

班主任心理工作指南

沈云林 编著

云南科技出版社

前 言

本书是为适应班主任工作的时代需要而编著的。在写作过程中,我们力求贯彻科学的心理学观点,坚持理论与实际紧密结合的原则,努力吸收国内外的新成果,尽量使本书突出科学性、系统性、实用性和操作性的特点。

本书的问世得到了同仁们的大力支持,参考了有关论著,谨在此一并致谢。

由于时间仓促,水平有限,书中粗糙和纰缪在所难免,敬请专家和同道不吝赐教,也欢迎广大读者批评指正。

沈云林

1995 年春于洪山桥

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 班主任心理工作概述	(1)
第二节 班主任心理工作的内容和原则	(10)
第三节 班主任心理工作的素质要求	(13)
第二章 心理和心理学	(16)
第一节 心理和心理学的发展	(16)
第二节 心理学概说	(21)
第三章 中小学生身心发展的年龄特征	(31)
第一节 身心发展年龄特征概述	(31)
第二节 小学生身心发展的年龄特征	(34)
第三节 初中生身心发展的年龄特征	(42)
第四节 高中生身心发展的年龄特征	(49)
第四章 心理测验(一)	(55)
第一节 心理测验概述	(55)
第二节 智力测验(上)	(59)
第三节 智力测验(下)	(83)
第四节 智力活动变化曲线	(91)
第五章 心理测验(二)	(104)
第一节 意志力测验	(104)
第二节 情绪稳定性测验	(107)
第三节 性格倾向性测验	(110)

第四节	气质类型测验	(113)
第五节	学科兴趣测验	(119)
第六节	创造力测验	(126)
第七节	学习动机测验	(132)
第八节	理想测验	(135)
第六章	心理测验(三)	(139)
第一节	心理健康测验	(139)
第二节	考试焦虑测验	(148)
第三节	职业类型测验	(153)
第四节	班级人际关系测验	(161)
第五节	生活适应能力测验	(166)
第六节	自我形象测验	(173)
第七章	学生心理档案	(183)
第一节	学生心理档案概述	(183)
第二节	学生心理档案的基本内容	(189)
第三节	学生心理档案的建立、管理和利用 ...	(192)
第八章	中小学生常见的异常心理	(201)
第一节	异常心理概述	(201)
第二节	儿童行为习惯失调	(208)
第三节	青春综合症	(217)
第四节	神经症	(222)
第五节	精神病和精神发育迟滞	(227)
第六节	人格障碍和性变态	(233)
第九章	心理咨询	(237)
第一节	心理咨询概述	(237)
第二节	心理咨询的过程	(243)

第三节	心理咨询实例	(256)
第十章	心理治疗	(267)
第一节	心理治疗的理论与技术	(267)
第二节	几种常见异常心理的应对	(292)
第三节	心理治疗实例	(305)
第十一章	中小学生心理卫生教育	(313)
第一节	中小学生心理卫生教育概述	(313)
第二节	中小学生心理卫生教育的内容	(319)
第三节	中小学生心理卫生教育的实施	(331)
第十二章	中小学生心理科研	(335)
第一节	中小学生心理科研概述	(335)
第二节	中小学生心理科研的常用方法	(339)
第三节	中小学生心理科研的准备工作	(346)
第四节	中小学生心理科研材料的搜集、整理和分析	(348)
第五节	心理科研报告或论文的撰写	(364)

第一章 绪 论

第一节 班主任心理工作概述

一、什么是心理工作

心理工作对一切社会实践活动都是必须的,因为一切社会实践活动都是人参加的,而任何人的实践活动都是在心理活动的调节下完成的。那么,究竟什么是心理工作呢?目前人们虽然在各个领域广泛地开展各种心理工作,但对其概念的界定并没有作更多的探讨。我们认为,所谓心理工作乃是心理工作者以心理学理论为指导帮助人解决心理问题的活动的总称,它主要包括心理测量工作、心理档案工作、心理咨询与治疗工作、心理卫生教育工作等。心理测量工作是根据心理学原理和方法对人的心理及行为进行数学处理的活动;心理档案工作是形成和保存有价值的心理材料的活动;心理咨询与治疗工作是运用心理学理论和方法帮助人消除心理疾患和矫正问题行为的活动;心理卫生教育工作则是帮助人们树立正确的心理观和掌握维护心理健康的知识和方法的活动。

二、班主任心理工作的特点

所谓班主任心理工作就是广大班主任通过一定的培训,

或在专业心理工作者的指导下开展的学生心理测量工作、学生心理档案工作、学生心理咨询和治疗工作、学生心理卫生教育工作的总称，它不仅是学校教育工作、学校管理工作、学校保健工作的重要组成部分，而且为这些工作提供重要的心理依据。其特点主要表现在以下三个方面：

（一）广泛性和复杂性

班主任心理工作是非常广泛和复杂的。首先，就其工作的对象而言，它包括了所有学生的心理工作；其次，就其工作的内容而言，心理现象是宇宙间最复杂、最奥妙的现象之一，不仅内容庞大，而且变化多端，班主任心理工作要涉及到学生心理的各个领域、各个方面、各种问题，这种复杂程度可以说是其他任何思想工作、行政工作、班务工作所不及的；第三，就其工作的方法而言，人的心理是有差异的，不同的时期有不同的变化，因此对于不同的人、不同的时间、不同的心理问题需要采取不同的工作方法，为此，心理工作除了运用心理学本身的许多工作方法以外，还必须借助于其它科学的方法，如物理学方法、统计学方法、医学方法、档案学方法等等，所有这些方法，无论从种类上看，还是从每一种方法的操作程序上看，都是相当复杂的。

（二）专业性和科学性

班主任心理工作的专业性和科学性主要体现在以下几个方面：第一，班主任心理工作是专门针对学生的心理问题而开展的；第二，从事学生心理工作的班主任必须经过专门的培训，或者需要在专业心理工作者的指导下开展工作；第三，班主任心理工作中的每一项工作都是按照一定的原则、方法和操作规程进行的，有严格的要求，比如学生的心理测量工作，

不管是何种测验,从指导语的规定到测验过程的控制,再到测验结果的处理,都必须按照一定的要求和程序进行,来不得半点马虎,否则,测验的结果是不客观的,不能作为资料保存下来,更不能用来推广。

(三)保密性和流动性

心理工作不象思想工作那样强调透明度,大量的内容是需要保密的,即使是解密的材料,也要注意公开的范围和程度,否则,心理工作就会有巨大的副作用。同时,心理工作的材料又具有极大的流动性,一方面针对一定年龄阶段的学生开展的心理工作留下的材料,不仅可以指导本年龄阶段学生的教育、生活和发展,而且可以为下一个年龄阶段的心理工作作参考;另一个方面,班主任心理工作的材料不仅可以为学校思想工作者、行政工作者、保健工作者和其他工作者更好地开展工作提供心理依据,而且可以为用人单位和社会团体提供服务。因此,在一定要求下,心理工作的材料在校际之间、思想工作者和行政工作者之间、教师和家长之间、教师和教育之间、学校和用人单位及社会团体之间进行适当的交流,是非常必要的,只有这样,学校心理工作的重要性才能充分体现出来。

三、班主任心理工作的意义

(一)班主任心理工作在学生思想工作中的意义

心理现象和思想现象是辩证统一的。心理现象是指人的认识、情感、意志过程和兴趣、能力、气质、性格等;思想现象是指人的政治立场、观点、态度等。一定的思想意识决定着心理活动的方向和内容,但任何思想意识的构成和完善都离不开

一定的心理活动及其内容。可见，二者是相互影响、相互制约、互为前提的。从广义上讲，思想现象是心理现象的一个高层部分，是人的心理现象在政治生活、道德生活等方面表现出来的特征。因此，从心理角度出发进行的心理工作和从思想角度出发开展的思想工作，尽管在具体的内容、方法、手段上有区别，但二者从本质上来说是一致的——都是帮助人解决心理问题。所以，二者是相辅相承的，不可分割的。在这里我们搁着思想工作对心理工作的影响，只谈谈班主任心理工作对学生思想工作的意义。

1. 班主任心理工作有利于加强学生思想工作的科学性和针对性

实践经验证明，思想工作不能盲目进行，必须看准问题、选准方法、揪准时机。而要做到这些，必须了解一个人的心理特点，把握他特定的心理状态。只有这样，思想工作才会有一个底，我们才能按照心理活动的规律，把思想工作做得及时、准确、有的放矢、入情入理。前苏联教育家 A·C 马卡连柯特别讲究思想工作的艺术，他的学生犯了错误，他有时当众批评、有时个别教育、有时即时指出、有时过几天再说或等下一次犯了错误时一起处理。这种艺术性是科学性和针对性的完美结合，是以准确地了解和把握学生的心理特点和心理状态为基础的。我国传统的思想工作有一整套理论、原则和方法，也有许多宝贵的经验，这些是在长期的革命实践中总结出来的，是行之有效的，既符合马克思主义原理，也符合心理科学原理。因此，我们在运用时不能把二者单纯化，更不能把二者对立起来，而应当把二者有机地结合起来，取长补短，相互促进，只有这样，思想工作才能真正做到因人、因事、因时施教，一把钥匙

开一把锁。

2. 班主任心理工作有利于提高学生思想工作的预见性和有效性

首先,运用心理工作的方法和手段可以了解学生的需求结构、动机倾向,可以追寻他们的目的,预测他们的行为,从而思想工作者可以及时抓住苗头,采取措施,把思想工作做在前面,增强思想工作的主动性。

其次,根据心理工作揭示的学生心理活动的规律和掌握的学生心理发展的特点、心理状态来组织思想工作,可以使思想工作更具直观性、启发性和趣味性,更加扣紧学生的实际、符合学生的特点、吸引学生的参与,从而提高思想工作的效率和效果。

3. 班主任心理工作有利于增强学生接受思想教育的准备性和自觉性

过去,我们的思想工作常受到学生的抵触,这里一个很重要的原因就是我们的思想工作没有建立在心理工作的基础之上,不是脱离了学生的实际,就是感情上没有沟通。那么,通过班主任心理工作,了解了学生的实际、建立了良好的师生关系,融洽了师生的感情以后,思想工作就可以做到实实在在、情感交融、心心相通,这样我们的学生才会愿意接受教育、乐于接受教育,并且在教师的指导下自觉地修养自己,发展积极的个性品质,克服消极的个性因素。如此,我们的思想工作才算真正做到了家。

(二)班主任心理工作在学生身心发展中的意义

1. 班主任心理工作有利于学生的身心健康

对于学生的身心健康,过去我们非常强调生理保健工作

和思想工作,但忽视了心理工作,这无疑是一大缺陷。心理学认为。身心是统一的,心理健康依赖于生理健康,人的躯体性疾病和生理缺陷都能影响人的心理,使人产生焦虑、烦恼、抑郁等不良心理状态;同时,人的心理上的长期不健康状态,也会导致生理上的异常和病态,而且这种异常和病态往往比生理上的自然异常和病态更难于根治。医学精神科和心理咨疗实践证明,引起人的生理疾病的因素很多,其中社会心理因素不可轻视,而这些不良心理因素的影响,只有配合心理工作才能有效地消除,至于心理上的疾患,不通过心理咨询和治疗,思想工作和药物治疗是不解决问题的。据估计,目前世界上的心理疾病患者(包括神经衰弱、癔症、抑郁症、强迫症等轻型精神症和精神分裂症等)已达三亿之多;由各种心理社会因素引起的各种身心疾病和意外事故死亡的人数已占人类死亡总数的四分之三左右;事实上,现实生活中的每个人都还或多或少的有这样或那样的一些心理异常。这些事实已经说明,在现代社会中,心理异常和心理疾病对人类健康的危害在某种意义上已超过生理疾病的危害。所以,心理学家们呼吁:必须象重视思想工作和生理保健工作一样重视心理保健工作。各级各类学校应当根据自己的实际广泛开展心理工作;维护学生的身心健康。

2. 班主任心理工作有利于学生健康人格的培养

我们知道,人格的形成主要依赖于后天的环境和教育,通过班主任心理工作我们一方面可以分析学生人格的优缺点,指导学生发扬优点、克服缺点;另一方面可以发现影响学生人格的不良因素,优化环境和教育,从而促进学生人格的良好发展;同时,通过心理咨询和治疗,可以矫正一些病态人格和异

常行为。

(三)班主任心理工作在教学工作中的意义

1. 班主任心理工作有利于教师的教

教学是一门艺术。教好学的一个重要前提就是了解和研究学生。通过班主任心理工作,教师首先可以了解学生个人的智力水平和学生团体的智力分布状态、能力类型,分析学生智力缺陷和能力欠缺的方面和原因,进而可以灵活地调整教学内容的深度和广度,调节教学进度与教学要求,有针对性地培养和发挥学生的能力;其次,通过心理工作,班主任可以及时、详细地掌握学生的求知欲望、学习动机、兴趣和爱好,一方面为教学改革提供依据,使教学更切合学生的需要,另一方面因势利导,培养学生的学科兴趣和特殊才能,引导学生努力成才。

2. 班主任心理工作有利于学生的学

由于教师通过心理工作非常了解学生,教是符合学生特点的、适合学生要求的,所以学生学起来对劲,愿意学习、乐于学习,于是教和学就可形成一种良性循环,互相推进;同时,通过心理工作,教师还可以帮助学生进行自我分析、自我认识、自我教育、自我发挥,扬己之长、补己之短,这样教学就不单纯是一种知识的传授,而是一种符合现代教学要求的发展教育——传授知识、发展能力、培养个性。

3. 班主任心理工作有利于家长的帮

学生的进步靠教师的力教、学生的勤学,也靠家长的善帮。班主任通过开展心理工作,深入地了解了学生,可以有效地帮助家长正确、全面地分析和认识自己的子女,调整期望值,指导他们改善家庭环境、改进教育方法,从而使家庭变成

学生学习的乐园、家长成为学生的良师益友。如此,就可以形成一种教师、家长和学生个人三方面共同努力的理想局面,促进学生进步,推动学生全面发展。

(四)班主任心理工作在学校管理工作中的意义

心理学家和管理学家认为,心理工作和行政工作、思想工作一样是管理不可缺少的重要手段,是管理工作的组成部分。班主任心理工作对学校管理工作的意义,可以从以下三个层次来看。

1. 从“宏观”上看,它有利于学校的决策工作

我们知道,决策的主要任务是制定计划,制定计划的前提是了解情况,学生是学校管理的主要对象之一,所以学校各种计划的制定就要考虑学生的因素,其中就包括了学生的心理因素。比如,学校制定教学计划、课外活动计划、思想工作计划、班主任工作计划等就必须考虑学生的需要、动机、兴趣、求知欲望、能力水平、理想、信念、世界观、人际关系、工作积极性、威信等心理因素。否则,我们的计划就是脱离实际的、蛮干的、不符合培养目标的、违背教育规律的。

2. 从“中观”来看,它有利于班集体的组织和培养

班级是学校的基层单位,班级组织得好坏,直接影响到学校各种计划的实施,直接关系到学校管理的效果。我们通过心理工作就可以帮助班主任了解和分析学生的个性特点、人际关系、工作能力和威信等,这对于班干部的选择和培养、班级人际关系的协调,以及班集体活动的组织和每个学生特长的充分发挥是非常重要的。

3. 从“微观”来看,它有利于对学生各种心理问题的处理

学生中常常有各种不良情绪、不良品德、不良行为习惯和

异常心理状态。对于这些问题,过去我们并没有很好地重视。事实上,及时、有效地处理学生中的这些问题,是心理工作的作用在学生管理中最直接的体现,或者说它本身就是一种学生管理。为什么呢?因为学生中的这些不良因素如得不到及时、有效的处理,往往会给学校管理带来巨大的麻烦。比如说,学生的某些不良情绪,如果不通过心理工作的方法让他们合理地发泄,有些学生可能把它压在心理,产生心理异常,严重干扰学习,甚至导致退学;有的学生可能采取直接的对抗行为、攻击行为和破坏行为。这对管理是十分不利的。所以,学校管理者应当充分认识它,高度重视它。

(五)班主任心理工作在学生升学就业指导中的意义

升学和就业,是学生必须面临的两大选择。过去我们在这方面无论是教师、家长还是学生本人,基本上是凭考分碰运气,这在当今飞速发展的社会中是不行的。因为随着社会的发展、科学的进步、职业的增多、竞争的激烈,即使我们不去选择学科和职业,学科和职业也会来选择我们是否合适。因此,作为现代社会的人不应当成为学科和职业的奴隶,而应当做学科和职业的主人。为此,学校和教师必须通过心理工作来了解和把握学生的智力水平、能力类型、兴趣爱好、价值取向、气质类型、性格特征等心理素质,并根据学生的身体条件、学科的特点、职业的要求、以及社会的需要帮助学生选择既适合自己特点的、喜欢的、又符合社会需要的理想学科和职业。只有这样,我们才能为国家减少浪费、为单位减少麻烦、为个人减少挫折;也只有这样,我们的教育目标才算真正达到了。

第二节 班主任心理工作的内容和原则

一、班主任心理工作的内容

班主任心理工作的内容,概括起来主要包括以下五大方面:

(一)全面收集学生心理素质材料

根据班主任心理工作的特点,收集材料从方法上看最基本的是心理测量法,另外还可以运用观察法、谈话法、问卷调查法和作品分析法等。从内容上看主要包括意向心理方面的材料——注意、需要、动机、兴趣、理想、信念、价值观等方面的测量和分析材料;心理过程方面的材料——观察、记忆、思维、想象、创造、情感、意志方面的测量和分析材料;心理特征方面的材料——气质、性格、能力(主要是特殊能力,如数学能力、音乐能力、职业适应能力、人际交往能力等)方面的测量和分析材料;心理卫生方面的材料——即各种异常心理、神经症、精神病、变态人格和性变态等方面的测量和分析材料。从要求上看,一要全面、二要客观、三要准确。

(二)建立学生心理档案

即把收集来的学生心理材料经过分析、归类后,归档存案,一方面作为心理材料收集工作的一个总结,另一方面为心理咨询和治疗、心理卫生教育和心理科学研究工作奠定基础,同时也为其他工作如学校行政工作、思想工作、班务工作、以及社会的招工、招干、招生、招兵等工作提供重要参考。

(三)进行心理咨询和治疗

这是心理工作中难度最大的工作,有较高的技术要求,工作人员需要经过专门的培养和训练。一般心理咨询只帮助学生解决一些轻微的心理异常和学习、生活方面的心理问题,如心理矛盾、困惑、学习方法、人际交往等方面的问题;心理治疗主要帮助学生解决一些重性心理异常和神经症、精神病、人格变态、性变态、不良行为与习惯等方面的问题。

(四)进行心理卫生教育

对于学生的问题心理,首要任务是进行心理卫生教育,向学生介绍一些心理保健的知识和方法,比如用脑卫生知识、性心理卫生知识、不良情绪的发泄方法和怎样对待挫折、如何进行交往等;学生掌握了这些知识和方法之后,一方面可以正确地应付和处理生活中的各种问题,减少心理矛盾和心理挫折,另一方面增强心理免疫能力,提高心理素质,预防异常心理的产生,为将来更好地工作、学习和生活奠定心理基础。

(五)开展心理科研工作

过去,人们一般认为搞心理科学研究,那是心理科研机构和心理学家们的事。其实不然,学校广大班主任经常面对学生、直接运用心理规律,而且通过心理工作积累的材料比较多,进行心理科研是很有条件的。所以,只要经过一定的训练,广大教师投身心理科研工作以后,必将极大地壮大心理科研队伍,促进心理科学迅速发展,同时,亲身从事教育实践的人来进行心理科研工作,再亲自运用其规律来指导教育实践活动,对心理工作在学校教育中的作用的发挥将起巨大的推动作用。

二、班主任心理工作的原则

(一)科学性原则

科学性原则要求心理工作必须以马克思主义为指导,实事求是;必须以心理科学的方法和手段为主要工具,严格操作。

为此,我们必须反对三种倾向:第一种倾向是愚昧倾向。这种倾向对心理工作认识不足,往往认为心理工作没有必要,比如,笔者曾在中、小学生进行过一些智力测验,有些教师就说“真是多余,谁聪明、谁愚蠢我们都知道”。这是一种非常缺知少识、职业道德薄弱的观点。我们认为,对于一个学生的智力评定,决不能凭感觉下断语,也不能仅凭一次测验作结论,必须在多次测验和论证后,方可作出富有教育性的鉴定。

第二种倾向是草率倾向。这种倾向的人在心理工作过程中经常不按要求进行,不负责任,马虎了事。这种倾向危害极大,往往误人子弟。

第三种倾向是泛化倾向。这种倾向常常认为心理工作人人可做,特别是把心理工作与思想工作混为一谈。比如,有些思想工作者不经任何培养和训练就做心理工作;有些学校甚至把思想政治教育机构改为心理咨询机构等等。

(二)教育性原则

教育性原则要求心理工作要有利于对学生的教育,有利于学生的发展,不能与教育目标相违背,不能损害学生的心理,不能阻碍学生的成长。这不仅是我们开展班主任心理工作的基本要求,而且也是开展班主任心理工作的最终目的。