

【心理健康】2025年湖北中小学教师笔试学科预测

考点一：自我意识

（1）成分

①自我认识。个体对自己的心理特点，人格特征、能力及自身社会价值的自我了解与自我评价。自我认识是自我意识的认知成分，包括自我感觉、自我概念、自我观察、自我分析和自我评价。

②自我体验。个体对自己的情感体验，如自尊、自爱、自豪、自卑及自暴自弃等。

③自我监控。属于自己的意志控制，如自我检查、自我监督、自我调节和自我追求等。

（2）发展

①生理自我。原始形态。它始于儿童 1 周岁，到 3 周岁左右基本成熟。生理自我是自我意识发展的第一个飞跃期。这个时期表现出来的行为是以自我为中心的，以自己的想法来解释外界现象，所以又叫“自我中心期”。

②社会自我。儿童在 3 岁以后，自我意识发展到社会自我阶段，至少年期基本成熟。儿童从轻信成人的评价逐渐过渡到自我独立评价，自我评价的独立性、原则性、判断性正在迅速发展，对道德行为的判断能力，也逐渐达到了前所未有的水平，从对具体行为的评价发展到有一定概括程度的评价。

③心理自我。心理自我是从青春期开始发展和形成的。这时，青年开始形成自觉地按照一定的行动目标和社会准则来评价自己的心理品质和能力。青春期是自我意识发展的第二个飞跃期。这是自我意识的“主观化时期”。

考点二：思维分类

（1）根据思维的凭借物/内容/水平

①直观动作思维。直观动作思维是指在思维过程中要以具体、实际动作作为支柱而进行的思维，这种思维所要解决的任务目标一般总是直观的、具体的。

②具体形象思维。具体形象思维是指在思维过程中借助于表象而进行的思维。表象是这类思维的支柱。

③抽象逻辑思维。抽象逻辑思维是指在思维过程中以概念、判断、推理的形式来反映事物本质属性和内在规律的思维。

（2）根据思维的逻辑性划分

①直觉思维。直觉思维是未经逐步分析就迅速对问题答案作出合理的猜测、设想或突然领悟的思维。

②分析思维。分析思维是经过逐步分析后，对问题解决作出明确结论的思维。

（3）根据思维的指向性划分

①聚合思维。集中思维、求同思维，是指人们解决问题时，思路集中到一个方向，从而形成唯一的、确定的答案。

②发散思维。求异思维、分散思维，是指人们解决问题时，思路向各种可能的方向扩散，从而求得多种答案。这一过程是从给予的信息中产生多种信息的过程，因为发散思维使思考者不拘泥于一个途径、一个方法。

(4) 根据思维的创新性程度划分

①常规思维。再造性思维，是指人们运用已获得的知识经验，按现成的方案和程序，用惯用的方法、固定的模式来解决问题的思维方式。

②创造性思维。创造性思维是以新颖、独特的方式来解决问题的思维方式。

考点三：加德纳的多元智力理论

加德纳认为智力是多元的，由9种相对独立的成分构成，每种智力依据某一社会对它的需要、奖赏以及它对社会的作用，其价值也不同。

①言语智力：阅读、写文章或小说，以及用于日常会话。

②逻辑—数学智力：数学运算与逻辑思考。

③视觉—空间智力：认识环境、辨别方向。

④音乐智力：对声音的辨别和韵律的表达。

⑤运动智力：支配肢体完成精密作业。

⑥人际智力：与人交往且能和睦相处的能力。

⑦自知智力：认识自己并且选择自己生活方向，把握自己的长处短处，对自己生活有规划。

⑧自然智力：认识、感知自然事物。

⑨存在智力：沉思关于生命、死亡和存在等重大问题。

考点四：学习策略

(一) 认知策略

1. 复述策略

(1) 利用不随意识记和有意识记 (2) 排除相互干扰 (3) 整体识记和分段识记 (4) 多种感官参与 (5) 复习形式多样化 (6) 画线 (7) 抄写 (8) 圈点 (9) 重复

2. 精加工策略

(1) 记忆术 (2) 做笔记 (3) 提问 (4) 生成性学习 (5) 联系实际生活 (6) 充分利用背景知识 (7) PQ4R 方法

3. 组织策略

(1) 列提纲 (2) 利用图形 (3) 利用表格 (4) 归类策略

(二) 元认知策略

1. 计划策略

计划策略是根据认知活动的目标，在进行一项认知活动之前，进一步明确认知目标、确定认知过程和环节、预计认知结果、选择认知策略并评估其有效性。元认知计划策略包括设置学习目标、浏览学习材料、分析完成任务的方法等。

2. 监视策略

监视策略是指在认知活动中,根据认知目标不断反省和监控自己的认知活动是否在沿着正确的方向进行,正确估计自己达到认知目标的程度、水平,并根据有效性标准评价各种认知行动、策略的效果。包括阅读时对注意加以跟踪、对材料进行自我提问、考试时监视自己的速度和时间。

3. 调节策略

调节策略是根据对认知活动结果的检查,如果发现问题、遇到困难或偏离目标时,采取相应的补救措施,及时修正、调整认知策略。调节策略能帮助小学生矫正他们的学习行为,补救理解上的不足。

(三) 资源管理策略

1. 学习时间的管理 (1) 统筹安排时间 (2) 高效利用最佳时间 (3) 灵活利用零碎时间

2. 学习环境的设置

3. 努力管理策略

4. 学业求助策略 (1) 学习工具的利用 (2) 人力资源的利用

考点五: 学习动机

(1) 内部学习动机与外部学习动机

根据动机产生的诱因来源不同,学习动机分为内部学习动机和外部学习动机。

①内部学习动机,指的是个体内在需要引起的学习动机。

②外部学习动机,往往由外部诱因引起,与外部奖励相联系。

(2) 奥苏贝尔成就动机的分类

①认知内驱力。是指一种学生渴望了解和理解,要求掌握知识以及系统地阐述问题并解决问题的倾向。这种内驱力,一般说来,多半是从好奇的倾向中派生出来的。在有意义学习中,认知内驱力是最重要而稳定的动机。

②自我提高内驱力。自我提高内驱力是个体要求凭自己胜任工作的才能和工作成就而赢得相应地位的愿望。自我提高内驱力与认知内驱力不一样,它并非直接指向学习任务本身。自我提高内驱力把成就看作是赢得地位与自尊心的根源,它显然是一种外部的动机。

③附属内驱力。附属内驱力是学生为了保持家长和教师等的赞许或认可而努力学习的一种需要。它是一种外部的动机。

(3) 班杜拉自我效能感理论

自我效能感指个人对自己是否具有通过努力成功完成某种活动的能力所持有的主观判断与信念。

影响因素:

(1) 个人自身行为的成败经验/直接经验(最主要的因素)

(2) 替代性经验(他人的替代经验也会影响自我效能感)

(3) 言语劝说

(4) 情绪唤醒

考点六：心理学研究原则

(一) 客观性原则

对心理学现象的研究必须按它们的本来面貌加以考察，必须在教育教学活动中进行研究，必须实事求是。

(二) 教育性原则

在研究实验过程中应该对被试产生积极的影响，要避免对被试的身心发展造成伤害。

(三) 理论联系实际原则

在教育心理学研究中，要密切关注在教育教学实际活动中出现的新情况、新问题，注意从实际出发，进行研究；还要发挥理论对实际的指导作用。

(四) 系统性原则

用系统论来考察心理现象，把人的心理作为一个整体的、动态的系统加以考察。系统性原则主要体现在整体性、层次结构性、动态性、环境适应性和组织性上。

(五) 发展性原则

在教育心理学研究中要把心理现象看作是变化发展的过程，此原则强调在发展中研究教育心理现象。

考点七：气质类型

(1) 胆汁质：直率热情、精力旺盛、表里如一、刚强、但暴躁易怒，脾气急，易感情用事、好冲动。

(2) 多血质：活泼好动，反应迅速，热爱交际，能说会道，适应性强，但稳定性差，缺少耐性，见异思迁。具有明显的外向倾向，粗枝大叶。

(3) 粘液质：安静稳重踏实，反应性低，交际适度，自制力强，话少，适于从事细心、程序化的学习，表现出内倾性，可塑性差。有些死板，缺乏生气。

(4) 抑郁质：行为孤僻，不善交往，易多愁善感，反应迟缓，适应能力差，容易疲劳，性格具有明显的内倾性。

考点八：中小学心理健康教育的基本原则

开展中小学心理健康教育要以学生发展为根本，遵循学生身心发展规律，必须坚持以下基本原则：

(1) 坚持科学性与实效性相结合。

要根据学生身心发展的规律和特点及心理健康教育的规律，科学开展心理健康教育，注重心理健康教育的实践性与实效性，切实提高学生心理素质和心理健康水平。

(2) 坚持发展、预防和危机干预相结合。

要立足教育和发展，培养学生积极心理品质，挖掘他们的心理潜能，注重预防和解决发展过程中的心理行为问题，在应急和突发事件中及时进行危机干预。

(3) 坚持面向全体学生和关注个别差异相结合。

全体教师都要树立心理健康教育意识，尊重学生，平等对待学生，注重教育方式方法，关注个别差异，根据不同学生的特点和需要开展心理健康教育和辅导。

(4) 坚持教师的主导性与学生的主体性相结合。

要在教师的教育指导下，充分发挥和调动学生的主体性，引导学生积极主动关注自身心理健康，培养学生自主自助维护自身心理健康的意识和能力。

考点九：《中小学心理辅导室建设指南》

1.位置选择。心理辅导室应选择建在相对安静又方便进出的地方，尽量避开热闹、嘈杂区域。楼层不宜太高。

2.环境要求。心理辅导室环境布置应充分考虑心理健康教育工作的特殊性和青少年身心发展特征，体现人性化设计和人文关怀，富于生机。心理辅导室可选择亲切、生动、贴近学生心理，易于学生接受的名称。室外可张贴轻松的欢迎标语，图示图标简明醒目。内部环境应温馨、整洁、舒适，以清新、淡雅、柔和的暖色调为主，合理运用色彩、灯光和装饰物，光线适中，自然光、灯光强度合理。个别辅导室要充分保障学生隐私性要求。

3.开放时间。心理辅导室定期对学生开放，可视学生数量和学校心理健康教育实际情况确定具体开放时间。原则上，学生在校期间每天均应开放，课间、课后等非上课时间应有一定时间向学生开放，并安排专人值班。

4.人员配备。心理辅导室至少应配备一名专职或兼职心理健康教育教师，并逐步增大专职人员配比。专兼职教师原则上须具备心理学或相关专业本科学历，取得相关资格证书，经过岗前培训，具备心理辅导的基本理论、专业知识和操作技能，并定期接受一定数量的专业培训。心理健康教育教师享受班主任同等待遇。

考点十：心理辅导常用方法和技术

1.倾听：是指借助言语或非言语的方法和手段，使来访者能详细叙述其所遇到的问题，充分反映其所体验的情感，完全表达其所持的观念，以便咨询师对其有充分的、全面的了解和准确把握的过程。

2.鼓励：指咨询师是通过言语等方式对来访者进行鼓励，促使其进行自我探索和改变的技术。

3.解释：指运用心理学理论来描述来访者的思想、情感和行为的原因、实质等，或对某些抽象复杂的心理现象、过程等进行解释。

4.重复：是指咨询师直接重复来访者刚刚所陈述的某句话，引起来访者对自己某句话的重视或注意，以明确要表达的内容。

5.提问：也叫询问，可以促进与来访者的交流，鼓励来访者自我暴露，澄清问题，提高来访者的内省。

6.澄清：也叫做具体化，是指咨询师协助来访者清楚、准确地表述他们的观点、所用的概念、所体验到的情感以及所经历的事件，澄清那些重要、具体的事实。

7.共情：咨询师对来访者内心世界的理解及体验。“共情”一词在心理咨询各理论流派中有不同称谓和译法，如投情、神入、同感心、同理心、通情达理、设身处地等。

8.自我表露：也称自我暴露，是指咨询师暴露自己的一些私人信息，或提供自己的经验以共享；对来访者当下行为的一种真实感受的反映。