



上海市普教系统
名校长名师培养工程
优秀成果精选



梅 洁 / 著

Chengwei Zhihui de Xuexiao Xinli Jiaoyuzhe

成为智慧的学校心理教育者



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

上海市普教系统名校长名师培养工程
优秀成果精选

成 长 文 库

（第二期 第一辑）

成为智慧的学校心理教育者

上海教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

成为智慧的学校心理教育者/梅洁著.

—上海:上海教育出版社,2011.7

ISBN 978-7-5444-3568-0

I.①成… II.①梅… III.①心理健康—学校教育:
健康教育 IV.①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第125294号

责任编辑 张文忠

封面设计 周 亚

上海市普教系统名校校长名师培养工程优秀成果精选

成长文库(第二期 第一辑)

成为智慧的学校心理教育者

梅 洁 著

出版发行 上海世纪出版股份有限公司

上 海 教 育 出 版 社

易文网 www.ewen.cc

地 址 上海永福路123号

邮 编 200031

经 销 各地新华书店

印 刷 江苏启东市人民印刷有限公司

开 本 700×1000 1/16 印张 17 插页 2

版 次 2011年7月第1版

印 次 2011年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5444-3568-0/G·2764

定 价 36.00元

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)

上海市普教系统名校长名师培养工程

优秀成果精选

成长文库

出版前言

人才资源是第一战略资源。对于教育事业来说,最重要的是教师队伍建设。教师队伍的素质决定着教育的质量和水平。上海教育事业发展“十一五”规划纲要提出,到2010年,上海将在全国率先基本实现教育现代化。实现这一目标的前提是,必须造就一批具有良好师德修养、先进教育理念、厚实专业素养、开阔国际视野和较强国际交往能力,具有良好教育研究能力和教育创新能力的优秀校长和教师,并充分发挥其示范和辐射作用,带动上海教师队伍整体素质的提高。

2005年上海市在全国率先启动的普教系统“名校长名师培养工程”就是促进上海教育现代化的重要举措,它为高端教育人才的培养提供了全方位的锻造平台。该工程包括多个校长培养基地和多个教师培养基地,各培养基地以学习研修为阶梯,以课堂教学为阵地,以教育科研为抓手,通过专家引领、教学研讨、名著研读、案例分析、课题研究、访学考察等培养形式,促进中青年校长、教师迅速成长,教学能力、管理能力、教育研究能力不断提高。

为使优秀校长和教师们先进的教育思想、丰富的实践经验、高超的教学技能成为共同的社会财富,也为了探寻他们成长的轨迹,上海市教育委员会专门设立了“上海市普教系统名校长名师培养工程文库出版项目管理组”,文库出版项目管理组按既定的工作方案分阶段实施文库项目出版的具体工作,组织专家和领导严格论证和审定了列选的文库出版项目,力求反映当前本市最优秀的教育科研成果,并将文库定名为《成长文库》。收入《成长文库》的专著内容宽泛,涉及普教系统的多个方面。既有对教育教学或学校管理中的重点、难点及其对策的研究,又有对教育教学改革前沿问题的探索;既突出方法上的指导,又立足实践、

注重内容的实用性。

《成长文库》的出版,有利于推广本市一批优秀校长和教师先进的教育理念、成功的教学和管理经验、突出的教研成果,发挥典型的示范作用,同时也可以为广大幼儿园、中小学教师搭建展示成果、交流心得、切磋技能的教研平台,推动我们的教育理论研究、教学和管理实践向更深层次发展。

《成长文库》既可用作在职教师培训的生动教材和教师职前培养的重要学习内容,又可以为广大教育科研人员提供丰富的教学信息和研究资源,有助于教育理论研究更好地为教育教学实践服务。

《成长文库》将随着上海市普教系统名校长名师培养工程的不断推进,分辑分批出版。在它正式出版之际,我们要真诚地感谢上海市普教系统名校长名师培养基地的所有专家、学者和领导对基地学员的培养所付出的辛勤劳动,同时还要感谢其他所有给予我们热心帮助和支持的同行和朋友,让我们携手为上海教育事业的发展作出更大的贡献。

希望这套《成长文库》能成为广大教师和教育工作者的良师益友。

由于我们的认识和水平有限,《成长文库》会有许多不足之处,恳请广大读者批评指正。

上海市教育委员会

上海教育出版社

2008年12月

上海市普教系统名校长名师培养工程

优秀成果精选

成长文库

总序

《成长文库》和大家见面了,我在此表示热烈祝贺!

《成长文库》是上海市普教系统名校长名师培养工程的又一重要成果,是优秀中青年教师在导师指导下学习、思考、实践、研究的结晶。

我们提倡教师在搞好教学的同时,要学会研究,要深入研究教育教学中的实际问题,研究学生、研究课堂、研究教材、研究课程,研究学生如何轻松地学,研究教师如何高效地教,努力寻找解决实际问题的策略、方法,在实践探索和改革创新中促进专业成长。

《成长文库》的一本本著作正是上海市优秀中小学、幼儿园教师研究和探索结出的硕果,是他们教育教学经验的提炼,是他们成长之路的回望和解析。

成长是一个过程,是一种阅历的积累。不能浮躁,不能急功近利,不要为名利所累。要踏实认真,追求一种水到渠成的效果,追求从容淡定的境界。在成长的过程中,要读书,要思考,要践行,要用心去感悟,感悟人生的真谛,感悟教育的真谛。

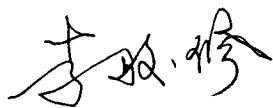
成长是生命的律动,成长也是生命的延展,只要有对生命的热爱和敬畏,你就能体验到成长的乐趣,收获成功的喜悦,就能实现生命的一次次升华和超越。

成长就是不断地超越,超越前人,超越成见,超越世俗,超越自我,追求“海到尽头天做岸,山登绝顶我为峰”的大境界,逐渐成长为一名身正学高、善

教学、会研究的优秀人民教师。

名校长名师培养工程促进了中青年校长、教师的专业成长,但教师的成长归根结底还是为了每一个学生的成长,为了祖国的未来和希望的成长。

我衷心祝愿《成长文库》健康成长,祝愿教育事业薪火相传、一代代一批批优秀教师健康成长,更祝愿中小學生、幼儿园的孩子們幸福快乐地成长。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '李锐' (Li Rui), with a stylized flourish at the end.

2008 年 12 月

目 录

第一章 追寻学校心理教育的智慧	► 1
呼唤智慧:学校心理教育需要提升教育智慧	► 3
认识智慧:学校心理教育的智慧从哪里来?	► 9
走向成功:培养提升智慧的心理品质	► 17
第二章 拥有智慧的学校心理教育者素养	► 23
助人自助:把握学校心理教育的真谛	► 25
学会倾听:做一个会听的学校心理教育者	► 32
学会对话:把握学校心理教育中的对话策略	► 39
学会欣赏:让欣赏成为照亮学生心灵的阳光	► 46
学会洞察:把握非语言沟通的艺术	► 53
第三章 掌握智慧的学校心理教育策略	► 61
新生活适应:捕捉新生适应的五大教育契机	► 63
决胜考场:超越考场中的“相悖意象”	► 70
化解压力:战胜心理的“多普勒效应”	► 77
走近 E 时代:成为网络时代的优秀辅导员	► 84
危机心理辅导:有效应对心理危机	► 93
第四章 开发学生心理的发展潜能	► 103
培养积极心态:我的快乐我作主	► 105
养成一生好习惯:习惯决定命运	► 112
学会把握机遇:给自己创造机会	► 119

学会积极思维:思路决定出路 ▶ 127

锁定人生目标:让青春充满梦想 ▶ 134

第五章 把握学校心理教育新思维 ▶ 143

健康新概念:关注每一位学生心灵的健康成长 ▶ 145

构建和谐课堂:让心理教育理念走进每一堂课 ▶ 152

社团活动指导:在活动中成长 在探索中发展 ▶ 159

特色探索:走与学校发展特色相整合之路 ▶ 165

关注教师:促进教师心理健康 ▶ 171

第六章 走进心理教育的活动设计 ▶ 179

适应教育:向你推销特别的我 ▶ 181

时间管理:精心制作你的时间馅饼 ▶ 190

沟通辅导:做一个善于沟通的人 ▶ 197

迈向成功:不经历风雨怎么能见彩虹 ▶ 205

生涯辅导:我的未来不是梦 ▶ 215

第七章 解读心理教育的学校案例 ▶ 223

异性交往辅导:青春交响曲 ▶ 225

集体交往辅导:互动双赢 ▶ 233

网络交往辅导:网上的世界真精彩 ▶ 238

青春期心理辅导:让青春生命飞扬 ▶ 246

个案分析:找回迷失的自我 ▶ 252

第一章

追寻学校心理教育的智慧

呼唤智慧： 学校心理教育需要提升教育智慧

教育作为培育人的智慧属性,促进人的智慧发展,提升人的智慧品质的活动,其本身应该是智慧的,尤其是作为科学性艺术性极强的心理教育活动,更离不开智慧的活动。

国际未来学家儒佛内尔博士说过:“明天的资本,就是智慧”。21 世纪是智慧经济的时代,是思维智慧提升的时代,更是思维智慧决胜的时代。面对飞速发展、急剧变化的新形势、新挑战,我们强烈地感受到仅仅拥有知识、技巧、才能已经远远地落伍了,只有学会善于运用头脑的智慧去思考、去开拓、去创新,才能在激烈的社会竞争中取得一席之地。

一、学校心理健康教育呼唤智慧的心理教育活动

生活在瞬息万变的信息时代,伴随人类交往方式和生活方式的日趋变化,社会竞争的日趋激烈,各种新事物、新情况、新问题层出不穷,学校心理健康教育倘若固守传统的思维习惯开展工作,最终必将导致失败。

世界著名的航海家托马斯·库克船长曾经在日记里记录下了这样一次令他百思不解的奇遇:一次,当他率领船队航行到大西洋中央时,浩瀚无垠的海面上空出现了一个庞大的鸟群。数以万计的海鸟在天空中久久地盘旋,并不停地发出震耳欲聋的鸣叫。更奇怪的是,许多鸟耗尽了全部体力后,义无反顾地投入茫茫大海,海面上不断地激起阵阵水花……

事实上,库克船长并非这一悲壮场面的最初见证者。在他之前,已经有许许多多经常在那个海域捕鱼的渔民对同样的景象感到震惊。而鸟类学家们也在长期的研究中发现,来自不同方向的候鸟会在大西洋中的这一点会合,但他们一直没有搞清楚那些鸟儿为何会一只接一只心甘情愿地投身大海。

这个谜团终于在 20 世纪中期被解开。原来,海鸟们葬身的地方在很久以前曾经是一个小岛。对于来自世界各地的候鸟们来说,这个小岛是它们迁徙途中

的一个落脚点,一个在浩瀚大海中不可缺少的“安全岛”。然而,在一次地震中,这个无名的小岛沉入大海,永远消失了。在千百年来形成的惯性的驱使之下,迁徙途中的候鸟们依然一如既往地飞到这里,希望在这里能够稍作休整,摆脱长途跋涉带来的满身疲惫,积蓄一下力量开始新的征程。但是,在茫茫的大海上,它们却再也找不到它们寄予生的希望的那个小岛了。早已筋疲力尽的鸟们只能无奈地在它们心目中的“安全岛”上空盘旋,鸣叫,盼望着奇迹出现。当它们终于失望的时候,全身最后的一点力气也已经耗费殆尽,只能将自己的身躯化为汪洋大海中的点点白浪,营造出一个瞬息即逝的“小岛”……

这是一个悲凉而又壮烈的场面,海鸟们面对曾经的“安全岛”的变迁只能在惯性的驱使之下无奈地盘旋,鸣叫,盼望着奇迹出现,最终葬身汪洋大海。

生活中,我们不要以为只有海鸟才会犯这样的错误,其实学校心理教育过程中我们经常也会重蹈着海鸟的覆辙。面对环境的变迁、对象的变化、方法的失灵,有时我们全然不理睬新情况、新变化,一味坚守着自己心目中固有的经验,期盼着奇迹的出现,却不积极努力改变思路,去寻求新的突破适应新问题、新情况,最后只能举步维艰,陷入困境。

案例一:小李 15 岁,高一男生。他个性内向,不喜欢与人交往,但是酷爱电脑,每天利用一切时间上网聊天、玩网络游戏等,甚至到了废寝忘食的程度。有时候,他会深夜不归或半夜翻墙出去上网,甚至对老师说谎,逃课出去上网。“网瘾”就像毒瘾一样使他欲罢不能。学校的批评教育不能使他回归学业,反而使他逆反心理更加强烈,屡次与教师发生冲突。

案例二:追星使许多中学生沉浸在明星的阴影下不能自拔。收集唱片,收集图片,听演唱会,搜罗各种花边新闻,染偶像头发的颜色,穿偶像一样的服饰,甚至把偶像作为恋爱对象,如痴如醉并做出变态行为。辽宁一名 17 岁中学生,因没钱追星而在温州汽车站自杀身亡;贵州一名 16 岁少年因父母没给他买音乐会门票便在自家厕所自闭 6 天 6 夜……

这一件件触目惊心的事件,不得不引起我们沉思,警示我们需要研究新情况、新问题,以新的思维视角提升学校心理教育的智慧。

二、教育智慧的提升呼唤来自教育实践的创新思维

学校心理教育是一个关注生命成长的过程。教育中我们要关注学生人格的

成长,关注学生生命质量的提高,关注每一个学生快乐、自由、健康的成长——这是学校心理教育的真谛。教育同时又是一个创造的过程。没有创造的教育是一个没有生机活力、机械、呆板的教育。对生命的关注和对教育的创造性实践是学校心理健康教育智慧的表现,学校心理健康教育呼唤有创造性的智慧的教育活动。

1965年,一位韩国学生到剑桥大学主修心理学,在喝下午茶的时候,他常到学校的咖啡厅或茶座听一些成功人士聊天。这些成功人士包括诺贝尔奖获得者,某一些领域的学术权威和一些创造了经济神话的人,这些人幽默风趣,举重若轻,把自己的成功都看得非常自然和顺理成章。时间长了,他发现,在国内时,他被一些成功人士欺骗了。那些人为了让正在创业的人知难而退,普遍把自己的创业艰辛夸大了,也就是说,他们在用自己的成功经历吓唬那些还没有取得成功的人。

作为心理系的学生,他认为很有必要对韩国成功人士的心态加以研究。1970年,他把《成功并不像你想象的那么难》作为毕业论文,提交给现代经济心理学的创始人威尔·布雷登(Will Bradenton)教授。布雷登教授读后,大为惊喜,他认为这是个新发现,这种现象虽然在东方甚至在世界各地普遍存在,但此前还没有一个人大胆地提出来并加以研究。惊喜之余,他写信给他的剑桥校友——当时正坐在韩国政坛第一把交椅上的人——朴正熙。他在信中说,“我不敢说这部著作对你有多大的帮助,但我敢肯定它比你的任何一个政令都能产生震动。”

后来这本书果然伴随着韩国的经济起飞了。这本书鼓舞了许多人,因为他们从一个新的角度告诉人们,成功与“劳其筋骨,饿其体肤”、“三更灯火五更鸡”、“头悬梁,锥刺股”没有必然的联系。只要你对某一事业感兴趣,长久地坚持下去就会成功,因为上帝赋予你的时间和智慧够你圆满做完一件事情。后来,这位青年也获得了成功,他成了韩国泛业汽车公司的总裁。

其实很多时候,并不是因为事情难我们不敢做,而是因为我们不敢想不敢做事情才难的。人世中的许多事,只要想做,都能做到,该克服的困难,也都能克服。学校心理教育也是如此,困难有时并不是障碍,真正的阻碍来自于人的大脑。思维的转变,不但能让人们克服困难,甚至还可以创造奇迹。

在学校的心理教育过程中,我们需要思维智慧的培养。智慧的心理教育者

离不开教育智慧的开发,智慧的心理教育者呼唤创新思维的智慧。纵观当今世界,古往今来,成功路上一帆风顺的人不一定是那些知识最渊博的人,也不见得是那些最勤奋努力的人,而是那些善于思考拥有头脑智慧的人,正所谓“思路决定出路”。人类的每一种行为,每一次进步,都与思维的智慧息息相关,无论国家的繁荣、民族的兴旺,还是个人事业的成功,无不与人类思维的创新、思维的智慧紧密相联。第一个发明火种的人,第一个发现美洲新大陆的人,第一个发明蒸汽机的人,第一个发明指南针的人,第一个……每个第一,都是具有开创意义的思维活动,都闪烁着人类思维的智慧之光,推动着历史的进步,把人类带向新的纪元。可见,只有思维的改变与创新,才能创造出新的奇迹,思维的智慧开创着社会的新局面,人生的新境界。智慧的心理教育活动也终将开创学校心理健康教育的新视野,新局面。

三、学校心理教育工作者专业成长呼唤来自实践的教育智慧

当前,一线心理健康教育工作者的专业成长成为制约中小学心理健康教育取得实效并走向深化的瓶颈之一。我国中小学心理健康教育迄今已走过 20 多年的历程。随着教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》和《中小学心理健康教育指导纲要》相继颁布实施,中小学心理健康教育从无到有,取得了很大的成绩,对加强未成年人思想道德建设,维护和促进广大中小学生的心理健康做出了积极贡献,对推进基础教育课程改革以及素质教育的深化提供了强有力的支持。但同时,一线中小学心理健康教育工作者专业化发展的问题与不足也是明显的。如,对学校心理健康教育的价值认识不足;对学校心理健康教育工作理念存在误区;对学校心理健康教育内容和形式不能正确把握;对学生心理健康教育缺乏具体化操作性策略;对学校心理健康教育工作管理缺乏规划和规范等等。这一切呼唤学校心理健康教育师资队伍需要进一步提升教育的实践智慧。

作为一名中小学心理健康教育的实践者,作为有同步成长需要的学校心理健康教育工作者,在多年教育实践经验的基础上,希望通过此书的分享,在总结提炼实践经验的过程中进一步提升自己的教育实践智慧,同时,能够与战斗在一线的心理教育领域的同仁们有一个相互切磋、分享经验、共同成长的机会。

智慧的心理教育者需要什么样的新思维?如何成为一名智慧的心理教育者?怎样突破传统的思维误区,升华自己的教育智慧?《成为智慧的学校心理教

育者》一书基于作者长期的学校心理健康教育实践,在学习、梳理、总结、提炼的基础上,希望从一个新的思维视角向大家展现智慧的心理教育者需要培养的品质要素;智慧的心理教育者怎样开发学生的心理潜能;智慧的心理教育者需要掌握的高效能的辅导策略;智慧的心理教育者需要突破的思维误区;智慧的心理教育者需要把握的心理教育新趋势。

本书作为教育实践工作者经验分享之著述,希望能够更加贴近心理教育工作实际,贴近一线教师教育需求,贴近新时期学生发展心理特点。让心理健康教育的思维得到进一步开掘,让心理教育者的智慧得到进一步提升。全书内容共分七章:

第一章,追寻学校心理教育的智慧,具体分析了学校心理教育对提升教育智慧的呼唤;学校心理教育的智慧从哪里来;怎样培养提升智慧的心理品质,走向教育的成功。

第二章,拥有智慧的学校心理教育者素养,提出智慧的心理教育者需要把握学校心理教育的真谛——助人自助;需要学会倾听;学会对话;学会欣赏;学会把握非语言沟通的艺术。

第三章,掌握智慧的心理教育策略,用生动的案例和具体的操作策略分析了学校心理教育的实战策略:学校适应性辅导策略;考试心理辅导策略;压力辅导策略;网络心理辅导策略;危机心理辅导策略。

第四章,开发学生的心理发展潜能,提出作为立足发展性学校心理健康教育的教育功能定位,如何培养学生积极情绪;如何帮助学生养成一生好习惯;如何让学生学会把握机遇;如何帮助学生学会积极思维;如何学会人生规划,让生命充满梦想。

第五章,把握学校心理教育新思维,具体介绍了学校心理健康教育的新理念:关注每一位学生心灵的健康成长;让心理辅导理念走进每一堂课,帮助教师构建和谐课堂;指导学校心理社团开展丰富多彩的教育活动;培育学校心理健康教育的特色;学校家庭社会联动开展心理健康教育工作;促进教师心理健康。

第六章,走进学校心理教育的活动设计,具体分享了适应辅导、时间管理、沟通辅导、成功心理辅导、生涯辅导等学校辅导案例设计。

第七章,解读学校心理教育的案例,具体展现了学校团体心理辅导、个别心

理辅导、社团活动辅导、青春期辅导等教育案例。

本书在写作过程中,力图从以下几方面展开:

1. 崭新的思维视角。力图从一个崭新的思维视角对学校心理教育展开具体分析,以期具有一定的启示性。

2. 经典的智慧故事。从精选的智慧故事、心理实验或教育案例着手,分析隐含的教育智慧,以期具有一定的可读性。

3. 实用的操作策略。来源于一线工作者的实践体验,贴近生活,以期具有一定的可操作性。

4. 质朴的语言叙述。与晦涩的理论论著形成鲜明的对照,以期来源于一线的实践工作者读起来通俗易懂。

最后,愿所有中小学教师,不论是从事心理健康教育工作的专职教师,还是班主任、学科教师阅读本书后,能够有所启示,成为“高明的助人者”!