# 学困生的心理与疏导小结

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2024-07-21

*第一篇：学困生的心理与疏导小结学困生的心理与疏导小结一、心理因素。学困生的心理现状比我们想像的要错综复杂，不少学困生的心理都有两面性，他们对语文比较有感情，有信心要学好语文，但是又时不时埋怨自己笨，怎么学也学不好；他们想做老师布置的作业，...*

**第一篇：学困生的心理与疏导小结**

学困生的心理与疏导小结

一、心理因素。学困生的心理现状比我们想像的要错综复杂，不少学困生的心理都有两面性，他们对语文比较有感情，有信心要学好语文，但是又时不时埋怨自己笨，怎么学也学不好；他们想做老师布置的作业，但是害怕作业又多又难，缺乏独立思考，刻苦钻研的学习品质，遇到难题就依赖同学和父母；他们的内心渴望表扬得到尊重，但又不敢发问，不敢回答，怕出丑。长期的两面心理使他们产生了以下的一些心理障碍：

1、自卑心理。在调查的学困生中，62%的学生有“我这个人比较笨，怎么学也学不好”这样的想法；60%的学困生上课不敢举手，不敢回答，怕出错，出丑 ；80%的学困生不和成绩好的同学做伙伴，就是怕好同学瞧不起他们。

通过座谈了解到不少学困生产生自卑的原因除了学习因素外，更多的是因为觉得自己家庭条件差，言语沟通有困难，于是自觉或不自觉地封闭了自己的心灵。

2、惰性心理。对学困生来说，成绩比较差，惰性是重要原因。他们有一种不良的学习习惯，表现在课堂上总是消极听讲，调查显示有70%的学困生在课堂上想其他事情、发呆、讲空话或者做小动作，不少学困生对教师布置的作业想做，但抱着应付的态度，抄袭甚至懒得做。

3、畏难心理。有些稍难一点的需要思考一下的问题，不愿去思考，有时还埋怨教师对所教的知识要求太高，难以接受。调查显示有54%的学困生遇到错题就抄袭同学的作业或胡乱做一下，74%的学困生做回家作业遇到难题就直接问父母甚至不做。

4、逆反心理：进入青春期的学生主要变化是开始努力发现自我。他们千方百计提高自己在班中的地位，注意自己在同学面前的形象，故意牢骚满腹，对集体不满，对老师反感，没有是非荣辱观念，导致思想滞后。

5、麻木心理：部分学生学习动力不足，对成绩好坏并不关心，也并不因此而忧虑，不思进取，落入学困生行列。

二、教育疏导。鉴于以上对学困生的心理问题的认识，更好地帮助学生健康成长，快乐成长。总结了我在教育工作中的几点做法：

1、给学生一个自信——注重师生间的心灵沟通

教育的艺术不在于传授本领，而在于激励、唤醒、鼓舞。心灵的交会更能激发学生的学习热情和斗志。青春期的教育本是心灵对心灵的启迪、精神对精神的感化。而爱是开启孩子心灵之门的钥匙，爱又是相互的，老师只有爱学生，才能得到学生的尊敬和爱戴。给予学生肯定和赏识，不仅让学生得到心理上的满足，而且能增强学生的自信心。融洽的师生关系可以使学生感到老师可亲、可信、可倾诉。这样学生就会乐于接近你，向你敞开心灵的大门，说出自己的真实感受。给胆怯的学生一个鼓励的目光；一个自信的微笑；一个“你能行”的暗示，让他们战胜自卑的心理，与同学们平等相处，以竞争、乐观的精神面貌共同参与学习。

2、充分创设条件——注重同学间的自我教育

为了调动学生的学习热情，活跃班级的学习气氛，实行“这星期我当家”的制度。每周一个值日班长，让每一个同学都尝试“当官”的荣耀和责任，值日班长采用轮流或竞争上岗的形式。我还大胆放手，主题班会也由小组承办，课余时间与他们确定好主题，把握尺度，内容、形式都由他们自己定，他们主持。同样每月评出一个最佳小组，并给予适当的小奖励。这样学生在具体的工作中真正体会到了工作的辛苦，同时也让学生增强自我管理的能力，增添班级的青春活力。我们积极主办心理健康手抄报、黑板报等，逐步培养了学生的生活自理能力和行动自律的习惯。让学生自己来想，做自主思考的主人；让学生自己来学，做自主探索的主人；让学生自己来做，做实践的主人；让学生自己来管，做管理的主人；让学生自己来创，做创造的主人。

3、多方结合——注重学科间的心理渗透。

在教学中，教师充分运用心理辅导的原则，在各科教学中渗透心理教育。尽可能多的尊重每个学生，千方百计维护学生的自尊和自信。在教学过程中必须关注学生的情绪，重视学习习惯的培养，激发学生的学习兴趣，并运用积极的评价方法，让学生尽量体验成功的快乐。学校各科的教学应当以素质教育的总体目标为依据，结合自身教育、教学的内容、要求等特点，建立相应的心理素质教育培养目标，使各科教学过程和学校心理教育相互渗透、相互促进，并通过促使学生心理素质的发展来真正提高各科教学的质量和效益，充分挖掘学校各科教学中蕴含的丰富的心理教育因素。《社会》这一学科，它集社会、历史、地理、法律常识于一身，如果单就书本知识读读背背，则显得很枯燥，学而无味。因而教师就

得根据教材的内容进行合理的教学设计，采取行而有效的教学方法来紧紧拴住学生的注意力。如教学历史人物时，我采取了讲故事比赛的方式来激发学生的兴趣，扩大学生的知识面，应该向他们学习什么精神？今后你应该怎样做？及时正确引导学生良好的学习心态。

4、注重家校间的密切配合

由于小学生年龄小，自控能力差，他们的不良行为经常会反反复复出现。因而培养学生良好的道德品质，不仅要靠学校老师的主观努力，更要靠家长和社会的密切配合和支持，几方面结合对学生进行多方位的教育，通过分析、比较哪种是对的、哪种是错的，进而辩真伪、明方向。我校在这一方面做得比较突出，为了便于及时与家长联系，我校开通了家校路路通，只要发个短信，所有的家长马上就能受到信息，这样可以把学生在校的良好表现、不良动态、所思所想、具体措施及时与家长取得联系，同样家长也可以把学生在家的表现反映给老师，双方相互配合，把学生的不良行为消灭在萌芽状态。同时还定时召开家长会，让家长了解学生所在班级的大体情况，班风纯不纯、学风浓不浓？同学之间的关系如何？老师与家长一起学习一些家教文章，一起探讨教学方面的知识，及时让家长了解教学法规和最新的教学动态，从而更好地促使学生健康快乐地成长。

5、融入大自然——注重培养学生的高尚品质

学校心理健康教育也是帮助学生克服心理困扰，发展健康心理的有效途径。学校开展丰富多彩的校园文化活动，创设让学生情感产生共鸣的情境，让学生在实践活动中体验，培养和发展良好的心理品质。因而仅靠学校的课堂教学是远远不够的，应根据学校的实际情况组织学生走出课堂，走向社会这个大舞台。为此，我校每学期各年级都精心组织有趣的课外活动，在实践中来验证、体会、运用所学的知识，调适学生身心健康的艺术、文化、体育、智力等活动，让学生在活动中加强同学的友谊，锻炼学生适应社会的能力，进而加强心理健康教育的培养，促使学生养成良好的道德品质。

总之，现代教育需要我们教育工作者多了解一点儿童心理健康的知识，善于捕捉教育的契机，讲究教育的艺术，通过多渠道、多方位把学生引向正确的健康的轨道。它不仅能使我们的工作开展得得心应手，而且还能为促进学生身心健康作出有益的贡献。但愿我们的老师都能成为青少年心理健康的“保健医生”。

**第二篇：心理疏导教育**

1、首先是生活上的帮助，然后就是心理上的辅导和帮助，其次是同学们能够和谐地与他相处

这位身心有障碍的学生，要看他是不是是先天性的还是后天性酿成的，若是前者，我希望是给他学习及生活上的关心。若是后者，希望学校老师能与他多交换，当好他的好朋友，并鼓励所有学生真诚地帮他、爱他，1起玩，1起学。帮他融入集体环境中进行心与心的交换与碰撞，使他感觉到大家的温暖，从而打开心结，成为1个身心健康的人。

对有‘心理障碍’的学生加强的心理干预和疏导工作

2、症状表现：

1、感知速度减慢，接受视觉通路的刺激比听觉刺激容易些；

2、注意力严重分散，注意广度非常狭窄；

3、记忆力差，经无数次重复方能学会一些知识，若不重复学习，又会忘得一干二净；

4、言语能力差，只能讲简单的词句；

5、思维能力低，缺乏抽象思考能力、想像力和概括力，更不能举一反三；

6、基本无数字概念，靠机械记忆能学会简单的加减计算；

7、情绪不稳，自控力差；

8、意志薄弱，缺乏自信；

9、交往能力差，难以学会人际间交往。

3、感知觉的信息少、感知觉不精准、知觉的恒常性差；（2）注意力：注意力难以集中和维持、注意范围狭窄，可接受的信息量少、注意的转移分配能力差、智力障碍儿童在选择性注意发面可能存在先天性的缺陷；（3）记忆：障碍程度越严重，智力障碍儿童记忆能力越差；（4）思维：思维刻板，缺乏灵活性、思维具体，概括能力差、易受暗示，思维独立性差。

语言理解能力低；智力障碍儿童语言表达能力差。

情感表达直接、简单，不会掩饰；情绪不稳定，易受外界环境影响；体验简单，与刺激的的强度不一致；情感的控制能力差

4、第一个表现是他人际关系常常会有障碍。第二就是语言和沟通的障碍，1、孤独离群，不会与人建立正常的联系

2、言语障碍十分突出

3、兴趣狭窄，行为刻板重复

4、大多智力发育落后及不均衡 自闭症行为特征：

语言和沟通的障碍：

他们可能是没有语言或迟滞，特殊的语言用法，例如重复问话者的部 分或全部问话内容；背诵出曾听过的广告词、话、歌曲等；「你」、「我」、「他」分不清楚。即使随着年龄增长语言沟通有些进步，其 对话也呈现机械式地将所背的回答出来。自闭症相对于其它能力有较 佳的记忆性，但理解、抽象、推理能力有缺陷。

人际互动的障碍：

无法与他人建立人际关系，某些自闭症在襁褓时即被发现玩自己的手 脚、发呆、对人没反应也不喜欢人抱。眼晴不看人，甚至躲避视线的 接触，不理人，视而不见，听而不闻，不怕生人，没有明显分离焦虑，即使遇到挫折也不会主动寻求慰藉，外出时，自己走自己的，甚至 不会回头找父母，不和别人一起玩，顶多只是跑跑跳跳而己。

玩耍与活动的特征：

出现重复性行为或有固定特殊的玩法，无法玩有规则的游戏。另外也 会出现咬，舔，撕，丢，闻东西，或是触摸某些物品，斜眼看物，凝 视反光，霓红灯或旋转物。除玩法固定外，也会有固定化、仪式化的现象。

5、假设有一位身心障碍学生是你的亲人，你希望学校为这位学生提供哪些方面的支持？

1、我希望校方能像正常人一样对待他，不要歧视

2、老师方面呢，宽容一点，细心一点。让他感觉和普通学生一样。

3、同学呢，多和他接触。不要歧视他，让他觉得他就是其中以员。

4、给以足够的关怀和支持，不要歧视他，要鼓励他，开导他，5、因人而异 一般的是要鼓励 有的人需要当他是一般人对待过多的开刀也会引起他的心里乱想

6、观看影片《地球上的星星》后，请列举主人公的障碍表现，试分析老师对拼写和阅读困难采取的策略是什么。

尼克老师常常利用业余时间和伊夏一起慢慢分析那些会跳舞的字母，从游戏开始，在沙盘中先写字母，再用彩笔写，最后用铅笔写，一点一点，伊夏慢慢克服了读写障碍。观看《我的左脚》中，过生日、踢足球的片段，说一说对于肢体障碍孩子在家庭教育和社会互动中我们应该注意哪些？

7、在《我的左脚》中，导演没有将障碍者渲染得非常可怜，没有庸俗的煽情，相反比较诚实冷静地将镜头对着他的家庭，他的情感，尤其他的心路历程。在电影，导演着力于刻画障碍者对“正常待遇”的追求，正常地谈情说爱，正常地快乐喝酒，正常地表达思想。障碍者追求正常的过程，固然是依靠坚强和乐观走下去的过程，更是周围亲友扶持他的过程。

8、如果有听障的同学，由于他主要是通过视力接受教育的话，就应该把他安排在前排的座位，尽量把自己的学习笔记，随堂记录，作业让他看，并且告诉他有什么不清楚的地方，除了问老师，可以随时问同学。

必须努力提高普校教师的特殊教育专业水平。另外，教师要增强情感投入，逐步消除学生的自卑心理，为他们创设平等交往的氛围，帮助其树立自信心。第四，建设完善的资源教室。很多随班就读或者融合教育进行得比较成功的国家或地区，都有一些资源教室做保证，但是我国大部分地区并没有建立足够的资源教室以支持随班就读。因此，在发展随班就读的过程中应重视这一问题，以建立听障儿童随班就读的支持体系。第五，听障儿童自身的努力。从听障儿童随班就读的成功案例可以看出，他们在普校学习需要付出更多的努力，除了老师、家长和同学的帮助，自身必须具备坚强的意志和完善的品格。

观看影片《地球上的星星》后，请列举主人公的障碍表现，试分析老师对拼写和阅读困难采取的策略是什么。

尼克老师常常利用业余时间和伊夏一起慢慢分析那些会跳舞的字母，从游戏开始，在沙盘中先写字母，再用彩笔写，最后用铅笔写，一点一点，伊夏慢慢克服了读写障碍。观看《我的左脚》中，过生日、踢足球的片段，说一说对于肢体障碍孩子在家庭教育和社会互动中我们应该注意哪些？

在《我的左脚》中，导演没有将障碍者渲染得非常可怜，没有庸俗的煽情，相反比较诚实冷静地将镜头对着他的家庭，他的情感，尤其他的心路历程。在电影，导演着力于刻画障碍者对“正常待遇”的追求，正常地谈情说爱，正常地快乐喝酒，正常地表达思想。障碍者追求正常的过程，固然是依靠坚强和乐观走下去的过程，更是周围亲友扶持他的过程。

9、大家有没有觉得沙利文老师给海伦凯勒的手写盲人教法是很实用的。我也闭着眼睛感受了一下。当一个人在看不见的情况下，很容易产生恐惧心理，对外界的一切都不能信任。海伦凯勒小的时候多半是拽着妈妈的衣角，带着她走来走去的。她要，点头表示“肯定”，不要，摇头表示“否定”，向别人招手表示“过来”，朝外挥手表示“走开”。如果感到饥饿，就会做出往面包上抹黄油的动作；她在学会认字以前方法都非常直接，可能在常人无法理解，只有与她最亲近的人才会猜到她的意思。但当老师来了以后，就发生了奇妙的转变。老师教海伦认字，在海伦的手里拼写出了一个个字母，让她感知，不再是一个文盲，只能用简单地方式表达自己的渴求。但海伦最初仅仅把它当成枯燥的文字游戏，并没有悟到这一点。但慢慢的她才知道，原来每一个事物都有它的名称，而这些字母就代表着它们的名字。在海伦漫长又黑暗无声的岁月里，沙利文老师一直陪伴着她。老师与海伦简直成了密不可分的一体。就像我们打太极时练太极推手一样，总是一个人被别人拽着往这，往那走的。又像两个人的舞蹈，一个人总要随着另一人，唯有这两个人配合地很默契，才能做到“天衣无缝”。海伦是老师的，老师也是海伦的，她们是一体的。

12、在那里给村里小学的孩子们教书,并且克服种种困难学习...如何战胜病残,给成千上万的残疾人和正常人带来鼓舞。...旅程的终了,将是我们生命的结束。他鼓励学生用一个崭新的视角去看待世界。而教师对于学生找到这对翅膀，起到了至关重要的作用。老师激励学生，目的是激发学生的内驱力，使其更自觉更好地学习、发展自己。它的重要性显而易见。“教育，其实是一种唤醒”。有人提出这样的观点，“没有人可以教...13、

**第三篇：心理疏导教学计划**

昌都市特殊教育学校个人教学计划

教师：毛明明

任教学科:心理疏导

一、指导思想：

提高学生的心理素质，提高学生的心理健康水平是教改的重要内涵，国家教委新制定的中小学德育大纲中已明确将心理健康教育作为中小学德育的重要组成部分。因此要通过多种方式对学生进行心理健康教育和辅导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。

二、残疾儿童的特殊性

我校六个班共60多名学生，主要以听力障碍学生为主，还有部分智力障碍学生和多重障碍学生。对于这些口不能言、体不能衡动的特殊儿童来说，由于他们部分感知觉的欠缺、不足，这使得他们的成长过程有更多的困难与困惑，更容易造成挫折失败并出现心理危机，因此针对特殊需要儿童的心理疏通显得尤为重要。

三、主要工作目标

1、坚持以人为本，根据残疾学生的心理特点及发展规律，运用心理健康的理论和方法，开展丰富多彩的活动，培育学生良好的心理素质，促进他们的身心全面和谐地发展。

2、立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康的实践性和实效性，面向全体学生，关注个别差异，尊重学生、理解学生。

3、提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜力，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康发展

4、对少数有心理困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

四、学校心理健康教育队伍建设

学生心理疏导是所有学校教育工作者的事，所以学校成立以心理健康教师为主，班主任教师为辅，其他教师为基础的学生心理健康教育战线，为全体学生的心理健康保驾护航。

五、学校心理健康教育的开展

1、心理课辅导。

本学期由心理健康教师定期为各年级学生进行团体辅导。同时，为学生提供全面的帮助，主要为塑造班级集体良好的氛围和集体的良好行为，激发群体向上的精神。

2、心理咨询室。

开设“知心小屋”，接受以学生个体或小组为对象的咨询。固定的开放时间，固定的场所。心理咨询室建设的环境布置除了符合心理辅导的要求，还要考虑儿童的审美特点。

3、办好“知心信箱”，以便个别学生羞于启齿，可以利用写信的方式和学校的心理老师进行沟通、预约咨询。

4、指导家庭进行心理健康教育

小学生的心理健康教育仅仅由学校实施是不够的，在更重要的意义上讲，小学生心理健康教育主要依靠家庭教育，因为家庭才是学生的来源与归属，小学生心理健康最后要归结于此。因此，学校、家长应该合力重视小学生的心理健康教育，教师坚持不懈地向家长提出各种建议，指导家长开展小学生家庭心理健康教育。

5、指导小学生进行自我心理健康教育

指导小学生学习简单有效的自我心理健康教育的方法： A、学会放松。

要使小学生知道紧张是正常的心理反应，是可以通过想象、转移注意力、调整呼吸、体育活动、听音乐、唱歌、阅读、睡觉等方法调节放松的。B、与人谈心。

要使小学生知道有问题要学会求助，在学校可以找老师、心理辅导老师谈心；在家里可以找长辈、亲友谈心；在社会上也可以有谈心的对象。C、学习写日记或周记。

小学生要学习用笔与自己谈心，把心灵的轨迹用文字描绘下来，这对心理健康成长有很大的帮助。教师和家长要尊重孩子的隐私，公开日记要得到本人的允许。小学生也不用过分担心自己的内心秘密被他人知道，要学会坦然地对人。

六、具体教学计划

第二周——第三周:教师讲述自己每个阶段的成长经历，拉近师生之间的距离，让学生与教师产生情感上的共鸣，进而有利于心理健康教育的开展。

第四周——第七周:教师了解每一个学生，包括个人背景、障碍类型、心理健康状态。在总结学生心理状况共性的基础上，探究学生之间的个别差异，并对发现存在心理问题的学生进行初步的试探性干预。

第八周——十二周:教师和学生写简单的心理日记，在课堂上师生共同分享自己的忧愁与快乐，同时尝试音乐治疗法。

第十三周——第十八周：对学生进行团体心理疏导，运用绘画涂鸦法、拼图、音乐治疗（轻音乐、摇滚音乐）、游戏法、静坐呼吸调理法、太极、释放疗法（呐喊）、尝试催眠，动静结合使得学生最大限度的释放压力。同时，对个别学生进行较深入烦人心理干预。

**第四篇：心理疏导日志**

心理疏导日志

星期一晴但低云

接班

今天我正式接手了初\*\*班。据说这是一个先进班集体。为了尽快融入其中，我特意召开了主题班会：我与大家同在。

当我在黑板上写下这几个苍劲有力的大字时：全体同学狐疑的看着我，由于不明白原因，我有些不自在，还有些生气。但是我仍然慷慨陈词一番，希望唤起一分激情。

明确本学期奋斗目标、制定班级行为公约、找不同类型的同学谈心……一天在忙碌中落下帷幕。

星期二 多云

打小报告的心理代价

张小女，是一个很奇怪的女孩子，独来独往，脾气很大而胆子很小，看人从不从正面看。同学们提起她是一脸的鄙夷。但她对我表现出格外的热情，有事没事往办公室跑。终于我从她嘴里知道了真情：她是单亲家庭，由于性格孤僻常有同学在老师那里打小报告捏造她的种种不是，甚至她认为的好友也不能在关键时刻拉她一把，她深感被朋友抛弃和欺骗，发誓从此以后再也不信任任何人。而同时，她又采取了更具体而又深入的办法使得班里的同学大感危机四伏，因而更被同学疏远、排挤和孤立。

在我进一步调查之后，竟发现由于打小报告的现象存在，班里同学几乎人人都是“人心隔肚皮”！我镇惊于这文明下的不正当的防戒之心！怎么要求学生做到真诚、友爱、互助？其实，无论是揭发者，还是被揭发者，他们的内心都深受煎熬。我开始思考，“打小报告”的心理代价是什么？在维护纪律的过程中，有没有更好的办法？

第二次主题班会上，我讲了两部曾使我深受震撼的电影，一部是前苏联的《丑八怪》（又名《稻草人》），一部是美国的《女人香》，它们都是中学生的故事。在《丑八怪》中，刚刚转学来的女孩因为被同学怀疑向老师告密而受到全班同学的孤立。其实真正的告密者是个男孩，他生性懦弱，始终不敢站出来承认是自己干的，甚至还和同学一起戏弄和侮辱这个女孩。女孩始终没有出卖他，却在极度的痛苦中，将自己剃成秃子，最后离开此地……在《女人香》里面，家境贫困的高中生查理偶然看到几个同学将白灰倒在校长头上，校长逼他说出那些同学的名字，否则他将被逐出学校，失去被保送哈佛大学免费生的机会。无疑，查理承受着巨大的压力。最后，在全校师生大会上，查理仍然表示“我不能说”。这时，双目失明的退伍中校施法兰山出来为查理辩护：“我不知道查里沉默是对还是错的，我只知道他没有为保全自己的将来而出卖他人。这叫什么？这叫忠义，这叫勇气，这样的人才具备了一个领导人的素质……查里在转折点选择了自己的路，而且是一条正路，一条原则之路，一条通往人格的路。让他健康的走下去吧！”最后，学校师生联合纪律小组决定：查里不需要提供证词。当我讲完，从学生眼中闪烁的光彩里，我明白他们已深深懂得了我的用意。

“打小报告”之所以在道德上难以被人接受，是因为它使人与人之间失去信任。“打小报告”的人之所以遭人唾弃和孤立，是因为他们使周围的人感到了不安全。毕竟安全是人最起码的心理需要。儿童心理学家们发现，儿童需要一个可预料的世界，不确定性会使人产生恐惧和焦虑。如果班级里总有人“打小报告”，班级气氛一定是紧张不安的，同学关系、师生关系也一定是疏远的、戒备的。而对人的不信任一旦植根在孩子的心灵深处，一生中他都很难坦诚的、轻松的面对他人。为了处理人际关系，他不仅会损耗大量的心理能量，而且还会因各种误解

而造成自己与他人的痛苦。

从另一个角度说，作为学生的教育者和管理者，老师要保证整个班级的有效运转，使每个学生都能有良好的学习环境，并成为有道德、有教养的人。因此，纪律和约束是不可或缺的。但是，如何维护纪律却可以有不同的做法。我觉得优秀的老师有能力在班里创造一种氛围：鼓励学生在犯错误时勇于承认，担当责任，自我教育，而不是依靠“打小报告”，然后来惩罚犯错误的学生，显示老师的威严。

我想，不犯错误的学生是没有的，好的老师往往能将学生的错误转化为成长的契机。但是，学生成长的前提是得到尊重，是老师能真诚的与他们交流。而不是瓦解学生做人的道德，使他们付出沉重的心理代价。

坦率的说，在我的教育中，没有“打小报告”的现象，但是，在出现了重大违纪现象或其他严重偶发事件后，任何知情同学都会如实反映情况；同学自身犯了错误，也会主动向我坦白。

星期三 晴

流泪的心

今天中午，我不能回家。因为有家长来，“好不容易才请了假的”，她说。

12点25分，门被敲响，我心里及不情愿的打开门：面前站着一个尚算有气质的女人。招呼她坐下，我仍想继续我的文字涂抹。

“老师，家家最近在学校有什么事情没有？这两天，她极不正常，竟然想不上学。”

“没有，以她的开朗性格应该不会有问题。可能是最近的学业压力太大，面对考期她紧张却又无计划性，从而导致了暂时厌学情绪。”

“家家这孩子什么都好，就是内心深处太敏感，对许多事情体验太深，这样反而给她自己带来许多不必要的伤害。”

“是啊，老师您说的真对。她从小就缺少父爱，我工作很忙，常常顾不上她，总是早上第一个送她上幼儿园，让她自己等老师来；又总是晚上最后一个接她回家，告诉老师下班时把她放在传达室。有一次下大雨，我发现她一个人在幼儿园门口，浑身湿透，分不清脸上是泪水还是雨水，看到我，她张开小手揽住我的脖子悄悄说：„妈妈，我刚才看到一个小朋友的爸爸很像我的爸爸，我就叫她爸爸了。”‟

不知什么时候，我的心已深深的被打动了，而这时，被我压抑了许久的眼泪再也控制不住，我实在不能理解，作为妈妈的她怎能笑着讲这些事情？

当我好不容易控制住自己的情绪，才发现她的眼睛刚刚冲过血，那是伤痛被强行抑制的结果呀。

“这个孩子从小听话，从不惹我生气。离婚后，她爸爸为了赶我们出来，竟把房子退掉！我又气又急，不知该怎么办，你猜怎么着，她说：„妈妈，我喜欢在月亮底下睡觉。‟那一晚，我们真的是睡在露天里，可是孩子的脸上分明挂着泪珠。”

“现在她这么大了，心理很复杂，她常说喜欢和你聊，老师您劝劝她：不要再想她爸爸了，她爸爸连地址都没给我们留下就辞职了。见不着她爸爸始终是她心头一个解不开的疙瘩。” 我想起了家家作文《我多想》中的一句话：“我不要求有一个幸福无比的家，但是我却连和爸爸妈妈一起吃顿饭的机会都没有……”

眼泪又出来了。

著名心理学家马斯洛把人的心理需求分成5个等次，其中爱与隶属的需要（包括被人接纳、爱护、关注、欣赏、鼓励、支持等），是继生存需要和安全需要之后的第三需要。而这一需要大部分又与母爱父爱紧密相连。心理学家弗洛姆在经过长期研究后，将爱的表现形态归结为四个方面：关心、尊重、理解、责任。我想我有责任和义务让她缺少的爱在我这得到一些

补偿。责任是更高层次的爱。

星期四 晴

优秀生心理综合症

今天成绩一贯优秀的女生小A，仅仅因为一次小考成绩没有上85分，就否定了自己一贯的成绩，认为自己没有前途了。而另一位同样成绩优秀的男生小B过分在意别人对他的评价，在交往中格外谨慎，生怕自己的表现不尽人意，却反而适得其反，被同学认为女里女气，看的出他精神格外痛苦。其实仔细观察一下班里好多成绩好的同学，他们的心理承受能力倒不如成绩差的同学。

我想来想去，觉得他们身上的这些表现可以称为优秀学生心理综合症：

一、过分追求完美：一方面对自己期望和要求过高，行为上太关注细节，稍有一点事情做的不够，就惴惴不安；另一方面，对他人和环境的期望过高，对正常的生活环境和现象不能接受，不是抱怨周围同学素质低，就是埋怨环境不如人意，他们体验的多是不满和不快，少有幸福感和快乐感。

二、关注消极面：一些优秀学生在自我的认识和评价上，往往容易关注不足和弱点，对自己的长处和优点却视而不见。另外还有的表现在经常担心会发生什么不如人意或令人害怕的事，不能容忍自己的失败等方面。

三、过分关注自己的形象和别人的评价：一方面这些优秀学生过于追求完美的特征使得他们总想给人留下好印象，因而很在意他人的评价；另一方面，他们过分关注消极面的特点使他们在与人的交往中对自己的举止不满意，事后还要反复考虑有什么偏差，使自己很不放松，甚至有的优秀学生对失败异常敏感，面临选择时患得患失、犹豫不决，不少同学为保持“优秀”的评价而紧张焦虑。

其实，中学生非常需要心理老师，他们在生活、学习、交友方面经常会有这样那样的困惑，没有人引导，会引起学生心理上的偏差。心理综合症的实质是心理素质问题，是家庭学校社会及个体自身合力的结果。因此，首先要做的是提倡健康全面发展的素质教育观，加强学生的挫折教育和艰苦奋斗教育，社会对优秀学生、优秀学生对自己也要学会适当降低期望，变追求完美为扬长避短。学校教育应让学生更多接触社会、开拓视野、锤炼意志、开阔胸怀，以减少和预防心理综合症的发生。

星期五 晴

我和一个差生的故事

今天，班里显得乱糟糟的，小A的书包被放在了垃圾箱里；小B的眼镜被人卸了腿；地理老师将小C扭到了我办公室里，原因是他上课不听讲，而且在纸上画了一些漫画：给地理老师加了一个驴头。

我劝走了地理老师之后，拿起那张杰作，意外的发现那上面还有我，而且画的比我本人年轻也有活力，旁边配了三个字：美女姜。我笑了，只字不提地理老师的事情，对画我的部分大加赞赏，并且表示感谢，对他说：“老师也很喜欢画画，只是钢笔环境画还可以，画人就根本没法看，你教我吧。”他狐疑的看了我一眼，眼中分明闪过一丝喜悦，但很快消失了。我又接着说“从你的图上看，你很希望和老师成为好朋友，是吗？来握握手，希望我不是自做多情。”这下他不再犹豫了，伸出了手，笑了，很灿烂。“作为朋友就应该坦诚不公，不隐瞒什么，对

吗？你心里有什么话一定要告诉我，因为我会尽最大力量帮助你，你回去上课吧。”在他走出办公室的一刹那，我看出他有些犹豫，但我没说什么。

下午大课间，他又回来了。“老师，我错了，今天班里出现的事情都是我干的。“”哦？为什么呢？”“他们都瞧不起我，笑话我！“”是啊，他们这样做真是不应该！可是，你想过没有，问题在于，这样做，你只是一时出气，但带来的是更坏的后果啊。还有你为什么那么恨地理老师？“”就是恨他总是当众羞辱我！”看的出，他仍然气愤难平。“老师有老师的不对，可是你这样做不但伤了老师，关键还影响了同学们的正常听课，对吗……”放学前我知道他已经使他的行为有了一个很好的交待。

这件事让我感受到中学生身边发生的许多事情往往不是道德品质问题，而更多的是心理问题，他们需要老师、家长的理解和关心。老师应以爱心和友善的态度感化他们的心灵，加强与他们的心理沟通与情感交流，使其获得心理的和谐发展、潜能的充分发挥、人格的健康塑造，切不可轻易做出“道德品质败坏”的结论。

班级、课堂是一个师生互动的微观环境，因此，班级尤其是课堂中出现的纪律问题，原因是多方面的。老师的授课方式、讲课语言、处理内容的技巧等加上学生自身、家庭等方面的原因都容易使学生在课堂上出现不安、小动作、小声说话等。其实，在某些情况下，只要不干扰教学，也不影响其他学生的注意力，而且持续的时间很短，老师可以用其他方式吸引、转移他们的注意力，使之改正，不必要小题大做。

星期六 晴 万里无云

同唱毕业歌

转眼之间，到了与他们道别，送他们走上新台阶的时候了。最后一次在讲台上充满喜悦地看着他们，尽管每个人都泪眼模糊，但是他们眼中闪烁的光彩以及脸上的健康心态的折射，让我欣慰：我的爱心没有白费，他们会走出自己光辉的人生之路！

尾声：

心理，也叫精神，是一个人从出生后所表现出来的大脑生理活动功能。人的心理现象是宇宙间最最杂、最奥妙的现象之一。这种复杂的心理活动，按其心理过程可分为三个主要方面：认知、情感、意志和行为。（1）认知过程：人们的感觉、知觉和思维共同构成大脑的认知过程。（2）情感过程：是指人们对某些事物所倾注的感情、态度和外在表现。（3）意志和行为：即人们为了达到某一目标或完成某一任务所采取的心理上的内驱力与外表上的行动，包括克服种种困难去完成任务的勇气和毅力。而一个心理健康的人应能符合以下四点：（1）乐于工作，并能从工作中获得满足感。（2）能与他人建立和谐关系。（3）充分了解自己并能对自身能力作出适当的评价。（4）和现实环境有良好的接触，能切实有效的解决生活中的各项问题。如果学校的教育是一条潺潺流动的小溪，那么这条小溪在流淌中沐浴的应是阳光——爱的阳光，因此，水面上也应熠熠生辉——那是生命的亮色！

**第五篇：考前心理疏导**

考前心理疏导

同学们，非常高兴今天还能在这里和大家一起聊聊，聊什么呢？聊大家最敏感的话题，那就是——中考

随着期中考日期的逼近，如今我们同学，可以说是宝剑在手，寒梅飘香，背水一战的时刻就要到了。很多同学都在书山揽胜、题海遨游，深夜里的孤灯奋战，想到父母亲的声声叮咛，老师们的殷殷期盼，朋友们关注的目光，一定感到很大的压力吧！

现在，我想做一个小调查。今天已经是6月4号了，还有7天就是大家在战场上大展拳脚的时候了。请问同学们现在想到12号，紧张吗？

会紧张的同学举手给老师看一下。好，老师在这里恭喜举手的这部分学生，敢于表达自己的真实感受，同时也是非常正常的人群。其实只要是正常的人正常的心态，那么面对大型的对其有着相当影响的考试当然还有其他一些活动时都必然会紧张的。为什么呢？

老师再问大家一个问题：你会说话吗？

所有人都会给予肯定的回答，除非这个人是哑巴或者有特殊疾病。下一个问题：你可以在1000人面前挥洒自如地演讲吗？ 应者寥寥，肯定者不超过20％。在公众面前发表演讲，是很多人的一大恐惧，尽管平时滔滔不绝，但是一旦众目睽睽，立即汗如雨下，面红耳赤而不知所云。细细想来，其中并无本质差异。对着一个人是讲话，对着1000人同样是讲话，为什么原本口才极佳的人换一个场景就成了结巴？就是因为在演讲的时候不是在演讲，而是在考虑演讲以外的事情。非不能讲话，而是不敢讲话，技术性上具备条件，只是调适性上出现了短路。所以啊，紧张焦虑完全正常啊，如果不紧张不焦虑，反而是有问题的了。

那么焦虑的具体表现在哪里呢？同学们，请你们想想自己的生活学习经历中有没有出现过这些情况？

1、眼睛困乏发涩，但脑子异常亢奋、清醒，越想睡越睡不着？失眠状态。

2、越临近考试越不想学习，对考试没有信心？厌学状态。

3、一想到进考场就心跳加快，手心冒汗，脑子一片空白，越急越怕？怯场状态。

4、提笔忘字，对某个公式或概念非常熟悉，可就是想不起来？记忆阻滞状态。

5、莫名其妙地头晕、头痛？晕场状态。

这些就是考前紧张焦虑的心理。然而这些心理是怎么样产生的呢？ 研究表明，考试焦虑与下列因素有关：

（1）考试焦虑与能力水平呈负相关，即学习能力相对较弱或学习效果较差者容易产生考试焦虑；

（2）考试焦虑与抱负水平呈正相关、即要求自己成绩过高者容易发生；（3）考试焦虑与竞争水平呈正相关，即考试意义越大越易产生；（4）考试焦虑与考试失败经历呈正相关，即经历过重大考试失败者容易发生；（5）考试焦虑与心理生理状态呈负相关，即心理承受能力差的人容易发生，且与生理状态也有关系。

下面我将用问题的形式给同学们进行解答考前的一些紧张心理的应对。希望能对你们有所帮助。

1、考试时非常紧张，又非常粗心怎么办？ 老师答：

以前，我看过一个新闻报道，这个报道是一个新华社的记者写的，他说他有一次打入一个地下组织：小偷集团,了解小偷是怎么工作呢?发现正规的小偷,都有一个机构,组织严密,有一个培训师,穿着西装,打着领带,口才很好，给他们培训。你知道那培训师怎么培训的。

他每天早上说：先生们,女士们,你们知不知道：人生来都是平等的。(哇,满好听的。)人生来是一样的贫穷一样的富有。(这不对吧,有些人生来比我有钱哦。)但为什么后来你们成为穷人,他们成为富人吗?(这我倒想听听)因为我们这个社会制度出了问题,你口袋里的钱到了他们口袋里,(这不对吧)现在你们有责任把属于你们的钱拿回来。你们知道：这有多荒谬啊。但一个礼拜后,只要经过一个礼拜的培训后,那些小偷都很兴奋了：哦哦哦。他们行动了,在马路上你把他抓住了,你在想：这小偷怎么不会脸红。他在想：我为何要脸红。这本来就是属于我的钱,我有责任把它拿回来,这是我的神圣使命啊。他们有着坚定的信念,为什么？因为他们在不断地重复暗示。当然你们不要有这种错误的信念,你们要建立正确的信念——我自信、我冷静、我细心、我成功。各位,只要你经常这样对自己说，特别是晚上睡觉前躺在床上或者早上醒来起来前，都这样默默地跟自己说几次，我相信你肯定没机会紧张了。因为人的大脑是接受心理暗示的,人的自我暗示对人的行为有巨大的指导作用。

心态准备好了，那么在实际考试中我们该如何具体面对紧张呢？

1、考试时的心态要平静，尽力去做，准备了多少、复习了多少、知道多少 已成事实，着急是没有任何用处的。

2、拿到试卷后，按规定把名字和考号写好后，不要翻试卷题目，顺着次序一题一题去做，哪一题遇到难点了，就暂时不做，去做下一个题目。

3、试题全做完后，再回过头来，去思考不会做的题目。

4、如果时间允许，再一个一个题目检查一遍，以免粗心造成的错误。

5、在这里特别提醒考生，每一门学科考完后，不要急于去对答案，不去管它，重要的是，去认真考好下一门学科，以避免由于未考好，造成情绪上紧张而影响到下一门学科的考试。

2、考前睡不着，怎么办啊？ 老师答：

你有没有看到过打麻将三天三夜不睡觉,精神很好的人啊？

为什么?因为他们想赢钱。中考那三天你是很兴奋的,因为你想挑战人生,两天两夜不睡觉,根本不会影响你发挥。抗震救灾的医疗人员，也是48小时不睡觉，他们还不照样做手术。其实，人有两种睡眠状态：一种是浅睡眠,一种是深睡眠，交替运行。大脑细胞在交替休息。各位,你们马上要中考了,你们越来越兴奋,睡不着没关系,只要记住两个字：躺着,躺着就可以了。很多同学很有意思：我一定要睡着,否则明天就没有精神了。于是采用最老土的方法催眠：数小绵羊,一只,两只,三只,数到五千只还没睡着啊。为什么？因为他在努力地数小绵羊。

在座会骑自行车的举手？刚开始学骑自行车，盯着前面的一棵树，前面一个人，你赶紧告诉自己：我千万不能撞上这颗树或者这个人，我一定不能撞上这棵树或者这个人。等你数到10遍的时候，你就真的扎扎实实地装在了这颗树上或者这个人上。因为你告诉大脑的信息是“你在努力地撞这颗树，而不是要努力避开这可树！”解决的办法其实也简单，那就是明白“存在的就是合理的，不要把存在的事实当做问题”，你应该接受事实，并与之和谐相处，真的，一旦你接受他，就会发现它立刻消失了。就像你很烦学校 “头发烫不得也染不得等校规校纪，只要你接受这个事实，你就发觉这项纪律也没妨碍你什么。

而且，没有睡着并不等于是没有休息，躺在床上本身就是一种很好的休息。所以当睡不着的时候不必要焦虑，想着睡不着我就不睡拉倒，反而容易睡着。而且心理学的研究发现，对感觉整夜失眠的人，通过观测其脑电波，发现她在一段时间内是处于睡眠状态的，只不过由于焦虑、恐惧让他们觉得整夜失眠，所以，我们只要放下恐惧这个包袱，轻装上阵。

3、临近考试，成绩不理想,上课都能听懂，可考出来的结果总不如预想的好，做题时会急，找不到思路，怎么办？

老师答：

1）既然你是个上课认真听讲的学生，仅仅是成绩不理想，上课都能听懂，问题是如何考得更好，首先在心态上不要急，相信只要付出就会有成果。

2）如何考好呢？有备才无患，比如，制定科学的复习计划，每次考试不要把分数看得太重，要总结错在那里，是没有复习到，还是题目理解错了，或者粗心大意等。

3）要勤问，不要怕难为情，更不能自以为是，向老师、同学、家长多问，这样才能开拓自己的学习思路。

4、期末考即将来临，思想非常紧张，总怕考不好，怎么办？ 老师答：

中考考即将来临，思想上要认真对待，光着急是没有用的，因为学习是不断积累知识的过程，并不取决于一朝一夕。俗语说：多一份耕耘，多一份收获。1）订好复习计划合理安排各学科的复习时间。

2）人的精力是有限的，要很好利用它，晚上不能睡得太迟，否则白天就没有精力复习，形成“恶性循环”，反而“适得其反”。

3）认真上好复习课，对学生来说，认真听老师讲是学好知识的关键。4）在复习或考试时，不要把分数看得太重，问题在于总结经验教训：为什么错？错在那里？原因找出来了，就可以为今后的每一次考试有了充分的准备，对于成绩稍差的学生来说，更要勤学多问。

5、离考试没有多少天了，心里非常着急，怕考不好，对不起老师，更对不起家长。

老师答：

可怜天下父母心，知道父母苦心，自己应尽力，能给父母满足，当然好，但实际情况与个人主观愿望是有差距的，因为事物的因素是多方面的。所以思想上和行动上要作好充分准备，有备无患，才能百战百胜。

1）心理定势要好，只要自己是努力学习的，万一考不好，父母和老师会理解的，因为考不好的原因是多方面的。

2）行动上要认真，不能马虎，要严格要求自己，比如，认真听讲，认真复习，不懂要问。要有一个详细和科学的复习计划。

3）万一失误，未考好，也属正常，前面说过，因素是多方面的，要总结经验，重新开始，下次再努力。

6、我在复习时效果总不理想，常常会前背后忘，这样到考试时全忘光了，这怎么办呢?我非常着急。老师,我应该怎样复习才能记得住呢? 老师回答：

在记忆中有个通病就是前背后忘。如有的同学在记一篇材料时,前面部分记得很牢,越到后面越记不住。

为什么会这样呢?这绝不是因为你脑子并不聪明,而是因为你没有运用科学的记忆方法。

现在我向你介绍一种记忆方法。这是整体记忆,部分记忆及其综合记忆的完整运用。

即当你拿到一篇材料时, 先完整地阅读一遍。然后将材料分成几个相对独立的部分进行记忆,最后再完整记忆全部材料，当然你在进行记忆活动的全过程中,必须处在积极的清醒状态,保证注意力集中。如果你感到非常疲劳。处在瞌睡状态或者过于兴奋,那就暂时不要复习,而是去改变一下活动形式,这时你不会有什么损失的。

7、考场中遇到的各种问题的面对技巧：

1）遇到不会做的题怎么办？

及时调整心态：不要因一步受挫影响全题；不要因一题不会影响全科；不要因一科受阻影响全局。

记住，不能带着考满分的心态去考场，人无完人，再聪明的人也有不懂的知识，考试是考你的整体水平，而不是某个题目的对错。

2）为什么会想不起来？

我们都有这样的体会，有时明明知道试题的答案，由于紧张，一时想不起来，可事后不加思素，正确答案也会“油然而生”。这种现象在心理学上叫“舌尖现象”。（很多考生在考试中都有过这样的经历:一些平时很简单、很熟悉的字、单词或公式等话到嘴边就是无法记起，考试过后却突然忆起。心理学上称这种特殊现象为记忆的“舌尖现象”）意思是回忆的内容到了舌尖，只差一点，就是无法忆起。遇到“舌尖现象”，最好是把回忆搁置起来，去解其它问题，等抑制过去后，需要的知识经验往往会自然出现。考试时，一时想不起某道试题的答案，可以暂停回忆，转移一下注意，先解决其它题目，过一定的时间后，所需要的答案也就可能回忆起来了。

对策：从试卷中寻找能使你回忆的题；你试从与同学的讨论回忆；你试从笔记中回忆；你试从老师的课堂讲课中回忆！如果再不行，就先把它放到一边去。最后给你们两个好方法：

1、快速入睡小窍门

摆动法：自由站立，全身放松，双手在体前有节律地上下摆动，双腿带动身体进行有节律地抖动，10分钟左右。

自我按摩：和做眼保健操一样用手指推眼眶周围，后揉太阳堂还有眉心各式各2分钟，然后揉按颈椎两侧的下陷处，那里就是风池穴3分钟。

深呼吸：睡觉前数自己呼吸的次数，同时做深长的呼吸，呼气时尽量呼尽，吸气时尽量吸足，吸气时想象气吸入腹部，吸气呼气都要缓。一般36次左右。

2、克服考试心理紧张法：

最常见的是做深呼吸———深深吸气，缓缓呼出，重复几遍，可以缓解紧张情绪。

试卷发下来时不要忙于作答，可先浏览题型和题目大意，了解清楚题量和题目深浅度，以便分清轻重缓急，掌握好答题时间，待心情平静后再动笔。

最后，这也是很重要的一点，就是在每次考试后，不要过分关心考过科目题目的对错与否，特别是后面还有考试时，不要马上去对答案，以免让自己心慌。应将已经考过的科目暂时抛开，全心全意考好后面的科目。只有这样，才能保持平静的心态，而不出现过多的考试焦虑，顺利的通过考试。最后送大家六个字：宽容、理解、微笑

我想请大家做一件事情，那就是请和你旁边的同学握握手，请你对这个与你相处了三年的同学说：你好！我相信你肯定行，我们一起努力。

请你对身边的老师微笑一下，然后说：“老师，请您放心，我们会成功的！” 越到最后的关头，一个人的心理状态就越显得重要。我们要学会每天微笑面对同学，微笑面对老师，历史上有很多一笑泯恩仇的例子，我们是同窗，一笑更能带来好心情。如果有的同学说，我笑不出来。那老师告诉你个秘诀，那就是装笑，要持续的不间断的“装”，装久了就成了真的了，就成了习惯了，即使一开始，你装得皮笑肉不笑，但我相信，持续不间断地装10天，你的笑容就肯定是最灿烂的了。

亲爱的，既然复习冲刺的战鼓已经擂起，号角已经吹响，信心、勇气、斗志，拼搏，会给我们带来丰厚的回报。

阿里巴巴的创始人马云曾说过：今天是残酷的，明天会更残酷，但后天是美好的。可绝大数人死在了明天晚上，等不到后天的太阳。我不相信你们会死在明天晚上，我相信你们一定能迎接后天的朝阳，你们说对吗？对！祝你们迎接后天的朝阳，中考成功，人生幸福。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找