



中学生

心理

辅导与咨询

张灵聪 宋兴川 编著



华东理工大学出版社

中学生心理辅导与咨询

张灵聪 宋兴川 编著

华东理工大学出版社

(沪)新登字 208 号

中学生心理辅导与咨询

张灵聪 宋兴川 编著

华东理工大学出版社出版发行

上海市梅陇路 130 号

邮政编码 200237 电话 64253429

新华书店上海发行所发行经销

常熟市文化照相制版彩印厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 7.375 字数 205 千字

1998 年 8 月第 1 版 1998 年 8 月第 1 次印刷

印数 1 - 5000 册

ISBN 7 - 5628 - 0874 - 0/G · 166 定价 12.00 元

如遇印装质量问题,可直接向承印厂调换

地址:常熟市梅李镇通江路 21 号 邮编:215511

内容提要

本书是帮助中学生解决心理问题的好帮手。

中学是人生发展的关键时期,是长身体、长知识、长才干的黄金时期,也是建立世界观、人生观、形成健康人格的关键时期;中学是少年向成年过渡的“桥”。这座“桥”建得好、造得牢固,中学生在迈向成人的旅途上就走得稳健,走得顺利,又为新的人生征程奠定良好的基础。从这种意义上说,中学阶段是极为重要的。它关系到个人、家庭的未来,更关系到国家和民族的希望和未来。

本书阐述心理辅导的理论,并结合中学生的实际,对学习适应问题、人际关系适应问题及青春期的困惑问题,予以正确地分析和指导。相信读者会有所收获。

前言

中学是人生发展的关键时期,是长身体、长知识、长才干的黄金时期,也是建立世界观、人生观、形成健康人格的最佳时期。这个时期的身心发展为以后跨入成人社会的历程奠定了雏型。可以这样认为:中学生的素质如何,直接关系到祖国的未来和民族的昌盛。

中学生素质教育中的心理素质教育,其目的是为了增进中学生的心理健康,促进人格的完善。一些调查表明:我国中学生的心理健康问题日益突出和严重。一般躯体疾病的发病学生数约占学生总数的5%以下,但心理和行为障碍约占学生总数的20%和30%。自卑、任性、固执、孤独、嫉妒等心理缺陷已严重影响了中学生的学习和生活。

在中学期间还会遇到许多新的问题,如:学习适应问题、人际关系适应问题及青春期的困惑问题等等。许多中学生自己,家长及教师往往会从经验出发试图解决这些问题。有时这种经验性方法是有效的,有时则显得针对性不强,甚至有时不仅解决不了学生的心理问题反而又增添新的问题。在这种背景下,我们开始思索,力求写一本能帮助他们解决心理问题的书——《中学生心理辅导与咨询》。

本书力求切中目前中学生关注的问题,既阐述心理辅导的理论又提出解决问题的方法,达到理论与实际的结合。《中学生心理辅导与咨询》涉及的心理辅导问题是一个新的领域,我们在吸收国内外成果的基础上,努力构建心理辅导的理论框架,这是本书的一个尝试。本书涉及的心理咨询是心理辅导的重要补充。因为心理辅导活动之后,学生往往会提出许多困扰他们心理的问题,解决这一类的问题,往往需要借助于心理咨询的理论与方法,因此,我们把两者统一在一本书中。

2014.25.3

本书共九章,其中除了第九章由张灵聪撰写之外,其余八章均由宋兴川撰写。

本书的许多内容是在我们从事世界银行贷款“师范改革项目课题”研究之后撰写而成的。此外,我们还借鉴了国内外许多专家的研究成果,在此一并致谢。由于我们的研究还很不够,书中难免有不妥之处,谨请广大教师、家长和同行指正。

编著者

1998年5月

目 录

第一章 绪论

第一节 什么是心理健康·····	2
第二节 中学生心理发展与心理健康·····	8
第三节 心理健康教育概述 ·····	16

第二章 心理辅导过程

第一节 心理辅导 ·····	24
第二节 心理辅导的过程 ·····	32
第三节 心理辅导的基本技巧 ·····	42

第三章 心理辅导的理论

第一节 角色的理论 ·····	49
第二节 激励理论 ·····	58
第三节 人的全面发展理论 ·····	63
第四节 应激理论 ·····	69
第五节 挫折理论 ·····	74

第四章 中学生学习活动的辅导

第一节 学习动机的辅导 ·····	80
第二节 学习方法的指导 ·····	84

第五章 青春期生活辅导

第一节 性心理辅导·····	102
第二节 中学生的性教育·····	111
第三节 人际交往辅导·····	118
第四节 生活辅导·····	125

第六章 心理咨询的理论

第一节 精神分析学派的理论方法·····	135
第二节 行为主义的理论与方法·····	145
第三节 认识学派的理论与方法·····	149

第四节 人本主义的理论与方法·····	153
第五节 森田理论与方法·····	159
第七章 中学生常见心理问题的矫正	
第一节 心理困难的矫正·····	165
第二节 心理障碍的矫正·····	178
第三节 心身障碍的矫正·····	185
第八章 家庭教育咨询	
第一节 家庭教育中存在的问题·····	198
第二节 提高家长素质是搞好家教的保障·····	203
第三节 掌握正确的教育方法·····	208
第九章 教师心理与心理辅导	
第一节 教师性格特点对学生心理发展的影响·····	215
第二节 教师在学生心理发展中应起的作用·····	219
第三节 教师心理的自我调节·····	225
主要参考书目 ·····	229

第一章 绪 论

从古及今，人们都在追求健康，因为它对社会的发展、对自我价值的实现起着物质基础的作用。衡量某个国家的发达，其中国民的卫生健康是一项重要的参数，因为它显示着文明的程度；人人都惧怕死亡，无论帝王还是百姓都怀着渴望长寿、奢望长生不老，做着既古又新而不醒的梦。但对健康的理解只是看他是否有身体的缺陷或疾病，即局限在躯体方面。如《辞海》健康：“人体各器官系统发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛，并具有良好的劳动效能的状态。”

联合国卫生组织对健康提出了新的看法，认为所谓健康不但是没有身体的缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。如，世界卫生组织(WHO)1948年成立时通过的宪章规定：“健康——一种身体上、精神上和社会上的完满状态而不只是没有疾病和虚弱现象。”世界卫生组织对健康的界定，指出健康有三层含义：① 无躯体疾病；② 无心理疾病；③ 具备社会适应能力。可见心理健康是健康的重要组成部分。躯体健康是心理健康的前提和基础，但是身体健康并不能保证一个人的精神也是健康的。如《三国演义》中，东吴大将周瑜，年少英俊，风流倜傥，武艺高强，但他心胸狭窄妒嫉心太强(心理健康水平较差)。诸葛亮三气周瑜，终因周瑜心理素质差而早生华发命归黄泉；《红楼梦》里的林黛玉，也因终日抑郁结果郁积成疾而红颜命薄。

心理健康和躯体健康既有区别又密切联系。只有具备躯体和心理健康才算是一个真正健康的人。心理健康之所以近些年颇受

重视,是因为随着科学的发展,人们对世界认识的不断深化,心理社会因素的致病性为人们所发现和关注,也是由于传统生物医学模式向生物——心理——社会现代医学模式转化的结果体现。这也是医学上“身心相关的原理”的表现,心理健康极大地影响了一个人正常的工作、学习与日常生活的表现。心理健康是人类智力发展和脑功能完善的重要标志,是树立正确的人生观,培养良好人格和心理品德的表现,是现代社会对人的素质要求在心理素质方面的体现。

中学生的心理健康是近几年才引起社会高度重视的问题。据有关资料显示:中学生心理不健康的检出率占学生总数的20%。在强调素质教育的今天,提高中学生的心理素质,增强他们在日益复杂、竞争激烈的社会中耐受挫折的能力,是学校教育刻不容缓、义不容辞的责任。《中学生心理辅导与咨询》正是在这种背景条件下应运而生的。本书分为九章:第一章绪论(代序言),以中学生心理健康标准为依据,从中学生心理特点和心理健康的关系出发,阐述中学开展心理健康教育的重要意义。第二章心理辅导的过程。第三章心理辅导的理论。第四章中学生学习活动的辅导。第五章青春期生活辅导。第六章心理咨询的理论。第七章中学生常见心理问题的矫正。第八章家庭教育辅导。第九章教师心理辅导。本书内容安排的目的是向中学生、中学生家长和中学教师提供维护中学生心理健康的理论和方法,从而帮助中学生形成良好的心理素质,更好地从事学习、生活和工作。

第一节 什么是心理健康

给心理健康一个明确的界定,是比较困难的,因为心理健康与心理不健康之间的差别常常是相对的,健康与疾病不是对立的双方,而是同一序列中的两极。两者在某些情况下可能有本质的差别,但在更多的情况下又可能只是程度的不同。本节结合国内外专

家的观点和看法,尝试提出中学生心理健康的标准。

一、判断心理健康的依据

判断心理健康,比较复杂。因为心理健康的界定还受国别、民族、宗教文化以及划分者的学术观点等因素的影响。因此,判断一个人心理是否健康往往很难有统一的、明确的标准。目前人们一般采用以下的参照依据来界定心理健康与否。

1. 心理测量标准。它是经过专家、专业人员编制并加以标准化的一种测量方法。此法具有客观化,具有省时、易操作,量化而被广泛应用,如:《精神卫生自评量表》、《心理健康诊断测验量表》等。这些量表都从不同的角度来测量人的心理问题,可以进行大面积的普查。但是由于测量的侧重点不同,难以较准确而全面地反映调查对象身上所存在的心理问题,因此使用量表的人员必须经过专业培训才能进行。

2. 社会常态标准。界定心理健康与否是通过社会的常态比较来划分的。凡是符合社会规范、道德标准和价值观念的行为,为社会一般人们所认可和接受的行为即为健康,否则为不健康。但人们的观念不一样,不同的群体、角色,持有不尽相同的观念和价值,他们赖以判断社会常态的标准也会有所区别,也就难以有统一的标准。如美国人对同性恋者,一些人认为他(她)是不健康的,而另一些人却认为是正常的乃至健康的。有人责问社会常态标准缺乏明确的依据,难以量化和准确操作。实际上为“一般人们认可和接受行为”并非都是符合道德准则和社会规范的。如相信命运安排是上帝和神的意志,从而祈求神灵保佑;在遭受挫折时,又会吸烟、酗酒,“一醉解千愁”等等。

3. 社会适应标准。它是以人的行为的社会意义及个体良好的顺应为出发点,并从个体对社会集体、人际关系,他人和自我的态度和习惯的行为方式中来考察健康与否。由于人们对于什么是社会适应理解不一样,相关的判断标准也不同。如多数教师认为偷

窃、逃学、欺骗是适应不良的表现；而心理学家则认为自卑、孤独、抑郁等才是适应不良的表现。

4. 主观经验标准。人往往是以自己体验的和由经验形成的认知结构为参照来评价和解释自己与外界相互作用的事物及结果。当你自我感觉良好时，你就会充满快乐与信心；但有些心理患严重障碍的人会否认自己有病。就像酒醉的人会否认自己醉了一样；有些人则会夸大或缩小自己的症状。一个人的主观感受，极大地影响着一个人的心理健康，以及一个人的自我评价和判断。

因此判断一个人的心理是否健康，程度如何，不应简单地采用某一个依据。为了克服所定标准的局限性和不足，应综合采用上述标准。从获得的多维结果中，进行分析，以达到结论的准确性和科学性。

二、心理健康的标准

对心理健康的日益重视，使得国内外一些心理学专家和学者努力探索和研究。如，通过对不同人群进行大规模的心理健康调查，提出心理健康的标准。由于心理健康本身的复杂性，人们目前对它的标准的认识和表述仍未统一。国内外公认的是美国人本主义心理学家马斯洛(A·H·Maslow)等提出的 10 条标准：① 有充分的安全感；② 充分了解自己，并能对自己的能力做恰当的估价；③ 生活目标切合实际；④ 与现实环境保持接触；⑤ 能保持个性的和谐完整；⑥ 具有从经验中学习的能力；⑦ 能保持良好的人际关系；⑧ 适度的情绪发生与控制；⑨ 在不违背集体意志的前提下有适度地发挥个性；⑩ 在不违背社会道德规范的情况下能适当满足个人的基本需要。

马斯洛强调个体良好的心理感受和体验，在与周围环境保持和谐条件下充分发展自我控制力和潜能。

我国学者王极盛提出人的心理健康的七个方面：① 智力正常，能进行正常生活、学习和工作，能与周围环境取得平衡；② 情

绪稳定而愉快,不是变化莫测,心情郁闷;③ 意志健全、意志品质(目的性、自觉性、果断性、坚持性)得到充分积极的发挥;④ 统一协调的行为,表现为思想行为的统一、协调;行动有计划、言语有逻辑性;⑤ 人际关系的心理适应,能与人建立良好的人际关系;⑥ 行为反应适度,反应敏捷但不是过敏,反应迟纯但不是不反应;⑦ 心理特点符合年龄阶段,有着与之相适应的心理特征,既非“老顽童”也非“少年老成”。

从以上心理健康的论述和国内外学者所界定的心理健康标准出发,有些研究人员提出满足心理健康的三个基本条件:第一,在统计上处于中间状态。第二,不具备心理疾病的异常症状。第三,心理活动符合所在社会和文化背景条件下的要求。

结合中学生的实际,中学生的心理健康标准应为:

1. 乐于学习。学习是社会赋于中学生的责任,中学生处于人生的黄金时期,一个心理健康的人,往往能够把自己的聪明才智较好地运用到德智体美劳全面发展中去,使各种心理机能的发挥都比较正常和谐。把求知增长才干看成一种人生的乐趣,努力学习,刻苦钻研,自觉地完成学习任务,由“好学”发展为“乐学”。

2. 心理特点与年龄相符。中学生是人生精力最旺盛,思维最敏捷,情感最活跃的时期。一般这个时期青少年的认识、情感、言行、举止应基本符合他的年龄特点,形成自我意识,成人感出现、性心理意识萌芽、独立性表现、情感丰富、情绪易波动,兴趣广泛、交朋友,注意并有意识地进行社会化。

3. 学会与人相处。能够在学校、家庭生活中,很好地处理与同学、朋友间及师长的关系,建立互尊、互爱、互重、互助的人际关系。在群体中受欢迎并有自己的朋友,保持和发展融洽、和谐的关系。

4. 善于适应环境。人是生活在一定的社会环境之中,而社会是发展变化的。能适应这种变化的是心理健康的标志,表现为:热爱生活,能接受现实社会的生活方式和行为准则,对于生活中出现的各种矛盾和困难,能以切实可行的方式加以处理。不怨天尤人也

不自暴自弃。只有这样,才能有效地适应环境,满足自己的成长发展的需要。

5. 情绪愉快而稳定。在生活中每个人都有喜怒哀乐,但它们应该处于相对的平衡状态,而且肯定情绪多于否定的情绪。即使出现不好的情绪也能自我调节。相反,如果喜怒无常、情绪经常波动而不能自控,则是心理不健康的表现。中学生应该以健康积极的心态,永葆心境的乐观、开朗,去面对一切。

6. 正确地认识自己、悦纳自己。心理健康的中学生,一般都能准确、客观、全面地认识自己、评价自己。既能看到自己的优点过人之处,也能发现自己的不足,并能积极主动地去改变它。如果一时无法克服、弥补的缺陷,亦能坦然地接受。随着青春期的到来,性意识的觉醒,男女同学都应正确地对待自己的身份,愉快地接纳自己的身份。相反,不悦纳自己的人,总是担心自己不够完善,怕别人看不起自己,不重视自己,而常常处在紧张和不安的状态之中。这种人不善于迎接挑战,稍遇挫折,不做客观的分析,归咎自我,从而自责,否定自我。

7. 学会自我调节。中学生处于心理发展的过渡期,从不成熟向成熟的过渡过程中,会遇到许多矛盾,由于他们的社会化水平比较低,认识水平还不够高,难免会遇到一些挫折和不满,这需要他们也能积极地面对,学会自我调节;生活中,难以预测会发生什么问题,在遇到巨大的不幸、挫折或意想不到的问题时,心理上会产生挫折感、失落感、失去自控能力。对自己的心理及时调节,很快地从中自拔出来,保持心态的稳定是非常重要的。善于自我调节是自我保护、避免心理损伤的重要手段,也是中学生心理健康的重要标志。

三、心理不健康的划分

没有满足心理健康标准的可以划为心理不健康。心理不健康影响着一个人的学习、生活和人际交往,进而影响自身的心理发

展。心理不健康有程度上的区分。根据症状对生活产生消极影响的程度和治疗所需要采取的方式类别,心理健康依严重程度加强的序列可以划分心理困难、心理障碍和心理疾病。

1. 心理困难。由于经验不足或教育不当,造成轻微的心理问题,它对中学的生活、学习、人际交往产生局部的影响。

中学是人生精力充沛、思维最活跃的时期,中学生求知、求新、求变、求动的心理非常强烈,由于先天的经验不足,辨别是非的能力及耐受挫折的能力差,常常和现实产生矛盾。不正确的教育思想,又往往使他们消极地解决心理上的问题,久而久之产生心理不健康。研究表明:在强迫型的家庭中,父母对子女采取严厉高压强迫命令的教育方式,不顾及孩子的愿望,可造成孩子顺从、固执、攻击、暴躁等心理问题;在溺爱型的家庭中,父母一味地顺从孩子,百依百顺,可能使孩子产生社会适应困难,自我中心、易怒等心理问题。当然,父母本身心理健康状况通过耳濡目染也影响着孩子。学校是中学生获取知识、树立正确世界观和维护心理健康的重要场所,要发挥它的作用关键在于教师的活动。教师是学校教育活动的主体,教师不正确的教育态度也能造成学生心理上的困难。

专制型的教育态度,易造成学生情绪紧张,两面性,攻击性。

放任型的教育态度,易造成学生自由散漫,随心所欲,纪律性差。

不良的社会环境可以通过中学生社会化的途径影响他们的心理健康,产生一定的心理困难。心理困难一般表现为社会适应不良与人格偏差。① 社会适应不良分为:环境适应困难、人际关系不和谐、学习适应不良。② 人格不健康表现为:自卑、偏激、神经质、暴躁等。

这种心理困难,一般可以通过自我调节或在心理咨询员的帮助下,得到较快的解决。

2. 心理障碍。由于心理的创伤造成局部的心理失常,表现为神经症和心身障碍等谓之心理障碍。如焦虑症、恐怖症、强迫症、神

经衰弱、抑郁症和精神性厌食、精神性贪食等。这类问题的解决不但需要心理咨询而且需要采用心理治疗的手段。也就是说,解决这类问题,不但要提供信息,进行方法的指导,还需要应用一定的心理矫正术进行矫正。

3. 心理疾病。由于严重的心理创伤无法承受或心理障碍没有及时解决,逐渐地发展成严重的心理问题,它表现为精神分裂或狂躁等,这种病人往往思维不符合逻辑,把妄想当真实,理想当现实,无法过正常人的生活。解决这类心理问题一般需要与药物治疗配合进行。

第二节 中学生心理发展与心理健康

中学生是指在普通中学和职业中学就读的青少年。中学阶段是青少年身体发生急剧变化,心理逐渐成熟的时期。这个时期是长身体长智力形成人生观的时期,也是走向成人社会的开端。国外学者非常重视这个时期,一致认为青少年时期所完成的任务奠定了以后人生的雏型。重视中学生的心理发展,加强心理健康的维持和保护,已成为学校的教育工作的一部分。尤其在强调学生素质教育的今天,心理素质的培养也日益显得重要。

一、中学生心理特点与心理健康

随着中学生进入人生的第二个生长高峰期,生理上发生着巨大的变化的同时,心理上出现一些从未有过的新体验、新感受、新需要和新要求。即使有些要求是合理的,周围环境不一定都能满足;明明是社会要求的和倡导的价值观念、行为方式,有的中学生却无视它的存在等等。诸如此类的不一致,不协调,使那些中学生迷茫、困惑和痛苦。作为教师应该了解他们成长期间所带来的“困惑和烦恼”,及时地、有针对性地对他们进行心理辅导和咨询,使他们的心理问题得以解决,达到维护和保持他们的心理健康的目的。

从心理健康的角度来认识过渡期的矛盾,中学生的心理特点可表述为以下五个方面:

(一) 自我意识增强,独立性与依赖性的矛盾

中学生开始关注自己的外表,自己的内心世界。起初是由别人的评价来调整自己的行为,以后逐步学会独立评价,由注重外表和行为结果逐步提高到对内因和动机的评价。这些变化表明了中学生自我意识的发展进入了一个崭新的领域。

这个时期的自我评价带有很大的主观性和情绪性,自我评价不由自主地以自我估价出现,一般是自我估价过高,或人对己评价过低或过高,且极不稳定。对评价结果敏感,心理反应强烈。这个时期,对自己的评价结果对成功和失败的归因倾向,极易造成自负、神经质,自信或自卑等心理上的困难。因此教师应做好心理健康的辅导和咨询工作:一是确定自我评价的标准,二是进行自我调控的训练,使心理承受力不断增强。

伴随自我意识和自我评价能力的发展,中学生逐渐发现自己的身体外形变化了,知识和技能的水平提高了,意识到自己不再是儿童,而是成人了。希望别人以成人的态度对待他。中学生开始渴望独立,摆脱依赖的要求非常强烈。他们开始重视自我的存在,在辩论中,有了自我的思想,在参与的活动中,要自作主张,甚至大胆地运用自己的是非观念去评价,并指出成人的不足之处。许多教师和家长一时接受不了已形成的依附关系的新变化,常常不间断地指责、评说,“孩子不听话”,“翅膀硬了”等等。这种管教造成中学生的逆反心理,产生诸如“对着干”、“顶牛”等现象。中学生要求独立的做法常常与父母、教师心目中所期待的依赖产生矛盾,造成彼此关系的紧张、僵化,即独立性与依赖性的矛盾更加尖锐。有些学生因此易怒、固执、情感淡漠,甚至负气出走。国外学者称这个时期为“急风暴雨”期,这是很有道理的。

中学生独立要求比较强烈,但他们阅历不深。他们的思想观点、信念尚未形成且极不稳定。环境的诱惑力又大,他们还不能真