

高等院校公共基础课系列教材

中学生心理辅导

(第三版)(微课版)

姜淑梅	主 编
张文霞 李淑莲 徐华丽	副主编

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书在原有版本基础上全面修订升级,知识体系清晰、逻辑结构严密。内容从心理辅导的内涵、产生与发展切入,先分析中学生心理发展特点及心理辅导的核心要素,再阐述心理发展与辅导的相关理论和基本技能,随后围绕中学生自我意识、学习心理、情绪管理、人际关系、网络心理、性心理、职业生涯规划教育与时间管理等专题展开重点论述,最后讲解中学生心理辅导支持系统与中学教师心理健康维护,整体层层递进、环环相扣。

本书升级后实现内容系统更新,理论讲解深浅适中,理论与实践融合度进一步提升。教材系统讲授中学生心理辅导基础理论,配套案例导读、心理测试、实务训练、案例导读解析、巩固与操作等多样化栏目,案例素材与时俱进,有机融入学科前沿成果。本书贴合应用型人才培养需求,凸显学以致用特色,针对国内应用型本科中学生心理辅导教材匮乏的现状,进行了有益探索。

本书配套丰富的教学资源,含电子课件、教学大纲、电子教案、习题及参考答案,扫描封底或前言中的二维码即可获取;扫描书中的视频二维码可以直接观看教学视频,充分适配信息化教学全新需求。

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。举报:010-62782989, beiqinquan@tup.tsinghua.edu.cn。

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理辅导:微课版/姜淑梅主编.--3版.

北京:清华大学出版社,2026.7.--(高等院校公共基础课系列教材).--ISBN 978-7-302-72197-0

I . G444

中国国家版本馆CIP数据核字第2026CF4471号

责任编辑:胡辰浩

封面设计:高娟妮

版式设计:妙思品位

责任校对:马遥遥

责任印制:沈 露

出版发行:清华大学出版社

网 址: <https://www.tup.com.cn>, <https://www.wqxuetang.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-83470000 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 装 者:河北龙大印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:21.75 字 数:543千字

版 次:2015年4月第1版 2026年8月第3版 印 次:2026年8月第1次印刷

定 价:79.80元

产品编号:115606-01

2023年4月,教育部等十七部门联合印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》明确指出:“促进学生身心健康、全面发展,是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题。”该计划强调要“五育并举促进心理健康”。这一重要文件的出台,为我们做好新时代学校心理健康教育工作提供了根本遵循,也对心理辅导教材的建设提出了更高要求。

随着基础教育改革的不断深化和教师专业化进程的持续推进,中学阶段学生的心理健康问题日益受到社会各界的广泛关注。中学生正处于身心发展的关键时期,面临着学业压力、自我认同、人际交往、生涯规划等多重挑战,系统化、科学化的心理辅导对于促进其健康成长具有重要意义。为适应新时代教师教育发展的需要,培养具备扎实心理辅导理论与实务能力的应用型人才,我们对《中学生心理辅导》进行了第三版的修订。

本书自2015年第一版、2021年第二版出版以来,被多所高等院校选为教材,获得了广大师生和读者的认可与好评。本次第三版的修订,在保持前两版“理论与实务相结合”特色的基础上,进行了系统性的完善与提升,主要体现在以下几个方面。

一、体系更加完整。全书由第二版的十章扩展为十二章,新增内容进一步丰富了学科知识体系,使教材结构更加清晰合理,从心理辅导的基础理论到具体实践,从个体发展到支持环境,形成了完整的教学闭环。

二、内容与时俱进。对全书的理论阐述、案例素材、身边故事、知识链接、实务训练等内容进行了全面更新,力求反映新时期中学生心理发展的特点及心理辅导领域的最新研究成果,增强教材的时代性和针对性。

三、体例更加完善。每章课后习题中的客观题在原有基础上新增了多项选择题和判断题两种客观题型,便于学生巩固所学知识,也为教师资格考试备考提供了有效支持。

四、资源更加丰富。本书结合每章的重点内容精心录制了微课,读者可通过扫描二维码直接观看教学视频。同时,本书配备了完整的课程教学大纲、电子课件和电子教案,在知识传授中强化价值引领,实现专业教育与立德树人的深度融合。

本书的特色体现在以下几个方面。

一、理念先进。本书全面贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想进课程教材的重要指示精神,依据教育部关于推进教师教育课程和教学改革的要求编写,体现以学生为本、关注专业发展的教育理念。

二、结构清晰。前三章为基本理论探讨,第四章至第十章聚焦具体心理问题及辅导策略,最后两章阐述心理辅导的支持体系,内容安排逻辑性强,循序渐进。

三、体例新颖。每章设有内容提要、学习目标、案例导读、知识链接、身边故事、心理测试、实务训练、案例导读解析、小结、巩固与操作等环节，可以充分调动学生学习的参与性和主动性。

四、内容实用。针对中学生在特定发展阶段的常见心理问题，具体介绍适用于中学生心理辅导的方法与技能，贴近中小学教师资格考试要求，体现心理健康教育对于教师的重要作用。

五、理实融合。注重理论与实务相结合，既有理论探讨，也配有实务操作训练，力求让读者能够对知识活学活用，有助于培养应用型人才。

六、资源丰富。本书与高校精品课程建设相结合，配有微课视频、电子课件、电子教案、课程教学大纲、习题及答案等立体化教学资源，满足数字化校园背景下优质教师教育课程资源的需求。

本书由吉林师范大学教育科学学院姜淑梅教授组织编写并负责最后的统稿和审定。全书共计十二章，具体分工如下：姜淑梅负责撰写第一章、第三章和第十二章，李淑莲负责撰写第二章、第六章和第七章，张文霞负责撰写第四章、第五章和第九章，徐华丽负责撰写第八章、第十章和第十一章。

本书在编写过程中，参考了国内外众多同类著作和期刊论文，限于篇幅，恕不一一列出，在此谨向所有原作者致以诚挚的谢意。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。我们的电话是010-62796045，邮箱是992116@qq.com。

本书配套丰富的教学资源，含电子课件、教学大纲、电子教案、习题及参考答案，扫描下方二维码即可获取，扫描书中的视频二维码可以直接观看教学视频，充分适配信息化教学全新需求。



编 者
2026年4月

第一章 心理辅导与中学生心理辅导··· 1

- 第一节 心理辅导与学校心理辅导的概念····· 3
 - 一、心理辅导的概念····· 3
 - 二、学校心理辅导的概念····· 6
- 第二节 心理辅导的产生与发展····· 8
 - 一、心理辅导的产生····· 8
 - 二、学校心理辅导的发展及现状····· 9
 - 三、学校心理辅导的发展趋势····· 16
- 第三节 中学生心理发展的特点····· 18
 - 一、生理变化对心理活动的影响····· 18
 - 二、心理上成人感与幼稚性的矛盾····· 20
 - 三、时代背景下的新特征····· 21
- 第四节 中学生心理辅导概述····· 22
 - 一、中学生心理辅导的含义与意义····· 22
 - 二、中学生心理辅导的目标与内容····· 25
 - 三、中学生心理辅导的原则与途径····· 27
- 小结····· 32
- 巩固与操作····· 32

第二章 心理发展的主要理论····· 37

- 第一节 心理发展概述····· 38
 - 一、心理发展的内涵····· 38
 - 二、中学生心理发展的教育意义····· 40
- 第二节 认知发展理论····· 41
 - 一、皮亚杰的认知发展理论····· 41
 - 二、维果斯基的认知发展理论····· 48
- 第三节 人格发展理论····· 48
 - 一、弗洛伊德的人格发展理论····· 49

二、埃里克森的人格发展理论····· 50

- 小结····· 56
- 巩固与操作····· 56

第三章 心理辅导的理论基础····· 57

- 第一节 精神分析学派的心理咨询与治疗理论····· 58
 - 一、精神分析的基本理论简介····· 58
 - 二、精神分析疗法的运用····· 61
 - 三、精神分析疗法的贡献和局限····· 65
- 第二节 行为主义学派的心理咨询与治疗理论····· 66
 - 一、行为主义的基本理论····· 66
 - 二、行为主义疗法的运用····· 68
 - 三、行为主义疗法的贡献与局限····· 73
- 第三节 人本主义学派的心理咨询与治疗理论····· 73
 - 一、人本主义的基本理论····· 74
 - 二、人本主义疗法的运用····· 74
 - 三、人本主义疗法的贡献与局限····· 76
- 第四节 认知学派的心理咨询与治疗理论····· 78
 - 一、认知疗法的基本理论····· 79
 - 二、认知疗法的运用····· 83
 - 三、认知疗法的贡献与局限····· 88
- 第五节 后现代心理咨询与治疗理论····· 89
 - 一、后现代主义疗法的主要观点····· 89
 - 二、后现代主义疗法的运用····· 90

小结	96
巩固与操作	96

第四章 中学生的自我意识 98

第一节 自我意识概述	99
一、自我意识的概念	99
二、自我意识的特点	100
三、自我意识的心理构成	101
四、影响自我意识发展的因素	102
五、自我意识的作用	103
第二节 中学生自我意识发展的特点	103
一、中学生的自我评价	103
二、中学生的自我体验	106
三、中学生的自我控制	107
第三节 中学生自我意识的偏差与调适	108
一、中学生的自负与调适	108
二、中学生的自卑与调适	110
三、中学生的自我中心与调适	112
四、中学生的逆反与调适	113
小结	115
巩固与操作	116

第五章 中学生的学习心理 117

第一节 中学生学习的特点	118
一、中学教育的定位	118
二、中学生学习特点的表现	121
第二节 中学生的认知过程	122
一、中学生的注意	122
二、中学生的感知	124
三、中学生的记忆	125
四、中学生的思维	128
第三节 中学生常见的学习心理问题辅导	130
一、中学生的学习困难辅导	130
二、中学生的学习倦怠辅导	133

三、中学生的考试焦虑辅导	135
--------------------	-----

小结	138
巩固与操作	138

第六章 中学生的情绪管理 139

第一节 认识情绪	140
一、情绪的定义	140
二、情绪的分类	143
三、情绪的形成与发展	144
四、情绪对人的影响	145
第二节 中学生的情绪特点及常见的情绪困扰	146
一、中学生的情绪特点	146
二、中学生常见的情绪困扰	149
三、中学生不良情绪的成因	157
第三节 中学生的情绪调适	159
一、主观方面的调节措施	159
二、客观方面的调节措施	165
小结	169
巩固与操作	169

第七章 中学生的人际关系 170

第一节 中学生人际关系概述	171
一、中学生建立人际关系的意义	171
二、人际交往	172
三、影响人际关系和人际交往的因素	178
四、人际关系测验方法	180
第二节 中学生常见的人际困扰	182
一、中学生人际交往的主要特点	182
二、中学生常见的人际困扰	182
第三节 中学生人际交往的原则和艺术	187
一、中学生人际交往的原则	188
二、中学生人际交往的艺术	190
小结	197
巩固与操作	198

第八章 中学生的网络心理 199

- 第一节 中学生上网的现状与利弊 200
 - 一、中学生上网的现状 200
 - 二、中学生上网的心理原因 201
 - 三、中学生上网的利与弊 206
- 第二节 中学生网络偏差行为与调适 208
 - 一、中学生网络偏差行为的内涵及类型 208
 - 二、中学生网络偏差行为的形成原因 210
 - 三、中学生网络偏差行为的调适策略 212
- 第三节 中学生网络成瘾的治疗与预防 213
 - 一、网络成瘾概述 214
 - 二、中学生网络成瘾的类型 216
 - 三、中学生网络成瘾的原因 217
 - 四、中学生网络成瘾的治疗与预防 221
- 小结 227
- 巩固与操作 227

第九章 中学生的性心理 228

- 第一节 中学生性心理概述 229
 - 一、性的本质 229
 - 二、认识性心理 230
 - 三、中学生性心理发展特点 232
- 第二节 中学生常见的性心理问题 233
 - 一、手淫 233
 - 二、性早熟 234
 - 三、青春期性幻想 234
 - 四、性识别障碍 234
 - 五、身体关注 235
 - 六、遗精恐惧和初潮焦虑 235
- 第三节 中学生的性心理辅导 235
 - 一、性心理健康的标准 236
 - 二、中学生健康性心理的培养途径 237

三、中学生性心理问题辅导要点 240

- 小结 241
- 巩固与操作 242

第十章 中学生的生涯教育与时间管理 243

- 第一节 职业生涯规划概述 244
 - 一、职业生涯规划 244
 - 二、职业生规划的阶段 244
 - 三、职业生规划的步骤 247
- 第二节 中学生的职业生涯教育 255
 - 一、中学生职业生涯教育概述 255
 - 二、中学生职业生涯教育的重要性 256
 - 三、中学生职业生涯教育的现状 257
 - 四、加强中学生职业生涯教育的对策 258
- 第三节 中学生的时间管理 260
 - 一、时间管理概述 262
 - 二、中学生在时间管理中存在的问题 263
 - 三、对中学生有效的的时间管理方法 264
- 小结 270
- 巩固与操作 270

第十一章 中学生心理辅导的支持系统 271

- 第一节 中学生心理辅导的家庭支持 272
 - 一、家长应提高自身素质，为孩子树立榜样 272
 - 二、家长要营造温馨的家庭氛围 273
 - 三、家长要有恰当的教育方式 275
 - 四、家长要增强亲子沟通 278
- 第二节 中学生心理辅导的学校支持 280
 - 一、专业辅导人员支持 280
 - 二、教师及班主任支持 284

三、心理辅导的学科渗透·····	289	二、教师心理健康的含义及标准·····	311
四、朋友及同伴支持·····	291	三、中学教师心理健康的现状·····	315
■ 第三节 中学生心理辅导的社会支持·····	292	四、中学教师心理健康的意义·····	317
一、社会大环境支持·····	293	■ 第三节 中学教师常见的心理问题·····	319
二、社区小环境支持·····	294	一、职业适应不良·····	319
■ 小结·····	300	二、职业行为异常·····	320
■ 巩固与操作·····	300	三、人际交往障碍·····	322
■ 第十二章 中学教师的心理健康·····	301	四、人格异常·····	323
■ 第一节 中学教师的心理辅导职责·····	302	五、常见情绪与焦虑障碍·····	324
一、教师成为有效的心理辅导员的重要性·····	302	六、职业倦怠·····	325
二、有效的心理辅导员所必备的特征·····	303	■ 第四节 中学教师心理健康的调适·····	327
三、成为有效的心理辅导员必备的条件·····	305	一、建立针对中学教师的多层次外部支持系统·····	327
■ 第二节 中学教师心理健康的标准·····	309	二、中学教师要关注自身心理健康，做到自我调适·····	330
一、心理健康的含义及标准·····	310	■ 小结·····	333
		■ 巩固与操作·····	333
		■ 参考文献·····	334

第一章

心理辅导与中学生心理辅导

► 内容提要

中学阶段是个体身心发展快速变化、充满潜能与挑战的关键时期。这一阶段既是个体人格塑造、价值观形成的重要时段，也是各类心理困扰与问题易于显现的敏感期。因此，如何遵循中学生身心发展规律，通过科学的教育引导与支持系统，有效促进其心理健康、提升心理素质，并将其心理发展潜能转化为该年龄阶段的最佳发展水平，已成为当代教育的一项重大课题。在全面落实立德树人根本任务、深化教育改革的背景下，加强中学生心理素质教育，不仅是响应国家战略、关乎民族未来的重要举措，更是满足学生自身全面、和谐、可持续发展的内在需要。2012年，教育部印发《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》。此后，心理健康教育的重要性被持续提升。2021年，教育部办公厅发布《关于加强学生心理健康管理工作的通知》，要求每所中小学至少要配备1名专职心理健康教育教师。2023年，教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》，将学生心理健康工作纳入各级党委和政府的重要议事日程，标志着学生心理健康工作进入了全面统筹推进的新阶段。因此，开展中学生心理辅导工作，既是学生自身健康成长的需要，也是社会发展对人才综合素质的要求，这也成为全球教育界的普遍共识。

本章从介绍心理辅导和学校心理辅导的内涵入手，结合国内外心理服务体系建设的背景，梳理心理辅导的产生与发展脉络，总结近年来我国学校心理辅导取得的进展、面临的问题与挑战，并展望其未来发展趋势。最后，结合当前中学生成长环境与心理发展新特征，阐述中学生心理辅导的含义与意义、目标与内容、原则与途径。

► 学习目标

(一) 认知目标

1. 掌握心理辅导、学校心理辅导、中学生心理辅导的内涵，以及中学生身心发展的时代特点。
2. 理解学校心理辅导与学校德育协同育人的关系。

3. 熟悉中学生心理辅导的目标与内容、原则与途径,并了解其在心理健康教育体系中的定位与作用。

4. 了解国内外学校心理辅导产生与发展的历程,聚焦我国学校心理辅导的政策演进、主要成就、现实挑战与发展趋势。

(二) 情感目标

1. 深刻认识中学生心理辅导的重要意义,树立促进青少年心理健康发展的责任意识。

2. 深刻认识到中学心理辅导教师的责任和使命,增强职业认同感与教育情怀。

(三) 能力目标

1. 培养根据中学生的心理特点设计与实施心理辅导工作的能力。

2. 有效区分心理问题、心理障碍与心理疾病等概念,以及心理辅导、心理咨询、心理治疗与心理健康教育之间的异同,形成初步的心理健康问题识别与应对意识。

【案例导读】

校园心理危机案例回顾

小杨(化名,17岁),高二学生。在连续几次考试后,小杨情绪持续低落,上课注意力涣散,原本活跃的他在社交场合也变得沉默寡言。某天,有同学向王老师反映,小杨在社交媒体上发布了“一切都毫无意义”等消极言论。

小雨(化名,15岁),初三学生。暑假期间,其父亲因车祸突然去世。开学后,小雨变得沉默寡言,上课时常走神、流泪,拒绝参加任何集体活动,作业完成质量急剧下降,并对同学说“活着真没意思”。好友将情况报告给班主任。

小哲(化名,14岁),初二男生。他性格内向,在班级存在感较低,上学期因在一次课堂发言中口误被部分同学嘲笑后,开始害怕上学,尤其恐惧参加课间操、小组讨论等集体活动。本学期初,他发展为每天早上头痛、腹痛,经检查无器质性问题,但无法踏入校门,拒绝上学的行为持续一周。

小琳(化名,16岁),某重点高中的高一学生。她初中阶段成绩一直名列前茅,进入高中后,面对更强的竞争和更快的教学进度,第一次月考排名中游。自此,她开始出现严重的焦虑症状:每天学习到深夜,反复检查作业,对分数极度敏感。一天数学课上,老师在公布周测成绩前,小琳突然感到心悸、呼吸急促、头晕,出现强烈的濒死感,被送至校医室,后经判断为急性惊恐发作。

作为教育工作者,每当接触到青少年心理危机的相关事例,我们都深感责任重大。这些现象促使我们不断追问:当代中学生究竟面临着怎样的心理发展特点与现实困境?哪些内在与外在因素,可能使他们的成长之路变得格外崎岖?我们又应如何科学、系统地理解心理辅导,从而为他们的健康发展提供支持?本章将从基本概念、历史发展、中学生心理特点以及心理辅导的目标、原则与途径等方面,系统阐述这些问题,为深入理解和应对青少年心理健康问题奠定基础。

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), 意指“引导”“辅助”。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, 即个人凭借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。



教学视频

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, 协助被辅导者认识自己, 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。简而言之, 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, 心理辅导主要解决来访者在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, 而不是普通的帮助活动。

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, 来访者可以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。

(二) 心理辅导相关概念的辨析

1. 心理问题、心理障碍与心理疾病



教学视频

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), 是指一种暂时性的心理失衡状态。例如, 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改善。

(2) 心理障碍(mental disorder), 是指一种持续时间较长, 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。例如, 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改善。

(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两种。非精神病性的心理疾病, 是指患有如恐惧症、焦虑症、人格障碍等心理疾病; 精神病性的心理疾病, 是指患有如精神分裂症、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。

中学生中常见的不健康心理状态是有心理问题, 存在心理障碍的中学生是少数, 而患有心理疾病的中学生则更少。因此, 中学生心理辅导工作的主要对象应是前两者。

【心理测试 1-1】

你需要心理医生吗

很多人其实能认识到自己存在心理问题,却想依靠自身原有的认知力、意志力与心理问题抗争,结果往往事与愿违——越克服越厉害,越抗争越加剧,进而严重影响工作、学习和生活,部分人还因此引发躯体疾病,最后不得不走进心理咨询室。

不要等心理问题堆积成山再解决,要做到“防患于未然”。那些自己认为是小毛病的地方,很可能就是心理问题已经存在的信号,也是心理咨询师查找问题根源的重要线索。

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,我说不出口。
3. 我觉得和别人打上一架心里才舒服。
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,我想狠狠报复他。
6. 我经常失眠,惧怕夜晚来临。
7. 我入睡前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,我不知怎么得罪了他们。怎样才能拥有好朋友?
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. 我和爱人在一起时经常找不到快感。
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,不然就会尿裤子。
23. 我很正派,但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,至今还在困扰我。
25. 其实我已经把事情做得很好了,可是我还是不满意,总是狠狠地自责。
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,因此我常常怨恨他人。
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. 我很喜欢通过虐待小动物来寻求开心。
30. 与其这样烦恼,还不如死了好。

如果你发现自己存在上述相似的情况,并且已经被这类问题困扰了一段时间,不妨及时寻求心理咨询师的专业帮助。

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consult alio, 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。

(2) 心理治疗(psychotherapy)。心理治疗是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。心理治疗可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, 进而帮助其恢复心理健康。

(3) 心理健康教育(psychological health education)。心理健康教育是指根据学生生理、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及素质全面提高的教育活动。

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; 心理治疗关注的是对象的过去, 重点是矫治, 根本目标是纠正和治疗学生的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是教育者要主动、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, 实现个体各方面发展的和谐统一, 它更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, 也是以心理正常的学生为主体。

(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咨询或小组咨询的形式; 心理治疗以个别治疗为主; 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, 个别心理辅导时多采用关注、接纳、倾听、同感、自我暴露等方法; 心理咨询和心理治疗则更加灵活, 更富有弹性和针对性, 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伴随整个教育过程,而对接受者来说是可以持续终身的;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,要等来访者或患者主动求助,在时效上具有滞后性的特点。

2) 四者的联系

从心理健康教育途径而言,心理辅导、心理咨询及心理治疗都是其中一种重要途径,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,二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,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。之所以使用其中一个概念,是因为在开展心理健康教育的过程中,面临的对象、任务、内容、方法、手段等方面的侧重点有所不同。

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。

(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学生的心理问题,学校的德育工作主要解决学生的思想问题。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,有时又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

(1) 主客体关系不同。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;德育视学生为塑造对象,而自身则是塑造者。

(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。

(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。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;德育工作者有明确的政治方向,要求政治正确。学校心理辅导并不强迫学生接受,较少采用批评和惩罚;德育带有公开性肯定、奖励或否定、批评、惩罚。学校心理辅导则强调为当事人保密,德育工作鼓励学生勇于承认错误。

(5) 方法不同。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,其中部分方法是德育工作所不具备的,如宣泄、放松训练等方法,有很强的专业性,同时强调宣泄与疏导,更加注重学生的主动与自愿,以“听”为主,注重倾听与感情沟通;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,更注重教师的施教,以“说”为主。

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。德育的目标是使学生形成正确的价值取向,它更加关注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,如怎样成功地与人交往,如何处理好与异性的关系,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,但这些内容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,那你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,这种方式极易使学生产生对抗情绪,虽然学生能熟记行为规范,但不能落实到实际行动上,容易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,让学生觉得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。

总之,德育可以借鉴心理辅导的尊重、共情、个性化等原则,使教育更入心;心理辅

导则需依托德育所提供的正确价值框架与社会规范,确保个体发展的社会适应性与正确方向。二者协同,能更有效地应对学生成长中思想问题与心理问题相互交织的复杂情况。在现代教育体系中,心理健康素养已被视为学生核心素养的重要组成部分。推动心理辅导与德育协同融合,共同融入学校管理、教育教学、校园文化建设等各个环节,有助于构建全员、全过程、全方位的育人体系。

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,认为心理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,都要求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,这是心理辅导史上的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) 我国心理辅导的产生

我国的心理辅导,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,心理辅导的重要性才重新被认识。

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20岁以下青少年因语言、文化、生活适应问题出现诸多困扰。我国台湾地区教育主管部门“侨民委员会”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,这标志着我国台湾地区的心理辅导机构初步建立。

我国香港地区的心理辅导始于20世纪70年代初期,最初由班主任策划推行,后来逐渐得到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,我国香港地区的社会福利署发布《进入八十年代的社会福利》白皮书,将学校社会工作列为重要教育措施,明确香港的中学学校社会服务由专业社会工作者专职负责,设立学生辅导主任岗位,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

20世纪末以来,伴随各国政府与学校对心理健康教育的重视程度不断提升,学校心理辅导在全球范围内逐步走向成熟,诸多国家积累了丰富的实践经验,形成了体系化、规范化的发展格局。本文选取西方代表性国家美国、东亚典型国家日本为研究对象,对其学校心理辅导的发展脉络与实践现状展开具体阐述。

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,而且更加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《心理咨询与心理治疗》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,埃里克森(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障碍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

进入21世纪,特别是2015年《每个学生都成功法案》(Every Student Succeeds Act, ESSA)通过以来,美国学校心理辅导的体系、内容和角色发生了深刻演变,呈现出以下鲜明特点。

(1) 体系整合化。

多层次支持系统(Multi-Tiered System of Supports, MTSS)成为主流框架。

当前,美国学校心理服务已深度整合进“多层次支持系统”中。该体系包含以下三级。

① 第一级(全校性预防):面向全体学生,核心是推行社会情感学习课程,营造积极的校园氛围,预防心理行为问题的发生。

② 第二级(针对性干预): 为存在初步风险或技能不足的学生(占10%~15%)提供小组辅导、技能训练等短期干预服务。

③ 第三级(密集型干预): 为个别存在严重或持续心理需求的学生(占1%~5%)提供个性化评估、长期心理咨询及与社区服务的衔接。

学校心理辅导员作为MTSS团队的关键成员,工作重心从传统的“一对一治疗”大幅转向系统层面的咨询、数据分析和干预方案设计。

(2) 内容聚焦于社会情感学习与学业行为整合。

辅导内容已系统化地围绕“社会情感学习”的五项核心能力展开:自我意识、自我管理、社会意识、人际关系技能、负责任的决策。当前工作重点是将心理辅导与学业支持、行为管理深度融合,强调通过改善学生心理状态,提升其学习投入度、出勤率和学业成就。

(3) 方法强调循证实践与数据驱动决策。

实践方法严格遵循循证原则,所采用的干预策略均有科学研究证据支持。技术应用高度普及,包括使用电子化平台进行普适性筛查、进度监控,以及利用数据分析工具评估干预有效性,实现“数据驱动决策”。同时,认知行为疗法、正念练习等被证实有效的方法在学校环境中得到广泛应用和调整。

(4) 人员高度专业化与角色拓展。

学校心理辅导人员的专业化程度持续提升。全美学校心理学家学会推荐的最佳师生比为1:500,但实际比例因州和学区资源而异,常见范围为1:1000至1:1500。从业人员通常需持有学校心理学硕士或博士学位,完成不少于1200小时的督导实习,并通过州级认证或获得全国学校心理学证书,方可在公立学校执业。其角色已远超传统个体咨询师,拓展为系统咨询顾问、学生直接干预者、家校合作促进者,以及学校危机应对团队核心成员。

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适应社会生活,有较好的品行并为社会所接纳,开始在学校开展学生心理辅导工作。

其发展可概括为以下三个阶段。

(1) 初步引入期(20世纪60—80年代): 以解决学生行为问题(如“校内暴力”“不上学”)为起点,心理咨询被纳入学校“学生指导”工作。

(2) 制度确立期(20世纪90年代): 在“宽松教育”改革和一系列青少年心理危机事件推动下,心理健康教育的重要性被提升至国家政策层面。1995年,文部科学省(MEXT)首次正式要求所有中小学配备“学校心理咨询师”,标志着专业心理服务开始制度化进入校园。

(3) 体系深化期(21世纪初至今): 政策重点从应对危机转向全员预防与发展。2017年修订的《学校教育法》明确将促进学生心理健康定为学校法定职责,推动建立“团队式学校”,整合教师、心理咨询师、特殊教育专家等共同支持学生。

2) 日本心理辅导的现状

当前,日本已构建起一套被称为“教育相谈”(以教师为主导的全员发展支持体系)与“心理相谈”(由专业心理咨询师提供的临床服务)相结合的综合性学校心理支持体系。其核心特色体现在以下方面。

(1) 严谨的管理与协作体制。

日本建立了“文部科学省—地方教育委员会—学校”的垂直管理指导体系。法律规定,学校必须制订年度“教育相谈计划”,并设立由学生指导主任(负责行为指导与纪律)、教育相谈主任(负责心理发展支持)及年级主任、班主任、学校心理咨询师、养护教谕(校医)等组成的“校内支援委员会”,进行个案研讨与协作。这种“团队学校”模式确保了心理工作与日常教育的高度结合。

(2) 专业化与兼职结合的人员配备。

日本学校心理服务人员构成多元,形成专业与兼职互补的格局。

① 学校心理咨询师:作为核心专业人员,通常持有临床心理士或公认心理师(国家资格)资质,以兼职巡回制为主,每周到校1~2天,提供个别咨询、团体辅导及教师咨询。

② 教师队伍:所有教师,尤其是班主任,是“教育相谈”的一线实施者,负责观察、初步倾听与日常支持。

③ 学生支持员与学生同伴:培训高年级学生或班级“保健委员”担任同伴支持者,是日本学校的传统特色。

(3) 以预防为主、东西融合的内容方法体系。

日本学校心理工作的内容高度系统化,并体现出鲜明的文化适应性。

① 全员预防教育:将心理健康教育融入“特别活动”“道德”等课程,普遍开展生命教育、情绪管理和人际关系训练。

② 特色干预方法。第一,生活作文与日记法:鼓励学生通过书写进行自我表达与反思,教师通过批注进行间接指导。第二,森田疗法与内观疗法的本土应用:将对“接纳”和“当下”的强调,应用于焦虑、适应障碍学生的辅导中。第三,整合西方技术:认知行为疗法被广泛应用于应对考试焦虑、社交恐惧;游戏疗法、艺术疗法在小学阶段常被应用。

③ 重点应对领域:除了传统的学业、升学、就业指导,“不登校”(拒绝上学)的预防与干预、校园欺凌的综合对策、儿童贫困等社会因素导致的心理健康差距,是当前工作的重中之重。

(4) 挑战与最新趋势。

当前体系也面临挑战,如心理咨询师配备不足(师生比远低于美国)、区域资源不均等。作为回应,日本正在加强以下工作。

① 早期筛查与数据联动:推广使用简易心理健康量表进行年度筛查,并尝试建立区域性学生支持数据库。

② 加强家校社医协同:推动学校与儿童咨询所、精神科医疗机构建立更顺畅的转介与合作机制。

③ 提升教师心理素养:将心理健康知识与技能纳入教师职前与职后培训的必修内容。

总之,日本学校心理辅导通过国家立法推动、学校全员参与、专业与兼职队伍结合以

及将西方心理咨询技术与本土文化实践(如集体主义、强调和谐)深度整合,形成了一套稳定、务实且具有文化敏感性的支持系统,为亚洲国家提供了重要的借鉴范本。

综上所述,近年来欧美及日本等国的学校心理辅导,在专业标准持续深化的同时,呈现出三大鲜明的一体化趋势:实践方法趋于实证化,普遍采用经研究验证的干预方案;预防框架趋于系统化,依托全校范围内的积极行为支持(Positive Behavioral Interventions and Supports, PBIS)等多层系统,并将社会情感学习(Social-Emotional Learning, SEL)作为其核心课程;服务媒介趋于数字化,积极利用信息技术进行心理筛查、提供资源与干预,以回应时代带来的新挑战。

(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,我国中、小学心理辅导工作开始迅速发展。与欧美相比,我国的心理辅导虽然还处于发展时期,但随着教育观念的更新及素质教育的全面推进,仍引发了社会各界的高度关注。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,我国一些学者和研究机构开始进行学生心理健康状况调查,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,并提供了最初的直接动力。

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,中国心理卫生协会恢复成立,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、浙江等地区的少数中小学校,率先开展带有心理辅导色彩的心理健康教育实践。短短几年间,相关实践逐渐推广至广东、河南、福建、四川、广西、内蒙古、山西、江西、安徽等地,一批初具心理健康教育雏形的学校相继出现,并在当地产生了一定的影响。由于这个阶段缺乏理论指导和明确的政策依据,部分学校的相关工作带有自发性,并未形成规模。

此阶段的后期,1988年12月中共中央发出《关于改革和加强中小学德育工作的通知》,提出对学生道德情操、心理品质进行综合培养和训练,这可视为相关政策初露端倪。1991年,班华教授在《教育研究》发表《心育刍议》一文,首次系统阐述了与心育相关的问题,这可看作这一时期开展心理辅导工作之舆论准备的重要标志。

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。这一阶段主要表现为以下

3个方面。

第一,学生心理健康状况备受研究者的关注。一些研究者相继开展调查,指出了中学生存在的各类心理问题及其严重性,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心理辅导的理论与实务。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,并取得了一定的成效,同时涌现出许多心理健康教育“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项主要教育内容之一。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》,以及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》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13日,中共中央、国务院颁布的《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21世纪初)

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地推进。这一阶段主要表现为以下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》,文中强调,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纳入第九届全国人大四次会议批准的《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,教育部加强统筹协调,全国大部分省市成立了相关组织,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。十余年来, 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、学校各项工作心理辅导, 以及各类辅导方法与措施的实际应用。到2004年年底, 我国已经出版的有关心理辅导的读物或教材有三百余种, 而到2008年年底已经接近翻了一番。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, 都彰显了这一时期心理辅导研究与实践成果的丰富。

第三, 心理辅导师资队伍建设得到加强。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. 我国心理辅导的现状

当前, 在国家战略部署、社会高度关注与专业力量持续探索的共同推动下, 我国学校心理辅导工作已从局部试点、普及推广进入“系统推进、质量提升”的深化发展阶段, 整体成效显著, 但深层挑战依然严峻。

1) 取得的成就

(1) 政策体系持续升维, 组织保障空前强化。

心理健康教育已从一项教育工作上升为国家战略和全社会共同关注的公共议题。党和国家的高度重视是推动事业发展的根本保障。继2023年《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》颁布后, 相关工作进一步融入国家整体健康战略。政策导向已从早期的宏观倡导, 发展为对目标、内容、途径、管理体制及师资配备(如要求“每所中小学至少配备1名专职心理健康教育教师”)等提出明确、刚性的规定和要求, 体现了“健康第一”的教育理念和体系化治理思路。

(2) 实践模式深刻转型, 从“有”到“优”特征明显。

实践层面经历了从自发探索到科学规范的深刻转型。

第一, 从单一活动到系统整合: 早期形式多样的活动(如心理测量、档案建立、课程与咨询室建设)为普及奠定了基础。当前, 先进地区的实践正引领模式向“预防与发展为主导”升级, 通过心理健康月、“心理+”学科融合等方式, 将心理教育主动嵌入日常教育教学。

第二, 从经验总结到数据驱动: 部分省份(如湖南、四川)已建立省级心理健康大数据平台, 通过常态化监测与评估, 为政策制定和精准干预提供科学依据, 推动工作从经验决策转向循证实践。

第三, 从专业单干到全员协同: 构建“全员育心”网络已成共识。“家校社医”协同机制被不断强调和探索, 旨在整合各方资源, 构建学生心理健康支持闭环。

(3) 专业队伍持续壮大,支撑体系日趋完善。

师资队伍是事业发展的核心。当前,针对“量”与“质”的双重挑战,建设正在加速。

① 目标刚性化:国家层面明确提出“到2030年实现学校配备专(兼)职心理健康教育教师全覆盖”的目标。

② 体系精细化:多地正在建立分层、分类、分级的专业培训与认证体系,旨在推动师资队伍的专业化、标准化发展。中国心理学会、中国心理卫生协会等专业团体亦通过发布伦理规范与专业标准,推动行业规范化。

(4) 服务体系网络化扩展,资源建设成果丰硕。

① 服务网络化:服务供给正从单个学校的“点”,向区域联动的“网”发展,提升了资源可及性和服务效能。

② 资源体系化:经过长期积累,我国已形成丰富的专业资源库。众多学者出版了大量高质量的理论专著、系列教材及学术成果,为一线工作提供了坚实的理论指导和实践工具。

2) 存在的问题

(1) 发展不均衡问题依然突出,质量提升任重道远。尽管国家层面目标明确,但城乡、区域、校际之间在重视程度、资源投入、专业水平上存在巨大差异。许多工作尚处于“有形覆盖”阶段,距离“有效覆盖”和“高质量服务”仍有差距。如何将国家政策精准转化为每一所学校的实际行动,打通“最后一公里”,是最大挑战之一。

(2) 专业师资的“量”与“质”面临双重压力。尽管配备目标已定,但短期内尤其在广大农村、乡镇学校,专职心理教师“招不来、留不住、专业不强”的现象依然普遍。大量兼职教师的专业系统培训、持续督导和职业发展路径尚不清晰,制约了整体服务水平的提升。

(3) 工作的科学化、规范化水平亟待提升。部分地区的工作仍存在形式化、简单化(如将心育等同于搞活动、办讲座)或医学化(过度聚焦病理问题)的倾向。在心理评估工具的使用、学生心理档案的管理、心理咨询的伦理规范等方面,缺乏统一标准和专业监管。基于中国文化背景和学校情境的循证干预方案仍显不足。

(4) 协同育人机制亟待深化,转介通道不够通畅。“家校社医”协同在理念上已被广泛接受,但在实践中常因职责不清、机制不畅、资源错配等问题而难以深入。特别是当学生需要转介至专业医疗机构时,普遍存在信息壁垒、对接流程复杂、后续跟进脱节等问题,未能形成有效的闭环管理。

(5) 面临新时代独特挑战,应对准备尚不充分。网络沉迷、网络欺凌、信息焦虑、虚拟社交障碍等数字时代心理问题日益凸显,而现有的心理辅导内容、方法和师资知识结构对此的针对性应对尚在探索初期。同时,全社会,包括家长和部分教师,对心理健康的认识仍有偏差,心理健康知识素养整体偏低,影响了早期识别和科学支持。

总而言之,我国学校心理辅导正处在从“有”到“优”、从“规模覆盖”到“质量内涵”发展的关键跃升期。未来的工作必须在巩固已有成果的基础上,直面深层矛盾,在推动均衡发展、强化专业支撑、深化科学循证、打通协同壁垒、创新应对新挑战等方面实现突破。

三、学校心理辅导的发展趋势

综观全球,学校心理辅导正经历一场深刻的范式革新。其核心演进逻辑是从聚焦“个体矫治”转向构建“系统预防”,从提供“专项服务”转向赋能“全员育人”,从依赖“经验直觉”转向依托“循证科技”。这一转型在欧美国家与我国呈现出既有共通理念、又具本土特色的发展路径。

(一) 欧美国家学校心理辅导的发展趋势

欧美国家的学校心理辅导(常以“学校心理学服务”为内核)建立在高度专业化的基础上,其发展趋势集中体现为服务体系的“精细化”“前置化”与“生态化”。

1. 从“职业化”到“专业治理体系”的全面升级

对从业者的要求已超越基本的资格认证,向构建覆盖培养、实践、伦理与成效评估的全链条专业治理体系深化。例如,美国各州普遍要求学校心理学家必须持有州级执照,并需完成包含高强度督导实习的博士或专家级培养项目。其工作内容严格遵循由全美学校心理学家协会(NASP)制定的实践标准,确保服务的高度规范与统一。

2. 工作重心深度前移,“社会情感学习”成为主流课程

发展性、预防性干预已成为绝对主导。最具代表性的趋势是“社会情感学习(SEL)”课程在全球学校的广泛普及与体系化实施。SEL并非单一活动,而是系统性地培养学生自我意识、自我管理、社会意识、人际关系和负责任的决策五大核心能力的课程框架。它被深度融入学校日常教学与文化活动,旨在从根源上提升全体学生的心理韧性与适应能力,这标志着学校心理工作与核心教学目标的高度融合。

3. 技术融合从“辅助工具”演变为“核心干预组件”

数字技术不再仅是管理或宣传工具,已发展为创新的服务载体。具体表现:基于证据的数字认知行为疗法(CBT)程序被用于辅助干预焦虑、抑郁症状;虚拟现实(VR)技术创造可控的安全环境,用于社交恐惧暴露、压力放松等训练;学校开始探索利用学习管理系统与行为数据进行早期风险预警。技术应用始终与严格的数据安全与伦理审查机制同步发展。

4. 成效评估标准转向对学生“整体生命历程”的影响

评价学校心理工作的价值,日益超越“咨询人次”“活动数量”等过程性指标,转而聚焦于能否切实改善学生的长期发展成果。研究大量追踪参与优质心理支持项目的学生,考察其学业坚持率、高中毕业率、大学入学率、成年后的社会关系与职业成就等。心理服务的成效最终以促进学生全面成功和终身幸福来衡量。

5. 协作网络从“家校合作”扩展到“跨部门系统整合”

支持学生的责任边界不断外扩,形成“教育—卫生—社区—司法”多部门协同的立体网络。例如,学校与社区心理健康中心建立固定转介通道;引入驻校社工处理家庭、贫困等社会性风险因素;与儿科医生共享信息(在合法合规前提下)以进行早期识别与综合干预。这种整合旨在打破系统壁垒,为儿童和青少年构建一个无缝衔接的支持性成长生态系统。

(二) 我国学校心理辅导的发展趋势

在我国,学校心理辅导正伴随国家教育战略的深化而进入高质量发展阶段,其发展趋势呈现出鲜明的政策驱动、系统重构与本土创新的特征。

1. 政策定位实现战略升维,成为“立德树人”的核心支柱

心理健康教育已从一项专项工作,升维为关乎国家未来人口素质与民族竞争力的战略性基础工程。《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》的发布,标志着其成为必须刚性落实的国家行动与教育治理核心议题。未来,与之配套的生均经费标准、办学质量督导评价细则、教师编制解决方案等将加速出台,实现从“文件重视”到“制度保障”的根本转变。

2. 实践模式经历系统性转型,构建“三级预防”工作体系

工作范式正在发生从“亡羊补牢”到“未雨绸缪”的根本性转变。核心标志是“心理危机预防、预警、干预”三级工作体系的全面构建与推广。在此框架下,面向全体学生的发展性辅导(一级预防)将借助校本化的社会情感学习与积极心理品质培养课程全面加强;针对高危群体的选择性干预(二级预防)将通过小组辅导、朋辈支持等实现精准介入;对于亟需帮助的个体,指征性干预(三级预防)将确保与专业医疗机构的转介通道高效、顺畅。心理健康教育将更深入地与“五育”融合,成为全员、全过程、全方位育人的有机组成部分。

3. 技术应用追求深度融合与伦理规范并行

技术赋能将超越简单的信息化,迈向与专业工作的深度整合。人工智能辅助的大规模心理筛查与动态预警模型将提升预防工作的精准度;虚拟现实、生物反馈等技术将在专业的心理训练和干预中试点应用;国家及地方层面有望建设优质心理健康数字资源库与服务平台。与此同时,关于学生心理数据的安全、隐私、伦理使用规范将成为技术应用不可逾越的前提,确保科技向善。

4. 专业发展步入体系化建设阶段,打通职业发展路径

师资队伍建设将从“解决有无”迈向“提质增效”的体系化阶段。国家及行业层面的学校心理健康教育教师专业标准与资格认证制度有望进一步统一和明确。专业培养将强调“科学家-实践者”模式,提升循证实践与研究能力。在职教师的常态化、制度化督导将成为保障服务质量的关键。推动心理教师职称评审单列,是稳定和激励专业队伍、畅通其职业发展通道的必然方向。

5. 理论实践聚焦本土化创新,构建中国特色的心育体系

在借鉴国际经验的同时,将更加自觉地探索基于中国社会文化、教育现实与青少年特有问题的本土化道路。针对“学业压力”“网络沉迷”“代际沟通”等突出情境的循证干预方案开发将成为研究热点。植根于中国传统文化中的心理调适智慧将与现代心理学理论相结合,逐步形成具有解释力和指导力的中国学校心理健康教育话语体系与实践范式。

6. 支持生态趋向立体化构建,深化“家校社医”协同机制

支持体系将从线性的“家校合作”扩展为立体的“家校社医”,甚至“家校社医警”

协同治理网络。未来的突破点在于机制化协同：与精神卫生医疗机构建立稳定的“绿色转介通道”与“医教结合”随访制度；社区被赋予更明确的“青少年心理友好环境”创设责任；通过立法或政策明确各方权责，形成识别、转介、干预、回归的完整闭环，最终构筑起全社会共同守护青少年心理健康的坚实基础。

第三节 中学生心理发展的特点

中学阶段(约11~12岁至17~18岁)对应着个体发展的青春期。这是一个身心发生急剧变化、充满活力与矛盾的“疾风骤雨”期。当代中学生的心理发展，在遵循经典发展规律的同时，也深深烙上了数字时代、社会转型与高竞争学业环境的印记，呈现出更为复杂的图景。

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，青少年由于身体外形的变化，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，他们会感到各种困惑。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。这些心理变化并非仅由青春期生理变化单独引发，而是生理发育与社会文化环境相互作用的结果。

(一) 生理变化对身体意象的影响

无论男孩还是女孩，处于青春期的个体在心理上有一个共同特征：几乎始终关注自身的身体。青少年的身体各方面发生了显著的变化，使得中学生发展了对自己身体的个人意象。例如，有的中学生可能每天都会对着镜子观察自己，有时甚至一次观察长达一小时，只为确定身体发生的变化。对于个体身体意象的关注贯穿整个青少年期，但是在青春期特别强烈，且此时的青少年比在青春晚期对自己的身体更不满意。新的知觉、面貌和身体比例的出现使得他们对以前熟悉的身体重新进行审视。青少年对于自己身体的感觉存在明显的性别差异。与男孩相比，女孩对自己的身体更感到不满意，并且有消极的身体意象。随着青春期身体的变化，尤其是身体脂肪的增加，女孩对自己的身体更不满意。当下，青春期的女孩最主要动机是想变得更瘦，“以瘦为美”成为青少年期很多女孩的审美需求，甚至为了追求瘦而牺牲健康。相反，当男孩进入青春期时，他们会对自己的身体状况更加满意，这可能是因为他们的肌肉和体力在增加。

(二) 生理变化对情绪、行为的影响

青少年的情绪和行为可能与青春期激素水平的变化有关，尤其是荷尔蒙水平的变化。研究发现，青春早期许多激素，如睾丸激素、雌性激素和肾上腺素等水平的提高，会增强青少年情绪的敏感性、冲动性，进而使其出现暴力和问题行为。有研究发现，在男孩中，

只有当睾酮处于中间剂量时，他们攻击同伴和成人的行为才明显增加。相反，在女孩中，雌性激素处于中低剂量时，他们对同伴和成人的攻击行为最为明显。也有研究表明，激素水平的增加与女孩的抑郁有关，肾上腺雄性激素水平较高的早熟女孩要比其他女孩有更强烈的情绪唤醒和抑郁。值得注意的是，当青春后期激素水平达到较高值且稳定后，激素的消极影响会变小。

青少年的行为和情绪并不能仅仅由青春期的激素水平决定。一项研究发现，对于青少年女孩的抑郁和愤怒，社会因素所能解释的变异是荷尔蒙因素所能解释变异的2~4倍。另一项研究发现，青少年男孩和女孩的睾酮水平与危险行为和抑郁之间几乎没有直接关系，相反，它们与危险行为的联系建立在父母与青少年关系的质量上。当亲子关系质量降低时，与睾酮水平相关的危险行为和抑郁的症状就会增加。因此，荷尔蒙不是单独起作用，它的功能受环境因素的影响，也就是说，青春期激素和环境的交互作用会对青少年的行为和情绪产生影响。比如，青春期的生活压力事件，如同伴关系问题、家庭变故、学业失败等，都会和激素水平变化共同作用于青少年的情绪和行为。

（三）早熟和晚熟对心理的影响

青春期发育的时间和节奏(即发育成熟的速率)是有差别的，有的个体较早进入青春期，有的则晚一些，还有的人准时进入青春期。当个体比同伴成熟得早或晚时，他的心理会有什么样的变化呢？一项纵向研究发现，与晚熟的男孩相比，早熟的男孩认为自己更加积极，并且能更好地与同伴相处。对于早熟的女孩来说，其结果与男孩相似，但并没有那么明显。可见，成熟早晚对青少年的心理会产生不一样的影响，因为生理上与同龄人的差异，会让周围的人对其产生不同的看法和期待。另外，青少年也可能会过度关注自己是否比同龄人更早熟或晚熟。

1. 早熟与晚熟对男孩的影响

前人的研究数据表明，早熟对男孩而言是一种积极的影响。因为早熟男孩比晚熟男孩更高大、强壮，肌肉更发达，协调性也更好，所以他们在运动方面有相当大的优势。因此，他们可能更擅长竞技体育项目，并享受运动技能带来的荣誉和地位。他们在与同伴关系中享有更多的优势，更频繁地参与学校的课外活动，并有可能担当领导角色。早熟的男孩也倾向于对女孩表现出更大的兴趣，并因成熟的外表而受到她们的欢迎。也有研究认为，早熟的男孩比同龄人更容易参与扰乱社会的或者不正常的活动，如旷课、违法、抽烟、喝酒，以及成为问题少年。原因可能是生理上更成熟的男孩更容易与年长的伙伴交朋友，并在这些人的引导下去做一些与年龄不相称的事情。晚熟的男孩又有怎样的心理呢？有研究发现，尽管晚熟的男孩一开始不如早熟的男孩受欢迎，但是在青春期开始到一年后，晚熟者显示出更多的好奇心、探索能力和社交主动性。当晚熟者到了青春期中期的时候，与他们相比，早熟者会有更频繁的愤怒和抑郁情绪。所以从这个角度看，晚熟者也有自己的优势。有研究发现，不论是早熟还是晚熟的男孩，都有较高的犯罪率，可能是早熟的男孩在年龄稍大的同伴怂恿下胡作非为，而晚熟的男孩出现这样的行为则是为了提升自信和获得社会地位。因为青少年都想得到同伴的喜爱和羡慕，他们也希望通过一些补偿性行为以确保他们能够被同伴接纳。或许是否受到他人的接纳决定着早熟或晚熟个体是否会出现一些问题。

2. 早熟和晚熟对女孩的影响

早熟对于女孩的不良影响似乎大一些,会给她们带来更多的情绪问题、更低的自我形象和与此有关的抑郁、焦虑、饮食障碍和惊恐等。这些困扰似乎和激素没有直接关系,更可能与早熟者和其他人身体上的差异有关。一项研究发现,早熟使得女孩比同龄人更胖,使她们易对自己的体形、外貌产生负面认知。鉴于这些压力及早熟女孩更可能与年龄较大的男孩一起玩的事实,她们所面临的问题和风险也相对多一些,如出现暴力犯罪,较早发生性行为,以及饮酒、抽烟等不良行为。

晚熟女孩在初中和高中的时候处于劣势,她们看起来像小女孩,而且她们本身也讨厌被这样看待。所以晚熟女孩可能更羡慕发育得很好的女孩子。但是晚熟女孩一般与正常成熟的男孩处于同一水平,因此他们之间有很多共同之处,并能够成为朋友。晚熟女孩的主要弊端是因为身体发育的延迟而导致了社会地位暂时性丧失。

总之,与正常发育的青少年相比,早熟或晚熟都会对青春发育期的青少年产生一定的心理和社会压力。我们需要知道的是,早熟或晚熟这种生理现象本身给青少年带来的直接影响可能不是很大,关键是其所在的社会文化对青少年早熟或晚熟的看法或态度所起的重要作用。

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,表现出种种心理冲突和矛盾,具有明显的不平衡性。

(一) 反抗性与依赖性

青春期少年由于产生了一种强烈的成人感,进而产生了强烈的独立意识。尤其体现在对个人物理空间与数字空间(如手机、社交账号隐私)的捍卫上。他们激烈反抗被当作“小孩”般管束。不愿轻易听从父母、老师及其他成年人的意见。在生活中,从穿衣打扮到待人处事,他们常常表现出与成年人相抵触的情绪和态度。

但是,他们的内心并没有完全摆脱对父母的依赖,只是依赖的方式较过去有所变化。童年期,他们对父母的依赖更多是在情感和生活上;青春期,他们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。

(二) 闭锁性与开放性

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

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。他们在网络虚拟社群、粉丝圈层或少数亲密朋友中展现出惊人的开放性,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性的同时,又表现出很明显的开放性。

(三) 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,但这时的勇敢会带有莽

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，他们由于在认识能力上的局限性，经常不能立刻辨析出某一危险情境。

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很常见。这种行为上的局促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。

（四）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轻易对自己下结论，故而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，便可使他们认为自己无能透顶而极度自卑。在高度竞争、评价单一(如分数排名)和社交媒体的公开比较机制下，这种自我价值的波动更为剧烈和频繁。

（五）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在生活的各个方面。

但在否定童年的同时，这些少年的内心中又留有几份对自己童年的眷恋。他们留恋童年时无忧无虑的心态，留恋童年时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恐的时候，他们特别希望仍能像小时候一样，得到父母的关照。

三、时代背景下的新特征

除了上述经典矛盾，当代中学生还普遍展现出一些具有鲜明时代烙印的心理特征。

（一）线上沉浸与线下疏离

他们是第一代真正的“数字原住民”，线上生活与线下生活的边界模糊，网络自我是其整体人格的重要组成部分。这带来双重影响：一方面，他们信息获取能力、多元视角和创造力可能更强；另一方面，也面临网络成瘾、信息过载焦虑、网络暴力、碎片化认知及现实社交技能弱化的风险。他们的身份探索、人际关系建立和价值观形成，均在线上线下两个场域同步进行，常体验到两个世界的冲突与割裂。

（二）外在“内卷”与内在意义感缺失

从“双减”前的普遍内卷到当前对素质教育的强调，中学生依然身处高度竞争的学业环境中，同时被期望在科创、文体、领导力等多方面全面发展。这容易导致“目标过载”和“时间贫困”，引发持续的紧张感与疲惫。更深层的是，在工具理性主导下，部分学生

陷入对学习意义的怀疑,产生“这一切为了什么”的虚无感和意义焦虑,表现为在迎合外部高标准的同时,内部动力却日益耗竭的矛盾状态。

(三) 个体原子化与圈层化归属

传统基于地域、班级的集体归属感有所弱化,个体价值、自我实现被空前强调,个体呈现出一定的“原子化”倾向。与此同时,他们转而在基于共同兴趣、价值观的线上社群(如游戏战队、动漫圈、粉丝团)或小型亲密友伴团体中寻找深度归属感和情感支持。这种归属感更具自主选择性,但也更脆弱、流动,形成了在宏观社会中疏离、在微观圈层中紧密依附的独特现象。

总结而言,当代中学生的心理发展是一个在生理剧变、心理矛盾与时代浪潮三者复杂互动中展开的过程。理解他们,既要看到人类青春期发展的普遍规律,更要洞察其在特定历史与社会结构中所承受的具体压力、拥有的独特资源及面临的全新挑战。这为开展真正有效的心理辅导提供了最基本的出发点。

第四节 中学生心理辅导概述

中学阶段可分为初中阶段和高中阶段,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,无论是生理还是心理上,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,也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,面对身心发展的内部矛盾与学业、社交、数字环境等多重外部挑战,系统、科学地开展心理辅导,已不再是教育的补充选项,而是落实立德树人根本任务、促进青少年全面发展的核心工作。

一、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,需明确以下几点。



教学视频

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,它不是局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,以治疗性辅导为辅。中学生心理辅导的内容强调有助于中学生心理健康发展,以及预防中学生心理问题的发生。因此,中学生心理辅导侧

重根据学生的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重要组成部分，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有的作用，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学校教育的各个方面和整个教育过程；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，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

中学生正处于个体身心发展的“暴风骤雨”期——青春期。这一时期，他们的大脑神经可塑性极强，认知、情绪与社会性均发生剧烈重构，是心理素质与人格特质形成的关键窗口。与此同时，他们身处一个高度复杂、快速变化、竞争加剧的成长生态中：学业负担与升学压力持续存在；数字世界的深度沉浸带来信息过载、网络社交焦虑与虚拟身份认同等新挑战；家庭结构、社会期待的变迁也在深刻地塑造着他们的内心体验。多重因素交织，使得心理健康问题在青少年群体中更为凸显也更为普遍，对及时、有效的专业支持提出了迫切需求。

《中国国民心理健康发展报告(2021~2022)》显示，我国青少年心理健康素养水平仍处于较低水平，远无法有效应对当下的心理健康挑战，其心理健康素养达标率仅6.4%，远未达到《健康中国行动(2019—2030年)》设定的2030年居民心理健康素养水平提升至30%的目标，同时青少年心理健康问题凸显，抑郁风险检出率达14.8%，其中轻度为10.8%、重度为4.0%，高于成年群体平均水平，约40%的青少年有时或经常感到孤独，超三分之一存在一定程度的手机成瘾现象。心理健康素养是指综合运用心理健康知识、技能和秉持正视心理健康问题的态度，保持和促进心理健康的能力。高水平的心理健康素养可以增加心理服务资源的利用和心理治疗资源的利用，有助于提高心理健康治疗效果、心理健康水平和幸福感。上述调查结果表明，我国青少年群体的心理健康素养水平有待提高，心理健康水平不佳。不良的心理健康状况不仅损害中学生的身心健康，而且会严重影响他们的学习成绩、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，会给社会、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，并帮助其解决在成长中遇到的各种烦恼与困惑，促进其身心的健康发展。

2. 中学生心理辅导是深化素质教育、落实立德树人根本任务的必然要求和核心支柱

随着我国教育进入高质量发展新阶段，教育的目标已从“知识本位”全面转向“素养本位”，致力于培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。在这一宏观背景下，

心理素质不仅是学生核心素养的关键维度,更是其他素养得以发展的基石。它关涉学生的学习动力、情绪韧性、社会适应与价值取向,直接决定了“全面发展”的质量与深度。

国家政策对此给予了清晰且日益强化的定位。继《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》明确其重要性后,2023年,教育部等十七部门联合印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》,更是将加强学生心理健康工作提升至国家战略层面,将其视为“全面推进素质教育的重要内容和必然要求”。这标志着,心理健康教育已从一项专题教育,深度融入国家教育治理体系,成为评价教育质量、实现教育现代化不可或缺的核心指标。

中学阶段是实施素质教育、塑造健全人格的“黄金期”与“关键窗口”。在此时期系统开展心理辅导,意味着通过课程与活动,将积极心理品质的培养、社会情感能力的提升、健全人格的塑造,有机且常态化地嵌入学校教育的全过程。它能够有效帮助学生学会学习、学会生活、学会交往,从而将“全面发展”的宏观目标,转化为学生可感、可学、可用的内在心理资本与外在适应能力。

因此,心理辅导绝非教育的附加项,而是素质教育得以真正落地的发动机与催化剂。它通过夯实学生的心理基础,直接赋能于德育的入心践行、智育的高效达成、体育的毅力坚持、美育的情感共鸣、劳育的创造性体验,最终有力推动“五育融合”,实现学校育人质量的整体跃升。

3. 中学生心理辅导是培育积极社会心态、夯实社会文明根基的重要支撑性力量

个体的心理健康状态,深刻影响着其社会认知、情感基调与行为模式。对于规模庞大的青少年群体而言,其整体心理素养与精神风貌,直接关联着社会的情绪基调、人际关系质量与公共生活品质。大量研究表明,普遍存在的心理困扰,如未被觉察和疏导的焦虑、抑郁、无助感或极端化的思维,不仅是个人的痛苦,也可能外化为社会层面的冷漠、对立或失范行为,侵蚀社会信任与和谐的基础。因此,加强学校心理辅导,提升青少年心理健康水平,其意义远远超越了校园和个人范畴,具有深远的社会建设价值。

首先,中学生心理辅导是预防社会风险、增进公共安全的“前端治理”。通过在学校这一关键场域进行普遍的心理健康教育、早期识别与干预,能够有效减少由心理问题恶化而导致的极端个体危机及潜在的社会性事件,从源头上维护社会稳定与安全。

其次,中学生心理辅导是培育现代公民、提升社会文明程度的“基础工程”。心理健康的学生更有可能发展出理性平和、自尊自信、积极向上、亲社会的人格特质。他们更容易学会情绪管理、有效沟通、冲突化解与合作共赢,这些正是构建诚信友爱、充满活力、安定有序的文明社会所必需的公民素养。

再次,中学生心理辅导是赋能未来建设者、增强国家发展韧性的“战略投资”。一代拥有强大心理资本和健全人格的青年,是国家未来竞争力的核心要素。他们的创新勇气、抗压韧性和合作精神,直接关系到社会能否应对复杂挑战、实现持续健康发展。

综上所述,系统化的学校心理辅导,是在青少年价值观和行为习惯形成的关键期,进行的大规模、预防性的“社会心态建设”与“文明素养筑基”工作。它通过促进每一个体的内心和谐与积极发展,汇聚成推动社会整体文明进步、提升国家软实力的强大而持久的动力,为中华民族伟大复兴培养身心健康、精神昂扬的合格建设者和可靠接班人。

二、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(2012年修订)》指出，心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。其具体目标是：使学生学会学习和生活，正确认识自我，提高自主自助和自我教育能力，增强调控情绪、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心理品质；对有心理困扰或心理问题的学生，进行科学有效的心理辅导，及时给予必要的危机干预，提高其心理健康水平。

（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个人皆成功地穿过去了。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，只能趴在小桥上爬过去；第三个刚走几步就趴下了，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。

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，培养学生良好的心态，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；了解青春期间锁心理现象及危害，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。

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，养成良好的行为习惯，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。

5. 培养生涯规划能力与生命认知

培养生涯规划能力与生命认知具体包括：结合新高考改革与未来社会发展趋势，引导学生探索自我的兴趣、能力、价值观与人格特质，了解大学专业与职业世界，初步确立生涯目标并制订发展计划。深入开展生命教育，使其理解生命的宝贵与独特性，珍爱生命，提升安全意识和危机应对能力。

6. 提升网络素养与数字公民意识

提升网络素养与数字公民意识具体包括：学会合理、有度、安全地使用互联网与社交媒体。提升对网络信息的甄别、判断与批判能力，自觉抵制不良信息侵害。遵守网络行为规范与道德准则，拒绝参与网络暴力。保护个人及他人的隐私安全，审慎管理个人数字身份。平衡线上与线下生活，培育清醒、自律、负责任的公民意识。

【知识链接 1-1】

青少年心理健康的标准

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。

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，注重适当的运动调节，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。

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 and 评价他人；建立良好的人际关系，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，不被他人的议论所左右，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，并从中认识自我；能及时而正确地归因；不断扩展自己的生活范围，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；善于为完成既定的目标克服困难，迫使自己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。

三、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,要符合学生的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,心理辅导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,辅导人员不可包办代替,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全面了解学生。充分了解每个学生,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是一味地将学生当作教育的对象,则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体差异，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，以提高个别辅导的实效性。

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，对于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，辅导人员不应随便将记录档案带离学校咨询与辅导机构。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

小莹，18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，小莹认识了大她7岁、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，小莹离开农村进入城镇高中上学，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。该消息犹如晴天霹雳，小莹万般痛苦，终日泪流满面，脸色憔悴，精神不振。小莹经过一段时间的心理辅导，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。小莹父母观察到她心情不好、身体瘦弱、成绩骤降和经常进入咨询室，非常焦急，就通过学校领导，采取要挟手段，要求心理教师说出小莹的秘密。

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,不但影响小莹的学习,她的精神、声誉等也将受到伤害,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。

思考与讨论:

1. 心理老师在面对领导、家长的压力时,应如何坚守专业伦理?
2. 如果你是该心理老师,你会如何向领导和家长解释“保密原则”的重要性?
3. 在不泄露隐私的前提下,心理老师可以采取哪些方式与家长合作,共同支持小莹?

(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。学校可以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,以经验为载体,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本出发点,极大地调动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以下3种。

(1) 心理科普讲座。这种实施途径主要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方法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境下,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,以强化其对提高心理健康水平的原理和方法的认知。

2. 结合学科教学进行渗透

教育部于1999年发布的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》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的教育,这是心理健康教育的主要途径。”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,在向学生传授相应学科知识与技能、发展其智

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的生理变化，促进认知提高，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的审美心理体验；体育课能调控学生情绪，锻炼学生意志，提高学生的适应能力。可见，各学科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，将心理辅导渗透到正常的学科教学，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。教学设计包括目标、内容、方法等的设计。教学设计上，在课程的编制、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，教师的教学观与学生观、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对内容资源的影响。

3. 开展个别心理咨询与辅导

学生在学习和交往过程中，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，而不是普通的助人活动。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，心理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，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。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。

【案例导读解析】

本章开篇所呈现的四个案例并非孤立的极端事件,它们分别折射出校园心理危机在学业适应、重大丧事、社交恐惧与完美主义压力等不同维度的典型样貌。这些现象共同指向一个严峻的现实:心理危机在青少年群体中具有一定的普遍性与多样性,它可能由突发的重大创伤、长期积累的学业压力、复杂的人际互动或内在的个性倾向等多种因素引发,其早期信号常常隐匿于日常的情绪波动与行为改变之中。

中学生正处于身心发展的“暴风骤雨期”。生理上的快速成熟与心理上的半成熟状态,构成了其发展的基本矛盾。而当代青少年还须直面社会转型的高竞争性、数字生活的复杂渗透、家庭结构的变化,以及单一评价体系下的巨大学业压力。这些内外的“非稳态应激”叠加,极易超出部分个体的心理调节与承受范围,导致情绪系统崩溃、行为功能失调,甚至酿成不可挽回的悲剧。案例中学生的消极言论、躯体化症状、社交退缩或急性焦虑发作等,正是其内心痛苦与求助的表现。

因此,我们不能将这些案例仅仅视为需要事后补救的“问题”,更应将其视为理解青少年内心世界、审视教育生态,并系统构建预防、预警与干预网络的关键入口。这迫切要求教育工作者超越简单的道德说教或学业督促,转而寻求科学、专业的心理视角与方法。中学生心理辅导旨在为教育者提供一套理解、支持和引导青少年安全渡过心理危机、实现积极发展的知识框架与实践工具。唯有建立这样的系统性认识,我们才能将危机转化为教育的契机,真正为学生的健康成长保驾护航。

小结

大力开展中学生心理辅导工作、加强心理健康教育,已经成为世界性的教育共识。作为心理辅导第一线的教育工作者,教师在向学生传授知识技能、促进其智慧才能发展、培养其道德品质、增进其身体健康的同时,还应自觉担负起维护其心理健康的职责。这就要求教师应正确理解心理辅导的含义,以及心理辅导与其相关概念之间的关系,了解学校心理辅导产生发展的历史、现状与趋势,熟悉中学生心理发展的特点,掌握中学生心理辅导的含义、目标、内容、原则与途径,深刻理解加强中学生心理辅导的重要意义。

巩固与操作

一、思考题

1. 心理辅导的内涵和基本特征是什么?心理辅导与心理咨询、心理治疗、学校心理健康教育有何关系?

2. 如何区分心理问题、心理障碍与心理疾病？
3. 学校心理辅导与学校德育有何关系？
4. 简述我国学校心理辅导经历的发展阶段及特点。
5. 简述我国学校心理辅导取得的成绩、存在的问题及未来的发展趋势。
6. 简述中学生的心理特点及中学生心理辅导的含义。加强中学生心理辅导有何重要意义？
7. 简述中学生心理辅导的目标和内容。
8. 简述中学生心理辅导的原则与途径。

二、操作题

使用中学生心理健康量表并抽取受试者进行心理测试训练。

测试指导语：下面是有关你近来心理状态的一些问题，请你仔细阅读每个题目，然后根据自己的实际情况认真填写。每个题目没有对错之分。请你尽快回答，不要在每道题上过多思索。每个题目后边都有5个等级供你选择，分别按照程度的高低用1、2、3、4、5来表示。

注意：

- (1) 每个题目只能选一个等级，在相应的数字上画圈；
- (2) 每个题目都要回答。

	从无	轻度	中度	偏重	严重
1. 我不喜欢参加学校的课外活动	1	2	3	4	5
2. 我的心情时好时坏	1	2	3	4	5
3. 我做作业必须反复检查	1	2	3	4	5
4. 我觉得人们对我不友好，不喜欢我	1	2	3	4	5
5. 我感到苦闷	1	2	3	4	5
6. 我感到紧张或容易紧张	1	2	3	4	5
7. 我学习劲头时高时低	1	2	3	4	5
8. 我对现在的学校生活感到不适应	1	2	3	4	5
9. 我看不惯现在的社会风气	1	2	3	4	5
10. 为保证正确，做事必须做得很慢	1	2	3	4	5
11. 我的想法总与别人不一样	1	2	3	4	5
12. 总担心自己的衣服是否整齐	1	2	3	4	5
13. 我容易哭泣	1	2	3	4	5
14. 我感到前途没有希望	1	2	3	4	5
15. 我感到坐立不安，心神不定	1	2	3	4	5
16. 我经常责怪自己	1	2	3	4	5
17. 当别人看我或谈论我时，我感到不自在	1	2	3	4	5

(续表)

	从无	轻度	中度	偏重	严重
18. 我觉得别人不理解我, 不同情我	1	2	3	4	5
19. 我时常发脾气, 想控制但控制不住	1	2	3	4	5
20. 我觉得别人想占我的便宜	1	2	3	4	5
21. 大叫或摔东西	1	2	3	4	5
22. 总在想一些不必要的事情	1	2	3	4	5
23. 必须反复洗手或反复数数	1	2	3	4	5
24. 总感到有人在背后谈论我	1	2	3	4	5
25. 时常与人争论、抬杠	1	2	3	4	5
26. 我觉得对大多数人都不可信任	1	2	3	4	5
27. 我对做作业的热情忽高忽低	1	2	3	4	5
28. 同学考试成绩比我高, 我感到难过	1	2	3	4	5
29. 我不适应老师的教学方法	1	2	3	4	5
30. 老师对我不公平	1	2	3	4	5
31. 我感到学习负担很重	1	2	3	4	5
32. 我对同学忽冷忽热	1	2	3	4	5
33. 上课时, 总担心老师会提问自己	1	2	3	4	5
34. 我无缘无故地突然感到害怕	1	2	3	4	5
35. 我对老师时而亲近, 时而疏远	1	2	3	4	5
36. 一听说要考试, 我就感到紧张	1	2	3	4	5
37. 别的同学穿戴比我好、有钱, 我感到不舒服	1	2	3	4	5
38. 我讨厌做作业	1	2	3	4	5
39. 家里环境干扰我的学习	1	2	3	4	5
40. 我讨厌上学	1	2	3	4	5
41. 我不喜欢班里的风气	1	2	3	4	5
42. 父母对我不公平	1	2	3	4	5
43. 我感到心里烦躁	1	2	3	4	5
44. 我常常无精打采, 提不起神来	1	2	3	4	5
45. 我在感情上容易受到别人的伤害	1	2	3	4	5
46. 我觉得心里不踏实	1	2	3	4	5

(续表)

	从无	轻度	中度	偏重	严重
47. 别人对我的表现评价不恰当	1	2	3	4	5
48. 明知担心没用, 但总害怕考不好	1	2	3	4	5
49. 总觉得别人跟我作对	1	2	3	4	5
50. 我容易激动和烦恼	1	2	3	4	5
51. 同异性在一起时, 我感到害羞、不自在	1	2	3	4	5
52. 我有想伤害他人或打人的冲动	1	2	3	4	5
53. 我对父母时而亲热, 时而冷淡	1	2	3	4	5
54. 我对比我强的同学并不服气	1	2	3	4	5
55. 我讨厌考试	1	2	3	4	5
56. 我总觉得有事	1	2	3	4	5
57. 我经常有自杀的念头	1	2	3	4	5
58. 我有想摔东西的冲动	1	2	3	4	5
59. 我要求别人十全十美	1	2	3	4	5
60. 同学考试成绩比我高, 但能力并不比我强	1	2	3	4	5

注: 此量表由中国科学院心理科学研究所王极盛等人编制。

评定说明:

中学生心理健康量表共60项, 分为10个因子, 各因子所包括的项目如下。

(1) 强迫症状: 包括第3、10、12、22、23、48题共6项。该因子反映受试者做作业必须反复检查, 总在想一些不必要的事情, 总害怕考试成绩不好等强迫症状。

(2) 偏执: 包括第11、20、24、26、47、49题共6项。该因子反映受试者觉得别人占自己便宜, 别人在背后议论自己, 对多数人不信任, 总感觉别人对自己的评价不恰当, 别人跟自己作对等偏执问题。

(3) 敌对: 包括第19、21、25、50、52、58题共6项。该因子反映受试者控制不住自己的脾气, 经常与别人争论, 容易激动, 有摔东西的冲动等。

(4) 人际关系紧张与敏感: 包括第4、17、18、45、51、59题共6项。该因子反映受试者对人际关系缺乏自信, 总感觉别人不理解自己、别人对自己不友好等, 感情容易受到伤害, 对别人求全责备, 同异性在一起感到不自在等问题。

(5) 抑郁: 包括第5、13、14、16、44、57题共6项。该因子反映受试者感到生活单调, 觉得自己没有前途, 容易哭泣, 责备自己, 无精打采等问题。

(6) 焦虑: 包括第6、15、34、43、46、56题共6项。该因子反映受试者感到紧张, 心神不定, 无缘无故地感到害怕, 心里烦躁, 心里不踏实等问题。

(7) 学习压力: 包括第31、33、36、38、40、55题共6项。该因子反映受试者感到学习负担重, 怕老师提问, 讨厌做作业, 讨厌上学, 害怕和讨厌考试等问题。

(8) 适应不良：包括第1、8、9、29、39、41题共6项。该因子反映受试者对学校生活不适应，不愿参加课外活动，不适应老师的教学方法，不适应家里的学习环境等问题。

(9) 情绪不平衡：包括第2、7、27、32、35、53题共6项。该因子反映受试者对待老师、同学及父母时情绪不稳定，学习情绪波动大等问题。

(10) 心理不平衡：包括第28、30、37、42、54、60题共6项。该因子反映受试者感到老师和父母对自己不公平，对同学比自己成绩好感到难过和不服气等问题。

根据填完量表后10个因子的因子分评定值，即可初步判定受试者哪些因子存在心理健康问题的症状。

根据因子分数评定中学生心理健康状况：

- 2~2.99分，表示该因子存在轻度问题；
- 3~3.99分，表示该因子存在中等程度的症状；
- 4~4.99分，表示该因子存在较重的症状；
- 5分，表示该因子存在严重的心理症状。

根据此量表测试心理健康状况，除用10个因子的得分情况进行判断外，还可用总均分进行总体评定。总均分的计算方法：把该量表60项各自的分数加在一起除以60，得出的分数便是受试者心理健康的总均分。

根据总均分评定中学生心理健康状况：

- 2~2.99分，表示存在轻度的心理健康问题；
- 3~3.99分，表示存在中等程度的心理健康问题；
- 4~4.99分，表示存在较严重的心理健康问题；
- 5分，表示存在非常严重的心理健康问题。