

GAO DENG SHI FAN YUAN XIAO
XIAN DAI JIAO SHI JIAO YU CONG SHU

高等师范院校现代教师教育丛书

总主编 ◎ 卢家楣

青少年心理与辅导 ——理论和实践

主 编 ◎ 卢家楣

Li Lun He Shi Jian
Qing Shao Nian Xin Li Yu Fu Dao

Qing Shao Nian Xin Li Yu Fu Dao

上海教育出版社

GAO DENG SHI FAN YUAN XIAO
XIAN DAI JIAO SHI JIAO YU CONG SHU

高等师范院校现代教师教育丛书

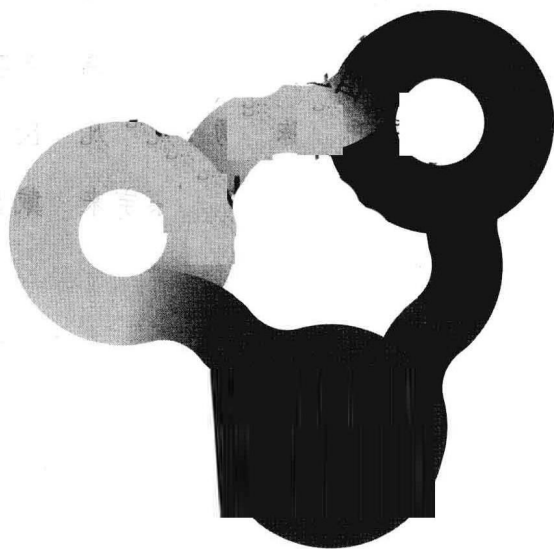
总主编 ◎ 卢家楣

青少年心理与辅导

——理论和实践

主 编 ◎ 卢家楣

副主编 ◎ 贺 雯



上海教育出版社

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. —上海:

上海教育出版社, 2011.6

(高等师范院校现代教师教育丛书)

ISBN 978-7-5444-3491-1

I. ①青… II. ①卢… III. ①青少年心理学—研究

IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第107245号

丛书策划 张文忠

责任编辑 张文忠 王 鹏

青少年心理与辅导

——理论和实践

卢家楣 主编

出版发行 上海世纪出版股份有限公司

上海教育出版社

易文网 www.ewen.cc

地 址 上海永福路123号

邮 编 200031

经 销 各地新华书店

印 刷 江苏启东人民印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16 印张 26 插页 2

版 次 2011年6月第1版

印 次 2011年6月第1次印刷

印 数 1-2,500本

书 号 ISBN 978-7-5444-3491-1/B·0075

定 价 46.00元

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)

高等师范院校现代教师教育丛书

编辑委员会

顾 问 李 进 丛玉豪 陈永明

总 主 编 卢家楣

编 委(以姓氏笔画排序)

王旭卿 王维臣 卢家楣 刘 伟

刘家春 刘鸿模 孙圣涛 李晓洁

张文忠 陈 勇 胡知凡 段 鸿

贺 雯 袁 军 蔡宝来 戴胜利

总 序

教育的关键是教师,教育发展的真正后劲是教师专业化素质的不断提高,这是当今社会的共识。因此,旨在提高教师专业化素质的教师教育改革,已成为深化教育改革、推进教育发展的重心所在。纵观国际和国内教师教育改革的大背景,在各类教师教育改革中,中学教师教育改革历来是世界各国教师教育改革的热点和难点,其中,以课程体系改革为主导的职前中学教师教育改革更是处于全球共同关注的焦点位置。在这样的改革大潮中,高等师范院校自然肩负着义不容辞的责任,面临着无可退避的挑战。我们正是在这样的形势下,迎来了新一轮的职前中学教师教育的教育类课程体系改革。

早在 20 世纪末,我们就进行了一次较大规模的职前中学教师教育的教育类课程体系改革,将对师范生开设的传统的教育类课程——教育学和心理学,改革为“两大板块”的课程体系:一是教育学板块,主要有 4 门课程:教育原理、课程与教学论、德育与班主任、教育研究方法;二是心理学板块,主要有 3 门课程:心理学与教育、学习心理与教学、青少年心理与辅导。该项改革取得了积极成果,在全国产生了影响。其改革获得上海市优秀教学成果一等奖,配套的教材获全国普通高校优秀教材二等奖。该课程体系施行已近十年,我们认为在新的形势下,应本着与时俱进的精神,在已有的实践探索基础上,进一步深化改革,完善课程体系。2005 年我们承担了上海市教师教育高地建设项目的重任,这就给了我们深度改革的契机、勇气和动力。为了更科学、深入、全面地进行高等师范院校职前中学教师教育的教育类课程体系改革,我们进行了一系列的调查研究:问卷调查了近 3 000 名各年龄段的初、中、高级职称的中

学教师,了解他们对现行师范教育,特别是课程体系的意见和建议;研究了美国、英国、加拿大、澳大利亚、新西兰、俄国、德国、法国、芬兰、瑞典、日本、韩国、新加坡、印度以及我国的台湾、香港、澳门等14个国家和地区的同类教育的状况;借鉴了国内兄弟师范院校,特别是6所部属重点师范大学在这方面成功改革的经验。然后结合自己以往的改革,我们提出了进一步完善课程体系的设想,构建三大板块:一是教育学理论板块,主要有现代教育——理论和实践、现代教学——理论和实践、现代德育——理论和实践3门课程;二是心理学理论板块,主要有心理学与教育——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3门课程;三是教育技能板块,主要有教育科学研究技能、班级管理技能、教育信息技术应用技能、文娱活动参与技能4门课程。这一新课程体系经过专家研讨和组织论证,即将进入实施阶段。本系列教材正是为配合这一新课程体系实施而组织编写的。

本系列教材编写的目标是,配合课程建设为职前中学教师专业素质培养发挥积极作用,并在编写过程中充分反映新课程改革精神,体现出如下四个方面的特色:

1. 厚实理论和加强实践的统一。本教材在指导思想上,突出强调了专业基础课教材性质。这是一个认识上的重要突破。我们认为,旨在培养师范生专业素质的教育类课程,不是迄今为止国内各师范院校划归的一般意义上的公共必修课,而是专业基础课,确切地说,是教师教育的专业基础课。这就确立了该类课程在高等师范院校中的重要而独特的地位,不仅为这样较大规模的课程改革,提供了坚实的思想基础,也为配套的课程教材的编写提供了一个明确的指导思想:作为专业基础课程,新教材就应该有相当的理论性,而不同于公共课那样对理论论述的浅尝辄止;作为教师教育的专业课程,不是教育学专业的课程,新教材还应该有一定的实践性,为即将走上教师岗位的学生提供必要的实践指导。因此,我们在理论板块各课教材名称上都写上“理论和实践”,就是为了强调厚实理论和加强实践两者的和谐统一。这是为该课程的性质所决定的一大特色。

2. 重视心理理论和突出教育服务的统一。在本教材的板块结构中,心理学无疑占据重要地位。这是因为“心理学就其对教育学的应用和对教育学者的必要性方面来说,当然站在一切科学的首位”(乌申斯基,1867)。只有掌握了必要的心理学知识,才能更好地理解教育理论,更深入地认识教育现象,更有效地解决教育问题。因此,我们根据新课程体系的结构,编写了为教师教育所迫切需要的普通心理学、学习心理学、青少年心理学等方面的教材,并加大了相应的理论分量。但另一方面,所有这些

心理学科内容的组织都强调为教育服务的原则,打破以往纯心理学科教材的编写格局,实现由以学科为本改为以培养职前中学教师专业化素质为本的转变,形成具有鲜明的教师教育专业特色的心理学理论教材,故三本心理学教材分别在命名中加上“与教育”、“与教学”、“与辅导”,以凸显重视心理理论和突出教育服务两方面的和谐统一。这是本系列教材的又一个特色。

3. 夯实知识性和强调技能性的统一。在本教材的板块结构中,涉及知识性的教材有6本,这对于夯实教育学和心理学基本理论方面的知识是十分必要的。但我们在调查研究中发现,在现时教育实践中存在着高等师范院校毕业生普遍缺乏教育技能的严重现象,已引起教育界的担忧,也为我们新课程体系的改革带来了又一个重要启示:一定要下决心加强教师教育中技能素质的培养。为此,在涉及知识性的两大理论板块的课程中,不仅讲理论,也讲相应的应用和操作性的内容,与此同时,我们还根据新时期中学教育对教师的要求,在新课程体系中增设技能板块,开设旨在培养教育科研、班级管理、信息技术和文娱参与等四方面技能的课程。这就使职前中学教师教育的教育类课程教材首次出现了知识性和技能性两方面的和谐统一。这是本系列教材的再一个特色。

4. 优化内容和美化形式的统一。当教材编写的基本指导思想、整体结构框架确定之后,具体的内容和形式的处理就成为教材质量高低的关键性指标。本教材系列力求打破教育类公共课教材的传统藩篱,在优化内容和美化形式的和谐统一中彰显特色。在优化内容方面,我们首先是强调在科学性前提下的严谨性,所有内容都必须有明确的文献资料支撑,做到书中有资料来源的注释,书后有相应文献资料的索引,试图改变我国公共课教材弱化文献资料、淡化学术性的状况,也有助于增强未来教师的学术素养。其次,我们强调在实效性前提下的创新性,所有内容都必须从能否实实在在有助于职前中学教师专业化素质提高的角度加以组织、甄别、取舍、增减内容,不囿于以往公共课教材的传统格局,力求体现内容编写上的创新性。第三,我们强调在针对性前提下的充实性,所有内容不再是以往概念上的公共课使用的简约版,而是教师教育专业课程使用的专业版,针对教师教育专业实际充实相应的内容,其中包括一些前沿的研究内容和我们自己的研究成果,使整个系列的丛书较为厚实,每本教材力求做到部分内容为上课之用,部分内容为课后自学之用,使教学和自学有机结合。同时也为毕业后走上教师岗位的学生,提供一套有价值的案头参考书。

在美化形式方面,我们也尽可能使教材生动、活泼,以引发学生的学习心向。首

先,从总体框架上说,学生打开每章内容,都可看到4级目录,让学生清晰了解每章内容纲要,“本章要点”更让学生明确学习重点,合理分配精力。之后,用“想试着回答一下吗……”的导入语,引出与每章有关的趣味题,激发学生对随后内容的学习兴趣。然后以案例的形式导出本章内容,进一步使学生产生学习的欲望。当本章内容叙述完了以后,再看到来自开头的案例,用本章学习到的有关原理来解释案例,做到前后呼应,理论密切结合实践,大有豁然开朗的感觉。随后再有“本章小结”,帮助学生总结该章学习过的内容,继而要求学生做针对本章内容的“思考题”,答案均在书中,起到自我检查和复习的作用。最后是“问题探索”,启发学生将该章学过的知识应用于教育实践,书中没有现成的答案,要求学生自己去探索、创新。其次,每章设有“知识小窗”、“学术研究”、“热点聚焦”和“实践探索”4个专栏,将教材正文之外的有关学术前沿问题研究、教学现实中的有关热门话题、有关原理在教学中的运用案例、拓展学生视野的知识介绍等方面的内容,以灵活、机动的方式呈现出来,作为正文内容的补充、拓展、深化和实践延伸。第三,每章开篇都有一张与本章内容有关的来自鲜活的中学教育实践的照片,文中还注意图表的充分应用,并常配以有关的名家大师简介和照片,以期尽可能达到图文并茂的效果。

作为上海市教师教育高地建设项目的组成部分,本套教材的编写和出版,得到上海市教委经费上的资助,得到学校、学院和各有关部门的支持,我们对此表示感谢。我们特别感谢李进校长、丛玉豪副校长和陈永明院长欣然担任丛书的顾问,不吝指导,厚爱之情溢于言表;感谢朱小蔓、张民生、顾泠沅、王厥轩等专家在研讨新课程体系时对该丛书系列的建议和厚望;感谢10本教材的所有编委和编写人员在真诚合作、鼎力相助过程中所付出的智慧、热情和艰辛;感谢我们的博士生和硕士生们在参编、校阅、文献查寻等过程中所作出的大量工作和默默无闻的贡献;最后,特地感谢丛书编辑张文忠先生以满腔热忱和极端负责的精神为本套教材所做的高质量、高效率的编辑工作。

卢家楣

2009年12月于上海师范大学

前言

本书是高等师范院校现代教师教育丛书心理学理论板块中的第三本书,属发展心理学和心理健康学范畴,涉及其中两大领域——青少年心理和青少年心理健康。本书的宗旨是帮助学习者掌握从事中学教育工作所必需的心理学方面的知识,促进这方面专业化素质的提高。

本书体系是以青少年心理学为基础,融入心理辅导的内容,形成青少年心理学和心理辅导相结合的新颖体系,其中体现了三个理念:一是体现本丛书中心理学理论板块的一个基本指导思想,即心理学课程要全力为教师教育专业服务,因此青少年心理学自然要为学生未来的学校教育工作服务,而在未来的学校教育工作中对青少年学生的心理辅导也是不可或缺的组成部分,因此本书不以独立的学科形式出现,而是冠名“青少年心理与辅导”;二是体现一种心理辅导的理念,即对青少年学生的心理辅导必须建立在青少年心理发展规律和特点的基础上,要紧密联系青少年学校生活的实际,才能使心理辅导更具有针对性和实效性;三是体现一种教育理念,即在学校教育中不仅专职心理咨询教师要为学生承担起心理辅导的责任,班主任甚至一般学科教师都应有这方面的义务,要从各自的教育和教学岗位上为学生提供心理辅导方面的援助,使青少年学生的心理辅导成为学校教育者人人参与的系统育人工作。因此,本教材中关于心理辅导方面的内容是面向要成为未来教师的全体师范生。

本书在结构上力图呈现一个清晰的更富有内在逻辑联系的框架:一章导论加上下两编。导论包括青少年期概述、青少年心理发展的实质、青少年心理健康和青少年心理辅导四部分内容,概述了从青少年心理到青少年心理辅导的一些基础性的内容。

上编含5章：青少年认知的发展、青少年情感的发展、青少年自我意识的发展、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。主要论述青少年期个体在最重要的三大方面（认知、情感和自我意识）的心理发展，以及心理辅导方面最重要的四大方面理论（精神分析、行为主义、认知主义和人本主义）和操作方式、原则、步骤和技术等内容，为下编具体实施对青少年的心理辅导打下必要的基础。下编含6章：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和青少年职业选择与辅导。主要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。由此，形成一个总括、上下两编呼应的格局。在心理辅导的各章内一般分为三节：某方面的概述、问题和辅导，又形成一个小的结构框架，相应于《心理学与教育——理论和实践》和《学习心理与教学——理论和实践》中的“现象—规律—应用”的三段模式，便于学生在清晰了解各章内在逻辑的基础上实实在在地把握有关内容，提高学习的效益。这同样不仅符合学习者的认识过程，还能使理论与实践得以和谐地结合。

这里还要对本书中某些内容的处理作必要的说明。第一，在青少年阶段的时间划分上，本书已在第一章作出明确的界定，但考虑到本书面向的是今后到中学任教的师范生，涉及的教育对象主要是初中生或高中生，因此，本书从论述到举例，涉及的青少年都是针对11、12~18、19岁的青少年学生，并不包括小学生和大学生。第二，虽然在心理健康学中，辅导和咨询、治疗之间的区别并不十分清晰，尤其是辅导和咨询可以互换，但在本书中还是作了明确区分，并将辅导作为主要概念，在一定程度上包含部分咨询和治疗的内容，故本书冠名为青少年心理与辅导而非青少年心理与咨询，以便更符合现时学校教育的实际情况。第三，在内容的深浅和难易的把握上，我们主要考虑的是要成为未来教师的全体师范生，以此为基点，选择相应的内容，希望师范生能运用本书提供的理念、知识为中学阶段的教书育人工作服务。当然，学校教育中的心理辅导将涉及更多、更具体的内容，我们限于篇幅不得不作必要的限定，有些内容可放在职后培训阶段，也有利于职前和职后的分段和衔接。

本书在编排上，都体现了整套丛书的总体要求，并在内容和形式上加以具体化的过程中凸显了如下三点：在本书的理论阐述上，既综合各家之说，又融入我们自己的研究成果，更注意反映国内外经典的和最新的研究材料，使内容有一定的深度和广度，力求体现为专业基础课程服务的性质；在本书的实践应用上，不仅各章第三节中

加以重点论述,在“实践探索”、“热点讨论”等专栏中、在每章开始的案例中、结束时的“问题探索”中等都加以贯彻,力求体现为教师教育实践服务的性质;在本书的表现形式上,注意多样化、趣味性和图文并茂,力求以新颖的形式打破这类心理学教材的传统形象,提高它的可读性和乐读性。因此,本书不仅可以作为高等师范院校职前中学教师教育的教育类课程教材,也可作为教育理论工作者、在职教师和研究生阅读和参考的著作。

本书由卢家楣教授主编,贺雯副教授担任副主编。各章执笔人员如下: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,卢盛华、刘伟;第九章,卢家楣、张敏;第十章,卢家楣、闫志英、张敏、张文海;第十一章,沈勇强、苏生;第十二章,樊琪、贺雯。

本书编写和出版得到上海市教师教育高地建设项目和上海市重点学科“发展与教育心理学”建设项目的资助,学校和学院领导的关心,以及上海教育出版社领导和责任编辑张文忠先生的大力支持。博士生闫志英、硕士生崔毓婕、徐京卫、李玲玲、张燕燕、周栋梁、李达、张文渊、孙卉、胡丰峰、余悦、莫琼琼、孙文华、李妮、孙艳、季文泽等在本书的校阅、文献查寻等方面做了大量的辛勤工作。李志专、嵇家俊和崔毓婕还对第一章内容作了资料上的补充和丰富。为了用照片的形式生动、形象地反映各章的内容,我们特地到中学现场拍摄,期间得到了贺峥校长与有关师生的积极配合和无私帮助。本书采用了国内外许多专家、同仁的研究成果和资料。我在此一并表示衷心感谢!

尽管本书从指导思想、整体结构、具体内容、编排形式等方面有所创新,为职前中学教师教育的心理学类教材的编写作出新的探索,但限于水平,仍难免有不足,乃至谬误之处,敬请同行专家、学者和使用的教师、学生不吝赐教。

卢家楣

2011年3月于上海师范大学

目 录



前言	1
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	33
本章小结	35
思考题	36
问题探索	36

上 编

第二章 青少年认知的发展	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	55
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 青少年情感的发展	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	73
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 青少年自我意识的发展	 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所形成的特点	112
二、青少年自我体验发展所形成的特点	119
三、青少年自我调控发展所形成的特点	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 心理辅导的基本方式·····	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·····	159
四、通过学科教学进行心理辅导·····	160

五、通过小组进行心理辅导	160
六、通过互动进行心理辅导	161
七、通过校园文化渗透进行心理辅导	162
八、通过校内外网络进行心理辅导	162
第二节 心理咨询的操作原则	163
一、同感来访者	164
二、接纳来访者	165
三、助来访者自助	166
四、为来访者保密	166
第三节 心理咨询的五大步骤	167
一、建立关系	167
二、探讨问题	170
三、确定目标	171
四、解决问题	172
五、延续性结束	172
第四节 心理咨询的具体技术	173
一、全心倾听	173
二、敏锐观察	175
三、巧妙提问	177
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 青少年身心发展的概述	193
一、青少年发育中身心问题的含义	193
二、身体发育的个别差异	194
三、性发育	197
第二节 青少年发育中的身心问题	199
一、发育的体形差异对青少年心理的影响	199
二、发育时间的早晚对青少年心理的影响	202
三、性发育对青少年心理的影响	206
第三节 青少年发育中身心问题的辅导	213
一、在发育体形差异方面对青少年的辅导	213
二、在发育早晚方面对青少年的辅导	214
三、在性发育最初的心理反应方面对青少年的辅导	215
四、在性意识发展方面对青少年的辅导	217
本章小结	220
思考题	220
问题探索	220
第八章 青少年情感生活问题与辅导	221
本章要点	222
第一节 青少年情感生活概述	223
一、情感生活辅导的含义	223
二、青少年情感生活问题的现状	224
三、青少年不良情感的危害	226
第二节 青少年常见的情感生活问题	227
一、焦虑	227
二、孤独	229
三、忧郁	231
四、暴躁	234
五、自卑	236
第三节 青少年情感生活问题的辅导	238
一、克服焦虑的辅导	238