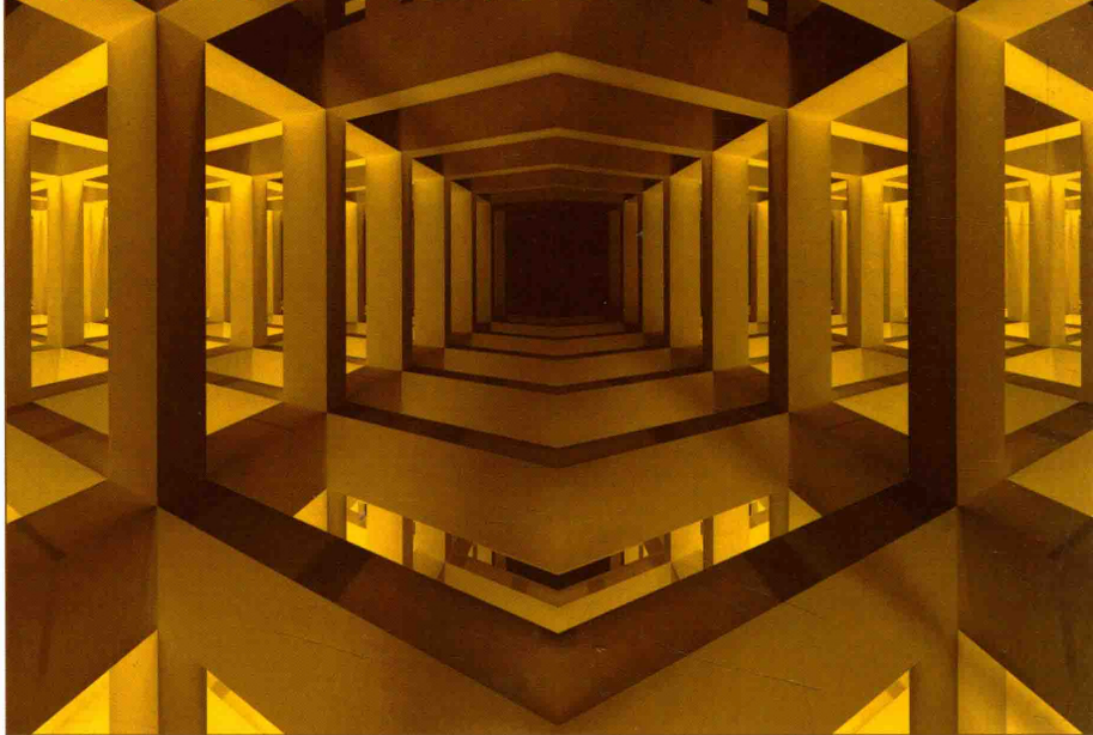


Psychology

给 未 来 教 师 的 心 理 学 (下 册)

For Future Teachers



"十二五"普通高等教育本科国家级规划教材

青少年心理与辅导

——理论和实践 (第三版)

卢家楣◎主编



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE



“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材

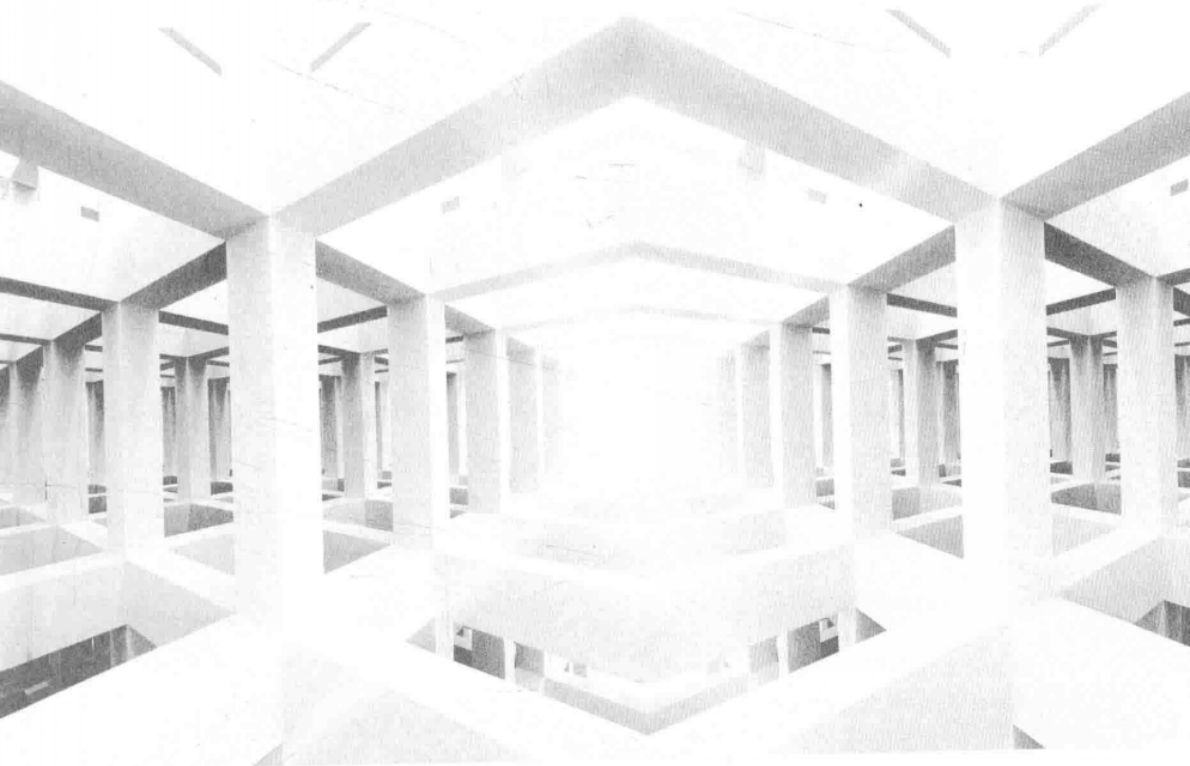
Psychology

给未来教师的心理学(下册)

For Future Teachers

青少年心理与辅导 ——理论和实践(第三版)

卢家楣◎主编 贺雯◎副主编



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理与辅导: 理论和实践 / 卢家楣主编. -3版. - 上海:

上海教育出版社, 2016.12

(给未来教师的心理学)

ISBN 978-7-5444-7385-9

I. ①青… II. ①卢… III. ①青少年心理学-教材

IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第322786号

责任编辑 谢冬华

助理编辑 徐凤娇

封面设计 王 捷

给未来教师的心理学(下册)

青少年心理与辅导

——理论和实践(第三版)

卢家楣 主编

出 版	上海世纪出版股份有限公司 上 海 教 育 出 版 社 官 网 www.seph.com.cn 易文网 www.ewen.co
地 址	上海永福路123号
邮 编	200031
发 行	上海世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷	启东市人民印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16 印张 25.75 插页3
版 次	2016年12月第3版
印 次	2016年12月第1次印刷
印 数	1-5,000
书 号	ISBN 978-7-5444-7385-9/G·6085
定 价	55.00元

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)

前 言



自德国哲学家、心理学家和教育家赫尔巴特首次提出将心理学原理应用于教育理论和实践以来,心理学在教育中的作用越来越受到重视。被誉为世界最著名教育家之一的俄国“教师的教师”乌申斯基甚至这样强调:“对于教育学和教育工作者而言,心理学当然站在一切科学的首位。”今天,心理学知识已成为教师知识结构中必要的组成部分,心理学也就成为教师教育中的必修课程。但是,在我国高等师范教育实践中,为师范生开设的心理学课程所占的比重不高,以至于长期以来在大多数高等师范院校中只设置一门心理学公共课程,这与心理学在教育特别是教师教育中的学科地位很不相称。

为扭转这一状况,更好地发挥心理学在教师教育中重要而独特的作用,加大心理学学科在教师教育课程体系中的分量,我们突破了传统的教师教育职前培养阶段的课程局限,从未来教师的实际需要出发组织有关的心理学学科内容,形成由三部分组成的内容体系,并撰写了三册教材——《心理学与教育——理论和实践》《学习心理与教学——理论和实践》《青少年心理与辅导——理论和实践》。这三册教材首次出版于1999年,修订出版于2011年,获2011年上海普通高校优秀教材一等奖,并于2014年入选“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材。这是专家和使用者的这三册教材给予的充分肯定和高度评价,但我们没有因此而满足,而是本着教育部提出的对优秀教材也要不断修改完善的精神,针对教育部师范教育司在《中小学和幼儿园教师资格考试标准(试行)》和《高级中学教师资格考试大纲(试行·笔试部分)》中提出的有关“教育知识与能力”的内容模块与要求(简称“教师资格证考试的内容模块与要

求”)、基础教育一线教师的建议以及使用中的学生反馈意见,从2015年起又开始了新一轮的修订,出版第三版。这次修订做了以下四方面的工作。

一、强调面向未来教师,将教材定名为“给未来教师的心理学”。这一总书名蕴含三层寓意:其一,本教材虽属心理学学科内容,但具有明确的教师教育导向,即它不过分强调心理学学科自身的学科体系,而以满足教师教书育人工作的需要为宗旨,融合心理学各有关分支学科的内容,形成以教师为使用对象,具有鲜明教师教育特色的心理学综合教材,而不是单一的“心理学”或“教育心理学”教材;其二,本教材使用者不局限于高等师范院校的师范生,而是适用于所有有志于走上教师岗位的大学生——未来教师,其中包括综合性大学的学生,以适应师资来源多元化的发展趋势;其三,本教材面向教师教育未来发展的需要,既具继承性又有发展性,体现与时俱进的精神,可服务于渴望专业成长、适应未来教育挑战的在职教师,作为他们职后培训或自学进修的教材或案头随时翻阅的教育指南。本教材中提到的“未来教师”,主要是指高等师范院校的师范生和就读于非师范类高等院校但有志于成为中学教师的大学生。

二、强调教材整体性,将教材整合为三册一体的框架体系。传统的高等师范院校心理学公共课程的教学内容较为单薄,不能满足教师教育发展的需要。为此,我们从心理学与教育、学习心理与教学、青少年心理与辅导等三方面扩充教材内容,形成三册教材。这次修订用“给未来教师的心理学”这一总书名统摄三册教材,形成三册一体的框架体系,以更好地体现本教材的整体性。也就是说,《给未来教师的心理学》由上、中、下三册组成:上册为《心理学与教育——理论和实践(第三版)》,主要由普通心理学内容组成,将人的心理活动的一般规律和心理学的基本理论应用于教书育人实践,以构筑未来教师从事教书育人工作重要的心理学基础;中册为《学习心理与教学——理论和实践(第三版)》,以学习心理学为基础,将教学心理学融入学习原理的教学应用之中,形成从学到教、学教结合的新颖内容,以提供给未来教师从事中学教学工作必需的学习与教学心理学知识;下册为《青少年心理与辅导——理论和实践(第三版)》,以青少年心理学为基础,融入心理辅导的内容,形成青少年心理学与心理辅导相结合的新颖内容,以拓展未来教师从事中学教育工作必需的青少年发展与健康心理学知识。这样,本教材实现了由隐性联系到显性合一的演进。

三、秉承修订宗旨和原则,扎实修订教材内容。这次修订的宗旨是与时俱进,进一步凸显心理学理论与教育实践的结合,充分发挥心理学教材对未来教师专业成长

的积极作用,同时也更切合教育部提出的教师资格证考试的内容模块与要求。从这一修订宗旨出发,确立了执行性、实践性、前沿性和匡正性四条操作性原则,以规范这次修订工作,更好地对教材内容进行增补、更新、删除、完善和纠错。

执行性原则体现在,修订时根据教育部提出的教师资格证考试的内容模块与要求增补内容,使增补后的教材能够涵盖心理学考试模块涉及的内容。如,中册增加了第十三章“教师心理”;下册在第六章“青少年心理辅导的基本方法”中的心理咨询的操作原则方面增加了价值中立原则,在第八章“青少年情感生活问题与辅导”中增加了“青少年情感生活问题现象的特点和现状”以及“嫉妒”和“强迫”两种情感问题及其辅导的内容,在第十一章“青少年行为适应不良问题与辅导”中增加了过激行为问题及其辅导等。

实践性原则体现在,修订时根据教育实践反馈的信息调整内容,使调整后的教材内容能更好地联系学校教育实践。如,在各册中大量增加“实践探索”专栏;更新章后的“问题探索”题目,使之更贴近中学教育实际,其中下册全部更新了各章后面的“问题探索”题目,更换了章前的案例引入和章后的案例分析;上册在第十章“性格与教育”中有关影响性格形成和发展的因素方面,修改了“学校教育环境因素”内容,更新了第六章“智力与教育”、第九章“气质与教育”等章中脱离教学实际的案例,另外在有关章节增补了课堂教学实例,如教学中教师的形象性比喻、课堂讨论的课题等;中册在第四章“认知策略的学习与教学”中完善了认知策略分类和时间管理策略等内容,在第六章“创造的学习与教学”中整合了与创造性人格相关的研究,并补充了家庭环境与创造性关系方面的内容;下册在第七章“青少年发育中的身心问题与辅导”中,针对青少年的性意识发展特点提出并界定了青春恋,还删除了与中学生尚有一定距离的“青少年职业选择与辅导”一章。

前沿性原则体现在,修订时根据心理学新近的研究成果更新内容,使更新后的内容尽可能反映最新的研究成果。如:各册大幅更新了“学术研究”“热点聚焦”“知识小窗”等专栏,达50多个。上册更新了第九章“气质与教育”,增加了气质对认知的影响、气质对意志的影响、气质对心理健康的影响、气质与职业活动的关系等内容。中册增加了概念和规则习得的一些最新实证研究成果的引用,在学习理论新发展的内容中,用联结主义学习理论的介绍(2014)更新了冯忠良(1991)的学习理论介绍,用“慕课”这一新型课程形式内容(2014)更新了计算机辅助教学内容(1991)等。下册在第一章“导论”用李支勇(2013)有关青少年同伴交往的研究更新了关中文(1982)的研

究;在第二章“青少年认知发展”有关内容中,用陈蔓莉(2015)的研究更新了沈德立和阴国恩(1990)的研究,用侯东风(2006)的研究更新了李红曾等人(1987)以及刘景全和姜涛(1993)的研究,用林崇德和李庆安(2005)的研究更新了吴凤岗(1984)的内容,用曹晓君和陈旭(2009)关于青少年元记忆分类及发展规律的研究更新了李景杰(1989)的研究;在第三章“青少年情感发展”有关内容中,用王细燕(2011)的研究更新了黄煜峰等人(1986)关于青少年儿童表情识别模式发展趋势的研究,用纪林芹和张文新(2015)有关青少年社会性情绪发展的研究更新了余强基等人(1985)的研究,用张文渊和卢家楣(2012)关于我国青少年理智情感发展特征的研究更新了郑和钧等人(1993)的研究,用王立花(2011)有关青少年亲密感发展趋势特征的研究更新了方晓义(1997)的研究;在第四章“青少年自我意识发展”有关内容中,用聂衍刚等人(2014)的研究更新了韩进之(1985,1987)的研究,用张建人和杨喜英(2010)关于青少年自我同一性的年龄发展特征研究更新了张春兴(1998)的研究,用张索玲(2009)以及邸秀娟(2012)关于中小學生自尊发展的年级差异研究更新了张文新(1997)的研究,用孟欢欢(2014)的研究更新了张文新(1998)的研究;在第七章青少年体型发育个体差异的内容中,用2000—2014年国民体质监测结果更新了1995—2000年的国民体质监测结果;在各章有关专栏部分,用徐辉(2015)关于心理健康内涵的定义更新了麦克宁的定义,用冯忠良和冯姬(2002)有关心理健康的定义以及心理健康标准确立的内容更新了严和骏(1987)的心理健康标准,用沈汪兵和刘昌等人(2015)关于两大思维分类在两性中的差异特征更新了郑日昌和肖蓓玲(1983)的研究,用竺培梁和卢家楣等人(2010)有关全国范围青少年情感能力的研究更新了舒特(1998)的研究等。三册合计更新和增加了近五年中的研究资料及相应参考文献300余条。

匡正性原则体现在,修订时针对原教材中发现的不足或错误,纠正和完善教材内容。在这次修订中,我们对插图、表格、语句、字词、标点等都进行了纠错和完善,以冀精益求精。

四、尝试创新教材编写模式,诚邀中学教师参与教材修订。这是本次教材修订的一项重要举措,也是打破长期以来高等师范院校封闭式教材编写模式的一个开拓性尝试。我们组织了一批既具有丰富教育经验(一般具有10年以上教龄),又拥有一定理论功底(具有教育硕士学位)的在中学一线年富力强的学科教师(本教材主要用于步入中学教育岗位的未来教师),直接参与本教材的修订工作,请他们以当年的未来教师、教育新手,现在的在职教师、教育能手这样的“过来人”身份,从自己的切身体会

出发,针对中学教师教书育人工作的实践,对本教材的修订提出详尽的修改意见,并三次征集他们的建议。此举是高等师范院校心理学公共课程教材编写改革中的首创,为编写队伍引入了新鲜血液,使教材在切合未来教师现时的学习特点,满足今后工作需要方面,特别是提高教材在心理学理论联系教育教学实际方面的实效性上发挥了十分积极的作用。例如,他们发现有的内容不适合中学教育实际,有的内容不利于未来教师学习时的理解,有的例子缺乏时代感,有的专栏太学术化,有的句子有歧义,有的文字有错误,等等,并本着高度的社会责任性和教育使命感,一一提出修改意见和建议,甚至还无私地拿出自己教案中的内容和教学中的案例供我们参考。可以说,上述提到的对教材的大量修改,在很大程度上正是得益于这些中学一线教师的无私帮助,这使我们编写者在编写过程中深受启发,深得其益。

通过上述一系列修订,本教材经过多年积淀而形成的特点更加鲜明,具体体现在以下七个方面。

一、在目标导向上,本教材具有明确的目标定位,那就是为满足未来教师对青少年学生进行教书育人工作的需要提供心理学学科方面的知识支撑。这一强烈的目标意识明确体现在本教材的“给未来教师的心理学”这一总书名上,并贯穿三册教材,起着纲举目张的全局导向作用。

二、在整体布局上,本教材突破我国长期以来高等师范院校师范专业心理学公共课程单册教材内容薄弱的局面,形成三册一体的框架体系。也就是说,本教材整合了普通心理学、学习心理学、教学心理学、青少年发展心理学、健康心理学等五分方面的分支学科内容,形成上、中、下三册一体的框架体系,为未来教师教育发展新时期所需的教师专业素养提供较全面充实的心理学知识体系,以发挥心理学在教师教育中重要而独特的作用。

三、在编写理念上,本教材在确定自己在教师教育中的角色地位时,不以心理学学科自身为中心,而是围绕未来教师教书育人工作的需要来组织各分支学科的内容。因此,三册教材的书名并不是单纯地用心理学学科名称,如“普通心理学”“学习心理学”“青少年心理学”,而是与学校教师岗位的工作相联系,分别冠名为“心理学与教育”“学习心理与教学”“青少年心理与辅导”,以进一步强化本教材在教师教育中的服务取向,并充分体现在每册教材中。

四、在内容框架上,呈现更科学合理的内在结构。本教材是未来教师从事教书育人工作所必需的最基本的心理学学科内容,内分两个层次:第一层次体现在上册

中,涉及心理学的基础性内容,与学校总体教育相联系;第二层次体现在中册和下册中,两册分别涉及学习心理和教学心理内容、青少年心理和心理健康内容,又分别与学校教育两大方面——教学活动和辅导活动相联系。每册都由导论和上下两编组成。上册按认知因素和情感因素分两部分(传统上分心理过程和个性心理两部分,但联系教育实际不便。如,智力属个性心理,应与性格、气质相挨,但性格、气质多与德育相关,智力挨着反而不妥,而与感知觉、思维、记忆放一起,更易联系智育。又如,注意既不属心理过程也不属个性心理,若如传统那样放在心理过程欠合理,归到认知因素则更顺。再如,同属认知,感知觉和思维分别是对客观事物的直接和间接的反映,记忆是反映留下的痕迹,因此将记忆放在感知觉和思维之后更合理):上编包括注意与教育、感知觉与教育、思维与教育、记忆与教育、智力与教育等内容,更多地与学校智育活动相联系;下编包括情感与教育、意志与教育、气质与教育、性格与教育等内容,更多地与学校德育活动相联系。中册按学习过程和影响因素分两部分:上编从学习内容的学习过程来论述心理规律与教学应用,内含概念的学习与教学、规则的学习与教学、认知策略的学习与教学、元认知的学习与教学、创造的学习与教学、动作技能的学习与教学以及社会规范的学习与教学等内容;下编从影响学生学习的内外因素来论述心理规律与教学应用,内含学习的迁移与教学、学习的动机与教学、学习的个体差异与教学、学习的环境与教学以及教师心理等内容。下册按基础知识与具体实施分两部分:上编论述青少年心理发展最重要的三个方面(认知、情感和自我意识)和心理辅导最重要的四大理论(精神分析治疗理论、行为主义治疗理论、认知主义治疗理论和人本主义治疗理论)以及操作方式、原则、步骤和技术等基础知识,内含青少年认知发展、青少年情感发展、青少年自我意识发展以及青少年心理辅导的基本理论和青少年心理辅导的基本方法等内容;下编围绕青少年期个体易遇到的问题(包括发展性问题),结合上编的有关内容和青少年学校生活实际展开辅导,内含青少年发育中的身心问题与辅导、青少年情感生活问题与辅导、青少年学习心理问题与辅导、青少年社会交往与辅导、青少年行为适应不良问题与辅导等内容。

五、在内容组织上,摆脱传统心理学教材的窠臼,采用适应教师教育特点的“三段法”(现象—规律—应用)模式。也就是,每章内分三或四节,分述某“心理现象”(内涵、种类等)、“内在规律”(心理现象的特点、机制和影响因素等)和“实践应用”(联系教书育人实践,在上册中还联系自我教育实践,以提高学生自身素质)。教学实践表明,对于非心理学专业的学习者——未来教师来说,学习重点不是心理学研究,而是

心理学应用,内含“是什么—为什么—如何用”三段认知逻辑的“三段法”模式,符合学习者的认知学习特点,更受欢迎。

六、在内容选取上,凸显丰富性、针对性和操作性。本教材从普通心理学、学习心理学、教学心理学、青少年发展心理学、健康心理学这五个心理学分支学科引入大量有关的内容和最新资料,截至这次修订,引用文献1300多条,呈现出丰富的心理学内容。这些丰富的心理学内容,都是有针对性地通过收集、筛选和发掘获得的:一方面,在大量文献资料中收集有关内容的基础上,筛选出与教师教育相关的信息,即便是一般心理学书籍中经常会提到的内容,但若与教师教育相去甚远,也予以删除;另一方面,对以往心理学教材中论述较少,但又是教师教育所需要的心理学内容,予以发掘并积极引入,包括一些最新研究成果。例如,在教育实践中,情感因素的作用日益受到重视,但对教学中情感因素的研究相对匮乏,为此我们将自己在这方面发表于权威刊物的最新研究成果及时引入教材。本教材阐述心理学有关理论知识的同时,又十分重视实践应用,通过各种形式为未来教师实践应用提供切实可行的方法,并尽可能使有关学习内容具有操作性。例如,每章都设专节阐述有关心理学理论在教育实践中应用的内容,还设有一个或一个以上的“实践探索”专栏进一步作为个案加以介绍,每章还设置了鼓励学生到实践中操作的“问题探索”题,等等。正是鉴于这个特点,本教材的三册书名中都以“理论和实践”作为副书名,充分凸显本教材高度重视心理学理论及其实践应用的特点。

七、在内容呈现上,既形式多样,又规范统一,有助于引导读者阅读并激发阅读兴趣。本教材以十余种不同的形式来呈现内容,并以不同的功能来引导学生阅读,既有利于学生把握主次,理解导读,也有助于学生产生学习兴趣,维持阅读动机。除每册教材的目录之外,每章还有“本章细目”,这有利于把握该章细目内容。除章内根据需要放置照片外,每章在开头都有一张切合章主题的照片,而且大多是到学校现场拍摄的,以增添学校教育的现实感,缩短心理学理论与教育现实的心理距离。“本章要点”归纳出每一章五个左右的知识要点,帮助学生分清主次,把握重点。“想试着回答一下吗……”针对每章的主题,写出一些在日常生活与该主题有关的现象的趣味性问题,不求答案,目的是激发学生对该内容的学习兴趣。每章都有图片和表格,以求图文并茂、展示要点、活跃版面的效果。对教材中的主要概念都给予字体加粗、定义表述,并附以外文术语,以引起学生重视,并方便学习。正文阐述教材的主要内容,涉及概念、种类、理论、实践等,是教材的主要部分。“学术研究”专栏丰富和延伸教材

正文的有关理论内容,补充介绍新的研究成果等,以开阔学生的学术眼界。“实践探索”专栏将教材正文的有关理论内容在教育实践中加以拓展,为学生的实践应用提供借鉴。“热点聚焦”专栏反映与教材正文提到的理论和实践知识有关的,在教育界或心理学界引起关注的热点问题,以引发学生的思考或探讨。“知识小窗”专栏从知识性、背景性角度进一步介绍教材正文中提到的有关内容,丰富学生相关的认知结构。人物专栏非常简要地介绍教材正文中提到的一些著名学者,增进学生对有关学科领域的了解和亲和感。章前开始处针对每章主要内容设置导入性案例,由案例引发问题,创设问题情境,激发学生对该内容的学习兴趣和动机。正文结束前的案例分析对该章开篇引入的案例,结合该章的有关理论知识予以分析,使案例形成前后呼应的完整结构,使学生产生“原来是这样啊!”的感受,不仅有助于理解,而且有助于体验心理学在教育中的魅力。“本章小结”概要总结该内容,以利于学生把握和记忆。“思考题”针对每章的内容,提出有关问题,这些问题的答案都在该内容中,起到复习的作用。“问题探索”针对每章的内容,提出探究性、实践性的问题,鼓励学生运用该内容在实践中进行探索。每册书末都有采用规范通用的文献标注方式收录的大量中外文参考文献,使文中引用皆可查阅,以便学生进一步学习参考,也有利于学生获得严谨治学的学术氛围的熏陶。上述各种形式在具体安排上做到规范统一、科学合理:每章开篇由章首照片、“本章细目”“本章要点”“想试着回答一下吗……”和导入性案例引发兴趣,导出正文;每章正文穿插“学术研究”“实践探索”“热点聚焦”“知识小窗”“人物介绍”等专栏(每章至少一个)以拓展内容,又有图表配合形式;每章结束由案例分析(运用该章理论解释该章开篇案例)、“本章小结”“思考题”“问题探索”等帮助学生理解该内容、复习巩固和实践拓展。

本教材由卢家楣主编,孙圣涛、刘伟和贺雯分别担任上册、中册和下册的副主编。上册各章的执笔人员是:第一章,卢家楣;第二章,贺雯;第三章,刘伟;第四章,卢家楣、张敏;第五章,卢家楣、陈宁;第六章,竺培梁;第七章,卢家楣、张萍;第八章,孙圣涛、常倩倩;第九章,孙圣涛;第十章,孙圣涛、常倩倩。中册各章的执笔人员是:第一章,卢家楣;第二章,贺雯、谭贤政;第三章,贺雯、张庆;第四章,卢家楣、张敏;第五章,卢家楣、张文海;第六章,卢家楣、张敏;第七章,刘伟;第八章,卢盛华、沈艳平;第九章,孙圣涛;第十章,卢家楣、张文海;第十一章,孙圣涛;第十二章,刘伟;第十三章,贺雯、刘伟、王怀勇。下册各章的执笔人员是:第一章,卢家楣;第二章,贺雯;第三章,卢家楣、陈宁;第四章,卢家楣、孙圣涛、胡霞;第五章,沈勇强;第六章,张志刚、卢家

楣;第七章,卢家楣、贺雯;第八章,卢家楣、张敏;第九章,卢家楣、闫志英、张萍、张文海;第十章,卢盛华、刘伟;第十一章,沈勇强、苏生。蔡丹、罗俊龙和王怀勇三位副教授积极参加本次教材修订工作,发挥了很大作用。

本次第三版教材的修订出版,首先要感谢来自中学教育第一线的学科教师的积极参与,他们既有丰富的教育教学实践经验,又具有较高教育理论水平,并接受了教育专业硕士学位教育,他们以主人翁的态度,结合自己的教育实践经验,提出了大量宝贵意见和建议。他们是:丁聪灵、包遵锋、周宇、程琦、杜彬彬、龙琼、蒋艺茜、李俊、李正毅、王娜、苏治芳、黄晔、龚嘉佳、秦晔、张根余、易君、殷小慧、余淼淼等。还要感谢徐璐璐、李冬梅、任智、邹夏、周璇、蔡海娟、周淑金、张娜、刘河舟、张雅、王愚、管凯、仰惠茹、朱美侠等研究生对稿件的修改和校阅。感谢上海高校高峰高原学科建设项目的支持、上海教育出版社袁彬副总编和心理学编辑室主任谢冬华的支持以及上海师范大学对教学创新团队的支持。本书还大量采用了国内外许多专家、同仁的研究成果和资料,在付梓之际,一并表示感谢。

本次教材修订虽力求与时俱进、精益求精,但限于能力和水平,仍难免有不足乃至谬误之处,敬请同行专家、学者,特别是未来教师不吝赐教,我们将不断改进,不断探索,以求臻于至善。

卢家楣

2016年12月于上海师范大学

目 录

第一章 导论	1
本章要点	2
第一节 青少年期概述	3
一、青少年期的内涵	3
二、青春期与青少年期	4
三、青少年期的年龄界定	6
第二节 青少年心理发展的实质	9
一、生物发生论	9
二、社会发生论	10
三、心理发生论	13
四、综合发生论	15
第三节 青少年心理健康	18
一、心理健康的概念	19
二、心理健康的标准	22
三、影响青少年心理健康的因素	24
四、青少年心理健康的意义	26
第四节 青少年心理辅导	28
一、青少年心理辅导的概念	28
二、青少年心理辅导的内容	31
三、青少年心理辅导的目标	32

四、青少年心理辅导的原则	32
本章小结	35
思考题	36
问题探索	36

上 编

第二章 青少年认知发展	39
本章要点	40
第一节 认知发展概述	41
一、认知发展的内涵	41
二、认知发展的机制	42
三、认知发展的进程	43
第二节 青少年认知发展的特点	45
一、青少年注意发展的特点	45
二、青少年观察发展的特点	48
三、青少年记忆发展的特点	48
四、青少年思维发展的特点	51
五、青少年元认知发展的特点	54
第三节 青少年智力和创造力发展的特点	57
一、青少年智力发展的特点	57
二、青少年创造力发展的特点	58
本章小结	62
思考题	62
问题探索	62
第三章 青少年情感发展	63
本章要点	64
第一节 青少年情绪的发展	66
一、青少年情绪体验的发展	66

二、青少年情绪表现的发展	70
三、青少年情绪社会化程度逐渐提高	72
第二节 青少年情感的发展	73
一、青少年道德情感	74
二、青少年理智情感	77
三、青少年审美情感	80
四、青少年人际情感	83
五、青少年生活情感	87
第三节 青少年情感能力的发展	90
一、情感能力概述	90
二、青少年情感能力发展的特点	93
本章小结	97
思考题	98
问题探索	98
 第四章 青少年自我意识发展	 99
本章要点	100
第一节 自我意识概述	101
一、自我意识的内涵	102
二、自我意识的结构	102
三、自我意识的发生	104
四、自我意识发展对青少年成长的作用	104
第二节 青少年自我意识发展的过程	105
一、青少年自我意识总体发展的状况	106
二、青少年自我意识发展的机制	111
第三节 青少年自我意识发展的特点	112
一、青少年自我认识发展的特点	113
二、青少年自我体验发展的特点	119
三、青少年自我调控发展的特点	122
本章小结	124
思考题	124

问题探索	124
第五章 青少年心理辅导的基本理论	125
本章要点	126
第一节 精神分析治疗理论	127
一、心理层次与结构	127
二、心理性欲发展论	131
三、心理防御机制	133
第二节 行为主义治疗理论	136
一、经典性条件作用原理	136
二、操作性条件作用原理	139
第三节 认知主义治疗理论	142
一、贝克的认知模式	143
二、埃利斯的 ABC 理论	145
三、认知行为治疗理论	147
第四节 人本主义治疗理论	149
一、罗杰斯的人本主义治疗理论	149
二、马斯洛的人本主义治疗理论	152
本章小结	154
思考题	155
问题探索	155
第六章 青少年心理辅导的基本方法	156
本章要点	157
第一节 心理辅导的基本途径	158
一、通过课程教学进行心理辅导	158
二、通过课外活动进行心理辅导	158
三、通过班主任工作进行心理辅导	160
四、通过学科教学进行心理辅导	160
五、通过小组活动进行心理辅导	161
六、通过个别咨询进行心理辅导	162

七、通过校园文化渗透进行心理辅导	163
八、通过校内外网络进行心理辅导	163
第二节 心理咨询的操作原则	164
一、同感来访者	165
二、接纳来访者	166
三、助来访者自助	166
四、为来访者保密	167
五、价值中立原则	167
第三节 心理咨询的五大步骤	168
一、建立关系	168
二、探讨问题	171
三、确定目标	172
四、解决问题	173
五、延续性结束	174
第四节 心理咨询的具体技术	174
一、全心倾听	175
二、敏锐观察	176
三、巧妙提问	178
四、解除阻抗	182
五、深层解释	184
六、行动建议	185
本章小结	186
思考题	187
问题探索	187

下 编

第七章 青少年发育中的身心问题与辅导	191
本章要点	192
第一节 青少年身心发展概述	193
一、青少年发育中身心问题的含义	193