

国家教师教育创新平台·教学能力训练系列教材
丛书主编 陈时见 张学敏



心理教育 训练教程

主编 赵玉芳

Xinli Jiaoyu
Xunlian Jiaocheng

国家教师教育创新平台·教学能力训练系列教材

丛书主编 陈时见 张学敏

心理教育训练教程

Xinli Jiaoyu Xunlian Jiaocheng

主 编 赵玉芳

副主编 汤永隆 史慧颖



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书旨在训练非心理学专业的师范生在日常教育教学过程中的心理教育能力,内容设计遵循“二维双向”思想,即力图培养师范生的发展性和矫正性相结合、自我教育和学生教育双向的心理教育能力,主要针对中小生长过程中经常面对的自我认识、学习动机、情绪调节、意志力、同伴交往、问题行为等六个重要方面,对学习者的这六个方面的识别、科学评估和辅导方法的训练。本教程内容简洁,案例丰富,具有较强的操作性和实践性。书后配有光盘,提供更丰富的学习、训练资源,有利于学习者的学习。

本书可以作为师范院校非心理学专业心理教育能力培养教材,也可以作为在职教师心理教育能力训练教程,还可为中小学从事心理教育的教师、班主任提供参考。

图书在版编目(CIP)数据

心理教育训练教程/赵玉芳主编. —北京:高等教育出版社,

2011.8

国家教师教育创新平台·教学能力训练系列教材/陈时见,张学敏主编

ISBN 978-7-04-031278-2

I. ①心… II. ①赵… III. ①教育心理学-师资培训-教材
IV. ①G44

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第155152号

策划编辑 魏延娜

责任编辑 魏延娜

封面设计 于涛

版式设计 范晓红

插图绘制 尹莉

责任校对 陈旭颖

责任印制 朱学忠

出版发行 高等教育出版社

社址 北京市西城区德外大街4号

邮政编码 100120

印刷 保定市中国画美凯印刷有限公司

开本 787 mm × 1092 mm 1/16

印张 13.75

字数 230千字

购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landaco.com>

<http://www.landaco.com.cn>

版 次 2011年8月第1版

印 次 2011年8月第1次印刷

定 价 29.80元(含光盘)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物料号 31278-00

教育大计，教师为本。教师教育——师范生的培养及教师的专业发展——是保证教师队伍建设与发展的活水源头。由西南大学组织编写、高等教育出版社出版的这套教学能力训练系列教材，体现了《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》、第四次全国教育工作会议的精神，反映了教育部中小学教师国家级培训计划的要求，是国家优势学科创新平台——国家教师教育创新平台建设项目的一项重要成果，是我国教师教育课程改革与教材建设系列成果中的又一创新之作。

根据教师职业的双专业性特点，师范生的培养及教师的专业发展主要应该接受三方面的课程学习和训练：第一，通识教育课程——通识知识和一般能力；第二，学科专业课程——解决“教什么”的知识和能力；第三，师范性课程——解决“怎么教”的知识和能力。这套教学能力训练教材主要体现第三方面的内容，是一套关于“怎么教”的知识的学习和能力训练的创新教材。关于“怎么教”的知识和能力是非常丰富的，区别于学科教学论（法），这套教学能力训练教材选定课堂教学、口语、书写、心理教育、教育技术应用、音乐基础和美术基础等七个方面作为公共性的教学能力训练内容，不仅表现出编者们对现代教师基础能力的把握，也反映出他们对近年来我国新课程改革的理论和实践成果的充分吸收和精心筛选。纵观整套教材，虽然学科差异使得每本教材各具特色，但作为一套对师范生培养及教师专业发展中教学能力实施训练的教材，其整体上的鲜明特点至少有以下两个。

一、以能力训练为中心，创新内容体系

这套教材的基本目标不仅体现在使师范生和在职教师较为透彻地理解基本技法（“知道怎么做”）方面，更重要的是体现在通过有效的操作性训练，使学习者获得基本教学技能，最终形成实际教学工作所需的基本能力（“实际会做”）方面。基于这样的目标，编者突破传统的以知识为中心的教材体系，把对应于能力系统的技法体系确定为能力训练的主要内容。因此，教材总体上是在提炼、归纳教师能力体系中各能力训练的基本技法的基础上，以技法单元划分教材的内容单元，形成以能力训练为中心，以能力形成为落脚点的教师教育课程。

为有效体现以能力为中心的课程目标，教材在各单元强化了能力训练的设计和安排。在使学习者掌握技法操作要领的基础上，教材通过分解训练和逐步连接、逐层整合训练来促进学习者能力的形成；通过典型练习和变式练习来促进学

习者灵活应用和变通操作能力的形成；进而引导学习者逐步形成创造性解决实际教学问题的能力。

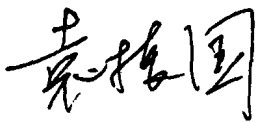
二、以有限目标为原则，兼顾系统性和精简性

人类知识浩如烟海，其中教师需要掌握的知识也是汗牛充栋，进一步看，任何一位教师在教学中所需具备的能力也必然是多种多样的。但是，这些知识和能力并不是每一方面和每一项都需要师范院校和教师培训机构对师范生和在职教师进行培训的，也不是每一方面和每一项都可以用于直接训练的。这套教材充分注意到这个诸如庄子式的“有涯”和“无涯”的关系，坚持以有限目标为原则，兼顾训练内容的系统性和精简性。

所谓有限目标，即针对教师能力而言，虽然教材编写者强烈主张以能力为中心构建教学能力训练课程体系及其教学内容，但并不是所有能力都必须纳入训练内容之中；也就是说，能力训练这个目标不是无限的，而是经过精心选择后的有限目标，即有限的最基础的能力的训练目标。这套教学能力训练教材贯彻有限目标原则，其内容选择坚持少而精，避免大而全，力戒空而泛，创造性地设计教学内容和训练方式，以期促进师范生教学核心能力的形成和教师专业能力的巩固和提升。

但是，坚持以核心能力的训练作为有限目标，并不是完全忽视教师能力的系统性。对此，教材中各学科均以能力为坐标，精心设计中小学教学过程中切实管用的能力训练体系，力图做到精简性与系统性的兼顾和统一。这样，师范院校和教师培训机构可以在能力训练实施中使训练内容虽精简但不脱离全面的能力系统，使教师能力所需具备的系统性寓于精简后的核心能力之中。因此，兼顾系统性和精简性，就是要使师范生培养以及教师专业发展既能够通过训练获得全面和谐的发展，又能够在能力训练过程中兼顾不同的个性发展。

中国的师范教育以及教师教育虽经百年历史，时至今日却呈现出方兴未艾又歧路丛生的矛盾局面，可谓机遇和挑战并存，正待教育理论工作者和中小学教师共同探索和创新。希望这套应运而生的教学能力训练系列教材不负众望，“直挂云帆”，充分发挥国家教师教育创新平台的辐射和引领作用，吸取全国各地师范院校、教师培训机构、教研机构、中小学教师等教育理论和实践工作者以及各级各类师范生在使用中所提出的宝贵意见，不断总结经验，不断改革创新。



2010年11月

单元一 中小學生自我认识辅导	1
任务一 识别中小學生自我认识问题	2
项目一 了解自我认识	3
项目二 中小學生常见的自我认识问题	6
任务二 自我认识评估方法训练	11
项目一 自我认识观察实务	11
项目二 自我认识会谈实务	15
项目三 自我认识问卷测量	18
任务三 中小學生自我认识辅导综合训练	24
项目一 中小學生自我认识辅导要点	24
项目二 中小學生自我认识辅导操作	25
单元二 中小學生学习动机辅导	37
任务一 识别中小學生学习动机问题	38
项目一 了解学习动机	39
项目二 中小學生常见的学习动机问题	41
任务二 学习动机评估方法训练	46
项目一 学习动机观察实务	46
项目二 学习动机会谈实务	50
项目三 学习动机问卷测量	52
任务三 中小學生学习动机辅导综合训练	57
项目一 中小學生学习动机辅导要点	57
项目二 中小學生学习动机辅导操作	58
单元三 中小學生情绪调节辅导	73
任务一 识别中小學生情绪调节问题	74
项目一 了解情绪调节	75
项目二 中小學生常见的情绪调节问题	77
任务二 情绪调节评估方法训练	81
项目一 情绪调节观察实务	81
项目二 情绪调节会谈实务	84
项目三 情绪调节问卷测量	87

任务三	中小学生情绪调节辅导综合训练	91
项目一	中小学生情绪调节辅导要点	91
项目二	中小学生情绪调节辅导操作	92
单元四	中小学生意志力辅导	105
任务一	识别中小学生意志力薄弱问题	106
项目一	了解意志力	106
项目二	中小学生常见的意志力问题	109
任务二	意志力评估方法训练	112
项目一	意志力观察实务	112
项目二	意志力会谈实务	114
项目三	意志力问卷测量	118
任务三	中小学生意志力辅导综合训练	126
项目一	中小学生意志力辅导要点	126
项目二	中小学生意志力辅导操作	128
单元五	中小学生同伴交往辅导	141
任务一	识别中小学生同伴交往问题	142
项目一	了解同伴交往	143
项目二	中小学生常见的同伴交往问题	144
任务二	同伴交往评估方法训练	150
项目一	同伴交往观察实务	150
项目二	同伴交往会谈实务	152
项目三	同伴交往问卷测量	154
任务三	中小学生同伴交往辅导综合训练	161
项目一	中小学生同伴交往辅导要点	161
项目二	中小学生同伴交往辅导操作	162
单元六	中小学生问题行为辅导	173
任务一	识别中小学生问题行为	174
项目一	了解问题行为	174
项目二	中小学生常见的问题行为	175
任务二	问题行为评估方法训练	184
项目一	问题行为观察实务	184
项目二	问题行为会谈实务	186
项目三	问题行为问卷测量	189
任务三	中小学生问题行为辅导综合训练	194

项目一 中小学生网络使用问题行为辅导要点	194
项目二 中小学生网络使用问题行为辅导操作	195
参考文献	205
后记	209

单元一 中小學生自我认识辅导

【训练目标】

通过本单元的学习，实现以下目标：

1. 能够识别中小学生的自我认识问题。
2. 学会科学评估和判断中小学生的自我认识问题。
3. 学会操作中小學生自我认识团体辅导。
4. 学会设计简单的中小學生自我认识团体辅导方案。

【重点提示】

1. 中小學生自我认识的问题及其表现。
2. 中小學生自我认识的科学评估方法。
3. 中小學生自我认识的团体辅导操作方法。

【内容构成】

任务一 识别中小學生自我认识问题	项目一 了解自我认识
	项目二 中小學生常见的自我认识问题
任务二 自我认识评估方法训练	项目一 自我认识观察实务
	项目二 自我认识会谈实务
	项目三 自我认识问卷测量
任务三 中小學生自我认识辅导综合训练	项目一 中小學生自我认识辅导要点
	项目二 中小學生自我认识辅导操作

任务一 识别中小学生自我认识问题

【训练目标】

通过任务一的训练，实现以下目标：

1. 了解自我认识的分类及意义。
2. 明确自我认识与个性的关系。
3. 掌握自我认识问题的表现并判断问题类型。

【重点提示】

1. 通过阅读材料、独立思考和小组讨论等方式，深刻领会和正确理解自我认识的意义及分类。

2. 通过老师讲解、自我反思及小组讨论等方式，明确自我认识与个性的关系。

3. 通过了解不同类型自我认识的表现，能够独立判断中小学生的自我认识问题类型。

京京是一名初一学生，妈妈带着她来到心理咨询师面前，诉说起她的情况：“我弄不明白，她为什么对自己的一切总是漫不经心：学业荒废，衣冠不整，吊儿郎当……”

咨询师仔细观察着女孩。这位吊儿郎当的少女长得清秀可人，但她的美却被邋遢的外表掩盖了。咨询师和她聊天，她似听非听。

咨询师沉默了一会，然后问她：“孩子，难道你不知道你是个非常漂亮的女孩吗？”这句问话使京京美丽的大眼睛里发出一缕亮光。她惊喜地问：“您说什么？我很漂亮吗？”女孩那秀丽的脸上满是困惑。“是的，你很漂亮。”咨询师再次肯定。女孩若有所思。

家长还告诉咨询师：“京京小学时成绩很好，和同学的关系也很融洽，但上初中后就完全变了一个人。”

京京怎么了？为什么会惊诧于“你真漂亮”这样一句客观的评价？她难道不知道自己是个漂亮的姑娘？①

本任务主要包括两个具体训练内容：了解自我认识及识别中小学生常见的自我认识问题。通过了解自我认识的分类及意义，明确自我认识与个

① 改编自 http://www.cqcq.net/simple/index.php?17648_2.html。

性之间的关系，掌握自我认识问题的表现、学会独立判断中小學生自我认识问题的类型。

项目一 了解自我认识

自我认识是个体对自己所有特征的认识，主要涉及“我是一个什么样的人”、“我为什么是这样一个人”等问题，是自我意识的基础。自我认识包括自我观察、自我分析和自我评价，其中自我评价是自我认识的核心成分。就自我认识的内容来讲，包括对生理自我（如自身性别、年龄、发育状况、外貌特征等方面）、心理自我（自己的情绪情感、意志、兴趣、价值观、理想及能力、气质、性格等特征）和社会自我（自身社会性如人际关系、角色、文化、所属群体等方面）的认识和了解。

自我认识的发展是个性形成和发展的重要条件。^① 如果一个人的自我认识不能获得发展，那么个性发展就难以实现。同时，自我认识也是个性结构的重要组成部分，它对人的心理活动和行为方式都起着制约作用。在相同的环境中，人可能产生不同的行为；对相同的教育措施，不同学生产生的反应可能有差异，这都与自我认识有着密切的联系。人们在日常学习、生活和交往过程中，由于认识到自己在他人心目中的位置，认识到自己在集体中的地位、作用，认识到自己的责任和义务，认识到自己的优缺点，从而能自觉地调节自己的态度和行为，形成良好的行为习惯，更好地促进自我教育和自我完善，最终使个性得到健康发展。可见，健康、成熟的自我认识既会给个人带来快乐，也会产生积极的社会效应。因此，在教育工作中，了解和分析学生的自我认识，促进学生的自我认识健康发展具有重要意义。

学生的自我认识可以表现在日常语言和行为中。阅读材料 1-1，初步识别该学生的自我认识属于生理自我认识、心理自我认识还是社会自我认识，并在相应的位置上作出标记。

^① 林崇德. 发展心理学 [M]. 北京：人民教育出版社，1995：312.

材料 1-1

识别生理自我认识、心理自我认识和社会自我认识

对话	生理自我认识	心理自我认识	社会自我认识
1. “我好胖呀，去年买的衣服已经穿不下了。”			
2. “我不喜欢和小明一起玩。”			
3. “我写作业总是很拖拉。”			
4. “我害怕明天的考试，我没有信心。”			
5. “我家里很穷，没有钱买新衣服，所以我很自卑。”			
6. “我喜欢看武打片。”			
7. “我的人缘很好，同学总愿意和我一起玩。”			
8. “我是二班的班长，有权利代表我们班去参加数学竞赛。”			

自我认识还包括对理想自我、现实自我和他人自我的认识 and 了解。理想自我是指希望自己成为什么样的人，涉及的根本问题是“我想成为怎样一个人”，“我应该是怎样的一个人”。现实自我是指认为自己实际上具有的特征和品质。他人自我指自己在与别人接触、交往的过程中，别人认为自己是怎样的一个人，对自己有怎样的评价。^①

阅读材料 1-2，初步识别该学生的自我认识属于理想自我认识、现实自我认识还是他人自我认识，并作出相应的标记。

材料 1-2

识别理想自我认识、现实自我认识和他人自我认识

对话	理想自我认识	现实自我认识	他人自我认识
1. “我想成为像李连杰一样的功夫巨星。”			
2. “老师夸奖我是一个聪明的学生。”			

^① 金盛华. 社会心理学 [M]. 北京：高等教育出版社，2005：149-156.

续表

对话	理想自我 认识	现实自我 认识	他人自我 认识
3. “在学习方面我认为自己实际上是有 点笨的，只是比他人付出的努力更多。”			
4. “我应该做个开朗的小孩。”			
5. “我的邻居小明说我不是一个乖小孩。”			
6. “我认为自己实际上很容易紧张。”			

每一个人都有对自己的认识，用尽可能短的时间，在下面的空格中写下 20 条你对自己的认识，并统计各种自我认识（生理自我认识、心理自我认识、社会自我认识、现实自我认识、理想自我认识、他人自我认识）的数量，分析自我认识的结构，并思考：我的自我认识是否全面？

我是这样一个人

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

我的自我认识结构

自我认识	数量
生理自我	
心理自我	
社会自我	
现实自我	
理想自我	
他人自我	

项目二 中小学生常见的自我认识问题

中小学生常见的自我认识问题主要分为两类：一是自我认识的片面性问题，二是自我认识的准确性问题。无论哪种自我认识问题，都会在学校生活和学习中体现出来。因此，教师可以在教学过程中根据学生的行为表现来初步识别学生的自我认识问题。

一、自我认识片面

自我认识片面即不能全面地认识和评价自己，而只关注自己的某些特征。受思维发展的限制以及与环境相互作用程度的影响，中小学生自我认识的各个成分发展速度不同，因此自我认识常会失之偏颇，即不能充分认识甚至忽略自己的某些特质。

阅读材料 1-3，思考中小学生自我认识的特点，画出材料中的关键点，并将自己思考的结果写下来。

材料 1-3

我国中小学生自我认识的特点^①

小学低年级儿童的自我认识更容易集中在生理自我和简单社会自我上，在描述自己的时候往往更多涉及姓名、年龄、性别、家庭住址等方面；到高年级时，才开始试图根据个性品质、人际关系以及动机等社会特征和心理特征描述自己。

进入中学以后，随着青春期的到来，自我认识也发生急剧变化。中学生最显著的自我认识特征是对心理自我认识趋于成熟。同时，随着身体的发育，生理自我也是中学生自我认识的重点。

^① 林崇德. 发展心理学 [M]. 北京：人民教育出版社，1995：313，368.

中小学生的认识偏差大多是个体在成长和发展过程中的必然现象，是属于“发展性偏差”，不是病态偏差，大多数人不需要专门的帮助和纠正，到了特定的年龄阶段这种偏差就会自然消失。但是仍有极少数学生会出现自我认识滞后，即自我认识水平低于同龄人，如到了小学高年级仍然不能关注心理自我，就会造成人际交往的困难或者个性发展的困难。

判断学生自我认识“正常”片面和“问题”片面的主要标准是，其自我认识是否与大多数同龄人的发展水平一致。如大多数进入青春期的初中生都会因第二性征的出现而高度关注自己的身体，会为脸上的青春痘烦恼，频繁地照镜子等，这属于对生理自我的正常关注，但是如果一个学生照镜子的频率大大高于同龄同学，甚至因为青春痘而闭门不出，就是出现了“问题”性自我认识偏差。

中小學生自我認識的特點

- 1.
- 2.
- 3.
-

有的人更加关注心理自我，有的人更加关注生理自我，想想你身边的中小學生关注生理自我的表現有哪些，請寫下來。

中小學生關注生理自我的表現

- 1.
- 2.
- 3.
-

現在，我們來看看，京京到底怎麼了。究其原因，京京是由于自我認識不全面，過分關注外在形象。通過分析京京的成長過程就可以看出，京京的家境還算富裕，京京小學的時候成績很好，和同學的關係也很好，但是上初中後由于青春期中第二性征開始發育，女孩子“愛美”的天性更加突出，過分關注自己的外在形象，關注生理自我，這本屬於對生理自我的正常關注，但是本身很漂亮，却自以為不漂亮，那麼其問題就屬於“問題”性自我認識偏差。

二、自我認識失准

個體通過多種途徑來獲得準確的自我認識，這些途徑包括外求和內省

两类。外求即从他人、群体或者社会等途径获得对自己的评价，比如学生从老师和同学那里获得对自己的评价，通过各种比赛了解自己在某方面的能力和水平。内省即自我评价，通过自己的思考来评价自己的各种特征。内省和外求两条途径相互补充，相互影响，从而保证个体获得客观、准确的自我评价。

自我认识失准即不能客观、准确地评价自己，表现为或者过高评价自己或者过低评价自己。

（一）自我评价过高

自我评价过高的学生往往扩大现实自我，形成错误的不切实际的理想自我，并认为理想我可以轻易实现。

认真阅读材料1-4，掌握学生自我评价过高的典型表现。

材料1-4

自我评价过高的典型表现

1. 过度高估自己的学习能力而降低努力程度。如在学习过程中盲目乐观，自以为很聪明，不需要做作业就可以取得很好的成绩。

2. 不愿意求助别人。如果让其参加一个比赛，在遇到困难时会以自我为中心而不愿求助同学。在学习过程中也不会主动问问题。

3. 在人际交往中贬低别人、避免失败的倾向明显。如果让其自己选择学习任务，会选择挑战性低、难度很低的任务，以避免失败；有时也会选择难度很高的任务，如果失败了，就会把责任推到他人身上。

4. 在人际交往中不尊重其他人的意见。在日常学习生活中，不会听取他人的意见，一意孤行，有时会导致团体活动的失败。这种人不易被周围环境和他人所接受与认可，容易引起别人的反感和不满。

阅读材料1-5，思考周军自我评价过高表现在哪些方面，并写下来。

材料1-5

自我评价过高实例^①

周军（化名）是一名初二的学生，他的家庭富裕，父母极其宠爱他。所以周军优越感十足，和同学在一起时处处以自己为中心，争强好胜，还常常欺侮其他同学。一次，学校举行运动会，其重头项目就是跳长绳，周军立刻来了精神，毛遂自荐地要当长绳队队长。

老师问他：“你当了队长十分光荣，有没有信心带领大家夺得第一名呢？”

^① 来自作者在中学带领学生实习的记录。

“当然有啦!”他毫不犹豫地说。

“那你打算怎么做呢?”

“这、这还没想过。”

“我看你应当先从报名参赛的同学中挑选运动员。”

“对,那就定张亮、王明他们几个,他们个个身强体壮,有的是力气。”

“难道跳长绳只需要力气吗?跳长绳首先要有技巧,身体灵活,动作敏捷才行。”

“那我怎么知道谁有技巧?”他嘟囔了一句。

“那你打算怎么组织同学们练习呢?”

他想了一下说:“我让大家每天早来一小时,下午晚走一小时,保证拿第一!”

“你想想大家能保证出勤吗?”

“哼,看谁敢不来!”他一挥拳,愤愤地说。

“咱们可以选拔一下,让所有积极报名的同学都跳一跳,看看谁最合适,你说好不好?”

周军自我评价过高的表现

- 1.
- 2.
- 3.
-

(二) 自我评价过低

自我评价过低的学生在把理想自我与现实自我进行比较时,对理想自我期望较高,又无法达到,对现实自我不满意,又无法改进。他们在心理上的一个特征就是自我排斥。由于在成长过程中,理想我与现实我的距离过大导致了自我矛盾冲突,他们往往会产生否定自己、拒绝接纳自我的心理倾向。

认真阅读材料1-6,掌握学生自我评价过低的典型表现。

材料1-6

自我评价过低的典型表现

1. 在学习、人际交往等方面缺乏自信。当个体过分关注外在形象、过度怀疑自己的能力时,就会变得不自信。

2. 对自我过分怀疑,不愿意主动与其他人交往,不愿意求助别人。在学习和人际交往中,不自信,认为自己太胖,长得太丑,很笨,不愿主