

班主任 心理辅导常识



BANZHUREN XIN JINGDIAN CONGSHU
班主任新经典丛书

本书编写组◎编

◎ 本套丛书根据班主任工作的实际需求，分门别类地对班主任的专业发展、班级管理、工作方法等方面进行了介绍，辅以一线教师的实践案例，为广大教师提供了丰富的参考资源。尤为可贵的是，本书注重时代性，研究和解决了一些当前教育情形下的新问题，可谓是班主任教师们新的经典。



中国出版集团
世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

班主任心理辅导常识 / 《班主任心理辅导常识》编写组编. — 广州: 世界图书出版广东有限公司, 2010. 11
ISBN 978 - 7 - 5100 - 2998 - 1

I. ①班… II. ①班… III. ①班主任 - 教师心理学
IV. ①G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 217567 号

班主任心理辅导常识

责任编辑: 冯彦庄

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E-mail: pub@gdst. com. cn, edksy@sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 12

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 2998 - 1/G · 0852

定 价: 25.80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

目 录

Contents

引 言	(1)
第一章 走入学生的内心世界	(3)
第一节 心理健康的标准	(4)
第二节 青少年的心理健康	(8)
第三节 班主任心理辅导的优势	(11)
第四节 班主任心理辅导工作技巧	(14)
第五节 班主任需具备的心理素质	(18)
第二章 班主任心理辅导的原则	(21)
第一节 平等地与学生做朋友	(22)
第二节 针对学生的心理差异	(24)
第三节 为学生保密心理问题	(27)
第四节 与学生家长密切配合	(28)
第五节 以预防问题为主	(29)
第三章 成长中的学生心理变化	(32)
第一节 懵懂世界——初入校儿童	(33)

第二节	花季雨季——青春期学生教育·····	(35)
第三节	渴望独立——成长后期学生的特点·····	(40)
第四节	释放压力——高三学生的学习重负·····	(45)
第四章	特殊环境对学生心理的影响 ·····	(49)
第一节	留守儿童·····	(50)
第二节	单亲家庭·····	(55)
第三节	校园暴力·····	(59)
第四节	家庭暴力·····	(63)
第五节	突发事件影响·····	(65)
第五章	典型个体心理问题辅导 ·····	(68)
第一节	学习问题心理辅导·····	(69)
第二节	人际交往心理问题辅导·····	(77)
第三节	思想品德心理问题辅导·····	(82)
第四节	生活情感心理问题辅导·····	(87)
第五节	自我认识心理问题辅导·····	(93)
第六章	常见学生心理疾病及解决方法 ·····	(99)
第一节	攻击性行为 ·····	(100)
第二节	多动症 ·····	(105)
第三节	抑郁症 ·····	(110)
第四节	强迫症 ·····	(114)
第五节	自杀倾向 ·····	(119)
第六节	网络成瘾 ·····	(123)

第七章 班级群体心理干预	(131)
第一节 了解团体心理辅导	(132)
第二节 团体心理辅导的优势	(136)
第三节 发展性团体心理辅导	(138)
第四节 训练性团体心理辅导	(146)
第五节 治疗性团体心理辅导	(153)
第八章 知名心理疗法介绍	(158)
第一节 疏泄疗法	(159)
第二节 暗示疗法	(161)
第三节 交朋友小组疗法	(164)
第四节 支持疗法	(167)
第五节 自我指导训练	(170)
第六节 游戏疗法	(172)
附录 中小学心理健康教育指导纲要	(175)

引言

班主任是学校教育中很重要的一个角色，除了担任日常的教学工作以外，还要管理全班同学的日常纪律、学习，甚至是生活。责任之重，工作之密，都是不难想象的。

在学生时代中，每一个学生印象最深刻的老师可能就是自己的班主任。一名优秀的班主任，他/她成功的教育方式可能会影响这位学生的一生，班主任曾经的言传身教会成为学生以后做事做人的范本。所以，班主任的重要性不容小视。同时，班主任也要注重自身修养的提高，力争做一名优秀的班主任。

在经营好一个班的学生的学习与生活之外，学生心理健康方面也应该是需要班主任格外重视的。学生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，就已经晚了。

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、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所引发的。

现在，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。这些情况都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，随时掌握学生动态和学生心理。

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老师，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，则会对班主任其他的教学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。

在了解到学生心理辅导的重要性之后，下面就是如何开展此项工作了。

首先，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。青少年是一个有发展性的群体，所以，班主任也要用发展的眼光来看待，了解学生每一个阶段的心理知识，才可以做到有的放矢，取得效果。

其次，班主任要学会一些心理辅导的方法。班主任并不需要像心理咨询师一样专业，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，争取让自己可以专业一些。学习专业的心理辅导方法是很重要的一环。心理辅导包括个体辅导和团体辅导两个大类，每一类有其适用情况和优缺点。个体辅导又根据学生心理问题的不同再细分为很多小类，团体辅导亦如此。

最后，班主任自身应该具备一些素质，包括职业素质和心理素质。在对待学生问题时，班主任应该有良好的心态、处理的原则等。这些是班主任心理辅导的前提与必备。



第一章

走入学生的内心世界



第一节 心理健康的标准

一、心理健康的定义

世界卫生组织是这样定义“健康”两字的：“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。全面健康包括躯体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。

比较过去，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，人的生理健康是有其严格的标准。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定义对于增强与维护人们的健康有很大的意义。人们掌握了人的健康标准，以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就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心理健康标准，就要及时地求医，以便早期诊断与早期治疗。

美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出的心理健康的 10 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前提下，对个人的基本需要作恰当的满足。
- (10) 在不违背社会规范的前提下，能作有限的个性发挥。

也可以参看我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，无法摆脱自己感到将要面临的心理危机。

2. 接受他人，善与人处

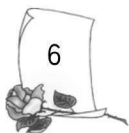
心理健康的人乐于与人交往，不仅能接受自我，也能接受他人、悦纳他人。能认可别人存在的重要性和作用，同时也能为他人和集体所理解、所接受，能与他人相互沟通和交往，人际关系协调和谐；在生活的集体中能融为一体，既能与挚友相聚时共享欢乐，也能在独处沉思时无孤独感；在与他人相处时，积极的态度（如同情、友善、信任、尊敬等）总是多于消极的态度（如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等），因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。而心理不健康的人可能常常置身于集体之外，与周围的人格格不入。

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作出客观的认识和评价，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，当然也会有悲观、忧愁、愤怒等消极情绪体验，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同年龄多数人所符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为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 青少年的心理健康

一、青少年健康现状

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，其中只有不足 20% 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 岁以下未成年人 3 亿多人中，据保守估计，有各类学习、情绪、行为障碍者达 3000 万。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（儿童多动症）的患病率，在北京为 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。而根据北京大学精神卫生研究所对北京 16 所大学学生 10 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，主要以焦虑、抑郁等神经症行为的增多为主。

二、青少年心理健康更应受到关注

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中，一切还未达到完善的程度。所以，青少年的心理健康就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 33% 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，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 40% 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，重要的是为人父母、为人师长者要切实了解我们的孩子，帮助他们走出心灵的“迷津”。

三、青少年主要心理问题

青少年面临的心理问题主要有 5 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。儿童行为问题不仅影响到他们的生长发育和社会化过程，还可能导致其成年时期发生适应不良、精神疾病和违法犯罪。研究发现，与儿童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、寄养或全托、儿童出生时（后）有疾病、有精神病家族史和母孕期疾病。

行为问题只是最轻的一类心理偏常，多发生在年龄较小的儿童身上。而更为严重的人格缺陷（比如自卑、冲动、敏感多疑、交往障碍、偏执等）、心理障碍（主要是学校适应障碍、考试综合征、神经衰弱等）以及心理疾病（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。他说，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，其中包括消耗医疗资源、不能实现完整的社会劳动力。杜亚松教授指出，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。相对于上海全市 60 万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只有 10 来名，整个中国也还不到 100 名。因此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

学生的心理辅导班主任与其他科任教师包括学校心理辅导班主任相比，有着天然的优势。

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，班主任就几乎一直与学生在一起。正常情况小循环一带就是3年，而大循环更是一带就是6年。而人生又有多少个3年、6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。这也进一步加深对学生的了解。学生家长更是把班主任当作自己了解小孩情况的可靠信息来源。心理辅导本质是心灵的沟通，有了师生之间的相互了解，不仅有利于快速打开心扉，消除心理阻抗，而且有利于迅速找到心理问题。“知学情”是班主任开展好学生心理辅导的前提与基础。这也是班主任开展心理问题的最大优势。

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的不同。在各级教育工委的工作计划要点中，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。教育行政



部门已经清醒地意识到德育与心育之间的关系，这使教师更加明确了今后的工作方向。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。大量的事实都证明，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。班主任们应将这一笔宝贵的工作财富用好、用足。

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连在一起的整体，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，以取得与班级的最大认同；在日常管理当中，学校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，师生之间就容易形成融洽的心理环境。这是班主任开展学生心理辅导的得力武器。

四、班主任具备相当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，感到书到用时方恨少。事实上，班主任不要忘记自己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，班主任需要的是重新找出课本，给自己充充电，让沉淀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不会显得苍白无力。

五、班主任本身比学生年长，知识与阅历相对学生丰富

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

