

10
中 学

班级管理心理与艺术

周凝祚 钱惠琪 主编



中国矿业大学出版社

本书编者（以姓氏笔画为序）

马培佑 刘阿波 张 蕾
周凝祚 费焕彩 钱惠琪
韩克堂

责任编辑 安乃隽

中学班级管理心理与艺术

周凝祚 钱惠琪 主编

中国矿业大学出版社出版发行

江苏省新华书店经销 中国矿业大学印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张9 字数196千字

1989年12月第一版 1989年12月第一次印刷

印数：1—3000册

ISBN 7-81021-333-4

B·9 定价：3.50元

前 言

现代管理被认为是支持二十世纪文明的三大支柱之一。优化管理，不仅可以提高产品的数量和质量，获得优异的工作成绩，同时还可以培养和造就人才。学校是培养人才的场所，管理效能集中的表现为培养学生成才，提高教师的成熟度。

学校的最基本单位是班，它具有社会组织雏形的特点，种种心理效应几乎在这里均有所反应；而学校的教学与教育工作主要又是通过班进行的。因此，加强班级建设，在中等学校中，实在是一项带根本性的战略措施。

我们几个编者，有的正在中学任班主任，有的尽管目前从事教育科学研究或高等学校的管理、教育学科的教学工作，但几乎都在中学工作过，而且当过班主任，有的还是全国教育先进个人或省、市模范班主任，深知班主任的甘苦与班级管理工作的重。如果有人提出“在学校里谁最需要掌握管理学与心理学方面的理论与艺术？”我们会毫不犹豫地回答：“班主任！”正是出自这样一个动机，我们编写了这本书。目的是尝试着以现代管理学、管理心理学、心理学和教育学的理论为指导，探讨中学班级管理工作中的理论问题和实践问题，实现中学班级管理工作的科学化，提高管理艺术的水平。

、由于本书的主要对象是现任中等学校班主任与未来的班

主任——高等师范院校学生，因此，在理论方面，力求反映现代科学的新成就，而又叙述得简明扼要，通俗易懂；工作的策略和方法力求反映先进教师、模范班主任班级工作的优秀成果，而且概括得简便易行，使之具有较大的使用价值。

在编写过程中，我们参阅了有关管理、心理和教育科学等书籍，颇得教益；并得到有关同志的帮助，在此，一并表示感谢。

由于我们水平所限，缺点与错误在所难免，敬希大家批评指正。

编 者

1989年8月于青岛

目 录

第一章 中学生	(1)
第一节 中学生与中学.....	(1)
第二节 中学生的生理特征.....	(5)
第三节 中学生的心理特征.....	(13)
第四节 中学生的心理矛盾.....	(23)
第五节 中学毕业生的心理特征与管理.....	(29)
第六节 教师的学生观.....	(32)
第二章 中学生群体	(43)
第一节 群体概述.....	(43)
第二节 班级群体的心理与管理.....	(50)
第三节 班级群体的管理.....	(61)
第四节 中学生的非正式群体.....	(65)
第三章 中学生的学习与管理	(70)
第一节 学习与学习理论.....	(70)
第二节 中学生学习活动的特点.....	(76)
第三节 中学生学习活动的管理艺术.....	(90)
第四章 中学生的活动与管理	(110)
第一节 中学生活动的类型与特点.....	(110)
第二节 中学生活动的意义与作用.....	(117)
第三节 教师对活动的组织与指导.....	(118)
第四节 课外学习中的心理学问题与调控.....	(121)

第五节	课外活动促进学生的智力和特长发展的实例·····	(124)
第五章	中学生的人际关系与调节·····	(137)
第一节	中学生人际关系的类型·····	(18)
第二节	影响班级人际关系的因素·····	(141)
第三节	班级群体中个人的实际地位·····	(144)
第四节	班级中主要的人际关系·····	(147)
第五节	班级群体人际关系的测量与研究方法·····	(154)
第六节	班级群体内人际关系的调节·····	(161)
第六章	优秀生的心理特征与管理·····	(170)
第一节	优秀生的心理特征·····	(170)
第二节	优秀生的培养和教育·····	(179)
第七章	品德不良学生的心理特征与管理·····	(189)
第一节	品德不良学生的心理特征·····	(189)
第二节	形成品德不良的原因·····	(195)
第三节	品德不良学生的教育·····	(201)
第四节	品德不良学生的行为矫正·····	(204)
第八章	早恋及其预防教育管理·····	(212)
第一节	值得重视的教育课题——早恋·····	(212)
第二节	早恋的特点·····	(215)
第三节	早恋的成因·····	(218)
第四节	预防早恋的教育原则·····	(221)
第五节	预防早恋的教育方法·····	(227)
第九章	中学生的心理卫生与管理·····	(233)
第一节	中学生心理健康的标准·····	(234)

第二节	中学生的心理障碍与心理疾病·····	(237)
第三节	中学生心理异常的成因·····	(241)
第四节	中学生心理健康的维护与管理·····	(245)
第十章	班主任心理与班主任工作·····	(255)
第一节	班主任在班级管理中的地位和作用·····	(256)
第二节	班主任的类型及其心理特点·····	(263)
第三节	班主任的心理品质与班级工作艺术·····	(266)
第四节	班主任与家长的沟通艺术·····	(276)

第一章 中学生

中学生，正值豆蔻年华，是人生的春天，好似含苞欲放的花朵，犹如喷薄欲出的旭日，是一个生机勃勃的人群。他们是民族的希望，国家的未来，社会主义事业的接班人。怎样去看待他们，理解他们，教育他们，管理他们，无疑是班级工作中所要研究的中心问题。

根据我国对人的年龄阶段的划分，一般分为八个年龄期：（1）零岁至1岁的乳儿期；（2）1岁至3岁的婴儿期；（3）3岁至6、7岁为幼儿期；（4）6、7岁至11、2岁为儿童期；（5）12、3岁至14、5岁为少年期；（6）14、5岁至17、8岁为青年早期；（7）17、8岁至25岁左右为青年晚期；（8）25岁以后即步入成年期。其中少年期和青年早期又合称为青春期，处于这个年龄期的青少年正是中学生。有人把中学生比作长跑中处于“途中跑”阶段的运动员，是不无道理的。可见，中学生正处在一个由童年逐步向成年过渡的时期，这是一个学习和成长的过程，是一个社会化的过程。现就几个主要方面分析如下。

第一节 中学生与中学

中学生，顾名思义，当然是上中学的学生。上中学，是儿童人生旅途中所上的一个重要台阶。上中学，在孩子的眼

里，认为自己告别了孩提时代，已经长大了，他们为做一个中学生而感到自豪。对实现了梦寐以求的上中学的愿望而由衷地高兴，各方面充满了新鲜感。但是，他们对上中学后的种种变化，一是缺乏理解，认识不足，二是有些不习惯，不知所措，从而产生很多心理矛盾，甚至是苦闷与烦恼。因此，引导他们认识中学，熟悉中学，适应中学环境，是班级管理工作中遇到的首要课题。

中学与小学相比，有很多方面不同：

1. 天地广阔

我国的中学，特别是城市中学，与小学比较，不仅范围大，设备多，而且学生多，教职工多，组织机构复杂，俨然象一个小社会。小学生入中学，好象农民进城一样，总感到许多事很新鲜，中学有更多的学生组织与社团组织，如团委、学生会、少先队部，以及各种学科研究小组、科技小组、文艺团体、体育运动队等，增加了学生之间、学生与群体之间的交往。中学生与社会各组织，如共青团组织、少先队组织，学联、业余体校和少年宫等，有更多的联系，学生参与校外活动的机会也更多。所有这些都说明，中学的天地广阔。在这个广阔的天地中，中学生的视野也更加开阔。

2. 任务繁重

小学生的学习任务比较单纯，学好功课，准备升中学。而中学生则不然，根据中学的双重任务和我国目前的实际情况，中学生毕业后，有升学和参加工作或工农业生产两个出路，因此，他们的学习也必须为这两方面做准备。即使升学，特别是初中生的升学，由于高级中等教育的学校类别很多，有普通高中、职业高中，中专、中技等，而且职业教育

中又有众多的专业，为了考入个好学校与好专业，明显地增加了学习的压力和竞争性。

中学课的门类多，抽象性高，难度大。根据国家教委颁布的教学计划，小学一共开八门课，而中学开十四门课；每学期由小学的主要开两门课到中学的开五、六门课；中学的一门课中又有不同的课目，如生物课中又有微生物、植物学和动物学，数学又分代数、平面几何、立体几何、解析几何、三角等。每门课中，都有大量的概念、规律、法则、原理和公式，很多概念已摆脱了描述性的初始形态，而接近或就是科学概念本身，其中很多规律、法则、原理或者用科学术语表述，或者用符号、公式标志。

中学生与小学生的学习任务还有一个明显的区别，即小学生偏重在掌握知识方面，而中学生则更重视智力和技能的培养，特别重视发展学生抽象思维能力。即使对技能的培养也有所不同，小学偏重在读、写、算等单一技能的培养，而中学则不然，更多的是综合技能的培养，如记笔记、做实验、写实验报告等。

3. 人际关系复杂

小学一般实行包班制，一两个教师包一个班，班主任是一个班的当然管理者，师生关系比较简单；中学的课多，教师也多，在这些教师中，一般除一人是班主任外，其他为任课教师，他们既经常与学生接触，又不直接参与班级的管理。此外，学校还有众多的职能部门与其他单位，如教导处、总务处、团委、卫生室、实验室等，都有分管各方面工作的管理人员，学生也经常与他们接触或发生工作关系。中学、特别是高中，一般不再按住区就近入学，而实行学生自

愿报考、学校择优录取的方法，这样，一个班的学生往往来自许多学校，他们不仅具有不同的知识水平、传统作风和生活习惯，而且人对人对事的态度，处理问题的方法，对学校、教师、同学的评价也有很大差异。这些，都是摆在中学生面前人际关系的难题。其实，复杂的人际关系，对学生来说，一方面使他们感到茫然而不知所措；同时，也为他们学习正确处理人际关系提供了机会。

4. 更多的自我管理

小学生年龄幼小，自我管理能力较低，同时，在他们的心目中，有明显的相信教师权威的倾向，因而在小学的班级管理，主要依靠教师，班主任几乎包办一切，而且其管理方式也是手工业式的，事必躬亲，管得很严也很死，小学生上学与放学要站路队，上课前也要列队，凡事要问老师，老师说怎么办就怎么办。中学生则不然，不仅上学、放学不列队，到校与离校的时间也有很大的伸缩性，学生可在课余时间有选择地参加各种活动。中学的班委会、队委会和团支部都有相对的独立性，往往是在班主任的指导下，独立地处理各种问题。由于课的门类多，学习任务重，需要课余时间学习的时间长，学生自由支配的时间多，也要求学生善于自我管理，如制定学习计划，进行自我监督、自我检查，以及自我调节、自我控制、自我评价等等。从个体的学习来看也是如此，小学生是按照教师的要求学习，一般小学生认为完成了教师所布置的作业也就完成了学习任务。而中学生则更需要自觉地学习，因为从学习活动的形式来说，中学生的学习要比小学生的学习类别多而且高级，即不仅有知识学习、理解学习、应用学习，还有分析学习、综合学习、评价学习和实

习，不但要完成作业，而且要自觉地进行预习、记笔记和复习，不仅要记忆，更要善于思考，能理解教材和教师的讲授内容，找出学习中的问题，自己去寻求问题的答案；还可以根据自己的兴趣和爱好，进行课余学习，所有这一切，都要求中学生具有更强的自我管理能力。

5. 角色升级

不言而喻，在社会上，中学生较小学生有较高的社会地位，我国在相当长的一段时间内，把中学生看作“知识分子”或“知识青年”。即使在一个家庭中，这种地位的变化也很明显，小学生被看作是“小孩子”，既是重点保护对象，又是几乎所有家庭成员的被管理者，在家庭中根本没有什么“参政、议政”的权力。中学生则不同，不仅不再被认为是“小孩子”，而且往往让人们认为是有些见地的少年，逐渐在家庭中有了一定的地位。

人的心理是人脑对客观现实的反映，随着这些客观情境的变化，中学生的心理也发生了急剧的变化。

第二节 中学生的生理特征

在人一生的生长发育过程中，有两个急剧发展的高峰期，第一个是在出生后的头一年，身高可增长50%以上，体重可增加两倍左右。第二个是在青春发育期。人体在青春发育期，犹如春机勃发，蓓蕾绽开，出现了一系列微妙而显著的变化，他们的形体结构、生理机能、内分泌与神经系统等方面都飞速地发展着，具体表现在以下四个方面：

1. 身高体重急速增长

孩子入中学之后，由于跨入了青春期，他们的身高、体重、胸围、肩宽、盆宽、坐高和上下肢长短、粗细等身体形态的各个系统，各个器官，都发生着新的变化。骨骼与肌肉的生长迅速，身高增加明显。在进入青春期前，男女儿童每年身高平均增长2~2.6厘米；进入青春 期后，身高每年可增长5厘米左右，长势惊人，他们的胸骨的横径在加宽，女孩骨盆增大，体重每年增加4公斤左右。根据国家体委、教育部、卫生部等1979年在全国16个省、市的1210所大中小学对20万人的调查情况，可以清楚地看出中学生身体急剧发展的情况（见表1—1至表1—4）

表 1—1 我国男女学生平均身高生长状况（cm）

	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
城男	125.7	130.6	135.3	139.9	145.2	151.8	158.3	163.8	167.0	168.6
市女	125.0	130.1	135.6	141.2	147.1	151.6	154.8	156.8	157.8	158.1
农男	121.2	125.5	129.9	133.8	138.9	144.1	150.7	157.0	161.8	164.4
村女	120.1	124.5	129.5	134.1	140.1	145.6	150.0	153.2	154.9	155.7

表 1—2 我国男女学生身高逐年增长状况（cm）

	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
城男	4.5	4.9	4.7	4.6	5.3	6.6	6.5	5.5	3.2	1.6
市女	4.6	5.1	5.5	5.6	5.9	4.5	3.2	2.0	1.0	0.3
农男	3.9	4.3	4.4	3.9	5.1	5.2	6.6	6.3	4.8	2.6
村女	3.8	4.4	5.0	4.6	6.0	5.5	4.4	3.2	1.7	0.8

（资料来源《教育年鉴》）

表 1—3 我国男女学生平均体重增长情况 (kg)

		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
城	男	23.2	25.5	28.0	30.5	34.0	38.6	44.1	49.0	52.5	54.8
市	女	22.5	24.9	27.8	31.0	35.4	39.8	43.5	46.4	48.3	49.2
农	男	21.9	23.9	25.9	28.0	31.0	34.4	39.2	44.5	49.1	51.7
村	女	21.2	23.1	25.4	27.9	31.8	36.1	40.4	44.4	47.0	48.8

(资料来源《教育年鉴》)

表 1—4 我国男女学生体重逐年增长情况 (kg)

		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
城	男	1.9	2.3	2.5	2.5	3.5	4.6	5.5	4.9	3.5	2.3
市	女	1.9	2.4	2.9	3.2	4.3	4.4	3.7	2.9	1.8	0.9
农	男	1.6	2.0	2.0	2.1	3.0	3.4	4.8	5.3	4.6	2.6
村	女	1.6	1.9	2.3	2.5	3.9	4.3	4.3	4.0	2.6	1.8

由表 1—2 可以看出, 城市男生生长速度最快的时期是 12~15 岁, 每年的平均值均在 5 厘米以上, 其中 13 岁是突长高峰, 平均增长 6.6 厘米, 15 岁以后生长速度逐渐下降。城市女生生长速度最快的时期是 9~12 岁, 较男生早三年, 她们每年增长的平均值也在 5 厘米以上, 其中 12 岁为突长高峰, 平均增长 5.9 厘米, 13 岁以后生长速度明显下降。农村男女生的生长变化较城市晚些, 男生生长速度最快的时期是 13~16 岁, 每年增长的平均值为 5 厘米左右, 其中 14 岁为突长高峰, 平均增长 6.6 厘米, 16 岁以后生长速度减慢; 女生在 10~13 岁时生长速度最快, 每年平均增长 5 厘米左右, 突

长高峰期12岁，13岁以后，生长速度逐年下降。

中学生的生长发育，一般遵循以下规律：四肢比躯干长得快，身体的远端部位较近端长得快，显得长腿长胳膊，大手大脚；他们的大肌肉群较小肌肉群长得快，因而具备了从事激烈活动的的能力，喜欢幅度大的活动，但在做细小精巧的动作时就显得笨手笨脚，难于完成；骨骼中的钙质少，胶质多，肌肉中的水分多，因而身体既易于疲劳，又易于变形，所以要恰当地安排他们的学习、工作和劳动，要劳逸结合，同时注意他们坐、立、走的姿势，养成良好的习惯。中学生的体形表现出鲜明的两性特点，到高中二、三年级，可以明显地看到，男生比女生一般要高些、重些，男生喉结突出、肌肉发达，肩部宽厚、髂窄肩宽；女生则颈部与肩部圆润、平滑、脂肪丰富、皮肤细腻、髂宽肩窄、乳房丰满突出，形成柔和的曲线美。这时，男学生成了一个风度翩翩的少男，而女学生则成了一个亭亭玉立的少女。

2. 身体机能的迅速提高

随着身体的飞速增长，身体的各种机能也在不断地提高。心脏在急速增大，特别是心脏的容积与血管容积之比达到147:50（出生时约为25:20）。由于心脏容量的增大，他们的血压、体温稍增，而脉搏稍减。肺活量，男生一般增加到4000毫升，女生为3000毫升。为从事复杂而繁重的体力活动和劳动准备了条件。神经系统得到了迅速的发展，特别是大脑皮层发生了巨大的变化。12岁的少年脑重量达到1400克，已接近成人的水平（1450克）。大脑的结构与机能都在不断地完善：神经纤维髓鞘化形成，神经元的联系日益复杂，大脑皮层沟回进一步发展，大脑各部位的联络纤维在

增加，这样，一方面提高了大脑的反映能力，同时也提高了脑机能的调节能力与对事物的分析水平，因而中学生已具备了从事复杂的脑力劳动的条件。

3. 高水平的能量代谢

人体吸收营养物质并逐渐将其转化成能量，所以，在机体新陈代谢的同时，也伴随着能量代谢，如蛋白质、脂肪和糖类三大营养物质在机体内氧化时，就伴有能量的释放。因此，这种在人的机体内随着物质代谢过程发生的能量的释放、转移、贮存和利用的过程就是能量代谢的过程。经过分解代谢过程，将其化学链中所蕴藏的能量释放出来，其中50%左右的热能，用以维持体温并不断地向体外散发，另外约45%的热能转移到ATP（三磷酸腺苷）的高能链中，以化学能的形式储存起来，供给机体各种生命活动所需要的能量。人体内的能量代谢直接影响到人的生理与心理发展，人体各系统、各器官的活动及各组织的细胞合成都与能量代谢息息相关。

科学研究证明，人体能量代谢具有明显的年龄差异。如表1—5所示。

所谓基础代谢率，是指人在基础情况下的能量代谢率，即进餐12~14小时后，清晨静卧在18~25℃的环境中，各种系统的生理机能活动都维持在较低水平时，每小时能量代谢数（千卡）与体表面积（平方米）之比。

从表1—5中，还可以清楚地看到，处于青春期的中学生，能量基础代谢率较高，同时，人体一昼夜所消耗的能量与年龄有关（见表1—6）。另外，不同的活动所消耗的能量也是不同的（见表1—7）。

表 1-5 不同年龄男女能量基础代谢率(千卡/小时/平方米)

年 龄	男	女
5	53.0	51.6
10	49.5	45.8
10—14	48.0	44.5
14—16	46.0	43.0
16—18	43.0	40.0
18—20	41.0	38.0
20—30	39.5	37.0
30—40	39.0	36.5
40—50	38.5	36.0
50—60	37.5	35.0
60—70	36.5	34.0

表 1-6 不同年龄能量消耗统计表

年龄	1—2	2—3	3—5	5—7	7—9	9—11	11—13	13—15	15—18	18—22
千卡	840	1000	1200	1400	1680	1920	2160	2400		2800 3000

表 1-7 不同的活动能量消耗情况

活动种类	躺着	开会	考试	擦窗户	洗衣服	扫地	打排球	打篮球	踢足球
消耗能量 千卡/小时 /平方米	39.12	48.72	54.96	100.98	141.72	162.96	244.32	317.10	357.90

正由于中学生身体的迅速成长, 各种机体机能的增强, 以及高水平的能量代谢, 所以, 他们常常显得精力充沛、活