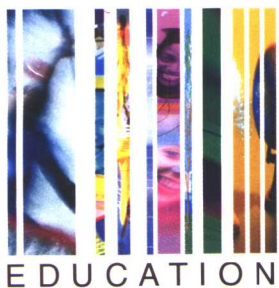


基础教育改革学校管理书系 | 主 编：张万兴

学生心理健康辅导 完全手册

◎ 中央民族大学出版社



基础教育改革学校管理书系

学生心理健康 辅导完全手册

1

● 中央民族大学出版社

主 编：张万兴



北京教育学院图书资料中心



0000158316

437743

图书在版编目(CIP)数据

学生心理健康辅导完全手册 / 张万兴主编. - 北京:
中央民族大学出版社. 2002. 11
(基础教育改革学校管理书系)
ISBN 7-81056-618-0

I. 学… II. 张… III. ①小学生 - 心理卫生
②中学生 - 心理卫生 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 085951 号

基础教育改革学校管理书系
学生心理健康辅导完全手册

责任编辑: 菲菲 黎明
封面设计: 章叶青

主 编: 张万兴
出 版 者: 中央民族大学出版社
北京市海淀区中关村南大街 27 号
邮 编: 100081
电 话: 010-68934855

策 划: 中央民族大学出版社读者服务部
发 行: 中央民族大学出版社
开 本: 787 × 980mm 1/16
印 张: 106
印 数: 3000
版 次: 2002 年 11 月第一版 2002 年 11 月第一次印刷
书 号: ISBN 7-81056-618-0/B · 16

前 言

进入 21 世纪，世界各国的综合国力竞争日趋激烈，这一竞争的关键是教育和科技的竞争。目前我国正在蓬勃进行的基础教育改革，正是本着与时俱进的精神，为我国在竞争大潮中屹立不倒而夯下坚实的基础。这一改革涉及到基础教育的方方面面，其中，学校管理是其中非常重要的内容。

学校管理是一项极其复杂的工作，它有其特定的理论与实践基础。它是管理的一种形式，是管理的一般本质在学校教育领域中的特殊表现。它包括学校管理目标、学校管理主体、学校管理客体、学校管理的职能、学校管理手段、学校管理组织等多个方面的内容。随着基础教育改革的逐步深入，课程改革的全面展开和社会实践活动、研究性学习、选择性课程等多种新课题的出现，学校教育教学及其管理面临着如何创造改革的条件，即在教育观念滞后，教育体制、机制改革滞后的条件下，以教育改革去促进相应的学校管理观念与体制、机制的改革；如何改革管理模式，适应以规范师生的教学与学习行为为主的刚性管理向以制度管理与人本管理相结合，以激发鼓励师生的创造性教与学相结合为主的弹性管理的转变；如何以推动学校开放，以推进师生走向社会为目标去改革学校管理等挑战。

为了使每位参与改革实践的教育者能顺利应对基础教育改革的挑战，以新的理念、新的模式、新的方法来管理好新时代的学校，我们组织编写了这套《基础教育改革学校管理书系》。本书系共分六辑，分别是：《校长领导完全手册》、《学校管理完全手册》、《学生心理健康辅导完全手册》、《课堂教学艺术完全手册》、《学校人身伤害预防与处理完全手册》、《青春期健康教育完全手册》。

本书系以完善“学校管理”为目标，力图全面总结教育界、管理界、学术界对“学校管理”的研究成果，科学地分析各名校成功管理的经验。本书系借鉴了发达国家的学校管理实践，这对我国的学校管理将起到巨大的推动作用。各辑具体内容如下：

《校长领导完全手册》：以基础教育改革的要求为指导，结合我国教育的现实情况，运用最新的现代教育与领导学原理，阐述了 21 世纪的校长所面临的机遇与挑战，讨论了校长的自我修养的培养和治校方略的实施，介绍了校长在领导学校、科研、教学、教师等方面的原则和技巧。

《学校管理完全手册》：应对基础教育改革，从学校管理的基本理论与国外先进经验着手，全面介绍了学校德育管理、人力资源管理、学校教学管理、课外活动管理、学校的科研管理等方面的原理、方法、原则。书中附有大量可资利用的学校经典管理案例。

《学生心理健康辅导完全手册》：从心理学常识及基本原理开始，深入分析了中小学各不同年龄学生的心理特性和各级教师的心理保健与调适，全面讨论了学习心理辅导、行为能力辅导、青春期心理辅导的方法与原则，并详细介绍了各级教师进行心理辅导的常用技术。

《课堂教学艺术完全手册》：从实际出发，在分析课堂教学艺术的理论基础和教育模式优化的基础上，详细、深入的介绍了讲演艺术、教学组织艺术、教学启迪艺术、心理辅导艺术、家庭教育艺术等先进实用的教学艺术，从而使每个教师都能在课堂教学中游刃有余，使学生轻松地学会、学懂各种知识，并能积极主动地去思考，去领悟，去发现，去创造。

《学校人身伤害预防与处理完全手册》：根据教育部最新颁布的《学生伤害事故处理办法》编撰。在分析学校伤害事故的发生原因基础上，根据不同情况和相关法律法规，提出预防和处理方案。全书既有客观的理论分析，又有大量成功案例和实践经验。

《青春期健康教育完全手册》：本书综合了国内外青春期健康教育的成功经验和案例，有的放矢地提出了我国中小学青春期健康教育的方式、方法和途径，力图通过大量事例说明开展青春期健康教育的必要性、实施方案和主要途径。全书既有对国外成功经验的借鉴，也针对我国学校的现状提出实事求是的方法。

在编撰过程中，我们本着应对改革的精神，作了一些探索、尝试，力图贯彻如下编撰理念：

树立大教育观。本书系力图突破一些教育类图书专论一点不顾其他的藩篱，从校长领导、教师教学艺术、学生心理辅导等多方面诠释了基础教育改革下的全新教育理念。

借鉴大管理观。现代管理已不仅仅涉及到技术层面，还包括了心理层面、文化层面等领域。本书系借鉴了管理学的这些前沿创新理论，使整个书系的结构更加严谨、科学。

运用大领导观。有管理，就有领导。本书系把学校领导在管理中的各种难题、重点条分缕析，从而形成了较完整的体系。

实现大实践观。理论讲解的目的就是为了指导实践。本书系并非理论专著，而是突出了“学以致用”的理念。

我们希望，本书系能得到广大教育界领导，尤其是一线的学校管理者的欢迎。但是，时代在变革中，一切都在前进、变化，我们的能力存在局限，我们的探索永远没有满足的时候。对于本书系的缺点、错误，敬希各位读者不吝赐教，我们深表谢忱！我们将保持满腔热情，与大家一起跟上时代的步伐。

《基础教育改革学校管理书系》编委会

2002年10月

总 目 录

导论：唤醒心灵中沉睡的巨人.....	(1)
--------------------	-----

第一编 心理学常识及教育心理学基本原理

第一章 心理的基本特征	(13)
第二章 动机	(19)
第三章 知觉	(43)
第四章 注意力	(49)
第五章 表象与想象	(69)
第六章 记忆	(89)
第七章 情绪和情感	(121)
第八章 性格与气质	(139)
第九章 意志	(173)
第十章 教育心理的依据与原则.....	(189)
第十一章 教育心理的基本模式.....	(235)

第二编 青少年基本心理特点

第一章	小学生心理特点	(255)
第二章	初中生心理特点	(293)
第三章	高中生心理特点	(323)

第三编 教师心理保健与调适

第一章	教师心理保健概论	(363)
第二章	学校适应训练	(373)
第三章	情绪训练	(383)
第四章	人格训练	(393)
第五章	人际交往训练	(401)
第六章	激励训练	(417)
第七章	调节焦虑训练	(425)
第八章	意志训练	(441)
第九章	教师心理自我测评	(451)

第四编 学习心理辅导

第一章	学习心理辅导概述	(467)
第二章	端正学生学习动机的心理辅导	(489)
第三章	学生学习兴趣培养的心理辅导	(513)
第四章	学生学习习惯培养的心理辅导	(525)
第五章	学生注意力培养的心理辅导	(551)
第六章	学生想象力培养的心理辅导	(559)
第七章	考试心理辅导	(567)
第八章	特异学生心理辅导	(591)
第九章	儿童学习心理辅导	(635)
第十章	互联网时代的心理辅导	(643)

第五编 学生行为能力心理辅导

第一章	学生人格健全心理辅导	(675)
第二章	学生性格心理辅导	(735)
第三章	学生情感心理辅导	(769)
第四章	学生意志力培养的心理辅导	(811)
第五章	学生社交能力培养的心理辅导	(857)
第六章	心理平衡与社会适应	(919)

第七章 青少年心理卫生辅导	(991)
---------------------	-------

第六编 青春期心理辅导

第一章 青春期心理的一般特征	(1019)
第二章 青春期心理误区	(1033)
第三章 青春期心理卫生辅导	(1063)
第四章 青少年越轨行为及其矫正	(1113)
第五章 性别教育	(1131)
第六章 中学生生涯设计概述	(1143)

第七编 心理咨询与治疗

第一章 概述	(1233)
第二章 学校心理咨询	(1253)
第三章 沟通技巧：心理咨询的必备工具	(1265)
第四章 人格障碍及其矫正	(1289)
第五章 厌学心理及其矫治	(1343)
第六章 考试焦虑心理及其疏导	(1361)
第七章 自卑心理及其疏导	(1375)
第八章 嫉妒心理及其疏导	(1397)
第九章 逆反心理及其疏导	(1411)

第十章 孤独心理及其疏导	(1427)
第十一章 赌气心理及其疏导	(1439)
第十二章 特种障碍及其疏导	(1449)

第八编 心理辅导常用技术

第一章 心理测验技术	(1463)
第二章 心理辅导课程设计技术	(1483)
第三章 心理辅导常用操作技法	(1501)
第四章 心理辅导评估技术	(1521)
第五章 测评技巧	(1539)

第一册目录

导论：唤醒心灵中沉睡的巨人	(1)
一、心理教育的位置	(1)
二、心理教育与心理健康	(4)
三、心理教育与素质培养	(6)

第一编 心理学常识及教育心理学基本原理

第一章 心理的基本特征	(13)
第一节 人的心理的社会性	(13)
第二节 人的心理的自觉能动性	(15)
一、计划性与目的性	(15)
二、预见性	(16)
三、创造性	(16)
四、自我意识是人的心理的特有形式	(17)
第二章 动机	(19)
第一节 动机的一般概念	(19)

一、动机及其功能	(19)
二、动机和活动	(20)
第二节 需要、诱因与动机	(22)
一、需要及其种类	(22)
二、需要、诱因与动机的关系	(24)
三、需要的理论	(25)
第三节 动机的种类	(31)
一、动机的一般分类	(31)
二、生理性动机	(33)
三、社会性动机	(36)
第四节 动机的测量	(39)
一、观察法	(40)
二、自我报告法	(40)
三、实验法	(41)
四、投射法	(41)
第三章 知觉	(43)
第一节 什么是知觉	(43)
第二节 知觉的对象与背景	(44)
第三节 知觉的客观变量与主观变量	(45)
第四节 知觉的生理机制	(46)
第五节 知觉的种类	(47)
第四章 注意力	(49)
第一节 注意的一般概念	(49)
一、什么是注意	(49)
二、注意的功能	(51)
三、注意与人类的社会实践活动	(52)
第二节 注意的种类	(53)
一、不随意注意	(53)

二、随意注意	(56)
三、随意后注意	(58)
第三节 注意的基本品质	(59)
一、注意的稳定性	(59)
二、注意的分配	(65)
三、注意的转移	(66)
第五章 表象与想象	(69)
第一节 表象	(69)
一、表象的一般概念及特征	(69)
二、表象的种类	(71)
三、表象的神经机制	(72)
四、表象的信息加工理论	(73)
第二节 想象的一般概念	(75)
一、想象的特点及功能	(75)
二、想象的综合过程	(77)
三、想象的生理基础	(78)
第三节 想象的种类	(80)
一、无意想象	(80)
二、有意想象	(82)
第四节 想象与创造	(84)
一、什么是创造	(84)
二、想象与各种创造活动	(85)
三、灵感	(86)
第六章 记忆	(89)
第一节 记忆的一般概念	(89)
一、记忆的特点及功能	(89)
二、关于记忆理论的探讨	(91)
三、记忆的分类	(92)

第二节 记忆的生物学基础	(94)
一、记忆和脑的机能部位	(94)
二、记忆存贮的生理单元	(96)
第三节 识记——信息编码	(99)
一、识记的一般概念	(99)
二、识记的方式	(99)
三、影响识记的因素	(102)
第四节 保持——信息存贮	(105)
一、保持的一般概念	(105)
二、保持的组织形式	(106)
三、遗忘	(108)
四、保持的条件与方法	(113)
第五节 再现——信息提取和恢复	(115)
一、再认	(115)
二、回忆	(117)
 第七章 情绪和情感	 (121)
第一节 情绪和情感	(121)
一、情绪和情感的性质	(121)
二、情绪和情感的两极性	(124)
三、情绪和情感中的先天遗传性和后天习得性	(125)
四、情绪和情感的作用	(125)
第二节 情绪、情感的种类	(127)
一、人类情绪的基本类别	(127)
二、情绪状态	(129)
三、情感的种类	(132)
第三节 情绪的外部表现——表情	(134)
一、面部表情和辨别	(134)
二、身体表情与手势表情	(136)
三、语调表情	(137)

第八章 性格与气质	(139)
第一节 性格的一般概念	(139)
一、什么是性格	(139)
二、性格与气质	(140)
第二节 性格的结构与特征	(142)
一、性格结构的心理学分析	(142)
二、性格结构的动力性质	(144)
三、西方心理学家关于人格特点的研究	(145)
四、性格的类型	(149)
第三节 性格的评定	(152)
一、行为评定法	(152)
二、交谈法	(154)
三、问卷法	(154)
第四节 性格的形成	(155)
一、遗传的作用	(155)
二、家庭环境的影响	(156)
三、学校教育的影响	(160)
四、社会实践的作用	(161)
第五节 气质	(162)
一、气质的一般概念	(162)
二、气质的类型及测量	(165)
第九章 意志	(173)
第一节 意志的一般概念	(173)
一、什么叫意志	(173)
二、意志的基本特点	(174)
三、意志与意志行动	(176)
四、意志和认识、情感的关系	(177)
第二节 意志行动的心理结构	(178)

一、意志行动的基本阶段	(178)
二、意志行动中的冲突	(180)
三、决策在意志行动中的作用	(182)
四、意志努力	(185)
第三节 意志的品质	(186)
一、独立性	(186)
二、果断性	(186)
三、坚定性	(187)
四、自制力	(187)
第十章 教育心理的依据与原则	(189)
第一节 弗洛伊德与精神分析	(189)
一、对弗洛伊德的印象	(190)
二、对弗洛伊德的理解	(192)
三、精神分析与健康心理学	(194)
第二节 马斯洛与健康心理学	(199)
一、马斯洛的梦——超越死亡	(199)
二、“第三势力”心理学	(200)
三、健康心理的研究	(201)
第三节 心理教育的理论背景	(203)
一、心理学的理论意义	(203)
二、作为哲学的思考	(205)
三、心育之道的思路	(207)
第四节 心理教育的任务和内容	(209)
第五节 心理教育的原则和方法	(210)
一、心理教育的原则	(211)
二、心理教育的方法	(220)
第六节 心理教育的基本策略	(229)
一、全面渗透，多渠道全方位推进策略	(229)
二、创设良好的心理发展环境策略	(230)