

高等院校教师教育系列教材

GAODENG YUANXIAO JIAOSHI JIAOYU  
XILIE JIAOCAI

ZHONGXUESHENG XINLI FUDAO  
**中学生心理辅导**

乔建中 主 编



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

高等院校教师教育系列教材  
GAODENG YUANXIAO JIAOSHI JIAOYU  
XILIE JIAOCAI

ZHONGXUESHENG XINLI FUDAO  
**中学生心理辅导**

乔建中 主 编



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

---

### 图书在版编目(CIP)数据

中学生心理辅导 / 乔建中主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2013.9

(高等院校教师教育系列教材)

ISBN 978-7-303-16775-3

I.①中… II.①乔… III.①中学生—心理辅导—高等学校—教材 IV.①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第172807号

---

营销中心电话 010-58809014  
北师大出版社教育科学分社网 <http://jyqx.bnup.com>  
电子信箱 [jiaoke@bnupg.com](mailto:jiaoke@bnupg.com)

---

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnup.com](http://www.bnup.com)  
北京新街口外大街19号  
邮政编码: 100875

印 刷: 三河兴达印务有限公司  
经 销: 全国新华书店  
开 本: 170 mm × 230 mm  
印 张: 13.25  
字 数: 240千字  
版 次: 2013年9月第1版  
印 次: 2013年9月第1次印刷  
定 价: 28.00元

---

策划编辑: 陈红艳	责任编辑: 陈红艳
美术编辑: 纪 潇	装帧设计: 纪 潇
责任校对: 李 菡	责任印制: 陈 涛

### 版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

# 高等院校教师教育系列教材 编委会

主任	潘百齐	郭宁生		
副主任	周晓静	杨跃	彭钢	
编委	(按姓氏拼音排序)			
	柴江	陈秋苹	陈玉祥	丁锦宏
	杜萍	杜晓梅	段作章	郭宁生
	寇冬泉	李园	刘春琼	马维娜
	潘百齐	彭钢	乔建中	邱莉
	孙青	王军	薛晓阳	杨霞
	杨小晶	杨跃	张晓东	张扬生
	赵家荣	周晓静		

# 序

今天，教育质量日益影响国家与社会的发展水平与速度，关系到人的生命质量与价值。作为教育母机的教师教育无疑成为社会关注的热点问题。我国当下正处于教师教育改革与发展的重要时期，改革教师教育课程，是提高教师教育质量，保证教师专业水平的关键之举。

2011年11月，我国第一部《教师教育课程标准(试行)》历经8年精心研制，20余次修改完善，终于正式颁布实施。该标准针对我国教师教育存在的突出问题，汇聚了我国师范院校多年来教职课程改革实践的结晶，并集中反映了我国新时代教师教育的改革诉求，对我国深化教师教育改革尤其是课程改革具有重要意义。

《教师教育课程标准(试行)》以教师专业发展为主线，“为了每一个教师的发展”、“为了教师团队的发展”。要实现教师个人发展，必须注重从教书匠的训练走向教育家的成长、从定型化教学转向情景化教学、从技术性实践转向反思性实践、从理论的实践化转向实践的理论化。要实现教师团队的发展，则要注重教师学习共同体与教师合作文化的形成，强调将教师团队建设转化为一种内在的文化生成。“育人为本、实践取向、终身学习”是教师教育课程的基本理念。教师是儿童发展的促进者，教师工作的出发点与归宿是儿童发展；教师在教学工作中必须坚持“儿童为本”或“儿童本位”，发现儿童的特性、尊重儿童的学习权利。教师是反思性实践者，教师工作是在理论指导下的实践活动，教师就是在复杂多变的实践情境中通过实践问题的解决与实践经验的反思，形成自身的实践智慧、发展教学风格的过程。教师是终身学习者，教师工作是一种终身学习的专业，需要开展更为专业的学习，在这一过程中要努力坚持“越是基于学习者的内在需求越是有效”，“越是扎根于学习者的鲜活经验越是有效”，“越是细致地反思学习者自身的经验越是有效”等基本规律。

本套教材的编写者均为从事教师教育理论与教学实践的教育工作者。教材编写依据《教师教育课程标准(试行)》的基本理论与要求，以《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》以及全国教师工作会议精神的要求为指导，结合当前基础教育改革逐步深入对高素质师资的诉求，旨在提升新师资培养质量，培养未来的人民教育家，深入推进基础教育课程改革和教师教育改革。教材编写反映了教师教育学科研究的最新成果，紧紧把握学科建设前沿

问题，具有国际视野，并立足于本土开展研究，在对实际问题的研究过程中，将教师专业化进程推向深入。在内容方面与时俱进，具有鲜明的时代特色。教材贴近基础教育现实，以身边的现实问题和鲜活事例为教学和研究素材，具有鲜明的实践性与区域特色，有利于学习者构建教育理念，树立教育信念，提高解决教育实际问题的能力。教材编写体例新颖、层次分明、表达规范、放言易懂，不仅仅是教材，也是学材，具有较强的可读性。

总之，本套教材编写既注重理论涵养与能力提升相结合，又注重境外视野拓展与本土问题解决相结合，同时还富含大量的案例研究和有效的专业发展演练活动。本套教材不仅适用于教师教育机构师范专业学生的课程教学，而且还适用于中小学教师在职专业学习，这也体现了教师教育职前职后教育一体化的新理念，为提升教师专业发展水平做出了新的尝试和探索。本套教材的编写，正逢其时。

钟启泉

2013年8月

# 前 言

《中学生心理辅导》是全国高等院校教师教育专业本科学生必修的教育心理学课程，主要探讨如何综合运用心理教育和心理咨询等理论与方法，对中学生的心理发展和心理问题进行有效帮助与指导。

如何使中学生在青春阶段就养成良好的心理素质，为今后学习生活和社会适应奠定坚实的心理基础，既是中学教育面临的严峻挑战，也是高等院校师范生培养面临的重要课题。为此，南京师范大学教师教育学院从进一步优化师范生培养质量的角度，在多年教学实践的基础上，组织有关专家和教师，根据中学生心理发展的年龄特征和中学生心理素质发展的社会要求，综合国内外相关理论和实践研究的最新成果，为高等院校教师教育专业本科学生编写了这本结构新颖、内容生动、方法实用的《中学生心理辅导》。

在本书的编写过程中，我们遵循北京师范大学出版社的编写要求，针对高等院校教师教育专业本科学生的培养目标，着力体现“三基五性”的基本原则，即内容上侧重基本知识、基本理论和基本技能，写作上突出思想性、科学性、先进性、启发性和实用性。与之相应，在本书的内容结构及其呈现方式上，我们特别重视避免现行同类书籍中的某些缺憾，力求在内容上翔实、新颖，即注重从心理教育学和心理咨询的角度，对各种心理问题和心理障碍产生原因和影响因素进行深入分析，使学生能够“开卷有益”；力求在方法上具体、实用，即注重从学校教育和自我教育的角度，对一些有效的心理调适和心理教育方法进行具体介绍，使学生能够“学以致用”；力求在文字上简明、生动，即注重从“有利于学”的角度，用典型案例自然辐射对各种心理问题及其调适方法的理论阐述，使学生能够“深入浅出”。

本书作为“高等院校教师教育教材”，是在江苏省教师教育专业指导委员会、南京师范大学教师教育学院和北京师范大学出版社的领导和专家的关心与

指导下完成的。在本书的撰写过程中，我们参考了同行和专家的众多著述，并在书中一一列出。在此，特致以谢忱和敬意。

本书各章编著者分别是：第一章至第五章，乔建中；第六章，第八、九章，冯天荃；第七章，曲方柄。全书由乔建中统稿、定稿。

由于我们能力、学识所限，书中定有不少未尽人意之处，敬请读者和专家指教。

乔建中

2013年1月

南京师范大学教师教育学院



# 目 录

<b>第一章 绪 论</b> .....	1
第一节 中学生心理辅导概述 .....	1
第二节 中学生心理发展的三大过渡 .....	7
第三节 中学生心理发展的三大矛盾 .....	13
<b>第二章 学习心理问题及其辅导</b> .....	21
第一节 入学适应 .....	21
第二节 学法指导 .....	27
第三节 学习压力 .....	32
第四节 厌学 .....	37
<b>第三章 情绪心理问题及其辅导</b> .....	44
第一节 成长烦恼 .....	44
第二节 喜怒无常 .....	50
第三节 体貌自卑 .....	55
第四节 失足悔恨 .....	62
<b>第四章 交往心理问题及其辅导</b> .....	68
第一节 社交恐怖 .....	68
第二节 心理孤独 .....	73
第三节 同学嫉妒 .....	76
第四节 代沟苦恼 .....	83
<b>第五章 考试心理问题及其辅导</b> .....	90
第一节 考试焦虑 .....	90
第二节 考试怯场 .....	98
第三节 高不成低不就——填报志愿 .....	106
第四节 高考落榜 .....	112

<b>第六章 性心理问题及其辅导</b> .....	118
第一节 性发育烦恼 .....	118
第二节 性意识困扰 .....	123
第三节 性道德淡漠 .....	127
第四节 少年早恋 .....	130
<b>第七章 偏差心理问题及其辅导</b> .....	139
第一节 逆反心理 .....	139
第二节 网络成瘾 .....	142
第三节 追星一族 .....	149
第四节 离家出走 .....	155
<b>第八章 团体心理辅导</b> .....	160
第一节 团体心理辅导的概述 .....	160
第二节 团体心理辅导的过程 .....	164
第三节 团体心理辅导的技术 .....	176
<b>第九章 心理辅导活动课</b> .....	189
第一节 心理辅导活动课的概述 .....	189
第二节 心理辅导活动课的设计 .....	190
第三节 心理辅导活动课的实施 .....	192
第四节 心理辅导活动课的评价 .....	194
<b>参考文献</b> .....	201

# 第一章 绪 论

## 【本章重点】

- 全面理解中学生心理辅导的含义
- 了解中学生心理辅导的目标与内容
- 了解中学生心理辅导的原则与形式
- 了解中学生心理发展的三大过渡与三大矛盾

中学生心理辅导是对中学生的心理发展和心理问题进行帮助与指导的教育活动。如何使中学生在青春阶段就养成良好的心理素质，为今后学习生活和社会适应奠定坚实的心理基础，既是学生健康成长的需要，也是推进素质教育的必然要求。

## 第一节 中学生心理辅导概述

### 一、中学生心理辅导的含义与意义

#### (一) 中学生心理辅导的含义

中学生心理辅导是以全体中学生为对象，以促进健康成长、增强学业能力、激发自我潜能、培养健全人格为主要目标，综合运用心理教育和心理咨询等理论与方法，对中学生的心理发展和心理问题进行帮助与指导的教育活动。

对中学生心理辅导内涵的全面理解，涉及以下三个方面：

第一，面对全体学生。由于中学生心理辅导的目标是促进健康成长、增强学业能力、激发自我潜能、培养健全人格，因此，其在辅导对象上与心理咨询、心理治疗有所不同，即不是仅限于少数有心理障碍或疾病的学生，而是全体学生。这是因为，每个中学生在完成中学学业的各个阶段中，都会遇到这样或那样的新要求，都会因新要求与现有心理水平之间的矛盾而导致种种心理适应问题，所以他们都有接受心理辅导的需要。帮助全体中学生认识和应对中学阶段可能遇到的各种心理问题，指导他们顺利完成中学阶段的各种发展任务，

是中学生心理辅导的职责。

第二，重视防患未然。在辅导内容上，中学生心理辅导强调以发展性和预防性为主、治疗性为辅，即突出有助于中学生心理健康发展和有助于预防中学生心理问题发生的教育内容，以防患于未然。因此，中学生心理辅导的内容侧重，在于根据学生身心发展的特点和即将面临的适应问题，主动地、超前地对中学生进行心理品质培养和心理潜能开发方面的帮助与指导，使中学生能以良好的心态、正确的方法应对发展中的新任务、新要求，并使其心理素质和心理健康水平向更高的层次发展。相比之下，心理咨询和心理治疗则带有一定的被动性与滞后性。

第三，协同学校教育。中学生心理辅导是学校教育的一个组成部分，必须服务于学校的办学目标和学生的培养目标。因此，中学生心理辅导只有与学校教育的其他组成部分有机结合、相互协同，才能有效发挥应有的功能。具体来说，这种协同主要体现在四个方面：①贯穿学校教育——在学校教育的各个方面和学校教育的整个过程中，都应注重对中学生的心理辅导，以促进学生身心的和谐发展和素质的全面提高；②开展专门活动——对中学生的心理辅导除了与思想品德课、思想政治课及青春期教育等相关教学内容有机结合进行外，还要针对中学生在心理发展和学校生活中面临的适应性问题开展专门的教育活动，如心理辅导课、专题讲座、团队活动等，帮助中学生掌握常用的心理保健、心理调适知识和方法；③建立家校协调——建立学校和家庭在中学生心理辅导上的沟通渠道，引导和帮助学生家长树立正确的教育观，以良好的行为、正确的方式去影响和教育子女；④提供教育支持——为班主任和学科教师提供教育支持，对存在心理问题或出现心理障碍的学生及时进行认真、耐心、科学的心理辅导，帮助学生解除心理障碍。

## （二）中学生心理辅导的意义

第一，促进学生身心的健康发展。中学生正处于人生的过渡时期，即从童年向青年过渡、从幼稚向成熟过渡、从不定型向定型过渡的时期，他们无论在生理上还是心理上都发生着急剧的变化。与之相应，他们在学习方式、能力发展、社会交往、个性培养等方面也面临一系列更新、更高的适应性要求。在此期间，他们难免会因为不能顺利适应身心发展和社会要求的巨大变化，而产生种种心理问题和矛盾，出现心态失衡甚至萌发心理障碍。因此，对中学生进行专门的心理辅导，帮助他们调整学习方式、改善人际关系、增强适应能力、学会自我调节、形成良好个性，不仅可以引导他们顺利度过人生的过渡时期，而且可以增强他们的心理健康水平，为其今后的健康、全面发展奠定坚实的基础。

第二，促进素质教育的有效实施。我国现阶段学校教育的培养目标，是以马克思主义关于人的全面发展思想为理论基础，以提高民族素质为宗旨，培养适应社会经济、文化建设所需要的素质全面、和谐发展的各级各类人才。人的素质虽然涉及方方面面，但以心理素质为基础，即提高人的整体素质以优化人的心理素质为基础。因此，对于学校的素质教育来说，心理辅导及其心理健康教育既是素质教育的重要组成部分，也是实施素质教育的重要途径。特别是在当今改革开放逐步深化的新时期，体制改革日益深化、技术更新日益迅速、工作节奏日益紧张、人际竞争日益激烈、观念碰撞日益频繁的严峻现实，对人们的社会适应能力提出了巨大的挑战，而期间机遇与挑战交织、压力与活力共存、危机与希望同在的矛盾现实，更是对人们的心理素质提出了更高的要求。在这种新的历史条件下，在中学开展心理辅导，是中学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。

第三，促进社会文明的不断进步。加强社会主义精神文明建设是我国新时期的一项带有根本性的战略任务。学校是培养人才的基地，也是建设社会主义精神文明的重要场所。在中学生中开展心理辅导，优化未成年人的心理文明水平和社会心理环境，既是建设社会主义精神文明的一项重要内容，也是社会主义精神文明建设的一种动力，其意义不可低估。它既有助于克服中学生的消极心理状态，促进积极向上心理的形成，振奋民族精神；又有助于塑造中学生良好的个性，健全人格发展，提高道德水准，净化社会风气；还有助于调动中学生的主动性、积极性和创造性，从而以科学的态度处理各项实际工作，推动社会经济和文化的发展与进步。

## 二、中学生心理辅导的目标与内容

教育部在《中小学心理健康教育指导纲要》中要求，心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。具体目标是：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

为了落实教育部的要求，中学生心理辅导的目标及其主要内容涉及以下四个方面：

第一，培养健康自我。悦纳自己的生理变化，促进生理与心理的协调发展；了解青春期心理卫生常识，学会克服青春期的烦恼，调控好自己的心理冲动；理解情绪的多样性，学会调节和控制情绪，保持乐观心态；客观分析挫折和逆境，寻找有效的应对方法，养成勇于克服困难和开拓进取的优良品质；主动锻炼个性心理品质，磨砺意志，陶冶情操，形成良好的学习、劳动习惯和生活态度；了解自我评价的重要性，客观地认识、评价自己的优缺点，形成比较清晰的自我整体形象。

第二，增强交往能力。学会与父母平等沟通，正确认识父母对自己的关爱和教育，以及可能产生的矛盾，克服“逆反”心理；了解青春期闭锁心理现象及危害，积极与同学、朋友交往，养成热情、开朗的性格；正确认识异性同学之间的情感、交往与友谊，学会用恰当的方式与异性交往；了解教师工作的特点，积极与教师进行有效的沟通，正确对待教师的表扬与批评，增进与教师的感情；知道礼貌是文明交往的必要前提，掌握基本的交往礼仪与技巧，养成文明礼貌的行为习惯；理解竞争与合作的关系，能正确对待社会生活中的合作与竞争，养成团结合作、乐于助人的品质。

第三，增强学业能力。全面认识学习的社会意义与个人意义，树立正确的学习观念；形成认真、踏实、积极的学习态度，养成主动、勤奋、独立的学习习惯；掌握有效学习的方法和技巧，形成适合自己的学习策略，不断提高学习效率；学会调节自己的学习状态，正确对待学习压力，克服考试焦虑，为学习创设良好的心理环境；了解自己的能力和潜力，确立切实可行的学习目标和学习志向；创设“最近发展区”，激发学生潜能，不断增强学业能力。

第四，适应社会发展。正确认识从众心理和好奇心，发展独立思考和自我控制能力，杜绝不良嗜好，养成良好行为习惯；培养正确的生涯观念，做好升学和职业选择的心理准备；正确认识生活中的困难和逆境，提高心理承受力，保持积极进取的精神状态；正确认识个人与集体的关系，自觉维护集体的荣誉和利益；感受社会生活的发展变化，增进关心社会的兴趣和情感，养成亲社会行为；感受个人情感与民族文化和国家命运之间的联系，提高文化认同感。

### 三、中学生心理辅导的原则与形式

#### （一）中学生心理辅导的原则

与学校的其他教育教学活动一样，中学生心理辅导的有效进行也必须遵循一些符合教育教学目的、反映教育教学规律的基本要求。其主要体现在以下四个方面：

第一，全体与个别相结合。中学生心理辅导是中学教育的一个组成部分，是为全体中学生健康成长服务的。因此，在辅导对象上，中学生心理辅导必须遵循全体和个别相结合的原则，即在面向全体学生心理发展的共同需要与问题的基础上，兼顾个别学生心理发展的特殊需要与问题。与之相应，中学生心理辅导的具体实施，必须做到“班级授课”和“个别咨询”相结合、集体辅导和个别辅导相结合、共同关注和区别对待相结合。

第二，发展和防治相结合。在辅导目标上，中学生心理辅导遵循发展和防治相结合的原则，一方面根据中学生身心发展的新特点和新问题，积极地对中学生进行心理品质的培养和心理潜能的开发进行指导与帮助，使其能以良好的心态、正确的方法应对发展中的新任务、新要求，并使其心理素质和心理健康水平向更高的层次发展；另一方面根据中学生身心发展可能出现或已经出现的问题，进行有针对性的预防或治疗，促使其主动自我调整、积极适应环境、保持身心健康。

第三，他助与自助相结合。在辅导功能上，中学生心理辅导遵循他助与自助相结合的原则。对中学生进行心理辅导，虽然主要是教师的一种他助行为，但是其功能不仅限于他助范畴，而是要进一步拓展到自助领域，即让学生“学会学习、学会发展”。“教是为了不教”，对中学生进行心理辅导的最终目的和最佳结果，是帮助他们不断增强认识自我、调控自我、优化自我的能力，学会自立自强，学会主动发展。叶圣陶先生说过：“教师的主导作用，益在于善于引导启迪，使学生自奋其力，自致其知，非教师滔滔讲说，学生默默聆听”。同样，使中学生“自奋其力，自致其知”，也是中学生心理辅导的重要功能。

第四，尊重与理解相结合。在辅导关系上，中学生心理辅导遵循尊重与理解相结合的原则。与其他教学活动一样，中学生心理辅导的有效实施，取决于教师与学生之间能否形成的一种沟通与合作的交互主体性关系，而这种关系的确立又首先取决于教师能否以尊重与理解的方式对待学生。所谓尊重学生，就是把学生看作是有独特价值、有发展潜能、有自我指导力量的行为主体，平等地对待学生，尊重学生的人格和权利，以沟通与合作的方式来进行心理辅导；所理解学生，就是以学生的视角来看待他们的世界，和他们一起走入他们的世界，以便从内在来了解生活对他们的意义，以及他们想成为什么样的人，他们想在哪些方面得到成长。

## （二）中学生心理辅导的形式

中学生心理辅导的形式，有多种分类方法。在我国现行学校教育实践中，中学生心理辅导的形式主要有以下三种：

### 1. 专门课程

在以往的学校教育中,心理辅导或心理健康教育作为素质教育的一个组成部分,大多数是通过学科渗透和课外活动的方式进行的。这虽然取得了一定的成效,但是也普遍存在知识传授不系统的问题。随着素质教育和课程改革的深入,在学校开设专门的心理辅导或心理健康教育课程,得到教育界的普遍重视。这是因为,教育总是和知识传授相联系的,知识是人类文明的根基,也是心理教育的源泉。丰富的知识素养,可以帮助学生端正看待生活问题的角度,确立正确的人生态度,从而在动荡的生活中保持积极向上的心理状态;丰富的知识素养,可以拓宽学生的心胸,摆正自我与他人的关系,提高和谐人际关系的主动性;丰富的知识素养,还能增强学生自身的能力和魅力,从而提高心理修养的信心和热情。就目前学校教育的实践来看,中学生心理辅导课程的具体实施形式主要有三种:一是心理科普讲座,即班级授课的方式对中学生进行较为系统的心理健康知识的普及,并就中学生心理发展中的共性问题及其解决进行讲座式的专门指导;二是团体心理辅导,即针对中学生成长中存在的共性心理问题,在以小组或班级为单位的团体情景下,采用预设目标、形式、内容、活动、情境的方式,为中学生提供有针对性的心理辅导;三是心理活动课,即以有目的、有计划、操作性强的活动为载体(如演讲、辩论、角色扮演、小组讨论、游戏、餐会等),以实际生活中的心理发展和心理问题情境为参照,让中学生在活动中体验、领悟、交流、实践提高心理健康水平的原理和方法。

### 2. 学科渗透

由于学校教育的所有工作都包含着丰富的心理辅导和心理健康教育蕴意,加之学科教学又是学校教育的主要渠道,因此结合学科教学进行心理辅导的教育渗透,一直是中学生心理辅导的主要形式之一。但是,我们也应该清楚地认识到,现行语、数、外、音、体、美等学科教学的内容,主要是围绕自身的学科知识体系设计、编排的,因而其中渗透的心理辅导内容绝大多数离散地分布在各项、各类、各章节学科知识里,以至在各年级、各分册、各单元的心理辅导内容之间缺乏由浅入深、由易到难、循序渐进、分项安排的渗透系列,甚至难有整体规律可循。这种内容分布的离散性,可能直接导致各学科在心理辅导渗透上出现零散重复和效果不定两个问题。由于内容离散及其教学过程的动态化,教师在心理辅导渗透上自然要“相机行事”,碰到什么教什么,这既零零散散,针对性不强,又容易在同一内容或同一层次上多次重复,不能达到步步深化的效果;由于内容离散且缺乏系统和规律,心理辅导渗透的效果自然会因教师的个人素养和教学水平的不同而变化,唯有那些自觉发掘教材中心理辅导蕴



涵，梳理整套教材中心理辅导渗透的照应、衔接、深化等关系，并在教学中有机地加以阐发的教师，才能保证学科渗透所要求的心理辅导目标得以有效的实现。因此，为了保证学科教学在心理辅导上的针对性和相对系统性，必须由负责心理辅导的领导和教师，根据现阶段学生心理辅导的具体目标和所学课程的具体内容，将心理辅导的具体内容分解到相关学科的教学中去，并给各科教师提出或规定其教学中心理辅导的任务。这样才能使学科教学中心理辅导成为有目的、有计划、有系统的活动。

### 3. 心理咨询

在学校的学习和交往过程中，总有一些学生会碰到难以解决且不愿让一般人知道的心理问题或心理障碍。因此，在学校里设置专门的心理咨询室和配备专门的心理咨询人员，对来寻求帮助的学生提供个别辅导式的帮助，已经成为中学生心理辅导的普遍需要和发展趋势。需要注意的是，心理咨询是一种职业化的助人行为，而不是一般的帮助活动。心理咨询是运用心理学的理论与方法从心理上为来访者提供帮助的活动，咨询员必须是经过心理咨询专业训练的从业人员。在日常生活中，人们也可以互相帮助，通过谈心交流来缓解别人的紧张情绪，但这只是日常交往而不是心理咨询。心理咨询有特定的目的和任务，解决问题有专门的理论与方法，它是一种有目的有意识的职业行为，是一个人性化、个人化和有内涵的过程，它重在帮助学生分析内心的矛盾冲突，探讨影响其情绪和行为的原因，协助他们自我改变。当然，学校心理咨询不可能解决学生的所有心理问题，它有自己的适用范围。

## 第二节 中学生心理发展的三大过渡

中学阶段在人的一生中，无论在生理上还是心理上都是一个急剧变化的关键时期。这个时期学生心理发展的特点，引起世界各国生理学、心理学、教育学、社会学以及伦理学界的广泛重视，并提出这一时期是“反抗期”、“危机期”、“飞跃期”、“烦恼期”、“孤独期”、“闭锁期”、“心理上的断乳期”等说法。但是，这些说法仅仅是从某一侧面或角度剖析了这一时期学生的心理特点，而没有揭示其心理发展的根本特征。我们认为，中学时期处于人生的过渡阶段，即从童年向青年过渡、从幼稚向成熟过渡、从不定型向定型过渡的时期，因而过渡性是中学生心理发展的根本特征。其主要体现在以下三个方面：