

中学生 成长必读

ZHONGXUESHENG CHENGZHANG BIDU

中学生心理辅导指南

何绍纯 王旭飞 著

一本教中学生如何轻松学习、快乐成长的书

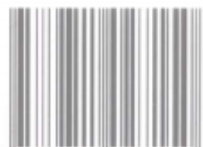


東北大學出版社
Northeastern University Press

中学生 成长必读

ZHONGXUESHENG CHENGZHANG BIDU

ISBN 978-7-81102-715-0



9 787811 027150 >

总定价：30.00元

中学生成长必读

中学生心理辅导指南

何绍纯 王旭飞 著

东北大学出版社

• 沈 阳 •

© 王旭飞 2009

图书在版编目 (CIP) 数据

中学生心理辅导指南 / 何绍纯, 王旭飞著. —沈阳: 东北大学出版社,
2009.7

(中学生成长必读/王旭飞主编)

ISBN 978-7-81102-715-0

I. 中… II. ①何… ②王… III. 中学生—心理卫生—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 118430 号

出 版 者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110004

电话: 024—83687331 (市场部) 83680267 (社务室)

传真: 024—83680180 (市场部) 83680265 (社务室)

E-mail: neuph@neupress.com

http: //www.neupress.com

印 刷 者: 沈阳中科印刷有限责任公司

发 行 者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 170mm×228mm

字 数: 224 千字

印 张: 12.5

插 页: 4

出版时间: 2009 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 石玉玲 牛连功

责任校对: 文 悦

封面设计: 唐敏智

责任出版: 杨华宁

ISBN 978-7-81102-715-0

总定价: 30.00 元

序

王旭飞同志是我主持的全国教育科学“九五”“十五”规划国家重点课题“整体构建学校德育体系的研究与实验”总课题组评审表彰的百位德育专家之一。十几年来他潜心研究，笔耕不辍，出版了一系列优秀成果。本书是王旭飞同志和他所在学校（曾荣获全国“百所德育科研名校”称号）的何绍纯校长的又一力作，是我正在主持的全国教育科学“十一五”规划课题“和谐德育的研究与实验”子课题的重要研究成果。真是可喜可贺！

自20世纪80年代中期提出素质教育，到党的十七大从建设人力资源强国、改善民生、教育公平、社会和谐的战略高度，再次强调“坚持育人为本、德育为先，实施素质教育”，已经走过了20多年的历程。然而，面对新的形势和任务，德育工作还存在许多不适应、不和谐的地方。素质教育一直在呼唤着和谐德育。

和谐德育，是以满足人与社会全面发展的和谐统一为出发点，在遵循教育过程基本规律的基础上，构建德育体系诸要素之间的和谐关系，使之协调相应、

配合得当，形成合力，以引导教育者掌握德育规律，提高育人能力，从而促进受教育者思想品德及整体素质和谐发展的一种教育模式。心理健康教育正是和谐德育研究的一个重要领域。

我曾经发表过文章，提出“心理健康教育是素质教育的基本点，是德育的生长点，是德育与智育的结合点”的三个观点。众所周知，素质教育的两个重点是培养学生的创新精神和实践能力。和谐德育认为，人的创新精神和实践能力的形成，是人的思想道德素质和科学文化素质和谐统一的结果。在人的心理过程中，如观察、注意、记忆、思维、想像等智力活动，都是在兴趣、动机、情感、意志等“非智力”因素的支撑下进行的。这些起着支撑作用的心理因素，在现实生活中表现为对事物的好奇心，强烈的求知欲，勤奋的学习态度，爱科学、爱创造、爱事业、爱祖国的情感，抵抗挫折、坚忍不拔的毅力，崇高的理想信念和科学的世界观、人生观、价值观等思想道德素质。思想道德素质对人的智力和创造活动起着导向、动力、调节和支撑作用。这些“非智力”因素与智力活动是一个相互依托、相互作用的整体，两个方面协调发展，才形成健全人格。实践是思想道德素质和科学文化素质形成和发展的源泉。和谐德育注重培养学生实践能力，创建了一系列贴近生活、贴近实际、贴近学生的德育实践活动，如主题班会活动、团队活动、成人仪式活动、志愿者活动等，促进了学生综合素质和谐发展。

现代教育追求的是以人文精神为核心，培养学生成为有高尚人文精神的人。实现人文精神素养的良好培养，促进学生全面发展，使他们能从容地面对并适

应现实世界的变化发展，形成健全完善的人格，是心理健康教育的目标。在中学教育中，学生共性的心理健康需求可以通过课堂教学获得基本的帮助和指导，对于那些具有代表性且又个性化的问题，只能通过心理辅导来为学生提供帮助。

教育部《中小学心理健康教育指导纲要》明确提出：“心理健康教育的总目标是提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。”中小学心理健康教育的内涵实质是以生为本，以培养全体学生健康人格、良好心理素质为根本宗旨。如果学校的心理健康教育活动仅仅是围绕着极少数有心理障碍、心理疾病、行为偏差的学生而开展咨询辅导活动，或者仅仅是为了追求升学率而开展考前心理辅导，亦或仅仅是为了学校有科研论文而开展对个别问题学生的心理教育活动，这就有失中小学心理健康教育的方向，违背中小学心理健康教育的初衷。

随着社会的发展和多元文化的影响，加之升学、就业的压力增大，以及社会生活中的一些负面影响，青少年的心理素质将会变得更加复杂。为此，众多的专家、学者和家长们不断地呼吁：加强心理健康教育势在必行。

根据目前中学开展心理健康咨询与辅导所遇到的一系列现象问题、认识问题、方法和策略等问题，作者经过深入系统的研究，予以概括、总结和提炼，编著了《中学生心理辅导指南》。本书几乎涵盖了中学心理教育与辅导咨询所涉及的各个方面，包括学生的情绪调节与管理、心理健康与心理问题预防、塑造良好的个性、学习心理与创造思维等方面，并且提供了大

量丰富的典型案例。

希望并相信本书对心理健康教育教师和成长中的中学生，都具有很好的借鉴和指导意义。应作者之邀，写了上述的话，是为序。

詹万生

2009年5月18日于北京

(詹万生教授：中央教育科学研究所学术委员会委员，中央教育科学研究所原德育研究中心主任、访问学者导师，首都师范大学硕士研究生导师，中国伦理学会德育专业委员会会长，全国教育科学“九五”“十五”规划国家重点课题“整体构建学校德育体系的研究与实验”总课题组组长，目前正主持全国教育科学“十一五”规划课题“和谐德育的研究与实验”。)

目 录

第一章 有效的情绪调节与管理	1
第一节 情绪及其对青少年的影响.....	1
第二节 青少年情绪的特点及面临的困惑.....	9
第三节 青少年情绪的自我管理与调节	16
第二章 心理健康与心理问题预防	22
第一节 青少年心理健康的标准	22
第二节 青少年常见心理问题及其特点	23
第三节 青少年心理问题产生的原因	27
第四节 增进心理健康和预防心理问题的途径与方法	30
第三章 塑造良好的个性	35
第一节 青少年的个性及对成才的影响	35
第二节 影响青少年个性形成与发展的因素	44
第三节 青少年优化个性的途径与方法	48
第四章 学习心理与创造性思维	54
第一节 青少年的学习及特点	54
第二节 与青少年学习心理有关的学习理论	57
第三节 积极学习心态的培养和有效学习方法的习得	60
第四节 创造性思维和创新能力的培养	64

第五章 营造积极的心理状态	68
第一节 设定目标	68
第二节 坚定意志	73
第三节 开拓思维	84
第四节 自我激励	92
第五节 学习有感	105
第六章 常见问题心理辅导	117
第一节 消除自卑心理	117
第二节 消除忌妒心理	119
第三节 克服自负心理	120
第四节 调整易怒情绪	122
第五节 改变懒惰的学习习惯	123
第六节 消除厌学情绪	125
第七节 避免学生的攻击行为	127
第八节 克服敌意报复心理	129
第九节 消除学生对教师和家长的反抗行为	130
第十节 矫治孤僻性格	132
第十一节 矫正学生考试作弊行为	133
第十二节 矫治学生的偷窃行为	136
第十三节 克服社交恐惧症	137
第十四节 克服考试焦虑	138
第十五节 识别强迫症	140
第十六节 调整抑郁情绪	141
第十七节 摆脱网瘾	142
第十八节 识别和预防自杀	144
第七章 心理案例辅导	147
第一节 教室里重现她勤奋的身影 ——学生厌学情绪的心理辅导	147
第二节 他能够主动学习了 ——缺乏学习动机的心理辅导	152

第三节 他成了受欢迎的人	
——伙伴交往问题的心理辅导·····	157
第四节 换位思考 坦诚做人	
——人际交往方式的心理辅导·····	160
第五节 找回失落在网络中的自我	
——网络成瘾的戒断与辅导·····	164
第六节 尊重产生尊重	
——双重人格的心理辅导·····	167
第七节 她不再自卑	
——自卑闭锁性问题的心理辅导·····	171
第八节 阳光总在风雨后	
——父母离异学生的心理辅导·····	176
第九节 走出青春的迷茫	
——单相思问题的心理辅导·····	179
第十节 战胜考试焦虑	
——考前焦虑的心理辅导·····	183
附录·····	187
参考文献·····	190

第一章 有效的情绪调节与管理

情绪，在我们每个人生活和学习中随处可见。可以说，人们所有的心理活动都伴随着一定的情绪状态。情绪与我们的生活、学习、人际交往、个人发展密切相关。优化自己的情绪，是通向成功之路的保证，也是青少年优化心理素质中的重要内容。

第一节 情绪及其对青少年的影响

谈到情绪，人们自然会联想到喜怒哀乐、悲欢离合。生活中，每个人会随着心理的活动，表现出不同的心理状态：有时积极，有时消极；有时温和，有时暴躁；有时平静，有时起伏；有时焦虑，有时轻松；有时痛苦，有时幸福；有时烦恼，有时快乐。人在清醒时几乎每时每刻都处于一定的情绪状态之中，也就是说，情绪时时刻刻渗透在我们的生活、学习和人际交往中，并直接影响着我们的生活、学习和健康。

一、情绪及其表现

1. 情绪及其构成

什么是情绪？一般意义上讲，情绪是指人们在内心活动过程中所产生的心理的体验，或者说，是人们在心理活动中对客观事物的态度体验。

（1）情绪有其生理基础

在不同的情绪状态下，人的生理上的心律、血压、呼吸乃至人的内分泌、消化系统等，都会发生相应的变化。例如，人在焦虑状态下，会感到呼吸急促、心跳加快；人在恐惧状态下，则会出现身体战栗、瞳孔放大；而在愤怒状态下，则会出现汗腺的分泌增加、面红耳赤等生理特征。这些变化都是受人的自主神经支配的，是人的意识所不能控制的。因此，情绪状态下的这些变化具有极大的不随意性和不可控制性。例如，当我们遇到考试失利、情感挫折、学习压力时，不可避免地会出现一些情绪上的反应，即使你愿意甚至去控制，情绪也会出现。

(2) 情绪是人的一种内心感受和体验

人在不同情绪下的生理状态必然会反映在人的知觉上,反映到人的意识中来,从而形成不同的内心感受和体验。例如:人在受到伤害时,会感到痛苦;在朋友聚会时,会感到由衷的快乐;面临极度危险的境地时,会产生毛骨悚然的恐惧感;当自己的某些需要得到充分的满足时,会感到幸福、愉快;在被欺辱时,会感到愤怒;在失去亲人时,会感到悲伤。

(3) 情绪的表现形式

情绪不仅表现为生理上的反应和内心的体验,也会直接反映到人的行为表现中。情绪主要反映在人的表情、语态和行为动作中,也有人称其为面部表情、声音表情和动作表情。面部表情最直接反映着人的情绪状态,人们可通过一个人面部表情的变化,来了解其情绪状态。例如,当自己所喜欢的球队获胜时,会不由自主地喜笑颜开;当遇到困难和挫折时,会愁容满面。体态表情也同样反映着一个人的情绪状态,例如,在期末考试过后,可通过考生的坐立不安、手舞足蹈和垂头丧气来判断他们此时此刻的情绪状态和面临的境地。声态表情则是指人们与他人交流时的声音的声调、音色和声音节奏的快慢等方面的变化。例如,一个人悲伤时,语调低沉,语速缓慢,语言断断续续;而当人兴奋时,则会语调高昂,语速加快,声音抑扬顿挫、清晰有力。

2. 情绪的类型

人的情绪是复杂的、各种各样的,其类型难以有一个统一的划分方法。情绪的类型大致可概括为以下几种分类方法。

(1) 七情之分

喜怒哀乐是青少年最为普遍的情绪反应。在我国,自古以来人们通常将情绪按其表现分为喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲,即“七情”。

喜,即喜悦,是人在其需求达到充分满足时产生的一种满意、愉快和欢乐的情绪体验。喜悦会使人感到轻松、舒畅和满足。

怒,是指愤怒,往往是因为当事者的愿望、需求不能得到满足或是为此而进行的活动受到阻碍时而产生的一种不满、恼怒的情绪体验。愤怒的情绪会使人产生紧张、压抑甚至狂躁的感觉。

哀,即悲哀,常由于当事者的期望不能得到实现和满足,或是遭遇重大的丧失而引起的一种悲凉、哀叹的内心感受。悲哀的情绪会使人产生失落、无奈和痛苦的心理感受。

惧,指惧怕、恐惧,是当一个人面对危险境地或是巨大灾难时,而产生

的一种极度的恐慌和畏惧感。恐惧的情绪会使人感到呼吸急促、紧张、心悸、全身战栗，甚至使人本能地产生想逃离的心理。

除此之外，情绪还有喜爱、憎恶、渴望、害羞等表现，而且一个人的情绪状态很多时候会表现为复合情绪反应。例如，一个人做了错事后，会有一种内疚感，它包含了对自己的自责、悔恨等方面的内心体验；当一个人经过了多年的努力，终于取得了学位，会产生百感交集的情绪状态，它包含着“酸甜苦辣”各种心情。

(2) 基本情绪和社会情绪

从情绪形成与发展的角度，可将情绪分为基本情绪和社会情绪。

基本情绪主要是指与人的生理需要相联系的内心体验，如人的恐惧、焦虑、满足、悲哀等。人的基本情绪在幼年时期就已经形成了，更带有先天遗传的因素。

社会情绪是指与人的社会性需要相联系的情绪反应，表现为一种较为复杂而又稳定的态度体验。例如，一个人的善恶感、责任感、羞耻感、内疚感、荣誉感、美感、幸福感等，是后天随着人的成长而逐步发展和形成的。社会情绪是在基础情绪上形成和发展起来的，同时又通过基础情绪表现出来。在中学阶段，更多的是建立和形成一个人的社会情绪。

(3) 情绪的三维理论

西方构造主义心理学家冯特提出了情绪的三维理论，即情绪是由愉快—不愉快、兴奋—抑制、紧张—松弛 3 个不同的纬度表现出来的。这一理论后来被美国心理学家普拉奇克所发展，他从生物学的角度，提出了情绪的强度、相似性和两极性的多维性特点，即情绪不仅具有两极性，情绪与情绪之间还具有相似性，同时还具有强弱性，由此提出了普拉奇克三维理论。例如，喜悦的情绪，从兴奋程度上可表现为舒畅、愉悦、快乐、欢喜、狂喜等不同的心理体验层次；而愤怒的情绪，从紧张度上也可分为不满、气恼、愤懑、恼怒、愤怒、大怒、狂怒等；悲哀的情绪从程度上则可分为忧虑、忧愁、忧郁、哀伤、悲伤、悲痛、痛不欲生；恐惧情绪可分为担心、不安、害怕、恐惧、惊恐、极度惊恐等。

(4) 心境、激情与应激

前苏联一些心理学家将情绪状态划分为心境、激情与应激三种形态。

心境是指一种深入持久又比较微弱的情绪状态，具有渲染性和弥散性的特点，如忧郁、沉闷、松弛等。心境往往不具有特定的环境对象，但可以造成人的情绪的一般背景，来影响人的情绪体验。比如，当一个人心情舒畅

时,他看什么都会觉得乐观积极,而当一个人郁郁寡欢时,则对许多事都会感到没有兴趣。生活中,不同的人或是每个人在不同的阶段,都会有不同的心境。心境有愉快与不愉快之分。

激情是指一种短暂的、强烈的、疾风暴雨式的情绪状态。例如,一场球赛过后的,人们或欣喜若狂,或垂头丧气;国内外和社会上发生的申办奥运会成功、足球走向世界、中国加入WTO、美国“9·11”恐怖袭击等重大事件,包括校园中发生的义务献血、为贫困学生募捐等事件,都会使青少年们或群情激昂,或喜形于色,或悲愤不已。激情的特点是强烈的冲动性和爆发性,情绪作用时间短,往往会随着时过境迁而弱化或消失。激情的发生常常具有明显和突出的原因和指向性。激情也可以表现为积极的或是消极的。积极的激情能增强人的敢为性和魄力,激励人们克服艰险,攻克难关;消极的激情则会导致理智的暂时丧失,情绪和行为的失控。

4 应激又称为应激状态,是由于出乎意料的紧张或危险情景所引发的情绪状态。即当人处于巨大压力和威胁的情景下,而又要迅速作出重大决定时,所产生的一种特殊的情绪状态。在应激状态下,人的身体处于充分的动员状态,心律、血压、呼吸和肌肉紧张度等发生显著的变化,从而增加身体的应变能力。应激往往有两种极端的表现:一种是惊惶失措、目瞪口呆;另一种是急中生智、力量俱增。在应激状态下,人们往往能做出平时难以做到的事,使人尽快地转危为安。但是应激也有很大的消极作用,紧急情境中的应激状态,会导致人知觉狭窄,行动刻板,注意力被局限;过于强烈的应激情绪,会导致人的临时性休克甚至死亡,还会导致心理创伤。一个人长期或频繁地处于应激状态中,会导致身心疾病和心理障碍。

此外,还有人从情绪的功效角度,将愉快、欢乐、舒畅、喜欢等视为积极情绪,而将痛苦、烦恼、气愤、悲伤等视为消极情绪。

3. 情绪与情商

情商(EQ)是近年来被青少年和社会所关注的热门话题,似乎情商无所不包,无所不能。其实,情商并不是一个很科学的概念,而是人们与智商相比较而杜撰出的一个词汇。这一提法最早出现在20世纪60年代,即情绪智力,简称为情智(EI)。到了20世纪90年代,心理学家梅耶和沙洛维首先开展了对情绪智力的研究,他们认为,情绪智力是一种社会智力,包括认识并控制自己的情绪和识别自己与他人的情绪,并且运用情绪信息引导个人的思维能力等。1995年,戈尔曼的《情感智力》一书出版,将情智分为认识自己的情绪、管理自己的情绪、激励自我的情绪、认识他人的情绪、处理

人际关系等5个方面。

现在所说的情商是指智力因素（认知能力方面的观察力、记忆力、思维能力、想象能力等）以外的非智力因素（除智力之外的综合个性品质），其中情绪在整个非智力因素中起着至关重要的作用。

二、情绪的发生机制和功能

1. 什么左右着我们的情绪

我们每天的活动都伴随着一定的情绪，有时轻松，有时焦虑，有时欢乐，有时忧愁。那么，是什么在左右着我们的情绪呢？情绪发生的机制是什么呢？

（1）情绪与情境

人的情绪不会无缘无故地产生，必然有其发生的情境。正如俗语所说，“人逢喜事精神爽”，学业成功，成功者身处优美的环境，都可让人随之产生愉快的心情；反之，人际的冲突、学习的压力、生活中的挫折，甚至恶劣的气候，则会使人感到烦躁和抑郁。除了外在的环境和事件会直接引起情绪变化外，人自身的生理和心理反应也同样会引起情绪的变化。例如，人在青春期阶段，由于身体上的急剧变化，引起内分泌的紊乱，并由此造成情绪上的躁动。

（2）情绪与需要

一名青少年，在漂亮的异性同学面前常会感到紧张和羞怯，有时还会面红耳赤，为此，他感到自责和困扰。人的情绪为什么有时候难以自制呢？情绪产生与变化的背后，实际反映着我们的需要。例如，当得到他人的称赞时，满足了自己的自尊和成就的需要，从而感到一种荣誉和喜悦感；相反，当自己受到他人的冷落时，就会产生失落和孤独感，因为自己的被接纳和亲情的需要没有得到满足。中学阶段的学习和生活过程，也是青少年追求和实现自身各种需要的过程。青少年的需要是多样化的，如完成学业、培养能力、发展自我、追求爱情，还有娱乐、健康、实现兴趣的需要，等等。这些需要是多层次的，有些是眼前的需要，有些是长远的需要，需要之间还可能相互矛盾。实现和满足这些需要，会受到各种条件的局限与制约，必然会引起情绪上的波动。

（3）情绪与认知

情绪虽然是与客观事物是否满足人的需要相联系，但是面对同样的事物，不同的人却会有截然不同的情绪感受。比如同一门考试中，成绩刚刚及

格的学生对此却有着不同的感受：有的人庆幸，好在及格了；有的人惋惜，怎么没考得更高一些；有的人会感到无地自容，因为他从小到大从没得过这么低的分。为什么会如此呢？这是因为认知的作用。心理学研究表明，人们只有通过认知对客观事物与需要的满足作出判断与评价，才会产生相关的情绪反应。认知改变了，情绪也相应发生变化。

（4）情绪与行为

行为是情绪的重要表现形式，一个人的情绪状态，会使其产生或消除导致行为的动机，并直接影响到人的行为模式及过程 and 效果。例如，一个学生因取得优异的成绩而产生的成就感，使得他对学习更加努力；而一个学生过度的焦虑情绪，会使他感到心烦意乱，而无法专心学习；对考试过度的恐惧感，也会使人在考试中发挥失常。情绪对行为起着一定的调节作用，当人在做能满足自己需要的一些行为时，就会有欣慰和充满热情的情绪感受，它会使自己的行为得到加强；而当人的某一行为破坏或阻碍了自己的某一种需要时，就会产生厌烦、排斥的情绪感受，它则会使人自己的行为减少或停止。可见，情绪与行为的关系并非单一的决定与被决定的关系，而是相互影响的关系。

6

2. 情绪的功能

情绪对于青少年具有重要的作用，概括起来，情绪对于青少年的作用主要有以下几个方面。

（1）自我保护的功能

曾经有一个小伙子，在爬山比赛时手臂骨折竟然没感觉到疼痛，后因手臂红肿到医院检查，才发现患了一种骨髓炎症，痛感神经已坏死，丧失疼痛感，所以即使骨折也全然不知。其实，每一种情绪都有其功能的，即使生气、痛苦等负性情绪也有其重要作用。比如，当人处于危险境地时，恐惧的情绪反应能促使人在行为上更快地脱离险境；当人在工作或学习中承担的负荷超出了自身的承受能力时，疲惫的情绪状态会使人不得不放弃一些工作，而获得休息；在面对伤害时，愤怒的情绪会促使人奋起反抗，自我保护。

（2）人际沟通的功能

人际交往不仅是出于信息上的交流和工作中的协调，更带有情绪上的需求与满足。曾有一名青少年，身处人声嘈杂的拥挤宿舍，感觉到自己特别的孤独，引来周围同学的诧异，有同学问：“这么拥挤的生活环境，想找个安静的地方都难，你怎么还感到孤独？”这位同学自嘲地说：“我就像是被关在一个透明的玻璃瓶中，尽管周围有的是人，可对于我而言，只是看得见而摸