

 博达教师用书

班主任

赵桂红 ■ 主编

修订版

班主任培训精品图书

Banzhuren
Dui Xuesheng de Tanxin yu
Xinli Jiankang Jiaoyu

对学生的谈心与
心理健康教育

 吉林大学出版社



赵桂红■主编

修 订 版

班|主|任|培|训|精|品|图|书

Banzhuren
Xuesheng de Tanxin yu
Xinli Jiankang Jiaoyu

图书在版编目(CIP)数据

班主任对学生的谈心与心理健康教育/赵桂红主编. —长春:
吉林大学出版社, 2010. 3

(班主任工作经典教案丛书)

ISBN 978 - 7 - 5601 - 5575 - 3

I. ①班… II. ①赵… III. ①中小学 - 班主任 - 工作
②中小学 - 心理卫生 - 健康教育 IV. ①G635.16②G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 047831 号

班主任对学生的谈心与心理健康教育
赵桂红 主编

责任编辑、责任校对:许海生
吉林大学出版社出版、发行
开本:787×1092 毫米 1/16
印张:14.5 字数:181 千字
ISBN 978 - 7 - 5601 - 5575 - 3

封面设计:唐韵
北京市宏泰印刷有限公司 印刷
2010 年 04 月 第 1 版
2010 年 04 月 第 1 次印刷
定价:28.00 元

版权所有 翻印必究
社址:长春市明德路 421 号 邮编:130021
发行部电话:0431 - 88499826
网址:<http://www.jlup.com.cn>
E-mail:jlup@mail.jlu.edu.cn

前言

当前,青少年心理健康问题已成为全社会越来越关注的焦点。因青少年心理问题引发的违法犯罪等社会问题,也呈日趋上升的态势。

现代教育的发展要求教师“不仅仅是人类文化的传递者,也应当是学生心灵的塑造者,是学生心理健康的维护者”。作为一班之“主”的班主任,能否以科学而有效的方法把握学生的心理,因势利导地促进各种类型学生的健康成长,将对教育工作的成败有决定性的作用。

但是,面对性格迥异,出身、家庭等各有不同的学生,如何走进他们的心灵、倾听他们的心声、解决他们的思想问题?本书将一一为您解答。

心理辅导的形式主要是谈话和咨询,类似的形式可以创设一种轻松、和谐的环境,本书在这一领域作了一些非常有开创性和可操作性的探索。它针对不同的学生进行全方位评价,提供不同的解决方案,将孩子的学习问题和心理问题一并解决,是帮助学生摆脱心理困境的“心灵鸡汤”,也在一定程度上解决了当前中小学校心理

健康教育的不足,为完善中小学校的心理健康教育提供借鉴。

富有针对性和极具实用性是本书的最大特色。阅读之余,既可信手拈来,即学即用;也可启迪灵感,触类旁通。

相信本书能对班主任们做好学生的心理健康教育工作提供有益的帮助。

由于编者的学识有限,书中的疏漏、错误和不当之处在所难免,恳请广大读者批评、指正。

赵桂红

2010 年夏

目 录

Contents

第一章 控制好自己的情绪	/1
真诚是谈心的基础	/2
戒急、戒躁,学会自我克制	/5
别像孩子一样冲动	/9
让学生感受到你的温暖	/14
主动走近学生	/18
做自己情绪的主人	/21
 第二章 “共情”是师生谈心的最高境界	 /25
理解是教育的基础	/26
用孩子的视角看世界	/31
别把大人的逻辑强加给孩子	/34
改变唠叨的坏习惯	/37
要讲“道理”但不要总讲“大道理”	/40
了解真实的学生	/43

第三章 掌握谈话的技巧 /47

用好语言这门艺术 /48

把话说到“心”上 /53

把话说到“理”上 /54

把话说到“点”上 /59

适当地运用沉默的力量 /61

第四章 师生沟通有艺术 /63

最受欢迎的人是“听众” /64

学会“换位思维” /69

先诊断再治病 /74

重症亦须下猛药 /77

幽默,师生沟通的润滑剂 /80

说话拐个弯儿 /83

温柔地征服 /87

第五章 谈话细节要各个击破 /91

把握恰当的谈话时机 /92

单独谈心要找准地方 /95

创设和谐的谈话气氛 /98

积极关注学生谈话 /100

微笑,让学生走近你 /102

第六章 谈心方式灵活多样	/107
分享学生周记中的点点滴滴	/108
试着递张小纸条	/111
写封信吧,好口才不如“烂笔头”	/117
用评语打开心扉	/120
请勿忽视“QQ”的力量	/124
“博客”,班主任谈心工作的新天地	/127

第七章 方法因人因事而异 /131

故事启发	/132
借题发挥	/133
出乎意料	/135
引而不发	/137
正面说服	/141
反向刺激	/144
找准原因,对症下药	/148
抓住实质,直言点拨	/150
暗示提醒	/151
反弹琵琶	/152
逐步推进	/153

第八章 注重学生的心理发展 /155

尊重差异,因材施教	/156
-----------	------

关注学生心理健康,教师首先要心理健康	/159
让学生体验到成功的乐趣	/162
磨炼受挫力,提高心理素质	/164
第九章 心与心的沟通	/171
用爱呵护脆弱的心灵	/172
少一些批评,多一些鼓励	/174
对学生说:“你能行!”	/175
多一份在意,多一份关注	/179
第十章 教育无处不在、无时不在	/183
充分利用课堂教学这一主渠道	/184
参与实践,突出活动	/189
注重家长与社会力量的参与	/194
创设学生自我调节的环境	/196
附 录 中小学生常见心理问题及对策	/205
网络心理问题解决策略	/205
升学考试心理焦虑减压与调试	/208
学生早恋现象疏导方法和途径	/212
缓解人际关系交往危机的方法和途径	/218
引导学生从“追星一族”变为“学习一族”	/220
帮助孩子顺利度过青春期	/221

第一章

控制好自己的情绪

教师也是普通的人，在他们的日常生活当中也有喜怒哀乐，悲欢离合。有些教师往往会把这种情绪带到教学当中来，影响学生的学习和自己的工作。

很多时候，教师的情商比智商更重要。因此，要成为高素质的教师，要学会控制自己的情绪。

真诚是谈心的基础

在师生交往的过程中，我们常常听到学生说：“我喜欢××老师，因为××老师对我很好。”“我愿意听×老师的话，因为×老师对我所做的一切都是为了我。”“×老师对我真关心！比我的父母还理解我……”学生接纳了教师的关心，才能接纳教师对他们的教育。在学校里，几乎每位教师对学生的期望都是良好的，但是并非所有教师对学生的关心与良好愿望都会被学生所接受，或者说不同的教师即使对学生有同样的教育要求和愿望，被学生接受的程度也不一样。这其中的一个重要原因是教师在与学生谈心时，学生对他们的真诚度的感受不同，或者是他们对学生的真诚度不同，教育的效果也就截然不同了。所以，班主任在与学生谈心时，最基本的态度是要诚恳。诚恳的谈话态度，是在友好气氛下进行谈心的基础，同时也能增加双方的心理宽容度。而夸夸其谈，说大话、空话、假话易给人留下华而不实的印象。说话态度过于恭谦，又易使人觉得虚情假意。因此，把握好这个度，态度诚实，一般而言，学生会产生谈话的愿望。

诚恳的谈话态度易使师生间相互信任。

相互信任是班主任与学生谈话顺利进行的前提条件。当班主任获得学生信任后，学生对班主任的反感就会被克服，学生会把班主任看成一个可以亲近的人。只有达到这种信任平衡，才能使师生心心相印，无话不谈。同时要让学生感受到老师在倾听他的谈话，在尊重他。尽量使学生意识到，教师对全面真实的信息感兴趣，而不喜欢弄虚作假；教师对工作认真负责，对班级全体

学生都很负责。学生若能反映真实情况，诉诸实言，这便是谈话的最大成功。

诚恳的谈话态度也易于师生间情感的交流。

“感人心者莫先乎情”，班主任只有先动之以情，才能对学生晓之以理，做到和风细雨、情理兼通，及时发现并表扬其优点，使学生在师生间情感的交流中，感到老师的关切与爱护。“亲其师”才能“信其道”。与学生谈话，不可忽视情感的作用，因为情感是教育信息通向学生内心世界的“桥梁”。要架设这座“桥梁”，关键在于寓理于情，以自己积极的情感体验影响学生，努力创设愉快、宽松的谈话氛围。这样才能引起肯定性的情绪反应，使学生愉快地、心悦诚服地接受老师的教育。

来看下面的案例：

记得有一天下午上第一节课时，我刚走进教室，一个男孩就站起来说：“老师，我的书包被人拿走了！”我说：“什么时候丢失的？”他支支吾吾地说：“是打上课铃前几分钟不见的。”此时，我看他满头大汗的样子及很不自然的表情，断定这个贪玩的孩子中午在外面玩而忘了带书包，怕挨老师批评，就编了一套假话来搪塞。于是，我就说：“你别急，说不定书包在家里等着你呢！快回去看看吧！”这个学生的家就在学校隔壁，不一会儿，他果然背着书包来了，同学们都笑了起来，我也忍俊不禁。

下课后我把他找来，他低着头站在我身边，神情有些紧张。为了消除他的疑惧心理，我用平和的语气微笑着说：“你猜猜，我是怎么知道你的书包在家里的。若

是猜对了，老师还要表扬你呢！”他看了看我，又搔了搔后脑勺。“没关系，你只要照实说，一定能猜中！”他见我丝毫没有批评指责的意思，就把事情的经过原原本本地告诉了我。他说：“只要爸爸中午不在家，我一吃完饭就会在外面玩。今天玩得特别开心，一时忘了上课的时间，听到学校打预备铃，我赶紧往学校跑，来到教室发现没带书包，怕老师批评，就说书包不见了。”听了他的话，我高兴地说：“呀！你说的和我想的完全一样，猜中了！”他乐了，并向我保证以后一定实话实说。

这个案例中，班主任与学生的谈话始终在真诚、融洽、宽松愉快的气氛中进行。这样不仅使他认识了自己的错误，而且还主动提出愿意接受同学们的监督和帮助。人们在感情相融的心境下交谈，易产生求同和包容心理，能增强对对方观点的接受性，减弱排斥性。这个案例可为我们班主任运用谈话以对学生进行教育提供一些有益的帮助。

谈心过程是一个交心的过程。从教育者的角度讲，它是心灵感知的输出者；从学生的角度讲，它是敞开心扉接受教育者、心灵感知的输入者。班主任教育学生的实质是师生两颗心愉快地碰撞，在师生双方不断的碰撞中，实现感情的交流、融洽、升华，由情知到理知。谈话更是如此，语言交流是情感交流的表现形式。为达到师生情感融洽，班主任必须以真诚的师爱赢得学生的信赖，以深沉的师爱激起学生对生活的热爱，以高尚的师爱教学生怎样去爱。只有这样，师生的心才会贴近、融洽，谈心才能有好的效果。

除了谈话时态度要诚恳外，班主任还要通过其他方式将自

己的真诚传递给与自己谈心的学生。

首先，班主任要能够自我接纳与自信。自我接纳是指有勇气面对自己的内心世界，了解自己内心世界中软弱、阴暗和脆弱的地方。在这个接纳自己的过程中，也对别人的内心世界感同身受，可以体验到每个人都需要得到外界的支持和宽容。这种正视自己内心世界的方法，本身就是真诚的品质在不断成长的过程。放下面具，在与学生谈心时越能流露出内心的真实，就越有人情味，越能够对学生产生感染力。自信来源于对自己的了解和由此产生的安全感、自在感。当一个班主任在心灵深处感到安全时，就不会构建种种防卫面具来伪装。自然地，他会给学生带来安全的谈心氛围，也就帮助学生在这种人格力量的感染下接受了他的正面影响。

其次，要勇于向学生承认自己也有无知、犯错误、存在偏见的时候。人不可能完美无瑕，因为接受了自己的不完美，也就可以接受学生的错误、无知和不完美。这样的表达可以缩短跟学生之间的谈心距离。

总之，真诚是谈心的前提和基础。班主任在与学生谈心时，只有首先做到态度真诚，才能赢得学生的信任，取得良好的谈心效果。

戒急、戒躁，学会自我克制

作为班主任老师，我们是否常常不能自控，动辄勃然大怒？我们可能会认为发怒是自己生活的一部分，可我们是否知道这种情绪根本无济于事？也许，自己会为自己暴躁的脾气辩护说：“人嘛，总会发火、生气的。”或者说：“我要不把心里的火发出

来，非得憋出病来。”

其实，愤怒并非“人人都有”。它不能解决任何问题，而且任何一个精神愉快、有所作为的人都不会与其为伍。愤怒是一个误区，是一种心理病毒，它同生理病毒一样，可以使我们重病缠身，一蹶不振。

生活中，我们确实也常常见到那些不能控制自己脾气的人，他们总是让人觉得难堪、窘迫、尴尬，甚至伤害别人的自尊心、自信心。这样一来，自己经年累月的奋斗和积累，会因为性格恶劣而毁于一旦。即使身处高位，也能在一夜之间失去许多。

老王是我父亲的朋友，他是一个事业单位的中层干部，工作能力很强，而且做事勤恳，但事业一直迟迟未能再上新台阶，而原因就在于他脾气暴躁。他对此也一直耿耿于怀，一想到自己能力很强而职位一般，就愤愤不平，甚至觉得是奇耻大辱。他也知道，凭自己的能力是可以升迁高职的，绝不会屈居人下。但他那暴躁的脾气阻碍了他的发展，同事和领导都了解他，他那暴躁的脾气令人无法容忍。

一次，大会讨论问题，会上老王与一位同事展开了激烈的争论。那位同事口齿伶俐，善于辩论，滔滔不绝，老王几次被驳得无力招架。情急之下，他拿起桌上的茶杯摔在地上道：“你是妄口狡辩！”领导与同事都惊愕不已。虽然事后证明老王的观点是正确的，但人们早已记住了他的暴怒，而忘记了他的先见之明。

如果一个人十年寒窗苦读，凭着不懈的努力，在事业上刚刚

有些起色，得到一个体面的社会地位，却因一时的大发脾气丢得一干二净，这是多么的愚蠢啊！如果一位雕刻艺术家他在一块很好的大理石上精雕细刻，长年累月地工作，就在大功将要告成之时，一时性起，竟举起大锤，把它毁得粉碎，然后再去找另一块大理石，从头再来。我们一定会说，这个人精神上有问题。当然，这种情况极其少见，但我们敢说自己一定比这位艺术家聪明吗？我们没有因一时情绪激动而毁掉自己苦心经营的师生关系和奋斗多年的成果吗？

愤怒有时会让一个人失去理智，感情用事，最终陷于失败之地。作为教师，我们理应控制好自己的情绪，不让自己成为一头咆哮的狮子，这既是做人做事做教师的需要，也是与学生谈心时的需要。想想看，一个动不动就怒火中烧、声音喊得震天响的班主任，能与学生很好的交流、沟通吗？

所以，学会制怒是班主任的必修课。

有一位班主任曾讲过这样一件事：

在我的办公桌玻璃板下，压着一张发黄的条幅，上面用厚重而苍劲的字体写着“制怒”二字。这张条幅作为我的座右铭，已伴随我走过了十六个春秋。

16年前，我第一次当高一年级班主任时，才20岁出头，还是个血气方刚的毛头小伙子。那时，在班级管理里，一遇到不尽如人意的事，我就火冒三丈、大发脾气。每当学生出现违纪现象，我都会不问青红皂白地严厉训斥，又是勒令写检查，又是勒令请家长。结果呢，学生在我的怒火中饱受“煎熬”，或沉默寡言，对身边的事情兴趣索然；或阳奉阴违，暗中制造麻烦；或干脆

采取“以牙还牙”的做法，与我对着干。不到半个学期，我的班级就人心涣散，纪律松弛，几近崩溃。

学校发觉我是一个“霹雳火”式的班主任后，立即安排了一位德高望重、颇有经验的老教师帮助我。这位老教师除了要我多了解学生身心成长规律、多与学生接触和交谈外，还特意给我讲了古人“佩韦”、“佩弦”的故事，并亲自书写了“制怒”的条幅送给我，希望我不妨学学佩韦的西门豹——戒急、戒躁，学会自我克制。

“制怒”二字果然灵验。每当我怒火中烧，要对学生发作时，一瞥见玻璃板下的这两个字，就会想到“韦”的柔韧和弹性，便会逐渐冷静下来。在这位老教师的言传身教下，我开始对琐碎繁杂的班务工作有了耐心；对后进生的转变学会了宽容和等待；对偶发事件的处理学会了冷静和理智。怒气渐渐离我而去，微笑和自信在我脸上闪现。随着我的变化，班级也重新恢复了秩序和生机，同学们在宽松和谐、团结向上的环境里健康成长。高二第一学期时，我们班被评为学校文明班级。

十几年来，“制怒”二字一次又一次地浇灭了我心头之火，大大减少了我工作中的武断和粗暴，使学生的心灵免去了许多不应有的伤害。制怒，使我的班主任工作日臻完善；制怒，使我逐渐走向成熟。

虽然每个班主任的办公桌下不一定非要有“制怒”二字，但我们仍然要懂得制怒。因为愤怒是一团烈火，如不加以控制，它会熊熊燃烧，吞噬我们的理智与灵魂，使我们神经错乱，一错再错，乃至毁灭。