

中学生心理健康丛书

中学生

心理咨询

Zhongxuesheng
Xinli Zixun

主编：郑日昌



山东教育
出版社

中学生心理健康丛书

中学生 心理咨询

主编：郑日昌



山东教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理咨询/郑日昌主编. — 济南: 山东教育出版社,
1994 (1999 重印)

(中学生心理健康丛书)

ISBN 7-5328-1983-3

I. 中… II. 郑… III. 中学生-心理咨询 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 68295 号

中学生心理健康丛书

中学生心理咨询

主 编 郑日昌

副主编 赵世明

出 版 者: 山东教育出版社

(济南市纬一路 321 号 邮编: 250001)

电 话: (0531) 2023919 传真: (0531) 2050104

网 址: <http://www.sjs.com.cn>

发 行 者: 山东省新华书店

印 刷: 山东新华印刷厂德州厂

版 次: 1994 年 5 月第 1 版 2000 年 11 月第 2 版

2000 年 11 月第 5 次印刷

印 数: 17001—22000

规 格: 850mm×1168mm 32 开本

印 张: 11.125 印张

插 页: 2 插页

字 数: 242 千字

书 号: ISBN 7-5328-1983-3/G·1706

定 价: 12.30 元

(如印装质量有问题, 请与印刷厂联系调换)

儿童青少年心理卫生与心理咨询研究

课 题 顾 问

张厚粲	陈学诗	陈仲庚
李丛培	宋维真	沈德灿
林崇德	〔日〕松原达哉	〔美〕南希

113306

“学生心理健康文库”

总 序

一个年仅 10 岁的小学生，因为期中考试成绩未达到父母要求，心中害怕，便离家出走，在外流浪多日，险些被坏人拐卖。

一位女中学生经常听母亲讲：“世上男人没几个好的，接触男的要小心。”从初三开始，她见了男性便不由自主地将目光移向“不该看的部位”，由此产生罪恶感，不敢出门，甚至想弄瞎自己的眼睛。

某名牌大学的一位品学兼优的三好生、优秀学生干部，因为在一次晚会上唱歌跑了调，引起同学的哄笑，便觉得无地自容而自杀。

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，竟开枪打死 6 人（包括自己），重伤致残 1 人。笔者在美期间，曾和该留学生为邻半年，那时他是一个每次考试必夺魁，很为中国人争了光的佼佼者。

上述几个案例并非刻意搜寻而来！据前些年对几所大城市在校学生的调查，有心理和行为问题的小学生约为 13%，初中生约为 15%，高中生约为 19%，大学生约为 25%，随年级升高呈递增趋势。

最近，我们对全国近 3000 名大、中学生调查发现，42.73% 的学生“做事情容易紧张”，55.92% 的学生“对一些小事经过

分担忧”，47.41%的学生“感觉人与人之间关系太冷漠”，67.26%的学生“在心情不舒畅时找不到朋友倾诉”，48.63%的学生“对考试过分紧张，感到有些吃不消”。

枯燥的数字反映出我国教育工作中一个长期被忽视的问题——学生心理健康欠佳。

早在1948年，世界卫生组织就在其宣言中指出，健康应包括生理、心理和社会适应等几方面。1989年，该组织又在健康的定义中增加了道德健康的内容，使其更加全面。笔者认为，所谓社会适应和道德健康可归于心理健康的范畴。简言之，一个健康的人既要有健康的身体，又要有健康的心理，好比“人”字的一撇一捺，二者缺一不可。

以本文开头提到的那位因唱歌跑调而自杀的大学生来说，该生对自己一向要求严格，学习好、品德好、身体好，堪称是教育成功的典范。但就是这样一个家长、老师都引以为自豪的学生，尚未给国家和人民做任何贡献便走上了绝路。这不能不引起广大教育工作者的深思：这是教育的成功吗？否！这是家庭教育的失败，也是学校教育和社会教育的失败。这个学生身上究竟缺少了什么？他缺少的是对挫折的承受能力，对情绪的自我调节、自我解脱能力。一句话，他缺少的是心理健康！

如果说重智轻德、重体轻心主要是家庭教育的误区的话，那么，片面强调知识传授和政治思想教育，忽视良好性格、情绪的培养，则主要是学校和社会教育的误区。现在是走出这个误区的时候了！

近代的心理卫生、心理健康运动是本世纪初由美国人比尔斯倡导的。他有个哥哥患癫痫症，他惧怕患此病而天天忧虑，终致心理失常。痊愈后他决心致力于心理疾病的救治与预防，于

1908年在家乡成立了世界上第一个心理卫生组织——康州心理卫生协会。翌年，美国成立了全国心理卫生委员会。其后，世界各国相继推行此项学说与运动，1930年在美国召开了第一届国际心理卫生大会，并正式成立了国际心理卫生委员会。1959—1960年，世界卫生组织与联合国教科文组织共同举办国际心理健康年，呼吁全人类重视心理健康。

据考察，目前多数发达国家的大、中、小学校设有专职或兼职的心理学工作者，从事心理辅导或心理咨询工作，帮助学生解决品德、学习、择业及情绪方面的问题。心理学家们还设计了各种教案，主要涉及学生个人与社会适应方面的问题，利用生动活泼的“对话”、“心理剧”、“角色游戏”、“主题讨论会”等形式，对学生进行心理健康教育。

例如，美国某小学在一堂“怎样对待不公正”的课上，教师把一块蛋糕切成不等的两块，只请两位男同学吃。然后，教师问全体学生：“我这么做是否公正？”让学生们尽量发表自己的看法，讨论怎么做才能使自己的感受变得好一些。这堂课，不仅给学生提供了在不公正面前表达自己感受和看法的机会，也帮助他们找到了怎样对待不公正的合理方法。

我国台湾在借鉴国外经验开展心理健康教育方面起步较早。从60年代开始，台湾教育部门便有计划地在各级学校逐步推行教育辅导制度，对中、小学制定了统一的辅导目标，并在大学设立了学生辅导中心或心理卫生中心，主要任务包括：对学生进行心理测评，并对特殊学生进行个案调查；对学生进行生活与道德教育；对有特殊才能的学生进行培养，促进其智能的提高；对学生的学习、社交、家庭、婚姻及升学、择业问题进行辅导；研究并解决一般学生的行为困扰问题；对学生的不

正常心理和行为进行矫治；举办学生心理卫生讲座或进行有关的座谈讨论；出版有关心理卫生的研究报告、论文、书刊等。目前，在台湾的一些大学中已设立系或研究所，专门培养从事教育辅导或心理咨询方面的人才，以切实加强对学生的心理健康教育。

我国目前正处在进一步深化改革、扩大开放的新时期，社会的变迁，竞争的加剧，增加了人们适应上的困难。优胜劣汰，心理不健康者比过去更容易被社会所淘汰。

独生子女政策是我们现在和今后若干年内必须奉行的基本国策。一些家长实行的“小太阳”教育导致许多独生子女“以我为中心”，依赖性强，自理能力差，经不起挫折，这样的孩子将来一旦步入社会，便会无所适从。

面对如此严峻的现实，我们必须更新观念，勇于探索，高度重视儿童、青少年的心理健康教育，在抓好德育、智育、体育的同时，注意培养学生开朗坚强的性格、稳定乐观的情绪，使他们德、智、体、性、情全面发展。培养身心俱健的一代新人，应成为我们每个教育工作者（包括家长）应尽的责任。

家长和教师要特别注意从小培养孩子的民主意识、独立意识、竞争意识、文明意识，使其学会自信、自立、自强、自律；要适当创设挫折情境，使其掌握应付挫折及自我心理调节的技巧。当然，在不同年龄阶段，心理健康教育应侧重不同的问题。例如，青春期的心理卫生教育应主要在初中阶段进行，而克服考试焦虑心理及升学就业指导等，则是高中阶段面临的主要课题。

上述心理健康教育内容可以渗透在政治、思想品德、体育、音乐、美术及各部门文化课教学中，也可以通过讲座、讨论、游

戏、广播、板报等形式或结合团队活动进行。

借鉴国外经验并结合我国实际，在学校中开展心理健康教育 and 心理咨询活动，对于加强精神文明建设，促进社会安定团结，提高广大儿童青少年乃至全民族的心理素质，具有不容置疑的重要意义。因此，有必要在全国各级各类学校推行心理辅导制度，在大学设立心理咨询中心，中学设立心理咨询室，小学设立心理辅导员，重点师范大学设立心理咨询系或专业，并成立相应的研究机构，以便培养一支稳定的专业队伍。为了解决当前急需，可对各级学校部分德育教师、团队干部及校医进行短期培训，让他们先兼职将此项工作开展起来，并在实践中不断提高。

1991年，国家教委将“儿童青少年心理卫生与心理咨询研究”列为全国教育科学“八五”规划重点课题，由本人牵头组织各地近百名专家学者参加协作。经过三年努力，研制了大、中、小学生心理健康量表和心理健康教育实验大纲。在此基础上，为解决缺乏培训教材的燃眉之急，集体编撰了这套《学生心理健康文库》。本文库包括《大学生心理健康丛书》、《中学生心理健康丛书》、《小学生心理健康丛书》，分册阐述了心理卫生、心理诊断、心理咨询的基本理论、方法技术及其在大、中、小学的实际应用。

此项研究得到了中国心理学会副理事长、心理测验专业委员会主任张厚粲教授，中国心理卫生协会理事长陈学诗教授，心理治疗与咨询专业委员会主任陈仲庚教授，大学生心理咨询专业委员会主任李丛培教授，青少年心理卫生专业委员会主任宋维真教授，中国社会心理学会理事长沈德灿教授，中国教育学会理事兼学术委员、中国心理学会常务理事林崇德教授及国家

教委基教司、思政司、体卫司、职教司、全国教育科学规划领导小组有关同志的关心和支持，日本学校心理咨询协会理事长松原达哉教授、美国学校心理咨询协会理事长南希教授、台湾测验学会会长吴武典教授、台湾辅导学会会长林幸台教授及亚洲心理与教育辅导协会也对我们的研究提供了诸多帮助，在此一并致谢。

全国人大常委会副委员长雷洁琼教授，在百忙中欣然命笔，为本文库题辞，体现了老一辈专家学者对青少年的殷切期望和爱护。文库的编者、作者代表广大教师和神州学子向德高望重的雷老致以崇高的敬意！

由于笔者学识简陋，加之时间仓促，文库中疏谬之处定有不少，竭诚欢迎读者批评点正。

郑日昌

1994年元月于北京师大英东楼



主编简介

郑日昌 1944

年生。满族。1968年
毕业于北京师范大学
心理学系，1978年

参加母校高校师资研修班学习，毕业后留校任教。1985年去美国教育测验中心、大学测验中心、匹兹堡大学作访问学者，1987年归国。现为北师大心理学教授、副主任、校心理咨询中心主任、国家教委考试中心兼职研究员、中国心理学会测验专业委员会委员、中国教育学会教育统计与测量分会常务理事、中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会副主任、北京高校心理咨询研究会理事长、北京学校心理卫生委员会主任、中国人才研究会人才素质测评专业委员会副理事长、北京社会心理学会理事、国际教育评价协会会员、国际笔迹学会会员、布鲁塞尔国际汉字笔迹学研究所学术委员。出版著作译著《社会心理学入门》、《心理测量》、《考试的教育测量学基础》、《考试焦虑的诊断与治疗》、《学校心理咨询》、《性心理咨询》、《心理卫生》等20余部，主编《大众心理咨询丛书》，参加编写《中国大百科全书》、《心理学大辞典》、《教育大辞典》等辞书，在国内外学术刊物上发表论文近百篇。曾多次去美国、日本、新加坡、比利时、荷兰、卢森堡、香港、台湾等国家和地区讲学或参加国际学术会议。1991年获北京市“优秀教师”称号，1992年获国务院特殊津贴。

内容简介

《中学生心理健康丛书》紧密联系实际，全面系统地论述了中学生心理卫生的有关问题以及对学生进行心理诊断与心理咨询的方法。为了推动中学生心理健康教育工作的开展，在《中学生心理卫生》一书中提供了中学生心理健康教育试验大纲，在《中学生心理诊断》一书中提供了目前国内外广为流行的心理量表，在《中学生心理咨询》一书中介绍了一些心理治疗的常用技术。内容丰富，结构严谨，理论翔实，方法实用，可操作性强，是本套丛书的特色。

责任编辑 乔友复

装帧设计 石 径

加强青少年心理
健康教育

雷洁琼



一九九四年春

目 录

“学生心理健康文库”总序	郑日昌	1
第一章 绪论		1
第一节 学校心理咨询概述		1
第二节 中学生心理咨询的任务和内容		10
第三节 中学生心理咨询的种类与形式		13
第四节 中学生心理咨询的一般过程		18
第二章 中学生心理咨询的理论、原则与方法		25
第一节 心理咨询的理论模式		25
第二节 中学生心理咨询的原则		39
第三节 中学生心理咨询的一般方法		47
第三章 中学生心理咨询技术		51
第一节 建立与发展咨询关系的技术		51
第二节 行为改变的技术		81
第三节 认知调整的技术		97
第四章 中学生挫折心理咨询		105
第一节 中学生常见的心理挫折		105
第二节 挫折的自我应对和心理辅导		125
第五章 中学生考试心理咨询		139
第一节 考试焦虑咨询		139
第二节 应试心理指导		163
第六章 中学生性心理咨询		174
第一节 中学生的性意识		174

第二节	异性交往指导	179
第三节	中学生性心理异常的矫治	185
第七章	中学生常见的心理障碍咨询	199
第一节	学校适应不良的心理咨询	199
第二节	神经症的心理咨询	207
第三节	其它心理障碍的咨询	226
第四节	咨询案例分析	234
第八章	中学生升学与就业指导	245
第一节	职业指导的基本理论	245
第二节	中学生升学指导	253
第三节	中学生就业指导	267
第九章	中学生心理咨询的管理	289
第一节	咨询人员的道德规范	289
第二节	咨询人员的专业标准	303
第三节	中学心理咨询的组织管理	324
附录 A	卫生系统心理咨询与心理治疗工作者条例	332
附录 B	美国学校心理学者协会 (NASP) 职业道德	
	守则 (摘要)	335
主要参考文献		341
后记		345

第一章 绪 论

第一节 学校心理咨询概述

一、心理咨询的概念

近年来,随着我国各项事业的蓬勃发展,咨询业已成为一种新兴的行业,逐渐渗透到我们日常生活和工作的各个领域。咨询,其字面含义是与他人商量,征求他人的意见和建议。而在现代社会中,其含义已逐渐固定为——专业人员以其专业知识为基础,为顾客提供各方面的指导和建议。咨询的种类很多,根据咨询人员的不同专业,可分为法律咨询、金融咨询、卫生保健咨询、企业管理咨询等,心理咨询是其中一个重要的组成部分。

心理咨询作为一个心理学的专业词汇,在其界定和描述上,不同的学术组织和团体,不同的专家学者有其不同的看法。例如美国心理学会咨询心理学分会将咨询定义为:“帮助个人克服在成长过程中可能遇到的各种障碍,从而使个人得到理想发展。”^①《美国精神病学词典》将心理咨询定义为一种谈话和讨论的治疗方法,其中咨询师向来访者就一般或特定的个人问题提供建议或辅导。

著名的心理学家泰勒(L. E. Tyler)曾指出:“咨询是一种从

^① 郑日昌等编译:《帮助人的艺术》,书海出版社1989年版,第4页。

心理上进行帮助的活动，它集中于自我同一感的成长及按照个人意愿进行选择 and 作出行动的问题。”^① 另一位心理学家帕特森 (G. H. Patterson) 认为：“咨询是一种人际关系，在这种关系中咨询人员提供一定的心理气氛或条件，使咨询对象发生变化，做出选择，解决自己的问题，并且形成一个有责任感独立个性，从而成为更好的人和更好的社会成员。”^② 人本主义的心理治疗大师卡尔·罗杰斯 (C. R. Rogers) 强调指出，心理咨询是一种“与日常生活中其他关系不同的一种特殊关系”，^③ 咨询者与来访者之间的关系，应是一种温暖的和彼此信任的关系。

除此之外，我国台湾的一些学者也表达了他们对心理咨询的理解。例如王连生认为心理咨询是一种帮助人们自我指导的高度艺术，是一种有爱心，有技术的专业，在心理咨询工作者与咨询对象的合作过程中，促进咨询对象的身心健康发展。^④

再如，郑心雄认为，心理咨询是受过专业训练的、合格的专业人员帮助来访者，使其能够发动、整理并综合自身的思维能力，进而求得自我了解，迈向自我实现的过程。^⑤

我国著名心理学家荆其诚主编的《简明心理学百科全书》对咨询心理学做了如下解释：“应用心理学理论指导人们生活实践的一个新领域，它的内容广泛，而且处于变化之中。最初它仅以帮助人们寻找合适的职业为目的，自从 1946 年被正式提出以来，它的内涵逐渐扩展为帮助一个人在生活的各个领域实现其

①② 马建青主编：《心理卫生学》，浙江大学出版社 1990 年版，第 291 页。

③ 王登峰、张伯源著：《大学生心理卫生与咨询》，北京大学出版社 1992 年版，第 29 页。

④⑤ 何成银著：《大学生心理咨询与治疗》，四川教育出版社 1992 年版，第 3 页。