

《家庭》教育系列

颜农秋◎主编

【做好你初中孩子的心理辅导员】

家庭心理辅导

(初中卷)

中国家庭教育学会“十五”课题

广东省佛山市家庭教育研究会 组织编写

中山大学出版社

《家庭》教育系列

家庭心理辅导

(初中卷)

颜农秋 主 编

中国家庭教育学会“十五”课题
广东省佛山市家庭教育研究会 组织编写

中山大学出版社

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭心理辅导·初中卷/颜农秋主编. —广州: 中山大学出版社, 2008. 12

(《家庭》教育系列)

ISBN 978 - 7 - 306 - 03219 - 5

I. 家… II. 颜… III. 初中—学生—心理卫生—健康教育: 家庭教育 IV. G479 G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 176725 号

出 版 人: 叶侨健

责任编辑: 王 润

封面设计: 云盖寺

责任校对: 钟盛洋

责任技编: 何雅涛

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020 - 84111996, 84113349

发行部 020 - 84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传 真: 020 - 84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 广州市怡升印刷有限公司

规 格: 850mm × 1168mm 1/32 9 印张 220 千字

版次印次: 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

本书如有印装质量问题影响阅读, 请与出版社发行部联系调换

序

21 世纪，全球信息化的进程随着光纤技术的高速发展突飞猛进，人们的思维、理念、行为也随之驶进了快速轨道。在政治、思想、文化、教育、经济等领域里，传统与现代，本土与境外，东方与西方相互交融和碰撞，使得人们在适应社会快速发展的过程中，心理上承受着诸多巨大的压力。作为家庭成员之一的孩子，也毫不例外地卷入到全球信息化带来的各种变化中，直接或间接地承受着因历史变革与发展带来的压力，成为接受社会信息的储存器。在浮躁与压力面前，孩子们需要吸纳一种符合中国国情、儿童生理和心理特点的健康信息，从而调解和释放自我的心理压力。孩子们在向我们发出这样的呼声——“爸爸、妈妈请您停留十分钟，听听我的心里话”。

20 世纪末，清华大学刘海洋事件、浙江金华市某中学高中二年级学生弑母事件、云南大学马加爵暴力事件，让我闻之震惊，痛心疾首，我发自内心在问：孩子，你们怎么啦？怎能这么轻率地践踏生命呢？泪水模糊了我的双眼，我陷入了深深的思考中。从我们现存的教育制度、中国人传统的教子方式方法、独生子女的生存背景上一一理清思绪，“从家庭入手，救救孩子的心灵。”这一思想牢牢嵌坎在心。

少年强则国强，孩子的健康成长，关系到国家的兴

盛，民族的强大。关注和爱护孩子的成长，是每个公民应尽的义务。作为一名家庭教育工作者，应积极担当起传播现代家庭教育思想的重任，向广大家长传授家庭教育的科学知识和方法，让生命在母亲怀孕那一刻起健康成长。善待生命，善对孩子，让我们的新一代健康成长，为国家培养和储备合格的人力资源，是我们广大家庭教育工作者共同的目标。

在孩子成长的道路上，家庭是其人生观、价值观、世界观形成的摇篮，是向孩子传送健康理念、知识的重要载体。父母有着义不容辞的责任，起着不可替代的作用。随着年轻一代父母文化知识水平的提高，许多家长已经认识到，家庭对孩子的教育不只是生活上的满足，更重要的是让孩子心理健康、人格健全。然而，家庭教育虽经过近20年的发展探索，但还未形成系统的教育方法，造成年轻的父母教育孩子时常常无从入手。科学合理的家庭教育方法、通俗易懂的家庭教育教材成为了家长和教师最迫切的需要和最大的愿望。

2002年10月，广东省佛山市家庭教育研究会换届。新一届会员中研究力量较为雄厚，成员大多数是热心家庭教育的教育工作者。这些工作在一线的知识分子和儿童工作人员，怀着对教育事业孜孜以求的热情和毅力，用业余时间出谋划策，钻研课题，开展活动。面对新形势下教育出现的新情况新问题，他们提出了“心理辅导走进家庭，走进孩子心灵，让父母都成为孩子健康成长的心理辅导员，成为孩子的知心朋友”的新理念。为此，以家庭教育研究会副会长、佛山科学技术学院心理辅导中心主任颜农秋副教授为主编的近40名教育工作者，经过一年多的时间，进行调查研究，积累素材。然后着手编写幼儿、小

学、初中、高中阶段四册《家庭心理辅导》丛书。通过深入浅出的手法，针对儿童成长存在的问题，把父母进行家庭教育应具备的基本素质要求和儿童教育心理学知识融会贯通到家庭教育的方式方法上，并附以案例说明，意在让广大家长，看得懂，明白怎么做。通过家庭心理辅导，使我们的家长以平常之心，为孩子营造宽松、和谐、健康的成长环境，这也是我们编纂此书的初衷，希望能为家庭教育成为一门科学，做出我们微薄的贡献。

“心理辅导走进家庭，走进孩子心灵，让父母都成为孩子健康成长的心理辅导员，成为孩子的知心朋友”，这一新理念的提出，得到一些专家的赞赏，认为把心理学的研究领域拓展到家庭，引进广大普通的人群中，在家庭教育上给人们一种新的启迪，这在全国是首创。我们对此深受鼓励。欣慰之余，我们也看到由于经验的不足，编写内容未免有错漏，这里恳请读者原谅。我们将在第一稿的基础上，通过实践不断修改，提高我们的编写水平，以飨广大读者。

此书的出版，得到心理学专家的指导，各界朋友的支持和帮助，我谨代表广东省佛山市家庭教育研究会表示衷心的感谢！

佛山家庭教育研究会会长



2004年5月15日

顾问的话

——我看《家庭心理辅导》丛书

2004年4月初，广东省佛山市家庭教育研究会会长吴艳荣女士与张小梨先生来北京找我，向我介绍了他们组织编写《家庭心理辅导》丛书的情况。我作为一位研究儿童心理学的专业人员，听罢介绍，感到有些吃惊。处在改革开放前沿的佛山市，不但经济发展在全国领先，而且开展家庭教育研究也在全国先走一步。两年前，他们就把“走进家庭，走进孩子心灵，让每个父母都成为孩子的心理辅导员，成为孩子的知心朋友”的家庭教育新理念引进了家庭。把儿童心理研究领域从学校拓展到家庭；把学习研究的对象拓展到父母；把儿童心理学的专业知识，深入浅出地普及到广大父母，使父母成为孩子的心理辅导员。《家庭心理辅导》是一套将心理辅导运用于家庭的心理学知识科普丛书。丛书编写的目的——给人们一个健康的心理环境，让人与自然、人与人、人与社会和谐发展。丛书的面世，我备感欣喜，为工作在第一线的心理学教师和心理辅导工作者们敢为天下先的精神感到自豪。

随着社会的不断发展和进步，国际间的信息交流越来越快，竞争压力越来越大。儿童出现的心理问题，逐步为专家和广大人民群众所认识、所关注。只依靠学校研究青少年的心理健康问题，已显势单力薄。孩子的身心健

康必须学校、家庭、社会共同合作，形成三足鼎立的教育辅导局面，才能完整、全面地塑造身心健康的孩子。学校、家庭、社会是一个有机的系统，它们相互联系，缺一不可。家庭，是孩子成长的主要场所，未成年人一天有相当时间生活在家里，与父母接触的时间较长，家庭在塑造儿童健康心理方面的作用显得尤为重要。良好的家庭氛围对孩子的人格和心理健康有重要的作用。父母与孩子应互相尊重，有充分的思想和情感交流，父母用平等的态度和语言，疏导孩子的心理问题，形成充满民主气氛的家庭氛围，有助于孩子养成开朗、自信、积极的心态。如果说人生最大的财富是生命，那么，我要说，人生最大的收入是心理健康！广东省佛山市家庭教育研究会组织编写的《家庭心理辅导》丛书，让我看了很受启发。丛书编写的模式是理论—案例—案例分析和辅导小结。理论深入浅出，案例典型突出，辅导小结通俗易懂，能让广大家长看得懂、看得明白、知道怎么做，不失为一本普及心理学知识的科普读物。

《家庭心理辅导》丛书辅导的主体是0—18岁未成年人。丛书分幼儿、小学、初中、高中四册，辅导时间从孩子呱呱坠地一直到孩子上大学；辅导内容有家长做好心理辅导具备的素质及其方法、学习辅导、社会适应性辅导、情感挫折辅导、生活辅导、性心理辅导、常见心理疾病辅导等。内容涵盖了未成年人成长道路上的各个环节，是每个孩子也是每个父母都会碰到的问题，是一本实用性强、可读性强、指导性强的普及读物，值得一读。

《家庭心理辅导》丛书，是中国家庭教育学会“十五”家庭教育重点课题。佛山市的基层教育工作者们，用了两年的时间，把心理学知识与实践中积累的大量经验

结合起来，上升为理论，普及给大众，为推进家庭教育成为一门科学做出了艰辛的努力。我相信，广东省佛山市家庭教育研究会的抛砖引玉，会令更多的学者、专家和家庭教育工作者关注这一领域；会有更多的父母成为孩子健康成长的心理辅导师，成为孩子的知心朋友，真正使孩子成为一个人格独立体存在于家庭、学校和社会，享有平等的人权。同时，更希望通过家庭心理辅导，使所有为人父母者都能以平常之心，为孩子营造宽松、和谐、健康的成长环境，把孩子培养成身心健康的合格人才；会有更多的孩子健康快乐，热爱生命、热爱生活、热爱学习、积极向上。

我相信，大家都来为家庭教育，为我们的孩子，为我们的祖国，奉献一份力量，我们的国家就会朝气蓬勃后继有人。

俞国良

2004年5月于北京

（作者系教育部中小学心理健康教育咨询委员会成员、全国教育科学规划心理学科评审组成员、中国人民大学教授、博士生导师）

目 录

1	序	
1	顾问的话	
1	第一章 家庭心理辅导概论	
1	第一节 认识家庭心理辅导的任务和作用	
1	一、什么是家庭心理辅导	
4	二、家庭心理辅导的可行性	
5	三、家庭心理辅导的任务	
8	第二节 了解孩子的心理特征	
9	一、全面了解，掌握孩子的情况	
11	二、认识孩子在初中阶段的心理特征	
14	第三节 提高家长的自身素质	
15	一、心理素质	
16	二、文化科学素质	
16	三、思想道德素质	
17	四、教育观念	
19	第四节 营造健康的家庭心理环境	
19	一、什么是家庭心理环境	
21	二、为孩子营造一个良好的家庭心理环境	

26	第二章 家庭心理辅导的方法和技巧
26	第一节 家庭心理辅导的过程和方法
26	一、家庭心理辅导过程
29	二、家庭心理辅导的常用方法
31	三、辅导过程中家长的态度
38	第二节 家庭心理辅导谈话基本技巧
39	一、倾听
41	二、探问
44	三、面质
48	四、自我表露
50	第三节 家庭心理辅导中的认知干预技术
51	一、什么是合理情绪疗法
52	二、不合理信念的类型
52	三、合理情绪疗法的具体操作
54	四、合理情绪疗法的注意事项
54	第四节 家庭心理辅导中的行为矫正技术
55	一、系统脱敏疗法
58	二、厌恶疗法
59	三、满罐疗法
60	四、宣泄疗法
62	五、自信训练法
63	六、行为契约法
64	七、行为塑造法
66	第三章 学习心理辅导
66	第一节 适应新的学习环境
66	一、心理辅导知识

68	二、案例分析
68	案例：胡伟非要转学吗？
70	点评与辅导要点
71	三、心理辅导小结
73	第二节 提高学习动力
73	一、心理辅导知识
75	二、案例分析
75	案例：“由第6名退到第32名的原因”
76	点评与辅导要点
78	三、心理辅导小结
79	第三节 指导学习方法
79	一、心理辅导知识
84	二、案例分析
84	案例：小浩的进步
85	点评与辅导要点
87	三、心理辅导小结
88	第四节 培养学习能力
88	一、心理辅导知识
95	二、案例分析
95	案例：“打破沙锅问到底”
96	点评与辅导要点
97	三、心理辅导小结
99	第五节 正确对待考试
99	一、心理辅导知识
102	二、案例分析
102	案例：“中考到了，我的死期也到了”
104	点评与辅导要点
106	三、心理辅导小结

109	第四章 社会适应性辅导	109
109	第一节 指导孩子处理好人际关系	109
110	一、亲子关系	110
111	案例：《哈利波特》惹起的风波	111
113	点评与辅导要点	113
115	二、师生关系	115
117	案例：为什么老师总是为难我？	117
118	点评与辅导要点	118
121	三、同伴交往关系	121
122	案例：婷儿的人缘为什么不好？	122
123	点评与辅导要点	123
125	四、心理辅导小结	125
127	第二节 帮助孩子面对挫折	127
127	一、心理辅导知识	127
130	二、案例分析	130
130	案例：害怕比赛的体育尖子	130
131	点评与辅导要点	131
133	三、心理辅导小结	133
135	第五章 生活辅导	135
136	第一节 训练孩子的良好行为	136
136	一、心理辅导知识	136
138	二、案例分析	138
138	案例：都是爸爸惹的祸	138
139	点评与辅导要点	139
141	三、心理辅导小结	141
144	第二节 关注孩子休闲娱乐	144

144	一、心理辅导知识
145	二、案例分析
145	案例 1：“长城”之过
147	点评与辅导要点
148	案例 2：小莲陷入网恋后
150	点评与辅导要点
152	三、心理辅导小结
155	第三节 指导孩子理性消费
155	一、心理辅导知识
157	二、案例分析
157	案例：曾经年少爱追星
159	点评与辅导要点
160	三、心理辅导小结
163	第六章 青春期心理辅导
163	第一节 引导孩子走出青春期的困惑
163	一、青少年的性自慰行为
165	案例 1：手淫真的可耻吗？
165	案例 2：我是手淫还是……
166	点评与辅导要点
167	二、家长要承担孩子性健康教育责任
169	案例：儿子偷看黄色光盘
170	点评与辅导要点
172	第二节 指导孩子与异性正常交往
172	一、心理辅导知识
175	二、案例分析
175	案例：女儿，我到底做错了什么？

176	点评与辅导要点
179	第三节 正确应对孩子的逆反心理
179	一、心理辅导知识
182	二、案例分析
182	案例：妈妈，你的爱让我好累
183	点评与辅导要点
186	第四节 帮助孩子摆脱闭锁心理和孤独感
186	一、心理辅导知识
189	二、案例分析
189	案例：我是多余的吗？
190	点评与辅导要点
192	第五节 青春期心理辅导小结
195	第七章 人格辅导
196	第一节 培养孩子良好的自我意识
196	一、心理辅导知识
199	二、案例分析
199	案例：成长的苦恼
200	点评与辅导要点
202	三、心理辅导小结
204	第二节 培养孩子的独立性和责任意识
204	一、心理辅导知识
205	二、案例分析
205	案例：小佳的心事
206	点评与辅导要点
208	三、心理辅导小结
209	第三节 培养孩子的创造性人格

209	一、心理辅导知识
211	二、案例分析
211	案例：“鬼点子大王”周勤
213	点评与辅导要点
217	第八章 初中生常见心理疾病识别与处理
217	第一节 焦虑症
217	一、何谓焦虑症
218	二、初中生常见的焦虑表现
220	三、案例分析
220	案例：考试啊，我该怎么面对你
221	点评与辅导要点
225	第二节 恐怖症
225	一、何谓恐怖症
226	二、恐怖症的三种表现类型
227	三、案例分析
227	案例：我最怕见人
228	点评与辅导要点
230	第三节 情感性精神病
231	一、何谓情感性精神病
232	二、情感性精神病表现
234	三、案例分析
234	案例1：伤心欲绝的小栋
235	点评与辅导要点
238	案例2：我往返于天堂与地狱
239	点评与辅导要点
240	第四节 精神分裂症

241	一、何谓精神分裂症
241	二、如何识别精神分裂症
243	三、案例分析
243	案例：坚信自己没病的小韩
243	点评与辅导要点

245 第五节 心理疾病辅导小结

245	一、识别
246	二、处理

249 附录

249	附录1 《家长教育行为规范》
-----	----------------

251	附录2 亲子沟通“六到”
-----	--------------

256 主要参考文献

261 后记