



高等院校小学教育专业教材

学生心理辅导

谢培松 秦 平 主编

GAODENG YUANXIAO XIAOXUE JIAOYU ZHUANYE JIAOCAI



人民教育出版社

高等院校小学教育专业教材

学生心理辅导

XUESHENG XINLI FUDAO

主 编 谢培松 秦 平



人民教育出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

学生心理辅导/谢培松, 秦平主编. —北京:

人民教育出版社, 2007

高等院校小学教育专业教材

ISBN 978 - 7 - 107 - 20293 - 3

I. 学...

II. ①谢...②秦...

III. 小学生—心理卫生—健康教育—高等学校—教材

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 086778 号

人民教育出版社出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京天宇星印刷厂印装 全国新华书店经销

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张: 18.25

字数: 298 千字 印数: 0 001~3 000 册

ISBN 978 - 7 - 107 - 20293 - 3

G · 13343 定价: 20.60 元

高等院校小学教育专业教材

现代教育制度与思想
课程与教学论
教育研究方法基础
班级管理
现代教育技术
小学综合实践活动设计
基础心理学
儿童发展与教育心理学
学生心理辅导
少年儿童健康教育
社会科学基础
形势与政策
思想品德修养与师德
大学英语
大学语文
古典文学
写作
书写
教师口语
小学语文教学与研究
美术
音乐
体育
中外影视作品赏析
自然科学基础
信息技术基础

高等院校小学教育专业教材

编写委员会

(按姓氏拼音排序)

顾问	顾明远	马立	朱小蔓				
主任	管培俊	韩绍祥	李志军	魏国栋			
执行主任	宋永刚	魏运华					
副主任	葛振江	唐京伟	于兴国				
委员	白甲志	曹福全	曹慧英	陈会秋	陈利平	陈威	
	陈之芥	崔葆芬	葛振江	耿培新	管培俊	关文信	
	韩绍祥	何大海	胡亚天	黄海旺	黄士安	黄伟民	
	纪国和	金祥林	李成	李楠	李如齐	李秀丽	
	李学全	李志军	刘立德	刘连中	罗小芳	马丽斌	
	聂旭东	欧何生	欧阳建良	盘全政	任宝升	沈行恬	
	沈宗根	宋永刚	孙绣华	谭丽娜	唐京伟	汤书翔	
	王太松	王玉翠	魏国栋	魏运华	吴凤庭	吴起华	
	吴昕春	徐建奇	徐新荣	叶学文	喻长志	于兴国	
	詹道祥	张艾	张天宝	张晓霞	张亚静	张应奎	
	章跃一	赵少洁	赵铁生	郑晓生	周秀英	主 悔	
	邹海燕						

秘书长 张天宝
秘 书 盘全政 赵云来

本书编写人员

主 编 谢培松 秦 平
撰 稿 (按姓氏拼音排序)

寸 博 秦 平 佘丽珍 谢培松 阳 林
张 玲 张艳芬

高等院校小学教育专业教材

编 审 委 员 会

主 任 吕 达 魏运华

执行主任 于兴国 刘立德

副 主 任 张天宝 邹海燕

委 员 (按姓氏拼音排序)

陈 涓 冯卫斌 耿培新 韩华球 胡兰江 黄海旺

刘立德 吕 达 盘全政 王 莉 魏运华 于兴国

曾红梅 张天宝 赵云来 诸惠芳 邹海燕

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与本社出版科联系调换。

(联系地址：北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编：100081)

高等院校小学教育专业教材

总 序

随着教育体制改革的不断深入,我国开放性的教师教育体系逐步建立起来。在高等教育大众化和基础教育新课程改革的大背景下,小学教师的培养融入高等教育体系的步伐大大加快,进一步深化小学教师教育课程教材改革势在必行。教育部师范教育司根据国际教师教育发展的趋势,结合我国新时期小学教师教育实际,提出了一整套高等院校小学教育专业课程建设的措施,为小学教师教育课程教材研究开发提出了重要依据。

为了进一步促进教师教育在新世纪的改革与发展,教育部师范教育司、教育部课程教材研究所和人民教育出版社计划在“十一五”期间,组织全国各师范院校的专家、学者,共同研究、编写高等院校小学教育专业系列教材。为了加强对教材编写工作的管理、保证教材的质量和水平,特成立“高等院校小学教育专业教材编写委员会”,中国教育学会会长顾明远、教育部师范教育司原司长马立、中央教育科学研究所所长朱小蔓为编写委员会顾问,教育部师范教育司司长管培俊,中国教育学会副会长、人民教育出版社社长韩绍祥,人民教育出版社社长李志军,人民教育出版社总编辑、教育部课程教材研究所所长魏国栋为编写委员会主任。编写委员会聘请了全国各师范院校具有丰富教学经验和较高学术水平的学科带头人分别担任各科教材的主编,全国各师范学院、初等教育学院(系、科)等直接从事小学教育专业教学的一线骨干教师共同参与编写,并聘请了知名专家对各科编写大纲和初稿进行审核。为了加强对这套教材编审工作的领导、协调和统筹,另成立“高等院校小学教育专业教材编审委员会”,教育部课程教材研究所原常务副所长吕达、人民教育出版社总编辑助理魏运华为编审委员会主任。

本套教材的编写,力求以“面向现代化,面向世界,面向未来”为指导思想,反映当代社会经济、文化和科技发展的趋势,体现基础教育新课程改革的理念,紧密结合高等院校小学教育专业教学改革的发展趋势和实施素质教育的要求,注重提高小学教师的综合能力,努力构建科学的教材体系。本套教材的编写,以党和国家的教育方针以及小学教师的培养目标为依据,坚

持以思想性、科学性、时代性和师范性为基本原则,努力实现基础性与时
代性、国际化与本土化、逻辑性与专业性、规范性与灵活性、统一要求与各具
特色五个结合,试图在内容及其呈现方式上进行大胆的创新,强调培养未来
小学教师的创新精神和实践能力;注重把国内外最新研究成果与小学教育一
线丰富的教学实践经验融为一体,紧密结合我国大多数地区小学教育的实
际。本套教材可以作为全国高等院校小学教育专业的通用教材,也可供广大
在职小学教师进修或自学使用。

本套教材的编写出版得到了教育部高等教育司和教育部社会科学司等有
关司局领导的多方指导,也得到了中国教育学会、中国高等教育学会、全国
教师教育学会、北京师范大学、首都师范大学等学术团体及高校领导和专家
的大力支持,谨在此一并致谢。本套教材的编写难免有不完善之处,敬请广
大师生不吝指正,以使本套教材日臻完善。

高等院校小学教育专业教材编写委员会
2007年1月

本书前言

1999年8月，教育部印发的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》指出，对中小学生及时有效地开展心理健康教育是现代教育的必然要求，是实施《面向21世纪教育振兴行动计划》，落实“跨世纪素质教育工程”，培养跨世纪高质量人才的重要环节，也是广大教育工作者所面临的一项紧迫任务，并要求“从2000年秋季开学起，大中城市有条件的中小学要逐步开展心理健康教育，小城镇及农村的中小学也要从实际出发，逐步创造条件开展心理健康教育”。2002年8月，教育部印发的《中小学心理健康教育指导纲要》对中小学心理健康教育的指导思想、原则、任务与目标，不同阶段的教育内容，开展心理健康教育的途径和方法，以及组织实施和实施过程中应注意的问题等都作了明确的规定。这两个文件的颁布，为中小学心理健康教育的持续和健康发展指明了方向，是中小学开展心理健康教育的政策依据和行动指南。

为切实贯彻和落实教育部有关中小学心理健康教育的精神，满足各地中小学开展心理健康教育以及培养心理健康教育师资之需，人民教育出版社组织编写了《学生心理辅导》一书。该书是高等院校小学教育专业开设的学生心理辅导课的专业教材，旨在使小学教育专业学生形成科学的心理辅导新理念，具备开展心理辅导所必需的理论基础、专业素质和操作能力，及时预防学生心理问题和心理疾病，增进学生心理健康，促进学生心理素质的全面发展。全书共分三个部分：第一章至第三章为第一部分，主要论述学生心理辅导的内涵、意义、基本理论、主要方法、原则和途径等；第四章至第九章为第二部分，系统介绍学习辅导、人格辅导和生活辅导三类心理辅导的内容，以及个别辅导、团体辅导、心理辅导活动课等心理辅导的方式和途径；第十章为第三部分，简要介绍心理辅导室的建设、学生心理档案的建立及心理辅导工作者的素养。

在本书的编写过程中，我们力求遵循以下原则：（1）面向小学，服务小学；（2）突出创新精神和实践能力；（3）注重理论联系实际，突出针对性、时代性、实用性和可操作性，强化技能训练；（4）选材新颖，表述准确，语

言优美。

本书由谢培松、秦平任主编，具体由谢培松负责总体构思和框架设计。各章的编写分工如下：第一、九、十章，谢培松（湖南省第一师范学校）；第二章，阳林（广西师范大学）；第三章，张艳芬（河北保定师范专科学校）；第四、七章，秦平（哈尔滨学院）；第五章，寸博（陕西凤翔师范学校）；第六章，余丽珍（湖南省第一师范学校）；第八章，张玲（广西柳州师范学校）。秦平还参与了第二、三、五章的修改工作。全书由谢培松统稿，由湖南师范大学心理学系博士生导师钟毅平教授审定。在此，谨向钟毅平教授致以崇高的敬意！

在本书的编写过程中，我们得到人民教育出版社的大力支持，同时，我们还参考和引用了国内外许多研究者的研究成果和相关资料，在此一并表示衷心的感谢！

由于我们的学识水平有限，加之时间仓促，书中谬误与不足在所难免，恳请同行专家及广大读者批评指正。

编者

2007年4月于长沙

目录

第一章 心理辅导概述 1

- 第一节 心理辅导的内涵 2
 - 一、心理辅导的含义 2
 - 二、心理辅导与相关概念的关系 4
 - 三、心理辅导的发展概况 8
- 第二节 心理健康的标准 15
 - 一、心理健康的概念 15
 - 二、心理健康的各类标准 16
 - 三、对心理健康标准的认识 21
- 第三节 学生心理辅导的意义 22
 - 一、心理辅导是学生心理发展的实际需要 22
 - 二、心理辅导是社会发展与现代化的需要 24
 - 三、心理辅导是学生素质教育的组成部分 24
 - 四、心理辅导是德育的发展基础 25
- 思考与练习 26
- 拓展性阅读导航 27

第二章 学生心理辅导的理论与方法 28

- 第一节 学生心理辅导的基本理论 29
 - 一、精神分析理论 29
 - 二、行为主义理论 33
 - 三、认知主义理论 35
 - 四、人本主义理论 37
- 第二节 学生心理辅导的主要方法 40
 - 一、侧重调整情绪的方法 41
 - 二、侧重改变认知的方法 43
 - 三、侧重训练行为的方法 45

思考与练习	52
拓展性阅读导航	52

第三章 学生心理辅导的内容、原则和途径 53

第一节 学生心理辅导的内容	54
一、确定学生心理辅导内容的依据	54
二、确定学生心理辅导内容的原则	55
三、学生心理辅导的主要内容	56
第二节 学生心理辅导的原则	58
一、教育性原则	59
二、面向全体学生原则	60
三、预防与发展相结合原则	60
四、学生主体性原则	61
五、差异性原则	62
六、整体性发展原则	63
七、活动性原则	64
八、参与性原则	65
九、保密性原则	66
十、多样性原则	67
第三节 学生心理辅导的途径	68
一、开设以普及心理健康教育知识为主的有关课程	68
二、开设专门的心理辅导活动课	69
三、各科教学中渗透心理辅导的内容	69
四、结合班级、少先队活动开展心理辅导	70
五、开展面向学生的个别心理辅导活动	72
六、开展小组辅导	72
七、进行对学生家庭的心理辅导教育	73
思考与练习	74
拓展性阅读导航	74

第四章 学习辅导 75

第一节 学习辅导概述	76
一、学习辅导的含义	76
二、学习辅导的目标	77

三、学习辅导的内容	78
第二节 学习动机辅导	79
一、学习动机的含义、种类和作用	79
二、学习动机的辅导措施	81
第三节 学习策略辅导	87
一、学习策略概述	87
二、认知学习策略与辅导	88
三、支持性学习策略与辅导	91
四、自我调控策略与辅导	93
第四节 学习习惯辅导	96
一、学习习惯概述	97
二、学习习惯的辅导措施	97
第五节 学习困难辅导	100
一、学习困难的含义	101
二、学习困难学生的特点	102
三、学习困难学生的鉴别和诊断	104
四、学习困难学生的辅导	105
思考与练习	109
拓展性阅读导航	109

第五章 人格辅导 110

第一节 人格辅导概述	111
一、人格与人格辅导	111
二、人格辅导的目标	113
三、人格辅导的内容	113
第二节 自我意识辅导	114
一、自我意识的含义	114
二、自我意识的辅导措施	115
第三节 情绪辅导	122
一、情绪与情绪辅导	122
二、良好情绪的形成和培养	123
三、不良情绪的消除与矫正	125
第四节 人际交往辅导	130
一、人际交往辅导的含义	130

二、人际交往辅导的内容 131

思考与练习 135

拓展性阅读导航 135

第六章 生活辅导 136

第一节 休闲辅导 137

一、休闲与休闲辅导 137

二、休闲辅导的特点与原则 141

三、休闲辅导的基本内容 143

四、休闲辅导的主要方法与途径 146

五、目前小学生休闲活动中存在的问题 150

六、常见休闲活动及其辅导 152

第二节 消费辅导 154

一、消费及消费辅导 154

二、小学生消费行为中存在的问题 156

三、消费辅导的基本内容 158

四、消费辅导的方法与途径 164

五、常见消费活动及其辅导 167

思考与练习 171

拓展性阅读导航 171

第七章 个别辅导 172

第一节 个别辅导概述 173

一、个别辅导的含义 173

二、个别辅导的对象 173

三、个别辅导的意义 174

四、个别辅导的分类 175

第二节 个别辅导的技术 176

一、参与性技术 177

二、影响性技术 184

第三节 个别辅导的过程 189

一、建立辅导关系 189

二、收集信息 193

三、诊断分析	194
四、制订方案	196
五、辅导干预	198
六、反馈跟进	199
思考与练习	200
拓展性阅读导航	201

第八章 团体辅导 202

第一节 团体辅导概述	203
一、团体与团体辅导	203
二、团体辅导的目标及原则	207
第二节 团体辅导的技术	207
一、小组组成技术	208
二、起始活动技术	209
三、过程组织技术	210
四、结束活动技术	214
五、追踪技术	214
第三节 团体辅导的实施	215
一、团体辅导前的准备工作	215
二、团体的形成	218
三、团体辅导的启动与运作	222
四、团体辅导的评估	225
思考与练习	228
拓展性阅读导航	228

第九章 心理辅导活动课 229

第一节 心理辅导活动课的目标制订	230
一、课程目标的适应性和超前性	230
二、课程目标的发展性	231
三、课程目标的层次性、连贯性	231
四、课程目标的差异性	232
五、课程目标的明确性	232
六、课程目标的可操作性	232
第二节 心理辅导活动课的内容选择	233

一、选择课程内容的依据	233
二、课程内容的选择原则	236
三、心理辅导活动课内容的结构要素	237
第三节 心理辅导活动课的组织实施	238
一、心理辅导活动课实施的因素分析	238
二、心理辅导活动课的教学方法	242
第四节 心理辅导活动课的评价	247
一、心理辅导活动课评价的特点	247
二、心理辅导活动课评价的原则	248
三、心理辅导活动课评价的方法	250
思考与练习	252
拓展性阅读导航	252

第十章 开展学生心理辅导的基本条件 253

第一节 学生心理辅导室的建设	254
一、心理咨询室	254
二、心理测量室	255
三、心理松弛室	256
四、心理阅览室	256
五、心理活动室	256
第二节 学生心理档案的建立	257
一、学生心理档案内容的确定	257
二、学生心理档案资料的收集	259
三、学生心理档案的建立步骤	264
第三节 心理辅导工作者的素养	266
一、职业道德素养	266
二、专业知识素养	267
三、心理品质素养	271
思考与练习	273
拓展性阅读导航	273