

● 现代学校心理辅导丛书

班级心理辅导

全国教育科学“九五”规划重点课题成果

● 吴增强 沈之菲等编著

CLASS GUIDANCE

CLASS GUIDANCE

CLASS GUIDANCE

CLASS GUIDANCE

CLASS GUIDANCE

CLASS GUIDANCE

CLASS GUIDANCE

CLASS GUIDANCE

CLASS GUIDANCE

CLASS GUIDANCE

CG

CLASS GUIDANCE

上海教育出版社

现代学校心理辅导丛书
全国教育科学“九五”规划重点课题成果
吴增强 主编

班级心理辅导

吴增强 沈之菲等 编著

上海世纪出版集团
上海教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

班级心理辅导 / 吴增强, 沈之菲编著. —上海: 上海教育出版社, 2001. 7

(现代学校心理辅导丛书)

ISBN 7-5320-7568-0

I. 班... II. ①吴...②沈... III. 学生—心理卫生—辅导(教学) IV. G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第046796号

现代学校心理辅导丛书

全国教育科学“九五”规划重点课题成果

吴增强 主编

班级心理辅导

吴增强 沈之菲等 编著

上海世纪出版集团
上海教育出版社 出版发行

(上海永福路123号 邮政编码: 200031)

各地新华书店 经销

商务印书馆 上海印刷股份有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 9.5 字数 262,000

2001年7月第1版 2001年7月第1次印刷

印数 1—7,150本

ISBN 7-5320-7568-0/G·7691 定价: 15.20元

序

我们以喜悦、兴奋的心情迎接了新世纪的到来。新世纪不仅预示着科学技术更加迅猛的发展,同时预示着人类自身将有更新、更快的发展。在这个伟大的事业中,广大教育工作者承担着极其光荣的培育年轻一代的任务。关怀少年儿童的身心健康正成为社会的共识及关注的热点,心理健康教育在广大中小学蓬勃地开展,并愈来愈受到学校领导、教师和家长们的重视与认可。心理健康教育的兴起是时代的呼唤,是社会发展的需求,更是千百万少年儿童的内在心理需要。广大中小学心理辅导工作者在系统学习、借鉴国外有关团体心理辅导的理论与操作的基础上,在自身的教育实践中形成了一种操作模式——班级心理辅导。

《班级心理辅导》一书的问世,标志着中小学心理健康教育取得了长足的发展。该书的出版也必将为推动中小学心理健康教育的深化与提高起绵薄之力。

《班级心理辅导》一书包括两大篇。上篇为班级心理辅导的理论,下篇为班级心理辅导的操作。

在理论篇,作者较详尽地论述了班级心理辅导的目标、本质、特点及内容。作者指出,班级心理辅导的目标是以学生发展为主,着眼于提高全体学生的心理素质,促进他们的心理健康发展。它充分体现了以学生发展为本的现代的、科学的、新的教育理念。班级心理辅导的本质特点是强调辅导过程是学生主动进行自我探索的过程,是以个体发展取向为主,以个体的经验为载体,以活动为中心,经过学生参与、体验与感悟,从而促进学生认识自我,开发自我的潜能,获得自助能力,从而激发每个学生的主动性,促进自身健康人格形成的过程。这里反映了全新的儿童观、教育观,体现了对儿童是发展的主体的承认,充分尊重每

一个儿童的个性,提倡学生的参与、体验与感悟,从而促进儿童内心世界的成长。这种教育方式完全摒弃了传统教育中自上而下对儿童进行的强制与灌输,可以说是深刻的教育革命。理论篇还概述了班级心理辅导的基本原理,主要讨论了团体动力学原理及团体心理辅导的原理。作者着重论述了团体对个体的吸引力、凝聚力,团体行为对个体的影响,班级群体对个体的影响等。由于班级是学生学习、生活的基本场所,因而班级群体对于学生的成长是极为重要的教育资源,班级心理辅导就是充分发挥班级群体的教育作用的过程。另外,班级心理辅导是以学生的成长需求为出发点,以解决学生成长中的问题为目标,所以班级心理辅导的主要内容为:学习辅导、人格辅导、生活辅导、职业辅导。

在操作篇,作者较详尽地论述了游戏辅导、角色扮演、行为训练、价值澄清、交互作用分析、理性情绪法、音乐调适与训练等七种班级心理辅导的方法与技术。对每一种方法,作者都分析了其理论基础,提供了操作方法与实施步骤,并列出了相应的活动案例,以供教师参考借鉴。

总之,这是一本既有较坚实的科学理论,又富有可操作性的实践资料的心理健康教育好书。我衷心地祝贺该书的出版,并真诚地将它推荐给广大教育工作者。相信该书会有助于中小学心理健康教育的深化与提高,也希望广大教师和心理学生的心理日益健康。

曹子芳

2001年1月于上海师范大学

主 编 的 话

素质教育要以学生发展为本,就必须全面关注学生的成长,不仅要关心学生的学业进步,而且还要关心他们心理和人格的健全发展。就目前学校教育现状而言,关心前者甚于后者。在以往诸多的教育学、心理学教科书里,我们很少看到有关对学生心理关怀与辅导的内容。我们一方面提出教育要遵循学生身心发展的规律,要尊重每一位学生,另一方面却对学生的心理知之甚少,这常常使得我们许多教育措施流于形式,口号多于行动,虚名多于实效。于是,教育的不少老大难问题,诸如“提高课堂45分钟教学质量”、“提高德育实效性”、“克服高分低能”、“减轻课业负担”等一直没有很好地得到解决。现在教育界越来越多的有识人士认识到了这些问题,认识到心理辅导是现代学校教育不可缺少的重要组成部分。心理辅导不仅是一种行之有效的教育方法,更重要的是体现了以人为本的民主教育理念,反映了当代进步的教育潮流,必将给新世纪的学校教育改革与发展带来深远的影响。

学校心理辅导作为一门新兴的应用心理学学科,为心理学理论在教育领域的应用开辟了广阔的天地。如果心理学的理论仅仅局限在实验室和大学的讲台上,是不会有生命力的,只能是一种学术游戏与空谈。学校心理辅导的内容包括学习心理辅导、人格心理辅导、生活心理辅导与生涯心理辅导,学校心理辅导的形式包括个别辅导、团体辅导、教育教学中的辅导等。它涉及到心理学的许多分支学科,如教育心理学、发展心理学、咨询心理学、社会心理学、人格心理学、学习心理学、心理测量学等。它可以使这些理论在实践中充分发挥指导功能,体现理论的价值,并找到理论发展的生长点。

《现代学校心理辅导丛书》系全国教育科学规划“九五”重点课题“中小学心理健康教育运行系统的研究”的系列成果。该项课题由我担

任组长,1996年立项,历时四年。其间我们对国内外大量的文献资料作了分析研究,对当前学生心理健康现状作了调查,并且对中小学开展心理健康教育的成功经验进行了总结。1998年我们撰写并出版《现代学校心理辅导》一书,提出了学校实施心理健康教育的基本构架,从学校心理辅导的概念、目标、内容、途径和保障等方面进行了系统的理论概括与总结。应该说这是一本概论性质的著作,便于读者从总体上对学校心理辅导有所认识。而《现代学校心理辅导丛书》则是对概论中涉及到的一些专题作更深入的展开,它包括学习心理辅导、人格心理辅导、生涯心理辅导、个别心理辅导、班级心理辅导和教师心理辅导等,这些专题都是广大教育工作者迫切需要的。与《现代学校心理辅导》一样,我们强调本套丛书应该体现科学性与实践性相结合的特点,在理论和实践之间架起一座桥梁。本套丛书力图反映如下的特色:

着眼于人的发展,促进学生心理健康成长。这可以从两方面来认识,从积极意义上讲,叫发展性目标,即通过提高全体学生的学习、生活、人际交往和社会适应等方面的心理素质,充分开发他们的潜能,促进他们心理健康发展;从消极意义上讲,叫防治性目标,即通过对学生心理问题的预防、矫治,进而促进其心理健康发展。本套丛书撰写以发展性目标为主,防治性目标为辅。关于青少年心理障碍和心理疾病的治疗,不是本套丛书的任务,而应当属于临床心理学、医学心理学的范畴。因此,我们在学习心理辅导中,强调教育者如何让孩子热爱知识、学会解决问题、掌握学习策略,获取打开知识宝库的金钥匙。在人格心理辅导中,着眼于学生健康心理的培养,来讨论行为与适应、情绪、人际交往和青春期心理等问题。生涯心理辅导本身就是探讨如何为孩子一生的发展设计蓝图,为实现理想、走向成功提供阶梯。

理论通俗化。要把理论阐述得深入浅出,是需要相当功力的。本套丛书尽量以教师容易理解的语言介绍理论,使教师感到理论并非高深莫测,消除对理论敬而远之的心理。要做到这一点,首先要求作者自身比较深入地理解理论,理清各种理论的来龙去脉,及其各自的价值与局限。任何一种理论都是在前人求索的基础上发展而来的,这是一种文化的继承性。另一方面,任何一种理论都是针对某种问题提出来的,

总有一个适用范围,旧的问题解决了,又会出现新的问题,这是文化得以发展的强大动因。其次,要用清晰的线条、简洁的语言阐述理论。每一种理论都有比较庞杂的体系,抓住其核心思想与概念,就能条理清晰。当然,语言的简洁并不是论述简单的同义词,它往往意味着深刻。如爱因斯坦的相对论中有关质量与能量的关系问题,用 $E=mc^2$ 的公式来表示,非常简洁,但却包含极其深刻和丰富的内容。

以问题为中心。如前所述,学校心理辅导是一门应用学科,应用学科的价值在于解决问题。例如,学习心理辅导以学习动机、学习策略、学科学习中的问题解决、学习困难学生辅导等专题展开;人格心理辅导以中小学学生行为问题、情绪问题、性心理问题、人际交往、应激与应付等专题展开;生涯心理辅导是围绕学校内的生涯教育、辅导和咨询来展开的。再如,个别心理辅导怎么搞,班级集体的心理辅导如何进行等,也都贴近教育教学实际,具有较强的可操作性,对教师有直接的指导意义。当然,这些问题的解决,也要以一定的理论为基础。

拓展学术视野。心理辅导是研究人、服务于人的领域。从广度上讲,它所涉及到的知识领域是极其广泛的,不仅仅是心理学,还应当包括教育学、社会学、脑科学、身心医学、文化学等。因此,我们用了一定的篇幅介绍了这些领域与心理辅导相关的问题。另一方面,从深度上讲,心理学的有关分支学科在近几十年里也有了长足的进展,有些领域的前沿成果为学校心理辅导研究的深化提供了方向。例如,学习心理辅导中,介绍了生成学习论、建构主义学习论、内隐记忆,以及脑科学的相关进展。人格心理辅导中,介绍了应激与应付方面的最新理论。生涯心理辅导中,舒伯的生涯发展理论、鲍丁的心理动力理论、霍兰的类型理论、克内菲尔坎姆和斯列皮兹的认知发展理论等等,都是 20 世纪七八十年代提出的,是目前学校生涯心理辅导的主流理论。个别心理辅导中,介绍了伊根的助人模式和新近德国临床心理学家佩塞施基安的积极心理治疗理论。

学校心理辅导作为新兴的学科,尽管还不成熟,但已经显示了勃勃生机,它是心理学、教育学理论工作者大有可为的领域。这种信念是基于多年来我与教育实践工作者合作的感受,如同文学艺术,教育研究的

生命在于密切关注现实生活,解决教育发展进程中提出的重大问题。理论工作者与实践工作者可以看作是鱼水关系,离开了教育实践,理论工作者只能是空谈家。

时值千禧年,《现代学校心理辅导丛书》是我们献给新世纪的礼物,它凝结了课题组全体同仁多年的心血和智慧。不过,受水平所限,丛中肯定有不少不尽如人意之处,恳请同道批评与指正。

吴增强

2000年2月于上海市教育科学研究院

目 录

上篇 班级心理辅导的理论

第一章 绪论	1
第一节 班级心理辅导概述	1
第二节 班级心理辅导的基本原理	8
第三节 班级心理辅导的基本技术	16
第二章 班级心理辅导中的师生关系	26
第一节 师生间的认知关系	27
第二节 师生间的情感关系	29
第三节 师生间的心理距离	32
第四节 师生间的文化互动	37
第三章 班级心理辅导中的学生团体	47
第一节 学生团体概述	47
第二节 学生团体对学生个体的影响	51
第三节 学生人际关系及其测量	55
第四节 班级心理辅导与班级集体成长	63
第四章 班级心理辅导活动的设计与实施	68
第一节 班级心理辅导活动的设计	68
第二节 班级心理辅导活动的实施	76

下篇 班级心理辅导的操作

第五章 游戏辅导	85
第一节 游戏辅导的理论基础	85
第二节 游戏辅导的作用与要素	90

第三节	游戏辅导的实施步骤	92
第四节	游戏辅导活动案例	94
第六章	角色扮演	105
第一节	角色扮演的概念与理论基础	106
第二节	角色扮演的作用	112
第三节	角色扮演的操作技术	114
第四节	角色扮演活动案例	119
第七章	团体行为训练	150
第一节	团体行为训练概述	150
第二节	团体行为训练的理论基础	152
第三节	团体行为训练的运用	158
第四节	团体行为训练活动案例	163
第八章	价值澄清	178
第一节	价值澄清的原理	179
第二节	价值澄清的作用与评价	183
第三节	价值澄清的操作技术	185
第四节	价值澄清的实施	192
第五节	价值澄清活动案例	195
第九章	交互作用分析	205
第一节	交互作用分析理论简介	205
第二节	交互作用类型说	209
第三节	交互作用分析的操作	215
第四节	交互作用分析活动案例	216
第十章	理性情绪法	240
第一节	理性情绪法的原理	241
第二节	理性情绪法的作用	248
第三节	理性情绪法的操作技术	250
第四节	理性情绪法活动案例	252
第十一章	音乐心理调适训练	273
第一节	音乐心理调适的原理	273

第二节	音乐的心理功能和作用·····	275
第三节	音乐心理调适的原则和方法·····	279
第四节	音乐心理调适训练案例·····	284
后记	·····	291

上篇 班级心理辅导的理论

第一章 绪 论

面向全体学生,提高全体学生的心理素质,促进其心理健康,是学校心理健康教育的主要目标。这项任务光靠心理辅导教师的个别咨询服务是难以完成的。这就需要探索一种集体辅导的模式。班级心理辅导正是近年来我国学校心理辅导工作者在实践中创造的一种模式。实践表明,它对于推动我国现阶段中小学心理健康教育发挥了重要作用。

本章着重讨论以下几个问题:

1. 班级心理辅导的由来和意义;
2. 班级心理辅导的概念界定;
3. 班级心理辅导的内容与活动形式;
4. 班级心理辅导的理论基础;
5. 班级心理辅导的技术。

第一节 班级心理辅导概述

一、什么叫班级心理辅导

国外的有关文献中没有“班级心理辅导”这一术语。在欧美国家,学校的心理辅导工作大多由专业的学校心理咨询工作者担任,主要着眼于解决个别学生心理问题的矫治性目标。而我国中小学的心理健康教育一开始就寻求与学校教育目标融合的教育模式,是以发展为主,矫治为辅,主要任务是提高学生的心理素质,促进他们的心理健康。班级心理辅导正是这种着眼于全体学

所谓班级心理辅导,是指以团体心理辅导及相关的理论与技术为指导,以解决学生成长中的问题为目标,以班级为单位的集体心理辅导活动。

这里需要将班级心理辅导与以下几个概念加以区别。

班级心理辅导不同于一般的班级主题活动。班级主题活动的范围比较广泛,包括德育、智育、体育活动和社会实践活动等;而班级心理辅导的范围比较集中,主要围绕学生的心理健康。其二,设计班级心理辅导活动需要有系统的心理辅导理论框架和专门技术的支持,而设计班级主题活动不一定要有理论结构。如,班主任老师或同学设计一次迎国庆活动,事先并不需要思考该依据什么理论。其三,班级心理辅导往往是以学生的成长需求为出发点,并以此作为活动主题,如学习困扰、人际交往问题、青春期问题等;班级主题活动则既可以围绕学生个人,也可以围绕社会,由于它是学校德育的一种形式,故往往更具有社会取向。

班级心理辅导不同于团体心理辅导。虽然班级心理辅导要以团体心理辅导理论为依据,但两者在形式上有很大的不同。团体心理辅导的规模比较小,一般在6至12人之间,团体成员的构成可以是同质的,也可以是异质的;班级心理辅导是以班级为单位,规模比较大,成员不可能是同质的。另外,从辅导目标来看,团体心理辅导可以是发展性的,也可以是矫治性的,一般需要专业人员来承担;班级心理辅导则主要是发展性的,可以由受过一定培训的教师来承担。

从内涵上讲,班级心理辅导同心理辅导课程更相近,所不同的是,心理辅导课程是以“课”的形式对全班进行心理辅导,而班级心理辅导可以在课堂上进行,也可以在课堂以外进行,在时间和空间上更为灵活。

二、班级心理辅导的价值

班级心理辅导的首要价值是,它可以体现促进全体学生心理健康的发展性目标。对此前面已作讨论,这里不再赘述。

其次,班级心理辅导可以落实心理辅导全员性策略。台湾中小学

积 40 多年的经验,提出了心理辅导全员性原则,就是说,从培养学生健全人格的角度来看,每一位教师都是心理辅导工作者。当然,这不是要求教师承担专职心理辅导工作者的任务,诊断和矫治学生的心理障碍,而是要求教师关心学生心智的成熟。开展班级心理辅导活动可以帮助教师边实践、边学习,在不长的时间内,逐步理解、掌握心理辅导的理念、方法和技术,提高教师教育、教学的能力与效果。

第三,班级心理辅导可以体现“以人的发展为本”的教育理念。现行的学校教育存在许多压抑学生自主发展的弊端。例如,学科取向的课程体系强调系统的学科知识体系、划一的教学目标,难以顾及个体发展的差异性和特殊需要;德育工作过分倚重灌输和说教,难以将道德规范内化为学生的信念和行为。班级心理辅导是以个体发展的取向为主,以个体的经验为载体,以活动为中介,通过学生的参与、体验和感悟,帮助学生认识自己,开发自己的潜能,获得自助能力,极大地调动学生的主动性。在课程改革的历史上,学科课程由于着眼于学科知识,较少顾及个体的情意因素,妨碍了个体完整人格的实现,早在 20 世纪 70 年代就受到批评,被称为“非人性的教育”。于是,强调个体的情意发展与智力发展同等重要的人本主义教育课程应运而生。在人本主义课程中,有一种课程被称为“自我觉醒和自我发展的课程”,它旨在唤起儿童对于人生意义的探求,教师在教学过程中不仅传授知识和技术,而且要为学生的品格发展提供经验,从而帮助学生成长。这种课程的基本精神同心理辅导活动是一致的。

三、班级心理辅导的特点

班级心理辅导不同于传统意义上的学校教育,它有如下鲜明的特点。

1. 班级心理辅导是学生进行自我探索的过程

一个比较完善的学校教育体系应该教给学生三方面的知识:关于自然的知识、关于社会的知识和关于自己的知识。在现行的学校课程中,前两项都得到了落实,惟独第三项知识很少体现。心理辅导就是让学生进行自我探索,认识自我、调节自我、完善自我,并解决自己成长中

的各种问题,诸如学习、交往、情绪调适、理想抱负,等等。第三种知识的获得主要不是靠教育者的灌输和说教,而是帮助学生发现自己的问题,找到解决问题的办法。学生只有经过自我探索才会获得经验,才会在真正意义上成长起来。

2. 班级心理辅导强调体验和感悟

心理辅导活动是解决个体自身的问题,它需要以个体的经验为载体。按照杜威(J. Dewey)的观点,儿童的成长就是个体的经验不断改组与改造的过程。这种经验既然是个人的,那么个人的自我体验就显得尤为重要。我们认为,对学生有意义的自我体验应该包括情感体验、价值体验和行动体验。这些自我体验可以通过在心理辅导活动中创设一定的情境,营造一定的氛围来实现。学生从体验中获得有意义的东西,这就是感悟。可见,班级心理辅导是一种自我教育活动,它没有说教和灌输等显性教育的痕迹,但它可以通过学生自己体验和感悟,潜移默化地影响他们的成长。

3. 班级心理辅导以互助、自助为机制

心理辅导既然是自我教育活动,就必须积极调动学生自身的教育资源。保守的教育观念总是把学生看作教育的对象,心理辅导则倡导学生是教育的主体。辅导活动是一种积极的人际互动过程,同龄伙伴有共同的爱好、价值观和文化背景,彼此之间容易理解和沟通,他们可以不加掩饰,坦诚直言,进行心与心的交流。班级心理辅导活动一般都有主题和目标,它是依据学生一定的心理需求制定的,容易为学生接受,形成共识。作为集体的一员,学生在辅导活动中既是受助者,又是助人者。这种互助可以增进学生对自信、自尊的体验,从而达到自助。教师作为辅导者,应该创设良好的集体舆论、和谐的人际关系、民主自由的气氛,充分开发集体的教育资源,以利于这种良性机制的形成。

四、班级心理辅导的内容

班级心理辅导的内容可分为学习辅导、人格辅导、生活辅导和职业辅导。

1. 学习辅导

它着重对学生的**学习情绪、动机、意志和技能**进行训练和辅导。情绪、动机和意志是学生学习中的动力因素。许多研究表明,学生在学习中遭遇的最大的“敌人”不是自己能力不够,也不是学习任务的难度大,而是遇到困难和挫折时产生的情绪问题和动机障碍。例如,许多学生都有过学习成绩不理想的经历,有的学生能够正确对待,总结经验教训,改进自己的学习方法;有的学生却因此产生焦虑或自卑感。焦虑便是一种消极的情绪反应,过度焦虑会影响学习。学生的消极情绪还会直接影响其学习动机。教师常常会发现一些学生有不做作业、旷课乃至逃学等学习退避行为,这便是由学习失败带来的消极情绪引起的。学习技能辅导侧重于注意力、记忆力、发散性思维和学习策略的训练,现行的学校课程体系对之较忽视。因此,增强学生的学习技能有助于提高他们的学业成绩。简言之,学习辅导就是帮助学生解决学习中产生的心理问题,当然也包括教会学生掌握一些学习策略和技巧。

2. 人格辅导

它着重对学生的**自我意识、情绪、意志品质、人际交往技能以及青春**期问题进行辅导。自我意识辅导活动旨在让学生对自己有一个全面的了解,善于发现和正确对待自己的长处,同时善于发现和正确对待自己的不足。尤其是处于青春期的学生,其生理发育的加速带来心理的迅速发展,其中一个显著的标志便是自我意识的觉醒。青少年的成人感、独立性日趋增强,但在理想与现实、内心与行动、闭锁与开放之间会产生许多冲突与困惑,非常需要帮助和指引。情绪辅导活动着眼于帮助学生认识自己的情绪,表达自己的情绪,控制和调节自己的情绪。中小生的情绪较之成年人显得不太稳定,而情绪又是最为敏感和活跃的心理成分,情绪不好常常使人烦躁不安,影响学习和生活。帮助学生学会调节情绪,便于学生驾驭自我,也有利于他们更好地适应环境。人际交往辅导活动则侧重于学生与同伴、老师、父母的沟通。学会与同伴沟通是中小生必须具备的一项重要的社会技能。随着年龄的增长,父母对孩子的影响逐渐减弱,而同伴的影响逐渐增强。对学生来说,同伴之间有更多的共同语言,良好的同伴关系有利于促进学生的学习和心理健康。如何帮助学生与成人沟通是目前学校教育比较忽视的一个