

# 心理问题的中小学的心理辅导策略

蒋开明 姚银崧

(广州市邝维煜纪念中学 广州 花都 510800)

**[摘要]** 中小学班主任工作繁琐复杂。现代文明越发达,人的心理问题就越突出。班级中总有一些落后的学生。根据调查和分析,学生落后的原因主要在于心理问题。因此,班主任的心理辅导是帮助学生提升成绩和正常生活成了一个重要的课题。笔者从教育实践中总结,在心理辅导上有四个策略是常用常新的:组建各种团队进行辅导的策略、班主任把关制+小组帮扶制+导师制辅导策略、激励辅导策略、正性暗示策略。

**[关键词]** 心理问题;心理辅导;策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.06.385

初中学生在进入高一之后会出现一个分化期,有些学生中考虽然成绩很好,但是进入之后会一落千丈;有些成绩平平的,会进入优秀生之列;也有些较差的学生进入之后会更差。为何出现这些情况呢?除了原本有的基础知识薄弱和智力发展的因素外,最主要的还是心理因素。我在班级的心理辅导问题上,通常运用如下心理辅导策略。

## 1. 组建各种团队进行辅导的策略

组建团队其实就是为了更好完成不同心理特征的同学的多向沟通的过程的基础。团队建设在班级心理辅导过程中尤其重要。在团队活动中,可以帮助人们改变对自己以及对他人的观念和他们自己的情感、行为等方面;团队辅导的日常活动中可以经常提供成员之间的反省机会,尤其是异质性团队,会提供一个真实的生活情境模式;提供人际和支持,能够自愿让成员自愿带动自我去探索自我的问题。

笔者在2018届毕业班,从高一到高三,就有篮球团队、男女长跑团队、乒乓球团队、羽毛球团队、阅读团队、朗诵团队、电脑黑客团队、劳技创造团队等,全班45人,有人就参加5个团队,在这些团队中,他们彼此影响,互相发展。记得高一刚分班的时候,又一个肥仔ZYJ是比较自卑的,因为肥,体育运动能力较差,对上体育课是比较抵触的。我们把他放到男女长跑团队之中,由ZZR和PYH来负责带跑,刚开始时,他能走完10圈也算完成要求,一星期后,要求跑3圈,每圈5分钟,慢慢地,他的长跑也可以达标了。再也不见上体育课抵触的情绪,而是出现对体育课乐去的反转。他在这个团队中改变了他自卑、焦虑、苦恼、忧心忡忡、缺乏信心的状态。这是这个集体用一种全新的积极的态度去设法帮助他的结果,这是团体辅导以其特有的影响力促使自己成员改变和进步的表现。

这表现了团队辅导的影响力之大。团队辅导的作用还有其他:效率高;后续效果好;适应范围广。

团队辅导的功能也非常强大。教育功能强大。成员之间互相影响,互相作用,增进自我了解,自我抉择,自我发展,进而自我进步。比如电脑黑客团队的领导YYJ和ZBC就分别考进了电脑编程专业,发展IT成为他俩的终生事业。相对YYJ来说,ZBC在电脑方面自然算是落后学生,进入团队之前,他的电脑基础相当差,但是经过三年的跟团学习,他从无知到了解

发展到兴趣浓厚最后成为专业人士,这在与团队的成长是分不开的。这启发和引导了他,满足了基本需求和自我需求,促进了他的自我了解,自然中学会了处理人际关系,学到建立充满信任的人际关系所需要掌握的技巧和方法,养成了积极面对问题的态度,对生活和未来充满希望,能够规划自己的人生,这种发展的功能何其强大!预防功能也很强大。对那些夸大自己问题,缺乏人际交往经验的紧张和不安误以为是抑郁症,将新环境的是适应问题看成是心理疾病的成员,有着极好的预防作用。治疗功能也很强大。因为人是社会的人,每个人都不能把自己预设为一个孤岛。在团体辅导的作用下,由于团体情境比较接近日常生活与现实状态,以此处理情绪困扰与心理偏差行为,就容易收到良好的效果。

综上所述,班主任作为学生心理最近的观察者和捕捉者,作为最敏感的最聪慧的纠偏者,应该要多多地运用这个策略,对班级学生进行预防、纠正、治疗,对于班级因非智力因素困扰学习的学生自然回收到奇效——随风潜入夜,润物细无声。

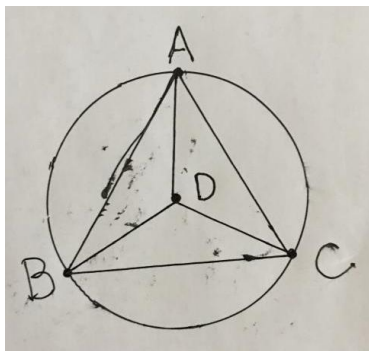
## 2. 班主任把关制+小组帮扶制+导师制辅导策略

班主任把关制并不是这个策略的唯一,它只是这个策略当中的一环。其作用主要在于小组组建阶段的人员分配,在其他环节则是重要的参与人员。

小组帮扶制则是这个策略中关键,小组成员决定这导师的选取,对小组成员负责监督、反馈、安抚、疏导等等基础性工作,相当于公社中社员的角色。当小组成员相处和谐时,帮扶工作就易于施行;如果小组成员中有人过于强势或者出现成员之间的裂缝,则会导致帮扶工作的负性作用。因此,班主任和导师是要时刻关注成员之间的心理问题和社交关系的。

导师制是这个策略实施的关键,在某种程度其作用比班主任还重要,但是关键取决于导师的工作能力和工作热情。因为导师与小组成员之间的师生关系紧密,其工作单位的指向性比较集中,人员面积比较小,工作相对比较容易开展。俗话说亲其师学其道。因此,我们学校原有导师制要求的基础上,特别强调对学生的心理疏导。

这三者之间的关系既可以形成一个工作闭环,也可以形成一个多边交叉,最终形成预案(D)。如图示:A代表小组,B代表导师,C代表班主任,D代表预案



做法是班主任根据学生的性格特点、兴趣爱好、特长弱点、不同心理等组建成学习小组，构建成学习共同体。老师在组建之时也会采取民主集中制原则，给予学生一定的自由民主选择，一般来说，作出自由选择的学生时比较少的，这种学生的独立人格相对较差，依赖他人的情绪较重，班主任是会作出标志的。组建之后，有组员共同协商选择班级科任教师作为小组的导师。导师在接到邀请之后，我们会采取两会制：一是班主任与导师见面会；二是导师与组员见面会。前者班主任会将自己所掌握的资料、信息交代给导师，并提出心理疏导要求。后者导师跟组员见面时，会提出一定的要求，在导师与组员之间构建起一座心理沟通的桥梁，拉近师生之间的心理距离。这样子的架构会形成心理辅导信息的多边互动机制，信息会出现超时空的流动交换。

作用是问题学生的心理疏导会呈现出多遍疏导的模式。小组成员最近，首先会发现、安抚、安慰、劝导、上报给导师或者班主任。导师在接到消息后，会马上介入，调查、访谈、安慰、疏导等工作会有序开展，一般来说，问题学生的心理得到及时处理，会出现缓解、平稳。班主任接到消息后，也会呈现出导师相似的工作，最后班主任做好家校联系，让家长知道问题的所在，自然会将心理问题得到化解。然后，小组成员、导师和班主任进行三方会谈，将各自的信息归纳汇总，得出下一个应急处理预案。这样将会给班级心理问题的突发性心理问题找到一个可循的疏导机制。

### 3. 激励辅导策略

对有缺陷的学生在激励他们时，我们老师要搭建好激励他们的支架。比如对数学有恐惧心理的学生，老师要摸清楚其数学的实际水平，然后在构建一个合适的支架，让其攻克他能够完成的问题，然后再用平和真诚的语言在分析、理解的基础上激烈他，这样子，学生会觉得自己不仅掌握了技巧，而且悄无声息地树立了信心。

我们可以为特定的学生提供榜样示范的激励。有些同学需要的是真实的榜样，有些同学需要的是符号性榜样。比如有些怯场的学生，老师就要多让其观看真实的现场的榜样，如现场演讲或者行为表演，这类学生在现场观感多了，就会有触动，

就会有表现欲望，久而久之，就能克服他的怯场心理。符号性榜样是通过媒介来呈现的，这种榜样的激励作用的产生主要是通过阅读来慢慢地激励的。因此，老师在做符号性激励时一定要与被激励者的年龄、性别、生活环境、文化背景、兴趣爱好和价值观念等相接近。

激励辅导策略的实施，确实比较灵活，多种多样，但是，总而言之，我们要做到因势利导，因材施教“导”。

### 4. 正性暗示策略

所谓“心理暗示”是指通过语言动作，以一种含蓄的方式，对他人（或自己）的认知、情感、意志以及行为产生影响的心理活动过程。它与其他心理活动最重要的区别是一个“暗”字。暗示是指旁敲侧击、声东击西、拐弯抹角、意在言外。施加暗示影响的人，有的是有意识的，有的是无意识的；而受暗示影响的人，其心态改变过程一般是无意识的。

巴甫洛夫认为，暗示是人类最简单、最典型的条件反射。从反射产生源来看，暗示分为自我暗示和他人暗示；从反射产生的作用来看，暗示分为负面暗示和正面暗示。从善性的教育行为和教师心理辅导功能来看，决定了老师运用暗示的一定是正面暗示性的（在此，我把正面性暗示简称正性暗示）。否则，老师违背了社会主义教育的价值观。

正性暗示的功能是导向善的，即是正能量的。

正性暗示不仅对班级群体有作用，对心理有问题的学生也有很大的作用。比如迟到现象严重的班级，通过公布其他班级的迟到情况，就会暗示全班要积极向上，别丢班级的面子。我记得08届高三9班有一个自闭性严重的孩子叫XJP，根据高一高二班主任和同学们提供的信息，两年来，他在班里没有开口说过一句话。我接受后，我决定要打开他的心灵，要让他开口说话、开口读书，开口回答问题。第一次，我找他谈心，足足1小时，他没有做声。我说：“XJP，明天早上你要告诉我吃了早餐没有啊。”我知道这个约定不会立马产生作用的。然后，就接着约谈，接着暗示。还发动周围同学经常性叫他名字。上课也经常叫他起来回答问题。久而久之，老师和同学叫他名字，他能够答应了。再后来，在课堂能够大声读书了，再后来，就能回答问题了。可惜，时间有限，没能看到他开朗地行走学校里。后来，他考上大学后，不知道情况如何。

在中小学德育工作中，心理辅导已经成为一种常态。学会正确熟练地运用一些心理辅导策略，是大有裨益的。我不是心理学专业的，只能谈一点自己的体会和感受。

### 参考文献

- [1] 李桂芬. 积极心理学团体活动课作用探析[J]. 中学教学参考, 2017(27): 61-62.
- [2] 容迪. 积极心理学视角下团体心理活动课的开展[J]. 现代妇女(下旬), 2014(06): 86+109.