

高中版●教师用

Xuexiao xinli fudao

学校

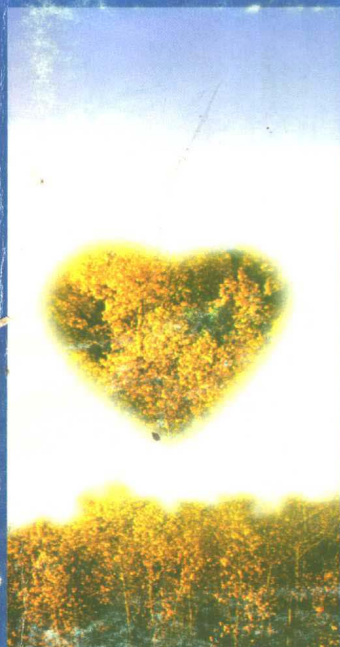
huodong zhinan

心理辅导

Xuexiao xinli fudao

活动指南

huodong zhinan



上海科技教育出版社

学校心理辅导活动指南

·高中版·

教师用

主 编 吴增强

副主编 沈之菲 姚鑫山

上海  教育出版社

学校心理辅导活动指南

·高中版·

教师用

主 编 吴增强

副主编 沈之菲 姚鑫山

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路393号 邮购编码 200233)

各地新华书店经销 无锡锡沪印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张5.125 字数115000

1996年12月第1版 1999年4月第5次印刷

印数 11001-16000

ISBN 7-5422-409-5/G · 1053

定价: 5.10元

《学校心理辅导活动指南》高中版编写组

主 编 吴增强

副主编 沈之菲 姚鑫山

编 委 (按姓氏笔划为序)

叶建芬 任翰芬 沈之菲 张志刚

吴增强 姚鑫山 翁文磊

序

心理学是研究人的心理活动的一门科学,它以人类自身的思维规律和行为方式为特定的研究对象,展示心理对人的发展乃至社会发展的影响。面向 21 世纪,我们正在建设一个现代化的国家;显然,全民族的文化科学水平和心理素质能否与时代发展相适应,会直接影响现代化建设的进程。一个充满活力与生机的社会主义商品经济的新体制必定要求未来建设者要有良好的心理品质——自信、乐观、顽强、自控、自律、宽容、合群……

与社会、经济发展相适应的基础教育正面临着必要而艰难的改革,就是要全面提高未来建设者的素质,正像上海一师附小老校长倪谷音常讲的“5 年——50 年”,现在教 5 年是为了未来的 50 年。教育工作者负有提高受教育者的思想道德素质、文化知识素质和身体、心理素质等各方面的重任,所以研究学校教育过程中的各种心理现象及其变化,了解与掌握受教育者在形成道德品质、掌握知识技能、发展个性过程中的一般心理规律是提高教育的针对性与实效所必需的。

现代的独生子女家庭给予子女太多的爱,“太多”有时会变成沉重的心理压力,物质拥有量的过剩与情感、精神营养的不良会使孩子发展失衡。现代城市居住方式改善了居住条件,然而又使孩子缺少碰撞锤炼以形成良好性格的必要环境。所以有必要让教育者(包括家长)和受教育者都懂得人的心理发展的需求,以利于孩子的健康成长。

近年来,越来越多的心理学理论工作者把目光投向学校,感到这里是用武之地。更多的学校在教育实践中发现对学生实施思想品德教育、文化教育,甚至实施美育、体育,都与心理因素有关,于是通过研究心理学、培养学生健康的心理逐渐成为优化学生素质的重要内容。若干有远见的校长已经在学校中安排了专门的心理教师,以便架设沟通学生心灵的桥梁。不少学校选择了与心理发展相关的课题,采用多种形式边实践边研究。市普教科学研究所的同志们与许多学校联手开展了“现代学校心理辅导模式研究”,他们积累了较为丰富的资料和经验,经过提炼写成了这套“学校心理辅导活动指南”丛书,其目的在于引起大家的关注和兴趣,给教师提供工作的方便。也许其中有些内容会成为大家争论的话题,如果能形成讲学习重研究的生动局面,这也正是我们所希望的。任何一门科学只有拥有了群众,才能转化为推动事物发展的巨大动力;也只有被群众认为确实对实践具有指导意义的理论,才是真正的理论。

夏秀蓉

前 言

近年来,心理辅导在我国越来越多的中小学蓬蓬勃勃地兴起,这表明中小学生的心理健康和心理素质的培养日益受到重视。为了推进这项现代学校教育活动,由上海市教育科学研究所教育心理研究室牵头,组织了全市性规模较大的协作课题“现代学校心理辅导模式研究”。该课题于1995年9月经上海市教育科学专家评审委员会评审,被列为市级重点课题。心理辅导活动课程设计与教材编写是该课题的主要研究项目之一。

《学校心理辅导活动指南》是中小学开展集体心理辅导活动的系列丛书,共分小学版、初中版、高中版三种,每种又分为“教师用书”与“学生用书”两册。本书为《学校心理辅导活动指南》高中版教师用书。它凝集了我们编写组全体成员的智慧结晶,也是集体辛勤耕耘的果实。在编写本书过程中,由于所搜集到的国内外资料有限,加之时间紧迫,书中难免有不成熟的地方,甚至错误之处,恳请同行及读者批评指正,以便今后再版时,进一步完善。

全书编写分工如下:绪论吴增强,学习辅导篇姚鑫山、杨彦平,情绪辅导篇任翰芬、俞春军,交往辅导篇叶建芬、翁文磊、周纪平、任翰芬,职业辅导篇沈之菲。最后由吴增强、沈之菲、姚鑫山统稿、修改、定稿。

本书编写过程中得到上海市教育委员会副主任夏秀蓉、原上海市教育科学研究所所长钱在森、上海市中小学心理辅

导协会理事长张声远、上海市教育科学研究所副所长胡兴宏等同志的支持、关心、帮助和指导。夏秀蓉同志特地为本书写序,在此一并表示衷心的感谢。

编 者

1996年6月

目 录

绪论	1
学习辅导篇	11
一、“预算”时间	13
二、记忆策略	15
三、S.Q.3R 阅读法	19
四、笔记技术	22
五、独立自主地学	25
六、越学越有劲	29
七、应试策略	31
八、正确归因	35
九、加足马力	38
十、思维能力的培养	41
十一、想象能力的培养	51
情绪辅导篇	56
十二、青春期的烦恼	57
十三、生命线上的成功	60
十四、评选全班之最	63
十五、快乐时刻	65
十六、在生活中承担责任	67
十七、我的未来不是梦	70
十八、自古英雄多磨难	73
十九、情绪气象台	75

二十、深渊与顶峰	78
二十一、自我调控	80
二十二、驾驭自己	83
交往辅导篇	86
二十三、让我们同行	87
二十四、走通心与心	90
二十五、合格的倾听者	93
二十六、公共场合中的人际交往	95
二十七、社交的第一印象	98
二十八、赢得朋友的妙方	100
二十九、如何消除嫉妒	103
三十、天生我材必有用	106
三十一、掌握赞扬的艺术	108
三十二、愉快地接纳你自己	111
三十三、异性交往与友谊	113
三十四、为异性所喜欢的行为特征	115
三十五、与长辈交往	119
三十六、竞争与合作	121
职业辅导篇	124
三十七、人人要有工作	125
三十八、发挥个人才能和贡献社会	128
三十九、职业选择与成功	130
四十、职业社会的调查	133
四十一、人人皆平等	136
四十二、克服选择的误区	138
四十三、决策平衡	141
四十四、我的求职信	144

四十五、我来面试·····	147
四十六、女性与职业·····	149

绪 论

对我国中小学生进行心理辅导的工作,历经 10 年的探索,取得了相当可观的进步。如果说,10 年前心理辅导对于广大学校教育工作者还是一个陌生的概念,那么 10 年后的今天,局面已经发生了根本的改观:心理辅导与素质教育、心理健康教育紧紧相连,受到了广大校长、教师、学生乃至家长的欢迎,并逐步成为现代中小学教育体系中不可分割的一个组成部分。如果说,几年前人们只是停留在对西方的心理咨询与技术照搬照套的模式上,那么今天越来越多的学校心理辅导工作者与研究者已经意识到这种状况的局限性,并正在着力探索一条符合我国中小学教育实际的心理辅导模式。

个别咨询主要是针对学校里一部分需要特殊帮助的学生(如学习困难学生、问题行为学生和情绪困扰学生等)的个别辅导。不论是现在还是将来,这都是学校心理辅导不可缺少的一个组成部分。但根据学校的教育目标与我国中小学的实际情况,面向全体学生,促进全体学生健康成长与发展是学校心理辅导的主要任务,这项任务单单靠个别咨询是不可能完成的,这就需要探索一种集体辅导的模式。近年来,不少学校汲取了国外与港台心理辅导的经验,创造了不少受教师与学生欢迎的集体辅导形式。简括起来可分为以下几种:

(1) 集体讨论 即以学生成长中产生的心理问题为话题来组织讨论。通过集体成员充分地发表意见,形成集体的共识。根据团体动力学理论,这种共识可以有力地影响集体中

的个人的观念与行为。有些学校采用的“热门话题”,或“价值澄清讨论”等都是集体讨论的不同形式。

(2) 活动设计 即根据一定的辅导目的进行的情境设计。旨在让学生通过对活动情境的感知与体验,解决心里的疑惑和障碍,并且影响其行为的改进。活动设计的特点在于它的隐蔽性,即在不知不觉中,让学生有所收益。例如,小学低年级的游戏辅导便是一例,儿童在轻轻松松的嬉玩之中,可以观察、学习良好的行为,也可以调节情绪,达到增进身心健康的辅导目的。

(3) 心理辅导知识讲座 这是目前学校开展集体辅导时采用的非常广泛的一种形式。将心理学常识引进中小学课堂,让学生获取一些基本的心理学知识,对于帮助他们了解自己、了解他人是有积极意义的。但需要注意的是,讲座不能“满堂灌”,成为另一门学科知识课程,这就有违于心理辅导的基本宗旨。另外,也不能把讲座当作学校集体心理辅导的主要形式,只能把它看作集体辅导的一种补充形式。

(4) 小组辅导 学校的集体辅导一般以班级为单位。由于学生的心理需求、个性爱好、观念、行为的千差万别,班级辅导有时难以满足学生的个别差异,这就要求以更小的单位——小组的形式开展辅导活动。在小组辅导中,学生有更充分的选择,对辅导活动的目标更为明确,更容易使他们产生一种亲和力和内聚力。小组一般是6~10人,与班级辅导相比,学生发表意见,以及与他人互动的机会增多,增强了学生参与感,也可以避免少数学生坐冷板凳的现象。

(5) 心理训练 这是为了培养学生某些技能而设计的训练活动。例如,观察力、记忆力、注意力、意志力、情绪调节等训练。人的不少技能是后天获得的,完全可以通过辅导者精

心设计的程序来训练。

上述集体辅导活动形式各有千秋、各有特点,并且确实在辅导实践中取得了良好的效果。本书编写的宗旨,就是将这些辅导活动形式系统地进行整理,设计一门体现心理辅导基本精神与原则、受广大师生欢迎的心理辅导活动课程。

本书内容主要包括学习辅导、情绪辅导、交往辅导和职业辅导四个部分。

(1) 学习辅导 高中生的学习辅导侧重于思维能力、学习策略和学习动机的训练与辅导。高中生一般年龄为15~18岁,处于青年初期。同初中生相比,他们的学习内容更加复杂、深刻,生活更加丰富多彩。这种变化对高中生的思维发展提出了更高的要求,并推动他们思维的发展。高中生的思维特点是:① 抽象逻辑思维明显地占优势。他们能撇开具体事物,运用抽象的概念进行逻辑思维。思维步骤较完整,他们能按照提出问题、明确问题、提出假设、制订解决问题的方案、实施方案和检验方案的完整过程来解决问题。② 辩证思维基本形成。他们基本上能理解特殊与一般,归纳与演绎,理论与实践的辩证关系。他们能比较全面地看问题,但揭示事物本质的能力和具体问题具体分析的能力还较弱。③ 思维的创造性提高,求异思维明显胜于求同思维。根据高中生思维发展的特点,有的放矢地加以训练,可以进一步开发他们的思维潜能。

学习策略训练是高中生学习辅导的一项重要内容。让学生学会学习,是当代先进的教育思想。现代学校不仅要将人类的知识传递给学生,而且还要教给学生终生受用的东西,那就是怎样有效地进行学习。研究表明,高中生的学习策略水平比初中生更为完善。① 在记忆策略上,他们能重视及时复

述,有重点地复述。② 在信息加工的策略上,能将较简单的无意义学习材料人为地赋予意义;对于复杂意义的学习材料,能使用分段、归纳、类比、扩展、自问自答、列提纲和分类等方法。③ 他们的认知监控能力也逐步增强,他们经常思考怎样学习才会有效果?他们能给自己确立学习目标,制订达标的计划和措施,在学习过程中不断评价自己达标的情况,并根据反馈信息来修正学习策略。但总体上说,高中生运用学习策略的自觉性和主动性还较欠缺。本书的学习策略训练活动侧重于记忆策略、阅读策略、应试策略和学习计划制定策略等方面,旨在促进高中生学习策略水平的提高。

学习动机是学生学习中的动力因素。大量研究表明,学生在学习中碰到的最大敌人不是自己能力不够,也不是学习内容深,而是遇到困难与挫折时产生的情绪和动机障碍。正如一位心理咨询专家所说的,“问题不是问题,如何处理才是问题”。例如,许多学生都有过学习成绩不理想的经历,有的学生能够正确处理,总结经验教训,改进自己的学习方法,从而取得好成绩;有的学生却会因此而觉得自己能力差、脑子笨,产生自卑心理,这便是由于归因偏差而形成的一种动机障碍。如果这种动机障碍不能及时克服,就会使学生对学习采取逃避行为,诸如,不做作业,回避困难的学习任务,旷课乃至弃学等等。高中生所承受的学业压力要比初中生大,由此而产生的心理问题也要多。帮助他们进行学业成就的正确归因,增强自信心,把抱负与学习结合起来,形成自我激励的动力机制,将能有力地推动他们以积极的心态进行学习。

上述问题都是学习辅导活动所要考虑解决的主要内容。通俗地讲,就是要帮助学生解决学习中产生的心理问题,当然也包括教会学生掌握一些学习技巧。

(2) 情绪辅导 在人的心理活动过程中,情绪是最为敏感,最为活跃的心理因素。情绪不好,常常使人表现出紧张、抑郁、浮躁不安、沮丧,影响个人的生活与学习,乃至身心健康。现代神经生理学的研究表明,激烈的情绪变化将会引起人体内一系列复杂的生理变化,特别是植物神经系统功能的变化。良好的、积极的情绪状态,对个体的身心健康有促进作用,能为人的神经系统机能增添新的力量,能充分发挥机体的潜能。但如果是不良的、消极的情绪活动,则会对机体产生有害的作用。例如,在威胁性的情境下,会产生焦虑和愤怒的情绪,造成肾上腺素和肾上腺皮质激素分泌的增加,因而使心率加快,血管收缩,血压升高,呼吸加深,胃肠蠕动减慢等等。如果这种情绪反应是短暂的,情绪状态能很快恢复正常,这种体内的生理变化也会随之复原,身体不会受到影响。反之,如果这种情绪反应受到压抑,得不到必要的疏泄,或持续时间过长,就会使人的整个心理状态失去平衡,受到影响的体内生理变化不能恢复正常,结果就会造成神经系统功能失调,尤其是植物神经功能的失调。尽管高中生的自控能力有所提高,但情绪两极波动性仍很明显。有些学生顺利时得意忘形,受挫时垂头丧气;喜欢时花草皆笑,悲哀时草木流泪。有人对100名高中生进行调查,发现70%的人情绪都是经常两极波动的。而情绪的两极波动就会使学生在压力和挫折情境下,容易产生消极情绪。如得不到及时辅导,就会形成长期抑郁、过于自卑等心理障碍。本书的情绪辅导侧重于让学生了解有关情绪的作用与特点等方面的知识,学会在日常情境中如何调节自己的情绪,克服消极情绪,能经常以积极的情绪投入学习与生活。

(3) 交往辅导 人与动物的本质区别就在于,人具有高

度的社会性,人不能脱离社会与人群生存。从某种意义上说,个体正是通过交往,才从一个“自然的人”过渡到一个“社会的人”。儿童、青少年通过与同伴、成人交往,不仅可以学习社会规范,而且还能学会关心、理解、同情与爱。前者是个体的行为准则,后者是个体成长的精神养料。如何帮助学生与成人交往,这是目前学校教育中常被忽视的一个环节。交往与沟通是双向的,光要求教师、家长关心、理解、爱护孩子还不行,还要教会学生如何去关心、理解、爱长辈,这样的关心、理解、爱才是健全的情感,才有助于学生良好人格的形成。学会与同伴交往也是高中生必须具备的一项重要技能。从儿童期到青年期的一个重要转变就是,父母的影响日益减弱,而同伴的影响日趋增强。在学生的内心深处,同伴是比父母有更多共同语言的亲密伙伴。高中生大多处于情绪不稳定阶段,遇到挫折与困难时会出现不安、烦恼、寂寞和孤独感,良好的伙伴关系的建立,会给学生带来稳定感和安全感。如,有人就“有了烦恼愿意向谁诉说”的问题,对高中生进行问卷调查,发现约有60%的学生更愿意向知心朋友诉说自己的烦恼。一般来说,与同伴能良好交往的学生,其社会适应性也是良好的。另外,异性同伴交往也是高中生交往的一个重要部分。由于青春期内分泌发育和性心理发展,高中生在与异性同伴交往中常会出现各种各样的心理困扰。例如,如何在异性同学面前树立受欢迎的自我形象,怎样与异性同学建立友谊,异性交往的分寸如何把握等等,都是他们期望解决的问题。本书的交往辅导,除了让学生学习交往的原则之外,还让他们学会一些交往技巧,诸如,如何聆听别人说话;如何给别人留下良好的第一印象;怎样赞扬别人、欣赏别人;怎样消除嫉妒心等等。这些技巧对于高中生与人交往是极其有用的。