

<<班主任心理辅导实务（中学版）>>

图书基本信息

书名：<<班主任心理辅导实务（中学版）>>

13位ISBN编号：9787561771105

10位ISBN编号：756177110X

出版时间：2009-10

出版时间：华东师范大学出版社

作者：吴增强

页数：227

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

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。

内容概要

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。

作者简介

吴增强，上海市心理学会副理事长，上海市中小学心理辅导协会理事长，中国心理卫生协会儿童心理卫生专业委员会委员。

长期从事学校心理辅导与青少年心理研究，著作众多。
其中《学习困难学生教育的理论与实践》获得国家教育科研成果二等奖、上海市教育科研成果一等奖

<<班主任心理辅导实务(中学版)>>

书籍目录

自序第一章 班主任心理辅导入门 第一节 理解学生内心的疼痛 动荡的青少年期 教育的两难抉择 学会解读青少年 学会进行心灵对话 第二节 班主任心理辅导的基本任务 心理辅导的基本概念 心理辅导、心理咨询、心理治疗 班主任心理辅导的基本内容 第三节 班主任心理辅导的基本方法 基本辅导步骤 基本辅导技术第二章 自我的心灵探索 第一节 自卑心理辅导 自卑心理成因分析 自卑心理辅导建议 第二节 自负心理辅导 自负心理成因分析 自负心理辅导建议 第三节 依赖型人格倾向辅导 什么叫依赖型人格倾向 依赖型人格倾向成因分析 依赖型人格倾向辅导建议 第四节 完美主义心理辅导 完美主义的心理学解读 完美主义心理辅导建议第三章 健康的个性与情绪 第一节 孤僻心理辅导 孤僻心理成因分析 孤僻心理辅导建议 第二节 焦虑情绪辅导 焦虑和焦虑症 焦虑障碍成因分析 焦虑情绪辅导建议 第三节 嫉妒心理辅导 嫉妒心理成因分析 嫉妒心理辅导建议 第四节 抑郁情绪辅导 青少年抑郁状况 抑郁成因分析 抑郁情绪辅导建议第四章 突破学习困境 第一节 厌学心理辅导 厌学心理透视 厌学心理辅导建议 第二节 学习退避行为辅导 拒学现象面面观 学习退避行为动机分析 学习退避行为辅导建议 第三节 学习困难学生辅导 学业不良与学习障碍 学习困难学生心理特点 学习困难学生干预概览 学习困难学生辅导建议第五章 破解青春期烦恼 第一节 青春期体像烦恼 什么叫体像烦恼 体像烦恼对学生的影响 体像烦恼辅导建议 第二节 青春期异性交往辅导 青春期异性交往的特点 青春期异性交往辅导建议 第三节 青春期性别角色辅导 什么叫性别角色认同 性别角色错位成因分析 性别角色辅导建议第六章 重建积极的行为方式 第一节 攻击性行为辅导 攻击性行为成因分析 攻击性行为辅导建议 第二节 逆反心理辅导 青少年逆反心理表现 逆反心理有积极意义吗 逆反心理辅导建议 第三节 创伤后应激辅导 什么叫创伤后应激障碍 青少年创伤后应激障碍辅导建议第七章 展现生命的精彩 第一节 偶像崇拜心理辅导 青少年偶像崇拜状况 青少年偶像崇拜动因分析 偶像崇拜心理辅导建议 第二节 网络成瘾倾向辅导 青少年网络成瘾倾向状况 网络成瘾倾向成因分析 网络成瘾倾向辅导建议 第三节 自伤、自杀预防与干预 青少年自我伤害问题 青少年自杀问题 自伤行为与自杀意念、自杀行为的关系 青少年自伤、自杀预防与干预的建议第八章 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 教师压力状况 教师职业倦怠 师源性心理伤害 第二节 班主任压力源与生活事件分析 压力源与生活事件 班主任压力源分析 第三节 班主任心理调适 优化班主任社会支持的建议 班主任心理自我调适的建议

章节摘录

第一章班主任心理辅导入门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,但这就是我喜欢的、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!

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多名中小学生学习技能、生活状况和生命态度作了调查后发现:学生的精神状况随年级升高而下降。

<<班主任心理辅导实务（中学版）>>

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。

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，学生通过网络媒体可以获得许多校园之外的信息。

这些信息有正面的，也有负面的，它们传递给学生的是多元化的价值观念，像金钱至上、享乐主义、权力腐败等观念会对学生产生较多的负面影响。

类似的还有生命观模糊的问题。

调查发现，相当部分的中学生生命观模糊。

“你相信人能够死而复生吗？”

”在样本中，选择不相信的，小学生占绝大多数，初中生占半，而高中生下降至三分之一。

见表1-2。

为什么学生书读得越多，反而生命观越模糊了？

这说明网络时代给学校教育带来了空前的挑战。

这与有些学生迷恋网络死亡游戏，鬼怪恐怖影视、小说不无关系。

社会文化多元化使得学生对于许多似是而非、边界模糊的现象与观念，往往缺乏足够的理解与判断力，从而使他们更加迷茫与困惑。

可见，培养中学生价值判断与理性选择能力日趋重要。

学会进行心灵对话人的全面发展是其身体、心理与精神层面的和谐发展，因为人是一个完整的生命体，不能随意地将其割裂。

班主任作为学生的人生导师，不仅要帮助学生使其道德高尚、品行端正，而且还要促使其心智成熟。

这就要求班主任学习心理辅导的理念和方法，以走进学生的内心世界，与学生进行心灵的对话。

有一位优秀班主任，她与学生的关系非常融洽，在班里很有亲和力。

她有一条经验就是：用目光关注班里的每个学生。

她说：“在工作中，我体会到老师与学生的交流十分重要，而交流的着力点在于关注每个学生，同时让学生感受到老师对他的关注。

我坚持做到每天与每位学生有一次交流。

我每天注视每一位学生至少10秒钟，它可以让我读出不少讯息：如身体是否舒服、是否有话想和我说

<<班主任心理辅导实务（中学版）>>

、是否遇到挫折了……除了亲切的眼神注视之外，温和而简短的对话、轻轻地拍一下肩膀，都是我与学生交流的方式。

”理解是从关注开始的，是班主任老师走进学生心灵的第一步。

心理辅导是班主任与学生进行心灵对话的一把钥匙。

第二节班主任心理辅导的基本任务学校心理健康教育是面向全体学生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，某种意义上班主任是学生心理健康的一级预防员。

其实，优秀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。

请看下面的案例：【案例】世界上最牢固的“桥”某班初一时因纪律、学习一团糟而成为全校“闻名”的“乱班”、“差班”。

年轻的女班主任经常被气得偷偷掉眼泪，再也不愿担任该班的班主任。

初二新学期开学后，学校准备腾出一间教室做电脑室，决定中考后合并掉这个让老师头痛的班级，合并前先让张老师做一下临时班主任。

张老师是在一阵稀稀落落的掌声中走上讲台的，这让他有点始料未及。

他没想到学生还会鼓掌欢迎他。

“谢谢！”

”张老师为学生们的掌声所感动，显得有些激动，“从今天起，我就是你们的临时——”话没说完他猛地打住了，“我只是你们聘请的临时工，希望同学们不会过早地喊出‘下课’声。”

”学生们被老师这一幽默的开场白逗乐了，又是一阵掌声。

难得这些掌声！

这是一种信赖、一种期待吗？

张老师暗自庆幸：自己这个有着众多荣誉的优秀班主任，刚才却几乎犯了一个常识性的错误！

就这样，张老师在同学们的信赖和期待的掌声中走马上任了。

一天下课后，张老师才走出教室，一个个子挺高、留着学生头的女生追上来问：“老师，可以问你一个问题吗？”

”

<<班主任心理辅导实务(中学版)>>

编辑推荐

《班主任心理辅导实务(中学版)》：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。

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。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>