


中学生 心理辅导

of Psychological Counseling
MIDDLE SCHOOL STUDENTS

主编：张玉堂 李腾



培养中学生
积极的心态

 甘肃人民出版社

中学生 心理辅导

Psychological Counseling
OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS

主编：张玉堂 李腾

图书在版编目(CIP) 数据

中学生心理辅导 / 张玉堂, 李腾主编. -- 兰州 :
甘肃人民出版社, 2015.3
ISBN 978-7-226-04750-7

I. ①中… II. ①张… ②李 III. ①中学生—心理
辅导 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 059440 号

出 版 人：吉西平

责任编辑：牟克杰

封面设计：党 杰

中学生心理辅导

主 编：张玉堂 李 腾

甘肃人民出版社出版发行

(730030 兰州市读者大道 568 号)

甘肃北辰印务有限公司

开本787毫米×1092毫米 1/16 印张15 插页2 字数343千

2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

印 数：1~500

ISBN 978-7-226-04750-7 定 价：58.00 元

前 言

学校心理辅导是20世纪教育改革运动出现的新观念。它作为现代学校教育的一个标志,受到世界许多国家的普遍重视。开展心理辅导,是学校实施素质教育的重要途径之一,它有利于儿童、青少年的健康发展。

20世纪90年代,随着素质教育的推进,中小学生的心理健康教育越来越受到重视。中共中央颁发了《关于进一步加强和改革学校德育工作的若干意见》,明确要求:“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力。”国家教育部颁发的《中小学心理健康教育指导纲要》中也强调:良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分,要求将心理健康教育的内容纳入学校德育工作。新时期《中国的教育改革与发展纲要》中明确把促进学生心理素质与人格健全发展列为素质教育的重要目标之一。心理咨询、辅导与心理健康教育已经日益受到政府及各级各类教育机构的高度重视。

作为青少年群体的中学生,正经历着人生过程中的一个急剧变化的特殊阶段,他们在生理和心理上都发生着显著的变化。近年来的相关心理研究发现,中学生是在患心理疾病学生群体中所占比例最高的。因此,加强中学生心理咨询与辅导,消除其心理障碍,对培养身心健康的年轻一代、对提升国民素质具有非常重要的意义。

可喜的是,近年来,许多中小学开展了多层次、形式多样的心理健康教育活动。比如:有的学校将心理健康课列入教学计划,每周或每两周上一次,通过故事、阅读、讨论、游戏、心理剧等丰富多彩的活动,让学生在积极参与中去感受和体验,从而真正领悟有关心理健康的知识,掌握心理调节的方法;有的学校将个别咨询与团体辅导相结合,针对学生常见的心理问题或成长的困扰给予有效的干预和提升;有的学校特别注重校园环境的优化和心理氛围的改善,借助板报、橱窗、广播、报刊及影视等媒体,宣传普及心理卫生知识,并透过各科教学、日常管理及良好的师生关系来潜移默化地影响学生。有的地区还在教育部的领导下,设置心理健康教育的专项课题,通过科研活动来促进心理健康教育工作的发展。

然而,即使这样,我国中小学校心理健康教育中还存在着许多问题,最主要的是在对学生进行心理健康教育的实践过程中,老师们碰到一个难题,那就是怎样应用心理学的方法去具体解决学生的各种心理问题。由于他们中的许多老师只经过心理健康教育的短期培训,虽然掌握了一些理论,能认识到学生心理问题的普遍性和对学生进行心理辅导的必要性,但因为缺乏系统的专业知识和实际操作的技能而常常感到力不从心。因此,他们迫切需要内容更为全面、实操性更强的书籍来帮助他们更有效地开展工作。

摆在读者面前的《中学生心理辅导》一书,就是为满足这种需要而编写的。通过本书的

学习,不仅能使他们初步了解心理咨询与辅导的理论、技术,而且能初步掌握中学生常见的心理疾病的诊断、预防与矫治的方法,确保在教育过程中具有指导中学生的人格、素质及道德观念完善发展的能力。中学生心理辅导工作在国内尚属初步阶段,我们对心理辅导的研究还需继续深入,书中难免会出现不足之处,恳请同行、专家及广大读者提出宝贵意见,编者将不胜感激。

张玉堂
2014年11月

目 录

第一章 学校心理辅导概述	(1)
第一节 学校心理辅导的对象与意义	(2)
第二节 学校心理辅导的目标与内容	(5)
第三节 学校心理辅导的原则与途径	(8)
[思考与练习]	
[活动课设计] 心理测试训练	(12)
第二章 中学生的心理特点	(16)
第一节 中学生的心理特点	(16)
第二节 初中生的心理特点	(22)
第三节 高中生的心理特点	(25)
[思考与练习]	
[活动课设计] 价值大拍卖	(28)
第三章 中学生常见的心理问题	(31)
第一节 中学生常见心理问题的类别	(32)
第二节 中学生心理问题产生的原因	(37)
[思考与练习]	
[活动课设计] 中学生心理健康问卷	(41)
第四章 中学生学习心理辅导	(46)
第一节 中学生学习动机辅导	(47)
第二节 中学生学习策略辅导	(57)
第三节 中学生考试焦虑辅导	(62)
[思考与练习]	
[活动课设计] 专注是金	(65)
第五章 中学生自我意识辅导(上)	(69)
第一节 逆反心理辅导	(70)
第二节 自负心理辅导	(76)
第三节 闭锁心理辅导	(79)
第四节 自卑心理辅导	(84)
第五节 嫉妒心理辅导	(90)
[思考与练习]	
[活动课设计] 学会与父母沟通	(95)
第六章 中学生自我意识辅导(下)	(99)

第一节	自卑心理辅导	(100)
第二节	自负心理辅导	(106)
第三节	逆反心理辅导	(111)
第四节	嫉妒心理辅导	(119)
	[思考与练习]	
	[活动课设计] 走出自卑阴影	(125)
第七章	中学生人际关系辅导	(129)
第一节	中学生师生关系辅导	(130)
第二节	中学生亲子关系辅导	(134)
第三节	中学生同伴关系辅导	(137)
第四节	中学生异性关系辅导	(141)
	[思考与练习]	
	[活动课设计] 理智把握青春情感	(145)
第八章	中学生生活适应辅导	(149)
第一节	中学生消费辅导	(150)
第二节	中学生休闲辅导	(157)
第三节	中学生职业辅导	(163)
	[思考与练习]	
	[活动课设计] 美好人生我选择	(167)
第九章	中学生网络心理辅导	(171)
第一节	中学生网络心理问题表现及原因	(172)
第二节	中学生网络心理问题辅导	(177)
	[思考与练习]	
	[活动课设计] 修筑上网“防火墙”	(183)
第十章	中学生自杀心理危机的辅导与干预	(186)
第一节	自杀的表现及原因	(187)
第二节	自杀心理危机干预	(193)
	[思考与练习]	
	[活动课设计] 在挫折中奋进	(199)
第十一章	学生心理档案与学校心理辅导室的建立	(203)
第一节	学生心理档案的建立	(204)
第二节	学校心理辅导室的建立	(211)
第三节	学校心理辅导师资的建设	(214)
	[思考与练习]	
	附件:学校心理咨询室必备档案资料	(219)
	主要参考文献	(233)
	后记	(234)

第一章 学校心理辅导概述

【学习目标】

- 1.掌握心理辅导的含义；
- 2.理解学校心理辅导的意义；
- 3.熟悉学校心理辅导的目标与内容；
- 4.掌握学校心理辅导的原则、途径与方法。

【内容提要】

在本章里,我们着重探讨心理辅导的内涵与对象,并在此基础上,对学校心理辅导的目标、内容、原则与方法进行细致的阐述。从整体上对心理辅导作了较为全面的介绍,为以后各章节内容的学习作了相关铺垫。

孩子为什么这么残忍

在武汉市12355青少年服务中心,一位38岁的母亲在丈夫的陪同下,向心理专家哭诉求助。令她感到痛苦的根源,是儿子与她持续了长达一年的“冷战”。

这位母亲姓陈,来自广水市。据她介绍,儿子小哲(化名)14岁,下学期读初三。小哲升初中时,陈女士和丈夫花了不少钱将他送到当地一所重点中学就读。但是,开学没多久,小哲就觉得不太适应:班上尖子生太多,而他在在学习上有点跟不上,很难融入同学圈子里,并被老师忽略。他的自尊心受挫,变得自卑。

在家庭方面,因为爸爸在外打工,一周只能回家一次,小哲主要由妈妈照顾。陈女士说:“我们经济条件不太好,为孩子花了那么多钱,当然希望他能够学习成绩好。”看到孩子几次考试排名都落后,她恨铁不成钢,便常常斥责孩子,有时候还大骂:“你要不是我儿子,我恨不得把你赶出去”、“我们付出了那么多的代价,你怎么一点进步都没有”。

初一下学期,小哲再也受不了母亲的数落,不愿和母亲说话,央求爸爸把他送到爷爷奶奶那里住。“我感觉生活十分痛苦,我讨厌她,你们离婚吧,否则我再也不回家。”小哲对父亲说出了这样的话。

之后的一年,陈女士常常以泪洗面。她煲好骨头汤,偷偷地送到孩子爷爷奶奶家;她趁放学时,徘徊在孩子学校门口张望,想看看孩子。陈女士说:“因为挂念孩子,我非常抑郁。”她想不明白,自己这么爱儿子,儿子为什么仇视她。

案例分析:小哲在学校遭到老师和同学的冷遇,变得敏感和孤独,他渴望家庭的温暖。可他回家后,不仅没有感受到母亲的关爱,反而是无休止的责备,这令他的自尊心受到很大伤害。处于青春期的孩子,有叛逆心理,他便通过“冷战”的方式来报复母亲。专家建议无

论孩子的学习能力或其他方面能力是强还是差,父母首先都要从内心去接纳他们的现状。其次,要耐心倾听孩子,帮助和引导他们分析出现问题的原因,并陪伴他们走过心理困难期。陈女士应主动跟孩子道歉,让孩子先接纳自己。

上述案例说明,当心理问题影响到学习和生活时,产生心理困惑不能自行排解,这样就比较严重,甚至会出现心理异常。心理咨询师通过有针对性的咨询,科学地分析与辅导,帮助求询者缓解情绪困扰和内心冲突,防止向病态发展。这种情况属于心理咨询与辅导。

资料来源:刘春雷等.青少年心理咨询与辅导.北京:清华大学出版社,2011.

第一节 学校心理辅导的对象与意义

一、辅导的含义

在古汉语里,“辅”是帮助、佐助、辅助的意思;“导”是指引、传导、引导的意思。英语里辅导(guidance)的含义和中文相同或相一致,泛指有关专业人员对当事人的协助与服务。由于学校中的心理咨询的求询者多是学生,咨询师在对学生进行心理咨询时,或多或少带有“辅”和“导”。因此,本书将这一过程也称为学校心理咨询与辅导。

二、心理辅导的概念

心理辅导(psychological guidance)是学校教育者根据学生心理发展的特征与规律,在一种新型的建设性的人际关系中,由有关专业人员运用心理学等专业知识技能,设计与组织各种教育性活动,以帮助学生形成良好的心理素质,充分发挥个人潜能,进一步提高心理健康水平的过程。

心理辅导一词是港台地区学校心理健康教育活动中常用的概念。近年来,有些学者开始使用这一词,但是,其含义具有广泛性。在多数情况下,就是心理健康教育,有时这两个概念可以互用。

三、心理辅导的对象

(一)所有正常的在校学生 当他们在学习、生活、发展、择业等方面遇到问题时,便可找学校心理咨询人员寻求帮助。

(二)心理偏常的学生 他们在认知、情感、意志行为等方面有不同程度的障碍,或存在一定心理疾病。

(三)教师和职工 学校心理辅导的对象还包括学校的教师、行政人员和学生家长,学校心理咨询为他们提供心理学的知识和劝导,从而帮助他们明确学生的身心特点,更好的从事教育教学工作。

当然,学校心理辅导的主要对象是学生。

四、开展学校心理辅导的意义

开展学校心理辅导的意义主要有以下几个方面:

(一)学校心理辅导有助于中学生健康成长

当代青少年学生是跨世纪的一代,他们大多是独生子女,正处于身心发展的重要时期。随着生理、心理的发育和发展,竞争压力的增大,社会阅历的增加以及思维方式的变化,他们在学习、生活、人际交往和自我意识方面可能会遇到或产生各种问题。加之青少年学生发展与成长的生态环境和社会环境日趋复杂,身心健康发展受到的不良影响越来越大,致使其心理健康问题较以前更显著和突出。近年来,大量的研究和调查(尽管这些调查和统计的数据还不够全面)表明,当前我国青少年学生的心理健康状况不容乐观,令人担忧。

沃建中等人(2001)在一项研究中发现,我国初中生存在中度心理问题倾向的比例是14.2%,存在严重心理问题倾向的比例是2.9%;高中生存在中度心理问题倾向的比例是14.8%,存在严重心理问题的比例是2.5%。20世纪90年代初,上海市精神卫生中心会同世界卫生组织(WHO)和美国夏威夷大学,联合对上海市中小学生的心理健康状况进行大规模调查,发现有27%的学生心理异常(包括心理障碍和心理疾病等)。中国青少年研究中心所作的一项调查也显示,在青少年学生中,年龄越大,学历越高,有心理障碍的比重越大。这部分学生心理障碍的综合表现是:价值取向迷乱,将人生价值定位于自我,出现了自我价值和社会价值对立分离;责任意识淡薄,只注重权利的享有而忽视义务的承担;只注重向社会索取,而忽视了对社会的奉献。社会公德意识失范,缺乏遵守社会生活规范意识和习惯,不讲礼仪、不守秩序、私心较重的现象大量存在。同时,青少年学生上网过度以及由此引发的心理问题也越来越严重。令人担忧的是不良的心理健康状况不仅导致了青少年学生的身心疾病,严重影响了他们的身体健康与学习活动,同时直接危及他们的品德发展与社会适应。如因心理健康问题而导致学习焦虑、厌学、离家出走,甚至自杀、犯罪,给社会、学校、家庭和个人造成消极后果。因此,开展学校心理辅导,一方面可以预防并减少中学生心理问题的产生,另一方面可以帮助其解决成长中的困惑与烦恼,促进其健康成长。

【拓展阅读】

让心在校园里快乐地成长

你们在校园里成长,在校园里度过了你们美好的青春期。青春之路充满迷茫和忧伤,当学习成绩一团糟的时候,当生活举步维艰的时候,当失败接踵而至的时候,当烦恼挥之不去的时候,当痛苦无法排遣的时候,当逆反心理在跟自己做对的时候,当校园危机慢慢靠近我们的时候,心中的“城堡”便悄悄垒起,迷路的你再也走不出来。这时候该怎么办?在人生的成长之路上,青春时期的风景是最美丽的,是独特的,它那么绚烂多彩,组成我们人生最值得怀念的时光。然而,在这样美好的时光中,成长的伤痛和迷茫也接踵而至,让青年不知所措,心中的城堡越筑越高,最终无法喘息。

青春期的心理现象曾被恩格斯称为:“地球上最美丽的花朵”,但进入21世纪,青年的心中却多了一座难以摧毁的“城堡”。有近30%的学生有不同程度的心理问题:任性、

偏激、冷漠、孤独、自私、嫉妒、自卑等。青少年由于病态心理而导致心理与行为上的偏差,甚至违法犯罪的现象时有发生。正处于青春花季的少男少女们,为什么会有那么多的心理症状,会有那么多人产生了“自杀”的念头?校园危机在逐步的吞噬着他们的快乐,该怎么办?面对这一问题,开展有效的学校心理辅导工作,是预防并减少中学生心理问题的产生,解决成长中的困惑与烦恼的有效途径。

张加彬.心理援助——青少年心理危机应对方略.北京:中国商业出版社,2009.

(二)学校心理辅导能够帮助学生开发自身潜能

首先,学校心理辅导以“积极的人的发展”为理念。学校心理辅导可以通过一系列的辅导和咨询活动,帮助学生看到自己的潜能,并通过积极的诱导,帮助学生最大限度地开发自己的潜能,促进自身的健康成长与发展。

其次,学校心理辅导以学生的成长和发展为中心,以个体的成长发展需要为出发点,帮助青少年解决成长中的一系列问题。如何认识自我,如何认识他人和社会,以及与学习、生活相关的其他问题。这些问题的解决主要不是靠教育者的说教和社会规范的灌输,而是需要辅导者的耐心帮助,让学生自我体验、自我领悟、自我实践,进而不断地开发自身潜能,不断地完善和发展自我。

最后,学校心理辅导又是一种学生自我教育的活动,它可以通过积极的人际互动,让学生间彼此沟通,坦诚交流;通过他助、互助、自助的方式,增进学生对自尊、自信的体验,从而达到提高学生心理素质,促进其健康成长的目的。

(三)学校心理辅导可以帮助学生形成多元的价值观

学校心理辅导可以帮助学生增进对自己对他人的了解、分享经验和感受、接受多元信息和形成多元的价值观。学校是学生学习活动的重要场所,学校的最主要特点是班级授课制,每一学生都是在一定的群体中参与学习和活动的。因此,对学生来说,群体是一个大家庭。学校的各项教育活动也都是通过一定的群体组织来进行和实施的。

(四)学校心理辅导是全面实施素质教育的重要途径

学校心理辅导是一门科学,它为我们学校的心理健康教育提供了健康或健全心理素质的内涵和标准,而作为学校心理健康教育重要形式的心理咨询与辅导,可以帮助学生科学地认识与把握人的心理全貌,清楚了解自己的心理发展现状、发展方向以及存在的问题,学会掌握一些简单的心理学方法,从而有效地解决在成长发展中所产生的各种心理问题。

1. 通过学习辅导,一方面可以帮助学生解决和缓解在学习过程中出现的心理上的困惑;另一方面可以使学生自己开发自身潜能。也就是说,在学习辅导过程中,可以通过学习动机的激发、学习情绪的调适、学习行为的矫正和学习能力的培养,使学生乐于学习、学会学习。

2. 通过人格辅导,有助于学生自我意识的唤醒;有助于学生情绪的表达和调控;有助于提高学生的人际交往能力;有助于学生正确认识处于成长发育高峰期的自我。总而言之,有助于学生健全人格的培养。

3. 通过生活辅导,有助于培养学生健康的生活情趣、乐观向上的生活态度和良好的生活习惯;同时,也对发展个性、增强才干和提高学习效率有良好的迁移作用。让学生学会学

习、学会生活、学会做人,已经成为现代教育的潮流。

4.通过职业辅导,可以从小培养学生良好的职业意识、职业理想和职业道德,使他们树立正确的劳动观、职业观、择业观;养成良好的劳动习惯,正确协调自己的理想和择业现实之间的关系,初步确定自己的择业意向。

(五)开展心理辅导有助于社会的和谐与安定

心理疾患不仅会对于中学生本人及家庭造成不良影响,而且还会对社会和谐与安定构成威胁。有关研究表明,由于心理不健康而做出种种越轨行为的,在青少年犯罪中占有较大比例。这部分青少年的精神世界混乱,无视道德、法律,自我中心严重,缺乏责任感,情绪易冲动,自控能力差,一旦身处某种特定情境,他们就容易走向犯罪。因此,加强学校心理辅导,增进青少年学生的心理健康,不仅对于个人及家庭具有积极意义,同时对于整个社会的和谐与发展也具有重要意义。

总之,学校心理辅导是一门科学、一种艺术,是学校促进学生心理健康和人格健全发展的新兴的教育活动。它不仅是一种行之有效的现代教育方法,更重要的是体现了以人为本的民主教育理念,反映了当代进步的教育潮流。现实和未来对学校教育的期待归结为一点,就是如何把学生培养成为具有良好的社会适应能力与健全发展的人。这是学校教育的宗旨,也是学校心理健康教育的归宿。

第二节 学校心理辅导的目标与内容

一、学校心理辅导的目标

学校心理辅导的目标有总体目标与具体目标之分。前者针对一切学段的学生(小学、初中、高中、大学);后者是针对某一特定年级学生的辅导目标,如小学阶段心理辅导的目标,大学阶段心理辅导的目标等。

学校心理辅导的总体目标是:帮助学生认识自己、接纳自己、管理自己;认识、了解周围环境,与环境相适应;帮助学生解决面临的问题,应付危机、摆脱困难,并增强面对困境与压力的能力和勇气;去除特殊症状、改善行为,化解负性的或冲突的思想与情感;指导学生做选择、做决策、制订行动计划;鼓励学生通过自己探索、寻求生活意义,认清自己内在的潜力与资源,充分发挥个人潜能。

上述心理辅导总体目标可以归纳为两个方面:第一是学会调适。调适包括调节与适应。“调节”处理的是个人内部精神的各方面及其相互关系,调整的重点是人的内心体验。“适应”处理的是人与周围环境的关系问题,调整的重点是人的行为。第二是寻求发展。就是引导学生认清自己的潜力与特长,确立有价值的生活目标,负起生活责任,扩展生活方式,发展建设性的人际关系,发挥主动性、创造性以及作为社会一员的良好社会功能,过积极而有效率的生活。这两个目标中,学会调适是基础目标,以此为主要目标的心理辅导可称为适应性辅导(adjustive guidance);寻求发展是高级目标;以此为主要目标的心理辅

导可称为发展性辅导(developmental guidance)。

心理辅导的具体目标是针对某年级学生的突出问题,根据心理辅导过程中特定阶段的独特要求制定的。例如,初中三年级心理辅导的具体目标是:①帮助学生认识自己的长处,建立自信心;②形成坚强的个性;③掌握自我心态和情绪的调试方法;④改善学习方法;⑤能够在升学和就业方面做出适当的决策。

二、学校心理辅导的内容

学校心理辅导的内容是心理辅导目标的具体化。因此,其内容的确定必须以心理辅导目标为直接依据。当然,在确定具体心理辅导内容时,也要注意立足于学生的实际心理需要,并着眼于现实及未来社会对人才的客观要求。学校心理辅导的内容一般包括学习辅导、生活辅导、生涯辅导、人格辅导4各方面。

(一)学习辅导

学习辅导是指辅导者依据现代学习理论,针对影响学生学习的因素,有目的、有计划、有步骤的指导学生排除各种学习障碍、科学地进行学习的过程。学习辅导的目的在于培养学生良好的学习心理品质,帮助学生克服学习障碍,提高学习效率,完成学习任务。学习辅导的具体内容如下:

1.学习方法辅导

学习方法是指学习者在学习过程中形成的适合自身特点的一系列手段、方式和途径,学习方法是顺利完成学习任务和提高学习效率的基础与前提。

学习方法辅导首先应该在课前预习中浏览教材、找出预备知识、编写内容提要、确定重点难点、制定听课计划等。同时,还要结合各科的特点进行学科学习方法的指导。一般而言,学科学习方法辅导可分为三个层次:第一层是学科思想的指导,如指导学生掌握数学思想、物理思想等;第二层是学科一般方法的指导,如指导学生掌握数学中的分析法与综合法、物理中的等效法与类比法、历史中的历史文献法、化学中的实验法等;第三层是学科具体方法指导,如数学学习中指导学生掌握解答应用题的方法。

2.学习动机辅导

学习动机是引起、维持和推动学生进行学习活动的内部力量。学习动机体现了学生的学习需要,而这种需要是社会、家庭和学校对学生学习要求的反映。因此,辅导者能够采取相应的措施对学生的学习动机进行调控。学习动机辅导主要包括引导学生明确学习目的与意义,提高学生学习兴趣、成就动机与自我效能感,激发学生的学习兴趣 and 求知欲,促进其对学习成败进行合理的归因等。学习动机的辅导,主要是解决学习动力问题,解决“要我学”还是“我要学”的问题。包括学习兴趣、学习动机和学习态度的辅导。

3.学习习惯辅导

即养成良好的学习习惯的辅导。良好的学习习惯对学习有事半功倍的效果。学习习惯是指学生在一定情境下自动地进行学习活动的特殊倾向。学习习惯的指导需从三方面进行:一是指导学生养成良好的学习卫生习惯。如科学用脑的习惯、科学用眼的习惯。二是指导学生养成良好的学习认知习惯。如自觉预习的习惯、专心听课的习惯、认真复习的习惯

及写作业的习惯等,同时还有自我监控的习惯、计划与组织的习惯、有效利用人力资源的习惯等。三是指导学生养成良好的与个性有关的学习习惯。如独立作业的习惯、仔细钻研的习惯。当然,进行学习习惯指导还应包括矫正学生已经形成的不良习惯,这也是一项十分艰巨的任务。

4. 应试心理辅导

应试心理辅导的内容颇多,主要包括:考前复习辅导、考试焦虑的辅导、应考方法辅导、考试后归因指导、应试期的身心保健(复习阶段的身心保健、考试时的身心调节和考试后的身心保健)指导等。

5. 学习策略的辅导,包掌握集中注意的策略、理解和记忆的策略(信息的编码、存储与提取策略)、思维策略、解决问题的策略等。在此基础上,引导学生形成一套适合自己的独特学习策略。

6. 学习困难的辅导,即对有学习困难的学生进行的辅导,包括阅读障碍的辅导等。

7. 了解自己学习潜能的辅导,即帮助学生了解自己的学习潜能,以便在学习中扬长补短,并且确立适合自己的学习目标。

8. 学习志向水平的辅导,指帮助学生确立适合自己的学习志向水平,志向水平定得恰当,可以增加学生成功的机会。

9. 学习计划和监控的辅导,包括让学生学会独立自主地制订学习计划、选择学习内容、分清学习任务的主次、科学有效地安排学习时间,并且培养监控计划执行的能力等。

10. 学习能力的辅导,即学习智慧的辅导,包括培养和训练学生的观察力、记忆力、想象力、思维能力,从而更好地开发学生的智慧。

11. 学习情绪的辅导,即解决学习过程中的情绪问题,也就是让学生体验到学习是一件愉快的事。一般来说,如果教育教学能够为学生创设轻松的环境,让学生有成功的机会,学生就能感受到学习的愉悦。

此外,学习风格辅导、协助个人充实学习内涵的辅导、有效运用各种学习资源的辅导等都属于学习辅导的范围。

(二) 生活辅导

生活辅导的目的是促使学生了解社会的有关信息,建立合理的生活规范,掌握基本的社会技能与自我保护技巧,积极调控情绪,最终培养学生适应社会生活的能力。

生活辅导的具体内容如下:

1. 日常生活辅导

指导学生养成良好的生活与卫生习惯,培养学生的生活自立能力。

2. 安全与危机辅导

培养学生的安全意识,指导他们正确认识地震、海啸、火灾等危机事件,以及纷繁复杂的社会现象,掌握处理危机事件的适当方式。

3. 休闲辅导

使学生了解休闲生活的意义,建立正确的休闲观念,增进休闲活动的兴趣,掌握休闲

活动的知识技能,学会安排自己的休闲时间。

4.人际交往辅导

使学生充分认识人际交往的重要意义,增强其交往的主动性和积极性,掌握交往技能,克服人际偏见,加强社交个性的修养,建立良好的人际关系。

5.情绪辅导

使学生认识人类情绪情感的丰富性与多样性,掌握正确表达、宣泄和控制情绪的方式,培养积极、稳定的情绪和情感,并能产生移情。

6.学校适应辅导

指导学生认识新的学校环境,把握新的学习生活特点,调整自己的心理与行为方式,尽快实现对新的环境的适应。

7.性心理辅导

帮助学生认识性别差异,认同并接纳自己的性别,学会同异性进行正常的交往,实现性别角色的社会化,并能正确的认识和处理青春期的性生理问题和性心理困惑。例如,初恋、青春期对异性的好感等。

(三)生涯辅导

生涯辅导(career guidance)是指依据一套系统的辅导计划,通过辅导人员的协助,引导学生分析评判并整合有关自我认知、职业价值观、对影响生涯的诸种因素等知识经验,从而对个人生涯进行成功规划的活动。生涯辅导的内容主要包括4个方面:一是培养学生进行生涯规划及其决策的能力,使其在面临各种人生决策时能做出正确的选择;二是培养学生正确的自我观和职业价值观,以保证在面临各种人生决策时能做出正确的选择;三是培养学生在充分认识自己的职业兴趣、职业目标、职业价值观的基础上对职业作出合理选择的能力;四是引导学生开发自我潜能。

(四)人格辅导

人格辅导是学校心理辅导的中心工作,其主要目的是引导学生养成健全的人格品质或优良的个性特征。人格辅导的内容包括两个方面:一是培养学生健全的人格特征;二是帮助他们矫正不良人格特征。例如,引导学生养成独立自信、正直善良、勤奋好学、沉着镇定、富有幽默感、讲究礼貌、热情开朗、心态开放、勇于开拓等人格品质;帮助学生矫正心胸狭窄、斤斤计较、虚伪奸诈、墨守成规、自卑羞怯、优柔寡断、固执偏激、见异思迁、冷酷孤僻、不负责任等不良人格特征。

第三节 学校心理辅导的原则与途径

一、学校心理辅导的原则

学校心理辅导的原则是指导学校开展心理辅导工作所必须遵循的基本要求,对学校心理辅导工作的开展具有指导意义。因此,在辅导中必须遵循这些原则。

(一)教育性原则

教育性原则是指辅导人员在进行学校心理辅导的过程中始终要注意培养学生积极进取的精神,引导学生树立正确的人生观、价值观和世界观。针对学生在学习、生活、交往中的矛盾冲突,引导他们实事求是的分析问题,明辨是非,调整认识问题的方法,建立积极的思维模式,使学生在发展良好的心理素质和排除各种心理困扰的过程中,受到科学思维方法的训练。可以说,教育性原则比较鲜明地体现了学校心理辅导的特点与要求。

贯彻教育性原则,要求做到:首先,必须充分考虑中国的实际情况和中华民族的文化特色,有选择地借鉴西方关于学校心理辅导的理论、方法和技术;其次,要把心理问题的解决与人格品质的培养统一起来;再次,重视正面的启发和积极引导,培养学生积极进取、乐观向上的精神,帮助学生树立正确的人生观、世界观和理想。

(二)整体性原则

整体性原则有三方面的含义:一是学校心理辅导要面向全体学生,针对绝大多数学生的共同需要和普遍存在的问题来进行,把努力提高全体学生的心理健康水平和心理素质、使每一个学生都得到发展作为学校心理辅导的根本任务和最终目标;二是指学校心理辅导要注重学生心理活动的完整性;三是指学校心理辅导的开展要注意综合考察和分析学生心理问题的形成原因及其对策,把客观条件和学生实际存在的问题及需要密切联系在一起,以提高心理辅导工作的时效性。

贯彻整体性原则应注意:首先,辅导者要了解 and 把握学生的需要以及普遍存在的心理问题;其次,树立学生全面发展的观点,注重其人格整体的完整和身心素质的全面提高;另外,要从整体、全局的角度开展心理辅导,充分考虑影响学生心理健康的主客观因素,并协同家庭、学校与社会的力量做好学生的心理辅导工作。

(三)主体性原则

主体性原则是指在学校心理辅导过程中要把学生作为认识与发展的主体,尊重学生的主体地位,注意调动学生的主动性、积极性,启发学生进行自我教育。主体性原则之所以必要,基于以下两点理由:其一,学生是心理发展的主体。我国学者朱智贤曾指出,社会和教育向青少年儿童提出的要求所引起的新的需要与其原有的心理发展水平之间的矛盾,是青少年心理发展的内因或内部矛盾,也使其心理不断向前发展的动力。这就是说,心理辅导的影响只有通过学生主体心理的自我矛盾运动才能起作用。发生认识论的创始人、瑞士学者皮亚杰也认为,没有认识主体的能动作用,认识就不能得到发展。学校心理辅导的基本功能是促进学生健康成长与发展,而成长与发展的过程是一种自觉和主动的过程,如果学生缺乏自觉性和主动精神,而只是被迫地、被动地接受此种教育,其效果是可想而知的;其二,青少年学生特有的心理特征。青少年时期是学生自我意识快速发展的时期,其独立性和“成人感”非常强烈,对外界的压力和成人的过度关注往往感到反感和厌倦;他们渴望通过自己的独立思考和主动探索来解决面临的问题。因此,在心理辅导工作中,辅导者一定要注意多从正面进行启发与鼓励,从而促使学生的主体作用得以充分发挥。

贯彻主体性原则应注意以下三个问题:首先,学校心理辅导应充分考虑学生的需要,

围绕学生的实际问题来进行。教师所选择的事例,安排的活动,都必须是学生所关心和熟悉的,是与他们生活密切联系,能引起他们注意和重视的,惟其如此,心理辅导才能唤起学生的兴趣,激发起学生的主动性和积极性。其次,要注意发挥学生的主动性和积极性,不可事事包办代替。在组织各种活动时,要尽量让学生自己“唱主角”,辅导人员的作用是从旁协助、提供建议。在设计活动时要注意突出学生的主体地位;在与学生沟通过程中,宜用商量、鼓励的语气说话,不可用命令、灌输的口吻谈话。最后,辅导人员应尽其所能,全面了解学生,对每一个学生的充分了解,是发挥其主体性的出发点。

(四)尊重性原则

尊重性原则是针对心理辅导工作者对学生的态度提出来的原则。尊重就是指尊重学生的人格与尊严、尊重学生的权利,承认学生的独立性,承认学生与辅导者在人格上是平等的。学校心理辅导实际上是辅导者与学生双方的一种交往过程,彼此尊重是实现此种交往的基础,也是双方进行情感交流的最佳渠道。双方只有在人格上平等、心理上相容时,学生才能开放自我。如果心理辅导人员不能意识到这一点,只一味将学生当做教育的对象,极易引起他们的不满、反感甚至抵触情结。

贯彻尊重性原则,首先要尊重学生个人的尊严,以平等、民主的态度对待学生。其次要关怀、理解与接受学生。最后要对学生一视同仁,无论面对什么样的学生,教师都应虚怀若谷,坦诚相待,一视同仁的予以尊重,而不应厚此薄彼。

(五)差异性原则

差异性原则是指学校心理辅导工作要承认和重视学生的个别差异,根据不同学生的不同需要,开展形式多样、针对性强的辅导,以提高学生的心理健康水平。青少年学生的差异表现在许多方面,例如他们具有自己的兴趣和性格特点,拥有不同的社会背景、家庭环境、生活经验和价值观念。学校心理辅导应该承认差异,重视差异,因材施教“施辅”,有的放矢,使每个学生的心理都得到相应的发展,最终促进全体学生心理素质的提高。

贯彻差异性原则,首先要了解学生的个别差异,如年龄差异、性别差异、心理差异等;其次是对待不同的学生应灵活运用心理辅导的原理和方法。

(六)保密性原则

保密性原则要求在学校心理辅导过程中,辅导者应该对求助学生的个人情况以及谈话内容予以保密,尊重求助学生人格及隐私权等。保密性原则是学校心理辅导极其重要的原则,是鼓励学生畅所欲言和建立相互信任的心理基础。保守来访学生的秘密也是学校心理辅导工作者最基本的职业道德规范。

贯彻保密性原则,要注意求助学生的所有资料和信息绝不应以任何形式予以公开,也不能随意供人查阅;任何咨询与辅导机构都必须设立健全的储存系统来确保来访学生档案的保密性。当然,替来访学生保密也绝不是绝对的,在某些特殊情况下,为了求助学生和他人的利益免受伤害,可以进行适当公开,但前提是不能损害求助学生的利益。

二、学校心理辅导的途径与方式

学校心理辅导的途径与方式是多种多样的,了解并掌握这些途径与方式,是开展学生