

SHIYONG XUESHENG XINLI FUDAO

实用学生心理辅导

张思明 刘金辉 符世平 编著

中南工业大学出版社

实用学生心理辅导

张思明 刘金辉 符世平 编著

中南工业大学出版社

实用学生心理辅导

张思明 刘金辉 符世平 编著

责任编辑:何彩章

*

中南工业大学出版社出版发行

中南工业大学出版社印刷厂印装

湖南省新华书店经销

*

开本: 850×1168 1/32 印张: 8.5 字数: 210 千字

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数: 0001-6000

*

ISBN 7-81061-207-7/G·039

定价: 12.00 元

本书如有印装质量问题,请直接与承印厂家联系调换

厂址: 湖南长沙

邮编: 410083

前 言

现在,已没有人怀疑要对青少年进行心理教育。

现在,有更多的人在从事青少年心理辅导工作。

现在,有越来越多的青少年朋友得益于心理健康教育。

五年以前,当我们开始探索如何开展心理辅导工作的时候,遇到的困难是目前不能想象的。没有现成的教材,缺乏从事实际工作的经验,对青少年的心理需求、青少年的心理矛盾的认识还只是停留在感性认识上……

五年过去了。我们一直没有停止这项探索性的研究工作。在这期间,一直困扰我们的最大问题是:青少年到底缺乏什么样的心理知识?怎样进行辅导才是最合适的?

揭开心理学神秘的面纱,让心理知识走进生活,走进课堂,一直是我們努力的目标。当我们在研究中小有所得的时候,我们想到了许许多多可能与我们一样在苦苦探索的普通教育工作者,广大的家长,还有那些尚在心理困惑和心理矛盾中不能自拔的青少年学生朋友。

这是一本从实践中总结出来的心理辅导读物。我们这些作者都是站在心理辅导一线的教师,在多年的教、学、诊中收集了许多自己亲身经历的典型的、生动的辅导实例,所以所述理论都是从解剖实例中自然得出的,不空泛,不枯燥,不无味,而且每讲之后附有心理名言集锦,心理学小常识,心理训练方法等,非常适合青少年朋友阅读。

为青少年朋友编写一本浅显易懂,适合自己阅读,自我辅导,自我提高的读物,是我们编写本书的初衷。

本书具有很强的阅读性,适合于青少年学生、心理辅导教师 and 有关人员使用,其实用性主要体现在四个方面:

第一,全书分为二十六讲。每一讲为一个专题,相对独立,基本上都对专题所涉及的有关心理学理论作出了较详尽的解释,提

出了辅导方法。

第二,尽可能多地阐述青少年朋友的心理年龄特点。针对青少年朋友的实际,进行有效实用的心理知识普及教育和心理训练辅导。

第三,本书中附有一些实用、较权威的心理测量量表和心理调查表,供读者阅读时自行使用。通过这些测量,读者对自己的各项心理品质发展水平能有一个较全面的了解。

第四,本书中附有一些阅读材料和实例,可以帮助读者扩大知识面,增强学习的趣味性。

在编写本书的过程中,引用了许多专家学者的观点和材料,在此一并谨向他们表示衷心感谢。

由于编著者水平不足,经验有限,书中缺点和错误在所难免,敬请读者指正。

编著者

1999年7月

目 录

第一讲	心理辅导助你成功·····	(1)
第二讲	你了解自己的心理发展规律吗·····	(9)
第三讲	知世界易 知自己难·····	(17)
第四讲	适应是生存和发展的基础·····	(29)
第五讲	兴趣是最好的老师·····	(40)
第六讲	未来的文盲将是不会学习的人·····	(50)
第七讲	获得真挚的友谊·····	(59)
第八讲	笑对人生 承受挫折·····	(69)
第九讲	注意是心灵的唯一的窗户·····	(75)
第十讲	观察 观察 再观察·····	(82)
第十一讲	奇妙的记忆·····	(90)
第十二讲	让想象插上翅膀·····	(102)
第十三讲	把知识转化为技能·····	(109)
第十四讲	控制不良情绪·····	(118)
第十五讲	锤炼意志·····	(127)
第十六讲	做气质的主人·····	(136)
第十七讲	克服不良性格表现·····	(147)
第十八讲	成功要靠精心的思考·····	(164)
第十九讲	发展你的创新能力·····	(191)
第二十讲	我不再惧怕考试·····	(204)
第二十一讲	美妙的双休假日·····	(212)
第二十二讲	要公平竞争 还要平等合作·····	(216)
第二十三讲	扬起理想的风帆·····	(222)
第二十四讲	青春期心理疏导·····	(230)
第二十五讲	终生感谢你 尊敬的咨询老师·····	(237)
第二十六讲	加强心理卫生保健·····	(247)

第一讲 心理辅导助你成功

1998年某市一位不到18岁的中学生一年内连放六把大火，烧学校图书室，烧邻居房屋，烧拖拉机……造成直接经济损失6万余元。因贫穷极度自卑的他担心无本事在社会上立足，为了缓解自己的心理压力以烧毁他人财物为乐趣。在法庭最后陈述时，他竟要求法官多判几年刑，宁愿在牢房里多呆也不愿面对社会的激烈竞争。

1991年万圣节，美国依阿华大学一位刚获博士学位的中国留学生，因为竞争压力和人际关系紧张，精神崩溃，开枪打死6人（包括自己），重伤致残1人。

……

以上实例并非刻意搜寻而来，我们有太多的实例来说明青少年的心理健康状况令人担忧。据前几年对几个大城市在校学生的调查，有心理问题和行为问题的小学生约为13%，初中生约为15%，高中生约为25%。近几年随着心理教育越来越引起人们的重视，这个比例虽有所下降，然而中小学生的心理素质欠佳的现实仍然令人不容乐观。1998年10月，教育部基础教育司举办的专家座谈会上，有关专家认为当前中小学生存在心理疾病需要治疗的比例仍然在1%左右。专家们呼吁，要对中小学生进行心理健康教育，要让中小学生学一点心理学知识。

一、学一点心理学知识是提高自身素质的需要

人的基本素质包括身体素质、心理素质、科学文化素质、思想道德素质、劳动素质等多方面。在其它各种素质中，心理素质

是基础，是中介。健康的心理素质是人健康成长的基础。

青少年朋友最关心的莫过于科学文化素质。心理素质与掌握科学文化知识有密切的关系。心理品质中，注意、记忆、想象、观察、思维等是人的智力品质的基本组成部分，良好的智力是人掌握科学文化知识的基础。没有良好的心理承受能力，科学文化知识水平的发挥也会受到局限。让我们来看两则高考的实例。1985年7月7日，高考正在紧张进行着，某地参加高考的一名女生因为感冒，身体严重不适，语文考试中出现了呕吐、昏迷，在医生的抢救下苏醒过来，她没有气馁，在半小时后又继续沉着参加高考，后考入了北京师范大学，毕业分配后留在北京工作。1997年同样是在高考时节，同一地方一名平时被人称为文科尖子的学生在考场中紧张万分，焦虑过度，大失水准，结果高考名落孙山，连一个普通的中专都没有考上。从这两个例子我们可以看出，心理素质与高考成绩有密切关系。前一个女生在高考中能够沉着冷静，坚定信心参加考试，后一名男生却表现出来严重的紧张心理，失去了进入大学深造的机会。

同学们同样关心自己的身体健康，一个没有良好心理素质的人，首先就是一个不健康的人。1948年，世界卫生组织给健康这样下定义：“健康，不仅仅是没有疾病，而且是一种个体在身体、精神上和社会上完全安宁状态。”从这个定义来看，心理健康是人健康的一个重要组成部分。心理品质的许多方面对健康有着直接的影响。如情绪经常抑郁，总是闷闷不乐的人容易得抑郁症，过度忧伤和紧张容易得溃疡甚至得癌症等等。

心理素质与人的思想道德素质也密切相关。良好的动机水平，合理的需要结构，高尚的道德情感等都是我们形成良好道德品质的基础。

如果一个人有了敏锐的观察力，迅速准确的判断思维能力，良好的技能水平，也绝对不会是一个劳动素质和劳动技能不高

的人。

从以上分析可以看出，心理素质与人的身体素质、科学文化素质、思想道德、劳动素质等密切相关，是我们德、智、体全面发展的基础，是我们适应社会和改造社会的条件，也是我们人生幸福的源泉。从提高我们自身素质的实际需要出发，我们要学一点心理学知识。

二、心理与心理素质

什么是心理呢？简单地说，心理是客观现实在人脑中的主观反映。这个定义包含三层意思：第一，心理的内容来自于客观现实；第二，心理发生的器官在人的大脑；第三，心理又是人的一种主观反映。从这个定义中我们可以看出，为什么人的心理会有千差万别，为什么会有健康与不健康之分。因为，对同一客观事物，人的主观反映是不同的，有正确与错误之分，有全面与片面之分。

心理学上把人的心理分为心理过程和个性心理两个基本方面。心理过程又分为认识过程（感觉、知觉、注意、观察、记忆、想象、思维），情感过程（情绪、情感），意志过程等。个性心理包括个性心理特征（能力、气质、性格）和个性意识倾向（需要、动机、兴趣、信念、世界观等）。以上一些概念都是心理学专用术语，在这里我们暂且不讲，待以后的章节中我们将会对有关内容作专门的讲述。

心理素质包括广泛的内容，主要指智力与情商、个性心理品质、心理发展能力、心理健康状况以及由此影响的行为表现。

每个人都希望有良好的心理素质，那么，影响心理素质的因素有哪些？

还是让我们从实例看起。

1920年，印籍英国牧师辛格在狼窝里救出两个小女孩，放

在孤儿院里教养。小的约两岁，一年后就死去了。大的约八岁取名卡玛拉。卡玛拉不肯穿衣服，强迫给穿上也不会脱，就用爪子把衣服撕碎。她不吃熟食，也不吃五谷杂粮，专门吃生肉、生鸡，吃扔在地板上的食物。她用四肢爬行，用双手和膝盖着地休息，不能直立行走。她不肯睡床，也不愿意盖被子，喜欢白天趴在地上睡觉，夜间像狼一样走出户外嚎叫，闲逛游荡。她的牙齿特别尖利，怕水、怕光、怕火，也怕同人接近，经常同狗和其它动物玩耍。经过辛克的耐心照料与教育，她两年学会站立，四年学会六个单词，六年学会直立行走，七年学会 45 个单词，同时学会了用手吃饭，用杯子喝水，到 17 岁临死时只具有相当于 4 岁儿童的心理发展水平。

从这个实例中，我们可以看出环境、教育和遗传素质是影响心理发展的三个因素。首先，卡玛拉因为与狼生活在一起，养成了与狼一样的生活习性，如果她从小与人类生活在一起，就决不会如此，这说明环境与人的心理发展有密切关系，生活环境影响着人的心理发展水平。卡玛拉从狼窝里被救出来后，能够学会直立行走，学会单词，完全是牧师精心照料和教育的结果，没有牧师的教育，她不会有如此大的转变，这说明教育对人的心理发展起着重要的作用。另外，卡玛拉能够学会直立行走，而狼却不能，这是因为卡玛拉虽然在狼窝里长大，但她仍然是人，具有人的解剖生理和遗传素质，狼之所以不能学会直立行走，因为狼毕竟是狼，不具有人的遗传素质。因此，遗传是影响人的心理素质发展的第三个重要因素。

那么，环境、教育和遗传在人的心理发展过程中到底起到什么作用呢？

首先，遗传是心理发展的生物前提。良好的遗传素质是心理发展的物质基础，遗传素质对心理的发展主要表现在通过素质影响智力的发展，通过气质类型的因素影响儿童性格的发展等。不

承认遗传素质对心理的发展作用是不科学的。遗传为人的心理发展提供了可能性。

其次，心理发展要在所处的环境和教育条件共同作用下发展，环境和教育使人的心理发展成为现实。不同的社会环境和不同的教育条件，决定着心理发展的水平、方向、速度、内容以及各类心理品质的发展。其中，教育在儿童心理发展中起到了主导作用。

三、接受心理辅导，培养良好心理素质

从影响心理素质的三个基本因素可以看出，遗传素质一般是不可改变的，但教育和客观环境却可以加以改变。我们开展心理辅导，就是要对青少年施以良好的心理教育，发挥教育的主导作用，形成良好的心理发展环境，帮助青少年在心理上健康发展。

(一) 心理辅导的目的

在青少年朋友中开展心理辅导和心理教育，其基本目的是：

1. 帮助自我了解

通过对自己个性心理品质、心理能力等方面的了解，与同龄人正常的心理发展水平相对照，可以增进对自己的了解，形成良好的自我认识能力。

2. 戒除不良习惯

心理辅导能够帮助学生认识自己的不良心理品质和不良习惯，施以科学的训练，加以矫正，使其得以克服。

3. 提高学习效率

心理辅导的一个重要任务，就是培养学生的智力，通过对注意、记忆、观察、想象、思维等品质的培养，使学生的智力品质得以优化，通过对学习兴趣的激发，学习方法的提高，直接提高学生的学习效率。

4. 化解学习困难

学生学习困难的原因许多，既有学习基础的问题，也有学习方法、学习态度的问题，还有智力的缺陷等多种因素。心理辅导既包括心理的调适办法，又包括非智力品质的培养，学生能够从中受到教益。

5. 消除情绪紧张

随着生活节奏的加快和社会竞争的加剧，人们的心理紧张程度加大，焦虑、紧张、抑郁、苦闷、烦恼等情绪的比例增高。通过对情绪、动机等心理品质的培养，帮助学生掌握良好的情绪控制方法，缓解精神压力。

6. 学会创新

通过对创造意识的培养，使学生养成不盲从权威，勇于创新的良好习惯和能力。

7. 维护身心健康

通过心理辅导，青少年朋友学习了有关心理调控、自我教育的方法，能够自觉运用所学知识克服不良心理习惯的影响，从而维护自己的心理健康。

概括来说，心理辅导的任务是帮助学生学会学习，学会生活，学会生存，学会健体，学会自我教育，学会创造。

(二) 青少年朋友学习心理科学知识一般方法

1. 理论联系实际

心理学知识包括的范围很广，是一门理论与实践相结合的学科。青少年学习心理辅导课时，必须始终贯彻理论与实践相结合的方针。要把书本上所学的知识与自己的实际情况进行对照，解释自己的心理现象，指导自己改进不良心理行为，提高心理素质。

2. 强调自我训练，自我教育

心理教育的根本目的是要培养学生认识自我、悦纳自我、调节自我的能力。一切良好心理品质和心理行为，都必须通过学生

自己来养成，一切不良心理品质的克服，都要通过自己的努力来完成。同时，心理品质的发展有一个渐进的、发展的过程，这种训练和教育是终身的任务，因此，必须强调自己的人格力量，强调自己的努力。

3. 以自我学习为主，课堂教学为辅

心理知识的获得，除了通过心理辅导课教学，还可以有多种途径，必须从多个方面来努力。要利用一切可以利用的机会，自觉学习有关知识，强调自身的力量。

【思考与训练】

结合自己的实际，谈谈自己应该从哪些方面努力，培养良好的心理素质？

【阅读材料】

真正的快乐是对生活的乐观，对工作的愉快，对事业的兴奋。

—— 爱因斯坦

身体健康很大程度上取决于精神健康。

—— 约翰·格雷

开展心理健康教育，培养学生进取精神、创造精神和适应社会需要的良好心理素质。

—— 李 鹏

心理健康是青少年走向现代化，走向世界，走向未来，建功立业的重要条件；而健康心理的形成需要精心的周到的培养和教育。

—— 柳 斌

一个没有良好的身体素质与心理素质的民族是不可能屹立于世界民族之林的。

—— 江泽民

【小资料】

学校开展心理辅导常用的一般方法

1. 普及心理科学知识

主要方法有开设心理辅导课，系统讲授心理知识；针对学生心理特点和心理问题开展专题讲座；运用黑板报，广播宣传；向学生推介有关科普读物；在学生中办心理知识小报，让学生自己参与有益的心理教育宣传活动等。

2. 与学科教学相结合

必须在学科教学中结合心理教育。教师应该结合学科特点对学生进行心理教育。学生也要将所学心理学知识运用于学科学习中，用以提高学习效率。教师要根据不同学科的不同特点，确定各学科的重点渗透内容。

3. 与德育紧密结合

德育和心理教育功能上有交叉的地方。德育的功能重在思想道德品质的培养，良好的道德品质的形成需要以一定的心理机制为基础；心理教育不可避免地要涉及到道德品质等内容，要实施心理教育，必须与德育紧密结合在一起。

4. 开展心理咨询

心理咨询是指咨询人员与咨询对象交谈，接触，给咨询对象以心理健康知识的指导和帮助，并进行心理卫生原则的教育，从而提高咨询对象的适应能力，缓解心理紧张和冲突，预防心理异常行为，建立良好心理品质的过程。心理咨询是解除青少年心理困惑和心理矛盾，预防心理疾病的有效途径。有条件的学校都应该开设心理咨询室。

第二讲 你了解自己的心理发展规律吗

随着年龄的增大，我发觉自己与父母之间越来越难于沟通。我怎么也不能明白，为什么有时候我们之间的见解会有如此大的差异？上个星期，妈妈带我去买衣服，我看中了一件颜色和款式都很漂亮的外套，妈妈却宁可多花钱买一件我不喜欢的羽绒袄。我说刘德华的歌好听，她却爱听穿古装的人在舞台上“乱跳乱唱”，为此我们总有打不完的嘴巴仗，看电视时总要抢频道。我深深知道，父母是从内心里爱我的，有时候我简直不知道如何与父母交流。常听人说，父母与我们之间有着代沟。这难道就是代沟吗？老师，我应该怎样才能与父母正常交流呢？

——摘自一位女生的咨询信

一、心理发展的年龄特征

心理发展的年龄特征是指在一定社会和教育条件下，在个体心理发展的各个年龄阶段所表现的一般的、典型的、本质的特征。

心理发展的年龄阶段的特征，是指个体在这些心理发展的年龄阶段中的特征，而不是指每一岁的特征，这些特征是从各个年龄阶段中的许多具体的、个别的儿童心理发展的事实中概括出来的，是一般的、本质的、典型的特点。心理发展的年龄特征既有许多稳定性，又有可变性。

一般认为，个体从出生到成熟，大约经历了六个时期：乳儿期（0~1岁），婴儿期（1~3岁），幼儿期（又称学前期，3~6，7岁），童年期（又称小学期或学龄初期，6，7~11，12岁），少

年期（又称学龄中期或青春初期，11，12~14，15岁），青年初期（又称学龄晚期或青春晚期，14，15~17，18岁），青年中期（18，19~22，23岁），青年后期（23，24~28岁）。

根据心理发展的年龄特征的实质，在教育中，既要考虑年龄特征，以此出发去引导青少年的心理发展，又要考虑年龄特征的可变性，考虑个别差异，注意因人施教。

二、青少年心理发展的基本规律

（一）小学生心理发展的基本规律

小学生心理的发展有一个从量变到质变的过程，往往表现在关键年龄上。据研究，三年级是小学生思想品德发展的关键期，四年级是思维发展的关键期。儿童心理的发展还表现在有一个成熟期，各个心理品质的成熟时期不一样。儿童心理的发展也表现出明显的个别差异。

（二）初中生心理发展的基本规律

初中生心理的发展具有顺序性、不均衡性和个别性三个基本特点。

1. 发展顺序的不可逆性

这是指初中生的心理发展水平有一个次序，这个次序不能够颠倒，也不能超越。初中生心理是在小学阶段的基础上发展起来的，小学阶段的心理发展水平直接影响着初中生的心理发展水平。例如，思维的发展，它是由低级向高级发展的，一般是由动作思维发展到形象思维，再由具体思维发展到抽象思维和辩证思维。小学阶段一般主要依靠具体形象思维，到了初中，逻辑思维开始占主导地位，慢慢发展到逻辑思维为主的思维活动，它为那些抽象理论学科的学习作好了心理上的准备。天赋再好的学生，也不可能直接进入抽象逻辑思维而跳越具体形象思维的发展阶段。

2. 发展速度的不均衡性

学生的心理发展，在各个不同的年龄阶段具有不同的发展速度。有时候发展速度比较平衡，有时候发展速度加快，出现质的变化。总体上讲，学生心理发展的速度是不均衡的。

3. 发展的个别差异

相对于心理发展的共同性而言，心理发展同时具有个别性的特点，同一规律在每个具体学生身上又会有它不同的表现。心理发展的个别差异和个人特点，是贯穿心理发展的始终的。

(三) 高中生心理发展的基本规律

高中阶段是人生智力发展的关键时期，也是人生才能发展的最佳时期。在心理发展方面表现出如下几个基本特征：

1. 不平衡性。这一时期，高中生的心理发展迅速走向成熟，而心理的发展却相对落后于生理的发展，他们在理智、情感、道德和社交等方面都还未达到成熟的指标，还处于人格化的过程中，也就是说，高中生的生理和心理，心理和社会关系发展是不同步的，具有异时性和较大的不平衡性。

2. 动荡性。高中生心理发展的动荡性表现在知、情、意、行各个方面。例如，他们思维敏锐，但片面性较大，容易偏激；他们热情，但容易冲动，有极大的波动性；他们意志品质也在发展，但在克服困难中毅力不够，往往把坚定与执拗，勇敢与冒险、蛮干等同起来，在对社会、他人与自我之间的关系上，常易出现自我困惑、苦闷和焦虑。

3. 自主性。高中生正处于心理上脱离父母的时期，美国心理学家霍林渥斯把它称为心理上的断乳期。学生的自我意识增强，独立思考和处理事物能力得到发展，高中生在心理和行为上表现出明显的强烈的自主性，迫切希望从父母的束缚中解放出来，开始积极尝试自己脱离父母的保护和管理，开始形成自己的主张、见解。