

青少年

心理辅导

徐学俊

湖北人民出版社



青少年心理辅导

青少年心理辅导

徐学俊

湖北人民出版社



鄂新登字 01 号

青少年心理辅导

徐学俊

湖北人民出版社出版·发行
[武汉市解放大道新育村 33 号]

汉阳造纸厂印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 11.5 印张 2 插页 24.8 万字

1995 年 3 月第 1 版 1995 年 6 月第 2 次印刷

印数:3 121—14 290

ISBN 7-216-01645-9
G·467 定价:10.50 元



武汉市中小学生心理辅导与教育研究会成立大会

前 言

青少年是祖国的未来和希望,是跨世纪的建设者和接班人。《中国教育改革和发展纲要》明确指出:“中小学要由‘应试教育’,转向全面提高国民素质的轨道,面向全体学生,全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质,促进学生生动活泼地发展。”从应试教育转向素质教育,这是基础教育改革向纵深发展的必然趋势,也是中小学广大教师、学生及家长的迫切要求。

我从事教育工作已经有十七个年头了。在多年的教育、教学和科研工作中,我深深感到,传统的、僵化的“应试教育”的弊端,已经使我国的基础教育出现了危机,陷入了困境,走进了误区。“片面追求升学率”,使学生整体素质明显下降;过重的学习负担,使学生厌学情绪日趋严重;忽视心理辅导与教育,使学生不同程度的存在偏常心理。因此,实施素质教育,强调和突出心理辅导与教育,是摆脱危机、跳出困境、走出误区的必由之路。

近几年来,我参与了多项课题研究,其中相当多的精力是放在中小學生心理辅导与教育上。我深入到基层学校,对数万名中小學生心理健康现状进行了一系列调查,并在30多所中小学开展了心理辅导与教育实验,积累了一定的经验,形成了一定的规模,其中有的研究方法和研究手段被推广和采纳,许

多学校的实验已初见成效。

由于我们开展心理辅导的时间不长,广大教师和学生家长对这一领域还十分生疏,国内可借鉴的资料也不多,使学校和家庭心理辅导工作存在着较大的盲目性。为此,应广大教师、心理辅导人员和学生家长的要求,我终于下决心用一年的时间完成了《青少年心理辅导》一书的写作任务。

本书从青少年身心发展的实际出发,认真总结了实验学校开展心理辅导与教育的经验,有分析地吸取了国内外及港台地区心理辅导理论中的一些有价值的见解,形成了一些新的理论观点,从而确立了本书的基本框架。本书如果能够对学校和家庭心理辅导有所帮助,在具体问题上有所启示,即使是一点点,作者也就大喜过望了。

本书的研究和写作,首先得到了武汉市教委领导的热情关心和指导;其次,得到了武汉市教育科学研究所同行们的理解和帮助;再次,得到了各实验学校师生的支持和协助。在此一并表示衷心的感谢。

由于本人水平有限,理论功底不足,加之时间仓促,书中缺点和错误在所难免,恳请专家、读者批评指正。

作 者

1994年12月于汉口

目 录

前 言

第一章 绪论 (1)

第一节 什么是心理辅导 (1)

第二节 心理辅导的产生与发展 (3)

第三节 心理辅导的范围和内容 (4)

第四节 心理辅导的原则和方法 (6)

第二章 青少年身心发展概述 (12)

第一节 儿童青少年生理发育的特点 (12)

第二节 儿童青少年心理发展的特点 (14)

第三章 青少年心理健康的标准 (19)

第一节 小学生心理健康的标准 (20)

第二节 初中生心理健康的标准 (23)

第三节 高中生心理健康的标准 (23)

第四章 青少年常见心理障碍 (25)

第一节 行为障碍 (25)

第二节	神经官能症	(31)
第三节	品行障碍	(34)
第四节	性格障碍	(36)
第五节	其他障碍	(37)
第五章	学校心理辅导	(40)
第一节	学校对青少年心理健康的影响	(40)
第二节	学校心理辅导的任务和重点	(50)
第三节	学校心理辅导的形式和途径	(59)
第四节	学校心理辅导工作的要求和条件	(74)
第六章	家庭心理辅导	(80)
第一节	家庭对青少年心理健康的影响	(80)
第二节	家庭心理辅导的原则和方法	(94)
第三节	家庭心理辅导的任务和内容	(97)
第七章	学习辅导	(103)
第一节	学习智能辅导	(103)
第二节	学习习惯辅导	(116)
第三节	学习态度辅导	(122)
第四节	学习方法辅导	(127)
第八章	生活辅导	(134)
第一节	情绪情感辅导	(134)
第二节	人际交往辅导	(144)
第三节	性格辅导	(153)

第四节	休闲辅导·····	(162)
第五节	性问题辅导·····	(172)

第九章 择业辅导 ····· (190)

第一节	择业辅导的涵义、作用及原则 ·····	(190)
第二节	择业辅导的途径和方法·····	(198)
第三节	择业辅导的重点和测量工具·····	(202)

第十章 偏差行为辅导与个案研究 ····· (253)

第一节	偏差行为辅导与个案研究的对象、 原则和方法·····	(253)
第二节	偏差行为辅导个案分析·····	(259)

附录一	学生阅读材料·····	(281)
附录二	青少年心理自我诊断·····	(337)

第一章 绪 论

青少年时期是学生身心发展的关键时期,也是学生身心发展的突变时期。他们不论在生理方面还是在心理方面都存在许许多多的矛盾和困惑。这些矛盾或困惑有的可以自己解决,而有些问题则需要在别人的帮助下才能解决。帮助青少年顺利地渡过这一时期,维护和增进他们的心理健康与预防他们心理疾病的发生,是广大教师、家长及所有成年人义不容辞的责任。

第一节 什么是心理辅导

心理辅导是本世纪初教育改革运动中产生的一种新概念和新方法,是当代心理学和行为科学对学校教育的重大贡献。所谓心理辅导,是指教师及有关辅导人员根据儿童青少年身心发展的特点和需要,结合社会发展的要求,运用科学的方法,提供热忱的服务,组织相应的活动,帮助学生充分地了解自己,愉快地接纳自己,有效地调节自己,从而激发学习兴趣,克服各种心理障碍,并在学习上、生活上以及职业上获得最理想、最完美的自我选择和适应,逐步达到自我完善。

心理辅导是以哲学、心理学、教育学、生理学、行为科学和精神医学等学科为理论基础,以教育心理学、学习心理学、人

际交往心理学、社会心理学及普通心理学等内容为依据的。在心理辅导过程中,以学生的自我教育为主,克服经验和偏见,重视学生的个性、情感和意志品质的培养,注意激发学生的学习积极性,引导学生积极参与社会实践活动,在活动中增长见识、增长才干,塑造健全的人格,达到社会化和个性化的充分协调、和谐的发展。

心理辅导是学校心理健康教育的重要组成部分,也是学校实施心理素质教育的一种基本方法。具体来说,它既是一种有效的技术,也是一种热忱的服务;既是一种充满爱心的合作,也是一种体现诚意的协助。由于心理辅导工作的主要对象是广大青少年学生,因此,必须从青少年儿童的身心发展特点和实际需要出发,把着眼点放在如何更有效地去激发学生的各种潜能,使之具有适应社会主义市场经济和现代化社会发展的各种能力上来。因而,它是一种新型的教育方式。即由传统注入式教育,转变为学生的自我教育;由关注对象过去的心理治疗和咨询,转变为关注对象未来的心理辅导;由医学模式的心理卫生教育,转变为教育模式的心理健康教育。

心理辅导目前在世界各国普遍的开展,许多国家包括中国的港台地区都已建立完善的心心理辅导机构。心理辅导在中国也正在引起不少有识之士的高度重视,一些地区正在开展此项实验研究。中国是一个社会主义国家,社会主义教育的目的是使受教育者在德、智、体、美诸方面都能得到发展,成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。人是一个身心统一体。因此,德、智、体、美诸方面的全面发展应包含身、心或生理、心理两个方面的健康发展。心理辅导正是以此作为出发点,并贯穿心理辅导的全过程。我们相信,心理辅导作为学校教育过程中的一个新领域,必将蓬勃发展,日益显示出强大的

生命力,它将在跨世纪人才的培养中发挥越来越大的作用。

第二节 心理辅导的产生与发展

心理辅导起源于本世纪初,最早在美国开始,后传至欧洲各国。其背景是:一些主要资本主义国家经济得到迅速发展,职业门类日益增多和分化,就业门路不断扩展。面对众多的职业门类,青年人普遍对各行各业的性质、待遇、条件和需要无法了解,因此很难作出正确的选择。于是,就业难的问题成为一个突出的社会问题。为了缓解这一矛盾,职业指导也就应运而生。

美国的学校心理辅导是由职业指导逐步演化而来的。1908年,由美国波士顿大学弗兰克·柏森斯教授倡导,建立了世界上第一个职业指导机构——波士顿地方职业局,专门从事职业咨询工作,从此,职业指导活动逐步渗透到学校内部,各校都建立了专门从事职业指导的机构。1912年,美国召开了“全国职业辅导会议”,并成立了全国职业指导协会。第二次世界大战结束时,该会在全国有69个分会,会员达3000余人。1952年该会与其他几个有关的协会合并成为美国人事与指导协会,会员总数约1万人。自此职业辅导运动在美国蓬勃开展起来。1958年9月,美国“国防教育法案”及1965年“中小学教育法案”的颁布,标志着心理辅导运动在美国中小学正式开展起来。

在美国的影响下,英国、日本、前联邦德国和前苏联的职业指导工作也相继开展得比较早,且逐步扩展到全面的心理辅导。中国的职业指导产生于本世纪20年代前后。1916年,清华学校(现清华大学)在校长周寄梅先生的倡导下,最早试

行职业指导。1918年,中华职业教育社成立。1919年,中华职业教育社成立了职业指导部。1923年,又成立了职业指导委员会,其任务是对职业学校的学生和准备升学的青年进行职业指导,使他们了解各行各业的情况,以及不同职业对他们的要求。1930年9月,全国职业指导机关联合会成立,同年12月在南京举行年会,这是中国历史上第一次召开全国性的研讨职业指导工作的会议。从此,职业指导工作在中国普遍推行和迅速发展。

中华人民共和国建立后,由于受“左”的思想路线的影响,中国的职业指导工作基本停止,直到十一届三中全会以后,职业指导工作才出现了新的生机,中华职业教育社先后在深圳和上海召开全国性的职业指导研讨会,从而有力地推动了在学校开展职业指导的工作。近几年来,在武汉、上海等大、中城市的一些中、小学,已由单纯的职业指导转向心理辅导,上海市率先成立了全市中小学心理辅导协会,并着手培训师资。武汉市教科所《中学生心理卫生与心理辅导》课题组在全市50多所学校开展了心理辅导实验,摸索了一些经验,取得了初步的成果。总的来看,中国学校的心理辅导还处于起步阶段,大面积学校还没有涉及,学校领导、教师、学生以及家长对这一领域还比较生疏。我们必须通过不断地宣传、学习、探索和实践,逐步建立、完善和发展具有中国特色的心理辅导体系,使之适应社会主义市场经济发展的需要。

第三节 心理辅导的范围和内容

对青少年进行心理辅导,涉及的范围很广,主要包括生活辅导、学习辅导和择业辅导等内容。首先,生活辅导对青少年

的健康成长至关重要,是中小学心理辅导的中心工作。它包括对学生的个性辅导、社交辅导、消费辅导、休闲辅导、性问题辅导和情感辅导等内容。其中个性是表现在个人身上经常的、稳定的、本质的心理特征。从心理结构上看,个性由两方面所构成:一是个性倾向性,它是指对社会环境的态度和行为的积极特征,包括需要、动机、兴趣、态度、理想、信念、价值观和世界观等等;二是个性心理特征,它是指人的心理特点和特质结合,包括气质、性格和能力。心理学的研究表明:个性心理是在人的生理素质的基础上,接受一定的社会物质生活和文化教育环境的影响,并通过社会实践活动逐步形成的。对于青少年良好个性的形成来说,教师的辅导和帮助将起到重要的作用。关于社交、休闲、消费、性问题、情感等方面的辅导,本书将在后面具体介绍。

其次,学习辅导也是心理辅导的重要内容。青少年厌学问题日趋严重,反映在以下三个方面:一是不能学。除智力因素外,主要是缺乏自信心,学习兴趣不浓,注意力不集中,贪玩、多动,坐不下来。二是不愿学。他们视学习为沉重的负担,有的“三天打鱼两天晒网”,有的“做一天和尚撞一天钟”,学习不努力,害怕吃苦。三是不会学。由于缺乏基本的学习方法,加上学习习惯不好,因此常常是顾此失彼,事倍功半,效率极低。因此,帮助学生能学、愿学、会学是心理辅导人员的责任。如帮助学生树立自信心,提高学习兴趣,合理支配时间,注重科学用脑等等。

再次,青少年有两次职业选择的机会。第一次是在初中毕业后,选择升学或就业;第二次是高中毕业生升学与就业的选择。因此,对他们进行择业辅导,也是心理辅导的一项不可缺少的内容。就其对个人发展的意义来说,职业选择是促进青

少年健康成长和全面发展的手段。它有利于培养人的积极的生活态度,培养人的自立、自主精神,有利于个人根据社会需要和自身条件努力学习,提高文化水平和职业能力水平。对于青少年来说,正确选择职业,对自己一生的工作成败,对自己一生的道路选择都具有重大的,乃至决定性的影响。

第四节 心理辅导的原则和方法

心理辅导是一种新的教育方式,它不同于一般传统的教育,它必须符合一定规律和原则,并有自己独特的辅导方法。

一、心理辅导的原则

(一)信任原则

心理辅导能否取得成效,首先取决于师生之间是否建立起真正的信任感。心理学的研究表明,师生心理相容是提高教育效率的重要条件,是教师对学生进行心理辅导的桥梁。凡是受到老师关心和信任的学生,往往具有一种良好的心境、较强的学习信心和较高的学习积极性,愿意把自己心中的秘密向老师倾诉。信任是一种巨大力量,这种力量可以感染和陶冶学生的心灵,使学生从老师的帮助中获取力量,在老师的指导中得到安慰。当然,这种信任是相互的,要使学生对教师有信任感,教师首先必须信任学生,时时处处替学生着想,同时用自身的心理品质、渊博的知识、高尚的师德、和蔼的态度去感染学生,从而获得较高的信任度。

(二)系统原则

学生的心理发展是一个连续不断的过程,体现出一定的阶段性,各个阶段都需要给予一定的辅导,因此心理辅导也是一个持续不断的过程。不论是中小學生还是大学生,也不论是在校学生还是毕业走向社会的青年,都应该受到追踪辅导。在辅导工作中,不能满足于只解决眼前的问题或一时的问题,而应该看到问题的复杂性和反复性,否则将会处于“守株待兔”的被动地位,不能从根本上解决问题。所以,学校心理辅导工作要有系统、有组织地进行,并努力做好衔接工作,使学生对自己有充分的了解和认识,能在学习、生活和人际交往中作出正确的选择和适应,从而促进身心和谐、主动的发展。

(三)发展原则

心理辅导的着眼点在于协助整个学校实施有效的教育措施,提供最佳的学习情境,防止学生问题的发生或扩大,以促进学生的整体发展。人的心灵的健全包括:人的正常认知,适当的情绪和行为,以及良好的个性和适应能力等等。即一个人的健康,并不仅仅单纯指身体方面没有疾病或不虚弱,而是应该指一个人拥有完整的生理、心理状态和社会适应能力。学校心理辅导必须把全体学生的心理发展作为辅导的目标,注意开发学生的潜能,培养学生良好的心理品质,提高学生的心理健康水平。

(四)保密原则

心理辅导是情感交流的重要渠道。辅导人员与学生之间的情感交流、相互信任是必要的前提条件。心理辅导又是一项系统工程,它是在对学生全面、客观了解的情况下进行的一种教育活动。心理辅导过程中必然会涉及到学生的各种秘密和隐私,心理辅导人员必须对以上所有内容严加保密,绝对不能随意扩散,更不能作为教育他人或与第三者谈话的材料。保密

是取得学生信任的必要条件,也是促使学生讲真话的必要手段,是对学生人格的尊重,因此,必须严格的遵守。

二、心理辅导的方法

(一)观察法

观察法是一种简便易行的方法,它是在自然条件下,辅导人员对一个人或一群人的行为、言谈、表情等进行有目的、有计划、有系统的观察,从而了解人的各种表现及有关的现象。一般来说,主要应观察辅导对象的以下方面:学习和生活习惯,学习能力,社交能力,对集体和对他人的态度,兴趣爱好,责任感,对困难、挫折和批评的态度,以及身体健康情况等。

观察法的类型主要有:

1. 自然观察法。

自然观察法是指对辅导对象一系列自然的日常行为表现进行观察或长期跟踪观察。使用这种方法,辅导人员并不需要控制或改变有关条件,就能够获取较为真实的第一手材料。

2. 情景样本法。

情景样本法是指在某一特定场合或在特定情景下对辅导对象有选择地进行观察。如通过组织一定的活动或设计一定的情境,从中观察学生的行为表现。

3. 实验观察法。

实验观察法是在相当严密的条件控制下,调控辅导对象的行为反应,以便进行关联性观察。运用这种方法须事先设计观察指标,作出跟踪纪录,观测辅导对象的发展变化过程,然后采取针对性措施加以调控和辅导。例如,在控制条件下观察学生情绪的变化、适应能力和活动方向性,对学生的性格特征