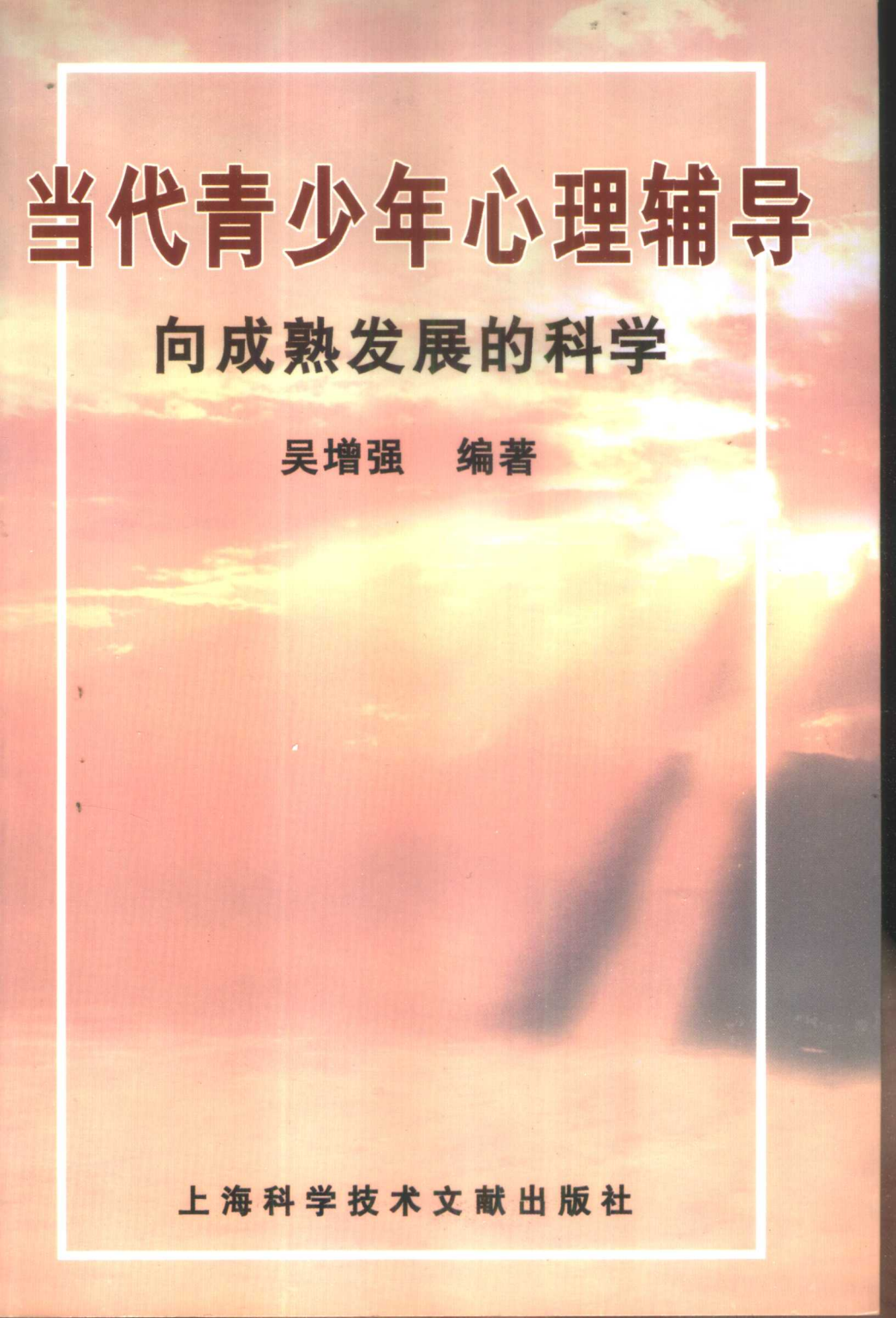




当代青少年心理辅导

向成熟发展的科学

吴增强 编著

上海科学技术文献出版社

当代青少年心理辅导

——向成熟发展的科学

吴增强 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

当代青少年心理辅导: 向成熟发展的科学/吴增强编
著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2003. 1

ISBN 7 - 5439 - 1874 - 9

I . 当... II . 吴... III . 青少年心理学
IV . B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 080498 号

责任编辑: 葛琴华

封面设计: 石亦义

当代青少年心理辅导

— 向成熟发展的科学

吴增强 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

常熟市华顺印刷有限公司印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 15.25 字数 423 000

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1 - 5 100

ISBN 7 - 5439 - 1874 - 9/R·539

定价: 26.00 元



作者简介

吴增强 现任上海市教育科学研究院普通教育研究所副所长，研究员，上海市中小学心理辅导协会理事长，中国心理学会学校心理学专业委员会委员。长期从事教育心理学和心理辅导的研究。著有（包括与人合著）：《现代学校心理辅导》、《学习心理辅导》、《班级心理辅导》、《学习困难学生的理论和实践》、《学习困难学生的特点和成因探究》等著作；已发表重要研究报告、论文 60 多篇。

内容简介

本书以社会转型期和素质教育为背景，从青少年自我意识、情绪、性心理、学习、道德发展以及文化和学校、家庭环境等方面，比较深入地探讨了青少年心理与发展，分析了他们在成长中的困惑和提出了相关的心理辅导策略，以便更多的青少年了解自己、完善自己；让更多的教师和家长了解青少年、关心青少年的成长。全书融理论性、科学性、可读性、操作性于一体，力图深入浅出地介绍最新理论。本书结合生动案例，透视当代青少年的心理历程，提出切实有效的辅导方法。本书可供广大的中小学教师、学生家长和中学生阅读，也可供大专院校有关专业的师生阅读，以及作为心理辅导教师培训教材和教学参考书。

自序

青少年(adolescent)这个术语来自于拉丁文“adolescere”,意思是“向成熟发展”。在人生发展的历程中,青少年是从童年期走向成人期的过渡时期。在这个时期,他们的生理、心理、思想都在发生急剧的变化。青少年心理辅导的宗旨就是帮助他们认识自我、调节自我、完善自我,解决成长中的危机,使之心理健康、人格健全。因此,青少年心理辅导是一门关于“向成熟发展的科学”。它不仅是现代学校教育工作者必须学习和掌握的,而且也是家长必须学习和理解的一门学问。

在我进行咨询和辅导工作中,常常会遇到一些无奈的父母来求助:一位父亲很无助地对我说,他的孩子在初中时学习成绩还是不错的,可到了高中学习成绩每况愈下,而厌学情绪与日俱增,迷恋电脑游戏。起先是不做作业,上网游戏、通宵达旦,后来干脆辍学在家,整日上网。做父母的,心急如焚却毫无办法。另一位母亲心思重重地说,儿子进了中学,就像是变了个人,母子之间的话越来越少了。儿子开始要漂亮了,整天对着镜子打扮,油头粉面,并且交了女朋友,学习上一点心思都没有,怎么办?……诸如此类的问题,我们都可以把它称之为青少年成长的困惑和危机。按照埃里克森的心理社会发展理论,在人生的每一个阶段都会出现危机,不同的年龄阶段有不同的危机。青少年的危机叫同一性与角色混乱。在这一阶段,如果发展顺利,青少年就有了积极的自我意识和积极的自我发展目标;如果发展不顺利,就会在生活、学习和人际交往等方面感到迷茫和不适应。上述两例正反映了这种同一性危机,这些孩子对自己的社会角色还没有认同,处于迷糊和茫然之中。

可见,我们只有清晰地了解青少年成长的心理特点,才能进入

他们的内心世界,了解他们的困惑,找到解决问题的钥匙。

对于青少年成长问题的探讨,是我比较喜欢的一个研究课题,这一方面与我的职业生涯有关。我1982年大学毕业以后,就一直从事青少年教育和研究工作。原先在师范学校教书,是同女学生打交道;20世纪90年代初我参加学习困难学生教育的课题研究,90年代中期起从事学校心理辅导研究,青少年始终是我关注的研究对象。而且我的孩子也恰恰是在这一段时期度过了她的中学时代,我从她的成长历程,看到了当代青少年成长的一个缩影。另一方面,是由于我对自己青少年时代的怀念,尽管那个年代的一大半是苦涩的、艰辛的,但也给了我许多美好的、难忘的回忆,给了我不断趋向成熟和一往无前、直面生活的勇气。尽管如今的青少年与我们那个时代有很大不同,但有一点是共同的,这就是都会经历冲突和危机,都会向成熟不断发展。如果说,他们比我们这一代幸运,第一是时代大不相同,现在的青少年比我们有更大、更自由的生存和发展空间;第二是有一门关心他们成长的科学——青少年心理辅导。

正是基于上述的动力,我在多年以前就想撰写一本关于探讨青少年心智成长的书,并于去年夏天开始构思、动笔。我力图使本书融科学性、通俗性和实践性于一体,但由于能力所限,可能不尽如人意。

本书的构思大致为四个部分。第一部分包括第一章和第二章。第一章引论,主要以现代社会变迁的背景思考青少年发展的目标和任务、青少年心理辅导的基本概念和基本构架(即本书的主要内容框架);第二章介绍了青少年发展的基本理论,从霍尔、彪勒到埃里克森、皮亚杰、柯尔伯格和班杜拉,心理学大师们的深邃思想是我们理解当代青少年发展的理论武器。

第二部分为青少年心理发展与辅导,包括第三章到第七章,分别从自我意识、情绪、性心理、学习心理、道德发展等方面探讨了青少年的心理辅导,讨论了相关的基本概念和理论、青少年心理发展的特点和问题、相应的辅导策略,等等。

第三部分为环境与青少年发展,包括第八九两章,从文化、学校和家庭环境等方面,讨论了环境与青少年成长的问题。从系统生态观的角度看,青少年的心理和行为模式是个体与环境交互作用的产物,我们应该把优化教育生态环境,作为促进青少年健康成长的重要环节。

第四部分为青少年危机干预,这对于教育工作者和家长是一个比较陌生的,但又是迫在眉睫的课题。在当前的社会转型期,青少年暴力、自杀、离家出走和吸毒等危机事件日益增多。对青少年危机干预和危机预防,不仅涉及到青少年的健康成长,而且还涉及到家庭幸福和社会安定。

从第三章起,每章后面附有相关的案例,以便读者理解本章的内容和实际操作。这些案例都是从上海市中小学骨干心理辅导教师所做的优秀案例中精选出来的,它为我们如何解决青少年心理问题提供了启示和范例。

本书得以写成,首先要感谢多年来与我合作的同事:沈之菲、韦有华、劳南怡、姚鑫山等老师,他们参与了《现代学校心理辅导丛书》的撰写,为本书提供了丰富的文献资料;感谢上海市中小学心理辅导协会举办的“个别辅导高级研修班”为本书提供典型案例的各位老师。

本书的出版是我献给上海市教育科学研究院普教研究所(前身为上海市教育科学研究所)所庆20周年的一份礼物。20年来,普教研究所为上海和全国的基础教育科研作出了重大贡献,产生了广泛的影响。我在普教所工作了13年,是我个人学术生涯得以发展的最佳时期,她造就了现在的我,她使我发现了自己所热爱并能展示才能的领域——教育心理学。

吴增强

2002年于上海市教育科学研究院

目 录

第一章 引论	(1)
现代化与青少年	(1)
动荡的青少年时期	(1)
社会、文化环境与个体的心理	(3)
社会现代化与人的现代化	(3)
学校应该教给学生什么	(5)
学校心理辅导概述	(11)
心理辅导的基本含义	(11)
学校心理辅导的基本观点	(13)
青少年心理辅导的基本构架	(19)
第二章 青少年发展的基本理论	(23)
早期理论	(23)
霍尔的心理学复演说	(23)
霍林沃思的心理性断乳	(25)
彪勒的反抗期	(25)
斯普兰格的第二次诞生	(27)
精神分析理论	(28)
弗洛伊德的性欲发展论	(28)
安娜·弗洛伊德的自我防御机制	(29)
埃里克森的心理社会发展阶段理论	(30)
认知发展理论	(34)
皮亚杰的认知发展理论	(34)
柯尔伯格的道德认知发展理论	(39)
社会学习理论	(44)
观察学习的概念	(44)

观察学习的过程	(45)
榜样示范	(47)
观察学习的内部机制	(49)
近期的理论(历史理论)	(51)
第三章 青少年自我意识与辅导	(54)
关于“自我”的界说	(54)
主观我与客观我(I 和 me)	(54)
镜中我	(55)
社会互动的我	(56)
本能驱动的自我(ego)	(57)
适应性自我	(58)
青少年自我意识发展的特点	(59)
什么叫自我意识	(59)
自我评价	(60)
自我体验	(64)
自我控制	(69)
自我意识的形成和发展	(71)
从生理自我、社会自我到心理自我	(72)
自我来自于社会经验和活动	(75)
青少年的同一性	(76)
同一性问题的理论背景	(76)
同一性发展的四种状态	(77)
青少年的自我效能	(78)
自我效能的功能	(79)
自我效能的作用机制	(80)
自我效能的来源	(83)
自我意识辅导要点	(85)
学会自知	(85)
提高自我效能	(85)
克服自我意识的障碍问题	(89)

案例 找回失落的自我	(89)
第四章 青少年性心理发展与辅导	(97)
青少年的生长发育	(97)
身体外形的变化	(97)
内部功能的变化	(99)
性成熟	(101)
早熟与晚熟	(101)
青少年性意识	(102)
性好奇、性朦胧	(102)
性别角色	(103)
性观念	(109)
异性同伴交往	(111)
青少年异性交往的特点	(111)
异性交往引起的亲子冲突	(113)
破除异性交往中的偏见	(116)
性心理问题	(118)
自慰	(118)
遗精恐怖与初潮焦虑	(122)
性侵犯	(123)
性失误与性罪错	(124)
性变态	(127)
性心理辅导要点	(129)
性教育内容的适切性	(129)
成年人要走出性教育的误区	(132)
增强青少年自我调适的能力	(133)
案例 特别的爱和特别的你	(137)
第五章 青少年情绪与辅导	(144)
情绪界说	(145)
关于情绪的界定	(145)
情绪、情感和感情	(146)

情绪的结构和分类	(147)
情绪的特征	(153)
情绪与情绪智力	(156)
对传统智力的挑战——多元智能观	(156)
建立情绪与智能的联结	(157)
青少年情绪发展的特点	(159)
青少年情绪活动的特点	(159)
青少年情绪表达形式	(160)
青少年情绪调适	(163)
情绪健康是心理健康的重要标志	(163)
青少年情绪调适的一般方法	(164)
纠正非理性想法	(166)
青少年压力与应付	(170)
关于压力	(170)
压力源和生活事件	(172)
青少年的压力源	(175)
青少年压力的应付	(179)
青少年情绪问题的辅导	(184)
焦虑	(184)
抑郁	(187)
恐怖	(189)
案例 从忧郁到开朗	(191)
第六章 青少年学习与辅导	(201)
学习和学习心理辅导	(202)
关于学习的界定	(202)
学习心理辅导的主要任务	(203)
学习过程的原理	(204)
信息加工理论简介	(205)
注意	(207)
短时记忆	(209)

长时记忆	(211)
问题解决	(219)
学习动机	(221)
学习动机的涵义	(221)
习得性无能	(222)
积极的成就期望	(224)
积极的能力信念	(226)
学习策略	(227)
学习策略的涵义	(227)
基本学习策略	(228)
支持性学习策略	(230)
自我调控策略	(236)
学习心理问题辅导	(240)
学习困难学生辅导	(240)
学习怠惰学生辅导	(248)
学习退避行为辅导	(249)
案例 他告别了厌学	(251)
第七章 青少年道德发展与教育	(257)
青少年道德发展研究概述	(257)
早期的研究	(258)
第二次世界大战之后的研究	(259)
20 世纪 80 年代美国的研究	(261)
20 世纪 80 年代苏联的研究	(263)
我国青少年道德发展的研究	(267)
青少年道德认知发展	(268)
道德观念发展	(268)
道德因果关系认识	(272)
道德判断能力	(274)
青少年道德情感发展	(275)
良心与道德的内化	(276)

移情作用	(276)
羞愧感	(278)
爱国情感	(279)
青少年道德行为发展	(281)
榜样示范	(281)
亲社会行为	(282)
攻击行为	(286)
青少年价值观变化	(290)
价值观的界说	(291)
当代青少年价值观的变迁	(292)
青少年道德教育的若干模式	(295)
道德教育小组讨论	(296)
价值澄清法	(301)
角色扮演	(309)
案例 我用拳头保护自己	(316)
第八章 文化与青少年	(325)
文化概述	(325)
关于文化的定义	(325)
文化与人的发展	(326)
文化差异与人格	(328)
文化差异与价值观	(330)
文化与青少年社会化	(331)
社会化	(331)
青少年社会化	(332)
文化对青少年社会化的影响	(336)
青少年亚文化	(340)
关于“酷”	(341)
流行音乐	(342)
服饰文化	(344)
读图时代	(345)

体育运动	(347)
网络与青少年	(349)
网络时代的特征	(349)
青少年上网概况	(352)
青少年为什么喜欢上网	(353)
网络不良信息	(356)
网络综合征	(358)
网络安全	(361)
案例 走出虚拟的世界	(363)
第九章 学校、家庭环境与青少年成长	(374)
学校组织文化与青少年成长	(374)
学校是一个社会组织	(375)
学校组织文化的影响力	(376)
课堂环境中的师生互动	(379)
课堂管理模式	(379)
课堂秩序与教师效能	(383)
教师期望与师生互动	(387)
课堂目标结构	(390)
学生团体的影响	(396)
团体的含义	(396)
学生团体对个体的影响	(399)
班集体的成长	(403)
家庭环境与学生学业成就	(405)
家庭社经背景	(405)
家庭教养方式	(406)
父母对子女的教育期望	(407)
家庭文化氛围	(408)
家庭环境影响的交互模式	(409)
开展家庭心理辅导	(410)
案例 家庭三重奏	(411)

第十章 青少年危机干预	(418)
危机与危机理论.....	(418)
危机的含义.....	(418)
危机理论.....	(421)
危机干预及其技术.....	(424)
危机干预模式.....	(424)
危机干预人员的要求.....	(426)
危机干预的基本步骤.....	(427)
危机干预中的评估.....	(429)
青少年自杀与自杀预防.....	(435)
自杀的理论解释.....	(435)
自杀危险性评估.....	(437)
青少年自杀特点.....	(439)
青少年自杀原因分析.....	(440)
青少年自杀预防.....	(443)
创伤后应激障碍.....	(445)
历史与理论背景.....	(445)
创伤后应激障碍诊断.....	(446)
青少年与创伤后应激障碍.....	(447)
青少年危机预警.....	(450)
危机预警识别.....	(450)
电话危机热线.....	(451)
案例 冰山下的心结.....	(455)
参考文献	(467)

第一章 引 论

不论是在哪一个时代,青少年永远是值得社会关注的一代。埃里克森(E. H. Erikson)曾经说过,“在任何时期,青少年首先意味着各民族喧闹的和更为引人注目的部分。”青少年之所以值得关注,是因为他们将经历从未成熟的一代走向成年人的关键时期,他们是明天的公民、明天的父母,肩负着推动社会进步和人类生命与文明传承的使命。成年人虽然都经历过童年和青少年,但很多成年人却感到难以理解现在的孩子。这恐怕是我们认识问题的历史视角不对。我们常常以过去的眼光看待现在的青少年,以致对青少年的种种思想和行为方式感到迷惑不解。我们若想很好地理解现在的年轻人,与他们进行心灵的沟通,就必须立足于现代社会的背景,从青少年心理发展的历程,认识和理解当代的青少年。本章主要讨论以下几个问题:

- 现代化与青少年;
- 学校心理辅导的基本概念、基本观点;
- 本书的基本框架。

现代化与青少年

人类历史的发展历程,已走向崭新的 21 世纪。现代化进程对学校教育提出了新的挑战,如何为社会培养一代新人,如何使这一代新人具有现代化人格特征和心理品质。用社会现代化的视野思考青少年的教育,我们倍感教育使命的光荣和艰辛。

动荡的青少年时期

在人的一生发展历程中,青少年时代是个体身心加速发展的一个特殊时期。在这个时期,不论是个体的智力,还是情感、意志