

中小學生 心理呵護

Zhongxiaoxuesheng xinli hehu

蔣光清 羅四維 編 著



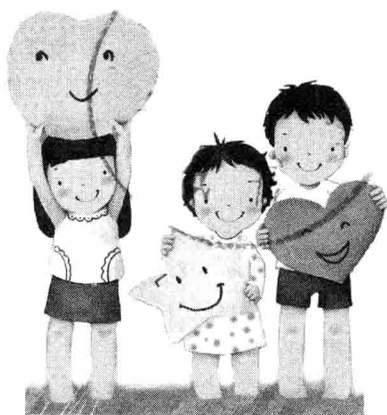
人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中小學生心理呵護

ZHONGXIAOXUESHENG XINLI HEHU

蔣光清 羅四維 編著



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中小学生心理呵护/蒋光清,罗四维编著. —北京:人民军医出版社,2012.5
ISBN 978-7-5091-5623-0

I. ①中… II. ①蒋… ②罗… III. ①中小学生—心理健康—健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 066253 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:黄维佳 吴倩 责任审读:杨磊石

出版人:石虹

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8023

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:京南印刷厂

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:14 字数:255 千字

版、印次:2012 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—4500

定价:23.50 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



前言

心理世界是一个开放的世界,同时又是一个相对封闭的世界;心理世界是一个共性的世界,大家具有心理的共同性,同时又是一个极具个性的世界,每一个人、每一位学生的心理都有自己独特的品质、独特的内容、独特的表现方式。只有进入到每一个心灵世界,才会感受到它的特点,寻求到最适合的应对策略与呵护要领。

21 世纪重要的是知识,比知识重要的是能力,比能力更重要的是心理素质。随着社会的进步、科技的发展,人们面临的竞争愈来愈激烈,对每一个人的心理素质要求也愈来愈高,因此,对青少年、中小学生而言,如何培养他们的心理素质,就显得尤为突出、至关重要了。

有一句很通俗的话“人看小,马看跑”。人的心理素质成长历程必须从小抓起,从青少年抓起,甚至从 0 岁开始。人的心理状态如何,对于改变客观世界、改变历史乃至改变人生命运具有决定性作用。有道是“谋职靠智商,升迁靠情商”。一个人成功与否,心理素质是关键。而影响一个人心理素质的因素很多,就人的因素而言,最主要的是四大因素,即家长、老师、伴友和自我。如果这四个方面都在为心理成长加油、都在为心理成长护航、都在为心理成长清障、都在为心理成长欢歌,那么,我们的一代青少年心理成长历程定会安全、稳健、欢畅的。有了良好的心理素质,无论挫折多大、压力多高、环境多恶劣,都能应对自如、迎难而上、百折不挠,最终获取成功。本书正是为了增强中小學生、青少年朋友的心理素质与社会适应能力,把握好自己的人生脉,从而走向成功而写的。全书共分 8 章,从心理分析、自身修养、家庭教育、人际交往、高考心理、网络影响、励志、成功要素等方面入手,结合生活实际,针对不同人物、不同年龄、不同环境,向读者提供了心理呵护的思路和方法。力求融可读性、知识性、服务性与实用性于一体,为正在成长的中小學生及青少年朋友助力加油,为处在情绪低谷的青少年朋友带来曙光。希望读者在书中找到开心的乐园、努力的方向,使你心理健康、心情开朗、人格健全,为确立你的人生目标不断进取。

本书在编写过程中,我们广泛借鉴和吸收了国内外众多学者的研究成果,并得到许多热心同行的帮助,王士才教授、李晶晶副研究员、刘航潮副教授、胡晓军副教授和周泰、乐虹讲师提供了很多信息资料,蒋跃云、乐风荣、廖昌运负责打印,在此一并表示真挚的感谢!

书中如有不当之处,欢迎读者批评指正。

作 者

2012 年 2 月于永州



Contents

目 录

第1章 青少年及中小学生心理与心理障碍	(1)
一、青少年及中小学生心理	(1)
1. 青少年心理特点	(1)
2. 青少年期心理健康应注意什么	(2)
3. 青少年心理成熟落后于生理成熟	(3)
4. 青少年的适应行为	(5)
二、青少年及中小学生产生心理障碍的原因	(7)
1. 青少年品行障碍的原因	(7)
2. 青少年心理障碍问题	(8)
三、青少年及中小学生各种心理障碍与克服	(9)
1. 自卑心理表现与克服	(9)
2. 嫉妒心理表现与克服	(11)
3. 恐惧心理表现与克服	(13)
4. 如何克服挫折心理	(16)
第2章 中小學生及青少年自身修养	(18)
1. 心理健康的标准	(18)
2. 怎样认识心理健康	(20)
3. 怎样创建良好心境	(21)
4. 怎样培养健康的竞争心理	(22)
5. 面对挫折时	(23)
6. 虚荣心理克服法	(24)
7. 怎样克服嫉妒	(25)
8. 遭遇别人嫉妒怎么办	(26)
9. 培养积极心态	(26)
10. 当受到背后议论时	(27)
11. 苦闷的解除	(28)
12. 忧虑的清除	(29)

13. 当要发怒时	(31)
14. 烦恼的摆脱	(32)
15. 怎样才能笑口常开	(32)
16. 凡事不要记恨	(33)
17. 学会摆脱内疚	(34)
18. 保持良好的感觉	(34)
19. 忍者无敌	(35)
20. 战胜抑郁	(35)
21. 清除情绪“垃圾”，学会“心静”	(36)
22. 人生忠告，教你懂得生活	(37)
23. 克服急躁，持有耐心	(38)
24. 如何缓解心理压力	(39)
25. 适应压力	(40)
26. 学会低头	(40)
27. 做人不要强出头	(41)
28. 积极暗示	(42)
29. 别跟自己过不去	(43)
30. 心理健康十要	(44)
31. 活着快乐为先	(44)
32. 做自己命运的主人	(45)
33. 做自己情绪的主人	(46)
34. 学会放松自己	(48)
35. 顺其自然，为所当为	(49)
36. 健康性格培养	(50)
37. 排除失落	(51)
38. 积极生活	(52)
39. 心态平了，路自平	(53)
第3章 家庭教育——怎样为人父母	(54)
一、懂得你的孩子	(54)
1. 与孩子交心	(54)
2. 不要随便指责孩子	(55)
3. 其实你不懂我的心	(57)
4. 耐心解答孩子提出的问题	(59)
5. 有兴趣的学习	(60)
二、爱的误区	(61)



1. 溺爱的极端表现	(61)
2. 溺爱的危害	(62)
3. 不要担心孩子吃苦	(63)
三、赏识你的孩子	(64)
1. 赏识的本质就是爱	(64)
2. 孩子是渴望赏识而生的	(66)
3. 赏识使人成功,抱怨使人失败	(68)
四、孩子的道德教育	(70)
1. 道德教育越早越好	(70)
2. 对自己的行为负责	(71)
3. 培养孩子的完美性格	(73)
4. 诚信培养在家长	(74)
5. 选择婚变勿忘子女	(75)
第4章 中小学生及青少年人际交往	(77)
1. 不善交际怎么办	(77)
2. 怎样搞好人际关系	(78)
3. 学会沟通	(83)
4. 学会交友	(84)
5. 克服害羞心理	(86)
6. 交往中用姿态表达内心世界	(87)
7. 学会道歉	(88)
8. 学会调侃	(89)
9. 近邻还要近交	(89)
10. 说出烦恼	(90)
11. 接受他人,承认他人	(92)
12. 增强人际交往能力	(93)
13. 智商与情商的辩证关系	(94)
14. 常怀感激	(95)
15. 学会表达	(96)
16. 你知道老人的需求吗	(97)
17. 与不喜欢的人和谐相处	(98)
18. 情贵淡、气贵和	(99)
19. 倾听是沟通的桥梁	(99)
20. 沟通是上策	(101)
21. 别忽视与老人沟通	(101)

22. 容人之道	(102)
23. 过于敏感是人际关系的“绊脚石”	(103)
24. 如何创造良好的“第一印象”	(105)
25. 扮演好自己的社会角色	(106)
26. 你为何与别人合不来	(106)
27. 中学生如何搞好人际交往	(108)
28. 走出社交障碍的迷雾	(109)
29. 代际关系	(111)
30. 你会与人合作吗	(111)
31. 化解冲突的妙招	(112)
32. 说服他人的“战术”	(113)
33. 处世经典	(113)
34. 合作是永恒的	(114)
35. 人际交往的心理期待	(115)
36. 为人处世	(116)
第5章 高考心理调适	(119)
一、应考心理调适	(120)
1. 控制考前情绪,保持适当的“紧张”	(120)
2. 调适高考心理,减少焦虑	(121)
3. 认真对待模拟考试,适应高考气氛	(123)
4. 掌握科学的学习方法,矫治“考试紧张综合征”	(124)
二、高考期间的心理调适	(126)
1. 临考准备	(126)
2. 考试状态调整	(129)
3. 考试时应注意的几个问题	(132)
4. 应试中应避免的问题	(135)
5. 考试技巧	(136)
6. 考试之间如何安排时间	(140)
三、合理安排高考生活	(141)
1. 饮食安排	(141)
2. 作息安排	(143)
3. 家庭对考生的关心、理解和支持	(144)
第6章 预防电子游戏瘾与网络瘾——呵护身心健康	(148)
一、电子游戏瘾	(148)
1. 病因觅踪	(148)

2. 临床表现	(149)
3. 危害	(150)
4. 防治沙龙	(151)
二、网络瘾	(152)
1. 病因觅踪	(153)
2. 临床表现	(154)
3. 危害	(155)
4. 防治沙龙	(156)
5. 案例说明	(157)
第7章 怎样励志奋斗	(159)
1. 对自己持肯定态度	(159)
2. 给自己以勇气	(160)
3. 相信自己能行	(160)
4. 看准你的目标	(161)
5. 凡事要做计划	(162)
6. 学会忙与闲	(163)
7. 试着改变某些习惯	(164)
8. 相信自己的能力	(165)
9. 征服自己	(166)
10. 懂得放弃	(167)
11. 敢于表现和善于表现	(167)
12. 赞美自己	(169)
13. 路在脚下	(169)
14. 善用自己的光环	(170)
15. 摆脱假设	(171)
16. 多想半步	(172)
17. 多走一步	(173)
18. 早年受挫是动力	(174)
19. 善待机遇	(175)
20. 挖掘潜能	(176)
21. 克服惰性	(176)
22. 人生不言放弃	(177)
23. 成才不一定非上名校	(178)
24. 榜上无名,脚下有路	(178)
25. 失意不失志	(179)

26. 苦难给人以机遇	(180)
27. 卑微也可创造奇迹	(182)
28. 改变只需一句话	(182)
29. 信念产生奇迹	(183)
30. 珍爱自己	(185)
31. 人生不是一杯苦酒	(186)
32. 面对危险积极适应	(187)
33. 信心是路	(188)
第8章 成功的要素与灵感	(190)
1. 成功者的要素	(190)
2. 最根本的是做人成功	(191)
3. 人往低处走	(191)
4. 突破就能成功	(192)
5. 成功与出身无关	(193)
6. 高学历不等于高成功率	(194)
7. 让成功成为生活的习惯	(195)
8. 顽强抗争出奇迹	(196)
9. 百折不回, 坚持就是胜利	(197)
10. 脚踏实地, 执著追求	(199)
11. 忠诚是走向成功的必备品格	(200)
12. 勤奋必会结出丰硕果实	(201)
13. 自信改变命运	(201)
14. 成功要有目标	(202)
15. 成功要有计划	(202)
16. 有准备就能成功	(203)
17. 目标要经常升级	(204)
18. 超前思维与成功灵感	(204)
19. 周恩来处理问题时激发的成功灵感	(205)
20. 积极思维与成功灵感	(206)
21. 成功的灵感最钟情于世上有心人	(207)
22. 云南白药产生的启示	(208)
23. 成功来自自信	(209)
24. 成功从喜欢自己开始	(210)
参考文献	(213)



第1章 青少年及中小学生心理与心理障碍

一、青少年及中小学生心理

1. 青少年心理特点

我们每个人都生活在社会这个大环境中,与各种各样的人和事打交道,会遇到各种各样的矛盾,因此心理也无时不在变化。一个人的心情好坏,不仅会影响到工作成就,而且对其家庭幸福乃至身心健康,都会产生巨大影响。近年来,随着心身医学的发展,人们逐渐认识到,人的心理状况与疾病是密切相关的。因此,进行心理学研究已非常迫切和重要。

青少年心理卫生包括:保护青少年心理活动的正常发展;根据青少年各个年龄时期的心理特点,培养和训练青少年对外界环境的适应能力;提高儿童对来自各方面的心理刺激的承受能力;预防心理障碍与精神疾病的发生;研究和了解影响儿童心理发展的不良因素并加以去除。同时,青少年的家长和老师都要学习和掌握一般的心理卫生知识。

对于青少年的心理需求,现在的父母常常为了青少年的身体发育,竭尽所能为其补充大量的营养品,以期望孩子有一个健康的身体。然而,有些父母往往忽略了青少年在其心理的成长过程中也需要补充一些“心理营养素”。那么,正常的青少年心理发育有哪些需求呢?

(1)被爱、被关怀的需求:要让孩子感觉到你非常爱他,父母一定要把爱“表达”出来,让孩子能真正体验到。一个得不到爱的孩子其心理发育必将是不平衡的。只有感受到爱的孩子,才会学会如何去爱别人、爱社会、爱自己、爱生活。

(2)归属感的需求:青少年是社会中的一个人,他喜欢有同伴、有父母、有家庭。当青少年受到冷落时,可能会很敏感地认为大家都看不起他。产生“大家都排斥我,

这个家好像不是我的”，久而久之，他会对家庭和集体产生排斥心理。目前一些离家出走和不良少年群体中的青少年就属于这种心态。

(3)自尊的需求：自尊与自信的建立，对青少年心理发育及未来的发展尤为关键。应多给予孩子表扬及鼓励，一句鼓励顶一万句批评。应该让孩子感到自己的价值所在，相信自己的能力，这是青少年学会生活继而迈向社会的动力源泉。

(4)成就感的需求：当青少年第一次体验到成功的滋味，并得到适当的鼓励时，他会继续做下去。这种成就是促使青少年继续去尝试他所遇到的任何事情的主要原因。

(5)满足好奇心的需求：好奇心也是一种天性，青少年对于他不曾看到过的或未曾听说过的事物，会产生兴趣主动去问、去看，所以，家长要鼓励孩子在满足好奇心的同时，增加其知识的积累，启发其认识、解决问题的能力。

(6)活动的需求：活动不仅能增强青少年的身体发育，也能通过活动提供青少年与他人相处的机会。在活动中，心身都得到锻炼。

健康是一个综合性的概念，包括生理、心理和社会三个层面的含义。其实心理问题在我们生活中时常出现，只不过我们没有意识到它是心理问题罢了。总之，人会有身体健康问题，也会有心理健康问题。在人的一生中，从来没有心理健康问题的人几乎没有。人的心理问题、心理障碍、心理疾病也是客观存在的，只不过一些心理问题人们往往没有意识到。有些人脾气不好经常急躁，有些学生学习成绩不好，有些学生一到考试就紧张、心慌，考试发挥不好，有些学生无学习兴趣等，人们普遍没有意识到这是心理问题。心理问题是客观存在的，心理健康是一个动态过程，是一个连续过程。一般来说，心理健康问题是可以恢复的，是可逆的。重要的是我们要教会孩子讲究心理卫生，教育孩子掌握心理调适，防止心理健康问题的出现。一旦出现问题要及时加强心理健康调适，使孩子尽快地恢复到正常心态上来。

2. 青少年期心理健康应注意什么

青少年期心理卫生，可以概括为以下几个方面。

(1)学校心理卫生

①帮助新生尽快适应学习环境。首先，在新生适应问题中，教师的态度很重要。不论从心理或教育的角度来看，教师应该尽量克制自己，避免责怪孩子，应该用满腔的热情去关心与爱护孩子。其次，教师应该抓好新生的常规训练，使学生尽快适应学校基本的行为准则和约束。教师还应充分利用他们想做好孩子的主观愿望，引导他们努力克制自己，并耐心而严格地训练，从课堂学习、品德行为、卫生锻炼、劳动生活等常规一步步抓起，训练中要坚持讲练结合，以做为主，循序渐进，逐步提高，发挥行为强化和榜样的作用。

②培养学习动机与学习兴趣。教师在一边训练青少年适应新环境的同时，还



要努力培养他们的学习兴趣,提高学习的动机。

③尽量减轻学生的学习负担。减轻学生的学习负担是近年来各级教育部门都十分重视的问题,尤其是有关中小学学生的学习负担问题。不过具体到实际行动上,真正落实的学校与教师并不多。有许多教师都很心疼与同情自己的学生,可是在升学压力、成绩与考核评估挂钩等原因之下,不得不对学生实施“题海战术”,实行加班加点地强化训练。

④帮助学生形成健全的班集体。小学班主任在学生刚入学开始就应抓好班集体的建设工作。在学生形成健全的班级之后,学生的人际交往就能够很顺利地进行。此外班集体是学生社会化的课堂,小学生的个性塑造、品德培养和社会适应力的提高都离不开健全的集体生活的锻炼与熏陶。

(2)优化社会环境:青少年的心理不仅受到学校教育与家庭教育的影响,社会大环境的影响更不容忽视。例如,重大的社会生活事件、社会风尚、社区环境、社会文化等都是影响青少年身心健康的重要因素。为了确保青少年的情感在这个阶段能够健康发展,我们应该注意以下几点。

①保持有效的不间断的对话。学龄青少年很大程度上都潜心于发展语言沟通的技巧,而这些技巧也会被用来巩固亲子间的关系。如果你和孩子开始交谈时经常用一些固定的和可靠的话题开头,那么就可以让孩子在向你表述自己的经历和情感的时候更加轻松和自在。无论何时你的孩子在向你倾诉时,你都要做个积极、忠实的听众。而且只要可能,就不要对他所说的给予任何评价。

和孩子的交谈,是你了解他现在的情感状态以及这种状态原因何在的唯一的信息来源。更为重要的是,这些交谈能够帮助孩子正确看待这些经历和感情,这样他们就能够全面和积极地看待这一切。

②给孩子一定的独立性。如果你想保护你的孩子,使他在生理上、情感上和社交上不受到伤害,你就必须给他一定程度的自由,让他去发现自己的能力和局限性,同时从错误和不幸中吸取教训。这样孩子在看待和处理一些棘手的生活事件或社会问题时,就会有正确的眼光和方法。

③给孩子更多的赞扬和支持。学龄青少年常常因其在学校、游戏中、朋友之间及个人的行为和家务琐事等方面的过失而受到批评,这种批评所带来的心理障碍,只有真诚的、衷心的赞扬才能抵消。同时要关心支持孩子,让孩子感受到他遇到困难时不是孤立无助的。

3. 青少年心理成熟落后于生理成熟

青少年正处于心理成熟落后于生理成熟的“问题年龄期”,他们心理的成熟性主要表现为他们产生了对成熟的强烈追求和感受,这是来自于身体的快速发育及性的成熟。在这种感受的作用下,他们在对人、对事的态度、情绪情感的表达方式

以及行为的内容和方向等都发生了明显的变化,同时也渴望社会、学校和家长能给予他们成人式的信任和尊重。

其幼稚性主要表现在其认知能力、思维方式、人格特点及社会经验上。青少年的思维虽然已经是抽象逻辑思维为主要形式,能够在大脑中进行概念化的判断和推理,但水平还较低,对于各种抽象理论的理解和接受还有困难;由于辩证思维刚开始萌发,所以,常常一条道走到底,思维方法上仍带有很大的片面性及表面性;在人格特点上,还缺乏成人那种深刻而稳定的情绪体验、缺乏承受压力、克服困难的意志力;社会经验也十分欠缺,不足以应付千变万化的各种实际情况。

因此青少年心理上的成人感及幼稚性并存,种种心理冲突和矛盾不时表现出来,具有明显的不平衡性。具体内容如下。

(1)反抗性和依赖性。由于青春期的孩子产生了一种强烈的成人感,进而产生了强烈的独立意识,他们对一切都不愿顺从。不愿听取父母、教师及其他成人的意见,在生活中,从穿衣戴帽到对人对事的看法,常处于一种与成人相抵触的情绪状态中,常常不耐烦地说:“我知道,不用你们说……”存在于青少年身上的这种反抗性带有较复杂的性质。有时是想通过这种途径向人们表明,他已具有了独立人格,有时又是为了撑个面子给他人看,以掩饰自己的软弱。实际上,在生活中的许多方面,他们还是需要成人帮助的,尤其是在遭受挫折的时候。在青少年的内心中并没有完全摆脱对父母的依赖,只是依赖的方式较之过去有所变化。童年时,对父母的依赖更多的是在情感和生活上。现在对父母的依赖则表现为希望从父母处得到精神上的理解、支持和保护。

(2)闭锁性与开放性。进入青春期的青少年,渐渐地将自己内心封闭起来,生理上的不断成熟,又增加了这种闭锁性的程度。但与此同时,他们又感到非常孤独和寂寞,希望能有人来关心和理解他们。他们不断地寻找朋友,一旦找到,就会推心置腹,毫无保留。因此,青少年在闭锁的同时,又表现出很明显的开放性。

(3)勇敢和怯懦。青少年经常有“初生牛犊不怕虎”的表现,似乎很能表现出强烈的勇敢精神。但这时的勇敢带有莽撞和冒失的成分。这是因为,首先,他们在思想上很少受条条框框的限制和束缚,在主观意识中,不存在着过多的顾虑,常能果断地采取某种行动;其次,无知者无畏,由于他们在认识能力上的局限性,使其经常不能立刻辨析出事物的性质,鲁莽行事。但在另外一些情况下,青少年也常常表现得比较怯懦。例如,在公众场合,常羞羞答答、不够坦然和从容,未说话先脸红的情况在少男少女中都是常见的。

这种行为上的局促是与之缺少生活经验以及这个年龄阶段所特有的心理状态分不开的。

(4)高傲和自卑。由于一切尚在发展和变化之中,自己和周围的变化经常超出自己的想象,青少年尚不能确切地评价和认识自己的智力潜能和性格特征,很难对



自己做出一个全面而恰当的估价,而是凭借一时的感觉对自己草率下结论。这样就导致他们对自己的自信程度把握不当。同时,青少年的情绪敏感、易走极端,几次甚至一次偶然的成功,就可以使他们认为自己是一个非常优秀的人才而沾沾自喜;同样,几次或偶然的失利,就会使他们认为自己无能透顶而极度自卑。这两种情绪往往交替地出现于同一个人身上。

(5)否定童年又眷恋童年。进入青春期后,随着身体的发育成熟,成人的意识越来越明显。青少年开始鄙夷童年的身小体弱,他们认为自己的一切行为都应该与幼小童年的表现区分开来,力图从各个方面对自己的童年加以否定,从兴趣爱好到人际交往方式,再到对问题的看法,他们都想抹去过去的痕迹,期望以一种全新的姿态出现于生活的各个方面。

但在否定童年的同时,在内心中又留有几分对自己童年的眷恋。他们留恋童年时那种无忧无虑的心态,留恋童年时那种简单明了的行为方式及宣泄情绪的方法,尤其当他们在各种新的生活和学习任务面前感到惶惑的时候,特别希望仍能像小时候一样,得到父母的关照。

根据上面的分析,我们可以认识到以上所列均可追溯到青春期所具有的既成熟又幼稚的这一根本性特点上。

4. 青少年的适应行为

“适应”在心理学上一般指个体调整自己的机体和心理状态,使之与环境条件相符合的过程。这是个体与各种环境因素连续不断地相互作用的过程。就“适应”而言,包括三个基本组成部分。

第一,个体,这是“适应”的主体。

第二,环境(情境),它与个体相互作用,不仅对个体提出了自然的和社会的要求,而且也是个体实现自己需要的来源。其中人际关系是个体“适应”过程中环境(情境)的重要部分。

第三,改变,这是“适应”的中心环节,现代适应上的“改变”不仅包含个体改变自己以适应环境,而且也包括个体改变环境使之适合自己的需要。“改变”是由达到个体和环境的和谐关系所必需的个体自身的改变和环境的改变双方组成的。而“适应性”则指个体使自己的机体和心理状态适应环境要求时所表现出来的特征。

青少年的适应问题常常有人托适应、入园适应、入学适应、人际适应、青春期适应等。适应是评价青少年健康的重要组成部分。

幼儿园没有考试,没有分数,是以适应孩子身心发展的游戏为主;小学生的角色发生了变化,小学生是一个社会角色,是义务教育的对象,其主导任务从游戏变为了学习。小学生的适应主要包括如下内容。

(1)思维发展水平的适应:幼儿园孩子的思维处于运算阶段,以具体、形象的思

维为主,到小学阶段,孩子思维逐渐向抽象逻辑思维发展。

(2)各种心理活动能力发展的适应:幼儿的自控能力差,对小学生的自控能力则有更高的要求。注意力不集中是小学生自控力差的特点,我们的孩子和世界各国其他同龄孩子相比已经相差不多。孩子的“注意力不集中”不能光从孩子的角度找原因,而应从课堂教学本身下工夫。孩子虽然在课堂上走神,但做有趣的事则兴趣盎然,所以这不是孩子注意力的问题,是课堂教育的问题。要让孩子动起来,动眼、动耳、动手、动嘴、动脑。根据孩子的生理特性,让孩子在活动中培养对学习的兴趣,不能要求孩子在课堂呆坐45分钟。

(3)对各种规则的适应:幼儿园虽说已经对孩子提出了一些纪律要求,但相对松散,而小学生则不同。要逐渐培养对课堂纪律、体育活动规则及各种游戏规则的适应。

另外,对于青少年的不良倾向也是一个非常值得注意的问题。倾向是一种心理现象。青少年的个性倾向是决定他们对事物和行为的动力系统。我们可以把青少年的个性倾向划分为:值得鼓励的倾向、有待疏导的倾向及必须矫正的倾向。其中必须矫正的倾向是青少年的不良倾向,如何矫正和教育,不仅是教育工作者应当关注并不断探索的一个严峻的课题,同时也是社会关注的一个热点问题。

青少年不良倾向是青少年违法犯罪的潜在温床,青少年的个性倾向,同样是以积极性为其特征的。由于青少年的需要、动机、兴趣、理想、信念的差异,使得青少年对事物以不同的主观意识来决定自己的行为,有目的地对外部环境作出反应。少数青少年由于基本需要、兴趣爱好等处于较低水平状态,若受到外部环境中消极因素的影响,便形成病态心理,表现出个性不良倾向。这种不良倾向在学校中主要表现为三种。

(1)散漫性倾向:持这种倾向的青少年,纪律观念淡薄,不愿受正常规范制度的约束,自由散漫,行为随便。如无故旷课、迟到早退、课上吵闹,甚至抽烟喝酒等。

(2)攻击性倾向:持这种倾向的青少年,性格暴躁,遇事冲动,自我约束能力差,在校内外打架斗殴,欺侮同学,故意损坏公共财物,对学校的正常教育秩序破坏性很大。

(3)利欲性倾向:持这种倾向的青少年,私欲膨胀,自私自利,贪图享受,是非不分。当他们的欲望得不到正常满足时,就会采取越轨手段。如考试作弊、偷窃勒索、早恋、传看色情读物、涉足青少年不宜的场所等。以上这些不良倾向的表现,有些是道德规范问题,有的则已是轻度违法犯罪。

由于这类青少年大都追求低层次的兴趣爱好,物质和感官享受等的原始欲望强烈,一旦受到社会上不良人员引诱教唆,很容易滑向犯罪的深渊,如果这类臭味相投的青少年结成不良群体,则不良倾向就有可能成为犯罪集团的思想基础。



二、青少年及中小学生产生心理障碍的原因

1. 青少年品行障碍的原因

青少年的品行障碍常见形式有固执违拗、情绪不稳定、攻击性行为和违纪现象；对人敌视、说谎、偷窃、吸烟及过早追求性体验等。其成因有如下三个方面。

(1) 家庭因素

①虐待青少年。父母对子女要求苛刻，经常打骂、恐吓，限制青少年与外界正常接触。这样的教育方式容易形成青少年不良性格或模仿父母的方式对待别人。他们在集体中处于孤立地位，得不到童年的幸福和别人的尊重，易形成不尊重别人的人格或感情的不良品行。

②不良生活习惯。青少年性格形成的起源是婴儿期的生活习惯，每个个别习惯综合起来，作为一种素质存在便成了个性的性格特征，而养成某种习惯很大程度上取决于养育人的养育方式。例如，中国的家庭，普遍存在哄婴儿入睡的现象。其实正常婴儿有着很强的适应能力，完全可以自行入睡。如果孩子连睡觉这一完全可依靠自身生物钟完成的事情都要依赖他人，那么，就有充分的理由和条件，发展其他方面的被动依赖性。

③父母的模范作用。人首先生活在家庭教育环境中，青少年常常依据父母的言行习惯塑造自己，家庭环境中发生的一切，都会在青少年稚嫩的心灵上留下深深的印记。

(2) 社会因素

①大众传播媒介的消极影响。有些传播媒介中充斥着打斗和色情的场面，青少年常把影视中的打斗英雄作为榜样，把神话情景视为现实，对两性之间的交往感到好奇和神秘。这些都会从反面为青少年树立某种学习的样板，使他们出现品行障碍。

②社交圈子的影响。青少年吸烟行为就是一个“社会学习”的过程。当他们经常看到成人吸烟时，他们有可能认为吸烟是一种成熟的标志；看到社会上以烟作为一种社交手段，他们也会加以模仿，经常与吸烟的同伴在一起。

(3) 自身因素

①缺乏体育锻炼。培养孩子良好的品行应从体育锻炼抓起。中国的许多家长常忽略孩子的体育锻炼，结果，孩子特别爱生病。须知，体育锻炼能提高孩子自身对疾病抵抗力和免疫力。

②疾病与残疾。癫痫患儿有较明显的情绪不稳定和神经质倾向，说明癫痫患儿存在焦虑、紧张、孤独和抑郁的倾向，对各种刺激的反应较强烈，并影响到其对环