

新世纪
教师必读
书系

开启心锁

——
中小学生心理辅导

中国少年儿童出版社



新 世 纪 教 师 必 读 书 系

开启心锁

——
中小学生心理辅导

主编 / 金保华 张国强



图书在版编目(CIP)数据

开启心锁: 中小學生心理輔導 / 金保華, 張國強主編; 劉勵操等編著. —北京: 中國少年兒童出版社, 2001. 7

(世紀教師必讀書系)

ISBN 7-5007-5753-0

I. 開… II. ①金…②張…③劉… III. ①小學生-心理衛生-輔導(教學)②中學生-心理衛生-輔導(教學) IV. G479

中國版本圖書館 CIP 數據核字(2001)第 046888 號

KAI QI XIN SUO



出版發行: 中國少年兒童出版社

出版人:

作者: 金保華 張國強
責任編輯: 李建國 賀澤紅
責任校對: 賀澤紅

裝幀設計: 劉靜
責任印務: 趙海力

社址: 北京東四十二條 21 號 郵政編碼: 100708
電話: 086-010-64032266 傳真: 086-010-64012262
24 小時銷售諮詢服務熱線: 086-010-84037667

印刷: 山東榮成印刷廠

開本: 850 × 1168 1/32 印張: 9.50
2001 年 9 月北京第 1 版 2001 年 9 月山東第 1 次印刷
字數: 200 千字 印數: 1-10000

ISBN 7-5007-5753-0/G·4554 定價: 160.00 元(全套九冊)

圖書若有印裝問題, 請隨時向本社出版科退換。

版權所有, 侵權必究。

主 编·刘励操

副主编:林植汉 曾 军 章 辉

编 委:程良道 陈 瑜 颜 阳

危荣光 但汉礼 苏 鸿

徐 敏 梅 兰 金保华

胡甲刚 罗执廷 芦文芸

总 序

“百年大计，教育为本”已成国人之共识，“发展教育，科教兴国”是我们国家的战略方针。

21世纪是知识经济时代，知识是核心，人才是关键，教育是基础。全面地、更高层次地实施素质教育是我们改革教育、发展教育的方向和目标。

校长是学校教育的灵魂，教师是学校教育的骨干，实施素质教育，离不开高素质的校长和教师。新的世纪，对校长和教师的素质提出了更高的要求。这便决定了，在这个“知识社会”，教师还必须进一步学习；在这个“教育社会”，教师还必须再受教育。

为适应这一新的形势，我们特组织了20多位博士、硕士以及多位专家、教授共同编撰了本丛书。它以全面提高教师的综合素质为宗旨，以推动“应试教育”向“素质教育”转变，从而全面实施素质教育为目标。编撰过程中，我们力求做到当代性与前瞻性统一，现实性与科学性统一，理论性与实用性统一，意在使广大教师与校长在新世纪重新构建自我时有所借鉴，有所凭依，有所参照。

《新世纪教师必读书系》包括九本书，书名为：《观念大冲撞——知识经济呼唤教育革命》、《创造教育新论》、《人文之维——文化冲突中的人文学科与人文重建》、《二十一世纪名师之路》、《现代情智教育概论》、《当代高科技扫描》、《开启心锁——中小学生学习心理辅导》、《国内外素质教育基本理论与经验》、《自由的境界——素质教育课堂教学艺术》。该书系内容广博，观点新颖，文笔清新。它不仅全面阐述了当代的教育科学、人文科学、社会科学、自然科学以及边缘性、交叉性新兴学科的最新研究成果，而且系统推介了中

外素质教育的新思维、新理论、新经验。因此,本书系既是广大教师、校长在新世纪更新、完善自己的知识结构、品质结构、能力结构的有力武器,又是各级学校全面推行素质教育,培养创新型人才的教育指南。当然,这些在书系中能否得以实现,还应由读者来评说,由实践来检验,由效果来判断。

刘励操

2001年6月10日

前 言

新世纪伊始,审视我国中小学教育,可以发现它正面临着现实和未来的双重挑战。从现实存在的问题看,由于市场经济大潮的冲击、价值观念的多元变迁、离异家庭的增多以及独生子女的教育问题,使广大中小学生的心理困扰比以往更加突出。从未来社会的发展趋势来看,21世纪又对中小学教育提出了更高的目标和要求。未来社会的公民不仅要聪颖智慧、道德高尚,而且要身心健康、具有良好的社会适应能力,要有自主发展的意识和勇于创新的精神。因此,无论是着眼于现实问题的解决,还是致力于满足未来社会的需要,人们都深切地感受到仅仅依靠中小学教育原有的两个“轮子”——教学和德育工作,已经远远不能应对。正是在这种严峻的形式下,为了改变中小学教育的被动局面,社会各界迫切地呼唤心理学更加直接地参与中小学教育工作。而心理辅导正是心理学直接参与中小学教育工作最为重要的形式。

目前,我国中小学教育界也逐步认识到了心理辅导在中小学教育工作中的重要性,许多地方的中小学结合本地实际情况,纷纷开展了形式多样、内容丰富的心理辅导活动,有的学校还专门设置了心理辅导教师,开设了心理辅导课程。这在一定程度上促进了中小学生心理辅导工作的推展。但应该指出的是,心理辅导在我国还是一项相当年轻的事业,对于广大中小学教育工作者来说,它仍旧十分陌生。在心理辅导的实际过程中,因为专业知识的缺乏,许多中小学校和教育工作者往往感到束手无策,有的甚至于片面地认为心理辅导就是学校德育工作的一部分,做出违背学生心理发展规律的事情来,得不偿失。因此,加强对广大中小学教育工作

者心理辅导专业知识的培训,尽快打造出一支素质精良、专业知识扎实的中小學生心理辅导队伍,是目前开展中小學生心理辅导工作的当务之急。

当前,关于中小學生心理辅导方面的书籍可谓是凤毛麟角,仅有的几本读物,也因为理论色彩过于浓厚,难以为实际工作者所理解、接受。为此,笔者不揣孤陋,在中国少年儿童出版社领导及有关前辈的支持下,编写了这本集理论性、通俗性和实用性于一体的读物。参与本书编写的,是华中师范大学和河南师范大学的一批年轻学人。由于笔者才疏学浅,加之编写任务紧迫,书中难免存在不足之处,真诚地希望有关专家和广大读者不吝指正。

本书由金保华、张国强主编。各章撰稿者如下:前言、第一、五章(金保华);第二、三、四章(张国强);第六章(邬春芹);第七章(岳伟);第八、十章(郑利霞);第九章(岳伟、邬春芹)。

最后应该指出的是,本书在编写过程中,参考和使用了国内外不少研究成果、理论观点及实验材料和例证,在此谨表最诚挚的谢意!

编 者

2001年2月14日

目 录

前言	(1)
第一章 心理健康与中小学生心理辅导	(1)
第一节 正确认识心理健康的意义	(2)
第二节 中小学生心理辅导的一般问题	(10)
第三节 中小学生心理辅导当前存在的误区及今后的 工作取向	(17)
第二章 中小学生学习心理辅导	(24)
第一节 学习方法辅导	(24)
第二节 学习动机辅导	(36)
第三节 学习成绩辅导	(47)
第四节 学习疲劳防治	(53)
附典型案例分析	
第三章 中小学生情绪、意志及生活习惯辅导	(60)
第一节 中小学生情绪及其辅导	(60)
第二节 中小学生意志及其辅导	(75)
第三节 中小学生生活习惯及其辅导	(88)
附典型案例分析	

第四章 中小学生交往心理辅导 (98)**第一节 人际交往概述 (98)****第二节 中小学生人际交往问题的成因 (103)****第三节 中小学生交往心理辅导 (114)****附典型案例分析****第五章 中小学生挫折心理辅导 (126)****第一节 挫折及其成因 (126)****第二节 挫折的心理防御机制和行为反应方式 (132)****第三节 中小学生常见的心理挫折及其辅导 (141)****附典型案例分析****第六章 中小学生考试焦虑辅导 (150)****第一节 考试焦虑及其影响 (150)****第二节 考试焦虑的成因、类型及诊断 (153)****第三节 考试焦虑的心理辅导 (160)****附典型案例分析****第七章 中小学生性心理辅导 (171)****第一节 中小学生性心理辅导的必要性 (171)****第二节 中小学性心理的发展过程及辅导 (175)****第三节 青春期不良的性心理与性行为的辅导 (184)****第四节 异性交往的辅导 (196)**

附典型案例分析

第八章 中小学生常见心理障碍辅导	(204)
第一节 心理障碍概述	(204)
第二节 中小学生学生常见心理障碍的表现	(206)
第三节 中小学生心理障碍的成因及辅导	(220)

附典型案例分析

第九章 中小学生职业辅导	(228)
第一节 职业辅导概述	(228)
第二节 升学辅导	(230)
第三节 就业辅导	(241)

附典型案例分析

第十章 特殊学生的心理辅导	(252)
第一节 器官缺陷学生的心理辅导	(252)
第二节 品德不良学生的心理辅导	(264)
第三节 资质优异学生的心理辅导	(277)

附典型案例分析

第一章 心理健康与中小学生心理辅导

新世纪的钟声业已敲响。21 世纪是科技高速发展、多元文化冲突融合、高度信息化、高度市场化的世纪。复杂多变的社会环境和日趋激烈的社会竞争,既给人的心理素质的提高提供了条件,也使人们面临着不可避免的心理负担与挑战。目前,心理不适应以及受心理疾病困扰的人在总人口中的比例日益增多,许多人的心理健康水平呈下降趋势。同样,这种状况必然也反映到了学校教育工作中,并突出地表现在中小学学生群体身上。据有关调查表明,我国约有 1/5 的中小学生存在着障碍性心理表现,中小学生的心理健康状况着实令人堪忧。存在于中小学生中的心理问题不仅严重地影响着他们自身健康的发展,而且也给学校正常的教育教学工作带来了巨大的困扰。正是在这种严峻的形势下,为了改变学校教育的被动局面,使青少年儿童更加健康茁壮的成长,中共中央、国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确提出:“要针对新形势下青少年成长的特点,加强学生的心理健康教育,培养学生坚韧不拔的意志,艰苦奋斗的精神,培养青少年适应社会生活的能力。”学生心理素质的培养与提高被列为素质教育的重要内容,并成为其核心。因此,在中小学中大力开展以提高全体学生的心理素质、促进学生心理的健康发展为根本任务的心理辅导工作显得尤为迫切与重要。而要做好心理辅导工作,首先必须对心理健康有一个正确的认识,了解什么是心理辅导及其相关的知识。只有树立起科学的认识和正确的观念,才能有效地开展心理辅导工作。

第一节 正确认识心理健康的意义

一、全面领会健康的深刻含义

古今中外,人们通过许多俗语表达了对健康的赞美与向往,如:健康是人生第一财富;健康与智慧是人生的两大幸福等等。那么,究竟什么是健康呢?

世界卫生组织(WHO)曾对健康作了科学而全面的解释:“健康是身体、心理和社会方面的完善状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱现象。”由此可以看出,健康包含三个方面内容,即生理健康、心理健康和社会健康。生理健康是指人体结构完整、生理功能正常;心理健康主要指人的心理与行为统一、人格稳定和心理与环境协调;社会健康是指人的社会适应性良好,具有较强的社会交往能力、工作能力和广博的科学文化知识,胜任个人在社会生活中的各种角色,取得成就,自我实现。在健康的三因素中,心理健康处于核心地位,起着举足轻重的作用,而社会健康从本质上来说也就是心理健康,缺乏心理承受能力与心理调节能力的人,是不可能获得社会健康的。在现代社会,一个真正健康的人应该在生理、心理以及社会三个方面都处于良好的状态,三者缺一不可,缺少其中任何一种健康,都称不上是真正的健康者。

长期以来我国大多数人对健康的理解与认识仅停留在生物医学的片面认识上,把健康与身体健康完全等同起来,所以身体上的健康虽然得到了充分的重视,却严重地忽视了心理的健康。正是在这种思想意识的支配下,许多人对身体的保养只是从加强体育锻炼、改善饮食结构以及增加睡眠时间上着手的,没有或很少注重心理的调节与心理疾病的防治,以致于在生活条件和身体素质得到较大的改善与提高后,反而莫名其妙地觉得生活得很苦闷、很压抑、很困惑,备受孤独、焦虑、抑郁等的煎熬,甚至于走向自杀或违

法犯罪的道路。美学家朱光潜说：“凡是美都必须经过心灵的创造。”没有健康的心灵，就谈不上创造出美好的事物。不健康的心理正成为社会的一大问题，严重地影响着人们的生活和社会的发展。

目前，在许多经济、文化和科技发达的国家和地区，人们非常重视心理因素对学习、工作、生活的影响，已经习惯于把心理健康看做健康的重要组成部分。许多企业、学校甚至于个人都拥有专职的心理医生或心理辅导人员，心理健康深入人心。显然，我国对心理健康的重视程度较之发达国家和地区还存在较大的差距。因此，我们必须及早改变过去对健康含义的狭隘理解，更新观念，从多方位、多角度来正确认识健康的深刻内涵，大力开展心理健康工作，以使我国国民的身心健康水平得到大幅度的提高。

二、心理健康的标准及其意义

1. 心理健康的标准

关于心理健康，并不存在统一、明确的标准。相反，在心理学界对于心理健康的标准问题存在着很大的分歧和争论。众多心理学者从不同的角度对此进行了深入的探讨与研究，并提出了各种心理健康标准。

美国著名的人本主义心理学家马斯洛和密特尔曼在《变态心理学原理》一书中提出了心理健康的十条标准：即（1）充分的安全感；（2）充分了解自己，并对自己的能力作恰当的估价；（3）生活的目标切合实际；（4）与现实环境保持接触；（5）能保持人格的完整与和谐；（6）具有从经验中学习的能力；（7）能保持良好的人际关系；（8）适度的情绪表达与控制；（9）在不违背团体的要求下，能作有限度的个性发展；（10）在不违背社会道德规范的情况下，能适当满足个人基本需要。

哈佛大学心理学者奥尔波特则认为心理健康的人即是“成熟者”，为此他提出了七个标准：（1）能主动、直接地将自己推延到自

身以外的兴趣和活动中;(2)具有对别人表示同情、亲密或爱的能力;(3)能够接纳自己的一切;(4)能够准确、客观地知觉现实和接受现实;(5)能够形成各种技能和能力,专注和高水平地胜任自己的工作;(6)自我形象现实、客观,知道自己的现状和特点;(7)能着眼未来,行为的动力来自长期的目标和计划。

我国台湾师范大学心理学教授张春兴在其所著的《现代心理学》一书中综合各家意见归纳了六点心理健康的标准:(1)了解自己并肯定自己;(2)掌握自己的思想行动;(3)自我价值感与自尊心;(4)能与人建立亲密关系;(5)独立谋生的意愿与能力;(6)理想追求不脱离现实。

众学者仁者见仁,智者见智,为我们从不同方面了解心理健康的标准提供了有益的启示。虽然,在心理健康的标准问题上尚未形成统一的观点,但总的来说,大部分学者都认为,在现代社会中,心理健康的人通常表现为以下几点:

(1)智力水平正常

智力水平正常是人们生活、学习和工作的基本心理条件。智力一般是指人的观察力、记忆力、想像力、思考力和操作能力的综合。人群的智力呈常态分布,即天才和低能者是少数,大多数人处于中间状态。心理健康的人智力是正常的,智商(IQ)多数在85~115之间,他们能够完成正常的生活、工作和学习任务,能与周围的环境取得平衡。

(2)情绪反应适度

情绪反应适度就是要保持健康而稳定的情绪,心胸开阔,乐观、热情、有朝气、耐受挫力强,能自我约束、自我修正、自我监督,能克服困难,成功而有效地应对日常生活中的各种紧张状态。一般来说,情绪反应异常往往是心理疾病的先兆。

(3)自我意识正确

自我意识正确通常表现为能正确地认识自我、评价自我、体验

自我、控制自我、激励自我、教育自我,做到自知、自尊、自重、自强与自信。正确的自我观念是心理健康的重要基础。因为一个人只有正确的认识自己,他的行为举止才能得体,对学习和工作才能适应,才能努力发展自己,主动地进行自我修养、自我教育。相反,如果自我观念不正确,他就可能狂妄自大,过高地估计自己,去做力所不能及的事,做不好就责怪环境,或者把过失推委给他人;他也可能妄自菲薄,把自己看得一无是处,形成严重的自卑心理,不能心地坦然地学习、工作和生活。

(4)意志品质健全

意志是自觉地确定目的,并根据目的来支配和调节自己的行为、克服困难的心理过程。意志品质健全表现在意志行动的自觉性、果断性和顽强性上。心理健康的人在活动中有明确的目的性,并能适时做出决定而且自觉去执行,还能保持长时间专注的行动去实现既定目标。意志不健全的人挫折容忍力差,怕困难,做事三心二意,注意力不集中,缺乏自控力。

(5)统一完整的人格

心理健康的人都有基本正确的人生观和信念,并以它为中心,把需要、愿望、思想、目标和行为统一起来。人生观和信念作为人格的核心,一般是很少变化的,而个人具体的需要、愿望等,则会随着时间、环境的变化而改变。但是,这种改变总是与其人生观和信念相一致,并受其制约的。如果不是如此,欲望背弃了信念,私欲和良心相冲突,思想和行动相矛盾,主体的自觉意识统一不了这一切,就会导致人格分裂。

(6)社会适应良好

适应性也就是一个人的健康程度。心理健康的人应能和社会保持良好的接触,认识社会,了解人生。他的信念、思想、目标、行动能够跟上时代的步伐,与社会要求相符合。一旦发现自己的需要、愿望与社会的要求、别人的幸福发生冲突,就放弃或者修改自

己的行動計劃,以謀求與社會的協調一致。如果不是這樣,而是為了實現個人的私欲,不惜採取反社會的態度和行為,不顧社會道德規範與法律的約束,妄取強求,那就是不健康的心理了。

(7) 人際關係協調

人際關係代表着人的心理適應水平。心理健康的人樂於與人交往,尊重與理解他人,具有同情心和利他行為,能和他人和睦相處。而心理不健康的人則不能與他人合作,對人漠不關心,缺乏同情心,處處斤斤計較,無事生非,猜疑,嫉妒,與集體格格不入。人際關係不協調通常是心理疾病產生的主要原因。

(8) 心理特徵與年齡相符

不同年齡階段的人具備不同的心理特徵。一個人的心理特徵,如言談舉止、情緒狀態等,應該符合其所處年齡階段的一般情況。兒童的過於早熟心理和成年的太幼稚行為,常常被看做是心理不健康的表現。

2. 心理健康的意義

用現代的觀點來看,一切的成就,一切的財富,都始於健康的心理。培養與保持健康的心理具有十分積極的意義:

(1) 心理健康可以增進人體各系統與器官的生理功能的發揮,有益於生理的健康

心理的發展要以生理的成熟為基礎,而心理的發展狀況又直接關係到人體各系統與器官的生理功能的發揮,直接影響人的生理健康狀況。兩者相互影響、相互制約,共同作用於個體的健康發展。事實證明,許多心理問題能直接引起某些疾病或加劇某些疾病的发展。如不少患有癌症的病人在得知自己的病情之後,即陷入了對死亡的極端恐懼之中,失去了生活的信心,抑鬱寡歡,大大降低了機體的免疫能力,從而加劇了病情的惡化,導致了過早的死亡。現代醫學也證明青少年兒童的情緒對成熟的進程有着直接的影響,情緒過度抑鬱導致性激素分泌不足,青春期的推遲,甚至於