

中学生心理健康与辅导

胡德辉 主编

渠淑坤 吴荣先 副主编

科学普及出版社

·北 京·

前 言

本书是为了适应我国对中学生进行心理健康教育的需要而组织编写的。

1996年4月,中国心理卫生协会与湖北省心理卫生协会为了促进学校心理卫生工作的开展,在武汉市举办了全国大、中学校心理咨询与心理辅导研讨会。这次会议受到了原国家教委思想政治工作司的重视与支持,并在致会议的贺信中重申了中共中央关于加强和改进学校教育工作的意见:要“通过各种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力”;要“通过谈心、咨询等活动指导他们处理好在学习、成才、择业、交友、健康、生活等方面遇到的矛盾和问题”;要“培养自我教育、自我管理、自我服务、自我约束的能力”。贺信还指出:“心理健康教育与学生德育关系密切,开展心理咨询工作是适应新形势的需要,改进学校德育工作的有效举措,服务于培养人才的根本目标和任务”,“进一步推动这一工作的开展,对指导学生健康成长具有重要意义”。

根据上述精神,出席这次会议的代表,决定编写一套比较规范化的、切合实际的心理健康教育的丛书。这本《中学生心理健康与辅导》就是在这一背景下组织编写的。

本书遵循理论与实际相结合的编写原则,既重视应用有关心理学的原理阐明中学生心理发展的规律和特点,又密切

联系当前中学生心理问题的实际,阐明进行心理辅导的理论和方法。因此,本书既可作为普通中学和中等专业学校对学生进行心理健康教育的教材,也可以作为关心中学生健康成长的教师、家长和有关领导指导中学生心理修养的参考书。

本书由中国心理卫生协会常务理事、湖北省心理卫生协会理事长、湖北大学心理学教授胡德辉主编,由中国健康教育学会学校健康教育专业委员会常务理事、首都师范大学教育科学学院渠淑坤副教授和苏州大学心理学系主任吴荣先副教授为副主编。参加本书撰稿的有全国部分大、中学校的教师、干部和心理辅导工作者。他们是(按各章执笔顺序):湖北大学胡德辉(第一章),苏州大学吴荣先(二、三章),湖北大学李静蓉(第四章),武汉第二师范学校胡林(第五章),首都师范大学渠淑坤(第六章),武汉水运工业学校孙超(第七章),首都师范大学王蓓(第八章),北京市第11中学俞承谋(第九章),南京师范大学附属中学徐萍(第十章)和戴嫔(第十一章),同济医科大学教授崔伊薇(第十二章)。

本书编写过程中的错误和不妥之处,敬请读者批评指正。

编者

2000年2月

目 录

第一章 中学生心理辅导概述

- 一、心理辅导的历史回顾 (1)
- 二、学校心理辅导的涵义 (3)
- 三、中学生心理辅导的重要意义 (5)
- 四、中学生心理辅导的目标与任务 (9)
- 五、中学心理辅导教师应具备的条件与心理素质 (17)

第二章 中学生心理健康的标准、影响因素与诊断

- ✓ 一、中学生心理健康的标准 (25)
- 二、影响中学生心理健康的因素分析 (30)
- 三、中学生心理健康的诊断 (44)

第三章 中学生心理辅导的理论与方法

- 一、中学生心理辅导的理论 (55)
- 二、中学生心理辅导的形成 (62)
- 三、中学生心理辅导的原则 (68)
- 四、中学生心理辅导的方法 (75) ✓

第四章 中学生学习的心理辅导

- 一、学习心理概述 (84)
- 二、中学生学习动机的激发 (88)
- 三、中学生学习能力的培养 (93)
- 四、中学生学习方法的指导 (99)
- 五、中学生学习心理障碍的消除 (102) ✓

第五章 中学生自我意识的辅导

- 一、自我意识概述 (109)
- 二、中学生自我意识发展的特点 (112)
- 三、中学生自我意识的形成 (117)
- 四、中学生自我意识的矛盾与心理调适 (118)
- 五、中学生良好自我意识的培养 (121)

第六章 中学生的情感培养与辅导

- 一、怎样理解情绪与情感 (128)
- 二、中学生健康情绪状态的基本特征 (132)
- 三、情感与中学生成才的关系 (137)
- 四、中学生良好情感品质 (140)
- 五、中学生主要的情感障碍与辅导 (147)

第七章 中学生人格的形成与辅导

- 一、人格概述 (176)
- 二、人格形成的条件 (178)
- 三、中学生人格的心理特征 (180)
- 四、中学生健全人格的特征与发展障碍 (196)
- 五、如何培养中学生健全的人格 (203)

第八章 中学生人际关系与辅导

- 一、人际关系与中学生成长的关系 (212)
- 二、中学生人际关系现状“透视” (214)
- 三、中学生如何正确处理好人际关系 (219)
- 四、中学生人际交往中常见心理障碍的辅导
..... (228)
- 五、自我人际关系的测试与调整 (244)

第九章 中学生的性心理与辅导

- 一、中学生性心理状况概述 (253)
- 二、中学生第二性征发育的过程 (257)
- 三、中学生性心理发展的特点 (258)
- 四、中学生性别角色意识——“男子汉气概”
和“女孩子气” (263)
- 五、中学生如何同异性交往 (267)
- 六、中学生如何调控性欲和性行为 (272)
- 七、中学生常见性心理与行为问题的辅导 (277)

第十章 中学生体育运动的心理辅导

- 一、体育运动与中学生心理健康的关系 (282)
- 二、中学生学习体育运动的心理分析 (286)
- 三、中学生在体育运动中常见的心理障碍 (290)
- 四、中学生体育运动中的心理辅导 (293)

第十一章 中学生升学与择业的心理辅导

- 一、当前中学生升学与择业的影响因素 (309)
- 二、升学与择业中常见的心理障碍 (318)
- 三、中学生升学与择业应有的心理准备 (321)
- 四、中学毕业生的升学与择业的心理辅导 (326)
- 五、中学生的升学与就业指导中的策略 (331)

第十二章 中学生常见的心理障碍与心理治疗

- 一、中学生心理障碍概述 (338)
- 二、中学生心理障碍的分类 (339)
- 三、影响中学生心理障碍发生的因素 (341)
- 四、中学生常见的心理障碍 (343)

第一章 中学生心理辅导概述

一、心理辅导的历史回顾

心理辅导最初产生于 20 世纪初的美国。1908 年，美国心理学家帕森斯（Frank Parsons）在波士顿创立了一个专门帮助人们就业的机构。他认为，人们要实现顺利就业，必须首先了解自己的兴趣、能力等个性的特点，因此他采用各种方法帮助人们认识自己的兴趣和能力，使他们顺利地谋求职业。他称这项工作为“职业辅导”，并写了 1 本《选择职业》（1909 年）来加以介绍。这是“心理辅导”产生的最初形式。

在这同时，美国耶鲁大学的毕业生毕尔斯（C.W.Beers）因患精神病住了 3 年医院，领悟到心理因素对精神病的重大作用，于出院后的 1908 年出版了一本名为《一颗自我发现的心》（A mind that Found Itself）的书，呼吁人们维护心理健康以预防精神疾病。这一呼吁引起了美国和全世界有识之士的广泛关注和支持，遂发展成为世界性的心理卫生运动，并使心理辅导工作进一步扩展到了医院和学校。

1930 年，美国明尼苏达大学的威廉逊教授出版了一本名为《如何对学生进行辅导》的书（书名原为 How to Counsel Student，“Counsel”一词可译为“咨询”或“辅导”），强调要对学生人格的形成进行全面的关注，因此很多学校设立了专门的心理咨询与辅导机构。这可视为对学生开展心理辅

导的标志。

1942年，美国心理学家罗杰斯（Carl Rogers）出版了《咨询与心理治疗》（Counseling and Psychotherapy）一书，改变了过去以心理测量为基础的心理辅导传统，而代之以心理治疗模式进行的心理辅导。罗杰斯强调非指导性治疗法，主张通过患者自我作用来达到治疗目的，要求求辅者与辅导者之间建立起良好的人际关系氛围，使求辅者自由地坦露和倾诉内心的矛盾。罗杰斯认为，每个人都具有“自我实现”的积极倾向，心理辅导不应仰仗于外部力量的作用，而主要是依赖于个人自我的主观能动性。

我国以往虽然没有“心理辅导”这个概念，但是古代教育家孔子提出的“道之以德，齐之以礼”这个“道”，实际上就具有引导、辅导的涵意。孔子的“因材施教”就是要根据学生个性特点不同而进行个别辅导；孔子所主张的“不愤不启，不悱不发”思想，实际上也类似于一种进行辅导的原则。唐代韩愈在《师说》中指出教师的职责是“传道、授业、解惑”。这个“传道”，用现代人的话来说就是以正确的人生观与价值观武装学生；“解惑”，显然包括解答学生的疑难问题，消除学生的心理困惑。这个教育思想同现代心理辅导涵义更为贴近。

我国的心理测验工作，在本世纪的20~30年代曾得到一定的发展，但中华人民共和国成立后的30年中却长期处于缓滞发展的状态。直到1980年以林传鼎、张厚粲教授为首在武汉举办了全国首届心理测验协作会议后，心理测验才得以重新在全国正式开展，为我国心理咨询与心理辅导工作的发展打下了一定的基础。

值得注意的是，心理测验在我国的重新开展，最初被关

注和实施的是智力测验，其次是人格测验，最后才是心理健康的测验。这个发展的趋势表明，随着我国社会主义现代化事业的发展，对学生健全人格的形成和心理健康水平的提高，越来越受到人们的关注和重视。正是基于时代发展和现代化建设培养高素质人才的需要，学校的心理咨询与心理辅导工作日益在我国得到了蓬勃的发展。

二、学校心理辅导的涵义

从心理辅导产生和发展的历史可以看出，心理辅导是对人的心理施加影响，促使其认知、情感和意向朝着健康的方向转化，从而使形成健全的人格与良好心理素质的工作。从对学生的心理辅导来说，就是在辅导教师创设一定心理氛围的条件下，应用心理学的理论和方法对学生的心理施加影响，使学生的心理状态和心理倾向朝着教育所期望的方向发展，从而使学生的心理矛盾与心理障碍得以缓解和消除，使学生的心理素质得以提高，以形成健全人格的过程。

上述关于学生心理辅导的解说包含了几方面的涵义：

(1) 心理辅导的任务是维护学生的心理健康和提高学生的心理素质，以培养合乎社会要求的健全人格。

这就是说，心理辅导的任务不是着眼于解决有关中学生升学、考试、恋爱和就业等实际具体问题，而是着眼于解决贯穿在这些实际问题中的心理问题 and 心理障碍。例如对学习没有兴趣而产生厌学情绪的动机问题；考试中的焦虑问题；人际关系矛盾中的骄傲任性问题；缺乏克服困难的自信和坚韧性问题等等。

心理辅导就是通过化解这些心理矛盾与心理障碍，以维

护学生的心理健康和提高学生心理素质，使其形成健康而和谐的人格。

(2) 心理辅导的性质，是以心理学及有关科学的理论与方法为指导，对学生的认知、情感和意向施加影响，从而促使其心理状态与心理倾向朝着教育所期望的方向健康发展的过程。

这就是说，心理辅导必须以心理学及有关学科为指导，在辅导者与受辅学生之间建立起相互信任、相互尊重的良好氛围，充分调动学生自身主观能动性，促使其心理状态与心理倾向朝着健康的方向转化和发展。脱离心理学及有关学科的指导，如利用日常生活经验中某些疏导的方法，甚至利用宗教迷信的方法都不属于心理辅导的范畴。

(3) 心理辅导在学校中是服务于培养目标的教育手段。它促使全体学生心理健康发展，成为德、智、体全面发展的公民，而不是一种医疗手段，专以有心理障碍或心理疾病的学生为对象。因为处于心理成长中的学生，每个人都需要适时进行心理辅导和帮助，而不是到有了心理疾病才需要心理辅导。

那么，心理辅导与心理咨询、心理治疗有什么关系和区别呢？

从根本上看，心理辅导、心理咨询与心理治疗，都是对人的心理施加影响，以促使其认知、情感、意向向着健康的方向转化，从而使心理障碍得到缓解和消除，心理素质得到提高的工作，因此它们在本质上是是一致的。

但是，从具体的对象和方法上来看，心理辅导与心理咨询、心理治疗之间又有一定的区别，心理辅导是以全体正常的学生为对象，主要的方法是正面进行启发、诱导、感化、

示范和奖励，促使其心理向健康的方向转化和发展。心理咨询除了以正常学生为对象外，还应帮助有轻度精神疾病的学生实现心理康复，它除了采用正面施加影响的方法外，还可采用一些进行心理治疗的方法，如音乐疗法、催眠等。至于心理治疗，则主要采用心理治疗与药物治疗相结合的方法，它不属于学校教育工作的内容。

三、中学生心理辅导的重要意义

教育的目标是培养人，而中学生是正在成长中的一代新人。能否把中学生培养成为德、智、体全面发展的合格公民，成为社会主义现代化建设中具有综合素质的合格人才，不仅关系着我国社会主义现代化事业的成功，也影响到整个民族的进步与发展。

要把中学生培养成为德、智、体、美、劳全面发展的合格公民，不仅要提供现代科学文化知识的教育，加强人文科学的教育和道德教育，而且要有计划地进行心理健康教育。加强对学生的心理辅导，是实现德育和健康教育的重要举措，对人才的成长具有重要的意义。

（一）是中学生心理成长的需要

中学生是处于十一二岁到十七八岁的青少年，这个时期正是人一生中身体与心理迅速发展而又充满矛盾的时期，也是最需要心理辅导的时期。

从认知发展来看，中学生的抽象逻辑思维能力正处于迅速发展的时期，正由初中阶段经验型的逻辑思维向高中阶段理论型的逻辑思维发展。他们对新事物好奇而敏感，认识问题和分析问题更加有理有据，能独立作出判断。他们认识问

题不像儿童那样迷信成人和权威，而表现出鲜明的独立性与批判性，有时甚至能提出具有独创性的见解。但是，另一方面，由于生活阅历浅，生活经验不足，他们对问题的认识又往往表现出片面性、偏激性、易受暗示性和缺乏前后一贯性，很容易形成对人、对事的偏见和逆反心理，需要科学思维方法的引导。因此，如何以辩证唯物主义和历史唯物主义的观点引导中学生进行科学的逻辑思维，使他们形成科学的思维方法和科学的观点，是学校心理辅导的重要课题。

从自我意识的发展看，中学生正处于对自我进行探究与发现的阶段，想弄清楚自己是一个什么样的人：自己的身材如何，容貌如何，地位如何？自己是否已长大，有哪些地方还像小孩？自己是否受到别人的重视和喜爱？自己长大后能成为一个什么样的人？这些问题都会在他们的头脑中引起探究和思考。当他们听到的赞扬多、批评少时，他们就会觉得自己挺不错，就会对自己产生过高的估计；当他们听到的赞扬少，而批评指责多时，就会觉得自己不如人，就会对自己产生过低的估计。

有些青少年是家庭中的独生子女，从小在各方面都受到家庭的关照和宠爱，养尊处优，养成了以自我为中心的自尊心和优越感，处处都要别人迁就自己，执拗任性，而不善于替别人着想、对自我进行约束和控制，往往处不好个人同父母、教师和同学之间的关系，因此中学生形成正确的自我意识，学会正确对待自己和正确对待别人，也是学校心理辅导的重要课题。

从性的发育看，中学时期是性生理进一步发育成熟和性心理显著发展的时期，这时同异性同学的关系成为人际关系中的突出问题。一方面，他们对异性产生了接触与亲近的愿

望；另一方面，传统观念和社会舆论的约束，又使他们不得不拉大同异性之间的距离。如何既能满足同异性接触的愿望，又不会引起周围人们的议论与指责，成为他们面临的一个心理矛盾。由于这一心理矛盾的存在，就产生了这个时期关于性的焦虑症，如单相思、白日梦、性冲动、手淫、神经性厌食等等。家庭与学校如何使中学生既保持同异性的正常交往，而又不陷入过早的感情纠葛，不坠入早恋，是心理辅导的重要任务。

从人格的形成来看，中学时期是人格形成的关键期。所谓人格，是指个人的整个心理面貌，包括个人的理想、信念、性格与品德、人生观与价值观等所构成的统一心理结构。初中阶段，他们已形成了对某些事物的看法、态度与行为方式，到高中阶段，他们对事物的看法、态度与行动方式逐渐融合上升为一定的观点、信念与性格的特征，形成一定的人生观和世界观。到高中毕业时，他们已成为初具人格雏形的青年。在此期间，中学教师的启蒙与引导对他们人格的形成起着十分重要的作用。有份问卷以“你最崇敬的人是谁”为题对大学生进行调查，从回答看，崇敬小学教师的学生很少，崇敬大学教师的也很少，而绝大多数是崇敬他们中学时代的教师，尤其是班主任。这可能是因为小学时的记忆已经淡忘了，大学教师的接触又比较少，而中学教师则在他们人格形成的关键时期给予了他们指点和帮助，成了他们人生途中的指路人。可见，中学时期的心理辅导具有多么重要的意义。

（二）是维护中学生心理健康的需要

我国现代生活在社会主义制度下的中学生，大多数积极向上，热爱学习，立志成才，其总的发展趋势是健康的。但

是，这一代在改革开放后出生的中学生，多数是独生子女，生活在比以前大为丰裕的环境中，又受到家庭无微不至的照顾和宠爱，而长期的应试教育环境，又只重视书本知识的学习，而忽视如何做人的教育，忽视学生德、智、体的全面发展，致使有三分之一的中学生心理健康存在问题。

中学生心理健康存在的问题，其一是学习动力不强，有的学生对学习产生厌恶情绪。据一份调查表明，在初中一、二年级 125 份答卷中，虽然不喜欢上学或有厌学情绪的学生只属少数（不超过 3%），但很喜欢上学的比例却随年级升高而有所下降（见表 1-1）^①。

表 1-1 学生喜欢上学校程度的百分比

	很喜欢	无所谓	不喜欢
一年级	76.1	20.5	2.3
二年级	62.2	29.7	2.7
总 体	72.0	23.2	2.4

其二是人际关系的矛盾，缺乏协调人际关系的能力。由于这一代中学生是在备受宠爱的独生子女的家庭环境中长大，往往养成了过强的自尊心和独立性，凡事要求别人迁就自己，而不能对别人尊重、宽容和谦让，在学校中不能尊重师长，不能与同学友好相处，不能同父母保持和谐协调的关系，有时表现为执拗任性，或逆反心理，甚至由此而演变成不幸事件。

中学生的心理问题，还表现在学习上、生活上缺乏独立

^① 解军，中学生心理状况调查，心理科学，1999 年（5）。

拼搏精神和承受挫折的能力。有的学生因为学习成绩稍有下滑就不吃不喝；有的中学生因为受到班主任的粗暴训斥，几乎酿成不幸事件。

据中国科学院心理研究所的调查，中学生有心理问题的人数占三分之一。其中心理不平衡的占 33.4%，学习压力占 36.7%，人际关系问题占 31.4%，偏执占 24.8%，情绪障碍占 3.5%。这种心理不健康的状况显然是由家庭、学校和社会多方面的因素促成的，需要加强学校的心理辅导来加以改善，以维护中学生的心理健康。

（三）是培养高素质人才的需要

现代的中学生是 21 世纪中国实现社会主义现代化的建设人才，是中华民族复兴的希望，肩负着科教兴国的重任。

21 世纪是高科技的时代，是信息化的时代，同时也是人类的精神文明向前推进的时代。把现代中学生培养成为 21 世纪的合格人才与公民，不仅具有高科技的知识，具有良好的人文修养，而且要具有良好的身体素质、道德素质和心理素质，能适应未来社会高科技快速的发展，能适应未来全球人们之间频繁的政治、经济、文化交往和共同生存的需要。良好的心理素质不仅是综合素质的体现，也是培养高素质人才的关键。

四、中学生心理辅导的目标与任务

（二）中学生心理辅导的目标

中学教育的目标，是使学生在德、智、体、美、劳等方面得到全面的发展，成为社会主义社会具有综合素质的建设人才和合格公民。中学教育的这一目标，也是中学心理辅导

要实现的总目标。

中学的心理辅导工作是实现中学教育目标的重要环节和举措。它不仅是学校专职辅导教师的任务，也是学校领导和全体教师所肩负的共同任务。学校的每个教育工作者，都应在自身的本职工作中体现辅导的要求，为中学生心理的健康成长创造良好的条件。

（一）中学生心理辅导的任务

中学心理辅导的任务，概括起来是两个方面的：一是维护中学生的心理健康；二是提高中学生的心理素质。

中学生的心理健康与心理素质是互相不可分的两个方面，心理越健康的学生，心理素质就越好，而心理素质好的学生，心理也越健康。

人的心理健康水平与心理素质的好坏，可以表现在许多方面，而最主要的是智力正常、情绪健康，人格健全，并能自觉地调控自己的行动。

对中学生来说，心理健康的特征主要表现在热爱学习、智力正常、情绪健康、自我观念端正、人际关系良好、行为举止符合社会规范与多数人的常态等方面。因此，维护中学生心理健康的辅导任务，也主要是围绕这些方面来进行。

1. 启发和调动中学生学习的动机 热爱学习是中学生心理健康的重要表现，也是保证学习好的重要条件。著名科学家丁肇中说：“要实现你的目标，最重要的是有好奇心，对你所做的事情感兴趣，并为之努力奋斗。”事实表明，那些兴趣广泛对各门课程和各种新事物的学习都有浓厚的兴趣，有很强的好奇心与求知欲望的学生，往往是心理健康和学习好的学生；而那些对学习没有兴趣，有厌学情绪，不想学习的学生，往往是有这样或那样心理问题与心理障碍的

学生。

从目前我国中学生的现状看，大多数学生热爱学习，努力成才，学习的态度是积极的。但是也有相当一部分学生，受各种社会环境因素的影响，学习态度消极，学习提不起劲，上课注意力不集中。

对中学生学习的辅导，首先就是要调动和组织学生学习的动机，使他们想学习，爱学习。

学生学习的动机是由兴趣、爱好、理想、愿望和需要等多种因素组成的。对中学生学习动机的辅导，要针对不同地区、不同学校、不同年级、不同性别学生的特点，培养他们对学习的兴趣与爱好，使他们产生求知的渴望。要帮助他们树立对事业、对科学的崇高理想，并使他们意识到学习是一种社会义务和责任，从而激发他们自觉地努力学习。

2. 开发中学生的智力，帮助中学生掌握科学的学习方法 青少年的智力具有很大的潜能。使中学生认识人的感知觉、记忆、注意、想象和思维发展的规律和特点，并针对学习的内容，制定适合本身智力特点的学习方法，能有效地提高学习的效率和质量。

从小学到中学，从初中到高中，青少年智力发展的水平不同。小学阶段形象思维占优势，小学高年级逻辑思维初步发展；到初中阶段逻辑思维主要是以日常经验作为依据；到高中阶段以理论为依据的逻辑思维迅速发展，并且开始能辩证地思考问题。与此同时，他们的注意、记忆、想象的水平 and 能力也产生了相应的发展。因此，中学的心理辅导，不仅要着眼于调动学生学习的动机，还应致力于开发学生的智力，帮助学生掌握科学的学习方法，这也是提高中学生心理素质的重要任务。