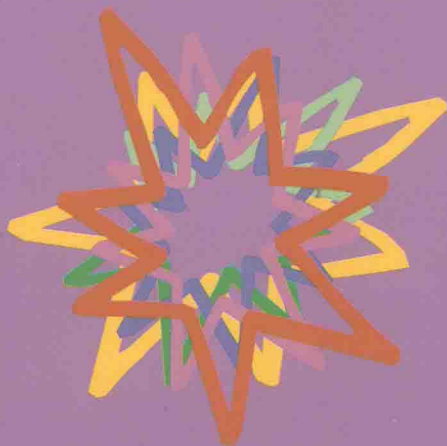


学校心理咨询实务

(第三版)

上海市职业能力考试院○编 张麒○主编





上海市学校心理咨询专业技术水平认证考试用书

学校心理咨询实务

(第三版)

上海市职业能力考试院○编 张麒○主编

图书在版编目 (CIP) 数据

学校心理咨询实务/张麒主编;上海市职业能力考试
院编. —3 版. 上海: 上海人民出版社, 2015
ISBN 978-7-208-13216-0

I. ①学… II. ①张…②上… III. ①教育心理学—
心理咨询—教材 IV. ①G448

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 177119 号

责任编辑 屠玮涓

封面设计 陈楠

学校心理咨询实务(第三版)

上海市职业能力考试院 编

张麒 主编

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co)

世纪出版集团发行中心发行 常熟市新骅印刷有限公司印刷

开本 720 × 1000 1/16 印张 15 插页 2 字数 247,000

2015 年 9 月第 3 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-208-13216-0/G · 1743

定价 35.00 元

前 言

学生心理健康问题是当今社会普遍关注的热点问题之一。学生心理健康教育是一门科学,不是有爱心和责任心就能做好的,需要在对学生的心理特征有充分了解的基础上,通过科学的、专业的方法与途径,才能有效地开展好这项工作。为贯彻落实中央关于进一步加强和改进学生思想道德建设和心理健康教育工作的有关精神,切实提高学校心理咨询人员的专业能力和业务水平,加强学校心理咨询人才队伍建设,形成以实绩和能力为导向、社会化的学校心理咨询人才评价体系,上海市实行学校心理咨询专业技术水平认证考试。

根据《上海市学校心理咨询专业技术水平认证考试标准》,学校心理咨询专业技术水平认证考试由“基础理论”、“专业理论与技术”、“心理咨询实践与个案督导”等三个模块组成。为满足学校心理健康教育教师培训与学校心理咨询专业技术水平认证考试所需,我们编写了《学校心理咨询实务》一书。本书撰写人员有:第一、二、九章,张麒;第三、四、七章,许维素;第五章,叶斌;第六、八章,何良。全书由张麒统稿。

在本书编写过程中,得到了上海市职业能力考试院和上海市教育人才交流服务中心有关同志的大力支持与帮助,在此深表感谢。

由于时间和水平所限,对于书中存在的不足与问题,恳请读者的批评、指正。

编者

序

心理咨询是一项服务大众的实务工作,和许多服务性工作一样,仅有理论知识的了解是无法开展实际的咨询工作的,如同医生要经过见习期和实习期后才能走上独立的医生岗位一样,学校心理咨询师同样在取得资格、走上岗位前需要经历见习服务和实习训练的阶段。初级需要参与见习活动、接受咨询,未来能辅助中级以上的心理咨询师开展学校的心理健康教育活动,参与心理咨询的行政接待和团体心理咨询的辅助、支持工作。中级咨询师就需要有实习和被督导、咨询的经历,未来能在学校中独立开展心理健康教育和个体与团体的心理辅导、咨询工作。高级的心理咨询师则需要有自己的咨询、教学风格,有能力开展心理咨询师的培养、督导和考核工作。

本教材是一本写给已经完成了理论学习的中级学员的实习训练用书,帮助学员更好地梳理已经学过的知识,将它们跟实际的心理咨询工作关联起来,形成自己对心理咨询相对完整的概念,并练习一些咨询、辅导工作所必需的基本技能,在督导师的指导下学习检讨实际的咨询过程,最终能确立自己的咨询方向和理论取向,了解自身的局限,独立地在学校中开展心理健康教育和心理咨询工作。

教材的第一章帮助学员整理一些关于心理咨询的基本概念,为即将进行的咨询工作做好认知上的准备。第二章是一些供学员思考或跟团体一起分享的练习,帮助学员更好地了解自身的情况,体验咨询的过程,了解未来将在来访者身上发生的变化。第三章提供一些案例的对话评析和练习,帮助学员熟练咨询过程中的基本谈话技能,并能检讨咨询过程中倾听、共感这两项基本会谈技能的掌握情况,这些技能是咨询关系构建和案情了解过程中非常重要的部分,直接关系咨询的发展方向 and 效果,所以需要学员不断练习与检讨。第四章介绍的是个案处理过程中不同阶段所需要具备的一些基本能力,包括个案的分析能力、咨询目标的构建能力和咨询治疗技术的使用等,这些能力的培养和第三章的会谈技能一样,是有效咨询开展的必要条件;第五章介绍一些在学校心理咨询中很实用的咨询、会谈技术,有些是一些咨询流派的常用技术,有些是比较好用的会谈提问、引导的技术,选取的视点是简单、易懂、有实效,在咨询的实践中可以真正帮助学员。第六章特别提出了校园心理危机的识别与

处理,主要的诊断概念在理论学习中已经提及,这里更加突出它们与一般心理问题的差异,帮助学员丰富诊断、识别的经验,提高职业敏感性。第七章强调了学员在完成了一个阶段的咨询工作后,或者在个案咨询的过程中,对自己的状况的觉察,对过程的反思,对咨询伦理执行的检讨,从而整体地看待心理咨询过程,帮助学员成为自觉的心理咨询专业人员。第八章讨论了在学校开展心理健康教育和对学生进行心理咨询服务时所需要准备的一些条件和开展学校心理咨询工作的程序等,帮助学员了解怎样成为一名学校的心理咨询师。第九章则介绍怎样申请中级学校心理咨询师资格的案例答辩,怎样撰写案例并准备答辩。

本教材是咨询实务的基础教程,如果想成为一名有经验的咨询师,还需要进一步研习一些咨询流派,参加相关的专题工作来掌握和提高一些特殊的咨询技术,比如沙盘治疗、艺术治疗、游戏治疗、心理剧治疗、认知治疗、家庭治疗、聚焦治疗、焦点治疗、叙事治疗等等。咨询师的成长是伴随咨询师的一生的,需要咨询师自身不断地体悟、实践。继续教育与督导在咨询师的成长中是不可或缺的,这些并不是教材阅读所能提供的,实践是咨询经验积累的必要条件。

作者

目 录

前言.....	1
序.....	1
第一章 成为心理咨询师的准备.....	1
第一节 首先需要回答的几个问题.....	1
第二节 咨询实践背后的主要理论	13
第三节 需要接受的伦理价值	24
第四节 心理咨询实践初期要面对的困难	33
第二章 成为咨询师的 10 个成长作业.....	39
第一节 活在当下	39
第二节 滋味在心头	42
第三节 对情绪的觉知	44
第四节 日常思维记录	48
第五节 败中求胜	49
第六节 个人成长史	52
第七节 放松练习	55
第八节 冥想练习	57
第九节 说长论短	63
第十节 我看我自己	65
第三章 从事心理咨询需要具备的基本技能	68
第一节 倾听能力	68
第二节 同感能力	77
第四章 个案处理的基本能力	84
第一节 个案问题的分析能力	85
第二节 咨询目标的构建能力	95

第三节	心理咨询技术的运用能力	98
第五章	学校心理咨询中常用的几项技术	103
第一节	过程性技术	103
第二节	帮助洞察的会谈微技术	121
第三节	促进决策与改变的会谈微技术	130
第四节	情绪处理的微技术	144
第六章	学校心理危机的识别与处置	148
第一节	学校心理危机的识别	149
第二节	校园心理危机的处置	157
第七章	个案处理的内省与督导	168
第一节	对咨询过程的觉察	168
第二节	自身情绪的觉察与处理能力	170
第三节	对咨询伦理执行的自省	186
第八章	在学校中开展心理健康教育和咨询工作	192
第一节	学校心理健康教育的主要内容	192
第二节	学校心理咨询的设置	197
第三节	学校咨询服务的流程	203
第九章	学校心理咨询师认证答辩的准备	212
第一节	申请答辩的个案准备	213
第二节	个案报告的撰写	216
第三节	答辩的准备	227
	参考书目	232

第一章 成为心理咨询师的准备

心理咨询在形式上似乎就是两个人在谈话,是一件很容易的事情,不需要道具,也不需要什么装备,其实,正是因为形式上的简单,对咨询师的内在要求就更高。没有太多外在的设备可以帮上忙,完全要借助语言的交流去影响当事人的思想与情感,所以,看似简单的谈话过程,需要咨询师事先做好充分的准备。谈话的内容是理论知识与人生经验积累的结果,绝非一天、两天可以成就。就像一位拳师,临场的招招式式没有平时的苦练战胜不了任何对手;又像一位中医——望闻问切,没有数十年的行医经验是不可能医治任何患者的。所以,心理咨询师在服务当事人之前,必须做好必要的准备,不然非但医不好来访者,甚至会把自己的身家性命都搭上。这绝非危言耸听,一些热线的服务人员、心理辅导人员因此而患上抑郁症等严重心理疾病、精神疾病,甚至走上自杀的不归路。因此,你想成为一名学校心理咨询师,就必须事先了解从专业知识到个人的自我成长的过程中,需要做哪些准备。本章就是在知识装备上跟你一起讨论你需要做的准备,下一章则从个人成长的角度,跟你讨论成为咨询师的准备。

第一节 首先需要回答的几个问题

一、心理咨询真的有用吗?

这个问题是否多此一问? 不知道你的答案是什么?

也许你的答案是:“没用”。首先,应该肯定你的诚实与勇气,你没有亲身体验过心理咨询与治疗对你的帮助,也没有真正见识过心理咨询对你身边亲

友的治疗作用,又不明白心理咨询的作用机理的话,要真正相信心理咨询对心理疾病的作用是很难的。只是,你如果不能相信心理咨询的作用,那么你又为何会来学习心理咨询?甚至还想成为一名心理咨询师呢?

心理咨询最主要的形式是两个人或两个人以上的语言或非言语交流,是通过一个人来影响另外的一个人或一群人,或者是多个人之间的相互影响,最终使被影响者学习到一些新的处理心理问题的方法。所以从某种意义上而言,就像是某种产品的推销过程,只是这里的产品是一种处理心理问题与困惑的思想方法。到这里我们不难发现,如果推销员连自己推销的产品都不相信且从不使用,那么“顾客”又怎会信任并使用这一产品呢?心理咨询也是一样,当你作为一名咨询师,自己从不实践自己的咨询理论,也不相信自己的方法能给当事人以有效的帮助,那么,你的当事人很难对你产生信任感,没有了这份信任,当事人很难真正接受心理咨询与治疗,你们的治疗也就很难取得实质性的进展。

也许你的答案是:“正是愿意相信心理咨询有用才来学习的,至于心理咨询的原理,蛮玄的,这也是来学习的另一个原因”。这样的答案可能更加贴近你的想法,在你的身边,也许就是有朋友通过心理咨询获得了改变,或者在学习心理咨询后得到了个人的成长,这些事例让你看到了心理咨询作用的现实,但是你对咨询理论还停留在文字的学习阶段,能够学习解释一些心理现象,却缺少有效帮助的方法,你是各类咨询技术教授的粉丝,但是那些原理堆在你的脑海里,还理不出一个真正的头绪,你虽然对咨询的效用坚信不疑,但是对于咨询的原理却不能很好地贯通并加以应用,所以回答背后的真实信息是:“有用,但是我不知道它为什么有用”。当你抱着这样的心态去接待当事人,他们会为你的精神所感动,受你影响,但是他们也会从你那里得到无序,在面对自己的问题时变得依赖而迷茫。糟糕的是:你并不清楚你的当事人是否真的好转,所以你常常得到当事人病情反复的信息,开始怀疑自己的咨询成果,为此不断改换咨询、治疗技术,当事人也慢慢对自己失去信心,认为自己无药可救。

如果你的答案是:“我确信心理咨询的作用,我从我的咨询中获得成长而受益,而且我能真正理解咨询理论中的那些原理,我了解咨询的过程”,那么,你将成为一名有力量的咨询师。也许你的技术比较单一,但是你知道自己的限制,面对来访,你充满自信又知道边界,你能明确告诉你的当事人你能给予他什么、在你们的治疗关系中他将获得什么。当事人从你的态度中获得希望,也能意识到他自己的责任,这本身就有治疗功能。

那么,怎样才能真正掌握心理咨询的理论呢?一方面,这是一门实践的科学,需要你自己的成长体会与经验,另一方面,在学习的时候,你需要带着问题去思考,这样可以加速你对知识的理解。那么,可以思考哪些问题呢?以下便是一些值得你回答的问题。

二、什么是心理问题?

这是一个看似简单,却没有标准、统一答案的问题,但是对于这个问题的回答却决定了咨询的方向。如同世界上存在着不同的语言,尽管表达着同样的意识,却有着迥然不同的发音、语法规则。心理咨询与治疗理论的基本流派目前也有十多种,具体技术有四百多种,不同的流派、技术使用的专用名词各不相同,解释的角度也不一样,但是每种理论、技术背后都有对一个共同问题的解释与探讨——心理问题。所以,当你在学习咨询理论的时候,一定要了解每个心理咨询、治疗理论对这一问题的假设,以及就此问题的产生所引发的讨论。

心理是个体知、情、意、动机、人格、自我意识等心理现象的总称,心理问题便是指个体在其各种心理现象上出现的不适应,有生理原因导致的感知觉、意志行为等障碍,也有如情绪消沉、心情不好、焦虑、恐惧、人格障碍、变态心理等等适应不良状况。精神分析把心理问题更多地看成是人格成长的问题,行为主义者则把心理问题更多地概括为行为习得的问题,人本主义认为是自我意识的发展问题,认知心理学更强调是个体认知模式的合理性问题……

不同的咨询理论有着不同的视角,意味着不同的解释语言,对心理问题有着不同的界定,对心理问题的解构也因此而不同。每种理论都有自己相对完整的结构,咨询治疗的目标、策略、途径相应地有很大的差别。精神分析更强调潜意识的探索,平衡人格结构中本我与超我的心理能量;行为主义的治疗师更看重行为的习得与改变,应用实验获得的人类行为学习规律来塑造个体的适应性行为;人本治疗师注重安全、积极的咨访关系,通过提供无条件的接纳与关爱,帮助个体找回“真我”,统合“自我”;认知治疗师关注个体的价值观与情绪的关系,帮助个体找到调节自己情绪的方法;家庭治疗师则不断扰动个体所在的人际系统中彼此的关系,通过个体的改变影响系统的改变,促成个体新的人际适应模式……也许最终的结果可能都能促进个体的成长,但是各自切入的角度却是有着很大的差别。

这就要求你作为一名咨询师,在使用这些技术时,要对该理论有完整的认知与体验,具备该理论的视角。但是初学者常常特别好学,博采众长,美其名曰:折衷主义的综合。但是,就像生活中把“混乱”美称“多元化”一样,往往用动力分析的眼光来解析个案,使用的却是人本的或是认知的治疗技术,咨询师的咨询思维往往是混乱的,结果往往案例分析一套套,实际咨询时什么都用不上,变得不知所措。诸如此类的问题常常出现,以致咨询师在咨询、治疗过程中感觉非常无助。

因此你在开始从事咨询工作以前,请将你持有的理论流派和你对心理问题的定义写下来,常常提醒自己,在咨询治疗过程中关注解释与治疗语言的一致性。

在记录本上写下你的作业:

- “我对心理问题的界定是:……”
- “此类心理问题的形成因素有:……”
- “处理此类心理问题的主要方法有:……”

作业范例:

● 我认为我能处理的心理问题主要是人的情绪问题,常常表现出长时间不能控制和调适自己的消极情绪,以致影响正常的生活和工作;

- 形成情绪问题的主要因素是个体对环境、事物产生的消极认知;
- 环境无法改变,认知可以调整,认知改变,情绪也随之改变。

有了这样的提醒,咨询师就会在咨询中扣住诱发事件、情绪、认知之间的关系,帮助当事人了解自己的想法是怎样影响自己的情绪的,当事人认识的改变又会和他的情绪产生怎样的联动效应,从而帮助来访者了解调控自己情绪的方法。咨询的路径将变得清晰、明确。

三、心理咨询有哪些局限?

心理咨询是缓解心理问题的一条有效途径,但因其理论、实施者与对象的特点的差异性,心理咨询有着自身的局限,心理咨询不是万能的。表现在以下一些方面:

首先,心理咨询理论的差异性,决定了每种心理治疗理论及其技术的作用都是有限的,每一种理论都发现了某种特定的心理问题现象,也许这一心理现象的改变会引起其他心理现象的变化,但是,每种咨询理论都有其擅长的和无

力的方面,不可能包治百病。认知治疗对于继发的恐惧、焦虑、抑郁等情绪的调节很有帮助,但是,对于一些人类的原始恐惧和创伤后的应激情绪反应却显得力不从心;精神分析对于一些顽固的疑难杂症颇具治疗功效,但是漫长的疗程往往解不了选择焦虑的近渴,在学校咨询中,精神分析的治疗方法不是首选理论技术……。

其次,心理咨询对于个体的问题、症状而言,不像生物医学治疗那么立竿见影,配上几颗药丸或打上几针,就能解除症状,心理咨询更需要来访者自身长期的努力来面对改变的焦虑。当事人的情绪问题、人格问题尽管由当前事务所引发,但根源还是在于过去的个体经历中,症状存在也往往不是十天半月,一、二次的咨询难以撼动当事人多年的行为与思维习惯,虽然一时也能缓解当事人的情绪,但是,隔天当事人可能又回复到咨询前的状态中,当事人个性、行为的改变需要一个完整的发展过程。所以,心理咨询并非一种心理急救,有着自身的局限性,人们不了解这一点,就会对咨询师抱以过高的期望,容易对心理咨询产生误解,咨询师自己如果也承接这样的期望,就会造成过度的压力,反而失去价值的中立,对咨询不利。

第三,心理咨询作为助人自助的一种服务模式,强调当事人自身的求助意愿和对改变的渴望。当事人本身是主体,这不同于心理战,咨询师不是用心理战术战胜当事人、制服当事人,所以当当事人拒绝咨询时,咨询师是被动的,缺乏对当事人的主动干预能力。比如,当当事人执意要自杀而且不愿被救助的时候,即使是在医院里被绑在病床上,依然可以找到自杀的方法,看护人员少有疏忽,病人便趁机实施,对于一些缺乏自知力的患者而言,心理咨询是难以奏效的,对于被父母强行带进咨询室的学生来说,咨询师要和学生建立起积极的咨访关系是非常困难的,这时咨询师的角色可能还不如这位学生的带教老师,这也是心理咨询的一个局限。

第四,心理咨询提供当事人心理支持,帮助当事人更加积极地适应环境,却不能为当事人直接解决具体的问题或困难。咨询可以为学习成绩不佳的当事人分析存在的问题,提出改进学习方法的建议,但是,却不能直接帮助当事人提高学习成绩;毕业生找不到合适的工作,咨询可以帮助当事人分析其择业存在的问题和困难,提供一些建设性意见,但是,无法直接提供给当事人一份他所要的工作机会。咨询可以帮助贫困的来访者分析他的处境,甚至提出一些有助于其应对经济困难的策略性建议,却不是直接提供来访者直接的经济援助。当事人在咨询中获得的是心理支持和内在的整理,问题最终需要通过

他自己的行动去解决。

第五,心理咨询服务可以帮助当事人了解问题的有关情况,对问题的实质形成正确的认识,也可以与当事人讨论有关的应对方法,但是不能为当事人的重大问题诸如升学、就业、恋爱、婚姻等直接做出决定,也无法与当事人共同商量出一个直接的决定,当事人最终需要学会自己做出正确的决定。

四、如何形成自己的咨询风格?

心理咨询是一项涉及为人们精神世界的发展提供服务的实践工作,对从业者的人格、思想道德与理论技术水平有着很高的要求,同时非常强调实践经验和个人的领悟,所以学习掌握心理咨询并非一件易事,考证与咨询服务的实践还相去甚远。另一方面,今天心理咨询理论在西方已经比较成熟,理论流派与技术都非常丰富,使得学习者面对那么多的理论技术不知从哪里开始,所以,真正能在实践中掌握心理咨询技术,并形成自己的风格,的确不容易。

仅有知识的准备,懂一种理论、知道某种技术并不代表你能真正使用这一技术,就如同仅仅阅读烹饪食谱,无法使你成为一名真正出色的厨师,仅仅看少林寺网上公布的一些武功秘籍不能让你成为一名武林高手一样。你在咨询实践中,要能根据来访的情况和你掌握的多种咨询技术进行整合,形成你自己的咨询风格,除了必要的知识学习之外,还需要一个完整的咨询师的成长历程。

布拉默(Brammer, 1999)曾经提出一个帮助公式:

助人者的人格+帮助技能=促进成长的条件→特定结果

这个公式表明,助人者的人格加上一些帮助技能如咨询技术,能够产生促进成长的条件。这也解释了心理咨询和心理咨询师的作用。这个公式强调了助人者人格的重要性。咨询师的成长从咨询师的自我体验、自我探索开始,发现那些可以促进或阻碍咨询过程和效果的个人的态度、理念以及个人的优势、不足,等等,然后选择个人偏向的咨询理论和技术,学习帮助的技能,通过咨询实践的检验,确认是否朝着促进来访者的最佳方向的发展,最终把咨询师的个人偏好、个性特征、多元化问题和来访者特征等整合在一起,形成咨询师自己的风格。

咨询师成长的历程可以有七个阶段:自我成长体验阶段、背景学科学习阶段、全面了解主要咨询理论阶段、形成个人核心理论阶段、来访者中心的关注

阶段、技术理论整合成熟阶段、实践整合与评估阶段。

1. 自我成长体验阶段

这一阶段帮助心理咨询师更好地了解自己：我是什么样的人？我的人格特点是否适合从事咨询工作？我从事心理咨询辅导前有哪些需要注意的地方？

在这一阶段，我们需要更多地自我觉察，了解自己的特点，包括优势、弱势和缺陷，掌控自己的愿望和欲求，以免在自我发展和满足需求时对来访者和咨询进程造成负面的影响。自我觉察涉及许多与自我有关的概念，包括自我接纳、自我尊重、自我实现等。自我接纳是自我意识的基础，没有自我的接纳，自尊常常是容不得批评的畸形的自恋，也就不会有客观的自我意识；没有自我的接纳，自我实现常常是脱离实际，难以达成，最终将成为自我意识的坟墓，因为达不到而彻底放弃自我。

自我接纳，既接受自己好的一面，也能接受自己不好的一部分。一个人无论在工作、生活、专长上总会有一些不如意，在个人成长和发展方面总有可以提高的方面，现实的自我和理想的自我之间肯定会有差距，不能接纳自己的不足，过分地焦虑在所难免，不当的自我防御就会阻碍个体的自我觉察。

自我尊重，能够帮助个人处理好个人和职业两种生活，并保持情绪的稳定。因为，那些不能积极对待自己的心理咨询师，不仅会使自己的生活蒙上阴霾，也会在咨询中寻找来访者的负面因素并大加渲染，甚至会通过贬低来访者来获取自我的满足。无疑，这对咨询师和来访者都是具有伤害性的。

自我接纳强化自我尊重，从而推动自我实现。自我实现基于对生活的悦纳与激情，是一个人必须努力成长的信念，是一次实现个人全面成长和发展的过程，需要努力、需要冒险、需要经受一定磨难！

这一阶段的成长方式有心理测验、冥想、个人自省、同行交流等，最好的成长方式是接受正式的心理咨询。欧美很多国家，心理咨询师在取得独立工作资格之前，必须接受一定小时以上的心理咨询和督导，某些理论流派的咨询学员更要接受一年以上、甚至几年的分析治疗，这是对咨询师和来访者负责的管理培训设置。由于我们现行的教考分离的认证制度，难以在这一方面提出要求，但是我们依然希望你在从事咨询实践之前，能有这样的经历，下一章节提供了10个成长作业，供你自己或在某些督导、专家的带领下练习，也帮助你更好地了解自己。

这一阶段结束的时候，看看能否回答以下的问题：

- 关于心理咨询,我最感兴趣的是什么?
- 我现在仍然想成为一名心理咨询师吗?
- 就心理咨询的发展而言,我对谁最感兴趣?什么事情让我对他们最感兴趣?
- 如果想要成为一名有效的心理咨询师,我需要具备什么个人特质?这些特质为什么重要?

2. 背景学科学习阶段

心理咨询技术和方法的形成从多种学科汲取了营养,所以,要学习心理咨询就需要了解这些营养学科的背景和知识,丰富自己的知识框架和支持自己的咨询理念和技术。与心理咨询关系密切的学科有:心理学、医学、社会学、文学、哲学、宗教等等。

(1) 心理学。

心理咨询不等同于心理学,只是心理学的一个分支学科。心理学有很多分支学科,相信你已经接触过不少,但是不知你是否思考过:这些知识对你理解心理咨询有什么帮助,也许你还没有总结过,没有关系,你可以做一些思考:这些知识让你对人的共性和特性有了哪些新的认识?在心理咨询中,这些对人的新的观念将如何影响你对来访者的认识?这将有助你建构自己的咨询理念。

我们看看与咨询相关的一些分支。学校心理学是集中关注在学校环境中,以教师与学生为对象的心理学。使用心理学测验来测评学生人格、智力、能力倾向和成绩,测评教师的人格、情绪、能力倾向和职业倦怠等因素。学校心理学可以说是学校心理咨询的根据。

发展心理学帮助心理咨询师理解生命周期中的个人成长和发展。它给心理咨询带来的启示是,用发展的视角看待问题,也允许或者提醒咨询师要调整自己的方法和策略来适应处于不同时期的来访者的需要。因为人们的儿童和青少年期主要在学校中度过,所以发展心理学的发展跟学校心理咨询的发展有着密切的相关。

实验和测量心理学确定、研发、修订策略来评价个体的心理特征、心理咨询的方法和过程,从而为心理咨询通往科学架设桥梁。

异常心理学(又称变态心理学)对各种心理障碍的症状、表现、神经机制和诊断标准等进行了全面介绍,帮助心理咨询师学会评估和诊断。

多元文化心理学探究心理学在不同文化间的如何变化和迁移,相同之处

和差异,帮助咨询师理解来访者或者自己的文化背景对个体心理发展所产生的作用,尤其是人生观、价值观和世界观方面。这些为心理咨询提供发展性的视角。

生理心理学探究心理学的生理基础,为理解与行为、认知和情绪有关的生理学因素提供基础。

(2) 医学。

心理和身体是一个相互联系的整体。有时,生理疾病会引发心理问题,而长期淤积的心理问题又会直接引发某些身体症状,又或者有时生理心理疾病相互缠绕。举一个简单的例子,有位学生临考前突然胃痛,那可能有三种情况:可能是考试前一天饮食不规律,暴饮暴食造成第二天胃痛;也可能因为学生上次考试发挥不好,就很看重这次考试的结果,引发强烈的焦虑情绪,造成躯体症状——胃痛;还有一种,就是可能这个学生集两种可能为一体,担心饮食不良导致的胃痛会影响考试成绩,焦虑情绪又加剧了胃痛……因此,为了理解其中一个就必须对另一个有所了解。

医学中的一个分支学科——精神病学,与心理咨询又是直接相关的。精神病学会研究心理障碍的神经机制和病理、开发药物并接受专门的相关治疗培训。精神病学的知识背景,有利于帮助心理咨询师区分医学问题和心理学问题,让来访者得到及时而恰当的治疗,也可以帮助心理咨询师理解与心理障碍有关的生理学因素。

例如,如果发现学生有幻听、幻视,尤其是幻嗅现象时,一旦确认且问题严重,应该将学生及时转介至精神卫生中心,以免延误治疗的最佳时机。因为这些精神症状问题,已非单纯的心理咨询可以解决,而必须借助于药物治疗,辅助以心理咨询,方可达到最佳的效果。

(3) 社会学。

社会学研究社会群体行为,基本假设就是人的行为由于社会互动所确定。在社会化的过程中,群体的压力促使个体遵循社会的准则,发展符合社会期望的行为。个体的行为在微观上对社会产生变化,而社会对个体的塑造可以对个体人格和行为的发展产生重要的影响。对于学校心理咨询而言,社会对学生直接发生作用的群体和组织有学校、家庭、朋友、社区等。心理咨询师应该对这些力量如何影响来访者保持高度的敏感。

(4) 文学。

文学和心理学的道路时常是相通和交叉的。