

中学生心理辅导

姜淑梅 崔继红 编 著

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书从心理辅导的内涵开始讲解,分析了中学生心理的基本特点,介绍了常见的心理辅导理论,着重阐述了中学生的自我意识、情绪管理、学习心理、人际关系、网络心理、生涯教育等内容,还论述了中学生心理辅导的支持系统和中学教师心理健康的维护。

本书理论与实务相结合,在介绍中学生心理辅导知识和技能的基础上,配合心理测试、知识链接、实务训练和拓展阅读等,有助于应用型人才培养,体现出实用性的特色。目前国内缺少适用于心理学本科生以及教师教育专业师范生的应用型心理辅导用书,本书在这方面进行了有益的探索。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理辅导 / 姜淑梅, 崔继红 编著. —北京: 清华大学出版社, 2017
ISBN 978-7-302-47299-5

I. ①中… II. ①姜… ②崔… III. ①中学生—心理辅导 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 102504 号

责任编辑: 胡辰浩 马玉萍

封面设计: 周晓亮

版式设计: 妙思品位

责任校对: 成凤进

责任印制:

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:

装 订 者:

经 销: 全国新华书店

开 本: 185mm×260mm 印 张: 19.5 字 数: 450 千字

版 次: 2017 年 4 月第 1 版 印 次: 2017 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1~2500

定 价: 45.00 元

产品编号:

前 言

随着教师专业化进程的推进和教师教育培养体系的不断完善，以及人们对学校心理健康教育的日渐重视，加强高等院校教师教育专业学生心理咨询与辅导工作能力的训练势在必行。《中学生心理辅导》正是为了适应这一现实的需要而编写的。本书紧扣中学教育实际，吸纳中学生心理辅导最新成果，改变以往以理论知识为重点的撰写模式，理论与实际相结合，强调对学习者实际操作能力的训练，体现了改革的特色。

本书的特点有：第一，逻辑结构清晰。本书前两章属于基本理论探讨，第三章到第八章是具体心理问题及辅导，第九章和第十章属于心理辅导的支持体系。第二，具有针对性。本书针对中学生在特定发展阶段的常见心理问题，具体介绍了适用于中学生的心理辅导方法。第三，吸纳新近研究成果。本书在传统理论的基础上，引用了新近的研究成果。第四，理论与实践结合。本书注重理论与实务相结合，既有理论的探讨，也注重实务训练。第五，贴近教师资格证国考，本书有助于帮助学习者在学习知识的基础上提高教师资格证国考的通过率，也使学习者认识到心理健康教育对于教师的重要作用。

本书的特色体现在：第一，理念先进。本书本着与时俱进的理念，依据教育部关于推进教师教育课程和教学改革的精神，体现以学习者为本、关注专业发展的教育理念，并紧跟目前中学生心理辅导的前沿，选取新时期中学生成长过程中的典型案例，富有鲜明的时代特征。第二，内容实用。本书力求理论与实务相结合。除了介绍基本理论和方法外，均配有实务操作，力求让学习者能够对知识活学活用，有助于应用型人才培养，具有实用性的特色。第三，体例新颖。本书力求形式新颖有趣。每一章均配有心理测试、知识链接、实务训练、拓展阅读等内容，可以充分调动学习者学习的参与性，增强学习者的学习能力，开拓学习者的视野。第四，资源丰富。本书与高校省级精品课建设相结合，并配有一系列含有相关资源的教学网站，较好地满足了数字化校园背景下，学校对优质立体化教师教育课程资源的需求。本书提供了心理测试、知识拓展、技能训练等资源，开拓了读者的视野和思考的空间。

本书适合高等院校心理学本科专业学习者使用，也可作为心理健康教育专业硕士研究生的参考书及高等院校教师教育专业学生的参考书，还可作为中学教师资格培训和从业人员资格培训用书或自学用书。

本书主要由姜淑梅、崔继红编著。其中，张文霞、张春梅也为本书的编写做了大量工作。在此，对她们的辛勤付出表示深深的谢意。全书最后由姜淑梅统稿。

本书在编写过程中，参考了很多同类著作和期刊等，限于篇幅，恕不一一列出，特此说明并致谢。

由于水平有限，书中难免存在一些不足之处，恳请同行专家及读者指正。我们的邮箱是 huchenhao@263.net，电话是 010-62796045。

编 者

2016 年 12 月

目 录

第一章 中学生心理辅导概述	1
第一节 心理辅导与学校心理辅导的概念	1
一、心理辅导的概念	1
二、学校心理辅导的概念	5
第二节 心理辅导的产生与发展	7
一、心理辅导的产生	7
二、学校心理辅导的发展及现状	8
三、学校心理辅导的发展趋势	15
第三节 中学生心理辅导	17
一、中学生的心理发展特点	18
二、中学生心理辅导的含义与意义	20
三、中学生心理辅导的目标与内容	24
四、中学生心理辅导的原则与途径	28
拓展阅读	33
第二章 心理辅导的理论基础	34
第一节 精神分析学派的心理咨询与治疗理论	34
一、精神分析的基本理论简介	34
二、精神分析疗法的运用	40
三、精神分析疗法的贡献与局限	45
第二节 行为主义学派的心理咨询与治疗理论	46
一、行为主义的基本理论	46
二、行为主义疗法的运用	48
三、行为主义疗法的贡献与局限	53
第三节 人本主义学派的心理咨询与治疗理论	53
一、人本主义的基本理论	54
二、人本主义疗法的运用	55
三、人本主义疗法的贡献与局限	57
第四节 认知学派的心理咨询与治疗理论	60
一、认知疗法的基本理论	60
二、认知疗法的运用	64
三、认知疗法的贡献与局限	69
第五节 后现代心理咨询与治疗理论	70
一、后现代心理咨询与治疗理论概述	70
二、后现代心理咨询与治疗方法	71
拓展阅读	77
第三章 自我意识	78
第一节 自我意识概述	78
一、自我意识的概念	78
二、自我意识的特点	79
三、自我意识的心理构成	80
四、影响自我意识发展的因素	81
五、自我意识的作用	83
第二节 中学生自我意识发展的特点	84
一、中学生的自我评价	85
二、中学生的自我体验	89
三、中学生的自我控制	91
第三节 中学生自我意识的偏差与调适	92
一、中学生的自负与调适	92
二、中学生的自卑与调适	95
三、中学生的自我中心与调适	97
四、中学生的逆反与调适	99
拓展阅读	101
第四章 中学生的学习心理	102
第一节 中学生学习的特点	102

一、中学教育的定位·····	102	一、中学生人际交往的原则·····	180
二、中学生学习特点的表现·····	104	二、中学生人际交往的艺术·····	183
第二节 中学生的认知过程与学习·····	106	拓展阅读·····	193
一、中学生的注意特点与学习·····	106	第七章 中学生的网络心理·····	194
二、中学生的感知特点与学习·····	109	第一节 中学生上网的现状与利弊·····	194
三、中学生的记忆特点与学习·····	112	一、中学生上网的现状·····	194
四、中学生的思维特点与学习·····	116	二、中学生上网的心理原因·····	196
第三节 中学生常见的学习		三、中学生上网的利与弊·····	197
心理问题辅导·····	119	第二节 中学生网络偏差行为与调适·····	199
一、中学生的学习困难辅导·····	119	一、中学生网络偏差行为的	
二、中学生的学习倦怠辅导·····	122	内涵及类型·····	199
三、中学生的考试焦虑辅导·····	125	二、中学生网络偏差行为的	
拓展阅读·····	128	形成原因·····	201
第五章 中学生的情绪管理·····	129	三、中学生的网络偏差行为的	
第一节 认识情绪·····	129	调适策略·····	203
一、情绪的定义·····	129	第三节 中学生网络成瘾的	
二、情绪的分类·····	130	治疗与预防·····	205
三、情绪的发生与发展·····	134	一、网络成瘾概述·····	205
四、情绪对人的影响·····	138	二、中学生网络成瘾的类型·····	208
第二节 中学生的情绪特点及常见的		三、中学生的网络成瘾的原因·····	209
情绪困扰·····	139	四、中学生网络成瘾的治疗与预防·····	214
一、中学生的情绪特点·····	139	拓展阅读·····	217
二、中学生常见的情绪困扰·····	142	第八章 中学生的生涯教育与时间管理·····	218
三、中学生不良情绪的成因·····	149	第一节 职业生涯规划概述·····	218
第三节 中学生的情绪调适·····	151	一、职业生涯概述·····	218
一、主观方面调节措施·····	151	二、职业生涯规划的阶段·····	219
二、客观方面调节措施·····	157	三、职业生涯规划的步骤·····	220
拓展阅读·····	162	第二节 中学生的职业生涯教育·····	226
第六章 中学生的人际关系·····	163	一、中学生职业生涯教育概述·····	226
第一节 中学生人际关系概述·····	163	二、中学生职业生涯教育的重要性·····	227
一、中学生建立人际关系的意义·····	163	三、中学生职业生涯教育的现状·····	229
二、建立人际关系的过程——		四、加强中学生职业生涯	
人际交往·····	164	教育的对策·····	230
三、影响人际关系和人际交往		第三节 中学生的时间管理·····	231
的因素·····	169	一、时间管理概述·····	232
第二节 中学生常见的人际困扰·····	172	二、中学生在时间管理中	
一、中学生人际交往的主要特点·····	172	存在的问题·····	235
二、中学生常见的人际困扰·····	174	三、对中学生有效的的时间管理方法·····	237
第三节 中学生人际交往的艺术·····	180		

参考文献.....298

第一章

中学生心理辅导概述

第一节 心理辅导与学校心理辅导的概念

一、心理辅导的概念

(一) 心理辅导的内涵

辅导(guidance), 指“引导”“辅助”别人的意思。从狭义上说, 辅导是帮助一个人自助; 从广义上说, 辅导是促进个人的发展, 即个人凭着在辅导中学会的面对难题和解决难题的原则, 全面而均衡地发展自己的人生。

心理辅导(psychological guidance)是指在一种新型的建设性的人际关系中, 辅导人员运用心理学的知识和技术, 协助来访者认识自己, 接纳自己, 进而欣赏自己, 并克服成长的障碍, 改变自己的意识和行为倾向, 充分发挥个人潜能, 迈向自我实现的过程。简言之, 心理辅导是在良好的人际关系中, 运用心理学的理论与方法, 帮助来访者自立的过程。它包括以下几个基本特征。

第一, 心理辅导主要解决的是来访者心理或精神方面存在的问题。

第二, 心理辅导是一种专业的助人行为, 而不是一般的帮助活动。

第三, 心理辅导强调良好的人际关系气氛。只有在良好的人际关系气氛中, 来访者才有安全感和信任感, 从而接受辅导员的帮助。

第四, 心理辅导是一种学习和人格成长的过程。通过心理辅导, 来访者从不能自强自立到能够自强自立, 从不能正确对待自己到学会正确对待自己, 从不善交往或具有交往焦虑到学会与人相处, 等等¹。

1. 梁斌, 郭英, 周升群. 中学生心理辅导[M]. 北京: 科学出版社, 2012: 2.

(二) 与心理辅导相关的概念的辨析

1. 心理问题、心理障碍与心理疾病

从问题角度出发,不健康的心理状态依据心理功能受阻的程度可划分为以下3种。

(1) 心理问题(mental problem),是一种暂时性的心理失衡状态。比如一时受挫,或暂时受失败的打击而变得沮丧、情绪低落等。这种不健康的心理状态一般经过自我调节或者别人的帮助很快就能解决。

(2) 心理障碍(mental disorder),是一种持续时间较长,反应较为剧烈,患者自身难以克服的,而且会影响个体正常生活的局部心理功能失调。如社交恐惧、考试焦虑、神经症等都属于心理障碍。这种状况必须借助一定的外力,通过心理咨询与辅导才能解决。

(3) 心理疾病(mental disease),是指心理障碍加重并持续较长的时间。心理疾病分为非精神病性的心理疾病和精神病性的心理疾病。非精神病性的心理疾病,是指患有如恐怖症、焦虑症、人格障碍等心理疾病;精神病性的心理疾病,是指如患有精神分裂症、躁狂抑郁性精神病等心理疾病。患有心理疾病的人无法维持正常的学习、工作和生活,而且此类疾病已超出了学校心理辅导的范围,要通过精神科医生采用药物治疗,再辅助心理治疗才能逐步缓解或解决。

中学生中常见的不健康心理状态是有心理问题,有心理障碍的中学生是少数,而患有心理疾病的中学生就更少了。因此,中学生心理辅导工作主要面对的对象应是前两者。

[心理测试 1-1]

你需要心理医生吗¹

很多人也能认识到自己有心理问题,但想依靠自己原有的认知力、意志力同心理问题抗争,没想到其结果是越克服越厉害,越抗争越严重,导致严重影响了工作、学习和生活;有些还引发了躯体性疾病,最后不得不走进心理咨询室。

不要等心理问题成堆了再解决,要“防患于未然”。自己认为是小毛病的地方,很可能就是已存在心理问题的信号,也是心理咨询师查找心理问题的线索。

1. 我不知为什么经常感到烦恼,看什么都烦,无心思做事。
2. 我见了生人就脸红心跳,在人多的场合,我说不出话来。
3. 我想和别人打上一架心里才觉得舒服。
4. 我常把自己锁在房间里独处,不愿出门,总想痛哭一场。
5. 有个人得罪了我,我想狠狠报复。
6. 我经常失眠,惧怕夜晚来临。
7. 我入睡时一定要多次检查房门锁是否锁牢。
8. 我的手好像很脏,洗多少遍都觉得没有洗干净。
9. 我的几个好朋友都先后不理我了,不知怎么得罪了他们?怎样才能拥有好朋友?

1. 刘春雷,姜淑梅,孙崇勇.青少年心理咨询与辅导[M].北京:清华大学出版社,2011:4-5.

10. 我换了几个单位,总是和领导不对付,我该怎么办?
11. 我和异性在一起就紧张,怎样也感觉不自然。
12. 现有的工作(学科)非常不适合我的性格,我到底是什么样的性格?
13. 我经常不由自主地大发脾气。
14. 当让我拿主意时,我的脑子里就一片空白。
15. 即使别人在谈论天气,我也觉得是在议论我。
16. 我经常无故地感到自己有罪。
17. 我从来就不敢从高处往下看。
18. 我平常聊天很健谈,可在正式场合当众发言就紧张(或口吃)。
19. 我和爱人在一起,经常找不到快感。
20. 快考试了,我又进入了脑子一片空白的状态。
21. 我总是在走路时控制不住地数脚下的地砖。
22. 我一紧张就要到厕所小便,不然就要尿裤子。
23. 我很正派,但是一见到异性,就不自觉地往“敏感部位”看。
24. 小时候使我不安的事,至今还在困扰着我。
25. 其实我已经把事情做得很好了,可是我还是不满意,狠狠地自责。
26. 有些很脏的东西,对我毫无用处,可我仍想抚摸。
27. 我总觉得自己很优秀,可从来得不到赏识,因此常常怨恨他人。
28. 我越是努力要把一件事情做好,效果反而越差,我错在哪里?
29. 我很喜欢虐待小动物来寻开心。
30. 与其这样烦恼,还不如死了好。

如果其中有与自己相似的问题,并且在一段时间里困扰着你,那么就请看一下心理咨询师。

2. 心理咨询、心理治疗与心理健康教育

(1) 心理咨询(psychological counseling)。咨询(counseling)一词来源于拉丁语“consultatio”,意味着“商讨”或“协商”。古汉语中的“咨”有“商量”的意思,而“询”有“询问”之意,“咨询”的意思就是与人商量、征求意见。英语中的“counseling”,具有“协商”“商讨”“会谈”“征求意见”“顾问”“参谋”“辅导”“劝告”等含义。因此,心理咨询,是指咨询者运用心理学专业知识与技能,通过语言、文字和其他信息传递方式,给来访者帮助、启发和教育,以维护和增进其身心健康,促进其人格完善和潜能发挥的过程¹。

(2) 心理治疗(psychotherapy)。心理治疗指在良好治疗关系基础上,由经过专业训练的治疗者,运用心理学的有关理论和技术,对来访者进行帮助的过程,以消除和缓解来访者较严重的心理问题和障碍,促进其人格向健康、协调发展,进而恢复其心理健康。

1. 伍新春.中学生心理辅导[M].北京:高等教育出版社,2010:5.

(3) 心理健康教育(psychological health education)。心理健康教育指根据学生生理、心理发展特点,运用有关心理学的理论、方法和手段,预防学生心理问题,增进学生心理健康,培养学生良好的心理素质,促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动¹。

3. 心理辅导、心理咨询、心理治疗与心理健康教育四者的区别与联系

1) 四者的区别

(1) 目标不同。心理辅导关注的是对象的未来,重点是要预防,根本目标是促进学生形成良好的心理素质,希望学生能从内在的自我约束中做到自我控制,发展个人的合理行为;心理咨询关注的是对象的现在,重点是发展,根本目标是改善学生个体的心理机能,提高其心理健康水平;心理治疗所关注的是对象的过去,重点是矫治,根本目标是纠正与治疗学生心理与行为的失常问题,恢复其心理健康;心理健康教育目标的重点放在教育者要主动地、超前地根据学生身心发展的特点,有目的、有计划地对学生的心理品质进行培养并使其最优化,使学生的心理潜能得以开发,实现个体全面发展的和谐统一,它更多的是试图从外在的约束中控制学生的行为,使其符合规范。

(2) 对象不同。心理辅导的对象往往是处在转变或转折时期的普通学生,他们的心理健康状况良好;心理咨询的对象是在发展中遇到一些心理困惑,或有轻、中度心理冲突与矛盾的正常学生;心理治疗的对象是心理健康水平较低,或心理机能失调及心理上有严重障碍的学生;心理健康教育的工作对象与心理辅导的工作对象相同,也是以正常学生为主体。

(3) 方式不同。在工作方式上,心理辅导多采用团体辅导与个别辅导相结合的方式;心理咨询常采用个别或小组咨询的形式为主;心理治疗也以个别治疗为主;心理健康教育通常以团体形式为主。

(4) 方法不同。在方法上,心理辅导有更多的组织、计划和具体方法等结构化成分,如团体心理辅导时,多采用讲授、训练、陶冶等方法,个别辅导时多采用关注、接纳、倾听、同感、自我暴露等技术;心理咨询和心理治疗则更加灵活、富有弹性和针对性,如心理咨询多采用支持、领悟、再教育等方法,心理治疗多采用矫正、领悟、训练及重建等方法;而心理健康教育的工作任务是面向全体学生进行心理健康知识和技能的普及与教育,在方法上,主要以讲授和团体训练为主。

(5) 时间不同。在实施时间上,心理辅导和心理健康教育可以是终生的,伴随整个教育过程;相比较而言,心理咨询与心理治疗的时间则可长可短,难以持续终生。

(6) 实施的主动性不同。在实施过程中的积极主动性方面,心理辅导和心理健康教育多表现为辅导员及心理健康教育人员的积极主动过程,实施过程具有超前性特点;而心理咨询与心理治疗实施过程相对被动,要等到来访者或患者主动求助,在时效上具有滞后性特点。

2) 四者的联系

从心理健康教育途经而言,心理辅导、心理咨询及心理治疗都是其中一种重要途径,

1. 姚本先.学校心理健康教育新论[M].北京:高等教育出版社,2009:24.

因此,心理健康教育是属概念,后三者是并列关系、是种概念;从服务的范围广度看,心理健康教育、心理辅导、心理咨询与心理治疗依次是包含关系;从解决问题的深度而言,心理健康教育、心理辅导、心理咨询与心理治疗依次是递进关系;就其共同点来看,四者面对的问题都是个体在成长和发展中遇到的心理问题,都是从心理上帮助人、教育人的过程,采用的理论方法具有高度的一致性,都希望通过与求助者之间的互动帮助其成长和改变,都注重与求助者建立良好的人际关系,以此作为帮助其改变和成长的条件,它们之间具有某种程度的渗透性和一致性。

但从概念的广义上理解,四者的概念有较大的交叉和重叠,如心理辅导可能包括心理咨询和心理治疗在内,而使用心理咨询与心理治疗这两个概念时,也包括心理辅导和心理健康教育在内。之所以使用其中一个概念,是因为在开展心理健康教育过程中,由于面临的对象、任务、内容、方法、手段等方面的侧重点不同。

二、学校心理辅导的概念

(一) 学校心理辅导的内涵

学校心理辅导,是指教育者运用心理学、教育学、社会学、行为科学乃至精神医学等多种学科的理论与技术,通过集体辅导、个别辅导、教育教学中的心理辅导以及家庭心理辅导等多种形式,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,促进其心理健康与人格和谐发展的一种教育活动¹。

(二) 学校心理辅导与德育的关系

学校心理辅导工作,主要解决的是学生的心理问题;而学校的德育工作,主要解决的是学生的思想问题。心理问题与思想问题是两个不同的问题,但二者又是相互联系的,有时二者可能互为条件,有时可能组成同一问题的两个侧面或两个层面。因此,学校心理辅导与德育既有区别又有联系。

1. 二者的区别²

(1) 主客体关系不同。德育视学生为塑造对象,而自身则是塑造者;学校心理辅导往往把学生视为求助者、当事人,而自身则为服务者、协助者。

(2) 解决问题的层面不同。学校心理辅导,注重的是学生心理的发展、调适和矫正,其任务是预防和消除心理障碍,提高学生的心理健康水平和社会适应能力,使每个人的潜能得以充分发挥,旨在塑造个体的完善人格;而德育侧重于学生思想品德的提高、塑造和转变,其任务是针对性地对学生的意识形态施加影响,以提高他们的思想道德素质,引导他们树立科学正确的世界观、人生观及价值观。

1. 吴增强.学校心理辅导通论——原理·方法·务实[M].上海:上海科技教育出版社,2004:20.

2. 姚本先.学校心理健康教育基本概念辨析[J].课程·教材·教法,2001(6):64-67.

(3) 教育内容不同。学校心理辅导的内容包括心理卫生、学习生活、人际关系、环境适应、性心理教育、职业选择和消除心理障碍等,重视培养学生适应不同环境的能力;而德育的内容主要包括政治方向、思想意识、伦理道德、价值取向等方面的教育,帮助学生树立正确的政治思想观念以及培养良好的道德品质。

(4) 工作原则不同。德育工作者有明确的政治方向,要求旗帜分明;学校心理辅导工作者不代替学生做价值判断,而是培养学生的抉择能力,由学生自己做出合理的判断。德育带有公开性肯定、奖励或否定、批评、惩罚;学校心理辅导并不强迫学生接受,较少采用批评和惩罚。德育工作鼓励学生勇于承认错误;学校心理辅导则强调为当事人保密。

(5) 方法不同。德育主要是一个教导过程,常用的方法有谈话、说服教育、批评表扬、榜样示范、环境陶冶、实践锻炼等,具有一定的灌输性,注重的是教师的施教,以“说”为主;而学校心理辅导采取的方法有会谈、心理测量、角色转换、行为矫正等,其中有些方法是德育没有的,如宣泄、放松等方法,有很强的专业操作性,同时强调宣泄与疏导,注重的是学生的主动与自愿,以“听”为主,注重倾听与感情沟通。

2. 二者的联系

(1) 学校心理辅导适当补充了德育的目标和内容。学校的德育内容包括政治教育、思想教育和道德法律等行为规范的教育。德育的目标是为了使学生形成正确的价值取向,它更多关注的是社会对个人的思想道德和行为规范方面的要求,而对于学生的心理需求,如怎样成功地与人进行交往,如何处理好同异性的关系,怎样调适自身的情绪状态,如何面对生活中的挫折等方面的问题则不是它的工作重点,而这些内容却是学校心理辅导的重要内容。从这一点来说,心理辅导补充了德育内容,它使德育内容更加贴近学生的生活实际,有利于学生健康人格的形成与发展。

(2) 学校心理辅导为有效地实施德育提供了心理基础。学生健康的心理是保证德育效果的前提。一个学生要形成优良的道德品质,首先必须能够正确地认识自己,能够成功建立良好的人际关系,能够恰当地表露与控制自己的情绪。如果学生心理不健康,他就失去了接受道德教育的最重要的条件。有心理问题的学生,在接受道德教育时,会对教育目的、要求、措施等表现出不同程度的消极态度和消极行为。此外,心理不健康的学生通常会产生许多品德不良的问题。因此,对学生仅进行品德教育是不够的,还需要进行心理辅导。

(3) 学校心理辅导为提高德育成效提供了新的方法和途径。学校德育多采用说服教育、榜样示范、环境陶冶等方法,但在具体实施过程中,教育者多采用理论灌输方式,学生往往被动接受,极易使学生产生对抗情绪,结果学生往往能背得滚瓜烂熟的行为规范,却不能落实到实际行动上,造成知行脱节的局面。而学校心理辅导多采用放松训练、宣泄、心理换位、自由联想、暗示等方法,使学生感到教育者不是说教者而是协助者,他们会发自内心地自觉接受教育。因此,德育工作者可以借鉴心理辅导的方法来丰富德育的工作途径,这样既能把思想工作做得富有人情味,又能使德育工作富有成效。

第二节 心理辅导的产生与发展

一、心理辅导的产生

(一) 国外心理辅导的产生

国外学校心理辅导的起源可追溯到 1900 年的美国。当时,由于工业革命的影响,美国纽约和芝加哥等大城市工商业迅速发展,各地移民大量涌入,社会问题与日俱增,给人们的生活带来了许多忧虑和困难。在这种背景下,心理辅导工作应运而生。1907 年,美国密歇根中学校长戴维斯(J. B. Davis)受当时美国改良主义教育思想的影响,认为辅导有助于医治美国的社会问题。因此,他在其督学的学区所辖学校的每周英语作文课上,都要留出一段时间对学生进行职业和道德辅导,这是最早开设的心理辅导课程。

此外,其他早期的心理辅导先驱也纷纷响应当时的社会需要,积极开展心理辅导活动。1908 年,帕森斯(F. Parsons)成立了波士顿职业指导局,开始对公立中学的毕业生进行职业指导。第二年,帕森斯出版了《选择职业》一书,对职业选择的三因素理论进行了阐述,这是心理辅导史上第一个职业选择理论,对今天的职业咨询也具有现实的指导意义。他所创立的“波士顿模型”在当时的美国颇具影响力,他也因此被称为“心理辅导之父”。与此同时,早期职业辅导计划成为一种具有代表性的职业辅导模式纷纷进入了美国大城市的一些学校,职业辅导运动的发展推动了学生心理辅导活动的开展。

这一时期心理辅导的影响在社会上日益扩大,但还没有形成较为规范的职业标准,也没有成熟的职业培训计划。

(二) 国内心理辅导的产生

我国大陆的心理辅导,最初也是从职业辅导起步的。1916 年,清华大学校长周诒春开始大力倡导职业辅导工作。1917 年,中华职业教育社的正式成立标志着我国的职业辅导已步入专业化轨道。后来,南京、上海、武昌、济南等地纷纷开展了一些职业辅导活动,但由于抗日战争的爆发,职业辅导方面的理论和实践工作被迫停止。直到 20 世纪 70 年代,随着我国经济体制改革、社会的变迁及外来文化思潮的影响,有心理问题的学生比例大幅度上升,学校才开始普及心理咨询与心理健康教育工作,心理辅导的重要性重新被认识。

我国台湾地区的心理辅导始于 20 世纪 50 年代末,当时华侨返台读书的人数递增,这些人年龄大约在 20 岁以下,由于语言障碍,在学习和生活等方面出现许多的不适应。台湾地区教育主管部门“侨民委员会”的负责人蒋建白,成立了专门对华侨学生进行针对性辅导工作的“中国辅导学会”,取得了较好效果,这标志着台湾地区的心理辅导机构的初步建立。

我国香港地区的心理辅导始于 20 世纪 70 年代初期,最初的工作是由班主任进行策划和

推行的,后来逐渐取得了专门负责家庭与儿童福利工作的社会工作者的帮助。1979年,香港地区的社会福利署颁布了《进入八十年代的个人社会服务》一书,把学校社会工作列为一项重要的教育政策,明文规定了香港地区的中学学校社会工作完全由专业的社会工作者负责,并设学生辅导主任一职,对每名社会工作者应承担的辅导工作任务也做了相应的规定。

二、学校心理辅导的发展及现状

(一) 国外学校心理辅导的发展及现状

随着政府和学校对心理辅导的日益重视,20世纪末,许多国家的心理辅导工作取得了成功经验,形成了比较繁荣的局面。这里以西方的美国和东方的日本为例进行阐述。

1. 美国心理辅导的发展及现状

1) 美国心理辅导的发展

第二次世界大战后,心理辅导在美国逐渐成为一门学术性的学科,心理测验和辅导技巧也日益受到重视。这时,学校的心理辅导内容不仅限于职业和适应问题,而且更多关注个人的全面发展问题。所以在后来逐渐产生的各种辅导模式中,注重个性和人的整体发展的辅导模式,以情感交流为基础的新的辅导方法越来越受到重视。1942年,卡尔·罗杰斯(Carl Ransom Rogers)出版的著作《心理咨询和心理治疗》开创了心理咨询的新纪元,它向传统的以咨询为中心的方法提出了挑战,提出了“以来访者为中心”的辅导模式和“不指示”的辅导原则。受罗杰斯治疗模式的影响,学生心理辅导的重心发生了转移,以职业辅导为主的学生心理辅导转变为以情绪、人格辅导为主的心理辅导,拓展了心理辅导的范围。

自20世纪50年代开始,艾里克森(Christian Erikson)等人提出了毕生发展观,以“帮助学生实现最佳发展,努力排除正常发展障碍”为目标的发展性心理辅导应运而生。发展性心理辅导的代表人物之一布洛克(D. Blocker)出版了《发展性辅导》一书,指出发展性辅导关心的是正常个体在不同发展阶段的任务和应对策略,促进了学校心理辅导由适应性辅导向发展性辅导的转化与发展。

2) 美国心理辅导的现状

(1) 辅导内容现状。目前美国的学校心理辅导内容可分为6类¹:第一,在课业、社会生活等方面个人问题的咨询;第二,就业指导及跟踪性服务;第三,信息服务;第四,为每个学生建立详细而系统的累积性档案,以记录其智力、兴趣、人格特征和测量结果、学业成绩、嗜好、健康状况、家庭历史背景、经济状况、打工经历等内容;第五,磋商性服务,主要是辅导人员与社会、家庭和学校联系与合作;第六,辅助学生治疗心理疾病和矫正不良行为习惯。

(2) 辅导方法现状。美国的学校心理辅导打破学派分立的局面,采取兼容并蓄的方式,

1. 边保旗.美国学校心理辅导的发展历程及启示[J].教育实践与研究,2001(12):5-7.

力求运用科学的方法、客观性较高的技术和先进的工具。如宣泄法、不良习性矫治法、当事人咨询法、资料收集与分析法、设计良好的标准化测验量表法、各种资料的电子数据处理法等。美国学校心理辅导也非常重视对学校心理辅导工作的评估,通过对辅导方法和测验技术进行研究和鉴定,以便验证心理辅导的有效性,从而促进学生自身的不断完善和发展。

(3) 辅导人员现状¹。自从20世纪50年代“美国中小学指导人员协会”和美国心理学会第17分会“咨询心理学分会”成立,20世纪60年代出现专业辅导人员的培养标准和作用的全国性文件以来,一直到1976年,弗吉尼亚州第一个通过立法,实行心理咨询执照制度,美国学校心理教育走过了一条逐步专业化的道路。目前,美国大学的咨询心理学是攻读人数众多的一个专业。早在20世纪70年代中期,美国各大院校每年暑假毕业的心理辅导学硕士达96 030人,博士达907人。现在,多数州要求大约每300名学生应配备一名专职辅导人员。从事学校心理辅导的人员必须达到由美国心理学会(APA)和全美学校心理学家学会(NASP)制定的专业标准,参加这两个机构审批认可的培训计划的培训并取得硕士、博士学位,还要持有州政府颁发的资格证书,才可以从事学校心理辅导工作。

2. 日本心理辅导的发展及现状

1) 日本心理辅导的发展

日本的学校心理辅导在亚洲最具有代表性,它起源于1964年的教育改革时期。“二战”结束后,日本开始引入美国的学校心理辅导。日本的教育部门为使学生适应社会生活,有较好的品行并为社会接纳,开始在学校开展学生心理辅导工作。

2) 日本心理辅导的现状

日本的学校心理辅导主要包括两类问题:第一,偏重于认知的问题,心理辅导人员主要针对学生在学习方法、升学、就业等方面存在的问题给予知识性的辅导;第二,偏重于情绪问题,对待诸如学习障碍、学校恐怖症、厌学症、人格障碍、校园暴力、自杀等情绪、态度及行为方面的问题进行专业化的心理干预。日本学生心理辅导在学习美国的同时,逐渐形成了自己的特色。

(1) 管理体制方面。日本心理辅导的管理体制比美国的更为严密。日本学校教育法规定,心理辅导由地方教育部门进行管理和监督,初级中学分别设立学生辅导主任与前途辅导主任,前者掌管学生辅导,后者掌管学生选择职业和其他辅导事项。此外,学校均制订周全的辅导计划,包括学生辅导和学业辅导的重点,各部门辅导活动的计划等,还有严密的组织网络和专门的学生辅导部。

(2) 人员配备方面。日本的学校心理辅导以中小学教师的兼职辅导和地方心理学家的专职咨询相结合,调动一切力量,尤其重视班主任以及生活委员等学生干部的作用。

(3) 辅导方法和技术方面。日本保持和发扬了其民族的优良传统,如采用以日记、作文和信件为线索进行指导的生活作文教育,班主任和学生恳谈法等。同时也批判性地借鉴

1. 李正云,张华.美国学校心理辅导:历史、现状、动向及其启示[J].外国中小学教育,2007(6):36-39.

了国外的方法和技术,除采用罗杰斯的以来访者为中心的心理咨询技术外,还采用了精神分析和行为疗法、认知疗法等。

总体来说,日本心理辅导的发展虽然吸收了西方心理学的精华,但在发展过程中避免了全盘西化的倾向,保持了其民族的传统,具有本土性和适应性,为亚洲其他国家的学生心理辅导发展提供了可借鉴的经验。

(二) 我国学校心理辅导的发展及现状

1. 我国心理辅导的发展

20 世纪 80 年代中期,国内中、小学心理辅导工作开始迅速发展。与欧美相比,虽然我国的心理辅导仍处于发展时期,但随着教育观念的更新及素质教育的全面推进,引发了社会各界对心理辅导的高度关注。我国学校心理辅导大约经历了以下 4 个发展时期。

1) 调查、呼吁阶段(20 世纪 80 年代初、中期)

20 世纪 80 年代初开始,我国一些学者和研究机构开始进行学生心理健康状况的调查,并发表了一系列有关报告,在教育界产生了广泛的影响。随后,呼吁重视学生心理健康教育的文章在报纸上集中发表。1986 年,班华教授第一次提出心育概念,引起教育界的广泛重视。这一时期,教育行政部门和教育者开始清楚地认识到,学生的心理健康是一个值得着重关注的问题。这为以后学校心理辅导工作的开展积累了舆论准备,奠定了初步的思想基础,并提供了最初的动力。

2) 尝试、起步阶段(20 世纪 80 年代中、后期至 90 年代初期)

1984 年,我国少数高校开始建立心理咨询中心,这是一个重要的起步。1985 年,中国心理卫生协会重新成立,并设置了心身医学、儿童青少年心理卫生、心理咨询与治疗等专业委员会。1986 年 12 月,中国心理卫生协会在北京召开了首届青少年心理卫生学术交流会,这标志着心理卫生运动向教育界发展。这一时期的工作唤起了人们对学校心理卫生的意识。随着素质教育观念的深入发展,学校心理咨询工作逐步向中小学转移和渗透。20 世纪 80 年代中、后期,北京、上海、湖南、湖北、江苏、河北、辽宁、天津、浙江等一些地区的少数中小学校,就开始率先进行具有心理辅导色彩的心理健康教育的实践。几年间,在北京、上海、湖南、湖北、江苏、河北、辽宁、天津、浙江、广东、河南、福建、四川、广西、内蒙古、山西、江西、安徽等地,便开始出现一些初具心理健康教育雏形的学校,并在当地产生了一定的影响。但由于这个阶段还缺乏理论指导,也没有明确的政策依据,因此一些学校开展的这项工作具有自发的特点,并未形成规模。

此阶段的后期,1988 年 12 月《中共中央关于改革和加强中小学德育工作的通知》颁布,并提出对学生道德情操、心理品质要进行综合培养和训练,可视为初露政策端倪。1991 年,班华教授在《教育研究》发表《心育刍议》一文,并首次系统阐述与心育有关的问题,则可看作这一时期开展心理辅导工作之舆论准备的一个标志。

3) 探索、发展阶段(20世纪90年代)

这一阶段,我国对学校心理辅导工作的关注更加广泛,对学校心理辅导有关问题的探讨逐步展开,党和政府在教育政策上给予了前所未有的重视。这一阶段的主要表现为以下3个方面。

第一,学生心理健康状况倍受研究者的关注。一些研究者相继开展了一些调查,指出了中学生各种心理问题的存在及其严重性,使社会各界对学校心理辅导必要性和紧迫性的认识逐渐增强,提高了学校开展学生心理辅导工作的自觉性。

第二,心理辅导的理论和实践研究逐步展开。这一时期,一线教师和领导、地方性教育科研机构专业人员开始参与学校心理辅导的研究工作,一部分心理学工作者也开始转向研究辅导的理论与实务。全国许多省市的许多学校都开展了一系列学校心理辅导的研究试点工作及实践活动,取得了一定的成效,同时涌现出心理健康教育“特色学校”。随着实践活动渐成规模,这一领域的课题研究也呈欣欣向荣之势。原国家教委及地方有关部门规划了许多与学校心理辅导相关的课题,同时发表了大量与心理健康教育相关的论文。这些都为推进学校心理辅导工作发挥了积极的作用。

第三,党和政府在教育政策上给予了高度重视。这一时期,党和政府相继出台了相关文件为学校心理辅导工作提供政策上的支持。1990年,国务院批准颁布了《学校卫生工作条例》,明确规定要把心理健康教育纳入学校教学计划。1992年,原国家教委制定下发了《中小学生心理健康教育基本要求(试行)》,把心理卫生教育列为8项主要内容之一。1993年2月13日,中共中央、国务院印发的《中国教育改革和发展纲要》,明确指出学生的心理素质是受教育者全面发展的标准之一。1994年8月31日颁布的《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》,及1999年1月13日国务院批转教育部制定的《面向21世纪教育振兴行动计划》中,进一步明确指出要通过多种不同形式对学生实施心理健康教育。1999年6月16日,中共中央、国务院做出了《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》,指出:“针对新形势下青少年成长的特点,加强学生的心理健康教育,培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会的能力。”1999年8月13日,教育部又发布《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》,强调中小学心理健康教育是“培养跨世纪高质量人才的重要环节”,同时对中小学开展心理健康教育的基本原则、主要任务、实施途径、师资队伍建设、组织领导以及需要注意的问题等提出了指导性意见。

4) 推进、繁荣阶段(20世纪90年代末至今)

以教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见(1999)》为标志,学校心理健康教育从民间推动向官方主导发展,从基层探索上升到国家有计划的推进。这一阶段的主要表现为以下3个方面。

第一,官方主导进一步加强。2000年12月,中共中央、国务院颁布《关于适应新形势进一步加强和改进中小学德育工作的意见》,强调“中小学校都要加强心理健康教育,培养学生良好的心理品质。”2001年3月,青少年心理健康教育被写进九届人大四次会议

通过的《中华人民共和国国民经济和社会发展第十个五年计划纲要》。2002 年 8 月,教育部印发《中小学心理健康教育指导纲要》,文件从指导思想、基本原则、目标与任务、主要内容、途径和方法、组织实施等方面对中小学心理健康教育提出具体要求。心理健康教育也开始纳入学校评估体系。同时,教育部和全国大部分省市都成立了相关组织,加强对心理健康教育的政策制定、业务指导、组织协调、科研培训、检查评估等工作。

第二,研究与实践更加深化,成果丰富。近 10 年来,学校心理辅导的实践活动蓬勃开展,课题研究形成热潮,大到学校心理健康辅导理论与实践、模式、综合建构等问题的研究,具体到学习困难原因的分析、学习焦虑的指导、青春期性心理辅导,乃至深入各学科、学校工作各层面的心理辅导工作的开展,各种措施、方法的实际应用等。到 2004 年底,内地已经出版的有关心理辅导的读物或教材约有 300 余种¹,而到 2008 年底已经翻了近一番。另外,学校心理辅导技术性工具的推陈出新、大型会议及学术活动的频繁举办、各地特色学校的不断涌现以及《中小学心理健康教育》杂志的创刊等,都彰显了此一时期研究与实践成果的丰富。

第三,心理辅导师资队伍的建设得到加强。近年来,各地开始加强学校心理健康教育的师资队伍建设,主要表现在:①部分高校积极申办新专业或调整专业,开始注重为学校心理健康教育培养人才,并认真强化专业化的技能训练;②各地积极开展心理健康教育的师资培训工作;③2002 年至今,许多一线教师接受国家心理咨询师职业资格培训并获得资格认证,中国心理学会、中国心理卫生协会等一些国家级学术团体及各地相关学术团体也开展了大量培训工作,这些对心理辅导师资队伍的专业成长起到了一定的积极作用。

2. 国内心理辅导的现状

1) 取得的成就

(1) 学校心理辅导工作引起了党和政府的高度重视。学校心理辅导工作历经 30 余年发展,已逐步形成自己的目标体系、内容体系、途径体系和管理体制,这在近年教育部颁布的相关专题文件中都能找到相应的规定和要求。所有这些都说明了党和政府对广大青少年学生心理辅导工作的高度重视。

(2) 教育行政部门加强了对学校心理辅导工作的组织领导。由于党和政府的高度重视,国家教育部成立了中小学心理健康教育咨询委员会,加大了对全国学校心理辅导工作的宏观指导。与此相应,大部分省、市、地区都成立了由领导、专家和富有实践经验的一线教师组成的学校心理健康教育研究与指导委员会,开展组织协调、政策制定、科研、培训、评估检查等工作,推动了心理辅导工作的广泛深入开展。

(3) 各地积极开展了形式多样的学校心理辅导活动。自 20 世纪 80 年代初期以来,北京、上海、湖南、湖北、江苏等省、市、自治区的一些学校,都开展了一系列有关学校心理健康教育的研究试点工作和实践活动,内容和形式丰富多彩,如开展学生心理测量,建立学生心理档案,进行学生心理辅导与心理咨询,开设心理辅导课程,运用多种媒介(如广播、电视、板报、信箱等)宣传心理健康的知识,建立心理辅导室,开设心理辅导热线,等等。

1. 俞国良.成年人心理健康教育的探索[J].北京师范大学学报(哲社版),2005(1): 67.

(4) 注重学校心理辅导的理论和实验研究。近 30 年来,我国有一批学者、专家和广大教师认真开展学校心理辅导的理论和实证研究。此间学生心理辅导的实验研究,成为教育科学、心理科学最为热门的一个领域,且成效显著。这些研究课题内容涉及面广,参与研究人员多,持续时间长,整体效率高,为推进大、中、小学心理健康教育发挥了巨大的作用。目前,这一领域研究的热潮仍在继续。

(5) 加强了学校心理辅导师资队伍的建设。近年来,全国各省、市都开始认真抓好学校心理辅导的师资培训工作,举办各级各类心理辅导的长、短期培训班;有关高校还积极配合地方教育发展需要,调整专业或课程,培养专业的心理辅导人才。这些措施对建立一支心理辅导的基本队伍起到了积极的作用。除了教育行政部门、高等院校、科研机构组织的各种教师培训外,中国心理学会、中国心理卫生协会、中国社会心理学会、中国教育学会等一些国家级群众学术团体以及各省市相关群众学术团体也开展了大量的培训工作,为心理辅导师资队伍的建设做出了较大贡献。

(6) 编撰出版了一批学校心理辅导的读物。目前大、中、小学心理辅导的出版物,如专著、教材(包括教师用书、学生用书、家长用书)和科普读物层出不穷,其中质量较高、影响较大的当属一些重大研究课题组编写的理论专著、教材及参考书。例如,吴增强主编的《现代学校心理辅导丛书》(上海教育出版社)和《学校心理辅导活动指南》(高中、初中、小学学生和教师用书,上海科技教育出版社),江海燕主编的《中小学心理健康教育丛书》(暨南大学出版社),沃建中主编的《中小学生心理导向丛书》(每本有教师用书,科学出版社)。另外还有林崇德、郑日昌、刘华山、陈家麟等人撰写的学术专著,等等。这些专著和教材的发行量大,影响范围广,对推动学校心理辅导工作的普及起到了积极的作用。

2) 存在的问题¹

(1) 观念陈旧落后,形式主义严重。时至今日,仍有不少学校校长、教师、家长对此重视不够,认识片面,坚持升学应试教育是根本,认为素质教育和心理健康教育乃一时形势需要,所以消极等待,简单应付。即便是名义上开展了一些活动(如开设了心理辅导课程),建立了心理辅导室,举办了学生心理辅导讲座等,但由于忽视了教育者自身思想观念的转变和更新,缺乏正确的认识,最终也只能流于形式。而有些学校,为应付检查、评比或达标,甚至不惜弄虚作假,名不符实地开展一些心理辅导活动,形式主义极为严重。此种倾向是当前至今影响我国学校心理辅导真正全面开展的最为消极的危害。

(2) 地区间差异大,整体水平偏低。当前,学校心理辅导在我国有些地区如上海、北京等已进行了近 20 年的研究与实践,积累了许多成功的经验,取得了很好的成效。但是就全国而言,发展极不平衡,差别很大。有相当多的地区对此还很陌生,连最基本的常识和观念也很少了解,违背心理健康教育的行为和事件常常发生。总体来看,大中城市、经济发达地区、东南沿海等地区重视程度高,普及面广,发展速度快。而小城镇、中西部经济不发达地区,特别是广大农村的中、小学,无论是重视程度、普及面还是发展水平都很不

1. 姚本先.我国学校心理健康教育:现状、问题、展望[J].课程·教材·教法,2003(2): 43.

理想,二者差距十分显著,特别是占人口多数的农村中、小学几乎还是空白。这样,就全国来说,学校心理辅导的整体水平就显得偏低了。

(3) 师资队伍薄弱,专业人才匮乏。加强师资队伍建设,提高广大教师心理辅导的能力,是保障心理辅导正常顺利开展的重要条件和关键。当前这一问题突出表现在两个方面。其一,数量不够。在美国学校心理辅导工作者与学生的比例是 1:1500,相对而言,如果我国 5000 名学生需配备 1 名专业人员,以全国 2 亿中、小学生来计算至少也要有 4 万名从事学校心理辅导的专业人才,而目前我国所有的心理学工作者总数也不超过这个数目(大概只有 1/10),况且也不都从事心理辅导工作。然而在美国仅 1 年可毕业的心理辅导学硕士就达 96 030 人,博士 9071 人。相比之下,国内外的数量的悬殊过于显著。其二,质量不高。据调查,当前从事学校心理辅导的教师大多数是半路出家,有团队干部、班主任、校医、政治课教师等,对心理学知识尤其是心理辅导的基本知识缺乏必要了解和掌握,因此这项工作的科学性和严肃性受到了损害,使得学校心理辅导的质量难以很快提高,极个别教师甚至误导了这项工作的发展方向。

(4) 理论水平较低,指导实践不力。目前,学校心理辅导在我国当属起步阶段,是个新生事物,所以在实际开展活动中,特别需要理论的支持和指导。我国学校心理辅导研究面临多方面的研究困境。在理论性研究方面表现为有特色的研究少,高水平的研究少,系列化的研究少,争鸣类的研究少,发展层面的研究少,服务性的研究少等;在实践性研究方面表现为研究对象不具代表性,研究结果不具公正性,分析不具准确性,研究变量失控性,数据统计随意性等。除此之外,理论研究和教育实践脱节,最终必然导致对学校心理辅导活动缺乏有效指导,从而使学校心理辅导的科学研究因脱离实际而毫无价值,使学校心理辅导实践活动因缺乏科学指导而盲目运转。总体上,学校心理辅导的科学研究水准不高,低水平的简单重复现象严重,缺乏系统的学校心理辅导理论体系。例如,有关学校心理健康辅导的出版物是近年来教育心理类最为热门的图书,但除前文所述的几种,绝大多数质量低劣、粗制滥造。作者队伍更是五花八门,甚至有相当数量的作者缺乏最一般的心理学修养,这正是理论水平不高的表现。如此苍白脆弱的理论,不可能有力地指导实践。

(5) 操作缺乏规范,显现消极倾向。由于从业人员的专业化水平较低,特别是缺乏相应行为规范的约束和指导,在实际教育过程中失控现象时常发生,并造成了一些极为负面的影响,如滥用测验量表或其他测验手段,随意解释测验结果,缺乏对测验结果及学生心理问题的保密等。还有,未经加工处理和改造,直接将西方的有关心理咨询与辅导的原理、方法、技术和手段等照搬到文化背景截然不同的我国学校教育活动中,显然是弊大于利。另外,由于多方面的原因,当前学校心理辅导活动出现了一些消极的发展倾向,如重少数轻全体的个别化倾向,重治疗轻发展的医学化倾向,重教学轻活动的灌输化倾向,重德育轻心育的片面教化倾向等,这些显现和潜在的消极倾向,已经给我国学校心理辅导带来不同程度的不利影响。

三、学校心理辅导的发展趋势

(一) 欧美国家学校心理辅导的发展趋势

随着学校心理辅导学科的发展和学校心理健康教育的进步，欧美学校心理辅导的发展表现出以下几个趋势。

1. 学校心理辅导工作者资格认定的职业化、高学历化

在学校心理辅导工作者的专业标准方面：欧美国家有大学专门培养计划，测验活动的专业标准、职业道德伦理标准、学校心理干预活动的专业标准等。欧美国家的学校心理辅导工作者，必须拥有执照或资格证书才能正式参加学校心理辅导工作，职业资格要求成为一种必然趋势。

同时，对申请资格的工作者的高学历化取向也不断提升。大部分欧美国家要求专业硕士学位是领取执照或资格证书的最低要求，一项调查显示，欧美国家正在接受学校心理健康教育专业培训的本科、硕士、博士水平的人数比约为5:42:53。

2. 学校心理辅导工作者培养的专业化、实践化与研究化

在学校心理辅导工作者培养方面，欧美国家十分注重辅导人员的专业化。培训课程一般由3个部分组成：学科性的心理学课程、测验性课程和干预性课程。训练内容一般涉及：掌握心理学核心知识，发展专业决策能力，掌握研究与设计技能，加强人际交流技能，了解伦理知识和建立职业价值观等。培养目标由过去的咨询者、干预者转变为现在的专业系统咨询师。

在培养过程中，逐渐把受训者的实习或见习作为一个重要环节。或让实践者直接进入现场情境中工作，或在专家的督导下完成见习，虽然各个国家没有统一标准，但一般至少在一年以上，这样可以使受训者在获得资格后便可以直接进入学校工作。

此外，学校心理辅导工作者培养的研究化取向也逐渐成为一种新趋势，如在培训期间要求完成课题研究、论文写作等。在实践工作中进行评价、发展新模式和技术内容、反思自己的经验等均需要学校心理辅导工作者具备一定的科研能力。因此，在培训工作中，注重工作者在学校心理辅导中的创造性、研究性，也成为欧美国家培训的重点。

3. 学校心理辅导的综合化、多样化与整合化

学校心理辅导传统的任务是对“问题”学生进行测验，然后把他们“归类”到不同的特殊教育班。而当今欧美学校心理辅导工作的具体任务，则主要包括咨询、评价、干预、预防、教学指导、研究与策划和健康服务等。其内容涉及：在课业、社会生活等方面个人问题的咨询，就业指导及跟踪性服务，信息服务，建立档案，磋商服务，治疗心理疾病和矫正不良行为习惯等。学校心理辅导内容的综合化取向不断增强，从关注青少年的认知、情感到把他们作为一个“完整的人”来进行教育，通过探索和发现他们的潜力，来促进其健康成长。

此外,欧美学校心理辅导的途径日趋多样化、整合化。学校心理辅导途径由最初所依赖的医学模式逐渐向多样化发展。如缓解危机、援助突发事件等形式的直接服务指导,间接利用学校和社会等途径。当前欧美学校心理辅导的途径又出现了一种形式,即集体的合作。这种集体合作表现为学校和社会人员的合作及专家的集体合作。

4. 学校心理辅导的全球化与本土化

随着各国学校心理辅导实践的发展,国际性的专业组织也不断成立,如1982年国际学校心理学协会(ISPA)的建立。欧美国家在学校心理辅导的专业标准、学校心理辅导工作者定义等方面正逐步走向统一,各国学校心理辅导工作者定期进行学术交流和参观访问,这种全球化趋势使欧美国家的学校心理辅导工作相互借鉴、相得益彰。

但是,学校心理辅导一定程度上又受到一个国家的历史、文化、教育和经济的影响,欧美国家在具体的学校心理辅导实践发展中又形成了各自的特色,本土化趋势也日益凸显。

(二) 我国学校心理辅导的发展趋势

1. 学校心理辅导将会纳入教育机制,使之更加制度化、系统化与规范化

现代社会的发展对人才的要求,使学生、家长、学校越来越重视学生的心理素质,教育改革也将促使教育行政部门不断采取措施以推进心理辅导的发展。学校心理辅导将渗透到教育观、学生观和人才观之中,成为学校教育的内在要求,同时也将成为每一个学生追求身心和谐、健康发展的内在需要。最终国家会将心理辅导纳入教育机制,使心理辅导全面渗透到学校教育的全过程和各方面,成为学校整体工作的有机组成部分,心理辅导会更加制度化、系统化与规范化。

2. 随着教育观念的更新,学校心理辅导将获得广泛而普遍的发展

随着教育观念的更新、文明程度的提高、教育的发展以及生活水平的改善,学校心理辅导将会获得更广泛而普遍的发展。一些成功的实践经验将迅速转化为大面积的实践,使心理辅导遍及全国各中、小学,贯穿于教育的全过程。特别是要普及推广到一般学校、小城镇和中西部地区以及广大的农村地区。另外,心理辅导也将由大、中、小学领域延伸至学前教育领域。服务对象也将从学校逐步推广到社会,由对学生的心理辅导扩展到对广大教师、家长及监护人等的心理辅导,使学校心理辅导得到全面实施和普遍发展。

3. 学校心理辅导教师培训体系的形成,使从业者的专业化水平不断提高

学校心理辅导是一项专业性很强的工作,对从业人员的专业要求很高,只有经过专业培养和专门训练的人才能胜任。所以,建立一支训练有素、数量充足的师资队伍,对保障心理辅导工作的科学性和规范性极为重要。在未来的工作中,将延长和增加教育者的专业训练时间和频次,使继续教育更加经常化和制度化,国家将制定执教与从业人员的专业标准,逐渐实行资格考核,推行资格证书制度,确保从业人员的专业水准和服务质量。根据我国的实际情况,可以在有心理学力量的高校设置学校心理辅导专业,建立博士、硕士、

本科和短期在职培训四级网络培训结构。另外，在一般师范院校普遍开设心理辅导课程，制定合理的课程，既可为毕业生拓宽就业渠道，也可建造一支社会、学校全方位的心理辅导兼、专职师资队伍，提高从业人员的专业化水平。

4. 新的科学技术不断引入，学校心理辅导的技术将日益科技化

当今社会科学技术突飞猛进，特别是信息科学、神经科学和心理科学的发展，为未来学校心理辅导工作的现代化提供了保证。电脑技术广泛应用于辅导领域。学生的心理测量、心理档案的建立及管理可以直接在计算机上完成，不再需要人工处理。计算机可以给学生提供更多的信息，以增加心理辅导的广泛性和适应性。全国甚至更大范围的学校心理辅导网络系统可以互通信息、资源共享，以便对从业者进行大规模专业训练。学校心理咨询与辅导的专家系统、模拟系统将会大量涌现，学生可根据自己的情况和需要直接寻求某些专家的援助和指导。此外，随着新的科学技术不断引入，辅导技术也日益多样化。总之，方便、快捷、丰富的现代化技术手段，将使学校心理辅导获得更大、更快发展。

5. 建立中国化的心理辅导理论体系，学校心理辅导本土化特色将更加显著

在当前西方心理学占据世界心理学主流的情况下，心理学的中国化或本土化，不仅仅是一种研究的社会文化取向问题，更是中国心理学未来的发展方向问题。学校心理辅导的理论、技术、方法，也要适合本国、本民族、本地区的具体情况，要更能反映适合自己国家和民族及民众的心理特征，并推陈出新，形成自己的风格，建立有中国特色的理论体系。未来，学校心理辅导的发展将更适合国情，更能体现华夏文化的特点，更符合中国的需要，更注重实际教育效果，更能将国外先进的理论和中国教育及学生的身心发展特点相结合，从而使具有我国特色的学校心理辅导得到长足进步和持续发展。

6. 建立校内外辅导一体化网络，将形成学校、家庭与社区联合辅导模式

未来学校心理辅导的范畴将由学校领域延伸至家庭与社区，充分发挥学校、家庭和社会的合力，建立联合辅导模式。在校内通过建立辅导主任、辅导专业人员、一般辅导教师、学生干部的辅导网络，使学校辅导工作落到实处；在校外要建立家庭成员、社区辅导员、派出所、居委会的辅导网络结构。要求辅导员要密切与家长保持联系，经常对青少年的成长过程中的一些问题进行磋商，并结合校外支援单位与相关人员，如心理卫生中心、家长委员、管区警察、少年警察队以及其他社区热心人士，共同为学生提供辅导服务，实现校内、校外网络逐步一体化。

第三节 中学生心理辅导

中学阶段可分为初中阶段和高中阶段，约从 11、12 岁开始到 17、18 岁结束。这一时

期也可以划分为少年期(11、12岁到14、15岁)和青年期(14、15岁至17、18岁)。这一阶段在人的一生中,无论生理还是心理上,都是一个急剧变化的关键时期。这一时期是个体接触社会、认识社会、逐渐形成自己的人生观和价值观的初始时期,又是一个青春萌动的特殊时期。长期以来,关注中学生成长的热点大多集中在学业成绩及升学就业等问题上,而与每个学生发展息息相关的心理健康教育问题则相对被忽视,面对时下中学生层出不穷的心理问题,开展中学生心理辅导工作的意义尤为重要。

一、中学生的心理发展特点

心理发展是指个体从出生、成熟、衰老直到死亡的整个生命进程中所发生的一系列心理变化。中学生心理发展特点具体如下。

(一) 生理变化对心理活动的影响

随着青春期的到来,青少年在生理上出现了急剧的变化,这必然给他们的心理活动带来巨大影响。这种影响主要来自两方面:首先,由于青少年身体外形的变化,使他们产生了成人感,在心理上他们也希望尽快进入成人世界,希望尽快摆脱童年时的一切,寻找到一种全新的行为准则,扮演一个全新的社会角色,获得一种全新的社会评价,重新体会人生的意义。但是,就在这种新的追求中,他们会感到种种困惑。其次,由于性的成熟,青少年对异性产生了好奇和兴趣,萌发了与性相联系的一些新的情绪体验,滋生了对性的渴望,但又不能公开表现这种愿望和情绪。因此,他们常会感受到一种强烈的冲击和压抑。

(二) 心理上成人感与幼稚性的矛盾

青春期少年的心理活动往往处于矛盾状态,其心理水平呈现半成熟、半幼稚性。其成熟性主要表现为他们产生了对成熟的强烈追求和感受,这来自于身体的快速发育及性的成熟。在这种感受的作用下,他们在对人、对事的态度,情绪情感的表达方式以及行为的内容和方向等方面都发生了明显的变化,同时也渴望社会、学校和家长能给予他们成人式的信任和尊重。其幼稚性主要表现在认知能力、思维方式、人格特点及社会经验上。青少年的思维虽然已经是以抽象逻辑思维为主要形式,但水平还较低,处于经验型向理论型过渡的时期。由于辩证思维刚刚开始萌发,所以他们在思维方法上仍带有很大的片面性及表面性。在人格特点上还缺乏成人那种深刻而稳定的情绪体验,缺乏承受压力、克服困难的意志力,社会经验也十分欠缺。由于中学生心理上的成人感及幼稚性并存,所以表现出种种心理冲突和矛盾,具有明显的不平衡性。

1. 反抗性与依赖性

由于青春期少年产生了一种强烈的成人感,进而产生了强烈的独立意识。他们对一切都不愿顺从,不愿听取父母、教师及其他成人的意见。在生活中,他们从穿衣戴帽到对人对事的看法,都经常处于一种与成人相抵触的情绪状态中。

但是，他们内心并没有完全摆脱对父母的依赖，只是依赖的方式较之过去有所变化。童年期，对父母的依赖更多的是在情感和生活上；青春期时，对父母的依赖则表现为希望从父母那里得到精神上的理解、支持和保护。

2. 闭锁性与开放性

进入青春期的青少年渐渐将自己内心封闭起来。他们的心理生活丰富了，但表露于外的东西却减少了，加之对外界的不信任和不满意，又增加了这种闭锁的程度。

但与此同时，他们又感到非常孤独和寂寞，希望能有人来关心和理解他们。他们不断寻找朋友，一旦找到，就会推心置腹、毫不保留。因此，青春期少年在表现出闭锁的同时，又表现出很明显的开放性。

3. 勇敢与怯懦

在某些情况下，青春期的少年似乎能表现出强烈的勇敢精神，但这时的勇敢带有莽撞和冒失的成分，具有初生牛犊不怕虎的特点。这是因为：首先，他们在思想上很少受条条框框的限制和束缚，在主观意识中没有过多顾虑，常能果断地采取某些行动；其次，由于他们在认识能力上的局限性，使其经常不能立刻辨析出某一危险情景。

但在某些情况下，这些少年又常常表现得比较怯懦。例如，他们在公众场合羞羞答答，不够坦诚和从容，未说话先脸红的情况在少男少女中也是常见的。这种行为上的局促是与他们缺少生活经验以及这个年龄阶段所特有的心理状态分不开的。

4. 高傲与自卑

由于青春期的少年尚不能确切地评价和认识自己的智力潜能和性格特征，很难对自己做出一个全面而恰当的评价，而是凭借一时的感觉对自己轻下结论，这样就导致他们对自己的自信程度把握不当。几次甚至一次偶然的成功，就可使他们认为自己是一个非常优秀的人才而沾沾自喜；几次偶然的失利，就可使他们认为自己无能透顶而极度自卑。在青春期的同一个体身上，这两种情绪往往交替出现。

5. 否定童年与眷恋童年

进入青春期的少年，随着身体的发育成熟，成人意识越发明显。他们认为自己的一切行为都应该与幼小儿童的表现区分开来，力图从各个方面对自己的童年加以否定，从兴趣爱好到人际交往方式，再到对问题的看法，他们都想抹掉过去的痕迹，期望以一种全新的姿态出现于生活的各个方面。

但在否定童年的同时，这些少年的内心中又留有几分对自己童年的眷恋。他们留恋童年时那种无忧无虑的心态，留恋童年那种简单明了的行为方式及宣泄情绪的方式，尤其当他们在各种新的生活和学习任务面前感到惶惑的时候，特别希望仍能像小时候一样，得到父母的关照。

二、中学生心理辅导的含义与意义

(一) 中学生心理辅导的含义

中学生心理辅导是以全体中学生为对象,以促进健康成长、增强学业能力、激发自我潜能、培养健全人格为主要目标,综合运用心理教育和心理咨询等理论与方法,对中学生的心理发展和心理问题进行帮助与指导的教育活动。为进一步加深对中学生心理辅导内涵的理解,还需明确以下几点。

第一,辅导对象为全体中学生。因为中学生心理辅导的目标是促进健康成长、增强学业能力、激发自我潜能、培养健全人格,所以中学生心理辅导的对象与心理咨询、心理治疗不同,它不是仅限于少数有心理障碍或心理疾病的中学生群体,而是面向全体中学生。它的职责在于帮助全体学生认识和应对中学阶段可能遇到的各种心理问题,指导他们顺利完成中学阶段的各种发展任务。

第二,以发展性和预防性辅导为主,治疗性为辅。中学生辅导的内容强调有助于中学生心理健康发展和有助于预防中学生心理问题的发生。因此,中学生心理辅导侧重根据学生身心发展特点和面临的实际问题对学生的心理品质培养及潜能开发进行主动、超前的指导,使其心理健康向更高水平发展。

第三,与学校教育协同进行。中学生心理辅导是学校教育的组成部分,与学校的办学目标与培养目标是一致的。中学生心理辅导要想发挥其应用的作用,必须与学校教育的其他组成部分有机结合、协调一致。这种协同表现在:①中学生心理辅导应贯穿于学校教育的各个方面和整个教育过程中;②中学生心理辅导除了与中学生德育及青春期教育等相关教育内容有机结合外,还要针对中学生在发展过程中容易出现的各种心理问题开展专门的教育活动,如专题讲座、心理辅导课、班团队活动等,使中学生掌握心理保健、心理调适的相关知识与方法;③中学生心理辅导要通过建立家庭与学校沟通渠道,引导家长树立正确的教育观念,使他们学会用良好的行为和正确的教育方式影响及教育子女;④中学生心理辅导要为班主任和学科教师提供正确的教育支持,要对有心理问题的学生提供耐心、细致、科学的心理辅导,帮助学生解决各种心理问题。

(二) 中学生心理辅导的意义

1. 中学生心理辅导是促进学生身心健康发展的有力保障

当代中学生是跨世纪的一代,大多属于独生子女,正处在身心发展的关键时期。随着社会的发展、竞争压力的加剧、社会阅历的丰富及思维方式的变化,他们在成长的过程中,在学习、生活和人际交往等方面,都可能会遇到各种各样的问题,尤其是当代中学生成长的生态环境和社会环境日渐复杂,外界环境给他们提供的不良的诱惑愈来愈多,致使他们的身心发展受到外界不良因素的影响也越来越大。因此,当代中学生的心理健康问题较之以前则显得更加突出和显著。

近年来,许多调查和研究表明,当前我国中学生的心理现状令人担忧,心理问题不容忽视。例如,1994年,广州市对1000名青少年的调查发现,有心理行为问题的占53.2%。1997—1998年,中科院心理研究所对北京、河南、重庆、浙江、新疆5个不同地区抽样选取16472名中小學生进行调查,结果表明:初中生有异常心理问题倾向的占14.2%,有严重心理行为问题的占2.9%;高中生有异常心理问题倾向的占14.8%,有严重心理行为问题的占2.5%¹。

不良的心理健康状况不仅损害中学生的身心健康,而且严重影响了他们的学习成绩、品德发展和社会适应。因心理问题而导致的各种问题,如学习焦虑、厌学、离家出走,甚至自杀、犯罪等,给社会、学校、家庭及个人带来严重的不良后果。因此,开展中学生心理辅导,可以预防、减少中学生心理问题的产生,并帮助解决其在成长中遇到的各种烦恼与困惑,促进其身心的健康发展。

[知识链接 1-1]

中国儿童青少年心理健康问题的现状²

每年的10月10日是世界精神卫生日。在这一天,各国政府的卫生部门向大众宣传精神卫生科普知识,以唤起人们对精神卫生的重视,改变人们对精神疾病及精神疾病患者的歧视与偏见,促进人们积极地追求精神健康,并向精神疾病患者伸出关爱与援助之手。

在我国,2004年的主题为“关注儿童、青少年精神健康——快乐心情,健康行为”。之所以取此主题,是因为据世界卫生组织的估计,2020年以前全球儿童精神障碍会增长50%,成为最主要的5个致病、致死和致残原因。而我国儿童、青少年的精神卫生状况也确实令人担忧:在17岁以下的儿童、青少年中,至少有3000万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰;如果再加上28岁或35岁以下青年人的情况,这个数字将更加触目惊心。具体来说,中、小学生精神障碍患病率为21.6%~32.0%,突出表现为人际关系、情绪稳定性和学习适应性方面的问题。仅常见的以注意力分散、多动冲动为特征的儿童注意缺陷多动障碍(俗称多动症)的患病率为 $(5.07 \pm 1.07)\%$,据估计有30%会发展为成人注意缺陷多动障碍,并且成年早期的犯罪、酒瘾、吸毒、反社会性人格障碍率是普通人群的5~10倍;以不服从指挥、向规则挑战和对他人抱有敌意为特征的对立违抗性障碍的患病率为8%。在大学生中,16.0%~25.4%有心理障碍,以焦虑不安、恐怖、神经衰弱、强迫症状和抑郁情绪为主。近两年来,在校学生网络成瘾成为人们关注的问题,6.4%大学生有网络成瘾。根据北京大学精神卫生研究所对北京16所大学学生10年中辍学原因的分析,1982年以前主要为传染性疾病,而1982年以后则为精神障碍。并且,精神障碍有上升的趋势。如北京大学精神卫生研究所的研究表明:北京地区儿童行为问题患病率1984年为8.3%,1993年为10.9%;1998年,全国12个城市的儿童行为问题患病率为13.4%;2002年,北京中关村地区部分重点小学儿童行为问题患病率为18.2%,并且主要以焦虑、抑郁等行为为主。

1. 伍新春.中学生心理辅导[M].北京:高等教育出版社,2010:28.

2. 乔建中.中学生心理辅导[M].北京:北京师范大学出版集团,2013:4-48.

[知识链接 1-2]

中学生常见的心理健康问题¹

中学生常见的心理健康问题包括两部分：中学生发展性心理问题和中学生障碍性心理问题。

一、中学生发展性心理问题

1. 自我概念发展问题

青春期是自我意识发展的第二个飞跃期，初中生在日常生活中常常将很多心智用于内省，自我意识高涨，使其人格出现了暂时的不平衡性。而高中生的自我意识中的独立意向日趋强烈。

由于他们的生理、心理均处于急剧变化时期，思维的成熟度不足，突然高涨的自我意识使他们的言行可能出现一些问题，如比较强烈的主观偏执性。他们总认为自己是正确的，听不进别人的意见；觉得他人时刻都在对其进行品评；担心自己在他人心中的形象；感到别人似乎总是用尖刻挑剔的态度对待自己。因此，当听到别人在低声讲话，便怀疑是在议论自己；当别人面露微笑时，又认为是在嘲笑自己。这样的纠结想法使初中生感到压抑、孤独而且神经过敏。

2. 人际交往问题

人际交往也称为人际沟通，指个体通过一定的语言、文字或肢体动作、表情等表达手段将某种信息传递给其他个体的过程。正常的人际交往和良好的人际关系是中学生心理正常发展、个性保持健康和生活具有幸福感的必要前提。中学阶段出现的人际交往问题主要有以下几个方面。

1) 亲子关系方面

人们形成的第一个人际关系就是亲子关系，这种人际关系对人的影响非常大。中学生强烈的“成人感”要求父母尊重他们，改变以前那种不独立、不平等和依附的地位，要求在平等的基础上建立新型的亲子关系。这时，如果父母仍像对待儿童那样给予过多照顾，提出过细要求，往往会引起他们强烈的反抗情绪，甚至导致冲突，造成对立，产生疏远，给教育带来难度。在亲子交往中缺乏沟通和相互理解，会造成学生与父母之间关系紧张，相处得不愉快，甚至会出现家庭暴力、学生离家出走以致走上犯罪道路等严重后果。

2) 师生关系方面

师生关系是教育过程中人与人之间关系中最基本、最重要的人际关系，是教师和学生在教育活动中通过相互交往互动形成的、对教育效果具有重要影响的特殊的人际关系。

学生认为在学校中以学习为中心，与教师缺乏情感的沟通，师生间有陌生感，相当多的学生认为教师可敬但不可亲。中学生认为与教师交往中最大的障碍是缺乏相互的理解，沟通不畅。

3) 同伴关系方面

同伴关系主要是指同龄人之间或心理发展水平相当的个体在交往过程中建立和发展起

1.中公教育教师资格考试研究院.教育知识与能力[M].北京：世界图书出版公司，2012：216-217.

来的一种人际关系。有 75%~85% 的同学明显倾向于和同龄人交朋友,这种倾向基本反映出他们对平等关系的向往,他们愿意对“志同道合”的知心朋友倾吐心声。对于那些“非志同道合”的同伴则存在动力性不足,亲密性和信任度不高,缺乏真诚的沟通等问题。

4) 异性交往方面

随着年龄的增长,中学生身心迅速发展,性不断成熟,异性吸引逐渐强烈。正常的异性交往可以获得成长,有利于智力上的取长补短,有利于情感上互相交流,有利于个性上互相丰富,有利于妥善处理人际关系,有利于活动中增进相互激励。但在具体与异性交往的实践中,缺乏相应的性知识和异性交往的经验,不能掌握处理异性关系的技能技巧。有部分中学生把握不好交往的尺度,出现异性交往过频、过深的情况。

3. 学业发展问题

1) 学习动力问题

中学生存在较多的学业问题是学习动力不足,即厌学问题,对学习毫无兴趣,视学习为负担,把学习作为一件痛苦的事情,不能从事正常的学习活动。厌学的心理主要表现为:

第一,缺乏内部学习动力。这种现象在中学生中相当普遍。他们认为学习是为父母、为家人而学。

第二,体会不到学习的乐趣。他们感到学习是一种苦差事,一提到学习就觉得痛苦,觉得学习是一件毫无乐趣可言的事情。

第三,逃避学习。厌学行为表现为上课不认真听讲、不愿花时间写作业、不愿意参加考试,严重厌学的学生经常逃学,甚至为躲避学习离家、辍学等。

2) 学习能力问题

学生学习能力问题主要表现在以下几个方面。

第一,学习计划性差。学习计划是实现学习目标的保证,但有些学生对自己的学习毫无计划,整天忙于被动应付作业和考试,缺乏主动的安排。

第二,缺乏有效的时间管理策略。有的学生虽然忙忙碌碌,经常加班加点,但忙不到点子上,实际效果不佳。有的学生不善于挤时间,他们经常抱怨每天上课、回家、吃饭、做作业、睡觉,没有多余时间供自己安排,还有的学生平时松松垮垮,临到考试手忙脚乱。这些都是不会科学利用时间的表现。

第三,呈现出无意义学习状态。学习中不求理解,不讲究记忆方法和技巧,是最低形式的学习。

二、中学生障碍性心理问题

主要包括抑郁症、恐惧症、焦虑症。详细阐述见本书第五章中学生的情绪管理,此处不再赘述。

2. 中学生心理辅导是推进素质教育的必然要求

1993 年 2 月 13 日,中共中央、国务院发布的《中国教育改革和发展纲要》中明确指出:“中小学要从‘应试教育’转向全面提高国民素质的轨道。”1999 年,国务院批转教育部制定的《面向 21 世纪教育振兴行动计划》,明确提出了“跨世纪素质教育工程”。这

些观点都强调了教育的根本目的是全面提高学生的素质。而良好的心理素质是素质教育结构中的重要组成部分。中学时期是实施素质教育的关键阶段,这个阶段不仅是个体身心发展最为迅速的时期,而且是个体人格和心理素质形成的关键阶段。在此阶段开展心理辅导,能够有效促进学生良好心理素质和优秀人格特征的形成和发展,为实施素质教育奠定坚实的基础,从而推进学校全面素质教育的开展。

3. 中学生心理辅导是加速社会精神文明建设的重要动力

中学生心理健康是通过反映其思想、道德的行为,潜移默化地对社会精神文明建设的效果产生影响的。学校心理卫生学的理论研究与青少年违法犯罪的事实表明,青少年的心理问题不仅对本人和家庭造成不良影响,还会威胁社会的和谐与安定。因为心理问题会导致青少年发生种种越轨行为,甚至诱发违法犯罪,从而影响社会主义精神文明建设。因此,加强学校心理辅导,促进青少年心理健康水平的提高,不仅对个人和家庭具有重要意义,还能推动社会和谐进步发展,促进社会主义精神文明建设。

三、中学生心理辅导的目标与内容

(一) 中学生心理辅导的目标

《中小学心理健康教育指导纲要》中指出,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,促进学生人格的健康发展。心理辅导的一般目标可以归纳为两个方面:第一学会调适,包括调节与适应;第二是寻求发展。这两个目标中,学会调适是基本目标,以此为主要目标的心理辅导可称为心理调适性辅导;寻求发展是高级目标,以此为主要目标的心理辅导可称为发展性心理辅导。简而言之,这两个目标也就是要引导学生达到基础层次的心理健康和高层次的心理健康¹。

中学生心理辅导的具体目标是:使学生不断正确认识自我,增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力;培养学生健全的人格和良好的个性品质;对少数有心理困惑或心理障碍的学生,给予科学、有效的心理咨询和辅导,使他们尽快摆脱障碍,调节自我,提高心理健康水平,增强自我教育能力。

(二) 中学生心理辅导的内容

1. 形成正确的自我意识

形成正确的自我意识具体包括:悦纳自己的生理变化,促进身心的协调发展;了解青春心理卫生常识,学会克服青春期的烦恼,调控好自己的心理冲动;理解情绪的多样性,学会调控情绪,保持快乐心境;正确面对挫折和逆境,寻找有效的应对方法,养成勇于克服困难和开拓进取的优良品质;有意锻炼自己的个性心理品质,磨砺意志,陶冶情操,养

1. 中公教育教师资格考试研究院. 教育知识与能力[M]. 北京:世界图书出版公司, 2012: 221.

成良好的学习、劳动习惯，形成正确的生活态度；能够客观认识、评价自己的优点和不足，形成比较清晰的自我整体形象。

[身边故事 1-1]

谁还愿意通过这座小木桥

一位心理学家让 10 个人穿过一间黑暗的房子，在他的引导下，这 10 个人皆成功地穿了过去。然后，心理学家打开房内的一盏灯。在昏暗的灯光下，这些人看清了房子内的一切，都惊出一身冷汗。原来房子的地面是一个大水池，水池里有十几条大鳄鱼，水池上方搭着一座窄窄的小木桥，刚才他们就是从这座小木桥上走过去的。心理学家问：“现在，你们当中还有谁愿意再次穿过这间房子呢？”没有人回答。过了很久，有 3 个胆大的人站了出来。其中一个小心翼翼地走了过去，速度比第一次慢了许多；另一个颤颤巍巍地踏上小木桥，走到一半时，竟只能趴在小桥上爬了过去；第三个刚走几步就一下子趴下了，再也不敢向前移动半步。心理学家又打开房内的另外 9 盏灯，灯光把房里照得如同白昼。这时，人们看见小木桥下方装有一张安全网，由于网线颜色极浅，他们刚才根本没有看见。“现在，谁愿意通过这座小木桥呢？”心理学家问道。这次又有 5 个人站了出来。“你们为什么不愿意呢？”心理学家问剩下的两个人。“这张安全网牢固吗？”两个人异口同声地反问¹。

很多时候成功就像通过这座小木桥一样，失败恐怕不是因为力量薄弱、智力低下，而是因为周围环境的威慑——面对险境，很多人早就失去了平静的心态，慌了手脚，乱了方寸。因此，引导学生正确认识自我，培养良好的心态，是学校心理辅导不可或缺的首要内容。

2. 增强社会交往能力

增强社会交往能力具体包括：学会与父母平等沟通，正确认识父母对自己的关爱和教育，以及可能产生的矛盾，克服“逆反”心理；了解青春期的心理现象及危害，与同学、朋友积极交往，养成热情、开朗的性格；正确认识与异性同学之间的交往，学会用恰当的方式与异性交往；理解教师工作的特点，积极与教师进行有效的沟通，正确对待教师的表扬与批评，增进与教师的感情；知道礼貌是文明交往的必要前提，掌握基本的交往礼仪与技巧，养成文明礼貌的行为习惯；理解竞争与合作的关系，能正确对待社会生活中的合作与竞争，养成团结合作、乐于助人的品质。

3. 提高学生的学业能力

提高学生的学业能力具体包括：全面认识学习的意义，树立正确的学习观念；形成认真、踏实、积极的学习态度，养成主动、勤奋、独立的学习习惯；掌握有效学习的方法和技巧，形成适合自己的学习策略，不断提高学习效率；学会调整自己的学习状态，正确对待学习压力，克服考试焦虑，创设良好的学习心理环境；认识自己的能力与潜力，树立切实可行的学习目标和志向；创设“最近发展区”，激发学生潜能，不断提高学业能力。

1. 姚本先. 学校心理健康教育新论[M]. 北京：高等教育出版社，2009：116.

4. 增强社会适应能力

增加社会适应能力具体包括：正确理解从众心理和好奇心，发展独立思考和自控能力，养成良好行为习惯，杜绝不良嗜好；培养正确的生涯观念，为升学和职业选择做好心理准备；正确认识生活中的困难和挫折，提高心理承受力，保持积极进取之心；正确认识个人、集体与国家的关系，自觉维护集体与国家的荣誉和利益；感受社会生活的发展变化，增进关心社会的兴趣和情感，养成亲社会行为；感受个人情感与民族文化和国家命运之间的联系，提高文化认同感。

[知识链接 1-3]

心理健康的概念及标准¹

一、心理健康的概念

心理健康是一种良好的、持续的心理状态与过程。表现为个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应能力，能够有效地发挥个人的身心潜力以及作为社会一员的积极的社会功能。心理健康至少应包含两层含义：一是无心理疾病；二是有积极发展的心理状态。

二、心理健康的标准

1. 智力正常

智力正常是衡量一个人心理健康的最重要的标志之一。正常的智力水平是人的最基本的心理条件。

2. 情绪适中

人有喜怒哀乐不同的情绪体验，不愉快的情绪必须释放，否则，既影响自己的生活，又加剧了人际矛盾，于身心健康无益。

3. 意志品质健全

意志品质是衡量心理健康的主要标准，其中行动的自觉性、果断性、顽强性和反应适度是意志健全的重要标志。行动的自觉性是对自己的行动目的有正确的认识，能主动支配自己的行动，以达到预期的目标；行动的果断性是指善于明辨是非，适当而又当机立断地采取决定并执行决定；行动的顽强性是在做出决定、执行决定的过程中，具有克服困难、排除干扰、坚持不懈的奋斗精神；反应适度是指人的行为表现协调有度，主要表现为意识和行为一致，为人处世合情合理、灵活变通，在相同或相类似的情境下，行为反应符合情境。

4. 人格稳定协调

人格是指一个人的整个精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。心理健康的人，能保持人格的完整与统一，思想与行为统一协调、表里如一；能真实体验一切存在的情绪或态度，而不是歪曲或掩饰，行为前后一致；对事物的认识不绝对化，能辩证地看待周围的事物。

1.中公教育教师资格考试研究院.教育知识与能力[M].北京：世界图书出版公司，2012：214-215.

5. 自我意识正确

自我意识正确包括了解自我与悦纳自我。心理健康的人,了解自己的优点和缺点,了解自己的能力和性格、爱好和情绪的特点,根据自己的特点制定的生活目标、自我期待切合实际。此外,心理健康的人还能以喜悦的心情接纳自我,总是努力发展自身的潜能,肯定自己;自己无法弥补的缺陷,能泰然处之,修正自我,完善自我。

6. 人际关系和谐

人际关系和谐是心理健康的重要标准,也是维持心理健康的重要条件之一。所谓人际关系和谐,包括以下两方面。

第一,了解和理解他人。心理健康的人能客观地了解他人的认识和情感需要,了解他人的个性、兴趣和品质,善于发现并学习他人的优点,能够善意地指出他人的问题。

第二,乐于接受他人与被他人所接受。心理健康的人喜欢他人,接纳他人,也容易得到他人的喜爱和欢迎。

7. 社会适应良好

心理健康的人,能与社会保持良好的接触,认识社会,了解社会,使自己的思想、信念、目标和行动跟上时代发展的步伐,与社会的进步与发展协调一致。当自己的思想行为与社会现实出现矛盾和冲突时,能及时调节、修正自己的计划和行动,并不逃避现实、悲观失望。

8. 心理特点符合年龄特征

人在生命发展的不同年龄阶段,都有相对应的不同的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄段大多数人相符合的心理行为特征。

[知识链接 1-4]

青少年心理健康的标准¹

对于我国青少年来说,其心理健康的标准应在一般的心理健康标准的基础上反映出青少年个体心理发展的年龄特征,其心理健康判断标准的参照系应该是青少年的同龄人,舍此将失去标准的实际意义。

林崇德将中、小学心理健康概括为敬业、乐群和自我修养3个方面。

1. 学习方面的心理健康

时时处处表现出自己是学习活动的主人和积极的探索者;从学习中获得满足感,并从中增强对自己的信心,充分相信自己具有学习的能力;能合理使用大脑,顺应人脑兴奋和抑制的活动规律,注重一定的运动调节,能借助大脑获得智力与能力的更好发展;从小保持与现实环境的接触,幻想有一定的现实基础且在时间上比较短暂,不会妨碍其学习和人际交往;能摆脱消极情绪的困扰,进行合理的调节;会制订学习计划,独立思考,按时完成作业,经常复习、预习功课,长期坚持努力学习,逐渐形成良好的学习习惯。

1. 卢家楣.青少年心理与辅导一理论与实践[M].上海:上海教育出版社:22-23.

2. 人际关系方面的心理健康

能了解彼此的权利和义务,既重视别人的要求,又能适当满足自己的需要,使人际关系健康发展;不会以表面印象来评价他人,不将自己的好恶强加于人,而是客观、公正地了解和评价他人;知道良好的人际关系,只有在相互信任、尊重和关心中才能获得发展;不是虚伪地恭维别人,而是诚心诚意地称赞别人的优点,对于对方的缺点也不迁就,而是以合理的方式加以批评,并帮助其改正;对沟通采取积极主动的态度,在沟通中明确地表达自己的想法,并认真听取别人的意见,其沟通方式是直接的,而不是含糊其词,在积极的沟通中增进人与人之间的感情和友谊;能与人和谐相处,亲密合作,但不放弃自己的原则和人格。

3. 自我方面的心理健康

学会正确地评价自我,不为他人的议论所左右,能够一分为二地看问题,从而逐渐成为自信、自尊、自爱、自重的人;会把别人当成自己的一面镜子,能虚心地接受别人的评价,从中认识自我;能及时而正确地归因;不断扩展自己的生活范围,从中不断充实自我、超越自我,悦纳新的自我;善于根据自己的能力水平和目标的难易程度,把抱负定在既有一定的实现把握又有可能冒失败风险的层次,以此激发自己努力进取;善于为既定的目标克服困难,迫使自己去完成应当完成的任务,抑制自己的不良行为和冲动,遇见挫折不忧郁、不悲愤,镇定对待,分析根源,保持乐观态度。

四、中学生心理辅导的原则与途径

(一) 中学生心理辅导的原则

中学生心理辅导的原则是中学学校开展心理辅导工作所必须遵循的基本要求。遵循这些原则对做好中学生心理辅导工作具有重要意义。中学生心理辅导必须遵循的原则主要有以下几点。

1. 教育性原则

教育性原则是指学校心理辅导工作者在进行心理辅导的过程中,始终要注重培养学生积极进取的精神,引导学生树立正确的人生观、价值观和世界观。

贯彻教育性原则要注意以下几点。

第一,要以马克思主义辩证唯物论的思想和观点为指导,充分考虑中国的实际情况和中华民族的文化特色,有选择地借鉴西方关于学生心理辅导的理论方法和技术,不能照抄照搬。

第二,要把心理问题的解决与道德品质的培养统一起来,使学生的心理素质和道德品质等相互影响、相互促进、协调发展。

第三,要重视正面的启发教育,培养学生积极进取的生活态度和乐观向上的精神,帮助学生树立正确的人生观、世界观及远大的理想。

2. 整体性原则

整体性原则具有3层含义：①学校心理辅导要面向全校所有学生，针对多数学生的共同需要和普遍存在的问题来进行，学校心理辅导的基本立足点和最终目标是提高绝大多数乃至全体学生的心理健康水平和心理素质；②学校心理辅导要注重学生心理活动的完整性，强调心理过程与个性的协同发展，促进学生心理素质的整体发展与全面提高；③学校心理辅导的开展要注重对学生心理问题形成的原因及策略进行综合考察与分析，把客观条件和学生实际存在的问题及需要密切联系在一起，以提高心理辅导的实效性。

贯彻整体性原则要注意以下几点。

第一，学校心理辅导人员要了解和把握学生的共同需要和普遍存在的心理问题。

第二，树立学生全面发展的教育理念，教育活动要时刻关注学生人格整体的完整和身心素质的全面提高。

第三，全面考虑影响学生心理健康的主客观因素，协同家庭、学校及社会三者的力量共同做好学生的心理辅导工作。

3. 主体性原则

主体性原则是指在学校心理辅导过程中要把学生当作认识和发展的主体，尊重学生的主体地位，充分调动学生的主动性、积极性，引导学生进行自我教育。

贯彻主体性原则要注意以下几点。

第一，学校心理辅导应充分考虑学生的需要，围绕学生的实际问题来进行。教师所选择的事例、安排的活动，要符合学生发展需要和兴趣爱好，只有这样才能引起他们的注意和重视，心理辅导也才能唤起学生的兴趣，激发学生的主动性和积极性。

第二，要注意启发学生的主动性和自觉性。在设计活动时，要注意突出学生的主体地位；在组织各种活动时，辅导人员不可包办替代，要尽量让学生自己当主角；在谈话时，要用商量、鼓励的语气与学生沟通，不可用命令、灌输的口吻。

第三，辅导人员应竭尽全力地了解学生。充分了解每一个学生，是发挥其主体性的前提和出发点。

4. 尊重性原则

尊重性原则是针对学校心理辅导人员对学生的态度所提出的一项原则。尊重就是指尊重学生的人格、尊严与权利，把学生当作独立的个体，承认学生与学校心理辅导人员在人格上是平等的。尊重学生是实现师生交往的基础，也是彼此进行情感交流的最佳渠道。如果心理辅导人员只一味将学生当作教育的对象，特别容易引起他们的不满、反感甚至抵触情绪。

贯彻尊重性原则要注意以下几点。

第一，要尊重学生的个人尊严，用平等、民主的态度对待每一个学生。

第二，要关心、理解、接纳学生。

第三，要对学生一视同仁，不管面对什么样的学生，教师都应虚怀若谷、坦诚相待，不能厚此薄彼。

5. 差异性原则

差异性原则是指学校心理辅导人员要关注和重视学生的个别差异，应根据学生的不同需要，开展形式多样、针对性强的心理辅导活动，以提高学生的心理健康水平。每个中学生都具有自己的兴趣和个性特点，拥有不同的社会背景、家庭环境、生活经验和价值观念，学校心理辅导要重视这些差异性和独特性，因材施教“辅”，有的放矢，使每个学生的心理健康水平得以提高，最终促进全体学生心理素质的提高。

贯彻差异性原则要注意以下几点。

第一，要了解学生的个别差异，如年龄、性别、学习、思想、心理等方面的差异。

第二，要充分考虑学生的年龄特征和个性特征，对待不同的学生，灵活采用心理辅导的不同原理、方法、手段和技术。

第三，要认真做好个案研究，资料积累，总结提炼，以提高个别教育的实效性。

6. 保密性原则

保密性原则是指学校心理辅导工作者在心理辅导过程中，有责任对来访学生的个人情况和谈话内容予以保密，尊重来访学生的名誉及隐私权等。保密性原则是鼓励学生畅所欲言和建立相互信任的心理基础，贯彻这一原则也是学校心理辅导工作者最基本的职业道德规范。

贯彻保密性原则要注意以下几点。

第一，对来访学生的所有资料和信息绝对不能以任何形式予以公开，也不能随意供人查阅。

第二，学校咨询与辅导机构必须设立健全的储存系统来确保来访学生档案的保密性，辅导人员不应当随便将记录档案带离咨询与辅导机构。但有时为了进行科学研究或保护来访学生及他人的利益，在避免来访学生利益受到损害的前提下，可以进行正当泄密。

[实务训练 1-1]

心理老师的尴尬¹

小莹，19岁，某中学高二女生。一天，小莹走进咨询室，在要求老师保密的前提下，诉说心中的秘密：初三第一学期时，小莹认识了大地5岁的刚大学毕业参加工作的张小鹏，经过一段时间接触，两人很快坠入爱河、山盟海誓，并多次偷吃了禁果。初中毕业后，小莹考进高中，离开农村初中进入城镇高中，从此两人见面减少。

高二上学期某天，小莹得知小鹏与同事结婚已一个月。消息传来，犹如晴天霹雳，小莹万般痛苦，终日泪流满面，脸色憔悴，精神不振。经过一段时间的心理辅导，小莹的心情有所好转，精神痛苦基本解除，但还是不能专心学习，成绩明显下降。父母观察到小莹心情不好、身体瘦弱、成绩骤降和经常进入咨询室，非常焦急，其通过学校领导，采取要挟手段，要求心理教师说出小莹的秘密。

1. 姚本先.学校心理健康教育新论[M]. 北京：高等教育出版社，2009：104-105.

心理教师处于相当被动的两难局面：一方面，领导和家长要求了解实情和秘密；另一方面，如果将秘密透露出去，不但小莹学习、精神、声誉等将受到伤害，心病将加重，而且小鹏的新家庭可能会受到影响；更严重的是，小莹今后将无法面对生活和未来。

如果你是这位心理老师，你将如何做？

(二) 中学生心理辅导的途径

中学生健康心理形成的复杂性，决定了中学生心理辅导工作的开展不仅需要运用多种途径和形式，而且需要把这些途径与形式构成一个完整的心理辅导运行系统。中学生心理辅导的途径主要有以下几种。

1. 开设专门的心理辅导课

随着素质教育和课程改革的深入，在学校开设专门的心理辅导或心理健康教育课程，得到了教育界的普遍重视。专门的心理辅导课程是学校心理辅导体系中最核心的组成部分，是学校心理辅导工作最主要的工作内容。通过课程的形式向学生传授心理保健知识，训练学生的心理素质，陶冶学生的心理品质，从而达到全面提高学生的心理健康水平的目的。专门的心理辅导课程能够促进学生身心健康，通过经验为载体、以活动为中介，培养学生形成学习、生活、交往、社会适应与发展的良好技能。专门的心理辅导课程能够以学生发展为基础出发点，极大地调动了学生学习的主动性和创造性。

就目前学校教育的实践来看，中学生心理辅导课程的具体实施途径主要有3种。

(1) 心理科普讲座。这种实施途径主要是通过班级授课的方式对中学生进行较为系统的心理健康知识的普及，并就中学生心理发展中的共性问题及其解决进行讲座式的专门指导。

(2) 团体心理辅导。针对中学生成长中普遍存在的共性心理问题，在以小组或班级为单位的团体情景下，采用预设目标、形式、内容、活动、情境的方式，为中学生提供有针对性的心理辅导。

(3) 心理活动课。以有目的、有计划、操作性强的活动为载体(如演讲、辩论、角色扮演、小组讨论、游戏、餐会等)，以实际生活中的心理发展和心理问题情境为参照，让中学生在活动中体验、领悟、交流、实践，以提高其心理健康水平的原理和方法。

2. 结合学科教学进行渗透

教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中明确指出：“在学科教学、各项教育活动、班主任工作中，都应注重对学生心理健康教育¹。”这足以说明，学科教学渗透是学校心理辅导的重要途径。因为学校教育的所有工作都包含丰富的心理辅导和心理健康教育蕴意，加之学科教学又是学校教育的主要渠道，因此结合学科教学进行心理辅导的教育渗透，一直是中学生心理辅导的主要形式之一。结合学科教学进行心理辅导的教育渗透，是指教师在学科教学过程中，能够自觉有意识地运用心理学的理论和方法，在向

1. 教育部.关于加强中小学心理健康教育的若干意见[J].大众心理学, 2000(4): 27-28.

学生传授相应学科知识与技能、发展他们智力与创造力的同时，对维护和促进学生心理健康、形成学生健全人格方面所采取的各种有效措施。

学科本身包含丰富的心理教育资源。语文课为学生认识世界、了解人生、体验情感，提供了色彩斑斓的空间；音乐课可以影响学生生理变化，促进认识提高，改善情绪状态，调整行为方式；美术课的线条与色彩，能够唤起学生不同的心理感受，对美术作品的鉴赏更能引发学生审美心理体验；体育课能调控学生情绪，锻炼学生意志，提高学生适应能力。可见，各学科中都蕴含了丰富的心理健康教育内容。因此，学科教师要树立心理教育的意识，充分利用和挖掘自身学科的特点和优势，把心理辅导渗透到正常的学科教学中，使学生耳濡目染、潜移默化，在学习知识与技能的同时，提高心理素质。

此外还可在学科教学的过程中开展学校心理辅导工作。学科教学渗透主要是通过教学设计、课堂心理环境创设及课堂管理等教学过程进行的。教学设计包括目标、内容方法等的设计。教学设计上，课程的编制、教材内容的选择等方面，既要符合社会发展的要求，又要符合学生发展的年龄特征。在考虑知识传授的同时，还要注意发展学生的各种心理品质。另外，在课堂教学过程中，教师的教学观、学生观、师生关系、课堂心理氛围、课堂管理及教师对学生的表扬与批评等，都会对学生的心理发展和心理健康产生重要影响。这种潜在的心理教育资源甚至超过了学科课程本身的内容资源的影响。

3. 开展个别心理咨询与辅导

在学生的学习和交往过程中，会碰到难以解决且不愿让一般人知道的心理问题或心理障碍。在学校建立专门的心理咨询室，通过配备专门的心理咨询与辅导人员，为存在心理问题或出现心理障碍的学生提供个别的心理咨询与辅导，这已经成为中学生心理辅导的普遍需要和发展趋势。

需要注意的是，心理咨询与辅导是一种职业化的助人行为，而不是一般的助人活动。心理咨询与辅导是运用心理学的原理与技术，从心理上为来访者提供帮助的活动，因此，咨询与辅导者必须是经过专业训练的职业人员。心理咨询是一种有目的、有意识的职业行为，是一个人性化、个人化和有内涵的过程，它重在通过专门的理论与方法，帮助学生分析内心的矛盾冲突，探讨影响其情绪和行为的原因，协助他们自我改变。当然，学校心理咨询不可能解决学生的所有心理问题，它有其自己特定的适用范围。

4. 建立家庭、学校及社区相互沟通的心理渠道

建立家庭、学校、社区心理辅导的相互沟通渠道，优化家庭与社区教育环境是提高学生心理健康水平的重要途径。

家庭教育是教育的起点。了解学生心理问题的成因和对学生心理问题进行辅导、矫治计划的制订与落实，都离不开家长的大力支持与密切配合。科学研究和有关资料表明，学生的心理健康水平离不开家长的言传身教、家庭人际关系及家庭氛围的影响。心理问题比较明显的学生，往往与家长的行为个性有直接关系，如果家长能够重视孩子良好心理素质的培养，就会自觉地创造有利的家庭环境，同时注意自身的言行举止，帮助孩子形成良好

的心理品质。因此，家庭教育已成为推进学校心理辅导工作的必然要求。

学校心理辅导工作不仅需要家庭和学校的密切配合，还需要社会各界的大力支持和鼎力协助。而与学生生活联系紧密的社区，是影响学生心理健康的主要社会因素之一。相同的地理环境、生活服务设施、生活方式、生活制度、文化背景及管理机构，成为影响个体心理发展的独特因素。因此，相关的社区心理咨询与辅导活动的开展，会影响学校心理辅导工作的效果。

因此，学校应与家庭、社区积极配合，形成教育的合力，共同做好中学生的心理辅导工作。

拓展阅读

1. 刘春雷，姜淑梅，孙崇勇.青少年心理咨询与辅导[M].北京：清华大学出版社，2011.
2. 姚本先.学校心理健康教育概论[M].北京：高等教育出版社，2010.
3. 约翰·麦克里奥德.心理咨询导论[M].潘洁，译.上海：上海社会科学出版社，2006.
4. H.Thompson prout, Douglas T.Brown.儿童青少年心理咨询与治疗——针对学校、家庭和心理咨询机构的理论及应用指南[M].林丹华，吴波，李一飞，等译.北京：中国轻工业出版社，2002.
5. <http://www.xhyf.net>.