

唐红波 编著



王 玲 主编



常见心理问题 及 疏导



暨南大学出版社
Jinan University Press



小学生常见心理问题及疏导
初中生常见心理问题及疏导
高中生常见心理问题及疏导
大学生常见心理问题及疏导

ISBN 7-81079-627-5



9 787810 796279 >

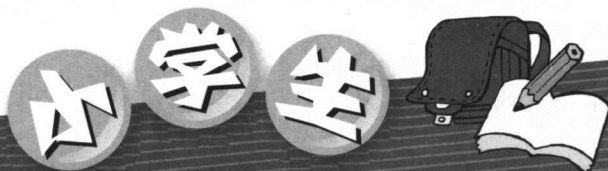
责任编辑：张仲玲 余意华
责任校对：陈 涛 周玉宏
封面设计：山 内

ISBN 7-81079-627-5

G·312 定价：14.00元



王 玲 主编



常见心理问题 及 疏导

唐红波 编著



暨南大学出版社
Jinan University Press

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

小学生常见心理问题及疏导/唐红波编著. —广州:暨南大学出版社, 2005. 12

(当代学生心理问题疏导系列)

ISBN 7-81079-627-5

I. 小… II. 唐… III. 小学生—心理卫生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 111555 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601 85226581

营销部 (8620) 85227972 85220602 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 890mm × 1240mm 1/32

印 张: 8.75

字 数: 238 千

版 次: 2005 年 12 月第 1 版

印 次: 2005 年 12 月第 1 次

定 价: 14.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

当代学生心理问题疏导系列 编委名单

主 编：王 玲

编委人员：王 玲 刘建新
 陈筱洁 唐红波

总 序

早在1948年，世界卫生组织就在其宣言中指出，健康应包括生理、心理和社会适应等方面。1989年，该组织又在健康的定义中增加了道德健康的内容，使其更加全面。在我国，对心理健康的关注起于20世纪80年代。首先是从大学生的心理咨询开始，一些学校自发成立了心理咨询中心，以帮助有心理问题的学生解除心理的困扰。到了90年代，随着素质教育的推进，中小学生的心理健康教育越来越受到重视。中共中央颁发了【关于进一步加强和改革学校德育工作的若干意见】，明确要求：“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育 and 指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”国家教育部颁发的【中小学心理健康教育指导纲要】中也强调，良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，要求将心理健康教育的内容纳入学校德育工作。

近几年来，许多中小学开展了多层次的、形式多样的心理健康教育活动。比如，有的学校将心理健康课列入教学计划，每周或每两周上一次，通过故事、阅读、讨论、游戏、心理剧等丰富多彩的活动，让学生在积极参与中去感受和体验，从而真正领悟有关心理健康的知识，掌握心理调节的方法；有的学校将个别咨询与团体辅导相结合，针对学生常见的心理问题或成长的困扰给予有效的干预和提升；有的学校特别注重校园环境的优化和心理氛围的改善，借助板报、橱窗、广播、报刊及影视等媒体，宣传普及心理卫生知识，并透过各科教学、日常管理及良好的师生关系来潜移默化地影响学生。有的地区还在教育部门的领导下，设置心理健康教育的专项课题，通过科研活动来促进心理健康教育工作的开展。



在中小学心理健康教育工作蓬勃开展的同时，高等学校也从原来单纯面向问题学生的心理咨询模式转向面对全体学生的心理健康教育。国家教育部多次颁发文件，反复强调加强大学生的心理健康教育工作，并设立“大学生心理健康教育理论与实践研究”重大招标课题，来促进高校心理健康教育工作的科学性、系统性和有效性。许多高校开设了与心理健康有关的课程供学生选修，并通过心理成长小组、拓展训练、朋辈心理咨询、网络心理卫生知识宣传及心理健康月等多种形式来促进大学生的心理健康。

在关注学生心理健康的同时，对教师心理素质的培养和心理辅导专业水平的提升也逐渐受到各级教育部门和学校的重视。因为要想提高学校心理健康教育工作的绩效，就需要全体教师的参与。因此，许多教育部门加大了对老师的培训工作。比如广东省在各地市分别设立了“心理健康教育指导中心”，负责对所在地区的中小学老师进行心理健康教育的“C证”的培训；而挂靠于华南师范大学心理系的“广东省中小学心理健康教育指导中心”，又负责对全省中小学老师进行心理健康教育的“B证”和“A证”的培训。几年来，有上万的中小学老师接受了不同层次的心理健康教育的培训，从而大大地促进了全省心理健康教育工作的普及。

在对学生进行心理健康教育的实践过程中，老师们碰到一个难题，那就是怎样应用心理学的方法去具体解决学生的各种心理问题。由于他们只经过心理健康教育的短期培训，虽然掌握了一些理论，能认识到学生心理问题的普遍性和对学生进行心理辅导的必要性，但因为缺乏系统的专业知识和实际操作的技能而常常感到力不从心，因此他们迫切需要内容更为全面、实操性更强的书籍来帮助他们更有效地开展工作。

摆在读者面前的这一【当代学生心理问题疏导系列】图书，就是为满足上述老师们的需要而编写的。该套图书共有4册，包括《大学生常见心理问题及疏导》、《高中生常见心理问题及疏导》、《初中生常见心理问题及疏导》和《小学生常见心理问题及疏导》。此套



图书的总主编王玲同志具有多年的心理咨询教学和实践经验，各书的主编都是华南师范大学心理系的老师和博士。他们作为广东省心理健康教育指导中心的主要成员，不仅承担了对中小学老师的培训任务，还经常下到基层指导心理健康教育科研工作，有时还直接给学生做咨询，积累了大量资料和丰富经验，因此，由他们编写的丛书具有很强的实用性。每本书都对学生常见的心理问题进行详细的描述，对问题产生的原因做出中肯的分析，然后提出有效的解决对策，并通过具体的案例来说明疏导的过程与要求。这些内容对心理咨询与辅导的初入道者无疑具有较大参考和借鉴价值。

理论不空洞，方法可操作。相信大、中、小各级学校的学生、老师及家长均可从此套图书中受益。

郑日昌

2005年10月15日于上海浦东

目 录

总 序	(1)
第一章 小学生的心理发展与心理问题	(1)
第一节 小学生心理发展的基本特点	(1)
一、小学生心理过程的基本特点	(1)
二、小学生个性结构的基本特点	(6)
三、小学生道德品质发展的特点	(13)
第二节 小学生心理问题的类别与成因	(14)
一、小学生心理问题的类别	(14)
二、小学生心理健康与否的判别	(16)
三、小学生心理问题的成因	(20)
第二章 小学生心理疏导的基本原理	(25)
第一节 小学生心理疏导的含义与基本原则	(25)
一、心理疏导的含义、功能与种类	(25)
二、对小学生进行心理疏导的基本原则	(27)
第二节 小学生心理疏导的一般技术	(31)
一、建立良好关系的技术	(32)
二、观察和反映的技术	(36)
三、影响对方的技术	(39)
第三节 小学生心理疏导的特殊要求与方法	(45)
一、善于分析与认识小学生心理发展的主要矛盾	(45)
二、善用行为治疗方法	(47)
三、善于灵活运用生动多样的方法	(49)
四、充分运用学校和家庭的合作力量	(55)



第三章 小学生常见学习心理问题与疏导(上)	(56)
第一节 学习动力不足	(56)
一、小学生学习动力不足的表现与成因	(56)
二、小学生学习动力不足的疏导对策	(60)
三、小学生学习动力不足的咨询案例	(64)
第二节 学习习惯不良	(67)
一、小学生学习习惯不良的表现与成因	(68)
二、小学生学习习惯不良的疏导对策	(69)
三、小学生学习习惯不良的咨询案例	(79)
第四章 小学生常见学习心理问题与疏导(下)	(83)
第一节 学习困难	(83)
一、小学生学习困难的含义、表现与成因	(83)
二、小学生学习困难的疏导对策	(89)
三、小学生学习困难的咨询案例	(96)
第二节 学习疲劳	(98)
一、小学生学习疲劳的表现与成因	(98)
二、小学生学习疲劳的疏导对策	(99)
三、小学生学习疲劳的咨询案例	(102)
第三节 考试焦虑	(104)
一、小学生考试焦虑的表现与成因	(104)
二、小学生考试焦虑的疏导对策	(108)
三、小学生考试焦虑的咨询案例	(115)
第五章 小学生自我评价偏差及性格心理问题的疏导	(118)
第一节 自我评价偏差	(118)
一、小学生自我评价偏差的表现与成因	(118)
二、小学生自我评价偏差的疏导对策	(122)
三、小学生自我评价偏差的疏导案例	(128)
第二节 性格心理问题	(131)
一、小学生性格心理问题的表现与成因	(131)



二、小学生性格心理问题的疏导对策	(138)
三、小学生性格心理问题的疏导案例	(142)
第六章 小学生情绪问题的疏导	(147)
第一节 小学生情绪疏导的基本策略	(147)
一、小学生健康情绪的培养策略	(148)
二、小学生不良情绪的疏导策略	(149)
三、小学生一般情绪问题的疏导案例	(155)
第二节 情绪障碍——神经症倾向	(158)
一、焦虑倾向	(158)
二、强迫倾向	(160)
三、恐怖倾向	(166)
四、抑郁倾向	(170)
第七章 小学生行为问题的疏导	(173)
第一节 品行问题	(173)
一、小学生品行问题的表现与成因	(173)
二、小学生品行问题的疏导对策	(179)
三、小学生品行问题的疏导案例	(182)
第二节 退缩行为	(188)
一、小学生退缩行为的表现与成因	(188)
二、小学生退缩行为的疏导对策	(190)
三、小学生退缩行为的疏导案例	(192)
第三节 多动倾向与多动症	(193)
一、儿童多动症的表现与成因	(193)
二、儿童多动症的诊断与疏导对策	(195)
三、儿童多动症的疏导案例	(197)
第八章 小学生卫生问题与心身疾病的疏导	(199)
第一节 不良习惯	(199)
一、吮吸(咬)手指(指甲)或衣物	(199)
二、拔毛发	(202)



三、手淫	(202)
第二节 偏食与厌食	(204)
一、儿童偏食与厌食	(204)
二、神经性厌食症	(208)
第三节 睡眠障碍与遗尿症	(210)
一、睡眠障碍	(210)
二、儿童遗尿症	(213)
第四节 心身疾病	(217)
一、哮喘	(217)
二、消化系统疾病	(220)
三、头痛	(221)
第九章 小学生入学适应问题与危机事件的心理疏导	(224)
第一节 入学适应问题	(224)
一、小学生入学适应问题的表现与成因	(224)
二、小学生入学适应问题的疏导对策	(228)
三、小学生入学适应问题的疏导案例	(232)
第二节 危机事件	(234)
一、小学生危机事件的表现与成因	(235)
二、小学生危机事件的疏导对策	(239)
三、小学生危机事件的疏导案例	(241)
第十章 小学生其他障碍的疏导	(246)
第一节 口吃与选择性缄默症	(246)
一、口吃	(246)
二、选择性缄默症	(250)
第二节 智力障碍	(252)
一、智力障碍的表现与成因	(253)
二、智力障碍小学生的疏导对策	(255)
三、智力障碍小学生的疏导案例	(257)
第三节 抽动症及抽动—秽语综合征	(258)



一、抽动症	(258)
二、抽动及一秽语综合征	(259)
第四节 神经衰弱和癔病	(260)
一、神经衰弱	(260)
二、癔病	(262)
第五节 儿童精神病	(264)
一、儿童孤独症	(264)
二、儿童精神分裂症	(266)
参考文献	(269)

第一章 小学生的心理发展与心理问题

为了有效地开展小学生常见心理问题的疏导工作，我们有必要先了解小学生的心理发展特点、小学生常见的心理问题与成因。本章将对这些基本的问题加以阐述。

第一节 小学生心理发展的基本特点

儿童进入小学阶段后，心理发展的条件有了新变化。一方面是自身生理发展的变化，诸如身体外形在不断变化，体内的各种生理机能也在不断发展，尤其是神经系统在不断地发育中，这些生理方面的发展变化为心理的发展奠定了基础；另一方面是客观环境发生了重大的变化，正规化的学习生活取代了学前期的游戏活动，变成了小学生的主导活动。这两方面的变化促使小学生的心理发展并表现出特有的年龄阶段的心理特点。本节将简要分析小学生在心理过程、个性和道德品质三方面的特点。

一、小学生心理过程的基本特点

心理过程即人人共有的心理活动。由于心理活动都经历着发生、持续并结束的过程，因而称心理过程，包括认知过程、情绪过程和意志过程。

1. 小学生认知过程的特点

认知过程是人们认识周围事物（包括自己）的过程，通过知觉、



记忆、思维、想象等心理活动来实现。在论及小学生具体的认知过程特点之前，有必要先谈谈小学生的注意特点，因为注意是一切心理活动顺利进行的必备条件。

(1) 小学生的注意特点。注意是心理活动对一定对象的指向与集中。它不是一个独立的心理过程，而是各种心理过程都必须具备的一种属性，它伴随着一切心理活动的始终，是人们提高学习与工作效率的必备条件。小学生的注意特点主要表现为：

第一、从无意注意占优势，逐渐发展到有意注意占主导地位。无意注意是一种没有预定目的的、不由自主的注意现象。课堂上有笔盒掉到地上了，往往会引起小学生的张望，这就是一种无意注意。这种注意具有被动性，主要取决于刺激物在强度、新异性和变化性等方面的特点。因此，小学生在课堂上往往能被生动可变的、色彩鲜艳的教具吸引，而对枯燥的文字或讲解不感兴趣，也常常会被课堂上的各种新奇、意外的事情所分心。究其原因，是因为无意注意占优势的现象产生的生理基础——小学生神经系统功能尚未发育成熟。随着年龄的增长和大脑的不断成熟，神经系统活动的兴奋与抑制过程趋于平衡，内抑制能力得到发展；加上教学的要求和训练，小学生逐渐理解了自己的角色与学习的意义，有意注意便逐渐得到发展；到五年级时，小学生的有意注意已基本占据主导地位。

第二、注意的范围较小。注意的范围是指在同一时间内知觉到对象的数量。注意的范围不仅影响到学生观察事物的范围和阅读速度，也是有效学习的条件之一。有研究表明，小学二年级学生的注意范围较小，不足4个对象，到了四年级则会达到5~6个对象。

第三、注意的集中性和稳定性差。在小学阶段，学生注意的集中性和稳定性是逐步发展的。心理学家阿良莫夫认为，7~10岁儿童可连续集中注意20分钟，10~12岁约25分钟，12岁以上约30分钟。

第四、注意的分配和转移能力差。注意的分配是指在同一时间内把注意力分配到两种或几种不同的对象上的能力。如学生一边听课，一边做笔记，一边思考。但是低年级学生对这种注意的分配并不能做



到运用自如，原因在于：注意分配的条件之一是同时进行的几种活动中只有一种是不熟练的，而其他的活动必须达到自动化水平；然而小学生尤其是低年级学生的听讲、笔记、思考等技能均尚在掌握中，其中任何一项都没有完全达到自动化。注意的转移要求根据新的活动任务从一个对象转移到另一个对象身上。当学生学习不同的学习内容或进行不同的学习活动时，便需要这种注意的转移能力。例如，在语文课堂上，低年级学生从写字活动转移到听讲，总显得慢悠悠；他们在家里做作业时，从做数学作业转换到做语文作业，总是动作缓慢，或精神老转不过来。可见，小学生的注意转移能力差。

小学生的注意特点广泛影响到其心理活动的各个方面，例如，它使小学生认知过程的多个方面都带有有意性较差的明显通病。

(2) 小学生知觉的特点。知觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物整体的反映。正是因为知觉，人们才能识别各种客观事物。小学生的认知发展始于知觉，如观察就是一种有计划、有目的、比较持久的知觉。

小学生知觉的突出特点是：随年龄增长，知觉的有意性、精确性逐渐增强。比如，低年级的小学生的知觉具有无意性强、精确性较低等特点，因而容易在学习中分心，容易混淆形近字；到了高年级时，知觉的有意性、精确性均会大幅提高。

(3) 小学生记忆的特点。记忆是人脑对过去感知和经历过的事物的反映。记忆过程可看做是一个信息的输入、储存和输出三环节构成的过程。其中，识记是最为重要的开始环节，能保证信息的输入并在脑中刻下深深的“印记”。

小学生的记忆特点主要表现为：由无意识记向有意识记发展；由机械识记向意义识记发展。低年级小学生识记的无意性强，他们往往不能自觉地、努力地进行记忆。从三年级开始，小学生的有意识记逐渐占主导地位，他们能较主动地记忆那些自己不感兴趣的材料，对于难记的抽象材料也能花工夫努力记住；同时，随着他们知识的增长，理解力的提高，意义识记的比例也越来越大，机械识记的比例比则越



来越小，逐渐从机械识记为主向意义识记为主发展。

(4) 小学生思维的特点。思维是人脑对客观事物间接的和概括的反映，是智力的核心。小学生的思维发展是学习的前提，学习又反过来促进了小学生思维的进一步发展。

小学生思维发展的主要特点是：①小学生的思维同时具有具体形象的成分和抽象概括的成分。低年级学生的思维以具体形象思维为主，要求他们透过表面现象把握事物的本质通常是比较困难的。从中高年级开始，学生逐渐学会区分概念中本质的东西和非本质的东西，主要的东西和次要的东西，学会掌握初步的科学定义，学会独立进行逻辑论证。但是，这时的抽象逻辑思维依然离不开直接经验和感性认识，思维仍具有很大成分的具体形象性。②小学生思维发展的过程中，存在着由具体形象思维向抽象逻辑思维过渡的“质变”期，亦称“关键年龄”。我国学者研究认为，四年级（约为10~11岁）是思维发展的“关键年龄”。③小学生的思维品质在不断发展，思维的深刻性、灵活性、敏捷性、独创性都随年龄的增长而增强。

(5) 小学生想象的特点。想象是人脑对已有的表象进行加工形成新形象的过程。随着年龄的增长，小学生的想象的主要特点是：有意想象增强；想象更富于现实性；想象的创造成分增多。例如，他们越来越善于主动地有目的地根据老师的讲述或书本文字的描述来想象“桂林山水”；又如，低年级的小学生爱听童话故事、动物故事，而高年级学生逐渐对英雄故事、惊险小说、科技读物感兴趣，因为后者更接近生活现实；再如，就小学生讲故事的水平来说，低年级复述、模仿的成分居多，中高年级对情节的创造性日益增多。

2. 小学生情绪情感过程的特点

人们在进行感知、记忆、思维、想象等认识事物的心理活动过程中，总会抱有一定的态度。有的事物符合个人的需要，个体便产生肯定的态度并伴有愉快的体验；有的事物不符合个人的需要，个体便产生否定的态度和体验（悲哀、愤怒、恐惧等）。情绪和情感是人对客观事物是否符合自己的需要所产生的态度的体验。