

高等院校公共基础课规划教材



姜淑梅 ◎ 主 编
张春梅 张文霞 崔继红 ◎ 副主编

中学生心理辅导



本书提供配套课件



清华大学出版社

高等院校公共基础课规划教材

中学生心理辅导

姜淑梅 主 编

张春梅 张文霞 崔继红 副主编

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书从心理辅导的内涵开始讲解,分析了中学生心理的基本特点,介绍了常见的心理辅导理论,着重阐述了中学生的自我意识、情绪管理、学习心理、人际关系、网络心理、生涯管理等内容,还论述了中学生心理辅导的支持系统和中学教师心理健康的维护。

本书理论与实务相结合,在对中学生心理辅导知识和技能的介绍上,配合案例导读、心理测试、知识链接、实务训练、案例分析、巩固与训练、拓展阅读等,有助于应用型人才培养,体现出实用性的特色。目前国内缺少适用于心理学本科生以及教师教育专业师范生的应用型心理辅导教材,本书在这方面进行了有益的探索。

本书对应的电子教案可以到 <http://www.tupwk.com.cn/downpage> 网站下载。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理辅导 / 姜淑梅 主编. — 北京:清华大学出版社, 2015

(高等院校公共基础课规划教材)

ISBN 978-7-302-39634-5

I. ①中… II. ①姜… III. ①中学生—心理辅导—高等学校—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 055453 号

责任编辑:胡辰浩 马玉萍

封面设计:周晓亮

版式设计:牛静敏

责任校对:邱晓玉

责任印制:李红英

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62770175, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62794504

印 装 者:清华大学印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:21.25

字 数:491千字

版 次:2015年4月第1版

印 次:2015年4月第1次印刷

印 数:1~3000

定 价:39.00元

产品编号:063442-01

前言

随着教师专业化进程的推进和教师教育培养体系的不断完善,以及人们对学校心理健康教育的日渐重视,加强高等院校教师教育专业学生心理咨询与辅导工作能力的训练势在必行。《中学生心理辅导》正是为了适应这一现实的需要而编写的。本书紧扣中学教育实际,吸纳中学生心理辅导最新成果,改变以往以理论知识为重点的教材编写模式,理论与实际相结合,强调对学生实际操作能力的训练,体现了教学改革的特色。

本书的特点有:第一,逻辑结构清晰。本书前两章属于基本理论探讨,第三章到第八章是具体心理问题及辅导,第九章和第十章属于心理辅导的支持体系。第二,具有针对性。本书针对中学生在特定发展阶段的常见心理问题,具体介绍了适用于中学生的心理辅导方法。第三,吸纳新近研究成果。本书在传统理论的基础上,引用了新近的研究成果。第四,理论与实践结合。本书注重应用型本科以及教学型本科教材的理论与实务相结合,既有理论的探讨,也注重实务训练。

本书的特色体现在:第一,内容先进。本书依据教育部关于推进教师教育课程和教学改革的精神,体现以学生为本,关注专业发展的教育理念,并紧跟目前中学生心理辅导前沿,选取新时期中学生成长过程中的典型案例,富有鲜明的时代特征。第二,实用性强。每一章除了介绍基本理论和方法外,均配有案例分析和实务操作,力求让学习者能够对知识活学活用,有助于应用型本科人才培养,具有实用性的特色。第三,体例新颖。每章内容均配有案例导读、心理测试、知识链接、实务训练、案例分析、巩固与训练、拓展阅读等内容,可以充分调动学习者学习的参与性,可以增强学生的学习能力,开拓学生的视野。第四,资源丰富。本书与高校省级精品课建设相结合,并配有一系列含有相关资源的教学网站,较好地满足了数字化校园背景下,学校对优质立体化教师教育课程资源的需求。

本书适合高等院校心理学本科专业教学使用,也可作为心理健康教育专业硕士研究生的教材及高等院校教师教育专业学生的教师教育课程教材,还可作为中学教师资格证培训和心理从业人员的资格培训教材或自学的教材。教师可根据教学对象和授课学时的不同,灵活选择相关内容进行重点教学。

本书由姜淑梅副教授任主编,张春梅、张文霞、崔继红任副主编。全书共计10章,各章编写人员及分工如下:姜淑梅编写第一章、第二章和第十章,张春梅编写第七章、第八章和第九章,张文霞编写第五章和第六章,崔继红编写第三章和第四章。此外,参加编写的人员还有马燕娟、苏阳、秦超、黄乐、徐雨晴、黄凤、李恒、许磊、刘勤为、罗贝贝、高苗苗和汪招霞。全书最后由姜淑梅副教授统稿。

本书在编写过程中，参考了很多同类教材、著作和期刊等，限于篇幅，恕不一一列出，特此说明并致谢。

由于水平有限，书中难免存在一些不足之处，恳请同行专家及读者指正。我们的邮箱是 huchenhao@263.net，电话是 010-62796045。

本书对应的电子教案可以到 <http://www.tupwk.com.cn/downpage> 网站下载。

编者

2014 年 12 月

目 录

第一章 中学生心理辅导概述	1
第一节 心理辅导与学校心理辅导的概念	2
一、心理辅导的概念	2
二、学校心理辅导的概念	6
第二节 心理辅导的产生与发展	8
一、心理辅导的产生	8
二、学校心理辅导的发展及现状	9
三、学校心理辅导的发展趋势	16
第三节 中学生心理辅导	19
一、中学生的心理发展特点	19
二、中学生心理辅导的含义与意义	21
三、中学生心理辅导的目标与内容	23
四、中学生心理辅导的原则与途径	27
小结	32
巩固与操作	32
拓展阅读	36
第二章 心理辅导的理论基础	37
第一节 精神分析学派的心理咨询与治疗理论	38
一、精神分析的基本理论简介	38
二、精神分析疗法的运用	44
三、精神分析疗法的贡献和局限	49
第二节 行为主义学派的心理咨询与治疗理论	50
一、行为主义的基本理论	50
二、行为主义疗法的运用	53
三、行为主义疗法的贡献与局限	57
第三节 人本主义学派的心理咨询与治疗理论	57
一、人本主义的基本理论	58
二、人本主义疗法的运用	59

三、人本主义疗法的贡献与局限	61
第四节 认知学派的心理咨询与治疗理论	63
一、认知疗法的基本理论	64
二、认知疗法的运用	68
三、认知疗法的贡献与局限	73
第五节 后现代心理咨询与治疗理论	73
一、后现代心理咨询与治疗理论	74
二、后现代心理咨询与治疗方法	75
小结	81
巩固与操作	81
拓展阅读	83
第三章 自我意识	84
第一节 自我意识概述	85
一、自我意识的概念	85
二、自我意识的特点	86
三、自我意识的心理构成	87
四、影响自我意识发展的因素	88
五、自我意识的作用	90
第二节 中学生自我意识发展的特点	91
一、中学生的自我评价	92
二、中学生的自我体验	96
三、中学生的自我控制	98
第三节 中学生自我意识的偏差与调适	99
一、中学生的自负与调适	99
二、中学生的自卑与调适	102
三、中学生的自我中心与调适	104
四、中学生的逆反与调适	106
小结	108
巩固与操作	109
拓展阅读	109
第四章 中学生的学习心理	110
第一节 中学生学习的特点	111
一、中学教育的定位	111
二、中学生学习特点的表现	113
第二节 中学生的认知过程与学习	115

一、中学生的注意特点与学习	115
二、中学生的感知特点与学习	118
三、中学生的记忆特点与学习	120
四、中学生的思维特点与学习	124
第三节 中学生常见的学习心理问题辅导	127
一、中学生的学习困难辅导	127
二、中学生的学习倦怠辅导	130
三、中学生的考试焦虑辅导	134
小结	137
巩固与操作	137
拓展阅读	138
第五章 中学生的情绪管理	139
第一节 认识情绪	140
一、情绪的定义	140
二、情绪的分类	142
三、情绪的发生与发展	146
四、情绪对人的影响	147
第二节 中学生的情绪特点及常见的情绪困扰	148
一、中学生的情绪特点	148
二、中学生常见的情绪困扰	151
三、中学生不良情绪的成因	158
第三节 中学生的情绪调适	160
一、主观方面调节措施	160
二、客观方面调节措施	167
小结	172
巩固与操作	173
拓展阅读	173
第六章 中学生的人际关系	174
第一节 中学生人际关系概述	175
一、中学生建立人际关系的意义	175
二、建立人际关系的过程——人际交往	176
三、影响人际关系和人际交往的因素	181
第二节 中学生常见的人际困扰	184
一、中学生人际交往的主要特点	184
二、中学生常见的人际困扰	186

第三节 中学生人际交往的艺术	192
一、中学生人际交往的原则	192
二、中学生人际交往的艺术	196
小结	206
巩固与操作	207
拓展阅读	207
第七章 中学生的网络心理	208
第一节 中学生上网的现状与利弊	209
一、中学生上网的现状	209
二、中学生上网的心理原因	211
三、中学生上网的利与弊	212
第二节 中学生网络偏差行为与调适	214
一、中学生网络偏差行为的内涵及类型	214
二、中学生网络偏差行为的形成原因	216
三、中学生的网络偏差行为的调适策略	218
第三节 中学生网络成瘾的治疗与预防	220
一、网络成瘾概述	220
二、中学生网络成瘾的类型	223
三、中学生的网络成瘾的原因	224
四、中学生网络成瘾的治疗与预防	229
小结	234
巩固与操作	234
拓展阅读	234
第八章 中学生的生涯教育与时间管理	235
第一节 职业生涯规划概述	236
一、职业生涯概述	236
二、职业生涯规划的阶段	237
三、职业生涯规划的步骤	238
第二节 中学生的职业生涯教育	244
一、中学生职业生涯教育概述	244
二、中学生职业生涯教育的重要性	245
三、中学生职业生涯教育的现状	246
四、加强中学生职业生涯教育的对策	247
第三节 中学生的时间管理	249
一、时间管理概述	250

二、中学生在时间管理中存在的问题	252
三、对中学生有效的时间管理方法	253
小结	260
巩固与操作	260
拓展阅读	261
第九章 中学生心理辅导的支持系统	262
第一节 中学生心理辅导的家庭支持	263
一、家长应提高自身素质,为孩子树立榜样	263
二、家长要创建温馨的家庭氛围	264
三、家长要有恰当的教育方式	266
四、家长要增强亲子沟通	269
第二节 中学生心理辅导的学校支持	271
一、专业辅导人员支持	271
二、教师及班主任支持	273
三、心理辅导的学科渗透	280
四、朋友及同伴支持	282
第三节 中学生心理辅导的社会支持	284
一、社会大环境支持	284
二、社区小环境支持	286
小结	288
巩固与操作	288
拓展阅读	289
第十章 中学教师的心理健康	290
第一节 中学教师的心理辅导职责	291
一、教师成为有效心理辅导员的重要性	292
二、有效的心理辅导员所必备的特征	292
三、成为有效的心理辅导员必备的条件	295
第二节 中学教师心理健康的标准	300
一、心理健康的含义及标准	300
二、教师心理健康的含义及标准	301
三、当前中学教师心理健康的现状	304
四、中学教师心理健康的意义	306
第三节 中学教师常见的心理问题	308
一、职业适应不良	308
二、职业行为异常	309

三、人际交往障碍	311
四、人格异常	312
五、神经症	313
六、职业倦怠	314
第四节 中学教师心理健康的调适	317
一、建立针对中学教师的多层次外部支持系统	317
二、中学教师要关注自身心理健康，做到自我调适	318
小结	321
巩固与操作	321
拓展阅读	322
参考文献	323

第一章

中学生心理辅导概述

内容提要

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出，要“加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”。因此开展中学生心理辅导工作，既是学生自身健康成长的需要，也是社会发展对人的素质要求的需要，这已成为世界性的教育共识。

本章首先从介绍心理辅导和学校心理辅导的内涵入手，从国内外两方面介绍心理辅导的产生与发展，总结近年来我国学校心理辅导所取得的成绩、存在的问题及未来的发展趋势，最后阐述了中学生心理的特点，中学生心理辅导的含义与意义、目标与内容、原则与途径。

学习目标

(一) 认知目标

1. 掌握心理辅导、学校心理辅导、中学生心理辅导的内涵及中学生的心理特点；
2. 能够理解学校心理辅导与学校德育之间的关系；
3. 熟悉中学生心理辅导的目标与内容、原则与途径；
4. 了解国内外学校心理辅导产生与发展的历程，以及我国学校心理辅导取得的成绩、存在的问题及未来发展趋势。

(二) 情感目标

1. 能联系实际理解中学生心理辅导的重要意义；
2. 能体会中学心理辅导教师的责任和使命。

(三) 能力目标

1. 培养学生能够根据中学生的心理特点做好中学生心理辅导工作的能力；
2. 能够有效区分心理问题、心理障碍与心理疾病等概念及心理辅导、心理咨询、心理治疗与心理健康教育之间的异同。

案例导读

中学生自杀案例回顾¹

2005年4月30日,高考在即,北京延庆县一中高三学生郭某因害怕考不上大学被父亲责骂,在学校扎死一名同学后自杀;6月13日,中考前一天,广州某中学初三女生阿珊,忽然觉得“活着没意思”,在家里喝下致命的药物;6月27日,合肥市一名高三女生因高考成绩不理想,哭泣着跳入汹涌的河流……

我们每年都会看到许多这样令人目不忍睹、骇人听闻的消息,作为未来的教育工作者,当孩子们的心理素质越来越脆弱时,我们不禁要问,校园惨案为何频发?究竟是什么原因把孩子们压垮的?

第一节 心理辅导与学校心理辅导的概念

一、心理辅导的概念

(一) 心理辅导的内涵

辅导(guidance),指“引导”“辅助”别人的意思。从狭义上说,辅导是帮助一个人自助;从广义上说,辅导是促进个人的发展,即个人凭着在辅导中学会的面对难题和解决难题的原则,全面而均衡地发展自己的人生。

心理辅导(psychological guidance)是指在一种新型的建设性的人际关系中,辅导人员运用心理学的知识和技术,协助来访者认识自己,接纳自己,进而欣赏自己,并克服成长的障碍,改变自己的意识和行为倾向,充分发挥个人潜能,迈向自我实现的过程。简言之,心理辅导是在良好的人际关系中,运用心理学的理论与方法,帮助来访者自立的过程。它包括以下几个基本特征。

第一,心理辅导主要解决的是来访者心理或精神方面存在的问题。

第二,心理辅导是一种专业的助人行为,而不是一般的帮助活动。

第三,心理辅导强调良好的人际关系气氛。只有在良好的人际关系气氛中,来访者才有安全感和信任感,从而接受辅导员的帮助。

第四,心理辅导是一种学习和人格成长的过程。通过心理辅导,来访者从不能自强自立到能够自强自立,从不能正确对待自己到学会正确对待自己,从不善交往或具有交往焦虑到学会与人相处,等等²。

1. 中学生自杀案例分析[EB/OL].[2012-02-13].http://blog.sina.com.cn/s/blog_7ab4e2e801011hvp.html.

2. 梁斌,郭英,周升群.中学生心理辅导[M].北京:科学出版社,2012:2.

(二) 与心理辅导相关的概念的辨析

1. 心理问题、心理障碍与心理疾病

从问题角度出发,不健康的心理状态依据心理功能受阻的程度可划分为以下3种。

(1) 心理问题(mental problem),是一种暂时性的心理失衡状态。比如一时受挫,或暂时受失败的打击而变得沮丧、情绪低落等。这种不健康的心理状态一般经过自我调节或者别人的帮助很快就能解决。

(2) 心理障碍(mental disorder),是一种持续时间较长,反应较为剧烈,患者自身难以克服的,而且会影响个体正常生活的局部心理功能失调。如社交恐惧、考试焦虑、神经症等都属于心理障碍。这种状况必须借助一定的外力,通过心理咨询与辅导才能解决。

(3) 心理疾病(mental disease),是指心理障碍加重并持续较长的时间。心理疾病分为非精神病性的心理疾病和精神病性的心理疾病。非精神病性的心理疾病,是指患有如恐怖症、焦虑症、人格障碍等心理疾病;精神病性的心理疾病,是指如患有精神分裂症、躁狂抑郁性精神病等心理疾病。患有心理疾病的人无法维持正常的学习、工作和生活,而且此类疾病已超出了学校心理辅导的范围,要通过精神科医生采用药物治疗,再辅助心理治疗才能逐步缓解或解决。

中学生中常见的不健康心理状态是有心理问题,有心理障碍的中学生是少数,而患有心理疾病的中学生就更少了。因此,中学生心理辅导工作主要面对的对象应是前两者。

[心理测试 1-1]

你需要心理医生吗¹

很多人也能认识到自己有心理问题,但想依靠自己原有的认知力、意志力同心理问题抗争,没想到其结果是越克服越厉害,越抗争越严重,导致严重影响了工作、学习和生活;有些还引发了躯体性疾病,最后不得不走进心理咨询室。

不要等心理问题成堆了再解决,要“防患于未然”。自己认为是小毛病的地方,很可能就是已存在心理问题的信号,也是心理咨询师查找心理问题的线索。

1. 我不知为什么经常感到烦恼,看什么都烦,无心思做事。
2. 我见了生人就脸红心跳,在人多的场合,我说不出话来。
3. 我想和别人打上一架心里才觉得舒服。
4. 我常把自己锁在房间里独处,不愿出门,总想痛哭一场。
5. 有个人得罪了我,我想狠狠报复。
6. 我经常失眠,惧怕夜晚来临。
7. 我入睡前一定要多次检查房门锁是否锁牢。
8. 我的手好像很脏,洗多少遍都觉得没有洗干净。

1. 刘春雷,姜淑梅,孙崇勇.青少年心理咨询与辅导[M].北京:清华大学出版社,2011:4-5.

9. 我的几个好朋友都先后不理我了，不知怎么得罪了他们？怎样才能拥有好朋友？
10. 我换了几个单位，总是和领导不对付，我该怎么办？
11. 我和异性在一起就紧张，怎样也感觉不自然。
12. 现有的工作(学科)非常不适合我的性格，我到底是什么样的性格？
13. 我经常不由自主地大发脾气。
14. 当让我拿主意时，我的脑子里就一片空白。
15. 即使别人在谈论天气，我也觉得是在议论我。
16. 我经常无故地感到自己有罪。
17. 我从来就不敢从高处往下看。
18. 我平常聊天很健谈，可在正式场合当众发言就紧张(或口吃)。
19. 我和爱人在一起，经常找不到快感。
20. 快考试了，我又进入了脑子一片空白的状态。
21. 我总是在走路时控制不住地数脚下的地砖。
22. 我一紧张就要到厕所小便，不然就要尿裤子。
23. 我很正派，但是一见到异性，就不自觉地往“敏感部位”看。
24. 小时候使我不安的事，至今还在困扰着我。
25. 其实我已经把事情做得很好了，可是我还是不满意，狠狠地自责。
26. 有些很脏的东西，对我毫无用处，可我仍想抚摸。
27. 我总觉得自己很优秀，可从来得不到赏识，因此常常怨恨他人。
28. 我越是努力要把一件事情做好，效果反而越差，我错在哪里？
29. 我很喜欢虐待小动物来寻开心。
30. 与其这样烦恼，还不如死了好。

如果其中有与自己相似的问题，并且在一段时间里困扰着你，那么就请看一下心理咨询师。

2. 心理咨询、心理治疗与心理健康教育

(1) 心理咨询(psychological counseling)。咨询(counseling)一词来源于拉丁语“consultatio”，意味着“商讨”或“协商”。古汉语中的“咨”有“商量”的意思，而“询”有“询问”之意，“咨询”的意思就是与人商量、征求意见。英语中的“counseling”，具有“协商”“商讨”“会谈”“征求意见”“顾问”“参谋”“辅导”“劝告”等含义。因此，心理咨询，是指咨询者运用心理学专业知识与技能，通过语言、文字和其他信息传递方式，给来访者帮助、启发和教育，以维护和增进其身心健康，促进其人格完善和潜能发挥的过程¹。

(2) 心理治疗(psychotherapy)。心理治疗指在良好治疗关系基础上，由经过专业训练的

1. 伍新春.中学生心理辅导[M].北京：高等教育出版社，2010：5.

治疗者,运用心理学的有关理论和技术,对来访者进行帮助的过程,以消除和缓解来访者较严重的心理问题和障碍,促进其人格向健康、协调发展,进而恢复其心理健康。

(3) 心理健康教育(psychological health education)。心理健康教育指根据学生生理、心理发展特点,运用有关心理学的理论、方法和手段,预防学生心理问题,增进学生心理健康,培养学生良好的心理素质,促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动¹。

3. 心理辅导、心理咨询、心理治疗与心理健康教育四者的区别与联系

1) 四者的区别

(1) 目标不同。心理辅导关注的是对象的未来,重点是要预防,根本目标是促进学生形成良好的心理素质,希望学生能从内在的自我约束中做到自我控制,发展个人的合理行为;心理咨询关注的是对象的现在,重点是发展,根本目标是改善学生个体的心理机能,提高其心理健康水平;心理治疗所关注的是对象的过去,重点是矫治,根本目标是纠正与治疗学生心理与行为的失常问题,恢复其心理健康;心理健康教育目标的重点放在教育者要主动地、超前地根据学生身心发展的特点,有目的、有计划地对学生的心理品质进行培养并使其最优化,使学生的心理潜能得以开发,实现个体全面发展的和谐统一,它更多的是试图从外在的约束中控制学生的行为,使其符合规范。

(2) 对象不同。心理辅导的对象往往是处在转变或转折时期的普通学生,他们的心理健康状况良好;心理咨询的对象是在发展中遇到一些心理困惑,或有轻、中度心理冲突与矛盾的正常学生;心理治疗的对象是心理健康水平较低,或心理机能失调及心理上有严重障碍的学生;心理健康教育的工作对象与心理辅导的工作对象相同,也是以正常学生为主体。

(3) 方式不同。在工作方式上,心理辅导多采用团体辅导与个别辅导相结合的方式;心理咨询常采用个别或小组咨询的形式为主;心理治疗也以个别治疗为主;心理健康教育通常以团体形式为主。

(4) 方法不同。在方法上,心理辅导有更多的组织、计划和具体方法等结构化成分,如团体心理辅导时,多采用讲授、训练、陶冶等方法,个别辅导时多采用关注、接纳、倾听、同感、自我暴露等技术;心理咨询和心理治疗则更加灵活、富有弹性和针对性,如心理咨询多采用支持、领悟、再教育等方法,心理治疗多采用矫正、领悟、训练及重建等方法;而心理健康教育的工作任务是面向全体学生进行心理健康知识和技能的普及与教育,在方法上,主要以讲授和团体训练为主。

(5) 时间不同。在实施时间上,心理辅导和心理健康教育可以是终生的,伴随整个教育过程;相比较而言,心理咨询与心理治疗的时间则可长可短,难以持续终生。

(6) 实施的主动性不同。在实施过程中的积极主动性方面,心理辅导和心理健康教育多表现为辅导员及心理健康教育人员的积极主动过程,实施过程具有超前性特点;而心理咨询与心理治疗实施过程相对被动,要等到来访者或患者主动求助,在时效上具有滞后性

1. 姚本先.学校心理健康教育新论[M].北京:高等教育出版社,2009:24.

特点。

2) 四者的联系

从心理健康教育途经而言,心理辅导、心理咨询及心理治疗都是其中一种重要途径,因此,心理健康教育是属概念,后三者是并列关系、是种概念;从服务的范围广度看,心理健康教育、心理辅导、心理咨询与心理治疗依次是包含关系;从解决问题的深度而言,心理健康教育、心理辅导、心理咨询与心理治疗依次是递进关系;就其共同点来看,四者面对的问题都是个体在成长和发展中遇到的心理问题,都是从心理上帮助人、教育人的过程,采用的理论方法具有高度的一致性,都希望通过与求助者之间的互动帮助其成长和改变,都注重与求助者建立良好的人际关系,以此作为帮助其改变和成长的条件,它们之间具有某种程度的渗透性和一致性。

但从概念的广义上理解,四者的概念有较大的交叉和重叠,如心理辅导可能包括心理咨询和心理治疗在内,而使用心理咨询与心理治疗这两个概念时,也包括心理辅导和心理健康教育在内。之所以使用其中一个概念,是因为在开展心理健康教育过程中,由于面临的对象、任务、内容、方法、手段等方面的侧重点不同。

二、学校心理辅导的概念

(一) 学校心理辅导的内涵

学校心理辅导,是指教育者运用心理学、教育学、社会学、行为科学乃至精神医学等多种学科的理论与技术,通过集体辅导、个别辅导、教育教学中的心理辅导以及家庭心理辅导等多种形式,帮助学生自我认识、自我接纳、自我调节,从而充分开发自身潜能,促进其心理健康与人格和谐发展的一种教育活动¹。

(二) 学校心理辅导与德育的关系

学校心理辅导工作,主要解决的是学生的心理问题;而学校的德育工作,主要解决的是学生的思想问题。心理问题与思想问题是两个不同的问题,但二者又是相互联系的,有时二者可能互为条件,有时可能组成同一问题的两个侧面或两个层面。因此,学校心理辅导与德育既有区别又有联系。

1. 二者的区别²

(1) 主客体关系不同。德育视学生为塑造对象,而自身则是塑造者;学校心理辅导往往把学生视为求助者、当事人,而自身则为服务者、协助者。

(2) 解决问题的层面不同。学校心理辅导,注重的是学生心理的发展、调适和矫正,其任务是预防和消除心理障碍,提高学生的心理健康水平和社会适应能力,使每个人的潜

1. 吴增强.学校心理辅导通论——原理·方法·务实[M].上海:上海科技教育出版社,2004:20.

2. 姚本先.学校心理健康教育基本概念辨析[J].课程·教材·教法,2001(6):64-67.