



做学生最好的 “心理营养师”

ZUO XUESHENG ZUIHAO DE XINLI YINGYANGSHI

梁岗 彭玉华◎著

做学生最好的“心理营养师”

梁岗 彭玉华◎著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

做学生最好的“心理营养师”/梁岗,彭玉华著. —
北京:中国轻工业出版社,2012.9
ISBN 978-7-5019-8871-6

I. ①做… II. ①梁… ②彭… III. ①中小學生—
心理教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第134248号

总策划:石铁

策划编辑:吴红

责任编辑:吴红

责任终审:杜文勇

责任监印:吴维斌

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:三河市鑫金马印装有限公司

经销:各地新华书店

版次:2012年9月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17.00

字数:170千字

印数:1—5000

书号:ISBN 978-7-5019-8871-6 定价:35.00元

读者服务部邮购热线电话:400-698-1619 010-65125990 传真:010-65288410

发行电话:010-65128898 传真:85113293

网址:<http://www.wqedu.com>

电子信箱:wanjianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换
120398Y2X101ZBW

前 言

2009年，我所带的2009级28班（我和学生为这届班级取名“魅力28”）毕业——高考大丰收。在满心欢喜和自我陶醉中，我不可避免地也有些许悔意：如果我和峰多交流，他的个性可能会更好；我应该冷静地听听婷对这个“家”的不同意见，她也许不会这么孤独……“家”的氛围固然能让身在其中的师生快乐、幸福，可这种“情感治班”的弊端也是显而易见的：班主任的“情感霸权”会很突出，班级情感导向引发的舆论压力会很大。说实话，有的学生在“家”的团结协作中得到更好的成长，有的学生却在“家”的压力下将自身的问题暂时隐藏。不经意间，我打造“魅力28”的同时，融入了“霸权主义”，融入了少数服从多数的舆论压力，学生的个性受到了制约，甚至是扼杀。我不禁问自己：这是教育吗？例如，我们把班会课改成了“家庭会”，大大小小的事情都是“家委会”先开小会，拟定方案，然后在“家庭会”上集体商议。我们还制定了“关门大讨论，开门一个音”的会规。即关起门来讨论问题，大家就要各抒己见，哪怕唇枪舌战都要据理力争；而一旦形成家庭决议，就要不折不扣地执行，把家门打开走出去，我们就只能有一个声音。现在想来，当时自以为很“集体”的“家庭会”会规是不是有些“专制”的味道呢？几经挣扎，我认识到我的教育理念很不成熟，太自我化，太情绪化。随后，我修正了自己的教育理想，将其确定为“暂做一名受学生喜爱的专业班主任”。

不久以后，在《班主任》杂志社的帮助下，我结识了教育专家王晓春老师，他成了我的良师益友。王老师站在专家的角度给我的学习和班主任职业成长提了许多建议，还送了一本他的新著《给教师一件“新武器”——教育诊疗》（中国轻工业出版社出版）让我研读。随后，我在王老师的鼓励下走向了教育科研之路。我在自己的一亩三分地里搞起了教育



科研——《师生共构“心灵档案”》。我因此也着实体会到了什么叫“得道多助”，我的课题探究不仅得到了王晓春老师的全力指导，还得到了学校领导、学生、家长等的理解和支持。为了搞好工作，做好课题，在王老师的指导下，我相继进行了“教师专业成长”、“问题学生教育诊疗”、“精神分析学”、“多元智能”等课程的学习。这是一次系统、完整、专业的学习，这样的学习从网络生活延伸到了现实生活，从追随专家、名家发展转变成了教育专家的亲自指引，这是我职业生涯中又一次难得的机遇。

慢慢地，面对特质学生，面对班级文化建设中不和谐的音符时，我不再怒不可遏、态度挂帅、道德归因，而是真正地冷静分析，提出多方假设，再与学生一起寻找问题的根源，设计方案，共同解决。我还学会了正确面对家长，学会了只让家长做他们力所能及的事情，学会了如何消除家庭教育的负面影响。此时我才发现我不再是单线条思考问题的班主任，我手上能用的“武器”越来越多。我的教育教学理念也在逐步向科学化、专业化、个性化发展，教育思路变得明晰起来，去伪存真的能力更强，初步形成了一定的科学思维。更重要的是，不少学生问题和问题学生也在我进行的课题研究过程中得到了显著改善，我还帮助几名具有突出问题的学生成功转型。我的第一篇教育诊疗随笔《她为什么老爱说谎》，王晓春老师做了精彩点评。《“心灵档案”化解成长危机》、《他为什么老问“傻”问题》、《他的成绩为什么会忽高忽低》、《她的理想为什么会是“盗墓”》、《两名有“荒谬感”的学生》等文章也陆续在《班主任之友》、《人民日报·平安校园》、《教育科学论坛》等报刊上发表。王晓春老师也在点评我新写的一则教育随笔时这样写道：

科研型教师究竟是什么样子的？请看梁老师的工作方式，他就是科研型教师。科研型教师不见得每件事都做得对、做得高明（科学实验不也有失败吗），关键是他们有科学的态度和科学的方法，他们的路子是对的。梁老师把科学精神渗透到了自己的具体工作中，而不是挂在嘴上或写在文章的开头与结尾做招牌。如此，教育才能走向科学。



能获得王老师这样的赞许，是我莫大的荣幸。这都源于教育科研。随着教育科研工作地开展，我更热爱学生，热爱教育。教育诊疗改变了我的教育观、学生观，特别是在学生个体研究上具有显著优势。但另外一个不容忽视的问题是，教育除了面向一个个鲜活的个体外，也是一门面向集体的艺术。

2010年2月，我迎来了2012级23班这一全新的班级，这成为我教育理念与实践的转折点。我开始系统地将心理健康教育理论与技术渗透进班主任工作。建班之初，我就给每名学生建立了心灵档案，其中“早期记忆”、“成长史”、“生活史”、“家庭文化背景”是核心内容，再根据学生的个体特征征集“词语联想”、“自画像”、“五项图”、“全家福”、“生命线”、“墓志铭”等内容。随后，我又和每一名学生一起解读心灵档案。逐个解读的工作量虽然很巨大，但影响很深远。首先，我对班级学生的整体情况有了一个较为科学的摸底。这个班有很多学生心浮气躁，我就和学生一起商量，达成一致意见，取“宁静以致远”之意，将班级命名为“致远班”。其次，我对每名学生的情况都有了较全面的掌握，针对他们的不足，设计了《心灵成长表》，以师生互动的方式进行干预随访。擅长动笔的用“心灵随笔”、擅长演讲的用“每日小录”、擅长画画的用“心灵写真”、喜欢短文的用“心灵微博”……其实就是用学生最擅长的方式记下自己的成长，一段时间之后翻阅（重听）回味，在自己记录的点滴中品味心灵成长的声音。同时，在班级整体管理上，我大胆放权，把班级还给学生。特别是在常规班委之外，又成立了“智囊团”研究班级发展规划和班本教材、“教研组”研究如何开展班级自主文化课学习、“讲师团”研究如何开展学生学习互助、“记者团”研究如何引导班级舆论导向、“赏罚大使”帮助班级树正气……积极健康的班级心理社区初步构建完成，学生的自我教育得到充分体现，自律意识得到进一步加强。

我了解学生的方式不再单一，我影响学生的方式也不再单一，学生乐于与我交流，更乐于通过我的引领看见自己的成长。“致远23”，没有烦琐班规，没有强制命令，有的是其乐融融，有的是学生发自内心的自我管



IV 做学生最好的“心理营养师”

理。我需要做的只是在他们意志薄弱的时候，在他们无计可施的时候，给他们一点自信，给他们一点建议。在实践以来的一年多时间里，我明显地感受到自己从台前走到了幕后，从站在班级最前沿的引领变成了站在班级最后面的推动，时至今日，我终于寻找到了“教育的感觉”！

2010年4月，由于机缘巧合，我受邀参加了北京市首届心理健康教育学术交流会，在会上结识了北京市怀柔区红螺寺中学的彭玉华老师，她是北京市心理骨干教师，全国十佳心理教师，国家二级心理咨询师，多年来一直从事学生心理健康教育工作，她在心理健康教育渗透班级建设上的研究与我构建以班级为基本单位的班级社区建设理念不谋而合。于是，我们准备将我们之前的实践和部分比较成熟的成果整理出版，也就有了这本书——《做学生最好的“心理营养师”》。书的结构分为两部分。前一部分主要是帮助教师特别是班主任了解学生，诊断学生的心理营养现状。了解是理解的基础，理解了学生，才能在与学生的沟通中抓住要领，才能从心灵的碰撞中为学生指引发展的方向，才能开出真正增强学生心理营养的配方。在体例上采取边叙边议、实践与理论相互渗透的方式，也即恳请读者朋友与我一起“专业阅读+积极实践+案例研讨”，这样更能深入地探讨问题的本质。后一部分是以班级为基本单位开展的心理辅育活动课例，也是具体的提高心理营养水平的实施方案。本书的三条主线是：

第一，借精神分析学知识与技术预见学生可能存在的问题（即心理诊断）。

第二，借积极心理学知识与技术发展学生（即心理辅育）。

第三，从班集体建设的角度引领学生成为有社会责任感的人（即社会情感的建立）。

其中，前面四章的内容主要集中在学生心理诊断和心理辅育上，基本上是我所写，其中涉及他人的几个案例都注明了作者。这些内容也是我在学校——四川省宜宾市第三中学自2009年开始，由郑鹏宾校长、何舰副校长牵头主研的省级重点课题——《师生共构“心灵档案”实践研究》的部分成果，目前已在北京、天津、湖南、湖北、广西、四川、浙江等地



推广实践，社会反响强烈。

需要特别提出的是，第五章班本课程的内容是彭玉华老师多年教育教学心血的凝结，其中大部分内容现已成为四川省宜宾市第三中学和北京市怀柔区红螺寺中学的校本教材，深受学生、家长和心理教师的喜爱，得到了专家的认可，也得到了教学实践的检验和证明，现在借此正式出版的机会再一次进行了扩充和修订。同时，为增强该书的可读性、活泼性、理论性，我们增加了“心理链接”、“心灵试纸”等内容。这样，您可以将此书看做中小学生心理健康教育的入门书籍、实用宝典，也可作为学校心理健康教育建设的参考性书籍。自始至终，我们都在力求做到通俗易懂、言简意赅、操作简单，又不失可读性、科学性。当然，限于作者自身的理论水平，该书中尚有很多地方值得商榷、改进，是一次心理健康教育技术与班主任工作艺术在班级管理中的结合和尝试。

非常欢迎大家将阅读、学习、实践过程中的心得体会和批评建议发到我的博客或者我经常活动的“班主任之友教育论坛”里，进行更多的交流。

我的博客地址：<http://lglovewp.blog.163.com>。

“班主任之友教育论坛”地址：<http://www.bzrzy.cn/bbs/Boards.asp>。

最后，请再次接受我们诚挚的谢意。

祝各位老师都能成为学生最好的“心理营养师”。

梁岗

2012年4月

目 录

第一章 做学生最好的“心理营养师”	1
一、疑惑——现在的学生究竟怎么啦？	1
二、尴尬——我们都是“中游老师”	3
三、求索——我们需要专业的帮助和指导	6
四、突围——先心理辅导再心理诊疗	8
五、展开——做学生最好的“心理营养师”	9
1. 需要是主题阅读最好的出发点	10
2. 探究是主题阅读最好的导航仪	11
3. 实践是主题阅读最好的生长点	12
第二章 为学生测定心理营养水平	25
一、教育走向科学	25
二、构建“心灵档案”	26
1. 《学生基本情况汇集·家庭背景文化问卷》及其解读	28
2. 《学生基本情况汇集·学生问卷》及其解读	39
第三章 为学生配制心理营养配方	45
案例一 “牛犊情”的背后	45
案例二 孩子成绩不稳定，都是帮忙惹的祸？	51
案例三 孩子对妈妈说谎，谁之过？	57
案例四 “内外不一”的实习生小闫	62
案例五 我打架了	68
第四章 为学生营造富有心理营养的班级环境	73
一、建设积极向上的班级心理社区	73



VIII 做学生最好的“心理营养师”

1. 什么是积极管理	76
2. 如何开展积极管理	78
3. 心理辅导的技巧	84
4. 针对特殊学生的心理辅导	89
二、创建“五感”班集体	94
1. 无恐惧感——让师生彼此拥有安全感	96
2. 归属感——班级是师生共同的家园	102
3. 成就感——师生都能实现自我价值	108
4. 独特感——师生都保持着个性化发展	115
5. 驱动力——师生都主动为班级发展服务	122
第五章 为学生开发改善心理营养的班本课程	125
第一单元 适应新环境	126
第一单元课外拓展：心理绘画	134
1. 我画我心，画由心生	136
2. 同伴互助，画外有话	147
第二单元 学习心理辅导	152
第二单元课外拓展：心理测量是把“双面刀”	169
第三单元 人际交往	172
第三单元课外拓展：积极语言模式在教育学生中的运用	187
第四单元 认识自我	194
第四单元课外拓展：心理游戏	213
1. 小学段	215
2. 初中段	218
3. 高中段	221
第五单元 幸福成长	227
第五单元课外拓展：在歌声中成长	250
结束语：不要轻言“改变学生”	255

第一章 做学生最好的“心理营养师”

联合国世界卫生组织提出过一个响亮的口号：健康的一半是心理健康！它还阐释道：健康不仅是指一个人没有疾病，而且是指一个人有良好的身体和精神以及社会的适应状态。社会的进步和发展推动了素质教育的进程。我国特殊的人口结构、独生子女数量的逐年增多、家庭问题的复杂化、现代化观念更新的加快，使得素质教育，特别是心理健康教育成为当下学生成长教育的新课题。心理健康越来越受到社会、学校、家长甚至学生个体的关注。作为教师，我们应该重新建立怎样的职业角色，怎样转变教育观念，成为适应新时代发展要求的新型教师呢？

一、疑惑——现在的学生究竟怎么啦？

哈尔滨医科大学 2012 年对城乡中小学生的调查结果显示，城市儿童抑郁检出率为 19.23%，而农村的则高达 32.5%。

2001 年天津社科院《青少年心理障碍实证与教育对策研究》课题组对天津市 2000 名中学生的心理健康状况进行调查，结果显示有心理问题的学生占 35.31%，心理问题严重的学生占 6.72%。

2003 年研究者对西部五个省市 20 个地区的中学生做过调查，发现有 77.9% 的中学生存在各种轻度的不良反应，有 5.2% 的中学生存在各种明显的心理障碍。

深圳市中小学生心理健康状况调查表明，中小学生心理问题检出率为 13.2%，但如果把心理问题达到临界程度的学生考虑为需要心理干预，则需要个别心理指导的学生达到 32%。

郑州市采用《心理健康诊断测验》(MHT) 及有关因素调查问卷对 989 名中小学生进行测试，结果发现受试者的焦虑倾向检出率为 36.80%，



其中高焦虑者占 5.29%。

中国疾病预防控制中心 2005 年对 9015 名中小學生（主要年齡为 10~14 岁）进行了一次调查，发现 17.4% 的孩子“认真想过自杀”，8.2% 的孩子甚至“做过自杀计划”。浙江省的一项研究同时发现，70% 的中小學生存在焦虑等问题。

中国儿童中心发布的一份题为“中国儿童的生存与发展：数据与分析”的报告显示：中国 17 岁以下的少年儿童中，至少有 3000 万受到各种情绪障碍和行为问题的困扰；5.2% 的儿童存在明显的躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁等心理健康问题。

.....

从已经报道的调查数据来看，我国青少年心理健康现状堪忧。不难看出，在我国许多城市做类似的调查，报告结果多是大同小异。我们不禁要问：现在的学生到底怎么啦？无论是物质生活，还是精神生活，他们所享受的都比以往任何一个年代的孩子更优越。可现实是，周边接触到的问题学生或学生问题总让家长、老师们头疼。

其实，让人头疼的不仅有孩子们的脆弱，还有孩子们综合心理素质的不尽如人意。厌学、依赖、退缩、恐惧、脆弱、撒谎、攻击、急躁、偏激、倔犟、自卑、敏感、网络成瘾等心理与行为方面的问题不断出现，极端行为在全国各地不断出现。这些现象反映出—个不容忽视的问题——孩子们的心理营养不良。

人是生理与心理相融合的产物，孩子的健康成长包含生理与心理两个方面。在孩子心理成长的过程中必须给予相应的营养来滋养和补充。获得这种营养，人才有可能得到充分发展，潜能得到充分发挥，充分实现人生的意义和价值。凡是精神强大的人，在其成长过程中无不充分吸取了生活环境中丰富的心理营养：高超的智慧得益于获得了适时、适量、适宜的信息刺激；丰富健康的情感来源于成长中爱与被爱的体验；坚强的意志是因为有明确的生活目标和为之进行的顽强实践；完善的个性是因为成长的环境中充满了爱和自由……而各种各样的心理问题的根本原因就是在成长过



程中缺乏必要的心理营养。

于是，我们不禁要追问：肩负神圣教育职责的我们，怎样才能帮助孩子们增加心理营养，培养孩子们以积极、乐观的态度面对生活的困境，面向美好的未来呢？

二、尴尬——我们都是“中游老师”

从学生的成长历程来看，教师的确是一个比较“悲催”的职业。我们时常面临这样的尴尬：孩子成绩好，家长会用遗传论定调——我的孩子随我，聪明，孩子自己也很努力；孩子成绩不好时，家长则会用环境论定调——不知道老师是怎么教育的，这个学校太差了（班级环境太差，周围全是差生，班主任也不管管……）。

在班主任培训会上以及在《班主任之友》等专业杂志上发表文章时，我曾多次自嘲我们都是“中游老师”。一个学生生命的成长，首先接受的是家庭教育。在孩子幼年时父母对孩子的影响至关重要，我曾经不无偏激地说过家庭教育是学生生命发展的种子。在母亲无条件的爱与父亲有条件的爱持久相伴下，孩子在吃饭、走路、穿衣、洗澡、睡觉等生活经验中学习如何生存，如何与人交往，实质是学习“如何学习”这一能力本身。坚强与懦弱、积极与消极、勇敢与胆怯、灵巧与笨拙、大方与嫉妒、独立自主与依赖他人……一系列的自卑感、优越感、家庭观念、集体意识、社会情感都将在这一时期建立并得以发展。有的孩子经过积极健康的家庭教育成长为成熟的个体，他们汲取母亲的良知构筑自己爱的能力，吸收父亲的良知构筑自己的理智和判断。他们既同母亲的良知，又同父亲的良知生活在一起，最后和谐地融为一体，这就成为人的灵魂健康和个性成熟的基础。在这一共同构筑中，孩子学会了施与得，学会了与人相处中的亲密接触和保持距离，等等。但有的孩子，特别是单亲家庭、寄养家庭的孩子或留守儿童等，他们往往由于缺失了爱而产生了严重的自卑情结，逐渐成长为问题学生。在当今中小学校学生问题诊疗的无数个案中，我们不难发



现，学生的问题大都能追溯到家庭教育这一影响孩子成熟和发展的根源上来。所以，父母是孩子生命成长的起点，是孩子漫长受教育河流中的源泉所在。

孩子进入小学教育阶段——一个全新的环境。这是对孩子之前学习生活的一种测试与再学习。如果他准备良好，很快就会适应小学生活。相反，如果他准备不足，在校园生活的初期就会处处碰壁，甚至受伤，这必然会加快其自卑感的形成，削减其优越感的生成。这会导致两种结果：要么激发超越感并产生动力克服自卑，要么加强自卑感并产生惰性甚至将注意力转移到“无意义”的事物上，以此逃避心灵的成长。同时，在学校里，孩子将开始学习如何与人合作，学习如何专注于自己的学业（师生关系、生生关系等得以显现）……小学老师自然要特别注意这一点，他们是孩子早期教育的“修补工”与“导师”。成熟的教师会修补学生在家庭教育上的不足，这也是不少家庭教育不足的孩子同样可以成长为优秀人才的一个重要原因。无数的问题学生的生命成长在教师的影响下得以改变。相反，一部分家庭教育失败的孩子在学校继续遭受失败，并最终将失败内化为自己的不足，形成严重的自卑感或某种情结而影响终生，学校教育成为孩子继续失败的演练场。小学老师以及小学校园生活自然也是孩子的“中游老师”（校园生活本身就是教师在与孩子的互动中对孩子开展教育，这一教育方式比教师与孩子面对面教育的形式和内涵更为丰富，影响也更为强烈），但这些影响处于家长以及家庭生活这一“上游老师”之后。他们的责任重大，因为孩子的年龄较小，问题的根源较浅，大多数孩子在他们的悉心教育下，自身存在的问题会得到很大的缓解甚至彻底的改变，他们不正确的教育途径同样会对孩子的发展产生至关重要的影响。

孩子进入初中后，初中教师以及初中生活仍然是孩子生命之河的“中游老师”（在家庭教育、小学教育之后）。但这里面有一个特殊时期，即大多数孩子在初中时便进入人生成长阶段中最为关键的转折点——青春期。做老师的不难发现，不同的人面对青春期表现各异：有的孩子表现得轰轰烈烈（强烈叛逆、离家出走、不务正业），有的孩子表现得悄无声息



(温润如玉、乖巧听话甚至默默无闻)，有的孩子表现得积极进取（精神抖擞、交友结友、独立自主）……同孩子们第一次进入学校一样，进入青春期也是对先前准备情况的一项测试与新境遇下的再学习，即青春期首先是作为一种把过去形成的性格特征显现出来的新环境，根据在新环境中的遭遇，孩子做出自认为最为恰当的调整，进一步朝向个性化方向发展。有些孩子从认知到行为都做好了充分的准备，到了青春期这一生理与心理快速发展的阶段，他们的言行举止就更加凸显出独立自主的个性，人格稳步发展。相反，有的孩子变得内向，对生活丧失了兴趣，没有了目标，在青春期来临时留恋过去，找不到当下成长的正确之道，他们的表现源于童年曾受到溺爱，并因此被剥夺了对生活的适当准备。极端一点来说，在青春期比任何时候都能看出一个人的生活风格，这样的生活风格最大程度地影响着孩子的一生。一位成熟的初中教师同样应该具有指导学生为青春期到来做好充分准备的责任与能力。我把这样的行为称为青春期前期的“补课”。当问题端倪渐显时，我们要改变或者巩固它最为容易。一旦错过了这个时期，孩子的生活风格或者解释归因得到成熟发展，性格稳定固化，生理、心理、认知、行为等诸多方面因素的矛盾在对立中走向统一，他在处理社会关系、职业、两性等问题时将自己原有的理念进一步巩固，原有状态生根发芽，孩子未来的生活就将对业已形成的人格系统的重复、印证和发展。毫不夸张地说，青春期教育是孩子走向成熟个体的关键所在，是大部分学生生命成长中能较为轻松地让孩子得以改变的关键点。所以，初中教师以及初中校园生活对孩子人格的个性化发展具有重要的决定作用。

最为尴尬的当属高中老师。进入高中的大部分孩子已经度过青春期，人格系统开始走向统一，较为稳定。这个时候若要改变学生，难度自然比之前的所有阶段要大得多。家庭教育是种子，小学教育是土地，初中教育是阳光与雨露。历经 10 余年的成长，学生已经不再是小孩子，但也不是成年人。高中老师要继续帮助孩子做好进入成年人行列的准备，而且这样的准备是在家庭教育、早期教育、青春期教育之后。如果发现以前的准备都不充分，甚至是错误的，那能否帮助孩子重新准备呢？重建一个本该在



10余年中不断构建的成熟人格系统绝不是一件容易的事情。所以，在这里我宁愿使用“消融”一词。我们很难改变，但我们可以消融孩子人格系统中不足的一面。我们自然地成为孩子生命成长之河中最为彻底的“中游老师”。于是，我不禁又要问：我们能为孩子准备些什么呢？只有短短三年的时间，我们能消融哪些？能消融多少？最为关键的是，我们如何消融？

简言之，孩子个人或者个性化发展的源头在家庭教育，并且这一源头将伴随孩子发展成长的始终（孩子可以换学校或升入更高的年级，却很难摆脱家庭的影响）。各个阶段的学校教育都是之前家庭或者学校教育的“中游教育”，各个阶段的教师也就是之前教师（包括父母）的“中游老师”。厘清这一点很重要，这不仅可以避免我们走向“教育万能化”，还能帮助我们认清孩子的问题出自何处。唯有这样，当我们从前一教育阶段那里接过“教育接力棒”时才知道孩子们缺了哪些心理营养，我们应该做什么，如何做，也即避免我们走向“教育盲目化”。唯有最大程度地避免“教育万能化”与“教育盲目化”，教育才是真正的教育，才是科学的教育，才是实事求是的教育。

三、求索——我们需要专业的帮助和指导

近几年，从小学到大学，全国各个阶段的各类学校都在扩大招生规模。学生数量空前增长，以致不少学校的硬件设施和后勤力量出现超负荷状态。更为严重的是，学生人数的剧增不可避免地给学校德育管理带来了前所未有的压力。我们教师，特别是班主任也都需要对这一新境遇做好充分的准备。请各位老师铭记一点：无论学生的成长，还是我们教师自身的成长，任何新环境都是一项测试与再学习，要想通过这项测试并在新的境遇中让自我成长与学习走入良性循环，唯有做好充分的准备（无论是学生还是教师自身，都需要做好充分的准备）。即便环境改变太快或者变化来得太猛烈，我们也要在最短的时间内，通过不断的努力、试错和纠正为教育学生做好准备。这需要智慧，需要艺术，需要专业素养。从教育者与被



教育者的关系上来看，教师自身的准备是否充分对即将开展的教育活动具有决定性的意义和作用。

如何提升教师的专业素养以做好充分的准备呢？在教师专业素养的诸多因素中，爱是基础，也就是要有对学生的爱，对教师这份职业的爱（注意区分“盲目的师爱”与“职业的师爱”，这是避免教育无边界的关键）。紧接着是探究精神与探究能力。如果教师缺乏探究精神，缺乏必要的反思，面对问题学生时，也就会不探索、不调查、不诊断，只凭脑海里对问题的直观感受，用已固化的方法甚至是听来的方法处理，这便是教育的“一刀切”。没有个性化的探究和诊断，也就找不到问题的根源，更谈不上个性化的教育方式了。如遭遇学生在课堂上老爱“接茬儿”，有的老师制定上课不准接茬儿的班规（管理至上）；有的老师课后告诉学生这是不对的，听课要认真（说服教育）；有的老师微笑、俯身、抚摩学生的头等想以此感化学生（动之以情）；有的老师以精神和物质奖励学生不再接茬儿（赏识教育）……这些方法都不行吗？答案是否定的，这些方法都是不少名师正在使用并宣讲的，它们都是有用的方法，这些方法都有一定的合理性，并在特定环境下具有可行性与科学性。但具有合理性不代表就能合理化，老师们“拿来”时，常发现这些方法时灵时不灵。问题的关键在于老师们没有搞清楚这个“特定的环境”是什么，老师们“拿来”的都是“形”、“末”、“象”，而非“神”、“本”、“质”，没有得到要领，只是模仿和尝试而已。正确的思路是以探究的心态研究这种老爱“接茬儿”的学生，即先要做各种假设，再通过观察、访谈、调查、心理学技术等各种手段确诊，确诊后再“对症下药”开出合理的处方。对于缺爱的学生需要给他补爱；对于无规则意识的学生帮他建立规则；对于爱表现的学生合理地满足他的表现欲；对于同学关系紧张的学生帮助他学会正确地与同学交往；对于缺乏自信的学生帮助他建立自信；但要特别注意的是，我们探究问题根源的同时还要探究问题的严重程度。轻度问题改变起来比较容易，但涉及他人、家庭甚至是一个团体时，干预起来就困难得多，很可能要多元化地开展。有的问题非常严重，能维持现状就是班主任的工作目标了。这