

高等院校小学教育专业系列教材

GAODENG YUANXIAO XIAOXUE JIAOYU

ZHUANYE XILIE JIAOCAI

XIAOXUESHENG XINLIFUDAO YU ZIXUN

小学生心理辅导与咨询

张艺馨 主编



北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社

高等院校小学教育专业系列教材

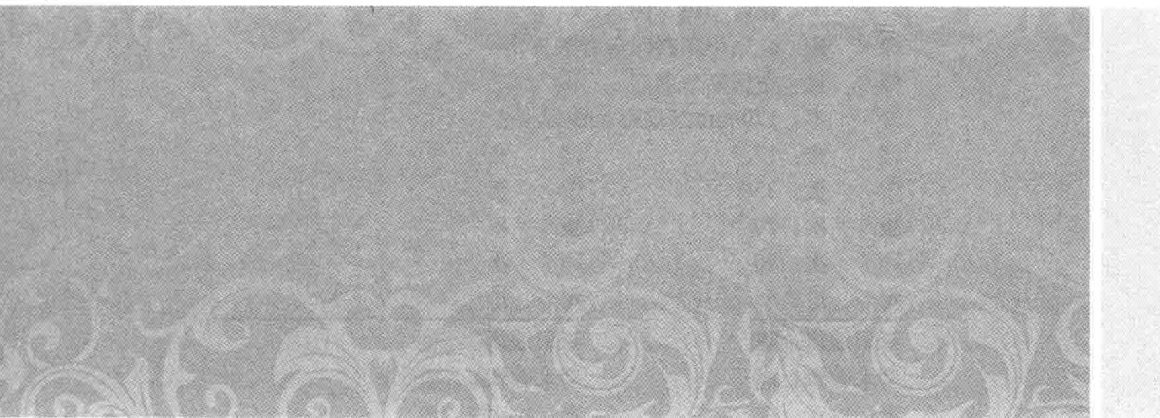
GAODENG YUANXIAO XIAOXUE JIAOYU

ZHILIANYE XILIE JIAOCAI

XIAOXUESHENG XINLIFUDAO YU ZIXUN

小学生心理辅导与咨询

张艺馨 主编



北京师范大学出版集团

BELING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

小学生心理辅导与咨询 / 张艺馨主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2013.1

(高等院校小学教育专业系列教材)

ISBN 978-7-303-15325-1

I. ①小… II. ①张… III. ①小学生-心理辅导-高等学校-教材 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第193241号

营销中心电话 010-58809014
北师大出版社教育科学分社网 <http://jyxx.bnup.com>
电子信箱 bsdjyxx@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 170 mm × 230 mm

印张: 17.5

字数: 350千字

版次: 2013年1月第1版

、印次: 2013年1月第1次印刷

定 价: 35.00元

策划编辑: 陈红艳 责任编辑: 陈红艳

美术编辑: 高霞 装帧设计: 高霞

责任校对: 李茵 责任印制: 陈涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

编委会名单

主 编	张 艺 馨	
副主编	扶 长 青	王 晓 燕
参编者	胡 凤 霞	张 艺 馨
	扶 长 青	王 晓 燕
	李 桂 颖	孟 黎 明
	周 玺	

前 言

小学生心理辅导与咨询是心理咨询与辅导中的一个特殊领域,明显不同于成人的心理辅导与咨询,需要考虑小学生的身心发展阶段、环境等诸多因素。首先小学生的心理问题是一个发展性问题,是指小学生在学校教育情境中由于学校、家庭、社会及学生自身发展的原因而产生的问题。小学生正处在身心发展的重要时期,随着生理、心理的发育和发展,他们在自我意识、学习、生活、人际交往、升学等方面,会遇到各种各样成长时期的心理困惑和问题:如学习中的心理问题或障碍,在适应和发展的过程中的心理失衡、情绪困扰、认知偏差和行为消极等问题。这些问题或障碍如果没有得到及时有效的心理帮助,不仅会影响当前的生活适应,还可能成为成长过程中的一个未了事件,甚至影响将来的发展。大量的心理咨询案例也说明,许多学生进入青春期或以后的时期,所产生的心理问题与学前及小学时期的心理问题没有得到有效解决有关。所以,为产生心理问题或障碍的小学生提供专业性的、有效的心理辅导与咨询是非常重要的措施,可以帮助小学生发展应对挫折和迎接挑战的能力,使他们能顺利体验和经历心灵成长的过程,更有信心地迈向今后的成长之路。其次,在小学中进行心理辅导与咨询,与学校外设立的专业机构有所不同,作为学校教育系统中的一个个子系统,它需要和学校整体教育系统协调与配合。换言之,小学生心理辅导与咨询对辅导者提出了更高的要求,需要他们根据小学生的身心特点和小学的实际情况,在小学生心理辅导与咨询方面,从理念到方法、从专业学习到临床实践上都有较好的训练。

因此,小学生心理辅导与咨询是一门操作性极强的课程,也是现代教师必备的基本素质。怎样对学生进行心理辅导与咨询,对于教师来说,尤为重要。本教材的编写立足于当今小学生心理辅导与咨询的现况,侧重于帮助学习这门课程的师范生以及教育工作者系统学习和掌握小学生心理辅导与咨询的理论和方法、技术和技巧,帮助教师走进学生心灵的世界,发现其心理与行为的异常或偏差,通过行之有效的心理辅导和心理健康活动训练,疏通或消除学生的心理问题

或障碍。本书的编写立足于小学生的教育现状,从实际出发,同时注重全面性、系统性和创新性,增加了以往教材所没有的内容,基本涵盖了心理辅导与咨询这一学科发展的各方面的内容,以方便学习者最大限度地了解和学习心理咨询和方法发展的最新信息和基本知识。

全书分为四个部分,第一部分(第一章至第三章)小学生心理辅导与咨询的原理(性质、理论、基本技能);第二部分(第四章至第七章)小学生心理辅导与咨询的基本方法(自我意识发展、学习心理、情绪情感、行为养成和矫正的辅导);第三部分(第八章至第九章)小学生心理危机预防和身心保健的方法(心身疾病、心理障碍的识别与心理危机、小学生自杀的干预与处理);第四部分(第十章至第十二章)小学生团体心理辅导、心理活动课的操作与心理辅导的管理。

本书在编写体例上既阐述了基本知识,也选取大量实践操作案例和方法,以便学习者更好地掌握心理辅导与咨询的方法及技能。本书在风格上力戒晦涩术语的堆砌,追求可读性、趣味性、实用性、操作性、指导性。

本书可作为各级各类高等院校小学教育专业的本科、专科教材,也可作为小学教师、儿童心理辅导人员及教师继续教育和社会工作者专业进修的参考用书。

本书在编写过程中得到了湖北第二师范学院潘海燕教授、谭细龙教授等人的指导和帮助,以及所在单位全体同仁的支持,在此一并表示感谢!

本书由张艺馨制订写作大纲、编写目录,统稿,做最后的修改并定稿。扶长青和王晓燕各完成本书初稿分章节的统稿工作。本书作者大多来自教学一线,有着丰富实践经验和扎实的理论功底。各章的具体分工为:湖北第二师范学院张艺馨(第九章、第十一章、第十二章第一节);湖北师范学院胡凤霞(第一章,第二章);湖北医药学院扶长青(第五章、第七章);北京市八一中学王晓燕(第三章、第十章);湖北第二师范学院孟黎明(第六章,第十二章第二、第三节);河南职业技术学院李桂颖(第四章);湖北第二师范学院周玺(第八章)。

本书是集体智慧的结晶,感谢各位作者的辛勤笔耕。但是由于我们时间精力不足,水平有限,错误和不足在所难免,敬请广大读者批评、指正和谅解。

张艺馨
2012年8月

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 小学生的心理健康与发展	1
第二节 小学生心理辅导与咨询概述	9
第二章 小学生心理辅导与咨询的方法、内容和途径	15
第一节 小学生心理辅导与咨询的方法	15
第二节 小学生心理辅导与咨询的内容	30
第三节 小学生心理辅导与咨询的途径	34
第三章 小学生心理辅导与咨询的基本技能	40
第一节 小学生心理辅导与咨询的要素及目标	40
第二节 小学生心理辅导与咨询基本技能	43
第三节 小学生心理辅导与咨询的过程	50
第四节 小学生心理辅导与咨询的价值及价值干预	59
第四章 小学生自我意识发展的辅导与咨询	64
第一节 小学生自我意识发展的规律和特点	64
第二节 小学生自我意识的培养和辅导	69
第三节 小学生自我意识发展障碍的咨询	80
第五章 小学生学习心理的辅导与咨询	88
第一节 小学生学习心理发展特点与学习效能的辅导	88
第二节 小学生学习障碍的表现及矫正	99
第三节 小学生学习及考试焦虑的辅导与咨询	107
第六章 小学生情绪管理的辅导与咨询	114
第一节 小学生情绪情感心理特点	114
第二节 小学生情绪情感障碍的辅导	119
第三节 小学生积极情绪情感辅导策略	126

第七章 小学生行为的养成及矫正	131
第一节 小学生行为养成及矫正的理论概述	131
第二节 小学生常见不良行为的表现与矫正	135
第三节 小学生行为养成与矫正的辅导方法	142
第四节 小学生不良个性及行为障碍的咨询	148
第八章 小学生常见心身疾病心理障碍的识别	156
第一节 小学生常见心身疾病	157
第二节 小学生心理障碍的识别	168
第九章 小学生心理危机干预与生命教育	177
第一节 小学生的心理压力及其应对	177
第二节 学生创伤后应激障碍及应对	183
第三节 小学生心理危机及自杀干预	190
第四节 小学生的生命教育	196
第十章 小学生团体心理辅导与咨询	200
第一节 小学生团体辅导概述	201
第二节 小学生团体心理辅导的技术	205
第三节 小学生团体心理辅导的操作方法	214
第四节 小学生团体心理辅导的评估	219
第十一章 小学生心理活动课的操作实务	222
第一节 心理活动课概述	223
第二节 心理活动课的设计与操作	226
第三节 心理活动课的设计素材	236
第四节 心理活动课操作示例	242
第十二章 心理辅导与咨询管理	252
第一节 心理辅导教师的个人成长	252
第二节 小学生心理健康教育工作的开展	259
第三节 小学生心理测量及心理档案的建立	262
参考文献	269

第一章 绪 论

本章重点

- 心理健康的含义与标准
- 小学生心理健康的标准
- 小学生心理成长的两大主题——适应与发展
- 小学生心理辅导与咨询的含义、特点和意义

小学生心理辅导与咨询属于儿童心理辅导与咨询的范畴，是心理辅导中的一个特殊领域。它不同于成人的心理辅导，需要考虑儿童的身心发展阶段、环境等诸多因素。在学校内进行的心理辅导与咨询，和在学校外的专业机构进行的也有所不同。学校是小学生生活和社会化的主要场所。他们在学校中的社会互动和家庭互动将一起对他们的人生产生深刻的影响，这种影响是长远的。但这种影响究竟是成长性的还是伤害性的，往往在小学阶段看不出来。同时，小学生又不可能像成年人那样借助言语与辅导者探讨、澄清他们的心理困扰，需要更多地采用非言语的方法。这对辅导者来说提出了更高的要求，需要在儿童，特别是小学生心理辅导与咨询方面，从理念到方法、从专业学习到实践辅导上都有较好的训练。由于小学生心理辅导与咨询在辅导动机、语言表达和环境的关系上与成人有所区别，因此辅导者要遵循辅导的道德和自身职业规范，保护学生的切身权益，促使学生身心得以健康发展，从而逐步形成小学生心理辅导与咨询的专业化和规范化。

第一节 小学生的心理健康与发展

一、心理健康的含义与标准

(一) 心理健康的含义

“健康”一词，我们耳熟能详，世界卫生组织(WHO)认为“健康不仅仅是身体没有缺陷和疾病，而是身体上、精神上和社会适应上的完好状态”。由此可

见，现代健康概念包含着生理健康、心理健康和适应社会三个方面。

对于心理健康，至今还没有一个公认的、统一的定义。世界心理卫生联合会则将心理健康定义为：“身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。”我国学者王书荃认为，心理健康是指人的一种较稳定持久的心理机能状态，主要表现为个体在人际交往中能否使自己的心态保持平衡，使情绪、需要、认知保持一种稳定状态，并表现出一个真实自我的相对稳定的人格特征。她认为心理健康简单地讲就是“和谐”，个体不仅自我感觉良好，与社会发展和谐，发挥最佳的心理效能，而且能进行自我保健，自觉减少行为问题和精神疾病。^①

我们认为，心理健康是指个体具有的一种持续积极的内心体验和良好生活适应的状态。它包含两层含义：首先是无心理疾病，即不会出现各种心理与行为异常的情形；其次是具有一种积极发展的心理状态，即能够维持自己的心理健康，主动解决心理困扰并使健康状态日臻完善。

（二）心理健康的标准

心理健康的标准，是心理健康概念的具体化。由于学者们对心理健康的理解有所不同，立足于不同的研究角度和出发点，因此心理健康的标准也众说纷纭。

美国学者坎布斯(A. W. Combs)认为，一个心理健康、人格健全的人应有四种特质：①积极的自我观念；②恰当地认同他人；③面对和接受现实；④主观经验丰富，可供取用。美国心理学家马斯洛和密特尔特曼(Maslow & Mittleelman, 1951)提出的十条标准，被认为是心理健康的“最经典的标准”：①有充分的自我安全感；②充分了解自己，并恰当评价自己的能力；③生活理想和生活目标切合实际；④不脱离周围现实环境，有自知之明；⑤能保持人格的完整与和谐；⑥善于从经验中学习；⑦能保持良好的人际关系；⑧适度的情绪表达与控制；⑨在不违背团体的要求下，能有限度地个性发挥；⑩在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需求。^②

西南大学黄希庭教授等人提出了判断是否心理健康的五条标准：①个人的心理特点是否符合相应的心理发展的年龄特征；②能否坚持正常的学习和工

① 王书荃：《学校心理健康教育概论》，2页，北京，华夏出版社，2005。

② 王敬群、邵秀巧：《心理卫生学》，5页，天津，南开大学出版社，2005。

作；③有无和谐的人际关系；④个人能否与社会协调一致；⑤有没有完整的人格。^① 北京大学王登峰教授等人提出了八条标准：①了解自我，悦纳自我；②接受他人，善与人处；③正视现实，接受现实；④热爱生活，乐于工作；⑤能协调与控制情绪，心境良好；⑥人格完整和谐；⑦智力正常，智商在80以上；⑧心理行为符合年龄特征。^②

综上所述，我们认为心理健康的标准具体主要有以下八点：①智力正常；②情绪稳定，心境良好；③意志健全，人格完整；④无医学上心理疾病的症状；⑤生活适应状况良好；⑥人际关系和谐；⑦自我评价正确；⑧心理行为符合年龄特征。

（三）小学生心理健康的标准

1. 学习方面的心理健康

①具有积极的学习兴趣和态度，体现为是学习的主体，有求知欲；②从学习中增进体、脑（思维、注意和记忆）发展；③在学习中保持与现实环境的接触，培养信息素养；④从学习中获得满足感，解决实际问题；⑤在学习中排除不必要的忧惧；⑥形成良好的学习习惯。

2. 人际关系方面的心理健康

①能了解彼此的权利和义务；②能客观了解他人，善于理解他人；③关心他人的要求，乐于帮助他人；④积极地沟通，与他人协调合作；⑤诚心的赞美和善意的批评；⑥保持自身人格的独立完整。

3. 自我方面的心理健康

①善于正确地评价自我，培养自信心，不自卑，不自负；②通过别人来认识自己；③及时而正确地归因，达到自我认识；④扩展自己的生活经验；⑤学会调控自己的情绪，保持乐观向上的心态；⑥根据自身实际情况确立抱负水平；⑦具有自制力。

二、适应和发展——小学生心理成长的两大主题

我国心理学教授江光荣认为，“适应”通常是指有机体对环境条件的顺应，不仅可指个体与环境在相互作用中发生改变的过程，还可指个人—环境关系的一种状态，即个人与环境之间的一种和谐协调、相宜相适的状态。所以，他将适应定义为“个人通过不断调整身心，在现实生活中维持一种良好有效的生存

① 张海钟：《正确处理心理健康标准中的几个关系》，载《健康心理学杂志》，1998(3)。

② 柳夕浪：《个性培养与学校心理辅导》，载《教育研究与试验》，1995(4)。

状态的过程”，这是一个动态平衡的过程。适应和发展是不可分的，新的条件需要更高水平的心理机能和品质才能适应。打破原有的适应平衡，由低一级适应水平向高一适应水平推进的过程就是发展。^①

小学生的年龄范围在六七岁至十二三岁之间，在心理学上一般称为童年期，这是为一生的学习生活奠定基础知识和学习能力的关键时期，是心理发展的一个重要阶段。小学阶段的儿童开始系统地学习知识、技能，接受正规的学校教育，开始适应集体生活，生活范围和社会交往扩大，自我意识逐渐发展。他们的心理发展有其自身的特点和规律，是在不断地适应过程中向前发展的。

（一）小学生认知的发展

1. 思维的发展

小学生思维发展的基本特征是逻辑思维迅速发展，在发展过程中完成从具体形象思维向抽象逻辑思维的过渡。

皮亚杰(Jean Piaget, 1896—1980)认为小学生的思维处于具体运算阶段，已能在头脑中对具体事物按照逻辑思维进行思考，不像幼儿期需要依靠实际的动作。但他们的逻辑推理能力由需要依靠具体形象作支柱，甚至要借助直观来理解抽象概念，逐步向形式运算思维阶段发展，从具体事物中逐渐解放出来。小学低年级学生通常是通过具体形象的方式获取物理经验，小学高年级学生已能运用抽象逻辑来获取数理逻辑经验，而中间年级学生则是处在超越直接经验向掌握间接经验迈进的转折期。

童年期儿童的认知结构和幼儿期相比发生了质的变化，形成了新的思维结构，其主要特点之一就是掌握守恒概念。守恒是指儿童的认知能力(如对概念的掌握和概括能力的发展)不受事物的空间特点(如形状、方向、位置)等外在因素的影响，而能抓住事物的本质特征进行抽象概括，服从逻辑规则。形成守恒概念的推理方式有：恒等性(因为 $A=B$, $B=C$, 所以 $A=C$)、可逆性($+A$ 是 $-A$ 的逆向)、脱中心性(注意事物的多面性)。

2. 记忆的发展

小学生步入学校，随着课业任务的加重，日常行为规范的习得，会面临着各种有意记忆的要求，因此他们有意记忆的能力很快发展起来，超越无意记忆，成为记忆的主要方式。

既然是有意记忆，就必然会采取一些记忆策略——复诵、组织、精细加工，以此来帮助记忆，记忆策略会随着年龄的增长而发生变化。

^① 江光荣：《心理咨询的理论与实务》，1页，北京，高等教育出版社，2005。

小学生最先学会的是复诵策略，即有意识地一遍又一遍地朗诵需要识记的内容，小学低年级学生是很容易学会这一策略的。组织策略是指把所要识记的材料按其内在联系加以归类帮助识记，这不仅能够提高记忆的效率，而且回忆提取信息的速度更快，准确度更高。但是运用组织策略的前提是能够发现识记材料之间的联系，小学低年级学生尚不能运用这一策略，高年级学生可以自发地运用，中间年级学生需要经指导来提高组织策略的运用效果。精细加工策略是指能够将无意义的材料变得“有意义”，从而方便记忆，大致从三年级开始，归类、整理并条理化的能力随年级增长而提高。此阶段意义记忆逐渐占主导地位，词的抽象记忆的发展速度逐渐超过形象记忆。

3. 注意能力的发展

儿童入学后，随着年龄的增长，注意能力有很大的提高，主要表现在以下三个方面。

(1)更能控制自己的注意。随年龄增长，小学生逐渐能够不顾无关信息的干扰，有意识地把注意集中于目标。例如，上课时能摆脱分心刺激的干扰，不“开小差”认真听老师讲课，即使老师讲课内容不那么有趣。这种有意注意是小学生主动地、有选择地获取信息能力的一种表现。

(2)注意更能适应任务的要求。随着年龄增长，小学生逐渐能够根据任务的要求，根据任务目标的转变而主动地分配和转移注意。例如，在背诵古诗时，为更好地识记，他们会自觉地把更多的注意放在那些比较长、比较难以理解的诗句上。

(3)注意更有计划性。随着年龄增长，小学生更能够系统地注意观察，收集和过滤信息，计划自己的行为。例如，他们放学了，会计划自己要先做什么后做什么，是先回家还是在学校玩一会儿，回家后是先做作业还是帮爸爸妈妈做家务，做作业先做什么后做什么。

(二)小学生个性的发展

个性主要通过自我表现。“自我”是一个复杂概念，有主体自我和客体自我之分，主要包括自我评价、自我控制等方面。在与环境的相互作用过程中，学龄儿童的自我意识迅速发展，自我评价能力和自我控制能力都得到了显著提升。

1. 自我评价能力

自我评价包括多个方面。小学生的自我评价主要有身体外表、行为表现、学业成绩、运动能力、社会接纳程度等。学龄儿童的自我概念主要处在社会自我阶段，他们参加社会化活动，有自我实现的欲求，努力使自己的行为符合社

会要求，青春期前则逐渐转向心理自我。小学生自我评价的显著变化是从对外显行为的评价，逐步发展到对内部心理世界的评价，逐渐能概括地认识自我的心理特征。

当小学生的社会自我逐渐发展，发现自己的行为举止与社会场合不相适应时，就会调节自己的行为表现来达到适应，其中对自我的评价主要来源于社会因素的支持，父母和老师的教育，与同伴的相处。小学生的自我评价与学业经验、同伴交往和自信心等有密切联系。小学生对自我的认识发生变化的重要原因是社会比较的发展，他们经常会自发地、细致地将自己的各种特征和同伴的有关特征相比较，通过比较能够认识自己的优点与不足，对自我的评价更加客观。

心理自我的产生有以下两方面的原因：(1)由于认知的发展，小学生能逐渐将自己各种典型的外在行为表现抽象概括为对自己较为稳定的心理特征的认识。(2)通过社会交往，他们的社会观点采择能力迅速发展，出现了反省思维，知道自己的行为会给别人造成什么影响，同时也能想象自己在别人心目中是怎样的形象，通过别人对自己的评价进行反思。这样，“主体的我”和“客体的我”相分离，心理自我就开始产生了。

2. 自我控制能力

自我控制能力的发展对小学生提升学习成绩、控制攻击行为、协调人际关系等都具有重要意义。罗腾伯格(Rotenberg)曾用延迟满足(抑制欲望的及时满足，等待后期满足)实验来研究儿童的自我控制行为，要求被试儿童完成试验任务，并给予奖品。奖品有两种可供儿童自由选择，一种是当时即可得到的小奖品；另一种是第二天可以得到更好的奖品。结果显示，6~8岁的儿童中有三分之一，9~11岁的儿童中有二分之一选择等待，而12~15岁的儿童几乎都愿意等待。这说明儿童自我控制行为的发展过程主要在小学阶段，他们的自我控制能力随年龄增长而显著提高。

(三)小学生社会性的发展

1. 道德发展

道德发展是个体在社会化过程中习得道德准则、指导自身行为的发展过程。在幼儿期，儿童就通过成人的榜样作用和社会行为强化，获得了许多与道德有关的行为方式。在小学阶段，由于认知能力的发展，儿童开始能反省这些经验并内化各种道德准则，依据自己接受的道德价值标准来指导自己的行动。

在认知发展理论的基础上，皮亚杰提出的道德认知发展理论得到了普遍认同。小学生的道德认知发展主要分为以下两个阶段。

①他律道德(5~10岁)。他律指儿童的道德判断是受他自身以外的价值标准支配的。这个阶段的主要特点是:首先,儿童认为规则、规范是由权威人物制定的,不能改变,必须服从;其次,他们对行为好坏的评定只根据后果而不是行为者的动机。

②自律道德阶段(10岁以上)。自律指儿童的道德判断受其主观价值标准所支配。这个阶段的主要特点是:首先,儿童认识到规则具有相对性,是根据社会上大多数人的意愿制定的,在一定情况下是可以改变的;其次,他们对行为好坏的判断依据更侧重于行为者的主观意图或动机,而不只是后果。

2. 同伴交往

同伴交往是儿童社会性发展的非常重要的途径。随着年龄的增长,小学生的同伴关系在其心理发展中起着越来越重要的作用。他们处于复杂的关系系统中,各自所处的地位和所扮演的角色也都不相同。研究者按照同伴交往中的人气特点,把儿童分为三种:(1)受欢迎的儿童。他们通常学习成绩好、有主见、独立活动能力强、热情、乐于助人、善于交往、易于合作。(2)不受欢迎的儿童。他们往往具有攻击性、对人不友善、不尊重、缺乏合作精神、常常恶作剧。(3)被忽视的儿童。他们往往表现为退缩、安静、依赖性 or 服从性,既不为同伴所喜欢,也不被同伴所讨厌。教育者要培养儿童的社会交往技能,掌握同伴交往策略,指导儿童改正影响同伴接纳的缺点。

友谊是同伴关系的高级形式,是建立在相互依恋基础上的个体间持久的亲密关系,儿童在小学阶段就开始发展这种亲密持久的关系。与幼儿阶段相比较,小学阶段的友谊具有新的特点:随着年龄的增长,从幼儿阶段的游戏伙伴关系、小伙伴间的物质交换关系,逐渐转变为以学习活动为主的班集体中同学之间的交往,学习上、生活上的互相关心和帮助,成为这一时期友谊关系的主要特点。小学低年级的儿童是单向帮助关系,认为朋友的活动行为应与自己一致或对自己有帮助;中高年级发展为双向帮助关系,认为友谊具有相互性,即互相帮助,但只能是顺利时的合作,不能共患难;在青春期的初,也就是小学毕业之际才能逐渐发展成亲密而又相对持久的共享关系,认为信任和忠诚对友谊非常重要。

3. 家庭人际关系

家庭是儿童成长的摇篮,其人际关系对儿童心理发展有着重要而又深远的影响。随着儿童年龄的增长,家庭人际关系也不断发生变化,而且家庭中各种人际关系的影响是双向的,例如,父母的教养方式影响孩子的发展,而孩子的实际表现也同时影响着父母对他们的态度和行为表现。

在儿童入学后，父母与孩子的交往关系就会发生变化，这主要表现在：①小学生在学校待的时间增加，与父母直接交往时间明显减少；②父母教养关注重点转移，从幼儿阶段的关注孩子游戏、生活自理能力、情绪和兴趣转变为小学阶段的关注学习、同伴关系、情绪和兴趣；③父母对孩子控制和儿童自主管理的消长变化，由父母控制发展到共同控制再到儿童控制。小学阶段的亲子关系的特点主要表现为父母与儿童对其行为的共同调节，即从幼儿期父母对其行为的单方面控制和调节为主，逐渐转变为由父母和儿童一起做决定，这是一个过渡阶段，父母允许孩子自主做出行动决定的同时监督并指导孩子的决定，由单向服从关系逐渐转变为平等、相互尊重的合作关系。在小学阶段，父母应该正确处理好这种双向交互作用，发展孩子的独立性。

三、小学生心理健康与发展的主要矛盾与问题

（一）入学适应不良

小学阶段的儿童从幼儿阶段以游戏活动为主转变为现在以学习活动为主，从原来受成人呵护的幼儿成为要独立完成学习任务并承担一定社会义务的小学生，其间是需要有一个良好过渡的。没有认识到过渡的重要性或是没有转变好，都会使孩子角色转变困难，产生入学适应不良的问题，不能很好地融入小学生活。

（二）与学习有关的心理问题

小学阶段的学习任务加重，难度加大，虽然是和孩子的认知发展相适应的，但是一旦孩子的认知能力没有得到很好的发展，教育者又没有给予及时的指导和鼓励，激发孩子的学习兴趣，孩子也没有获得有效的学习方法，没有养成良好的学习习惯，就会导致孩子产生一系列与学习有关的心理问题，如厌学、学习困难、考试焦虑、学习疲劳、认知缺陷等。小学生思维的自觉性、批判性、灵活性等品质较差，所以对他们的心理教育要以他们的认知发展水平和特点为基础。

（三）人际相处与交往问题

小学生的社会自我逐渐发展，主要贡献来自于他们的社会交往。但由于自我意识比较强烈，他们的人际相处与交往问题也会存在一些问题：同伴交往中可能不太关注别人的需求；师生关系中表现为对权威的被迫服从；亲子关系中自主性得不到满足从而独立自主性和坚持性不够，过分依赖父母，或由于过度满足，从而导致目无尊长、我行我素，独立自主性畸形发展。

（四）品行问题

小学阶段，儿童的品行还是一个未知数，他们的道德观、价值观还未定

型，是一个道德的发展阶段、价值观的形成阶段，在社会交往中也很容易受不良因素的影响。常见的问题有攻击性行为、欺负行为、捣乱行为、网络迷恋行为。这就启示我们，在孩子的社会交往过程中，教师和父母就要做好引导工作，切记不可放任自流，当然也不可一味压制。

（五）情绪问题

小学阶段的儿童自我意识迅速发展，同时通过社会交往他们也在逐步发展心理自我，对自己的内部心理世界进行评价。如若不能正确认识自我，就会产生一系列的情绪问题，不能正确地在适当场合表现情绪，不能很好地控制或调节情绪，例如，脾气暴躁、抑郁低沉等，如得不到成人及时的指导和帮助以及自身的心理调适，就会对今后良好性格的形成和人格的健全发展造成一定的消极影响。

第二节 小学生心理辅导与咨询概述

一、心理辅导和心理咨询的含义

（一）心理辅导的含义

心理辅导，即指心理健康辅导，是在心理辅导者与被辅导者之间建立一种具有服务功能的融洽关系，运用其专业知识和技能来协助受辅导者正确认识自己，接纳自己，进而欣赏自己，并克服成长中的障碍，改变自己，充分发挥个人潜能，迈向自我实现的过程。

心理辅导包括学校心理辅导。我国学者刘华山认为，学校心理辅导是指学校辅导人员运用心理学、精神医学、教育学、社会学等多学科的理论与技术，给学生以合乎其需要的帮助与服务，使学生能正确地了解自己、认识环境，根据自身条件确立有益于个人发展和社会进步的生活目标，使其能克服成长中的障碍，在学习、工作及人际关系等各个方面，调整自己的行为，增强社会适应，做出明智的抉择，充分发挥自己的潜能。^①

学校心理辅导有以下几方面的内容。

1. 学习辅导

学习辅导有广义与狭义之分。广义的学习辅导是对学习者学习过程中发生

^① 刘华山主编：《学校心理辅导》，1页，合肥，安徽人民出版社，2005。