



中国最新校园心理建设指导丛书

学生心理 辅导指南

XUESHENG XINLI
FUDAO ZHINAN

曾雅萍 主编

- ▶ 呵护学生心灵
- ▶ 放飞教育梦想

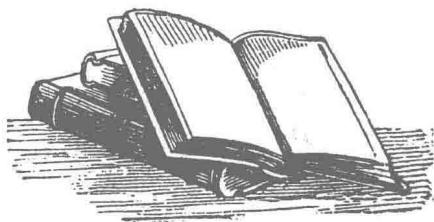
远方出版社



中国最新校园心理建设指导丛书

学生心理辅导指南

曾雅萍 主编



远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生心理辅导指南/曾雅萍主编. —呼和浩特:远方出版社,2007.12

(中国最新校园心理建设指导丛书)

ISBN 978-7-80723-296-4

I.学… II.曾… III.青春期—心理卫生—健康教育—指南 IV.G479-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 195870 号

中国最新校园心理建设指导丛书 学生心理辅导指南

主 编 曾雅萍
责任编辑 王 福
出 版 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编 010010
发 行 新华书店
印 刷 华北石油廊坊华星印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 150
字 数 1500 千字
版 次 2007 年 12 月第 1 版
印 次 2007 年 12 月第 1 次印刷
印 数 1000 册
标准书号 ISBN 978-7-80723-296-4
总 定 价 1260.00 元(共五册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

《学生心理辅导指南》

编委会

- 顾 问 章 辉 (中国未来研究会教育分会理事)
乔际平 (中国物理教育学会会长)
赵斌海 (全国中小学图书馆工作指导委员会理事)
张 兴 (全国教育发展战略研究会常务理事)
- 主 编 曾雅萍
- 编 委 (按姓氏笔画为序)
- 丁 昌 叶淑敏 付晓松 孙志伟
刘 明 刘小华 张勇军 李华林 林 斌

教育工作的标准化规范宝典

HOW TO BE
A GOOD
SCHOOL ADMINISTRATOR

前 言

世界卫生组织近年一再明确指出：“健康不仅仅是没有躯体疾病、不体弱，而是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。”因此，学生健康不仅仅是指生理、躯体方面的，还包括心理方面的。随着我国经济、文化的发展，教育事业的进步，特别是随着应试教育向素质教育的转轨，学生心理健康问题日益引起教育各方面的关注重视、研究与探讨。

素质教育要求学生在德、智、体诸方面的素质全面发展，心理素质不仅是其中的重要组成部分，而且对其他素质的发展有着很大的制约作用，它既是素质教育的出发点，又是素质教育的归宿。心理健康教育不仅是时代发展对教育的必然要求，而且是实施素质教育的重要目标之一。

然而学生心理问题已成为当今的社会问题之一，近几年媒体对此多有报道。对学生消极心理状态的改良和不良行为的矫正，促进学生身心健康发展，是社会对学校教育提出的新任务。作为学校教育的具体决策者和组织者，校长要肩负起历史的使命和社会的责任，把学生心理健康教育纳入学校教育的日常管理之中。

本丛书分为《学生心理辅导指南》、《校园心理教育案例集锦》、《学生网络心理健康引导丛书》、《学生学习心理引导指南》和《学生心理健康必读》五册。丛书介绍了教育中最常见的心理与行为问题,选取了校园生活中诸多真实案例,把理论与案例分析相结合,使复杂生涩的理论简单化,通俗易懂,不仅为广大管理者和实际工作者提供了心理健康教育的有关资料,而且具有很强的实用性、可模仿性和实践性。

我们希望本丛书能为广大学生工作提供一定的指导和参考,希望学生工作更好的落实心理健康教育,满怀信心的推进学校的素质教育。由于本书编著时间仓促,编者水平有限,书中难免有不足之处,希望各位专家、读者提出宝贵意见。

编 者

第一篇 学生心理辅导概论

第一章 学生心理概述	3
第一节 心理的本质	3
第二节 学生心理的发展	23
第三节 影响学生心理发展的因素	32
第二章 学生心理辅导理论研究	67
第一节 心理辅导的基本理论	67
第二节 心理辅导理论的主要流派	95
第三节 国外学校心理辅导发展的特点	103
第四节 心理辅导的新进展	110
第三章 学生心理健康辅导	120
第一节 学校心理咨询与辅导	120
第二节 学校心理辅导的原则	149
第三节 学生心理辅导课的实践	160

目录

CONTENTS

第二篇 学生学习心理辅导概论

第一章 学生学习心理概述	167
第一节 学习的概念	167
第二节 学习动机	172
第三节 学习策略	203
第四节 如何面对学习压力	227
第五节 不同类型学生的学习心理特点及其对策	231
第二章 学生考试心理辅导	257
第一节 学生考试心理障碍	257
第二节 考前心理调适	266
第三节 应考的心理准备	273
第四节 考后心理调适	277

第三篇 学生情绪与意志辅导

第一章 学生情绪辅导	285
第一节 情绪理论	285

第二节	情绪的分类	288
第三节	情绪调节的方法	294
第二章	学生意志辅导	302
第一节	意志概述	302
第二节	良好意志品质的培养	306

第四篇 学生性格辅导

第一章	性格概论	315
第一节	性格概述	315
第二节	性格的类型	322
第三节	良好性格的培养	326
第二章	学生不良性格的矫正	333
第一节	学生不良性格概述	333
第二节	不良性格的类型及其矫正	334

目录

CONTENTS

第五篇 学生人际交往辅导

第一章 学生人际交往概论	349
第一节 人际交往概述	349
第二节 人际交往的原则	360
第二章 学生各类人际关系辅导	365
第一节 亲子关系与心理健康	365
第二节 处理好同学之间关系	370
第三节 营造和谐师生关系	373

第六篇 学生青春期心理辅导

第一章 学生青春期心理概论	379
第一节 青春期生理卫生	379
第二节 青春期心理	387
第三节 青春期心理特征	403
第四节 青春期心理健康辅导	407

第二章 学生青春期的心理问题及辅导	413
第一节 青春期的心理卫生问题	413
第二节 青春期心理情绪的调整	421
第三节 青春期心理障碍的预防	425

第七篇 学生心理辅导评估

第一章 学生心理测验	429
第一节 心理测验概述	429
第二节 心理测验的类型	437
第三节 心理测验的主要方法	440
第二章 心理辅导评估	444
第一节 心理辅导评估的原则与指标	444
第二节 心理健康辅导评估的内容与程序	455
第三节 心理辅导评估的实施	463
参考文献	465
后 记	467

第一篇

学生心理辅导概论

- 第一章 学生心理概述
- 第二章 学生心理辅导理论研究
- 第三章 学生心理健康辅导

内容精粹

中小學生正處於各種心理機能快速發展的重要時期。在其不斷發展的過程中，社會和教育向他們提出的各種要求與兒童已有的心理發展水平相矛盾，這一矛盾是兒童心理發展的動力。它推動着個體的全面發展，在發展的過程中，各種心理衝突隨之出現，這些心理衝突就構成了影響中小學生心理健康的重要因素之一。



一個好的教師，是一個懂得心理學和教育學的人。只有在自己整個教育生涯中不斷地研究學生的心理，加深自己的心理學知識，才能够成為教育工作的真正的能手。

——蘇霍姆林斯基



第一章 学生心理概述

第一节 心理的本质

心理活动人人都很熟悉,但是它如何发生,并不是一个简单的问题。在谈论人的心理的本质问题时,首先应当说明的是:人类的心理是社会历史发展的产物。在人类社会历史发展的某一阶段,随着人们的共同劳动和相互交往的需要而有语言和意识的产生,也才有人类的心理的发展,并与动物的心理区别开来,二者有了本质上的差别。

心理的本质的科学解释概括地说是:高度有组织的物质——脑的机能或特性,对客观世界的能动性的反映。客观世界的主观映象有不同形式和水平,心理是通过感觉、知觉、表象、记忆、想像、思维、情感、意志和个性等不同的形式和水平表现出来的。

关于人的心理的本质从以下几个方面来深入理解。

一、唯物主义和唯心主义对心理的本质的理解上的对立

希腊文 psychikos, 心理一词来源于此, 也有灵魂的意思。关于心理本质的理解在整个历史时期内都存在着两个哲学基本学派——唯物主义和唯心主义的斗争。这一斗争影响着心理学思想的发展。

唯物主义从物质第一性和精神第二性的原理出发, 把心理看作是由物质世界派生的, 而物质世界则是本质的、不依赖于主体和它的心理(意识)而客观地存在着的。唯物主义由于以科学材料 and 实践为依据而能揭示心理对物质世界的依从关系的客观规律性, 所以对心理科学发展起着向前推动的作用。与唯物主义相对立, 唯心主义则是从精神第一性和物质第二性的立场出发, 把物质世界看作是由心理派生的, 而心理则是本质的, 起决定作用的。唯心主义由于离开了世界的统一性在于它的物质性的真理, 不能对心理的本质作出真正科学的解释, 因而对心理学的发展产生着消极的影响。

在古代, 关于心理的本质西方哲学家的唯物主义概念最初表现在关于灵魂是自然界中自然力的微粒, 如水(泰勒斯)、火(赫拉克利特)、空气(阿那克西米尼)、原子(德谟克利特)的学说中。中国古代思想家关于心理的本质的唯物主义观点则是表现在关于五行说和气一元论的学说中。与唯物主义直接相对立, 关于



心理的本质西方哲学家的唯心主义概念(柏拉图、普罗提诺、奥古斯丁)则是从虚无的、反科学的立场出发提出来的,认为有一种不依赖于物质的精神本原的存在,因而,把人的心理理解为无形体的实质的产物——非物质的、虚无缥缈的灵魂的表现。认为人出生时灵魂就来到人的身体里,清醒时控制着人体的活动,睡眠时它可以暂时走出人体,人死时灵魂便永远离开人体。例如,柏拉图(公元前 427—347)认为万物是由“理念”派生出来,人的灵魂也同样来自理念。人活着,它支配人的活动;人死后,灵魂还会回到理念世界。所以,人们的灵魂是永存的。灵魂被看成是一种超自然的精神实体,可以永存不朽,也可以轮回转世。在几个世纪内,这种唯心主义观点总是同为剥削阶级服务的宗教有着不可分割的联系。同样,在中国古代也有这样的唯心主义观点的存在。有的学者认为,世界万物是由我们心理(心)产生的,我们心理(心)是世界的本原(陆九渊、王守仁)。有的学者则是把虚构的某种脱离物质的、脱离任何人的客观精神,如天、道、理看作是万物的创造者、本原(董仲舒、王弼、朱熹)。

在十七世纪内,以唯物主义哲学为基础的自然科学的巨大成就促进了哲学心理学思想的发展。在西方哲学心理学领域中提出了关于反射、关于知觉即外部客体对大脑影响的产物、关于联想及其肉体机制、关于激情(热情)等一系列重要学说。所有这些心理过程都被笛卡儿(R. Descartes)、霍布斯(T. Hobbes)、斯宾诺莎(B. Spinoza)作出了唯物主义解释。到十八世纪,唯物主义哲学思想得到进一步发展。法国唯物

主义者提出了关于神经组织不同水平的理论(狄德罗、卡巴尼斯)、关于人是机器的学说(拉·美特利)和关于在社会环境影响下个人兴趣和能力发展的学说(狄德罗、爱尔维修)。英国唯物主义者创立了关于联想原则和反射原则相结合的理论系统(哈特莱)。须知,所有这些唯物主义思想基本上都是机械唯物主义思想。与这些唯物主义观点直接相对立,英国唯心主义者提出了关于存在就是被感知——感觉对外部对象来说是第一性的学说(贝克莱),德国唯心主义者提出了关于表象是灵魂的原初动作的学说(赫尔巴特)和能力是灵魂的原始机能的学说(沃尔夫)等等。

与唯物主义对立的还有二元论,这种学说认为,仿佛存在着两种本原或实体,即物质和精神。二元论以近代最发达的形式表现在笛卡儿的哲学中。笛卡儿认为,存在着两种实体——物质和精神。物质的基本属性是延伸性,而精神的基本属性则是思维。物质的属性不能从物质引申出来,思维的特性也不能从物质中引申出来。它们不可能有任何共同点。十九世纪,在二元论的基础上产生的、在唯心主义广泛流行的理论之一是所谓心理—身体平行论(心体平行论)。心体平行论认为,世界上存在着两种独立的实体,即物质与精神,二者之间的关系不是互相依存,而是相互平行。心理不是脑的功能,也不是脑的产物,而是独立于脑活动之外的东西。至于二者究竟为什么是符合的,却作不出任何的科学解释。心体平行论和所有的二元论一样,最终总是承认不同于身体