

SUZHOU JIAOYU CONGSHU

苏州教育丛书

中小学心理辅导引论

◆ 申建华
◆ 皇甫志新
◆ 谷公胜

主编



◆ 苏州大学出版社

中小学心理辅导引论

申建华 皇甫志新 谷公胜 主编

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学心理辅导引论/申建华,皇甫志新,谷公胜主编. —苏州:苏州大学出版社,2004.9

(苏州教育丛书)

ISBN 7-81090-034-X

I. 中… II. ①申…②皇…③谷… III. 中小学
—心理卫生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 002047 号

中小学心理辅导引论

申建华 皇甫志新 谷公胜 主编

责任编辑 许周鹤

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市干将东路 200 号 邮编:215021)

常熟高专印刷厂印装

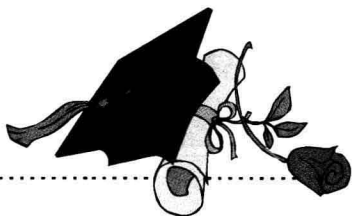
(地址:常熟市元和路 98 号 邮编:212200)

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 20.125 字数 520 千

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-81090-034-X/G·17 定价:32.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话:0512-67258835

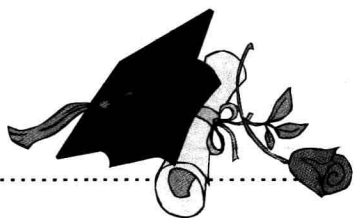


“苏州教育丛书”编委会名单

顾问 朱永新
主任 申建华
副主任 鲍寅初 皇甫志新 谷公胜
委员 (按姓氏笔画为序)
王剑荣 孔春明 申建华 朱天晓
张雪桥 谷公胜 陆天池 杨克明
沈建中 顾建华 徐江枫 陶晓安
丁立新 郭炳荣 鲍寅初 潘振达
皇甫志新

学术委员会主任

谷公胜(兼)



《中小学心理辅导引论》
编委会名单

主 编 申建华 皇甫志新 谷公胜
副主编 黄辛隐 陆天池 王 胄
编 委 韦洪涛 陶新华 吴文君 宋春蕾
顾 梅 戴克明 孙常屿

深入开展学校心理辅导

为孩子的一生发展与幸福

奠定基础

《中小学心理辅导引论》出版

吴增强

二〇〇四年二月

吴增强系上海教育科学研究院研究员、上海市中小学心理辅导协会会长

祝贺《中小学心理辅导引论》
出版

心育是素质教育的基础工程，
苏州市在区域性推进心育上居全国领先地位。

华东心理系
马文驹

2004年2月

马文驹系华东师范大学心理系教授、《大众心理学》编辑部主任

总序

苏州,山灵水秀之地,人美物丰之城。建城两千五百多年来,她以其富饶的“人化自然”和丰厚的人文底蕴形成了具有鲜明地域特色的姑苏文化,成为东方一颗熠熠生辉的明珠。源远流长的苏州教育是姑苏文化的重要内涵,从北宋范仲淹在苏州创办府学开始,苏州的教育就成为全社会参与和支持的事业,成为培养各类人才的摇篮。历史上,苏州地区先后出了51名状元、2747名进士。解放后,苏州出了106名中国科学院和中国工程院院士。从古至今,苏州还出了一批著名的文学家、思想家、教育家、政治家、军事家……在中国历代杰出人才的名录中,苏州籍人才无论是从数量上还是从质量上看,都占全国各城市之首,形成了人才领域中特有的“苏州现象”。

改革开放以来,苏州经济建设和社会事业得到全面振兴,高速发展。教育在经济社会发展中确立起优先发展的战略地位,发挥了作为“兴市之本”和“人才之源”的先导性、基础性作用。进入新世纪,苏州教育在苏州人民率先全面建成高水平小康社会、率先基本实现现代化的奋斗进程中,将面临重要的战略机遇,同时也将面临更加严峻的挑战。我们惟有以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,深化改革,加快发展,与时俱进,不断创新,才能使苏州教育实现新的历史跨越,为经济社会发展和人的全面发展作出更大贡献。

教育发展的关键取决于教育工作者特别是教师的水平和质量,取决于能否拥有一支追求理想、勤于探索、富有创新精神的教师队伍。编辑出版“苏州教育丛书”,是苏州市政府实施“培养名教师名校长行动计划”的重要举措之一。编辑出版“苏

州教育丛书”的宗旨,就在于鼓励苏州广大教育工作者积极参与教育科研,在教育实践和教育理论的双重探索中,勇于创新,著书立说,交流思想,推广成果,以产生一批体现先进文化、具有苏州特色的教育研究精品,促进名师名校成长,提升苏州教育发展和创新的整体水平,全面推进苏州教育现代化。我们相信,“苏州教育丛书”的出版,必将有助于推出一批从苏州走向全国、走向世界的教育英才和名校,为新世纪苏州教育发展源源不断地注入生机和活力!

朱永新

2003年10月

序

中小学心理辅导是新世纪教育改革的重要标志,它是中小学教育工作者运用心理学、教育学、社会学、行为科学乃至精神医学等学科理论与技术,通过个别辅导、集体辅导、教育教学中的心理辅导等形式,帮助学生自我认识、自我接纳、自我调节,从而充分开发自身潜能,促进其心理健康和人格健全发展的一种新兴的教育活动。实践证明,中小学心理辅导不仅是一种行之有效的现代教育方法,更是一种体现以人为本的民主教育理念,反映了当代进步的教育潮流。

20世纪五六十年代以来,在许多国家,特别是在一些发达国家和地区,中小学心理辅导的理论与实践都有了长足的进步。80年代中后期我国中小学心理辅导工作开始受到关注,并有了快速的发展。“八五”期间,我市广大中小学教师对学生心理困扰与障碍的增多深感忧虑,出于职业的责任感,他们自发地、个别地开展各种形式的学生心理状况调查、咨询或辅导等工作;“九五”期间,我市一大批城乡中小学、幼儿园纷纷选题立项,开展各级各类的心理学课题研究。经过多年的实践与探索,取得了不少可贵的经验与范例。

《中小学心理辅导引论》(下称《引论》)是由苏州市教育局、苏州市教科所、苏州市中小学心理辅导学会组织承担的“九五”国家级重点课题“中小学心理健康教育运行系统的研究”的子课题群以及江苏省级、苏州市级心理学课题研究的成果集。

《引论》所涉及的内容贴近基层学校的状况,贴近一线教师的教学实践,充分反映了苏州市在“九五”期间最新的教育科研成果,及时为中小学教师、幼儿园教师、家长提供了鲜活

的、系统的心理教育理论知识和辅导的技能、方法。

《引论》在面向基层中小学、幼儿园开展各类心理辅导研究现实性立意的基础上,我觉得具有以下几个显著特点。

第一,观点新颖。《引论》极力体现出现代心理教育科学发展的最新理念。如人格心理辅导研究、青春期心理辅导研究、教师心理研究,以及由个别心理辅导发展到目前的团体(小组)心理辅导研究,均体现了当代心理辅导研究的最新成果。

第二,视角独特。《引论》以中小学、幼儿园心理辅导为研究的重心,极力凸显了发展性心理辅导在中小学心理教育研究中的重要地位,突破常规的、被动式的预防性、治疗性的传统心理辅导模式,着眼于提高全体学生的心理素质,致力于每个学生的健全人格与潜能的开发,充分显示了国内心理科学研究发展的最新趋向。

第三,团队合作。《引论》集国家级、省级、市级“九五”重点课题研究成果之大成;同时也是高校心理学研究专家、教育行政、教育科研人员与中小学、幼儿园教师携手协作、共同探讨的可喜结晶。从作者来看,几乎集中了我市当前心理科学研究队伍中的精华:有高校从事心理学研究的专家、教授、博士、硕士;有教育科研院所(室)的科研员;有心理学会的行家;更有一大批承担心理学课题研究的中小学、幼儿园的教师。《引论》充分展示了高等学校与中小学、幼儿园联手协作,专家与一线教师密切配合,理论部门与实践单位优势互补的苏州科研地方特色。

第四,成果丰硕。《引论》展示的成果内容精彩纷呈,体裁各有侧重。理论篇侧重心理辅导理论知识的系统阐述,技能、方法的全面介绍;个案篇侧重选收各种层次心理辅导研究中成功的、有代表性的典型案例。展示形式之多,参与人数之广,充分反映了我市心理学研究的广度与力度,极具推广价值。

《引论》是苏州市自“八五”、“九五”以来长期重视心理健康教育研究的智慧的展现,也是专家、科研人员、教师三结合的成果

结晶,但由于心理辅导引进到我国中小学还不过10年左右,就苏州来说仅为5年左右,对于更多的学校行政人员和教师来说,还是一门全新的课程。因而《引论》的面世,将为更多的教育工作者提供一本系统而完整的心理辅导教材,以弥补我市在心理辅导研究方面的空白。

我相信,《引论》必将对我市“十五”期间开展心理健康教育研究发挥重大的促进作用。

愿每一位心理辅导研究工作者,通过本书的学习,有所启迪、有所得益。



2003年11月10日

(作者系苏州大学教授、博士生导师)
苏州市人民政府副市长)

理 论 篇

第一章 绪论

第一节 中小学心理辅导概述	(3)
一、中小学心理辅导的内涵	(3)
二、中小学心理辅导的意义	(6)
三、中小学心理辅导的原则	(7)
四、中小学心理辅导的途径	(10)
五、当前中小学心理辅导需要注意的几个问题	(12)
第二节 国内外心理辅导的发展历程	(13)
一、国外心理辅导的发展历程	(13)
二、中国台湾地区及香港地区心理辅导的发展 历程	(15)
三、中国大陆心理辅导的发展历程	(18)

第二章 学习心理辅导(上)

第一节 学习心理辅导概述	(20)
一、学习的内涵	(20)
二、中小学生学习活动的主要特征	(21)
三、学习心理辅导的基本任务	(22)
四、影响学生学习的主要因素	(23)
五、学习心理辅导的基本内容、原则与方法	(25)
第二节 学习动机的诱导	(26)

一、学习动机的内涵和类型	(26)
二、学习动机的作用	(27)
三、影响学习动机的因素	(28)
四、学习动机的激发和培养	(29)
第三节 思维活动的训练	(31)
一、思维的内涵及其基本属性	(31)
二、思维活动在学习中的重要性	(31)
三、思维的基本过程和活动形式	(32)
四、掌握常用的几种思维方法	(33)
五、重视创新思维能力的培养	(35)
第四节 学习能力的培养	(36)
一、能力的内涵与分类	(36)
二、学习能力培养的意义	(36)
三、几种基本学习能力的培养	(37)

第三章 学习心理辅导(下)

第一节 考试焦虑概述	(41)
一、考试焦虑的含义	(41)
二、考试焦虑对学习的影响及其危害	(43)
第二节 考试焦虑的形成过程和原因	(45)
一、考试焦虑的形成过程	(45)
二、考试焦虑形成的原因	(47)
第三节 克服考试焦虑的策略	(50)
一、调整自我认识	(50)
二、自信训练法	(51)
三、自我放松训练法	(54)
四、系统脱敏法	(57)
五、简易的团体辅导法	(58)

附:考试焦虑诊断	(59)
----------------	------

第四章 健康人格的培养与辅导

第一节 人格心理概述	(62)
一、塑造健康人格是知识经济时代的要求和呼唤	(62)
二、塑造健康人格是现代化事业发展的动力和保障	(63)
三、塑造健康人格是现代教育的宗旨和目的	(64)
第二节 健康人格特征的研究概述	(65)
一、马斯洛对自我实现者人格特征的分析	(65)
二、巴伦对自然科学家人格特征的探讨	(67)
三、麦金农关于建筑师人格特征的描述	(67)
四、普林斯顿创造力测试中心对教师人格特征的总结	(67)
五、托伦斯等对创造型学生人格特征的阐释	(68)
六、国内有关创造型人格特征的研究	(69)
第三节 健康人格的塑造	(70)
一、情感的培养	(70)
二、意志的磨炼	(77)
三、性格的养成	(81)

第五章 青春期心理辅导

第一节 青春期教育现状	(89)
第二节 青春期概述	(91)
一、青春期的含义	(91)
二、青春期身心发育的特点和矛盾	(92)
第三节 青春期性心理的发展规律	(93)

一、青春期的生理变化与性意识的萌发	(93)
二、青春期性心理的发展阶段	(94)
三、社会环境与性心理	(96)
第四节 青春期性心理的偏差	(96)
一、体象烦恼	(97)
二、异性交往烦恼	(97)
三、性的自慰行为	(97)
四、性变态	(99)
第五节 青春期心理辅导	(99)
一、何谓青春期心理辅导	(99)
二、教育实践呼唤青春期心理辅导	(100)
三、青春期心理辅导目标	(100)
四、青春期心理辅导内容	(101)
五、青春期心理辅导方法	(102)
第六节 青春期性教育与性道德	(104)
一、加强对中小学生进行性生理、性心理的基本知识 教育	(105)
二、正确对待中小学生的早恋	(105)
三、加强对中小学生性道德和法制观念教育	(106)

第六章 生活心理辅导

第一节 休闲心理辅导	(109)
一、休闲与人的身心发展	(110)
二、学生的休闲与心理辅导	(114)
第二节 消费心理辅导	(121)
一、中小学生消费心理调查	(121)
二、中小学生消费心理辅导	(124)

第七章 升学、择业心理辅导

第一节 升学、择业心理辅导概述·····	(129)
一、升学心理辅导·····	(130)
二、择业心理辅导·····	(132)
第二节 了解升学、择业辅导·····	(135)
一、升学、择业辅导的目标·····	(136)
二、升学、择业辅导的内容·····	(136)
三、升学、择业辅导的实施途径·····	(137)
四、升学、择业辅导的实施原则·····	(138)
五、升学、择业辅导的重点·····	(139)
六、升学、择业辅导与各方面的配合·····	(141)
第三节 升学、择业合理分流辅导·····	(142)
一、帮助中学生合理分流·····	(142)
二、职业的合理选择·····	(144)

第八章 心理辅导课程

第一节 心理辅导课程概述·····	(146)
一、心理辅导课程的目标构成·····	(147)
二、心理辅导课程的基本内容·····	(150)
第二节 心理辅导课程的形式·····	(151)
一、从存在形态看心理辅导课程的形式·····	(152)
二、从实施方式看心理辅导课程的形式·····	(155)
第三节 心理辅导校本课程的开发和设计·····	(157)
一、校本课程及其开发的基本理念·····	(157)
二、心理辅导校本课程的设计·····	(159)
三、独立性心理辅导课程教材的内容要素和编写顺序 ·····	(161)