



中学生心理辅导

实用技巧与

案例

上海社会科学院出版社

杨敏毅·著



中华心理精英

实用技巧

案例

1



中学生心理辅导

实用技巧与 案例

上海社会科学院出版社

杨敏毅·著

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理辅导实用技巧与案例/杨敏毅著. —上海: 上海社会科学院出版社, 2005

ISBN 7-80681-640-2

I. 中... II. 杨... III. 中学生-心理卫生-健康教育-指南 IV. G479-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 022416 号

中学生心理辅导实用技巧与案例

作 者: 杨敏毅

责任编辑: 吴芸茜

封面设计: 闵 敏

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.com> E-mail: sassp@online.sh.cn

经 销: 新华书店

照 排: 南京展望文化发展有限公司

印 刷: 上海新文印刷厂

开 本: 890×1240 毫米 1/32 开

印 张: 13

插 页: 2

字 数: 350 千字

版 次: 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 0001—4 000

ISBN 7-80681-640-2/G·146

定价: 25.00 元

版权所有 翻印必究

总 序

发现教育知识 促进专业发展

——贺七宝中学教师专业研究丛书出版

● 张民选^①

001

节日里读到由一线教师撰写的这套丛书真让人高兴。可喜可贺的原因,不仅在于看到了几位老师的功力和水平,也不仅在于看到了七宝中学教师的整体素质;更重要的是因为笔者从这套丛书中感到,七宝中学的领导和老师们已经意识到:老师们通过体验、感悟、反思和研究获得教育知识和才干的过程,就是教师专业发展最基本、最有效的过程。可以说,这套丛书为“教师如何实现专业发展”?提供了新答案,为教师专业发展提出了新的方式。

从关注“职业”(vocation)和“专业”(profession)的差异,到研究“教学是不是一个专业”,探索“教师如何才能实现专业发展”,人类经历了一个半世纪的时间。据说,第一次产业革命推动了

^① 作者现为上海市教育委员会副主任。

人类的劳动分工,第二次产业革命促进了职业的细分。1841年英国的人口统计列出了431种职业。1850年美国确定了15大行业和323种职业。1893年著名的法国社会学家涂尔干写下博士论文《社会分工论》,开创了社会分工和专业标准研究的新领域。

1933年布兰德斯提出了把专门职业(专业)从一般职业中分化出来的问题。他提出:“专业是一个正式的职业;为了从事这一职业,必要的上岗前的训练以智能为特质,包括知识和某些扩充的学问,它们不同于纯粹的技能;专业主要供人从事于为他人服务,而不是从业者单纯的谋生工具。”^①1948年美国全国教育协会开始关注“教学是不是专业”。该协会提出,“专业”应该符合八条评判标准:

- (1) 专业实践属于高度的心智活动;
- (2) 具有特殊的知识领域;
- (3) 受过专门的职业训练;
- (4) 经常不断地在职进修;
- (5) 视工作为终身从事的事业;
- (6) 行业内部自主制定规范标准;
- (7) 以服务社会为最高目的;
- (8) 设有健全的专业组织。^②

1966年联合国教科文组织(UNESCO)和世界劳工组织(ILO)发表了一份划时代的文献《关于教师地位的建议》。这份文件写道:

“教育工作应被视为一种专业。这种专业要求教师经过严格且持续不断地研究,才能获得并维持专业知识和专门技能,从而提供公共服务;教育工作还要求教师对其教导之学生的教育和福祉具有个人的和共同的责任感。”

这段文字肯定了教育符合各国学者对专业的基本标准,教师工

^① 赵康,《专业、专业属性及判断成熟专业的六条标准》,载于《社会学研究》2000年第5期。

^② Division of Field Service, National Education Association (1948). *The Yardstick of a Profession*. Washington DC: NEA. p. 8.

作的性质和要求也表现出专业的特征。但是,这两大国际组织却没有直截了当、斩钉截铁地声明“教育是一个专业”。而是用了“应该被视为”这样的外交辞令。这是一个细小但不容忽视的差异。这项声明一方面给各国教育工作者以巨大的鼓舞,另一方面也迫使各国教育工作者努力去提升专业水平,促使教育工作专业化。

20 世纪 80 年代以后,世界各国的教育发展进入了一个新的时期,学校管理制度、课程理念和教学技术方法都发生了深刻变化。但同时,各国学者和政府都更为清醒地意识到,改革的成功与否决定于教师,学校教育的质量也取决于教师。美国著名学者达伶·汉蒙德指出:“对学生的成就来说,教师质量这个变量远比其他变量重要得多。”澳大利亚的《为 21 世纪准备教师》则提出:“高质量的教育取决于高质量的教师。”^①于是,如何建立一支宏大、专业、高质量的教师队伍,如何促进教师的专业发展,成为各国教育界世纪转换时期的关注焦点。

美国学者要求,把学校建成教师“专业发展学校”(简称 PDS)。经合组织强调,要“跨越边界”让各种教育机构为教师专业发展服务。在此过程中,“教师行动研究”、“校本教师培训”、“教师成长记录”、“隐性知识发现”、“叙事研究”等教师专业发展路径和策略不断涌现。它们要求改变完全由大学教授讲解理论的培训方式,要求把教师教育的基地从大学转向学校,要求把学者讲座、教师研究和同事分享结为一体,要求让教师获得“解放”,成为教育现象的研究者、教育知识的发现者,让教师在体验和发现教育知识的过程中得到终身的专业发展。

笔者认为,这一转变的关键在于,人们逐渐认识到:教育是一项独特的事业,它需要全体教师的探索和努力。这是因为,人类虽然有共同的发展规律,但每个孩子都是独特的,每个孩子的成长环

^① Ministry of Education, Training and Youth Affairs (2000). *Teachers for the 21st Century: Making the Difference*. Australian Commonwealth Government, pp. 1-7.

境、所在学校和面对的教师又都不尽相同。这就使人们难以把一个国家成功的教育理论照搬到另一个国家,甚至难以把一所学校的成功经验运用到另一所学校。因此,对一所学校来说,最重要的也许就是造就一支“乐学习、善教学、会研究、爱学生”的教师队伍,就是激发全体教师的智慧和热情,去发现行之有效的教育教学知识、方法和策略。而教师研究和发现教育知识的过程,就是教师专业发展的最重要的组成部分。笔者认为,教师学历和职称的提升对教师专业发展来说固然重要,但是它们仅仅是外界对专业发展程度的认定和标志。专业发展内核却根植于教师专业知识——教育教学知识的运用、发现、表述和积淀,根植于教师专业才能的生长、积累和发展,根植于教师专业素养的培植、稳定和提升。

笔者相信,有丛书所展示的这样一个领导和教师群体,七宝中学的全体教师一定能得到终身的专业发展。有这样一支崇尚专业发展的教师队伍,七宝中学的学生一定能够得到更为充分的发展,七宝中学的事业也一定能够获得持续的发展,不断走向新的辉煌。这也是笔者的新年祝愿。

2005年元旦

出版前言

新一轮教改背景下的 校本师资培训

● 仇忠海

001

关于教师专业化队伍建设问题,陈效民局长在《闵行区以均衡和内涵发展实现教育新一轮发展》一文中要求“采取措施,积极探索实现教师专业化发展的多元渠道,支持教师根据各自的特点去寻求发展的路径,实现自己的专业化发展。通过营造教师文化、拓展培训途径、经费支持、名师带徒、评比激励等措施,促进教师在人文科学素养、课堂教学技艺、反思研究能力、信息技术整合能力等方面迅速提高,促进教师向以教学为专长的特色教师、以情感为本的人格型教师、以探究见长的研究型教师等多种目标取向发展,全面提高全区教师的专业化程度。”我感觉讲得非常精炼和富有远见。教师是教育的直接参与者与执行者,学生的发展、学校的发展都离不开教师的发展;离开了素质精良的师资群体,任何教育改革都将化为空谈。

新一轮教育改革的使命之一是创设宽广的空间,让每一位学生的个性得到自由的张扬,让每一位学生的潜能得到充分的发挥;其难度比以往任何改革都大,成败决定于教师的观念、态度、自身修养、教学和科研能力。崇尚教育研究与提高创造能力已成为教师专业化的重要指标;教师自身必须具有丰富的情感品质和高超的业务能力,必须重视自己的文化底蕴和科研能力的不断提升。

在教育上,要着重研究如何促进学生的人格发展;这离不开师生之间有效的思想交流、情感融会和心灵共振。品德只能用品德来培养,人格只能用人格来陶冶,所以教师自身修养和人格垂范、校园文化精神的提炼也是提升办学品位的重要方面。

在教学上,要遵循各学科本身的特点深入探究;关注作为知识生长点的长效的核心概念,精选教学内容,开发实践性、探索性学习活动,培育学生宽阔的知识背景和知识迁移能力,以促进学生的生命成熟和智慧发展,要研究以知识传授向引导创造发展,着意发展学生在信息时代的基本的搜索、导航和处理信息的能力,提高学生批判、质疑和独立创造的能力。

在课程上,要求教师一专多能,要有绝活、有绝技,除了把握本学科课程改革教学目标与内容、方法之外,还要尽力开设适合学生发展的拓展型课程,以满足学生对课程选择的多样化要求。

在师生关系上,要求教师之间的相互合作,教师与学生之间进行经常性的沟通与“互动”。现在,二期课改、双语教学、管理体制、用人机制等改革的深化,必将大大激活教师的生命活力和创造力,同时也为减轻学生过重课业负担,给学生个性与身心健康提供充分发展的天地。

基于这些认识,我校在2001年初,调整了办学策略:“淡化宣传,发展内涵,不断创新。”并把校本师资培训看作是教师的最大福利,定为学校内涵发展的核心工程。近四年来,教师校本培训的五个层次已逐步形成:

1. 专业知识和专业技能的培训。为了迎接新一轮改革,必须

拓展视野、渊博知识、夯实专业基础。我们先后开展了十种类型的基本业务素质的培训：高一级学历层次培训、双语培训、计算机应用能力培训、学科带头人培训、英特尔未来教育理念培训、青年教师教学艺术培训、新招聘教师的教育观念和教育行为集中培训和结对培训、全体英语教师语音实景和外教培训、全体教师的心理健康教育技能轮训和分批出国培训，以满足教师自我发展的需求；

2. 专业修养和专业精神的培训。学高为师，身正为范。此项培训重点在于转变教育观念和提高师德修养。学校除了在各种会议上宣传引导，制定教师手册外，还先后为每位教师订阅《教育文摘报》、《上海教师》、《基础教育》等报刊，赠送给每位教师《国际教育新概念》、《教师人文读本》（共3册）、《一个记者的教育视野》等十余本教育类书籍，发放按学科装订成册的各类书报杂志中关于课堂教学的论文汇编，请专家、教授、研究员来校作各类专题报告，布置寒暑假撰写“综述文章”、“文摘段语”、“读书随笔”等读书和评奖作业，要求自我设计制定个人专业发展三年计划，评选十佳青年教师、十佳德育先进和校园“科技之星”等，以激励教师的自我发展，培育教师的专业精神；

3. 教、研、训一体化的教育研究与课堂创新能力的培训。在任职学校进行教师专业化发展的培训，有着得天独厚的条件。教育教学任务势必将教、研、训结合为一体，因为，教育教学任务为教师提供的是问题的环境、教学实践的环境和行动研究的环境，同时也是教育改革实践的基地环境。对教育教学问题解决的过程就是教师自主培训的过程。在这一循环过程中，教师不仅可以得到专业化的发展和提高，也为学校发展奠定了基础，为学校教改的深入创造了条件。目前，我校已申报立项的统领学校教学发展的市级重要课题《基于教师专业化发展的课堂教学创新研究》就是一项要求教师人人参与的行动研究，是我校实施教、研、训一体化培训的重要载体，旨在促进教师教育理念、业务素养、信息技术整合等方面的发展，促进教师教育教学研究能力的提高，特别是提高对教育科研的认识和

研究方法的规范有重要意义;这种能力的习得可以影响教师专业发展的深度和高度;

4. 鼓励教师超越自我,一专多能,拓展专业发展空间。学校为教师一专多能的发展提供舞台,要求教师编写校本教材、开设拓展型课程。目前,全校已能为学生提供92门之多的各类拓展型选修课程,每学期开设有50门左右。教师潜能的发掘促进了学生求知兴趣和个性特长的发展。目前,由教师自我开发和编写的校本教材已经印刷成册的有30余本,其中正式出版发行的也已达十余本,大大提升了这部分教师的业务能力和专业素养;

5. 鼓励教师潜心研究,著书立说,培养专家型教师。专家型教师是教师专业发展的最高境地。为了使我校涌现一大批教学风格各异、自成特色的学科教学专家,学校专门成立了教师教科研成果档案室,帮助教有特色、学有专长的教师整理他们多年积累的教科研成果,激励这些教师潜心撰写学科教学专著,使他们逐步成为专业研究者,以实现从事教育教学专业研究的价值。目前,李新华、杨敏毅、褚慧玲、文卫星、刘树田、张国瑞、杨光等七位教师的专业研究编、著作品已基本成形。学校已请“中国特级教师文库”编辑部的专家帮助审稿并作初步的梳理;在作者进一步修改基本成熟后,先全部印刷成书于校内交流,再由学校出资,选送部分交出版社以《七宝中学教师专业研究成果丛书》第一辑的名义正式出版,以满足教师自我人生价值的实现,为专家型教师的培育打下基础。

坚持数年的新一轮教改背景下的校本师资培训,使我校教师队伍的整体素质大为改观。今天,我们已拥有一支非常精良稳定的师资队伍,其中包括13位特级教师、5位国家级骨干教师、5位市级骨干教师、36位区级骨干教师和66位校级骨干教师。教师中有31位硕士研究生和64位硕士课程结业;中高级教师达86%,平均年龄36.9岁。近几年,数学、物理、化学、政治等学科多位教师多次参加了上海市高考命题,化学、地理、历史、体育、美术、物理等学科的教师应邀参加了上海市第二期课改相关教材的编写工作。朱越、褚慧

玲两位特级教师分别担任了全国普通高中新课程改革实验丛书《理念与实施》的化学学科主编和物理学科副主编工作,李新华老师则参与了美术学科部分教材主要章节的编写工作。此外,物理、化学、政治、教管等学科的4位教师被聘为上海市高级职称学科组评审专家。今年以来,获得中青年教师课堂教学评比全国一等奖的1人(数学张洁)、上海市一等奖的1人、区一等奖的4人……

我们一直在努力,我们还将继续努力。

目 录

总序：发现教育知识 促进专业发展 张民选(1)

出版前言：新一轮教改背景下的校本师资培训 仇忠海(1)

心理导航线

- 个性的底色——气质(一) (3)
- 个性的底色——气质(二) (9)
- 个性的核心——性格(一) (17)
- 个性的核心——性格(二) (23)
- 生命的亮色(一) (32)
- 生命的亮色(二) (36)
- 我的庐山真面目(一) (43)
- 我的庐山真面目(二) (48)
- 我的未来不是梦(一) (54)
- 我的未来不是梦(二)
——自我目标设计 (58)
- 拟定人生的航线(一) (65)
- 拟定人生的航线(二) (68)
- 把握行动的罗盘(一) (73)
- 把握行动的罗盘(二) (76)
- 调好青春“红绿灯”
——家长引导孩子异性交往 (81)
- “家长是镜子 孩子是影子”
——家长做孩子的榜样 (95)

- 高中生心理健康教育概述 (108)
- 高中生的交往障碍与辅导 (133)

心理个案分析

- 用幽默化解你的烦恼 (167)
- 他真的是“同性恋”吗? (171)
- 一个老爱照镜子的男孩 (177)
- 承受压力是你的必修课 (183)
- 及时调整自己的行为 (187)
- 生日 party 的抉择 (191)
- 喜欢异性不是错 (193)
- 弃石吧,重展新貌 (196)
- 解开心中的“水枪情结” (201)
- “情人节红玫瑰”引出的故事 (206)
- “老爱走神”的背后是什么? (211)
- “他真像大哥哥” (214)
- 怎样才能排除异性的骚扰 (217)
- 一次特殊的家访 (221)
- 一例行为和心理偏差学生个案的督导报告 (226)

心理讲座实例

- 读懂学生的心
 - 谈师生关系 (237)
- 愿你顺利走过花季
 - 初二女生青春期心理讲座 (240)
- 学会让孩子高兴
 - 初三家长心理讲座 (244)
- 在赏识中教育孩子
 - 高一年级家长会心理讲座 (248)

- 怎样对待青春期孩子的困惑
——高二年级家长心理讲座 (252)
- 如何看待和处理孩子异性交往中出现的困惑
——高二年级家长心理讲座 (257)
- 选择合适 选择成功
——高二学生职业生涯教育讲座 (260)
- 怎样评价孩子 怎样与孩子沟通
——高一年级家长心理讲座 (264)
- 让孩子树立一个目标 帮孩子实现一个梦想
——高二年级家长心理讲座 (267)

走出心理误区

- 抱怨太多防肠断 选择改变放眼亮 (273)
- 精心呵护学生脆弱的心灵
——一个班主任的反思 (276)
- 中学生健全的情绪及其培养 (280)
- 把握人生发展的“关节点” (285)
- 寻找孩子发展的“最优区”
——与高三学生、家长谈合理期望 (289)
- 要善于洞察与沟通 (295)
- 面对“意外”情况发生,你准备好了吗? (298)
- 新学期给自己一个吻 (304)
- 克服高考复习中的“高原现象” (309)
- 如何看待“恋师之情” (312)
- 如何确立个人发展目标 (315)
- 谈教师的心理健康 (319)
- 提升教师的人格魅力 (323)
- 谈高中生健康情感的培养 (328)

实 用 研 究

- 寄宿制重点高中学生发展性团体心理辅导探索 (337)
- “教师心理成长工作坊”的实践探索 (352)
- 高三学生心理健康教育活动的实践与思考 (367)
- 自主参与 自我发展
——“心海之旅”心理选修课模式探究 (377)
- 后记 (400)