



BANZHUREN XINLI FUDAO

班主任心理辅导

主 编◎王兆英 副主编◎周彤宇 孙长山 赵维香

本书系中国教育技术协会“十三五”规划重点课题、黑龙江省基础教育专项课题、伊春市育智心理素质研究所“十三五”课题成果之一。主要论述班主任心理辅导工作的基本原则，基本过程，基本要求，主要目标。

 吉林大学出版社

中国教育技术协会“十三五”规划重点课题

《互联网+背景下青少年心理素质养成教育研究》研究成果

BANZHUREN XINLI FUDAO

班主任心理辅导

主 编 王兆英

副主编 周彤宇 孙长山 赵维香

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

班主任心理辅导 / 王兆英主编. — 长春: 吉林大
学出版社, 2017.3

ISBN 978 - 7 - 5677 - 9592 - 1

I. ①班… II. ①王… III. ①心理健康 - 健康教育 -
中学 - 师资培养 - 教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 096667 号

书 名 班主任心理辅导
BANZHUREN XINLI FUDAO

作 者 王兆英 主编
策划编辑 朱 进
责任编辑 朱 进
责任校对 张瑞伦 贺 迪
装帧设计 美印图文
出版发行 吉林大学出版社
社 址 长春市朝阳区明德路 501 号
邮政编码 130021
发行电话 0431 - 89580028/29/21
网 址 <http://www.jlup.com.cn>
电子邮箱 jdcbs@jlu.edu.cn
印 刷 北京市金星印务有限公司
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 13.75
字 数 230 千字
版 次 2017 年 4 月第 1 版
印 次 2017 年 4 月第 1 次
书 号 ISBN 978 - 7 - 5677 - 9592 - 1
定 价 41.00 元

版权所有 翻印必究

《班主任心理辅导》

编委会

顾问 崔永平 张俊晨

主任 张晓光

副主任 孙士富 王兆英

编委 (按姓氏笔画为序)

马德娣 王平 王士熙 王文莹 王艺静

王建伟 井菲菲 冯仲平 石柏玲 付何盼

刘娜 吕莹 孙长山 孙立平 沈红雨

李若红 李筱媛 张雪 张凤娟 张春艳

张盛鹏 周彤宇 赵亮 赵士德 赵宏伟

赵维香 顾红艳 秦红梅 戴振悦

前 言

教育部《中小学心理健康教育指导纲要》指出中小学心理健康教育，是提高中小学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是进一步加强和改进中小学德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分。中小学生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、自我意识、情绪调适、人际交往和升学就业等方面，会遇到各种各样的心理困扰或问题。因此，在中小学开展心理健康教育，是学生身心健康成长的需要，是全面推进素质教育的必然要求。

班主任是中小学的重要岗位，有义务全面了解班级内每一个学生，深入分析学生思想、心理、学习、生活状况。关心爱护全体学生，平等对待每一个学生，尊重学生人格。采取多种方式与学生沟通，有针对性地进行思想道德教育，促进学生德智体美全面发展。

基于这样的考虑，我们组织课题组成员、研究团队成员，继“十二五”中国教育学会重点课题“中小学教师优秀心理品质研究”，以及黑龙江省基础教育研究团队专项课题“教师职业素养培育研究”之后，我们又承担了中国教育技术协会“十三五”规划重点课题“互联网+青少年心理素质养成教育研究”的研究任务，继续以课题研究的形式深入研究、探讨班主任专业发展，以及班主任工作的相关理论、规律、特点，为班主任自身素质的提高提供素材。在教学、研究、总结、提炼的基础上，编写了《班主任心理辅导》一书，目的是帮助班主任掌握从事心理健康教育工作的理论、技术、方法，能够根据学生的年龄特点进行有针对性、个性化的心理辅导，提高心理辅导工作的科学性和有效性。本书在理论阐述、案例分析相结合方面做了一



些尝试，并提出了自己的见解。

本书由张晓光策划，由王兆英组织编写。参加本书编辑工作，并为本书撰稿的有王兆英（第一章第一、二节，第九章），周彤宇（第三章第一节），孙长山（第八章），赵维香（第一章第三、四节）。为本书提供稿件的还有王勇、王莹、王磊、王士熙、王文莹、王艺静、王庆波、王建伟、石柏玲、刘娜、刘凤伟、孙景娜、沈红雨、李文瑞、李若红、李金华、李筱媛、张雪、张辉、张凤娟、张国志、郑晓亮、林宏阳、苑玉玲、赵亮、赵萍、赵士德、赵宏伟、赵维香、郭巍巍、顾红艳、袁野、黄伟、展新、秦红梅。在每篇文稿的后面署上了撰稿人的名字。

张晓光为本书撰写了除署名之外的所有文稿，并做最后的统稿。

本书在编写过程中，参考借鉴了部分文献，在此表示衷心感谢。由于各方面的原因，有许多不尽人意之处，恳请予以批评指正。

作者

2017年元宵节

C 目 录

ontent

前言	1
第一章 班主任基本素质	1
第一节 班主任职责与工作特点	1
第二节 班主任的专业素质	5
第三节 班主任工作与心理辅导	9
第四节 教师心理健康	16
第二章 心理辅导员角色	21
第一节 班主任的心理辅导员角色	21
第二节 心理辅导员角色对班主任的要求	31
第三章 心理辅导目标	39
第一节 心理辅导的误区	40
第二节 心理辅导的内涵	51
第三节 心理辅导的对象和目标	59
第四章 心理辅导原则	65
第一节 真诚理解的原则	65
第二节 态度积极的原则	72
第三节 勤加鼓励的原则	77
第四节 耐心致志的原则	82
第五节 具体行动的原则	87



第五章 心理辅导过程	92
第一节 心理辅导的一般过程	92
第二节 心理辅导的常用技巧	96
第三节 心理辅导应注意的问题	103
第六章 个体心理辅导	110
第一节 班主任该如何看待小学生	112
第二节 中学生的个体心理辅导	123
第三节 心理辅导中的心理测验	128
第七章 人际交往辅导	130
第一节 人际交往概述	130
第二节 人际交往辅导	134
第八章 生活心理辅导	147
第一节 休闲辅导	147
第二节 消费心理辅导	158
第九章 辅导理论介绍	168
第一节 心理辅导的理论与技术	168
第二节 常见心理问题与辅导	178
第十章 正确认识自我	194
第一节 心理问题的主要表现	194
第二节 影响班主任心理健康的因素	198
参考文献	210

第一章 班主任基本素质

第一节 班主任职责与工作特点

一、班主任的基本职责

在我国，班主任是负责一个班全面教育与管理工作的教师。2006年6月4日教育部《关于进一步加强中小学班主任工作的意见》（以下简称《意见》）中明确指出：“中小学班主任是中小学教师队伍的重要组成部分，是班级工作的组织者、班集体建设的指导者、中小學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。”由此可知，班主任工作职责与任务是多方面的，承担着班集体建设的责任，要对全体学生的身心全面发展负责。

具体职责主要有以下几点：

（一）做学生的导师和朋友

学生有自己的思想和需求，他们要成长，而中小学阶段正是学生的身心发展最关键的时期，班主任不仅要帮助学生知识、掌握技能，而且要帮助他们树立科学的世界观、人生观和价值观。作为导师，要引导学生积极地掌握知识与技能、认识自己和社会。学会关心他人、懂得如何经营自己的人生，培养他们作为社会公民、家庭成员、社会主人的意识和情感。作为朋友，班主任要关心他们的成长、关注他们的精神需求、了解他们的内心世界，看到每个学生的成长前景、发展潜力，运用有针对性的教育手段引导和激励学生，开发他们的潜能，使每个学生都获得最佳的发展。同时，面对当



代社会,青少年获得信息途径的多样性、自主性,加之青少年也加入了知识创新的行列、文化影响多元性等情况,班主任和教师再不是单纯的知识与教育的权威,更多的是学生成长的引路人和陪伴者,需要接受孩子们带入班级的积极信息,与学生平等对话,才能更好地实现促进成长的目标。

(二) 做班级的组织者和管理者

班级既是学校这一教育机构基层的正规而有序的组织机构,也是一个拥有独特性、多样性成员的,变化多端的无序的学生个体成长空间。作为一个单位要正常运作,班级作为一个集体要正常运作,必然要求作为学校成员的班级和作为班级成员的学生遵守一定的规章制度,并按照一定的秩序进行活动。这就要求班主任通过班级管理使学生有所为有所不为,使学生能够按照《中小学生守则》和《中小学生一日常规》等进行活动,学校和班级得以井然有序地运作,也就为学生的正常学习和生活,健康地发展创造了良好的环境。班主任要关心学生的身体健康,组织和指导学生开展体育、文娱、卫生等活动,注意心理卫生,养成良好的锻炼和卫生习惯,组织和指导学生参加社会实践活动、生产劳动和公益劳动、配合有关教师组织、开展课外活动,培养学生的兴趣爱好,发展个性特长。

(三) 做班级各种教育力量的协调者与沟通者

影响学生成长的因素很多。班主任在其工作中,要注意调动各种教育力量的积极性,调控各种影响班级工作和学生成长的教育因素。首先,班主任要经常与任课教师联系,了解和研究学生思想情况和学习情况,协调进行教育的要求与步调,其次,进行家访、召开家长会,建立家长委员会,采取多种形式加强与家长的联系,共同研究学生教育问题。最后,发挥社会环境的积极作用,争取社会团体和单位支持,运用社区的教育力量,加强学生的思想政治教育。

(四) 做学生身心健康的保护者与促进者

班主任基本工作职责是对全班每个学生的身心发展全面负责。这就要求他们的工作中,要着眼于学生身心的全面发展,规范学生的行为,培养健康的学习与生活习惯;组织学生参加体育锻炼,开展健康的休闲娱乐;引导学生团结合作,参与社会;关注学生的心理健康。针对学生个体,班主任要观察学生的发展状况,开展有针对性的个别辅导;掌握常见疾病和心理问题的识别技术,发现问题及时解决,保护学生身心健康。

（五）做自我发展的终身学习者和专业成长者

无论是为了提升个人生活还是为了适应教育对象与工作任务的要求，班主任都要进行终身学习，以防止知识老化、心态惰化、教育理念陈旧、教育方法过时，防止由工作压力过大而引发的职业倦怠。班主任要保持一个开放的心态，向社会学、向大众媒体学、向学生学、向其他教师学，提高自己的阅历与能力，在社会、人生、专业等方面保持不断成长与发展的状态，适应社会与学生发展的需要。

二、班主任的工作特点

在学校教育中班主任的工作与学科教学和教育管理工作不同，不是教学任务的简单完成，更不是教学秩序的一般维持，其主要有以下几个方面的特点。

（一）工作目标的育人性

培养人，让学生学会做人是班主任工作的主导目标。1972年联合国教科文组织在著名的“富尔”报告《Learning To Be: The world of Education》（中译本《学会生存》）的理论基础就是教育发展的目标是人的完整实现，将人作为个体、家庭成员、社区成员、国家公民、生产者、发明人、创造者和梦想者等丰富内涵的个性的完整实现。所以班主任要看到社会对人才的基本要求、看到学生成长的最终目标，在胸怀国家和社会教育目标、了解学生个性特点和基本素质的基础上对班级建设、学生个人的成长进行规划和设计，开展丰富多彩的教育活动，促进学生德智体美和谐发展。

（二）工作关系的情感性

班主任作为班级的组织者、管理者，各种教育工作都是建立在师生的情感关系基础上的。这不仅因为“教育的一个特定目标是培养感情方面的品质，特别是人与人之间的情感品质。”（《学会生存》）同时情感也是重要的教育手段。从这个意义上说，班级教育目标的设计是为了培养有感情的人，班级教育活动的组织也要出于对学生深刻的教育之爱，只有用爱的情感才能培养有爱心的人。为此班主任要做到：深刻地理解学生、充分地尊重学生、高度地信任学生、严格地要求学生。用教育的爱，去培养学生良好的品质和习惯。



（三）教育方法的灵活性

学生是成长中的青少年，他们的个性是独特的、家庭和社会影响各不相同、想法也变化多端。班主任在教育中不能一蹴而就，更不能简单划一。要针对不同的学生、不同的教育要求机动灵活地施教。在总体教育方向、对学生成长负责的前提下，可以有策略地、创造性地开展教育工作。在内容上，要从学生的实际出发，贴近学生思想实际，进行多方面的教育；在时间安排上，可以根据实际情况进行灵活安排。对于难度较大、时间较长的，可能要进行长远规划、分步实施，对于简单的问题，可以在课间、散步、谈天中随时随地地处理和解决。在形式上，也可以灵活多变。要更多地安排体验式、娱乐式的教育活动，也要更多地采取渗透性的方式方法，使教育目标有效地融合在日常的教育教学活动之中。

（四）教育风格的独特性

风格就是人的风度品格。在班级的组织与建设中，由于学生的个性差异的独特性、来源的多样性、影响的复杂性，使得不同的班级有着不同的教育资源和情况。这也恰恰给班主任工作带来了巨大的创造性空间。在实际的教育工作中，很难找到两个完全相同的班级，也很难形成整齐划一的教育模式。有的工作充满着激情，富有感染力；有的工作常常有条不紊，见微知著；有的思路开阔，活跃机敏；有的严谨缜密，条理性强；有的长于人际交往，组织能力强。法国博物学家，作家布丰（1707—1788）曾说过“风格即其人”。班主任教育风格的独特性恰恰反映了班主任个人工作的创造性和独特性，是其整体精神面貌在班主任工作中的艺术性表达。

（五）教育过程的示范性

学高为师，身正为范。班主任是学生成长的引路人，更是学生做人的楷模。班杜拉等人有关的社会行为的研究证实，人的行为特别是人的复杂行为主要是后天习得的，是通过观察示范者的行为而习得，示范者行动本身的特征、观察者本人的认知特征以及观察者和示范者之间的关系等诸多因素影响学习的效果。在班级工作中，班主任对于中小学生的影响是直接的，其示范作用是明确而突出的。所以，要求班主任要培养良好的个人品质，做学生的楷模。

第二节 班主任的专业素质

一、班主任的专业化

(一) 教师专业化的含义

20 世纪二三十年代,一些发达国家提出了“专业化”这个在当时充满时代气息和希望的概念,形成了专门职业的专业化浪潮,此时,教师专业化问题也被提了出来。但是由于世界经济危机和“二战”的影响,教师专业化并未得到真正的实施。1966 年 10 月国际劳工组织和联合国教科文组织在法国巴黎召开了一次关于教师地位的各国政府间特别会议,会议通过了一项题为《关于教师地位的建议》的文件,首次以官方文件的形式对教师专业化做出了明确说明,提出“应把教育工作视为专门的职业,这种职业要求教师经过严格地、持续地学习,获得并保持专门的知识 and 特别的技术。”明确地描述了教师专业的特点:“教师工作应被视为一种专门职业。它要求具备经过严格而持续不断地研究才能获得并维持专业知识与专业技能的公共业务;它要求对所管辖学生的教育和福利拥有个人的及共同的责任感。”

随着时代的发展和对教师专业水平的要求不断提高,特别是在教育教学实践过程中,人们对教师劳动的复杂性、艰巨性、自律性、典范性、全面性、创造性和不可替代性等特点的充分认识,以及教师的专业知识、专业能力和专业理想在教育教学工作中的重大作用的凸现,使人们对教师专门职业有了新的看法。

1997 年我国学者王受荣先生在提出了教育工作日趋专业化的事实的同时,也提出了教师角色应具有四个特点:以学生利益为前提,强调专业知识和技术;信守教育理想,献身教育工作;参与专业决定,负起专业责任。从此,对教师专业化的研究也就更加深入,教师专业化的内涵也开始逐渐明确。

我国教育部师范教育司在《教师专业化的理论与实践》一书中明确指出:“教师专业化是指教师专业具有自己独特的职业条件和培养体制,有相应的管理制度和措施。教师专业化的基本含义是:国家规定的学历标准,必



要的教育知识、教育能力和职业道德，教师资格的管理制度等。”据此，教师专业化是指教师在获得国家规定的学历标准的基础上，建立现代教育理念，修炼崇高的职业道德，并经过教师职业培训而获得必要的专业知识、专业能力和教师资格，确保专业地位的过程、教师专业化是一个不断发展的动态过程，既包括教师个人逐步成为真正的专业工作者的成长过程也包括其获得教师资格，确保专业地位等。

（二）班主任专业化的内涵

班主任专业化的内涵与教师专业化的内涵相近，因为“一个优秀的班主任，首先应该是一个优秀的教师”。然而，班主任的专业角色与教师的专业角色是有所不同的，他们除了和任课教师一样要完成好教学工作之外，还要履行班主任的职责。我国学者认为班主任专业化的内涵可以表述为“以教师专业化标准为基础，逐步掌握德育与班主任工作的理论知识，经过长期培养训练形成班级德育和班集体建设与管理的能力和技巧，提高自身的学术地位和社会地位，全面有效地履行班主任职责。”一般来说，班主任专业化，就是视班主任工作为专业性的育人与管理工作，确定班主任工作的内在规律及本质特征，建构完整的班主任专业理论知识和实践操作体系，探究班主任工作的途径和艺术，从而使班主任工作在自身专业发展规律的指引下有条不紊，高质量运行。主要包括以下几方面的内涵。

1. 具有终身学习的理念

专业理论与知识满足班主任专业工作的基本要求。不仅学历要达标，还要根据班主任工作的需要，根据社会需求与青少年身心发展的要求不断提高自身的科学文化知识素养、全面掌握教育理论和相关的专业知识。能广泛地吸纳班主任工作的最新理论，并运用到实践中。

2. 具有多方面的专业能力

这不仅包括课堂教学能力，还包括学习能力、获取信息能力、研究学生家庭和社会的能力、交往能力、班集体的组织管理能力、组织班集体活动的能力和教育科研能力等。能够对教育工作手段与对学生团体和个体的教育影响进行专业性反思和研究。

3. 具有专业所需的人格风范和职业操守

深刻理解并掌握教师的职业道德规范，负起班主任应该负起的班主任职责。具有崇高的人格，把职业道德规范真正变成自觉的行动。

班主任专业化是我国班主任队伍建设的总趋势，也是一个长期的过程，对其内涵、特点、内容等方面认识还需要更多的理论探讨和实践研究，需要改善班主任工作的内部和外部环境，加强岗位培训，完善继续教育体系，更需要班主任自身的不断努力。

二、班主任的素质要求

有关素质的概念很多，研究的角度也各不相同，班主任素质是从班主任工作的社会角色期待的角度，从工作要求出发进行论述的。可以概括为班主任的素质是班主任个体在完成班级工作中必备的身心发展方面的基本条件，主要包括身体素质、思想素质、职业道德素质、知识与能力素质、心理素质等。

（一）身体素质

班主任工作的基本职责是对全体学生全面负责，还要担任教学任务，进行自身的专业成长，这就决定了他的工作的复杂性与繁重性。要求班主任要有一个健康的身体、充沛的精力、饱满的工作热情。著名教育家魏书生在做班主任工作的过程中，十几年坚持每天带学生跑 5000 米，正是有了好的身体，才有了丰硕的教育成果和工作中的享受。在我国人们往往说教师是“照亮别人，燃烧自己”，班主任本身也需要保障自己身体健康。带病工作的精神固然可贵，但不应该是班主任的正常状态。在承担繁重的工作任务中，班主任应当有积极的身体保健意识，学会有节奏地工作与生活，积极地锻炼身体，保持良好的工作状态，享受工作乐趣，提升个人生活质量。

（二）思想素质

班主任的思想素质包括：坚定的政治立场、科学的思想方法、先进的教育理论。政治立场是一个历史的范畴，在我国社会主义初级阶段，为了培养社会主义事业的建设者和接班人，班主任要有坚持四项基本原则、坚持改革开放、全面贯彻党的教育方针，全面领会和谐社会建设的基本内涵，引导学生爱家爱国、爱父母师长、爱校爱同伴，树立为国家发展而学、为社会进步而努力的思想。

科学的思想方法是做好班主任工作所必需的，它能够保证班主任正确地引导学生认识世界，探求科学奥秘，实现人生价值的基本方法。班主任应该掌握的科学的思想方法包括：按教育规律办事、全面地发展地看问题、把握



事物的本质、在生态的系统中和动态的发展中认识学生的成长等。

教育理念就是人们对一定社会和时代的教育现象、教育规律、教育问题的认识或看法,表现在有关“为谁培养人”“培养什么样的人”“怎样培养人”等方面的观念和理论。先进的教育理念,就是要求班主任,要在了解社会发展状况与趋势,站在社会发展的高度,把握社会对人才的基本要求,对班级学生培养目标的确立。不断地更新教育观念,研究教育问题,把握教育与学生发展的客观规律。立足于班主任工作,进行教育思想、教育观念、教育制度、教学内容、方法的创新,树立学生自主发展、以学生发展为本、培养学生的创新精神和实践能力、为培养能力而教、为学生可持续发展而教等教育理念。摆正学生既是教育的客体,又是学习和发展的主体的关系,具有正确的学生观,能全面贯彻教育方针,努力实现学校的培养目标,具有全面的教育质量观。

(三) 职业道德素质

班主任的职业道德是指班主任在其职业生活中必须遵守的基本行为规范和准则,它规定了班主任用怎样的思想、情感、态度和作风去影响和教育学生、改造职责。“经师易得”“人师难求”,班主任是全面关心学生身心发展的人,既要传授知识,更要培育心灵。所以班主任的职业道德素质是其工作的基本素质之一。班主任工作要求班主任要具备:忠于人民的教育事业、热爱学生教书育人、对学生怀有热忱的期望、关心集体真诚团结、尊重家长友好合作、严于律己、作风正派等职业道德素质要求。

(四) 知识与能力素质

合理的文化知识结构是班主任获得最佳教育效果的重要条件。班主任首先要精通所教学科的专业知识,在课堂教学中树立良好的专业教师形象。其次要有先进的教育理论修养,掌握教育规律,把握学生身心发展的基本规律,了解教育理论发展的动态,在科学的教育理念指导下,全面提高教育的艺术性和实效性。第三,班主任还要具备广博的文化知识,对历史、天文、地理、社会、文学等要有一般的了解,以适应青少年思想活跃、兴趣广泛、信息来源多样化的要求。

班主任的能力素质是班主任顺利完成班主任工作必备的心理条件。复杂多样的班主任工作对班主任的能力要求较高,也比较复杂。主要有:组织教学工作的能力、创建班集体的能力、了解学生和因材施教的能力、组织班级

活动的能力、语言表达与有效沟通的能力、独立的教育创造力、适应教育与社会发展要求的能力、协调各种教育力量的能力等。

（五）心理素质

班主任的心理素质内容非常广泛，包括前面所讲的知识与能力素质，还包含班主任的个性品质修养等。此外，班主任的心理素质主要表现在具有正确的工作动机，广泛的兴趣，奋发向上的热情；具有健康的心理，健全的人格，开朗的性格；面对挫折，情绪稳定，善于自控，意志坚强。班主任具备了良好的心理素质，才能对学生进行有效的心理健康教育，才能促进全班学生全面和谐地发展。

第三节 班主任工作与心理辅导

班主任的基本职责是促进全班学生德智体全面发展，班主任工作的基本内容是全面关心教育和管理学生。“全面”自然包括对学生心理健康的关心，班主任应承担起心理健康教育的职责，这是新世纪班主任工作职责的新要求。“未成年人的身体和心理能否健康发展，关系到国民素质的提高和国家、民族的前途。保护和教育未成年人是全社会共同的责任，教育系统更是责无旁贷。”当前，规模较大的学校已经有“心理辅导教师”，但数目太少，精力有限，不可能顾全每位学生的心理。而大量的班级管理工作是需要建立在心理辅导的基础上的，心理辅导也会促进班级工作质量与效率的提高。所以班主任对自己负责管理的班级学生开展心理辅导就成为其工作的重要内容。

一、班主任开展心理辅导的优势

（一）班主任与学生交往密切，对学生了解全面

了解学生是班主任工作的基本前提，班主任在管理班级的过程中与学生交往是多方面的，班主任与学生朝夕相处，对学生的了解也比较全面，从学习情况到个性心理，从现在的状况到以前的表现，有心的班主任都会作详尽的了解，辅导会更有针对性。