

心雨



中学生心理辅导

ZHONGXUESHENG
XINLIFUDAO

汪艳丽 朱桂琴 王良云/主编

地震出版社

心 雨

中学生心理辅导

汪艳丽 朱桂琴 王良云 主编

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

心雨：中学生心理辅导/汪艳丽主编. —北京：地震出版社，2002.2

ISBN 7-5028-2012-4

I. 心... II. 汪... III. ①中学生-青少年心理学 ②中学生-心理卫生 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第091155号

心 雨

中学生心理辅导

汪艳丽 朱桂琴 王良云 主编

责任编辑：张晓波

出版发行：**地震出版社**

北京民族学院南路9号

邮编：100081

发行部：68423031 68467993

传真：68423031

门市部：68467991

传真：68467972

总编室：68462709 68423029

传真：68487972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销：全国各地新华书店

印刷：北京大华山印刷厂

版(印)次：2002年2月第一版 2002年2月第一次印刷

开本：850×1168 1/32

字数：275千字

印张：10.5

印数：00001~10000

书号：ISBN 7-5028-2012-4 /G·221 (2563)

定价：16.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题，本社负责调换)

前 言

国民素质是富民强国之本。国民素质也决定着中国现代化的速度和社会风貌。一切社会现象，均可在人的素质中找到最初的原始因素。尤其是中国入世，素质更是成为中国社会文明进步的终极基地，也是衡量社会文明水准的终极尺度。因此，素质教育关系着中国在世界竞争中的位置。

心理素质是素质教育的中心，是提升民族素质的重要环节，是人才质量的关键。联合国专家预言，从现在到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难，像心理危机那样带给人们持续而持久的痛苦。随着社会的发展，人的心理疾患将会像感冒发烧一样普遍，心理健康是健康的一半，而且，心身是相辅相承和相互影响的。许多人的一生并不缺乏才华、能力、却总是与成功、财富擦肩而过，其根本原因是因为他们还不具备健康的心理，实践告诉我们：一切智慧、成就、财富、幸福……都始于健康的心理。美国心理学家特尔曼对 800 名男性进行了长达 30 年的追踪研究表明，成就最大的 20% 与成就最小的 20% 之间，最明显的差别不在其智力水平，而在其是否具有良好的心理素质。故美国教育家戴尔·卡耐基认为，一个人事业成功，只有 15% 取决于其知识和专业技术，而 85% 则靠其良好的心理素质。中国科学院王极盛教授曾对 2000 年高考状元进行了 20 个因素在高考成功中的作用的定量研究，以这些因素在高考中的作用大小排列，考生考试中的心态在高考成

功中的作用排列第一位，考生考前心态在高考成功中的作用排列第二位。这项研究表明，学生心理素质与学生的考试成绩有明显的相关性。因此，提高学生心理素质，提高学生的心理健康水平，是提高学生学习质量，提高学生考试成绩的重要途径。

中学是人生发展、发育的关键时期，也是心理最不稳定的时期。尽管我国的中学生从总体上看，心理健康状况是良好的，但是应该看到：一方面，由于科技进步、经济高速发展，产业结构的不断变化，职业流动频繁，社会生活节奏不断加快，自然环境条件恶化、社会竞争加剧，人际关系更加复杂化等等，都给当代中学生带来了巨大的心理压力，据天津市安定医院所作的调查统计，天津市青少年的心理健康问题发病率为13%~26%（按不同病种和统计数字），主要表现为：学习困难、情感障碍、抑郁、焦虑、品行障碍、多动障碍等。笔者于2000年对所在地区的中学生进行的调查表明，在中学生中存在心理异常表现的约占30%，有不同程度心理疾病的约占15%，并随着年龄的增长，呈逐渐上升的趋势。另一方面，未来社会的发展对中学生的心理素质要求越来越高，要求中学生拥有积极乐观的人生态度，艰苦奋斗的精神，适应环境及社会生活自我调节控制情绪的能力，强烈的创新意识和能力等优秀的心理品质，心理素质不过关，什么都不能过关。因此，加强心理素质教育，优化学生心理素质，开发学生心理潜能已引起全社会的高度重视。1999年6月，中共中央、国务院在《深化教育改革全面推进素

质教育的决定》中指出，要“针对新形势下青少年成长的特点，加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志，艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力。”接着，教育部在1999年8月专门发布了《关于加强中小学心理健康教育的重要性》的文件。

2002年1月1日，以“立足教育，弘扬公益，重在参与，时尚创新”为主旨的北京电视台青少年频道的开播，正是广泛动员全社会各方面来关心和支持青少年心理健康教育的又一重大举措。

实践证明，心理辅导不仅是一种行之有效的心理健康教育的重要途径，更重要的是体现了以人为本的民主教育理念，反映了当代进步的教育潮流。它通过学习心理、人格心理、生活心理、生涯心理等辅导内容以及个别咨询、团体训练等辅导形式，使中学生的心理素质得到有目的、有序次地强化。

《心雨——中学生心理辅导》系信阳师院基础教育项目“中学生心理健康教育的途径与方法的研究”的成果之一。该项课题由汪艳丽担任组长，1999年11月立项，历时2年。其间，我们对国内外的大量文献资料作了分析研究，对实验学校的中学生心理健康现状作了调查，并且对中学生开展了丰富多样的心理辅导活动课尝试，本书就是全体课题组成员和实验学校的任课教师们集体智慧的结晶。在编书过程中，我们尽可能汲取中学生心理辅导理论与实践研究的先进成果，精选出实验学校已开设并证明是成功的心理辅导活动课教案，力图使本书反映出以下四个特点：

第一，在编写指导思想，体现“以人为本，全面发展”的价值理念。即一切从中学生的心理需求出发，一切为了中学生的心理健康发展，一切服务于中学生心理潜能的开发，一切着眼于中学生的全面发展；

第二，在编写内容上，坚持“以实为本，突出主题”的原则。我们以当前中学生最关心、最迫切希望解决的心理发展问题为依据，体现“面向现代化、面向世界、面向未来”的育人理念，形成有所侧重的心理辅导主题，如注重智能开发、学会学习与创新、增强耐挫力、善于与人交往、珍惜亲情、自觉规划生涯等。

第三，在编写结构上，采用“逻辑建构，科学运作”的方式。即根据当代中学生的心理特点与要求，采用“心理现象分析—心理现象自测—心理行为训练”的“三段法”的逻辑编排方式，尽量淡化纯心理学的概念，又恰到好处地应用心理学的基本原理，力求做到深入浅出、生动形象、可读性好、可操作性强，能引发中学生的积极思考。

第四，在编写人员组织上，采取“多元优化，优势互补”的合理构成。本书的作者既有在高校从事心理辅导理论教学和专职心理辅导工作的专家、学者，也有广大的从事中学管理的校长、以及从事中学生德育、心理辅导方面的一线教师和班主任，我们完全做到了纵横交织、广泛交流、相得益彰。

本书各章的执笔人是：前言、第一章 汪艳丽；第二章 王良云；第三章 王文成、李兆宏；第四章 李悦辉；第五章 李玲、朝华；第六章 李淑琴；第七章、

第九章、第十章第一节 朱桂琴；第八章 车荣军、蔡军；第十章第二节 邹业文；第十章第三节 余鸿武；第十一章 余涛、鲁文新。

汪艳丽承担了本书的总体设计；江松、陈磊、吴征勇、任传义承担了全书的章节整合与修补；宋建梅、陈耀华、汪文申、孙燕、朱作伟、郭虎、李清刚、陈洪武参与了全书的活动课设计及实验。朱桂琴、王良云审阅了初稿，最后由汪艳丽编纂定稿。

在这里，我们要感谢河南省教育厅高教处及信阳师范学院教务处、科研处、学生处、教科院等相关部门领导和同事们，他们为我们的学术研究提供了良好的氛围和温暖的人文环境，及必要的经费资助。我们还要感谢信阳市教委教研室和电教馆、信阳市浉河区妇联、浉河区教委、平桥区教委、西平县教体委等单位，信阳高中、信阳市二高、信阳市三高、信阳市四高、潢川一中、信阳市八高、潢川高中、光山县教师进修学校、中国神马集团子弟学校、信阳市实验中学、信阳市七中、信阳市九中、信阳市十中、西平县完全中学等学校给予课题组的大力支持。

另外，本书在编写过程中，参考和引用了国内外的一些文献著作，在此向原作者一并表示由衷的感谢。由于水平和时间所限，书中纰谬之处恐难避免，敬请专家、同行和广大读者予以批评指正。

汪艳丽

2002年1月6日

目 录

| | |
|----------------------------------|--------|
| 第一章 绪 论 | (1) |
| 第一节 心理健康及其标准 | (1) |
| 一、什么是心理健康 | (1) |
| 二、心理健康的标准 | (2) |
| 第二节 心理辅导的内涵 | (6) |
| 第三节 中学生心理辅导的任务和内容 | (9) |
| 一、中学生心理辅导的目标与任务 | (9) |
| 二、中学生心理辅导的内容 | (12) |
| 第二章 心理辅导机构的管理机制 | (18) |
| 第一节 中学心理辅导机构的设置 | (18) |
| 一、建立中学心理辅导的三级网络、四级运行系 统 | (18) |
| 二、心理辅导机构的基本设施及咨询室布置的要 求 | (20) |
| 第二节 心理辅导人员的专业要求 | (23) |
| 一、心理辅导人员的道德规范 | (23) |
| 二、心理辅导人员的专业标准 | (29) |
| 第三节 心理辅导资料的搜集与管理 | (34) |
| 一、为什么要搜集与管理学生心理辅导资料 | (34) |
| 二、建立学生心理档案的途径与方法 | (36) |
| 第三章 心理辅导的原则、形式与方法 | (41) |
| 第一节 心理辅导的原则 | (41) |
| 第二节 心理辅导的形式 | (48) |
| 一、团体辅导 | (48) |
| 二、个别辅导 | (56) |

| | | |
|------------|----------------------|---------|
| 第三节 | 心理辅导的方法 | (58) |
| 一、 | 以了解中学生为主的方法 | (58) |
| 二、 | 以影响学生为主的技术方法 | (64) |
| 第四章 | 中学生智力开发辅导 | (75) |
| 第一节 | 智力开发概论 | (75) |
| 一、 | 什么是智力 | (75) |
| 二、 | 智力的测量 | (79) |
| 第二节 | 智力的个别差异及其原因 | (83) |
| 一、 | 智力的个别差异 | (83) |
| 二、 | 智力发展的原因与条件 | (85) |
| 第三节 | 中学生智力自测与训练 | (92) |
| 一、 | 智力自测 | (92) |
| 二、 | 智力训练 | (107) |
| 第五章 | 中学生学习心理辅导 | (124) |
| 第一节 | 中学生学习心理理论分析 | (124) |
| 一、 | 为什么要研究中学生的学习心理 | (124) |
| 二、 | 中学生学业不良的成因及其对策 | (127) |
| 第二节 | 学习心理自测 | (134) |
| 一、 | 学习动机自测 | (134) |
| 二、 | 学习条件测查 | (135) |
| 第三节 | 学习能力活动课程 | (137) |
| 一、 | 让学习成为一种需要 | (137) |
| 二、 | 让学习成为一种乐趣 | (142) |
| 三、 | 学习要讲究方法 | (145) |
| 四、 | 考试焦虑的消除 | (146) |
| 第六章 | 中学生情绪发展调查与辅导 | (152) |
| 第一节 | 情绪辅导的理论分析 | (152) |
| 一、 | 为什么要重视中学生的情绪发展 | (152) |

| | |
|-----------------------------|--------------|
| 二、情绪的功能····· | (154) |
| 三、中学生负面情绪的表现及根源····· | (158) |
| 第二节 情绪发展自测····· | (167) |
| 一、情绪稳定性测试····· | (167) |
| 二、自我封闭倾向测试····· | (170) |
| 第三节 情绪发展训练活动课····· | (173) |
| 一、感情的彩虹····· | (173) |
| 二、同学进步我高兴····· | (176) |
| 三、未成熟的青果又苦又涩····· | (178) |
| 第七章 中学生挫折心理辅导····· | (182) |
| 第一节 中学生挫折心理概述····· | (182) |
| 一、研究中学生挫折心理的意义····· | (182) |
| 二、中学生面临的挫折及其原因····· | (184) |
| 三、影响挫折承受力的因素····· | (187) |
| 四、如何调适心理、战胜挫折····· | (189) |
| 第二节 中学生应付挫折自测····· | (194) |
| 一、你能经受多少挫折····· | (194) |
| 二、心理适应能力自测表····· | (196) |
| 第三节 中学生耐挫力训练活动课····· | (199) |
| 一、逆境出人才····· | (199) |
| 二、做丢面子的勇敢者····· | (201) |
| 三、机遇就在你手中····· | (205) |
| 四、学会取舍····· | (209) |
| 第八章 中学生人际交往心理辅导····· | (211) |
| 第一节 中学生人际交往概述····· | (211) |
| 一、中学生人际交往的功能····· | (211) |
| 二、影响中学生人际交往的因素····· | (214) |
| 三、中学生人际交往的技能与艺术····· | (216) |

| | | |
|-----|----------------------|-------|
| 第二节 | 中学生人际关系自测····· | (221) |
| 一、 | 同学关系行为困扰诊断····· | (221) |
| 二、 | 师生关系的诊断····· | (223) |
| 第三节 | 人际交往活动课程····· | (225) |
| 一、 | 学会欣赏他人····· | (225) |
| 二、 | 学会说“不”····· | (230) |
| 三、 | 倾听的艺术····· | (232) |
| 四、 | 敞开你的心扉····· | (234) |
| 五、 | 实现诺言····· | (237) |
| 第九章 | 中学生家庭关系心理辅导····· | (240) |
| 第一节 | 家庭对青少年成长的影响····· | (240) |
| 一、 | 家庭关系对心理健康的影响····· | (240) |
| 二、 | 家庭关系对青少年学习成绩的影响····· | (242) |
| 三、 | 家庭关系影响青少年人格特征····· | (243) |
| 四、 | 家庭关系对青少年问题行为的影响····· | (246) |
| 第二节 | 中学生与父母冲突问题分析····· | (248) |
| 第三节 | 建立良好的家庭关系····· | (253) |
| 第四节 | 中学生家庭环境自测····· | (255) |
| 第五节 | 中学生家庭关系训练····· | (257) |
| 一、 | 学会感恩····· | (257) |
| 二、 | 跨越代沟····· | (259) |
| 三、 | 洒在日子上的阳光——家庭乐趣····· | (262) |
| 第十章 | 中学生休闲与消费心理辅导····· | (265) |
| 第一节 | 休闲与消费心理理论分析····· | (265) |
| 一、 | 休闲对中学生成长的意义····· | (265) |
| 二、 | 中学生休闲方式····· | (269) |
| 三、 | 中学生消费心理辅导····· | (276) |
| 四、 | 培养中学生良好的消费行为····· | (278) |

| | | |
|-------------|------------------|--------------|
| 第二节 | 中学生生活方式自测 | (281) |
| 第三节 | 中学生休闲与消费心理辅导活动 | (284) |
| 一、 | 我的休闲计划 | (284) |
| 二、 | 健康快乐的人生 | (286) |
| 三、 | 生日聚会 | (288) |
| 第十一章 | 中学生生涯心理辅导 | (291) |
| 第一节 | 中学生生涯心理辅导概述 | (291) |
| 一、 | 生涯辅导的内涵 | (291) |
| 二、 | 决定生涯发展的因素 | (294) |
| 第二节 | 中学生人格与职业倾向自测 | (301) |
| 第三节 | 中学生生涯辅导活动 | (308) |
| 一、 | 榜上无名，脚下有路 | (308) |
| 二、 | 10年后的我 | (311) |
| 三、 | 生涯设计 | (313) |

第一章 绪 论

心理辅导之所以进入学校,是由于一些富于热情的教师看到学校资源分配不公平,要么用于天才儿童,要么用于爱打骂学生的人。而中间学生(80%)却未受到重视。

教育家为此提出,不能因这80%不引人注重的学生而忽略对他们的教育。因而心理辅导是在民主思潮的影响下,所有的学生都在成长,成长的过程都需要辅导。

——林孟平

第一节 心理健康及其标准

一、什么是心理健康

现代社会认为健康应包括身体健康和心理健康。早在1948年联合国世界卫生组织(WHO)在其宣言中就对健康做了如下定义:“健康不仅仅是躯体无疾病,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”并在1978年初级卫生组织保健大会所发表的阿拉木图宣言中加以重申。世界卫生组织还提出了健康的

十个标志：有充沛的精力，能从容不迫地对付日常生活和工作而不感到精神压力；处事乐观，态度积极，勇于承担责任；善于休息，睡眠良好；应变能力强，能适应外界的各种变化；能抵抗普通感冒和传染病；体重合适，身体匀称而挺拔；眼睛明亮，反应敏锐；头发具有光泽而少头屑；牙齿清洁无龋，牙龈无出血而颜色正常；肌肤富有弹性。

那么，人们怎样才算是心理健康，心理健康的标准是什么？这是一个十分有意义也十分复杂的问题。“心理健康”作为一种现代观念是从属于“健康”范畴的一个重要因素。从狭义讲，心理健康指不具有某种心理疾病或病态心理。而广义的心理健康则是一个人具有良好的心理品质，即健康人格。我们现在更注重广义的心理健康的内涵。

美国心理学家悉尼在《健康人格》一书中对健康人格有过这样的定义：“健康人格是人行动的方式，这种方式由理智所导引并尊重生活，因此人的需要得以满足，而且人的意识、才智以及热爱自我、自然环境和他人的能力都将得以发展。”我国心理学界一般认为，心理健康是以有效的心理活动，正常平稳的心理状态，对当前和发展着的社会、自然环境及自我环境具有良好适应能力的心理状态。

二、心理健康的标准

1. 中国古人的标准

中国古人没有明确指出心理健康包括那些标准，但是我们可以从古人丰富的养生思想中得到一些有益的启示。养生方法中基本上都包含着“养心”的内容，通过分析这些养心的方法，我们可以总结出古人心目中的心理健康标准，即：

(1) 经常保持乐观心境。

- (2) 不为物欲所累。
- (3) 不妄想妄为。
- (4) 意志坚强，循理而行。
- (5) 身心有劳有逸，有规律地生活。
- (6) 心神宁静。
- (7) 热爱生活，人际关系好。
- (8) 善于适应环境的变化。
- (9) 涵养性格，陶冶气质，克服自己的缺点。

2. 现代西方心理学者的标准

美国学者坎布斯(A. W. Combs)提出了4种特质说：

- (1) 积极的自我观念。
- (2) 恰当地认同他人。
- (3) 面对和接受现实。
- (4) 主观经验丰富，可供取用。

美国心理学家马斯洛(A. Maslow)等提出了心理健康的10条标准：

- (1) 有充分的安全感。
- (2) 充分了解自己，并对自己的能力有适当的估价。
- (3) 生活的目标能切合实际。
- (4) 与现实环境能保持接触。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 具有从经验中学习的能力。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 能适度地控制和表达情绪。
- (9) 在不违背团体要求的情况下，能适度地发挥个性。
- (10) 在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需求。

3. 我国现代心理学者的标准

香港林孟平博士认为心理健康的标准是：

(1)自我接纳(但不是自我陶醉)。

心理健康的人很大程度地能够做到自我接纳，他们亦有很高的自尊。但那不是自以为是或自我陶醉。精神健康的理论家大致认同基本的自我形象是心理健康的主要元素。基本的自我接纳也是要达到心理健康其他标准的先决条件。

(2)自我认识。

心理健康的人能认识自己。尤其是在自己的感受和意图方面，自我观察力特别强。同时，他们会时常作出内省与反思。心理健康的人能委身去了解自己。他们会时常设法去察觉和了解自己无意识的意图、真正感受和“控制的变数”。

(3)自信心和具有自制能力。

心理健康的人对自己充满信心。他们不但在需要时能独立地处事，当他们想自表时，他们亦能作出自表。他们相信自己的生命基本上是有把握的(即拥有内在控制的能力)。同时，他们亦感到自己有能力达到个人的目标。

(4)清晰洞察(带点积极乐观)现实情况。

心理健康的人基本上对现实有清晰的了解。他们通常能清楚了解现实情况，而且是偏向乐观。他们积极地看自己、自己的潜能和将来。偶尔他们会使用自卫机制以致能协调危机的情况。然而，他们的自卫回应都是温和并短暂的。

(5)勇敢，在挫败时不会一蹶不振，具复原力。

心理健康的人有勇气去面对他们的恐惧、接纳自己行为的责任，以及在适当时冒险。他们能适应新的环境，在危机及挫折过去之后“反弹回来”，他们已准备在适当时去冒险。他们接受挫折和失败为生命的一部分，并正如一首过去的流行曲所说，他们在跌倒后能再站起来、重整自己，然后再重新开始。