



高等院校教师教育核心课教材  
全国教师教育课程资源专家委员会审定



主编 伍新春

# 中学生心理辅导

Psychological Guidance  
for Middle School Students



高等教育出版社

高等院校教师教育核心课教材  
全国教师教育课程资源专家委员会审定

# 中学生心理辅导

Zhongxuesheng Xinli Fudao

主 编 伍新春

副主编 曾玲娟 臧伟伟



高等教育出版社·北京  
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

## 内容提要

“高等院校教师教育核心课教材”是在充分调研各师范类院校现状与需求的基础上,依据《教师教育课程标准》的精神,以新时期教师必备的专业知识和专业素养为核心编写的具有应用型特色的教师教育课程系列教材。本书是其中的一本,对中学生心理辅导的基本理论和实践内容进行了系统阐述,并辅以个案分析和实务训练,共分三篇十二章,由中学生心理辅导的基础、中学生心理辅导的内容和中学生心理辅导的途径三大部分组成。

本书旨在帮助学习者了解和感受中学生心理辅导的专业性质、基本原理、实施方法及组织管理,以便在将来的工作中能以正确的视角对待中学生的心理健康问题,为将来参与中学生心理辅导工作打下初步的专业基础。本书可作为高等院校教师教育心理学课程教材,也可作为中学心理辅导教师、中学生心理辅导人员及社会工作者专业进修的参考用书。

### 图书在版编目(CIP)数据

中学生心理辅导/伍新春主编. —北京:高等教育出版社,2010.1

ISBN 978-7-04-028020-3

I. 中… II. 伍… III. 心理卫生-健康教育-中学-教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 220734 号

---

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	咨询电话	400-810-0598
邮政编码	100120	网 址	<a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>
总 机	010-58581000		<a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	<a href="http://www.landaco.com">http://www.landaco.com</a>
印 刷	涿州市京南印刷厂		<a href="http://www.landaco.com.cn">http://www.landaco.com.cn</a>
		畅想教育	<a href="http://www.widedu.com">http://www.widedu.com</a>
开 本	787×960 1/16	版 次	2010年1月第1版
印 张	21.75	印 次	2010年1月第1次印刷
字 数	410 000	定 价	27.80 元


---

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 28020-00

# 总序



2009年是新中国成立60周年。60年来,我国教育事业实现了跨越式的发展,同时也进入了由规模发展转向质量提高的新阶段。在新的历史发展起点上,教师教育工作面临着新形势和新任务。从经济社会发展的要求看,当今国际竞争是综合国力的竞争,最根本的是人才的竞争。全面建设小康社会,推进社会主义现代化建设,需要培养和造就一大批高素质的专业人才。而教育是培养人才的基础和关键。从人民群众需求看,义务教育阶段“上好学”的问题日益突出,高中教育和幼儿教育发展不足,难以满足人民群众的需求,进城务工人员子女、留守儿童等群体的教育问题引起社会高度关注。从教育自身改革发展看,提高教育质量、促进教育公平成为教育改革发展的主要任务。

教育大计,教师为本。综观当今世界,各国均将教师专业发展作为国家教育发展的重中之重。从我国面临的形势来看,推进教师教育理论与实践创新,为提高教师质量和培养造就一大批优秀教师和教育家提供有力的保证,从而培养能够肩负国家与民族未来发展使命的年轻一代,是实现国家发展战略的根本要求。师范生免费教育政策的实施为教师教育改革发展提供了难得的历史性机遇,同时也提出了更高的要求。教师教育改革发展要顺应我国经济社会发展和教育发展的趋势,坚持面向现代化、面向世界、面向未来,紧跟时代发展的步伐,构建具有中国特色的现代教师教育体系,为培养创新型人才、建设人力资源强国作出贡献。

创新、专业化、终身学习是当今教师教育发展的主流与关键词。现代教师的专业发展历程,日益表现为在整体规划职业生涯的基础上,通过多阶段学习与教学实践整合形成的一个螺旋式上升的职业养成过程,

这就需要在教师专业发展的不同阶段提供有针对性的引导和支持,所以,对现有教师培养与培训模式进行系统的创新和改革势在必行。高师院校作为教师培养的基地和摇篮,在其中无疑承担着重要的使命和责任。

教师教育课程和教学是教师教育的核心。近些年来,随着基础教育课程改革不断深化和教师教育改革的全面实施,我国教师教育课程和教学改革取得了积极的进展,许多师范院校加大整合教师教育教学、研究力量与资源力度,推进教师教育一体化改革与创新,努力实现从传统的学科专业与教育专业简单混合模式向新型教师职业养成模式的转变,在调整和优化教师教育课程结构、改革教学内容、改进教学方法和手段等方面进行了积极有益的探索,涌现出一批优秀的课程和教学创新成果,推动教师培养的水平和质量不断提高。这些进展和探索主要体现在:

(1) 根据教师必备的素质和能力的要求,建构模块化新课程。将原来开设的教育学、心理学及学科课程与教学论课程重新组合,以模块化、微型化课程形式呈现;适当加以扩充,拓展和丰富教学内容,提高教师教育类课程的比重。在建设必修课的同时,提供一定数目的选修课,给予师范生自主选修的权利,尊重师范生专业发展的自主选择、自主反思和自我建树。

(2) 根据教师专业化的要求,加强对师范生的教师职业技能培养。改变以往通过在教育学公共课和学科教学论中渗透来加强教师职业技能训练的做法,单独开设相关课程。有的学校专门组建教师职业技能训练与测试基地,研制普通话、教师书法、现代教育技术等测试标准,实施师范生教师职业技能训练与达标测试制度。

(3) 将实践的理念贯穿到师范生培养的全过程。在课程教学中理论联系实际,灵活运用小组讨论、案例教学等方法。注重与中小学课堂教学相衔接,深入课改实验区,通过听课、评课、调研等形式开展专题研究;强化实践教学环节,加强见习与实习,提高学生运用知识和实际操作的能力,全面提高师范生的综合素质和适应能力。

各地师范院校在推进教师教育课程和教学改革方面并不平衡,尚有一些分歧和误区。有些院校虽然已意识到改革的迫切性,但受办学定位、学校条件、科研水平、教师队伍素质等方面的制约,难于自主有效推进。即使在已经实行改革探索的一些院校,在教师教育课程教学及资源建设上也存在不少困难和问题,亟须统筹教育资源,进一步完善教师教育课程体系。特别在《教师教育课程标准》即将颁布实施之际,开发适应新标准要求的国家级精品课程资源,用于指导和推动改革实践,不仅十分必要,而且十分紧迫。

“高等院校教师教育核心课教材”即是在这个大背景下开发建设的。高等教

育出版社作为我国综合实力名列前茅的国家级教育类专业出版社,以富有远见的战略眼光和强烈的社会责任感,在充分调研各地方院校现状与需求的基础上,历时两年组织编写了此套适合各地方师范大学、师范学院、教育学院等院校使用,具有应用型特色的教师教育课程教材。这是促进各地教师教育课程和教学改革,建设国家级优质师范教育课程的有益尝试,对推进我国教师教育课程资源建设,必将发挥重要的引领和示范作用。

这套教材依据《教师教育课程标准》的精神,以新时期教师必须具备的各种专业素养为核心,对教师教育课程模块进行了有机的整合,分为教育学类、心理学类、实践与技能类三大类教材,力图构建开放型的教师教育课程资源体系。这套教材有以下突出特色:

(1) 先进性。教材以教育部关于推进教师教育课程和教学改革的精神为编写依据,适应基础教育课程改革,力图充分反映教育教学改革和发展的实践要求,代表教师教育的发展方向,体现以学生为本、强化实践意识、关注专业发展的教育理念。

(2) 科学性。编写者恪守和遵循实事求是的科学态度和严谨的学术规范,深入浅出地阐述教育学科和心理学科的基础知识和基本理论,在提高师范生的认识和能力上下工夫,努力做到书稿资料准确,立论正确,结论可靠。

(3) 创新性。力求反映教师教育理论和教学实践领域的最新成果,以科学的态度、创新的精神把教材编出特色。在教材体系框架、内容、呈现方式等方面有独到之处,让师生有耳目一新的感觉。贯穿“以人为本”的理念,多样化的栏目设计增强可教性、可读性、可学性,有利于学习者自主学习意识和主动探索能力的养成,引导他们主动建构专业知识。

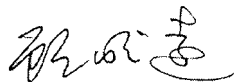
(4) 应用性。改变原有教育学类教材理论偏多、内容陈旧的面貌,密切联系教育实际,着眼于解决教育教学中的实际问题,培养师范生将来从事教育教学活动的实际技能。考虑到各地师范院校的实际教学情况和培养目标,教材对基本的理论知识论述简明,针对性强,重视案例教学,关注教学实践环节。

(5) 拓展性。提供图片、经典案例、阅读材料和反思探究问题等丰富的资源,开拓学生的视野和思考空间。另外,教材与高校精品课程建设相结合,实践现代课程资源建设理念,按照文本教材、教学课件、教学网站的思路构建立体化教材,探索模拟课堂、现场教学、案例教学、微格教学等多样化的教学模式,能够较好地满足数字化校园背景下学校对优质立体化教师教育课程资源的需求。

高等教育出版社聘请国内一批年轻的专家、学者担任这套教材的主编。他们年富力强,在师范教育研究和教学方面颇有造诣和建树,具有较深厚的理论功底、丰富的教学经验和较强的实践能力,堪当重任。教材定位于各地方师范大学、师范

#### IV ■ 总序

学院、教育学院等院校使用,也可作为在职教师继续教育的读本。我相信,这套教材的出版,必将受到各地师范院校和广大师生的欢迎,并对我国教育事业的发展和创新型人才的培养作出积极贡献。



2009年9月25日

# 前 言



—

作为一名未来的人民教师,您也许觉得教育教学工作和心理辅导无甚关系,您也许觉得学好专业知识才是教师的真才实学,您也许还会觉得心理辅导应该是心理老师的工作。无可厚非,渊博扎实的学科知识、认真踏实的教学实践,对于一名教师的成长无疑至关重要;但若同时您也学习了心理辅导,对于您的职业生涯则会起到画龙点睛的作用,具有妙笔生花的功效。

首先,学习心理辅导会让您成为一名更受欢迎的教师。俗话说:“亲其师,信其道。”教师和学生建立良好的关系,对于顺利开展教育教学工作至关重要。苏霍姆林斯基曾说:“学习不是无热情地把知识从一个脑袋装进另一个脑袋里,而是师生之间每时每刻都在进行心灵的接触。”而学习心理辅导,会让您更加了解学生的心理发展特点,针对其特点和学生打交道,从而有助于建立良好和谐的师生关系;您会更加理解学生,更愿意去倾听学生内心的声音,也会更加尊重他们特有年龄阶段的特有表现,成为一名受学生欢迎的教师。

其次,学习心理辅导会让您成为一名更具幸福感的教师。作为“人类灵魂的工程师”,教师们都乐于奉献,富有责任感,对工作兢兢业业,热情投入。而心理辅导的学习,则有助于保证您的投入更加轻而易举地到达学生的内心,得到学生的认可和肯定,也会让您的日常教育教学工作变得更加轻松,您也会因此从工作中体验到更多的成就感和满足感,体验到师生交往和教学相长的乐趣,从而享受作为一名教师的幸福。

最后,学习心理辅导会让您成为一名具有前瞻性的教师。其实,心



理辅导在欧美等发达国家,早已成为所有教师的必修课,早已融入日常教学活动中,成为教育教学活动的有机组成部分。我国在心理辅导方面的起步虽然较晚,但是发展非常迅速,每名教师都学习心理辅导已经成为教师职业化和专业化发展的必然趋势。若您能有意识地学习心理辅导并善加运用,则是走在了时代的前列,有助于您养成前瞻性的教育视角。

作为一名现在的大学生,您也许觉得中学的生活对于您个人来说已经成为过去式,而且似乎永远不再需要。因此,现在学习中学生心理辅导,完全是为了工作的需要,和自身的心理健康没有什么关系。其实,心理发展的基本规律都是触类旁通的,作为茁壮成长中的个体,有关中学生心理的某些解释往往也能对您应对目前面临的困惑带来启发和帮助。所谓“桃李不言,下自成蹊”,您的亲身体验并以身作则,也是心理辅导真正落实的正道。所以,学习心理辅导也有利于您自身的心理健康。

基于以上理念,我们编写了这本作为教师教育教材的《中学生心理辅导》。该书力图在《心理学基础》、《青少年心理发展与教育》两书的基础上,更加讲究应用性,突出可操作性,并和教师的实际工作结合得更加紧密。

### 二

在明确了《中学生心理辅导》的编写动机和意图后,接下来我们需要了解这本书究竟是如何编写的。首先,本书中的心理辅导是一个比较宽泛的概念,我们理解的学校心理辅导相当于心理健康教育这个更大的概念。同时,本书是面向未来的全体中学教师的,而非仅仅是专职的心理健康教师,所以要充分考虑全体中学教师的不同基础及其不同需要。

在这些认识的指导下,我们建构了一个包含三篇十二章的内容框架。三篇分别为基础篇、内容篇和途径篇。基础篇主要介绍了心理辅导的含义、学校心理辅导的现状、心理辅导的主要理论、中学生常见心理问题等。主要目的是让教师对中学生心理辅导有一个大概的了解,让教师意识到心理辅导是一种新兴的教育服务方式,是基于一定的心理学理论基础的,而中学生这个特殊的群体有其需要特别关注的问题等。

内容篇介绍了被国际心理学界普遍认可的中学生心理辅导的主题,包括自我意识、人际关系、学习心理和生涯辅导等四章。其中,正确和积极的自我意识是心理健康的核心和基础,人际关系的和谐是心理健康的关键和保障,主动的学习动机和良好的学习策略是心理健康的重要表现,而有关职业、时间、休闲、消费等生涯议题是学校心理辅导不可或缺的环节。这四个方面的内容,也是每一位教师在日常生活和专业辅导中、在教育教学和家校沟通中需要重视和强调的学生发展主题,不论什么学校、无论从哪个层面来开展中学生心理辅导,都离不开这些被广泛关注的

内容。

明确了心理辅导的基础、了解了心理辅导的内容之后,如何对学生开展心理辅导工作呢?这就是本书的第三篇——中学生心理辅导的途径所阐述的内容。学生心理辅导的不同实现手段和教师目前所扮演的角色有关,不同角色的教师可以采用不同的方法。总体来说,第三篇采用了漏斗型的设计方式,也就是遵循从一般到特殊、从宽泛到专业的顺序来进行编写。首先,几乎所有的教师都要承担教学工作,因此在课程和学科教学中渗透心理保健的意识,无疑是学校心理辅导最主要的途径,可促使全体教师都成为学生心理健康的促进者。其次,大部分教师都会在其职业生涯的某个阶段担任班主任,所以未来的教师学习如何建立和谐的师生关系、怎样营造健康的集体氛围、如何做好互动式主题班会等,将对其未来的班主任工作具有重要的价值,从而可以保证班主任真正成为心理辅导的生力军。第三,班主任和任课教师都会经常和学生家长打交道,教师如何和家长进行有效的沟通、如何帮助家长有效地和孩子进行沟通,对于促进学生的心理健康是非常重要的,家校合作关系的建立可以使家长成为学生心理辅导不可或缺的力量。第四,在教师的职业生涯发展过程中,总会有一些老师有机会成为兼职或专职的心理辅导教师,因此适当学习和了解心理辅导的专业操守和工作设置也是非常必要的;不仅如此,即使许多教师永远也不会成为专职或兼职的心理辅导老师,但是了解心理辅导的基本规范,也有利于他们理解和支持心理辅导老师的工作,从而共同促进学生的健康发展。最后,教师要想成为心理辅导工作的推进者、成为学生心理健康的维护者,其自身的心理健康状况也是至关重要的,因此教师应懂得心理健康的自我维护;这也是促使教师体验职业的幸福、活出生命的精彩的重要保障。

除认真编写每章的主体内容外,本书从形式上也对每章进行了精心的设计。每章内容的前面都包含“内容提要”、“知识框图”。“内容提要”是对本章内容的逻辑概括,包括节与节之间的关系;“知识框图”是对本章内容的图表式的呈现,有利于读者更加清晰地把握本章的结构。每章内容的后面根据需要设置了“原理应用”或“案例分析”、“拓展阅读”以及“反思与探究”等模块。“原理应用”或“案例分析”强调运用本章所学内容解决教学中的实际问题,具有很强的启发性和可操作性;若您对本章的内容非常感兴趣,想进行深入的研究,那么“拓展阅读”给您列出了与本章内容相关的参考书目;“学而不思则罔”,最后的“反思与探究”部分,一方面带领读者对本章内容进行回顾和梳理,另一方面也促使读者思考自己未来将如何应用本章内容进行相应的心理辅导工作。

### 三

本书由北京师范大学心理学院博士生导师伍新春教授主编,副主编由广西师范学院心理系曾玲娟副教授和北京师范大学心理学院臧伟伟博士担任。在本书的

#### IV ■ 前言

编写过程中,首先由伍新春教授提出全书的写作构想和基本框架,曾玲娟和臧伟伟进行了补充和完善。在此基础上,我们又和本系列教材的其他主编进行了交流和讨论,以避免内容的简单重复和过多交叉,并最终确定了本书的章节结构和体例要求。

本教材的编写是集体智慧的结晶。为了让每章的内容丰满而富有生命力,我们邀请了全国部分师范院校从事与教师教育和心理辅导相关研究和教学工作的学者共同参与。具体执笔情况是:第一章、第二章:伍新春、臧伟伟;第三章:付林涛(南京晓庄学院心理健康研究所讲师)、伍新春;第四章:王伟(华中师范大学心理学院副教授)、张佳英(华中师范大学心理学院硕士);第五章:曾玲娟;第六章:吴应荣(安徽皖西学院教育学院副教授);第七章:杨玲(广西师范学院心理系副教授);第八章、第十二章:张军(郑州师范学院教师教育研究室副教授);第九章:柳珺珺(湖北大学心理健康教育中心硕士)、王伟;第十章:郭素然(北京师范大学心理学院博士)、伍新春;第十一章:赵燕(南京晓庄学院心理健康研究所讲师)。在初稿完成后,由主编和副主编共同对初稿进行了认真、全面、系统的审阅,从内容和形式等方面给各位执笔人提出了修改意见,然后由各位执笔人进行了再次的修改。所有的章节都至少进行了一次以上的修改,最多的章节修改达五次。经过几次的修改完善后,最后由伍新春教授对全书进行了定稿,不仅统一了全书的体例结构,而且对部分章节进行了最后的调整。

本书在编写过程中借鉴和参考了国内外的许多研究资料,谨在此向有关的编著者和出版者表示深切的谢意。在本书成稿的过程中,得到了本书策划编辑张忠月女士的支持与协助,在此一并致谢。

由于编者水平有限,本书一定还存在一些不足之处,期望各位读者在阅读和使用本教材的过程中提出意见和建议,以便我们今后进一步修订和不断完善。

伍新春

北京师范大学心理学院

2009年10月20日

# 目 录

## 第一篇 中学生心理辅导的基础

<b>第一章 心理辅导的含义</b> .....	3
<b>第一节 心理辅导概述</b> .....	4
一、心理辅导的概念 .....	4
二、心理辅导的形成与发展 .....	8
<b>第二节 学校心理辅导</b> .....	15
一、学校心理辅导的概念 .....	16
二、我国学校心理辅导的现状 .....	21
<b>第三节 中学生心理辅导</b> .....	26
一、中学生的心理发展特点 .....	26
二、中学生心理辅导的重要性 .....	28
<b>第二章 心理辅导的有关理论</b> .....	31
<b>第一节 精神分析法</b> .....	32
一、精神分析的人格与咨询理论 .....	33
二、精神分析的治疗策略和技术 .....	36
<b>第二节 行为疗法</b> .....	37
一、行为主义的人格与咨询理论 .....	38
二、行为主义的治疗策略和技术 .....	40
<b>第三节 以人为中心疗法</b> .....	42
一、以人为中心的人格与咨询理论 .....	43
二、以人为中心的治疗策略和技术 .....	46
<b>第四节 理性情绪行为疗法</b> .....	48
一、理性情绪行为疗法的人格与咨询理论 .....	48
二、理性情绪行为治疗的策略和技术 .....	50
<b>第五节 后现代心理治疗</b> .....	53

一、后现代心理治疗的人格与咨询理论 .....	53
二、后现代心理治疗的策略和技术 .....	54
<b>第三章 心理健康与心理问题</b> .....	<b>63</b>
<b>第一节 心理健康的概念与标准</b> .....	<b>64</b>
一、心理健康的含义 .....	64
二、心理健康的标准 .....	67
<b>第二节 中学生常见心理问题</b> .....	<b>73</b>
一、心理异常的判别标准 .....	74
二、我国中学生心理健康的现状 .....	76
三、中学生常见的心理障碍及自杀行为 .....	77
四、理解问题和障碍背后的心理意义 .....	83
 <b>第二篇 中学生心理辅导的内容</b> 	
<b>第四章 中学生的自我意识辅导</b> .....	<b>89</b>
<b>第一节 中学生自我认识的辅导</b> .....	<b>91</b>
一、中学生自我意识的发展特点 .....	91
二、增进中学生的自我认识 .....	96
三、促进中学生的自我接纳 .....	98
<b>第二节 中学生自我体验的辅导</b> .....	<b>101</b>
一、中学生情绪发展的特点 .....	102
二、中学生情绪的自我管理与调适 .....	103
<b>第三节 中学生自我调控的辅导</b> .....	<b>105</b>
一、中学生的自我认同 .....	105
二、促进中学生的自我教育 .....	109
三、中学生的耐挫心理辅导 .....	110
<b>第五章 中学生的人际关系辅导</b> .....	<b>116</b>
<b>第一节 人际关系的建立与维持</b> .....	<b>118</b>
一、中学生人际关系的特点 .....	118
二、良好人际关系的建立与维持 .....	121
<b>第二节 人际关系的冲突解决</b> .....	<b>125</b>
一、中学生人际冲突的类型 .....	125
二、冲突的处理模式 .....	126
三、建设性处理冲突 .....	127
四、批评与接受批评 .....	129
<b>第三节 异性关系的辅导</b> .....	<b>130</b>

一、中学生的异性交往现状 .....	131
二、中学生恋爱的认知与处理 .....	131
三、中学生异性交往的辅导 .....	134
<b>第六章 中学生的学习心理辅导 .....</b>	<b>142</b>
<b>第一节 学习动机辅导 .....</b>	<b>143</b>
一、当代中学生学习动机的特点 .....	144
二、中学生学习动机的培养与激发 .....	144
<b>第二节 学习策略辅导 .....</b>	<b>153</b>
一、学习策略的含义与种类 .....	154
二、认知策略及其学习 .....	154
三、元认知策略及其训练 .....	156
<b>第三节 学习心理问题辅导 .....</b>	<b>159</b>
一、学习倦怠学生的辅导 .....	159
二、考试焦虑学生的辅导 .....	162
<b>第七章 中学生的生涯辅导 .....</b>	<b>171</b>
<b>第一节 中学生的职业生涯辅导 .....</b>	<b>172</b>
一、中学生职业生涯辅导的内涵 .....	172
二、中学生职业生涯辅导的内容 .....	174
<b>第二节 中学生的时间管理辅导 .....</b>	<b>178</b>
一、中学生时间管理的内涵 .....	178
二、中学生时间管理的策略 .....	179
<b>第三节 中学生的休闲辅导 .....</b>	<b>185</b>
一、中学生休闲辅导的内涵 .....	185
二、中学生休闲辅导的策略 .....	188
<b>第四节 中学生的消费理财辅导 .....</b>	<b>189</b>
一、中学生消费理财辅导的内涵 .....	190
二、中学生消费理财辅导的内容 .....	191
<b>第三篇 中学生心理辅导的途径</b>	
<b>第八章 学科教学中渗透心理辅导 .....</b>	<b>199</b>
<b>第一节 心理辅导与学科教学的关系 .....</b>	<b>200</b>
一、为什么心理辅导要渗透在学科教学中 .....	200
二、学科教学中怎样渗透心理辅导 .....	202
三、学科教学中渗透心理辅导的意义 .....	209
<b>第二节 心理辅导中学科渗透的实施 .....</b>	<b>210</b>

一、社会学科中渗透心理辅导 .....	210
二、自然学科中渗透心理辅导 .....	213
三、艺体学科中渗透心理辅导 .....	215
<b>第九章 班主任工作中的心理辅导 .....</b>	<b>221</b>
<b>第一节 建立和谐的师生关系 .....</b>	<b>222</b>
一、班主任自身形象的塑造 .....	223
二、班主任和学生的个别谈话 .....	226
<b>第二节 营造健康的集体氛围 .....</b>	<b>230</b>
一、健康集体氛围的标志 .....	230
二、健康集体氛围的心理效应 .....	232
三、健康集体氛围的营造 .....	234
<b>第三节 做好互动式主题班会 .....</b>	<b>237</b>
一、互动式主题班会的内涵 .....	237
二、互动式主题班会的实施 .....	239
<b>第十章 中学生心理辅导的家校合作 .....</b>	<b>246</b>
<b>第一节 心理健康教育中家庭的重要性 .....</b>	<b>248</b>
一、家庭对中学生心理健康的影响 .....	248
二、中学生心理辅导中家校合作的价值与途径 .....	251
<b>第二节 教师和家长之间的有效沟通 .....</b>	<b>254</b>
一、了解家长对教师的态度 .....	254
二、促进亲师沟通的措施 .....	256
<b>第三节 有效亲子沟通的态度与技巧 .....</b>	<b>260</b>
一、家长和孩子共同成长 .....	261
二、有效亲子沟通的基本态度 .....	263
三、鼓励与批评孩子的方法 .....	265
<b>第十一章 中学生心理辅导的专业工作 .....</b>	<b>273</b>
<b>第一节 心理辅导的基本原理与主要内容 .....</b>	<b>275</b>
一、心理咨询与治疗的特点 .....	275
二、心理咨询与治疗的阶段和技术 .....	278
三、心理辅导老师的工作 .....	282
<b>第二节 学校心理辅导室的建设和管理 .....</b>	<b>286</b>
一、学校心理辅导室的建设 .....	286
二、学校心理辅导室的管理 .....	290
<b>第三节 中学生心理辅导的伦理道德 .....</b>	<b>291</b>
一、中学生心理档案资料的收集 .....	291

二、心理辅导中的职业规范 .....	294
<b>第十二章 教师心理健康的维护 .....</b>	<b>300</b>
<b>第一节 教师作为心理辅导员 .....</b>	<b>301</b>
一、教师职业生涯发展 .....	301
二、教师的专业成长 .....	304
三、成为有效的心理辅导员 .....	306
<b>第二节 教师心理健康的维护 .....</b>	<b>311</b>
一、教师心理健康的意义 .....	311
二、教师心理健康问题的表现 .....	313
三、教师心理健康的影响因素 .....	315
四、教师心理健康的维护策略 .....	317
<b>参考文献 .....</b>	<b>324</b>





# 第一篇

---

## 中学生心理辅导的基础