



大夏书系·全国中小学班主任培训用书

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。

班主任心理 辅导实务

(中学版)

Banzhuren Xinlifudao Shiwu

**班主任一定要会做学生心理辅导
典型案例+专家剖析+辅导建议
全国中小学班主任培训用书**



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



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

(中学版)

Banzhuren Xinlifudao Shiwu

吴增强/著



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: 中学版/吴增强著. —上海: 华东师范大学出版社, 2009

ISBN 978-7-5617-7110-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 125101 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 (中学版)

著 者 吴增强
策划编辑 吴法源
文字编辑 张万珠
封面设计 大象设计
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
电 话 021-62450163 转各部 行政传真 021-62572105
网 址 www.ecnupress.com.cn www.hdsdbook.com.cn
市 场 部 传真 021-62860410 021-62602316
邮购零售 电话 021-62869887 021-54340188

印 刷 者 北京振兴华印刷有限公司
开 本 700×1000 16 开
印 张 15
字 数 248 千字
版 次 2009 年 10 月第一版
印 次 2009 年 10 月第一次
书 号 ISBN 978-7-5617-7110-5/G·4105
定 价 29.80

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

班主任对一个人学生时代的影响是不言而喻的。在每个人的学生时代都可能会有一两个记忆特别深刻的班主任老师，在你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，我的学生至今还能常常回忆起当年我在他们的成长过程中所给予的帮助，这的确使我感受到做教师的荣耀和精神享受。岁月流逝，20多年过去了，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之过去更加趋于多元和多样。当下我们该怎样做班主任？该怎样成为学生的良师益友？该怎样帮助每个学生健康成长？这些的确是重要的教育命题。

班主任是学生的人生导师，承担着“传道、授业、解惑”的使命。其中“解惑”不仅是知识之惑、社会生活之惑，更重要的是心理之惑、成长之惑。班主任心理辅导不是“额外”工作，而是分内工作。

其一，每个学生在成长中都会遇到挫折和压力。处于青少年时期

的中学生，身心急剧变化，他们内心的独立性、成人感与日俱增，渴望得到别人的尊重和理解。他们生命力旺盛、精力充沛，希望了解周围的世界，体验生活的快乐。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，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。小林同学一直考班级第一、年级第一，可就是这个“第一名”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，往往彻夜失眠。在咨询过程中，我发现他头脑里有不少错误想法（在认知疗法中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。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，但却存在比较严重的心理问题。小林的问题通常就不是思想教育工作所能解决的，需要进行心理辅导和心理治疗。

其二，学生成长中的困惑，并不完全来自外界的压力，有时也会来自内心的需求。一位女孩子告诉班主任，她喜欢上了班里的一个男生。结果班主任和她一起看了两部电影和一部小说，启发女孩从作品里寻找答案，女孩子从中得到了不少关于情感的感悟和理解。其实，这位班主任就是在做心理辅导。心理辅导就是在老师的引导下，帮助学生调动其内心的积极力量，解决自己成长中的困惑，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。

当然，班主任心理辅导的边界是需要明确的。首先，班主任不是心理医生，班主任不处理学生的心理障碍；其次，班主任不是专职心

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。班主任心理辅导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，同样也是班主任老师可以学习和借鉴的。

心理辅导是一门兼专业性、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，我以中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，是因为在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；班主任老师的教育案例是我研究中小学生学习心理辅导的源头活水。所以，为广大班主任老师写一本书，通过书与班主任老师交流也是我的一份心愿。

本书的出版，得到了华东师大出版社吴法源先生的大力支持，正是他激发了我为班主任写这本书的热情。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、为班主任量身定做”。“语言轻松”不敢说，其余三点我是尽力做了，效果如何还

得由广大班主任老师来评论。

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的、精彩的案例，给了我启迪和创作的灵感。

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，已便加以完善。

吴增强

2009年7月于上海市教育科学研究院

自序	001
----	-----

第一章 班主任心理辅导入门

第一节 理解学生内心的疼痛	002
---------------	-----

动荡的青少年期	003
---------	-----

教育的两难抉择	003
---------	-----

学会解读青少年	004
---------	-----

学会进行心灵对话	005
----------	-----

第二节 班主任心理辅导的基本任务	006
------------------	-----

心理辅导的基本概念	008
-----------	-----

心理辅导、心理咨询、心理治疗	010
----------------	-----

班主任心理辅导的基本内容	010
--------------	-----

第三节 班主任心理辅导的基本方法	015
------------------	-----

基本辅导步骤	016
--------	-----

基本辅导技术	020
--------	-----

第二章 自我的心灵探索

第一节 自卑心理辅导	026
------------	-----

自卑心理成因分析	030
----------	-----

自卑心理辅导建议	032
----------	-----

目录

第二节 自负心理辅导·····	035
自负心理成因分析·····	038
自负心理辅导建议·····	039
第三节 依赖型人格倾向辅导·····	041
什么叫依赖型人格倾向·····	044
依赖型人格倾向成因分析·····	045
依赖型人格倾向辅导建议·····	046
第四节 完美主义心理辅导·····	048
完美主义的心理学解读·····	050
完美主义心理辅导建议·····	052
第三章 健康的个性与情绪	
第一节 孤僻心理辅导·····	056
孤僻心理成因分析·····	062
孤僻心理辅导建议·····	063
第二节 焦虑情绪辅导·····	065
焦虑和焦虑症·····	068
焦虑障碍成因分析·····	069
焦虑情绪辅导建议·····	070

第三节 嫉妒心理辅导	072
嫉妒心理成因分析	074
嫉妒心理辅导建议	075
第四节 抑郁情绪辅导	077
青少年抑郁状况	080
抑郁成因分析	080
抑郁情绪辅导建议	081
 第四章 突破学习困境	
第一节 厌学心理辅导	084
厌学心理透视	087
厌学心理辅导建议	089
第二节 学习退避行为辅导	092
拒学现象面面观	094
学习退避行为动机分析	096
学习退避行为辅导建议	097
第三节 学习困难学生辅导	099
学业不良与学习障碍	100
学习困难学生心理特点	102
学习困难学生干预概览	104

目录

学习困难学生辅导建议	107
------------------	-----

第五章 破解青春期烦恼

第一节 青春期体像烦恼	112
-------------------	-----

什么叫体像烦恼	114
---------------	-----

体像烦恼对学生的影响	115
------------------	-----

体像烦恼辅导建议	117
----------------	-----

第二节 青春期异性交往辅导	119
---------------------	-----

青春期异性交往的特点	125
------------------	-----

青春期异性交往辅导建议	127
-------------------	-----

第三节 青春性别角色辅导	130
--------------------	-----

什么叫性别角色认同	132
-----------------	-----

性别角色错位成因分析	133
------------------	-----

性别角色辅导建议	134
----------------	-----

第六章 重建积极的行为方式

第一节 攻击性行为辅导	138
-------------------	-----

攻击性行为成因分析	143
-----------------	-----

攻击性行为辅导建议	145
-----------------	-----

第二节 逆反心理辅导·····	147
青少年逆反心理表现·····	150
逆反心理有积极意义吗·····	151
逆反心理辅导建议·····	151
第三节 创伤后应激辅导·····	154
什么叫创伤后应激障碍·····	157
青少年创伤后应激障碍辅导建议·····	158

第七章 展现生命的精彩

第一节 偶像崇拜心理辅导·····	164
青少年偶像崇拜状况·····	166
青少年偶像崇拜动因分析·····	168
偶像崇拜心理辅导建议·····	170
第二节 网络成瘾倾向辅导·····	172
青少年网络成瘾倾向状况·····	175
网络成瘾倾向成因分析·····	176
网络成瘾倾向辅导建议·····	179

目 录

第三节 自伤、自杀预防与干预·····	183
青少年自我伤害问题 ·····	190
青少年自杀问题 ·····	192
自伤行为与自杀意念、自杀行为的关系 ·····	195
青少年自伤、自杀预防与干预的建议 ·····	195
 第八章 班主任心理健康与压力管理	
第一节 班主任压力与心理健康状况·····	200
教师压力状况 ·····	202
教师职业倦怠 ·····	202
师源性心理伤害 ·····	205
第二节 班主任压力源与生活事件分析·····	207
压力源与生活事件 ·····	210
班主任压力源分析 ·····	213
第三节 班主任心理调适·····	215
优化班主任社会支持的建议 ·····	218
班主任心理自我调适的建议 ·····	219

第一章

班主任心理辅导入门

在人一生的发展历程中，青少年时代是个体身心加速发展的一个特殊时期。在这个时期，不论是个体的智力，还是情感、意志和自我意识等方面，比之童年期都有着一种质的变化，他们往往会有许多内心的冲突与困惑，需要通过心理辅导来加以解决。班主任与学生朝夕相处，陪伴学生顺利走过这段生命历程，是班主任神圣的责任与使命。

本章讨论以下问题：

理解学生内心的疼痛

班主任心理辅导的基本任务

班主任心理辅导的基本方法

第一节 理解学生内心的疼痛

从儿童走向成年的过渡期，我们称之为青少年期（或者青春期）。青少年（adolescence）这个术语来自拉丁文“adolescere”，意思是“向成熟发展”。这里的“成熟”，不仅是指生理上的成熟，更重要的是指心智的成熟。伴随着学生身体的迅速生长，他们的心理和思想变化同样是日新月异。认识学生的这种变化是班主任进行教育和辅导的前提。

【案例】中学生的“另类作文”

有位初三的学生在作文里写了这么一段：这是一个超疯狂的班，它集所有最特殊的人于一身，无论这些特别之处是好的还是坏的。这个班的男生最顽皮、最懒、最坏……简直一无是处，但这就是我喜欢、青春期的叛逆。我不在乎我的成绩、结果。我只想快乐一生，这个班给我快乐的回忆。我们经常在一起聊天，在宿舍里聊爱情、性、政治时事，天南地北，无所不谈；我们还抽烟，边抽边吐苦水，把自己的不愉快都消失在这一刻。不交作业，不守纪律，起哄，闹着玩……这一切不仅体现了我们孩子的天性、青年的叛逆，更体现了我们做为人而存在着的苦恼。这个班的女生，文静、美丽、学习认真、凶恶……不好再多作评论，以免被看到，少不了挨一顿揍。唯一可惜的是这些优点分散在26个不同的女生身上。美丽而又愚蠢，学习好的却……唉！青春期的女生总是有太多美丽的幻想，当她

们变成女人，就知道这些是不可能的事。还是现实一点好啊！呵呵！^①

这段内心独白虽然在教师看来有点另类，但却非常真实，比较典型地反映了青春期孩子内心的冲突与矛盾。他们渴望自由，渴望在成人世界中占有一席之地，因此他们喜欢叛逆（文中两处使用了“叛逆”）；他们备受学习压力、分数的困扰，年轻旺盛的生命耗在无穷无尽的作业、测验和考试中，因此他们需要宣泄（当然“抽烟吐苦水”不是好办法，需要教师引导）。由于不成熟，缺乏生活历练，他们的思维很容易走极端（文中频繁使用“最”字），这就使他们对男生和女生的评价都不够客观和全面。因此，要理解学生，首先就要了解学生内心的冲突与变化，了解他们内心的需求。

动荡的青少年期

埃里克森把人生的发展分为八个阶段，任一阶段的身心发展顺利与否，均与前一阶段的发展有关；前一阶段发展顺利，将有助于后一阶段的发展。在人生的每一阶段，都是发展的“危机与转机”共存。不过，每个阶段的特点各不相同。青少年期的主要冲突是自我认同与角色混乱。具有积极自我认同感的青少年，往往把自己看成是独立的、独特的个体。这个“个体”认为自我是与其他分离的，又是自我统一的，是一个人的需要、动机、反应模式的整合。青少年在自我同一性形成的过程中常常会出现一些不适应问题，心理学上称之为同一性危机，表现在：对自我和自己的生活方式感到困惑，难以认识自己的角色地位，自我评价较低，道德推理不够成熟，难以承担责任，容易冲动而缺乏自制，对父母与教师常有逆反心理等等。

教育的两难抉择

当前，一方面，在轰轰烈烈地推进素质教育，推进课程改革，期望学生全面发展；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趋蔓延，导致学生精神状态每况愈下。2005年，我们对上海4000多名中小学生生存技能、生活状况和生命态度作了调查后发现：学生的精神状况随

^① 引自王晓春：《今天怎样做教师——点评100个教育案例》，华东师范大学出版社2005年9月版，第108页。（略有删减）

年级升高而下降。由表 1-1 我们可以看到，学生自我报告精神状态好的，从小学、初中至高中是直线下降，即便是小学也没有过半数；而精神状态差的是直线上升。这种反差发人深省。难怪有人批评当前的教育是“赢在起跑线，输在终点线”，一点也不为过。我认为，即使是在起跑线上，我们也未必占优势。

表 1-1 学生精神状态的自我报告

	小学四年级	小学五年级	初中二年级	高中二年级
状态好	46.7%	47.7%	23.8%	13.2%
状态一般	32.8%	38.7%	35.5%	33.6%
状态差	20.5%	13.6%	40.6%	53.2%

学会解读青少年

通过上述调查，我们还发现：随着年龄增长，学生的人生价值取向趋于多元化。

“人生最重要的是什么？”

小学生的排序依次是：健康、安全、成就。

初中生依次是：名望、美貌、安全。

高中生依次是：财产、贞操、权力。

对于这样的调查结果，我们不能作非此即彼的简单化的判断，而应该从社会文化的影响与学生心理发展的需要两方面来分析。从儿童期到青少年期，学生的自我意识发展有一个从客观化自我到主观化自我发展的阶段。儿童期的客观化自我主要表现为：依从权威，往往按照父母或者教师的想法对人对事进行评价和判断，这一时期，儿童迎合成人的附属动机往往在社会交往中占有重要地位。所以，“健康第一，安全第二，成就第三”可能更多反映了教师的选择，而非儿童自己内心的选择。这也恰恰说明在小学阶段，在学校教育力量大于社会影响的时候，是学生行为规范和榜样示范的最佳期。进入青春期，学生的心理将发生很大变化，有心理学家称之为“心理断乳期”，表现为：自我的觉醒和性意识的觉醒。他们比以往任何时候都要关注自己，包括自尊自信、成人感、独立性，以及自己的外部形象。

高中生价值取向更加倾向于世俗化，可能是社会多元文化与价值影响的结果。社会文化多元化，对于学生成长具有两面性。在当前信息社会里，