

# 心理辅导：读懂学生成长需求

◆蒋琦

(福建省泉州晋江市陶英中学 362214)

近年来,越来越多学校开始重视心理辅导。然而,学校心理辅导工作只有与班主任日常工作相融合,才能形成坚实的工作基础和运行机制。那么,班主任心理辅导工作有哪些途径与技巧呢?

## 1.明确角色,提高素质,适应心理辅导的需要

许多研究表明,教师的心理健康水平低于其他人群,班主任的心理健康水平低于普通教师。一般来说,班主任的压力源自4个方面:第一,教育教学双重任务,长期超负荷工作。第二,工作责任大,任务复杂。第三,家长对学校管理、老师教学以及孩子成长中的所有不满都会向班主任宣泄。第四,工作中限制多、支持少。

所以,维护班主任的心理健康,必须要靠班主任自己的力量,通过掌握心理健康知识和心理辅导技能,提升自我调适能力和自助能力。班主任要有意识地在日常工作中调整自己的心态,增强抗压能力,把教师、班主任、心理辅导工作者融为一体,适时切换角色。在工作压力过大时,学会运用心理学原理合理宣泄,转移注意力。

班主任在平时还应注意学习科学的心理辅导理论,掌握常见的心理障碍,如认知障碍、情感障碍、学习障碍、行为障碍、人格障碍等的诊断及治疗方法。

## 2.掌握基本辅导技术

学生心理辅导是一项专业性较强的工作,需要运用科学的理论知识和技能。因此,掌握基本的心理辅导技能是班主任开展学生心理辅导的关键。

倾听。在心理辅导中,不仅要通过倾听获取信息、了解情况,还要听出对方的情感、持有的态度和观念等,借助语言进行引导。不仅要学会听,还要学会说。言语回应通常包括以下几种:第一,开放式问题。班主任以“怎么”“什么”“为什么”等语句发问,引导学生给出详细回答。第二,封闭式问题。让学生以“是”或“不是”、“对”或“不对”等肯定或否定的答案来回答班主任提出的问题,用以澄清问题,核实信息。第三,重复学生的语句,鼓励学生讲下去。班主任可以简短重复学生说的话,引导学生沿着这个话题继续讲下去。第四,说明事实。班主任对学生所讲的主要内容进行归纳说明。第五,情感反应。班主任要对学生表达的情绪、情感做出反应。

具体化。其一,澄清具体事实。当学生表述不清或前后矛盾时,班主任可以问:“你能给我举个具体的例子吗?”其二,澄清词汇的具体含义。当班主任对学生的表述不能完全理解时可以问:“你所说的……是指什么?”“你理解的……是什么意思?”具体化是辅导产生效果的前提之一。

即时化。班主任从自己和学生目前的情感、认知出发,有效地帮助学生暴露内心,澄清问题。即时化分为三种类型:第一,自我卷入性陈述。班主任的自我表露有助于建立良好师生关系,使学生感觉到温暖与信任。第二,关系即时化。班主任对辅导关系保持敏感,对学生指向自身的言语、行为、情感给予必要的反应。第三,帮助学生注意此时此地的情况。

对峙。班主任帮助学生认识到自身的矛盾,更好地认识和改进自己。主要有三种类型的矛盾:第一,现实自我与理想自我之间的差异;第二,思维、感受与实际行动之间的差异;第三,想象世界与真实世界的差异。

此外,班主任经常需要用到以下心理辅导技术。

行为矫正。通过适当的强化手段,增进学生积极行为的发生,减少并逐渐克服不良行为。强化方法有正强化,奖励表扬;负强化,减少或免除惩罚;消退,有意忽视学生的行为,取消对其的强化反应;惩罚,在学生出现消极行为时给予惩罚。

认知改变。班主任通过改变学生的不良认知,从而调整其情绪和行为的一种心理辅导技术。一般包括4个环节:第一,帮助学生认识情感、行为与认知活动之间的联系。第二,帮助学生认识非理性思想。第三,帮助学生改变错误的思维方式,发展正确

的思维方式。第四,帮助学生将理性的思维方式与想法运用到学习和日常生活中,使之之内化为学生的内在认知结构。

情绪调控。有效地调节、控制自己或他人的情绪,使之对个人行为产生积极影响的过程。主要包含以下内容:第一,帮助学生认识自己,接纳和面对自己的情绪。第二,引导学生宣泄情绪和恰当地表达情绪。第三,增加积极情绪体验。第四,帮助当事人学会控制和疏导情绪。

除了上述几种常用方法外,还有团体心理辅导的团体讨论法、角色扮演法,个别心理辅导法的系统脱敏法、合理情绪法等。

## 3.把控推进过程

班主任心理辅导步骤包括:明确问题行为、搜集个案资料、评估分析、确定辅导方案、实施辅导过程、检验辅导效果与随访6个阶段。辅导过程因具体问题的不同有长有短。

第一步,明确问题行为。学生带着困难或问题向班主任寻求帮助,或是班主任主动找学生进行个别辅导时,首先要建立良好的辅导关系。个别辅导需要班主任与学生建立起充满信任、理解、真诚、尊重、宽容、接纳等的关系。这个阶段,班主任要将重点放在学生身上,解决问题的关键在于学生的感受。班主任要帮助学生理清:我的处境如何?我当前的表现对我有何意义?我真正需要改变的是是什么?

第二步,搜集个案资料。个别辅导必须要有足够的个案资料,否则无法分析判断,也难以解决个案问题。搜集的资料包括:①当前状况,包括个人基本资料、身体特征、心理特征、在校情况等;②家庭背景;③个人成长史;④其他,如学校风气、社区环境、交友情况等。搜集的方法有观察、谈话、自述、访问、问卷和心理测试等。班主任对学生的背景、问题的来龙去脉、相互关系等要有比较全面的认识,为下一步分析诊断奠定基础。

第三步,评估分析。评估学生的心理问题、产生的原因及严重程度。评估后,要先判断是否属于自己的辅导范围,若无力解决,则要及时转交给专职心理辅导教师或专业的咨询机构。

第四步,确定辅导方案。提出总体设想与阶段目标,注意目标的可行性、有效性和具体性。辅导可从学校和家庭两方面入手,围绕学生的知、情、意、行,运用各种心理咨询技术进行。实施哪一种措施,班主任要合理筛选,提出多种解决方案,说明利害得失,与学生协商选择。

第五步,实施辅导过程。无论是非理性想法的改变、消极情绪的调整还是不良行为的矫正,最关键的是要持之以恒、循序渐进,并记录在案。

第六步,检验辅导效果与随访。班主任要对事先共同设定的各项辅导目标进行评估。即便辅导取得了较好的效果,也要保持随访,掌握情况,以便提供后续辅导。

班主任心理辅导是时代的需要,是学生成长的需要,是班主任拓展教育技能的需要,有利于转变班主任育人观念,更新工作方式,增强班级管理实效。

