

大夏

大夏书系·教育艺术

◎ 李进成 主编

有效处理学生问题的25个 心理学智慧



上海市
著名品牌
华东师范大学出版社
全国百佳图书出版单位

大夏

大夏书系·教育艺术

李进成 主编

有效处理学生问题的25个 心理学智慧



华东师范大学出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

有效处理学生问题的 25 个心理学智慧/李进成主编.
—上海: 华东师范大学出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5675-0740-1

I. ①有... II. ①李... III. ①学生心理—教育心理学
IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 112170 号

大夏书系·教育艺术

有效处理学生问题的 25 个心理学智慧

主 编 李进成
策划编辑 朱永通
审读编辑 卢风保
封面设计 灵韵一格

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
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://hdsdcbs.tmall.com/>

印 刷 者 北京振兴华印刷有限公司
开 本 710×980 16 开
插 页 1
印 张 12.5
字 数 151 千字
版 次 2014 年 1 月第一版
印 次 2014 年 1 月第一次
印 数 6 100
书 号 ISBN 978-7-5675-0740-1/G·6493
定 价 35.00 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)

目 录

智慧 1	
关注行为前事，有效矫正学生的不良行为	1
智慧 2	
善用早期记忆法，觅得学生成长密码	9
智慧 3	
运用 SFBT 疗法，有效解决学生的学习难题	16
智慧 4	
用情绪 ABC 理论，与学生有效沟通	22
智慧 5	
曲径通幽，用隐喻启迪心灵	28
智慧 6	
妙用接纳沟通法，打开孩子的心门	36
智慧 7	
学会选择性关注，引导孩子健康成长	43
智慧 8	
巧用标签，矫正学生的不良行为	54
智慧 9	
用动机理论矫正爱的方式	60

智慧 10	
遵循同理共情原则，在倾听中帮学生“去弊”	65
智慧 11	
经营好情感银行，与生为友	71
智慧 12	
帮助学生建立规则意识，走出成长误区	78
智慧 13	
巧用周记，引领学生走出心中的泥潭	87
智慧 14	
用情感动态化原则，呵护孩子的朦胧情愫	96
智慧 15	
尊重学生的被需要感，让自私散发正能量	103
智慧 16	
改变信念系统，让苦难成为人生的财富	111
智慧 17	
找出情绪诱因，有效化解师生冲突	120
智慧 18	
运用现实疗法，释放学生压抑的情绪	131

智慧 19	
延迟满足，克服学生的占有欲	139
智慧 20	
学生的成熟，离不开必要的思维训练	147
智慧 21	
注意超限效应，让批评更有效	154
智慧 22	
想方设法巧解学生的嫉妒心理	161
智慧 23	
调动体验，改变感受就会改变行为	170
智慧 24	
唤醒教育，激发学生的内在力量	179
智慧 25	
品画功夫看性格，团体理论解心结	185

关注行为前事，有效矫正 学生的不良行为

案例呈现

他为什么总喜欢欺负女生

有一天，班长小仪告诉我，小林总是欺负班里的女生，有时候还动手，女生都很讨厌他。

初始判断

初闻此言，内心不由得升起一股怒火：如此品质恶劣的学生不严肃处理不足以平“民愤”。但理性又提醒我：盛怒之下不应该轻易作出此类决定。于是我让自己先冷静下来，再认真思考小林入学以来的种种表现：外表清秀，没有犯过太多的错误，对老师的批评能接受，学习成绩尚可，也没表现出太出格的叛逆。他给我的整体印象和那些普通意义上的“刺头”不太相符。于是我决定收回自己最初的判断，撕掉在内心深处为其贴上的道德标签，和他进行一次深入的交谈。

经过必要的情感铺垫之后，我问他：“有女生反映你有欺负女同学的现象，是不是真的？”小林倒也坦率，说他就是看不惯

她们的样子，于是想给她们一点教训。“她们得罪过你吗？”“没有，反正就是看不惯。”

看来，他内心深处有一种讨厌女生的情节。根据神经语言程序学理论，我判断在他的神经链里链接着一种生活表象，他在下意识里重演一段不愉快的经历，慢慢就形成了对女生的偏见。只有消除这种过往经验带来的感受，才能从根本上解决他的问题。

读懂过程

小林自己陈述，他读小学的时候很老实，总是受到同学，尤其是漂亮的女孩子的欺负。有一次一个女生欺负他，他忍无可忍，就进行了回击。没想到这个女生恶人先告状，到老师那里哭诉，结果他被那个女老师打了两巴掌。

这段生活经历让他对女生产生了厌恶情绪。随着年龄的增长，他感到要想不被别人欺负，自己就要强大。他表现强大的方式就是欺负别人，让别人害怕自己。进入高中后，他就刻意展示自己“不好惹”的一面，经常欺负女生。

教育之方

要想改变他的行为，必须先改变他的认识；而要想改变他的认识，必须先改变他的感受。于是我决定通过情绪接纳改变他对生活表象的体验，以改变他的感受，消除他对女生的不良印象，帮助他建立对女生的良好感觉，从根本上解决他欺负女生的问题。

“我想你当时一定很难过。”

他激动地点了点头。

“不仅仅是你难过，我想任何一个人受到这样的委屈都会难过的，甚至会产生一种报复的冲动。”

听我这样说，他激动地说：“就是这样，我从那时就特别讨

厌女生，甚至会找机会报复她们。”

“你的想法可以理解，不过，你有没有想过，当别人受到你的欺负时，也会有类似的想法？再说，当时诬陷你的人已经不和你是同学了，而现在的同学有没有诬陷过你呢？”

“我们班的女生的确没有做过对不起我的事情。”

因为有老师的理解在前，他慢慢收回了防御心理，对问题的认识也趋于理性。

下面的任务就是从他的神经链中剔除不愉快的表象链接，代之以新的表象链接。

“你想不想改变你现在的这个不良习惯？”

“我努力过，但有时候就是控制不住自己，不由自主地就做出欺负女生的举动。”

“只要你想改变，老师会帮你的。现在请你闭上眼睛，想象那个女生在向老师告你的恶状，然后老师面目可憎地给了你两耳光。你用一块很有神力的黑色布，把那些让你感到不愉快的影像统统覆盖住，然后用你充满泄愤的力量把它们扔向太空。那个黑布很神奇，它会按照你的意思带着你仇恨的‘对象’飘向远方。你想象那些被覆盖的影像慢慢在眼前越飘越远，直至彻底地消失。当你想象完这一切的时候向我点头。”

这是神经语言程序学调节学生不良情绪的覆盖法：让眼前出现想去掉的影像，然后想象用一块黑色的魔布或其他黑色的东西把那个影像盖住，覆盖的同时想象在那块黑布的魔力作用下，影像很快消失了。于是，旧有的神经链中的影像就被去掉了。这意味着，旧有的神经链在潜意识里也被覆盖了，去掉了。

过了一会儿，小林点了点头。

“很好，现在请你正面评价我们班的女生，尤其是比较优秀的却被你欺负的女生。”

“她们学习很刻苦，待人接物很有礼貌，不记仇，等等。”

“那么，你认为她们会怎样评价你呢？”

“可能认为我这个人很衰，没有教养。”

“你希望得到这样的评价吗？”

“不希望。”

“下面请你想象你用热情而有礼貌的方式对待女生，并想象她们的反应。”

过了一会儿，小林点点头。

“请你描述一下你想象的场面。”

“当她们遇到困难的时候，我伸出了友谊之手。”

“能不能具体描述一下当时的场面？例如，帮助女生提很重的物品。告诉我感觉如何。”

“好像自己很自豪，有一股男子汉的气概。”

“再想一想，当你做了这一切之后，她们是如何评价你的？”

“她们说我很有男子汉气概，很有修养，有责任心等。”

“你的感觉如何呢？”

“很开心，很希望这样。”

“我认为你也能做到这样。给你带来不愉快的是以前的同学，她们已经离你远去，现在的同学是很可爱的，请你珍惜。”

这是通过想象建立一个美好的影像，然后建立新的神经链。新建的影像越被强化，就意味着与之相对应的神经链也越被强化。

之后，小林果然不再欺负女生了，女生对他的评价也越来越好。

试想一下，如果我不去了解该生的生活经历，而是随便给他贴上“品质恶劣”的道德标签，甚至痛心疾首地对他进行一番“动之以情、晓之以理”的教育，会有效果吗？如果我拿起“纪

律”的武器，给学生一个处分，学生也许会迫于压力收敛自己的行为，但我相信他内心里的那颗“毒瘤”会越来越大。

方法提升

很多老师在处理学生的问题时往往感觉力不从心或无可奈何，根本原因在于这些老师忽视了学生不良行为背后的原因。弄清楚引发某种行为的前因——行为前事，是老师有效矫正学生不良行为的关键性前提。

对于行为前事，美国教育家加里·D. 鲍里奇在《有效教学方法》中这样界定：“学生表现出某种行为，该行为是由前面的事件引发来的，这个事件就是行为前事。”例如，晚自习时，教室比较喧闹，原因是科代表刚刚发下测验试卷，学生拿到试卷必然要讨论：考得好的情不自禁地兴奋，考得不好的难免要抱怨，且同学之间会相互了解成绩，对答案等。这些因素必然引发教室的喧闹。发放试卷就是引起喧闹的行为前事。这个时候，草率地批评学生不遵守纪律显然是不明智的。同样，这个时候，老师长篇大论地进行纪律教育，效果肯定也不明显，反而可能会激起学生的逆反心理——不尊重老师的“说教”。此时最有效的方法是，针对具体问题采取具体措施。例如，规定在课间发试卷，让学生在课间发泄情绪，等上课的时候，发试卷这个事件已经过去，不再引起学生的关注，由此而引发喧闹的问题自然就解决了。

引起学生不良行为的行为前事有很多，有的可能来自家庭。例如，我们班一个在老师眼里非常优秀的学生，平时非常遵守纪律、尊敬老师，有一天在课堂上，对老师的提问他竟然不愿意回答，而当老师追问的时候他还出言不逊，顶撞老师。如果仅根据这个行为就给他戴上“扰乱课堂，侮辱师长”的帽子，就很不利于问题的解决，甚至从此就把这个学生推向了老师的对立面。过

后，我找这位同学谈话，谈话地点没有选在办公室，因为进办公室往往给学生一个心理暗示——接受老师的批评教育，学生也容易产生警惕和敌对心理。我把该生带到操场，先从他平时的优秀表现说起，肯定他一直以来的学习态度和对待老师的态度，并说所有的老师都挺喜欢他。学生表情逐渐松弛，甚至对我的表扬有些不好意思。然后，我说：“你今天在课堂上对抗老师肯定是有原因的，例如心理不愉快，就把这种不愉快不自觉地带到了课堂中。你能否告诉老师是什么让你不愉快吗？”这时，学生紧闭的心灵开始向我敞开：原来昨晚他和父母争吵得很厉害，父母不分青红皂白地把他批评一通，而他不服气，想要申辩，结果越谈越糟糕，最后演变为家庭冲突。其实他只是帮助了一位女同学，就被家长说成早恋。家长不厌其烦地对他进行教育和批评。他昨晚没有休息好，今天上课老师又正好提问到他，因为心情不好，他就没有注意回答问题的态度和说话的语气。昨天的家庭矛盾就是今天课堂冲突的行为前事，要解决问题还得从行为前事着手。我对该生说：“很感谢你对老师的信任，把家庭隐私告诉了我。你认为老师该如何帮助你呢？”这时学生的情绪已经得到充分的发泄，他恢复了理智。他说他会当面向科任老师道歉，希望得到谅解。后来，我又针对这个问题和该生家长交换了意见，家长也认识到自己教育孩子的方式过于简单。

学生不良行为的行为前事也可能是由老师的表现引起的。例如，有一位女同学，平时表现比较优秀，但突然一段时间，上课小动作不断，甚至还在课堂上睡觉，且这些行为基本上都发生在历史课上。我发现了这个学生的不正常现象，就找她谈话。一开始，她很激动地说：“我就是不喜欢历史老师。”这让我很意外，因为学生们对历史老师的评价一直不错，而为什么单单这个学生有这么大的意见呢？我和蔼地对她说：“能告诉老师为什么吗？”

她说：“我原来上课认真听，作业也认真完成，但很快我发现历史老师不喜欢我，好像对我有意见，所以我也不喜欢他了。”我问：“你根据什么说老师不喜欢你呢？”她的回答有点出乎我的意料：“因为他从来都不提问我。我想可能是因为我成绩不优秀，所以我加倍努力地学习历史，结果我测验成绩比较好时，他也不表扬我，不提问我。我就开始用小动作来吸引老师的注意，但他还是不理我。实在没办法，我就想用更严重的行为引起老师的注意，那就是装睡觉。没想到装着装着就成习惯了，一上他的课，我就不由自主‘趴下’了。”她的一席话让我恍然大悟，老师的“不关注”是引起该生这些“恶劣”行为的前事。该生比较文静，可能也是老师忽略她的原因，但肯定不是老师有意忽略该生。我先对该生进行了安抚，说历史老师如何优秀，平时对学生很好，很关心学生。过后，我又和历史老师交换了意见。事后，历史老师主动找那位女同学聊天、谈心。一个星期之后，该生找到我，兴奋地对我说：“没想到历史老师那么好，那么和蔼可亲。”她现在听课感觉趣味无穷，再也没有在课堂上睡觉的现象。如果不从行为前事来找解决问题的方法，只是针对学生有小动作、上课睡觉等不良行为进行批评教育，不但不能解决问题，还可能进一步激化师生矛盾。一旦师生对立，我们的教学管理就很难有效进行。

学生不良行为的行为前事也可能是由老师不恰当的评价引起的。有的老师进行批评教育的时候不注意词语的运用，一不小心就会采取简单的贴标签式的评价，从而引发学生的不良行为。例如，如果因为学生一次值日没有做好，就批评他不负责任，就会给他贴上“不负责任”的标签；如果因为学生一次没有参加集体活动，就批评他缺乏集体观念，就会给他贴上“缺乏集体观念”的标签。贴标签式的批评很容易引起学生的反感：既然老师认为

我“不负责任”，那么我就“不负责任”，下次值日还这么做；既然老师认为我“缺乏集体观念”，那么下次我还不参加集体活动。所以，老师对学生进行批评教育时要注意用纯粹的行为术语来描述学生的行为，让学生改正具体行为。例如，用“你的作业有许多涂改的地方”而不是“你做作业从来都很马虎”，这样学生既容易改正自己的错误，也知道如何改正。学生没有值日时，老师只针对值日之事进行批评，比如哪些环节没有做好，然后惩罚他多做一次值日，这样学生就容易接受。

因此，当学生出现一些不良行为的时候，作为教育者的我们一定要把视野放得宽一些，不仅要仔细分析不良行为本身的情况，更要关注引发该行为的行为前事，因为只有对症下药，才能“治病救人”。当然，引发学生不良行为的原因很多，有些问题不可能一下子解决。学生的不良行为也存在着反复性，老师要认同这种反复的必然性，不要想着一劳永逸，毕竟学生还在受教育，还在成长。学生在成长过程中难免会犯错误，对此老师要有教育者的耐心和细心。有时候，矫正学生的不良行为还需借助一定的惩罚手段，“没有惩罚的教育是不完整的教育”。当然这种惩罚是针对行为本身的。

总之，矫正学生的不良行为是一个长期而艰巨的过程，但是当我们把视野放宽，更多地关注行为前事的时候，会收到事半功倍的效果。

（李进成 广东省广州市禺山高级中学）

智慧2

善用早期记忆法，觅得学生成长密码

案例呈现

我班有个“谦虚女”

学生小雅是我在2009年接手新班级的时候分到我班的一名女生，该生给我留下的最初印象是文静、恬适、谦逊、成绩优异。相信这样的女生无论在老师中，还是在学生中，都会受到欢迎。可事实并非如此，没过多久，她和班里的新朋友的关系就陷入了紧张。她被周围的朋友排斥，大家说都她“虚假”。原来，每次考试她都能取得不错的成绩，可她总是谦虚地说：“我的运气好，瞎蒙的。”一开始，大家觉得这是她在谦虚，便没有将其放在心上。可当朋友们向她请教问题的时候，她却以相同的话搪塞大家。这样就难免让人产生误会：以为她怕朋友们超越自己，所以不愿意帮助大家。久而久之，大家给她取了一个绰号——“谦虚女”。

读懂过程

一个文静、恬适、成绩优异的女生本该受到欢迎，但她的性格为什么令人不愉快呢？我分明看到了她自己的疑惑与不解：被朋友远离，孤独又无助，掉入了“谦虚女”的魔咒中。于是我翻

开了她入学时的“心灵成长档案”，在她的早期记忆里找到了答案。

她的早期记忆有三则。

第一则：“3岁的时候，我爸爸第一次也是唯一一次打了我。当时我、堂姐、我弟弟玩对面修房子用的水，结果被爸爸抓回家，他拿着棍子让我跪在衣柜前。后来，我妈叫我起来，我死都不起来。”

她的父亲一开始就出现在了记忆中。根据弗洛姆的观点，我们可以猜测她对父亲的兴趣远远超过了对母亲的兴趣。孩子总是最先对母亲发生亲密关系。在最初的几年间，孩子和母亲的合作是特别密切的。孩子需要母亲，依附着母亲，整个心灵活动都牵系在母亲身上。在这个阶段，父亲的作用根本无法同母亲相比。对父亲的兴趣一般产生于孩子发展的第二阶段，具体几岁开始，因人、因环境等诸多因素而异。假如孩子的兴趣转向了父亲，说明孩子对自己所处的情境已经有所不满。这通常是更小的孩子出生的结果。我们从该生叙述中的“我、堂姐、我弟弟”可以看出，这个弟弟是亲弟弟无疑。家中更小的孩子会取代她的地位，父母会把注意力转向弟弟。并且，父亲的教育更为失误，大家一起玩水，结果被打的只有她。从最后一句——“我死都不起来”，可见她对当时所处境遇的反抗。偏执的人格像种子一样被埋了下来。

第二则：“4岁的时候，我的那个十分聪明的弟弟得白血病死了，我记得当时他就躺在一张木板上，盖着白布。我们一家人都在哭，只有我没有哭，但是，我还是流了一滴眼泪，也是唯一的一滴。”

第三则：“也是在我4岁时，我跟着我的表哥出去玩。街心花园的水池里有一匹马的铜雕塑，我想凑近看，便来到水池边，

却一不小心掉了进去，差一点淹死，幸好表哥救了我。”

她所描述的4岁时候的这两件事情，很有关联，继续着第一则早期记忆所指向的人格核心。曾经取代她地位的十分聪明的弟弟死了，说明她有可能重新获得与母亲的亲密关系，但死亡对一个孩子而言又是那么深刻。所以她内心里应该是矛盾的，因为一家人都在哭，而“我没有哭”，虽然她在后面又补充说“我还是流了一滴眼泪”。解读早期记忆要联系现状：她重新获得了父母，特别是母亲的爱，但对弟弟的死有愧疚感，这是一种矛盾，也揭示出她此时此地也同样生活在矛盾中。第三则记忆也在描述着这样的矛盾：虽然重新获得了应有的，可那是很危险的，因为在水池边，一不小心就会掉进去，就会和弟弟一样——死去。不过她觉得自己很幸运，因为被救了。

综合三则早期记忆，不难发现她对人生的解释是这样的：有的东西会失去，也会重新找回，但总的来讲拥有的都是不稳定的，因为一不小心就会再次失去；不过自己又是幸运的，即使有困难也会有人帮助解决……许多事物如此这般在矛盾中反复。由此，我们就不难理解她的一些行为，比如即使取得了好成绩，也会将其归功于运气好，甚至会“谦虚”地说：“我的运气好，瞎蒙的。”不是她谦虚，这就是她内心真实的想法，是她无意识开启的心理防御机制。

教育之方

比较清晰地知道了她的问题所在后，在接下来的交往中，我着重做了以下三件事情。

第一，我和小雅一起解读了她的早期记忆，分享了我的解读。意想不到的事情发生了，我们共同的解读引出了她许多类似的回忆：买了新玩具怕弄丢了，喜欢锁在抽屉里；亲戚给压岁钱