

最新教学艺术全书

心理教育艺术 (三)

郭雅 主编

吉林摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新教学艺术全书/郭雅主编. —长春: 吉林摄影出版社, 2004

ISBN 7-80606-720-6

I. 最… II. 郭… III. 执法工作—中国—汇编
IV. D922.851

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 053253 号

出版发行: 吉林摄影出版社
(长春市人民大街 124 号 130021)

责任编辑: 李乡壮

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京施园印刷厂

版次: 2004 年 3 月第 1 版

书号: ISBN 7-80606-720-5/ D · 201

定价: 399.00 元

目 录

人本主义疗法.....	1
合理情绪想象技术举例.....	2
影响的技术.....	3
小学生人际交往的特点.....	6
处境不利小学生在群体中的地位与辅导.....	1 1
小学生消费心理的特点.....	1 3
小学生消费心理辅导措施.....	1 8
小学生休闲心理的特点.....	2 1
小学生健康生活方式的辅导.....	2 5
兴趣的概念.....	3 1
小学生兴趣辅导的措施.....	3 2
小学生兴趣辅导案例二.....	3 5
小学生能力辅导措施.....	4 2
小学生气质辅导措施.....	4 3
小学生性格辅导措施.....	4 5
小学生自我意识辅导措施.....	4 7
小学生兴趣发展的特点.....	5 0
小学生兴趣辅导案例一.....	5 2
小学生能力辅导案例一.....	5 5

小学生气质类型特点.....	5 8
小学生性格发展的特点.....	6 0
小学生性格辅导案例一.....	6 1
小学生自我意识发展的特点.....	6 4
小学生自我意识辅导案例一.....	6 6
小学生自我意识辅导案例三.....	7 0
行为塑造法.....	7 3
观念误差与心理问题.....	7 8
摆脱忧郁的情绪.....	8 0
驾驭你的情绪.....	8 3
怎样科学用脑？.....	8 7
减轻考试压力自我调节五法.....	8 8
从生命深处唤起孩子独立意识.....	8 9
如何搞好毕业班工作.....	9 3
谈“威”论“信”.....	9 5
小学生言行脱节怎么办？.....	9 8
正确对待学生的抗拒性反应.....	1 0 1
“暗示”在班级管理中的作用.....	1 0 4
“减负”要从提高认识入手.....	1 0 8
别让孩子背着成人的负担.....	1 1 5
对学生的一生负责.....	1 1 6
以平常心待事.....	1 1 9
学会赞赏他人.....	1 2 0
心理健康的六条标准.....	1 2 3

心理“营养素”	1 2 6
安慰—医治心病的良药	1 2 7
“暗示”在班级管理中的作用	1 2 8
班主任工作中的“学生观”	1 3 2
班主任工作中的情感效应五论	1 3 5
关于班主任要积极促进学生个性发展的建议	1 3 9
关于班主任要积极促进学生个性发展的建议	1 4 2
心理惩罚，后患无穷	1 4 4
如何搞好毕业班工作	1 4 7
小学生言行脱节怎么办？	1 5 0
怎样当好小学班主任	1 5 3
“逆反心理”的疏导例说	1 5 5
“情”能转差	1 5 7
“让学生成为现代班集体主人”的心理思考	1 5 9
“心灵施暴”与“心理障碍”	1 6 5
伙伴咨询是开启心灵的金钥匙	1 6 6
学会赞赏他人	1 7 3
年轻是一种心理感受	1 7 5
听孩子把话说完	1 7 7
培养孩子的性别意识	1 7 8
帮您消气	1 8 0
心理暗示的“治病”与“致病”	1 8 2
人到中年应防“紧张病”	1 8 5
学会遗忘是养生的“良药”	1 8 7

关注你餐桌上的心理卫生.....	1 8 8
宽容——给您一个广阔的天地.....	1 8 9
安慰—医治心病的良药.....	1 9 4
谈谈“ 尊重 ”	1 9 5
一心为何能多用.....	1 9 8
病 由 心 生.....	1 9 9
心理“ 营养素 ”	2 0 0
心理养生——21 世纪的健康主题.....	2 0 1

人本主义疗法

以人为中心的人本主义疗法主要有两种形式：一是患者中心治疗，一般用于有心理冲突或心理疾病的来访者；二是通过交朋友小组进行小团体治疗，主要解决交往障碍和社会生活中存在的心理问题。

患者中心疗法指在人本主义治疗思想指导下的个别谈话治疗。在治疗过程中贯彻非指导性原则，讨论问题的思路由来访者主导，治疗过程中的中心人物是来访者而不是咨询者。非指导性的患者中心疗法的基本假设是：人的自身内部有理解自己并改造自我概念和指导自己行为的广阔能源；只要提供适宜的环境气氛，这些能源就能开发出来。这种适宜的气氛主要有三条：真诚、无条件关怀和移情的理解。在咨询过程中要求咨询者努力创造这种适宜的环境气氛，使来访者体会到自己在咨询过程中的主体地位，积极主动地讲述自己的心理问题，并在咨询者的引导下寻求解决问题的方法。

交朋友小组的成员由背景或问题相似的人组成，如不善于与人交往、有一定社交恐惧心理的人，或不习惯与异性相处和交往的人等。参加人数在十人左右。参加者虽然有一定心理障碍，但病情不太严重，他可以坐下来参加小组的谈话而不会因为妄想或

奇异行为而影响集体行动。交朋友小组一般由咨询人员担任主持人。主持人的作用在于促进组内成员之间的建设性关系，建立融洽而无拘束的气氛，使参加小组活动的人逐渐消除防范心理，达到能相互吐露真情，建立较深的感情关系。通过交朋友小组的活动，消除心理障碍，增进心理健康。

人本主义疗法强调来访者的主观能动性，对人采取积极乐观的看法，注重个人的内在价值和主观体验，强调咨询关系的重要性，强调以咨询者的态度为中心。这些观点都强烈冲击着心理咨询的理论和方法，有一定的积极价值，但不适合处理危机中需给予某些指导性策略的来访者，不适合无法通过口语表达的来访者。

合理情绪想象技术举例

一个不敢在公众面前发言的学生，咨询教师运用合理情绪想象技术予以矫正。先让他想象自己正站在全班同学面前发言的情景，并报告他此时的心情和感受。他可能报告说感到非常恐惧和窘迫。

此时要求他保持这一想象情景，但要求他想办法把刚才这种情绪改变为一种适度的反应，如适度的紧张。一旦学生在想象中做到了这一点，就要求他说出自己是怎样想的，才使情绪发生了变化。如学生可能

会说：“我既然已经站在全班同学面前，就不能讲一半逃走，那样更丢人；我也不能傻站在前面一句话说不出来，那会更难受。所以不管怎样，我必须坚持讲完。这样一想反而不像刚才那样恐惧了。”教师此时应帮助他认识到自己的情绪完全是由自己的想法造成的，想法改变了，情绪也就改变了。

影响的技术

在心理咨询中，倾听的技术重在引导来访学生自我探索、自我认识，咨询教师侧重于听，不主动干预来访学生。倾听虽然有助于来访学生成长，但其成长的过程是困难和缓慢的。如果能运用影响的技术，则会使咨询教师更积极主动地进入会谈过程，加速来访学生的发展和成熟。

影响的技术包括指导、解释、自我开放和影响性摘要等。

1. 指导

指导指咨询教师直截了当地指示来访学生做什么和说什么，或者如何做和如何说。这是对来访学生独具影响力的技术之一。指导的本质在于直接地传达要求，可以指导来访学生从事某一种练习，做某种动作，多次重复某句短语，甚至是实施某项家庭作业式的计划。不同的咨询理论有不同的指导行为。指导一

般分为两类，即一般性指导和特异性指导。前者是针对来访学生的具体问题进行的没有固定模式的指导；后者则是依据某一理论派别进行的专门指导，如精神分析的自由联想指导、行为主义的行为塑造指导等。合理运用指导技术，一方面要求咨询教师熟悉心理咨询的理论流派及其方法、技术，另一方面要求指导必须建立在良好的咨询关系，尤其是来访学生对咨询教师充分信任的基础上，同时，指导要具体，表达要清楚。

2. 解释

解释就是为来访学生提供关于现实世界的某种看法，或者说，是咨询教师依据某一理论或个人经验，对来访学生的问题、困扰作出合理化的说明，从而使来访学生能够从一个新的角度来看自己的问题，并进一步改变其思想与行为。解释不是从来访学生自身的参考体系出发，而是为来访学生提供其自身情境之外的另一种参照体系。由于所依据的咨询理论不同，对同一心理问题常会作出极不相同的解释，如精神分析理论常会根据来访学生幼年的生活经验作出解释，行为主义理论认为，心理问题源于不适当的学习，认知理论则强调认知结构的原因。解释也可以根据咨询教师掌握的一般心理学原理和个人经验作出。正因如

此,解释的有效性也与咨询教师的理论修养和创造性运用理论有直接关系。

运用解释技术时应注意以下几点。

(1) 解释应能够与来访学生的思想方式相符合。运用解释技术,不能忽视来访学生的主导地位,不能将咨询教师的解释强加在来访学生身上,既不能急着寻找一个“理论框架”来套来访学生的问题,也不能在来访学生还没做好心理准备的时候就匆忙予以解释,或把来访学生不同意或有怀疑的结论强加在他的身上。

(2) 最好的解释是来访学生的自我解释,因为这样的解释最能与来访学生的思想基础相吻合。因此,咨询教师要设法把自己心目中的解释,转变成来访学生“自我发现”的解释。

(3) 解释的运用要适度。艾维(Ivey)等学者认为,对任何一次咨询会谈来说,两个或三个运用得当的解释可能是其最大限度。因为对来访学生现存的参考体系来说,这是他所能承受的来自外部挑战的上限。过多的解释会使来访学生感到无所适从,产生不信任或排斥心理。

(4) 解释的方式要考虑个别差异。对于有较高文化修养,特别是对自身问题已有粗浅分析的来访学

生，解释的理论性、系统性可强一些；而对文化水平较低、领悟力不强的来访学生，解释则应尽可能通俗易懂，甚至形象生动。

3. 自我开放

自我开放又称自我暴露或自我揭示，指咨询教师说出自己的情感、思想、经验等与来访学生共同分享。在咨询会谈中，来访学生对咨询教师自我开放是必要的，这是来访学生的义务。它有助于咨询教师掌握来访学生的资料，有助于来访学生加强自我认识和了解，也可看作是来访学生的一种重要的自我探索活动。咨询教师的自我开放，也是咨询过程所需要的，原因是：咨询教师适度的自我开放，会使来访学生感到咨询教师也是一个普通人，感到会谈中双方的地位是平等的；咨询教师适度的自我开放，可以增加来访学生的自我开放。咨询教师自我开放的内容可以分为两类：一是咨询教师自己对来访学生的体验和感受；二是咨询教师向来访学生谈与咨询内容有关的个人经验，借此表明自己理解并愿意分担来访学生的困扰，促进来访学生更自我开放。

小学生人际交往的特点

小学生的人际交往主要包括三个方面，即与同伴的交往、与父母的交往、与教师的交往。

(一) 与同伴交往的特点

小学生的同伴关系有一个发展的过程，这一过程与小学生认识过程的发展相适应，也与小学生在班集体中的集体活动经验有关。

小学生的同伴关系最初是建立在外部条件或偶然兴趣一致的基础之上的，如住在同一街道、同一幢楼房，同桌，父母相互熟悉等。后来，他们逐渐建立了新的交往标准：其一，他们倾向于选择与自己的兴趣、习惯、性格和经历相和谐的人做朋友；其二，他们倾向于选择品行得到社会赞赏的人做朋友，如挑选学习成绩比自己好或能力比自己强的人做朋友。

小学生的同伴关系还具有一定的性别特点。心理学研究表明，小学生对他们最喜欢的同伴在性别上的选择态度随着年龄的变化而变化。青春期以前的小学生，都倾向于选择同性同伴，这种现象在小学阶段呈上升趋势。之所以会出现这种现象，主要有以下两方面的原因：其一，同性别的小学生具有共同的兴趣和活动方式，便于相互合作和交流；其次，选择同性别的同伴也反映了小学生性别认同的作用。所谓性别认同，是指对自身性别的正确认识。小学生在社会生活中正确地理解自己的性别并将自己投身到同性别的活动中去，是完全正确和必要的。这样有助于小学生

对自身性别的接受，逐渐形成符合社会期望、合乎社会规范的行为，并最终适应社会生活。

此外，在小学生的同伴交往中，还会出现一些有趣的现象。有些男生尤其是低年级的男生，常常采取制造事端的方式与女生接触，如在课间把女生的文具藏起来，在课桌中间画一条界线等，表明这些男生对女生特有的兴趣。随着年龄的增长，男女生会表现出微妙的变化，如表现出拘谨、腼腆、故意的漠不关心等。所有这些行为特征，都是小学生异性交往的特点。

(二) 与父母交往的特点

虽然小学生与同伴的交往明显增多，但与父母仍保持着亲密的关系，对父母仍怀有深厚的感情。因此，小学生与父母的关系在其发展上仍起着重要作用。一般来说，在家庭中，父母主要通过以下途径对小学生施加影响：第一，教导，即父母通过言传身教，直接向小学生传授各种社会经验和行为准则；第二，强化，即父母采取奖惩的方式强化小学生的行为准则，并巩固这些行为准则的地位；第三，榜样，即父母往往是小学生最早开始模仿的对象，他们效仿父母，学习父母的行为方式；第四，慰藉，即小学生对父母形成的依恋感使他们易于向父母倾诉不安和烦恼，以得到父母的安慰和帮助。

(三) 与教师交往的特点

小学生与教师的关系是其人际关系中的一种重要关系。与幼儿园的教师相比，小学教师更为严格，既引导学生学习，掌握各种科学知识与社会技能，又监督和评价学生的作业、品行。与中学教师相比，小学教师的关心和帮助更加具体而细致，也更具有权威性。

几乎每一个儿童在刚跨进小学校门时都对教师充满了崇拜和敬畏，教师的要求甚至比家长的话更权威。对小学低年级学生来说，教师的话是无可置疑的，这种绝对服从心理有助于他们很快学习、掌握学校生活的基本要求。但是，随着年龄增长，小学生的独立性和评价能力也随之增长起来。从三年级开始，小学生的道德判断进入可逆阶段，学生不再无条件地服从、信任教师了。他们对教师的态度开始发生变化，开始对教师作出评价，对不同的教师表现出不同的喜好。心理学研究发现，小学生最喜欢的教师往往是讲课有趣、喜欢体育运动、严格、耐心、公正、知识丰富、能为同学着想的教师。小学生对教师的评价还影响着小学生对教师的反应，他们对自己喜欢的教师往往报以积极的反应，而对自己不喜欢的教师往往报以消极的反应。例如，同样是批评，如果来自于小学生

所喜欢的教师，他们就会感到内疚、羞愧；如果来自于小学生所不喜欢的教师，他们就会反感和不满。因此，教师努力保持与学生的良好关系有助于其教育思想的有效实施。

影响小学生与教师关系的一个重要因素是教师的期望。心理学研究表明，教师期望对小学生的成长具有广泛的影响，学生的学习能力、阅读能力和行为表现等都会不同程度地受到教师期望的影响。教师一般是根据学生的性别、身体特征、社会经济地位、家庭状况、兴趣爱好等信息来对学生形成期望的；当教师对小学生有高期望时，就会对学生表现出更和蔼、更愉快，更经常表现友好的行为，如点头、注视学生，谈话更多，提问更多，等待学生回答的时间更长，更经常地赞扬学生。教师对学生的不同对待方式传递着不同的信息，如认为高期望学生的失败是因为没有好好努力，而低期望学生的失败是因为缺乏能力。

在实际的教育教学过程中，教师应该善于向小学生表现自己良好的期望，尤其是对那些后进生更应该满腔热情，更多地采取积极鼓励的方式激励他们努力学习。

处境不利小学生在群体中的地位与辅导

所谓处境不利小学生，是指那些在班级中不受欢迎的小学生。这些学生虽然也有交往的需要，有一定的交往标准，但在同学的心目中形象不佳。其主要原因是他们的心理品质和社交技巧有问题，主要表现为：给别人起绰号、打架、骂人等攻击性行为，在课堂上打闹、抄袭作业、挑拨是非、撒谎、违纪、不懂装懂、好吹牛、自以为是等不良品行。

在班级中处于不利地位的小学生，其品德发展也有两个方向。一个方向是，力求积极地与同学们建立良好的关系，如果没有成功，可能会采用一切手段竭力引起同学们的注意，甚至可能采用虚假的英雄行为或违纪行为来达到目的。另一个方向是，感到孤独，经常与其他同学发生冲突或到其他班级去寻找朋友。如果在班级中无法改变他们的不利地位，他们可能会逐渐地产生不关心集体的冷漠态度。

小学生在班级中的地位往往早在低年级阶段就已形成，而且一旦形成便相当稳定。因此，教师应该在小学生入学初期就采取有效措施，力争使每一个小学生在班级中都得到顺利发展。教师要特别注意和关心那些不受欢迎的小学生，帮助他们改变处境。教师