

《家庭》教育系列

颜农秋 主编

【做好你高中孩子的心理辅导员】

家庭心理辅导

中国家庭教育学会“十五”课题
广东省佛山市家庭教育研究会 组织编写

中山大学出版社

B844.2
Y107:1

《家庭》教育系列

做好你**高中**孩子的**心理辅导员**

家庭心理辅导

主 编：颜农秋

中国家庭教育学会“十五”课题
广东省佛山市家庭教育研究会 组织编写

中山大学出版社

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

家庭心理辅导:做好你高中孩子的心理辅导员/颜农秋主编. —广州:中山大学出版社,2004.8

(《家庭》文化系列)

ISBN 7-306-02338-1

I. 家… II. 颜… III. 中学生-心理卫生
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 075443 号

责任编辑	叶展铭
封面设计	张竹媛 黄怀东
责任校对	翁容
责任技编	黄少伟
出版发行	中山大学出版社 编辑部电话 (020) 84113349, 84111996 发行部电话 (020) 84111998, 84111160
地址	广州市新港西路 135 号
邮编	510275
传真	(020) 84036565
印刷者	广东科普印刷厂
经销者	广东新华发行集团
规格	850mm × 1168mm 1/32 10 印张 220 千字
版次印次	2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷
定价	16.80 元

本书如有印装质量问题影响阅读, 请寄回承印厂调换。

编委会

顾问：俞国良 吴培英
主任：吴艳荣
副主任：冯彦荣 易旭如 颜农秋
主编：颜农秋
副主编：韩迎春 李绮萍
编委：罗莉 陆仕荣 姚晓琳
李少颜 刘娟 缪祝意
郑琳 董朝辉 钟剑涛
刘巧慧 张小梨

让我们都成为孩子的心理辅导员。
培养身心健康的下一代。

顾冬莲
二〇〇四年
一月一日

序

21世纪，全球信息化的进程随着光纤技术的高速发展突飞猛进，人们的思维、理念、行为也随之驶进了快速轨道。在政治、思想、文化、教育、经济等领域里，传统与现代、本土与境外、东方与西方相互交融和碰撞，使得人们在适应社会快速发展的过程中，心理上承受着更巨大的压力。作为家庭成员之一的孩子，也毫不例外地卷入到全球信息化带来的各种变化中，甚至由于不少父母在压力下自顾不暇，无心关注子女，这些孩子们直接或间接承受的压力有时比成人还要大。

在压力面前，孩子们需要吸纳一种符合中国国情、儿童生理和心理特点的健康信息，从而调解和释放自我的心理压力。孩子们在向我们发出这样的呼声——“爸爸、妈妈，请您停留十分钟，听听我的心里话。”

21世纪初，清华大学刘海洋事件、浙江金华市中学高中二年级学生徐某弑母事件……，让我闻之震惊，痛心疾首，我发自内心地追问：孩子们，你们怎么啦？你们为什么要如此轻率地践踏生命？泪水模糊了我的双眼，我陷入了深深的思考中。从我们现存的教育制度、中国人传统的教子方式方法、独生子女的生存背景上一一理清思绪之后，“从家庭入手，救救孩子的心灵”这一思想逐渐浮出水面。

少年强则国强。孩子的健康成长，关系到国家的兴

盛，民族的强大。关注和爱护孩子的成长，是每个公民应尽的义务。作为一名家庭教育工作者，更应积极担当起传播现代家庭教育思想的重任，向广大家长传授家庭教育的科学知识和方法，让生命在母亲怀孕那一刻起就健康成长。善待生命，善待孩子，让我们的新一代健康生存，为国家培养和储备合格的人力资源，是我们广大家庭教育工作者共同的目标。

在孩子成长的道路上，家庭是其人生观、价值观和世界观形成的摇篮，是向孩子传递健康理念、知识的重要载体。父母有着义不容辞的责任，起着不可代替的作用。随着年轻一代父母文化知识水平的提高，许多家长已经认识到，家庭对孩子的责任不只是生活上的满足，更重要的是让孩子心理健康、人格健全。然而真正实施起来，却又时常无从入手。看来，科学合理的家庭心理教育方法和易懂可行的家庭心理辅导教材成为了家长和教师最迫切的需要和最大的愿望。

2002年10月，广东省佛山市家庭教育研究会换届。新一届会员中研究力量较为雄厚，成员大多数是热心家庭教育的教育工作者。这些工作在一线的知识分子和儿童工作人员，怀着对教育事业孜孜以求的热情和毅力，用业余时间出谋划策，钻研课题，开展活动。面对新形势下教育出现的新情况新问题，他们提出了“让心理辅导走进家庭，走进孩子心灵，让父母都成为孩子健康成长的心理辅导师，成为孩子的知心朋友”的新理念，并策划组织编写一套家庭心理辅导书。为此，佛山市家庭教育研究会副会长、佛山科学技术学院心理咨询中心主任颜农秋副教授担任主编，组织近40名教育工作者用一年多时间调查研究、积累素材，最终成功编写出这套包括幼儿园、小学、初

中、高中阶段四册的《家庭心理辅导》丛书。

该丛书通过深入浅出的手法，针对儿童成长存在的问题，把父母进行家庭心理教育应具备的基本素质要求和儿童教育心理学知识融会贯通到家庭教育的方式方法上，并附以案例说明，意在让广大家长篇篇都能看得懂，个个明白怎么做。进而能够通过家庭心理辅导，修得平常之心，并为孩子营造宽松、和谐、健康的成长环境，这也是我们编纂此书的初衷。

“让心理辅导走进家庭，走进孩子心灵，让父母都成为孩子健康成长的心理辅导师，成为孩子的知心朋友。”——这一新理念的提出，得到不少专家的赞赏，认为把心理学的研究领域拓展到家庭，引进广大普通的人群中，在家庭教育上给人们一种新的启迪，在全国当属首创。我们为此深受鼓励。不过欣慰之余，我们也看到由于经验的不足，编写内容未免有错漏，恳请读者体谅。我们将在第一版的基础上，通过实践不断修改完善，进一步提高编写质量，以飨广大读者。

这套丛书的出版，得到了心理学专家的指导和各届朋友的支持和帮助，我谨代表广东省佛山市家庭教育研究会表示衷心的感谢！

广东省佛山市家庭教育研究会会长

吴艳荣

2004年5月15日

顾问的话

——我看《家庭心理辅导》丛书

2004年4月初，广东省佛山市家庭教育研究会会长吴艳荣女士与张小梨先生来北京找我，向我介绍了他们组织编写《家庭心理辅导》丛书的情况。作为一位研究儿童心理学的专业人员，我听罢介绍，感到有些吃惊：处在改革开放前沿的佛山市，不但经济发展在全国领先，开展家庭教育研究也在全国先走了一步。

两年前，他们就已经把“让心理辅导走进家庭，走进孩子心灵，让每个父母都成为孩子的心理导师，成为孩子的知心朋友”的家庭教育新理念引进了家庭。此举意义极大——儿童心理研究领域因此而拓展到家庭；学习研究的对象因此而拓展到家长；儿童心理学的专业知识因此被传授给寻常父母，寻常父母也因此而有机会成为孩子的心理导师。为此，他们编写了一套将心理辅导运用于家庭的心理学知识科普丛书——《家庭心理辅导》。丛书编写的目的就是：给我们的孩子们一个健康的心理环境，让孩子与自然、孩子与成人、孩子与社会和谐发展。丛书的面世，我倍感欣喜，为工作在第一线的心理学教师和心理辅导工作者们敢为天下先的精神感到自豪。

随着社会的不断发展和进步，国际间的信息交流越来越快，竞争压力越来越大。儿童出现的心理行为问题，逐

步为专家和广大人民群众所认识、所关注。只依靠学校研究青少年的心理健康问题，已显势单力薄。孩子的身心健康必须学校、家庭、社会共同合作，形成三足鼎立的教育辅导局面，才能完整、全面地塑造起来。学校、家庭、社会是一个有机的系统，它们相互联系，缺一不可。家庭，是孩子成长的主要场所，未成年人一天内有相当多的时间生活在家里，与父母接触的时间较长，家庭在塑造儿童健康心理方面的作用显得尤为重要。良好的家庭氛围对孩子的人格和心理健康有重要的作用。父母与孩子应互相尊重，有充分的思想和情感交流，父母用平等的态度和语言，疏导孩子的心理问题，形成充满民主气氛的家庭氛围，有助于孩子养成开朗、自信、积极的心态。如果说人生最大的财富是生命，那么，我要说，人生最大的收入是心理健康！而这套《家庭心理辅导》丛书，恰恰就是能把这人生最大的收入带进你的家庭的当代福音书。丛书编写的模式是理论——案例——案例分析和辅导小结。理论深入浅出，案例典型生动，辅导小结通俗易懂，完全能让广大家长看得懂、看得明白、知道怎么做，不失为一套很好地普及了心理学知识的科普读物。

丛书辅导的主体是3-18岁未成年人。分幼儿、小学、初中、高中四册，辅导时间从孩子呱呱落地一直到孩子上大学；辅导内容有家长做好心理辅导需要具备的素质及其方法、学习辅导、社会适应性辅导、情感挫折辅导、生活辅导、性心理辅导、常见心理疾病的识别、处理等，几乎涵盖了未成年人成长道路上的各个环节，涵盖了每个孩子、每个父母都会碰到的问题，是一本实用性强、可读性强、指导性强的普及读物，值得一读。

这套丛书，其实还是中国家庭教育学会“十五”课

题的结晶。佛山市的基层教育工作者们，用了两年的时间，把心理学知识与实践中积累的大量经验结合起来，上升为理论，普及给大众，为推进家庭教育的科学化做出了艰辛的努力。我相信，广东省佛山市家庭教育研究会的抛砖引玉，会令更多的学者、专家和家庭教育工作者关注这一领域；会有更多的父母成为孩子健康成长的心理辅导师，成为孩子的知心朋友，真正使孩子成为一个人格独立体存在于家庭、学校和社会，享有平等的人权。同时，更希望通过家庭心理辅导，使所有为人父母者都能以一颗平常心，为孩子营造宽松、和谐、健康的成长环境，把孩子培养成身心健康的合格人才；使更多的孩子因此而健康快乐，热爱生命、热爱生活、热爱学习、积极向上。

我相信，大家都来为家庭教育、为我们的孩子、为我们的祖国，奉献一分力量，我们的国家就会朝气蓬勃，后继有人。

俞国良

2004年5月于北京

（作者系教育部中小学心理健康教育咨询委员会成员，全国教育科学规划心理学科评审组成员，中国人民大学教授、博士生导师）

目 录

1	序
4	顾问的话
1	第一章 家庭心理辅导概论
1	第一节 认识家庭心理辅导的任务和作用
1	一、什么是家庭心理辅导
4	二、家庭心理辅导的可行性
5	三、家庭心理辅导的任务
9	第二节 了解孩子的心理特征
9	一、全面了解掌握孩子的情况
11	二、认识孩子在高中阶段的心理特征
15	第三节 提高家长的自身素质
15	一、心理素质
16	二、文化科学素质
17	三、思想道德素质
18	第四节 营造健康的家庭心理环境
18	一、什么是家庭心理环境
20	二、如何营造一个良好的家庭心理环境
25	第二章 家庭心理辅导的方法和技巧
25	第一节 家庭心理辅导的过程和方法
25	一、家庭心理辅导的四大步骤
28	二、家庭心理辅导的常用方法
30	三、辅导过程中家长的态度
39	第二节 家庭心理辅导谈话基本技巧

39	一、倾听
41	二、探问
45	三、面质
49	四、自我表露
52	第三节 家庭心理辅导中的认知干预技术
52	一、什么是合理情绪疗法
53	二、不合理信念的类型
53	三、合理情绪疗法的具体操作
55	四、合理情绪疗法的注意事项
56	第四节 家庭心理辅导中的行为矫正技术
56	一、系统脱敏疗法
59	二、厌恶疗法
60	三、满罐疗法
61	四、宣泄疗法
63	五、自信训练法
65	六、行为契约法
66	七、行为塑造法
67	第三章 学习心理辅导
67	第一节 学习的衔接
68	一、帮孩子做好心理上的准备
69	二、帮孩子适应新的学习生活
72	三、案例及案例分析
72	案例：初中的学习经验集体失灵了
73	点评与辅导要点
75	四、适应辅导小结
77	第二节 学习的期望值

77	一、如何培养孩子适当的学习期望值
79	二、案例及案例分析
79	案例：越来越远的“北大”梦
80	点评与辅导要点
81	三、期望值辅导小结
82	第三节 学习动机激发
83	一、如何从心理辅导的角度激发孩子的学习动机
86	二、案例及案例分析
86	案例：厌学贪玩的麦子
88	点评与辅导要点
90	三、动机辅导小结
92	第四节 学习方法的辅导
92	一、学习方法辅导知识
95	二、案例及案例分析
95	案例：怪异的头痛
97	点评与辅导要点
99	三、学习方法辅导小结
100	第五节 对分数评价的态度
100	一、家长如何看待分数
102	二、案例及案例分析
102	案例：小明的“80分”
103	点评与辅导要点
105	三、分数评价辅导小结
106	第六节 高考生考试心理辅导
106	一、高考生考试心理辅导知识
110	二、案例及案例分析
110	案例：妈妈，不要对我这么好

112	点评与辅导要点
114	三、高考辅导小结
117	第四章 社会适应辅导
117	第一节 高中生人际关系辅导
118	一、敲开闭锁的心门——高中生亲子关系辅导
120	案例：昨天小绵羊，今天小老虎
123	点评与辅导要点
126	二、只对同龄人倾诉——高中生同伴关系辅导
128	案例：从“没人理”到“不理人”
130	点评与辅导要点
132	三、民主平等亲和——高中生师生关系辅导
134	案例：猫和老鼠
136	点评与辅导要点
139	四、高中生人际关系心理辅导小结
142	第二节 参加集体活动和社会实践活动指导
142	一、集体活动和社会实践活动心理辅导知识
144	二、案例及案例分析
144	案例：怕见人的乖乖仔
145	点评与辅导要点
148	三、参加集体活动和社会实践活动辅导小结
149	第三节 升学就业指导

149	一、升学就业心理辅导知识
151	二、案例及案例分析
151	案例：被劝退学，根源竟在父母
152	点评与辅导要点
154	三、升学就业辅导小结
157	第五章 生活辅导
157	第一节 消费辅导
157	一、消费辅导知识
160	二、案例与案例分析
160	案例：宠出来的高消费
161	点评与辅导要点
165	案例：自己挣钱的小华
166	点评与辅导要点
168	三、消费辅导小结
170	第二节 休闲辅导
170	一、休闲辅导知识
175	二、案例与案例分析
175	案例：儿子迷上了电脑游戏
176	点评与辅导要点
177	案例：关不掉的电视机
178	点评与辅导要点
180	三、休闲辅导小结
184	第六章 情绪与挫折的辅导
184	第一节 高中生自我意识辅导
185	一、高中生自我意识的特点

188	二、案例及案例分析
188	案例：自卑，竟然是因为高大
189	点评与辅导要点
191	三、自我意识辅导小结
194	第二节 高中生情绪心理辅导
194	一、不良情绪的消极影响及情绪健康 标准
197	二、高中生不良情绪的表现
201	三、案例及案例分析
201	案例：重点高中里的自费生
202	点评与辅导要点
204	四、情绪辅导小结
207	第三节 面对挫折
208	一、高中生面临的挫折及其原因
210	二、挫折的双重意义
210	三、案例及案例分析
210	案例：高考状元，就这样休学了
211	点评与辅导要点
214	四、挫折心理辅导小结
217	第七章 性心理辅导
217	第一节 高中生性生理发育过程中的困惑
217	一、高中生性生理发育特点
218	二、高中生性发育过程中常见问题
223	三、案例与案例分析
223	案例：性蒙昧，让他把利刃挥向了自己
225	点评与辅导要点