

# 《做最好的心理导师》

## 图书基本信息

书名：《做最好的心理导师》

13位ISBN编号：9787562150626

10位ISBN编号：7562150621

出版时间：2010-10

出版社：西南师大

作者：杨东

页数：276

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

随着改革开放的进一步深入，我国政治、经济、教育、文化、卫生等各个领域都发生了很大的变化，特别是社会环境发生了巨大变化。另外，处于经济转型期的我国社会也增加了更多的不确定性和发展的变化性。这些变化对心理发育尚未成熟和稳定、社会阅历也不够丰富的中学生来说，其冲击无疑是巨大的。青少年在这样的社会背景下，再加上其90后的独特经历，如大多数人是在“温室”和“过保护”中长大的，所经历的困难和挫折比较少。同时，家庭对独生子女过高的期望、社会对中学生的过高要求、中学生成长阶段的特殊性等，都会导致当代中学生产生过多的心理问题，如焦虑、自卑、厌学、妒忌、多疑、忧郁、恐惧、抑郁、自虐、神经衰弱、网络成瘾，等等。如何及时发现并解决这些问题，已经成为当前中学心理健康教育中的重要问题。本书作为中学生心理健康教育和咨询的工具性图书，在写作的过程中，我们力求避免以前只讲理论，或只传达经验的不足，真正做到经验和理论、操作性和实效性的有机结合。为此，本书具有以下特色：1.内容的细节性与全面性。本书对案例的描述充分展现了咨询与解决问题的过程的各种细节（包括咨询时的时间、地点，双方的状态、语言、表情，等等），同时所选择的案例数量合理全面，几乎涵盖了青少年各个年龄阶段经常出现的心理问题。2.实用性与理论性相结合。本书的主旨是指导中学心理咨询教师和教育工作者的实际工作。鉴于目前国内中学心理咨询教师心理学水平参差不齐的特点，我们在本书的行文中既对具体的案例咨询过程进行了较为详细的描述，同时，又联系了心理学相关的理论及咨询原理对案例的咨询过程进行了点评分析，真正将实践与理论相结合，提高了案例的可操作性，使得中学心理健康教师在遇到类似的问题时既了解该怎么做，更知道为什么要这样做，具备举一反三的能力，即将处理个体案例的方法升华为对待一类问题的实践能力。3.案例的原创性和启发性。本书中的案例均是作者在中学心理咨询实践中所遇到并成功解决的，具有原创性。同时，作者们结合自己在心理咨询实践中的感悟对案例进行了独到的点评分析，以期对读者具有一定的启发性。4.内容的完整性和系统性。本书是以问题为单元进行结构划分的。我们选择的都是中学生中常见的心理问题，这些常见的心理问题几乎涵盖了中学生这个年龄阶段所有的心理问题，在内容上既全面系统，又突出重点，具有比较好的完整性与系统性。5.语言通俗，逻辑严谨。本书语言通俗易懂，目的是为了不同专业背景和专业基础的中学教师都能进行无障碍阅读。同时，本书的每一单元都严格按照导言——案例背景——咨询过程与点评——知识归纳讲解——咨询技术延伸这五个逻辑模块进行写作，逻辑严谨，思维严密。本书是集体智慧的结晶，全书由我负责策划和统稿工作，嵇东海协助处理了大量的具体工作。具体的写作单元由杨东、陈晨、崔晶晶、嵇东海、肖茜、王艳辉（华南师大）、王艳辉（西南大学）、张丽等共同完成。本书得以出版要感谢很多人。首先，要感谢我的老师黄希庭教授、张庆林教授、张进辅教授、李红教授和陈红教授等，没有他们多年来的教导、关心、帮助和支持，我走不到今天；其次，还要感谢西南师范大学出版社“名师工程”系列丛书的策划与编辑，感谢他们辛勤而细致的工作；此外，在此还要向那些为我提供帮助的朋友和同事表示衷心的感谢！在本书的写作过程中参考了大量国内外的研究成果，但由于篇幅有限，书后仅罗列出直接引用的参考书目和相关文献，间接引用的参考文献未能一一列出，谨此对这些文献的作者表示衷心的感谢！由于我们水平有限和时间仓促，书中的缺点和不足在所难免，欢迎广大读者批评指正。杨东2010年8月于西南大学心理学院

# 《做最好的心理导师》

## 内容概要

《做最好的心理导师:中学生心理健康咨询手册》内容细节全面，理论与实际相结合，典型与系统相结合，原生态案例与启发性评点相结合，全面提升中学心理咨询教师的咨询水平。焦虑、自卑，厌学，妒忌，多疑、忧郁、恐惧、抑郁、自虐、神经衰弱，网络成瘾等这些中学生中常见的心理问题困扰着全社会。对中学生的学习辅导、自我意识与情绪辅导、人际交往辅导、生活成长问题辅导、早恋与性心理辅导、品行障碍辅导、人格完善辅导、身心健康辅导、提升中学生的心理健康水平。

# 《做最好的心理导师》

## 书籍目录

第一篇 学习是快乐的 ——中学生学习辅导1.徘徊在知识殿堂之外 ——厌学心理辅导2.有的放矢才能事半功倍 ——学习不良心理辅导3.野百合也有春天 ——学习障碍辅导4.为什么他不愿上学了 ——学习退避心理辅导 第二篇 探索自己的内心世界 ——自我意识与情绪辅导5.谁来安抚我寂寞的心灵 ——孤独心理辅导6.擦拭心灵之窗 ——自卑心理辅导7.把比自己光辉灿烂的太阳葬入苍天 ——嫉妒心理辅导8.男儿能伸更能屈 ——挫折心理辅导9.蓝色的忧伤 ——抑郁心理辅导10.害怕上课发言的男孩 ——恐惧心理辅导 第三篇 拆除心中的篱笆墙 ——人际交往辅导11.她终于喜欢数学老师了 ——师生交往辅导12.我想有个温馨的家 ——亲子关系辅导13.用爱融化心灵的坚冰 ——离异家庭学生交往辅导 第四篇 不可抗拒的成长 ——生活成长问题辅导14.找回失落的自己 ——新生适应不良辅导15.我是-只小小鸟 ——依赖心理辅导16.架起理解之桥 ——逆反心理辅导17.我为“歌”狂 ——追星心理辅导18.家里的小皇帝 ——过度自我中心辅导19.走出虚拟的世界 ——中学生网络成瘾辅导 第五篇 涩涩青苹果 ——早恋与性心理辅导20.书包里的情书 ——中学生异性交往辅导21.强壮的假小子 ——性别角色模糊辅导22.我是个坏孩子 ——中学生性心理困惑辅导 第六篇 完善自我 ——品行障碍辅导23.用拳头保护自己 ——攻击性行为辅导24.考试作弊的女生 ——欺骗行为辅导25.忍不住伸手 ——偷窃行为辅导26.“冷血少年”的回归 ——冷漠心理辅导 第七篇 人格障碍与性变异辅导 ——人格完善辅导27.冷漠的反叛 ——反社会型人格障碍辅导28.不稳定的情绪和人际 ——边缘型人格障碍辅导29.敏感多疑的代价 ——偏执型人格障碍辅导30.我就喜欢它 ——恋物癖辅导 第八篇 心身问题、神经症辅导 ——身心健康辅导31.被伤害的身体 ——心身疾病辅导32.肥胖的代价 ——神经性摄食症的辅导33.今夜又无眠 ——神经衰弱辅导34.反复洗手的男孩 ——强迫症辅导35.警觉的生活 ——焦虑症辅导

## 章节摘录

咨询技术延伸1.学习障碍的一般特征及表现(1)感知、思维和语言方面的障碍学生口头表达能力和书面表达能力差,而且书写特别不规范,错别字花样百出。因为学习障碍学生在感知、思维和语言方面存在明显的障碍。(2)在行为、情绪和社会性方面的障碍约一半以上的学习障碍儿童有学习行为障碍。其中,注意力缺损是最普遍的症状,比如学生上课总是东张西望,动来动去,不能专心致志。约四分之一的学习障碍儿童有情绪问题,最普遍的是情感障碍,如脾气暴躁、易激动。(3)其他方面的表现如发育迟缓、品行问题等。有研究表明,有学习障碍的学生中有60%的人与同龄正常人相比骨龄显得较小,而且开始说话、走路的年龄也比较晚。另外,有学习障碍的学生往往很冲动,缺乏良好的判断力和自我控制能力,从而有可能在一定情景下做出不理智的行为甚至是违法犯罪行为。

2.学习障碍心理的成因分析(1)客观原因 社会文化的原因中学生随着年龄的增长,活动范围日益扩大,使学校教育的影响力相对减弱,而社会文化的影响力却相对加强。在这段时期中,他们喜欢新鲜而富有兴奋性的略带神秘色彩的活动,更愿意与自己选择的伙伴一起活动。 家庭教育的原因家长教育观念影响。现在许多孩子的父母忙于工作,无暇顾及子女的教育和成长。孩子都是由祖父母或外祖父母抚养。老人由于体能的原因,很少领孩子外出运动,加之老人本身的知识结构缺陷及学习能力的下降,只满足于经验,只管孩子的生活,至于孩子的教育和学习,最多只是过问一下而不能给予有效的指导。在这种生活方式中,孩子们的感觉动作能力、信息获取能力尤其是视觉动作统合功能出现落后。家庭环境的影响。不良的家庭文化环境往往使可塑性很强的孩子在耳濡目染中受到侵蚀。(2)主观原因首先,中学生处于身心发展极度不平衡时期。中学生处于青春发育时期,这个阶段是个体生长发育的第二个高峰期。在这一时期,中学生的身体和生理机能都发生了急剧变化,生理上的成熟使中学生在心理上产生成人感,他们希望能获得成人的某些权利,找到新的行为标准。然而由于他们的心理水平有限,生活阅历太少,因而有许多期望不能实现,从而导致产生挫折感及无助感。身心发展的严重不平衡使中学生产生种种心理危机,并出现一系列心理和行为问题,学习障碍便是其中之一。其次,学生自身存在厌学情绪。现代社会竞争异常激烈,巨大的思想压力和精神负担使他们难以承受,久而久之便对学习产生厌烦情绪。很多学生因不能达到老师的期望而受到冷落,长期达不到家长要求的目标而无成就感,经常在痛苦中消极“完成”学习任务。

3.学习障碍学生的应对策略(1)制订详细的个案辅导计划,认真实施对于学习障碍学生的辅导是一项比较复杂而艰苦的工作。一般来说,需要根据诊断分析结果,由家长、教师和学生本人一起制订详细的个案辅导计划,并加以认真地实施,以解决其学习困难,提高自信心,最终提高学习成绩。(2)多鼓励少批评教师及家长应经常鼓励学生,帮助他们端正学习态度,改进学习方法,加强“缺陷”训练。调动学生的学习主动性,使他们尽快从厌学情绪中挣脱出来。在家庭中,家长要严格要求自己,时时处处给孩子起表率作用,要尽量营造一种积极进取的家庭氛围,使孩子在平等、民主、关爱、和睦的环境下保持身心健康,专心致志地投入学习。在学校,教师要给予学习障碍学生更多的关爱和帮助,并且要发动其他学生一起帮助学习障碍学生而不是排斥、孤立他们。总之,对待学习差的孩子,要切忌急躁,要看到孩子的优点,鼓励孩子一步一个脚印地前进。(3)帮助学生培养积极的自我观念自我观念是指个人关于自身与周围事物关系的认识。它包括自信心、自尊心、自我价值及自我期望值。具有积极的自我观念的学生,具有坚强的自信心,有远大的目标,相信对不熟悉的事物、对新课程只要付出努力就能学好。具体方法:当学生面对新的挑战时,帮助其冷静全面地分析问题,鼓励学生努力寻求解决问题的途径,以求得正确的结论。这样的学生获胜的机会增加,而成功的体现又进一步增强了他们的自信心、自尊心。这种积极的自我观念就会逐渐排除自卑心理、厌世心理和孤独心理。(4)培养学生的人际交往能力对于成长中的中学生来说,人际交往和沟通具有强大的吸引力。然而,由于不少中学的教育以升学为目的,以考试排名为特征,过分强调学生之间的竞争,导致学校生活紧张、单调。加之现代家庭的住房单元化,独生子女增多的特点,从客观上束缚了中学生的人际交往,结果造成了同学之间感情冷淡,师生之间缺乏信任。具体方法:刺激控制,改变环境。操作条件作用认为环境中的不同刺激和行为表现有关,这些刺激可能会成为以后引发同样行为的线索。因此,我们应让学生广泛接触社会、结交朋友,在日常交往群体中建立相互理解、信任、关心的人际关系,在交往中取得进步,克服紧张、恐惧、偏见、敌意、猜疑、嫉妒等不良心理倾向。同时也可以增强学生的自信心,改变对学习的态度。

## 编辑推荐

《做最好的心理导师——中学生心理健康咨询手册（名师工程）》立足于提高中学心理咨询教师的能力与技术，从中学生中常见的各种心理问题出发，如自卑、厌学、早恋、人际关系、网瘾、嫉妒、焦虑、抑郁、注意力不集中、欺骗、偏执等，甄选了多名优秀心理咨询教师治疗成功的案例，并对这些案例进行了全程的细节的描述，并在案例后提出了治疗所依据的心理学原理和方法，为广大的心理咨询教师开展心理咨询提供了优秀的范例。咨询技术延伸

1.学习障碍的一般特征及表现 (1)感知、思维和语言方面的障碍 学生口头表达能力和书面表达能力差，而且书写特别不规范，错别字花样百出。因为学习障碍学生在感知、思维和语言方面存在明显的障碍。

(2)在行为、情绪和社会性方面的障碍 约一半以上的学习障碍儿童有学习行为障碍。其中，注意力缺损是最普遍的症状，比如学生上课总是东张西望，动来动去，不能专心致志。约四分之一的学习障碍儿童有情绪问题，最普遍的是情感障碍，如脾气暴躁、易激动。

(3)其他方面的表现 如发育迟缓、品行问题等。有研究表明，有学习障碍的学生中有60%的人与同龄正常人相比骨龄显得较小，而且开始说话、走路的年龄也比较晚。另外，有学习障碍的学生往往很冲动，缺乏良好的判断力和自我控制能力，从而有可能在一定情景下做出不理智的行为甚至是违法犯罪行为。

2.学习障碍心理的成因分析 (1)客观原因 社会文化的原因 中学生随着年龄的增长，活动范围日益扩大，使学校教育的影响力相对减弱，而社会文化的影响力却相对加强。在这段时期中，他们喜欢新鲜而富有兴奋性的略带神秘色彩的活动，更愿意与自己选择的伙伴一起活动。

家庭教育的原因 家长教育观念影响。现在许多孩子的父母忙于工作，无暇顾及子女的教育和成长。孩子都是由祖父母或外祖父母抚养。老人由于体能的原因，很少领孩子外出运动，加之老人本身的知识结构缺陷及学习能力的下降，只满足于经验，只管孩子的生活，至于孩子的教育和学习，最多只是过问一下而不能给予有效的指导。在这种生活方式中，孩子们的感觉动作能力、信息获取能力尤其是视觉动作统合功能出现落后。

家庭环境的影响。不良的家庭文化环境往往使可塑性很强的孩子在耳濡目染中受到侵蚀。

(2)主观原因 首先，中学生处于身心发展极度不平衡时期。中学生处于青春发育时期，这个阶段是个体生长发育的第二个高峰期。在这一时期，中学生的身体和生理机能都发生了急剧变化，生理上的成熟使中学生在心理上产生成人感，他们希望能获得成人的某些权利，找到新的行为标准。然而由于他们的心理水平有限，生活阅历太少，因而有许多期望不能实现，从而导致产生挫折感及无助感。

身心发展的严重不平衡使中学生产生种种心理危机，并出现一系列心理和行为问题，学习障碍便是其中之一。其次，学生自身存在厌学情绪。现代社会竞争异常激烈，巨大的思想压力和精神负担使他们难以承受，久而久之便对学习产生厌烦情绪。很多学生因不能达到老师的期望而受到冷落，长期达不到家长要求的目标而无成功感，经常在痛苦中消极“完成”学习任务。

3.学习障碍学生的应对策略 (1)制订详细的个案辅导计划，认真实施 对于学习障碍学生的辅导是一项比较复杂而艰苦的工作。一般来说，需要根据诊断分析结果，由家长、教师和学生本人一起制订详细的个案辅导计划，并加以认真地实施，以解决其学习困难，提高自信心，最终提高学习成绩。

(2)多鼓励少批评 教师及家长应经常鼓励学生，帮助他们端正学习态度，改进学习方法，加强“缺陷”训练。调动学生的学习主动性，使他们尽快从厌学情绪中挣脱出来。

在家庭中，家长要严格要求自己，时时处处给孩子起表率作用，要尽量营造一种积极进取的家庭氛围，使孩子在平等、民主、关爱、和睦的环境下保持身心健康，专心致志地投入学习。

在学校，教师要给予学习障碍学生更多的关爱和帮助，并且要发动其他学生一起帮助学习障碍学生而不是排斥、孤立他们。总之，对待学习差的孩子，要切忌急躁，要看到孩子的优点，鼓励孩子一步一个脚印地前进。

(3)帮助学生培养积极的自我观念 自我观念是指个人关于自身与周围事物关系的认识。它包括自信心、自尊心、自我价值及自我期望值。具有积极的自我观念的学生，具有坚强的自信心，有远大的目标，相信对不熟悉的事物、对新课程只要付出努力就能学好。

具体方法：当学生面对新的挑战时，帮助其冷静全面地分析问题，鼓励学生努力寻求解决问题的途径，以求得正确的结论。这样的学生获胜的机会增加，而成功的体现又进一步增强了他们的自信心、自尊心。这种积极的自我观念就会逐渐排除自卑心理、厌世心理和孤独心理。

(4)培养学生的人际交往能力 对于成长中的中学生来说，人际交往和沟通具有强大的吸引力。然而，由于不少中学的教育以升学为目的，以考试排名为特征，过分强调学生之间的竞争，导致学校生活紧张、单调。加之现代家庭的住房单元化，独生子女增多的特点，从客观上束缚了中学生的人际交往，结果造成了同学之间感情冷淡，师生之间缺乏信任。 具体

## 《做最好的心理导师》

方法：刺激控制，改变环境。操作条件作用认为环境中的不同刺激和行为表现有关，这些刺激可能会成为以后引发同样行为的线索。因此，我们应让学生广泛接触社会、结交朋友，在日常交往群体中建立相互理解、信任、关心的人际关系，在交往中取得进步，克服紧张、恐惧、偏见、敌意、猜疑、嫉妒等不良心理倾向。同时也可以增强学生的自信心，改变对学习的态度。 P25-27

# 《做最好的心理导师》

## 精彩短评

- 1、当中学老师的时候买的，当时看了一些，但现在不当老师了，就没有再看了。
- 2、内容不清楚，LP工作需要，给LP买的
- 3、本书有一些典型事例，有一定的启发性。需要细细品读。
- 4、有一定的指导作用，但操作性比较笼统。
- 5、该书里面的案例都是关于中学生的，对于新手来说这本书值得细读，里面分析很透彻，学到的东西也很多。
- 6、书不错，速度一般。

# 《做最好的心理导师》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)