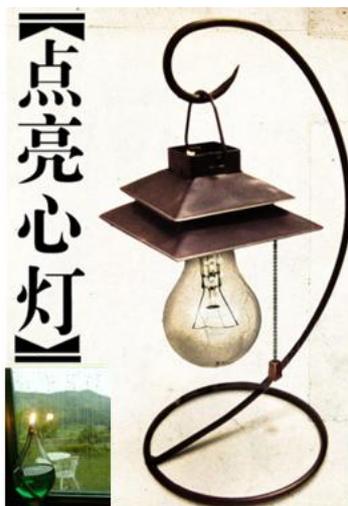


思维型教学引领下的教师专业能力实训丛书
《心理健康教育能力实训》

《心理健康教育能力实训》

胡卫平 主编
段海军 等编著



高等教育出版社
二〇〇八年二月

思维型教学引领下的教师专业能力实训丛书
《心理健康教育能力实训》

《心理健康教育能力实训》内容简介

段海军

本书结合作者多年来的教师培训实践，从心理健康教育工作实际出发，在思维型教学理论框架下，提出了班主任开展学生心理健康教育活动的理念、方案策划与活动设计。以专题化的形式，从核心素养与心理健康、心理健康教育能力实训模式、个别辅导、团体辅导，以心理健康教育工作艺术等五个方面，尝试为提升心理健康教育能力提供实训指南。

全书共分为五大专题。专题一：核心素养与心理健康教育。提出了在思维型教学理论框架下，培养学生核心素养和积极心理学品质的视角开展心理健康教育工作的理念。专题二：心理健康教师实训模式。从方法、诊断和实训三个层面勾勒了提升心理健康教师心理辅导能力的路径。专题三：个体心理辅导。介绍了开展心理健康个别辅导的流程、方法、技巧及常见问题。专题四：团体心理辅导。按主题提供了可操作性的团体活动方案。专题五：心理健康教育工作艺术，采用“主题+案例”的方式，从个别辅导、学生人际交往指导、青春期心理辅导、网络心理辅导等主题为心理健康教师提供可参考的建议和方法。

本书具有以下特色：

1.理念新颖。提出了在思维型教学理论框架下，从发展核心素养和培养学生积极心理品质的视角开展心理健康教育工作的新思路。

2.结构清晰。紧扣心理健康教育能力实训这一核心主题，分五个专题，聚焦问题，条理清楚，体系完整。

3.可操作性强。本书以“思维型教学引领下的教师专业能力层级模型”为理论依据，基于心理健康教育工作需求，按照“理论指导+案例分析+情境模拟+自主反思+行为反馈”的实训模式架构教材内容，为心理健康教师提供可操作性的工作方案。

本书对中小学校长、班主任、心理健康教育教师、学校行政管理人员、心理学爱好者，以及相关领域的研究者均具有一定的参考价值。

思维型教学引领下的教师专业能力实训丛书
《心理健康教育能力实训》

目 录

| | |
|----------------------------------|------------|
| 专题一 思维型教学引领下的心理健康教育 | 1 |
| 一、心理健康的标准..... | 1 |
| 二、心理健康教育的新走向..... | 2 |
| 三、核心素养视野下的心理健康..... | 5 |
| 四、积极心理学视野下的心理健康教育..... | 10 |
| 五、思维型教学理论引领下的心理健康教育能力实训..... | 15 |
| 专题二 个体心理辅导 | 17 |
| 一、开展个体心理辅导的意义、内容与原则..... | 17 |
| 二、个体心理辅导的理论基础..... | 18 |
| 三、个体心理辅导的程序..... | 21 |
| 四、个体辅导的案例..... | 25 |
| 五、心理咨询室的建设..... | 31 |
| 专题三 团体心理辅导 | 33 |
| 一、团体活动..... | 33 |
| 二、户外拓展训练..... | 35 |
| 三、团体活动的方案..... | 36 |
| 专题四 学生心理品质的提升 | 62 |
| 主题一：如何做好学生个别指导？..... | 63 |
| 主题二：如何做好学生人际交往指导？..... | 78 |
| 主题三：如何做好青春期心理辅导？..... | 90 |
| 主题四：如何做好学生网络问题指导？..... | 95 |
| 主题四：如何做好学生职业生涯规划？..... | 95 |
| 专题五 心理教师能力实训 | 111 |
| 一、基于情景模拟技术的情景剧及角色扮演..... | 111 |
| 二、基于“录像模拟”的情景剧及角色扮演..... | 112 |
| 三、无领导小组讨论..... | 113 |
| 四、基于个人事件的结构化面谈..... | 119 |
| 附录一： | 120 |
| 附录二： | 125 |
| 附录三： | 129 |
| 参考文献： | 137 |

思维型教学引领下的教师专业能力实训丛书
《心理健康教育能力实训》

专题一 思维型教学引领下的心理健康教育

一个健康的、灵魂健全的人做什么事情都容易成功。

——纽曼

有一种观点认为人类已由体力竞争及智力竞争转向了心理和人格竞争的时代^①。联合国专家也曾预言：“从现在起到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦^②。”2017 年，22 部委发布了《关于加强心理健康服务的指导意见》，明确提出：“中小学校要重视学生的心理健康教育，培养积极乐观、健康向上的心理品质，促进学生身心可持续发展。”、“中小学校设立心理辅导室，并配备专职或兼职教师。”根据我国国情，以班级授课制、班主任负责制为主的教育格局，班主任对学生开展心理辅导工作是形势发展的必然。同时，心理辅导也是教师与学生进行心灵对话的一把钥匙。作为一名班主任或者是任课教师，了解学生的心理健康状况，具有重要的意义。

一、心理健康的标准

心理健康是指旨在充分发挥个体潜能的内部心理协调与外部行为适应相统一的良好状态^③。它既表现在个体与环境互动时的适应行为上，也蕴含在相对稳定并处于动态发展和完善的心理品质上。学术界对心理健康的标准有过热烈的探讨，许多学者、专家提出了不同的观点，至今仍无完全一致的标准，但已经在以下几个方面达成了共识。

1.智力正常。智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是人适应周围环境、谋求自我发展的心理保证，因而也是心理健康的首要标准。智力异常是导致其它心理功能异常的重要原因之一。一般而言，正常智商（IQ）为 90—110，如果低于 90，即是心理不健康，智商低于 70，则为典型的智力落后。

2.情绪乐观。心理健康者能经常保持愉快的心情，善于从生活中寻找乐趣，对生活充满希望。既能与客观刺激相适应，又能做到适度表现，具有控制自己情绪以保持与周边环境动态平衡的能力。喜怒无常、悲观失望、经常处于忧愁和焦虑状态，是心理不健康的表现。

^① 黄希庭著，《大学生心理健康与咨询》，高等教育出版社，2000，第 1 页。

^② 曹梅静著，《中小学心理健康教育课程设计》，广东高等教育出版社，2004，前言。

^③ 陈家麟著，《学校心理健康教育——原理与操作》，教育科学出版社，2002，第 6 页。

3.意志坚定。意志是个体重要的精神支柱，健康的意志品质表现为行为目的明确，独立性强；善于当机立断，果断性强；行动不屈不挠，坚毅性强；心理承受能力强，自制力好等。怕苦怕难、优柔寡断、轻率、鲁莽、顽固、执拗、或者半途而废，是心理不健康的表现。

4.人际和谐。和谐的人际关系既是心理健康不可或缺的条件，也是获得心理健康的重要途径。人际关系和谐主要表现为：乐于与人交往；交往中保持独立而完整的人格；能客观地评价别人，友好相处、乐于助人等。如果一个人与集体格格不入，没有朋友，不愿和人交往，孤僻、嫉妒等等都是心理不健康的表现。

5.正视现实。不能有效地处理与周围现实环境的关系，是导致心理障碍的重要原因。心理健康者有正确的自我观念，能客观的评价别人，接受现实，并主动适应现实，对各种困难和挑战都能妥善应对。心理不健康者逃避现实，狂妄自大或妄自菲薄。

6.人格完整。心理健康教育的终极目标是使人保持人格的独立完整性，培养健全的人格。

7.反应适度。心理反应的强度与外界刺激的强度是相对应的，既不过于敏感，也不过于迟钝。对重大刺激无动于衷、麻木不仁，对轻微刺激大惊小怪，甚至惶惶不可终日，即为心理不健康。

8.特征吻合。人的心理和行为是随着年龄的增长而不断发展变化的。不同年龄的人，其心理活动和行为方式都具有不同的特征，和年龄特征基本吻合，才是心理健康的表现。反之，心理、行为特征严重偏离年龄特征，即为心理不健康。

二、心理健康教育的新走向

（一）依赖心理教师到全体教师总动员

学校心理健康教育依托全体教师，在基础课程中渗透积极的心理健康教育。泰山小学要求班主任和教师通过学科教学和班级教育渗透积极心理学理念，充分发挥课堂的教育作用，培养学生积极的心理品质。一方面，各科老师在课堂上要倡导真正做到以学生为主，做到“老师少讲，学生多说”。鼓励学生向老师提问和发表自己的见解，在教学内容，教学过程中寻找心理健康教育的结合点，有机地渗透积极教育理念。另一方面，要求班主任每两周开展一次针对性和实用性较强的具有心理教育意义的主题活动，且在班级的各项活动中，善于利用集体力量和氛围帮助个别学生或者选择学生榜样进行集体教育。总而言之，要求教师和班主任组成合力，在各种场合渗透积极心理学的思想。

积极心理健康教育主张全方位、全过程、全员参与、全面渗透，构建中小学心理健康教育的立体服务体系。在具体实施过程中，校长或分管校长要发挥领导、规划、督查作用；专职或兼职心理教师要发挥专业引领作用；德育教师和班主任要发挥骨干带头作用；各科教师

要发挥学科渗透作用；家长要发挥积极配合作用；要营造积极向上的校园文化和幸福美满的家庭环境，使学校成为学习的乐园，家庭成为温馨的港湾。学校还要充分利用校外教育资源开展心理健康教育，加强与基层群众性自治组织、企事业单位、社会团体、公共文化机构、街道社区以及青少年校外活动场所等的联系和合作，组织开展各种有益于中小学生身心健康的心理素质教育与拓展活动等。

（二）从学业成绩转向综合质量评价

我国中小学生的首要心理问题就是学习焦虑，学习焦虑产生的根源在于各种考试，而各种考试均是以高考为指挥棒和风向标，所以高考改革势在必行。这是从根本上解决“应试教育”弊端的重要举措，将对我国青少年身心健康发展产生深远影响。国家层面的考试制度改革必然会带动地方与学校的考试制度改革，地方和学校也可以在时机成熟时率先试点。2009年，山东省教育厅发文规定，小学不得组织期中考试，严禁各地统一组织月考、月考。学生考试成绩不得以任何形式公开，应单独反馈给学生，并及时准确地记入学生成长档案。2014年，北京市教委正式出台中小学学科改进意见，小学阶段将禁止统考、统测。只记录学习习惯的养成以及参与社会活动、文体活动等学生成长情况。这些改革的示范主要目的是为了给学生减负，没有找到更合理的评价方法，只是单纯的禁止考试，这样的效果还有待考察的。当然，考试改革并非就是取消考试，而是淡化考试的鉴别与选拔功能，这样才能消除教师和家长对学生学业成绩的过度关注，从而真正解决中小学生的学习焦虑问题。

（三）从心理健康转向关注积极品质

新修订的《中小学心理健康教育指导纲要》在基本原则中增补了“要立足教育和发展，培养学生积极心理品质，挖掘他们的心理潜能，注重预防和解决发展过程中的行为问题。”科学界定了中小学生身心和谐发展的内容就是培养积极心理品质，强调了心理健康教育的预防性与发展性，为我国现阶段的中小学心理健康教育指明了方向。研究表明：积极心理品质与心理健康问题的各维度均呈显著相关，积极心理品质对心理健康问题有显著的反向预测作用。同时，新《纲要》也特别强调要“坚持科学性与实效性相结合”，“注重心理健康教育的实践性与实效性”。因此，培养学生的积极心理品质是中小学心理健康教育工作的必然趋势，也是学校心理健康教育的出发点和归宿。

中国的学校心理健康教育从二十世纪80年代起步，至今已走过了30多年的历程，虽然取得了一定的成绩，但心理健康教育的效果并不明显，表现在：一是大多数中小學生不愿积极参与心理健康教育；二是有心理健康问题的中小学生的比例仍然很大。积极心理健康教育

吸取古今中外思想精华，切中传统心理健康教育病理式要害，面向全体，以积极预防和发展为取向，有目的有计划地培养师生积极向上心态、奠基幸福有成人生。简言之，积极心理健康教育就是一切从“积极”出发，用积极的视角发现和解读各种现象，用积极的内容和途径培养积极向上的心态，用积极的过程诱发积极的情感体验，用积极的反馈强化积极的效果，用积极的态度塑造积极的人生。如果说传统心理健康教育是“亡羊补牢”，那么积极心理健康教育就是“发挥优势”、“自我实现”，更注重学生自身积极因素和潜能的开发，中小学校应大力开展积极心理健康教育，真正发挥心理健康教育的主动性、积极性、发展性和预防性功能，促进中小学生学习心理健康成长。

（四）从心理课程走向课程融合

朱熹曾说：“知之愈明，则行之愈笃；行之愈笃，则知之益明。”独立课程侧重教授幸福的内容和技巧，但积极教育不仅仅是简单的独立课程，也可以将积极教育嵌入大部分的学术课程中。在实际课堂中创设情境，帮助学生更好地运用所学到的知识和技巧。

课堂示例

英语老师讨论小说中的标志性优秀品质和韧性尽管《麦克白》是一个相当抑郁的读物，老师可以引导学生们讨论主要人物的力量，以及这些品质好的一面和坏的一面在讨论阿瑟米勒的《推销员之死》和卡夫卡的《变形记》中人物面对的挫折时，英语老师可以用韧性的概念来演示想法的准确程度

地理老师让学生考虑怎样衡量一个国家的幸福指数，以及从澳大利亚到伊朗再到印度尼西亚的幸福标准也许是不一样的，还可以研究一个地方的自然地理对幸福有何影响

语言老师让学生分析日本、中国和法国民间传说中的人物的优秀品质音乐老师用韧性方法从频繁的演奏失败的经历中建构乐观

体育教练发现将积极教育嵌入到体育课中比较难一些教练用重新定位注意力的技巧唤起队员对场上曾经愉悦的回忆，这些教练报告说，更多的队员因为这样想而克服了负面偏见，一位教练发明了一种以优秀品质为框架的方法来总结比赛。通过总结会，学生通过优秀品质的角度来总结比赛的胜利与挑战另外，可以引导学生确认那些未能使用优秀品质的机会，这种确认过程能增加将来使用这些品质的主观能动性。

资料来源：陈虹. 美国心理学家倡导的积极教育积极心理学在教育中的应用，2010

三、核心素养视野下的心理健康

(一) 国际视野下的核心素养

在当今教育改革浪潮中，联合国教科文组织、欧盟、经合组织等国际组织，以及世界各国和地区都对以“素养”为核心的未来教学和课程给予了高度的关注，以学生核心素养推动教育和课程改革已经成为大势所趋。

1. 经合组织的核心素养

1997年12月，经济合作与发展组织（Organization for Economic Co-operation and Development，简称OECD）启动了素养的界定与遴选：理论和概念基础项目（Definition and Selection of Competencies: Theoretical and Conceptual Foundations，简称DeSeCo）。核心素养指标体系包含了三个一级指标，每个一级指标下又包含三个二级指标。具体内容见表^①

表 1-1：经合组织的核心素养

| 一级指标 | 二级指标 | 描述 |
|------------|------------------|--|
| 互动地使用工具 | 互动地使用语言、符号和文本 | 有效运用口头和书面语言、运算和其他数学能力 |
| | 互动地使用知识和信息 | 识别和确定自身未知的知识领域，识别、定位信息来源，评价信息和来源的质量、适切性和价值，组织知识和信息 |
| | 互动地使用新技术 | 具有在日常生活和学习中应用技术的意识，运用信息和通讯技术获得信息 |
| 自主行动 | 在复杂的大环境中行动 | 了解形式，了解所出的系统，明确自身行为的直接和间接后果，通过思考与自身和集体的规则和目标相关的潜在的结果对自身行动作出选择 |
| | 形成并执行个人计划或生活规划 | 制定计划，设立目标，识别和评价已有资源和所需资源，平衡资源以满足不同的目标，从过去的行为中学习，遇见未来的结果，监控过程，在计划执行中进行必要的调衡 |
| | 保护及维护权利、利益、限制与需求 | 了解自身的权益，了解成文的规则和原则，进行基本情况分析，为了认定的需求和权利建立个人的论点，提出建议或可替代的方案 |
| 在社会异质团体中互动 | 与他人建立良好的关系 | 同理心，从他人的角度思考问题，有效地管理情绪 |
| | 团队合作 | 表达观点、倾听他人观点，理解辩论的动态变化和接下来的议程，建立战略的或可持续发展的联盟的能力，综合各方观点做出决策 |
| | 管理与解决冲突 | 在危机中分析问题和利益，识别共识和分歧，重新界定问题，对需求和目标进行优先排序 |

2. 教科文组织的核心素养

^① DeSeCo 项目关于核心素养的研究及启示 张娜(2013)

联合国教科文组织 UNESCO 最早即于 1996 年,在《教育:财富蕴藏其中》报告中,在“终身学习”思想指导下,提出了界定了二十一世纪社会公民必备的基本素质,即终身学习的四大支柱包括学会求知、学会做事、学会共处以及学会生存。2003 年联合国教科文组织教育研究所(UNESCO Institute for Education)又提出了学会改变的主张,并将其视为终身学习的第五支柱。UNESCO 终身学习五大支柱中每个支柱所对应的具体指标见表^①。

表 1-2: 终身学习五大支柱

| 五大支柱 | 具体指标 | |
|------|------------|--------------|
| 学会求知 | 1. 学会学习 | 3. 记忆力 |
| | 2. 注意力 | 4. 思维品质 |
| 学会做事 | 1. 职业技能 | 4. 创新进取 |
| | 2. 社会行为 | 5. 冒险精神 |
| | 3. 团队合作 | |
| 学会共处 | 1. 认识自己的能力 | 3. 同理心 |
| | 2. 认识他人的能力 | 4. 实现共同目标的能力 |
| 学会生存 | 1. 促进自我精神 | 3. 多样化表达能力 |
| | 2. 丰富人格特质 | 4. 责任承诺 |
| 学会改变 | 1. 接受改变 | 3. 主动改变 |
| | 2. 适应改变 | 4. 引领改变 |

2013 年,教科文组织又发布了《全球学习领域框架(the Global Learning Domains Framework)》包含 7 个维度分为学前、小学和小学后三个阶段,具体指标见表

表 1-3: 教科文组织的核心素养

| 一级指标 | 二级指标 | | |
|---------|-----------|----------|---------------|
| | 学前阶段 | 小学阶段 | 小学后阶段 |
| 身体健康 | 身体的健康和营养 | 身体健康和卫生 | 健康和卫生 |
| | 健康知识和实践 | 食物和营养 | 性和生殖健康 |
| | 安全知识和实践 | 身体活动 | 疾病预防 |
| | 粗细知觉运动 | 性健康 | |
| 社会和情感 | 自我调节 | 社会和团体价值观 | 社会意识 |
| | 情感意识 | 公民价值观 | 领导力 |
| | 自我概念和自我效能 | 心理健康和幸福 | 公民参与 |
| | 移情 | | 积极看待自己 and 他人 |
| | 社会关系和行为 | | 心理弹性 |
| | 冲突解决 | | 道德和伦理价值观 |
| 文化和艺术 | 创造性的艺术 | 创造性的艺术 | 创造性的艺术 |
| | 自我和社会认同 | 文化知识 | 文化研究 |
| | 尊重多样性的意识 | | |
| 语言和交流 | 接受性语言 | 口语流利 | 听说 |
| | 表达性语言 | 口语理解 | 读 |
| | 词汇 | 阅读流利 | 写 |
| | 对印刷文字的认识 | 阅读理解 | |
| | | 接受性词汇 | |
| | | 表达性词汇 | |
| 学习方法和认知 | 好奇心和参与度 | 专注力和坚韧性 | 合作 |
| | 专注力和坚韧性 | 合作 | 自我导向 |

^①联合国教科文组织的核心素养研究及其启示 张娜(2015)

| | | | |
|-------|-------------|-----------|----------|
| | 自主性和主动性 | 自主 | 学习目标 |
| | 合作 | 知识 | 坚韧性 |
| | 创造性 | 理解 | 问题解决 |
| | 推理和问题解决 | 应用 | 批判性的决策制定 |
| | 早期批判性思维技能 | 批判性思维 | 灵活性 |
| | 符号表达 | | 创造性 |
| 算数和数字 | 数感和运算 | 数的概念和运算 | 数字 |
| | 学前阶段 | 几何与图形 | 代数 |
| | 空间感和几何 | 数学的应用 | 几何 |
| | 模式和分类 | | 日常计算 |
| | 测量和比较 | | 个人理财 |
| | | | 知情的消费者 |
| 科学和技术 | 探究技能 | 科学探究 | 生物 |
| | 对自然和物理世界的认识 | 生命科学 | 化学 |
| | 对技术的认识 | 地理科学 | 物理 |
| | | 地球科学 | 地球科学 |
| | | 了解和使用数字技术 | 科学方法 |
| | | | 环保意识 |
| | | 数字化学习 | |

3. 欧盟的核心素养

欧盟核心素养的主体由八项核心素养的表述，分别包括知识、技能、态度三个维度。见表^①

表 1-4：欧盟的核心素养

| | 定义 | 构成 | | |
|----------------|--|---|--|--|
| | | 知识 | 技能 | 态度 |
| 使用母语交流 | 1. 使用母语进行口头或书面表达和解释的能力 2. 在各种社会文化情境中恰当和创造性地运用母语进行交流的能力 | 1. 母语的词汇语法及语言功能等知识 2. 了解文学语言与非文学语言以及各种语境下的不同语言形式 | 1. 在各种场合运用口语和书面语进行交流 2. 甄别和使用不同表达方式、检索和处理信息、使用词典等辅助工具、形成和表达观点 | 1. 对批判性和建设性对话的积极倾向 2. 对语言之美的欣赏与追求 3. 与人交流的兴趣 4. 积极和富有社会责任感地使用母语的觉识 |
| 使用外语交流 | 1. 在适当范围的社会文化情境中理解、表达与解释的能力跨文化理解、交流与协调能力 | 1. 外语词汇、语法及语言表达形式等知识 2. 社会习俗与文化方面的知识 | 1. 口语会话、阅读和理解文本 2. 使用词典等辅助工具及自学外语 | 1. 欣赏文化多样性 2. 对语言和跨文化交流的兴趣和好奇心 |
| 数学素养与基本的科学技术素养 | 1. 发展和运用数学思维处理日常生活问题、使用数学模型和数学表征的能力和意愿 2. 使用科学知识和方法体系解释自然界、发现问题和得出基于证据的结论的能力和意愿 3. 应用相关知识和方法达到目的或满足需要 4. 理解人类活动所带来的变化及个体公民的责任 | 1. 关于数、度量和结构的扎实知识;基本运算和数学表征;对数学概念和原理的理解和数学问题意识 2. 自然科学基本原理基本科学概念和方法、技术和技术产品及过程等基础知识 3. 对科学技术对自然界的影响,以及科技的优势、局限和风险等的理解 | 1. 应用基本的数学原理解决日常情境中的问题,遵循和评估证据链 2. 进行数学推理理解数学证明及运用数学、语言和适当工具 3. 运用技术手段和数据达到目标或得出基于证据的决定或结论 4. 认识科学研究的基本特征并对其结论和推理进行交流 | 1. 尊重事实真相;愿意探寻原因和评价有效性 2. 有好奇心和批判精神 3. 对伦理问题安全和可持续发展的关注 4. 对与自身家庭社区和全球问题相关的科学和技术议题的关注 |

^①为 21 世纪重建教育——欧盟核心素养框架的确立 裴新宁,刘新阳(2013)

| | | | | |
|------|--|--|---|---|
| 数字素养 | 1. 在工作生活和交往中自信和批判地使用信息技术的能力，以基本的信息技术能力如使用计算机和互联网的能力为基础 | 1. 较好的有关信息技术本质作用及操作等方面的知识和理解，包括字处理数据库信息管理等软件的使用方法 2. 认识网络及电子媒介所带来的可能性和潜在风险 3. 理解信息技术如何支持创新 4. 对信息的可靠性和合法性的判断以及对相关法律和伦理问题的认知 | 1. 批判和系统地检索、收集、处理和运用信息 2. 鉴别和评价信息 3. 使用软件和网络服务生成表达和理解复杂信息 4. 运用信息技术支持批判性思维、创造和创新 | 1. 对信息的反思和批判的态度 2. 负责任地使用交互性媒体 3. 出于文化的社会的以及职业的目的置身网络和虚拟社区的兴趣 |
|------|--|--|---|---|

4.美英法澳德的核心素养

随着社会经济的发展，西方发达国家也逐渐开始根据本国国情，提出了自己的核心素养理论。具体内容详见下表^①

^①林崇德著，《21世纪学生发展核心素养研究》，北京：北京师范大学出版社，2016.

表 1-5: 美英法澳德的核心素养

| 维 度 国 家 | 能互动地使用工具 | 能在异质社会团体中互动 | 能自主地活动 |
|------------------|---|--|---|
| 美国 | 1. 沟通技能 2. 阅读理解 3. 通过写作传达观点 4. 说清楚使人理解 5. 积极地倾听 6. 批判地观察 | 1. 人际技能 2. 与他人合作 3. 引导他人 4. 提倡与影响 5. 解决冲突和协商 | 1. 决策技能 2. 解决问题和做决定计划 3. 终身学习技能 4. 使用数学来解决问题并和他人沟通 5. 担负学习的责任 6. 通过研究来学习 7. 反省与评价 8. 使用信息和沟通技术 |
| 英国 | 1. 有效的沟通、运用数学 2. 运用科技和信息 3. 熟悉现代语言 | 1. 个人与人际技巧 2. 与他人合作 | 1. 解决问题 2. 处理变化 3. 学习和自我提升 |
| 法国 | 1. 掌握法语 2. 掌握数学基本知识 3. 至少会运用一门外语 4. 掌握信息与通信的常规技术 | 1. 具备自由履行公民责任的人文与科学文化 | |
| 澳大利亚 | 1. 培养创造科技的能力,尤其是信息和通信技术 | 1. 培养自信乐观的生活态度,使其渗透于生活、家庭社区以及工作 2. 赋予道德判断和社会正义伦理的挂念,以培养理解世界和对自己行为负责的能力 3. 成为积极欣赏与理解澳洲政府和市政的公民 4. 理解且关心自然环境的管理工作、生态维持与发展,并拥有相关的知识技能与态度 5. 理解工作环境和技能 | 1. 具备解决问题以及交流咨询并且计划组织活动的的能力 2. 建立并保持健康的生活模式,能够充分利用有限时间的技能和态度 |
| 德国 | 1. 有关工作及跨越不同职业领域的知识 2. 辨析关系的能力 3. 冲突管理 4. 解决问题 5. 外语的掌握 6. 媒体素养 7. 终身学习的意愿与能力 | 1. 国际合作能力 2. 交流共同的能力 3. 领导能力 | 1. 责任感 2. 勇于进取 3. 自我控制 4. 决策能力 5. 抗压性 6. 创造性 7. 批判性判断 8. 独立行动的能力 |

(二) 中国学生的核心素养

2014年教育部印发《关于全面深化课程改革落实立德树人根本任务的意见》，首次提出“核心素养体系”概念。林崇德教授牵头组成一百余人的课题组经过三年的时间，完成了回答“立什么德，树什么人”的问题。2016年9月，《中国学生发展核心素养》研究成果在京发布。

中国学生发展核心素养以培养“全面发展的人”为核心，分为文化基础、自主发展、社会参与3个方面，综合表现为人文底蕴、科学精神、学会学习、健康生活、责任担当、实践创新等六大素养，具体细化为人文积淀、人文情怀、审美情趣、理性思维、批判质疑、勇于探究、乐学善学、勤于反思、信息意识、珍爱生命、健全人格、自我管理、社会责任、国家认同、国际理解、劳动意识、问题解决、技术运用等18个基本要点。



图 1-1: 核心素养^①

（三）基于核心素养的心理健康教育

从核心素养的总体框架来看，核心素养中的“能力”主要涉及思维能力、反思能力、问题解决能力、技术运用能力、劳动能力、沟通与交流能力、情绪管理能力、审美能力等，而学校心理健康教育的目标是提高增强调控情绪、承受挫折、适应环境的能力。核心素养关注的能力部分包括心理健康教育培养的能力，更加强调面向问题解决的综合能力。核心素养还包括个体的人文情怀、探索精神、责任感、国家认同等意识形态的成分，而心理健康主要关注个体的意志品质，特别是应对挫折、适应环境时体现出来的心理能量。可见半数核心素养的内涵都与心理健康有关。因此，核心素质的培养就离不开学校心理健康的培养，既不能简单地将心理健康视为核心素养的一个成分，也不能在实践工作中将两者分开进行，要将两者有机结合起来，互相渗透。

四、积极心理学视野下的心理健康教育

（一）积极心理学的核心理念

积极心理学打破了一百多年来心理学过多关注心理障碍的传统模式，呼吁心理学要实现

^①中国学生发展核心素养研究课题组负责人答记者问。中国教育新闻网[2017-01-09]

在学校及社区里被赋予有用的地位，或在重要活动中公开发言并承担一定的角色等。

宾西法尼亚大学积极心理学中心一直致力于积极教育的研究，他们现阶段的成果包括积极心理学必修课和 PRP 项目。它们增加了学生校园生活的快乐感和充实感，使他们投入学习，享受校园生活并取得成就。积极教育课程包括传授积极教育、嵌入积极教育和生活积极教育三部分。传授积极教育就是老师通过实例向学生传授积极品质，例如分享家族史、重读故事、情景模拟等；嵌入积极教育就是将积极心理学嵌入其他课程中；生活积极教育指学校联合家长，积极与学生交流，鼓励学生分享他自己开心的事情。

PRP 项目之挑战信念：其他选择与迹象^①

老师首先给学生们讲述判断和分析的整个过程，把它比作是侦探破案的过程。老师可以给学生们讲侦探福尔摩斯破案的故事：福尔摩斯是个神探，他每次破案都会考虑周全，首先通过观察现有线索列出几个嫌疑人。同时还可以给学生们讲“摩尔福斯”——坏侦探的故事。与福尔摩斯不同，“摩尔福斯”破案不仔细，不注意观察线索，甚至漏掉重大线索，另外，他只找出一个嫌疑人。通过福尔摩斯，学生们可以学到观察线索，找到不同信念和思维方式的重要性。“摩尔福斯”的故事告诉学生们，如果只想到一个嫌疑人（一个信念或一种思维方式），就会限制对事物的全面判断，误导分析过程，可能会错误地处理整个事件。不注意观察周围线索就像不注意去想如何从其他角度来看事情，也可能导致错误地去对待和处理事情。

通过档案游戏，学生们可以练习这个分析过程老师给学生们一个假设的“孩子”的档案，其中包括信件成绩单、日记、荣誉等信息。同时，把这个孩子的一些自动思维讲给学生们，让学生们通过档案中的线索来判断和分析这些自动思维的对与错。

积极品质培养^②

在俄勒岗州斯普林菲尔德市的中心小学，一个五年级的班级开始尝试领导全校性的性格运动。他们确定了 36 种常见的性格特征以及每一种性格的儿童用语，并制作英语与西班牙语的张贴画，挂在学校的每一个角落，并且每天在校内的通讯网络中宣讲每周一个的性格单词及其确切含义。教师与学生讨论这些性格特征，以及怎样在学校里运用这些性格特征。同时，教师观察学生在生活过程中如何运用性格特征，并且在学校每月的颁奖大会上通过向学生颁发奖状的方式来认可学生的性格表现。

（三）积极心理学视野下的心理健康教育模式

积极心理学是 21 世纪新兴的一门能使人积极力量和美德的应用科学，在主观层面上

^①陈虹,积极心理学在美国初中和小学的应用:宾尼法尼亚大学的韧性项目,2010

^②庞红卫,美国中小学心理健康教育发展新趋势,2009

研究积极的主观体验幸福感和满足感(对过去)快乐和幸福流(对现在)以及希望和乐观主义(对未来)。它致力于帮助人们在身体、心理、社会、情绪健康等方面达到最佳功能状态,从而提升幸福感和更有意义的生活。因此,积极心理学和学校心理教育目的相似,两者的有机结合就是现阶段的任务。

从积极心理学视野下看学校的心理健康教育考虑,提出三个建议:

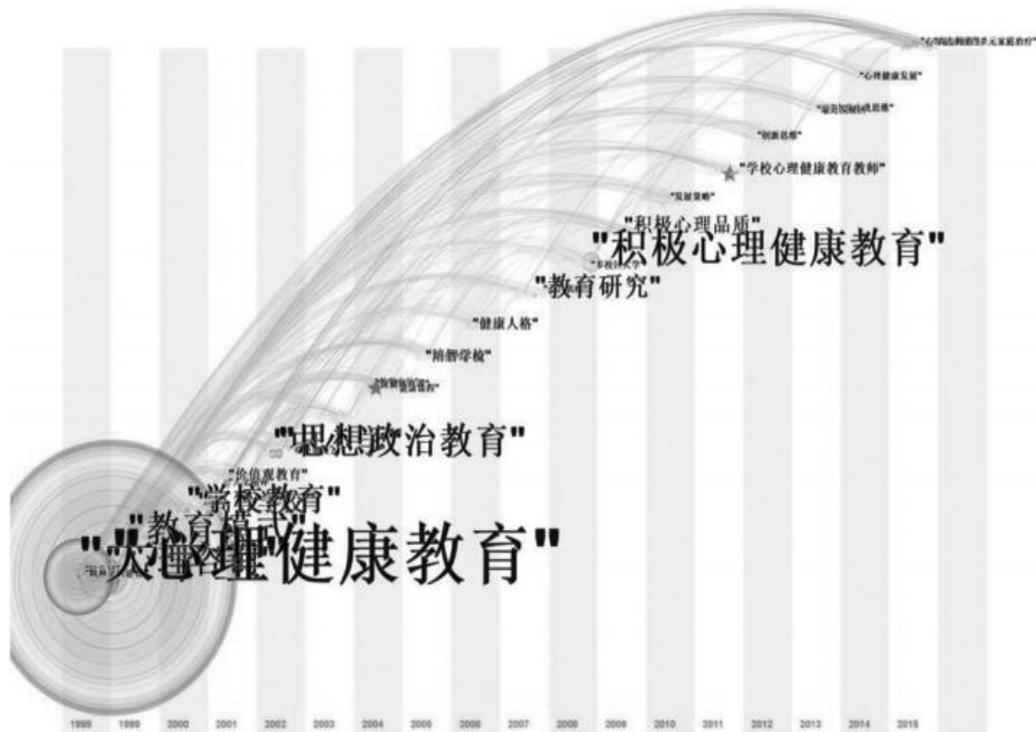
1. 构建家庭-学校-社会三位一体的心理健康教育模式

积极心理健康教育不仅是学校的职责,需要家庭和社会各方面的有效配合,形成合力教育,为中小学生提供良好的学习和生活环境及更好的心理支持系统。家庭作为培养孩子积极心理品质的重要场所,需要提高家长的积极素养,构建和谐的亲子关系和家庭教育环境。学校与家庭的结合度应该得到进一步加强,为家长开展一些针对性的积极心理健康教育知识讲座和培训,帮助家长改变旧的教育观念,形成新的积极心理健康教育取向的教育观念。学校与社会联合,可以在广场、花园等公用场所宣传心理健康知识,由学生担任志愿者、讲解者;或者,可以举办以家庭为单位的亲子活动,在活动中提高学生的心理健康水平;社区可以给中小学生安排适当的社会角色,承担一定的任务,在实践获得成就感。学校教育、家庭支持和社会辅助的三者协调下,在家庭-学校-社会全方位渗透积极心理健康教育理念,将更有利于中小学生积极心理品质的培养和心理健康水平的提高。

2. 构建以预防为先、发展为主的心理健康教育体系

自上世纪80年代,我国学校心理健康教育理念一直沿用传统的病理模式,多关注心理的消极方面,基本方法是被动式的解决问题,而不是积极的发挥学生的优势,提高学生的自我实现水平;21世纪初,心理健康教育的视野变宽,关注的领域更为聚焦和微观;现如今,学校心理健康教育跳出传统模式,开始关注、引进积极心理学有关的理论和方法(见图1-2)。

积极心理健康教育之“积极”就是要引领心理健康教育从消极、被动、改正,向积极、主动、预防和发展的方向转型升级;从面向麻烦学生和学生的问题,向面向全体学生和全面开发心理潜能、提高综合心理素质方向转型升级;从专职教师的专门服务,向全员参与、全学科渗透、全方位服务和全面提高方向转型升级;从化解问题、缓解痛苦向发挥优势、提高幸福指数方向转型升级。积极心理健康教育正是针对传统教育理念“问题指向”的要害,以预防发展为主,矫治改正为辅,培育学生的积极品质,从而教会学生在生活中发挥优势。积极心理健康教育所倡导的全方位、全过程、全员参与和全面渗透的实践教育模式需向全国尤其是西部地区进行渗透推广,促使中小学心理健康教育工作通过理念的积极转型带动实践工作的积极转型,进而构建以预防为先、发展为主的体系,关注学生发展的积极方面,从源头上预防心理问题的发生,用发展的模式处理问题,用学生的优势去弥补学生的不足。

图 1-3^①

3. 通过学科渗透、构建系列课程体系、互联网+教育等途径培养积极心理品质

积极心理健康教育强调要用开放和欣赏的眼光看待学生、开发学生的心理潜能、培养学生的积极心理品质，促进其心理健康水平的提升，预防心理问题的发生。积极心理健康教育的核心任务就是培养积极心理品质。在教育实践领域，研究者发现课堂教育和特色团体辅导活动等形式可以促进中小学生积极心理品质的提升。然而，目前我国心理健康教育仍面临着师资力量不足、教师队伍专业化程度低、场地设施有限、课程资源分布不均衡等问题，尤其在西部地区，积极心理健康教育的理念和实践普及情况亟待加强。

针对这些情况，需将积极心理健康教育渗透到学校教育的各个环节和学科教学当中，利用教育和教学的主要阵地课堂，增加课堂的自主探索，鼓励学生对老师提问和发表自己的见解，教师要发现学生的闪光点，积极鼓励学生的优点。通过这种方法，将积极心理健康教育理念寓于各门学科的教学实践活动中，通过学科渗透，使学生在提高知识能力的同时，培养他们的积极心理品质。

在此基础上，结合积极心理健康教育的理念，学科老师方法交流，经验共享，努力构建本学科的积极心理学系列课程，之后由校方资源整合，进而形成系多学科交织的积极心理健康系列课程体系。

另外，不同学校可以将优质课程分享到互联网上，运用信息技术和网络资源，使全国的不同区域、不同学校之间积极心理健康教育课程资源等达到共享。依托互联网平台，实现优

^①林静等,心理健康教育研究(1998—2015年):热点、演进及其展望——基于CSSCI数据库的Citespace可视化分析,2017.

质课程与互联网的结合，构建出积极心理健康教育的互联网+模式，实现均衡发展。

4. 开展心理健康教育的主要途径和方法

基础教育在 21 世纪的新时期肩负着崇高的历史使命和神圣的职责。21 世纪中国作为“人力资源大国”要逐渐向“人力资源强国”转变。心理健康的水平与个人的综合素质息息相关，更是个体适应新环境的关键。所以，学校作为基础教育的实施者，要注重学生的心理健康。从小做起，培养出心理健康、具有核心素养的新世纪人才。学校开展心理健康教育的主要途径和方法：

- (一) 开设针对不同年龄学生的心理健康教育课程
- (二) 利用班会和日常班级工作进行心理健康教育
- (三) 充分协调家长资源进行家校合作，共同促进学生的心理健康成长
- (四) 心理健康中心对有需要的学生主动开展心理辅导与教育
- (五) 组织开展多种形式的心理健康的团体辅导活动
- (六) 对校园危机事件给予及时的心理危机干预，预防心理危机的发生

五、思维型教学理论引领下的心理健康教育能力实训

思维是学生学习和教师教育活动的核心，一方面，发展思维能力是学习的核心目标，另一方面，促进学生积极思考则是有效学习和教育的关键手段。思维型课堂教学理论是胡卫平教授在长期教学实验的基础上，结合林崇德先生提出的思维的“三棱结构”模型，整合聚焦思维结构的智力理论，提出的一种新型的课堂教学理论(林崇德，胡卫平，2010)。

1. 思维活动是心理健康教育工作的核心活动。思维型教学理论倡导教学活动是教师教的活动和学生学的活动的有机统一。对于学生学的活动来讲，不论是明确学习目的、感知学习材料、理解所学知识、掌握学科方法、迁移运用知识、反思学习过程，还是提出问题、分析问题、解决问题、师生互动、生生互动等，其核心活动都是思维。对于教师教的活动来讲，明确教学目标、了解学生基础、进行教学设计、创设教学情境、组织教学活动、反思教学过程等，核心活动也是思维。同样的，心理健康教育工作的重要目的也是培养学生的思维能力，引发学生积极思维。

2. 思维型教学的一般模式及其对心理健康教育工作的启示。思维型教学理论认为，要促进学生的积极思考，教师应遵循“创设情境——提出问题——自主探究——合作交流——总结反思——应用迁移”的一般教学模式。

第一，认知冲突(cognitive conflict)。认知冲突是指个体原有的认知与现实境况存在差异时，个体产生的心理矛盾和冲突。这种矛盾和冲突能够引起个体探知差异的兴趣；能够引起个体积极思考。因此，班主任在设计班级活动和开展班主任相关工作是，需要创设一系列

能够引起学生认知冲突的问题情境，从而激发学生的内在动机，引导学生积极思考，通过学生自主反思解决他们面临的各类问题。

第二，自主建构（self-construction）。学生对知识的获得不是通过简单的知识传授而完成的，而是学生在教师的帮助、引导下，借助一定的情景和原有的认知经验，进行自我主动建构的过程。这个过程需要学生思维的积极参与，需要学生自觉主动的去建构知识。因此，班主任在开展班级活动时，需要给学生创设与学生学习、生活等经验相关的情景，帮助学生通过沟通交流去主动建构形成合理的学习态度和生活方式。

第三，自我监控（self-monitoring）。自我监控能力是思维能力的顶点，是指引思维方向，提高思维水平的最高指挥官。因此，班主任需要经常监控自己的教育理念、工作方式、教育效果等。班主任也需要引导学生发展良好的自我监控能力。

第四，应用迁移。应用迁移是知识学习的最高形式和最终目的，教师的教学和学生的学习都是为了能够将所学的知识、思维、技能等应用到不同的问题情境中，解决学科问题、现实问题或典型问题。因此，班主任在开展相关工作时需要帮助学生将所学的知识、思维、技能应用迁移到学生自身存在的实际问题中去。

3. 思维型教学理论对心理健康教育工作的要求。师生的核心活动是思维，因此，思维结构的构成要素及其影响因素为我们提出了心理健康教育工作的基本要求。

第一，明确心理健康教育工作目标。目的性是思维的根本特点，反映了思维活动的自觉性、有意性、方向性和能动性，并构成思维结构中的核心要素。一是要班主任根据学生的年龄特征、认知水平、心理特点及其个性特征，顶层设计，明确心理健康教育工作的核心目标；二是在教师在学生工作情景中创设高认知问题，引起学生认知冲突，激发学生积极主动的思维；三是关心学生发现问题、分析问题和解决问题的能力，培养他们实现自我管理的能力。

第二，注重学生对成长经验的反思与主动建构。童年经验对个体的发展具有重要的作用。班主任工作要使学生学会积极主动的思维，让学生联系自己的成长经历，不断促进学生认知与情感的发展。

第三，注重学生积极思维品质的培养。训练学生的思维品质是培养学生能力的突破口，促进学生以思维能力为核心的智力发展和人格发展是心理健康工作永恒的追求。

第四，加强情感教育的力度。思维活动是智力和非智力因素的统一，思维中的非智力因素对学生发展起着动力作用、定型作用和补偿作用。这就要求开展心理健康教育工作时，一是要将非智力因素的培养作为一种目标，要特别重视学生理想、信念、世界观、价值观的教育；二是教育过程中要创设一种无条件的积极关注的氛围，尊重学生，真正实现以学生为中心。

第五，尊重差异，因材施教。多元性和个性差异越来越受到人们的重视，学生间的差异是客观存在的。主要表现智力差异和个性差异，这就要求我们在班主任工作中注重教育艺术，实施个性化教育。

专题二 个体心理辅导

一、开展个体心理辅导的意义、内容与原则

（一）开展心理辅导的意义

现代意义上的心理健康教育起源于美国，比尔斯于1908年在其家乡成立世界上第一个心理卫生组织——康州心理卫生协会，翌年，美国成立了全国心理卫生委员会。1963年美国颁布的《中等教育法》明确规定：在城市的每一个学区或重点中小学，必须配备一位心理健康教育的职业工作者，以专门为学校师生提供专业性服务。90年代中期联合国教科文组织建议，每6000—7500名中小學生中，需要有1名学校心理学家。中小學生正处于身心发展的关键期，随着生理心理发育和发展、社会阅历及思维方式的扩展和变化，他们将面临学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等诸多方面的心理困惑。如果按照联合国教科文组织的建议，仅在我国一亿两千多名在校中小學生里边，就应该有3万从事学校心理健康辅导的专任教师，但目前我国中小学专职心理辅导老师配备的情况远远不能满足学校心理健康教育开展的需求。因此，作为学生的直接管理者，班主任就必须肩负起开展心理辅导的重任，努力提高学生心理素质，促进其人格健全发展，确保自己成为预防学校心理问题产生的第一道防线。

（二）开展心理辅导的内容

班主任心理辅导是有边界的。首先，班主任不是心理医生，班主任没有能力解决学生的心理疾病；其次，班主任不是专职心理辅导老师，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。

班主任开展心理健康教育的内容主要：

（1）自我意识发展指导。包括缺乏自知、自信、自我膨胀，沉溺于自我分析，理想自我与现实自我差距过大，自贬的思维方式等。

（2）学习心理辅导。包括厌学、逃学、学习方法、考试焦虑等。

（3）个性完善辅导。如性格孤僻、性格暴躁、嫉妒等

（4）情绪稳定辅导。如情绪管理能力的提高。

（5）人际关系指导。包括亲子关系、师生关系、同伴关系等。

（6）性心理健康教育。包括青春期发育引起的异性交往问题，性困惑、性梦幻等。

（三）班主任开展心理辅导的原则

（1）针对性原则。班主任必须遵循学生身心发展的特点和规律，有针对性地开展教育。

（2）主体性原则。班主任要尊重学生的主体地位，注意调动学生的主动性、积极性。“你可以牵马到河边，但不能强迫它饮水。”因此班主任开展心理辅导的终极目标是使学生形成自我理解与自我指导的能力、自主地把握个人命运与独立地应付生活挑战的主体精神^①。

（3）发展性原则。班主任要注意以发展变化的观点来看待学生出现的问题，不仅要在对问题的分析和本质的把握上善于用发展的眼光作动态考察，而且在对问题的解决和教育效果的预测上也要具有发展的观点。

（4）尊重性原则。班主任要尊重学生的人格与尊严，尊重每一个学生的个人价值，承认学生在人格上和自己是平等的，它是理解的基石。

（5）全面性原则。班主任要运用系统论的观点指导工作。通过对学生的引导、指导、协助和服务，来促进每一个学生的成长和发展，而不仅仅以少数有问题的学生为服务对象。

（6）成功性原则。班主任要尽量使学生产生成功的愉快体验，减少失败的不愉快体验。

二、个体心理辅导的理论基础

（一）精神分析的理论模型

按照弗洛伊德的意识冰山模型，意识有三个层次。最上层裸露在海平面之上的是意识，中间一层是前意识，最底下的一层是潜意识或无意识。无意识往往和过去的创伤性生活经验有关。按照弗洛伊德的人格结构理论，人格有三个我：本我、自我和超我。本我是一个本能的自我，一个生物学意义上的自我，按照快乐原则行事。超我是一个道德的自我，良心的自我，按照至善原则行事。本我和超我之间总是冲突着、矛盾着、斗争着。自我在这个过程中起着协调的作用。自我如同一个仆人，伺候着三个主人：本我、超我和环境。精神分析理论对心理健康教育工作的最大贡献是：在分析心理问题产生的原因时，必须挖掘其早期生活经历中的创伤性经历。

^① 全国十二所重点师范大学联合编写，《心理学基础》，教育科学出版社，2002，第333页。

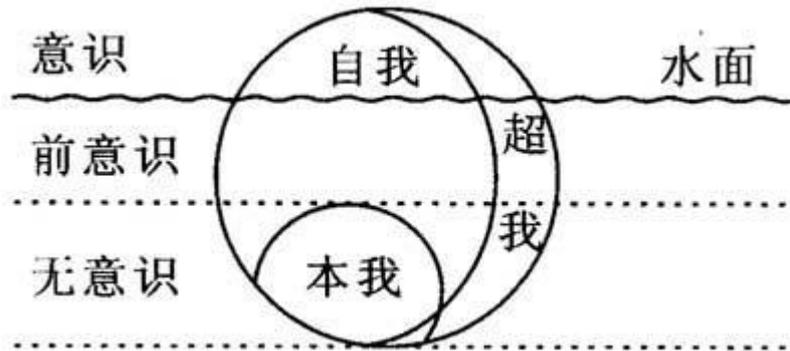


图 2-1

(二) 行为主义理论

行为主义创始人华生认为行为的产生是由刺激决定的,有什么样的刺激就有什么样的行为,并用 S(刺激)——R(反应)揭示行为。行为主义理论认为个体行为养成的关键在于对行为的反馈;行为异常加剧的原因在于泛化;行为的矫正关键在于使用系统脱敏法。

李某,女,初一学生,家庭物质条件很好,自控力差。她沉迷喜欢上网聊天,经常彻夜玩电脑。在与父母沟通后,她决定与学校的心理教师交流一下,改变自己的习惯。老师和她交谈后,给她一个橡皮圈,告诉她每次上网都需要有限制,当每次无法控制自己想超时上网时就用橡皮圈弹自己的手一下,告诫自己不能超时,并记录每天弹的次数。一个月后,老师检查发现她拉弹的次数每天都在减少。

橡皮圈拉弹法是厌恶干预中的一种,把需要消除的目标行为与某种不愉快的刺激结合起来,通过厌恶性条件反射,达到应有的目的。橡皮圈拉弹法就是拉弹预先套在问题行为者手腕上的一根橡皮圈,以此作为无条件厌恶刺激,来抑制问题的出现。

（三）人本主义心理学

心理问题和心理异常是由于人的“潜能”趋于完善的特征受到了阻碍，是自我的需要无法满足的结果。也就是说，当人的需要无法满足，“潜能”趋于完善的特征受到阻碍时，心理异常和心理问题就会出现。人本心理学非常强调当时当下，这与精神分析有着重要区别。

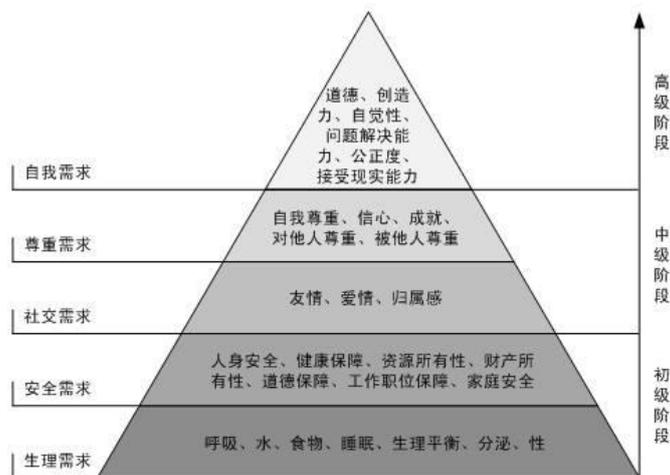


图 2-2

需求理论把需求分成生理需求、安全需求、爱和归属感、尊重和自我实现五类，依次由较低层次到较高层次排列。在自我实现需求之后，还有自我超越需求，但通常不作为马斯洛需求层次理论中必要的层次，大多数会将自我超越合并至自我实现需求当中。

通俗理解：假如一个人同时缺乏食物、安全、爱和尊重，通常对食物的需求量是最强烈的，其它需要则显得不那么重要。此时人的意识几乎全被饥饿所占据，所有能量都被用来获取食物。在这种极端情况下，人生的全部意义就是吃，其它什么都不重要。只有当人从生理需要的控制下解放出来时，才可能出现更高级的、社会化程度更高的需要如安全的需要

（四）认知心理学

各种各样的心理不适都是由于人们具有不合理的认知、信念，由于这些想法、信念、认知等指导着人们的所有活动，因此具有不合理信念的人们往往会更多的受到心理方面的困扰。这些信念包括、对自己的不合理信念（如：我做事必须尽善尽美）、对他人的不合理信念（如：对不好的人应给予惩罚）、对周围环境及事物的不合理信念（如：已注定的事无法改变）。类似的不合理信念一般具有三个特征：绝对化要求：从自己的意愿出发，认为某些事一定会发生（不发生），其不合理出在于人们不可能在每件事上都获得满意（取得成功）；过分概括化：以某一件事证明自己的整体评价，是一种以偏概全的思维；糟糕至极论：如果不好的事情发生，其结果必然是可怕的，灾难性的，这种走极端的思维方式会导致焦虑、压抑、抑郁等消极情绪。

埃利斯 ABC 理论

美国心理学家埃利斯指出，有这样一些错误的认知信念会导致各种心理问题的出现。由

此,他提出了 ABC 理论,该理论认为一般人总习惯于认为把自己的不良情绪归结于环境事件,情绪不是由某一诱发事件 A (Activating event) 直接引起的,而是由经历这一事件的个体对这一事件的解释和评价 B (Belief) 引起的,而解释和评价则源于人们的信念。就是个体对事件的情绪和行为反应的结果(consequence)。ABC 理论的独特之处在强调 B 的重要作用,认为 A 只是造成 C 的间接原因, B 才是情绪和行为反应的直接原因。一旦不合理的信念导致不良的情绪反应,个体就应当努力认清自己的不合理的信念,并善于用新的信念取代原有的信念,这就是所谓的 D(Disputing),即用一个合理的信念驳斥,对抗不合理信念的过程,借以改变原有信念。驳斥成功,便能产生有效的治疗效果 E(Effect),使来访者在认知、情绪和行动上均有所改善。

(五) 积极心理学

20 世纪末西方心理学界兴起的一股新的研究思潮—积极心理学的研究。这股思潮的创始人是美国当代著名的心理学家马丁·塞里格曼 (Martin E. P. Seligman), 谢尔顿 (Kennon M. Sheldon) 和劳拉·金(Laura King)他们的定义道出了积极心理学的本质特点“积极心理学是致力于研究普通人的活力与美德的科学。人人都具有爱的能力和认识能力,人的心理问题是在不同的文化条件下这两种基本能力与现实能力发生冲突而产生的结果。

乐观主义

乐观主义是积极心理学的核心话语,乐观是一种与社会生活未来相关的态度和信念。积极的乐观主义观点对坚持正面的思考和正面的心态具有重要的意义,沉浸于负面的思维只会增强负面的力量,这种观点认为乐观主义具有高度收益的心理特征。乐观主义虽然有天生的成分,但事实证明,每个人都可以通过适当的心理训练变得更为乐观,更改不合时宜的信念,接纳那些令人痛苦的事实,能够帮助我们以更加客观的视角看待生活,并清醒和理智地面对现实的人生,从而获得解脱和超越。

三、个体心理辅导的程序

(一) 开展个体心理辅导的程序

1. 初期阶段

(1) 建立信任的师生关系。学生和班主任之间形成一种充分信任、彼此坦诚相待的关系是进行有效咨询的前提。

(2) 详细收集资料。详细地收集与学生的相关资料,是保证整个咨询过程得以成功的基础。一般可采取谈话、观察及走访等方法收集资料。通过这些方法可以比较全面地了解学生的基本情况、家庭背景、生活史、生理状况等信息。

2.指导帮助阶段

(1) 明确咨询目标。主要解决三个问题：一是问题的类型，是学习还是青春期发育问题；是人际关系问题，还是自身发展问题，等等。二是问题的性质，是一般心理困惑还是严重的精神疾病，是障碍性咨询还是发展性咨询，等等。

(2) 进行指导帮助。心理咨询是一种磋商行为，双方是一种彼此合作的伙伴关系。班主任的责任是帮助分析其心理问题，提供指导意见，而解决问题则要靠学生自我努力，通过改变认知结构和行为方式来恢复心理平衡。班主任帮助学生的关键在于咨询双方要认真探讨，根据具体情况确定解决问题的最佳方案，并严格实施制定计划。

3.巩固结束阶段。心理咨询实施若干时间并取得疗效后，就应进入结束阶段，并做好追踪与反馈工作。对效果不佳或者完全无效的情况，问题严重的可以转诊到相关专业部门。

(二) 开展个体心理辅导的一般方法和技巧

1.方法

(1) 提供宣泄和疏导。宣泄是指学生将郁积已久的不良情绪与心理问题倾诉给班主任的过程。疏导是指班主任采取措施解除学生的心理困扰和障碍的过程。一方面，宣泄和疏导是人摆脱不良情绪的重要手段；另一方面，鼓励学生倾诉内心痛苦并有针对性的进行疏导，也是班主任深入了解学生心理困扰和精神障碍的重要条件。

(2) 探索根源和领悟。领悟是指学生在班主任的帮助下，全面、深刻地认识其心理困扰和心理障碍的过程。领悟是人克服心理困扰和障碍的关键。可以说，班主任心理辅导就是班主任帮助学生了解和认识周围的环境，权衡自己的心理需求和对行为动机进行调整的过程。

(3) 改进认知和行为。了解和领悟属于“知”的范畴，“知”是“行”的基础，但“知”不能代替“行”，这就需要在心理辅导过程中，提出行为的改变目标。

(4) 促进健康和成长。班主任应通过认知改变的方法帮助学生认识到：人的潜能是无限的，人在生活挫折与新挑战面前，积极调整自己，挖掘自身潜力，便可产生极大能量来战胜他自己目前面临的各种问题。

2.技巧

(1) 贯注和非言语行为技巧。贯注是心理辅导中建立良好关系的首要条件之一。贯注的好坏直接影响着心理辅导关系的建立。在心理辅导过程中，班主任应全神贯注地聆听学生的叙述，认真观察其细致的情绪及体势变化，并作出积极的回应。同时，班主任还要运用体势语言来表示对学生叙述内容的关注和理解。如目光的接触、表情的变化等。

(2) 倾听和询问的技巧。倾听是心理辅导进展的核心，学会倾听是有效开展心理辅导的先决条件。在行为层面上要积极关注的听，在认知层面上要积极建构的听，在情感层面上要情感共鸣的听。

(3) 沉默和观察的技巧。在心理辅导过程容许短暂的沉默。沉默能起到两种功能：一是暗示功能，二是同感功能。前者通常表现为对当事人的讲话及停顿不做言语回应，以暗示对方继续讲话；后者则通常在学生深入的自我剖析时，以沉默来确保其心理宣泄与反省的时间和空间，并表现班主任对学生此时此刻心理的由衷理解。

(4) 深入探讨的技巧。探讨是在学生宣泄之后，班主任帮助其积极认识、思考的过程，其意义在于帮助学生在解决困难过程中认清个人的愿望以便克服困难。探讨以讨论为形式，以启发为目标。探讨过程中班主任要多提问题，少加评论；多作启发，少作说教；多鼓励对方讲话，少讲个人意见。

(5) 面质和促进自我审视的技巧。面质是指班主任对学生的认知方式与思维方法提出挑战与异议的过程。在心理辅导过程中，当学生的现实自我与理想自我不一致、自我观念与实际行为不一致、自我体验前后不一致的时候经常会用到面质技术。班主任通过提问、追问与深入讨论来质问学生思维方式中的自我偏向、自我夸张与自我挫败的倾向，其意义不在于否定对方，贬低对方，而在于启发对方、鼓励对方。

(三) 常见的心理咨询方法

1. 聆听法

聆听法是指咨询者认真、耐心地倾听来访者诉说的技巧，包括耳闻与目睹。耳闻即用耳听，目睹即观察来访者的体态语言，从而听出来访者的心声。咨询者在与来访者的交谈中，主要是听，而不是说；咨询者与来访者之间不是师生关系，而是朋友关系。咨询者对来访者要平等相处，热情接待。要做到这一点必须会听。交谈时咨询者与来访者需保持

适当的距离，这个距离是一种心理距离，这应因人而异，因时而异。听来访者讲话时，咨询者既不能一直盯着人家，也不能一直不看人家。在听的过程中，咨询者要不时有简短的鼓励对方讲下去的反应，如“嗯”，“是这样吗？”等等，表示自己是在关注他的讲话。在听对方的讲话时，咨询者自己的情感和体态语言也要与对方相适应。如对方高兴，咨询者要表示喜悦；对方悲伤，咨询者要表示沉重。在聆听时，咨询者的身体要微微前倾，并不时适当地点头。总之，聆听法的关键是用心去听。

2. 移情法

移情 (Empathy) 的意思是能体验他人的精神世界,就好像是自己的精神世界一样,来理解和分担来访者的各种精神负荷。如一个来访者谈到自己在班里当众受辱一事时说:“我当时气极了,真想拿马刀把他捅死,我也不想活了。”咨询者则可以说:“在当时的情况下,你的这种心情是可以理解的,你是不是感到这件事对你的伤害太大了?”

3.认知法

认知法又称 ABCDE 理论,它是指发生了事件 A,由于有 B 的想法,便产生了心理障碍的后果 C。如果通过心理咨询,将 B 的想法改为 D (新的想法),就会有 E 这个新的后果, C 这个心理障碍就消除了。这种改变认知结构的方法,就是认知法。这个方法也可以称为“说明开导”法,接近于日常的个别思想教育。

4.移置法

移置法是指一个人的一种奋斗目标惨遭失败,心理上受到了严重伤害,如能将其奋斗目标加以转移,从而改变其痛苦的方法。如孔子仕途生涯屡遭失败而作《春秋》,司马迁受宫刑而著《史记》,张海迪高位截瘫而刻苦自学等等。如来访者因高考落第而痛不欲生,咨询者就可移置其奋斗目标,可以建议其去考中专、职校或从业,若一定想上大学,不如考电视大学、职工大学,不是照样可以进大学,何必非考上普通全日制的大学呢?

5.暗示法

暗示是一种常见的、奇妙的心理现象,人们可以通过它把病治好,也可以因为它而无病生起病来。这就是积极暗示和消极暗示。暗示法指咨询者通过自己的语言或行为,让来访者接受积极的暗示,治好心病的方法。暗示法对增强自信心,克服考试焦虑、比赛怯场、自卑心理等有很好的作用,其关键是来访者要相信这种暗示,否则收效甚微。

6.系统脱敏法

系统脱敏法是指有步骤地、由弱到强地逐步适应某种引起过敏反应的刺激源的方法。如克服考试焦虑,可将引起学生过敏刺激的过程,分解成若干阶段;①考试当天走出家门;②离学校还有 100 米;③离校还有 50 米;④离校还有 10 米;⑤跨进校门;⑥进入走廊;⑦走进教室;⑧入座;⑨考试铃响;⑩拿到试卷。依次做好 10 张卡片,编好号。系统脱敏时,先拿出第一张卡(考试当天走出家门),想象当时的情景,心理有些紧张,就接着做松弛练习,放松全身肌肉。放松后,再拿起这张卡片,如再紧张,再进行放松,直到不紧张了,才做下面一张卡片,依次类推。直到 10 张卡片都做完了,考试焦虑也就消除了。这个过程不是一天两天的事,一般一天最多做一张卡片,不可心急。做后面的卡片要重做前面的卡片,

一直做到想象考试的情境时不予紧张为止。

7.厌恶法

厌恶法是使外界刺激与来访者的变态行为之间，建立起密切的条件反射，这主要用于治疗那种有社会危害性的心理障碍，如性变态。咨询者可指导来访者，当自己一有“坏”念头时，就用橡皮筋弹痛自己的大拇指，使“坏”念头与手指的疼痛建立起条件反射：一有“坏”念头，就感到手痛，以此来戒除恶习。这种方法，一定要在来访者本人有克服这个心理障碍的迫切愿望时，才能进行。

8.疏泄法

疏泄法是指将沉郁在人体内的种种不愉快感受，如悲伤的情绪等排出体外的心理过程。疏泄法有以下几种：一是让其痛哭一场。现代医学研究成果表明，哭不仅可以减轻心理的悲痛情绪，还有利于人的生理健康。有人碰到悲伤器不起来，可建议他看悲伤的小说或影视节目，帮助他把眼泪排泄出来。二是向知心好友诉说自己的烦恼或悲痛。第三，可向报刊或自己信任的有关机构写信，以疏泄自己心中的不快。咨询室也是一种很好的疏泄场所。

四、个体辅导的案例

案例 说谎的个体心理辅导

一、个案概况

夏小宝，男，小学一年级，智力一般，性格开朗，爱说爱笑。有几次家庭作业未能完成，问他时，他却说：“丢在家里忘带了。”后经再三追问，他才勉强承认：“作业没有时间做。”老师发现夏小宝不是一两次地说谎了，于是夏小宝的班主任向其家长反映。夏小宝的家长在老师开导和劝说下意识到了夏小宝的说谎行为对其发展影响很大，所以来到咨询室求助。交谈时发现夏小宝话语较少，不敢抬头，声音很小，经常左顾右盼。

二、个人原因

(一) 主诉出于无奈经常撒谎、害怕老师惩罚、害怕父母的打骂

(二) 个人陈述我没有交作业而且和老师撒谎了，但是如果我不撒谎的话就会被老师惩罚，妈妈知道就会打我，我害怕妈妈打我，他打得很疼。所以，我不得不撒谎，爸爸妈妈打得好疼。我怕妈妈打我，所以我就撒谎了。

三、观察和他人反映

(一) 经过观察发现求助者：衣着朴素，没有奇装异服，衣服甚至有些破烂；说话声音

很大，声音有些无礼，有时候说了就忘了；目光不敢直视前方，不敢与咨询师对视，有时眼神比较飘忽，没有焦点；据求助者透露，求助者的家庭是重组家庭，父亲和继母，父亲忙于维持生计的熟食店，继母怀有身孕，都没有空照顾他，对他的教育方式也比较简单粗暴；求助者称说谎是不得已而为之。

（二）求助者老师反映：求助者最近经常出现作业忘带现象，反复几次后，老师就产生了怀疑，盘问之下才发现求助者在说谎，而且已经说谎了很多次了；老师还透露，求助者之前并没有说谎的情况，也不清楚为什么求助者会产生这样的变化；老师还透露，求助者的成绩在班级中等，人际关系良好。

（三）求助者家长反映：之前没有听说求助者有过说谎的情况，老师说可能会影响以后的成长，觉得还是很重要的，就带他来了,,,

四、评估与诊断

（一）该求助者说谎的个人因素：求助者年龄尚幼，尚没有判断是非的能力，对于人性的真善美没有很好的认识，对于学习中的问题也没有很好的认识；另外，对于自己的学习时间也没有做好安排，导致作业没有及时完成；求助者因为胆小害怕，不敢和家长沟通，而是一味的想避免家长的打骂，从而使求助者产生了“说谎妈妈就不会打我”这样的错误认知，从而强化了求助者这种心理。

（二）该求助者说谎的家庭因素：求助者的家庭是一个重组家庭，本身对于求助者来说就是一个不利的因素，而且，其父整天忙于生计，无暇顾及求助者的生活和学习，其继母有身孕在身，也不能很好的照顾求助者，这就给求助者造成了家庭方面的影响，无法感受到家庭的温暖；再者，其父的教育方式粗暴，经常打骂求助者，给求助者带来了精神和身体上的折磨，造成求助者其后的说谎行为的加剧。综上所述，夏小宝说谎是其性格压抑、自卑，为了逃避家长的惩罚而造成的。

五、咨询目标

根据以上收集到的资料与评估诊断，同来访者协商，确定如下咨询目标：

阶段目标：

1. 以了解为基础，先了解来访者的基本情况；
2. 确定来访者的主要问题，同时建立良好的咨访关系；
3. 以来访者为中心，从其心理需要、个性需要出发，帮助其更好地认识自己的问题；
4. 积极关注，与来访者建立融洽的咨询关系，使之感受到尊重与温暖，以获得其充分合

作，从获得其充分合作，从而在不知不觉中产生改变认知和调整行为的动机。同时可通过一些实际行动改变其不合理的认知；

5. 联系家长，使之认识以往教育孩子的失误，从态度和行为上作出一系列的调整。此外，还应多与孩子沟通，倾听孩子内心真实的想法。

最终目标：

正确看待现在出现的问题，通过合理的方式改变自己的不合理认知，培养乐观的心态，完善个人人格，发展健康心理。

六、咨询方法

（一）晓之以理，动之以情

儿童在成长阶段不可避免的都会遇到一些问题，但是儿童心理的可塑性也决定了儿童的成长与发展过程是会随着环境的变化而产生多样性的变化的。这一阶段的儿童比较傲容易受到一些事理性的故事的影响，通过一些故事、真实的案例的介绍对于求助者这样的年龄段以及成长阶段的儿童来说是非常有帮助的。例如：咨询师（以下简称：咨）夏小宝（以下简称：宝）

场景：老师给夏小宝推荐来校心理咨询师和老师老师聊聊，第一次心理咨询，夏小宝见到咨询师比较紧张

咨：你好小同学，欢迎你。（热情）

宝：老师你好。（声音不大）

咨：你叫什么名字？

宝：夏小宝。（低声）

咨：你是那个班的呀？

宝：一年级三班。（低声）

咨：要不要吃糖啊？（转身拿了一颗糖递给夏小宝，打破僵局）

宝：谢谢老师。

咨：今天来想和老师说说什么呢？

宝：因为,,,因为我没做作业。

咨：噢，原来是因为没做作业啊！

宝：（惊!）其实,,,其实我还撒谎了。

咨：嗯，我小时候也会撒谎，有时是因为贪玩，有时是因为怕老师告状。

宝：老师以前也撒谎么？

咨：是呀，不过慢慢的我就觉得撒谎不好。因为我发现如果撒一个谎，我就需要用无数的谎言去弥补这个谎言，到头来连自己都不知道到底自己说的那句话是真的了。

宝：是啊，但是我不得不撒谎。

咨：为什么呢？

宝：因为,,,（目光四周扫视）

咨：因为你怕你爸爸妈妈？（小声耳语）

宝：是。（低下头，低声）

咨：能给老师说说，为什么怕爸爸妈妈么？

宝：怕老师跟爸爸说，爸爸回家就要打我，骂我。我害怕，所以说丢家里了。

咨：为什么呢？爸爸打你骂你么？

宝：嗯，爸爸很凶，经常会打我骂我。

咨：爸爸妈妈都是做什么的呢？

宝：干农活和买东西。

咨：那你有帮爸爸一块做过生意么？

宝：偶尔有，因为我上课有时候听不懂，所以作业很多都不会做，我就要花很多的时间来做作业，都没时间帮爸爸的忙。

咨：那你看，你爸爸生意很忙，没有时间照顾你，但是爸爸打心眼你是爱你的啊，虽然没有时间陪你做作业，但是，爸爸是在用自己的方式爱你的啊，这点你能感受到么？

宝：（思考）嗯，爸爸很疼我的，有一次，我在外面玩，有几个男生欺负我，后来爸爸知道了，直接去找那些男生的爸爸妈妈去了，那些男生都再也没有欺负过我。（开心）

咨：嗯。我感受到了你爸爸对你的爱。

宝：还有一次，我在学校里面，忽然发高烧，爸爸连生意都不顾了，就来学校接我，同学们都很羡慕我呢！（开心）

咨：所以啊，你更不能骗自己的爸爸和老师了，你听说过《狼来了》的故事么？

宝：有。（犹豫）

咨：你说，如果你经常撒谎欺骗自己的爸爸和老师，那到时候他们都会觉得你说的话都是在骗他们，不爱你了，不喜欢你了怎么办？”

宝：老师，我知道错了,,,（伤心，后悔）

咨：那么我们一起想一个办法，诚心诚意地去给老师和爸爸道歉，告诉他们自己为什么撒谎，而且保证以后都不会撒谎了。你能做到么？

宝：嗯，我一定要做一个不撒谎的好孩子！

（二）阳性强化法

阳性强化法是应用操作性条件反射原理，强调行为的改变是依据行为后果而定的，其目的在于矫正不良行为，训练与建立某种良好行为。即运用正性强化原则，每当儿童出现所期望的心理与目标行为，或者在一种符合要求的良好行为之后，采取奖励办法，立刻强化，以增强此种行为出现的频率。在使用此疗法时要注意家庭和学校的统一协作，积极关注并鼓励求助者的诚实行为，从而起到减少的多用。

七、预测效果

希望通过这次心理咨询，家长的教育方式的改变，老师和学生的帮助，能够变得性格开朗，不爱说谎话，诚实守信的好孩子。夏小宝经过咨询后，逐渐走出自卑的低谷，说谎的现象已基本消失，作业也能认真及时地完成。其家长为之取得进步深感欣慰。

案例 厌学的个案辅导

一、个例资料

蒋择远，女，13岁。父母常年在常州打工，去年父亲因与人打架而坐牢，母亲平时仍在外打工，无暇顾及女儿的学习与生活，只好与爷爷奶奶一起生活。

二、个例表现
我发现在蒋择远身上出现了一些问题，通过观察交谈发现该同学突出表现为在课堂上和各种活动中，小到一次课堂发言，大到学校组织的活动，都显得没有热情，参与意识淡漠。合群困难，平时沉默寡言，独来独往，偶尔也流露出想和同学们交往的思想，但显得不知所措，不自觉的流露出自卑，不喜欢读书，不想上课，逃课、旷课时有发生，在上课的时候经常趴在桌子上睡觉、看窗外。

三、观察分析

通过我的观察、家访、交谈，我发现她身上的这些心理问题主要来源于爷爷奶奶的过分溺爱与保护，事事迁就他，缺少严格的监督与管教，这就造成了她既胆小怕事又固执任性；为了补偿她失去的父爱母爱，每次家长回来就给她大量的零花钱，对于她提出的各种物质上的要求有求必应，但对于学习基本不提，和生活上出现的各种问题漠不关心

四、对问题行为的评估

“厌学是指学生对学习否定的内在反应倾向”，包括厌学情绪、厌学态度和厌学行为。蒋择远同学表现为对学习厌恶反感，经常逃学或旷课，它的直接后果就是导致学生学习效率下降。在本案例中，蒋同学即使知道学习的结果直接影响到他的未来，但是她仍然对学习表

现得非常反感，或是逃课，或者是在课堂上睡觉，做一些与学习无关的事。这些行为的直接结果就是学习成绩的急速下降，从她的表现中可以判断他存在着极度的厌学心理，而且在这种厌学思想的指导下，她无心向学，与同学交往出现困难，都导致了严重的后果。

孤僻是指青少年在与同伴相处过程中表现出的不利于与群体和个体建立和维持良好持久关系的心理行为问题”。

五、帮助制定近期目标

共同制定计划，对她作出一些具体要求。

1 要求她不论是否完成作业，都要坚持到校上课，认真听讲。

2 给两个星期作为适应期。在这两个星期里，别人一次做完的作业，允许他分两次做，但一定要做完。

3 给一个星期作为过渡期。在这个星期里，要求他跟别人一样，每次作业都要一次完成。考虑到他基础较差，允许他当天要交的作业最迟不能超过放学前交。

4 巩固期。要求他不仅每次作业能一次完成，还要和同学们一样，按时交作业，并且准确率要有提高。

5 定期帮助她学习与人际交往的技巧，确定训练内容，就训练内容与她达成共识，社交训练的步骤，同时给她传授交往知识。

六、辅导方案和过程

1、与家长多联系、沟通，希望他们用正确的方式对待孩子，走出爱的误区。

我与他的爷爷奶奶多次交谈，让他们明白在孩子遇到困难的时候，应该教会他如何解决，而不是替她做。并通过电话与他的父亲进行沟通，让他们意识到孩子身上存在的问题及问题的严重性，在孩子犯错的时候，应当对她进行适当合理的批评与教育，让她认识到错误，鼓励她改正。使他们明白：钱不能弥补自己对孩子的歉意，无节制不合理地满足孩子物质上的任何要求实际上是在害孩子，会让孩子滋生好逸恶劳、铺张浪费的恶习，其实孩子在这个时候最需要的是多关心她，给她关怀，特别是她的学习生活情况，并对孩子取得的每一点微小进步及时肯定与赞美。这样能让孩子感到父母对自己学习的关心，要让孩子知道学习的重要性。

2、帮助孩子树立自信，融入集体，找到和同伴交往的乐趣。

在与班委开会的时机，与班委约定，要用爱心感染他，耐心帮助她，他她的缺点要包容，帮助他克服；对于她的任何进步我和班委们都不要吝啬我们的赞美。作为班主任的我去除居高临下的态度，尽量与她建立良好的师生关系，以和颜悦色的表情和她交谈，用语重心长的、幽默的和富有启发性的语言，适时引导她。而班委们要接纳她，理解她，更加关心爱护她，并成为她的知心朋友；然后再适当的时间选择组成个别或小组辅导形式，让她在和谐、轻松、安全的氛围中和大家交流。把她座位调到一些性格开朗、外向的同学旁边，使其“近朱者赤”，减少自卑感。在全班同学面前表扬他的一点一滴的进步，树立他在同学之间的威信，改变他

总是默默无闻的处境。经常在课间对他说“不鸣则已，一鸣惊人”等鼓励性语言。

七、效果评估

厌学心理是一种常见于学生群体的心理问题，正因为它的涉及之广、危害之深而受到教育界的广泛关注，在积极地寻找厌学心理的干预技术与方法的过程中，应针对具体个案进行分析，找出适合问题行为人的具体方法，有所侧重地对问题行为进行干预，才能取得较好的效果。

在这个个案中，很明显，蒋同学的厌学心理很大程度上是由于家庭环境中家长对孩子学习的态度及其所采取的并不恰当的教育方式而导致的，家庭的教育方式同时也导致了桑同学不良性格的形成。因而在对蒋同学进行心理咨询的过程中，就要特别注重家庭的作用，让家长参与咨询过程，促进家长与孩子的交流与心灵的互动。利用合理情绪疗法可以使桑同学对学习过程以及学习目的有更为客观的理解，从而调整学习态度与学习动机水平，促进其从思想上改变对学习的认识，从一个更为积极的角度看待学习过程；强化法可以对蒋同学的积极学习予以强化，从而保证其学习过程的持续性；利用认知疗法可以帮助蒋同学认清自己的性格上的缺陷，可以有助于完善其人格。

我多次为她提供尝试成功的机会，让其体验到成功的喜悦和荣誉，使她摆脱自闭心理，激发起自信心和上进心。同学们真诚的笑容，热情的鼓励，温暖了她那颗冷漠的失望的心，在我的表扬、同学的赞赏目光中看到了自己的自信，丢掉了自卑感，遗忘父亲坐牢带给他的阴影。她在与他人合作的过程中学会与别人交往，体验交往的乐趣。找到自己在集体中的位置，认识到自己存在的价值，在与同学的交往中增添信心，得到老师和同学们的欢迎。对父母的态度也发生了重大的变化，理解了自己的父母和爷爷奶奶，在家会帮助做家务。

五、心理咨询室的建设

根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》，为进一步加强和规范中小学心理辅导室建设，切实发挥心理辅导室在提高全体学生心理素质，预防和解决学生心理问题中的重要作用，教育部研究制定了《中小学心理辅导室建设指南》，供学校参考、学习。具体见附录。

思考与练习：

1. 简述班主任开展心理辅导的意义、内容和原则。
2. 班主任开展心理辅导的基本方法有哪些？
3. 请选择几个问题生案例，和同事一起分析一下这些学生产生心理问题的原因，并制定

出初步的干预方案。

4. 下面摘录的是麦克阿瑟将军关于爱子亚瑟的一段祈祷词，请你从中总结心理健康的一些要点。

……

教导我儿子在软弱时能够坚强不屈，在惧怕时能够勇谦自持，在诚实的失败中毫不气馁，在光明的胜利中仍能保持谦逊温和。

教导儿子笃实力行而不从事空想；使他也认识他自己，这才是一切知识的开端。

我祈求你，不要将他引上逸乐之途。而将他置于困难及挑战的磨炼和刺激之下。使他学着在风暴中站立起来，而又由此学会同情那些跌倒的人。

求你让他有一颗纯洁的心，有一个高尚的目标，在学习指挥别人之前，先学会自制；在迈向未来之时，而不遗忘过去。

在他有了这些美德之后，我还要祈求你赐给他充分的幽默感，以免他过分严肃；赐给他谦虚，才能使他永远记着真正的伟大是单纯，真正的智慧是坦率，真正的力量是温和。

然后，作为父亲的我才最轻声地说：我总算这辈子没有白活。

……

专题三 团体心理辅导

由于学校心理辅导的专业人员非常有限，人手不足，而且“发展与适应”是目前心理辅导的主题。于是，在这种情况下，开展发展性的团体辅导就非常必要了。团体辅导指在有限的时间内同时为更多的学生提供服务，更好地满足学生对心理帮助的需要，也可以弥补个别辅导的一些不足。通过团体内人际交互作用，学生在共同的活动中彼此进行交往、相互作用，使成员能通过一系列心理互动的过程，探讨自我，尝试改变行为，学习合适的行为方式，改善人际关系，解决学校和生活中的问题。

一、团体活动

团体活动，是指以心理学相关理论知识为基础，借助游戏互动这一载体，促进团队成员的互相交流与思考，最终帮助个体获得成长与适应的辅导^①。团体心理训练具有感染力强、影响广泛、效率高、省时省力的优点。

团体活动通常分为准备——创始——过渡——成熟——结束五个阶段。

①准备阶段。制定详细的团体辅导计划书，对可能遇到的问题做准备。

②团体的创始阶段。指导成员形成基本规则，并帮助明确个人目标，建立信任感。

③过渡阶段。提供鼓励与挑战，使成员能面对并且有效地解决他们的冲突和消极情绪，以及因焦虑而产生的抗拒，了解防御方式，克服抗拒。

④成熟阶段。在充满信任、理解、真诚的团体气氛下鼓励成员探索个人的态度、感受、价值与行为，深化对自我的认识。成员之间相互支持，坦诚相待，尝试新的行为。

⑤结束阶段。协助成员整理归纳在团体中学到的东西，鼓舞信心，将所学到的东西应用在日常生活中，使改变与成长继续。

^① 张麟著，《青少年环境适应团体训练手册》，北京师范大学出版社，2006，前言。

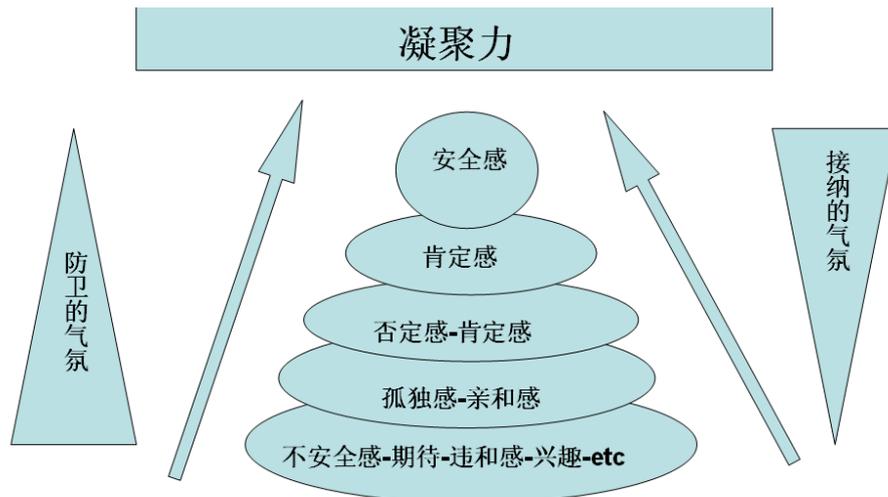


图 3-1 团体过程中心理气氛的变化

团体活动不同于一般的课堂教学，有其独特的课程实施要素。

①主持人。主持人是训练课程的带领者和活跃气氛的调控者。其职责是调动成员积极性，创造融洽气氛，引导成员进行活动和对活动提供恰当的解释。主持人扮演专家和成员、局外人和局内人、指导者中心和成员中心的双重角色，不是一个高高在上的领导者，适当的时候需要参与进去，成为团体的成员。

②参加对象。人数不宜过多，也不宜太少，一般以 20—30 人左右为宜。

③场地。比较理想的场地是一间可以比较宽松的能容纳所有参与者的教室。

④材料和工具。指训练时所需要的一些材料，比如纸、笔、发给学生的书面材料以及一些特殊的演示道具和活动道具。

⑤时间。以 0.5—2 个小时为宜。



图 3-2 开展团体辅导的活动室

二、户外拓展训练

拓展训练（Outward bound，简称为 OB），又称体验式训练（Experiential Learning），原意为一艘小船驶离平静的港湾，义无反顾地驶向未知的旅程，去迎接一次次挑战。是一种在自然环境中进行的，通过身体实践来提升心理素质和精神境界的具有一定挑战性的“体验式培训”。

体验式训练具有综合活动性、高峰体验性和自我教育性的显著特点，所涵盖的内容极其丰富和深刻，是对课堂教学的有益补充。拓展训练的两大重要目标是增强参与者自身的信心和增进团队内的合作、尊重与支持。通过拓展训练，参训者在以下方面有显著的提高：认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心；改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作；学习欣赏他人、关注生活品质、提高人生价值。

拓展培训一般由既独立又密切关联的五个环节组成：体验——分享——交流——整合——应用（循环往复）。

①体验：参加者投入活动，并以观察、表达和行动的形式进行，这种初始的体验是整个过程的基础。

②分享：参加者与其他体验过或观察过相同活动的人分享他们的感受或观察结果。

③交流：分享个人的感受只是第一步，最为关键部分是把这些分享的东西结合起来，与其他参加者探讨、交流以及表达自己的经验与感悟。

④整合：从体验经历中总结出原则或归纳出精华，并用某种方式去整合，以帮助参加者进一步定义和认清体验中得出的成果。

⑤应用：最后一步是策划如何将这些体验应用到学习和生活中去。

【活动设计】信任背摔

1. 活动目的：增强人际信任感；培养团队合作精神；增强个体胆量，培养勇敢精神；培养自我挑战的精神和能力；增强个体的责任感。

2. 活动器材：背摔架、软垫、绑手带。

3. 活动程序：①指导者说明动作要领。②鼓励一名志愿者先摔，另有一名志愿者充当

现场助手，协助指导者检查背摔各环节的准备情况，其余8人则充当下面的接摔者。③指导者向接摔者说明手的连接方法，明确他们的责任。④背摔时背摔者背对接摔者在背摔架上站立，接摔者在一旁用手扶住背摔者的背心，当一切准备到位时，指导者分别问背摔者和接摔者“准备好了没有？”当得到肯定的答复后，他手松开时，背摔者则向后倒下。⑤背摔者的动作要领是：身体保持笔直，以使下落的冲力不集中在一处；手在下落时不要打开，可双手交叉回收到胸前，并绑上绑手带，以防手本能打开伤到下面保护的接摔者。⑥接摔者的要领是：注意力集中，当背摔者下落时手不能怕受伤而松开；同伴间相互要用力握住对方的手腕处；因背摔者下落时臀部着力最大，应安排手臂力量较强者；头后仰一些，以避免背摔者下落时的打击。

资料来源：张麟. 青少年户外体验式学习实用手册. 北京：北京师范大学出版社。2006, 第104页。

三、团体活动的方案

在班主任心理健康教育能力训练中，熟练的掌握团体活动的开展形式是最重要的一环。一方面，让受训者掌握运用团体活动开展班主任工作的方法，另一方面，可根据团体活动中成员的表现进行各个维度的评价和行为反馈。具体来说，使用团体活动可以解决班级管理中的学生环境适应问题、人际沟通问题、自我意识发展问题以及人格发展问题。

以下是一些团体活动具体活动形式。

活动一 大风吹

【活动目标】

1. 了解自己与他人。
2. 感受团体的力量，找到团体归属感。
3. 尝试在公众面前展示自我。

【活动准备】

音响设备，动感音乐，助教一名

椅子

【活动流程】

1. 所有人围坐成一圈，任意抽出一个同学的座位，并请这位同学站在圈中。
2. 教师介绍活动规则：
 - ①每次教师喊“大风吹”时，同学们齐声问“吹什么”，然后教师会喊出部分同学共有的一个特征，要求不具备这些特征的同学坐在座位上不动，而具备这些特征的同学要立即起身抢坐其他人的座位。
 - ②肯定有一个同学是没有座位的，请他站到圈中，继续大风吹。
 - ③3-4次后，请没能抢到座位的这几位同学站到中间做教师布置的下一个任务：表演节目。
3. 进行第一轮游戏，并带领学生熟悉规则。
4. 继续进行若干轮游戏。
5. 请在游戏中没能抢到座位的若干位同学到圆圈中间，完成规定的任务。

【要点强调】

1. 教师控制好游戏的节奏，发出清晰准确的命令。
2. 没能抢到座位的同学遵守规则完成节目的表演。
3. 给没抢到座位的同学以关注和抚慰。

【建议与说明】

既可以是教师喊特征，也可以由教师示范一次后，请被“抓到”的下一个同学喊特征，这样可以把主动权交给学生。活动中个别同学在表演节目时可能有些扭捏，教师和学生要给予鼓励，鼓励他们表现自我。最后可以“吹”所有人，来个大团圆，让所有同学共同体会一下激动和兴奋。

【拓展与反思】:

这个活动可以用于班级管理和心理健康教育中的非常规功能。例如学生评价功能

活动二 成长三部曲

【活动目标】

1. 丰富对挫折的认识。
2. 树立积极乐观的生活态度。
3. 学会有创造性地展示自己。

【活动准备】

音响设备，动感音乐，助教一名

【活动流程】

1. 游戏中有四种角色，从低到高依次为：鸡蛋、小鸡、凤凰。这四种角色的标志姿势分别为：鸡蛋——身体蹲下；小鸡——身体半蹲，手扶膝盖；凤凰——展开双臂呈飞翔状。

2. 全班所有人部分小组共同参加游戏。

3. 所有人最初都是鸡蛋，要通过和同级别的人角逐才可能一步步晋升。

4. 角逐的方式时“剪子—包袱—锤”，赢的上一级，输的降为鸡蛋。

5. 凤凰不用再参加角逐，“展翅飞回”自己的座位即可。

6. 游戏进行到只剩一个鸡蛋、一个小鸡、一个母鸡，其他所有人都晋升为凤凰时结束。

7. 先晋升者没有奖励，没能晋升者也没有惩罚。

【要点强调】

要求学生严格按照进化的顺序进行。

【建议与说明】

三轮后，一般不会出现每轮都落后在后三名的同学，也不会有保持三连胜的同学。强调一定要相互尊重，防止不尊重，嘲讽的现象。

【拓展与反思】

活动三 相识就是缘分

【活动目标】

1. 通过游戏让学生体验主动交往的乐趣。
2. 学生在交流中发现共同爱好，寻找志同道合的朋友。

【活动准备】

1. 扑克牌一副，用剪刀剪成四份
2. 欢快的背景音乐

【活动流程】

1. 在背景音乐欢快的气氛下，主持人要求每个参与者从卡片中随机抽取一张。
2. 根据自己所选的卡片，找到同属于一张扑克牌的其他三个“有缘人”。
3. 找到“有缘人”后，相互介绍自己，通过交谈找出彼此间三个以上的共同点。

【要点强调】

【建议与说明】

此游戏比较适合在相互陌生的群体中进行

【拓展与反思】

活动四 寻人行动

【活动目标】

1. 通过“寻人行动”，让学生学习主动交往。
2. 学生在交往中介绍自己、了解他人，发现共同的兴趣爱好。

【活动准备】

准备“寻人信息卡”。

寻人信息卡（学生用）

穿 XX 码的鞋
会打乒乓球
喜欢古典音乐
妈妈是老师
6 月出生
喜欢游泳
当过班长
去过北京
未来相当老师

戴眼镜
喜欢周杰伦的歌
喜欢上网
网络游戏高手
喜欢小动物
崇拜贝克汉姆
喜欢雨中漫步
爱好文学
不敢在公众场合讲话

寻人信息卡（家长用）

请同学们自主设计？

【活动流程】

1. 要求学生根据“寻人信息卡”上的信息，在 10 分钟内找到具有该特征的人简单交流后请对方签名。
2. 大家交流“寻人信息卡”，看看谁的签名最多。主持人邀请有代表性的学生进行全班交流，如签名最多的和某一特征签名最少的。
3. 交流完毕后，主持人在全班梳理信息，请具有同一特征的人站立一排相互介绍与交流。

【要点强调】

【建议与说明】

1. 本游戏可以在陌生群体中进行，通过游戏让参与者学会主动交往与沟通。也可以在同班学生中进行，通过“寻人”活动，强化同学间的进一步了解。

2. 在一个栏目中可以签不止一个人的名字，看看谁签的名字多。主持人要对签名人进行确认，防止假、乱信息。

3. 符合同意特征的学生相互交流后，派一名代表作全班分享。

4. “寻人信息卡”中的信息根据学生的实际特点可以增减。

【拓展与反思】

活动五 个性名片

【活动目标】

1. 把自己最想与他人交流的信息简洁明了地公布出来，学会推荐自己。
2. 通过“个性名片”，了解他人，尽快地熟悉彼此。

【活动准备】

胸卡；主持人

【活动流程】

1. 发给每个参与者一个空白的胸卡，彩色笔放在场地中央公用。
2. 在5分钟之内，每个参与者为自己设计一张“个性名片”，插入胸卡内。
3. 小组交流，集体分享。

【要点强调】

1. “个性卡片”要求：
 - ①不少于5条个人信息
 - ②除文字外，还可用图形等多种形式表示
 - ③可以使用多种颜色的笔
2. 每个人的5条信息可以是具体的，也可以是抽象、含蓄的，但要求是个性化的。
3. 主持人发现典型案例要进行交流并重点提问，深入挖掘个性特质，帮助当事人进一步了解自己。

【建议与说明】

1. 这一游戏在彼此不熟悉的群体中进行效果特别好，推荐自己、了解他人，让陌生人群尽快熟悉起来。

【拓展与反思】:

活动六 幽默模仿

【活动目标】

1. 体验情绪在问题解决中的强大作用，可以训练幽默和乐观的情绪

【活动准备】

【活动流程】

1. 游戏内容：学动物园里动物的叫声，同时用肢体模仿出该动物表情及形象。
2. 根据你姓氏拼音的第一个字母，决定你要模仿的动物：

A~F：小狗

G~L：小鸟

M~R：公鸡

S~Z：老虎

3. 挑选一个你最不熟悉的成员，彼此盯着看，目光不能转移，同时进行上述模仿。

【要点强调】

【建议与说明】

【拓展与反思】

活动七 同舟共济

【活动目标】

培养团队成员间的协作能力和互助意识，强化成员对团队精神的理解与感悟，藉由肢体上的接触，打破人际关系的距离

【活动准备】

彩纸若干张，记号笔若干支

【活动流程】

1. 每组组长领一张彩纸，全组成员合作在纸上画一条船，想一个组名和一句口号，写在船上，完成后各组分别展示（组长介绍组名，成员齐声喊出口号，并摆出一个造型）；

2. 每张彩纸就代表一条小船，船的外面是汪洋大海，随着这条船的大小变化（折成一半，再折成一半，对折即可，折法自定），各组的所有成员都必须克服困难，登上这条小船，一个都不能落下；

3. 在保证安全的前提下，大家可以手拉手、背靠背、抱在一起，也可以互背、互踩，每轮坚持5秒者，即为通过，否则淘汰；

4. 选出最后获得胜利的一个小组。

【要点强调】

【建议与说明】

【拓展与反思】

你们是怎样克服困难，达到动作一致，继而出色完成任务的？

采访每个小组内充当“柱子”的成员，并提议其余成员对TA表示感谢；

游戏成功的关键：信念——“一个都不能少！”；团队协作精神；个人奉献精神；平衡技巧的运用，，，，

活动八 松鼠搬家

【活动目标】

1. 让学生在游戏中体验竞争和淘汰的残酷，感受合作的力量。
2. 开拓思维，在竞争中体验双赢的快乐。

【活动准备】

【活动流程】

1. 参与者每三人为一组，其中两人双手举起对撑搭成一个“大树”，另一个人扮“小松鼠”，蹲在“大树”里。
2. 根据主持人的口令进行变化，如：
地震了——扮“小松鼠”者可调换成随意的“大树”
着火了——“小松鼠”不动，“大树”解体
发洪水了——全部解体，自由组合。
3. 活动开始时可以安排2只无家可归的“小松鼠”充当竞争的角色。
4. 集体分享活动的感悟。

【要点强调】

1. 要有足够大的活动空间，便于“小松鼠”“大树”活动。
2. 本活动参与的人数越多，效果越好，出现无家可归的“小松鼠”和没有“小松鼠”的“大树”均要被淘汰。
3. 主持人要关注多次被淘汰的“小松鼠”和“大树”，可以请他们表演节目或交流被淘汰的原因与心理感受。

【建议与说明】

【拓展与反思】

考验适应能力和竞争能力

活动九 多元排队

【活动目标】

1. 通过“多元排队”，让学生认识一个客观、真实的自我。
2. 根据自己在“多元排队”中所处的不同位置，让学生明确自己的客观地位，消除对自己过高或过低的评价。
3. 悦纳自己，欣赏他人，学会扬长避短。

【活动准备】

【活动流程】

1. 全体学员围城一个圆圈，大家面向圆心站立。
2. 主持人宣布排队开始，大家根据某一特殊要求调整自己的位置。在调整过程中，不允许用语言交流。

首先请大家按个子高矮排队，高个子排在主持人左边，按顺时针方向从高到低依次排列；

第二次请大家按出生月、日的顺序排队，1月1日出生的排在主持人左边，按顺时针方向从小到大依次排列；

第三次请大家按体重排队，体重的排在主持人的左边，按顺时针方向由重至轻依次排列。

每次拍完队后，主持人通过说出自己的身高、出生月、日和体重数来检查是否有人排错了队，排错者需说明理由，大家一起帮助澄清。

【要点强调】

1. 主持人一定要强调排队中不允许用语言交流，否则会失去游戏的意义。对排错队的学员，要耐心启发其分析自己排错队的主观原因，而不是客观原因。对出错者的理由既不轻信，也不过度深究。

2. 对过矮、过胖、过瘦、过高的典型学生要及时监控他们的情绪状态。

【建议与说明】

【拓展与反思】

这个活动可以投射出学生人际交往上的问题。

活动十 蜈蚣翻身

【活动目标】

1. 训练学生身体灵活性、柔韧性、协调性。
2. 让学生体验竞争与合作给自己带来的压力与快乐。
3. 培养合作意识和团队协作能力。

【活动准备】

音响设备，动感音乐，助教一名

【活动流程】

1. 将全班学生分成两大组，推荐两名学生当队长，按两路纵队排好。
2. 后面的学生举起双手，搭在前面学生的肩上，组成一条“大蜈蚣”，练习“大蜈蚣”跑动，看看是否协调。
3. 接下来开始做“蜈蚣翻身”比赛，要求每组第一个人依次从第二、第三人的连接处钻过；第二个人、第三个人的连接处穿过……一直到队伍最后两人的连接处钻过；第二个人、第三个人……也跟随前面的组员一次钻完所有的连接处。
4. 完成“蜈蚣翻身”用时最少的组为胜。

【要点强调】

1. 活动要有一定的空间，使得“蜈蚣”可以“蠕动”起来。
2. 要使整条“蜈蚣”顺利“翻身”，每个组员都要快速“翻身”和“蠕动”。
3. 主持人宣布游戏规则后，各组练习5分钟后便可以开始正式比赛。

【建议与说明】

1. 活动要求搭肩可能男女之间会有些放不开，老师应强调平等真诚开放，有助于促进男女交往，创造和谐班级关系。
2. 注意把握活动时间。

【拓展与反思】:

建立信任关系

要合作、有耐心、速度与质量权衡，注意细节。

活动十一 心有千千结

【活动目标】

1. 让学生体验团队合作的力量与快乐。
2. 让学生感受个人与集体的关系，体验个人对团队的信任与责任。
3. 体会面对困难和挫折，每个人都有恢复能力，需要耐心、支持和信任。

【活动准备】

准备节奏感较强的背景音乐和节奏感较弱的背景音乐。

【活动流程】

1. 将全体学生分成若干小组，每组10~12人，让每组队员手拉手围站成一个圆圈，记住自己左、右手分别相握的人。
2. 在节奏感较强的背景音乐声中，大家放开手，随意走动，音乐一停，脚步即停。找到原来左、右手相握的人分别握住。
3. 小组中所有参与者的手都彼此相握，形成了一个错综复杂的“手链”。在节奏舒展的背景音乐中，主持人要求大家在不松开手的情况下，将交错的“手链”解开，恢复到开始时手拉手的大圆圈。
4. 第一轮由于每圈人数不多，大家很快就完成了任务。第二轮把两个小组的成员合并，形成一个大圈，按第一轮的操作步骤重复进行一次。
5. 第三轮将第二轮中两个圈的队员合并成一个特大的圈，这时，全体学生围成一个大大的圆圈。按第一轮的操作步骤重复进行一次。
6. 全体学生进行交流，分享感受。

【要点强调】

1. 根据人数要有足够的空间，要有清晰的背景音乐烘托气氛，产生静、动分明的效果。
2. 强调记住自己左手、右手相握的人，不要搞错。
3. 当出现“手链”非常复杂，有人想放弃时，主持人要暗示、鼓励，一定可以解开“手链”。

【建议与说明】解“手链”的过程中，可以采用各种方法，如跨、钻、套、转等，就是不能放开手。

【拓展与反思】

活动十二 滚雪球

【活动目标】

相互认识，扩大交往范围，引发个人参与团体的兴趣。

【活动准备】

【活动流程】

2人，拳头剪刀布，选择谁先自我介绍，聊天；

转为4人，把小组成员介绍给其他人；

转为8人，从某个位置开始，“我来自.....性格.....”，“旁边的是.....”；

被8个人记住有什么感受；

8个人背对围成一圈。

另8个人与之对坐，成为外圈。

彼此自我介绍，1分钟后向右走。

【要点强调】

成员相互有协助他人表达完整正确的信息，而且在多次重复中，不知不觉地记住了他人的信息。

【建议与说明】

1. 我是谁
2. 我来自哪
3. 我喜欢什么

【拓展与反思】

活动十三 棒打薄情郎

【活动目标】

1. 记住他人名字。

【活动准备】

纸棒

【活动流程】

1. 全体成员站成一圈，每个人以最容易被别人记住的方式轮流介绍自己的姓名，绰号等个人资料。每个人都要专心去记其他成员的资料。然后选一个执棒者站在圈中间，由他面对的人大声叫出一个成员的姓名，执棒者马上跑到那个被叫的人面前。被叫的人马上再叫出另一位成员的姓名。如果叫不出来，就会当头挨一棒，然后由他（她）执棒。以此类推，直到大家互相熟悉姓名为止。如果一个人3次被打就必须出来表演，作为惩罚。

2. 交流感受。

3. 活动启发。

【要点强调】

1. 团体成员间不能相互取绰号，活动时椅子围成的圈稍微大些以便于活动，提醒学生注意安全。

【建议与说明】

【拓展与反思】:

活动十四 同心协力

【活动目标】

1. 了解团队协作的重要性。
2. 增强团队成员的归属感。
3. 激发学生的奋斗精神。

【活动准备】

【活动流程】

1. 每组先派出两名上场，背靠背坐在地上。
2. 两人双臂交互交叉，合力使双方一同站起。
3. 以此类推，每组每次增加1人，如果尝试失败需再来一次，直到成功才可再加1人。
4. 人数最多且用时最少的一组为优胜。
5. 小组交流。
6. 活动总结。

【要点强调】

【建议与说明】任何一个人的不配合都会对小组的行动产生负面结果。主持人应该在游戏结束后，帮助完成效果不好的小组找出原因。

【拓展与反思】

活动十五 同舟共济

【活动目标】

1. 培养学生团队成员之间的相互信任、鼓励与支持。
2. 培养学生相互协作解决问题的能力，强化对团队精神的理解与感悟。
3. 增强凝聚力，掌握合作的方法和技巧，使学生学会依靠团体力量解决困难。

【活动准备】

【活动流程】

1. 情景假设：汪洋大海上的小船遭遇风浪，只有报纸大的一个地方是安全的。现在需要让成员们想方设法，使全体成员同时登上船。

2. 一个都不能少！不抛弃，不放弃。
3. 通过背、拉、挂等手段，保证所有成员的安全。

【要点强调】

1. 全部成员都在安全区内。
2. 该活动只能在同性别学生群体中进行

【建议与说明】

力学中的平衡技巧的运用。

当成功的完成任务后，主持人可以要求将面积减半，继续游戏。

【拓展与反思】：

活动十六 信任背摔

【活动目标】

1. 拓展团队信任和团队协作的心理素质。
2. 体验安全感和归属感，增强自信心和责任感。
3. 增进学生间的相互信任。
4. 锻炼勇于自我挑战的信心和勇气。
5. 体验责任与潜能。
6. 增强人际信任感

【活动准备】

高台（1.6米）垫子

【活动流程】

1. 随机选一人，登台前大家围成一圈，手叠加在一起，高喊口号，如“好样的”、“加油”等。
2. 登台后，双手交叉用软绳绑好，放置于胸部前方，两脚并齐，站立台边缘，背对同学。
3. 同学面对面站立台下两侧，伸出手臂，手心向上，搭于对方肩上，彼此紧密排列，头向后仰。
4. 登台者在背摔前，用响亮的声音询问：“准备好了吗？”“我要摔倒了！”台下的同学也响亮回答：“准备好了！我们支持你！”
5. 接着操作者头、颈、脊椎及腿紧张挺直，后仰摔倒在同学们的怀抱中。
6. 交流背摔者和保护者的感受。

【要点强调】

1. 配合人员的保护位置应当不断更换，避免长时间受力。
2. 可多次反复活动，帮助活动者克服恐惧心理，达到动作标准。

【建议与说明】

1. 难免总会有同学被摔时动作不够规范，主要表现为不是笔直倒下而是一屁股坐下来，此时虽不会有直接危险，但对近台的同学接应者冲击较大。
2. 背摔者动作较为规范时，承重最大的接应者为近台的第二、第三对同学，故应将精干力量安排在这一部分。
3. 该活动挑战性较强，对于台下者的体力也有要求，不适合在低年级开展。
4. 为了安全还应除去身上的钥匙，眼镜等硬物。

【拓展与反思】

品德，体能，心理

活动十七 我说你画

【活动目标】

1. 让学生学会全局思维、清晰表述、准确回应。
2. 让学生学会多角度找原因，主动承担责任。
3. 体验有效的信息沟通要素，包括准确表达、用心聆听、思考质疑、澄清确定等。

【活动准备】

两张样图，每人一张白纸和笔

【活动流程】

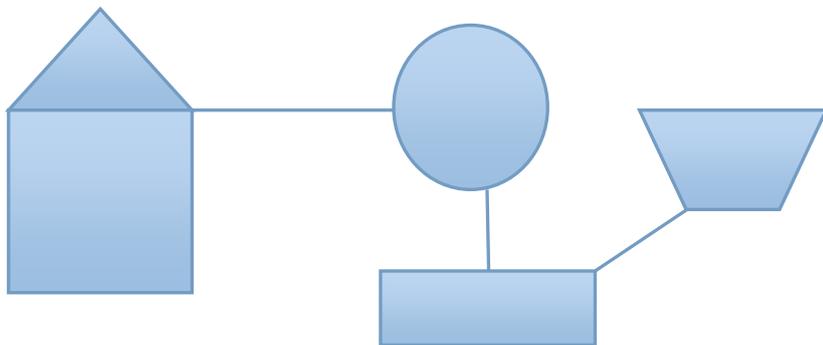
1. 第一轮：请一名自愿者上台担任“传达者”，其余的人都作为“倾听者”，“传达者”看样图一两分钟，背对全体“倾听者”，下达画图指令。
2. “倾听者”根据“传达者”的指令画出样图上的图形，“倾听者”不许提问。
3. 根据“倾听者”的图，“传达者”和“倾听者”谈谈各自的感受。
4. 第二轮：再请一名自愿者上台，看看样图二，面对“倾听者”传达画图指令，其间允许“倾听者”不断提问，看看这一轮的结果如何。
5. 请“传达者”和“倾听者”谈谈各自的感受，并比较两轮过程与结果的差异。

【要点强调】

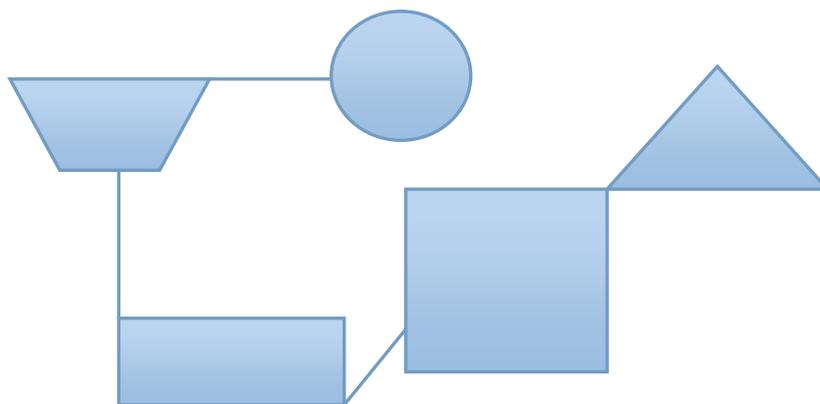
1. 第一轮和第二轮的两张样图构成基本图形一致，但位置关系有所区别。
2. 两轮中的“传达者”可以为同一人，也可以为不同人。
3. 邀请“倾听者”谈感受时要选择有代表性的，如画得较准确的和特别靠谱的，这样便于分析造成不同结果的多种因素，从而找到改进的主要因素。

【建议与说明】

【拓展与反思】



样图一



样图二

活动十八 价值拍卖会

【活动目标】

1. 通过拍卖会的角色扮演活动，让学生辨析自己的职业价值。
2. 激发学生思考自己的价值观，学会抓住机会，不轻易放弃。
3. 帮助学生体验和澄清自己的人生态度。

【活动准备】

1. 足够的道具钱和拍卖槌。
2. 将拍卖的东西事先写在硬板纸上（最好是不同颜色的），以增加拍卖的趣味性及方便拍卖进行。

【活动流程】

1. 宣布游戏规则：

每个学生有 10000 元（道具钱），可以随意叫卖以下的东西，每样东西都有底价，每次出加以 500 元为单位，价高者获得，有出价 10000 元者，立即成交。

拍卖会商品列表

| | |
|-----------|-------------|
| 爱情 500 元 | 金钱 1000 元 |
| 友情 500 元 | 快乐 500 元 |
| 健康 1000 元 | 长命百岁 500 元 |
| 美貌 500 元 | 豪宅名车 500 元 |
| 礼貌 1000 元 | 良心 1000 元 |
| 名望 500 元 | 孝心 1000 元 |
| 自由 500 元 | 诚信 1000 元 |
| 爱心 500 元 | 智慧 1000 元 |
| 权利 1000 元 | 冒险精神 1000 元 |
| 聪明 1000 元 | |

2. 举行拍卖会，将所有的东西全部拍卖完毕。
3. 讨论交流：
 - ①你是否后悔得到你所买的东西？为什么？
 - ②拍卖过程中，你的心情怎样？
 - ③有没有同学什么都没有买？为什么？
 - ④如果再给你一次机会，你会买什么？
 - ⑤争取过来的东西是否是你最想要的？
 - ⑥有没有除了比上面所说的这些更值得追寻的东西呢？

【要点强调】

1. 拍卖的东西必须少于学生人数，以增加拍卖的紧张气氛。
2. 拍卖过程中，要注意纪律，场面不能太乱。

3. 有的学生可能会重复使用自己手中的代币券,主持人应注意提醒这些学生购买所付出的钱不能超过 10000 元。

【建议与说明】

1. 拍卖会可以由教师主持,也可以由学生主持。
2. 对“拍卖会商品列表”的内容和金钱,可以依据学生的实际认识加以删减和修改。
3. 应鼓励学生尽量投入,以获取最真实的反应和体验。
4. 拍卖过程中,留意学生的参与程度。
5. 拍卖活动后的讨论很重要,引发学生对自身价值的了解、思考和辨析。

【拓展与反思】

活动十九 把梳子卖给和尚

【活动目标】

1. 培养学生敢于挑战“不可能”的勇气和解决问题的智慧。
2. 培养学生的发散性思维，学会创新。

【活动准备】

【活动流程】

1. 将全体学生分组，每个小组 6 人左右。
2. 游戏情景：招聘面试，题目为如何想办法把梳子尽量多地卖给和尚。
3. 小组讨论方案并写下来。
4. 小组间交流。

【要点强调】

1. 要向学生说明一定是把梳子卖给和尚。
2. 梳子的形状、样式、颜色等不要事先规定。

【建议与说明】

头脑风暴，讨论过程中，对于产生的方案，要求学生不能评价。

【拓展与反思】

活动二十 接受现实勇于认错

【活动目标】

1. 通过体验，使学生认识到承认错误是需要勇气的。
2. 让学生意识到敢于承认错误是敢于承担责任的表现。

【活动准备】

【活动流程】

1. 学生可以自愿报名参加游戏，根据场地大小决定人数多少。
2. 学生按照体操队形站立。
3. 游戏规则：主持人喊“一”，举左手；喊“二”，举右手；喊“三”，抬左腿；喊“四”，抬右腿；喊“五”，不动。
4. 有人出错时，出错的人要先鞠一躬，举起右手高声说“对不起，我错了！”出错的同学退出，游戏重新开始。

【要点强调】

1. 刚开始喊口令的时候，主持人速度要适中，随着说“对不起，我错了”的人越来越多，主持人喊口令的速度可以越来越快。

【建议与说明】

对于规则要事先说明，取得学生的认同

【拓展与反思】

活动二十一 生命中最重要的五样——留舍最爱

【活动目标】

1. 思考“生命中最重要的五样”，通过对留与舍的决定，帮助学生澄清自己的价值取向。
2. 在交流分享中，学生之间彼此启发、相互学习，完成价值观的重组。

【活动准备】

水彩笔若干

每人一张 A4 纸

【活动流程】

1. 将全体学生以六人一组分成若干小组，每人发一张纸、一支笔。
2. 主持人要求大家把自己“生命中最重要的五样”东西写下来，在小组内做交流。
3. 请每个学生想一想，假如要从五样中划去一样，你首先划去哪一样？划去的理由是什么？就这样依次再划去一样……直到最后还剩一样。
4. 小组交流划去的顺序和理由，分享自己作出留与舍决定时的心理感受。

【要点强调】

1. 创设一个严肃、安静的氛围，主持人要做好前期的引导，让每个人都能够在认真思考的基础上作出留与舍的决定，避免轻率和随意。
2. 每个学生写完自己“生命中最重要的五样”后，安排小组交流，让学生之间有一个相互启发、自我澄清的过程。交流后，允许学生修改自己的“生命中最重要的五样”。
3. 全体分享时，主持人一定要关注学生在作出留与舍决定时的心理感受，即是轻松、果断、明确地划去，还是犹豫、痛苦地划去，因为要求最后只留一项，对有些学生来说是比较困难的。

【建议与说明】

【拓展与反思】

活动二十二 临终遗命

【活动目标】

1. 对个人的人生价值观作具体的探索，并协助其他团体成员在生活中做成明智的抉择。

【活动准备】

每人一张白纸、一支笔；

【活动流程】

1. 主持人告诉团体成员，由于种种原因，你正面临这死亡，终期将至，时间只允许你在做最后 10 件事。
2. 认真思索后，只能选择 3 件事情，写出你的决定和遗嘱。
3. 向团队成员分享自己的决定和遗嘱，并解释原因。
4. 小组交流，教师总结。

【要点强调】

【建议与说明】

【拓展与反思】

思考与练习：

1. 根据团体辅导的知识，设计新生相识的主题班会方案。
2. 团体活动形式对班干部的选拔有什么现实的指导意义？
3. 根据团体辅导的知识，设计一个解决学生人际交往不良问题的活动方案。
4. 请根据团体辅导知识，设计一个亲子沟通的活动方案。

专题四 学生心理品质的提升

本专题主要采取主题+案例的形式，具体分为以下几个主题：如何进行学生人际关系指导；如何进行学生个别辅导；如何处理青春期问题；如何处理网络成瘾问题。

主题一：如何做好学生个别指导？

集体教育是班主任对学生进行教育的基本形式，但是班集体是由不同的个人组成的，班集体要实现特定的目标并落实到每一个学生身上，成为他们自觉的行动，还必须进行个别指导教育。个别指导教育是班集体健康发展的必要保证，也是教育平等赋予每个学生的权利。班主任要关心每一个学生，教育好每一个学生，应经常地、深入细致地做好个别教育工作。对于不同的学生，班主任要做到“一把钥匙开一把锁”，采取有针对性的教育方式。只有使每个学生都进步，班集体才能健康的发展。学生个别指导大致可分为三方面：一是优秀生的教育工作，二是后进生的教育工作，三是中等生的教育工作。

一、优秀生的培养教育

所谓优秀生一般是指那些品学兼优的好学生。他们被作为其他学生仿效、学习的榜样。这类学生大都具有以下特点：（1）思想比较纯正，行为举止文明，自我控制能力比较强；（2）求知欲旺盛，知识接受能力强，学习态度端正，学习方法科学，成绩优异；（3）长期担任班干部，具有较强的演说能力、组织能力以及工作能力；（4）课外涉猎比较广泛，爱好全面，知识面较广。他们在班级中享有较高的威信，是学生中的骨干力量，是班主任的得力助手。但是，优等生也有这样或那样的缺点和困惑，而这些缺点往往被其优点和长处所掩盖，不易被重视。

一是由于常受表扬，因此对荣誉特别敏感，不能接受他人特别是同学的批评；甚至如果不及及时加以引导和教育，很容易转化为虚荣心，爱面子。他们很容易受“成就焦虑”的困扰。“成就焦虑”是一种因希望自己的学业成绩超过他人而担心被他人超过所引起的持续的紧张不安，带有恐惧性的情绪体验。典型表现是：总希望自己在考试中成绩拔尖，名次上升，把名次的高低看作自己成功与失败的标志，一旦失误或失败，就怀疑自己能否成功，紧张不安。

二是他们心中存在着交往的困惑。优等生普遍存在的一个问题就是人际交往问题。优等生往往处于一片褒扬声中，一直处于家庭、学校的关注中心。他们出头露面的机会多，成绩突出，他们中许多人是班级的核心，对同学往往发号施令多，久而久之自我中心的意识会膨胀，骄傲自大，目中无人，因此常常人际关系紧张。

三是这类学生往往对自己的期望值很高，但在实现其目标过程中，对失败的因素以及可能带来的负效应一般考虑很少。他们很难听到批评，很少受到挫折，导致盲目自信，产生盲

目优越感，体察不到自身的弱点和不足。因此，一旦遇到挫折和失败，心理承受能力较差，有的学生甚至没有勇气面对暂时的失败或是想象的失败。班主任往往自觉或不自觉地偏爱优等生，对优等生看着顺眼、舒心，表扬多、批评少；看优点多，发现缺点少；迁就多，严格要求少；过分考虑他们的自尊心和承受力。

班主任对优等生的偏爱以及对他们教育上的偏差，往往会影响他们人格健康的发展，因此对优等生的教育需注意以下几点：

（一）辩证地看待优秀生

一般来讲优秀生思想基础比较好，积极要求上进；学习刻苦，接受新事物快；尊重老师，团结同学，有较强的组织纪律观念；在学习工作中起着模范带头作用，是班级建设的排头兵。但是，也由于他们与其他同学所处的地位不同，成长进步的条件存在差异，在思想上、理想上的追求不一样，决定了他们具有与众不同的特点。因此，在教育管理中要做到有的放矢，具有针对性。

优秀生群体有稳定型和摇摆型两种表现形态。稳定型的优秀生，有内在的学习动机、浓厚的学习兴趣，有较为坚定的理想和追求，能较好地处理在成长过程中遇到的困难和问题，自我修养比较好。对待这部分优秀生，要注意引导，促使他们的思想境界不断升华；摇摆型的优秀学生，其学习动机一般是外在的（如过分追求名次），一旦受到挫折，思想就会出现波动。对待这部分学生要端正其学习动机，调动其积极因素，引导他们向稳定型发展。

优秀生一直在赞扬声中长大，人生旅途上也一直是“红旗飘飘”，一旦遇到失败，容易一蹶不振，因此，班主任对优秀生的表扬和批评都要注意掌握分寸，不能过分表扬、使其飘飘然，也不能加重惩罚，损害其自尊心。对优秀生，夸他聪明不如夸他努力。心理学家认为，聪明的学生(尤其是低年级的学生)不能总是因他们的智力和学习成绩而受到夸奖，这样会降低他们承受挫折的能力。对优秀生平时所犯的小错误，要及时进行批评指正，抓住时机适当对其进行挫折教育。比如，用后进生某一方面的特长对照优秀生某一方面的缺点，使他们明白人人都有优点和缺点，人人都可能成功与失败，缺点和失败不是后进生的专利，优点和成功也不是优秀生的特权。

总之，要坚持全面的观点和发展的观点，不能只看优点不看缺点，利用优点来掩盖缺点；要肯定其所长，也要指出和弥补其不足，帮助优等生正确认识自己、有针对性地发展自己。

（二）正确地处理“严”与“爱”的关系

“严是爱，松是害”，这是许多班主任的经验之谈，也朴素地说明了严与爱的辩证关系。对优秀生的教育要鼓励其学习上进的意愿，严格要求，加强管理，做到严的合理，爱的真诚。做到放心不能放松，表扬不忘批评，既要防止使他们感到无所适从、挫伤他们积极性的“严”，又要反对放松管理、迁就姑息的所谓“爱”。

总之，要坚持高标准、严要求，激励优等生超越自我，且做到严而有理、严而有度、严而有方、严而有恒，严慈相济。响鼓也用重锤敲，使优等生做到严于律己、谦虚谨慎。“百尺竿头，更进一步。”

（三）训练优秀生承受挫折的能力

优秀生很少品尝失败和被冷落的滋味，一旦受到各种“打击”就会情绪低落、悲观失望。因此，优化优秀生的心理素质特别是受挫心理，是优秀生培养的一个非常重要的内容。班主任要尽可能的做到对所有学生一视同仁，对优秀生不搞特殊化，对优秀生犯错误不迁就、不包庇。引导优秀生尽可能多的在不同领域不同方面摸索、尝试，在此过程中必然会有失利，当他们对此习以为常的时候，他们就学会了坦然面对人生路上的失败、挫折和各种意想不到的打击。

二、后进生的转化教育

后进生一般是指智商水平正常，但在学习或行为习惯方面落后于一般学生的那部分学生。^①一般可以分为以下三类：一是行为习惯后进生，这类学生在学习成绩方面基本上不存在问题，但却不能遵照社会行为准则或群体行为规范，从而产生越轨行为，如说谎、行为粗暴、经常争吵好斗、扰乱公共秩序等，通常被称为“捣蛋生”。二是学习后进生，这类学生一般在品德方面没有问题，但由于智力或者其他原因导致学习成绩较差，通常被称为“学习困难生”。三是行为习惯学习双后进生，这些学生在行为习惯和学习两方面都没有达到基本要求，他们是令班主任最头疼的学生。

后进生的“差”是暂时的，是可以克服和超越的。知名优秀班主任李镇西博士说过：“教育者应该容忍‘后进生’的一次次‘旧病复发’，与此同时，又继续充满热情和信心地鼓励学生一次次战胜自己，并引导学生从自己‘犯错周期’的逐步延长或者错误程度的逐渐减轻的过程中，看到自己点点滴滴的进步，体验进步的快乐，进而增强继续进步的信心。”^②

^① 华东师范大学教育学博士编写组编著，《教育学博士写给中学班主任的信》，江苏教育出版社，2006，第127页。

^② 李镇西著，《做最好的班主任》（修订版），文化艺术出版社，2010，第191页。

（一）后进生的心理特点

后进生在个性心理特征方面存在着许多共同点，主要表现在：

1. 感知的复杂性。后进生大多对外界的刺激极其敏感。表面上看他们什么都“无所谓”，实质上却总处于一种戒备状态。有时你无意的话语就会引起他们复杂的感知，特别是当话题涉及到有关他自己的事情时，便表现出缄默、低头，或用特殊的目光看着你，似乎在说“问点别的吧”，显然是不愿把自己的内心世界暴露出来。

2. 注意的不稳定性。他们个性外露，乐意与人交往，但往往注意力不集中，兴趣不稳定，是非观念模糊，遇到困难或挫折很容易失去自控力，有的甚至逃学、拉帮结伙、寻衅闹事，以至成为学校甚至社会的不安定因素。笔者曾在课堂上观察到一个后进生：一会儿拆圆珠笔玩；一会儿用钢笔在课本上画“手枪”；一会儿钻到桌下看“小人书”；一会儿又用胳膊肘挑逗同桌，一堂课全被这些“活动”占满了。

3. 心境多变，毅力脆弱。后进生的心境受外界因素的影响较大，情绪很不稳定。学习上遇到点困难，情绪就很快下降；偶尔会做一道题，情绪就很快上升。学习毅力脆弱，同时普遍对学习目的性和重要性认识不足。如：有个学生因考试成绩差受到母亲批评时竟赌气说：“我就是不给你学。”

4. 极强的自尊心，极端的自卑感。他们个性倔强、好冲动，有较强的独立意识和好奇心，处事任性、偏激。但有极强的自尊心，当受到同学和家人的斥责时，感到自尊受到损伤，往往会表现出暴躁和攻击性行为。生活中，失败的体验接连不断，造成了自卑感，最终使自信心丧失。他们有的说“我不管怎么努力都不行了。”有的说：“我们是学校多余、家里不要的人。”于是便“破罐子破摔”。

（二）后进生的教育转化对策

转化后进生是学校教育的一个组成部分，是班主任面临的复杂而艰巨的课题。后进生是学校中的特殊人群，这些人在不良诱因的影响下，很容易误入歧途。但若教育得法，“浪子回头金不换”的事例也不少见。因此，作为教育工作者就应该牢固地树立“转化一名后进生等于挽救了一个未来的人才”的观念，切实做好后进生的转化工作。

加强对后进生的教育，关键在于爱的情感教育，这是促进后进生转化的根本途径。情感教育是一种复杂的、丰富的精神方面的感化教育。它区别于一般教育的特征是，以爱为手段，以心与心的对话，以理寓情来进行教育。

情感教育的核心就是“爱”。爱首先在于理解和平等。苏霍姆林斯基告诉我们：“在每个人心中最隐秘的一角，都有一根独特的琴弦。而不是用声色俱厉粗暴强硬的手段，去达到改变学生的目的。”后进生不一定是坏学生，他们身上隐藏着复杂多样的个性，只是因为引导不当才使他们的闪光点未得以充分发挥。因此，教师首先应当把他们当成朋友，和他们平等相处，思想情感融洽在一起，缩短师生之间的距离，同他们一道分享成功的喜悦。针对他们存在的问题，因势利导，逐一地有计划地采取措施进行解决，从爱心出发，帮助他们进步。情感教育要注意处事公正。有一个后进生在日记中描写自己的教师长着一双“带凶光”的眼睛。这当然是学生幼稚的表现，但也充分显示了学生对教师的情绪。个别谈话时，这位学生说，他恨这位教师是因为这样一件事，一次，他和一位成绩好的同学在教室玩，那位同学不慎把玻璃打破了，他在帮助捡碎玻璃时，教师在门口出现了，不问青红皂白，就把他训斥了一顿，他想解释，却被要求面壁两小时。这样学生怎会信服他的老师呢？不信服又怎么能教育呢？教师应该首先耐心地问明情况，再做公正、公平的处理，只有这样学生才能跟你建立感情，有了感情学生才能接受教师的教诲。所以，教师耐心地公正地处事，才能有效地向学生实行爱的情感教育。

【资料链接】星星都会发光

任小艾老师讲，他们班中有两个学习上的尖子生，一个是班里的“明星”——刘强，性格外向，待人热情；一个是班里的“孤星”——李薄，性格内向而孤僻。二人的共同特点是都看不上班里学习比自己差的同学。刘强尽管待人热情，但对在学习上拉集体后腿的差生总是有些轻视无礼，李薄不管理班里的任何事，谁也看不起，孤傲清高。对这两个具有很强个性，学习又很优秀的“星”，在教育中任老师一方面采用“一把钥匙开一把锁”，即点明刘强同学只看差生拉集体的分数，埋怨他们，虽平时与同学说笑游乐在一起，但却有很少帮助同学等缺点。另一方面采用“顺抛助长而移性”，即让李薄继续保持已有的学习热情，同时又给她布置一项任务，让她帮助学习上有困难学生补课，做课下“小老师”，与大家建立感情，使她融在集体中。经过几次谈话，以及日记中多次交流，这两个学生的思想行为开始有了很大的变化。刘强同学在班里组织了一个课外辅导小组，他亲自担任组长，认识到了这也是他作班长的一份职责。李薄同学在帮助同学的过程中，也找到自己的不足，同时看出这样做既对集体有利，也对自己的学习是个复习和提高。看到同学们都很在意自己，渐渐与大家亲密起来了，“孤星”在集体中也发出了她自身的光彩。

资料来源：http://blog.163.com/zkai_ok/

此外，在转化的过程中需注意以下几点：

1. 动之以情，晓之以理

通常后进生长期受周围人的白眼、冷遇、训斥、辱骂，自尊心受到了严重的伤害，很容易产生自卑和沮丧的情绪，而且在他们眼里，老师都存有偏见。因此，他们是不会和老师主动接触的，更谈不上亲近了。在这种情况下，要做好转化工作，必须首先消除他们的戒备心理，架起感情的桥梁。他们越是后进，越要尽可能地去接近他们，关心他们，他们越自卑越要尊重其人格，用深沉的师爱去感化打动他们。只有在尊重、信任的基础上去点燃情感的火把，才能产生心理上的共鸣；只有产生心理共鸣，教育才能入耳入脑。但是，仅限于情感的触动还不够，还必须趁热打铁，提高其理性认识，让他们明辨是非，懂得善恶、美丑，产生内趋力，这样才能逐步形成良好的思想品德和行为习惯。

2. 磨练意志，启发自觉

对后进生来说，缺点错误的形成很容易，而要改正就难了，需要相当的毅力。而后进生恰恰意志力薄弱，自控能力差。所以在前进中常常出现反复。这样，在教育转化后进生的时候就应该注意发现他们在什么情况下，在哪些问题上容易出现反复，以便有针对性地做好巩固工作，不断强化他们已经形成的良好品德和行为习惯，并使其不断发展。在这个过程中，他们的意志力也自然得到了磨练。那么，是不是对后进生就只有严管才行呢？严格要求、严格管理是必要的，但这并不等于始终把他们置于教师的监控之下。恰恰相反，在教育和帮助他们过程中，必须十分注意增强他们的自控能力，给他们一个自我思考、自我认识的机会，使他们逐渐树立起自觉意识，一点一点去自我完善。这样转化过来的学生才会一步一个脚印地前进。

3. 捕捉优点，妙用迁移

没有一个学生一上学就想落后，尤其是在学习上。但他们又因种种原因虽好胜而不能取胜，所以内心深处常有歉疚感，迫切地希望在其他方面得到补偿。这种补偿心理是很宝贵的，所以教育者应该及时抓住，并想办法帮助他们在某一点上获得成功。他们有某一点成功了，就可以利用动机上的迁移作用，促进其全面转化。这一点是十分重要的。虽为后进生，但也绝非一无是处，在他们身上也潜藏着不少优点，只是这些优点一时因为缺点较多而被掩盖了。这样，作为教育者就要沙里淘金般地发现后进生身上的优点，积极强化，增强他们克服缺点的勇气和信心，并由此及彼，使之跨上新的台阶。

【资料链接】后进生的闪光点

甘肃省特级教师李景兰，从来不嫌弃那些被看作是“没治”的顽皮学生。她说：好学生放在显微镜下也能看出弱点，顽皮学生身上也有“闪光点”。她班上有个“小淘气”聪明伶俐，就是不守纪律，上课做小动作，下了课就惹事，吵闹打架。李老师对这个孩子满怀着深情进行教育。有时中午有意把他留在学校，照顾他吃饭喝水，指导他做作业，手把手地教他写字。她发现这个“小淘气”善于讲故事，就让他给同学讲“鸡有耳朵”、“蚂蚁有集体主义思想”、“蜘蛛吃虫子”、“公鸡保护母鸡”等许多动人的故事，同学们听了，笑得前俯后仰。经过一个学期的教育，这个学生变了。他逐步养成了爱学习、守纪律的好习惯，门门功课达到了优秀，还加入了少先队。这样师生之间增长了情感，又使“小淘气”获得了成功的机会，因此，很快地使一个顽皮的学生变成了各科功课都是优秀的好学生。

资料来源：<http://www.zjhysyxx.com/>

4. 创造契机，因人施教

后进生的转化，有一个时机问题。一般来说，对某项事物或活动产生积极的渴望之时，某件事情切合自身的利益之时，学习或生活遇到矛盾和困难之时，遇到突发事件之时，有明显进步取得某种成绩之时，都是促使后进生转化的最佳时机。教育者只有认真观察，深入了解，才能发现他们的心理需求，创造一个良好契机，满足其进取上进、希望理解和关心、渴求得到正确评价等的心理期待，才能拨动他们的心灵之弦，促成他们思想上的飞跃和提高。后进生具有心理期待是共同的，但每个人的个性差异又很大，所以在具体施教中还必须具体情况具体分析。只要方法得当，就会事半功倍，收到良好的效果。

【补充阅读】抓住后进生的共鸣点

有一位高个男生，平时自由散漫，爱顶撞班干部，学习成绩差，是位较典型的后进生。班主任找他谈话，对他批评，收效甚微。正当班主任一筹莫展时班里发生了一件事：一次大扫除，他表现积极，见一女生擦窗户够不着上面，他自告奋勇，爬上窗台，起劲地擦起来。可当他下来时，新粉刷过的窗台上却留下了两个脏脏的脚印。同学们纷纷批评他。当班主任闻声赶来时，只见他在同学的指责声中，红着脸、欲言又止。见此情景，班主任灵机一动：各种不同类型的学生，他们平时都有一种相对的心理平衡状态。偶发事件的爆发使学生原有的心理平衡被打破，这时，他们对周围信息，反应特别敏感，思想矛盾特别尖锐，是学生最容易接受教育的时机，抓住这个最佳时机，常可收到意想不到、理想的教育效果。现在，这

位学生原有的满不在乎的平衡心理受到了集体舆论的冲击，这正是教育他可利用的最佳时机。班主任想到这里，立即制止了大家的埋怨，问大家窗户擦得干净不？大家异口同声：“干净！”班主任也高兴地夸赞那位学生劳动积极肯干，并对惶恐不安的他说：“老师相信你不是故意的。你帮人心切，忘了脱鞋，是吗？”他连声称“是”。可看着那脏脚印又不自在起来。班主任说：“相信你能处理这件小事。你知道怎样做了吗？”他高兴地点点头，拿起抹布便小心地擦了起来，擦不净的地方还用橡皮加工。其他同学想帮，他还不让。劳动结束后，班主任又表扬他“不仅爱劳动，而且知错能改。相信你在其他方面也能发扬积极、主动的精神，也能改掉自身的不良习性”。说完，班主任让全班同学为他今日良好的开端鼓掌。这热烈的掌声唤醒了他沉睡的良知，他从大家赞许的目光中，看到了希望，迈开了前进的步伐。

马卡连柯告诫我们：“我从来不让自己有忧愁的神色、抑郁的面容，甚至有不愉快的事情，我生病了，我也不在儿童面前表示出来。”抓住“共鸣点”，追求心理认同。班主任只有在与后进生取得“心理认同”的情况下，道理才能为对方所接受。这就要求班主任在教育转化过程中，一要抓住学生思想上的具体矛盾，从他们的实际情况出发，以通俗易懂的道理，结合具体的事例进行教育。在进行教育转化过程中要尽最大努力引发对方产生“心理共鸣”，使班主任的思想得到后进生认可，后进生才会迈开前进的步伐。

资料来源：<http://wenku.baidu.com/view/>

上述的四种对策并不是孤立的，而是互相渗透、互相联系的，实践中不能割裂，不能顾此失彼，而应有机结合，使之产生共同的最佳效应。

【案例】巧用心理学转化后进生

我曾接收过这样一名留级生，他的“名气”和“能量”都很大，已经是第二次留级，在老师的心目中形成了很坏的印象，而他自己更是别有一番滋味在心头，因而他对老师、对同学、对集体总是采取一种逆反态度。这两种心理定势无疑是转化工作的障碍。出于教师的责任感和自信心，我毅然接受了他，同时也展开了如何转化的一系列思考。

利用“第一印象”打好基础

入班那天，我向全班同学介绍说：“咱班又来了一名新同学，我深信他会成为咱们的好朋友，成为老师的得力助手。一定会给咱们这个集体增添力量，赢得荣誉，他将和咱们一道前进。”全班同学以热烈的掌声表示欢迎。这个学生已经很长时间没有经历这种场面了，他好像回到了久别的故乡。心理学研究表明：“第一印象”在人际交往中具有十分重要的作用。有人说“十个事实改变不了第一个印象”就是这个道理。利用“第一印象”效应，可以诱发

认同机制发挥作用，为以后的人际沟通奠定基础。

利用“认知失调”促转化

心理学认为：人在认识过程中总是寻求一种平衡的状态，一个人如果有几种信念或观点彼此不协调，他将力图使之趋于协调。对于后进生来说，一方面他有上进的因素，渴望得到教师的肯定；另一方面，如果老师总是批评训斥，不管他表面上服从与否，他的内心又是平衡的，因为他自己已进入“角色”，习以为常，形成了惰性。人对己的这种矛盾的心态，正是转化的动力之一。这个学生以前很少能坚持上两节课，在新的环境中，总算能坐稳几天，但是长期以来形成的不良行为习惯一时难以克服，多余的能量无处释放，显得浑身不自在。经过观察我发现，一段时间内他能做到不影响别人学习，只是意识上开了小差。再仔细察，发现他用手指抠挖墙壁掏了一个几厘米深的窟窿。有一次快下课时，我跟同学说：“同学们，我有一个新发现。”大家都想知道老师有什么“新发现”，都用期待的眼光看着我。我接着说：“有一名同学用手指把墙壁挖了一个洞，为什么呢？为了不影响大家的学习，他用这种方式来约束自己，表现出超人的自制力，我真感到高兴。那位同学如果和我有同感，就把墙给补上好不好？”此语一出，出乎所有人的意料，本是无可奈何的消磨，却受到了表扬，产生了认知的失调：要么破罐破摔，继续做后进生；要么改变自己，改变自己的态度、观念，积极上进。而前者连他自己也不是完全心甘情愿的，那么只有改变自己的认识，以达到新的平衡。第二天，他自己就把墙补上了。如果当时采取制止和训斥的方式，不会收到预期的效果。教师要审时度势地采取宽容的态度，使无声胜有声。

利用“期待”发挥导向作用

有一次，我看到这个学生脸颊青肿，眼睛充血，就走上前去询问，他自称是玩秋千时摔的。据我判断不是那回事，但仍顺应着说：“快到医院看看吧，碰坏眼睛影响视力，弄破脸皮坏了容貌，要千万小心，希望这是第一次，也是最后一次，别老让我为你操心。”他连声说：“一定，一定。”看得出他体会到了“最后一次”的双关含义。过了一天，他向我道出了实情：他在校外和别人发生纠纷，自己是有理的一方，却吃了亏，本想再寻机报复，但又想到自己的诺言，就打消了报复的念头。我说：“拳头不能解决问题，只会使人使己受到伤害，你是有是非标准的、讲义气、有胆识又聪明的孩子，如果踏实努力，是很有前途的，何必计较一时的得失呢？”他连连点头。我认识到学生撒谎固然不对，但也蕴含着自尊和自我期待的积极因素，尤其是后进生不愿让老师知道他们新的错误和过失。如果此时老师的热切期待

和他们的自我期待相一致，将会产生巨大的推动力，他们会不断的调控态度和行为，向教师期待的方向发展。

热心相助，排忧解难

这个学生曾饱受父母离异之苦，家庭生活的不幸使他力图在和朋友的交往中得到补偿，寻求安稳，但由于缺乏判断力，和一些不三不四的人搞在一起，时而亲密无间，时而反目无情。一次，有三个校外青年找到他索要借款。他拿不出来，那几个人就说：“你今天不还，就揍你个半死。”我查明了情况后，对那三个青年说：“他是我的学生，他借你们的钱我还了，你们可能很忙，就请你们各忙各的去吧。”三青年见再无闹事的理由，就悻悻地离去了。这个学生深受感动，对我说：“您是我可信可敬的人，如果不是您解围，说不定我又要受皮肉之苦。”我说：“今后可要慎重点，在一起吃吃喝喝不一定是真朋友。”他表示赞同。人会对自己处于危难时给予帮助的人产生亲近感，甚至感恩戴德，这种情感和他们的需要相联系。教师如能体察学生的困难和需要，伸出热情之手，力所能及地帮助他们，会使师生之间建立起良好的关系，而且会向各个方面辐射，发挥其积极作用。

资料来源：赵国忠主编，《班主任最需要心理学》，南京大学出版社，2009，第247-251

页

三、中等生的教育

教育应面向所有的学生，对于每一个求学的人来说，受到教育的机会应当是均等的，但是，在现今的中小学里，存在着“优生倍受重视，差生倍受关怀，而中等生无人理会”的现象。下面是一篇《渴望做差生》的学生作文片段。可以说，这是一篇典型的中等生心态实录，中等生在学校里事实上处于被遗忘的角落。

【案例】渴望做差生

从一年级到现在，我一直做着平凡的中等生。做尖子生这辈子恐怕是没希望了，智力有限，还不肯整日泡在书本作业里：做差生容易，可我又没这个胆。要是哪次我考个不及格，我妈不骂死我，我爸不打死我才怪呢！可我真的恨自己是个中等生。老妈老爸对人总是这样说：“这孩子不上不下的，考名牌大学没什么指望，放弃了又太可惜，真是烦人呐！”而老师更是忽略了我，鲜花朵朵的微笑，阳光般的温暖都给了尖子生，个别辅导的机会和一些奖励性的话语又施舍给了差生。我和其他那些“不上不下不饥不饱”的中等生“难友”只能待在被遗忘的角落，没有阳光雨露，甚至连雨雪风霜都没有。再想想平时，答题的机会大多数是差生的，上黑板的良机几乎被差生包揽；好不容易有个公开课，差不多又成了尖子生的专场。

“三好学生”、“优秀班干部”没我的份，进步奖、鼓励奖更是被差生所垄断。为了不让老师忘记我的存在，只能故意制造些事端，结果还不能如愿。差生把那一点点骂都抢走了，即使是骂对我来说，也都是爱和关注啊！

资料来源：<http://www.qikan.com.cn/>

（一）中等生的心理特点

1. 自卑心理

自卑心理表现在学习上缺乏自信，遇到困难时感到无能为力，对成功不抱希望，伴随有沮丧、悲观、不安等消极情绪体验，自卑心理在中等生中的典型的表现是：无论做什么事，“我不行”这句话常挂在中等生嘴边的。它集中体现了中等生强烈的自卑心理。作为班主任可能往往注意到了学困生存在的自卑心理，但对中等生存在的自卑心理，则认识不足，关注不够，使中等生感觉受到了老师的冷落，感到自己在班中无足轻重。从而产生一种习得性无助感，形成自卑心理。这必须引起每位班主任的警惕。许多人的失败，不是因为缺乏成功的条件，而是因为不敢相信自己能成功。

2. 抑郁心理

抑郁心理是学生较常见的一种心理失调症，是学生感到无力应付外界压力而产生的一种消极情绪。这种心理现象在中等生“烦死了，烦死了”的抱怨中体现得更明显，他们内心孤独却不愿向同学和老师倾诉；在学习上，他们经常精力不集中，情绪低落，反应迟钝；他们有较强的成功的愿望，但常常因考试的失败而感到痛苦和恐惧，严重的还会出现食欲不振、失眠、胸闷、头昏等现象。中等生产生抑郁心理的概率和严重程度以及对学困生造成的危害程度要高于优秀生和学困生，其原因就在于他们是中等生。

3. 闭锁心理

闭锁心理表现为对外界评价过于敏感，回避失败的意识较强，封闭内心世界，压抑情绪体验，孤独感强，行为表现为胆怯、退缩。中等生闭锁心理突出表现为：学生平时不声不响沉默寡言，喜怒哀乐不轻易表露，很少与父母交谈，又不愿和老师接近，极少提出问题或主动与老师谈话，他们只喜欢把自己的所思所想、自己的喜怒哀乐深深埋在心里或只向日记倾诉，在自我的小天地里默默地咀嚼生活，品尝孤独。

4. 焦虑异常心理

焦虑心理表现为动机强度过高，急于取得理想的学业成绩，形成主观愿望与客观实际的矛盾冲突，常处于忧虑紧张、烦躁不安的情绪状态，或造成精神压抑，例如考试焦虑。研究

和实践证明,一定程度的焦虑对学习是必要的,可以使学生处于一种比较高的觉醒和紧张状态,明确学习动机,提高学习效率,但过高的焦虑水平则会引起对学习的抑制。中等生不论学习能力强弱,都会因一时的失误导致对自己能力的怀疑,从而忧心忡忡,焦虑不安。然而,由于中等生在班级中常常是让老师比较放心的学生,其出镜率较低,往往得不到班主任的关注,各种心理反应也就容易被忽视。

(二) 中等生的教育对策

如何改变中等生的现状,使他们真正站立起来,走出被遗忘的角落,也和其他学生一样成为老师关注的对象,成为新时代受教育的主人,这一新问题摆在了我们的面前。作为教师,特别是班主任教师,应该如何更好地履行教师的职责呢?针对中等生的特殊心理,我们应该从以下几方面入手,促进中等生心理素质的提高。

1. “零距离”的心灵沟通

面对开放的教育环境,班主任一定要转变观念,摆正心态,平实地接近学生。当然,说起来容易,做起来就很难,但只要肯努力,是可以寻找到不少既能保持“师者颜面”,又能缩短师生心灵距离的途径的。要深入、细致、及时地了解中等生心理,必须多与其交谈、沟通。交谈可以面对面,也可以通过电话、书信等形式。交谈可以是随意的,可以是有特别目的的、特别安排的;可以谈学习,也可以谈生活、工作、家庭;可以谈学生的,也可以谈老师的。交谈中可以帮助他解决学习生活的困难、心理的困惑,或给予鼓励,替他分忧。

总之要逐渐形成一种朋友般的师生关系,营造起一种良好的氛围和形成一种习惯,让学生知道老师的关心和关注,从而愿意接近老师,信赖老师,愿说真话,接受老师的批评、帮助和教育。

2. 寻找自信的支点,正确认识自我

中等生虽然学习成绩一般,又不爱表现自己,但正如苏霍姆林斯基所说:“世界上没有才能的人是没有的,问题在于教育者要去发现每一位学生的禀赋、兴趣、爱好、特长,为他们的表现和发展提供充分的条件和正确引导。”所以,这些学生身上都有自己突出的优势和长处,只不过没有被发现而已,这时,作为班主任,就要帮助学生正确地认识自己,让学生知道“尺有所短,寸有所长”,每个人都有可取之处,甚至还有别人所不具备的优势和特点,以此作为支点,增强自信。

3. 对中等生要多表扬少批评

桑代克的行为主义观点认为:满意或不舒适的程度越多,刺激一反应就越加强或越减弱,

刺激——反应的联结实际就是学习的成功。从以上观点可以看到，表扬能加强习得，而批评却相反。中等生“既自尊又自卑”，既渴望得到老师的表扬同时也对老师的批评耿耿于怀。中等生成功的事例相对较少，就算有也常被人们忽略。班主任应当在教学中多给中等生创造成功的机会，使他们也尝受到成功的喜悦，要善于对他们“竖起你的大拇指”，及时予以表扬、鼓励，树立他们的自信心，这样既能满足他们自尊的需要，同时也能消除他们的自卑感。他们会受到鼓舞，激起上进心，从而努力学习，并使其成为前进的内驱力。我们不能因为他们某次退步就批评，而应该一发现他们的闪光点，就及时地在全体同学面前表扬他们，让中等生在表扬声中不断进步。

4.善于塑造典型

心理学认为：用与学生年龄相近的先进人物或有教育意义的事例进行教育，易于为学生所接受，有说服力，特别是孩子们中的那些平凡小事，与学生生活比较接近，更容易产生感染力。中等生的蕴藏能量大，其心理结构是不稳定的，可塑性较强。这部分学生产生的心理健康问题也较多，我们应留心观察这部分学生，及时发现他们身上的闪光点，塑造正面典型，树立榜样，从而推动中等生这一群体的良性转变。

5.积极争取并协调各方面的教育力量，同心合力，促进中等生健康成长

班主任作为班集体的教育者、组织者和指挥者，必须充分发挥各种教育力量的作用。促进中等生的心理健康同样需要多方的共同努力，才能收到最好的效果。首先，要争取各任课教师的配合。在工作中注意经常与各任课教师沟通情况，主动向各任课老师了解那些中等生的思想情况、学习情况；同时把自己了解到的这些学生的有关情况向各任课班主任作介绍，共同探讨在教育教学中应注意的问题，具体落实帮教措施，使帮教工作能协调有序地进行。其次，必须争取学生家长的支持。要多家访、多与家长联系。班主任与家长要经常交流，家访，可以将中等生在校的好表现向家长汇报，藉此表扬和鼓励，同时指出不足，防止骄傲。还可以了解他们的家庭、经济、环境、家长的教育等状况，深入、全面、及时地了解中等生的心理动态及成因，中等生的素质提高了，会促进优生更上一层楼，也容易激励后进生鼓足勇气，努力赶上去。

【案例】让中等生走出被遗忘的角落

刘艳宏，从一年级起成绩平平的女孩儿，没有担任过什么班委，父母均是普通单位员工一般也不与我主动联系。一晃5年，她没有参加过任何特别的活动，包括那次运动会。

因为我们班孩子自身身体素质的原因，在上学期运动会上各单项获奖甚少，在第二天，

大家把唯一的希望寄托在最后一个集体项目——接力赛上。午餐后，我带孩子们来到操场选人，最后在赵可桢和刘艳宏中选其一，两人以比赛跑的形式分高低定人，后来，赵可桢进了。这本是很平常的淘汰，可之后意想不到的事发生了。刘艳宏先是默不作声地一个人呆坐在操场边，任凭包括她的好朋友在内的其他同学怎么劝慰。之后，我们班整个队伍回到了看台，她仍没走，我叫了几个班干部去叫她回来，她没动，只是流泪。班干部回来说她很不服气，我听后，亲自出马，找来赵可桢和几个班委作裁判，争先跟她们说好以3比2的方式再赛一次，要做到“愿赌服输”。结果刘艳宏再次失败并出乎意料地号啕大哭，我拉她过来准备再做思想工作，不料她甩开我，狠狠瞪了我一眼，丢下一句“放开，讨厌”扬长而去。怎么会这样？怎么会有这么大的火气？我老师的威严何在？无名火一下子窜了上来，我拦住事后几个准备去追刘艳宏的班委，也丢下一句冷冰冰的话：“不管她！”

时间在一分一秒地过去，我以为刘艳宏过不了多久，消了气，想通了会自动回到班上。然而半个小时过去了，一个小时过去了，还不见人，我开始慌了，陆续派出学生在校区教学楼、厕所、小卖部、食堂、前后校门找她，之后又请广播站帮忙，然而还是无果，我开始坐立不安，打电话通知家长也来到了南校一起寻找，都快急疯了。说实话，这是我做老师以来，第一次感到害怕，要是……我不敢往下想。在快5点钟时，终于接到她保姆打来的电话，原来她乘门卫不注意时跑出了校外到了她保姆家。我一块悬着的石头终于落地。

事后我与她父母就这件事，就她严重的心理健康问题进行了交流，父亲是通情达理之人，自感为老师添了麻烦，过意不去。在父母的帮助下，之后也就风平浪静了。但现在回想起来，回想起当时我的一言一行，其实很多地方也甚为不妥。因为她一贯的“平凡”我一开始就没有认真考虑过她的情绪，在她被淘汰的当时没有哪怕一句的安慰，顾及的只是在练接力赛的学生。因为这种冷漠，因为这种不重视，她流泪了，她生气了，她最后的反抗也就成了证明自己存在的方式。

痛定思痛，亡羊补牢，未为晚也。中等生渴望发挥，渴望取得成功，其实他们就像一块撂荒的土地，需要园丁播下希望的种子，需要我们用激励的语言、赞许的目光、温柔的动作、甜美的微笑去耕耘。中等生的世界是五彩斑斓的，他们有憧憬，有梦想，让我们做有心人，多给予这群被遗忘的孩子以热情的关注、锻炼的机会，相信他们的潜能一旦被调动起来，将产生巨大的能量。“一花独放不是春，百花齐放春满园。”其实每一朵花都有绽放的理由，让我们用爱的阳光照亮每一个孩子的心房吧！

资料来源：赵国忠主编，《班主任最需要心理学》，南京：南京大学出版社，2009，第242-246页

思考与练习：

1. 如何根据个体差异进行有针对性的个别指导教育？
2. 如何对优等生进行培养教育？
3. 如何对后进生进行转化教育？
4. 如何对中等生进行有针对性的教育？

主题二：如何做好学生人际交往指导？

交往是人的重要社会生活内容之一。曾经有一位哲人说过：“人生的真正丰富多彩是交往的丰富多彩，人情的丰富多彩，人际的丰富多彩。”美国著名演说家卡耐基也总结出：“人的成功，85%靠人际关系和处事技巧。”所谓人际交往，就是人与人之间通过一定方式进行接触，从而在心理上和行为上发生相互影响的过程。在交往的基础上形成的人与人之间的心理关系称为人际关系。中小学生的交往，主要是与朋友、同学、老师及父母的交往。前苏联著名心理学家列昂捷夫说过：“在各种心理障碍中，人际交往障碍表现最为突出，直接影响他们正常的学习和生活。”在班集体生活中，学生总是会出现人际交往方面的冲突和矛盾，班主任应该注重学生人际交往的指导。

一、小学生人际交往指导

小学时期是儿童心理发展历程的重要时期，是儿童学会人际交往、适应学习生活、融入集体生活的基础阶段。小学阶段良好的人际交往环境和人际关系让孩子心情舒畅、身心愉悦，具有乐观豁达的品格，在当前乃至今后的生活中都能积极主动地适应环境，应对各种问题。

（一）小学生人际关系的特点

小学生的人际网络相对来说比较简单，主要由父母、老师和同伴构成。小学生的人际心理发展也主要受以下及方面因素影响，如父母的教养方式、父母之间的关系、老师的期望与评定、教学方式、老师的人格魅力、同伴关系等。

尽管儿童与父母的关系比同伴关系更密切、持久，同龄伙伴之间的交往却更自由、更平等。这种平等的关系使儿童有可能从事一种新的人际探索，形成社交能力。在整个学前和小学时期，儿童与成人在一起的时间逐渐减少而与同伴在一起的时间则逐渐增加。并且，儿童所选择的同伴对象也随着年龄而变化。随着年龄增长，儿童越来越多的以年龄相同的儿童为伴。心理学上把儿童的交友过程分为四个互相重叠的阶段。

1. 自我中心阶段（3—7岁）

这个年龄段的儿童经常把一起玩或仅仅离得比较近的儿童当作朋友，“最好的朋友”往往就是住得最近的同学。这时的儿童寻找朋友就是为了有用，如对方有自己喜欢玩的玩具等。一般来说，这个阶段的儿童会主动与别人交朋友，即使出现冲突，也因为别人有自己没有的

东西而主动与别人交往。

2. 满足需要阶段（4—9岁）

由于朋友能满足自己某些特定的需要，这个年龄段的儿童仍是出于自我需要目的而与朋友交往的。为了共享玩具或得到食物，他们会成为朋友。交友成了在家庭之外满足个人需要的一种方式，相同年龄的儿童会相互吸引。由于交往的主要目的是为了眼前的需要，因而无法同时交一个以上的朋友，使交往的范围减小，如果不能满足眼前的需要，关系也就不能维持了。

3. 互惠阶段（6—12岁）

在这一阶段，儿童的交往特点是互惠和平等。这时的儿童已经能够同时考虑双方的观点，非常关心平等的问题，因此，评价朋友就有了非常明显的比较。也许正是因为互惠的关系，这时的友谊局限于一对儿，小团体或小派别，这到了小学高年级尤为明显。小学高年级学生在人际关系的维持能力上比低年级强，但平息冲突的能力较弱。

4. 亲密阶段（9—12岁）

这一阶段出现了自我开放、相互理解和分享的兴趣。这种关系就是所谓“知心朋友”，它代表了儿童发展中一种特殊的亲密关系。一些成功人士的亲身经历证明：他们的成功与他们拥有良好的人际关系分不开，如信任别人、尊重别人、赞扬和理解别人、与人合作、互助互利、求同存异等，为他们赢得较好的人际关系，也是他们取得成功的重要条件。

（二）小学生人际交往障碍

1. 怯懦心理

生性内向、腼腆的孩子在人际交往中容易出现怯懦心理。他们不善于主动和同学交流，心中有话不敢跟父母、老师说，无论在学校还是家里话都不多，是容易被忽视的一类人。这样的孩子在小学低年级较多。

2. 自卑心理

有自卑心理的孩子性格不一定内向，而是由于家境、长相、智力、特长等外在的原因导致其缺乏自信心，产生自卑感。他们担心失败、不愿尝试、害怕拒绝，因此缺乏与人交往的勇气。如果不加以引导，自卑的孩子将逐渐丧失胆识、魄力和独特个性。

3. 自负心理

能说会道、才华出众的孩子深得老师的宠爱，他们在与同学交往时趾高气扬、盛气凌人，不懂得欣赏别人，习惯对人发号施令。在低年级也许他们在同学中有一定的威信，但随着年

级的升高，同学们会不愿和这样的孩子做朋友。

4. 逆反心理

这种孩子内心非常想与人交往，渴望得到别人的关注。他们会在课堂上故意捣乱。他们喜欢与人争论，对任何事情，不管是非曲直，他们的意见总是与人相左，想借此引起别人的关注，结果往往适得其反。

5. 倔强心理

性格倔强的孩子在与人交往中爱钻牛角尖、与人较劲。遇到问题不善于变通，不愿与人妥协，往往造成不可调和的矛盾，决定了人际交往的失败，最后朋友会越来越。有这种心理的孩子也容易造成亲子关系、师生关系的紧张。

6. 嫉妒心理

嫉妒是伴随着竞争而来的。在小学高段尤其是毕业班中，面临初中升学的竞争，同学之间开始出现猜疑、保密、不信任等心理，有些孩子会出现嫉妒、愤恨等不良心理，使得原本美好的友谊蒙上阴影。

（三）小学生人际交往指导

加强小学生的交往教育，指导小学生的交往实践，是小学班主任工作的重要内容。针对小学生人际交往的特点以及小学生在人际交往中存在的障碍，班主任必须重视班内人际关系现状的调查研究，了解学生交往的特点，培养其良好的交往能力。

1. 传授交往规则

小学生相互之间交往频繁，相互合作和冲突的机会都很多，班主任要适时适地、因人而异地教给他们正确的人际交往规则，如友爱互助、平等合作、尊重同学等。班主任对小学生还需加强交往中的言行训练，使学生具有文明的言行举止。文明的言行不仅包括使用礼貌语言，还要注意待人接物的行为和态度，说话要和气谦逊，交谈时要热情、诚恳，注意交往礼仪，学会尊重、谅解、关心别人。

2. 注重榜样示范

在班级管理中，班主任要发挥自身的人格魅力和榜样作用，创造和谐的班级氛围，建立良好的师生关系。班主任要热爱、关心、尊重每一位学生，公平公正、认真对待每一位学生，设法满足他们的每一个正当需求，对他们提出的意见和建议要认真考虑仔细回答。学生之间闹不愉快时，要冷静对待，问清原因后再处理；对与同学友好相处的学生要给予表扬，并在全班推广积极向上的行为。班主任还要尽可能地进入学生复杂的内心世界，分享学生的喜、

怒、哀、乐。要善于和学生沟通并排解学生的不良情绪。班主任对学生的热爱、负责和尊重不仅为形成亲密真诚的师生关系奠定了基础，也给学生树立了人际交往的良好榜样。

3. 利用游戏学会交往

游戏非常受小学生喜爱，其情节性强，内容丰富，形式生动活泼，能满足他们运动、竞赛、娱乐、模仿、认知、交往、审美等多种心理需要。在游戏中，他们能发挥自己的聪明才智，感受与同伴团结互助、共同完成任务、受到同伴认可的愉悦。通过游戏，儿童会建立起一定的规则意识，掌握人际交往的尺度，获得社会性的发展。

4. 因材施教促进交往

有自卑心理的学生往往对自己的能力、品质作过低的评价，在别人面前总感到抬不起头，表现出畏缩胆怯心理；有自负心理的学生则常常过高地估计自己，过于自信，和别人相处和交往时表现得骄傲自大、自以为是。对这些学生需多方配合，帮助他们克服个性弱点，使他们正确评价自己，乐于与人交往。而对性格孤僻的学生，特别是对父母离异、单亲家庭的学生，需要在学习和生活各方面多给予关心，鼓励他们积极参加集体交往活动，把个人融入集体中。

5. 合作学习提升交往

小学低年级学生爱听夸奖，好动且自制力差，缺乏独立思考的能力，交友的方式也比较简单，只愿意和同桌及邻桌的同学玩。针对这一特点，班主任要做到让学生在互助中发展友谊，结成和睦友好的伙伴。班主任可选择一些需要同学之间互相协作配合的学习内容，扩大和促进同学们的人际交往。可开展“夸夸我的好朋友”的活动，请同学把对同伴的看法和赞赏讲给大家听，以此增进同学间的友情。高年级学生的交友开始侧重情感的交流，班主任要帮助学生加深对友谊和协作的理解，可让好学生与落后生结对子，帮助学生学会正确对待同伴对自己的批评和责怪，提升对友谊的理解。

【资料链接】小学一年级新生入学适应

对于刚刚踏入小学校门的一年级学生来说，他们的心情是复杂多样的，一方面，对新环境、新角色的好奇心和求知欲使他们热爱学校、为自己成为一名小学生而感自豪。而另一方面，面对陌生的环境、陌生的老师和同伴又有一种孤独感和惧怕心理。尤其是入学之后学校智力活动的增多，游戏活动的减少，课业负担的增加，小学一年级新生会感到精神负担重，心理压力大，一时难以适应以学习为主导的学校生活，不少小学生怀

念幼儿园的生活，甚至有少数新生产生怕学和厌学情绪，出现一些适应不良的问题。主要表现为：嫌上课时间长、游戏活动时间短、读写作业偏多、学习凭兴趣出发、缺乏学习方法、不习惯学校的作息时间等等。

小学一年级新生入学不适应问题的产生主要是由学龄前与学龄后两个阶段主导活动的不同及小学生主动适应新环境的能力较差所导致的。怎样使儿童尽快适应学校的学习生活，是小学一年级学生入学教育的一项重要内容，它关系到小学生学习的成败、品德的发展和心理健康等问题。教育实践表明，小学生上小学后长时间的不适应是导致学习成绩落后、产生厌学心理和行为问题的重要原因。因此，对一年级新生的入学教育应围绕着引导、帮助学生适应学校的学习生活而展开。班主任应该遵循儿童身心发展的连续性和阶段性的规律，看到儿童从学前阶段进入到学龄初期阶段心理发展存在的交叉性与区别性的特点，引导儿童顺利地从上一个阶段进入下一个阶段，积极引导适应新的学习环境，减少两个阶段之间的“坡度”。

总之，小学一年级新生对学校学习生活的全面适应是有一个过程的，班主任要根据一年级儿童的心理特点，采取多样化的方法引导，帮助学生完成这一适应过程，使之尽快实现从幼儿阶段向学龄初期的转变。

【资料链接】如何帮助小学一年级新生尽快完成入学适应？

第一，创设一个良好、宽松的校园环境和温馨的班级气氛。通过良好环境的创设使小学生在学校产生愉快感和亲切感；通过游戏、团体活动等形式减小新生与同伴的距离感和陌生感，尽快适应校园环境和人际关系。

第二，抓行为规范教育，培养学生良好的行为习惯。以强化《小学生守则》和《小学生行为规范》教育为抓手，培养新生良好的课堂常规、文明礼貌和卫生行为习惯，如上课坐姿正确、举手发言，专心听课不搞小动作，按时完成作业，遵守作息时间等。同时通过家长会、家访等形式让家长了解学校的规章制度、学生学习活动的特点，保障良好的家校合作关系。

第三，调整好课程设置，适当降低教材难度，放慢教学进度。适当减少语文、数学的学时，适当增加体育、音乐、美术的学时，把兴趣活动、课外活动列入课表，让学生有一定的游戏和活动的空间。此外，尽量减轻学生的课业负担。在入学初，可适当放慢教学进度，做到先慢后快，强调打好基础，教学要以《教学大纲》为准，不要人为地拔

高，提出不适当的高要求。课后不留或少留书面作业，做到当堂学习当堂消化、理解。

第四，注意教学方法，激发学生的学习兴趣。根据小学一年级学生心理发展的特点，教师在教学中应采取直观形象、动静结合、学中有玩、寓教于乐的教学方式，使课堂成为儿童的学习乐园。如各科教师要精心设计，努力上好每一节课，充分发挥实物、模型、图片、幻灯和音像的直观作用。注重学具的开发，使学生的感觉器官、思维器官、运动器官都活动起来，手脑并用，学用结合。教师还可以创编各种类型的教学游戏，把游戏引进课堂，使学生在快乐的气氛中完成学习任务。

第五，培养学生认真的学习态度和良好的学习方法。老师要耐心引导，给予必要的帮助，从多方面激发学生的学习兴趣。要注意教育学生懂得读书学习不同于游戏、听故事、看连环画那样轻松自在，要学好知识，就必须动脑筋思考问题，认真完成各科作业。通过生动感人的事例，感染他们的心灵，激励他们的求知欲和学习的责任。在培养学生认真学习的态度的同时，还必须重视学习方法的指导。教师在各科教学中要根据具体的情况，教会儿童从掌握简单方法开始，逐步掌握较为复杂的方法，注意启发小学生积极地思维，在解决实际问题中，学会解决问题的方法，逐渐掌握进行智力活动的各种技能。

资料来源：<http://www.teacherclub.com.cn>

二、初中生人际交往指导

（一）初中生人际关系的特点

初中生的人际关系也是人的社会性的一种表现，但由于心理上和生理上的不成熟，又使中学生的人际交往具有自身的特点，这是培养学生人际交往能力的立足点和出发点。

1. 交往以友谊为基础

朋友之间的情谊称友谊，它是建立在理想、兴趣、爱好等一致和相互依恋基础上的一种感情关系。研究表明，儿童时期的个体在情感上最依恋的对象是父母，朋友则处于相对次要的地位。随着年龄的增长，这种情感依恋的重心便逐步由父母转向了朋友，并日益得以确定和加强。有研究表明，大多数人都认为自己结交朋友最多且感情最深的是在中学时期。他们往往选择兴趣、爱好、性格相同的同学做朋友，大多数同学愿意和有一定威信的同学和老师交往。他们好交往、重友情，感到友谊是人生中最宝贵的东西，这就使中学生的交往变得十分单纯，感情也十分真挚。这种建立在友谊基础上的交往，一旦友谊被破坏，交往也就中断。

2. 交往中的社会化趋势

我们所处的时代是一个信息化的时代，信息网络对中学生的学习和生活产生很大的影响。现代中学生已不满足于课堂上所获得的知识，好奇心和求知欲促使他们希望通过各种渠道，利用各种机会，扩大交往范围，获得更多的社会信息。据调查，许多中学生自发成立了各种学生社团，举办各种兴趣沙龙，进行各类体育比赛和文娱活动，纷纷办起具有中学生特点的报刊，打破了原来班级、年级界限，常常跨班级、跨年级，甚至跨校交往。人际关系社会化的倾向日益突出。

3. 小团体现象突出

在校内、班内尽管有同学互相交往的正式组织形式，如班集体、学习小组、共青团、少先队、课外活动小组等，但由于空间上容易接近、年龄相当、品行相同等因素的影响，不少中学生都加入到非正式的小团体中。这种小团体一般是在心理、动机、倾向一致的基础上自发形成的。这些小团体的成员相互间有高度的忠诚感，在行为方面也有很大的约束力，小团体成员多数在学习和活动中能互相帮助，起到正式组织无法替代的作用。

4. 交往中灰色交往占一定比例

初中生正处于心理、生理的发展阶段，可塑性很大。他们在心理上一方面积极向上，有强烈的好奇心和求知欲，另一方面又缺乏自制力和分辨力，容易受到不良习气的影响，以及不良家庭的影响，学生的人际关系中灰色交往占一定比例。这些不健康的、不文明的社会交往常常以非正式团体出现，以吃喝玩乐、进网吧、下馆子为纽带结伙闲逛，会严重地影响学习，并形成不良品德和行为习惯。

（二）初中生人际关系的形成

初中生的人际关系主要是师生关系、同学关系及家庭关系，但学生更为看重的不是家庭关系、社会关系，而是师生关系和同学关系。影响学生人际关系建立的因素主要有如下几个方面。

1. 距离的远近

学生的交往和成人的交往一样，也受周围环境因素的制约。而环境因素的远近与学生的人际关系的亲疏大致成正比，距离越近，关系一般越亲密，交往频率也越高，越容易建立良好的同伴关系。反之，交往则越少，关系也就越疏远。中学生的人际关系中的学校人际关系的形成主要受同位、同组、同班的学生和本班授课教师的影响，交往也往往局限于同位、同班同学之间，并形成了较为稳定的人际关系。但这些人际关系会因距离的变化而逐渐发生变化。重新分组、分班后又会因为环境的改变而形成新的人际关系。

2. 交往的频率

人们相互交往的频率越高，越容易建立密切的人际关系。因为交往的次数越多，越容易相互了解，共同的感受和共同的话题促进了进一步的交往。交往的频率虽然与距离远近有关，但也不是绝对的。有的学生虽然在同一个组或坐同一张桌子，但由于性格等原因交往频率并不高。随着信息交流手段的多样化和现代化，距离的远近只是相对意义。如网友可能是很远的网友，但网络使他们交往频率很高而交往密切。

3. 相似性和互补性

性格、兴趣和爱好等心理特征对学生人际关系的形成起着十分重要的作用。态度、价值观、兴趣的相似性是学生交往的一个重要条件。人们之间如果对某种事物有相同或相似的态度，有共同的信念、爱好和兴趣，就容易产生心理共鸣，形成密切的关系。

交往的互补性是指双方在交往过程中获得互相满足的心理状态。当交往双方的需要和满足途径更好成为互补关系时，双方之间人际关系的亲密程度也会增加。如依赖性强的人会被喜欢照顾别人的人所吸引；害羞的人喜欢和外向而好交际的人交往；健谈的人会上迷上相对安静的倾听者。

（三）初中生人际交往指导

正确的人际交往和良好的人际关系是培养学生良好心理素质的必要的环境因素，这不仅可以满足学生交往的需要，发展他们的友谊感，而且能够培养他们的同情心和合作精神，也是构建良好的班集体的一个重要条件。班主任要以尊重、信任学生为前提，以创设各种学生喜爱的活动情景为载体，以鼓励与赏识为激励，让学生在良好的环境下逐渐消除内心深处的障碍，学会与人交往，改善紧张的人际关系。

1. 班主任应该处理好与同事、学生的关系，起好表率作用

扬雄曾说“师者，人之模范也！”作为班主任应该具有积极向上的人生态度、豪爽豁达的胸襟、幽默乐观的性格、宽容坦诚的处事原则。同事之间，不说三道四，不斤斤计较，相互尊重，共同学习，不在学生面前提高自己，贬低别人，形成和谐的良好的人际关系，这些都能给学生良好的影响。班主任对待学生时，不能重视一部分学生，而歧视另一部分学生，不能挖苦讽刺成绩、纪律落后的同学。否则，就会在班上出现派别现象，一部分人居功自傲，另一部分则自卑畏缩，不利于同学间的正常交往。

班主任应该公平、公正的对待每一位同学，尊重、关心每一位学生，营造出一个宽松和谐的交往环境。让他们感觉到在这个集体中是平等的，是没有高低贵贱之分的，让他们敢于

交往、乐于交往。同时，班主任要宽容学生，允许学生犯错误，也允许学生改正错误。著名的语文特级教师宁鸿彬曾向学生提出“三允许”——允许出错、允许改正、允许保留不同意见。苏霍姆林斯基曾说过：“有时宽容引起的道德冲动比惩罚更强烈”。班主任在对待学生时，态度上尽量宽厚，不要武断、粗暴，处理学生违纪时，尽量宽待，适当从轻处理，切不可动辄停课、请家长、送政教处，甚至劝其退学，要留给学生改正缺点的机会，做到和蔼但不偏袒，严厉但不苛刻。诚如美国著名心理学家霍林温思所说：“作为老师，要想与孩子心灵沟通，就要学会心理换位，要站在孩子的角度去想孩子所做的事。”这样，学生在交往中，能够受到潜移默化的影响，正确处理同学间的一些矛盾或纠纷。

2. 引导学生树立“真诚、宽容、尊重、平等”的交往原则

首先，应教会学生真诚地对待同学，不要背后说同学坏话，同学有缺点，要敢于当面指出，让学生明白真正的朋友是自己的一面镜子，同学之间要开诚布公地指出对方的缺点，相互警醒，相互监督，从而不断完善自己的思想和性格。

其次，要教学生学会宽容别人，尊重他人，懂得尊重别人，才能得到别人的尊重，不要斤斤计较于一些小事。著名心理学家马斯洛说过：“尊重是人生高层次需求之一，每个人都渴望得到他人的认可和尊重。”美国心理学家詹姆斯也说过：“没有什么比受到人尊重更让人感到幸福，但要想赢得尊重，首先要尊重他人。”其实，同学间很多矛盾都是因为一些芝麻小事造成的，如果同学间多些宽容、谅解，很多矛盾都可以化解。

3. 防止交往过程中不良的小团体势力的形成

中学生在交往过程中往往会形成以个人喜好、兴趣、性格为联系纽带的具有强烈感情色彩的群体。一些成绩、纪律滞后的学生自然也会形成一个小团体，一旦形成会给班上的管理带来许多后患。如何防止这些小团体势力的形成呢？

作为班主任，首先应该尽可能的了解一下各个小群体的情况：成员数目、成员的特点、他们之间的关系，谁是“老大”等等。然后再评估一下几个小群体之间的关系：哪个与哪个尖锐对立，哪个与哪个互不往来，哪个与哪个和平共处等等。总之，画出一个“班级人际关系态势图”。以此为基础，班主任在开展工作时，注意以下几个方面：第一，班主任争取找到凝聚这些小群体的“最大公约数”，也就是说，提出对班集体有利的、各小群体谁都不反对（或勉强认同）的活动方案，以达到初步协调关系的目的。第二，班主任要检讨自己的言行是否公正（向小群体成员私下征求意见）。班主任越公正，小群体之间的矛盾就越好解决。第三，问清楚各小群体之间到底有何过节，有何积怨，加以调节。第四，如果小群体之间关

系不是特别紧张，也可以搞班会，进行公正对话，提出典型问题，沟通各自的想法，缓解矛盾。注意，开展这样的班会一定要谨慎，事先要做好私底下的工作，因为万一对话崩溃，关系会更为紧张。第五，要注意班里那些没有参加小团体的“散兵”。教师必须注意把他们团结在自己周围，这是一股很重要的力量，有可能成为班主任的“基本盘”。

具体来说，还可以采取以下策略进行调控：

(1) 从座位上调控

首先要将他们隔离开来，然后随时观察、调查这些学生座位前后左右的潜在迹象，应当适时、适度地巧妙变化学生座位前后左右的潜在迹象，应当适时、适度地巧妙变化学生座位，防微杜渐，铲除这些势力形成的土壤。

(2) 从时间上调控

可以跟家长一起商讨制定这些学生在校的“作息表”，达到这位学生在家，那位学生随父母外出，利用时间差，减少这些学生的交往，长期如此，小团伙就难以形成。

(3) 从活动中调控

在安排活动时，应尽量把这些学生分开，如清洁小组、学习小组，包括学生体检，都是把这些学生分在不同的小组。同时，故意让他们形成一些“矛盾”，如让他们互为竞争对手，揭发对方错误等等。这样他们从空间上、时间上、情感上疏远，这些不良的小团体势力就难以形成。

总之，在班级管理工作中，只要班主任用心，采取有效措施防止小团体的形成，正确引导学生间的人际交往，构建良好的班集体也就水到渠成。

【案例】教会学生学会交往

一次偶然的因素，我发现班上有一位学生缺乏最基本的生存生活能力，甚至都不知道如何购买食品。在后来的观察中和接触中，我发现，当课间同学们在一起活动时，他却一个人默默地坐在位子上，看着别人活动；有时他也会找同学，不过他不是正常地与同学接触，而是走过去抱着同学不放，同学越是想离开他，他越是紧抓不放；要不然就是故意拿别人的书，同学很难把书要回来。

在与他多次交谈后，我了解到他很愿意与同学交往，就是不知道如何与其他同学接触。为了帮助他使他不再孤独，让他这个离群之雁很快地回到集体中，我从以下几个方面开始了转变工作。

1. 同伴的“互动”

同伴的交往对儿童的情绪发展与调节具有重要作用，能给他们以情绪支持和安慰，帮助他们应付生活中出现的紧张和压力。要鼓励学生进行广泛的同伴交往，指导、培养、锻炼他们的交往技能，帮助他们掌握各种交往策略，学会和同伴和睦相处，真诚合作，从而培养其良好的心理素质和交往能力。由于这个孩子平时的表现，在组合小队的时候，没有一个小队愿意接受他。看到他那没精打采的样子，我在想如何让这样的孩子学会和其他人交往，又如何让大家接受他呢？于是在“谈一谈”的时间请同学就“如果我是离群之雁”进行讨论。从了解雁群怎样对待离群之雁，理解离群之雁的痛苦，到如何理解离队孩子的苦恼，应该怎样对待犯错误的同学等等，启发孩子们进行换位思考：如果你是那个被大家冷落的孩子，大家不理你时，你有何感受？换位想想别人破坏集体利益时，你又会如何？经过启发，同学们表示欢迎他参加小队活动。此事之后，周围有了与他交往的小伙伴；课堂上，也看到了他与组员一起讨论。

不需要我们讲过多的大道理，更不用大动干戈，只要精心去创设一个好的教育情境，营造一个情感熏陶的氛围，去打动孩子们的心灵，激发他那心底的爱意，相互之间就能筑起理解之桥，而达到相互的沟通。

2. 开展公平的竞争

竞争意识是克服人格缺陷的一剂良药，是推动个体战胜自我、超越自我的精神动力。在教育过程中，教师一方面要注重向学生传播竞争的思想，使学生具有竞争的观念；另一方面要组织合理的富有竞争性的活动，使学生受到竞争的熏陶和训练。在一定条件控制下的相互竞争，能够激发学生的进取精神和学习热情，推动他们去创造性地解决各种问题，夺得最终的胜利。一个学生对写作有着极大的兴趣，他利用课堂时间不但能完成作文，而且选材新颖，内容真实而具体，特别是在叙事的过程中能够合理想象。一次作文欣赏课，我请他读读自己的习作，他站起来把本子递给后边的同学说：“让他读吧。”其他学生对他这种做法有些不理解，小声议论起来。下课了，我把他叫到身边，问他为什么自己不读，他告诉我让别人读不也一样吗？我对他说：“让你读说明你的习作写得很好，有值得大家学习的地方，这也是一种荣誉，你没发现当老师表扬你的习作写得好时，同学们都用羡慕的眼神来看你吗？你要珍惜每一次荣誉，让同学们认识你，这样大家会主动与你交往。”

事情过后没几天，数学老师让同学积极报名参加小博士数学竞赛，没想到他第一个报了名，老师高兴地表扬了他，夸他学习主动了，为班级争光的荣誉感增强了，这件事在班里引起了轰动，同学们纷纷把这个好消息告诉了我，他站在同学当中，脸上充满灿烂的笑容。

资料来源：赵国忠主编，《班主任最需要心理学》，南京大学出版社，2009，第181-185

页

思考与练习：

1. 班主任如何指导学生的人际交往？
2. 简述小学生人际关系的特点及形成过程。
3. 简述初中生人际关系的特点及形成过程。
4. 请画出您所任班级的“班级人际关系态势图”。您会发现，把图画完后，您脑子中班级的人际关系就清晰多了，或许您连引导的办法都想出来了。

主题三：如何做好青春期心理辅导？

中学生渐渐拥有了“成熟与长大的脸”，那颗年轻的心，也正翻腾着青春的浪潮，品尝着青春的滋味，青春期生理的成熟，把他们带进了这个五光十色的世界。

对于处于青春期的中学生来说，暗恋是非常普遍的现象。班主任应及时做好预防和疏导工作，引导他们健康成长。对待暗恋现象，班主任要像对待一件很娇弱的物品，不能太轻，也不能太重；不能太急，也不能太缓，否则就可能伤害它。所以，既不能放任不管，也不能闻“恋”色变。因为少男少女情窦初开，是自然规律；两情相悦异性相吸，是人的天性使然。少男少女渴望接近是受性意识所引发，是性生理发展到一定阶段的本能需求。在这个关键期，如果这种需求得不到正确的引导，而是被人为地抑制，那将出现很难预料的后果。因此，班主任一定要注意工作的态度和方法。

【案例】李镇西解决学生“朦胧感情”问题的原则

第一，尊重学生的心灵。尽可能站在学生的角度去理解他们。一个优秀的教师一刻也不会忘记自己曾经是个孩子。生命到了一定的季节，就会发芽，就会开花。明白了这一点，就会多一分理解。无论如何，不要把“朦胧情感”与“道德败坏”画等号，一定要从人道和人性的角度尊重学生青春的心灵；

第二，走在学生情感发展的前面。优秀的教师，不应该仅仅在问题出现后才不得不充当消防队员，而应该主动引导学生成长的航向。因此，要在学生还没有出现“朦胧情感”之前，就主动对他们进行爱情教育；

第三，把爱情教育视为人格教育不可分割的组成部分。教育要给学生一生健康的精神世界，进而给他们一生的幸福。通过爱情教育，引导学生感悟一种精神的美。苏霍姆林斯基在谈到给学生讲爱情时曾这样精辟地指出：“这种讲解将会在年轻人的心灵中培养出高尚的思想和情感，首先是培养出能够给人以巨大幸福的对美的责任感。但是这种美对善于爱美的人才是幸福的。”

第四，帮助学生树立高远的志向。爱情虽然是美好的，少男少女之间的相爱更是纯洁的，但要让学生明白，在这个年龄阶段，自己最该做的事是什么，进而作出明智的选择。不要用明天可能的“爱情幸福”来赌一去不复返的今天。生命在这个季节的确会开花，但开花的最佳时光并不是现在。而只有把握好现在，做现在最该做的，才能拥有未来真正的幸福；

第五，引导学生做自己感情的主人。班主任不可能随时守着学生，更无法干涉他们的内心活动。所以，关键是要让学生随时自己提醒自己，随时用高远的志向战胜自己。所谓“战胜自己”，就是不断同自己的弱点作斗争，不断克服自己心灵深处可能有的自卑与懈怠，进而不断创造出新的成绩或取得新的进步。谁不希望自己更辉煌？谁甘愿一生平庸？但是“平庸”还是“辉煌”，在很大程度上取决于我们是否能真正战胜自己。实际上，任何人的心灵深处都有两个“自我”：一个是高尚的“我”，一个是卑下的“我”。而且，心灵深处这两个“自我”随时随地都在进行着较量：如果高尚的“我”占了上风，那么我们会做出高尚的行为；反之，如果卑下的“我”占了上风，那么我们会表现出卑下的举动。让高远的志向、坚强的信念和顽强的毅力赢得“灵魂搏斗”的胜利，才能赢得人生的辉煌；

第六，不同情况区别对待。每一个学生都有一个独一无二的精神世界，同样处于“朦胧情感”中的少男少女也有着不同的具体情况，没有统一的处理标准，需要的还是因人而异。诚如苏霍姆林斯基所说：“爱情，是对人道主义的最严峻考试。我们应当从一个人的童年和少年时期起就培养他去迎接这场考试。”

【案例】青春期暗恋心理的引导

一天，我在办公桌上看到了一封信。信是红写给我的，大概内容如下：“我给您写过很多信，但一直没有勇气交给您，我是一个心理不健康的坏女孩。我喜欢上了班上一个男生，可一直没有表白的勇气，我不知道我怎么了，常常在心灵深处呼唤他的名字，我一天到晚满脑子都是他的影子，我幻想着和他牵手、拥抱、亲吻。老师我是不是很坏？我好无奈，晚上我睡不着觉，白天我吃不下饭，学习成绩直线下降，老师我渴望得到您的帮助。”

我给红写了一份回信。在信中，我首先告诉她，出现这样的心理是她这个年龄阶段的少女经常遇到的情况，是青春期的正常反应，说明她长大了、成熟了，没必要担心害怕，责怪自己。然后我以现身说法，告诉她我曾经也有过和她一样的经历。在消除她自我责备的心理后，我又给她提供了以下建议。

1. 大胆地正常和异性接触，但不要一对一地接触，要一对多地接触；
2. 要多参加集体活动，多和老师、同学、家长沟通。有什么想法和困惑要及时和别人沟通，及时得到帮助和释放；
3. 要多看一些关于如何解决青春期心理问题的文章和书籍；
4. 要培养自己健康的业余爱好，比如读书、运动、音乐、美术等；
5. 要确定自己近期和远期的学习目标，树立远大的理想，有了航向和航标，就有了前进的方向和动力。

资料来源：周达章著，《21世纪班主任工作案例精粹》，宁波出版社，2009，第76-79页

【活动设计】花开应有时

一、活动目的

1. 让学生于青春期时期的年龄特点和生理特点有所了解。
2. 树立健康理性的异性交往观念，形成正确的异性交往态度。

二、活动设计

（一）活动导入：

歌曲欣赏：《爱很美》

诗歌欣赏：《妙龄时光》

(二) 明镜台:

动画片:《女人是老虎》

讨论:“为什么小和尚觉得吃人的老虎最可爱?”

设计意图:在青春期有异性交往的需要是正常的,不是见不得人的事情。

(三) 智慧泉:

1. 小游戏:学生自选一个自己喜欢的气球吹起来。

思考:慢慢变大的气球等待它的命运是什么?气球的大小寓意是什么?

设计意图:暗示学生男女异性交往有时就像逐渐变大的气球,一旦掌握不好就会爆炸,变成碎片无法挽回。

2. 四幕小品剧《男生、女生》。

第一幕:玩耍

场景:课后学生讨论去游玩。

问题:初中阶段还有哪些属于这类异性交往?

第二幕:烦恼

场景:一男生对一女生有好感,明明喜欢却没有表白的勇气,为此烦恼不已,于是向朋友请教是否应该向这位女生表达爱慕之心。

讨论:如果你是这位男生的好朋友,你的态度是什么?为什么?

第三幕:抉择

场景:男生表达了自己的好感,同时又委托他人询问女生是否可以成为朋友?

讨论:该女生是否应该与男生继续深入交下去?

第四幕:结局

场景:三种选择:(1)两人有早恋倾向,频繁互通电话,结伴郊游。(2)两人还是普通同学。(3)两人见面也不打招呼。

讨论:哪种结局比较好,为什么?

设计意图:针对每一幕出现的问题让学生说出自己的想法。

(三) 辩论赛:中学生应不应该谈恋爱——利与弊?

(四) 启思录:中学生应该如何处理朦胧的感情?

(五) 主持人总结

年轻的我们,要做的事还很多,要走的路还很长,该把握住青春,去做我们该做的事情,

思维型教学引领下的教师专业能力实训丛书

《心理健康教育能力实训》

不轻易去爱，把我们的爱珍藏心底，把我们的爱化作纯洁的友情，更不要轻易去恨，让自己活得轻松些，让青春多留下些潇洒的印痕，这才无悔青春。

主题四：如何做好学生网络问题指导？

网络时代为青少年提供了多元、互动、多媒体的社会交往机会，使青少年的社会互动空间得到了极大的延伸和拓展。但网络同时也是一把“双刃剑”，因沉溺于网络而导致的网络成瘾和网络不良文化给青少年带来了消极的影响，对青少年的健康成长造成了不可轻视的负面冲击。甚至有人称网络为“电子海洛因”。

网络成瘾是随着网络技术的普及而新出现的一种心理障碍。网络成瘾又称互联网成瘾综合症(Internet addiction disorder, 简称 IAD), 指个体由于过度使用互联网而导致的社会、心理功能损害的一种现象。台湾学者周倩(1999)根据国际卫生组织对“成瘾”的定义, 将“因特网成瘾障碍”(IAD) 定义为: “由于重复使用网络所导致的一种慢性或周期性的着迷状态, 并带来难以抗拒的再度使用网络的欲望。同时产生想要增加使用时间的张力与耐受性以及克制、退瘾等现象, 对于上网所带来的快感抑制有心理和生理上的依赖。”主要表现是: 对网络有一种心理上的依赖感, 不断增加上网时间; 从上网行为中获得愉快和满足, 下网后感觉不快、焦虑和抑郁, 强令中断会出现戒断症状; 在个人现实生活中花很少时间参与社会活动及与他人交往; 以上网来逃避现实生活中的烦恼与情绪问题。

【案例】网络成瘾症

薛某, 男性, 13岁, 学生, 过度使用互联网2年余, 难以控制上网聊天1年, 患者11岁时随同学去网吧玩互动游戏, 开始每周仅去1--2次, 每次2小时, 以后逐渐迷恋于网上暴力游戏, 去网吧次数增多, 上网时间不断延长, 常通宵达旦在网吧度过。自玩网络游戏后, 患者常逃学, 上课注意力不集中, 记忆力下降, 学习成绩每况愈下, 患者变得孤独, 对同学冷漠, 厌倦社会活动。近一年又痴迷于网上聊天, 结识一些网友, 称在网上得到同情和安慰, 唤起了激情。从此, 不分昼夜, 废寝忘食地在网上交谈, 欲罢不能。为上网不择手段, 没钱就与网友结伙在校外抢劫低年级学生的钱财, 曾受到公安部门教育, 但不知悔改。为上网曾将家中一些电器偷偷卖了700元, 全部挥霍在网吧。家长批评、劝说无济于事, 一旦离开网吧, 患者终日无精打采, 无所作为, 对现实生活感到空虚、无聊, 情绪焦虑或郁闷, 并出现头昏, 疲乏无力和失眠等现象。患者对医生说, 上网聊天能忘掉一切烦恼, 感到兴奋、愉快和满足, 并称上网如同每日吃饭、喝水一样重要, 不可缺少。

资料来自: 贾军朴: 《网络成瘾的临床特点》。《中国心理卫生杂志》。2003, 第12期。

一、中小学生网络成瘾的成因

1. 好奇心心理

网络灵活而匿名的个人身份、平等的地位、超越时空界限、广泛的人际交往、梦幻般体验，无不强烈地吸引着青少年。

2. 补偿心理

当学生在现实与理想之间出现偏差的时候，希望能寻求到合理的补偿，而网络的虚拟性、自由性恰恰满足了这种需要。

3. 逃避心理

当学生遭受挫折后，面对压力情境，产生一些轻微的神经症状如抑郁或躁狂，为寻求解脱而沉溺于虚拟的网络世界。成瘾者上网实际上是为了逃避现实世界，同时也是为了获得一种认同感。网络中学生可以根据自己的喜好扮演一个满意的角色，以此弥补真实生活中的缺憾。

4. 生理因素

大脑中有一个叫做“享乐区”的区域，每当网络成瘾者上网时会对大脑进行化学反应式的刺激，从而释放出多巴胺，进而使人产生快感。如果这种刺激是经常性的，大脑会强化对自身的这种化学反应，从而产生成瘾行为。

二、网络成瘾的分类及评估

网络成瘾是一广泛的概念，它包括各种行为和冲动控制性问题。杨格(1999)根据其研究结果，把网络成瘾分成了五类：

1. 网络色情成瘾

青少年网络色情主要涉及沉溺于网上的色情内容，包括色情文字、色情音乐、色情图片、色情动画、色情电影和色情聊天等。网络上的色情内容对青少年来说是 21 世纪时尚的“性玩具”，就如埋藏在地下的重型炸弹，可以毁掉为数众多的青少年的生活、学习与事业前途。

2. 网络关系成瘾

网络成瘾者利用各种聊天软件，以及网站聊天室进行人际交流，过分迷恋网络友谊或爱情，并用其替代了现实生活中的朋友和家人。

3. 网络强迫行为

指强迫性的参与网上讨论，搜集和下载毫无价值的软件等网络行为。

4.信息超载

指强迫性在网上浏览网页及搜索过多的对现实生活并无多大意义的、无关紧要的或者不是迫切需要的资源或数据，花费大量时间在网上查找和搜集信息，同时伴随着强迫性冲动倾向。

5.游戏成瘾

亦称网络游戏成瘾。指网络成瘾者过分迷恋计算机游戏，不可抑制地长时间玩计算机游戏，通过游戏来寻求成就感和自我价值感。

【资料链接】DMR 青少年因特网使用情况 52 量表

1. 同以前相比，我上网的时间越来越长了。
2. 不上网的时候，我会幻想和上网有关的事情。
3. 当有苦恼、焦躁、沮丧等不良感觉时，我就上网，这样我会感觉好一些。
4. 我上网的时间往往比计划的时间要长。
5. 为了上网，我会减少其它娱乐的时间。
6. 尽管经常上网，但我的学习成绩并没有下降。
7. 我上网的时间和以前相同，但心理已经感到不满足了。
8. 减少上网的时间对我而言无所谓。
9. 当情绪低落时，上网会使我变得心情舒畅。
10. 我觉得在网上时间过的好快，不知不觉就超过了自己预想的时间。
11. 因为上网，我减少了学习的时间。
12. 我上网的次数并没有增加。
13. 虽然知道上网会影响学习，但我还是继续上网。
14. 如果有一段时间停止上网，我会感到坐立不安。
15. 我从来没有梦到过关于网络的事情。
16. 我发现上网是使我心情放松的好方法。
17. 上网时，我发现自己会想“只要再过几分钟就下线”，结果真的就做到了。
18. 我想法设法让自己的上网速度更快。
19. 我决定花较短的时间上网，但后来才发现好几个小时已经过去了。
20. 当我想减少自己上网时间的时候，我总能做到。
21. 突然停止上网，我就变得焦躁不安。

22. 当我在网上感到疲劳时，我就立刻下线休息。
23. 想上网的念头一直困扰着我，使我焦躁不安，因此我会去上网。
24. 我会情不自禁地想起网上发生的事情。
25. 当我心情烦躁时，即使上网也不会使我减轻这种感受。
26. 由于长时间坐在电脑旁，我的肩或其它关节痛，但这并不影响我继续上网。
27. 我能严格遵守父母或者自己规定的上网时间。
28. 虽然很饿了，但我还是会把网上的事情处理完后再吃饭。
29. 我从来没有参与过网上虚拟物品的交易（包括点卡、游戏道具、账号等）。
30. 我能够有计划地克制自己的上网次数。
31. 因为上网，我在室内呆着的时间越来越长了。
32. 不上网的时候，我的手指会随意或不随意地作出敲击键盘的动作。
33. 我减少了拜访朋友的时间而宁愿在网上逗留。
34. 上网后我就忘记了时间。
35. 我常常和周围人交流使用网络的心得。
36. 我从来没有因为上网的原因而与老师、父母等长辈产生过争执。
37. 我常常能找出一些理由使我更多地使用网络。
38. 我从来没有因为上网而缺过课。
39. 我觉得没有必要去为使用网络特意更新电脑配置。
40. 家人抱怨我花了太多的时间上网。
41. 当我从网上离开时，我并没有不舒服的感觉。
42. 一天中我常会多次查看自己感兴趣的网站、论坛及自己的电子邮件。
43. 学习很忙时我就不会上网了。
44. 比起面对面地与人交流，我更愿意在网上和人交流。
45. 我对自己上网所花的时间感到内疚。
46. 我会趁家人不在家时上网，这样我感觉比较轻松。
47. 我会因上网错过吃饭、上课或与同学在一起的时间。
48. 我没有向任何人隐瞒我上网的实际情况（包括在线时间、上网次数等）。
49. 即使减少或者停止上网一段时间，我也不会因此有丝毫不适的感觉。
50. 不上网的时候，我很想知道网上的事情。

51. 下线几个小时后我就又想上网了，其实才过了很短的时间。

52. 我从来不会通宵上网的。

诊断及标准：该量表采取五点评分，所有题目的选项分别为：A、完全不符合；B、不太符合；C、一般；D、比较符合；E、完全符合。选A记1分，选B记2分，选C记3分，选D记4分，选E记5分。

95分以下：较少使用网络者；96—162分：正常网络使用者；163—196分：Ⅰ级轻度网络成瘾者；197—230分：Ⅱ级中度网络成瘾者；231分以上：Ⅲ级重度网络成瘾者（病理性网络成瘾症）。

资料来源：青少年网络成瘾及其干预，广州，华东理工大学出版社，2006，第32-40页

三、网络成瘾的危害

1.生理问题

睡眠的剥夺和生物钟的紊乱会导致学生过度的身心疲劳。如头昏眼花、双手颤抖、疲乏无力、食欲不振等症状。此外，长时间的在电脑前僵坐容易引起腕关节综合症、背部扭伤、视力下降、暗适应能力降低等不良生理反应。

2.人际关系的问题

网络成瘾者的交流以机器为中介，人与人之间的依赖关系被人对网络的依赖所取代，从人---人面对面的交往模式转向了人---机---人的交流模式。极大的减少了人际直接交往的机会。由于网络人际关系具有短暂性、不稳定性和不可靠性，网络成瘾者人际情感的远程交流冲击了原有的近亲情感，导致了学生对现实情感的疏远。

3.学习动机减弱

需要是动机产生的外在基础，当网络已经成为个体的必需时，上网相应也提升为主导性动机，个体的兴趣和注意大部分转移到了网络上，上网成为了其生活的主题。调查显示：58%的学生报告网络的过度使用导致学习兴趣减弱，成绩下降，并使逃课现象明显加剧(杨格，1996)。

4.对人格的影响

上网者大多隐匿了自己的真实身份，以假面具来伪装自己。长此以往，可能使学生失去自我感和现实感，混淆虚拟世界和现实，进而导致自我同一性分解，形成软弱、虚幻的人格，甚至出现虚拟空间与现实生活中具有强烈反差的双重人格。

四、学生网络成瘾的解决策略

网络成瘾的青少年生活在虚拟的世界里，与现实世界脱节，容易引发各种社会问题。那么如何进行矫正呢？美国著名心理学家戈登伯格说：“引导学生正确上网，目的在于有效诊断与防治他们的心理障碍，增强他们心理调控能力，使他们建立良好的人际关系，养成正确的生活态度，形成积极的个性倾向，从而造就健全的人格。”

解决网络成瘾的专业方法有行为矫正法、认知疗法和团体心理辅导等。行为矫正法是依据条件反射学说和社会学习理论改正人们不良行为的一种技术。具体有厌恶性条件法、系统脱敏法、行为契约法等；认知疗法是根据认知过程影响情绪和行为的理论假设，通过认知和行为技术来改变病人不良认知的心理治疗方法。这些方法都比较专业，作为班主任，不可能具备这方面的专业知识，但其中部分的方法可以借鉴。如班主任可以促使成瘾者与家长、班主任共同商定戒断网瘾的行为契约，家长和班主任担任契约的执行人，从而减少成瘾者的上网行为；班主任也可帮助网络成瘾学生设计自我管理计划，制定一份时间表，合理安排学习和上网的时间，打破他以前紊乱的生活节奏，重新规范作息时间表，在最易出现上网行为的时间段安排不同的丰富又有价值的活动；班主任还可以组织主题班会或团体活动，通过自省找出造成网络成瘾的具体原因，通过学生之间相互交流，增强成瘾者的自信心，帮助其注意到自身的优势和力量，通过丰富多彩的集体活动，让成瘾者体会到现实中人际交往的乐趣与重要性并练习社会交往的技巧，通过教给成瘾者一些有效的控制上网行为的方法，帮助其逐渐摆脱对网络的成瘾状态。

对于 IAD 的矫正，人们往往把原因归结为电脑或网络，而实际上真正引起“成瘾”的原因是青少年基于电脑或网络所产生的精神活动。所以，班主任应该对 IAD 进行领悟指导，使他意识到真正产生网瘾的原因并不是电脑或网络本身，而是个体对于电脑或网络的主观活动。然后与 IAD 进行讨论或辩论，以此方法来动摇他们对网络的依赖信念，使他们认识到沉溺于网络的危害等等。此外，IAD 青少年的矫治，是一项综合工程，在进行心理矫治与疏导的同时，更需要全社会的参与，共同创设青少年健康成长的社会与文化环境。作为一名班主任，对待学生上网的心理问题，要辩证地分析，不能像一些家长那样一味地反对和阻止学生上网，或者对上网问题避而不谈。

下面通过介绍一个网络成瘾个案的处理案例和一次引导学生合理使用网络的主题班会为广大班主任和教师处理类似的问题提供借鉴。

【案例】一个“网虫”的转变

一个下午，我在办公室批改作业时，一个家长找到我，她说：“我是你班上陆某的家长，今天你们班是不是要交50元的书费啊？孩子最近已经要过好几次钱了，我今天是到学校来核实一下情况的。”我一听感觉有点蹊跷，最近根本就没有收取任何费用。通过和陆某母亲的交谈，结合班上同学的反映，我了解到了事情的原委，明白了他上课总是坐立不安，精神恍惚的原因：沉迷于上网！是什么使他这么沉迷于上网？我与他的家长进行了一次长谈。

原来陆某的爸爸是一名工程师，半年前，为了工作方便买了一台电脑，在家进行计算机辅助设计，有时也上网看看新闻，玩玩游戏，起初陆某同爸爸一起玩，父母也没表示反对，到后来，他发展到每天早上一起床，就去上网，连中午、晚上的休息时间都不放过，俨然成了一个名副其实的“网虫”。为此，爸爸狠狠打了他一顿，并不准他在家上网。不敢在家上网的陆某开始将精力放在社会上的网吧，他又找出各种理由对父母撒谎，今天说学校搞卫生，明天又说到同学家去复习，为的是挤出一点点时间去上网冲浪，上网的钱不是说学校交书费，就是不吃午餐，拿饭钱去上网。通过这次谈话，我的心情非常沉重，如果这样发展下去，会导致陆某产生畸形的上网心理，后果是难以想象的。我决定从心理上对陆某进行疏导，同家长一起配合把他这个坏习惯纠正过来，使他重新变成一个心理健康、成绩优秀的陆某。

根据陆某的情况，我认为陆某变成一个“网虫”存在三方面的诱因：

首先，网络世界的精彩，新奇吸引着陆某这些接受能力强、好奇心重的青少年，在网上有很多新知识、新信息，但这些并不能长时间吸引他们的注意力，而聊天、交友、玩新奇刺激的电子游戏等这些在现实生活中受到家长限制的行为反而得到他们的青睐。

其次，陆某性格内向，平时与同学交流过少，但这并不说明他不想与同学交流，现实生活中的某些外部因素可能压抑了他交流的欲望。每个人的自我概念都包括个人自我、社会自我、理想自我等等，理想自我一般与现实自我有一些差距，甚至是相反的，陆某希望实现理想自我，陆某的生活和学习环境可能没有提供这个舞台，而计算机网络则为他提供了实现理想自我的空间舞台，他可以成为这个空间的主宰者，在网络上简直就像生活在童话里，任何人都可以梦想成真，这一切对处于青少年时期的陆某有着无比的吸引力，促使他成为网虫队伍中的一员。尤其是在学习生活不如意、不得志时，网络成了逃避现实、寻求内心平衡的绝佳之处，就这样不知不觉沉溺于虚拟的世界中。

第三，青少年处于青春发育期，心理发育逐渐成熟，但不稳定，“逆反心理”是这一时期一大特点。网络的精彩吸引着陆某，而爸爸的暴力压制，又使陆某产生了逆反心理，不但千方百计去上网，而且为了瞒天过海，养成说谎的习惯。

经过以上的分析，我确定从以下三个方面对陆某的问题进行解决：

1. 个别辅导，正确引导

首先，我没有全盘否定陆某的上网行为，第一次心理疏导时，我与他聊起了互联网，聊了比尔·盖茨，充分肯定了他通过上网学习电脑技术的积极性，并通过交流进一步了解到陆某上网的内心世界，陆某说：“黄老师，互联网对我的吸引力太大了，在网上，我同网友无话不谈，总觉得与我交谈的朋友是那么的友善，但回到现实，同学之间的有些言行总让我有种失望感，但我上网又怕家长骂，所以撒谎。”交谈中我发现，内向寡言的陆某在现实中的交往需要没有得到满足，而互联网却能满足他的这种要求，这是导致他沉迷于网络的直接心理原因。我耐心地同他讲上网并非一件坏事，只要把握得当还是会对学习带来好处，同时也如实分析了上网不当和说谎造成的后果和危害，并一再告诉他，有想法一定要去和家长、老师交流。第二次疏导，找了一些反面事例来教育他，有因为沉溺于上网玩游戏，孩子离家出走，父母心急如焚；有因为千里迢迢去会网友，被网友骗、抢，而流落异乡街头；有因为浏览不健康的网站，小小年纪走向犯罪的深渊而不能自拔。有太多的血的事实告诉我们稍一不小心就会失足，对照陆某的实际情况，使他认识到事情的严重性和后果，亡羊补牢，其时未晚，有心理压力、有自己不能解决的问题可以找老师帮助。

2. 采取措施，培养自信

为了帮助陆某从虚拟世界回到现实，满足他的交往需要，我采取一系列措施：

(1) 多参加集体活动和工作，在集体中实现与同学的交流。例如，让他担任小组长，在每天的收发、检查作业，劳动值日的协调合作中，与同组的同学进行交流，建立互帮互助关系，树立自信。

(2) 成立了计算机兴趣小组，并任命他为组长，定期活动，给其他同学讲解网络知识。为了保证效果，他每次都翻阅很多的资料，计算机水平明显提高，受到同学的欢迎。他利用业余时间，为班级设计了精美的网页，定期补充新的内容，经常有同学请教他有关电脑方面的知识，他俨然成了同学们的小老师，被别人尊重，一种成就感油然而生。

(3) 多利用机会表扬他，与他交流，缩短师生之间的距离，陆某对自己有了信心，在各方面的表现都有明显的进步，学习上认真听讲，积极思考，大胆发言，提出自己的见解。任课老师都反映陆某就跟变了一个人似的，精神面貌焕然一新。

3. 家庭教育，同步进行

陆某现象的出现最直接的原因是家长没好好引导，而是采取了放任或粗暴干涉的方法，

要较好地解决这一问题，还需要提高家庭教育的方法和手段。陆某的父母对于陆某上网这件事，一开始采用的是不管不问、听之任之的态度，没有对孩子进行正确的引导，做到防患于未然，导致了陆某沉溺于网络之中。等到发现出了问题时，最不可取的方法就是粗暴的干涉，因为这样必然导致陆某的逆反心理，会变本加厉，一发不可收，教育的难度增加。疏要强于堵。与家长的交谈中，我了解到平时孩子回家与家长交流的时间和机会太少，家长不能及时了解孩子在学校的活动以及思想方面的波动，忽略了孩子的精神方面的需求。交谈完后，父母与陆某进行了一次长谈，承认在教育中的不足之处，希望能与陆某多多交流。

通过以上的努力，陆某渐渐变成了一个活泼、自信、乐观向上的学生，学习成绩明显提高，家长为此也感到非常高兴，对老师的能为给予了高度的肯定。通过学校和家长双方一年的配合教育和陆某本人的努力，他在中考中以652分的成绩顺利跨进了省重点高中的大门。

资料来源：赵国忠主编，《班主任最需要心理学》，南京大学出版社，2009，第171-176页

【主题班会】中学生如何利用网络？

【教育目标】

1. 知识与能力目标：通过活动，让学生懂得不正确使用网络带来的危害，了解合理利用网络资源可以提高学习质量，扩大自己的知识面，知道一些健康实用的网址，有助于学习与丰富课余生活。

2. 过程与方法目标：通过学生收集案例资料，师生共同分析讨论，让学生辨析网络的利弊，并且通过学习法律知识，让学生深刻认识到痴迷网络的危害性、合理利用网络的优越性。

3. 情感、态度与价值观目标：通过学习，能指出班中同学存在的不足，树立正确的上网观，有自控能力，有抵制能力，有一定的鉴别能力。

【课前准备】

1. 学生准备：全班分组收集有关青少年上网的数据、经典案例，与学生学习生活相关的有用的网站。推选出辩手，组成正方与反方辩论队。请学生准备介绍自己的经验和收获。

2. 教师准备：查找有关资料；与学生、家长联系，了解学生对上网的看法，以及本班的实际情况。

【活动过程】

一、导入

案例播放：一则杀人案

两年前，小新开始沉迷网络，学习成绩陡然下降，初中还没有毕业便辍学。小新曾经偷过爸爸 2000 多元钱，并在网吧待了一个星期。之后，父亲对小新一顿打骂，但对小新来说已经起不到任何作用。一天晚上他去爷爷家偷钱，看爷爷奶奶已经睡了，就去翻抽屉，可怕把奶奶吵醒了，就用菜刀把奶奶砍伤了再翻。睡梦中的奶奶倒在了血泊中，响声惊动了爷

爷，不顾一切的小新又将菜刀砍向了他。爷爷受伤后逃出家门，小新翻箱倒柜也没有找到钱，只在奶奶兜里找到了两元钱。事后，小新的爷爷说，那是奶奶为孙子准备的早点钱。小新捏着两元钱在村口的一个洞里躲了起来。想来想去，还是投案自首了。

讨论：网络有哪些危害性？

（学生回答：影响学业，影响学生健康成长，更有可能使人走上违法犯罪的道路等。）

班主任：现在社会网络的广泛应用已经非常普遍，但是作为学生如果不能合理利用网络，而是沉迷在网络中不能自拔，这样不仅不利于学习，而且还会影响到学生的健康成长。如果像这个案件中的小新，为了上网要去偷钱，并杀害了自己的奶奶，犯下了杀人的罪行，那更是不应该的。其实网络不仅仅是学生们想到的玩游戏，它可以给我们带来丰富的知识，拓宽我们的知识面，今天我们先来辩一辩网络的利弊。

二、网络利弊之辩论

主持人：首先介绍本场比赛的辩论规则：第一，由正反双方一辩亮出各自的观点，并简要说明。时间不超过 4 分钟。第二，由正反双方二辩辩论，时间不超过 3 分钟。第三，进入盘问阶段，由正反双方三辩提出问题，双方一、二、三辩都参与答辩。时间不超过 4 分钟。第四，由正反双方四辩作结束陈述。时间不超过 2 分钟。

（主持人请正方与反方学生代表就座）

主持人：现在我们的辩论主题是中学生上网利弊之比较。请双方亮出各自的观点。

正方一辩：我觉得我们中学生上网有以下几个方面的作用：

第一，必要性。这是一个知识经济的时代，信息正在以前所未有的速度膨胀和爆炸，未来的世界是网络的世界，要让我国在这个信息时代跟上时代的步伐，作为 21 世纪主力军的我们，必然要能更快地适应这个高科技的社会，要具有从外界迅速、及时获取有效科学信息的能力，具有传播科学信息的能力，这就是科学素质。而因特网恰恰适应了这个要求。邓小平同志说：“计算机要从娃娃抓起。”

第二，实用性。网络世界资源共享，它就像一个聚宝盆，又像一座取之不尽用之不竭的

“金山”，谁勤于在这座金山上耕耘劳动，谁就会有所得。你可以从中最快地查找学习资料，可以学会更多课堂外的知识，并灵活地运用课外知识，促进思维的发展，培养中学生的创造力。上网还可以超越时空和经济的制约，在网上接受名校的教育，有什么问题，你也尽可以随时通过 E-mail 请老师指导。

第三，现实性。计算机课程的开设有利于普及计算机因特网知识，有利于培养中小学生学习和应用信息、技术的兴趣与意识，培养学生获取、分析、处理信息的能力。

21 世纪将是计算机网络时代，今日的莘莘学子将成为未来社会的栋梁。了解和掌握计算机网络知识，就是闯荡未来信息时代的最强有力的武器。所以，我方观点：中学生上网利大于弊。

反方一辩：刚才对方辩友谈到了网上教育，但网上教育不过是商家夸大其词的炒作罢了。不仅在中国，即使在美国权威杂志《今日美国》的调查也表明：86%被调查的教师、图书管理员以及电脑管理人员相信，孩子们使用因特网不会提高他们的课堂成绩。学生上网其实有诸多危害：

其一，据一项调查显示，不少学生成了小“网虫”，沉湎于网络，将 90%的时间用到网络游戏上，做了网络的俘虏，为网络所累，痴迷于“网吧”、“聊天室”不能自拔。

其二，学生极易沉浸在网络的虚拟生活空间中，一旦回到现实社会就会产生一种孤独感，患上“网络疏离症”，成天高唱：“网络是我家，我的眼里只有它。”这样对心理造成严重损害。同时在生理上学生正处于快速发育阶段，但是他们一上网就是四五个小时，不仅眼睛超负荷运转，危害视力，也使得脊椎变形！

所以网络这么多弊端与网络在信息交流方面的快捷性、便利性这两利相比，难道不是弊大于利吗？我方的观点是：中学生上网弊大于利。

正方二辩：首先我想指出对方辩友刚才说的一些错误。对方辩友说美国有 80%的教师、图书管理员经过调查发现，他们的孩子不能通过网络来提高成绩，可是我要问对方辩友，现在成绩能代表素质吗？我们国家现在正在推行素质教育，如果你们光讲成绩，那岂不是又回到了应试教育的死循环里了吗？现在学校老师布置学生做 PPT，查资料，我们有了网络确实是更便利了，而且网络可以拓宽我们的知识面。

反方二辩：刚才对方辩友说上网可以查资料，但是中学生上网就是查资料吗？下面我将系统地陈述中学生上网所造成的四大弊端：

第一，网上的信息良莠不齐，经常上网获取那些零散和不系统的知识，不但不会提高中

学生的能力，反而会让学生的能力退化。

第二，由于网络对学生具有无限吸引力，所以导致很大一部分学生沉溺于网络，从而患上“网络上瘾症”、“网络疏离症”等新型精神性疾病，这些网虫们不要家人、不要同学，脱离现实生活，完全是一群有着程序化思维的机器人。

第三，网络语言的大量使用弱化中学生的民族文化素质。网上的错别字、病句随处可见，学生长期与这种语言环境接触，不能不令人担忧。

最后，我提醒对方辩友不要对大量事实充耳不闻。

主持人：谢谢各位辩手，大家都摆出事实，说明了理由。接下来，我们进入盘问阶段，请大家领略一下辩手的锋芒与睿智。每位队员用时均为1分钟，先请反方三辩提问，时间为20秒。

反方三辩：刚才对方辩友举了网校的例子，可是网校里有许多垃圾信息。现在我请问对方辩友，如何解决中学生自制能力差产生的四大弊端？

正方三辩：请对方辩友注意，任何新生事物在它开始的阶段都会带来一些弊端，但我们必须看到这些事物发展的前景和总的趋势，那我请问对方辩友，你是否承认在信息时代网络是一种重要的工具？请正面回答“是”或“不是”。谢谢！

反方一辩：对方辩友刚才或许没听清楚，在一辩陈词中我已指出网络是一种重要的通讯手段，还指出网络的许多问题，这就说明了学生上网弊大于利。请问对方辩友，在网上这种虚拟空间中，人与人之间的交往往往带着一个假面具，这与水中月、镜中花有什么区别？请回答！

正方一辩：在网上交往真的没意义了吗？那怎么会有那么多人上网呢？请问对方辩友，如果学生上网是弊大于利的话，那么国家怎么会把上网这个课程安排到计算机课程中来呢？

反方二辩：我想首先指出，目前国家并没有把上网课程安排到计算机课程中，还有如果像对方辩友所说的话，那么国家为什么要制定法律禁止未成年进入营业性网吧呢？再请教对方辩友，在学生上网利和弊兼有的情况下，你是如何判断利大于弊的呢？

正方二辩：我认为利是主流，弊只是在网络刚刚产生时不可避免地出现的一些弊端，刚才我方一辩、三辩已经反复强调。请问对方三辩，学以致用，电脑上网作为一门课程是否需要学以致用，是否要把上网知识付诸实践？

反方三辩：是要付诸实践，但我们所说的上网对象并不是指所有的人，我们的前提是学生，学生的判断力和自制力比较差，对网上的垃圾信息他们能够正确处理吗？刚才对方辩友

无法回答判断利弊大小的标准，我现在告诉大家，首先我们从数量上判断，网络四大问题与其方便性和快捷性相比是四弊二利，难道对方辩友还要说利大于弊吗？

其次，从本质上说，中学生自制力、判断力差的天性弱点与网络四大问题是不可调和的固有矛盾。所以我方再次强调，学生上网弊大于利。谢谢！

反方四辩总结陈词：下面我再一次总结我方观点：

第一，只有认识到日前网络的四大问题，我们才能去追求让网络成为一方净土。法律制裁的无奈、道德规范的苍白、技术限制的落后无不令有识之士感到忧虑和不安。许多事实告诉我们，学生上网如不加以控制的话，怎么让社会相信我们是祖国美好的未来？

第二，只有认识到学生是一个特殊的群体，才能正视现实和问题。我们中学生往往会出于好奇或冲动，刻意去寻找一些不好的网页，从而引发一系列不好的后果。

第三，只有认识到学生上网弊大于利，才能调动社会各方面的力量和各种手段来扬长避短，趋利避害。所以我们有一个梦想：在新世纪的一个清晨，当我们向人类精神家园投去一瞥时，我们广大中学生正以新面貌、新状态，迎接新挑战！谢谢！

正方四辩总结陈词：我想针对此次辩题作如下分析：

第一，中学生人群有以下特点：1. 他们的年龄决定他们将成为明天的建设者，他们肩上担负的是托起未来的重任，他们的任务是跟上时代的脚步，及时掌握科学技术；2. 中学生的年龄也使他们对新生事物既充满好奇，又缺乏自制力；3. 因此，他们的生活离不开老师、家长的指导，他们的世界时时处处受到来自社会、学校、家庭的保护。

第二，网络有着其他事物所不可替代的优势：1. 可以打破时空界限，使人们无论在何时何地都能相互进行交流，可使信息处理更系统、全面；2. 使信息流通更及时、便捷，所以教育选择了网络，世界选择了网络。面对网络这个五彩缤纷的空间，我们可以轻松地听名师讲座，可以如身临其境般地畅游奇妙太空，我们的学习不再仅限于书本，我们也逐渐拥有了科学素质。

当然，我方也不否认网络存在弊端。因为任何一个新生事物都有利有弊，中学生上网也一样。但是我们有信心说：中学生上网利大于弊！谢谢！

主持人：这次辩论到此结束，我们在双方的辩论中听到了正反辩手的精彩辩词，更在辩论中思考自己该如何正确对待上网问题，希望我班同学都能合理利用网络资源，提高学习质量。

三、学生介绍经验

班长：我们班上有几位同学平时学习成绩好，并在校、区、市、国家的电脑科技等比赛中获得了各种奖项。他们是如何把握学习与用电脑的时间，又是如何把两者都学好的？接下来请我班的黎谨谦来说一下他的心得。

黎谨谦：我觉得利用好网络是可以提高学习成绩的。我很喜欢英语，平时做完了功课我会上一些网站，如：博客英语网，这个网站可以提供全球的热点新闻；还有无忧英语学习网，这个网站也提供了一些英语学习的好方法。当然也有一些游戏，如果你能听懂英语的话，其中是有很多提示的，这样玩起来有指导性，我们也能玩得更好，所以玩游戏也能促进英语听力。不过在玩游戏的过程中，我们要把握好时间，不要玩起来没底，否则时间会很快过去的。我建议要玩游戏的同学一回家，首先把作业做完，然后再玩游戏，时间控制在一个小时左右。控制时间可以用闹钟，或是在电脑上设定时间，到时电脑会自动关机。

班长：谢谢黎谨谦给我们的建议。我们班还有一位电脑神童，他多次获得电脑科技方面的大奖，人称“得奖专业户”，我们来听听他的高见吧！

黄子杰：班长过奖了！其实我是非常喜欢玩电脑的，但是玩电脑并不等于玩电脑游戏。我的时间还是花在学习上的多，花在电脑上的时间每天最多两个小时。当然，我父母看到我对电脑的兴趣，他们给我报了电脑学习班，所以我只不过是多读了一点东西，会制作一些动漫网页，借鉴已有的模板，再进行改进与发明，现在取得了一些成绩，但是学习是无止境的，我还会继续努力。

班长：谢谢两位同学的介绍。

四、学生共同签订班级网络文明公约

介绍班委会初步拟定的班级网络文明公约，征询同学们的意见。

初二(5)班班级网络文明公约

- (一) 合理安排好上网时间，浏览健康网页。
- (二) 不在网上发布不良信息，不能在校园网发布侮辱他人、诋毁其他班级及其他人的信息。
- (三) 不与陌生的网友单独外出活动，学会保护自身的安全。
- (四) 维护网络安全，不使用有病毒的移动设备。
- (五) 不迷恋玩网络游戏，有节制地开展有益于身心健康的网络活动。

学生形成共识后，举手表决，并集体诵读。

五、班主任总结

同学们的辩论非常精彩，双方各执一词。其实双方都有一定的道理。网络的利弊，关键在于人，在于我们自己如何对待。我认为，我们要合理利用网络资源，提高自己的学习质量，养成健康的生活方式。

这里，我向你们推荐一些优秀的网站（略）。

针对我们班有的同学迷恋网络的倾向，我们大家都有责任帮助他们。对网络游戏，我认为在平时不能玩。现在学习紧张，不能分心。假期我们可以适当地玩一下，但一定要掌握好“度”，要有时间的控制。营业性网吧不能去。如果看到我班同学进入营业性网吧玩游戏，同学们应联系家长或老师，以求得帮助。家住得近的同学可以组织丰富多彩的课余活动，千万不要把时间花在玩电子游戏、聊天上。

最后，希望大家都有健康的生活方式，能充分利用高科技，合理利用网络资源，提高我们的学习质量。

资料来源：纪微主编，《班主任开展主题班会技巧》，长春：东北师范大学出版社，2010，第223-233页

主题五：如何做好生涯规划？

思考与练习：

1. 试述中学生网络成瘾的预防与对策。
2. 设计一个引导学生合理使用网络的班级活动方案。

专题五 心理教师能力实训

以当前国际流行的 3Q（IQ、EQ、AQ）理论为理论基础，结合班主任开展心理健康教育工作实际，我们把目前人力资源选拔领域中的评价者中心技术引入班主任能力训练领域，尝试从以下维度出发进行训练。

| 维度 | 评价指标 |
|------|--|
| 认知维度 | 1.学习意识：能够通过各种途径，学习班主任对学生进行心理健康教育的相关知识、技术，并有效地整合到自己的认知结构中。 2.分析判断及归因：面对学生的各类问题，能够综合利用他人信息，进行逻辑清晰的理性分析，并正确归因。 3.自我反思：善于反思自我经验教训，获得自我成长；善于反思他人的经验教训，获得替代性经验。 |
| 情绪维度 | 情绪控制能力：能够合理表达情绪，具有良好的情绪控制和管理能力。 |
| 人际维度 | 1.沟通能力：具备和领导、同事、学生及家长进行有效沟通的能力，能清晰且有策略地表达自己的想法并理解他人意图，具有良好的倾听能力和说服力。 2.合作能力：具有和同事分享相关信息的意识，善于合作，容易赢得领导、同事、学生及家长的信任。 3.组织协调能力：具有较强的执行力，能够和不同层级和部门的人进行沟通，遇到分歧和冲突时，不回避问题，能积极寻求解决的办法，达成任务实现。 |
| 行为维度 | 1.主动进取：具有强烈的追求工作成功的愿望，不断设定挑战性目标，关注班主任自我职业生涯发展。 2.承压能力：在班级管理遇到各类问题和困难时，能够以乐观的心态，积极主动、坚持不懈的寻求解决问题的策略，而不出现消极悲观的意识和行为。 |
| 技术维度 | 1.掌握运用心理学相关知识进行学生常见心理问题辅导的技术； 2.掌握运用心理学相关知识进行主题班会设计的技术； 3.掌握运用心理学相关知识进行学生团体活动的技术； |

一、基于情景模拟技术的情景剧及角色扮演

现代人才测评理论认为，一个人的工作能力是在特定的环境中形成和发展起来的。要想客观的评估某个人的能力，必须深入到他所从事的工作环境中对他的能力进行观察和评价。

在班主任与心理健康教育专题训练中，我们尝试将情景模拟技术引入班主任工作训练领

域，使用基于情景剧模拟视角下的情景剧表演及角色扮演形式来诊断、评估和指导班主任能力的提升。情景模拟测验通过创设一种逼真的管理场景和类似的工作场景，将参测者置于该工作情景，使其完成该场景下对应的各种工作问题。

心理健康教育工作情景表演

1. 学生青春期主题班会表演
2. 学生网络问题主题班会表演
3. 青春期亲子沟通教育情景表演
4. 优等生、中等生、后进生个别谈话表演

……

常见的维度评价指标如下：

1. 问题分析维度
2. 决策判断维度
3. 沟通说服维度
4. 处理冲突维度

二、基于“录像模拟”的情景剧及角色扮演

心理品质是可以训练的，训练的方法有很多种，其中基于“录像模拟”(Video Simulation)的情景剧及角色扮演练训练是非常有效的形式。我们制作了相关情景的视频，首先请受训者观看视频，然后根据视频中设置的情景，进行角色扮演，小组讨论、专家点评。

教学过程：播放情景剧——不同学员分别进行角色模拟现场扮演——现场行为反馈训练——活动分享与讨论——学员自主反思。

基于“录像模拟”(Video Simulation)的情景剧及角色扮演是近两年来运用于人力资源选拔的新方式、新拓展。具体形式是参评者观看一段模拟实际工作情景的视频，然后参评者被赋予某种就视频中表现出的问题提出解决方案。

在人力资源选拔中，录像模拟技术的原型是“情景判断测验”(Situational Judgment Test, SJT)，被广泛的运用于军事、工业和组织管理领域，但以往的情景判断测验都基于纸笔测验，由于受描述繁冗模糊容易出现理解上的分歧。为了避免文字阅读的局限所带来的判断失真，近两年来出现了基于“录像模拟”的情景判断测验。

基于“录像模拟”的情景判断测验突破了以往基于纸笔的弊端，具有高保真度、客观评

价和多种实施方案等优点。

在班主任与心理健康教育专题中，我们尝试引入基于“录像模拟”的情景剧及角色扮演技术，既能在培训中诊断培训人员某方面能力与真实需求间的差距，也能通过“录像模拟”技术进行“身临其境”的演示和剖析来提升个人应对类似情景的能力。

概括起来，班主任与心理健康教育专题中，在引入基于“录像模拟”的情景剧及角色扮演技术，其目的在于：一是诊断受训者的各维度表现；二是通过现场的表演提供真实的讨论案例；三是通过学员讨论和专家点评让受训者获得体验式的感悟和反思。

视频的主题如下：

- 1.老教师不配合工作
- 2.繁忙的工作和人际的冲突
- 3.放任型领导的适应
- 4.老教师消极怠工
- 5.忙碌却得不到领导的表扬
- 6.加班成了常态，崩溃
- 7.未高质量完成工作任务
- 8.家长和领导的意见反馈不一致
- 9.刚入职打杂没人理
- 10.新教师的建议得不到重视

具体的评价维度如下：

- 1.计划和组织维度
- 2.授权和控制维度
- 3.决策能力维度
- 4.沟通协调维度
- 5.团队管理和协作维度
- 6.指导和培养维度
- 7.激励他人维度

三、无领导小组讨论

无领导小组讨论（Leaderless Group Discussion, LGD）（通常为 5-8 人）集中在一起就

既定背景下的某一个或围绕给定的主题展开讨论，事前并不指定主持人，评价者只在一旁观察参测者的行为表现（言语行为、非言语行为、组织发言次序、互动行为），并对参测者做出评价的一种技术。小组成员中在讨论中地位是平等的，通过设定的模拟情景，给一组参测者一个与工作或者社会实际相关的话题，要求成员在规定时间内，通过充分的、高质量的讨论来形成小组的一致意见。

其优势在于：

- 1.直观性高
- 2.效率高
- 3.应用范围广

在班主任与心理健康专题训练中，我们尝试引入无领导小组讨论的形式，旨在：一是诊断和评估受训者的各维度指标；二是通过学员讨论以及专家点评获得体验性的感悟和反思。

下面介绍无领导小组讨论的实施流程：

1.讨论前准备

这一阶段主要由主持人向参测者介绍本次无领导小组讨论的要求，引导参测者独立思考

【资料补充】主持词示例

大家好！现在我们开一个无领导小组讨论会。各位就是本次讨论的成员。你们先用 5 分钟准备时间了解讨论内容，然后每人有 1 分钟的时间发表自己的意见，之后进行自由讨论，自由讨论时间共 30 分钟，每人每次发言不能超过 3 分钟，但可进行多次发言。最后小组需要推荐一名成员就小组讨论的意见作总结陈辞，时间为 5 分钟。

随题目发下一张白纸，供大家讨论记录用，并填写姓名和编号，务必保持试卷整洁，不得乱涂乱画。讨论一旦开始，将不再回答你们的任何提问，也不干预你们的讨论。但是在每位成员发言时间到，或者该进行下一个阶段时会提醒大家。

现在请大家做讨论前的准备！时间为 5 分钟。

准备时间到，现在进入个人陈述时间，每人有 1 分钟的时间发表自己的观点。

下面进入自由讨论时间，共 30 分钟。

自由讨论时间到，现在请推荐一名成员就小组讨论的结果作总结陈辞，时间为 5 分钟。

汇报时间到，整个讨论会到此结束。请各位评委进行评分。

感谢各位参与今天的讨论，现在可以离开，谢谢！

2.个人观点陈述

在这一阶段，每位参测者需要向评价者表述自己独立思考后的结果

3.自由讨论

根据分好的小组对主持人提出的话题进行讨论

4.汇报讨论结果

每个小组推选一名代表汇报小组讨论结果

5.评价者提问

评价者对小组进行有针对性的提问

【情节 1】沉船求生

一艘在海上航行的轮船不幸触礁，还有半个小时就要沉没了。船上有 15 个人，但是唯一的一只救生小船只能载 6 人，哪 6 个人应搭乘小船呢？需要团队成员讨论并达成小组的一致意见：从下面 15 个人中选出 6 人，并对选出的 6 队按照获救的优先顺序进行排序。

- A 船长男 36 岁 B 船员男 38 岁 C 盲童（音乐天才）男 17 岁
D 某公司经理 男 42 岁 E 副省长（博士）男 42 岁 F 大学校长 女 42 岁
G 省委书记儿子（研究生、数学尖子） H 某保险公司销售员（少数民族）女 20 岁
I 生物学家（获国家重大科技进步奖）女 51 岁 J 生物学家的女儿（弱智）15 岁
K 因抢救他人而负伤的重病人（昏迷）女 25 岁 L 某外企外方总经理（白种人）男 38 岁
M 罪犯（孕妇）女 25 岁 N 医生 男 38 岁 O 护士 女 45 岁

资料来源：田效勋等编著，《发现领导潜能——情景模拟测验技术应用手册》，北京：人民邮电出版社，2011，第 59 页

【情节 2】班费使用

欢迎大家参加今天的小组活动。从现在开始你们组成一个临时的团队，任务是帮助某班级解决班费如何使用的问题——我们给大家列出了 7 种班费使用的方式。

1. 班级内部表彰奖励
2. 开展班级活动，如秋游、班会等
3. 购置体育器材、卫生洁具
4. 班风、班级文化建设，如订阅报刊等
5. 特困生小额补助

6.班干部为班级办事的差旅费用

7.应急备用金

问题：作为决策小组的一员，请您决定班费如何使用？

【情节3】社团活动方案

为了丰富大学生生活，支持社团发展，校团委举办社团活动方案策划比赛，并从中选择一些方案进行赞助。各个方案如下：

方案1

社团名称：交谊舞协会

活动名称：舞动魅影

活动目的：为加强与其他社团的交流，让同学们有机会认识各种舞蹈，拓宽艺术视野，增长对舞蹈的认识。因此，本协会决定举办主题为“舞动魅影”的舞蹈大赛

经费预算：750

方案2

社团名称：国学社

活动名称：诵读经典读书日

通过开展以读书为内容的大量的阅读实践活动，让名著陪伴学生的成长，丰富学生的精神生活，让学生快乐读书，养成良好的读书习惯，提高审美情趣和人文底蕴。同时形成内涵丰富，特色鲜明的的校园读书氛围。

经费预算：700

方案3

社团名称：青年志愿者协会

活动名称：福利院献爱心

活动目的：家庭、学校和社会培养我们，助我们成人成才的同时，我们也要学会反哺社会，服务社会。法律不仅保护健全人的权益，更注重对弱势群体的保护。因此，我们更因该关注这些容易被遗忘的弱势群体，对社会做出我们微弱的贡献，向社会奉献我们的一份爱心。

活动预算：750

方案4

社团名称：法律协会

活动名称：法院旁听

活动目的：了解法律知识，增强大学生法律意识以维护自己的合法权益。

活动预算：650

方案5

社团名称：新蕾文学社

活动名称：书写青春，挥洒笔墨，文采飞扬，妙笔生花

活动目的：为了丰富大学生精神生活，倡导热爱读书、热爱写作的良好学习风尚，提高大学生的写作水平，同时也给那些想写、能写、会写的同学一个展现自我的舞台，并为城建发掘更多的写作人才。

活动预算：600

方案6

社团名称：体育协会

活动名称：娱乐身心、激扬青春

活动目的：丰富我校大学生课余文化生活，提供一个自我展示的舞台。树立“健康第一”理念。

活动预算：700

现在，共有2000元预算，在座各位为评委成员，请从以上方案中进行选择，拟定赞助计划。

6.反馈

无领导小组讨论需要至少有2个评价者，以相互检查评价结果；评价者应对照计分表所列条目仔细观察应试者的各项表现；评价者一定要克服对受测者的第一印象，不能带有民族、种族、性别、年龄、资历等方面的成见；评价者对应试者的评价一定要客观、公正，以事实为依据。测评维度主要分为下面6种：

- (1) 分析判断维度
- (2) 应变能力维度
- (3) 积极主动性维度
- (4) 团队领导力维度
- (5) 人际敏感性维度
- (6) 团队协作维度

表 2-1 3Q 评价表示例

| 项目 | | 姓名 | | | | |
|----|-----------------------|----------------|--|--|--|--|
| | | | | | | |
| IQ | 分 析 判 断 | 1. 理解问题本质 | | | | |
| | | 2. 逻辑条理清晰 | | | | |
| | | 3. 综合利用他人信息 | | | | |
| | | 4. 发现他人信息不足并补充 | | | | |
| | | 5. 善于总结现状 | | | | |
| AQ | 主 动 性 | 1. 挑起发言 | | | | |
| | | 2. 参与度高 | | | | |
| | | 3. 寻找发言机会 | | | | |
| | | 4. 承担额外任务 | | | | |
| | | 5. 有活力 | | | | |
| | 组 织 协 调 | 1. 征询他人意见 | | | | |
| | | 2. 建立讨论原则 | | | | |
| | | 3. 推进任务进展 | | | | |
| | | 4. 调解成员冲突 | | | | |
| | | 5. 阻止过度发言 | | | | |
| EQ | 影 响 力 | 1. 被认真倾听 | | | | |
| | | 2. 主导小组行动方向 | | | | |
| | | 3. 观点被认可 | | | | |
| | | 4. 建议得到执行 | | | | |
| | | 5. 被推举为总结人 | | | | |
| | 人 际 敏 感 性 | 1. 倾听 | | | | |
| | | 2. 回应 | | | | |
| | | 3. 态度平和 | | | | |
| | | 4. 体察他人情绪 | | | | |
| | | 5. 表达委婉 | | | | |

四、基于个人事件的结构化面谈

结构化面试被广泛的应用于人力资源选拔中，本次《班主任与心理健康教育》训练专题引入基于个人事件的结构化面谈技术，旨在通过基于受训者个人事件的追问和面谈，评估受训者在从事相关工作时的各维度指标，反思自身的行为指标，通过学员讨论和专家点评的方式提升班主任从事班级管理工作的能力。

结构化面谈的基本内容

情景问题 (situational questions)

提出了一个假设的工作情景，以确定求职者在这种情况下反应。

工作知识问题 (job knowledge questions)

探索求职者与工作的知识，这些问题既可能与基本教育技能有关，也可能与复杂的科学或管理技能有关。

工作样本模拟问题 (job sample simulation questions)

包括一种场景，在该场景中要求求职者实际完成一项样本任务，当这种作法不可行时，可以采用关键工作内容模拟。回答这些类型的问题可能要求体力活动。

工作要求问题 (worker requirement questions)

旨在确定求职者是否愿意适应工作要求。例如，面试者可能问求职者，是否愿意从事重复性工作或迁往另一城市。这种问题的性质是实践工作的预演。并可能有助于求职者自我选择。

思考与练习：

1. 基于胜任力模型，结合本专题训练实际，客观评估和反思自己在各维度的变化，并指出未来仍需改进的方向和具体措施。
2. 结合本专题的训练过程，从各维度客观反思和评估自己。
3. 结合本专题的训练过程，根据自身班级活动种遇到的问题，思考并提出新的解决方案。

附录一：

中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）

中小学心理健康教育，是提高中小学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是进一步加强和改进中小学德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分。中小学生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、自我意识、情绪调适、人际交往和升学就业等方面，会遇到各种各样的心理困扰或问题。因此，在中小学开展心理健康教育，是学生身心健康成长的需要，是全面推进素质教育的必然要求。为深入贯彻党的十八大精神，落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》要求，进一步科学地指导和规范中小学心理健康教育工作，在认真总结近些年来全国各地心理健康教育工作经验的基础上，制定本纲要。

一、心理健康教育的指导思想和基本原则

1. 开展中小学心理健康教育工作，必须高举中国特色社会主义伟大旗帜，以邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为指导，学习践行社会主义核心价值观体系，贯彻党的教育方针，坚持立德树人、育人为本，注重学生心理和谐健康，加强人文关怀和心理疏导，根据中小学生生理、心理发展特点和规律，把握不同年龄阶段学生的心理发展任务，运用心理健康教育的知识理论和方法技能，培养中小学生良好的心理素质，促进其身心全面和谐发展。

2. 开展中小学心理健康教育，要以学生发展为根本，遵循学生身心发展规律，必须坚持以下基本原则：——坚持科学性与实效性相结合。要根据学生身心发展的规律和特点及心理健康教育的规律，科学开展心理健康教育，注重心理健康教育的实践性与实效性，切实提高学生心理素质和心理健康水平。——坚持发展、预防和危机干预相结合。要立足教育和发展，培养学生积极心理品质，挖掘他们的心理潜能，注重预防和解决发展过程中的心理行为问题，在应急和突发事件中及时进行危机干预。——坚持面向全体学生和关注个别差异相结合。全体教师都要树立心理健康教育意识，尊重学生，平等对待学生，注重教育方式方法，关注个别差异，根据不同学生的特点和需要开展心理健康教育和辅导。——坚持教师的主导性与学生的主体性相结合。要在教师的教育指导下，充分发挥和调动学生的主体性，引导学生积极主动关注自身心理健康，培养学生自主自助维护自身心理健康的意识和能力。

二、心理健康教育的目标与任务

3. 心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。

心理健康教育的具体目标是：使学生学会学习和生活，正确认识自我，提高自主自助和自我教育能力，增强调控情绪、承受挫折、适应环境的能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对有心理困扰或心理问题的学生，进行科学有效的心理辅导，及时给予必要的危机干预，提高其心理健康水平。

4. 心理健康教育的主要任务是：全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和吸引力，开发学生的心理潜能，提高学生的心理健康水平，促进学生形成健康的心理素质，减少和避免各种不利因素对学生心理健康的影响，培养身心健康、具有社会责任感、创新精神和实践能力的德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。

按照“全面推进、突出重点、分类指导、协调发展”的工作方针，不同地区应根据本地实际情况，积极做好心理健康教育工作。

全面推进。要普及、巩固和深化中小学心理健康教育，加快制度建设、课程建设、心理辅导室建设和师资队伍建设，积极拓展心理健康教育渠道，建立学校、家庭和社区心理健康教育网络和协作机制，全面推进中小学心理健康教育科学发展，在学校普遍建立起规范的心理健康教育服务体系，全面提高全体学生的心理素质。

突出重点。地方教育行政部门和学校要利用地方课程或学校课程科学系统地开展心理健康教育；要加强心理辅导室建设，切实发挥心理辅导室在预防和解决学生心理问题中的重要作用；加强心理健康教育师资队伍建设，建立一支科学化、专业化的稳定的中小学心理健康教育教师队伍。

分类指导。大中城市和经济发达地区，要在普遍开展心理健康教育工作的基础上，继续推进和深化心理健康教育工作，努力提高质量和成效，率先建立成熟的心理健康教育服务体系；其他地区，要尽快完善心理健康教育工作机制，建立心理健康教育辅导室和稳定的心理健康专业教师队伍，普遍开展心理健康教育工作。

协调发展。坚持公共教育资源和优质教育资源向农村、中西部地区倾斜，逐步缩小东西部、城乡和区域之间中小学心理健康教育的发展差距，以中西部地区和农村地区发展为重点，推动中小学心理健康教育全面、协调发展。按照“城乡结合，以城带乡”的原则，加强城乡中小学心理健康教育的交流与合作，实现心理健康教育全覆盖和城乡均衡化发展。同时，着力提高中小学心理健康教育质量和成效，促进学生的心理素质和德智体美全面协调发展。

三、心理健康教育的主要内容

5. 心理健康教育的主要内容包括：普及心理健康知识，树立心理健康意识，了解心理调节方法，认识心理异常现象，掌握心理保健常识和技能。其重点是认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等方面的内容。

6. 心理健康教育应从不同地区的实际和不同年龄阶段学生的身心发展特点出发,做到循序渐进,设置分阶段的具体教育内容。

小学低年级主要包括:帮助学生认识班级、学校、日常学习生活环境和基本规则;初步感受学习知识的乐趣,重点是学习习惯的培养与训练;培养学生礼貌友好的交往品质,乐于与老师、同学交往,在谦让、友善的交往中感受友情;使学生有安全感和归属感,初步学会自我控制;帮助学生适应新环境、新集体和新的学习生活,树立纪律意识、时间意识和规则意识。

小学中年级主要包括:帮助学生了解自我,认识自我;初步培养学生的学习能力,激发学习兴趣和探究精神,树立自信,乐于学习;树立集体意识,善于与同学、老师交往,培养自主参与各种活动的的能力,以及开朗、合群、自立的健全人格;引导学生在学习生活中感受解决困难的快乐,学会体验情绪并表达自己的情绪;帮助学生建立正确的角色意识,培养学生对不同社会角色的适应;增强时间管理意识,帮助学生正确处理学习与兴趣、娱乐之间的矛盾。

小学高年级主要包括:帮助学生正确认识自己的优缺点和兴趣爱好,在各种活动中悦纳自己;着力培养学生的学习兴趣和学习能力,端正学习动机,调整学习心态,正确对待成绩,体验学习成功的乐趣;开展初步的青春教育,引导学生进行恰当的异性交往,建立和维持良好的异性同伴关系,扩大人际交往的范围;帮助学生克服学习困难,正确面对厌学等负面情绪,学会恰当地、正确地体验情绪和表达情绪;积极促进学生的亲社会行为,逐步认识自己与社会、国家和世界的关系;培养学生分析问题和解决问题的能力,为初中阶段学习生活做好准备。

初中年级主要包括:帮助学生加强自我认识,客观地评价自己,认识青春期的生理特征和心理特征;适应中学阶段的学习环境和学习要求,培养正确的学习观念,发展学习能力,改善学习方法,提高学习效率;积极与老师及父母进行沟通,把握与异性交往的尺度,建立良好的人际关系;鼓励学生进行积极的情绪体验与表达,并对自己的情绪进行有效管理,正确处理厌学心理,抑制冲动行为;把握升学选择的方向,培养职业规划意识,树立早期职业发展目标;逐步适应生活和社会的各种变化,着重培养应对失败和挫折的能力。

高中年级主要包括:帮助学生确立正确的自我意识,树立人生理想和信念,形成正确的世界观、人生观和价值观;培养创新精神和创新能力,掌握学习策略,开发学习潜能,提高学习效率,积极应对考试压力,克服考试焦虑;正确认识自己的人际关系状况,培养人际沟通能力,促进人际间的积极情感反应和体验,正确对待和异性同伴的交往,知道友谊和爱情的界限;帮助学生进一步提高承受失败和应对挫折的能力,形成良好的意志品质;在充分了解自己的兴趣、能力、性格、特长和社会需要的基础上,确立自己的职业志向,培养职业道德意识,进行升学就业的选择和准备,培养担当意识和社会责任感。

四、心理健康教育的途径和方法

入年度工作计划，纳入学校督导评估指标体系之中，教育督导部门应定期开展心理健康教育专项督导检查。教育部将适时开展中小学心理健康教育示范校创建活动。

13. 加强心理健康教育教师队伍建设。心理健康教育是一项专业性很强的工作，必须大力加强专业教师队伍建设。各地各校要制订规划，逐步配齐心理健康教育专职教师，专职教师原则上须具备心理学或相关专业本科学历。每所学校至少配备一名专职或兼职心理健康教育教师，并逐步增大专职人员配比，其编制从学校总编制中统筹解决。地方教育行政部门要健全中小学心理健康教育教师职务（职称）评聘办法，制订相应的专业技术职务（职称）评价标准，落实好心理健康教育教师职务（职称）评聘工作。心理健康教育教师享受班主任同等待遇。

14. 大力开展心理健康教育教师培训。教育部将组织专家制订教师培训课程标准，分期分批对中小学心理健康教育教研员和骨干教师进行国家级培训。各省级教育行政部门要将心理健康教育教师培训纳入教师培训计划，分期分批对区域内心理健康教育教师进行轮训，切实提高专、兼职心理健康教育教师的基本理论、专业知识和操作技能水平。要在中小学校长、班主任和其他学科教师等各类培训中增加心理健康教育的培训内容，建立分层分类的培训体系。

15. 要重视教师的心理健康教育工作。各级教育行政部门和学校要关心教师的工作、学习和生活，从实际出发，采取切实可行的措施，减轻教师的精神紧张和心理压力。要把教师心理健康教育作为教师教育和教师专业发展的重要方面，为教师学习心理健康教育知识提供必要的条件，使他们学会心理调适，增强应对能力，有效地提高其心理健康水平和开展心理健康教育的能力。

16. 加强心理健康教育材料的管理。各种有关心理健康教育的教育材料的编写、审查和选用要根据本指导纲要的统一要求进行。自2013年春季开学起，凡进入中小学的心理健康教育材料必须经省级以上教育行政部门组织专家审定后方可使用。

17. 加强心理健康教育的科学研究。各级教育行政部门要加强指导，增加经费投入，将心理健康教育纳入教育科学研究规划，积极组织相关课题申报和优秀成果评选。要积极引导高等学校、科研机构的研究人员开展相关研究，为心理健康教育实践提供理论基础和科学依据。要建立中小学心理健康教育教研制度，各级教研机构应配备心理健康教育教研员。要坚持理论与实践相结合，组织专家学者、教研人员、一线教师和学校管理人员结合实际情况积极开展心理健康教育教学研究，在实践中丰富完善心理健康教育理论，不断提高心理健康教育科学化水平。

附录二：

中小学心理辅导室建设指南

本指南根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》（教基一〔2012〕15号）的精神和国家有关中小学心理健康教育工作的基本要求制定。适用于全国中小学心理辅导室的建设、规范、管理与督导评估。

一、建设目标

心理辅导室建设应坚持立德树人，以促进学生健康发展为根本，心理辅导室软、硬件设施配置遵循中小學生身心发展特点和心理健康教育规律，重在提供心理辅导和心理健康服务。通过向学生提供发展性心理辅导和心理支持，提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，促进学生身心和谐可持续发展，有效适应学校生活和社会公共生活，为他们快乐学习、健康成长和幸福生活奠定坚实基础。

二、功能定位

心理辅导室是心理健康教育教师开展个别辅导和团体辅导，帮助学生疏导与解决学习、生活、自我意识、情绪调适、人际交往和升学就业中出现的心理问题，排解心理困扰和防范心理障碍的专门场所，是学校开展心理健康教育工作的重要阵地。其主要功能是：

1. 开展团体心理辅导。关注全体学生的心理健康水平，提高全体学生的心理素质，开展面向全体学生的心理健康教育活动和团体心理辅导活动。

2. 进行个别心理辅导。对有心理困扰或心理问题的学生进行有效的个别辅导，提供有针对性的心理支持；或根据情况及时将其转介到相关专业心理咨询机构或心理诊治部门，并做好协同合作、回归保健和后续心理支持工作。

3. 监测心理健康状况。了解和监测全体师生的心理健康状况、特点和发展趋势，及时发现问题，有效监控、防范和应对各种突发事件，减小危机事件对师生的消极影响。

4. 营造心理健康环境。对有需要的教职工进行心理辅导和心理支持，提高其心理健康水平，营造积极、健康、和谐的育人环境。举办心理健康教育宣传活动，

帮助家长了解和掌握孩子成长的特点、规律以及教育方法，协助家长共同解决孩子发展过程中的心理行为问题。利用学校心理健康教育资源服务社区，发挥学校心理健康教育的辐射作用。

三、基本设置

心理辅导室建设应坚持科学、实用原则，保证基本配置，满足心理健康教育工作科学有效开展，有条件的地方可以结合实际情况，拓展心理辅导室功能区域和相关配置。

1. 位置选择。心理辅导室应选择建在相对安静又方便进出的地方，尽量避开热闹、嘈杂区域。楼层不宜太高。

2. 环境要求。心理辅导室环境布置应充分考虑心理健康教育工作的特殊性和青少年身心发展特征，体现人性化设计和人文关怀，富于生机。心理辅导室可选择亲切、生动、贴近学生心理，易于学生接受的名称。室外可张贴轻松的欢迎标语，图示图标简明醒目。内部环境应温馨、整洁、舒适，以清新、淡雅、柔和的暖色调为主，合理运用色彩、灯光和装饰物，光线适中，自然光、灯光强度合理。个别辅导室要充分保障学生隐私性要求。

3. 基本配置。心理辅导室应设置个别辅导室、团体活动室和办公接待区等基本功能区域，有条件的学校也可单独设置心理测量区、放松室、自主自助活动区等心理健康教育拓展区域。心理辅导室的使用面积要与在校生人数相匹配。学校可结合心理健康教育工作的实际需要与学校其他场所共建共享，在不影响心理辅导各功能区基本功能的情况下，心理辅导室各功能区域也可以相互兼容。心理辅导室外应设有心理信箱。

区域基本配置个别辅导室面积要求 10-15 平方米/每间基本设施配有咨询椅或沙发，教师咨询椅或沙发与学生咨询椅或沙发成 90 度或 60 度摆放。可根据条件配备放松音乐、心理健康知识挂图、录音设备等。团体活动室面积要求 20 平方米以上/每间基本设施配有可移动桌椅、座垫、多媒体设备。可根据条件配备团体心理辅导箱、游戏心理辅导包等。办公接待区面积要求 15 平方米以上基本设施配有电脑、打印机、电话、档案柜、期刊架、心理书籍等。其他拓展区域（依需要和条件建设）配备学生心理测评系统和心理健康自助系统等工具，沙盘类、绘画类辅助辅导器材，放松类、自助类器材等。

四、管理规范

1. 开放时间。心理辅导室定期对学生开放，可视学生数量和学校心理健康教育实际情况确定具体开放时间。原则上，学生在校期间每天均应开放，课间、课后等非上课时间应有一定时间向学生开放，并安排专人值班。

2. 人员配备。心理辅导室至少应配备一名专职或兼职心理健康教育教师，并逐步增大专职人员配比。专兼职教师原则上须具备心理学或相关专业本科学历，取得相关资格证书，经过岗前培训，具备心理辅导的基本理论、专业知识和操作技能，并定期接受一定数量的专业培训。心理健康教育教师享受班主任同等待遇。

3. 经费投入。学校应设立心理健康教育专项经费，纳入年度经费预算，保证心理辅导室工作正常开展。心理辅导室应免费为本校师生、家长提供心理辅导。

4. 成长记录。心理辅导室应为学生建立成长信息记录。一般包括学生的基本情况、家庭情况、心理状况、辅导记录等。辅导记录一般包括学生目前的心理状况、辅导的主要问题及问题的评估和鉴定，并有相应的分析、对策与辅导效果评价。学生成长信息记录、测评资料、信件、录音录像和其他资料，应在严格保密的情况下保存。心理辅导室应根据学生成长信息记录，有针对性地开展团体心理辅导或个别心理辅导。

5. 辅导伦理。心理健康教育教师应坚持育人为本，着力提高全体学生的心理素质；在学生出现价值偏差时，要突破“价值中立”，帮助学生树立正确的世界观、人生观和价值观；在辅导过程中严格遵循保密原则，保护学生隐私，但在学生可能出现自伤、他伤等极端行为时，应突破保密原则，及时告知班主任及其监护人，并记录在案；谨慎使用心理测评量表或其他测试手段，并在学生及其监护人知情自愿基础上进行，禁止强迫学生接受心理测试，禁止给学生贴上“心理疾病”标签，禁止使用任何可能损害学生身心健康的仪器设备。

6. 危机干预。心理辅导室应建立心理危机干预机制。明确心理危机干预工作流程，出现危机事件时能够做到发现及时、处理得当，给予师生适当的心理干预，预防因心理危机引发的自伤、他伤等极端事件的发生。

7. 及时转介。心理辅导室应与相关心理诊治部门建立畅通、快速的转介渠道，对个别有严重心理疾病的学生，或发现其他需要转介的情况，能够识别并及时转介到相关心理诊治部门。转介过程记录详实，并建立跟踪反馈制度。

8. 加强研究。心理辅导室应定期组织教研活动、典型案例讨论、组织参加专家督导，定期开展心理健康普查和心理健康调查研究，不断提高心理辅导的科学性与实效性。

附录三：

关于加强心理健康服务的指导意见

一、充分认识加强心理健康服务的重要意义

心理健康是人在成长和发展过程中，认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态。心理健康服务是运用心理学及医学的理论和方法，预防或减少各类心理行为问题，促进心理健康，提高生活质量，主要包括心理健康宣传教育、心理咨询、心理疾病治疗、心理危机干预等。心理健康是健康的重要组成部分，关系广大人民群众幸福安康、影响社会和谐发展。加强心理健康服务、健全社会心理服务体系是改善公众心理健康水平、促进社会心态稳定和人际和谐、提升公众幸福感的关键措施，是培养良好道德风尚、促进经济社会协调发展、培育和践行社会主义核心价值观的基本要求，是实现国家长治久安的一项源头性、基础性工作。

党中央、国务院高度重视心理健康服务和社会心理服务体系建设工作。习近平总书记在2016年全国卫生与健康大会上提出，要加大心理健康问题基础性研究，做好心理健康知识和心理疾病科普工作，规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。《国民经济和社会发展规划第十三个五年规划纲要》明确提出要加强心理健康服务。《“健康中国2030”规划纲要》要求加强心理健康服务体系建设和规范化管理。近年来，各地区各部门结合各自实际情况，从健全心理健康服务体系、搭建心理关爱服务平台、拓展心理健康服务领域、开展社会心理疏导和危机干预、建立专业化心理健康服务队伍等方面进行了积极探索，取得了一定成效，为进一步做好加强心理健康服务、健全社会心理服务体系工作奠定了基础。

当前，我国正处于经济社会快速转型期，人们的生活节奏明显加快，竞争压力不断加剧，个体心理行为问题及其引发的社会问题日益凸显，引起社会各界广泛关注。一方面，心理行为异常和常见精神障碍人数逐年增多，个人极端情绪引发的恶性案（事）件时有发生，成为影响社会稳定和公共安全的危险因素。另一方面，心理健康服务体系不健全，政策法规不完善，社会心理疏导工作机制尚未建立，服务和管理能力严重滞后。现有的心理健康服务状况远远不能满足人民群众的需求及经济建设的需要。加强心理健康服务、健全社会心理服务体系迫在眉睫。

加强心理健康服务，开展社会心理疏导，是维护和增进人民群众身心健康的重要内容，是社会主义核心价值观内化于心、外化于行的重要途径，是全面推进依法治国、促进社会和谐稳定的必然要求。各地区各部门要认真贯彻落实中央决策部署，从深化健康中国建设的战略高度，充分认识加强心理健康服务、健全社会心理服务体系的重要意义，坚持问题导向，

增强责任意识,自觉履行促进群众心理健康责任,加强制度机制建设,为实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴中国梦作出积极贡献。

二、总体要求

1. 指导思想

全面贯彻党的十八大和十八届三中、四中、五中、六中全会精神,深入学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神和治国理政新理念、新思想、新战略,按照《精神卫生法》《国民经济和社会发展的第十三个五年规划纲要》等法律政策要求,落实健康中国建设战略部署,强化政府领导,明确部门职责,完善心理健康服务网络,加强心理健康人才队伍建设。加强重点人群心理健康服务,培育心理健康意识,最大限度满足人民群众心理健康服务需求,形成自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。

2. 基本原则

——预防为主,以人为本。全面普及和传播心理健康知识,强化心理健康自我管理意识,加强人文关怀和生命教育,消除对心理问题的偏见与歧视,预防和减少个人极端案(事)件发生。

——党政领导,共同参与。进一步强化党委政府加强心理健康服务、健全社会心理服务体系的领导责任,加强部门协调配合,促进全社会广泛参与,单位、家庭、个人尽力尽责。

——立足国情,循序渐进。从我国基本国情和各地实际出发,将满足群众需求与长远制度建设相结合,逐步建立健全心理健康和社会心理服务体系。

——分类指导,规范发展。坚持全民心理健康素养提高和个体心理疏导相结合,满足不同群体心理健康服务需求,促进心理健康服务科学、规范、有序发展。

3. 基本目标

到2020年,全民心理健康意识明显提高。各领域各行业普遍开展心理健康教育及心理健康促进工作,加快建设心理健康服务网络,服务能力得到有效提升,心理健康服务纳入城乡基本公共服务体系,重点人群心理健康问题得到关注和及时疏导,社会心理服务体系初步建成。

到2030年,全民心理健康素养普遍提升。符合国情的心理健康服务体系基本健全,心理健康服务网络覆盖城乡,心理健康服务能力和规范化水平进一步提高,常见精神障碍防治和心理行为问题识别、干预水平显著提高,心理相关疾病发生的上升势头得到缓解。

三、大力发展各类心理健康服务

4. 全面开展心理健康促进与教育。各地要结合培育和践行社会主义核心价值观,将提高公民心理健康素养作为精神文明建设的重要内容,充分发挥我国优秀传统文化对促进心理健康的积极作用。结合“世界精神卫生日”及心理健康相关主题活动等,广泛开展心理健康科普宣传。各级宣传和新闻出版广播电视部门要充分利用广播、电视、书刊、影视、动漫等传播形式,组织创作、播出心理健康宣传教育精品和公益广告,利用影视、综艺和娱乐节目的

优势传播自尊自信、乐观向上的现代文明理念和心理健康意识。各地基层文化组织要采用群众喜闻乐见的形式，将心理健康知识融入群众文化生活。创新宣传方式，广泛运用门户网站、微信、微博、手机客户端等平台，传播心理健康知识，倡导健康生活方式，提升全民心理健康素养，培育良好社会心态。各类媒体要树立正确的舆论导向，在传播心理健康知识与相关事件报导中要注重科学性、适度性和稳定性，营造健康向上的社会心理氛围。倡导“每个人是自己心理健康第一责任人”的理念，引导公民在日常生活中有意识地营造积极心态，预防不良心态，学会调适情绪困扰与心理压力，积极自助。（国家卫生计生委、中宣部、文化部、新闻出版广电总局按职责分工负责）

5. 积极推动心理咨询和心理治疗服务。充分发挥心理健康专业人员的引导和支持作用，帮助公民促进个性发展和人格完善，更好地进行人生选择，发展自身潜能，解决生活、学习、职业发展、婚姻、亲子、人际交往等方面的心理困扰，预防心理问题演变为心理疾病，促进和谐生活，提升幸福感。

倡导大众科学认识心理行为问题和心理疾病对健康的影响，将提高心理健康意识贯穿终生，逐步消除公众对心理疾病的病耻感，引导心理异常人群积极寻求专业心理咨询和治疗。各级各类医疗机构和专业心理健康服务机构要主动发现心理疾病患者，提供规范的心理疾病诊疗服务，减轻患者心理痛苦，促进患者康复。（国家卫生计生委、国家中医药局按职责分工负责）

6. 重视心理危机干预和心理援助工作。建立和完善心理健康教育、心理热线服务、心理评估、心理咨询、心理治疗、精神科治疗等衔接递进、密切合作的心理危机干预和心理援助服务模式，重视和发挥社会组织和社会工作者的作用。将心理危机干预和心理援助纳入各类突发事件应急预案和技术方案，加强心理危机干预和援助队伍的专业化、系统化建设，定期开展培训和演练。在突发事件发生时，立即开展有序、高效的个体危机干预和群体危机管理，重视自杀预防。在事件善后和恢复重建过程中，依托各地心理援助专业机构、社会工作服务机构、志愿服务组织和心理援助热线，对高危人群持续开展心理援助服务。（国家卫生计生委牵头，中央综治办、民政部等相关部门按职责分工负责）

四、加强重点人群心理健康服务

7. 普遍开展职业人群心理健康服务。各机关、企事业单位和其他用人单位要把心理健康教育融入员工思想政治工作，制定实施员工心理援助计划，为员工提供健康宣传、心理评估、教育培训、咨询辅导等服务，传授情绪管理、压力管理等自我心理调适方法和抑郁、焦虑等常见心理行为问题的识别方法，为员工主动寻求心理健康服务创造条件。对处于特定时期、特定岗位、经历特殊突发事件的员工，及时进行心理疏导和援助。（各部门分别负责）

8. 全面加强儿童青少年心理健康教育。学前教育机构应当关注和满足儿童心理发展需要，保持儿童积极的情绪状态，让儿童感受到尊重和接纳。特殊教育机构要针对学生身心特点开展心理健康教育，注重培养学生自尊、自信、自强、自立的心理品质。中小学校要重视

学生的心理健康教育，培养积极乐观、健康向上的心理品质，促进学生身心可持续发展。高等院校要积极开设心理健康教育课程，开展心理健康教育活动；重视提升大学生的心理调适能力，保持良好的适应能力，重视自杀预防，开展心理危机干预。共青团等组织要与学校、家庭、社会携手，开展“培育积极的心理品质，培养良好的行为习惯”的心理健康促进活动，提高学生自我情绪调适能力，尤其要关心留守儿童、流动儿童心理健康，为遭受学生欺凌和校园暴力、家庭暴力、性侵犯等儿童青少年提供及时的心理创伤干预。（教育部牵头，民政部、共青团中央、中国残联按职责分工负责）

9. 关注老年人、妇女、儿童和残疾人心理健康。各级政府及有关部门尤其是老龄办、妇联、残联和基层组织要将老年人、妇女、儿童和残疾人心理健康服务作为工作重点。充分利用老年大学、老年活动中心、基层老年协会、妇女之家、残疾人康复机构、有资质的社会组织等宣传心理健康知识。通过培训专兼职社会工作者和心理工作者、引入社会力量等多种途径，为空巢、丧偶、失能、失智、留守老年人、妇女、儿童、残疾人和计划生育特殊家庭提供心理辅导、情绪疏导、悲伤抚慰、家庭关系调适等心理健康服务。鼓励有条件的地区适当扩展老年活动场所，组织开展健康有益的老年文体活动，丰富广大老年人精神文化生活，在老年人生病住院、家庭出现重大变故时及时关心看望。加强对孕产期、更年期等特定时期妇女的心理关怀，对遭受性侵犯、家庭暴力等妇女及时提供心理援助。加强对流动、留守妇女和儿童的心理健康服务。鼓励婚姻登记机构、婚姻家庭纠纷调解组织等积极开展婚姻家庭辅导服务。发挥残疾人社区康复协调员、助残社会组织作用，依托城乡社区综合服务设施，广泛宣传心理健康知识，为残疾儿童家长、残疾人及其亲友提供心理疏导、康复经验交流等服务。通过开展“志愿助残阳光行动”、“邻里守望”等群众性助残活动，为残疾人提供心理帮助。护理院、养老机构、残疾人福利机构、康复机构要积极引入社会工作者、心理咨询师等力量开展心理健康服务。（民政部、全国妇联、中国残联、全国老龄办按职责分工负责）

10. 重视特殊人群心理健康服务。健全政府、社会、家庭“三位一体”的帮扶体系，加强人文关怀和心理疏导，消除对特殊人群的歧视，帮助特殊人群融入社会。各地综治、公安、司法行政、民政、卫生计生等部门要高度关注流浪乞讨人员、服刑人员、刑满释放人员、强制隔离戒毒人员、社区矫正人员、社会吸毒人员、易肇事肇祸严重精神障碍患者等特殊人群的心理健康。加强心理疏导和危机干预，提高其承受挫折、适应环境能力，预防和减少极端案（事）件的发生。（中央综治办牵头，公安部、民政部、司法部、国家卫生计生委、中国残联按职责分工负责）

11. 加强严重精神障碍患者服务。各级综治、公安、民政、司法行政、卫生计生、残联等单位建立精神卫生综合管理小组，多渠道开展患者日常发现、登记、随访、危险性评估、服药指导等服务。动员社区组织、患者家属参与居家患者管理服务。做好基本医疗保险、城乡居民大病保险、医疗救助、疾病应急救助等制度的衔接，逐步提高患者医疗保障水平。做好贫困患者的社会救助工作。建立健全精神障碍社区康复服务体系，大力推广“社会化、综

合性、开放式”的精神障碍康复模式，做好医疗康复和社区康复的有效衔接。（中央综治办、公安部、民政部、司法部、人力资源社会保障部、国家卫生计生委、中国残联按职责分工负责）

五、建立健全心理健康服务体系

12. 建立健全各部门各行业心理健康服务网络。各级机关和企事业单位依托本单位工会、共青团、妇联、人力资源部门、卫生室（或计生办），普遍设立心理健康辅导室，培养心理健康服务骨干队伍，配备专（兼）职心理健康辅导人员。教育系统要进一步完善学生心理健康服务体系，提高心理健康教育与咨询服务的专业化水平。每所高等院校均设立心理健康教育与咨询中心（室），按照师生比不少于1:4000配备从事心理辅导与咨询服务的专业教师。中小学校设立心理辅导室，并配备专职或兼职教师。学前教育和特殊教育机构要配备专（兼）职心理健康工作人员。公安、司法行政等部门要根据行业特点普遍设立心理服务机构，配备专业人员，成立危机干预专家组，对系统内人员和工作对象开展心理健康教育、心理健康评估和心理训练等服务。（各部门分别负责）

13. 搭建基层心理健康服务平台。将心理健康服务作为城乡社区服务的重要内容，依托城乡社区综合服务设施或基层综治中心建立心理咨询（辅导）室或社会工作室（站），配备心理辅导人员或社会工作者，协调组织志愿者，对社区居民开展心理健康宣传教育和心理疏导。各级政府及有关部门要发挥社会组织和社会工作者在婚姻家庭、邻里关系、矫治帮扶、心理疏导等服务方面的优势，进一步完善社区、社会组织、社会工作者三社联动机制，通过购买服务等形式引导社会组织、社会工作者、志愿者积极参与心理健康服务，为贫困弱势群体和经历重大生活变故群体提供心理健康服务，确保社区心理健康服务工作有场地、有设施、有保障。（中央综治办、民政部、国家卫生计生委按职责分工负责）

14. 鼓励培育社会化的心理健康服务机构。鼓励心理咨询专业人员创办社会心理健康服务机构。各级政府有关部门要积极支持培育专业化、规范化的心理咨询、辅导机构，通过购买社会心理机构的服务等形式，向各类机关、企事业单位和其他用人单位、基层组织及社区群众提供心理咨询服务，逐步扩大服务覆盖面，并为弱势群体提供公益性服务。社会心理咨询服务机构要加大服务技能和伦理道德的培训，提升服务能力和常见心理疾病的识别能力。（国家卫生计生委、民政部、工商总局按职责分工负责）

15. 加强医疗机构心理健康服务能力。卫生计生等部门要整合现有资源，进一步加强心理健康服务体系建设，支持省、市、县三级精神卫生专业机构提升心理健康服务能力，鼓励和引导综合医院开设精神（心理）科。基层医疗卫生机构普遍配备专职或兼职精神卫生防治人员。各级各类医疗机构在诊疗服务中加强人文关怀，普及心理咨询、治疗技术在临床诊疗中的应用。精神卫生专业机构要充分发挥引领示范作用，对各类临床科室医务人员开展心理健康知识和技能培训，注重提高抑郁、焦虑、老年痴呆、孤独症等心理行为问题和常见精神障碍的筛查识别、处置能力。要建立多学科心理和躯体疾病联络会诊制度，与高等院校和社

会心理服务机构建立协作机制,实现双向转诊。妇幼保健机构要为妇女儿童开展心理健康教育,提供心理健康咨询与指导、心理疾病的筛查与转诊服务。各地要充分发挥中医药在心理健康服务中的作用,加强中医院相关科室建设和人才培养,促进中医心理学发展。基层医疗卫生机构和全科医师要大力开展心理健康宣传和服务工作,在专业机构指导下,探索为社区居民提供心理评估服务和心理咨询服务,逐步将儿童常见心理行为问题干预纳入儿童保健服务。监管场所和强制隔离戒毒场所的医疗机构应当根据需积极创造条件,为被监管人员和强制隔离戒毒人员提供心理治疗、心理咨询和心理健康指导。(国家卫生计生委牵头,教育部、公安部、司法部、国家中医药局按职责分工负责)

六、加强心理健康人才队伍建设

16. 加强心理健康专业人才培养。教育部门要加大应用型心理健康专业人才培养力度,完善临床与咨询心理学、应用心理学等相关专业的学科建设,逐步形成学历教育、毕业后教育、继续教育相结合的心理健康专业人才培养制度。鼓励有条件的高等院校开设临床与咨询心理学相关专业,建设一批实践教学基地,探索符合我国特色的人才培养模式和教学方法。医学、教育、康复、社会工作等相关专业要加强心理学理论教学和实践技能培养,促进学生理论素养和实践技能的全面提升。依托具有资质和良好声誉的医疗机构、高等院校、科研院所及社会心理健康服务机构建立实践督导体系。(教育部牵头,民政部、国家卫生计生委、中科院配合)

17. 促进心理健康服务人才有序发展。人力资源社会保障部门要加强心理咨询师资格鉴定的规范管理,进一步完善全国统一的心理咨询师国家职业标准。加强对心理咨询师培训的管理,改进鉴定考核方式,加强实践操作技能考核。对理论知识考试和实践操作技能考核都合格的考生核发职业资格证书,并将其信息登记上网,向社会提供查询服务,加强监督管理。(人力资源社会保障部牵头)

卫生计生部门要进一步加强心理健康专业人员培养和使用的制度建设。各级各类医疗机构要重视心理健康专业人才培养,鼓励医疗机构引进临床与咨询心理、社会工作专业的人才,加强精神科医师、护士、心理治疗师、心理咨询师、康复师、医务社会工作者等综合服务团队建设。积极培育医务社会工作者队伍,充分发挥其在医患沟通、心理疏导、社会支持等方面优势,强化医疗服务中的人文关怀。(国家卫生计生委牵头)

各部门、各行业对所属心理健康服务机构和人员加强培训、继续教育及规范管理,制定本部门本行业心理健康服务标准和工作规范,明确岗位工作要求,定期进行考评。(各部门分别负责)

18. 完善心理健康服务人才激励机制。各有关部门要积极设立心理健康服务岗位,完善人才激励机制,逐步将心理健康服务人才纳入专业技术岗位设置与管理体系,畅通职业发展渠道,根据行业特点分类制定人才激励和保障政策。在医疗服务价格改革中,要注重体现心理治疗服务的技术劳务价值。要加大专业人才的培训和继续教育工作力度,帮助专业人才实

现自我成长和能力提升。鼓励具有相关专业背景并热心大众心理健康服务的组织和个人,积极参加心理健康知识宣传普及等志愿服务。(国家发展改革委、民政部、财政部、人力资源社会保障部、国家卫生计生委按职责分工负责)

19. 发挥心理健康服务行业组织作用。在卫生计生行政部门指导下,建立跨专业、跨部门的国家心理健康服务专家组,充分发挥心理健康服务行业组织作用,对各部门各领域开展心理健康服务提供技术支持和指导。依托专家组和行业组织,制订心理健康服务机构和人员登记、评价、信息公开等工作制度,建立国家和区域心理健康服务机构和人员信息管理体系,将相关信息纳入国家企业信用信息公示系统和国家统一的信用信息共享交换平台。对各类心理健康机构服务情况适时向社会公布,逐步形成“优胜劣汰”的良性运行机制。要建设一批心理健康服务示范单位。心理健康服务行业组织要充分发挥桥梁纽带作用,协助政府部门制定行业技术标准和规范,建立行规行约和行业自律制度,向行业主管部门提出违规者惩戒和退出建议。要开展心理健康服务机构管理者和从业人员的继续教育,不断提升心理健康服务行业整体服务水平。发挥心理健康相关协会、学会等社团组织作用,加强心理健康学术交流、培训、科学研究等工作,促进心理健康服务规范发展。(国家卫生计生委牵头,民政部、科协、中科院等相关部门配合)

七、加强组织领导和工作保障

20. 加强组织领导。各级党委、政府要将加强心理健康服务、健全社会心理服务体系作为健康中国建设重要内容,纳入当地经济和社会发展规划,并作为政府目标管理和绩效考核的重要内容。要建立健全党政领导、卫生计生牵头、综治协调、部门各负其责、各方积极配合的心理健康服务和社会心理服务体系建设工作机制和目标责任制,推动形成部门齐抓共管、社会力量积极参与、单位家庭个人尽力尽责的工作格局。要把心理健康教育作为各级各类领导干部教育培训的重要内容,把良好的心理素质作为衡量干部综合能力的重要方面,全面提升党员领导干部的心理素质。(各相关部门按职责分工负责)

21. 明确部门职责。各部门各行业要做好本部门本行业内人员的心理健康教育和心理疏导等工作。卫生计生部门牵头心理健康服务相关工作,制订行业发展相关政策和规范,指导行业组织开展工作,并会同有关部门研究心理健康服务相关法律及制度建设问题。综治机构做好社会心理服务疏导和危机干预,并将其纳入综治(平安建设)考评内容。宣传、文化、新闻出版广播电视部门负责协调新闻媒体、各类文化组织开展心理健康宣传教育。发展改革部门负责将心理健康服务、社会心理服务体系纳入国民经济和社会发展规划,完善心理健康服务项目价格政策。教育部门负责完善心理健康相关学科建设,加强专业人才培养,健全各级教育机构心理健康服务体系,组织各级各类学校开展学生心理健康服务工作。科技部门加大对心理健康服务相关科学技术研究的支持力度,并加强科技成果转化。公安、司法行政部门负责完善系统内心理健康服务体系,建立重大警务任务前后心理危机干预机制,组织开展被监管人员和强制隔离戒毒人员的心理健康相关工作。民政部门负责引导与管

理城乡社区组织、社会组织、社会工作者参与心理健康服务，推动心理健康领域社会工作专业人才培养建设。财政部门加大心理健康服务投入并监督使用。人力资源社会保障部门负责心理咨询师职业资格鉴定工作的规范管理。工商部门对未经许可擅自从事心理咨询和心理治疗的机构，依有关主管部门提请，依法予以吊销营业执照。中医药管理部门负责指导中医医疗机构做好心理健康服务相关工作。工会、共青团、妇联、残联、老龄办等组织负责职业人群和儿童青少年、妇女、残疾人、老年人等特定工作对象的心理健康服务工作。各相关部门要根据本指导意见制定实施方案。（各相关部门按职责分工负责）

22. 完善法规政策。不断完善心理健康服务的规范管理，研究心理健康服务相关法律问题，探索将心理健康专业人员和机构纳入法制化管理轨道，加快心理健康服务法制化建设。各地各部门要认真贯彻执行《精神卫生法》，并根据工作需要，及时制定加强心理健康服务、健全社会心理服务体系的相关制度和管理办法。鼓励各地结合本地实际情况，建立心理健康服务综合试点，充分发挥先行先试优势，不断改革创新，将实践探索得来的好经验好方法通过地方性法规、规章制度、政策等形式固化下来，为其他地区加强心理健康服务、健全社会心理服务体系提供示范引导。（国家卫生计生委牵头，相关部门配合）

23. 强化基础保障。要积极落实基层组织开展心理健康服务和健全社会心理服务体系的相关政策，加大政府购买社会工作服务力度，完善政府购买社会工作服务成本核算制度与标准规范。要建立多元化资金筹措机制，积极开拓心理健康服务公益性事业投融资渠道。鼓励社会资本投入心理健康服务领域。（民政部、财政部、国家卫生计生委按职责分工负责）

24. 加强行业监管。以规范心理健康服务行为、提高服务质量和提升服务水平为核心，完善心理健康服务监督机制，创新监管方式，推行属地化管理，规范心理健康服务机构从业行为，强化服务质量监管和日常监管。心理健康服务行业组织要定期对心理健康服务机构进行评估，将评估结果作为示范单位、实践基地建设和承接政府购买服务项目的重要依据。加强对心理健康数据安全的保护意识，建立健全数据安全保护机制，防范因违反伦理、安全意识不足等造成的信息泄露，保护个人隐私。（国家卫生计生委牵头，相关部门配合）

25. 加强心理健康相关科学研究。大力开展心理健康相关的基础和应用研究，开展本土化心理健康基础理论的研究和成果转化及应用。针对重点人群的心理行为问题和危害人民群众健康的重点心理疾病，开展生物、心理、社会因素综合研究和心理健康问题的早期识别与干预研究，推广应用效果明确的心理干预技术和方法；鼓励开展以中国传统文化、中医药为基础的心理健康相关理论和技术的实证研究，逐步形成有中国文化特色的心理学理论和临床服务规范。加强心理健康服务相关法律与政策等软科学研究，为政策法规制订实施提供科学依据。鼓励开展基于互联网技术的心理健康服务相关设备和产品研发，完善基础数据采集和平台建设。加强国际交流与合作，吸收借鉴国际先进科学技术及成功经验。

参考文献:

- 纪微主编,《班主任开展主题班会技巧》,长春:东北师范大学出版社,2010.
- 赵国忠主编,《班主任最需要心理学》,南京:南京大学出版社,2009.
- 吴增强著,《班主任心理辅导实务》(中学版),上海:华东师范大学出版社,2009.
- 张延权主编,《班主任工作案例》,杭州:杭州出版社,2001.
- 郑学志著,《小学主题班会设计与组织》,长沙:湖南师范大学出版社,2005.
- 周娴华,周达章编著,《走进学生的心灵——班主任工作案例新编》,南京:江苏教育出版社,2006.
- 黄希庭著,《大学生心理健康与咨询》,北京:高等教育出版社,2000.
- 陈家麟著,《学校心理健康教育——原理与操作》,北京:教育科学出版社,2002.
- 张麟著,《青少年环境适应团体训练手册》,北京:北京师范大学出版社,2006.
- 石红著,《心理剧与心理情景剧实务手册》,北京:北京师范大学出版社,2006.
- 林崇德著,《21世纪学生发展核心素养研究》,北京:北京师范大学出版社,2016.
- 中国教育新闻网,中国学生发展核心素养研究课题组负责人答记者问,[2017-01-09]
- 人民网,《中国学生发展核心素养》发布,[2017-01-04]
- 中国教育新闻网,中国学生发展核心素养研究成果正式发布,[2017-01-09]
- 张文娟等,西部地区中小学生学习积极心理品质与心理健康状况关系调查及培养策略,2017
- 卫萍等,中小学生学习心理健康状况的调查分析与教育策略,2017
- 武雪婷等,聚焦核心素养发展,推动学校心理健康教育,2017
- 张娜等,联合国教科文组织的核心素养研究及其启示,2015
- 裴新宁等,为21世纪重建教育——欧盟核心素养框架的确立 2013
- 张娜等,DeSeCo项目关于核心素养的研究及启示,2013
- 杨德军等,核心素养落地的国际视角,2017
- 孙剑,将心理健康教育融合在小学德育教学中的经验分析,2016
- 赵广,汪振德,浅谈小学心理健康教育与德育工作的整合,2015
- 孔令帅,新世纪以来美国基础教育政策价值取向的演变,2016
- 王正青,徐辉,当前美国基础教育质量现状与改进趋势——“追求卓越”理念引领下的

思维型教学引领下的教师专业能力实训丛书
《心理健康教育能力实训》

实践, 2014

褚宏启, 教育治理: 以共治求善治, 2014

周满生, 奥巴马政府任内的教育政策, 2012

思维型教学引领下的教师专业能力实训丛书
《心理健康教育能力实训》