

中小学心理辅导

丛书主编 周建民

严海辉
播水平
周瑞珍

编著

J C J Y F G G L



华中师范大学出版社

教师素质提高丛书

1111111111

教师素质提高丛书

丛书主编 周建民

中小学心理辅导

严海辉 揭水平 周瑞珍 编著

华中师范大学出版社

2002年·武汉

(鄂) 新登字 11 号

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学心理辅导/严海辉, 揭水平, 周瑞珍编著.

—武汉: 华中师范大学出版社, 2002.2

(教师素质提高丛书/周建民主编)

ISBN 7-5622-2535-4/G·1284

I. 中… II. ①严… ②揭… ③周… III. ①中小学—教育心理学—师资培训—教材 ②青少年—心理卫生
IV. G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 011787 号

中小学心理辅导

© 严海辉 揭水平 周瑞珍 编著

华中师范大学出版社出版发行

(武昌桂子山 邮编: 430079)

新华书店湖北发行所经销

湖北恒吉印务有限公司印刷

责任编辑: 吴志芸

责任校对: 罗 艺

封面设计: 新视点

督 印: 方汉交

开本: 850×1168 1/32

版次: 2002年2月第1版

印数: 1-3000

印张: 10.25 字数: 275千字

2002年2月第1次印刷

定价: 16.00元

本书如有印装质量问题, 可向承印厂调换。

“教师素质提高丛书”编辑委员会

主 任：谭仁杰

委 员：(以姓氏笔画为序)

肖 斌 衡 吴正南 何炜煌 张庆玲
欧阳仲威 周建民 郑隆炘 曹祖善
陈 承 志 谭仁杰

主 编：周建民

副主编：欧阳仲威 曹祖善

总 序

物换星移，世纪更替。在新世纪即将来临之际，人类已逐步进入信息化社会。21世纪是高科技全面发展的时代，经济全球化、信息网络化成为社会发展的方向。日趋激烈的国际竞争实际上是综合国力的竞争，而综合国力的竞争最终表现为教育的竞争和人才的竞争。江泽民主席指出：“实施科教兴国的战略，关键是人才。”朱镕基总理也指出，科技实力和人才是衡量国家实力的重要标志。这就清楚地说明，高素质人才的培养要靠高质量的教育，高质量的教育则需要高素质的教师来实施。因此，“振兴民族的希望在于教育，振兴教育的希望在于教师”，已成为人们的共识。

世纪之交，党和政府为加快实现科教兴国的战略部署，相继出台了一系列深化教育改革的举措。全国第三次教育工作会议揭开了我国教育深化改革、快速发展的序幕，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》则构建了具有中国特色的社会主义教育体系的宏伟蓝图。当前我们正在全面推进的素质教育是迎接21世纪挑战，提高国民素质，培养跨世纪新型人才的伟大战略举措。素质教育已经成为我国跨世纪教育改革的主旋律。学科教育是素质教育的主渠道，课堂教学是素质教育的主战场，教师是素质教育的主力军，高素质的教师队伍则是推行素质教育的根本保证。教师是素质教育的直接实施者，教师的教育思想、教育科学和教育艺术水平以及自身的基础素质水平，对素质教育的实施起着直接的作用。李岚清同志指出：“实施素质教育的关键在教师。建设高质量的教育，必须有高质量的教师。”肩负着培养现代人才重任的教师已成为推动经济发展和社会进步的重要力量，可以说，教师的肩上一头挑着国家民族的希望和未来，一头挑着千百万家庭的幸福和前途。教师的责任重于泰山。

全面推进素质教育是我国教育事业的一场深刻变革。素质教育以其先进性和全面性区别于应试教育，也对我们广大教师提出了更高更新的要求。与应试教育和传统教育相比，素质教育的核心是培养学生的创新精神和实践能力，作为创新教育最主要的参与者和实践者，教师必须具有较强的创造精神和较高的创造力水平。加之科学发展的日新月异使知识老化的速度大大加快，新的思想、新的科学、新的理论、新的技术、新的方法不断涌现，也都要求教师不断地调整和扩展自己的知识结构，树立更先进的教育思想，具备更全面的文化知识修养、更高的综合素质。

然而，由于多方面的原因，我国教师队伍的整体综合素质不太理想，与素质教育所需要的高素质教师还有一定差距。现代教育一个很重要的特征，是从一次性学校教育向社会化终身教育的转变，每个人知识的更新拓展和能力的提高，都需要不断地接受继续教育，不懈地自觉学习、自我提高。要提高教师队伍的整体综合素质，必须使广大教师树立终身教育的观念，并不断对其进行“继续教育”和强化培养，以适应现代化教育对师资队伍的需要。

因此，中央决定实施“跨世纪园丁工程”，其子工程“中小学教师继续教育工程”的任务就是在1999年—2003年这一期间内，将全国现有的1000万中小学教师基本轮训一遍。

教育部1999年9月在上海召开全国中小学教师继续教育与校长培训工作会议，正式启动了“中小学教师继续教育工程”。各省市也相继召开会议，传达贯彻中央精神，部署各地中小学教师继续教育工作和校长培训工作，全面推进中小学教师继续教育工作和校长培训工作，是实施“科教兴国”的一项重大举措。

全面推进中小学教师继续教育，就是要面向全体教师，以提高实施素质教育的能力和水平为重点，以提高教师的整体素质为根本目的，造就一支具有“爱生情怀、渊博学识、娴熟教艺、高尚人品”的新型教师队伍。要完成这一艰巨任务，我们的继续教育就要瞄准学科教育和素质教育的制高点，带领教师不断学习新思想、新

观念、新理论、新知识、新方法，紧密联系基础教育实际，特别是在基础教育中推行素质教育的实际，联系受培训教师的实际，提高继续教育的实效性。

要全面提高教师队伍的整体综合素质，主要应从以下几个方面加强努力：

首先是要提高思想政治素质，加强师德修养，切实“把师德教育作为中小学教师继续教育的首要内容”，以使教师树立和巩固崇高的师德以及高度的事业心、责任感，敬业、乐业，热爱学生，为人师表。其次要切实转变教育思想与教育观念，掌握现代教育理论、教育思想。开拓教师的视野和思路，最终树立现代教育观念，运用现代教育思想正确理解素质教育的内涵，把握素质教育的核心，指导素质教育与教育教学改革实践。第三要不断更新专业知识，了解本学科最前沿的新知识、新理论、新方法，从深度上补充学科专业理论知识与最新研究成果，同时还要注意从广度上拓宽知识视野，加强文理渗透，为创新教育打下坚实的知识与理论基础。第四要不断增强教育教学能力，包括相关专业的实践能力，特别是如何深化教育教学改革、推行素质教育的能力，以现代教育观念指导教育教学实践，用过硬的本领更好地培养学生的创新精神与实践能力。第五要努力掌握现代教育技术，特别是要掌握计算机基础知识和基本操作技术，以及计算机辅助教学的技能。这些现代必备的教学技能将使我们改变传统的教育思想、教育观念、教学内容、教学手段和教学模式，优化教学过程，提高教学效率。第六要提高教育科研水平，用科学研究的精神和方法，不断从理性上科学地总结教学经验，将其提升到理论的高度，反过来用以指导教学和教学改革的实践，促进教学质量的不断提高。

建设一支高质量的教师和校长队伍，是全面推进素质教育的基本保证。“一个好校长，带领一批好教师，就能办出一所好学校。”武汉市是全国最早对中小学教师进行继续教育的地区之一。早在1982年，在当时在职教师学历达标培训任务繁重的情况下，市教

委就委托武汉教育学院开始试办中文、数学、教育管理等专业骨干教师培训班，并由点到面，坚持试验十余年，积累了丰富的经验。他们这次又积极接受任务，认真开展武汉市中学教师新一轮的全员培训。目前，这一批长期从事继续教育培训的理论与实践研究、担任各层次继续教育培训任务的教师，又根据基础教育发展和中小学教师提高素质的需要，组织编撰了这套《教师素质提高丛书》。

继续教育是现代科学技术迅猛发展的产物，而中小学教师的继续教育，是提高基础教育质量和国民素质的重要基础性工程。它有许多不同于正规学校教育的特点。我国的中小学教师继续教育没有一套固定的模式，培训形式具有多样性，培训内容具有发展性，培训课程和教材具有开放性，培训方法具有灵活性，等等。但不管怎样，培训的根本目的——提高教师的整体素质，则是我们考虑和实施中小学教师继续教育最基本的出发点。这套丛书从提高中小学教师的核心素质出发，充分考虑教师职业与工作特点所必需的宽厚知识背景和带共性的人文、科技、教育理论以及教育教学能力等综合素质，选取能为提高中小学教师创新精神与创新能力提供知识、能力基础的题目，紧密结合中小学教师全员继续教育培训课程建设、教材建设的实际，为中小学教师及师范院校学生自觉提高自己的综合素质提供了一份极好的学习材料。

丛书从提高中小学教师基本综合素质的目的出发选题，是一个大胆的尝试。希望丛书的出版能对全国教育界同行，特别是致力于中小学教师继续教育的朋友们有所裨益。

罗石松

2000年10月8日

前 言

新的世纪已经来临。在构建 21 世纪学校教育宏伟蓝图的时候，我们越来越多地关注学校心理健康教育问题：中小学教育应该如何培养学生良好的心理素质，帮助他们更好地认识自我、调控自我、开发潜能，促使他们人格健康发展和素质全面提高，为他们的终生发展打下坚实的基础。早在 1999 年 8 月，教育部颁布的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》就为我国中小学心理健康教育工作在新世纪的发展指明了方向。心理辅导正是实施学校心理健康教育的主要而有效的途径，它体现了以人为本的教育理念，反映了当代教育的进步潮流，必将对新世纪的学校教育发展带来深远影响。

《中小学心理辅导》是作者在积累了中小学教师继续教育、中小学心理辅导教师专业培训、中小学校长岗位培训、高师学生选修课以及自学考试等多种心理辅导课程教学经验的基础上，结合作者近几年在武汉市几所学校开展心理辅导试点工作的实践，依据学生的心理发展特点，顺应当前教育改革的形势发展和学校心理健康教育的实际需要编著而成的。旨在帮助广大中小学教师增强心理健康教育的意识，掌握心理辅导的基本理论与基本方法，提高实施心理辅导的素养和能力，推进我国中小学心理辅导的全面开展与健康发展。

本书在编写过程中，力图体现以下三个特色。一是拓展理论视野。学校心理辅导涉及的知识背景极其广阔，与心理辅导有关的一些心理学分支在近几十年发展很快，心理辅导自身的理论也在不断发展之中。在编写过程中，我们有选择性地介绍了一些较新的研究成果，如学习策略理论，舒伯的生涯发展理论和霍兰的类型论，等等。二是注重可操作性。学校心理辅导是一门应用学科，只有贴近

学校生活实际，具有较强的可操作性，才会对中小学心理辅导具有较强的指导意义。为此，书中突出了心理辅导实施步骤和方法的探讨，编写了一些心理辅导案例和有关专栏，在考试焦虑辅导部分提供了考试焦虑自我诊断量表，等等。三是注意本土化。学校心理辅导理论是“舶来品”，只有与我国国情相结合，加以本土化，才会有旺盛的生命力。本书学习辅导、人格辅导、生活辅导、生涯辅导等章节介绍了一些本土化研究的内容。

本书共分四大部分。第一部分是总论（第一章和第二章），介绍了中小学心理辅导的基本问题和中小学心理辅导的基本理论。第二部分为中小学心理辅导的途径（第三章、第四章和第五章），分别介绍了心理辅导课程、群体辅导和个别辅导。第三部分为中小学心理辅导的内容（第六章、第七章、第八章和第九章），分别介绍了学习辅导、人格辅导、生活辅导和生涯辅导。第四部分为中小学心理辅导的支持保障系统（第十章和第十一章），介绍了中小学生学习心理档案的建立与中小学心理辅导的管理与评估。

本书由三位作者通力合作完成。周瑞珍老师做了大量的前期准备工作和组织协调工作。具体分工是：严海辉撰写第二章、第五章、第七章、第八章以及第十一章的第二节；揭水平撰写第四章、第六章、第九章、第十章以及第十一章的第一节；周瑞珍撰写第一章和第三章。

在本书的编写和出版过程中，作者参考和引用了国内外大量的研究成果，得到了武汉教育学院副院长周建民教授以及学院科研处、教务处、师训中心、教育管理系领导和同事的无私关怀和大力支持，出版社的编审人员为本书的出版付出了辛勤劳动。在此一并表示诚挚的谢意。

由于作者学术视野和水平所限，书中错漏或不当之处在所难免，恳请读者不吝赐教。

编著者

2001年4月

目 录

第一章 中小学心理辅导概述	(1)
第一节 中小学心理辅导的实质	(1)
一、中小学心理辅导的内涵	(1)
二、中小学心理辅导与其他相关活动的关系	(3)
第二节 中小学心理辅导的目标和内容	(6)
一、中小学心理辅导的目标	(6)
二、中小学心理辅导的内容	(10)
第三节 中小学心理辅导的原则与途径	(11)
一、中小学心理辅导的原则	(11)
二、中小学心理辅导的途径	(14)
第四节 中小学心理辅导的任务与重要性	(16)
一、中小学心理辅导的主要任务	(16)
二、当前开展中小学心理辅导的重要意义	(16)
第五节 中小学心理辅导的发展	(19)
一、中小学心理辅导的兴起	(19)
二、中小学心理辅导的现状与发展	(20)
三、中小学心理辅导发展趋势	(23)
第二章 中小学心理辅导的基本理论	(25)
第一节 精神分析理论	(25)
一、理论基础	(25)
二、辅导方法	(28)
三、简评	(29)
第二节 行为主义的理论	(30)
一、理论基础	(30)

二、辅导方法	(32)
三、简评	(32)
第三节 认知主义理论	(33)
一、理论基础	(33)
二、辅导方法	(34)
三、简评	(37)
第四节 人本主义理论	(37)
一、理论基础	(37)
二、辅导方法	(40)
三、简评	(42)
第三章 心理辅导课	(43)
第一节 心理辅导课概述	(43)
一、什么是心理辅导课	(43)
二、心理辅导课的教学原则	(45)
三、心理辅导课的教学方法	(47)
第二节 心理辅导课程的设计	(49)
一、心理辅导课程的目标设计	(49)
二、心理辅导课过程设计	(56)
三、心理辅导课案例	(59)
第三节 心理训练课程	(68)
一、注意力训练	(69)
二、观察力训练	(71)
三、记忆力训练	(73)
四、思维力和想像力训练	(76)
第四章 群体辅导	(79)
第一节 群体辅导概述	(79)
一、群体辅导的概念	(79)
二、辅导群体的分类	(82)
第二节 辅导群体的变化与发展	(85)

一、辅导群体发展的基本阶段·····	(85)
二、辅导群体变化的机制·····	(92)
第三节 群体辅导员的角色与辅导技巧 ·····	(95)
一、群体辅导员的角色·····	(95)
二、群体辅导员的辅导技巧·····	(96)
三、群体辅导员应避免的错误倾向·····	(98)
第四节 学校群体辅导的设计 ·····	(99)
一、确立目标·····	(99)
二、组成小组·····	(99)
三、设计活动·····	(100)
第五章 个别辅导 ·····	(101)
第一节 个别辅导的原则 ·····	(101)
一、尊重的原则·····	(101)
二、同感的原则·····	(102)
三、发展的原则·····	(103)
四、整合的原则·····	(103)
五、灵活的原则·····	(104)
六、保密的原则·····	(105)
第二节 个别辅导的基本过程 ·····	(105)
一、开始阶段——建立关系,了解情况·····	(106)
二、分析与诊断阶段——找出症结,制定方案·····	(111)
三、干预与重建阶段——实施帮助,指导提高·····	(117)
四、结束阶段——检查评估,追踪巩固·····	(123)
第三节 个别辅导的操作技术 ·····	(125)
一、观察的技术·····	(125)
二、倾听的技术·····	(128)
三、影响的技术·····	(132)
第六章 学习辅导 ·····	(135)
第一节 学习动机辅导 ·····	(135)

一、学习动机及其作用·····	(135)
二、学习动机理论·····	(136)
三、学习动机的培养与激发·····	(143)
第二节 学习策略辅导 ·····	(151)
一、学习策略的性质与分类·····	(151)
二、几种主要的学习策略·····	(156)
三、学习策略的辅导与训练·····	(164)
第三节 考试焦虑辅导 ·····	(169)
一、考试焦虑及其影响·····	(170)
二、考试焦虑的诊断方法·····	(171)
三、考试焦虑的减缓与消除·····	(177)
第七章 人格辅导 ·····	(184)
第一节 自我意识辅导 ·····	(184)
一、中小学生自我意识的发展·····	(184)
二、自我意识辅导的内容和方法·····	(188)
第二节 情绪辅导 ·····	(195)
一、情绪概述·····	(195)
二、情绪辅导的主要内容和方法·····	(196)
第三节 耐挫力辅导 ·····	(199)
一、挫折的发生·····	(200)
二、挫折后的反应·····	(201)
三、学生的耐挫力培养·····	(204)
第八章 生活辅导 ·····	(207)
第一节 休闲辅导 ·····	(207)
一、休闲的作用·····	(207)
二、学生休闲的现状·····	(209)
三、休闲辅导的内容与方法·····	(211)
第二节 消费辅导 ·····	(213)
一、学生消费的特点·····	(213)

二、消费辅导的内容	(216)
第三节 人际交往辅导	(221)
一、学生人际交往概述	(221)
二、人际交往辅导的内容	(224)
第四节 青春期心理健康辅导	(231)
一、青春期的身心变化	(231)
二、青春期的性心理适应问题与辅导	(234)
三、促进青春期性心理健康的辅导	(238)
第九章 生涯辅导	(242)
第一节 生涯辅导概述	(242)
一、生涯辅导的内涵	(242)
二、心理测验在生涯辅导中的应用	(244)
第二节 生涯辅导理论	(248)
一、生涯辅导理论的归类与分析	(248)
二、霍兰的类型论	(250)
三、舒伯的生涯发展论	(254)
第三节 生涯辅导技术	(258)
一、生涯辅导的一般技术	(259)
二、平衡单技术	(263)
三、理性情绪方法的应用	(266)
第四节 学校生涯辅导的实施	(268)
一、学校生涯辅导的基本问题	(268)
二、小学生生涯辅导	(270)
三、初中生生涯辅导	(273)
四、高中生生涯辅导	(276)
第十章 中小学生心理档案的建立	(279)
第一节 建立学生心理档案的意义与原则	(279)
一、建立学生心理档案的意义	(279)
二、建立学生心理档案的原则	(281)

第二节 心理档案的内容与资料搜集 ·····	(286)
一、中小学生心理档案的内容·····	(286)
二、非测验资料的建立·····	(288)
三、心理测评资料的建立·····	(291)
第十一章 中小学心理辅导的管理与评估 ·····	(295)
第一节 学校心理辅导教师的培训与管理 ·····	(295)
一、学校心理辅导教师的职业特性·····	(295)
二、学校心理辅导教师的资格与培养·····	(297)
三、学校心理辅导教师的进修与培训·····	(298)
第二节 学校心理辅导的评估 ·····	(303)
一、学校心理辅导评估的意义·····	(303)
二、学校心理辅导评估的过程·····	(304)
三、学校心理辅导评估的指标·····	(305)
四、学校心理辅导评估的方法·····	(306)
主要参考文献 ·····	(313)

第一章 中小学心理辅导概述

我们已经进入一个崭新的世纪，知识经济已见端倪，面对飞速发展的科学技术和日趋激烈的国际竞争，培养面向现代化、面向世界、面向未来的高素质的劳动者和专门人才成为社会发展对现代教育的必然要求。良好的心理素质不但是人的全面素质的重要组成部分，而且也是人的全面发展的基础和前提。中小学阶段是人的一生中发展比较迅速的重要时期，自身身心发展的不平衡和思维能力的扩展与深化，外来文化所带来的对传统价值观念的冲击，愈演愈烈的升学竞争、就业竞争，独生子女的生活环境，使得学生面临着巨大的压力，考试焦虑、交友困惑、学业失败造成的心理危机等各种心理问题相继出现。这些问题如果得不到及时解决的话，不仅会影响学生的健康成长，严重的甚至还会导致人格障碍或者反社会行为。传统的教育理论和方法对此不能奏效，于是心理辅导应势而出，并在全国的中小学中遍地开花。

第一节 中小学心理辅导的实质

一、中小学心理辅导的内涵

中小学心理辅导是在中小学教育情境中，辅导教师运用心理学、教育学、社会学等多种学科的理论和方法，通过各种形式取得师生双方的感情交流，帮助学生正确认识自己、接纳自己、调控自己，充分开发自身潜能，培养学生良好心理素质，促进学生身心和谐发展和素质全面提高的教育活动。正确把握中小学心理辅导的涵义要注意以下几点：

(一) 中小学心理辅导是一种合作式的、民主式的协助过程。