

最新版教师用书

中学生 心理健康教育

郭斯萍 陈四光◎主编



江西高校出版社



中学生 心理健康教育

郭斯萍 陈四光 主 编



江西高校出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理健康教育/郭斯萍,陈四光主编. —南昌:江西高校出版社,2007.7(2010.1重印)

中小班主任培训教程

ISBN 978-7-81075-919-9

I. 中… II. ①郭… ②陈… III. 心理卫生-健康教育-中学-师资培训-教材 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第091623号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道96号
邮政编码	330046
电 话	(0791)8529392 8504319
网 址	www.juacp.com
印 刷	三河市祥达印装厂
经 销	各地新华书店
开 本	650mm×960mm 1/16
印 张	16
字 数	137千字
版 次	2010年1月第2版第2次印刷
印 数	3001—8000
书 号	ISBN 978-7-81075-919-9
定 价	28.00元

版权所有 侵权必究



序

班级是学校的基本组成单位，只有一个个班带好了，学校的整体工作才有可能做好。而要带好一个个班，在很大程度上依靠班主任辛勤而有效的工作。班主任是一个平凡而普通的岗位，但他们在教育教学工作中所起的作用是未可限量的。正如 2006 年 8 月教育部下达的《全国中小学班主任培训计划》中所指出的：“中小学班主任是中小学教师队伍的重要组成部分，是班级工作的组织者、班集体建设的指导者、中小学生健康成长的引领者，是中小学思想道德教育的骨干，是沟通家长和社区的桥梁，是实施素质教育的重要力量。”

教育部从 2006 年 12 月起启动实施全国中小学班主任培训计划，“今后凡担任中小学班主任的教师，在上岗前或上岗后半年时间内均需接受不少于 30 学时的专题培训”并“持证上岗”。这对全面提高班主任履行工作职责的能力、努力办好让人民满意的教育必将起到极大的推动作用。为了落实教育部有关文件精神，我省于去年就开始安排全省中小学班主任培训工作，并于今年暑期正式启动培训任务。



中学生心理健康教育

希望各地教育行政部门、各培训单位高度重视，精心组织，认真实施，抓出实效。

为了给班主任提供一些基本的读物，省教育厅组织有关专家学者编写了这套教材，共四本——《现代教育理念》、《班主任工作与班级管理艺术》、《小学生心理健康教育》、《中学生心理健康教育》。希望班主任在培训和日常工作中重点关注几个问题：

一是要有现代的教育理念。今天看来，地区与地区之间、学校与学校之间、教师与教师之间的差距既表现在“硬件”（如经费投入、教学条件、能力水平等）上，也表现在“软件”上，那就是教育理念。一些班主任带不好班，不完全是他的能力不足、努力不够，在很大程度上是他的教育理念出了偏差。班主任有什么样的教育观、教学观、质量观、评价观、人才观、发展观，在很大程度上会影响到他的管理行为，从而也就在很大程度上影响到他的带班质量。

二是要掌握并不断提高班级管理艺术。班级管理工作需要智慧，需要大智慧，因为我们的工作对象不是无生命的物体，而是一个个活生生的人，而且不同时代的学生身心发展有其不同的特点，今天的学生同十年、二十年前的学生相比，就呈现出了很多新的情况，教育上出现了很多新的难题，为此，需要班主任用心琢磨，掌握方法，提高



技能技巧。

三是要掌握德育和心育的知识及规律。“要成才，先成人”，任何时候，学生的思想道德教育都是班主任工作的重要内容，班主任要认真思考并努力改进德育工作的方式方法、形式手段，力求针对性和实效性。同时，因为学习压力大，学生在成长过程中存在许多心理困扰问题，需要班主任予以关注并及时帮助疏通、缓解。西方社会学者勒弗在《学校保健服务》一书中说：“没有一位将军愿意送一群不能作战的体弱残兵上战场，学校中的学生也会面临到许多身心方面的困扰，即使是一些轻微的心理障碍或视听障碍，也可能给一个人的发展带来严重的后果。”

当然，班主任培训（包括平时自学）的知识远不止这几个方面，还有其他相关的内容。对这些内容，希望班主任们认真地学习、钻研，并把它带回工作中，结合自己的工作实际，不断创新工作思路，提高工作质量。带好一个班级，也是“造福一方百姓”的事，因为带好了一个班级，直接受益的是几十个学生；间接的，几十个学生后面的几百个家长可以放心地工作、舒心地生活；再往大说，没有学校教育的“不合格产品”流向社会，也有利于社会的稳定和谐。所以，班主任的工作看似很小，实则“善莫大焉”。

希望班主任怀着求知若渴的心情和态度，认真地参加



中学生心理健康教育

培训，用心地钻研业务；怀着“大爱”、“真爱”，去教育学生、管理学生、服务学生，努力当一名让学生受益、让家长满意、让学校放心、让社会尊敬的班主任！

王占铭

目 录

第一部分	自我发展和班集体管理	1
第一章	帮助学生正确认识自我,应对青春期的来临	3
第二章	帮助学生培养健康情感,学会积极应对挫折	19
第三章	正确引导和管理班集体中的小团体	36
第四章	发挥良好班级氛围对个体的积极影响	56
第二部分	德育与心理健康	77
第五章	中学生心理健康教育与德育	79
第六章	培养良好态度与品德,共创健康心理	100
第七章	矫正青少年不良品德,促进心理健康	115
第三部分	学习心理	133
第八章	学习的不竭动力	135
第九章	学习困难与常见学习心理问题	150
第四部分	人际交往心理	171
第十章	建立良好的同伴关系	173
第十一章	建立和谐的师生关系	193
第十二章	与家长合作	211
第十三章	跨越交往障碍	227

第一部分

自我发展和班集体管理



第一章 帮助学生正确认识自我， 应对青春期的来临

当孩子迈入中学校门时，他们也即将迈入青春期的门槛。青春期的少男少女们，不仅有第二性征的出现，而且自我意识也发生急剧的变化，开始强烈地关注自己的身体和容貌特征，关注别人对自己的评价。青春期自我意识发展最显著的一个特点就是自主性和独立性增强，班主任如何利用青春期的特点，为学生铺路导航，让学生顺利度过“青春期风暴”。我们从以下几个案例说起，一起为青春喝彩！

【案例一】

王东的烦恼

王东刚刚升入初中，他在自己的作文《烦恼的初中生活》中写到：“我是刚进中学的一个苦恼的男孩，可别说我没有上中学的思想准备，我只是觉得跳跃感太大，



中学生心理健康教育

还难以适应。在小学，班主任每天都在，能指导我们该怎么做。六年级时学习那么紧张，我从没觉得困难。现在蹦出那么多的新课，真不知如何下手。多数新老师我还不知道姓什么，他们上完课就走，没人理我们了，这可怎么办？上了中学，我们成了小弟弟小妹妹了，在初二初三的同学面前，我觉得很紧张，糟糕的是我觉得在他们的面前我像个什么也不明白的小丑，被别人当了笑柄还不知道。唉，这些烦心的事搅得我心神不宁，起初那种上中学的自豪感都没有了。是不是，人长大了，烦心的事也就来了呢？”

【提问】 为什么孩子从小学升入初中后会感到不适应呢，班主任如何让学生尽快进入一个初中生的角色呢？

【分析】

每年的9月1日，当许许多多的小学生手持中学的录取通知书，以一种“准成人”的感觉走进中学校门的时候，也就意味着他们在心理生理上和社会角色方面告别了儿童时代。然而，不少学生不能很快适应新的学习环境，甚至还引起了身体上的反应，我们称之为“新生适应不良综合征”。孩子们发现自己长大了，由于内心感觉的变化，使自身角色也发生了变化，这一身份的变化到底意味着什么呢？

首先，初中生角色意味着从“小我”走向“大我”，



交往群体更具有“社会性”特征。这是个体社会发展的必然过程。

美国著名学者克思斯·阿吉里斯认为，一个人由不成熟转变为成熟的过程，会发生下列七方面的变化：（1）由被动到主动；（2）由依赖到独立；（3）由少量的行为发展为能做多种行为；（4）由错误而浅薄的兴趣发展为较深而较强的兴趣；（5）由较短的时间知觉性（能感知眼前的时间）发展为较长的时间知觉性（只感知过去和将来）；（6）由附属地位发展到同等或优越的地位；（7）由不明白自我发展为明白自我并在一定程度上能控制自我。

其次，初中生意味着开始从依赖走向独立。

心理学研究资料表明，小学生的人际交往的目的性不突出，随意性比较大。初中生的情况就不一样了，由于其“成人感”的意识明显地加强，减少对家庭的依赖，寻求对同龄伙伴的支持，使其独立性和自主性获得较快速度的发展，他们能够根据自己的经验和需要去建立属于他们自己的人际关系，并知道在这种关系中如何保护自我，或者说知道自己走向哪里。

第三，初中生自我意识增强。

当一个学生从小学进入中学时，其深刻的体验是他自己的内心感受。自我的成熟最明显的诱因是交往范围的扩大，交往需要的“转移”已经从更多地依赖父母、



成人转向同龄群体，并从群体指向又转移到“知音”个体。由于个体的生理发展水平、生长与生活环境以及认知能力等不同，伴随着年龄的增长，其基本的心理需要也发生了数量与质量的差异。而且这种日益增长的心理需要同人的生理需要一样重要，必须予以满足，这是保证个体自我健康发展的重要基础。

自我发展对于初中生的成长是非常重要的，而且，不同时期不同阶段学生的自我关心的内容和表达自我的方式是不同的，它会随着自己对外部世界的了解和对自身的认识增加而变化。

【相关知识】

如何引导新生适应学校生活

教师要积极引导学生，采取积极适应的态度，做生活的主人，适应新的生活。

(1) 入乡随俗，重新给自己定位。

要学会调整自己的心理状态，及时变换角色，以冷静的头脑和饱满的热情来迎接新生活的挑战。进入重点学校的，不能企求当干部，当尖子，这是个优秀学生集中的地方，你在原校虽然优秀，到这里就不一定了。进入一般中学的，不见得就是“渣子”、“后进生”。天生我材必有用，只要发现自己的特长，经过努力，也可成为尖子，成为特殊人才。



（2）查漏补缺，注意学习内容的衔接。

升入初一年级要查漏补缺，做好学习内容的衔接工作。要特别重视初中与小学学习内容的衔接，加强平时学习中的查漏补缺，化整为零，化繁为简，有效补救。

（3）兼收并蓄，善于在交往中学习。

和谐的人际关系有助于推动学习的进步，学习适应不良总是与人际交往不适应形影不离。要注意与所有的老师建立良好的关系。抓好首因效应：上好第一节课，做好第一件事，完成好第一次作业，给每个教师留下一个好的第一印象，使自己成为老师喜欢的人。

要科学地对待与同学的学习竞争。为同学释疑解难，就是帮助自己复习功课，促进自己的记忆与理解。同时，在助人的过程中会出现疑难，经过相互切磋，能开阔视野，增加知识，提高能力。

（4）建立积极的心理防卫机制，增强抗挫折能力。

面对生活，面对挫折，总体上要不悲哀，不怨天尤人。要理解，要体验，要抗争，使自己在生活的挫折中成长起来。

一是实事求是评价自己，调节自己的抱负水平。面对生活目标，既要想到“过五关”，又要准备“走麦城”。成功与失败都作为零起点，要做到宠辱不惊。

二是大度乐观，提高承受挫折的能力。挫折是生活的一部分，要以大智大勇来接受挫折，体验挫折。



三是学会转移。需知条条道路通罗马，东方不亮西方亮，旱路不通走水路。

四是放松情绪，调节心理。与值得自己信赖的人谈话、交流，控制情绪，或采取适当的方式发泄情绪，以恢复心理平衡。

(5) 更新学习策略，培养创造性学习能力。

根据中学的学习特点，向自己提出新的学习要求：

一是更新学习策略。如学语文，要听、说、读、写并举，掌握语言运用的规范，悟得词语活动的精妙。学数学，要从具体数量过渡到以抽象的代数符号表示数量关系及规律。学史地，能从具体事实和现象中找因果关系，做出正确的逻辑推理和论证。

二是形成独立的创造性的学习能力。学习科目多了，内容深了，环境变了，要以新的学习能力去应付，这种能力要靠自我创造。将新的学习能力与新的学习策略结合起来，就能适应新的学习，在学习活动中如鱼得水。

【案例二】

爱照镜子的女孩

小丽是一个12岁的女生，刚升入一所重点中学，进入初中后，她觉得自己身体、面容都发生了很大的变化，而且她变得特别喜欢照镜子，早上从家里出去之前要照，上课的时候也想照，放学的路上，遇到有镜子的橱窗也



会远远地照一照。有时对着镜子发呆：我是谁？我是怎样一个人？经常对着镜子变换发型、服装，观赏自己在不同发型、服装下的形态。小丽觉得自己不该这样过分关注自己，但是照了镜子后，看到镜子中的自己似乎就找到了安定感。老师说女孩子喜欢照镜子了，就会分散注意力，学习成绩就会下降。她不想有这个结果，照镜子确实花费了不少时间和精力，可是她一天不照几回镜子就好像找不到自己似的。

【提问】 为什么进入青春期的孩子开始特别关注自己，班主任如何引导学生正确的认识自我、悦纳自我呢？

【分析】

古希腊大哲学家苏格拉底曾提出“认识你自己”的口号，这标志着人类很早就开始自觉地重视认识自我。要正确的认识自己就必须要有恰当的自我意识，自我意识是个体的自我观，就是人对于自己以及自己周围事物的关系的一种认识、情感和意向。

自我悦纳就是指人们在自我意识的基础上，能正确的评价自己、接受自己，并在此基础上使自我得到良好的发展。自我悦纳不仅指要接纳自己人格中的优点、长处，更要接受自己的缺点与不足，并在接受不足这个情况的基础上，努力改进自己、完善自己，而不是妄自菲薄，失去信心。良好的自我悦纳可以有效缓解发展中的