

第一单元

小学生心理健康与辅导概述



知识目标

1. 了解小学生心理健康的概念及其标准。
2. 了解小学生心理辅导的概念及其特点。
3. 理解小学生心理健康素养及心理健康影响因素。
4. 理解小学生心理辅导的内容及原则。
5. 掌握小学生心理辅导的方法和途径。

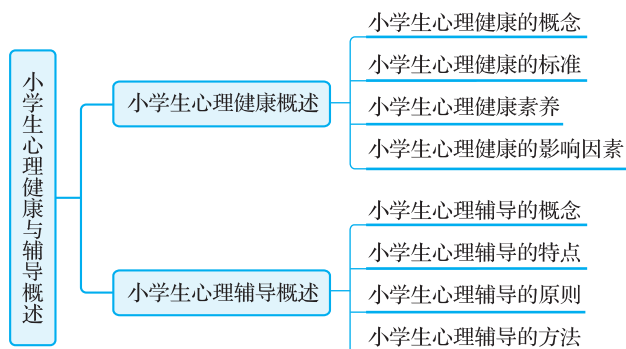


素养目标

通过对小学生心理健康与辅导理论的学习，树立正确的小学生心理健康观，掌握有效的心理辅导技巧，热爱小学生心理健康与辅导工作。



知识脉络





案例引入

小 Z 的奇怪行为

小 Z，女，10 岁，就读于小学四年级，是班里的文艺委员。小 Z 身体偏瘦，面容姣好。但小 Z 平时有一些不良的行为习惯，她上课听讲时不停地挤眉弄眼，写字时不停地甩笔、甩手，课下爱发脾气，容易和同学产生矛盾。最近她因为带零食到学校被同学揭发而对同学大吼大叫，几近崩溃，老师管教她，她还顶撞老师。

小 Z 在 1 岁的时候，她的父母就离婚了，她和妈妈、姥姥、姥爷一起生活，妈妈和姥姥、姥爷平时对她非常宠爱。妈妈在小 Z 的学习以及各方面能力的培养上，投入很大，要求也很严格。小 Z 一年级时妈妈再婚，继父和妈妈感情很好，视小 Z 为己出，生活上，对她关爱有加；学习上，对她的要求非常严格，每晚检查作业，不允许出现一点儿错误，出现错误就加倍惩罚，一个错字罚写一百遍，一道错题罚改一百遍。有一次，小 Z 因为没有完成任务，被继父赶出门外。

心理教师观察、了解、分析小 Z 的基本情况，初步将小 Z 判断为短暂性儿童抽动障碍，之后用消退法、角色扮演法等减少她的不良情绪和行为，引导她和家人、同学和谐相处，以便回归正常生活。

亲子关系的好坏在一定程度上影响着孩子的健康成长。随着年级的升高，小学生的学习任务日益繁重，学业压力较大。不少家长不顾孩子的实际能力，对孩子期望过高，在家庭对孩子施行过度教育，或独断专行，过度控制孩子。这种不良教育方式对孩子的心理健康造成了严重的负面影响。要想孩子的问题，首先要解决家长的问题。学校应主动与家长联系，帮助家长更新教育观念，改善家庭教养方式，创设良好的成长环境，家校携手，助推小学生健康成长。^①

第一节

小学生心理健康概述

一、小学生心理健康的概念

目前，人们对于心理健康的重视程度不断提高，中小学心理健康教育的切实保障和有效开展已经成为教育界上下高度一致的共识。2012 年 12 月，教育部印发了《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》（以下简称《纲要》），对中小学心理健康教育的指导思想、原则、任务与目标，不同年龄阶段的教育内容，开展心理健康教育的途径和方法等，都作了明确的规定。《纲要》强调，开展中小学心理健康教育，要立足教育，重在指

^①王青. 妈妈，我不是有意的：短暂性抽动障碍儿童家校共育案例 [J]. 中小学心理健康教育，2022 (18): 58-60. (有改动)



导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康教育的实效性。心理健康教育要面向全体学生，关注个别差异，尊重学生。2021年7月，教育部办公厅印发《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》，要求进一步提高学生心理健康工作的针对性和有效性，切实加强专业支撑和科学管理，着力提升学生心理健康素养。中小学要将心理健康教育课纳入校本课程，同时注重安排形式多样的生命教育、挫折教育；大力培养学生积极心理品质，充分发挥体育、美育、劳动教育以及校园文化的重要作用，全方位促进学生心理健康发展；及早分类疏导各种压力，针对学生在学习、生活、人际关系和自我意识等方面可能遇到的心理失衡问题，主动采取措施，避免因压力无法缓解而造成心理危机；增强学校、家庭和社会教育合力。

目前，国内外对于心理健康的概念并无统一标准。根据联合国世界卫生组织（WHO）的定义，心理健康不仅指没有心理疾病或心理变态，个体社会生活适应良好，还指个体人格的完善和心理潜能的充分发挥，亦即在客观条件下个人心境发挥至最佳状态。

小学生心理健康的概念与心理健康的概念之间属于特殊与一般的关系，但本质上是一致的。心理健康是一种相对持久的功能状态，是个体对外部环境和内部环境中各种资源的有效认知、组织、协调和利用，从而达到认知、情绪、意志和行为等心理功能的优良状态。

二、小学生心理健康的标准

什么样的心理算是健康的？用什么标准来衡量一个人的心理是否健康呢？心理健康的标准问题是心理健康教育领域中重要的基础理论问题之一，因为在确定心理健康的标准之后，才能进一步明确心理健康教育的目的、确定心理健康教育的内容、选择心理健康教育的方法，最终促进心理健康的发展。

小学生心理健康的标准与其他年龄段的学生或者成年人的标准在本质上是一致的，不同的是，小学生处在人生发展的特殊阶段，他们的心理有其独特性，导致他们的心理健康标准也具有特殊性。因此，学者们结合小学生的心理发展特点提出了小学生心理健康的不同标准。

邹萍在其著作中提到，小学生的心理健康标准要符合小学生心理发展的实际。因此，她将小学生心理健康标准归纳为八个方面：智力发育正常，情绪稳定、乐观，反应适度，意志品质健全，人际关系协调、和谐，行为反应适度，心理行为与年龄特点相符，能够适应学习生活。^①



课堂互动

一些小学生沉迷于网络游戏，影响其学习及今后的发展。请结合相关理论谈谈小学生沉迷于网络游戏的原因及对策。

小学生心理健康的标准主要包括以下几个方面。

1. 智力发育正常

智力发育是否正常是衡量小学生心理健康的重要标准之一。智力正常是心理活动的最基

^①邹萍. 小学生心理健康与辅导 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2021: 5-6. (有改动)

本条件，是小学生学习、生活和成长发展的必要条件。根据韦克斯勒（David Wechsler）对智力的分类，智商划分为七类，如表 1-1 所示。^① 多数儿童属于智力中等水平（智商在 90~109 之间），智力超常儿童和智力低常儿童占少数。

表 1-1 韦克斯勒对智力的分类

智商	类别	理论正态曲线/%	实际样组/%
130 以上	极优秀	2.2	2.3
120~129	优秀	6.7	7.4
110~119	中上（聪颖）	16.1	16.5
90~109	中等（一般）	50.0	49.4
80~89	中下（迟钝）	16.1	16.2
70~79	低能边缘	6.7	6.0
70 以下	智力缺陷	2.2	2.2

2. 认知发展正常

所谓认知（cognition）就是人的认识活动，是指个体对事物进行认识、记忆、理解、思维及推理的心理活动。认知发展是指个体认知思维能力随年龄增长而改变的历程。认知发展正常与否与儿童的情绪和行为反应密切相关。小学生处在认知形成和发展的关键期，教师和家长应该及时关注他们的思想动态，当发现他们有一些不合理甚至错误的认知的时候，可以循循善诱，使用“REBT 自助表”引导他们发现自身存在的非理性认知，并尝试用理性认知替换原有非理性认知，最终促进小学生养成合理认知的习惯性思维，形成合理的情绪反应和行为反应，增强自身心理保健能力，如图 1-1 所示。

请在图 1-1 中记录未来一周内至少一个理情行为自助情况（包含 A、B、C、D、E 完整过程）。

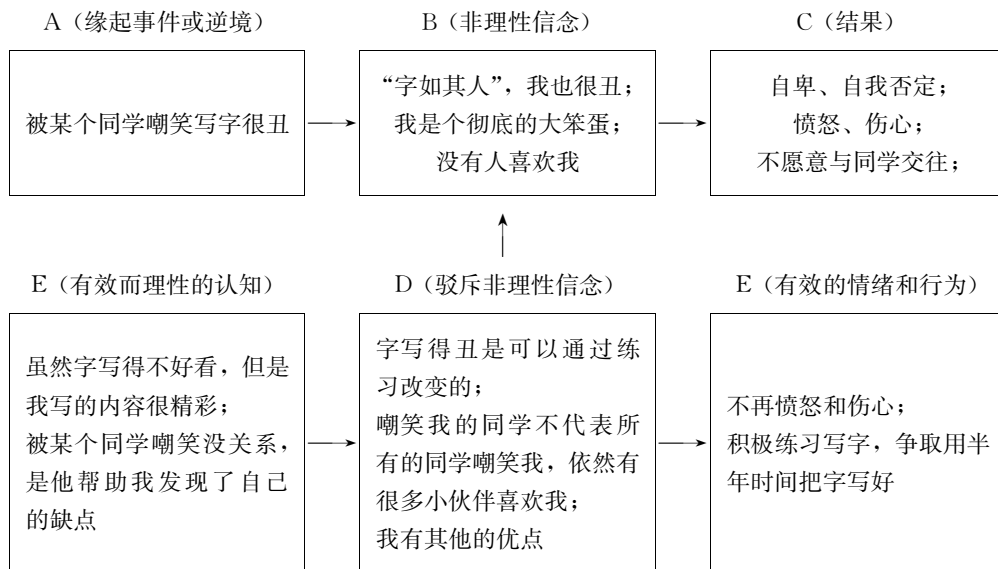


图 1-1 REBT 自助表

^①刘金花. 儿童发展心理学（第三版）[M]. 3版. 上海：华东师范大学出版社，2006：75.（有改动）



3. 情绪与情感反应正常

情绪与情感是人对客观事物与人的需要之间关系的反应。情绪在某种程度上反映了一个人的需要是否得到满足以及满足的程度如何。当儿童的需要得到满足时，他们会表现出开心、愉悦、兴奋等积极情绪；相反，当儿童的需要没有得到满足时，他们会表现出伤心、难过、失望甚至愤怒等消极情绪。

一般认为，一个心理健康的小学生，他的情绪和情感体验应该具备以下特点。

- (1) 以积极情感为主，开心、愉悦、平静是主旋律。
- (2) 情绪稳定。这里所说的稳定并不是情绪没有起伏，而是处于一种相对稳定的状态，如果小学生的情绪喜怒无常、时好时坏、波动较大，应引起家长的注意。
- (3) 情绪丰富。小学生的情绪和情感体验应该是丰富多彩的，而不是贫乏的。
- (4) 情绪反应适度。小学生的情绪和情感反应可以依据不同情境而进行转换。比如，受到惩罚时会难过，受到爱护时会喜悦；同时，小学生的情绪和情感反应程度应是适度的，不会显得很夸张，比如，有的小学生表现得欣喜若狂且明显超出了正常程度，且这种程度持续时间很长，应引起家长和教师的注意。

4. 意志品质健全

意志是指人在行动中自觉地克服困难以实现预定目标的心理过程。儿童进入小学阶段以后，一方面要按照学校和老师的要求，克服学习中的各种困难，努力完成各项学习任务；另一方面也要在生活中不断磨炼意志，信守原则，自觉遵守纪律，做事应持之以恒。

加强小学生意志品质培养要从以下几个方面着手：注重社会主义核心价值观的规范引导，构建良好的校园环境；注重小学生身心和谐发展，落实学校劳动实践课程；注重小学生个性的全面发展，提供独立活动资源参与平台；注重家长榜样垂范，培育积极家庭教育关系。^①

5. 自我意识清晰

自我意识是指个体对自己的认识，是一个多维度、多层次的复杂的心理结构。小学生对自己的相貌、性格、能力、特长会有一个总体的印象，并在自我介绍的时候有所涉及，此外，他们对自己的优、缺点也会逐渐形成更加清晰的认识和客观的评价。重要的是，小学生要建立起自尊感和自我成就感，增强自信心，勇于面对挑战的同时能够扬长避短，能接受自己与别人的客观差异，悦纳自我。

6. 道德品质优良

小学阶段是人生发展的奠基阶段，应将促进儿童良好道德品质的形成视为小学教育的核心目标之一。在这一阶段，应该着力培养小学生形成正确的道德观念，培养其积极的道德情感，塑造优良的道德行为。具体地说，小学生要具备是非善恶的判断能力及道德评价能力；要有做了好事而自豪光荣，做了错事而内疚羞愧的道德情感；要能够表现出亲社会行为，其中亲社会行为包括分享、合作、助人、安慰、捐赠等。此外，赞美和鼓舞他人、帮助同伴、帮父母做家务、自愿打扫教室，以及诚实、公平、尊重他人，不侵犯别人的尊严和利益等都是亲社会行为的表现，都属于道德的范畴。

^①马姁舍，田夏彪．小生意志力的培养 [J]．教学与管理，2020（23）：17-19．（有改动）

7. 人际关系和谐

人际关系和谐、融洽是小学生心理健康的重要标准之一。学生的人际关系主要涉及师生关系、同伴关系和亲子关系等方面，融洽的人际关系既是心理健康的一种表征，也是心理健康的催化剂。心理健康的小学生善于人际交往并在交往中表现出乐群性，有良好的交往欲望，能与周围的人建立起稳定且良好的人际关系；善于理解他人、尊重他人，能够信任并帮助他人。小学生应能够与家长、老师和同伴建立起稳定和积极的关系，能够在相处中体验到家庭归属感、学校归属感、同伴归属感、集体荣誉感等正向情感。相反，如果小学生表现出较多的防御、嫉妒和攻击，以及自我中心、自我封闭，远离集体、亲友，喜欢独来独往，就可能出现了人际关系失调，这是人际关系不良的表现。

8. 学习能力良好

小学生常要通过勤奋学习来获得成就感。一个心理健康的小学生能较好地适应学校生活，他们通常喜欢上学校，对学习的内容往往充满兴趣，有好奇心去一探究竟。他们学习效率较高，能够较快、较好地完成老师布置的作业。对于学习过程中遇到困惑和难题，他们有求助的欲望，会努力解决学习中遇到的问题，最终达成学校教育目标。

相反，如果小学生在学习中出现严重的拖延、不自信，缺乏对知识的探究欲望，缺乏好奇心，对学习内容不感兴趣甚至厌学，总是完不成老师布置的作业任务或者完成任务的时间总是明显长于同龄大多数同学，家长和老师这时应及时发现存在的问题，避免学生出现学习困难或者学习障碍。此外，小学生也要养成良好的学习习惯，比如，上课时注意力集中，课堂认真听讲，养成积极主动思考、做作业专心致志、自主检查作业的习惯。

9. 性别角色认同

性别既包含了生物成分，也包含了社会成分，而性别角色则是指社会对男性和女性在行为方式和态度上期望的标准总称。因此，性别角色更多的属于性别的社会属性，即社会期望的男性或者女性的形象。这种社会期望包括外表、性格、言谈举止乃至职业选择等诸多方面，比如，男性是短头发，女性是长头发，男生大胆、爱冒险，女性温柔、情绪化。性别认同主要是从生理上确认自己的性别，性别角色认同则是从社会对性别角色的要求来确认自己，选择某个性别角色规范并按照性别角色的标准来形成相对固定的性别角色模式。儿童一般从性别认同开始，逐渐过渡到性别角色认同。

值得注意的是，当一个人在心理上无法认同自己与生俱来的性别，相信自己属于另外一个性别的时候，这个人可能存在性别认同障碍。美国精神病学会在2015年7月出版的《精神障碍诊断与统计手册》第5版去掉了“性别认同障碍”，代之以“性别苦恼”。这等同于“性别认同”的“去病化”，肯定性别认同的“多元性”。自此，性别认同的差异不再有正常与不正常之分。^①

心理健康的小学生首先能够认识到自己在生理上是男性或是女性，并悦纳自己与生俱来的性别；其次，他们能够对性别角色有一定的了解，逐渐意识到性别角色差异，并按照社会性别角色规范自己的言行。

^①邓明显. 性别苦恼的临床研究新进展 (DSM-5 新标准) [J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24 (01): 1-8. (有改动)



DSM-5 关于性别苦恼的诊断标准

一、儿童性别苦恼

个体体验或表达的性别与生理性别之间显著地不一致，持续至少6个月，表现为下列行为中的至少6项（其中1项必须为诊断标准A1）情况：①有强烈的成为另一种性别的欲望或坚持他（她）就是另一种性别（或对生理性别不同的某种替代性别）；②男孩（生理性别）对变装的强烈偏好或模仿女性装扮，女孩（生理性别）对只穿典型的男性服装的偏好，以及对穿典型的女性服装的强烈抵抗；③对在假装游戏或幻想游戏中扮演相反性别角色的强烈偏好；④对另一种性别通常使用或参与的玩具、游戏或活动的强烈偏好；⑤对另一种性别的玩伴的强烈偏好；⑥男孩（生理性别）强烈地排斥典型的男性化玩具、游戏和活动，以及强烈地回避打斗游戏；或女孩（生理性别）强烈地排斥典型的女性化玩具、游戏和活动；⑦对自己的性生理特征的强烈厌恶；⑧有希望第一和（或）第二性特征与自己体验的性别相匹配的强烈愿望。

该状况与有临床意义的痛苦或社交、学校或其他重要功能方面的损害有关，伴随某种性发育障碍。例如，先天性肾上腺生殖器障碍（如先天性肾上腺皮质增生症或雄激素不敏感综合征）。

二、青少年和成人的性别苦恼

个体体验或表达的性别与生理性别之间显著地不一致，持续至少6个月，表现为下列行为中的至少2项情况：①体验或表达的性别与第一和（或）第二性特征之间显著地不一致（或在青少年早期，则为预期的第二性特征）；②由于与体验或表达的性别显著地不一致，因而产生去除自己第一和（或）第二性特征的强烈欲望（或在青少年早期，防止预期的第二性特征的欲望）；③对拥有另一种性别的第一和（或）第二性特征的强烈欲望；④成为另一种性别的强烈欲望（或与生理性别不同的某种替代性别）；⑤希望被视为另一种性别的强烈欲望（或与生理性别不同的某种替代性别）；⑥深信自己拥有另一种性别的典型感觉和反应（或与生理性别不同的某种替代性别）。

该状况与有临床意义的痛苦或社交、学校或其他重要功能方面的损害有关：①伴某种性发育障碍，如先天性肾上腺生殖器障碍（如先天性肾上腺皮质增生症或雄激素不敏感综合征）；②变性后，个体已经完全过渡到所渴求性别的全时生活中（有或没有法律上的性别改变认定），且经历过（或准备接受）至少1次变性的医学操作或治疗程序，即定期的变性激素治疗或符合所渴求性别的变性手术（如先天性男性的阴茎切除术，阴道成形术；先天性女性的乳房切除术或阴茎成形术）。①

①邓明显. 性别苦恼的临床研究新进展 (DSM-5 新标准) [J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24(01): 1-8. (有改动)



小练笔

(多项选择题) 一个心理健康的小学生, 他的情绪和情感体验应具备一定的特点: ()。

- A. 以积极情感为主
B. 情绪和情感是丰富的
C. 情绪和情感是内敛含蓄的
D. 情绪和情感反应程度是适度的

三、小学生心理健康素养

(一) 小学生心理健康现状

世界卫生组织曾预测, 世界范围内发生心理问题的儿童和青少年将增加 50% 以上, 心理问题将成为导致儿童和青少年疾病、残疾和死亡的前五位原因之一。近年来, 心理问题的低龄化趋势愈加明显, 儿童的心理健康日益受到公众的重视。

在儿童的心理健康问题中, 学习焦虑是学校和家长较为关心的问题, 也是小学生检出率较高的心理健康问题。同时, 小学生学习压力大是目前的常态, 过大的学习压力会使学生处于高度紧张状态, 导致注意力不集中、记忆力减退, 甚至产生自杀意念等生理、心理的多方面问题。此外, 校园欺凌、家庭暴力也是小学生心理健康问题产生的强有力的预测因素。

小学生的心理问题受到留守的影响。一般来说, 留守小学生心理问题高于非留守小学生。留守小学生的心理问题集中表现在行为障碍、学习障碍和性格缺陷三个方面。留守儿童因父母外出务工, 一般由隔代抚养。祖辈由于自身文化水平有限, 无法辅导留守小学生的学习, 所以相对于非留守学生, 留守学生更易出现学习障碍。再者, 留守儿童由于长期不与父母生活, 容易造成孤独感, 心理问题及消极行为没有得到及时的关注与解决, 易出现行为和性格障碍。

除了留守儿童, 小学阶段另外一个重要的群体便是流动儿童。流动儿童心理健康状况受到社会认知、情绪情感、社会适应三大方面的影响。流动儿童在社会认知方面存在着歧视知觉、相对剥夺感和身份认同危机; 在情绪情感方面表现为情绪不平衡, 较容易出现孤独、抑郁、自卑、自责等心理状况; 在社会适应方面显示出社会适应不良、人际关系紧张与敏感、学习适应性较差和问题行为较多。

综合前人研究可以发现, 我国小学生心理健康状况总体上是良好的, 但是具体到不同性别、不同年级、不同地域、不同生活环境和不同社会背景下, 小学生的心理健康状况表现得有所差异。众所周知, 目前我国小学的心理健教育虽然取得了长足的发展, 但是仍有很大的进步空间。除了对小学生中一般群体开展足、开展好心理健康教育之外, 对小学生中的特殊群体, 比如留守儿童、流动儿童、学困生, 也应该给予足够的重视: 一方面要加强相关理论研究; 另一方面要积极开展教育改革和实践, 提出有针对性的心理健康教育方案, 实施有效的心理健康教育策略。只有在心理健康教育的道路上“一个都不能少”, 才能真正实现小学生的心理健康维护、心理问题预防和心理问题的有效解决, 并在此基础上, 实现小学生德、智、体、美、劳的全面发展。



（二）小学生心理健康素养概况

心理健康素养（mental health literacy, MHL）一词最早是由澳大利亚学者焦尔姆等人于1997年提出来的，它是指帮助个人理解、管理和预防精神疾病的知识，包括识别特定精神疾病的能力，了解如何发现有关精神疾病的信息，了解精神疾病的危险因素和病因，了解自助和专业帮助，提高理解态度和求助行为。明志君等学者认为，心理健康素养是促进心理健康的重要途径。心理健康素养狭义概念指帮助人们认识、处理和预防心理疾病的相关知识和信念；广义概念指综合运用心理健康知识、技能和态度，保持和促进心理健康的能力。^①

近年来，心理健康素养已成为健康中国建设的重要内容。国务院于2019年发布的《国务院关于实施健康中国行动的意见》，明确提出“实施心理健康促进行动……到2022年和2030年，居民心理健康素养水平提升到20%和30%”。在此背景下，科学研究部门有必要对我国国民心理健康素养的现状进行摸底调查，为开展大规模的心理健康教育，提升全民心理健康素养奠定科学基础。

目前，国内心理健康素养的研究对象主要集中在大学生等成年人群体以及初中生和高中生，关于小学生心理问题的研究凤毛麟角。但小学生处于人生发展的重要时期，表现出独特的心理特征，良好心理健康素养对小学生的心理发展具有重要影响。因此，学校应该加强小学生心理健康素养的相关研究。小学生心理健康素养提升的方法和策略主要包括以下几个方面。

1. 提高心理疾病的识别率

学校在开展心理健康教育过程中，应注重常见心理疾病（比如抑郁症、焦虑症）的科普以提高识别率。提高心理疾病的识别率将产生3个有利影响：①有助于减少小学生对心理疾病患者的偏见，增加对他人的理解和同情；②有助于增强小学生的自我体察和自我内观的能力，能动态监测自身心理状态，及时发现潜在心理健康问题；③能增强小学生日常心理保健和危机处理能力，能在识别的基础上做进一步的响应和行动，为随之而来的应对和处理心理问题提供保障。

2. 提高求助意识和能力

为了提高小学生的求助意识，在心理健康教育过程中，应不断普及心理“隐私权”的法律地位并强化心理“隐私权”的优势观念，使小学生既学会保护自己的隐私，也学会尊重他人隐私。同时，提高小学生获取帮助信息的能力。互联网充斥着大量不确定的心理知识和调节方法等信息，学校和家长在教育过程中应对这些信息进行判断、甄别和选择，做到传播正确的心理学知识。

3. 发展朋辈心理帮扶

学校可以开展朋辈心理帮扶活动，以此来提高小学生的心理健康素养。具体地说，一方面，班级内部可以设置心理委员，提高小学生对心理健康重视程度的同时，增加心理健康知识，以便在小学生有需要的时候提供必要的基础性帮助；另一方面，可以进行心理助人能力的集中培训，使尽可能多的小学生具备助人的核心知识、关键意识和基本能力，比如，尊重和隐私意识，学会倾听、共情等。

^①明志君，陈社妍．心理健康素养：概念、评估、干预与作用[J]．心理科学进展，2020，28(01)：1-12.

4. 减少歧视、善于帮助

歧视对心理健康素养的培养和提升具有破坏作用：一方面对一个人心理疾患的歧视会增加其心理疾患的求助羞耻感，从而减少求助想法和行动；另一方面，当歧视者本人产生心理问题时，为了不被歧视，歧视者也可能减少求助行动。自我污名（对自己的消极想法）和公众污名（对他人的消极想法）都会降低求助态度。由于个人将自己贴上社会不可接受的标签，自我污名也会对个人的自尊和自我价值产生重大负面影响。个人通过不寻求帮助和避免寻求帮助行为来保护他们的自尊，这种回避机制还阻止个人向家人和朋友等非专业人士寻求帮助。通过提高公众对心理健康的认识，以及形成对寻求帮助行为的意识可以减少自身羞耻感。因此，学校实施心理健康扫盲计划可以在促进有心理问题的小学生获得心理帮助方面发挥重要作用。

5. 多形式、多维度宣传心理健康知识

目前，电视新闻、网络新闻和老师、同学是重要相关信息的获取渠道，而心理辅导、心理自助读物、收音机、校园广播、讲座等方式较少见。一方面是因为信息时代背景下，学生通过网络获取相关信息非常便捷；另一方面是因为学校在心理健康知识宣传上做得不到位。因此，本研究建议，一方面学校大力开展心理辅导活动，普及心理健康知识；另一方面，可购买心理自助读物分发给学生阅读。此外，还可在学校阅览室中增加心理健康教育书籍供学生阅读，通过校园广播播放心理健康教育相关内容，邀请校内、校外专家学者进校做心理健康知识讲座，等等。通过以上丰富的形式，多角度、多维度地宣传心理健康知识，可增加学生对心理健康的认识，从而提高学生的心理健康素养。

6. 提高积极应对能力

在提高小学生心理健康素养的同时，学校必须进行应对方式的教育和训练，使学生掌握和采用积极应对方式，比如，寻求专业心理人士帮助，善于倾诉，加强运动锻炼，早睡早起，均衡饮食，积极学习心理健康知识等，减少消极应对方式的影响，这样才能有效减少小学生心理问题的发生，一旦发生，也能较好地处理。

四、小学生心理健康的影响因素

个体的心理健康具有相对性、动态性的特点，小学生群体的心理健康还有发展性、可塑性等特点，因此，在开展心理健康教育时，必须充分考虑小学生心理健康的特点，以发展的眼光看待小学生的心理健康，以欣赏的视角发掘小学生的心理资本，以积极的方式处理小学生遇到的心理问题。下面将从生理、心理、社会三方面对影响小学生心理健康的因素进行分析。

（一）生理因素

心理的基础是生理，同时，生理也会影响心理。身心交互理论认为，身体与心理之间关系密切，身体与心理之间既存在相互促进的关系，也存在相互消耗的关系。心理健康问题的背后往往存在神经生理学基础，导致身体生理机能的运转失调；同理，身体的器质性病变和先天的生理缺陷往往也会引发心理健康问题。^①

^①俞国良，张亚利．生理心理学对心理健康问题的研究[J]．黑龙江高教研究，2019，37（01）：91-95.



1. 遗传

遗传物质主要指的是构成染色体的脱氧核糖核酸（DNA）。基因（Gene）也称为遗传因子，是指携带有遗传信息的 DNA 序列，是控制性状的基本遗传单位。

研究者对 134 对四岁半的同卵和异卵双生子进行了人格特质的测量，结果发现，在这三种人格特质上，同卵双生子之间的相关显著高于异卵双生子之间的相关，如表 1-2 所示。^①

表 1-2 双生子之间人格特质的相似程度

人格特质	男孩间的相关/%		女孩间的相关/%	
	同卵双生	异卵双生	同卵双生	异卵双生
情绪稳定性	68	0	60	5
活动性	73	18	50	0
社会性	63	20	58	6

除了双生子人格特质的相关研究外，学者们使用家族谱系研究法对影响小学生心理健康的遗传因素进行研究，结果发现，有心理健康问题的小学生所在家族中家族成员患有瘵病、活动过度、注意力不集中等问题的比例明显大于心理健康的小学生。

2. 躯体疾病

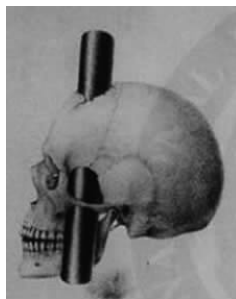
小学生如果遭受病菌或病毒感染、外伤、化学中毒等导致的严重躯体疾病，都有可能对心理健康造成不良影响，甚至发展成心理障碍或者精神疾病。研究发现，早期患有高热惊厥、头颅外伤和其他严重疾病的小学生比正常小学生出现心理健康问题的比例更高；脑震荡、脑出血、脑挫伤、脑水肿等可能引起意识障碍、健忘症、言语障碍和人格改变等。^② 有研究发现，即使微量的铅，也会对儿童造成永久的伤害，比如智力低下、言语和听力问题以及亢奋和注意力不集中等都与儿童接触过铅有关。高程度的铅接触还与学龄儿童高水平的反社会行为（包括攻击和违法行为）有关。^③ 更高程度的铅接触可能引起铅中毒，导致疾病甚至死亡。



知识延伸

脑部受伤的盖奇

25 岁的菲尼亚斯·盖奇在美国佛蒙特州铁路建设工地上工作，他负责爆破岩石。1848 年 9 月 13 日这一天，正当盖奇用一根铁棒把甘油炸药填塞到孔中的时候，一个火星意外地点燃了炸药。当时他的头正歪向一边，提前引爆的甘油炸药将他手中的铁棒从他的左颞骨下方穿入头部，然后从眉骨上方穿出去，在空中飞行 300 多米后落在他身后二十几米远的地方。这根铁棒长约 1.1 米，重 5.04 千克，一端直径为 3.18 厘米，另一端的直径为 0.64 厘米。在他被铁棒击



① 桑标. 儿童发展心理学 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2009: 80. (有改动)

② 邹萍. 小学生心理健康与辅导 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2021: 9.

③ 罗伯特·S·费尔德曼. 儿童发展心理学: 费尔德曼带你开启孩子的成长之旅 [M]. 8 版. 苏彦捷, 等, 译. 北京: 机械工业出版社, 2021: 169.

倒后，尽管颅骨的左前部几乎完全被损毁了，但他并未失去知觉。在一位年轻外科医生哈罗的精心治疗下，盖奇在10周后出院了。此后，他的体力逐渐恢复，又可以工作了。然而工友发现他虽然头上有个洞，但话语如常，思维清晰，而且没有疼痛的感觉。虽然他活了下来，但行为和性格发生了巨大改变。

盖奇的幸存是一个奇迹，他仍然可以说话、走路，严重的脑损伤似乎对他没有什么影响。但不久以后，人们发现盖奇的脾气与从前大不相同了。他本是一个非常有能力、有效率的领班，思维机敏、灵活，对人和气、彬彬有礼。但这次事故以后，他变得粗俗无礼，对事情缺乏耐心，既顽固、任性，又反复无常、优柔寡断。他似乎总是无法计划和安排自己将要做的事情，正如他的朋友们所说，“他不再是盖奇了”。

出院后的盖奇已无法胜任领班的职位。他后来在一家出租马车行工作，负责赶马车和管理马匹。几年以后，他的健康状况开始恶化，1860年2月，癫痫发作，于同年5月21日去世。

在盖奇生前和死后，医学和心理学界权威人士对他进行了广泛研究。在盖奇去世几年后，在一位专家的劝说和坚持下，经盖奇姐姐的同意，人们打开了盖奇的墓穴，取出盖奇的头骨供研究使用。后来，盖奇的头骨保存在哈佛大学的医学博物馆里。

3. 内分泌

内分泌是负责调控人体各种生理功能正常运作的控制系统。内分泌失调主要是指神经系统支配和物质代谢反馈出现调节异常的情况，从而使得激素分泌发生紊乱，于是影响到了下丘脑、垂体、甲状腺等腺体的功能。内分泌失调可以引起焦虑，而长期焦虑也会引起内分泌失调。内分泌失调还会导致饮食和睡眠不规律，头晕、头痛，时间久了还会出现各种类似神经衰弱症状。某些激素分泌腺体的功能异常也会导致激素分泌的失调，威胁人的心理健康。例如，肾上腺素分泌过多会引起狂躁症，而肾上腺素分泌不足则可能导致抑郁症。甲状腺功能亢进的患者会出现易激惹、易激动、情绪暴躁等症状；但甲状腺功能减退的病人完全相反，可能会出现木僵、抑郁的状态。糖尿病患者也会有抑郁、焦虑等情绪的变化，而且比例会比正常人群高。

4. 神经递质

神经递质是神经元之间，或神经元与效应器细胞，如肌肉细胞、腺体细胞等之间传递信息的化学物质。主要神经递质有胆碱类（乙酰胆碱）、单胺类（去甲肾上腺素、多巴胺和5-羟色胺）、氨基酸类（兴奋性递质，如谷氨酸和天冬氨酸；抑制性递质，如 γ -氨基丁酸、甘氨酸和牛磺酸）和神经肽类等。5-羟色胺调节我们的思维、情绪和行为，5-羟色胺水平极低与抑制减少、不稳定、冲动和反应过激有关；5-羟色胺水平较低与攻击行为、自杀、强迫性暴食有关，而水平较高者可能与儿童的孤独症有密切关系；去甲肾上腺素可能与人的惊恐状态有关；多巴胺与精神分裂症和成瘾行为都有密切关系，此外多巴胺还是抑郁症和多动症发病的重要因素。

（二）心理因素

1. 认知特点

认知是人们对自己和周围一切环境的认识。个体的知识、经验体系状况，特别是对自身、对人类社会的认识状况对其心理健康有重要影响。认知歪曲或者偏差（比如，某小学



生一次考试失败就认为自己是个不可救药的失败者，或者受到老师一次批评就认为老师不再认可自己了），可能会导致心理健康问题，也会导致自暴自弃、一蹶不振，甚至厌学。因此，认知行为疗法的出现为解决个体内在的认知偏差，并在认知正确的基础上积极采取情绪和行为的矫正方法，以解决个体的心理问题具有重要作用。

2. 人格特质

人格是一个人思维和行动的典型方式。人格障碍是一种持续的情感、思维和行为模式，它给个体带来痛苦、学习困难或者人际困扰。常见的人格障碍包括偏执型人格障碍、分裂样人格障碍、分裂型人格障碍、反社会型人格障碍、边缘型人格障碍、表演型人格障碍、自恋型人格障碍、回避型人格障碍、依赖型人格障碍、强迫型人格障碍，各个人格障碍表现出的主要信念如表 1-3 所示。^①

表 1-3 与特定的人格障碍有关的主要信念

人格障碍	主要信念
偏执型	我无法信任别人
分裂样	最好还是和别人隔离开来
分裂型	关系会带来麻烦，是令人讨厌的
反社会型	我有破坏规则的权利
边缘型	我就应该被惩罚
表演型	别人就是来为我服务的，或者是来赞赏我的
自恋型	鉴于我是特殊的，所以我理应享有特殊的规则
回避型	如果别人知道“真正的我”是什么样子，他们会拒绝我
依赖型	我需要别人才能活下去，才能快乐
强迫型	人应该做得更好，应该更加努力

（三）社会因素

1. 家庭

家庭是个体社会化的第一场所，也是学生个体心理健康形成与发展的最普遍的环境。家庭中的人口状况、经济状况、文化状况，特别是家庭中的文化特质，如教子观念、态度、情感氛围、教养方式、亲子关系以及家长的心理健康水平乃至其婚姻状况等，对子女心理健康的形成与发展都会烙上深刻的印迹。

（1）家庭氛围。不论在理论研究还是在现实生活中，我们不难发现，心理不健康的孩子背后往往有一个不健康的家庭。在家庭因素中，父母关系会直接影响家庭氛围进而影响小学生的心理健康。家庭中若父母经常发生冲突，关系紧张，极可能对儿童产生如下心理不良影响：父母意见不合、各执一词，不利于儿童人生观和价值观的统一与整合；增加儿童出现行为放纵、自制力缺乏、脾气暴躁等神经心理问题的概率；降低儿童在学校和社会

^①戴维·H. 巴洛，马克·杜兰德，变态心理学：整合之道 [M]. 7 版. 王爱民，钱铭怡，译. 北京：中国轻工业出版社，2017：512.（有改动）

生活中的适应能力；学习受到干扰，学习动机和学习成绩下降；过度焦虑、抑郁，自我封闭；对学校规范和社会道德的遵从性降低，出现打架斗殴等行为问题；父母经常吵架，有时还会迁怒于孩子，责骂或体罚孩子，对孩子产生不可磨灭的心理伤害。

(2) 父母期待。中国有句老话叫“望子成龙，望女成凤”，这反映了在中国社会环境下，父母对孩子的成就期望。据调查，有95%的家长都期望自己的子女能够达到大学本科以上教育水平。家长对子女有所成就的期待无可厚非，在某种程度上能够为子女的发展确立向一定的目标。但是，如果父母的期待与子女能力严重不符，特别是父母期待严重高于子女实际能力和承受范围，就会给子女造成空前的压力和焦虑，进而影响子女的学习动机和学习能力。

(3) 家庭结构。家庭结构指的是家庭中成员的组成。不良的家庭结构，如家庭破裂、隔代教养，往往对儿童心理成长产生负面影响。

(4) 父母教养方式。父母教养方式是指父母在日常抚养、教育子女过程中表现出来的固定思维模式和行为倾向。父母教养方式受到多种因素的影响，如父母的受教育程度、经济能力、职业、气质类型、子女的个性特点、家庭结构和氛围以及社会环境等综合因素。民主型的父母会以温和的方式对孩子提出高标准，他们愿意倾听孩子们的想法，尊重孩子的意见。在这种环境下，孩子乐于与父母交流，家庭氛围民主活跃。这种环境下成长的孩子表现自信、自尊、自爱，对世界充满好奇，乐于去探索，遇到问题时也愿意去解决。因此，民主型是一种较好的教养方式。

(5) 家庭成员榜样。根据班杜拉（Albert Bandura）提出的社会学习理论，小学生可以通过观察和模仿家庭成员的言行而获得一定的行为习惯。当然，除了父母，家庭中的其他成员也在某种程度上影响到儿童的行为习惯。《论语》有言：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”家庭成员如果品行端正，修养较好，儿童也会在耳濡目染中受到影响，形成自尊、无私、真诚的心理品质，因而心理更健康。相反，如果家庭成员品行不端，一方面因为难以让孩子听从，家长很难再去有效管教孩子；另一方面，孩子可能会模仿家长的不端品行，进而形成自卑、自私、虚伪等不良心理。

(6) 家庭重大生活事件。家庭重大生活事件对小学生的影响是显而易见的，其中，父母离婚和亲人去世对他们的影响最大。虽然绝大多数父母在离婚时都尽量避免对孩子造成不良影响，但父母离婚对孩子来说也是一个较大的应激事件，特别是父母之间争夺孩子的抚养权时，孩子不得不卷入这场“争夺战”中。

2022年年初，民政部官网公布的名为“2021年四季度民政统计数据”显示，2020年全年213.9万对夫妻完成离婚登记。报告显示，2000—2020年全国结婚率数据呈“先升后降”趋势。2020年结婚率为5.8‰，相比于2013年最高点9.9‰下降了41.4%。与此同时，离婚率则从2000年的0.96‰上升至2020年3.1‰，2019年最高点3.40‰相比于2002年最低点0.9‰，飙升了近3倍，如图1-2所示。^①

^①民政部. 2021年4季度民政统计数据 [EB/OL]. (2022-3-18) [2022-07-27]. <https://www.mca.gov.cn/article/sj/tjgb/>. (有改动)

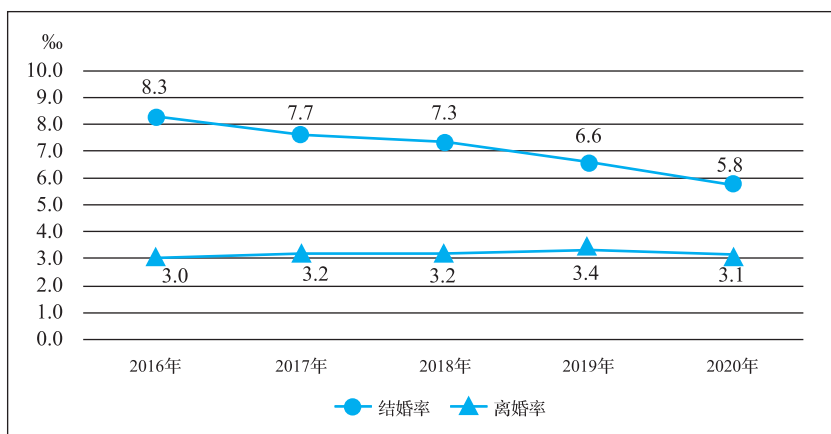


图 1-2 我国 2016—2020 年结婚率和离婚率统计表

在父母离婚的前两年，子女反社会行为和冲动行为往往表现明显，尤其会出现较强的攻击性、焦虑、过度依赖、抑郁等问题。由于难以从父母离异的创伤中解脱出来，儿童可能会有敌视、叛逆或者自残等心理问题的外化表现。

与父母离异不同，遭受亲人去世的儿童通常会陷入深深的悲伤情绪，整日郁郁寡欢，做什么事情都提不起精神来；原有兴趣发生改变，有的还会出现社交回避，进而影响学习和生活。

2. 学校

小学是儿童进入义务教育阶段的第一站，学校是他们学习和生活的主要场所，学校教育是小学生系统且规范地完成社会化的主要途径，大到学校的教育理念，小到学校的一花一草，都深刻影响着小学生的心理健康素质。

第一，学校教育理念。目前基础教育仍存在严重的应试化倾向，升学率是各学校间竞争的核心。这导致不少学校仍然存在片面追求升学率的教育理念。在长期的高学习压力负荷下，很多小学生出现了紧张焦虑、失眠、记忆力减退等问题，进而导致厌学甚至转学。

第二，校园文化。校园文化指的是学校所具有的特定的精神环境和文化气氛。健康的校园文化可以陶冶学生的情操，启迪学生心智，促进学生的全面发展。校园文化分为物质文化和精神文化两大类。从物质文化上来说，学校的建筑、景观、设施等都具有很好的文化熏陶和心理教育意义；从精神文化上来说，良好的校风、班风能够促进学生积极、乐观、幽默、感恩等心理品质的形成和发展。

第三，学校人际关系。学校人际关系主要包括师生关系和同学关系。小学生在学校的人际关系情况直接影响他们的心理健康水平。有研究发现，心理不健康的小学生出现人际关系困扰的比例较高，其中，人际关系状况方面评价“中”和“差”的比较多，而评价“好”的较少。此外，如果师生关系紧张或者同学关系不良，小学生容易出现焦虑、紧张、敌对、自卑、恐惧、抑郁等情绪反应，也会出现社会退缩、厌学、打架斗殴等行为问题。

第四，教师心理健康素养。往往学生的心理健康水平受到教师心理健康素养的影响很大，教师的心理健康素养越高，学生的心理健康水平就越高。心理健康素养较高的教师，掌握了丰富的心理健康和保健知识，具备心理健康科学素养，遇到心理问题时助人和自助能力较高，因此可以对学生的心理健康水平产生直接影响。心理健康的教师，不仅有助于

在校园中营造良好的心理健康环境，而且有助于减少校园欺凌等不良现象，是全体学生心理健康水平的基点。



知识窗

小镇做题家

“小镇做题家指的是出身小城镇，埋头苦读，擅长应试，缺乏一定视野和资源的青年学子。”他们曾凭借刷题和超强的应试能力，经过高考的角逐，从小城镇考入一流高校，以为能从此平步青云，但进入大学后发现自己曾因成绩优异而拥有的光环逐步瓦解，特别是与来自大城市的同学相比，在思维、眼界、家境、社交能力等方面都存在差距。脱离了做题模式后，他们对新环境无所适从，甚至自我设限，以致在升学或求职过程中处处碰壁、屡屡受挫，陷入自我怀疑的焦虑迷茫情绪。“小镇做题家”的帖子一经提出就引发了热议，大家分享自己相似的失意经历，在自嘲为“废物”中寻求共鸣，“小镇做题家”成为部分 211、985 高校毕业生自我调侃的标签。^①

3. 社会

首先是国家政策。从国家层面来看，《中华人民共和国精神卫生法》《“健康中国 2030”规划纲要》《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和 2035 年远景目标纲要》等政策法规的实施，必然会推动我国整体的心理健康教育工作的开展，促进整个社会心理健康知识的普及，为我国民众特别是小学生群体的心理健康保驾护航。

其次是社会文化。人具有社会属性，自出生起，个体便开始了社会化的进程。一个社会的文化背景内涵是否丰富，主要体现在风俗习惯、道德观念、哲学、宗教、艺术、政治思想和法律思想等方面。社会文化对社会风气影响深远，社会风气可以通过家庭、学校、社区、同伴、流行元素等途径影响小学生的信念、动机、需要、兴趣和态度等心理品质。积极向上的、正能量的社会风气，有利于小学生形成积极、乐观、友善、团结、奉献等优良品质；相反，颓废不前的、负能量的社会风气则可能误导小学生的世界观、人生观和价值观，不利于儿童心理健康地发展。

最后是大众传播媒介。目前，微博、微信、手机客户端等新媒介已成为人们获取信息的主要渠道。这些新兴传播媒介对儿童的认知能力、思想品质、道德情操、审美观念产生了巨大的影响。值得注意的是，传播媒介的高度发展是一把双刃剑，面对浩如烟海、良莠不齐的媒体信息，我们应提高小学生分析、处理信息和使用媒介的能力。

要提高小学生的媒介素养，引导小学生正确合理地使用大众传播媒介，需要重点做好以下几点：将媒介素养教育纳入我国小学教育体系中；通过设立独立学科或多学科渗透等方式开展媒介素养教育；大众媒介要积极推动媒介素养教育；家长应重视孩子的媒介素养教育，帮助孩子培养媒介素养。

^①李沁柯，夏柱智．破碎的自我：“小镇做题家”的身份建构困境 [J]．青年现象，2021（07）：81-88+95．（有改动）



第二节

小学生心理辅导概述

一、小学生心理辅导的概念

小学生的心理健康是影响他们未来发展的重要因素之一。小学生处于学生心理发展的基础时期，他们的认知、情绪、性格、行为等心理处于高速发展阶段，容易受到内外环境的影响而出现心理“动荡”；此外，随着科技进步和社会发展，小学生的学习压力和生活难题与日俱增，容易出现各种心理问题，因而，及时发现并有效解决小学生群体中存在的心理问题是学校和教师面临的重要课题。心理辅导无疑是目前解决小学生心理问题最重要的手段和途径。学校积极而有效地开展心理辅导可以有效提升小学生心理健康水平，提高小学生的学习适应能力，减少小学生因各类心理问题而导致的逃学和离家出走等现象，避免各种矛盾导致的小学生自伤甚至自杀等情况出现。

与心理辅导相关的主要概念还包括心理教育、心理咨询、心理治疗等。这些概念之间既有联系又有区别，特别是心理辅导与心理咨询直到现在还常常被人们一起使用，它们都是在心理学理论的指导下进行的专业助人活动。心理辅导属于心理教育范畴，又包括心理咨询和治疗，它们都是学校开展心理健康教育活动的途径之一。

总之，心理辅导是心理辅导者在专业心理学理论的指导下，遵循心理辅导原则，采用科学合理的方法，解决被辅导者心理问题的过程。小学生心理辅导即以小学生为辅导对象的心理辅导活动，它关注小学生心理和行为上的困扰和难题，根据小学生群体的心理特点，采取有针对性的方法，解决小学生认知、情绪、意志、学习、品德、人际、人格等常见心理问题，从而克服成长与发展过程中的各种障碍，促进小学生潜能最大限度的发挥。



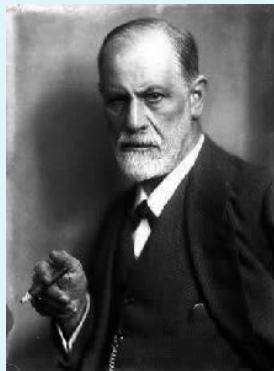
知识窗

谁创立了心理辅导行业

人们普遍认为，弗洛伊德（S. Freud, 1856—1939）创立的“精神分析”来说开创了心理辅导行业。

弗洛伊德年轻时在维也纳大学医学院读书，曾一度对脑神经科学产生过浓厚的兴趣。他当年的梦想是成为一个脑神经学家，专门进行科学研究，可惜当时家里的生活还要靠他的接济，再加上他是犹太人，很难打入知识界的上层社会，所以他不得不放弃这一梦想。由此，他完成了在维也纳大学医学院的学业，成为一名开业医生。

后来，他与一名叫布洛伊尔（J. Breuer）的奥地利医生合作，研究发现“催眠暗示”对歇斯底里患者康复的作用，才逐渐创立了他的“精神分析”学说。在其正式被命名之前，



弗洛伊德曾将这种特殊的疗法称作“谈话疗法”。人们知道弗洛伊德是“精神分析”学说的开山鼻祖，但不知道弗洛伊德在投入“谈话疗法”研究之前，曾发表了十余篇有关脑神经的学术论文，而且弗洛伊德一生除了做精神分析外，还要靠行医和写文章来补充家庭收入。

二、小学生心理辅导的特点

（一）以正常小学生为主

学校心理辅导是对小学生进行系统、全面心理健康教育的主要途径。学校心理辅导的对象是全体小学生，而全体小学生总体的心理健康状况是良好的，按照郭念锋教授的划分，小学生群体绝大多数是心理正常的群体，因此，小学生心理辅导的主要对象是占绝大多数的正常小学生，当然包括心理健康的小学生和心理不健康的小学生。同时，当小学生群体出现异常心理的时候，学校需要提供专业的筛查和必要的心理治疗、干预措施。



课堂互动

求助者，小强，男孩，11岁，小学六年级学生。

小强母亲报告孩子情况：孩子读小学四年级时，和学校里比他大四五岁的孩子一起离家出走，在长城脚下玩两天后被当地民警送回。自那以后，家里对他管得就比较严格，不让他再与那些孩子接触。后来为了便于管教，家长便将小强转学到离家近的小学就读。但是读完一个学期后，由于小强学习成绩很差，父母又将他转到某大学附小就读。该学校教学要求严格，孩子普遍学习较好，但由于小强基础差，学习有些跟不上，在班上与同学关系也不好。小强说老师责备他太笨，他心里很不愉快。为了能跟班上课，小强父母与教师协商后，建议孩子跟下一年级学生重学。这一措施对小强的自尊心伤害较大，开学后不久，小强开始逃学，又背着父母从家里偷东西出去卖，被父母发现后，遭受了一顿毒打。之后，小强情绪低落，虽然能勉强上学，但是成绩仍不理想。

小学五年级结束后，父母为了让其进入重点中学读书，又特选另一所小学就读，并请家庭教师辅导课程。转学后，小强情绪很不稳定，有时发呆，有时落泪，一个人在屋里做课时，常常用小刀刻桌子，受到父母批评和训斥时，反而在那傻笑。为此，父母很恐慌，陪同小强前来做心理咨询。

如果你是心理辅导教师，你认为小强遇到了什么问题？该如何帮助他呢？

（二）重在预防和发展

从作用角度来看，针对小学生的心理辅导要通过心理知识普及、心理诊断、心理咨询、生涯辅导等途径，以满足小学生的心理需求，提高心理健康素养，最终提高其心理健康水平，为小学生德、智、体、美、劳全面发展提供强大的心理支撑。因此，小学生心理辅导重点要“防患于未然”，提高辅导对象的自我心理保健能力，预防不健康心理或者异常心理的发生。

除了“防患于未然”，小学生心理辅导还要遵循“水无常形”的原则。面对小学生可



能出现的各种困难和问题，要让他们坚信，这些困扰和问题都是暂时的，是可以被克服的，进而一起努力，充分挖掘自身的心理潜能，从而获得成长与发展。

（三）辅导形式多样化

一般的心理辅导主要通过辅导双方的言语沟通来实现，但是，由于小学生认知理解能力有限和语言表达水平不高等，言语沟通有时候会在无形中降低心理辅导的效能。因此，小学生心理辅导必须采用多样化的辅导形式。具体来说，一方面可以采用言语对话的形式；另一方面可以采用非言语形式，如游戏、角色扮演、沙盘、绘画、音乐等，更好地了解小学生的心理困惑，促进小学生心理困扰和心理问题的顺利解决。

三、小学生心理辅导的原则

（一）自愿与主动相结合原则

学校背景下的心理辅导，双方之间既是辅导者与被辅导者的关系，也是教师与学生之间的关系，个别小学生可能考虑到辅导者的教师身份，害怕隐私被泄露或者忌惮教师的权威性，出现不愿意寻求帮助的心理。正因为如此，学校心理辅导工作者应该增强责任意识，提高辅导能力，主动出击。具体地说，心理辅导者进行心理辅导工作，是工作职责和工作伦理的要求，责任意识应贯穿在心理辅导者工作的前、中、后的全过程、全环节。心理辅导者应主动发现小学生可能存在的问题，主动与家长联系并沟通，主动与小學生本人交流，提高学生家长的辅导参与度，增强小学生寻求心理辅导的自觉自愿性，进而建立良好、有效的辅导关系。在学校心理辅导的工作实际中，经常会出现家长陪同小学生或者家长单独前来辅导和咨询的情况，辅导者不可因为小学生不是自愿接受辅导而断然拒绝对方，而要努力消除小学生的戒备心理，激发其求助的动力。

（二）保密与保密例外原则

保密原则是心理辅导的重要原则之一。在心理辅导过程中，辅导者需要小学生或其家长提供大量隐私或者敏感的信息，对于这些信息，辅导者要做好保密与保密例外的工作，这对于建立彼此尊重、信任、高承诺感的辅导关系至关重要。

但保密并不是绝对的，在某些时候存在着保密例外的情况。本书参考江光荣在心理咨询过程中应注意的保密例外的情况，将保密例外大体分为以下几种。^①

（1）当在进行科学研究或者专业教学中使用（包括演讲和著述）来访者的资料时，在尽量征得来访者及其家长的同意后，可以公开来访者的信息。但是需要至少隐去来访者的真实姓名、家庭住址、集体班级等信息。

（2）当辅导者在辅导过程中意识到来访者本人的生命安全受到威胁时，比如小学生表露出自杀意向，辅导者应该尽一切努力阻止来访者采取自杀行动。不论小学生有没有采取过实质性的自杀行为，哪怕只有自杀的想法，辅导者也应该第一时间与其主要监护人取得联系，以便进一步了解情况，作出评判，为下一步的辅导做好准备，并做好个案记录。

（3）当小学生有明确意图要伤害他人，或危害社会安全时，辅导者必须打破保密原

^①江光荣. 心理咨询的理论与实务（第2版）[M]. 北京：高等教育出版社，2012：210.



则，以保护有关人员或社会公众的利益。此时，辅导者首先应该积极辅导来访者，同时，向专家咨询或向上级反映，并做好个案记录。

(4) 当小学生在接受辅导时透露遭到骚扰、虐待、遗弃等情况时，辅导者要放弃保密原则，与其监护人取得联系，进一步了解情况，核实小学生所说是否属实，并做好个案记录。同时，及时向有关专家咨询或者向上级反映，以做好进一步处理的准备。

(三) 真诚理解原则

真诚理解是开展心理健康辅导的基础性原则。它要求心理辅导者能真正“俯下身”来倾听小学生的内心感受和体验，尊重他们，充分理解他们，并与他们有效共情，从而调动小学生的心理能量和心理资源，促进小学生对自我的探索和心理的解析，一起找到有效解决问题的办法，从而使小学生获得长远发展。

(四) 积极关注原则

积极关注的理论基础来自个体积极的人性观，即人性本善。所谓积极关注，就是辅导者对小学生言语和行为的积极、光明、正性的方面予以关注，帮助小学生全面认识自己，既要知道自己的缺点和不足，更要看到自身的优势和长处，帮助小学生树立积极的人生观和价值观，增强信心，激发前进的动力。这种关注不是有条件的，而是从整体上接纳小学生，允许小学生展现真实的自己，表达自己内心的情绪情感和态度。无条件积极关注要求辅导者在辅导过程中尽量不把关注点放在对小学生的道德评价上，尽量从行为方面，而不是站在社会的角度来进行评判，使小学生觉得他是一个有价值的人。同时，辅导者要对小学生付出关怀、积极且不含任何私欲的温情，不仅接纳小学生的敌意、冷漠，也要接纳他们的爱与快乐。

积极关注与目前方兴未艾的“积极心理学”可谓具有异曲同工之妙。积极心理学是研究人类优秀品质和美好心灵的心理学。积极心理学将人们的视线从关注人类的焦虑、抑郁、悲伤、恐惧、创伤等消极心理拉回到对人类的乐观、幸福、韧性、智慧、希望等积极品质的关心。积极心理学正深入生活的方方面面，在学校心理辅导中，基于积极心理学开展的个体或者团体辅导旨在激发个体的优势与潜力，促进个体的发展与适应能力，实现个体的生活幸福和价值超越。

美国心理学家塞利格曼和同事设计了一些积极干预策略，如表 1-4 所示。

表 1-4 塞利格曼的积极干预策略^①

记录幸运	每周一次，列出一些你所经历或拥有的能让你心怀感恩的事件，并且思考它们给你的生活注入了怎样的积极力量。这一策略被证明能缓和“快乐的跑步机”效应，让人始终能清楚意识到自己生活中的福祉与幸运
三件好事	每晚入睡之前，写下三件以往任何时候发生在自己身上、值得欣喜的好事，并且思考它们发生的可能原因。也许你会发现自身的努力能提升你的自我认同，抑或别人的帮助可以唤起你的感恩之情

^①刘翔平. 积极心理学(第2版)[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2018: 76. (有改动)



续表

实践感恩	想想你是否对某人抱有感激之情，却从未向他郑重地表达过这种情感。如果是这样，请用心写一封感谢信，并且将这封信当面念给他听
学会体味	想想你是否对生活中的某些事情从不经心，常常以敷衍的态度匆忙了事（例如，总是步履匆匆，从不关注每天必经的道路周围有何景象）。请你尝试放慢生活步调，享受这些细节中的乐趣，并且记录这种感受，将其与敷衍时的感受相比较。这一策略能有效提升你的生活品质，同时能让生活充满宁静、乐趣，感恩、爱意等积极情绪
颂扬辞	想象你已经历一段丰富精彩的人生旅程，你的生命已经结束。某报纸打算出一期特刊来纪念你，其中包括对你家人、朋友、同事及其他人的访谈，你曾给这些人的生活带去重要而正面的影响，他们都由衷地表达了对你的颂扬。请你写出特刊内容，一定记住，你所写的其实代表了你自己内心最希望别人怎样来评价你，而不是让你去理性推测别人实际会怎么评价你。可先尝试回答下述问题，围绕这些问题来组织写作：（1）有哪些人会进入你的这篇颂扬辞？（2）不同的人会对你有怎样不同的整体评价？（3）他们会怎样去描述你对他们人生的影响？（4）他们会推崇和铭记你所取得的什么成就、你具备的哪些优秀的才能与品质，以及你留下的哪些宝贵的有形或无形遗产？这一策略能揭示你希望成为怎样的人，最看重生活中的什么东西，由此来帮助你澄清你所追求的生命意义

此外，积极关注也与岳晓东提出的“勤加鼓励”在心理辅导中的作用不谋而合。心理辅导者通过发掘小学生身上的“闪光点”，使其认识到自己存在的优势和长处，重新肯定自己的价值，并鼓励他们扬长避短，通过自己的努力，树立自信，看到希望，不断提高自我效能感，实现自身的华丽蜕变。

（五）具体行动原则

具体行动原则的心理学理论基础是行为主义。行为主义心理流派主张辅导目标要具体化和明确化。行为疗法的辅导过程通常包括界定问题、查清背景、确定辅导目标、方法与实施行动等步骤。每一步骤都有自己明确的任务，并力求时时加以检查评价。心理辅导不仅是一个双方心灵碰撞的过程，也是一个由思想碰撞而引发具体行动的过程。几乎所有的辅导效果都反映在学生的积极改变中，这种改变需要辅导者在辅导过程中根据情况，具体问题具体分析，制订详细、全面、可操作性强的辅导计划和方案。计划和方案是引导小学生一步一步按照辅导的步骤进行自我体察、自我改变、自我修正的脚本。同时，在具体行动过程中，辅导者需要给予小学生积极的反馈，增强他们向良好方向发展的动力。



小练笔

（多项选择题）小学生心理辅导的原则包括（ ）。

- A. 自愿原则
- B. 真诚理解原则
- C. 有条件积极关注原则
- D. 具体行动原则

四、小学生心理辅导的方法

针对小学生的心理辅导主要有个体心理辅导和团体心理辅导两种方式。下面对两种辅导方式的概念、过程和具体技术作简要介绍。

(一) 个体心理辅导

1. 概念

小学生个体心理辅导是指心理辅导者根据小学生的心理发展规律和特点，运用心理学的手段和方法，通过一对一的辅导，深入探讨小学生个体化的心理问题，解除小学生在学习、生活、成长或发展过程中的困扰，从而使小学生形成积极的心理品质，提高心理健康水平的过程。

个体心理辅导由于其专业性和个别性，对辅导者的专业要求更高，不仅需要掌握基本心理学知识，还要了解个别心理辅导的各个阶段如何进行，在每个阶段如何运用心理咨询技术。个体心理辅导比较常用的方式有个别交谈、电话咨询、个案研究等。

2. 过程

美国心理辅导专家科勒认为，心理辅导一般可分为判定问题、探索问题、理解问题、采取行动和检查结果这五个步骤。岳晓东、祝新华、郭黎岩认为，一个完整的心理辅导过程可大致分为判定问题、探索问题、解决问题和反馈跟进四个不同的阶段。叶一舵认为，心理辅导过程分为判定问题、探索问题、行动实施及结束阶段。总体说来，个体心理辅导的一般过程分为判定问题、制订方案、解决问题、结束辅导四个阶段。

(1) 判定问题。判定问题是个体心理辅导的起始阶段，在此阶段，辅导者的主要任务是与受辅导者初步建立辅导关系，判断对方心理问题性质及原因。辅导者与受辅导者的首要任务是建立起彼此信任、真诚、良好、有效的辅导关系，然后通过结构化或非结构化的谈话、测量等一系列方法，判断受辅导者的主要问题是什么，问题的性质是怎样的，是一般心理问题还是严重心理问题，是适应性心理问题还是发展性心理问题，从生理、心理、社会层面对产生问题的原因进行分析。

(2) 制订方案。在判定问题的基础上，辅导者需要根据问题的性质和原因，确定心理辅导的方案。心理辅导的方案包括心理辅导目标、心理辅导技术、心理辅导方法等。

需要注意的是，辅导方案的制订要充分考虑小学生特有的心理发展规律和特点，采取灵活多样的辅导形式，特别是采取沙盘等非言语的辅导方法。此外，辅导方案是在双方协商一致基础上制订的，需要双方积极参与、共同讨论，辅导者要避免未经讨论协商就直接单方面拟定，否则会增加辅导关系不稳定的因素。

(3) 解决问题。解决问题的过程实际上就是执行心理辅导方案的过程。在实施方案的过程中，需要注意以下几点。

首先，辅导教师要注意调动家长和其他任课教师的积极协作来促成小学生心理的转变，不要让小学生有孤军奋战的感觉，而是让小学生感到他的努力正受到多方面的关注与支持。

其次，要做好心理辅导的反馈、跟踪工作。这个过程要求辅导教师对小学生辅导的方案、实施情况进行监督、检查，并随时予以调整。在反馈与跟踪过程中不断改进实施策略，适时作出新的安排。反馈可以通过与学生交谈、家访、问卷及座谈讨论等方式进行，



这样可使辅导教师认真总结经验、教训，以帮助学生更好地成长。

最后，对于辅导方案需要动态地去看和对待。在辅导过程中，辅导教师需要根据辅导进程、辅导效果等情况对辅导方案进行动态审视、动态调整，以达到最佳辅导效果。当然这种调整也要遵循协商一致的原则。

(4) 结束辅导。结束辅导是心理辅导的最后一个阶段。由于心理辅导本质上是双方建立起来的一种特殊的助人关系，而一种人际关系的结束是需要认真对待的，特别是卷入水平极高的心理辅导关系。当辅导方案执行到一定程度，过早结束或者延迟结束辅导关系都可能面临意想不到的情况发生，比如心理问题遗留、学生依赖情绪等，这些问题显然不利于最终的辅导效果。

完形学派认为，做事有始有终让人们获得“完整感”，这种“完整感”对于个体发展同一性，不断整合自我，从而形成对自我和事件的完整、清晰的认识具有重要作用。因此，在临近辅导结束时，双方需要对整个辅导过程进行系统总结，对心理问题进行回顾梳理，对学生掌握的自助方法进行总结等。辅导教师可以通过结束仪式来结束辅导。结束仪式可以通过颁发成长奖状、赠送小礼品或成长币、自我成长记录等多种形式进行。辅导教师也可以通过握手、拥抱等肢体语言与学生告别，恭喜学生结束辅导。

3. 具体技术

对小学生进行个体心理辅导，辅导教师需要掌握并熟练运用一系列具体的技术方法，比如贯注技术、倾听技术、沉默技术、宣泄技术、探讨技术、面质技术、自我表露技术、行为矫正技术等。

(1) 贯注是指辅导教师用身体语言、面部表情和眼神向受导学生表示，你是我现在唯一关心的目标，我会将精力集中于你身上。因此，它要求辅导教师在心理辅导过程中全神贯注地倾听受导学生讲话，认真观察学生细微的情绪与体态的变化，并作出积极的回应。它还要求辅导教师运用其言语与体态语来表现对受导学生主述内容的关注与理解，以使受导学生感到他讲的每一句话、表露的每一种表情都受到了辅导教师的充分重视。

(2) 倾听即指辅导教师专心地听学生对问题的叙述。因此，倾听不像在日常谈话中那样可以随意插嘴讲话、任加是非评论乃至争辩。心理辅导条件下的倾听不同于一般社交谈话中的聆听，它要求辅导教师认真地听对方讲话，认同其内心体验，接受其思维方式，以求设身处地地进行思考与作出反馈。心理辅导专家邓继强指出，“在辅导过程里，聆听包括五个条件：不批评、不判断、尊重、敏锐、以对方为中心”。不批评和不判断主要是鼓励当事人深入表露自己，这样辅导教师才能真正了解当事人的看法和处境，寻求帮助对方自救自立的良方。

(3) 沉默技术指辅导教师在心理辅导过程中多听寡言，学会以沉默来传达对受导学生的关注和尊重，借以强化他们自我剖白的愿望。在心理辅导过程中，沉默一般具有两个功能：一个是暗示功能，另一个是同感功能。前者通常表现为对受导学生的讲话及其停顿不作言语回应，以暗示对方继续讲话；后者则通常在学生讲述精神创伤事件或做深入的自我表露时，以沉默来确保其自我宣泄与反省的时间与空间，并表现出辅导教师对学生此时此刻心情的由衷理解。运用沉默技术通常需要体态语的辅助。

(4) 宣泄技术指受导学生将郁积已久的烦恼、苦闷和压抑情绪等倾诉给辅导教师的过

程。它是一种发泄痛苦的过程，一般可以采用倾诉、呐喊、哭泣等不同方式。这些方式可给受导学生带来极大的精神解脱，使人感到由衷的舒畅。由此，宣泄可使受导学生摆脱恶劣心境，寻找问题症结，并强化其战胜困难的信心与勇气。弗洛伊德最早将宣泄用于精神分析当中，并发现它对于解脱患者的精神郁结有很大帮助。

(5) 探讨技术指辅导教师帮助受导学生积极认识、思考其成长中的挫折与障碍的技术过程。它是心理辅导的重要环节。事实上，心理辅导的过程也是探讨的过程，其意义在于帮助来询者在解决困难过程中认清个人的愿望以及找到克服困难的方法。所以，探讨不仅是一个自我思考的过程，也是一个自我学习的过程。

(6) 面质也称对质或对峙，指辅导教师对受导学生的认知方式与思维方法提出挑战与异议的过程。其目的在于推动受导学生重新审视其生活中的困难与挫折，克服其认知方式中的某些片面性与主观性，以进一步认识自我、开发自我。依照伊根的观点，面质技巧的运用已日益成为心理辅导的核心部分，它能促使来访者发现其言行中的种种自我挫败倾向，并努力加以克服。

(7) 自我表露技术指辅导教师通过与受导学生分享自己成长过程中的成功与失败经历来推动受导学生认识自我、发展自我。依照伊根所言，辅导教师在问询者面前有效地表露其个人生活的有关经历、行为与情感已成为心理辅导技巧的重要组成部分。而辅导教师在运用贯注、倾听、沉默、探讨等技巧中所表达的言语、眼神、面部表情、体态等都是自我表露的间接表示。在这层意义上，自我表露可传达辅导教师的关切，拉近辅导教师与问询者在情感上的距离，增强两者的共情。

(8) 行为矫正技术指辅导教师对学生自我向善与自我改变的努力给予奖励与惩罚的过程。其目的在于帮助学生消除成长中的不良意向与不妥行为，让学生模仿有助于其个人成长的行为，以树立良好的自我形象。行为矫正技术很注重辅导目标的明确化与具体化，主张对学生的问题采取就事论事的处理方法，不必追究其潜意识与本能欲望对偏差变态行为的影响。所以其辅导过程通常包括界定问题，查清背景，确定辅导目标、方法与实施行动等阶段。上述每一阶段都有明确的任务，并力求时时加以检查和评价。

(二) 团体心理辅导

1. 概念

团体心理辅导是以团体成员为对象，由心理辅导教师运用适当的辅导策略或方法，通过团体成员的互动，促使个体探索自我、接纳自我、调整改善和他人的关系，学习新的态度与行为方式，增进适应能力，以预防或解决问题并激发个体潜能，发展健康人格的助人过程。

通过对团体心理辅导的概念描述，我们不难发现，团体心理辅导具有以下特点：第一，受辅导对象至少包括两个及以上的人数；第二，受辅导对象面临的是相同或者相似的问题；第三，团体心理辅导的目的是使团体成员消除症状、改善适应能力、发展健康人格；第四，团体心理辅导较为省时、省力并能减少经费投入；第五，团体心理辅导的作用机制强调团体动力和社会学习，即强调团体活动中人际交往与互动对个体的影响作用；第六，受辅导者可能出于隐私顾虑，不愿暴露深层次的心理问题；第七，在团体辅导情境中，受辅导者过度自我表露可能会对其他受辅导者造成心理伤害。



2. 过程

团体心理辅导包括准备阶段、初始阶段、主体阶段、结束阶段、追踪阶段五个基本阶段。

(1) 准备阶段。要想达到预期的辅导效果，需要辅导教师在正式辅导开始前做足、做好准备工作。在准备阶段，至少要完成以下任务：辅导名称、辅导对象、辅导规模、辅导目标、辅导性质、辅导时间、辅导场所、心理辅导方案。

团体辅导名称要有吸引力，积极正向，并能够体现本团体的活动目的。团体名称不要使用容易出现理解歧义的词句，题目太小或太大都不切合实际；活动名称要符合对象的年龄特点，容易被学生接受；团体目标要注意有针对性，并具有可操作性。

在进行团体心理辅导方案的设计时，辅导教师需要注意团体成员的特点、团体的规模、团体活动的时间和频率、团体活动的场地、团体活动所需的设备材料。辅导教师特别要考虑一些常用的团体辅导游戏活动，根据本次设计的目的、人数以及场地器材等情况需要做哪些变通。

(2) 初始阶段（1~2次活动）。初始阶段是一个定向和探索的时期，辅导教师需要确定团体的结构，促进成员之间相互熟悉，建立和了解团体的规则，建立成员之间的信任感，探讨成员的期望，形成团体的规范等。

在这一阶段，辅导者的任务主要是：协助成员彼此认识；澄清团体辅导目标，明确团体目标和个人目标；营造安全、信任的气氛；引导团体成员制定团体规范，签知情同意书，明确成员的权利与责任；帮助成员充分参与到团体中，辅导者提供适度的指导，促进、鼓励成员从团体中获得最大收益。

(3) 主体阶段（6~8次活动）。团体心理辅导的主体阶段，即实施阶段，实际上就是团队成员对辅导方案的执行过程。在这个过程中，团队成员通过积极深入参与各个具体的团体辅导活动，完成自我探索和成长。

实践活动

团体辅导活动一般流程

(1) 活动导入。

① 辅导教师自我介绍，介绍其他参与教师。

② 活动对团体辅导作简单介绍；澄清原则：尊重、保密、支持、信任、真诚、开放。

(2) 热身游戏。

(3) 设置围绕主题的一系列活动，组员体验活动。

(4) 组员发言，分享活动体验。

(5) 辅导教师对活动作出小结以及展望，并告知下次团体活动相关信息。或者布置家庭作业，让学生记录个人成长经历，如表 1-5 所示。^①

^①刘春敏. 积极团体心理辅导对提高六年级小学生学习自我效能感的干预研究 [D]. 呼和浩特: 内蒙古师范大学, 2018: 45. (有改动)

表 1-5 成长日记

编号		姓名		时间	
第 () 次	主题				
<p>一、对于今天的团体活动，请先给出一个分数（10分为满分）：_____</p> <p>1. 我觉得团体气氛：_____。</p> <p>2. 我觉得团体领导者：_____。</p> <p>3. 我觉得团体伙伴：_____。</p> <p>4. 我想对伙伴说：_____。</p> <p>5. 我觉得今天我在团体中的表现（先打分后阐述）（10分为满分）：_____</p> <p>二、团体活动中，让你印象最深的一句话是：_____</p> <p>因为：_____。</p> <p>三、回顾本次团体活动，你觉得自己有哪些成长和进步？原因是什么？</p> <p>_____</p> <p>四、你最喜欢团体活动中的哪个环节？</p> <p>_____</p> <p>五、下周我计划通过做_____来提高自信。</p> <p>六、我对今天团辅的建议是：_____。</p> <p>七、请从以下几方面，谈谈参加本次团辅的感受并分别打分。（10分为满分）</p> <p>1. 积极情绪。打分：_____。</p> <p>2. 积极人际关系。打分：_____。</p> <p>3. 内心的成就感。打分：_____。</p> <p>4. 收获。打分：_____。</p>					

(4) 结束阶段（1~2次活动）。经过多次成功的团体心理辅导之后，成员之间已建立了亲密、坦诚、相互支持的关系，对团体心理辅导的结束可能会感觉失落，有的还可能有强烈的情绪反应，因此系列团体辅导要提前几次预告团体活动的结束。辅导教师要处理团员中可能出现的分离焦虑，处理好结束活动，这对巩固团体心理辅导的成果是非常重要的。我们设计游戏活动的主要目的是使成员逐步摆脱对团体的依赖，把团体学习成果应用到日常生活中，而团体成员在可能的情况下也可以继续保持联系，在必要时可互相鼓励、互相帮助。

(5) 追踪阶段。辅导教师要对参加团体心理辅导的成员，在团体心理辅导班结束后的一段时间内进行跟踪观察，并得到反馈。辅导教师可通过班主任、任课教师、家长、同学，侧面了解他们的学习、生活、情绪状况，特别是了解他们对团体心理辅导探讨主题在现实生活中的应用能力。调查团体经验应用于真实生活的实效，适当开展团体成员联谊活动，建立和保持宽松型的相互支持团体。



知识延伸

心理辅导反馈活动

在团体心理辅导正式结束后的一段时间内（一般是在结束后的一个月左右），辅导教师可以与参加团体辅导的成员进行面对面的访谈，并将成员的反馈作为评估辅导效果



的重要指标。反馈访谈为结构型访谈，内容如下：^①

(1) 你认为这学期的团体心理活动对你有帮助吗？（有或无）

(2) 对你有哪些帮助？（可从以下几方面来谈，也可以直接说自己的想法）

① 学到了很多知识；

② 对一切更乐观；

③ 经过努力，我的表现得到更多的表扬；

④ 让我更懂得珍惜和感恩；

⑤ 让我对自己更有信心，建立了学习目标；

⑥ 受到同学欢迎；

⑦ 只要努力，我也能取得好成绩。

(3) 你最喜欢哪几节课？

(4) 你对心理辅导课有什么意见和建议？



思考与练习

一、单项选择题

1. 心理健康是一种相对持久的功能状态，是个体对外部环境和内部环境中各种资源的有效认知、组织、协调和利用，从而达到（ ）、情绪、意志和行为等心理功能的优良状态。

A. 人格 B. 认知 C. 动机 D. 品德

2. 一个心理健康的小学生，他的情绪和情感体验不应该具备（ ）特点。

A. 深刻 B. 丰富 C. 稳定 D. 以积极情感为主

3. 在提高小学生心理健康素养的时候，必须进行积极应对方式的教育和训练，（ ）不属于积极应对方式。

A. 运动锻炼 B. 寻求专业心理帮助

C. 向教师哭闹 D. 均衡饮食

4. 人格特质是影响心理健康的（ ）因素。

A. 内在 B. 心理 C. 社会 D. 个体

5. （ ）不是团体辅导活动的一般流程。

A. 活动导入 B. 热身游戏 C. 分享活动体验 D. 跟踪观察

二、思考题

1. 小学生心理健康的标准有哪些？

2. 小学生心理健康素养的提升策略有哪些？

3. 小学生心理辅导应遵循哪些基本原则？

4. 团体心理辅导包括准备阶段、初始阶段、主体阶段、结束阶段、追踪阶段五个基

^①刘春敏. 积极团体心理辅导对提高六年级小学生学习自我效能感的干预研究 [D]. 呼和浩特: 内蒙古师范大学, 2018: 28. (有改动)



本阶段，请具体说说每个阶段的内容。

实训检测

对于如何了解目前小学生的心理健康素养水平，你会采用什么方法？请具体列出从哪些方面进行调查。

学生的困惑：

教师的评价：
