

系列
丛书

与孩子沟通的心理读本

送给父母和老师
一把打开孩子心锁的钥匙



如何与 小学生 进行心理沟通

Ruhe yu xiaoxuesheng jinxing xinligoutong



文娟 李慧/编著



中国发展出版社

系列
丛书

与孩子沟通的心理读本

如何与 小学生 进行心理沟通



中国发展出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何与小学生进行心理沟通/文娟, 李慧编著.
北京: 中国发展出版社, 2009. 10

ISBN 978 - 7 - 80234 - 489 - 1

I. 如… II. ①文… ②李… 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 (2009) 第 186863 号

书 名: 如何与小学生进行心理沟通

著作责任者: 文娟 李慧

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号: ISBN 978 - 7 - 80234 - 489 - 1

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京凯达印务有限公司

开 本: 787 × 1000mm 1/16

印 张: 13.25

字 数: 180 千字

版 次: 2009 年 10 月第 1 版

印 次: 2009 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 1—6000 册

定 价: 25.00 元

咨询电话: (010) 68990692 68990622

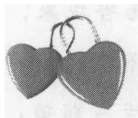
购书热线: (010) 68990682 68990686

网 址: <http://www.develpress.com.cn>

电子邮件: fazhan@drc.gov.cn

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换



出版者的话

如何打开孩子心灵的窗户

近年来，我国儿童出现心理问题的人数有明显上升趋势。据保守估计，目前我国至少有 3000 万至 5000 万孩子存在行为问题。儿童心理问题主要表现为行为异常和心理异常，如多动症、学习困难、抑郁、不懂人际交往、离家出走、迷恋网吧、结交不良朋友甚至暴力犯罪等。在孩子成长的早期，这些问题不太显现，也不易被父母发现并引起重视。随着年龄的增长，这些问题会变得日趋严重，导致有些孩子成了“问题儿童”。

据最近美国精神保健协会的一项调查表明，儿童心理问题比人们想象的还要普遍。这项调查结果显示，9~17 岁的美国未成年人中，心理障碍占 20%。而这些儿童中，只有 1/3 的孩子得到了护理。很显然，出现在未成年人身上的这些问题如果得不到及时关注和护理，会影响孩子们的学业与未来的生活。

目前国内公认儿童的年龄段为 1~12 岁，但随着生活水平的提高及儿童心理问题的增多，多数心理咨询机构将儿童的年龄段延伸到 18 岁以下。研究表明，从 12~18 岁间出现的心理问题多数与 1~12 岁的教育有直接的关系。心理专家认为，社会、家庭、学校是造成儿童心理问题的三个主要因素。因此，孩子的身心健康，离不开一个良好的成长环境，那么怎样来营造适合孩子成长的环境呢？心理专家认为，一个适宜



儿童成长的环境至少具有以下特点：

1. 安全稳定，积极向上，包括家庭和谐、教育方式温和，环境稳定，无精神和躯体伤害现象，无频繁搬家、转学或更换老师。使孩子远离消极颓废的生长环境。

2. 适度自由，适当期望：家长和老师要根据孩子希望独立的特点，逐步给予他们适度的自由空间，避免要求过于琐碎繁多，限制了孩子的自主发展。对孩子提出适合其自身能力的期望，鼓励他们树立远大理想。

3. 多元评价，避免僵化：对孩子要采用多元化的评价体系，以鼓励他们的个性发展，发掘每个孩子的闪光点，避免单一僵化的以分数为唯一标准的评价体系。

因此，作为孩子成长土壤的家庭、学校和社会，应该共同努力，为孩子营造一个宽松、快乐的成长环境。对于家长来讲，在关注孩子身体营养、学习成绩的同时，也应重视孩子的心理健康。著名心理学家阿德勒认为，人格结构形成于童年期，要解决人格心理问题必须从童年着手。帮助儿童形成正常的、健康的人格是教育儿童的首要和核心问题，要用正确的方法帮助儿童培养和建立独立、自信、勇敢、不惧困难的品质和积极与他人、集体合作的能力。

本套丛书是由两位心理学专业的研究生根据她们所学的专业知识编写而成的与孩子进行心理沟通的读本，旨在结合以上提到的与孩子进行沟通中存在的有关问题，为家长和老师提供一点帮助，让他们根据这些专业性的分析、测评与指导，再结合自己家庭与孩子的状况，对孩子作些适当的心理引导与干预，让孩子健康快乐地成长。当然，这套书并不完全是为问题儿童的家长准备的，对于大多数父母来讲，都具有一定的参考价值。



目 录

第一篇 学习中的问题

第 1 章 嗜睡的孩子——缺乏学习动机	2
第 2 章 学习习惯问题	10
第 3 章 厌学问题	18
第 4 章 考试焦虑问题	26

第二篇 个性与品德问题

第 5 章 爱心“毒药”——溺爱综合征	36
第 6 章 自卑问题	43
第 7 章 自私问题	50
第 8 章 自律问题	58
第 9 章 自尊问题	66
第 10 章 我也不想这样——说谎行为	72

第三篇 人际交往问题

第 11 章 校园欺凌的代价	80
第 12 章 孤影相伴的儿童——交往困难	89



第 13 章	手足之争	96
第 14 章	离异家庭中的儿童	104

第四篇 异常心理问题

第 15 章	发育性协调运动障碍	110
第 16 章	自我伤害——刻板运动障碍	115
第 17 章	选择性缄默症	119
第 18 章	交流障碍	126
第 19 章	令父母费解的孩子们——学习障碍	136

第五篇 心境障碍问题

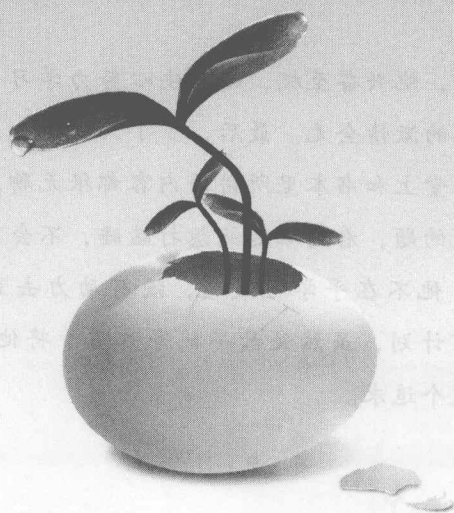
第 20 章	重性抑郁	150
第 21 章	儿童双向障碍	162

第六篇 焦虑障碍问题

第 22 章	分离焦虑症	172
第 23 章	社交恐惧症	176
第 24 章	强迫症	180
第 25 章	特定恐惧症	184
第 26 章	惊恐症	187
第 27 章	创伤后应激障碍	190
第 28 章	儿童与青少年时期的分离性障碍	197
参考文献		206

第一篇

学习中的问题





第1章 嗜睡的孩子——缺乏学习动机



【案例】

丁丁，小学三年级，成绩中下等水平。父母和老师都很纳闷，他是一个聪明的孩子，在课外活动上总能出类拔萃，但是一提到学习，他就灰头土脸的。

最近情况更为严重：老师反映，他几乎每一节课都趴在桌子上睡，下课铃声一响，则飞快地跳起来，和同学去玩；回到家里，父母不厌其烦地提醒他学习，而且只要有空，就陪着他做作业，但是，稍不留意，他就趴在书本上睡着了。父母恼怒极了，斥责他是个不懂事的孩子，讲了一通大道理，甚至开出条件：只要丁丁的学习成绩提高到二十名以内，暑假就带他去游乐园玩。即便这样，也不能改变丁丁对学习的态度。

想到父母的承诺，他兴奋至极，暗下决心努力学习，但是，一回到课堂上和书本里，他的激情全无。最后，丁丁只得坦白，他对学习一点兴趣都没有，觉得课堂上和书本里所讲的内容都很无聊。平时的作业和考试，他只做很容易的题，看到难题就想打瞌睡，不会想去请教老师或父母。按他的说法，他不在乎学习成绩，没有动力去克服学习上的困难。他对学习也没有计划，虽然父母早就寄希望于将他培养成大学生，但他自己却并没有这个追求。



【案例点评】

从丁丁的表现来看，他完全没有学习的积极性，在学习上既不认真，也不主动，遇到学习困难时也没有去克服的决心。甚至于父母和老师对他的殷切期望和奖励都不能促进他的学习。这从根本上来说，他缺乏学习动机。

所谓学习动机是指，激发个体进行学习活动、维持已引起的学习活动，并致使个体的学习活动朝向一定的学习目标的一种内部启动机制。学习动机从动力来源上看，可以分为内部动机和外部动机。例如，学生的求知欲、学习兴趣、改善和提高自己能力的愿望等，属于内部动机，会促使学生积极主动地学习；学生为了得到老师或父母的奖励，或为了避免受到老师或父母的惩罚而努力学习的，则属于外部动机，他们学习的动机不在于学习任务本身，而在于学习之外的事物。但是，丁丁既没有内部动机，也没有外部动机。于是，在要求学习的环境下，他就嗜睡。

【原因分析】

(1) 在学业上没有成功的体验。小学生内心单纯，还没有发展足够坚强的意志力，很有可能产生“习得性无助感”，也就是说，一旦挫败，就觉得自己处处不如人，永不可能成功。

(2) 父母的教养方式。越来越多的父母以孩子的学业成绩来衡量自己的价值，于是强迫孩子做功课、参加各种课外学习班，总拿自己的孩子与成绩更优秀的孩子来比较。这样一些做法，不仅会让孩子变得焦躁、不耐烦，还可能在孩子内心产生反抗心理，循环往复，最后放弃进取心。

(3) 过于依赖父母。有些孩子无论是生活上还是学习上，一遇到困难就要求父母帮忙解决。孩子一旦对父母过于依赖，就难以产生积极的态度克服学习困难。而求知的乐趣就在于完成那些有困难的学习任务，从而获得成就感和满足感。



(4) 不恰当的外部奖励歪曲了学生真正的学习动机。当学生为了报酬或奖励而读书，他们对于读书的热情和坚持性就会降低。他们会为了奖励而读书，而一旦得到了想要的东西，就开始懈怠读书这件事。

(5) 学校单一的竞争机制和奖励机制所存在的缺陷打击了大多数孩子的学习热情。学校一贯只奖励学习成绩优秀的学生，而挫败了许多学习后进生的学习积极性。比如，有一部分学生天资一般，但非常勤恳好学，可是在学校只从结果评估学生学习表现的体制中，他可能始终不能得到赞许与认可，长期如此，就会不自觉地放弃努力。

【如何激发小学生的学习动机】

内部动机的作用很持久，外部动机的作用则相对短暂。但是，小学生的自主能力尚不完善，因此，既需要培养他们的内部学习动机，又需要给予适当的外部奖励或约束来鼓励他们学习。

学习勤奋、成绩优异的儿童，其学习动机包括自己的兴趣、爱好、求知欲望等内部动机，也包括渴望得到父母与老师的奖励或是赢得某种荣誉和机会的外部动机。家长和老师的任务在于：一方面，要培养孩子的求知欲望，支持和鼓励他们探索与获得有用的知识，让他们专注于学习过程本身，而不仅仅是为了父母或老师或其他外部的奖励而学习。另外，小学生很少能够始终在内部动机的驱使下学习。假定自己的孩子能在没有任何要求的情况下完全自觉地学习，完成规定的作业，乐此不疲地克服学习困难，提高自己的学习能力，这不过是不负责任的父母们的幻想。因此，父母和老师还应该适当地许诺给儿童一些学习成功后的奖励，在他们取得进步时，及时地给予赞扬和认可，能有效地维持他们良好的学习动机，并激发出更高的学习热情。

以下我们将提供一些维持和强化儿童学习动机的具体策略。

1. 家庭方面

(1) 赋予学习的选择权。鼓励孩子在日常生活中探索他自己感兴趣



的问题，并给予他们选择学习什么的权利。孩子会因为体验到学习的自主性而兴奋不已，也会增强他们为此付出努力的动力。当他们能够自己决定学习什么、如何学习时，他们就会产生解决问题、克服困难的内在动机。

(2) 创造多种儿童与成人共同探索和直接交流的机会。这样的机会既能够帮助成人了解孩子、为孩子树立榜样和及时地鼓励孩子，更为重要的是，成人的知识与经验能够促进儿童的认知发展。维果斯基的“最近发展区理论”认为，学生的发展有两种水平：一种是学生的现有水平，另一种是超出现有水平的、经过实践和指导可能发展到的水平，两者之间的差距就是最近发展区。在成人的指导下，学生能够更快更好地从现有水平发展到更高层次的可能水平。

(3) 创造一些儿童能够接受的挑战活动。有些许困难的任务对儿童而言更能激发他们的动力，一旦成功，成就感就更为强烈，并进一步巩固和增强了他们原本的动机。在这种情况下，父母要给予孩子充分的时间与自由，并且要克制自己想要帮助他们的冲动。

(4) 慎用外部奖励。父母应该非常小心地使用外部奖励，因为过多的或不恰当的外部奖励会妨碍儿童的动机发展。孩子获得好的成绩是应该得到奖励的，但首先应该保证，他是因为对学习内容感兴趣而获得了好成绩，而不是因为你会奖励他才努力学习。另外，不恰当的外部奖励会破坏儿童的自我价值，因为他们会变得只有在别人认为他们成功或优秀时才能感到满足。赞扬和奖励必须针对孩子们的努力和坚持，而不是成绩。

2. 学校方面

(1) 学校应该制定一个明确的方案分别奖励学生的努力与能力。努力与能力都是学生学习的必要工具，必须同时给予奖励才不至于挫败个别学生的学习热情。最好是为每一个学生设定一个他个人通过最大努力所能达到的目标，一旦达到这个目标就给予奖励。这种方式能够帮助能力欠缺和动机不足的学生，因为他们只需要达到他们能力所及的目标就



可获得同样的奖励。

(2) 提高对“尽最大努力”的重视程度。只奖励那些获得较好学习成绩的学生会导致大部分学生在学习上得不到支持与奖励，从而打击他们的学习动机。学校应该在核心课程之外创造多种多样的、与学习目标一致的机会，这样，大多数学生都能有机会表现自己，得到认可。

(3) 采用这样一种竞争机制：鼓励学生努力达到某一种知识水平，而不是学生之间的相互比较与竞争。学校应该形成这样的惯例：将成功与努力联系在一起，既鼓励学生学习的主动性，也鼓励个人能力的提高。弱化竞争、为每个学生的进步做个别评估，可以提高学生的学习热情，强化其学习动机，尤其是对于那些对自己的学习能力缺乏信心的孩子而言。

(4) 教孩子们如何有效学习。很少有小学生一开始就懂得如何有效地学习，但也很少有专门的教学时间来培养他们的学习技巧。小学生缺乏学习动机的原因之一可能在于缺乏学习技巧而在学业上屡次失败。因此，教师应该适当地告诉他们：如何做笔记、如何写学习总结、如何自测学习成果、如何进行学习安排以及如何安排学习时间等等。

(5) 老师的角色应该尽可能地定位于学习的促进者、学习资源的拥有者、问题的提出者或是导学者，而不是学科专家。这样才能真正倾听学生的学习感受，保护学生的学习热情。对学生要充满期望，同时对待学生的态度应是热情、温暖的。对每一个学生的作业都给予个别的、针对性的反馈，能让学生觉得老师重视自己、对自己存有希望。对那些容易沮丧的学生更应该多鼓励。

3. 学习动机应该尽早培养

小学生能从任何事物中学习。他们对外界事物都是充满好奇的，喜欢探索。如果他们探索的过程带给了他们快乐和成功，他们的学习动机就会更强烈。一个人在小学阶段的学习态度可能会持续一生，那些在早期获得支持和鼓励的孩子将在其整个一生中都具有创造力和探索精神；



反之，则可能对学习没有热情，缺乏动力。

父母和老师可以从四个方面来观察小学生的学习动机：

(1) 坚持性。有很强烈学习动机的儿童能在一项困难的学习任务上坚持很长一段时间，而学习动机不强烈的儿童对不能快速达到目标的任务上往往容易放弃。锻炼儿童坚持性的艺术就在于，给他们提供难度适中的任务。

(2) 是否敢于迎接挑战。儿童一旦在一次挑战中体验到了成功的喜悦，他们就会变得动机更强，随时准备迎接下一次挑战。这类儿童偏好于选择有一定难度的学习任务。而不曾有过成功经历的儿童，就可能缺乏克服困难的动机，他们更愿意选择容易的、及格就可达到目标的任务。

(3) 对成人的依赖程度。有很强的内在动机的儿童不需要成人不断叮嘱或是帮助，而那些动机水平低或外在动机强（渴望获得物质奖励或成人的赞扬）的儿童则需要成人的持续关注，他们不能独立完成任务。

(4) 情绪。动机水平高的儿童也会有更多积极的情绪，他们对自己的学业成绩很满意，并且非常享受学习或活动本身。动机水平低的儿童则情感淡漠，通常闷闷不乐，他们总是抱怨学习或者在学习的时候表现得极不情愿。

4. 学习动机与学业表现之间的关系

学习动机是影响学习行为、提高学习效果的一个重要因素，但并不是说学习动机越强烈，学习效果就越好。学习动机和学业表现之间也符合动机的倒U曲线关系。

(1) 对于简单的学习任务，学习动机越强，学习效果也越好。

(2) 对于中等难度水平的学习任务，最佳的学习动机也只需要中等水平。

(3) 对于复杂的、难度大的学习任务，动机水平偏低时，效果更好。

因此，家长和老师们应注意：动机太强或太弱都不好，因为当你的



动机水平太低时，缺乏解决问题所需要的活力；动机水平太高，所承受的情绪压力太大，可能会损坏你原本具备的解决问题的能力。

【知识拓展】

1. 孩子成功后是否应当给予奖励

奖励见效很快而且很简单。

奖励被看做是促进孩子学习的直接动力。比如，奖励成绩优秀者可以激励学生在课堂上集中注意力，在课后复习，完成家庭作业，并且会为获得好成绩而坚持不懈地克服困难。

不过，也有许多学生认为，好的分数并不能看作是激励他们行动的足够重要的奖励。只有学生对有可能获得奖励，并有足够的兴趣时，奖励才是最有效的。

懂得这一点有助于让老师和家长明白，为什么有些学生不愿意把精力花在提高学习成绩上。学习本身，而不是成绩，才应该成为学习的动力。詹姆·布鲁纳在他的经典著作《教育过程》中提出：“从最理想的角度来看，对于学习材料的兴趣是激励学习的最佳因素，而不是诸如成绩或稍后的竞争优势这类外部目标。”

2. 奖励所存在的问题

奖励变惩罚——当一位老师给予学生 A 奖励，同时学生 B 却没有因为同样的行为而得到奖励，这种口头的奖励也会起到相反的效果。“我真的很喜欢威利斯坐在座位上的方式”，这一赞美之词并没有让威利斯快乐，事实上，却产生了恰恰相反的效果。我们会发现威利斯开始被别的同学疏远，他因老师的一句夸奖而感觉受到惩罚。我们常见到一种怪现象：老师夸奖了表现进步的学生，没想到这位学生很快又回到之前的不良行为中。因为一些学生就是不喜欢被单独提出表扬，那样可能会让他失去同伴友谊；或者是老师所给予的称赞与小孩的自我印象是相矛盾的，那么他们就会尝试以他们惯用的行为模式强化他们自身的自我知觉。



奖励改变动机——这是我们在运用奖励时首要记住的原则。高年级的老师通过在高等学校的学习就深知这一点，学生最常提到的问题是“这些材料会在考试题中出现吗”及“这个会算入总分吗”。学生的学习动机不是出于好奇、挑战或学习的乐趣，而是外部奖励——分数。这种动机就是要老师给一个好的评价，而不是学习本身。此外，越是强调对于分数的外部奖励，越多的学生就会投机取巧地得到它们，这种现象也是非常明显的。

这存在一个悖论——许多研究表明，对于人们所做的那些不是出于内部动机的行为给予的奖励越多，他们就越有可能丧失对于任何为获得奖励而做的事情的兴趣。换言之，我们对外部激励因子强调得越多，就有越多的学生会丧失他们对自己正在做着的事情的兴趣。用一句简短的话说：“没有报酬，就没有赌博。”奖励学生读书，就是一个很典型的例子。当学生为了报酬或奖励而读书时，他们对于读书的长久兴趣就会下降。他们会为了获得奖励而读书，一旦获得了所要的东西，他们就会越来越懈怠读书这件事。

创造力随着我们对分数的过于强调而下降——你可以用任何一群学生做一个小小实验证明这一点。给他们一个任务，并告诉他们，你对他们怎样完成这个任务非常感兴趣。还要明确地告诉他们，你不会给他们分数。然后，再给他们一个相似的任务，但告知他们，这个活动是要给分的。你自己就会看到他们的创造力会降低。

奖励的另一个特征是它会促进竞争——一个人获得奖励是以他人失去奖励为代价的。在竞争中，没有人能成为真正的胜利者。许多校园的惨剧都是由于学校处处弥漫着的竞争氛围导致的。如果我们的学校都能着手于建立学习团体，团体的成员都重视自己所在的团体，并且感到自己在团体中是有用处的、受欢迎的，那么，很难想象会有那么多厌学儿童、抑郁儿童或是严重的校园悲剧。给予外部奖励不可避免地会导致竞争而不是协作。协作才是我们建立学习团体的关键因素。



第2章 学习习惯问题



“播下一个行动，收获一个习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”

叶圣陶先生曾这样定义我们的教育：简单地说，教育就是养成良好的习惯。一个学生是否养成了良好的学习习惯，直接决定着他的学业成绩和往后的发展。良好的学习习惯包括课堂习惯和课后习惯。小学生的学习习惯方面存在的问题主要有：上课爱讲话，注意力不集中，不愿参与课堂活动，课后懒散，不好问，不懂时间管理。

课堂习惯问题

1. 上课爱讲话

(1) 小学生的自控能力尚没有发展好。儿童的自控能力是需要父母的培养之下才能发展起来的。如果没有受过很好自控训练的孩子，在踏上正规的学习之路时，是无法适应课堂要求的。

(2) 吸引老师和同学的关注。许多孩子在感到关爱缺失或不被人重视时，会采取一些消极的、极端的方式来吸引对方的注意。一旦这个心理需求得到满足，不良的行为也会随之消失。

(3) 授课方式与幼儿的接受能力不相适应。小学生年龄尚小，没有足够的力量抑制自己的本能冲动。他们只对新鲜的、较强的刺激感兴