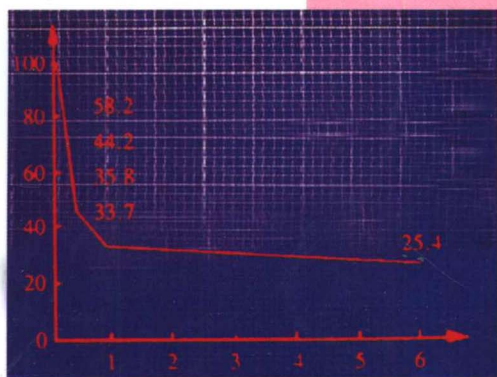




育心之路——学校心理辅导丛书

学校心理辅导

实用教程



主编 贾晓波 陈世平

天津教育出版社

19



育心之路

——学校心理辅导丛书

G44-43

学校心理辅导 实用教程

主编 贾晓波
陈世平

编写人员 (按姓氏笔画排列)

刘金明	刘致微
孙 晶	张津元
张利华	李慧生
李秀敏	李源泉
陈志平	孟四清
杨 铮	高 平
高秀芝	阎 沂

天津教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

学校心理辅导实用教程 / 贾晓波, 陈世平主编. —天津:
天津教育出版社, 2002.1

(育心之路, 学校心理辅导 / 贾晓波主编)

ISBN 7-5309-3429-5

I. 学… II. ①贾… ②陈… III. 心理卫生—健康
教育: 学校教育—教材 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 096073 号

学校心理辅导实用教程

出 版 人 肖占鹏

选题策划 张晓琰

主 编 贾晓波 陈世平

责任编辑 刘志刚

封面设计 费宣中

出版发行 天津教育出版社

天津市和平路169号

邮政编码300200

经 销 新华书店

印 刷 天津新华印刷二厂

版 次 2002年5月第2版

印 次 2002年5月第2次印刷

规 格 32开(850 × 1168毫米)

字 数 451千字

插 页 1

印 张 18

印 数 3001—6000

书 号 ISBN 7-5309-3429-5/G · 2869

定 价 27.00 元

前言

自从跨入 21 世纪的门槛,我国各项事业取得了突飞猛进的进展。加入 WTO,将给我国的全面改革与发展带来了新的动力和机遇,但同时也使我们面临着更加激烈的竞争和挑战。而这种竞争和挑战深层次的集中表现,就是教育质量的竞争和人才素质的竞争。一二十年以后,现在的在校学生就是未来国家建设的主力,他们的整体素质决定着明天国家的前途和命运。然而,当我们用审视的目光来评价年轻一代的整体素质水平时,却发现情况并不乐观。有关研究表明,目前在校学生除了在身体素质上存在着普遍的体质偏低和近视过多的问题外,在文化素质和心理素质上也存在着许多问题,如厌学倾向十分普遍,学习缺乏主动性与自觉性,知识面窄,动手能力差,创新意识与创造能力普遍不强,自我评价不够客观,自信心不足,情绪不稳定,独立意识和自立精神不强,缺乏吃苦耐劳精神,耐受挫折能力较差,社会适应性水平偏低等问题。可以说,心理素质偏低已经成为制约中小生素质全面发展的一个瓶颈。为了尽快改变这一局面,教育部 1999 年专门下发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》,即 1999 年 13 号文件。文件中指出:“当今世界科学技术飞速发展,国际竞争日趋激烈,我们要实现中华民族的伟大复兴,就必须努力培养同现代化要求相适应的数以亿计高素质的劳动者和数以千万计的专门人才。良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分,是未来人才



前 言

素质中的一项十分重要的内容。当代中小學生是跨世紀的一代。他們正處在身心發展的重要時期，大多是独生子女，隨著生理、心理的發育和發展、競爭壓力的增大、社會閱歷的擴展及思維方式的變化，在學習、生活、人際交往和自我意識等方面可能會遇到或產生各種心理問題。有些問題如不能及時解決，將會對學生的健康成長產生不良的影響，嚴重的會使學生出現行為障礙或人格缺陷。他們的健康成長，不僅需要有一個和諧寬鬆的良好環境，而且需要幫助他們掌握調控自我、發展自我的方法與能力。”在開展心理健康教育的根本任務方面，文件指出：“中小學心理健康教育的根本任務，一是对全体学生开展心理健康教育，使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质。二是对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快克服障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强发展自我的能力。”

什么是心理辅导，心理辅导在当前的学校教育工作中占有什么样的位置，心理辅导工作在学校中应当怎么样开展，这些问题不仅是专职的心理辅导员需要了解的，而且是所有教师都应该了解的。简单地说，心理辅导是指通过人际交往，运用心理学的理论和技术，帮助学生解除心理问题，维护和增进身心健康，促进个性全面发展的助人过程。心理辅导作为一项全新的观念和技术，对学校里传统的教育模式是一个重要的补充。具体表现有以下几方面：第一，对教育目标有新的补充。过去的教育目标不论是“德、智、体”三育还是“德、智、体、美、劳”五育的提法，都没有强调良好心理素质的培养，而心理辅导作为开展心理健康教育的基本途径之一，其主要任务就是培养学生良好的心理素质，提高他们的心理健康水平。第二，对学校管理提出了新要求。过去在学校管理中，很少有心理卫生方面的要求，因此，在管理体制上存在许多不适应之处。随着心理辅导工作的开展，在人员编制、课程设置、督导评

估等方面,都必须做出相应的调整,从而使学校管理体制更加适应新任务的需要。第三,对教师素质提出了新的要求。由于心理辅导是一项专业性比较强的工作,大多数领导者和老师过去很少接触过有关内容,所以对多数老师来说,存在一个再学习和再适应的问题。教育部1999年第13号文件中专门提到:“搞好师资队伍的建设,提高广大教师的心理健康水平,是保障心理健康教育正常、健康开展的重要条件。”当前,从教师自身素质的角度看,亟待从观念、知识、能力和自身的心理健康水平等方面进行全面的提高,使自己尽快适应这项新任务的需要。

根据我们多年来开展学校心理辅导员培训工作的体会,深知广大教师在繁忙的教育教学工作之余,再来学习系统的心理辅导与咨询理论,确实存在许多困难。根据广大教师学习时间有限,而在实践中要解决的问题又十分复杂多样的具体情况,我们采取了教材和手册体例相结合的形式,编写了这本《学校心理辅导实用教程》。《教程》在整体内容的编排上,采用教材的编排方式,用章节来设计有关内容。而在每一节里面,则采用了实用手册的编排体例,用条目的形式来设计有关内容。这样做的好处是:一方面可以保证内容的完整性和系统性,另一方面又可以体现内容的针对性和实用性。在内容的完整性和系统性方面,我们充分考虑了学校开展心理健康教育的需要,从对心理辅导工作的认识,心理辅导的内容与方法,心理辅导的组织与实施等方面出发,共设计了心理辅导的概述,心理辅导的基础理论,个别辅导的过程,个别辅导与治疗的方法,团体辅导的理论与方法,学习辅导,生活与适应问题辅导,升学就业辅导,性心理与异性交往辅导,中小学生常见的心理障碍的辅导与矫治,心理测验在心理辅导中的作用,学校心理辅导的组织与管理等十二章。在内容的针对性和实用性方面,我们充分考虑了辅导员在辅导工作中的实际需要,从理论和操作两个方面出发,设计了有关的条目共246条。这样的设计,基本上可以满足中

前 言

小学心理辅导员培训中对理论提高与实际操作两方面的需要。

为了增强本书的可读性,邀请的编写人员都是长期从事中小学心理辅导与咨询工作和心理辅导员培训工作的教师,他们有的是这一领域的理论研究专家,有的是长期从事心理辅导与咨询工作的辅导员,对学校心理辅导工作有比较深入的了解,对学校心理辅导员的需要也有比较深刻的体会。因此,在写作风格上较好地体现了科学性、通俗性、针对性与实用性相统一的要求。

本书由贾晓波、陈世平担任主编,全书的框架和条目由贾晓波设计并与陈世平共同组织编写,书中第一二章和第十二章第三节由贾晓波、阎沂、高秀芝撰写,第二章第一节和第四章由陈世平撰写,第三章和第九章由李慧生、李秀敏撰写,第五章、第十章和第十二章由孟四清、刘金明撰写,第六七八章由孙晶、杨铮、高平撰写,第十一章由陈世平、刘致微撰写,全书由贾晓波、陈世平负责统稿。

由于编者水平有限,错误疏漏之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

编者

2001 年 11 月

目 录

第一章 心理辅导的概述 1

第一节 学校心理辅导的性质 1

1 什么是心理辅导 1

2 心理辅导与心理咨询 3

3 心理咨询与心理治疗 5

4 心理辅导与学校德育工作 7

5 学校心理辅导的目标 9

6 学校心理辅导的内容 12

7 学校心理辅导的原则 15

第二节 学校心理辅导的意义 19



目 录

1 中小学生心理健康的现状	19
2 心理素质与人才素质的关系	22
3 心理健康与思想品德	25
4 心理健康与学习效果	27
5 心理健康与身体健康	31
6 学校心理辅导在学校教育中的地位	32
第三节 学校心理辅导的形式与途径	34
1 学科教学中的心理辅导	34
2 班级管理中的心理辅导	37
3 专门的心理辅导活动课	38
4 团体辅导	41
5 小组辅导	43
6 个别辅导	45

第二章 心理辅导的理论基础

第一节 个性理论与心理辅导	47
1 个性的概念	47
2 个性的结构	48
3 个性发展的阶段	49
4 需要与个性发展	54
5 动机与个性发展	55
6 性格与个性发展	57
7 自我意识与个性发展	59
第二节 心理卫生与心理辅导	62
1 心理健康与心理卫生	62
2 心理障碍与心理疾病	64
3 心理健康的标准	66
4 影响心理健康的生理因素	68
5 影响心理健康的心理因素	70
6 影响心理健康的家庭因素	75

目 录

7 影响心理健康的学校因素	80
8 影响心理健康的社会因素	82
9 心理卫生发展的三个阶段	85
第三节 挫折理论与心理辅导	87
1 什么是应激	87
2 什么是心理挫折	88
3 挫折的双重意义	89
4 导致心理挫折的主要原因	90
5 心理挫折的应对方式	93
6 自我防卫机制及其应用	95
7 战胜挫折的途径与方法	98
8 减轻压力的方法	101
第四节 适应理论与心理辅导	105
1 什么是适应	105
2 适应的意义	108



目 录

3 心理适应的基本类型	109
4 适应的心理过程	110
5 适应的心理机制	112
6 适应不良的表现	115
7 增强心理适应能力的途径与方法	118

第三章 个别辅导的过程 120

第一节 个别辅导的过程 120

1 辅导关系的建立	120
2 辅导目标的确定	124
3 辅导方案的制定与实施	126
4 辅导效果的评估	128

第二节 个别辅导的原则 130

1 同感	130
2 尊重	132

目 录

3 真诚	134
------------	-----

第三节 个别辅导的技术	137
-------------------	-----

1 建立友好关系的技术	137
-------------------	-----

2 接纳的技术	140
---------------	-----

3 倾听的技术	141
---------------	-----

4 引导的技术	144
---------------	-----

5 处理沉默的技术	146
-----------------	-----

6 自我开放的技术	148
-----------------	-----

7 非言语沟通的技术	150
------------------	-----

8 干预的技术	151
---------------	-----

第四章 个别辅导与治疗的理论与

方法	154
----------	-----

第一节 精神分析疗法	154
------------------	-----

1 精神分析学派的治疗原理	154
---------------------	-----

2 疏泄疗法及其应用	158
3 自由联想法及其应用	160
4 认识领悟疗法及其应用	161
5 暗示疗法及其应用	163
6 催眠疗法及其应用	165
第二节 当事人中心疗法	166
1 罗杰斯倡导的治疗过程	166
2 当事人中心疗法及其应用	169
3 交朋友小组的作用及其组织	170
4 支持疗法及其应用	173
第三节 认知疗法	176
1 认知疗法的理论基础与使用要领	176
2 理性情绪疗法及其应用	178
3 贝克认知转变法及其应用	182
4 自我指导训练及其应用	184



目 录

5 社交技能训练及其应用	185
6 积极心理治疗与故事疗法	186
第四节 行为疗法	189
1 行为疗法的理论基础	189
2 行为矫正的一般过程与原则	192
3 系统脱敏法及其应用	194
4 厌恶疗法及其应用	195
5 暴露疗法及其应用	196
6 冲击疗法及其应用	197
7 生物反馈疗法及其应用	198
8 代币制疗法及其应用	200
第五节 其他疗法	202
1 森田疗法	202
2 游戏疗法	203
3 心理剧疗法	205

4 音乐疗法	206
5 运动疗法	207
6 家庭治疗	209

第五章 团体辅导的理论与方法

第一节 团体辅导简介

1 什么是团体辅导	211
2 团体辅导的理论基础	213
3 团体辅导的特点	217
4 团体辅导的功能	218
5 团体辅导与专门的心理辅导活动	220

第二节 团体辅导活动的组织与实施

1 指导者在团体辅导活动中的角色	223
2 指导者在团体辅导中的作用	224
3 团体辅导中小组成员的组成	225

目 录

4 团体辅导活动的准备工作	228
5 团体辅导活动的评估	230
6 小组组成的技术	233
7 起始活动的技术	234
8 过程组织的技术	235
9 结束活动的技术	236
第三节 心理辅导活动课的设计	237
1 心理辅导活动课的设计原则	237
2 心理辅导活动课的目标设置	238
3 团体辅导活动课的内容与形式	239
4 心理辅导活动课的设计要领	241
5 心理辅导活动课的效果评估	243
6 心理辅导活动课中的分组	246
7 促进学生相互认识与了解的活动——我们都是好 同学	248