

21世纪高等学校课程教材

ERTONG XINLI FUDAO

儿童心理辅导

姚本先 著



安徽大学出版社

21 世纪高等学校课程教材

儿童心理辅导

姚本先 著

安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童心理辅导 / 姚本先著. - 合肥: 安徽大学出版社,
2003.1

21 世纪高等学校课程教材

ISBN7 - 81052 - 530 - 1

I. 儿… II. 姚… III. 儿童心理学—高等学校—教材
IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 107574 号

21 世纪高等学校课程教材

儿童心理辅导

姚本先 著

出版发行	安徽大学出版社	印刷	中国科学技术大学印刷厂
	(合肥市肥西路 3 号 邮编 230039)	开本	850×1168 1/32
联系电话	总编室 0551 - 5107719	印张	10.75
	发行部 0551 - 5107784	字数	240 千
电子信箱	ahdxchps@mail.hf.ah.cn	版次	2003 年 1 月第 1 版
责任编辑	谈 菁	印次	2003 年 1 月第 1 次印刷
封面设计	孟献辉		

ISBN7 - 81052 - 530 - 1/G·136

定价 16.00 元

如有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换

序

1999年8月13日,教育部颁发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》,为了贯彻这一文件,各级各类行政部门以及中小学校广泛展开了心理健康教育,并取得了丰硕的成果。为了使中小学心理健康教育进一步科学化、规范化,教育部于2002年8月5日再次颁布《中小学心理健康教育指导纲要》,相信《纲要》的颁发及实施必将引导中小学心理健康教育朝着更加科学有效的方向发展。

为了帮助教育者科学地维护学生的心理健康,培养学生良好的心理素质,促进学生全面发展,安徽师范大学姚本先教授在系统研究和实践的基础上完成了这本学术著作——《儿童心理辅导》。学校教育情境中的儿童心理辅导,亦称学校心理辅导或学生心理辅导,其意义十分广泛,可以包含学校开展心理健康教育的所有活动,故中小学开展心理健康教育亦称之为儿童心理辅导。作者正是在这样的背景下,理解和使用儿童心理辅导这一概念。我国中小学开展心理健康教育至今已有20年的历史,但冠以《儿童心理辅导》书名的学术著作尚未有过,此乃第一部,从某种意义上说,该书确实是创新之作。

《儿童心理辅导》一书的作者长期以来致力于学校心理健康教育基础理论的研究。该书通过对最一般知识及原理的阐释与论证,为广大教育工作者了解和掌握学校心理健康教育的基本理论,并为以后开展实际工作奠定了必要的基础。全书在体系上锐意创

新,在结构上科学整合,在内容上注重基础性和先进性,在功能上强调实用性和操作性。概括起来说,《儿童心理辅导》一书的特点是学术性强、理论建构合理、研究思路清楚、逻辑体系周密,是作者对学校心理健康理论与实践又一次卓有成效的探索。还值得一提的是,作者高度重视并实现了理论与实践相结合、科学性和知识性相结合、基础性与创新性相结合、宏观与微观相结合,使全书融学术性、实用性、可读性与可操作性为一体,其理论价值和实际意义显著。

当然,作为一项具有创新意义的工作,这一课题尚存许多有待深入和拓展研究之处,并需进一步完善和提高,相信姚本先同志会继续努力,与时俱进,再攀高峰。

全国教育科学规划领导小组心理学科评审组组长
教育部人文社会科学重点研究基地主任
天津师范大学心理学教授、博士生导师

沈德立

2002年12月

目 次

序	沈德立
第一章 心理健康与标准	1
第一节 心理健康概述	1
一、健康的含义	1
二、心理健康的含义	6
第二节 心理健康标准	10
一、心理健康标准研究的状况	10
二、制定心理健康标准的必要性	11
三、制定心理健康标准的依据	13
四、西方关于心理健康标准的代表性观点	15
五、我国关于心理健康标准的代表性观点	20
六、对心理健康标准的基本认识	26
第二章 儿童心理辅导的性质	30
第一节 儿童心理辅导概述	30
一、儿童心理辅导的含义	30
二、儿童心理辅导的种类与形式	34
第二节 儿童心理辅导的功能	37
一、儿童心理辅导可以促进儿童身心健康和全面发展	37
二、儿童心理辅导可以推进学校素质教育全面实施	39
三、儿童心理辅导可以推动社会文明与进步	41
第三节 儿童心理辅导与全面发展教育	42
一、儿童心理辅导是全面发展教育的重要组成部分	42

二、儿童心理辅导在全面发展教育中的作用·····	43
三、儿童心理辅导与德智体美诸育的关系·····	45
第三章 儿童心理辅导的历史、现状与未来·····	51
第一节 国外儿童心理辅导的历史与发展·····	51
一、国外儿童心理辅导的产生·····	51
二、国外儿童心理辅导与发展·····	54
第二节 台湾、香港和澳门儿童心理辅导的历史与发展·····	58
一、台湾省儿童心理辅导的历史与发展·····	58
二、香港特别行政区儿童心理辅导的历史与发展·····	60
三、澳门特别行政区儿童心理辅导的历史与发展·····	62
第三节 我国儿童心理辅导的历史、现状与未来·····	65
一、我国儿童心理辅导的历史·····	65
二、我国儿童心理辅导的现状·····	69
三、我国儿童心理辅导的问题·····	72
四、我国儿童心理辅导的消极倾向·····	75
五、我国儿童心理辅导的展望·····	79
第四章 儿童心理辅导的目标、任务、途径与原则·····	82
第一节 儿童心理辅导的目标与任务·····	82
一、儿童心理辅导的目标·····	82
二、儿童心理辅导的任务·····	92
第二节 儿童心理辅导的途径与原则·····	94
一、儿童心理辅导的途径·····	94
二、儿童心理辅导的原则·····	96
第五章 儿童心理辅导的过程、技术与方法·····	104
第一节 儿童心理辅导过程与关系建立·····	104
一、儿童心理辅导的过程·····	104
二、儿童心理辅导关系的建立·····	108
第二节 儿童心理辅导中的会谈技术·····	114

一、会谈的含义	114
二、倾听的技术	114
三、影响的技术	116
四、非言语技术	118
五、会谈的注意事项	121
第三节 儿童心理辅导的理论与方法	124
一、精神分析理论与方法	124
二、行为矫正理论与方法	126
三、人本主义理论与方法	129
四、理性情绪疗法与理论	130
第六章 儿童心理辅导内容	133
第一节 学习辅导	133
一、学习辅导概述	133
二、学习动机辅导	134
三、学习策略指导	136
四、学习习惯辅导	140
五、考试心理辅导	143
第二节 生活辅导	148
一、生活辅导概述	148
二、情绪辅导	150
三、人际交往辅导	152
四、休闲辅导	155
五、性心理辅导	158
六、自我意识辅导	161
第三节 生涯辅导	164
一、生涯辅导概述	164
二、生涯辅导的目标与内容	167
三、生涯辅导的途径与阶段	168

四、生涯辅导的方法	170
五、职业辅导	173
第七章 儿童心理健康问题	178
第一节 儿童心理健康问题概述	178
一、儿童心理健康问题的含义	178
二、儿童心理健康问题的类型	179
三、儿童心理健康现状	186
四、儿童心理健康的影响因素	188
第二节 儿童一般行为问题	192
一、攻击行为	192
二、撒谎行为	193
三、偷窃行为	194
四、抽动行为	196
五、多动行为	197
第三节 儿童常见心理障碍	199
一、焦虑	199
二、抑郁	202
三、强迫症	204
四、恐怖症	205
第八章 儿童心理辅导测量	208
第一节 儿童心理辅导测量概述	208
一、心理测量的含义	208
二、心理测验的特性	211
三、心理测验的分类	213
四、心理测验的编制	214
五、心理测验量表	219
六、心理测验的正确实施	220

第二节 儿童心理辅导常用测验·····	223
一、能力测验·····	223
二、人格测验·····	229
三、心理健康测验·····	235
第三节 儿童心理辅导档案·····	240
一、建立儿童心理辅导档案的意义·····	240
二、建立儿童心理辅导档案的原则·····	243
三、儿童心理辅导档案资料收集的方法·····	245
四、儿童心理辅导档案资料的种类·····	247
五、儿童心理辅导档案资料的内容·····	248
六、儿童心理辅导档案资料的使用·····	250
第九章 儿童心理辅导工作者·····	253
第一节 儿童心理辅导工作者的职责与任务·····	253
一、儿童心理辅导工作者的地位·····	253
二、儿童心理辅导工作者的职责·····	254
三、儿童心理辅导工作者的任务·····	256
第二节 儿童心理辅导工作者的素质·····	259
一、儿童心理辅导工作者的人格特征·····	259
二、儿童心理辅导工作者的专业技能·····	263
三、儿童心理辅导工作者的职业道德·····	266
第三节 儿童心理辅导工作者的培养·····	272
一、美国儿童心理辅导工作者的培养·····	272
二、日本儿童心理辅导工作者的培养·····	274
三、我国儿童心理辅导工作者的培养·····	278
第十章 儿童心理辅导工作管理·····	280
第一节 儿童心理辅导工作的管理体制·····	280
一、儿童心理辅导工作管理体制的模式·····	280
二、儿童心理辅导工作的组织领导机构·····	285

第二节 儿童心理辅导室	288
一、儿童心理辅导室的名称	288
二、儿童心理辅导室的位置与环境	289
三、儿童心理辅导室的设备	289
四、儿童心理辅导室的布局	290
五、儿童心理辅导室的开放时间与对象	292
六、儿童心理辅导室的投入与经费	292
七、儿童心理辅导室的收费	293
八、儿童心理辅导室的组成与职能	293
第三节 儿童心理辅导工作评估	294
一、儿童心理辅导工作评估的含义	294
二、儿童心理辅导工作评估的功能	294
三、儿童心理辅导工作评估的原则	296
四、儿童心理辅导工作评估的过程	297
五、儿童心理辅导工作评估的内容	301
附录 学校心理健康教育测量量表	303
主要参考文献	328
后 记	331

第一章 心理健康与标准

在学校教育中开展儿童心理辅导是在 20 世纪教育发展和改革运动中出现的新观念和新事物,是现代心理学、教育学、社会学、生理学及医学等多学科理论与学校教育实践相结合的产物。经过数十年的努力,儿童心理辅导的理论与实践都有了长足的进步。现在,大力开展儿童心理辅导工作,已成为整个世界教育的共识。世界各国也都把儿童心理辅导视为一种先进科学的教育理念,把它和教学活动喻为现代学校的两个轮子。从某种意义上说,心理辅导已成为现代学校的一个重要标志。在我国,全面实施和推进素质教育,是现在乃至将来教育改革和发展面临的重大课题和主旋律。素质教育的主要任务和内容之一就是使儿童从小养成良好的心理素质,具有较高的心理健康水平。为了切实提高儿童的整体素质,尤其是心理素质,认真研究并在学校开展儿童心理辅导工作是非常必要的。

第一节 心理健康概述

一、健康的含义

(一)健康与疾病

健康是人类赖以生存和发展的基本条件之一,亦是旺盛生命力的重要标志。健康不仅是人们最珍惜的生活需要,而且是人类创造物质文明和精神文明的基础。所以,马克思(Karl. Marx)提出把健康作为人的第一权利,作为一切人类生存的第一个前提,也是作为一切历史的第一个前提。哲学家爱默生(R. W. Emerson)认为健康是人生第一财富。教育家洛克(J. Locke)则强调,若没有健康,就没有幸福。而哲学家叔本华(A. Schopenhauer)则更形象地说,一个健康的乞丐比患病的国王更幸福。由此,个体乃至大

众的健康状况,标志着民族的良好素质、事业兴旺和社会进步的发展水平。

健康是每个人都渴求的,但并非人人对健康都有一个正确的认识。长期以来,人们把健康定义为“没有疾病”,又把疾病定义为“不健康”,于是健康与疾病就成为人体生命状况的两端。对此,人们常常称之为“健康的疾病观”。

人类对疾病的认识要比对健康的认识早得多,而对疾病的认识又随着社会和科学技术的发展不断提高。这些不断提高的认识使人们对“健康”概念的把握越来越准确、越来越科学。考察人类医学发展的历史,总的说来,对“健康”概念的认识经历了不同的发展阶段、出现了不同的医学模式。

1. 神灵医学模式。古代的人们认为生命乃神灵所赐,疾病是鬼怪附身,是神灵对人的惩罚。因此,通过祈祷和驱邪等巫术来祛病强体,寻求安康幸福,这是一种迷信的医学模式。直至今日,在世界各地,特别是一些偏僻落后的山区、农村等地依然可以见到。例如,为治病求神占卜、烧香拜佛、跳大神、念咒语等。

2. 自然哲学医学模式。随着社会的发展和人们自身经验的积累,医学逐渐脱离了巫术,人们开始运用当时社会流行的哲学思想和观念来解释疾病,认为疾病是人体各元素之间失去平衡所致,或是“气”发生紊乱而产生。如我国传统医学中的“阴阳五行说”和“内外因疾病说”,以及古希腊医学家希波克拉底(Hippocrates)所提出的“体液说”等等,都是自然哲学医学模式对健康的认识。

3. 生物医学模式。从16世纪中叶以后,自然科学获得了很大的发展和长足的进步,医学也从中世纪的神学中解放出来,人们逐步形成生物医学的自然科学疾病观。由于人类在血液循环、细菌学、组织胚胎学、生物化学、遗传学、病理学等方面所取得的成就,以及显微镜等检测技术在医学研究与治疗中得到广泛的应用,人们可用生物学的理论观点来解释生命现象,并据此探索疾病治疗

的手段,这就形成了生物医学模式。这种模式在确定生物致病原因、阐明其机制与规律,以及在传染病预防和重大疾病的治疗等方面,产生了巨大作用。时至今日,仍有很大影响。

4. 生物—心理—社会医学模式。20世纪中叶以来,随着自然科学和社会科学的发展,人们越来越清醒地认识到,心理的、社会文化的因素同生物生理的因素一样,与人的健康与疾病状况有着密切的关系。与之相应,“健康”的概念也超越了传统的医学模式,包括生物方面、心理方面和社会方面的三个维度,三个方面的健康状态是相互影响、相互制约的。这种模式开始确定了现代医学关于健康的心身统一、整体、综合、全面的观点,也可以称之为“大健康观”。

(二)健康的定义

“健康”是相对“疾病”的一个概念,对健康的认识是伴随着对疾病的认识而发生变化的,因此,对健康的定义无疑与对疾病的理解和把握密切联系在一起。

美国医学哲学家鲍斯(Boorse, C.)说:“什么是疾病?凡是与健康不一致的都是疾病……健康是正常的功能活动,这里的正常状态是统计学的,功能是生物学的。”^①

也有人把健康定义为:人体各器官系统发育良好,功能正常,体格健壮,精力充沛并具备良好劳动效能的状态。

以上两种定义都是从生物学的角度出发,强调人生理身体的健康。

美国社会学家帕森斯(Parsons, T.)从社会学的角度,以个体参与复杂社会体系的这一本质为基础,将健康定义为:“健康可以

^① Boorse, C.: *Philosophy of Science*, P542~573, 1997(4).

解释为社会化的个人完成角色和任务的能力处于最适当的状态。”^①

较早对“健康”的概念从整体统一的综合医学模式视角进行定义的是20世纪30年代美国健康教育家鲍尔和霍尔(Bauer, W. W & Hull, H. G.),他们认为:“健康是人们在身体、心情和精神方面都自觉良好,活力充沛的一种状态。其基础在于机体一切器官组织机能正常,并掌握和实行适应物质、精神环境和健康生活的科学规律。另外,还形成这样一种态度,也就是不把健康看做是生活的最终目的,而看做是争取使生命更高尚、更丰富所具备的必要的物质条件,而这种生活是以有益于人群的建设性服务为特征的。”^②

1946年,世界卫生组织(WHO)在其《世界卫生组织宣言》中开宗明义:“健康不仅是没有疾病和虚弱现象,而且是一种个体在身体上、心理上、社会上完全安好的状态。”这一定义是目前最常见、最具权威的。1978年,国际初级卫生保障大会所发表的《阿拉木图宣言》再次重申了健康的整体、全面、综合观念,指出:“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完善状态。”

(三)健康的标准

健康是一个整体、全面、综合的观念。因此,健康应包括生理、心理和社会适应等几方面。一个健康的人,既要有健康的身体,还应有健康的心理和行为,只有当一个人身体、心理和社会适应都处在一种良好状态时,才是真正的健康。根据现代生物—心理—社会医学模式,世界卫生组织确定了个体健康的10项标准。

1. 有足够的充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作

① 沃林斯基著,孙牧虹等译:《健康社会学》,132页,北京,社会科学文献出版社,1992。

② 贾伟廉主编:《健康教育学》,2页,北京,人民卫生出版社,1988。

的压力而不感到过分紧张。

2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,大事小事都不挑剔。
3. 善于休息,睡眠良好。
4. 应变能力强,能适应环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重适当,身材匀称,站立时头、臂、臀位置协调。
7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁,无空洞,无痛感;齿龈颜色正常,无出血现象。
9. 头发有光泽,无头屑。
10. 肌肉、皮肤富有弹性,走路感觉轻松。

最近,世界卫生组织又对健康标准进行重新表述,基本思想和理念未变,但更容易使大众掌握与理解,这一新表述可概括为“五快”和“三良好”。

“五快”指:

1. 吃得快:进餐时,有良好的食欲,不挑剔食物,并能很快吃完一顿饭。
2. 便得快:一旦感觉有便意,能很快排泄完大、小便,而且感觉良好。
3. 睡得快:有睡意,上床后能很快入睡,且睡得好,醒后头脑清醒,精神饱满。
4. 走得快:行走自如,步履轻盈。
5. 说得快:思维敏捷,口齿伶俐。

“三良好”指:

1. 良好的个性人格:情绪稳定,性格温和;意志坚强,感情丰富;胸怀坦荡,豁达乐观。
2. 良好的处世能力:观察问题客观、现实,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境。
3. 良好的人际关系:助人为乐,与人为善,对人际关系充满热

情。

二、心理健康的含义

(一) 心理卫生与心理健康

要准确把握心理健康的含义,必须在理解“健康”概念的同时,全面理解“心理卫生”的概念,因为“心理健康”和“心理卫生”是两个紧密联系在一起的概念。概括起来说,目前有三种观点^①。

1. 将心理卫生与心理健康等同。把“心理卫生”译为 mental health,认为“心理卫生”也就是“心理健康”(mental health)^②，“心理卫生”，亦称精神卫生，“心理健康”^③；还有直接将 mental health 译为“心理卫生”或“精神卫生”^④。

2. 将 mental hygiene、mental health 分别译为“心理卫生”和“心理健康”，或在名词解释中将两者区分开来。如“mental hygiene, n. 心理卫生、精神卫生”，“mental health, n. 心理健康”^⑤；另有一些区别对待，“mental health 心理健康、精神卫生”，“mental hygiene 心理卫生”^⑥。还有的干脆将“心理健康”和“心理卫生”两个概念分开来解释^⑦。

3. 混用概念，称呼不同。如台湾柯永河认为“心理健康”是一种“较通俗的名词”，而“心理卫生”则含有浓厚的艺术气味。也有的词典解释“心理卫生(mental health)原名 mental hygiene 应称心理健康，但仍习称心理卫生”^⑧。

① 刘艳：《关于“心理健康”的概念辨析》，《教育研究与实验》1996(3)。

② 《心理学辞典》，63页，南昌，江西科技出版社，1986。

③ 《教育大辞典》，252页，上海教育出版社，1989。

④ 《社会科学百科全书》，479页，上海译文出版社，1989。

⑤ 《张氏心理学辞典》，403～404页，上海辞典出版社，1991。

⑥ 《大英汉辞典》，987页，上海，外语教学与研究出版社，1992。

⑦ 《教育百科辞典》，435页，北京，中国农业科技出版社，1988。

⑧ 《心理学大辞典》，766页，北京师范大学出版社，1989。