

国家级实验教学示范中心
师范生教学能力实训系列教材

P

中学生心理辅导

梁 斌 郭 英 周升群 主编

Z H O N G X U E S H E N G X I N L I F U D A O



科学出版社

国家实验教学示范中心·师范生教学能力实训教程

中学生心理辅导

梁斌 郭英 周升群 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

随着教师专业化进程的推进和教师教育培养体系的不断完善，人们对学校心理健康教育日渐重视，而对在校师范专业学生进行学校心理辅导工作能力的训练也日益重要起来。本书在注重学生心理辅导的基本知识和理论学习基础上，强调对学生进行从事心理辅导工作的基本能力训练。本书紧扣中学教育实际，吸纳中学生心理辅导最新成果，改变以往以理论知识为重点的教材编写模式，突出了实训特色，强调对学生实际工作能力的训练。

本书适合高等师范院校学生、中学教师和其他教育工作者阅读。

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

四川煤田地质制图印刷厂

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012年1月第一版 开本：787×1092 1/16

2012年1月第一次印刷 印张：11

字数：250千字

定价：26.00元

国家级实验教学示范中心·师范生教学能力实训系列教材

编 委 会

主 编：祁晓玲

副主编：郭 英 张 松 陈智勇

编 委：祁晓玲 郭 英 张 松 陈智勇 梁 斌

金秀美 吴 丹 杨 娟 邵 利 罗世敏

陶旭泉 沈 莉 李敏惠 熊天信 王 芳

李 强 张小勇 夏茂林 赵广宇 李 维

王重力 王 曦 郭开全 黄秀琼 程 峰

何 建 董云艳 罗 真 熊大庆 靳宇倡

徐华春 张 皓 刘 海 周升群 周蜀溪

叶 舒

前 言

21 世纪是一个充满变革与挑战的时代,世界范围内的教育变革浪潮风起云涌,“变革”或者“改革”已成为教育领域应用最为广泛的词汇之一。随着《国家中长期教育改革和发展规划纲要》(2010~2020 年)的颁布与实施及基础教育课程改革的进一步推进,人们越来越清楚认识到,通过教师教育的改革来促进教师的专业发展,进而推进社会进步,已成为我国教育改革的时代精神。

教师教育课程和教学的改革是教师教育的核心。近年来,四川师范大学也同国内许多高等师范院校一样,积极致力于教师教育课程结构与教学内容、教学方式、教学手段的改革,以提高师范生的综合素质与教育教学能力,包括教学设计能力、课堂教学能力、班主任工作的能力、心理教育能力、课程开发能力等。《中学生心理辅导》就是在这样的背景下面向全校师范生新开设的一门教师教育通识课程。在几年的教学实践中,我们深切地体会到,学校心理辅导是一项专业性、实践性极强的工作。通过本课程的教学,不仅要促使师范生掌握学校心理辅导的系统理论与方法,更重要的是要加强训练,培养其从事心理辅导的实际操作能力,使其适应未来心理教育工作的需要。而要达成上述目标,进行相应的教材建设尤显迫切。因为现有的学校心理辅导教材,多有重理论轻实训的倾向。

本书内容包含中学生心理辅导的主要方面,包括开展中学生心理辅导的意义、目标、内容与原则,学校心理辅导的理论基础,团体辅导与个别辅导,学习辅导、生活辅导、生涯辅导等。作为师范生教学技能训练系列教材之一,我们力图以科学、严谨的态度,务实、创新的精神将本书编出特色。在编写过程中,注重根据基础教育第一线开展心理辅导及素质教育的实际需要,吸纳中学生心理辅导理论与实践领域的最新研究成果,改变传统的以理论知识为中心的编写模式,采用新的教材结构和内容呈现方式。教材对于中学生心理辅导基本理论知识的论述简明,重点突出内容的实效性与可操作性,关注实践训练,通过大量的案例分析和训练项目达到理论联系实际,促进师范生由知识向能力转化,从而提高其心理辅导实际操作能力的目的。同时,教材每一章提供的拓展性阅读材料和思考训练题等学习资源,也有利于拓展学生的学习视野,充分体现了当今教师教育课程资源建设与教学改革的发展趋势。

本书既可作为师范院校学生使用的教材,也可作为在职教师继续教育的学习用书。全书由梁斌、郭英、周升群担任主编,由梁斌、周升群拟定编写提纲并统稿。各章的编写人分别为:郭英(第一章)、徐华春(第二章)、张皓和刘海(第三章)、周升群(第四章)、周蜀溪(第五章)、梁斌和叶舒(第六章)、靳宇倡(第七章)。

本书在编写过程中参考应用了国内外心理辅导或相关领域的专家学者的研究成果或案例,我们深表感谢。作为四川师范大学“师范生教学能力综合训练中心”建设的立项教

材,本书的编写和出版也得到四川师范大学教务处的指导与支持,在此一并表示诚挚的谢意。

由于时间及编者水平的限制,书中的疏漏和不当之处,恳请各位专家、同仁与读者批评指正。

编 者

2011年9月

目 录

前 言	(i)
第一章 学校心理辅导概述	(1)
第一节 学校心理辅导的目标与内容	(1)
第二节 心理健康的基本问题	(11)
第二章 学校心理辅导的理论基础	(24)
第一节 精神分析学派的心理咨询与治疗理论	(24)
第二节 行为主义学派的心理咨询与治疗理论	(29)
第三节 人本主义学派的心理咨询与治疗理论	(33)
第四节 认知学派的心理咨询与治疗理论	(37)
第三章 个别心理辅导	(44)
第一节 个别心理辅导的基础	(44)
第二节 个别心理辅导的实训与评价	(57)
第四章 团体心理辅导	(62)
第一节 团体心理辅导的基础	(62)
第二节 团体心理辅导的实训与评价	(79)
第五章 中学生学习心理辅导	(95)
第一节 学习心理辅导的基础	(96)
第二节 学习心理辅导的实训与评价	(114)
第六章 中学生生活心理辅导	(121)
第一节 中学生人际交往心理辅导	(121)
第二节 中学生情绪心理辅导	(131)
第三节 中学生性心理辅导	(138)
第七章 中学生职业生涯心理辅导	(147)
第一节 中学生职业生涯心理辅导的基础	(147)
第二节 职业辅导的实训与评价	(154)

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. 熟悉学校心理辅导的目标与内容；
3. 理解开展学校心理辅导的意义；
4. 掌握中学生心理健康的特征及影响因素。

【内容提要】

人才的竞争，既有数量的问题，更有质量的问题。心理健康就是关系人才质量的重要方面。心理健康的重要性，已经普遍受到人们关注。大力开展学生心理辅导工作，加强学校心理健康教育，也已成为世界性的教育共识。因此，教师在传授学生知识技能，促进其智慧才能发展，培养其道德品质，增进其身体健康的同时，还应自觉地担负起维护学生心理健康的职责。在本章中我们将讨论学校心理辅导的含义、目标、内容、意义，以及中学生心理健康的特征和影响因素等问题。

第一节 学校心理辅导的目标与内容

开展学校心理辅导，是促进中学生身心健康和全面发展的重要举措，它可以为其成年以后直至终身的幸福奠定良好的基础；同时也可以通过开展心理辅导，对学生中存在的各种心理和行为问题尽早发现，及时矫治。

一、心理辅导及其目标

什么是心理辅导？学校心理辅导的目标是什么？这是开展心理辅导首先必须明确的问题。

（一）心理辅导的概念

什么是心理辅导（psychological guidance）？著名心理学家罗杰斯对其的界定是：心理辅导是一个过程，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否定的经验，然后把那些经验融合于已经转变了的自己，作出统合。

1965年美国劳工部在其颁布的《职业劳工手册》中指出：心理辅导的任务是在中小学、学院、大学、医院、诊所、康复中心和企业中提供个别或集体的指导和咨询服务，

以帮助人们在个人、社会、教育、职业等方面取得更有效的发展和成就。

我们认为：心理辅导是指在一种新型的建设性的人际关系中，辅导人员运用心理学的知识与技术，协助来访者认识自己，接纳自己，进而欣赏自己，并克服成长的障碍，改变自己的意识和行为倾向，充分发挥个人的潜能，迈向自我实现的过程。简言之，心理辅导是在良好的人际关系中，运用心理学的理论与方法，帮助来访者自立的过程。它包含以下几个基本特征：

第一，心理辅导主要解决的是来访者心理或精神方面存在的问题。

第二，心理辅导是一种专业的助人行为，而不是一般的帮助活动。

第三，心理辅导强调良好的人际关系气氛。只有在良好的人际关系气氛中，来访者才会有安全感和信任感，从而接受辅导员的帮助。

第四，心理辅导是一种学习和人格成长的过程。通过心理辅导，来访者从不能自强自立到能够自强自立，从不能正确对待自己和他人到学会正确对待自己，减少内心的矛盾冲突，从不善交往或具有交往焦虑到学会如何与人相处等等。

为了进一步认识心理辅导的实质，我们有必要对心理辅导与心理咨询的概念加以比较。

咨询（counseling）一词来源于拉丁语 *consultatio*，基本含义为商讨或协商。在古汉语中，咨是商量的意思；询是询问，合起来就是与人协商、征求意见。英语中 *counseling* 含有协商、商讨、会谈、征求意见、寻求帮助、顾问、参谋、劝告、辅导等含义。

心理咨询（psychological counseling）是指运用心理学的理论和技术，借助语言、文字等媒介，与咨询对象建立一定的人际关系，进行信息交流，帮助其消除心理问题与障碍，增进心理健康的过程。

心理辅导与心理咨询二者的共同点是：它们都将自身视为来访者的一个学习过程，即通过学习来改变其不健康的心理和行为的过程，所以二者都强调双方之间的合作和建立一种民主、平等、和谐的关系。

但是学校心理辅导与心理咨询二者之间在目的、手段、对象等方面又各有差异。心理辅导的对象往往是处在转变或转折时期的普通学生，即心理健康状况相对良好的学生，关注对象的未来，心理干预的重点是预防，根本目标是防止未来问题的发生而为青少年学生提供服务，在方法上多采用团体辅导与个别辅导结合的方式。

心理咨询是以遇到心理困惑或有强烈心理冲突与矛盾的学生为对象，关注对象的现在，心理干预的重点是发展，根本目标是改善学生个体的心理机能，提高心理健康水平。心理咨询的方法更加专业化，且各种方法的使用需要综合。

由此可见，心理辅导与心理咨询是有区别而又紧密联系的。在实际操作中只有将它们结合起来，才可能提高学校心理健康教育工作的准确性、针对性和科学性。

（二）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纪学生的辅导目标，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；祛除特殊症状、改善行为，化解负性的或冲突的思想与情感；指导学生作选择、作决策、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生活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）^{〔1〕}。

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适方法；④改善学习方法；⑤能够在升学和就业方面作出适当的决策。

二、开展学校心理辅导的意义

开展学校心理辅导的意义主要体现在以下几个方面。

（一）开展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%，存在严重心理问题倾向的比例是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）^{〔2〕}。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，

〔1〕 黄希庭主编. 心理学 [M]. 上海：上海教育出版社，1997：433~434.

〔2〕 陈家麟. 学校心理卫生刍议 [J]. 教育评论，1992，（4）：2.

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的对立分离；责任意识淡薄，只注重权利的享有而忽视义务的承担；只注重向社会的索取，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^{〔1〕}。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。

（二）开展心理辅导有助于素质教育的推进

当今世界，科学技术飞速发展，知识经济初见端倪，国际竞争日趋激烈。要实现国家的长久发展，就必须努力培养出适应现代社会要求的高素质的人才。《中国教育改革与发展纲要》明确指出：“基础教育是提高民族素质的工程”，要求中小学要由“应试教育转向全面提高国民素质的轨道”。去年颁布的《国家中长期教育改革与发展规划纲要》也进一步提出：高中阶段的教育要“全面提高高中生的综合素质”。上述观点均强调教育的根本目的是全面提高学生的素质。因此近年来，我国各级各类学校正在大力实施素质教育。而良好的心理素质是人的素质结构中重要的组成部分。开展学校心理辅导，能够促进学生心理素质的提高，推进学校全面素质教育的开展。

中学阶段是实施素质教育的关键时期，这个时期既是学生身心发展最为迅速的时期，也是人格或心理品质形成的重要阶段。在这一阶段开展心理辅导，可以有效地促进学生良好心理素质的形成和发展，并为其全面素质的发展奠定坚实的基础。例如，通过心理辅导培养学生积极的情感，可以提高学生学习的积极性和有效性；通过心理辅导培养小学生良好的意志品质，可以促进学生学习的自觉性、主动性和坚持性；通过心理辅导培养学生自尊心、自信心和上进心等性格特征，可以促进学生的成就动机，提高学习效果。可以说，心理辅导是中学生素质教育的重要组成部分。

（三）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影响。

〔1〕 李满清. 论加强青少年心理健康教育 [J]. 湖南人文科技学院学报, 2004, (3): 12.

三、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必须遵循的基本要求，对学校心理辅导的开展具有重要指导意义，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^[1]。

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：一是指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，强调学生知、情、意与个性的协同发展，促进学生心理素质的整体发展与全面提高；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实效性。

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，是青少年儿童心理发展的内因或内部矛盾，也是其心理不断向前发展的动力。这

[1] 莫雷主编. 教育心理学 [M]. 广州: 广东高等教育出版社, 2002: 382.

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,只一味将学生当作教育的对象,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,一视同仁地予以尊重,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，替来访学生保密也不是绝对的，在某些特殊情况下，为了求助学生和他人利益免受伤害，可以进行适当公开，但前提是不能损害求助学生的利益。

四、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个方面。

（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、有步骤地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使学生掌握课前预习、课堂学习、课后作业、复习等基本的学习方法。比如指导学生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，还要结合各学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三个层次：第一层次是学科思想的指导，如指导学生掌握数学思想、物理思想等；第二层次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；第三层次是学科具体方法的指导，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，提高学生的学习兴趣和成就动机与自我效能感，激发学生的学习兴趣和求知欲，促进其对学习成败进行合理的归因等。

3. 学习习惯辅导

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、认真复习习惯及作业的习惯等，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学习习惯，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：考前复习指导、考试焦虑的指导、应考方法指导、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. 常见学习问题的辅导

主要包括厌学问题、学习困难学生的心理辅导等。

（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，掌握基本的社交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。

社会与生活适应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，尽快实现对新的学习环境的适应。

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,并能正确地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做出合理选择的能力。四是引导学生开发自我潜能^[1]。

(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。

五、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,是开展中学生心理辅导的前提条件。

(一) 学校心理辅导的途径

目前,学校心理辅导主要通过以下 4 个方面的途径来进行。

1. 结合学科教学渗透心理辅导

结合学科教学渗透心理教育,这是学校心理辅导的主渠道和最基本的途径。因此,学科教师要树立心理教育的意识,充分利用和挖掘自身学科的特点与优势,把心理健康教育渗透于正常的学科教学中,使学生耳濡目染,潜移默化,在学习到知识与技能的同时发展良好的心理素质。

2. 开展个体与团体心理辅导

在学校开展专门的心理辅导工作,是实现学校心理健康教育整体目标的重要途径。学校通过建立学生心理咨询与辅导中心、辅导室或心理热线,开辟心理专栏,对存在问题或出现心理障碍的学生进行个别或团体辅导,帮助学生消除心理问题和心理障碍,恢复心理健康,提高心理素质。

[1] 周玲,李雄鹰.论高校大学生生涯辅导体系的构建.兰州大学学报,2004,(4):141.

3. 开设心理辅导课程

开设心理辅导的课程并不是一件新鲜事。在西方国家，如美国、英国早在 20 世纪中期就在学校开设了心育学科课程，我国有些学校近年来也陆续在尝试开设心理辅导课程。一般说来，心理辅导课程包括学科课程、活动课程和环境课程三大板块。

(1) 心理辅导的学科课程

心理辅导的学科课程不是心理学专业课程，它的内容与学生心理发展的需要密切相关。通过开设心理辅导的学科课程，丰富学生的心理学知识，训练他们掌握必要的心理调适的方法，这对学生的终身发展是十分必要的。心理辅导学科课程的授课方式也很多，但归根结底必须遵循“问题导入—师生互动—反思感悟—改变行为”的路线^[1]。

(2) 心理辅导的活动课程

心理辅导的活动课程主要有三类：一是在团队、校会、班会及其他社会服务活动中进行心理教育；二是通过学科兴趣小组活动进行心理教育；三是通过文艺、体育活动来活跃学生的身心，加强竞争与协作能力，促进学生心理品质的提高及个性的健康发展。

(3) 心理辅导的环境课程

即通过创设良好的学校环境来达到心理教育的目的。学校环境包括物质环境和心理环境，它直接影响一个学校的文化，影响学生的身心健康和学习效率。因此，在建设校园物质环境时，应注意桌椅的高度与位置，教室的通风、照明、温度，墙壁的色彩以及校园的绿化等，以达到“境教”目的；在注重校园物质环境建设的同时，更要重视良好校风与放风的调控，通过创设积极向上、团结合作、互助友爱的集体气氛来发展学生乐观、开朗、进取、宽容的心理品质。

4. 建立家庭、学校与社区相互沟通的心理辅导渠道

建立家庭、学校与社区心理辅导相互沟通的渠道，优化家庭与社区教育环境，是提高学生心理健康水平的重要方式和途径。学生心理问题的产生和发展，家族环境、家庭教育与社区状况、社区文化是不可忽视的因素。因此，学校教育、家庭教育、社区教育应积极配合，以便形成教育的合力，共同做好青少年学生的心理辅导工作。

(二) 学校心理辅导的形式

(1) 直接辅导与间接辅导。直接辅导的特点是由心理辅导人员对具有心理疑难需要帮助、存有心理困扰需要排解或有心理障碍需要治疗的来访学生直接进行的辅导。间接辅导是由学校心理辅导人员对来访的教师、学校行政人员、学生家长所反映的当事人的心理问题进行的辅导。

(2) 个别辅导与团体辅导。个别辅导是辅导者与来访者一对一的辅导活动。团体辅导与个别辅导相对而言，当同类问题的求询者被辅导人员分成若干小组或较大的团体进行共同商讨、指导时，这种形式便称为团体辅导。

(3) 通讯辅导与现场辅导。通讯辅导是指利用电话、网络等形式进行的心理辅导。现场辅导指专职辅导人员深入到学校或学生家庭，为求询者提供多方面服务的辅导形式。

[1] 林建华. 中学生心理健康教育课程与教法 [M]. 南京: 南京大学出版社, 1999: 2.