

★ 中国教育学会“十五”科研规划重点课题 ★

学生心理 辅导手册

主编：张 兴

联合国世界卫生组织对健康的定义：“健康不仅是没有疾患和身体的缺陷，还要具有完整的生理和心理状态与良好的社会适应能力。”

北京艺术与科学电子出版社

学生心理辅导手册

主 编 张 兴

北京艺术与科学电子出版社

学生心理辅导手册

主 编 张 兴

责任编辑 朱艳芳

封面设计 车 艳

版式设计 李 钊

出版发行 北京艺术与科学电子出版社

地 址 北京市大兴区黄村镇兴华北路 25 号

电 话 010-61265727 邮编 102600

印 刷 北京市朝教印刷厂

开本 787mm×1092mm 1/16 印张 40

字数 300 千字 印数 1-1000 册

版次 2005 年 8 月第 1 版 印次 2005 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-900627-94-4

定价:268.00 元(此书随光盘发行)

《学生心理辅导手册》编委会

顾问:孟吉平(国家语言委员会副主任、国家督学)
卢干奇(全国人大教科文卫委员会教育研究室主任)
章 辉(中国未来研究会教育分会理事)
张铁道(北京市教科院副院长)
赵斌海(全国中小学图书馆工作指导委员会理事)
乔际平(中国物理教育学会会长)
赵 聪(北京海淀教师进修学校校长)
吴颖惠(北京海淀教科所副所长)

编委会主任:张 兴(全国教育发展战略研究会常务理事)

主 编:张 兴

编 委:(按姓氏笔画为序)

丁 昌 叶淑敏 付晓松 孙志伟 刘 明
刘小华 张勇军 李华林 林斌

前 言

随着素质教育的大力开展,新课程的深入,我国广大中小學生面临的学习压力较以往更大了。新课程的改革在注重知识的传授的同时,更加注重學生学习能力、创造能力、动手能力的培养,这样的学习对学生们的要求更高。中小學生要在应试教育的大背景下为升学而苦读大量的书、苦练大量的习题,饱受日常大量考试的酸甜苦辣。除学习外,中小學生还要处理与同学之间的人际关系,学会调节自己的情绪等等。中小學生正值风华正茂的青少年时期,生理发育十分明显,青春期的生理和心理问题也涌现出来。

21 世纪是知识经济和信息技术时代,网络已经融入到學生们的生活与学习中。网络在给學生带来生活、学习的便利的同时,也带来了很多问题。比如说有些中小學生沉迷于网络,把大量时间用于聊天与网络游戏,以致荒废了学业。更有甚者,受了网络的不良影响,走上了犯罪道路或者自己受到他人的伤害。

我国已经意识到中小學生心理辅导的必要性,并且付诸于实践了。现在,广大中小学开设了心理辅导课程,设立了心理辅导中心,并拥有专业的心理辅导教师。另外,有不少专家、学者研究中小學生心理辅导,并发表了不少论文与著作。我国的中小学心理辅导毕竟刚刚起步,虽然得到了人们的关注,但是人们所关注的方面不是很全面,有些过于理论化,有些过于实践化。

鉴于上述情况我们怀着急切的心情,不揣谫陋,编写了这本书。

本书分八篇,由张兴主编,集体编写而成。第一篇由丁昌、付晓松编写,第二篇由叶淑敏编写,第三篇由刘明编写,第四篇由刘小华编写,第五篇由李华林编写,第六篇由林斌编写,第七篇由张勇军编写,第八篇由孙志伟编写。全书由张兴统稿。

我们希望本书能得到广大教师和学生的欢迎。但是,时代在变革,一切都在前进和变化中,我们的能力存在局限性。因此,对于本书的不足之处,敬希各位读者不吝赐教,我们将深表谢意!

编 者

2005 年 8 月



目 录

第一篇 学生心理辅导概论

第一章 学生心理概述	3
第一节 心理的本质	3
第二节 影响学生心理发展的因素	20
第三节 学生心理的发展	49
第二章 学生心理健康辅导	57
第一节 学校心理咨询与辅导	57
第二节 学生心理障碍辅导模式	83
第三节 学校心理辅导的原则	101
第三章 学生心理辅导理论研究	111
第一节 心理辅导的基本理论	111
第二节 心理辅导理论的主要流派	136
第三节 国外学生心理辅导发展的特点	144
第四节 心理辅导的新进展	150



第四章 学生心理辅导课程	159
第一节 心理健康辅导课程设计.....	159
第二节 中外中小学心理辅导课程模式.....	183
第三节 心理辅导课的实践.....	197

第二篇 学生学习心理辅导概论

第一章 学生学习心理概述	205
第一节 学习的概念.....	205
第二节 现代学习心理学的理论倾向.....	209
第三节 学习动机.....	219
第四节 学习策略.....	247
第五节 如何面对学习压力.....	268
第六节 不同类型学生的学习心理特点及其对策.....	271
第二章 学生考试心理辅导	294
第一节 学生考试心理障碍.....	294
第二节 考前心理调适.....	302
第三节 应考的心理准备.....	308
第四节 考后心理调适.....	312
第三章 学生智力的开发	318
第一节 解读智力.....	318



第二节	研究性学习与学生智力开发·····	327
第四章	学生创造力的开发·····	332
第一节	创造力概念的阐释·····	332
第二节	中小學生创造力的测量和评价·····	340
第三节	学生创造力的培养·····	350

第三篇 学生情绪与意志辅导

第一章	学生情绪辅导·····	363
第一节	情绪理论·····	363
第二节	情绪的分类·····	366
第三节	情绪调节的方法·····	371
第四节	行为塑造的妙用·····	377
第二章	学生意志辅导·····	379
第一节	意志概述·····	379
第二节	良好意志品质的培养·····	383

第四篇 学生性格辅导

第一章	性格概论·····	391
第一节	性格概述·····	391



学生心理辅导手册

第二节	性格的类型.....	397
第三节	良好性格的培养.....	401
第二章	学生不良性格的矫正	408
第一节	学生不良性格概述.....	408
第二节	不良性格的类型及其矫正.....	409

第五篇 学生人际交往辅导

第一章	学生人际交往概论.....	423
第一节	人际交往概述.....	423
第二节	人际交往的作用.....	433
第三节	人际交往的原则.....	446
第二章	学生各类人际关系辅导	452
第一节	亲子关系与心理健康.....	452
第二节	处理好同学之间关系.....	457
第三节	营造和谐师生关系.....	459

第六篇 学生青春期心理辅导

第一章	学生青春期心理概论	465
第一节	青春期生理卫生.....	465



第二节	青春期心理·····	473
第三节	青春期心理特征·····	487
第四节	青春期心理健康辅导·····	490
第二章	学生青春期的心理问题及辅导 ·····	496
第一节	青春期的心理卫生问题·····	496
第二节	青春期心理情绪的调整·····	503
第三节	青春期心理障碍的预防·····	506

第七篇 学生网络心理辅导

第一章	学生网络心理概论 ·····	511
第一节	网络心理学:心理学新的研究领域·····	511
第二节	网络心理学概述·····	519
第三节	网络心理学研究的意义·····	525
第二章	网络与心理问题 ·····	530
第一节	网络环境下的心理问题·····	530
第二节	青少年网络性心理障碍·····	533
第三节	青少年网络道德行为失范及其对策·····	537
第四节	青少年网络成瘾问题的心理分析和治疗·····	560
第五节	青少年黑客的心理成因分析及预防对策·····	564
第六节	网络与青少年犯罪·····	576



第八篇 学生心理辅导评估

第一章 学生心理测验	587
第一节 心理测验概述	587
第二节 心理测验的类型	594
第三节 心理测验的主要方法	597
第二章 心理辅导评估	600
第一节 心理辅导评估的原则与指标	600
第二节 心理健康辅导评估的内容与程序	611
第三节 心理辅导评估的实施	618
参考文献	627
后记	628

第一篇

学生心理辅导概论



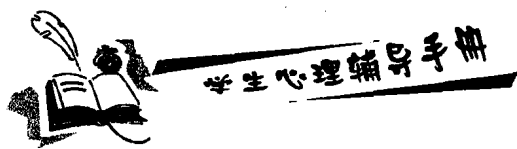
第一章 学生心理概述

第一节 心理的本质

心理的本质的科学解释概括地说是：高度有组织的物质——脑的机能或特性，对客观世界的能动性的反映。客观世界的主观映象有不同形式和水平，心理是通过感觉、知觉、表象、记忆、想象、思维、情感、意志和个性等不同的形式和水平表现出来的。

在谈论人的心理的本质问题时，首先应当说明的是：人类的心理是社会历史发展的产物。在人类社会历史发展的某一阶段，随着人们的共同劳动和相互交往的需要而有语言和意识的产生，也才有人类的心理的发展，并与动物的心理区别开来，二者有了本质上的差别。

关于人的心理的本质从以下几个方面来深入理解。



一、唯物主义和唯心主义对心理的本质理解上的对立

心理一词来自希腊文 psychikos，有灵魂的意思。关于心理的本质的理解在整个历史时期内都存在着两个哲学基本学派——唯物主义和唯心主义的斗争。这一斗争影响着心理学思想的发展。

唯物主义从物质第一性和精神第二性的原理出发，把心理看作是由物质世界派生的，而物质世界则是本质的、不依赖于主体和它的心理（意识）而客观地存在着的。唯物主义由于以科学材料 and 实践为依据而能揭示心理对物质世界的依从关系的客观规律性，所以对心理科学发展起着向前推动的作用。与唯物主义相对立，唯心主义则是从精神第一性和物质第二性的立场出发，把物质世界看作是由心理派生的，而心理则是本质的，起决定作用的。唯心主义由于离开了世界的统一性在于它的物质性的真理，不能对心理的本质作出真正科学的解释，因而对心理科学的发展产生着消极的影响。

在古代，西方哲学家关于心理的本质的唯物主义概念最初表现在关于灵魂是自然界中自然力的微粒，如水（泰勒斯）、火（赫拉克利特）、空气（阿那克西米尼）、原子（德谟克利特）的学说中。中国古代思想家关于心理的本质的唯物主义观点则是表现在关于五行说和气一元论的学说中。与唯物主义直接相对立，在古代，西方哲学家关于心理的本质的唯心主义概念（柏拉图、普罗提诺、奥古斯丁）则是从虚无的、反科学的立场出发提出来的，认为有一种不依赖于物质的精神本原的存在，因而，把人的心理理解为无形体的实质的产物——非



物质的、虚无缥缈的灵魂的表现。在几个世纪内，这种唯心主义观点总是同为剥削阶级服务的宗教有着不可分割的联系。同样，在中国古代也有这样的唯心主义观点的存在。有的学者认为，世界万物是由我们心理（心）产生的，我们心理（心）是世界的本原（陆九渊、王守仁）。有的学者则是把虚构的某种脱离物质的、脱离任何人的客观精神，如天、道、理看作是万物的创造者、本原（董仲舒、王弼、朱熹）。

在 17 世纪内，以唯物主义哲学为基础的自然科学的巨大成就促进了哲学心理学思想的发展。在西方哲学心理学领域中提出了关于反射、关于知觉即外部客体对大脑影响的产物、关于联想及其肉体机制、关于激情（热情）等一系列重要学说。所有这些心理过程都被笛卡儿（R. Descartes）、霍布斯（T. Hobbes）、斯宾诺莎（B. Spinoza）作出了唯物主义解释。到 18 世纪，唯物主义哲学思想得到进一步发展。法国唯物主义者提出了关于神经组织不同水平的理论（狄德罗、卡巴尼斯）、关于人是机器的学说（拉·美特利）和关于在社会环境影响下个人兴趣和能力发展的学说（狄德罗、爱尔维修）。英国唯物主义者创立了关于联想原则和反射原则相结合的理论系统（哈特莱）。须知，所有这些唯物主义思想基本上都是机械唯物主义思想。与这些唯物主义观点直接相对立，英国唯心主义者提出了关于存在就是被感知——感觉对外部对象来说是第一性的学说（贝克莱），德国唯心主义者提出了关于表象是灵魂的原初动作的学说（赫尔巴特）和能力是灵魂的原始机能的学说（沃尔夫）等等。

与唯物主义对立的还有二元论，这种学说认为，仿佛存在着两种