

学校心理辅导丛书

策划：全人心理教育机构

# 学习心理辅导

李咏吟 主编

李咏吟 邱上真 柯华葳  
杜正治 林本乔 陈庆福  
洪荣照 韩楷桢 董力华 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

# 学习心理辅导

李咏吟 主编

李咏吟 邱上真 柯华葳  
杜正怡 林本乔 陈庆福 合著  
洪荣照 韩楷桢 董力华



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

学习心理辅导 / 李咏吟主编. — 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. 学... II. 李... III. 学习心理学 IV. G.442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 032831 号

学校心理辅导丛书

学习心理辅导

---

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: 19-2003-092

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 勤 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，而且必须为学校和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”(con-

sultation), 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

## 主 编 序

据序者所知，以“学习辅导”作为大学用书，本书抢得先机，因此为此书作序，本人感到十分荣幸，但也非常惶恐。由于国外没有学习辅导的教科书供参考，故本书的章节编排可谓相当本土化，共包括理论篇、应用篇与反省篇三篇，其中以应用篇所占章节最多，因为序者相信学习辅导的书应该是应用性取向。

学习辅导的原理是以学习心理学为基础，因此本书以学习心理学的两大泛式学派——行为学派与认知学派作为理论篇四章的基础，再衍生出认知行为心理学原理与后设认知心理学原理这两章。应用篇包括五大部分，第一部分是着重学习者的心理建设，以学习动机、自我概念、内外控等的辅导为主。第二部分是着重学习者一般性学习能力的提升，而以学习策略的辅导为主。第三部分是以学科学习的辅导为主，此书仅包括数学科和语文科。第四部分则以学习辅导上重要的特殊问题为主，包括低成就生的辅导和补救教学。最后，本书在反省篇希望提醒教师与父母如何去预防学习中的问题。

本书是由公私立大专院校的老师共同合作撰写而成，所有的老师均具师范教育背景。在本书章节的编排上，邱上真老师和柯华葳老师均提出宝贵的建议。为使本书符合教科书型式的新趋势，在每一章起始，先介绍重要概念作为导引，也间接指出每章

的重点。同时，在每章后面也提出问题研讨，希望使用此书的教师或其他读者能学思并重，达到高层次的学习目标。

本书能顺利出版，除了合著本书的老师及时交稿外，心理出版社发行人许丽玉的联系协调，编辑蔡幸玲小姐的戮力，均功不可没。

由于学习辅导的范围不易界定，故本书可能遗漏应包括在本书而未包括的重要内容，尚祈教育先进提供意见与指正，俾供再版修订时参考。

李咏吟

## 目 录

|             |   |
|-------------|---|
| 总 序 .....   | 1 |
| 主 编 序 ..... | 1 |

## 理 论 篇

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| <b>第一章 行为学派的学习理论</b> ..... | 3   |
| 第一节 行为理论概述 .....           | 5   |
| 第二节 学习原理 .....             | 19  |
| 第三节 学习辅导策略 .....           | 30  |
| <b>第二章 认知学派的学习理论</b> ..... | 43  |
| 第一节 认知心理学概述 .....          | 46  |
| 第二节 认知心理学的学习、教学与评价观 .....  | 59  |
| 第三节 学习辅导策略 .....           | 73  |
| <b>第三章 元认知的学习策略</b> .....  | 91  |
| 第一节 元认知的概念 .....           | 96  |
| 第二节 元认知模式 .....            | 97  |
| 第三节 元认知的学习策略 .....         | 104 |

|            |                          |            |
|------------|--------------------------|------------|
| 第四节        | 元认知学习策略的训练 .....         | 106        |
| <b>第四章</b> | <b>认知行为学派的学习理论 .....</b> | <b>110</b> |
| 第一节        | 认知行为学派的起源与发展 .....       | 113        |
| 第二节        | 理性情绪治疗 .....             | 118        |
| 第三节        | 认知治疗 .....               | 124        |
| 第四节        | 自我教导训练 .....             | 129        |

## 应 用 篇

|            |                           |            |
|------------|---------------------------|------------|
| <b>第五章</b> | <b>学习动机的辅导 .....</b>      | <b>155</b> |
| 第一节        | 学习动机的概念 .....             | 157        |
| 第二节        | 动机理论概述 .....              | 159        |
| 第三节        | 激发学习动机的策略和原则 .....        | 165        |
| 第四节        | 学习动机的辅导方案 .....           | 171        |
| <b>第六章</b> | <b>提升自我概念与内控性辅导 .....</b> | <b>182</b> |
| 第一节        | 自我概念与学业成就的关系 .....        | 184        |
| 第二节        | 内外控与学业成就的相关性 .....        | 189        |
| 第三节        | 辅导的策略和方法 .....            | 191        |
| <b>第七章</b> | <b>学习策略的诊断与辅导 .....</b>   | <b>206</b> |
| 第一节        | 学习策略的概念 .....             | 208        |
| 第二节        | 学习策略的诊断工具 .....           | 210        |
| 第三节        | 学习策略的训练方式 .....           | 213        |
| 第四节        | 学科取向的学习策略辅导 .....         | 221        |
| <b>第八章</b> | <b>低成就学生的诊断与辅导 .....</b>  | <b>225</b> |
| 第一节        | 低成就学生的特征 .....            | 227        |

|             |                        |     |
|-------------|------------------------|-----|
| 第二节         | 低成就的原因 .....           | 229 |
| 第三节         | 低成就学生的诊断 .....         | 231 |
| 第四节         | 低成就学生的辅导 .....         | 233 |
| <b>第九章</b>  | <b>补救教学的实施</b> .....   | 246 |
| 第一节         | 补救教学概述 .....           | 248 |
| 第二节         | 补救教学的历程 .....          | 255 |
| 第三节         | 补救教学课程设计 .....         | 261 |
| 第四节         | 补救教学模式 .....           | 268 |
| <b>第十章</b>  | <b>语文学科的阅读教学</b> ..... | 286 |
| 第一节         | 阅读过程 .....             | 288 |
| 第二节         | 识字 .....               | 297 |
| 第三节         | 阅读与理解 .....            | 302 |
| 第四节         | 影响阅读的相关因素 .....        | 315 |
| <b>第十一章</b> | <b>数学科的教与学</b> .....   | 317 |
| 第一节         | 数概念的发展 .....           | 318 |
| 第二节         | 数学认知 .....             | 332 |
| 第三节         | 数学科的教学 .....           | 335 |

## 反 省 篇

|             |                        |     |
|-------------|------------------------|-----|
| <b>第十二章</b> | <b>增进教师的专业知能</b> ..... | 355 |
| 第一节         | 教师的信念 .....            | 357 |
| 第二节         | 师生关系 .....             | 361 |
| 第三节         | 教学技巧 .....             | 364 |
| 第四节         | 咨询心理学在教学中的应用 .....     | 369 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| <b>第十三章 影响学习的家庭因素</b> ..... | 378 |
| 第一节 家庭社经地位相关因素对学习的影响 .....  | 381 |
| 第二节 父母教学态度对学习的影响 .....      | 387 |
| 第三节 家庭学习环境对学习的影响 .....      | 394 |
| 第四节 亲职训练的内涵与成效 .....        | 397 |



理

论

篇