



恩歌贝尔教育

班主任 心理素养修炼

耿书丽◎主编

只有不断提升自身心理素养的班主任，在构建良好的师生关系中，才能将良好的心理品质折射给学生，让学生不断增长心理力量，提高心理素质；只有不断提高师生群体的心理素养水平，才能加快校园文化的建设，提高素质教育的效度和信度。



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NENUP.COM



BAN ZHU REN XIN LI SU YANG XIU LIAN

班主任心理素养修炼

主编◎耿书丽



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NENUP.COM

图书在版编目(CIP)数据

班主任心理素养修炼/耿书丽主编. —长春:东北
师范大学出版社,2010.8
ISBN 978-7-5602-6479-0

I. ①班… II. ①耿… III. ①中小学—班主任—教师
心理学 IV. ①G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 164428 号

☐责任编辑:刘永枚

☐责任校对:谢欣儒

☐封面设计:子 小

☐责任印制:张 林

东北师范大学出版社出版发行
长春市净月开发区金宝街 118 号(邮政编码:130117)
电话:0431-85601108
传真:0431-85693386
网址:www.nenup.com
电子函件:SXXX_3@163.com

万唯编务工作室制版
北京汇祥印务有限公司印装
顺义区北务镇北务村北路 99 号(邮政编码:101300)
2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷
开本:650×960 1/16 印张:16 字数:301 千

定价:28.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,可直接与承印厂联系调换

班主任心理素养修炼

学校的发展，首先是教师的发展，更重要的是班主任的发展。因为班主任的发展是多层次、多方面的。随着教育课程改革的深入，新的教育观、教师观、学生观逐步被社会所认可，班主任除了必须具备良好的政治思想素养、高尚的道德素养和丰富的文化素养外，具有健康良好的心理素养在新课程的实施中更显得尤为重要。因为这种影响，不仅体现在知识的传授、能力的培养上，更为深刻的是对学生的个性的影响。一位班主任，只有具有良好的心理素养，才能保证其所影响的学生的健康成长。本书就是重点阐述了班主任如何提升自身的心理素养。



恩歌贝尔教育
Angel bell

Angel bell 音译为“恩歌贝尔”，中文直译为“天使钟”，这里取“天使的声音”之意。在“恩歌贝尔”（Angel bell）的logo中，徽章外形代表学术权威和宏大的影响力，徽章上的天使图像简洁生动，象征一位快乐的天使正带来教育的美丽和魅力，即知识、智慧、思想及广大教师 and 整个教育的美好蓝天！

前 言

苏联著名教育家苏霍姆林斯基说：“有关心理修养的知识并不是心理学的简单提要。我想把这类知识称为自我认识和自我确信的入门，个性的精神生活的修养。”由此不难看出，在个体心理的发展和良好心理品质的形成过程中，自我心理修养确实起着极为重要的作用。班主任肩负着培养一代新人的重任，更应该积极加强自我心理修炼。只有心理健康的班主任才能使学生的身心得到健康的发展，才能在工作中享受学生给自己带来的快乐。

如果班主任掌握了应具备的心理素质，就可以更好地了解自己，解剖自己的心理特征，扬长避短，“长善救失”，自觉培养和发展优秀班主任的心理品质，使工作做得更有成效。然而，班主任的工作实践是极其复杂的活动过程，尤其是其承担的职责形成了特有的心理特征。只有心理素质优秀的班主任，才能出色地完成所肩负的重任。那么，班主任应具备怎样的心理素质，怎样提高自身的心理素养呢？

新时期班主任心理素养的内容包括许多方面，主要有：一是班主任要有丰富而高尚的情感。班主任积极的情感有助于形成学生良好的个性品质。另外，由于教学过程既是认知性的学习过程，又是情感交流的学习过程，所以班主任的情感能够激发学生学习的兴趣，使学生认真听讲，积极思考，提高学习效率，也有利于学生的身体健康。总之，有感染力的班主任就像一团火，所以给学生温暖和力量。反之，冷冰冰的、法官式的班主任犹如灭火剂，会扑灭学生的热情、天真、活泼和求知欲。二是班主任要

有坚强的意志力。班主任在实现各种预定目标的过程中会遇到各种困难。要想克服这些困难，只凭盲目的冲动是不行的，必须要具有坚强的意志力。新时期班主任的意志力要具有自觉性、坚定性、果断性、自控性的特征。要对学生充满信心，不怕困难，不怕失败，勇往直前，坚决地执行规定。班主任要把自己锻炼成目光远大、意志坚定的人，用自身的形象去影响和培养学生。三是班主任要具有良好的性格。班主任的性格特征对学生有着重大的影响。新时期班主任要注意塑造自己的性格，使其达到至善至美的境地。努力做到真诚、坦率、热情、活泼、善良、沉着、冷静。

此外，新时期的班主任还要把握好心理素养提高的途径：疏通、调节；实践、磨砺；目标、激励；反省、认知。那么，班主任应如何将此落实于行动呢？编者正是考虑到此，编写了《班主任心理素养修炼》。

全书共分为五章。第一章主要讲述了现代心理学研究与个体心理发展；第二章主要讲述了班主任心理素养——自我意识篇；第三章主要讲述了班主任心理素养——教育篇；第四章主要讲述了班主任心理素养——管理篇。理论知识丰富，案例精彩，理论与实践相结合，可以为广大班主任心理素养的修炼提供参考。在此，希望读者不吝赐教。

编 者

目 录

第一章 现代心理学研究与个体心理发展	(1)
第一节 现代心理学的研究与发展	(1)
第二节 个体心理发展	(39)
第二章 班主任心理素养——自我意识篇	(83)
第一节 保持良好的心理状态，做一位多功能班主任	(83)
第二节 班主任人格的自我修炼	(116)
第三章 班主任心理素养——教育篇	(160)
第一节 教学生学会做人	(160)
第二节 教学生学会应对多种心理问题	(172)
第四章 班主任心理素养——管理篇	(197)
第一节 优化班主任班级管理能力	(197)
第二节 加强自我管理与学生管理	(222)

第一章 现代心理学研究与个体心理发展

第一节 现代心理学的研究与发展

在交际场合，当我们知道有心理学家在场时，我们往往觉得跟这样一个人交谈或在他面前的举止动作都要特别小心留意，否则，因为心理学家“善于察言观色、揣摩他人心理”，很可能看穿我们的心事，洞悉我们的动机。一般人以为研究心理学就是认识自己、认识别人。诚然，心理学的研究是要通过人的言谈举止来推知人的内部心理活动，从而认识人的内心世界和个性品质。但是，心理学是一门内容广泛、分支众多的科学，其范围并不只限于对人际关系或个性的探讨，大凡我们日常生活中的大小行为经验都是心理学家关心的对象。心理学在日常生活、教育、生产、商业等领域中有着广泛的应用。有人说，凡是有人参与的地方，就有心理学。这话并不十分夸张，只要看一看由心理学家提出的以下几个问题，我们对现代心理学论及的广泛内容就会有一个大致的印象了。

1. 为什么说心理活动的主要器官是脑，而不是心脏？
2. 学习动机越强，学习效果越好吗？
3. 我们眼睛所看见的一切都是真实的吗？
4. 喜、怒、哀、乐是怎样产生的？
5. 你了解你的智商吗？
6. 为什么同卵双生子比异卵双生子的人格更相似？
7. 心理发展有关键期吗？
8. 你会使用学习策略吗？



9. 你知道什么是最近发展区吗?
10. 为什么在人际印象形成中, 第一印象很重要?
11. 怎样判断心理健康?

.....

现代的科学心理学以各种科学研究方法对诸如此类的众多问题进行了深入的研究, 心理学家们对心理学的研究内容和方法也进行了广泛的讨论和深入的探索, 形成了丰富的理论认识。既对人的心理现象和奥秘做出了颇有见地的解释和说明, 也建构起完整的研究范式和方法论体系, 指导着人们进行持续深入的研究和实践活动。

一、心理与心理学

心理学, 其英文为“psychology”, 是由两个希腊文字: “psyche”和“logos”组成的。前者的含义是“心灵”、“灵魂”; 后者的含义是“讲述”或“解说”。两者合起来就是“对心灵或灵魂的解说”。这可以说是心理学的最早定义, 但历史上心理学长期隶属于哲学, 该定义只具有哲学意义, 并不具备科学内涵。心理学成为一门独立学科的发展过程, 整整经历了一百多年, 其界定随着发展的各个时期而有所变更。直到 20 世纪 80 年代, 人们对心理学的界定才演变成这样一个共识: “心理学是研究人的行为与心理活动规律的科学。”

专栏

心理学作为一种职业^①

作为大学的一个学科, 心理学的声望正稳步提高。具有心理学学位的毕业生能够从广泛的职业中进行选择。

临床心理学家——从与学习困难的儿童打交道到对艾滋病患者的咨询, 临床心理学家运用各种技术手段对情绪和行为问题进行诊断和治疗。

① M. 艾森克, 阎巩固, 译. 心理学——一条整合的途径 [M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2000: 2.

这通常是社区医生或医疗部门工作的一部分。

咨询心理学家——可能与个人或团体打交道，他们运用心理学理论帮助人们克服自己的问题和控制自己的生活。他们可能受雇于一般的医疗从业者、大型组织或企业，也可能自己开业。

教育心理学家——受聘于学校、医院、幼儿园和其他单位，诊断和解决学习困难以及社会情绪问题。他们或独立工作，或在当地机构工作。

健康心理学家——应用心理学原理促进更健康的生活。受聘于医院、健康研究机构、主管健康的当局和大学的院系。

职业或工业心理学家——在产业内工作，帮助选拔合适的应聘人员，开发培训项目，研究功效学，开发健康与安全策略及程序。

（一）心理学的任务

心理学研究中基本任务都是探索心理现象的事实、本质、机制和规律。具体来说，包括描述和测量、解释和说明、预测和控制三个方面。

1. 描述和测量

心理学研究的最起码的一项工作是在质和量上确定心理生活的具体事实，也就是要解决“是什么”的问题。每一种心理事实都具有质和量上的特点。例如，在研究中学生的成就动机时，需要确定成就动机具有哪些质和量的特点。学生的成就动机包含回避失败倾向、趋向成功倾向、克服困难倾向和社会竞争倾向，这四种倾向的组合就表现为成就动机的质的特点；而表示每种倾向强弱的分数则表现为成就动机的量的特点。这意味着，心理学家的大量工作是描述和测量心理现象和行为。如果心理学家要研究什么行为，就必须告诉人们这是一个什么行为、如何加以测量。若不能对一种现象加以描述和测量，就不能对其加以理解和控制。

因此，心理学的一个主要目的是给一个概念下操作定义，并且发展测量用的测验和技术。每一种测量工具必须考虑信度和效度两方面的要求。信度（reliability）指一个测量工具的可靠程度。利用测量工具所测得的数据不应在重复测验时有大的变化。像一台磅秤，如果在人每次站上去称重时它显示的重量都不一样，也就没有价值了。但是，一种测量工具单有可靠性还不够，还必须有效，这就是效度问题。效度（validity）指一个测量



工具测量到了所需要测量的东西。如果一个心理学家用皮尺量头围来测量智商，他可以每次得到同一的数据（可信度），但是，这个测量技术和智商并无多大关系，所以这样的测量是无效的。描述和测量的信度与效度问题，心理学家不仅在编制纸笔测验时要加以考虑，在发展所有的行为鉴定技术时也要加以考虑。

2. 解释和说明

心理学研究不能只限于对心理现象的描述和测量，还应当从描述和测量中进而探求其规律，也就是要解决“为什么”的问题。因此，心理学研究的另一方面是解释和说明心理现象和行为，找出产生所观察到的心理现象的原因。这需要心理学家们把已知事实组织起来进行概括总结，对事件之间的关系提出假设，并通过一定的方法证明假设，最终形成与事实相符的理论。

心理现象存在不同层次的规律。一般来说，人们可以从生理、心理、行为和社会文化等四个层次来探究心理发生和发展过程及其特点。以学习为例，在生理层次上，可以探究学习时大脑内部的活动部位和过程、神经活动方式以及生化物质变化状况；在心理层次上，可以探究学习者认知结构的演变过程，学习者对信息的接收、存储、转换以及提取过程，对学习过程的自我管理过程，学习者的学习需要、动机、情感以及价值观对学习的影响；在行为层次上，可以调查学习者的阅读行为习惯、记忆行为等；在社会层次上，可以探究师生关系、班级气氛、社会文化对学习的影响。

对人心理规律的解释和说明有赖于这四个层面理论的整合。因为人的心理活动是一个系统，具有生态学特性，对任何一个层面的解释都离不开其他层面的影响。例如，后进生学习成绩不好，其原因可能是：在生理上，大脑内部缺少某一种物质，引起认知功能失调（这是从神经生物角度的解释）；在心理上，缺乏成就动机和需要或者对学习持有错误的看法（这是从人本主义角度的解释），学习方法不恰当（这是从认知心理学角度的解释），童年受到过重大精神打击（这是从精神分析学说角度的解释）；在行为上，其学习行为从来没有受到过奖励和鼓励（这是从行为主义角度的解释）；在社会文化方面，学校学习风气不好，班主任对后进生存在歧

视等（这是从社会文化环境角度的解释）。

3. 预测和控制

心理学研究的第三方面就是能够预测进而能控制行为，也就是要解决“怎么做”的问题。这方面努力的成功很大程度上靠测量工具和相关理论。心理学家们往往通过测量一个人现在或过去的行为，作为预测他将做什么的主要依据。一个心理学家如果知道一名学生的一般智力、学习策略和学习动机，就能更准确地预测这名学生在校学业成绩的表现。

行为预测必然伴随行为的改变和控制。假设心理学家能够描述和测量考试焦虑，根据这些测量对一个人发生考试焦虑的可能性做出预测，但这当然还不够，心理学家希望能有办法改变具有考试焦虑的人的行为，从而帮助他。因此，心理学家还需要根据一定的行为矫正理论，干预和改变这个人的行为以防止考试焦虑发生。实际上，改变行为常常是应用心理学家的基本目的。

（二）心理学的对象

1. 个体行为与个体心理

心理学研究人的行为规律，同时也要研究人的心理活动规律。因为人的行为与人的心理活动是密不可分的，对人的心理活动的探知必须开始于对人的外显行为的观察。

行为（behavior）指机体的任何外显的、可观察的反应动作或活动，如说话、攻击、散步等。广义上说，行为还包括机体的生理现象，如任何部位肌肉的活动，甚至神经系统的电活动。有些行为很容易被观察到，如写字、驾车等；有些行为则需要很复杂的方法和装置才能被观察，如通过脑电仪观察脑电波。各种类型的心理学家们是在不同的水平上研究行为，有的关注神经细胞的行为或汗腺的行为；有的则关注更高水平的行为，如攻击性或解决问题的行为。

人的行为是受其内隐心理活动支配的。人的心理活动是在头脑内部进行的，不能加以直接观察或度量，但往往有一定的外部表现。例如，一个人的哭或笑的行为是由其悲伤或快乐的心理活动支配产生的。所以，通过对人的行为的观察和描述使我们有可能探讨其内部的心理活动。反过来，



人的心理活动是在行为中产生，又在行为中得到表现的。一个人哭，是因为受到了打击或失去了所爱而产生了悲伤心理；一个人笑，是因为他在学习中取得了成功或得到了满足而产生了快乐心理。所以，通过在一定条件下对人的行为的系统观察和分析，我们可以探讨人的心理活动的原因。

人的行为是非常复杂的，人的行为的复杂性正是由心理活动的复杂性引起的。具有不同生理条件和社会条件的人，其心理活动有很大的不同，对同一件事情的行为反应也就不一样。例如，两人看见桌上的半瓶酒，一人说：“只有半瓶了！”另一人却说：“还有半瓶呢！”显然，前者心理具有悲观倾向，后者心理具有乐观倾向。即使是同一个人在不同的时间对同一件事情的行为反应也可能不同。例如，同一个人，无论其一贯是悲观的或乐观的，在不同时机可能对桌上半瓶酒做出不同反应。如果他正与老友共饮，正在酒兴之时，面对所剩的半瓶美酒，他可能会说：“只有半瓶了！”从而倍加珍惜这半瓶酒，细细地品味这半瓶酒。但是，如果他在酒席宴上，被人劝酒而喝得半醉，面对必须喝完的半瓶残酒，他可能会面有难色地说：“还有半瓶酒！”但他们的心理活动及其外显行为都受多种共同规律的制约，例如，都存在相同的对酒以及喝酒情境的感知、理解过程；情绪体验的引发过程；根据认识和情绪体验做出反应的过程等。由于人的内在心理与外显行为之间存在相互依存、相互影响的关系，所以通过对人的外显行为进行系统的观察、描述、测量以及分析，我们可以揭示人的心理活动的规律。在这个意义上，心理学有时也被认为是研究行为的科学。

2. 个体心理与社会心理

人的心理活动可以分为个体心理与社会心理两个方面。

(1) 个体心理

人是作为个体而存在的，个人所具有的心理现象称为个体心理。个体心理现象异常复杂，心理学通常从两个方面加以研究（见图 1-1）：一是共同的心理过程，即个体心理活动形成及其行为表现的一般过程；二是个性差异，即人与人之间在心理活动倾向性与稳定的心理活动特性上的差异。

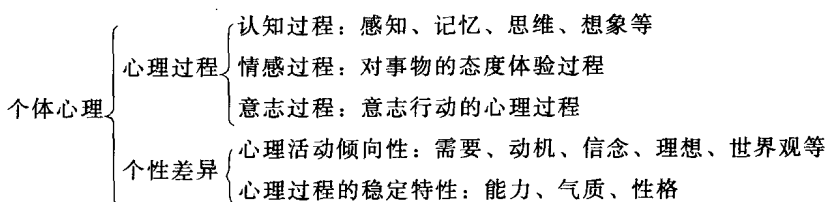


图 1-1 个体心理结构示意图

个体心理过程包括认知过程、情感过程与意志过程三个方面。假如与一位同学初次见面，认知过程就是在认识该同学的过程中的心理活动。对同学的认识过程开始于对他的感觉和知觉，感觉是对该同学个别特性（如肤色、明暗、声调、胖瘦、高矮等）的认识，知觉是对该同学的诸多个别特性之间关系的整体认识，如将脸部的肤色、胖瘦、高矮等个别特性加以综合，就可看到一个具体的人。通过感知觉所获得的经验在该同学离开以后并没有马上消失，还停留在头脑中，并在需要时能再现出来，这种累积并保存个体经验的心理过程就叫记忆。还可能会根据自己听他说的话、看他的举止行为，推想他的兴趣爱好、过去的经历等。像这样在感知觉与记忆的基础上，间接、概括性地认识客观对象，进行推理和判断，解决面临的各种问题的过程，就是思维。可能对头脑中保存的有关他的具体形象加以改造，使他变得更美，这就是想象。还能够用语言将自己的感知觉、记忆以及思维与他或其他同学进行交流，这就是语言活动。同时，人非草木，孰能无情，在认识他时，还会产生对他的态度，引起满意或不满意、喜欢或厌恶、愿意接近或者避之唯恐不及等主观体验，这就是情绪或情感过程。而且，对他通常并不只是停留在认识和感受体验上，还需要进一步采取行动。会根据自己的认识和体验，产生一定的需要和动机，如邀请他看电影、聊天、打羽毛球等，拟定行动目的和计划，并执行行动计划，达到所预期的目的，这些心理活动就是意志过程。从这个例子中，可以看出，认知过程、情感过程和意志过程相互联系、相互影响，构成了整个心理过程。

个性差异是指个体在心理过程的发展与进程中经常表现出来的比较稳定的心理活动倾向与心理过程特点。在复杂的现实生活中，由于环境和所



受教育的差异,以及自身各种因素的不同,人们在形成需要、动机、兴趣、信念、理想和价值观等方面,总会有这样或那样的差异,这些方面的差异表现为不同的心理活动倾向,影响人们的决策和行为。例如,不同的人对心理学持不同的价值观,影响了他们对心理学的学习。一个人觉得心理学有价值,就在课上认真学习它,课后还找其他相关的书刊来看;而另一个人觉得心理学没有什么用,只是为了混个学分,上课就看其他书。另一方面,个体在心理过程中还会形成稳定的心理特性。例如,有人记得快,有人记得慢;有人擅长想象,有人擅长思考,像这些在认知及其活动效率方面表现出来的不同特点就是能力的差异。有人性情暴烈、易于激动,有人性情温和,不易发脾气;有人情感深沉、动作有力;有人心境易变、行动不定。像这些表现在情感、情绪等心理活动动力方面的不同特点就是气质的差异。有人主动进去,有人被动不前;有人机制果断,有人优柔寡断,像这些在态度和行为方式上表现出来的不同特点就是性格的差异。个体心理活动的倾向性与心理过程特性综合在一起,构成了个体完整的个性心理,或简称个性和人格(personality)。值得一提的是,我们在日常生活中也经常使用“气质”、“个性”、“人格”等概念,例如,我们在日常生活中说一个人有“气质”是指一个人外形美、举止优雅;说一个人有“个性”是指一个人独特、有主见;说一个人有“人格”是指一个人具有品位和尊严,其意义显然与心理学中的科学概念是不完全一样的。

心理过程与个性心理这两个方面是相互制约、相互影响的,个性心理是在心理过程的基础上逐渐形成和发展的,并总是在各种心理过程中表现出来;反过来,已形成的个性心理又影响着心理过程,使个体的心理过程总是带有个性色彩。心理过程与个性心理的这种相互关系从整体上反映着人的心理活动的共同规律和差异规律的辩证统一,心理学就是要研究并揭示这些心理现象及其规律。

(2) 社会心理

人是社会关系的总和,个人作为社会的成员,总是生活在各种社会团体之中,并与其他人结成各种关系,如亲属关系、朋友关系、师生关系、民族关系、国家关系等。马克思指出:“人的本质并不是单个人所固有的

抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”^① 有关人际关系、人际互动、团体的动力与特征、个体社会化等方面的心理现象被称为社会心理。社会心理包括群体共同的心理现象和个体各种社会心理现象（见图1-2）。但是，社会心理不是个体心理的简单相加，它是人们在共同生活环境中产生的，是社会群体内个体心理的典型表现。因此，社会心理及其与个体心理的关系，也是心理学的研究对象。

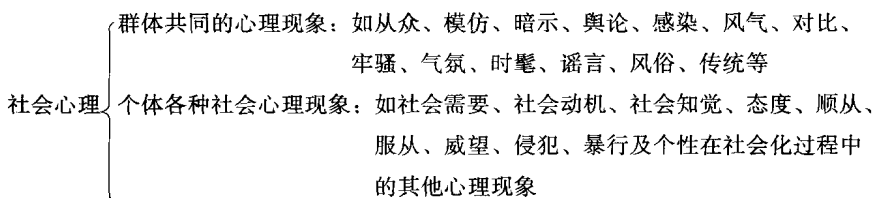


图 1-2 社会心理结构示意图

3. 个体意识与个体无意识

意识（consciousness）是人类所独有的一种高级水平的心理活动，一般被定义为对外部和内部刺激的觉知（awareness）。人的意识活动包括：①对外部事物的觉知，觉察到外部正在发生的事情，如班主任正在向你提问；②对内部刺激的觉知，感觉到自身内部发生的事，如由于不会回答班主任的提问，而感到心跳加快、面部发烧；③对自身的觉知，觉知到自己正是上述各种体验的主体，觉察到自我，感到羞愧，这时将自己当做一个客体来认识，即所谓的自我意识；④对内部心理活动的觉知，觉知自己正在下决心认真学习，争取下一次成功；觉知自己了解哪些事物，不了解哪些事物，自己能否了解还未了解的事物。人的意识使得人得以能动地认识世界、改造世界，尤其是人的自我意识使得人能够对自己的所作所为进行自我分析、自我评价、自我调节和控制。意识对事物和活动的指向和集中表现为注意，注意出现在人的各种认知活动和行为中。

人的心理活动除了意识外，还存在无意识（unconsciousness）现象。

^① 马克思．关于费尔巴哈的提纲．马克思恩格斯选集（第1卷）[M]．北京：人民教育出版社，1972：18．