

# 鄞中教研

Y I N Z H O N G J I A O Y A N



2011年第一期  
(总第43期)

浙 江 省 宁 波 市 鄞 州 中 学



01  
2011

## 教师心理健康培训



班主任心理论坛



省心理健康指导中心专家周红五来校作心理讲座



市心理健康指导中心史耀芳博士作班主任心理健康培训



著名心理教育专家钟志农来校为全区教师心理培训



浙江大学曹立人教授来校作心理讲座



杭州市教科所特级教师韩似萍来校作心理讲座

## 学术研讨和交流



开设鄞州区心理健康骨干教师工作坊



韩似萍特级教师工作室成员来校考察交流



我校心理老师参加全国同伴心理辅导学术研讨会



邵巧倍老师担任中国宁波网《对话》栏目嘉宾



举办宁波市心理助考研讨会

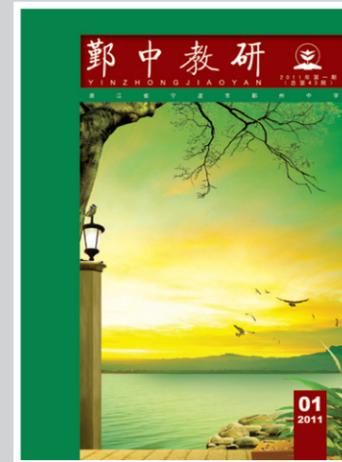


邵巧倍老师担任宁波电台“阳光之声”《高考心理加油站》节目嘉宾

2011年 第一期 总第43期

# 鄞中教研

心理健康教育专刊



主办

宁波市鄞州中学教科处

主编：王贤明

副主编：王要军

责任编辑：王红元

编委：朱云方 陈隆升 毛刚飞

郑迪华 沈惠君 高陈霖

廖旭泉 史唯东 章玲

刘海 黄桂芳 乐天硕

邵巧倍

地址：浙江省宁波市鄞州区

邱隘盛垫

电话：0574—28819001

网址：<http://www.yzms.cn>

邮箱：[yxzx@mail.nbptt.zj.cn](mailto:yxzx@mail.nbptt.zj.cn)

邮编：315101

# 目录

## CONTENTS

### 卷首语

为学生撑起一片守望幸福的蓝天

励明海

### 班主任之声

- 2 班主任工作中的心理误区及矫正对策
- 5 班主任心理健康教育技能
- 7 学会换位思考 把握学生心理
- 8 沟通从心开始
- 10 巧开心扉·倾听心声·活解心结
- 13 关注高三学生的心理问题
- 14 关注单亲家庭学生的心理问题
- 16 如何提高学生的心理素质
- 18 如何判断学生的心理异常程度
- 21 实验班学生的心理问题和对策
- 22 不要让学生太受伤
- 23 如何建设一个心理健康的班级
- 26 运用多种心理效应，写好学生操行评语

朱云方  
楼卫国  
沈卫意  
颜军岳  
赵远刚  
史维东  
李启区  
林燕  
邵巧倍  
沈惠君  
周浩  
王高波  
朱云方

### 学科之声

- 28 花落千次，散缀成诗
- 30 关注语文教学中学生生命精神的构建
- 33 基于认知心理学的化学课堂教学反馈原理及应用
- 37 地理教学中如何防止学生心理疲劳
- 38 高中生信息技术“学以‘不致用’”的心理因素分析
- 39 如何培养良好的师生感情
- 41 浅议体育锻炼与高中生心理健康
- 44 对运动技能学习策略的分析
- 48 浅谈色彩的心理效应

戎维贞  
王红元  
刘长林  
励明海  
乐天硕  
陈晓英  
江杰  
胡海青  
张吉芬

### 心理活动课教案

- 52 谁言寸草心，报得三春晖
- 54 心理健康活动课之“人生长宽高”
- 57 煮一杯真我香茗
- 61 直面压力，放飞心情
- 63 此情可待

林燕  
邵巧倍  
李启区  
朱云方  
卢燕

### 心理辅导案例

- 67 让阳光洒进学生的心灵
- 69 生命教育——最美丽的教育
- 70 心理咨询案例：“考试心态不好”的三种解读
- 72 一例考前焦虑个案的心理咨报告
- 76 一例抑郁心境高中生的心理咨询报告

朱云方  
朱云方  
邵巧倍  
曹鸿飞  
邵巧倍

### 心理研究报告

- 80 重点高中优生考试焦虑班级调查
- 83 重点高中学生人际信任、自我概念及两者关系研究
- 90 网络文化对儿童的不良影响及其规避
- 96 “自助餐式”同伴互助心理辅导模式初探

陈隆升  
邵巧倍  
张海萍  
邵巧倍

### 师生心理茶吧

- 98 昨天&明天——初入高中之心路
- 99 心中的高度
- 100 我改变不了“压力”，但我可以改变态度！
- 101 别让自己活得太累
- 102 千万不要染上忧郁
- 103 学会面对挫折
- 104 心理剧剧本《鸿渐和唐马》
- 105 调节情绪，掌控生活
- 107 写给全体高中生的一封信《爱，你准备好了吗》

张丽波  
李宏斌  
武亦彬  
陈露娜  
吴伟节  
徐科杰  
余必扬  
吴斌  
邵巧倍

### 心理教育成果

- 110 附件1：鄞州中学教师取得心理健康教育类证书情况
- 113 附件2：鄞州中学心理咨询历年来访情况
- 114 附件3：鄞州中学心理健康教育成果

## 为学生撑起一片守望幸福的蓝天

励明海

《鄞中教研——心理健康教育专刊》终于和大家见面了，这是对我校心理健康教育工作的一次集中检阅和阶段性成果展示，标志着我校心理健康教育工作又迈上了一个新的台阶，预示着该项工作将会更加积极有序地推进，朝着正确的方向健康而快速地发展。

我校的心理健康教育工作已经经过了十几年的探索和实践。自起步以来，经历了一个从无到有，由探索、尝试到逐步推进，不断深化发展的过程。早在上个世纪九十年代，学校就选派教师参加了全国最早的心理健康教育师资培训，之后开始开设心理选修课，开展兼职心理咨询，并出版了心理健康教育校本教材。2002年，学校聘请了一位心理学专家，担任学校心理辅导教师，受到了学生的普遍欢迎。2003年起，学校有了专职的心理健康教师。从此，我校的心理健康教育工作开始逐步走向正轨。学校开设了心理健康活动课程，并开展个别心理咨询和日常心理健康知识的普及、宣传。同时加强教师心理健康知识的培训，增进师生自我心理保健意识。近年来，随着广大师生心理健康意识的提高，心理健康教育师资力量逐步强大，我校不断完善了“学生同伴心理互助——教师全员心理健康培训——专兼职心理教师联合”的全新心理健康教育网络。

在全体教师努力下，我校的心理健康教育工作无论是在理论研究，还是实践探索方面都得到了长足发展：提出了心理健康教育要坚持全员性、全程性、全境性，要坚持以人为本，要实施积极心理教育等理论观点；从补救性为主转变为以发展性为主，开发全体学生的潜能，从以人格辅导为主，扩展到人格辅导、学习辅导、职业辅导兼顾，践行活动课程、学科渗透、团体辅导、个体咨询等心理健康教育模式；通过组建心理社团、排演心理剧、创办心理简报等形式充分强化学生之间的互助自助功能等。这一些都为进一步做好我校的心理健康教育工作积累了成功的经验。

中学心理健康教育是提高中学生心理素质的教育，旨在培养学生积极向上的品质、乐观阳光的心态、坚忍不拔的意志和健康和谐的适应能力等。当今社会正处在转轨变型时期，稚嫩而敏感的中学生正处于成长发育阶段，好奇心强，模仿力强，自制力低，辨别力弱，易受社会上不良人群和不良文化的影响。在学习压力、网络诱惑、不良风气、精神危机等面前，出现了许多矛盾和困惑，并引起心理冲突和精神紧张，进而造成精神压力或心理疾病，产生了这样或那样的心理问题，成了制约学生道德完善与学业提高的重要瓶颈。因此，心理健康教育面临的已经不是需要不需要、应该不应该做的问题，而是必须做、必

须做好的问题。我们作为教育工作者更应该有所作为，更应该增强心理健康教育意识，加强心理健康教育工作。我们必须在心理健康教育的理论研究和实践探索、长效机制的建立、科学合理的管理体制的建设、操作模式的实效性的提高、评价机制和交流机制等方面作广泛深入的探索和实践，使我校的心理健康教育工作尽快走上规范化、制度化、学科化、专业化的轨道，真正实现人人都愿意做，人人都主动做，人人都做得好的局面。

“孩子是脚，教育是鞋。”（于丹）现代社会和现代教育的发展要求教师“不仅仅是人类文化的传递者，也应当是学生心理的塑造者，是学生心理健康的维护者”。能否以科学而有效的方法把握学生的心理，因势利导地促进各种类型学生的健康成长，将对教育工作成败有决定性的作用。“让学校成为学生幸福的精神家园是我们的育人准则。教育的目的是为了实现学生健康幸福的人生”。教师是学生心灵的耕种者。从事这份神圣职业的教师，每天给孩子的心灵播种的是欢乐、幸福、阳光、希望的种子，还是恐惧、焦虑、紧张、悲观的种子，这是一个值得关注的问题。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展。

“春风化雨，润物无声。”心理健康教育是一篇刚破题的大文章，更是一个系统工程，仅仅依靠一个班主任，几个任课教师或者一个德育处、心理健康教育中心等都是远远不够的，它需要学校、家庭和社会群策群力。心理健康教育也是一项长远而艰巨的教育研究活动，或许它的成效不会立竿见影，但它足以影响学生一生的发展。为了学生的健康成长，为了让跨世纪的新一代能拥有健全的人格，我们热情希冀，心理健康教育能真正为学生撑起一片守望幸福的蓝天；衷心祝愿，心理健康教育能真正成为一个成就人才的摇篮；虔诚祈祷，心理健康教育能真正奠基一项温暖人心的工程。

我校的心理健康教育，就像一株在森林里茁壮成长的大树，经历了最初的破土的艰难后，充分吸收着外界的阳光、水分和空气中的养分，它蕴藏着勃勃的生机，孕育着无穷的向上的力量。让我们携起手来，一起走进“心理健康教育”的殿堂。默默耕耘，让心理健康教育更璀璨、更耀眼。

# 班主任工作中的心理误区及矫正对策

朱云方

班主任在对班级管理工作过程中，由于客观原因或主观原因，会产生一些工作过程中的心理误区，这些现象的存在一定程度影响了班主任工作的针对性和有效性，对班级管理工作带来一定的负面影响，也给学生的健康成长带来了消极因素。为此，通过分析工作中的心理误区，及时找到矫正对策消除这些误区，对班主任来说尤为重要。

班主任工作中的心理误区主要表现为下列十个方面：

**1、权威心理。**班主任由于在班级中拥有权威性，所以为了维护自己的权威地位和自尊心，常常对学生的意见产生抵触情绪；也会对挑战权威的有个性学生产生不自觉的抵触心理。因此，为了让学生“听话”，许多班主任都习惯采用种种措施，控制学生的言行，要求学生绝对服从班主任的意志和愿望，不能越雷池一步。学生缺少自主发展的活力。受这种权威心理的影响，班主任往往忽略学生自身情感发展的特点和规律，遏制学生个性、情感、意志、品格的发展，挫伤学生的自尊心和自信心。这样的教育，会使学生形成胆怯、懦弱、内向、孤僻的个性，缺乏创新精神和自主能力，使学生难以及时获得成功的体验，因而加重他们的自卑心理和依赖心理。

**2、偏爱心理。**班主任认为某些学生具有“优异发展的可能性”，对他们抱有一种特殊的期望和关怀。这种期望和关怀不是指向全体学生，只是对部分学生的偏爱。班主任工作中存在着偏爱心理的现象较为普遍，因为每个人都欣赏和喜欢好的事物，排斥或厌恶恶劣的东西。但是，由于班主任工作的特殊性，他在学生人生成长道路上所扮演的特殊角色，却不允许存在这种心理状态。从心理学角度看，学生对

班主任特别信赖，有当作榜样的心理趋向。班主任对优生的偏袒，对后进生的不公正，会严重挫伤一部分人的上进心。对一般的学生往往会造成压抑，使之形成内向、孤僻自卑的心理特征，而对于个性较强的学生，则容易导致他们产生抵触情绪、逆反心理或反抗报复行为，使师生关系紧张，进而产生离心效应。

**3、厌烦心理。**班主任要面对班级日常管理一切繁琐杂事，更要面对管理过程中的重重压力，而班级的变化发展又是长期的过程，因此当班级的问题经常发生，学生经常添乱时，感觉到力不从心时，从而产生厌烦心理。而学生的心理发展变化十分微妙，对他们的教育如果缺乏足够的耐心，动辄大发脾气、训斥、挖苦，不仅使问题得不到解决，相反还会给学生造成不应有的伤害。教育过程是一个循序渐进的过程，不可能一蹴而就。“恨铁不成钢”，这种希望学生进步的动机虽好，但因急于求成，而采取一些不符合学生认识规律的做法却是不妥当的。

**4、印象心理。**印象是人们对客观事物表面的抽象反映，带有表面性、主观性和不确定性。作为班主任应尽量避免“先入为主”的消极影响，不轻易下结论，更不能以貌取人。以印象取人的做法往往是与事实相违背，有失公正，甚至会轻率和错误地对待学生，最终会导致学生的反感，不利于班级工作的开展。

**5、定势心理。**定势心理是班主任根据以往经验在头脑中的固定所形成的不自觉的、固定的看法，并据此做出肯定和否定结论的心理倾向。班主任应克服成见，与学生交流情感，发挥每个学生的积极性。否则，定势心理的形成不利于班主任深入地了解学生，而且一经形成不会轻易改变，更不利于学生的成长和

发展，也不利于班级的建设。

**6、近因效应。**在班主任头脑中，某个学生的最近表现占优势，以至改变了对该生的一贯看法。这就导致了班主任不能正确地对这个学生进行长期、有效地公正、客观地评价。

**7、晕轮效应。**一个人具有某一方面的特长，人们会认为在其它方面也不错，这会影响到对学生本质特征的认识和评价。受晕轮效应影响，班主任会把一时犯了错误的学生看成一无是处；也会把表现突出学生的错误主张，当作正确的来接受。

**8、习惯心理。**它是指班主任在管理班级的过程中常会把过去的管理经验自觉或不自觉地运用到现在的班级管理过程当中，而没有注意学生是活生生的个体，他们是不断地变化发展的，从而忽视了班级发展的新的动态，最终影响对班级的管理。

**9、放任心理。**当班主任的管理过分严厉导致学生的抱怨和抵触时，班主任的内心常会因此而失去平衡，感觉到委屈和得不偿失时，班主任对班级的管理就会放任自流，产生放任心理。

**10、从众心理。**由于班主任在班级管理中目标不够清楚，或是缺少严密的工作计划，或是缺乏主见，因此在工作中热衷于追热点、赶潮流，从而导致班级管理的散乱和流于形式。

针对以上班主任在班级管理过程中产生的十种心理误区，我们可以采取以下几种矫正措施：

**1、转变观念，以生为本。**

“教育要改革，观念是先导”。长期以来，教师头戴“传道受业解惑”的权威者光环，而被称为“教育的主体”的学生似乎并没有受到充分的尊重。教师往往从扭曲的“善意”出发，凭着自己的想象任意塑造学生，很少站在学生的角度考虑问题。所以，班主任必须要转变观念，在班级管理过程当中确立以生为本的思想和理念。缺乏平等的传统师生关系在民主性方面大为逊色。教师带着特权，在人格上凌驾于学生之上，心安理得地强制学生学习。在这种师生关系中，学生变得处处谨小慎微，诚惶诚恐；他们要么变成俯首贴切耳的“小绵羊”，要么就是继承衣钵而将成为后继的“权威主义者”。

因此，班主任要正确对待自己的权威，着力建立

平等、民主、和谐、信任的师生关系，从而为学生的全面发展创造良好环境。班主任要以生为本建立学生主体观和全面发展观，要充分调动学生的主观能动性和积极性。这样才能在班级管理过程当中消除班主任的权威心理、偏爱心理等。

**2、努力学习，提高素质。**

班主任本身素质的高低在很大程度上决定了学生素质的高低。平时我们经常可以发现：班主任是什么样的性格，精神面貌，他班上的学生大致也有类似的特点。由此可见，“班级是班主任的一面镜子”，班主任对学生的影响是巨大的！班主任要不断学习，及时了解和掌握先进的班级管理的理论和思想，从而提高自身的思想水平和理论水平；同时还要加强自身修养，注意从各方面培养自己的能力，做到一专多能，乐于接受新事物，思维敏锐，积极向上，充满活力。在此基础上班主任要特别注意自己的形象气质及言行举止。而且平时班主任要处处身先士卒，以身作则，在形象及言行举止等方面给学生一个表率 and 示范作用。班主任在自己的班级管理中，大胆突破旧的条条框框，给学生一个发展的动力和创新的感受，从而促进学生的发展。班主任更要富有责任心和爱心。马卡连柯说过：“威信只能由责任感产生出来，一个人自己的工作负责，如果能负起责任，这就是他的威信。”一个班主任要确立自己在学生中的威信，就必须做到对学生的严格要求与尊重、信任、热爱学生相结合。只有在相互尊重基础上达到的师生间的沟通和了解，以及对学生的爱与信赖，才能使学生充分感受到自身价值的被充分肯定和认可。班主任的威信才会迅速在学生中树立起来，这种由学生内心产生的对老师的尊敬和爱戴，才是真正具有教育力量的威信基础，从而消除在班级管理过程当中班主任的定势心理、习惯心理、放任心理等。

**3、讲究方法，科学管理。**

在班级管理过程中必须要讲究方法，科学管理。因为班主任工作不仅仅是高投入，而且应该要有高效率。要有高效率在日常的班级管理当中班主任可以从下列几方面着手：

①坚持正确的说理教育。说理教育是向学生讲清道理，以帮助学生分析问题认识问题，从而推动学生

不断成长进步的方法。进行说理教育，首先班主任要掌握说理的精度。即说理要入“题”，要说到教育的核心，问题的焦点和重点，还要准确。其次还要掌握说理的广度和深度，也就是说说理要入“情”，又要入“心”。情通则理达，情是班主任教育学生的粘合剂和催化剂。因此说理时能让学生在情感上与班主任有所接近或完全接近，而说理的内容使学生产生热情和激情。

②运用健康的情感教育。班主任首先要与学生建立深厚的感情；其次要以温馨的爱感动学生，感染学生，感化学生，以引发学生的积极情感。从而在班级管理当中做到诚挚、公正、客观，建立和谐友爱关系，帮助学生解决困难、化解矛盾。

③开展美好的陶冶教育。陶冶的方法是借助外来环境影响学生的方法，它突出特点是潜移默化，是在无“声”中，无“形”中感染学生，使他们感受到什么，从而“移”入自己的情感和行为习惯中。在实践中班主任可以运用情感陶冶、环境陶冶、美的陶冶和人格陶冶等方法以收到陶冶教育的良好效果。

④采用优秀的榜样教育。榜样教育是指用其他人的模范行为、先进事迹作为样板，影响学生的思想、感情、行为，以达到教育的目的。在榜样教育过程中必须坚持学习榜样要与教育目标相关，力求有针对性；学习榜样，必须富有感染，力求有驱动性；学习榜样必须化为学生的思想和行动，力求有持续性；学习榜样，必须理解精髓，力求有实质性；学习榜样，必须在活动中进行，力求有贴近性；要用反面形象为例，力求有警戒性。

⑤进行丰富多彩的活动。班主任要在活动的质量上下功夫，每开展一项活动都要充分调查、仔细论证后再付诸实施。活动中班主任不必越俎代庖，尽量让学生自己去做，让他们在活动中得到能力锻炼的乐趣，激化其发展的心理倾向。通过形式多样的活动，既让学生的心身得到陶冶，又在活动中极大地培养了学生多方面的能力和素质。

#### 4、调整心态，平衡心理。

班级管理过程当中，首先要明确班级管理的最终目标就是促进学生的全面发展，使之成为社会主义建设事业的有用人才。因此班主任在管理过程当中不能

单一以分数和好坏来衡量班级和学生，减少功利性，防止出现急于求成，只要付出就一定能得到回报的急躁心理。俗话说：十年树木，百年树人，这充分说明了教育过程的长期性。而班级管理体现教育意义的过程，教育的特殊性决定了班主任工作的艰巨性和长期性。如果班主任出于某种原因，要达到“速成”的目的，效果会适得其反，从而破坏自己的心态，增加思想负担和压力，从而导致班主任在工作过程中的情绪化。虽然班主任同常人一样，有自己的喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲，但作为教育者，班主任在对班级进行管理和对学生进行教育活动中应该有情绪自控能力，不能使情绪在工作中反映出来，从而让自己有一种平静的心态来对待班级管理过程中学生所犯的一切错误，使自己保持一种良好的心情，最终避免班主任工作的短期化和简单化。

其次，还要善于区别学生的心理问题和思想品德问题的界限。在班级管理工作中，有些学生缺乏上进心，且屡教不改。从现象上看，违犯了班级纪律，影响班集体的荣誉，似乎属于道德问题，然而事实上可能是由于某种心理障碍而不能正确对待自己和他人所致。班主任要做到准确地把握学生的思想脉搏，就必须克制自己的急躁情绪，学会“冷处理”，否则会事与愿违。从而消除在班级管理过程当中班主任的习惯心理和从众心理等。

总之，班主任工作是一项细而又细的心灵教育艺术。要避免步入心理误区，班主任必须注重学习，加强师德修养，以爱生为基础，以育人为己任，面向全体学生，提高自身素质。只有这样，才能成为学生的良师益友，提高班级的管理效率。

#### 参考书目：

- 1、高等教育出版社出版的《分化与整合》，主编：周润智。
- 2、天津教育出版社出版的《班级管理论》，作者：白铭欣。

# 班主任心理健康教育技能

楼卫国

我们常听到这样一句话：有什么样的班主任就有什么样的学生。这一句话可以看出班主任对一个班级的重要性。班主任的一举一动将影响学生的学习、生活及学生的心理健康。那么，班主任在学生的心理健康方面应做些什么呢？

## 一、班主任应以平常的心态对待教育

1、教育不是改变，而是帮助学生实现其天赋和潜能。教师不可能按自己的意志改变学生，也无力改变家庭教育，无力改变社会现实，教师能改变的只能是自己。教师要改变自己的教育思想、教育观念和教育方法，让自己跟上时代的步伐，适应学生心理的需要，从而使自己成为有影响力的教师。

2、不要过分看重学生的分数和听话。把学生得分数高了和听话了，只是从一个狭隘的层面反映你的教育教学水平。现代教育观念强调培养学生态度、情感、能力，心理素质等品质，这些品质对学生的可持续发展有重要作用。

3、学会宽容，懂得感恩。

宽容是心理健康的维生素。宽容就是洞察，宽容就是忍耐，宽容就是忘却，宽容就是谅解，宽容就是潇洒，宽容是一种不需投资、保持心理健康的“维生素”。对学生成长中出现的問題不要过分较真，引导学生自己领悟，同时学生成长过程中的种种表现，也练就了老师的成长，作为教师要懂得感恩于学生。只要心存感恩就会体验到幸福和快乐。

## 二、班主任要有必要的心理准备



### 1. 班主任应了解学生的内心世界

班主任如果能设身处地去了解学生的内心世界和思想观点，能“站在学生的立场上体验他的感受”，为学生着想，那么就会让学生感受到班主任的关心和理解。

### 2、正向关怀，培养学生的成就感

正向关怀指教师相信学生可以通过努力获得进步。要求班主任不断发现学生身上的价值和力量，帮助学生自己去寻找这种价值和力量，把学生的注意力引向发现自己的长处、谋求个人的成长方面来。每个人有一种发展、成长的愿望和动力，这种力量会推动每一个人朝着自己选择的方向努力，最终达到和实现自己的成长目标。班主任应重在引导学生思考：我的长处是什么？我在哪些方面是成功的？我有没有努力去做？

### 3、尊重学生，提高自己的亲和力

班主任向学生表达尊重有两种语言方式，即适时

表扬和赞赏歧异。“适时表扬”就是对学生的意见和观点直言进行表扬，直接表示对学生的欣赏之意，如“你表达得非常好”，“你很有领悟能力”等。“赞赏歧异”指当学生对你的观点不理解、不同意或不接受时，仍然尊重对方，如“我也许并不同意你所说的，但是你能说出自己的意见来，我非常高兴”。

### 三、班主任应掌握必要的交谈技巧

在交谈中班主任应首先是一名优秀的倾听者，要鼓励学生倾诉，善于运用提问艺术。避免用判断性的提问，如“你父母批评你，是为你好，有什么错”，这样会使学生认为你是站在父母一边的，不能理解他。班主任还要避免用“为什么”提问，而要用“怎么”提问，引导学生把事情的来龙去脉讲出来，所以交谈时应：

#### 1、善于运用开放式问题

开放式问题是指谈话的开始或希望了解更多情况的时候，不是以“是”或“不是”来简单回答问题。例如：对这件事你怎么看？能谈一下你在家里的情况吗？

#### 2、善于从积极方面提问

许多学生常诉说“我不能控制自己”，“我不能集中注意力”等，此时不妨改变问话的方向，例如：假如你能做的话，那会怎样呢？这就给学生提供了一种意想不到的新的可能性，引起他们的一系列新的感想和行为，进而找到解决问题的办法。

### 四、班主任常用的方法

#### 1、肌肉放松法

许多学生或多或少会有一些考试焦虑症，这种焦虑会随着考试的到来而逐渐增强。这时班主任可要求学生闭上双眼，依次体验不同阶段的紧张心理，及时让学生做放松肌肉的练习，体验轻松心理。这种训练可能要持续几次后才能达到效果。当学生以后亲临考场觉察到自己产生紧张情绪时，就能产生放松心理以应付紧张。

#### 2、正向激励

当学生取得一定的成功或行为达到所期望的结果时，班主任要适时给予精神或物质鼓励。微笑、点头以及注视都是给予学生的正向激励。为此，班主任要制定一套完整的激励计划，以班集体或班主任个人的名义对获得各种成就的学生给予奖励。

现在的教学教育管理中，我们经常听到有很多班主任感叹，现在的学生难教、难管，还时不时有学生顶撞老师，对老师的教育、管理表示不满。其实班主任在班级管理，如果能拥有两颗心，经常换位思考，多站在学生角度想问题，就能更好地把握学生心理，创建一个和谐的班级。下面就简要地谈谈我的一点心得和感想。

### 一、有一颗包容心

作为有责任心的班主任，往往都有一颗望生成龙、望生成凤的心，总是看不得学生在学习、生活中犯有任何的错误，情急之下就失去了应有的包容心。

其实，我们每个人也都是从学生时代过来。学生也是人，是人都是会犯错误的，都是可能会违反纪律的。当我们看到学生违反学校纪律，犯了小错误时，如果我们都能有一颗包容心去对待，师生关系可能会变得更加和谐。

比如，早上，我们经常会发现有部分同学迟到的现象，对迟到的同学我们是严厉训斥、处罚，结果却发现迟到的照样迟到。我们会感到奇怪，这些学生到底怎么了？其实一点都不奇怪，作为老师，作为班主任，如果我们能换位思考一下，我们工作中难道每天都按时上班、按时下班了吗？我们也会因为这种或那种的原因而迟到、早退了，那么我们的学生也可能由于睡过了头、身体不适、路上堵车等各种原因迟到了。所以我在班级中允许学生迟到，当然是允许而不是纵容。我在所带班级中规定，每个月都允许每位同学有2到3次的迟到，如果超出了规定的范围，那就不是不小心迟到而是个人的态度问题了，就要按学校规章制度来处理了。这一规定在班里实施后发现每天迟到的现象不仅没有增加，反而大大减少了，用学生的话说：老师你理解我们，我们支持你。

班级管理中我们还会发现有学生看不健康书籍、上课玩手机、上课睡觉等不和谐的因素，只有我们保持一颗包容的心，允许学生犯错误，并给予其积极改进错误的机会，我想我们的师生关系就能更加融洽。

### 二、有一颗平等心

在当今社会发展中我们在不断强调着平等的观念，在学校的教育和管理中我们更应该贯彻人与人的平等。作为班级管理者的班主任，在工作中应善于把握学生心理，平等地对待自己和每一个学生。

首先，我们要有师生平等观。

要求学生做到的，班主任应模范地做到和做好。我们经常要求学生这要做到、那要遵守。而

# 学会换位思考 把握学生心理

## ——对班级管理的一点看法

沈卫意

我们的学生却会想，连老师自己都没做到的、不遵守的，凭什么要我们去做到、去遵守啊！

例如，在工作中我们要求学生不得带手机进教室，而我们的老师却经常在上课时还携带手机，更有甚者公然在监考时玩弄手机，在上课时接听电话。如果是这样的话，作为班主任在班级管理和教育中的威信将严重受损。因此，我在这一问题上的做法是，首先要求我自己必须做到手机不进教室，然后再要求我的学生遵守学校的规章，我还在班上向全体同学承诺，如果在课堂上发现我携带了手机，影响了正常的教学秩序，由班长负责对我的手机进行保管，学校规定的处罚同样适合于我。

又如在每周的升旗仪式上，要求学生庄严地行注目礼。而我们的部分老师却自由散漫，有交头接耳、有双手插口袋的，试想在这种情形下，还怎么可能要求我们的学生去真正的做到、做好呢？

所以在工作中我们老师特别是班主任老师更应该经常地反问自己：这么多要求学生做到的东西，我们自己做到了吗？

当我们犯错的时候，班主任要勇于承认错误。

在工作中，作为班主任经常会因为学生的错误而批评学生。有一次在和一位学生交谈中他跟我说，老师你们平时批评我们这错了那错了，难道你们就不会错吗？难道你们的批评就一定是对的吗？我无言作答，是啊难道我们的批评都对吗？如果批评错了怎么办呢？

记得2009届高三的时候，有一个学生因为抄作业而被我严厉的批评，都高三了还抄作业真是太不象话了，我还让他在办公室好好地反思。结果他却说，老师我真的没抄作业，那时的我听了是一肚子的气，接下来更是一顿狠批。后来通过调查，发现事情并非我所想的那样。作业确实不是他抄的，而是他人不在，作业又没做完，于是课代表为了把作业收齐了，让其

他同学把他的作业本给抄完了，而他却是全不知情。事后我想事情不能这样草草了了，否则很难让这位被批评了的同学服气，怎么办？于是我在课堂上当着所有同学的面，向他表示了歉意，承认自己在工作中还存在很大的缺点。课后这位同学很真诚地找我谈话，说：老师其实我也要向你道歉，毕竟我没有及时完成作业，才会有这次事情的发生，我向你保证以后一定按时完成作业。

事情过去后，我想作为老师，特别是班主任老师要有勇气承认自己的失误和错误，也要敢于公开向学生说声：对不起，是老师错了。这样才能在班级管理中减少发生师生矛盾的可能。

### 第三、要有生生平等观

很多情况下班级中的矛盾和问题不是由学生他造成的，而是班主任的处事不当所造成。比如学生座位的安排，有的老师就按学习成绩来排；当学生违纪时也根据学习成绩来区别处理；也有学生家长托关系班主任对某同学进行特殊照顾等。这时，学生就会产生一种情绪，难道成绩好的同学就可以享有特权吗？我就不是这个班级中平等的一员吗？我家跟老师没特殊关系，难道老师就不需要照顾我吗？

如果学生真的产生了这样的情绪，是很危险的。这种情绪是会被扩散的，这就说明我们的工作已经出现了问题。每一个学生来到这个班级，都有平等地接受教育的权利，平等地享有老师关爱的权利。作为班主任，我们的橄榄绿枝要伸向班级的每一个学生而不是部分学生，为他们营造一个公平、平等、和谐的学习氛围。

每一个成功的班主任，都应该学会换位思考问题，理解学生，把握学生的心理，牢记“己所不欲，勿施于人”，多从学生立场和角度出发，制定和执行各项规定，才能更好地融入到学生中去，更好地赢得学生的信赖，才能更好地创建一个和谐的班级。

# 沟通从心开始

## ——与学生谈心心得

颜军岳

尽可能地了解每一个学生的精神世界——这是教师和校长的首条金科玉律。

——【苏联教育家】苏霍姆林斯基

中国移动公司有个很好的广告词——沟通从心开始。是啊，我们班主任与学生的谈心工作何尝不也是“沟通从心开始”的？！在对学生的教育中，了解学生是前提，那样才能做到教育有针对性，否则只能是事倍功半，收效甚微。

因此要了解学生，与学生谈心当是教师特别是班主任最常用、最有效的方法。不过，与学生谈心，也得注意方法和时机，才可能使师生间有真正的沟通，单一的说教与恰倒好处的谈话方法所带来的效果是不可同日而语的，这就要求教师在与学生谈心时应注意谈话的技巧，针对不同的学生、不同的情况采用不同的方法。

特别是在转化后进生、问题生时显得必不可少。在班主任工作中，我们常常或用一些严肃的口吻，甚至大声呵斥的口气，或用一些春风化雨般温柔的语词，和蔼可亲的语调，积极开导学生的思想，让学生说出心中的疙瘩，认识自己的错误或问题，并积极悔改。

回顾历年班主任工作的感受，笔者认为谈话过程中的处理方法不妨分为以下四种：

### 一、雷霆暴风式谈心

这是指先用激怒的情绪和语词，雷霆般地作用于学生，鲜明地表明班主任对学生所犯问题的态度，以此让学生充分认识到问题的实质及其严重性。待学



生认清问题以后，再用热切的期盼和鼓励，引导学生向积极健康的方向发展。这种谈话方式往往适用于性格开朗、外向的学生。先用暴风雨式的态度把学生的问题凸现出来，再用高涨的热情提出殷切的希望，往往能收到谈话的预期效果。班上曾有一位学生，是体育班委，平时朋友很杂，换上新班主任后，他经常旷课和一些不三不四的青年混在一起。和这位同学谈话时，我先用非常“激愤”的口气大声训斥，向他表明我对此的态度，让他认识到问题的严重性。在他说出“我错了以后”，我又转为温和的语气，从人格上、从班级的威信上与他进行和颜悦色地交流。最终，他说：“老师，我已19岁了，请你相信我一次。”我点点头。后来，我从侧面了解到，他果真不再旷课，连迟到的现象都消失了。在校运会上，他还积极组织并带头参加活动，使班级取得了较好的名次。事后，我想，若是处理不好谈话中的方式，该生可能不会很快认清自身的问题，也不会转变得这么快。

### 二、温情感动式谈心

这是指先用愉快的事情与学生作温情的谈心，让学生体会到老师（包括家长）对其的关爱与期望，然后在友好的氛围中切入到实质问题，通过班主任严厉的话语，让学生在老师的“爱”与“恨”中作出正确的选择。此种方法适合于内心较为敏感、多思、脆弱、自尊心特强的学生，以及随时准备与班主任“大声呵斥”相对抗的学生。这类学生，一般不适宜用雷霆谈心，先下马威容易使学生紧闭起嘴巴，关闭起心灵，不与老师坦诚交谈，以一副“死猪不怕开水烫”的架势迎接谈话。在这种情况下，谈话往往是无法进行下去的。所以，需要先暖其心，让其敞开心扉，真诚对待老师的每一份感情，在真诚友好中认识问题，作出判断选择。班上一位很水灵的女孩子经常违反校纪校规，偷出校门进网吧。在网上聊天中，认识了一位发型设计人员，并在现实中与之建立了过密的交往关系。其父知此事后，采用了“暴躁”的方式，要求该生断绝这种交往。但换来的只是该生更坚定了交往的决心。其母较温和，动情动理地分析了这种交往的种种危害，但收效甚微。我与其交谈时，先让她猜猜在我心中她的印象和地位，再与她谈到家庭中父母亲情和姐弟亲情。气氛一度很活跃。我忽然话语一转，引出本次谈话的实质性问题，并将语调提高八度与其谈话，剖析这种“早恋”倾向与违反校纪校规的危害，并从学生本身的职责以及将来的幸福上提出一些中肯的意见。话峰转变中，学生有些手足无措，但每一句话都是心中的真实想法。这次谈话较成功，学生保证断绝交往。两个星期后，我收到了她发来的电子邮件，坦率地说明已和那社会青年断绝了交往，并感谢我那次很“艺术”的谈话。

### 三、循环迂回式谈心

对于一些属“鸭子型”的学生（心已“烂”了，但嘴巴就是不肯“烂”）以及只会认准死理的“偏执型”学生，在谈话中往往要通过几个回合的“斗争”，学生才能逐步认识问题的实质。为了便于将谈话顺利进行到底，班主任有必要在谈话中对学生“打打揉揉”，不断揭出“伤疤”，不断贴上新“膏药”。

因为无论是“雷霆式”，还是“温情式”，谈话结束时，必须要让学生认清问题，否则谈话就陷入了

僵局。因此，班主任要掌握好火候，一会儿雷霆，一会儿温情，不断循环往复，直到学生心服口服地相信班主任，彻底认识自身问题。

### 四、蜻蜓点水式谈心

有一些学生犯了错误之后已经认识到问题，并有了积极悔改的态势，还有一些特别胆小怕事的同学已经意识到自己犯错误等情况下，长篇大段式的谈话已显得很多余。但班主任又不能不找其谈话，否则学生容易产生侥幸心理，放松悔改。班主任用一种轻描淡写的蜻蜓点水的方式与其交谈，本身就表明了自己对此事的态度，给学生一种心理“压力”，以促使学生在认识问题的同时，尽快改正自己的错误。谈话过后，要注意学生思想、行为的回馈，以诊断是否要继续作一次严肃认真的谈话，直至学生完全摒弃了错误。

教师在与学生谈心的时候，有时可能面对的是性情较为孤僻、抑郁或者急躁、倔强等类型的学生，教师如果正面点破他的不足的话，可能使学生无法承受而更抑郁、急躁，甚至带来尴尬的场面。在这种情况下，教师运用这种谈话方法来与学生交谈，则既能教育学生，又能避免带来负面影响。

有这么一个例子，我曾任课的一个班中有过这样一位女生，思想感情较脆弱而心胸又较狭窄，她自己不愿与同学交往，同时又常常怀疑同学瞧不起她，而且她很难接受别人对她的意见，甚至老师有时言重一些，也会难过得流泪。通过谈话，我了解到她的根源在于自卑。因此，在以后的谈话中，我就避开她不足的地方，而有意加入一些如何调节情绪和心理健康等方面的知识。多次谈心之后，我发现她能慢慢地觉察到自己的不足了。从她后来能较主动地与别人交往的行动来看，尽管我在与她谈话时从未直接告诉过她有何不足，但事实上她已从中得到暗示了。

总之，与学生谈心是一门艺术，作为教师，应当好好地研究这门艺术。只有掌握灵活多样的方法，才能做到与有不同特征的学生都达到心灵上的沟通，真正地起到塑造学生灵魂的工程师的作用。因此，在谈话中，班主任如能正确地把握谈话过程中的方式，让师生沟通从心开始，和谐相处，这样就可以使“谈话”这一最基本的班主任工作方法起到积极作用。

# 巧开心扉 · 倾听心声 · 活解心结

赵远刚

## 引子

小华（化名）是班级的一名女生，性格孤僻，行为怪异（常常发现她掐自己的手腕），心理异常敏感，少言寡语，学习成绩平平。她在班级里没有什么朋友，也没有谁愿意与她同桌，她的座位只能夹在第一排的最中间，谁也挨不着。她的眼神里满是几千年的幽怨。学生说在她的眼神里看到的是葬花的林黛玉。不管什么课什么老师上课，她的头总是低着，膝盖上摊着书本和笔记本。老师，以及全班同学，对她都非常有意见，而她依然我行我就。“既然别人不把我放在眼里，我为什么要把他们放在眼里！”“我做我的，碍着别人什么事呀！”

如何有效地与“90后”学生进行对话交流，是摆在班主任面前的一道难题。

如果我们把“90后”看作一代人的话，一代人总有一代人的特征。现在的高中生都是“90后”，普遍都是独生子女，生活和成长的家庭、社区以及学校环境各不相同，自我性非常强，很难进入他们的内心世界。学术界又缺乏对“90后”长期的心理跟踪研究。因此很难把握他们具体的心理特点，在与他们进行对话交流的过程中，也就很难把握他们真正的心理活动。

班主任在与学生对话交流的过程中，最难应对的是性格偏激的学生，哪怕班级只有一两个这样的学生，也是非常头痛的事情。事实上也基本存在极少数这样的学生。

怎么来与性格偏激的学生进行对话交流呢。本人拟就上述引子里的小华（化名）为例，谈一谈班主任与性格偏激学生的对话策略。

## 巧开心扉

性格偏激的学生，多半不愿承认自己偏激，反而认为是别人对他（她）有偏见，也不愿意与别人广泛、深入的交流，增强与别人共生共处的适应能力。作为班主任，如果听任这样的学生，既不利于该学生的健康成长，也不利于班级的和谐与团结。

巧开心扉的关键在于打开学生心扉要“巧”：巧于时机，巧于环境，巧于导语。

巧于时机就是抓住适合学生的时间、机缘与学生进行对话交流。性格偏激的学生是特别害怕或特别希望班主任找他（谈话）的。特别害怕是因为担心自己犯了什么错误遭到班主任的批评，特别希望是希望找人倾诉发泄内心的情绪。

与小华同学谈话是在她高二下学期期中考试结束的当天下午，那天她特别高兴。看得出来她的考试状态不错，对考试发挥很满意。要是以前，不管什么考试，看到我，我都怕。“小华，我们去操场走走。”“好的！”

巧于环境就是选择适合与学生对话的场所。办公室、走廊、楼梯口是不适合与性格偏激的学生对话交流的，那些地方人多、人杂，不利于保护学生的隐私和与学生进行深入的对话交流。

选择与小华到操场去，一是操场下午课后人不是很多，散步也可以进一步放松心情，二是可以通过步行速度拉开与他人的距离，保证对话的隐秘性。可能这也是该学生爽快答应的原因吧。

巧于导语就是涉及该学生性格偏激的话该怎么开始，怎么做铺垫。这是非常关键的，千万不能单刀直入，导语不恰当反而增加了该学生对你的对抗和逆反

情绪，以后都别想与他（她）谈及性格偏激的问题。

我先是有根有据地说哪些学科哪些老师表扬了小华近期的学习表现，这个她爱听，而且还主动地汇报了近期学习表现。这在以前，想都不敢想。于是我趁机说：“数学老师特别夸奖你，说你在星期一的数学课上，仔仔细细地看了他在黑板上演示的一道题。”小华一下子就意识到我要说什么了似地，放慢了脚步，两只眼睛死盯着我。庆幸的是，她冒出一句让我非常安慰的话：“平时大家看我总低着头，其实我是在偷看的。”

## 倾听心声

倾听是班主任的基本能力。倾听才能增进班主任与学生之间的感情，才能真正体现班主任对学生的尊重和关爱之情。倾听心声就是在打开学生心扉之后，认真、仔细、耐心地听学生的倾诉。班主任当久了，往往会才生这样一种思维定势和习惯，学生还没有说完上半句久已经猜测到下半句了，于是连上半句也懒得听了，甚至打断学生的倾诉。这对于心理异常敏感的性格偏激的学生而言，是非常危险的。他们会认为班主任对已经对他们失去了信任和信心，导致他们可能朝更坏的方向发展。

沿着操场的跑道一边散步，一边听着小华的倾诉。因为前面已经打开了她的心扉，她便滔滔不绝地讲起了从幼儿园一直到高中、从外地搬迁到人生地不熟的宁波的经历，讲起了她中考失利，讲起了爸爸妈妈对她的学习期望。性格偏激的原因慢慢在她的倾诉中呈现了出来。

在她倾诉的过程中，我就是个听众，唯一的听众，听着她和她的家庭的故事，时而感伤，时而欣慰。她太需要倾听了，而我，这个班主任，也太应该倾听她的倾听了。

太阳下山，她还没有倾诉完，我已经散步得筋疲力尽了，而小华依然在兴致勃勃。最后，在操场边的草地上继续倾听她的倾诉，直到上晚自修才说完。在她整个倾诉的过程中，我只是发出了一些感叹或说了几句过渡性的话。

在倾听学生倾诉的过程中，班主任应该尽力做到：

1. 认真、仔细、耐心地听；
2. 尽可能不要打断学生的倾诉；

3. 充满感情，同悲共喜；
4. 少说多听，鼓励、引导学生倾诉；
5. 呵护学生的尊严，平等对话，尊重倾诉；
6. 不妄下预言或结论。

## 活解心结

活解心结是班主任与性格偏激的学生对话的最后，也是最为至关重要的一步，关键在于“活”。有的学生在倾诉之后，不希望，而且反感班主任给他（她）什么结论。他（她）需要的就是倾诉和倾听，之后他（她）会非常自觉地调整自己的心理或心态。有的学生倾诉的目的就是要班主任及时给予他（她）以心理上指导，帮助他（她）解决面临的性格偏激问题。这个时候我们班主任千万要谨慎，我们毕竟不是教育心理学家，我们说的话可能只是基于我们的经验或道听途说，但是学生的强烈愿望会把我们说的每一句话都听进心里去。有的学生倾诉之后不希望你立即给予结论，但是需要你长期的帮助和引导，一步步解决他（她）的心理困境。

根据我的经验和长期观察，小华应该属于第三种，所以我当时没有给予任何结论，只是让她回教室进行晚自修。但是在随后的几个星期，我就把逐步化解她的性格偏激问题作为一项主要工作。

一是每周三下午课后与她一同散步，继续听她没有倾诉完的人生经历，尽可能全面了解形成她性格偏激的各种原因，同时也是进一步拉近师生之间的距离。

二是把她的座位调整到第二排。以前没有人愿意与她同桌，在我的动员下，给她安排了一个性格温和、为人大方的同学做她的同桌。鼓励同桌和她多交流。

三是与任课老师教交流，希望任课老师对她多关注，多提问。

四是与她的爸爸妈妈多联系，更多地了解她的家庭环境和生活环境。

经过两个来月的努力，现在的小华，性格已经开朗多了，上课基本上杜绝了以前不看老师不看黑板的毛病，积极与同学进行交流，主动帮助有困难的同学，同时成绩也在稳步上升。

班主任与性格偏激的学生之间对话，不能操之过急。首先要巧开学生的心扉，让他（她）乐意与班主任进行对话交流。进而倾听学生的倾诉，在倾听的过

程中掌握学生的性格及心理的动态，最后根据学生的实际情况活解学生的心结，让学生在润物细无声中逐渐融入到学校班级的大家庭中来。在与学生对话的过程中，特别应该注意的是：

1. 不要用语言的暴力猛敲学生的头盖骨。这样做不仅仅于事无补，反而进一步拉大班主任与学生之间的距离，更加恶化学生的性格偏激；

2. 不要用命令的语气要求学生做到这做到那。这样做只会让学生觉得你不尊重他（她），不了解他（她）的心理困境，不是真心为了他（她）；

3. 不要用一种对话模式麻木了学生的神经。学生很怕班主任找他（她）到办公室或人多人杂的地方谈话，很不情愿班主任老师婆婆妈妈喋喋不休；

4. 不要妄下预言或结论，特别不能直截了当地说“你有心理问题”“你的精神不正常”。这样说非常伤学生的心，非常让学生记恨；

5. 不能毕其功于一役。一次对话是解决不了学生的心理问题的，需要班主任不定期地寻找时机与学生对话，深层次解决性格偏激学生的心理问题；

6. 尊重、保护学生的隐私，不要让学生的隐私成为办公室与其他老师谈话的谈资。

班主任面对的是班级几十个学生，每一个学生都有他（她）不一样的地方。与“90后”学生对话，这是班主任必然要面对的话题。怎么和他们对话，是一门学问。本文只是就与性格偏激的学生对话展开了几点粗糙的论述，权当引玉。

当今社会对人才的要求，已经从以往单一的文化素质转向了包括具备良好心理素质在内的综合型高素质。为此，对学生进行心理健康教育责任无可推卸地摆在学校教育工作者的面前，尤其是面临繁重功课、频繁考试的高三学生的心理更值得学校、家庭和社会的关注。我认为，高三学生值得关注的心理问题主要表现在以下几个方面：

### 第一、不能正视失败

有的学生偶然有几门功课没有考好，就一蹶不振，上课不能集中注意力，信心受挫。显然，这类学生对挫折、失败缺乏正确的认识，缺乏起码的挫折耐受力。从社会心理学的角度来看，青少年在产生强烈的自我意识后，往往不能正确对待自我。

### 第二、压力过重

压力无处不在，但对高三学生显得尤为突出，他们需承受学习压力、家庭压力、升学压力、理想与现实的距离产生的压力，有的同学头脑中像有一根绷紧的弦，学习从没有丝毫懈怠，但成绩只降不升，“强弩之末，势不能穿鲁缟”，势必造成大脑神经的疲劳，学习效率自然下降。

### 第三、考试焦虑

许多学生平时学习成绩较好，各科作业做起来得心应手，可一到考试，情况就不太好了，而且一次不如一次，也有学生甚至一进考场就心跳加速，呼吸急促，大脑一片空白。这种现象称之为“考试焦虑”，这是由于这类学生缺乏自信与急切渴望成功的心理冲突而诱发出的情绪紧张引起的。

所以作为高三的班主任，及时把握学生的情绪脉搏，及时调整学生的心理状态，显得尤为重要。下面，笔者结合自己的实践谈一下肤浅的看法。

### 一、班主任要转变观念，从生之师转化为生之友

《班主任思维》指出：“21世纪的班主任应是学生的朋友。”班主任在作为教师的同时，更应成为学生的朋友。古人说得好“亲其师”，然后“信其道”。一名优秀的高三班班主任，首先应该是一个值得学生信赖、亲近的朋友，如果一味地死守着师道尊严，一付拒人于千里之外或高高在上的样子，学生的心怎么与你靠近？更谈不上信任。另外，高三班主任自己应具有良好的心理素质和较高的维护自我心理健

# 关注高三学生的心理问题

史维东

康的能力，作为高三学生的表率。

### 二、班主任要及时发现问题，积极排除障碍

作为高三班主任，应坚持多看、多问、多听，密切关注学生的心理失衡的各种外在行为表现，及时预见到高三学生能出现的心理障碍，努力找到病根所在，然后对症下药，方能收到显著疗效。

### 三、正确引导，调控学习压力

高三学生所面临的重大压力来自于高考。家长的殷切期望，老师的谆谆教诲，同学间的你赶我超，无一不成为沉重的包袱，所以许多学生或多或少地存在着一些学习上的心理障碍和心理问题，如自卑、妒嫉、虚荣、逆反、好高骛远、冷漠厌学等。例如，考试中得了低分，他们会产生自卑或妒嫉心理，老师表扬优生，他们会不以为然，十分反感，成绩不理想局面延续一段时间之后仍未能有所改观时，他们会失去学习兴趣。对此，老师应正确引导学生，先理解知识的概念，让他们明白，好学生应该是在自己既有知识的基础上孜孜不倦，有所努力，有所追求。失败并不可怕，落后也不可怕，重要的是付出努力。

### 四、注重内心深处的疏导调节，设立心理咨询信箱

一些高三学生由于自身、家庭、学习压力等各种原因，不时会出现心理问题，如逃课上网吧、偷窃、离家出走等，他们急切需要理解、需要疏导。班主任可以有的放矢地设立心理咨询信箱，开设心理卫生讲座，固定时间为学生作心理咨询，开启学生的心灵之门。这样学生的各种不正常情绪都会及时反映到班主任地方，班主任及时通过书信或谈话的方式，疏导、调节各种心理障碍。

### 五、做好家校联系，指导家长维护子女心理健康



随着学生的知识和年龄的增长，特别是学生进入青春发育期后，会越来越表现出对家长的“叛逆”心理，而许多家长对这个特点认识不足，除了对学生无休止地提出学习上的要求之外，很少去关心孩子的内心世界和心理需要。高三班主任在做好学生心理健康教育和关注学生心理发展的同时，应及时、适时地通过家长会，或接待或走访问题学生家长，对这些家长进行必要的学生心理健康教育的指导，引导家长关注高考前学生的心理需求，使学校教育家庭教育有机结合起来。

当然，高三学生的不正常心理问题并非老师的一次谈话就能解决问题，需要老师、家庭、同学耐心地做工作，才能收到良好的效果。班主任必须时时把握学生的心理脉搏，针对具体问题，及时做好疏导工作，力争让每个学生在高考中发挥应有的水平。

# 关注单亲家庭学生的心理问题

李启区

## 一、关注该问题的由来

有一次学校心理咨询室对各班进行心理问卷调查，调查结果发现我班有几个同学存在严重的心理问题，心理教师找我了解他们的情况并要求我保密。当时我就对这几个同学特别关注，后来我查阅了他们过去的资料，了解他们的情况，发现存在心理问题的学生大部分来自单亲或不和睦的家庭。

有一个学生父母离异了，现跟着妈妈，家里条件也特别好，她在各方面的表现非常优秀，但我发现她内心十分脆弱，喜欢哭，对别人说过的话非常敏感，尤其是对考试非常紧张，每次大考前都会焦虑不安，自然也影响了成绩；还有两个也是非常典型的，妈妈都去世了，他们现在共同的表现是沉默寡语，不够自信，脸上充满着忧郁；还有一个也是父母离异的，跟着妈妈，家境十分贫寒，但该孩子养成了偷窃的习惯，班级多次失窃都可能与她有关；还有一个父母不和，父亲几乎不关心孩子的成长，妈妈承担起所有的责任，但孩子十分怨恨他父亲，从来不叫他爸爸，自己沉迷网络，没人能够约束他，行为极端，有一次想跳楼自杀……

从高一到高三经历了太多的这样的事情，使我有这样的思考：家是一

个可以使孩子拥有安全感、归属感和爱的地方，它是孩子成长最重要的场所。生活在单亲家庭的子女往往容易出现心理问题，心理问题又影响了学生的健康成长，未来的发展。所以我们必须高度关注这一类学生，帮助他们走出心理困境，能够愉快、轻松的学习，努力成才。

## 二、单亲家庭学生心理问题的表现

1、单亲家庭的孩子很自卑、忧郁、孤单、退缩、没有自尊。单亲环境中成长的学生，他们缺乏健全的关爱，所以当看到别人一家三口其乐融融的时候他很容易产生自卑感，他们十分敏感，本能的反应是退缩、自尊心下降。在自我退缩的行为中，许多学生感到孤单，觉得自己没有朋友，十分无助。因此，在情绪上可能会显得忧郁。



2、大部分单亲家庭的孩子比较封闭，不愿意和其他同学进行交往。遇到不开心的事情，不愿意宣泄情绪，其实他们也没有很多宣泄的对象。由于无法宣泄，导致抑郁。其实单亲家庭的孩子情感方面非常脆弱，情绪波动非常大。由于封闭也导致他们的社会交际能力较差，随着年龄的增长，越来越不能交往。

3、情感淡漠，表现为缺乏同情心、冷漠、拒人千里之外、玩世不恭。大多数单亲家庭学生表现出对情感的淡漠，对别人缺少同情心，毫无理由地拒绝他人的要求和帮助，毫无顾忌地指责父母，顶撞老师，甚至对周围的人持怨恨、冷酷的态度，常常导致思想行为的极端。

## 三、单亲家庭学生心理问题的原因探究

### 1、社会环境的影响

当今社会离婚率在不断上升，但离婚多多少少会受到别人的议论。那些议论会给孩子心理造成一定的影响。他们往往认为父母的离婚是见不得人的，是对自己的一种羞辱，还认为自己是被忽视、被遗弃的对象。

### 2、家庭环境的影响

家庭环境是孩子健全人格养成的重要因素。心理学研究表明，在温暖、和谐、充满爱的家庭成长的人具有健全人格和积极乐观的人生态度。反之，在亲情淡薄、缺少爱的家庭成长的人容易形成不良的人格特征和消极的人生态度。父母离异，孩子随父母一方，由于过重的家庭压力，精神压力，父母就把情绪宣泄在孩子身上，这无疑会造成孩子的心理问题；有些是父母将过分的希望寄托在孩子一人身上，把所有的爱都给予孩子，到头来孩子变得非常骄纵；有些是父母离异后都再婚了，而且都有了孩子，他却被夹在中间，往往是被人忽略的，这种孩子的心理问题往往是非常严重的。

### 3、学校环境的影响

很多事情都是有连锁反应的。存在一定的心理问题，在学校往往表现得与众不同。经常违反校纪校规，于是学校就会给予批评教育，受到批评学生感到羞愧，愤恨，从而导致学生产生冷漠、孤僻、对立、

消沉的心理。

## 四、应对策略

单亲家庭学生由于他们在家庭中缺少关爱，内心倍感孤独，渴望友谊和交流，但往往又行为退缩、自卑、敏感、不善交往，所以容易产生矛盾和冲突，烦恼和困惑。所以要采取相应的措施，帮助他们解决心理困惑。

### 1、老师要建立学生心理档案，进行心理疏导

班主任是最了解该班的学生情况的，对有心理问题的学生，要建立档案，之后好有针对性进行心理疏导。学生也有专门的心理辅导站，要充分利用好这个平台。

### 2、开展心理互助活动，营造良好的班级环境

加强班级、宿舍的整体建设，积极开展心理互助活动，为他们营造良好的环境氛围。通过同学之间、师生之间的友爱，互相关心、互相理解，让他们感受到人与人之间的真挚感情，激发他们积极、主动地参与活动的热情，消除孤独感，全身心地来体验欢乐，改善人际关系，从而培养健康、开朗乐观的性格。

### 3、家校联合，共同疏导

对孩子的教育是父母的责任和义务，学生的心理问题有很大一部分是家庭因素造成的，所以，教师要想做好学生的心理工作，必须取得家长的配合。

4、多让他们参加社会活动，让他们感觉人间有真情，世界是灿烂美好的。

# 如何提高学生的心理素质

林燕

众所周知，班主任是全班学生的组织者和领导者，是学生健康成长的引路人，是联系班级任课教师的纽带，是沟通学校、家庭、社会的桥梁，是对学生进行思想品德教育的骨干力量。在班级管理工作中，班主任面临的又是性格各异的学生，要想达到预期的效果，就必须采取灵活多变的方式去努力、去创造。

近几年来，我国经济体制、价值观念以及伦理道德观念发生了巨大的变化，某些传统的旧的班主任思想模式和教学模式已不能适应培养现代人才的需要，那种只注重学生的思想素质、学习品质和身体素质的工作方法往往在新时期的学生面前显得笨拙无力，甚至束手无策。因此，大胆尝试、引进班主任工作中的心理教育机制，着眼于学生心理素质的提高，改变传统的模式

与方法，已成为教育改革的一大趋势。目前，心理教育也已成为班主任工作中极为重要的一项内容，它对学校心理教育的成功与否具有举足轻重的作用。提高学生的心理素质是心理教

育的出发点和立足点。下面我想就如何提高学生的心理素质谈谈自己在班主任工作实践中的一些探索和体会：

## 一、全面了解和研究学生

学生是活生生个体，他们的思想、兴趣、爱好、健康状况、生活环境都不一样，尤其是他们的个性心理和性格特征更是千姿百态、差别较大。因此，教师只有充分了解学生才能做到一把钥匙开一把锁，把心理素质培养落实到学生的心坎上。班主任虽然对学生比较熟悉，但具体到每个人，掌握的情况很有可能是不够全面的。为此，一方面，我经常和任课老师交谈，认真听取任课老师对一些学生情况的介绍，另一方面，我又通过个别谈话、家访、周记、日记等形式，在班级管理中与学生保持大量的接触，力争对班级所有学生的基本情况做到心中有数，并通过个案记录卡、班主任日志等形式对每个学生的个性特点进行分析研究，为以后有的放矢地开展工作，打下扎实的基础。

## 二、热爱学生，做学生的知心朋友

心理教育的特点决定了教师不是对学生去灌输思想、批评或训斥，而是以学生的身心健康发展为目的，着力解决学生成长过程中遇到的疑难、困惑与烦恼。因此，教师与学生之间应是一种近乎朋友的亲密关系，在轻松、愉快、融洽的气氛中，教师只是耐心倾听、理解学生的叙述，不作判断，不下定论；只是根据情况，从认知、情感、行为等不同角度去分析问题，提出供学生采纳的建议，使学生在暴露了自己的真实思想后，分析、认识自己的思想情感与行为，达到自我教育的目的。这就要求班主任必须成为学生真正的知心朋友。我在与学生的交往中要求自己做到课

上是严师，课下是朋友。这是我在班中说得最多的一句话，也是我身体力行做得最多的事情之一。课余空闲时我常与学生谈心、说笑，关心学生的生活，在学生生活和学习上有困难时及时地送出关心和温暖，使学生在心理上对老师不再设防。不少学生从观望、尝试到与我接触、直至下课时主动到办公室找我谈心。在经历了这个过程以后，同学们与老师的心贴得更紧了，师生间不再有隔阂和距离，只有一种相互信赖、平等的朋友式关系。

## 三、帮助学生形成正确的自我意识

自我意识并非指“以我为中心，唯我独尊”等狭隘的个人意识，它包括自我观察、自我监督、自我评价、自我教育、自我控制等内容，它是推动每个学生走健康的心理发展之路的基本条件。因此，班主任要积极提高学生的自我意识水平，使学生能较为客观、公正地评价自己，使他们成为认识和把握自己的主人。上学期，我在班级班会课上围绕此主题开展了一系列的活动。在活动中，对班级的同学在每月中的各方面情况实行量化评比，每天由专人打分，每周小评，每月评出当月的“明星小队”。学生每周一必须制订个人发展周目标，周末对照目标写自我小结，进行自我评价，我还利用班会课时间及时开展同学间、小组间的自评和互评活动，使学生逐渐学会客观地认识和评价自己，形成正确的自我意识。

## 四、引导学生调节、控制自己的情绪

情绪是情感的外在表现，它对人的身心健康都有影响。学生的情感较为丰富，但由于学生自身的心理和生理特点，又决定着他们容易产生愤怒、焦虑、恐惧、失望、急躁等不良情绪，对学习的实效产生一定的负作用。针对这种现象，班主任应根据不同学生的实际情况，采取灵活多样的方式，或“冷处理”，或“热加工”，帮助学生形成稳定、积极、奋发向上的良好情绪，保持良好的心态，促进心理的健康发展。

## 五、加强对学生心理品质培养的指导

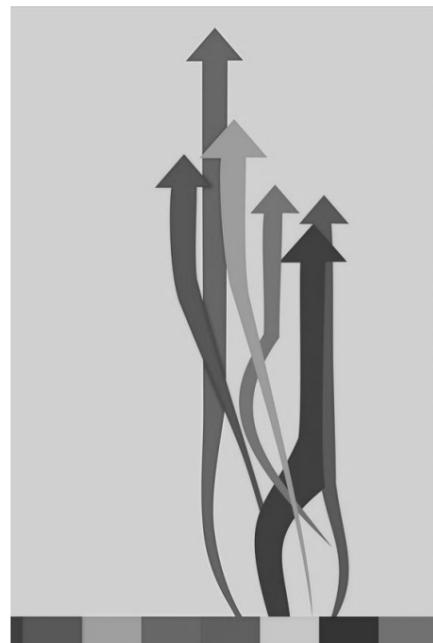
对于学生的学习来说，影响学习实效的原因大致有两点：一是学习动机和学习态度，二是学习惯和学习方法。学习动机和态度是学生学习的心理动因。同样，良好的学习惯和学习方法能提高学生的学习效率，使学生的潜力得到充分的发挥，增强自信心，

对学习心理的健康发展起着良好的推动作用。我经常在班级里开展“端正学习态度，培养良好的学习惯与学习方法”的系列活动。如在家长会上，我向家长和学生介绍学习态度、学习惯与方法对学生学习的重要性。在教学过程中，经常就学习态度、学习惯和方法等问题，从预习、听课、作业、复习等学习环节入手指导学生学习，使学生逐渐认识到学习态度，学习惯和方法对每位学生健康成长的重要性。同时，我又印发了诸如《学生必备的十大学习惯》《优等生的奥秘》等专门介绍学习惯与方法的理论文章，并结合学生实际从学生的听课、作业、复习等学习惯入手。采取多种形式帮助、引导学生逐步掌握正确的学习方法和良好的学习惯。在上个学期，我重点抓了学生作业质量和错题笔记两个环节，使培养良好学习惯和方法的活动更加深入地展开下去，取得了明显的成效。

## 六、增强耐挫能力，培养百折不挠的精神

学生学习时总要遇到各种各样的挫折，遇到挫折时，学生便会出现沮丧、失意等情绪。心理脆弱、承受能力差、缺乏自制力等现象现已成为学生中常见的心理问题。如何帮助学生对待挫折，是所有班主任面临的一大难题。在这方面，我尝试采取确立志向、树立榜样、创设适度情境，给学生一个可以接受的坡度等方法，让学生逐步在由小而大的困难中进行磨炼，并及时抓住学生可能出现的受挫现象，帮助学生提高对挫折的忍耐性和承受能力。在此基础上，我又进一步引导学生认真分析失败的原因，使学生从受挫的结果中走出来，把挫折作为奋进的动力，以崭新的姿态投入到新的学习生活中去。

总之，进行有成效的心理教育以提高学生的心理素质是新时期班主任工作中极为重要的一项任务。人们常说班主任工作是“塑造人的灵魂”的工作，我想这个灵魂应是有健康的心理、健全的性格和健壮的身体，德、智、体、美、劳全面和谐发展的未来型人才。做好班主任工作不仅要有颗爱心，还要具备千百倍的耐心、细心和恒心，只有这样，才能在勇于创新、默默奉献，平凡而又光荣的工作岗位探索出一条成功的改革之路。



# 如何判断学生的心理异常程度？

邵巧倍

校园内如果出现比较严重的心理疾病在所难免。作为站在教学第一线，长期和学生接触的教师，适当掌握心理健康问题鉴别的知识，有利于学生心理问题的提早识别和及时干预，也有利于自己的身心健康。

关于学生心理异常程度，我们教师可以依次做如下三个判断：（仅限于早期鉴别和判断，而非“鉴定”，鉴定只有专业心理治疗机构才有资格！所以在判断的同时，要防止给学生擅自贴上某某心理疾病的“标签”。）

	心理正常	心理不正常
心理健康	心理不健康	含变态人格，确诊的神经症，其他各类精神障碍
	心理问题，严重心理问题，含部分可疑神经症	

## 判断1：Ta的精神正常吗？

判断一个人精神是否出现问题有三大标准：

- (1) 主观世界与客观世界统一性原则。（幻觉、妄想、无自知力、无检验现实能力）
- (2) 精神活动的内在协调一致性原则。（认知、情感、行为的不协调一致）
- (3) 个性的相对稳定性原则。（个性突然改变）

如果发现学生的精神异常，最好直接联系专业的心理治疗的医疗机构，进行心理治疗和药物治疗，严重的最好入院治疗；康复期可以配合心理咨询。

## 1、精神分裂症及其他妄想性障碍：

精神分裂症及其他妄想性障碍	精神分裂症	青春，偏执，紧张，单纯。
	偏执性精神障碍	妄想系统化，现实不荒谬，病程进展较慢，有时人格保持完整。
	急性短暂性精神障碍	两周内急性起病，精神病性症状为主，病前有相应心因，2~3个月内痊愈。

(1) 妄想：关系、被害、影响、嫉妒、夸大、钟情、罪恶、被洞悉感、疑病

(2) 幻觉：幻听、幻视、幻嗅、幻味、幻触、内脏幻觉

## 2、心境障碍（分为有精神病症状和无精神病症状的心境障碍）

心境障碍	躁狂发作	情绪高涨，思维奔逸，精神运动性兴奋。轻型躁狂，有或无精神病症状躁狂，复发性躁狂症。
	抑郁发作	情绪低落，思维迟缓，语言动作减少迟缓。轻抑郁症，有精神病症状抑郁症，复发性抑郁症。
	双相障碍	情绪高涨与低落交错出现。
	持续性心境障碍	持续性起伏心境障碍，发作极少严重到轻躁狂，不到轻度抑郁。环性心境障碍，恶劣心境，混合状态。

其中，抑郁症（又称“抑郁发作”）：心境低落为主，与其处境不相称，可以从闷闷不乐到悲痛欲绝，兴趣减退、有强烈的自卑感和绝望感。思维迟缓、注意力下降、记忆力减退等。严重者可出现幻觉、妄想等精神病性症状。某些抑郁个案出现的焦虑与运动性激越。躯体症状比较多，如体重下降、胃纳不佳、性欲减退、便秘、心律改变和各种躯体不适等，失眠症状较普遍。

判断2：如果精神正常，那么Ta的心理正常吗？没有精神疾病，又觉得心理不正常，那么他可能是得了以下心理疾病：

心理疾病光靠心理咨询无法解决问题，最好先去专业的心理治疗机构进行诊断，确诊后，进行药物治疗和心理治疗，同时配合心理咨询；康复期内，可以心理咨询为主。

## 一、神经症：

1、恐怖症：（恐怖情绪、逃避反应、自主神经反应，这种恐惧是不必要的，但无法控制。）

(1) 广场恐惧症、旷野恐惧症、聚会恐惧、幽

神经症（非精神病性，具有精神和躯体症状，非人格障碍，可逆）	恐怖症	场所恐怖，社交恐怖，特定恐怖。	
	焦虑症	惊恐障碍（急性焦虑发作），广泛性焦虑障碍（慢性焦虑症）。	
	强迫性障碍	强迫思维	强迫性穷思竭虑，强迫性疑虑，强迫性对立观念。
		强迫行为	强迫性仪式动作，强迫性洗涤，强迫性询问，强迫性计数。
	躯体形式障碍	躯体化障碍（反复陈述症状，无器质，多样常变的躯体症状），疑病症，躯体形式植物功能紊乱，躯体形式疼痛障碍。	
神经衰弱	精神疲乏，注意力下降，回忆联想增多，对声光噪音敏感，易恼易激惹，入睡困难，多梦易醒。		

闭恐惧

(2) 社交恐惧症：多在17~30岁期间发病，常无明显诱因突然起病。主要特点是害怕被人注视，一旦发现别人注意自己就不自然，脸红、不敢抬头、不敢与人对视，甚至觉得无地自容，因而不愿社交，不敢在公共场合演讲，集会不敢坐前面。

(3) 单一恐惧症：指患者对某一具体的物件、动物等有一种不合理的恐惧。

## 2、焦虑症

焦虑是一种本能，是对预期会发生的不利情境的情绪反应，本质有保护作用，但过分了便成“症”。

(1) 惊恐障碍：一种反复的惊恐发作，无特定的情景，具有不可预测性。发作时表现强烈的恐惧、焦虑及明显的自主神经症状，有濒死感或失控感等痛苦体验；

(2) 广泛性焦虑：一种以缺乏明确对象和具体内容的提心吊胆紧张不安，伴有显著的植物神经症状。

如，儿童分离焦虑症：儿童与期依恋对象分离时产生的过度焦虑情绪。

【症状标准】至少有下列3项：

- 过分担心依恋对象可能遇到伤害，或害怕依恋对象一去不复返；
- 过分担心自己会走失、被绑架、被杀害、或住院，以致与依恋对象离别；
- 因不愿离开依恋对象而不想上学或拒绝上学；
- 非常害怕一人独处，或没有依恋对象陪同绝不外出，宁愿呆在家里；

- 没有依恋对象在身边时不愿意或拒绝上床就寝；
- 反复做噩梦，内容与离别有关，以致夜间多次惊醒；
- 与依恋对象分离前过分担心，分离时或分离后出现过度的情绪反应，如烦躁不安、哭喊、发脾气、痛苦、淡漠、或退缩；
- 与依恋对象分离时反复出现头痛、恶心、呕吐等躯体症状，但无相应躯体疾病。

3、强迫症（我们学校的学生容易得强迫症，因为从小太优秀！）

明知没有必要，但控制不住去想/去做，无法摆脱；也可以说是焦虑症的一种特殊形式；强迫症近年都在增加，美国电影《火柴男人》中尼古拉斯凯奇饰演的角色就是强迫症。

- 强迫动作：洗涤、检查、计数、仪式动作
- 强迫观念：联想、观念、回忆、疑虑
- 强迫意向：冲动
- 强迫情绪：恐惧

案例：一个学生的强迫性研究：“字是怎么来的？数字为什么0-9？为什么有中国汉字和英语？”学生脑子里不能控制的反复思考这些问题，尤其是一看书就会产生不断的强迫性联想，所以他特别怕看书，主动的去回避有关的话题。他在学习压力的情况下常常会复思考“人为什么要活着？”听到自杀的消息就会恐惧的联想到自己也会自杀，脑子里复思考“我会不会自杀？”甚至发生自杀冲动。

## 二、应激相关障碍

应激相关障碍区别于时间)	定性应激障碍	急剧精神打击，数分钟或数小时后发病，意识障碍，意识范围狭隘，定向障碍，人格解体，强烈恐惧。
	创伤后应激障碍	受强精神创伤事件后数月或半年内出现的精神障碍。
	适应障碍	易感个性基础，应激性生活事件，后一个月内起病，病程不超过6个月。

## 三、人格障碍&性心理障碍

人格及性心理障碍	人格障碍	偏执，分裂样，反社会，冲动，表演，强迫，焦虑，依赖。
	性心理障碍	性身份，性偏好，性指向。

### 四、心理生理障碍

心理生理障碍	进食障碍	神经性厌食, 神经性贪食, 神经性呕吐
	睡眠障碍	失眠症, 嗜睡症, 发作性睡眠异常
	性功能障碍	性欲减退, 阳痿, 早泄, 性高潮缺乏, 阴道痉挛, 性交疼痛

### 五、癔症(人格倾向, 自知力完整, 病程反复)

癔症(人格倾向, 自知力完整, 病程反复)	分离性障碍	癔症性意识障碍, 情感暴发, 癔症性假性痴呆, 癔症性遗忘, 癔症性身份障碍, 癔症性漫游, 癔症性精神障碍
	转换性障碍	运动障碍, 感觉障碍
	癔症的特殊表现形式	流行性癔症

判断3: 心理正常的Ta, 遇到的心理健康问题有多严重?

	心理正常	心理不正常
心理健康	心理不健康	含变态人格, 确诊的神经症, 其他各类精神障碍
	心理问题, 严重心理问题, 含部分可疑神经症	

判断一个正常人心理问题的严重程度, 有四个标准:

1. 表现出来的症状性质
2. 持续的时间
3. 社会功能受影响程度: 如工作、学习、生活

### 4. 症状是否泛化到其他方面

	一般心理问题	严重心理问题	疑似神经症(神经症性)
表现(严重程度)	现实问题, 冲突, 出现不良情绪。(程度轻)	较强烈现实问题, 痛苦情绪(程度重), 强烈的道德冲突。	非现实, 非道德冲突, 产生的痛苦情绪。
持续时间	持续小于1个月 间断小于2个月	持续大于2个月 间断小于6个月	持续小于3个月 间断以年计
程度	社会功能没有明显受损 工作效率下降 不失控	社会功能受损相对严重 偶尔失控	社会功能受损(人际不良) 失控
症状泛化	不泛化	泛化	泛化

一般性的心理问题可以随着事件和时间过去, 进行自我调节, 或通过周围人的帮助缓解, 也可以求助心理咨询。

严重心理问题可以通过心理咨询予以解。

疑似神经症需要去心理治疗机构作进一步诊断, 必要时进行药物治疗, 同时配合心理咨询。

需要特别提醒的是: 不管学生是不是有心理问题、心理障碍、精神问题, 当事人都需要周围的同学、老师、家长的耐心和关心, 特别需要的是理解和接纳。否则, 他们可能会被我们在无意中推出社会主流, 被边缘化, 更无助于问题解决和校园和谐。

# 实验班学生的心理问题和对策

沈惠君

很多人可能会认为有心理问题是少数学困生的事。这种观点是错误的, 其实优生也存在着这种危机, 只是类型不同、表现形式不同和程度不同而已。一旦优生出现较严重的心理障碍, 情况将更复杂, 问题更难解决。

### 一、高一实验班学生心理障碍的表现:

#### 1、失落心理

进入实验班的学生为各个初中的尖子生, 他们不仅学习成绩优异, 往往还担任过班长、团支书等班干部工作, 有着较强的综合能力。但进入实验班后, 高手云集, 经过重新洗牌, 许多学生会感觉自己失去了初中时的优势, 由原来的尖子生变成中等生甚至是班级的落后生, 这一重新定位往往引起强烈的失落感。有个别学生会向父母提出“转班”的要求, 或者在学习上很消极, 甚至有一些易于常人的怪异举动, 这反应了学生逃避现实的心理。

#### 2、松懈心理

实验班的学生在初中绝大多数都是相当勤奋、努力拼搏的, 当如愿考上高中后, 有一部分学生便会松懈下来, 完全没有了以往的奋斗精神。有的在高一前的暑假里尽情放松, 有的甚至于沉迷于游戏中, 这种放松的惯性会延续到高一的新学期; 有的认为离高考还远, 不用太着急。有的认为自己初中时就是在初三时努力了一把就考上了, 觉得到高三时再用功读书也来得及。

#### 3、焦虑心理

学校对于优秀学生的定位较高, 在新高一的初始阶段中, 学生就会明显地感觉到学习安排的种种不同, 如: 学习时间、学习进度、学习难度等。实验班的学生不仅要完成常规的教学计划, 还要准备竞赛类学科的学习, 各类科目的难度也明显增加, 和初中的学科要求相比, 各科的测试成绩的分数明显较低, 这对于初中已经习惯得高分的这些同学来说, 常常觉得

难以面对和适应, 从而产生对于学习的焦虑感。

### 二、实验班学生的心理障碍疏导策略:

#### 1、教师要树立正确的观念

作为老师对心理问题要有正确认识, 不能因学生出现心理问题而归因于思想变坏, 更不能对学生另眼相看、全盘否定, 要认识到, 出现心理问题是正常的。

2、教师要引导学生正确辨识自我, 客观评价现实, 提高适应能力

高一学生受认识水平的限制, 还不能正确、客观评价自己, 于是出现一系列心理问题, 所以教师应帮助学生学会正确认识所处的环境, 教师可以通过班会解决, 分析班级的情况, 帮助学生对自己有个合理的定位, 同时要增加自己的意志力, 努力锻炼适应能力。

#### 3、教师要及时进行学法指导

学业压力无疑是实验班学生心理压力的主要来源, 所以教师要注重学法指导, 引导学生合理利用时间, 制定学习计划, 自查学习习惯, 提高学习效率, 并安排任课老师按照本学科的特点进行学习方法的指导, 减缓学生的学习压力, 提高学习效果。

4、教师要积极开展各项活动, 建立新型师生关系

良好的班集体是一个巨大的教育力量, 对学生的心理发展能产生积极功效。军训活动、班队课活动、秋季运动会等都是有益的活动, 有助于锻炼学生的心理, 培养集体荣誉感, 建立新型的师生关系, 使学生产生良好的归属感。

总之, 学生的心理问题并不可怕, 只要教师学会做学生的知心朋友, 积极关注学生的心理状态, 及时采取措施, 做好疏导工作, 就能减轻学生的压力。



# 不要让学生太受伤——浅论“心罚”

周浩

伴随着人类文明的进步，人文意识的加强以及法制观念的提高，在当今校园里，教师“体罚”学生的现象变得越来越少。照理说，师生关系应该更加和谐了。但是，当我们去用心回味的时候，却发现一些学生过得并不快乐。在他们眼里，似乎有一种“惩罚”更加令人烦恼，这就是“心罚”。

所谓“心罚”，就是教师对学生的“心灵施暴”。这样形容并不夸张。长期处于心罚状态下的学生，身心难以健康成长。在孤独、焦虑、自卑等不良情绪的作用下，他们只能违背天性，向快乐告别。“若与空王为弟子，莫教心病最难医。”如果处理不当，精神上的创伤可能会伴随人的一生。

现代人都在追求一种理念——“有尊严的生活”。这样，大家才会觉得有安全感，有归属感，有幸福感！毕竟社会带给我们的压力太多太多了。而我们的学生呢？心智尚未成熟，承受能力有限。面对繁重的学业以及附带的压力，他们更需要“尊重的教育”。而“心罚”正使我们距离这个目标越来越远。

在校园里，防止“心罚”的关键还是在于它的始作俑者——教师。一方面，教师需要提高师德修养，富有爱心，培养耐性；另一方面，在理论和实践中，教师要多积累和探索“教育心理学”方面的经验。

总结起来，以下几个方面需要特别注意：

## 一、做学生头顶上的同一片阳光

人在一个陌生的环境里最需要什么？当然是别人对他的关注。在教育实践中，有的学生成绩好，有的学生有特长，他们能够赢得周围更多的目光。可是，也有这样一些学生，个性较强、问题较多，始终徘徊在班级群体的边缘。

对待这些问题学生，有的教师置之不理，视若无物；

“天要下雨，娘要嫁人，随他去吧！”更有甚者，出于个人恩怨，在班级中制造舆论，禁止其他学生与之交往：“物以类聚人以群分，不要被带坏了。”最终，孤立、放弃使这些学生被进一步边缘化。

而一名负责任的教师应该及时洞察到这个情况，树立公平的意识，广播雨露。对问题学生，不孤立，不放弃。把大爱融入到平日对学生的一言一行之中。话语虽简，情谊至深。让学生感受到，你就是他们头顶上的同一片阳光。

## 二、犯错的同学也需要尊重和体谅

对于犯错的学生，个别教师有一些口头禅，譬如：“真是猪脑子，撞墙死了算了。”“死猪不怕开水烫，你这孩子彻底没救了。”“上梁不正下梁歪”……

这是典型的人格侮辱。可是，我们都明白，很多时候，学生犯错只是出于天性的自然流露，并未涉及到人格。于是，问题变得严重了。

学生和教师是有地位差异的，他们的痛苦一般无从宣泄。不良情绪的积聚，如果得不到及时有效地排解，就有可能对身心造成巨大的伤害。在这个过程中，部分同学会逐渐丧失对自尊和自信的追求与认同，自暴自弃，排斥一切，沉沦下去。最严重的，莫过于消极情绪在极端压抑下的不当释放，个别学生由此走上向别人甚至向社会报复的不归路，这样的例子已经很多了。

面对学生的过错，教师要换位思考，理智应对，付出应有的真诚与宽容。这绝对不是妥协，也不是为了袒护、放纵学生的错误。我们的目的很明确，在批评教育的同时，把尊重、体谅留给学生，还他们一个愉悦的心情。

## 三、不要让学生的想法有机会表达

有的教师存在这样一种根深蒂固的观念：“我吃过

的盐比你们喝的水都多，我放出的话，学生就得听。”在这种氛围下，教师成了班级舞台的权威，学生则沦为道具。双向的交流互动变成了教师单边的控制，从而严重影响了学生性格的塑造，师生情感的交融。这样教育出来的学生，保守、平庸，缺乏应有的想象力和创造力。更为可悲的是，对于这种“唯我独尊”的感觉，有些教师却享受其中。

我们的教育对象已经是一个有思想、有自主意识的

主体了。教师要做的，就是利用各种机会去进一步规范 and 引导。最终让学生意识到，大胆提出自己的见解与看法是一件值得提倡的事情。只有这样，学生的潜能和作用才能被发掘出来，在完成学业和参与班级建设方面发挥更大的作用。总之，在大力推进素质教育的今天，我们必须做到“以生为本”，强调学生独立，发扬班级民主，营造良好的育人环境。所以，让我们多给孩子一点空间吧！

# 如何建设一个心理健康的班级

王高波

在社会竞争日趋激烈的今天，一个优秀的班级不仅具有良好班风、学风，而且每个学生都是健康的学生，每个学生在身体上、精神上、社会适应上都处于健康完好的状态。如何建设一个心理健康的班级，是当前班主任的艰巨重要的任务。结合这几年的班主任经验，从以下几点来谈谈如何建设一个心理健康的班级。

## 一、锻造班主任的心理素质

### 1、班主任的心理健康对学生的影响

班主任的心理状况，对学生的影响是不可忽视的。在班主任的素质修养中，班主任的心理素质占重要位置。一个理想、合格的班主任，除具备良好的思想道德素质、业务素质、身体素质以外，还必须具有诸如热爱、合作、活泼、愉快、乐观、幽默等积极健康的心理品质。班主任心理健康的状况，会直接影响学生的行为和身心成长。可以说，班主任的心理健康是学生心理健康的先决条件。班主任的心理健康有助于为学生营造良好的心理成长环境，班主任的心理健康有助于协调师生关系，班主任的心理健康给学生提供了观察模仿的良好榜样。

事实表明，学生的害怕、说慌、缺乏礼貌、违抗、挑衅等心理失调，与班主任心理不健康，师生关系不佳有关。研究表明，在班主任诸多心理品质中，对学生有直接影响的人格特征有以下几项：（1）精神振作还是

沮丧；（2）兴趣广泛还是狭窄；（3）性格暴躁还是稳定、和蔼；（4）意志坚强还是懦弱，果断还是犹豫不决；（5）生活有条理还是杂乱无章。

### 2、班主任的心理健康问题

教师作为一个社会群体，它所承受的压力正在不断加大，教师正成为高压人群。学校教育的特殊性使得教师长时间处于一种超负荷劳动状态。8小时工作制对许多教师来说形同虚设。一方面是繁重的工作压力，另一方面还要为生计、为前程奔忙。而班主任的压力更大，分析一下班主任具有以下5个方面的职责：①保姆：事无巨细，均需一一顾及；②会计：各类费用、收取并开发票；③医生：惩前毖后，治病救人；④警官：保一班平安，责无旁贷，且需铁面无私，执法必严；⑤鼓动家：鼓舞并激发学生的情绪，使其投入学习。随着学生不断出现的新情况、新问题深感力不从心，而工作、生活压力又使他们很难有时间和精力去为自己充电。久而久之，便在心里积存下难以排解的心结。会出现心理异常现象，如狭隘、抑郁、怯懦、自卑、敌对、嫉妒、暴躁、孤僻等。

### 3、班主任心理健康的维护

尽量改善、改变不利于心理健康的客观环境，保持乐观心态。正确理解身心关系，合理休息，注意用脑卫生，避免过度疲劳。对因繁忙而产生的疲劳心理和不良

情绪，应该有计划地安排时间，养成有规律的生活习惯。

对自己的工作经常伴有自我评价的情感，即对自己付出的劳动是满意还是不满，是喜悦还是沮丧。学会自我调适，有效调节不良情绪。例如，当情绪处于消极状态时，适当用心境迁移的办法，去做一些自己喜欢做的事，例如，散步、运动、旅游、听音乐、欣赏艺术作品等，使注意力转移到其他方面去，以此把情绪调整到平稳积极的状态。当情绪高涨时，不要让它廉价发泄，而是让它稳定下来，向积极的更高的层次升华。当心理失衡时，为了冲淡内心的不安，自己找理由安慰自己，说服自己，自我解脱，避免心理上产生更大的苦恼，减轻情绪上的压力，使情绪暂得到缓解，平静下来。另外，为了维护心理健康，要避免消极情绪积存郁结，别压抑自己。找一个值得信赖的人，把心中的苦闷，宣泄倾诉一番，畅所欲言，进而消除心理压力；或者对着录音机把想说的话录下来。通过情感的充分表露，通过从外界得到的反馈，增加自我认识，从而改变自己不适当的行为。

乐于合群，善于交往，不断补充心理营养。建立良好的人际关系是一个人保持心理健康的重要条件。乐于合群，善于交往可以促进良好人际关系的建立。拓展兴趣爱好，保持乐观心态，应培养多方面的兴趣，例如音乐、绘画等。通过积极参加各种艺术活动和体育活动，使由挫折造成的苦闷、焦虑等消极情绪得到排遣，使紧张刻板的生活得到调剂，以消除疲劳、解除苦闷、松弛情绪、焕发精神、陶冶情操。

## 二、在班级日常工作中渗透心理健康教育

### (1) 开展形式多样的集体活动

生动活泼的集体活动可促进人际交往，建立团结、合作、友爱、互助的人际关系，体验生活在集体中的乐趣，使不同才能的学生都可以找到表现自己，取得成功的机会，促进身心和谐发展。班主任设计的活动一定要有针对性，即在活动中培养学生的哪些心理品质，设计什么样的活动作为载体来培养学生，班主任要心中有数。开展形式多样的集体活动，是对学生进行心理健康教育的有效途径之一。良好的集体活动富有教育力和感染力，它能使学生在活动中消除心理障碍，相互沟通，它能使师生在互动中产生潜伏的积极影响。教师要引导设计一定活动情境，让学生围绕共同关心的问题，进行各类座谈、辩论、竞赛活动，体验生活在集体中的乐趣，使不同才能的学生都可以找到表现自己，取得成功的机会，促进身心和谐发展。

### (2) 以主题班会的形式对学生进行团体辅导

随着班主任对学生心理健康的重视，班会作为疏导教育学生的一种形式，被赋予了新的功能——心理辅导的功能，这种班会也被称为班会心理课。班级是学生最经常活动的场所，同学之间年龄相仿，经历相似，共同的课堂、班主任、任课教师，对一些问题的理解有着这样、那样的共识，所以，同学之间彼此了解、彼此理解。主题班会中班主任和学生的共同研讨所产生的良好氛围，有利于疏导学生心理困惑及矫正学生的不良心态。主题班会前应有所准备，摸清学生的心理发展脉络，加以适当的引导，以确保班会的正确导向。召开班会的过程中，要善于发现学生表述时言语和情感上的细微变化，理解学生没说出的深层次意思，寻找学生群体趋向，及时补充自己的计划，以解开学生心中的症结。

利用主题班会对学生进行心理辅导时，首先要认同学生的想法，然后有意识引导，使学生通过积极思考，由学生自己自然地改变原有的不正确观念或想法。但同时必须注意，避免揭露学生隐私，防止出现新的心理问题，要充分调动学生畅谈自己看法的积极性，通过同学间的互补，使学生放下心理负担。

### 4、动员家庭和社会，共同搞好学生的心理健康教育

学生的心理卫生工作不仅仅是学校教育部门的事情，也需要家庭和社会共同关心。可通过一系列措施向家长普及心理卫生知识，如：以家长学校的名义聘请心理卫生专家向家长讲授心理卫生常识；利用家长会的时机适当进行心理卫生宣传，督促家长协助学校共同解决子女的心理卫生问题。从主动沟通，争取支持的立足点出发，还要积极加强同校外有关机构的联系合作，如：卫生保健站，妇女儿童活动中心及其他社区服务机构等。共同努力于学生身心发展的社会心理环境，坚决抵制不良社会诱因对学生的侵蚀、毒害，确保广大学生养成积极向上的生活方式，沿着“四有”新人的道路健康成长。

### 5、教会学生运用心理保健的方法

要有意识地教给学生应用心理保健的方法，其目的是通过学生主体积极地进行自我心理调节，借以保护自己的自尊心，获得心理平衡。常用的方法有以下几种：转移法，转移自己的注意中心，让正在经受精神折磨痛苦的学生，设法摆脱眼前的情境，可以通过一些活动消除当时不正常的情绪。宣泄法，可以找知心朋友和值得

信任的师长，倾吐悲伤、委屈、苦恼、愤怒等情绪，以解除内心的冲突。压抑法，当忌恨念头产生时，要用语言自我暗示，强制自己压抑萌发错误的动机和欲望。

### 三、当好学生的心理老师

有关资料表明，近年来，存在心理问题、心理障碍的学生人数呈越来越多的趋势。作为班主任，我们更应该高度警惕，高度重视，努力帮助学生提高心理素质，增强承受各种心理压力和处理心理危机的能力。学生通常把自己的心理问题隐藏在心，能主动向老师暴露心理问题的并不多，鉴于此，班主任要细致地观察学生的日常举动，深入地了解其心理状况，随时发现问题，以便及时处理。根据自我经验，要特别关注以下几类学生：

#### 1、性格外向，思想丰富的学生

性格外向，与别的同学交往较多，我们会被其表面所麻痹，感觉其心理很健康。但如果他思想丰富，对事情有自己独特的想法，不同意别的同学的想法。久而久之，当许多想法交织在一起时，由于自我经历少而无法释怀时，他会产生困惑，但他不会与别人交流，怕别人不同意其观点而瞧不起他。于是想逃避现实，甚至出现自杀的念头。对这类学生要采用定期交流的方法，接受其想法，分析其心中的想法，建立正确的人生观、学生观。

#### 2、性格内向，埋头苦读的学生

性格内向与同学交流少，但其却埋头苦读，我们会感觉他可能是个爱学习的学生，想把全部时间用在学习上，于是很少与他交流，深怕影响他的学习。实际上，这类学生不想与同学交流，也没有良好的兴趣，只能坐在教室里学习。但其学习效率低下，似乎在埋头苦学，而大部分时间在发呆。当学生压力大，学习成绩不理想时，他的精神会出现崩溃，变得更加孤僻，有时可能会出现抑郁症。对这类学生可采取活动疗法，根据其特点让其担任一定的职务，该职务的主要工作必须是他感兴趣的。在履行职务时，他会与同学交流，并且在做事过程中他感到快乐，慢慢喜欢与同学交往，改变孤独的习惯。

#### 3、学习优秀，一帆风顺的学生

这类学生是老师心中的优秀学生形象，常常受到赞赏，他也自认为是比别人能力强。但他们最缺少失败的经历，抗挫折能力几乎没有。在高三时，每个学生都在为梦想而努力，这类优秀的学生压力特别大，深怕别人赶超自己。一旦被别人赶超一次，他就会感到失落

但还没被打败，如果再次失利他就会一蹶不振。特别是参加竞赛的这类学生，他会有一个目标，竞赛同学之间相互排名，一旦平时比他差的同学在竞赛时超越了他，他会将失败的原因归为考试能力差，从而留下阴影，在以后的考试中不能正常发挥。一次次在考试中失利，一次次身心疲惫，迟早一天他会掉队。这类学生要常给他打预防针，在作业、单元测试中发现他的不足，消除其内心的优越感，增强他的抗压能力。与他交流，让他明白竞赛关注过程，参加竞赛最大的收获是学习能力的提高，如果能得奖是最好的结果，不能得奖是正常的。每门科目都是他的优势科目，但要注意每一门科目也是其弱势科目。

#### 4、勤奋学习，成绩平平的学生

有一种学生几乎将全部时间花在学习上，老师和自己都认为他学习勤奋，是个优秀的学生。但是如果其成绩平平，又特别渴望成绩上的成功，学习就会变得急躁，多次考试不理想。久而久之，他会认为自身智商有问题，甚至认为自我的想法有问题，会长期地压抑自我。不去参加各类活动，减少与同学的交流，慢慢不合群，想法也越来越独特。一旦有一件事情作为导火索，他就会崩溃，做任何事情没有激情，于是心理出现问题。这类学生要时时关注他，发现他身上的闪光点，放大其优点，多多赞赏，改变他以成绩论成败的思想。让他在其它事情中找到成就感，每天积极生活，开心学习。

#### 5、行为古怪，每天开心的学生

一些学生行为处事与众不同，让老师感觉可能其心理有问题，仔细观察他虽然行为怪，得不到同学的支持，但是他不会因此而生气，仍然开心学习生活。这类学生虽有独特的想法，很多老师觉得有问题，如果他每天开心生活，不主动来找你谈心。班主任最好不要主动出击，一旦他的想法让你捅开，就会像洪水一样滚滚而来。其实，他本身具有很好抵御自我思潮的大坝，只要不溃坝，它就是安全的，所以班主任一旦打开缺口，大坝反而不安全了。

总之，班主任作为一个班集体的导航者，无疑是学生的最佳心理教师。我想作为一名班主任，结合心理健康教育来开展工作，是必要和有效的。孩子的世界是五彩斑斓的，他们天真，有憧憬，有梦想。这就要求我们在疏导学生心理问题，应在工作中不断地总结经验，善观察，勤思考，做有心人，理解学生的思想，给予热情的关注，给学生一片自由飞翔的天空。

# 运用多种心理效应， 写好学生操行评语

朱云方

操行评语是班主任对学生各方面表现所作的综合性评价。写好学生操行评语，既是班主任工作的一项任务，也是班主任对学生进行教育的一种方法。一份好的操行评语，不仅学生爱读，家长爱看，更将起到不可估量的教育导向作用，为此班主任可以运用多种心理效应，来写好学生的操行评语。

## 一、“皮格马利翁效应”

皮格马利翁是古希腊神话中塞浦路斯国王。他对自己雕塑的一座少女雕像产生了爱慕之情，期待她能获得生命，最后她果然变成真人，俩人结成伉俪。美国心理学家罗森塔尔曾在小学1-6年级随机抽取20%的学生，对他们进行了“未来发展的测验”，然后向老师宣布“这些学生有很大的学习潜力”，预示他们可能比其他学生会有更好的成绩。八个月后，罗森塔尔又对全体小学生进行测查。结果发现这20%的学生普遍显著提高了成绩。为此，罗森塔尔这种实验效应被称之为“皮格马利翁效应”。

“皮格马利翁效应”告诉我们在操行评语中如果让学生感受到班主任对他真诚而又热切的期望，学生就会树立信心并会朝班主任所期望的方向发展。在实践中我曾对许多学生写过这类评语并收到了显著的效果。如我对一位学习成绩优秀但信心不足的女同学曾这样写到：“在我的眼里你应该是我班的第一，不！永远是文科班的第一，不仅在学习上而且在各个方面，因此你的目标就是考上北京大学来进一步发展和完善自己。更何况你对父母的孝心和对生活的傻劲都证明了你的坚定和执着，你会成为我一生中难忘也是一个最优秀的女孩子的，我坚信！”

## 二、“自己人效应”

心理学原理告诉我们：如果能站在对方的角度来看问题常常会赢得对方的认同，使对方更容易接受你的观点，使问题的解决取得较好的效果，这就是“自己人效应”。因此班主任在写学生的操行评语可以运用“自己人效应”，把学生当作自己人，缩小与学生的心理距离，消除敌对情绪的产生，使学生产生认同感，从而在思想和感情上发生共鸣，自觉地接受你的观点并内化成自己的信念和行为，最终收到好的教育效果。如在实践中我对班上一位调皮又贪玩的男同学曾这样写到：“你的青春活力和健康活泼常使我感受到生命的可爱和珍贵，你的坚强和执着又使我感受到生命的力量和伟大，我真想和你一起分享这杯生命的醇厚之酒。但是要酿造这坛生命之酒的浓重还需要我们拥有一种吃苦耐劳的精神和广阔的胸怀，只有全方位严格要求自己，才能使自己真正达到一种能实现自己人生价值的最高境界‘不以物喜，不以己悲’，这也是你我共同企盼的。”

## 三、“南风效应”

有一则寓言讲道，北风和南风比试，看谁能把一个人身上的大衣脱掉。北风首先大施淫威，刺骨的寒风一阵紧似一阵，行人为了抵御北风的侵袭，反而把大衣裹得更紧了，北风无可奈何，只好让南风来尝试。南风于是徐徐吹动，气候顿时转暖，一会儿风和日丽，春意融融，行人觉得浑身暖洋洋的，既而解开大衣，跟着就脱掉大衣。这个寓言深刻地揭示了人们对错误和缺点本身就具有一种本能的防御心理，造成 reaction formation(反应形成)也就是用说出或强调与自己真实情感相反的品质来拒绝承认或掩盖自己不能接受的建议或冲动。而老子曾说过：“天下莫柔

弱如水，而攻坚者莫之能胜。”因此，如能用一种委婉的善意的态度和语气来指出或批评某人的缺点，常常会消除人们的这种本能的防御心理，会让对方接受你的观点或建议，收到一个良好的效果，这就是“南风效应”。

在实践中班主任面对每个学生的缺点和错误，在撰写操行评语时，既不能回而避之，也不能苛刻尖锐，而应该运用“南风效应”，讲究批评的方式，以达到预期的效果。如我对一位虽有进步但仍旧纪律散漫、表现不好的男同学曾这样写到：“找到了自己的价值也已初步证明了自己的能力，在文科班的男孩子里你是一个给我全新感觉的男子汉，然而有时仍有那么一种随意，而这种随意在一定程度上制约了你一个质的飞跃和发展，这是我不愿也不希望看到的，因为我知道一个真正的男子汉应该是有一个强大的坚定信念和执着能力并能控制好自己，原则性很强的人。在以后的日子里我相信你不会让我失望的。”

## 四、“罗密欧与朱丽叶效应”

美国心理学家大卫和利比兹曾作过一次调查，了解父母对已婚或恋爱中的男女进行干涉的作用。他们惊奇地发现，父母的干预程度愈高，男女双方竟会产生愈强烈的爱。他们把这种现象命名为“罗密欧与朱丽叶效应”。这一效应从心理学角度上说，是由于行为主体受到干预而产生的逆反心理所致。而现实中学生对班主任的模式僵化、千篇一律、千人一面的传统操行评语普遍持反感情绪，稍不注意有些评语还会引起学生的逆反心理，不仅达不到教育的目的，而且严重影响班主任的形象和威信。

因此，根据“罗密欧与朱丽叶效应”，为了防止逆反心理的产生，在实践过程当中撰写学生的操行评语时，应该要做到全面、准确、激励、期望，并能抓住主流，写出特色，讲究方式，感情真挚，最终达到育人的目的。如对一位体弱多病，外向直爽，成绩较好的女同学曾这样写到：“一个大大咧咧的‘大孩子’，在她的身上感觉不到什么叫忧愁和烦恼，虽然‘人高马大’的，但又那么脆弱，是个看见长跑就会害怕的女孩子。如果你要想自己真正长大，那么你就

应该首先来战胜自己的多病的身体，哎！别忘了我曾教过你的一个锻炼方法。虽然生活的路还很漫长，然而如果你能坚持，你不仅会用成绩等各方面的进步来证明你自己的价值，而且也会拥有一个健康的身体来作保证。我等待着你对我说‘OK!’的那一天。”

## 五、“肯定和欣赏效应”

心理学理论告诉我们，人类除了最基本的生理和安全需要外，最重要的需求就是被尊重的需求，希望得到他人的欣赏，得到社会的肯定性评价。可以说，这是人的社会特征的具体体现，也是在社会中生存和发展潜能的根本动力，是人性中最本质的渴求。唐太宗有一次同直谏大臣魏征发生了争吵，自认为大丢面子并扬言要杀掉魏征，长孙皇后穿上朝服向唐太宗祝贺，说君主英明，臣就正直，如今魏征正直，是因陛下英明。结果唐太宗奖赏了魏征。心理学上把长孙皇后运用的这种方法产生的效应称之为“肯定和欣赏效应”。

运用“肯定和欣赏效应”不仅可以使个体拥有自尊、自信和自强，而且还可以帮助失败者找回自信和自尊，重塑精神世界的大厦，找回自我教育的能力。从人的精神本性上说，人不是为了被打败而来到这个世界上的，而是为了得到赏识而来到人间的。为此，在实践中运用“肯定和欣赏效应”来写好学生的操行评语会收到意想不到的效果。如我对一位性格倔强并很有个性的男同学曾这样写到：“我欣赏你这种极强的上进心，也喜欢你直爽的男子汉个性和敢于吃苦的精神，因为只有这样的男孩子他才会拥有成功，而你用你的行动证明了这一点。然而一个真正伟大的人决不会因为一时的成功而狂傲自大，他会懂得外面的世界还很大，今后的道路还很长，只有一个各方面都能严格要求自己、克制自己的人才会在成长过程中取得更大的成功，才是一个让我永远去尊重的大写的人。”

总之，运用多种心理效应，写好学生的操行评语，在实践过程中拉近了师生之间的距离，使师生之间的情感得到了进一步的交流，并对学生起到了正确的暗示和教育导向作用，使学生在不知不觉中提高了自己的思想境界，收到了很好的教育效果。

# 花落千次，散缀成诗

## ——浅谈高中语文课堂渗透心理挫折情境

戎维贞

松弛的琴弦弹奏不出优美的旋律，不触碰惊险的暗礁也难以激起美丽的浪花。我们的人生也同样因挫折的存在而更加显示出它的珍贵和甜美。

但是，很多的人还是难以应对这样的挫折，这也包括我们重点中学的许多学生。在进入高中前，他们都曾是佼佼者，他们的人生基本上都一帆风顺的。但是，进入高中后，众多的佼佼者中，势必又要分出高下，而这样的转变也势必会对部分学生的心理带来一个冲击。

作为学校，作为一个语文老师，我想我们应尽可能有意识地在我们的教学中为我们的学生创设一些挫折情境，在具体的对挫折的体验和忍耐中增强他们应对挫折的能力，从而进一步提升他们的人生审美境界，真正实现语文的育人功能。

### 一、在语文课中设置挫折情境的意义

#### （一）适应高中语文“课程性质”和“课程目标”的需要

《高中语文新课程标准》中讲到，“工具性和人文性的统一，是语文课程的基本特点”。工具性讲的是语文作为交际的手段这一特点，那么我们又怎样去理解语文的“人文性”呢？

我想语文课程的人文性特点就是要求教师在语文教学中能利用相关的文学作品让学生了解内在的文化和精神，并能结合学生的日常生活体验，将这种认识上升到审美层面的认识，“形成健康美好的情感和奋发向上的人生态度”。

#### （二）适应学生成长和发展的实际需要

1、正确认识挫折的存在，养成良好的心理素质  
“思想是行动的先导”，有什么样的观念就有什么样的行为。我们的学生之所以面对挫折时会有一种消极的人生态度，除了他们大多没有经历过挫折的原因外，还有一个很重要的原因就是，他们没有“人生之路，挫折无处不在”的认识，即使有，也可能仅仅

停留于对文字表面的识记，而很难将它转化为自己内心的一种想法。因而在应对具体挫折的时候，他们就失去了良好的心态，失去了主心骨，在挫折面前要不痛哭流泪，要不停滞不前。这对他们的成长以及将来所要承担的社会角色都是非常不利的。

#### 2、在挫折情境中体会“花落千次，散缀成诗”的人生审美境界

英国诗人雪莱在他的《西风颂》中说“冬天来了，春天还会远吗”，而我只想道：“夕阳离去，难道光明还会远吗？”枯叶飘落，迎来晶莹的飞雪；风雨过后，出现的是那绚丽的彩虹。人生之路也如此，其中有平坦的大道，也有崎岖的小路；有灿烂的花朵，也有密布的荆棘。而我们要做的就是，用一颗平和的心来看待其中不顺的境遇和不和谐的音律，将这一切视作人生的常态。

我们的语文教学中的“挫折情境”所折射出来的也是大家在步入社会所要面临的人生困境，而通过这种“挫折情境”的体验以及引导，我们的老师就要帮助学生提早完成角色的转换和观念的更新，完成人生的某个蜕变。虽然这样的蜕变就像春蚕的茧，虽然不是最初的开始，也不是我们人生最后的落脚点，但却是学生的人生中不能遗忘的归宿。在追求真理的道路上，我们还将带着我们的学生去捡拾他们心灵的金沙粒，收获语文课堂所给予他们的美丽、勇气和振翅一搏的力量。

### 二、在语文课中设置挫折情境的策略

#### （一）在比赛中锻炼学生

比赛的结果总会有胜有败。而这样的“失败”的经历最初也会带给学生一些心理上的波动。但次数多了，学生也就逐渐地认识到了“挫折”存在的普遍性，认识到人生中随时都会碰到“强劲的对手”，而我们所能做的也是所要做的就是用平和的心态去接受这样的事实，用自己的努力去寻求超越。

同时，我觉得有些集体性的比赛还能提高学生的团队协作能力。不可否认，当今社会在强调个体特长和爱好的同时，也非常重视对学生团队协作能力的培养。一个好的公司，一个好的学校，乃至一个好的国家，除了有一个强有力的领导人、领导班子外，还少不了各个部门、各个职位上的工作人员的积极配合。而我们重点中学的有些学生，自我优越感非常强，体现在团体比赛中就是“一个人单干”，完全忽视整个团队的存在。

我曾开设过《文学与游戏》这样的一门研究性课。其中的一节课上，我们进行了同学们自行编排的一个文学游戏。这个游戏的其中一个环节就是常见的必答环节。当时，有一组同学刚好聚集了我所教两个班级中的语文精英，我自然就认为他们的胜算非常大。但是结果不然，他们在四个组中倒数第一。原因就在于，有一个男生就把这个必答环节当成了他的“个人秀”，全然不管其他同学知道与否。而事实上，组中的很多同学都是知道的。所以这样的比赛中所遭受的挫折也必将带给那个男同学一个沉思的机会。

#### （二）在困境中磨砺学生

温室里的花朵经不起烈日的暴晒和风雨的吹打，蜜罐里长大的孩子也经不起磨难的考验。可见，给学生创造适当的挫折情境还是有必要的。

我们的很多同学都存在偏科的情况，很多优秀的同学就在其中一门学科上存在着严重的缺陷。我也曾碰到一个同学，可以说她的语文学习态度还是认真的，但是语文成绩一直不理想，更苦恼的是，最没有技巧可言的默写就是她最大的障碍所在。起初，我有些不忍心让她重默，我也在思考，频繁的重默会不会对她的心理造成什么不好的影响呢。但后来我又想，就这样让她绕开这个障碍，可能会让她的现在乃至将来都习惯于这样对待挫折的方式，那可能以后对她造成的伤害会更到。所以，我还是坚持让她重默。但不同的是，我用生活的小事来打比方，告诉她每个人都会遇到自己擅长和不擅长的事情，但不同的是，也许有人在高中就发现了，而有些人可能就要到大学甚至更晚才发现，而不管怎样，“既来之，则安之”，早发现，就要早点想办法去克服，以此来激发她挑战这样的挫折的激情。慢慢地，她也在这样一次次痛苦的挑战中收获了成功和自信。

#### （三）在批评中教育学生

现在的独生子女所存在的忽视团队、以个人为中

心的思想还体现在他们对学校校纪校规的无视态度上，而这样的态度等他们走上社会后就将演变成无视国家的法律法规。而这样的结果危害非常的大。同时，对于学校、家长、教师的批评，很多学生又难以接受。因此课堂上，我们就要善于抓住一些批评教育的契机或情境，对学生进行正面诱导与教育，既让他们认识到自己身上存在的问题，同时又比较能接受。

比如，对于课堂上刚讲完的问题，我们可以回过头去再叫一个上课不听的同學去回答。但是，我觉得要注意的一点是，我们不能生硬地去批评这样的同学，相反我们应该从积极的方面去鼓励他，告诉他如果他他能克服这些问题，那他的语文学习肯定能突飞猛进，等等，批评中给他足够的台阶下，但更重要的是要让他在这轻松的氛围中对自己的错误无可辩驳。

#### （四）在评价中引导学生

语文是非常重要的交际工具，但除了工具性外，它还兼具人文性的特点。我们的整个人生就是一个动态生成的“语文大课堂”，我们每天都在学习着为人处事的一些道理。

而作为语文老师，我们还能去把握的就是我们狭义的“语文课堂”，以期让学生在获得应试的一些的知识技巧外，更能让学生体味人生的“美”。

朱自清的《荷塘月色》勾勒了一幅清幽动人的夜晚荷塘图，这无疑是的；郁达夫的《江南的冬景》则为我们展示多幅风格迥异、各具特色的江南冬天的画卷，这无疑也是美的；还有那位虽和我们有着地域之隔的梭罗，他则为我们呈现了那个如“大地的眼睛”一般澄澈、幽明、圣洁的瓦尔登湖，这更是美的。但是，我们也应该去体味高建群在《西地平线上》所描写的三次落日的“壮美”，体味那在最青春的年龄失去了双腿的史铁生所演绎的人生的“壮美”。在这些丰富的课文素材中，我们就要尽可能地引导学生，让他们真正从内心明白，我们人生中的挫折并不可怕，它就像平静水面上所投掷的一颗小石子，正是有了它，平静的湖面才能激起那鳞鳞漾开的涟漪。

“花落千次”，有数不尽的忧伤与惆怅，但也终将成就“散缀成诗”的丰盈和浪漫。我们课堂上所创造的“挫折情境”也如此，虽然它需要我们老师的辛勤策划，也需要我们学生的积极配合以及超越寻常的忍耐，但这一切将如“花落千次”的预练，最终也将“散缀”成人生中一首美丽的“诗”。

# 关注语文教学中学生生命精神的构建

王红元

成功的文学作品教学一般要具备以下两个条件：

(1) 学生的背景知识与新的语文阅读内容有一定的相关度；(2) 新的语文阅读内容的潜在意义能引起学生学习情感的变化。因此，文学作品教学应该是学生“发现世界”、“发现自我”、“构建自我”的过程。优秀的文学作品为学生提供“发现世界”的情景，而文学作品教学就要充分调动学生的生活积累，还原学生相似的情感体验，进而认同作品的情感价值，这样，优秀的作品才能产生强烈的情感冲击力，切实满足学生的情感发展需求与道德需求，构建出健康的生命精神状态、道德认识标准和社会责任意识。

## 一、发现情感之美，构建健康的道德认识标准

道德认识是个人对道德理论、原则和规范的掌握，以及在此基础上形成的道德观念和判断能力，表现为对行为的是非、善恶、美丑的认识和判断。在家庭关系中，中国传统文化对为子女的人的道德要求是“孝”。一个人只有体谅父母，孝敬父母，才能在人伦关系中尽到应尽的道德责任，才能对他人有信，对国家尽忠。现在的许多学生，无视父母多年含辛茹苦的养育，无视父母对孩子的殷殷叮咛与期盼，又何谈尽孝尽忠？他们不是生来麻木、冷酷，心坚似铁，冷如冰，他们需要情感的唤醒与道德认识标准的重建。教材中那些优秀的文学作品展示了人性、人情之美，为还原学生健康的人性、人情之美提供了可能。散文《我与地坛》就是一个很好的例子。《我与地坛》中的史铁生与我们高中学生处于相同的心理成长期，对父母都有相似的心理反应：处于心理断乳期，有为了长大而欲脱离父母的叛逆，也有因生活经验不足而表现出来的幼稚与固执。当我们的学生站在旁观者的角度审视史铁生母亲默默的付出与承受的苦痛，审视史铁生年轻的生命承受着不幸，却又将心门向最亲近的母亲重重地关上时，他们真切感

受到母爱的无私与伟大。

“她来找我又不想让我发觉，只要见我还好好地在这园子里，她就悄悄转身回去。我看见过几次她的背影，我也看见过几回她四处张望的情景。她视力不好，端着眼镜像在寻找海上的一条船”。“她一个人在园子里走，走过我的身旁，走过我经常呆的地方，步履茫然而又急迫”。“这园中不单是处处都有过我的车辙，有过我车辙的地方也都有过母亲的脚印”。这是一位在风华正茂时期忽然双腿瘫痪的史铁生在《我与地坛》中记载其母亲生前的生活点滴。这位坚强的女性，当她得知自己唯一的儿子将终身瘫痪，该会是如何的痛心疾首啊！当她看到儿子意志消沉，每日疯一样地飞到地坛，回家后又一言不发，这位母亲该是怎样的无助、痛苦啊！这位可怜的母亲，她何尝不希望瘫痪的是她自己，而不是儿子。为了儿子，我想她甚至会希望用她的生命来换取孩子的双腿，她一定心甘情愿。当她的儿子在地坛中苦苦思索生命的意义时，母亲在家里忍受着刀割一般的痛苦。她怕随时会传来儿子因想不通而自杀的噩耗。她在挣扎，她在努力。她尊重儿子，而自己却暗暗悬着一颗紧绷的心苦苦活着，我知道孩子的苦痛在母亲那里总是要翻倍的。当儿子想通了，取得成绩时，母亲却去了。她活得太苦了，太苦了。多伟大的女性，多伟大的母爱！

(刘燕红《谁言寸草心，报得三春晖——读〈我与地坛〉有感》节选)

阅读文学作品是读者和作者理智转换和情感交流的过程，学生在学习这些优秀的文学作品时，由于必要的生活经历的准备，个人潜在的善良本性被唤醒。在上述写作片段中，学生都理解与认可了“母亲”这一形象。从学生所找的母亲担心孩子又不想干扰孩子选择静默、选择躲避的生活片段看，他们真切地理解

了这几个细节最能显现母爱的无私、无畏，大爱无言，大行稀声。学生被打动了，他们学会挖掘母爱之美，更懂得了如何以景仰的姿态去理解父母的艰辛付出。理解史铁生记忆中母亲苦难的形象，帮助学生正确理解世界、正确把握道德认识标准。

## 二、比对作品，审视自我，发现自我，纠正不良的道德行为

在把握作品情感价值标准的基础上，学生很容易通过比对，发现并纠正自己日常行为的偏差，从而使自己的精神风貌与价值标准与所处时代的精神相一致，进而逐步形成正确的思想和符合社会要求的道德行为准则，这是一个令人欣喜的自我反思并走向成熟的过程。一篇《我与地坛》，是一个陷入苦痛中又将苦痛不自觉地双倍交给母亲的倔强的儿子的忏悔，是儿子写给已经去世的母亲的忏悔，是迟到的忏悔，也是一曲对用无声无私的爱将儿子从绝望的深渊拉回来的母爱的颂歌。在阅读教学过程中，多少倔强的男孩子低下了头，他们在文章中写到：“我做了多少让母亲失望的事，我倔强得像一头牛，拉也拉不回。看了史铁生的文章，我知道了，要爱母亲，不要等一切都晚了的时候就再也来不及了。”“回到我们自己的生活中，我惊出了一身冷汗。我又何尝不是这样呢？虽然我没有史铁生那么不幸，但是青春期的我非常叛逆。母亲说的就算是对的，我也不会承认。总以为和父母对着干很英勇，是男子汉。这种想法太危险了。也许当我明白母爱的伟大时，母亲已两鬓斑白，那时，我肯定也会自责的，但到那时就为时太晚了。”(汪苗峰《不让忏悔迟到》)

人心是相通的，人情也是相通的。在史铁生的身上，学生看到了自己的影子；在史铁生母亲的身上，学生看到了自己母亲的影子；在史铁生已经迟到的愧疚中，学生预见了自己即将到来的愧疚。

我想到了自己的母亲。她虽不会学孟母三迁，但她给我创造了一个良好的生活环境让我能安心读书……有一次，我在学校里感冒了，头晕人直犯迷糊，就打电话向母亲诉苦。哪知周末回家，母亲不经意间提到，当她听到我难受时，心里很着急，要不是我后来打电话说感觉舒服了，她打算乘车过来看我。而母亲，我知道，她是不会坐车的。母亲简简单单的几

句话，透出浓浓的情意，让我们这些做儿女的几辈子也还不清呀！

我为了书中的这位母亲而哭泣，为何不曾给予我自己的母亲更多的关怀呢？想起刚刚与母亲斗嘴，面对母亲的爱而倔强地毫不理会的自己，心中不免一阵酸楚。或许，我真的错了。

(李旻《母爱》节选)

在学习《我与地坛》时，为了达成学生上述发现世界、发现自我、重塑自我的情感教育目的，可以让学生由《我与地坛》向史铁生的其它作品辐射，进而探寻作者的心理轨迹、情感发展脉络，通过感受、比对和参悟，达到对自我生命情感价值标准的重构。教学中，可设计以下教学流程：①在史铁生的身上有没有你的影子，请举例说明，并请你以旁观者的身份做出评价；②在史铁生母亲的身上，有没有你母亲的影子，请举例说明，并请你以旁观者的身份做出评价；③在史铁生的其它作品中，你有没有看到《我与地坛》类似的情节，从中你懂得了人生道理什么；④将你读取的最大的成长感受用一句话表达出来。

## 三、更深层次地观察世界，认识人性的复杂性

建构主义学习观认为，学习活动不是由教师向学生传递知识，而是学生根据教师创设的外在学习情境，主动建构认知结构的过程。如果说，上述教学目标的达成，是通过肯定母亲的情感付出，检讨史铁生的行为偏差，还原正确的道德行为标准，而用带有批判性的思想去看待这个世界，认识到人性、人情的复杂性，才更接近这个世界的本来面目，也更具辩证性和客观性。所以，在《我与地坛》的教学过程中，还可以让学生思考这样的问题：我们除了钦佩史铁生战胜自我的坚强意志，讴歌母亲无私的包容与付出外，还应该给史铁生那样经历的人以怎样的人格尊严？

人在风雨中，坎坷颇多。然而这种痛苦与折磨对于站在风雨之外的人来说是不能领会的。明白他们的痛苦的人往往会选择默默地为他们祝福。有什么比一个人的尊严更重要的呢？没有！

坎坷的人生是需要关怀的，但最需要人关怀的时候也往往是人最需要他人同情怜悯的时候。花样年华的二十岁，正是人生命的旺季。在阳光雨露般的希望与机遇还不曾来临的时候，忽然被夺走了双腿，那

是一种怎么样的打击啊！我描绘不出这样感受，甚至连想也不敢想象。我只能猜测，在史铁生强烈的自尊下，忽然又分裂出一股强烈的自卑感。在生命的黄金时期，人是容不得半点欺骗的。史铁生油然而生对生命的仇恨，但生命是无罪的，有罪的是居高临下“积德行善”的“有识之士”。他们用同情怜悯的目光，自以为做了善事，却不知所做的一切就像一把锋利的刀子刺向残疾人的内心。他们需要人们的帮助，更需要人们的尊重。如果没有歧视，做一个正常人和做一个残疾人并没有区别，有的也只是生理上的不便，只要人的内心是光明的。内心的光明虽然不能弥补生活上的不幸，但它让人至少还有活下去的希望和勇气，而不必担心人们异样的目光。

人在风雨中，需要伞，更需要走出风雨的路。

（林科峰 《人在风雨中》）

我们非常关注陷于困境中的人，力求从大量励志故事里提取坚强、勇敢、战胜自我等优秀品质，以强化对学生意志品质的锤炼。而我们的学生是否在学会坚强的同时对别人的灾难变得熟视无睹、冷若冰霜？或者指手画脚、妄加评论、过分指责？如何跳出个人的小圈子，更多关注周围人们的感受，理解并尊重他们的思想、意志与人格尊严，包容他们的缺陷与不足，给他们合适的心灵生活空间，进而协调好人与人之间的关系，在这个多元化的社会里，恰恰更值得关

注。孔子说“己所不欲，勿施于人”，在与人相处过程中，我们应该从自己的欲望、感情、意志、追求、困惑等方面出发，设身处地为对方考虑，这样，我们就能更容易理解他人的困难与苦恼，更体谅解他人的不利与不便，并提供力所能及的帮助。林科峰同学的这段阅读心得就是学生思维得以成功突破的例子。

“只有那些在教学内容上能够切入并丰富学生经验系统的教学，只有那些能够使学生获得积极的、深层次的体验的教学，也只有那些能够给学生足够自主的空间、足够活动的机会的教学，那些真正做到‘以参与求他眼，以创新求发展’的教学，才能有效地增进学生的发展，因为发展的即时感受大多表现为茅塞顿开、豁然开朗、悠然心会、深得吾心；表现为怦然心动、浮想联翩、百感交集、妙不可言；表现为心灵的共鸣和思维的共振；表现为内心的澄明与视界的敞亮。”（《为了中华民族的复兴，为了每位学生的发展》P261）文学作品教学如能让学生达到如上的教学境界，则完全实现了在文学作品“汲取思想、感情艺术的营养，丰富、深化对历史、社会人生的认识”的课程目标，以最自如的状态去发现美，感知美，创造美，自由参与探索与创新，发现建构知识的个人意义，汲取文学作品所展现的精神元素建构自己的生命精神，塑造健康、健全的人格。



# 基于认知心理学的化学课堂 教学反馈原理及应用

刘长林

化学课堂教学中，当教师将知识信息、方法技能有计划地传输给学生的同时，还要随时接受学生的反馈信息，并对此进行分析判断，以甄别自己教学行为的效果，进而调控后续教学策略，使教学始终处于最优化状态。因此，反馈调控在化学课堂教学中有着重要的作用。掌握反馈调控的一般原理和技术对提高教师的教学水平和教学质量具有重要的意义。

## 一、有关术语

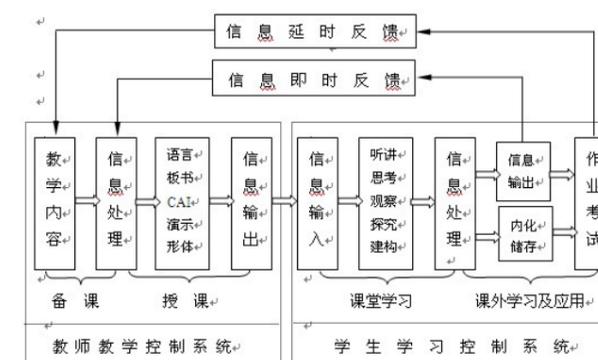
认知心理学：现代认知心理学的主流是以信息加工观点对认知过程加以研究，特别在教育领域认知心理学就是指信息加工心理学。人的认知过程就是信息加工过程，包括感觉输入的编码、贮存和提取。信息加工心理学，采用了大量的从信息论、控制论、系统论和计算机科学等领域引进来的新术语，“反馈”一词便是其中之一。

反馈：“反馈”最初是物理学中的一个概念，指的是把放大器的输出电路中的一部分能量再送回输入电路中，来减弱或增强输入信号的效应。本文引用了认知心理学中关于“反馈”在信息加工和建构知识体系方面的原理，并将化学课堂教学中的“反馈”定义为教师和学生在教与学的双向活动中的信息交流，是师、生都作为反馈主体，向对方发出信息，彼此相互接受信息，并依次调节自己“教”和“学”行为的双向反馈效应。

## 二、化学课堂教学反馈的原理

### 1、教学反馈与化学教学系统

从教与学的角度看化学教学系统，它包括教师教学控制系统和学生学习控制系统，将二者相互联系在一起的中介是化学知识信息，课堂及整个教学过程中教师的信息输出和学生在课堂内外对教师输出信息的即时反馈和延时反馈，构成了教学信息反馈传输的回路，若信息中断，教与学就会控制失调。如下图所示，在正常情况下，这个有机整体中的教师、学生、知识信息三者处于一种和谐的运动状态。



### 2、教学信息反馈的基本功能

在化学课堂教学中，广泛地发生着各种信息反馈现象。比如，学生听课时的应答、提问、神情；观察实验时的表情以及对实验现象、结果的描述；回答随堂练习和完成课外作业；请教老师和完成考试答卷等等。教师则根据学生的反馈信息及时了解他们的学习情况，以便调节教学。由此可见，课堂教学反馈是协

调整整个教学系统活动、确保教学系统连续、有效运行的不可或缺的工作，它具有师生间相互激励的动力功能、了解学生学习情况和教师教学效果的检测功能和协调教学活动优化教与学行为的调控功能。

### 三、化学课堂教学反馈的方式

#### 1、前置反馈

前置反馈发生在新单元教学设计之前，是教师根据学生原有知识技能的反馈信息，对新单元教材、学生认知水平、学生的学习兴趣等因素进行分析，并依此制定新单元教学计划、目标、策略的一种活动。获得前置反馈信息的主要形式是诊断性评价。

例如：《化学1》专题1第三单元“人类对原子结构的认识”，在教学内容的分类上有别于前两个单元，是高中学生首次接触到的化学理论知识。在开始第三单元教学之前需要了解学生对于原子结构初步知识的掌握情况，以便备课时确定合适的起点和进度。设计如下诊断性评价测试并加以实施就可以达到预期的目的。

- A. 原子是 \_\_\_\_\_ 中的最小微粒。
- B. \_\_\_\_\_ 叫做质量守恒定律，化学反应的实质是什么？
- C. 钠原子、碳原子、氯原子的原子结构示意图分别为：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。
- D. 元素化学性质主要由原子结构的哪一部分决定？

#### 2、即时反馈

即时反馈是学生在课堂对教师的提问和其它教学要求所作出的及时回应，也是学生在课堂学习过程中所产生的行为变化被教师捕捉后，所给予的立即反馈。由于学生对自己刚作出的反应印象清晰，通过即时反馈能及时强化正确的认识，纠正错误的认识，从而达到增强教学效果的目的。即时反馈方式主要包括对学生课堂学习行为外在表现的捕捉与反馈和形成性检测两种。

##### (1) 学生课堂反应的捕捉与反馈

学生在化学课堂教学中的学习行为是学生学习心理活动的外在表现，它构成课堂教学重要的反馈

信息，这种随机反馈信息的特点是形式多样、停留时间短暂。教师在教学中要时刻关注学生的反馈信息，并以此反思、调控自身的教学。比如，当学生对教师的讲解很感兴趣、有所领悟进而产生共鸣时，往往表现出注意集中、目光有神、会心微笑等相应的情感反应。这时整个课堂气氛活跃、情绪高涨，这说明教师的授课恰到好处，可按计划展开教学。

然而当学生皱起眉头、目光迟疑，或情绪松懈、注意力不集中时，教师都应对自己的教学作出相应的调整，或变换教学方法、放慢教学节奏，或拓展加深、加快进度。

##### (2) 形成性检测

化学形成性检测是在化学课堂教学过程中进行的课堂教学效果检测评价，其目的在于获得教学过程的反馈信息，便于及时指导学生的学习方法或调整教学设计，促进教学目标的达成。化学课堂教学往往将一个课时的教学内容分成一个或若干个教学单元，在结束每个单元教学或整堂课之前，应运用适当的方法检查学生是否达到了各单元或这节课的教学目标，然后根据检查结果及时发现学生的认知缺陷，进行有效补救，强化教学效果。

#### 3、延时反馈

当前，中学的课程设置和课表编排使各门功课的上课时间与课外作业时间脱节，这是学校教育永远也摆脱不了的客观现实。因此，教学中的延时反馈方式就会一直存在。延时反馈是学生在课后延迟一段时间才给予的反馈，当天或第二天给出的反馈就是作业，隔更长时间给出的反馈就是终结性测试，在作业和终结性测试之间还有与教学章节相适应的单元测试。

### 四、化学课堂教学反馈设计与教学案例

#### 1、课堂教学反馈调控的策略

##### (1) 利用直接反馈进行调控

直接反馈是指教师从学生回答问题、提出问题、实验操作、演板、作业等方面获得的反馈，教师在直接反馈中获得的反馈信息量最大，是教师教学控制系统反馈信息的主要来源。

##### (2) 利用自我反馈进行调控

自我反馈是指师、生分别在教学控制系统和学习控制系统各自的信息处理过程中，通过反思、自查、顿悟等潜意识活动评估自己的教与学的得失，从而即时调整教和学的过程。

##### (3) 教会学生利用即时评价调控自己的学习

即时评价是教师对学生回答课堂问题、演板、实验操作、作业等作出的肯定、否定、修正或补充。若即时评价进行得及时顺利，就可以促使学生提高学习调控能力，相反，即时评价做得不好，学生就无法得到教师对自己学习状况的评价，学生对自己学习行为的调控就无从谈起。

#### 2、巧妙设计问题情境

化学教学离不开培养学生的思维能力，而思维活动中，最富创造性的成分是“问题”，而“设计问题情境”正是不断提出问题、解决问题的积极思维活动在课堂教学中的体现。每一个有价值的问题，都能够点亮学生思维的火花，可以说，在启发学生思考，全面培养学生各种思维品质方面，“设计问题情景”是其他教学措施所不能代替的。从化学课堂教学系统分析，“提问”是师生双方发出的唯一要求对方必须作出反馈的语言信息，唯有不断提出问题、不断解决问题，才能将思维活动引向深入，逐步揭示事物的本质。

#### 3. 课堂教学案例

《化学2》专题2 第一单元氯、溴、碘及化合物中“氯水的组成和性质”探究教学片段：

教师教学控制系统	学生学习控制系统	设计意图与教学信息反馈形式
<p>(……在Cl<sub>2</sub>的性质教学之后)</p> <p>[讲述]已知氯气能溶于水，常温下1体积水能溶解2体积氯气，那么怎样制氯水？①</p> <p>[展示、提问]这是一瓶新制的氯水，大家观察它的颜色，并推测氯水中除H<sub>2</sub>O外还存在什么分子？为什么？②</p> <p>[追问]还有什么方法能证明氯水中氯气的存在？③</p> <p>[指导实验]让学生代表闻氯水的气味④</p> <p>[提问]氯气溶于水，有没有跟水发生化学反应呢？如果有，会生成什么物质呢？同学们分组讨论一下。⑤</p> <p>[组织交流]让做好充分准备的学生代表表达他们小组讨论的结果。⑥</p>	<p>①将氯气缓慢地通入蒸馏水中。</p> <p>②黄绿色，还存在Cl<sub>2</sub>分子，因为氯气是黄绿色的。</p> <p>③氯水有气味吗？老师能不能闻一下？</p> <p>④学生代表回答：氯水有氯气的气味。这进一步说明氯水中存在氯气。</p> <p>⑤学生大胆猜想，热烈讨论。</p> <p>⑥各小组代表争先恐后发言。</p>	<p>①教师获得学生理想的实验能力信息。</p> <p>②教师获得学生推理能力的形成状况。</p> <p>③教师得到学生渴望探究的心理。</p> <p>④师、生形成了统一的认识。</p> <p>⑤培养学生独立思考和合作学习习惯；教学信息在学生中交流。</p> <p>⑥体验参与科学探究的乐趣，培养口头表达能力。</p>

# 地理教学中如何防止学生心理疲劳

励明海

生理疲劳的解决一般需要休息，而要减缓或消除对学生起主导作用的心理上的慢性疲劳不太容易，就要求我们教师在教学过程中采用多种方法去激发其学习动机，提高学生的热情，来有效地防止学生心理疲劳的产生，才能达到教者得心应手，学者轻松有趣。

## 一、确立正确动机，注重培养学习兴趣

苏霍姆林斯基说：“学习兴趣是学习活动的重要动力”。正确的学习动机促其要学，浓厚的学习兴趣促其想学。科学实验证明，只有当学生从内心自愿去学习他们感兴趣的科目时，其兴奋状态强于抑制状态，以致长时间学习而不感到疲惫。当前，素质教育的目的之一，就是去培养学生一种以获得知识为目的的学习动机、求知欲。在教学过程中利用地理知识中现有和潜在的独特趣味性，去有效地满足学生的好奇、探索的心理。一旦学生有了兴趣，注意力就会高度集中，思维就会异常活跃，学习活动就随之变得愉快，他们就会不断地学习地理知识，并表现出强烈的求知兴趣。因此，求知欲和认识兴趣不仅可以推动学生主动地学习，而且能使他们在学习过程中获得满足感，产生轻松愉快的情绪体验，学生就能积极高效地掌握地理知识。反之，就会导致学生在该学科中产生心理疲劳。

## 二、适时鼓励性的评价，减缓心理疲劳的产生

学生在地理学习过程中不可避免地会出现成功或失败。当学生获得成功时，教师必须及时进行鼓励性评价，使学生及时体验到成功的喜悦，认识自己的能力和价值，并将其进一步观念化，进而转化为获得新的成功动力。在学生遭到失败时，教师应帮助学生在失败中挖掘积极因素，更要及时进行鼓励性评价，使学生体验到温暖，认识自己的能力、不足和得到教训，进一步信任和激励学生的信心、意志，争取获得成功。对于特别差的学生在课后应个别辅导，跟他们谈心，使其消除思想顾虑，树立必胜信心，由于其情感上得到不断满足，他们就可以做到学而不厌。常此以往，学生积极的情绪状态与进一步了解的愿望和谐统一，学生就逐步消除了对地理的畏惧心理，“放下

包袱，开动机器”、轻松学习。

## 三、合理安排课堂知识层次，化解心理疲劳抑制状态

因学习产生的心理疲劳与教学内容的难易程度有关。教学内容过难过多，超越学生能力的限度，使学生不能在原有的知识基础上理解消化，学生会对所教内容不感兴趣，对教学内容产生厌倦情绪或紧张心理，容易把注意力转移到其它方面去，容易产生心理疲劳，学习难以持久。我在教学过程中贯彻由浅入深，循序渐进的原则，在练习中注意那些难度大的题目不能练习时间过长，应逐渐增加联系量，以延迟心理疲劳的到来时间，及时化解心理疲劳的抑制状态。

除此以外，太容易的内容讲得太慢，太难的内容讲得太快，都容易引起学生的心理疲劳，有机调整教学进度，可以淡化心理疲劳的聚集。

## 四、合理运用教学方法，稀释心理疲劳的产生

波芬培格等的研究表明，教学方法越单调，学生的心理疲劳产生的也越快。对于一个固定的班级来说，教师和学生是固定的，教学信息源也基本相同，只有教学方法灵活多样才可能时刻抓住学生，才可能随时发现和纠正学生的不良心理，因此，教学方法得当与否，直接关系到学生的学习兴趣 and 效果。在教学中要着重体现学生为主体，教师为主导的启发式教学，教的目的不是教师带着学生走进知识，而是教师带着知识走进学生。如形象比喻是地理教学中常用的方法，通过生动形象的比喻可以激发学生的兴趣，也帮助学生理解教材内容。例如，将我国三级地势阶梯的排列顺序比喻为自西向东下楼梯，将地震震级与烈度的关系比喻为炸弹的爆炸力与杀伤力之间的关系，将解决城市问题的两条途径比喻对肥胖症患者的“减肥”和对体弱多病者的“调理”等等。这样一来，不但学生理解深刻，而且学得兴趣盎然。因此，灵活多样的教学方法，会使学生产生愉快向上的学习情绪，对稀释学生在学习中产生的心理疲劳起着事半功倍之功效。

教师教学控制系统	学生学习控制系统	设计意图与教学信息反馈形式
<p>[小结] 同学们都能积极参与讨论，而且都认为氯气与水发生了反应，可能生成了盐酸。⑦</p> <p>[提问]如果有盐酸生成，怎样用实验验证呢？请同学们依据投影屏上的实验条件设计实验方案，优先设计好且合理的同学，有机会到前面来亲自做实验。⑧</p> <p>[巡回检查、评价指导]⑨</p> <p>[挑选学生、指导实验]⑩</p> <p>[演示、提问]重复学生乙做过的实验，反问学生，试纸先变红说明溶液呈酸性，结合甲同学的实验结果，说明的确有盐酸生成。那么试纸红色又褪去说明还有什么物质生成呢？(11)</p> <p>[演示、求证]将少量氯水滴加到品红溶液中，震荡试管。(12)</p> <p>[指导总结] 通过上述实验探究，请同学们归纳出氯水的组成和性质。(13)</p> <p>[板书]一、氯水的组成： 三种分子：<math>H_2O</math>、<math>Cl_2</math>、<math>HC1O</math> 四种离子：<math>H^+</math>、<math>Cl^-</math>、<math>ClO^-</math>、<math>OH^-</math> 二、氯气与水反应：<math>Cl_2+H_2O = HC1+HC1O</math>(14)</p>	<p>⑦</p> <p>⑧学生根据盐酸的性质设计检验<math>H^+</math>、<math>Cl^-</math>的方法，并举手告诉老师自己的设计的实验方案。</p> <p>⑨</p> <p>⑩A学生甲：取一支试管，到入约2mL氯水，再滴加<math>AgNO_3</math>溶液，产生白色沉淀，并将实验结果展示给全体同学。</p> <p>⑩B学生乙：用玻璃棒蘸取氯水，滴到蓝色石蕊试纸上，试纸先变红后接着褪色，学生惊喜之余又颇感疑惑，把求助的目光投向老师。</p> <p>(11)学生回想氯气使湿润的有色纸条褪色，推测到还有次氯酸生成。</p> <p>(12)学生依据实验现象，确认氯气跟水反应还生成了次氯酸。</p> <p>(13)氯水由<math>H_2O</math>、<math>Cl_2</math>、<math>HC1O</math>三种分子和<math>H^+</math>、<math>Cl^-</math>、<math>ClO^-</math>、<math>OH^-</math>等离子组成。氯水有酸性、强氧化性、漂白作用、能与<math>AgNO_3</math>溶液生成白色沉淀。</p> <p>(14)摘记</p>	<p>⑦学生的即时反馈为教师组织后续教学做好了铺垫。</p> <p>⑧创设探究情境，激发学习兴趣，并形成竞争氛围。</p> <p>⑩A众学生鼓掌，获得体验探究的满足感。</p> <p>⑩B学生通过实验现象验证自己的猜想，当出现异常情况时，立刻作出即时反馈。</p> <p>(11)与有已有的知识相联系，促进学生认知结构的发展。</p> <p>(12)用演示实验呈现知识信息，使学生坚定了实验探究的相信。</p> <p>(13)体验推理探究获得成功的乐趣。</p> <p>(14)完善知识结构。</p>

在本案例中，教师通过提问、指导学生探究、演示实验、板书等多种形式不断向学生输出知识信息，学生在课堂上通过观察实验现象、假设、推理、探究等形式对这些信息进行加工处理，在将已理解的知识内化储存的同时，按教师的提问和要求将自己对知识的理解及时反馈给教师，教师则依据学生的反馈信息不断调控后续教学，从而使教学过程始终处于最优化状态。由此可见掌握课堂教学反馈的一般原理和技术，是确保教学设计正常落实和超常发挥的必要条件，也是提高教师教学水平的重要途径。

## 参考文献

- 张庆林 《当代认知心理学在教学中的应用》 西南师范大学出版社
- 周晓孟、沈智 《国人必知的1000个心理学常识》 万卷出版公司

# 高中生信息技术“学以‘不致用’”的心理因素分析

乐天硕

## 一、背景：

信息技术学科属于高中基础教育学科，教学目标是通过学习并掌握信息技术的基本理论与基本技能后，能够实现“学以致用”的目标，帮助学生形成积极主动地利用信息技术解决实际问题的主观能动性意识。

而学生对信息技术这门学科的认识形态，从日常教学的观察与抽样调查的结果分析中，得出有两种主要的认知形态：第一、信息技术就是“电脑操作”论；第二、信息技术“学之无用”论。接下来，我们来分析产生这两种认识形态，阐述其背后所映射出的心理因素。

## 二、因素分析：

### （一）信息技术就是“电脑操作”论

对于现在的高中学生来说，电脑伴随着他们的学习成长的全过程，电脑在家庭教育中的作用，更多的是作为娱乐玩耍的工具。电脑网络对他们来说就是互联娱乐、互联游戏、互联交流的工具，而并非作为重要的学习工具。这里的学习是广义的，即他们很少能去想到用电脑网络来解决一些求知过程中遇到的问题和困惑。因此，对信息技术的学科教学，他们的理解就是电脑网络操作，而这种操作是不太需要在课堂上面认真学习的。而加之现在的信息技术学科在小学，初中阶段的教学也偏重于电脑网络操作技能的培养，久而久之，进入高中阶段学习时，学生对信息技术学科的理解还是停留在小学初中时期的理解水平，信息技术就是“电脑操作”，是一种娱乐休闲的课。既然是娱乐休闲的课，就不需要认真地，注意力集中地去学，也就丧失了对信息技术学科理论与技能的深层次学习的积极性和主动性。学习可有可无，会操作就行，无需深究其背后的理论内涵，还是将信息技术的学习停留在简单的技能操作上面，最终导致，会则会，不会则不会这种“怪现象”，对电脑网络的利用也就只停留在非常狭隘的一个阶段层面上。

### （二）信息技术“学之无用”论

正是因为有了“原因一”中所论述的对高中阶段信息技术学科的粗浅认识，即信息技术就是“电脑操作”。所以高中生就产生对信息技术学习仅停留在满足自己当前需求的认识层面，即学会“我会用，我经常用得到”的技能就行了，其它的不用学，也不想学，因为一旦成为一门高中基础学科，现有的考评制度又很容易使学生产生厌学情绪，因为学科教学，考试这种考评形式是必不可少的，而应试教学又因其缺少灵活性，考点相对单一的情况，学生如果平时不及时掌握一些理论与技能学习，考试就有可能出现考不出的情况。时间一长，学生就会产生厌学情绪。

学生不喜欢学习信息技术，这种意识形态会导致其对高中阶段信息技术学科的理解，学了不会用，不会想到去用。举一例子，在经济发达地区很多高中都在教室内设置了多媒体电脑网络及投影设备，大多数的教师上课已经实现数字化教学，教案的呈现多以多媒体课件，如PPT，Word 为主，而我们的高中生对这些数字化文件并不陌生，高中信息技术学科中也对这些软件有所教学，学生对其操作技能是很成熟的。但有些普通现象是，学生不会主动地去处理这些教师提供的数字化教学课件所承载的信息，还是以传统的抄笔记的方式进行加工处理，只不过以前抄下黑板上教师所写的信息，现在改从电脑上抄下信息，而如果能想着去用电脑处理教师所提供的这些信息，然后打印出来，不但大大节约了时间，还提高了学习效率。可现实是学生不是不想这样做，就是想到了又不知如何去做，而这并不是说学生不会做，因为这些技能在信息技术学科教学中都模拟过，学习操作过，那原因何在，没有建立“学以致用”这种主动积极地利用信息技术解决身边问题的心理意识。

如何让学生形成这种意识，需要我们的信息技术教师在平时的课中，课余时间，多加引导学生，多创建一些情景，逐步培养。

# 如何培养良好的师生感情

陈晓英

“如果犯错，记得幽默”这是某一期读者卷首语的题目，讲的是2010年温哥华冬奥会开幕式上本应4根欢迎柱同时升起点燃中间巨大的冰柱，将奥运圣火熊熊燃烧，然而，预设的4根欢迎柱只升起了3根，在全世界的目光都聚焦下的那根柱子终究“千呼万唤不出来”。闭幕式上，一电工模样的小丑蹦跳着来到那根没有竖起的欢迎柱，左拍右看的摆弄了以后将电源插好，欢迎柱渐渐升起，和另外的3根搭建在一起，随后小丑请出主火炬手勒梅·多恩，由她点燃了奥运火炬，这时全场沸腾了。加拿大人用一种自嘲的方式轻松化解了此前的尴尬，不仅无损于他们的形象，反而成就了一个史无前例的“两次点火”的经典画面。生命中没有多少不可饶恕的错，就算错了，也还可以幽它一默。这个卷首语让我感触很深，我今天想要讲的主题是，“教师，如果犯错，记得道歉”。联系体育课堂内外的教学，通过几件事，对这一主题进行探讨，如有不妥，敬请批评指正。

“如果犯错，记得道歉”，这句话写下来5秒钟就够了，而它于我，却整整用了5年时间去探索和实践才发现的。教学中我们可能都碰到过这样的场景：上课铃响了，几个学生才远远的跑来，我们可能会皱着眉批评道：“怎么又迟到了，说了多少次了，上课不要迟到。”“怎么又穿牛仔裤来了，来，先来一段舞吧。”穿牛仔裤上体育课需要表演一个节目也是我们上课约定俗成的一个规矩。但是更多的时候我们却忘了给学生一个解释的机会，可能她今天人很不舒服但是还是赶来上课了，可能她因为雨天路滑，把运动裤摔脏了才穿牛仔裤来的，而老师却因为规定，对学生做出了定性的判断，伤害了学生的感情，也许因为这件事，她一整节课情绪低落，不能很好的上课，也许是因为这件事，个别



学生觉得老师是故意让她在同学面前出丑，而厌恶上你的课。如果教师想事情，做决定前能站在学生的角度考虑一下，事情可能会往好的方面发展，在批评前，在表演前，先问清缘由，如果真是有客观原因，学生也不是故意的，教师可以讲一些以后如何应对这种情况的方法。如果已经批评了，已经表演了，事后教师知道了原委，应该向学生真诚道歉，消除师生间的隔阂，让上课没有心理负担。

记得刚开始工作的时候，总是要求自己不能在课堂中出半点差错，认为出错了会在学生面前抬不起头来，总想在学生面前表现一下，让学生看到一个漂亮的动作而欢欣鼓舞，使学生心服口服。然而，作为体育教师，也有薄弱的体育项目，也有状态不好的时候，这样的情况也许很常见，老师在篮下讲了很多有关插板进球的技巧及注意事项，但是在示范的时候，球又偏偏弹出了球框，场下学生一阵窃笑，做老师的当然比较尴尬，但是如果在这个时候，教师首先能进行自嘲或自我批评：“啊，马也有失蹄的时候。哦，

真对不起，提前示范了一个容易犯错的动作。”这时候学生的好奇心可能被吸引过来了，教师再针对这个动作，讲解什么地方用力过猛了，手腕应该更柔和，手指拨球要积极等等。对于课堂效果来说可能会更好，学生对老师的积极应变也会由心的敬佩。

记得几年前，同在篮球场上课的新同事，因为和学生有冲突被学生辱骂，一向温和稳重的他盛怒之下踹了学生一脚，事后冷静下来知道自己做错了，求助组里老师如何处理这件事情，组里老教师让他第一时间向学生道歉，对自己的这一行为道歉，争取取得学生的谅解，要他求放低姿态，态度诚恳，在和学生达成谅解的同时，还可以共同探讨今后如何上好体育课这个话题。在教师积极主动的行为下，这件事情平和的过去了，据反映这位学生在后来的体育课中表现都比以前要好很多。这是一件典型的化危机为转机的事情，将师生对立的关系较好的化解了，这里教师的道歉肯定是起了不小的作用。这件事如果处理不好，对学生对教师来说都会受到很大的心理影响。于学生来说，接下来如何上这个课，如何面对老师和同学，老师会对我采取什么态度，肯定会有忐忑的心情；而对于教师来说，如果学生告诉家长，家长来学校理论，对教师来说这也是一件十分棘手的事情，也会因此影响自己的教学情绪。主动道歉，积极的化解矛盾，解决师生对立情绪，是我们体育教师特别是年轻教师应该学习的一件一种技巧。

对于教学，我们或许有很多的事情可以记忆，但是每个带领过学校训练队的教师对这个群体应该会有更多的心得体会，因为我们在教学训练的同时，也经历了自我学习发现和成长的过程。2年前的女子篮球队我花的时间和精力比较多，在清一色的普通生的情况下，我希望通过很好的配合，积极的防守能在比赛中取得一定的成绩，在通过了家长和班主任这两大难关后，训练还算正常，但是暑假训练发生的这件事情对我来说值得一生珍藏。那天正在进行教学比赛，突然一个队员冲出体育馆，坐在台阶上非常伤心的哭了，我跟着跑出来，问道：“怎么回事？”，边上的同学说好像是被踩到了，这在训练比赛中是很常见的，不见得有这么大的反应，这时哭的学生突然对我狂吼：“老师，你不公平！”我也只能用“狂吼”

这个词来体现学生当时的愤怒和不满。这话也让我非常恼怒，非常不客气的以高一调的声音回她：“什么地方不公平，哪里不公平了，你给我说清楚。”这时学生不回答，哭得更伤心。也就在这时，我烦躁的心情突然觉醒，如果处理不好这件事情，这支篮球队会出问题，10秒钟的冷静我迅速做出决定：今天训练暂停，我们需要沟通。之后，我把所有队员召集到馆内，向边上同学了解了事情的原委，原来是5人配合打了2天，配合一直觉得不好，以为是老师故意这样安排的。集合后的第一件事情我向刚才哭的同学做了郑重的道歉：“老师为刚才的态度向某某同学道歉，为没有交代清楚人员配备的原因向全体队员道歉。”这句话讲完，所以学生都比较惊讶，她们都以为今天老师肯定要批评痛骂一顿了，没想到老师会先以诚恳的态度道歉，这与一直说一不二的形象大相径庭，之后我向她们解释了老师这么配备的原因和意图，哭的学生也因此感到不好意思。虽然这次训练课没有完成预定的任务，但是我觉得对于师生情感而言，师生间的信任和由信任带来的团结奋进达到了一种前所未有的高度，这绝对是意外的收获；虽然至今都无法解释自己那10秒钟所做的决定，但是我相信这肯定是工作经验的积累，是自己教学中走向成熟的一次飞跃。

培养良好的师生情感方法有很多种，教师适时的道歉可能是其中的一种，多年多次实践下来，深深的体会是：教师道歉，不仅不影响你在学生心中的地位，反而因为你的坦诚，你的敢于承认和承担，在学生心中留下了一席之地，甚至影响了学生中某些人的人生观和价值观。很多时候我们可能拉不下面子，没办法为自己的失误承担，却给学生和自己的心理都留着疙瘩，长久无法释怀，其实一句道歉就可以解决问题，可以豁然开朗，可以消除隔阂，如果不信，你也可以试试。

# 浅议体育锻炼与高中生心理健康

江杰

## 一、高中生常见的几种心理问题

现实生活中，许多人会面对工作、生活、学习等方方面面的压力，心理问题常常不期而至。在压力面前，有的选择向心理医生咨询，也有的感到无所适从。假若你不善于找到宣泄的渠道，那么烦恼积蓄起来，将会使你终日闷闷不乐，郁郁寡欢。坏心情不仅破坏你的心理平衡，长期闷闷不乐还是诸多疾病的“温床”，疏导不良情绪最实用的妙方就是体育运动，运动是排解压力的一种行之有效的好方法，是一剂调节心情的“神经安定剂”。阿伦森在其所著的《社会心理学入门》一书中提出，释放心理能量、宣泄不良情绪的方法有三种，但普遍认为最有效的是用体育活动来消耗心理能量。

在当前教育环境下，学生常会遇到不同形式的困境，学习上的挫折与失败让学生心灰意冷，师生之间和同学之间的矛盾让学生无法释怀。这些问题常使学生产生烦躁、焦虑、压抑、郁闷等不良情绪。有些学校因此设置了心理咨询室给学生提供了宣泄不良情绪的场所，但由于认识上的偏差，许多学生对心理咨询室常采取回避的态度，不良情绪也因此长期淤积在心里而影响部分学生正常的学习、交往。在我们遇到忧郁等不良情绪的时候，又如何去选择适合的体育运动项目来调节自己的情绪。如果我们能对症的选择好体育项目进行运动的话，不仅有利于消除我们不良情绪，使人愉快，而且还能改变人的心理状态。

据英国《独立报》近日报道，加拿大蒙特利尔肯考迪亚大学应用人体学教授吉米加文最新研究指出，不同性格的人应该选择不同的运动方式，找到最

适合自己的运动方式，不仅有助于强身健体，而且还能促进性格的发展和完善。

1、容易紧张者。这些人要克服性格缺陷，应多参加竞争激烈的运动项目，特别是足球、篮球、排球等比赛活动。因为赛场上形势多变，紧张激烈，只有冷静沉着地应对，才能取得优势。若能经常在这种激烈的场合中接受考验，遇事就不会过于紧张，更不会心慌失措，从而给工作和学习带来好处。咨询了多位有些多年教学经验的教师，在学生当中经常会遇到这样的学生，平时学习成绩还不错，可是每次考试成绩往往不尽如意，学生的潜能总是不能发挥出来。我们可为这些学生组织一些班级篮球、足球、排球赛或者有相关特长的学生可以鼓励他们参加相应的比赛。

2、懦弱胆小者。有的人天性胆小，动辄害羞脸红，性格腼腆。这些人应多参加游泳、溜冰、拳击、单双杠、跳马、平衡木等活动项目。这些运动需要一定勇气，并且会面对可能受伤的后果，这些活动要求人们不断地克服胆怯心理，由此也可以逼迫自己去战胜困难、越过障碍，进而培养勇敢、无畏的精神。平时体育课双杠课和跳箱课教学当中，都会遇到很多学生不敢做，他们怕摔下来或者觉得自己无法完成这样的难度的动作，心里都有一定的恐惧心理。在学生练习中，老师教会学生相互帮助做好保护的情况下让学生完成动作，在保护帮助的情况下能够慢慢完成技术动作之后自己都会尝试独自去完成，学生的胆量也随之慢慢增大。

3、孤僻者。这类人应少从事个人化的运动，多选择足球、篮球、排球以及接力跑、拔河等团队运动

项目。坚持参加这些集体项目的锻炼，能增强自身活力和与人合作精神，逐渐改变孤僻性格。这类运动可以增加人与人之间的合作与交流，增强团队精神，有助于自己克服孤独、不合群的心理缺陷。与有着多年班主任工作经验老师们了解到，在班级里比较喜欢打篮球和踢足球的学生，与其他同学相处都比较融洽，也受学生欢迎，以及毕业以后进入大学和社会以后交际能力都比较好。

4、缺乏信心者。在平时体育课教学当中，排球有一个两人对垫球考核，大纲要求是男生每人对垫30次才达到满分，当我把考试要求告诉学生的时候，学生马上议论着：老师，这是不可能完成的。这时，我会告诉他们上一届学生想法和你们一样，通过练习大部分同学达到了满分，学生是在半信半疑的情况去练习，当有两位基础相对较好的同学经过一些时间的练习考试考了满分以后，其他学生就练习得更加努力，他们都看到了希望，验证了我刚才说的话，到最后有很多学生都能垫球达到满分。由于这类人做事老会觉得自己做不够好，怕完不成任务，有一种习惯性的消极认识。选择简单的体育项目，可以很快就获得成功的满足感，从不断的成功中建立自信心。比如可以选择跳绳、俯卧撑、广播操、跑步等一些相对简单的体育项目。

5、急躁发怒者。这类学生可选择下象棋、打太极拳、慢跑、长距离散步、游泳及骑自行车、射击等运动强度不高，缓慢且又需要耐心的活动项目。因为急躁者一般忍耐力较差，即刻满足感很强。这类运动可以培养一种延迟满足的心理，有助于改善急躁性格。有一次带着学生到市里参加乒乓球团体比赛，有一位队员是本校2号单打选手，乒乓球水平相对较好，一上场比赛，看她打球就非常急，对手实力明显比她弱，在比赛中还会多次输给对手，脸上的表情就很明显的表现出来让人觉得她正处在非常急躁的状态，比赛结束以后，我告诉这位学生，平时有空去操场每天坚持慢跑10圈左右，一段时间以后，这位学生明显比以前处事从容了很多。

6、自负逞强者。在平时我们经常会遇到好多学

生，学习成绩不太稳定，经常一次考试考得非常好，可在第二次考试中成绩却退了很多，成绩浮动特别大，因为这类学生在获得一次成功很容易得到满足，然后就会在精神上放松自己而变得相对懒散起来，导致自己不能够全心的投入到学习当中。倘若你发觉自己有好逞强、易自负的短处、可选择一些难度较大、动作复杂的体育项目，也可找一些实力水平超过自己的对手下棋、打乒乓球或羽毛球等，以不断地提醒自己“山外有山”，万万不能自负、骄傲。

## 二、有针对性地选择合适的体育锻炼促进心理健康

研究以下这些因素，看看你的性格有何特点，就知道自己应该选择哪种运动了。

1、我喜欢与别人打交道，大家一起做事。高尔夫、壁球等团体运动或活动对爱交际的你很有吸引力。建议运动：健身操、动感单车、踏板操等。如果你选择的运动不是团队运动，那么可以增加社交成分，比如邀请朋友一起跑步等等。

2、我喜欢独来独往，自己做事，社交太累。不爱交际的“独行客”可以到公园打太极拳、游泳或长距离散步。

3、我做事雷厉风行，想到就做，照常规做事太累。自发性较强的“先做后想”者通常喜欢快速运动，这样他们就没时间多想或者对运动产生厌恶感。大多数团体运动和球类运动是最佳选择。另外可以选择慢跑、拉伸运动、跑步机运动、和朋友一起骑自行车、滑冰或登山等。

4、我喜欢按计划有控制地做事情。我喜欢有条不紊，不喜欢一惊一乍。对认为做事要有所控制的人而言，可以选择各种舞蹈、太极拳、瑜伽、举重，尤其是普拉提。

5、我是一个百分之百的自我激励者。我不依赖别人的支持。从理论上说，内在动机强的人在运动选择方面问题最少。跑步、举重、自行车、游泳、太极拳等，无不适宜。

6、自我奖赏和他人鼓励有助于我坚持不懈。对外在动机依赖较强的人，最好报名上健身班锻炼，如

网球、武术、滑雪等。

7、我很容易集中注意力。我喜欢埋头做事。注意力容易集中的人可以选择网球、壁球、复杂舞蹈或太极拳。如果你还具有很强的竞争意识，那么不妨选择各类团体运动或武术。

8、我很容易分心，老走神。让我老做一件事情，太困难。注意力不太容易集中的人最好选择散步。因为散步时可以欣赏路边的风景，任思绪天马行空。散步还可以促进社交。

体育锻炼作为心理纠正训练内容，不是一般运动训练和娱乐游戏活动，要达到心理转化目的，必须有一定的强度、质量和时间要求。每次锻炼时间在30分钟左右，运动量从小到大，循序渐进，三个月为一周期，约进行两个周期。在进行体育活动时，必须遵守运动规律。每一个体育项目都有他的特点和要求，这是必须遵守的，此外还应注意以下几点：

(1) 饭后半小时内不要参加剧烈的体育运动。因为进食后，身体的血液集中在胃，帮助人消化和吸收食物。这时，剧烈运动就使消化受到影响，产生不

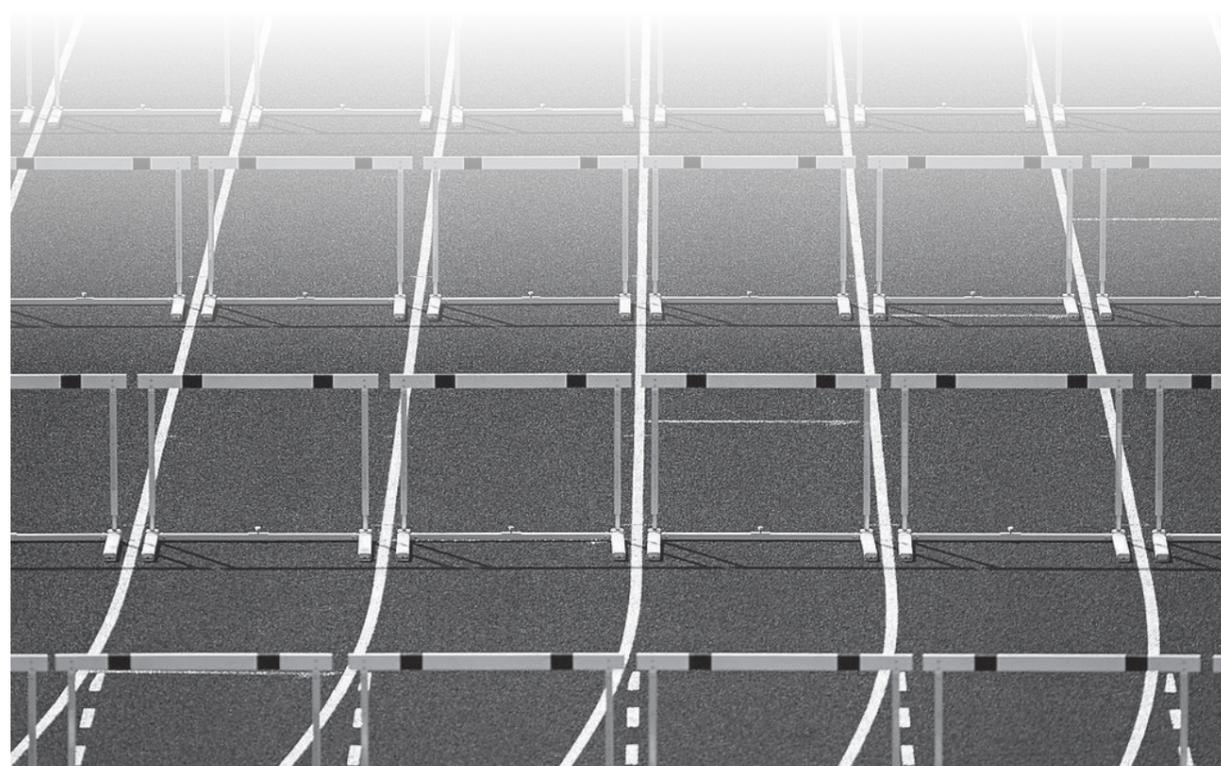
良后果。

(2) 在运动前做好准备活动。身体的动作是与神经系统相关联的，是受神经系统支配的，运动前的准备活动，可以使神经系统处于兴奋状态，并使各组织都活动开，这就避免了人在运动中出现这样或那样的伤病。

(3) 在运动后要放松活动。人在运动后，身体出现疲劳，这时不要马上停下来，可做些慢步跑，使身体从运动的兴奋状态中恢复过来，这是非常有好处的。

(4) 运动完后不要马上饮过多的水。随着运动剧烈性的增加，人会感到口渴，运动后或运动中补充少量的水是必要的，但不能喝得过多，否则，会造成体虚。

“要爱上运动，关键在于了解自己！”体育运动在学生中开展的前提需要学校和班主任老师的支持和鼓励，这样才能在学生很好的开展，才有机会让学生选择一项适合自己的运动，让他们变得更健康。



# 对运动技能学习策略的分析

胡海青

运动技能这个问题，许多学者都在不停的对它进行研究，而学习策略直接关系到学生知识获得的效率及能力发展水平，我们可以看到在生理学和心理学教科书中都有专门的讲解。影响学生学习效果及能力发展水平的因素有很多，如学习的目的动机，学习的方法等。随着有关对运动技能学习策略的研究普遍出现，运用文献资料法、逻辑推理法，试图对运动技能学习策略已有的研究成果进行回顾，并探索其中的普遍规律，并试图根据现状找出一些观点。

## 1. 运动技能学习策略

### 1.1 学习策略的概念

每一个学生在学习中都在执行某种策略。如何根据不同情况把学习过程中影响学生学习效果及能力发展水平的因素安排好，并能在执行过程中进行监控调整，以达到最佳效果，概括起来就是学习策略的问题。理解运动技能学习策略应当把握以下几点，第一，凡是能提高运动技能学习策略的方法、技巧等方法都属于学习策略的范畴。第二，学习策略是会不会学习的标志，是学习效果的重要因素。所谓学习策略，就是教师、学生为了提高学习效果和效率，针对所教所学内容，结合不同运动特点所制定出的有关学习过程的具体施教的学习方略。所以学习策略具有针对性、互动性和开发性等特点[1]。

### 1.2 学习策略的发展

从我国学习策略的研究及出版的著作与论文看，思辨色彩重，定性研究多，实验、应用研究少，高水平的实验、应用研究更少。在我国运动技能学习策略研究成果寥寥无几。在仅存的成果中，大部分停留在

学校体育课中运动技能的学习中，并且定性研究较多，实验、应用研究非常少。从整体上来看，我国的学习策略研究局限于认知策略和元认知策略，相对忽略了资源管理策略和情感策略。我国对学习策略研究的层次尚处于低水平，对学习策略的研究与教学大多集中在学习环节的完善与改进上，对反映信息加工过程的认知策略研究少，对外显的学习策略研究多[2]。运用当代有关知识表征的认知理论去分析有关操作活动与动作学习的问题是一种新的思路。尽管这些理论是从研究典型的智力和知觉任务学习中发展起来的，但它们对于建立和解释运动技能学习中的有关问题是不无裨益的。因此，在体育领域有关运动技能学习、教学等策略也逐渐引起体育领域的专家、学者以及教育工作者广泛的关注，各种研究成果相继问世，并且趋向范围广泛、层次深刻，引起体育教学、运动技能学习的教育工作者的关注[3]。

### 1.3 学习策略的分类

学习策略的分类根据不同的标准和目的，学习策略有不同的分类方法。目前在认知心理学文献中普遍采用的分类法则是将学习策略分为两类，即元认知策略、认知策略。

元认知是指对认知的认知，即个体对自己的认知过程和结果的意识与控制。就其实质来看，元认知应是个体对认知活动的自我意识与自我调节，其内容主要包括：元认知知识、元认知体验和元认知监控。元认知这一概念包含两方面的内容，一是有关认知的知识，二是对认知的调节。也就是说，一方面，元认知是一个知识实体，它包含关于静态的认知能力、动

态的认知活动等知识；另一方面，元认知也是一种过程，即对当前认知活动的意识过程、调节过程。作为“关于认知的认知”，元认知被认为是认知活动的核心，在认知活动中起着重要作用[4]。

认知策略是学习者控制与调节自身的学习、记忆与思维等认知过程的能力。其提出的信息加工模型中的执行控制过程，即为认知策略，是处理内部世界的的能力、自我控制与调节的能力[5]。其包括：

1、控制一般认知过程的能力：如控制自己学习过程中的注意力，选择性地获取信息，采用一定的方式对获取的信息进行编码，正确提取贮存的信息以解决问题等。

2、控制思维的过程：使自身的思维具有目的指向性，反应的新颖性的特征。包括对自身信息表征、组织、贮存、提取的方式的思维，对思维过程本身（如推理方法）的思维，以及对自身使用某种学习或记忆方法效果的思维。

3、反省认知技能：指个体对自己的认知过程和结果的意识，决定了个体能否对自己所采用的不同策略的适当性进行评价

## 2. 运动技能与学习策略

### 2.1 运动技能

就运动技能的实质而言，目前尚无明确一致的认识。盖恩(Gagne)把运动技能称为一种协调运动的能力，他认为“运动技能实际上有两个成分：一是描述如何进行动作的规则；二是因练习和反馈而逐渐变得精确而连贯的实际的肌肉运动”。伍德福德的定义没有阐明运动性知识和活动方式的关系。盖恩则将运动性知识作为运动技能的组成部分，但并没有明确指出运动性知识与因练习和反馈而逐渐变得精确和连贯的实际肌肉活动的关系。不仅如此，对于运动技能是一种行为方式还是一种活动方式，也存在重要理论分歧[6]。

目前有关运动能力研究存在的问题主要表现为：

1、关于具体的运动技能依赖于何种能力倾向的问题仍然有待于进行深入考察，即如何选择相应的测量指标与方法去确定影响运动技能形成的运动能力；2、

对运动能力缺乏整体认识与研究，许多研究仅仅单方面考察身体素质、心因性能力倾向、信息加工能力倾向或智力等方面因素，而未在同一种技能学习过程中，全面分析这四方面因素的影响；3、对运动能力对运动技能形成的影响缺乏动态考察，即未结合运动技能形成过程考察运动能力与运动技能之间可能存在的动态联系。

怎样进行运动技能的教学与训练，从而促进学习者运动技能的形成，是理论与实际工作者均关心的问题。寻求高效能的教学与训练策略，必须从两方面着手：一方面是深入运动技能学习的研究，另一方面是怎样构建高效运动技能学习的方法体制。

### 2.2 合作学习

合作学习是学生在小规模、结构化、异质的小组中共同学习，掌握课程内容的一种教学策略。基于合作学习在实现体育课程目标的独特功能，一些体育工作者积极尝试运用合作学习。但是从国内有关体育合作学习的大量研究中，我们不难发现存在的一些问题，如合作学习形式化，将合作学习混同于分组教学、分层教学，教学分组随意性较强；合作学习自由化，注重生生互动而忽视师生互动；无明确的角色分工或角色责任，成为放任式教学；合作学习单一化，对合作学习实施的基本方法没有结合体育学科特点，做出实质性的修正。大多教学试验仍难脱离传统异质分组式合作性练习的局限；合作学习虚假化，对合作学习的基本要素认识不明，很少有真正意义上的合作学习。为此，有必要了解国外体育合作学习研究的现状和走向，帮助我们更有效地实施合作学习[7]。

## 3. 最佳的运动技能学习策略模式

### 3.1 运动技能的特点

在体育教学和训练工作中我们应充分利用人的自主性和能动性，考虑到学习者是有思维、有理性的主体，即学习的者的学习目的、动机、认知结构和认知策略等所谓的“内部因素”是形成动作技能的关键因素。体育工作中，这种错误经常出现，大多教练员只强调训练的次数和强度，却没有激发运动员的主动性，这样的效果当然是不理想的。

运动技能形成的阶段性决定了运动技能形成的特点[8]。运动技能形成的初期,内部语言和线索的运用起着重要的调节作用。各种动作都受意识的控制,一旦意识的控制减弱,动作将出现错误和停止。技能的学习者本身很难察觉自身的动作情况,他需要靠明显的外部线索来调节自己。例如指导者的提示语、反馈等。再一点,学习者的视觉反馈是同样重要的。他需要不断地靠视觉来摄取信息,通过大脑神经系统的编码,逐步进入短时记忆。运动技能形成的巩固时期,其意识控制逐渐减弱而由自动控制逐渐取代。学习者已能察觉出自己动作的细微差别,能用较少的线索来完成动作,而且可以把注意力集中在动作的细节上。这时,视觉虽然起一定的作用,但已不起主要作用,肌肉运动感觉逐渐清晰明确,可以根据肌肉运动感觉来分析判断。当运动技能已经达到自动化阶段时,学习者已经掌握了技能的实质。当完成一种技能时,他只关心怎样使所学的技能为当时的情境和任务服务,而不用考虑动作的自身系统,因为运动技能已达到程序化的程度。学习者的头脑里已经存储了与特有的一系列线索有关的信息,当某一线索出现时,他将会反应出用什么样的方法回应,会产生怎样的结果。学习者的注意范围扩大,主要用于信息加工上,视觉控制的作用逐渐减弱,动觉控制作用加强,学习者能够及时地改正自身的错误,保证运动技能的顺利进行[9]。

### 3.2 学习策略的训练模式

从教学方法来分:

#### 1. 指导教学模式

指导教学模式与传统的讲授法十分类似,由激发、讲演、练习、反馈和迁移等环节构成。

在教学中,教师先向学生解释所选定学习策略的具体步骤和条件,在具体应用中不断给以提示,让其口头叙述和明确解释所操作的每一个步骤以及报告自己应用学习策略时的感知与理解。同时,教师在教学中依据每种策略来选择许多恰当的事例来说明其应用的多种可能性,使学生形成对策略的概括化认识;提供的事例应从学生的认知水平出发,由简到繁,使学

生从单一策略的应用发展到多种策略的综合应用,从而形成一种综合应用能力。

#### 2. 程序化训练模式

所谓程序训练就是将活动的基本技能,如解题技能、阅读技能、记忆技能等,分解成若干有条理的小步骤,在其适宜范围内,作为固定程序,要求活动主体按此进行活动,并经过反复练习使之达到自动化程度。

程序化训练的基本步骤:一是将某一活动技能,按有关原理,分解成若干操作的小步骤,而且使用简练的词语来标志每个步骤的含义;二是通过活动实例示范各个步骤,并要求学生按步骤活动;三是要求学生记忆各步骤,并坚持学习,直至使其达到自动化程度为止。

#### 3. 完形训练模式

完形训练就是在直接讲解策略之后,提供不同程度的完整材料促使学生练习策略的某一个成分或步骤,然后,逐步提高完整性程度,直至完全由学生自己完成所有成分或步骤。完形训练的好处就在于能够使学生有意注意每一个成分或步骤。而且每一步训练所需的心理努力都是学生能够胜任的,更为重要的是,每一步训练都给学生策略应用的整体印象。

#### 4. 交互式教学模式

交互式教学这种方法,主要是用来帮助成绩差的学生阅读领会,它是由教师和一小组学生一起进行的。旨在教学生这样四种策略: I 总结——总结段落内容。II 提问——提出与要点有关的问题。III 析疑——明确材料中的难点。IV 预测——预测下文会出现什么。在这里,教师先树立一些榜样性行为,示范四种主要策略,然后改变自己的角色,在学生不会使用策略时给以必要的帮助,起一个促进者和组织者的作用。

#### 5. 合作学习模式

许多学生可能已经发现,当自己和同学讨论所读到所听到的材料时,获益匪浅。在这种学习活动中,两个学生一组,一节一节地彼此轮流向对方总结材料,当一个学生主讲时,另一个学生听着,纠正错误

和遗漏。然后,两个学生彼此交换角色,直到学完所学材料为止。关于这种学习方法的一系列研究证明,以这种方式学习的学生比独自总结的学生或简单阅读材料的学生,其学习和保持都有效得多。有意思的是,合作性讲解的两个参与者都能从这种学习活动中受益,而主讲者比听讲者获益更大。

#### 4. 结论

通过对材料的分析和对其他文献的研究,我们认为在运动技能学习理论中,连锁反应理论存在着一些不足。但是,目前的心理学家并不是对运动技能学习理论的S-R的联结全盘地否认,而是对它的机械性、直接性、无目的积累和“单线”的联结进行一致地否认。他们强调,S-R其间应有一个“中间变量”,人类学习并非是一个直接的、机械的S-R的联结过程,而是在S-R形成联结之间加入一个中间变量“O”,即个体的内部条件和内在动机,包括认知、目的、意识能动性。认知心理学不仅能够很好地回答连锁反应理论所无法解释的问题,而且在人类意识的支配下有目的地筛选检索外部的信息,使所摄入的信息结合相应的情境而整合、编码、储存。目前,认为对运动技能学习的理论机制最好的解释是认知心理学理论,因为这种理论观点具有概括性、整体性、全面性的特点[10]。

元认知策略总是和认知策略一道起作用的[11]。如果一个人没有使用认知策略的能力和愿望,他就不可能成功地进行认识、计划、监视和自我调节。认知策略是学习内容材料必不可少的工具,有助于我们将新信息与已知信息整合在一起,并且存储在长时记忆中。元认知策略则监控和指导认知策略的运用,有助于我们估计学习的程度和决定学习的过程[12]。元认知对运动技能学习具有一定的影响,因此,在运动技能学习过程中,要注意对学生进行元认知理论的培训,使学生掌握元认知知识,丰富元认知体验,提高元认知技能,让学生在技能学习过程中,能自己做好计划,监测学习过程,根据监测结果调整学习方法,以更好地提高技能学习我们可以教学生使用许多不同的策略,但如果他们没有必要的元认知策略来帮助他

们决定在某种情况下使用哪种策略、或改变策略,那么他们就不是成功的学习者。换句话说,成功的学者是一个积极的而不是被动的学习者。

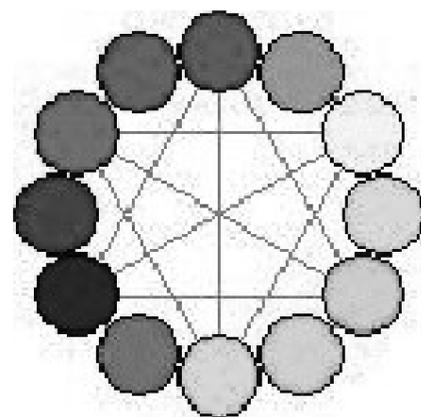
#### [参考文献]

- 1、沈德立.学习策略丛书[M].北京:百花文艺出版社,2002.
- 2、张力为.体育运动心理学研究进展[M].北京:高等教育出版社,2000.
- 3、龚少英.我国学习策略研究的现状与问题[J].心理科学,2003,26(1):163-164.
- 4、杨宁.元认知研究的理论意义[J].心理学报,1995.
- 5、Flavel, I. J. H. (1985) Cognitive development, 2nd. Engle-wood Cliffs, New Jersey, Prentice-Hall Inc.
- 6、张萍.体育教育专业学生运动技能学习法初探[J].沈阳体育学院学报,2001(4):20-22.
- 7、吴巍,杨万森.体育的学习方法与学习策略[J].哈尔滨体育学院学报,2003,21(2):96-97.
- 8、代刚.学习策略在体育专业运动技能学习过程中的应用性研究[D]贵州师范大学.2005.
- 9、丹娟.体育教育专业本科生动作学习策略培养[D]河南大学,2006.
- 10、张大均.教与学的策略[M].北京:人民教育出版社,2003.
- 11、漆玲玲.培养元认知能力教学生学会学习[J].河南师范大学学报,2004(1):31-35.
- 12、Duffy G Fighting off the All igniters: W hat Research in Real Classroom has to say about Reading instruction [J]. Journal of Reading Behavior, 1982(4).

# 浅谈色彩的心理效应

艺术组 张吉芬

色彩心理学是一门十分重要的学科。在自然欣赏、社会活动时，色彩在客观上对人们起到一种刺激和象征作用；同时它又引起人们一种主观上



的视觉或心理反应与相应的行为活动。色彩心理从视觉开始，接着从知觉、感情到记忆、思想、意志、象征等，其反应与变化是极为复杂的。色彩的应用，很重视这种因果关系，即由对色彩的经验积累而变成对色彩的心理规范，当受到什么色彩刺激后能产生什么反应，都是色彩心理所要探讨的内容。色彩的配合，是研究实用色彩的题材。它主要追求色彩的和谐与色彩的美感。

日常生活中观察的颜色在很大程度上受心理因素的影响，即形成心理颜色视觉。在色度学中，颜色的命名是三刺激值(X, Y, Z)；(R, G, B)；色相，明度，纯度，主波长等。然而在生产中则习惯用桃红、金黄、翠绿、天蓝、亮不亮、浓淡、鲜不鲜等来表示颜色，这些通俗的表达方法，不如色度学的命名准确，名称也不统一。根据这些名称的共同特征，大致可分为三组。将色相、色光、色彩表示的归纳为一组，明度、亮度、深浅度、明暗度、层次表示的归

纳为一组，饱和度、鲜度、纯度、彩度、色正不正等表示的归纳为一组。这样的分组只是一种感觉，没有严格的定义，彼此的含义不完全相同。例如，色相不等于色光，明度也不等于亮度，饱和度也不等于纯度、鲜度、深浅度。但是在判断颜色时，它们也是三个变数，大致能和色度学中三个变数相对应。主波长对应于色相。人们常说的红色就有一定的波长范围，红色在色度图上也只是一个区域，人们绝不会把500nm的单色光称为红色。色度学中的亮度对应于明度、亮度、主观亮度、明亮度、明暗度和层次等，在相同的背景上，亮度小的颜色一般总是比亮度大的颜色显得暗些。色度学中的纯度对应于饱和度、鲜度、彩度、纯度等。

在混合色方面，心理颜色和色度学的颜色也不相同，当看到橙色时，会感到它是红与黄的混合，看到紫红色时，会感到是蓝与红的混合等。但看到黄光时，却不会感到黄光可以由红光和绿光混合而成。在心理颜色视觉上一切色彩“好像”不能由其他颜色混合出来。一般觉得，颜色有红中带黄的橙，绿中带蓝的青绿，绿中带黄的草绿，但是，却没有黄中带蓝或红中带绿的颜色。

在心理上把色彩分为红、黄、绿、蓝四种，并称为四原色。通常红-绿、黄-蓝称为心理补色。任何人都不会想象白色从这四个原色中混合出来，黑也不能从其它颜色混合出来。所以，红、黄、绿、蓝加上白和黑，成为心理颜色视觉上的六种基本感觉。尽管在物理上黑是人眼不受光的情形，但在心理上许多人却认为不受光只是没有感觉，而黑确实是一种感觉。

## 黑色

象征权威、高雅、低调、创意，也意味着执着、冷漠、防御，端视服饰的款式与风格而定。黑色为大多数主管或白领专业人士所喜爱，当你需要极度权威、表现专业、展现品味、不想引人注目或想专心处理事情时，例如高级主管的日常穿著、主持演示文稿、在公开场合演讲、写企划案、创作、设计有关的工作时，可以穿黑色。黑色在绘画、文学作品和电影中常用来渲染死亡、恐怖的气氛；黑色是哀悼的颜色，人们常穿黑色衣服参加葬礼。但有时黑色也有褒义，如：在时装界，黑色代表稳定、庄重的样式；口语中，“新黑色”代表最新时尚潮流；而黑色和白色搭配，则是经典，永远不会过时，一直位于时尚的前沿。

## 灰色

灰，比白色深些，比黑色浅些，穿插于黑白两色之间，更有些暗抑的美，幽幽的，淡淡的，不比黑和白的纯粹，却也不似黑和白的单一，似混沌，天地初开最中间的灰，不用和白色比纯洁，不用和黑色比空洞，而是有点单纯，有点寂寞，有点空灵，捉摸不定的，奔跑于黑白之间，像极了人心，是常变的，善变的，却是最像人的颜色。是包容大度，是一笑了之。没有人生来就是灰色的，是时间和经验把人磨炼成灰色。有一句话说，年龄愈大就愈能懂得灰色的价值。

它象征诚恳、沉稳、考究。其中的铁灰、炭灰、暗灰，在无形中散发出智能、成功、强烈权威等强烈讯息；中灰与淡灰色则带有哲学家的沉静。当灰色服饰质感不佳时，整个人看起来会黯淡无光、没精神，甚至造成邋遢、不干净的错觉。灰色在权威中带着精确，特别受金融业人士喜爱；当你需要表现智能、成功、权威、诚恳、认真、沉稳等场合时，可穿著灰色衣服现身。它，永远处于一种独立、自立、中立的泰然自若中。

## 白色

在西方特别是欧美，白色是结婚礼服的主要色彩，表示爱情的纯洁与坚贞（也有说是上帝最喜欢的颜色）。但在东方，却把白色作为丧色。白色即不是

冷色，也不是暖色，也就是说白色是没有色彩倾向。象征纯洁、神圣、善良、信任与开放；但身上白色面积太大，会给人疏离、梦幻的感觉。当你需要赢得做事干净、利落的信任感时可穿白色上衣，像基本款的白衬衫就是粉领族的必备单品。

白色象征纯洁、神圣，明快、清洁与和平，最能表现一个人高贵的气质，特别是在夏季，穿着一身白色的服装，将比深色服装更凉爽。不过白色配什么颜色好看呢？如果一身都是白，这样的打扮，不仅失去了个性美，而且也缺乏应有朝气。因此，要想穿出白色衣服的韵味，对于化妆与配件的颜色就要多加考究了。比如：蓝色的装饰品（如项链之类）有调和的平衡作用，可使人显得格外年轻活泼。还有木刻的装饰品也极适合与白色服装搭配穿戴，显得朴实无华，女学生或职业妇女均极适宜；金属制的项链或胸针，与白色服装搭配时，会显得高洁雅致，当你外出应酬时，在白色的服装外，戴上金色的配件，将使你看起来更为明媚动人；白色服装如配白鞋时，可以戴白手套，不过，手提袋和其他配件需选有颜色的，如粉红、蓝、黑等色，大片的白色点缀上小点的颜色配件，会显得非常出色的。如果你有一头浓密的长头发而又想穿着白色服装的话，千万别自然地披散下来，最好将长发高梳起来。否则，就要尽量地把头发打薄，两边的鬓发要参差不齐，不然一头垂直浓密的黑长发再配上一件雪白的衣裳，那种强烈的对比会造成一种阴森恐怖的感觉，短发是最适宜白衣服了。

总之，黑白灰在我们的衣柜里是不可缺少的颜色，但是切记不可清一色的黑白灰这样让人感觉你很阴郁，少了亲和力！

## 海军蓝（深蓝色）

象征权威、保守、中规中矩与务实。穿著海军蓝时，配色的技巧如果没有拿捏好，会给人呆板、没创意、缺乏趣味的印象。海军蓝适合强调一板一眼具执行力的专业人士。希望别人认真听你说话、表现专业权威时，不妨也穿深蓝色单品，例如：参加商务会议、记者会、提案演示文稿、到企业文化较保守的公司面试、或讲演严肃或传统主题时。

### 褐色、棕色、咖啡色系

典雅中蕴含安定、沉静、平和、亲切等意象，给人情绪稳定、容易相处的感觉。没有搭配好的话，会让人感到沉闷、单调、老气、缺乏活力。当需要表现友善亲切时可以穿棕褐、咖啡色系的服饰，例如：参加部门会议或午餐汇报时、募款时、做问卷调查时。当不想招摇或引人注目时褐色、棕色、咖啡色系也是很好的选择。

### 红色

红色象征热情、性感、权威、自信，是个能量充沛的色彩——全然的自我、全然的自信、全然的要别人注意你。不过有时候会给人血腥、暴力、忌妒、控制的印象，容易造成心理压力，因此与人谈判或协商时则不宜穿红色；预期有火爆场面时，也请避免穿红色。当你想要在大型场合中展现自信与权威的时候，可以让红色单品助你一臂之力。

事实上出家人的袈裟使用红颜色的缘故，源于两千五百多年前的佛教发祥地印度。信徒们把红颜色（也有红黄两色之说）作为所有颜色中价值最低廉和最不起眼的色彩运用为出家人的着装色，以此表示他们的超脱、不求外表、但求精神境界的完美的愿望，并且以这种俗家人认为最不得体的色彩装束来起到不受外界俗事干扰、专心从事佛事的作用。红色被认为能激起人雄性荷尔蒙的分泌，所以在运动比赛中身着红色服装者能取得更好的成绩；在中国，红色传统上表示喜庆，比如在婚礼上和春节都喜欢用红色来装饰；红色表示爱的颜色；红色是圣诞节常用的一种颜色；北美的股票市场，红色表示股价的下跌；在东亚的市场，红色表示股价上升。性格色彩中代表积极、主动、开放、热情、乐于与人交往的性格。

### 粉红色

粉红象征温柔、甜美、浪漫、没有压力，可以软化攻击、安抚浮躁。比粉红色更深一点的桃红色则象征着女性化的热情，比起粉红色的浪漫，桃红色是更为洒脱、大方的色彩。在需要权威的场合，不宜穿大面积的粉红色，并且需要与其它较具权威感的色彩做搭配。而桃红色的艳丽则很容易把人淹没，也不宜大

面积使用。当你要和女性谈公事、提案，或者需要源源不绝的创意时、安慰别人时、从事咨询工作时，粉红色都是很好的选择。例如，现在医院里的护士小姐都改用粉红色衣服，比白大褂感觉要温馨许多；粉红色也不再是少女的专利，当我们面对一群活泼、可爱的90后、00后我们也可以穿着粉色系来拉近年龄引起的代沟。

### 橙色

橙色富于母爱或大姐姐的热心特质、给人亲切、坦率、开朗、健康的感觉；介于橙色和粉红色之间的粉橘色，则是浪漫中带着成熟的色彩，让人感到安适、放心。橙色是从事社会服务工作时，特别是需要阳光般的温情时最适合的色彩之一。

### 黄色

黄色是明度极高的颜色，能刺激大脑中与焦虑有关的区域，具有警告的效果，所以雨具、雨衣多半是黄色。艳黄色象征信心、聪明、希望；淡黄色显得天真、浪漫、娇嫩。提醒你，艳黄色有不稳定、招摇，甚至挑衅的味道，不适合在任何可能引起冲突的场合如谈判场合穿著。黄色适合在任何快乐的场合穿著，譬如生日会、同学会；也适合在希望引起人注意时穿著。喜欢黄色的人也具有领导力的才能。当你穿着亮黄衣服时带给人清新、透明、单纯、甜美的感觉，也非常具有亲和力，它不亚于粉红色。

### 绿色

绿色给人无限的安全感受，在人际关系的协调上可扮演重要的角色。绿色象征自由和平、新鲜舒适，黄绿色给人清新、有活力、快乐的感受，明度较低的草绿、墨绿、橄榄绿则给人沉稳、知性的印象。绿色的负面意义，暗示了隐藏、被动，不小心就会穿出没有创意、出世的感觉，在团体中容易失去参与感，所以在搭配上需要其它色彩来调和。

绿色是参加任何环保、动物保育活动、休闲活动时很适合的颜色，也很适合做心灵沉潜时穿著。世界上，惟日本不喜欢绿色（其可能的原因是：日语中“绿色”“midori”与“中间”“midoru”发音相近，但日本人在生活中的行为里不喜欢中间，所以不

喜欢“midori”）。而在大部分欧美国家中，绿色是吉祥色，象征安全、新鲜，所以他们喜欢。

### 蓝色

蓝色是灵性知性兼具的色彩，在色彩心理学的测试中发现几乎没有人对蓝色反感。明亮的天空蓝，象征希望、理想、独立；暗沉的蓝，意味着诚实、信赖与权威。正蓝、宝蓝在热情中带着坚定与智能；淡蓝、粉蓝可以让自己、也让对方完全放松。

蓝色在美术设计上，是应用度最广的颜色；在穿著上，同样也是最没有禁忌的颜色，只要是适合你「皮肤色彩属性」的蓝色，并且搭配得宜，都可以放心穿著。想要使心情平静时、需要思考时、与人谈判或协商时、想要对方听你讲话时可穿蓝色。它是最冷的色彩。蓝色非常纯净，通常让人联想到海洋、天空、水。由于蓝色沉稳的特性，具有理智、准确的意象，在商业设计中，强调科技，效率的商品或企业形象，大多选用蓝色当标准色，企业色，如电脑，汽车，影印机，摄影器材等等，另外蓝色也代表忧郁。在英国，婚礼风俗要求每个新娘的嫁妆如下：“Something old, something new, something borrowed, something blue。”（一些旧的，一些新的，一些借来的，一些蓝色的——即忠诚）。

### 紫色

紫色是优雅、浪漫，并且具有哲学家气质的颜色。紫色的光波最短，在自然界中较少见到，所以被引申为象征高贵的色彩。淡紫色的浪漫，不同于粉红小女孩式的，而是像隔着一层薄纱，带有高贵、神秘、高不可攀的感觉；而深紫色、艳紫色则是魅力十足、有点狂野又难以探测的华丽浪漫。若时、地、人不对，穿著紫色可能会造成高傲、矫揉造作、轻挑的错觉。当你想要与众不同，或想要表现浪漫中带着神秘感的时候可以穿紫色服饰。紫色的梦充满了浪漫和神秘，让人遐想和回味。但是，紫色同样代表着内心不安的颜色。

喜欢它的人异常敏感，很内向。紫色，也是豆蔻年华的少女常用的一种颜色，如果你发现你的女朋友喜欢紫色那你就要好好陪她，因为紫色是一种忧郁

孤独的表现。喜欢紫色的人总在努力做得比现有的更好，无论是在信仰、情感或是精神方面。他们渴望知识，热爱读书。为了能够成就理想的自我，人们会在自己的生活中和别人的生活中寻求答案。由于追求完美而又对自己极为苛刻，他们也在极力与自己做着艰苦地斗争。喜欢紫色的人通常具备艺术家的特质，容易多愁善感。但机智中带有感性，观察力特别敏锐。虽然自认平凡，但相当有个性。在公开场合中显得沉默而内向。喜欢紫色的人大多体质较弱，或者过敏体质、神经质的人较多，这种身体条件使得这类人更加感觉敏锐、感受性强烈而丰富。同时喜欢紫色的人很有人情味，相当受朋友欢迎。但，紫色爱情是高贵纯洁的爱情，它不看重俗气的金钱，唯一能打动它的也许只有从心而出的那份无可替代的真爱！紫色爱情是冷漠中蕴藏着火热的爱情，也许就如小王子中的狐狸一样，等待属于她的王子出现，然后就会随着他的脚步走出洞来；又或者这是一生都要在等待中度过爱情！笔者非常钟爱紫色系，对她的感知性较为深刻。

在生活和工作中，当人们为在什么场合穿什么款式和什么颜色的衣服而犹豫不定时，当我们在家装过程中选不定颜色和风格时，当我们在旅行中饱览大自然的风光时，不妨我们在生活中积累点色彩常识，培养点色彩知觉。追求色彩的和谐与色彩的美感，它带给我们自信，带给我们乐趣和尊重……

### 后记：

关于色彩，我很早就想说说这方面的知觉。有一次，在教工餐厅里想找一位老师，几双眼睛扫描几分钟，没有发现目标，尤其是男性朋友，衣服颜色、款式、发型很类似。我们的教育对象是90后、00后，他们的审美观比我们60后、70后、80后潮很多。我们在提倡学生的个性发展的同时不妨我们也提升一下自己的审美思潮！“爱美之心，人皆有之”，对于美好事物的追求，是我们共同的愿望！

# 谁言寸草心，报得三春晖

## ——“亲子关系心理健康主题班会”实录

班主任 林燕

**活动目的：**通过这次活动课，使学生能进一步体会父母的苦心，理解父母，孝敬父母，增进同学们与父母之间的感情。

**活动过程：**

**导语**

在《烛光里的妈妈》的乐曲声中，男女主持人上场。女主持人朗诵《游子吟》

女：慈母手中线，游子身上衣。

临行密密缝，意恐迟迟归。

谁言寸草心，报得三春晖。

男：敬爱的老师

女：亲爱的同学们

男女合：你们好！“谁言寸草心，报得三春晖”主题班会现在开始。

**第一篇章：倾述父母情**

男：世界上有一种宽容的爱，它的名字叫父爱；

像高似大海，它包容着一切。

多么深厚的父爱，多么博大的襟怀。

女：世界上有一种琐碎的爱，它的名字叫母爱；

阴雨时节，一把雨送来了她的深情；

傍晚时分，一杯牛奶送来了她的关怀；

琐碎之中，爱在荡漾，爱在澎湃。

男：我们都有一个温馨的家。在这个家里，父母用他们无私的爱为我们撑起了一个让我们幸福成长的空间。

女：父母的恩情在我们的心中早已烙下了深深的印记。下面请听同学们述说父母情。

（同学述说之后）

女：父母对我们是百般呵护，无微不至

男：他们给了我们最无私的爱，最慷慨的情，最深切的期待。请让我们高歌一曲，表达我们对父母最真挚的感激之情。

女：请欣赏女生小组唱《妈妈的吻》

**第二篇章：明白父母心**

女：生活是琐碎的，犹如琐碎的母亲的爱。在琐碎的生活中，我们有时会迷失自我。

男：下面请看小品《星期天》表演者：任小青、张诚君

（看完后）

女：看完了小品，我们有几个问题想问问大家。

第一个问题：你觉得这位妈妈爱自己的孩子吗？表现在哪里？

男：第二个问题：你觉得这对母子的矛盾的焦点在哪里？

女：第三个问题：在我们的星期天里，有没有碰到过类似的不愉快的经历呢？有的请举手。

男：哇！看来这种矛盾在我们的现实生活中还真的很普遍。当你们碰到这种情况时，你们的心情怎么样？是不是和小品中的明明差不多？

女：我们是不是有更好的方法去解决这种矛盾呢？请大家讨论一下。

（讨论后同学自由发言）

男：林老师，你现在也是一个孩子的妈妈了，我有一个问题想请教你。在这个小品中，矛盾似乎是由于妈妈星期天也要求儿子不要看电视，要坚持读书引

起的。从你的角度看，既然妈妈这么爱孩子，为什么在读书这件事情上表现地那么不通情达理，甚至让孩子觉得妈妈只关心他的学习，他的分数，而不关心他的人呢？

（老师诉说之后）

男：谢谢老师。有一句话叫做可怜天下父母心。在我们和父母的意见发生分歧时，在我们呼吁父母要理解儿女的同时，我们也应该去理解我们的父母，体会父母的一片苦心。现在让我们去聆听父母的心声。

**第三篇章：父母的心声**

女：今天，我们很荣幸地请到了张必炜的妈妈，有请张妈妈。

张妈妈，在您的眼里，您的女儿怎么样？

（张妈妈诉说之后）

女：现在，你最想对您的女儿说的话是什么？

男：我们无法将我们的父母一一请到我们的主题班会中来，但他们在百忙当中仍用书信

给我们带来了他们的关爱，他们的期望。这是某某同学家长的信。（男女主持人读家长的来信：共有三封家长写给他们子女的信）

女：多好的父母啊。他们的爱犹如一缕缕的春风抚慰着我们。又如同阳光温暖着我们的

心田。下面请欣赏金恩忠同学自己创作的散文诗《母赞·致情》

**第四篇章：孝敬父母**

男：自古以来，孝敬父母，尊敬长辈就是中华民族优良的传统美德。我们的古人在孝敬父母方面为我们树立了很好的榜样。如：“孝笋寒出”三国吴孟宗非常孝顺。母亲喜欢吃竹笋，冬季竹笋未生，孟宗不禁在竹林中痛哭。结果竹笋便生长出来，得以供他的母亲。人们都说这是因为至孝感动了上天所至。

女：又如“颖考叔食舍肉”，颖考叔是郑国颖谷地方官吏。郑庄公请他吃饭。颖考叔吃饭时把肉留在一边。郑公问他为什么？他说：小人有母，凡我能吃的食品都让母亲先尝尝，她从未尝过这么好的食物。请允许我带回去孝敬孝敬老母。

男：这样的例子还能举出许许多多。有一位作家

曾经说过，世上有一部永远也写不完的书，那便是父母。千百年来，母亲的爱永恒不变，那么，为人子女的我们，是否也能沿袭古人的美德，更加孝顺为我们付出，为我们操劳的父母呢？现在请我们的同学想想今后该如何更好地尊敬父母，孝敬父母？

（同学们各抒己见）

男：下面请听男生独唱《常回家看看》

**第五篇章：我们的承诺**

男：父母用爱托起了我们的生命之舟，父母用爱滋润了我们稚嫩的心田。父母用爱抚慰了孤寂的心灵。父母用爱温暖着我们整整一生。

女：伟大的诗人泰戈尔说过，爱就是充实了的生命。正如盛了酒的酒杯。是啊，爱让

我们生命变得充实，爱让我们生活充满了阳光，爱让我们明天充满希望。

男：千言万语，无法表达我们对父母的感激

女：千歌万曲难以抒发我们对父母的爱戴

男：请让我们用最真诚的心，向我们的父母作出我们的承诺。

女：请全体同学起立。

全班齐声宣读《我们的承诺》。

亲爱的爸爸妈妈，今天我们向您们郑重承诺：

我们会理解父母，尊敬父母；

我们会奋发向上，永不言弃；

我们会争当好儿女，以报三春晖。

爸爸妈妈，请您们放心，我们会“不负天下父母心”

男女（合）：高二（6）班“谁言寸草心，报得三春晖”活动课到此结束。

# 心理健康活动课之“人生长宽高”

邵巧倍

**[活动目标]:** 体验“人生选择”的艰难, 澄清“人生价值”, 为今后面临的种种抉择作好充分的心理准备。

**[适合对象]:** 文理分班前的高一学生, 填报志愿前的高三学生

**[准备工作]:** 将教室布置成适合分组讨论的开放空间, 学生以6~8人为一小组, 教师为每位学生准备一张白纸和一条代表人生长度的“人生刻度尺”。

**[活动方式]:** 情境体验、价值澄清、分组讨论、自由联想

**[设计要旨]:**

人生有长有短, 但总的来说, 人生是有限的! 同样长度的人生有质量高低之分, 即人生宽度和高度不同。整个人生, 其实是一连串选择的过程, 人生形状很大程度上取决于个人选择。但每一次选择是否来自一个人自主或理性的思考呢? 我们是否可以通过价值澄清, 来努力拓宽人生的宽度和高度, 以改变人生形状呢?

即将面临或已经经历文理分班的高中生, 自我意识高度发展, 开始较多思考自己的人生和将来(如专业选择、高校选择等); 但是, 由于处于高中阶段的个体的价值观不稳定, 在面临重大选择和判断时, 内心常常体验到较广泛的矛盾、冲突和压力, 所以急需要这方面的心理指导。

本课借助两个操作简单的心理游戏以及日常情境, 透过价值澄清法和自由联想法的思辨过程, 培养其价值选择及判断的能力, 使他们更加充分地认识自己, 更加正确地设计自己的人生。

**[活动过程]:**

一、开场白(5分钟)

首先请各位同学思考一个问题: “人生是什么形状的?” (要求学生充分发挥抽象思维能力, 然后自由回答);

教师注意引导并总结这些回答的共同点(适当时补充提问“人生是几维的?”), 以便得出“长宽高”三个维度。

**打出主题——人生长宽高**

**简单引导语:** 每个人的人生有长有短, 同样长度的人生又可以形状各异。那么, 你的人生有多长, 可以达到多宽多高呢? 如何才能有限的长度内拓展自己人生的宽度和高度呢? 这就是我们今天这堂心理课要为你澄清的内容。

接下来, 我们将通过两个操作简单而意义非凡的心理游戏来帮助大家澄清这两个看似抽象复杂的问题。

**二、主题活动(35分钟)**

主题活动部分包括两个部分: “人生刻度尺”和“人生保险箱”, 分别澄清“人生的长度有限”以及“如何拓展人生的宽高”。

**活动一: “人生刻度尺”(10分钟)**

**指导语:**

人生有长有短, 平时我们当中有人会感叹人生苦短——用“转眼”、“瞬间”、“光阴似箭”、“逝者如斯夫”等词汇形容, 恨不得赶到时间前头, 重来一次; 也有人觉得“度日如年”, 恨不得早点结束自己的一生。一年有365天, 一天有24小时, 一小时有60分钟, 每分钟60秒, 那么一生有多少秒呢? 这样计算起来, 似乎是很庞大的数字! 那么用年、用已经过去比例计算呢? 人生的长度是有限的还是无限的呢? 接下来的心理游戏将形象地展

, 再找出退休的刻度, 然后撕去退休后的时光。

**☆算一算:**

A. 从现在开始到退休, 我们还剩下多少年?

B. 这几十年中,

有多少时间要用来睡觉休息?(1/3)

有多少时间要用来吃饭、娱乐休闲、发呆?

(……)

还剩下多少时间可以用来学习、工作?(……)

**☆想一想:**

人生刻度尺上, 真正用于努力奋斗的长度有多少? 请各位同学举起手中的刻度尺, 选出“最长的”和“最短的”, 并得出结论: “人生不是很长! 人生的长度是有限的!”

然后根据人生的模型, 提出——**人生的长度是有限的, 我们能做还有‘拓宽宽度、勇攀高度’**, 那么你的人生会有多宽多高? 是什么决定了你人生的宽度和高度? 怎样才能拓展你人生的宽度和高度呢?

**人生情境1: 人生形状的决定因素(5分钟)**

“在座各位年龄差不多, 之前的人生形状也差不多。你们都选择了理科班, 以后可能会选择不同大学, 不同专业; 当你们大学毕业时, 有些会选择成为公务员、教师, 有些选择走进企业或者自己创业, 有些选择留校读硕, 有些选择出国深造, 还有一些选择在找到满意工作前先待业在家, 或自由职业, 或家庭主妇……做出这样的选择多年后, 大家的人生形状还会不会差不多?”

那么, 导致每个人人生形状不同的是什么呢? 在做出每一次选择时, 你考虑最多的(价值观)是什么呢?

请同学们分组讨论; 教师在听取各组同学的不同意见后, 选取共同点, 提出正是**“价值观”的不同, 导致选择的不同, 导致人生形状的不同。**

那么, 在你每一次选择中, 考虑的价值有哪些? 如何决定哪些是重要的, 哪些是次要的呢? 下面的“人生八宝箱”游戏将为你解答这个问题。

**活动二: “人生八宝箱”(20分钟)**

**活动步骤:**

请每位同学取一张白纸。

**☆八宝箱制作:**

请同学们将手中的白纸对折三次, 得到一个含有八个格子的箱子。

**☆价值大盘点(借助文理选择这一重大生活事件):**

配合舒缓的音乐, 如理查德克莱德曼的《思乡曲》。

引导语: 每个人的人生都是一连串选择的过程, 在我们人生的道路上时时刻刻都充满着选择, 正是这些选择, 带我们进入到现在的生活中, 也影响到以后的人生发展轨迹。我们曾经面临过许许多多的选择: 制定计划和目标、安排时间、待人接物处事、择校、交友、文理分班……我们今后还将面临更多重大选择: 高考志愿填报、就业深造、成家立业、结婚生子……在每一次选择过程中, 你肯定会同时考虑到很多因素, 所有这些因素中, 哪些是你非常在意的, 还有哪些是你认为不太重要的?

接下来请你盘点一下, 在文理选择时你考虑最多的一些因素, 它们可能是一些人、一些物、一些事情、一些抽象的概念……但是它们在你考虑选择文科还是理科的过程中都是很重要的……选取其中最重要的八样, 想好之后, 仔细的确认一下, 是不是就是这八样, 还有没有其它的……然后把这八样放进八宝箱。注意: 这些收藏品之间不能重复, 并且一个格子只能容纳一样收藏品。

现在, 每个人都拥有了一个属于你自己的“人生保险箱”, 里面放满了在这次抉择中你认为最重要的8样东西。

这些东西都很重要, 但如果仔细地观察, 我们会发现, 这些因素之间可能会互相矛盾, 如果选择其中的一样, 可能需要你放弃另外一样。比如, 自己和父母的观点、自己的兴趣与能力、主观意愿与客观情况……要在这些之间作抉择很困难, 但我相信每个人在选择中都会有自己的充分考虑。接下来将借助人生情境2帮助你进行价值澄清。

**☆价值澄清:**

**人生情境2:** (同时播放视频: 黄河奔涌向东、河面越来越宽、水流越来越深、船只在河水中起伏颠簸, 配以《黄河颂》)

沿着人生长河, 带着人生八宝箱, 我们乘坐自

己的小船出发了。一路上风波不断，第一次，我们的船超重了，需要我们打开保险箱，挑选其中的一样，然后扔进河里……第二次，电闪雷鸣，需要我们取出另外一样以渡过难关……第三次，我们遇到了一场风暴，我们的船无法前进，我们又无奈地选择其中一样，以继续行路……第四次，前方出现了一片暗礁，需要我们再次做出选择以换回顺利航行……第五次，漩涡接踵而来，我们不得不又做出了选择。庆幸的是，在我们做出了这五次选择之后，终于暂时风平浪静，我们可以缓下脚步，打开手里的箱子，看看里面还剩下什么。

教师用恰当的语言描述“人生情境2”，同时要求学生作每一次选择时，找到该价值所在位置，并将所在的格子整个撕下来。同时按照选择放弃的顺序依次排列。价值选择活动过程中，教师要注意体验学生情感上的波动：学生会感觉越来越难以选择，甚至会有残忍、心痛、不舍的感受，这个正是我们的目的之一，也是学生投入的表现。要鼓励学生勇敢而理智地做出选择。

在每个人都只剩下最重要的三样时，可以让让学生自己开始分组交流：“一开始考虑了哪八样？后来依次放弃了哪五样？为什么？假设需要在这三样中继续做抉择，你会如何做决定？为什么？”将这八样从最重要开始排序。

（先组内分享，然后选取代表，进行全班性的探讨。）

让我们为自己在这次选择中所表现出来的勇气和智慧，来一次最热烈的掌声！

### 三、点题（5分钟）

（学生自由发言）

通过以上系列活动（人生形状的提问——人生刻度尺——人生八宝箱：价值澄清——人生长宽高），大家对自己人生的长度以及决定宽高的关键因素都有了深刻感受——我们不能无限延长自己人生的长度，但我们可以通过每一次人生选择中的价值澄清，来改变自己生命的宽度与高度！

祝愿大家珍惜时间，珍视价值观，拓宽宽度，勇攀高度，使每个人的人生形状都朝着自己满意的方向发展！

### 【课后评价】：

本课过于理论化，虽然设计了很多活动，但是需要学生具备一定的思想高度才能领会其中的奥秘。

可以补充进行以下环节，使本课更具实效性（以文理分班为例）：

	文科	理科
选择的原因	1	2
担心的原因	3	4

#### 1、关于文理分科，你的考虑因素清单？

（如兴趣、成绩、前途、同伴选择、师长建议、个性等）

#### 2、给自己的考虑因素分别打分：

可以设定一些前提，比如：所有因素的总分为100分，如何分配？

然后统计倾向于文科的总分（模块1和4之和），和倾向于理科的总分（模块2和3之和）。

#### 3、进行一些关于职业选择的专业心理测试：

比如：Holland职业兴趣倾向性测试、职业评估测试，以及关于个性方面的测试，以帮助学生更好地了解自己。

# 煮一杯真我香茗

## ——“心理健康主题班会课”实录

班主任：李启区

### 开场白（三位女生朗诵）：

当你奔波忙碌于茫茫人海  
当你埋首操心于繁杂工作  
当你沉溺流连于纸醉金迷  
你是否还记得  
当年照片中  
那个有着爽朗微笑的你

我们曾经彷徨  
我们曾经迷惘  
我们曾经行走在未知的路上  
我们在寻找那个真实的自我  
等待……等待

主持人：午后的阳光如此灿烂  
我们相约走进真我的世界  
一同分享这杯真我香茗  
下午茶，上茶……

### 幕一（考场、学校）

#### ◇场景一：考场

（PPT打出香茗一图。主人公坐入考场，PPT换为写作背景，再转为作文题目）

请以“真我”为题写一篇文章

要求：1、体裁不限（诗歌除外）

2、不少于800字

3、文中不得出现真实的姓名、校名、地名。

主人公（以下简称主）：真我……（笑，摇头落笔写）从前……我……（灯熄灭）

#### ◇场景二：学校

内心独白：（口琴）（PPT办出大边框眼镜）从小，我家境就不富裕，父母把所有的希望寄托在我身上，于是，我埋头苦读，希望能改变一切。

（主人公认真看书）同时，

旁白：我孤独着，生活刻板而局促，上学只有初升的太阳陪我，回家只能踩着月光，没人理解，我，更没人愿意靠近我，不知道这是为什么，也许是我的打扮太不入流吧……每当他们看见我，都逃得远远的，还不忘留下讽刺与嘲笑，你听，又来了……（三个学生出现，说一段嘲笑的话）

主：为什么这样对我！我也希望有朋友（抱头坐下）（口琴乐伴奏）（灯光再次熄灭）

【演唱】座位上的同学唱出《那年夏天》高潮部分

（歌词：曾经以为世界很美，没人眼泪……），

#### 【互动交流一】

主持人：同学们，看到此情此景，我们不免有所感慨，我们身边也不乏这样的例子，请几位同学来讲述一下自己经历过的类似事件。

（交流中……）

交流后，主持人总结：看来同学们的身边确实存在这样的事，然而就像大家所说的，其实外界的目光并不重要，重要的是自己如何看待自己，那么我们的主人公意识这一点了吗？

## 幕二（公园、家里）

## ◇场景三：公园

【舞蹈表演】（灯光再次亮起，舞队进入班级，表演群舞和独舞。音乐选用《POPING》）

舞头找两个老师教授简单动作，同学们同时为音乐打节奏《WE will rock you》来鼓励老师

舞者rap：想受欢迎吗？想被关注吗？那就学街舞吧！（结束同时，poes定格）

主：（上前，犹豫）我……能加入你们吗？

舞者：（围绕着主人公）好象……不合适吧……

舞头：（上前其他舞者后退）那就要看你有没有诚意了！

主：要……要多少？

舞头（伸出一根手指）

主：一百？

舞头：切……

舞者：（同时）一千！

（灯熄）（PPT打出钱）

主：钱！钱！钱！为什么什么都要钱，我哪来那么多钱啊！

独白：对了！好象母亲为我存的一些钱，但她说是为了给我上大学用的……钱好象是放在枕头下面。

## ◇场景四：家里

主：（蹑手蹑脚走近枕头，缓缓地抽出了信封，取出了钱，信封掉落于地）

主：（将钱给舞头）

舞头：（点了点钱）行！兄弟们上……

舞者：（围住主人公，帮其换造型（从原来的不入流到时髦而新潮））

主人公：（以 HIR HOP 造型登场，PPT转换）

【主人公独舞表演】（灯光熄灭）

## 幕三（德育处、家里）

## ◇场景五：德育处

德育处主任：你看看你的成绩单，贼一塌糊涂，

你这几日怎么了？你看看你脖子上挂着的东西！这算索东西？你自个回家反省反省……（用宁波话批评，极具生活气息和震撼力）

主：（流着泪走出了办公室）

【演唱】灯灭，座位上的同学唱出《我真的受伤了》高潮部分

（歌词：灯光熄灭了，音乐停止了，手中的棉花糖已经融化了。

人是不快乐，我的心真的受伤了……）

## ◇场景六：家里

主：妈！不在呀……（发现了写字台上的信封）

独白：我记得……这不是放钱的信封吗？现在怎么在桌上了？难道母亲发现我偷钱……这信封上的点点泪痕……该是母亲怎样的痛苦失声啊！

## 【互动交流二】

主持人：是啊，看到自己的孩子从原来的好学生到现在竟然为了跳街舞而去偷钱，母亲该是多么伤心啊，让我们来想象一下主人公发现母亲流泪那一刻是怎样想的，将你自己化身为主人公，用第一人称“我”来一段心理独白。

（交流中……）

交流后，主持人总结：往后的流行与所谓的时尚终究只是沿途的风景，我们要做的就是以自己的姿态在自己的路上走下去。是啊，一味追求流行，过分在意别人的目光，终究只是片面的，我们每个人都有自己一要走的路。那么我们的主人公呢？

## 幕四（家里、考场）

（继续场景六，仍在家里）

主：（低头紧握拳头，将自己的饰物（包括帽子、项链、腰链）取下）我到底干了什么！（自己打自己）（一屁股瘫坐在了底墒，抱头痛哭）

【演唱】座位上的同学唱出《隐形的翅膀》

（歌词：我终于看到所有梦想都开花，追逐的年轻歌声多嘹亮。

我终于翱翔，用心凝望不害怕。

哪里会有风就飞多远吧。隐形的翅膀，让梦想恒

久比天长……）

【诗朗诵】（朗诵者：张瑾、李磊）

总想拥有很多悠然

象云儿畅游在蓝天

可没有鸟的翅膀

渴望便如此遥远

那想象的快乐

亦是三万英尺上的虚幻

我又怎能知道那日日流动的心情

是忧是喜，是不是也在羡慕着我

也许

与大地那样的亲密无间

可自己只能飘荡 无栖无安

那么恢复起你所有的骄傲和自尊吧

回到冰冷的底座上

献给时代和历史

拿出你全部石头般沉重的信念

面对未来和挑战

诚然

向往无法阻挡忧伤

寄托不能把欢愉唱响

但，初生的嫩芽

就任他在阳光和风雨里成长

却如此茁壮

试着躲避阴暗的天空

试着走出迷雾的森林

心中却下起雨

冷冷地浇醒了多梦的青春

可不可以忘记

可不可以不再想起那些伤痛

可不可以抛弃

可不可以做自己

不再背负过多的期许

煮一杯名叫真我的香茗

浅浅淡淡

就算充斥着再多苦涩

也执著品尝人生的甘甜

开一艘名叫真我的航船

跌跌撞撞

就算颠簸在风口浪尖

也决不改变最初的航向

散了那羁绊再走

活得简单

生命的起初

原本就是一张张

无邪的笑脸

## ◇场景七：回到场景一中的考场

（音乐起，《再见小时候》

歌词：再见了小时候，懵懂的我，现在的我，已经成熟。

风在朗诵，下课的钟，时光静静地走。

鲜嫩的梦，已经成熟，夕阳洒落，让剪影斑驳。

旧旧的围墙外头，悄悄围起未来的轮廓……）

主人公：再见了小时候，懵懂的我已经明白了什么是真正的自我。（同时拿笔在试卷上写字，落下重重的一笔，微微一笑，离开了考场）

——剧终

## 【互动交流三】

主持人：什么是真我呢？让我们闭目冥想（播放班德瑞的轻音乐《追梦人》）

（冥想后）同学们发表自己对于真我的看法和感悟（同时请老师们在星形卡的背后写下对于这节课的感受，他们对于真我的理解以及对同学的期许。

主持人总结：在这安静的十秒钟里，相信大家对我有了更深刻的理解与感悟。真我便是心中有信念，敢于正视自己，慷慨喝下满腔的酸甜苦辣，即使有再大的风浪也能坚持自我，风雨兼程。每当我们迷茫徘徊时，就让我们如此刻一般闭目冥思，寻回真我。下面有请我们的班主任李老师对本次的主题班会

进行总结。

【班主任结语】

老师：

同学们，老师今天给大家讲一个故事：

有一个男孩，他出生在古老而神秘的湘西南。那里的人们世代耕种，那里偏僻，贫穷，落后，交通不便。正是这一切磨练了他坚强的意志，也正是这一切开始让他思索大山里的人生。有一天父亲给了他两样东西让他选择，一个是书包，一把锄头。这个场景深深触动了他幼小的心灵，他想到山冲中从来就没有出现个大学生，想到山中的贫穷落后，他泪流满面的拿起书包。他读一年级的的时候，由于家境贫寒，当时连10块钱的学费都交不起，为了减轻家里的负担，他想放弃读书（当时很多邻居的孩子都不读书了），但在家人的鼓励下他没有放弃。他读书很用功，平时为家干活，放牛的时间都会带一本书看，放牛的时间成了最好的自学时间。那里当时交通不便，上五年级时他每天来回必须要步行44里的山路，为了不迟到每天都得起早贪黑。功夫不负有心人，他最后以第一名的成绩考入县一中。这个成绩对他来说是一件忧喜交加的事情，欢喜的是成绩出众，忧愁的是下一步的选择——到底是停学还是继续读高中呢？如果停学可以和其他孩子一样可以出去打工，这样可以减轻家庭负担，如果继续读书，可能要准备7年的学费，以这样的家境是无法承担的（很多家庭倒希望孩子成绩不突出）。最后他爸爸做出了一个出人意料的决定，继续就读。高中三年他也没有让家人失望，最后以优异的成绩考上了重点大学，他是他所在的乡第一个考上重点大学的，也是他所在村第一个考上大学的，至今为止该村还没有出现第二个大学生。

老师：同学们，你知道这个人是谁吗？

学生：……

老师：

对，就是老师，这就是真实的老师——我。老师的学生时代，已经成为我人生中最宝贵的财富，它将

继续启迪我不断前进。同学们，一个人的人生道路也许会遇到很多困难，但我们要勇敢的去面对，勇敢的展现自我，勇于挑战，不会因为胆怯，虚伪，迷茫，困苦而吓倒，做一个真实的自我。老师今天对你们没有别的要求，只有一个要求，那就是珍惜高中三年的宝贵时光，奋发图强，让理想不能只成为一句空话，要把它变成实实在在的行动，努力成为一个对社会有用的人。（班主任讲述了自己真实的求学之路，向学生展现了自我，感动了在场的所有师生，大家都泪流满面）

主持人：

刚我们听了李老师讲述了真实的自我，老师的人生经历让人感动，也出人意料，我们平时根本就不知道，我们也要像李老师小时候一样，克服各种困难，发奋图强，长大成为对社会有用的人，也要像剧中主人公一样找到真实的自我。现在让我们一起向李老师说一句：李老师，我们爱你。

主持人：今天，高一（10）班“煮一杯真我香茗”主题班会到此结束，谢谢大家的指导。最后请老师将“星形卡”贴在黑板上的“希望树”上。

（播放音乐《远方的朋友请你留下来》的音乐中结束）

备注：

- 1、PPT的内容随班会进程需要改变，以上没有具体注明，可见录像。
- 2、整个主题班会以一个完整的情景剧（从开场白至剧终）形式展现，其中的歌曲演唱、舞蹈表演、朗诵、互动交流等都穿插在情景剧中。
- 3、因资料收集不全，部分背景音乐、场景准备等未在以上内容中详细注明，望见谅。

# 直面压力，放飞心情

## ——“高考前班级心理辅导活动课”实录

班主任 朱云方

开场曲：贝多芬《命运》交响曲。

师：同学们，大家对这首曲子相当熟悉了吧，没错，这就是贝多芬《命运交响曲》。音乐刚开始的那几个强有力的音符在给人强大震撼的同时，也可以看作是每个人扣开命运大门所发出的强音，是一种由内心迸发出的力量。高三第二学期的我们来说更需要这种力量，这是因为高三第二学期的特殊性、紧迫性和重要性所决定的。

的确，进入高三之后，我们会发现有时候自己心情会变得很差，有一种莫名的难过，甚至出现乱发脾气，影响同学间、亲人间的关系。这些都会给大家增添许多烦恼，那么，为什么会出现这些现象呢？我呢？为大家找了找原因，发现在不知不觉中，有一种东西深入到我们的学习生活之中，并且影响着我们。那么，今天我就为大家请来了这个嘉宾，确切地说，她不是一个东西！而是一个人！下面请大家鼓掌有请这一个神秘的嘉宾登场。

（甲、乙、丙）跳舞出场（甲身前身后贴“欢迎”二字，乙身后贴“压”，丙身后贴“力”）

（音乐停，甲、乙、丙下），（“压力”出场）

生（压力自述）：大家好，我是压力！让我感受你们的热情，欢呼声在哪里？尖叫声在哪里？（恢复微笑）同学们，相信大家对于我应该是再熟悉不过了，可以说从大家有记忆开始，我就时不时地出现在你们身边。但是，你们有没有感觉到，进入高三后，我的体重突然增加了，甚至有越来越重的趋势呢？一切都是正常的。

有些人对于我不理不睬，那么我告诉你，你的生活是枯燥的，因为我不容忽视；

有些人对于我过分依恋，那么我告诉你，你的生活是恐怖的，因为“不要疯狂地迷恋我，我只是个传说！”过分地感到压力，只会降低学习效率，不利于你们学习生活哦！

有些人对于我持若即若离的态度，那么我告诉你，你的生活是相当精彩的。“你要对我坚持半糖主义，真心不用天天粘在一起，若有似无的甜，才不会觉得腻！”

所以，一定要正确处理和我的关系哦！

很多人会问我，说你的祖籍在哪里，在这里我想跟大家说：“不要问我从哪里来，我的故乡在远方”，其实我也不知道我来自哪里！但综合官方结论、民间传说和史料记载，我可能来源于以下几点：

第一，学习负担过重。（甲背着沉重的书包从前面艰难地走过，边唱“我要一步一步往上爬”）；

第二，考试频繁。（甲、乙、丙并排而行）

甲：听说后天考数学；

乙：什么？不是说明天考吗？

丙：什么？难道你不知道我们刚才考的那场就是数学吗？

第三，家庭的期望。（甲为孩子，乙为母亲，丙为父亲——父母不停地对孩子施压。）

第四，社会舆论。

甲：妈妈，那个哥哥是不是很厉害啊？

乙：当然了，人家是鄞州中学的，学习成绩好，性格好，工作能力强，他不成功谁成功啊！

丙：（崩溃状）。

第五，自己心理负担过重。（一个作精神分裂状，自己对自己对话。）

（甲、乙、丙）下。

生（压力）：是的，我来自四面八方。看了这么多。相信大家对我的身世背景有了一定了解，那我们接着往下谈。（铃铃铃）喂喂，什么，好我马上来！不好意思，由于本人业务比较繁忙，接下去时间恕难奉陪了，见谅见谅，下面就交给朱老师！再见。

师：我们的嘉宾能在百忙之中抽身来到我们“直面压力，放飞心情”的主题班会现场，实在是太不容易了，让我们用热烈的掌声再次感谢她们的表演。

听了这么多，看了这么多，相信这些足以引起大家的共鸣。正如压力刚才所说的：压力太小不好，让人缺乏前进的动力；压力太大也不好，会使人寝食难安，影响学习和生活；适当的压力是必须的，因此，我们必须正确地对待压力。

那么，当我们同学真的压力过大的时候，他是怎么想，又是怎么做的呢？就让我们进入下一个单元——“用事实说明，九班访谈”

（请严徐凯琳、李雨和周梦璐同学谈自己的切身经历和体会，轻松，自然。）

师：看来我们同学的感受的确是相当深刻，既然问题摆在眼前，那么用哲学的观点来讲，就是说矛盾是客观存在的，不以人的意志为转移的。那么，我们应该怎么办呢？（学生接下去）对，就是要承认矛盾，勇于揭露矛盾，分析矛盾，积极解决矛盾。面对压力过大的事实，我们应该怎么办呢？可以用哪些有效的方法来解决压力过大的问题呢？请大家分成小组进行讨论，为我们自己出谋划策，在讨论当中请每一个小组的同学做好记录，然后请一个代表上来，把他们的经验讲出来与大家分享。

学生活动。（PPT：九班兵法）

然后学生代表上台读，老师在黑板上进行归纳，选取一些比较合理的方式，保留一些不合理的方式。

师：大家已经为自己找了许多关于面对过大压力的应对方法，其实，我们的任课老师对压力也有许多

独到的见解，让我们一起来听一下。

（语文、数学、英语、历史、地理老师）

师：谢谢各位老师，他们的发言很精彩，相信一定会对大家产生影响。的确，在我们学生生活当中压力可能无处不在，无时不有，那么当我们同学面对过大的压力的时候，我们可以自觉地运用上面那些有效的办法来解决。如果有同学想找人倾诉的话，我愿意当你们的“垃圾桶”，而且是一个很不错的“垃圾桶”，在听大家对我倾诉的同时，或许我还可能给你提出一点建议呢！

不过，在面对过大压力的时候，老师有一个“独门秘方”，可以跟大家简单分享一下，希望能给大家一点帮助。

首先，请大家拿起笔，认真地想一想，在现在紧张的高三生活当中，你遇到了哪些过大的压力，并由此带来了哪些消极负面的情绪，请你把它们写在我给大家准备的这张纸上，给大家一、二分钟的时间进行准备。

然后请大家就用力地把这张纸撕掉，我数一、二、三把这些碎纸放掉，一、二、三开始。让那些过大的压力及其那些不良的情绪随风而去吧！

最后，将一首《真心英雄》送给大家，正如歌词中唱道：不经历风雨，怎么见彩虹，没有人能随随便便成功，我提议，大家一起跟着音乐合唱这首歌，送给我们自己吧！

希望大家能够面对压力，放飞心情，实现梦想，做一个属于自己的英雄！

# 此情可待

## ——“异性交往心理健康主题班会课”实录

班主任 卢燕

导入：爱情是人生中一个永恒的话题，也是从古至今许多文人墨客尽情歌颂的事物，“问世间情是何物直教生死相许”、“两情若是久长时又岂在朝朝暮暮”便是古人留下的表达爱情的千古绝唱。那么真爱到底是什么呢？我们共同来聆听一位现代诗人对爱情的解读。

播放：致橡树

我如果爱你——  
绝不学攀援的凌霄花，  
借你的高枝炫耀自己；  
我如果爱你——  
绝不学痴情的鸟儿，  
为绿荫重复单纯的歌曲；  
也不止像泉源，  
常年送来清凉的慰藉；  
也不止像险峰，增加你的高度，  
衬托你的威仪。  
甚至日光。  
甚至春雨。  
不，这些都还不够！  
我必须是你近旁的一株木棉，  
做为树的形象和你站在一起。  
根，紧握在地下，  
叶，相触在云里。  
每一阵风过，

我们都互相致意，  
但没有人  
听懂我们的言语。  
你有你的铜枝铁干，  
像刀，像剑，  
也像戟，  
我有我的红硕花朵，  
像沉重的叹息，  
又像英雄的火炬，  
我们分担寒潮、风雷、霹雳；  
我们共享雾霭流岚、虹霓，  
仿佛永远分离，  
却又终身相依，  
这才是伟大的爱情，  
坚贞就在这里：  
爱，不仅爱你伟岸的身躯，  
也爱你坚持的位置，  
足下的土地。

过渡1：从刚才的诗歌中我们感受到了什么是真爱，就是那句：我们分担寒潮、风雷、霹雳我们共享雾霭、流岚、虹霓。仿佛永远分离，却又终身相依。那么当一份爱情出现在不适宜的时期又该如何处置呢？例如伟人周恩来在爱国运动中与邓颖超相识，并且相互仰慕，但是为了国家为了民族兴亡他们格地克制着自己的感情。那么像我们正处于高中时代，渐渐步入青春期的少男少女，一旦对异性产生好感。我们又该怎么办呢？

(情景剧：偷偷喜欢你！)

剧情旁白：

李丽活泼、可爱、聪明、漂亮，王东乐于助人富有才智，他们是某校同年级不同班级的品学兼优的学生，深得老师和同学的喜爱。自从他们同时当选了学生会宣传干部后，他们常常在一起研究工作和学习，课余时间也总在一起谈笑风生，他们工作更出众，学习更优秀了。

一天在回家的时候，下起了雨。王东主动提出要送李丽回家，等到李丽快要到家的时候，王东神秘地塞了一封信给李丽，并叮嘱她回家才看，李丽急忙回到家打开信，原来是一封的情书：

亲爱的李丽：  
自从与你一起担任学生会工作以来，你非凡的才华让我倾慕，你甜美的笑脸和声音让我难以忘怀，和你在一起我是多么的快乐，我情不自禁地爱上你，为你陶醉！

爱你的王东

问题1：如果你是收到情书的女生你怎么办？为什么？

问题2：如果你是剧中的男主角你会这么做么？为什么？

我们再看看我们的同龄人和父母是怎么说的。

(播放场外采访录音) (采访对象：男同学、女同学、教师、家长)

小结：高中时代恋爱的利与弊。

序号	“利”	弊
1	是浪漫	很幼稚，很随意，缺乏对恋爱的真正理解，一旦失败，导致心灵创伤。
2	满足情感需要	感情陷入二人世界的狭小圈子，不利于建立广泛友情。
3	满足好奇心	可能会导致另一个“好奇”，导致情感放纵，结交一些行为不良的社会青年。
4	避免孤独寂寞	在某种程度上失去了广泛的交往机会，更感孤独寂寞。
5	可以帮助双方提高	更多见的是带来更多的烦恼带来压力，影响学习的效率。
6	有助于对异性的了解	在某种程度上限制了与更多异性的交往，不利于对异性的更多的了解。
7	令人激动陶醉	控制力不好的会导致越轨行为，心理承受力弱的，一旦失去会导致严重后果。

1、情景剧：(偷偷喜欢你)的处理方法。

设法摆脱早恋。当有人向你表示爱意或求爱时，你对异性萌生爱意时，可采取如下方法：

①转移法：把精力转移到学习上去，用探求知识的乐趣来取代不成熟的感情。

②冷处理法：逐步疏远彼此的关系，以冷却灼热的恋情。

③搁置法：即中止恋情，使双方的心扉不向对方开启，而保持着纯洁的、珍贵的友谊。

过渡2：其实除了以上的原因导致我们现在不能恋爱之外还有一个重要的原因，即便是在开放的西方人眼里。我们再来欣赏“如果爱”

情景剧表演：如果爱

每一分爱情的来临都不是无缘无故的。作为这所美国人开办的私立学校中最优秀的男生，男孩儿有理由被情窦初开的少女追求——他长相俊秀，气质儒雅，拉得一手漂亮的手风琴，而且，英语口语在同学中更是无人能及。当然，向他示爱的女生也并非平庸之辈。那位名叫依丝米武的少女是依斯坦布尔赫赫有名的皮草大王的女儿，貌若天仙，伶俐可爱。

依丝米武常常在校园拦截他，有时会送给他一些小物件，比如手表、瑞士军刀、皮带什么的，都是男孩儿喜欢的东西，有时只是为了和他说几句话。实话说，这样漂亮多情而又率性热忱的女孩儿几乎没有人能够抗拒。所以，他也不自觉地陷进了依丝米武用温柔和热情编织的情网。他们开始约会。常常在周末，远离街区，跑到郊区的河畔和小山冈，在那里玩耍，嬉戏，情到深处也会激情拥吻。

他的变化被父亲看在眼里。处在莽撞毛躁的少年期的儿子一度显示出了异常举动，多数时间心事重重，神游身外，其间伴随有间歇性的傻笑。作为过来人，这位一直身受西方思想熏陶的大个子葡萄酒商人，敏锐地察觉到儿子一定是有了心上人。

父子间的谈话是在一次晚餐时进行的。父亲直言不讳地问儿子：“奥罕，告诉爸爸，那个入你法眼的女孩儿叫什么？”

他因意外，显得非常吃惊。怔了片刻，随即垂头轻声告诉了父亲。

父亲说：“还是到此为止吧，听爸爸的话。”

他见父亲态度温和，胆子渐渐大了起来。他为自己辩解：“爸爸，是她主动的。况且，她的条件的确不错呀！”他觉得更像是在为他们的那份感情辩护，心底有一股豪气油然而升腾。

父亲轻轻摇头：“奥罕，你还太小。”

“太小？爸爸，我已经19岁了，是一个男子汉了。而你，当年只有17岁不就和妈妈好上了吗？”他自认为抓住了父亲的把柄，情绪越发激动起来。

他说的的确是实情，他等着父亲妥协。

可是，他听见依然和蔼的父亲说了这样一番话：“你说的没错。可是，你知道吗？我17岁的时候已经在葡萄酒作坊当酿酒师傅了，每个月能拿2000万里拉。我是说，我当时已经能够自食其力，有一定的经济实力为爱情埋单。你呢，一个里拉都挣不到，你凭什么心安理得地钟爱自己心仪的女孩？”

他桀骜的心被父亲的话征服了，埋头扒饭，一声不吭。

父亲又语重心长地安慰他：“奥罕，不是爸爸古董封建。你想想看，一个男人，如果没有经济基础，不能为他的爱情提供必要的物质保障，如果你是女子，你会怎么看待这样的男人？儿子，我告诉你，我一直都认为，一个男人，如果没有一份挣钱的工作，不能自食其力，哪怕他40岁甚至50岁，都不配谈恋爱，谈了就是早恋；相反，只要他有立业挣钱养家的本事，15岁恋爱也不算早恋！”

一语惊醒梦中人。经过思想斗争，他做出了从依丝米武身边安静地走开，从这段虚幻飘渺的无根之爱中抽身而退出的决定，尽管为此他承受了半年的痛苦。

牢记着父亲的嘱咐，他知道自己涉足爱情还为时过早，于是集中精力与学业，最终一举考上依斯坦布尔科技大学——土耳其最好的国立大学，并在这里奠定了日后事业的基础。

他就是奥罕·帕慕克，2006年度诺贝尔文学奖获得者。

获取巨奖之后，奥罕·帕慕克曾多次提到这件鲜为人知的早年趣事，坦言自己感激父亲当年“温柔

地扼杀了一种愚蠢而羞赧的情绪”，让自己避免了蹉跎年华。土耳其国家级大报《自由之声》的一位资深评论员发表评论，说奥罕·帕慕克父子当年的交谈“是人类文化史上绝无仅有的经典细节”。

**总结：**

我建议，在心中萌生这种感情时，思考几点：1、这真的是爱情吗？2、以后的彼此又该走向何方？3、这样做的后果如何？

同学们，我们的确是活生生的人，我们有爱与被爱的权利，我们可以享受真爱给我们带来的温纯与幸福，坚贞与不屈，但是真爱毕竟是一个结果，在结果之前需要有一个过程，如果这个过程正好落在思想未定型，心理尚未成熟、经济未独立、事业未确定方向的高中时代，那么，我们怎能轻率地向它靠拢。我们必须认识到：我们首先学习文化知识、不断完善自己，使自己成为一棵努力向上，根基牢固的大树，只有这样才能热爱生活、拥有生活，在将来才会懂得什么是真正的爱情。因此我们只能把它真藏在心底，像一坛老酒一样酝酿的时间越久，酒的味道就越发的甘冽，等到适宜的时间我们在把它拿出与我们的爱人共同分享！即：此情可待啊！

**最浪漫的事**

背靠着背坐在地毯上  
 听听音乐聊聊愿望  
 你希望我越来越温柔  
 我希望你放我在心上  
 你说想送我个浪漫的梦想  
 谢谢我带你找到天堂  
 哪怕用一辈子才能完成  
 只要我讲你就记住不忘  
 我能想到最浪漫的事  
 就是和你一起慢慢变老  
 一路上收藏点点滴滴的欢笑  
 留到以后坐着摇椅慢慢聊  
 我能想到最浪漫的事  
 就是和你一起慢慢变老  
 直到我们老的哪儿也去不了  
 你还依然把我当成手心里的宝  
 背靠着背坐在地毯上  
 听听音乐聊聊愿望  
 你希望我越来越温柔  
 我希望你放我在心上

你说想送我个浪漫的梦想  
 谢谢我带你找到天堂  
 哪怕用一辈子才能完成  
 只要我讲你就记住不忘  
 我能想到最浪漫的事  
 就是和你一起慢慢变老  
 一路上收藏点点滴滴的欢笑  
 留到以后坐着摇椅慢慢聊  
 我能想到最浪漫的事  
 就是和你一起慢慢变老  
 直到我们老的哪儿也去不了  
 你还依然把我当成手心里的宝  
 我能想到最浪漫的事  
 就是和你一起慢慢变老  
 一路上收藏点点滴滴的欢笑  
 留到以后坐着摇椅慢慢聊  
 我能想到最浪漫的事  
 就是和你一起慢慢变老  
 直到我们老的哪儿也去不了  
 你还依然把我当成手心里的宝

# 让阳光洒进学生的心灵

朱云方

刚是一个刚从1班转到我班的学生，是一个体育生，原来的班主任认为这是一个很无用的学生，因为作为体育生竟在去年的运动会上在比赛时只得了一个第五名，而且在平常的学习过程当中总是名列班级的倒数第一名，而我在上课时也曾发现过他在上课睡觉的现象，虽然经过我的提醒以后，没有再出现类似的情况，但我知道他在学习上一定是很痛苦的，因为很多课他是听不懂的，比如数学，因为他在期末考试当中只考了15分，这样的基础让他如何来热爱学习呢？

果然在这学期的第二次周记里他向我谈了他自己的痛苦和疑惑，他是这样对我讲到：

我相信世界上唯一不变的就是什么都在变，不仅仅是人，而且还有身边的物。一切都变得那么突然，好像随时随地地就会停止呼吸，然后便倒在什么都在变的大地上。有的时候，觉得活的真的很累，生活和学习以及其他方面给自己的压力实在太大了。我才17岁啊，为什么要我担负这一切，我有一个奇怪的想法，我想睡就这样永远地睡下去，没有压力，没有烦恼。我觉得我实在很没有用，“天生我材必有用”是假的，我窝囊，但我能做什么来改变这一切呢？我没有信心，但我真的觉得好累！朱老师，能告诉我怎么样才能让自己活得轻松点？

看到他的周记，我的心情很沉重，真的无法让自己能够高兴起来，或许这是应试教育制度下很多学生心中所有的压力和困惑吧！但是作为每一个学生都必须要去经历的高考，我们无法逃避，只要坦然而又勇敢地去面对。或许是因为他有感而发，所

以今天的这篇周记是他历次周记当中写得最长而又最有思想和感情的。面对着他的困惑和期待，我必须真诚地告诉他一些人生当中我们必须拥有的基本道理。

为此我在周记里这样告诉他：

生活在这个世界上哪一个人没有压力呢？而人也正因为有了压力才有了前进的动力。但是关键是你如何看待压力？我曾经给我们同学说过一句话：“当自己在学习、生活和工作上都很辛苦的时候，你一定要调整好你自己的心态，让自己的心去体验轻松和快乐！那样你就不再会感觉到苦和累，就如我现在的的生活和工作。否则的话你就是自己在折磨你自己，有什么必要呢？因此每一次当我要放弃的时候，我都会这样告诉自己：要做一个精神上刚强、坚定、坚韧不拔、不屈不挠、勇敢的人。一个人的精神力量是无穷的。哲学上不是这样说的吗？精神不是万能的，但没有精神是万万不能的。那些艰难困苦，人若是不能去克服它，他就不能默默地去饱经风霜，历尽艰辛；然而正是由于能克服它，人才会成为战胜困难的胜利者，成为一个强者。当你感到困难不可克服，产生畏惧念头的时候，你就走了轻松的下坡路。最怕的是吝惜自己。对自己的吝惜，是一种意志薄弱的情感，它甚至能使一个强者变成一个弱者。而你现在已经到了人生关键的一个十字路口，你是选择做强者，还是选择做弱者呢？全在于你的一念之间，如果你选择弱者，那么你的将来不会有好运，而且你也不会给自己一种快乐的心情，因为你不知道生活的真正幸福，理想对他来说是不可理解的，也难以达到，所以你会产

生放弃的念头，这不像你刚的个性，因此很希望你记住我常说的一句话：努力就行，结果不是我能掌握的，但至少我可以让自己放心，对得起一切关心和爱我的人。所以，弱者会产生利己主义和胆怯行为。而人不经历磨难是不可能成长的，你把现在你所处的阶段当作是你人生最关键时候的第一大磨难吧！你越是历经艰难，你的个人的那种思想可能越鲜明，产生人的自豪感的心灵一角对你说起话来就越响亮；如果你对自己大发怜悯之心，那么，你那心灵一角可能永远沉默无语。对满腹牢骚、灰心丧气、软弱无能、缺乏信心的现象应该毫不留情、决不容忍、决不吝惜，那么你会让那个曾经自强的你回来，重新成为主宰自己生活和命运的人。

请记住，一个人有时会出现这种情况，就是在他已经丧失体力的时候，他的精神力量可以使他产生新的体力，而且作为一个战士仍能继续活下去，对吗？因为你不想让自己变成生活的懦夫和逃兵的！我会看到一个崭新的你的诞生！！

人活着就要对得起自己、对得起父母、对得起老师、对得起所有关心爱你的人，不要辜负他们的爱和自己的生命。其实，一个人是否快乐完全取决于自己，旁人不会理会你是否愉快，开心的钥匙在你自己手中。既然如此，我们为什么不去选择一种快乐的活法呢？有什么理由不让自己的生活开心一些呢？我们的学习很苦也很累，不过如果我们要埋怨这些话，我们可以找一百个理由，一千个理由，可这一切不会因为我们找了这些理由而发生百分之二的变化。可是改变自己，只要今天去做，明天就会发现自己身上已经发生了翻天覆地的变化。所以，埋怨这些那些，不如改变自身。

我知道一次周记的交流并不能改变他什么，至少能够深深地触动他的心灵，所以在下一次的周记当中，他已经很明确地告诉我现在的他已经变得开朗多了，虽然学习依旧很困难，成绩仍旧不理想，但是至少他已经开始慢慢地行动，就如一只蜗牛，如果能够坚持不懈，相信一定会爬到终点的。

旻写了一篇关于《自杀的方式》的文章，我知道其实这也是她经过了很多次思考而写出来的文章。对于生和死，我是在大学开始才思考的问题，而现在的中学生却已经开始思考了，这也从一个角度说明现在的中学生们的思想早熟程度。所以，作为我们教育者就应该要跟随学生发展的思想，对于这些问题进行思考并采取适当的教育方式对他们进行交流和教育，从而达到良好的教育效果。

她在这篇文章当中是如此描写自杀的方式的：

### 一、跳楼和坠崖

一直固执地认为这是一种最美丽的死亡方式，适合一个长发标飘飘的女子。她要穿着白色的睡衣，最好是有蕾丝花边的，在黑夜里从较高的地方掉落下来。下坠的时候有点点晶莹从眼角飘过。在触地的那一刻，即使痛苦，但嘴角仍含着微笑。

白色衣裙上有斑斑蓝色的血迹，忧郁的但却美丽。

### 二、开枪

海明威与川端康成式的经典死亡。

我想我更喜欢前者，将枪口对准自己的嘴，扣动扳机，后脑勺被掀飞，滚烫鲜红的液体涌出来，沾满深色的上衣与衬裤，然后凝结成块状的褐色、牢固而又寂寞。

这是生命的奔腾到瞬息寂静的过程。

### 三、割腕

她用水果刀在腕上划了一下，不够深。

她又划、又划，液体流了一会儿却不动了，她于是向伤口深深地割下去……

——腕上是支离破碎的沟壑。

她轻轻地躺进冰凉的水里，暗红的液体一丝丝一缕缕地扩散开去，像烟雾盛开在水纹中的花朵，慢慢绽放……

人们发现她时，有人从血腥的卫生间逃出来伏在阳台上呕吐，有人一下子便晕倒在地上。

——洁白的瓷砖上，花朵的图像被溅起的液体所污染显得有些黯淡，浴缸中的水被渗得透红，上面有海藻般浓密的头发和黑色的有着红蔷薇刺绣的丝制衫裙。

有人伸手去捞尸体，却立即把手缩了回来，除了血腥，没有一丝人气，连水也是刺骨的冰凉。

《圣经》说：死亡是一种解脱。

# 生命教育——最美丽的教育

朱云方

我把时常在脑子中浮现的场景用文字表达出来，它们是一组组的意象，所以不太完整，有些拼凑的断层。

我本来是想把这篇写在语文的随笔中的，它过于脱离现实，不够朴实与平凡。

不过，我想语文老师看不太懂。

朱老师：

我一直在寻找一个人，一个能与我心灵相通的人，不需要语言，不需要动作来表达，但是彼此能够看得清对方的心，读得懂彼此每一个眼神。

但我一直没有找到，我想，也许是因为我终究是一个平凡的人。

为此，我在她的周记上这样写到：

如果你是一个没有对死亡进行过深入思考的同学，那么这么生动的死亡情景任何人都是无法描写得出的。其实当一个人曾经经历过死亡的危险或者面对过死亡，那么他就真的不会去害怕死亡的。曾经看过很多悲观主义的哲学家的书籍，如尼采的《悲剧的诞生》《查拉斯图如是说》《快乐的科学》和叔本华的《爱与生的烦恼》等，让我对生和死进行了深入的思考，明白了生的意义和死的价值。其实在死亡面前真的很公平，人人平等，没有任何一个人可以利用任何权利去超越死亡的。但是死亡却有很多的选择：

自杀是一种，意外的死亡也是一种，但是追求一种自然的死亡，这是很多人的一种选择，或许我也愿意选择一种自然死亡的方式，因为这样才算完成了一个人正常的生命旅程。而且这样的话对他的一生来讲也应该没有什么可以遗憾的了，因为他已经经历或品尝了人生所有应该品尝的内容，所以我一直反对自杀这种结束人生的方式，因为在我眼里看起来这是一种懦夫的行为，也是一种极端的自私的行为，很多时候人活

着要比死亡更痛苦，而一个人仍旧能够坚持下去，这样的人难道不是一个真正的勇士吗？我尊重这样的人。

我能够理解你内心世界的这一个想法，的确在这俗世里，知音难求，而心灵相通的人更难求，因为在这俗世里有很多东西蒙蔽了人们的双眼和心灵，所以这就注定了很多人的人生是寂寞的、孤独的，但这并不能排除他能感觉到人生的美丽！卢梭不是因为他的孤独写出了一本让人感动的好书——《一个孤独散步者的遐想》。他在自然的怀抱里寂寞地享受着人生的快乐，品尝着生命的价值，思考着平等的意义。

因此，在我眼里对朋友和知音的选择，从不去勉强和渴求，我非常遵循自然的法则：一切顺其自然。的确在生活的过程中，你能否遇到一个你想遇到的人，关键还是在于你自己，如果一个人紧闭他的心灵大门，那么他就断绝了一条和人进行真诚交流的渠道，为此，我又信奉宁可人负我，我不负天下人的信条，或许你可能又会说我在标榜自己，但是我可以告诉你这已经成为我的一个做人原则，当然这样肯定会让自己上当受骗很多次，有时也很受伤，但至少你能让自己活得洒脱和快乐，因为你的心里永远充满着阳光。

说了那么多，你应该明白了我是一个怎么样的人，至少你能了解我内心的某一方面，也应该明白了我告诉你的体会；一切顺其自然，然后再来解放自己！你一定会让自己坦然地面对一切，包括友谊、爱情、生与死！

2005年1月2日

# 心理咨询案例：“考试心态不好”的三种解读

邵巧倍

## 一、来访者背景资料：

1学习：重点中学理科班男生，高三下学期，成绩优秀；

2家庭：独生子女，在母亲陪同下前来咨询；

3语言表达：语速很快，表达流畅，领悟能力强

4个性：急躁偏内向

## 二、来访者自我陈述：

想在心理咨询师建议下改善考试心态，并能在高考中发挥出色。

1、平时学习自己感觉挺好的，但是高中以来考试成绩总是不太稳定，到了高三虽然起伏程度比以前小了，但还是不太稳定（以前：班级2—20名，现在5—12名）；自己在考试时想了很多具体办法，但还是没有进展；

（关键词：不稳定、具体方法。）

2、最近几次考试，发挥特别不理想，成绩都在班级10名左右，自己感觉应该保持在前5名；高考复习只剩下两个月，心里很着急；

（关键词：理想成绩、实力）

3、自己也分析了一下原因，感觉自己在考试时心态不好，粗心大意，而且越考到后来心态越差。但是这些题目凭我的实力放在平时应该都是会做得。说到考试心态不好的表现，好像也说不上来具体的反应，也没有常见的焦虑紧张的症状，只是自己感觉考试时总体“情绪”不太好，如果情绪好些，应该就能达到自己的理想成绩。

（关键词：平时、具体反应）

## 三、咨询与分析：

根据有效交流和科学评估，针对该考生的三点

陈述内容，做出了如下三个具体分析和三种对心态不良的解读，使该考生自己认识到了解决问题的关键点：

### 1、考试策略不符合自然规律导致考试时的疲劳和情绪问题

#### A. 平时采取的策略：

比如“理科综合（物理化学生物）”，物理化学掌握得不错，生物有些薄弱。所以每次考试都先挑生物题做，再做物理化学；又怕大题目在后来不及，所以总是先做大题，再做选择填空等小题目。

#### B. 对该策略的讨论：

由于考试过程中人为采用了难——易、薄弱——擅长的策略，考试前段容易出现和积累各种不良情绪，对后段的情绪影响很大，结果导致不仅花在生物上的时间拉长，而且自己擅长的物理化学反而无法在正常的情绪状态下考试，并且因为物理化学分数比例远高于生物，实际上得不偿失。

#### C. 策略调整：

遵循现成的试题安排顺序，从头到尾答题，不人为调整；或者按照擅长——不擅长学科，每门学科从简单——难题型顺序开展考试。尽量减少由于对学科和题型顺序的不合理安排和过分关注导致的时间和情绪上的损失，着重在平时增加对生物学科的投入，而非考试时的“讨巧”。

（“心态不好”解读1：由于运用了不适合自己的考试策略，在考试时把过多注意力集中在了薄弱学科的挽救上，再加上随之产生的优势学科上时间减少问题，导致不良情绪增加，不良情绪反过来影

响后面的考试。）

### 2、自我定位太高导致学习盲区

虽然成绩一直起伏不定，但是该考生只愿意承认考得好时的“实力”，不愿意重视考得不好时的“现状”，一直把自己定位太高，主攻高端知识和难题，忽视基础知识的巩固和再加工，遗留下很多基础的“漏洞”，一旦某次考试考到的漏洞较多时，成绩明显下降，反之，则称为表现“正常”。由于没有客观分析成绩起伏的原因，错误地将很多精力关注在所谓“考试心态”的虚拟调节上，没有对症下药，错过了实际自我提高的机会。

另外，成就动机理论指出，过高的动机水平反而不利于成绩的取得，并不是我们常认为的目标设定越高越好。以图为例如下：

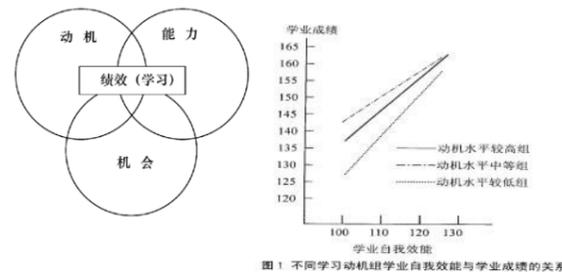


图1 不同学习动机组学业自我效能与学业成绩的关系

（“心态不好”解读2：过高的过于刻板的自我定位，导致该考生在平时一直负重前行，特别是在考前，对于考试成绩的高期待超过自身的真实发挥，每次考试最后就只成了证明自己“失败”的标志，使考试失去了应有的价值。屡次失败体验导致在考试情境中习惯性“自我否定”，情绪自然无法转晴。）

### 3、平时学习习惯不良导致考试时错误重现，考试后错误归因

经过一段时间的咨询后，该考生自己观察发现在平时作业或者练习时就经常容易犯错，并不是考试的时候才会“粗心大意”。只是平时由于时间相对充裕，情绪更稳定，心态更宽容，所以从来没有认为这是个需要重视的问题，以为只要考试时“注意”点就可以了。考试时，因为时间有限，题量大，更多情况下的反应是平时习惯的重现，所以根本达不到平时认为的“注意”。

考生非常重视考试成绩，把考试成绩作为能力

和尊严的主要评价标准，所以一旦犯错，倾向于归因为粗心大意、心态不良等外在的看似可改变的原因，而非习惯等主观的可改变的原因。

（“心态不好”解读3：虽然该考生意识到了自己的情绪问题，但是没有主动去挖掘产生情绪的根源，不想着手进行痛苦的改造，只想通过单纯的表面情绪调理手段达到立竿见影的速效，这是高考前“纵容”自己不良学习习惯存在的深层原因。）

## 四、思考

考试心态是所有高三学生和教师关注的话题，有些考生确实存在考试心态不良的状况，如紧张焦虑到思维中断、情绪失控、行动上无法完成考试甚至出现生理问题；“焦虑”是人在面对重大事件时的正常防御，焦虑本身不是问题，焦虑过度才需要引起我们的注意。有很多考生在“心态不好”、“考试焦虑”的旗帜下，有意或者无意地错过了寻找真实原因和有效改进的机会。所以，请学生和教师谨慎鉴别考试心态是否达到了严重影响考试的程度，防止“贴假冒标签”带来的负性效应，理性客观对待和分析每次考试的成败得失，合理定位自己的能力。

近年来，随着国家对于学生心理健康教育的重视，也随之出现了对于心理健康的盲目追求完美倾向。心理健康很重要，对于少部分存在个性缺陷、缺少社会支持的人群，心理援助是非常必要的，但对于大部分的正常人群来说，正常范围内的波动对我们的学习生活工作没有“实质性”影响。甚至很多人经历重大心理问题，有些甚至伴随一生，但最终转化为优势，找到适合自己的领域，取得杰出成就。

世界上不存在心理完全健康的人，也并不是心理完全健康的人才可以做得更好！

有时，对心理健康的适当“忽视”反而会让你更加健康。

# 一例考前焦虑个案的心理咨询报告

曹鸿飞

## 一、一般资料

韦某，女，19岁，高三学生，相貌秀丽、举止文静。家中独女，成长在普通的工薪家庭。父母对她有很高的期望值，要求较严格。学习成绩优异，就读重点中学。性格较内向，同学关系一般。未曾患过重大的身体疾病和精神疾病，未接受过心理咨询和心理治疗。

来访时面色苍白，眼睛布满血丝，眉头紧锁，情绪低落。交流较主动，求助欲望较为强烈。

## 二、主诉和个人陈述

主诉：学习效率不高，注意力不集中，学习成绩急剧下滑。因此心情烦躁不安、入睡困难近1个月，对高考充满恐惧。

### 个人陈述：

在高三以前，一直都很顺利，都是就读于重点学校，考试成绩一直保持在班级前5名，父母和老师都说她考一个好的大学是没有问题的。但是在3月份的联考，她的自信心受到了很大打击，因为优势科目文综发挥失常，破天荒地掉到了班级第10名。成绩下来，她不敢和父母说，不仅对自己很失望，而且心里特别害怕，害怕直到高考都走不出失利的局面，甚至怀疑自己是不是变笨了，脑子有了毛病。从此，她感觉老师和同学们看她的眼神都不一样了，把精力都放在和别的同学的比较上，看到他们专心致志听课的样子她急躁，听到他们课堂上流利的回答她心虚，听他们说晚上做了多少练习册她心慌，整天心情沮丧，入睡困难，上课也集中不了注意力。

在这样的状况下，她的各科学习成绩均受到了明显的影响，而且陷入了恶性循环，平时测验成绩一次不如一次。老师找她谈话，父母也十分着急，旁敲侧击地要她认真对待学习，赶快往前赶，做回以前的尖子生。她心里更紧张了，发誓自己一定要争气，但事与愿违，她的学习情况更糟了，以致在4月的市模拟考中，头脑发懵，思维空白，连许多简单的题都不会做。那天考完，她一言不发，把自己关在屋子里，直挺挺地望着天花板发呆，内心完全被焦灼、茫然和绝望填满。对自己的学习能力和调节能力完全丧失信心。想到考试就不由自主地头疼、胸闷、心跳快、心悸，根本无法想象自己将如何面对高考。

## 三、观察和他人反映

咨询师观察结果：来访者衣着整洁适时得体，表情有些不安，入坐后，眼睛红肿、低垂，双手攥在一起，身体微微前倾。在叙述过程中条理清楚，回答问题抓住要领，话语不多，语调适中，并带有情绪反应，着急、无奈、痛苦。求助欲望较为强烈。感知觉、记忆及思维未见异常，人格相对稳定。

他人反映：身躯体医学检查正常。学习依旧刻苦努力，但学习效率不高。性情较孤傲，平日独来独往，与同学较少交往，缺乏朋友。

## 四、评估与诊断

1. 根据诊断正常心理与异常心理的三项原则判断。

(1) 来访者的主观世界与客观世界是统一的。她的心理活动在形式和内容上与客观环境保持一致，主动求助、自知力完整，没有出现幻觉、妄想等精

神病症状。(2) 心理活动的内在协调性，来访者的知、情、意、行等心理过程是协调的。(3) 人格的相对稳定性，据来访者所述与咨询时的观察，她的人格特征还是相对稳定。因此，可以确定她是心理正常的人。

2. 根据躯体疾病历史及典型心理与行为异常的表现，来访者虽然以焦虑为主要症状，但来访者的心理问题是明显社会生活事件为诱因引起的，即来访者害怕考试而引发焦虑，具有明确的对象和固定内容，无显著的植物性神经功能紊乱（仅在考试时出现），而且这些未严重影响社会功能和逻辑思维，没有泛化。而焦虑性神经症在症状表现上主要是，焦虑会引发持久的痛苦并不能解决，对社会功能造成严重影响，出现泛化和回避，反应与初始事件本身不相关，持续时间长，大于3个月或半年。故可排除焦虑性神经症。

3. 综合分析所获得的资料，对该求助者问题持续的时间、强度和典型心理与行为异常表现的性质和严重程度进行分析判断，来访者的焦虑情绪并没有泛化，持续时间较短，故可以排除严重心理问题。

4. 诊断及诊断依据：据来访者自述和临床观察，来访者所述内容基本可信。对照症状标准，该来访者表现出不安、烦躁、入睡困难等焦虑症状。从严重程度标准看，来访者的心理问题反应强度不甚强烈，问题内容基本局限在认知、情绪方面，意志、行为正常。虽然来访者心理问题引起了其他的一些躯体化反应，如头疼、胸闷、心跳快、心悸，但这些躯体化反应程度较轻，并只与考试联系，没有泛化，没有影响逻辑思维等。从病理标准看，病程1个月，持续的时间较短。

因此，根据以上诊断依据和临床收集的资料，来访者的问题属于一般心理问题，即，因面对考试带来的内心冲突继而引发焦虑情绪的问题。

## 五、咨询目标的制定

根据以上的评估与诊断，来访者的问题属于一般心理问题，咨询师可以接受此个案。咨询师和来访者共同协商确定如下咨询目标：

1. 具体目标：缓解焦虑情绪。
2. 近期目标：基本恢复正常的生活规律，能坚持正常的学习，以坦然的心态面对考试。
3. 最终目标：有助来访者发展自我认识，完善个性，促进求助者的心理健康和发展，充分开发自身潜能向自我实现的状态推进。

## 六、咨询方案制定

1. 主要咨询方法与适用原理：根据来访者的身份特征，强烈的求助动机，该案例宜采用认知行为疗法。调整来访者对学习、高考、面对困难等问题的认知，让她学会面对压力缓解情绪的放松方法。具体运用倾听、开放式询问和封闭式咨询、鼓励和重复技术、情感反应、内容反应等参与技术以及指导、解释等影响技术。

### 2. 双方权利和义务

咨询过程中，求助者及其监护人的权利和义务：

#### 权利：

- (1) 求助者可以根据个人意愿选择咨询师；
- (2) 对咨询进程不满意可要求更换咨询师；
- (3) 对咨询方案、咨询收费、咨询时间的知情权、协商权和选择权。

#### 义务：

- (1) 遵守咨询机构的有关规定；
- (2) 遵守和执行商定好的咨询方案、咨询收费、咨询时间等方面的规则；
- (3) 求助者应尊重咨询师，按照预约时间不迟到、不违约，如有特殊情况提前通知咨询师。

咨询过程中，咨询师的权利和义务：

热爱本职工作，坚定为社会做贡献的信念，刻苦钻研专业知识，增强技能，提高自身素质，遵守国家法律法规，与求助者建立平等友好的咨询关系。

心理咨询师不得因求助者的性别、年龄、职业、民族、国籍、宗教信仰、价值观等任何方面的因素歧视求助者；

心理咨询师在咨询关系建立之前，必须让求助者了解心理咨询工作的性质、特点、这一工作可能的

局限以及求助者自身的权利和义务；

心理咨询师在对求助者进行工作时，应与求助者对工作的重点进行讨论并达成一致意见，必要时（如采用某些疗法）应与求助者达成书面协议；

心理咨询师与求助者之间不得产生和建立咨询以外的任何关系。尽量避免双重关系（尽量不与熟人、亲友、同事建立咨询关系），更不得利用求助者对咨询师的信任谋取私利，尤其不得对异性有非礼的言行；

当心理咨询师认为自己不适合对某个求助者进行咨询时，应向求助者作出明确的说明，并且应本着对求助者负责的态度将其介绍给另一位合适的心理咨询师或医师；

心理咨询师始终严格遵守保密原则。

### 3. 咨询时间与收费

咨询时间：每周1次，每次40分钟。

咨询收费：学校心理咨询室对本校学生服务不收费。

## 七、咨询过程

咨询分为三个阶段：

（一）第一阶段：建立良好的咨询关系，宣泄情绪阶段。

第一次接待来访者时运用倾听技巧，强调尊重、共情、鼓励等咨询态度，注重非言语线索来建立咨询关系。一方面可以给来访者一个倾诉机会，让来访者把自己近段时间的心理感受，已往的部分经历充分地表达出来，使其负性情绪宣泄出来（来访者用了五、六张纸巾擦眼泪）。同时也让来访者感受到自己被尊重、接纳、信任和被理解，这些利于建立良好的咨询关系。另一方面也有助于咨询师详细了解来访者成长经历，社会支持系统情况，并可了解到来访者问题的表现，成因、发生的背景和演变过程，及与问题有关的近期生活事件等等。

（二）第二阶段：帮助分析问题，改变认知和调整情绪。

具体运用倾听、鼓励等参与性技术，面质、解释、自我开放等影响性技术，与来访者一同探讨其

问题引发的原因。

1. 追求完美的人格特征。来访者自身条件优异，从小到大被赞美声包围，再加上父母的严厉要求和较高的期望值，造就了她好胜好强、自尊心强、追求完美的人格倾向。不允许自己有失败，不允许别人超过自己，不允许自己不如别人的地方，听不得别人受表扬，也忍受不了挫折。因做事追求尽善尽美而不断苛求自我，易焦虑。

来访者在联考中失利，自信心会受到打击很正常，但她追求完美的人格特征放大了后果，虽然只滑落了五个名次，强烈的自尊心却让她倍受打击。而且脆弱的挫折承受力让她放弃了对考试本身实事求是的评判，转而开始怀疑、苛求自己。一向感觉良好的自我评价遭遇现实的困惑使情绪陷入了焦虑状态。

针对来访者这一人格特征，我们围绕现实生活进行了人生价值观的探讨，希望她认识到凡事追求完美的利弊，今后能用辩证、开放地态度去生活。

2. 不合理的认知评价体系。认知评价是指个体从自身角度，对遇到的应激源的性质、程度和可能危害做出思考与估计，直接影响个体的身心健康和社会适应水平。来访者对考试的评价出现了绝对化倾向，认为考试成绩是评价学生的唯一标准，因此，在联考失利后会相当在乎他人的评价，自我感觉老师和同学们看她的眼神都不一样了，敏感多疑的心态加剧了焦虑的产生。而当她期待用高考成功向家人、老师、同学充分地证明自己的实力，却遭遇临近高考的连续失利，这势必造成巨大的精神压力。

针对她不合理的认知评价体系，我们探讨了高考给人生道路带来的得失及对学生的评价体系等问题，缓解她的绝对化信念。

3. 不健全的社会支持系统。学生的社会支持系统离不开父母、老师与同学。经过观察了解，来访者的社会支持系统有缺陷。其一，父母对她的培养方式极大地影响了她的认知行为模式。从小父母对其寄予厚望，自然会严格要求，尤其对学习成绩非常看重。据来访者回忆，小学有一次因她未拿第一名，被父母责罚。而且，临近高考家长更加关注成绩，让她压力

很大。考试失利更加不敢与家长进行沟通交流。其二，针对她考试失利，老师找出很多原因，加重了她的不安与焦虑，是不恰当的强化。其三，缺乏好朋友。来访者的优异与孤傲，让她在同学中显得孤独，同学们对她敬而远之，她缺乏向同伴倾诉的途径，焦虑情绪得不到及时宣泄。

针对这一现状，我希望她明白父母面对即将高考的孩子出现焦虑情绪是很正常的，鼓励她主动找家长沟通交流，明确告诉父母考前你最需要他们的帮助是什么。

4. 缺乏有效的情绪调节。因为人生道路的平坦，来访者很少面对挫折，也缺乏挫折后的有效的心理调节能力，尤其是在高考的重压之下，要保持良好的心态更难。

因此，我首先希望她能正确认识焦虑，向她讲解焦虑程度和解决问题的效率之间的关系呈“倒U型曲线”，焦虑程度过高和焦虑程度过低时的效率都很低，而中等焦虑时的效率最高。所以，适度的考试焦虑有利于提高学习效率和学习成绩。任何人处于关键的时刻，都会出现心率增快、肌肉紧张、轻度手抖、轻度兴奋的现象。这是正常的生理应激反应。在考试中，它使我们联想加快、反应速度加快，从而在短时间内，大幅度提高注意力、记忆力和认知能力。从而消除她对自己面临考试的躯体反应过分的关注和担忧。

其次，通过布置家庭作业的方式，帮助她积极地调整情绪。（1）学会采用自我放松的方法，实行腹式呼吸，每次不少于5分钟，每天要达到20分钟。

（2）每天进行适当的体育活动，增强体质、放松心情。（3）每天制定学习计划，并记录下完成情况。

此外，在咨询中，我还运用了积极的暗示方法，通过言语、口气、眼神、动作等非言语信息，表达我相信她有能力强考好，增强她的自信心；应用“解释”技术，把身体症状正常化，还让她意识到别人和她一样都有紧张感；“鼓励”技术，抚慰她情绪上的烦躁和心灵中的不平静；“强化”技术，肯定她的积极变化和良好体验，从而促使她坚持下去。

（三）第三阶段：巩固咨询效果，促进心理健康阶段。

1. 请来访者自我总结目前对认知进行了哪些调整，而这些调整是如何影响到情绪，从而影响到学习、生活的。

2. 请来访者找到自己的优势所在，增强其自信心。

3. 请来访者继续坚持放松训练，坚持拟定各科复习和考试计划。

总之，这个阶段是让来访者自我发现、自我总结、自我成长，实现“自助”。

## 八、咨询效果评估

来访者的自我评估：通过五次咨询，来访者自我感觉睡眠有所好转，痛苦体验减轻，学习已逐渐进入状态。

咨询师的评估：咨询的具体和近期目标基本实现，求助者改善了睡眠，减轻了痛苦程度，学习效率有所提高，与人交往的能力有所提高，对自己的气质性格有所了解，积极调整了完美主义和绝对化的认知倾向，尝试用辩证、开放的态度面对人生。

### 【参考文献】

（1）《国家职业资格培训教程——心理咨询师（基础知识）》，中国心理卫生协会组织编写，民族出版社出版，2005年版。

（2）《国家职业资格培训教程——心理咨询师（三级）》，中国心理卫生协会组织编写，民族出版社出版，2005年版。

（3）《国家职业资格培训教程——心理咨询师（二级）》，中国心理卫生协会组织编写，民族出版社出版，2005年版。

# 一例抑郁心境高中生的心理 咨询报告

邵巧倍

## 一、来访者一般资料

李X，女，18岁，高二理科重点班学生，性格内向，独生子女。身高1.65米，体重60公斤，无重大躯体疾病史，家族无精神疾病史。近一年来情绪低落、失眠，对什么都没兴趣，难以集中注意力学习。症状常以半个月左右为一周期。暑假结束后学校开学，自感问题加重，痛苦不堪，主动前来咨询。

成长经历：因为父母工作关系，来访者从小和爷爷奶奶一起生活，小学初中阶段成绩一直很不错，后保送进入省一级重点中学重点班，仍由爷爷奶奶陪同住学校外面，成绩中游。

精神身体社会功能状态：对日常活动及周围的人群和事物，丧失兴趣；精力减退，出现无原因的持续性疲乏；思维迟滞，精神活动减少；敏感多疑，自我评价过低；食欲不振、失眠，自感痛苦。

## 二、来访者主诉

“我最近感觉很失落、压抑、空虚，总之很郁闷。我的情绪一直起伏不定，凡事不感兴趣，上课老是分神，经常沉浸在自己的幻想中，今天就有好几分钟，想小说里面的情节，自己迷失在文字的舞台上。晚上睡眠质量很差，睡不着，头痛，白天又很疲劳，食欲也很差。我曾经怀疑自己是不是得了神经衰弱，以前我还住学校集体宿舍，后来就由我爷爷奶奶陪着住在学校外面。

其实我郁闷的还有一个原因是家庭关系不太好：我跟我爸不是很经常沟通，他很专制，和我没有共同语言，有时候想主动与他交流，但是每次一到那个时候就说不出话，每次效果都不太理想，所以后来就不大和他交流了；我妈就更不用说了，我

跟她都不说话，我尽量不和她见面，吃饭也回自己房间，还锁上门的。这样的情况持续了快10个月了，因为她太多管闲事了，高一刚开始的时候，她偷看我日记，还把它复印下来，要拿去给心理医生看，幸好被我发现。不过这个日记的内容，一般人看了也会感觉我心理不太健康，就是很郁闷的那种感觉。后来我就不和她说话了，反正看她很不顺眼，很反感，我也不在家里写日记了。如果人际关系的满分为10分，爸爸还可以打8、9分，妈妈就是0分。

高一的暑假过得很难受，很空虚。我的成绩平平，大概在班级中游，这个学期班上的同学突然一下子都开始用功了，我昨天之前还挺用功，昨天之后就分神了，脑子里都是一些小说场景和内容。我平时也不太喜欢运动什么的，就喜欢看刘墉的书，但是现在也不太看，因为老是因此导致上课走神。我以前也经常这样，大概半个月一周期。平时和同学关系也不太好，都上高二了，班级里还有十几个同学没说过话，平时也不怎么愿意主动跟人家打招呼，怕主动打招呼结果别人没反应，那不是挺尴尬的，所以也不太想和他们接近。我平时就和三四个同学比较谈得来，但是最近老是感觉好朋友之间‘吃醋’，感觉他们对我还是对别人好，我很敏感、脆弱，关注细节，还很自卑。

昨天，我一个老同学说我‘脆弱得让人可怜’，还说我以后可能会走上自杀这条道路。其实我以前倒是想过自杀，但现在没有。我最担心的是：不知道自己要干什么？不知道还有什么要留恋的？我对什么都没兴趣，我都不知道要干什么。”

## 三、咨询师观察和他人反映

据咨询师观察发现：该来访者表情迷茫，说话

处事节奏较缓慢，性格较内向，内心较有思想，但说话时不太敢看别人眼睛，交流时显得很被动和矜持，如初次来访时希望咨询师问她问题，她再回答。

据与来访者关系较好的同学和老师介绍：“她（来访者）待人真诚，比较能够理解他人，比较能够得到他人信任；但生性敏感，容易受伤，情绪变化激烈，易怒，容易因为志趣不同等与人发生争执，并因此导致生活学习等其它关系上的破裂；希望通过与别人人际关系的维持，满足自己内心的需求，一旦不能满足或者感觉不一致或者关系减弱，则情绪反应强烈。

## 四、心理评估和诊断

据对临床资料的收集和分析——

1、智力水平：根据咨询师临床观察、周围人反映以及学业成就水平，该来访者智力正常。

2、心理健康状况：

结果比较严重地偏离了正常水平，心理健康状况较差。特别是在抑郁、焦虑、人际敏感等因子上症状明显。各分量表平均分（0~4计分）如下——

因子	躯体化	强迫	人际敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性	睡眠食欲	总平均分
均分	1.00	1.60	1.78	2.15	1.80	0.67	1.14	0.83	1.50	1.72	1.49

属于中度抑郁状态。存在的主要问题有：睡眠不好，无故疲劳，感到生活无意义，情绪起伏不定，长期感到心情低落等。

3、症状表现：对自身躯体、心理、社会功能等状况有充分的自知力，可排除有精神病性心理障碍。心境低落，同时思维缓慢、语言动作减少和迟缓，并且伴有失眠、乏力、工作效率低、内感性不适，症状持续两周以上，有一定程度的社会功能受损。

根据以上所有临床资料收集结果和评定，李某可以被诊断为抑郁情绪障碍！

来访者当前问题主要表现在：

- 1、主观感受痛苦，情绪低落；
- 2、人际关系敏感、淡漠；
- 3、学习活动兴趣、注意力减退；
- 4、睡眠问题。

## 五、心理咨询目标的制定

根据以上评估和诊断，同求助者和家长协商，确定如下咨询目标：

1、具体目标与近期目标

来访者和咨询师之间建立平等良好的咨询关系，并应用到其他人际关系中；

使来访者认识到内部的冲突，纠正错误观念；

摆脱对自身问题的过分关注以及由此产生的逃避行为，直接面对客观环境；

在学习生活中，做出新的有效的行动，以改善目前不良人际关系、学习状态；

掌握一定的调控情绪的方法技巧，改善低落心境，缓解抑郁情绪。

2、最终目标与长期目标：增强来访者的自我认识，完善个性，习得自我成长技巧，增强其情绪调控和社会（人际）适应能力。

## 六、心理咨询方案的制定

主要咨询方法与适用原理：

认知心理学认为，认知是情绪和行为反映的中介，引起人们情绪和行为问题的原因，不是事件本身，而是人们对事件的解释；负性认知和情绪、行为互相加强，形成恶性循环，是情绪和行为障碍迁延不愈的重要原因。

认知疗法的创始人贝克认为，在人的意识和潜意识临界处，尚存在着模糊状态的意识层面，这种“模糊意识”对人的认知有巨大的影响，一些错误的认知模式，就是受其影响而形成的，以这种错误的认知模式去评价环境或者评价自我，便会出现偏离，从而产生异常的情绪，如抑郁情绪。贝克关于情绪障碍的认知模型包含两个层次，即负性自动想法（浅层）和功能失调性假设（深层）。贝克认为，人们从童年期开始通过生活经验建立起来的认知结构或图式，是一种比较稳定的心理特征，形成了人们对自己和世界的假设，用于对信息过滤、区分、评估编码，指导对新信息的知觉、对旧信息的

回忆及借助图式进行判断与推理，支配和评估行为。图式形成之后相当稳固，通常不予表达，在其后的生活中继续得到修改和补充。图式指引人对原始材料的收集、记忆和判断，关注和图式一致的信息，在大量的与图式一致、不一致或无关的信息中，图式决定了什么是信息加工的中心，决定着人们的信息选择和对新信息的理解。由于多年的生活经验形成的认知图式，我们能根据图式指引新信息的加工，预测事件的发展，给客观现实赋予某种意义。总之，以往经积累概念和有组织的知识构成的图式，使人们倾向于选择与图式一致的信息，忽略无关的、不一致的信息，并依据图式理解现实、做出判断和预测事件的后果。

L. Festinger的认知协调理论认为，人的脑内存储着以往的抽象的经验图式，包含了我们的观点、信念、态度等。如果一个新的情形在外部世界出现，感觉通路把新的信息传送到大脑，大脑按原先的图式进行加工，理解其意义，依本人的态度和期望进行评价。假如我们以挣钱多少来判断成功与否，那么，当一项新工作的工资比目前的高，评价将是积极的；但如果新工作的工资很少，就和自我价值概念相冲突，接受这一工作意味着自我价值降低，于是，我们可能拒绝这一工作，继续去寻求高工资的和大脑储存的假设相一致的工作。这告诉我们，我们评价事件、处理事件时，总是采用适合自己认知假设的方法。

本案例主要采用认知治疗，协助来访者找出这些负性想法和假设，以及其中的逻辑错误，使其明朗化、意识化，并同时辅以人际关系治疗以及行为治疗（音乐治疗和放松训练等可操作性强的方法）。

### 七、心理咨询过程

#### 第一次咨询：

在与来访者的交谈中，咨询师发现由于来访者的生活经历和成长环境以及由此形成的人格特点，来访者追求完美但是缺乏面对现实的勇气，尽可能地回避困难并在潜意识里拒绝失败事实。来访者对现在的学习和家庭状况显然是不满的，因此造成内心冲突。贝克认为：“只有当认知中的不良成分被揭示出来，进行正确合理的再认知，并有效予以调整，不良情绪才随之改善。”由此，确定了来访者的咨询方案。方案确定后，我向来访者进行了认知治疗的常规解释，

并简要分析了她的情况，要求来访者回去后想想自己在生活和学习中最不满意的事情是什么？最感到挫败、最心烦和不安的是什么？想好后写下来，下次咨询时带来。

#### 第二次咨询：

对于上次的问题来访者作了很认真地思考，她说，她最不满意的是自己的家庭现状，父母工作一向很忙，彼此交流很少，再加上从小由爷爷奶奶带大，现在也基本上跟爷爷奶奶同住，所以情感上非常空虚和寂寞。她时常想自己各方面那么优秀，为什么情绪却总是起伏不定，她从来不对人说，一直憋在心里。我表示理解，并要求她讲讲最感挫败的事情，她说，最感挫败的事情是进入高中后，因为一个班上同学都是最优秀的，所以成绩没有初中的名列前茅，也没有以前那么受老师和同学关注了。理智上，她明白自己在整个年级并不差，可是情感上她无法接受这种失落和挫败，努力挽回自己在班上同学心目中的地位，处处显示自己的高贵气质，但事与愿违，反而因此人际关系变得疏远而且敏感。这种情况一直持续到现在，学习成绩一直在中游，人际关系也很淡漠、敏感。为此一直心烦、不安。听完，我肯定了她的积极配合，以及对问题的认识，并进一步向她解释了认知治疗的相关观点，提出在实际生活中，她的认知中是否存在一些“负性想法”，并要求她从生活或者个别事件中，找出哪些想法是合理或正性的，哪些想法是不太合理或负性的，这些不合理的想法或者信念怎样作用于她的情绪和行为，并要求她坚持写一周的“每日想法日记”，以检验其中的负性想法。

#### 第三、四次咨询：

通过前面两次的咨询和作业，来访者对自己的内心冲突和认知特点有了一些认识，但是仍不太明确。为此，我们进行了归类和辨析，她的主要负性想法有：

a. “我原来很优秀，所以做什么都应该完美。”

“我要显得很高贵，这样才能得到别人的认可和赞赏。”

b. “我很优秀，所以我不该有那么多失败和不开心。”

c. “我对文学有很强的欣赏和理解能力，别人的理解应该和我一样。”

d. “我一定要说服他们接受我的观点，他们和我争论，代表他们排斥我。”

通过对这些负性想法的讨论和探讨，来访者若有所悟，并能及时在生活中意识到这些负性想法。我趁热打铁，指出，总是审视自己是开心还是痛苦，是否处在抑郁中，这是抑郁周期性复发的又一大原因；所有的人都会痛苦，但普通人是带着痛苦去继续工作，去继续自己的学习和生活，而来访者过于在意自己内心的感受，时时检测自己的心理状态。一旦觉得心情很坏，会导致自己不去继续自己的学习和生活，而是逃避，去寻求那种快乐的感受。来访者表示非常同意。

#### 第五、六次咨询：

来访者对自己的问题有一定深入认识，但是自感心里还是很空虚，不知道该怎么办。

为了能帮助她把这方面的获益扩展到生活的其他方面，使她明白可以通过控制抑郁来掌握自己的生活，我们在这两次的咨询中，开始面向来访者的人际关系，寻找其中导致抑郁的人际关系模式，并尝试作出行动。通过咨询发现，该来访者在人际交往中采取被动选择和接受的模式，其中包含“害怕被拒绝”因素，以及对自己“高贵完美气质”的过高期望。其深层原因在于希望通过以上模式，得到情感需求（被关注、被认可等）的满足。

在这些问题引起来访者思考和赞同的基础上，我们开展相关的人际关系指导和训练，分步骤、按程度布置作业（比如“了解同学真实想法”、“迈出主动交流第N步”），并在下次对作业完成情况及时检查和反馈。

另外，通过班主任和周围关系好的同学的主动交流沟通和积极反馈，增强其人际主动性的自信心。

#### 第七、八次咨询：

针对来访者和母亲之间的矛盾，我们商量着进行了一次“空椅子对话技术”，和“母亲”沟通内心想法，在一定程度上缓解了来访者的愤怒情绪。在后来的一次咨询中，她给母亲的打分上升到了6分。接着，我们用同样的方法，和她的“父亲”进行了一次

深入交流，一定程度上缓和了父女间的隔阂。这两次咨询促进了她和父母交流的强烈愿望和行动力，在后来的一次尝试之后，她说，没想到原来和父母沟通就是这么简单而愉快的一件事情，也没想到父母其实也一直为此苦恼不堪。她的行动能力越来越强。

#### 第九、十次咨询：

解决了上述一些问题，针对她的睡眠和上课注意力集中困难问题，我们开始学习使用音乐治疗、放松训练、想象训练以及三者结合的方法。这个方法很简单，而且实用，事实证明她后来一直在坚持练习，并且效果很好，也同时促进了她的学习效率。来访三个月后，我们顺利结束了这次咨询。

整个咨询过程中，我都很注意运用鼓励、支持等技术，着重消除来访者顾虑，提高其行动能力和自信心。在鼓励、支持之下，来访者开始体验内心资源以及为自己做选择的力量，挑战自己的自我局限并将计划付诸行动。

### 八、心理咨询效果评估

咨询结束半年后，来访者进入高三的紧张备考，通过随访发现，该来访者情况比较稳定。

据来访者自己及其周围人评价：来访者自我感觉情绪起伏较少，基本较稳定，能将大部分精力投入到学习中，睡眠质量有所好转，人际关系趋于平和稳定，与父母保持一定的沟通；对自己的人格特点有了更加深刻的认识，信心倍增，各方面状态良好。

咨询师随访发现，本案例咨询效果良好。来访者对抑郁情绪的关注明显减少，能将大部分注意力投入到紧张的学习生活中，成绩稳定。自我认识、自我教育、自我成长动力明显增强，自我控制感增强，对他人有了更加合适的期望，对自己的人生有了更加完善和合理的设计。

#### 【参考文献】

1. 《心理咨询师》 郭念锋 民族出版社 2002年版
2. 《心理咨询与治疗》 钱铭怡 北大出版社
3. 《认知心理治疗》徐俊冕、季建林 贵州教育出版社
4. 中国心理咨询网，华夏心理网

# 重点高中优等生考试焦虑班级调查

陈隆升

本文尝试以一个重点高中优等生组成的班级为研究对象，对学生在学习中的焦虑程度加以研究。力图纠正人们对焦虑的误解，探明焦虑与学习成绩之间的相关性，进而揭示焦虑的意义及其对学习的影响。

## 一、基本假设

我们大多数人虽然能意识到当今社会的焦虑问题，但对焦虑实际上是存在着一种误解。我们仍旧坚持着一种不合理的信念，即认为“心理健康就是指生活中没有焦虑”。我们似乎没有觉察到，在“生活中没有焦虑”这个幻念中显露出对真实的严重误解。

焦虑是有意义的。尽管这层意义可能有毁灭性的部分，但是也有建设性的部分。我们的生存之道就是面对焦虑。焦虑是人类的基本处境。当我们处于焦虑中时，我们变得不再无聊，我们的心智更加敏锐，我们确知焦虑形成的张力是人类生存的保障。有焦虑便有活力。就像发烧一样，焦虑表示人格内正在激战。只要我们持续争战，建设性的解决方案便有可能。当焦虑不再，争战结束，忧郁可能就会出现。这就是为什么克尔凯郭尔主张，焦虑是我们的“良师”。可以说，只要有新的“可能性”出现，焦虑就会出现。所以，焦虑实际上是与创造力、原创性紧密联系在一起。

关于焦虑的定义，我们在这里采用美国心理学家罗洛·梅的意见。即焦虑是因为某种价值受到威胁时所引发的不安，而这个价值则被个人视为是他存在的根本。威胁可能是针对肉体的生命（死亡的威胁）或心理的存在（失去自由、无意义感）而来，

也可能是针对个人认定的其他存在价值（爱国主义、对他人的爱、成功等）而来。

焦虑一般分为正常性焦虑和神经性焦虑两种类型，神经性焦虑被认为是一种病症，需要心理医疗或药物治疗。但正常性焦虑是存在于每一个人身上的，它可以被建设性地管理，并被当作“学习经验”，促进自己下一步的发展。

我们认为，在学生的学习中存在的焦虑需要区别对待，引导学生建设性地管理自身的焦虑，时常保持一种积极向上的姿态。而对个别达到严重焦虑程度的学生则需要接受心理治疗的援助。

## 二、学生焦虑程度调查

近期我对自己任教的班级（高二创新实验班）做了一项学生焦虑程度调查。

### （一）调查的准备及实施

我认为学生的焦虑可以体现在日常生活中的许多事件中，其中最具典型的事件应该是考试。考试在当今中国社会已经成为了学习生涯中的一个兴奋点，从中隐含着参与者的焦虑程度。

本次调查方法有两种，一是问卷，二是深度访谈。

调查问卷的总样本为56个，发出56份问卷，回收56份问卷，回收率100%，无效问卷为0。问卷分为33道题，题目选项采用四级量表设置，有ABCD四个选项，A=很符合自己的情况；B=比较符合自己的情况；C=较不符合自己的情况；D=很不符合自己的情况。33道题的主要内容为：

- （1）在重要考试的前几天，我就坐立不安了；
- （2）临近考试时，我就泻肚子了；

- （3）一想到考试即将来临，身体就会发僵；
- （4）在考试前，我总感到苦恼；在考试前，我感到烦躁，脾气变坏；
- （6）在紧张的复习期间，常会想到：“这次考试要是得到个坏分数怎么办？”；
- （7）越临近考试，我的注意力越难集中；
- （8）一想到马上就要考试了，参加任何文娱活动都感到没劲；
- （9）在考试前，我总感到这次考试将要考坏；
- （10）在考试前，我常做关于考试的梦；
- （11）到了考试那天，我就不安起来；
- （12）当听到考试的铃声响了，我的心马上紧张地急跳起来；
- （13）遇到重要的考试，我的脑子就变得比平时迟钝；
- （14）看到考试题目越多，越难，我越感到不安；
- （15）在考试中，我的手会变得冰凉；
- （16）在考试时，我感到十分紧张；
- （17）一遇到很难的考试，我就会担心自己考不及格；
- （18）在紧张的考试中，我却会想些与考试无关的事情，注意力集中不起来；
- （19）在考试时，我会紧张得连平时记得滚瓜烂熟的知识也回忆不起来；
- （20）在考试时，我会沉浸在空想之中，一时忘了自己是在考试；
- （21）在考试时，我想上厕所的次数比平时多些；
- （22）在考试时，即使不热，我也会浑身出汗；
- （23）考试时，我紧张得手发僵，写字不流畅；
- （24）在考试时，我经常会有看错题目的；
- （25）在进行重要的考试时，我的头就会痛起来；
- （26）发现剩下的时间来不及作完全部考题，我就急得手足无措，浑身大汗；
- （27）如果我考了个坏分数，家长或老师会严厉地指责我；

- （28）在考试后，发现自己懂得的题没有答对时，就十分生自己的气；
- （29）有几次在重要的考试之后，我腹泻了；
- （30）我对考试十分厌烦；
- （31）只要考试不记成绩，我就会喜欢考试；
- （32）考试不应当在像现在这样的紧张状态下进行；
- （33）不考试，我能学到更多的知识。

深度访谈的提纲为：

- （1）你在每次考试之前想得最多的是什么？
- （2）在考试过程中当遇到不会做的题目时，你的情绪是怎样的？
- （3）你对考试结果一般是持一种怎样的态度？

## （二）调查结果分析

问卷及访谈分析的统计结果如下表：

焦虑程度统计

项目	频数	百分比
无焦虑	8	14.2%
轻度焦虑	38	67.9%
中度焦虑	10	17.9%
重度焦虑	0	0
合计	56	100%

### 1、“无焦虑”样本分析

从问卷数据看，“无焦虑”的学生样本有8个，占样本总数的14.2%。所谓“无焦虑”的含义是指考试时镇定自若，沉着冷静。对具有这种状态的学生，还可以作更深一步的分析。我们作了两项细化分析，一是按学习成绩分类，二是按性别分类。分类情况如下：

分析项目	学习成绩			性别	
	好	中	差	男	女
样本数8	3	3	2	4	4
百分比100%	37.5%	37.5%	25%	50%	50%

“无焦虑”的8个学生样本中有4位男生、4位女生，各占50%。学习成绩好的有3人，占37.5%；学习成绩中等的有3人，占37.5%；学习成绩差的有2人，25%。

### 2、“轻度焦虑”样本分析

从总样本数据来看，“轻度焦虑”的样本有38人，占总样本的67.9%。说明大多数学生具有“轻度焦虑”。对这些学生分别按学习成绩和性别分类统计的情况如下表：

分析项目	学习成绩			性别	
	好	中	差	男	女
样本数38	17	17	4	20	18
百分比100%	44.7%	44.7%	10.5%	52.6%	47.4%

在“轻度焦虑”的学生中，男生有20人，占52.6%；女生有18人，占47.4%。学习成绩好的有17人，占44.7%；学习成绩中等的有17人，占44.7%；学习成绩差的有4人，占10.5%。

### 3、“中度焦虑”样本分析

从总样本数据来看，“中度焦虑”的学生有10人，占总样本的17.9%。对这些学生分别按学习成绩和性别分类统计的情况如下表：

分析项目	学习成绩			性别	
	好	中	差	男	女
样本数10	0	3	7	6	4
百分比100%	0	30%	70%	60%	40%

在“中度焦虑”的学生中，男生有6人，占60%；女生有4人，占40%。学习成绩好的无；学习成绩中等的有3人，占30%；学习成绩差的有7人，占70%。

### 三、初步结论

1、学习成绩好的学生，并不是没有焦虑，而是大多具有“轻度焦虑”。这表明“轻度焦虑”在促进学生学习方面可能具有积极作用。

2、在“中度焦虑”的学生中，差生占多数。这在一定程度上说明，学生达到“中度”及以上的焦虑，可能对提高学习成绩有干扰作用。

3、学生的焦虑程度与学生性别之间的关联不显著。

需要进一步研究的问题：学校情境中学生的正常焦虑达到何种程度才是合适的，从正常焦虑向神经性焦虑转化的转折点在哪里，学习中主要有哪些事件会引发学生的神经性焦虑。

### 1 问题提出

由于重点高中的社会地位和竞争环境等方面的特殊性，重高学生的人际关系问题和自我意识问题是当前学校心理健康教育中反映较多的问题，其人际关系问题主要表现在如下几个方面：

1、师生间关系问题。高中时期，教师仍然是学生的理想目标、公正代表，他们希望得到教师的关心、理解与爱。教师由于社会地位和教育教学要求的转型，如果对学生缺乏尊重、贬低价值等，使学生的心理遭到严重的创伤，学生，特别是高年级学生往往病态地感知这一切，这也是师生间发生冲突的一大原因。不良的师生关系直接影响双方的学习、工作和生活。

2、同伴间关系问题。高中生除希望得到老师的理解与支持外，也希望在同伴间有被接纳感、归属感，寻求同学、朋友的理解与信任。由于重高学生在学业上的激烈竞争关系以及不合群、孤僻、自负等个性因素的作用，很多学生同伴关系不融洽，甚至关系紧张，孤独感和不信任感强烈，对学生的学习和生活影响较大。

3、亲子关系问题。民主型的和睦良好的家庭给中学生一个温暖的归属港湾，专制式的家庭中父母与其子女之间不能进行正常的沟通，造成儿童孤僻、专横性格，有被抛弃感和愤怒感……还常常使得他们对学校作业和社会生活不感兴趣[8]。当代高中生的父母多出生于60、70年代，处在历史的断层，是理想主义者的年代，物质贫乏，精神却极度富有，这一代人携带着无法抹去的传统胎记进驻社会、进入现代；他们的孩子出生于90年代，物质相对富有，精神倍感空虚。社会转型在两代人之间体现得淋漓尽致，也因此，亲子关系问题成了比以往任何时代都突出的问题，也成为很多重高学生心理问题的根源。

人际信任作为人际关系的一个重要维度，对亲密关系的成功有相当大的作用。它的发展标志着人际关系的成熟，对青少年具有重要意义[10]。让学生了解自己对他人的信任程度，使自己能在一定的时候做出恰当的态度，对于促进他们的人际关系有相当大的作用。

# 重点高中学生人际信任、自我概念及两者关系研究

邵巧倍

自我概念作为自我的主要成分，在人格结构中处于核心地位。青少年常常陷入困惑、矛盾和不可自拔的心理矛盾之中，因此，青少年在心理上往往通过各种途径重新认识自我及自我价值，从而努力建构新的自我。高中时期的学生的自我概念的发展相当明显，积极的自我概念的形成和发展是重要的教育目标之一。研究高中生自我概念的发展对从心理学角度来理解中学生自我发展的特点、规律及各种行为具有重要意义。

那么，高中生的自我概念和他们的人际信任是 否有关系呢？两者之间存在怎样的关系呢？

由此，本研究的目的是：通过对高中学生人际信任程度的测量及其自我概念的测量，分析人际信任高低的形成原因及影响因素，侧重了解高中生人际信任与自我概念的相关程度及在各个子变量上的相关状况，从而为教育工作者更好地认识青少年的自我意识及人际关系特点，恰当地运用教育策略，最终为促进高中生了解和改进自己对他人信任的程度，正确地认识和评价自己，并运用两者间的互动关系进行调节提供理论上的建议和指导。这一点也是源于社会心理学家有关人际信任的大量研究所给予我们的启示。

### （一）、研究的基本内容

这里首先给人际信任及自我概念下一个定义。

人际信任 (interpersonal trust) 的定义：是指在人际交往中，双方对对方能够履行他被托付的义务及责任的一种保障感(杨、彭，1999)。大部分研究将人际信任定义为：在人际交往中对交往对象的一种预期及信念。

自我概念 (self-concept) 的定义：自我概念是自我意识的一个重要内容，它是个人对自己的印象，包括对自己存在的认识，以及对个人身体能力、性格、态度、思维等方面的认识。

本研究的基本内容包括如下几个方面：

第一、探讨重高学生人际信任的特点。主要从以下几个维度考虑：性别（女高中生与男高中生）、年级（高一学生、高二学生与高三学生）；同时还要考察他们对不同人（同伴、父母、教师和陌生成人）的人际信任程度。

第二、探讨重点高中学生自我概念发展程度。分三个方面：学业上的自我概念、非学业方面的自我概念以及一般性的自我概念；包含11个子量表：言语自我、数学自我、一般学校情况自我、体能自我、外貌自我、与异性关系自我、与同性关系自我、与父母关系自我、诚实-可信赖自我、情绪稳定性自我、一般自我概念。适合7——10年级的中学生使用。

第三、探讨重高学生人际信任程度与自我概念的关系。包括两者在整体上的相关程度，以及人际信任在自我概念的重要维度上的回归：自我概念总分、分量表和子量表。

### （二）、研究的中心问题和基本假设

研究的中心问题是：

1. 不同性别、年级的重高学生在人际信任方面是否存在差异？存在怎样的差异？具体来说，我们要考察重高学生对同伴、父母、教师和以及一般人的 人际信任的年级性别特点；

2. 不同性别、年级的重高学生在自我概念方面是否存在差异？存在怎样的差异？具体来说，我们要考察他们学业自我概念、非学业自我概念以及一般自我概念的年级性别特点；

3. 重高学生的人际信任与自我概念之间是否存在关系？两者间存在什么样的关系？

本研究的基本假设为：

1. 重高学生的人际信任程度随着年纪的增长而提高，存在性别差异；

2. 重高学生的自我概念水平随着年纪的增长而提高，存在性别差异；

3. 重高学生人际信任程度与其自我概念的发展在总体上呈正相关，即人际信任程度越高，自我概念发展程度也越高，或者说，自我概念发展越好的学生，人际信任度也越高；

## 2 研究方法

### 2.1 被试

从宁波市几所重点高中随机选取高中生被试259人，有效被试250人，其中，高一91人，高二86人，高三82人；男生142人，女生117人。

### 2.2 测量工具

1、人际信任量表（修订）：

首先，根据国内外文献有关人际信任的研究，将中学生的人际信任分为四个维度：对同伴、对父母、对老师和对一般人的信任，每个维度编制十个项目，形成原始问卷。（参考Rotter1967, 1971的“人际信任量表”以及Wrightsmann“人性的哲学修订量表”，在此基础上加入关于对教师的信任的因子，形式完全参照人际信任量表中关于对父母的信任的项目。）

其次，对原始问卷进行预测，根据预测结果对问卷进行结构分析和修订，剔除因子负荷低和不具有相对独立性的项目。

最后，对各个分量表进行整合，形成总量表。

最终，此量表由四个分量表组成，它们分别是对同伴（项目3、8、9、21等）、对父母（项目4、10、15、24等）、对老师（6、13、19、26等）以及对一般人（1、2、7、11等）的信任。经过内部一致性检验发现：量表的内部一致性 $\alpha$ 系数=0.8331，符

合心理测量学要求。问卷采用6级记分，从“完全不符合”到“完全符合”，记为1 - 6分，对14个反向记分的项目进行处理后，得分越高说明在该项目上的人际信任水平越高。

2、自我描述问卷（Self Description Questionnaire:SDQ-2）：本研究采用的是陈国鹏等人修订的Marsh等人1984年编制的“自我描述问卷（SDQ-II）”。该问卷包括由102个项目构成的11个子量表，其中三个学业自我概念（言语、数学、一般学校情况自我），七个非学业自我概念（体能、外貌、与异性关系、与同性关系、与父母关系、诚实-可信赖、情绪稳定性）以及一个一般自我概念。该问卷各子量表的内部一致性系数在0.66 - 0.91之间，且具有较高的同质性。问卷采用6级记分，对53个反向记分的项目进行处理后，从“完全符合”到“完全不符合”，记为1 - 6分，转换后，得分越高说明在该项目上的自我概念水平越高。

### 2.3 研究程序

#### 2.3.1 培训主试

对各随机选取的班级的主试进行培训，统一指导语，统一要求。

#### 2.3.2 正式测试

将人际信任问卷和SDQ II同时施测，所有测试均以班级为单位进行集体测试，时间大约为40分钟，全部被试的测试一星期内完成。

#### 2.3.3 问卷筛选

对所收集的的问卷进行初步整理，剔除无效问卷9份。

#### 2.3.4 数据录入、管理与统计分析

采用Microsoft Excel 对数据进行录入与管理，采集的数据运用SPSS10.0进行统计分析。

## 3 结果分析

### 3.1 重高学生人际信任的年级与性别差异检验

经方差分析表明：性别、年级、性别与年级交互作用的主效应均未达到显著水平（F性别 = 0.88,  $p > .05$ ；F年级=2.662,  $p > .05$ ；F性别\*年级=2.33,  $p > .05$ ），人际信任在年级、性别上的差异总体上不显著，分量表上，只有与同伴的人际信任在年级维度上差异非常显著。（见表1）

高三学生的人际信任度稍高于高一、高二学生（见图1），特别是在对同伴和对家长的信任上（见图2）；在人际信任总量表与各个分量表上，高二年级的人际信任度都是最低的。对于同伴的信任从高一、高二到高三提高显著。

从图2和图3我们还可以看出，重点高中学生对家长的信任水平较高，其次为对和同伴的信任，对老师的信任程度最低；并且，从高一到高二，信任水平下降最快的是老师；而从高二到高三，对同伴的信任度提升都很快。（对同伴、父母和老师的信任的项目数一致，所以总分的平均分具有可比性；而对于一般人的信任这一项由于项目数远远超过其他三项，所以不予以比较。）

表1 高中生人际信任在年级和性别上的差异检验

	同伴	父母	老师	一般人	总分
高一 (M ±SD)	13.8±3.483	17.1846±3.8483	13.4154±3.4861	36.4769±7.8225	101.2462±17.7747
高二 (M ±SD)	13.7111±3.859	16.8222±4.2549	12.6889±3.8128	34.4889±8.1118	98.4667±18.0209
高三 (M ±SD)	16.6±3.754	18.925±3.8523	14.25±3.4623	37.1±6.0671	108.65±15.2779
F年级	8.776**	1.602	1.304	.993	2.662
男 (M ±SD)	14.2188±3.6054	17.8594±3.7283	13.0312±3.8544	36.875±7.7059	101.7558±17.01162
女 (M ±SD)	14.7442±4.0415	17.3023±4.2622	13.7093±3.4020	35.4302±7.3525	103.2344±18.2468
F性别	.000	.559	1.982	.470	.088
F性别*年级	.636	2.607	.998	1.164	2.114

注：\*  $p < 0.05$  \*\*  $p < 0.01$  (以下同)

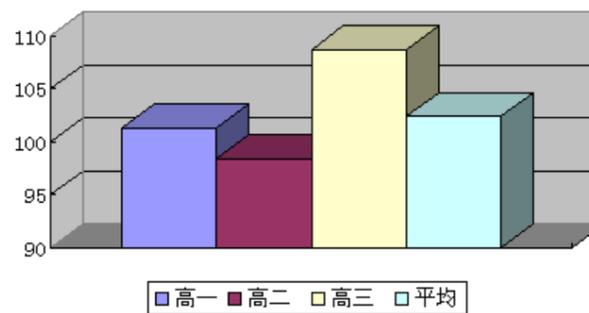


图1. 不同年级学生在人际信任水平上的差异

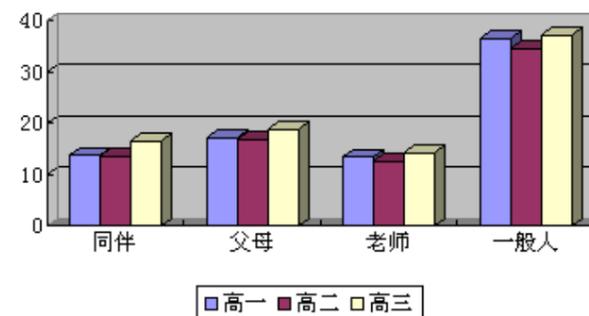
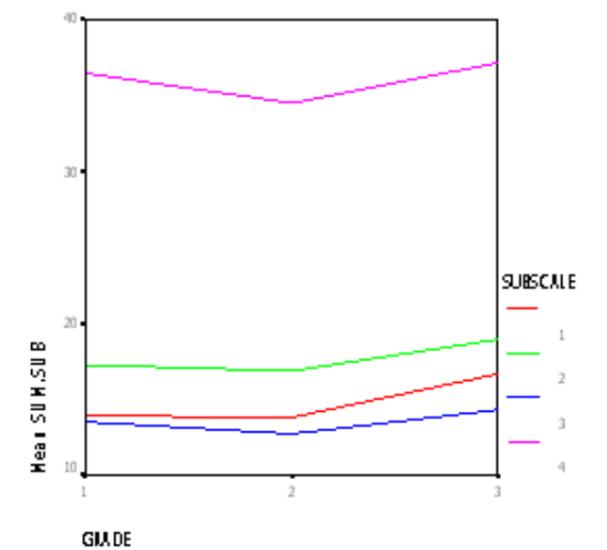


图2. 重点高中学生人际信任四个维度的年级发展趋势(A)



（注：下面横向的1、2、3分别代表高一、高二、高三；

右边纵向的1（红）、2（绿）、3（蓝）、4（紫）分别代表对同伴、父母、老师、一般人的信任。中央折线从上往下分别代表对一般人、父母、同伴、老师的信任。）

图3. 重点高中学生人际信任四个维度的发展趋势(B)

### 3.2 重高学生自我概念的年级与性别差异检验

方差分析表明，年级主效应非常显著，而性别主效应以及性别与年级的交互作用不显著。

从表2可以看出，年级对学业自我概念、非学业自我概念以及一般自我概念主效应显著；

从图4可以看出，自我概念的年级差异非常显著，且随着年级的提高而提高；

从表3和图5可以看出，高中生的自我概念程度随着年级的提高而提高，高三年级学生的自我概念水平显著高于高一、高二年级，特别是在学业自我概念、一般自我概念上；而在非学业自我概念上，高二高三差异不显著，高一高三差异非常显著，即高二年级学生在非学业自我概念上的发展很快。

表2 高中生自我概念在年级和性别上的差异检验

	学业	非学业	一般	总分
高一 (M ±SD)	110.6769±16.0625	254.7231±33.881	46.4±7.1103	411.8±49.5114
高二 (M ±SD)	115.0444±13.8251	263.6889±28.4188	46.7778±6.5397	424.5111±38.6485
高三 (M ±SD)	127.9±17.4676	276.225±39.0158	50.025±6.5925	454.15±56.8.85
F年级	14.445**	4.434*	3.460*	8.326**
男 (M ±SD)	116.5938±15.6375	259.5469±33.6584	46.5625±6.9554	422.7031±48.5938
女 (M ±SD)	116.5698±18.4433	265.8256±35.4830	47.6395±7.0074	430.0349±53.4146
F性别	.215	.341	.138	.099
F性别*年级	6.525	.278	.281	1.181

表3 高中生自我概念的年级差异的两两比较

	学业	非学业	一般	总分
高一与高二之间(Sig.)	.141	.117	.641	.181
高二与高三之间(Sig.)	.000**	.093	.005**	.006**
高一与高三之间(Sig.)	.000**	.002**	.009**	.000**

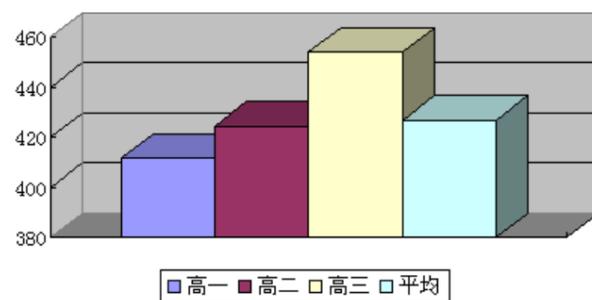


图4. 不同年级学生在自我概念水平上的差异

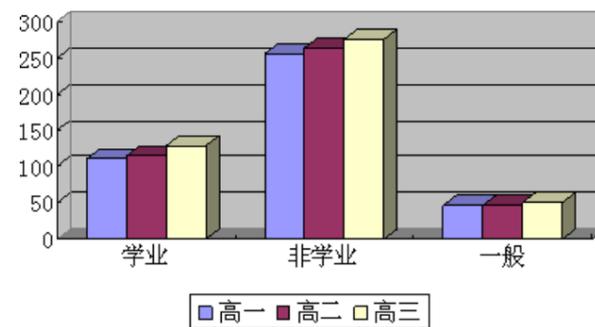


图5. 重点高中学生自我概念三个维度上的发展趋势

### 3.3 重高学生人际信任与自我概念的关系分析

#### 3.3.1 人际信任与自我概念的相关分析

从表4可以看出，重高学生的自我概念总水平以及在各分量表上的水平与人际信任总量表分及其各分量表分均有非常显著的正相关。

表4 人际信任与自我概念的相关

	同伴	父母	老师	一般人	总人际信任
学业自我	.288**	.274**	.290**	.360**	.415**
非学业自我	.338**	.367**	.281**	.326**	.455**
一般自我	.264**	.267**	.226**	.263**	.336**
总自我概念	.361**	.377**	.318**	.377**	.493**

#### 3.3.2 自我概念对人际信任的回归分析

(1) 以自我概念的三个分量表为自变量，对人际信任的总量表进行回归分析。从表5可以看出，非学业自我概念对人际信任有非常显著的预测作用，学业自我概念对人际信任有显著的预测作用。也就是说，非学业自我概念以及学业自我概念高的学生，我们可以预测其人际信任程度的也比较高。

表5 自我概念分量表对人际信任的回归分析

	B	t	Sig.
学业自我	0.235	2.543	.012*
非学业自我	0.161	3.319	.001**

(2) 以自我概念的十一个子量表为自变量，对人际信任的总量表进行回归分析。从结果（列于表6）我们可以看到，与父母关系自我概念和情绪稳定性自我概念对人际信任有非常显著的预测作用，诚实-可信性自我概念对人际信任有显著的预测作用。也就是说，我们可以预测：自己感觉与父母关系较好、情绪较稳定或者比较诚实并值得信赖的学生，其人际信任度也往往较高。

表6 自我概念子量表对人际信任的回归分析

	B	t	Sig.
与父母关系	.597	2.811	.006**
诚实-可信性	.469	2.583	.011*
情绪稳定性	.576	3.246	.001**

#### 3.3.3 人际信任对自我概念的回归分析

以人际信任的四个分量表为自变量，对自我概念的总量表进行回归分析。从结果（列于表7）我们可以看到，对父母的信任度对自我概念有非常显著的预测作用，对同伴的信任度对自我概念有显著的预测作用。也就是说，通过对学生对同伴信任程度以及对父母信任程度的描述，我们可以预测其自我概念的高低。也就是说，对父母、同伴较信任的学生，我们可以预测：他们在自我概念的各个方面也比较满意。

表7 人际信任子量表对自我概念的回归分析

	B	t	Sig.
对同伴的信任	2.674	2.387	.018*
对父母的信任	3.132	3.135	.002**

## 4 讨论

### 4.1 重高学生人际信任的特点

本研究表明，重高学生人际信任的性别差异不显著。以往基本没有关于重高学生人际信任的性别差异的研究，但是一些关于高中生人际信任的文献的研究表明，女生显著高于男生。我认为造成这种差异的主要原因是：一是重点高中的男女生可能比一般高中的男女生在人际关系上更同质，所以在人际信任水平上更加接近；二是取样时女生明显比男生少，这也可能是造成两者差异不显著的一个原因。以上这两点都有待进一步的研究证实。

本研究还表明，重高学生人际信任的年级差异不显著，这可能是由于到了高中，人际关系趋于稳定，所以各年级间的差异不再像初中那么显著。但是对于同伴的信任从高一、高二到高三提高显著，这可能是由于共同的目标和生活节奏以及长时间的接触使大家已经习惯并接受了彼此的相处，信任度自然提高。

本研究还考察了各维度人际信任的发展趋势，结果表明：A. 重高学生对父母的信任程度最高；B. 重高学生对老师的信任度较低。这与前人的研究结果基本相符合。高中生生理的成熟使他们产生了强烈的成人感，而老师没有尽快适应他们的成熟所带来的一系列问题，在生活和学习上对他们限制得过多，从而使他们觉得老师不理解自己，不愿与老师交流，并表现出很大的反抗性，与老师的关系和信任也就明显下降。Birch等人

的研究指出,良好的师生关系有利于儿童形成对学校积极的情感态度,进而促进与同伴的积极情感态度,发展良好的个性品质和较高的社会适应能力,从而促进心理健康的发展;不良的师生关系可能是儿童产生对学校的消极情感,在学校环境中表现退缩,与老师、同学关系疏远,以及攻击性等不良的态度和行为,从而影响其学业成就、自我概念等。从本研究以及国内相关研究[1]来看,我国高中学生的师生关系不是十分良好,因此,要引起高度重视,否则不利于下一代的健康成长和当前教育教学的顺利进行。

#### 4.2 重高学生自我概念的特点

本研究表明,重高学生自我概念的性别差异不显著,但在语言自我概念、与父母关系自我概念上,女生非常显著地高于男生;在数学自我概念、体能自我概念、外貌自我概念以及情绪稳定性自我概念上,男生显著高于女生。该研究结果与前人的研究结果基本符合。这可能与男女生身体发育和体能发展差异有关,也可能与父母和社会对男女生期望的差异有关。进入高中学习时,女生的语言能力以及与父母的交流沟通水平比男生好;而男生的抽象逻辑思维的发展比女生快,而且男生比女生更具开放性,使女生在外貌及情绪稳定性的自我概念方面表现出更多的困惑和不适应。对于影响高中学生自我概念发展的原因,仍有待于进一步的研究。目前,一些学校教育已经日益意识到学生的自我概念在培养学生良好行为以及改善不良行为上的重要作用,并据此设计了合适的自我方面的教育课程。

另外,研究表明重高学生的自我概念的年级差异非常显著,且随着年级的提高而提高。高三年级学生的自我概念水平显著高于高一、高二年级,而高一与高二在总量表及各个分量表上都无显著差异。这与Marsh(1989)的观点(初中学生的自我概念不断降低,在高中以后会逐渐升高。)相符。结果还表明,高二年级学生在非学业自我概念上发展较高三快。这可能是因为高二年级学生在学业上的投入显著增加,但在学业成就上的提高不明显,因此在非学业自我概念上得到弥补,以达到自我防御和心理平衡的目的。

#### 4.3 重高学生人际信任与自我概念的关系

人际信任是个体对他人的预期和信念,而自我概念是个体对自己的认识和评价,关于两者的关系(特别是以重点高中学生为对象),国内外目前都没有具体的研究。但是,从本研究可以看出,重高学生

的自我概念总水平以及各分量表与人际信任总量表及其各个分量表均有非常显著的正相关。

回归分析表明,学业自我、非学业自我概念的高低反映出重高学生人际信任水平的高低,与父母的关系自我、诚实-可信赖自我、情绪稳定性自我对人际信任的预测作用显著。重高学生对学业与非学业自我的评价越高,对他人的信任度也越高;对父母的关系自我、诚实-可信赖自我、情绪稳定性自我的评价越高,对他人的信任度也越高。这可能是由于自我评价积极的学生,更受老师同学的欢迎,因此他们对老师同伴的信任度也越高。

回归分析也表明,对同伴、对父母的信任也显著地反映出重高学生自我概念的水平。这可能是由于对同学、父母更信任的学生,他们与同伴父母的关系更加融洽,也更受同学的欢迎和父母的支持,因此更多地对自己作出积极的评价;而对父母同学信任较低的学生,与父母学生的关系可能较为紧张,容易发生冲突,也倾向于对自己的学业、非学业等自我作出消极的评价。

当前社会生活中,人际信任的高低导致各种积极和潜在消极的结果。许多调查研究的概要及分析都可以得出以下适用于本研究对象的结论:人际信任高的人,较少撒谎,也可能更少地欺骗他人或偷窃;他们往往愿意给他人第二次机会,愿意尊重他人的权利;他们还较少表现出不开心、冲突或失调;他们更被人喜欢、被当作朋友,不管对方是人际信任高的人还是人际信任低的人[11]。

教育实践中,有的教师家长学生往往过分重视个体自身对自我概念本身的调节,而忽视了群体的人际信任对自我概念的调节作用。因此,教育者要引导学生通过对同伴、父母、老师的信任,增进与周围人群的关系,赢得支持与欢迎,从而提升对自己的认识和评价;反之,有的教师家长学生往往过分重视对自己人际关系的外在的调节,而忽视了自我概念对人际关系的调节作用。因此,教育者还要引导学生通过对自我的积极评价,得到老师家长同伴的欢迎和支持,增进交流和人际关系的发展,从而提高彼此间的信任程度。总之,我们应该针对不同学生的特色,采用不同的教育方式,同时提升人际信任度和自我概念水平,使学生更好地学习和生活,使教育教学朝着更有利的方向前进。

#### 5结论

(1). 重高学生人际信任的性别差异不显著,年级差异不显著;对父母的信任最高,对老师的信任度较低;对同伴的信任从高一、高二到高三提高显著。

(2). 重高学生在自我概念的总量表及各个分量表上性别差异不显著,但在语言、与父母关系自我概念上,女生非常显著地高于男生;在数学、体能、外貌以及情绪稳定性自我概念上,男生显著高于女生。自我概念的年级差异非常显著,且随着年级的提高而提高;

(3). 重高学生的自我概念与人际信任有非常显著的正相关。学业、非学业自我概念的高低反映出重高学生人际信任水平的高低,与父母的关系、诚实-可信赖性、情绪稳定性自我概念对人际信任的预测作用显著。同时,对同伴、对父母的信任也显著地反映出重高学生自我概念的水平。

#### 参考文献:

- [1] 沃建中,林崇德,马红中,李峰.中学生人际关系发展特点的研究,心理发展与教育,2001(3),9-15.
- [2] 李蓉蓉,韩向明.大学生人际关系取向与自我概念的相关研究,心理科学,2002,25(3),371-372.
- [3] 杨中芳,彭泗清.中国人人际信任的概念化:一个人际关系的观点,社会学研究,1999(2),1-21.
- [4] 林丽,张建新.人际信任研究及其在组织管理中的应用,心理科学进展,2002,10(3),322-329.
- [5] 刘凤娥,黄希庭.自我概念的多维度多层次模型研究述评,心理学动态,2001,9(2),136-140.
- [6] 王振宏.初中生自我概念、应对方式及其关系的研究,心理发展与教育,2001(3),22-27.
- [7] 姚计海,屈智勇,井卫英.中学生自我概念的特点及其与学业成绩的关系,心理发展与教育,2001(4),57-64.
- [8] 郭卜乐,中学生心理健康问题及对策,正道心理咨询网(<http://www.zgxl.net/xlzx>).
- [9] Marsh, H.W. Age and sex effects in multiple dimensions of self-concept: preadolescence to adulthood. Journal of Educational Psychology, 1989, 89(2): 417 -

430.

[10] John K. Rempel, John G. Holmes, and Mark P. Zanna. Trust in Close Relationships. University of Waterloo, Waterloo, Ontario, Canada.

[11] Rotter, J.B., Interpersonal Trust, Trustworthiness, and Gullibility. University of Connecticut.

#### 英文摘要:

A Study on the Characteristics of Key High School Students' Interpersonal Trust, Self-Concept and their Relationships

Abstract: With 259 key high school students as subjects, this study explored the characteristics of key high school students' interpersonal trust, and self-concept, and the relationship between them. The results are: (1) On the general scale and 4 subscales of interpersonal trust, there was no significant differences between sex and grade, and no significant interaction also. On the four dimensions of interpersonal trust, we can see that, students at a key high school trust more of parents, but less to peer groups, and especially teachers. (2) On the general scale and 3 subscales of self-concept, there was no significant difference between boys and girls. Girls had better self-concept on dimensions of verbal and parental relations, and boys better on math, physical abilities, appearances and emotion stability. But the differences among grade 1, grade 2 and grade 3 was found, and the scores rose with grade. (3) There are significant positive correlations between students' self-concept and interpersonal trust. The dimension of Parental relations, Honesty-trust worthiness, emotion stability and Academic self and non-academic self predicted the total trust score more than others. Meanwhile, Trust to parents and to peer groups predicted total self-concept more than others, too.

Key words: interpersonal trust; self-concept; students at a key high school.

# 网络文化对儿童的不良影响及其规避

张海萍

## 一、引言

自20世纪80年代国家提出“电脑要从娃娃抓起”开始,我国的电脑用户和互联网用户一直在迅猛增加。据中国互联网络信息中心(CNNIC)公布的数据,截至2009年6月底,我国网民规模已达到3.38亿人,上网普及率达到25.2%,其年龄结构对比如图1所示。

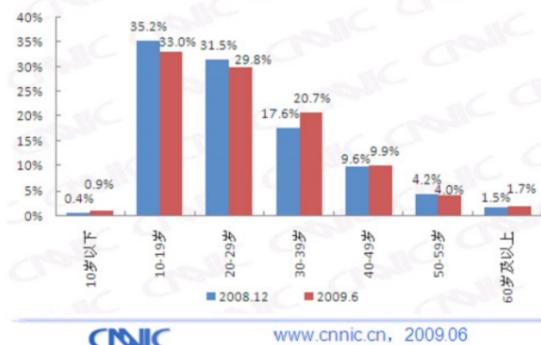


图1 网民的年龄结构对比

据上图所示,我国的网民主要以年轻人为主,其中20~29岁的占到了全体网民数的29.8%,10~19岁的占到了全体网民数的33.0%,10岁以下的占到了全体网民数的0.9%。网络时代的到来,当越来越多的儿童成为网民中的一员时,我们不得不担心,纷呈复杂的网络世界,将一切赤裸裸地展现在我们的孩子面前时,会对他们的成长造成什么?这样的顾虑并不是没道理的,以下是笔者摘自《中国教师》期刊《儿童网络生存危机》一文中的一段小网民的话:

我发现上学有点枯燥乏味。无论是在家里还是

在学校,我总是禁不住把大量的时间花在网上……网上的信息太丰富了,我可以查阅最新的足球赛事,可以为完成我介绍北美洲的地理作业搜索到丰富的资料……有时候我还会看到好多特别刺激的文字和画面……上网的时候我最喜欢去聊天室或上OICQ跟那些素不相识的人们聊天,这是件很有趣的事情。但有时候我也会遇到一些可怕的人,他们污言秽语,有时候还会威胁我……有一天,我照常打开我的email,竟然发现一封我素不相识的人发来的信,出于好奇,我打开了它,刹那间,一个有关儿童色情的网站出现在我的面前,而且自动设置为我电脑的主页。信上说,如果我注册并寄去照片,我会有机会参加一个奇妙的夏令营……

事实说明,要使儿童与网络隔绝是不现实的也是不理智的,重要的是引导儿童能正确对待网络,这样不仅能抵制网络中的各种不利影响,而且还能养成儿童文明的网上行为。因此,探讨网络文化对儿童的不良影响及规避问题具有重要理论意义和现实意义。

## 二、网络与网络文化

要探讨网络文化对儿童的不良影响,首先必须了解什么是网络文化,要知道什么是网络文化,又不得不从什么是网络说起。所谓网络是指通过通讯硬件介质,运用相关协议把处于不同地域的计算机连接起来,达到信息资源共享及信息的便捷传输。从物理的、理论的构成来理解网络,它是由计算机设备、通信设施和设施组成;从网络的作用上来理解,网络能在地理上散布的计算机之间迅速而可靠的运送信

息;从社会学的视角来理解网络,它是一种突生的全球性资源、媒体、社会联结,是一个人类新的生存环境的整体。它的存在与发展直接引发社会的变革,创造人类全新的生存方式与生活方式。

网络作为一种新兴的社会现象,有其特定的文化。理解网络文化,单从字面看,便是网络的、文化的。网络文化属于文化的范畴,时至今日,关于文化的定义多达上百种,却尚未有一个公认的文化定义。在此笔者认为,文化是人类在社会发展过程中所创造的丰富多彩的物质财富和精神财富的总和。由此出发,网络文化是一种蕴涵特殊内容和表现手段的文化形式,是人们在社会活动中依赖于信息、网络技术及网络资源为支点的网络活动而创造的物质财富和精神财富的总和。正如庞朴先生所言,文化包含有三个层面,即“物的部分、心物结合的部分和心的部分”[1]。同样地,网络文化作为一个整体,从结构上也可以从三个层面来把握,即:物质层面的网络文化、制度层面的网络文化、精神层面的网络文化。我们不难发现,现今的网络环境,制度层面的网络文化较物质层面的网络文化和精神层面的网络文化来说发展明显缓慢。网络制度文化的薄弱,无疑加剧了网络的不安全性。

与其它类别的文化相比,网络文化强调个人的一面,而网络文化这种强调个人的、离散性的特征的本质是:网络在物质层面形成的隔离性极强、具有极大自由的虚拟空间,以及这一空间对使用者在意识层面的“个人主义”倾向的影响。除了上述基本特征外,网络文化还具有如下六大显著特征:存在的虚拟性特征、传播的时效性特征、操作的交互性特征、管理的自治性特征及交流的开放性特征。不难理解,正是网络文化存在的虚拟性、传播的时效性、操作的交互性而导致了网络文化管理的自治性、交流的开放性,这种管理的自治和交流的开放使得网络环境内的创造、发展和运营,纯粹是在自愿和自我管理的基础上进行,既没有人控制,又没有人管理,甚至没有计划和目标,任何观点、任何思想、任何民族文化都可以在这里找到自己的位置。在这么一个海纳百川的

世界,有精华必然也有糟粕,如何将这些糟粕屏蔽于儿童的网络世界外,就需要社会各界的共同努力了。

## 三、网络文化对儿童的影响

《联合国儿童权利公约》第一条规定:“儿童系指18岁以下任何人,除非对其适用之法律规定成年年龄低于18岁。”儿童发展心理学中又指出儿童一般是指从出生到青年前期,即从出生到17、18岁左右。根据儿童生理、心理、社会发展的特征,本文将儿童的年龄界定为0~18岁。

美国未来学家唐·泰普斯科特(Don Tapscott)提出,网络给儿童的影响是双向的。网络在很多方面有益于儿童的成长,比如自己动手的观念、多元化知识、反权威、独立性、探索性、开放性与合作性等。然而,网络亦如现实社会,同样潜在着各种对儿童成长不利的因素。虚拟的网络空间为大量给儿童造成伤害的因素提供了自由存在的可能——网络文化中以各种形式存在的色情、暴力、欺诈、反社会等有害内容以及各种缺乏道德约束的言行,随时都有可能被儿童无意获取并使他们误入歧途;各种网络犯罪分子也在企图通过网络接近孩子以达到其非法目的……所有这些都使得儿童在网络空间中的生存与发展面临着潜在而深刻的危机。

### (一) 从正面看网络文化对儿童的影响

通过互联网,儿童能学习掌握如何检索、查询、核对信息以及如何有效利用信息的本领;通过互联网,儿童能与远在他乡异国的认识或不认识的朋友进行交流,了解同龄人的生活和思想,甚至还能进入成人世界,与自己敬重和喜欢的科学家、运动员、作家等成功人士交流;通过互联网,儿童能到达诸如冰川、南极、月球等现实生活中无法到达的地方,他们还能通过网络了解博物馆、古代建筑、风景区以及世界各地的著名城市。合理而有效地利用网络,能提高儿童的判断力、想象力、动手能力和沟通交流能力;能丰富儿童的思想,开阔儿童的眼界,激发了他们主动探索积极体验的学习热情;能使儿童勇敢地表现自己,促使他们更充分地

认识社会和自我，认识文化环境对于自己生活的意义，从而使他们具有较强的独立性并能较好地适应社会发展。

(二) 从负面看网络文化对儿童的影响

随着网络飞速发展以及越来越多儿童成为“N 代新族群(Net-generation)”，儿童网络伤害正日益受到全球普遍性关注。儿童网络伤害是指对儿童网络生存权的威胁，是对儿童网络安全与健康发展造成的阻碍。其具体表现为，在儿童网络生存的过程中，通过网络直接或间接引发的儿童身体、心理和道德发展的受损，不仅包括他人利用网络对儿童各种生存利益实施的直接或间接的侵犯，也包括儿童在网络文化环境的影响下通过习得而给自身的发展造成的伤害；除了纯粹的在网络空间发生的伤害，儿童网络伤害也包括通过网络发生的现实伤害[5]。

儿童网络伤害的实施主体有两类，其一是儿童网络伤害的故意实施者，其二是网络文化影响下的儿童自身。基于此，我们可以将儿童网络伤害分为两大类：第一类是由儿童网络伤害的故意实施者，主要是各种怀有非法目的网络商业组织或个人所实施的儿童网络安全的伤害。具体表现为通过网络所实施的儿童身体权、健康权、生命权、肖像权、隐私权和网络人格权等人身权的侵犯。第二类儿童网络伤害的实施主体是儿童自身，它是儿童在网络文化的不良影响下通过习得而对自我健康发展造成的伤害。

据以上分类，笔者对当前儿童网络伤害进行如下概观。

第一，由网络商业组织或个人故意实施的儿童网络伤害。这类儿童网络伤害的特点在于伤害的实施主体——网络商业组织或个人，出于故意的非法目的，对儿童网络生存过程中其身体、心理和道德发展利益构成的伤害。当前，这类伤害在儿童网络生存过程中最典型的表现是与网络色情有关的综合性伤害。如：网络商业组织或个人以各种方式向儿童提供网络色情信息；儿童受到网络色情诱惑、虚拟猥亵与虚拟强奸；儿童受到现实的猥亵、强奸等人身侵犯。对于这些行为，由于儿童身心发展的水平尚不能独立地正确认识、理解和处理，他们会产生心理上的焦虑与恐慌，不仅会影响其心理健康，还会诱导其走向犯罪。

第二，由儿童自身的习得导致的儿童网络伤害。在网络生存过程中，除了其他的故意伤害者，儿童自身会成为自己的伤害实施者。儿童在与网络文化环境交互的生存过程中，由于受到不良网络文化的影响，对相关的不良行为及观念进行习得，从而导致对其自身健康发展的伤害。当前，这类伤害集中表现为儿童网络沉溺伤害以及儿童网络道德伤害。

儿童网络沉溺伤害是由于儿童缺乏自我控制和管理能力，长时间无节制地上网而逐渐习得的成瘾行为，它会对儿童身体和心理的发展产生综合性伤害。儿童网络沉溺有很多具体的表现，如沉溺于网络聊天和网络游戏等等，当前尤以网络聊天沉溺突出。心理咨询专家表示，由网络沉溺导致的心理障碍治疗十分困难。儿童网络沉溺应该及时发现和纠正。

儿童网络道德伤害是当前由儿童习得而给自身发展带来的又一类主要伤害。由于网络的虚拟性带来的人们网络活动的虚拟性和匿名性，相对于现实社会，网络社会中对人们行为实际而有效的道德约束是非常小的，这无形之中会助长各种网络道德失范行为的发生。而网络道德的失范，会对生存于其中的儿童发生潜移默化的不良影响，进而导致儿童道德发展失范。儿童长期受到网络中低劣的言行、色情、暴力、反社会、仇恨等信息以及这些信息所宣扬的行为规范及价值观念的影响，将导致儿童的道德失范，这主要表现为儿童言行失范、儿童道德价值观的模糊与错位以及儿童成为网络犯罪的实施者。

四、家庭、学校和社会的责任

儿童生存于这个世界上，受到来自家庭、学校和社会的三重影响（见图2①）。

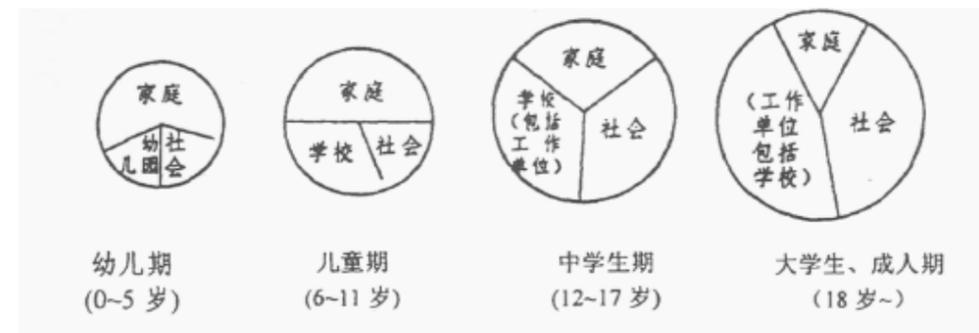


图2 学校、家庭、社会三种教育力量对不同阶段学生在教育的时间结构和空间结构的分布和影响

从上图所示，家庭在儿童的幼儿阶段起着至关重要的影响，但这种影响随着儿童年龄的增长而逐渐弱化，取而代之的是学校和社会对儿童的影响。在儿童良好的网络素养培养方面，正常情况下，家庭、学校和社会可依据儿童发展的规律权衡介入的强度和深度。但在学校教育及社会规范均相对落后于网络发展的今天，任何阶段家庭的网络教育依旧是影响儿童发展的重头戏。

(一) 家庭的措施

许多研究者认为，孩子上网成瘾，主要原因在于家长。家庭是社会的基本单位，家庭是培养子女成才的“第一学校”，家庭教育在很大程度上影响孩子的成才和发展。北京的一位母亲——曲兰，把热衷玩网络游戏的退学中专生教育成亚洲最年轻的数据库专家，她把孩子的成功归结为利用互联网学习，发现并挖掘了孩子的创造潜能。她的成功经验用一句话概括，就是：家庭的网络教育成为影响青少年发展的重头戏。在国内学校教育普遍落后于网络发展的今天，需要家长在子女教育尤其是网络教育中采取更加积极主动的态度，了解得更多，做的更多，付出的更多。

1、家长应加强对子女精神上的关爱。有“中国帮助未成年人戒除网瘾第一人”之称的陶宏开教授认为：孩子上网成瘾，主要原因就是家长的教育方法出了问题，家长的爱多表现在物质的慷慨，而忽视了精神、情感上的关爱。有关研究也表明，网络成瘾儿童的父母在教养方式上对孩子过于严厉，惩罚过多，而理解关心不够。

2、加深对电脑及网络的认识。要想更好的利用网络，要想了解子女在网上的行为，家长自己就必须了解网络，这样才能跟上子女的步伐，及时了解子女上网的目的。家长可以通过和孩子一起上网浏览、聊天，有意识地引导他们选择健康有益的内容，及时地对他们进行教育，以引导他们科学地利用网络。此外家长也应告知孩子上网时可能遇到的问题及处理办法，告知孩子社会具有复杂性，不要随便与网络中结识的人见面，如果一定需要，要由家长陪同，教育孩子不要随便泄露个人信息，在网站填写个人资料时最好应征得父母同意。

3、适当控制儿童的上网时间。据有经验的网民讲，儿童每次上网时间积累不应超过 2 小时，在孩子连续操作 1 小时后，家长应提醒其休息 15 分钟。配置电脑的家庭可以考虑将电脑设备置于客厅，这样既方便孩子与家长的资源共享，又有利于家长对孩子上网时间、登陆网站的管束。

4、引导儿童多参加社会性活动。家长应让孩子有足够时间参加社会活动，通过健康、有益的社会交往，丰富现实生活，使其获得成就感和满足感，认识到自身的存在价值，从而积极、乐观地面对现实生活。孩子遭遇挫折时，家长要给予关怀和帮助，而不是让孩子到网上去寻求安慰。

5、防止儿童登陆不良网站，浏览不良信息。家里电脑可以安装有过滤或防止不良网站进入功能的防毒软件，防止未成年人不当使用网络。另外，也可以加密锁定不良网站，即在“安全”选项中设

置受限制站点或设置防止登陆的关键词（诸如“色情”、“性”、“裸体”等）。电脑加密锁定后，孩子若无意登陆那些不良网站，电脑会自动进行筛选剔除。在采取措施防止诸如“黄毒”的同时，家长应该通过各种方式让孩子充分认识不良信息的危害，自觉抵制不良信息的诱惑。

## （二）学校的措施

学校是对社会成员进行教育、培养的社会机构，其基本职能是利用一定的教育教学设施和教育教学活动，培养社会所需要的人才，它具有区别于其他社会组织的独特的组织特点。学校德育是教育者根据社会的要求和受教育者品德形成发展的规律与需要，有目的、有计划、有组织系统的对受教育者施加一定社会的思想道德影响，并通过其品德内部矛盾运动，使其养成教育者所期望的品德。在德育过程中，综合考虑各种德育要素，加强学校内部网络的组织建设，借助课堂教学、课外活动和社会实践、集体的建设和校园文化等载体和途径，整体协调学校德育中的各种互动关系，发挥整体合力，将对少年儿童的健康成长起到重要作用。在国内教育滞后于网络发展的今天，学校应该更加重视德育在引导儿童正确使用网络的问题上的积极影响，加强德育建设，跟上时代步伐。

### 1、在课堂教学互动中实现网络道德教育

以德育课作为实施网络道德教育的主要渠道，以班会课作为实施网络道德教育的辅助手段，同时加强网络道德教育对各学科的渗透，从而达到学校对儿童上网的有效引导。需要强调的是，在课堂教学互动中，无论是德育课、班会课或学科教学，教师在课堂中的作用不仅仅是一个信息传递者，而是师生主体之间相互作用的促进者、支持者和引导者。互联网已成为当今青少年儿童思想政治工作的一个全新的主阵地。加强青少年儿童的思想政治工作，必须把教师自身修养的提高提到更加突出的地位。

### 2、丰富学生的课外实践活动

学校可以从自身实际出发，通过组织第二课堂或各类社会活动，发展学生的兴趣爱好，培养学生的人际交往能力。学校应该为学生提供更多接触自然、

接触现实社会的机会，使他们在这些活动中充分认识自然的美好、社会的精彩及自我的价值。

## （三）社会的措施

社会是儿童受教育的大学校和大环境，要重视社会对儿童的影响，正确认识社会影响的积极方面和消极方面，充分利用和优化有利于学校教育的积极因素，使之与学校教育密切配合，成为教育儿童健康成长的强大动力。

### 1、充分发挥社区的作用

（1）网络从业人员、网络服务机构应当自律。2000年9月20日国务院颁布的《互联网信息服务管理办法》指出网络从业人员及网络服务机构不得制造和传播含有淫秽、色情、赌博、凶杀、暴力、恐怖等内容的信息。网络服务机构应当端正经营宗旨，严格按照上述《办法》的规定进行信息服务，健全机构内部的监督制约机制，杜绝不良信息的制作、复制、发布和传播。对于网络从业人员的选择和管理，不仅要注重从业人员专业技术，也应重视其个人素养和道德品质。

（2）网吧等上网服务营业场所的经营者应当自律。经营者应当遵守法律、行业法规和《互联网上网服务营业场所管理办法》的规定，加强行业自律，接受有关部门依法实施的监督管理；不经营含有色情、赌博、暴力、愚昧迷信等不健康内容的电脑游戏；不在国家法定节假日每日时至21时以外的时间向18周岁以下的未成年人开放其营业场所，不允许无监护人陪伴的14周岁以下的未成年人进入其营业场所；不制作、复制、发布和传播含有淫秽、色情、赌博、暴力、凶杀、恐怖或者教唆犯罪等内容的信息；自觉接受公民、法人和其他组织依法进行的社会监督。

（3）加紧建设富有儿童特色的网站。目前我国儿童网站建设严重滞后，应该加紧建立专门性的未成年人服务网站，组织专家开发未成年人资源建设，为未成年人开辟属于他们的网络空间。

（4）构建规范的网络伦理。网络是一种新生事物，网络社会的伦理规则处于建设过程之中，社会各

界应加强对网络伦理规范的研究和探讨，明确各种网络主体之间的权利、义务、责任，以及网络道德的基本原则，形成网络从业人员的职业道德，构建和规范网络伦理，为未成年人进入网络社会创造一个良好的道德环境。

## 2、加强国家的宏观调控

（1）监督管理互联网信息服务提供者。国务院信息产业部和省、自治区、直辖市电信管理机构应加强对互联网信息服务的监管力度，新闻、出版、教育、卫生、工商行政管理、公安、国家安全等有关部门，在各自的职责范围内依法对互联网信息内容实施监管。对于制作、复制发布、传播含有淫秽、色情、暴力、凶杀、恐怖、愚昧迷信等内容的信息，构成犯罪的，依法追究刑事责任；尚不构成犯罪的，由公安机关依法依照有关法律、行政法规予以处罚。电信管理机构和其他有关主管部门及其工作人员，玩忽职守、滥用职权、徇私舞弊、疏于对互联网信息服务的监管，造成严重后果，构成犯罪的，依法追究刑事责任；尚不构成犯罪的，对直接负责的主管人员和其他直接责任人员依法给予降级、撤职直至开除的行政处分。

（2）整顿治理网吧等上网服务营业场所。针对上网服务营业场所，特别是网吧管理混乱的情况，应定期进行整顿治理。国务院信息产业主管部门和省、自治区、直辖市电信管理机构应组织协调和监督同级有关部门，在各自职责范围内，依照《互联网上网服务营业场所管理办法》对网吧等上网服务营业场所进行监管。另外，根据上述《办法》的规定，公民、法人和其他组织有权对互联网上网服务营业场所进行社会监督。有关部门应加强引导，充分发挥社会监督作用，加强对网吧等服务性场所的监管。

（3）加强网络立法。世界上很多国家都已经开始网络立法的工作，加强对网络犯罪的打击力度。我国网络立法尚处于起步阶段，目前关于互联网信息监管的立法不多，而且规定过于简单、粗糙，针对性不强，缺乏可操作性，对未成年人的保护和不良信息的监管显然是不够的。应该借鉴国外成功的经验，加强

网络立法，保护未成年人身心的健康发展。

## 五、结束语

儿童享有接触和使用网络的权利，享有免受网络带来的各种伤害、在网络空间中安全成长并实现健康发展的权利，儿童的这些权利神圣不可侵犯，它需要我们绝对的尊重和悉心的保护！

## 【参考文献】

- [1] 钟启泉、吴铎、罗国振. 道德教育展望[M]. 上海: 华东师范大学出版, 2002
- [2] 陆士桢、魏兆鹏、胡伟. 中国儿童政策概论[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2005. 10
- [3] Online Available <http://tech.sina.com.cn/focus/cnnic16/>.html 20-08-2006
- [4] 王亚芳. 维护儿童网络生存权[J]. 中国教师, 2004. 9
- [5] 王亚芳. 儿童网络生存危机[J]. 中国教师, 2004
- [6] 杨坚争、王锋. 计算机与网络法[M]. 上海: 华东理工大学出版社, 2002
- [7] 刘金花. 儿童发展心理学[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 1997. 6
- [8] 李继明. 网络时代的家庭教育探微[J]. 中共桂林市委党校学报, 2003. 3
- [9] 付慧鹏、霍军、于俊丽、胡海涛、刘娜. 父母教养方式与儿童网络成瘾行为的关系[J]. 临床精神医学杂志, 2004年第14卷第5期
- [10] 张晨. 孩子上网成瘾问题在家长[N]. 新华日报, 2005-11-28, B03
- [11] 国外不让孩子沉迷网络[N]. 环球时报, 2005-04-04
- [12] 严耕、陆俊著. 网络悖论—网络的文化反思[M]. 国防科技大学出版社, 1998
- [13] 李秋弟. 和孩子做网友[J]. 少年儿童研究, 2001. 3
- [14] Online Available <http://www.isc.org.cn/20020417/ca42723.htm>.html 20-08-2006
- [15] 王泉根. 童媒文化的当代解读[N]. 光明日报, 2005-12-12, 6

# “自助餐式”同伴互助心理辅导模式初探

邵巧倍

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”——  
题记

担任寄宿制重点高中专职心理教师多年后的某天，学生真诚地跟我说：“老师，你很有才，但不算出色。”突然顿悟到：“上课—咨询—讲座”的传统模式已全然跟不上90后日益多样的需求，单枪匹马的辛苦付出换来的也只有这样距离遥远的评价。于是，赶紧转换思路，调动本来就很优秀但我视若无睹的90后新新力量，从此踏上了学生心理互助心理辅导模式的探究之路……

## 一、本校心理健康教育现状分析：

经过几年的心理健康教育常规工作铺垫和宣传，学生对于心理健康理念普遍接受，心理健康意识开放，心理辅导需求越来越多。

但学校只配备了一名专职心理教师（虽然这在2003年的宁波已经算走在前面），全校有2000多名学生，200余人教职员工，还常有学生家长来访，虽然面向学生的固定咨询时间已经从原来的每周6小时，增加到10小时，我本人也将一切心理咨询工作揽下来，但孩子们似乎并不领情，还是觉得不够！整齐划一的服务使得90后学生的个体化需求没有得到满足，当务之急就是尽快转变服务意识和服务方式。

调查了一下其他学校心理老师的生存感受，发现这是普遍现象，改变，势在必行！既然“大锅饭”不好吃，那就改吃“自助餐”吧。

## 二、制定策略：

我开始考虑将心理辅导的任务推出去，侧重开

展对学生“同伴心理咨询师”的培养，以及学生心理互助社团的建设，以达到心理健康教育的更大范围和更深入效果。

### 自助菜谱一：“互助社团”

#### 菜单1：“心理互助社”&“同伴心理辅导员”

第一步，面向乐于助人、人际关系好、个性平稳、对心理辅导感兴趣的学生，招收为心理互助社社员，经面试选拔，确定各个班级1—2名“心灵天使”，同时成为心理互助社员；

第二步，通过常规的心理健康知识培训，帮助心灵天使们初步掌握心理健康基本知识、心理异常人群的识别常识，同时向班上同学宣传有效的心理求助途径（学校心理老师、信箱、热线、社会专业机构等）；

第三步，在培训基础上，培养一批“同伴咨询师”，鼓励他们向周围同学提供力所能及的帮助，从而增强心理辅导的辐射功能。要求他们及时发现和反馈同学中存在的较普遍和严重的问题及动态，以便心理老师制定适宜的应对措施，做出有效的反应，及时解决个别心理问题，减少危机事件的发生。另外，同伴辅导员经过牵头，利用班会课等机会，在班级内组织相关主题的心理活动课。

### 自助菜谱二：“平行互助”

#### 菜单2：“心理互助沙龙”

第一步，选拔“同伴咨询师”中业务水平和组织能力优秀的，策划心理互助沙龙方案，担任沙龙主持人；

第二步，每学年初，全校性调查各年级同学最需要辅导的心理困扰，经统计分析，确定本学年各年级重点推出的心理互助主题，并做好沙龙活动计划；

第三步，招募、筛选存在某共同心理困扰并自愿参加心理互助的学生，经专业老师建议，制定可行辅导方案，自行组织和开展团体互助沙龙，交流该主题方面的困扰和经验，分享专业知识，协助成员解决问题，增强同学间心理援助氛围。如“同桌关系”、“寝室关系”、“异性交往”、“信任合作”、“新生适应”、“学习压力”等。

基本上每学期开设2-3次不同主题的互助沙龙。

#### 菜单3：“心理剧表演”

心理互助社下设心理剧组，每学年与话剧社等社团多次合作演出，如心理喜剧《白雪公主变身记》、心理励志剧《为了明天》、心理悬疑剧《嫌疑人现身》、同伴关系心理剧《断了，爱》、《友爱之间》等

#### 菜单4：“现场心理测验”

每年1-2次，在校园人流集中处，发放心理健康问卷，心理互助社骨干担任问卷评分者、解释者和咨询者角色，邀请校内外专兼职心理教师担任嘉宾。

#### 菜单5：“心理漫画 & 自画像 & 手绘报 & 心灵书签”比赛

与美术组和漫画社合作，借助绘画方式，表达学生们对自己的认识和内心的困惑以及积极心态，释放心理能量，传达自助互助气息，达到辅导效果。如《心声与梦想》现场心理漫画比赛、《真我风采》广场自画像比赛、《我爱我家》寝室手绘报比赛、《美丽心情》书签征集等。

#### 菜单6：《心灵之约》广播

与广播站合作，每周1期，每学期15期左右，15个贴近学生心灵的主题，心理小知识、心灵故事、心理个案探讨（由心理互助社成员自己编制），同过电波传达到每个同学的内心。

#### 菜单7：自制心理小报《心语》&《备考心理》

由心理社自己设计制作，《心语》每学期2期，每期4个版面，分发到各个班级，供同学们欣赏阅

览；《备考心理》则特别分发给高三各个班级。

### 自助菜谱三：“上下互助”

#### 菜单8：“同伴心理讲座”：

每届学生都有机会（一般在新生军训期间、年级开学初和高三阶段）听取上几届师兄师姐们精心准备的校友心理辅导讲座。校友们讲述他们的心路历程和心灵成长感悟，直达学生内心，鼓舞大家士气，受到热烈欢迎，辅导效果好于任何形式的教师讲座。如：浙江大学学子为高三同学作《高考前常见心理问题解答》；校友严意娜为高一学生讲述爱心支教心理历程等。

我校在读学生还自愿担任初中母校学弟学妹的同伴心理讲师，如本校在读学生华远杰、俞迪同学为母校蓝青学校初三学生开设《你准备好了吗》心理讲座，鼓舞他人的同时，让自己的心理更成熟更完善。

### 自助菜谱四：“团体心理辅导”

#### 菜单9：滚动菜单式“团体心理辅导”：

根据学生心理困扰问卷调查结果，专职心理教师每学期制定团体心理辅导活动菜单，每天中午开设团体咨询时段，每周招募不同主题的团体，各主题滚动式进行，学生自愿报名+老师学生推荐结合。由心理老师主持，心理社骨干配合，成员心理互助为主旨。比较受欢迎的主题如“放松训练”、“自信训练”、“交往技巧训练”、“情绪调控”、“睡眠问题”、“师生关系”、“亲子关系”、“生涯规划”等。

心理健康教育是一个阳光行业，助人完善人格，提高适应能力，感觉更加幸福快乐；心理健康教育又是一个生命行业，是一个生命与另外一个生命的交流沟通；心理健康教师是传播心灵阳光的生命体，也是其他生命处于心理困境时的典范和镜子。

但，心理健康教育绝对不是心理健康教师一个人的事情！

# 昨天&明天

## ——初入高中之心路

高二（2）班 张丽波

曾经的我，傲慢，不可一世；曾经的我，固执，冥顽不灵；曾经的我，出彩，鹤立鸡群；曾经的我，幼稚，自命不凡。昨天，我还是万众瞩目的焦点，站在高高的领奖台上挥舞着手臂向天下炫耀我的光彩。昨天，我还是自信乐观的使者，走下奖台风光依旧。转眼间，物是人非，不，应该说是物非人是。

我贴着天之骄子的标签迈入鄞中的大门，内心满怀鸿鹄之志。不羁的我受不了任何牵绊，妄想一切都在我的掌控之中。可是，一切都变了。这次第，真是愁煞我也。高中的人、事、物与我的点点滴滴格格不入。我似乎是被排除在外的，无法显形的外星人。我说什么、做什么，没有任何人会介意，没有任何人会理睬。我一下陷入僵局，仿佛一个名旦失去光芒后的落寞，彷徨不知所措。舞台上的掌声、鲜花早已烟消云散，我只是一个落幕后的小丑，滑稽可笑，连上台的机会都没有。

当所有人把你拒之门外，当所有人的光芒盖过你身上仅有的亮点时，我被遗忘在千里之外。从倍受瞩目到逐步边缘化，我走着，却笑了，笑自己的无知，笑自己的可悲，笑自己的天真。这一路，我改变了许多，也长大了许多。告诉自己要争取，告诉自己要坚强，告诉自己也要笑！

当我看到一张张鲜红的试卷，当我读懂一个个失望的数字，我知道，又考砸了。血淋淋的现实使我几近崩溃的边缘。我望着远处的风景，奢望草木之质能给予我慰藉，可人非草木，它们的言行，岂能随便曲解，我还是取酒还独倾罢了！

寻寻觅觅，冷冷清清，凄凄惨惨戚戚。乍暖还寒时，最难将息。寝室里的一切都是如此陌生，从家中的肆意到寝室的谨言慎行，无论我怎样努力，总有那么多的无理取闹，那么多的没事找事，那么多的尖酸刻薄。我是一个初来乍到之徒，把同学之间的一切想的极其自然，可远远不是这样。她们的行为令我愤慨，可我却不得不忍耐，为的只是和谐，可人心不谐、人心不

快，还谈什么和睦呢？我哭了，哭得很不洒脱，哭得不像我自己。

昨天的我，满怀期待，中午就可以回家了，好开心，好开心！内心的感觉简直难以形容，这漫长的一周里，我曾经无数次地幻想过回到久违的家的感觉，想我会不会激动地疯跑到床上，把自己捂到被子里，或者是冲进浴室，打开莲蓬头，用冷水朝自己猛冲。我深知这些行为有多么疯狂，但我就是抑制不住自己满心回家的欲望，四节课、三节课、两节课、一节课，回家！

纷扰的日子，一月接一月地过去，一周接一周地过去，一天接一天地过去，一分一秒都令我不安，是畏惧、是胆怯、更是失望。我抬头仰视那片云彩——绚丽、夺目、光芒四射，一种潜伏已久的欲望喷薄而出：我要站起来！我要勇敢地站起来！云似乎笑了，它也认可我的决定吧。徘徊了这么久，是时候往前走了。前方的路也许崎岖不平，前方的理想或许虚无缥缈，但没有什么能阻止我前行的脚步。因为逆水行舟，不进则退。

明天是一个终将到来的节日，更是一个重新展翅的吉日。我慢慢靠近它，生怕惊扰了它，生怕它将不复存在。明天，多么新鲜的字眼，多么令我震撼。一往无前，我会勇敢地走下去。

明天的我，依旧会早早地起床，早早地洗漱，早早地去教室，早早地做所有一切我应该做的事，为了前途，为了自己，日复一日，夜复一夜。我只能在梦里找寻熟悉的身影。妈妈、爸爸，午夜梦回，你们是否也在想我呢？就五天半，我马上就回来了，不要担心，不要失落，女儿正在实现理想的路上，一切都好！只想告诉你们，拥有你们是上天赐予我最大的幸福！

想通了这些，内心便少了一些忧虑，多了几分坦然。初入高中，内心的起伏与波澜从未预料，但这也许是一个考验，或是成长。痛过、哭过也笑过，明天还依然有无穷的魅力催你向前，也许这就是坚持。

# 心中的高度

高二（2）班 李宏斌

体育课上，我们考了跳高。跳高这个词对我来说那是相当陌生的，因为从小到大没人教过我怎么跳，我也从来没有跳过高。所以一想到自己将面对一根短短的橡皮筋而无能为力时心里不禁略微颤了一下。

看着老师拿着把卷尺把橡皮筋缓缓地上升，我的紧张度也随着那根橡皮筋不停地往上攀。不过我想我不会跳大家也不会跳啊！

“应该是这么高了吧。”“哦不，怎么还要往上移？”“不会吧！这么高谁跳得过去啊！”一片怨叹声在同学们中间响起。

起初还认为跟着大家一起跳不过而暗地里幸灾乐祸我的，在第一个同学轻松跳过这个高度后开始慌了，怎么跳得那么轻松。紧接着第二个敢死队队员朝前冲去，只听见“啪”的落地声，他的人早已在橡皮筋的另一侧了。那颗刚被我安顿好的心此刻又不听使唤了，一个劲地击打着我的胸口。

随着周围的人渐渐减少，我于是抱着试一试的态度在起跑线上迈开了步子。眨眼就到了皮筋前。可眼前却出现一大串问号，我该怎么办呢？感觉杆子好像又长高了许多，真的好想从下面钻过去。可是……看着这条超过我一半身高的条状物质，我顿时不知所措。

“那么高——我肯定是跳不过的！”  
于是我那双脚不由自主地拐了一个弯绕了个大圈子又跑了回来。

真是郁闷，堂堂一个大个子竟然会败于一根不起眼的橡皮筋？顿时心中的导火线被点燃，炽热的火焰充满了我的整个身躯。此仇不报非君子，我就不信我跳不过去！

然而，现实毕竟是残酷的，任我怎么跳任我怎么

个满腔热血一到那个高度面前，心中的防线就彻底被打破，两只脚也不听使唤。

这时我渐渐开始意识到情况的危急：不是我不会跳，而是我根本就不敢跳！

我开始在脑海中想象着自己正迈向跳台，近了近了，先是慢慢地提起右脚，跨过去，然后左脚紧跟上来，一幅成功的跳高图便清晰地呈现在我眼前。

我告诫自己不要怕，不要去注意那个高度，鼓起勇气，去跳最后一次！

仍然，我迈着步子来到那根熟悉的橡皮筋前，不知不觉两条腿又不听使唤了。两种思想在我心中开始战斗了。

“跳吧！你能行的，最多跌倒之后再爬起来嘛！”

“还是别跳了，那么高，不是在开玩笑啊，万一没跳过，岂不是被同学所笑？”

在极短的时间内第一种思想便战胜了第二种，我就决定勇往直前，冲吧！大不了倒在沙堆里。于是我用尽全身力气把右脚给抬起来了，顿时感觉人轻飘飘的，似在空中飞，两条腿悬浮着。

随着那声强劲而有力的落地声，我知道我跳过了，我胜利了。在教师打了打手势暗示着我跳过时，我太兴奋了，内心充满了成就感。

其实我们心中都有一个属于自己的高度，一旦现实生活超过了这个高度，你会感到畏怯，没有动力。然而这并非是明智之举。义无反顾地向前冲吧，要想你能行，一旦你心的战胜了那个高度，现实的高度也就不足为难了。

# 我改变不了“压力”，但我可以改变态度！

高一(11)班 武亦彬

由于学业、就业方面的压力增大，正值青春发育期的我们面临许多心理压力。帮助自己正确应对压力，对我们的健康成长有着重要意义。

有心理压力是正常的，但是如果长久地承受巨大的心理压力，就容易产生心理疾病，影响我们的心理健康，因此应采取积极的态度，有效的方法，努力缓解压力，保持心态的平衡。

如何缓解心理压力呢？下面几点建议可供参考。

1、学会自我排解。采取不影响他人和社会的方式，将内心的消极情绪发泄出来，然后重新投入学习和生活。比如遇到十分伤心的事，索性大哭一场，将郁闷发泄出来，感觉就会好受一些。

2、找人倾诉烦恼。有了困惑、痛苦等压力，可以找亲朋好友或同学倾诉，听听别人的见解，通过交流能有效地缓解心理压力。有人说“一个痛苦两人分担，痛苦就减轻了一半”，这话确实有道理。

3、转移消解压力。在一件事情上失败，短期内又无法改变时，可以通过其它活动来弥补不能实现的愿望，或者转移注意力，让压力在其他活动中得到释放。如参加文体娱乐活动，使自己获得愉快的心情，压力就会逐渐消解。

4、不可苛求。每个人都有自己的长处和短处，如果要求自己十全十美，甚至以己之短比人之长，必然压力重重。中学生应该建立悦纳自己的健康人生态



度，树立适度的奋斗目标，这样更有利于健康。

5、专心致志做事。一个人同时面对多件事情时，容易形成巨大的压力。中学生要学会有计划、有步骤地安排自己的生活、学习，减少不必要的心理负担，集中精力做一件事，以免弄得身心疲惫不堪。

6、积极面对现实。遇到打击时，与其沉浸于痛苦中不能自拔，不如勇敢地承认现实。控制好个人的情绪，积极寻找对策，或许会“柳暗花明又一村”，取得满意的效果。

良好的心态是心理健康的重要标志，也是素质教育的培养目标。我们有必要掌握一些平衡心理的方法，正确面对和缓解心理压力，这将有助于他们获得健康的心理和健康的人生。

我改变不了事实，但我可以改变态度！换一副“眼镜”看世界，我们就会少些忧愁与烦恼，多些开心与快乐！

# 别让自己活得太累

高二(2)班 陈露娜

人之所以活得那么累，就是因为我们有选择和后悔的机会，是因为我们追求的太多，付出的太少。我们常常在坚持或放弃、索取或给予、霸占或割让之中徘徊。在这样大大小小的选择面前，我们总显得那么急躁、茫然、焦虑。举棋不定、犹豫不决是我们痛苦的根源。“如果当初……该多好啊！”这是伴随我们成长的一句话。失败过后，我们还傻傻地靠这自欺欺人的假想再一次增添痛苦。世间是是非非，纷纷扰扰，如果我们放弃该放弃的，珍惜该珍惜的，那我们该活得多轻松。

我们总在想，生活的悲剧不在于一个人输了，而在于他差一点赢了。为了成功，我们付出了汗水和血泪，甚至失去了不该失去的。却在最后的紧要关头，与成功失之交臂。这是何等的惋惜！只是我们追求得太多了。曾经我们所追求的，现在看来，一切早已云淡风轻，往事如烟。英雄也好，强者也罢，在别人的生命中，一文不值。

无数次，站在人生的十字路口做选择。是左还是右？是坚持还是放弃？如果这样做了会有什么后果？于是我们挣扎，我们迷惘，我们活得太累。不知道大家有没有发现，如果人生的路是直的，没有选择，那么你也只能义无反顾地走下去。但现实是相反的，我们的路上到处都是十字路口，一次次的选择动摇着我们坚定的步伐。我们为此而纠结，为自己的选择而后悔，所有不必要的烦恼随之而来。“如果我当初选择的是另一条路该多好啊！”我猜，这就是我们最常说的话吧！

而我们又计较得太多。不是我们拥有的太少，而

是我们计较得太多。看到别人过得幸福，自己就有种失落和压抑感。其实你只看到了别人的表面现象，或许他过的还不如你快乐。人的欲望是无止尽的，人人都在追求高品质的生活，人人都想得到自己想要的东西，人人都在为了自己的目标，整天里忙碌着，奋斗着。得到了，开心一时，得不到，痛苦一世。其实每个人都有背后的艰辛，每个人都有。

更可怜的是，我们无法体会幸福。幸福是自己的感觉，需要自己细细去体会。幸福的距离，有时近，有时远，以为就在咫尺，转眼却还在天涯。幸福是一杯白开水，喝起来淡而无味，却不知道正是它的纯净无瑕才让我们的生命精彩。懂得生活的人才会在平淡中品出甘甜和幸福。

是谁让我们活得那么累？！答案就是自己。人本身就是一个矛盾体，处在忧虑和憧憬的困惑中。我们走在世俗的单一道上，永远回不了头，却很容易停滞不前。谁能不让我们活得那么累？！答案还是自己。

别让自己活得太累！要记住，你的生活没有那么多的观众，你不必表演给谁看。没有人把你的生活看得多么重要，除了你自己。

别让自己活得太累！人生就像一架飞机，无论飞得多高，最终还是要落地。追逐名利，出人头地，真的是你想要的吗？幸福感，满足感，是你遗忘的吗？

别让自己活得太累！人的苦闷有两者。一是欲望没有得到满足，二是它得到了满足。有些问题根本没有答案，有些目标根本无法超越，那就给自己留条退路吧！

# 千万不要染上忧郁

高二(2)班 吴伟节

千万不要染上忧郁。记得时时刻刻告诉自己，自己应该很快乐的。人难免都会有低落的那一段时间，这时有些人就会反锁自己，一切似乎都不能使自己变得快乐。和朋友在一起也总是思想游离状态，根本不知道在想些什么。夜里也总是回想着那些不快乐，心情自然也就渐渐跌倒了谷底。千万不要染上忧郁，当人不开心了，许多都会随之改变。天空不再蔚蓝，鸟鸣不再悦耳，有时会感到仿佛全世界都在和自己做对。脸上不可以少了发自内心的笑容，因为它流露着你的幸福，它会使爱你关心你的人更幸福。而若有所失的眼神，没有一丝生气的脸只会给朋友，家人带来担心。有许多的烦恼都是自己太多所导致的。开始明明没有自己想的那么糟糕，但可怕的是人的思想，成天双眉紧锁一副不开心的样子，总是想着那些小小的不愉快，结果小小的不愉快被放大，放大，在放大……相信生活中充斥着甜味，即使有时会有不愉快，那就涂上快乐幸福的果酱，一口一口吃掉那些忧愁吧。

喜欢上微笑面对生活。不要吝啬你的甜蜜的微笑，反正不花钱嘛，更重要的是别人会比捡到钱更高兴，更感觉暖暖的。爱笑的孩子才会更令人喜欢。所以不要学人家忧郁，它并不适合大多数人。努力让你的脸上多点笑容，少分忧伤吧。不管怎么样，生活总在

继续。我们在这个多姿多彩的世界里生活，经历过快乐，也有过悲伤，在失败中体会到了人世间的酸甜苦辣，在成功里找到让自己继续前进的自信心。现实的社会里，微笑是人间最真实的语言。人一辈子都在高潮—低潮中浮沉，惟有庸碌的人，生活才如死水一般，只要高潮不过分使你紧张，低潮不过分使你颓废就好了。

微笑是每一个人最富有魅力的肢体语言。

它代表着愉悦，善意，友好，接受等一切积极乐观的精神。生活赋予我们太多太多崎岖与坎坷，我们有时候甚至于不知道自己的位置和在生活中所扮演的角色。我们迷惘，困惑，徘徊，孤独，无助，不知所措；这种低落的情绪很容易使我们从这个极端走向另一个极端！

其实，如果你每天醒来在镜子面前微微一笑，你就会发现我们每天早晨醒来后一切都已经是新的了。太阳是新的，空气是新的，花草是新的，树木是新的，就连每个人的面孔都是新的。如果你再学会对这一天中每一样新的事物微微一笑的话，那你就会发现原来生活并不是我们所认为的那样糟糕。

因为，在你用微笑面对一切好与不好，坏与不好，对与不对的时候，这一切也都在用微笑回应着你！



# 学会面对挫折

高二(2)班 徐科杰

人活在世上，总期望一帆风顺，事事如意，但这往往是一厢情愿之事。在日常生活中，遭受挫折是不可避免的，没有哪一个人敢说从未遭遇过挫折或者今后也不会遇到挫折。

面对挫折，自强者终会知道这是人生路上必须搬开的绊脚石，更能从中体验到战胜困难，超越自我的快乐。

面对挫折，我们不应该有畏惧的心理，而应该心不烦，意不乱地去解开过去，面对现实，创造未来。

有两位住在乡下的陶瓷艺人，听说城里人喜欢用陶罐，于是便决定将自己烧制的最好的陶罐卖到城里。经过多年的反复试验，他们终于烧制出了自认为是最好的陶罐。他们幻想着，城里人马上就能用上他们的陶罐，而他们也能因此过上富裕的生活，为此他们兴奋不已。他们雇了一艘轮船，准备将所有陶罐都运到城里去。没想到，轮船中途遇到了强烈风暴，等风暴过后，轮船靠岸，陶罐却全部成了碎片。他们的富翁梦也随着陶罐一起破碎了。

然而，这两个陶艺人在捶胸顿足之后，却想：“失去了那些陶罐，本来就够不幸的了，现在如果我们还因此而不快乐，岂不是更加不幸？”于是，他们振作起来，趁机去城里好好地玩了几天。在玩的时候，他们意外地发现，城里人用来装饰墙面的东西很像他们烧制陶罐的材料，于是，他们索性将那些陶罐



的碎片全部砸碎，做成马赛克出售给城里的建筑工地，结果他们不但没有因为陶罐的破碎而亏本，反而因为出售马赛克而大赚了一笔。

陶瓷艺人和保罗·迪克的故事启示我们，很多时候，机遇总是像一个调皮的孩子，在曲折的人生路的某个岔道口，与人玩着捉迷藏的游戏。只有心态良好、眼睛发亮的人才能发现并抓住机遇。

我坚信，人生路上有风有雨，到处是荆棘丛生，只有我们去奋斗，去拼搏，就一定会有鲜花和掌声在等待着我们。

# 心理剧剧本《鸿渐和唐马》

高一(9)班 余必扬

## 人物简介：

鸿渐和唐马是A市某重点初中的尖子生，在初中很受老师器重，在年级段名列前茅；鸿渐在初中时天天抄作业最后还能得到让许多人羡慕的成绩，而唐马则是成天苦读的“好学生”。毕业后两人都理所当然地考进了S中。

## S中简介：

S中是一所寄宿制的省一级重点高中，人人都梦寐以求，校内高手如云，各路英雄豪侠皆汇聚于此，以学风严谨、管理人文著称。

## 剧情：

### 第一幕（开学）

当鸿渐和唐马刚进S中时，充满了好奇：期待的高中生活、全新的同学、丰富多彩的社团活动、自由的时间安排、不被父母管束的寝室生活、尖子生的优越感……两个青春少年的身影，活跃在校园的各个角落。

### 第二幕（压力）

不知不觉，两个月过去了，S中的气氛也渐渐紧张了起来，同学们为了即将到来的期中考试忙得焦头烂额。每天天刚擦亮，同学们就已经开始自习，鸿渐和唐马也感到了无形的压力。

面对考前的紧张气氛，唐马劝鸿渐：“哎，高中了，这儿的人都这么厉害，我们都该努力点才是！”而鸿渐很不以为然，他觉得高中和初中没什么两样，凭着自己的聪明才智也照样可以混下去。

### 第三幕（考场）

期中考试如期而至，考前还信心满满的鸿渐越考越觉得心里没底，原来半个学期的知识点有那么多，根本没有复习到；再看看和自己同一考场的唐马，神情轻松自然，答题得心应手，不禁暗暗叫苦……

## 第四幕（沦陷！）

考试成绩不言而喻，全班倒数第一。

鸿渐生平第一次被班主任叫进办公室“悄悄”谈话：“高中和初中不一样，你如果继续抱着初中那种玩玩就能轻松对付的心态，高中肯定玩完。高中科目比初中多很多，难度也有很大飞跃，对头更强大，不从一开始就努力不行啊~~回去好好制定计划，安排好学习和活动时间，老师还是看好你的！”

虽然老师语气温和，鸿渐还是觉得很沮丧：倒数第一，回去怎么面对同学的眼光？回家怎么跟爸妈交代？还有唐马，他是全班第一，以后两个人再站在一起，那不是天大的笑话！越想越觉得天空暗淡无光，前途一片惨淡。

之后，虽然唐马很多次找鸿渐说话，鸿渐都故意躲避。垂头丧气地每天坐在位置上发呆。

## 第五幕（回家？）

又是一个周末，终于又可以回家了，同学们都兴奋不已。鸿渐躺在寝室床上，不去吃饭也不收拾行李，他很矛盾：回家还是不回家？回家，爸妈肯定要问成绩，自己怎么开口？不回家，呆在这里也是一个人，能去哪里？爸妈肯定也要到学校找自己？如果自己不跟他们回去，下周怎么办？永远不回去面对他们吗？……

就在鸿渐思绪万千的时候，寝室的电话突然响起来，他不情愿地接起来，是唐马：“这个礼拜我爸妈不在家，所以我不回去了，你能陪我一起在学校么？”鸿渐很高兴有人跟他一起不回家，就痛快地答应了。

## 第六幕（同伴）

两个人吃完午饭，就坐在食堂的长凳上聊起天来……

唐马坦诚地说出了自己期中考试以后的心情：第一次考试就处于第一名的位置，压力很大，感觉来自同

学和老师的目光都可以杀死自己，很想把自己藏起来，可是无处可去；回到家里，父母肯定会特别客气，但下次考砸的概率几乎100%！！到时候回家怎么交待？其实期中考试前一直学得很辛苦，下次被同学赶超的概率几乎100%！！到时候大家的目光……现在想想也觉得恐惧~~所以反而非常羡慕鸿渐，至少，在别人看来，肯定是会

进步的、有潜力的，只是没好好学而已！

鸿渐听完，很意外，他没想到原来唐马也一直不开心，忍不住开导起唐平来：这次只是进入高中以来的第一次考试，全当试验高中这潭水的深浅，还有11次以上考试在前面等着，把下次当做真正的起点，一起努力啦~~说完，自己也忍不住笑出声来。

# 调节情绪，掌控生活

吴斌

情绪的形成都有个原因，或客观或主观。那么，我们学生的不良情绪来自于哪里呢？来自于人和事，来自于自己的学业成绩、能力，来自于家长亲人的期望和评价，来自于同学之间的竞争和比较。可以说，在与家长、老师、同学交往的时候，我们学生的情绪要受到各方面因素的影响，产生影响生活和学习的不良情绪也就不足为奇了。

有考试，就必然有成绩的比较。那么，当我们与他人比较，发现自己的学习成绩、才能、名誉、境遇等不如别人时，一种羞愧、愤怒、怨恨等组成的复杂情绪就会出现。这种情绪就是我们通常所说的嫉妒。其实，这两个字是我最不想在这里提及的，尤其是不想在自己情深义重的同窗好友之间提及的，但它又是确实存在的。嫉妒这种情绪就是容易在亲近的人之间出现。试想，我们不会嫉妒柳永写出“今宵酒醒何处，杨柳岸晓风残月”这种清词丽句，不会嫉妒辛弃疾说出“把栏杆拍遍”那种豪言壮语，不会嫉妒章子怡、张娜拉长得那样漂亮。因为他们离我们太遥远了，我们与他们之间不存在比较和竞争。

那么，嫉妒这种消极的社交情绪具有哪些特点呢？

- 1、具有极强的针对性，它指向某个群体或个体。
- 2、具有持续性，嫉妒情绪一旦产生，就不容易摆脱，它能持续影响一个人的思想、情感和行为。
- 3、具有很强的对抗性，嫉妒者心胸狭隘，希望别人朝坏的方向发展。如果别人成功，他们就会不满和愤

恨，并可能采用极端的手段来破坏或伤害别人。因此，嫉妒情绪是一种我们必须抛掉的消极情绪。

除了嫉妒情绪之外，在我们的学习生活中较常见的另外两种不良情绪就是：羞耻感和内疚感，即通常所说的自卑和负罪感。

当面临高考的时候，竞争空前激烈，每个人都非常关注自己的学习成绩和在班级所处的位置。一旦遭遇失败和挫折，我们就会产生自卑感，甚至由于失败而不断地否定自己，进行永无休止的负性强化，乃至偶尔胜利了也认为是侥幸。与此同时，我们也会对父母家人产生一种负罪感，认为自己太不争气了。其实，这两种情绪都是以一时成败论英雄的产物。教育界有一种“第十名现象”的说法，什么是“第十名现象”？杭州的一位班主任对他所带的几届毕业生进行了跟踪研究，结果发现成绩排名第十及其左右的学生发展得最好。写到这里，我又想起曾经送给学生的一句话：如果把高中的一次次考试看作一个个顿号或逗号，那么高考只能是高中生活的句号，而人生是一篇更长的文章。我在这里再一次提及这句话，只是想说明一个问题，我们不要轻易否定自己，不能以一时成败论英雄。困难是我们成功路上的绊脚石，但人生的智慧就在于将绊脚石变成垫脚石。心理学专家说，适当的羞耻感和内疚感是我们心灵的报警器，它会激励我们通过努力改变自己的生活轨迹。

因此，与必须抛掉的嫉妒情绪有所不同，我们的羞耻感和内疚感可以保留，但必须要维持在一个适当的水

平，不影响我们的生活和学习。

当然，生活中还有其他一些消极情绪，但多为这三种情绪的分支，就不一一赘述了。如果我们遭到了不良情绪的袭击，可以采取哪些方法进行自我修复呢？

方法一：多做纵向自我促进、自我肯定的比较，增强自信心。一直以来，我们都太擅长做横向比较了。从小家长就教育我们要向邻居家的某某学习，向哥哥姐姐学习，可是我们现在重新想想，就会发现，做横向比较通常会让我们遭遇挫折，这种比较给我们带来的更多的是挫折、压力、郁闷。因此，我们要学会做纵向比较，它能帮助我们提高自信力。之所以讲到要提高自信力，原因是多数不良情绪源于我们对自己实力的怀疑。其实我们只要简单地做一件小事，就可恢复或增强我们原本已具有的自信。这件小事就是，利用短暂的时间去回忆、去整理、去归纳我们无数次大大小小的收获与成功。在这个简单的整理过程中，一定要将过去所有的尤其是初中、高中以来所获得的“优秀成绩”和竞赛获奖证书、奖品罗列出来放在自己每天起床一眼就可看到的地方。同时，一定要用书面文字的形式对自己的这些成就做一个积极而理性的总结。做好这件事，你的自信就会像泉水一样汩汩冒出了。必须注意的是：一，不要怕麻烦，一定要舍得花时间去做好这件小事；二，一定要拿起笔来做一个简要的书面归纳，不要图省事懒得动笔。要知道这不是一件小事，而是一件能非常有效地确立你学习信心的大事。

方法二：利用形态心理疗法，转变自己的心态，调控自己的情绪。形态心理疗法是神经联想疗法中的一种。举个例子来说，假如你与老师在沟通上一直存在问题，并且你感觉自己受控于他，在他面前不能清晰地表达自己的想法，而这令你非常难受。产生这一问题的主要原因是你胆怯并缺少自信。你可以尝试用这样一种方法来改变自己的现状：搬出一张椅子，最好是可以随便转动的那种，现在你把它想象成你的一位老师，转动那把椅子，使你在它面前表现出强势，然后开始和它对话。假如你还是像以前那样用着低缓的语气和老师沟通，你说“老师，我有点事情想，想和您谈谈，就是，就是……”这样是不可能进行平等沟通的。你必须大声地讲：“老师，我一直想和您谈谈我的心里话，我觉得应该和您进行一次直接的沟通，这样我才能在您的教导下，积极、健康地成长。”这虽然

听起来有些疯狂，但是，正是它使你在意识中有了直接与老师沟通的经历，并且处于主动的地位。这样，我们走出联想状态，回到现实生活中，就可以与老师、家长、同学更自然、更和谐地相处了。

方法三：利用心理学上的“ABC理论”来调控自己的情绪。在ABC理论中，A代表诱发事件（activating events），B代表个体对这一事件的看法、解释及评价即信念（beliefs），C代表继这一事件后，个体的情绪反应和行为结果（consequences）。一般情况下，人们都认为是外部诱发事件A直接引起了情绪和行为反应的结果C，但ABC理论认为A并不是引起C的直接原因。产生C的原因是，在A发生之后，个体会对A产生某种看法，做出某种解释和评价，从而产生关于A的某种观念即B。虽然这一过程因自动化而不经常为人所察觉，但正是由这个过程所产生的B，才是引起情绪和行为反应的直接原因。举个例子：假如数学成绩同样是由95分提升到105分，A同学会这样看待这一事件：怎么才提升10分，我计划这次达到110分的，我太没用了，真倒霉，我算完了。A体验到的是郁闷、沮丧。B同学则是这样看待的：一努力就有进步了，不错，我还可以嘛。下次再使把劲！B同学感到前途光明，因此拼劲十足。从这个例子中，我们可以清晰地体味到：对于同一件事，不同的人有不同的认识和评价，不同的认识和评价自然产生不同的情绪体验。高三的学习过程中有太多的起起伏伏，有无数困难和挫折在前面等着我们，我们必须学会通过改变对事物的认知和评价来调节我们的情绪。说通俗些，凡事只要换个角度，刚才看到的还是阴影，转眼就是一片阳光。

此外，还有三种摆脱不良情绪的方法，它们是：体育锻炼法，情绪宣泄法和倾诉法。推荐男同学采用体育锻炼法，这既可以有效地调节情绪，也可以增强我们的男子汉气质。推荐女同学适当地采用宣泄法，其中一种方法很简单，就是蒙上被子大哭一场。还有倾诉也是一种有效调节情绪的方法，找一个你信任的人，向她倾诉你的不快，也可对着自己的一个物件（如玩具木偶等）倾诉你的心情。

试着做自己情绪的主人，才能做学习、生活的主人。如果实在自己无能为力，那么来找老师吧。

# 写给全体高中生的一封信 《爱，你准备好了吗》

邵巧倍

亲爱的同学们：

如果今天，就是现在，有人问你，“爱，你准备好了吗？”你会作何回答？请先别急着回答，给自己几分钟时间认真思考一下！高中阶段的我们，真的准备好爱了吗？

对于这个问题，也许你从未想过，也许你曾在脑海里一闪而过，也许你已经思考很久；你的答案或许是“大概准备好了！”或许是“还没有准备充分！”或许是“正在准备”，也或许是“我也不知道我有没有准备好？”不管答案是什么，都请你静下心来，拿出白纸，拿起笔，或者在你的心里，仔仔细细，彻彻底底地盘点一下，从你出生到现在的这十七八年，你已经准备了哪些东西？还有哪些尚需准备？

以下是我对于爱的准备的一些罗列，不妨请你和我一起来对照一下：

1、一个强健的身体：以便随时扛起责任，抵御一切来自外界和内部的攻击和磨难；

2、良好的心理承受能力：以备无论困苦磨难无论幸福安康都能安然享受生活，并随时准备面对挫折和失败，并相信自己可以度过一切难关；

3、成熟的自我认识：了解一个人之前，你得先了解你自己——你出生于什么样的家庭？你的父母给



了你哪些优秀的品质？你是什么样的人？你有什么优缺点？你的情绪特点、性格特点？你有哪些好的生活习惯、哪些不好的生活习惯？你和什么样的人最能友好相处，和什么样的人容易闹矛盾、起冲突？你喜欢做什么？你最擅长做什么？你的价值观人生观？

你的生命中最重要的是什么？你这一生最想追求什么？……了解了你自己，然后你才能更好地了解更多人。

4、极强的自控力和自制力：对自己的行为有明确的感知和调控能力，以防作出伤害人际关系和感情的行为，阻碍人际关系发展的进行；

5、“雄厚”的经济基础和生存生活能力：以购置建立家庭所需的一切东西，并学会像你的父母般经营一个家庭；

6、充分的时间和精力：以便和所爱的人保持足够的沟通和交流，互相了解，互相磨合，步调一致；

7、社会交往和人际沟通能力：以便在爱一个人之前学会爱很多人、各种人（亲人、朋友、陌生人、对手、敌人；强者、弱者；上级、下级；长辈、小辈；极富个性之人、平庸的人……），我们需要全面了解爱的内涵和外延，以更好的去爱一个人；

8、社会支持系统：以便光明正大地谈恋爱、结婚、生孩子、白头偕老，而非偷偷摸摸、躲躲藏藏，也不会等到谈婚论嫁的年龄，才发现因为以前的这段经历，自己无法开始正常的爱情婚姻；

9、对于这个年龄段的我们，爱，还有很多很多需要准备，并且每一条都“必要且不充分”，当你尚未准备充分，就匆忙开始你们的爱，你们都将为此付出沉重的代价！

曾有一个读高二的男生，很认真地和一个他喜欢



的女孩谈上了恋爱。这个男孩有一个被他称为“哥儿们”的父亲，因此，男孩并不犹豫，就将这件事告诉了父亲。父亲听后，对儿子说：“爸爸最讨厌朝三暮四的人，你如果真爱这个女孩，你就要对她一辈子负责。但你说今后你还要读大学、研究生、博士，走入社会参加工作，如果你在今后的学习和生活中，遇到了比她更好更优秀的女孩，怎么办？”男孩说：“可是要让我离开她，我会感到很痛苦。”父亲说：“初三时我给你买的随身听呢？”男孩回答说：“你不是给我买了一个更高级的CD机嘛？我早把它送人了。”说完，聪明的男孩马上反应过来，爸爸这番话是什么意思。

这个男孩从父亲的话里，明白了爱是需要等待的。因为只有等待，才会找到心智真正成熟后的幸福爱情。

其实我们心里明白的很：遇见爱情的时候，我们根本没有准备好。有的只不过是随意划过脑际的笑靥，或者欣赏电视剧时偶尔闪过熟悉的影子，或者寂寞孤独需要人来陪伴，说说心事聊聊世间人事仅此而已。

可能也有人说，我相信缘分，缘分来了，爱也来了，来了就来了，不需要任何准备；那么，什么是缘？除了合适的时间和地点，还有值得他人倾慕的吸引人的地方，我们姑且称为“标尺”。

有个女生这样说：“他是我们班上的‘万人迷’，虽然我知道他除了长得帅一点外一无是处，可我就是喜欢他。”的确，英俊潇洒、漂亮可人、学习成绩好、大胆、豪爽、温柔、体贴、酷……这些都是中学生倾慕异性的标尺，可能是我们自己身上缺少的，也有可能是和我们类似的。

但是，这个标尺会随着相处的时间越久，随着自己见识越广，甚至见的不同类型的人越多，标尺的尺度都会发生变化。这位女生后来

说：“当他告诉我他喜欢我的那一刻，我非常激动。我和他的关系一天比一天更亲密。但后来，我慢慢发现，他不但在我面前称王称霸，而且还偷别人的东西，甚至为了虚荣和别的男生打架……”这位女生只不过在交往的过程中发现了对方的缺点。一个中学生到真正可以正大光明谈情说爱，至少还需要五至十年左右的时间。这五至十年的人生之旅，恰恰是我们生命中最精彩的部分，这期间，不知有多少优秀的异性像风景般出现在我们的视野里，令人怦然心动，到那时，你就会为自己曾经的低尺度而痛苦不堪——继续？是一种痛苦，终止？也是一种痛苦。

请听一个高中生在“短短10分钟后的醒悟”（作者：小莫，女，20岁，某校大三学生），她这样说：

“每次上澡堂的时候我都会觉得不习惯，将自己的身体暴露人前，即使是在同性面前我也觉得非常难受，那些青春纯洁的身体总会让我想起，我和她们是不同的。我在高中结束时的一次出轨，让我失去了宝贵的东西。说不清是青春期懵懂的情绪，还是出于所谓对现实的反抗，或者是实在无聊得发慌，我和他好上了。一起逃家去看海，一起在深夜里放声高歌，越疯狂仿佛越能证明我的不羁。直到在充溢着汽油味的车库里，做出了让我一直后悔的事情。短短10分钟，那么仓促，我却已不再是原来的我。每天一朵快递过来的玫瑰，每星期一封画满红心的信，仿佛这些东西越虚荣，越能掩饰我们的不安。上大学以后，就像小说里常说的一样，时间和距离改变了一切，我和他渐渐没有了来往。不变的，是我对汽油味的无比憎恶。后来再遇见他，我无法相信就是这个还没到中年就开始发胖、看上去十分窝囊的家伙夺走了我的纯真。我想喊，想闹，想动手打人，最终却只能在黑夜的保护下，咬着被角暗自垂泣。”

我们对爱的认识和理解太少，所以才会在爱中体会到如此多的挫折和失落；我们需要多准备一些，才能更多地体会到爱的成功。当你不知道该准备什么的时候，不知道自己想要什么的时候，请停下你的脚步，慢慢等待。

就像自家果园里的苹果，性急的人不等成熟就去

采摘，结果只能尝到青涩苹果的苦味；如果能在一开始耐心地等待，当它又红又大时，就能品尝到甘甜和幸福美满。

因此，每一位处于高中阶段的同学们，请认真地问自己：“爱，我真的准备好了吗？”如果还没有，那么，请善待成长中的爱，更加善待成长中的你爱的人！

最后请允许我以一首网络上广为流传的散文诗的节选作为结尾：

放弃是种美丽  
曾经有种感觉，想让它成为永远。  
过了许多年，它已渐渐消逝。  
然后才懂：  
原来握在手里的，不一定就是我们真正拥有的；  
我们所拥有的，也不一定就是我们真正铭刻在心的！

其实人生很多时候需要自觉的放弃！  
世间有太多的美好的事物。  
对没有拥有的美好，我们一直在苦苦的向往与追求。

为了获得，而忙忙碌碌。  
其实自己真正所需要的，  
往往要在许多年后才会明白，  
拥有的时候，我们也许正在失去，  
而放弃的时候，我们也许又在重新获得。  
如果刻意去追逐与拥有，反而会患得患失。  
安然一份放弃，固守一份超脱！  
不管生活如何变迁，不管个人选择如何，  
更不管握在手中的东西轻重，我虽逃避却也勇敢。

像往常一样向生活的深处走去，像往常一样在逐步放弃，又逐步坚定！

# 附件1：鄞州中学教师取得心理健康教育类证书情况

证书类型	人数	姓名	性别	学科
国家二级心理咨询师	2	邵巧倍	女	心理
		曹鸿飞	女	政治
国家三级心理咨询师	2	张海萍	女	现技
		严丽娜	女	史地
国家婚姻家庭咨询师	1	邵巧倍	女	心理
浙江省A级心理健康上岗证书	1	邵巧倍	女	心理
浙江省C级心理健康上岗证书	78			
浙江省C级心理健康上岗证书 2009年7月培训9人		王要军	男	语文
		陈忠铨	男	语文
		张备飞	女	语文
		翁树祥	男	数学
		杨栋	男	数学
		王高波	男	物理
		吴武军	男	化学
		虞丽	女	化学
		乐萍萍	女	地理
浙江省C级心理健康上岗证书 2010年7月报名69人		赵嫣萍	女	语文
		毛刚飞	男	语文
		岑斌	男	语文
		陈隆升	男	语文
		王红元	女	语文
		王亚云	女	语文
		张燕萍	女	语文
		卢杏琴	女	语文

证书类型	人数	姓名	性别	学科
浙江省C级心理健康上岗证书 2010年7月报名69人		孙晓兰	女	语文
		颜军岳	男	语文
		王仕杰	男	生化
		俞益赏	男	生化
		李静娥	女	生化
		黄英颖	女	生化
		何荣江	男	生化
		毕家春	男	生化
		元乐天	男	生化
		刘长林	男	生化
		徐灵辉	男	生化
		史文辉	男	生化
		励明海	男	史地
		阮亚芬	女	史地
		陆珊维	女	史地
		朱彩琴	女	史地
		戴红菊	女	史地
		周浩	男	史地
		高淑波	女	数学
		叶露	女	数学
		郑迪华	男	数学
		朱达峰	男	数学
		黄富春	男	数学
		陈春艳	女	数学
		陈秀峰	男	数学
		费平	男	数学
		陈孝春	女	数学
		陈德明	男	数学
		黄治元	男	数学
		陈海潮	男	数学

证书类型	人数	姓名	性别	学科
浙江省C级心理健康上岗证书 2010年7月报名69人		洪国荣	男	英语
		吴微君	女	英语
		林燕	女	英语
		吴斌	男	英语
		任利那	女	英语
		张平	女	英语
		李雄伟	男	英语
		应慧君	女	英语
		李汀汀	女	英语
		沈惠君	女	英语
		由刚要	男	英语
		沃丽丽	女	英语
		陈前	男	物理
		叶东海	男	物理
		乐凤燕	女	物理
		高陈霖	男	物理
		王峰	男	物理
		王丽娟	女	物理
		童辉	男	物理
		崔云达	男	物理
		陈巧红	女	物理
		郁海平	男	政治
		朱云方	男	政治
		胡乐意	女	政治
		史维东	男	政治
		陈希装	男	政治
		刘海	男	艺术
		王陈香	女	艺术
		贾红斌	女	艺术
		崔光华	女	艺术
	陈贤富	男	艺术	

## 附件2：鄞州中学心理咨询历年来访情况

学期	性别	高一		高二		高三		家长 教师等	来访 人次
		男生	女生	男生	女生	男生	女生		
03.3		0	10	2	0	6	9	3	30
03.9-04.1		38	16	20	10	8	5	1	98
04.2-04.6		16	11	8	18	14	17	2	86
2003学年		54	27	28	28	22	22	3	184
04.9-05.1		6	5	17	12	21	8	1	70
05.3-05.6		1	11	2	0	4	14	1	33
2004学年		7	16	19	12	25	22	2	103
05.9-06.1		13	1	3	8	6	19		50
06.2-06.6		3	26	2	3	17	20		71
2005学年		16	27	5	11	23	39		121
06.9-07.2		6	10	8	8	6	10		48
07.3-07.6		2	10	2	6	15	25		60
2006学年		8	20	10	14	21	35		108
07.9-08.1		5	11	9	16	17	21	5	84
08.2-08.6		7	11	3	18	9	59	5	112
2007学年		12	22	12	34	26	80	10	196
08.9-09.1		0	9	8	4	7	35	5	68
09.2-09.6		7	20	10	10	38	86	25	196
2008学年		7	29	18	14	45	121	30	264
09.9-10.1		12	13	10	22	7	27	20	111
10.2-10.6		14	4	9	29	13	17	23	109
2009学年		26	17	19	51	20	44	43	220
10.9-11.1		17	10	7	18	15	24	20	111
历年累计来访1337人次！									

# 附件3：鄞州中学心理健康教育成果

鄞州中学心理健康教育硕果累累，曾获全国一等奖1项，省二等奖4项，市一等奖4项，市二等奖5项，其他奖项多项。2009学年获评鄞州区“中小学心理辅导规范化咨询室”。教师心理论文多次在教育类核心期刊发表，朱云方老师还出版了《走向生本的班级管理》一书，邵巧倍老师的作品还多次被音像作品、培训教材和学术论文集特邀收藏，并出版发行。

### （一）集体荣誉：

心理咨询室获评鄞州区“中小学心理辅导规范化咨询室”（09学年）

### （二）优质课评比：

《人生长宽高》（邵巧倍）获第五届“健康杯”中小学心理健康教育课评比 全国一等奖

### （三）发表与出版：

- 1、《地理教学中如何防止学生心理疲劳》（励明海）发表于《地理教育》杂志（2009.1）
- 2、《对运动技能学习策略的分析》（胡海青）发表于《运动》杂志（2010.12）
- 3、《心理健康活动课之“人生长宽高”》（邵巧倍）发表于《思想政治课教学》杂志（2006.10）课堂录像出版于音像作品《我的青春我作主》（高中）教案编入中小学心理健康教育教师专业培训系列用书《心理辅导活动课操作实务》（钟志农）
- 4、《走向生本的班级管理》（朱云方）由北京出版社出版集团、北京教育出版社出版发行
- 5、《高中生心理问题原因及各阶段辅导重点》（邵巧倍）

编入《宁波市第十次学术大会论文集》浙江大学出版社

6、《鄞中教研》（心理健康教育专辑）

校内科研刊物、浙江省内交流

### （四）科研成果获奖：

- 1、《网络文化对儿童的不良影响及规避》（张海萍）宁波市第十届中小学心理健康教育论文 一等奖（市教科所）
- 2、《一例考前焦虑高中生的心理咨询案例报告》（曹鸿飞）宁波市第十届中小学心理健康教育论文 二等奖（市教科所）

3、《基于认知心理学的化学课堂教学反馈原理及应用》（刘长林）宁波市第十一届中小学心理健康教育论文评比（尚未揭晓）

4、《对运动技能学习策略的分析》（胡海青）宁波市第十一届中小学心理健康教育论文评比（尚未揭晓）

5、《重点高中学生人际信任、自我概念特点及两者关系研究》（邵巧倍）浙江省学校心理健康教育优秀科研成果二等奖（省教科院）

浙江省心理学会第十四届学术年会学术交流二等奖（省心理学会）

6、《重点高中学生心理问题原因及各阶段辅导重点》（邵巧倍）宁波市第七届中小学心理健康教育优秀科研成果一等奖（市教科所）

宁波市第十次学术大学交流二等奖，并收入论文集（市政府）

7、《一例抑郁心境高中生的心理咨询案例报告》（邵巧倍）宁波市第六届中小学心理健康教育科研成果一等奖（市教科所）

宁波市第一届中小学心理健康教育优秀辅导案例评选一等奖

浙江省学校心理健康教育优秀个别辅导方案二等奖（省教科院）

8、《心理健康活动课之“人生长宽高”》（邵巧倍）浙江省学校心理健康教育优秀辅导课设计方案二等奖（省教科院）

宁波市第一届高中（职高）心理健康教育优质课二等奖（市教育局）

9、《教师群体心理压力与自我心理保健初探》（邵巧倍）“宁波市2005年度中小学心理健康教育优秀论文评选”二等奖

## 同伴心理互助



同伴心理辅导员培训



同伴心理互助讲座



同伴心理互助沙龙



校园现场心理测试



同伴心理互助沙龙2



心理剧表演



学生心理社成员



心理健康主题黑板报



学生心理社自编心理小报

## 学校心理健康教育中心



倍感温馨的个别心理辅导室



各类证书和荣誉



身心愉悦的团体心理辅导室



区规范咨询室



专兼职心理教师简介



地址：浙江省宁波市鄞州区邱隘盛垫

邮编：315101

电话：0574—28819001

网址：<http://www.yzms.cn>

邮箱：[yxzx@mail.nbptt.zj.cn](mailto:yxzx@mail.nbptt.zj.cn)