



班级心理

教育 手册

健康人生 从心开始

小学版

【高年级】主编 宋 宁

BANJI
XINLIJIAOYU
SHOUCE



希望出版社

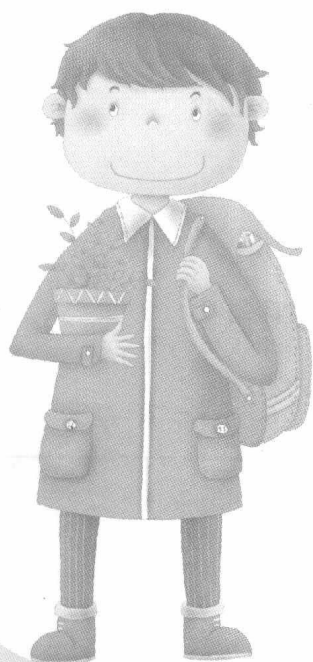


班级心理

教育手册

小学版

【高年级】



主 编 宋 宁

分册主编 潘月俊

编 著 潘月俊

希望出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

班级心理教育手册: 小学版. 高年级 / 宋宁主编. —太原: 希望出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5379-4302-4

I. 班… II. 宋… III. 心理卫生 - 健康教育 - 小学 - 教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 188105 号



班级心理教育手册

出版人 / 梁 萍 策 划 / 武志娟

责任编辑 / 武志娟 复 审 / 谢琛香 终 审 / 陈 炜

内文插图 / 黄 丽 内文设计 / 彦 红 封面设计 / 陶安涛

书 名 班级心理教育手册(小学版·高年级)
出版发行 山西出版集团·希望出版社
地 址 太原市建设南路 15 号 邮 编 030012
网 址 www.xwchs.com 电子信箱 xwchs@vip.sina.com
电 话 总编室 0351-4922243 印制科 0351-4922247
发 行 部 0351-4168101 4041258 4123120
印 刷 山西人民印刷厂
经 销 新华书店
开 本 787×1092 1/16 印张 15
版 次 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5379-4302-4
定 价 26.00 元

若有印装质量问题,请与印刷厂联系调换

联系电话:0358-7641044

版权所有 盗版必究



总 序



这是一套写给班级老师的书。

这是一套写给班级老师关注孩子心理成长的书。

班级老师必须关注孩子的学习。学习的基础是什么？是心理。观察，记忆，思维，兴趣，意志，能力，都是心理。而有了这些方面的良好心理品质，学习才可能取得优秀的成绩。孩子学习的许多问题，都可以从心理上找到根源。关注孩子心理，才是从根本上关注孩子学习。

班级老师必须关注孩子的品德。品德的基础是什么？是心理。品德的认知，品德的情感，品德的自律，都是心理。而有了这些方面的良好心理品质，品德才可能得以优化。孩子品德的许多问题，都可以从心理上找到根源。关注孩子心理，才是从根本上关注孩子品德。

总而言之，孩子各方面的成长，都与心理密切相关。一个把孩子成长放在心中的老师，必然会真真切切地关注孩子的心理成长。从幼儿园到高中，对孩子心理成长影响最重要的是班级，是班级中任课的老师，是班主任老师。事实上，每位班级老师已经在自觉不自觉地对孩子实施班级的心理影响：通过课本的教学，把一个个优秀人物送进孩子的心灵；通过丰富多彩的活动，活跃孩子的身心；通过多种形式的沟通，与孩子进行心灵的交流。诸如此类的举措，都可以认为是促进孩子心理成长的朴素经验，是十分宝贵的、生动鲜活的经验。

为了让每一个孩子都能乘上心理成长的快车，让每一个孩子心理成长得更健康、更优秀，需要班级老师能利用班级的平台，对孩子进行科学、系统、高效的心理教育，把生动鲜活的教育经验融入科学、系统、高效的心理教育之中。

班级老师，不是专业的心理咨询人员。班级老师从事心理教育，不需要、也不可能有丰厚的心理咨询专业背景。班级老师应该有班级心理教育的特有的认知结构、能力结构。中小学、幼儿园的孩子们的心理成长迫切期待千千万万这样的班级老师。

实施科学、系统、高效的班级心理教育，班级老师的认知结构，主要包括对心理发展规律的认知、对心理教育价值的认知、对学生心理特点的认知，以及对自我心理素养的认知。班级老师的能力结构，主要包括采集与分析学生心理信息的能力，规划和实施心理教育活动的的能力，结合学科教育促进心理成长的能力，自我调控避免对学生心理产生负面影响的能力，辨识学生心理问题的能力。

20多年来，我们一直和许多中小学、幼儿园老师一起，致力于班级心理教育的探索，致力于班级老师心理教育认知结构和能力结构的优化性研究。

我们意识到：最好的班级心理教育，应该是和班级各项工作整合在一起的教育。最好的班级老师，应该是把学科教学与心理教育整合在一起的老师。

正是基于这样的认识，我们把研究成果进行整理，编写出这套丛书，我们力图与班级老师一起探讨：如何认识心理教育？如何走进学生心灵？如何优化心理品质？如何疏导心理困扰？如何处置突发事件？我们力图给班级老师更多的心理教育实践操作方法，我们力图给班级老师更多的心理教育实践操作方案，我们力图给班级老师更多的心理教育实践操作资源，我们的努力构成了这套丛书的特色。

我们曾承担了国家教育部规划课程《中小学生心理监护系统的建构与运作》的研究，研究证实，学生心理监护系统的基础在班级，学生心理监护的关键角色是班级老师。

可以说，班级老师心理素养全面提升之时，就是班级心理教育蓬勃发展之际，就是中小學生、幼儿园孩子心理成长快车欢快歌唱、欢快前行之机。

感谢希望出版社鼎力出版这套丛书！

希望出版社为中小学、幼儿园的心理教育不断播种“心”的希望！

宋 宁





写给小学老师



生活在小学儿童之中，是一种幸福！

融合在小学儿童心灵之中，更是一种幸福！

小学儿童的心灵，正在走出幼童的稚嫩，多了一份智慧，多了一份顺应，多了一份自主。他们生气勃勃地行进在心灵成长的路上。

老师们在教书，其实，你们正在教“心”。语言文字，数学计算，乐曲，色彩，都涵着智慧，涵着情感，涵着人格。

老师们在班级里和同学们游戏、阅读、交流、沟通，其实，你们就是在进行着童心的辅导，引领着童心的成长。

我们想请老师们换一个角度：

从教“心”的角度，审视教书；

从童心辅导、引领童心成长的角度，审视班级的活动。

你们会看到：小学儿童的心理这么多彩多姿，小学儿童的心理多么需要你们的欣赏、呵护与引领。

教书，需要理念，需要技艺。

育心，同样需要科学的理念，需要精湛的技艺。

本书的编者，就是想和老师们一起建立心理教育的新理念，掌握促进小学儿童心理成长的系列技艺。

班级，是小学儿童学习、生活、成长最重要的平台。

在班级中，对小学儿童进行心理教育是最有效的途径。

每位班级老师，都肩负着小学儿童心理成长的重责。

我们，你们，共同建设一个个促进小学儿童心理成长的优秀班级；共同运用班级的平台，谱写小学儿童心理教育的华彩乐章。

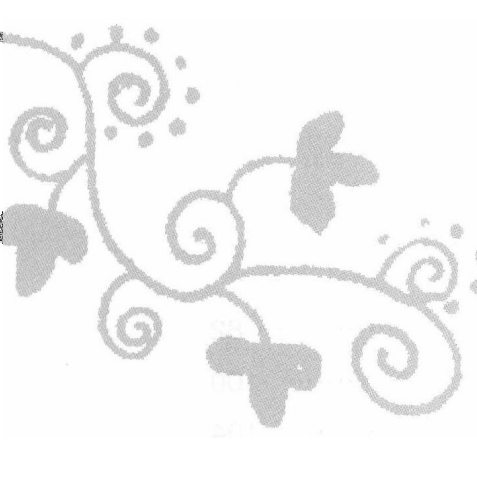
让心灵之花在每一个班级绽放！

让每一个儿童的心灵世界鲜花盛开！

一切从本书开始！

编者





目 录

第一章 心灵的呼唤

——班级心理教育实务

第一节	班级心理教育的提出	1
第二节	教师是心理教育的主角	2
第三节	小学高年级班级心理教育的任务	4
第四节	小学高年级班级心理教育的策略	10
第五节	小学高年级班级心理建设	12
专题一	小学高年级心理教育活动纲要	22

第二章 心理成长的“为什么”

——小学高年级学生心理信息解读技术

第一节	通过情境观察走进学生心灵	28
第二节	通过自我陈述走进学生心灵	30
第三节	通过个别访谈走进学生心灵	32
第四节	通过问卷调查走进学生心灵	35
第五节	通过心理档案走进学生心灵	39
专题二	语文教学中的心理教育	44

第三章 课堂：可爱？可恼？

——小学高年级课堂心理调控技术

第一节	课堂心理气氛的营造	49
-----	-----------------	----



第一章 心灵的呼唤

—— 班级心理教育实务

心理教育，
是使儿童健康的教育。

不仅获得心理健康，
而且会促进生理健康。

心理教育，
是使儿童聪明的教育。

开发智慧潜能，
涌流智慧之泉。

心理教育，
是使儿童幸福的教育。

体验今天的幸福，
创造明天的幸福。

科学的心理教育，
从这里起步——

第一节 班级心理教育的提出

班级心理教育是指以班级为基本单位，以班主任为主导开展心理教育工作，其目的主要是充分发挥广大班主任这一教育资源在学校心理教育工作中的

作用,健全学校——年级——班级校内三级心理教育的网络。班级心理教育主要是针对目前学校心理教育理论研究薄弱,实践操作不规范,心理教育师资短缺等问题而提出的,它的开展一方面有助于在我国迅速推广、普及学校心理教育工作,并使之落到实处,另一方面也有助于班主任以心理教育为切入点来实施班级素质教育,与此同时也使班主任的工作水平得到提高。

心理素质是学生素质结构的重要成分,培养中小学生良好的心理素质更是素质教育的核心内容。随着素质教育的全面实施和教育实践的深入发展,中小学要开展心理教育活动已经成为全社会的共识。教育行政部门也先后颁布了一系列的政策、法规,为心理教育活动在广大中小学全面落实提供了政令性依据。

环顾世界一些发达国家的中小学心理教育历程,大都经历了由只重个体向个体、全体兼重的转变,把面向个体的个别辅导与面向全体的团体教育有机结合,专门开设了心理教育课程,作为面向全体的主要教育形式,这也是当前中小学心理教育的发展走势。近几年,我国的班级心理教育活动也已经在不少地区开展,有关的理论研究已渐趋丰富,实践研究也已有所进展,班级心理教育的教材已出版了好几套,相应的教案集也以各种形式出版,为开设心理教育课指明了方向,推动了学校心理教育的发展。



第二节 教师是心理教育的主角

学校心理教育科学性强,专业操作要求高,只有接受过专门训练的、取得合格资格证书的专业工作者才能胜任,教育部的有关文件指出“必须坚决杜绝非专业人员从事这项专业性极强而又非常严肃的工作”。应该说,这样的规定是正确的,学校心理教育的质量水平取决于工作队伍的整体素质,学校心理教育的顺利实施,除了要有政策保障和理论指导之外,还必须有素质过硬的专兼职教师队伍来从事这项工作。在一些发达国家,只有获得了特定文凭或专业资格证书者,才能从事学校心理教育(主要是心理咨询)工作。但我国学校心理教

育工作起步较晚，专业人员极少，要求所有教师全部持证上岗目前还不可能，也不符合我国心理教育的现实国情。

对于广大教师来说，虽然还不是专职的心理教育工作者，但仍然可以参与到心理教育工作中来。现在，也有不少中小学校正在进行校本全员心理教育师资培训的尝试，倡导广大教师向书本学习、在实践中提高，完善从事心理教育工作的素质，这一做法值得推广和借鉴。“心理育人，人人有责”，已逐渐成为大中小学校所有教师的教育共识和共同行动。

那么，广大教师可以做些什么呢？

第一，应加强师德修养，加强心理学知识的学习，提高自身心理健康水平。

第二，应转变教育观念，建立平等和谐的师生关系。

第三，应规范自身言行，禁用忌语，尊重学生人格，树立师表形象。

第四，应关心学生，了解并尊重学生的需要、情感，及时给予帮助。

第五，应鼓励学生认识自我，大胆创新，帮助每个学生体验成功。

第六，应善待学生的问题行为，耐心听取学生解释，了解行为动机，再妥善处理问题并尊重学生的隐私。

第七，应注意观察学生，及时将少数有心理障碍的学生转介到心理辅导室等。

同时，还应认真做好自己承担的学生心理教育工作。这主要包括：

第一，全体教师应加强心理学知识学习，并应用心理学知识，搞好教育教学工作。在课堂教学中要渗透心理教育，不仅要适当利用教材中心理教育因素，更要充分尊重学生的主体地位，努力构建有利于学生心理健康成长的教学模式。

第二，班主任应利用班队活动开展心理教育，精心组织有关促进心理教育内容的游戏、娱乐等活动。

第三，班主任应民主管理班级，实行班委轮换制或班委竞选制，强化学生自我管理意识。

第四，心理教育课教师应专课专用，加强学习，精心设计活动方案，大胆利用学生所喜欢的形式，开展心理教育，帮助学生掌握一般的心理保健知识和

方法,培养良好的心理素质。

第五,心理辅导教师应对个别存在的心理问题或出现心理障碍的学生及时进行认真、耐心、科学的心理辅导,帮助学生解除心理障碍。

第六,家长学校教师应引导和帮助家长树立正确的教育观,提高家长的心理教育意识、知识和能力,以良好的行为、正确的方式去影响和教育学生。

第三节 小学高年级班级心理教育的任务

一、班级心理教育的任务

班级心理教育的主要任务:一是对班级学生开展心理教育,使学生不断正确认识自我,增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力;培养学生健全的人格和良好的个性心理品质。这一任务也叫发展性任务,其中前者是班级心理教育的直接目标,后者是最终目标。二是对少数有心理困扰或心理障碍的学生,给予科学有效的心理咨询和辅导,使他们尽快摆脱障碍,调节自我,提高心理健康水平,增强发展自我的能力。这一任务也叫防治性任务。班级心理教育中,应该以发展性任务为主,防治性任务为辅,即帮助学生提高心理健康水平,增强抗御心理异常的能力,预防心理问题的发生;对于已经表现出心理与行为偏差的学生,应及时补救,使他们尽快恢复正常的表现。

小学高年级班级心理教育,要求做到以下几方面:

1. 正确地认识自我

这一层次的教育目标在于培养学生良好的自我概念、自我意识,提高自尊、自信水平及自我接纳程度,形成正确的自我意象,真正做到认识自我和悦纳自我,发展比较高的自我效能感,能更有效地进行自我协调、自我激励和自我管理,推动儿童自我意识水平向更高水平发展。



2. 合理表达情绪

这一层次的教育目标包括两个方面的内容：培养积极的情绪情感和调控消极的情绪情感。具体而言，需要帮助学生正视和理解自己的情绪，把握自己的情绪特点；帮助学生学会恰当表达自己的情绪；帮助学生养成乐观的生活态度，增强对快乐的情绪体验；帮助学生学会控制自己的情绪，处理好自己的情绪困扰。

3. 发展良好的人际关系

小学生的人际交往主要是与同伴群体的交往和沟通，以及与以父母和教师为代表的成人的交往和沟通。心理教育主要是鼓励学生投身到交往中，通过交往获得自我发展的支持、动力与技能，培养学生交往意识，发展交往技能，使学生乐于交往、善于交往、善于合作与竞争，消除人际交往障碍，建立一种和谐融洽的人际关系。

4. 对学习抱有兴趣和好奇心，能在学习体验到成功

小学生的学习存在愿不愿学、会不会学、能不能学的问题，心理教育主要从这三个方面入手帮助学生，主要包括：激发与培养学习动机，正确归因；管理与挖掘学习情绪，激发学习兴趣，排解学习中的消极情绪困扰；养成良好的学习习惯，科学用脑，掌握符合心理规律和自身特点的学习方法；提高学习技能，形成一定的自学能力、创造能力和认知策略能力。

5. 适应环境

在这个方面，主要培养小学生根据环境变化主动认识和探索，对环境的要求和各种规范形成正确的结论，通过自身的努力适应环境要求，尽可能缩短适应时间，提高适应的效果；在突发情境中能够尽快冷静下来，在保护自己的情况下帮助他人。

6. 承受挫折

让学生认识到挫折在发展过程中是不可避免的，要减少消极情绪的影响程度，形成正确的态度体验，能在挫折中分析挫折情境的原因和特点，通过自己主动调整完成任务的策略，积累相应的知识经验和技能，用坚强的意志克服困

难,或者主动向他人寻求帮助,在外界的支持下达到目标。

7. 独立自主

培养学生的独立性,养成独立思考的习惯,具备独自处理个人事务的心理准备和技能,逐步减少对父母等主要抚养人的心理依赖,有创造性地看待生活和学习。

8. 对需要心理干预的学生提供帮助

让学生形成科学的心理健康观,使学生掌握应对心理轻微失调的方法。对于已经存在心理问题的学生尽早发现和干预,对带有共性的问题采用团体辅导,提高心理保健水平,帮助他们健康成长。对超出学校心理教育范畴的,要及时帮助学生到正规心理治疗机构接受治疗。

二、班级心理教育的原则

如同学校其他教育工作一样,班级心理教育也是一项复杂的系统工程,具有很强的科学性、知识性、专业性和技术性,在实际开展过程中,必须采取科学的方法和态度,除遵循学校教育的一般原则之外,还要遵循班级心理健康自身所特有的原则。班级心理教育的原则,是长期实践工作的规律概括和经验总结,是根据学校教育的特殊要求和心理教育的任务确立的,它是学校开展心理教育工作必须遵循的基本要求,对实际工作的开展具有指导意义。

1. 教育性原则

教育性原则是指教育者在进行心理教育的过程中根据具体情况,提出积极中肯的分析,始终注意培养学生积极进取的精神,帮助学生树立正确的人生观、价值观和世界观。心理教育是社会精神文明建设的重要组成部分,要充分体现社会精神文明的特征,以及它的时代性和进步性。所以针对学生在学习、生活、交往中的矛盾冲突所引起的种种心理问题,以及由此而产生的对社会中的人与事的不满言行、错误观点甚至敌对情绪与态度,教育者不应随便附和他们的观点和思想情感,而应该进行实事求是的分析,明辨是非,帮助他们端正看问题的角度,调整看问题的方法,建立积极的思维模式。使学生在发展良好的心理



素质和排除各种心理困扰、解除心理问题症结的过程中,不知不觉地受到辩证唯物主义思想的启迪和共产主义人生理想的教育。可以说,教育性原则比较鲜明地体现了社会主义班级心理教育的特点与要求。

贯彻教育性原则,要求做到:首先要以马克思主义辩证唯物论的思想和观点作指导,充分考虑本地的实际情况和文化特色,有选择地借鉴一些关于班级心理教育的理论方法和技术,不能照搬照抄。其次要把心理教育与学生的道德品质教育、思想政治教育等结合起来,使心理素质、道德品质、思想觉悟的培养与提高相互影响,相互促进,统一发展。再次要重视正面的启发教育和积极引导,培养学生积极进取、乐观向上的精神,帮助学生树立正确的人生观、世界观和远大理想。

2. 全体性原则

全体性原则是指心理教育要面向全校所有学生,全体学生都是心理教育的对象和参与者。学校心理教育的设施、计划、组织活动都要着眼于全体学生的发展,考虑到绝大多数学生的共同需要和普遍存在的问题,以绝大多数直至全体学生的心理健康水平和心理素质的提高,作为班级心理教育的基本立足点和最终目标。确立与强调面向全体学生的心理教育原则,是与当前班级心理教育的任务、客观条件和学生实际存在的问题及需要密切联系在一起的。班级心理教育的主要任务和工作重点,是努力提高全体学生的心理健康水平和心理素质,只有以全体学生为服务对象,才能实现教育目标。如果只是面对个别学生,是无法实现这一目标的。即便是个别学生的心理问题得到了解决,但是由于绝大多数学生的心理发展需要得不到满足,心理健康维护受到忽视,结果新的问题仍然不断出现,从而导致捡了芝麻丢了西瓜,得不偿失。另外,面向全体的原则还基于青少年学生中存在的心理问题带有普遍性,其心理需求也具有共同性,所以心理教育可采用集体的方式进行。当然,面向全体并不意味着一定要忽视个别。实际工作中,还要考虑在实施这一原则时,具体问题具体对待,使心理教育发挥最大效益。

贯彻全体性原则,首先教育者要了解 and 把握所有学生的共同需要,以及普

遍存在的心理健康问题；其次对学生要一视同仁，创造条件，最大限度让尽可能多的学生参与其中的所有活动。另外所有工作的出发点都要有利于促进全体学生的发展和成长。

3. 差异性原则

差异性原则是指班级心理教育要关注和重视学生的个别差异，根据不同学生的不同需要，开展形式多样的、针对性强的心理教育活动，以提高学生的心理健康水平。人是有差异的，青少年学生也不例外，他们具有自己的个性特点，拥有不同的社会背景、家庭环境、生活经验和价值观念。班级心理教育不是要消除这些特点与差异，相反是要使学生的差异性、独特性最合适而完美地展示出来。也可以说，这是班级心理教育的精髓所在。强调差异性，也就是要求心理教育同学校教育教学工作一样，因材施教，有的放矢，重视个别差异，根据学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性地实施教育，使每个学生的心理健康水平得以提高，最终实现全体学生心理素质的提高。

贯彻差异性原则，要求做到：首先了解学生的个别差异，如年龄差异、性别差异、学习差异、思想差异和心理差异等等。其次要区别对待不同学生，灵活采用不同方法、手段和技术，充分考虑学生的年龄特征和个性特征等，具体运用心理教育的原理和方法。再次要认真做好个案研究，积累资料，总结提炼，增强个别教育的实效。

4. 主体性原则

主体性原则是指班级心理教育要以学生为主体，所有工作要以学生为出发点，同时要使学生的主体地位得到实实在在的体现，把教师的科学教育与辅导和学生的积极主动参与真正有机结合起来。主体性原则集中而直接地体现了班级心理教育的关键特征，要求教育者的心理教育充分尊重学生的主体地位，充分发挥学生主体作用。这是因为，首先心理教育的目的在于促进学生的成长和发展，而成长和发展从根本上说是一种自觉和主动的过程，如果学生没有主动意识和精神，处在被动的地位，教育就成为一种强制性行为，变得毫无意义。其次心理教育是一种助人与自助的活动，“助人”是手段，让学生“自助”才是目的。要达

