



班主任 对学生进行 心理辅导的 认识与实践

北京市西城区西黄城根小学 潘衍平

近几年,随着市场经济的进程加大,人们生活节奏的加快,再加上职工下岗、人才竞争的加剧,人们的各种心理和行为方面的问题均呈明显上升趋势。据有关专家抽样调查表明,当前小学生中有20%左右的人数存在着不同类型、不同程度的心理问题。解剖一下我任教的班级,孩子们不同类型的心理问题不下十多种,如意志薄弱、缺乏自信;记忆力较差、注意力不够集中;妒嫉心、拉小圈子;说谎话、不负责任地做保证;厌学、考试舞弊;喜怒无常、心理承受能力较低等等。

我曾在班里做了一次“小学生生活适应能力”的测试调查,其中包括社会适应能力、自我认识能力、亲和力、学习习惯等10项内容。结果显示:小学生综合能力满200分者(心理状态良好者)在班级的百分比为0,190分以上者仅占全班2%;特别是“亲和力”一项,低于15分(含15分)的占全班24%。亲和力是左右一个人情绪稳定性的重要因素,自闭的、孤独的、没有亲密朋友的个人,其亲和力就比较差;至于个性暴躁、任性、富攻击性、且会扰乱别人的则亲和力更差。亲和力较强的人,容易交上知心朋友,他会彬彬有礼、尊重别人,并且集亲切与爱心于一身,这种人不但交游广阔而且情绪稳定,自信心强。因此亲和力的高低就成了判定心理健康程度的有利指标。

带好我这样的班级,工作是有相当难度的。我着实走过了一段弯路,经慢慢摸索,才渐渐悟出“真谛”。经过两年的努力,这样一个教学班终于走出了低谷,学生在心理素质、德育及学习成绩等方面均有了较明显的提高,五、六年级均成为学校的优秀班集体。至此,我用心理学研究者的话,修订了我曾经做过的结论:教育的目的之一就是开发人的潜能资源,良好的心理品质和潜能开发是相互促进、互为前提的,而心理辅导为二者的协调发展提供了必要条件。

我不止一次地告诫自己:21世纪呼唤新型人才的诞生,21世纪等待新型人才去建设。面对这曾经

是和今后还会有许多不尽人意的孩子们,我们教师再没必要去没完没了地抱怨,只有也只能尽快地把对小学生的心理辅导纳入到我们班主任的工作计划中来,这才是身为班主任教师的天职使然。

一

心理学研究者说:心理健康辅导是以心理学、行为科学等多种科学理论为依据、帮助学生达到心理优化的过程。它通过心理测试、心理调整、心理会谈等一些方法,在民主和谐的气氛中使学生了解自己,了解周围环境,从而得到良好的适应和发展。一年来的研究和思索。我感觉学生的心理问题的确不同于思想问题,不能轻易说学生有品质问题。学生只所以存在心理问题,恰恰是学生本人没有能力正确认识自己,没有能力走出困境。认识到这一点,我便能心平气和地面对了:心理辅导不是说理,不是代替,而是一种服务和协助,德育从某种意义上来说是一种规范过程,学生被动接受它提供的模式;而经过心理辅导后的学生是自愿、自动地汲取后而成功了的。

二

心理辅导说到底是为学排忧解难。它给学生以自信,使学生懂得“弱者永远困于环境,智者永远利用环境”的道理。

(一)面向全体

学校教育应当面向全体学生,因而心理辅导也应该首先面向全体,以实现最大多数人的良性反馈。

1. 传授知识。不是单纯地向学生讲授心理健康的有关术语,而是让学生了解心理健康的必要性、科学性、主动去避免不健康的心理状态。为此,我在教室一角设置了一个“心理辅导咨询箱”,请学生把心中疑难问题塞进去。我定期开箱,有的问题属于个体问题,我就用小纸条回答,“悄悄告诉你”;有的问题口头解答;有代表性的问题则在班会上公开解答。例如:“见到好朋友正在做错事,如抄作业,这时就该不徇私情直言相劝,帮助纠正。一时他也可能不高兴,但你不必介意,重要的是你今后在学习上多帮助他,他一定会逐渐理解你的真情好意,你们会成为真正的好朋友。”有一个月这类咨询问题的小条达17张,这说明学生已欣然接受了这个“心理辅导咨询箱”。

2. 情景体验。预先设计好一种情景,要使学生身心感受到切肤之痛的悔恨,或发自内心的欣喜,从而震颤心灵,焕发出一种健康向上的力量。有一个期末我班外语成绩居然有16人不及格,而这16人竟毫无愧色,这时“元旦活动”已临近,我精心构思的“庆祝”框架也成熟了。在孩子们的期待中我和他们

共同在教室中布置起来,中队长代表全班致了新年贺词,按惯例孩子们该边吃食品边娱乐了。此时,我宣布,老师心情不太好,回办公室去了,你们尽管自己娱乐吧!15分钟后我推开了教室的门,眼前呈现出我预期的情景:中队长正带领大家讨论,“明天就是新的一年了,我们是该努力思考,如何好好学习?我们真比别班同学笨吗?我们就这么不要强吗?……”“他们学习不刻苦!”“他们太贪玩了!”“他们自尊心不强。”“他们没想过爱班集体。”“可我们也没帮助过他们!”一语重的!我连忙抓住这句期待已久的话引导大家想办法,很快“一帮一”结成了对。16人纷纷表示了决心,32人共争“友谊章”的条例也拟好了,庆元旦的会变成了对旧学年的“声讨会”、新学年的誓师会,团结热烈的气氛超过了我的想象。是的,这些不知不觉悄悄长大的孩子们,在生活中想要什么大人就给什么,只愿享受不愿付出,只愿高兴不懂难过,所以,要加强对他们责任感的培养和自尊心的养成教育。这次特殊的情景体验成了班里成功的转折点。两年过去了,六年级时,在一篇作文《夸夸我们班》中,学生无一例外地都写到了那次元旦活动给他们的启迪。

“痛苦悔悟”的场景设计能让孩子刻骨铭心,意外惊喜的场面同样使孩子永志不忘。当我把班级外语成绩、体育达标均为年级第一名,班级已成为优秀班集体的消息告诉大家时,我给大家设计了“半分钟掌声庆贺”场景。这半分钟的掌声始终如暴风雨般热烈,频率及音量始终保持在一个高度。这掌声代表了他们迟到的欢呼,这掌声代表了他们新的决心和信心。

我喜欢这种情景体验形式的心理辅导,因为它无论对学生还是对我自己,都是一次心理按摩,是一次心灵美容,它帮助我们撑起倾斜的精神,寻回失落的信心。

3. 预防为主。心理辅导面向全体的另一个含义就是:它不同于医学上的治疗疾病模式,而是一种预防和发展模式。这就又要求我们班主任拓宽视野,凡事要有预见性,要主动关注学生的思想动态,防患于未然,而防患的最好方法,就是激发全体学生的上进心。

我这个班学生最大的一个弱点,就是摆脱不了多年来萦绕在班级上空的阴霾,一旦被驱逐了还不大相信,这时急需趁热打铁,唤起自强心,树立自信心。开学初,我们师生相继确定过“雏鹰练翅待飞”,“创建自尊、自信、自强的雏鹰集体”的目标,同时征集属于班级自己的一条座右铭。我在学生中广泛招标一周时间,最后经过比较、讨论、定稿,属于我们班

集体的座右铭出台了——“雏鹰起飞靠的是坚硬的翅膀,集体生辉靠的是每一个人的上进心”,副座右铭是“让我们的家拥有45颗火热的心”(加上我共45人)。当一幅由全体同学及我的个人照片覆盖的“雏鹰待飞图”出现在教室后面的板报上后,班集体整整沸腾了一周时间,这一周班风空前团结,“三项”常规空前稳定,学习气氛空前浓厚。我知道此时班集体的凝聚力最强。心理学讲,凝聚力正是一种心理健康的表现。

(二)针对个体

一个集体是由形形色色的学生个体组成的。个体问题的心理有时是千差万别的,所以不同形式的心理辅导要因人而异、因事而变。

1. 创设尝试情景,给学生表现的机会,使其得以自我实现,诱发健康心理。

有些学生,尤其是心理素质一向较弱的学生,在广大同学的眼光中,他们永远感觉自己是被帮助的,即使有了进步也没有想过是否该改变一下“位置”。对这类学生最好的心理辅导就是抓住哪怕是一刹那的闪光点给他再次表现的机会。

2. 创设选择情景。

创设选择情景,给学生自主选择的权力,使其投入地生活一次,从而巩固健康的心理。

学校每天下午有一个固定的“德育十分钟”时间,帮助学生创设几个小栏目,如《军事天地》、《迎我香港(澳门)》、《少年,开步走》、《我心中的楷模》等,由学生自己组织,自己招标,自定内容,自选形式,几天内有近1/3的学生都有了自己的角色,期末评选出10佳“我最喜爱的宣传员”。要把栏目办好,就要花时间去寻找材料,去背诵,做道具,演练,无疑对他们智能的开发是极为有益的。心理学研究说明:人的潜能包括四个方面:智慧、情感、创造和超越自我。学校教育侧重前三个方面能力的开发,学生的创造性是潜能中最有活力的因素,因为对创造活动起决定因素的并不是一个人的能力,而是人的创造欲望。因此,自主选择,成功体验能使内在的潜能淋漓尽致地发挥出来。

3. 适当渲泄,缓解。

关于废除小干部连任制的班主任工作经验在早几年前就已推广过,其好处有二:一是使学生能客观地看待自己和别人,二是每个学生都有参与管理班级,施展才能,体验成功的机会。我以为仅停留在轮流做干部上还不够。班干部只要做工作就会有缺点和不足,一些同学对干部工作方式或内容有异议、有看法也很正常,但是不宜让他们背后乱说,更不宜不让说,否则易产生怨气,严重了还会对干部产生敌对

情绪。从心理辅导的角度看,定期对小干部进行“民主评议”不但对干部的锻炼成长有好处,还可以适当满足某些学生渲泄和缓解情绪的需要。当然,如何正确评议班干部也需要老师进行辅导,如明确评价干部的态度,干部接受评议时应持的态度,同时也允许干部做解释,但一定要避免急躁。我曾多次上过这样的训练课,效果很好。

采用渲泄、缓解情绪的方法对学生进行心理辅导,不仅可以用于评议干部,也可用于解决学生间的突发矛盾,如学生之间发生争吵,绝不能凭主观臆断,有意无意地袒护一方,或上来就各打50大板以示“公正”,而一定要让双方把话都说出来(尤其是两名后进生的争吵),这样做不仅能满足学生情感渲泄的需要,也是我们了解情况解决问题的必要手段。

4. 运用“补强法则”。

“补强法则”是美加利福尼亚大学某哲学博士的一个观点。其涵义是当一个人的行为得到满意结果时,这种行为就会重复出现。如一个学生完成了一道难题的求解,受到同学的钦佩,他就会对学习更加热情,也就是说这种满意的结果使他的思想和行为得到积极的强化,其动因来自于他受的尊敬和赞许,产生了一种愉快和自尊的体验。这种方法在心理辅导过程中效果甚佳。

对后进生的“补强”要及时、要舍的。“补强”迟了,时过境迁,容易使学生良好的思想行为得不到强化而消退。同时,及时补强并不是一种教育的结束,正是下一个教育过程的开始。学生享受成功喜悦的时候心境最好,信心最足,但也容易盲目乐观,这时向他提出更具体、更高一点的要求他是非常乐意接受的。

尖子生也需要老师“补强”,那么就在他成功的时候提出更高要求,使之“百尺竿头,更进一步”;可是有的同学过分渴求老师的“补强”,就容易出现“自我保护心理”的不良现象,只愿听好的反馈,一听到批评就不高兴,有时甚至讲批评者的坏话。我的做法是在对他们进行心理辅导时话不宜多,但要中肯,要到位,特别是评议干部,对他们提前进行心理暗示,

帮助他们及时做好心理调整,以能得到大家认可。

心理陈述,顾名思义是把其内心深处的想法毫无顾忌地道讲出来,恰似一种“独白”的形式。这种做法通常使学生个体可以自由地渲泄,缓解压抑在心头的不快感觉(有时也是释放欣喜的感受),以达到调节心理的目的。听众或者是特定的某一个人(老师),或是班集体,或是自己。我曾经用过三种方法,启动学生做适时的心理陈述。

其一,个别谈话,这是种不定期的活动,但一定要经过深思熟虑,与学生谈心时,要用友好的态度,用探询、商讨的口气。

其二,每周末让学生写一篇“思想日记”。这种做法我已坚持了8年。在日记中学生对自己说话,或给自己提出新的努力目标,或肯定自己取得了什么进步,或对自己还有什么不满意等等。这样的心理陈述无疑对学生本人既是一种心理换位体验,又是一种自我激励的升华。

其三,不定期的调查一些小问题,使学生在不知不觉中吐露心声,达到了解自己,了解周围,更好地适应环境的目的。如“你爱自己的家吗?举例说明为什么?”“你爱咱们班集体吗?为什么?”

心理学家兰金指出:就心理而言,优秀班主任应具有七项特质,其中第二是自己情绪良好,心理健康,成为学生心理健康的表率。我是十二分地赞同并常常以此自省。为此我在向学生调查时也涉及到我自己:“你希望潘老师发扬什么优点?克服什么缺点?”“最近潘老师在什么方面伤害了你?”在学生心理陈述后既能缓解师生无意间形成的隔膜,对我们班主任工作又是极大的促进。

综上所述,多年来,特别是近几年应试教育使学校教育目的单一化,似乎得到学校、家长、社会认可的教育效益是高分出人才,而对学生种种的心理表现束手无策,甚至把学生的心理问题单纯归结为品德问题,以德育代替心理辅导。我认为作为一个班主任,坚决地、不间断地对学生进行心理辅导是必要的,是责无旁贷的。实践证明是可行的。

教育小资料



把握课堂节奏四要

一、教学活动要动静相生。教师要把自己的讲述、演示、提问、点拨与学生聆听、观察、答问、讨论等活动有机结合起来,做到动静交替,合理搭配。

二、教学速度要快慢得宜。教学内容有难有易,有重点和非重点。重点处要“重锤敲打”,教学速度宜慢;易懂处教师可一笔带过,速度宜快。

三、教学过程要有起有伏。教师要根据学生的认知规律,精心安排教学的起始、发展、高潮和结局,使教学过程跌宕有致、引人入胜。

四、教学语言要抑扬顿挫。教学过程中,教师要善于控制教学语言的节奏、重音、语气、语调,以增加语言的感染力、激发学生的求知欲。同时,教学语言要富有感情,语言的轻重缓急都要与自己的情感表达和谐统一。