



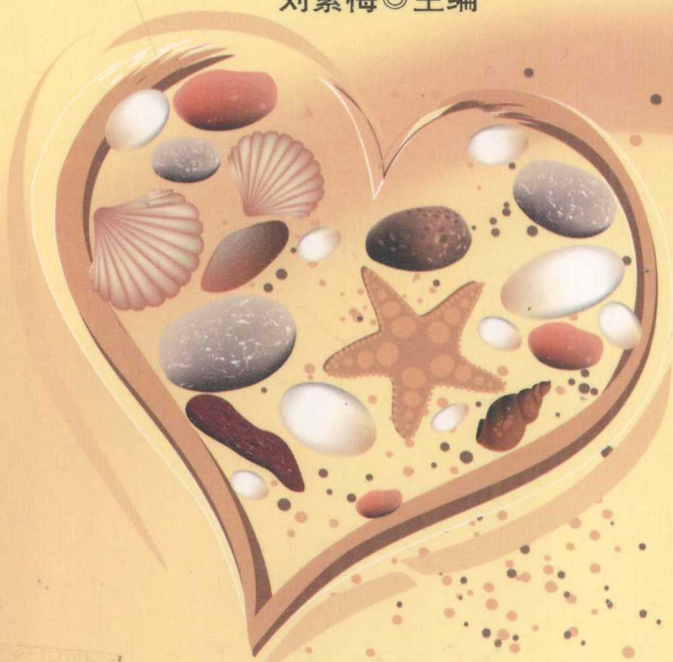
恩歌贝尔教育

XUESHENG DE XINJIE YAONIJIIE

学生的心结 要你解

教师如何提高学生的心理健康水平

刘素梅◎主编



教师是流动的清泉，拂去学生心灵的尘埃；教师是美妙的乐曲，让学生感受更多生命的美好；教师是冬日里的暖阳，用自己的温暖照耀着学生。



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NNUP.COM



XUE SHENG DE XIN JIE YAO NI JIE JIAO SHI RU HE TI GAO XUE SHENG DE XIN LI JIAN KANG SHUI PING

学生的心结要你解

——教师如何提高学生的心理健康水平

主编◎刘素梅



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NBNUP.COM

图书在版编目(CIP)数据

学生的心结要你解:教师如何提高学生的心理健康水平/刘素梅主编. —长春:东北师范大学出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5602-6257-4

I. ①学… II. ①刘… III. ①心理卫生-健康教育-教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 116328 号

☐责任编辑:刘永枚

☐责任校对:谢欣儒

☐封面设计:子 小

☐责任印制:张 林

东北师范大学出版社出版发行

长春市净月开发区金宝街 118 号(邮政编码:130117)

电话:0431-85601108

传真:0431-85693386

网址:www.nenup.com

电子函件:SXXX_3@163.com

万唯编务工作室制版

北京汇祥印务有限公司印装

顺义区北务镇北务村北路 99 号(邮政编码:101300)

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

开本:650×960 1/16 印张:16 字数:305 千

定价:28.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,可直接与承印厂联系调换

学生的心结要你解

随着中小学生生理和心理的发育和发展，社会阅历的扩展和思维方式的变化，他们的心理健康越来越得到各界人士的广泛关注。如今社会竞争日益激烈，学生在学习、生活、人际交往、自我意识等诸多方面都会遇到各种各样的心理困惑和问题。

本书联系实际，密切结合案例，针对学生中存在的常见心理问题进行剖析，理论联系实际，提出行之有效的解决策略，具有很强的针对性和代表性，是一本不可多得的心理健康教育参考书。

前 言

现今，审视我国中小学教育，不难发现青少年的健康成长已经引起社会各界人事的广泛关注。学校教育的主要任务之一是培养学生具备和谐的人格，青少年只有具备了良好的心理素质，健康的人格，积极的生活态度，自尊、自信、自强、自制，情绪愉悦，富有爱心，才能有健康的行为，才会更有条件成为社会需要的有用人才。正是在这种严峻的形势下，为了改变中小学教育被动的局面，社会各界人士迫切呼唤心理学应直接地参与到中小学教育教学工作当中，而心理辅导正是心理学直接参与中小学教育教学工作最为重要的形式。

目前，我国中小学教育界也逐步认识到心理辅导在教育工作中的重要性，许多地方的中小学结合本地的实际情况，纷纷展开了形式多样，内容丰富的心理辅导活动，有些地方还专门设置了心理辅导教师，开设了心理辅导课程，在一定程度上促进了中小学心理辅导工作的推进。但应该指出的是，心理辅导在我国还是一项相当年轻的事业，对于广大中小学教育工作者来说，它仍旧十分陌生。在心理辅导的实际过程中，广大中小学教育工作者因为专业知识的缺乏，导致做出一些违背学生心理发展规律的事情来，得不偿失。因此，加强对其心理辅导专业知识的培训，尽快打造出一支素质精良、专业知识扎实的中小学心理辅导队伍便成为当务之急。

近些年，我国对青少年学生的心理辅导工作蓬勃开展，并取得了巨大的成绩，但是关于中小學生心理辅导方面的书籍仍是凤毛麟角，仅有的几本读物，也由于其理论色彩过于浓厚，很难为实际工作者所理解、接受。因此，编者博采众长，编写了这本集理论性、通俗性、实用性于一体的读



物，结合我国学校心理辅导的实践，论述了帮助青少年解决心理问题的方法，为广大心理辅导专业人员和教师提供了一个有意义的参照框架。本书针对中小学生的心理现状，依据教师心理辅导的水平编写而成。书中对中小学生在日常教学中存在和出现的具体心理问题进行了总结，建议教师从实际出发，做出恰当的处理，实践证明这些操作方法都是行之有效的。本书将成功经验上升到理论层面，并给出了相应的指导。

“教育学生有如开垦一片荒地一般，需要教师的耐心、信心及爱心的滋润与浇灌，才能辟荒地成良田，化光秃为青翠。”愿本书的出版，能为广大中小学教师提升心理辅导技能提供借鉴，使教师们能更好的把握住学生心灵的船桨，从而引领学生驶向成功的彼岸。

编 者

目 录

第一章 心理健康相关概念阐述	(1)
第一节 心理健康的正确认识	(1)
第二节 学生心理辅导的正确认识	(8)
第三节 学生心理辅导现状及未来规划	(13)
第二章 解开意志上的心结	(19)
第一节 学生意志及其辅导	(19)
第二节 由意志产生的心理问题	(30)
第三节 挫折心理辅导	(37)
第三章 解开情绪上的心结	(55)
第一节 学生情绪及其辅导	(55)
第二节 由情绪产生的心理问题	(68)
第三节 考试焦虑的心理辅导	(75)
第四章 解开人际交往上的心结	(87)
第一节 学生人际交往及其辅导	(87)
第二节 由人际交往产生的心理问题	(109)
第三节 青春期的心理辅导	(117)



第五章 解开生活习惯上的心结	(125)
第一节 学生生活习惯及其辅导	(125)
第二节 学生不良生活习惯的心理辅导	(132)
第三节 不良语言行为的心理辅导	(138)
第六章 解开学习上的心结	(153)
第一节 学习过程中的心理问题	(153)
第二节 课堂行为的心理问题	(169)
第三节 学生学习的心理辅导	(178)
第七章 解开特殊学生的心结	(207)
第一节 器官缺陷的学生	(207)
第二节 品德不良的学生	(220)
第三节 资质优异的学生	(235)

第一章 心理健康相关概念阐述

第一节 心理健康的正确认识

一、全面理解健康的概念

古今中外，人们通过许多俗语表达了对健康的赞美与向往，如：健康是人生第一财富；健康与智慧是人生的两大幸福，等等。那么，究竟什么是健康呢？

世界卫生组织曾对健康作了科学而全面的解释：“健康是身体、心理和社会方面的完善状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱现象。”由此可以看出，健康包含三个方面的内容，即生理健康，心理健康和社会健康。生理健康是指人体结构完整、生理功能正常；心理健康主要指人的心理与行为统一、人格稳定和心理与环境协调；社会健康是指人的社会适应性良好，具有较强的社会交往能力、工作能力和广博的科学文化知识，能胜任个人在社会生活中的各种角色，取得成就，自我实现。在健康的三个因素中，心理健康处于核心地位，起着举足轻重的作用，而社会健康从本质上来说也就是心理健康，缺乏心理承受能力与心理调节能力的人，是不可能获得社会健康的。在现代社会，一个真正健康的人应该在生理、心理以及社会三个方面都处于良好的状态，三者缺一不可，缺少其中任何一种健康，都称不上是真正的健康者。

目前，在许多经济、文化和科技发达的国家和地区，人们非常重视心理因素对学习、工作、生活的影响，已经习惯于把心理健康看做健康的重要组成部分。许多企业、学校甚至于个人都拥有专职的心理医生或心理辅



导人员，心理健康问题深入人心。然而，我国对心理健康的重视程度较之发达国家和地区还存在较大的差距。因此，我们必须及早改变过去对健康含义的狭隘理解，更新观念，从多方位、多角度来正确认识健康的深刻内涵，大力开展心理健康工作，以使我国国民的身心健康水平得到大幅度的提高。

二、心理健康的判断及必要性

（一）心理健康的判断

关于心理健康，并不存在统一、明确的标准，心理学界对于心理健康的标准问题也存在着很大的分歧和争论，众多心理学者从不同的角度对此进行了深入的探讨与研究，并提出了各种心理健康的标准。

美国著名的人本主义心理学家马斯洛和密特尔曼在《变态心理学原理》一书中提出了心理健康的十条标准，即：（1）充分的安全感；（2）充分了解自己，并对自己的能力作恰当的估价；（3）生活的目标切合实际；（4）与现实环境保持接触；（5）能保持人格的完整与和谐；（6）具有从经验中学习的能力；（7）能保持良好的人际关系；（8）适度的情绪表达与控制；（9）在不违背团体的要求下，能作有限度的个性发展；（10）在不违背社会道德规范的情况下，能适当满足个人基本需要。

哈佛大学心理学者奥尔波特则认为心理健康的人即是“成熟者”，为此他提出了七个标准：（1）能主动、直接地将自己推延到自身以外的兴趣和活动中；（2）具有对别人表示同情、亲密或爱的能力；（3）能够接纳自己的一切；（4）能够准确、客观地知觉现实和接受现实；（5）能够形成各种技能和能力，专注和高水平地胜任自己的工作；（6）自我形象现实、客观，知道自己的现状和特点；（7）能着眼未来，行为的动力来自长期的目标和计划。

众学者仁者见仁，智者见智，为我们从不同方面了解心理健康的标准提供了有益的启示。虽然，在心理健康的标准问题上尚未形成统一的观点，但总的来说，大部分学者都认为在现代社会中，心理健康的人通常表现为以下几点：

1. 智力水平正常

智力水平正常是人们生活、学习和工作的基本心理条件。智力一般是

指人的观察力、记忆力、想像力、思考力和操作能力的综合。人群的智力呈常态分布，即天才和低能者是少数，大多数人处于中间状态。心理健康的人的智力水平是正常的，智商（IQ）多数在 85—115 之间，他们能够完成正常的生活、工作和学习任务，能与周围的环境取得平衡。

2. 情绪反应适度

情绪反应适度就是要保持健康而稳定的情绪，心胸开阔、乐观、热情、有朝气、耐受挫能力强，能自我约束、自我修正、自我监督，能克服困难，成功而有效地应对日常生活中的各种紧张状态。一般来说，情绪反应异常往往是心理疾病的先兆。

3. 自我意识正确

自我意识正确通常表现为能正确地认识自我、评价自我、体验自我、控制自我、激励自我、教育自我，做到自知、自尊、自重、自强与自信。正确的自我观念是心理健康的重要基础，因为一个人只有正确的认识自己，他的行为举止才能得体，对学习和工作才能适应，才能努力的发展自己，主动地进行自我修养、自我教育。相反，如果自我观念不正确，就可能狂妄自大，过高地估计自己，去做力所不能及的事，做不好就责怪环境，或者把过失推诿给他人；也可能妄自菲薄，把自己看得一无是处，从而形成严重的自卑心理，不能心地坦然地学习、工作和生活。

4. 意志品质健全

意志是自觉地确定目的，并根据目的来支配和调节自己的行动、克服困难的心理过程。意志品质健全表现在意志行动的自觉性、果断性和顽强性上。心理健康的人在活动中具有明确的目的性，能适时做出决定而且自觉的去执行，还能保持长时间专注的行动去实现既定目标。而意志不健全的人则挫折容忍力差，怕困难，做事三心二意，注意力不集中，缺乏自控力。

5. 统一完整的人格

心理健康的人都有正确的人生观和信念，并以它为中心，把需要、愿望、思想、目标和行为统一起来。人生观和信念作为人格的核心，一般是很少变化的，而个人具体的需要、愿望等，则会随着时间、环境的变化而改变。但是，这种改变总是与其人生观和信念是相一致的，并受其制约



的。如果不是如此，欲望背弃了信念，私欲和良心相冲突，思想和行动相矛盾，主体的自觉意识统一不了这一切，就会导致人格分裂。

6. 社会适应良好

适应性也就是一个人的健康程度。心理健康的人应能和社会保持良好的接触，认识社会、了解人生，他的信念、思想、目标、行动能够跟的上时代的步伐，与社会要求相符合。一旦发现自己的需要、愿望与社会的要求、别人的幸福发生冲突时，就会放弃或者修改自己的行动计划，以谋求与社会的协调一致。如果不是这样，而是为了实现个人的私欲，不惜采取反社会的态度和行为，不顾社会道德规范与法律的约束，妄取强求，那就是不健康的心理。

7. 人际关系协调

人际关系代表着人的心理适应水平。心理健康的人往往乐于与人交往，尊重与理解他人，具有同情心和利他行为，能和他人和睦相处。而心理不健康的人则不能与他人合作，对他人漠不关心，缺乏同情心，处处斤斤计较、无事生非，猜疑、嫉妒，与集体格格不入。人际关系不协调通常是心理疾病产生的主要原因。

8. 心理特征与年龄相符

不同年龄阶段的人具备不同的心理特征。一个人的心理特征，如言谈举止、情绪状态等，应该符合其所处年龄阶段的一般情况。儿童的过于早熟心理和成年的太幼稚行为，常常被看做心理不健康的表现。

（二）心理健康的必要性

用现代的观点来看，一切的成就、一切的财富，都始于健康的心理。培养与保持健康的心理具有十分积极的意义：

1. 心理健康可以增进人体各系统与器官生理功能的发挥，有益于生理健康

心理的发展要以生理的成熟为基础，而心理的发展状况又直接关系到人体各系统与器官的生理功能的发挥，直接影响人的生理健康状况，两者相互影响、相互制约，共同作用于个体的健康发展。事实证明，许多心理问题能直接引起某些疾病或加剧某些疾病的发展，如不少患有癌症的病人在得知自己的病情之后，就陷入了对死亡的极度恐惧之中，失去了生活的

信心，抑郁寡欢，这样大大降低了机体的免疫能力，从而加剧了病情的恶化，导致了过早的死亡。现代医学也证明青少年儿童的情绪对成熟的进程有着直接的影响，情绪过度抑郁会导致性激素分泌不足，青春期被推迟，甚至会影响青少年儿童身高与体重的正常增长。

2. 心理健康对于提高工作与学习的效率有很大的帮助

心理健康的人一般都具有与其年龄发展阶段相应的认识水平、稳定的情绪、愉快的心境、高昂的生活热情、同客观现实保持积极平衡的意志行动以及良好的个性心理等特征。因此，能更好地集中精力、高效率地进行工作与学习。相反，如果一个人总是处于极度紧张、烦躁以及焦虑等不健康的心理状态下，工作与学习是很难取得预期效果的，而且还很可能给国家和社会造成严重的损失。对于正处于人生发展关键时期的学生来说，这一点显得尤为重要。学生除了要有强壮的体魄、渊博的学识，关键的是还要有一个健康的心理。只有拥有了健康的心理，才能高效率地学习科学知识，从而以高昂的姿态迎接知识经济时代的到来。

3. 心理健康有益于提高个体对现代社会生活的适应能力

现代社会正在急剧变化中向前发展，信息量越来越大，新奇事物层出不穷，个体受到的压力与冲击日益增多。因此，对于每一个在社会现实中生活的个体来说，具有必要的社会适应能力就显得尤为重要。从一定意义上来说，社会适应能力就是心理承受能力。心理承受能力不强的人是很难经得起失败或挫折、经受住诱惑与压力的考验的，所以也就很难在现代社会生存下去。目前，我国学生的社会适应能力状况不尽如人意，许多学生畏惧艰难困苦，逃避现实压力，甚至出现了自杀或杀害父母的恶劣现象。当然，导致这种状况的原因是相当复杂的，但心理健康水平普遍低下却是最为决定性的因素。因此，只有拥有健康的心理，学生才有正视人生的心理基础，把学习、生活中的挫折当做向成功迈进的垫脚石，把顺境当做人生进步的加速器和超越自我的试金石，从而更好地适应现代社会生活。

4. 心理健康有利于个体潜能的充分发挥

从心理卫生的角度来看，一个人的潜能开发状态，就是一种心理在动态发展中表现出来的最健康的状态。每个人都具有巨大的潜在能力，但由于各种主观或客观因素的阻碍和压抑而不能得到充分的发挥，长期处于潜



伏状态。而健康的心理状态，却可以诱发和转化个体中的潜能成为强大的内部动力并通过行动表现出来，取得在平常难于达到的效应。比如，我们提倡美化校园环境，树立优良的校风，目的之一就是要创造一个舒适、优雅、祥和的环境和良好的心理氛围，使师生们有一个积极健康的心态，从而充分发挥各自的潜能，更好地从事工作和学习。

三、心理健康的影响因素

目前，在我国学生心理素质中普遍存在着依赖性较强、缺乏自制力、意志力薄弱、社会交往能力不足以及心理抗挫能力差等方面的问题。这些存在于学生中的心理问题，往往导致他们难以接受正确的学校思想政治教育，学习科学文化知识困难，人际关系紧张以及心理疾病增多等诸多不良的后果。因此，应引起高度的重视，找出原因，设法消除，以保证他们在德、智、体诸方面得到健康而顺利地发展。

影响学生心理健康的因素是多方面的，既有社会环境的因素，也有家庭、学校环境的因素，还与学生个体本身的发展有关系，各种内外部因素相互作用共同影响学生的心理健康。

（一）社会环境因素

随着改革开放的深入，社会生产力的发展和社会生活的日趋复杂化、现代化，社会环境发生了巨大的变化。学生并非生活在真空中，社会风气、社会舆论以及社会文化等社会环境中的各种因素无时无刻不在影响思想和行为，而且其影响程度远甚于成人。当今的学生思想活跃、求知欲强，对新奇事物敏感且敢于幻想和冒险，社会活动范围及其内容较之以前日渐扩大和丰富。在社会环境中的积极因素促进他们身心健康发展的同时，一些社会环境的消极因素，诸如腐败现象、犯罪率升高、影视片和书籍中的黄色和暴力等同样冲击着身心还很稚嫩的学生，严重地影响着他们的身心健康，造成他们不同程度的心理异常或心理疾病，并且干扰了其正确的人生观、世界观的形成。学生心理健康是全社会共同的任务，因此，要调动一切社会力量、优化社会环境，为学生的心理健康创造良好的空间。

（二）学校环境因素

学校环境是学生赖以成长和发展，并不断走向社会化的重要土壤。它

对学生的身心发展的影响则是多方面的，但对学生的心理健康的影响则最为深切。学校应该是学生的乐园，学习应该是学生的需求、乐趣、享受。目前，中小学教育存在着改革开放的现实与价值观教育的传统内容及传统观念之间的矛盾，开放性社会的环境与半封闭的教育方式之间的矛盾。在教育的指导思想仍一味地追求高分、偏主科、设重点，使教师、家长和学生都背上了沉重的包袱，而心理负担最大的还是学生。违背心理规律的教育教学方法，加重了学生的思想负担和学习压力，使他们丧失了对学习的兴趣，造成心理上各种矛盾的激化和混乱，出现程度不同的心理障碍，表现为适应不良，如焦虑、不安、恐惧等心理冲突，从而影响了学习。

（三）家庭环境因素

家庭是社会的细胞，是个体最早接受教育的场所。父母是子女人生中的第一位老师，他们的言行对子女有着潜移默化的影响。如果师之以范，教之得法，就会产生巨大的积极力量。相反，则容易危害孩子的心理健康成长。目前，独生子女在学生总体中占据着很大的比例，父母在教育独生子女过程中逐渐暴露出许多问题，如放纵、溺爱的家教，导致孩子自私、任性、粗暴、孤傲的异常心理；而严厉、专横的家教，则造成孩子虚伪、反抗、胆怯、孤僻的异常心理，等等。另外，家庭不和睦、残缺家庭的日趋增多对学生造成的心理创伤也是不可低估的。父母的离异、家庭的不和使孩子的情感受挫，缺乏安全感，容易自卑、多疑，导致部分学生心理素质的不健全。

（四）学生个体因素

学生正处于或即将进入青春期。青春期是个体发育、发展的最宝贵、最富特色的时期，也是人生发展的“危险期”、“暴风雨时期”。处于此时期的学生个体的生理特征具有突变性，表现为形体、形态、内分泌等一系列的生理现象都要发生一个迅速而巨大的变化。生理变化是心理变化的物质基础，随着生理的变化，以及环境和教育等各种因素的作用与影响，个体心理方面的发展与变化更是错综复杂：正处于一个心理迅速走向成熟而又尚未完全成熟的过渡期；性意识的觉醒与发展，使他们开始对异性产生好奇和关注，有的甚至出现了幼稚和盲目的早恋意识；学习与升学的竞争，人际关系的紧张所造成的压力，都容易导致诸如焦虑、偏执、烦恼等异常心理。



第二节 学生心理辅导的正确认识

一、学生心理辅导的界定

(一) 学生心理辅导的定义

什么是心理辅导？在心理健康的范围中，我们该如何给它定位？这是进行学生心理辅导工作必须首先明确的问题。

“辅导”一词，泛指有关专业人员对当事人的协助与服务。所谓学生心理辅导，是指在一种新型的建设性的人际关系中，学校辅导人员依据学生的身心特点和社会发展的要求，运用其专业知识和技能，给学生以合乎其需要的协助与服务，帮助他们充分地了解自己，愉快地接纳自己，正确地认识环境，根据自身条件确立有益于个人发展和社会进步的生活目标，使其能克服成长中的障碍，在学习、工作、情绪及人际关系等各个方面，有效地调节自己，增强社会适应性，做出明智的抉择，充分发挥自己的潜能。

心理辅导是当代心理学和行为科学对学校教育的重大贡献，也是以多种学科理论的综合为依据的新兴教育方法，是现代学校的一个重要标志。作为一种理念，心理辅导的工作假设建立在人有积极成长潜能的基础上：相信只要提供一个有利于成长的人际情景，不断发展的需要其中得到必要的关注，人的潜能就能激发出来。教育者要做的不应该是压制、强迫，而是引导、协助，是透过学生的表面行为，去挖掘他内在的合理需要，看看他所选择的满足需要的方式是否真正有效、是否合理。满足需要的方式也可以转化成派生的需要，教育者要创设情景满足他基本的、合理的需要，引导和协助他转变派生的、不合理的需要和不良行为。作为现代教育的重要组成部分，心理辅导是提高学生心理素质的前提。学生的求知和成才，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展的过程。教育提供给学生的文化精华，只有通过个体的心理机制的选择、内化，才能渗透到人格特质中，学生才能由幼稚走向成熟。这个过程，也是心理素质水平不断提高的过程。从人格发展的角度来看，心理素质教育是驱动学生人格发展的

动力。心理辅导不断地对学生的人格发展进行着认识、评价和调控，不断地改变着自我对人格发展的态度和要求，使他们认识到人格应朝什么方向发展，以及怎样才能实现这种发展。

（二）学生心理辅导的内容

学生心理辅导虽然也涉及到对学生家长、学校教师的建议，但大量的工作还是针对学生的辅导。在西方，心理辅导的内容是根据学生个人生活和发展需求而制订的，因此，十分广泛多样，并强调服务性，这一特点在美国学生心理辅导的内容中表现得尤为突出。美国学生心理辅导的内容涉及诸如协助学生拟定课业表，安排学生与企业代表见面，帮助学生解决因父母离异而产生的疑难，指导学生改正吸毒习惯，讲授结交朋友的技巧和约会须知，甚至帮助学生巧妙地通过考试，等等，归纳起来其主要内容可分为六类：（1）在课业、社会生活等方面个人问题的咨询；（2）就业指导及跟踪性服务；（3）信息服务；（4）为每个学生建立详细而系统的累积性档案，以记录其智力、兴趣、性向、人格特征和测量结果、学业成绩、嗜好、健康状况、家庭历史背景、经济状况、打工经历等内容；（5）磋商性服务，主要是指导人员与社会、家庭和学校的联系与合作；（6）辅助学生治疗心理疾病和矫正不良行为习惯。

在我国，对于心理辅导内容的确定大致有两种不同的观点。一种观点是从学生的心理发展的各个侧面出发，将心理辅导分成情意品质、认知能力（包括智力和创造力等）、优良的性格品质和正确的动机等方面的辅导；一种观点是根据学生所面临的问题的性质，将心理辅导的内容划分为三个方面：（1）学习辅导：帮助学生了解自己的学习能力；改进学习方法和形成良好的学习习惯；培养有效的智力活动策略和周围监控智力活动的意识与技能；提高学习的自觉性、兴趣和成就动机等。（2）生活辅导：帮助学生情绪宣泄和自我调控；面对生活事件；改善与家人、老师和同学的人际关系；面对青春期发育、学习与异性相处和正确对待婚恋；度过课余生活、合理消费；价值观、生活目标和态度辅导；认识环境和社会生活等。（3）择业辅导：择业辅导主要包括升学辅导和就业辅导两个方面，择业辅导协助学生了解自己的能力和倾向、职业兴趣、职业价值观；了解工作特性，获得有关升学、就业、社会人才需求等方面的信息；了解国家就业政