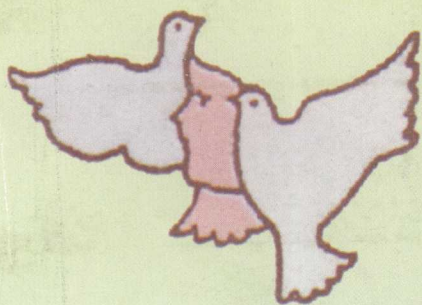


义教小学 1—4 年级(试用)



心理档案

1



山西人民出版社

心理档案 1

义教小学 1—4 年级(试用)

*

山西人民出版社出版(太原并州北路 69 号)

山西省新华书店发行 山西新华印刷厂印刷

*

开本:880×1230 1/32 印张:5.375 字数:134 千字

1997 年 10 月第 2 版 1997 年 10 月太原第 1 次印刷

印数:1—5,000

*

ISBN 7—203—03034—2

G·1255 定价:6.80 元

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

如发现印装质量问题,影响阅读,请与本厂联系调换

心理学

序

刘泽民

开展心理教育，是时代对基础教育的呼唤，也是社会发展的需要。

在今天，心理教育的价值已为人们所接受。对在青少年和儿童中开展心理教育的必要性和紧迫性，家长、教育工作者、公民、党和政府领导人以及学生自己都有了广泛的认同和要求。但要实现心理教育和基础教育的接轨，关键环节之一，就是要努力构建适合基础教育的课程体系。因为课程是教育的核心。课程改革能起到“牵一发而动全身”的作用。一个国家中小学的目标和教材内容，集中反映了国家意志、人民要求，预示着社会发展的趋势。心理教育与基础教育接轨的任务虽然比较艰巨，但只要抓住了课程这个关键，就能有效地促进心理教育的开展和实施。构建适合基础教育要求的心理教育课程体系，既要反映出现代心理学的研究成果和科学思想文化的先进水平，也要符合中小学生的心理实际，并进行创造性的开拓研究和编写设计，这样才能实现心理教育课程体系的现代化和标准化，为培养全面发展的新人提供较好的教育范本。

对心理教育课程体系的探索是多方面的。通过建立学生心理档案的方式，开展心理教育尝试，了解和研究学生心理发展规律，帮助学生认识自我、调整自我和

完善自我是心理教育的一项基础性工作。此外，由于心理档案的建立涉及到广泛的思想观念和精神心理问题，它作为一种试用试行的教育新机制，必将为心理教育与基础教育的接轨起到先导性的促进作用，也会对整个基础教育的思想、观念、方法等发生深刻的和长久的影响，同时，心理档案的建立本身也会自然成为心理教育与基础教育接轨的必要内容。

编辑出这套中小学生的《心理档案》(1—4)是一种新的尝试，它既凝结着编者们的创造性劳动的心血；也得到试点试用学校师生的认同和支持；还获得山西省教育委员会和全国教育科学规划领导小组办公室组织的有关专家鉴定的肯定。这套《心理档案》(1—4)很有见解，比较成功。

随着心理教育逐渐融入基础教育，这套《心理档案》(1—4)思想体系定会获得进一步的规范和提高，其实际应用也会受到广大中小学生以及老师家长们的关注和欢迎。

前 言

心灵需要教育，心灵需要服务，心灵需要收藏。

让心理教育走进课堂，让心理咨询走进生活，让精神成长记录保留珍藏。

中小学生建立心理档案，并进行心理档案所涉及的心理常识、心理卫生和心理健康等方面知识的学习，是时代赋予学习成长的一项新使命。

心理档案的填充和建立是一种心理的自我服务形式。其目的是培养和健全学生自主性素质意识并进行个性化的观念塑造。这也正是素质教育的内容和目标。心理档案的填充和学习应当深入到学校生活、家庭沟通、生活自理和心灵思考之中。

心理档案还具有心理笔记本的功用，并为使用者提供个性化的心理活动信息选择工具，可进行随思、随想、随记、随选、随填、随用。利用心理档案的服务方式，对自己心理活动表现所作的真实记录即是自己内心世界的写照。这份漂亮的对自己内心世界的简报，是专门创建的一份独特的精神产品，它能深刻地改变我们对自己内心世界的看法。填充选择之后，心理档案还可作为一份永久保留的心灵成长记录，收藏起我们心灵曾有过的律动和震颤，使我们的精神更富有更健康。

中小学生正处于儿童期、青年期两个重要的身心发展阶段，也正是中小学生心理、性格、智力等形成的关键时期。活泼好动、富于幻想、积极向上、大胆探索、努力进取是处在这一时期

青少年和儿童的基本特点。但是，由于繁重的学习任务，以及中小學生生理、心理的重大变化，会产生难题和困惑。当今社会生活节奏加快，竞争日趋激烈，社会多元化、多层面的矛盾使青少年和儿童面临的问题增多，承受的压力加大。这一切都要求成长中的青少年和儿童不断增强自身的心理调整适应能力。进行心理档案的填充和相关知识的学习，可以帮助中小學生进一步认识自己，发现自己，了解自己，加强自我的交流，消除心理障碍，克服不良行为；亦可促进师生角色的转换，使學生既是學習者，亦是自我教育者，学教结合并参与对老师的教学评价，促进与父母的有效沟通，检点自己的思想和行为；还必将开阔中小學生的眼界，加深对自己心理问题的思考，引发创造的激情，提高感觉和精神的层次，使心灵更清澈更美好……

衡量青少年和儿童发展水平包括动作、个性、智能和身体等多个方面。其中个性的发展对成长尤为重要。每个中小學生在适当的教育方式和环境中得以顺利发展其个性，都能有所作为，都能成材。顺利发展个性需要的是通过关注和了解自己的心理而开发自己，做到自我调整、自我适应和自我发展，从而将自己的学习、能力、品格和成长溶进班集体、学校和社会的冶炼之中。

俗语说：播种行为，收就习惯；播种习惯，收就性格。这套心理档案的使用和普及，也是一种播种行为。它必将为心理健康教育的全局开展打下良好的基础，从思想上观念上实现素质教育的精神普及，促进中小學生心理的自我成长并塑造出坚固而又丰富的内心世界，为培养有理想、有道德、有文化、有纪律、有情操、有本领的一代新人做出贡献。

读



写



算



听



问



思



喜



怒



哀



乐



惊



忧



勤



懒



练



制



勇



怯



性格



气质



兴趣



能力



信念



需要



致老师和家长

这套学生心理档案是根据国家教委颁布的中小学各科教学大纲等有关文件的精神，在山西省教委组织试验的基础上编写和修订而成的。包括小学 1—4 年级、小学 5—6 年级、初中 1—3 年级、高中 1—3 年级四套不同级次的心理报告。可供中小学生学习心理教学、心理建档和心理自我报告（测试）使用。

这套学生心理档案，也称甘氏报告，即是报告者自愿、乐意、自主、随心而作的对自己内心世界描述和评价的报告。它按照学生心理和生理发展的特点，对学生心理发展的四个不同阶段的自我状态进行描述和评价，是创造性开发的学生心理类档案（教材），它对学生建立和健全自主性的意识，培养和扩展对自我的认识，调整和塑造自己的心理（人格），对老师、家长了解学生心态参与互动调节，对提高学校的教学管理水平都具有重大意义。它所强调的是对学生自选自导的学习和自动的教育。这套心理档案的使用填写，被许多专家学者确认为是学生心理开发和学校心理学教育的一项常规的必要的工作。

这套学生心理档案类教材，平均每级教本涉及学生心理常项一百余种，选项三千多目，辅助校正项两千多目，基本涵盖了学生校内外生活领域的主要方面，自测效度高。这套学生心理档案类教材是一项充满新奇色彩的学生心理自省和心理珍藏，信度可靠。

这套学生心理档案利用心理学、思维科学等学科领域知识和研究成果作为基本语言，作为规范学生想法和念头的语言，将这些规范学生想法和念头的语言整合成心理沟通的网络数据，

进而使网络数据协调成为心理调整和发展系统。这套学生心理档案的系统数据，是人生成长过程的新开拓，涵盖广泛，表现深远，词汇语句就是心理量度，填写选择即透视心理表现和行为习惯。这套学生心理档案的系统数据，通过自我报告的方式，把建立心理档案和心理咨询有机结合起来，开辟了心理健康教育知识普及和心理咨询自我服务的广阔前景。

这套学生心理档案是一种心理保健和行为训练的范本。学生通过使用填写健全自身心理要素，促进心理的全面沟通，按项目要求在心理上和行为上培养训练自己。老师根据项目内容对学生进行教学辅导，并根据学生的填写情况不断检视自己和规范学生。学校按照学生填写内容进行档案管理（无记名）、心理监察，并与班主任、老师、家长建立学生心理教育联系的互动。这套学生心理档案的填充和选择，由于其直观性，即直接显示结论和状态，使玄奥难测的心理活动变成了通过心理项目报告文字可以直接认识和了解的心理活动。学生可在看得见自己心理和行为表现的情况下对自己进行教育和调整。班主任、家长、心理医生包括学校等也可在看得见学生甚至自己心理的情况下进入干预情境。

这套学生心理档案还具备从心理上记录和留住学生自己某时段某瞬间精神成长面貌的能力。仿佛像一部心理笔记本。通过用自我报告的心理记录方式，留住学生自己在成长的各个阶段持有和抱有的所思、所想、所感、所知、所愿、所能、所为等等，是一种对自我进行思考的精神活动。从心理上留住和保存学生自己在成长的各个阶段所持有抱有的想法和念头，具有独特个人精神记录的意义和价值，它同用照片、录相带和肖像素描留住我们自己的形象，同用日记本、自传体小说、个人经历档案等留住我们自己的足迹有着显著的不同。我们每个人每时每刻都处于一种心理的稳定状态，也同时都经历着一种心灵的变化过程，这昭示着心理健康的平衡稳定和成长成熟。如何把这种所处的所经历的心理健康的稳定状态和变化状态记录下来，作为永久的个人精神成长留念保存，是这套学生心理档案同时要解决的问题之一。这套

学生心理档案把学生自我成长过程中面临的关键问题提升出来，作为健康心理的稳定状态和变化状态必须面对的基本问题。学生通过对这些基本问题的填充选择的回答，即描述出填充选择时刻个人所处的成长阶段的心理状态，学生通过定期对这套心理档案的基本测查和填写测查，即可记录回答出自己成长阶段特定时期反映的心理状态，从而留住了成长阶段的精神记忆。这就使千百年来囿于象牙塔中难有广泛应用的心理学解放了出来，变成了每个学生包括每个人都可以加以利用的锐利武器。从而真正使这套心理档案的建立和应用，成为学生建立自主性及个性化基本概念意识的有效工具，成为学生乃至老师和家长日常心理保健和行为训练的操作分析标准。

本书是这套学生心理档案的第一册，是为小学1—4年级的学生心理教学、心理建档和心理自我报告（测试）使用而编写的。

本书的分类项目按照小学低中年级学生心理自我服务和老师家长辅导干预的实际需要内容展开，具体分类项目有引言——关于心理学一般、生理自然状态、心理项目报告、个人生涯设计记录、心理变化记录、心路历程记录、附表、附记。

本书具体内容次序编排为：

1. 生理自然状态的填写和学习，是要学生了解自己身体和成长的基本状况，能够从中认识到自己年龄增长过程中身体的变化，了解到随着年龄增长而引起的心理发展，并能够理解自己心理发展的特点。学生了解自己的生理状态有的比如身高体重是需要测量的，有的是需要化验的比如血型。学生了解自己成长中的学习经历，有的比如能力积累是需要认真评估的。这些身体和成长方面的基本知识对学生来讲是必须了解的，了解了身体和成长方面的基本知识，在此基础上认识自己的身体、心理发展和变化的特点。

2. 健康心理状态是指学生全面掌握、了解和调整自己的健康心理意识，内容最为广泛。健康心理意识，主要涉及到学生确

立和健全自我所面临的关键问题时应抱的态度、应采取的行为方式的想法和念头。对这些想法和念头的认同和把握，代表了学生自己所确立的自主性意识，也代表了学生对自己个性观念的主动塑造。编排分成五个部分。

第一部分是自知：对学生自身相貌、体型、体质、生理特点、体能、健康状况、心理动机、兴趣、态度、情绪、情感、能力、气质、性格、品德及智慧等进行比较全面的了解，使学生能愉快地接受自己，努力发展自我，主动进行自我教育，对无法补救的生理缺陷能安然接受，不怨天尤人自寻烦恼。第一部分的项目内容为 § 1 ~ § 30。

第二部分是自强：有理想、有生活目标，并身体力行。确信自己的存在对社会、人民有价值，有意义。确立远大理想，为了实现理想，能给自己制订切实可行的目标。第二部分的项目内容为 § 31 ~ § 52。

第三部分是自制：有道德和法制观念，遵守社会公德、行为规范及法令，遵守学校纪律，个人服从集体，服从社会，能约束自己的行为，主动改正缺点，使行为规范化、社会化。第三部分的项目内容为 § 53 ~ § 58。

第四部分是自尊：乐于和别人交往，能和同学、老师、朋友建立良好关系，对长辈尊敬、有礼貌；对同学信任、友爱；对残疾人同情、尊重和爱怜。自尊既包括尊重他人，也包括尊重自己。自尊是对别人和对自己劳动及友善的承认和回报。单方面索取和付出都不能建立自尊。自尊是在相互间的合理付出和回报的基础上建立的。第四部分的项目内容为 § 59 ~ § 77。

第五部分是自持和自觉：自持是情绪稳定、乐观，不为一时冲动而违反纪律，不因学习困难而焦虑，心境保持活泼、开朗、稳定、豁达、充满朝气。自觉是完成学习任务和掌握知识技能，不须老师和家长督促，主动学习。不以学习为负担，自觉克服学习困难，主动参与，努力争取优异成绩。第五部分的项目内容为 § 78 ~ § 90。

3. 非健康心理状态是学生对自己心理异常和不良心理及行为的认识。缺点暴露在教育中被认为是一项有效的自我教育行为。非健康心理状态项目中所反映的问题,就是心理卫生面临的任务,同时也是需要进行指导教育和疏导的心理问题。非健康心理状态的项目内容为 § 91 ~ § 100。

4. 自我宣言是学生个性化的宣言。就是要敢对自己说我,并能够把我说清楚。敢对自己说我代表了人格(个性)自我塑造的意识、勇气和信心。面对自己,面对老师面对同学面对所愿意面对的人,写下自己的心声,是件庄严而自豪的事情。自我宣言可以增强学生的自信心、使命感和他自己的社会责任。

5. 给生命留白是培养和健全自我意识的必要环节。对每个人而言,涉及自己的心理姿态和表现总有未曾意识和了解的内容,内心深处也有一些不想让人知道的秘密,未来生活还有许多有待开拓的部分。这些都是一种空白,一种生命意义上的心理空白。留白是画家的技艺,也是生命的艺术。空白是个人发展所拥有的时间和空间,也是由个人自主支配和创造的回旋余地。从某种意义上说,空白意味着更多的机会和选择。生命属于人生只有一次,一旦逝去即无法追回,所以在填充生命内容的同时更要懂得珍惜生命。树立生命及心理的空白意识,给生命留出某种空白或某时段的空白,比如留出个人独处时间、休息时间、闲暇时间和思考时间等。留出这类空白对自我意识的培养和健全是有积极意义的。

6. 班主任、家长评语是学生心理自我教育和调整的参照因素。评语实际上是评价者对被评价者的自我报告所提出的讨论意见。评语仅仅是意见,是与被评价者学生发生紧密联系人员的意见。作出评语要在心理上充分尊重学生,这样才能保证学生面对他人给自己作出的评价时,能够以严肃认真,不以虚伪敷衍的态度对待。

7. 个人生涯设计记录,旨在通过学生填充回答人生基本问题的五个要素,即:人,时间,地点,事件,原因来促进学生

自己人生问题的思考。“你是谁?”“你从哪里来?”“你来干什么?”“你往哪里去?”对这些问题的回答将决定个性的基本素质。问题提出来,答案由自己去追寻,自己回答自己。由于要求设计项目内容太丰富,可能越思索越无法准确回答。其实,答案是次要的,重要的是思索本身。答案是多种多样的,每个学生都会依照内心的声音来回答。在对人生基本问题的长期设计追问中,填充者会获得对自我的基本感觉,常常察觉自我个性的光华,沉浸在不断有所发现有所创造的自我意识中,从而为自己的个性成长铺平道路。

8. 心理变化记录是学生对自己所填心理项目内容前后变化的记录和参照。人类的历史写在事件上,人的成长凝结在心灵上。每个少年儿童的成长都会在心灵上经历这样或那样的变化,并刻上成长的烙印。通过心理变化记录,就可以有自己的一份心理变化的传记,这对少年儿童的成长来说是异常重要的。

9. 心路历程记录是学生对自己整个人生成长过程中经历的思想、感情、决心和挫折等重大变化的记录,也是对自己所经历的入托、入学、考试、搬家动迁、交友、与家人相处、发展业余爱好、自理自立、游戏、旅游、能力的培养、劳动等方面对心灵触及较深的事件的记录,还是对自己所取得的各种成绩和荣誉的记录。心路历程记录是自己心理人生和社会人生的一笔流水帐。通过心路历程的记录,能从时间上追溯出自己的以往,透视内心的真实情况,大致了解自己成长过程的精神面貌和人生面貌。

10. 学期学习成绩评定表是学生心理意识和调整的参照。当少年儿童面对自己的心理进行意识和调整时,也必须意识到以学习为主要任务的学习成绩状况,成绩是学习知识能力的反映,要使学生注意自己的学习成绩,也要让学生培养兴趣爱好,发展能力和特长。

11. 非健康心理疏导表对学生来讲,是起一种调整作用。使学生意识到非健康心理是需要疏导的,并把自己的非健康心理表现加以疏导。非健康心理的疏导是一项不间断的心理保健工程,

有两个步骤：一是学生意识到自己的非健康心理表现，这从非健康心理状态的项目填写中就可反映出来，意识到不良心理和行为表现就已经在作调整了。二是学生在以后的学习生活中自觉地加以克服，这就达到了教材主动引导的目的。

12. 老师家长学生沟通意见表，是通过老师、家长和学生之间相互了解对方提出的具体愿望或条件，来进行心理沟通的意见表。目的在于通过老师、家长和学生相互照应的努力，使这些具体愿望或条件得到满足或实现，从而达到通过了解、沟通而协调提高的目的。

13. 心理保健和行为训练意见表，供学生填写自我心理保健和行为训练的要求使用。本表项目也是学校心理学开展服务的主要形式。学生根据实际需要填写的具体心理服务要求，可提高学校、家庭包括学生自己进行心理保健和行为训练的针对性和有效性。

14. 自我及智力因素社会调查意见表，是学生通过他人意见方式对自己进行调查。调查自己也是一种自我确认。这样就能通过他人意见更有效地评价自我和把握自我，确认自己在社会上的价值。

15. 个人综合素质能力评价分数参照表，是学生对自己全面发展项目的参照性评价。应试考试的学科成绩所反映的是学生智力因素中的素质，而大量非考试要求的能力则体现学生综合素质的构成。个人综合素质能力的项目是广泛的。本表仅选用最基础的素质能力项目作为参照，由学生用自我认同的选择方法来界定自评分数。

16. 附记。附记部分所提供的是心理健康知识学习和塑造，心理障碍及防治方面的标准或参考数据。附记中的心理状态和健康标准，心理障碍及防治，自我概念确立的关键数据和目标，个人综合素质能力的培养目标及自我评价感觉指数，为少年儿童使用心理档案进行心理的自我服务——心理发现、心理调整和心理治疗提供了标准参考数据。