

首都师范大学初等教育研究所
首都师范大学初等教育学院
组织编写

实践取向

小学教师教育教程



班主任

心理辅导基础

俞劼 主编

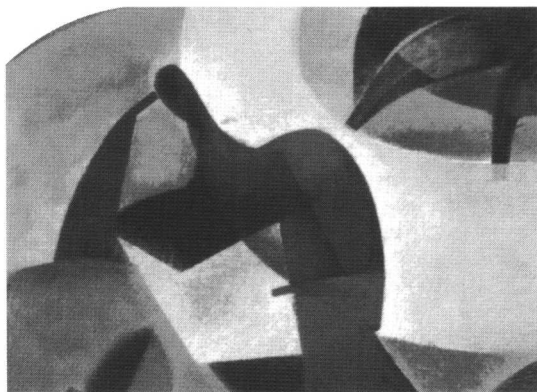
SHIJIAN QUXIANG
XIAOXUE JIAOSHI JIAOYU JIAOCHENG
BANZHUREN XINLI FUDAO JICHU



教育科学出版社

实践取向

小学教师教育教程



班主任

心理辅导基础

俞 劼 主编

教育科学出版社
· 北 京 ·

责任编辑 刘 灿
版式设计 尹明好
责任校对 徐 虹
责任印制 曲凤玲

图书在版编目 (CIP) 数据

班主任心理辅导基础/俞劭主编. —北京: 教育科学出版社, 2007. 3

实践取向小学教师教育教程

ISBN 978-7-5041-3769-2

I. 班… II. 俞… III. 心理卫生-健康教育-小学-
师资培训-教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 027697 号

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号 市场部电话 010-64989009

邮 编 100101

编辑部电话 010-64989441

传 真 010-64891796

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

印 刷 北京人卫印刷厂

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 16.5

版 次 2007 年 3 月第 1 版

字 数 250 千

印 次 2007 年 3 月第 1 次印刷

定 价 25.00 元

印 数 1-5 000 册

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

前言

国际心理辅导发展的趋势之一，就是由传统的面向少数学生的矫治性工作转向面向全体学生的发展性辅导，强调发展性心理辅导的目的在于提高全体学生的心理素质水平，发挥学生的潜能。美国学校辅导者协会（American School Counselor Association, ASCA）在其制定的“小学辅导者的工作”中强调儿童发展性工作时说：“和教育哲学相一致，小学辅导者必须能够最大限度地挖掘和发挥儿童的潜能，并使其得到充分的发展。”

可以说，世界范围内的心理辅导发展正逐步由职业指导、学业指导、家庭指导、心理疾病治疗等方面转向对于人的潜能的开发与研究，以帮助人更好地挖掘和发挥自己的潜能。正是在这种国际背景下，20世纪80年代至今的20多年来，我国学校心理辅导的发展经历了从理论上的热点话题，到实践中的焦点问题，又到国家政策推进的重点工作这样一个逐步发展、深化的过程。1999年8月13日，教育部发布《关于加强中小学心理健康教育若干意见》，2002年9月25日，教育部发布《中小学心理健康教育指导纲要》，这两个文件是我国学校心理辅导工作发展的重要里程碑。

同样，20多年来，我国学校心理辅导实践上也获得了极大的发展。特别是伴随着新课程改革的实施，心理健康教育作为校本课程或选修课程进入了课堂，融入学校实实在在的具体工作之中。然而，正是在各地轰轰烈烈的实践中，有清醒的研究者意识到基于我国特定国情，从上至下推进的学校心理辅导工作出现了所谓“医学化”“德育化”“学科化”等种种误区。要避免在心理辅导实践工作中陷于困境，关键问题之一就是认真抓好学校心理辅导师资的培训工作，以使直接从事心理辅导实践的工作人员能够胜任心理辅导工作岗位的要求，肩负起培育广大中小学生健康心理、充分发挥其潜能、促进其发展的历史使命。

然而，众所周知，我国学校心理辅导师资队伍尚不专业，很多学校的心理辅导员都是由德育工作者或者班主任兼任，他们往往并不懂得运用专业的心理辅导理论、方法、技巧以及评估手段等，甚至还有很多人员连心理辅导最基本的理论基础，如儿童心理学、发展心理学等，都很不了解。因此，这种情况也对心理辅导师资培训提出了特有的需求。

可以说，正是小学心理辅导师资培训工作的实践需要催生了本书。本书作为小学班主任的培训教材，其目的在于从心理辅导的角度为小学教师教育提供素材。全书编写遵循“真情境、小问题、高观点”的编写思想，从教师熟悉的真情境中引发心理健康教育中的小问题，立足于专业的心理学理论来解决这些问题，进而实现理论学习与解决实际问题的结合。

考虑到我国心理辅导师资队伍的现状和需要，本书将基本的心理辅导理论、方法、模式等，结合大量鲜活的实践案例呈现出来，以达到深入浅出地介绍国内外心理辅导的理念、基本方法、最新的心理辅导操作模式以及心理辅导发展历程和现状之目的。编著者查阅了大量心理辅导领域的最新文献，整理了相关领域很多研究者关于我国心理辅导发展、我国教师心理健康问题、班主任作为心理辅导人员角色等重要理论问题的研究成果。

同时，我们也认为，作为心理辅导教师，班主任自身首先应该是一个心理健康的人，一个能够积极维护自身心理健康的人。如果作为心理辅导人员的教师，连自身的心理健康状况都缺少正确的认知、理性的分析，那么期望其承担学生的心理辅导工作也只能是空谈。因此，在编写这本培训教程的时候，我们出于对心理辅导教师自身心理健康及维护的考虑和重视，将教师心理健康及其维护等也作为一部分重要内容呈现。

概括起来，本书共九章，可分为四个部分。第一部分（第1章）为导论，概述心理健康和心理辅导的一些基本问题。教材以心理健康作为切入点，在介绍心理健康的含意的基础上，引出心理辅导的基本概念及国内外心理辅导理论与实践的发展；第二部分（第2~4章）为基础篇，探讨作为心理辅导员的小学班主任角色、自身的心理健康及维护。这一部分紧紧围绕小学班主任的兼职辅导员身份，就其工作意义及角色要求做了介绍，并运用案例就教师心理健康的维护方法进行了说明；第三部分（第5~8章）为操作篇，介绍班主任工作中小学生心理团体辅导和个别辅导的技能、方法以及对小学生常见心理问题的辅导。在团体辅导中，教材结合小

前言

学班主任工作的特点，重点介绍了游戏辅导的原理及组织操作，并附有适合小学生特点的生动有趣的游戏辅导案例。在个别辅导部分，则从班级日常学习生活中班主任反映的儿童常见的问题入手，以案例剖析的方式列举了不同问题儿童的辅导原理及辅导技巧；第四部分（第9章）为借鉴篇，介绍国外的几种发展性心理辅导模式。

本书编著者均为心理发展与教育、心理咨询与辅导方面的专业人员，同时我们也是一个协作、团结的团队。具体分工如下：俞劼（首都师范大学副教授），主持编著、统稿并撰写第2、4、8章；李玉华（首都师范大学讲师，北京师范大学心理学院博士研究生），撰写第1、3、9章；刘忠晖（首都师范大学讲师），撰写第5、6、7章。

全书参考和引用了国内外学者和同仁的大量研究成果，在书中尽可能地予以注明，如有遗漏，期望得到理解和原谅！同时书中一些思想和观点也得益于很多未能在书中一一注明的专著、研究成果的启示，在此谨致谢意！另外，本书在编写出版过程中，得到了教育科学出版社的领导、编辑以及作者单位领导的大力支持和热情鼓励，在此一并致谢！

由于编著者学力尚浅，时间仓促，本书定会有很多不足之处，恳请各位专家、同仁能够谅解、指正！我们将不胜感激！

编者

2006年11月

目 录

第一章 心理健康与心理辅导概述	1
第一节 现代社会使心理健康问题凸显	2
一、现代生活从简单走向复杂.....	3
二、现代人生活节奏从慢到快.....	3
三、现代人自身从被动走向主动.....	3
第二节 心理健康的含义	4
一、健康观念的演变.....	5
二、现代健康观.....	6
三、心理健康的含义.....	8
第三节 心理辅导及其发展	9
一、心理辅导.....	9
二、国外心理辅导的发展.....	13
三、中国台湾地区的心理辅导发展.....	18
四、中国大陆的心理辅导发展现状与问题.....	20
第二章 小学班主任：心理辅导员角色	26
第一节 正确认识班主任的心理辅导员角色	26
一、现代教育中的小学班主任角色.....	26
二、班主任成为学生心理辅导员的必要性.....	30
三、班主任成为学生心理辅导员的可能性.....	36
第二节 心理辅导员角色对班主任的新要求	38
一、学校心理辅导员的资质.....	38
二、兼职心理辅导员角色对小学班主任的素质要求.....	41
第三章 你是一个心理健康的小学教师吗？	47
第一节 教师心理健康是学生心理健康及其教育的关键	48



一、教师心理健康问题亟待关注	48
二、教师心理健康在学生心理健康及其教育中的关键作用	50
第二节 教师常见心理健康问题的主要表现	53
一、教师心理健康问题的四种表现	53
二、教师心理健康问题的五种类型	55
第三节 教师心理健康的标准	57
一、理论界关于教师心理健康标准的几点认识	57
二、国内关于教师心理健康标准问题的主要观点	58
第四节 影响小学教师心理健康的因素	59
一、社会发展和教育变革带来的巨大压力	60
二、教师职业的特殊性决定了教师心理常常超负荷	61
三、来自学校的压力是小学教师心理健康问题的主要来源	67
四、教师个体因素	69
 第四章 小学班主任心理健康的维护与促进	74
第一节 小学班主任心理健康的意义	74
一、班主任的心理健康是学生健康成长的保证	75
二、班主任的心理健康是班主任自身专业发展的内在要求	76
第二节 小学班主任心理健康的维护与促进	79
一、小学班主任自我认识的团体辅导方案	80
二、小学班主任心理压力应对的辅导方案	91
 第五章 小学生心理健康诊断与评价	
——如何评价班级里孩子的心理健康状况?	100
第一节 小学生心理诊断的特点和分类	101
一、怎样认识心理诊断	101
二、心理诊断的种类	102
第二节 心理诊断的过程	103
一、确定目标	103
二、收集资料	104
三、案例分析	105



四、诊断评估·····	105
第三节 小学生心理诊断的方法·····	106
一、自我报告法·····	106
二、观察法·····	110
三、个案法·····	112
四、活动产品分析法·····	112
第四节 小学生心理评定与诊断工具·····	113
一、心理评定及常用工具·····	113
二、班主任在使用心理测试时要注意的问题·····	116
 第六章 班主任工作中的团体心理辅导·····	118
第一节 团体辅导及其功能·····	119
一、什么是团体辅导·····	119
二、团体辅导的功能·····	120
第二节 班级就是一个团体·····	121
一、良好班级团体的特征·····	121
二、良好班级团体的发展·····	122
三、提升班级团体效能的技巧·····	123
第三节 团体的组建计划·····	124
一、团体组建计划·····	125
二、团体心理辅导的分类·····	128
三、团体目标·····	129
第四节 团体心理辅导的技术和过程·····	131
一、团体辅导的技术·····	132
二、团体心理辅导的过程·····	135
第五节 班主任在团体辅导中的角色与责任·····	138
一、班主任在团体中的角色与责任·····	138
二、班主任作为团体领导者应具备的特征·····	139
三、团体过程中难处理的团体成员的类型及表现·····	140
附 1: 团体辅导方案·····	143
附 2: 团体心理辅导游戏·····	149



第七章 班主任工作中的个别辅导	154
第一节 班主任该如何看待小学生	157
一、班主任眼中的小学生.....	157
二、班主任应该怎样看待小学生.....	164
三、小学生心理辅导的独特性.....	168
第二节 个别辅导的原则	170
一、个别辅导的形式.....	170
二、个别辅导的原则.....	171
第三节 心理辅导关系	172
一、心理辅导关系的特征.....	173
二、班主任怎样和学生建立良好的关系.....	174
第四节 心理辅导的基本技术	179
一、倾听.....	179
二、具体化.....	183
三、即时化.....	184
四、对峙.....	186
第五节 心理辅导的过程	188
一、了解情况.....	188
二、提供支持.....	189
三、确定辅导目标.....	190
四、商讨解决困扰的方法.....	191
五、结束辅导.....	192
附：个别辅导的一个案例及操作.....	192
 第八章 班主任工作中的常见心理问题辅导	198
第一节 小学生心理问题的概述	198
一、什么是心理问题.....	198
二、小学儿童心理问题的分类.....	201
第二节 小学生的情绪、情感问题	202
一、儿童厌学问题.....	202
二、儿童焦虑问题.....	206

三、儿童强迫性行为倾向·····	209
四、儿童恐惧问题·····	211
五、儿童抑郁问题·····	214
第三节 小学生的人格问题·····	216
一、退缩·····	217
二、依赖·····	218
三、自卑·····	220
第四节 小学生的学习问题·····	222
一、学习动机缺失·····	223
二、学习方法不佳·····	225
三、小学生的学习障碍·····	227
第五节 小学生的交往问题·····	230
一、自我中心·····	231
二、不合群·····	232
 第九章 国外学校心理辅导及培训模式简介·····	234
第一节 游戏辅导模式·····	234
一、游戏辅导·····	235
二、游戏辅导的分类·····	235
三、德国游戏辅导活动案例·····	236
第二节 邀请模式·····	241
一、邀请模式的基本教育理念·····	241
二、邀请模式的四个假设·····	241
三、邀请模式实施需要注意的因素·····	242
第三节 心理辅导综合模式·····	243
一、综合模式的核心观点·····	243
二、综合模式的构成·····	244
三、综合模式的主要教育内容·····	245
四、综合模式的组织实施·····	245
第四节 顾问教师计划·····	246
一、顾问教师计划的提出·····	246



二、顾问教师计划的组织实施.....	246
三、TAP 辅导课程的内容	247
四、学校各类人员在 TAP 中的职责	247
第五节 国外心理辅导教师培训模式.....	248
一、英国心理辅导教师培训模式.....	249
二、法国心理辅导教师培训模式.....	249
三、美国心理辅导教师培训模式.....	249
主要参考文献.....	251

第一章

1

心理健康与心理辅导概述

随着现代社会的发展,心理健康问题日益受到人们的关注。心理健康水平已成为现代文明的一个重要标志。社会的飞速发展、生活的复杂化促使我们需要更多的有关心理健康及其辅导方面的知识。

现在的人们怎么了?

近年来,在圣洁的教育园地里,发生了一系列令人难以置信的事情:据《武汉晨报》报道,一个7岁的孩子只因与同学嬉闹玩耍时说了句脏话,竟被班主任老师罚吃屎,事后,孩子因无法忍受精神上的痛苦而不得不转学。不久前,河南省汝阳县一小学生张某因上课注意力不集中,被老师随手掷来的小竹棍刺中左眼球,经鉴定为七级伤残。辽宁省昌图县学生梁某因作业字迹稍微潦草,右尺桡骨端被老师打成骨折……许多孩子仅仅因为一点点轻微的过失就遭受到恶劣而又残暴的惩罚:罚“吃苍蝇”者有之,强迫学生互打耳光者有之,往学生脸上刺字者有之,剪断幼儿手指者有之,用火钳烫伤学生者有之……人们不禁要问:一向被称为“人类灵魂工程师”的教师,现在到底怎么啦?

(郑国中,王云娟:“天堂缘何失落——中小学教师心理健康透视”^①)

北京师范大学发展心理研究所“中小学生心理素质建构与培养研

^① 郑国中,王云娟. 天堂缘何失落——中小学教师心理健康透视 [J]. 现代职业安全. 2003 (8): 62-63.

究”课题组发布的一项调查显示,在北京、河南、重庆、浙江、新疆五个不同地区抽样选取 16 472 名中小学生中,小学生有异常心理问题倾向和严重心理行为问题的比例占到了 20.6%,初中生有异常心理问题倾向和严重心理行为问题的比例占 17.1%,高中生有异常心理问题倾向和严重心理行为问题的比例是 17.3%。调查表明,在中学生中,师生关系、亲子关系很差和较差的比例在人际关系六项调查指标中都排一、二位;小学生的“孤独”“考试焦虑”“敌对”以及初中生和高中生的“交往焦虑”“敏感性”“考试焦虑”“敌对”等严重的情绪问题,在情绪状况调查的八项指标中都排前列。

(谢洋,杨璟:“中小学生心理健康问题亟需关注”^①)

第一节 现代社会使心理健康问题凸显

2001 年 8 月卫生部第二次国家卫生服务调查结果显示:现今我国符合世界卫生组织(World Health Organization, WHO)“健康”(即“不仅仅是没有疾病,而且身体、心理和社会适应都很好”)定义的人群只占总人口的 15%,另外有 15%的人处在疾病状态中。除去这两部分人,也就是说剩下的 70%都是亚健康状态。他们没有器官、组织和功能上的病症和缺陷,但是常自我感觉不适、疲劳乏力、反应迟钝、活力降低、适应力下降,经常处在焦虑、烦躁、无聊和无助的状态中,总是感觉活得很累。^②为什么?是什么原因导致现代人在物质生活得到基本满足之后反而活得更加辛苦了?我国学者葛鲁嘉认为,恰恰是现代社会的发展使得 21 世纪现代人的心理健康问题凸显出来。^③

① 谢洋,杨璟. 中小学生心理健康问题亟需关注 [EB/OL]. (2005-07-30) [2007-01-10]. http://zqb.cyol.com/content/2005-07/30/content_1151307.htm.

② 中华人民共和国卫生部. 国家卫生服务研究——1998 年第二次国家卫生服务调查数据分析报告 [M]. 北京:人民卫生出版社,1999.

③ 葛鲁嘉. 心理文化论要——中西心理学传统跨文化解析 [M]. 大连:辽宁师范大学出版社,1995:165-208.

一、现代生活从简单走向复杂

社会发达程度不是很高的情况下,人们的生活往往是非常简单的。人们可以日复一日、年复一年地过着一种十分单调和缺乏色彩的生活。现代社会则不同,现代生活变得越来越复杂化,越来越多样化。而日益复杂的现代生活给我们带来了许多适应上的问题,因为生活变得越来越复杂,需要学习的东西越来越多。人们接受教育就不仅仅是在小的时候,而应该是“活到老,学到老”。比如计算机,由于计算机已经进入生活领域,如果我们不掌握计算机,就无法适应现代社会。甚至有人讲,不会计算机的人是新一代的文盲。过去对文盲的定义是不识字,现在对文盲的定义则是不掌握现代化的工具以及与这相应的一整套复杂的知识和技能。

二、现代人生活节奏从慢到快

社会发展程度低的时代里,人们常常过着节奏非常缓慢的生活。生活的变化很少,人们仅仅依靠生活习惯就能适应。然而,现代社会则不同,它节奏快而富于变化,很可能一种生活习惯一觉醒来就变成了一种落后的陋习,不再适应新的生活。例如,过去我国的社会职业常常是终身制、铁饭碗,人们从事某种社会职业或承担某种社会角色,一辈子可能没有什么变化。现在却不是这种情况了,今天你从事的是这种职业,而明天你就可能被炒了“鱿鱼”,或者自己想跳槽了。社会节奏加快,原有稳定的东西不断被打破,这客观上要求人们必须学会以新的方式来迎接不断的挑战。面临着不断加速的生活节奏,人们会不由自主地感到惶惑、茫然、不知所从,总有一种飘浮感、紧张感和压迫感。这样力求稳定的心理和不稳定的现实生活就会使人的内心发生激烈的矛盾和冲突,从而给现代人增加了大量的心理适应问题。

三、现代人自身从被动走向主动

无论是过去还是现在,实际上人们每时每刻都受到周围环境的制约。但是在发展水平不高的社会里,人类自身掌握和改变自然、社会、人生的力量很弱,处于比较被动的状态。在现代社会里,人的主动性越来越强大,人可以改造自然、社会和自身。比如在一个落后的社会里,对于生老

病死，人们只得认命。但在现代社会里，人们就可以通过各种各样的手段祛除疾病，延长生命。现代人的这种主动性（实质上是一种控制能力）越来越高，就把人的心理层面的问题凸显了出来。在现代社会中，人的主动性变得越来越高，这对人的心理健全的要求相应地也就越来越高。

因此，无论是生活从简单变成复杂，生活节奏从慢变快，还是人已从被动变成主动，实际上都是对现代人的心理方面提出了越来越高的要求。正是现代生活的飞速进展，将心理健康问题凸显出来。随着现代生活的进展，随着人们的心理健康方面问题被凸显出来，我们的心理学应用学科才相应地发展起来。可以说，正是社会的发展促使我们需要心理健康及其辅导方面的研究来揭示现代人的心理健康问题，并了解现代人的心理生活，从而提高现代人的心理生活质量。

第二节 心理健康的含义

没病≠健康

“祝您健康！”是人们相互问候和祝福的习惯用语。毛泽东在给郭沫若的信（《致郭沫若》）中写道：“谨祝健康，精神焕发。”冰心在《致赵清阁》中写道：“好友，祝你永远健康。”健康象征着幸福。几乎从来没有人对别人说：“祝您没病。”可见人们在观念上对“健康”与“没病”这两个词已有明确的区分，也就是说没病并不等于健康。

但是在实际生活中人们常常把“没病”和“健康”等同起来，这是由于人类对于健康的认识经历了一系列发展阶段。而所谓将健康等同于没有疾病的认识正是在某一阶段人类对“健康”一词缺乏正确和全面的理解。

我国有个众所周知的“扁鹊见蔡桓公”的故事。相传战国时代有位叫扁鹊的名医，一天他对蔡国君主说：“你看来并不健康，让我给你把把脉吧。”蔡桓公笑着说：“不必啦，我的身体好得很，你不用担心。”数日后，扁鹊再见蔡桓公时说：“你已经有病了，如不及早医治，病情会加重。”蔡桓公听了很不高兴。又过了几日，扁鹊郑重其事地对蔡桓公说：“你的病已经深入内脏，再不赶紧治疗，恐怕会危

及生命。”蔡桓公不但对扁鹊的劝告置之不理，而且生气地对他左右的人说：“几次三番说我有病，真无聊！”当扁鹊再一次见到蔡桓公时，没说话扭头便走。蔡桓公觉得奇怪，喝住扁鹊问道：“你每次见我都说我有病，今天怎么啥都不说了？”扁鹊回答说：“你已病入膏肓，无可救药，我还有什么可说的！”不久，蔡桓公果真暴病而死。

这个历史故事也说明了一个道理，疾病与健康之间并没有一条明确的界线，“没有病”并不等于健康。

其实在国外，以前人们也认为“没有病”就是健康，身体强壮就叫做健康。比如英文中“健康”一词是“health”，这个词就是来自古代英语“hal”，“hal”也是指四肢完整健壮的意思。

（王声湧，谢良骥：《老师祝您健康》①）

一、健康观念的演变

很久以来，人类习惯于将健康等同于“没有疾病”，而将疾病定义为“不健康”，这和人类对于自身生命的理解和控制行为能力有关。而人类对疾病的认识与医学的发展直接相连，伴随着医学发展历史，人类的健康观念演变大约经历了四个阶段。

神灵医学模式：远古的人类由于认识局限，把生命视为神灵所赐，疾病则是鬼怪附身，是神灵对于人类的一种惩罚。因此，通过祈祷、驱邪等巫术来寻求健康。

自然哲学模式：随着人类认识深入和自身生存经验积累，人们开始运用一些哲学观念来解释疾病，比如古希腊著名的医生和自然科学家希波克拉底（Hippocrates）提出“体液学说”，认为人体内有粘液、黄胆汁、黑胆汁和血液四种体液。一个人的身体是否健康，个性是否健全，都与体内四种液体的混合比例是否恰当有关。

生物医学模式：16世纪中叶以来，自然科学的巨大发展促成了生物医学的自然科学疾病观。根据生物学观点，疾病是生物、生理因素原因导致。

生物-心理-社会医学模式：20世纪中叶以来，严重威胁人类健康的疾

① 王声湧，谢良骥. 老师祝您健康 [M]. 广州：中山大学出版社，2003：1-17.