

蒋小明 主编
孙成刚

浙江教育出版社

ZHONGXIAOXUEXUESHENG
XINLI FUDAO CE LUE JI CUI
新课程教师教育智慧书系

中小学学生 心理辅导策略

集粹



智慧之门

从经验型走向科研型
由教书匠变成教育家



新课程教师教育智慧书系

中小学学生 蒋小明 孙成刚 主编
心理辅导策略

ZHONGXIAOXUE
XUESHENGXINLIFUDAOCELÜEJICUI

集粹

浙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学学生心理辅导策略集粹/蒋小明、孙成刚主编.
—杭州:浙江教育出版社,2005.10(2006.12重印)
(新课程教师教育智慧书系)

ISBN 7-5338-5950-2

I. 中... II. 蒋... III. 心理卫生-健康教育-中
小学-教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 079573 号

责任编辑:金燕峰 责任校对:雷 坚

封面设计:曾国兴 责任印务:温劲风

新课程教师教育智慧书系

中小学学生心理辅导策略集粹

蒋小明 孙成刚 主编

出版发行 浙江教育出版社

(杭州市天目山路40号 邮编:310013)

图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司

印刷 浙江印刷集团有限公司

开本 850 × 1168 1/32

印张 10.25 插页 1

字数 240 000 字

印数 6001 - 11000

版次 2005 年 10 月第 1 版

印次 2006 年 12 月第 2 次

书号 ISBN 7-5338-5950-2/G·5920

定价 16.00 元

联系电话 0571-85170300 转 80928

E-mail: zjyy@zjcb.com **网址:** www.zjeph.com

新课程教师教育智慧书系
中小学学生心理辅导策略集粹

主 编 蒋小明 孙成刚

编 委 (以姓氏笔画为序)

汪吉明	王春波	王晓娇	王 嫣
叶亚琴	石利波	吕玉兰	孙成刚
陈园园	陆苗茵	李益友	励 艳
沙磊斌	张燕红	林飞跃	林丹阳
金余萍	周 怡	胡 盈	胡媛波
俞霞霞	蒋小明	程信妹	童雪忠



前言

为方便广大教师更好地对中小學生进行有的放矢的心理辅导,我们分析、整理了许多心理健康教育工作者和中小学优秀心理辅导教师的心理辅导手记,经认真筛选、反复修改,结集编写出版了这本《中小学学生心理辅导策略集粹》。

本书的编写主要体现了以下几个特点:

1. 针对性强。在确定问题时,我们广泛调查,反复论证,筛选出学生当中存在的常见心理问题,并根据心理辅导相关知识,提出了一些行之有效的解决方法。

2. 覆盖面广。我们在全书共安排有70多个问题,涵盖学习心理、学习习惯和能力、语言行为、狭隘心理、个性优化、生活适应、合作交往、情绪调控、人格健全、青春期辅导等方面,有利于教师有选择地查阅相关心理辅导方法。

3. 通俗易懂。考虑到本书的读者主要是普通教师,因此我们在书中很少罗列理论,而是通过大量“问答”,深入浅出地对深奥复杂的心理问题进行通俗的阐述,使教师一目了然,便于学习。

4. 便于操作。本书以案例为引子,着重介绍具体可行的中小學生心理辅导办法,注重操作性,以便教师结合实际情况加以借鉴和运用。

随着社会的发展,学生升学压力、独生子女教育等问题日益引起人们的重视。学校作为教育的主渠道,教师作为“传道、授业、解惑”者,势必要扛起重任,帮助学生提高心理素质,增强



心理承受能力,提高社会适应能力,不断健全和完善人格。

“教育学生犹如开垦一片荒地一般,需要教师的耐心、信心及爱心的滋润与浇灌,才能辟荒地成良田,化光秃为青翠。”愿广大心理健康教育工作者和中小学心理辅导教师都能成为学生的人生顾问,为他们提供科学有效的心理支持和辅导,使他们把握好青春的船桨,驶向成功的彼岸!

由于编者能力有限,且时间仓促,疏漏、不足之处在所难免,恳请专家、同行以及广大读者批评指正。

编 者

2005年10月



目 录

CONTENTS

第一编 学习心理辅导

1. 学生学习粗心怎么办? 3
2. 如何帮助学生建立起良好的学习动机? 8
3. 如何引导学生形成正确的学习态度? 12
4. 怎样帮助学生走出考试失败的阴影? 19
5. 学生一考试就发怵怎么办? 23
6. 学生有厌学情绪怎么办? 26
7. 学生学习适应不良怎么办? 30
8. 学生缺乏学习毅力怎么办? 34
9. 学生不愿意写作文怎么办? 37

第二编 学习习惯和能力辅导

1. 学生做作业拖拉怎么办? 45
2. 学生不会合理安排学习时间怎么办? 49
3. 学生上课爱搭话怎么办? 53
4. 如何培养学生的注意力? 57
5. 如何培养学生的想象力? 61
6. 如何增强学生的记忆力? 67
7. 如何提高学生的阅读兴趣? 72



第三编 语言行为辅导

1. 学生因为害羞而不爱说话怎么办? 79
2. 学生爱说谎怎么办? 82
3. 学生过于好动怎么办? 86
4. 学生老爱“耍酷”怎么办? 90
5. 学生不守规则怎么办? 93
6. 学生总爱捣乱怎么办? 96
7. 学生有“破坏性”行为怎么办? 99
8. 学生有小偷小摸行为怎么办? 103
9. 如何帮助有暴力倾向的学生? 106
10. 如何提高学生的是非判断能力? 111

第四编 狭隘心理辅导

1. 学生老爱“告状”怎么办? 117
2. 学生一挨批评就撅嘴怎么办? 120
3. 学生总爱斤斤计较怎么办? 124
4. 学生很自私怎么办? 128
5. 怎样帮助学生克服嫉妒心理? 131
6. 学生猜疑心重怎么办? 135

第五编 个性优化辅导

1. 学生过于自负怎么办? 141
2. 怎样帮助学生克服自卑心理? 145
3. 如何培养学生的自信心? 149
4. 如何让学生成为有主见的人? 153
5. 学生胆子很小怎么办? 158



6. 学生依赖心过重怎么办?	162
7. 学生虚荣心很强怎么办?	166
8. 学生之间存在攀比现象怎么办?	170
9. 学生有对抗心理怎么办?	173
10. 学生有报复心理怎么办?	177
11. 如何让学生学会坚强?	180
12. 学生经不起挫折怎么办?	183
13. 学生脾气很犟怎么办?	186

第六编 生活适应辅导

1. 学生爱咬手指甲怎么办?	193
2. 学生患有“洁癖”怎么办?	196
3. 如何矫正学生的不良消费心理?	199
4. 学生贪图享乐不肯吃苦怎么办?	203
5. 学生患有“假日综合征”怎么办?	207
6. 学生挑食、偏食怎么办?	211
7. 学生自理能力不强怎么办?	214

第七编 合作交往辅导

1. 如何让学生善于合作?	219
2. 如何培养学生的竞争意识?	223
3. 怎样引导学生开展良性竞争?	228
4. 学生成了“小刺猬”怎么办?	231
5. 学生总是感到别人在欺负他怎么办?	235
6. 如何指导学生与人正常交往?	239



第八编 情绪调控辅导

1. 学生动不动就哭鼻子怎么办? 247
2. 怎样帮助学生走出焦虑的阴影? 252
3. 如何引导学生克服抑郁的情绪? 256
4. 如何安抚落选班干部的情绪? 260
5. 如何帮助学生走出情绪的低谷? 264
6. 如何帮助学生快乐起来? 268

第九编 人格健全辅导

1. 学生迷恋“星座占卜”怎么办? 275
2. 学生沉迷网络游戏怎么办? 279
3. 怎样辅导精神空虚的学生? 283
4. 如何唤起学生的同情心? 287
5. 如何培养学生的宽容心? 291
6. 如何培养学生的进取心? 294
7. 怎样培养学生的责任感? 297
8. 如何培养学生的集体观念? 301

第十编 青春期辅导

1. 学生暗恋老师怎么办? 307
2. 学生对异性“过敏”怎么办? 310
3. 学生对异性痴迷怎么办? 314
4. 学生有性别认同障碍怎么办? 318

第一编 学习心理辅导

学生的心理问题较多地表现为学习问题。一部分学生存在学习观念不明、学习动力不足、作业粗心、考试焦虑、适应不良、畏难厌学等现象，亟须引起心理辅导教师的关注。



1. 学生学习粗心怎么办?

俞老师有个学生叫倩倩,脑瓜子聪明,许多难题到她手里都能迎刃而解,可是每次考试却成绩平平,很少冒尖。仔细一分析,每次考试,倩倩不是因为题目不会做,而是因为粗心大意导致扣分。她经常不是把“薄”写成了“溥”,就是把“颠簸”中的“颠”少写一横;不是写好句子后漏了标点,就是抄错答案,甚至漏做题目。这种情况不光发生在考试中,平时做作业时也时常发生类似问题,还常常丢三落四,不是忘带字典,就是忘了带作业本,同学因此都叫她“马大哈”。

学生学习粗心大意大多由注意力不集中、心不在焉等原因引起的。在辅导时,教师可以从以下几方面入手。

1. 激发学生学习的兴趣

(1) 帮助学生体验成功。教师要对学习粗心的学生个别对待,提前打“预防针”。如听写词语,先让学生在家听写一遍,重点识记容易搞错的字。第二天到校后再次听写时,如果学生听写正确,教师要点名表扬,让他们体会成功的喜悦。

(2) 保护学生的学习积极性。教师要多发现学生的闪光点,对学生要抱以欣赏的态度,使其产生向师心理。如发现学生周记写得生动感人,但是错别字很多,可以采用公开赞扬、私下纠错的方法,对学生进行辅导。课上,先大加赞扬,并将之作为范



文进行宣读,让全体学生都一起欣赏。课后,要悄悄将其叫进办公室,讲清如果多读读这些句子,会发现不少错别字,对作文的语言要多多锤炼,如能少写一点错别字,那么周记会更完美,并勉励其继续努力,争取写出更精美的文章。这样,学生非但不会反感,而且会在老师的真诚期待下与老师产生共鸣,从而自觉地努力改掉写错别字的毛病。

(3) 寓教于乐。在教学中,教师可以采用丰富多彩的教学方法,吸引学生的注意力,激发学习兴趣。可以把平时学生容易犯错的字或难记的内容,编成故事、儿歌、顺口溜等,渗透到活动中,让学生在不知不觉中掌握知识。如在拼音教学活动中,学生在学习“ɑ”的四声时有困难,教师可将学习内容编成如下故事:森林里只有小熊开了家商店,东西非常好卖,这不,小熊今天又该去城里进货了。开车行驶在平坦的大道上,想着商店红火的生意,小熊高兴地唱起了歌:“āāā。”不一会儿,前方出现了一个斜坡,为了爬上这道坡,小熊加大油门,汽车在坡上吃力地行驶着,小熊嘴里哼的歌也变成了“ááá”。好不容易爬完了这道斜坡,低头一看,眼前的路又让小熊吃了一惊,路面凹凸不平,坑坑洼洼。唉,又是一段难走的路!小熊是乐观的,尽管眼前的路不好走,汽车上下颠簸着前进,但它仍然没有忘记唱歌,不过此时的歌已经变成“ǎǎǎ”。走完了这段难走的路后,前方又出现了一大段向下的斜坡,站在坡顶,已能看见城里了。小熊高兴得不得了,大声叫着“ààà,进城啊!”汽车飞快地下了坡,小熊为森林里的小动物们又进了很多货物。

这样,学生在听故事的同时也学会了“ɑ”的四个声调的读法及四种声调符号。

(4) 引导学生与“粗心”作斗争。教师可以开展如“我与粗心说再见”等主题班会,让学生意识到粗心的坏处。或让学生当值



周班长,督促其他同学认真做事,让其在督促过程中受到教育,拒绝与“粗心”交朋友。

2. 培养学生的责任感

教师可利用家庭、学校、社会三块阵地,对学生进行责任感的培养。比如,在学校里,教师可以让学习粗心的学生当小组长,让其承担一定的义务,协助教师收本子、监督其他同学、统计组员的作业完成情况等,让其时时刻刻牢记自己的职责,从而培养他们的责任感;在家里,教师要建议家长,让孩子自己的事情自己做,如洗衣、打扫房间、做作业等等,尤其是作业,要让孩子独立思考完成,自己检查,自己评价,加强孩子对自己行为的责任意识;在社会上,可以通过社区教育,让学生为社区服务,当一名社区义务小干事,抄抄电表、管管卫生等,让学生品尝艰辛、体验失败,进一步增强他们的责任感。

3. 培养学生良好的学习习惯

良好的学习习惯能减轻学生身心负担,避免注意力分散,使学生的精神专注于学习,这对提高学习效率有重要作用。虽然学生也希望自己拥有优秀的成绩,但是由于种种原因,不少学生无意间就形成了坏习惯,致使学习成绩下降。因此,教师要引导学生正确认识自己的学习习惯,对此,可以设计如下的“检测表”,帮助学生测一测。



学习习惯检测表(选择合适的答案打上“√”)

内 容	是	有时是	否
1. 上课时我能积极举手发言。			
2. 能做到课前认真预习,课后及时复习。			
3. 当遇到难题确实想不出解决的办法时,我会虚心向同学和老师请教。			
4. 我能按时完成作业,态度认真。			
5. 考试前,我总是做好充分的准备工作。			
6. 学习结束后,能收拾书桌,整理学习用品。			

计分方法:以上每一项内容选“是”得2分,选“有时是”得1分,选“否”得0分。按以上方法计算出总分后,如果总分在10~12分之间,说明学习习惯良好,请继续保持;如在7~9分之间,说明学习习惯不够好,要引起注意;如总分在7分以下,说明学习习惯差,应该立即采取补救措施。

当学生测完后,教师要引导学生针对自己的“病情”,为自己开一张“处方”,想想纠正的办法,制订努力的目标,并限期改正。假如学生无法自控,教师可请学生找一名“助手”(可以是同学、父母、老师等信任的人),让“助手”帮助他们,时刻提醒他们严格按照“治疗方案”有计划地对自己进行“治疗”。当限定日期到时,再次测量,看看学习习惯是否已有所改进。如此循环往复,可持之以恒地朝既定目标和正确的方向前进。

与此同时,教师要教给学生某种良好学习习惯的具体操作方法,比如“勤检查”,就要让学生明白应该怎样检查。又如:告诉学生草稿纸要保持整洁,在草稿纸上的书写要按顺序,一目



了然,不可乱写,这样既有利于检查,又不会抄错;要“一步一回头”,如作文写完后,应多读几遍,发现不完整的句子、错句要加以修改,每一题做完后,别急着往下做,要回头看一看这一步的答案是否正确;可以运用“正向检查法”一步一步按做题顺序检查,也可以运用“逆向检查法”,即从答案往回推,用相反的方法验算,还可以运用“重做法”把题目快速重做一遍,看两次结果是否相同等等。另外,教师还可以为学生准备一本“错题集”,让其时时对照,及时分析错误的原因,并找出规律。

(俞霞霞)