

中·小·学 心理·辅·导

实用理论与技巧

岳晓东 著
祝新华

北京师范大学出版社

中小学 心理辅导

Zhongxiaoxue Xinlifudao

实用理论与技巧

Shiyong Lilun Yu Jiqiao

岳晓东 祝新华 著

北京师范大学出版社

2001·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学心理辅导实用理论与技巧/岳晓东, 祝新华
著. —北京: 北京师范大学出版社, 2000.11
ISBN7 - 303 - 05612 - 2

I. 中… II. ①岳… ②祝… III. 中学生 - 心理卫生 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 57179 号

北京师范大学出版社出版发行
(北京新街口外大街 19 号 邮政编码: 100875)

出版人: 常汝吉

北京东方圣雅印刷有限公司印刷 全国新华书店经销
开本: 850×1168 1/32 印张: 10.75 字数: 266 千字

2001 年 3 月第 1 版 2001 年 10 月第 2 次印刷

印数: 3001~8000 定价: 15.00 元

序

近年来，心理辅导正在我国中小学逐步开展起来，广大的中小学教师迫切希望了解并掌握心理辅导的知识与技巧。岳晓东和祝新华所著的《中小学心理辅导实用理论与技巧》正符合这一要求。此书深入浅出，可读性强，值得大力推荐。

该书是写给广大中小学教师的。较之近年来出版的类似书籍，这本书的最大特点是甚具实用性与可操作性。诚如作者在序言中所讲，“在概念表述上，我们尽量追求简明扼要、通俗易懂。故此，我们希望此书能使大家对心理辅导的主要概念、原则与操作技巧有一些基本的了解，并能将它们很快应用于工作实践中去。”相信这正是广大中小学教师所迫切需要的。

该书另一可贵之处是在每一概念的介绍当中，都配有相应的举例说明。通过这些实例，人们可清楚地感受到心理辅导的诸项技巧是怎样使来访者和咨询者之间产生同感共鸣，并最终使来访者的心理转化的。另外，书中还附有大量的心理辅导资料卡及一定的心理量表和游戏，这在近年来所出版的心理辅导理论书籍中是不多见的。

该书还有一个可贵之处是作者没有机械地搬用西方和港台地区专家对心理辅导概念和操作方法的阐述，而是根据个人的教学和实践经验并结合我国大陆地区的实际工作需要，提出了一套适合于我国国情的心理辅导概念和操作方法。这种切合实际、深入

浅出的写作方法也是值得赞扬的。

作者还在书中介绍了港台地区心理辅导的现状和特点，为心理辅导在大陆地区的深入发展提供了很好的经验和参考。

我相信广大中小学教师阅读此书一定获益匪浅！我也诚望此书成为心理辅导教师的良师益友！

郑日昌

2000年11月

于北京师范大学心理系

（本序作者为北京师范大学心理系教授、博士生导师，中国心理卫生协会常务理事，大学生心理咨询专业委员会副主任，北京高校心理咨询研究会理事长，北京学校心理卫生委员会主任。）

前 言

随着社会的不断进步与教育改革的不断深入，心理辅导队伍正成为学校管理的一支新的生力军。学生需要通过心理辅导的帮助来增进对自我的了解，强化对自我的信心，最终塑造健康的人格和全面的心理素质。

据报导，在全国两亿多中小学生当中，有相当比例的学生存在着学习、考试、人际交往、环境适应、青春期、与父母沟通等方面的心理问题。这些问题的认识与解决不能仅仅依靠伦理学与教育学，而必须借助于心理学，特别是心理辅导的帮助。所以，心理辅导日益成为素质教育与学生非智力因素培养的重要手段。当今的教师需要掌握一定的心理辅导技巧，以更好地与学生沟通思想，帮助他们健康地成长。

因此，作者将此书奉献给广大中小学教师和家长，以帮助大家了解心理辅导的理论和技巧。在写作中，我们特别强调实用性与可操作性这两个特点。所以，在概念表述上，我们力求简明扼要，不做过多的理论探讨。在语言措辞上，我们力求平铺直叙，不做长篇大论。我们希望此书能使大家对心理辅导的基本概念，基本原则与基本操作技巧有个基本的了解，并能很快将它们运用于工作实践当中。

在书中，我们还例举了大量的辅导案例与对话，以通过实例来说明问题，并增强本书的可读性。为增加大家对心理辅导的了

解，我们在每一节后面加入了“心理辅导资料卡”的栏目，以从不同角度介绍心理辅导与心理健康相关的概念、人物及趣闻轶事。此外，我们还在书末加了五个常用的心理量表及五个可用于团体与个人辅导的心理游戏，并对其用途做了必要的说明。希望这一切能帮助读者更好地理解、运用这本书的资料。

在书中，我们使用了心理辅导而非心理咨询这一词语，因为我们相信中小学生心理问题的解决本质上是在教师指导下的思考与行动的过程。它较一般意义上的心理咨询更具指导性和教育性。对于辅导人员，我们使用了辅导教师（而非辅导员）一词，因为我们相信所有教师都可以做心理辅导工作。虽然教学与心理辅导有着本质的不同，但任何教师都可以将心理辅导的技巧运用于日常教学和与学生的沟通当中。因此，所有教师都应主动、积极地学习心理辅导技巧，以建立更好的师生关系，并由此赢得学生们的更多尊重与信任，从而获得工作中的更大成功。

本书前六章由香港城市大学应用社会科学系的岳晓东博士撰写，后两章由浙江大学教育系的祝新华副教授撰写。书中不足之处，竭诚读者指正。

作者

2000年10月

目 录

前言	(1)
第一章 现代化学生辅导的框架	(1)
第一节 现代化学生辅导观	(1)
第二节 心理辅导的目标与功能	(5)
一、心理辅导的目标	(5)
二、心理辅导的功能	(7)
三、心理辅导与心理健康教育的关系	(10)
第三节 学习辅导的目标、内容和手段	(14)
一、学习辅导的目标	(14)
二、学习辅导的内容	(14)
三、学习辅导的手段	(15)
四、学习辅导与心理辅导的关系	(18)
第四节 职业辅导的目标和手段	(21)
一、职业辅导的目标	(21)
二、职业辅导的手段	(22)
第二章 心理辅导的意义、职能及与德育的 关系	(28)

第一节 心理辅导的意义与职能	(28)
一、心理辅导的意义	(28)
二、心理辅导的职能	(32)
三、中小学教师掌握心理辅导知识与技巧的 必要性	(35)
第二节 心理辅导的七个“≠”	(41)
一、心理辅导≠心理治疗	(41)
二、心理辅导≠生活咨询	(42)
三、心理辅导≠社交谈话	(42)
四、心理辅导≠逻辑分析	(43)
五、心理辅导≠交朋友	(43)
六、心理辅导≠安慰他人	(44)
七、心理辅导≠替人除难	(44)
第三节 心理辅导与德育的关系	(47)
一、德育旨在塑造个人的完善的道德品行，心理 辅导旨在塑造个人的完善人格	(48)
二、德育的核心问题是人生观问题，心理辅导的 核心问题是成长问题	(49)
三、德育在于提高个人对国家与社会的归属感与 自豪感，心理辅导在于提高个人的价值感与 成就感	(51)
四、德育使人更好地了解社会及个人与社会的关系， 心理辅导使人更好地了解自我及其成长 过程	(52)
五、德育本质是一个教育过程，心理辅导本质是 一个讨论过程	(53)

六、德育以示范教育为基本手段, 心理辅导以 尊重和理解为基本手段	(53)
七、德育成功的关键在于实事求是, 心理辅导 成功的关键在于同感	(54)
第三章 心理辅导的一般指导原则	(57)
第一节 中外学者对心理辅导原则的认识	(57)
一、西方学者的认识	(57)
二、中国学者的认识	(61)
第二节 发展性原则	(64)
一、心理辅导发展性原则的三个主旨	(64)
二、心理健康中的“灰色区”概念及其指导 意义	(67)
第三节 辩证性原则	(73)
一、个人成长中危机与生机的辩证关系	(73)
二、心理学理论中的辩证观点	(74)
三、心理辅导对化解挫折与心理压力的辩证 作用	(76)
第四节 启发性原则	(79)
一、西方心理辅导理论在中国社会运用中的文化 冲突	(79)
二、西方“非指导性心理辅导”模式与中国人交 往方式的文化冲突	(81)
三、启发性原则的意义	(84)
第五节 疏导性原则	(90)
一、疏通情绪	(90)

二、引导认识	(92)
第四章 心理辅导的一般操作原则	(96)
第一节 真诚理解的原则	(97)
一、理论基础	(97)
二、案例说明：小莉的委屈	(101)
第二节 态度积极的原则	(108)
一、理论基础	(108)
二、案例说明：偷看黄色刊物的小强	(110)
第三节 勤加鼓励的原则	(117)
一、理论基础	(117)
二、案例说明：无心向学的小娟	(119)
第四节 耐心致志的原则	(126)
一、理论基础	(126)
二、案例说明：上课说话的小刚	(127)
第五节 具体行动的原则	(134)
一、理论基础	(134)
二、案例说明：上课捣乱的小亮	(135)
第六节 做心理辅导的五个“心”	(141)
一、爱心	(141)
二、耐心	(142)
三、诚心	(142)
四、细心	(143)
五、虚心	(143)

第五章 心理辅导的过程、操作技巧与注意

事项	(146)
第一节 心理辅导的一般过程	(146)
一、判定问题阶段	(146)
二、探索问题阶段	(147)
三、解决问题阶段	(149)
四、反馈跟进阶段	(150)
第二节 心理辅导的常用技巧	(153)
一、贯注技巧	(153)
二、倾听技巧	(159)
三、沉默技巧	(164)
四、宣泄技巧	(170)
五、探讨技巧	(175)
六、面质技巧	(180)
七、自我表露技巧	(185)
八、行为矫正技巧	(190)
第三节 心理辅导中的六个“戒”	(197)
一、戒主观武断	(197)
二、戒好为人师	(197)
三、戒宣扬自己	(198)
四、戒随意插话	(199)
五、戒悲天悯人	(199)
六、戒大事化小，小事化无	(200)
第四节 心理辅导初学者的注意事项	(203)
一、心理辅导初学者与受导学生沟通对话中应 注意的问题	(203)

二、举例说明：虐儿的故事·····	(205)
第六章 中国大陆地区中小学的心理辅导 ·····	(215)
第一节 大陆地区心理辅导的发展和特点·····	(215)
一、大陆地区心理辅导的发展简况·····	(215)
二、大陆地区心理辅导发展的特点与问题·····	(217)
三、开展心理辅导的需要·····	(222)
第二节 大陆地区中小学心理辅导的目标、任务、 内容·····	(227)
一、中小学心理辅导的目标·····	(227)
二、中小学心理辅导的任务·····	(229)
三、中小学心理辅导的内容·····	(230)
第三节 大陆地区心理辅导的实施·····	(236)
一、心理辅导的基本方式·····	(236)
二、心理辅导与德育的合作·····	(238)
三、心理辅导教师的培训·····	(239)
第四节 大陆地区的心理素质教育·····	(242)
一、心理素质的概念探讨·····	(242)
二、心理素质教育的实践例举·····	(246)
第七章 香港特别行政区中小学心理辅导 ·····	(252)
第一节 香港中小学辅导的发展和现状·····	(252)
一、香港中小学辅导的发展历程·····	(252)
二、香港中小学辅导的目标和手段·····	(254)
三、香港中小学辅导的主要内容·····	(255)
第二节 香港中小学辅导的组织机构及其培训·····	(258)

一、校内的学生辅导组织·····	(258)
二、校外辅导支援机构·····	(260)
三、香港中小学辅导教师的培训·····	(262)
第三节 香港中小学“校本辅导”模式·····	(266)
一、基本特征和目标·····	(266)
二、基本辅导内容·····	(267)
三、基本辅导步骤·····	(268)
四、辅导奖励机制·····	(271)
五、“校本辅导”实施的效果·····	(272)
第八章 台湾地区中小学心理辅导 ·····	(275)
第一节 台湾中小学心理辅导的发展与现状·····	(275)
一、台湾学生心理辅导的发展历程·····	(275)
二、对辅导意义的理解·····	(279)
三、实施学生辅导的基本原则·····	(280)
第二节 台湾中小学生学习辅导的内容、目标与要求·····	(284)
一、台湾中小学生学习辅导的基本内容·····	(284)
二、台湾中小学生的辅导目标与要求·····	(285)
第三节 台湾中小学辅导的组织机构及其培训·····	(291)
一、台湾小学辅导的组织机构及要求·····	(291)
二、台湾中学辅导的组织机构及要求·····	(293)
三、台湾辅导教师的专业要求与个人修养·····	(293)
四、台湾辅导教师的培训·····	(296)
附 录 ·····	(301)
一、自信心量表·····	(301)

二、自我信念量表·····	(303)
三、考试焦虑量表·····	(305)
四、儿童社交焦虑感量表·····	(308)
五、儿童孤寂感量表·····	(310)
六、人生追求拍卖游戏·····	(313)
七、自我认识完成句子游戏·····	(315)
八、人生价值填空游戏·····	(316)
九、盲人体验游戏·····	(317)
十、友谊观评定游戏·····	(318)
参考文献·····	(321)

第一章 现代化学生辅导的框架

综观当今世界教育改革的潮流,行政、教学与辅导已构成了现代学校管理的框架。它们三足鼎立,相辅相成,为学生的健康成长提供综合性的帮助与服务。现代的教育观,不仅包括个人知识技能的掌握,也包括个人人格的健康成长及潜能的充分发挥。在此当中,学生辅导占据重要的地位,也对未来的教育发展起着巨大的推动作用。据此,本章拟就现代化学生辅导的框架作一论述,并引鉴这方面的有关经验与实施措施,以引起大家对这一问题的积极思考与讨论。

第一节 现代化学生辅导观

现代化学生辅导为学生在学习方法、考试作业、应付挫折、人际交往、情感冲突、青春期心理适应、应考升学、择业定向等方面的问题与困扰提供全面、综合的帮助与服务,使学生得以积极地开发智能,认识自我,适应环境并树立自信心。它一般分为心理辅导、学习辅导与职业辅导三个服务项目,并有各自明确的分工与职能。它们是现代化学校管理的重要组成部分,对学生个性的全面和谐成长起积极的推动作用。

在西方等发达国家与一些地区的中小学管理当中,学生辅导中的心理辅导、职业辅导与学习辅导已基本制度化、规章化。仅以我国香港特别行政区为例,香港中学 20 世纪 50 年代就开始搞职

业辅导,经过 40 年的发展与实践,现在已完全规章化、制度化。不光每所中学都设有职业辅导小组,为学生升学考试、择业定向等问题提供信息与咨询服务,香港教育署还专门成立了升学与职业辅导组,协助全港中学的职业辅导活动,并为辅导老师提供人员培训与资格评定。

就心理辅导而言,香港中小学自 70 年代开始试行学生心理辅导,现已建立了一整套学生心理辅导的规章与制度。它要求每所学校都成立学生心理辅导小组,其中中学生的心理辅导由教育署委任的社会工作者牵头负责,小学生的心理辅导则由经过专业训练的辅导主任牵头负责。至于学习辅导活动,尚由每个学校的心理辅导小组与职业辅导小组协同举办。近年来,香港教育署又在香港的中小学内推广“学校本位辅导”,要求校内的教学、行政与后勤人员都积极参与学生辅导活动,关心学生的健康成长,以使学生辅导更加人性化,制度化,也使学生辅导更加深入人心。

学生辅导不同于学生管理,前者多从个体出发,针对学生在学习、生活、人际关系与择业定向等方面的问题提供心理辅导与信息;后者则多从整体出发,针对学生在遵守校规、服从纪律等方面的问题采取必要的行政措施。由此,学生辅导的目标在于培养学生的健康人格,而学生管理则旨在监督学生遵守各项校规。

学生辅导也不同于德育,其差别在于学生辅导注重个人智能的开发与健康人格的塑造,而德育则注重个人对社会义务的教育。所以,学生辅导多从尊重个性的角度出发,要求教师多与学生沟通,倾听他们的心声,尊重他们的自主;而德育则多从培养正确的人生观出发,力图使学生形成深厚的爱国家、爱社会和爱集体的意识。关于心理辅导与德育的内在关系,在本书中另有专述。

简言之,在当今的学校管理中,学生辅导正占据着日益重要