

2025 年湖北省中小学教师招聘考试初中心理健康教育试卷答案及解析

一、单项选择题（本大题共 15 小题，每小题 3 分，共 45 分）

1. 【答案】A

【解析】本题考查教育教学研究。横断研究设计。是在同一时间对不同年龄组的被试进行研究，以比较不同年龄组在某一或某些方面的差异，从而了解发展的年龄特征和规律。题干中研究者同时选取五个不同年龄组的学生群体进行研究，符合横断研究设计的特点。故本题选 A。

2. 【答案】B

【解析】本题考查知觉的特性。选择性是人在知觉过程中把知觉对象从背景中区分出来优先加以清晰地反映的特性。教师要求学生重要内容下划线，就是让学生将重要内容（知觉对象）从书中的其他内容（背景）中选择出来，以便更清晰地感知，这运用了知觉的选择性。故本题选 B。

3. 【答案】C

【解析】本题考查反例。足球比赛的比分“4:2”，它只是表示双方的进球数量对比，不具备数学中“比”的本质特征，即两个数相除的关系，是“比”这一概念的反例。通过反例可以让学生更清楚地认识到“比”的本质特征，避免对概念的错误理解。故本题选 C。

4. 【答案】C

【解析】本题考查最近发展区。学生借助教师的指导和帮助能达到的解决问题水平与自己独立活动时能达到的解决问题的水平之间的差距。维果斯基认为，儿童有两种发展水平：一是儿童的现有水平，即由一定的已经完成的发展系统所形成的儿童心理机能的发展水平，表现为儿童能独立解决问题的水平；二是即将达到的发展水平，是在成人的指导下或与更有能力的同伴合作时，能够解决问题的水平。这两种水平之间的差异就是“最近发展区”。所以在中小学教育情境中，维果斯基的“最近发展区”可以理解为学生借助教师的指导和帮助能达到的解决问题水平与自己独立活动时能达到的解决问题的水平之间的差距。故本题选 C。

5. 【答案】B

【解析】本题考查智力形态理论。晶体智力。指获得语言、数学等知识的能力，它取决于后天的学习，与社会文化有密切的关系。晶体智力在人的一生中一直在发展，只是到 25 岁以后，发展速度渐趋平缓。题干中强调取决于后天学习，通过掌握知识经验而形成，符合晶体智力的特点。故本题选 B。

6. 【答案】A

【解析】本题考查社会助长作用。社会助长是指个体与别人在一起活动或有别人在场时，个体的行为效率提高的现象。学校运动会上，运动员在旁边有同学加油的情况下往往发挥更好，这符合社会助长作用的特点。故本题选 A。

7. 【答案】D

【解析】本题考查认知风格。具有场独立这种认知风格的学生，在认知过程中较少依赖环境信息，更善于独立思考，能够自主地对抽象的概念和原理进行分析和理解，所以更喜欢且擅长学习数学和自然科学这类强调逻辑推理和独立思考的学科。故本题选 D。

8. 【答案】A

【解析】本题考查强化理论。选项 A：对学习进步的学生进行表扬，属于正强化。正强化是通过给予愉快刺激（如表扬、奖励），来增强某种行为（学习进步）再次发生的概率。选项 B：对违反纪律的学生进行批评，属于正惩罚。正惩罚是通过给予厌恶刺激（如批评）来减弱某种行为（违反纪律），其目的是减少行为，

而非强化行为。选项 C：对成绩下降的学生进行提醒，更多是一种信息反馈，未涉及通过给予或撤销刺激来强化或改变行为，不属于行为主义的强化手段。选项 D：对没完成作业的学生减少游戏时间，属于负惩罚。故本题选 A。

9. 【答案】 B

【解析】 本题考查心理健康档案建设原则。客观性原则：强调在搜集和整理学生心理资料时，必须以事实为依据，准确反映学生的真实情况，避免加入搜集者的主观臆断、偏见或无根据的评价。保密性原则：指对学生心理档案中的内容严格保密，仅用于心理健康教育相关工作，不随意泄露给无关人员。教育性原则：强调学生心理档案的建设和使用应服务于学生的成长和教育目标，促进学生心理健康发展。系统性原则：要求从多个维度、多个时间点全面搜集学生资料，形成完整、系统的档案，而非孤立、片面的信息。故本题选 B。

10. 【答案】 A

【解析】 本题考查心理健康教育的相关法律法规。根据《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》，构建“四位一体”的健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置“四位一体”的学生心理健康工作体系。故本题选 A。

11. 【答案】 C

【解析】 本题考查个别心理辅导的学生诉求。在个别心理辅导中，学生倾诉的四类要求可从其核心诉求区分：（1）行为的要求：学生明确希望获得具体的行动指导或解决方案，例如“我该怎么说服父母不吵架？”（2）信息的要求：学生渴望获取特定知识或信息，例如“父母经常吵架会对孩子造成什么影响？”（3）理解的要求：学生主要希望自己的感受、处境被接纳和共情，重点在于情感上的被理解，而非直接寻求解决办法。题干中“我最近不能静下心来学习，我的父母天天吵架，一家和睦相处多好呀”，核心是表达对家庭现状的困扰和内心的感受，隐含着希望老师理解自己因父母吵架而产生的情绪和学习状态的变化。（4）评价的要求：学生希望得到对自己或事件的判断、认可或批评，例如“你觉得我父母这样吵架是对的吗？”综上，该学生的表述更侧重于情感上的倾诉和被理解，属于理解的要求，故本题选 C。

12. 【答案】 B

【解析】 本题考查团体心理辅导。成长性团体心理辅导强调此时此地的体验，注重成员之间真实的人际关系，关注团体过程中成员的互动和情感体验，而不过多关注过去的行为和具体的内容，目的是促进成员的自我成长和发展，符合题干描述。故本题选 B。

13. 【答案】 D

【解析】 本题考查《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》。选项 A 适合小学低年级，这一阶段侧重基础社交习惯的培养，帮助学生适应集体生活，建立初步的人际关系。选项 B 适合小学中年级，此阶段学生开始更深入地参与集体活动，需要强化集体归属感和合作交往能力。选项 C 符合小学高年级的特点，开展初步的青春教育，引导学生进行恰当的异性交往，建立和维持良好的异性同伴关系，扩大人际交往的范围。选项 D 适合初中年级，积极与老师及父母进行沟通，把握与异性交往的尺度，建立良好的人际关系。故本题选 D。

14. 【答案】 C

【解析】 本题考查评价方法。档案袋评价法是教师依据教育目标与计划，让学生在一段时间内主动收集、组织与反思自己的成果，以评定其努力、进步、成长等情况。学生的档案袋中可以包含各种作品、作业、反思记录等，能够全面、动态地反映学生的发展过程。故本题选 C。

15. 【答案】 D

【解析】本题考查心理健康课程的教学策略。暖心活动策略：主要通过营造温暖、安全的课堂氛围（如破冰游戏、小组分享等），拉近师生或生生距离，激发学生参与积极性，侧重情感联结的建立。自我探索策略：通过提问、反思、日记等方式引导学生深入认识自我，探索内心想法和感受（如“你当时的情绪是什么？为什么会产生这种情绪？”），更侧重认知层面的自我觉察。体验领悟策略：强调通过特定活动（如角色扮演、情景模拟）让学生亲身体验，进而领悟某种心理原理或情感（如体验不同情绪下的行为反应），核心是“体验→领悟”的认知转变。

行为训练策略：通过具体的行为指导和反复练习，帮助学生掌握可操作的心理调节技能，如放松训练、情绪调节技巧、社交行为训练等。题干中教师引导学生“调整呼吸、排除杂念、放松全身肌肉”，属于典型的放松训练，是行为训练策略的具体应用，目的是让学生通过身体行为的调节来管理情绪。故本题选D。

二、案例分析题（本大题2小题，第16题12分，第17题13分，共25分）

16.【参考答案】

(1) 动机强度与学习效率之间的关系并不是简单的线性关系，而是呈现出一种倒U型曲线关系，具体如下：

中等强度的动机最有利于学习效率的提高：在这种状态下，学生能够保持适度的紧张和兴奋，注意力集中，思维活跃，能够较好地发挥自己的能力，从而取得较好的学习效果。

动机强度过高或过低都不利于学习效率的提升：当动机强度过高时，如小华对自己要求过高，将学习目标定为“作业无差错、成绩列前三”，会导致学生过度紧张、焦虑，反而影响思维的流畅性和灵活性，使学习效率下降。就像小华，每次做作业和考试前都很紧张，压力越来越大，最终学习效率开始下降。而动机强度过低，学生则缺乏足够的学习动力和积极性，注意力容易分散，学习效果也不理想。

(2) 导致小华学习动机过强的原因有：

①个人性格因素：小华做事认真，力求完美，对自己要求很高，这种性格特点使得她在学习上给自己设定了过高的目标，追求极致的表现，从而导致学习动机过强。

②不合理的目标设定：小华将学习目标定为“作业无差错、成绩列前三”，这样的目标过于具体和苛刻，缺乏一定的弹性和合理性。过高的目标使得她需要付出极大的努力去实现，进而造成了强大的心理压力，学习动机不断增强。

③外部环境的影响：父母和老师对她的想法和行为给予支持、表扬和鼓励，这在一定程度上强化了她追求高目标的行为和动机。她为了继续得到父母和老师的认可，会不断努力去实现这些过高的目标，导致学习动机过强。

17.【参考答案】

(1) 小燃反叛行为模式的具体表现

小燃的反叛行为模式主要体现在情绪和行为两个方面：

①情绪方面：

易怒和烦躁：小燃在面对不顺心的事情时，会很容易发怒，情绪波动较大。例如，因为一点小事就对父母发火，情绪难以自我控制。

情绪宣泄过度：他通过摔东西、踢桌子等方式来发泄情绪，这种行为不仅破坏了家庭环境，也反映出他在情绪管理上的严重不足。

抵触情绪明显：对父母的要求表现出明显的抵触情绪，即使这些要求是合理的，他也会故意反抗，表现出一种“逆反心理”。

②行为方面:

不顺从行为: 小燃对父母的任何要求都不执行, 甚至故意对着干。例如, 父母让他做某件事情, 他可能会故意不做, 或者反其道而行之。

破坏性行为: 他常常因为一点小事就摔东西、踢桌子, 这种行为不仅影响家庭氛围, 还可能对家庭成员造成心理伤害。

沟通障碍: 小燃与父母之间的沟通存在严重障碍, 他不愿意与父母交流, 甚至在父母试图与他沟通时表现出强烈的抵触情绪。

(2) 针对小燃的情况, 可以从认知调整、情绪管理和行为改善三个方面进行心理辅导:

①建立合理认知

引导小燃认识到逆反心理的危害: 通过与小燃的沟通, 让他明白逆反心理不仅影响自己与父母的关系, 还可能影响自己的学习和生活。例如, 可以举一些因为逆反心理而错过机会的案例, 帮助他认识到这种行为的负面后果。

帮助小燃建立正确的价值观: 引导他理解父母的良苦用心, 认识到父母的要求大多是出于对他的关心和爱护。例如, 可以通过家庭故事分享等方式, 让他感受到父母的爱。

调整对父母的期望: 帮助小燃理解父母也有自己的局限性, 他们可能在表达方式上存在问题, 但这并不意味着他们不爱他。通过角色扮演等方式, 让他站在父母的角度去思考问题。

②情绪识别与表达:

帮助小燃识别情绪: 通过情绪日记等方式, 让小燃学会识别自己的情绪, 了解自己在什么情况下会发怒、烦躁等。例如, 可以让他每天记录自己的情绪变化和触发事件。

提供情绪表达的渠道: 鼓励小燃通过合理的方式表达情绪, 如写日记、与朋友交流、做运动等。例如, 可以建议他每天花 10 分钟写写自己的心情, 或者在情绪不好时去跑步。

情绪调节技巧: 教给小燃一些简单的情绪调节技巧, 如深呼吸、放松训练等。例如, 当小燃感到愤怒时, 可以教他先停下来, 做几次深呼吸, 然后慢慢冷静下来。

③建立积极行为模式:

设定目标与奖励机制: 与小燃一起设定一些小目标, 如一周内减少发脾气的次数, 或者完成父母的一个合理要求。当达到目标时, 给予他一定的奖励, 如多一些自由时间或者他喜欢的小礼物。

行为替代法: 引导小燃用积极的行为替代消极的行为。例如, 当他想摔东西时, 可以让他去做一些运动, 或者把情绪写在纸上然后撕掉。

家庭沟通技巧训练: 通过家庭辅导, 帮助小燃和父母学习有效的沟通技巧。例如, 教他们如何用“我”语言表达自己的感受, 避免使用指责的语言。同时, 鼓励父母多倾听小燃的想法, 理解他的感受。

通过以上策略, 可以帮助小燃逐步调整认知, 学会管理情绪, 并改善行为模式, 从而更好地与父母相处, 促进家庭关系的和谐。

三、综合题 (本大题 2 小题, 第 18 题 12 分, 第 19 题 18 分, 共 30 分)

18. 【参考答案】

(1) 人格是一个人与他人区别开来的心理特征的总和, 具有以下特征:

①独特性: 每个人的人格都是独一无二的, 就像世界上没有完全相同的两片树叶一样。这种独特性是由遗传、环境、教育和个人经历等多种因素共同作用的结果。例如, “人心不同, 各如其面”这句话就很好地体现了人格的独特性。

②稳定性：人格一旦形成，在相对稳定的环境和情境中会表现出相对的稳定性。一个人的性格、气质等心理特征在较长时间内不会轻易改变，这就是“江山易改，禀性难移”的含义。例如，一个性格内向的人在大多数情况下都会表现出内向的特点。

③整体性：人格是由多种心理特征组成的有机整体，这些特征相互联系、相互影响，共同构成了一个人独特的人格。例如，一个人的性格可能会影响他的兴趣爱好、价值观和行为方式，而这些方面又会反过来影响他的性格。

④功能性：人格对个人的行为和心理活动具有调节和指导作用。它会影响到一个人如何感知世界、如何与他人交往以及如何应对生活中的各种情境。例如，“性格决定命运”这句话就强调了人格对个人生活轨迹的重要影响。

⑤社会性：人格是在社会环境中形成和发展的，受到社会文化、家庭背景、教育方式等因素的影响。一个人的人格不仅反映了他的个人特质，也反映了他所处的社会文化环境。例如，不同文化背景下的人可能在价值观和行为方式上存在差异。

⑥可变性：尽管人格具有稳定性，但它并不是一成不变的。在特定的环境和情境下，或者通过长期的努力和学习，人格也可能发生改变。例如，一个人通过心理咨询或自我反思，可能会逐渐改变自己的性格特点。

(2) 了解人格可以通过多种方法，以下是一些常见的方法：

①观察法：

自然观察：在自然情境中观察一个人的行为、语言、表情等，了解其人格特点。例如，观察一个人在社交场合中的表现，可以了解他的外向或内向程度。

情境观察：通过设计特定的情境，观察一个人在特定情境下的行为反应。例如，通过团队合作任务观察一个人的合作能力和领导能力。

②访谈法：

个别访谈：与被研究者进行一对一的访谈，深入了解其人格特点、价值观、兴趣爱好等。例如，通过访谈了解一个人的职业选择动机。

小组访谈：通过小组讨论的方式，观察被研究者在群体中的表现和互动方式。例如，通过小组讨论了解一个人的团队合作能力和沟通能力。

③问卷法：

人格问卷：使用标准化的人格问卷，如艾森克人格问卷 (EPQ)、明尼苏达多项人格问卷 (MMPI) 等，通过被研究者的自我报告来了解其人格特点。

自编问卷：根据研究目的设计特定的问卷，了解被研究者在特定领域的人格特征。例如，设计问卷了解中学生的学习动机和学习态度。

④心理测验法：

投射测验：通过让被研究者对模糊的刺激（如墨迹图、图片等）进行解释，了解其潜意识中的心理特征。例如，罗夏墨迹测验和主题统觉测验 (TAT)。

自陈量表：让被研究者通过自我报告的方式回答一系列问题，了解其人格特征。例如，大五人格量表 (Big Five Personality Test)。

⑤行为分析法：

行为记录：记录被研究者在特定情境下的行为表现，分析其行为模式和习惯。例如，记录学生在课堂上

的表现，了解其学习态度和行为习惯。

行为实验：通过设计实验情境，观察被研究者在特定条件下的行为反应。例如，通过道德困境实验了解一个人的道德判断和行为选择。

⑥自我报告法：

日记法：让被研究者通过写日记的方式记录自己的情绪、行为和想法，了解其人格特点。例如，通过情绪日记了解一个人的情绪管理能力。

自我反思：引导被研究者进行自我反思，通过写总结、做心理测试等方式，帮助其了解自己的人格特点。例如，通过自我反思了解自己的优点和不足。

通过以上多种方法，可以全面、客观地了解一个人的人格特征，从而为心理辅导、教育、职业选择等方面提供参考。

19. 【参考答案】

(1) 教学目标：

认知目标：觉察自己在同伴团体中的角色和位置，发现自己的朋友圈。

情感目标：探索并归纳同伴关系对个体的影响，发挥积极影响，化解消极影响。

行为目标：了解同伴压力、风险因素和应对同伴压力的方法与对策。

(2) 教学过程

(一) 创设情景：森林王国

1.播放音乐，让学生充分想象和感受森林环境，在闭目遐想，选择一种森林中的动物并记住动物的名称；要求学生睁开眼睛，观察并了解身边同学的选择，再次确定自己选择的动物并写下动物的名称。

2.情景调查：心中记住的动物名称与确认写在纸上的动物名称一致的学生有多少；选择有改变，前后不一致的学生有多少？请选择前后不一致的学生分享：“为什么自己会改变自己选择的动物？”“我们最容易受到什么样的人的影响”？

处于青春期的初中生，在日常生活与学习中，每个人都需要获得同伴的认同，也会受到周边同伴的言行的影响并做出相同的举动，这就是我们所说的同伴影响，导入主题“同伴影响的力量”

(二) 主题活动一：我的朋友圈

1.指导学生画出自己的朋友圈：请在A4纸中心写上“我”，然后以“我”为圆心，向外画同心圆，画几层根据自己的实际情况，在每一层里写上自己朋友的名字，并写上关键词（为什么他在这一层，原因：兴趣相投等）每一层距离“我”的远近表示你们心理上的亲疏程度。

2.引导学生探索朋友圈里的同伴相似处（兴趣爱好、穿衣风格、口头禅等方面），观察你的朋友圈，你有哪些方面受到了朋友圈潜移默化的影响？举例分享。

3.教师总结：你有怎样的朋友圈你就可能成为怎样的人。每个人时时刻刻都会受到同伴的影响，有时候我们能直观地感受到，有时候却是如春雨般润物细无声。

(三) 主题活动二：另眼观同伴

1.观看小视频孟母三迁的故事。

2.引发同学思考以下几个问题：

为什么孟母要搬家？我们有没有和孟子一样受到周围同伴的影响？我们受到影响后都有什么样的变化？是好的变化还是不好的变化？（将自己的变化分为好与坏两组写到纸上进行小组讨论交流。）

3.教师小结：同伴对我们的影响不仅仅有积极的方面也有消极的方面，因此需要我们加以甄别

(四) 主题活动三：我们该怎么做

1.情景呈现：

(1) 小明看到自己的朋友逃课去打篮球，也默默跟去玩耍。

(2) 小白听说小伙伴们约好周末去敬老院看望孤寡老人，自己决定一起去。

(3) 小华看到自己的同伴都没完成数学作业，愉快地说：“太棒啦，大家都没完成，那我也不做啦！”

(4) 小红自从跟家境贫寒、学习优秀的他成为好朋友后，不仅在生活上变得勤俭节约，学习也越来越勤奋刻苦了。

2.情景探索：

3.分享提升：同伴影响是一把“双刃剑”，当负面影响来你怎样看待上述四种情景中主人公的行为？如果你遇到类似的事情，你会做出何种决定？为什么，你如何应对同伴压力，化消极影响为积极影响，助推个人成长？

4.教师总结：同伴的影响是一把双刃剑。当你的同伴影响着你更爱学习，发展了更优秀更正面的品质，让你感觉更快乐，对生活有了更积极的看法，那么你将成长为更好的自己；反之，当同伴鼓励我们去做一些有违心意甚至是违规违法的事情，就会对我们产生负面影响，我们需要勇敢地说“不”。积极地沟通，成为那个产生正能量的影响朋友圈的人

(五) 拓展延伸

请学生在课后试着创作一句格言或顺口溜，把它写在书签上，在面对同伴压力时，激励自己化消极影响为积极影响，舞好同伴影响这把双刃剑。

2024 年湖北省中小学教师招聘考试初中心理健康教育试卷答案及解析

一、单项选择题（本大题共 15 小题，每小题 3 分，共 45 分）

1. 【答案】D

【解析】本题考查心理学研究的基本原则。心理学研究的基本原则包括：（1）客观性原则：在人的心理发生发展的研究中，我们必须坚持客观的标准，对每个被试的心理与行为表现，对每个数据和个案，都要做出实事求是的具体分析，决不从“预期”出发。（2）伦理性原则：在研究心理学问题时，不能违反社会的伦理道德准则。即研究者有保护被试的义务，研究过程不能损害被试的身心健康。（3）发展性原则：坚持发展的观点，对心理活动的变化进行动态的研究。（4）生态化原则：在心理发展研究中，应该将被试放到现实的社会环境中加以考察，从他们和社会的相互作用中，从社会环境中各因素的相互作用中，揭示他们心理变化的规律。强调在学校真实的教育情境中去研究学生的心理发展与变化，体现了生态化原则。故本题选 D。

2. 【答案】C

【解析】本题考查发散思维。根据思维活动指向性的不同，可将思维分为聚合性思维（辐合思维、求同思维）和发散性思维（辐射思维、求异思维）。（1）聚合性思维：也叫求同思维，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）发散性思维：也叫求异思维，是指人们解决问题时，思路朝各种可能的方向扩散，从而求得多种答案。题干中，学生们开动脑筋，发挥想象，提出了很多解决方法属于发散思维。故本题选 C。

3. 【答案】B

【解析】本题考查一般能力。依据能力所表现的活动领域不同，分为一般能力和特殊能力。一般能力指人完成各种活动所必须具备的基本能力，也称智力。智力包括个体在认识活动中所必须具备的各种能力，如观察力、记忆力、抽象概括力、想象力、注意力，其中抽象概括力是一般能力的核心，也是思维的基础。故本题选 B。

4. 【答案】B

【解析】本题考查 ABC 理论。在 ABC 理论中，A 代表诱发事件；B 代表个体对这一事件的看法、解释及评价即信念；C 代表继这一事件后，个体的情绪反应和行为结果。故本题选 B。

5. 【答案】D

【解析】本题考查学业成就动机。根据学校情境中的学习成就动机，奥苏泊尔等人将动机分为认知内驱力、自我提高内驱力和附属内驱力三个方面。认知内驱力是指要求了解、理解和掌握知识以及解决问题的需要。在有意义学习中，认知内驱力是最重要而稳定的动机；认知内驱力属于内部动机。

6. 【答案】B

【解析】本题考查社会学习理论。社会学习理论把学习分为参与性学习和替代性学习。其中，替代性学习是通过观察别人而进行的学习。在替代性学习过程中，学习者没有外显的行为。人类的大部分学习是替代性学习，题干中，学生通过观察模仿榜样的行为来改善自己的行为属于替代性学习。故本题选 B。

7. 【答案】A

【解析】本题考查学习策略。学习策略包括认知策略、元认知策略、资源管理策略。其中，元认知策略是指学生对自己整个学习过程的有效监视及控制的策略，大致分为计划策略、监控策略、调节策略。学生做完作业后自我检查，发现错误及时改正属于元认知策略的调节策略。故本题选 A。

8. 【答案】C

【解析】本题考查气质类型。现代的气质学说仍将气质分为四种典型的类型：多血质、胆汁质、黏液质、

抑郁质。其中，多血质的学生外表上活泼好动、不甘寂寞、善于交际；思维敏捷，容易接受新鲜事物，但注意力容易转移，缺乏耐力和毅力；情绪情感易产生也易改变，体验不深但明显表露在外面。其最明显的特点是具有很高灵活性，容易适应环境。题干所述属于多血质。故本题选 C。

9. 【答案】 B

【解析】 本题考查学校心理健康教育的原则。学校心理健康教育的原则包括教育性原则、发展性原则、主体性原则、全体性原则、活动性原则、保密性原则、针对性原则等原则。其中，发展性原则是指教师要以发展的眼光来看待学生，不仅要善于发现学生身上出现的问题，更要把握学生的过去，很好地预测学生将来可能出现的问题。学生的心理健康问题有一个发展的过程，教育者只有对学生作动态的分析，比较过去与现在才能预测未来，这样才能弄清学生心理健康问题的来龙去脉，从而更深刻地了解学生。故本题选 B。

10. 【答案】 C

【解析】 本题考查《中小学心理辅导室建设指南》。《中小学心理辅导室建设指南》指出，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。A 选项错误。个别辅导室面积要求 10-15 平方米/每间，基本设施配有咨询椅或沙发，教师咨询椅或沙发与学生咨询椅或沙发成 90 度或 60 度摆放。B 选项错误，C 选项正确。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。D 选项错误。故本题选 C。

11. 【答案】 A

【解析】 本题考查非言语行为。非言语行为包括面部表情、形体动作、声音特征和位置角度。面部表情是最重要的非言语信息来源。一般说来，面部表情开朗、自然、生动是辅导员应做到的基本要求。面部表情中最应注意的是目光接触，辅导员看着受辅者（尤其是对方的眼睛），表示你对他的谈话感兴趣，并有支持鼓励的意味，B、C、D 选项正确。在会谈中，身体姿势，主要要求是自然放松。正襟危坐给人紧张感，仰靠在椅背上也不好。多数时候，辅导员取稍稍向前倾的姿势较好。A 选项错误。故本题选 A。

12. 【答案】 C

【解析】 本题考查团体辅导的类型。根据团体不同性质和功能，主要有以下几种类型的团体。(1) 成长性团体辅导：成长性团体辅导的主要目的是通过团体成员的主动参与、表达自己，从而找到大家共同的兴趣与目标，重点是自我成长与自我完善。(2) 训练性团体辅导：训练性团体辅导所着重的是人际关系技巧的培养，强调通过团体环境中的行为实验来帮助成员了解如何解决问题、如何作决定、怎样表达自己的意见等等。(3) 治疗性团体辅导：治疗性团体辅导是指通过团体特有的治疗因素，如团体中所提供的支持、关心、感情宣泄等，改变成员的人格结构，使他们达到康复的功能。(4) 自助性团体辅导：自助性团体辅导是有共同特点的人建立一个支持系统，这个系统帮助人们抵抗心理紧张和压力，为他们提供改变自己生活的动力。故本题选 C。

13. 【答案】 C

【解析】 本题考查学校心理健康教育的活动性原则。以活动为中心的原则，把学生推到了活动的中心，学生变被动为主动，他们不仅是教育对象，而且是积极参与其中的主体。在活动中，他们的整体素质得到全面提高。让学生在活动中体验，感悟，从而发现自己和发现别人，学会做人，学会学习，学会生活，体现了心理健康教育课程要以学生为中心。故本题选 C。

14. 【答案】 A

【解析】 本题考查《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》。《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》指出，心理健康教育的内容初中年级主要包括：(1) 帮助学生加强自我认识，客观地评价自己，认

识青春期的生理特征和心理特征；(2) 适应中学阶段的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展学习能力，改善学习方法，提高学习效率；(3) 积极与老师及父母进行沟通，把握与异性交往的尺度，建立良好的人际关系；(4) 鼓励学生进行积极的情绪体验与表达，并对自己的情绪进行有效管理，正确处理厌学心理，抑制冲动行为；(5) 把握升学选择的方向，培养职业规划意识，树立早期职业发展目标；(6) 逐步适应生活和社会的各种变化，着重培养应对失败和挫折的能力。正确处理厌学心理，抑制冲动行为属于情绪调适的内容，故本题选 A。

15. 【答案】 A

【解析】 本题考查心理健康教育课程的教学策略。心理健康教育课程常用的教学策略有：(1) 问题解决：是指教师在学生对所讨论的主题有所领悟的基础上，要求学生具体问题尝试解决。这一策略常常运用于学生个人对学习与生活适应方面的行为改善领域，如注意力的训练、记忆力的自我肯定训练、学习计划的制订等。(2) 角色扮演：是指教师引导学生在规定情境中（可以是教师提供，也可以是学生提供），通过生生与师生互动表演的方式，运用领悟成果，表现出恰当的行为。这一策略一般适用于人际交往、生活适应等方面涉及两人以上的生活与学习情境。(3) 动作演练：是指教师通过动作示范对学生进行直接引导，促其行为发生改善的策略。这一策略往往用于自我意识、情绪调适的方法运用等方面，如学生的自我肯定训练、学生的积极的自我暗示、放松训练等。(4) 榜样引导：通过参观工厂、农村、公园、学校等，走访工人、农民和优秀学生，听其言，观其行，激发学生向榜样学习的强烈愿望并从身边做起，加强自身修养，养成良好行为习惯。充分利用科技教学手段，通过传播媒介（图片、幻灯、录音、录像、电影、卡通片、文字说明等）来呈现榜样，让学生观察榜样，进行模仿学习。题干中，老师通过创设两难情境让学生学会化解冲突，属于角色扮演法。故本题选 A。

二、案例分析题（本大题共 2 题，第 16 题 12 分，第 17 题 13 分，共 25 分）

16. 【参考答案】

(1) 影响遗忘进程的因素有：

①学习程度

一般认为，对材料的识记没有一次能达到无误背诵的标准，称为低度学习；如果达到恰能成诵之后还继续学习一段时间，称为过度学习。实验证明，低度学习的材料容易遗忘，而过度学习的材料比恰能背诵的材料记忆效果要好一些。一般来说，学习程度以 150% 为佳，但超过 150% 时，人们会因学习疲劳而发生“报酬递减”现象，学习效果就会逐渐下降，出现注意分散、厌倦、疲劳等消极效应。

②时间因素

据遗忘规律，记忆的最初阶段遗忘速度快，随后逐渐变慢。

③材料的系列位置效应

系列学习材料在系列中的位置对记忆效果有重要影响，称为系列位置效应。一般先学的和后学的容易回忆，中间的较难回忆。在回忆的正确率上，最后呈现的词遗忘得最少，叫近因效应；最先呈现的字词较易回忆，遗忘较少，叫首因效应。这是因为前后记忆材料之间发生抑制而造成的。

遗忘中的抑制现象有两种：前摄抑制和倒摄抑制。先学习的材料对识记和回忆后学习材料的干扰作用，称为前摄抑制。后学习的材料对保持和巩固先学习材料的干扰作用，称为倒摄抑制。

(2) (一) 复习时机要得当

1. 及时复习

遗忘的规律是先快后慢，因此，复习必须及时，要在遗忘尚未大规模开始前进行。及时复习可以阻止通

常在学习后立即发生的急速遗忘。所以，教师教授新知识后要及时地组织学生进行课堂练习，进行复习性提问、布置家庭作业等，让学生所学的知识得到及时复习。

2.合理分配复习时间

根据复习在时间上分配的不同，可将复习分为两种：集中复习和分散复习。集中复习是集中在一段时间内，对所要记记的内容连续、反复地进行复习。分散复习是把要记忆的内容分在几个相隔的时间内进行复习。研究表明，一般情况下，分散复习效果优于集中复习。

(二) 复习方法要合理

- 1.反复阅读与试图回忆相结合。
- 2.分散复习与集中复习相结合。
- 3.多种感官参与复习。
- 4.复习方法多样化。

(三) 复习量要适宜

- 1.复习内容要适量。
- 2.适当地过度学习。

17.【参考答案】

(1) 生理表现：头晕头痛、食欲减退

认知表现：注意力难以集中、思维迟缓、记忆力下降，学习效果不佳，作业错误增多。

情绪表现：焦虑、紧张。

行为表现：熬夜刷题。

(2)

①确保充足的睡眠

事实证明，很多学生学习过度疲劳是由于睡眠不足所引起的。睡眠对于身体和大脑的恢复和休息至关重要。保持足够的睡眠可以帮助减少学习疲劳的发生。针对小丽的情况，不宜“夜半挑灯”苦读，要养成中午小睡的习惯。因为良好的、充足的睡眠可以消除大脑疲劳，换取充沛的精力和清醒的头脑。

②控制学习时间

在学习中，不要一次性学习太多内容，应适当控制学习时间，避免过度学习造成疲劳。小丽可以制定一个学习计划，将学习内容分散到几个阶段，保证每个阶段的学习时间不会太长。

③运动放松法

学生以脑力活动为主，而适当的运动是消除大脑疲劳的有效方法。小丽可以根据自己的实际情况，采取适合自己的运动方式，如散步、打球、做体操等。因为运动可以消除一些紧张的化学物质，虽然使肌肉疲劳，但可以放松神经。

④情绪宣泄法

情绪宣泄是缓解压力、保持心理平衡的重要手段。针对小丽这种情况，可采用以下方法：聊天法，即通过向亲人或朋友，述说自己的积怨，求得他人的理解和同情，让自己的内心得到调整；哭笑法，如果内心憋得难受，又无法与人倾诉，应当找一个适宜的地方，放声大哭或大笑，以宣泄自己内心的不平；书面释放法，可以用写日记或书信的方式，释放自己的苦恼。

⑤寻求帮助和支持

如果学习过程中遇到困难或感到疲劳，小丽可以向他人寻求帮助和支持，如老师、同学、家人或心理咨询师等。他们可以提供指导、鼓励和帮助，帮助小丽缓解疲劳并重拾信心。

三、综合题（本大题共2题，第18题12分，第19题18分，共30分）

18. 【参考答案】

(1) 对个体心理发展产生重要影响的因素可概括为以下四个方面：

①遗传

遗传是指从上代继承下来的解剖生理特点，这些生理特点也叫遗传素质。遗传是个体发展的物质前提。

②环境

环境泛指个体生活其中，影响个体身心发展的一切外部因素。

③学校教育

学校教育，在一定意义上是一种特殊的环境，学校把改造过的自然、人与人之间的关系、社会意识形态等因素，经过有目的地选择和提炼，按照人的发展特点，以系统化的形式作用于学生，对人的影响巨大而深远。

④个体的主观能动性

个体主观能动性是指人的主观意识和活动对于客观世界的积极作用，包括能动地认识客观世界和改造客观世界，并统一于人们的社会实践活动中。个体的主观能动性主要表现在三个方面：自觉性、独立性、创造性，其中创造性是个体主观能动性的最高表现。

(2) ①遗传的作用

遗传素质是人的身心发展的前提，为个体的身心发展提供了可能性。遗传素质的差异是造成个体间个别差异的原因之一。遗传素质的成熟制约身心发展的水平及阶段。遗传素质仅为人的发展提供生理前提，而不能决定人的发展。

②环境的作用

环境为个体的发展提供了多种可能，包括机遇、条件和对象。环境对个体发展的影响有积极和消极之分。人在接受环境影响和作用时受主观能动性的影响。

③学校教育的作用

学校教育在人的发展中起主导作用：学校教育对个体发展作出社会性规范；学校教育具有加速个体发展的特殊功能（最近发展区）；学校教育对个体发展的影响具有即时和延时的价值；学校具有开发个体特殊才能和发展个性的功能。

④个体的主观能动性的作用

个体在与环境之间相互作用中所表现出来的个体主观能动性，是促进个体发展从潜在的可能状态转向现实状态的决定性因素。

19. 【参考答案】

(1) 三维教学目标：

认知目标：引导学生认识初中与小学学习生活的区别，了解初中阶段对学生的新要求。

情感目标：培养学生对校园和周围同学、老师的积极态度，使其乐于接受新环境。

行为目标：提高自我管理能力，适应新的学习与生活。

【知识点】学校心理健康教育*学校心理健康教育课程*学校心理健康教育课程的教案设计*教案设计的内容*教学目标

(2) 教学过程:

(一) 案例导入

1.活动规则

教师陈述案例

案例：小美是父母的掌上明珠。她以前一直都很开朗活泼，喜欢跟爸爸、妈妈撒娇。但自从上了初中，爸爸妈妈发现她的话越来越少，喜欢独自坐在自己的卧室里，面对书本发呆。从前开朗、活泼、可爱的孩子好像变了个人似的，而且经常无故对爸爸、妈妈说：“我不想去上学。”父母有些担心，就去找老师了解情况。老师也反映小美比较内向，上课不愿发言。与同学交往也少，学习成绩有所下降。有时班级搞活动，她总是不知不觉成为旁观者。

2.交流分享

你是否有类似小美的表现或观察到其他同学有类似表现？

你怎么看待这个问题？

请分享你升入初中的内心感受。

3.引出课题

教师结合学生的分享，引出课题：新环境，新挑战。

(设计意图：通过案例及其分析，引导学生表达自己升入初中后的内心感受，引出本课主题内容。)

(二) 情境想象

1.活动规则

请你想象，现在是晚上，你准备回家，当你走到家门口，突然停电了，四周一片漆黑。

2.交流分享

请在黑暗中，从大门口走到自己的房间。能否完成任务？

完成任务过程中的感受如何？

如果同样的任务换成是在陌生的环境中，你的感受又如何？

3.教师小结

对熟悉的环境，跟熟悉的人相处，自然就有安全感，反之，在陌生环境中产生一定程度的不适感也很正常，那么如何让陌生变熟悉，让自己更快适应新环境呢？通过下面的活动我们一起来探索。

(设计意图：通过想象情境，引导学生了解适应环境的首要就是熟悉周围的人，熟悉周围的地理环境。)

(三) 人际接龙

1.活动规则

随机从某位同学开始，起立，以“大家好，我是XXX，我认识XXX”的句式接龙，被点到认识的同学起立继续同样的句式，但认识的同学名不能重复，以此类推。如果出现名字说错或无法接上来的同学，上讲台简短自我介绍。

2.交流分享

刚才的活动中，你记住了哪些之前不熟悉的姓名？

你对哪些同学有了更多的了解？

更快了解熟悉周围的同学对你适应新环境有什么意义？

请目前认识新同学最多的学生分享自己的经验，

3.教师小结

熟悉周围的同学，是我们适应新环境的重要环节。那除了新同学，你又知道哪些新老师呢？

(设计意图：学生在游戏中相互认识和熟悉。在尽可能短的时间内让学生记住更多的同学。熟悉“人”的环境。)

(四) 我的新老师

1.请同学们在练习本上写下你记得的，不同科目的老师的姓名、上课特点、给你的印象等。

2.请学生自由分享，比一比谁写得更多，内容更详细。

3.请同学分享自己认识老师的方法和关注的关于老师的一些细节。

(设计意图：由人际接龙活动拓展，引导学生更快地认识自己班上的老师，建立好的师生关系有利于更好地适应新环境。)

(五) 熟悉新环境，发现新乐趣

1.请同学们凭记忆和自己对新学校的印象，在纸上画出校园地图，标出所在班级的位置和常去的地点

2.同桌之间相互交流，比比谁对校园更熟悉。

3.请学生分享自己熟悉校园的方法。

(设计意图：通过画校园平面图，引导学生熟悉、适应新环境)

(六) 成长导航

1.请学生分享课堂感悟收获。

2.根据学生分享，以《中国少年儿童幸福成长宣言》作为课堂结尾。

(设计意图：用《成长宣言》作课堂升华结尾，引导学生归纳适应环境的方法，让学生能在新环境中快乐学习生活)

延伸拓展：请同学们在3周后写一份简易的生活报告，描述自己对新环境的了解和感受，并对比开学初的感受。将报告内容投放在学校心理信箱。

2023 年湖北省中小学教师招聘考试初中心理健康教育试卷答案及解析

一、单项选择题 (本大题共 15 小题, 每小题 3 分, 共 45 分)

1. 【答案】 A

【解析】 本题考查马斯洛需要层次理论。马斯洛需要层次理论包括: 生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重需要、求知需要、审美需要、自我实现的需要七个层次, 七个层次可概括为两种水平。前四种需要属于基本需要, 后三种称为成长需要。故本题选 A。

2. 【答案】 D

【解析】 本题考查埃里克森的人格发展阶段理论。埃里克森的人格发展阶段理论提出, 12~18 岁属于自我同一性对角色混乱, 这一阶段发展的任务是培养自我同一性。所谓自我同一性是指个体组织自己的动机、能力、信仰及其活动经验而形成的有关自我的一致性形象。青少年常思考“我是一个什么样的人”属于同一感的建立。故本题选 D。

3. 【答案】 C

【解析】 本题考查自我意识。自我意识作为个体意识的一个方面, 同样通过认识、情感、意志三种心理过程对自身进行反映, 构成个体的自我意识过程, 主要表现为个体的自我认知、自我体验和自我监控。自我认识是主观自我对客观自我的评价, 是自我意识的认知成分。它是自我意识的首要成分, 也是自我调节控制的心理基础, 它又包括自我感觉、自我概念、自我观察、自我分析和自我评价。其中, 自我评价是对自己能力、品德、行为等方面社会价值的评估, 是自我意识发展的主要成分和主要标志, 是在认识自己的行为和活动的基础上产生的, 是通过社会比较而实现的, 它最能代表一个人自我认识的水平。故本题选 C。

4. 【答案】 B

【解析】 本题考查逻辑思维。根据思维发展水平的不同, 可分为直觉动作思维、具体形象思维和抽象逻辑思维。其中, 抽象逻辑思维, 也叫词语逻辑思维, 它是用语言符号进行的思维, 是一种以概念、判断和推理等形式进行的思维。如数学定理的证明, 科学假设的提出, 文章中心思想的概括等, 运用的都是抽象思维。7 岁以后的儿童开始出现抽象逻辑思维。哲学家、数学家经常运用这种思维来解决在实践中遇到的问题。故本题选 B。

5. 【答案】 B

【解析】 本题考查认知风格。卡根等人将认知风格分为冲动型和沉思型。其差异表现在对问题的思考速度上。冲动型的个体反应快、精确性差、信息加工多采用整体性策略, 这种认知风格的人面对问题时总是急于求成, 不能全面分析问题的各种可能性; 沉思型的个体反应慢、精确度高、信息加工多采用细节性策略, 这种认知风格的人总是把问题考虑周全以后再作反应, 看重解决问题的质量而非速度。题干表述属于沉思型。故本题选 B。

6. 【答案】 D

【解析】 本题考查模仿能力。模仿能力, 又可称为再造能力, 是指通过观察别人的行为和活动来仿效他人的言行举止, 然后以相同方式做出反应的能力。模仿只能按现成的方式解决问题。创造能力是指个体不受成规的束缚而能够灵活运用知识经验, 产生新思想, 或发现和创造新事物的能力。题干表述属于模仿能力的概念, 故本题选 D。

7. 【答案】 A

【解析】 本题考查学习策略。认知策略是学习者信息加工的方法和技术, 有助于有效地从记忆中提取信息。元认知策略, 是指学生对自己整个学习过程的有效监视及控制的策略。资源管理策略是辅助学生管理可

用的环境和资源的策略，对学生的动机有重要的作用。包括学习时间管理、学习环境的设置、学习努力和心境管理、学习工具的利用、社会性人力资源的利用，其中社会性人力资源的利用善于利用老师的帮助以及通过同学间的合作与讨论来加深对内容的理解。题干所述属于资源管理策略的社会性人力资源的利用。故本题选 A。

8. 【答案】 D

【解析】 本题考查心理学的主要研究方法。实验法是指在控制条件下对某种心理现象进行研究的方法，分实验室实验和自然实验。观察法是指在自然环境中对人的心理现象与行为表现进行有系统、有计划地观察记录，经过分析获得其心理活动产生和发展规律的方法。个案法是对一个被试者各方面或状况进行深入而详尽的了解，收集个体过去和现在的资料，经过分析推知其行为原因的方法。测验法是用一套预先经过标准化的问题（量表）来测量某种心理品质的方法。故本题选 D。

9. 【答案】 C

【解析】 本题考查心理健康教育相关的政策文件。《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》指出心理健康教育的内容，其中初中年级主要包括：帮助学生加强自我认识，客观地评价自己，认识青春期的生理特征和心理特征；适应中学阶段的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展学习能力，改善学习方法，提高学习效率；积极与老师及父母进行沟通，把握与异性交往的尺度，建立良好的人际关系；鼓励学生进行积极的情绪体验与表达，并对自己的情绪进行有效管理，正确处理厌学心理，抑制冲动行为；把握升学选择的方向，培养职业规划意识，树立早期职业发展目标；逐步适应生活和社会的各种变化，着重培养应对失败和挫折的能力。因此，题干所述属于认识自我的内容，故本题选 C。

10. 【答案】 B

【解析】 本题考查学生心理档案。学校心理健康教育档案中有关学生的资料主要有学生综合资料、心理测评资料以及心理健康教育（主要指心理咨询与辅导）活动记录三大部分。（1）学生综合资料，主要包括以下六个方面：学生基本情况、身体健康状况、家庭生活情况、社区生活情况、学校生活情况、重大社会生活事件。（2）心理测评资料，主要包括以下五个方面：能力状况分析及教育建议、人格特征分析及培养建议、心理健康状况分析及辅导策略、学习心理分析及教育对策、职业能力倾向类型分析及指导。（3）心理健康教育记录，心理健康教育记录是指对学生产生的各种心理与行为障碍所做的心理咨询与辅导的个案记录（包括主诉及症状表现、诊断、原因分析、咨询时间及次数、咨询的方法与过程、咨询效果、追踪记录、咨询或辅导教师签名等），还包括心理健康教育的阶段性记录及评价（入学、毕业及每一次的记录）。B选项属于学生综合资料，ACD选项属于心理健康活动记录，在每次辅导中记录的信息。故本题选 B。

11. 【答案】 B

【解析】 本题考查共情技术。共情是心理辅导、心理咨询以及心理治疗中最常用的技术之一，共情是由英文“empathy”一词而来，台湾学者将其译为同理心、同理，中国大陆一般译为共情或共感、感情移入。在心理咨询中，共情是指咨询员一面聆听来访者叙述，一面进入来访者的内心世界，以感同身受的方式体验来访者主观的想法与情绪，然后跳出来访者的内心世界，将他对来访者的了解传递给来访者。故本题选 B。

12. 【答案】 C

【解析】 本题考查《中国心理学会临床与咨询心理学工作伦理守则》。《中国心理学会临床与咨询心理学工作伦理守则》总则提出：善行：心理师工作目的是使寻求专业服务者从其提供的专业服务中获益。心理师应保障寻求专业服务者的权利，努力使其得到适当的服务并避免伤害。责任：心理师在工作中应保持其专业服务的最高水准，对自己的行为承担责任。认清自己专业的、伦理及法律的责任，维护专业信誉。诚信：心理师在临床实践活动、研究和教学工作中，应努力保持其行为的诚实性和真实性。公正：心理师应公平、公

正地对待自己的专业工作及其他人员。心理师应采取谨慎的态度防止自己潜在的偏见、能力局限、技术的限制等导致的不适当行为。尊重：心理师应尊重每一个人，尊重个人的隐私权、保密性和自我决定的权利。故本题选 C。

13. 【答案】 A

【解析】 本题考查心理健康教育课程的特性。心理健康教育课程具有以下特性：(1) 体验性。体验性是学生心理健康教育的基本特征，不同于其他学科，心理健康教育课程的实效性取决于学生以主体的角色，产生何种心理体验以及体验的程度。(2) 主体性。根据建构主义的理论，学生对知识或经验的吸收，不是由单纯的外在力量催生出来的，而是学生在一定情境下的主动建构过程，因此，教师在创设情境，设计活动时，必须从学生自己的经验出发，以促进学生原有的经验发生转化，形成新的理解。(3) 活动性。活动是主体与客观世界相互作用的过程，通过各种各样亲身参与的活动，学生能够获得丰富而真实的感悟、体验和反思，然后对自己的认知、情感与行动进行重新考察，以更加深刻地重新建构，从而提升自我感和价值感。(4) 生成性与预设性的统一。心理健康教育课程是有目标、有计划的教育活动，但是无论是独立型课程，还是融合型课程、隐性课程，教育目标都可以在教育活动过程中生成，在活动的互动中逐渐明确，即使教学目标在活动前有所预设，教师在活动中也要灵活处理，这是学生主体性的要求。题干表述符合体验性的特点，故本题选 A。

14. 【答案】 C

【解析】 本题考查心理健康教育的原则。针对性原则，也叫差异性原则，指学校心理健康教育要注意学生的个体差异，根据学生的个性特点，有针对性地进行心理健康教育，以提高学生的心理素质。活动性原则是指在进行学校心理健康教育的过程中，教育者要重视学生的实践活动，通过实践活动来促进心理的健康发展。保密性原则是指在心理健康教育过程中，教育者有责任对学生的个人情况以及谈话内容等给予保密，学生的名誉和隐私权应受到道义上的维护和法律上的保护。题干表述符合活动性原则，故本题选 C。

15. 【答案】 B

【解析】 本题考查心理健康课程的教学策略。角色扮演：教师通过创设人际交往中的冲突情境，要求学生扮演特定的角色，用“我觉得……”的句型来化解冲突。这种策略让学生在模拟的情境中练习和体验，符合角色扮演的特点。角色扮演的核心在于让学生通过扮演角色来理解和掌握某种技能或行为模式，这里就是通过扮演来学习如何用合适的语言表达化解冲突。动作演练：主要侧重于身体动作的练习，通常用于体育、舞蹈等需要身体协调的课程。问题解决：虽然也涉及解决实际问题，但问题解决策略更侧重于分析问题、提出解决方案的过程，而不是通过角色扮演来体验和练习。榜样引导：主要通过展示优秀榜样或成功案例来引导学生学习，与本案例中创设情境让学生亲身体会的策略不符。故本题选 B。

二、案例分析题（本大题共 2 大题，第 16 题 12 分，第 17 题 13 分，共 25 分）

16. 【参考答案】

(1) 习得性无助的表现：

①低成就动机

习得性无助的人成就动机低，不能给自己设立恰当的目标，非常害怕失败，对于获得成功也不抱希望。案例中，小华认为自己的学习能力差，不会取得成功，从而逃避努力，放弃学习，属于低成就动机的表现。

②低自我概念

习得性无助的人在生理特征等各个维度上的自我概念均低于一般人。案例中，小华认为自己的学习能力差，不会取得成功，内心产生了极大的挫败感，感到焦虑和自卑，属于低自我概念的表现。

③低自我效能感

习得性无助的人自我效能感往往较低，对自己完成任务的能力持怀疑态度，因而倾向于制订较低的目标以避免获得失败的体验。案例中，小华认为自己的学习能力差，不会取得成功，属于低自我效能感的表现。

④消极的定势

习得性无助的人因为失败的经历较多，自我评价和他人对自己的评价都较低，从而逐渐形成了刻板的思维模式和认知态度。他们认定自己永远是一个失败者，无论怎样努力也无济于事。他们往往固执己见，不愿接受别人的意见和建议。案例中，小华因考试屡屡遭受失败打击，因此丧失信心，放弃尝试，认为自己天生不是学习的材料，属于消极的定势的表现。

⑤情绪失调

从情绪上来看，习得性无助的人往往表现出颓丧、害怕、退缩、烦躁、冷淡、消沉等情绪失调的状态。案例中，小华因考试屡屡遭受失败打击，内心产生了极大的挫败感，感到焦虑和自卑，属于情绪失调的表现。

(2) 对“习得性无助”学生的辅导策略:

①对学生进行归因训练

“习得性无助”学生存在归因障碍，往往把失败归因于能力不足，造成学习积极性降低，所以有必要通过一定的归因训练，纠正他们的认知模式，将他们从失望的状态中解脱出来。在教学中，教师可以通过如下步骤对学生进行归因训练，在学生失败时要注意引导他们掌握正确的学习方法，从而逐渐使学生形成积极的归因倾向，提高学习的积极性。

②引导学生树立正确的目标导向

“习得性无助”儿童认为自己的智能是固定、不可控制的，他们追寻的是表现目标，相信成功或失败是判断一个人有无能力的依据，所以他们尽可能采用获得成功和避免失败的策略来提高和维系自尊。因此，教师要注意教育学生摒弃智能固定、不可控制的观点，帮助他们确立正确的学习目标，即让学生将学习过程本身视为努力的目标，着重引导学生对学习任务的积极参与。通过学习，尽自己所能来发展自己，避免仅仅把成绩当作努力的目标，这是避免习得性无助感、培养学生自主行为的一个重要方面。

③改变评价观念，形成对学生的积极评价

要改变学生“习得性无助”的现象，应改变教师和家长对学生的评价方式与态度，以鼓励性评价为主，用发展的眼光看待学生。当学生学业失败时，不能对他们横眉冷对，严厉训斥，而应多给予关心、鼓励和帮助。在评价学生时，不应只注重分数，而应注重学生自身的进步，以帮助他们增强自信心，正确面对失败。

④培养学生良好的自我意象

自我意象是人行动积极性的源泉，同样也是自卑和无助感的根源。因此，教师应加强学生良好自我意象的培养，以防止学生无助感的产生。在教育教学中，教师要多给学生积极肯定的态度，引导学生充分肯定自己的优点，对他们的进步予以及时鼓励，帮助他们增强自信心，形成积极肯定的自我概念。

⑤创设良好的人际学习环境

良好的人际学习环境，表现为师生之间、同学之间心理相融、相互尊重以及相互帮助。在这样和谐融洽的学习氛围中，学生才有心理上的安全感，不会担心因自己的失败而招来鄙视、批评和惩罚。这样他们才会毫不退缩并敢于不断尝试和努力。因此，教师务必加强班级人际学习环境的建设，提倡积极向上、平等互助的良好人际关系，启发学生多种兴趣，满足他们多层次的需要，使他们在学习活动中增强自信心和成就感。

17. 【参考答案】

(1) 考试焦虑的表现:

①认知: 以忧虑为特征, 由对活动结果的不良预想及消极的自我评价或他人评价形成的意识判断。案例中, 小美总是在想“我要是没考好, 怎么面对老师、面对家长”, 属于考试焦虑的认知表现。

②情绪: 心情紧张, 烦躁不安, 只要一想到考试他们的情绪就容易激动、慌张, 坐立不安。案例中, 小美考试前吃不下饭, 睡不着觉, 体现了小美心情紧张、焦虑, 属于考试焦虑的情绪表现。

③行为: 烦恼、焦躁、心神不定。案例中, 小美考试前吃不下饭, 睡不着觉, 考试时手心出汗, 心跳加快, 还想上厕所, 属于考试焦虑的行为表现。

(2) 辅导策略:

①认知调整: 运用认知疗法, 正确看待考试

通俗的说法就是端正动机, 改变对考试的认识。考试焦虑是考生对考试事件在认识上的歪曲。就是说, 考生对自己的要求过高且常常有绝对化、以偏概全或糟糕透顶的想法, 即认为考试失败会导致可怕的后果, 导致情绪上的紊乱和行为上的异常。因此, 要消除考试焦虑, 首先要认识到对考试的不恰当认识和评价是造成压力的关键, 端正考生的考试动机, 对考试有一个正确的认识。案例中, 应帮助小美改变对考试的认识, 帮助她认识到, 哪怕是再重大的考试, 它也只是人生中无数机遇中的一次, 而不是唯一的一次。

②情绪管理: 学会放松, 化解焦虑情绪

适当的情绪管理方法, 对于学生缓解考试焦虑非常有帮助。考试焦虑源自考试的重要性, 考试的难度与学生能力的大小、知识掌握程度的认识和评估引起的各种担忧。因此, 通过改变学生的自我认识、自我评价, 就可以在一定程度上减轻或控制焦虑。案例中, 应帮助小美积极自我暗示, 化解焦虑情绪。

③行为改善

自信训练法: 自信训练主要是运用交互抑制原理, 通过使考试焦虑者自我表达正常的情感和自信心, 使得那些消极的自我意识得以扭转, 借以削弱或消除考试焦虑的一种自我训练方法。

系统脱敏技术: 系统脱敏技术是治疗考试焦虑症的一种常用方法。应用时, 先将自己焦虑的场景根据导致焦虑水平的高低, 从低到高进行排列。然后, 先想象自己正处于焦虑水平最低的那种场景, 当焦虑感产生时, 应用放松训练方法加以对抗, 反复练习, 直到想象这一场景时完全不紧张。然后进行下一场景的想象和放松。

放松训练: 针对的是焦虑时产生的躯体紧张状态, 通过全身肌肉的放松, 达到减轻压力的作用。放松训练的基本要点是, 依次先收紧再放松全身各部位肌肉, 体会放松的感觉, 每日坚持练习, 最后做到可以随心所欲, 随时放松。这样, 考试感到紧张时, 可以立刻进行放松练习, 达到全身放松。

案例中, 可以通过自信训练、系统脱敏技术、放松训练等行为疗法帮助小美改变认知, 改善行为, 从而缓解考试焦虑。

三、综合题 (本大题共 2 大题, 第 18 题 12 分, 第 19 题 18 分, 共 30 分)

18. 【参考答案】

(1) 瑞德在前人研究的基础上, 设计了一套感知学习风格偏好调查表, 并依据结果将学习风格分为如下: 视觉型、听觉型、动觉型。每种类型的学习者在学习材料、教学方式、记忆策略等方面都有自己的偏好, 并进一步影响到学习的效果。

①视觉型学习风格

视觉型学习者的典型特征是喜欢通过接受视觉刺激来学习, 例如阅读课本、黑板或练习册上的文字。

②听觉型学习风格

听觉型学习者的典型特征是喜欢通过声音刺激来学习，例如听录音、教师讲授、小组讨论等，并习惯用口头语言表达自己的想法。

③动觉型学习风格

动觉型学习者的典型特征是喜欢通过含有身体参与的活动来进行学习，例如角色扮演、课堂游戏、户外活动等。

(2) 三类学习者的差异有：

①视觉型学习风格

视觉型学习者倾向于通过观察别人的演示来学习，通过阅读来记住和理解内容，因此往往可以借助书本自学，而不需要很多的口头讲解。视觉型学习者善于觉察细节、组织材料，尤其当事物关系比较复杂的时候，他们这方面的优势就更为明显。而视觉型的学习材料能一下子呈现全部信息，允许学习者按自己的知觉速度去理解各个部分，专心分析而没有记忆负担，因此受到视觉型学习者的喜爱。此外，视觉型学习者喜欢在安静的环境中学习，当身边有人说话或讨论问题时很难集中注意力。在记忆材料时，也喜欢在心里默记，而不是通过反复朗读等方式。

②听觉型学习风格

听觉型学习者对声音信息比较敏感，喜欢聆听指导，能从别人的对话中找到解决问题的方法，对声音的记忆也很深。在学习方法上，听觉型学习者善于通过即时加工的方式接受信息，并不像视觉型学习者那样能直接把握事物之间的内在关系。与视觉型学习者不同，听觉型学习者偏好有声音的环境中进行学习，常常会边听音乐边学习，有时还会不自觉地哼唱出来。在记忆材料时，他们也喜欢读出声音来进行巩固。

③动觉型学习风格

动觉型学习者精力充沛，有强烈的好奇心，身体的运动协调性强，喜欢节奏感强、技巧性高的活动。这类学习者在课堂上常常会有些小动作，如让肢体某个部位晃动、随时玩弄一些小玩意。他们很难做到聚精会神地学习，还爱时不时搞一些恶作剧，因此常常让教师感到头疼。但他们肢体语言灵活丰富，表演性、模仿力都很强，且往往比较聪明，富有创造力。如果教师能够利用其特点，多采用身心互动的教学模式，能取得较好的教学效果。

19. 【参考答案】

(1) 三维目标:

认知目标：了解恰当表达情绪的重要性，并认识自己的情绪表达能力。

情感目标：通过活动学生能够正确体验恰当表达情绪。

行为目标：训练学生的表达能力，达到恰当表达情绪的目的。

(2) 教学过程

(一) 故事导入

1. 讲述故事《帮国王解梦》

故事《帮国王解梦》：古时候，有位国王晚上做了一个梦，梦见自己的牙齿都掉光了。第二天，国王命令手下去找解梦人，他想知道这个梦是不是预示着什么吉凶。第一个解梦的人说：“国王，这可不是个好梦，您家人将会像你一颗颗掉落的牙齿一样，将一个个先于你死去，只剩您一人。”国王一听，火冒三丈，命人把他杀掉了。国王又要第二个解梦者为他解梦，第二个解梦者说：你将比家里所有的人都活得长命。国王一听高兴起来，赐给他很多金钱。

2.交流讨论

他们的解梦意思是一样的，为什么他们的命运却不一样，一个被杀了，一个却得到了很多钱？

3.提出主题

正是因为他们对国王的梦解释的表达方法不一样，这就是我们所说的会不会讲话，会不会表达，这节课我们一起来学习怎么表达，更能让人接受，而不是处处碰壁。

你们认为自己的表达能力如何？首先我们要来了解自己的表达能力如何，做一个测试。

(二) 表达能力测试

1.讲述测试规则

你是否善于自我表达？从1—5中选择符合你实际情形的数字，标在括号内。

1——从来没有；2——很少；3——有时；4——大多是；5——几乎是

A 当一个人对你非常不公平时，你是否让他知道？（ ）。

B 你是否能控制你的脾气？（ ）。

C 在讨论或辩论会中，你是否觉得很容易发表意见？（ ）。

D 你是否易于开口赞美别人？（ ）。

E 你是否很难对售货员说“不”而买自己并不想要的东西？（ ）。

F 当你有充分的理由退货给店方时，你是否迟疑不决？（ ）。

G 你是否觉得别人在言行中很少表示不欢迎你？（ ）。

H 如果有位朋友提出一种无理要求，你会拒绝吗？（ ）。

(2) 完成测试

将括号内的数字相加，为你的得分。

得分为15分或者以下，说明你经常不能表达自己的意见与感受。

得分为16—24分，说明你偶尔能自我表达。

得分为25—32分，说明大多数时候你能表达自己的意见与感受。

得分为32分以上，说明你非常善于表达。

(3) 教师小结

这个测试测的仅仅是你现在的表达能力，再过一年，两年，或许会有提高，当然有意识地训练我们的表达能力，掌握一些表达技巧，可以更快速地帮助我们同学提高表达能力。

(三) 表达能力训练：使用正面积积极语言

1.讲述规则

(1) 教师导语：语言，我们所讲的话分为两类，一类是正面积积极的语言，一类是负面消极语言，正面积积极言语，会让我们交流得更愉快，负面消极的语言总是让我们在与交流中碰钉子，甚至得罪人。

(2) 呈现例子：刚才的故事

第一个解梦者：就像你一颗颗掉落的牙齿一样，你的家人将一个个先于你死去，只剩你一人。——负面消极语言

第二个解梦者：你将比家里所有的人都活得长命。——正面积积极语言

(3) 这个故事告诉我，负面消极的语言最后惨遭死亡。这就是我们所讲的祸从口出，有的同学因为害怕祸从口出，就干脆不讲话了，或不敢讲话，如果我们讲正面积积极语言，那么可以带来好运气，所以不是不讲

话，而是我们要多讲正面积积极语言，少讲负面消极语言。

正面的语言：鼓励、帮助、关心、赞扬、安慰、感谢、祝福、积极预言（举例：你那么会画画，以后可以当个画家。）

负面的语言：骂人、讽刺、挖苦、嘲笑、指责、消极预言（你连写字都不会，以后怎么可能考上大学。）

2.交流讨论

试一试：我们现在来做个假设，看看同学们的第一反应是什么？假设你和某个人素不相识，他在匆忙中撞了你……你会怎么反应。下面有五种反应，

- A.请原谅，请原谅，我总是笨手笨脚的
- B.对不起啊，但这不是我的错，不能完全怪我。因为……
- C.天啊，你怎么站在这里！你也不看看，这里是人站的地方吗？
- D.啊，哪个没长眼睛？你是谁？干什么的？
- E.哦，我撞到你，真对不起！有没有伤着你？

大家看下哪种反应让人感觉是最好的，哪种反应是最不好的？为什么？

C和D啊，哪个没长眼睛？你是谁？干什么的？——骂人，属于负面语言，可能很可能导致一场口舌之争。

E哦，我撞到你，真对不起！有没有伤着你？——关心对方，属于正面积积极语言，可能对方就原谅你了。

3.教师总结

你跟人交往中，所讲的话中，是负面消极语言多，还是正面积积极语言多。与人交流过程碰壁了，反思自己是不是讲了负面消极语言，如何改为正面积积极语言？

过渡语：我们再来学习另一种表达的技巧，当我们有情绪时怎么表达才能让对方接受。举个例子，我们对同学的某些行为感到生气，有些人则会闷在心里头，有些人则会控制不住情绪，出语伤人，怎么表达既发泄了情绪，又不伤害对方。我们先来看两个情景。

（四）表达能力训练：“我觉得”的表达方法

1.呈现情境

情境一：林峰经常没经过同学同意，就拿了他人的钢笔，这让同学感到很不满。

同学A：林峰，你太讨厌了！每次用别人的东西都不先说一声，一点都不知道尊重别人，你真是可恶！

同学B：林峰，看到你每次都不说一声就把我的钢笔拿去用，我觉得有点不受尊重，希望你下次要用的时候能先跟我说一声。

情境二：最近张友老是喜欢开我玩笑，说我唱歌很难听，虽然他是我的好朋友，但是我不喜欢常常被笑，真不知道该如何跟他说？

同学A：张友，你不觉得你开这种玩笑很无聊吗？要笑不会笑你自己啊！你自己也没好到哪里去！

同学B：张友，当我听到你一直拿我唱歌的事来开玩笑时，我心里觉得很不舒服，在大家面前也很尴尬，希望你不要再拿这件事来开玩笑！

2.交流讨论

请同学们体验一下他们中谁的话更容易被人接受？为什么？（同学A指责的口吻，同学说出了自己的感受，且语言也不伤人）

学一学：方法：以我为出发点，表达自己内心的感受，而不以指责对方的口吻表达。

表达公式：我觉得……后面要接着指出事件的原因。把对方所做的让你不舒服的具体事情指出来，这才让对方明白他的哪个具体行为让你不舒服，从而改正，而不是指责对方，他这个人让你不舒服。

作用：表达自己的情绪。

例 1：我觉得有点不受尊重，因为你总是不经我同意就拿我的东西。

例 2：我觉得很不舒服，因为你每次都拿唱歌这件事开我玩笑，我不喜欢你这么做。

试一试：请同学尝试运用“我觉得”表达下列情景。

(1) 同寝室的同学复读机声音太大

我觉得有点吵，因为收音机声音太大了，可不可以（商量的语气，可不可以帮我个忙，命令的语气：你的笔借我用，然后就伸手去拿来写，还没等对方说同意。）关小点？

(2) 你与最好的朋友约好一起去玩，但她却会迟到。

我觉得很生气，因为你迟到了，我等你等了很久，希望下次能准时。

(五) 表达能力训练：“你觉得”的表达方法

1. 呈现情境

情境一：李群的笔记本被林丽拿去，也没有说一声，李群非常生气。（假如你是李群的朋友，你会怎么安慰她。）

同学 A：一本笔记本没有什么关系，有什么好生气的呀！

同学 B：林丽没经过你的同意就拿了你的笔记本，这让你感到不被尊重，所以你对林丽的这个行为感到很生气。

情境二：李芳要从宁德搬到福州去，非常伤心，因为她要离开她所有的好朋友了。

同学 A：李芳呀，人又没死掉，走就走嘛，有什么好伤心的？

同学 B：你很伤心，因为你要搬家了，以后我们就很难见面了。

2. 交流讨论

请同学们体验一下他们中谁的话更容易被人接受？为什么？（同学 B 让对方感觉自己的心情被理解了）

学一学：方法：站在对方的角度和位置上，客观地理解对方的内心感受及内心世界，（换位思考）且把这种理解传达给对方的一种沟通交流方式。

表达公式：因为……后面要接着指出引起其内心感受的原因。

作用：理解他人的情绪，安慰他人。

这个技巧要表达得好，关键在于你对于对方的内心感受，情绪了解，抓准确了。

例 1：你觉得生气，因为他拿了你的笔记，而他也没有跟你说一句，

例 2：你觉得对自己懊悔，因为你连为自己设定的简单目标都达不到。

试一试：请同学尝试运用“你觉得”表达下列情景

我觉得很难过，因为我从来不用担心考试，平时考试都很满意。想不到这次却掉了 50 多名。

你觉得很难过，因为这次考试的成绩让你很不满意。

为什么老是下雨呀！雨天我们什么也不能玩，像打篮球、跑步什么的。

你觉得很无聊，因为下雨天不能出去玩。

(六) 总结升华

回顾这节课所学的三个表达技巧:

- 1.多讲正面积极语言，少讲负面消极语言。
- 2.我觉得……因为……。
- 3.你觉得……因为……。

同学们，请回忆一下你有没有过由于不恰当地表达情绪而伤害了他人的经历，你当时是怎么说的，现在我们学习了如何恰当地表达情绪，你会怎么说呢？分别用“我觉得……因为……”和“你觉得……因为……”的表达技巧各举一个实例。

格木教育

2024年湖北省中小学教师招聘考试小学心理健康教育试卷答案及解析

一、单项选择题（本大题共15小题，每小题3分，共45分）

1. 【答案】D

【解析】本题考查心理学研究的基本原则。心理学研究的基本原则包括：（1）客观性原则：在人的心理发生发展的研究中，我们必须坚持客观的标准，对每个被试的心理与行为表现，对每个数据和个案，都要做出实事求是的具体分析，决不从“预期”出发。（2）伦理性原则：在研究心理学问题时，不能违反社会的伦理道德准则。即研究者有保护被试的义务，研究过程不能损害被试的身心健康。（3）发展性原则：坚持发展的观点，对心理活动的变化进行动态的研究。（4）生态化原则：在心理发展研究中，应该将被试放到现实的社会环境中加以考察，从他们和社会的相互作用中，从社会环境中各因素的相互作用中，揭示他们心理变化的规律。强调在学校真实的教育情境中去研究学生的心理发展与变化，体现了生态化原则。故本题选D。

2. 【答案】C

【解析】本题考查小学生思维品质的发展。小学生思维品质的发展特点如下：（1）小学儿童的思维敏捷性是不断发展的，表现为运算速度在不断提高，正确迅速能力水平的分化越来越明显。（2）小学儿童在运算中思维灵活性的发展表现在三个方面，一是“一题多解”的解题数量在增加，二是灵活解题的精细性在增加，儿童不仅能一题多解，而且解题正确，三是儿童的组合分析水平在不断提高。（3）小学儿童在运算过程中思维深刻性不断发展。首先，儿童寻找“标准量”的水平逐步提高，推理的间接性不断增强。再次，小学儿童不断提出“假设”，独立自编应用题的抽象逻辑性在逐步发展。最后，三、四年级是小学儿童在运算中思维深刻性发展的一个转折点。（4）小学儿童在运算中思维独创性主要表现在独立性、发散性和有价值的新颖性上。故本题选C。

3. 【答案】B

【解析】本题考查教师的期望效应。许多研究结果都证实，教师的期望可能至少会影响一年级和二年级学生的学习。小学低年级学生比高年级学生的改善更为明显有几个可能的原因：第一，低年级学生关于学业的自我表象较为肤浅，对教师的不同对待方式更为敏感；第二，低年级学生没有累积的背景信息，教师更相信测验的结果。因此，受教师期望影响的大多数是小学低年级学生。故本题选B。

4. 【答案】B

【解析】本题考查ABC理论。在ABC理论中，A代表诱发事件；B代表个体对这一事件的看法、解释及评价即信念；C代表继这一事件后，个体的情绪反应和行为结果。故本题选B。

5. 【答案】D

【解析】本题考查学业成就动机。根据学校情境中的学习成就动机，奥苏泊尔等人将动机分为认知内驱力、自我提高内驱力和附属内驱力三个方面。认知内驱力是指要求了解、理解和掌握知识以及解决问题的需要。在有意义学习中，认知内驱力是最重要而稳定的动机；认知内驱力属于内部动机。自我提高内驱力是指个体因为自己的胜任或工作能力而赢得相应地位的需要，属于外部动机。附属内驱力是指为了获得长者（家长、教师等）的赞许或认可而表现出把工作做好的一种需要，属于外部动机。学生为了得到老师的表扬和喜爱而认真听讲，积极举手发言属于附属内驱力。故本题选D。

6. 【答案】B

【解析】本题考查社会学习理论。社会学习理论把学习分为参与性学习和替代性学习。其中，替代性学习是通过观察别人而进行的学习。在替代性学习过程中，学习者没有外显的行为。人类的大部分学习是替代性学习，题干中，学生通过观察模仿榜样的行为来改善自己的行为属于替代性学习。故本题选B。

7. 【答案】 A

【解析】本题考查学习策略。学习策略包括认知策略、元认知策略、资源管理策略。其中，元认知策略是指学生对自己整个学习过程的有效监视及控制的策略，大致分为计划策略、监控策略、调节策略。学生做完作业后自我检查，发现错误及时改正属于元认知策略的调节策略。故本题选 A。

8. 【答案】 C

【解析】本题考查气质类型。现代的气质学说仍将气质分为四种典型的类型：多血质、胆汁质、粘液质、抑郁质。其中，多血质的学生外表上活泼好动、不甘寂寞、善于交际；思维敏捷，容易接受新鲜事物，但注意力容易转移，缺乏耐力和毅力；情绪情感易产生也易改变，体验不深但明显表露在外面。其最明显的特点是具有很高灵活性，容易适应环境。题干所述属于多血质。故本题选 C。

9. 【答案】 B

【解析】本题考查学校心理健康教育的原则。学校心理健康教育的原则包括教育性原则、发展性原则、主体性原则、全体性原则、活动性原则、保密性原则、针对性原则等原则。其中，发展性原则是指教师要以发展的眼光来看待学生，不仅要善于发现学生身上出现的问题，更要把握学生的过去，很好地预测学生将来可能出现的问题。学生的心理健康问题有一个发展的过程，教育者只有对学生作动态的分析，比较过去与现在才能预测未来，这样才能弄清学生心理健康问题的来龙去脉，从而更深刻地了解学生。故本题选 B。

10. 【答案】 C

【解析】本题考查《中小学心理辅导室建设指南》。《中小学心理辅导室建设指南》指出，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。A 选项错误。个别辅导室面积要求 10-15 平方米/每间，基本设施配有咨询椅或沙发，教师咨询椅或沙发与学生咨询椅或沙发成 90 度或 60 度摆放。B 选项错误，C 选项正确。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。D 选项错误。故本题选 C。

11. 【答案】 A

【解析】本题考查非言语行为。非言语行为包括面部表情、形体动作、声音特征和位置角度。面部表情是最重要的非言语信息来源。一般说来，面部表情开朗、自然、生动是辅导员应做到的基本要求。面部表情中最应注意的是目光接触，辅导员看着受辅者（尤其是对方的眼睛），表示你对他的谈话感兴趣，并有支持鼓励的意味，B、C、D 选项正确。在会谈中，身体姿势，主要要求是自然放松。正襟危坐给人紧张感，仰靠在椅背上也不好。多数时候，辅导员取稍稍向前倾的姿势较好。A 选项错误。故本题选 A。

12. 【答案】 C

【解析】本题考查团体辅导的类型。根据团体不同性质和功能，主要有以下几种类型的团体。（1）成长性团体辅导：成长性团体辅导的主要目的是通过团体成员的主动参与、表达自己，从而找到大家共同的兴趣与目标，重点是自我成长与自我完善。（2）训练性团体辅导：训练性团体辅导所着重的是人际关系技巧的培养，强调通过团体环境中的行为实验来帮助成员了解如何解决问题、如何作决定、怎样表达自己的意见等等。（3）治疗性团体辅导：治疗性团体辅导是指通过团体特有的治疗因素，如团体中所提供的支持、关心、感情宣泄等，改变成员的人格结构，使他们达到康复的功能。（4）自助性团体辅导：自助性团体辅导是有共同特点的人建立一个支持系统，这个系统帮助人们抵抗心理紧张和压力，为他们提供改变自己生活的动力。故本题选 C。

13. 【答案】 C

【解析】本题考查学校心理健康教育的活动性原则。以活动为中心的原则，把学生推到了活动的中心，

学生变被动为主动，他们不仅是教育对象，而且是积极参与其中的主体。在活动中，他们的整体素质得到全面提高。让学生在活动中体验，感悟，从而发现自己和发现别人，学会做人，学会学习，学会生活，体现了心理健康教育课程要以学生为中心。故本题选 C。

14. 【答案】 D

【解析】 本题考查《中小学心理健康教育指导纲要》。《指导纲要》指出，小学中年级主要包括：帮助学生了解自我，认识自我；初步培养学生的学习能力，激发学习兴趣和探究精神，树立自信，乐于学习；树立集体意识，善于与同学、老师交往，培养自主参与各种活动的的能力，以及开朗、合群、自立的健全人格；引导学生在生活中感受解决困难的快乐，学会体验情绪并表达自己的情绪；帮助学生建立正确的角色意识，培养学生对不同社会角色的适应；增强时间管理意识，帮助学生正确处理学习与兴趣、娱乐之间的矛盾。题干所述属于生活与社会适应的内容。故本题选 D。

15. 【答案】 C

榜样引导：教师通过播放视频《做自己的好朋友》，让学生从中学习和总结出与自己做朋友的方法。这种策略的核心在于通过视频中的榜样来引导学生学习和模仿，从而掌握相关的方法和技巧。视频中的内容起到了榜样的作用，帮助学生理解和学习如何与自己做朋友。认知调整：主要侧重于帮助学生改变不合理的认知，通过分析和讨论等方式来调整他们的思维方式。本案例中没有涉及对不合理认知的调整，而是通过视频学习具体的方法。情景体验：主要通过创设具体的情境让学生亲身体验，从而获得情感上的共鸣和认知上的提升。本案例中虽然有视频，但视频更多是起到榜样示范的作用，而不是让学生直接参与情境体验。动作演练：主要侧重于通过身体动作的练习来掌握某种技能，通常用于需要身体协调的活动。故本题选 C。

二、案例分析题（本大题共 2 题，第 16 题 12 分，第 17 题 13 分，共 25 分）

16. 【参考答案】

(1) 影响遗忘进程的因素有：

①时间因素

据遗忘规律，记忆的最初阶段遗忘速度快，随后逐渐变慢。因此为了防止遗忘应该及时复习，案例中，A 同学说平时不背单词和课文，到考试前几天突击复习，没有利用遗忘规律组织复习，导致效果不好。

②材料的系列位置效应

系列学习材料在系列中的位置对记忆效果有重要影响，称为系列位置效应。一般先学的和后学的容易回忆，中间的较难回忆。在回忆的正确率上，最后呈现的词遗忘得最少，叫近因效应；最先呈现的字词较易回忆，遗忘较少，叫首因效应。案例中，B 同学说常常刚开始和快结束时记得比较牢靠，中间部分容易记错，体现了材料的系列位置对记忆的影响。

③学习程度

实验证明，低度学习的材料容易遗忘，而过度学习的材料比恰能背诵的材料记忆效果要好一些。一般来说，学习程度以 150% 为佳。案例中，C 同学背诵时没有达到过度学习的程度，学习效果一般。

(2) 有效的复习策略有：

①及时复习

遗忘的规律是先快后慢，因此，复习必须及时，要在遗忘尚未大规模开始前进行。及时复习可以阻止通常在学习后立即发生的急速遗忘。案例中，教师教授新知识后要及时地组织学生进行课堂练习，进行复习性提问、布置家庭作业等，让学生所学的知识得到及时复习。

②合理分配复习时间

根据复习在时间上分配的不同，可将复习分为两种：集中复习和分散复习。集中复习是集中在一段时间内，对所要识记的内容连续、反复地进行复习。分散复习是把要记忆的内容分在几个相隔的时间内进行复习。案例中，学生应该根据复习内容合理分配复习时间。

③复习方法要合理

有效复习的方法很多，比如反复阅读与试图回忆相结合、分散复习与集中复习相结合、多种感官参与复习等，案例中，学生可以根据自己的情况，采用多样化的复习方法，达到最佳复习效果。

④适当过度学习

过度学习的材料比恰能背诵的材料记忆效果要好一些。一般来说，学习程度以150%为佳，案例中，学生应该根据自己的复习情况，适当过度学习从而达到最佳的记忆效果。

17. 【参考答案】

(1) 情绪：情绪不稳定，无缘无故发脾气、骂人

行为：出现冲动行为，课堂行为问题较多，具体表现为上课听讲不专心，做小动作，教室里随意走动，冲动任性。注意力不集中，具体表现在做作业不能全神贯注，半小时的作业常常要做两三个小时。

(2) ①用行为管理或代币管制等方法，对多动行为应分别处理。例如，对小强同学做小动作、随意走动、随意发脾气等行为分别进行实施。多运用积极强化，少使用惩罚，以求提高小强的自尊心和自信心，促使在矫正后期出现大范围行为的积极改变。强化程序应多用连续强化，少用间歇强化。

②在教学上应尽可能采用有趣、有吸引力的教学方式，一方面直接克服小强同学注意不稳、行为多动的习惯，一方面不使小强同学有太多的学业困难，以致因无趣而促进多动。

③与家庭教育结合，与学科教学相结合。需要使家长和班主任、任课教师共同认识到多动儿童行为的特殊性，做好有耐心、打持久战的思想准备，克服歧视、惩罚和其他不当教育方法。

④要从培养良好的习惯入手，耐心矫正多动行为。矫正中应坚持正面鼓励，积极强化。教师应采用目光暗示、点头暗示等手段，及时提醒小强同学遵守课堂纪律，逐步养成上课专心听讲的习惯。

⑤培养兴趣，稳定注意。在兴趣的发展过程中，有些兴趣能促使人从事正当的、有益于身心健康的活动，特别是对学生的学习能起到推动作用。因此，可以挖掘小强更多的兴趣，让小强多看、多听、多想、多动手，让他对周围环境的人际关系和事物有更多的交往和接触，逐步培养他的认知能力。

三、综合题（本大题共2题，第18题12分，第19题18分，共30分）

18. 【参考答案】

(1) 对个体心理发展产生重要影响的因素可概括为以下四个方面：

①遗传

遗传是指从上代继承下来的解剖生理特点，这些生理特点也叫遗传素质。遗传是个体发展的物质前提。

②环境

环境泛指个体生活其中，影响个体身心发展的一切外部因素。

③学校教育

学校教育，在一定意义上是一种特殊的环境，学校把改造过的自然、人与人之间的关系、社会意识形态等因素，经过有目的地选择和提炼，按照人的发展特点，以系统化的形式作用于学生，对人的影响巨大而深远。

④个体的主观能动性

个体主观能动性是指人的主观意识和活动对于客观世界的积极作用，包括能动地认识客观世界和改造客观世界，并统一于人们的社会实践活动中。个体的主观能动性主要表现在三个方面：自觉性、独立性、创造性，其中创造性是个体主观能动性的最高表现。

(2) ①遗传的作用

遗传素质是人的身心发展的前提，为个体的身心发展提供了可能性。遗传素质的差异是造成个体间个别差异的原因之一。遗传素质的成熟制约身心发展的水平及阶段。遗传素质仅为人的发展提供生理前提，而不能决定人的发展。

②环境的作用

环境为个体的发展提供了多种可能，包括机遇、条件和对象。环境对个体发展的影响有积极和消极之分。人在接受环境影响和作用时受主观能动性的影响。

③学校教育的作用

学校教育在人的发展中起主导作用：学校教育对个体发展作出社会性规范；学校教育具有加速个体发展的特殊功能（最近发展区）；学校教育对个体发展的影响具有即时和延时的价值；学校具有开发个体特殊才能和发展个性的功能。

④个体的主观能动性的作用

个体在与环境之间相互作用中所表现出来的个体主观能动性，是促进个体发展从潜在的可能状态转向现实状态的决定性因素。

19. 【参考答案】

(1) 三维教学目标：

认知目标：引导学生了解小学生活和幼儿园生活的不同。

情感目标：积极悦纳自己的新角色、新变化，为自己成为小学生而感到骄傲和自豪。

行为目标：践行小学新生活的相关要求和规范，适应新生活。

(2) 教学过程：

(一) 歌曲导入

1. 活动过程

①唱一唱：视频播放《上学歌》，会唱的同学一起唱。

②说一说：歌曲唱完了，现在哪位同学来说一说视频里有哪些人，她们在干什么？

2. 提出主题

过渡语：同学们说得真好。你们喜欢上学吗？今天这节心理健康活动课的题目就是：我上学我骄傲（板书课题）

（设计意图：通过歌曲的演唱让学生参与课堂活动，融洽课堂气氛）

(二) 观察谈话

1. 活动过程

①考考你：你们知道自己学校的名称吗？你们能写出学校的名称吗？（请学生说出自己学校的校名，教师PPT呈现学校校名的图片，学生照着写校名）

②PPT 出示课本情境图图片，学生观察图片，说一说图片上的小朋友在干什么？

③情景描述：图上画的是一个小朋友和爸爸妈妈告别走进小学校园的情境，他们非常愉快；校园里的小朋友也都高高兴兴的，他们和新老师打招呼；老师面带微笑，好像在说“欢迎你们”。

2.交流讨论

同学们，你们上学的第一天是什么样的，谁愿意跟大家说一说？

3.教师小结

过渡语：我长大啦，当我告别爸爸妈妈，背着书包来到学校，看到气派的教学楼，来来往来的老师同学，走进自己的新教室，坐到自己的座位上，哇，我真想骄傲地大声说：我已经是小学生啦。

（设计意图：引导学生认识小学生活和幼儿园生活的不同，培养学生热爱学校、喜欢学习的情感）

（三）新教室

1.活动规则

教师引导学生仔细观察教材中活动一的图片（有条件可以用多媒体呈现），有两间教室，其中一间是幼儿园的教室，另一间是小学一年级的教室。

2.交流分享

提问：你觉得两间教室有哪些是相同的？哪些是不同的？你现在所处的教室与哪一间更相像？

3.教师总

现在我们坐在小学的教室里了，我们已经是一名小学生了，有新老师、新同学、新课本、新校园，我们一定也有与上幼儿园不一样的新感受。

（设计意图：引导学生认识小学生活和幼儿园生活的不同培养学生热爱新学校，喜欢学习，并为自己成为小学生而感到骄傲和自豪。）

（四）新感受

1.活动规则

①教师引导学生进行情景体验，观察、描述自己新教室，说说自己的感受。

②组织学生分小组交流自己对新角色的感受。

③鼓励学生大胆发言，勇于与同学分享自己的感受，并及时给予反馈。

3.教师小结

教师将学生说出的新感受进行整理，写在黑板上，鼓励学生将黑板上与自己的感受比较符合的语句写到活动二的方框中。

（设计意图：培养学生积极的入学情绪，转变角色，主动适应小学的学习和生活，引导学生对自己的新角色产生自豪感）

（五）总结升华

1.组织学生思考教材上的问题，引导学生产生骄傲感、自豪感等积极情感。

2.鼓励学生回家之后和父母交流自己的感受。

（设计意图：把课堂上学到的知识加以应用，让学生把自己的身份从幼儿园的小朋友转变为小学生，同时产生骄傲感和自豪感。）

2023 年湖北省中小学教师招聘考试小学心理健康教育试卷答案及解析

一、单项选择题 (本大题共 15 小题, 每小题 3 分, 共 45 分)

1. 【答案】 A

【解析】 本题考查马斯洛需要层次理论。马斯洛需要层次理论包括: 生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重需要、求知需要、审美需要、自我实现的需要七个层次, 七个层次可概括为两种水平。前四种需要属于基本需要, 后三种称为成长需要。故本题选 A。

2. 【答案】 C

【解析】 本题考查塞尔曼的友谊发展阶段理论。塞尔曼提出儿童友谊发展有几个阶段: 第一阶段 (3—7 岁), 儿童还没有形成友谊的概念。儿童间的关系只是短暂的游戏同伴关系。第二阶段 (4—9 岁): 单向帮助阶段。这个时期的儿童要求朋友能够服从自己的愿望和要求。如果顺从自己就是朋友, 否则就不是朋友。第三阶段 (6—12 岁): 双向帮助, 但不能共患难的合作阶段。儿童对友谊的交互性有了一定的了解, 但仍具有明显的功利性特点。第四阶段 (9—15 岁): 亲密的共享阶段。儿童发展了朋友的概念, 认为朋友之间是可以相互分享, 友谊是随时间推移而逐渐形成和发展起来的, 朋友相互之间保持信任和忠诚, 甘苦与共。第五阶段 (12 岁开始): 是友谊发展的最高阶段。儿童认为忠诚是朋友的重要特征, 属于亲密的共享阶段的特征。故本题选 C。

3. 【答案】 D

【解析】 本题考查自我意识。自我意识作为个体意识的一个方面, 同样通过认识、情感、意志三种心理过程对自身进行反映, 构成个体的自我意识过程, 主要表现为个体的自我认知、自我体验和自我监控。自我认知是自我意识的认知成分, 是一个人对自身和自身与周围世界关系的认识。自我体验是自我意识的情绪成分, 是个体对自己的情绪状态的体验。自我监控是自我意识的意志成分, 是个体自觉的过程, 它主要表现为个人对自己行为的调节、自己对待他人和自己态度的调节, 因而自我监控又称自我调节。故本题选 D。

4. 【答案】 B

【解析】 本题考查小学生思维品质的发展。思维的灵活性是指能灵活地思考问题。它表现为能从不同角度、运用不同方法思考问题。思维的敏捷性是指思维活动迅速正确, 能当机立断。思维的深刻性是一切思维品质的基础。思维的深刻性是指能深入地思考问题, 善于透过事物的表面现象, 抓住事物的实质, 揭露事物之间的内在联系。小学儿童在运算中思维独创性主要表现在独立性、发散性和有价值的新颖性上。根据数学材料编创应用题, 体现小学生思维的独创性的发展。故本题选 B。

5. 【答案】 B

【解析】 本题考查认知风格。卡根等人将认知风格分为冲动型和沉思型。其差异表现在对问题的思考程度上。冲动型的个体反应快、精确性差、信息加工多采用整体性策略, 这种认知风格的人面对问题时总是急于求成, 不能全面分析问题的各种可能性; 沉思型的个体反应慢、精确度高、信息加工多采用细节性策略, 这种认知风格的人总是把问题考虑周全以后再作反应, 看重解决问题的质量而非速度。题干表述属于沉思型。故本题选 B。

6. 【答案】 D

【解析】 本题考查模仿能力。模仿能力, 又可称为再造能力, 是指通过观察别人的行为和活动来仿效他人的言行举止, 然后以相同方式做出反应的能力。模仿只能按现成的方式解决问题。创造能力是指个体不受成规的束缚而能够灵活运用知识经验, 产生新思想, 或发现和创造新事物的能力。题干表述属于模仿能力的概念, 故本题选 D。

7. 【答案】A

【解析】本题考查学习策略。认知策略是学习者信息加工的方法和技术，有助于有效地从记忆中提取信息。元认知策略，是指学生对自己整个学习过程的有效监视及控制的策略。资源管理策略是辅助学生管理可用的环境和资源的策略，对学生的动机有重要的作用。包括学习时间管理、学习环境的设置、学习努力和心境管理、学习工具的利用、社会性人力资源的利用，其中社会性人力资源的利用善于利用老师的帮助以及通过同学间的合作与讨论来加深对内容的理解。题干所述属于资源管理策略的社会性人力资源的利用。故本题选A。

8. 【答案】D

【解析】本题考查心理学的主要研究方法。实验法是指在控制条件下对某种心理现象进行研究的方法，分实验室实验和自然实验。观察法是指在自然环境中对人的心理现象与行为表现进行有系统、有计划地观察记录，经过分析获得其心理活动产生和发展规律的方法。个案法是对一个被试者各方面或状况进行深入而详尽的了解，收集个体过去和现在的资料，经过分析推知其行为原因的方法。测验法是用一套预先经过标准化的问题（量表）来测量某种心理品质的方法。故本题选D。

9. 【答案】D

【解析】本题考查心理健康教育相关的政策文件。《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》指出心理健康教育的内容，其中小学高年级主要包括：帮助学生正确认识自己的优缺点和兴趣爱好，在各种活动中悦纳自己；着力培养学生的学习兴趣和学习能力，端正学习动机，调整学习心态，正确对待成绩，体验学习成功的乐趣；开展初步的青春期教育，引导学生进行恰当的异性交往，建立和维持良好的异性同伴关系，扩大人际交往的范围，帮助学生克服学习困难，正确面对厌学等负面情绪，学会恰当地、正确地体验情绪和表达情绪；积极促进学生的亲社会行为，逐步认识自己与社会、国家和世界的关系；培养学生分析问题和解决问题的能力，为初中阶段学习生活做好准备。题干所述属于生活与社会适应，故本题选D。

10. 【答案】B

【解析】本题考查学生心理档案。学校心理健康教育档案中有关学生的资料主要有学生综合资料、心理测评资料以及心理健康教育（主要指心理咨询与辅导）活动记录三大部分。（1）学生综合资料，主要包括以下六个方面：学生基本情况、身体健康状况、家庭生活情况、社区生活情况、学校生活情况、重大社会生活事件。（2）心理测评资料，主要包括以下五个方面：能力状况分析及教育建议、人格特征分析及培养建议、心理健康状况分析及辅导策略、学习心理分析及教育对策、职业能力倾向类型分析及指导。（3）心理健康教育记录，心理健康教育记录是指对学生产生的各种心理与行为障碍所做的心理咨询与辅导的个案记录（包括主诉及症状表现、诊断、原因分析、咨询时间及次数、咨询的方法与过程、咨询效果、追踪记录、咨询或辅导教师签名等），还包括心理健康教育的阶段性记录及评价（入学、毕业及每一次的记录）。B选项属于学生综合资料，ACD选项属于心理健康活动记录，在每次辅导中记录的信息。故本题选B。

11. 【答案】B

【解析】本题考查共情技术。共情是心理辅导、心理咨询以及心理治疗中最常用的技术之一，共情是由英文“empathy”一词而来，台湾学者将其译为同理心、同理，中国大陆一般译为共情或共感、感情移入。在心理咨询中，共情是指咨询员一面聆听来访者叙述，一面进入来访者的内心世界，以感同身受的方式体验来访者主观的想法与情绪，然后跳出来访者的内心世界，将他对外来访者的了解传递给来访者。故本题选B。

12. 【答案】C

【解析】本题考查《中国心理学会临床与咨询心理学工作伦理守则》。《中国心理学会临床与咨询心理学工作伦理守则》总则提出：善行：心理师工作目的是使寻求专业服务者从其提供的专业服务中获益。心理师

应保障寻求专业服务者的权利，努力使其得到适当的服务并避免伤害。责任：心理师在工作中应保持其专业服务的最高水准，对自己的行为承担责任。认清自己专业的、伦理及法律的责任，维护专业信誉。诚信：心理师在临床实践活动、研究和教学工作中，应努力保持其行为的诚实性和真实性。公正：心理师应公平、公正地对待自己的专业工作及其他人员。心理师应采取谨慎的态度防止自己潜在的偏见、能力局限、技术的限制等导致的不适当行为。尊重：心理师应尊重每一个人，尊重个人的隐私权、保密性和自我决定的权利。故本题选 C。

13. 【答案】 A

【解析】 本题考查心理健康教育课程的特点。心理健康教育课程具有主体性、生成性、体验性、开放性等特点。其中，体验性强调“活动”是心理课的重要载体，让学生在活动中体验和感悟，促进学生心理的反思和意义的建构。题干中，学生在模拟情境中以角色的身份亲身经历，促进心理的反思与重构，体现了心理健康课程的体验性特点。故本题选 A。

14. 【答案】 C

【解析】 本题考查心理健康教育的原则。针对性原则，也叫差异性原则，指学校心理健康教育要注意学生的个体差异，根据学生的个性特点，有针对性地进行心理健康教育，以提高学生的心理素质。活动性原则是指在进行学校心理健康教育工作的过程中，教育者要重视学生的实践活动，通过实践活动来促进心理的健康发展。保密性原则是指在心理健康教育过程中，教育者有责任对学生的个人情况以及谈话内容等给予保密，学生的名誉和隐私权应受到道义上的维护和法律上的保护。题干表述符合活动性原则，故本题选 C。

15. 【答案】 D

【解析】 本题考查心理健康课程的教学策略。动作演练：教师布置的“亲子游戏：体验微笑”作业，核心是让学生和家人通过“制作笑脸娃娃”“交谈时面带微笑”等具体行为的重复实践，体验微笑在交往中的作用。这一过程强调对特定动作（微笑）的练习和体验，符合动作演练的教学策略特征——即通过反复进行具体的行为动作，强化技能掌握和情感体验。问题解决：主要侧重于分析和解决实际问题，通常涉及提出问题、分析问题和解决问题的过程。换位思考：主要通过让学生站在他人角度去思考问题，以增强理解和共情能力。角色扮演：主要通过扮演特定角色来体验和学习某种行为或技能。故本题选 D。

二、案例分析题（本大题共 2 大题，第 16 题 12 分，第 17 题 13 分，共 25 分）

16. 【参考答案】

(1) 习得性无助的表现：

①低成就动机

习得性无助的人成就动机低，不能给自己设立恰当的目标，非常害怕失败，对于获得成功也不抱希望。案例中，小华认为自己的学习能力差，不会取得成功，从而逃避努力，放弃学习，属于低成就动机的表现。

②低自我概念

习得性无助的人在生理特征等各个维度上的自我概念均低于一般人。案例中，小华认为自己的学习能力差，不会取得成功，内心产生了极大的挫败感，感到焦虑和自卑，属于低自我概念的表现。

③低自我效能感

习得性无助的人自我效能感往往较低，对自己完成任务的能力持怀疑态度，因而倾向于制订较低的目标以避免获得失败的体验。案例中，小华认为自己的学习能力差，不会取得成功，属于低自我效能感的表现。

④消极的定势

习得性无助的人因为失败的经历较多，自我评价和他人对自己的评价都较低，从而逐渐形成了刻板的思

维模式和认知态度。他们认定自己永远是一个失败者，无论怎样努力也无济于事。他们往往固执己见，不愿接受别人的意见和建议。案例中，小华因考试屡屡遭受失败打击，因此丧失信心，放弃尝试，认为自己天生不是学习的材料，属于消极的定势的表现。

⑤情绪失调

从情绪上来看，习得性无助的人往往表现出颓丧、害怕、退缩、烦躁、冷淡、消沉等情绪失调的状态。案例中，小华因考试屡屡遭受失败打击，内心产生了极大的挫败感，感到焦虑和自卑，属于情绪失调的表现。

(2) 对“习得性无助”学生的辅导策略：

①对学生进行归因训练

“习得性无助”学生存在归因障碍，往往把失败归因于能力不足，造成学习积极性降低，所以有必要通过一定的归因训练，纠正他们的认知模式，将他们从失望的状态中解脱出来。在教学中，教师可以通过如下步骤对学生进行归因训练，在学生失败时要注意引导他们掌握正确的学习方法，从而逐渐使学生形成积极的归因倾向，提高学习的积极性。

②引导学生树立正确的目标导向

“习得性无助”儿童认为自己的智能是固定、不可控制的，他们追寻的是表现目标，相信成功或失败是判断一个人有无能力的依据，所以他们尽可能采用获得成功和避免失败的策略来提高和维系自尊。因此，教师要注意教育学生摒弃智能固定、不可控制的观点，帮助他们确立正确的学习目标，即让学生将学习过程本身视为努力的目标，着重引导学生对学习任务的积极参与。通过学习，尽自己所能来发展自己，避免仅仅把成绩当作努力的目标，这是避免习得性无助感、培养学生自主行为的一个重要方面。

③改变评价观念，形成对学生的积极评价

要改变学生“习得性无助”的现象，应改变教师和家长对学生的评价方式与态度，以鼓励性评价为主，用发展的眼光看待学生。当学生学业失败时，不能对他们横眉冷对，严厉训斥，而应多给予关心、鼓励和帮助。在评价学生时，不应只注重分数，而应注重学生自身的进步，以帮助他们增强自信心，正确面对失败。

④培养学生良好的自我意象

自我意象是人行动积极性的源泉，同样也是自卑和无助感的根源。因此，教师应加强学生良好自我意象的培养，以防止学生无助感的产生。在教育教学中，教师要多给学生积极肯定的态度，引导学生充分肯定自己的优点，对他们的进步予以及时鼓励，帮助他们增强自信心，形成积极肯定的自我概念。

⑤创设良好的人际学习环境

良好的人际学习环境，表现为师生之间、同学之间心理相融、相互尊重以及相互帮助。在这样和谐融洽的学习氛围中，学生才有心理上的安全感，不会担心因自己的失败而招来鄙视、批评和惩罚。这样他们才会毫不退缩并敢于不断尝试和努力。因此，教师务必加强班级人际学习环境的建设，提倡积极向上、平等互助的良好人际关系，启发学生多种兴趣，满足他们多层次的需要，使他们在学习活动中增强自信心和成就感。

17. 【参考答案】

(1) 考试焦虑的表现：

①认知：以忧虑为特征，由对活动结果的不良预想及消极的自我评价或他人评价形成的意识判断。案例中，小美总是在想“我要是没考好，怎么面对老师、面对家长”，属于考试焦虑的认知表现。

②情绪：心情紧张，烦躁不安，只要一想到考试他们的情绪就容易激动、慌张，坐立不安。案例中，小美考试前吃不下饭，睡不着觉，体现了小美心情紧张、焦虑，属于考试焦虑的情绪表现。

③行为：烦恼、焦躁、心神不定。案例中，小美考试前吃不下饭，睡不着觉，考试时手心出汗，心跳加快，还想上厕所，属于考试焦虑的行为表现。

(2) 辅导策略：

①认知调整：运用认知疗法，正确看待考试

通俗的说法就是端正动机，改变对考试的认识。考试焦虑是考生对考试事件在认识上的歪曲。就是说，考生对自己的要求过高且常常有绝对化、以偏概全或糟糕透顶的想法，即认为考试失败会导致可怕的后果，导致情绪上的紊乱和行为上的异常。因此，要消除考试焦虑，首先要认识到对考试的不恰当认识和评价是造成压力的关键，端正考生的考试动机，对考试有一个正确的认识。案例中，应帮助小美改变对考试的认识，帮助她认识到，哪怕是再重大的考试，它也只是人生中无数机遇中的一次，而不是唯一的一次。

②情绪管理：学会放松，化解焦虑情绪

适当的情绪管理方法，对于学生缓解考试焦虑非常有帮助。考试焦虑源自考试的重要性，考试的难度与学生能力的大小、知识掌握程度的认识和评估引起的各种担忧。因此，通过改变学生的自我认识、自我评价，就可以在在一定程度上减轻或控制焦虑。案例中，应帮助小美积极自我暗示，化解焦虑情绪。

③行为改善

自信训练法：自信训练主要是运用交互抑制原理，通过使考试焦虑者自我表达正常的情感和自信心，使得那些消极的自我意识得以扭转，借以削弱或消除考试焦虑的一种自我训练方法。

系统脱敏技术：系统脱敏技术是治疗考试焦虑症的一种常用方法。应用时，先将自己焦虑的场景根据导致焦虑水平的高低，从低到高进行排列。然后，先想象自己正处于焦虑水平最低的那种场景，当焦虑感产生时，应用放松训练方法加以对抗，反复练习，直到想象这一场景时完全不紧张。然后进行下一场景的想象和放松。

放松训练：针对的是焦虑时产生的躯体紧张状态，通过全身肌肉的放松，达到减轻压力的作用。放松训练的基本要点是，依次先收紧再放松全身各部位肌肉，体会放松的感觉，每日坚持练习，最后做到可以随心所欲，随时放松。这样，考试感到紧张时，可以立刻进行放松练习，达到全身放松。

案例中，可以通过自信训练、系统脱敏技术、放松训练等行为疗法帮助小美改变认知，改善行为，从而缓解考试焦虑。

三、综合题（本大题共2大题，第18题12分，第19题18分，共30分）

18. 【参考答案】

(1) 瑞德在前人研究的基础上，设计了一套感知学习风格偏好调查表，并依据结果将学习风格分为如下：视觉型、听觉型、动觉型。每种类型的学习者在学习材料、教学方式、记忆策略等方面都有自己的偏好，并进一步影响到学习的效果。

①视觉型学习风格

视觉型学习者的典型特征是喜欢通过接受视觉刺激来学习，例如阅读课本、黑板或练习册上的文字。

②听觉型学习风格

听觉型学习者的典型特征是喜欢通过声音刺激来学习，例如听录音、教师讲授、小组讨论等，并习惯用口头语言表达自己的想法。

③动觉型学习风格

动觉型学习者的典型特征是喜欢通过含有身体参与的活动来进行学习，例如角色扮演、课堂游戏、户外活动等。

(2) 三类学习者的差异有:

①视觉型学习风格

视觉型学习者倾向于通过观察别人的演示来学习, 通过阅读来记住和理解内容, 因此往往可以借助书本自学, 而不需要很多的口头讲解。视觉型学习者善于觉察细节、组织材料, 尤其当事物关系比较复杂的时候, 他们这方面的优势就更为明显。而视觉型的学习材料能一下子呈现全部信息, 允许学习者按自己的知觉速度去理解各个部分, 专心分析而没有记忆负担, 因此受到视觉型学习者的喜爱。此外, 视觉型学习者喜欢在安静的环境中学习, 当身边有人说话或讨论问题时很难集中注意力。在记忆材料时, 也喜欢在心里默记, 而不是通过反复朗读等方式。

②听觉型学习风格

听觉型学习者对声音信息比较敏感, 喜欢聆听指导, 能从别人的对话中找到解决问题的方法, 对声音的记忆也很深。在学习方法上, 听觉型学习者善于通过即时加工的方式接受信息, 并不像视觉型学习者那样能直接把握事物之间的内在关系。与视觉型学习者不同, 听觉型学习者偏好在有声音的环境中进行学习, 常常会边听音乐边学习, 有时还会不自觉地哼唱出来。在记忆材料时, 他们也喜欢读出声音来进行巩固。

③动觉型学习风格

动觉型学习者精力充沛, 有强烈的好奇心, 身体的运动协调性强, 喜欢节奏感强、技巧性高的活动。这类学习者在课堂上常常会有些小动作, 如让肢体某个部位晃动、随时玩弄一些小玩意。他们很难做到聚精会神地学习, 还爱时不时搞一些恶作剧, 因此常常让教师感到头疼。但他们肢体语言灵活丰富, 表演性、模仿力都很强, 且往往比较聪明, 富有创造力。如果教师能够利用其特点, 多采用身心互动的教学模式, 能取得较好的教学效果。

19. 【参考答案】

(1) 三维目标:

认知目标: 了解随着活动与情境的不同, 人会产生不同的情绪。

情感目标: 在活动中体验不同的情绪, 学会甄别积极情绪与消极情绪, 接纳自己暂时的消极情绪, 分享自己的积极情绪。

行为目标: 学会合理表达自己的情绪, 掌握一些调节消极情绪的方法。

(2) 教学过程:

(一) 热身活动: 观察岛

1.活动规则

(1) 欣赏《新龟兔赛跑》的故事吧

(2) 大家在听故事的同时, 还要关注龟兔的情绪变化

2.交流讨论

兔子和乌龟都有哪些情绪变化?

3.提出主题

开心、高兴、自信、兴奋等能使我们感到愉悦的, 我们把它叫做积极情绪; 而这类如沮丧、懊恼、伤心、着急等我们称之为消极情绪。其实我们每个人在生活中也会产生这些情绪, 今天我们来写一写自己的情绪卡片, 来找一找我们有哪些情绪。板书: 情绪卡片

同学们在学习和生活中会产生哪些情绪呢? 请大家写在我的情绪卡片上。下面来把我们情绪卡片上的故

事和大家分享一下吧!

(二) 主题活动一：搭高塔

1.活动规则

- (1) 比赛分两轮进行。
- (2) 要求人人参与，每人依次拿着纸杯一个一个往上搭，最下层只能放4个纸杯。
- (3) 哪个小组搭的纸杯又高又直，就是今天的获胜者。
- (4) 第一名将得到6朵花，第二名得到5朵花，依次递减。
- (5) 两轮比赛结束后，积分最高的一组奖励一份神秘的礼物。
- (6) 结束时，每个小组长汇报成绩，并插上红旗。

2.交流讨论

刚才游戏中你的心情如何呢？成功的同学请举手，说说你们现在的心情怎样？失败的同学有哪些呢？告诉老师此刻你们的心情如何？

3.教师小结

这个小游戏，在玩的过程中，大家有各种情绪体验，有消极情绪，也有积极情绪，老师再给大家一次机会把游戏重玩一次，看看你的心情会不会发生变化？

你们的心情发生了变化吗？你们的心情有哪些变化？

通过上面的两轮游戏，大家都深刻体验到了自己的内心变化。同学们知道了每个人都有积极情绪和消极情绪，积极情绪让我们感到愉悦，做什么都很开心、自信，其实有了消极情绪也别太担心，它们都是暂时的，不断变化的。

(三) 主题活动二：我的情绪树

1.活动规则

- (1) 放音乐写，教师巡视。
- (2) 每个人写出自己的情绪。
- (3) 把这些情绪分别贴到太阳和雨露上。
- (4) 把太阳和雨露贴到我们的情绪树上。

2.交流讨论

- (1) 生活中你们都遇到了哪些问题呢，遇到这些问题该如何解决？
- (2) 我们在学习和生活中的情绪如何变化？

3.教师小结

我们成长过程中也会经历很多事情，会影响我们的心情，这些积极情绪，像阳光一样，给我们温暖、动力；其实产生消极情绪也很正常，学会转换成积极情绪那就更棒了，有了阳光的照耀，雨露的滋润，这棵树会越长越高，越长越壮。

(四) 主题活动三：七嘴八舌分享屋

1.活动规则

- (1) 六人一组。
- (2) 讨论情绪调节的方法。
- (3) 请小组代表分享。

2.教师总结

在成长过程中，消极情绪、积极情绪会一路相随，如果心情不好，应及时调整，具体的方法包括。

(1) 思想交流法。向老师、父母、朋友等寻求帮助和支持。例如：受委屈时，通过表达和澄清事实来保护自己

(2) 心理暗示法。告诉自己没关系的，只要努力就会成功。

转移注意力法。例如：当要求暂时得不到满足、面临恐惧、害怕时，玩玩游戏、唱唱歌，想一些有趣或开心的事。

(3) 运动释放法。打篮球、跑步，或者在空旷地方高歌一曲。

(4) 放飞心情：当你实在是郁结难解的时候，把自己心烦的一件或两件事写下来，再把自己写上烦恼的纸，折叠成纸飞机飞出去。

(五) 总结升华

请同学们将一周的情绪记录下来，选定每天感受的情绪，制定表格画上自己喜欢的图案，试着用分享屋的方法去化解这些消极情绪。

最后，我们一起来唱一唱《阳光总在风雨后》，希望大家面对生活中的风雨，用积极的心态面对每一天!

2022年湖北省中小学教师招聘考试小学心理健康教育试卷答案及解析

一、单选题（共15题，每小题2分，共30分）

1. 【答案】B

【解析】本题考查的是内部动机。根据学习动力的动力来源，可以分为内部学习动机和外部学习动机。内部动机是指由个体内在的需要引起的动机，例如学生的求知欲、学习兴趣、改善和提高自己能力的愿望等内部动机因素。外部动机是由个体以外的诱因而引起的学习动机，例如物质奖励、外部声誉、地位等。A、C、D属于外部动机，B属于内部动机。故本题选B。

2. 【答案】A

【解析】本题考查的是小学儿童的同伴交往的特点。小学儿童的同伴交往有几个基本特点：第一，与同伴交往的时间更多，交往形式更复杂。第二，儿童在同伴交往中传递信息的技能增强。第三，儿童更善于利用各种信息来决定自己对他人所采取的行动。第四，儿童更善于协调与其他儿童的活动。第五，儿童开始形成同伴团体。故本题选A。

3. 【答案】D

【解析】本题考查的是小学儿童的自我意识。自我意识的发展过程是个体不断社会化的过程，也是个性特征形成的过程。自我意识的成熟往往标志着个性的基本形成。在小学时期，儿童的自我意识正处于所谓的客观化时期，是获得社会自我的时期，在这一阶段，个体显著地受社会文化影响，是学习角色的最重要时期。角色意识的建立，标志着儿童的社会自我观念趋于形成。故本题选D。

4. 【答案】A

【解析】本题考查的是小学儿童思维品质的发展特点。研究发现，小学儿童的思维敏捷性是不断发展的，表现为运算速度在不断提高，正确迅速能力水平的分化越来越明显。儿童的运算思维的敏捷性是可以培养的。合理的教学与要求可以适当地加快敏捷性发展的进程。故本题选A。

5. 【答案】C

【解析】本题考查的是感知学习风格理论。学习风格有以下几种：（1）视觉型学习风格：喜欢通过接受视觉刺激来学习，例如阅读课本、黑板或练习册上的文字。（2）听觉型学习风格：喜欢通过声音刺激来学习，例如听录音、教师讲授、小组讨论等，并习惯用口头语言表达自己的想法。（3）动觉型学习风格：喜欢通过含有身体参与的活动来进行学习，例如角色扮演、课堂游戏、户外活动等。故本题选C。

6. 【答案】D

【解析】本题考查的是心理学常用的研究方法。观察法是指在教育过程中，研究者通过感官或借助于一定的科学仪器，有目的、有计划地考察和描述个体某种心理活动的表现或行为变化，从而收集相关的研究资料。查法是通过各种途径间接了解被试心理活动的一种研究方法。调查法总体上易于进行，但在调查的过程中往往会因为被调查者记忆不够准确等原因使调查结果的可靠性受到影响。在教育心理学的研究中，常用的调查方法有问卷法、访谈法等。个案法要求对某个人（或某些人）进行深入而详尽地观察与研究，收集相关资料，分析其心理特征，以便发现影响其某种行为和心理现象的原因。行动研究的提出者是勒温，是主张在教育情境中进行的，与特定问题相联系的一种方法。它旨在对现实世界进行功能性的干预，并检验这种干预的效果，体现从行动出发、通过行动进行、并着眼于改进行动的研究。故本题选D。

7. 【答案】A

【解析】本题考查的是多元智力理论。多元智力理论是美国心理学家加德纳提出的。加德纳认为，人的智力结构中存在着七种相对独立的智力，1999年，他又提出了自然观察智力和存在智力。这九种智力在人身

上的组合方式是多种多样的。这九种智力是：(1) 言语智力包括说话、阅读、书写的的能力。能说会道、妙笔生花是语言智力高的表现。(2) 逻辑—数理智力指数字运算与逻辑思考的能力以及科学分析的能力。(3) 视觉—空间智力包括认识环境、辨别方向的能力。(4) 音乐智力包括对声音的辨识与韵律表达的能力。这种能力多来自天赋。(5) 运动智力包括支配肢体以完成精密作业的能力。(6) 人际智力包括与人交往且和睦相处的能力。人际智力高者善于处理人际关系。(7) 自知智力包括认识自己并选择自己生活方向的能力。(8) 自然观察智力指人们辨别生物以及对自然景物敏锐的注意力。(9) 存在智力指的是陈述、思考有关生与死、身体与心理世界的最终命运等的倾向性。因此，有效人际交往的能力是人际技能。故本题选 A。

8. 【答案】 C

【解析】 本题考查的是组织策略。组织策略是指将经过精加工提炼出来的知识点加以构造，形成知识结构的更高水平的信息加工策略。组织策略主要有两种：一种是归类策略，用于概念、词语、规则等知识的归类整理；一种是纲要策略，主要用于对学习材料结构的把握。故本题选 C。

9. 【答案】 A

【解析】 本题考查的是小学低年级的教育内容。新《指导纲要》指出，心理健康教育应从不同地区的实际和不同年龄阶段学生的身心发展特点出发，做到循序渐进，设置分阶段的具体教育内容。小学低年级主要包括：帮助学生认识班级、学校、日常学习生活环境和基本规则；初步感受学习知识的乐趣，重点是学习习惯的培养与训练；培养学生礼貌友好的交往品质，乐于与老师、同学交往，在谦让、友善的交往中感受友情；使学生有安全感和归属感，初步学会自我控制；帮助学生适应新环境、新集体和新的学习生活，树立纪律意识、时间意识和规则意识。故本题选 A。

10. 【答案】 C

【解析】 本题考查的是心理辅导室的功能。心理辅导室的功能之一：监测心理健康状况。了解和监测全体师生的心理健康状况、特点和发展趋势，及时发现问题，有效监控、防范和应对各种突发事件，减小危机事件对师生的消极影响。在使用测验时，要坚持对学生负责：谨慎使用心理测验量表或其他测试手段，不能强迫学生接受心理测验。对学生进行心理测验时，所选测验要符合测验的目的，适合学生的年龄。故本题选 C。

11. 【答案】 A

【解析】 本题考查的是具体化技术。具体化技术是指咨询师协助求助者清楚、准确地表述他们的观点以及他们所用的概念、所体验到的情感以及所经历的事情。求助者因为各种各样的原因，其所叙述的思想、情感、事件等常常是模糊、混乱、矛盾、不合理的，也使问题变得越来越复杂，纠缠不清，这些常常是引起求助者困扰的重要原因之一。由于求助者的不具体，咨询师把握的信息很可能是模糊的、错误的，咨询师也难以有针对性地工作。咨询师借助于具体化这一咨询技术，澄清求助所表达的那些模糊不清的观念及问题，把握真实情况。同时，也使求助者弄清自己的所思所感，从而促进咨询的顺利进行，这就是具体化技术的意义。故本题选 A。

12. 【答案】 B

【解析】 本题考查的是知情同意原则。知情同意由三个基本要素组成，即告知、自愿以及能力。告知是指在来访者做出知情同意之前，心理咨询师有义务和责任告知来访者以下情况：咨询的特点、性质、预期疗程、费用、保密范围等，如果来访者在没有被充分告知的情况下做出知情同意，法律上被视为无效同意；自愿是指来访者做出知情同意的过程中，不受外界的利诱或胁迫，其决定是自愿自主的；能力是指来访者作为知情同意的法律主体，应当具有法律所要求的行为能力。故本题选 B。

13-15 题暂缺

二、简答题（共2题，每小题8分，共16分）

16. 【参考答案】

常见的矫正策略

- (1) 改善人际关系，消除疑惧心理和对立情绪；
- (2) 保护自尊心，培养集体荣誉感；
- (3) 讲究谈话艺术，提高道德认知；
- (4) 锻炼与诱因做斗争的毅力，巩固新的行为习惯；
- (5) 注重个别差异，运用教育机智。

17. 【参考答案】

(1) 承担和开设学校心理健康教育活动课，能了解学生的兴趣、学习水平、爱好、能力以及普遍存在的心理问题，设计各种形式的适合于学生身心发展规律的心理活动训练，促进学生心理能力和心理水平的健康发展。

(2) 指导和协助学校班主任、德育工作者和心理健康教育活动课教师开展心理辅导活动，主动为她们提供各种培训和指导，帮助她们提高心理健康教育活动能力和心理辅导能力。

(3) 协助学校开展提高全体教师和工作人员的心理健康水平的工作，帮助教师解决自身所遇到的各种心理问题，提高教师的心理调节能力，以保证全体学生能在和谐健康、积极向上的学校心理环境中健康成长。

(4) 指导和帮助学校各年级开展家长学校的工作，为家长提供家庭教育、学习辅导、升学就业、家庭心理环境建设等方面的心理咨询和心理服务。

(5) 测量和诊断学生在智力、个性和情感方面的发展状态以及产生偏差的原因，能从心理和教育的角度制定干预、矫治以及预防的措施。在学校统一安排下，为学生建立相关的心理健康档案。

(6) 主持和开展学校心理辅导室的各项心理服务工作，能为学生在学习能力、人际交往、情绪调控、个性发展、青春期性健康等方面提供各种有效的自我发展方法与策略，为学生心理发展提供科学的指导。

三、案例分析题（共2题，每题12分）

18. 【参考答案】

张老师的教育活动产生效果的原因是张老师充分运用了马斯洛的需要层次理论，满足小强的归属与爱的需要、尊重需要、求知需要、审美需要、自我实现的需要。

(1) 满足了小强的归属与爱的需要

归属与爱的需要，也称社交需要，是指每个人都有被他人或群体接纳、爱护、关注、鼓励及支持的需要。它是更高一级的需要，包括被人爱与热爱他人、保持友谊、被团体接纳等。案例中，开展了“我们是和睦一家人”主题班会，让同学们友善地接纳了小强；组建“学习小伙伴”结对帮助小强学习；体现了满足小强的归属与爱的需要。

(2) 满足了小强的尊重需要

尊重的需要是在生理、安全、归属和爱的需要得到基本满足后产生的对自己社会价值追求的需要，包括自尊和受到别人的尊重两个方面。这种需要得到满足，就会感受到自信、价值和能力，否则就会产生自卑或保护性反抗。案例中，针对小强课堂上做小动作的行为，没有当众训斥，而是婉转提示，满足了小强的尊重需要。

(3) 满足了小强的求知需要

求知需要，也称为认知和理解的需要，是指个人对自身和周围世界的探索、理解及解决疑难问题的需要。案例中，组建“学习小伙伴”结对帮助小强学习，小强取得好成绩在班级上表扬他，满足了小强的求知需要。

(4) 满足了小强的审美需要

审美需要是指人由追求匀称、整齐、和谐、鲜艳、美丽等事物而引起的心理上的满足。案例中，让他当班级宣传委员，以发挥他的美术特长，满足了小强的审美需要。

(5) 满足了小强的自我实现的需要

这是最高层次的需要，是在上述需要得到满足后产生的。所谓“自我实现”，即追求自我理想的实现，是充分发挥个人潜能、才能的心理需要，也是一种创造和自我价值得到体现的需要。案例中，老师从身边的榜样故事鼓励他树立信心，确立理想，努力实现人生价值，满足了小强的自我实现的需要。

综上，马斯洛的需要层次理论，启示我们在开展教育工作时，要注意了解学生的需要，并从研究学生的需要来分析学生的行为。作为教师要重视培养和激发学生的高层次需要，并创设教育条件和氛围，逐步使之得到满足，从而调动学生的学习积极性，建设团结和谐、奋发向上的班集体。

19. 【参考答案】

(1) 小美存在的问题是人际适应不良，具体表现为羞怯、退缩行为。

(2) 心理辅导策略：

①行为疗法

通过解决问题、榜样示范、人际敏感训练、角色扮演法等方法来减少羞怯、退缩行为。鼓励交往和参加集体活动，创设与人交往合作的机会，安排来访者做一些自己擅长的工作，创设成功的体验，看到自己的价值后，就会积极参加集体活动。

②认知疗法

帮助学生提高人际认知水平，调整交往认知结构。人际认知水平的提高可以从对自己的认识、对他人的认识、对和周围人们关系的认识、对人际交往中的因果关系的认识等几个方面入手。教师要帮助小美认识人际关系的本质，使她知道建立良好的人际关系需要自己的努力。

③参加团体心理辅导活动

在团体中每个人都有表现的机会，团体成员间更容易沟通和交往。

④发挥特长

如果小美数学成绩好，就让她在数学课上充分施展自己的能力，并且及时鼓励和表扬。课堂提问时，要从简单的问题开始，让她有成功的体验，下次她就会主动发言。

⑤与一位性格外向的同学交朋友

时间久了，朋友就会在潜移默化中改变她的性格，并从同学身上学到一些交往技巧。

四、综合题 (30分)

20. 【参考答案】

小学生的性格，既是教育的结果，也是进一步做好教育工作的依据。在小学教育教学中，教师应根据各个学生不同的性格特点，采用恰当的教育方式，因势利导、扬长避短，取得教育教学的最佳效果。

(1) 归纳出多数小学生共同性格倾向，为整体教育提供依据

应了解全体小学生性格的优、缺点，归纳出多数小学生的共同性格倾向：如可归纳出大多数独生子女具有聪颖、热情、乐于助人、要强但又软弱、娇气、自私、敏感、依赖性重、学习缺乏毅力等性格特征；男生

多有好动、顽皮、冲动、感情外露等性格特征，女生多具文静、多思、敏感、情感内倾等性格特征。在此基础上，借助多数小学生的性格优势，鼓动形成一种良好风气，并以此抑制不良性格的滋生和表现。

(2) 针对每个小学生的性格特点，因材施教

在整体教育的基础上，要了解每位小学生的性格特征及优缺点，有针对性地帮助他们，扬长避短。例如：某个小学生学习刻苦、遵守纪律、兴趣爱好广泛但不太关心集体；另一个小学生对人热情大方、喜欢帮助同学，但办事常虎头蛇尾、不够踏实，老师可有意识地委托前者帮助班集体办事，逐步培养他的集体观念和集体主义精神。让后者多读一些科学家的传记故事，逐步养成一丝不苟的认真态度。对于有自卑感或自暴自弃的小学生，教师应多加表扬和鼓励，或通过启发、暗示来让他意识到自己的能力和优点，要尽量少地在公众场合对其进行严厉的批评和指责，以增强其自信心；对自尊心强或自高自大的小学生，不要经常夸奖，但批评时又要讲究策略、留下余地，既要保持他的上进心，又要设法使他在学习和班级工作中看到自己的缺点和不足；对自尊心特别强、特别倔强或“吃软不吃硬”的小学生，教师一定要心平气和，避免“顶牛”或产生师生之间的对抗；对“吃硬不吃软”或轻率的小学生，不能过分迁就，而要当即给予严厉的批评；对性格内倾的小学生多鼓励少批评，对性格外露的小学生少公开表扬、多提要求。

(3) 运用各种教育渠道，培养小学生良好的性格

①提高家庭教育水平，为良好性格形成提供一个好的生活环境

家庭成员的性格为小学生性格的形成提供了一个模仿的榜样和潜移默化的环境，如果家庭成员之间互敬互爱，与邻里和睦相处，则易使小学生形成谦虚、礼貌、随和、诚恳、乐观、大方等良好的性格特征。反之，则易形成粗暴、蛮横、自私、孤僻、冷酷的性格特征。因此，必须重视家庭教育，培养小学生良好的性格。

②重视学校教育对小学生性格形成的主导作用

家庭教育对小学生性格形成的作用是潜在的，并不是所有家庭教育都能有意识地以积极的作用去培养小学生的良好性格。相对来说，学校教育则目的性更强，积极影响更多，对小学生良好性格的形成和不良性格的矫正都起着主导作用。因而在教育教学过程中，班主任、任课教师要注意：

a.注重教师自身人格修养，为小学生提供一个好的榜样

小学生常把教师的行为方式、思维方式和待人接物、对待工作的态度理想化，并以此作为自己行为的标准和规范。因此，教师必须加强自身人格的修养，使自己的言行举止、品德风格、敬业精神等都成为学生效仿的榜样，既教书又育人。

b.建立良好的班集体，形成良好的班风

班集体的特点、要求、舆论、评价等，对学生性格的形成与发展有很大的影响。一个在班集体得到关心爱护、受到尊重信赖、感到温暖快乐的学生，易形成积极、稳定、自信、大胆、团结友好、关心集体和他人的性格特征。反之，则易形成冷漠、孤独、自卑、消极、不信任他人等不良性格特征。

③正确引导社会教育对性格形成的作用

社会环境纷繁复杂，对小学生性格形成的影响也正负兼备。积极的社会风气、舆论宣传、人际关系有助于小学生良好性格的形成。相反，则容易给小学生性格形成提供一些坏的模仿榜样，诱发其不良性格特征的滋生。

(4) 加强自我教育功能

每个人都在塑造自己的性格。随着儿童自我意识的发展，教师要有意识地引导学生认清自身性格结构的优缺点，以便实现自我控制、扬长避短，形成良好的性格。

21. 【参考答案】

自信的最美丽

一、教学目标

- 1.引导学生懂得人在任何时候都要有自信，认识到成功的关键是自信；
- 2.培养学生的自信心，体验成功的感受；
- 3.学生掌握几种相信自己、建立自信的方法，并学会运用。

二、教学过程

(一) 热身活动：观察岛

1.讲述图片

教师讲解教材中观察岛中的图片：一幅图中的小朋友昂首挺胸，自信十足地在演说；另外一个小朋友低着头，很不自信地在演说。

2.讨论交流

你认为谁能竞选上班干部？为什么？

3.教师总结

相信自己我能行，是自信的表现，也是别人信任你的基础，是成功的关键。导入本节课题。

(二) 主题活动一：竞选擂台

1.讲述规则

- (1) 学生选择自己的竞选目标，并用三分钟准备竞选宣言。
- (2) 同学上台竞选，并组织其他学生投票。
- (3) 统计票数，选出胜出的同学。

2.交流讨论

竞选胜出的同学有什么感受。

竞选失败的同学有什么感受？

3.教师小结

通过活动，鼓励学生体验自信表达的感受，使得人在任何时候都要对自己充满信心。

(三) 主题活动二：小鸟会飞了

1.讲述故事

《我学会飞了》

2.交流讨论

这个故事带给你什么启发？

与同学分享你的感想。

3.教师小结

教师对学生的分享给予反馈，引导学生认识到相信自己，敢于尝试就是自信的表现，自信才能成功。

自信能给人带来力量，使人把事情做得更好，还能让人心情愉悦，神采奕奕。

自信带给我们很多好处，学会自信地学习生活，是通往成功的必经之路。以后学着灵活运用不同的增强自信的方法，看看结果会有什么不同。

(四) 主题活动三：《小驴的故事》

1.讲述故事

《小驴的故事》

2.交流讨论

这个故事给你什么启发？

3.教师小结

只要我们勇敢去尝试就有可能成功。要建立自信，积极迎接挑战。

（五）总结升华

如何让自己更自信呢？贴上自信的照片，写上几句自信的名人名言或祝福语，送给自己。

播放手语歌《我是真的很不错》的MV，教师与学生一起边唱边做，让学生的情感得到升华。