



恩歌贝尔教育

班主任必须掌握的

心理学

刘新海◎主编



每一个人都有一片森林，走过您森林里的小路吗？看过您森林里的小草吗？听过您森林里的鸟语吗？拥抱过您森林里的大树吗？请您不要忘了，您的森林里有一片永远蔚蓝的天空，有一轮永远发光的太阳！



东北师范大学出版社
NORTH EAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NEUP.COM



BAN ZHU REN BI XU ZHANG WO DE XIN LI XUE

班主任 必须掌握的心理学

主编◎刘新海



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

班主任必须掌握的心理学/刘新海主编. —长春:
东北师范大学出版社,2010.4
ISBN 978-7-5602-6073-0

I. ①班… II. ①刘… III. ①教育心理学 IV.
①G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 070756 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 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷
开本:650×960 1/16 印张:16 字数:311 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

班主任必须掌握的心理學

人的心理是有规律的。企业管理、思想政治教育、人员选拔、安全生产、人际关系等等都需要了解人的心理，学习心理学，以有利于人们更好、更完善地了解这些问题，处理这些问题；同时，学习心理学有助于了解自己，加强自我修养，开阔视野，实现自我价值。本书提倡：不仅班主任自己要掌握一些心理学知识和技巧，同时，班主任还要让学生学会一些心理知识和技巧，更高的要求是，班主任还要学会运用这些心理学的知识和技巧解决学生生活、学习和工作中遇到的一些现实问题。班主任通过掌握一些心理学知识和技巧，完善了自己，又在教会学生完善自己，还做很多完善学生的实际工作。

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

人的交往心理是有规律的。企业管理、思想政治教育、人员选拔、安全生产、人际关系等都需要了解人的心理。学习心理学，有利于人们更好、更完善地了解这些问题、处理这些问题。同时，学习心理学有助于了解自己；加强自我修养；开阔视野；实现自我价值。

对教育工作者来说，心理学并不是一个陌生的词汇，教育心理学基本上是每一位教师必须学习或者进修的一门功课。我们广大的教师多多少少都对心理学有一定的了解，知道如何将之运用到教学和管理工作中去。特别是班主任在班级管理过程中，要懂得更多的心理学知识和技巧，甚至，不仅班主任自己要掌握一些心理学知识和技巧，还要让学生学会一些心理知识和技巧。而更高的要求是，班主任还要学会运用这些心理学的知识和技巧解决学生生活、学习和工作中遇到的一些现实问题。班主任掌握一些心理学知识和技巧，既完善了自己，又教会了学生完善自己。对班主任来说，处理学生的种种问题以及学生之间、师生之间的关系是重点，也是本书的主要部分。

本书分为八个章节：第一章主要讨论班主任心理辅导入门的问题，从相关概念和做法方面来解读；第二章的主要内容是学生心灵窥探与辅导，包括如何帮助学生走出自卑、走出自负、自强自立等；第三章和第四章主要讲如何培养学生健康的个性和情绪，以及教会学生如何突破学习困境；第五章主要探讨如何帮助学生走出阴霾，包括教师对学生攻击性行为、逆反心理、创伤等的辅导；第六章讲教师如何破解学生青春期烦恼；最后两章的主题分别是班主任如何妥善调节职业压力和如何让青少年充分展现生命的精彩。

在这八个章节中，我基本将自己对班主任心理学的看法都包括了进去。心理学一直是我非常感兴趣的学科，而班主任是我的职业。能将二者结合起来，研究班主任的心理学，对我来说是尝试，也是挑战。

对我而言，能将自己的经验和观点给别人做参考，是一件很开心的事情，也是一件很有意义的事情。在这个过程中，我在梳理自己的知识和经验，这使我的工作思路更加清晰，也使我悟出了不少道理。此外，我也十分希望能和更多的同行共同交流，共同提高，共同进步。

编 者

目 录

第一章 优秀班主任金牌心理辅导入门	(1)
第一节 透视学生内心中的痛	(1)
第二节 班主任心理辅导的概念与内容	(5)
第三节 班主任心理辅导的具体做法	(12)
第二章 对学生心灵的窥探与辅导	(22)
第一节 帮助学生走出自卑的阴影	(22)
第二节 帮助学生克服自负的辅导	(31)
第三节 帮助学生自强自立的辅导	(36)
第四节 对学生完美主义心理的辅导	(42)
第三章 培养学生健康的个性与情绪	(49)
第一节 对学生孤僻心理进行的辅导	(49)
第二节 帮助学生克服焦虑情绪	(57)
第三节 帮助学生克服嫉妒心的辅导	(64)
第四节 帮助学生克服抑郁情绪	(68)
第四章 教会学生如何突破学习困境	(74)
第一节 学生有了厌学心理怎么办	(74)
第二节 学生产生学习退避行为该怎么办	(80)
第三节 老师怎样帮助学生克服学习困难	(85)
第四节 别让学生成为社会的尾巴	(95)

第五章 帮助学生走出阴霾	(103)
第一节 教师对学生攻击性行为的辅导	(103)
第二节 学生产生逆反心理,教师应如何处理	(111)
第三节 学生受到创伤后的应激辅导	(117)
第六章 教师如何破解学生的青春期烦恼	(125)
第一节 教师帮助学生克服青春期烦恼	(125)
第二节 对学生青春期异性交往的辅导	(132)
第三节 对学生青春性别角色的辅导	(137)
第七章 班主任如何妥善调节职业压力	(160)
第一节 班主任职业压力与心理健康	(160)
第二节 班主任的压力源自于细微的生活事件	(166)
第三节 班主任应如何进行心理调适	(172)
第八章 让青少年充分展现生命的精彩	(187)
第一节 对学生偶像崇拜心理的辅导	(187)
第二节 对学生网络成瘾倾向的心理辅导	(194)
第三节 怎样预防和干预学生自伤、自杀的行为	(220)

第一章 优秀班主任金牌 心理辅导入门

在人一生的发展历程中，青少年时代是个体身心加速发展的一个特殊时期。在这个时期，不论是个体的智力，还是情感、意志和自我意识等方面，较之于童年期都有一种质的变化。青少年往往会有许多内心的冲突与困惑，需要通过心理辅导来帮助他们解决。班主任由于与学生朝夕相处，需要陪伴学生顺利走过这段生命历程。这是班主任神圣的责任与使命。

第一节 透视学生内心中的痛

从儿童走向成年的过渡期，我们称之为青少年期（青春期）。青少年（adolescence）这个术语来自拉丁文“adolescence”，意思是“向成熟发展”。这里的“成熟”，不仅是指生理上的成熟，更重要的是指心智的成熟。伴随着学生身体的迅速生长，他们的心理和思想变化同样是日新月异。认识到学生的这种变化是班主任进行教育和辅导的前提。

案例

“另类作文”带来的思考

有位初三的学生在作文里写了这样一段：这是一个超疯狂的班，它集所有最特殊的人于一体，无论这些特别之处是好的还是坏的。这个班的男生最顽皮、最懒、最坏，简直一无是处，但这就是我喜欢的青春期的叛逆。我不在乎成绩、结果，只想快乐一生。这个班给我许多快乐的回忆：我们经常

一起聊天，在宿舍里聊爱情、政治时事，天南地北，无所不谈；我们还抽烟，边抽边吐苦水，把自己的不愉快都消失在这一刻。不交作业、不守纪律、起哄、闹着玩……这一切不仅体现了我们孩子的天性、青年的叛逆，更体现了我们作为人而存在着的苦恼。这个班的女生，文静、美丽、学习认真、凶恶……不好再多做评论，以免被看到，少不了挨一顿揍。唯一可惜的是这些优点分散在26个不同的女生身上。美丽却又愚蠢，学习好的却……唉！青春期的女生总是有太多美丽的幻想，当她们变成女人，就知道这些是不可能的事，还是现实一点好啊！^①

这段内心独白虽然在教师看来有点另类，但却非常真实，它比较典型地反映了青春期孩子内心的冲突与矛盾。他们渴望自由，渴望在成人世界中占有一席之地，因此他们喜欢叛逆（文中两处使用了“叛逆”）；他们备受学习压力、分数的困扰，年轻旺盛的生命消耗在无穷无尽的作业、测验和考试中，因此他们需要宣泄（当然“抽烟吐苦水”不是好办法，需要教师引导）。由于不成熟，缺乏生活历练，他们的思维很容易走向极端（文中频繁使用“最”字），所以他们对男生和女生的评价都不够客观和全面。因此，要理解学生，首先就要了解学生内心的冲突与变化，了解他们内心的需求。

一、青少年的心理特点

埃里克森把人生的发展分为八个阶段，每一阶段的身心发展顺利与否，均与前一阶段的发展有关。前一阶段发展顺利，将有助于后一阶段的发展。在人生的每一个阶段，都是“危机与转机”共存。不过，每个阶段的特点各不相同，青少年期的主要冲突是自我认同与角色混乱。具有积极自我认同感的青少年，往往把自己看成是独立的、独特的个体。这个“个体”认为自我是与其他分离的，又是自我统一的，是一个人的需要、动机、反应模式的整合。青少年在自我同一性形成的过程中常常会出现一些不适应的问题，心理学上称之为“同一性危机”，表现出对自我和自己的生活方式感到困惑；难以认识自己的角色地位；自我评价较低；道德推理不够成熟；难以承担责任；

^① 王晓春：《今天怎样做教师——点评100个教育案例》[M]，上海：华东师范大学出版社，2005：108。

容易冲动而缺乏自制；对父母与教师常有逆反心理等等。

二、素质教育下学生的价值取向

当前，一方面，轰轰烈烈地推进素质教育和课程改革，期望学生全面发展；另一方面，功利主义教育的影响实实在在，“育分”不“育人”的现象日趋严重。超前教育、拔苗助长，违背儿童身心发展规律的现象日趋蔓延，导致学生精神状态每况愈下。2005年，我们对上海4000多名中小学生学习技能、生活状况和生命态度做了调查后发现：学生的精神状况随年级升高而下降。在表1-1中我们可以看到，学生自我报告精神状态好的，从小学、初中至高中直线下降，即便是小学也没有过半数；而精神状态差的是直线上升。这种反差发人深省，难怪有人批评当前的教育是“赢在起跑线，输在终点线”，一点也不为过。我认为，即使是在起跑线上，我们也未必占优势。

表 1-1 学生精神状态的自我报告

	小学四年级	小学五年级	初中二年级	高中二年级
状态好	46.7%	47.7%	23.8%	13.2%
状态一般	32.8%	38.7%	35.5%	33.6%
状态差	20.5%	13.6%	40.6%	53.2%

通过上述调查，我们还发现：随着年龄增长，学生的人生价值取向趋于多元化。

“人生最重要的是什么？”

小学生的排序依次是：健康、安全、成就。

初中生的排序依次是：名望、美貌、安全。

高中生的排序依次是：财产、贞操、权力。

对于这样的调查结果，我们不能做非此即彼地简单化地判断，而应该从社会文化的影响与学生心理发展的需要两方面来分析。从儿童期到青少年期，学生的自我意识发展有一个从客观化自我到主观化自我发展的阶段。儿童期的客观化自我主要表现为：依从权威，往往按照父母或者教师的想法对人、对事进行评价和判断。这一时期，儿童迎合成人的附属动机往往在社会交往中占有重要地位。所以，“健康第一，安全第二，成就第三”可

能更多地反映了教师的选择，而非儿童自己内心的选择。这也恰恰说明在小学阶段，在学校教育力量大于社会影响的时候，是对学生行为进行规范和榜样示范的最佳期。进入青春期，学生的心理将发生很大变化，有心理学家称之为“心理断乳期”，表现为自我的觉醒和性意识的觉醒。他们比以往任何时候都要关注自己，包括自尊自信、成人感、独立性，以及自己的外部形象。调查还发现，相当一部分的中学生生命观模糊。在“你相信人能够死而复生吗？”的样本中，选择不相信的，小学生占绝大多数；初中生占半；而高中生下降至三分之一。见表 1-2。

表 1-2 “你相信人能够死而复生吗？”

	小学四年级	初中二年级	高中二年级
不相信	86.3%	50.2%	38.6%
相信	4.9%	49.8%	61.4%

为什么学生书读得越多，反而生命观越模糊了呢？这说明网络时代给学校教育带来了空前的挑战。这与有些学生迷恋网络死亡游戏，鬼怪恐怖影视和小说不无关系。社会文化多元化使得学生对于许多似是而非、边界模糊的现象与观念，往往缺乏足够的理解与判断力，从而使他们更加迷茫与困惑。可见，培养中学生价值判断与理性选择能力日趋重要。

三、让青少年敞开心扉的心灵私语

人的全面发展是其身体、心理与精神层面的和谐发展。因为人是一个完整的生命体，不能随意地将其割裂。班主任作为学生的人生导师，不仅要帮助学生使其道德高尚、品行端正，而且还要促使其心智成熟。这就要求班主任学习心理辅导的理念和方法，以走进学生的内心世界，与学生进行心灵的对话。有一位优秀班主任，她与学生的关系非常融洽，在班里很有亲和力。她的经验就是用目光关注班里的每个学生。她说：“在工作中，我体会到老师与学生的交流十分重要，而交流的着力点在于关注每个学生，同时让学生感受到老师对他的关注。我坚持做到每天与每位学生有一次交流。我每天注视每一位学生至少 10 秒钟，它可以让我读出不少讯息：如身体是否舒服、是否有话想和我说、是否遇到挫折了……除了亲切的眼神注视之外，温和而简

短的对话、轻轻地拍一下肩膀，都是我与学生交流的方式。”理解是从关注开始的，这是班主任老师走进学生心灵的第一步。心理辅导是班主任与学生进行心灵对话的一把钥匙。

第二节 班主任心理辅导的概念与内容

学校心理健康教育是面向全体学生心智培养的教育活动，班主任在其中占有重要地位。班主任天天与学生打交道，从某种意义上说，班主任是学生心理健康的一级预防员。其实，优秀班主任在工作中常常会自觉或者不自觉地运用心理辅导的原理和方法解决问题。请看下面的案例：

案例

美丽的谎言

某班初一时，因纪律、学习一团糟而成为全校“闻名”的“乱班”、“差班”。年轻的女班主任经常被气得偷偷掉眼泪，再也不愿担任该班的班主任。初二新学期开学后，学校准备腾出一间教室做电脑室，决定中考后合并掉这个让老师头痛的班级，合并前先让张老师做一下临时班主任。张老师是在一阵稀稀落落的掌声中走上讲台的，这让他有点始料未及，他没想到学生还会鼓掌欢迎他。

“谢谢！”张老师为学生们的掌声所感动，显得有些激动，“从今天起，我就是你们的临时——”话没说完他猛地打住了，“我只是你们聘请的临时工，希望同学们不会过早地喊出‘下课’声。”学生们被老师这一幽默的开场白逗乐了，又是一阵掌声。

这些掌声很难得！这是一种信赖和期待吗？张老师暗自庆幸：自己这个有着众多荣誉的优秀班主任，刚才却几乎犯了一个常识性的错误！

就这样，张老师在同学们信赖和期待的掌声中走马上任了。

有一天下课后，张老师刚走出教室，一个个子挺高、留着学生头的女生追上来问：“老师，可以问你一个问题吗？”

“赵州桥是不是世界上最牢固的桥？”

“那可说不准，现代化的很多桥也很牢固，如南京长江大桥……”刚刚教了《中国石拱桥》，张老师没有想到“脑筋急转弯”。

“老师，还有一种桥更牢固。”她诡秘地一笑，转身跑了。

这个学生的提问，有点出乎张老师的意料，“我当时怔住了，以这样的神态、这样的语气向我这个刚刚上任的班主任问这样一个问题，我颇感意外。”，张老师说。

不过，张老师很快就明白了，她指的不是有形的桥，而是用理解和信任架设的心灵的桥梁，这才是世界上最美丽、最牢固的桥。

这个女生成了班上的临时班长。

没有大刀阔斧的“拨乱反正”，因为张老师身兼三个班的语文教学，他没有更多时间去促膝谈心，“各个击破”。但有一点可以肯定，从第一次掌声响起，他就忘了自己是一个仅有两个多月任期的临时班主任。他让自己的课堂既有积极的思维，也充满轻松愉快的笑声；他把自己对社会、对人生的认识适时地讲给学生听，却并不强迫他们完全接受；他让举起的教鞭常常悬在半空中，用严、爱交织的眼神代替那代表责备的一击；他还经常利用双休日把学生带出户外，纵情于风轻云淡、秋高气爽的大自然……渐渐地，程凯、程旋学不旷课了；江涛、单建国不再沉湎于电子游戏室了；张承义、陈心峰不再打架生事了；李珍、马彦芳、徐文虎不迟到和早退了……

教师节，班长辛怡代表全班五十名同学把一张精美的“祝您生日快乐”的卡片和一副木刻风铃送到张老师的面前。

自修课下课，张老师揉揉微感困倦的眼睑，刚准备起身走，几个学生敲门走进办公室。

“老师，听说我们班要撤，是真的吗？”班长辛怡盯着老师的眼睛。

“谁说的，没这回事。”

“老师，您会教我们到毕业吗？”

“如果……如果没有特殊原因，我想会的。”

“也不知谁说的，反正大家都在议论了。老师，你跟校长说说不要撤我们班吧，我们会赶上其他班的。”

他们走了，张老师却坐下了。窗外，喧闹的校园开始沉寂下来。隐隐地，一种莫名的情绪涌上心头。

唉！这些学生……他知道，自己在编织谎言。

张老师不忍自揭谎言。但他知道，中考已迫在眉睫，再过五六月，谎言

便会被戳穿。那时，自己该如何解释？

这些天，张教师分明感到，每当他走进教室，教室是那么安静——张老师都有点害怕正视下面。

一张字条夹在作业本内：“老师，其实一开始你就不必隐瞒我们。谎言，即便是最美丽的，终究是谎言。我们都知道了，您放心，我们正在长大……谢谢！——辛怡”

张老师的眼睛湿润了。他也终于释然。^①

多么可爱的学生，多么难得的老师。在短短两个月时间里，一个让老师们头痛的全校“闻名”的“乱班”、“差班”，像换了人似的，是张老师有什么魔法吗？显然不是，而是张老师用理解和信任与同学们之间架构起了心灵的桥梁。许多老师一说起纪律差、学习不好的班就头大，谁也不愿意去接，就像是烫手的山芋。要是这些老师都能像张老师那样去理解和信任孩子们，去倾听孩子们的心声，尊重他们，与他们平等相处那该多好啊！这就是班主任的心理辅导。

“辅导”一词，在英文里对应的术语是“guidance”，有“引导、辅助别人”的意思。有人对辅导做出了这样的定义：辅导是一个教育的历程。在辅导历程中，受过专业训练的辅导人员，运用其专业知识，协助受辅者了解自己、认识世界，根据其自身条件（如能力、兴趣、经验、需求等），建立有益于个人和社会的生活目标，并使之在教育、职业及人际关系等各方面的发展上，能充分展现其性向，从而获得最佳的生活适应。

一般说来，辅导有四个特征：其一，辅导是连续不断的历程，人的一生中任何阶段均需辅导；其二，辅导是合作和民主式的协助，根据受辅者的需求而辅导，而非强迫式的指导；其三，辅导重视个别差异，旨在配合个人条件，辅其自主，导其自立；其四，辅导的目标是个人与社会兼顾，期使个体在发展中既利于己，也利于人。^②

根据学校教育的目标，学校心理辅导可以界定如下：

学校心理辅导，是指教育者运用心理学、教育学、社会学、行为科学乃

① 蒋薇美主编。班主任心理辅导技巧 [M]。上海：上海教育出版社，2007：32—34。

② 张春兴。张氏心理学辞典 [M]。上海：上海辞书出版社，1992：292。

至临床心理学等多种学科的理论和技术,通过集体辅导、个别辅导、教育教学中的心理辅导以及家庭心理辅导等多种形式,帮助学生自我认识、自我接纳、自我调节,从而充分开发自身潜能,促进其心理健康与人格和谐发展的一种教育活动。^①

这个表述有以下几点含义:

1. 学校心理辅导的直接目标是提高全体学生的心理素质;最终目标是促进学生人格的健全发展。

2. 学校心理辅导是帮助学生开发自身潜能、促进其成长发展的自我教育活动,通过他助、互助,培养其自助能力。

3. 学校心理辅导是具有现代教育理念的方法和技术。它不是一种带有指示性的说教,而是耐心细致的聆听和诱导;它不是一种替代,而是一种协助和服务。

4. 学校心理辅导工作应该由教师承担。当然,不同的教师承担的任务是不同的,专职心理辅导教师全面承担学校心理辅导工作计划的实施,对学生(有时也对教师)的心理服务工作,包括个别辅导、小组辅导和心理问题转介等。班主任主要是承担面向班级全体学生的发展性心理辅导,帮助学生解决心理困惑,如,学习困扰、人际关系问题、情绪问题以及青春期适应问题等。

二、心理辅导、咨询与治疗的概念

心理辅导、心理咨询和心理治疗是既有联系又有区别的三种心理服务模式。其共同点在于:其一,都是帮助当事人解决心理的问题,使当事人获得认知、情绪和行为的改变;其二,都需要在受助者与助人者之间建立良好的关系;其三,涉及的理论、技术和方法基本相同。因此,许多学者建议,把心理辅导、心理咨询和心理治疗看成是一条线上的不同点,是连续的;而不是割裂的,其间的差异是程度的,而非本质的。

这三者的差异主要表现在服务对象、服务功能、干预方法的侧重点以及服务人员等方面。心理治疗是以心理疾病患者为对象,经由精神医学的治疗计划,达到治愈的目的,主要由精神病医生和临床心理医生来承担。心理咨

^① 吴增强,等.现代学校心理辅导[M].上海:上海科学技术文献出版社,1998:2—5.