

Zhubian Sunyuangang
Wangrong



Zhong xiaoxueshengxinlizixun

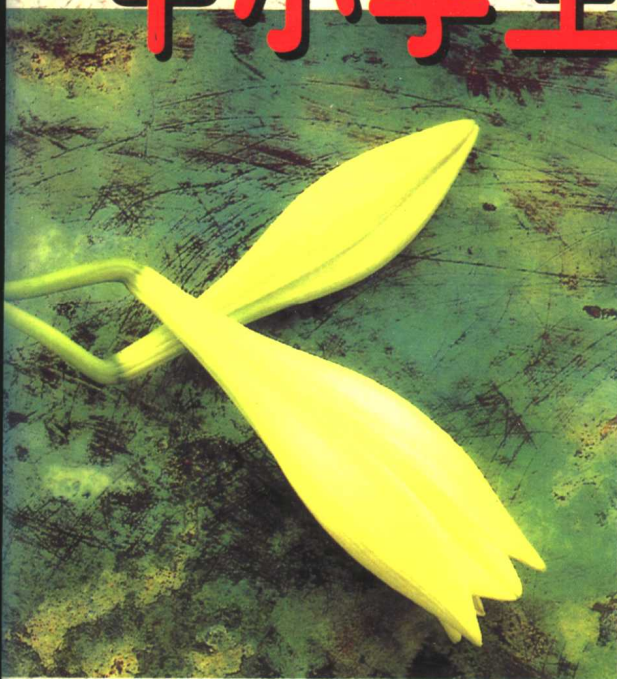
中小學生心理

編著

孫遠剛

王嶸

咨詢



遼寧師範大學出版社

中小学生心理咨询

孙远刚 王 嵘 编著

辽宁师范大学出版社

中小學生心理諮詢

孫遠剛 王 嶸 編著

遼寧師範大學出版社出版

(大連市黃河路 850 號 郵政編碼 116029)

遼寧師範大學印刷廠印刷 遼寧省新华書店發行

開本:850×1168 毫米 1/32 字數:338 千字 印張:13 1/2

印數:17001~20000 冊

1997 年 8 月第 1 版

2000 年 4 月第 2 次印刷

責任編輯:劉占華

責任校對:麗 榮

封面設計:魏 東

版式設計:劉 生

定價 13.80 元

如圖書印刷質量有問題請與出版社發行科聯系(電話:0411—4206854)

前 言

当代社会是一个不同于传统的全新社会。在这样的社会里,生活节奏日益加快,社会问题日趋复杂,信息量超感觉负载,心理压力急骤攀升……在这样的社会里,鲜花与荆棘并生,精彩与无奈共有,希望与失望同在,成功与失败皆存……社会的每一个角落都充满了生存成功的契机,同时也存在着灭亡失败的陷阱。有人身处逆境而志识不堕,梅经苦寒而清香更溢;有人偶遇挫折便情思错迷,雀折片羽便不再展翅。

茫茫人海,命运殊途;芸芸众生,心灵异歧。在当代社会,要生存,要成功,需要能力,需要机遇,然而更需要良好的心理素质。

认识自我,发展自我,完善自我,是当代人共同的心声;开发潜能,消除障碍,走向卓越,是当代人普遍的心路。若此,则必须学习和掌握心理学的知识。

随着社会的发展,心理学和心理咨询学的有关学科已成为当代人生活必不可少的一部分。

社会学研究表明,发达国家的人 50% 有心理问题,而当代有心理问题的中国人其人数正在急剧增多。

医学研究表明,引发当代人死亡率最高的有 4 大疾病:脑血管疾病、心血管疾病、恶性肿瘤、意外事故。而这 4 大疾病最终诱发因素都源于心理和人格问题。

临床实践表明,治疗疾病传统的 3 大法宝——药物、手术和理疗,已不能有效地解决人的一切身心问题,而心理咨询和心理治疗已变成当代医学的第 4 大法宝。

发达国家社区里,已不可缺少下列 5 种人:牧师、医师、教师、

律師、心理醫師。

許多成人有心理問題，這已是不容置疑的事實。而處於兒童、青少年期的中小學生，由於正處於心身發展的关键时期，同樣也存在着許多心理問題。據中國教育家調查發現：有心理問題或心理疾病的学生，小学生 13%，初中生 15%，高中生 18%，大学生 25%。診斷、治療青少年學生的心理疾病，提高他們的心理素質，是實施素質教育的基础性工作，是實施素質教育的重要内容。因此，讓廣大中小學教師和家長掌握有關心理治療和諮詢的知識與方法，已是當前刻不容緩的任務。為了這一目的，我們編寫了這本書。

在編寫的始終，遼寧師範大學楊麗珠教授不僅親自參與綱目框架的構劃，而且對具體內容逐細審定，並最後主審定稿。

遼寧師範大學譚欣副教授不吝私存為編者提供了大量的資料，這也是此書得以付梓的重要因素。

在編寫中，還參閱了國內外同行有關的研究成果。

在這裡，一并向上述人士深表致謝。

由於編者業務水平的局限，在選材上或偏薄不全，在立論上或孤執一理；在文字風格上或雅俗不調；在應用操作上或晦澀難通……總而言之，瑕玷必多，疏漏難免，敬請讀者、同業指正。

編者

1997年6月

目 录

第一部 总论篇

心理咨询概述.....	3
心理分析疗法.....	8
行为疗法	12
以人中心疗法	16
森田疗法	21
交互分析疗法	24
理性情绪疗法	27
完形疗法	30
现实疗法	32

第二部 人格篇

身心健康的标准	35
马斯洛“自我实现者”的特征	38
奥尔波特“成熟者”的心理特征	41
弗洛姆“新人”的特征	43
当代人的普遍心理特征	45
利他行为与侵犯行为	49
小学生生理发展的特点	58
中学生生理发展的特点	60

人的心理發展的年齡階段性	64
小學生心理發展的特點	66
中學生心理發展的特點	72
青少年期主導性質的界定學說	75
男女學生的生理差異	77
男女學生在能力方面的差異	79
男女學生在個性方面的差異	82
男女學生在成就方面的差異	85
當代青少年學生的心態	87
青少年學生心理過程的發展	93
青少年學生個性的發展	99
青少年學生性意識的發展	102
中小學生的氣質類型	106
中小學生群體的分類	113
群體對中小學生的心理作用	116
中小學生群體內聚力和士氣	118

第三部 社會及情感篇

當代社會	123
人際交往的靜態結構與動態過程	127
人際交往的距離	131
人際吸引	136
印象整飾	142
行為歸因	149
社會知覺	159
中小學生品德發展的階段	165
中小學生道德認識的形成過程	171

中小學生道德情感的形成过程·····	176
中小學生道德意志与行为方式的形成过程·····	178
中小學生不良品德形成的原因·····	180
中小學生不良品德的矫正·····	186
中學生“知情不举”的心理·····	190
小學生违纪心理种种·····	193
中小學生犯罪的类型·····	197
青少年的游戏型犯罪·····	200
中小學生的“情绪饥饿”·····	204
學生为什么会离家出走·····	207
小學生爱告状的心理·····	211
學生撒谎的原因·····	215
中小學生的手淫行为·····	218
中小學生梦游症者的心理特征·····	221
中小學生常见的心理疾病·····	224
责备孩子的原则·····	230
批评与惩罚不能滥用·····	232
小學生不宜浓妆艳抹·····	237
品德优良学生的心理特征·····	240
中小學生性格的结构·····	241
小學生所喜欢教师的品质·····	244
中學生所喜欢教师的品质·····	245
中小学教师八忌·····	246
纠正孩子任性七法·····	248
与孩子说话的诀窍·····	249
家庭教育十忌·····	251
受孩子敬佩的父母的素质·····	252

第四部 學習篇

教學心理診斷·····	257
心理效应在教育中的应用·····	265
課堂教學的社會心理因素·····	270
初學算術的兒童為何要借用實物·····	278
小學高年級學生課堂發言的心理障礙·····	281
小學生學校恐怖症形成的原因·····	285
學生上課精神溜號的原因·····	288
技能練習的“高原現象”·····	292
小學生粗心的心理原因·····	295
舉手的學生不能回答問題的 psychological 原因·····	299
小學生讀寫錯別字的類型及心理原因·····	302
學生課堂插話的原因·····	306
學生口吃的原因及矯治·····	309
提高中小學生創造發明能力的訣竅·····	313
弱智兒童的類型·····	318
弱智兒童的教育訓練·····	322
超常兒童的特徵·····	328
中小學生考試怯場心理的調控·····	332
輔導孩子學習十法·····	336
中小學生自學的訣竅和忌諱·····	338
課堂提問的心理學問題·····	340
課前導語运用的心理學原則·····	344
遊戲與中小學生智力的發展·····	346
有效的記憶術·····	350
自古頑皮出英才·····	354

学习困难学生的特征.....	357
富有创造性才能学生的特征.....	358
中小学生的 SQ3R 学习方法.....	359
培养学生发散思维的方法.....	360
脑的保健.....	362

第五部 测试篇

中小学生主脑类型测验.....	367
你的孩子有抑郁症吗?	375
你是合格的父母吗?	380
你的家庭能鼓励你学习吗?	383
你对孩子的教育得法吗?	385
你是称职的父亲吗?	388
你的孩子有精神压力吗?	390
你会对待倔强的孩子吗?	391
你用什么方法教育孩子?	393
青少年学生选择座位的心理.....	395
气质类型的鉴定.....	398
测量中小学生能力的方法.....	402
中小学生性格的评定方法.....	408
小学生反应评定量表.....	413

第一部

总论篇

心理咨询概述

心理咨询既是一门科学,也是一种技术、一门艺术。咨询一词,在中国,最早见于古籍《书·舜典》:“咨有十二枚”,咨就是商量的意思;“询于四岳”,询就是询问的意思。在国外,咨询一词来源于拉丁语,基本涵义为商讨、协商的意思。

心理咨询至今尚无统一的定义,对其内涵和外延的解释往往因理论流派及职业特点等因素不同而不同。帕特森认为:咨询是一种人际关系,在这种关系中,咨询人员提供一定的心理气氛或条件,使咨询对象发生变化,作出自己的选择,解决自己的问题,并形成一种有责任感的独立个性,从而更好地成为一个合格的社会成员。《美国精神病学词汇表》认为:心理咨询是一种谈话和讨论的治疗方法,咨询工作者向来访者就一般或特定的个人问题提供建议或辅导。

心理咨询有很多种形式,可按人数、内容和方式而定。

按咨询对象的人数多少,可分为个别咨询和团体咨询。个别咨询是针对某一单独来访者所进行的咨询活动。团体咨询是针对某一社会群体所进行的咨询。

按咨询内容划分;可把咨询分为障碍咨询、适应咨询和发展咨询。障碍咨询是指对存在不同程度的心理障碍的来访者进行咨询,主要对象可从精神病患者到轻微心理失调者。适应咨询主要是对正常社会个体社会适应不良的咨询。发展咨询主要是指对希望开发自我潜力,作出更好选择的来访者进行的咨询。

按咨询方式划分,可分为门诊咨询、通信咨询、电话咨询、现场咨询和宣传咨询等。每一种形式都有其长处和短处。

心理諮詢的方法由來已久，早在古希臘時期，人們就常從哲人或《聖經·旧約全書》以及巫醫那里得到勸告或幫助。中國古代醫學典籍中也有不少有關記載，“陰陽五行相克”和“情志相勝”的理論就是一個例證。

然而，心理諮詢作為一門獨立的科學的出現，其歷史卻只有百餘年的時間。大體可分 3 個時期。

第一個時期，是 19 世紀下半葉至 19 世紀末，其主要代表人物是弗洛伊德。弗洛伊德從治療精神病人的臨床實踐中，首先開始運用心理治療的方法。其中催眠法、暗示法、精神宣洩法至今仍為諮詢心理學所借用。弗洛伊德不僅是心理諮詢的奠基人，而且還創立了在歷史上有較大影響的精神分析學派心理學。

第二個時期，是本世紀初至 50 年代，是諮詢心理學進一步發展時期。這個時期，心理諮詢的興起直接同社會的發展、科技的進步相適應的職業指導、心理測量技術和心理治療的開展密切相關。1909 年，帕森《選擇職業》一書的問世，標誌著現代心理諮詢的開始。1914 年，美國適應征兵的需要，為軍隊設計了兩種團體智能測驗，為職業指導提供了心理測量和心理諮詢的科學手段。20 年代中期，出現了測量職業能力和興趣傾向、個別差異的有效方法。30 年代，心理諮詢已擴大到家庭、學校、社會、健康、學習等各个方面。一些大學還專門設置了心理諮詢機構，例如明尼蘇達大學等。威廉遜 1930 年出版的《如何對學生進行心理諮詢》一書，系統地論述了諮詢的方法和技巧。1942 年，羅杰斯出版了《諮詢心理治療》一書，公然反對傳統的以直接提問為基礎的主動態勢的指導或指令性諮詢，提出了“以人為中心”的被動態勢的非指導或指令性諮詢，要求心理諮詢工作者與來訪者建立良好的關係，為他們主動、自由地傾吐內心的秘密而創造熱情、樂觀的氣氛。

第三個時期，從本世紀 50 年代開始到現在，是諮詢心理學迅速發展的時期。以美國為例，在機構方面，除美國人事與指導協會

有心理咨询机构外,1946年美国心理学会成立了咨询心理学部,1952年又更名为咨询心理学分会,被编为美国心理学会第17分会。1981年已拥有正式会员近3000人,有近400人获博士学位。在学校、工厂、企业、军队、医院、社区等基本单位都纷纷设立心理咨询机构。1963年美国国会通过设置“社区心理卫生中心”法案,规定3年筹资1.5亿美元,协助各地设置和建立心理卫生中心,并筹集1.2亿美元为调查研究经费。现在,在美国的社区里一般有以下5种常设机构:教堂、医院、律师事务所、学校和心理卫生中心。因此,一个社区也有以下5种人员:牧师、医生、律师、教师和心理医生。在出版物方面,1954年以俄亥俄大学为中心创办了两个刊物,一个为《咨询心理学杂志》双月刊,以应用性为主,一个为《咨询心理学家》,以心理及性为主。在工作内容方面,大力开展全民心理咨询服务及辅导工作,主要开展的业务,有家庭教育、心理卫生、医疗等方面的心理咨询。美国有关心理咨询的组织为咨询心理学分会(第17分会)、心理治疗分会(第29分会)、临床心理学分会(第12分会)、顾问心理学分会(第13分会)。在美国,咨询服务工作有两种,一种是“consulation”,属于心理知识咨询的范畴,主要是以提供信息、意见为特征的业务;第二种是“counstling”,要求进入当事人的内心世界而引起其心理感受或外界行为变化的工作,即着重帮助来访者宣泄消极情绪,改变思维模式,从事行为训练等。

我国的心理咨询起步较晚,1958年,我国曾开展过快速综合心理治疗的工作。但直到80年代后,心理咨询才真正得到了社会的重视和认可。一些大中城市精神病院设置了精神科咨询,一些综合医院也开展了心理咨询服务并设有心理门诊部。许多高等院校也相继设立了心理咨询机构,对广大青年学生的身心健康全面发展产生了积极的影响。各大城市,例如北京、西安、广州、上海、南京、长春、大连、武汉等地,也建立起各种形式的心理咨询机构。如“心理咨询中心”、“心理行为健康指导中心”、“青少年心理卫生指

導中心”、“接受防治自殺中心”、“信任與安慰者協會”、“希望熱線電話”、“心理諮詢門診”等。1990年11月“中國心理衛生協會心理治療與心理諮詢專業委員會”在北京正式成立，標誌着中國心理諮詢和治療事業進入一個新的階段。

心理諮詢和心理治療之所以取得今天長足的進步，主要原因有三：其一，從疾病譜系來看，由於人類正處於大變革時期，現代社會運轉節奏加快，競爭力提高，信息超載，情感重負，以及噪音擁擠等環境污染加劇，人的心理緊張、心理負擔、心理障礙、心理壓力日益加重，神經症（或稱心理症）、心身症日益增多，精神病也呈上升趨勢。據統計，我國大城市門診病例中，60%以上屬於神經症、心身症。醫學患病率（根據疾病名稱的診斷）下降，實感患病率（實際感受不到，大都不是以構成明確診斷）上升，又出現了一些所謂現代社會文明病，如冰箱綜合症、空調綜合症、電腦綜合症、地毯綜合症、空巢綜合症、高樓綜合症等，顯然這些都和社会、文化和心理致病因素有關。第二，從死因譜系來看，以往死亡率最高的系腹瀉、肺結核病、傳染病等疾病，而今天却是心血管疾病、腦血管疾病、惡性腫瘤、意外事故，顯然這些死因均受人的心理緊張、人格特征、飲食無節制、吸煙、酗酒、環境污染和交通事故等心理社會因素有關。第三，從治療疾病的方法來看，傳統的生物醫學模式治療方法有三大法寶，即“藥物、理療和外科手術”，這些已不能有效地解決人的一切心身問題，因而“心理諮詢和心理治療”就變為醫學的“第四大法寶”應運出現了。

目前，在我國不但成人的心理諮詢工作在迅速發展，而且中小學生的心理諮詢也正在受到重視。中小學生心理諮詢、心理治療、心理衛生等，已成為全社會關注的一項工作。主要原因有下述幾方面：第一，我國中小學生心理問題或心理疾病正呈上升趨勢。據心理學家對幾所大城市在校中小學生調查發現，有心理和行為問題的小學生約為13%，初中生約為15%，高中生約為18%，而大學

生约为 25%。有人对全国近 3000 名大中小学生调查发现, 42.73% 的学生“做事情容易紧张”, 55.92% 的学生“对一些小事情过分担忧”, 47.41% 的学生“感觉人与人之间关系太冷漠”, 67.26% 的学生“在心情不舒畅时找不到朋友倾诉”, 48.63% 的学生“对考试过分紧张, 感到有些吃不消”。这些数字反映出我国教育工作中一个长期被忽视的问题——学生心理健康欠佳。第二, 我国目前特殊的家庭结构——独生子女家庭正成为社会的主流, 这虽然有利于控制人口稳定, 但同时也带来一系列社会问题, 特别是“小太阳式”教育所造成的心理问题, 更应该引起全社会的注意。

因此, 借鉴国外经验, 并结合我国实际, 在学校中开展心理健康教育 and 心理咨询活动, 对于提高广大青少年儿童乃至全民族的心理素质, 具有不容置疑的重要意义。