

高中生心理辅导指南

主 编 吴增强

副主编 沈之菲 韦有华

教师用

Gaozhongsheng Xinlifudao Zhinan



·与学生用书第一册、第二册相配套·

上海科技教育出版社

Gaozhongsheng
XINLIFUDAO

高中生

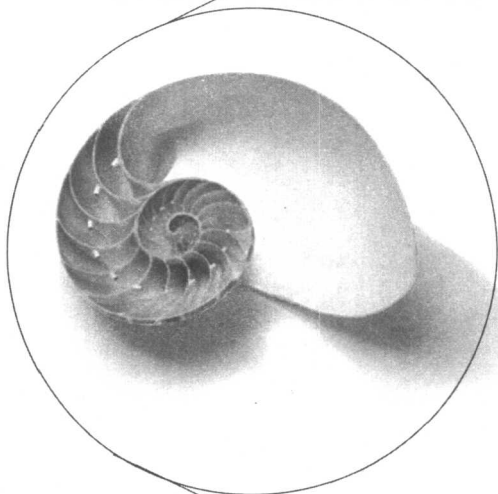
心理辅导指南

主 编 吴增强

副主编 沈之菲 韦有华

教师用

GAOZHONGSHENG XINLIFUDAO ZHINAN



上海科技教育出版社

高中生心理辅导指南

教师用

主 编 吴增强

副主编 沈之菲 韦有华

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

各地新华书店经销 常熟市第六印刷厂印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 9.375 字数 250 000

2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷

印数 1 - 5 000

ISBN 7 - 5428 - 2551 - 8/G · 1640

定价: 11.00 元

前 言

为了推进中小学的心理健康教育,1995年5月至1996年8月,上海市教育科学研究院普通教育研究所教育心理室主任、上海市中小学心理辅导协会理事长吴增强研究员组织了上海十几位专家、科研人员和教师,编写了心理辅导活动课程的系列教材《学校心理辅导活动指南》(包括小学版、初中版、高中版)。这套系列教材出版后,先后在上海市和外省市近500所学校试用,受到广大教师和学生的欢迎。1997年,我们又将优秀的心理辅导执教老师的教案汇编成《学校心理辅导活动指南教案集》(小学版和初中版)。

随着学校心理健康教育的不断深入,在心理辅导课程实践中,我们发现原有教材有不少地方需要修改、完善。因此,从2000年9月起,我们组织力量对《学校心理辅导活动指南》进行全面改版。改版后的系列教材,分别为《小学生心理辅导指南》、《初中生心理辅导指南》、《高中生心理辅导指南》。各版教材均包括学生用书两册、教师指导用书一册。

本书为《高中生心理辅导指南》教师指导用书,供高中教师参考。全书编写分工如下:绪论吴增强,学习辅导篇韦有华,探索自我篇王玲玲,情绪辅导篇徐琳,人际交往篇王红丽,男生女生篇沈月星,生涯辅导篇沈之菲。最后由吴增强、沈之菲、韦有华统稿、修改,吴增强审稿、定稿。

编 者
2001年4月

目 录

绪论	1
----------	---

(第一册)

学习辅导篇	18
1. 给自己画像	18
2. 青春不能没有梦想	23
3. 计划学习	28
4. 寻找最佳学习方式	31
5. 避免单打一	34
6. 奏好学习三步曲	38
 探索自我篇	41
7. 我是谁	41
8. 价值观的思考	43
9. 人生方向盘	46
10. 成功不等于惊天动地	51
11. 一分一秒,运筹帷幄	55
 情绪辅导篇	57
12. 放下你的包袱	57
13. 最近比较烦	60
14. 音乐食谱	64
15. 与胆小鬼说 Bye bye	68

16. 借情生情	71
17. 情绪三步曲	73

人际交往篇	76
18. 将友谊进行到底	76
19. 其实你不懂我的心	80
20. 比大海和天空还要辽阔	85
21. 既生瑜也生亮	88
22. 不要随波逐流	92
23. 光环效应	99

男生女生篇	103
24. 男女有“别”	103
25. 新新一族	106
26. 青春的形象	108

生涯辅导篇	111
27. 六角形的奥秘	111
28. 彩绘生命的蓝图	120
29. 大拍卖	125
30. 变幻的世界	130
31. 亲历社会	133
32. 时间隧道	135

(第二册)

学习辅导篇	139
1. 打开记忆之门	139
2. 学会解决问题	143
3. 创出一个新世界	147

4. 学会自主学习	154
5. 追求学习效果	159
6. 应对考试	163

探索自我篇..... 166

7. 朋友啊,朋友	166
8. $1+1=?$	170
9. 你知道我在等你吗	173
10. 虚拟和现实之间	176
11. 明明白白我的钱	179

情绪辅导篇..... 182

12. 考而不死是为神	182
13. 读书兴奋剂	186
14. 青春的磨难	188
15. 我能行	191
16. 情绪方向盘	195
17. 矫正你的“眼镜”	197

人际交往篇..... 201

18. 你的心事我最懂	201
19. 天生我才必有用	206
20. 学会说“不”	211
21. 友情双通道	214
22. 朋友一生一起走	220
23. 与父母面对面	226

男生女生篇..... 234

24. 异性相吸	234
----------------	-----

25. 萌动的青春情	242
26. 请爱自己多一点	245

生涯辅导篇	251
--------------------	------------

27. 第一步台阶	251
28. 找工作的学问	255
29. 内部和外部	262
30. 突破玻璃天花板	271
31. 起步创业人生	278
32. 通向成功之路	283

绪 论

提高全体学生的心理素质,是学校心理健康教育的主要目标。这项任务光靠心理辅导教师的个别咨询服务是难以完成的。这就需要探索一种集体辅导活动的模式。心理辅导活动课程正是我国学校心理辅导工作者近年来在实践中创造出来的一种模式,这些年的实践表明,它对于推动我国现阶段中小学心理健康教育,发挥了重要作用。

一、什么叫心理辅导活动课程

在欧美国家,学校的心理辅导工作大多由专业的学校心理咨询工作者来担任,其主要任务是着眼于解决个别学生心理问题的矫治性目标。而我国中小学的心理健康教育的发展,一开始就寻求与学校教育目标融合的教育模式,它的目标是以发展为主、矫治为辅,其主要任务是提高学生的心理素质、促进他们心理健康。心理辅导活动课程正是这种着眼于全体学生成长的心理教育模式。

所谓心理辅导活动课程,是指以团体心理辅导及其相关的理论与技术为指导,以解决学生成长中的问题为目标,以班级为单位的集体心理辅导活动的形式。

这里需要将心理辅导活动课程和以下几个概念加以区别:

首先,心理辅导活动课程不同于一般的班级主题活动。班级主题活动的范围比较广泛,包括德育的、智育的、体育的和社会实践活动等。而心理辅导活动课程的范围比较集中,主要围绕学生的心理健康。其二,心理辅导活动课程的设计需要有系统的心理辅导理论框架和专门技术支持,而班级主题活动设计不一定有理论支持。如班主任老师或同学设计一次迎国庆活动,事先并不需要思考依据什么理论。其三,心理辅导活动课程往往是以学生的

成长需求为出发点,并以此作为活动主题。如学习困扰、人际交往问题、青春期问题等。班级主题活动可以围绕学生个人,也可以围绕社会,由于它是学校德育的一种形式,往往更具有社会取向。

心理辅导活动课程不同于团体辅导。虽然心理辅导活动课程要以团体辅导理论为依据,但两者在形式上有很大的不同。团体辅导的规模比较小,一般在6至12人之间,团体成员的构成可以是同质的,也可以是异质的。心理辅导活动课程是以班级为单位,规模比较大,成员不可能是同质的。另外,从辅导目标来看,团体辅导可以是发展性的,也可以是矫治性的,它一般需要专业人员来承担;心理辅导活动课程主要是发展性的,它可以由受过一定培训的教师来承担。

从内涵上讲,由于心理辅导活动课程是以班级为单位开展的,有时也可称为班级心理辅导。所不同的是心理辅导课程是以“课”的形式进行全班的心理辅导活动,而班级心理辅导可以在课堂上进行,也可以在课堂以外进行,在时间和空间上更为灵活。

二、心理辅导活动课程的价值

第一,心理辅导活动课程的首要价值就是可以体现促进全体学生心理健康的发展性目标(前面已作讨论,这里不再赘述)。

第二,可以落实心理辅导全员性策略。我国台湾的中小学积累40多年的经验,提出了心理辅导全员性原则,就是说从培养学生健全人格的角度来看,每一位教师都是心理辅导工作者。当然,这不是要求教师承担专职心理辅导工作者的任务,诊断和矫治学生的心理障碍,而是关心学生心智的成熟。开展心理辅导活动课程,可以帮助教师边实践、边学习,在不太长的时间内,逐步理解、掌握心理辅导的理念、方法和技术,提高教师教育教学的能力与效果。

第三,可以体现“以人的发展为本”的教育理念。现行的学校教育存在许多压抑学生自主发展的弊端。例如,学科取向的课程体系,强调系统的学科知识体系,划一的教学目标,难以顾及个体发展的差异性和需要。德育工作过分依重灌输和说教,难以将道

德规范内化为学生的信念和行为。班级心理辅导是以个体发展的取向为主,以个体的经验为载体,以活动为中介,通过学生参与、体验和感悟,认识自己,开发自己的潜能,获得自助能力。它可以极大地调动学生的主动性。在课程改革的历史上,由于学科课程着眼于学科知识,较少顾及个体的情意因素,这种课程早在 20 世纪 70 年代就受到批评,被称为“非人性的教育”,妨碍了完整人格的实现。于是人本主义教育课程应运而生,它强调个体情意发展与智力发展同等重要。人本主义课程中,有一种称之为“自我觉醒和自我发展的课程”,它旨在唤起学生对于人生意义的探求。教师在教学过程中,不仅传授知识和技术,而且还要为学生人格的发展提供经验,从而帮助学生成长。可见,这种课程的基本精神是同心理辅导活动课程一致的。

三、心理辅导活动课程的特点

心理辅导活动课程不同于传统意义上的学校教育,它有如下鲜明的特点:

(1) 它是学生进行自我探索的过程 一个比较完善的学校教育体系应该教给学生三方面的知识:关于自然的知识、关于社会的知识和关于自己的知识。前两项在现行的学校课程里都得到了落实,惟独第三项知识很少体现。心理辅导就是让学生进行自我探索,认识自我、调节自我、完善自我,并解决自己成长中的各种问题,诸如:学习、交往、情绪调适、理想抱负,等等。第三种知识的获得,主要不是靠教育者的灌输和说教,而是帮助学生发现自己的问题,找到解决问题的办法。学生只有经过自我探索,才会获得经验,才会得到真正意义上的成长。

(2) 强调体验和感悟 如前所说,心理辅导活动是解决个体自身的问题,它需要以个体的经验为载体。按照杜威的观点,儿童的成长就是个体的经验由坏变好的过程。这种经验既然是个人的,那么个人的自我体验就显得尤为重要。我们认为,对学生有意义的自我体验应该包括情感体验、价值体验和行动体验。这些自

我体验可以通过在心理辅导活动中创设一定的情境,营造一定的氛围来实现。学生从体验中获得有意义的东西,这就是感悟。可见,班级心理辅导是一种自我教育活动,它没有说教和灌输等显性教育的痕迹,但它可以通过学生自己体验和感悟,潜移默化地影响他们的成长。

(3) 以互助、自助为机制 心理辅导既然是自我教育活动,就必须积极调动学生自身的教育资源。保守的教育观念总是把学生看作教育的对象,心理辅导则认为学生是教育的主体。辅导活动是一种积极的人际互动过程,同龄伙伴有共同的爱好、共同的价值观和文化背景,彼此之间容易理解和沟通。他们可以不加掩饰,坦诚直言,以心对心地进行交流。班级心理辅导活动一般都有主题和目标,它是依据学生一定的心理需求制定的,容易形成共识,为学生所接受。学生作为集体的一员,在辅导活动中既是受助者,又是助人者。这种互助可以增进学生对自信自尊的体验,从而达到自助的目标。教师作为辅导者,应该创设良好的集体舆论、和谐的人际关系、民主自由的气氛,来充分开发集体的教育资源,以利这种良性机制的形成。

四、高中生心理辅导活动课程的内容体系

根据高中生的年龄特点,本书将高中生心理辅导活动课程的内容分为:学习辅导篇、探索自我篇、情绪辅导篇、人际交往篇、男生女生篇和生涯辅导篇。

(1) 学习辅导篇 它着重对学生的学习动机、意志和方法策略进行训练和辅导。动机和意志是学生学习中的动力因素。许多研究表明,学生在学习上碰到的最大“敌人”不是自己能力不够,也不是学习任务难度大,而是在遇到困难和挫折时产生的情绪问题和动机障碍。例如,许多学生都有过学习成绩不理想的经历,有的学生能够正确对待,总结经验教训,改进自己的学习方法;有的学生却会因此产生焦虑情绪或自卑感。随着高中生自我意识趋于成熟,学习中自主性也日益显得重要。如何帮助他们自我计划、自我

调控学习是一个重要课题,但现行的学校课程体系比较忽视这些技能的培养。因此,增强学生的这些技能,有助于他们学业成绩的提高。本篇从学习动机、学习方法策略、问题解决技巧、自我调控学习和考试策略等方面,进行学习辅导活动。

(2) 探索自我篇 它旨在让学生对自己有一个全面了解,要善于发现自己的长处,正确对待自己的长处;同时也要善于发现自己的不足,正确对待自己的不足。高中生的自我意识有如下特点:

① 自我评价的独立性逐渐增强。最初,儿童的自我评价主要是模仿成人,依从成人,以成人评价为依据。到了中学阶段,学生逐渐摆脱成人评价的影响,而产生独立评价的倾向。独立的自我评价是中学生有主见的表现,这对人的成长有重要意义。

② 现实自我与理想自我的冲突加剧。现实自我是指个体对自己当前状况的评价,这种评价是多方面的,从自己的外在形体到内在表现的各个方面,其中包括学习、品德、智能、交往等。理想自我是指个体对自己成为什么样的人的一种设想,而设想中的“我”带有自我设计的成分,是希望努力实现的一种目标,它具有现实可能性,而不是脱离实际的空想。由于中学生往往对现实自我不能全面地、客观地加以评价,而理想自我更带有明显的盲目性和模糊性,有时会把虚幻当成现实。例如,有些学生沉迷于网上聊天,热衷于虚拟角色,这常常容易使他们不能面对现实,逃避现实,造成社会适应不良。再如,理想目标过高,会使期望落空,降低自信心;但若理想自我过于实际,可能使学生失去动力,成为缺乏理想而过于平庸的人。

③ 不成熟的成人感。成人感是指中学生感到自己已经长大成人,渴望参与成人角色,要求独立,得到尊重的体验。成人感的产生是中学生自我意识迅速发展的一个新的、重要的特征,也是儿童个性发展的转折点。具体表现在:他们需要同成年人平等交流,希望父母、老师像成年人那样对待他们,而不是把他们当小孩。他们要求有一个自己独立使用、有“安全保障”的小天地。哪怕是一

个加锁的抽屉,一本得到别人承诺而不随意翻阅的日记本。这都会使他们看到自己独立地位的确认,人格受到尊重而产生满意之情。他们不希望成人时时地管教约束。成人若干扰过多,会使他们产生逆反心情,对抗情绪悄然而起。尽管中学生的成人感日益增强,但由于社会经验不足,对社会问题及个人问题认识较肤浅,这使得他们对自己的评价、对他人的评价常常又是不成熟的,顺利时容易沾沾自喜,挫折时容易自暴自弃。

④ 封闭性与开放性并存。中学生的封闭性与其成人感的发展是相辅相成的。成人感发展了,内心秘密自然增多了,闭锁成分也会增多,它是中学生智力发展和情感深化的反映。他们的封闭性主要是针对成年人的。例如,有位家长反映,家里买了两室一厅的新居,一家三口高高兴兴地乔迁新居,可刚进去不久,中学生的孩子就在自己房门上贴上一张“安民告示”:未经本人允许,不得随意进入,不得翻我的抽屉。另一方面,中学生的内心又是开放的,他们在同龄人和知心朋友面前,则很愿意倾诉内心的秘密,希望得到理解。

⑤ 容易受伤害的自尊心。自尊心是自我意识的核心成分。人生活在社会群体中,总是希望得到别人的尊重,社会的承认,在群体中占有一席之地。体验到自尊,也就体验到做人的价值。自尊心得到满足的人,常常会激发其心理的各种机能和潜力,促进其生活、学习与工作。中学生生活经历单纯,经受磨练较少,遇到挫折容易泄气、沮丧,这又使得他们的自尊心比较容易受到伤害。

本篇可从认识自我、价值观辨析、人生的理想与成功、偶像崇拜等方面开展自我意识辅导活动。

(3) 情绪辅导篇 在人的心理活动中,情绪是最为敏感、最为活跃的心理因素。情绪不好,常常使人表现出紧张、抑郁、浮躁不安、沮丧,影响个人的生活与学习,乃至身心健康。神经生理学的研究表明,激烈的情绪变化将会引起人体内一系列复杂的生理变化。积极的情绪状态,对个体的身心健康有促进作用,能为人

的神经系统的机能增添新的力量,能充分发挥机体的潜能。但如果是不良的、消极的情绪活动,则会对机体产生有害的影响。例如,在威胁性的情境下,会产生焦虑和愤怒的情绪,造成肾上腺素和肾上腺皮质激素分泌的增加,因而使心率加快、血管收缩、血压升高、呼吸加深、胃肠蠕动减慢,等等。如果这种情绪反应是短暂的,情绪状态能很快恢复正常,这种体内的生理变化也会随之复原,身体不会受到影响。反之,如果这种情绪受到压抑,得不到必要的疏泄,或持续时间过长,就会使人的整个心理状态失去平衡,受到影响的体内生理变化不能恢复正常,结果就会造成神经系统功能失调,尤其是植物神经功能的失调。

尽管高中生的自控能力有所提高,但情绪两极波动性仍很明显。有些学生顺利时得意忘形,受挫时垂头丧气。这容易使他们在压力和挫折情境下产生消极情绪。如得不到及时辅导,就会形成长期抑郁、过于自卑等心理障碍。本篇通过合理宣泄情绪、音乐调节情绪、消除焦虑和恐惧情绪、情绪自助等活动,帮助学生学会情绪调节,便于学生驾驭自我,也有利于他们身心健康,更好地适应环境。

(4) 人际交往辅导篇 主要侧重于学生与同伴、老师、父母的沟通。学会与同伴沟通是中小學生必须具备的一项重要社会技能。随着年龄的增长,父母对孩子的影响逐渐减弱,而同伴的影响逐渐增强。对于学生来说,同伴之间有更多的共同语言,良好的同伴关系,会给学生带来安全感和归属感,有利于促进学生的学习和心理健康。有关调查表明,大多数高中生更愿意向知心同伴诉说自己的烦恼。有些同学在班级里感到孤独、不合群,觉得没有知心朋友。不知道如何在集体里与同学相处,这更需要加以关心和辅导。

人际交往的另一方面是,如何帮助学生与成人沟通。这是目前学校教育比较忽视的一个环节。一般来说,两代人之间有代沟和冲突是难免的,可以通过沟通加以缓解。沟通必须是双向的,光

要求教师、家长注意与孩子沟通还不行,还要教给孩子与成年人沟通的技能,纠正孩子对成年人不合理的看法,这样才会使沟通更为顺畅,才会达到相互理解。本篇从学会宽容、学会倾听、学会沟通,克服交往中的妒忌心理、自卑心理,以及师生交往、亲子交往等方面设计了相关主题,以帮助高中生进行良好的人际交往。

(5) 男生女生篇 一般在十一二岁以后,个体开始进入青春期。在性激素的作用下,青少年会产生一系列生理变化,性意识开始得到迅速发展。美国心理学家赫洛克根据研究,把青少年性意识的发展分为四个阶段:

- 性反感期。当个体生理上产生一系列变化时,初步经历了和人类的性奥秘有关的体验,因此产生了对性的不安、害羞和反感,认为恋爱是不纯洁的表现,对异性采取回避、冷淡和粗暴的态度。

- “牛犊恋”期。在青春期的初期,青少年像小牛依恋母牛一样,倾倒于自己所向往的年长异性,关注其一举一动,对其想入非非,并且很想接近他(她),讨他(她)的喜欢。

- 狂热期。在这一时期,青少年开始关注和喜欢年龄与自己相近的异性,在各种活动中都想努力引起异性的注意和喜爱,并想方设法寻找或制造各种机会接近自己喜欢的异性。但由于这时心理发展不成熟,理想主义和自我意识较强,所以可能会遇到各种冲突。

- 浪漫期。随着个体心理的逐渐成熟,对异性的爱恋开始集中在某一个异性身上,对其他异性的注意力逐渐减少,喜欢和恋爱对象单独在一起,并对将来一起生活充满幻想和向往。

根据青少年性意识发展的特点,本篇主要从性别角色互补、异性同学交往和青春期自我保护等方面进行性心理辅导,帮助他们解决性心理的困扰。

(6) 生涯辅导篇 升学与择业是学生人生发展中的必由之路,是事关个人前途的重大事件。生涯辅导是为学生未来的生活

作准备的教育活动,旨在帮助学生在了解自己的能力、特长、兴趣和社会需求的基础上,进行职业的选择和准备,为今后顺利地踏上社会打下良好的基础。从更深层的意义上讲,学校实施生涯辅导也是对现行的划一的、以升学为惟一目标的传统课程的一种变革,这就可以根据每个学生的禀赋、能力和兴趣,设置相应的课程,从而实现个性化的教育,和真正意义上的教育机会均等。本篇从了解职业、职业与角色、生涯规划与选择、职业选择、职业成功、女子成材和人生创业等方面,开展辅导活动。

本书根据上述内容,列出了 64 个专题。每个专题包括主题、目的要求、理论分析、活动设计参考、建议与说明。

- 主题与目的要求。每个主题都与学生的成长密切相关。这是教师在组织活动时的一个导向,使活动不致偏离主题。当然,有些活动不是一次就可以达到要求,需要反复多次进行。

- 理论分析。教师平时在学校里教育教学工作繁忙,很少有时间翻阅大厚本的理论书籍。但是组织、指导辅导活动又必须具备相当的理论背景。故在理论分析部分将有关的概念、理论给以简单介绍,有助于教师理解辅导主题的内涵和意义。

- 活动设计参考。为了便于教师组织活动,尽可能将活动的操作步骤具体化、细则化。教师在初步尝试时可以参照书上的步骤,但不要受这些框框的约束。在理解了辅导主题的意义的基础上,可以充分发挥各自的创造性。

- 建议与说明。这部分指出了每个辅导活动应该注意的事项,以帮助教师成功地组织好每个辅导活动。

五、如何开展心理辅导活动课

有了一个很好的活动方案,只是心理辅导活动成功的一半,另一半是教师如何实施活动方案。教师要成功地开展辅导活动,处理好下列问题至关重要:

(1) 教师角色的转换

影响心理辅导活动效果的一个重要因素是教师的角色问题。