

教师教育创新培养模式“十二五”规划教材

丛书主编：靖国平

学校心理咨询与辅导

主 编 邓晓红 严 瑜

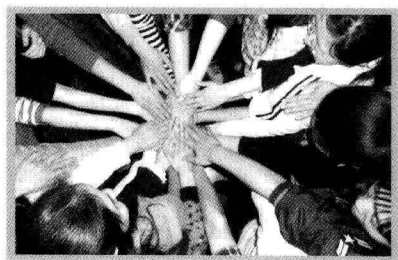


XUEXIAO XINLI ZIXUN YU FUDAO



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>



学校心理咨询与辅导

主 编 邓晓红 严 瑜

副主编 吴和鸣 张红梅

周守珍 陈建新



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

中国·武汉

内 容 简 介

本书从学校心理咨询与辅导的发展简史,以及心理咨询与辅导工作对从业者的要求等问题入手,详细阐述了中学生的心理特点和常见心理问题、心理咨询与辅导的理论体系、心理咨询关系、心理咨询过程、咨询会谈技术、心理测验的技术、学习心理辅导、青春周期性心理辅导、生活与休闲辅导和团体心理辅导等内容。本书力求体现以下特点:①除阐述心理咨询与辅导的理论知识外,更加注重传授心理咨询与辅导的具体方法和技能;②在保证教材科学性和严谨性的前提下,本书在体例的设计上将学习目标、案例导入、视野扩展、思考与练习、课外延伸等融合在一起,力求做到深入浅出,生动有趣;③内容力求反映近年来本学科的最新进展。由于本书大部分编写人员为心理咨询与辅导领域的知名专家学者,具有扎实的理论基础和丰富的心理咨询实战经验,因此,本书不仅适合提供给在校大学生作为教材使用,也适合作为社会上广大心理咨询爱好者提高心理咨询与辅导的理论水平和实践操作技能的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

学校心理咨询与辅导/邓晓红 严 瑜 主编. —武汉:华中科技大学出版社,2011.12
ISBN 978-7-5609-7590-0

I. 学… II. ①邓… ②严… III. 学校教育-咨询心理学 IV. G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 270691 号

学校心理咨询与辅导

邓晓红 严 瑜 主编

策划编辑:曾 光

责任编辑:华竞芳

封面设计:龙文装帧

责任校对:代晓莺

责任监印:张正林

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87557437

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:湖北新华印务有限公司

开 本:787 mm×1092 mm 1/16

印 张:19.25 插页:2

字 数:458 千字

版 次:2011 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:38.00 元



华中出版

本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

总序

教师兴则教育兴,教师强则教育强。当今世界,大力加强教师队伍建设,创新教师教育培养模式,提高教师专业化水平,是世界各国教育改革与发展的一项共同目标。我国新近颁布的《国家中长期教育改革和规划纲要(2010—2020年)》提出,“教育大计,教师为本。有好的教师,才有好的教育。”“加强教师教育,构建以师范院校为主体、综合大学参与、开放灵活的教师教育体系。深化教师教育改革,创新培养模式,增强实习实践环节,强化师德修养和教学能力训练,提高教师培养质量。”

教材建设与开发是创新教师教育培养模式、促进教师专业化发展的一个重要手段,也是深化教师教育改革、提高教师培养质量的一项重要举措。2009年6月,教育部启动实施“教师教育创新平台项目计划”,明确提出要努力创新教师培养模式,加强教师教育学科群建设,深化学科专业、课程教学改革。在这种背景下,我们组织一批教学经验丰富、研究成果突出的高校专业教师,根据教师教育创新培养模式以及教师专业化发展的新形势、新目标和新任务,以华中科技大学出版社为平台,编写了“高等学校教师教育创新培养模式‘十二五’规划教材”,包括《教育学教程》、《心理学教程》、《现代教育技术教程》、《课程与教学论教程》、《中国教育史教程》、《外国教育史教程》、《教师伦理学教程》、《学与教的心理学》、《学校心理咨询与辅导》、《人格心理学》、《公关心理学》、《班主任工作艺术》、《多媒体课件设计与制作》、《教育科研技能训练》、《教师教学技能训练》和《教师语言艺术训练》共16本。

通过教材建设与开发创新教师教育培养模式,探索教师专业化成长之路,是一种新的尝试,也是一项比较复杂的系统工程。本系列规划教材的编写,以《国家中长期教育改革和规划纲要(2010—2020年)》精神为指导,在坚持教材编写的科学性、创新性、系统性、规范性等基本原则的基础上,力图从以下三个方面进行有益的探索。

(1)在传承教育学专业基础知识的基础上,突出教师教育教材编写的实践取向。教师教育教材体系的变革,是当前创新教师教育培养模式的一个重要课题。教师教育教材的编写,既要体现系统、严密、扎实的教育理论知识,又要突出丰富、生动、具体的教育实践情境;既要注重将抽象的理论知识引入鲜活的实践领域,还要注意将日常实践经验导向富有魅力的理论阐释。其重点和难点在于达成理论与实践两方面的动态平衡和相互转化,并始终专注于教材的现实取向和实践立场,以克服理论脱离实

际、知识与能力相分离、所学非所用等方面的流弊。本系列规划教材的编写,力求在简明介绍、评述相关理论知识及其背景的基础上,凸显教材的实践取向和实用价值。如《班主任工作艺术》、《多媒体课件设计与制作》、《教育科研技能训练》、《教师教学技能训练》、《教师语言艺术训练》等教材,都充分体现了这种取向。

(2)在坚持教材编写为教师服务的基础上,突出教材编写的学习者取向。任何教材的编写,既要考虑教师“教”的需要,也要考虑学习者“学”的需要,好教材通常是教师“好教”,学生“好学”,教学一致,师生相长。本系列规划教材的编写,力求在为从事教师教育的专业教师提供优质的课程与教学设计的基础上,坚持“以学习者为主,为学习服务”的基本原则。基于创新教师教育模式所要达成的目标,教师的“教”需要满足于学生的“学”,“教材”需要趋向于“学材”。尽管许多教材名曰“教程”,但我们更倾向于将它转化为“学程”,追求“教程”与“学程”的有机统一。同时,在教材编写过程中注重学习资源与问题情境相结合、文字表述与图表呈现相结合、文本学习与思想交流相结合、知识掌握与能力训练相结合。

(3)在坚持教材编写的普适性、通用性原则的基础上,突出教材编写的区域性特色。湖北是我国的教育大省,湖北教育尤其是教师教育在中部地区具有重要的比较优势与特色。未来10年湖北将努力从教育大省迈进教育强省,而教师教育必将是我省基础教育改革与发展的一项重点工作。本系列规划教材的编写者以湖北省属高校专业教师为主,旨在充分利用湖北省丰富的高校教师教育方面的教学和研究资源,以及广大中小学校教育改革的先进经验,凸显教师教育教材编写的区域特色和比较优势。同时,也注意充分吸收其他地区教师教育的理论和实践成果。

本系列规划教材的编写,是一次较大规模的集体劳动的成果。湖北大学、江汉大学、长江大学、三峡大学、湖北师范学院、湖北第二师范学院、湖北民族学院、黄冈师范学院、孝感学院、咸宁学院、襄樊学院、荆楚理工学院、郧阳师范高等专科学校等10余所院校的百余名专业教师的热诚加盟,华中科技大学出版社领导和各位编辑的大力支持,各路同仁的精诚团结与通力合作,使本系列规划教材的编写得以顺利进行。编委会同仁深知编写系列规划教材是一件非常不易的大事,有的教材或许存在某些问题、差错,热诚欢迎广大读者及时加以指出,以便我们在下次修订时改正、完善。

本系列规划教材适用于高等师范院校学生和综合性大学师范专业学生学习,同时可作为在职教师培训教材和专业教师教学参考用书。

靖国平

2010年11月30日

前言

当今世界,各国间综合国力的竞争日趋激烈,而竞争从根本上来说是人才的竞争。我们的教育就是要培养与现代社会相适应的高素质的劳动者和接班人,要全面提高学生的思想道德素质、科学文化素质、劳动技能素质、身体素质和心理素质。从一定意义上来说,学生的心理素质决定着其他素质的质量水平,甚至决定着学生最终能否成才。心理素质的重要性目前已逐渐被广大的教育工作者所认识,学校心理咨询与辅导工作也日益受到学校、社会与家长的重视。

自20世纪五六十年代以来,在世界上许多国家和地区,特别是一些发达国家和地区,学校心理咨询与辅导的理论和实践都有了长足进步,心理咨询与辅导在某种意义上已经成为现代学校的一个重要标志。但目前很多学校从事心理咨询与辅导工作的教师缺乏相关的专业知识和咨询辅导技巧。鉴于上述原因,我们编写了这本《学校心理咨询与辅导》,力求体现以下特点。

(1)除了注重讲解心理咨询与辅导的理论外,更加注重传授心理咨询与辅导的具体方法和技能,其中大量的咨询案例和介绍咨询技能的实例不仅增加了教材的可读性和趣味性,还便于读者能很好地将心理咨询与辅导的理论与具体实践相结合。

(2)体现知识衔接的趣味性。在保证教材科学性、严谨性的前提下,本书在体例的设计上将学习目标、案例导入、视野扩展、思考练习、课外延伸等融合在一起,力求做到深入浅出,生动有趣。

(3)由于受到篇幅等条件的限制,本书心理咨询与辅导的对象主要针对中学生,针对小学生和大学生心理咨询与辅导的内容涉及较少。

本书的编者邓晓红、吴和鸣、陈建新等多人具有医学和心理学双重教育背景,并且,作为知名专家学者,他们不仅有着很高的理论水平,而且在心理咨询实践方面有丰富的经验。主编邓晓红为医学博士,湖北大学心理学系主任,湖北省心理学会和武汉市心理学会副理事长,中国社会心理学会理事,长期从事医学临床、心理学教学科研和心理咨询师国家职业资格培训工作。主编严瑜为武汉大学心理学系副主任,长期从事学生的心理咨询与辅导工作,在心理测量学方面有很高的造诣。副主编吴和鸣为中国地质大学(武汉)应用心理学研究所副所长,中国心理卫生协会心理治疗与咨询专业委员会精神分析学组成员,中国心理学会注册督导师,曾任武汉中德心理医院院长,长期从事精神科临床工作和学生的心理咨询与辅导工作,是中德及中挪精神分析培训班的中方教师。本书不仅适合在校大学生作为教材使用,也适合广大心理

咨询爱好者为提高心理咨询与辅导的理论水平和实际操作技能作为辅导材料。

本书由邓晓红、严瑜担任主编,吴和鸣、张红梅、周守珍、陈建新担任副主编。邓晓红负责大纲编写、各章初稿修改和统稿定稿,严瑜、张红梅、周守珍、陈建新、邹德菊等协助审稿。全书各章编写人员如下:第一章由湖北大学的邓晓红老师编写;第二章由湖北大学的陈建新老师编写;第三章由湖北大学的谢桂阳老师编写;第四章由湖北第二师范学院的张红梅老师编写;第五章由中国地质大学(武汉)的吴和鸣老师编写;第六章由湖北大学的邓晓红老师编写;第七章由武汉大学的严瑜老师编写;第八章由湖北大学的徐学俊老师编写;第九章由湖北省襄阳市第五中学的邹德菊老师编写;第十章由长江大学的周守珍老师编写;第十一章由湖北大学的柳珊珊老师编写。

另外,本书的编写和出版得到了湖北大学、武汉大学、中国地质大学(武汉)、长江大学、湖北第二师范学院和华中科技大学出版社的大力支持;湖北大学教育学院心理学系教师王凤霞、徐碧波、纪凌开、刘洁,心理学系研究生张洁、徐锦芬、王昭昭、吴保忠、李凡繁、刘玲、徐珣仙,心理学系本科生周婷婷、俞晓阳等参与了本书文稿的校对工作。在此,向他们表示衷心的感谢!

由于时间等因素的限制,本书难免有不足之处,敬请广大读者批评指正。

本书全部内容已制作了多媒体课件,可免费提供给将本书作为教材和参考书的学校师生使用。

编 者

2011年6月

▼ 目 录 ▼

第一章 绪论	(1)
第一节 概述	(1)
第二节 学校心理辅导的目标和任务	(7)
第三节 学校心理咨询和辅导的发展简史和启示	(9)
第四节 心理咨询与辅导工作对从业者的要求	(14)
第二章 中学生的心理特点和常见心理问题	(21)
第一节 中学生认知的发展	(21)
第二节 中学生知、情、意的发展	(32)
第三节 中学生自我意识的发展	(36)
第四节 中学生人际关系的发展	(39)
第五节 中学生常见心理问题概述	(41)
第三章 心理咨询与辅导的理论体系	(47)
第一节 精神分析的理论与方法	(48)
第二节 行为治疗的理论与方法	(54)
第三节 合理情绪疗法的理论与方法	(63)
第四节 以人为中心疗法的理论与方法	(70)
第五节 森田疗法的理论与方法	(75)
第四章 心理咨询关系	(84)
第一节 心理咨询关系概述	(84)
第二节 咨询关系的建立	(89)
第三节 咨询关系中的阻抗与移情	(97)
第五章 心理咨询过程	(103)
第一节 一般咨询过程概述	(103)
第二节 开始阶段:初步暴露与体验	(109)
第三节 中期阶段:深度探索与行动	(116)

第四节 结尾阶段:最终结束与评估	(119)
第六章 咨询会谈技术	(126)
第一节 会谈关键技术	(127)
第二节 心理咨询中的非言语交流	(148)
第七章 心理测验的技术	(152)
第一节 心理测验的历史及其分类	(152)
第二节 合格心理测量的特征	(158)
第三节 学校心理咨询中常用心理测验简介	(161)
第四节 心理测验在学校咨询和辅导中的应用	(172)
第八章 学习心理辅导	(180)
第一节 学习心理辅导概述	(180)
第二节 学习动机的激发与培养	(182)
第三节 学习策略辅导	(186)
第四节 学习心理问题辅导	(190)
第九章 青春期性心理辅导	(199)
第一节 性的含义	(199)
第二节 青春期性心理	(203)
第三节 青春期性心理卫生教育	(218)
第十章 生活与休闲辅导	(228)
第一节 学生的休闲辅导	(229)
第二节 学生的消费辅导	(235)
第三节 学生的生涯辅导	(243)
第四节 学生的时间管理辅导	(255)
第十一章 团体心理辅导	(263)
第一节 团体心理辅导概述	(263)
第二节 团体心理辅导员的个人修养	(270)
第三节 团体心理辅导的过程	(277)
第四节 团体心理辅导的方法与技术	(290)
参考文献	(297)



| 学习目标

- 掌握心理咨询、心理辅导和心理治疗的含义
- 掌握心理咨询、心理辅导和心理治疗的区别
- 理解学校心理咨询和思想政治教育的区别
- 掌握学校心理辅导的目标和任务
- 了解学校心理咨询和辅导的发展简史
- 了解心理咨询与辅导工作对从业者的要求

徐某,男,14岁,初二学生。学习成绩中等偏下,智力一般,性格倔强,自尊心特强,逆反心理十分严重。常和父母、老师发生冲突,有很强的抵触情绪。常受不了老师和家长的批评。每次老师批评他,他就用眼睛瞪着老师,一副不服气的样子,甚至还和老师顶嘴。学校的心理老师通过与徐某交流,发现他之所以出现这种情况,主要原因是家庭和个别老师教育不当。于是为他制订了心理辅导计划并实施,主要是争取家长的主动配合,改善家庭教育环境,坚持正面疏导教育等。通过经常、持久的心理辅导,徐某的逆反心理有所改观,与同学、老师的紧张关系得到了缓解,最大的变化是做错了事能主动承认,学习比以往认真,上课还主动举手回答问题,学习成绩有所提高。

从上面的案例可以看出,学校的心理老师对徐某进行了心理辅导。那么,什么是心理辅导?心理辅导与心理咨询、心理治疗之间有什么区别和联系?学校心理咨询辅导就是给学生进行思想政治教育吗?学校心理辅导的目标和任务是什么?在我国,具备何种条件的人才能从事心理咨询与辅导工作?通过本章的学习,你将会找到相应的答案。

第一节 概 述

一、心理咨询与心理辅导的含义

(一) 心理咨询

“心理咨询”在英文中被称为“咨询”(counseling),counseling 的词干 counsel 源

于拉丁语的 consilium(会议、考虑、忠告、谈话、智慧)和古法语的 conseiller(商谈)。从形式上看,现在的心理咨询仍继承着词源的原意。但目前学术界关于心理咨询却存在着多种不同的定义,各种定义的外延和内涵因理论流派和职业取向的不同而有差异。

美国心理学家卡尔纳认为,心理咨询是指一种专门向他人提供帮助与寻求这种帮助的人们之间的关系。在这种关系中,助人者的手段及其所创造的气氛使人们逐步学会以更积极的态度对待自己 and 他人。

美国著名心理学家罗杰斯则认为,心理咨询是一个过程,在此期间,咨询师与当事人的关系能给予后者一种安全感,使其可以从容地开放自己,甚至可以正视自己过去予以否定的经验,然后把那些经验融合于已经转变了的自己,做出统合。罗杰斯强调人际关系在咨询过程中的重要性,相信人可以通过对自己的重新认识达到自我改变。

中国的阮芳赋先生曾推荐里斯曼在 1963 年对心理咨询所下的定义:心理咨询乃是通过人际关系而达到的一种帮助过程、教育过程和增长过程。这一定义基本表达了心理咨询的实质内容。

在《国家职业资格培训教程》中,将心理咨询定义为“心理咨询师协助求助者解决心理问题的过程”。

(二) 心理辅导

“辅导”含有“协助、帮助、支持、引导、鼓励、援助”的意思。到目前为止,心理辅导专家对心理辅导的定义还有所区别。

我国香港心理辅导专家林孟平认为,心理辅导是一个过程。在这个过程中,一位受过专业训练的辅导员,与当事人建立一种具有治疗功能的关系,协助对方认识自己、接纳自己,进而欣赏自己,克服成长中的障碍,充分发挥个人潜能,使人生有丰富的发



图 1-1 学校心理辅导活动

目前,大多数学者认为,学校心理辅导是指教育者运用心理学、教育学、社会学、行为科学乃至精神医学等多种学科的理论与技术,通过集体辅导、个别辅导、教育教学中的心理辅导及家庭心理辅导等多种形式,帮助学生自我认识、自我接纳、自我调节,从而充分开发自身潜能,促进其心理健康与人格和谐发展的一种教育活动。学校心理辅导活动如图 1-1 所示。

二、心理咨询、心理辅导和心理治疗的区别

心理治疗又称精神治疗,是指以临床心理学的理论系统为指导,以良好的医患关系为桥梁,运用临床心理学的技术与方法治疗病人心理疾病的过程。

心理咨询、心理辅导与心理治疗有很多相同的地方。例如:它们都是通过建立相互信任的工作关系对来访者进行帮助,促进来访者改变或成长。但是,这三个概念之间又各有其特点和独立性,目前学术界一些学者认为,混淆它们之间的差异可能会造成不良后果,因此,有必要对它们之间的区别加以认识。

(一) 心理咨询与心理治疗的区别

第一,服务的对象和面对的问题不同。一般来讲,心理咨询面对的是普通人群,即来访者不具有经临床诊断的心理疾病。而心理治疗侧重为具有临床心理诊断的有心理疾病的人群服务。这其中的关键在于来访者是否有心理疾病。例如:人总有情绪低落的时候,但情绪低落和抑郁症是不一样的,抑郁症需要通过心理测量、评估和诊断才能被确定。

第二,在方法和具体操作上也有所不同。由于心理治疗面对的是有心理疾病的人,所以操作过程更像医学模式。如先要进行诊断,有了诊断结果,才能设计并实施治疗方案。在整个过程中,心理治疗师有很大的控制权,而来访者则处于相对被动的地位。与心理咨询师相比,心理治疗师对来访者更具有权威性,而心理咨询的过程虽然也有发现问题、判断问题和解决问题这样一个模式,但由于诊断并不是一个必须的阶段,也不一定必须有一个诊断结果,所以在方法上比较灵活,可以多样化,并不拘泥于单一的某种理论或技巧,心理咨询师可以综合不同的理论技巧制定出适合于个案的咨询方法。

(二) 心理咨询与心理辅导的区别

心理辅导可以说是心理咨询这个概念下的一个具体咨询内容,它特指在中小学学校对学生进行的心理咨询,帮助学生解决成长中遇到的各种问题,面对的对象是全体学生而非个别有心理疾病的学生。从事心理辅导的专业人员在接受培训时学习的侧重点也有所不同,培训的内容是从发展的角度出发,注重从业人员对在校学生和学校文化等多方面的了解,以便更好地帮助学生适应学校生活。学生的学习、社交、情感发展和职业发展是心理辅导的三大主要内容。与心理辅导相比,心理咨询显然不仅仅限于中小学这样特定的场所,也不仅仅是面对学生这些特定的人群和解决学生的学习、社交、情感发展等特定的问题。

心理辅导工作者如果遇到的学生问题超出心理辅导的内容而需要进行临床诊断时,应及时把学生转介到心理咨询师或心理治疗师那里,以得到适当的帮助。由于心理辅导的培训内容不包含深入的心理诊断和心理治疗,因此,心理辅导工作者不具备进行长期深入心理治疗的能力。但他们需要接受基本的咨询理论和技能(包括初始的心理测量、评估等)的培训,因为心理辅导工作者需要对来访的学生是否需

要转介进行初步判断。

【他山之石】

什么样的人适合做心理咨询？

专家认为,适合找咨询师做心理咨询的人应具备以下几个特点。

- (1) 智力基本正常:表达力、领悟力与智力水平成正比。
- (2) 人格基本健全:无严重的人格障碍,具备基本的社会责任感、道德感、恐惧感、自控能力及对人对事的真实稳定的感情等。
- (3) 要解决的问题与心理因素有关:这些问题主要包括由心理因素所引发的心因性问题、社会适应不良问题、情绪调节问题、心理教育与发展问题等。生物因素致病的患者及发作期的精神病人不属于心理咨询范围。
- (4) 有真正的、合理的求助动机:自觉有心理烦恼或心理痛苦并愿意寻求帮助的人咨询效果会比较好;经反复做工作仍无求助动机的人或动机不正确的人不适合做心理咨询;迫于他人压力前来求助的人易对心理咨询产生抵触情绪,过度使用心理防御机制的人也会使咨询的难度增加。
- (5) 愿意客观地认识自己:那些愿意客观地认识自己、善于内省、对他人的建议持开放心态的求助者咨询效果较好。
- (6) 对咨询有一定信任度:信任咨询、信任咨询师,期待通过咨询消除痛苦获得帮助,这样的心态有助于促进咨询效果。

三、学校心理咨询和思想政治教育的区别

学校心理咨询和思想政治教育是两种不同的社会实践活动,两者之间具有差异。现实中人们在开展心理咨询或思想政治教育的时候,往往忽视了它们的区别,犯下了“心理咨询思想政治教育化”或“思想政治教育心理咨询化”的错误,因而导致效果不理想。准确把握心理咨询和思想政治教育的差异,对深刻全面地把握它们之间的关系、更有效地开展相关工作具有重要的意义。

(一) 心理咨询与思想政治教育具有不同的内涵

按照《国家职业资格培训教程》的定义,心理咨询是心理咨询师协助求助者解决心理问题的过程。在这一过程中,心理咨询师运用有关心理学的理论和方法,通过语言、文字等媒介,与来访者一起分析、研究和讨论,揭示引起心理障碍的原因,找出行为问题的症结,探索解决问题的可能条件和途径,共同协商出摆脱困境的对策,最后使来访者对自己及环境有一个正确的认识,对社会生活有良好的适应,增强信心,克服障碍,维护心理健康。

思想政治教育是指社会或社会群体为了实现其政治目标和任务,用一定的思想观念、政治观点、道德规范对其成员施加有目的、有计划、有组织的影响,使它们形成符合教育者所要求的思想品德的社会实践活动。思想政治教育是由社会定向并为

一定的阶级服务的,带有浓厚的政治色彩。思想政治教育是教育的组成部分,是教育者向受教育者传递社会行为规范,促进社会客观要求转化为受教育者内心需要,促进社会价值观内化为受教育者主体意识并形成社会主体德行的过程,注重的是人的思想层次的提高与升华,追求的是一种社会意义。

(二) 心理咨询与思想政治教育具有不同的理论体系

咨询心理学是心理学的一门分支学科和重要的应用领域,心理咨询主要以心理学和医学方面的理论为基础,理论体系包括普通心理学、发展心理学、社会心理学、变态与健康心理学、心理测量学等。心理咨询还涉及社会学、行为科学、教育学等相关领域的理论。

思想政治教育以马克思主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”的思想为指导,理论体系包括马克思主义哲学、政治经济学、社会学及教育学等方面的理论,具体包括意识的能动作用、社会意识与社会存在的辩证关系、人的本质是社会关系的总和、人的全面发展及“灌输”等理论。

由上可见,虽然心理咨询与思想政治教育都坚持唯物辩证法的观点,并都吸收了教育学、社会学等学科的理论内容,但两者的基本理论体系是截然不同的。

(三) 心理咨询和思想政治教育具有不同的目标与任务

心理咨询的基本目的在于帮助来访者摆脱消极情绪,克服心理和人格障碍,建立社会与个人和谐的生活模式;其主要任务是帮助来访者认识自己的内外世界,纠正不合理的欲望和错误观念,学会面对和应对现实,学会理解他人,增强自我认识能力。

思想政治教育就是用人类历史上最先进、最科学的世界观与方法论去教育和启发受教育者,提高受教育者的思想政治素质、职业道德素质,帮助受教育者树立正确的世界观、人生观、政治观、道德观、审美观、法制观、创造观,掌握科学的思想方法和工作方法,正确处理国家、集体和个人之间的关系,使受教育者把党和国家的理想、信念、路线、方针、政策内化为受教育者自身的价值诉求和行为目标,要帮助受教育者确立为建设中国特色社会主义而奋斗的政治方向,做自觉自愿的社会主义现代化事业的建设者和接班人。

(四) 心理咨询与思想政治教育具有不同的工作方式

心理咨询主要有个体心理咨询和团体心理咨询两种形式。前者一般是由心理咨询师在固定地点等待来访者前来咨询,咨询在很大程度上以来访者自愿接受咨询为基础,倾听和商讨是主要形式。个体心理咨询的具体方法主要有系统脱敏法、冲击疗法、厌恶疗法、模仿法、生物反馈法、认知行为疗法和求助者中心疗法等。团体心理咨询是在团体情境中提供心理帮助与指导的一种心理咨询与治疗的形式,一般由1~2名领导者主持,根据团体成员问题的相似性,组成课题小组通过共同商讨、训练、引导,解决成员共有的发展课题或相似的心理障碍。

思想政治教育一般是由思想政治教育工作者根据政策方针、现实问题等主动展

开的,是一种“外部指导或灌输”的过程。思想政治教育虽然也强调受教育者的主体地位,但往往是教育者主动教育、受教育者被动接受。思想政治教育的基本方法有理论教育法、实践教育法、批评与自我批评的方法等,多以政治学习、座谈讨论、表扬批评、典型示范、演讲报告、参观访问、检查评比等具体形式展开,思想政治教育更强调言传身教的作用。

(五) 心理咨询与思想政治教育对从业人员具有不同的要求

虽然说心理咨询与思想政治教育都是“做人的工作”,并且都要求从业人员具有热情、耐心、负责等品质特征,但二者对从业人员的要求还是存在较大的差别。心理咨询是一项高度专业化的工作,要求从业人员参加过专门的职业培训,具备扎实的理论功底,掌握丰富的心理学、医学及其他相关学科知识,并且具备娴熟的心理咨询临床操作技巧。特别是在2001年8月我国开始启动心理咨询师的职业化工作并颁布《心理咨询师国家职业标准》以后,对心理咨询从业人员提出了更高的、更具体的要求,从事心理咨询的人员应具备心理咨询师及以上的职业资格。

思想政治教育工作者则更强调对党的理论、路线、方针、政策有深刻的理解,具有敏锐的政治洞察力,具有坚定的政治立场和原则。同时,思想政治教育工作者在道德修养等方面的要求也比较高,要求具有人格魅力。心理咨询与思想政治教育还有一点区别就是,心理咨询作为一种社会服务,虽然强调“助人自助”,但心理咨询师可以依据相关的标准收取一定的费用,而思想政治教育工作者不能收费。心理咨询对保密也有着更高的要求。

【趣味阅读】

色彩心理学

色彩具有不可思议的神奇魔力,会给人的感觉带来巨大的影响。例如:色彩可以使人混淆对时间的知觉,这是它的众多“魔力”之一。

请两个人做一个实验。让其中一人进入粉红色壁纸、深红色地毯的红色系房间,让另外一人进入蓝色壁纸、蓝色地毯的蓝色系房间。不给他们任何计时器,让他们凭感觉在一小时后从房间中出来。结果,在红色系房间中的人在40~50 min后便出来了,而蓝色系房间中的人在70~80 min后还没有出来。有人说,这是因为红色的房间让人觉得不舒服,所以感觉时间特别长。的确有这个可能,但最主要的原因是人对时间的知觉会被周围的颜色扰乱。

举个例子,在时下非常流行的休闲运动——潜水中,人需要携带氧气瓶。一个氧气瓶大约可以持续供氧40~50 min,但是大多数潜水者将一个氧气瓶的氧气用光后,却感觉在水中只下潜了20 min左右。海洋里的各色鱼类和漂亮珊瑚可以吸引潜水者的注意力,因此会感觉时间过得很快,这是原因之一。更重要的是,海底是被海水包围的一个蓝色世界。正是蓝色麻痹了潜水者对时间的感觉,使他知觉到的时间长度比实际的时间短。这个现象在日常生活中也很常见,灯光照明就是其中一个例

子。在青白色的荧光灯下,人会感觉时间过得很快,而在温暖的白炽灯下,就会感觉时间过得很慢。因此,如果单纯出于工作的需要,最好在荧光灯下进行。白炽灯会使人感觉时间漫长,容易产生烦躁情绪。反之,卧室中就比较适合使用白炽灯等令人感觉温暖的照明设备,这样会营造出一个属于自己的悠闲空间。

第二节 学校心理辅导的目标和任务

目前,心理学领域对学校心理辅导的目标和任务等尚未形成一套完整的、公认的看法。1981年,我国台湾中小学已初步确立了包括目标、内容在内的较为完整的心理辅导体系。在这个体系中,小学、初中、高中的具体辅导目标与内容有所区别。

一、初中学生的心理辅导目标与内容

初中心理辅导要求达到下列目标。

(1) 协助学生了解自我所具备的能力、性向、兴趣和人格特质,并认识所处的环境,以发展自我、适应环境、规划未来,促进学生的自我价值实现。

(2) 协助学生培养主动积极的学习态度,有效地应用各种学习策略与方法,养成良好的学习习惯,以增强学习兴趣,提高学习能力,开发个人潜能。

(3) 协助学生掌握人际交往的技巧,发展价值判断的能力,培养良好的生活习惯和人际关系,建立正确的人生观,更好地适应社会生活。

(4) 协助学生了解生涯发展的理念,增进生涯觉知与探索的能力,学习关于生涯抉择规划的技巧,以便为未来发展作准备,丰富人生阅历,实现个人的价值和追求。

根据这四项目标,台湾把初中心理辅导工作分为“生活辅导”、“学习辅导”和“生涯辅导”三大类,具体内容如下所述。

(1) 生活辅导。一是协助学生利用各种教学媒体探讨青少年时期身心发展的特点,从而协助学生认识自我;二是协助学生分析个人生活中的各种有用资源,分析自我发展的方法,学习接纳个人的不足并探索弥补的方法,从而达到悦纳自己的目的;三是协助学生认识人际关系的重要性,并学习人际交往的技巧,如表达同情心、尊重他人、问候别人、自我表露、致歉、致谢等与人沟通的方法;四是协助学生懂得对父母的养育感恩,发展良好的家庭氛围,学习如何化解家庭危机;五是协助学生认识并有效地利用社区资源;六是协助学生充实生活内容和学习生活技巧;七是协助学生学习休闲生活的知识、技能与态度,养成良好的休闲生活习惯;八是分析青少年时期的两性心理,协助学生学习适当的两性交往的态度与方法;九是协助学生认识、关怀与照顾残障学生等。总的来说,我国台湾地区初中生活辅导内容比小学有所提高,主要体现在辅导内容纵向上的深入,还有横向上根据青少年的身心发展规律,适时增加了休闲辅导和两性辅导等内容。

(2) 学习辅导。一是协助学生认识学习环境,了解初中与小学情境的差异;二是

协助学生培养主动积极的学习态度；三是协助学生了解各种有用的学习策略并应用于学科学习；四是协助学生准备考试，介绍有效的复习方法和降低考试焦虑的方法；五是协助学生反思学习状况和克服学习困难的方法；六是协助学生充实学习的内涵，体会学习的乐趣，了解终身学习与不升学时寻求延续学习资源的方式等。概括起来说，台湾初中学习辅导主要是协助学生培养良好的学习态度和学习策略，养成良好的学习习惯，提高学业成绩，开发个人潜能。

(3) 生涯辅导。一是协助学生了解青少年时期的发展任务和生涯发展理念并发展生涯觉知，帮助学生收集、分析、归纳当前社会就业概况，进行生涯探索，并进一步协助学生学习基本的求职知识；二是协助学生建立良好的职业道德观念，学习各种丰富人生与发展生涯的方法和途径；三是比较与分析不同类型升学学校，探讨有效升学的策略。

我国台湾地区初中的心理辅导活动以全体学生为对象，全校教师共同承担辅导学生的责任。辅导活动在纵向上是全程的，注重与小学及上一级学校或就业单位的连接及相互配合；辅导活动在横向上与各科学学习活动密切配合，加强联络，并与校外各种资源协调、配合。在具体的辅导中，以上三个方面的心理辅导在每个年级的侧重点有所不同，一、二年级学生以学习、生活辅导为重点；三年级学生以生涯辅导为重点。在辅导活动中广泛采用讨论、报告、参观、访问、座谈、表演、绘画、填表、调查、辩论、角色扮演、家庭作业等辅导方式。

二、高中学生的心理辅导目标与内容

关于高中学生心理辅导的目标可以简要地概括为辅导学生统整自我、认识环境、适应社会，并能正确选择升学或就业方向。在辅导内容的分类上淡化了以前以“生活辅导”、“学习辅导”和“生涯辅导”的分类方式，更重视学生身心状况，采用了心理辅导的三种层级来进行分类，即发展性辅导、介入性辅导和矫治性辅导。这三种层级的心理辅导具体内容如下所述。

(1) 发展性辅导。这是针对学生身心健康发展进行的一般性辅导，主要包括实施新生适应辅导，增进学生的生活适应能力；协助学生了解高级中学的教育目标，并认清各学科的学习目标、学习内容及选课方式与原则；实施各项辅导活动，增进学生解决问题能力并建立健康的价值观与人生观；提供相关活动与课程，辅导学生规划生涯蓝图，增进生涯发展技能；辅导学生培养良好学习态度、学习习惯与学习方法；协助学生适应团体生活，建立良好人际关系，培养适应社会的能力；参考评价结果、运用生涯信息，进行选课辅导；培养学生主动搜集数据、运用信息的能力；辅导具有特殊才能的学生，实施学生升学、就业及延续辅导；其他相关发展性辅导事项。

(2) 介入性辅导。这是针对适应困难或濒临行为偏差学生进行的专业辅导，主要包括对生涯未定向的学生进行生涯咨询；协助适应困难的学生转换学习环境；为行为偏差或适应困难的学生提供心理咨询；熟悉校园危机处理小组的运作方式，以降低危机事件对学校及师生的伤害；其他相关介入性辅导事项。