



大夏书系·全国中小学班主任培训用书

班主任

Banzhuren Xinli Fudao Shiwu

心理 辅导

实务

（小学版）

吴增强/著

学生难教？可能是你不“懂”他们……

对学生进行心理辅导是班主任工作的关键技能之一。



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

班主任心理辅导实务: 小学版/吴增强著. —上海: 华东师范大学出版社, 2010. 7

ISBN 978 - 7 - 5617 - 7962 - 0

I. ①班... II. ①吴... III. ①心理卫生—健康教育—小学—
师资培训—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 136937 号

大夏书系·全国中小学班主任培训用书

班主任心理辅导实务 (小学版)

著 者 吴增强
策划编辑 李永梅
项目编辑 李热爱
封面设计 王晓蕾
责任印制 殷艳红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 (兼传真)
门市(邮购)电话 021-62869887 地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://ecnup.taobao.com/>

印 刷 者 北京密兴印刷有限公司
开 本 700×1000 16 开
印 张 16
字 数 262 千字
版 次 2010 年 10 月第一版
印 次 2010 年 10 月第一次
印 数 6 000
书 号 ISBN 978 - 7 - 5617 - 7962 - 0/G · 4652
定 价 29.80 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

自序

班主任对一个人的学生时代的影响是不言而喻的。每个人在学生时代，都会遇到一两个记忆特别深刻的班主任老师，他们在他从朦胧走向成熟的生命历程中，留下他们的教诲。20多年前，我也曾经做过班主任，我的学生至今还常常回忆起当年我在他们的成长过程中给予他们的帮助，这的确使我感受到作为教师的荣耀和精神享受。岁月流逝，20多年过去了，现如今，教育所面临的挑战是前所未有的：一是时代变迁，社会正在发生急剧而深刻的变化，人们的价值观念、思维方式和行为方式发生了巨大的变化；二是年轻学生的变化，他们的身心成长需求比过去更加趋于多元和多样。面对这些变化，我们应该怎样做班主任？应该怎样成为学生的良师益友？又该怎样帮助每个学生健康成长？这些都是需要教育工作者和教育学家研究的问题。

班主任是学生成长过程中的导师，承担着“传道、授业、解惑”的使命。其中“解惑”不仅是解知识之惑、社会生活之惑，更重要的是解心理之惑、成长之惑。班主任心理辅导不是“额外”工作，而是分内工作。

首先，每个学生在成长过程中都会遇到挫折和压力。处于儿童期的小学生，生命力旺盛，精力充沛，他们希望了解周围的世界，体验

生活的快乐。可由于缺少生活经验，缺少磨难，有些学生常常在遭遇挫折与压力时缺少心理准备和应付能力，由此而产生各种心理困惑乃至心理障碍。

有一次，我到外地去讲学时，为一位患有抑郁症的优秀生（我们暂且称他为“小林”）做了咨询。小林同学的学习成绩一直是班级第一甚至年级第一，可恰恰是这个“第一”害了他。为了保住这个“第一”，他背上了沉重的思想包袱，心理压力越来越大，每到考试前，他往往彻夜失眠。在咨询过程中，我发现他有不少错误想法（在认知疗法中，我们称之为功能失调性思维或者非理性信念）。例如，“我一想到将来考不取重点大学，心里就很担心”，“我与名人比较，他们太伟大了，而我太渺小了”，“我常常感到很自卑，别的同学比我强”，“我没有什么优点”，“我从来没有失败过，我害怕失败，我认为失败是耻辱”，“我做什么事都要百分之百成功”，等等，他的内心充满自卑、完美主义等歪曲的认知。从小林的班主任那里，我了解到他是一个品学兼优的学生，但是存在比较严重的心理问题。小林的问题通常不是思想工作所能解决的，而需要进行心理辅导和心理治疗。

其次，学生成长中的困惑，并不完全来自外界的压力，有时也来自个人内心的需求。比如，上课害怕发言往往是许多胆怯、害羞的孩子的典型行为，长此以往，会加重孩子的自卑心理。有个名叫王鸿的女孩毕业以后给班主任写了一封信，信中提到在三年前的课堂上她很想像表演课本剧，但是心里非常害怕，正在她犹豫不决时，班主任说：“给王鸿一个机会，好吗？”这句话震撼了女孩的心灵。她在信的结尾处这样写道：“老师，虽然我已经离开了小学，但您的教导我会牢记，您那鼓励的话语会一直激励着我。相信我！我一定会做得更好！”教育的机会往往是稍纵即逝的，这位班主任却抓住了这个契机，无意中女孩进行了一次心理辅导，帮助这位女孩克服了胆怯害羞心理。心

理辅导的过程，也就是老师通过引导，帮助学生调动其内心的积极力量，解决自己成长过程中的困惑，提高自己的心理自助能力，促进自己心理健康、人格健全发展的过程。

当然，班主任心理辅导的边界是需要明确的。第一，班主任不是心理医生，班主任不处理学生的心理障碍；第二，班主任不是专职心理辅导老师，一般也不对学生进行心理评估或者心理测验。班主任在心理辅导时最主要的角色，是学生心理健康教育的一级预防员：组织班级心理健康教育活动，了解学生的心理困惑，帮助学生解决成长中的烦恼，对于超过自己专业能力之外的个案，要及时转介给学校心理辅导老师或者医疗机构。虽然本书中的不少案例是心理辅导老师做的，但他们遇到的这些学生的心理困惑也是班主任老师常常遇到的，心理辅导老师所采用的辅导方法与技术，也是班主任老师可以学习和借鉴的。

心理辅导是一项融专业性、科学性和艺术性于一体的助人工作，需要进行一定的专业培训，班主任心理辅导也不例外。目前，许多地方加强了班主任心理健康教育的培训力度，这是一个可喜的现象。为了让更多的班主任掌握基本的心理辅导理念、方法和技能，我以小学生成长中的主要心理问题为构架写成本书，每节以案例导入展开分析，并提出相应的辅导建议，力图体现“实务”，供广大班主任老师和心理辅导老师学习参考。

写这本书的另一个缘由和动力，是2008年我参加了班主任国家级远程培训课程的开发。我负责的模块是“班主任与每个学生”，这样一来，在中国教师研修网总编室的组织下，我有幸结识了参与课程编写的全国班主任研究领域的专家，他们对班主任工作的理解和研究给了我不少启示。更重要的是，广大一线班主任的教育案例和教育智慧深深地打动了我，让我认识到班主任老师的教育案例是我研究中小学生心理辅导的源头活水。因而为广大班主任老师写书，通过书与班

主任老师交流，也就成为我的一桩心愿。

2009年10月，《班主任心理辅导实务》（中学版）已由华东师范大学出版社出版，并且受到广大中学班主任老师的热烈欢迎。去各地讲课时，很多小学班主任和心理辅导老师都问我小学版何时能与大家见面。正是在广大教师的鼓励下，2009年11月，我又开始马不停蹄地撰写本书，2010年3月完成了写作。

本书的出版得到了华东师范大学出版社原副社长吴法源先生的大力支持。吴先生对此书寄予厚望，对我提出的要求是，“语言轻松，案例丰富，可用可学，为班主任度身定做”。“语言轻松”不敢说，但其余三点我是尽力做了。

本书得以写成，我要感谢书中所有案例的作者，是这些老师的辅导经验和智慧给本书带来了生动、精彩的案例，给了我启迪和创作的灵感。最后，我要感谢华东师范大学出版社北京分社新任社长李永梅女士，她接任后随即给我电话，询问本书写作进展，给了我很大的支持。

希望广大班主任老师和心理辅导老师能够喜欢这本书，也希望大家多提意见，以便日后改进和完善。

吴增强

2010年3月于上海市教育科学研究院

第一节 给孩子幸福的童年

002

为什么孩子的生活条件越来越优越，得到的关爱越来越多，快乐却越来越少？为什么孩子的书本知识越来越多，求知欲和好奇心却越来越少？为什么孩子获得的分数越来越高，创造力却越来越弱？太多的为什么需要我们教育工作者认真思考与解答。

【案例】老师，您知道我的需要吗

一位小学校长曾经给我看过一张学生写的纸条。这是其所在学校四年级的一名小女孩投在学校的“知心姐姐”信箱里的一封信，信中写道：

尊敬的老师：

您是不是以为自己很成功？因为在您的规定下，下课的时候我们静静地读书，轻轻地说话，悄悄地做事，每天还得做功课似的完成这些知心留言。可您知道吗？我并不喜欢在课间读书，我希望在课间唱歌，我需要的是自由宣泄；我更不喜欢天天留言，因为有时候我根本无话可写，于是只能敷衍。冒昧地问老师一句：您知道我的需要吗？

这封信也引起了我的反思。是啊，我们天天都在喊素质教育，天天都在讲以儿童发展为本，可是，作为教育者的我们却对孩子的需要一无所知。这让我想起了蒙台梭利的一段话：

“在人类社会，有一股无形压力，逼使人们不得不去适应一些令人无法想象的事，也必须去适应那些为了社会安定的礼教束缚。为此，个人必须或多或少牺牲一些自我。我们的儿童也是如此，在学习的义务下他们似乎

不得不有所牺牲，不管我们多么希望孩子能够快乐地享受学习的乐趣，他必须努力学习，但又不能把自己弄得疲累不堪。我们一方面希望孩子能够自由自在，另一方面却又要求孩子服从。这些理想与现实之间的矛盾冲突引发了许多教育上的问题，所谓教育科学的改革尝试，到头来变成了大人遥想孩子未来命运的声声叹息。”^①

功利主义的教育使得孩子的成长面临越来越多的困境。学校在争取让学生获得好成绩的同时，却也牺牲了学生和教师的身心健康。

孩子有自己的世界

了解儿童的成长需求，要求我们克服成年人的思维定势，站在儿童的角度思考问题。要了解孩子，我们需要做到以下几点：首先，要承认孩子有自己的世界。鲁迅先生在抨击旧教育时，曾经这样说：“往昔的欧洲人对于孩子的误解，是以为成人的预备；中国人的误解，是以为缩小的成人。直到近来，经过许多学者的研究，才知道孩子的世界，与成人截然不同；倘不先行理解，一味蛮做，便大碍于孩子的发达。”其次，要引导孩子，向孩子传授平等的思想，以“养成他们有耐劳作的体力，纯洁高尚的道德，广博自由能容纳新潮流的思想”。再次，要“解放孩子，去掉孩子身上种种束缚，自由地进行陶冶，给他们创造一个美好、有趣、健康、活泼的世界，使他们自由成长，成为独立的新人”^②。

自然主义教育观

卢梭认为，儿童的教育要把儿童当作儿童，适应儿童的特点，遵循儿童的自然发展顺序，促进儿童身心自然、自由地发展。他指出：“大自然希望儿童在成人以前就要像儿童的样子。如果我们打乱了这个次序，我们就会造成一些早熟的果实，它们长得既不丰满也不甜美，而且很快就会腐烂：我们将造成一些年纪轻轻的博士和老态龙钟的儿童。”^③

印度大诗人泰戈尔在《我的学校生活》中说道：“孩子们是热爱生活的，这是他们最初的爱。生活中的所有色彩和变化吸引着他们的心灵。”泰

① [意大利] 玛利亚·蒙台梭利：《发现孩子》，中国发展出版社2006年1月版。

② 中央教育科学研究所编：《鲁迅论教育》，教育科学出版社1986年8月版，第18页。

③ [法] 卢梭：《爱弥儿论教育》，人民教育出版社2001年6月版。

戈尔主张的儿童教育观与卢梭的自然主义教育思想一脉相承。他还说：“儿童并不是生来就能接受学习知识的清规戒律的约束的。一开始他们必须通过对生活的热爱来获得知识，随后他们便会脱离生活去求得知识，再往后，他们又会带着成熟的智慧重返自己的更为充实的生活。”

泰戈尔认为，应该让儿童接触大自然，在大自然中受到陶冶和教育。孩子的心灵是用一种非同寻常的方式意识到自己身边的活动的，他们在接受感官的印象方面超过自己的老师。用脑学习之前，他们是用肢体和感觉器官开始自己的学习的。因此，有必要给他们这样的环境。这个环境将培育和激励他们的好奇心，使他们愉快而简单地认识周围世界，这个环境就是知识的本源——大自然。儿童在大自然中的时间越多，铭印在他们脑海中的周围世界的形象和画面越鲜明，这对儿童而言就成了进行理性思维的源泉，因为在周围世界形象的多种形式、色彩和声响之中包含着数以千计的问题。教师在揭示这些问题的内容时，仿佛是在掀翻“大自然的书”。泰戈尔认为大自然是最优秀的老师，他让学生在广场的树荫下上课，鼓励他们研究大自然瞬息万变的形态和热爱大自然。^①

心智健康成长：儿童幸福的原点

卢梭、泰戈尔、鲁迅对儿童教育的看法，给了我们深刻的启迪：教育既要遵循自然、顺应儿童的天性，又要促进儿童心智的健康成长。当前，教育处于两难抉择的境地：一方面，在轰轰烈烈地推进素质教育，推进课程改革，以期学生得到全面发展；另一方面，功利主义教育影响实实在在，“育分”不“育人”的现象日趋严重，超前教育、拔苗助长，违背儿童身心发展规律的现象日益蔓延，导致学生精神状态每况愈下。

顺应儿童的天性不是任其自由发展，而是促进儿童心智的健康成长。我认为，其中有两点值得强调：

其一，教师要善于创设生活化情境，让儿童享受到学习的快乐。大自然是儿童心智成长的土壤，对大自然奥秘的好奇和探究，可以唤起儿童对知识的兴趣。卢梭、泰戈尔在前面已有论述。

其二，在儿童学习的过程中，教师要激发儿童内在的积极力量，包括自信、自尊和自我接纳。培养积极的自我信念是儿童心智健康成长的主要

^① 何胜：《论泰戈尔的儿童美育思想》，《杭州师范学院学报》2003年第5期。

任务之一。心理学大师埃里克森把人生的发展分为八个阶段，每一时期的身心发展顺利与否，均与前一时期的发展有关；前一时期发展顺利，将有助于后一时期的发展。在人生的每一阶段，都是发展的“危机”与“转机”共存。不过，人生发展的每个阶段的特点各不相同。童年期的主要冲突是勤奋与自卑。儿童若在学校里学习顺利、社会交往积极，就会赢得教师与家长更多的积极评价，这将促使他们更加勤奋和自信；儿童若学习困难、难以适应学校生活，就会受到教师与家长更多的负面评价，这将大大挫伤他们的自尊心和自信心，从而使这些儿童变得自卑而怠惰。如果一个儿童在这个阶段变得勤奋和自信，获得了积极的经验，应该说其心智是健康的。

一个心智健康的儿童会体验到学校生活的快乐，体验到学习知识的乐趣，体验到伙伴交往的愉悦。因此，心智健康成长是童年幸福的基石与原点。

第二节 班主任心理辅导的基本任务

006

学校心理健康教育是面向全体学生进行心智培养的教育活动，班主任在其中占有重要地位。班主任天天与学生打交道，在某种意义上，班主任是学生心理健康的一级预防员。优秀的班主任在工作中，常常会自觉或者不自觉地运用心理辅导的原理和方法解决问题。

【案例】给她一个机会

一个怯弱的女孩在班主任的辅导下变得自信，小学毕业后，心怀感激的她给班主任老师写了一封信：

亲爱的景老师：

您好！

您还记得我吗？三年前，在您的班上有一个怯懦的女孩，她常常一张嘴说话就脸红，常常掉泪，常常躲在人后，那就是我——王鸿。但是，我现在变了，胆子也大了，课堂上，我能大胆地举手发言，大声说出自己的想法；校会上，我站在全校同学面前表演，虽然紧张得直发抖，但我坚持下来了，并获得了热烈的掌声。这一切都离不开您的帮助和教导。谢谢您！老师。

还记得那次在课堂上，您让我们表演课本剧，同学们争先恐后地要表演，我像往常一样低着头不敢举手，虽然我也非常想参加，可是我害怕。这时，我听到一个声音：“给王鸿一个机会，好吗？”顿时，我愣住了。在老师和同学们的鼓励下，我终于站到了教室前面，虽然我的表演并不理想，

但老师的表扬和同学们的掌声给了我信心和勇气。从那以后我的胆子渐渐大了，同学们也愿意与我一起玩了，大家都说我变得开朗了，爱说爱笑了。我的学习成绩有了进步，爸爸妈妈的笑容也越来越多，我心里真高兴！

老师，虽然我已经离开了小学，但您的教导我会牢记，您那鼓励的话语会一直激励着我。相信我！我一定会做得更好！

学生 王鸿

上课时害怕发言，往往是许多胆怯、害羞的孩子的典型行为，长此以往，会加重孩子的自卑心理。信中提到的班主任景老师注意到了王鸿的退缩胆怯，为王鸿提供了一个机会。“给王鸿一个机会，好吗？”这句话震撼了王鸿的心灵，从此她的心态改变了。教育的机会往往是稍纵即逝的，景老师抓住了这个契机，无意中对王鸿进行了一次心理辅导，帮助王鸿克服了胆怯害羞心理。

但是，班主任作为学校心理健康教育的一级预防员，是否等同于专职心理辅导教师？其基本任务是什么？这是必须要明确的问题，否则会产生许多混乱与干扰，影响心理辅导的质量，进而影响学生的心理健康。因此，这里有必要对心理辅导的基本概念进行讨论。

心理辅导的基本概念

“辅导”一词，在英文里对应的术语是“guidance”，有“引导、辅助别人”的意思。张春兴对“辅导”的定义是：辅导是一个教育的历程，在辅导历程中，受过专业训练的辅导人员，运用其专业知能，协助受辅者了解自己，认识世界，根据其自身条件（如能力、兴趣、经验、需求等），建立有益于个人和社会的生活目标，并使之在教育、职业及人际关系等各方面的发展上，能充分展现其性向，从而获得最佳的生活适应。

张春兴指出辅导有四个特征：其一，辅导是连续不断的历程，人的一生任何阶段均需要辅导；其二，辅导是合作和民主式的协助，根据受辅者的需求而辅导，而非强迫式的指导；其三，辅导重视个别差异，旨在配合个人条件，辅其自主，导其自立；其四，辅导的目标是个人与社会兼顾，以期使个体在发展中既利于己，也利于人。^①

① 张春兴：《张氏心理学辞典》，上海辞书出版社 1992 年 4 月版，第 292 页。

另一个与“辅导”相关的术语叫“counseling”，一般译作“咨询”，但也有译作“辅导”的，有时两者混用。对于“咨询”一词有两种界定：一种是将咨询视为辅导的历程，基本含义同上。另一种是将咨询视为心理治疗过程，即咨询是一个再教育或习惯矫治的历程。在此历程中，受过专业训练的咨询员，运用其专业知能，对生活适应困难或心理失常者给予适当的帮助，使之改正不良习惯，重建人格，从而恢复其健康的人生。

根据学校教育的目标，学校心理辅导可以界定如下：

学校心理辅导，是指教育者运用心理学、教育学、社会学、行为科学乃至临床心理学等多种学科的理论和技术，通过集体辅导、个别辅导、教育教学中的心理辅导以及家庭心理辅导等多种形式，帮助学生自我认识，自我接纳，自我调节，从而充分开发自身潜能，促进其心理健康与人格和谐发展的一种教育活动。^①

这个表述有以下几点含义：

（1）学校心理辅导的直接目标是提高全体学生的心理素质，最终目标是促进学生人格的健全发展。

（2）学校心理辅导是帮助学生开发自身潜能、促进其成长发展的自我教育活动，通过他助、互助，培养其自助能力。

（3）学校心理辅导是具有现代教育理念的方法和技术，它不是一种带有指示性的说教，而是耐心细致的聆听和诱导；它不是一种替代，而是一种协助和服务。

（4）学校心理辅导工作应该由教师承担。当然，不同的教师承担的任务是不同的，专职心理辅导教师全面承担学校心理辅导工作计划的实施，对学生（有时也对教师）的心理服务工作，包括个别辅导、小组辅导和心理问题转介等。班主任主要是承担面向班级全体学生的发展性心理辅导，帮助学生解决心理困惑，如，学习困扰、人际关系问题、情绪问题以及青春期适应问题等。

心理辅导、心理咨询、心理治疗

心理辅导、心理咨询和心理治疗是既有联系又有区别的三种心理服务模式，三者的共同点在于：其一，都是帮助当事人解决心理上的问题，使

^① 吴增强等：《现代学校心理辅导》，上海科学技术文献出版社1998年5月版，第2—5页。

当事人获得认知、情绪和行为的改变；其二，都需要在受助者与助人者之间建立良好的关系；其三，涉及的理论、技术和方法基本相同。因此，许多学者建议，把心理辅导、心理咨询和心理治疗看成是一条线上的不同点，是连续的，而不是割裂的，其间的差异是程度的，而非本质的。

这三者的差异主要表现在服务对象、服务功能、干预方法的侧重点以及服务人员等方面。心理治疗是以心理疾病患者为对象，经由精神医学的治疗计划，达到治愈的目的，主要由精神病医生和临床心理医生来承担。心理咨询是以心理障碍者为对象，主要由临床心理医生和其他心理咨询专业人员来承担。心理辅导是以一般正常人为对象（在学校里以全体学生为对象），通过各种辅导活动，提高其心理素质，促进其心理健康，主要由学校心理辅导教师和班主任老师承担。当然，这三者也不是截然分开的，承担心理咨询的专业人员有时也进行心理治疗的工作；学校心理辅导教师有时在处理个案时，也在一定程度上扮演心理咨询者的角色。

班主任心理辅导的基本内容

根据学校心理辅导的概念界定以及小学生的身心发展特点，小学班主任心理辅导的基本内容应该着重围绕以下几个方面展开。

1. 培养学生积极的自我意识

积极的自我意识是学生人格发展的核心。人格从本义上说，是指个体稳定而有倾向性的对己、对人、对事的认识、情感态度和行为方式的总和。研究人格的心理学家从来都是非常关注人的自我意识问题的。

在人格结构中，自我意识始终是一个核心部分。心理辅导从本质上看就是一门认识自我、管理自我和完善自我的科学。自我是一个复杂的人格系统，是人类生命体不断发展的重要部分，它不是与生俱来的东西，而是在社会经验过程和社会活动过程中出现的。自我的确立离不开社会 and 人际环境，个体往往是在对他人、对自己的态度和评价中，产生自信、自尊或者自卑心理的。同时，自我不是本能、欲望的奴隶，而恰恰是它们的主人。一个积极的自我具有良好的适应性和自主性。一个人只有拥有健全的自我，才能拥有健全的人格。

然而，目前许多资料表明，升学主义的压力和沉重的课业负担使得相当一部分中小学生的自我效能感并不令人满意，他们对学校课程缺乏热情，

厌学情绪滋长，并且感到自己没有价值，对自己没有信心。学生的许多情绪和行为问题，其根源都在于消极的自我意识。

在本书第二章中，我们将结合案例讨论小学生的自我生长问题，包括自卑心理辅导、任性心理辅导、依附心理辅导和性别角色辅导。

自卑常常是学生学业挫折、社会适应不良、人际关系紧张的内在心理原因，是一种自我认同危机。分析学生自卑心理的由来，解决学生的自卑心理，是帮助学生自我探索、增长自助能力的重要一环。

任性的孩子常常以自我为中心，不考虑别人的感受，我行我素。任性对儿童心智健康成长的影响是显而易见的：一方面，影响其同伴交往，任性的儿童在班级里往往处于被孤立的境地；另一方面，任性也会使儿童产生许多行为问题，影响其社会化进程。因此，班主任对任性孩子的辅导，实际上是对其“情商”的培养。

具有依附心理的儿童，常常会过分在乎别人的评价。依附心理是一种附属内驱力，常常是低年级儿童遵从老师和家长的动力。随着年龄的增长，附属内驱力会越来越弱，逐渐为认知内驱力、自我提高内驱力所替代，这样儿童就变得积极主动了，但也有少数儿童的依附心理反而越来越重，这会使儿童增加许多沉重的心理负担，抑制儿童的主体能动性。

性别角色辅导往往是教师容易疏忽的一个问题，性别角色学习是儿童心理发展的重要任务。儿童的社会化过程要求赋予男孩和女孩不同的性别角色和气质。男性要有阳刚之气，而女性要有阴柔之美。大众传媒的多元化使性别角色的界线变得模糊。青少年时期的性别角色错位往往始于幼儿园和小学阶段。性别角色辅导就是要使男孩和女孩认同和接纳自己的性别，培养相应的性别气质。

2. 培养学生健康的情绪

小学生的个性千差万别，健康的个性品质有助于学生学习、生活和人际交往，而少数学生的个性偏差，例如孤僻、好嫉妒、暴躁冲动等则常常会影响学生待人处世。个性特点往往与个体的情绪特点密切联系，如孤僻的学生常常伴有抑郁情绪，好嫉妒的学生常常伴有焦虑情绪。情绪健康是心理健康的显著标志。现代脑科学研究表明，情绪健康不仅有益于身体健康，而且还有益于智力活动和潜能开发。积极的情绪可以促进儿童学习、交往，提高其参加各种活动的效率。学校心理辅导工作中很大一部分的任

务，就是培养学生健康的情绪。

本书第三章将结合案例讨论小学生常见的性格与情绪问题，包括分离性焦虑辅导、恐惧心理辅导和嫉妒心理辅导。

小学生面临学习、生活和人际交往的压力，会表现出不同程度的焦虑情绪。而他们的焦虑情绪常常不被教师和家长注意，更得不到相应的辅导，这可能是由于焦虑情绪的很多症状不容易发现，再就是焦虑情绪不像行为问题那样会给班级和同学带来明显的损害。小学生常见的焦虑情绪有分离性焦虑和恐惧等。分离性焦虑是指小学生会对与父母分离或者离开家，产生与其年龄发展不适应的、过度的焦虑。有分离焦虑的幼儿会经常表现出对父母关注的过度需要，比如缠着父母或者与父母寸步不离，晚上要睡到父母的床上等。稍大一些的孩子会觉得很难白天时一个人待在房子里，很难独自在家睡觉、去上学或者去野营等。

恐惧心理是指儿童对某些物体或情境出现过分的恐惧，伴有焦虑不安与回避行为。儿童的恐惧心理一般可分为特定恐惧和社交恐惧。当面临恐惧的对象时，儿童就表现为恐惧、害怕、焦虑，并伴有呼吸急促、胸闷、心悸、血压升高、肢体震颤、出汗、面色苍白等症状，离开恐惧对象后症状便会消失。恐惧会严重影响儿童的日常学习与生活。

嫉妒是同学之间竞争和攀比时产生的一种不良心理。好嫉妒的学生心胸狭窄，经常会造成人际关系紧张。

3. 帮助学生突破学习困境

学生在学校的主要任务是学习，许多资料表明，学生的心理问题大多与学习有关，例如，因考试而产生焦虑，因升学压力过重而厌学、弃学，因学业失败而导致各种危机事件（自弃、自残、自杀或伤害他人），因学习问题而产生抑郁、自卑，等等。一个称职的教师，不仅要把知识教授给学生，更重要的是培养学生的求知欲望、探究精神、创造力和积极的思维方式。《学习的革命》一书说得好，“儿童的大脑不是填充东西的容器，而是需被点燃的火把”。如果真正做到这一点，那将会是学校教育极大的成功。这就需要教育工作者学习基本的理论，并运用理论解决教育教学过程中出现的问题。这对于教师和学生的成长都是有益的。本书第四章将结合案例，具体讨论厌学心理辅导、学习习惯辅导和学习困难学生辅导。

厌学情绪普遍是学校教育一个不争的事实。导致学生厌学的原因有社

会的、学校的和学生个体的原因。班主任所能做的，主要是教育教学行为改进、学生学习动机激发等。

学习习惯是儿童需要习得的最重要的行为方式之一，小学阶段是学习习惯培养的最佳时期。我国教育家陈鹤琴先生说过：“习惯养得好，终生受其益，习惯养不好，终生受其累。”这句话极有道理，它富有哲理性地阐述了儿童养成良好习惯的重要性。

学习困难学生辅导是教育的永恒主题，如何帮助班级里学习落后的学生，体现了教育的公平，要“一个都不能少”，不让一个学生掉队。因此，运用心理辅导帮助学生走出学习困境，是班主任面临的一项富有挑战性的任务。

4. 帮助学生重建适应行为

由于种种原因，班级里总会有一些行为问题儿童，这些儿童常常成为班级的“麻烦制造者”，因而也成了班主任的心病。以往，老师往往会给这些孩子扣上“差生”或者“双差生”的帽子，除了批评教育，别无他法。其实，行为问题是儿童发展中的一种障碍，可以通过心理辅导来加以解决。本书第五章将结合案例讨论注意缺陷多动障碍辅导、攻击性行为辅导和强迫行为倾向辅导。

注意缺陷多动障碍（即多动症，英文缩写为 ADHD）是最常见的儿童行为问题，主要表现为与年龄不相称的注意力易分散，注意广度缩小，不分场合的过度活动和情绪冲动，并伴有认知障碍和学习困难，但儿童智力正常。有关研究表明，ADHD 儿童存在不少功能损害问题：90% 以上的 ADHD 儿童的父母报告患儿在学校学习、遵守纪律和完成家庭作业方面存在困难；62% 的父母报告患儿在按时起床、准备上学方面有一定困难。这些孩子由于学业不佳，又有课堂捣乱行为，经常受到教师的批评和歧视，容易成为班级的另类群体并被边缘化，从而严重影响其身心健康成长。

学生攻击性行为常常是班主任经常遇到的班级事件。过去对待学生攻击性行为的处理，往往采用思想教育加纪律制裁的办法，而忽视对学生内心动机的了解和心理辅导。许多案例表明，心理辅导结合教育可以更加有效地处理学生攻击性行为。

强迫倾向是一种异常情绪和行为问题。在班级里，老师有时会发现少数儿童有类似强迫症状或仪式样动作，如走路时数格子、反复折叠自己的