



班级心理

教育 手册

健康人生 从心开始

初中版

【七年级】主编 宋宁

BANJI
XINLIJIAOYU
SHOUCE



希望出版社



班级心理

教育手册

初 中 版

【七年级】



主 编 宋 宁

分册主编 张福新

编 著 张福新 王 宇 李 璞

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.七年级/宋宁主编. —太原:希望出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5379-4303-1

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188104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·七年级)
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.xwcb.com 电子信箱 xwcb@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 978-7-5379-4303-1
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





目 录

第一章 走进新生活

——七年级班级心理教育概述

第一节 心理成长轨迹	1
第二节 班级心理教育的任务	15
第三节 班级心理教育的建设	20

第二章 心海探秘

——准确把握学生心理信息

第一节 收集个案信息	41
第二节 运用心理测试	50
第三节 进行心理分析	54

第三章 成长快车

——优化学生心理品质

第一节 心理教育活动课	64
第二节 班级心育主题活动	100
第三节 优化学习心理	122

第四章 解开心结

——疏导学生心理问题

第一节	常见的心理问题	142
第二节	心理问题辅导	155
第三节	新生适应不良辅导	167
第四节	人格交往心理问题辅导	178
第五节	危机干预	198

第五章 共同成长

——教师、家长心理调适

第一节	教师心理调适	210
第二节	家长心理调适	218

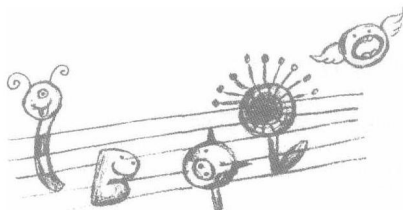
第六章 健心资源库

——开发和利用心理教育资源

第一节	音乐健心	230
第二节	阅读健心	232
第三节	健身与健心	241
第四节	自我测评	245
第五节	简易疗法	258



第一章 心理教育总论
第二章 心理教育实施
第三章 心理教育评价
第四章 解开心结
第五章 共同成长
第六章 健心资源库
第七章 心理教育案例
第八章 心理教育附录



第一章 走进新生活

——七年级班级心理教育概述

心理教育是什么？

心理教育是让学生接受更聪明的教育，

心理教育充分开掘学生的智慧潜能，

智慧潜能如汨汨泉水奔涌而出。

心理教育是让学生接受更友善的教育，

心理教育充分开掘学生的人性潜能，

人性潜能如春日之花烂漫绽放。

心理教育是让学生接受更幸福的教育，

心理教育充分开掘学生的生命潜能，

生命潜能如天籁之声和悦乾坤。

这种诗一样的语言，

道出了心理教育的理想境界和美好追求。

第一节 心理成长轨迹

心理教育，必须遵循学生心理成长的规律。

从事心理教育工作的教师，首先要能“以心知心”，才能做到“以心贴心”
“以心育心”。

七年级，是初中阶段的起步。站在七年级起点上，放眼整个初中阶段学生心理的成长，让心理教育伴随着初中阶段的三年，这将更有利于学生心理的成长。

一、生理的急剧发展

生理是心理的基础。初中学生的心理与他们的生理发育密切相关。三年初中时期是人生个体生长发育的第二加速期。心理学家林崇德把处于青春发育期的初中生这种快速生长发育概括为“生长发育三大巨变”。

（一）身体外观的变化

1. 身高

青春发育期前的儿童，每年身高增长3厘米~5厘米，而在青春发育期内，每年至少增长6厘米~8厘米，有的甚至增长10厘米~11厘米。

2. 体重

有统计表明，在青春发育期之前，儿童的体重平均每年增加2.38千克，而到了青春发育期，初中生的体重平均每年增加4.62千克。其中城市13岁~15岁男生的体重增加得更快，平均每年增加5.5千克。事实上初中三年级以后，男女生的体重已接近成人。

3. 头面部

学生告别童年期成为初中生后，头面部的主要变化是：以前较低的额部发际逐渐向头顶部及两鬓后移；嘴巴变宽，嘴唇变厚；身体其他部分的骨骼发育十分迅速，而头部骨骼发育速度相对减缓，因而童年期那种头大身小的特征逐渐为头身比例协调的特征所取代。

4. 第二性征

初中生在青春发育期明显表现出身体形态上的性别特征，就是第二性征，也称副性征。男生喉结突出、嗓音低沉、长胡须、长腋毛、长阴毛；女生乳房隆起、嗓音细润、骨盆变宽、臀部变大、身体表面和皮下脂肪积存较多以及出



现腋毛、阴毛等，这些都是童年期所没有的。这些第二性征的出现，使初中男

脑的促性腺释放因子增加了分泌量,它导致脑垂体前叶的促性腺激素增加分泌,这又导致了性腺激素水平相应提高,从而促进了性腺的发育。性腺发育成熟使男生出现遗精,使女生出现月经。

2. 性器官

人在青春期前性器官发育是比较缓慢的,8岁~10岁时这种发育趋于加快,以后的发育便呈直线上升之势。以女孩的子宫发育为例,从10岁开始到18岁为止,长度增加了一倍。男孩在10岁之前,睾丸、精囊、阴茎等性器官发育相当缓慢,但进入青春期后,这方面的发育就明显加快了。

了解初中男女学生性发育中的某些特定现象出现的年龄,对于掌握他们的心态、帮助他们顺利度过青春发育期是有意义的。

生理发育上的变化,包括发育上的早熟和晚熟,都会给初中生的心理(自我评价、内心体验、行为方式等)带来一定的影响。如何解释这些变化的意义,如何帮助学生在心理上适应这些变化,是心理教育应该涉及的问题。

二、心理的多样变化

(一) 认知

与小学时期相比,初中生对事物的观察能力有以下几点明显的进展。第一,观察的目的性、自主性有所增强。有时他们还能在观察中发现新问题,表现出某种观察事物的创造性。第二,观察的精确性有所增强。他们观察事物时已不仅仅能发现其显著特征,还能注意到其中隐蔽的细节,但所谓“粗心”现象依然时有发生。第三,观察的持久性有所增强。比之小学生,初中生由于有意注意发展了,因而能较为持久专一地观察事物。但是,若观察任务不明确,则持久性难以维持。第四,观察的概括性有所增强。小学生观察事物较多地注意事物的表面特征,初中生则不同,他们已能通过观察,概括出事物的本质特征。但这并不是说初中生已能很好地做到这一点。

记忆从记到忆可分为三个互相联系的基本环节:识记、保持和回忆,其中



识记是指识别并记住事物的过程；保持是指识记过的事物在脑子里储存的过程；回忆是识记和保持的结果，并能够加强识记和保持。在记忆三环节中，识记是关键环节，学生记忆能力的发展水平突出地表现在这个环节上，因为只有记得好才能忆得好。心理学研究发现，初中低年级学生的有意识记已在识记中开始占优势地位：不论是在学习中或是在日常生活中，有意识记已成为他们的主要识记方式，并且有意识记的主动性有了增强。同时，心理学研究还发现，初中生机械识记能力随着年龄的增长逐渐下降，而意义识记能力则随着年龄的增长而提高。因此，大部分学生都能采用人为办法给缺乏意义联系的材料赋予某种意义联系，借以提高记忆效率。

初中生思维发展最显著的特点是抽象思维日益占主导地位。与小学生的不同，他们已能理解一般的抽象概念，掌握一定的定理，对许多现象进行概括和抽象，但是他们在进行抽象思维时还常常需要具体的、形象的、感性的经验给予支持，否则就会感到困难。从这个意义上说，初中生的抽象思维还是经验型的、抽象程度不高的，尤其是抽象思维中的辩证逻辑思维，水平是低下的，所以要求初中生学会辩证地看问题并非易事。但是，初中生的发散性思维发展得很快，男生尤其如此，这对激发他们的创造性是有利的。

学生进入初中后，由于学习内容的复杂化和学习要求的提高，这就需要他们在学习中更多地运用有意想象，因此，他们的有意想象能力得到了迅速的发展。有意想象中的创造性成分明显增多，这与小学阶段的学生形成了差别。初中以前的学生，他们想象的内容偏重于对事物的描述，具有简单再现的性质。到了初中期，想象逐步向复杂化和创造性的方向过渡，在想象中对表象的创造性改组逐步增多。

（二）情绪和情感

情绪和情感是人对客观现实（人、事、物等）是否符合自己需要的一种反映，它有生理变化（如心跳加快）、主观体验（如激动不已）和外显表情（如手舞足蹈）三个表现侧面。人的情绪和人的情感并无本质上的区别，根据心理学

联系在一起。

人的情绪活动具有诸如喜欢与厌恶、高兴与痛苦、热情与冷漠这样一些两极性特点，而初中生的情绪两极性特点表现得尤为强烈，而且两极之间转化迅速，这又显出了情绪的动荡性，因此，可以说他们的情绪既是生动丰富的，又是不易控制的。

初中生的情绪体验和情绪反应十分迅速，这是他们情绪活动的另一个特点。不论是合意的情绪刺激还是不合意的情绪刺激，中学生的体验都来得很快。对他们来说，情绪体验迅速同时也就意味着会迅速作出情绪反应，而且他们的情绪反应往往会很快就达到激烈的程度，越是意外的、突然出现的刺激，情绪反应也越强烈。了解这一点，有助于把握对初中生的教育、疏导时机，防止突发事件的发生。

初中生的道德感、理智感和美感的发展具有如下特点：

1. 道德感

初中生已形成了热爱祖国的强烈的民族自尊感；集体主义情感也已形成；比较而言，他们孝敬父母的情感较深厚，而维护社会治安的法制感较为淡薄；在男女同学的友好感方面，他们存在着表面上不愿接近而内心愿意接近的矛盾心理。

2. 理智感

理智感作为人在认识客观事物的智力活动中产生的情感，在初中生中突出地表现为求知欲带来的体验。具有积极而深刻的理智感的初中生，在学习中一般具有这样的特点：成功、愉快的体验占主导地位，即使在学习遇到困难也不会丧失信心；有时会体验到自己学习上的欠缺而产生一定程度的紧迫感、焦虑感，进而促使自己主动采取补救或改善措施，从而获得良好的结果和积极的体验。

3. 美感

在成人影响下，儿童很小就表现出对美的“主见”或选择。到了初中阶段，学生一般已开始注意对自己外表的美化，许多人进而力求使自己的外表美与内



心美统一。初中男女生相比,女生比男生更注意打扮自己,希望自己能长得更漂亮一些,漂亮的女生比一般女生表现出更多的自信心和优越感,也更容易得到教师的鼓励。

(三) 意志

意志是人自觉地确定并根据目的调节行动、克服困难从而实现预定目的的心理过程。与之相应的能力就是意志力。初中生的意志发展状况带有明显的从小学到高中的过渡特点,还不够完善、不够稳定,容易受挫。

就目的性定来说,以学习为例,一般中学生还很难真正把自己的学习行为同远大的目标联系起来。对学习经常起作用的是一些近景性的动机,如力图超过某个同学、实现家长提出的分数指标、争取某种奖励等。

就计划、决心与行动的关系处理来说,他们常常会表现得决心大于行动,计划实施难以持久。口头上信誓旦旦,行动上摇摆不定或虎头蛇尾,这在中学生中并不少见。

就对外界环境刺激的内部调节能力来说,初中生的意志调控力还比较弱。正因为如此,当外部存在着妨碍学生成长的不良诱因时,许多人会深陷其中、身不由己。

就对挫折的承受力来说,初中生也存在着意志脆弱的问题。这在学习尤其是在考试这个环节上,表现较为突出。初中的课业远比小学复杂,成绩好坏分化明显。不少原先在小学学习成绩较好的学生进入初中尤其是到初二年级之后,成绩相对落后,挫折感颇重,但又缺乏从挫折中奋起的决心和克服困难的毅力。可见,结合学习状况培养意志力很重要。

学生良好的意志品质需经过锻炼才能形成,而这种锻炼必须结合学生生活的各个方面去实施。这就要求教师全面地了解初中生意志特点是如何表现的。若能做到从日常生活中了解(如是否按时起床,是否按时完成作业)、从学习生活中了解(如对较难的作业能否独立完成)、从文体活动中了解(如长跑时能否坚持到底,学习与娱乐发生矛盾时如何处理)、从交往活动中去了解(如与别人发生矛盾或争论时是以理服人还是以势压人),那么意志教育就会做得更有针对性。

（四）人际交往

初中生的交往对象，从其选择的倾向来看，明显地发生了从父母向同龄伙伴的转移，他们把同伙伴交往看得比同父母交往更重要。曾有学者以不同地区的4000多名初中生为样本，以父亲、母亲、老师、同伴、独处为选项，就“课余时间最喜欢和谁在一起”“遇到有趣的事首先想告诉谁”“心中有苦恼和烦闷最想找谁谈”“遇到学习上的困难首先想找谁帮助”“遇到生活中的困难首先想找谁帮助”等五个问题向学生作了调查，结果发现，从总体上说，在第一、第二、第四这三个问题上，初中生的首选对象都是同伴。他们对交往对象的整体选择顺序如下表所示。

初中生交往对象整体选择顺序

项目	问 题	性别	第一位	第二位	第三位	第四位	第五位	第六位
1	课余时间最喜欢和谁在一起	男	同伴	独处	父亲	母亲	老师	—
		女	同伴	独处	母亲	父亲	老师	—
2	遇到有趣的事首先想告诉谁	男	同伴	自己	母亲	父亲	老师	学生干部
		女	同伴	自己	母亲	父亲	学生干部	老师
3	心中有苦恼和烦闷最想找谁谈	男	自己	同伴	母亲	父亲	老师	学生干部
		女	自己	同伴	母亲	父亲	老师	学生干部
4	遇到学习上的困难首先想到找谁帮助	男	同伴	靠自己	老师	父亲	学生干部	—
		女	同伴	靠自己	老师	学生干部	—	—
5	遇到生活中的困难首先想找谁帮助	男	靠自己	母亲	父亲	同伴	老师	不想解决
		女	母亲	靠自己	父亲	同伴	老师	不想解决

需要注意的是，初中生对友伴的选择并不完全在本班或本校其他班级。约有20%的学生，他们直接交往的好朋友是在校外。另外，在网络交往日益普及的情况下，初中生对友伴的选择会越来越多地带有面向校外的特点。这对初中生的心理教育提出了新的课题。

朋友之间是否亲近、对他人的友情是否真实，是可以对他人的坦率程度作为衡量指标的。有学者以“你能对他人讲心里话吗”为题，调查了数千名初

