



班级心理

教育 手册

健康人生 从  开始

初 中 版

【九年级】主编 宋 宁

BANJI
XINLIJIAOYU
SHOUCE



.....| 希望出版社



班级心理

教育 手册

初 中 版

【九年级】



主 编 宋 宁

分册主编 张福新

编 著 张福新 王 宇 李 瑛

周梅芬 张春风 孙 斌

希望出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

班级心理教育手册: 初中版. 九年级 / 宋宁主编. —太原: 希望出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5379-4305-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 188102 号



班级心理教育手册

出版人 / 梁 萍 策 划 / 武志娟

责任编辑 / 申月华 复 审 / 武志娟 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(初中版·九年级)
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 17
版 次 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5379-4305-5
定 价 29.00 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，就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、也不可能会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

2008年初冬





写给中学老师



如果请您把中学生想象成一种植物，您会想象成什么植物呢？

带刺的玫瑰，柔顺的垂柳，穿天的白杨，傲雪的松柏……

中学，的确是一个复杂的概念；中学生，的确是一个复杂的形象；中学生心理，的确是一个复杂的世界。

中学，其实是一个美妙的概念；中学生，其实是一个美妙的形象；中学生心理，其实是一个美妙的世界。

中学老师，享受他们的复杂，享受着他们的美妙！您，有这样的感受和体验吗？

哦，中学老师，让我们跟随着本书的文字，来一次中学生心灵之旅吧——

我们会看到中学生心理成长的轨迹：他们有心理的不足，更有心理的优势；

我们会看到中学生心理成长是多么需要有一些陪伴和引领他们前行的师长；

我们会看到每一位中学生都是一本书，读懂这本书，才能走进他们的心灵世界。

哦，中学老师，让我们跟随着本书的文字，做一回真正的“心灵之师”吧——

与学生一起做一做心理游戏，与学生一起读一读心理美文，与学生一起做

一做心理交流，与学生一起试一试心理放松……

在教学生语文、数学、物理、化学的同时，给学生一些心理的学问、心理的智慧，让学生在考试时取得好成绩，同时也让学生心理成长取得高分。

做优秀的中学生的“心灵之师”，需要三项基本功：

一是准确把握学生心理信息的基本功；

一是积极促进学生心理成长的基本功；

一是科学疏导学生心理困扰的基本功。

哦，中学老师，为了每一位中学生的健康成长，我们一起来跟随本书的文字，练一练“心灵之师”的基本功吧！

学生快乐了，你也会快乐！

学生幸福了，你更会幸福！

编者



班级心理教育手册





目 录

第一章 笑迎挑战

——九年级班级心理教育概述

第一节	班级心理教育的重要性	1
第二节	九年级学生的心理背景	18
第三节	九年级心理教育的重点	24

第二章 读懂学生心灵密码

——了解学生心理信息

第一节	在活动中走进学生心灵	35
第二节	在测量中走进学生心灵	51
第三节	解读学生心理信息	66

第三章 成长快车

——优化学生心理品质

第一节	九年级学生的心理课	81
第二节	九年级心理教育专题活动	119
第三节	个别化心理辅导	143

第四章 摆脱心理困境

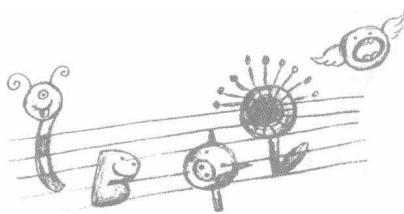
——疏导学生心理问题

第一节 心理异常与心理问题	162
第二节 学业与考试心理调适	167
第三节 障碍性行为问题	184
第四节 紧急心理援助	197

第五章 健心资源库

——开发和利用心理教育资源

第一节 促进学生心理成长 40 法	212
第二节 心理美文阅读	253
第三节 有趣的“心理效应”	260



第一章 笑迎挑战

——九年级班级心理教育概述

高扬青春的旗帜，
肩负青春的重担，
心理教育
走进了九年级。
心理教育是火，
它将燃起青春的热情；
心理教育是石，
它将铺筑青春的通途；
心理教育是琴，
它将奏出一曲曲叩动人心的青春之歌。

第一节 班级心理教育的重要性

一、心理健康与学生发展

心理教育是优化学生心理素质的教育。

心理健康是学生心理素质良好的基本标志，是心理教育的基础性目标。

什么是心理健康，它对人有什么影响？

1908年美国出版了《一颗自我发现的心》一书。出生于1876年的比尔斯，原是美国耶鲁大学商学院的一名学生，毕业后在一家保险公司任职。比尔斯的哥哥有癫痫病，发病时很可怕。他看到这一切，非常担心自己也会得这种病。结果越担心，精神越紧张，24岁时终因精神失常跳楼自杀未遂，被送入精神病院。住院期间，受到非人待遇。他亲身体验了三年的痛苦折磨，病愈后写了这本书，向全社会发出呼吁：善待精神病患者。这本书得到美国心理学家詹姆斯的赏识和支持。1908年5月，美国率先成立了世界上第一个心理卫生组织——康涅狄格州心理卫生协会。此后，许多国家陆续着手成立全国性的心理卫生组织。1948年，联合国教科文组织成立了世界心理健康联合会。我国心理卫生协会初创于1936年，1985年重建并开展活动。

心理健康是心理卫生研究的重要内容，是人健康与否的一个重要标志。关于什么是心理健康，众说纷纭：有的认为，心理健康是一种积极的、持续的心理状况，在这种状况下，人们能很好地适应，具有生命的活力，能充分发挥自己的潜能；有的认为，心理健康是合乎某一水准的社会行为，一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来欢乐；还有的认为，心理健康是指人们对于环境及人与环境之间具有高效率而又快乐的适应情况……具有一定权威的世界卫生组织认为，心理健康是指人们在学习、生活和工作能保持的一种安宁、平静的稳定状态，不仅有良好的自我概念，还要与社会保持和谐的关系。目前，我国比较一致的看法是：心理健康是指人的整个心理面貌，是个体在生活、心理发展和社会适应之间形成的协调、完善的状态。对于中小学生来讲，就是要具有正常的心理发展特点，并以积极、乐观的心态适应社会、面对现实，愉快、向上、充满朝气地生活和学习。

（一）心理健康与否影响生理健康

早在两千多年前我国的《黄帝内经》中就指出：“悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。”平时，人若生气，就会没有食欲，吃不下饭。俗话说“气饱了”就是一个例证。国外曾有过这样一个实验：某一研究机构贴出一招聘自愿研究人员的启事，待遇优厚，免费供应吃、住，但条件是每天要献出5毫升



的血，一乞丐应聘。第一个月，每天不让他看见，“抽血”5毫升。结果到了月末，这位应聘者体重下降了7.5千克。第二个月，告诉他不抽血了，其他待遇依旧，结果到了月末，其体重增加了8.5千克。而实际上，第一个月根本没有抽血。这个事例说明，心理因素、心理状态与人的身体健康是紧密相关的。虽然不能说心理健康者身体必然都健康，但是如果人们总是处于紧张、焦虑、担忧的状态中，则必然不利于身体健康。每一个身残志不短、体弱心不弱，顽强与病魔拼搏，从而战胜病魔、作出成就的人，无疑都有一个良好的心理状态。同理，学生心理是否健康也必然影响他们的生理发育、生理健康。从许多心理状态不佳、身体也不好的学生身上不难得出这一结论。

（二）心理健康与否影响个性品质

大凡心理健康状况不佳的人几乎都对自己缺乏一个客观的、全面的认识，对自己的不足之处不能主动地调节，而是听之任之，任其发展下去。常常听见家长们说，自己的孩子任性得很、脾气暴躁，或者自私、娇气等，甚至有的还出现逃学、说谎、偷窃等不良行为。如果找找原因，追溯他的过去，可能与小时候心理出现偏差而影响良好性格的形成有一定的关系。

个性的形成是一个漫长的过程。它是人们在相似的情境中多次出现，人们总是以相似的态度和行为方式重复反应之后积淀下来的比较稳固的体系和模式。一旦模式固定，在他后来的生活中就会有意或无意地用习惯的、固定化了的方式反映现实。心理健康的人，一般对事物的态度是客观、正确、积极的，当他面对现实时，仍旧会以同样的态度应对，表现出较好的个性特点。反之，心理不健康的人，也会以自己习惯化的消极态度、行为反映现实，这种反映可能是歪曲的、畸形的，久而久之，不良的个性品格就会形成。众多失足学生的教训是值得我们吸取的。

（三）心理健康与否影响社会适应性

一般来讲，心理健康的人能正确、客观地认识自己，悦纳别人，适应社会的要求，与人友好相处。对于学生来说，就是应该与同学友好相处，在集体中

愉快地生活。如果与集体不融洽、与他人交往不自在,不能适应外界环境,任其发展下去,长大后就不能很好地适应工作环境,从而给自己带来烦恼。某中学的张玲是班里的文娱委员,活泼、能歌善舞,在市中学生文艺汇演中曾得过大奖。她为自己的文艺才能自豪,沉浸在自我陶醉中。但自上九年级以来,她忽然感到寂寞、孤独,没有朋友,甚至没有人愿意主动与她说话。她苦恼、沮丧,感到压抑,上课总走神。每天晚上,总是因为这些事迟迟不能入睡。早上一醒来,又想起这件事,在学校不受欢迎,将来怎么办?经过心理咨询,她认识到自己的自负弱点,主动与同学交往后,情况发生了改变,她又恢复了原来的活泼、开朗,愉快地生活在班集体中了。

(四) 心理健康与否影响潜能发挥

学生是祖国的未来、人类的希望,他们身上蕴藏着无限的潜力和能量。这种潜能后天能否发挥出来,与他们的心理健康状况有着很大的关系。现实中有许多这样的事例:学习成绩并非名列前茅的中小学生在升入大学或工作之后,硕果累累、成就斐然;而有些在学校时成绩很好的孩子,工作后倒可能成绩平平。当然,后天的成就大小与许多因素有关,不仅仅只由心理健康因素决定,但心理若不健康,会妨碍潜能的发挥则是肯定的。著名数学家华罗庚上学时数学成绩并不十分突出,但后来,他的数学潜能充分发挥出来,在数学领域中作出了卓越的贡献,不能不说与他扎实的数学功底与良好的心态有很大关系。一般来说,心理健康的人都有积极、健康的自我意识,既勤奋努力不松懈,又能调整自己,战胜挫折。在进取的过程中,意志得到磨炼,才华得以充分施展。因此,为了孩子的明天,我们一定要关心他们的心理健康。

(五) 心理因素、心理健康状况直接影响学习

有一位中学生,在七、八年级时,在一所普通中学就读,学习成绩不错,学得也很轻松。但是,九年级时,该生转入一所重点中学,情况发生了变化。他觉得心理压力很大,说:“这个学校很有名气,我若学习不好,就没脸见同学,没脸见父母。尽管没人责备我,可我就是不敢戴校徽回家。八年级以前,



同学说我是最有希望的一个，可是现在一到考试，我就如临大敌、心神不定，几乎整天处于一种烦躁之中，结果本来会的题目也做不出来，成绩下降很快，我急得都快‘疯’了。”从这名学生的自述中不难看出，这种局面是由于心理压力过大、求胜心过强造成的。在这种心理支配下，形成越想好，越好不起来，反而越急躁的恶性循环。平时，我们也许有这样的体验，越想得到的东西，往往越可能得不到，而不太在意的，却“唾手可得”。这并非是后者来得太容易，而是心理因素在起作用。因为压力适中、动机适中，会使自己客观、冷静地分析问题，减少忙乱中出错的几率，从而取得理想的效果。这名学生只要改变自己的认识，以“平常心”对待重点中学的学习生活，注意调整自己急躁、紧张的不良情绪，情况就一定会向好的方面转化。

由此看来，心理因素、学生心理健康状况确实在影响着学生的发展。同样，学生心理是否健康，也会影响家庭的幸福。孩子心理有问题，轻者会搅得全家不得安宁；重者则会危及家庭的存亡。

某中学九年级（1）班的李非是一个性格极其内向、不善交际的孩子。上七年级时，学习成绩排在班里三十几名，八年级退后到四十几名。上九年级时，他一次偶然听到老师们的谈话，一位老师说，在九年级若能保住前20名的学生，还有希望考取重点高中，20名以后的学生就顺其自然吧。而他在上九年级后的第一次月考时就考了个倒数第几名。他感到无望，想到了死，而且想死在大海里，于是，他三天没上学，做着死前的准备。他并没有把这种想法告诉父母。母亲看到他几天来魂不守舍的样子，就连忙问他有什么心事，并说要到学校去问问老师。他怕妈妈去学校后知道他逃学的事，就用刀捅死了正在做饭的妈妈。晚上他爸爸回来，问妈妈去哪儿了，他怕杀死妈妈的事情败露，又用尖刀刺死了爸爸。之后想去看海、自杀。虽然，他在被押时哭诉对不起爸爸妈妈，可双亲毕竟是被他害死的呀！问他为什么想到死，他说因为他觉得自己成绩不好，考不上重点高中只有死路一条。他还未成年，路本来很长很长，可是他却葬送了家庭，也葬送了自己。而他连续杀害父母的原因，只是父母几句不足以

非由于心理有问题，警戒性、猜疑心理过大，性格偏离正常，才导致了这一幕悲剧。当然，这是一个极端的事件，带有一定的偶然性、个别性，但其中是否有值得大家深思之处呢？

二、心理教育与心理健康

（一）心理健康是心理教育的基础目标

任何教育，都是有目标的，心理教育同样如此。目标具有导向性，它引导着心理教育的方向，使心理教育始终保持明确的指向；目标具有规定性，它规范着心理教育的行为，调控着心理教育的进程，使心理教育始终沿着科学、有效的轨道前行；目标具有评价性，它提供了衡量心理教育效果的依据，也提供了衡量学生心理发展变化的依据。下面的“学生心理教育目标分类表”就说明学生心理教育目标不同，所要做的工作也相应有所不同。

学生心理教育目标分类表

目标定位	主要工作	主要内容
基础性目标	维护心理健康	1. 防止心理问题，实现心理健康 2. 矫正心理问题，保持心理健康
发展性目标	优化心理品质	1. 使学生心理品质比原来更优 2. 使心理品质达到优良水平
开发性目标	开发心理潜能	1. 开发创新潜能 2. 开发学习潜能 3. 开发心理调节潜能

1. 基础性目标：维护心理健康

什么是健康？什么样的孩子才算是健康的孩子？世界卫生组织曾给健康下过一个被广为引用的定义，即健康指的是“不仅没有身体缺陷和疾病，还要在生理、心理和社会适应能力方面达到完满、和谐的状态”。后来该组织又进一步指出，健康应包括四个方面：躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。一般认为，社会适应良好和道德健康，也可纳入心理健康的范畴。心理训练的基础性目标便是维护人的心理健康，让发展中的人、成长中的人在心理方面得



到健康的发展，保持健康的状态。

一般来说，心理健康的初中生具有以下十个特征：

提供了重要的基础。

一个具有良好学习心理品质的学生，因为考试成绩不理想，出现了情绪波动，但很快能凭借自己的努力缓解情绪的波动，维持情绪健康。一个具有良好适应能力的学生，虽因父母离异、生活变故而受到重大打击，然而却能凭着顽强的毅力，在老师和亲友的支持下顽强地站立起来，度过心理危机。可见，为迎接生活的挑战和求得顺利的发展，健康心理品质应超前培养。因而，心理教育不仅应该维护学生的心理健康，而且应该重视优化学生的心理品质，

所谓“优化”，相对地讲，是指通过训练，使学生的心理品质在原有的基础上得到发展，比原来更优；绝对地讲，则是指通过教育与训练，使学生的心理品质达到优良的水准。

(1) 优化学习方面的心理品质。良好的学习心理品质主要包括：积极的学习动机，恰当的学习策略，良好的学习习惯，科学的学习技能，健康的学习情感。优化初中生的学习心理品质，就是要使学生努力达到以下要求：

①形成积极的学习动机。包括：对学习过程有兴趣；努力争取学习的成功；对学习的成功与失败，有较为合理的归因，能经常把学习的成败与自己的努力程度联系在一起。

②了解并运用恰当的学习策略。包括：制订学习目标的策略；规划学习活动的策略；提高课堂学习效果的策略；掌握复习考试的策略；自我监控学习过程的策略。

③形成良好的学习习惯。包括：课前预习的良好习惯；专心听讲、勤动脑筋的良好习惯；自我检查的良好习惯；课后复习的良好习惯。

④掌握基本的学习技能。包括：使用工具书和有关参考书的学习技能；质疑、析疑、解疑的学习技能；快速阅读、快速计算的学习技能；对学习活动的自我评价的技能。

⑤形成健康的学习情感。包括：对学习中的成功感到高兴；在学习失败时，虽有沮丧情绪，但很快能调整过来，积极学习；有学习进取心，喜爱合作学习；对学习中的竞争与合作有健康的情感。

