

中小学班主任心理健康教育培训用书

中小学生常见心理问题 及其辅导

主编 林春 金琰

ZHONGXIAOXUESHENG CHANGJIAN
XINLIWENTI JIQIFUDAO

北京出版集团公司
北京教育出版社

中小学班主任心理健康教育培训用书

中小学生常见心理问题 及其辅导

主编 林春 金琰

ZHONGXIAOXUESHENG CHANGJIAN
XINLIWENTI JIQIFUDAO



北京出版集团公司
北京教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学生常见心理问题及其辅导/林春,金琰主编.

北京:北京教育出版社,2009.9

中小学班主任心理健康教育培训用书

ISBN 978-7-5303-7177-0

I. 中… II. ①林…②金… III. 中小学—心理卫生—健康教育—师资培训—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 157875 号

**中小学班主任心理健康教育培训用书
中小学生常见心理问题及其辅导**

林春 金琰 主编

*

北京出版集团公司 出版
北京教育出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100120

网址:www.bph.com.cn

北京出版集团公司发行

新华书店经销

北京市通县华龙印刷厂印刷

*

787×1092 16开本 18印张

2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5303-7177-0

G·7096 定价:35.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与我社联系调换。

质量监督电话:010—82899187 010—62058206 010—58572393

编审委员会

武国城	虞积生	崔耀	石绍华	韩布新
张平	苑媛	李祚	潘玉进	翟召博
韩丽瑾	金琰	林春		

主 编

林 春 金 琰

本册编者

李 祚	张开荆	林 征	张珊珊	张 娜
徐传庚	徐 慧	侯玉淘		

本册主编

李 祚

前言

Preface ▶▶▶▶

加强学生心理健康教育,提高学生心理素质,是中小学德育工作的重要组成部分。班主任作为班集体的管理者和学生成长的引领者,同时也是学校与学生、家长之间联系的纽带和桥梁,他们很自然地也是中小学校学生思想道德教育包括心理健康教育的主要实施者。

考虑到国内中小学心理健康教育的现状和班主任工作的实际情况,中国科学院心理健康重点实验室牵头组织编撰了这套《中小学班主任心理健康教育培训用书》。这是一套丛书,一共包括4个分册。《心理学基础知识》主要介绍一些心理学的基本知识,目的是建立一个心理学概念和理论的基本框架,这是班主任学习其它心理学知识和心理辅导技能的基础;《中小学生常见心理问题及其辅导》的主要内容是学生心理辅导的一般原则、方法以及6大类中小学生常见心理问题的成因和辅导策略,这都是班主任在日常工作中有针对性地开展心理健康教育,特别是在做个体辅导时迫切需要掌握的知识和技能;《班主任职业技能和工作技巧——情绪和冲突管理案例》主要介绍了处理家校关系、师生关系、生生关系、亲子关系等方面冲突,有效控制并管理情绪的方法和技巧;《中小学班级活动与团体辅导》设计了96个适合在班级内开展的团体活动,涵盖从小学到高中班级成长的不同阶段,这些活动的组织和实施会为建设和谐班集体,提高班集体凝聚力及运用班级的力量提高班级成员的心理素质有所助益。

中小学心理健康教育的书籍已经不少,但为班主任量身定做的还很鲜见。我们这也是一个尝试,希望通过试点总结经验,再进一步完善。当然,中小学生心理健康教育是个系统工程,虽然学生和班主任是主体,但其他科任老师,心理专业老师,学校的整体氛围,家庭乃至社会都在学生的成长,在学生的心理素质培养中扮演重要的角色。特别要说的是,班主任的工作绝不能代替学校的心理辅导员、心理咨询师老师的作用,班主任的工作重在日常,潜移默化,春风化雨,而学校的心理辅导员、心理咨询师主要开设一些公共的心理健康教育课程,处理一些突发或需要较长时间干预的学生心理健康问题。只有形成班主任(科任老师)—心理咨询师(辅导员)—校外心理咨询(治疗)机构,这样一个心理健康教育和心理咨询(治疗)的三级体系,大家既分工又合作,中小

学校的心理健康教育才会形成组织和机制上的保障。

我们在编撰本套丛书的过程中要求所有编者大量地阅读已出版的各类心理学文献,从心理学前辈和同行的著述中吸收营养,然后再结合我们自己的研究,根据需要形诸文字。并要求所有的编者将使用过的参考文献如实注明。我们这样要求了,但实际做得肯定还有不够。特别是有些前辈和同行关于一些心理学理论和心理辅导(咨询)方法的论述,无论是从文字还是内容,都到了一个相当的高度,高山仰止,理性的做法是亦步亦趋。还有一些引用文献本身又引用了其它的文献,限于时间和任务的复杂性,我们可能没有在书中注明,对此表示抱歉。后来者总是站在前人的肩膀上,我们的丛书得益于所有具名和未具名的心理学前辈和同行的工作,我们感谢你们,深深地感谢你们!

本丛书同时也是中国科协科普专项资助项目,对中国科协的支持我们也表示衷心地感谢!

一个人的生活质量相当程度上决定于他的心理素质和心理健康水平,健全人格的培养,心理素质的提高要从小抓起,其中中小学又是尤其重要的阶段。心理学虽然历史短,还不太成熟,但已有的心理学研究成果已经足以帮助我们自己并通过我们帮助别人解决学习、工作、生活中的大多数的心理困惑和难题。通过生动有效的心理健康教育,使我们的中小学生在学中体验快乐,在快乐中感受成长,这是我们的目的。我们坚信:孩子们脸上有欢笑,心中有阳光,我们的民族和国家就有希望!

林春 金琰 谨 识

2009年夏于北京 中国科学院奥运村科技园
中国科学院心理健康重点实验室

目录

Contents

第一章 班主任的学生心理辅导工作

第一节 心理健康和心理辅导

- 一、心理健康与心理健康教育 1
- 二、学校心理辅导及相关工作 5
- 三、班主任学生心理辅导的工作定位 7

第二节 学生心理问题的分类及班主任辅导的原则

- 一、学生心理问题的一般表现与分类 9
- 二、进行学生心理辅导时应有的态度 11
- 三、班主任进行学生心理辅导应遵循的基本原则和应注意的问题 13

第三节 学生心理辅导的一般过程与技术

- 一、学生心理辅导的一般过程 15
- 二、学生心理辅导中的几种常用心理咨询技术 18

第二章 自我意识相关的问题及辅导

第一节 自我意识与心理健康

- 一、自我意识与自我意识的发展 39
- 二、自我意识发展中的问题 41

第二节 自主性相关问题

- 一、自主性概述 44
- 二、依赖 45
- 三、逆反 50
- 四、怠惰 53
- 五、盲从 55

第三节 自尊相关及问题

- 一、自尊概述 57
- 二、自卑 59
- 三、自负 63
- 四、虚荣 65
- 五、嫉妒 67
- 六、猜疑 69

第四节 自我控制能力及相关问题

一、自我控制能力概述	71
二、任性	73
三、冲动行为	75
四、社会适应性不良	77
五、耐挫力不足	81

第三章 人际关系问题及辅导

第一节 中小学生学习人际关系问题概述

一、人际交往的含义	84
二、中小学生学习人际交往的特点	84
三、中小学生学习主要的人际关系及问题表现	85
四、中小学生学习人际关系不良的影响因素	86

第二节 师生关系问题

一、师生交往的类型及特点	87
二、师生关系出现问题的原因分析	88
三、培养良好师生关系的策略	89

第三节 同伴关系问题

一、同伴关系概述	90
二、同伴关系不良的表现	90
三、同伴关系不良的原因分析	91
四、优化同伴关系的策略	93
五、同伴关系问题辅导实际操作举例——心理剧的应用	95

第四节 亲子关系问题

一、亲子关系的特点及重要作用	96
二、中小学生学习亲子关系问题及表现	97
三、亲子关系问题的影响因素分析	97
四、亲子关系的辅导策略	99
五、班主任亲子关系心理辅导实际操作举例	101

第五节 特殊家庭亲子关系问题

一、离异家庭	106
二、单亲家庭	109
三、留守家庭	111
四、贫困家庭	115

第四章 学习问题及辅导

第一节 学习心理概述

一、学习的概念和特点	119
二、影响中小学生学习因素	120
第二节 厌学	
一、厌学的含义及表现	121
二、厌学的影响因素	122
三、厌学的心理辅导	124
第三节 不良学习习惯	
一、学习习惯概述	127
二、不良学习习惯的表现	127
三、不良学习习惯的影响因素	129
四、辅导策略	129
五、班主任矫正不良学习习惯辅导具体操作举例	132
第四节 考试焦虑	
一、考试焦虑的表现	134
二、考试焦虑的影响原因	135
三、考试焦虑的辅导	136
第五节 学习疲劳	
一、学习疲劳的表现	141
二、学习疲劳的成因	143
三、学习疲劳的辅导	144
第六节 注意力不集中	
一、注意力不集中的表现	146
二、注意力不集中的成因	148
三、注意力不集中的辅导策略	149
第五章 学生情绪问题及辅导	
第一节 焦虑情绪	
一、焦虑情绪的表现及成因	155
二、焦虑症(焦虑性神经症,神经性焦虑症)	156
三、焦虑情绪的辅导策略	157
第二节 抑郁情绪	
一、抑郁情绪的表现及成因	161
二、抑郁症(神经症性抑郁症,抑郁性神经症)	162
三、抑郁情绪的心理辅导	163
第三节 强迫倾向的情绪困扰	
一、强迫倾向的表现及情绪困扰	166

二、强迫型人格障碍	167
三、强迫症(强迫性神经症,神经性强迫症)	167
四、强迫性情绪困扰的辅导策略	169
五、五、针对强迫性情绪困扰学生的心理辅导实际操作举例	169

第四节 恐惧情绪

一、恐惧情绪的表现及成因	170
二、恐怖症(恐怖性神经症,或神经性恐怖症)	172
三、恐惧情绪辅导策略	172

第五节 创伤的应对与干预

一、创伤的反应	173
二、创伤的自我应对	175
三、创伤的心理干预	176
四、干预的策略	177
五、丧恻学生哀伤辅导具体操作举例	181

第六节 常见精神障碍及其处理

一、神经症的特征及处置	185
二、人格障碍、性心理障碍的特征及其处置	186
三、精神分裂症的特征及其处置	186
四、学校学生精神障碍的处理	187

第六章 学生问题行为及矫治

第一节 青少年问题行为

一、青少年常见的问题行为	188
二、问题行为的矫正技术	190
三、问题行为矫正的实际操作举例	194

第二节 说谎

一、说谎问题及其表现	195
二、说谎问题原因分析	196
三、说谎问题的辅导	198

第三节 偷窃与偷窃癖

一、偷窃与偷窃癖的表现	203
二、偷窃问题及原因分析	204
三、偷窃问题辅导策略对策	205
四、偷窃行为的小组辅导应用举例	207

第四节 逃学行为

一、逃学问题及其表现	211
------------------	-----

二、逃学行为原因分析	212
三、逃学行为的辅导	213
第五节 侵犯行为	
一、校园欺负	217
二、攻击行为	219
第六节 自杀与自残	
一、自杀与自残问题及其表现	226
二、自杀与自残行为的危机干预	229
三、自杀行为的辅导对策	231
四、自残行为的判断与辅导	232
第七节 成瘾行为	
一、成瘾行为的含义、影响因素及形成阶段	233
二、网络成瘾及其辅导	235
三、其它成瘾行为(吸烟、赌博)	240
第七章 青春期性心理	
第一节 青春期性心理发展概述	
一、性心理的生理基础	248
二、青春期性心理的发展	248
第二节 性意识问题	
一、青春期性特征焦虑	250
二、性意识困扰	252
第三节 异性交往中的问题	
一、异性交往困难	254
二、单相思	256
三、早恋的冲突问题	257
第四节 性心理障碍	
一、异性恐怖症	264
二、性别认同障碍	266
第五节 性行为问题	
一、自慰	268
二、边缘性性行为 and 婚前性行为	269
参考文献	273

第一章

班主任的学生心理辅导工作

第一节 心理健康和心理辅导 ▶▶▶▶

一、心理健康与心理健康教育

(一) 现代健康观中的心理健康

受传统生物学模式和世俗文化的影响,长期以来人们将有无疾病视为是否健康的标准,把健康单纯地理解为“无病、无残、无伤”。随着时代的前进和科学的进步发展,现代人对健康有了更科学更全面的认识。新的健康观认为,健康是人的机体、心理与社会、环境的适应能力均处于协调和平衡的状态。这就是新的完整而全面的“大健康观”。

早在1947年,世界卫生组织(WHO)曾对健康作过如下定义:“健康是一种身体上、心理上和社会适应的健全状态,而不只是没有疾病或者虚弱现象。”此定义改变了以往“健康”仅指无生理异常、没有疾病的观念,明确了心理和社会适应方面在健康中的重要地位。从此,完整的健康包含生理、心理和社会适应三个层面成为现代健康观念发展的基点,并被各个领域广泛接受。

伴随着社会发展和人类自身认识的深入,这一整体的健康观念也被不断赋予一些新的时代内涵,表述也更加丰富而深刻。世界卫生组织在1978年国际基本卫生保健大会上所发表的《阿拉木图宣言》中重申:健康不仅是没有疾病或不虚弱,而且是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。该宣言指出:健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内一项重要的社会性目标。事隔多年后,1989年世界卫生组织又一次深化了健康的概念,认为健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。这种新的健康观念使医学模式从单一的生物学模式演变为心理—社会—生物学模式。这个现代健康概念中的心理健康和社会性健康是对生物学模式下的健康概念的有力补充和发展,它既考虑到人的自然属性,又考虑到人的社会属性。

1. 躯体健康(生理健康)(physiological health)。躯体健康是指身体结构和功能正常,具有生活的自理能力。

2. 心理健康(psychological health) 心理健康是指个体能够正确认识自己,及时调整自己

的心態,使心理處於良好狀態以適應外界的變化。

3. 社會適應良好(good social adaptation)。較強的適應能力是心理健康的重要特徵。心理健康者應能與社會保持良好的接觸,對於社會現狀有清晰、正確的認識。既有遠大的理想和抱負,又不會沉湎於不切實際的幻想與奢望中,注重現實與理想的統一。對於現實生活中所遇到的各種困難和挑戰,不怨天尤人,用切實有效的辦法去解決。當發覺自己的理想、願望與社會發展背道而馳時,能夠迅速地进行自我調節,以求與社會發展一致,而不是逃避現實,更不妄自尊大和一意孤行。

4. 道德健康(ethical health)。道德健康是指能夠按照社會規範的細則和要求來支配自己的行為,能為人們的幸福作貢獻,表現為思想高尚,有理想、有道德、守紀律。

世界衛生組織提出的健康的標準

精力充沛,能從容不迫地應付日常生活和工作;
處事樂觀,態度積極,樂於承擔任務而不挑剔;
善於休息,睡眠良好;
適應能力強,能適應各種環境的各種變化;
對一般感冒和傳染病有一定的抵抗力;
體重適當,身材勻稱,頭、臂、臀比例協調;
眼睛明亮,反應敏銳,眼瞼不發炎;
牙齒清潔、無缺損、無疼痛,牙齦顏色正常、無出血;
頭髮有光澤、無頭屑;
肌肉、皮膚富有彈性,走路輕鬆。

心理健康問題並不是只有成年人才有的問題。由於多方面的原因,不少中小學生也會出現心理健康問題,個別人的心理問題還比較嚴重。如果這些問題不能得到及時、有效的解決,那就可能會影響這些學生的健康成長。正因如此,目前中共中央和國務院十分重視學生的心理健康,教育部門要求各地中小學校關注學生的心理狀況,對開展心理健康教育工作的目的、任務、實施途徑、基本原則、組織領導等提出了要求,鼓勵各學校採取靈活多樣的方式進行心理健康教育,並提出了開展“心理健康教育”的系統方案。

(二)我國的學校心理健康教育

當前,許多國家和地區都將心理衛生作為健康教育中的一项基本內容。1992年,世界衛生組織總幹事中山宏就提倡把健康教育納入學校教育和教學計劃中。我國內地心理健康教育工作,開始於對國外心理健康教育的借鑒和高校學生心理諮詢嘗試,並隨著對學校思想政治工作困境的反思和素質教育觀念的深入發展,逐步向中小學校轉移和滲透。國家教育部已經明確提出了中小學心理健康教育的指導思想、基本原則、目標和任務、教育內容和途徑方法,以及組織實施,當前開展心理健康教育應注意的問題,尤其強調要避免心理健康教育學科化、醫學化傾向。

在我國中小學中,特別是城市中小學,學生心理健康教育和輔導已被納入到正式的学校教

育日程中,以期孩子的健康、顺利成长奠定良好基础。各省市的教育行政部门也对中小学如何开展心理健康教育作出了明确的规定和指导,为中小学心理健康教育的顺利开展提供了有力的支持和必要的条件。

学校心理健康教育是根据社会发展的需要、教育改革的要求和年轻一代心理发展的规律而提出的,它是素质教育内容的重要组成部分,目的在于帮助学生学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力、如何进行情绪调节等,使学生更有效、积极地适应社会、适应自身的发展变化,促进青少年心理健康的发展。

学校心理健康教育是学校心理辅导、发展心理学、教育心理学、心理测量及心理咨询等多门学科相融合的、以实践和应用为主的教育活动。因此,各校要根据本校的实际情况、班主任实际的教育能力、学生发展的实际水平和需要,有针对性地选择适合本校心理健康教育的内容。应该看到,心理健康教育是一种系统性的工作,既有传统思想教育,又有现代心理学理论指导下的心理健康教育。并需与学校教育的各种方法相结合,完成心理健康教育的任务。

1. 结合学校德育的方法对学生开展心理健康教育。由于德育也要培养学生各种良好的心理品质和意识倾向,特别是要培养道德意识(道德动机、道德目的、道德信念、道德理想等)和道德心理品质(道德认识、道德情感、道德意志等),因此,德育与心理健康教育是具有交叉性的,心理健康教育是可以和德育相互促进的。

2. 心理健康教育还可以与教学相结合。教学活动是传授知识、培养技能的活动,必须以个体心理活动为基础,是主体心理活动的结果。由于教学活动是在班主任的主导作用下进行的,因此,班主任完全可以通过不同的教学途径,变换多种教学方法,运用每一教学步骤,在传授知识、训练技能的同时,培养学生的心理素质。

3. 通过社会实践活动(社会调查、社会服务、参观、旅游、夏令营、冬令营等)、文学艺术活动、科学技术活动、体育锻炼活动、劳动工艺活动等,为学生走向社会、接触自然提供广阔的天地。丰富多彩的课外活动有助于学生形成健康的心理品质。

不同学年阶段的心理健康教育内容

心理健康教育的内容应该根据小学低年级、中高年级,初中年级和高中年级等不同的阶段各有侧重。

小学低年级心理健康教育内容主要包括:

- 帮助学生适应新的环境、新的集体、新的学习生活与感受学习知识的乐趣;
- 乐于与老师、同学交往,在谦让、友善的交往中体验友情。

小学中、高年级心理健康教育主要包括:

——帮助学生在生活学习中品尝解决困难的快乐,调整学习心态,提高学习兴趣与自信心,正确对待自己的学习成绩,克服厌学心理,体验学习成功的乐趣,培养面临毕业升学的进取态度;

——培养集体意识,在班级活动中,善于与更多的同学交往,健全开朗、合群、乐学、自立的健康人格,培养自主自动参与活动的 ability。

初中年级主要包括:

——幫助學生適應中學的學習環境和學習要求，培養正確的學習觀念，發展學習能力，改善學習方法；

——把握升學選擇的方向；

——了解自己，學會克服青春期的煩惱，逐步學會調節和控制自己的情緒，抑制自己的衝動行為；

——加強自我認識，客觀地評價自己，積極與同學、老師和家長進行有效的溝通；

——逐步適應生活和社会的各种变化，培养耐受挫折的能力。

高中年級主要包括：

——幫助學生具有適應高中學習環境的能力，發展創造性思維，充分開發學習的潛能，在克服困難取得成績的學習生活中獲得情感體驗；

——在了解自己的 ability、特長、興趣和社会就業條件的基礎上，確立自己的職業志向，進行職業的選擇和準備；

——正確認識自己的人際關係狀況，正確對待和異性夥伴的交往，建立對他人的積極情感反應和體驗，提高承受挫折和應對挫折的能力，形成良好的意志品質。

在我國，學校心理健康教育的內容應以全體學生作為心理健康教育的對象，立足教育，重在指導，解決學生成長中普遍遇到的問題。內容要涉及生活問題、學習問題等諸方面，同時也要兼顧極少數有心理障礙學生的心理診斷與干預矯正。從而使學生能不斷正確認識自我，增強自我調節、承受挫折、適應環境的能力，培養學生健全的人格和良好的個性品質。

從總體方面來說，心理健康教育的內容應包括：普及心理健康基本知識，樹立心理健康意識，了解簡單的心理調節方法，認識心理異常現象，以及初步掌握心理保健常識，其重點是學會學習、人際交往、升學擇業以及生活和社会適應等方面的常識。心理健康教育的總目標是：提高全體學生的心理素質，充分開發他們的潛能，培養學生樂觀、向上的心理品質，促進學生人格的健全發展。

心理健康教育的具體目標：

1. 使學生不斷正確認識自我，增強自我調節、承受挫折、適應環境的能力；
2. 培養學生健全的人格和良好的個性心理品質；
3. 對少數有心理困擾的學生，給予科學有效的心理諮詢和輔導，使他們盡快擺脫出來，學會自我調節，提高心理健康水平。

目前，我國學校心理健康教育的師資一是數量不夠、質量不高，工作主要靠學校德育工作者、行政人員、班主任、醫務兼職人員來完成。因此，一方面建立專職的心理健康教育隊伍勢在必行，另一方面，學校心理健康教育也應實施全員、全科、全過程參與的整合模式，並以此為基礎建立一個多層次的教育體系。

第一級是廣大學校班主任從心理健康角度輔導學生發展。

第二級是學校心理學專家對學生的心理問題進行分析、諮詢、干預等。

第三級是專業心理治療師以心理治療為主要任務。

目前，按照“維護—預防—治療”的原則，中小學校建立了心理健康服務體系，包括心理健

康教育体系、心理咨询和心理辅导体系、心理障碍预防与危机干预体系。并且,学校逐步建立了在校长领导下以班主任和专兼职心理辅导班主任为骨干,全体教师共同参与的心理健康教育工作体制。

二、学校心理辅导及相关工作

在心理学领域,“心理健康教育”“心理咨询”“心理辅导”等称谓代表我国不同时期的学校心理教育工作。学校心理辅导工作是20世纪80年代从西方引入我国的一种心理学应用与服务工作。

(一)心理辅导的含义

心理辅导(psychological guidance)的基本含义是以一种新型的建设性的人际关系,为被辅导者提供发展性服务。心理辅导的对象往往是处在转变或转折时期的普通儿童和青少年。心理辅导者关注儿童和青少年的未来。心理健康工作的重点是预防,根本目标是防止未来问题的发生提供知识性服务,促进儿童青少年形成良好的心理素质,充分发挥个人潜能。心理辅导分为个别心理辅导和团体心理辅导两种基本形式。个别心理辅导是班主任通过和学生一对一的沟通方式,对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导,排解心理困扰,并对有关的心理行为问题进行诊断和矫治。对于极个别有严重心理障碍的学生,能够及时识别并转介到相关专业机构。

早在20世纪五六十年代,美国就在学校、社区设立了心理咨询、心理辅导或心理治疗门诊。在80年代以前,心理健康教育的重点放在个别有心理问题的学生身上。到了80年代以后,从事心理辅导的心理学工作者开始将注意力转移到全体学生身上,特别是注意学生心理的健康教育。美国中小学心理辅导的主要内容包括:1. 心理诊断,即学校心理健康教育工作者与学生交谈、全面了解其档案材料、挑选测量工具进行心理测试并整理出结果;2. 咨询会诊,即两个以上的专业人员共同合作解决问题,范围涉及心理卫生、行为矫正、危机、学校体制咨询等方面;3. 干预,即在确诊的基础上采用一系列适当的心理治疗方法对学生的心理问题及行为问题进行矫正。其内容大致涉及认知、情感、社会技能、学习指导、心理卫生和职业选择指导等。

我国学校心理辅导就是指学校教育者以学生身心发展特点和规律为基础,运用心理学专业知识和技能,给学生以合乎其需要的协助与服务,以帮助学生正确地认识自己,形成良好的心理素质,充分发挥个人潜能,进一步提高心理健康水平的过程。学校心理辅导本身也是促进学生身心全面和谐发展的教育活动过程,因此,心理辅导又常常称为“心理健康教育”。

在心理辅导的实践中,还会经常遇到“心理咨询”“心理危机干预”和“心理治疗”等相关的工作处理方法,它们分属处理问题的不同层次和类型,从对象、目标、功能、方式、过程、时间等方面都有区分。(具体内容参考《健康心理学与咨询心理学》相关内容)

对于心理辅导工作,国内主流观点普遍认为学校心理辅导主要有发展性心理辅导、预防性辅导和矫治性辅导,并认为发展性心理辅导已经成为当今学校心理辅导的发展方向。由此,相应地形成以发展性辅导为主、预防性辅导为辅、兼顾矫治性辅导的策略。

心理辅导的三个层次:对一般学生发展性的心理问题辅导,如入学时的适应、学习方法、人际关系能力等,这称为发展性的辅导;针对部分学生的厌学症、考试焦虑、学校不适应、强迫观念及行为等的心理辅导,称为预防性辅导;针对特定学生的情绪或人格异常、学习障碍等进行的辅导,称为矫治性辅导。

学校发展性心理辅导的特征

1. 服务于全体学生。
2. 强调心理辅导员与班主任互相配合。
3. 开设心理辅导专门活动课程。
4. 注重学生的自我接纳、自我了解和自我强化。
5. 关注的是学生的成长而非最后的结果。
6. 关注学生特殊需要的早期识别。
7. 关注学生潜能的发挥。
8. 理论基础是儿童心理学、发展心理学和学习理论。
9. 既有连续性又有阶段性。

通常意义上说,学校和班主任老师要根据学生的发展水平开展心理辅导和心理健康教育。心理辅导是一种“服务”,其目的在于协助所有学生健康地成长和发展。每一个学生在成长过程中都有一个如何认识自己、认识环境、调整自己、适应环境的问题。心理辅导不分性别、年龄或年级,不分问题类型,无偏颇、无成见、无条件地面向全体学生。一切辅导的设施、计划、组织活动,都要顾及全体学生。在面向全体学生的基础上,注重每个学生的个别和特殊发展,既不能使个别差异消失在全体之中,也不能只注重个别差异而放弃全体。

(二)心理辅导的相关工作

在我国,学生心理健康教育已经形成了广泛的工作系统,针对学生不同的问题利用不同的工作资源系统。心理学工作者已经与精神科医生、社会工作者、思想政治工作者以及学校班主任和学校的管理体系,共同形成了广泛的学生心理健康防护网。

需要强调的是,学生心理健康的相关工作因为各自拥有不同的专业资源和不同的技术线路,而分属不同的体系。但是相关工作彼此之间不是相互排斥的关系,也不能彼此替代,而是要在遵守科学规范、尊重人性的前提下,形成学生心理健康工作联盟。当前学生心理问题多样、程度不同,而相关工作人员严重不足、专业社会资源长期匮乏。在这种条件下,工作联盟尤为重要。

1. 心理辅导与精神医学。

在心理健康工作中,精神科医生受到严格医学训练和遵守完善的医疗工作管理程序,已经成为我国心理疾病防治中的专业力量,但他们在工作中擅长诊治重症心理障碍。另一方面,当学生出现一些心理困扰时,他们很难接受“医生”的身份。

心理辅导工作,重视预防性,避免学生出现更严重的心理障碍和精神疾患,这就需要对学生的心理与行为进行有效评估,并警惕学生的问题发展为更严重的心理障碍。因此,学校