

【 心理卫生与心理辅导 】

考前30分



华图教育
HUATU.COM

第一章 心理卫生与心理辅导的内涵

1.心理辅导的特征：

(1) 心理辅导是一项专业性很强的助人活动；(2) 心理辅导是建立在人际交往基础之上的工作；(3) 心理辅导是一项助人自助的工作；(4) 心理辅导是以语言为基本工作方式的助人活动。

2.心理辅导的原则：

(1) 保密原则：是心理辅导最基本也是最重要的原则；(2) 保密例外原则；(3) 自愿原则；(4) 发展性原则；(5) 系统性原则；(6) 整体性原则。

第二章 心理健康概述

1.心理危机干预的目的：

(1) 防止发生严重的后果，如自杀、伤人、精神崩溃等；(2) 恢复心理平衡，使当事人恢复正常的社会功能；(3) 提高个体心理素质及解决问题的能力，以便更好地应对类似危机。

2.心理危机干预的原则：

(1) 现有危机立刻解决，不涉及当事人人格矫正等问题；(2) 干预者要采取直接、主动参与的方式帮助当事人；(3) 要兼顾个体内在的心理因素和外在的环境因素；(4) 可提供给当事人情绪上的支持，但是不要给予错误的保证和安慰；(5) 尽可能多地利用学校、家庭、社会等支持系统提供相应的帮助。

3.心理危机干预的实施：

(1) 评估危机；(2) 保证当事人的安全；(3) 给予支持；(4) 提出应对方式，制定计划；(5) 危机解决和事后评估。

第三章 学校心理辅导

1.学校心理辅导的内容：

(1) 认知发展辅导；(2) 情绪调节辅导；(3) 个性社会性辅导；(4) 生涯辅导；(5) 学业发展辅导；(6) 青春期与性心理辅导；(7) 精神障碍预防；(8) 教师心理辅导。

2.学校心理辅导渗透的主要途径（方式）：

(1) 学校心理辅导学科教学渗透：①在教学设计中，充分挖掘教材资源；②在教学过程中，要灵活处理教材；③要注重课堂管理与课堂环境营造；④建立多元化的教学评价体系；⑤就课程实施者而言，提高学科任课教师的心理学素养。

(2) 学校心理辅导环境渗透：

①学校心理辅导物质环境渗透需要依托于专业教师队伍挖掘；②学校心理辅导心理环境渗透应依托于教师培训；③校园心理文化建设。

第四章 心理辅导的理论与方法

1.观察学习经历如下四个过程：

(1) 注意的过程；(2) 保持的过程；(3) 运动的再现过程；(4) 动机建立过程。

2.ABC 理论：

A 是指诱发事件；B 指个体遇到诱发事件之后相应而生的信念；C 指在特定情景下，个体的情绪及行为的结果。

ABC 理论认为，诱发事件 A 只是引起情绪及行为反应的间接原因，而 B——人们对诱发事件所持的信念、看法、解释才是引起人的情绪及行为反应的更接的原因。

第五章 中小学生个性社会性的发展与辅导

1. 埃里克森的自我意识发展阶段论：

(1) 婴儿期 (0~2 岁)：基本信任和不信任的心理冲突；(2) 儿童期 (2~4 岁)：自主与害羞和怀疑的心理冲突；(3) 学龄初期 (4~7 岁)：主动对内疚的冲突；(4) 学龄期 (7~12 岁)：勤奋对自卑的冲突；(5) 青春期 (12-18 岁)：自我同一性和角色混乱的冲突；(6) 成年早期 (18~25 岁)：亲密对孤独的冲突；(7) 成年期 (25~50 岁)：生育对自我专注的冲突；(8) 成熟期 (50 岁以上)：自我调整与绝望期的冲突

2. 塞尔曼儿童友谊发展五阶段理论：

(1) 第一阶段 (3~7 岁)：儿童还没有形成友谊的概念；(2) 第二阶段 (4~9 岁)：单向帮助阶段；(3) 第三阶段 (6~12 岁)：双向帮助；(4) 第四阶段 (9~15 岁)：亲密的共享阶段；(5) 第五阶段 (12 岁开始)：友谊发展的最高阶段。

5. 中小学生个性社会性发展常见问题的辅导策略：

- (1) 端正自我认识：①引导学生在比较中认识自己；②鼓励学生进行自我反省；③通过人际互动来客观认识自我；
- (2) 悦纳自我，树立积极的自我概念：①给予学生充分的信任；②尊重并理解学生；③引导学生进行积极的社会比较；
- ④赏识教育培养学生的自尊与自信；
- (3) 有效的自我调控：①给予学生鼓励性和建设性的反馈；②加强自我监督能力；③培养共情能力；
- (4) 建立和谐的人际关系：①克服社交恐惧；②积极倾听，非暴力沟通；③换位思考；

第六章 中小学生生涯发展与辅导

1. 生涯适应性：是指个体对可预测的生涯任务、所参与的生涯角色，与生涯改变或生涯情境中不可预测之生涯问题的相对应的准备程度。

2. 霍兰德职业兴趣理论：(1) 现实型；(2) 研究型；(3) 艺术型；(4) 社会型；(5) 企业型；(6) 常规型。

3. 针对不同生涯问题常见辅导方式：(1) 提升自我认识水平；(2) 增强自我效能感；(3) 完善生涯认识；(4) 生涯规划训练。

第七章 中小学生学业发展与辅导

1. 行为主义学习理论：学习即是刺激与反应建立联结的过程，强化是加强这种结的重要手段。

(1) 巴甫洛夫的经典性条件作用理论，奠定了行为主义的理论基础

(2) 桑代克提出了高效率学习要遵循的三个重要原则：①准备律；②练习律；③效果律。

(3) 斯金纳则在前人研究的基础上将个体行，为分为应答性行为和操作性行为，并提出操作性条件反射的强化理论。

(4) 班杜拉的社会学习理论认为，儿童是通过观察并模仿他们生活中重要人物的行为而习得社会行为的。班杜拉将强化分为直接强化（行为实际发生后的强化）、替代性强化（看到榜样行为的强化）和自我强化（行为符合主流价值观念的强化）。

2. 学习动机的作用：

(1) 引发作用；(2) 定向作用；(3) 维持作用；(4) 调节作用。

3. 需要理论：由人本主义心理学家马斯洛提出，通过研究，他发现人存在 5 个层次的需要：

- (1) 生理需要；(2) 安全需要；(3) 社交需要；(4) 尊重的需要；(5) 自我实现的需要。

第八章 中小學生青春期中性心理發展輔導

1. 中小學生青春期中性心理發展的特點：

- (1) 生理的迅速發展與心理的相對遲緩發展之間的矛盾；
(2) 獨立性與依賴性的矛盾；
(3) 開放性和閉鎖性的矛盾。

2. 弗洛伊德的中性心理發展階段說：弗洛伊德將性本能稱為“力比多”。

- (1) 口唇期（0~1歲）：弗洛伊德認為力比多的發展是從嘴開始的，如果口唇活動如果沒有得到充分的滿足，可能會留下後遺性的不良影響。如成人中的酗酒、吸煙、咬指甲等都被認為是口唇快感的發展。
(2) 肛門期（1~3歲）：力比多的投放部位轉移到肛門，這個階段衛生習慣的訓練非常重要。
(3) 前生殖器官期（3~5歲）：又叫性器期開始依戀異性父母。
(4) 潛伏期（5~12歲）：力比多主要投放在同伴、朋友和對外界事物的認識上。
(5) 青春期中（12~20歲）：力比多的投放對象轉移到異性身上。

3. 青春期中性心理發展的特點：

- (1) 性意識的驟然增長；(2) 性生理和性心理的矛盾性；(3) 渴求感與壓抑感的矛盾性；(4) 內在強烈性和開放性與外在文飾性的矛盾性；(5) 動蕩性和壓抑性；(6) 男女性心理的差異性。

第九章 教師心理衛生與輔導

1. 教師情緒問題：

- (1) 低成就感；(2) 去個性化；(3) 情感衰竭；(4) 焦慮不安；(5) 激動易怒；(6) 消沉、抑鬱。

2. 教師常見心理問題的輔導策略：

- (1) 給予教師更多的社會支持：①應對教師工作的重要性給予充分肯定；②改進評價機制。
(2) 解決不同年齡段教師的困惑：①對於教齡較長的教師，發展新的生涯目標；②對於新教師，幫助提高職業能力。
(3) 關注積極人格水平較低的教師；
(4) 掌握情緒管理策略。

第十章 家庭心理衛生與心理輔導

1. 家庭心理衛生的特點：

- (1) 早期性與長期性；(2) 基礎性與延展性；(3) 參與性與滲透性。

2. 父母教養方式的類型：

- (1) 高控制高反應的權威型父母；(2) 高控制低反應的專制型父母；(3) 低控制高反應的寬容型父母。

3. 家庭心理衛生常見問題的輔導策略：

- (1) 注重夫妻間的情感交流與溝通，形成穩定的夫妻聯盟及父母同盟；
(2) 父母應提高自身的心理素質，了解子女身心發展的特點，用科學的方法教養子女；
(3) 家長應儘可能地與孩子建立安全型的依戀關係；
(4) 尊重子女的人格，與子女平等對話，學會對孩子進行賞識教育；
(5) 促進家校合作，與孩子一起“上學”。