

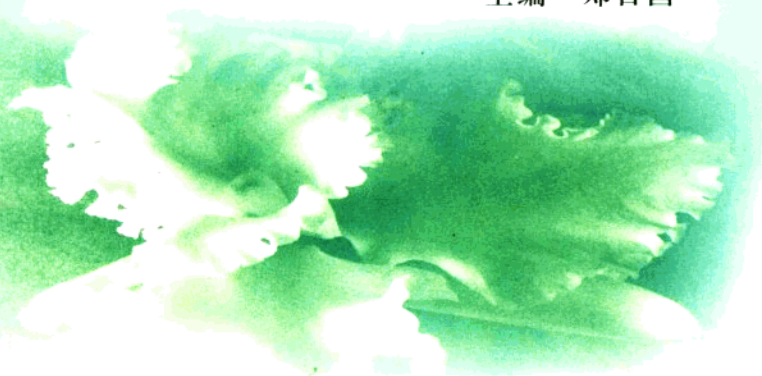
供小学教师使用

X I A O X U E X I N L I F U D A O

小学心理辅导

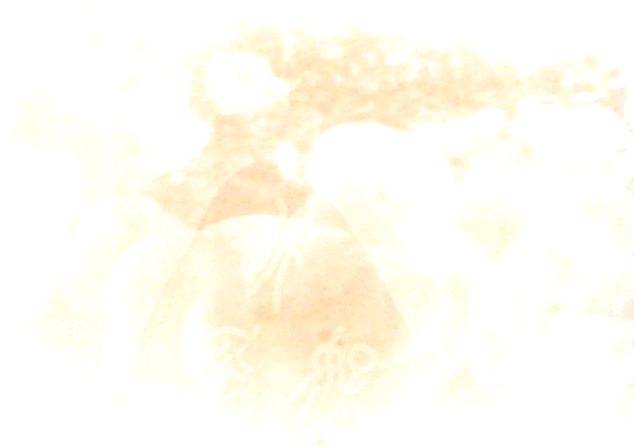
国家教育部“九五”规划重点课题

主编 郑日昌



团结出版社

国家教育部“九五”规划重点课题



序

郑日昌

近年来,中小学生心理健康问题引起了全社会的普遍关注。许多学校和教育行政部门已把促进学生心理健康的心理辅导纳入工作日程。

心理辅导即在心理上的辅助和引导,不但包括对有各种心理问题及轻微心理障碍的学生进行个别或团体咨询,还包括面向全体学生的心理健康教育。心理辅导遵循的是发展取向的教育模式,而非疾病取向的医学模式。

开展心理辅导首先要了解不同年龄阶段学生的心理特点,心理需求和心理冲突,以进行普遍的心理健康教育,引导学生注意心理卫生,预防心理疾病,健全自己的人格。

开展心理辅导还应掌握心理评估的原则及必要的手段和技术,搞清学生心理问题的性质和程度,以便有针对性地进行辅导。

开展心理辅导还要掌握心理咨询与治疗的一些基本理论和常用方法,以帮助学生克服心理障碍。

以上正是本书涵盖的主要内容。

对学生的心理辅导,既是全体教师的职责,又是一项专业性极强的工作。每位教师都应学习一点心理辅导的知识,将其融合渗透在各科教学和学生管理工作中,促进素质教育的落实。至于专业辅导人员则要接受系统全面的长期训练。本书主要是为满足前者的需要编写的。考虑到辅导工作受到普遍重视而称职辅导人员奇缺的现状,此书也可暂作为培养学校兼职辅导人员的速成教材,用于函授或短期面授,当然更可作为大学心理学系或师范院校公共课教材。

鉴于多数中小学老师心理学基础薄弱,而工作又十分繁忙,在保证科学性的前提下,本书力求通俗实用,简明而不失全面,使老师和同学们能在尽可能短的时间内入门,并在实践中不断提高。

入门容易,深造亦不难。

老师们,同学们,让我们共同努力!

2000年6月于北京师大心理系

目 录

序	郑日昌(1)
第一章 绪 论	(1)
第一节 心理辅导的一般问题	(1)
第二节 小学生心理辅导的内容	(19)
第三节 小学生心理辅导的方法	(20)
第四节 小学生心理辅导的意义	(28)
第五节 小学生心理辅导的人员培训	(33)
第二章 小学生心理发展的年龄特征	(50)
第一节 小学生心理发展的基本特点	(51)
第二节 小学生认知发展的特点	(54)
第三节 小学生情感和意志发展的特点	(66)
第四节 小学生个性和社会性发展的特点	(74)
第三章 小学生心理诊断的基本原理	(87)
第一节 小学生心理诊断的特点	(87)
第二节 小学生心理诊断的过程	(89)

第三节	小学生心理诊断的原则	(92)
第四节	小学生心理诊断的常用工具	(96)
第四章	小学生心理咨询的基本原理	(146)
第一节	小学生常见的心理问题	(146)
第二节	小学生心理咨询的特点	(166)
第三节	小学生心理咨询的形式	(171)
第四节	小学生心理咨询的原则	(178)
第五节	小学生心理咨询的常用技术	(181)
第五章	小学生心理咨询典型案例	(206)
第一节	小学生学习问题咨询案例	(206)
第二节	小学生多动倾向咨询案例	(219)
第三节	小学生厌学倾向咨询案例	(222)
第四节	小学生焦虑倾向咨询案例	(225)
第五节	小学生品行障碍咨询案例	(233)
第六节	小学生自伤行为咨询案例	(243)
第六章	小学生心理健康教育活动指导	(249)
第一节	小学生心理健康教育的基本思路	(247)
第二节	小学生心理健康教育的活动设计	(251)
第三节	小学生心理健康教育的活动示例	(256)
第七章	教师素质与小学生的心理健康	(314)
第一节	教师素质对小学生心理健康的影响	(314)
第二节	教师良好素质的基本要求	(324)
第一节	提高教师素质的心理学途径	(342)
主要参考文献		(353)

第一章 绪 论

心理辅导在我国属于新生事物。讨论小学的心理辅导,首先应当对心理辅导的一些基本问题加以说明,然后才能具体地进入小学心理辅导的研究领域。本章着重阐述心理辅导的含义、心理辅导与相关领域的关系、心理辅导的学科性质、心理辅导的发展概况和心理辅导的中国化问题,并且就小学心理辅导的内容、方法和意义进行较为系统的论述,最后围绕小学心理辅导的人员培训谈谈我们的一些意见。

第一节 心理辅导的一般问题

一、心理辅导的含义

心理辅导(psychological guidance)是由心理学专业人员和具有较高心理学素养的人员,对需要得到心理学指导的个体或群体提供心理学帮助的过程。

在理解心理辅导的概念时,需要注意三个问题:

首先,心理辅导的对象问题。心理辅导的对象大体可划分为三种类型:一是希望获得更好发展的人;二是应当给予适当指导的人;三是存在一定的心理问题需要提供专业帮助的人。在这三种

类型的辅导对象中,前两种类型的辅导对象居多,因为对前两种类型的人进行心理辅导具有更加积极的意义,体现了心理辅导为正常人提供心理服务的时代特征和发展方向。对于具有一定心理问题的人进行心理辅导,是对少数人的个别帮助。这种帮助的专业性较强,难度较大,服务对象有限,因而不是心理辅导的重点所在。此外还应看到,心理辅导的对象既包括个体也包括群体,强调这一点对于正确认识学校或者社区条件下的团体心理辅导具有不可低估的意义。

其次,心理辅导的人员问题。从事心理辅导的人员包括两种情况:一是心理学的专业人员。这是心理辅导的核心力量。没有这部分核心力量,心理辅导的科学性是值得怀疑的,心理辅导的社会地位也就无法得到承认。二是具有较高心理学素养的人员。这些人员可以是教师,也可以是社会工作者,可以是行政管理人员,也可以是其他人员。由于心理学的专业人员十分有限,特别是在中国这样一个人口大国,单纯依靠心理学专业人员进行心理辅导显然是不现实的。因此,心理辅导的队伍必须扩大,这样就出现了心理辅导的外围力量,即由具有较高心理学素养的人参与心理辅导的问题。然而,应当指出的是,并非每个懂得一些心理学知识的人都能从事心理辅导工作。从事心理辅导的人员需要接受严格的心理学培训,需要具备从事心理辅导的良好个性品质和必需的专业技能。如果忽略这个问题,势必会造成心理辅导庸俗化的倾向,对此必须引起足够重视。

再次,心理辅导的手段问题。作为一种助人活动,心理辅导需要采用心理诊断、心理咨询、心理健康教育等多种方式。其中,以智力测验、人格测验等多种心理测验为工具的心理诊断,是进行各种心理辅导的基础条件;以开发人的潜能、促进人的成长为重点的心理咨询,是促使心理辅导向深层次发展的重要标志;以丰富多彩

的活动为特色的心理健康教育,是推动心理辅导面向广大人群的有效方式。因此,心理辅导人员必须熟练地掌握心理测量与心理咨询的常用技术,特别是要掌握组织心理健康教育活动的指导要领,这对于确保心理辅导的质量具有十分重要的作用。

二、心理辅导与相关领域的关系

为了更好地理解心理辅导这一概念,需要将心理辅导与其他几个相关领域加以比较。

(一)心理辅导与心理卫生

心理卫生(mental health)具有三个方面的含义。其一是指心理健康状态,因为在英语中“卫生”一词本身就有保持健康的意思;其二是指心理卫生工作,包括各行各业维护与增进人的心理健康的种种活动和措施;其三是指心理卫生学,这是一门以心理健康为研究对象的综合性边缘学科,着重探讨不同条件下个体与群体心理保健的一般规律。无论从理论还是实践的角度来看,都可把心理辅导纳入心理卫生的总体框架。然而,从世界各国的实际情况来看,心理卫生不仅包括维护与增进人的心理健康的内容,而且还包括对精神疾病的诊断、治疗、预防等方面的内容,这是因历史的原因造成的。由于心理卫生运动起源于本世纪初对精神病人的人道主义治疗和护理,所以在现有的心理卫生工作中,还保留着相当一部分精神疾病的治疗内容。作为心理卫生工作重要组成部分的心理辅导,担负着从积极的角度维护和增进人的心理健康的繁重任务。心理辅导更多的是面对正常人群,它所采用的方法主要是发展性的方法、教育性的方法或预防性的方法。因此,在心理卫生的框架下准确地把握心理辅导的工作对象和工作重点,这是进行心理辅导必须首先明确的一个问题。

(二)心理辅导与心理诊断

心理诊断(psychological diagnosis)是用心理学的方法和工具,

对个体或群体的心理状态、行为偏移或障碍进行描述、分类、鉴别与评估的过程。心理诊断的内容十分广泛。从学校教育的实际情况来看,主要包括学习诊断、智能诊断、人格诊断、行为诊断、心理健康诊断、升学就业综合诊断。由于心理诊断是以诊断过程中的心理学方法、技术、工具或使用程序为主要的研究任务,因而这门学科具有明显的方法学、技术学的色彩。心理诊断是心理辅导的基础,也是心理辅导的基本构成要素。缺乏必要的诊断程序,心理辅导就会陷入模糊甚至盲目状态,不仅心理健康教育的活动成效无法进行科学评估,而且也不能对学生的心理问题或升学就业指导提供有效帮助。所以,一个合格的心理辅导人员必须熟练掌握心理诊断的技术,能够合理选择测验工具开展辅导工作;心理诊断的信度、效度越高,心理辅导的效果也就会越好。

(三)心理辅导与心理咨询

心理咨询(*psychological counseling*)是由心理学专业人员对求询者的帮助过程。没有求询者的登门来访,就谈不上什么咨询过程。从这个意义上说,心理咨询具有被动的特点。心理辅导在提供心理学帮助时,既可以采取被动的形式,也可以采取主动的形式。例如,为了促进学生的心理健康,提高学生的心理素质,接受过心理学培训的教师利用课外活动时间,主动对学生进行心理健康教育,这就具有了心理辅导的性质。由此可见,心理辅导比心理咨询所涉及的范围更广,不仅参与帮助的人员较多,而且帮助的方式、手段和内容也远远超过心理咨询。心理咨询是心理辅导的一个有机组成部分,这是在理解心理辅导的概念时所应注意的。然而在实际工作中,人们很容易将心理辅导与心理咨询混淆。有人甚至认为,咨询就是辅导,辅导也就是咨询,没有必要将二者加以区分;也有人将辅导视为咨询过程中的一个具体环节,对辅导问题的理解显得过于狭窄。我们在前几年的工作实践中,亦曾遇到过

这方面的困惑,对二者没有进行严格的区分。经过几年来的工作实践与思考,我们现在提出用被动性和主动性来作为二者区分的一个标准,并且明确地将心理咨询列为心理辅导的组成部分。这种认识是否妥当,无疑还需要继续进行学术上的争鸣与探讨。

(四)心理辅导与心理治疗

心理治疗(psychotherapy)是由心理医师对有心理疾病或心理障碍的患者进行心理矫治的过程。将心理辅导与心理治疗加以比较,可以发现二者具有三个方面的明显区别:第一,心理辅导的对象立足于正常人群,心理治疗的对象是具有神经症、精神病、心身疾病或人格障碍的患者而不是正常人,这是心理辅导与心理治疗的基本区别;第二,心理辅导的工作场所集中在学校、社区等非医疗机构,心理治疗的场所通常设在精神病院、精神卫生中心和综合医院的心理治疗机构;第三,从事心理辅导的人员范围较广,工作中所涉及的心理问题程度较轻,从事心理治疗的人员专业要求较高,没有接受过严格的临床训练并对心理疾病具有系统了解的人是不宜从事心理治疗工作的。虽然心理辅导与心理治疗具有上述明显的区别,但是从事心理辅导的人员仍然需要掌握一定的心理治疗知识,因为这些知识是在辅导工作中进行预防、早期干预或转介的基础,这一点必须加以明确。

(五)心理辅导与思想政治工作

心理辅导与思想政治工作既有区别又有联系。其区别在于:
①二者的侧重点不同。心理辅导侧重于对人心理疑难或心理困扰的排解与帮助;思想政治工作侧重于政治思想和道德观点的灌输与教化。
②二者的工作手段和方式不同。心理辅导是由受过专业训练的心理工作者,运用心理学的理论、方法和技术,对需要获得心理学指导的人提供的帮助;思想政治工作是政工干部和有关人员,根据党的路线、方针和政策,针对群众在政治思想和道德

建设方面存在的问题,有的放矢地进行教育。其联系在于:①二者的工作目标就本质来说是一致的。心理辅导通过心理服务这一特定方式,增强人的心理素质,提高人的心理健康水平,为精神文明建设提供素质保障和心理支持;思想政治工作则通过有组织的学习和教育活动,直接为精神文明建设服务。②二者在工作方法上可以互相借鉴,相互补充。如心理辅导中所采用的心理诊断、心理咨询、心理健康教育的方法和技术,可以在思想政治工作中移植或借用;而思想政治工作中的一些成功经验和做法,如正面引导、典型示范、舆论导向等,也是值得心理辅导人员借鉴的。

三、心理辅导的任务

心理辅导的基本任务是通过心理诊断、心理咨询、心理健康教育、升学就业指导等不同的方式,增强辅导对象的心理素质,提高辅导对象的心理健康水平,满足辅导对象的实际需要,为经济社会发展和精神文明建设提供心理学的支持。

心理辅导的具体任务包括:

第一,通过心理诊断查明辅导对象的心理特点、心理发展水平或心理问题,为辅导对象的潜能开发、个性培养、社会适应和心理调整提供科学依据。

第二,通过心理咨询对辅导对象进行具体帮助,提高辅导对象的自知力,解除辅导对象的心理困扰,促进辅导对象自强自立,获得成长与发展的更好机会。

第三,通过心理健康教育增强辅导对象的心理保健意识,提高辅导对象的自我心理保健能力,创造有利于心理健康的良好社会心理条件,全面提高辅导对象的心理素质。

第四,通过升学就业指导满足辅导对象的实际需要,使辅导对象的兴趣、能力和其他个性特点与国民经济发展和社会进步的需要相适应,充分利用人力资源。

四、心理辅导的学科性质

确定一门学科的性质,主要应从其所属的研究类别和实际研究的领域两个方面加以考虑。从心理辅导的研究类别来看,应当归于应用研究的范畴,因为心理辅导从其诞生之日起,一直在做应用研究的工作;从心理辅导涉及的研究领域来看,主要包括心理诊断、心理咨询和心理健康教育,此外还包括发展心理学、社区心理学、临床心理学的一些内容,因而交叉学科研究的性质。因此,我们认为将心理辅导界定为“综合性的交叉应用学科”是比较适宜的。

五、心理辅导的发展概况

心理辅导起源于20世纪初的职业指导运动。19世纪末,随着资本主义大工业的发展,生产的社会化、专门化程度大幅度提高,对劳动者的文化水平和心理素质也提出了越来越高的要求。同时,由于社会的进步和人文主义思潮的影响,人们对自身价值的存在愈加关注,对把人单纯作为机器附属品的雇佣行为深感不满。人们要求切实尊重人的自身需要,充分发挥人的内在潜力,于是在20世纪初形成了一股对青年进行职业指导的浪潮。

1908年,帕森斯(F. Parsons)在美国马萨诸塞州首府波士顿创立了一家具有公共服务和培训性质的职业介绍所,率先对公立学校的中学毕业生进行职业指导。第二年,帕森斯的《选择职业》一书出版,标志着职业指导领域理论框架的初步确立。帕森斯认为,职业的选择必须与青年的兴趣、能力等个性特点和社会的客观需要相适合。只有正确认识自身的素质、专长特别是潜在资源,同时对个人的局限和环境条件进行客观评估,才能实现个人和环境的合理匹配,作出恰当的职业选择。1938年,美国明尼苏达大学的帕特森(C. H. Patterson)与威廉森(E. G. Williamson)等人合作出版了《学生指导技术》一书,对职业指导作了更加系统的总结。帕特

森等人认为,职业指导的关键是搜集和传递职业信息,并且使个体素质的评价与分析同职业信息有机结合起来,帮助来访者作出理性的职业选择。

20 世纪三四十年代,世界政治经济形势的急剧变化给人们带来很多适应上的问题,尤其在情绪和人际关系方面,不少人渴望得到心理学家的帮助。特别是随着心理卫生运动的影响,心理辅导的领域不再限于职业指导,而是将重点转向生活适应特别是情绪障碍的诊治上来。

从 20 世纪 50 年代开始,埃里克森(E. Erickson)等人提出的毕生发展观对心理辅导产生了新的影响。丁克米耶和卡德威尔(Dinkmeyer & Caldwell)等人于 1976 年提出了“发展性辅导”(developmental guidance)的概念,认为应当将心理辅导的重点放到辅导对象的“个人化”和“人性化”方面,以促进辅导对象的成长与发展。“发展性辅导”这一概念的提出标志着心理辅导的一个新的转折,即从重指导、重诊疗向重发展、重预防的方向转变,这种转变对于进一步拓宽心理辅导的范围,充分发挥心理辅导的功能,具有十分重要的作用。

目前,心理辅导已经演变成一个容心理诊断、心理咨询、心理健康教育、升学就业指导等诸多服务领域于一体的概念。从事心理辅导的人员在欧美国家通常被称为“心理顾问”(psychconsultant),或者叫做“辅导员”(consultant),在我国台港澳地区则被称为“辅导教师”(guidance teacher)或“辅导员”。不少国家和地区还成立了专门的心理辅导组织,如美国成立了学生辅导者学会,日本成立了学校教育辅导学会,我国香港特区成立了心理与教育辅导协会,台湾地区成立了辅导学会。心理辅导在学校领域的应用越来越广泛。例如,在美国的公立小学,每个学校都配有一名受过专门培训的心理辅导人员。根据艾林森(Ellingson)的研究,辅导员“可

以起矫治人员的作用,注意于问题和问题的纠正;可以起校方和学生家长之间联络人员的作用;可以起测验的检查和评定人员的作用;可以起有关所有教职员广泛的指导计划的协理人员和计划人员的作用。”齐亚瓦莱拉(M. Ciavarella)强调,辅导员与教师、行政人员、其他专业人员以及家长协作,担负起学生心理健康顾问的工作。在日本,10个班级以上、条件较好的小学一般设有学习指导室或生活指导室,由受过培训的指导人员1~2人,从事包括心理辅导在内的专职或兼职的学生工作。学校心理辅导被日本文部省确定为“达到学校教育目标的功能之一”。我国台湾地区小学辅导的目标是:①协助儿童认识自己,适应环境,使其由自我成就达到社会性发展;②了解儿童各种能力、性向、兴趣和人格特质,发现特殊儿童,施以适当教育,以充分发挥其学习和创造的潜能;③协助儿童树立正确的学习态度,增进学习成效,实现学习目标;④协助儿童养成良好的生活习惯,增进儿童的身心健康;⑤协助儿童树立健康的生活理想和乐观进取的人生态度,促进小学教育目标的实现。

我国内地的心理辅导最初于80年代以心理咨询的形式出现,以后逐渐加以扩展。到了90年代,随着心理健康教育的深入发展,人们对心理辅导的重要性在认识上有了很大提高。一些学校开始建立心理辅导中心,湖北省创办了全国首家以“心理辅导”命名的专业杂志,有些单位还在因特网上设立了心理辅导网站,标志着心理辅导已经在我国形成一定的基础。但是到目前为止,人们对心理辅导的含义、任务、学科性质等理论问题还不够清楚,对学校教育领域的心理辅导更是缺乏系统研究。因此,从素质教育的需要出发,对学校教育领域的心理辅导进行比较系统的研究,无论对学校心理辅导的学科建设还是实际应用,都具有十分重要的意义。

六、心理辅导的中国化问题

“心理学的中国化”是近年来兴起的一个热门话题。这个问题首先由台港澳地区的学者提出,叫做“心理学的本土化”;后来内地的许多学者接受了这一观点,并且认为用“心理学的中国化”命题可以更准确地反映这一问题的研究内涵。目前,中国心理学会、中国社会心理学会、中国心理卫生协会都曾针对这个问题举行过学术研讨,中国心理学会理论心理学与心理学史专业委员会还将这一问题列为 2000 年学术年会的主题。

我们认为,心理学的中国化既是一个理论问题,又是一个实践问题。从理论上来看,心理学的中国化所要解决的是心理学研究的理论导向问题,也就是以什么样的事实作为研究工作的起点,以什么样的指导思想作为研究工作的宗旨。从实践上来看,心理学的中国化所要解决的是心理学研究的基石问题。离开中国的具体国情,不把心理学的研究植根于中国改革开放和现代化建设的沃土,一味照抄照搬外国的研究资料,或者仅仅依靠重复及修修补补来拼凑一些研究成果,这样的心理学研究是缺乏生命力的,最终也必定会被实践所淘汰。

实际上,心理学的中国化问题很早就引起我国老一辈心理学家的重视。潘菽教授曾经主张,中国心理学必须走自己的道路,结合中国实际,建立能为社会主义服务的理论体系,这里就蕴涵着丰富的心理学中国化的思想。高觉敷教授主编的《中国心理学史》,则为心理学研究的中国化提供了一个极好的样例。中国大百科全书《心理学卷》的问世以及《中国心理科学》等一批优秀著作的出版,标志着心理学研究中国化的可喜进展。

就心理辅导这门新兴的交叉性应用学科来说,在其发展的过程中也必须坚持中国化的道路,这样才能具有旺盛的生命力,才能被社会各个方面所接受,并且在世界心理学园地占有自己应有的

位置。

我们认为,心理辅导的中国化主要应考虑以下三个方面的问题:

(一)深入挖掘整理我国古代的心理辅导思想

在我国古代的文献典籍中,蕴涵有丰富的心理辅导思想。将这些思想加以挖掘整理,不仅对形成具有中国特色的现代心理辅导理论框架具有参考价值,而且对向世界展示我国优秀的文化遗产、增强我国心理辅导工作者的民族自信心具有深远意义。根据我们自己的研究,我国古代的心理辅导思想主要有以下几条线索:

一是关于心理保健的思想。我国古代的心理保健思想具有6个特点:①提倡形神兼养,以神卫形。这是我国古代心理保健的一个基本思想。其中,荀子的“形具而神生”、王充的“形朽神亡”、范缜的“形质神用”、张湛的“斋神养生”观,可以看作这一思想的典型代表。②主张以理制情,情欲适度。汉代《淮南子》中论及的“纵欲而失性”,宋代程颐所述“正其心”、“养其性”、“性其情”,清代喻昌的“和畅性情”说,对此均有深刻论述。③注意以静御躁,精神内守。《庄子》中的“抱神以静,形将自正”,《黄帝内经》中的“精神内守,病安从来”,北齐人刘昼的“神静而心和,心和而形全;神躁而心荡,心荡则神伤”,是上述思想的明证。④倡导藏修息游,劳逸适度。藏修息游,语出于《学记》,意思是说张弛结合,劳逸适度,不仅对提高学习效率有益,更重要的是有助于人的身心健康。在后来许多学者的论述中,对此都有继承和发展。⑤重视四气调神,顺应自然。这一思想最早见于《素问·四气调神大论》,后来,宋代的陈直、元代的丘处机、明代的冷谦、高濂等人,对这一思想进行了发挥,使之成为颇具东方特色的心理保健主张。⑥关心生长壮老,自我调理。这一思想自孔子时期就已形成。“少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之