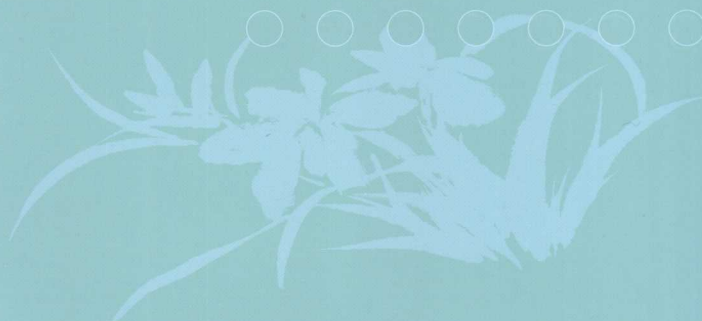




中小学班主任  培训用书

学生心理健康 教育指导

教育部师范教育司 ● 规划指导
教育部基础教育司



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



中小学班主任

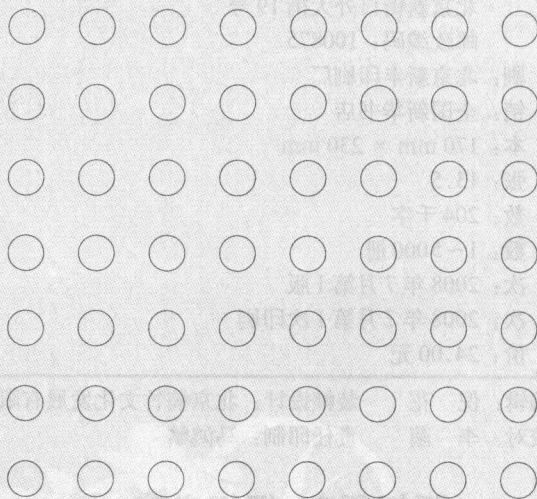


培训用书

学生心理健康 教育指导

教育部师范教育司 ◎ 规划指导
教育部基础教育司

本册主讲 林崇德 申继亮 吴昌顺 林丹华



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP) 数据

学生心理健康教育指导/教育部师范教育司、基础教育司规划
指导. —北京: 北京师范大学出版社, 2008.6
中小学班主任培训用书
ISBN 978-7-303-09288-8

I. 学… II. 教… III. 心理卫生—健康教育—中小学—师
资培训—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 072860 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京新丰印刷厂
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm × 230 mm
印 张: 13.5
字 数: 204 千字
印 数: 1~5000 册
版 次: 2008 年 7 月第 1 版
印 次: 2008 年 7 月第 1 次印刷
定 价: 24.00 元

责任编辑: 倪 花 装帧设计: 北京楠竹文化发展有限公司
责任校对: 李 茵 责任印制: 马鸿麟

版权所有 侵权必究

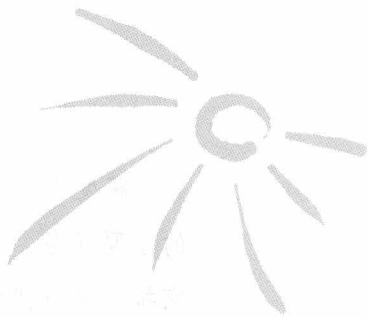
反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825



【代 序】

认真做好班主任培训工作

教育部副部长 陈小娅

在整个中小学教育教学中班主任工作非常重要。从教育事业看，基础教育战线贯彻党的教育方针、培育中国特色社会主义事业合格建设者和接班人的任务，都要通过中小学教师特别是班主任面向每一个学生教书育人来实现。从一个人的成长看，班主任在中小学阶段对人的成长影响非常大，是中小学生学习做人做事最具影响力的指导者。目前，全国中小学约有444万个教学班，约有450万教师担任班主任，影响着两亿多中小學生，他们的素质如何，他们开展工作的效果如何，关系到整个中小学教育的质量，关系到中小学教育目标的实现，关系到一代甚至几代人的健康成长，关系到中华民族的未来。因此，怎么强调班主任工作的重要性都不过分。

中小学班主任最辛苦，既要做教学工作，又要做班主任工作。当了班主任心中就装了几十个学生，每天迎来第一个到校学生，送走最后一个离校学生，寄宿制学校的班主任还要关心学生的饮食起居，每一个学生的喜怒哀乐都牵动着班主任的心，在班主任身上承载着学生的信赖、家长的期望、社会的责任。班主任的奉献我们都了解，班主任的压力我们都知道，班主任的苦恼我们都清楚，班主任的心愿我们都明白，班主任为我国教育事业发展和青少年健康成长付出的心血，党和人民最知情！

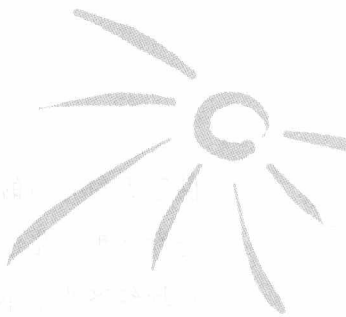
高度重视、大力加强班主任队伍建设，既是整个中小学教师队伍建设的重要任务，也是整个基础教育战线具有战略意义的重要工作。要抓住国家推动教育优先发展，促进各级政府以更大的决心、更大的财力支持教育事业的机遇，在不断提高教师的政治地位、社会地位、职业地位的过程中，从基础教育全面贯彻落实科学发展观的战略高度，从全面推进素质教育的全局高度，根据时代发展的要求切实采取更加有效的政策措施，关心班主任教师的学习、工作和生活，促进他们的成长发展，保障和鼓励中小学教师愿意做班主任，努力做好班主任工作。

在加强班主任队伍建设的`工作中，做好班主任培训工作格外重要。教育部高度重视班主任培训工作，在2006年下发的《教育部关于进一步加强中小学班主任工作的意见》中对班主任培训工作做了明确要求，随后启动实施了“全国中小学班主任培训计划”。各级教育行政部门要把中小学班主任培训纳入教师全员培训计划，将所需经费在教师培训专项经费中列支，有组织地开展岗前和岗位培训，定期交流班主任工作经验，组织班主任进行社会考察，提高班主任的政治素质、业务素质、心理素质和工作及研究能力，努力建设一支素质好、水平高、能力强的中小学班主任队伍。

一、把不断增强班主任的责任感和使命感作为培训工作的首要任务

胡锦涛总书记在全国优秀教师代表座谈会上的讲话中对广大教师提出了“爱岗敬业、关爱学生，刻苦钻研、严谨笃学，勇于创新、奋发进取，淡泊名利、志存高远”的殷切期望，希望广大教师自尊自励，努力成为无愧于党和人民的人类灵魂工程师，以人民教师特有的人格魅力、学识魅力和卓有成效的工作赢得全社会的尊重。温家宝总理在看望刚入学的免费师范生时强调，教育事业是人类最崇高的事业，教师是太阳下最光辉的职业，教师不仅可以影响一个学校的孩子，还可以影响整个社会。教育不仅要言教，还要身教；不仅要立己，还要立人。





通过培训，一是让班主任深入了解在知识越来越成为提高综合国力和国际竞争力决定性因素、人才资源越来越成为推动经济社会发展的战略性资源的时代，教育的基础性、先导性、全局性的地位和作用更加突出。二是让班主任深刻认识建设中国特色社会主义，实现中华民族伟大复兴归根结底靠人才，人才培养的基础在教育，教育是提高人民思想道德素质和科学文化素质的基本途径，是发展科学技术和培养人才的基础工程。大力发展教育事业是发挥我国人力资源优势，建设创新型国家，加快推进社会主义现代化的必然选择。三是让班主任深切感到教师是人类文明的传播者，推动教育事业又好又快发展、培养高素质人才关键是教师，特别是班主任与学生接触较多、沟通便利、影响深刻，因此肩负着育人的重要职责，是班级工作的组织者和班集体建设的指导者，是中小学生健康成长的引领者，是中小学思想道德教育的骨干，是沟通家长和社区的桥梁，是实施素质教育的重要力量。在普遍要求全体教师都要努力承担育人工作的情况下，班主任的责任更重，要求更高。

二、把不断提高班主任的政治素质和工作能力作为培训工作的核心内容

班主任工作的核心是育人，要把学生培养成为有远大志向、高尚情操、优良品德、良好习惯的中国特色社会主义未来的建设者，教育者本身就必须确立正确的世界观、人生观、价值观和荣辱观，忠诚于党和人民的教育事业，树立崇高的职业理想和坚定的职业信念，不断提高教书育人的本领，满怀热情和真情地教育和引导学生。通过培训，一是让班主任明确立德树人是教育根本任务，把用社会主义核心价值体系引导教育学生融入到教育教学的过程中。二是让班主任了解当代中小学生的成长环境发生的深刻变化，既看到对外开放为中小学生了解世界、增长知识、开阔视野提

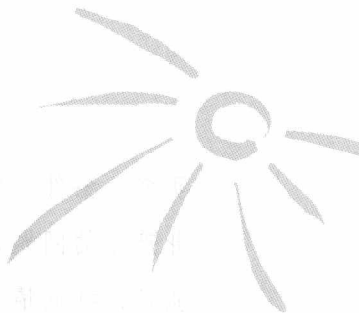
供了更加有利的条件，也要看到敌对势力利用各种途径，加紧对青少年一代进行思想文化渗透，以腐朽没落的生活方式对中小學生施加影响；既要看到市场经济为中小學生全面发展创造了更加广阔的空间，也要看到社会中存在的道德失范、诚信缺失、消极腐败、封建迷信、邪教和黄赌毒等丑恶现象对中小學生的负面影响；既要看到互联网等新兴媒体给中小學生的学习、娱乐开辟了新的途径，也要看到腐朽落后文化和有害信息对中小學生心灵的腐蚀。三是让班主任把握中小學生的教育规律和成长规律，尊重中小學生的人格，多理解、多关心、多帮助、多维护，既教育人又服务人，不仅仅把他们作为教育和管理的对象；尊重中小學生的年龄特点，因势利导、循序善诱，做到入耳、入脑、入心，不喊大而空的口号，不提做不到的要求；尊重中小學生的认知方式和表达方式，在育人过程中体现知识性、科学性、娱乐性、趣味性，不用成人的标准要求中小學生；尊重中小學生的差异和特性，充分考虑他们的个体差异，不按一个标准、一个模式“一刀切”地进行教育。

三、把面向全体班主任特别是农村班主任作为培训工作的重要原则

我国班主任的绝大多数在县以下城镇和农村的中小学，由于客观条件的限制，很多人没有机会接受培训，而他们又最需要培训。各级教育行政部门一定要把面向全体班主任特别是农村班主任的培训作为重点，采取有效措施，首先对没有接受过培训的班主任进行培训，不断扩大培训的覆盖面。面向全体班主任特别是农村班主任的培训，要增强针对性，不要过多地讲理论、理念，更要在科学理论和理念的指导下，讲可操作性的方法，交流鲜活的经验。通过培训，一是有针对性地介绍如何做好中小學生的教育引导工作。比如如何把学校德育工作的要求落实到班主任日常工作中，如何积极主动地与其他任课教师相互配合，如何利用各种机会、时机、场合开展思想道德教育。二是有针对性地介绍如何做好班级的管理工作。

比如如何加强班级的日常管理，维护班级良好的教学和生活





秩序；如何发现学生的优点和不足，对学生的点滴进步及时给予表扬鼓励，对有缺点错误的学生要晓之以理、动之以情，进行耐心诚恳的批评教育；如何做好学生的综合素质评价工作，科学公正地评价学生的操行，向学校提出奖惩建议。三是有针对性地介绍如何组织好班集体活动。比如如何指导班委会、少先队中队、团支部开展工作，担任好少先队中队辅导员，组织开展丰富多彩的团队活动；如何积极组织开展班集体的社会实践活动、课外兴趣小组、社团活动和各种文体活动；如何充分发挥学生的积极性和主动性，培养学生的组织纪律观念和集体荣誉感。四是针对性地介绍如何关注每一位学生的全面发展。比如如何了解和熟悉每一位学生的特点和潜能，分析和把握每一位学生的思想、学习、身体、心理的发展状况；如何科学、综合地看待学生的各方面的情况，及时发现并妥善处理可能出现不良后果的问题；如何倾听学生的心声，关注他们的烦恼，满足他们的合理需求，有针对性地进行教育和引导；如何了解学生在家庭和社区的表现，与家长和社区相互配合共同做好学生的教育工作。

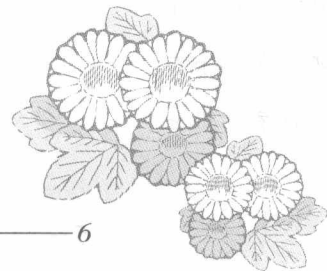
四、把不断丰富内容和创新形式作为培训工作的有效手段

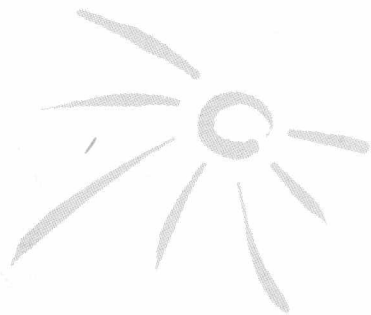
班主任工作涉及许多方面：既有理想信念上的引导，又有情感上的熏陶，还有良好习惯的培养；既有主题的教育活动，又有个别的交流沟通，还有渗透在日常言行中潜移默化的影响。当今时代影响中小学生的社会环境是多元的：既有爱国主义、集体主义、社会主义主流思想文化，又有各种思想文化的相互激荡，还有腐朽消极思想的渗透和侵蚀；既有体现社会主义和谐文化和文明风尚的先进人物和感人事迹，又有体现不同国家、不同民族不同价值观念的人物和事件，还有消极腐败落后的不法分子和社会现象。当代中小学生学习出现了一些过去所没有的新问题和新特点：学生的物质生活条件更加优越了，但成长的苦恼不断增加，心理问题不断增多；学生的学习机会

更多、条件更好了，更有利于学生主动学习了，但学习负担也加重了，由此产生的问题也突出了；学生更注重个性发展了、自信心增强了，但社会责任感和同情心等人文精神的培养面临新的挑战；学生的视野扩大了、获取的信息量不断增加，但如何继承和发扬优秀传统文化面临新的问题。面对新形势、新情况、新挑战和班主任肩负的责任，班主任培训的内容和形式需要不断丰富和创新。一是既要有揭示班主任工作内在规律、长期保持基本稳定的内容，更要有当前班主任面临新情况的内容，如中小学生学习压力问题、独生子女问题、单亲家庭子女教育问题、农村进城务工人员随行（留守）子女教育问题、网络依赖、不良文化产品的影响、校园暴力、非法宗教（邪教）渗透等。二是既要有专家的讲授，更要有一线班主任创造的经验介绍，如一个个鲜活的案例教学，一个个小的生活细节和教育环节。三是既有课堂教学，更要有针对难点、热点问题的研究探讨，还要有现场观摩。培训组织者和教师一定要深入中小学特别是农村中小学，深入班主任之中，了解他们的需求，研究他们面对的问题。一切好的创新来源于实践，来源于基层，所以要做好班主任培训工作就要认真听取来自一线班主任的意见和建议。

基础教育在新的历史时期担负着崇高的使命和神圣的职责。党的十七大明确提出，教育是民族振兴的基石，教育公平是社会公平的重要基础，并要求全面贯彻党的教育方针，坚持育人为本、德育为先，实施素质教育，提高教育现代化水平，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人，办好人民满意的教育。希望广大班主任老师继承和弘扬教书育人的光荣传统，面对新形势、新任务、新挑战，谱写新篇章，创造新业绩。

（此为陈小娅同志在本次培训项目启动仪式上的讲话摘要）





目 录

【代序】

认真做好班主任培训工作 教育部副部长 陈小娅

第一部分 专题讲座

- 班主任与心理健康教育 林崇德 3
- 做学生的心理保健医 申继亮 13
- 青少年健康成长三要素 吴昌顺 26
- 中小学生心理行为问题及其教育 林丹华 35

第二部分 案例分析

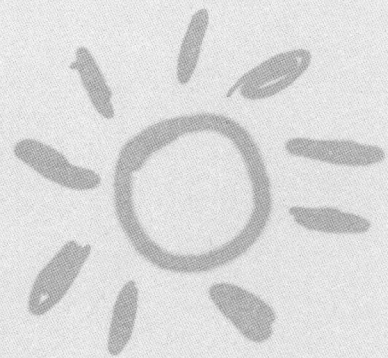
- 刘杰进步了 朱莲如 51
- 关于自闭型学生的心理辅导过程 程春音 55
- 建立自信，我能行 徐 娟 59
- 唤起学生的信心与动力 王雪莲 64
- 理解是沟通的桥梁 马 杰 68
- 激励教育唤起信心 农碧欣 73
- 沟通疏导体验成功的快乐 范玉琢 78

特殊家庭的孩子更需要关爱	马晓娜	82
给心情染上春色	刘春梅	89
学会理解他人,共谱友情乐章	付颖	93
向快乐出发	郭琳琳	101
培养自信心的团体辅导	王素霞	107
学会合作,学会生存	汪宝生	113
爱与理解会融化一切	董仙仙	118
帮学生打开希望之门	沈秀操	125
你心中的李老师	李丽冰	128
学生心目中的老师	楚霞	132
沟通也是一种艺术	王雷	136
我和学生是朋友	梁月华	140
做智慧的舵手	陈玉宏	143
浸润了爱的教育才是成功的教育	周红萍	146
澄净心灵 体味快乐	许红	152
关注	王文郁	158
如何面对挫折	仇正达	160
管住了自己,不再动辄打人	王良妍	164

第三部分 拓展阅读

对当前学校心理健康教育的几点思考	申继亮 彭华茂	171
心理健康教育的目的和任务	林崇德	177
心理健康教育路一定要走正	林崇德	180
学生对感知方式的偏好	傅宏	183
学生对学习时间的偏好	傅宏	187
中小学生常见的心理健康问题及对策	何龙	190
后记		203

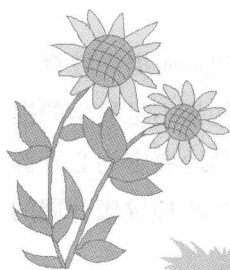




第一部分

专题讲座





班主任与 心理健康教育

| 主讲 林崇德 |

什么叫素质教育？素质教育是以创新为核心，以德育为灵魂，以课堂教学为主渠道，全面贯彻党和人民教育方针的教育。从班主任的职责来看，班主任要当好学生的心理保健医生，促使他们身心健康的发展。这是因为心理健康是班级德育工作的一个组成部分，班主任做好心理健康教育，才能够全面地提高学生的心理素质和全面素质。

一些报纸、杂志等媒体，曾经报道说在大学生或者中学生甚至小学生中心理不健康者比例达30%、40%、50%，乃至70%。还有一些报道说教师中心理不健康者占半数以上。针对媒体不恰当地，甚至于不科学地把我们的学生说成不健康的儿童，把我们的老师也说成不健康的成年人。我曾经接受《中国教育报》记者的采访，发表了自己的看法。我认为当前在我们国家轰轰烈烈开展的心理健康教育，这个路子一定要走正。

那么什么叫心理健康？什么叫心理健康教育？怎么开展好心理健康教育？今天我就这几个问题跟大家谈谈我自己的一些看法。

一、什么叫心理健康

心理健康，是指一种良好的心理或者精神状态。心理健康这个概念，既代表心理健康，当然也代表着它的反面——心理问题。围绕着心理健康开展的教

育，我们称之为心理健康教育。

关于心理健康教育，目前在社会上有好多提法，如：心理素质提高教育、心理素质教育、心理品质教育、心理教育、心育。我认为这些都不是科学的提法。既然中共中央国务院和教育部把这一类的教育规范地科学地鉴定为心理健康教育，那么以后我们统统用“心理健康教育”来概括围绕着心理健康开展的教育。

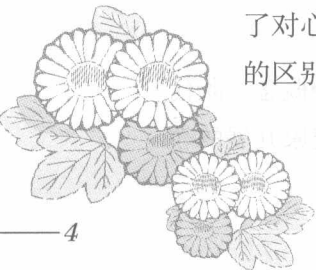
(一) 国际争议

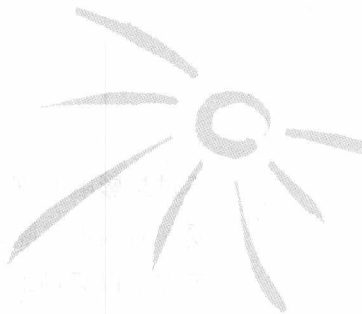
对于心理健康问题在国际上都是有争议的，什么叫心理健康，公说公有理，婆说婆有理。围绕着这些争议最普遍的有三个分歧。

第一，对于心理健康的含义有不同认识。有的学者强调心理健康的客观标准，认为具有良好的身体、良好的品德、良好的情绪以及良好的社会适应能力等就是心理健康；有的则强调心理健康是一种主观感受；有的心理学家从外部标准、主观感受、情绪三个方面来论述心理健康；还有学者认为心理健康通常包括两个方面：积极方面和消极方面。

第二，对于心理健康的测量指标有不同认识。在对西方心理健康研究文献检索中发现，关于心理健康的测量指标有很多，例如：情绪和情感、主观幸福感、自尊、一般健康状况、生活满意感等。那么，究竟什么指标最能够反映心理健康的本质和核心呢？这个问题在国际上并没有统一的认识。

第三，心理健康测量有没有误区？我们认为有误区。为什么？像我前面所讲的，一些媒体敢于炒作，说我们学生中间心理不健康的占30%、40%、50%，乃至70%，还胡说我们老师心理不健康的占半数以上。我们把他这些观点视为炒作，胡说八道，理由是日前心理健康工作者所使用的心理健康测量工具大部分为对心理问题或心理症状的测量，例如：对于忧郁、焦虑和其他负面情绪的测量，如Goldberg的一般健康问卷，Bradburn的负性情绪量表，而忽略了对心理健康积极方面的量度。这样的测量无法指示不健康和健康之间的区别。





(二) 心理健康的含义

1. 心理健康分为正负两个方面

迄今为止，对心理健康公认的理解是：心理健康分为正负两个方面，它不仅仅是消极情绪情感的减少，同时也是积极情绪情感的增多。心理健康也就被默认成了这两种情感。积极情绪情感和消极情绪情感彼此相互独立。换句话说，积极情绪情感的增加或减少并不意味着消极情绪情感的减少或增加，它们可以同时存在。

2. 心理健康内涵的核心是自尊

国际上认为，心理健康内涵的核心是自尊。教师都很重视对学生自尊心的培养，因为学生如果自尊就可以成为自强、自立、自信的年轻一代，因此自尊的问题太重要了！

什么叫自尊？自尊就是学生中间，或者指某个个体中间，对自己或者对我一种积极的肯定的评价、体验或态度。

为什么自尊是心理健康内涵的核心呢？有人曾经把自尊测量方面的数据和心理健康方面的测量数据进行比较，求出它们之间是一种高相关、高一一致性的关系。因此我们可以讲，心理健康内涵的核心是自尊。曾经有人问：“林老师，您非常重视师德，您又提出师爱，我们当老师的对学生的爱，是师德的核心，但是我就对学生爱不起来，你看怎么办？”我告诉他：“如果您对学生爱不起来，起码要对学生尊重，尊重学生您能做到吧？”因此我们说尊重学生，不伤害别人的自尊心，这是我们当老师的起码或者最起码的一种要求。

3. 国际上公认心理健康是一种主观体验

国际上公认心理健康是一种主观的体验，心理健康与否，往往来自个人主观的体验，客观条件，只



不过是影响心理健康与否的一种潜在因素。比如说，下了一场雨，你有什么感受？有人说，嗨，雨后空气好，心情非常愉快；也有人说，嗨，是什么破雨，下完了以后满地都是泥浆，让我出行都困难。你看同样一场雨，有人就感到愉快，有人就感到气愤。下雨只不过是一种客观的潜在的因素，可是影响着我们不同的心理状态。因此，心理健康是个人主观的体验，而这种主观体验，表现出的是一种肯定的正面的精神面貌，热诚的进取的心理状态。心理健康与否不仅仅表现在认识、情感和意志等心理过程，或者个性人格的方方面面，而且表现在生活的方方面面。

（三）心理健康教育是时代的要求

心理健康教育，是一种时代的要求。有人问我，以前并没有心理健康教育，今天你们搞什么名堂，要搞所谓的心理健康教育？我反问道：“今天有竞争，以前有吗？”竞争的实质，从根本来说，是一种人才的竞争。科学技术的发展和知识经济的腾飞，必须以人才培养为基础。良好的心理素质，是人的全面素质中的一个重要组成部分，是未来人素质中的一项十分重要的内容。

今天讲健康，不仅仅讲身体健康，还要肯定心理健康，还要提高人的社会适应能力，这是真正的健康，因此心理健康是一个人健康的重要组成部分。今天在发达国家，也包括像我们这样的发展中国家，随着生活和工作节奏的加快，情绪经常处于紧张的状态，于是在工作、学习、生活方面就可能遇到心理失衡的现象，大人中有，我们的孩子中也有。这就是我要回答的：心理健康教育是一种时代的要求。

（四）心理健康教育的目的

那么为什么要开展心理健康教育呢？我想目的是为了提_高全体学生的心理素质。正如教育部《中小学心理健康教育指导纲要》所指出的，在中小学开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。这里的心理素质，既包括智力因素，还包括非智力因素或

