



校园辅导员工作丛书

中学心理辅导 教师工作指南

XIAOYUAN FUDAOYUAN
GONGZUO CONGSHU



本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

中学心理辅导教师工作指南 / 《中学心理辅导教师工作指南》编写组编. — 广州: 世界图书出版广东有限公司, 2011. 3

ISBN 978 - 7 - 5100 - 3351 - 3

I. ①中… II. ①中… III. ①中学 - 教育心理学
IV. ①G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 036090 号

中学心理辅导教师工作指南

责任编辑: 王 红

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E-mail: pub@gdst.com.cn, edksy@sina.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 11.75

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 3351 - 3/G · 0923

定 价: 25.80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

前 言

过去，学生心理辅导的工作一般都是由班主任担任，这是出于班主任是平时和学生们接触最多的人的考虑，心理辅导操作起来比较针对性和可操作性。但是，随着时代的发展，这一情况发生了转变，主要原因有以下几个方面：

一、面对日益复杂且发展着的学生问题，班主任的专业性不够。许多班主任并没有学习过心理学，只是凭着以往的经验来处理一些学生问题，因为不够专业，出现处理不当的情况是难免的。例如有的学生是严重的抑郁症，这时就需要送到专门的心理治疗机构去治疗，班主任若是自行判断，往往会延误病情。

二、随着课业负担的加重，班主任的精力有限。班主任的主要工作是教授学生知识，其次是管理班级，而心理辅导只能排在后面的位置。所以，课业负担加重之后，势必也会影响到班主任对学生的心理辅导，不仅时间减少，其专心程度也会降低。

三、学校的分工更加合理，内部设置更加完备。中国的学校教育一直处于探索中，这种探索同时意味着向先进的外国学习，引入外国学校的心理辅导知识，并结合我国学校的自身需要，将学校设置的更加合理，更加完备，功能性增强。教育的眼光不只是放在学生的学习上，更放在学生的成长发展上。

基于这些原因，担任学生心理辅导角色的专职教师便应运而生了。现在，心理辅导日益在学校教育中受到重视，许多学校建立了相关的机构，安排了专职的心理辅导教师，以配合其他教育为目的，系统开展本

校的心理辅导工作。

无论是专职的心理辅导教师，还是由班主任同时兼任心理辅导教师的角色，他们都迫切需要有如何做好学生心理辅导工作的指导书作为参考，出于这种考虑，我们编写了这本《中学心理辅导教师工作指南》，针对中学心理辅导教师的需求，全面地介绍了心理辅导方面的知识，并重点针对中学生的特点给出了一些心理辅导的建议和方法，希望能够对中学心理辅导教师有所帮助。

本书的内容安排如下：第一章介绍心理辅导的基本概念、历史发展过程，对心理辅导进行了总括性的说明。第二章中阐述了中学生的心理特点，方便心理辅导教师对中学生的心理有一个清晰的了解。第三章到第五章介绍了心理辅导的内容、具体的辅导方法和途径。第六章以中学生中常见的心理问题为例，给出了一些具体的辅导和矫治方法。

本书的编写，参考了许多前辈师友的资料和研究成果，在此表示诚挚的谢意。另外，由于编者水平有限，书中瑕疵在所难免，恳请专家读者批评指正，不胜感激。

Contents 目录

第一章 敲开心理辅导的大门	/1
第一节 心理辅导的内涵	/2
第二节 心理辅导在西方的发展	/8
第三节 我国心理辅导的兴起与发展	/15
第四节 心理辅导教师应具备的心理素质	/21
第五节 心理辅导教师应秉持的态度	/25
第六节 心理辅导工作的一般流程	/30
第二章 探寻中学生内心的世界	/33
第一节 影响学生心理健康的因素	/34
第二节 迈入青春期的中学生特点	/38
第三节 关注中学生的心理健康	/43
第四节 中学生心理发展的主要矛盾	/48
第三章 中学生心理辅导内容	/55
第一节 情绪管理辅导	/56
第二节 自我发展辅导	/59
第三节 学习辅导	/67
第四节 人际交往辅导	/73

第五节	性心理以及情感辅导	/82
第六节	职业心理辅导	/87
第四章	心理辅导采用的方法	/93
第一节	心理诊断的观察法	/94
第二节	心理诊断的个案法	/99
第三节	心理诊断的访谈法	/104
第四节	心理测量的方法	/108
第五节	心理治疗的方法	/116
第五章	心理辅导的途径	/124
第一节	团体心理辅导	/125
第二节	个别心理辅导	/130
第三节	心理辅导课程及其原则	/136
第四节	心理辅导课程的教学方法	/142
第六章	中学生常见心理问题的矫治	/149
第一节	抑郁情绪的矫治	/150
第二节	攻击行为的矫治	/155
第三节	逆反行为的矫治	/160
第四节	自杀行为的矫治	/163
第五节	考试焦虑的心理辅导	/170
第六节	网络成瘾的矫治	/173

第一章 敲开心理辅导的大门

心理辅导，是心理辅导教师依据学生身心发展的特点，用心理学、教育学、医学等相关学科的专业知识和专门技能为学生健康心理的形成和发展提供其所需要的帮助和指导的过程。对于从事心理辅导工作的教师来说，了解心理辅导的基本概念和基础知识，是非常必要的。



第一节 心理辅导的内涵

一、辅导与心理辅导

辅导一词，有引导、辅助别人的意思。台湾学者张春兴对辅导的定义是：辅导是一个教育的历程，在辅导历程中，受过专业训练的辅导人员，运用其专业知识和技能，协助受辅者了解自己、认识世界，根据其自身条件（如能力、兴趣、经验、需求等），建立有益于个人和社会的生活目标，并使之在教育、职业及人际关系等各方面的发展上，能充分展现其性格取向，从而获得最佳的生活适应。

辅导有四个特征：其一，辅导是连续不断的历程，人的一生任何阶段均需辅导；其二，辅导是合作和民主式的协助，根据受辅者的需求而辅导，而非强迫式的指导；其三，辅导重视个别差异，旨在配合个人条件，辅其自主，导其自立；其四，辅导的目标是个人与社会兼顾，期使个体在发展中既利于己，也利于人。

心理辅导属于辅导中的一种，它是指专职或兼职的心理辅导人员，依据辅导对象身心发展的规律和特点，用心理学、教育学、医学等相关学科的专业知识和专门技能为其健康心理的形成和发展提供其所需要的帮助和指导的过程。对于中学生的心理辅导，具有如下的三个特点：

第一，中学生心理辅导以身心发育正常的中学生为对象，面向全体中学生，以全面提高其心理素质为目的、为重点，而不在于心理障碍或心理疾病的诊断和治疗。



第二，中学生心理辅导的过程，是专业人员依据中学生身心发展的规律和特点，运用心理学及相关学科的专业知识和专门技能，为中学生心理健康提供其所需要的帮助和指导的过程。

第三，中学生心理辅导是一种新型的、平等的、建设性的合作关系。尽管在心理辅导的过程中，也要体现教育性的原则，但辅导者与辅导对象之间并非教育者与被教育者之间的关系，也不同于医生与患者之间的关系。因而在中学生心理辅导过程中，一般不提批评意见，不搞泛泛地说教，不可以不负责任地出主意，更不能把自己的观点、看法和意见强加于人，而只能通过平等的、民主的、讨论的方式帮助、鼓励、启发和引导学生面对现实，自己思考，自己去分析问题、认识问题和解决问题，任何包办代替的做法都是不可取的。

二、心理辅导和相邻概念的关系

心理辅导的概念很容易和其他概念产生混淆，例如心理咨询、心理治疗、心理健康教育等。目前，关于这几个概念尚没有统一的意见。

一般而言，心理咨询是指咨询者运用心理学专业知识与技能，通过语言、文字和其他信息传递方式，给来访者帮助、启发和教育，以维护和增进其身心健康，促进其人格完善和潜能发挥的过程。

心理治疗是指在良好的治疗关系的基础上，由经过专门训练的治疗者，运用心理学的有关理论和技术，对患者进行帮助，以消除或缓解患者的心理问题或障碍，促使其人格向健康、协调的方向发展。

对于心理健康教育，这是党和国家的文件中较多使用的术语。教育部曾颁布的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中对此做出明确的定义：“中小学心理健康教育是根据中小学生生理、心理发展特点，运用有关心理教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动；是素质教育的重要组成部分；是落实跨世纪素质教育工程，培养跨世纪高质量人才的重要



环节。”

根据定义，心理咨询、心理治疗、心理健康教育与心理辅导在某些方面是相似的。例如，它们都是从心理上帮助人、教育人的过程；常采用相一致的理论方法和技术；工作范围常是相似的，一般是面对来访者的人际关系问题、发展性问题等；在强调帮助来访者成长和改变的方面是相似的，都希望通过助人者和求助者之间的互动，达到使求助者改变和成长的目的；都注重建立助人者和求助者之间良好的人际关系，认为这是帮助求助者改变和成长的条件，等等。因此，四者之间具有某种程度的一致性和渗透性。但是，它们之间还是存在一定的差别：

第一，就工作对象和工作者而言，在心理健康教育和心理辅导工作中，其工作对象是以正常学生为主；从事这种工作的人被称为辅导教师或心理教师，他们需接受涉及心理咨询内容的心理学或教育学的专业训练。

在心理咨询工作中，其工作对象被称为来访者或求助者、求询者，主要指在适应和发展方面有某些心理困扰或轻、中度心理障碍（或自称有轻、中度心理问题）的正常人；从事心理咨询工作的人被称为咨询者或咨询员、咨询心理学家，他们需接受心理学专业训练。

在心理治疗工作中，其工作对象被称为患者或病人，主要指患有较严重的心理障碍（或称心理疾病、重度心理问题等）的人；从事心理治疗工作的人被称为临床心理学家（主要接受心理学专业训练）和精神病医生（主要接受医学专业训练）。

第二，就功能而言，心理健康教育与辅导重在突出工作的主动性、超前性，亦即重在发展与预防方面。心理咨询与治疗工作相对来说具有被动性与滞后性：心理咨询重在预防与矫治，而心理治疗重在矫治与重建。心理辅导与心理健康教育不仅包括心理咨询的目标，并且与学校教育的目标是一致的。

心理辅导目标的着眼点是帮助学生了解自己，制订计划，做出抉择，担负起个人与社会的责任，开发自己的潜能，过健康的、有意义



的、自我满意的生活。心理健康教育目标的着眼点是教育者主动地、超前地根据学生身心发展的特点，有目的、有计划地对学生的认知、情感、意志、个性等心理品质进行培养并使其最优化，使学生的心理潜能得以开发，并使其个性发展与德、智、体、美诸方面发展实现和谐的统一。

第三，就内容而言，心理辅导在注重资料的提供与获得、认知与环境因素改善的同时，也重视学生的需要、情感活动；心理健康教育主要在认知和行动上做文章；心理咨询与治疗则侧重于当事人的情感活动以及人格的重建与发展。心理治疗关注的是具体心理疾病的诊断与矫治，亦即症状问题；心理咨询关注的是在一定社会背景下人的适应与发展问题。

第四，就工作方式和方法而言，心理辅导兼用团体辅导与个别辅导两种形式，其在使用个别辅导时，就要恰当地运用关注、接纳、倾听、同感、澄清、面质、自我暴露、总结等技术；在采用团体辅导时，多采用讲授、训练、陶冶等方法，亦即方法中有更多结构化的、预先设定的成分。

心理健康教育多在非医疗情景——学校及有关教育机构中进行。心理咨询多在非医疗情景（如学校、社区中的心理咨询机构等）中进行，它以个别——小组咨询为主，多采取支持、领悟、再教育等方法。心理治疗多在医疗情景（如医院）中进行，它以个别治疗为主，多采用矫正、领悟、训练、重建等方法。

第五，就时间而言，心理辅导伴随整个教育过程；心理健康教育是在学生出现问题前进行预防性培养，为时较长，甚至是终生性的；心理咨询是来访者有问题后所进行的求助，既可以终生进行，也可以定时进行，为时较短，从一次到若干次不等；心理治疗是患者患病后寻求医治，因而是定时的，为时较长，从几次到几十次不等，有的甚至经年累月才能完成。

第六，就解决问题的深度而言，心理健康教育和心理辅导只是处理



一般情境中的问题即表层性（意识层）问题；心理咨询介于二者之间，既解决通往深层的中间层面问题，同时也关涉表层与深层问题。

第七，就当事人自我表露程度而言，在心理辅导、咨询和治疗中，常常需要营造一种宽松的情境，使当事人有更多心理表露的机会；而在一般心理健康教育活动中，并不强调学生做充分的自我表露。

第八，就工作模式而言，心理治疗的工作模式是医学模式，心理医生常通过心理分析等方法深入到患者的潜意识领域，帮助患者处理潜意识中存在的冲动和焦虑，使其解除症状，改变病态行为，重建人格。在此种医学模式中，心理医生处于中心地位，享有绝对权威；而患者处于从属地位，只能被动地服从医生。

心理咨询的工作模式主要是教育模式，它主要是在意识层面工作，突出工作的教育性、支持性和指导性。在此种教育模式中，咨询者十分重视与来访者之间的真诚、尊重、同感和交互影响的关系，并将来访者置于咨询过程的中心地位，双方关系是平等的、民主协商式的。

心理健康教育与心理辅导工作模式只能是教育模式，突出工作的教育性、发展性、主体性、活动性、协同性和成功性等。在心理辅导中，辅导教师与学生是一种合作式、民主式的关系，辅导教师只是协助学生解决问题，而不是代替学生解决问题。换言之，心理健康教育更多的是试图从外在的约束中控制学生的行为，使其符合规范；而心理辅导更希望学生能从内在的自我约束中做到自控自制，从而发展个人的合理行为。

第九，就工作任务而言，心理健康教育和辅导关注学生的整体发展，心理治疗是解决个体某一局部问题，而心理咨询则整合局部与整体问题。

第十，就实施方式而言，心理健康教育和辅导工作者在工作中是主动的，需要主动关心学生的心理健康状态；心理治疗医生是被动的，常常在医院门诊等待病人的主动求治；而心理咨询工作者在工作过程中既可以是主动的，也可以是被动的。



第十一，就运作模式而言，心理健康教育和辅导是教育工作的一部分，是非营利性的；心理治疗是营利性的；心理咨询可以是非营利性的，也可以是营利性的。

总之，心理辅导与心理健康教育、心理咨询、心理治疗之间既有区别又有联系。其中，它与心理健康教育之间的联系尤为密切，因此人们有时也将“心理健康教育”直接称为“学校心理辅导”。在本书中，未对二者进行明确的区分，而是将二者作为等同的概念来进行处理。



第二节 心理辅导在西方的发展

从广泛意义上说，西方心理辅导的产生与兴起主要受益于心理卫生、心理测量和职业指导这三个领域的发展及推动。

一、心理卫生运动的推动

当代心理卫生运动是从如何正确认识和对待精神病及患者开始的。1793年，法国著名的精神科医生皮内尔在担任巴黎比萨托尔精神病院的院长时，把医院中所禁闭、封锁的精神病患者全部解放，并给以人道主义的治疗和待遇。皮内尔的这个举动是人类历史上精神医疗观念的真正变革，具有划时代的意义。皮内尔也因此成为现代心理卫生运动最著名的倡导者。

对现代心理卫生运动的兴起做出直接贡献的先驱者当属美国人比尔斯。比尔斯生于1876年，18岁就读于耶鲁大学商科，毕业后在纽约一家保险公司供职。比尔斯的哥哥患有癫痫病，他经常目睹其兄病情发作时昏倒在地、四肢抽搐、口吐泡沫的可怕情景，担心这种病会遗传，害怕自己身上也有，于是终日惶恐不安。24岁时，比尔斯因长期过度紧张和恐惧而导致精神失常，从四楼跳下，企图自杀，但未遂，结果被送入精神病院。

在精神病院的三年痛苦经历，使比尔斯亲身体会到精神病人的苦闷及所受到的虐待，他亲眼目睹了一系列精神病人惨遭折磨的悲惨情景，同时感到社会大众对精神病愈后人员的歧视和偏见。为此，出院



后，他决心致力于改善精神病患者的待遇和防治人的心理疾病。

1907年，他根据自己的亲身经历和体验，在著名心理学家詹姆士的帮助下，写了一本自传体的学术著作，题为《一颗自我发现的心灵》。在书中，比尔斯用生动的笔墨，历数了当时精神病院的冷酷和落后，详细记述了自己的病情、治疗和康复经过，并且向社会发出改善精神病患者待遇的强烈呼声。

此书于1908年3月出版后，立即在社会上引起强烈反响。美国著名心理学家、哈佛大学心理学教授詹姆士给予极高评价，并为此书撰写了序言。当时美国权威的精神病学家梅耶读了此书后，认为这就是心理卫生。

1909年2月，在比尔斯等人的积极努力下，“美国全国心理卫生委员会”在纽约成立，比尔斯任顾问。此后，心理卫生运动不仅在美国发展迅速，而且扩展到世界各国。1930年，“第一届国际心理卫生大会”在华盛顿召开，到会3042人，代表53个国家和地区，会上成立了一个永久性的“国际心理卫生委员会”，它的宗旨是“完全从事慈善的、科学的、文化的、教育的活动，尤其关于世界各国人民的心理健康的保持和增进，心理疾病、心理缺陷等的研究、治疗与预防，以及全体人类幸福的心理卫生运动引起了全社会对人的心理健康的重视，促使人们对儿童行为问题的关注，从而促使心理辅导活动逐渐成为社会生活和学校教育的重要组成部分。

二、心理测量运动的影响

20世纪初，法国政府为了满足特殊儿童教育的需要，对弱智儿童进行智力鉴定和研究。心理学家比奈于1904年受法国公共教育部委托，进行弱智儿童鉴别测定法的研究。1905年，他与西蒙合作，发表了由30个问题构成的量表，并提出了智力测验的标准。1908年，又发表了修订后的第二量表，这个量表最重要的特点是，测验是按照能够通过的



健全的、正常的儿童的不同年龄分类而制成的。

比奈的贡献在于使用心理测量解决实际问题的想法得以变成现实，因而成为现代心理测量的先驱者。此后，心理测量作为一门技术得到公认，并在第一次世界大战中用于军队，且很快影响到教育领域。心理测量使心理辅导有了更科学的手段和工具，因而心理辅导工作有了更可靠的依据和保证。

三、职业辅导运动的贡献

1894年，美国旧金山加州工艺学校在梅瑞里的领导下，开展职业辅导工作。内容有个人分析、个别咨询、就业辅导及跟踪研究等，可以说这是早期心理辅导的萌芽。

1907年，戴维斯任密歇根大瑞城中学校长时，推行职业与品德辅导工作，在学校开展每周一次的心理辅导课，以帮助塑造学生的个性和防止问题的发生，这对将辅导工作纳入学校教育体制影响极大。除了戴维斯之外，其他早期心理辅导先驱也积极响应社会需要，进行心理辅导活动。如大卫等就以不同方式提供心理辅导服务，帮助学生寻找职业，了解自己最适合的职业，依据个体差异进行职业选择等。

在早期的职业辅导运动中，最负盛名的代表人物是帕森斯，1908年，他在波士顿创办了职业局，开展针对青少年的职业辅导活动。帕森斯著有《选择职业》一书，首用“职业辅导”一词。他认为，职业选择与指导必须与青少年的兴趣、能力、个性特点和客观要求相结合。只有正确认识自身素质、专长和潜在能力，同时对个人的局限和自身条件有客观评估，才能实现人与职业的合理搭配，从而作出恰当的职业选择。由此，帕森斯强调，职业辅导包括职业的方向定位、个人的分析及咨询服务等三个方面。

帕森斯的理论，对今天的职业辅导乃至心理咨询具有重要的影响意义。他所创立的波士顿职业局，成为现代心理辅导诞生的标志，其个人



也被誉为“心理辅导之父”。1909年，帕森斯所在的波士顿各中小学都派遣或任命了心理辅导服务人员，而且这一活动开始扩大到全美各地，从而使心理辅导活动在学校教育系统得到发展。

对心理辅导做出重要贡献的还有维特默和格赛尔等。1896年，维特默在美国的宾夕法尼亚州立大学建立了全世界第一个儿童心理咨询诊所，主要对小学生学习困难进行咨询，同时指导家长如何配合学校教育，此举开创了心理学为教育实践服务的先河，此后许多大学和其他学校也纷纷开展类似的工作。1907年，维特默还创立了第一个弱智儿童的临床心理教育学校，并于同年创办了第一本临床心理学杂志。由于维特默在这方面的贡献，他被后人誉为“美国学校心理学之父”。

另一位对心理辅导做出重大贡献的是心理学家格赛尔，1915年，康涅狄格州聘请他在全州巡回对需要的儿童作智力测验，为特殊儿童分班教学提供依据。格赛尔的工作影响很大，后来被认为是美国第一位具有“学校心理学家”称号的人。

四、西方心理辅导的现状

现代意义上的心理辅导起源于美国，并率先在美、欧等国家中发展起来。美、欧等国家拥有世界上最先进的心理辅导设施与服务，主要表现在以下几个方面：

（一）专家队伍与政府投入

心理辅导专业队伍的建设是有效开展心理辅导的保证，而美国心理辅导专业队伍的发展非常迅速。1913年，全美有心理辅导专业工作者115人，1950年有1000人，1970年上升到5000人，20世纪七八十年代，人数迅速突破20000人。目前全美学校心理学家有22000~25000人。由于学校心理学家一词不是一个界定很严的概念，因此，实际的人数很难统计。

在全美学校心理学家中，女性占65%，未来20年，可能会上升到