

湖南

十五教育科研重点课题成果



培养

教师心育能力的创新力作

总主编 彭剑飞 冯周卓

主 编 彭剑飞

班主任

心育艺术

BANZHUREN
XINYU YISHU

湖南人民出版社



班主任 心育艺术

总主编 彭剑飞 冯周卓

主 编 彭剑飞

湖南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

班主任心育艺术/彭剑飞主编. —长沙:湖南人民出版社,
2002.5

ISBN 7-5438-2922-3

I.班... II.彭... III.班主任—心理卫生—健康教育
IV.G451

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第033863号

责任编辑:曹有鹏

装帧设计:虢 剑

班主任心育艺术

总主编:冯周卓 彭剑飞

主 编:彭剑飞

*

湖南人民出版社出版、发行

(长沙市展览馆路66号 邮编:410005)

湖南省新华书店经销 湖南望城湘江印刷厂印刷

2002年5月第1版第1次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:16

字数:361,000 印数:1-7,000

ISBN7-5438-2922-3

G·636 定价:25.50元

前 言

自 20 世纪 80 年代以来，我国一些地区的中小学相继开始了学生心理健康教育的探索，经过十年多来的发展，越来越多的地区和学校投入到心理健康教育探索的潮流中。本丛书的总主编冯周卓和彭剑飞副教授也长期从事着这方面的研究。他们在研究过程中发现，已有的心理健康教育研究的内容主要是关于中小学生的。在一些小学，学生们在使用大学心理学教授编写的心理教育课本，书中充满大量的心理学术语、心理训练的原则等，而施教的小学教师就像上语文课一样拿着这种课本给学生上心理教育课，师生都不明白书中的专业术语和原理，结果是学生反感，教师气馁。面对这样的问题，两位教授经过思考认为，心理教育的对象是学生，尤其是在小学阶段，儿童的自我意识尚未形成，因此教师应是心理教育的主动者。学校心理教育研究的重点首先应当放在提高教师的心育能力上，只有教师的心育能力提高了，他们才能去主动了解学生，只有根据学生的实际状况开展心理教育活动，才能真正取得学生心理健康教育的实效。

从 1998 年下半年起，冯周卓和彭剑飞开始组织一批志同道合的教师开始教师心育能力培养的研究活动，该项研究于 2000 年被湖南省教育科学规划办正式立项为省“十五”教育科学研究规划重点课题。并定名为“湖南省中小学教师心育能力培养推广实验研究”。随着课题研究工作的深入进

行，课题组的实验人员进一步认识到小学阶段正是一个人心理素质形成的关键期，心理素质是一个人全面素质发展的基础，因此，小学教育的基础与核心就是心理素质教育（简称“心育”）。心育能力应当成为小学教师专业能力中的核心能力。而实际上，心育能力对我们的小学教师来说几乎还是一个陌生的东西。鉴于此，课题组把研究的重点放在教师心育能力培养上，提出对教师心育能力实行分类培养^①，并从2000年下半年至2001年暑期一共举办了三期面向小学教师的不同类型的培训班，为课题实验学校培养了一批骨干教师，也为丛书的编写培养了一批作者。

“教师心育能力”是在当今变革时代知识转型的条件下提出的。在传统知识范型支配下的基础教育中，教师和学生的教学活动就是为了更好地理解 and 掌握教材知识。而根据转型时期新的知识观，教学过程既是一种学习知识的过程，又是一种探究知识、反思知识和生产知识的心理活动过程，学习不再是被动的、枯燥的，而是一个充满着理智和乐趣、陶冶情感的过程。由此，教师的任务不再仅是“传道、解惑、授业”，还包括培养学生的心理素质，心理教育应成为教师职业能力的的一个重要组成部分。据此，我们提出在课堂教学中心育与学科教学整合的观点。我们认为，教学活动是建立在心理活动基础之上的，心理教育与学科教学应当是一体的，而传统教学论正是把心理活动与知识教学割裂开来，以教师的教“主导”学生的学，往往导致灌输式的教学。现在有一种“在学科教学中渗透心理教育”的说法，它仍然没有脱离传统的教学论，只不过是作一点修补而已。心理教育应当与学科教学整合起来，两者应是内在的一致，而不是外在

^① 冯周卓：《中小学教师心育能力分类培养初探》，《健康心理学》杂志，2001（4）。

的粘合。在这一理论指导下，我们开展了小学各科教学心育艺术的研究，力求找出其中带规律性的东西，并使之具有一定的操作性。

我们在研究过程中采用了行动研究法，通过培训和指导小学教师，使他们在教学实践中发现问题、分析问题、提出解决问题的方案并付诸实施。为了将实验的成果加以总结和推广，由冯周卓和彭剑飞提出了《小学教师心育能力培养》丛书的编写方案，将大家共同研究出的成果付诸出版。并计划相继编写出版《小学语文心育艺术》、《小学数学心育艺术》、《班主任心育艺术》和《小学教学心育论》等书。随着研究工作的进展，还将编写出版其他学科教学心育艺术专著。

本丛书的编写由课题主持人即丛书总主编统一规划，明确编写体系和思路。由各分册主编负责提出具体的写作提纲，再由总主编修改审定。初稿完成后，由各分册主编先作前期修改，最后由总主编修改定稿。本丛书的特点是贴近教师心育活动实际，以介绍和指导教师的心育方法为重点，具有可读性和操作性，是当今提高教师心理教育能力的创新之作。

本丛书作为课题研究的初步成果，难免有幼稚甚或是纰漏之处，还望专家学者和老师们批评指正。

**湖南省中小学教师心育能力
培养推广实验研究课题组**

2002年3月



目 录

第一编 班主任心育艺术修养

- 一 为了祖国的明天····· 1
- 二 两则教育案例的启示····· 9
- 三 心病还需心药医····· 17
- 四 心育正未有穷期····· 27

第二编 学生心理健康辅导与教育

- 五 扬起孩子生活的风帆····· 30
- 六 她为什么想跳楼····· 36
- 七 梦中的铃声····· 42
- 八 “哑巴”终于说话了····· 47
- 九 打开封闭的心灵····· 53
- 十 真诚地为他人喝彩····· 57
- 十一 让自信战胜自卑····· 61
- 十二 修复受伤的心灵····· 64
- 十三 她终于战胜了羞怯····· 69
- 十四 从辍女孩到乖乖女····· 75
- 十五 用真诚换真诚····· 77
- 十六 点亮心中的灯····· 82
- 十七 平庸对卓越的反感····· 87
- 十八 给孩子的心灵减负····· 93
- 十九 他从孤独中走出来····· 99
- 二〇 她在演讲中勇敢起来····· 106

第三编 学生行为问题心理辅导与教育

- 二一 失落的硬币····· 111



二二	孩子也是大写的人·····	114
二三	美丽的小鸟·····	120
二四	由“小霸王”到“小主人”·····	124
二五	真我的回归·····	129
二六	“小猴子”变了·····	134
二七	“小霸王”的转变·····	143
二八	重回集体怀抱·····	149
二九	点燃心灵的火焰·····	153
三〇	皮带抽不服的亮亮服了·····	157

第四编 学生学习心理辅导与教育

三一	我也行·····	162
三二	让孩子战胜自我·····	166
三三	一个“网虫”的转变·····	171
三四	十八张餐票·····	176
三五	一个后进生的转变·····	178
三六	让孩子在挫折中成长·····	181
三七	关注“掉队”的孩子·····	187
三八	是真金，总会发光·····	192
三九	开启心灵之窗·····	198
四〇	“调皮蛋”的改变·····	204
四一	他不再逃学了·····	208

第五编 学生人际关系心理辅导与教育

四二	“后妈”生了“小弟弟”·····	212
四三	细心呵护受伤的心灵·····	219
四四	小情的故事·····	227
四五	走出雨季·····	232
四六	扬起自信的风帆·····	236
四七	电话铃响了·····	243
四八	将爱播种在每个孩子的心田·····	248
四九	牵手·····	252
五〇	让“美玉”更美·····	256



五一	爱如心雨·····	261
第六编 学生早恋行为心理分析与辅导		
五二	应该阻止的爱·····	265
五三	“小流氓”风波·····	271
五四	跳出恋师情结·····	274
五五	学会欣赏别人·····	277
五六	热“情书”冷处理·····	283
第七编 心育失误案例分析		
五七	高老师错在哪里·····	286
五八	真的拿她没办法吗·····	288
五九	错怪了他·····	290
六〇	这个禁区能否涉足·····	293
六一	她为什么不敢进课堂·····	296
六二	他为什么会失学·····	298
六三	这样的教育方法行吗·····	300
六四	我为什么未能转变她·····	302
六五	他为什么出走·····	307
六六	A 老师的“遥控治班”为什么失灵了·····	309
六七	我的失误·····	312
六八	该不该劝退·····	314
六九	她批评得对吗·····	316
七〇	学生不交作业怎么办·····	318
七一	刘老师的“绝招”·····	319
七二	能这样对待学生吗·····	321
七三	不服下马威的学生·····	323
七四	并非过分的“责怪”·····	325
七五	高招·····	327
七六	通知书的评语·····	329
七七	一次失误的言传身教·····	331
七八	不该发生的事·····	333
七九	小张表现为什么越来越差·····	334



八〇	原因在哪里·····	337
八一	报复·····	339
八二	愧疚·····	341
八三	贾老师的做法对吗·····	344
八四	铁窗前的忏悔·····	346
八五	周太保上榜记·····	349
八六	“失手”的教训·····	351
八七	课桌为啥连遭损坏·····	354
八八	这样的“火”烧不得·····	356
八九	杀鸡儆猴的后果·····	358
九〇	这样处理对吗·····	360
九一	失职·····	362
九二	“管得死”的后果·····	363
九三	又多了一张“休学证”·····	365
九四	他为什么出走·····	368
九五	没有理解，怎能教育·····	370
九六	老师，我恨您·····	373
九七	是爱，还是害·····	376
第八编 常用中小学生心理评定量表（调查表）		
九八	小学生心理健康评定量表（MHRSP） ·····	379
九九	小学生自我认识能力测量·····	385
一〇〇	儿童学习适应性测量·····	390
一〇一	小学生行为诊断的常见工具及其使用 ·····	398
一〇二	中学生心理健康评定量表·····	431
主要参考文献 ·····		490
后记 ·····		492



第一编

班主任心育艺术修养

一 为了祖国的明天

——正确理解学生心理健康教育

进入 21 世纪以来，随着社会竞争的日益加剧，人们在社会生活中所感受到的心理压力越来越大。反映在学校教育中，则表现为学生所出现的心理问题越来越多。如厌学、逃学、焦虑、学校恐怖症、自杀倾向、自弃行为、社交困难、精神紧张、抑郁等等。据湖南师范大学“农村问题儿童发展与教育”课题组同志的调查发现：25% 的独生子女存在不同程度的问题行为，38% 的孩子存在显著的学习困难表现。^①关阳昌等对全国近 3000 名大、中学生调查发现，42.73% 的学生“做事情容易紧张”，55.92% 的学生“对一些小事过分担忧”，47.41% 的学生“感觉人与人之间关系太冷漠”，67.26% 的学生“在心情不舒畅时找不到朋友倾诉”，48.63% 的学生“对考试过分紧张，感到有些吃不消。”^②据前些年对几所大城市在校学生的调查表明，有心理和行为问题的小学生约为 13%，初中生约为 15%，高中生约为 19%，大学生约为 25%，且这个数字随年级的升高呈递增

^① 刘晓明主编《小学生心理健康教育》，东北师范大学出版社 2000 年 11 月第 1 版。

^② 陈永胜主编《小学生心理诊断》，山东教育出版社 1994 年第 1 版。





趋势。世界卫生组织最近一份报告显示，全世界有将近 13 亿人存在心理健康问题，国际劳工组织发表的一篇调查报告则称，“心理压抑已成为 20 世纪最严重的健康问题之一”。而在美国，在 7—12 岁的儿童中，估计有 40 万孩子患有抑郁症。这些枯燥的数据充分反映了一个不容忽视的问题：学生的心理健康状况令人担忧，促进学生的心理健康已刻不容缓。为了祖国的明天，学校教育尤其是我们的班主任，对学生的心理健康教育责无旁贷。那么要开展好对学生的心理健康教育，要注意哪些问题呢？

（一）要正确认识心理健康教育的涵义

1. 要明确什么叫心理健康

所谓心理健康，是指个体心理活动在本身及其环境许可的范围内，所能达到的最佳功能状态。心理学家根据长期研究，将健康的心理表现特征归纳为如下几个方面。

第一，心理健康的人能够正确地反映现实，有完整的心理过程和稳定、协调的个性。他们对客观现实反映的强度、形式、内容与刺激的强度，形式、内容是相适应的，并与反映者本身的生活经验、文化程度、年龄特征相符；认识、情感、意志等心理过程是完整的、协调的、相互制约的；兴趣、能力、气质、性格等个性心理具有稳定性，能对现实采取比较正确的态度，并表现于相应的行为之中。

第二，心理健康的人有健康的情绪生活，有稳定而积极的情感体验。他们以积极乐观的情绪去对待生活、学习和工作，即使遇到困难和不幸，也能控制自己的情感。不管在什么情况下，他们的积极情感总是多于消极情感。这种人乐观、开朗、豁达、大度，常常表现出愉快、高兴、喜悦的积

极情感，而很少有愤怒、恐惧、焦虑等消极情感。

第三，心理健康的人有正确的自我观。他既能客观地评价别人，更能正确地认识自己和对待自己。能竭力发挥自己的潜能和长处，自觉检讨和克服自己的不足之处，还能经常为自己设定一些生活和工作目标，激励自己不断上进。

第四，心理健康的人能积极地面对现实，把握现实，积极地适应和改造环境。他们能正确地分析和对待自己在学习、生活、工作中所遇到的种种问题和困难，并用积极可行的办法去解决，挫折承受力高，即使遇到重大挫折和创伤，也不会消极、悲观和颓废，总是以积极的态度去适应环境，使自己摆脱困境，重新鼓起勇气去接受新的挑战。

第五，心理健康的人常能和他人建立起良好的人际关系。有自己的友伴，乐于和别人交往。在与人相处时，对人表现出尊重、信任、关心、帮助和谅解，心理相容性高，很少对人采取仇恨、嫉妒、怀疑与回避态度，总是以宽容、理解的心境去接纳人。

第六，心理健康的人热爱生活、学习和工作，有远大的理想和抱负。表现在他们能克服各种困难和挫折，在学习和工作中充分发挥自己的智慧和力量，去取得最理想的成绩。

第七，心理健康的人的心理特点符合年龄特征。例如，天真活泼、爱蹦爱跳是儿童的心理和行为特点。如果少年老成或成年人表现得像小孩子那样，那么心理就可能不健康了。

2. 要了解学生心理健康的基本要求

虽然关于学生心理健康标准的观点不尽统一，但许多研究认为，学生心理健康与否至少要符合以下几方面的基本要求及特征：

(1) 具有较稳定的情绪和情感。平时能以愉快的情绪和



心境对待学习和生活，不会因一些小事而恐惧、愤怒或过分忧虑，能经常从获得的工作和学习成就中产生愉快的情绪体验。

(2) 具有和谐的人际关系。心理健康的学生在集体中能自觉遵守纪律，维护集体荣誉，克服为集体所不容的个人欲望和动机；在日常生活中，他们与父母关系融洽、尊敬老师、团结同学、乐于与人交往。在人际交往中真诚、和蔼，没有攻击性行为，对班集体有正确的情感和态度，关心集体。

(3) 具有符合其年龄的各种心理特点。心理健康的学生，其认识过程、情感体验和意志活动协调一致，注意、记忆、思维等发展正常。有一定的自我评价能力。没有“少年老成”的那种所谓成熟感，但又显示出某些特有的心理持重和稳定性，如考试时处变不惊，不怯场，能正确对待失败和成功。

(4) 智力正常。智力正常是心理健康的小学生必须具备的条件之一。他能参加普通学校的学习，能应付日常生活。而智力发展迟滞的儿童，其心理发展也常常是不健康的。

(5) 意志力发展好，自控力强。有较好的适应能力，能够开动脑筋想办法，克服学习中的困难，并能自觉克制自己的一些不实际的要求和愿望，控制自己的不良行为的产生。

理解和运用心理健康标准时，应注意四个问题：

(1) 心理不健康与有不健康的心理和表现不能等同。心理不健康是指一种持续的不良状态，偶尔出现的一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康，更不等于已患上心理疾病。所以，不能仅从一时一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。

(2) 心理健康与不健康之间没有绝对的界限。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带。所以在某些情况下它们主要是存在程度上的差异。

(3) 心理健康的状态不是固定不变的，而是动态变化的过程。随着人的成长、经验的积累和环境的改变，心理状况也会有所改变的。所以，我们所做的每一次判断只能反映出某一段时间内的心理健康状态。

(4) 心理健康标准只是一种理想尺度。在教学中我们可能会发现完全符合这些标准的孩子并不多。确实，心理健康的标准与生活健康标准一样，高水平符合其标准的人并不多，但是它是一个心理发展为之努力的方向。作为教师，具体判断孩子的心理健康水平，应因人、因事、因时作具体分析，并且帮助孩子向这个理想标准去努力，使孩子具有健康的心理和健全的人格并充分发挥其潜能。

可以这样认为，心理健康的人应是没有心理疾病的人，但没有心理疾病的人不一定是心理健康的人。因为人的心理健康不仅受生理因素与社会因素的制约，而且还受个人的心理素质的制约。心理素质不同，心理健康的水平也不同。因此，作为教师，必须很好地意识和把握好这一点，只有这样，我们才能真正认识到心理健康的本质，才能将心理健康教育抓到实处。

3. 要搞清楚什么叫心理健康教育

心理健康教育即心育。它是一种有目的地培养和发展学生良好的心理素质，提高其心理机制，充分发挥其心理潜能，使之形成适应现代社会所需要的健康人格和个性的教育。

心理健康教育与我们所熟悉的学校各育相比，有着它独特的内涵与外延。从心育目标来讲，它是从社会与时代所造



成的人们社会心理特征及社会与时代对心理素质的要求所提出的，主要包括：①培养学生良好的心理素质；②开发学生的心理潜能；③预防心理疾病，增进心理健康。从心育的内容来讲，是依据心育目标的要求，针对中小学生心理发展的特点提出来的，这些内容包括：①学习心理指导；②情感教育；③性心理教育；④人际关系指导；⑤健全人格的培养；⑥耐挫力的培养；⑦自我心理修养的指导等等。因此从心育的目标与内容体系来看，它与学校各育之间有着内在的密切联系，在各育的实施过程中可以互相促进，但却难以互相取代，明确这一点对于我们研究和掌握心理健康教育的确切方法，使之取得事半功倍的教育效果是很有作用的。

（二）要认清心理健康教育在学校教育中的重要地位

首先，心理健康教育是学校教育的一个重要组成部分。长期以来，我们对德育、智育、体育、美育和劳技教育等的贯彻实施非常重视和到位，但对心理教育却相对忽视，这主要是源于两个认识误区：一是认为心理教育没有纳入教育目的之中；二是认为其他的五育中已包含了心理教育。其实仔细分析起来。这两种观点都是站不住脚的。其理由是，第一，心理教育虽然没有纳入教育目标体系之中，但教育实践已经证明，学生德、智、体、美、劳素质的全面发展是以学生的良好心理素质为前提的。俄国著名教育家乌申斯基说过：“教育的主要活动是在心理和心理—生理活动现象领域内进行的。^①”良好的心理素质是学生学习一切知识发展各种素质的基础。第二，德、智、体、美育等各育虽然包含有

^① 《唯物主义与经验批判主义》列宁选集第2卷，人民出版社1972年版。

心育的因素，但不能认为各育相加就是心育。因为德、智、体、美育同心一样都有各自独立的任务。例如学生出现抑郁、孤僻、焦虑等心理障碍就只能通过心理教育去解决。其他各育中有心育的因素，是指在各育的某些内容、规律、方法等方面与心育有密切联系，因而其他各育的实施对心育是有辅助和支持作用的，但要代替心育是不可能的。因此在学校教育中，我们绝对不能把心理健康教育看得无足轻重，可有可无，近十年来我国青少年中的心理问题急剧上升，与我们在一段时期以来忽视学校的心理健康教育是不无关系的。我们必须确定一个观念，即学生的心理健康教育是其他各育顺利实施，取得良好效果的基础教育。

其次，学生心理健康教育还是素质教育的一个重要组成部分。人的社会化过程实际上就是形成人的全面素质的过程，这其中首要的是心理素质。如果没有良好的心理素质，他成绩再好也无法面对社会各方面可能带来的压力和挫折，经受住各方面的人生考验。一个人德、智、体、美等充分发展了，如果心理素质不好，那他仍然不是一个健全的人。不断见诸媒体的优秀青年学生自杀，中学生弑母，小学生厌学离家出走以及最近报道的国内某重点大学学生无端伤害动物园国家保护动物的事件等等，都充分说明了这一点。因此，我们必须充分认识到，心理健康不仅是人本身必备的第一素质，而且是一个人全面素质提高与发展的基础，而以提高心理素质为目的的心理健康教育则无疑是促进受教育者素质全面发展的奠基工程。从这一角度而言，心理健康教育应是学生素质全面发展的前提和基础。

再次，学校心理健康教育不是一种孤立的教育。心育虽然与其他各育相比有自己不同的特点，但在实施过程中与其他各育的实施并不是割裂开来的，它们之间有着许多相通的