

如何上好

班级心理辅导活动课

——
钟志农答疑
50问

钟志农◎著



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

如何上好 班级心理辅导活动课

——钟志农答疑50问

钟志农◎著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何上好班级心理辅导活动课: 钟志农答疑50问/
钟志农著. —北京: 中国轻工业出版社, 2015.10
ISBN 978-7-5184-0539-8

I. ①如… II. ①钟… III. ①中小学—心理健康—
健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第176547号

总策划: 石 铁

策划编辑: 吴 红

责任编辑: 吴 红

责任终审: 杜文勇

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015年10月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 19.00

字 数: 163千字

印 数: 1—8000

书 号: ISBN 978-7-5184-0539-8 定价: 42.00元

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu1998@aliyun.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

150769Y2X101ZBW

前 言

英国著名社会学家齐格蒙特·鲍曼和蒂姆·梅的合著《社会学之思》中有这样一段精辟的话：“问题与解答之间的关联正是人类境况的特性之一。从社会学的角度来看，以下问题是必须要问的：这对谁而言是个问题？为什么对他们来说是个问题？这种问题化的过程及其相应的解答会带来什么样的后果？……我们的生活就是一系列有待执行的任务和有待解决的问题……每一种情境，不管有多么复杂，都可以分解为有限的一系列问题，而这些问题中的任何一个也都可以通过应用恰当的知识、技能与努力，予以有效的处理。简言之，生命之事自可分解为诸多单一问题，每一个都有其解决之道，只要对方法加以适当的应用；而那些更具一般性的对于目的的追问，也不难归于其下。”（鲍曼、梅，2010）

我写这本书的初衷，就是受到上面这段话的启发。

在 20 多年来对中小学心理辅导课的探索中，我不断发现和遇到过诸多在实践中亟待解决的问题。有的问题甚至是年复一年地被提出来，在业内引起反反复复的争论。有的问题是五年前毕业的心理教师感到很困扰的，但五年后他们在实践中有了新的体验和认识，于是问题不再成为问题。可是对于当年刚毕业的新教师来说，这些在他人身上已经解决的问题却又成了他们面临的大问题。这样一种“问题出现—问题解决—同一问题再出现—同一问题再解决……”的循环往复，呈现出一种规律性的发展趋势，最终让我领悟到：正是这些“问题”和“问题解决”，揭示了心理辅导课在中国本土落地生根、成长壮大的规律；也正是这些“问题”和“问题解决”

决”，构建了我在心理辅导课理论探索和操作督导上的整体框架。问题永无止境，探索也永无止境。所以，将“问题出现”与“问题解决”视为心理辅导课发展的“新常态”，以一种务实的态度来面对问题与解决问题，是本书的第一个特色。

本书的第二个特色，是首次突破单一的团体辅导理论视野，它不仅从团体动力学、发展心理学的传统视角，而且大胆地跨越到教学心理学、课堂组织管理学、社会学、学校社会学和哲学的多元视角，来综合审视并解决心理辅导课课堂上出现的各种问题。这是因为我强烈地意识到，当前许多心理教师在上课中遭遇挫败的根本原因，主要不在于他们的本专业——应用心理学基础有什么欠缺之处；而在于他们对学校里立足生存的根本之道——课堂教学的规律了解太少。因此，必须将广大心理教师的关注点从单一的团体辅导规律引导到研究学校里、课堂上发生的活生生的事件上来，引导到课堂上师生之间、生生之间的关系上来，引导到课堂教学本身的运作规律上来。因为只有既懂团体动力学规律、又懂课堂教学规律的“双修双通”的心理教师，才可能对心理辅导课的操作实施表现得游刃有余。

本书构思于2013年元月与几位心理教师的谈话。一开始草拟了100个问题，全部来自第一线的“采风”。后因我可爱的孙子“生逢其时”，所以从那时起，我一年中大体有一半时间在爷爷的岗位上“履职”；再加上身体方面的原因，撰写书稿的思路总是时断时续，进度便大大放慢。好在家里常有一条小“龙尾巴”紧随身后、缠绕膝前，让我在“焦虑着”的同时总能“快乐着”。而特别给我以督促鞭策的，是中国轻工业出版社“万千教育”总策划石铁先生与吴红编辑，是他们对我的“拖拉斯基”包容理解，关爱备至，常让我心怀愧疚，更促我奋力前行。终于在今年年初完成了书稿，但专题数量却删减了一半。不过，“瘦身”自有瘦身的好处，“脂肪”减少后，“肌肉”也许更显丰满。

在书稿杀青之前，我意外接到一个邀请——让我为一套《心理辅导课优秀课例实录》视频做课后点评，并且录成视频。这使我在对其中的20多节课的指导、修改、评析中有机会将本书中的理论观点与实务要领进行实证性的应用与研究，这也可以看作拙著的灵魂在实践中的一个有机延伸吧。

我已过了“不逾矩”的年龄，未来对我而言有了更多的不确定性，但是我心中还总浮现着奥地利心理学家阿德勒所说的那种“梦幻目标”。“梦幻”其名，“追寻”其实。人们只有为自己设下目标，才能带出方向、带出行动、带出希望、带出幸福。美国心理学家弗洛姆也曾经说过，我们需要一个献身的目标，以便把力量整合到一个方向，以便超越我们的生存状态。那样，人生的意义或许就在其中了。

最后，我还要再引用鲍曼和梅的一句话：“解决问题的活动也可能导致新的问题，从而激发人们探寻新的解决之道。”（鲍曼、梅，2010）生活和事业都是如此，总是有新的问题在前面，所以也才有新的希望在前面。

是为序。

钟志农

2015年1月于博鳌·千舟湾

目 录

关于心理辅导课性质及功能的困惑

- | | |
|-----------------------------|------|
| 1. 什么是心理辅导课的“学科化”倾向? | / 3 |
| 2. 新课改中心理辅导课被列为选修课了, 怎么办? | / 7 |
| 3. 心理辅导课的“专业性”要求到底是什么? | / 11 |
| 4. 心理辅导课能让学生谈很深刻的问题吗? | / 16 |
| 5. 心理辅导课带有思想品德课色彩, 怎么办? | / 19 |
| 6. 心理辅导课上得像主题班会, 怎么办? | / 23 |
| 7. 心理辅导课的内容与学科教学内容有重合, 怎么办? | / 26 |
| 8. 可以用带领小团体的方法来上心理辅导课吗? | / 30 |
| 9. 如何应对心理辅导课“形开实不开”的现状? | / 33 |
| 10. 班主任上心理辅导课是否是“额外的负担”? | / 36 |
| 11. 班主任作为管理者, 能上好心理辅导课吗? | / 40 |
| 12. 心理教师可以尝试做班主任吗? | / 46 |
| 13. 班额太大的班级怎么上好心理辅导课? | / 51 |

关于心理辅导课设计过程的困惑

- | | |
|-------------------------------|------|
| 14. 没有统一的大纲和教材, 该怎么选择主题? | / 57 |
| 15. 可以用一种理论流派作为依据来建构心理辅导课体系吗? | / 62 |
| 16. 如何防止心理辅导课设计中“切口宽度>开掘深度”? | / 66 |
| 17. 为什么心理辅导课的设计应该“理念重于形式”? | / 70 |

- 18. 是不是一定要按照“起承转合”的结构化顺序设计教案? / 74
- 19. 心理辅导课的目标设计应该注意什么? / 79
- 20. 需要设计那么多活动吗? 可不可以一个活动做到底? / 83
- 21. 心理辅导课一定要设计一个热身活动吗? / 87
- 22. 心理辅导课的设计中可以引入心理测试吗? / 92
- 23. 资源枯竭, 上哪里去找那么多的活动素材? / 95
- 24. 成人培训中的情境和案例可以作为设计素材吗? / 100
- 25. 设计心理辅导课一定要用多媒体课件吗? / 105
- 26. 心理辅导课的设计有无模式可循? / 109
- 27. 如何看待心理辅导课的“多元化”? / 119
- 28. 心理辅导课的准备工作的太复杂了, 该怎么办? / 124

关于心理辅导课操作过程的困惑

- 29. 心理辅导课是否一定要有师生敬礼的上课仪式? / 131
- 30. 为什么上课前重在理清思路而不要死背教案? / 135
- 31. 心理辅导课为什么很重视分组和座位排列的技巧? / 144
- 32. 上心理辅导课需要有专用的团体辅导室吗? / 151
- 33. 学生不参与讨论, 可否让大家轮流发言? / 155
- 34. 为什么心理辅导课上得气氛很沉闷? / 161
- 35. 为什么心理辅导课的课堂秩序会混乱? / 166
- 36. 为什么我一上课就爱讲半句话和重复的话? / 176
- 37. 学生思想活跃、想法太多, 教师无法掌控, 怎么办? / 181
- 38. 心理辅导课上学生为何调侃成风? / 187
- 39. 为什么有的学生上心理辅导课写别的学科作业? / 194
- 40. 活动过程中涉及学生隐私, 怎么办? / 197

41. 心理辅导课上学生受到他人言语攻击时, 怎么办?	/ 203
42. 如何处理心理课堂上突发的师生冲突?	/ 209
43. 心理辅导课能保持价值中立吗?	/ 219
44. 如何看待心理辅导课的游戏化倾向?	/ 226
45. 如何让高中的心理辅导课上出应有的深度?	/ 231
46. 心理辅导公开课可以“预演作秀”吗?	/ 237

关于心理辅导课实施效果的困惑

47. 如何评价心理辅导课的实际效果?	/ 245
---------------------	-------

关于心理辅导课教师自身成长的困惑

48. 如何应对心理辅导课“屡战屡败”导致的“职业倦怠感”?	/ 257
49. 心理教师在学校里单兵作战、上课水平停滞不前, 怎么办?	/ 265
50. 心理教师如何从“敬业”、“精业”走向“成就事业”?	/ 271

参考文献	/ 283
------	-------

关于心理辅导课性质及功能的困惑

1. 什么是心理辅导课的“学科化”倾向？

问题与困惑



我们学校有一位领导说：“我们学校不开设心理辅导课程，更不主张开设系列化的心理辅导课。因为教育部有过文件，明确规定心理健康教育不能搞学科化。我们学校的心理健康教育主要通过学科教学来加以渗透。”但我们发现，学校所谓的“学科渗透心理健康教育”其实只是一句空话，心理教师每学期只能举办几次心理讲座，没有固定的心理辅导课课时，也没有统一的教材，以免被领导认为是在搞“学科化”。几年前，我们学校曾经出现过一起学生自杀未遂的危机事件，当时的领导很紧张，要求我们抓好心理健康教育，也支持我们开设生命教育课。后来时间一长，学校里没再出什么大事，心理健康教育的课时全被学科教学挤占，连心理讲座也很难坚持了。我们一线的心理教师实在感到很困惑，难道开设心理辅导课程、使用心理活动课教材就是有“学科化”倾向吗？

答疑与探讨



教育部 1999 年 8 月下发的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中，确实明文规定：“要注意防止心理健康教育医学化和学科化的倾向。不能把心理健康教育搞成心理学知识的传授和心理学理论的教育。除了教师辅导参考用书外，不要编印学生用教材，更不能要求学生统一购买教材。”但这里所说的“学科化的倾向”，是指将心理健康教育变

成心理学理论知识的传授，而不是指开设必要的心理健康教育课程。因为从课程论的角度来看，学校里的所有教育载体都是“课程”，哪怕是一片草地、一束鲜花、一块名人名言的宣传板、一支课间播放的世界名曲等，都应视为一种广义的课程，都能对学生起到潜移默化的教育作用。

（1）开设活动课程不等于学科化

学校心理健康教育的根本任务是发展和预防。人的发展是一个持续的线性过程，是整体性的、有规律地循序渐进的，而不是时断时续的，更不是跳跃式的。因此，作为推动学生智力发展与人格发展的心理健康教育必须要有一个通盘的设计和考虑，并用一种稳定的课程载体使之常态化。正因为如此，2012年教育部下发的《中小学心理健康教育指导纲要（修订稿）》第一次明确指出：“要普及、巩固和深化中小学心理健康教育，加快制度建设、课程建设、心理辅导室建设和师资队伍建设，积极拓展心理健康教育渠道”。要“开展心理健康专题教育。专题教育可利用地方课程或学校课程开设心理健康教育课”。同时，文件也再次重申了“心理健康教育要防止学科化的倾向，避免将其作为心理学知识的普及和心理学理论的教育，要注重引导学生的心理、人格积极健康发展，最大程度地预防学生发展过程中可能出现的心理行为问题”。

（2）防止把心理辅导课上成心理学常识课

由此可见，我们判断一个学校是不是将心理健康教育“学科化”，并非看其开设不开设课程，而是看其有没有把心理健康教育课上成心理知识的理论课或者常识课。对于前者（即理论课），以我的观察可能问题不大；但对于后者（即常识课），我倒觉得《中小学心理健康教育指导纲要（修订稿）》的提醒非常有必要。因为确实有一些心理学背景的专职老师由于对学

生的学情了解不够，上课时不能针对学生的需要有的放矢，于是为了吸引学生的兴趣，专门去找一些有趣的心理学常识来作为开课的主题和素材。这样做看起来似乎吸引了一部分学生的眼球，但在落实“最大程度地预防学生发展过程中可能出现的心理行为问题”这一根本宗旨上偏离了正确的轨道，应引起我们的警惕和关注。

（3）心理辅导课使用教材应持谨慎态度

至于心理辅导课是否需要使用学生教材的问题，我认为应该认真按教育部文件的精神去贯彻落实。而且据我多年的实践经验，心理辅导课上使用教材读本，反而有碍团体动力的推进，应该说是弊多利少的。有的学校要求编写心理辅导校本教材，这些教材如果作为学生的课外读本是可以的；如果在心理辅导课上使用，则应持谨慎态度。

资料与借鉴



美国学校心理学家迈瑞克提倡用一个组织良好的课程来关注以下八个发展目标：

- （1）了解学校环境；
- （2）了解自己和他人；
- （3）了解态度和行为；
- （4）决策和问题解决；
- （5）人际交往和沟通的技巧；
- （6）学业成功的技巧；
- （7）职业意识和规划；
- （8）集体荣誉感和集体融入。

作为补充，他还提出了七个指导原则，认为发展性的指导计划应有以下特征：

- (1) 为所有学生设定；
- (2) 由组织、计划良好的课程组成；
- (3) 有连续性和灵活性；
- (4) 是整体教育规划的一个完整部分；
- (5) 所有学校志愿者都参与该规划；
- (6) 帮助学生有效率并且有效地学习；
- (7) 包含了提供心理咨询服务和干预方法的专业学校心理咨询师。

【摘自：施密特. 学校中的心理咨询 [M]. 刘翔平，等，译. 上海：华东师范大学出版社，2008.】

2. 新课改中心理辅导课被列为选修课了，怎么办？

问题与困惑



多年来，心理辅导课的开设一直名不正、言不顺。在我们高中第一轮课改中，心理辅导课被列入了“校本课程”或“地方课程”。我们省各地的中学生都使用一本省编的地方课程教材《人·自然·社会》，其中相当多的内容属于心理健康的话题。在近两年开展的高中第二轮新课改中，我校每周两个下午共7节课都被列为“选修课程”（也即“校本课程”）时间，文理各科共列出近百个专题供学生自行选修，其中有4个专题是心理健康方面的。但选修心理专题的学生的人数因活动场地等条件的局限而少得可怜。多的时候一个专题可能会有30多人选报，少的时候一个专题只有7人选报。这样一算，一学年中，4个专题总共只有100余名学生以“走班上课”的方式接受了团体辅导，还不到全校学生总数的5%。

总之，这几年心理辅导课已经整体缩水，绝大部分高中只能以选修课（即一个年级中有部分学生选修）的形式存在，课时和受益面都有限。面对这样一种尴尬处境，我该怎么办呢？



我周围学校的情况是，原先在心理老师们的努力下，学校终于给开课了——正式纳入课表的课。后来选修课来了，心理辅导课成为选修课，我当时觉得这也挺好的，还想着随着选修课的深入，心理辅导课也可以一年一年地增加，最后实现三个年级全开课。但没想到选修

课又走了！在实施了一两年之后，学校把心理健康选修课停了，于是心理课时又没了。



心理辅导课变选修课的情况，对我们心理老师来说确实是个大问题。我们学校本来在高一年级开心理辅导必修课，每班每星期一节。从课时量来讲也不算少，并能够得到保证。后来省里开始推行选修课，我校每周共有九节左右的选修课要开设，因此很多必修课的课时量都受到了限制，包括主科，那么心理课只好转成选修课。但是选修课毕竟不同于必修课，开学后一般要过好几个星期才开始上，离期末考试还有很长时间又被停课，中间也会因为月考等因素而冲掉课时，所以根本没有了以前作为必修课时的保障。而且，新课改推广选修课的政策又不知道会持续到什么时候，假如最后像许多事情那样不了了之，那么到最后心理课恐怕连选修课都不是了，那不是成了一种倒退？

答疑与探讨



三位老师提出了一个非常现实的问题，就是随着第二轮高中新课程改革的推进，该如何保证发展性心理辅导课在课改计划中的应有地位？

（1）选修课属于学校自主开发，拓展空间在于争取领导重视

毫无疑问，新课改特别是高中新课改强调在课程结构上打破原有的必修课一统天下的局面，增加选修课，实行“走班制”，从单一、刚性的课程形态向多元、弹性的课程形态转化，这是改革的总趋势。对此，心理教师必须有清醒的认识，同时还要看到，如何设置选修课属于学校自