

学校心理辅导丛书

策划：全人心理教育机构

青少年生活压力与辅导

郑照顺 著

中国心理学会学校心理专业委员会 联合推荐
中国教育学会学校心理辅导专业委员会



世界图书出版公司

学校心理辅导丛书

青少年生活压力与辅导

郑照顺 著



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年生活压力与辅导 / 郑照顺著. — 广州: 广东世界图书出版公司, 2003.4

(学校心理辅导丛书)

ISBN 7-5062-5755-6

I. 青... II. 郑... III. 青少年心理学
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 032830 号

学校心理辅导丛书

青少年生活压力与辅导

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

授 权: 心理出版社 (台湾)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 南海市彩印制本厂

版 次: 2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 850×1168 1/32

ISBN 7-5062-5755-6/G·0025

版权贸易合同登记号: 19-2003-095

出版社注册号: 粤 014

定 价: 560.00 元 (全套 20 册)

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换

《学校心理辅导丛书》审订委员会

主任：

林崇德 北京师范大学教学指导委员会主任、教授，中国心理学会副理事长，教育部中小学心理健康教育咨询委员会主任

吴武典 台湾师范大学教育学院院长、教授，台湾辅导协会前理事长，世界资优儿童协会前理事长

黄希庭 西南师范大学教授，中国心理学会副理事长

副主任：

刘华山 华中师范大学心理系主任、教授，教育部中小学心理健康教育咨询委员会委员

莫 雷 华南师范大学教育科学学院院长、教授，中国心理学会副理事长，教育部中小学心理健康教育咨询委员会委员

王登峰 北京大学党委副书记，心理学系教授

林家兴 台湾师范大学教育心理与辅导学系教授，台湾辅导协会理事长

委员（按姓氏笔画）：

万明钢 西北师范大学教育科学学院院长、教授

叶浩生 南京师范大学心理研究所所长、教授

申继亮 北京师范大学发展心理研究所所长、教授

- 卢家楣 上海师范大学教育学院院长、教授
白学军 天津师范大学心理学系主任、教授
江光荣 华中师范大学心理咨询中心主任、教授
时 勘 中国科学院心理研究所教授
张文新 山东师范大学教育科学学院院长、教授
张向葵 东北师范大学心理学系主任、教授
李伟健 浙江师范大学教育科学学院院长、教授
李其维 华东师范大学心理学系教授、《大众心理学》主编
李 红 西南师范大学心理学系主任、教授
沈模卫 浙江大学心理学系主任、教授
杨丽珠 辽宁师范大学心理学系主任、教授
郑 雪 华南师范大学心理学系主任、教授
俞国良 中央教育科学研究所教育心理研究室主任、教授
胡卫平 山西师范大学教科所所长、教授
游旭群 陕西师范大学心理学系主任、教授
彭运石 湖南师范大学教育科学学院院长、教授
蔡笑岳 广州大学教育学院院长、教授
樊富珉 清华大学心理咨询中心主任、教授

执行委员：

- 周宗奎 华中师范大学教育科学学院副院长、教授
聂衍刚 广州大学心理系主任、副教授
胡朝阳 全人心理教育机构总干事

总 序

学校心理辅导是在 20 世纪教育改革运动中出现的新型教育方式，是现代心理学、教育学、精神医学、生理学、社会学等多学科理论与学校教育实践相结合的产物。许多国家和地区非常重视心理辅导在学校教育中的作用。有些国家甚至将学校心理辅导与教学工作并列，二者被喻为现代学校的两个轮子，心理辅导在某种意义上已成为现代学校的一个重要的标志。

在我国大中小学开展心理辅导，是进一步深化教育改革、促进学生健康成长的客观要求。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出：要“加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”。学校开展心理辅导，有利于预防心理疾病，维护学生心理健康；有利于儿童、青少年社会化和人格的健全发展；有利于提高教育质量，从而全面优化学生素质；有利于推进整个社会的精神文明建设……

心理辅导的多方面的积极作用是由其本身的一系列特点所决定的：心理辅导重视学生个体发展的内在需求，既关心学生行为是否符合社会规范，也关心学生个人合理需要是否得到满足；心理辅导不仅重视学生认知方面的改善和潜能的开发，更强调学生动机、情感、个性方面的发展；心理辅导以民主的、建设性的师

生关系为前提条件,强调师生间真诚态度和互相尊重;心理辅导注意发挥学生自主精神,强调依靠学生自我探索来解决面临的问题;心理辅导重视学生个别差异,容纳并重视个人的独特性。这些特点使得心理辅导可以成为学校教育教学工作的有力的配合和有益的补充。

我国大陆地区在80年代中后期,学校心理健康教育和心理辅导工作开始受到关注,近几年发展很快,已显示了旺盛的生命力。各级学校的心理辅导教师针对大中小学学生心理困扰与障碍开展了各种形式的心理咨询与辅导工作,一些心理学、教育学专业工作者力求以学科领域的理论和方法为基础教育服务,在我国心理辅导的理论与实践方面作了一些有益的探索,一些专业学会团体积极组织和开展学校心理辅导工作的研讨和交流,社会舆论也广泛认同,给学校心理辅导工作提供了有力的支持。国家教育行政部门对学生心理健康教育高度重视,1999年,教育部先后下发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》和《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》,加快了全国学校心理健康教育工作的进程。2002年,教育部又颁发了《中小学心理健康教育指导纲要》,对学校心理健康教育工作又提出了系统具体的要求和指导。心理辅导在各类学校中正在逐步普及,并已初步具备了健康发展的有利条件。

心理辅导是一项专业性很强的工作。要推进我国学校心理辅导工作规范化,不仅需要建立一支高素质的心理辅导教师队伍,而且必须为学校 and 教师提供必备的专业资源和支持。专业图书资料的学习是心理辅导老师提升专业知能的重要途径。大陆这些年来也相继出版了多种心理辅导的图书,对心理辅导工作的推展起

到了重要作用，但由于缺乏系统性、针对性和操作性，因此还不能很好地满足实际工作者的需要。为了配合心理辅导教师的培训和满足各级学校开展心理辅导工作的实际需要，我们从台湾心理出版社精选了一批心理辅导专业图书，整合为《学校心理辅导丛书》在大陆出版。所选的图书皆由具有丰富教学经验和临床经验的专家撰写，在台湾学界具有相当的影响。

我国台湾地区的辅导工作经过几十年的探索和实践，取得了长足的进步。1958年成立的辅导学会，成为台湾地区辅导运动的一个重要起点。从1962年起，辅导学会与地方教育管理部门合作开展了中等学校辅导工作实验。此后，台湾地区教育管理部门又接受学者建议，先后制订了一系列政策，并从1966年开始在指定的学校进行实验，为在中等学校全面推行辅导工作做了较充分的前期准备。此后，台湾辅导工作的普遍化与制度化得到推进。学校辅导工作由重点实验到全面实施，其发展轨迹是先初中，次高中，再大学，后小学，逐步扩展。台湾地区学校教育中，辅导与教学、训导结合，已成为相辅相成、三位一体的教育体制。经过多年实践，台湾地区辅导工作在制度设计、机构设置、课程安排、人员培训、资源配置和社会支持等方面取得了全面的进步，特别是在辅导领域的专业方法与技术方面，台湾辅导界积极引进西方的研究成果，并结合台湾社会实际开展研究和探索，积累了相当丰富的经验，这些经验对于大陆正在推进的心理辅导工作具有极大的参考和借鉴价值。

在丛书选编过程中，我们力求遵循下述原则：（1）科学性。要求入选著作对有关心理辅导的基本概念、原理、方法及其适用条件的表述正确，符合科学要求。（2）针对性。结合大陆心理辅

导的现状,着重选取大陆研究不多而台湾已有相当积累的领域和材料,要求入选图书能反映台湾辅导现状且满足大陆借鉴之需。

(3) 发展性。在整套丛书的内容比重上,突出心理辅导以学校正常学生为主要工作对象的要求,在兼顾治疗、预防、发展三方面内容的同时,强调预防、发展重于治疗。(4) 操作性。入选图书的内容具体、实用,侧重大量的能供辅导人员直接操作的辅导方法、技术和辅导活动方案的介绍。

本丛书的选题涵盖心理辅导的原理、专题心理辅导和心理咨询技术、心理治疗的方法与实务、心理辅导人员的专业发展等领域。所选图书内容突出学校心理辅导的组织和实施的实际需要,在兼顾基本原理和方法的基础上,用最大的篇幅介绍适用于学校心理辅导实践的具体技术和操作实务。丛书内容涉及心理辅导的基本原理和组织管理;心理辅导与治疗的方法,如团体辅导、游戏治疗、读书治疗;心理辅导的主要领域,如学习辅导、生活辅导、职业辅导和危机干预等;辅导工作者的专业提高,如怎样做个优秀的辅导工作者、怎样有效地与学生沟通,特别是提供了大量的辅导活动和课程设计的实例,如团体辅导活动、理性情绪课程、游戏治疗活动、生涯发展规划和偏差行为辅导的案例分析等。

考虑到两岸出版和辅导领域的实际差异,为了适应大陆出版的政治要求、学术规范和语言习惯,使丛书能更好地为大陆心理辅导工作提供借鉴,我们对引进的著作制订了统一的修订原则。修订工作看似简单,实际其工作之复杂、工作量之大、程序之繁琐大大超乎预料。既要顾及大陆的出版要求、语言习惯和专业术语用法,又要尊重原著,让我们颇感为难。仅在语言习惯方面,

包括遣词造句、标点符号等，两岸还是略有不同，我们花费了很大的心力来修订，以期尽量符合大陆读者的阅读习惯。尤感为难的是，对一些心理学术语的表述，两岸颇不一致。如台湾所用“谘商”（counseling），大陆用“咨询”，而台湾所用“咨询”（consultation），大陆尚无合适术语取代，我们尝试用“会商”代之。另对一些人物译名、纪年、机构名称都有改述，还省略了大陆读者难以找寻的文献条目。

本丛书能顺利出版，要归功于两岸心理学界和出版界的通力合作。首先感谢心理出版社总经理许丽玉女士和吴道愉总编的理解和配合，感谢广东世界图书出版公司陈岩总经理、陈洁副总编的鼎力支持，特别要感谢特邀编辑王英、雷晓云、范翠英女士的辛勤努力。

将台湾心理学著作这样成规模地在大陆修订出版，尚无先例可循。由于时间仓促、工作量大，我们对丛书的审订难免有疏漏或不当之处，恳请作者诸君多多包涵，也希望各位读者多提意见。相信我们的努力一定有助于两岸心理学的共同繁荣。

《学校心理辅导丛书》审订委员会

作者序

最近青少年的生活压力问题、行为问题等不断地发生，已引起国际心理学者的重视。美国心理学家柯波男（Copeland）1994年到台北演讲《青春期生活压力与应对效能》（Stress and coping efficacy during adolescence），他发现今日美国的青少年对生活压力大都采用“逃避及发泄”的应对方式，同时又以“情绪为中心”去解决问题，于是青少年行为问题的严重性，可谓愈演愈烈；他更指出青少年面临生活压力危机时，家庭中的父母、学校的老师及社会机构能伸出援手，对青少年给予支持、关怀愈来愈重要。

日本心理学者稻村博也发现日本青少年近年来常有极端的问题行为及情绪障碍发生，诸如离家出走、拒绝上学、家庭暴力、滥用药物、集体暴力、冷漠、自杀行为，或模仿计算机软件情节谋杀人命等事件，这是二次世界大战以来物质富裕而精神空虚所产生的新危机。

近年来青少年因为感情困扰、课业压力、价值冲突、被冷落、家庭管教压力等，造成自杀事件不断发生，最近又有集体性凌虐、为钱财谋杀父母等青少年事件。这些引起笔者对青少年问题发生的基本原因、以及如何协助青少年渡过青春期难关的主题，产生研究兴趣。

青少年问题已经成为国际瞩目的焦点，研究者先从青少年的“应对方式”加以了解，并提出如何建立“家庭与社会支持体系”，以协助青少年渡过青春期的危机；再从“沟通方式”“休闲

生活的辅导”“心理辅导”“生涯辅导”“情绪智能”等领域，向学校的辅导人员、教师、为人父母者及青少年本身提供如何应对生活压力的基本原则及方法，以帮助青少年走出压力冲击的阴霾，更进一步辅导如何积极应对生活压力的方法，以开发青少年的生命潜能，建立更幸福与充实的生活。本书主要理论架构如下：

第三章 描述生活压力不是完全有害的：有适当压力可以使自己的学习生活“更积极”、“更有创意”，并获得“更高的成就”。人生随时在挑战生活压力及追求高成就，才能进步。

第四章 讨论青少年对生活压力应对的方式：大多采用“消极的逃避”以及“攻击性的发泄”方式为主，少以“问题中心”去解决问题。

第五章 描述社会支持力量的重要性：“社会支持”可减少青少年危险因子的发生；社会支持来源于同伴、父母、老师及社会机构等，因此人际关系的建立及社会支持关系之建立日益重要。

第六章 描述人际沟通的媒介是多元的：如何善用沟通媒介，在何时、何地掌握好的沟通媒介及善用幽默等，可以减少人际冲突压力的发生。

第七章 描述休闲的时代来临：如何发掘休闲资源；选择好的休闲生活形态，有助于消除生活压力并增进生命潜能再开发。

第八章 描述如何应用各种心理辅导的方法，去帮助青少年解决生活压力的相关问题。

第九章 叙述生涯规划对青少年的重要性：“适才适所终不悔，才学兼具终无忧。”“生也有涯，知也无涯”，以有涯之身，面对无涯之知，故应慎选“生涯之知”。青少年如能透视生涯发展

阶段，及早做好生涯规划与生涯抉择，则可减轻青少年生涯阶段发展的压力。

第十章 描述情绪智能时代来临：由于社会高度的竞争压力，人类的情绪障碍愈来愈严重，有效地“操控自己的情绪”将是人生成功的基础。最近心理学者加德纳（Gardner）提出“多元智能”（MQ），戈尔曼（Goleman）提出“情绪智能”（EQ）及斯腾伯格（Sternberg）提出“成功智能”（SQ），三者对人类的“情绪智能”有着深入的描述，将会对 21 世纪教育内容、教育方式的改革，带来新的影响。

本书能够出版要感谢很多人的协助，有导师林清江先生过去对我的硕士论文指导时，在“方法论”上的启发；高雄师范大学戴嘉南副校长在“青少年生活压力心理学”上的指导；美国北卡罗拉多大学教授柯波男博士及特教系系主任黄艾伦博士等的协助；又有博士班的教授黄正鹄校长、蔡培村院长等的引导；特教研究所蔡典谟教授关心及台湾中山大学刘维琪校长、教育研究所郑英耀所长之协助安排授课，使所学的理论与实践能够结合。我的同事潘道仁、许隆益、郇祥麟、陈惠珠四位主任多方协助，许清练、李丽恕等二位组长、廖彩燕老师、吴秀姿老师等协助提供个案。更有内人王素敏老师的多方面协助，心理出版社许丽玉总经理允诺协助出版，及总编辑吴道愉先生之关心。以上这些积极热忱与支持之力量促成本书之完成。对上述帮助我的师长、同事、同学、家人致上最高的敬意。

郑道顺 谨识

1999 年 3 月 1 日

目 录

总 序	1
作者序	1
第一章 青少年生活压力与危机	1
第一节 青少年生活压力危机与实例	3
第二节 青少年生活压力研究方法的趋向	14
第三节 青少年生活压力研究的应用范畴	21
第二章 青少年的压力来源	29
第一节 压力源的概说	33
第二节 青少年生活世界的压力	35
第三节 青少年身心发展的压力	40
第四节 青少年生涯发展的压力	45
第三章 生活压力的积极作用与负面影响	49
第一节 生活压力中的内在推力	51
第二节 生活压力中蕴含的外在推力	58
第三节 生活压力的负面影响	63

第四章 生活压力与应对	91
第一节 人格特质导向的应对类型	93
第二节 认知评估的应对类型	94
第三节 互动方式的应对类型	97
第四节 整合式的应对类型	100
第五节 青少年生活压力与应对方式的实证研究	106
第五章 生活压力与社会支持	115
第一节 社会支持的涵义	117
第二节 社会支持与压力缓冲论	120
第三节 社会支持的方式与功能	123
第四节 社会支持的来源	125
第五节 社会支持的正负面影响	126
第六节 青少年生活压力与社会支持的实证研究	130
第六章 生活竞争压力与人际沟通	141
第一节 生活竞争下的社会进化论	143
第二节 人际沟通的涵义与功能	144
第三节 人际沟通的历程	152
第四节 如何发展沟通渠道及提升沟通品质	158
第七章 生活压力与休闲辅导	171
第一节 影响休闲形态的因素	173
第二节 休闲的意义及功能	178

第三节	休闲教育的实施	186
第四节	休闲辅导取向	199
第五节	休闲的治疗方法	209
第六节	休闲辅导的未来展望	218
第八章	生活压力与心理辅导	225
第一节	认知辅导法与生活压力	227
第二节	心理分析与生活压力	235
第三节	行为治疗法与生活压力	247
第四节	个人中心法与生活压力	265
第九章	生涯发展压力与生涯辅导	295
第一节	生涯规划的需要	297
第二节	生涯发展的范围与阶段	298
第三节	生涯辅导的定义与内容	303
第四节	生涯辅导的策略	307
第五节	生涯发展压力的辅导	310
第十章	情绪智慧与生活压力	315
第一节	情绪智慧的基本理论及代表人物	317
第二节	情绪智慧的内容及性质	320
第三节	生活压力与情绪智慧的应对	330
第四节	青春期的压力情绪	334
第五节	青春期压力情绪的辅导方法	337

第一章 青少年生活压力与危机

“心病需要心药医”，弗洛伊德发现临床生理医学有其治疗的极限。于是他进一步去作精神病理研究，发现约有一半以上的疾病来自心理压力、心理冲突、情绪困扰、价值冲突、环境因素及其他的社会因素。

近年来青少年事件日增，因此探讨生活压力源的相关因素，将有助于了解青少年面临生活压力时可能出现的状况，以进一步帮助青少年应对生活压力的危机。