

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

新世纪接班人素质培养

心理素质教育

 **EBOOK**
网络资料 免费下载

新世纪接班人素质培养

第一章 就业指导

—

原则是人们处理问题时所依据的准绳。从某种意义上说,原则具有明确的规范性。职业指导的原则是职业指导活动应遵循的规范。我们认为职业指导应遵守以下四个基本原则。

一、教育性原则

教育性原则要求职业指导活动必须从培养德智体全面发展的社会主义合格建设者的方针,帮助人们树立正确的职业意识和求职动机,培养优良的个性心理品质,打下知识与能力基础。教育性原则是学校职业指导的首要原则。特别是在以下三个方面发挥起着重要的作用。

(一) 职业理想教育

理想和信念是人生的精神支柱,崇高的理想可以点燃人们的激情,激发人们的才智,唤起人们奋发向上的热情。职业理想是人们对未来的职业生活的向往与追求,它反映人们的生活目的和为之奋斗的目标,在人们的社会生活中占有重要位置。实践证明,职业理想是成就事业、推动社会进步的一种精神力量,一个人一旦树立了正确的职业理想,就会正确地选择职业,并激励自己去克服职业活动中的困难,勇往直前地去实现自己的奋斗目标。但是许多青年在职业选择上带有较大的盲目性和随意性,这除了客观条件的制约和社会舆论的影响外,主要是缺乏正确的职业理想。不少人只顾眼前利益,讲究一时的“实惠”,我们在对三、四年级 222 名大学生的择业意向调查时发现,只有 26.3% 的大学生愿意选择与自己所学专业相符合的职业。73.3% 的大学生热衷于“三资”企业、经商以及行政管理等所谓热门职业。对毕业生的跟踪调查发现,有些大学毕业生虽然选择了“实惠”、“热门”的职业(或毕业后改行从事“热门”职业),一旦发现与自己所学专业毫无相关或与自己个性不相符合就会陷入无限的烦恼,不仅给个人带来痛苦,也给事业带来损失。针对这种现象,帮助人们特别是青年学生树立正确的职业理想是十分必要的。职业理想教育就是要使青年在选择职业时有一个正确的思想,即把个人愿望同社会需要相结合的思想。树立较高的奋斗目标。面对纷繁的职业种类,能够保持较高的理想境界和清醒的头脑,以正确的态度选择职业和对待职业。开展职业理想教育,要系统、全面地介绍社会生活中各种职业类别的作用与地位,引导学生把职业理想同现实结合起来。避免空洞的说教。

(二) 职业观教育

职业观是人们对职业范畴的认识和态度。包括人们选择职业的标准和对各种职业的评价,是人生价值观在职业选择问题上的具体体现。目前,大学生在职业观问题上存在的偏差是极普遍的。我们对 222 名大学生的调查发现有 86% 的人认为职业有高低贵贱之分,把择业意愿指向高(高级机关),大(大城市,大企业),全(全民企业、事业单位)的占 86.8%,愿意去基层的只占 13.2%,主张自己创业的不足 10%,这与改革开放的要求是极不适合的。因此,帮助人们树立正确的职业价值观是职业指导的一项迫切任务。

职业教育的内容主要包括帮助人们了解各种职业的社会地位和实际价值,了解国家经济与社会现状及趋势,使学生懂得人生的价值在于创造,在于对社会的贡献。懂得现有价值和应有价值的关系,认识个人与社会、人才

与文凭的关系。激发学生为实现自己的应有价值而努力学习的热情。选择职业时能自觉地选择最能发挥自己特长，最符合社会需要和最能为社会做贡献的职业。

时代要求当代青年在选择职业时应具有创业精神、进取精神和开拓精神，这也是现阶段职业观教育的重要内容。科学的职业观认为职业选择首先应以创造为动机。现代化建设需要全体人民在各个岗位上共同努力，这种努力对于个人来说，不是随意配置的填空，而是主体能动的选择。把创业作为职业选择的动机，人们的职业活动就超越了谋生手段本身，达到了社会利益和个人尊严的高度统一。这样，只要有选择的可能，他们就会选择一种最引以为自豪的职业，选择自己深信其伟大并具有最大效益的职业，选择最能给自己提供广阔场所来为人民谋利益的职业。其次，职业选择应以进取精神为动力。唯有进取，才能把职业选择作为自我发展的契机，积极地分析自己的选择，不被困难所吓倒，也不被一时的冲动所欺骗。也唯有进取，才能从错误的选择中摆脱出来，相信自己的力量，去开辟新的天地。再次，职业选择要以充分发挥自身的才干为出发点。选择并不是为我们提供一个享受的机会，而是为我们提供了将知识转化为物质财富的广阔天地。

（三）职业道德教育

职业道德作为人们从事职业活动过程中在思想行为上必须遵守的准则和规范。是社会主义道德在职业活动中的具体体现，它直接影响人们的工作态度、工作热情和行为方式。培养良好的职业道德是抵制各种不正之风，转变社会风气，建立良好的人际关系，建设高度的社会主义精神文明的有效途径之一。

职业道德教育首先要抓择业动机教育。由于社会不良风气的影响加之思想教育的失误，不少青年学生的择业动机是错误的，如有人把“升官快”作为自己的择业动机，有的人的择业动机则是“易发财”，甚至有的人把行业不正之风所带来的“实惠”作为自己择业的目标。因此，我们必须向人们灌输职业道德理论，特别要注意引导广大青年进行科学的职业道德的评价活动。使他们充分认识自己所从事工作的道德价值。通过职业指导教育培养纯正的职业道德观念，高尚的思想境界，并能自觉地表现在职业行为过程中。其次，要进行责任心和事业心的教育。培养学生热爱劳动，尊重劳动人民，珍惜劳动成果的优良品质。它要求人们自觉地意识到自己所从事的职业对社会所承担的责任和应履行的义务，并在工作中保持高度的责任心和事业心。有严谨的作风和求实精神。在工作岗位上能以主人翁的精神和认真负责的态度对待自己的工作。反对粗心大意、弄虚作假、消极怠工、玩忽职守等行为。同时还要求必须具备勇于探索的献身精神。再次，职业道德教育还包括敬业教育、乐业教育和勤业教育。帮助人们认识自己未来所从事的工作在社会分工体系中的地位和作用，认识其社会意义和道德价值，把对自己事业的热爱变成自觉履行职业道德规范的行为。要努力学习，不断进取，为将来的职业活动打下坚实的知识与能力基础，并能够在未来的职业活动中不断地得到充实和发展。

教育性原则不仅仅体现在思想教育方面，而应贯穿在职业指导整个过程的一切方面。只有遵循教育性原则，职业指导才能健康发展，才能在人才培养和使用的领域中合理开发人力资源，充分发挥人的潜能，以满足社会各行各业对人才的需要。一切脱离教育性原则的职业指导都是片面的和错误的，

其结果不仅达不到职业指导应有的作用，还会把人们引向歧途。

二、整体性原则

影响人们职业观念形成和职业能力提高的因素是极为复杂的，因此必须把职业指导作为一项系统工程，要从整体和普遍联系中把握影响这一工程的因素和条件，充分发挥各个要素的作用，保证职业指导的顺利进行。整体性原则，包括职业指导内容的完整性、组织领导的协调性、内容和目标的一致性。

（一）内容的完整性

职业指导内容的完整性是由职业指导的目的所决定的。职业指导的根本目的是造就出符合社会需要的适合各类职业要求的合格人才，对劳动者的教育与培养应是德育、智育、体育、美育和职业技能等诸多因素相互协调、彼此促进的完整的作用整体。因此，职业指导包括了从观念的形成到品德的培养，从知识的掌握到能力的运用等一系列内容。既有对劳动者个人的指导，又包括对社会发展的指导，如预测职业发展文化趋势，为职业结构的改造、专业结构的调整及新职业的创立提供理论依据。作为职业指导实践活动，由于对象和目的不同，其内容可以有所侧重，但作为职业指导科学，缺少任何一个方面的内容都不是完整的。

（二）组织领导的协调性

就业指导不仅仅是少数职业指导人员的事情，也不仅仅是学校的任务。要发挥职业指导的应用作用，必须协调社会各方面的力量形成齐抓共管局面。首先，职业指导要同劳动管理相结合，特别是要同就业制度和劳动人事制度的改革相结合。我国传统的劳动制度是一种高度集中管理的国家劳动制度，由于只有国家才是唯一的用工主体和就业主体，结果严重影响了企业用工竞争和劳动者就业竞争局面的形成。劳动人事制度改革的目的，就是要形成劳动力资源合理配置的机制和最大限度地调动劳动者的积极性，而这也正是职业指导的任务。随着劳动市场和就业竞争机制的形成，职业指导担负着帮助劳动者转变就业观念，提高职业劳动力素质和适应市场竞争能力的任务，同时，职业指导还起着广开就业门路、调节劳动力供给规模的作用。所以职业指导是劳动人事制度改革的重要配套措施之一，是劳动人事制度改革顺利发展的重要保证。因此，职业指导应成为劳动、人事部门的重要工作内容之一。

其次，职业指导需要社会、学校、家庭的密切结合，相互协作。职业指导活动是一项协作性很强的社会服务事业，它涉及到社会、家庭等各种因素对人们求职择业的影响，涉及到人才来源和人才去处两方面的合作。因此，职业指导需要社会各方面的协作和全面支持。

家长对其子女职业意向的影响是明显的。据有人调查，中学生的择业志愿有 44% 是由家长决定的，因此家庭在职业指导活动中起着重要作用，职业指导机构特别是学校的职业指导部门要和学生家长联系，使家长了解学校职业指导计划、内容和要求，了解社会发展对人才需要趋势，了解自己孩子在学校各种情况。同时学校可以从学生家长那里进一步了解该学生的性格、兴趣和能力倾向。不少中学通过开家长会、举办家庭教育讲座等形式，对家长进行宣传教育，帮助他们端正对社会职业的认识，并向他们介绍有关职业的特点，提供招工、招生信息，并听取家长对学校职业指导的意见和建议，取得家长与学校的配合，使职业指导得以顺利进行。

劳动人事部门及企事业单位对职业指导的作用是至关重要的，它们不仅承担着录用人、推荐人和帮助在职人员进行职业转换等直接的职业指导活动，同时还肩负着向学校及社会介绍职业，提供职业信息及人才需求信息的任务。特别是向人才输送部门提供人才预测、规格与要求，对人才培养规划的制定，专业调整等有重要的指导作用。没有劳动人事部门和企事业单位的支持与配合，学校的职业指导就失去了基础。

（三）目的的一致性

所谓职业指导目的的一致性，是指各个阶段各种形式的职业指导活动都要始终遵守职业指导的根本目的，即为社会培养输送各类合格的人才。这有赖于职业指导的综合效应，是职业指导系统中各渠道、各种因素和各种教育影响共同作用、相互配合、相互渗透的结果。职业指导目标的一致性，体现在时间上要从小抓起，小学、中学，直至大学毕业后走上工作岗位，都要从职业指导的根本目的出发来关心教育他们，使他们在实践中早日成才。因此要把职业指导的目的以一贯之。职业指导目的的一致性体现在空间上，就是要动员社会各种力量关心职业指导工作，把职业指导渗透到各种工作的各个环节。特别要重视控制、改革和净化社会环境的信息源，用正确的职业价值观来影响和教育人们。教育影响的一致性职业指导一致性的保证。要取得整体的职业指导效果，就需要各种教育因素在方向上保持一致。它包括学校内部的教育与教学的统一，教育与管理的统一，以及教育的阶段性与连续性的统一，还包括学校教育与社会教育的统一，学校教育与家庭教育的统一等。只有使各种影响因素协调一致才能形成一个从时间到空间的完整的作用整体。当然，各种影响的一致性相对的，职业指导必须积极地去适应社会，充分利用社会的积极影响，努力控制社会中的消极影响，才能在主导方向上保持影响的一致性。

三、发展性原则

发展的观点是唯物辩证法的一个基本原则，同样也是职业指导的基本原则。这是由两个方面所决定的。其一是社会的发展引起的职业内容的变化和职业结构的变革。我们正处在一个大变革的时代，特别是新技术的广泛应用，新兴职业不断产生，从电子工业、光学、通讯、信息到遗传工程、生态工程、海洋科学、空间技术、替代性能源等一系列新的职业类型的产生，不仅要求人们具有现代的科学技术知识，而且还要求人们具有现代的思想观念。社会及其职业的这种变化与发展每时每刻都在发生，并且是永无止境的，因此职业指导也必须随着社会的发展而发展。

其二，人的生理、心理、精神也处在不断的发展变化过程中。现代生理学研究证明，生理、心理和精神同时发生，又相互影响。生理世界直接与心理世界相联系，人们直接从生理发展中体验到本能的冲动和欲望，由此转化为人们的思想和感情。精神世界又直接同心理世界相联系，通过自我意识，赋予生活以意义，选择生活道路，使人的思想和感情升华到理想的高度。个体就是在生理、心理和精神三者之间相互作用的过程中不断走向成熟的。人生的每一阶段都有它自己的意义和目的，职业指导就在于发现并掌握它，在不同的阶段施加不同的影响。

由此可见，职业指导的发展性原则包含了两方面的意思。一方面，要用发展的眼光来分析社会和职业对人才需求的变化趋势，包括质的变化和量的变化，为社会需要准备合格的人才。另一方面职业指导要有利于个人的发展，

用发展眼光看待个人，掌握他们的心理规律和思想活动特点，引导他们正常健康地成长，使其成为对社会有用的人才。从对个体的教育与影响来讲，职业指导必须注意以下两个问题。

第一，职业指导不是把个体固定在某一职业上。

心理学的研究告诉我们，人们的职业意识的形成、发展和成熟，往往需要经过很长的时间。儿童、少年、青年一直处于一个生长、发展的过程中，这种发展既是连续的，又是分阶段的。每个阶段有着质的差别，又有着密切的联系。用这个观点去考察个体，就会发现人们的职业意识、职业观念、职业兴趣、职业能力无不处在发展变化过程中，甚至要延续到 30 岁以后才逐渐稳定。因此，职业指导不能用固定的眼光看人，而应该把握各个阶段发展的不同特点，有针对性地发展他们职业意识，职业兴趣和职业能力。

青年学生在毕业时所做出的职业或专业的选择也不是最终的。还会由于年龄的增长，文化水平的提高以及性格、兴趣和能力的变化而发生变化。每一个正常水平的人，都有程度不同的可塑性，往往能适应许多职业或专业。职业指导是要帮助他们确定一个与其自身个性特点相适应的职业范围，而绝不是形而上学地要求他们必须从适应的职业范围中选择某一个“最佳”的职业或专业。过早地把人固定在某个专业或职业上，会使其在众多职业方向上发展的可能性受到限制，也是不符合教育规律的。

即使是成年人，在职业选择上也并不一定必然是正确的。随着整个社会环境和经济活动的变化，人们自然要在不断地选择中适应不断变化的环境。这种发展变化是合乎客观规律的。职业指导要尊重和承认个体在职业选择上的发展和变化，抛弃过去那种一次选择定终身的旧观念，帮助他们适时地转变自己的职业，并把职业转换变成一种发展与探索新事物的机会。只有这样，才有助于人的才能的培养与发挥。

第二，职业指导的发展性原则在于培养个体的创造能力。

创造能力是个体独立地以新的模式程序去掌握和运用知识技能，善于发现新原理、形成新技能、发明新方法、获得新成果的能力。个体的创造能力是个体发展的前提，也是社会发展对教育提出的迫切要求。没有大批勇于探索、具有创新精神和创造能力的人才，社会就不会发展，职业就不能进步，新的生活道路就不能被源源不断的开拓出来。具有创造能力的人包括哪些特征呢？我们认为：在思想素质上，要有远大的志向和明确的奋斗目标，有对社会主义事业的满腔热忱和献身精神，思想观念不囿于成见，不因袭传统，敢于向旧的习惯势力挑战，敢于走前人没有走过的路，乐于接受新的观念和新的行为方式；思维素质上，具有流畅性、变通性、有独创性和批判性，有丰富的想象力、敏锐的观察力、果断的判断力和应变能力；在性格特征上，具有强烈的好奇心；在意志品质上有坚持不懈、不折不挠、不达目的不罢休的胆识与魄力。创造能力和创新精神是职业活动特点所要求的，也是职业指导发展性原则在个体身上的具体体现。

职业指导对个体创造能力的作用，首先表现在职业指导引导人们正确分析职业发展变化的规律及其现代职业对人才的要求趋势，以及目前社会职业结构、人的职业素质等方面存在的问题。关心社会问题是创造性人才的一个特点。脱离问题，离开现实创造无从谈起。

其次，职业指导促进观念更新，帮助个体树立现代观念。特别是有利于

培养创新观念、竞争观念和冒险观念。创新就是创造性的劳动，表现在职业活动中就是敢于引进新技术，设计新产品，开辟新市场，发现新资源和创造新的生产组织形式。竞争观念也是创造能力不可缺少的品质。竞争可以使人们产生巨大的动力，也为个人获得发展提供了更多的机会。敢于冒险才能开拓新的职业领域，掌握发展的契机。

再次，职业指导对人的创造力的影响还表现在指导人们组织合理的知识结构和掌握获得知识、技能及选择职业、适应职业、创造职业的科学方法。创业是一个永无止境的发展过程。人们对职业活动的开拓，既造就了自己的生活，发展自己的个性，也造福于人类，促进了社会的发展。人们对职业的开拓，往往是同社会的进步相一致的，当人们在职业活动中充分显示出其价值时，社会同时也获得了珍贵的财富。

四、实践性原则

实践的观点是认识论之第一的和基本的观点。辩证唯物主义认识论的实践观包含相互联系的两个方面：其一，实践是认识的基础，是认识的源泉和动力。其二，实践是认识的目的和归宿。认识的过程是从感性认识到理性认识，再由理性认识回到实践中去检验的过程。实践、认识、再实践、再认识，这种形式循环往复以致无穷，而实践认识的每一循环内容，都比较地进到了高一级程度。这就是辩证唯物论的全部认识论。职业指导正是遵循这一认识论的过程。职业指导的理论、方法是从实践中产生在实践中发展并逐渐完善，反过来又指导职业指导的实践。

实践性是职业指导的最突出特点之一。它以激励、引导、测验、训练为手段，指导个体树立明确的奋斗目标，正确地认识社会和了解自己。在社会实践中检验自己和锻炼自己，培养新观念开拓新视野。并自觉地调整自己的行为以适应不断变化的社会要求。因此，职业指导要与职业活动结合起来。强调职业指导对职业内容的改进作用和对人的职业能力的提高作用。一个人只有在职业活动中才能发现和发展自己的长处，只有在职业活动的实践中才能提高自己的认识水平和能力水平。在学校，职业指导则要紧密地同教育实践活动相结合，除了把职业指导的思想渗透到教学及学校工作的各个环节外，还要做到以下三个方面的结合。

第一，把职业指导与课外活动相结合。如中小学可以通过组织各种课外活动小组，大学可以组织各种社团，让学生根据自己的兴趣爱好有选择地参加各种兴趣活动、社会活动和科技活动，不仅可以发展和培养学生的职业兴趣，还会大大提高职业能力和科学研究能力。不少人在课外科技活动中，初步掌握了科学研究的方法，掌握了劳动工具和科学仪器的性能及使用技巧，使自己的知识与能力得到检验，激发了求知欲望。同时也在组织管理、独立工作和社会活动能力上得到了锻炼。

此外，课外活动还是培养职业兴趣、发展职业特长的重要途径。职业兴趣是在实践活动中逐渐形成的，学生的兴趣有一个从不稳定到稳定的发展过程。课外活动在诱导和稳定兴趣方面有其特殊作用。职业兴趣一旦形成，就对人的行为产生一定的方向性，人的早期兴趣对其未来的职业活动起着准备的作用。不少有成就的人就是在课外活动中发现自己的真正兴趣和特长而走向成功的。

第二，职业指导与了解社会相结合，是职业指导实践性的重要方面。学校职业指导在帮助学生了解社会方面，除了理论讲授以外，还包括了开展社

会调查和组织社会实践。

社会调查是指为了认识某种社会现象或解决某些工作中的实际问题而对某些社会现象有目的、有计划、有组织的分析研究，并以此来揭示社会生活的本质及其发展规律的一种活动。它不仅是职业指导研究的重要方法，同时也是职业指导的重要措施。组织学生开展与职业有关的社会调查，如开展职业结构、劳动力供求矛盾、人员素质、择业意愿、社会适应能力等方面的调查，有助于帮助学生深入地了解社会各种职业现象的矛盾及问题的历史和现状，探讨其本质和变化规律，对于转变观念、提高对择业的科学认识、正确处理个人与社会的关系有重要意义，也为自己的择业决策提供了可靠依据。

社会实践是指运用所学理论解决生产和科学研究中问题的一种实践活动。它是实现人的全面发展的必由之路，是加速青年学生社会化的一项重要措施。也是青年学生了解社会的又一重要途径。广义的社会实践还包括各种形式的职业考察、参观访问等活动。通过社会实践可以具体了解职业特点，体验职业生活还可以综合运用自己的知识，锻炼自己的动手能力，因此，职业指导必须充分利用和创造实践的机会，并提高社会实践的目的性和有效性。此外，职业指导还必须重视同劳动教育相结合。通过组织学生参加各种劳动，培养学生的劳动习惯和劳动能力，使学生进一步熟悉职业，自觉提高适应职业的基本素质。

第三，职业指导要同解决具体问题相结合。在职业意识形成，职业知识和技能的学习与掌握以及选择职业和适应职业的过程中，会出现各种各样的矛盾和冲突，引起人们的心理失衡。如理想与现实的矛盾引起的困惑，所学专业与兴趣不符带来的烦恼，文凭与水平、学历与能力的脱节所产生的迷惘，个人利益与社会利益的冲突所造成的不安，以及面对浩瀚的知识不知所措、无从下手等等问题，都需要职业指导具体细致地给予回答和解决。仅以知识的掌握为例，职业指导要使学生了解现代社会对人的知识结构的要求，指出目前教育中专业范围狭窄的弊病。自然科学和社会科学一体化、文理互相交叉、相互渗透已成为现代学科的一个普遍特点。对自然科学一窍不通的社会科学工作者和对现代社会科学一无所知的自然科学工作者，在现代社会都很难做出突出的贡献。但随着学科的不断分化和科学技术的迅速发展，要求人们无所不通是不现实的，也是不可能的。所谓拓宽知识面，是指在精通自己专业范围内的知识，并能在实践中的有效地应用基础上，还要掌握或了解与专业有关的、相近的若干个专业知识和技术。职业指导还要帮助人们正确处理知识精深性和先进性的关系。具体方法主要是通过专业发展介绍、新科技应用趋势和现代职业所需的智能结构的变化等讲授，来指导学生处理好专业课、精选课、课外阅读的关系。

五、自主性原则

职业指导不是由指导者决定他人的升学与就业方向，更不是强迫别人走向自己所不愿意的目标。而是要培养青年独立地计划、选择和决定自己前途的能力，帮助他们对自己的需要、个性倾向和个性特征自我分析，使他们根据自己的特点自主地选择自己的职业与专业方向。

职业指导的自主性原则，是由职业指导的自身规律和特性所决定的。也是由受教育者自身特点所决定的。青年期特别是中学期和大学期，正是人生观和世界观的形成时期，是人的社会化的重要阶段，也是职业指导的关键时

期。人自幼年期进入青年期，自我意识有了较大的发展，他们不仅要观察了解客观世界，而且要总结以往的经验，形成一套比较系统的原则，用以评价自己，决定自己对客观世界的态度。因此，他们表现出相当的独立性倾向，要求有更多的“自主权”，希望自己的意见受到重视。他们普遍地思考未来的发展，选择自己的职业方向和生活道路。值得注意的是，有了“自我意识”的受教育者，当他的自我意识转向外界及外界事物与自己有关系时，他将异常积极地去认识外界及其与自己的关系，这正是职业指导极为有利的条件。如果职业指导无视特点而采取强制的办法，就会引起他们的反感，就会消极地对待给予他们的指导，会自行探求那些感到没有压力的外界事物，甚至偏离职业指导对他们提出的要求。

尽管此时期的青年表现出相当的独立倾向，但他们的思想并不成熟。在从少年到成年的转折时期，在他们身上既有少年的“大人气”，又有成年人的“孩子气”。他们希望对事物有独立见解，自主地决定自己的未来，又希望在探索人生中得到他人指点。因此，在思想上表现出成熟与幼稚、稳定与可变的矛盾。在这种情况下，有两种做法是有害的。一种是采用简单的行政命令手段，强加给学生某种规范，而不是去激发学生自觉培养良好职业品质的动机，这就会导致职业指导的形式化和教条化。从而失去职业指导的有效性。另一种做法是以学生有自主性和独立性为由，忽视对学生的指导，而放任自流，以至在各种错误、消极东西的影响下逐渐形成错误的职业观念。

正确而有效的方法是，培养学生的自主能力，把外部的指导同学生的自我教育结合起来。苏霍姆斯基说过，真正的教育自我教育。叶圣陶先生说，教育的目的是为了达到不教育。这是十分精辟的，职业指导应该朝这个方向努力。职业指导培养青年的自主能力重点要从以下几个方面着手。

第一，培养自我认识能力。自我认识能力是自主能力的基础。如果一个人对自己的性格、能力缺乏清晰的认识，对自己的长处和短处缺乏了解，自主能力也就无从谈起。职业指导要使青年懂得自我认识的各种方法与途径。提供自我评价的科学标准。以使他们能发现和发展自己的长处，克服自己的不足，增强职业选择的针对性，避免盲目性。

第二，培养自我激励能力。自我激励能力是自我教育、自我成长的动力。由于自我意识的产生，青年人心目中会出现两个自我。一个是“理想的自我”，就是自己想成为一个什么样的人；另一个是“现实的自我”，就是对当前自己实际是个什么样的人的判断。“现实的自我与理想的自我”往往出现矛盾，为了摆脱这种矛盾进而产生一种对理想自我的追求，这就是自我激励产生的心理原因。调查与研究表明，多数青年有一定的自我激励能力，有较强的社会责任感，鼓励自己努力积累知识，提高职业能力和加强职业品质的修养，在人生的道路上向前迈进。但也有少数人被错误的职业观念所支配，贪图快乐、舒服和安逸，把有钱、有势作为自己的职业目标，因此，职业指导对人的激励作用关键在于帮助青年树立远大的职业理想，激发青年自我教育和培养自主能力的动机。鼓励青年对发自本身的正当愿望的追求，引导他们自觉地搞好学习和在实践中锻炼自己，推动自身的全面发展。

第三，培养自我决策的能力。所谓决策，一是指对未来实践活动的方向、目标、原则和方法的决定过程。二是指上述过程的结果，即所决定的未来实践的方向、目标、原则和方法。职业选择的自我决策能力是自主能力的集中体现。我们将在有关章节中做详细介绍。

职业指导的自主原则决定了职业指导者的辅导、指导地位而并非处于代决的地位。至于指导者的建议能否被接受，指导的效果如何，就在于其建议和指导方法是否具有科学性、合理性和艺术性。

二

根据不同的标准，可以把职业指导划分为不同的类型。按职业指导的发展顺序，我们可以把职业指导分为准备职业的指导、选择职业的指导，获得职业的指导 and 转换职业的指导；按职业指导的内容可划分为职业意识指导、职业知识指导、职业能力指导、职业道德指导和求职行为训练等；按职业指导主体的不同可分为家庭职业指导、学校职业指导、用人单位职业指导和社会上的职业指导；按职业指导的对象又可分成中学生职业指导、大学生职业指导、城镇青年职业指导、乡村青年职业指导、妇女职业指导、残疾人职业指导等，本章仅就几个主要方面做些探讨。

一、职业准备指导

职业准备指导是家庭、学校、用人单位职业指导的中心内容。个体适应职业和胜任职业的任何素质都需要一个准备的过程。准备职业的指导就是培养人的职业素质的指导。

职业准备指导的内容十分广泛，概括起来说主要有以下几方面：

（一）生理素质的准备

生理素质是指个体所具备的某些解剖和生理特性。主要是指神经系统、脑的特性以及感官、运动器官的特性。如身高、体重、胸围、视力、肺活量、爆发力、速度、耐力、反应的敏捷程度、动作的柔韧性与协调性、骨骼与肌肉以及各器官与各系统的运动状况等。生理素质是人们从事职业活动的基础，并制约着其他素质的形成与发展。不少职业对从业者的生理素质都有比较高的要求。

在国外的求职择业著作里，都有大量的篇幅讲健美体育运动，目的是提高和保持良好的身体素质。健康的身体既是适应职业活动的基础，也是一个人精神的反映。它直接影响求职的成功率，因为任何用人单位都不会愿意录用一个弱不禁风体弱多病的人。

生理素质的准备主要通过体育锻炼。首先，体育锻炼可以增强心肌功能。经常参加一些耐力性的运动，如越野跑、游泳、滑冰、登山及球类活动，练气功、打太极拳等，都可以使心脏功能得到改善。其次，体育锻炼可以提高神经系统的功能，能使大脑神经细胞的工作能力提高，反应灵活、迅速、准确、协调，并且持久力强。此外，体育锻炼对促进消化系统、呼吸系统功能的改善均有良好效果。经常参加体育锻炼对提高健康水平和对疾病的抵抗能力均有重要作用。

（二）心理素质的准备

心理素质是指表现在感知、记忆、思维、想象、意志、情感、态度、兴趣方面的特性，这是从事任何职业都不可缺少的。职业指导着重从适应职业的角度来研究个体心理素质的形成、发展规律及其影响因素，用以指导个体有目的地培养和提高心理素质。属于这方面的内容有职业兴趣的培养，意志品质的锻炼、良好性格的塑造，以及认识、记忆、思维品质的训练等。提高心理素质的方法和手段也十分丰富。这里仅就保持健康心理和提高健康水平

问题做些阐述。

随着市场经济的逐步确立，就业竞争也愈加激烈。心理健康水平较低的人，面对挫折常会引起焦虑，以至失去了开拓新生活的勇气。因此需要培养较高的心理素质。然而心理素质的提高和健康心理的培养也并不是一朝一夕就能实现的。需要在长期的工作生活实践中去锻炼。一般认为以下几个方面对维护和保持心理健康是有益的。

第一，树立正确的人生观和世界观。有了正确的世界观和人生观，就能正确地体察和分析客观事物，冷静而稳妥地处理事情，同时也能心胸开阔、保持乐观主义精神。

第二，确立合适的职业目标。在选择职业过程中，有些挫折常是因为不切实际的成就欲望导致的，职业指导要帮助个体保持适当的抱负水准，把目标确立在自身能力所及的范围内。

第三，不盲目地与人攀比。每个人精力不同，各自优势不同，如果盲目地处处与他人攀比，有可能因以自己的劣势去同他人的优势竞争而遭失败。

第四，扩大交往。通过人际交往可以沟通思想和交流感情，从中得到启发、疏导和帮助。通过交往还可以开阔心胸，增进理解，最大限度地减少心理危机感。此外，职业指导帮助个体正视社会现实，正确对待挫折。开展多方面的娱乐活动对维护心理健康也是十分有益的。

（三）知识与能力素质的准备

知识与能力素质主要指特定职业对从业人员知识结构和能力结构及其水平的要求。知识结构是指知识的要求及其相互间的内在联系。就像同样的物质基础，由于结构不同可以产生截然不同的属性一样，没有合理的知识结构，很难在职业岗位上有所建树。知识结构奥妙无穷，千变万化，不同的职业或同一职业的不同层次，对人的知识结构的要求也不同。但无论其相互间差异有多大，在其结构上都存在着普遍性的要求：基础知识要宽厚，专业知识要精深，即所谓“T”形人才”一个人要建立合理的知识结构，首先必须学习和掌握广博的知识，不仅要有自然科学知识，还要掌握一些人文科学知识和管理方面的知识，并注意关心国内外经济发展动态，不断充实自己。其次要多参加社会实践，积累感性认识和实践性经验，没有感性认识作基础，书本上的知识也难于掌握，更难于应用到生产实践中去。

关于能力结构我们将在有关章节专门讨论，这里谈谈职业指导者应十分注意的职业能力与知识的关系问题。

职业能力不同于专业知识，也不同于专业技能。专业知识是人类进行各种实践活动经验的总结和概括，职业技能是人们在长期的职业实践中逐步形成的熟练的操作方式。在交往和受教育的过程中，人们掌握人类现存的知识 and 技能，并形成自己的专业知识体系。能力是掌握知识与技能的基础，它不仅影响掌握知识的速度、程度，也影响对知识的运用。同时，能力的发展要借助于知识，一般说，一个人的专业知识越丰富，他的相应的职业能力水平也越高。我们很难想象一个知识贫乏的人会有很高的能力水平。但是并不能因为能力与知识关系密切就把二者混为一谈。能力与知识的区别主要表现在以下几个方面：

首先，二者存在的形式不同。知识是人类社会历史经验的总结和概括，一定的知识在一定的时间内是表现为静态，因而是一种相对恒定的东西。而能力的发展则呈现为动态的过程，并且远比知识的获得要慢。一般说，知

识随年龄的增长而增长，而能力并不总是伴随年龄的增长而增长，到了一定年龄，还会出现随年龄的增加而某些能力减退的现象。

其次，它们在职业活动中所占的地位不同。知识是职业活动的基础，能力是完成职业活动的必要条件。如果把整个职业活动比喻成一条线段，那么，知识只是作为起点的一个端点，而能力则体现在职业活动的过程中，伴随着活动的“线段”而进行。失去能力，知识就失去了它应有的价值。

其三，能力的发展与知识的掌握不是同步的。有的人能“闻一知十”、“举一反三”、有的人则不能；有的人知识掌握不太好，但思路开阔、反应敏捷，能力发展水平较高，有的人知识掌握较多，但应用能力较差，即所谓“高分低能”现象。不同个体之间能力发展与知识的掌握并不总是同步的，有的人能力的发展先于知识的掌握，有的人知识的掌握先于能力的发展。因此，在学习过程中，不仅要掌握知识，更重要的是通过掌握知识而发展能力。

其四，在某些情况下，能力和知识还会发生冲突。人们在研究科学发展史的过程中发现这样一个问题：为什么一些重大的发明创造竟是一些“学识浅陋”、“名不见经传”的年轻人搞出来的？为什么创造能力与知识的拥有量不成正比呢？美国学者霍兰·阿斯逊在大量的调查研究基础上得出结论：在学院获得好成绩与以后的工作能力或工作成果联系不大。在某些学院，学生的学习成绩甚至与其创造能力成反比。心理学家们认为，这是由于旧知识的干扰作用使得头脑难于想象出新颖独创的见解，一些虚妄的知识会成为能力进一步发展的障碍。在历史上确实有很多人所做出的贡献并不是在他们所受训练的领域之内。

由此可见，把知识与能力截然分开或混为一谈，在理论上是行不通的，在实践上也是有害的。懂得这一点，在职业指导过程中有目的地指导人们发展某方面的职业能力，对他们适应职业、适应社会以及求职成功是十分必要的。

（四）思想素质的准备

思想素质是指职业对从业人员的职业理想、职业道德、职业价值观、思想观念、工作作风等方面的要求。思想素质是一个人的精神面貌在职业活动中的体现，其中事业心、责任感、以及一丝不苟的工作态度是职业活动顺利进行的重要保证，也是一个人在职业活动中有所建树的必要条件。特别需要指出的是，现代职业要求从业者具有现代的思想观念，如时间观念、效率观念、竞争观念、协作观念等，而不仅仅从智力因素来考虑。因为一个人在职业岗位上的活动效率及其创造力不仅取决于知识与能力，也取决于一个人的精神、信念和意志品质。因此，思想素质是职业准备的重要内容之一。

思想素质的培养和提高主要通过认识教育和实践教育的途径，帮助个体掌握科学的理论体系，树立科学的自然观、人生观和道德观，并在实践中使之得到巩固。

除以上四个方面以外，适应职业资格制度化的趋势还应包括职业资格准备的指导。

需要指出的是职业准备的指导并不是要职业指导者教给个体具体的科学知识和职业技术，那是各门具体学科的任务。职业指导的任务是在分析现代社会职业对人的素质要求的基础上，指出从业者应该具备的各类素质，每一类素质在职业活动中的地位与作用，以及获得这一素质的途径与方法。使个体在准备职业的过程中有较强的针对性和目的性。

二、职业选择指导

选择职业也称确定职业，是帮助个体选择一个适合的职业范围的过程。正确的指导应建立在对个体差异科学分析和正确判断的基础上，同时要了解影响个体择业的社会环境因素和心理因素。

（一）影响个体择业的因素

影响个体择业的因素很多，除了个体心理因素（在有关章节将专门讨论）外，还受以下社会因素的影响。

1. 社会就业人口状况

社会就业人口状况指在一定时间和空间范围的社会中，劳动力人口的数量、质量、构成及变动情况。一定时间中劳动力人口的数量变化，影响就业者的供应量，集中表现在人口年龄构成和性别构成对就业的影响上。当劳动力人口年龄构成在一段时间里过于年轻时，就业供给量必然增大，给选择理想的职业带来一定的困难。同样，当劳动力人口年龄构成偏于老化时，就业供给又会减少。

人口质量包括身体素质，科学文化水平，思想道德素质等方面。对就业的影响表现在两个方面：一是身体素质是否适应产业结构和职业结构变化对劳动力资源的要求；另一方面是劳动力科学文化素质是否适应产业结构、职业结构变化对劳动力资源的要求。劳动者的质量比数量对择业的影响更大。

2. 职业状况

职业状况是指社会可能提供的职业岗位的数量及类别。职业状况取决于社会的经济发展、科技水平、产业结构及行业等因素的影响。一般认为社会具有某种数量的消费需要，就可能按一定的技术比例转化为相应数量的劳动力需求。从动态的角度看，当社会对某种产品需求量下降，企业压缩生产或停业，或企业更新设备、生产效率大大增加时，对原有劳动力的需求量就会减少。而企业扩大生产、新企业的创办、新兴行业的出现，特别是服务行业的发展，对劳动力的需求就会大大增加，为择业创造条件。

3. 科学技术

技术革命与就业的关系问题一直是当代举世瞩目的重大问题。近代世界上发生的三次技术革命对世界各国的产业结构和就业结构都产生了深刻的影响，产业结构变化的总趋势是第一产业比重持续下降，第二产业先升后降，第三产业在第三次技术革命中发展迅速，所占比重也迅速提高。就业结构的变化也呈现同样的趋势。可以说这是技术革命过程中产业结构和就业结构变化的一般规律。

科学技术对就业的影响，一方面是通过产业结构变化而引起结构性失业的存在，另一方面是伴随着技术革命，必然会出现一批新的技术和新的职业，为劳动者增加新的择业机会。

4. 就业模式

传统的统包统配就业模式，就业途径单一，就业方式千篇一律，限制了择业者的自由度。市场经济条件下建立起来的双向选择的就业机制，使择业者能在更大的范围内选择适合自己的职业，其结果必然带来就业渠道和择业行为的多样化。也为劳动力的合理流动创造了条件。需要强调的是，近几年随着就业模式转变和择业自主权的增加，在改变传统就业方式的不合理成分

参见朱启臻、腾玉成等著《择业指导概论》，北京农业大学出版社，1989年出版。

的同时，又出现了一系列新的不合理的劳动力流动现象，如有的人不辞而别、片面追求高待遇、农村劳动力盲目涌向城市；大批科技人员流向沿海地区，专业不对口现象十分普遍，造成了人才分布不合理和人才的浪费。要解决这些问题除了政府利用政策和法律加以控制外，发挥职业指导的作用也是一个极其重要的方面。

5. 社会心理和传统观念

社会心理和传统观念仍然是制约部分人择业的重要因素。近几年在择业上出现的几种热潮就说明了这个问题。一是出国热，一些人把出国看成是人生最美好的理想。二是经商热，许多人纷纷奔向商业领域，大公司、大宾馆成为青年追求的热点。似乎只有下海经商才“时髦”，只有在大公司才能发挥自己的特长。三是当官热，一些人为自己在大机关坐办公室而感到自豪。因此有了“黑道”、“黄道”、“红道”之说。我们并不是笼统地指责这些选择，只是形成一股股的受社会情绪所左右的热潮不能不令人深思。一般认为，人们在择业问题上崇时尚、赶时髦，多是受从众心理的支配，因而有很大的盲目性，其结果往往既不利于社会发展也不利于择业者个人。

一些传统观念对人择业行为的影响也是根深蒂固的，如做官为宦的观念，重工轻农的观念对择业的影响不可低估。

6. 学校与家庭

学校通过教育影响学生的择业观、职业观和职业理想，通过教育也引发或改变学生的职业兴趣。这种影响主要是通过教师发生作用的。学生的择业行为因此受教师的兴趣、爱好及其对社会职业了解程度的制约。

在家庭中，父母对子女择业行为的影响最大。升学就业志愿的选择许多都是由父母包办。这主要是由于子女长期对父母的依赖造成独立性差、自主精神不够的缘故，加之对社会职业和自身特性的不了解，反过来又进一步强化了这种依赖性。

（二）择业指导的原则

职业选择要考虑的因素很多，在择业指导过程中除了遵守职业指导的基本原则外，以下三个原则也是必须注意的。

1. 社会需要原则

马克思主义认为，人的本质在其现实性上，它是一切社会关系的总和。作为单个人，在社会历史过程中，不可能绝对自由地实现自己的意向和愿望。这是因为每个人的意愿不仅仅取决于个人本身，更主要取决于他们所处的社会生活条件。个人与社会相互依存，个人作为社会的一个成员，有他个人的需要，社会作为无数个人的集合体也有社会的需要。所谓社会需要，广义的讲就是社会生存和发展的需要，如共存需要、储备需要、信息需要、生产需要、发展需要等其中生产需要最为重要，贯穿在各种社会需要之中。社会生产需要反映在具体劳动岗位上就表现为社会职业需要。社会职业结构及其所提供的职业岗位受社会制度、经济发展水平的制约。个人对职业的选择不可能脱离社会需要这个现实。显然，我们无法选择那些社会不需要或目前不存在的职业。在我国现代化建设过程中，职业结构在不断地发生变化，不同地区经济发展也不平衡，在这种情况下，人才的自发流动往往不能满足社会发展的需要。这就要求一方面国家宏观调控、综合平衡，同时要求择业者从大局出发，服从国家需要。这是职业选择的第一原则，也是职业指导的任务之一。

职业指导强调社会需要的原则，并不否认个人需要，实际上个人需要和社会需要两者相互依存，相互渗透。个人需要不纯粹是个人的，或多或少是社会需要的反映，它受制于社会物质、文化发展水平。社会需要也不是脱离个人需要所能独立存在的，而是个人需要的集中体现。职业指导强调的社会需要原则包含以下两方面内容：

首先，社会需要是一个人自我价值实现的基础。一个人的价值在于对社会的贡献，自我价值的实现是指自己的劳动成果能得到社会的承认。从这个意义上讲，越是社会需要的地方，就越能发挥个体的聪明才智，越容易实现个体的价值。国家提倡和鼓励人才到基层、到边疆、到艰苦的地方去，是因为那里急需具有各种特长的人才，只有到社会最需要的地方，才有充分展示个体才干的机会，才能为个体提供更多的成功机遇。如果到社会不需要的地方，只能是碌碌无为虚度年华。在这一点上社会需要与个人需要是统一的，二者之间并不存在必居其一的选择。

其次，在个人需要和社会需要发生矛盾时，职业指导要善于帮助个体寻找个人与社会的结合点。在社会主义社会，个人需要与社会需要在根本利益上是一致的，但也存在着矛盾。这主要是社会财富不能满足每个人的需要，公共利益并非完全是个人利益的实现和代表。表现在择业问题上，就是社会并不总是为每个人都无差别地提供“如意”的工作和职业。遇到这种情况，职业指导要教育择业者能以报效祖国、改造社会为己任。古今中外，大凡有作为的人，在选择职业时都有鲜明改造社会，推动历史前进的意识。马克思在《青年在选择职业时的考虑》一文中就曾说过“如果我们选择了最能为人类福利而劳动的职业，我们就不会为它的负重所压倒，因为它是为全人类所做的牺牲。那时我们想到的将不是一点点自私而可笑的欢乐，我们的幸福将属于千万人，我们的事业并不显赫一时，但将永远存在。而面对我们的骨灰高尚的人们将洒下热泪。”正是由于马克思选择了为人类解放而斗争的事业从而使他成为无产阶级革命的导师。一个具有崇高生活目的的人，会喜欢所有的职业，只要这种职业能使他获得应有的人生价值，他便会感到一切职业都是神圣的，他就会对自己所从事的岗位发生兴趣，从而干一行，爱一行；干一行，专一行，寻找到个人与社会的结合点。因为，职业生活本身就在探索之中，社会上的不少职业，人们刚从事它的时候，可能对其毫无兴趣，但随着人们从业时间的延长和职业技能的提高，加之对职业意义的全面了解，特别是当人们能在这些职业岗位上取得一定成绩时，其职业兴趣就不会大大增强。这是由个人职业兴趣等个性因素的可塑性决定的。我们不能过分地强调这种可塑性，但也不能被动地做个性的奴隶。否则就会放弃适应社会的主动性，也会放弃许多成功的机会。50年代被青年视为信条的“祖国需要就是我的志愿”，曾焕发了千万人的聪明才智和创造力，使他们成为各行各业大有作为的成功者，职业指导不能轻易丢掉这一传统，而应吸取其中的合理成分，加以科学的指导。使之在新形势下继续发扬光大，并为之注入新的活力。

2. 发挥特长原则

所谓特长是指一个人区别于他人的特殊才能。一个人的特长是实现自身价值的资本，也是为社会做贡献的前提。发挥特长原则与社会需要原则并不矛盾，前面提到越是社会需要的岗位，越能为发挥个人特长提供条件和机会。特长最能反映一个人的职业能力，发挥特长是满足社会需要、为社会做贡献的最有效途径。1985年中国经济体制改革研究所社会研究室和社会舆论调查

室,从回收的 76000 余份问卷中抽出了 3340 份进行了职业选择和职业评价的统计研究。调查结果表明职业选择标准序列。

当时人们首先考虑的是职业能否满足自己的非经济需求,如能否发挥特长,能否提供继续受教育的机会,职业的社会地位等等,经济需求在人们的择业标准序列中排在第五位,仅高于工作的轻松,还不如工作稳定在人们心目中的地位。但近几年人们的择业标准却发生了较大的变化。

我们从 1988 年连续对大学生的择业标准进行了调查,结果如表 4 所示。1988 年调查结果显示,61.5%的大学生把发挥个人特长或专业对口作为择业的第一标准,把福利待遇作为第一择业标准的仅占 7.3%,反映了物质待遇在当时大学生择业过程中所占的地位。1992 年的调查结果显示,福利待遇作为第一择业标准已上升为第二位。而 1994 年和 1995 年的调查结果,把福利待遇作为第一择业标准的人数远远高于其他选择,占被调查人数的 53.0%,反映出近年大学毕业生追求高待遇的倾向。现实生活中确实有不少人为了追求物质收入而不顾主客观条件,甚至放弃自己的特长和专业盲目选择职业,这是不正常的。其结果不仅特长得不到发挥,使个人陷入痛苦之中,同时也使事业造成损失,给国家造成人才的浪费。

职业指导强调发挥特长的原则,不仅仅是因为社会需要大批学有所长的专业人才,还因为一个人的特长往往与其兴趣密切联系在一起,鼓励引导个体选择最能发挥自身特长的职业岗位,就能最大限度地发挥其聪明才智,在事业上有所造就。可以说发挥特长原则既是社会发展的需要,也是个人成长发展的需要。

3. 可行性原则

选择职业仅考虑社会需要和发挥个人特长还不够,因为既符合社会需要又能发挥个人特长的职业并不表明个人就能胜任和获得该职业。因为胜任职业和获得职业还受许多主客观因素影响,如就业政策、职业岗位、竞争程度、地理环境、职业信息、个人的生理条件、信念与毅力等。在现实生活中,人们面对诸多职业但不能实现自己的职业愿望,最直接的原因大致有三个方面,一是职业期望过高,二是对就业环境缺乏全面了解,三是个人的择业素质不足。

许多情况下,人们总是从理想出发设计自己的职业目标,造成职业期望过高。显然一个人择业目标高不可攀,可望而不可及时,实现这个目标的可能性就可想而知了。所以职业的期望要适中。

全面了解就业环境,有利于帮助择业者确立自己在就业环境中的位置,以提高择业的可行性。前面提到择业所处的就业环境是否宽松,取决于社会生产力的发展状况,个人在就业环境中的位置是否有利还取决于行业和企业的发展状况。弄清就业环境中的有利或不利因素,有助于择业者最大限度地发挥择业的主动性。特别是在我国,由于各地区经济发展不平衡,尽管面临的总体就业环境大致相同,但具体到某一求职者所面对的具体区域,就业环境则是千差万别的。所以一种选择在一个地区是不可行的,在另一个地区就可能是可行的;在一个行业是不可行的,在另一个行业就变得可行了。懂得这个道理,职业指导的主动性和有效性均会大大增加。

个人素质对实现职业目标可行性的影响是显而易见的。这里不再赘述。实际上，择业的指导过程也是一个不断调整个体职业意愿使之与社会实际相符合的过程。选择职业时，必须对所有这些因素进行综合考虑、反复比较，使选择的职业目标和实现目标的步骤、途径和方法均是切实可行的。

三、获得职业的指导

职业指导部门就是要帮助求职者获得职业。她的工作内容十分丰富，涉及到职业信息的提供、职业介绍、求职信及其他求职文件的准备、求职面谈技术的指导与训练等各个方面。

(一) 职业信息的获得

职业信息不仅仅指需要人员的消息，而是指通过各种媒介传递的有关就业方面的情况。如就业政策、就业机构、经济发展形势与趋势、劳动力供求双方情况、国民经济计划、劳动用工制度、干部人事制度、毕业生分配制度及就业政策等，都是与职业指导密切相关的信息。只有掌握了大量的职业信息，职业指导才有可能做到有的放矢。职业信息是职业指导的基础，职业指导者获得的信息越广泛，信息的质量越高，职业指导的把握性就越大、成功率就越高。因此，职业指导机构要同各类企事业单位建立起广泛的联系，形成信息网络。同时要注意对信息的科学处理，搜集的信息在时间上要注意其动态性，以掌握用人单位在发展过程中对人员需求的变化和趋势。在空间上要讲究全面性，在内容上要注意广泛性。对所收集到的职业信息要结合具体情况进行分类处理，去粗取精，去伪存真，有目的、有针对性地进行排列和整理。信息的收集处理工作量极大，专业性要求也很高，需要有专门的职业指导信息机构来完成。

除了为求职者提供直接的有针对性的职业信息外，职业指导部门还要负责帮助求职者提高自身搜集职业信息的能力，指出获得职业信息的途径与方法。这是因为职业指导部门为求职者提供的信息往往不能满足求职者的要求。因此要指导求职者主动积极地搜集自己所需要的信息。

职业信息的来源很多，作为个体求职者获得职业信息的途径至少有以下几方面。

(1) 从国家的有关决议、决定、规划等文件中获得职业信息，也包括各地区发布的有关决定和各种人才政策。这类信息具有较强的宏观指导作用。

(2) 从劳动部门、人事部门获得信息。这些部门常年向用人单位输送人员，对用人单位比较了解，获得的信息比较准确可靠，并有一定的指导性。

(3) 通过报刊、广播、电视等传播媒介了解人才市场动态，获得用人信息。

(4) 求职者从自己的亲戚、朋友、邻居、师长及其他熟人那里获得信息，这种信息准确迅速、有效性高。

(5) 通过电话、信件或拜访用人单位获得信息。

职业指导者要帮助求职者认真鉴别和分析所获得的职业信息的真实性和可靠性，其内容包括：分析职业信息来源渠道是否明确；是直接信息，还是间接信息；所要应聘职业的性质，如简单劳动还是复杂劳动，全民企业还是个体企业，工作意义及重要性等；工作环境特点，如是室内还是户外，工作时间长短及自由程度，环境的冷热、潮湿、噪音、空气、稳定性、安全性等；工作待遇和职业前途均是要分析的重要方面。这些因素都与求职者适应职业有关，认真考察和分析这些因素，可提高求职的有效性，避免求职者上当受骗。

骗。

（二）求职信及有关求职材料的准备

求职信是求职者获得职业信息和职业岗位的重要手段，用人单位越来越多地通过报刊、广播、电视等途径发而招聘广告，要求应聘者寄送有关材料，然后对这些材料进行筛选，在此基础上确定进一步考察的对象。在这种情况下，求职者寄送的求职材料就成了决定取舍的第一个因素。正因如此，指导求职者撰写和准备求职材料成为职业指导的重要环节。

1. 求职信撰写指导

属于这方面的内容主要包括求职信的结构和内容两个方面的指导。

求职信的结构一般由四部分组成，首先是个人基本情况和用人消息的来源。其次，是要写清所申请的工作岗位，写清楚求职的动机和意愿。其三是胜任工作的条件。这是求职信的核心部分，主要是围绕着胜任工作这一中心对求职者的知识、经验、能力、特长等进行说明，达到打动对方的目的。最后是表示面谈的愿望。

在指导求职者撰写求职信时，要指出求职信常见的形式与内容方面的问题，包括书写的工整和格式的正确，内容是否有针对性、重点是否突出。在职业指导实践中，要鼓励求职者自己动手写求职信，这样对求职者有两个好处，一是避免内容出现错误和矛盾，二是通过进一步审视自己做到胸中有数，增强自信，为推荐自己打下基础。

2. 其他求职文件的准备

由于求职信篇幅的限制，不可能把所有材料都写进去，为了证明求职者的能力，帮助求职者整理和准备一些附加材料是必要的。这些材料大体包括以下几方面内容。

（1）履历表。是比求职信容量稍大，反映求职者工作经历、经验、成绩、资历、特长和身份的求职材料。

（2）学历证明和立功受奖证明。

（3）发表过的文章、出版过的著作、设计过的图纸及有关专家的评价材料。

（4）开发的新产品照片、简介、发明专利证书和科研成果证明。

（5）社会名流、导师及有关专家的推荐书。

这些材料对求职成功是非常重要的，但是职业指导人员要帮助求职者根据所应聘职业的要求选择那些最有代表性的，最能说明问题的材料，而不是每次求职者不加选择地附上所有材料。

（三）求职面谈技巧的指导与训练

面谈是求职过程中的一个关键环节。所谓面谈就是测验和评价应聘者（或应考者）素质的一种考试活动。它是通过招聘者与求职者面对面的观察、交谈等双向沟通方式来了解求职者的思想观念、气质类型、性格特征、能力水平等素质状况，以确定是否录取的一种人才选拔技术。面谈与笔试相比，有着相同的一般模式，即“刺激—反应—评定”。但面谈又不同于笔试，笔试主要是考察求职者的基础知识，其问题一般都有比较肯定的标准答案。而面谈则没有固定不变的规则，也没有固定的答案，对求职者考察的内容比笔试更广泛。因此，在面试过程中，掌握面谈技巧，注意面谈过程中的有关问题，对求职成功有十分重要的作用。

1. 面谈指导的内容

首先是面谈准备的指导，它包括：

(1) 帮助求职者进一步了解和分析招聘或招考单位的情况，职业岗位的特点及对从业者的要求，了解面谈主持人的兴趣爱好等个性特点。

(2) 了解分析竞争者的情况，再度评价求职者的优势，教给求职者发挥优势，避免劣势的方法和策略。

(3) 估计面谈的各种方式，如是交谈式面谈，还是答辩式面谈或辩论式面谈，主持人是一个还是多个。并帮助求职者制定相应的对策。

(4) 面谈时对方可能会问哪些问题，每个问题是要测评求职者哪些素质或了解哪些情况，应该如何回答。

职业指导人员还要帮助求职者分析在面谈过程中可能会遇到的问题及其处理办法，做到防患于未然。

其次，是面谈礼仪的指导。对求职者来说礼仪是其品德的体现，恰当的礼貌和礼节能给人以吸引和魅力。属于这方面内容有：

(1) 尊重他人。包括面谈过程中的守时、礼貌，对他人的赞美和善解人意等内容。

(2) 饱满的精神状态。精力充沛的求职者，显得富有自信和生机。萎靡不振，则显示不出求职的诚意。

(3) 着装和打扮。要求合体、合度，符合求职者的身份和所应聘职业的要求。饰物要大方得体，化妆要恰到好处。

(4) 言谈举止。坐、立、行要自然大方，符合求职者角色要求。并正确理解各种人体语言所表达的真实含义。

其三是交谈技巧的指导。主要是让求职者懂得面谈时听、说和观察的知识与规则，寻找话题、转移话题及结束话题的技巧。近几年，在职业指导实践中人们比较重视表达能力的培养，而忽视了听的训练，不少求职者仅因处理不好听与说的关系而失掉工作机会。因此，职业指导要特别注意培养求职者善于倾听对方讲话的习惯。

2. 面谈能力的训练

面谈能力训练的方法因所训练的内容不同而不同。最常用的是角色扮演法和行为练习法。

“角色”原是戏剧、影视中的名词，专指演戏的人经过一番装饰所扮演的人物形象，后来社会学家把它定义为：是指人们与特定的社会地位相一致，与社会对这个地位的期待相符合的一套行为模式。利用角色扮演法可以帮助个体获得新的行为特点。对培养和提高人们求职面谈能力是十分有效的。具体做法是，要个体扮演特定的求职者或应聘者，并按每个角色的具体要求告诉扮演者，按照与角色相符合的行为要求反复进行求职面谈的演习和训练。通过自我体验或他人的评价，再进一步调整自己的行为，直到满意为止。

行为训练法实质上就是模仿和练习。用电视或演示来说明某种特定行为方式，要求受训者进行模仿，通过自身体验，他人观察评价或录像、录音来反馈。这种方法对提高言语表达能力、训练特定的表情和动作、纠正不当的举止是十分有效的，而且操作起来也比较简单，个体也可以对着镜子或录音机进行自我训练。

需要指出的是求职面谈能力不是一朝一夕就可以获得的，职业指导要引导个体在学习和生活实践中利用各种机会自觉地锻炼。

四、职业转换的指导

所谓职业转换也称职业再选择，是指劳动者由于社会劳动条件的变化和个人自身条件的变化，从一个职业岗位转移到另一个不同种类的职业岗位从事新工作的过程。职业转换是伴随着社会生产力的发展而产生的一种必不可少的职业变

及社会心理的变革是造成职业转换的主要社会基础。

1. 职业结构的变化

随着我国经济发展和生产力水平的提高，随着现代科学技术的广泛应用。我国产业结构在发生巨大变化。一些被人称为“夕阳工业”的传统产业、手工工业等开始衰落。一些被人称为“朝阳工业”的新兴产业，如信息产业、电子行业正蓬勃发展。特别是我国第三产业近几年有了较大的发展，从业人数已达 1.5 亿人。有人估计，到 2010 年我国从事第三产业的劳动者将达到 2 亿人。从企业的所有制形式来看，过去是单一的全民所有制或大集体所有制，现在不仅集体经济得以迅速发展、乡镇企业异军突起，而且个体经济也出现了迅速增长的趋势，职业结构的这种变化为职业转换提供了广阔的前景，是职业转换的重要社会基础。并且国民经济越发展，分工越精细，新行业、新职业出现得也越多。技术进步和技术更新越迅速，经济活动越开放、职业转换现象也会越普遍、越频繁。

2. 企业用人机制的改革

过去实行的统包统配的劳动与就业制度和以固定工为主的用工制度，使劳动者一旦就业等于端上了“铁饭碗”。企业用人行为的一个重要特征，就是注重用人规模的扩张。职工和技术人员为单位所有和部门所有，形成了“只能进、不能出”的状况。这种就业和用工制度把职工束缚在固定的职业上，形成了普遍的人才“缺冗”矛盾，即一方面有些部门人才大量积压，另一方面有些部门却人才奇缺。近几年劳动就业和用工制度的改革以及企业经营体制的改革，企业提高了对人才效益的关切度，企业有了用人的自主权，采取公开招聘、择优录用等办法，并积极推广劳动合同制。同时，各地人才交流机构纷纷成立，劳动市场正在形成，使职业转换成为可能。

3. 就业观念的转变

就业观念的转变主要体现在三个方面。其一，由原来的重国营、轻集体、鄙视个体职业的等级观念转变为现在的以发挥个人才能为主的多元化选择观念；其二，由过去的重工业瞧不起商业和服务业的就业偏见，转变为根据时代发展和社会生产力进步的要求，以有利于自身生存和发展，能给社会和个人带来更大利益的新观念来择业；其三，由原来等待政府分配的依赖观念转变为现在的要求独立寻找适合个性要求的就业门路的观念。在十余年的时间里人们的就业观念发生了根本性的变化，为人们的职业转换奠定了社会心理基础。

（二）职业转换的个人原因

根据职业需要与动机理论，我们不难发现，造成职业转换的内部原因，无不是由需要的变化而引起的。一种需要满足，又产生了另一种新的需要，当原来的职业或工作单位不能满足这种新的需要，而这种新的需要的强度又达到足够大时，就产生了转换职业的动机，从而推动一个人去选择更能满足自身需要的职业或工作单位。归纳起来，引起职业转换的个人因素具体在以

下几个方面。

1. 学用脱节

长期以来实行“统包统配”的劳动就业制度，个人几乎没有选择职业的自由，造成专业不对口或职业与自身特性不符合的现象普遍存在。由于用非所学、用非所长，自我实现的需要不能满足，其才能也得不到充分发挥。处在这种状况中的人们，大多难以安心现有工作，而渴望走上理想中的职业岗位。因此，他们希望有一个重新选择职业的机会。

2. 个人条件的变化

首先是个人文化水平的提高，使其对提高自身素质和改变自己的社会地位产生了新的需要，因而希望转换职业，以满足自己更高的要求。

其次是个人兴趣的变化。随着人们的年龄、知识结构和知识水平的增长，人的职业兴趣也在发生变化，当新的职业兴趣产生后，要求变换职业也就是自然了。

再次是个人身体条件及健康状况的变化。有些工作对人的身体条件有特定要求，随年龄的增长，人的身体条件会发生变化，以致于不能从事原有的工作，而不得不变换职业。

3. 择业标准的多元化

有人追求高收入的职业，有人看重职业的稳定性，有人追求职业的社会地位，以满足求名心理，有人选择职业的标准是求闲、方便，也有人喜欢选择富有挑战性的职业，更有人把对社会做贡献作为择业的标准。多元化的择业标准使人们朝着各自追求的职业方向转换。

4. 第一职业选择的失误

由于过去对职业指导重视不够，人们在第一次选择职业时没有接受过职业指导，因而职业选择往往带有较大的盲目性。当人们一旦意识到第一次选择失误时，他们就会设法重新选择自己最满意的职业。

另外也有人是因为人际关系紧张，工作环境或劳动条件较差，被企业辞退或为解决自己的实际困难等原因而转换职业。

（三）职业转换过程中应注意的问题

职业转换的目的在于寻找更适合的职业，使劳动者个人能够更得心应手，更轻松愉快地工作，充分发挥个体的特长，为社会做更多的贡献。如果不明确职业转换的目的和意义，必然会使职业转换带有盲目性，甚至程度不同地有一些不健康的因素。因为好逸恶劳、惟利是图、逃避困难、随波逐流、好高骛远等原因，必然导致见异思迁，频繁换工作。这是极不可取的，也最难于找到理想职业。所以职业转换作为职业选择的一种特殊形式必然遵守职业选择原则，在了解社会需要和个人特长的基础上选择最能发挥求职者特长的职业。除此之外还要注意以下三个问题：

第一，转换后的职业要优于原有职业。所谓“优于”原有职业，并不仅仅指新选职业在社会地位、工作报酬、工作条件等方面优于原有职业，更重要的是强调新选职业必须更加合乎个人的素质状况。如果人们转换职业后，新职业不比原有职业带来更多、更好的效益，不比原有职业更有效地刺激劳动者工作积极性，那么转换职业就是多余的。

第二，转换后的职业要与原有职业相似或相近。种类繁多的职业类型中有不少职业具有性质上的相近、操作上的类似和知识技能方面的可融性，它标志着某些职业岗位上的从业人员可以相互置换的可能性。就一般情况而

论，应尽量选择那些和原有职业相近的职业。这样一是可以使职业转换者的自信心在新职业岗位上得到进一步强化。二是增加转换职业的成功机会。因为原职业岗位上的经验可迁移到新职业岗位上去，为顺利地适应职业提供基础，这也是用人单位所需要的。需要指出的是这种与原有职业的相似是就一般职业转换而言的，如果一个人的特殊才能和爱好与原有职业相差甚远则另当别论。

第三，转换职业既要慎重又要果断。一方面要教育择业者慎重对待和珍惜自己选择职业的权利，反复权衡各种选择的利弊得失，通过反复比较确定自己的最佳职业。同时也要指出果断性的重要作用，一旦选定了职业转换方向就要排除一切干扰和各种诱惑，不要徘徊观望，而应果断抉择，否则只会贻误时机。

五、职业道德教育

人类的社会生活包括职业生活、家庭生活和公共生活三个领域。与此相适应，道德也分成职业道德、家庭道德和社会公德。对于社会来说，职业生活是人类赖以生存和发展的最基本的实践活动，对于个人来说，职业活动中的贡献体现一个人一生中的主要贡献。因此，在整个道德体系中，职业道德占有十分重要的地位。职业道德的教育与培养是职业准备的重要内容，也是职业指导的重要组成部分。职业指导对职业道德教育的研究与实践，对净化社会风气具有特别重要的现实意义。

（一）职业道德的特点

所谓职业道德是指从事一定社会职业的人们，在履行其职责，处理各种职业关系过程中所应遵守的道德原则和行为规范的和。它既是对一定行业或职业岗位人员在职业活动中行为的规定，又是一定行业和职业岗位对社会所承担的义务和道德责任。职业道德包含着从业人员对职业道德的认识、职业道德情感的培养，职业意志品质的锻炼，以及良好的职业道德行为和习惯的养成等内容。职业道德的表现和评价主要体现在人们履行其职责的过程中。

职业道德与一般道德原则相比，具有以下三个显著特点：

第一，职业道德直接同人们的职业活动相联系，以具体职业为存在前提，由各类职业的具体利益、业务内容及职业活动的特点所决定。并在职业活动的实践中形成和发展起来。原始社会，由于没有大规模的社会分工，因而也就没有出现各种具体职业，职业道德也就无从谈起。职业道德萌芽于奴隶社会的职业分工，以后随着科学技术的日益发展，社会分工越来越细，除了传统的职业道德，还不断地产生新的职业道德。不同职业的职业道德要求各不相同。医生有医生的职业道德、教师有教师的职业道德、商人有商人的职业道德……几乎每一种职业都对其活动的道德规范提出特定的要求。每一种职业道德只能约束该种职业的从业人员，在特定的职业范围内起作用。如售货员的职业道德，要求对顾客百问不厌、有问必答，就不能推及到保密人员。

第二，职业道德在内容上与各种职业要求相结合，具有较强的稳定性和连续性。许多职业长期存在于人类社会生活之中，以致形成比较稳定的职业心理、职业习惯和职业道德评价，有的还表现为世袭的职业传统，形成了比较稳定的职业品德。如军人的勇敢精神，以服从命令为“天职”的品德，医生救死扶伤的精神以及教师具有的“学而不厌”“诲人不倦”的职业品德等都是在长期的职业实践活动中逐渐形成的良好的职业道德品质。

第三，职业道德在形式上比较具体，有较大的适用性。各种职业从自身特点出发，适应本职业的具体条件和人们的接受能力形成各自的职业道德。形式是多种多样的，如规章制度、工作守则、生活公约、行为准则等，都非常具体生动、易于实践，有助于帮助人们养成良好的职业道德习惯。当然有些“规则”“守则”“须知”的内容并不全是职业道德的范畴，而是含有行为上的纪律及法律要求。有些职业虽无具体的道德“规则”，但不等于没有道德要求。

正是职业道德具有这样一些特点，所以历来受到人们的重视，并在实际社会生活中注意利用职业道德的具体形式促进人们形成忠于职守的事业心和责任感，鼓励人们努力钻研业务与技术，约束人们服从领导遵守秩序，鼓舞人们团结协作的精神和争取集体荣誉感的品质。为培养各行各业所需的合格人才提供思想品德上的保证，以促进各项事业的协调发展。

（二）社会主义职业道德的基本要求

社会主义职业道德是建立在全社会成员根本利益一致基础上的，把为现代化建设服务作为职业活动的出发点和目的。在社会主义制度下，各种职业都是社会主义建设事业的有机组成部分，有着共同的出发点和目的。同行业内部，大家团结友爱，互相促进，共同发展。在行业与行业之间，只存在社会分工不同，各种职业不管其对社会贡献的大小，不论其在行业中层次的高低，都无贵贱之分。人类社会所产生的各类有益于提高人们物质文明和精神文明的职业，都是社会发展所不可缺少的，从事不同职业的人彼此相互尊重、团结协作，在各自的职业岗位上为社会做贡献。

职业成千上万，职业道德自然各不相同，把各行各业的职业首先用社会主义的道德原则统一起来，形成了现代职业道德的共同原则和基本要求。它包括以下四方面的内容。

1. 忠于职守，献身事业

忠于职守就是要热爱本职工作，充分认识所从事职业的社会责任和所履行的义务，自觉坚守工作岗位，不玩忽职守，对工作极端负责，而不是粗心大意，更不能弄虚作假。即使在困难的情况下，不惜牺牲自己的一切也坚持履行自己的职责。

2. 钻研业务，精益求精

一个人对自己的职业能力、技术水平抱什么态度，也具有道德意义。因为一个人的职业能力直接关系到其工作质量和社会效果。所以钻研业务，不断提高自身的职业能力是社会主义职业道德的内在要求。

3. 团结协作，遵守纪律

现代职业活动是一种集体活动，职业活动的成果，也是集体智慧的结晶。因此，团结协作的集体主义精神是现代化大生产所要求的。职业越发展，分工越具体，这种协作精神就越需要加强。对遵守职业纪律的要求也就越严格。

这种劳动态度体现在人们的职业行为上，要求自觉诚实地劳动，在劳动中充分发挥积极性、主动性和创造性，维护工作秩序，关心国家的整体利益，自觉为社会多做贡献。那些“一切向钱看”消极怠工的行为是与社会主义职业道德水火不相容的。

此外，我们处在社会主义初级阶段，处在社会主义商品经济的初步发展时期，因此旧的道德的影响不可避免地存在着，各种职业道德的斗争较量还会长期进行下去。社会主义的职业道德必须在科学理论的指导下，经过人们

的自觉努力才能逐渐完善和建立。近几年来，国家把某些道德规范固定在法律条例之中，如《反不正当竞争法》《环境保护法》等，使道德要求具有了法的力量。由于职业道德比一般道德更规范更具体，更有助于人们在各自的职业活动中较好地实施。人们对职业道德的遵守，又必然会促进整个社会道德的进步。

（三）职业道德在职业指导中的作用

职业道德规范不是人们随意制定的，而是具有客观必然性，它受到职业责任、活动方式和活动规律的制约。职业道德与职业指导相互联系，相互促进。职业指导通过对职业活动规律及职业活动内容的研究，为制定各种职业的道德规范提供依据。研究职业道德与职业责任、职业行为的关系，制定出符合职业要求的职业行为规范与职业道德规范是职业指导研究的重要任务之一。同时，职业道德又反过来推动职业指导工作者去按一定的职业道德规范去教育和要求从业者。从业者的行为只有符合职业活动本身的特殊要求，职业活动才可以正常进行。具体说职业道德在职业指导过程中的作用表现在以下几个方面。

1. 职业道德影响职业指导的社会功能

在职业指导的功能一章中我们提到，职业指导对社会的作用体现在提高人才效益，促进社会稳定等方面。但是这种社会功能的发挥有一个必要的前提，就是从业者要遵守职业道德要求。职业道德对各行各业从业者做好本职工作、提高劳动生产率和工作效率起着重要作用。通过职业指导和职业道德教育直接影响人们的工作态度、工作热情和事业心。特别是在各级各类学校，只有在职业指导的教育和影响下，才能提高学生职业道德修养的自觉性，进一步激发学习的积极性和主动性，人们一旦接受了职业道德，把它变成为义务和良心为支柱的内心信念，它就会成为人们的精神力量，促使个人以主人翁的劳动态度对待本职工作，自觉遵守劳动纪律，充分发挥自己的聪明才智和创造性。这样人才效益才能得到充分发挥。

同样，社会安定团结也有赖于社会道德风尚的提高。其中建立和普及良好的职业道德是极其重要的环节。一般来说，职业道德要调整两方面的关系，一是从事同一职业人们的内部关系，一是从业者同所接触的工作对象的关系。树立良好的职业道德有助于抵制各种不正之风和各种丑恶的腐败现象。改善人与人之间的关系。人人遵守各自的职业道德规范，就能在自己的本职岗位上，正确认识和行使自己的权利，履行自己的职业义务，良好的社会风尚就能逐渐形成，整个社会的安定团结局面就会得到巩固。

2. 职业道德影响职业指导的教育功能

职业道德教育是职业指导教育的重要组成部分，缺乏职业道德的职业指导是不完善的职业指导，是没有灵魂的职业指导。一个人高尚的道德品质是在受教育的过程中和职业实践中逐步形成的。作为一名在校生，正处于职业准备阶段，其中职业道德准备是其主要内容之一。首先要大学生接受专业思想教育，深刻认识毕业后将要从事的职业在现代化建设中的地位和作用，了解未来所从事的职业对从业人员的特殊要求，既要树立从事本职业工作的光荣感，又要看到其艰巨性。对职业道德的了解与领会，能帮助他们加深对专业的热爱，树立正确的劳动态度，培养良好的工作作风，对走上工作岗位后更好地适应职业是不可缺少的。可见，职业道德促进职业指导效果的提高，对职业指导教育功能的充分发挥起重要作用。同时，职业指导对从业者（特

别是学生)进行职业道德教育有其他途径不可比拟的优势和特点。为什么职业道德教育长期以来收效甚微,这与职业道德教育脱离实际有关。而职业指导把职业道德要求同职业对人的客观要求结合在一起,从选择职业、适应职业和在职业上有所创造的角度进行职业道德教育,既实际又具体,可接受性强。

3. 职业道德有助于个人的成才

一个人无论从事何种职业,一方面是对社会承担责任,另一方面也是自我完善的需要。履行职业道德不仅是完成本职工作所必须的,同时也是道德活动的主要内容和主要表现。在职业活动中的玩忽职守、损人利己、以权谋私等不良品质使一些人碌碌无为,一事无成,甚至步入歧途。而在职业活动中正直、公平、无私、尽职尽责等优秀品质使许多人在平凡的职业岗位上做出不平凡的成绩。能否培养出良好的职业品德,关系到能否实现自身价值和能否胜任职业。

司马光曾说过“德者,才之帅也”,“君子挟才以为善,小人挟才以为恶,挟才以为善者,善无不至也。”这就是说,一个人的知识才能,要靠职业道德来统帅。一个人的道德状况,决定了一个人有了知识去干坏事还是去干好事。一般说,有才无德的人其行不远,其业不伟,其才智也得不到充分发挥。因此,一个人在掌握知识的同时,还要帮助其掌握和熟悉职业道德要求,促使个人认清自己对社会承担的责任和应尽的义务,并以强烈的责任感参加社会的变革和职业劳动,充分发挥自己的潜能。崇高的职业道德行为能使人们受感染,产生共鸣,形成一种激情的力量,推动越来越多人去创造一个又一个的奇迹。

(四) 现代社会的职业道德责任

道德责任一直是伦理学研究的重要问题,随着科学技术的进步和人类实践领域的不断扩大,道德责任问题与科学技术的运用和发展,与人的职业活动密切联系在一起成为职业指导研究的重要课题之一。

社会生产每前进一步,都对人们提出更新的和更高的职业道德责任要求。从质的方面看,表现在职业道德责任中的价值意义的更新、变化和扩展。从量的方面看,有新的责任要求和新的责任领域的出现。道德责任的不断扩大,根本原因在于人类实践的发展。人们根据对客观规律的认识,越来越多地揭示出事物发展客观趋势的多种可能性,并以自己的行为促成其中一种变为现实。这样客观现实就不纯粹是客观的,因为人们对客观现实具有了选择的自由。道德责任问题即由此发生。人们在实践中所创造的选择范围越大,人类的选择能力越强,道德责任范围也就越大。现代科学技术的发展不仅展示了人类改造自然的辉煌成就,同时也以极其尖锐的形式表现出人类行为的某些消极后果,使道德责任问题变得非常突出。在新技术革命条件下现代职业所产生的新的职业道德责任要求,可概括为以下几个鲜明的特征。

第一,现代社会的发展,要求人们对未来承担责任。在小农经济的社会里,四季轮作的劳动方式和“日出而作,日落而息”生活方式,使人们没有未来的观念,由此形成的道德观念是要求人们重视经验,遵循古制,向过去负责。资本主义工业的发展,冲破了因循守旧的封建经济,在广阔的职业领域中建立了自己的物质文明,它的道德观念的核心是争取现世的成功,实际上是鼓励人们只对自己现在负责,既无需顾及过去,也无需顾及未来。然而在新技术广泛应用的今天,未来问题则占有突出地位。一方面资本主义生产

中那种对未来不负责任的盲目做法，给人类的未来投下了浓厚的阴影。另一方面也因为人类今天所具有的科学技术手段，已经能够在许多方面使自然界按照人的意愿发展。未来成为一个人人们主动创造和选择的发展阶段。人们的每一个现实决策，都影响着未来。因而怎样选择和创造未来成为现代人的重大责任，对未来负责，是现代社会所要求的一个基本信念。

第二，现代社会的发展，要求人们对自然界承担责任。我们知道，近代工业的发展，使人类在征服自然界方面取得了突飞猛进的成就。但是，它也隐藏了一系列消极的后果，人类对自然资源的消耗大大超过了自然界的再生能力，过度开发造成的环境污染、能源危机、土壤流失、物种灭绝等问题，对于整个人类的进一步发展构成巨大的威胁。当然这只是问题消极的一面，问题仍然有积极的一面，这就是科学技术的发展又可以提供新的方法和手段改善生态环境，可以为人和自然的和谐发展提供新的机会。总之，新的技术革命要求我们承认自然界对于人类的价值意义，把它列入要负道德责任的行为领域。因此，保护自然、保护生态环境，也就成为现代职业道德应有的文明态度。

第三，现代社会的发展要求对人类整体和和平与发展承担责任。资本主义的商品经济一方面日益把整个世界联成为一个整体，另一方面又在世界范围内造成了严重的分裂。东西对峙，南北鸿沟，反映了现代文明内在的深刻弊病。科学家、企业家、政治家的道德责任成为被广泛关注的伦理学课题。科学技术的进步使世界一体化了，现代的交通工具和通讯工具打破了人们之间的时空距离和心理距离。世界变小了，人们的联系日益加强，更重要的是人们的利益和命运都变得休戚与共，谁也别指望损害别人而自己不受损害。所以现代人不能是“老死不相往来”的小国寡民，更不能是“人对人像狼一样”的两脚动物，他们必须怀着对人类命运的高度同情心，寻求全人类的理解与合作，也就是要对全人类负责。

人类历史赋予了现代人无比重大的责任。过去与未来的统一，人与自然的统一，人与人的统一，每一项都关系到人类存亡。要深刻认识并承担现代人的历史责任，首先要自觉选择和投身于高尚的道德生活。在各项职业活动中肃清封建社会遗留下来的种种愚昧、野蛮、不文明、不道德现象，要提倡以注重科学、注重经济效益为核心内容的观念更新，大力提高我们的物质文化生活水平。当然，这一切不能导致惟利是图，那种缺乏道德责任感而不择手段追逐金钱的做法是同人类的长远利益相悖的。社会越发展，职业生活越现代化，职业活动的从事者所承担的社会道德责任也就越大。

（五）职业指导中的职业道德教育

职业指导中的职业道德教育，是把职业作为载体，把“指导”作为手段，把职业道德要求作为内容的一种新的职业道德教育方式。它克服了过去那种只重视理论传授，而忽视实践教育的倾向，克服了脱离实践盲目空洞说教的教学方式。其中心是围绕着未来职业需要开展教育。关于职业指导教育的意义和特点在职业指导的原则一章中已有论述，这里仅就职业道德教育的内容做些说明。一般认为，职业指导中的职业道德教育应包括以下几方面内容。

1. 职业特点及职业意义教育

一个人的职业道德水平取决于他对职业价值的认识和自身的职业追求。

要提高职业道德水平，这就必须帮助人们正确认识各类职业的特点及其在社会发展中的作用。既要帮助他们冲破传统职业观念的束缚，又要帮助他们排除市场经济条件下各种错误职业观的影响。首先要通过职业意识教育帮助人们树立正确的职业价值观，正确看待和评价职业差别。职业价值观是职业道德的核心，人们的职业价值观极易受社会职业评价的影响，所以，职业指导还必须引导他们摒弃拜金主义、实用主义和利己主义的价值标准，结合将来可能从事的具体职业引导人们懂得该职业的社会价值，并逐步培养对职业或专业的感情。其次，帮助人们树立正确的职业目标和正确的职业观。职业指导要使他们明白“三百六十行，行行出状元”的道理，教育学生学会从社会需要和个人特点两个方面来考虑自己的职业目标。再次，通过职业特点的介绍要反映出时代特点和时代需要，把时代的需要融入职业道德教育过程中，有助于帮助求职者正确地了解社会，从现代职业的特点及其对从业人员的要中，找到自己的不足，增强自身包括职业道德在内的整体素质。

2. 职业道德内容与具体职业相结合

职业指导从各种职业的实际情况出发，对不同专业或不同择业方向的人们采取不同的职业道德教育内容。职业指导人员根据对未来职业特点的研究和职业活动特殊规律的需要，总结归纳一套比较完善的能体现社会主义市场经济特点的职业道德规范要求，并与其他要求和思想要求、生理素质要求和心理素质要求结合在一起，让人们具体全面地了解本专业或所选职业所要求的职业道德规范。这样，使职业道德从抽象概念变成了具体的条文，从一般原则变成了可操作的具体行为，使人感到亲切和真实。有利于人们对职业道德的理解和健康职业意识的形成。同时，职业指导把职业道德教育同解决人们的具体职业问题结合。诸如纠正职业选择的偏差、解决择业动机斗争，提供职业信息和帮助求职者了解自己特性等，这样职业指导可以根据求职者的具体问题，有的放矢地加以引导，使之确立适应现代职业要求的人生观、就业观、择业观和职业价值观。

3. 在职业实践中强化职业道德行为

职业实践是职业教育的重要环节。目前从职业高中、中等专业技术学校到各类大专院校都越来越重视实践教育。但普遍存在着重专业和技术训练而忽视职业道德培养的倾向，这是职业实践不完整的表现。职业指导把技术技能与职业品质看成是一个不可分割的统一体。它把优秀从业者身上表现出的典型职业品质作为一个整体传授给学生，使他们在接受专业技术训练时也同时接受职业道德品质训练。这一点在学校职业指导活动中特别重要。只有通过实践活动才能使学生对未来所从事职业的道德规范和准则有深刻的认识和理解，也只能在实践中，才能形成符合某种职业要求的职业道德。在职业实践中培养和强化了人们的职业道德行为习惯，也丰富了人们的职业道德情感，实践是提高职业道德有效性的根本途径。

职业指导中职业道德教育的形式也是多种多样的，除了课堂讲授外，还有咨询、讨论，优秀职业工作者报告以及必要的行为训练等多种形式。职业道德教育可以结合职业指导集中进行，也可以渗透到职业指导的全过程。因为职业指导本身就包括了职业道德的指导，并且职业指导的每一部分内容都与职业道德密切相关。所以我们认为通过职业指导进行职业道德教育是职业道德教育的一种好途径。

上面介绍的是职业指导几个主要类型所包含的基本内容，对其规律的进

一步阐述和对其他各种类型职业指导的特点的分析还有赖于职业指导实践的进一步发展。

第二章 学生心理障碍与治疗

儿童和青少年正处在心理发展的进程之中，从发展心理学的角度看，从儿童到成年人存在着一个“过渡期”，不仅身体的发育产生巨大的变化，而且心理结构变化和特定精神机能的发展也产生人生的飞跃。如今，有些部门创办了“儿童心理咨询门诊”和“青少年心理咨询门诊”，在一般心理咨询中，儿童和青少年的心理咨询与治疗占总数的60%~70%。表现行为偏离和心理障碍的人，大多数是从儿童开始，其心理状态就由于受到了生活环境的不良影响而显得不够正常，后来又因为得不到良好的教育和培养，致使其心理与行为不能适应正常的社会生活环境，甚至产生危害他人、危害集体、危害社会的行为倾向，少数人随后还可能走上犯罪道路。

青少年及儿童心理发展问题咨询在心理咨询和心理治疗中占有重要地位，不仅有利于各种心理行为障碍的早期预防，有利于对儿童和青少年的科学培养，及时矫正治疗各种心理行为问题；而且会对一个人一生的心理发展水平产生积极的影响，是心理卫生工作中不可忽视的重要环节。

—

儿童期又称为学龄初期，是指六、七岁到十一、二岁这个年龄阶段。在这个阶段，学习成了儿童的主导活动，学校成为活动的主要场所，教师成为学习的领导者，同学成为一起学习的伙伴。在这个时期，由于儿童是处在成长和发育阶段，大脑的机能尚未发育成熟，人格特征还处在初步的形成过程中，主观的心理状态也还处在幼稚的和极不稳定的发展变化时期。因此，在这个所谓“心理断乳期”之前的儿童时期，特别容易受到外界有害刺激的伤害和影响。任何不合理的教养方式，不良的社会文化环境因素以及精神创伤与挫折，都可能引起儿童心理发生障碍问题，造成不良的后果。

随着我国独生子女的增多，家庭教育的水平和方法尤其显得重要。父母对孩子或者过分的关心和照顾，溺爱和娇宠，或者过分严格管教，都是不适当的家庭教养方式的表现。又如，儿童期双亲去世及其他家庭不幸事故：父母关系不和谐，父母离异，家庭成员之间经常争吵，家人酗酒、道德败坏和违法乱纪等，都可能造成儿童人格的畸形发展，导致行为偏离，形成各种儿童心理发展的障碍。

儿童的心理发展障碍问题，主要表现在家庭生活中和对学校生活的适应方面，可分为两大类：

一、行为障碍问题

在这里，我们研究的是儿童的个体行为，儿童对于面临的情境（主要是家庭和学校生活中）是否能做出适当的反应动作。如果儿童在没有智力障碍和精神失常情况下其行为显著地异于常态，不能对面临的情境做出适当的反应，也就妨碍儿童对正常的家庭和学校生活的适应，因此，它是一种心理发展障碍的表现。

儿童的行为障碍有以下多种表现：

1. 情绪发展障碍

儿童的情绪发展本来就处在发育不成熟的状态，但是，一个儿童如果比同龄人表现出较多的幼稚情绪反应，整个行为的水平停留在较早的发展阶

段，情绪的发展方面也较身体与智力的发育落后，则情绪发展障碍就显著地表现出来。

例如，一个8岁的男孩，已上小学二年级，但在学校里极端胆怯、恐惧、畏缩，上学要母亲接送，不敢一人回家；老师提问时，说话声音极小，谁也听不清，老师只好不再提问他；遭到同学欺负或讥笑时，他就哭起来，并要求母亲别再送他上学，至今学习成绩中等；但对上学反感，母亲为此很发愁。经心理咨询了解到，这个男孩从小身体瘦弱，经常生病，系独生子，家中奶奶、姥姥等一直对他娇宠溺爱，对成人极端依赖，从小与同龄人接触极少。采用系统脱敏法，鼓励其与同龄人结伴，多做户外活动，增强体质，锻炼勇敢和自我管理能力，促进了情绪发育水平的提高。

还有的儿童其情绪发展障碍表现为另一极端，即典型的“小皇帝脾气”。例如，一名5岁的男孩，在他两岁时母亲病逝，后由奶奶抚养。奶奶视这男孩为掌上明珠，对他百般娇惯，经过三年时间，这个男孩在家中颐指气使，盛气凌人，说一不二，全家七、八个成人都要听他的“指挥”，甚至半夜里突然哭闹，让奶奶给他包饺子吃，奶奶就立即去做，否则就大发脾气，吵得四邻不安。后来这男孩的父亲再婚，这位继母经心理咨询，下决心教育好孩子，她与奶奶商量，将男孩子送入幼儿园整托；使他在集体生活中消除了许多坏习惯，情绪逐渐稳定。继母发现他爱看科幻动画片，就给他买了许多科幻连环画，并培养他专心致志地看电视……，经过一年多的情绪调整，这个男孩上学后适应较好，学习成绩名列前茅，并与继母感情较好。对于存在情绪发展障碍的儿童，应注重培养其情绪的稳定性和自我控制能力，以成人成熟、稳定的情绪和爱的感情给儿童以感染，使儿童的情感世界充满温暖、和谐的气氛。

2. 心理需要障碍

人的各种心理需要是从低级向高级发展的。儿童时期是以生理和物质需求为主的低级发展阶段，但也必须通过正确的引导激发儿童的高级情绪需求的发展。对各种需求不满足是儿童的心理特征之一。

一名14岁的女孩竟有“偷窃癖”。其母亲痛哭流涕，万分伤感地向心理医生诉说女儿如何“不争气”。这女孩从4、5岁时就表现为爱拿别人的玩具，上小学后又常顺手拿走别人的文具、本子等，8、9岁时，又开始偷拿父母的钱，到亲戚、朋友家作客，也常常偷窃别人的钱或小东西，多次被发现，屡教不改。在心理咨询中了解到，其母亲性情急躁，而父亲性情温和，对女儿溺爱。女孩常向父亲要零花钱，父亲几乎都不拒绝，而母亲从不肯给她零花钱；母亲恨铁不成钢，有时对她讲道理，有时打骂，并说：“对她实在爱不起来！”在这种家教环境中长大，这女孩对母亲反感，因而母亲买的衣服她不爱穿；对母亲的态度也反感，她渴望父亲的爱和关心，但父亲又无暇顾及她，所以她的偷窃癖是心理需求没有满足的表现。经心理咨询和治疗，女孩的父母注意了教育方法和态度，女孩也认识到自己的偷窃癖只不过是为了引起父母的注意，希望父母关心和正确评价自己，因而逐步增强了自我控制能力，并且学习上有了进步，经一年心理治疗，偷窃癖得到矫正。

在我国社会开放以后，儿童的眼界扩大，精神与心理需求也增大；多种因素的影响，可能导致某些儿童物质需求的无限膨胀。有些独生子女，更易形成心理需求的畸形发展，以至形成贪得无厌、欲壑难填的心理状态。由此而发展为偷窃癖，甚至走上违法犯罪道路，这样的儿童少年在增加。因而，

对于儿童的心理需求必须适当给以满足，但也必须及早进行适时的教育引导，以防止心理需求障碍的发生。

3. 意志行为障碍

表现为不能忍受挫折和失败，惧怕批评、指责和训斥等。正常的儿童有一定自制力，在遭受挫折失败后也能振奋精神，不服输，有一定竞争能力，表现出意志行动的坚决和克服困难的决心。产生意志行动障碍的儿童则有困难就放弃努力，有失败就怨天忧人，自暴自弃；而他们又常说大话，说空话，以显示自己的能力，常把失败原因归咎于别人或客观环境。

一名 11 岁的男孩，在四年级留级，测查智商为 110，属正常范围。但他上课精神不集中，时而拿小东西玩或随意在纸上乱画，提问时多半答不上来；他与其他同学合不来，有打人、骂人行为；留级后，学习仍很差。经心理咨询发现，该男孩逆反心理严重，对家长、老师的批评反感，并表示老师讲的内容都懂，就是不爱做作业，因而常不交作业；考试前也不愿下功夫复习，认为读书是最单调、枯燥的事，而爱好踢足球、玩电子游戏和看电影、录相等。这是较典型的意志行动障碍，因而对其心理治疗要从改变行为习惯上下功夫，使其循序渐进地形成良好学习习惯和自觉遵守纪律的行为模式。

有位 12 岁的女孩一向学习优秀。在六年级上学期期中考试时，她患了重感冒，但仍参加了考试。由于身体不适，数学只得了 70 分，其他成绩也比过去下降了，这对她是一个沉重的打击。从此，她变得沉默寡言，悲观失望，逐渐怕见老师和同学，不肯去上学。这是另一类型的意志行动障碍。幸亏她的母亲及时带她来找心理医生。经心理咨询了解到，这个女孩过去一直是一帆风顺，在众人的赞扬中长大；成人的过度期望和不适当的教育方式，使她意志薄弱，经不起一点挫折。

对于这样的儿童，可用行为疗法。在心理治疗时，为她规定一些有一定难度的“心理训练作业”。例如，每天坚持 20 分钟体育运动，规定多长时间要她完成数学速算题和其它一些作业；并让她承担一定量的家务劳动（过去她从不做任何家务劳动）……通过这些活动，使她在实践中明确“意志行动”和克服困难的真正含义。使她认识到：不顺利和困难是必然的、经常的；一帆风顺倒是偶然的、少见的。心理医生并通过女孩的家长与学校建立了联系，老师和同学们热情对待她，充分肯定她的长处，并在班上表扬了她带病坚持考试的可贵精神，每天有要好的同学陪同她上学。这样，经过一段时间的调整，女孩摆脱了抑郁情绪，又恢复了活泼开朗的性格，并在期末考试中取得了优异成绩。

4. 不诚实与认知障碍

家长和教师最忌讳儿童的不诚实；一出现不诚实行为，便立即与儿童的品德相联系，这个儿童被另眼相看，并常受到不公平待遇，使其不能象其他儿童一样生活和学习，从而感受到心理压力，以至于不知所措，往往更加剧了其不诚实的表现。

儿童说谎的心理原因大致有以下五种情况：

认知上的泛化和概念的混淆。

由于谎话逃避了成人的批评或惩罚。

由于虚荣心作怪，认为谎话能提高自己在同伴心目中的“地位”。

由于成人教育方式、教育观念不统一，使一些儿童学会察颜观色，阳奉阴违。

为了引起别人注意，以说谎话形式自我表现，一鸣惊人。

在学龄前期，对儿童不可轻易下结论说其“不诚实”，对由于认知错误引起的不诚实行为应及时矫正，注意使用认识上的强化。应把时间概念的混淆，感知的错觉、记忆的错误，思维中判断的不准确等心理发展过程中的正常现象与不诚实严格区别开来。

应该对儿童给以“诚实教育”，这不仅是指“诚实行为”的说教，而且包括家长的以身作则，言行一致；对儿童进行知、言、行三者统一的教育和严格要求，给儿童以信任和尊重，并对其诚实言行给予充分肯定和及时强化。

5. 对抗心理与盲目反抗的表现

学龄儿童开始萌发独立意识。当孩子的心理上感觉到有关的权威人士或法令规章不够公平，受到不应有的或不适当的待遇，如批评与指责等，或感到自己的正确行为不被理解和接纳等，就易于产生反抗心理，并出现盲目的反抗行为，尤其是对家长、教师等成人的敌视态度和严重对立情绪，还表现出蔑视校规和家规等一些破坏性的行为。

例如，有的儿童对于家长强制自己学钢琴，丝毫不感兴趣，练琴时千方百计逃避、消极应付，并产生破坏钢琴，甚至砍伤自己手指的行为，以达到不练钢琴的目的。

如，一名小学三年级男生，因性格内向，不爱讲话，老师竟认为他智力发育有问题，要求家长带他去测查智力，开出智力正常的证明，才肯让他继续上学。而他的父亲性情暴躁，动辄对他打骂、训斥；他的母亲没文化，对孩子的心理状态不理解，嫌他带来麻烦；这个孩子一气之下离家出走。后经家长带他测查智商为 105，属正常范围。经心理咨询了解到，这个男孩在上小学前，因家里父母上班，没人带他，又找不到幼儿园，常把他一个人锁在家里；因而形成孤僻、不合群的内向性格。但他兴趣广泛，爱看书，有一定动手能力，对电子计算机感兴趣，对数学老师的实验课很入迷，希望各门课程都象数学老师那样讲的内容多些。这说明他求知欲强，无智力障碍；只是由于家长和老师不正确的评价，他才产生逆反心理，离家出走。对他治疗的重点是，训练培养语言表达能力，促进他与同龄伙伴交往，使他性格开朗，恢复儿童的天性。经半年矫正治疗，这个男孩有了明显进步，能够继续在重点小学上学。

6. 冲动性行为表现

有行为障碍的儿童，其行为常常会受到偶然动机和激动情绪的影响与支配，他们所采取的行为反应方式，也常常是带有偶然性和冲动性；即，由不适当的动机和情绪导致不适当的行为，也象是冲动性的行为表现。

例如，一个 8 岁女孩，因为姐姐批评她吃饭挑食，她就又哭又叫，不再吃饭，并拣起一块砖头，砸坏了窗上的玻璃。这类行为，在独生子女中较普遍，家长的溺爱和无原则迁就往往强化了这种冲动性行为。所以心理治疗中要辅导家长学会对儿童的冲动性行为给以“冷处理”，以平静温和的态度来感染儿童，淡化冲动情绪，使儿童增强自我控制能力。

冲动性行为还与缺乏父母之爱有关。一名 10 岁的男孩在重点小学上学，为上学路近，他与姥姥住在一起，父母每星期来看望他一次。男孩有一次见到父母时，要求给他买一个小机器人玩具，但父母不同意。男孩很生气，正好舅舅要出差，有 800 元现金放在家里，男孩拿了舅舅的钱，去买了许多小机器人玩具送给同学，还把剩下的钱藏了起来，使大人们十分着急。经心理

咨询了解到，这男孩渴望与父母一起生活，他以偷舅舅的钱买玩具这一冲动行为希望引起父母对他的关心。以后父母注意了更多地关心和满足他的合理要求，并抽时间陪他去玩，这个男孩以后再未出现类似行为。

7. 社会交往困难的表现

儿童期的交往行为是成人期的人际交往的基础，因而儿童期的合群性与合作性至关重要。有行为障碍的儿童往往难于结交同龄伙伴，不能与周围人正常交往，不能与同学、伙伴友好相处，甚至与家人也常相悖。有的儿童因各种原因成为被人欺侮的对象，因而害怕与他人接触而呆在家里，自寻乐趣。还有的独生子女，自小处在成人的包围之中，只会与父母、长辈玩乐，伪装成大人，而又处处被大人迁就、溺爱，从而掩盖了自身幼稚无知的一面，在与同龄人相处时则不能适应。还有的儿童专门与比自己幼小的异性儿童嬉戏，并喜欢做一些与其年龄或性别不相称的游戏，因而使其无法跨越与同龄伙伴相隔的鸿沟，这种情况使他们在家庭、学校、社会上都人缘不好，没有朋友，对长者怀有敌意，结果总与周围人格格不入，可直至成年。

例如，一名 11 岁女孩，自上小学以来就害羞、胆怯，同学们做游戏时，她只在一旁观看，到小学高年级，她深感自卑，不愿与同学相处。上课时老师提问，她十分紧张，越紧张越答不好；由于恐惧与同学交往，不愿去上学，已出现旷课逃学行为。经辅导遂与同龄伙伴交往，紧张情绪缓解；此后总有两个女同学与她相伴，她逐渐愿意与同学们一起游戏，不再旷课，上课提问时，也有进步。

对于儿童的社交困难一定要及早矫正，使其尽早解决对学校、社会生活的适应困难。

8. 攻击性行为表现

这往往与冲动性行为 and 敌视权威有关。攻击性行为多指向弱者，例如比自己年幼的小孩或小动物等，即对弱者施行残酷的虐待行为。这种行为可能是一种转向的攻击的表现，也是压抑心理的一种渲泄，即本来是对父母、老师等成人权威的不满，由于条件限制和本人地位、能力所限而不能实行报复或讲出自己的想法，结果就将其攻击行为指向弱者。小学生中常出现的男生欺负女生，高年级学生欺负、戏弄低年级学生，虐待小动物等恶作剧往往就是攻击行为的表现。

在儿童时期出现的各种行为障碍不仅会严重影响儿童心身的健康成长，而且有可能会成为一种行为习惯反复表现，并随年龄增长而日趋严重。因此对于儿童行为障碍应及时发现，及时矫治；在儿童期这个可塑性较强的时期，只要施以正确的矫治方法，就会有显著效果，从而有益于以后的健康成长。

二、学习障碍问题

这里所讲的学习障碍问题，主要是指智力正常的儿童在学校学习中常发生的心理行为障碍。其主要表现为：学习极其被动，不能专心听讲，对学习没有兴趣；无论在课堂上或在家里均不能完成作业；学习成绩很差，有的还可能留级。有的儿童在学习以外的某些方面表现出一定才能，例如体育、音乐或动手能力方面比其他孩子强，惟学习上不太用心，但老师家长一督促又能学好，这就是儿童的兴趣和学习动机问题了。这些问题如不及时矫治，则影响儿童的学习效果，并可能出现了更严重的学习障碍；可能延续到中学，在青春期影响其人格的健全发展。儿童学习障碍问题，在儿童心理咨询中占一半以上，因而必须引起高度重视。儿童学习障碍的具体表现在以下四方面：

1. 注意力缺乏症 儿童的注意力具有不稳定的特点,合理分配注意力的能力较差,注意力的集中和转移都有一定的困难,小学低年级儿童高度集中注意力持续时间一般只有 10~15 分钟,因而,教师和家长必须引导儿童的学习兴趣,并要用新颖、形象生动的直观教学和活泼多样的方式吸引儿童的注意力,使儿童从一入学就养成良好的学习习惯。

一名 9 岁女孩,上小学三年级。她天真活泼,而且很会讲故事,但学习成绩不好。在心理咨询中,心理医生让女孩做 10 道算术题,那是二年级时就会做的,但她竟做了四十分钟,还错了四道题。这是较典型的注意力缺乏症。其原因是缺乏学习习惯训练,家长引导不够,而教师又对她批评过多、苛求过分,形成严重心理干扰;因而女孩学习上烦躁不安,注意力不稳定。经注意力集中训练,女孩反应能力有所提高,经半年心理治疗,学习成绩达到中上等水平。对儿童的注意力缺乏症必须尽早治疗,以保证其学习的顺利进行。

2. 儿童多动症 十岁以下儿童中,在学习上注意力不能集中,不能安静久坐;爱作小动作,或爱与别人说话,严重干扰课堂秩序,自我控制能力极差,严重的便发展为旷课、逃学,甚至被学校开除。这就是儿童多动症。这样儿童往往在二、三岁时就表现为“多动”,而家长不善于引导和训练孩子,结果使其养成了盲目乱动的坏习惯,没有安静久坐的习惯,对任何活动没有持久的兴趣。

儿科临床实践证明,药物治疗儿童多动症,有一定疗效,但要慎重用药,并配合心理治疗和行为训练。心理咨询和心理治疗的实践证明,儿童多动症主要病因在于大脑兴奋抑制的失调。除适当使用药物外,应重视对儿童多动症的行为矫正和心理治疗,使儿童恢复大脑有节奏的活动,即可消除多动症状。

一名 8 岁男孩,过去上幼儿园时就不守纪律。上学以来,他上课时小动作极多:撕纸条,玩橡皮、小刀,刻画课桌,与周围同学讲话,揪女同学的辫子等等,有时无故下座位走动。经心理咨询了解到,在幼儿园时,因他在分糖时多拿了一块,曾被体罚;因他违反纪律,又被阿姨揪耳朵,用头撞墙等,造成他对老师反感。上小学后,一开始还好,比较听话;有一次因上课时说话,被老师没收了红领巾,从此怕抬头看老师,随之多动症状日益严重。家长带他来咨询后,心理医生发现这个男孩心灵手巧,会用纸摺出各种玩具,就鼓励他增强自信心和自我约束能力;又从培养学习兴趣入手,对他进行集中注意的条件反射训练,对他的正确行为及时给以肯定和奖励,经一年左右矫正治疗,这个男孩消除了多动症状,并成为优等生。

3. 慵懒症与心理惰性 现在社会上影响广泛的“厌学”情绪,也波及到小学生。主要表现是:学习被动,自我管理极差;即使家长每天花几个小时督促孩子学习,自始至终奉陪,儿童仍对学习厌倦,既无效率,也谈不上质量。这就是儿童的慵懒症与心理惰性。

一名 7 岁半男孩,其母带来进行心理咨询。这个男孩在校上课时对老师所讲内容常常不知所云,老师提问时答非所问,在家做课时,每天做到夜里十一、二点钟,早上又起不来,上学要迟到,形成恶性循环。经咨询了解,这与家长的过度教育,过度期望有关。孩子上学路远,每天要早起与母亲一同赶单位的班车,坐在汽车上,妈妈还让他背语文或做口算题。而每天又要等妈妈下班,才带他回家;等到他吃完晚饭做课时又困又累,只想打瞌睡;而母亲又盯着他让他做功课,因为成绩不好,还常给他加点“家庭作

业”，结果每天全家都搞得精疲力竭。如何改变这种恶性循环呢？针对这个男孩的情况，制定了以下治疗方案：从培养儿童自觉、主动的学习习惯入手，让孩子自己记下做作业的时间，尽快完成作业；建议家长改变教育方式，停止附加的家庭作业，允许孩子做完作业可以玩，也可以看电视；制定严格的作息制度，保证充足睡眠；取得教师配合，及时表扬和奖励他的进步；充分发挥男孩爱听故事和会讲故事的长处，引导他读了许多科学家的故事，促进了他的根本转变。

4. 学习中的情绪障碍

积极稳定的情绪对学习是一种动力，而消极、变化无常的情绪则对学习是一种阻碍。儿童在学习中较常产生的消极情绪的干扰主要有：

焦虑紧张。适度的紧张焦虑会形成一种紧迫感、义务感和责任感，有利于儿童自觉地学习；而过度的紧张焦虑，就成了学习阻力。例如，在心理咨询中常遇到这类病例，有的儿童一临近考试就出现各种躯体症状：发烧、头痛头晕、拉肚子、感冒等等；还有的儿童到考试时即逃学；另外，考试时心慌意乱，情绪干扰严重的也较突出。这主要是有些教师、家长给儿童造成沉重的心理压力，过多追求考试分数和名次，而忽视了能力培养与品德教育，致使一些儿童心理上不稳定，情绪易波动，形成不良条件反射。可用系统脱敏法加以矫正，使儿童适应学习和考试情境。

恐惧与压抑。健康的儿童有强烈的好奇心和浓厚的学习兴趣，我们会视学校为乐园，热爱老师和同学，融于集体生活，对学习充满向往与渴望。而有些儿童在学校里受欺负、被歧视，就会对学校生活反感；有些儿童在上学前受到成人恐吓：“你再闹，就送到学校去，让老师好好管管你！”这样就在儿童心灵上投下阴影，往往成为“学校恐怖症”的病因之一。当儿童正当的求知欲和好奇心不被成人理解，被无故训斥时，也会产生恐惧和压抑，从而成为儿童厌恶学校生活的诱因。

例如，一名8岁女孩，从农村转入城市上学，因她讲话有乡音，又不熟悉城市生活，受到同学嘲笑；老师认为她学习基础不好，故意多次提问她，使这女孩出丑。这女孩回家向父母哭诉，不愿再去上学，心理上极度恐惧与压抑。经心理咨询，首先劝慰女孩，使她情绪稳定；后设法为她转学，得到老师配合。到新学校后，班主任组织同学为她开了欢迎会，并让她介绍农村的生活和学习，在新班级创造了良好的温暖、和谐的气氛；同学们热情地教她说普通话，经过半年的治疗矫正，这个女孩适应良好。

儿童期学习中的情绪障碍必须尽快矫正，才能使儿童顺利而成功地进行学习。教师和家长应掌握儿童的心理特点，深刻理解儿童的行为特点，努力培养儿童各种健康的情绪。

儿童的心理咨询与心理治疗，有其特殊性。因儿童心理尚不成熟，语言表达能力有限，且对成人存在各种戒备心理；因而对于儿童，必须善于观察，运用儿童易于接受的方式和手段探索儿童的内心世界；以儿童喜闻乐见和易于理解的方法进行矫正治疗。而家庭与学校的配合也十分重要，因此，在儿童心理咨询与治疗中，必须向家长或教师分析儿童出现心理、行为问题的原因，理解家长与教师对儿童心理影响的效果，得到他们的支持和始终如一的协同努力，就会使儿童的心理行为障碍更快得到矫治。

这里所指的青少年，是从十二岁左右到十八岁左右的中学生，这个年龄段正处在长身体的关键时期，即人生的第二个发育高峰，是性的萌发到成熟的时期，所以也称为青春期。青少年正处在人生的转折点，生理上的巨大变化必然在心理上引起相应的反映；心理上的矛盾又会在社会诸关系的相互作用下，经历着起伏不定的激化、转化过程；青春期容易发生心理行为偏离，是各国普遍关心的社会问题。

青少年的行为偏离，是指在没有智力障碍和精神失常情况下与其所处的社会情境及社会评价相违背，在行为上显著地异于常态，且妨碍青少年对正常社会生活的适应。青春期特有的心理矛盾决定了行为偏离的起因，这些心理矛盾主要有以下五个方面：

- (1) 不断增长的物质需求与未独立的经济地位的矛盾；
- (2) 自主要求与依附关系的矛盾；
- (3) 性活动的要求与道德法制的矛盾；
- (4) 活动能量与认识水平的矛盾；
- (5) 现实与未来的矛盾；

青少年心理行为偏离发生的高峰年龄是 14~18 岁；由于青少年有早熟与晚熟的不同，又因学校教育时间的延长，青春期的心理行为偏离问题也在年龄上出现“双向延缓”趋势，实际上，早至十一、二岁，晚至二十四、五岁的少年和青年的心理行为问题都未脱离青春期的心理矛盾特征。

青少年心理行为偏离咨询，主要可归纳为以下四个方面的问题：

一、适应不良行为问题

青少年的这一类行为偏离主要表现在对学校和社会生活的适应不良，一般与患者从小形成的性格特点有关。

例如，一名 16 岁的高中男生，是独生子，从小被父母娇惯，直到上初二时，还由父亲给洗脸、洗澡，对父母十分依赖，胆小、怕事、羞怯、畏缩，上高中后不能与同学交往，见人就脸红，老师提问也不敢回答；虽然体质并不差，上体育课也处处不如别人，三千米跑不下来，体育课不及格；因而自暴自弃，自惭形秽，感到自己事事不如人，不愿到学校去，未见心理医生时，已休学一个月。

又如，一名 21 岁的大学生，已上大学三年级，他极为孤僻，与同寝室及同班同学不能融洽相处，常为一点小事与同学发生冲突，严重缺乏社交能力，难以结交知心朋友；他常常喜怒无常，难于控制自己的情绪，遇事又过分紧张，常常不能对外界做出恰如其分的反应。他在南方农村长大，家境较贫困，家中兄弟姐妹甚多，从小缺乏父母的爱；虽然他经自己努力考上了大学，但仍十分自卑，学习上也出现困难；他爱一个女同学，却不敢向她表达，因而心理上极端压抑，又无法解脱……

适应不良行为问题在中学生、大学生中都占有一定比例，是近年来流生增加的原因之一。由于对学校生活适应不良，因而出现逃学行为，表现疲沓懒散、厌学，最后导致休学、退学；即使勉强毕业，以后到社会上仍旧难于适应，不仅人际关系紧张，而且也难于顺利胜任本职工作；在个人婚姻家庭问题上也往往连续受挫，……这些人的适应不良行为，如不及时矫正治疗，就会成为家庭和社会的累赘。

对于青少年适应不良的行为问题，一般从以下几方面给以心理治疗和行

为矫正：

(1) 以认识疗法消除青少年患者的自卑感，使其建立自信心，下决心改变不良的个性特点。

(2) 以系统脱敏法解除青少年的焦虑、紧张和同龄伙伴不合群性，促其建立广泛的人际交往，以改变对人际环境的适应性。

(3) 家庭治疗。取得其父母和家人的配合，使患者在家里进行适应性练习，并得到家庭的心理支持和情感支持。

(4) 严格制定生活学习制度，使患者产生自觉主动的意志行为，克服情绪干扰，就可重新获得对学校与家庭生活的适应能力。

(5) 通过体育疗法、音乐疗法等促进患者性格的改变和对生活的兴趣与信心。

(6) 通过“心理剧”的练习，克服“心理断乳期”的盲目性与心理矛盾，增强独立意识。

总之，青少年的适应不良问题已是较突出和普遍的心理问题。对于濒临休学或极端厌学的青少年应及时挽救和治疗，以免恶性发展。

二、偏好和怪癖行为问题

在某些生理的或性格的发展不良基础上造成的不良习惯与行为，就是偏好和怪癖行为问题。在青少年，主要表现为以下四种：

1. 饮食性习癖

青少年的饮食性习癖主要表现为偏食、贪食、厌食等症状，也称为青春期饮食失调。偏食在不少青少年中存在，大多数在儿童期形成偏好和一些饮食上的不良习惯、表现为对食物种类的极端挑剔，例如，只吃水果、蔬菜，不吃鱼肉；也有的只吃鸡、鱼、肉，不爱吃蔬菜；还有的只吃少数几样食物，其它一概不吃。这样常常造成青少年营养不平衡、贫血、闭经，近视眼的增加可能也与偏食有关，还可能引发各种疾病。从小比较肥胖的孩子常有贪食行为，这不仅与家庭教养方式有关，也可能有生理上原因，如内分泌或新陈代谢异常；但也有可能是情绪困扰所致。例如，一个不为父母所爱，或为教师不喜欢的孩子，有可能无意地从食物中获得心理上的满足与补偿。临床上已发现，贪食的青少年有的已出现高血压症状；心血管研究方面的专家已发现，成人冠心病发病率有提前趋势，冠心病发病原因可追溯到9~10岁及青少年时期的饮食习惯和生活方式。因而，对于偏食和贪食的青少年应及时治疗矫正，使其建立科学、合理的饮食习惯。

现在颇引人关注的是慢性发生的“青春期神经性厌食症”。14~16岁为发病率最高的年龄，女孩多于男孩，还有的厌食与贪食轮番反复出现，导致神经系统和内分泌的紊乱，饮食规律被破坏后，又会引起连锁反应：失眠、体质下降，学习成绩下降、抑郁、紧张、焦虑；最后导致休学或退学，这在中学生和大学生中都有发生。

青春期神经性厌食症主要发病原因有以下几方面：

青春期的生理发育在心理上引起剧烈反应，由于怕肥胖，由于对营养方面的一些错误认识，导致对饮食的厌恶和各种禁忌。

情绪干扰。随着青春期到来，面临各种压力，由于各方面的不适应，情绪不稳定，心理防御机制的作用，引起食欲改变；模仿成人的生活方式，导致饮食习惯改变，而又不知所措。

家庭教育方式失误，造成青少年逆反心理。对父母的唠叨、不尊重、

不信任等，最直接而有效的抗拒方式，即是少吃饭、不吃饭，必然引起父母的强烈反应。

由于紧张、焦虑、抑郁、烦躁、自卑、失眠等神经症状引起厌食。因而，必须对这类神经症首先进行心理咨询和心理治疗，矫治神经症，厌食便会迎刃而解。

少女的厌食症，大多因为对性特征和正常发育持有不必要的恐惧，对自己的体形和体重不能正确评价，甚至产生错觉。

国内外学者一般都认为，治疗青春期厌食症是一个极其困难、十分棘手的过程，这种病症是综合因素所致，因而不能仅靠一个独立的治疗方案，必须各种治疗方式有效结合，并注重转变患者的认知结构和生活方式，有针对性地灵活安排治疗措施，才会奏效。

例如，一名 18 岁高中毕业女生，发生神经性厌食症，已休学半年，体重仅 35 公斤，闭经，面黄肌瘦、情绪抑郁。究其原因，在高中毕业时她一心想考大学，而父母怕她考不上，强迫她报了一所中专，而录取的专业她又不感兴趣，并听说，因某些人走“后门”，使她被排挤，虽然成绩较好，而不能学自己喜欢的专业。因而她未去报到，并一直不肯进食，家人恳求，才吃一点稀饭，因而出现上述病症。经心理咨询和治疗后，了解到她喜爱绘画，并有志从事美术专业，就鼓励她为自己的理想而奋斗，并帮助她结识了一位画家。经采用系统脱敏法调理饮食，并配合中医治疗，三个月后基本饮食正常；又由于画家的指教和她自己的努力，一年后，她考上了一所大专院校，学习美术专业，入学后适应良好。

另有 19 岁女大学生的贪食症，则是因过去五年中不科学的节食而引起的。通过认知疗法和家长与医生的监督，这个女青年经过半年的努力，恢复了饮食规律。

2. 言语性行为偏离

青春发育期，由于活动范围扩大，情绪波动，言语表达开始复杂化，易发生言语性行为偏离。口吃是言语性行为偏离的主要表现。口吃是一种言语节律的失调，主要表现为声音、音节或单词等的不自主的重复、延长或受阻，或者由于经常发生独特的犹豫和暂停，以至中断有节律的语流。

这种不伴有其它异常的口吃症状是儿童发育过程中比较常见的一种行为偏离；尤其在言语能力大发展的 3~4 岁阶段；儿童入学时期，由于开始面向众多陌生的同学、老师，容易紧张，也容易发生口吃。在儿童中，口吃现象约占总人数的 4%。但在有些人身上这种行为偏离可在青春期加重，持续到成年，甚至持续终生。

有关研究结果证明，口吃可由多种原因引起，过度的精神紧张、外界刺激、疾病后神经功能减弱，模仿和遗传等因素都可能造成口吃。

言语性行为偏离，在青少年期的矫治很关键。由于口吃影响人的交往，会导致青少年的自卑感，因而青少年产生矫治口吃的强烈愿望。首先缓解口吃者的心理紧张，并运用一定的技巧和适当方式加以言语训练，大部分青少年口吃者可以得到矫治。

例如，一名 20 岁青年，从小性格腼腆，不爱讲话；上初中后口吃问题突出起来，怕老师上课时提问，虽然他学习成绩一直很好，但因口吃的毛病，总有自卑感。上高中以后更感到人际交往的重要性，但由于口吃，在与男女同学交往中都产生阻碍，并被同学嘲笑，影响了学习，未考上大学。参加工

作以后，因他各方面表现好，担任了团干部，但仍为口吃问题苦恼。经心理咨询了解到，他青春期间有手淫行为，被父亲发现后大骂一顿，造成心理压力；他上高中时，因口吃问题多次受到几个老师的讽刺挖苦；母亲也不体谅他，曾说他“窝囊”、“没出息”。这些因素，使他自卑感更强，经心理咨询后分析了口吃形成原因，并鼓励他正确评价自己，后参加一期口吃矫正班，并配合心理治疗，经一年左右，口吃毛病基本矫正，能在全厂上千名团员大会上发言，并担任了厂团委副书记，社会工作能力也有所提高。这个案说明，口吃可矫正，心理治疗是矫正过程中不可缺少的程序。

3. 酗酒行为

许多长寿者的事实证明，适量饮用低度酒有益健康；适量饮酒也被当作一种娱乐消遣和增进人际交往的手段，这是人类自远古时代就已存在的相当普遍的行为。

但是，酒精滥用或酗酒却是少数人的癖好。酗酒者可能来自社会各个阶层，不分年龄，不分男女老少。不过，许多临床学者认为，有某种特定类型人格的人容易形成酗酒行为；而且大多数酗酒行为是从青少年时期开始形成，而遗害终生。

酗酒者一般对外界社会心理压力的耐受力较差，不善于应付寻常的生活挑战；经常回避对社会、家庭的责任，而且缺乏自知之明；虽然有时可能表现为盛气凌人、飞扬跋扈，但是内心却是虚弱的。这种人还具有冲动性，否认或拒绝接受的趋向，常运用“合理化”的心理防御机制，人际交往的内容极为贫乏等特点。在青少年中，由于独立意识萌发，盲目地模仿成人借酒浇愁，当发生情绪困扰或遭遇挫折时就以饮酒作为解脱手段；还有些成帮结伙的青少年小团体，以暴食暴饮或请客送礼等手段表现“哥们儿义气”，团伙聚会部不泛酗酒这一“节目”，而且必须“一醉方休”以示豪侠气魄。这种自我陶醉、集体麻醉的反常行为，由于经常反复运用，久而久之便成为一种癖好，从而大量饮酒，形成酗酒恶习，以致饮酒本身不再是目的，而只是某种习癖，即偏离行为的条件。

应该使青少年认识到酗酒行为的不良后果，以便在酗酒行为刚出现时就尽快矫治、避免形成恶劣影响。短暂的酒精中毒，一般会出现言语、判断和感知觉的明显扰乱，还会表现出步履踉跄，东倒西歪，甚至失去知觉的现象；常做出妨碍公共秩序或危害他人等过失行为。长期的、严重的酒精中毒则可导致身心的严重损害，如肝硬变，伴有大量幻觉的震颤性谵妄，酒精中毒性妄想和柯萨科夫氏综合症（一种以记忆障碍为主如遗忘症、错构症、虚构症并兼有定向力障碍和运动失调的症候群）等，这就可能成为行为残疾者。

据调查资料证明，在车祸及其他事故、死亡事件中约有一半是由于喝醉酒造成的；在犯罪案件，特别是强奸、抢劫或各种人身攻击案件中，有很大一部分罪犯也有酗酒行为或经历。酗酒行为还是造成许多家庭破裂的重要原因之一。现在酗酒成为发达国家一个难以解决的社会问题。在我国，老年人中本来就存在一定数量的酗酒者，青少年中饮酒者也在增加。酗酒作为一种癖好或偏离行为，不仅危害自身健康，而且还会危害他人和社会，因而，必须及早矫正青少年大量饮酒的行为。

4. 吸毒行为或药物依赖

在我国，吸毒行为和药物依赖人数尚少，在边境某些省市及少数民族地区有吸海洛因的现象；个别省市发现有对吗啡、杜冷丁等药物依赖的典型个

案。由于这种行为偏离已在西方世界盛行，我国实行改革开放之后，国际交流加强，毒品也进入了我国，因而，对青少年加强教育是在所难免的。

吸毒行为或药物依赖是指对人能引起身体有害变化的有毒药物的主动寻求和过分服用的倾向，并且形成一种自身无法控制的瘾癖。能使人成瘾的药物有几百种，最常见的有海洛因、可卡因、大麻和巴比妥类等。

毒品依赖和酒精一样，一旦成瘾，就很难戒除。由于在戒除过程中，一般都会出现使成瘾者难以忍受的“戒断反应”，而使任何戒除措施归于失败。因为吸毒成瘾者身心都会遭受严重的损害，不少人会出现精神异常症状，有些人还会产生危害社会的行为，因而实际上已成为一类丧失社会功能的后天残疾者。

我国与国外情况有所不同，但在边疆及少数民族的地区吸毒人数也在增加，应尽快采取防治措施。在我国已报道过药物依赖的典型个案，其表现特点是发生在青年中，利用医院管理中的疏漏环节，不择手段地大量搞到成瘾药物：杜冷丁、吗啡及某些麻醉类、止痛类药物。并最后发展到诈骗、贪污等违法犯罪行为。这些现状提醒我们，这些药物依赖者没有治疗愿望，已成为病态人格，最后成为危害社会的罪犯。因而应对这类情况及早发现，及早治疗，以避免悲剧的发生。

值得注意的是，在数量相当大的慢性病患者中，实际上不少人也形成了药物依赖；虽然那些药物并不是毒品，但长期服用，仍旧危害健康，影响寿命；并且许多患者不遵医嘱，自行用药，使某些药物成为心理上的“安慰剂”，这些药物依赖者且大多数是从青年时期开始用药的。尤其是下列慢性病患者，如神经衰弱，消化系统疾病，高血压等。而这些心身疾病单纯靠药物很难治愈，因而应配合心理治疗。

5. 吸烟行为

在许多发达国家已将吸烟行为与吸毒行为相提并论。世界性的戒烟运动近年来日益发展。烟草燃烧时所产生的烟气中，大约含有 1200 余种有害物质，尤其是尼古丁、烟焦油和一氧化碳及各种致癌物质，对人体的危害显而易见。

在我国 15 岁以上的人口平均吸烟率为 34.45%，其中男性吸烟率为 60.01%，女性为 7.04%。而极为引人关注的是，开始吸烟年龄；男性在 24 岁前开始吸烟者占 75%左右，女性占 50%，这说明在青少年中宣传吸烟的危害十分重要。青少年的吸烟行为有下列特点：

由于社会因素及同龄人相互影响，在男性青少年中以吸烟行为为荣，将吸烟行为视为成人风度的标志，认为吸烟是人际交往的必要手段；而“递烟”行为常常“教唆”青少年吸烟。

吸烟行为与青少年的超前消费有关，因为手中有较多的零用钱，还尝试各种名牌香烟和进口香烟，形成攀比心理，以名牌烟显示自己的身份和优越地位。

吸烟行为还与青少年的逆反心理有关，父母和教师越反对他们吸烟，他们越要偷偷尝试，并以此为乐。

违法犯罪行为常以吸烟行为为“前奏”，“敬烟”之举往往是违法犯罪团伙发展成员的青少年，团伙成员几乎个个有吸烟行为。

从小就吸烟的人，开始吸烟越早，成瘾的可能性越大，戒烟越难，而且往往终生吸烟，对生理和心理都造成危害。

青少年吸烟的当时影响是：吸烟后发生短时头晕，注意力不集中，还可使学习成绩下降。据调查，吸烟的学生学习成绩普遍要比不吸烟的学生分数低，记忆和思维能力受到影响；普遍出现咳嗽、多痰，有些青少年还出现呼吸短促的现象。青少年吸烟的后期影响有：

从少年期就开始吸烟的人，要比成年后才吸烟的人更容易患慢性支气管炎，并且有更多的人会发展为肺气肿及肺原性心脏病。

吸烟可能产生肺癌。由于儿童时期对致癌物质具有易感性，所以吸烟开始年龄越早，发生肺癌的机会越大。据调查 20~26 岁开始吸烟的人比不吸烟的人肺癌发病率高 10 倍，15~19 岁开始吸烟的人要高 15 倍，小于 15 岁开始吸烟的人高

从小就有吸烟习惯的人，开始吸烟年龄越早，到成年时死亡率越高。15 岁开始吸烟的人要比 25 岁以后才吸烟的人高 55%，比不吸烟的人高一倍多。

培养不吸烟的下一代应做为奋斗目标，对于已有吸烟行为的青少年，应下大力气去矫正，因为这不仅是青少年本身的行为问题，而且关系到我国今后的人口素质问题。

对于青少年的戒烟应针对青少年的心理、生理特点，成人戒烟方式也都适用于青少年；另外，还可针对青少年特征采取以下不同于成人的戒烟方式：

大力宣传吸烟危害，使青少年在吸烟未成瘾之前自觉戒除。

通过学生守则、行为规范、团员义务等行政干预手段要求青少年戒烟，可建立无烟班级、无烟学校，教师要以身作则。

取得家长配合，保证青少年在家中不吸烟，家长也要首先戒烟。

青少年保护法要真正实施，不卖烟给青少年，公共场所禁止吸烟。

对青少年个体戒烟提供心理支持和监督，学校和共青团、学生会等可建立戒烟委员会，并争取心理专家和医生的支援。

总之，在心理咨询和心理治疗中要重视青少年戒烟问题，干预吸烟行为应作为青少年心理治疗中的重要环节，并要制定严密治疗措施和长期监督制度，以促进青少年的心身健康。

三、过失行为问题

青少年的过失行为问题，主要是指违法犯罪行为和某些影响社会安定的问题行为。近年来我国刑事案件的特点和趋势是罪犯的年龄低龄化、作案手段智能化和社会阶层的普遍化。造成青少年违法犯罪的因素已不再仅仅是家庭和父母文化层次低的原因，而主要是缺乏健康的心理与行为。生理发育过早过快，而心理成熟滞后，使不少青少年产生精神上的烦恼和过重的心理负担，如不及时加以疏导，必将影响社会安定，影响青少年的健康成长。

青少年的过失行为问题国内外有关专家学者做了不少调查研究，并从中总结出某些青少年出现过失行为的征兆，可概括为以下十条：

讨厌上学，学习成绩很差；

不诚实，有时逃学；

偷偷摸摸地写信或打电话；

回家很晚，夜间也常出去；

异性交往过多，与坏孩子交往；

吸烟、喝酒，出入经营性舞厅；

常去商业区、电影院、咖啡厅等热闹繁华场所；

与家长、老师等成人发生口角增多；
服饰上追求时髦、怪异，不符学生身份；
零花钱增多，有时不知钱是从哪儿来的。

青少年的过失行为常带有反社会性质，故一般也称为反社会行为。这些反社会行为往往给家庭、学校或社会秩序带来消极影响，造成破坏性后果，因而成为社会各界普遍关注的问题，青少年的过失行为主要有以下几种：

（1）敌视权威

对于那些应该听从、应该尊重的权威人物或规章制度，法律法令，由于不理解而难于接受，并认为是不公平的，总感到个人自由受到限制，因而表示敌意，甚至公开反抗。矛头常针对教师、家长或其他成人；也有的针对校规、纪律条例乃至法律条款等。

例如，一名18岁的男性中学生，小时由爷爷奶奶带着，上小学时到父母身边。他从小学即不太用功，学习成绩较差，父母都是军人，工作忙，没有很多时间具体关心教育他。他利用父母抽屉不上锁的特点，偷偷拿家里的钱花，养成爱吃零食的坏习惯。父母发现后，他不但不承认，还变本加厉，索性用刀子逼着父母给钱花；还把家里的衣服和其他东西拿出去卖掉换钱花。他根本不把父母放在眼里，并在家里破坏、浪费各种生活用品，无法无天。在学校里，也多次破坏纪律，谩骂老师。这是一个敌视父母、教师等成人的典型例子。

（2）破坏公物

这与敌视权威有关，不同之处是敌视权威是公开的、对立的，而破坏公物常常是暗地进行的。他们认为公物是权威者的权力象征，但又不敢公开表示敌视的态度或反抗行为，由于自认为无力应付充满挫折与不公平的世界，即只有通过破坏公物来发泄其敌视权威的情绪。

例如，有些青少年破坏学校的桌椅、图书、树木等；在社会上也有些青少年破坏公用电话亭、路灯、公园花草树木以及各种公共设施等，这不仅在经济上造成一定损失，而且给他人造成各种不便，这种破坏公物的过失行为常常引起公愤。

（3）施虐行为

与前两种过失行为相类似，施虐行为同样是对权威的敌视和反抗心理，但又不能去直接针对其所面对的权威者（如父母、教师或领导者），因而转向于对小动物虐待，或虐待比自己幼小的儿童——小弟弟、小妹妹或其他低年级小同学等，施以淫威，或制造各种恶作剧，例如，罚站、鞭打、污辱、罚跪，甚至故意伤害、残害等等，平时所见的那种专会欺软（弱）怕硬的孩子或成人，也都是这种不正常行为的表现。

另外，日本研究青少年问题行为的专家认为，由于现在的家庭，大多是独生子女，顶多有两个孩子，即使偶尔有机会打架，也会被父母尽早阻止，他们体验不到互相争夺玩具时对他人的谦让和伤心，更体验不到互相扭打一场、公平竞争、较量的滋味，也不懂得打架的“规则”和伙伴之间友谊的可贵，因而只会以强凌弱，以大欺小，欺侮行为体现了某些青少年的攻击冲动，正是他们心理弱点的集中体现。

（4）离家出走

这是向成人权威反抗的一种表现。由于与父母或教师的对立，一赌气即离家、离校出走，声言自己要独立生活，不再依赖父母，也不要家长、教师

再限制自己的“自由”。

例如，目前离家出走较多的是十四至十六、七岁的少女，因父母或教师反对她与男孩交往，她就索性不回家，甚至与男友未婚同居。男孩离家出走的也不少，多是因为与父母闹翻，鄙视父母，便弃学离家去自谋生路。

（5）偷盗行为

这是一种企图无偿地占有他人利益的心理冲动造成的扰乱他人的行为。青少年的偷盗行为，常与超前消费有关，为了满足个人生活经济条件的不足而采取侵犯他人利益的行为。在物质生活上贪婪的追求和盲目的攀比心理，也是造成偷盗行为的起因。在青少年违法犯罪案件中，偷盗总是占第一位。

但也有的青少年偷盗是无目的的，而只是为了满足其心理上的一种难以抑制的冲动，或者纯粹是为了给别人造成困难而获得快感。如盗窃经济价值不大的物品，有的只是把窃得的东西扔掉、损毁或随便送人，这就是一种病态心理的偷窃癖或称为偷窃狂了。这大多是由于幼时家庭教育的失误，或者缺乏父母的爱而引起的一种补偿反应。

（6）其他违法犯罪行为

青少年由于心理不成熟，自我控制能力较差，极易出现违法犯罪行为；青少年由于缺乏法制观念，调节情绪的能力也很差，由于一时冲动而违法犯罪的青少年在青少年犯中占多数。除偷窃行为外，还有欺骗与诈骗行为，抢劫、强奸、轮奸等，打架斗殴导致的故意伤害和杀人等重大违法犯罪中青少年犯占 60%~70%。

（7）拉帮结伙

这是一种过度地向团体认同的不正常心理表现。本来，人是社会性动物，集群倾向是很自然的，人人都需要学会人际交往和与他人合群与合作，并在一个社会团体中工作和生活。但是，如果在心理发展过程中，有些青少年的拉帮结伙需要与动机过分地强烈；或伴随对成人世界的冷漠与敌意，而出于讲义气，就会促使过失行为的发生。一是拉帮结伙使一些青少年产生反常的领袖欲或指挥狂；二是过分地依赖伙伴团体，以获得别人的注意与安全感。这些不良少年结成的团伙，由于盲目的从众心理，由于团体内部消极心理倾向的互动作用，使他们结帮结伙而“安身”、“抗命”，变得胆大妄为，身不由己，一哄而起，危害他人与社会，不能自拔，在违法犯罪道路上越走越远。

总之，青少年的过失行为是长期的、潜移默化的不良社会风气薰染的恶果，是人类社会一些不良人际关系或伤风败俗的腐朽社会现象的反映。而酿成这些过失行为的直接相关因素，往往都是由于幼年时期缺乏家庭温暖，缺乏正常的母爱。父爱，或者受其他不良家庭环境影响所造成。如家长对子女过分溺爱。过分保护，或者相反，采取过度的限制、约束、歧视或惩罚等，使他们在人格发展中出现各种各样与社会不相协调的反常行为与过失行为。而这些行为一旦发生又很容易变成习惯性行为，或成为人格结构中的一部分，因而往往难以矫正与改变。有些青少年的过失行为与不良行为，甚至可能持续终生；因此，对于青少年的反社会行为应该及早发现，及时矫正治疗，以免遗害终生。

对于已有过失行为的青少年，不仅要教育改造，也应重视对他们的心理治疗，以便促使他们扭曲的人格得到矫正。

例；一位 16 岁的中学生，曾因打架斗殴被公安局拘留过，并在初二时留

级一年，学校勒令其退学。经他主动找心理医生咨询，测出他求知欲强烈，不愿辍学。经心理医生帮助，他认识到自己性格中的弱点，决心增强自我约束能力，并主动与一些社会上的不良青年断交；以后他又多次遇到困难和心理障碍，都及时求助于心理医生，使他能够逐步矫正自己的弱点，学习成绩提高，顺利初中毕业，并考上了高中。青少年时期心理尚不成熟，可塑性较强，即使出现过失行为也是可以治疗矫正的，只是尽早治疗效果更好。

值得注意的是，有些青少年因过失行为而受过行政处分、拘留、劳动教养和刑事处罚等，因而他们的心理障碍更严重，所以也应对他们进行心理咨询和心理治疗。笔者曾在南方某监狱进行青少年犯罪心理的研究和调查，在与青少年罪犯接

触中，发现他们被判刑后。渴望理解和尊重，希望冷静地回顾自己走过的道路，珍惜倾诉心声的机会；他们也能分析和认识自己的过失和违法犯罪的原因。而经心理咨询和心理治疗后，他们悔罪态度诚恳，并能正确认识自己个性的弱点。这些情况说明，对于青少年的过失行为应立足于矫正治疗，这样可挽救大多数失足青少年。

青少年过失行为的发生，大多数与家长教养方式有关，因而在心理咨询中必须了解家庭背景，有效矫正家长错误的管教方式和其它不良影响，取得事半功倍的效果。

四、青春期性问题

青春期是人生第二次生长高峰，是一个关键的转化时期，个体在生物学上和心理学上都从不成熟到成熟。青春期最明显的变化是出现青少年生长突增和第二性征的发育。根据性医学的研究，女孩加速生长的发生年龄是 12.14 ± 0.88 岁，男孩则迟2年才出现，平均为 14.06 ± 0.96 岁。每个人情况各不相同，发育有早有晚，无论是性早熟或是青春期延迟，都会使青少年产生各种社会心理问题。

在心理咨询中青春期的性问题占有相当比例。青春期性激素分泌的增加对性行为的启动和追求，起生物学催化剂的作用。社会经济、文化教养及宗教背景对青少年性行为都有极大影响。

青春期性问题大致可分为以下几种；

1、青春期体像问题假如青少年的身体形态不同于他们的同龄人，就会产生体像问题，因此使他们对性问题的态度和性行为发生改变，并产生相应的心理障碍和一系列行为问题。体像问题中又可分为以下两种表现：

对第二性征的烦恼由于缺乏有关的性生理知识，有些青少年在第二性征发育时期不理解、不接受和产生各种紧张、焦虑心理。例如，一位18岁男青年，因青春痤疮十分严重，影响了面容，他十分苦恼，从此不敢见人，不敢上学，并对未来生活失去信心。经心理咨询，首先使他明白了青春期痤疮产生的原因，引导他积极治疗；由于态度改变，重新认识青春期的正常现象，并帮助他调理饮食，配合中医药物治疗，这种由于第二性征问题引起的抑郁与社交恐怖症也就很快得到治疗和矫正了。

此外，还有女孩由于乳房发育引起的种种疑虑：乳房疼痛、肿块、大小与形状的忧虑，都易引起他们的心理障碍，因而要及时给她们以相应的生理知识，怀疑有病时，就及时检查和治疗。男孩对变声的早晚也常常很敏感，易引起各种猜测。进入青春期后，还有些青少年对自己的相貌、身材格外关注，一点细小的伤痕，身体某个部位不引人注意的“缺陷”都会成为他们产

生心理行为问题的“导火线”，因而心理咨询中对这一时期的青少年要观察和询问，以便掌握他们的特殊问题。

对生殖器的烦恼和手淫问题青春期由于对自己性发育的倾向和性身份尚未充分理解，对生理过程的变化也缺乏有关的科学知识；许多男孩常常忧虑自己阴茎的大小，并产生“性功能不全”的错觉和自卑感。若缺乏有关生理知识的心理准备，男孩对首次遗精常会产生恐惧心理；女孩对于月经初潮和由月经引起的痛经，生活、学习、活动的不便，往往产生一系列心理上的不适应，致使注意力分散、心情忧郁、情绪烦躁、低落，造成消极心理暗示。所以对于这类问题，必须通过传播科学知识，调节其不适应行为，使其乐观坚定地对待青春期出现

的新问题，就可逐步消除一切不良心理反应。

手淫在狭义上是指：以手摩擦阴部以获得性兴奋和达到性高潮。目前通常用其广义，即是自我性刺激。手淫问题常使青少年产生担忧和焦虑紧张，因不知道手淫是否对身体有害，总认为那些吓人的传言有根据，但又难于自我控制，手淫便成为不少青少年关注的问题。实际上手淫习惯在青少年中较普遍，男性青少年更是如此。国外调查 15 岁男孩有 80% 曾以手淫获得性高潮；而有些女孩不自觉地手淫，甚至并不懂得什么是手淫。实际上，手淫只不过是一种正常的自慰行为，其本质上对人的生理及性功能并无消极影响。但由于性愚昧、性无知造成的“手淫恐怖”，对青少年的心理产生危害和消极影响；只有晓以真知，明以科学，才能使青少年得到精神解脱。戒除手淫并不难，只要正确对待，手淫的问题并不会成为问题。

值得注意的是，在心理咨询中，大部分有手淫问题的男孩，并不直接谈手淫问题，而往往首先谈到其他症状，如强迫症、抑郁症。焦虑、紧张、口吃、神经衰弱、失眠症、注意力不集中等等，而当他们与心理医生谈得投机，产生了信任，就会讲出手淫问题，并将为之痛苦不堪的心理症结讲出来。

例如，一名 19 岁男青年，因手淫问题引起严重抑郁，两次割腕自杀被救，而其家长并不知道儿子有手淫行为，其母甚至不懂什么是手淫。经心理咨询中耐心询问与启发，男青年讲出自幼即有手淫行为，进入青春期之后，他想戒除手淫，但总不能自制，因而产生严重心理矛盾；并认为高考失败、工作后人际关系不好、失恋等等，都与手淫行为相联系，因而自暴自弃，企图以自杀了结生命。通过转变其认知结构。使他明确手淫本身并无害，与其它问题也无关，经分析他本人成长过程及存在弱点，明确了努力目标。经四次咨询后，这个男青年制定了自己的行动计划，开始参加业余职工大学学习，自信心明显增强；以后他戒除了手淫行为，各方面有了明显好转。一年后，他交上了女朋友；由于他工作上的进步和业务上的提高，领导让他参加外语培训，准备派往国外学习。对这位青年主要采用了认知疗法和支持性心理治疗。

2、性幻想问题性幻想包括性活动的种种场面，往往远离现实。青春期出现荒诞离奇的性幻想，是正常的生理上的反映。社会上大量书刊、电影、广告及商业性的泛滥成灾的性信息的影响，也会诱发青少年的性幻想。目前进行的“扫黄”是有积极作用的，可减少对青少年的性刺激，引导其关注健康向上的知识和活动；另一方面也应通过意志与性格的锻炼培养，使青少年正确对待性幻想，增强自制力，不为社会上不良因素所腐蚀和引诱。性幻想，并不是精神上的病态反映，只是要对青少年的想入非非因势利导，使其性幻想相发展为健康的理想与追求，防止误入歧途和变异为心理障碍。

例：一名 17 岁高二男生，以前一直学习较好，上高中后见到许多男女同学交朋友，十分羡慕，而他自己不善言谈，对女同学缺乏吸引力，但他仍想入非非，希望能结交一位漂亮的女朋友。因而导致学习中注意力涣散，学习成绩下降。这就是性幻想导致的心理障碍。经心理咨询引导他与女同学正常交往，建立友谊矫正了他注意力不稳定的状况，这个高中生又有了自信，积极地为同学、集体做好事，并决心考入大学。

另外，性幻想还常表现在一些青少年盲目地“单相思”方面。有些人以为某个异性对他（她）有好感，就胡思乱想起来，但自己又不敢表白，怕遭到拒绝；因而产生性压抑，这样极易引起各种心理疾患，或心身疾病，甚至导致妄想型精神病。因而通过心理咨询和心理治疗可预防各种心理疾病，对于性幻想过度引起的心理障碍可及时得到矫正。所以，对于青春期发生的各种神经症也要注意是否与性幻想问题有关。

3. 异性交往问题青春期产生与异性交往的愿望与对异性的关注是正常的心理需求，青春期与异性建立纯真的友谊是一种精神“营养”，有益于青少年性心理的健康发展。如果缺乏这种健康交往，则易于产生性心理的压抑和畸形发展。

由于青春期生理与心理尚不成熟，自我控制能力较弱，在与异性交往中也容易出现各种偏离行为，由此所引起的心理问题是较普遍的。青少年在异性交往方面的盲目性、模仿性、冲动性和超前行为，其特点常表现在以下几方面：

（1）为交异性朋友争风吃醋、嫉妒、争强好胜，情绪波动较大，影响与同龄人的团结；

（2）为与异性朋友约会，影响学习，成绩下降，学习上注意力不集中，工作上差错百出；

（3）因失去某异性朋友就情绪低落、消沉、抑郁，甚至为“失恋”而轻生；

（4）赶时髦、重修饰、乱花钱，模仿成人消费方式，往往与家长发生严重冲突；

（5）发生各种越轨行为。

异性交往中的偏离行为本身即是心理不成熟的产物，然而又与多种因素有关，主要原因可归纳为以下四个方面：

青少年的独立意识的作用。他们对成人世界盲目向往和追求，以为能恋爱就代表自己的成熟，而忽视了自身心理素质的培养、锻炼和提高，是缺乏理智的表现。

社会开放后，大量流传于社会上的有关性问题的信息过多，对青少年产生消极影响，使他们对两性问题的过分关注、探索并有盲目尝试的心理，尤其是淫秽录像、书刊等有巨大的不良影响。

家长、教师与社会各界对青少年引导不力，教育不得法，甚至对青少年的恋爱起到引诱、暗示作用，有些家长还促成子女过早恋爱，认为孩子有了“对象”即可放心了。

青春期教育的缺乏。青春期如何进行健康的异性交往，如何正确区分友情与爱情，与异性交往的行为规范如何……青少年缺乏这些知识和模仿对象，又无行为规范训练，客观条件往往也造成与异性交往的阻力，缺乏与异性朋友建立纯真友谊的条件，并常有成人训斥、误解、干涉和一些不应发生

的“教育事故”。

例如，一名男青年，在他十四岁时，曾结识一位女同学，二人关系较好，情同兄妹；一年后，二人考上高中，女同学家中觉察，即不让她与男青年来往，让女孩一心准备考大学。男青年受到极大精神刺激，不久得了失眠症，无法坚持学习，16岁时休学，以后四年不能学习和工作。至20岁时，男青年才找到心理医生咨询和治疗，经一年多的治疗和调整，男青年方能正常工作；他认识到自己青春期的幼稚行为，并为此感到羞愧。以后他交上了女朋友，才真正明白恋爱的含义。

在青少年心理咨询中，还常遇到有些青少年确定并未恋爱，只是与异性同学、伙伴有一种纯真的友谊。但家长、教师却常常神经过敏，或将问题扩大化，还有的听信某些同学的风言风语，而造成误解。这样，很容易使青少年的自尊心受到伤害，由于不被理解和信任，造成严重心理障碍，由此而诱发抑郁症、恐怖症或其他精神疾患，这也是值得重视的问题。因而对于青少年与异性交往有关的心理问题，一定要了解真相，分清性质，才能有针对性地进行矫正治疗。

4. 婚前性行为问题青少年尝试性生活的行为也在增加，并且年龄在逐年提前。这有西方“性自由”、“性解放”思潮的影响，同时，也因对青少年教育措施不力，性教育薄弱；出于好奇心，冒险心理，或者为坏人教唆、引诱而轻率尝试性生活。

近年来，青少年发生婚前性行为现象逐年增加；农村中大量青少年因家庭逼迫而早婚；城镇青少年则是多被黄色录像。书籍、画册等引诱，而一时冲动发生婚前性行为。由于婚前性行为而弃学、与父母闹翻、离家出走等越来越多。这类问题已引起社会强烈反应。通过心理咨询治疗来矫正这类问题是当务之急，可防止青少年陷得更深，走得更远，使他们及时悔悟，控制自己的行为 and 情绪，避免误入歧途。

例如，一名18岁的高中生与同班、同岁的女朋友发生了性关系，他担心女友会怀孕，担心被她父母察觉，而在电话咨询中讲述了自己的担忧和疑虑。心理医生首先警告他不可再重复错误行为，对他晓以利害，促其接受教训；同时又帮助他消除疑虑，使他情绪稳定下来，重新专心致志地投入学习。

5. 未婚先孕问题据上海及北京部分医院统计，在人工流产中，未婚女青年占50%左右。这说明未婚先孕现象较严重，未婚母亲的人数也在增加，这不仅是个影响计划生育政策的社会问题，而且给女青年和后代造成心身健康的双重危害。在心理咨询中发现，婚前做过人工流产或未婚先孕的女青年大多在心理上造成难以治愈的创伤，影响心身健康发展，对婚后家庭生活也有严重消极影响，有的甚至因此而患较严重的神经症或发展为精神病。未婚先孕主要在预防，普及性知识教育极为重要，在青春期教育中特别应注意对青少年的行为规范教育，以减少类似问题的发生。

在青少年的心理咨询中，与青春期性问题有关的心理行为问题，平均占60%左右。对于患者本人或家长未意识到性问题的表现时，应启发他们实事求是地讲清心理问题的由来与发展，以便有针对性地加以矫治。另外，还有些青少年对自身相貌、身体和性格等产生心理障碍，甚至导致旷课、休退学等，甚至一个小伤疤、眼睛的大小、身体的胖瘦也会带来严重心理负担，还有神经性厌食症、贪食症等，往往都直接或间接地与青春期性问题有关，不可忽视其问题的存在。我国及国外研究青春期教育的专家学者大多认为，青

春期的特点主要是性的成熟和性心理的发展，因此，在青少的心理咨询中，与青春期性问题有关的心理疾患值得重视，并应深入研究其内在的规律性。

三

心理负荷即指心理上所承受的分量。中学生的心理负荷是指中学生受内外环境的强烈影响所产生的情绪上的波动和生理上的变化。

心理学家认为，人体对心理压力的反应过程一般可分为三个阶段：惊恐反应阶段、抗振阶段、衰竭阶段。衰竭阶段是指人们在心理及生理上失去有效防御，也就是人处于崩溃阶段。这个阶段，人所具有的适应性能量由于心理压力的生理反应超过极限而耗尽。这种状况危害最大。

具体地讲，中学生主要有以下几种心理负荷：

1. 升学负荷。千千万万的学生都要去挤升学这座独木桥。在家里，少不了父母没完没了的唠叨；在学校，他们有做不完的作业、频繁的考试，生活紧张而单调。

2. 就业负荷。这在高三、初三年级的学生身上表现尤为突出，假如毕业后考不上大学、高中怎么办？什么时候才能就业？干什么工作等，这些问题时刻困扰着他们。

3. 情感负荷。包括来自父母及男女同学之间的情感影响。做父母的对孩子包办一切，孩子无自立的空间；过分的“爱”使得他们无法承受。在男女同学之间，有部分学生已产生结识异性朋友的朦胧意识，然而，这种“意识”又往往得不到教师的理解以及社会的承认，对此，他们也常常焦躁不安。

4. 社会负荷。目前，社会变革很快，学生反应敏感，他们渴望通过教育来解决与社会有关的实际问题，而中学教育一时又很难满足这一需求。由此，一部分学生对学校教育产生反感，不愿意读书。

5. 寻找自己的负荷。一部分中学生希望走出家庭、学校，去闯荡社会，试试自己的本领和能力，在现实生活中实现自身价值。然而，大多数成年人不理睬，也不理解他们这种要求，总把他们当作孩子看待，从而引起学生抱怨。

6. 交际需求的负荷。社会上人情风也会对中学生产生一业的影响，他们模仿大人进行交际，有的也抽烟、搓麻将、下馆子。然而，由于无经济来源，只好编造各种理由向家长要钱。。心理学家对中学生心理负荷的研究表明，心理负荷对中学生学习、工作影响很大，既有积极作用，也有消极作用。

(1) 高强度的心理负荷只对那些智力高、心理素质好的学生起积极作用，对大多数学生来说只会起消极作用。

(2) 一个学生如无任何心理负荷，对其学习、工作反而不利，只有适度的心理负荷，学习、工作进步的幅度才最大。

(3) 心理负荷影响学生性质与其年龄关系极大，对小学生会起消极作用，而对中学生则可起激励作用。

(4) 每个学生所能承受的心理负荷差异很大。由于心理素质不同，同等强度的心理负荷对学生影响程度是有很大差别的。这些结构可视为我们正确调节中学生心理负荷的重要依据。

那么，如何调节好中学生的心理负荷呢？

(一) 必须正确认识心理负荷

目前，中学生的心理负荷普遍超重，不利于他们的健康成长。我们应注重减轻中学生过重的心理负荷，为他们的成长创造良好条件。然而，凡事都是一分为二的，适度的心理负荷对中学生来说则是一个激励因素。因此，调节中学生心理负荷的原则应是：减轻过重的心理负荷，为中学生创立适度的心理负荷。

（二）注重中学生生活环境的优化

各种不同环境，以及同一环境下的不同阶段，产生的“紧张刺激物”不尽相同，引起的心理、生理反应也会不完全相同。每个学生的心理承受力也有高有低，对“外界刺激物”反应差异很大。因此，优化中学生生活环境，只能从总体上说。优化中学生生活环境不仅指消除对中学生起消极作用的“紧张刺激物”；而且包括为中学生创设积极的“紧张刺激物”。

1. 消除片面追求升学率的倾向，促进中学生的全面发展。长期以来社会有这么一种倾向，即认为中学生只有进大学才是唯一的出路，考上大学才是人才，这给中学生带来很大的压力。我们认为，中学是基础教育，培养大学生只是中学的一个任务，而不是全部。升学率当然应该追求，但前提是必须全面贯彻党的教育方针，促进学生的全面发展，违反了这一原则，追求升学率就成为消极的“紧张刺激物”。

2. 消除社会文化背景下的不良环境，为中学生提供健康向上的文艺作品。目前，各种书刊、杂志、录音及录像等对中学生影响很大，给他们的心灵留下深刻的印象。有些中学生模仿其中人物，产生了角色倒错，淡化了学生角色意识，这是一个很大的失误。我们要为中学生提供健康的文艺作品，加强对他们的引导，不可放任自流。

3. 消除“一切向钱看”的倾向。社会上“一切向钱看”的倾向严重地影响了中学生，使他们所从事的许多活动都介入了金钱这一因素。我们应帮助中学生树立正确的市场意识，引导好他们的活动。

4. 消除“学生=读书”的意识。传统的观念是，学生天生就是读书，上大学就是中学生的全部追求。这种观念在一些同志的头脑中是很深的。无疑，读书在中学生中要占有重要的地位，但社会实践也是十分重要的。全社会都要转变观念，促进学生的全面发展。

（三）要致力于中学生适应能力的增强

从中学生的现状来看，其心理负荷确有需要减轻的一面。然而，要完全消除不仅做不到，而且也毫无必要。由于心理负荷本身的特点及中学生感受心理负荷的实际情况，提高中学

生的适应能力，变心理压力为动力是很重要的。适应能力是构成中学生心理压力承受力的关键因素。应从下列几方面入手：

1. 提高学生的认知水平。研究证明，认知水平的高低与感受“紧张刺激物”的强度有关。认知水平高的学生应付“紧张刺激物”也会有足够的心理准备，一旦出现心理压力时，可自觉地选择积极的适应机制或通过变换环境、心理咨询等合理方式来摆脱困境。重要的一点是帮助学生确立正确的自我观念，培养自我接受的态度。心理学实验证明，凡是对自己认识与评价和本人实际情况越符合，他表现的自我防卫能力就越少，社会适应能力就越强，越能把压力变成动力。要引导学生正确了解自己品质的客观表现，恰当地评价自己的优点和缺点、成功与失败，鼓励他们发扬优点，克服缺点，确定正确的“志向水平”。

2.教会学生调节情绪的紧张度。要使他们学会按自己的愿望形成适宜的情绪状态。假如心理负荷过重，可以利用身体活动，如散步、打球、骑自行车等来使自己的神经状态达到平衡而取得缓和，也可用词语或理智来控制自己的情绪发生的强度或用注意转移来引导情绪或情感发生转向，以保持适宜的情绪状态。

3.丰富、端正中学生的的情感体验。丰富、端正中学生的的情感体验，是提高他们心理适应能力的有效方法，从中学生的实际情况来看，他们心理负荷的产生往往与缺乏一定的情绪体验有密切关系。例如，感情负荷就是由于中学生没有类似情绪体验，适应不了而产生的。因此，要引导学生开展丰富多彩的活动，端正、丰富学生的情绪体验。

四

自卑感是指学生对自己的品质和能力做出过低评价，或对自身的智力和能力怀疑所产生的心理感受。又称自我否定意识，表现为消极的自我评价。这是与正常人的自尊心相对立的一种病态心理。在正常的自尊需要得到满足的情况下，人们就形成和发展自我肯定意识，表现为积极的自我评价。如果自尊的需要屡受挫折，人们就会因羞耻感与屈辱感的不断加强，导致自我否定意识的形成与发展，表现为消极的自我评价。

一、自我否定意识对个人心理的影响

自我否定意识一旦形成并得到发展，就会对人的心理过程和个性心理产生一系列日益显著的影响。

随着消极的自我暗示不断出现，智能水平逐渐下降。思维与应变能力的减退更加明显。

随着自我否定的发展，逐渐形成逃避现实、离群索居的孤僻性格；谨小慎微、容忍退让的懦弱性格；自欺欺人、表里不一的虚伪性格，甚至走向悲观厌世，自我毁灭的危险道路。

由于中小学生处于心理发展不稳定的年龄阶段，自我否定意识更容易引起情感情绪的巨大波动和思想观念的急剧变化，在特定社会条件下甚至酿成自杀、自伤、凶杀、出走等恶性事故。

中小学里的“差生”以及暂时处于中间状态的“差生后备军”，往往被家长和教师贬为“没有出息”、“不堪造就”，普遍受到冷遇和歧视，自卑感十分严重。

二、中小学生形成自我否定意识的主要原因

生理方面——五官、容貌、身材。体质等任何方面有明显缺陷，引起“自惭形秽”的心理。若受嘲弄、冷遇，更觉无地自容。

智能方面——感知、记忆、思维、想象，以及语言、操作等智能水平低于常人，在学习与集体活动中经常处于落后地位，虽经努力，无法赶上，于是自怨自艾，甚至自暴自弃。

家庭方面——社会地位低下的、经济境况困窘的或残缺畸形的家庭，引起“低人一头”的心理；在特定社会条件下，可能导致自我否定意识的急剧发展。

教育方面——上述三个方面的原因虽然都有一定作用，但导致中小學生形成自我否定意识的关键原因则在教育方面。

家长出于对子女的成就期待，从孩子进入小学后，甚至早在幼儿园时期，就开始向他们提出学习上争优秀的要求，而绝大部分家长在这种要求中的实际期待只片面强调考试得高分，评比当“三好”之类。由于在全体学生中能够达到这种要求的永远只能是少数，而多数学生在竞争中即使竭尽全力也必然处于中间甚至落后状态。望子成龙的家长对于这样为数众多的不能达到要求的孩子，自然是千方百计地施加种种压力。开始往往是温和的劝勉，耐心的说服，加上物质刺激，继而则是逐步升级的严厉训斥，甚至是粗暴的责备和惩罚。事实说明，承受这类精神压力的孩子，一般是难以改变其中间和落后状态的。于是，不少家长在失望之余还往往情不自禁地运用尖刻的嘲讽方式，对待自尊心已经倍受打击的孩子。这

很容易诱发和强化自我否定意识。另外，不适当的对比，也容易强化儿童的自卑心理。另外一个方面的压力则来自学校，来自教师，近年来，学校教育对学生施加的压力，也十分严重。

由于受片面追求升学率思潮的冲击，教师对少数心目中的“优秀生”产生日益明显的偏爱心理，而对多数处于中间状态和落后状态的学生则表现冷淡，甚至厌弃态度。抽样调查发现：自己承认有偏爱心理的学校领导人与教师，在小学占92%，在中学占78%。这种教风带来的直接后果之一就是受冷淡和厌弃的学生普遍滋长严重的自我否定意识。

三、矫治学生的自卑心理，要注意以下几方面的工作

1. 深入了解学生、关心学生，在条件许可的情况下满足学生层次较低的心理需求；

2. 适当考验，增强学生的自信心，培养学生能够忍受旷日持久的考验，不畏首畏尾。还可以用榜样的力量树立学生的自信心；

3. 教师要关心在集体活动中发挥每个同学的特长，并将这种特长及其最现实的社会效益影响、渗透到学生感到自卑的劣势方面，促使其进步；

4. 创造宽松和谐的班集体，充分发挥学生集体教育作用，使自卑学生的不安、烦恼、孤独、离群等感情体验得到淡化或抑制；

5. 多和家长联系，密切合作，形成合力，使学生生活在希望之中。

五

不愿“揭短”的心理现象是极不正常的。它对中学生道德是非观念的发展和良好的集体风气形成都有一定阻碍作用，也对教育工作者实施全面发展的教育带来一定的困难，要纠正、克服这种不健康的心理，主要应该做好以下几个方面工作：

一、学生不愿“揭短”的原因

某些教育方法上的失误，使学生产生畏惧心理，从而不愿“揭短”。有些教育工作者不注意工作方法，处理问题时简单粗暴。发现学生的缺点错误不是去询问前因后果，做耐心细致的工作，而是不问青红皂白，严厉训斥，甚至进行人格上的侮辱，使学生自尊心受到严重的挫伤。因此偶尔出现了过失，当事者诚惶诚恐，别的人也跟着担心受怕，于是大家索性抱侥幸心理，查得出就挨你“一顿批”；查不出就算我走运，大家守口如瓶。

部分中学生认为“家丑不可外扬”，不愿“揭短”。他们不但不揭短处，相反还要相互袒护、掩饰。这样做了，还自以为是为集体争了光，为同学争

了气，维护了集体利益。

正是由于缺少强有力的集体舆论，导致学生产生“事不关己”的心理。这使得积极的集体舆论难以形成，往往会出现敢于揭发错误和缺点的同学反而成了“众矢之的”，向老师如实反映情况的学生会在同学处受到很大的心理压力，遭到冷嘲热讽，于是就导致学生不敢揭短。不想揭短。

因此要使学生摒弃落后意识的影响，要为他们创设良好的环境，使学生在道德实践中体验到道德要求的合理性，注意把他们的道德意识引向正确方向。

二、利用舆论的力量

教师应当恰如其分地进行表扬和批评，着力促进健康的班风的形成和班级常规的建立，促使学生良好的行为习惯逐步趋于定型。在班集体中发扬正气，抵制歪风，激发学生确立正确的荣誉感、责任感。

三、帮助学生确立正确的友谊观

随着心理的不断发展，中学生的内心世界逐渐复杂，往往不大轻易将自己的内心活动表露出来。他们容易把同龄人做为知己，对他们能无话不谈，什么秘密都能公开，而对师长不愿讲真心话。另外，中学生情感好走另一个极端，带有文饰。曲折的性质。有些学生还会把不向师长检举同伴的缺点视为一种“坚定勇敢”的举动。

受错误的“处世哲学”的影响，部分中学生讲究封建主义的“哥儿们”义气。也有人认定人要“以和为贵”，何必动辄去“得罪人”。他们还认为得罪一个，可能失掉一批，会被同学看不起。

这一时期的中学生往往缺乏正确的友谊观念。中学生进入“结帮”年龄，对父母、教师的信赖在减弱，而对伙伴和小团体的信赖在增强，出现在同龄伙伴中寻找支持的倾向。他们之间往往存在着一个成人难以理解的秘密，即使他们发现伙伴的错误，也决不轻易披露。所以，要引导学生把友谊建立在共同理想的基础上，使他们懂得真正的朋友，应该在是非曲直面前直言不讳，帮助同学克服缺点，纠正错误。这样的友谊才是真实而又健康的友谊。

四、激发学生自我教育的愿望

很多同学护短，是因为一方面缺乏正确的道德观念与是非观念，道德评判能力差，由于中学生的道德评价水平还较低，还不能掌握正确的道德规范，往往是非模糊，对光荣和耻辱、美德与丑行等作出错误的理解和判断；另一方面又受逆反心理的抗拒情绪的支配。一部分学生对学校、教师、班集体失去信任，甚至抱对立情绪，无论你提的要求正确与否，他们都自觉地或不自觉地产生一种对抗意识与对立的态度。结果常常是你要他说，他就偏不说，你说这“不正确”，他偏认为“没有错”。所以要帮助他们学会自我分析。让学生分析和评价自己行为上的是非、美丑，在自我教育、自我分析中克服缺点，纠正错误，积极向上，逐步培养起优良的品质和高尚的情操。

六

所谓从众，是指个体由于真实的或臆想的。群体的或个人的舆论上压力，从而在观点和行为上不由自主地趋向于跟多数人一致的现象。从众，作为一种普遍的社会心理现象，在中学生中也极其常见。由于知识和阅历限制，中

学生的思想还不成熟，也最易从众。因此，如何引导中学生正确对待从众心理，并克服和避免在多数情况下可能出现的从众的副作用，对加强中学生的思想品德和良好个性品质的培养，都有着很大的现实意义。

一、团体压力，是中学生从众的情境因素

1. 群体压力。包括群体的人数、群体吸引力和个人在群体中的地位高低等。一般而言，在一个班级、小组、同伴群众中，如果造成某一观点的人越多，或采取某一行动的人越多。则压力就越大，就越容易从众；如果这个班集体或哥儿们伙伴对学生很有吸引力，内部很一致，也容易使得中学生遵从群体的意愿；同时，在一个班级、伙伴中，班级干部、小群体的头头较不易从众，威信较低的一般同学则较容易从众。

2. 规范压力。角色规范不仅为角色扮演者规定了一定的行为准则，而且具有激励和制止的力量，即通过社会赞许、人际关系亲热等勉励人们信守规范；也可利用人们存在的对偏离群体的恐惧心理，通过社会谴责、人际关系方面冷淡等制止背离角色规范的行为。中学生的规范包括有形的无形的两种。有形的指学校规章制度、中学生日常行为规范等；无形指班级舆论、班风，特别是中学生非正式群体里成员之间的默契规范等。在中学里，有形和无形的规范时常是矛盾的。有时，无形的规范起着更大的作用，更不易被教师所发觉，这种无形规范产生一种压力，使得这一班级、小组或群体的成员为了避免偏离群体而失去安全感，遭人讨厌、嫌弃，必须参照周围的情况行事，遵从群体的规范。

3. 经验压力。经验压力引起从众的第一类情况是那些学习成绩较差或活动能力较低的同学，这些学生往往会觉得，别人的成绩好、能力强，自叹不如，就只好跟着人家，这类现象在模棱两可的情况下尤为明显；第二类经验压力，即有的同学将大多数同学的错误判断看成是正确的，或虽相信自己的判断没错，但因不能“标新立异”，或怕别人挖苦，从而表面从众，内心保留自己的看法。

4. 情景压力。由于一时情景所引起的从众，在中学生中占有较大比例。例如，一个班级中，假如好人好事没人表扬，坏人坏事没人批评，那么可以想象，在这种情景下，学生较易产生不良的从众行为。当许多同学在跟着做坏事时，只要其中一人站出来反对或制止，就可能大大减少群体对个人的压力，学生做坏事的从众行为也会随之减少。

二、矫治中学生的从众心理

1. 创设友好向上的班级气氛和积极健康的班级舆论。利用班集体矫治从众心理，一要发挥集体教育的作用，在教育实践中，面对发生在学生周围的较大的事件及学生容易模糊的认识，教师可以通过发动学生讨论、说理，进行适当的表扬、批评、实践等，使学生明白不良舆论、不良规范的思想行为根源及其危害，并形成正确的集体舆论和行为规范。二要重视学生自我教育的作用。学生在思想上自我教育，可以在思想上、行为上弄清是非，对不良行为加以抵制。随着学生自我意识的发展，学生思维独立性的批判性的不断增强，他们的思想、行为越来越取决于内化了的自我要求和努力。集体教育只有和自我教育结合起来，才能达到预期的教育目的。三要发挥学生非正式群体的作用。学生非正式群体的形成，是学生个体社会化和心理发展的客观要求。由于非正式群体所具有的凝聚力、号召力，学生往往会屈服于小群体而盲目从众。教师必须在引导学生的正常友谊和社交活动的同时，对其自发

形成起来的良好舆论、行为规范加以鼓励引导，使其朝着上进的方向发展；对其不良的舆论、规范，则应通过说理、说服等形式加以转化或制止。四要运用心理暗示，制止学生消极从众。

教育实践证明，对学生中的“随大流”现象，有时正面地提出批评、要求，往往是较勉强、无效的。在教育过程中，教师不妨可以通过“角色期待”、“兴趣诱变”等方法，从而达到制止消极从众，并转向良好行为的目的。

2. 改革教育内容。第一，在考虑培养学生良好的个性方面，教育主要应培养良好的性格、坚强的意志、积极的情绪情感、敢于质疑、敢于创新的科学精神等；第二，把教育教学内容从传统的只重视课堂、书本转向让学生参加必要的社会实践，让他们在接触外界社会环境和适应人际关系的过程中，了解社会，增长社会经验，增强自我辨别、判断的能力；第三，中学生盲目随大流，不少是由于心理上的不完善、不健全引起的。因此，德育及其它教育中都必须突出一点，即注重学生的心理健康，培养他们健全的人格。

3. 树立重视培养学生良好个性和个体意识的教育思想。个性特征方面的从众原因：一是由于学生在智力、情绪、性格、自尊心等方面的差异，直接影响到他们是较自信的还是较易从众的。一般而言，智力较低、情绪较不稳定、较重视同学和教师怎样评价自己的学生，较易从众；二是人际关系方面，在与别人相处时过于重视他人并依赖他人，行为较被动者。社会态度、价值观是人的心理活动中的最高层次，它最终决定一个人的言行举止。

中学生随着知识经验的积累和心理的逐渐成熟，其个性体系在逐步形成，并制约自己的言行举止。可见，培养中学生良好的个性，是防止、克服其产生不良从众行为的根本所在。因此，一方面，我们必须把培养学生良好的个性品质，如积极的情感、坚持的意志、良好的性格等作为学校教育特别是德育

的主要任务来抓，以学生个性是否完善作为衡量教育质量的标准之一；另一方面，必须承认个性差异的客观存在，做到因材施教。

个体意识是人类对自我意义和价值的认识。从目前学校教育现状看，由于传统的强调共性而忽视个性的观念的存在，在教育教学中的一系列环节上，往往只强调了集体在教育学生中的作用，只发展了学生的集体观念，这就可能使得学生在心理上把自我和集体、个体意识和集体意识混同起来，只有集体意识，没有个体意识，只知盲目、被动地随大流和麻木地服从集体，不能独立地判断是非，这正是目前中学生较容易产生盲目从众行为的重要根源。单纯强调自我或集体都是不可取的，自我意识与集体意识存在于每个个体之中，是一对矛盾的统一体，关键的是教育者必须教育学生处理好两者的关系。在注重培养学生集体意识的同时，也要注重培养他们形成积极健康的个体意识。

4. 实行民主教育。第一，变教育、教学中的单向传导为双向的民主交流，对克服学生的从众心理是很重要的。角色理论认为，角色期望具有相互性。在教育过程中，不仅包括教师对学生的期望和要求，也包括学生对教师的期望和要求。单独强调某一方面的要求是难以实现预期的教育目的的。然而，我们的教育现状是，学生很少有倾吐心里话的地方，在校内发表个人见解和对教师提出要求的机会少的可怜。久而久之，学生的要求和见解得不到满足与鼓励，人云亦云者、听话者往往被认为是好学生。可见，改革教育方法的第一步就是不仅重视教师的启发引导作用，同时要给学生足够的发表自我

见解的机会和时间，变单纯教师要求学生为师生相互尊重；

彼此沟通。并注重培养学生的求异思维，培养他们独立思考、探索发现、解决问题的能力 and 习惯。第二，学生的个性心理特征是影响学生是否从众的重要原因。教师应充分了解学生的气质性格类型，有的放矢地加以教育引导，特别是对那些自信心较低、情绪不稳定、胆小而自尊心较强的同学来说，更应讲究教育方法，循循善诱，多让他们获得学习、工作上成功的体验，这是增强自信、稳定情绪的必要步骤。

5. 班主任领导方式与“从众”心理的改变。班主任的领导方式和学生个性的健康发展也有很大关系。事实证明，班主任采用的若是专制的方式，必然会使得一些学生在屈服于班主任的威力之下，养成阳奉阴违的不良习惯。长期下去，部分学生就可能缺少独立自主的精神，处处依赖班主任；另一部分学生则可能产生抵触情绪，对班主任的要求反其道而行之，并容易趋向于小群体的行为。假如班主任采用的是放任自流的方式，班级正气就可能下降，错误倾向就得不到及时的纠正。由于得不到班主任良好的引导，学生的思想、行为就可能缺乏正确的准则而盲目从众。

教育研究表明，在民主、理解、尊重、信任的师生关系下，容易形成融洽、活泼的班级气氛，学生间团结友爱、相互帮助，只有这样，学生的学习活动才可能具有高度的独立性和创造性。否则班主任若采取专制和放任自流的态度管理班级，是不利于班级和学生的健康发展的。

七

一、学生自我意识取向上三种需要矫正的情况

自我认识是自我意识的认知部分，是个体对主体及主客体关系的认识。它包括自我感觉、自我观察、自我分析和自我评价等环节。这里，自我评价是自我意识的核心，它集中代表了自我认识的发展水平。

在普通中学中，下列表现具有代表性：一些学生尽管思想境界较低，显得自私、高傲等，但他的自我感觉却特别好，自我分析很不错，因而自我评价也很高；一些缺乏良好公德修养和行为习惯的同学大都认为自己的行为只是区区小事，大可不必小题大作。这种按错误标准或层次要求作为自我评价的取向无疑是主观、片面、失实的。

（二）自我体验失衡

自我体验是在自我评价的基础上对评价结果是否符合自己的需要所产生的一种情感体验。那些思想层次较低、行为习惯较差的学生表面上似乎处在和谐统一的情感体验氛围中，其实又常为他人评价与自我评价。整体需要与自我需要的相异性困惑，只不过是强烈的自我需要所表现出来的自尊心掩盖了情感体验上的失衡而已。自我情感体验表层上的和谐统一是学生思想、行为矫治过程中的重要心理障碍，而自我情感体验内在的不平衡则是情理育人的契机。

（三）自我调节失控

自我调节是个体对自我心理活动和行为方式的自觉而有目的的调整，它集中体现了自我意识在塑造自我和处理主客体关系中的主观能动作用。它包括自我监督、自我激励、自我动员、自我控制等。其中自我控制是最基本的调节手段。

有这种情况：学生明知自己错了，或者基本上认识到自己的不足，可就是波动反复、驾驭不了自我，症结在于自制力的薄弱。因此，自我控制在学生错误思想、错误行为的矫治中具有十分重要的意义。

二、自我意识取向的形成氛围

要使学生形成积极健康的自我意识取向，应努力形成优良的客体氛围和主体氛围。客体氛围作为一种社会存在，必然会影响乃至决定学生的意识取向。这种客体氛围既有社会大环境中的政治、经济氛围，思想、道德习俗氛围，又有学校、家庭及学生非正式群体中的氛围和人际关系中折射出来的心态氛围。而主体氛围则是从学生个体的心理活动中表现出来的带有鲜明个性特征的心理氛围。

（一）优良的学校氛围是形成学生自我意识正确取向的前提

优良的学校氛围，应该具有良好的校风、班风和人际关系，其间应是非分明，充溢着团结友爱、积极进取的气氛。良好的校风作为一种精神力量，会感染、熏陶学生；良好的班风对学生的思想发展具有实在、具体的导向作用；而良好的师风，既包含着高尚的道德修养、知识素养，又包含着甘于奉献的人梯精神和热爱学生、转化学生的艰苦而富于艺术性的劳动。不少暂时后进的学生，就是在具有良好师风的老师寓严于爱的反复教导中，在情感共鸣、心灵碰撞的深层感应中弃旧从新的。

（二）优良的心理氛围是形成学生自我意识正确取向的关键。

优良的心理氛围以成熟度为其标志，以内在需要为其核心，又以个性品质为其动力机制。这是主体心理氛围的主要内容。形成优良的心理氛围应当注重以下方面：

1. 提高成熟度。学生的成熟度是指学生在党的教育方针指引下对德、智、体、美、劳全面发展的任务所能适应的程度。就“成熟度”在人格培养方面的要求而言，应体现出以下几个方面：其一，具有以“三热爱”为具体内涵的坚定正确的政治方向。对此产生的模糊、动摇或淡薄、无所谓，正是我们教育工作者需要警惕的。其二，具有正确的道德信念、规范。应继承和弘扬中华民族的道德风范，不应以西方道德中的糟粕和社会生活中的庸俗道德左右自己。应在正确道德信念指导下实施良好的行为规范，不少学生于此或多或少存在差距。其三，具有清晰的自我意识，即能客观、辩证地评价自己，从中体验进步、成功的愉悦情感，克服消极、自卑或自傲、自负等心理障碍，学会进行有效的自我调控。在正误、是非的较量中战胜“非我”，提高自我效能。具有上述体现的学生才算是“成熟度”较高的学生，而具有如此成熟度的学生，同时也具有了优良的心理氛围。

2. 培养内在需要。如果学生对来自客体（学校、家庭、他人）的正确规劝有深刻的情感体验，自然也就有了自制能力。当某一事件突然激发起他们的兴趣或突然触到他们心灵深处的“共振区域”时，他们往往会积极反应，心悦诚服地激发改过自新的内在需要。因此，我们的一系列正确引导，一定要想方设法内化为那些学生的自我需要，并在及时鼓励、扶持中形成一个比较稳定的、优良的心理氛围，才会产生成效。

3. 强化个性品质。要创设良好的心理氛围，就必须强化对学生个性品质，尤其是自制力和人格力量的训练。有经验的教师总是精心设置一个个阶梯，让那些思想、行为需要矫治的学生在进步中获取自信，又在自信中得到提高。当良好的个性品质成为学生思想发展的动力时，学生的进步将是稳定。明显

的。

八

一、要正确认识自我，建立开放型的个性

处于“心理断乳期”的中学生，特别看重自我。各种心理上的自我性表现在学习中，往往是独立性强于依赖性，内向性盖过外显性，含蓄性替代直露性。他们敏于思索，却不肯轻易表露，有独到的见解，但又不愿随便开口；想接受指导，又不喜盲目听从，于是便出现了学习心理上的矛盾。而这种矛盾碰撞的结果，往往会呈现自我封闭或半自我封闭的状态。久而久之，这种状态便积淀成为一种与少年时代大相径庭的心态。这样，闭锁心理便自然而然地形成了。因此，为了打开中学生心理的闭锁性，教师要帮助学生正确认识自我，在学习、活动和生活中，克服自我封闭的状态。

二、培养良好的心理品质，优化学习方法

随着科学技术的迅猛发展和社会变革的不断深入，中学生视野更宽广、开阔，思想的内容也更丰富、深刻，这就促进了他们思维能力的发展，尤其在批判能力上，发展得更为快速和突出。表现在学习上，一方面他们思维的触角已不再停留于对那些“是不是”、“对不对”之类表层问题的思考与回答，而是沿着“为什么”、“何以见得”的流程向认识的深层推进和延伸。不仅如此，他们还喜欢别出心裁、猎奇求新，甚至于去思索与教科书、与教师截然不同的观点。这本是思维发散、学习深僻的好势头，然而由于在心理上过早地筑就了“自我基地”，而且性格上又多内在的差异，优等生一鸣惊人以显示自己的学习优势和思辨能力，差等生则顾虑因失误而外露自己知识的浅薄和无能。这种个性中差异、矛盾、冲突的结果，不仅形成了闭锁的心理，而且随着年龄的增长，更加速和推进了这种势态的发展。一些学生认为“人大了，要多一点冷静思考，少一点热烈的答问”；“与其说不好，倒不如不说的好”。

中学生对于自我价值的估量，既有一定的合理性，又有一定的片面性。只有辩证地分析对待学习中的“自我性”，才有可能冲破心理上自我封闭的罗网，清除由于心理矛盾导致的积淀，敞开心怀，使自己成为一个敢想敢干的人。其次要掌握科学的学习方法，善于借鉴他人优化学习的机制，使自己的思维有用武之地。大凡有闭锁心理的学生，往往与他们学习的习惯和方法有关。这是因为习惯不良、方法欠佳，易于造成大脑皮质神经系统的“断路”，影响信息的传递，降低感受的功能，这样就会产生心理的闭锁性。因此，要防止心理闭锁，弱化闭锁势态的发展，中学生在学习中要学会五官协同，使眼看、耳听、口读、手写、脑想等一连串的活动，成为学习过程的统一体。这样就能沟通大脑区域间的联系，建立优势兴奋中心，以排除由于心理闭锁所导致的思路阻塞或中断，从而保持信息加工的畅通。实践证明，中学生一旦学会了优化学习，心理上再紧、再难的“锁”也一定能自动启开的。

九

中学生心理挫折的形成原因是十分复杂的，它既与学生的需要和追求目的的特点和性质分不开，又与实现目的、满足需要的客观可能性有着极密切

的关系。这是因为目的和需要是一种主观要求，它们同现实之间总是存在着这样或那样的矛盾。主观要求和客观现实之间的矛盾是形成心理挫折的基本原因。

一、心理挫折的表现方式

在日常生活中，中学生逐步学会用各种态度与方式对心理挫折做出反应。这些反应经过强化和重复，逐渐成为对待心理挫折的一定的习惯表现方式，至于用什么方式，会因人而异。一般表现为下面两种方式：

1.对待心理挫折的积极方式。这种方式是正视挫折，承认挫折，冷静分析产生挫折的主客观原因，总结经验教训，战胜挫折。它主要表现为以下几种：

(1)克服。通过不断的努力，克服形成挫折的原因，使需要获得满足；

(2)表同作用。指学生为了迎合能满足自己某种需要的人们，就在思想、行为上模仿他们，或按照他们的希望去做，以减轻内心的痛苦；或者把别人具备、自己不具备的品质强加在自己身上，以此求得内心的满足；

(3)升华作用。在比较低的目标或需要受挫后，转移到较高境界的目标或需要上去；

(4)补偿作用。在某方面的需要或目标受到挫折后，使用可能成功的活动或其它高度发展的能力来弥补，充分表现自己的能力，以获得别人的承认，获得心理的寄托和成功的快慰。

2.对待心理挫折的消极方式。这种方式是指想摆脱引起心理挫折的情境，但问题并未解决，对心理挫折作无力的消极反应，2 减轻受挫感以获得一时的心理宽慰。它主要表现为：

(1)孤立。从需要得不到满足的挫折情境中退却，尽量地避免同现实中的人们接触

(2)幻想。现实中不能满足自己的需要，便在幻想中去想入非非，以求得梦幻中的精神满足。青少年学生富于幻想，这种情况的发生，往往造成多梦、酗酒、算命、信仰宗教等；

(3)倒退。这种情况是指当有的学生受挫时，会表现出一种与自己的年龄、身份很不相称的幼稚行为；

(4)逃避现实。预感挫折将要发生，不敢面对它、克服它，而设法躲避；

(5)求得注意。一旦学生得不到老师的重视，便设法引起老师对自己的注意。一种极端的表现是，一些“差生”在学习上或集体生活中得不到表现的机会，便故意调皮寻事，显示自己，求得大家对他的注意。

(6)文饰作用。指无法实现目的而遭受挫折时，就找出各种理由为自己的失败加以解释和辩解，但用来原谅自己的理由常常不是真正的理由，往往是将挫折、过失的责任推诿给别人，以使自己心安理得；

(7)酸葡萄作用。指追求的目标得不到或受挫折后，在找出造成挫折的原因时，为冲淡自己的内心不安，就常常将对方贬值。这种心理同《伊索寓言》里的狐狸吃不到葡萄反说葡萄酸的情境相似；

(8)投射作用。即把能引起内心不安、自己不愿意承认的某些行为、欲望、态度等，排除于自身之外，推向别人或周围事物上去的心理现象；

(9)反向作用。指为防止把自己内心的感受、欲望表现出来，而采取一种相反的行动；

(10)攻击性行为。学生遭受挫折后，在情绪与行动上会产生一种对有

关人和事的抵触反应，想借助攻击外界的人和事，来消除来自挫折的紧张。它一般可分为两种。第一、直接的攻击性行为。对有关人和事直接而公开地产生抵触情绪与行动。如对使自己受挫的人行凶、殴打、谩骂等。这种攻击性行为往往夹杂着强烈的恐惧心理与愤懑情绪。第二、间接的攻击性行为，即转移作用。对有关人和事的抵触情绪与行动，无法对其直接表现时，转移到其它较安全的对象上去。一般是由于无法对使自己受挫的人和事直接加以攻击时所发生的变相行为。

二、消除学生心理挫折的方法

中学生的心理挫折，尽管从表面上看来似多半是消极的、令人不快的，甚至是带有危险性的，但处理得好，也可转化为潜在的积极因素。如果教育者只就心理挫折的消极表现大惊小怪，粗暴对待，不去引导学生从根本上认识和消除心理挫折产生的根源——主观要求和客观现实之间的矛盾。那就只能促使学生的心理挫折向恶性一端发展，造成学生在挫折面前心理失常、焦虑不安、抑郁消沉，甚至发生精神失常、行凶和自杀事件，产生难以预料的后果。如果教育者能以诱导、尊重、关心、同情、谅解、帮助的态度对待学生的挫折，针对不同的情况机智巧妙地加以适当的处理，多数问题是可以得到解决的。一般地说，学生心理挫折的消除，可以采取以下几种方法：

1. 缓和矛盾，稳定情绪。学生在受到挫折的情况下，往往情绪高度激动，甚至做出意料不到的事情来。因此，我们就不能像平时那样按部就班地方式，而应立即采取积极的有效的措施，先缓解学生内心的矛盾，使其情绪稳定下来，再进行耐心细致的教育，使学生迅速地恢复心理平衡。我们经常遇到这样的情况，个别学生会突然固执起来，和老师顶撞，拒绝接受教育，不执行教师的要求。怎么办？常见的解决办法有两种，一种是以激情对激情，大发脾气，采用训斥、辱骂或体罚的强制手段，坚持要学生执行教师的要求，结果是造成僵局，达不到教育的目的；另一种是讲究教育的机智，在双方发生激烈冲突或一方心理失常的情况下，暂不和这个学生评论是非，而是根据情况，采用各种迂回、巧妙的办法使之把气消下去，恢复心理平衡，冷静下来，再耐心地进行教育。这两种方法，效果完全不一样，前一种方法激化了矛盾，后一种方法钝化了矛盾。生理学研究表明，人在遇到挫折、发怒生气时，肾上腺大量分泌出一种肾上腺素。这种肾上腺素的大量增加会使人体内的血糖血压升高，肌肉的紧张度提高，情绪激动。自控能力减退。在这种情况下，别人的任何偏激语言，只能起“火上加油”的作用，只有用温暖人耳的善言进行劝慰。才能使其逐步恢复平衡，并开始听得进深入一步的劝告。善言相慰，可根据不同情况，运用不同的语言艺术。主要有两种：一是针对人都注重感情的特点，用关怀体贴的语言去打动、说服发怒者，使其感到劝慰者是真心实意地关心他、爱护他；二是用表示可以理解发怒者心理的话语进行劝慰。这种语言一出口，发怒者的心中马上便会产生“他是自己人”的好感，甚至产生“他支持我”、“他在为我说话”的感觉。当然，运用同情的语言进行劝慰时，应注意防止无原则的迁就和不能是非的随。

2. 创造条件，克服外部挫折。由于外部条件的限制。使其某些目的无法实现，需要无法满足，从而形成心理挫折。外部挫折有以下三种：

(1) 缺乏性挫折。即由于外部条件不充分，致使目的的实现、需要无法满足而形成的挫折。如由于长时期在家庭、学校得不到父母、老师的喜爱，一些中学生感到自己是一个“被嫌弃儿”；学习成绩一直不好，得不到

老师和同学的赞扬，致使自尊的需要难以满足；

(2) 损失性挫折。指可以得到满足的需要，由于外部条件的突然变化而不能得到满足所引起的挫折。如一个在初中阶段的优等生，进入高中阶段后，可能成为中等生，甚至差生。原来得到满足的自尊需要，一下子中断不能满足，产生烦恼、紧张等心理；

(3) 干预性挫折。由于受到来自外界的积极的或消极的干扰阻止，而不能达到满足需要的目标所引起的挫折。如有的学生违反课堂纪律受到老师的制止，就是由于受到外部的积极干预；一个学生正在学习，由于另一个学生的捣乱，使之欲学不能，就是受到外部的消极干预。

学生一旦遭受外部挫折后，往往摆脱不了苦恼情境，或者因为遭受的挫折与某种情境相联系，又容易触景生情，不时表现出愁闷、痛苦。较好的办法是启发和鼓励他们肯定自己，引导他们看到今后的目标和希望，以冲淡他们的苦闷；或者传播一些他们感兴趣的信息，转移他们的情绪；也可以组织他们参加感兴趣的活动，从而减轻或消除挫折感，使心理变得愉快起来。同时也要指导学生正确地对待外部条件的限制，学会创造条件，改造环境，积极地适应环境。学生一旦懂得和掌握了这个方法，就能在挫折面前自觉地摆脱困难，做生活的强者。

3. 沟通思想，了解苦情。很多挫折是受自身内部条件的限制，使某种目的得不到实现、需要得不到满足而形成的。

(1) 缺陷性挫折。指由于生理上的缺陷或其它个体内部条件的缺陷而不能满足需要所引起的挫折。如某学生一心想参加校篮球队，但由于身材太矮，未能如愿。

(2) 损伤性挫折。指由于身体突然受到损伤而引起的挫折。如由于意外事故，不能登台演出，从而失去了表现自己艺术才能的机会。

(3) 抑制性挫折。指自己从心底里禁止需要的满足而引起挫折。如一个学生，当别人问他问题时，他因害怕耽误自己的学习而不愿帮助同学。事后又很后悔，觉得不应该这样做。

学生处于受内部挫折的情境中，往往会以紧张的情绪反应代替行为。因此，创造一种情境，使受挫学生可以自由地表达他受压抑的情感，发泄他的抱怨，从而冷静下来，才能使他们恢复理智状态。沟通思想，了解苦情，就是通过我们与受挫学生的思想感情交流，使受挫学生说出心理的抱怨，把不满的情绪全部发泄出来，以达到内心的平衡，从而缩小师生之间的距离，消除隔阂。对个别受挫的学生，我们应主动地接近他，通过谈心，沟通思想，引导他把憋在心中的苦闷，向老师、同学、家长、亲友吐露，这样不仅可以获得别人的理解，而且还可以获得他们的帮助，使结在心里的疙瘩解开，从而减轻自身的精神压力。

4. 知己知彼，确定合理的目标。当学生长期在学习或其他方面屡遭失败时，我们要帮助他们提高认识，分析现实，审视目标。如果达到这一目标的多种尝试都告失败，就要分析所确定的目标是否符合主客观条件。如果主客观条件不具备这种可能，就要引导他们扬长避短，调整目标，另谋出路，即放弃原来的需要和动机，谋求新的目标，达到新的心理平衡。这种目标的审定和转移，不是惧怕困难，而是实事求是的表现。

附：中学生承受挫折能力的培养

心理挫折，是指人们的预定行为目标受阻，原有行为被迫中止，在心灵

上产生失落的一种状态。

中学生的心理发育和心理发展正处于突变期，易于出现各种问题，被称为“危险期”、“突破期”。这时期很容易出现各种心理障碍和各种心理疾病。如果得不到及时的诊治就会产生心理挫折和心理失衡。

一、心理挫折的原因

1. 扭曲的价值观和人生观。扭曲的价值观和人生观强烈地震撼着青少年的心灵，使他们产生困惑和迷惘。学校培养他们要做有觉悟有文化的“四有”新人，但社会上一味地看重金钱，金钱万能等负向的影响，使中学生找不准方向，产生了心理失衡。

2. 理不顺的人际关系。学生在学校里的主要人际关系是师生之间、同学之间的关系。青春期是一个半幼稚、半成熟时期，是独立性和依赖性、自觉性和盲目性错综复杂充满矛盾的时期。这个时期的中学生往往爱模仿，但鉴别能力差；喜欢活动，但缺乏独立能力；热情高，但意志薄弱；上进心强，但自控能力差。正因如此，中学生常常做出一些不符合中学生日常行为规范的一些行为，做为教育者负起教育的责任是义不容辞的。但是教育者的良苦用心不能被学生理解和接受，这样就在师生的人际关系中出现了问题，产生了心理冲突。

中学生比较幼稚，有时因一点小事就争得面红耳赤，甚至打得不可开交，出现不可调和的矛盾，造成严重的心理挫折，出现了心理失衡。

3. 对家庭教育的逆反。中学生自以为自己长大，可在父母眼里他们还是小孩子，一切都想独立但又不善于独立。所以在家庭教育方面，父母和孩子难免产生一些矛盾。

4. 缺乏坚韧不拔的意志品质。当代中学生多是独生子女，很多孩子在父母的羽翼庇护下，生活优越，心理十分脆弱，经不起任何风浪，没有吃苦耐劳的精神和心理承受能力。

二、经受挫折的承受能力培养

中学生遭受挫折主要是由于心理因素引起的。因此，我们在培养学生承受挫折的能力时，要立足于分析他们心理健康失衡的原因，有的放矢地给与疏导、排解。增强学生的心理承受能力，要注意抓好如下几方面的工作：

1. 引导学生正视挫折，对挫折有充分的心理准备。

在这一方面，教师要积极从理论学习和生活经验上对学生加以引导，使他们认识到：理想是美好的，但实现理想是非常艰巨的；经受挫折是人们现实生活中的正常现象，是不可避免的。社会的历史进程是这样，个人的成长经历也是如此。

不要怕挫折，因为它是客观存在的，关键在于怎样正确对待挫折。为此可以开展各种类型的主题班会、讲演会、讨论会等，使学生认识到差距是客观存在的，挫折是经常出现的；同时，还可以组织故事会、报告会，学习名人、伟人对待挫折的态度。如果条件许可，还要有意识地提供适度的挫折情境，以锻炼学生对挫折的承受力，诸如组织他们登山、参加义务劳动等，培养他们战胜困难的勇气，磨炼他们的性格。在学习文化知识的同时，培养他们既敢于参与竞争，又善于竞争的精神，在学习上出现挫折时不气馁、刻苦攻关，勇攀高峰。

2. 引导学生正确处理人际关系，逐步学会正确处理人际关系的技能。在这一方面，教师要加强对学生进行人际关系教育、讲授人际关系的准则，使

学生在理解他人，关心、帮助、保护他人的过程中，掌握一定的道德观念，体验一定的道德情感，实践一定的道德行为。使学生在和谐、融洽的人际气氛中健康成长。在学校班级里，许多所谓的“坏”学生，之所以被贴上“坏”的标志原因之一，就是这些学生在家与父母、亲友，在校与教师、同学关系处理不当，又缺乏正确的引导，继而导致极端的行爲，如离家出走，顶撞乃至侮辱教师，与同学打架等等恶劣行爲。学生在人际交往中的挫折，主要是不能正确地理解他人，造成事与愿违的现象极多，因此，教育者可根据学生的身心特点和具体情况，举办专题性讲座或主题班会等，创设情景给予他们理论性和实践性的探讨，增强学生人际关系的感受能力、协调能力，了解具体的要求和方 法，克服人际关系中的心理障碍，正确认识自己和他人，保持人格的完整与和谐，分析人际交往中的各种需要等等。使学生在学校、社会、家庭里更正常学习和生活，在和谐的人际关系气氛中健康成长。

3. 帮助学生排解因自我的各种需要得不到满足时产生的心理障碍，使他们的行爲向健康方向发展。在这一方面，教师不能就事论事地采取简单批评、禁止的方法，要对具体的问题进行具体的分析，注意维护他们心理健康。如帮助学生进行合理的宣泄，向信赖的人倾诉，取得帮助；或坦诚交换意见，求得学生心理上的平复；组织学生开展丰富多采的课内外活动，让学生在多种有益的活动中释放出多余的“能量”以解除心理紧张，或消除心中的积郁；认真做好耐心细致的思想工作，肯定学生一点一滴的成绩，鼓励学生不断进步等。

培养学生承受挫折的能力是一个全方位、动态的系统工程，必须有学校、社会、家庭协同合作，其中学校教育是最重要的因素。因此，学校教育必须重视这一方面的研究。尤其是当前，国民经济正由计划经济向市场经济转化，强调培养学生竞争意识的同时，不能忽视培养学生承受挫折的能力，这是相辅相成、相得益彰的。

附：挫折的心理防御机制

所谓自我心理防御机制，是指一个人在生活中，遇到了挫折时能自觉或不自觉地解脱自己的烦恼，减轻内心的不安，恢复自己情绪的 稳定，维护心理平衡的一种防御机制。中学生自我心理防御机制主要有以下几种：

1. 理智。就是在遇有挫折和心理冲突时，强迫自己冷静下来，理智地去分析挫折和心理冲突的性质、原因和发展趋势，确定自己的态度和处理方法。

2. 渲泄。是指心情烦躁，用理智控制不了自己的情绪时，改用语言宣泄。如，可及时找学校领导、老师、家长或好朋友，尽情倾诉一下自己的苦衷、愤怒和不平，获得别人的理解和同情，以解脱或减轻自己的烦恼，还可以大叫几声，痛哭一场，把自己内心破坏性的能量都释放出来，再冷静地处理问题。但要注意场合，时间和尺度。

3. 转移。是指挫折太大，心理冲突太强，一时难以排解，而采用转移大脑兴奋中心的方法。即在挫折太大、心理冲突过强时，扔下这些不去理睬，转移去做自己最喜欢的、最有可能成功的事，以此来缓解自己的不良情绪。或者脱离现有环境，进入新环境，来达到缓和情绪的目的。

4. 升华。升华是指遇到挫折或打击时，不悲观失望，不气馁，把它变成动力，并升华到干一番事业上来。遇到困难，不但不灰心丧气，反而把它看成是前进的力量，不干出成绩来誓不罢休。

附：克服受挫折心理的方法

如何帮助青少年正确对待挫折和克服受挫折心理呢？

首先要及时发现问题。做好学生思想政治工作的起点应该是发现问题。比如班主任在接触学生过程中了解学生的性格、爱好和特长、家庭环境、学习态度和学习方法等。这样，当考试、入团、竞赛、评比、升学等事情出现和结束时，就能准确地分析和观察出不同学生产生的不同反应及其心理状态，就能及时地对那些产生受挫折心理的学生做工作。

其次要用正确的方法。根据青少年学生心理发展规律和特点，可以用下列方法克服学生的受挫折心理：

1. 降温减压法

如学生打架，经常会发生你打过去我打过来的现象。教师就应当在第一次打架发生时，及时做失败者的工作，因为失败者这时产生了严重的受挫折心理。教师采取降温减压的方法，用温暖人耳表示同情的善言加以劝慰，就会使对立情绪逐渐消失，进而会使学生向教师吐露真言和事情的真相，有利于教师进一步做好工作。这时教师再从信任和尊重受挫者出发，在平等的地位上进行劝慰、启迪和诱导，同时晓以利害。结果就会逐渐熄灭受挫者心中的怒火，使报复心理消失。

2. 疏泄方法

在产生受挫折心理后，不少人往往情绪紧张，日思夜想，非常苦闷，既影响身体健康又影响学习。只有使这种紧张的情绪发泄出来，才能使人恢复理智状态。教师在做这些学生的思想工作时，必须创造一种环境，使受挫者能自由表达自己的情感，以达到心理上的平衡，这就是疏泄的方法。这对于那些性格孤僻和内向的学生尤为重要。比如有的学生没有被批准入团，会产生同老师对着干的言行，又不是公开的。教师就应主动接近他们，通过谈心疏通思想，让他们说出原因，然后再帮助他们澄清是非，弄清真相，消除误会。如果不及时做这些学生的工作，他们就会消沉下去。时间越长，思想工作的阻力越大，积极因素也就逐渐减少。

3. 审查目标法

人的活动都是有目标的，脱离实际的目标只能给人以挫折和失败。采用审查目标法就是帮助遭受挫折、产生受挫折心理的学生审查原目标是否符合实际。如果不符合实际或超越实际，就应当重新修定目标。

有些学生考大学成为泡影，就通过自学或通过函大电大继续学习，有的却走上自杀道路。前者在挫折面前就是重新修订了自己的目标，后者则在挫折面前失去了心理平衡。

教师不管对学生或学生家长，必须实事求是地帮助他们共同分析目标，期望值不能太高。如果期望太高，又缺乏必要的条件，就要重新审查和修订原目标，修订期望值，使之和现实相符合。学校经常在学期中间或考试前召开家长会，这是帮助学生和家长重新审查目标的好机会。教师利用这个机会分析审查原目标，引导学生扬长避短，变挫折面前的压力为动力，使之全面发展。

在中学生中，经常可以遇到一些以消极、冷漠，甚至敌对的态度对待学

习和生活的心理现象——逆反心理。这是一种消极的心理品质，对学生的学
习是非常有害的，对他们身心的健康发展也是极为不利的。

一、中学生逆反心理的特点

1. 盲目性。中学阶段是少年期向青年期发展的过渡时期，学生精力充沛，
探求能力和好奇心有了很大的发展，往往显得更加好动、好问、猎奇、执着。
但由于心理的发展与之不相适应，思维的偏激性很大，学生往往处于一种“找
不到正确的活动途径、有劲无处使”的心理活动准备状态。于是，千方百计地
寻找他“使劲”的突破口，盲目地行动，表现得很任性。

具有这种逆反心理的学生，一事当前，无论其正确与否，都盲目地加以
抵制，甚至反其道而行之；凡事，无论可行还是不可行，只要他想干，就干，
随心所欲，不考虑后果，遇事好感情用事，缺乏冷静的思考。

2. 社会性。现在的中学生对外联系广泛，信息来源渠道多，接收信息量
大，知识面也较宽，但由于缺乏足够的鉴别能力，不能对来自各方面的信息
进行合理的筛选。在对外开放，对内搞活的改革时期，一些人趁机搞以权谋
私等不正之风，也给中学生带来一些消极影响，使之产生消极情绪，而他们
往往又由于理论修养不够，缺乏实事求是的分析能力，容易感情用事，过于
偏激，产生逆反心理。中学生的逆反心理在很大程度上更多地取决于社会和
政治环境的影响。

3. 感应性。人与人之间存在着互相感应的力量，而这种具有逆反心理的
中学生所产生的感应作用，它对先进层来说是一种逆向拉力，对后进层来说
是转化的阻力，影响着两头，具有感应性。学生往往用聪明的大脑给教师挑
“刺”，给学校挑“毛病”，甚至于发展到故意捣乱，以冲撞老师为荣。他
们把老师、学校对学生的每一个要求都说成没有必要，我行我素。这种逆反
心理的感应性对班内影响很大，如不善加引导，会影响班级建设，妨碍学生
的进步。

4. 自发性。中学生的逆反心理是对社会存在的直接反应，它是在特定的
环境和条件下通过个体间相互影响自发形成的，遇事感情上接受不了而产生
一种抵触情绪造成的。没有什么人指使，也没有十分明确的指向目标，不知
该做什么与不该做什么，往往不受约束，不听劝告，一意孤行，只图痛快。
有时看到别人那样干，也跟着干，这一从众心理是逆反心理在特定条件下自
发产生的表现。

5. 可变性。中学阶段，学生的独立自主的要求意识比较强烈，但他们的
观点、信念尚未形成或极不稳定，环境的诱惑力又是多种多样，所以想独立
自主，一时还做不到。他们的思想不成熟、不定型、可塑性大，只要我们善
于引导，是可以对中学生的逆反心理实行有效的控制的。有的学生具有逆反
心理，但并不是处处都逆反，随着环境、条件的变化和教育的作用，因势利
导，逆反可以发生逆转，具有可变性。

二、产生逆反心理的原因

学生产生逆反心理的一个重要原因是不合理的教育，它表现在：

1. 教育思想“僵化”。我们有的教育工作者不重视教育理论的学习，不
研究受教育者生理、心理发展的特点，心理学的修养贫乏。他们不能做到了
解受教育者，掌握教育规律，用科学的方法育人。

2. 教育形式“封闭”。我们有的教育工作者坐而论道地进行说教，既无
新鲜感，又无针对性，学生对此没有兴趣。千篇一律的报告，不着边际的谈

话，对学生缺乏吸引力，往往收不到应有的教育效果。

5.教育方法的“注入式”。我们有的教育工作者习惯于把思想工作片面地理解为对学生的单纯看管。从“管”字出发，置学生于教师的控制之下，单方面地给学生灌输道理。甚至以简单粗暴的方法，对学生施加压力，迫使学生就范。有的定下许多禁令，要求学生完全听命于教师的安排和灌输。这是一种看管型的注入式思想教育，其结果使一部分学生只会按教师的眼色行事，离开了指示灯就不会走路；而另一部分主张自立、自理、自治的学生则与教师、同学关系紧张，情绪抵触，甚至对立，产生逆反心理。

4.教育内容“单一化”。对不同层次学生的行为规范、道德水平、思想深度，应有不同层次的要求，这种思想教育内容的层次要求并不是彼此孤立的，而是有一定的联系。低层次有待于向高层次发展，高层次中又含有低层次的内容，应该是有层次、分阶段，有机结合地对学生进行思想教育，一个层次一个层次地由低向高攀登，由量变到质变的过程，然而我们有时搞的教育内容是单一的，用统一的模式把人框起来，从一个起点上进行教育，采用一般化的教育方法，这种“单一化”的教育内容，使教育收效甚微，十分不利于学生个性特长的发展。马克思、恩格斯教育思想的核心是应当使人的聪明才智得到自由充分的发展，而这种按一个模式塑造人的思想教育的做法，则恰恰是违背马克思教育思想的。这不能不说是产生学生逆反心理的因素之一。

三、学生逆反心理的类型和抑制方法

那么，学生逆反心理有哪些类型呢？

1.自负型逆反心理。一般来说，这类学生从小就生活在昵爱的家庭环境中，处处受到家长的偏爱和庇护，养成了高傲、自私和心胸狭小的性格，特别是进入中学后，更显得固执己见，听不得劝告或批评。对于这一类学生，直接指出缺点，让其改正，是很难起到教育作用的，而应采取灵活变通的方式。首先，要善于寻找最佳的教育时机。比如，他们因不听别人的忠告而受到了惩罚，就应及时抓住这一有利时机，加以细心的教育和引导，使其在事实面前认识到自己的缺点，这样做常常能收到良好的教育效果。其次，要有意识地给他们讲一些有关骄横自负而贻误终身的事例，使他们从中受到启发而自省。第三，主动和家长联系，求得他们的支持和帮助，一同做好转变学生思想的工作。

2.困惑型逆反心理。从心理学的观点看，中学生正处在由过去的“依赖性”吸收知识向“独立性”吸收知识的过渡阶段。当他们眼里见的、实际做的与教师以前所教育的对不上号时，就慢慢地在思想上对教师的教育产生怀疑，对社会感到困惑，有的甚至认为教师欺骗和戏弄了自己，在心里产生一种困惑型逆反心理。要消除这种不良心理倾向，一方面，要不断地引导和教育学生全面地认识纷繁复杂的社会，使他们慢慢地从理想王国回到现实生活中来；另一方面，要防止他们从一个极端走向另一个极端，当他们看到社会不是他们所想象的“理想王国”时，应教育他们不要把社会看得一团糟。要善于运用发生在身边活生生的先进事例说明一些道理，使他们感受到尽管社会上良莠并存，但社会发展的主流和趋势是好的，真善美是人类的最终追求。

3.失落型逆反心理。人的天性希望得到别人的赞美、理解和支持，学生更是如此。一旦学生的长处和进步得不到教师的肯定和表扬，他们就会失去上进的信心和力量，在心里产生失落和被遗弃的感觉，从而用消极、冷漠的

态度来对待周围的事物。久而久之，便自我消沉，对教师产生不满情绪和逆反心理。针对这种情况，教师一是应端正教学思想，在教学过程中，面向全体学生，特别注意发现这类学生的闪光点，并给予及时、公正的鼓励和表扬；二是针对具体有这类心理倾向的学生，教师要有意识地多和他们接触和谈心，在学生学习上多给予帮助和关怀，逐步消除对教师的误会和隔膜，不断地增进师生间的了解和情谊；三是，教师要把握住给他们显露和运用其特长的时机，使他们尝到成功后的喜悦，激发他们进取的信心和勇敢。

4. 受挫型逆反心理。有些学生，或因人格受到污辱，或因自尊受到伤害，或因学习受到挫折而一蹶不振，整天沉溺于烦闷和痛苦之中，对生活失去信心，对学习失去兴趣，并用怀疑、敌视的态度，对待周围的一切。以求得暂时的心理平衡和满足。针对这类学生，教师首先应摸清他们的心灵创作的原因，对症下药，逐步医治他们的心灵创伤，使他们从痛苦中解脱出来。同时，多给他们安慰和关怀，鼓励他们扬起学习和生活的风帆。其次，要形成一个团结、友爱和互助的学习环境和生活环境。教师要认真细致地做班级学生的思想工作和家长的思想工作，共同携起手来，帮助这类学生从痛苦中挣脱出来，使他们感受到班集体的温暖和家庭的关怀，从而忘掉过去，满怀信心地去迎接美好的明天。