

班主任应掌握的 心理辅导常识

BANZHUREN YING ZHANGWO DE
XINLI FUDAO CHANGSHI

主编 优才教育研究院



北京出版集团公司
北京教育出版社

班主任应掌握的 心理辅导常识

BANZHUREN YING ZHANGWO DE
XINLI FUDAO CHANGSHI

主编 优秀人才教育研究院



北京出版集团公司
北京教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

班主任应掌握的心理辅导常识 / 优才教育研究院主
编. — 北京 : 北京教育出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5522-2081-0

I. ①班… II. ①优… III. ①中小学—班主任工作②
中小学生—心理辅导 IV. ①G635.16②G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 103443 号

班主任应掌握的心理辅导常识

BANZHUREN YING ZHANGWO DE XINLI FUDAO CHANGSHI

主编 优才教育研究院

*

北京出版集团公司 出版
北京教育出版社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京旺鹏印刷有限公司印刷

*

700 毫米×1000 毫米 16 开本 11.5 印张 149 千字

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5522-2081-0

定价: 24.80 元

质量监督电话: 010-58572393

引 言

在经营好一个班的学生们的学习与生活之外,学生心理方面也应该是班主任格外重视的一点。心理问题犹如暗涌之流,有时是很难察觉的,一旦暗流变成决堤之洪,班主任再想加以控制,就会很难。学生心理问题是所有学生问题中最复杂的一个层面,甚至可以说是大部分学生问题的根源。一个人的心理支配他对事物的认知、反应以及他的行为方式等。学生若是出现学习问题、道德问题、行为问题和情感问题等,很有可能就是由其心理问题引发的。

现如今,学生学习负担加重,接受外界信息增多,在生理和心理上都表现出一定的早熟,这些情况会使学生产生不同于过去的心理问题,所以,班主任也需要与时俱进,随时掌握学生动态、学生心理。

每一位已经走上工作岗位的班主任或是愿意担任班主任角色的教师,都要将学生的心理辅导作为工作的一个重点。如果此工作进行得顺利完满,则会对班主任其他工作起到很大的促进作用。反之,如果处理不当或简单应付,则会成为班主任开展其他工作的阻碍。

班主任需要掌握一些心理学的基础知识,尤其是青少年心理学,了解学生每一个成长阶段的心理知识,才可以做到有的放矢,取得成效。班主任并不需要像心理咨询师那样专业,但是,如果想成为一名优秀的班主任,还是应该严格要求自己,让自己专业一些。学习掌握一定的专业的心理辅导方法对于班主任来说是非常有必要的。面对个别学生问

题和班级问题班主任要根据不同情况进行个体辅导或团体辅导,这样能及时有效地帮助学生解决问题,促进学生或班级健康发展。此外,在处理学生问题时,班主任应该保持良好的心态,公平的原则等等。这些都是班主任做好心理辅导的前提与必备。

本书中详尽介绍了以上的知识,希望会对广大的班主任工作者有所帮助。

目 录

第一章 应重视学生心理健康教育

第一节	现代人心理健康标准	001
第二节	青少年心理健康现状	005
第三节	班主任心理辅导的优势	008
第四节	心理辅导工作的技巧	011
第五节	班主任的心理素质	015

第二章 如何开展心理辅导工作

第一节	与学生平等做朋友	018
第二节	注意学生的心理差异	020
第三节	为学生心理问题保密	023
第四节	与学生家长紧密配合	024
第五节	预防为主,处理在后	025

第三章 常见心理疗法介绍

第一节	疏泄疗法	027
第二节	暗示疗法	030
第三节	支持疗法	033
第四节	游戏疗法	035
第五节	自我指导训练	037
第六节	交朋友小组疗法	040

第四章 在校学生的成长心理变化

第一节	初入校儿童的懵懂世界	044
第二节	青春期学生的花季雨季	046
第三节	成长后期的独立渴望	052

第四节	高三学生的压力释放	057
第五章	特殊环境对学生心理的影响	
第一节	留守儿童的心理现状	061
第二节	单亲家庭孩子的心理问题	066
第三节	家庭暴力对孩子的影响	070
第四节	校园暴力对学生的影响	073
第五节	突发事件对学生的影响	078
第六章	学生个体心理辅导	
第一节	学生学习问题心理辅导	081
第二节	人际交往问题心理辅导	090
第三节	思想品德问题心理辅导	094
第四节	生活情感问题心理辅导	099
第五节	自我认同问题心理辅导	105
第七章	班级团体心理辅导	
第一节	团体心理辅导简述	112
第二节	团体心理辅导的优势	116
第三节	发展性团体心理辅导	118
第四节	训练性团体心理辅导	127
第五节	治疗性团体心理辅导	134
第八章	常见心理疾病及矫正	
第一节	攻击性行为的矫正	140
第二节	多动症的治疗	146
第三节	抑郁症的治疗	150
第四节	强迫症的治疗	155
第五节	自杀倾向的及早干预	160
第六节	网络成瘾的矫正	164
附录	中小学心理健康教育指导纲要	172

第一章 应重视学生心理健康教育

第一节 现代人心理健康标准

一、心理健康的定义

世界卫生组织是这样定义健康二字的：“健康是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不是没有疾病及虚弱现象。”从这个定义中可以看出，它所涵盖的内容要比身体健康丰富得多，与我们传统意义上的健康存在很大不同。它包括了三个基本要素：①躯体健康；②心理健康；③具有社会适应能力。具有社会适应能力是国际上公认的心理健康首要标准，全面健康包括躯 thể健康和心理健康两大部分，两者密切相关，缺一不可，无法分割。这是健康概念的精髓。

比起过去，人们对心理健康的重视程度显著增加。在这个压力巨大的社会中，人的心理也承受了前所未有的负荷。现在，我们清楚，人的心理健康如果出现问题，一定程度上也会对他的生理健康产生不良影响。举例来说，一个人性格孤僻，心理长期处于一种抑郁状态，就会影响内激素分泌，使人的抵抗力降低，疾病就会乘虚而入。一个原本身体健康的人，如果老是怀疑自己得了什么疾病，就会整天郁郁寡欢，最后导致真的一病不起。

二、心理健康的标准

我们都知道，人的生理健康有其严格的标准，同样，心理健康也有属于自己的标准。不过，心理健康的标准不及生理健康的标准具体与客观。了解与掌握心理健康的标准对于增强与维护人们的健康有很大的意义。人们掌握了心理健康标准，以此为依据对照自己，就能进行心理健康的自我诊断。发现自己某个或某几个方面的心理状况与心理健康标准有一定距离，就可以有针对性地加强心理锻炼，以期达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离了心理健康标准，就要及时地求医，以便早诊断、早治疗。

美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出的心理健康十条标准被认为是“最经典的标准”：

1. 充分的安全感。
2. 充分了解自己，并对自己的能力作适当的估价。
3. 生活的目标切合实际。
4. 与现实的环境保持接触。
5. 能保持人格的完整与和谐。
6. 具有从经验中学习的能力。
7. 能保持良好的人际关系。
8. 适度的情绪表达与控制。
9. 在不违背社会规范的条件下，对个人的基本需要作恰当的满足。
10. 在不违背社会规范的条件下，能作有限的个性发挥。

也可以参看中国著名的心理学家王登峰、张伯源提出的心理健康标准：

1. 了解自我、悦纳自我

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又

能接受自己，有自知之明，对自己的能力、性格和长短处都能作出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的；努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能泰然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定的目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，无法容忍自己在做事情上面存在的不足，结果心理状态永远无法平衡，无法摆脱自己的心理危机。

2. 接受他人，善与人处

心理健康的人乐于与人交往，不仅能接受自我，也能接受他人，悦纳他人。能认可别人存在的重要性和作用，同时也能为他人和集体所理解、所接受，能与他人相互沟通和交往，人际关系协调和谐；在生活中，既能与挚友相聚时共享欢乐，也能在独处沉思时无孤独感；在与他人相处时，积极的态度（如同情、友善、信任、尊敬等）总是多于消极的态度（如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等），因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。而心理不健康的人可能常常置身于集体之外，与周围的人格格不入。

3. 正视现实，接受现实

心理健康的人能够面对现实，接受现实，能动地适应现实，进一步改造现实，而不是逃避现实；对周围事物和环境能有客观的认识与合理的评价，并能与现实环境保持良好的接触；既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望；对自己的力量有充分的信心，对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实，而不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战；总是抱怨自己“生不逢时”或责备社会环境对自己不公

而怨天尤人，因而无法适应现实环境。

4. 热爱生活，乐于工作

心理健康的人能珍惜和热爱生活，积极投身于生活，并在生活中尽情享受人生的乐趣，而不会认为生活是重负；他们在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智，并从工作成果中获得满足和激励，把工作看作是乐趣而不是负担；他们能把工作中积累的各种有用的信息、知识和技能存储起来，随时提取使用，以解决可能遇到的新问题，使自己的工作行为更有效。

5. 能协调与控制情绪，心境良好

心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪总是占优势，当然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但一般不会长久；他们能适度地表达和控制自己的情绪，喜不狂、忧不伤、胜不骄、败不馁，谦而不卑，自尊自重，既不妄自尊大，也不退缩畏惧；对于无法得到的东西不过分追求，争取在社会允许范围内满足自己的各种需要；对于自己所能得到的一切都感到满意。

6. 人格完整和谐

心理健康的人，气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面平衡发展，人格作为人的整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来；他们思考问题的方式是适中和合理的，待人接物能采取恰当灵活的态度，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应；他们能够与社会的步调合拍，也能和集体融为一体。

7. 智力正常，智商在 80 分以上

智力正常是人们正常生活、工作和学习的基本心理条件，是心理健康的重要标准。一般智商低于 70 分者为智力落后，而智力落后是很难称为心理健康的。

8. 心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段,都有相对应的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与大多数同龄人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为表现经常严重偏离自己的年龄特征,一般是心理不健康的表现。

以上是中西两种心理健康标准,班主任需要多了解掌握一些心理健康及其标准的常识,并且针对青少年的实际特点,来进行教学与教育工作。

第二节 青少年心理健康现状

卫生部 2002 年儿童、青少年心理健康问题座谈会公布的调查统计显示,我国儿童、青少年行为问题的检出率为 12.97%,有焦虑不安、恐怖和抑郁情绪等问题的大学生占学生总数的 16%以上,而世界卫生组织的调查显示,只有不足 1/5 的患者得到了适宜的治疗。

据中国疾病预防控制中心精神卫生中心提供的信息,我国 18 岁以下未成年的 3 亿多人中,保守估计,有各类学习、情绪、行为障碍者达 3000 万人。突出表现为人际关系、情绪稳定性和学习适应方面的问题。仅常见的儿童注意缺陷多动障碍的患病率,北京为 5.7%、湖南为 6%,估计其中有 30%会发展为成人注意缺陷多动障碍;大学生中,近 25%有心理障碍,以焦虑不安、恐怖、神经衰弱、强迫症状和抑郁情绪为主。根据北京大学精神卫生研究所对北京 16 所大学学生十年中辍学原因的分析,1982 年以前主要为传染性疾病,而 1982 年以后则为精神障碍。并且,心理问题有上升的趋势,主要是焦虑、抑郁等神经症行为

的增多。

健康的个性品质是学生学习、生活和人际交往的心理基础。孤僻、好嫉妒、暴躁冲动等不良性格常常会影响学生的健康成长。个性特点往往与个体情绪特点密切联系,如孤僻的学生常常伴有抑郁情绪,好嫉妒的学生常常伴有焦虑情绪。情绪健康是心理健康的显著标志,学校心理辅导工作的一项重要任务,是处理学生的情绪健康问题。

青少年还处于身体与心理共同发展时期,一切还未达到完善的程度,所以,青少年的心理健康应该受到更多的关注与保护。

有专家预测 21 世纪心理疾病将严重危及青少年的身心健康。世界卫生组织近年来对许多国家的调查研究证明,在全世界的人口中,每时每刻都有 1/3 左右的人有这样或那样的心理问题。在我国,最新一次全国 4~16 岁少年儿童心理健康调查发现,我国儿童的心理和行为问题的发生率高达 13.9%。有关部门还对中、小学生做了一次抽样调查,结果发现,中学生中有 2/5 左右的孩子有不同程度的心理障碍。这些数据表明,青少年成长过程中出现的心理疾病较成人更为严重。

我国正处在社会转型时期,社会变革必然冲击家庭、学校和社会的方方面面,而种种社会矛盾、人际关系的矛盾、成人社会的诸多心理冲突等,必然突出地从青少年的心理状态中反映出来。稚嫩的心灵承受着几代人给予的压力,社会变革中的断层和种种羁绊,束缚着孩子们的心灵和手脚,这一切不能不让人为之担忧。然而,只要我们及早加以重视和预防,现在开始努力也不迟,重要的是为父母、为师长者要切实了解我们的孩子,帮助他们走出心灵的“迷津”。

青少年面临的心理问题主要有五个,包括行为问题、情绪问题、学习障碍、人际关系问题和精神疾病。其中,行为问题占到 20%~30%,情绪问题占 20%。儿童、青少年的情绪问题是以焦虑、恐惧、抑郁、强迫等症状为主要临床表现的一组疾病。如常见的学校恐惧症,几乎每个孩子在一定阶段都会出现这种恐惧反应。

所谓青少年行为问题，是指在严重程度和持续时间上都超过了相应年龄所允许的正常范围的异常行为。其广义上包括行为和情绪两个方面，行为问题如说谎、逃学、偷窃、攻击、不听管教、离家出走等，情绪障碍如焦虑、恐惧、抑郁和人际交往困难等。青少年行为问题不仅影响到他们的成长发育和社会化过程，还可能导致其成年时期出现适应不良、精神疾病和违法犯罪等问题。研究发现，与青少年行为问题有关的主要危险因素依次为家庭矛盾冲突多、情感交流差、父母社会经济地位低、被寄养或全托、出生时（后）患有疾病、具有精神病家族史和母亲孕期曾患疾病。

青少年的心理问题表现主要有以下几类：一是行为问题，这是最轻的一类心理偏常，多发生在年龄较小的儿童身上；二是人格缺陷，比如自卑、冲动、敏感多疑、交往障碍、偏执等；三是心理障碍，主要是学校适应障碍、考试综合征、神经衰弱等；四是心理疾病，如儿童多动症、抑郁症、癔症、精神分裂症等，往往是儿童与青少年多发的心理疾病。

上海市精神卫生中心的杜亚松教授强调儿童、青少年的心理问题须引起社会重视。由精神卫生问题所带来的社会资源负担的压力越来越严重了，目前在全球范围内，由精神卫生问题所带来的资源浪费仅次于心血管疾病，而排在了癌症、艾滋病等疾病之前。此外，儿童是明天的希望，他们的健康成长关系到社会的未来。问题的严峻使儿童、青少年心理健康问题成为亟须解决的公共卫生问题。然而，长期以来，人们要么畏惧谈到心理问题，要么认为无所谓。此外，社会资源配置的不足也是一个瓶颈。相对于如此多存在心理问题的儿童、青少年，目前从事儿童精神科工作的医生却很少，整个中国也还不到100名。问题的提出正有待于我们去正视、解决。

第三节 班主任心理辅导的优势

班主任给学生做心理辅导工作与其他任课老师包括学校心理辅导老师相比有着天然的优势。具体表现为：

一、班主任更了解自己的学生

从自己当上班主任，新学生报到的那一刻起，班主任就几乎始终与学生在一起。正常情况小循环一带就是三年，大循环更是一带就是六年，而人生又有多少个三年六年。班主任与学生朝夕相处，可以讲对学生的情况了如指掌，学生的一举一动都很难逃过班主任的法眼。在自己学科的教学过程中，为了使教学更有效果，班主任还要不时地考察学生，及时地根据实际情况调整自己的教学进度、教学方法，这也进一步加深了对学生的了解。学生家长更是把班主任当作了解自己孩子情况的可靠信息来源。心理辅导本质上是心灵的沟通，有了师生之间的相互了解，不仅有利于快速打开学生的心扉，消除其心理阻抗，而且有利于迅速找到学生的心理问题。“知学情”是班主任开展好学生心理辅导工作的前提与基础。这是班主任与他任课老师相比开展心理辅导工作的最大优势。

二、班主任的德育功能的实现也要求发挥心理教育的作用

德育与心育最大的不同之处在于工作方式方法的不同。有关教育行政部门已经清醒地意识到德育与心育之间的关系，明确提出要以思想政治教育为基础，紧紧抓住心理健康教育这个重要环节，突出育人

工作，构建和谐校园环境。班主任作为班级管理的第一责任人，肩负“教书育人”的双重责任。大量的事实证明，一切的教育手段都以人的心理为中介。优秀的班主任在长期的工作之中已经自觉地意识、运用到这一基本规律。“平时是班主任，上课是朋友”，就是这种认识的朴素表达。

三、班主任与学生容易形成心理认同感

从现行的教育管理机制来看，班主任与学生是紧紧联系在一起的整体，是利益的共同体。“班荣则我荣，班耻则我耻”已是大家的共识了；班主任自己也常常以班级第几人自居，以取得学生的最大认同；学校在日常管理当中也是将班主任的考评纳入班级常规评比之中。在这样的大背景下，师生之间容易形成融洽的心理环境。这对班主任开展学生心理辅导工作极为有利。

四、班主任具备一定的教育心理学基础知识

知识是我们力量的源泉。许多班主任都感叹自己没有扎实的心理知识，感叹书到用时方恨少。事实上，我们不要忘记我们是学习过一些教育学心理学的基础知识的。在班主任专业化水平日渐受到重视的今天，必要的教育心理学基础知识也是一个教育工作者必备的基本素养。现在，我们需要的是重新找出课本，给自己充充电，让沉寂已久的知识重新显现出新的生命力。有了一定的专业知识作为支撑，班主任的教育工作就会成效显著。

五、班主任比学生年长，知识与阅历相对比学生丰富

班主任还应具备哪些素质呢？抛开专业知识不讲，丰富的人生阅历就是其中重要的一条。一个优秀的班主任一定是一个经验丰富、处

事干练、观察敏锐的人。班主任都是从学生时代走过来的，学生正经历的也是他们曾经经历过的。从这个角度来说，班主任理应是学生人生的指路人。在开班会的时候，班主任如果能适当地敞开心扉，讲一讲自己曾经作为学生的故事，不仅能拉近与学生的距离，而且会为学生健康成长提供一个很好的借鉴。

六、学生对班主任有依赖、信任感

在家里孩子对父母有依赖感，在学校里班主任在学生心中有较大的权威。古人说：“亲其师，则信其道。”班主任在生活中乐于做学生的知心朋友，对学生真诚关怀，善解其意，尊重学生，就会得到学生的接纳和认同。学生对班主任往往会有一种依赖感和信任感，这使得班主任在班级心理辅导教育中有天然的权威性和深厚的影响力。

七、班主任对学生开展心理辅导更有灵活性、多样性和针对性

班主任针对学生和班级出现的心理问题，可以结合各种活动对学生进行团体辅导。如：在五四青年节举行的“缅怀革命先烈”的活动中，组织学生学习革命先辈高尚的情操和良好的价值观、人生观，帮助学生树立奋发向上、立志成才的观念和思想；在开展“优秀班干部评选”的活动中，进行“对待落选的心理调适”“干部轮换与人际关系”的专题辅导，让学生干部积极参与，培养他们的竞争意识；从“自我发现”（认识自己、了解自己的长处和能力）——“自我评价”（相信自己、正确评价自己）——“自我调控”（克服困难、取长补短、保持良好心态）——“自我发展”（如何挖掘潜能、塑造良好个性）等几个方面，塑造学生健康的人格品质。

课堂是进行心理健康教育的主渠道。班主任充分利用班团队活动渗透心理健康教育，在课堂教学中通过训练、辅导、暗示、感染等方