

“德润生命”系列丛书 ©黄静华 戴耀红 主编

我与班级心理辅导

戴璐 著

同济大学出版社

“德润生命”系列丛书 ©黄静华 戴耀红 主编

我与班级心理辅导

戴璐 著



同济大学出版社

内容提要

本书是基于“我与班级心理辅导”这门课程的思考和研究,以了解当前小学生身心特点和成长需求为前提,以建立和谐的师生关系为重点,以全体学生为对象,以班级活动为主要形式,以助人自助为策略的理论和实践相结合编写。小学班主任通过理论学习和实践能够有助于提升自身心理素养,了解小学生的心理特点,初步掌握班级心理辅导的技巧,巧妙地将心理元素融入班级管理建设、班级活动与运作中,并拥有良好的心育素养。

本书既可作为小学班主任、初职教师和新班主任专业发展的参考用书,也可作为师范专业学生或专业学位学生的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

我与班级心理辅导 / 戴璐著. -- 上海: 同济大学出版社, 2017.4

(德润生命系列丛书 / 黄静华, 戴耀红主编)

ISBN 978-7-5608-6815-8

I. ①我… II. ①戴… III. ①小学生—心理辅导 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第058234号

我与班级心理辅导

戴璐 著

责任编辑: 丁会欣

责任校对: 徐春莲

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn

(地址: 上海四平路1239号 邮编: 200092 电话: 021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 常熟市大宏印刷有限公司

成品规格 145mm × 210mm 1/32

印 张 4.25

字 数 114000

版 次 2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-6818-8

定 价 28.00元



目 录

总序

第一篇 我的角色我思考——小学班级心理辅导认识	11
一、一个陌生而新奇的概念.....	11
二、我曾经忽略的那些现象.....	16
三、催生我成长的力量.....	21
四、班主任角色升级更新.....	25
第二篇 我的班级我辅导——小学班级心理辅导实施	31
一、我的追求.....	31
二、我的策略.....	34
三、我的准绳.....	38
四、关注需求.....	42
五、规划路径.....	48
六、辅导妙招.....	57
第三篇 我的辅导我设计——小学班级心理辅导集锦	61
一、辅导活动方案.....	61
二、辅导活动实录.....	79
三、团体辅导教案.....	82

第四篇 我的幸福我追求——小学班主任的心育素养·····	111
一、我的问题我找寻·····	111
二、我的心境我调养·····	119
三、我的素养我提升·····	130
参考文献·····	135
后记·····	137



戴璐 上海理工大学附属小学教导主任，第三期“上海市普教系统名校长名师培养工程”德育二组学员、杨浦区德育学科带头人、杨浦区小学班主任教研中心组成员。曾荣获上海市第二期“普教系统优秀青年教师”、上海市“百优”班主任、上海市中小学心理“青年先进”、杨浦区优秀辅导员等荣誉称号，辅导的彩蝶中队获2014学年度“上海市快乐中队”称号。

“德润生命”系列丛书 ©黄静华 戴耀红 主编

我与班级心理辅导

戴璐 著



同济大学出版社

内容提要

本书是基于“我与班级心理辅导”这门课程的思考和研究，以了解当前小学生身心特点和成长需求为前提，以建立和谐的师生关系为重点，以全体学生为对象，以班级活动为主要形式，以助人自助为策略的理论和实践相结合编写。小学班主任通过理论学习和实践能够有助于提升自身心理素养，了解小学生的心理特点，初步掌握班级心理辅导的技巧，巧妙地将心理元素融入班级管理建设、班级活动与运作中，并拥有良好的心育素养。

本书既可作为小学班主任、初职教师和新班主任专业发展的参考用书，也可作为师范专业学生或专业学位学生的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

我与班级心理辅导 / 戴璐著. — 上海: 同济大学出版社, 2017.4

(德润生命系列丛书 / 黄静华, 戴耀红主编)

ISBN 978-7-5608-6815-8

I. ①我… II. ①戴… III. ①小学生—心理辅导IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第058234号

我与班级心理辅导

戴璐 著

责任编辑: 丁会欣

责任校对: 徐春莲

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn

(地址: 上海四平路1239号 邮编: 200092 电话: 021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 常熟市大宏印刷有限公司

成品规格 145mm × 210mm 1/32

印 张 4.25

字 数 114000

版 次 2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-6818-8

定 价 28.00元



总序

爱泽教育 德润生命

五年，对一个教师来说，差不多是六分之一的职业生涯时光。五年来，每月两次的周二之约成了第三期“上海市普教系统名校校长名师培养工程”德育二组学员心系不变的守望。作为主持人，我们感怀16位学员对我们的信任，对德育工作的热爱，对专业发展的渴望，对教育事业的执着，所以我们不敢懈怠，努力设计好每一次活动，精心准备好每一个讲座，尽力使学员有所收获成为我们的追求。

基地学员来自于10个区（县），他们中有学校书记、副校长、德育主任、大队辅导员、班主任以及区（县）德育研究员等德育工作者，涉及小学、初中、高中、职校各学段，角色的多样虽成为培训的难点，但是全方位开展德育实践研究的优势，我们从大德育视角确立了“德润生命，牵手共进”的基地培养特色。

德润生命，是润泽师生共同的生命。“善滋生命，德润人生”，在回归教育本原思想的引领下，通过丰富的文化教育、真实的实践体验滋润师生成为精神丰盈的人。

牵手共进，是在上海基础教育高位均衡发展目标的指引下，我们不仅追求导师与学员、学员与学员的牵手，润泽学员的生命；更是意味着我们与城乡乃至祖国边远地区教师、学生的牵手，润泽师生的生命。

本着在成事中成人的培养理念，我们将培养好一支德育学科领军人物和建设好德育学科高地为己任，通过共同聚焦当前学校德育中的热点与难点问题，在一个个基于德育实践问题研讨与解决的过程中，不断激发团队内驱，凝练集体智慧，助力学员成长。为此，基地将培养目标具体概括为“三出”：一是出人才，培养具有专业特长的一支德育名师队伍；二是出经验，形成具有普遍意义和辐射示范作用的基地培养特色；三是出成果，出版一批对德育学科建设有新促进、新提高的德育著作。

五年，我们怀揣着“德润生命，牵手共进”的梦想，肩负着“努力将基地打造成‘共同体、孵化地、辐射场’，真正成为德育学科建设高地”的使命，一路携手走来，风雨同舟，砥砺前行，共同成长。我们建班立制，设计LOGO，凝聚力量；我们走近名师，聆听报告，丰厚学养；我们访学考察，专题研究，拓展视野；我们牵手农村，倾情支教，引领辐射。

学本课堂：润泽生命的教育本真。“以学为本，因学论教”既是我国古代教学思想之精华，又是当代各教学改革流派的共同特征。学本课堂不仅是学科知识的传授，也是教师职业道德实践的主阵地，更是润泽学生生命教育本真的体现。学本课堂坚持为“主动学”而教、“以需求为导向”。为了让学生学习方式由被动向主动转型，必须尊重学生的生命本体，为学生会学、乐学、善学而设计课堂教学，并以促进学生的幸福成长和终身可持续和谐发展归宿。因此，学本课堂首先是、也理应是德润课堂。我们先后组织学员到上海市西中学、南京行知小学、珠海容闳书院等二十多所德育特色名校进行访学考察。这些学校的先进教育理念，如三格三雅、生活教育、绿色德育、性别课程等体现了教育的本真，拓宽了学员的教育视野，丰富了“德润生命”的教育理念。

实践成长：温润心中的教育梦想。基地是学员实践、成长的摇篮。我们先后在崇明、奉贤、青浦、松江、浦东新区、黄浦等区举行了七次



展示活动，有效促进了学员的专业成长。2014年6月，“德润童心，梦想同行——孙丽萍建班育人经验交流研讨”展示活动在北蔡镇中心小学举行，学员孙丽萍成功展示了一堂三年级主题教育课“友情树”，基地学员集体备课、与专家共同研磨、课后反思的研究模式，切实提高了全体学员建班育人的能力和水平。学员董雪梅老师通过在基地的学习实践，将自己的班主任工作汇编成《点亮心灯——一个班主任的心育历程》一书，2016年5月，精彩而隆重的新书首发仪式，既展现了董老师在基地学习中不断实践成长、实现教育梦想的心路历程，又体现了团队合作的力量和分享的幸福。

引领辐射：润养专业的多维平台。外驱力和内生力是教师专业发展的两大动力系统，其中，根本性的动力是教师自我发展的更新意识与行动。双名基地的学员，是学科教育领域中的骨干教师，如何寻求成长的突破，实现“二次成长”，我们搭建多维平台，组织开展了系列示范教学与辐射引领活动，在实践中实现共成长。我们组织学员先后赴云南、贵州、西藏等边远地区开展义务讲学活动。特别在西藏江孜的讲学中，学员们克服了严重的高原反应，以精彩的主题班会和专题讲座展现了上海名师后备的专业水平和敬业精神，赢得了当地老师的高度好评，被赞誉为“来自上海的格桑花”。基地还组织学员与崇明、奉贤等新农村学校开展“德润生命”牵手活动。学员们通过专题讲座，课堂展示，主题研修等形式，为新农村学校教师传经送宝，实现共同发展。为进一步拓宽学员成长的路径，拓展基地辐射功能，基地组织学员进行“新时期职初班主任工作入门”微视频课程制作，此课程被列为上海市教师培训市级共享课程。学员们在丰富多元的互动中实现德润生命，专业共进。

五年，我们的团队取得了丰硕的成果。课题研究、专著出版、论文发表、课堂展示、培训讲座、教师培训课程开发等一项接一项的成果纷至沓

来，16位学员共获得区县级及以上荣誉157项。孙丽萍老师以对班主任工作的满腔热情和独到的教育智慧，被评为2013年度上海市教书育人楷模；宋蕾老师坚守崇明，开展了大量富有学校特色的少先队活动，被评为2013年度全国优秀少先队辅导员；蒋雯琼、丁馨、叶莺三位学员成立了上海市中小学班主任带头人（少先队）工作室，她们将为人、为学、为师的体悟如薪火般传递给青年教师，为上海的教育事业悉心培养新人；学员戴璐、董雪梅、施建英、丁馨、张春燕、吴亚军、孙轶、王伟杰、郭春飞等获区县德育学科带头人或德育名师称号；基地六位中学一级教师全部晋升为中学德育高级教师。董雪梅、丁馨、吴亚军、孙丽萍、郭春飞等出版了个人专著。

一个人走，走得快；一群人走，走得远。集全体学员学习研究成果的《德润生命》教育丛书出版了，在这套书里，我们可以读到优秀教师的成长心路，知道优秀是如何修炼而成的；在这套书里，我们可以读到优秀教师与学生交往的秘籍，学会与学生的相处之道；在这套书里，我们可以读到优秀教师如何教怎样研的，懂得行为规范的教育方法、心理健康的辅导艺术、少先队活动课的奥秘、主题班会的学问、“赏识激励”和“生长德育”的力量。

培训总有结束的时候，而学习是终身的功课，我们有幸与学员们在他们事业不断成熟和发展的时候相遇，我们期盼学员们会带着名师基地的能量创造更好的未来。

但愿《德润生命》是学员们给自己职业生涯最好的礼物，也是我们五年牵手共进最好的纪念。

黄静华 戴耀红
2017年2月



目 录

总序

第一篇 我的角色我思考——小学班级心理辅导认识	11
一、一个陌生而新奇的概念	11
二、我曾经忽略的那些现象	16
三、催生我成长的力量	21
四、班主任角色升级更新	25
第二篇 我的班级我辅导——小学班级心理辅导实施	31
一、我的追求	31
二、我的策略	34
三、我的准绳	38
四、关注需求	42
五、规划路径	48
六、辅导妙招	57
第三篇 我的辅导我设计——小学班级心理辅导集锦	61
一、辅导活动方案	61
二、辅导活动实录	79
三、团体辅导教案	82

第四篇 我的幸福我追求——小学班主任的心育素养·····	111
一、我的问题我找寻·····	111
二、我的心境我调养·····	119
三、我的素养我提升·····	130
参考文献·····	135
后记·····	137



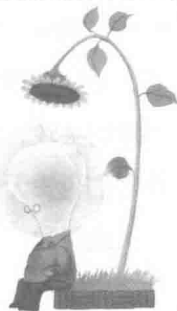
第一篇 我的角色我思考

——小学班级心理辅导认识

我做小学教师已有22个年头了，从事班主任工作也有21年了，我真切地感受到班中的每一个孩子都是鲜活的生命，都是与众不同的个体。如何关注到每个孩子，让他们在集体中得到更好的发展，一直是我的追求和梦想。2007年，我有幸参加了上海市学校心理健康教育教师培训，全面系统地学习心理学及其在教学中的应用，感受到它带给我那份神秘与美妙。回到学校，我尝试着将所学的心理学知识、心理辅导技术融入班级管理中，注重育人的平台建设，关注个体的独特成长，引领群体的互助发展，陪伴着孩子们健康、快乐、自由、不一样的成长。作为班主任，我深深感到班级心理辅导在班集体建设中的意义，我愿意和同行们分享我的实践经验和体会。

一、一个陌生而新奇的概念

“心理辅导”“团体辅导”相信大家对他们一定不陌生吧！那你对“小学班级心理辅导”这个概念又了解多少呢？在这之前我对它也是一知半解，直到有一天我遇上了《班级心理辅导》一书，才对它有了丝丝了解，并引发了我边学习边实践的欲望。下面就请大家随着我一起走近它。



心理辅导 是指心理辅导者与受辅导者之间建立一种具有咨询功能的融洽关系，以帮助来访者正确认识自己，接纳自己，进而欣赏自己，并克服成长中的障碍，改变自己的不良意识和倾向，充分发挥个人潜能，迈向自我实现的过程。

进行心理辅导的工作者我们称为“心理咨询师”，他们是运用心理学以及相关学科的专业知识，遵循心理学原则，通过心理咨询的技术与方法帮助求助者解除心理问题的专业人员，他们咨询的对象是全体社会人。作为一名心理辅导工作者，建立和健全心理保健体系，维护对方积极向上的心理状态是义不容辞的责任和义务。

学校心理辅导 是指在一种新型的建设性的人际关系中，学校心理专职教师运用其专业知识和技能，给学生以合乎其需要的协助与服务，帮助学生正确地认识自己，认识环境，依据自身条件，确立有益于社会进步与个人发展的生活目标，克服成长中的障碍，增强与维持学生心理健康，使其在学习、工作与人际关系各个方面有良好的适应。

学校心理辅导工作一般是由学校里的专职心理老师担任，他们大多具有心理学专业的资格证书。他们会在心理咨询（辅导）室里通过团体辅导、个别咨询、心理行为训练、开设热线电话等形式，对在校学生的心理问题给予指导，帮助他们排解心理困惑。

“小学班级心理辅导”对大家来说一定是一个陌生而新奇的概念，我也不例外，带着这份好奇，我翻阅相关书籍，上网查阅资料。慢慢地，我了解到，学校心理健康教育工作的兴起，唤起了越来越多的小学生对自身心理问题的关注，他们渴望有更多的老师来关心其心理发展。在这种情况下，教师们也责无旁贷地加入心理健康教育工作之中，对班级心理辅导做了一些实践探索。

在研究了相关资料后，我发现专家对班级心理辅导的观察点各不相同