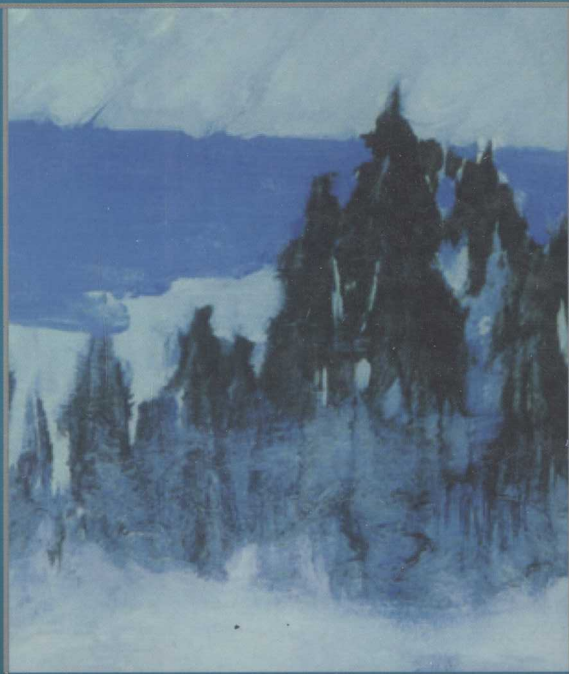




主 编 孙义农  
副主编 何东涛

# 高中生心理辅导

浙江大学出版社

# 高中生心理辅导

G479/130

主 编 孙义农

副主编 何东涛

浙江大學出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

高中生心理辅导/孙义农主编. —杭州:浙江大学出版社, 2003.9  
ISBN 7-308-03405-4

I. 高... II. 孙... III. 中学生—心理卫生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 072595 号

责任编辑 邹小宁

出版发行 浙江大学出版社

(杭州浙大路 38 号 邮政编码 310027)

(E-mail: zupress@mail. hz. zj. cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷 浙江大学印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 10.5

字 数 263 千字

版 次 2003 年 9 月第 1 版 2004 年 6 月第 2 次印刷

印 数 4001—7000

书 号 ISBN 7-308-03405-4/G·623

定 价 20.00 元

# 前言

我国的中小学学校心理辅导工作从 20 世纪 80 年代中期起步,迄今已有近二十年了。杭州市的中小学心理辅导工作也有了十几年的理论学习和实践积累。编写一本适合中小学心理辅导员作工作参考的个别辅导、团体辅导专业用书,既是学校心理健康教育工作的实际需要,也是我们心里涌动已久的强烈愿望。

2000 年春天,我应邀到浙南一个县城去讲学。有一天,连续 9 小时的培训授课和两所学校的心理辅导讲座结束后,许多学生要求与我面谈。首先进来的是两位女生,其中一位矮个子女生一进门,眼泪就下来了。她在难以自抑的痛苦中,诉说了自己从小学起至今遭到的几次性侵犯经历,并指着手腕上的刀痕告诉我,她曾多次企图轻生。陪同前来的女同学起先不停地劝慰着她,末了竟也痛哭起来。其实,她有着更可怕的遭遇。她说,每当想起当时的一幕,自己就会浑身抽搐,但是“我从没和任何人讲过这件事。我天天写日记,把心里的苦水全都倒出来,才觉得好过些”。

我无法用语言来描述自己当时的感受。在社会生活中,类似这两位女生那样受过心灵创伤的青少年是多么需要有值得他们信赖的人,能在他们孤立无援、饱受折磨的时候,关切地听听他们的倾诉,给他们一些具体的帮助。那样,他们的痛苦会减轻些,他们成长的脚步也会踏实些。然而遗憾的是,在许多地区,可以为学生提供心理支持的辅导员实在是凤毛麟角,甚至根本没有。这确实是亟待我们尽快通过心理辅导员专业培训加以改变的现实状况。

心理辅导是一门综合了心理学、教育学、社会学等相关学科的

专业性、实践性极强的科学。2000年,上海举办过一次“21世纪中国学校心理健康教育论坛”。会上,曾爆发过一场“中国的学校心理辅导应当走向专业化还是要实行本土化”的论争。虽然最后并没有达成一致的意見,但论争双方都不反对一个基本立场——心理辅导的从业人员必须努力提高自己的专业水平,使辅导工作更具科学性,更加规范化。2001年夏天,我参加了在法国举行的ISPA组织的世界教育学、心理学学术年会。会上,一些欧美学校心理辅导界的权威人士对亚洲近年来心理辅导工作迅猛发展的势头表示了肯定与关注;但同时又指出,中国、印度等亚洲国家的学校心理辅导起点比较低,辅导工作的科学性令人担忧,应大力加强对这些国家心理辅导工作的指导与扶助,并希望不断提升这些国家对心理辅导从业人员进行专业培训的水平。我以为,这些评价和建议是切合中国学校心理辅导现状的。认真听取这些意见,并有针对性地采取措施,有助于我国的学校心理辅导工作在蓬勃兴起的同时,不至于流于肤浅与庸俗,并避免因低水平的辅导而给学生造成新的心理伤害。因此,只有以“在普及中提高”为总体发展方向,才能使中国的学校心理辅导真正成为现代教育中的一个生长点,为提高受教育者的整体素质发挥积极的作用。

事实上,杭州市的中小学心理辅导工作已经开始了这方面的努力。迄今为止,杭州市已举行了三期中小学心理辅导员的上岗资格培训。每期培训班的学员必须经过512课时的专业理论学习和72课时的辅导操作实习,经考试合格,才能领取上岗资格证书。在培训的11门课程中,杭州市教育科学研究所专职心理工作者承担了《学校心理辅导》课程的授课任务。几年来,我们积累了比较丰富的相关资料和实践经验。应基层学校的要求,现将心理辅导员上岗资格培训班上的《学校心理辅导》课程讲义加以整理、修改、补充,编写成这套学校心理辅导的专业丛书。在本书中除了介绍高中生心理辅导的有关专业知识外,我们还从杭州市心理辅导案例中精

选了 20 则高中生心理辅导的个案记录,加上主编者从心理辅导理论高度对个案进行的精要辅导评析,附在各章的理论阐述后面,作为本书的重要内容之一。为保密起见,个案中的受导者均用化名,一些细节也作了必要的改动。读者从这些案例中,可以得到许多宝贵的信息,如:辅导员的 attitude 以及辅导技术如何影响着辅导的进程;受辅导学生行为问题背后掩盖着的深层心理问题,怎样在辅导过程中明朗起来,最终又怎样得到了恰当的解决……这些案例是杭州市近年来个别心理辅导工作的一个剪影,反映了杭州市心理辅导现阶段在这方面工作所达到的水平。对初学心理辅导的教师而言,它是先行者留下的足迹,很值得自己在学习和实践时加以参考;对正在从事学校心理辅导工作的同行来说,它也是一份可资研讨、批评,以提高我们学校心理辅导整体水平的生动素材。

本书由孙义农任主编,何东涛任副主编。汪坚涛、赵初蓓老师参加了本书第二、五、七、八章的编写工作。

浙江大学教育系杨宏飞副教授在本书的编写过程中曾给予悉心的指导,在此谨表示衷心的感谢!

囿于我们的水平,本书的疏漏或不当之处在所难免,恳望专家、同行不吝指正。这不仅有助于本书的修订工作,对于促进杭州市心理辅导工作更加专业化,增强其科学性、实效性也一定会有所裨益。

孙义农

2003 年 6 月

# 目 录

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| <b>第一章 绪 论 .....</b>             | <b>( 1 )</b> |
| 第一节 心理辅导概述 .....                 | ( 1 )        |
| 第二节 心理辅导的对象 .....                | ( 4 )        |
| 第三节 心理辅导的特征 .....                | ( 6 )        |
| <b>第二章 学校心理辅导的基本理论 .....</b>     | <b>(13)</b>  |
| 第一节 青少年个性发展的基本理论 .....           | (13)         |
| 第二节 心理咨询与治疗的基本理论 .....           | (22)         |
| 附:个案及评析 .....                    | (44)         |
| <b>第三章 个别心理辅导中的辅导关系与原则 .....</b> | <b>(67)</b>  |
| 第一节 辅导关系的特征 .....                | (68)         |
| 第二节 影响辅导关系的核心要素 .....            | (71)         |
| 第三节 个别辅导的基本原则 .....              | (80)         |
| 附:个案及评析 .....                    | (84)         |
| <b>第四章 个别心理辅导的过程与技术 .....</b>    | <b>(114)</b> |
| 第一节 个别心理辅导的一般过程 .....            | (114)        |
| 第二节 个别心理辅导的沟通技巧 .....            | (119)        |
| 第三节 影响受导学生的技巧 .....              | (125)        |
| 第四节 辅导中的非语言性技巧 .....             | (130)        |
| 附:个案及评析 .....                    | (134)        |
| <b>第五章 个别心理辅导的操作实施 .....</b>     | <b>(160)</b> |
| 第一节 高中生心理发展的主要特点 .....           | (160)        |

---

|             |                               |       |
|-------------|-------------------------------|-------|
| 第二节         | 高中生常见心理问题及其辅导·····            | (162) |
| 第三节         | 高中生不良性格的辅导·····               | (183) |
| 附:个案及评析     | ·····                         | (193) |
| <b>第六章</b>  | <b>高中生心理障碍的识别与处理</b> ·····    | (232) |
| 第一节         | 神经症·····                      | (232) |
| 第二节         | 人格障碍·····                     | (237) |
| 第三节         | 精神分裂症·····                    | (241) |
| 附:个案及评析     | ·····                         | (244) |
| <b>第七章</b>  | <b>团体辅导的特点与功能</b> ·····       | (264) |
| 第一节         | 团体辅导的概念·····                  | (264) |
| 第二节         | 团体辅导的目标与原则·····               | (266) |
| 第三节         | 团体气氛的创设·····                  | (268) |
| 第四节         | 团体辅导的功能要素·····                | (269) |
| <b>第八章</b>  | <b>团体辅导的组织与实施</b> ·····       | (272) |
| 第一节         | 小组辅导·····                     | (272) |
| 第二节         | 高中心理辅导活动课·····                | (278) |
| <b>第九章</b>  | <b>辅导员的个人素质和专业成长</b> ·····    | (291) |
| 第一节         | 学校心理辅导员的人格特质与自我完善·····        | (292) |
| 第二节         | 学校心理辅导员的专业修养·····             | (302) |
| 第三节         | 国内、外中小学心理辅导员的专业培训与提高<br>····· | (305) |
| 附:个案及评析     | ·····                         | (312) |
| <b>参考文献</b> | ·····                         | (328) |

# 第一章

## 绪 论

关注心理健康状况是社会发展的必然结果。世界各国的发展经验表明,社会的发展速度越快,现代化程度越高,人们承受的压力越大,心理健康的问题就越突出,心理健康被人们重视的程度与社会的发达程度呈正相关关系。心理学家曾经统计出了一个惊人的数字:人群中,80%的人在不同的年龄阶段,或在某些事件中存在不同程度的心理问题,一些人甚至存在心理疾病、人格缺陷。心理辅导作为一种帮助个人自我认识、自我反思、自我调节,提供有效心理援助的专业活动,以促进其心理健康成长的工作,已被越来越多的人所了解、接受。

高中,正是学生形成世界观、人生观、价值观的关键时期,这个时期,学生对自己心理健康状况以及自我心理调节能力等关系到他们一生的心理健康问题都非常关注,所以各级各类学校对就读学生进行心理健康教育就显得尤为重要了。

### 第一节 心理辅导概述

#### 一、心理辅导的概念

心理辅导是现代学校为提高学生心理健康水平,促进学生个体成长而提供的一种教育服务。什么是心理健康,心理健康的标准是什么,各家、各界历来有不同看法。

第三届国际心理卫生大会(1946)曾为心理健康下过一个定义:“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上,在与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”显然,这一定义,过分突出了个人体验。

该次大会也曾认定心理健康的标志是:①身体、智力、情绪十分协调;②适应环境,人际关系中彼此能谦让;③有幸福感;④在职业工作中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。这种标志的认定,要比上述定义更全面而具体。

在我国,现在一般认为所谓心理健康就是指:人的心理,即知、情、意活动的内在关系协调,心理的内容与客观世界保持统一,并据此能促使人体内、外环境平衡和促使个体与社会环境相适应的状态,并由此不断地发展健全的人格,提高生活质量,保持旺盛的精力和愉快的情绪。

要给心理辅导下一个确切的定义,是一件非常困难的事情。因为它作为一个心理学的专业词汇,在其界定和描述上,不同的学术流派、不同的专家学者有着各自的看法。

美国著名心理学家泰勒曾指出:“辅导是一种从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。”这一定义突出强调的是心理辅导所涉及的内容。

人本主义心理学大师罗杰斯则别开生面地指出:“辅导是一个过程,其间辅导者与当事人的关系能给予后者一种安全感,使其可以从容地开放自己,甚至可以正视自己过去曾经否定经验,然后把那些经验融合于已经转变了的自己,作出统合。”这里强调的则是心理辅导的过程,尤其是辅导过程中具有关键意义的辅导关系。

我国著名心理学家荆其诚在他主编的《简略心理学百科全书》中对心理辅导作了如下解释:“(辅导是)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。……

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最大的潜能。”这一解释已提到心理辅导的广阔应用范围和它的发展性功能。

郑日昌、陈永胜在合著的《学校心理咨询》一书中,给心理辅导作了如下的定义:学校心理辅导是学校心理辅导员运用心理学的原理和方法,对学生的学习、适应、发展、择业中遇到的问题给予直接或间接的帮助,并发现有心理障碍或精神疾患的学生,作及时的转介和辅助性矫治的过程。

综上所述,可以看出心理辅导是由辅导员与受导学生进行特定交往的过程。由于学校心理辅导员接受过专门的培训,了解和掌握辅导工作所需的人际交往和其他心理学原理与技术,因而在交往中起着主导的作用;而学生则是这一过程的主体,辅导员所进行的任何指导帮助,都必须有受导学生的主动参与才能收到效果。

间接心理帮助指的是心理辅导员通过与学校教师、学生家长或其他相关人员的协商、影响、干预,对解决受导学生的问题起到间接作用的过程。应当指出,学校心理辅导由于学校教育具有其特殊的影响力,因此,间接辅导较之于社会心理咨询,有更大的操作空间,也更易产生积极的效果。

心理辅导员在与受导学生接触的过程中,如果发现对方的问题已属于神经症或精神病的性质,则应及时将他转介到有关的医疗机构中去进行治疗。但辅导员仍可在力所能及的前提下,继续对被转介的学生提供心理帮助。这种发现、转介和继续提供帮助的工作,也是学校心理辅导员应尽的职责。

心理辅导的基本形式有两种:个别辅导与团体辅导。

## 第二节 心理辅导的对象

学校心理辅导最一般、最主要的对象是健康学生人群或存在心理问题的学生人群,它有别于极健康人群,也和心理治疗的主要对象有所不同。

健康学生人群会面对许多学习、交往、情感、择业、社会适应等方面难以适应的情况,产生一些烦恼、困惑时,他们会期待作出理想的选择,顺利地度过人生的各个阶段,求得自身能力的最大发挥和寻求生活的良好质量。

心理辅导员可以从心理学的角度,提供中肯的发展辅导,给出相应的帮助,帮助他们作出调整,提供更健康地成长的有效支持。

另一类则是在学习、生活中遭受了重大挫折,或者在不良环境下长期心情压抑,产生的心理冲突难以自行排解,那么心理问题就出现了,甚至于产生深层次心理障碍或人格发生扭曲。这些学生渴望通过辅导后脱离困境,恢复正常的心态和生活。

心理辅导员可以通过比较合理的辅导,较为系统地进行分析和疏导,以缓解求助学生的情绪困扰和内心冲突。

但在一般心理问题、心理紊乱和心理疾病之间并没有一条不可逾越的鸿沟,而是一个从量变到质变的发展过程。心理问题和心理紊乱之间,心理紊乱与神经症之间,其临床表现会有一些交叉,有一个不太清晰的过渡地带,对于心理辅导师来说,非常具体地限定求助人群是有一定困难的。一些有经验的心理辅导师,特别是有精神病学基础的心理辅导师,有时可能也会同时涉足心理紊乱及神经症问题的辅导治疗。

大量心理学研究的数据分析证明,人们的心理健康状况呈偏态分布,如图 1.1 所示。

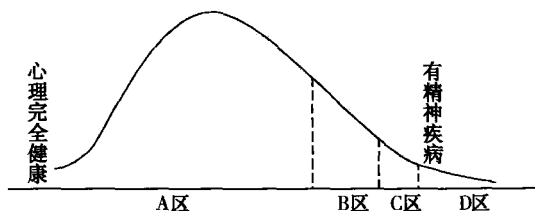


图 1.1 人群中心理健康状况分布示意图

A 区——心理健康。具有健全的人格和良好的适应力，积极、乐观，有效率，但有时也会产生暂时性的情绪问题。

B 区——有心理问题。由于工作压力过大、人际关系紧张等原因，常产生心理冲突、心理失衡。

C 区——患神经症或有人格障碍。高级神经活动高度紧张，致使大脑机能活动暂时失调，或有人格变态。

D 区——患精神病。精神活动与现实环境相脱离，思维、情感和意志行为互不协调，相互分裂。

由图 1-1 可见，心理健康者占人群中的大多数，有心理问题的人有相当数量，患神经症、有人格障碍以及精神病的则是少数。

高中学生的心理健康分布状况与图 1.1 所示基本相符。

据杭州市教育科学研究所与杭州市第七人民医院 1989 年的大样本联合调查结果显示，大中小学生的心理卫生问题发生率为 16.79%，其中高中生的发生率为 18% 左右。国内其他城市公布的青少年心理卫生问题发生率也大多在 12%~20% 之间。也就是说，一所 1000 名学生的学校内，约有 150 名学生存在着需要得到心理辅导员和其他心理医学专业人员提供帮助、支持的心理问题或心理疾患。加上前述的健康学生人群或存在心理问题的学生人群中寻求心理辅导的学生，应当说学校心理辅导对象的数量是相当大的。而现实的情况是，有部分需要心理帮助的学生并没有去找辅导员，而是独自默默地承受着心理冲突和精神痛苦，或者接受同

伴间很成问题的“开导”与“帮助”，用不尽合适的方式来“解决”自己的心理问题。这是需要引起我们重视的。针对上述状况的措施，是在进行个别心理辅导的同时，加强学校的团体心理辅导。后者以其辅导的主动性、计划性和高效益，显示出独到的优势。

### 第三节 心理辅导的特征

心理辅导是现代学校教育的有机构成之一，是学校心理健康教育中对求助学生直接或间接提供帮助的、专业性最强的组成部分。它不同于心理治疗，也与学校的其他教育活动有明显的区别。

#### 一、心理辅导与心理治疗的区别

心理辅导与心理治疗的区别，首先在于前者是发展模式而后者是医疗模式。心理辅导针对受导学生在生活、学习中的种种冲突与问题进行恰当的指导与帮助，使学生恢复正常的情绪，以更积极的态度去接受新的挑战。而心理治疗则针对人们的变态行为与精神疾患进行治疗和矫正，使患者摆脱变态的心理与行为，重新过上正常人的生活。

其次，在心理辅导过程中，辅导员与受导学生的关系原则上是平等的。双方互相尊重，友好相处，在交往中共同努力，争取好的辅导效果。而在实施心理治疗时，医生与病人的关系是医患关系，前者对后者具有很大的权威性，病人时常处于服从的状态。这与心理辅导中的双边关系的区别是十分明显的。

#### 二、心理辅导与德育工作的区别

心理辅导与教学活动的区别显而易见，但与德育的关系却比较复杂。

从目前学校工作体系的大致划分看，心理辅导划入了德育工

作范畴,但从它们目标、动力、方法等方面看,又有着很大的不同。

### 1. 工作目标指向的不同

德育旨在培养学生基本的道德观与良好的道德品行。它的目标下限是培养操行合格的学生,上限则是培养品德高尚的学生。心理辅导旨在优化学生的心理素质,使之对现实有良好的适应,并有益于终生发展。它的最低目标是培养心理正常的学生,最高目标是促使学生人格完善,最终达到自我实现。

没有品行问题的学生不一定是心理健康的学生。一些学生因家长教育方式简单粗暴、家庭关系非常紧张而情绪低落;一些学生进入青春期后,既渴望接近自己喜欢的异性同学,又迫于种种压力而拼命压制内心的强烈躁动……诸如此类的心理问题,并不一定以有悖于中学生行为规范的不良行为外显出来,但却会成为他们亚健康或者不健康心理状态的直接原因,亟待学校心理辅导工作者去及时地发现、妥善地加以解决。

值得特别说明的是:许多人对于“自我实现”心存误解,以为把心理辅导的最高目标定位于促进学生的自我实现,是在鼓励和助长学生的个人主义或极端自我中心,因而与德育的集体主义精神培养相抵触。

其实,自我实现指的是开发出个体的潜能,实现人生的价值,成为自己所希望成为的那种人。而个体的人生价值必然要由社会来认定,真正的自我实现者必然是为社会作出贡献,得到社会普遍肯定的杰出人物。那种极端的利己主义者即使升了官、发了财,也难以得到社会的认同,称不上真正意义上的自我实现者。

### 2. 工作动力机制的不同

德育与心理辅导都需要作为主体的学生积极参与,密切配合,以产生好的工作效果。但是在德育工作中,学生发挥主体作用的动力主要来自于规范性要求;而心理辅导中,学生与辅导老师合作的原动力则来自于内部需求。

道德观念、社会期望行为在被儿童、青少年接受之前,总要经过即使自己不愿意也只能服从的阶段。学生对社会道德要求之所以采取服从而不是对抗、逆反的态度,其动力主要源于规范性的要求,来自于外部的表扬和批评、奖励和惩罚这些辅助性的社会强化手段。而在心理辅导中,受导学生之所以找辅导老师寻求帮助,并且愿意与辅导老师建立友好的关系,倾吐自己内心的隐衷,接受辅导老师的指导意见,则一定是由于他迫切希望尽快摆脱冲突、烦恼的困扰,恢复正常的学生生活。他在心理辅导过程中主体作用的发挥,绝不是因为家长、老师的逼迫,或者希望得到“主动寻求老师帮助”一类的表扬,而是因为他不愿意生活在情绪低落、学习效率下降的消极状态之中。促使和支持受导学生在辅导过程中持积极态度的动力,是他摆脱困扰的内部需求。经验告诉我们,一个个性严重扭曲、行为变态怪异的学生,如果没有自我改变的愿望,那么你天天把他请到辅导室来进行“心理辅导”,也是丝毫不起作用的。对方甚至连起码的服从表现也不会产生,因为他缺少的正是心理辅导取得效果不可或缺的动力——受导者的内部需求。

### 3. 工作方式方法的不同

德育的工作方式主要是教诲与训练,而心理辅导的工作方式则是助人自助。

爱国主义、集体主义教育,人生观、价值观教育,法制教育,基本道德教育……这些内涵丰富、外延广阔的德育内容,大多数是通过榜样宣传、理论常识讲解和行为规范训练的途径和方法进行的。德育内容不加教诲,学生就不会明理;不加训练,学生就不会养成习惯。因此,教诲与训练是完全必要和行之有效的德育手段。心理辅导一般不使用教诲的方法来解决学生的心理问题,而且除了行为矫正技术外,也很少将训练作为操作手段。心理辅导的流派众多,但在辅导的途径与方法上,基本取向都是“助人自助”,强调问题最终要靠受导者自己去解决,即所谓“解铃还需系铃人”。辅导员

只是起启发诱导的作用。

当然,心理辅导并不排斥辅导员对受导学生的价值观影响,尤其对于心理成熟度尚未达到能够明辨是非、合理抉择水平的中学生而言,适当地通过质辩,改变受导学生的非理性观念,是完全必要的,否则就是没有尽到辅导员应尽的职责。然而这种价值观念的影响又不同于单纯教诲式的讲道理,而应当运用解释、面质、自我表露等操作技术,使受导者在不知不觉中接受合理的观念。卸下受导者心理负担的,最终不是循循善诱的辅导员,而是在探讨过程中先亦步亦趋,然后独自上路的受导学生自己。

#### 4. 工作场合和透明度的不同

德育的内容和活动都可以而且应当公开。宣传、教育和表扬、批评都是透明度越高,越能深入人心,效果也越好。心理辅导则必须为受导学生的谈话内容保密,以免给对方带来新的心理伤害。任何透露受导学生隐私的行为都有悖于心理辅导员的职业道德,应当严格禁止。

以上德育与心理辅导的四点区别,可以举例加以说明。有一位学生经常旷课、说谎。从德育的角度进行教育,首先考虑的是把纠正学生的问题行为作为工作的目标;操作上主要通过说服教育,帮助学生认识自己行为的错误性质及危害,然后督促他在行动上加以纠正并进行强化。而从心理辅导的角度进行帮助,则首先要搞清楚造成旷课、说谎的原因与背景,分析受导学生旷课、说谎所反映出来的个性缺陷和内心冲突,并把解决这种内心冲突,纠正其个性弱点,改善其生存环境作为辅导目标;在操作上主要通过倾听、宣泄等技术操作环节,让受导学生畅所欲言;在让他感受到辅导员尊重、真诚的关怀和同感的理解基础上,引导对方调整认知,乐意用改进后的行为表现来找回自尊、自信,完善自我。

综上所述,德育是从实现社会期望的角度去思考问题,开展工作;心理辅导是从促进个人成长的角度去思考问题,进行辅导。两