

小学心理健康教育与咨询

xiaoxue xinli jiankang jiaoyu yu zixun

孟兰洲 樊卫生 陈月萍 编著



华艺出版社

HUA YI PUBLISHING HOUSE

小学心理健康教育与咨询

孟兰洲 樊卫生 陈月萍 编著

华艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小学心理健康教育与咨询/孟兰洲, 樊卫生, 陈月萍编. —北京: 华艺出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-80142-530-0

I. 小… II. ①孟…②樊…③陈… III. 心理卫生—健康教育—小学—教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 037759 号

小学心理健康教育与咨询

责任编辑: 薇薇 大方
出版: 华艺出版社
社址: 北京市海淀区北四环中路 229 号
电话: (010) 82885151
传真: (010) 82884314
经销: 新华书店
印刷: 北京康利胶印厂
开本: 1/32
字数: 350 千字
印张: 13.75 印张
版次: 2009 年 4 月第 1 版
印次: 2009 年 4 月第 1 次印刷
书号: ISBN 978-7-80142-530-0/Z · 230
定价: 49.80 元

序

长期以来，人们对健康都存在一种误解，那就是认为生理上没有疾病即为健康。事实上，一个人身体有病，可以到医院治好，可是一旦心理不健康，那就十分麻烦。因此，一个完整意义上的健康概念至少应包含两个层面的内容：一则生理上无疾病即身体健康；二则无心理疾病即心理健康，并具有良好的社会适应能力。冷静地对我们周围的学生作一下分析：一些学生一遇挫折就萎靡不振，自暴自弃；一些学生一受表扬就目空一切，飘飘然；还有的学生则长期存在逆反心理，说东偏西；更有甚者，行为怪僻，经受不住任何刺激或压力，动辄离家出走，发展严重则参与打架斗殴甚至自杀。尤其现在，独生子女多，且单亲离异家庭子女、农村留守家庭子女逐渐增多，这些现象更为普遍。如果一个学生心理健康，那么他的承受能力和心理不健康的学生就大不一样。然而令人遗憾的是，根据我国卫生部的统计，处在心理发育之中的大、中、小学在校学生，心理健康有问题的竟达20%左右。所以，为了孩子，为了家庭，更为了国家的前途，我们每一个人尤其是学校家长和我们的教育工作者都必须高度重视学生心理健康教育。

小学生正处在由幼儿向儿童阶段转换的关键时期，入学适应问题、学习任务的转化问题、交往问题以及自我意识的正确形成等等问题，使小学生产生了许多烦恼。帮助他们学会正确的适应环境、学会交往、学会学习、养成良好的习惯，将会为他们将来的成功奠定坚实的基础。作为教育工作者，我们有必要而且有责任加强对小学生心理健康教育的研究，促进学校教育质量的全

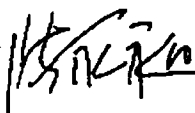
面提升。

由孟兰洲老师主编的《小学心理健康教育与咨询》一书的完成，正是体现了我们教育工作者对小学心理健康教育的关注与重视，书中比较全面地对小学生心理健康工作的开展提出了具体可行的建议及措施，相信我们小学生家长及小学教育工作者读后会从中获得许多帮助。

最后，让我们携起手来，共同关注学生心理健康教育，共同祝愿祖国的明天更美好！

阳泉职业技术学院师范分院院长

阳泉教育学院院长



2008年9月

前 言

21 世纪，对于年轻一代来说，既充满了诱惑、机遇和发展，也承载了竞争、压力和失落，无论发展还是失落，个体的身心健康可能因此产生重大的变化，而这样的变化需要个体以从容的方式来应对。对广大小学生来说，如果在学习的开始阶段，就能够在教师的指导和帮助下，通过循序渐进的活动内容，锻炼自己的心智；磨练自己的毅力；更好地认识自我、了解自我；提高学习兴趣与信心；训练社会交往的能力；培养自主学习的能力；增强参与活动的主动性与积极性；那么将来升入更高一级的学校，或步入竞争激烈的社会，也就有了从容应对的资本。

心理健康教育是提高学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。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、社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑或问题。因此，在小学开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。

开展小学心理健康教育工作，加强心理健康教育的师资队伍建设是关键。教育部在《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》和《中小学心理健康教育指导纲要》中指出：“各级教育行政部门和学校要把教师心理健康教育作为教师职业道德教育的一个方面，为教师学习心理健康教育知识提供必要的条件”“要积极开展从事心理健康教育教师的专业培训”“要把对心理健康教育教师的培训列入各地和学校师资培训计划，以及在职教师继续

教育的培训系列”“通过培训提高专兼职心理健康教育教师的基本理论、专业知识和操作技能水平。”

为了指导广大小学教师和师范生运用心理健康的知识和理论，提高分析、指导和解决小学生心理行为的能力，促进学校心理健康教育工作的实施，我们特编写了《小学生心理健康教育与咨询》一书。

全书分三编：总论、小学心理健康教育、小学心理咨询。总论部分介绍心理健康的知识、理论和原理，小学生的心理特点和心理健康教育的内容以及教师心理与小学生心理健康之间的关系；第二编介绍如何开展面向全体小学生的心理健康教育，包括小学生心理健康教育课程的组织实施、教学过程和教育活动中心理健康教育的渗透等；第三编针对小学生常见的心理行为，介绍开展小学生心理咨询的理论、方法和技术。

本书由孟兰洲任主编，樊卫生、陈月萍任副主编。具体撰写内容分别是：陈月萍编写第一编《总论》第一、二章，樊卫生负责第一编《总论》第四章及第二编《小学心理健康教育》，孟兰洲编写第一编《总论》第三章及第三编《小学心理咨询》。

在本书编写过程中，我们参考了大量的已发表、已出版的论文论著，并从网络上得到很多的资料，其中有些原作者实在无法查到，在此我们向这些知名不知名的作者表示衷心的感谢。在出版过程中，得到了编者所在单位和华艺出版社的大力支持和热情帮助，在此一并表示感谢！

由于编者能力水平有限，书中难免有疏漏不当之处，敬请读者提出宝贵意见，以便我们日后努力。

编 者

2008年8月

目 录

序	(1)
前言	(1)

第一编 总论

第一章 心理健康	(1)
第一节 心理健康观的发展	(2)
第二节 怎样才算心理健康	(7)
第三节 心理健康与小学生的全面发展	(13)
第二章 小学儿童身心发展的特点及心理健康教育的内容	(18)
第一节 小学儿童身心发展的特点	(18)
第二节 小学心理健康教育的内容	(23)
第三章 教师心理健康与调适	(34)
第一节 教师与学生心理健康的关系	(34)
第二节 教师心理健康的现状	(45)
第三节 教师健康心理的维护	(62)
第四章 小学生心理健康教育的环境	(73)
第一节 家庭与小学生心理健康	(73)
第二节 学校与小学生心理健康	(88)
第三节 社会与小学生心理健康	(100)

第二编 小学心理健康教育

第一章 心理健康教育课程	(106)
第一节 心理健康教育课程概述	(106)

第二节	心理健康教育课程的形式	(112)
第三节	心理健康教育课程的原则	(116)
第四节	心理健康教育课程的教学方法	(122)
第五节	心理健康教育课程的组织实施	(133)
第六节	心理健康教育课程的评价	(139)
第二章	教学过程中的心理健康教育	(145)
第一节	教学过程中开展心理健康教育的意义	(145)
第二节	教学过程中开展心理健康教育的基本条件	(152)
第三节	教学过程中开展心理健康教育的方式方法	(158)
第四节	学科教学中的心理健康教育	(164)
第三章	教育活动中的心理健康教育	(178)
第一节	少先队活动中的心理健康教育	(179)
第二节	科技活动中的心理健康教育	(188)
第三节	社会实践活动中的心理健康教育	(194)
第四节	学校日常管理工作中的心理健康教育	(205)
第五节	小学班主任工作中的心理健康教育	(212)
第四章	小学生心理科研	(218)
第一节	小学生心理科研概述	(218)
第二节	小学生心理科研常用方法	(221)
第三节	小学生心理科研的准备工作	(241)
第四节	科研数据的整理分析	(245)
第五节	小学生心理科研成果的表述	(256)

第三编 小学心理咨询

第一章	小学心理咨询概述	(265)
第一节	小学心理咨询的基本含义	(265)
第二节	小学心理咨询的对象	(273)

第三节 小学心理咨询的注意事项	(293)
第二章 小学心理咨询的基本理论	(304)
第一节 精神分析理论	(304)
第二节 行为主义理论	(321)
第三节 人本主义理论	(327)
第四节 艾利斯的合理情绪疗法	(333)
第三章 小学心理咨询的操作技术	(345)
第一节 咨询关系的建立	(345)
第二节 小学心理咨询的操作过程	(359)
第三节 小学心理咨询目标的确立	(380)
第四节 小学心理咨询的一般技术	(389)
第四章 小学心理健康中的游戏辅导与绘画辅导	(414)
第一节 游戏与小学生心理健康	(414)
第二节 自由绘画与小学生心理健康	(421)
参考文献	(429)

第一编 总论

第一章 心理健康

健康是人类永恒的追求，更是当今社会人们关注的焦点问题。随着社会的发展和科学技术的进步，尤其是学校心理卫生运动的兴起，人们对健康地认识发生着悄然的变化。近年来，对中小学生的心理健康状况的调查研究发现：我国中小学生心理健康状况不容乐观。小学生有心理和行为问题的占总数的10%左右，初中生占15%左右，高中生约为19%；他们普遍存在着嫉妒、自卑、任性、孤僻、焦虑、逆反心理、情绪反常、神经衰弱、社交困难、学习不良、学校恐怖、吸烟酗酒，乃至自杀、犯罪等心理行为问题。重视小学生的心理健康教育，正确评价小学生的心理状态，日益受到社会各界的重视。加强心理健康教育，发展学生健康的心理已成为十分紧迫的问题。心理健康教育是创造性人才的前提条件，是整个素质教育的核心。当然，任何事情都存在两面性，一方面我们不能“过度严重化”学生的心理素质问题，另一方面我们也不能忽视学生中的确存在的心理健康问题。学生的某种倾向并不代表“不健康”，教师在进行心理评价前首先要摆正自己的心态。教师应该将人心工作放在首位，培养真正的有素质的人才，让我们的学生从小能够健康成长。

第一节 心理健康观的发展

心理健康的研究源于西方。从 19 世纪中叶开始，人们逐渐认识到心理、社会因素在健康与疾病的及其相互转化过程中的不容忽视的作用，逐步确立了心身统一的健康观。目前，心理健康学已经成为融心理学、教育学、医学和社会学共同参与的一门边缘性学科，它在促进人们的身心健康、增进人们的心理素质和减轻人们的心理压力、增强社会适应能力方面起到了积极的作用。关于心理健康的研究也越来越引起国内外专家学者的重视。

一、心理健康的由来和发展

心理健康的历史与心理卫生运动的历史同源。心理卫生又成为精神卫生，是探讨人类如何来维持和保护心理健康的原则和措施的一门学问。对当代心理卫生运动的兴起做出直接贡献的是美国的保险员比尔斯（G. W. Beers），他的哥哥患有癫痫病，他曾经目睹哥哥发病时的情境，口吐白沫，四肢抽搐等可怕的情境使他患有强烈的恐惧症，他担心自己也会得这种病，由于忍受不了这种恐惧带来的巨大的心理压力，有一天从四楼跳下，被家人当作精神病而送入精神病院。比尔斯在住院期间，目睹的精神病人非人的待遇，不受重视、缺乏有效的治疗，主要以收容隔离为主，即使痊愈也不允许出院。比尔斯通过多方努力终于获准出院。3 年的精神病院的生活使他下决心为精神病患者的康复事业贡献出一切。他的自传体著作《一颗失而复得的心》于 1907 年出版，这本书在美国引起了极大地轰动，获得了美国当时著名的精神病学家比耶的支持。从此，美国的心理卫生运动便应运而生。其后，世界心理卫生运动从北美发展到法国、比利时、英国、德国、日本等许多国家。

在国际心理卫生运动的影响下，我国的许多教育家、心理学家、医生和社会工作者于1936年4月在南京正式成立的“中国心理卫生协会”。由于抗日战争爆发，致使心理卫生运动被迫停止。直到1985年这个协会才正式回复，此后中国的心理卫生运动开始蓬勃发展。

二、健康观的演变

（一）古人对健康的研究

古人对健康的研究是基于人类对自身的认识和研究的基础。古希腊哲学家亚里士多德就曾提出身体是形式或工具，灵魂是身体的目的和动力的心身二元论观点。这种观点提示人们，对健康问题的考虑需要从身体和心理两个方面进行把握，即身心统一的观点。纵观中外哲人与医家的思想可以看到，古人的健康观是一个整体健康观，即将人体视为一个整体，人体与宇宙也是一个统一的整体。中国古代的中医、气功，印度的瑜伽术等是古人进行健康干预的主要手段，而这些都强调从人体的整体入手进行调理，调动人体本来的免疫功能以抵抗疾病。中医则采自然之精华——中药来调节人体内在的功能。古代中医、气功理论源于古代朴素哲学。中国著名的阴阳五行图（又叫双鱼图）很好地反映了古人对世界的理解，即世界上万事万物皆有阴阳两种属性，阴阳相平衡且可以相互转化，这种平衡和转化是持续发生着的。古人的整体健康概念一方面反映了当时的哲人和医家的聪慧与先见，另一方面也体现了他们对更精细的健康概念探索的无能，因为当时的科学技术水平不可能让他们对人体的微观世界进行深入地探索。人们对疾病的认识和控制能力也是微乎其微的，整体健康观的产生更多的是哲人“思辨”的结果。

（二）近代人们对健康的理解

古代已有医学家开始对病人实施手术，但对人体结构与功能的系统认识是开始于近代。近代工业革命改变了人们的劳动方

式，也改变了人们的思维方式，人们不再去追崇那种思辨的哲学，转而利用工具来帮助人们认识世界和认识人类自身。17 世纪显微镜的发明使得人们有能力去探索人体的微观世界，精细的工具可以使医生能够完成更复杂的手术。血液循环理论的诞生，使得人们开始将物理学中能量的概念引入人体生理学，并开始研究人体能量代谢过程。

近代社会，医学、生物学对人类的贡献可谓空前重要，人们控制了许多传染病，能够治疗许多过去认为的不治之症，正因为如此，人们对医学、生物学的研究就更加依赖，并期待着用医学的手段控制人类的健康，用对人体生理、病理、甚至细胞生理、细菌学的研究成果来控制疾病，延长人的寿命。所谓“生物 - 医学”的健康模式就是在这样的背景下产生的。

三、世界卫生组织提出的四维健康概念

社会的发展似乎永远滞后于科学技术的发展，这在发展中国家尤其明显。但是，科学技术发展给社会带来的负面影响又必须由社会本身去消化，这就促使了社会的发展。科学技术的发展为人们探索健康问题，控制健康水平提供了方法上的可能，但它带来的对健康的不良影响需要由社会的发展来解决。互联网的产生，标志着一个新时代的开始，它使得信息交流变得十分便利，使人们对时间与空间的概念发生着悄然的变化。“信息社会”在推动经济、政治、社会飞速发展的同时，也使人们的生活节奏加快，社会竞争变得更加激烈，人们面临的压力也越来越大，新的健康问题已油然而生。心理健康的问题成为了一种普遍的社会现象，“亚健康”、“灰色状态”等健康问题困扰着人们。人们开始认识到，医学和生物学的研究远不能诠释和控制我们的健康。1948 年，世界卫生组织在它成立的时候就将新的健康概念写进他的宪章中：“健康是指在身体上、心理上、社会适应上都处于完好的状态，而不仅仅是没有疾病或虚弱”。这个健康概念被称为

是“三维”健康概念。1990年，世界卫生组织又将道德健康纳入到健康的概念中，新的健康概念包含了“身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”四方面的内容，即“四维”健康概念。世界卫生组织提出的四维健康概念就增加了“社会适应”、“道德健康”这样的社会学范畴的内容。

随着社会经济的发展，现代化程度的提高，人们在社会活动中承受的心理压力越来越大，出现心理问题和心理疾病的人数不断增多。小学生作为一个特殊的群体，关注他们的心理健康问题较之其它社会群体显得尤为重要。

四、小学生心理健康教育的意义

小学生正处在由幼儿向儿童阶段转换的关键时期，入学适应问题、学习任务的转化问题、交往问题以及自我意识的正确形成等等问题，使小学生产生了许多烦恼。显而易见，在小学阶段，小学生的生活重心主要是学习、同学相处和家庭生活方面，其中又以亲子关系和学习方面为重，有研究证实，小学生的从负性压力事件的排序可以看出，令小学生感觉坏的压力事件主要来源于父母过高的期望，成绩、课业、同学的相处和社会环境等方面。如果不能正确的处理这些事件，势必给小学生带来心理健康的问题，中国的教育体制的弊端，应试教育和素质教育的矛盾性等等一系列问题使教育的实施者——教师也处于矛盾和压力之下，在关注小学生的心理健康的同时，也要关注教师的心理健康。对小学生进行心理健康教育是义务教育中不可缺乏的环节。

重视小学生的心理健康对小学生的的发展具有重大的意义。

1. 心理健康教育是小学生身心发展的需要

现代的健康观不仅包括身体健康，还包括心理健康，那么关注小学生的心理健康就必须兼顾身体和心理两方面的健康成长、发育。小学阶段正处于身体逐渐发育成熟和知识增长的阶段，也正是社会化的关键时期，帮助他们学会正确的适应环境、学会交

往、学会学习、养成良好的习惯以及培养一种良好的性格特征，这些都影响着他们心理健康的发展。而心理健康活动课的实施恰恰会帮助他们学会以上的知识和学会做人，促进他们身心的健康成长。

2. 心理健康教育是人格健全发展的需要

小学阶段不仅是增长知识、发展智能、增强身体健康的过程，而且也是人格形成和发展的过程。但是目前阶段的教育体制，使学校和家长片面看重学生的成绩，追求升学率，对学生的人格的正确形成缺乏应有的观念和意识，从而影响了小学生优良品质的形成。目前有以下几个方面值得引起家长和老师的关注：第一，学生的自我中心的思想倾向。现在的小学生独生子女的比例加大，做事不考虑他人的感受，不会关心他人，自私自利，把个人的利益放在集体利益的首位；第二，道德水平降低。重利益，重索取，重实惠，甚至出现为了自己的利益不惜一切手段的犯罪的倾向；第三，人格的不协调。德、智的严重分离等。冷漠、浮躁、无约束意识、缺乏方向和理智。

3. 心理健康教育是学生社会适应能力发展的需要

小学生作为未来社会的主人，他们是未来社会的建设者、参与者，要想在未来的社会环境中成为合格的社会人，就得学会适应他们所生活的环境。适应能力是心理健康的标准之一，因此从小培养他们良好的社会适应能力，是促进和谐人格形成的前提条件。学会适应，也是21世纪对人才的基本要求，一个智力水平在高的，如果不能很好的适应环境，那么他将一事无成，适应环境可以为我们赢得更好的人际关系，为事业的成功奠定坚实的基础。

总之，加强小学生的心理健康教育是培养全面发展的人才的需要，是培养健全人格的需要，是促进合格社会人形成的需要，也是关系到提高我们民族精神文明的需要，因此加强小学生的心理健康教育活动，从长远的角度而言具有战略的意义。

五、小学阶段心理健康的辅导目标

小学阶段心理健康活动课的辅导目标是：优化学生的自我认识水平，培养学生良好的思维品质，提高学生的自我调节能力和适应能力。

1. 小学低年级的辅导目标：帮助学生适应新的环境、新的集体、新的学习生活、感受学习的乐趣；学会与老师、同学的交往能力；学会谦让、友善；初步认识自我；培养适度的控制能力。

2. 小学中年级的辅导目标：关注学生的心理需要；教会学生认识自己，接纳自己，形成正确的自我意识和良好的自我概念；学会正确的对待挫折，提高情商的教育；能够主动与人交往，赏识接纳他人。正确认识学习，培养学习兴趣与自信心，克服厌学心理。学会调节情绪，保持快乐心境；

3. 小学高年级的辅导目标：引导学生客观的评价自己，以积极的心态面对生活；学会自己处理交往中出现的问题，理解、尊重他人；提高学习效率；掌握学习方法；体验交友的乐趣；体验学习成功的乐趣；培养面临升入中学的过渡意识，顺利实现升学心态。

第二节 怎样才算心理健康

知道了心理健康，我们才可能指导我们的哪些心理现象和行为是健康的或者是不健康的，因此，我们首先要弄清楚心理健康的涵义和标准。

一、心理健康的涵义

关于什么是心理健康，自古以来，由于东西方文化的差异以及研究者的经历等因素的影响，不同的研究者有着自己不同的关