

# 班主任

## 心理辅导实务

王国香◎著

吉林人民出版社



王国香，北京师范大学发展与教育心理学硕士，高级教师，现任教于山东省青岛第九中学。曾获青岛市教学能手、学科带头人等称号。早年研究教师职业倦怠，后期致力于提升教师职业幸福感的实践，其论文《中学教师职业倦怠量表的修编》发表在《心理发展与教育》上，并被SSCI收录；《我校学生心理健康状况的调查报告》《中学教师职业倦怠的状况分析》《教师职业倦怠与归因的关系探讨》《感恩的心 感谢有你》等论文发表于《心理与行为研究》《中小学心理健康教育》等。

# 班主任

## 心理辅导实务

王国香◎著

吉林人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

班主任心理辅导实务 / 王国香著. -- 长春 : 吉林人民出版社, 2019.9

ISBN 978-7-206-16300-5

I. ①班… II. ①王… III. ①班主任-教育心理辅导  
IV. ①G448

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 201233 号

## 班主任心理辅导实务

---

著 者: 王国香

责任编辑: 韩春娇 陆 雨 封面设计: 董学芳

吉林人民出版社出版 发行 长春市人民大街 7548 号 邮政编码: 130022

咨询电话: 0431-85378033

印 刷: 长春市华远印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 5.25 字 数: 109 千字

标准书号: ISBN 978-7-206-16300-5

版 次: 2019 年 9 月第 1 版 印 次: 2019 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 30.00 元

---

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

在中小学教育中,班主任不仅承担着普通学科的教学工作,还承担着班级管理、学风建设、学生心理辅导等方面的内容,是学生在学校的主要监护者,也是家校联系者。如果班主任在工作当中注重学生心理方面的辅导,会使工作得到事半功倍的效果。

良好的班级环境,有利于提高学生的学习效率。班集体是一种无形的教育力量,创造团结、竞争、有序、和谐及温馨、友爱的集体生活环境,将有利于班主任工作的顺利开展,使学生的学习更愉快,效率更高。而班级环境主要由班主任引导的。班主任受制于学校的规章制度,常常不自觉地把自己置于“纪委主任”的角色,容易盯着学生的问题不放,使学生产生压

迫感,造成师生关系日趋紧张,学生的学习也变得比较被动。如果班主任努力把自己变成心理辅导式的班主任,将偏重对学生行为的约束转移到提高学生全面素质,把被动应付问题转移到主动面对问题,把工作重心放在了解和研究学生身上,做到心中有学生,并根据学生的心理特点采取行之有效和灵活多变的方法,创造积极向上的班级氛围,从而将工作的出发点和着力点定于关注学生身上的积极因素,让学生获得积极的情感体验,那么学生就会做出更加积极地回应。可见,良性的班级环境树立之后,学生会更加配合班主任的工作,会更主动地学习。

组织好班会活动,有利于提高学生的心理素质。班会是加强师生、生生交流的一个非常重要的机会,班会活动开展得好,班级会更加具有凝聚力。然而,有的班主任为了节省时间,将班会时间改为复习时间,或者将班会时间当成学校规章制度的宣讲时间,这样容易将自己立于孤家寡人的地位,不利于学生之间的交流了解。因此,班主任开展班会的形式可以多种多样,主题可以根据班级学生的实际情况确定,班会利用得好就可以成为提高班级凝聚力的有效形式和重要阵地;班主任也可以根据学生的心理素质发展拟定某一专题,要求学校聘请专业的心理辅导专家开展心理辅导,针对学生心理发展的要求进行重点分析,引导学生认识到自身的问题,并为学生提供合理的建议,以帮助学生进行自我疏导,树立积极的人生观。

利用好家庭和社会的力量,有助于调动学习的积极性。俗话说:“师傅领进门,修行在个人。”如果不是寄宿制学校,学生在学校的学习

时间只有8个小时,学生学习成绩的高低还取决于课外学习的积极性,并受到家庭的影响。比如,家长关系不和,学生会忧心忡忡静不下心去学习,从而影响了学习质量;留守儿童因为隔代抚养,遇到学习困难得不到及时辅导,就会跟不上学习进度,影响了学习成绩等。首先,班主任要和学生家长进行及时交流,反馈学生在校的表现,并了解学生在家的表现。对于有学习困扰的学生,班主任要和家长共同商讨解决方案。其次,班主任可以召开家长会和培训会,向家长介绍正确的教育方式,以提高家长的教育素质,改变家长“重养轻教、重智轻德、重身体健康轻心理健康”的心理,从而帮助家长形成理性、关爱的家庭教育方法,使家长给学生提供良好的学习环境。因为知识的学习影响学生的成绩,而心理素质的提高影响学生的一生,所以班主任一定要做好家校联系,让家长在日常生活中加强对学生的正确引导,并监督好学生在学校之外的表现。

## 001

## 第一章 留守儿童辅导

第一节 留守儿童心理特点 / 003

第二节 班主任对留守儿童的教育 / 007

## 019

## 第二章 考前压力辅导

第一节 认识焦虑

——战胜焦虑的第一步 / 023

第二节 丢掉包袱轻装上阵 / 030

第三节 以练代考系统脱敏 / 033

第四节 倾听

——小技巧起到大作用 / 035

041 /

### 第三章 时间管理辅导

第一节 提高高中生自身时间管理能力 / 043

第二节 多方提供外部支持和指导 / 056

063 /

### 第四章 自我观念重建辅导

第一节 青少年面临的矛盾和问题 / 065

第二节 班主任如何帮助青少年重建  
良好自我观念 / 069

079 /

### 第五章 异性交往辅导

第一节 我国中学生性教育中  
存在的误区 / 081

第二节 性教育的内容 / 088

第三节 如何预防性犯罪 / 097

107

## 第六章 情绪管理辅导

第一节 中学生常见的情绪问题 / 109

第二节 中学阶段进行情绪教育的重要性 / 116

第三节 情绪管理策略 / 120

129

## 第七章 职业生涯辅导

第一节 帮助中学生认识自己 / 131

第二节 帮助中学生了解职业及社会需求 / 137

第三节 帮助中学生匹配相应的专业 / 140

后记 / 151

参考文献 / 153

# 第一章 留守儿童辅导



近年来,随着我国改革开放的日益深入,工业化、城市化进程不断加快,越来越多的农村青壮年进城务工。由于经济条件、生活环境等方面的原因,绝大多数外出务工人员的子女不能随父母进入城市生活,致使留守儿童的数量逐年剧增。“留守孩子”大多由隔代抚养或寄宿在学校,致使学校、家庭在“留守孩子”的实际教育过程中遇到“四难”:一是溺爱放纵,教育难;二是缺乏管护,安全难;三是隔代管教,监护难;四是管理脱节,磨合难。据全国第五次人口普查资料显示,全国留守儿童数量已经达到 2290.45 万人,其中农村留守儿童所占比例高达 86.5%。可见,农村留守儿童已经成为我国儿童群体特别是留守儿童群体中不可忽视的一个特殊群体。随着政府和社会对留守儿童的教育公平和社会福利等方面关注的力度不断加大,他们的生活条件与学习环境也得到了较大改善。但由于留守儿童正处在心理发育的重要阶段,他们的心理健康状况已引起专家们的关注。因此,只有对留守儿童的心理健康状况有较全面地了解,才能为他们的教育提供科学的理论依据。

## 第一节

### 留守儿童心理特点

农村留守儿童本应得到父母的关爱与教育,以掌握各种学习与生活技能,形成健康的心理。但是在这个最为关键的时刻,其父母进城务工了,造成一种形式上的“孤儿”,这极易造成他们胆小、自卑、不合群、情绪消极、孤僻任性、自私冷漠等心理健康问题。

#### 一、认知偏差

研究表明,农村留守儿童与非留守儿童在认知偏差上存在显著差异,表现为留守儿童的认知偏差显著高于非留守儿童,

并且随年龄的增长而减少。首先,这种认知偏差表现在生活中的消极心态上。相较于非留守儿童来说,农村留守儿童在生活中更容易用消极的眼光看待周围发生的事件,容易把目前的不利状态归结于自己的原因并进一步泛化。例如,爸爸妈妈外出打工是因为不喜欢自己,老师上课没喊到自己回答问题也是因为不喜欢自己等。其次,这种认知偏差表现在价值偏差上。部分留守儿童产生了厌学情绪,认为读书无用,自己父母也没读什么书,同样天南地北的挣钱;部分儿童开始把人生发展方向定位为打工挣钱,学习不求上进,成绩不高。

## 二、情绪消极

我国农村留守儿童的监护类型主要有四种,即祖辈监护、父亲或母亲监护、亲戚或邻居监护、哥哥或姐姐监护。这就决定了他们容易产生消极情绪。国外研究表明,相对于其他儿童,留守儿童具有较高水平的情感创伤症状和其他行为问题,包括留守经历会增加儿童的心理障碍和患抑郁症的风险。留守是一个痛苦的经历,可以导致如抑郁、行为障碍或创伤后应激障碍等行为问题和心理创伤以及社会人际关系问题。国内研究显示,留守儿童在抑郁、焦虑、敏感、偏执等心理症状上的检出率显著高于非留守儿童;留守儿童中绝大部分儿童存在比较严重的自卑感,并且随着父母外出务工时间的延长,这种自卑体验不仅不会减少,反而会增加和泛化。

## 三、行为障碍

研究表明,农村留守儿童行为问题发生率为 41.13%,显著高于非留守儿童。与父母分离带来的不安全感,容易使留守儿童对周围他人

产生戒备和敌对心理,他们往往不服管教,违反校规,小偷小摸,看不良录像,同学之间拉帮结派,甚至抽烟、酗酒、赌博、抢劫等。另外,缺乏安全感除了使留守儿童容易产生攻击行为外,还容易导致他们产生逆反行为,表现为不听话、不礼貌、不谦虚、恶作剧等。由于缺乏亲情关注,留守儿童难以进行自我认定、自我评价和自我控制,缺乏体验爱和施予爱的能力,难以与周围环境形成良好的关系。因此,他们又容易出现适应不良的行为,如退缩或冲动、内向孤僻、敏感多疑、性情古怪、人际关系紧张、学习与发展的能力降低等。

#### 四、人格障碍

研究发现,由于缺乏父母的保护与约束,55.5%的农村留守儿童表现出任性、冷漠、内向、孤独等人格障碍。从类型上说,留守儿童的人格障碍主要有两种:一种是攻击型人格,表现为情绪自控力差、好冲动、不达目的誓不罢休;另一种是畏缩型人格,表现为情绪冷漠、畏惧、自卑、优柔寡断、害怕与人交往等。从具体特点上来说,由于家庭环境的改变,留守儿童容易形成以下七种人格特点:一是乐群性低,比较冷淡孤独;二是情绪不稳定,易心烦意乱,自控能力不强;三是自卑拘谨,冷淡寡言;四是比较圆滑世故,少年老成;五是抑郁压抑,忧虑不安;六是冲动任性,自制力差;七是紧张焦虑,心神不安。

#### 五、人际关系障碍

研究表明,农村留守经历对儿童的人际交往能力有不良影响,容易使他们产生人际关系障碍。具体表现为对人冷漠,人际信任度低,不善于处理人际关系,与人交往退缩畏惧、自卑孤独或目中无人,常常游

离于群体之外。在与同伴交往的过程中,留守儿童往往表现出冷漠性和攻击性,女孩多封闭自己,男孩多挑衅他人,不利于友谊的建立与维持。在与成人的交往中,留守儿童大多不爱说话,关系不够融洽。美国心理学家约翰·鲍威尔研究指出,“早期没有形成依恋关系的儿童缺乏对人的基本信任,不能很好地与人相处”。

### 六、适应障碍

研究表明,农村留守儿童在社会适应性的得分上显著低于非留守儿童,表现之一就是他们更倾向于对事件的结果做外归因,这表明他们更容易受到留守情境的影响。另有研究显示,30%左右的留守儿童存在各种明显的心理健康问题,是由适应障碍所致。而留守儿童的适应障碍还表现在学习方面。研究发现,父母外出打工会对孩子的学习动机、学习过程和学习环境产生一定的影响,表现为留守儿童的学习焦虑显著高于非留守儿童。

## 第二节

### 班主任对留守儿童的教育

近些年,在我国农村中小学布局调整政策落实和寄宿制农村中小学数量增加的情况下,留守儿童在校时间延长,意味着学校更多地承担着留守儿童的教育责任。对于留守儿童来讲,学校生活是他们生命成长的重要组成部分。而班主任因其岗位的特殊性,使得其自身越来越倾向于成为留守儿童的“重要他人”。因为留守儿童在学校生活中接触最多和最熟悉的是班主任,所以班主任对留守儿童的心灵关怀具有重要的意义和价值。因此,班主任要负责班级里所有学生的全面成长,