

小学心理健康教师业务能力测试试卷答案解析

一、单项选择题

1. 答案：D。解题步骤及理由：人格完整是小学生心理健康的核心标准。人格是个体比较稳定的心理特征的总和，人格完整意味着个体在认知、情感、意志等方面协调发展，能较好地适应环境。智力正常是基础，情绪稳定是重要表现，社会适应良好是外在体现，但核心是人格完整，所以选 D。
2. 答案：B。解题步骤及理由：小学中年级学生开始形成较为清晰的自我概念。低年级学生自我意识还处于比较模糊的阶段，对自己的认识更多依赖他人评价；到中年级，随着认知能力发展，他们开始从多个方面认识自己，逐渐形成较为清晰自我概念；高年级是在此基础上进一步发展。所以选 B。
3. 答案：D。解题步骤及理由：入学适应问题、学习困难、社交恐惧都属于小学生在成长发展过程中常见的发展性问题，是由于身心发展特点和环境变化等因素导致。而精神分裂是一种严重的精神障碍疾病，并非小学生常见的发展性问题，其发病机制复杂，不属于正常发展过程中出现的问题。所以选 D。
4. 答案：A。解题步骤及理由：心理健康教育课程强调通过各种活动让学生在体验中感悟、成长，活动性是其区别于其他学科课程的本质特征。其他学科课程也具有知识性、系统性和理论性，但心理健康教育课程更注重学生亲身参与活动，在活动中提升心理素质，所以选 A。
5. 答案：C。解题步骤及理由：心理健康教育课程是学校有目的、有计划地对学生进行心理健康教育的主渠道，它能系统地向学生传授心理健康知识和技能，培养学生良好心理素质。心理咨询主要针对个别有心理困扰学生；学科渗透是辅助途径；家校合作是重要支持，但主要途径是心理健康教育课程，所以选 C。
6. 答案：A。解题步骤及理由：同第 4 题，活动性是心理健康教育课程区别于其他学科课程的主要特点之一。心理健康教育课程旨在通过活动让学生体验、反思，实现心理成长，知识性、理论性、系统性并非其独特区别特点，所以选 A。
7. 答案：B。解题步骤及理由：小学心理健康教育的总目标是培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展。提高学习成绩不是心理健康教育总目标；让学生听话懂事过于片面；心理健康教育不能帮助学生解决所有心理问题，只是提供支持和引导，帮助学生更好成长。所以选 B。

分析选项 A（主体性原则）：

8. 答案：A。解题步骤及理由：主体性原则强调在教育活动中要以学生为主体，尊重学生的主体地位，调动学生的主动性、积极性和创造性。教师引导学生分享自己的经历和感受，就是把学生放在活动的中心位置，让学生主动参与到课堂中来，充分发挥学生自身的主观能动性，体现了对学生主体地位的尊重，所以这

一行为符合主体性原则。所以选 A。

9. 答案：B。解题思路：自我意识是个体对自己以及自己与周围事物关系的意识。在小学阶段，学生自我意识的发展呈现出一定的阶段性特点。研究表明，小学三、四年级是小学生自我意识发展的关键期。在这个阶段，学生的自我评价能力进一步提高，开始能够独立地进行一些评价，并且对自己的认识更加深刻，自我意识有了质的飞跃。一、二年级学生刚进入学校，主要是适应学校生活，自我意识尚处于初步发展阶段，还未到关键期，所以 A 选项不符合。五、六年级学生的自我意识在三、四年级发展的基础上继续提升，但关键期并非此阶段，C 选项不正确。整个小学阶段自我意识都在发展，但关键期是特定的三、四年级，并非整个阶段，D 选项错误。所以本题选 B。

10. 答案：B。解题思路：当学生出现攻击性行为时，教师需要采取恰当的措施来处理。A 选项严厉批评，这种方式可能会在短期内让学生因为害怕而停止攻击行为，但没有从根本上解决问题，甚至可能会引起学生的逆反心理，加剧问题，所以不是首先应该做的。B 选项了解行为背后的原因是关键。只有了解学生出现攻击性行为的原因，比如是因为情绪问题、同学间矛盾、家庭因素等，才能根据具体原因采取针对性的措施来引导和教育学生，从根源上解决攻击性行为问题，所以这是教师首先应该做的。C 选项联系家长，这在处理学生问题过程中是重要的一环，但不是首先要做的。在联系家长之前，教师自己先了解清楚行为背后的原因，能更有效地与家长沟通和共同解决问题。D 选项隔离该学生，这种做法只是暂时避免了其对他人的伤害，但没有解决学生攻击性行为产生的内在问题，不能从根本上帮助学生改正，也不是首要措施。因此本题选 B。

二、多项选择题。

1. 答案：ABCD。解题步骤及理由：A 选项：开设心理健康教育课程，能够系统地向学生传授心理健康知识和技能，是学校开展心理健康教育的重要途径之一，所以 A 选项正确。B 选项：学科教学渗透心理健康教育，可在日常教学过程中，结合各学科特点，将心理健康教育融入其中，使学生在知识学习的同时受到心理健康方面的熏陶，故 B 选项正确。C 选项：心理咨询与辅导为有心理困惑或问题的学生提供了专门的帮助和支持，通过一对一或团体辅导等形式解决学生的心理问题，因此 C 选项正确。D 选项：家校合作能整合家庭和学校的资源，形成教育合力，共同促进学生的心理健康，家长在学生心理健康教育中起着重要作用，所以 D 选项正确。

2. 答案：ABCD。解题步骤及理由：A 选项：小学生可能因学习压力、环境变化等因素产生焦虑情绪，比如担心考试成绩、害怕与新同学相处等，所以焦虑是小学生常见情绪问题，A 选项正确。B 选项：虽然小学生抑郁相对成年人比例较低，

但在面临长期挫折、家庭不和谐等情况时，也可能出现抑郁情绪，表现为情绪低落、对事物缺乏兴趣等，故 B 选项正确。C 选项：小学生可能会对一些特定事物或情境产生恐惧，如害怕黑暗、动物等，恐惧情绪影响他们的正常生活和心理状态，因此 C 选项正确。D 选项：小学生在与同伴交往、遇到不如意事情时，容易产生愤怒情绪，这也是常见的情绪表现，所以 D 选项正确。

3. 答案：ABCD。解题步骤及理由：A 选项：目标性原则要求心理健康教育活动课要有明确的教学目标，围绕目标设计活动内容和环节，以确保活动能有效促进学生心理健康发展，所以 A 选项正确。B 选项：趣味性原则能提高学生参与活动的积极性和主动性，让学生在轻松愉快的氛围中接受心理健康教育，增强教育效果，故 B 选项正确。C 选项：开放性原则体现在活动内容、形式以及学生的思维等方面的开放，鼓励学生自由表达想法和感受，拓展学生的思维空间，因此 C 选项正确。D 选项：过程性原则强调关注学生在活动过程中的体验和成长，注重活动过程中对学生的引导和启发，而非只看重结果，所以 D 选项正确。

4. 答案：ABCD。解题步骤及理由：A 选项：遭遇重大灾难的学生，如经历地震、火灾等，心理上会受到巨大冲击，容易出现心理危机，是心理危机干预的重点对象，所以 A 选项正确。B 选项：有自杀倾向的学生处于严重的心理危机状态，需要及时干预，以保障其生命安全，故 B 选项正确。C 选项：家庭发生重大变故，如父母离异、亲人离世等，会给学生带来很大的心理创伤，可能引发心理危机，因此 C 选项正确。D 选项：学习压力过大的学生，长期处于紧张焦虑状态，可能出现心理问题甚至心理危机，也需要进行干预，所以 D 选项正确。

5. 答案：ABCD。解题步骤及理由：A 选项：心理评估能力能帮助教师了解学生的心理健康状况，发现潜在问题，为后续的心理健教工作提供依据，所以 A 选项正确。B 选项：心理咨询与辅导能力使教师能够为有心理困扰的学生提供专业帮助，解决学生的心理问题，促进学生心理健康，故 B 选项正确。C 选项：课程设计与实施能力是教师开展心理健康教育课程和活动的基础，确保心理健康教育内容能有效传递给学生，因此 C 选项正确。D 选项：沟通与协调能力有助于教师与学生、家长及其他相关人员进行良好沟通，整合各方面资源，共同做好心理健康教育工作，所以 D 选项正确。

三、判断题

1. 答案：×。解题步骤及理由：心理健康的人也会面临生活中的各种事件，从而产生情绪波动，这是正常的心理反应。小学生同样如此，即使心理健康，也会因高兴、难过等不同情境出现情绪起伏，所以“心理健康的小学生不会出现任何情绪波动”这种说法错误。

2. 答案：×。解题步骤及理由：每个小学生都是独特的个体，他们在遗传、

环境、教育等多种因素影响下，心理发展速度和水平存在差异。有的学生可能在认知发展上快一些，有的在情感发展方面有自己的节奏，并非所有小学生心理发展速度和水平一致，所以该说法错误。

3. 答案：×。解题步骤及理由：心理健康教育不仅仅是针对有心理问题的学生进行治疗。它更强调面向全体学生，通过多种途径如心理辅导课程、心理咨询等，帮助学生提升心理素质，预防心理问题的发生，促进学生整体心理健康发展，所以“心理健康教育就是对有心理问题的学生进行治疗”这种说法片面，是错误的。

4. 答案：×。解题步骤及理由：心理测验是评估小学生心理健康状况的一种重要方法，但不是唯一方法。还可以通过观察法（观察学生日常行为表现等）、访谈法（与学生、家长、教师交流）等多种方式来综合评估小学生心理健康状况，所以该说法错误。

5. 答案为×。解析及理由：小学生心理健康教育是一个系统工程，需要学校、家庭和社会等多方面共同协作。学校老师固然在学生心理健康教育中发挥着重要作用，如开展心理健康课程、进行个别心理辅导等。但家长同样不可或缺，家庭环境对孩子的心理发展影响深远。家长的教养方式、与孩子的沟通交流等，都直接关系到孩子的心理健康状况。例如，民主型的教养方式有助于培养孩子自信、独立的良好心理品质；而专制型或溺爱型的教养方式可能给孩子带来心理压力或不良行为习惯等问题。只有学校和家庭相互配合，形成教育合力，才能更好地促进小学生的心理健康发展。所以题干中说小学生心理健康教育只需要学校老师努力，家长无需参与的说法是错误的。

四. 填空题

1. 答案：焦虑。解析：在小学生群体中，焦虑是常见的情绪障碍之一，常表现为对学习、社交等方面过度的担忧、紧张等情绪，与抑郁、恐惧等都属于小学生易出现的情绪问题范畴。

2. 答案：身心。解析：心理健康教育旨在促进学生在身体和心理两个方面都能全面和谐发展，不仅关注心理层面的素质提升，也重视心理对身体及整体发展的影响，所以是身心全面和谐发展。

3. 答案：社会自我。解析：自我意识发展有阶段性，小学生自我意识首先从生理自我开始，即对自己身体等方面的认识；然后发展到社会自我，主要是对自己在社会关系、社会角色等方面的认知；最后发展到心理自我，对自己的心理品质等内在方面的认识。

4. 答案：面向全体学生原则（答案不唯一，如还有预防与发展相结合原则等也符合常见原则）解析：学校心理健康教育要面向全体学生开展，不能只针对个别学生，这是重要原则之一。同时，预防与发展相结合原则也强调在教育中既要

预防心理问题产生，又要促进学生心理发展，都符合学校心理健康教育应遵循的原则。

5. 答案：倾听。解析：心理咨询的倾听技术中，专注体现对来访者的关注，倾听是实际去接收来访者表达的内容，理解则是对所听内容进行领会，专注、倾听和理解是倾听技术的重要要素。

四、简答题

1. 简述小学生心理健康教育的内容。

（1）学习方面：帮助小学生适应学习生活，培养学习兴趣与动机，掌握有效的学习方法，提升学习能力，克服学习焦虑、厌学等问题，树立正确的学习态度和成就观念。例如引导学生认识到学习的乐趣，教导他们如何制定学习计划、提高注意力等。

（2）自我意识方面：让小学生了解自己的生理和心理特点，形成正确的自我认知，悦纳自己，增强自信心与自尊心。比如开展活动帮助学生认识自身优点和不足，学会自我肯定。

（3）情绪情感方面：引导小学生认识各种情绪，学会情绪表达与调节，培养积极的情绪情感，处理好如愤怒、悲伤、恐惧等消极情绪。像教给学生深呼吸、转移注意力等情绪调节方法。

（4）人际关系方面：培养小学生良好的人际交往能力，学会与同学、老师、家人友好相处，懂得合作与分享，处理好人际冲突。比如组织团队合作游戏提升学生合作意识与沟通能力。

（5）生活适应方面：帮助小学生适应学校和家庭生活的各种变化，培养生活自理能力和良好的生活习惯，应对生活中的挫折与困难。例如指导学生如何适应新的班级环境，面对考试失利等挫折时如何调整心态。

2. 请阐述在心理健康教育活动中如何贯彻主体性原则。

（1）以学生需求为导向设计活动：通过问卷、访谈等方式了解小学生的心理困惑、兴趣爱好和发展需求，据此设计贴合学生实际的活动主题与内容。比如若发现多数学生在人际交往中有困扰，就设计“友好相处之道”相关活动。

（2）激发学生的主动参与：营造轻松、开放、接纳的课堂氛围，运用多样化的教学方法，如角色扮演、小组讨论、案例分析等，鼓励学生主动参与到活动中。例如在角色扮演活动中，让学生扮演不同角色体验人际冲突场景并寻找解决办法，充分调动其积极性。

（3）尊重学生的独特观点和体验：在活动过程中，认真倾听学生的发言，尊重他们不同的想法和感受，不轻易评判。比如学生分享自己面对挫折的感受时，给予理解和肯定，鼓励其深入表达。

(4) 引导学生进行自我探索与成长：在活动中设置反思环节，引导学生对自身行为、想法和情绪进行反思，促进自我认知和自我提升。例如活动结束后让学生思考自己在团队合作中的表现及收获。

3. 说明如何运用合理情绪疗法帮助小学生调节情绪。

(1) 合理情绪疗法(ABC 理论)由艾利斯提出，A 是诱发事件，B 是个体对诱发事件的认知和信念，C 是个体的情绪和行为反应。该理论认为，诱发事件 A 只是引发情绪和行为后果 C 的间接原因，而个体对诱发事件所持的信念、看法、解释 B 才是引起人的情绪和行为 C 的更直接的原因。运用合理情绪疗法帮助小学生调节情绪可按以下步骤：

(2) 找出诱发事件(A)：与小学生交流，了解近期生活中发生的可能引发不良情绪的事件。比如，考试没考好、和同学发生矛盾、被老师批评等。例如，发现某小学生因为在课堂上回答问题错误，被同学嘲笑，从而情绪低落。

(3) 识别不合理信念(B)：引导小学生思考对诱发事件的看法和想法。小学生常见的不合理信念有绝对化要求(如“我必须每次都考满分”)、过分概括化(如“我回答错一次问题，就说明我什么都不行”)、糟糕至极(如“被同学嘲笑，大家肯定都看不起我，我的生活糟透了”)。以刚才被同学嘲笑为例，引导该生思考其内心想法，可能发现他觉得自己在全班同学面前丢脸了，以后大家都不会喜欢他，这属于过分概括化和糟糕至极的不合理信念。

(4) 与不合理信念辩论(D)：采用质疑、夸张等方式与小学生的不合理信念进行辩论。比如针对“被同学嘲笑，大家肯定都看不起我，我的生活糟透了”，可以问：“仅仅因为这一次回答错问题被嘲笑，就能说明大家都看不起你吗？有没有可能有些同学根本没在意这件事呢？就算这次被嘲笑了，以后还有很多机会展示自己，怎么就说生活糟透了昵？”通过这种辩论，让小学生认识到自己信念的不合理之处。

(5)建立合理信念：在打破不合理信念后，帮助小学生建立合理的信念。如“一次回答错问题很正常，每个人都会犯错，同学们可能只是一时开玩笑，不会因此就看不起我。而且我以后还有很多机会表现自己的优点”。

(6)巩固与迁移：在日常生活中，引导小学生运用新建立的合理信念去应对类似的诱发事件。当再次遇到挫折或不愉快的事情时，鼓励他们尝试自己分析事件、识别信念并进行调整，逐渐提高情绪调节能力。

4. 请说明在心理健康教育中如何运用倾听技术。

倾听技术是心理健康教育中非常重要的一项技术，能让学生感受到被尊重、理

解和接纳，有助于建立良好的辅导关系，具体运用方式如下：

（1）专注行为：在与学生交流时，保持良好的身体姿态，身体微微前倾，保持与学生合适的目光接触（避免长时间盯着让学生不适），面部表情温和、专注，传递出对学生讲话内容的关注。比如，上身前倾约 10 - 15 度，眼神温和地看向学生的眼睛或面部三角区。

（2）给予回应：适时地给予言语和非言语回应。言语回应如“嗯”“是的”“我明白”“然后呢”等，鼓励学生继续说下去；非言语回应如点头、微笑、皱眉（根据内容适当表达关切）等。例如，当学生讲述自己和朋友闹矛盾的事情时，适时点头并说“嗯，接着说”。

（3）理解内容：认真理解学生话语中的表层含义和潜在含义。不仅要听懂学生直接表达的事情经过，还要留意其话语中蕴含的情绪情感、需求等。比如学生说“今天在学校不想上课，觉得很无聊”，除了明白他不想上课的表层意思，还要思考背后可能是学习遇到困难、和同学关系不好等原因导致的无聊情绪。

（4）不随意打断：在学生讲话过程中，除非学生偏离主题太远或情绪过于激动需要适当引导，否则不要随意打断学生的发言。让学生能够完整地表达自己的想法和感受，这对他们来说也是一种情绪的宣泄。

（5）反馈与澄清：在学生讲述完一部分内容或结束后，用自己的语言简要概括学生所说的内容，与学生确认理解是否正确。如“你刚才说的是因为考试没考好，担心爸爸妈妈会失望，所以心情很不好，对吗？”通过这种反馈与澄清，确保准确理解学生的意图，也让学生感受到老师在认真倾听。

5. 简述如何对小学生进行挫折教育。

对小学生进行挫折教育可从以下方面着手：

（1）认识挫折：通过故事、案例等形式，让小学生了解挫折是生活中常见的一部分，每个人都会遇到挫折。例如给学生讲爱迪生发明电灯经历无数次失败最终成功的故事，使学生明白挫折并不可怕。

（2）培养积极心态：引导小学生以积极的视角看待挫折，将挫折视为成长和学习的机会。如当学生考试失利时，鼓励其思考从这次考试中发现了哪些知识漏洞，怎样提升自己。

（3）增强心理承受力：在日常学习和生活中，设置一些适度的困难情境，锻炼学生应对挫折的能力。比如组织难度适中的比赛活动，让学生在竞争失利中学会接受结果，提升心理韧性。

（4）提供支持与引导：当小学生遇到挫折时，老师和家长要给予及时的关心、理解和支持，倾听他们的感受，帮助其分析挫折产生的原因，寻找解决办法。

(5) 榜样示范：老师和家长以身作则，在面对自身挫折时展现出坚强、乐观、积极应对的态度，为小学生树立良好的榜样。

三、案例分析题（15 分）

小明是一名小学三年级学生，原本成绩良好，性格开朗。但最近他在课堂上经常走神，作业完成质量下降，还变得不愿与同学交流。经了解，小明父母最近因工作压力经常在家争吵，家庭氛围紧张。

1. 分析小明出现这些变化的心理原因。（7 分）

参考答案：家庭环境对小学生心理发展影响重大。小明父母频繁争吵、家庭氛围紧张，使他缺乏安全感，产生焦虑情绪。这种情绪干扰了他在学校的学习和社交，导致课堂走神、作业质量下降、不愿与同学交流。同时，小学生认知发展有限，面对家庭矛盾难以正确理解和处理，进一步加重心理负担，影响其正常的心理和行为表现。

2. 作为心理健康教师，你会采取哪些措施帮助小明？（8 分）

参考答案：首先，与小明单独沟通，运用倾听和共情技术，让他感受到被理解和支持，鼓励他表达内心感受，释放情绪压力。其次，设计相关心理健康教育活动课，如以“和谐家庭”为主题的讨论或角色扮演，引导全班同学正确看待家庭矛盾，也帮助小明从活动中获得启示。再者，与小明父母沟通，反馈孩子在校变化，建议他们尽量不在孩子面前争吵，保持家庭氛围和谐，必要时给予家长一些亲子沟通和情绪管理的指导。最后，持续关注小明的情绪和行为变化，及时给予鼓励和支持。