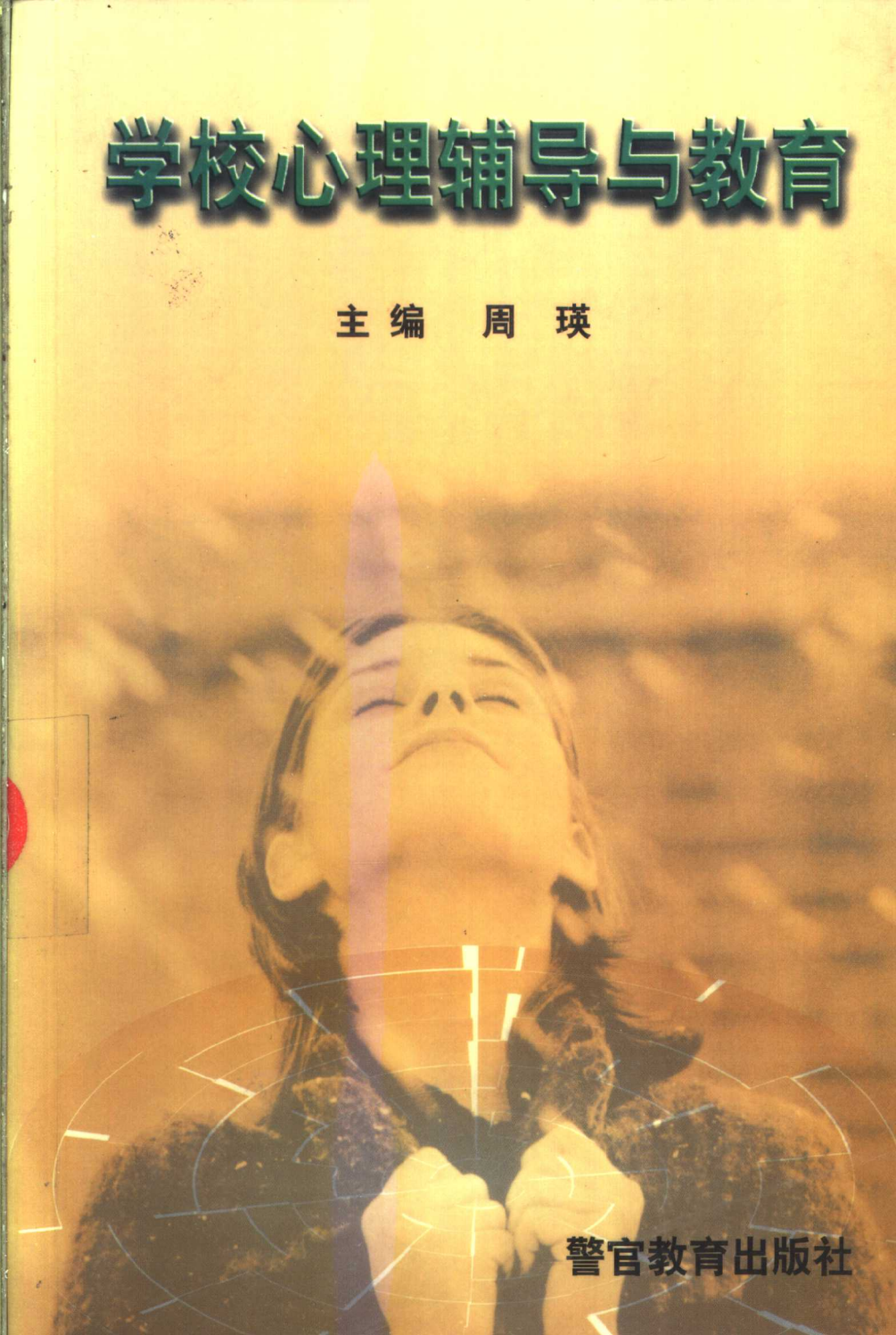


# 学校心理辅导与教育

主 编 周 瑛



警官教育出版社

河北省“九五”教育科学重点课题  
“师专生思想道德教育中的心理学研究”成果

# 学校心理辅导与教育

主 编 周 瑛 付建中  
副主编 杜国莉 张守兴  
董作华 王东风

育出版社  
京·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

学校心理辅导与教育 / 周瑛, 付建中主编 - 北京: 警官教育出版社, 1999.1

ISBN 7-81062-110-6

I. 学… II. ①周… ②付… III. 心理卫生 - 健康教育: 学校教育 - 教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 00993 号

### 学校心理辅导与教育 XUEXIAO XINLI FUDAO YU JIAOYU 周 瑛 付建中 主编

---

出版发行: 警官教育出版社

地 址: 北京市西城区木樨地南里公安大学 368 信箱

邮政编码: 100038

经 销: 新华书店

印 刷: 河北省抚宁印刷厂

---

版 次: 1999 年 1 月第 1 版

印 次: 1999 年 1 月第 1 次

印 张: 9.125

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

字 数: 250 千字

印 数: 0001 册 - 5000 册

---

ISBN 7-81062-110-6/G·51

定 价: 15.00 元

---

本社图书出现印装质量问题, 由发行部负责调换

联系电话: (010) 63274348

版权所有 翻印必究

E-mail: cpep@public.bta.net.cn

## 前 言

近 20 年来,学校心理辅导与教育活动随着社会经济和文化的变革得以迅速发展。从最初人们对它陌生,到现在普遍接受它、重视它,其中包含着这门学科的成熟以及在学校教育工作中所起到的不可低估的作用。特别是实施素质教育以来,学校思想政治工作方式方法的更新,更加迫切需要学校心理辅导与教育作为补充。一些远见卓识的教育工作者,也把心理辅导与教育作为素质教育实施的切入点,开展了大量的心理咨询和促进心理健康的活动,并陆续出版了一些有关这方面内容的著作或教材。但从整体上看,学校心理辅导与教育工作还处于发展阶段,并缺乏有关心理咨询、心理卫生、心理健康的教材或书籍进行指导。为此,我们邀请了专门从事心理辅导与教育理论研究、有实践经验的学者,组成了《学校心理辅导与教育》编委会,撰写了本书。本书的编写,旨在推动学校心理辅导与教育的发展,塑造学生良好的心理素质,提高学生心理健康水平,从而促进学校各方面教育工作高效率地运行。

本书较为全面地介绍了当代心理教育理论研究和实践方面的最新成果,既吸收了以往同类教材的优点,同时又注重突出自身的特色。在编写过程中对本书的特点作了如下方面的考虑:

综合性。鉴于目前流行的教材内容比较单一,不能满足学习以及教育工作者在较短时间内获得更多、更丰富的心理辅导与教育知识的实际情况,经过编写组全体成员反复酝酿讨论,采用了分块组合,以专论的形式出现,集心理辅导、心理咨询、心理治

疗、心理卫生等方面的知识为一体，形成了内容丰富、咨询个案突出的综合体系。

操作性。心理辅导与教育理论方面的学习固然重要，但对于广大学生及其教育工作者来说，更重要的还在于实践。为此，他们迫切希望通过心理辅导与教育理论和知识的学习，获得一些解决问题并能具体操作的方法。从这一着眼点出发，本书列举了大量咨询实例，详尽叙述了咨询技术的步骤、方法，以便使初学者能从中受益，立竿见影。

探索性。本书注意吸收其他同类教材的研究成果与见解，对心理辅导与教育的意义、目标、途径、方法等诸多理论问题进行了较为深入的研究，并形成了综合性的体系，在学术价值方面具有一定的探索性。

正如同综合性、操作性、探索性是一个统一的整体一样，该书将在与广大读者见面之时，会以其严密的逻辑体系、丰富的思想内容对学校心理辅导与教育活动的深入开展有所帮助。

《学校心理辅导与教育》的编写组

1998年12月

## 《学校心理辅导与教育》编委会

主 任：李作臣

副主任：路金声 亢晓丽

成 员：(以姓氏笔划为序)

于季男 王凤琴 王东风

付建中 李晓萍 张守兴

陈秀梅 杜国莉 金 怡

苗素香 周 瑛 姜凤琴

常秀芹 董作华 檀 立

# 目 录

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| <b>第一章 学校心理辅导与教育的基本问题</b> ..... | ( 1 )   |
| 第一节 学校心理辅导与教育的研究对象和任务.....      | ( 1 )   |
| 第二节 学校心理辅导与教育的意义.....           | ( 6 )   |
| 第三节 心理辅导与教育的发展.....             | ( 12 )  |
| <b>第二章 学校心理辅导与教育的实施</b> .....   | ( 28 )  |
| 第一节 学校心理辅导与教育的准备.....           | ( 28 )  |
| 第二节 心理辅导与教育活动的整体设计.....         | ( 31 )  |
| 第三节 学生心理档案的建立.....              | ( 40 )  |
| <b>第三章 心理卫生总述</b> .....         | ( 47 )  |
| 第一节 心理卫生的一般问题.....              | ( 47 )  |
| 第二节 影响心理健康的因素.....              | ( 53 )  |
| 第三节 心理健康的维护和保持.....             | ( 59 )  |
| <b>第四章 心理卫生理论</b> .....         | ( 68 )  |
| 第一节 应激理论.....                   | ( 68 )  |
| 第二节 心理健康人的模式.....               | ( 73 )  |
| <b>第五章 学生的心理疏导</b> .....        | ( 89 )  |
| 第一节 正常学生的心理辅导.....              | ( 89 )  |
| 第二节 偏常学生的心理辅导.....              | ( 97 )  |
| <b>第六章 心理咨询总述</b> .....         | ( 110 ) |
| 第一节 心理咨询的一般问题.....              | ( 110 ) |
| 第二节 心理咨询的过程.....                | ( 114 ) |
| 第三节 心理咨询的理论和方法.....             | ( 123 ) |

|                                                            |       |
|------------------------------------------------------------|-------|
| 第四节 心理咨询的原则 .....                                          | (134) |
| 第七章 心理咨询的技术 .....                                          | (140) |
| 第一节 咨询关系的建立和发展 .....                                       | (140) |
| 第二节 会谈技术 .....                                             | (155) |
| 第八章 考试心理咨询 .....                                           | (164) |
| 第一节 考试焦虑咨询 .....                                           | (164) |
| 第二节 应试心理指导 .....                                           | (178) |
| 第九章 交往心理咨询 .....                                           | (185) |
| 第一节 心理交往的概念 .....                                          | (185) |
| 第二节 心理交往障碍 .....                                           | (189) |
| 第三节 交往心理障碍的克服方法与交往艺术 .....                                 | (200) |
| 第十章 青春期性心理发展与咨询 .....                                      | (206) |
| 第一节 青春期教育的概念 .....                                         | (206) |
| 第二节 青春期教育的心理基础 .....                                       | (210) |
| 第三节 青春期性心理误区 .....                                         | (215) |
| 第四节 青春期性心理的自我调节与矫正 .....                                   | (218) |
| 第十一章 中学生升学与就业指导 .....                                      | (222) |
| 第一节 职业指导的基本理论 .....                                        | (222) |
| 第二节 中学生升学指导 .....                                          | (226) |
| 第三节 中学生就业指导 .....                                          | (237) |
| 附录 1: 心理卫生评定表 .....                                        | (245) |
| 附录 2: 河北省教育科学“九五”规划课题<br>《师专生思想道德教育中的心理学研究》<br>课题组成员 ..... | (280) |
| 主要参考书目 .....                                               | (281) |
| 后记 .....                                                   | (283) |



# 第一章

## 学校心理辅导与教育的基本问题

### 第一节 学校心理辅导与教育的研究对象和任务

#### 一、学校心理辅导与教育的一般概念

##### (一) 学校心理辅导与教育的名称及内涵

关于学校心理辅导与教育的名称,有多种提法,如“心理教育”、“心理素质教育”、“心理健康教育”、“心理咨询”等等,对其内涵的认识也存在着一定的差异。主张“心理教育”这一提法的人认为,心理品质的好坏,直接关系到学校教育的成效,因而学校教育的根本在于进行心理素质教育,要以优化心理品质为突破口,使学生的德、智、体和个性生动活泼地发展。但有的人认为“心理教育”提法包含的内容十分广泛,似乎各类学科教育都不外乎是心理教育,这种提法给人的印象是其所指过于宽泛,其结果是使“心理教育”淹没于学科教育之中,看不到其独特之处。“心理健康教育”不像“心理教育”提法那样宽泛,它只注重与心理健康有关的内容,而心理教育中涉及到的智力训练等内

容就不宜包含在心理健康教育之中。但也有人认为,“心理健康教育”一般是从心理疾病的预防角度来进行教育的,而心理疾病在中小學生中虽不同程度地存在着,但似乎不是主流。他们认为,这种提法给人的感觉是包容的面太窄,像这样,似乎意志力的训练就不应包含在心理健康教育中。坚持“心理辅导”提法的人强调辅导与教育的含义的区别,认为辅导比教育更能体现这项工作的特点,认为辅导与教育有以下几点区别:(1)辅导是自下而上的,是一种服务,而教育是从上而下的;(2)辅导是由内向外的,注重学生内在需求的满足和内在潜能展现,而教育是由外向内传授的;(3)辅导关注的是每个学生的具体问题,重视个性差异和个别化对待,而教育则比较关心学生中共同存在的问题,重视共同性。持相反意见者认为,辅导与教育的上述区别不是绝对的,“心理教育”并不排斥“为学生服务”、“从学生的实际出发”、“注重个性差异”等。总之,目前这个问题还未达成一致的意见,有待于进一步研究,现暂称为“心理辅导与教育”。

学校心理辅导与教育的定义也没有统一的说法。一般认为,学校心理辅导与教育是整个学校教育体系的一部分。指教育者根据社会的要求,有目的、有计划、有组织地培养受教育者良好心理,开发心理潜能,解除心理困惑,防止心理疾病,增进心理健康,进而使学生德、智、体、美、劳等整体素质得到提高和个性发展的活动。

从上述定义可以看出,学校心理辅导与教育具有社会性,社会要求学校开展心理辅导与教育,学校必须通过心理辅导与教育为社会服务。目的性,学校心理辅导与教育的目的在于优化学生心理素质,提高他们的整体素质。计划性,学校心理辅导与教育有统一的教学大纲及适合于不同年级学生的心理辅导与教育的课程。组织性,由专职的心理学工作者、专职的师资队伍和相应的组织从事心理辅导与教育工作,同时,心理辅导与教育活动也是

有组织进行的，或以学校组织实施，或以班组织实施。

## （二）学校心理辅导与教育的功能

### 1. 适应功能

这一功能指学生在选择课程或学校生活上需要帮助时，辅导人员针对这些学生的实际情况给予必要的解释，帮助他们使自己的要求与社会的需要吻合。这一功能包括下列内容：

（1）不良适应的预防。预防不良适应是辅导计划的一部分。虽然不良适应的因素包括家庭、学校和社会各方面，但学校辅导工作担负着大部分责任。

（2）不良适应的早期发现。教师对有诸如攻击性、扰乱教学秩序等反抗行为的学生能及早发现，但对有沉默寡言、退缩行为的学生则往往不能及时发现。而辅导工作通过经常性的测验、调查、访问等则可及时发现适应不良的学生。

（3）不良适应个案的诊断。辅导人员发现不良适应，便会对它进行诊断、分析，确定行为的原因，制订辅导计划，使学生尽快良好适应生活。

（4）治疗与追踪辅导。指对当事人具体实施辅导，并在今后的学习、生活中继续帮助，使当事人以全新的意识与行为方式来适应环境，并直到完全适应为止。

### 2. 分配功能

指由于学生的能力、性格、兴趣有显著的个性差异，辅导能帮助学生把自己的能力分配到适当的教学活动上，也就是帮助学生去发现适合其个性与需求的课程或活动。

主要内容有：

（1）提供升学与就业的机会。这是学生在升学与就业方面做适当选择时所必需的，如果学生无选择的机会，就无选择的自由，也就无法适当的选择。辅导就是让学生有所选择，并能自由选择。

(2) 帮助学生了解自己的能力和性格、兴趣。学生除了认清适当的机会之外，还需要了解自己。辅导能帮助学生在学校获得各种经验，了解自己何事感兴趣，自己具备何种能力，自己不能胜任哪些工作等。

(3) 帮助学生做适当的选择与决定。在“知己知彼”的情况下，学生还可能由于经验等原因，未必能做适当的选择。辅导人员责任之一就是帮助学生做适当的选择与决定。

### 3. 教育的功能

心理辅导对学校教育起着重要作用。教育需要辅导，辅导使教育更好地进行。具体表现是：

(1) 因材施教。因材施教承认个性差异，发掘学生的天赋才能，尽量予以培养与发展。心理辅导与教育可以使学生尽其才，避免才能被埋没、被压抑或被浪费等现象。协助教师运用心理辅导与教育的知识，根据个别学生的特殊情况，进行针对性的教育。

(2) 完成全面素质教育。心理辅导与教育实际上是联合全校教师，共同担负起辅导学生的责任。从生活、学习及职业准备上，给学生指导和帮助，避免学校只抓教学，不及其余，过分偏重教学的畸形发展。

(3) 建立学校、家庭与社会的联系。推行心理辅导与教育时，一方面要与家庭保持联系，在教育上，家庭与学校形成一体；另一方面又与社会保持联系，收集社会上的职业资料，供给学生做选择职业的准备，或利用社会资源，补救学校教育的不足。

(4) 改进班级教学的缺陷。班级教学虽有经济上的优点，但却忽视了个性需要的教育原则，因此有贻误人才的不合理现象，严重影响了教育效果。但是由于现实的需要，班级教学制度不能废除；而心理辅导与教育遵循个性差异的教育原则，使教育功能

尽可能发挥，补救了班级教学忽视个性的缺陷。

(5) 有效地进行思想品德教育离不开心理辅导与教育工作。在思想品德教育过程中，结合心理辅导与教育，可以大大提高思想教育的效果。教育过程中，学生中出现的某些问题，使用心理辅导与教育的方法比传统的思想政治工作的手段更有效。

#### 4. 发展的功能

使学生了解，无论个人的愿望，或将来对国家、对社会的贡献，都应运用各种力量，充分求得发展，从而在各种生活中表现出积极、乐观、合群、进取、坚毅、自信等个性品质，具体表现为：

(1) 激励学生自强不息的积极精神。不但使学生了解自己，而且在了解之后，产生一种努力向上的意志或行动，塑造理想的自我，养成自强不息的积极精神。

(2) 适应社会的发展。使学生能依据社会的现状和发展的趋势，实现个人发展和社会发展相吻合，甚至超前于社会的发展。

(3) 使学生发展良好的人际关系、交际能力及才能，对社会作出更大的贡献。

### 二、学校心理辅导与教育的研究对象

学校心理辅导与教育的研究对象是通过对各级各类学校开展心理辅导与教育活动的研究，总结经验，升华为理论，形成规律。具体来说有以下几方面：

(1) 研究心理正常的在校学生，当他们在学校、家庭和社会遇到诸如学习、适应、发展、择业等方面的问题时，对其进行辅导和教育的现象和规律。

(2) 研究心理偏常的学生的认知、情感、意志、行为等方面的障碍和心理疾病症状的解除和治疗方面的现象及规律。

(3) 研究学校推行心理卫生计划和开展心理辅导与教育活动的规律。

(4) 研究心理辅导与教育从业人员的培训和心理辅导与教育活动评估的规律。

### 三、学校心理辅导与教育的任务

总任务：为培养学生良好的心理素质、增强学生的社会适应能力服务；为防止学生的各种心理问题、促进学生身心健康服务。

实践任务：(1) 防止心理疾病，增进心理健康；(2) 优化学生的心理素质，促进其德、智、体、美、劳全面发展；(3) 普及心理辅导与教育的知识，推动学校心理辅导与教育的发展。

理论任务：通过开展心理辅导与教育活动，丰富和验证心理理论，积累心理辅导与教育的经验，完善心理辅导与教育的理论。

## 第二节 学校心理辅导与教育的意义

一、学校心理辅导与教育在促进学生心理发展、维护心理健康中的作用

(一) 开展心理辅导与教育活动是改善目前学生心理素质状况，提高学生心理健康水平的迫切需要

现代健康的概念，不仅包括身体健康，还包括心理健康。关心青少年的成长，就必须兼顾身体和心理两方面的健康成长及发育。身体和心理二者是相互制约，不可分割的。如果人的心理不健康，这本身就可能已患了心理疾病，轻者如神经官能症、病态人格，重者如各种精神病等；另一方面，心理障碍和心理疾病会影响机体的生理变化，对身体健康造成危害，导致各种心身疾病，如高血压、冠心病、糖尿病、溃疡病和癌症等。反过来，生理疾病也会导致各种心理疾病。

从目前来看,青少年的心理健康状况令人担忧。一项调查表明,有 16.79% 的青少年学生存在着严重的心理障碍,且随着年龄的增长,心理障碍有较大的上升趋势。其中小学生为 10.16%,初中生 13.76%,高中生 18.89%,大学生 25.39%。女生重于男生,农村学生重于城市学生。有人对 500 名中小学生学习适应问题进行调查,发现有 25% 的中小学生在适应上存在着问题。一所中学的初一学生,在写一篇题为《我真( )》作文时,老师告诉他们括弧内可以填“高兴”、“快活”、“自豪”、“烦恼”、“难受”等。万万没有料到,学生们竟有 43.81% 的人写了《我真烦恼》。有人对大学生进行调查发现,人格障碍者占 21.8%,单项障碍者如:偏执、抑郁、焦虑、敌对等,高达 78%。以上调查数据表明:我国青少年中的心理问题是严重的,这些问题的存在对青少年成长的负面影响是不容忽视的。它严重地阻碍着青少年智能的充分发挥,阻碍着他们学业的进步,优良品质的形成,人际之间的正常交往,甚至部分青少年心理扭曲,道德沦丧,危害着社会的稳定和安宁。

### (二) 开展心理辅导与教育活动是青少年健全人格发展的需要

青少年的成长过程,不仅是增长知识、发展智能、增强身体健康的过程,而且也是人格(个性)的形成和发展的过程。作为表现人的整个精神面貌,体现一个人如何立身做人的青少年人格的形成和发展是十分重要的。但是目前许多教师、家长在片面追求升学率的思想指引下,仅仅重视青少年知识的获得,智能的提高,而对下一代优良品质的形成和优良人格的塑造往往比较忽视。在 1994 年《走向 21 世纪的青少年素质》专题研讨会上,提出了目前青少年人格发展中有五种倾向值得注意:一是主体价值的迷失。盲目遵从西方资本主义国家以“自我”为中心的价值观念,与社会、群体利益对立起来。二是道德滑坡。重实惠,轻责任;重索取,轻贡献;甚至个别青年为了私利道德沦丧。三是国

民心态危机。表现为冷漠化、无拘束、粗俗、躁动的心态；缺乏方向和理智，为低极欲望所趋使。四是人格的不协调、不和谐；德、智的严重分离等。五是审美意识差。有些青年将调侃、庸俗当作美。不少学者认为，虽然青少年的本质基本是好的，但如果忽视青少年的人格素质的提高，青少年的正当需要得不到满足，将会表现为对社会的反抗，诸如青少年犯罪率上升等。因此，青少年人格发展中的问题是不容低估的。

青少年心理健康的高层次标准，其实质是健全人格的标准。研究心理卫生，重视青少年的心理健康，是青少年人格健全发展的需要，它有助于青少年人格健康、全面、和谐的发展。

（三）开展心理辅导与教育活动是青少年社会适应能力发展的需要

现代社会的青少年是社会的人，是未来 21 世纪的主人。他们从一出生就生活在与人类交往的社会环境中，是未来社会的建设者、参与者。作为社会的人，他们不仅需要有为社会作贡献的真才实学，更需要有良好的社会适应能力。这是社会对青少年的要求，也是现代健康的标准之一。因此，家长、教师和心理医生应该关心青少年社会适应能力的培养与提高。在心理辅导的实践中，青少年心理障碍问题表现是多方面的，如：与老师、同学、父母的关系，友谊、恋爱挫折，焦虑症、恐怖症、抑郁症等心理疾病，均与他们在人际交往中社会适应不良有关。社会交往能力、社会适应能力的指导应是心理辅导与教育的重要内容。开展心理辅导与教育工作，无疑对提高青少年的社会适应能力有重要作用。

## 二、学校心理辅导与教育在素质教育中的作用

80 年代，提出素质教育后，很快被人们接受，并着手实施。广大教育工作者在教育实践中，不断探索素质教育的途径和方法。随着心理辅导与教育运动的展开，人们意识到心理辅导与教



育在素质教育中的地位和作用，并把它当作进行素质教育的有效形式。

### （一）心理辅导与教育是素质教育中不可缺少的途径和方式

素质教育是指依据人的发展和社会发展的实际需要，以全面提高全体学生的基本素质为根本目的，以尊重学生的主体性和主动精神，注重开发人的智慧潜能，注重形成人的健全个性为根本特征的教育。因此，素质教育就是全面培养学生各方面的基本素质。而学生心理素质的养成，离不开心理辅导与教育，因为开展心理辅导与教育的根本目的就是提高学生的心理素质。所以，开展心理辅导与教育的过程，就是在进行部分素质教育的过程。

学校心理辅导与教育通过心理测量、心理咨询和心理治疗等方式，对学生进行心理素质的培养，比传统教育方式更具科学性、易接受性等特点，会大大提高素质教育的效果。因此，在实施素质教育时必须开展心理辅导与教育活动。

### （二）开展心理辅导与教育有利于消除应试教育的后果，推进素质教育的发展

考试是学校教育中必然存在的检测学生知识、能力的形式，然而围绕考试出现了一系列问题，如学生片面发展，心理压力过大，出现心理疾病，身体素质下降，基本的学习能力、生活能力、道德素养欠缺等，这些可以通过心理辅导与教育得到缓解或根除。当然，变应试教育为素质教育是复杂的系统工程，涉及到观念、体制、方法、内容等各方面的变革，而开展心理辅导与教育是核心和突破点，因为学生心理素质的提高会促进学生德、智、体、美、劳全面发展。

### （三）开展心理辅导与教育有利于减轻学生学习负担，全面提高学生的素质

减轻学生学习负担，涉及到方方面面，心理辅导与教育是有途径。心理辅导与教育可以优化学生的心理素质，发展学生