

农村初中班级心理辅导序列活动设计与实验研究

芮爱忠 张爱国 王彦君 崔军
(平谷区第二中学)

经北京市教育科学规划领导小组批准立项的“十一五”基础教育领域应用研究资助课题《农村初中班级心理辅导序列活动设计与实验研究》从2006年7月接受市教研室理论组专家审批,到2006年11月被市教研室理论组批准立项,直至2009年10月结题,前后持续了三年,研究过程经历了五个阶段的探索,实现了预定的研究目标,取得了丰硕成果。课题实验研究,既促进了学校的心理健康教育的发展,也提高了学生各种心理品质,更促进了教师教育理念的更新,使师生关系和谐,学生的课业压力得到一定的缓解,学校的教育教学工作形成良性循环。现将我们的研究工作和主要成果报告如下:

一、研究问题的提出

(一) 心理健康教育世界性的教育共识

素质教育的重要内容和任务之一,就是使学生养成良好的心理素质,提高学生的心理健康水平。国内外学校工作实践证明,心理健康教育不仅仅是一种方法和技术,更重要的是其体现了一种先进科学的教育理念,心理健康教育的普及有助于教育观念的更新和方法的改善。

(二) 初中学生心理成长阶段特点

初中阶段是青少年性格的成型期,随着生理、心理的发育和发展,竞争压力的增大,社会阅历的增加和思维方式的扩展,初中生在学习、生活、人际交往和自我意识等方面容易出现各种矛盾。这些矛盾的激化,可能导致初中生的心理偏颇,产生各种心理问题,其中少数问题严重的学生可能出现行为障碍或人格障碍。

(三) 平谷二中心理健康教育现状

平谷二中属于一所普通农村初中学校,与其他许多农村初中校一样,多数家长文化水平不高,家庭生活不富裕,他们期待通过孩子的升学、深造改变家庭处境。这种期待使学校学科教学任务很重,学生在校时间很长,课外活动很少,升学竞争导致教师学生压力很大,身心疲惫,师生关系紧张。学生心理问题逐渐升级。而学校专职心理辅导教师少,“一对一”的个别心理辅导不能满足学生需求的情况,心理辅导的覆盖率和有效率很低。以班级心理辅导为突破点,带动班主任直接参与,是在农村初中校开展心理辅导工作的重要渠道。为了组织并帮助班主任进行班级心理辅导工作,需要开发一套切合地域、针对学生实际、并且选择性和操作性很强的书籍,虽然初中班级心理辅导序列活动设计的出版物已有不少,这些出版物曾对我们有很大帮助与启发。但在借鉴使用时感到内容缺少系统性与内在逻辑性;而具有系统性的教材却难以符合像我校这样的农村校,因此想通过我们课题组集体,在班级心理辅导工作实践中搜集、筛选有关资料,设计、编撰活动方案,最后能编写出一本《农村初中学生序列化班级心理辅导活动设计》,以供班主任使用。这也是我们选择此课题研究的一个初衷。

二、课题研究的目标

班级心理活动辅导是指以团体心理辅导及相关的理论与技术为指导,以解决学生成长中的问题为目标,以班级为单位的集体心理辅导活动。

本课题研究目标是:

(一) 组建一支能开展班级心理辅导工作的班主任队伍

(二) 提升学生的心理素质,促进学生心理健康

(三) 编撰一套从出初一到初三年级的,选择性和操作性强的班级序列化的心理辅导活动设计:即《农村初中班级心理辅导序列活动设计集锦》以作为校际课程可供借鉴和选择的课程资源

三、课题研究的方法。

本课题研究是一项综合性研究，研究过程中综合选择文献查询、调查分析、实验比较、个案分析、量表测试等方法，围绕初中三个年级，借助班主任、任课教师、共青团活动等多方人员的集体力量，通过班级心理辅导活动形式展开。

(一) 文献研究法

查阅心理学理论书籍及有关报刊杂志，指导研究实践。

(二) 调查分析、量表测试

在课题初始阶段，对学校学生进行系统心理测量调查农村初中生中存在共性的发展性心理问题和心理障碍及其成因。主要通过调查问卷、心理测量软件获得有关内容的详实数据资料。

(三) 实验研究法

以样本班为研究对象，开展针对各年级学生心理成长特点的心理辅导活动和实践活动对学生的反响与对照班进行对比研究。

(四) 个案研究法

对心理问题比较严重的学生或具有代表性的心理问题的学生进行疏导，包括建立个人档案，记录具体辅导方法，阶段性效果，疾病反复的原因等等。

(五) 行动研究法

从学生成长发展中及当前存在的问题作为问题研究的出发点，从调查分析入手，确定班级心理辅导活动的主题与内容，搜集资料、设计班级心理辅导活动方案，实施方案，搜集回馈，进行理论分析，修订方案。

(六) 比较研究法

在新的年级中进行新一轮班级心理辅导活动，将其结果与上一年班级心理辅导活动结果进行对比。

四、研究过程和内容

(一) 研究过程

课题采取理论与实践并行研究的总体流程：制订方案→培训教师→实践研究→中期小结→修改方案→继续实施→收集成果→终期评价→推广成果等步骤整体推进研究进程。在五个阶段中分别体现：

第一阶段：准备阶段和开题阶段（2006.09—2006.11）

1. 申报课题，成立课题组，撰写论证报告，制订课题工作计划，确定研究方法。
2. 开题会议。2006年11月9日举行开题报告，会议邀请北京市规划办周春红主任、教育学院胡俊娟教授、教科院杨忠健教授、平谷区张爱冰、侯婧、柴震荣等专家们，参加这次会议，就研究的方向、内容和方法，提出修改意见。

第二阶段：学习培训阶段（2006年11月—2007年1月）

1. 由芮爱忠主持培训任务，分别组织课题组成员学习以下内容：
 - (1) 上海教科院吴增强教授主持全国教育科学规划“九五”重点课题的成果《班级心理辅导》，包括班级心理辅导的理论和操作两部分。
 - (2) 郑日昌、班华、刘华山、江光荣等关于心理辅导的著作，《江苏教育》、《人民教育》上有关团体心理辅导的文章。
 - (3) 江苏省常州市武进区湖塘桥初级中学的《班级心理辅导活动方案的探索研究》课题相关资料。
2. 在两位心理教师的指引下，身为课题组成员的三个年级班主任，按计划实施班级辅导活动的具体工作。
3. 课题组结合教研活动每个月召开一次会议，总结进展情况，制定了《课题的组织管理制度》，包括课题的组织管理、目标考核制度、常规检查制度、表彰奖励制度、评价方案等。
4. 课题组成员及班主任设计辅导活动方案及在班内开展班级心理辅导活动实验。并初步确定了

心理活动课程设计的基本环节即：活动目标，活动准备，活动过程，总结升华，教学建议，补充资料六大环节。初步确定班级心理辅导活动设计初一、二年级各 13 个、初三年级 4 个。

第三阶段：研究第二轮课程阶段（2007 年 2 月—2007 年 7 月）

课题组成员继续采用座谈、问卷调查、个别访谈等形式，调查学生在初一、二、三年级后半学期成长过程中遇到的系列问题。筛选成型班级活动课程设计分别是初一年级 12 个、初二年级 14 个、初三年级 5 个利用假期进行集体磋商和文字修订工作。

第四阶段：实验验证阶段（2007 年 9 月—2008 年 7 月）

1. 2007 年 9 到 2008 年 7 月，课题负责人继续带领课题成员在第一年研究的课程活动设计基础上，承接已经定型的课程设计，进行验证性应用，应用后进行修改设计，完善为与时俱进的活动方案；最后开发研究出：初一活动活动设计 30 个，初二活动设计 30 个，初三活动设计 10 个。

2. 采用安人公司心理档案系统对实验对比班级的学生做测量。获得有关内容的详实数据资料，对收集到的资料作统计分析，完成调查分析报告的撰写。

第五阶段：课题的总结与提炼（2008 年 9 月—2009 年 8 月）

课题组成员再次验证修改班级心理辅导活动设计，形成最后序列化心理辅导研究成果。进行课题研究资料整理及课题结题准备。完成《农村初中班级心理辅导序列活动设计集锦》的编写工作。

（二）研究的主要内容

研究的内容主要分为七大部分：

1. 初中生学习生活的适应性辅导；
2. 初中学习方略心理辅导，包括调整改善学习态度、学习方法，训练学习本领，培养自主学习素养等内容；
3. 青春期心理困惑和生命教育的辅导；
4. 初中生情感调控辅导；
5. 人际交往心理辅导，知识包括师生、亲子、同伴关系辅导；
6. 初中生审美心理辅导；
7. 初中生适应现代生活的心理辅导如网络、诱惑、挫折、理想选择等内容。

五、研究成果

经过二年多的深入研究，我们深深体会到了课题研究的艰辛，更体会到了课题研究的无穷乐趣。它改变了参加课题研究教师的教育观念，促使师生关系和谐，提高学生各种心理品质，也利于学生课业压力的缓解，最终在学习上形成良性循环。收获颇多，一一列举：

（一）最终完成了《农村初中班级心理辅导序列活动设计集锦》的编写工作，作为校际课程可供借鉴和选择的课程资源。

（二）显著地提高了学生的心理整体素质

通过调查，发现六个实验班的在学校整体表现情况，在不同领域，都优于普通班的教育效果。

1. 学生获取了更多的心理健康知识，心理防御能力得到了加强，习得了排除心理烦恼的技巧和换个角度思考问题的合理思维模式。
2. 学生学习能力得到了提高。在辅导活动中，学生端正了学习态度，学到了许多学习技巧，改善了学习方法，适度降低了学习上的高焦虑，提高了学习成绩。

（三）显著地提高了教师的教育能力

我们的心理活动课程很好的贯彻了“以活动和体验为主”的理念，实验班所用的心理辅导素材被其他班主任在班级管理选用，甚至被任课教师在教学过程中选用。

很多班主任老师一改过去“训话式”、“任务型”的班会课。面对学生，办法多了，笑脸多了，人性化多了，方法活了，教育效果好了，工作中乐趣多了。

（四）教师科研素质显著提高

1. 通过心理教育研究，课题组教师的科研素质显著提高。他们初步形成以科研的眼光看待日常

工作，尤其是看待学生中出现的各种问题，有 11 篇文章在各级各类获各级别奖励。分别是：芮爱忠老师应邀参加了人教社政治教材组牵头主编的《中学生心理健康读本》的编写工作，提供了中学生在青春期中一些典型案例，本书已经公开发表畅销。《聆听学生心弦，呵护学生心灵，让我们的心灵一起健康成长》获得全国第四届健康杯优秀论文评比二等奖。《以教师亲和力为支点呵护学生心灵》荣获北京市中小学生心理健康教育与心理咨询征文一等奖。

2. 班级心理辅导课程异彩纷呈

我校的心理活动课程成为学生枯燥生活中一份盛宴，师生参与热情高，老师们多次参加本区公开课示范，市里评优课活动，也参加北京数字课堂的录制工作。该课题作为校本教材内容开发，获得北京市基础教育优秀地方课程与校本课程设计征集二等奖。

六、结论及讨论

本课题立足于研发农村初中学生班级心理辅导活动的课程资源，这项工作符合地域特征、利于操作、趣味性强、切合学生实际的需要，是本课题的特色。

但是由于课题组成员中心理教育专业毕业的专职教师少，受理论水平 and 教学任务的制约，课题研究中存在着理论和实践“脱节”现象，有时存在着简单重复，

再有整个应试教育的观念还需要更新，有的班主任还只重视教授学科知识，忽视心理健康辅导，遇事直接沿用老一套的处理方式。

七、今后建议

该课题结题后我们将继续实行滚动式研究，对原有活动方案在应用中再作与时俱进联系实际修正，以提高班级心理辅导活动的高效性。

（一）要使课题研究成果转化为常态的实际工作，并注意在实践中总结新的经验，不断增强心理健康教育的实效性。

（二）在心理教育专业毕业的专职教师少的具体条件下，加上初中教师教学任务繁重，缺乏系统的心理健康教育知识，有必要加大对教师理论学习和心理辅导技能培训的力度。

（三）在现有课题研究的基础上，对新分配教师、新任班主任作相关知识的培训。每学期在各年级中开展 1—2 次观摩研讨活动，以不断完善和提升班级心理辅导活动的水平。

（四）在成果向全校推行实施中还会有困难，希望《农村初中班级心理辅导序列活动设计集锦》工具书提供的不都是现成的游戏、活动、故事、实验和测量表，而是提供的是一种人性化的教育理念，促进教师灵活借鉴和参考使用。

