



经教育部师范教育司组织专家审定
高等院校小学教育专业教材

小学生心理辅导

主 编 彭小虎

副主编 王国锋 朱 丹



著名
上海市
商标

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位



高等院校小学教育专业教材

小学生心理辅导

主 编 彭小虎

副主编 王国锋 朱 丹

编 委 (按姓氏笔画为序)

王国锋 朱 丹 刘奇志 李映红 吴 芳

何中华 余丽珍 陈 欢 陈利君 范兴华

周正怀 孟 红 袁 梦 黄月胜 黄任之

彭小虎 曾 波



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

小学生心理辅导/彭小虎主编. —上海:华东师范大学出版社,2012.3

高等院校小学教育专业教材

ISBN 978-7-5617-9365-7

I. ①小… II. ①彭… III. ①小学生—心理辅导—高等学校—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 036479 号

高等院校小学教育专业教材

小学生心理辅导

主 编 彭小虎

责任编辑 朱建宝

审读编辑 孔 凡

责任校对 王 卫

封面设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

网 址 www.ecnupress.com.cn

电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887

地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 上海崇明裕安印刷有限公司

开 本 787×1092 16 开

印 张 17.5

字 数 417 千字

版 次 2012 年 6 月第一版

印 次 2012 年 6 月第一次

书 号 ISBN 978-7-5617-9365-7/B·693

定 价 32.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

前 言

小学生心理辅导主要是指在学校以小学生为对象进行的心理辅导。目前,我国小学生心理辅导还刚刚起步,很多学校还无法实质性地展开这项工作,但社会的发展已对小学生心理辅导提出了很高的要求。随着小学生心理辅导的展开,单纯地传授一些儿童心理学的理论远远无法适应小学生心理辅导的实际需要,这种观点逐渐获得公众的共识。一名小学生心理辅导专业人员,不仅要具备基本的心理辅导与咨询的道德素养和专业素养,还必须拥有对儿童这个特殊群体心理辅导理论和方法的学习与训练,且应具备一定的临床心理学知识。基于这个理念,在编写《小学生心理辅导》教材的同时,以《儿童发展与教育心理学》、《儿童异常心理学》、《小学生个体心理咨询》、《小学团体心理辅导》等相关教材为支持,听取了众多从事小学辅导一线教师的意见,在湖南第一师范学院试用后,经反复讨论、修改,最终得以完稿。本教材适用于高等师范院校本专科大学生,也适用于从事小学教育工作者以及热爱小学生心理辅导的成人自学者。

较之以前的教材,本教材具有以下几个特点:

(1) 教材成长来自于优秀的教学平台。本教材编写人员全部是一线从事小学生心理辅导专业课程教学的一线教师。2007年,本教材编写成员开发的《儿童发展与教育心理学》被评选为国家精品课程,在此教学平台之上成长起来的《小学生心理辅导》于2010年被评为湖南省精品课程,具有旺盛的生命力。

(2) 教材内容非常注重实践实训。本教材为了适应小学教育的新实践,在教材内容上吸纳最新研究成果,注重增强师范毕业生对儿童心理问题的评估和心理辅导的实训,提高应用能力。与以往所有的小学生心理辅导教材不同之处是增加了新颖、详实、实用的个体咨询技术、问题行为的甄别与干预、异常心理的甄别与干预等内容。

(3) 教材编写具有时代性与创新性。该教材体例根据个体学习的特点,首先通过“本章提要”提纲挈领地让读者对该章重点难点稍作了解,再通过“引导案例”展开讨论,“本章小结”总结全章主要内容,最后的“案例讨论”既可以作为实践实训,也可以巩固所学知识点,有利于学习者把握各章节的关键内容,掌握关键心理辅导理论和技术。

本书由彭小虎主编,王国锋、朱丹为副主编。主要编写的情况如下:全书编写人员组织、提纲与修改由彭小虎完成,体例与统稿以及校对工作由彭小虎、王国锋和朱丹完成。第一章由周正怀编写,第二章第一节、第二节由范兴华编写,王国锋和朱丹提供案例,第三节至第五节由袁梦编写,第三章第一节和第二节由余丽珍编写,第三节由陈利君编写,第四章由刘奇志编写,第五章由黄任之编写,第六章由陈欢编写,第七章第一节、第二节由朱丹编写,第三节由彭小虎编写,第八章由吴芳编写,第九章由李映红编写,第九章第一节由孟红编写,第二节、第三节由何

中华编写,第十章第一节、第五节由黄月胜编写,第二节至第四节由王国锋编写,曾波提供案例。全书参考和引用了国内外学者和同仁的大量研究成果,在书中尽可能加以标注;此外还有的观点与思想来自于未能注明的论文和专著,也有不少案例来自于一些来访者和一线教学老师,特此向各位表示衷心的感谢!

当然书中还有很多的思想还不成熟,内容选择上也可能存在偏颇,编写过程中很多问题考虑不周,希望通过本书的教学,能有更多的有志、有学之士提出宝贵意见,为了孩子的心理健康成长,为了创建和谐社会,让我们共同去开创小学生心理辅导这个充满阳光的事业,让明天更美好!

目录

第一章 绪论	1
第一节 小学生心理辅导的意义	2
第二节 小学生心理辅导的内涵	4
第三节 小学生心理辅导的目标	10
第四节 小学生心理辅导的对象与内容	15
第五节 小学生心理辅导的原则	20
第二章 小学生心理辅导的基本理论	24
第一节 精神分析理论	25
第二节 行为主义理论	31
第三节 理性情绪咨询理论	41
第四节 以人为中心的咨询理论	44
第五节 群体动力理论	49
第三章 小学生心理辅导的基本技术	56
第一节 心理辅导关系建立技术	57
第二节 晤谈技术	63
第三节 心理评估技术	75
第四章 小学生常见的心理问题及其辅导	87
第一节 小学生认知心理问题及其辅导	88
第二节 小学生学习心理问题及其辅导	92
第三节 小学生人际交往心理问题及其辅导	101
第四节 小学生情绪、意志心理问题及其辅导	108
第五章 小学生问题行为的甄别与干预	114
第一节 问题行为的概述	115
第二节 品行问题的甄别与干预	119
第三节 不良行为习惯的甄别与干预	126
第四节 退缩行为的甄别与干预	131
第六章 小学生心理障碍的甄别与干预	136
第一节 注意缺陷多动障碍的甄别与干预	137
第二节 品行障碍的甄别与干预	140
第三节 小学生情感障碍的甄别与干预	141
第四节 学习和交流障碍的甄别与干预	144
第五节 精神发育迟滞的甄别与干预	146

第六节 自闭症的甄别	148
第七章 小学生游戏辅导	152
第一节 游戏辅导的意义和主要理论	153
第二节 游戏辅导实施	154
第三节 沙盘游戏辅导	162
第八章 小学生心理剧辅导	175
第一节 心理剧辅导的概述	176
第二节 小学生心理剧辅导的理论	179
第三节 小学生心理剧辅导的组织与实施	183
第九章 小学生图文作品辅导	194
第一节 图文作品辅导的概述	194
第二节 小学生绘画心理辅导	195
第三节 小学生写作心理辅导	212
第四节 小学生阅读心理辅导	219
第十章 小学班级心理辅导活动课设计	227
第一节 小学班级心理辅导活动课概述	228
第二节 小学班级心理辅导活动课设计	232
第三节 小学班级心理辅导活动课的实施与评价	238
第十一章 小学生心理辅导的工作开展	250
第一节 小学生心理辅导的基本格局	251
第二节 小学生心理辅导教师的道德素养与专业素养	254
第三节 小学生心理辅导室的创建	259
第四节 小学生心理辅导档案的管理	262
第五节 关于全员参与小学生心理辅导教育的展望	266
参考书目	272

第一章 绪 论

本章提要

在小学开展学生心理辅导,有利于维护学生心理健康;有利于儿童社会化和人格的健全发展;有利于素质教育的全面落实。本章主要从学生身心发展、素质教育、德育的开展以及改善家庭教养方式等角度分析小学生心理辅导工作的意义;从辅导的界定出发,分析了心理辅导的内涵及其主要特征,阐述了心理辅导与心理咨询、心理治疗以及亲友劝慰的区别;从对目标的认识分歧出发,介绍了港台地区心理辅导目标的经验,以此为出发点,确立我国小学生心理辅导的发展性目标与适应性目标;提出小学心理辅导应该面向全体学生,并根据小学生的一般心理特点确定小学生心理辅导的主要内容;从心理辅导的要素出发,分析了小学生心理辅导的九条原则。

重点难点

1. 心理辅导的概念及其理解
2. 心理辅导的特点
3. 学校心理辅导的目标与原则
4. 心理辅导与心理咨询、心理治疗的关系
5. 小学生心理辅导的对象

引导案例

光明小学操场上的活动区有单杠、双杠和爬竿等。虽然下面是沙坑,可以起到保护作用,但如果不小心摔下来还是容易受到伤害,有安全隐患。为防止他们受到意外的伤害,在一年级学生刚入学时,班主任张老师就响应学校的号召,警告学生不得在无人陪伴的情况下到操场的活动区去玩。虽然张老师每天都这样说,但后来发现这样重复的后果是激起了更多学生的好奇心,经常有学生偷偷跑到那里去玩,小事故也不断发生。张老师对此很苦恼,不知该怎么办。

类似这样的事例在小学教育实践中时有发生,老师用传统的压制和教导似乎起不了什么作用。因此,探索小学生心理发展的特点,用心理辅导的方法来解决这些问题似乎更有效。张老师改变了以往的做法,在班级开展了一个如何增强自我保护意识的心理活动辅导课程,让学生收集身边对自身造成伤害的案例,探讨原因以及应对策略,学生们有了自我保护意识,类

似以上的小事故就再也没有发生了。

第一节 小学生心理辅导的意义

学校心理辅导作为 20 世纪教育改革运动出现的重要理念,是现代心理学、教育学、精神医学、生理学、社会学等学科理论与学校教育实践相结合的产物。在某种意义上,心理辅导已经成为现代学校的一个重要标志。在小学开展学生心理辅导,有利于预防心理疾病,维护心理健康;有利于儿童社会化和人格的健全发展;有利于素质教育的全面落实和推进社会的精神文明建设建设。

一、心理辅导是小学生身心健康发展的实际需要

小学是儿童身心发展最为迅速的时期,身体在发育,情感在发展。小学阶段的发展对儿童今后的人生有重要的根本性的影响。小学生活环境与教育是否适当,直接关系到小学生良好心理品质的形成,不适当的环境影响与教育作用会导致心理问题或心理障碍的产生。因此,心理辅导的直接目标是提高全体学生的心理素质,最终目标是促进学生人格的健全发展。

从着眼于预防的发展性功能来看,心理辅导虽然不能直接给学生传授文化知识,但重视学生发展的内在需求,重视学生情感、动机与个性发展,注重自主精神的培养,间接地促进学生知识技能的获得和智力的发展;心理辅导强调师生之间建设性的人际关系,以真诚的态度和相互尊重为前提,帮助学生正确地了解自己,认识环境,指导学生根据自身条件确立有益于个人发展的生活与学习目标。在学习、工作和人际关系中适时调整自己的行为,增强社会适应性,从而最大限度地发展自己的潜力。

从着眼于补救的心理健康维护来看,有关研究资料显示,小学生生理和心理尚未成熟,知识经验不足,比较容易出现入学适应不良、学习疲劳、厌学与逃学以及攻击、逃避、自暴自弃等心理问题或问题行为。通过积极有效的心理辅导,能有效地化解小学生的各种心理健康问题。

二、心理辅导是小学素质教育的重要组成部分

从社会发展来看,学生心理辅导工作既是小学生自身健康成长的需要,也是社会发展对人的素质要求的需要。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出,要“加强学生的心理健康教育,培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力”。教育部印发的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》要求,各级教育行政部门和学校要积极为心理健康教育创造必要的条件,“从 2000 年秋季开学起,大中城市有条件的中小学要逐步开展心理健康教育,小城镇及农村的中小学也要从实际出发,逐步创造条件开展心理健康教育”。

从学理来看,学校教育的基本目的是为社会发展培养所需要的人才。良好的心理素质是这种“人才”的素质中十分重要的特质。以培养心理素质为主的“心育”(即心理教育)与智育、德育、美育一样,有自身独立的任务、内容、规律、方法;知识、思想、道德、美感和心理是相互联系的。更有学者把学校心理辅导与教学工作并列,誉为现代学校的两个车轮。教学是学校实

施全面发展教育的主要途径,心理辅导着眼于心理素质的培养和心理健康的维护,两者并驾齐驱,才能使素质教育真正落到实处,促进学生的全面健康发展。

小学是实施素质教育的关键时期,开展小学生心理辅导,可以有效地促进小学生良好心理素质的形成和发展,为科学文化方面的素质教育奠定坚实的基础。通过心理辅导培养小学生积极的情感,可以提高小学生学习科学文化的积极性和有效性;通过心理辅导培养小学生良好的意志品质,可以促进小学生学习的自觉性、主动性和坚持性;通过心理辅导培养小学生的自尊心、自信心和上进心等性格特征,可以促进小学生的成就动机,提高学习效果。总之,心理辅导是小学生素质教育的重要组成部分。

三、心理辅导是小学德育有效实施的需要

学校心理辅导与德育工作的对象都是学生,基本职能都是育人,也就是说,心理辅导对学校德育工作有着积极的影响作用。

心理辅导适当扩充和完善了德育目标和内容。德育比较关注社会对个人的政治、思想、行为规范方面的要求。而心理辅导关注如何成功地进行人际交往,如何消除不良习惯,如何调整自己的情绪,如何发挥个人的主动精神与创新意识,如何调控个人情绪和行为。因此,在学校开展心理辅导,是德育工作目标和内容的合理的扩展与延伸,使德育内容更加贴近学生的生活,有利于学生完整人格的发展。

心理辅导为有效地实施德育铺垫了基础。学生要形成优良的道德品质,必须有健康的心理作基础,也就是说,具有健康心理的人能够正确认识自己、接纳自己,具有良好的环境适应能力、情绪控制能力及社会交往能力,善于设想他人的处境和感受。相反,如果一个学生心理不健康,自卑、孤僻、不信任他人,遇到挫折怨天尤人,逃避困难和责任,就失去了接受道德教育的最重要的基础。

心理辅导为落实德育提供了新途径,有利于提高德育工作的成效。首先,借助心理测验及其他测评工具可以客观地了解学生个性的情况、优缺点及发展趋势,增强了德育工作的针对性。其次,心理辅导强调对学生的尊重、理解和信任。辅导教师不急于对学生暴露出来的思想和行为问题作出判断,而是引导学生思考、主动寻求解决问题的适当方式,克服心理障碍,提高自信心。由于学生没有感到来自辅导教师的压力,敢于敞开心扉,减少了思想工作的阻力。总之,开展心理辅导有利于儿童的健康发展。

四、心理辅导是改善小学生家庭教养方式的迫切需要

家庭是儿童成长的摇篮,是儿童从幼稚走向成熟、从自然人走向社会成员、从养成教育走向学校系统教育的桥梁,因而家庭教育特别是家长科学的教养方式,对小学儿童的健康成长至关重要。鲍姆林德(Baumrind)曾把家长的教养方式分为专断型、放任型、权威型和和谐型等四种类型,分别比较不同类型的教养方式对子女心理健康的影响。结果发现:专断型教养方式容易导致子女产生不满情绪,并且具有畏缩、不信任等人格缺陷;放任型教养方式容易导致人格很不成熟,达不到同龄儿童的正常发展水平;权威型与和谐型教养方式则能使孩子健康成长。唐纳德等人(Donard et al.)研究了娇纵和过分保护对子女心理的影响,结果显示,受父母

娇纵的子女,具有残暴、不负责任、反抗权威等表现,容易产生行为问题和社会适应方面的困难;而受父母过分保护或溺爱的子女,则会发展出依赖、易激动、神经质和缺乏情绪控制等不良倾向。陈永胜等人1994年在对1007名儿童少年社会适应力发展的研究中也发现,家长教养方式是影响儿童少年社会适应力发展的一个最直接因素。滥用惩罚、过于严厉、拒绝、否认、过于干涉、过于保护、偏爱等不正确的教养方式,易使子女体验到孤独、恐惧、自卑、沮丧、不安全、价值失落等消极情感,进而影响他们社会适应能力的健康发展甚至正常生存。

对小學生进行心理辅导,可以通过学生本人或者其他渠道,了解家长对子女的态度及教养方式,并且通过与家长的接触向其宣传心理学的知识。这对于提高家长心理素质、更新家长的教育观念、改善家长教育子女的方式具有积极意义。此外,心理辅导还可为家长正确认识学龄儿童身心发展的客观规律提供方便;为家庭解决孩子在学习指导、情绪指导、人际交往指导、品德行为指导等方面的疑难提供钥匙;为密切亲子关系、协调家庭气氛提供指南。

总之,小学儿童的心理辅导在改善家庭的心理环境,提高家庭教育的质量方面,具有不可低估的作用。

第二节 小学生心理辅导的内涵

心理辅导因帮助学生进行自我认识、自我调节,以促进学生心理健康成长,日渐引起人们的关注和重视。然而,对心理辅导的界定和描述,因不同的学派、不同的专家学者意见不一而不同。因此,赋予心理辅导一个比较确切、且大家接受和认可的定义,是比较困难、却又不得不做的事情。

一、什么是心理辅导

(一) 心理辅导的内涵

1. 什么是辅导?

辅导一词,在学校中主要指教育者对学生的一种协助。关于它的界定,有许多心理辅导的理论家作过精辟的阐述。泰勒突出辅导涉及的内容,指出:“辅导是一种从心理上进行帮助的活动,它集中于自我统一感的成长及按照个人意愿进行选择 and 作出行动的问题”。罗杰斯则强调辅导的过程与辅导关系,认为“辅导是一个过程,其间辅导者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曾否定的经验,然后把那些经验融合于已经转变了的自己,做出统合。”台湾学者吴武典则强调辅导的性质,认为“辅导乃是一种助人的历程或方法,由辅导人员根据某种信念,提供某些经验,以协助学生自我了解与充分发展。在教育体系中,它是一种思想(信念),是一种情操(精神),也是一种行动(服务)。”香港的林孟平从辅导的作用界定:“辅导是一个过程,在这个过程中,一位受过专业训练的辅导教师,致力与当事人建立一种具有治疗功能的关系,来协助对方认识自己、接纳自己,进而欣赏自己,以致可以克服成长的障碍,充分发挥个人的潜能,使人生有统合并丰富的发展,迈向自我实现。”

综上所述,从狭义看,辅导是帮助一个人自助;从广义看,辅导是促进全人的发展,即当事人凭借在辅导中学会的面对难题和解决难题的原则,全面而均衡地发展他的人生。

2. 心理辅导及其特质

结合我国教育实际,一般认为,学校心理辅导是辅导教师运用其专业知识技能,给受导学生以合乎其需要的协助与服务,帮助学生正确认识自己,悦纳自己;根据自身条件,确立有益于个人和社会的生活目标,提高心理机能,消除成长中的烦恼与障碍,充分发挥个人的潜能,并较好地适应学习、工作及人际关系。因而,学校心理辅导旨在提高学生的心理品质,增进学生的心理健康,进而促进其整体素质的提高和人格的健全发展。理解学校心理辅导的概念,必须明确其如下特质:

(1) 辅导是一种民主式的助人自助的过程。每个学生都具有成长与发展的潜能,但有时会遇到阻碍,辅导则是帮助学生学会克服这种阻碍,使其获得良好的成长与发展的方法。在这个过程中,辅导者只是协助学生解决问题,而不是替代学生解决问题或做出某种决定。必须清楚,辅导活动以积极的人的发展为观念;以学生的成长发展为中心;以他助——互助——自助为机制。

(2) 辅导是愉快的合作。辅导以互相信赖为前提,强调要与学生建立良好的互动关系。不以命令或教训的方式对待学生,而应以诚恳、信任的态度接纳学生,使学生获得受人尊重的体验,进而开放自我。

(3) 辅导有自己独特的功能,即发展性功能、预防性功能和治疗性功能。发展性功能强调的是增强心理承受能力,促进学生的心理健康发展。如美国学生辅导主任协会制定的《小学辅导主任的工作》中指出,小学辅导主任必须能够最大限度地挖掘和发挥儿童的潜能,并使其得到充分的发展。预防性功能的侧重点在于通过各种途径提高学生的自我意识水平,如学校开展的青春期教育、考前心理辅导等。治疗性功能主要是针对学生学习、生活及求职中出现的具体问题,给予直接的心理辅导与咨询。发展性的辅导是辅导工作的重要组成部分,它对学生的成长进行有计划的积极干预,提高学生的社会适应能力,使其在情感、生计、道德、认识、审美等方面都得到发展,并促进这些方面综合统一到个人的生活方式之中。

(4) 心理辅导是以咨询心理学为主的多学科综合的教育方法与技术。学校心理辅导的对象是人(学生,也包括教师与家长),是解决人的心理问题。心理辅导在方法上与传统的学校思想教育显著的区别是:它不是一种带有指示性的说教,而是耐心细致的聆听和辅导;它不是一种替代,而是一种协助与服务。

(5) 心理辅导是一种服务。辅导是对学生的一种帮助,因此,辅导人员必须坚持为人服务的观念,用爱心与耐心协助当事人。台湾赖保祯把辅导分为了八个方面:鉴别——对学生个别差异的了解;资讯——向学生提供学习、职业与生活方面的资料;咨商——帮助学生自我了解和自我发展;咨询——向教师、家长、学生提供背景性资料;定向——帮助新生认识环境,以便能在环境的转换中安定下来,把握住努力的方向;安置——帮助学生选课、进行升学与就业辅导,目的是使学生在求学与谋职上各适其性,各得其所;延续——继续与毕业的学生保持联系,提供必要的心理服务;研究——对于辅导的需求与辅导的实效进行研究与评价,以保持辅导工作的朝气与活力。

(6) 心理辅导有其特殊的专业知识技能要求。学校心理辅导涉及教育学、医学、哲学、社会学等多种学科知识,辅导人员只有具备这些专业知识与技能,才能胜任工作,有时还需运用

一些特殊的技术与方法来开展活动。

(二) 心理辅导的特点

1. 心理辅导提供的是一种心理帮助。关注的是当事人(学生)心理和行为上的难题或困扰;处理的是当事人(学生)内在的心理内容。

2. 心理辅导服务的对象是需要帮助的正常人。任何人遭遇心理和行为问题或困扰都是正常的。心理辅导遵循的是“无病假设”,辅导对象中没有病人。

3. 心理辅导是一个辅导关系发展的过程。辅导关系即提供帮助的辅导者和寻求或接受帮助的当事人(学生)之间的关系。辅导过程中,当事人(学生)如果能在一种人性化、建设性的关系中,就可能发现自己的问题所在,并在这种关系中发生改变;同时,无论何种流派的辅导者都越来越意识到,真诚、信赖、尊重的辅导关系是辅导赖以进行和产生效果的背景和条件。

4. 心理辅导是一个独特的专业领域。因为其理论依据包括心理学、精神医学等;在专业人员的培训方式、方法上和通常的心理学学习不一样,含有大量的自我体验、接受辅导、实务训练、实践督导等内容;对从业人员个人有独特的要求(如对人性的悟性要求较高);有自身严格的道德要求和专业规范或准则。

二、什么是非心理辅导

(一) 非心理辅导是什么

在学校教育实践中,有许多方法与心理辅导相似,但它又不是心理辅导,如果不加区别地混同于心理辅导,就会削弱辅导工作的实效性。

1. 辅导不仅仅是提供资料和信息。例如,一位成绩优秀却考试失利的小学生向教师打听自己的分数,倘若教师只告诉具体分数,而忽略了他忧伤的情绪,则这个过程并非辅导过程。

2. 辅导不是一种社交谈话。社交性的谈话往往是表面的、客气的,随意性很大,且内容空泛,而辅导却是一个深入的、人性化的过程,包含着对当事人的启迪与热望。

3. 辅导不是教导或说教。教导或说教过多地含有居高临下的成分,而辅导则是一种自下而上的服务。虽然在辅导过程中往往会出现教导,但若只有教导或说教,却又不是辅导了。

4. 辅导不是忠告或建议。辅导重要的是协助学生认识自己,接纳自己,学会对自己的行为和人生负责,倘若教师随便给予忠告和建议,就是剥夺了他们学习的机会。

5. 辅导不是同情和安慰。在辅导过程中,许多教师习惯用出自主观感受的同情和安慰来对待学生,而忽略了此时要设法以当事人的参照标准来看待问题。例如,一位成绩优秀却考试失利的小学生内心很痛苦,在自卑与自尊的相互交错中,会变得过分敏感。他求助于心理辅导,是希望教师能协助他积极改变这一切。如果一味地同情和安慰,显然是不能达到目的的。辅导的基本条件是尊重、真诚和同感。尤其是同感,在辅导过程中起着关键作用,它强调不仅对当事人要有一定认识,而且还能体会到他的感受,教师要放下自己评判事物的参照标准,设身处地的从当事人的参照标准角度来看事物。同感并不是认同当事人的观点,同感就是尝试感受当事人的喜怒哀乐,并能将这份感受传递给对方。同感包含着“换位”的意思,是辅导者用当事人的心情去感受,用当事人的眼睛看世界。

另外,恐吓、批评、指责、冷嘲热讽等更不是辅导,需要教师在实际工作中认真辨别。

(二) 什么是非心理辅导

1. 只在表层讨论不是心理辅导。心理辅导中的谈话具有三个特点:(1)个人化,即具体的个人化或私人化探讨;(2)深入化,即人的苦恼不直接产生于外界而是由内在的冲突、深层的感觉直接引起;(3)过程化,即探讨本身是一个学习、改变和成长的过程——达成当事人(学生)的感悟和改变。

2. 只解决当事人(学生)提出的问题不是辅导的唯一目标。辅导者需要针对当事人(学生)提出的问题进行全面的评估,并进行个人化、具体化的探讨,澄清问题背后的东西,启发当事人(学生)感觉里面的情绪,理清内在的冲突,反思自身成长的问题,以期达到一个更高层次的自我改变。

3. 不尊重当事人(学生),忽视当事人(学生)的觉悟和能力不是辅导的态度。

4. 当事人(学生)缺乏自身的领悟,难以达成真正的改变。“授之以鱼,不如授之以渔”。

三、心理辅导与相关概念的区分

(一) 心理辅导与心理咨询、心理治疗、心理健康教育的区分

刘华山教授认为,“教育、辅导、咨询与治疗依次存在包含关系,教育的服务范围最广,教育包含辅导,辅导包含咨询,咨询可视为辅导的一种重要方式。”在辅导与教育、咨询、治疗的关系上比较有代表性的看法是,在助人的功能与方式上,它们自以一个连续体的不同区段作为自己的重心。如下图^①所示:

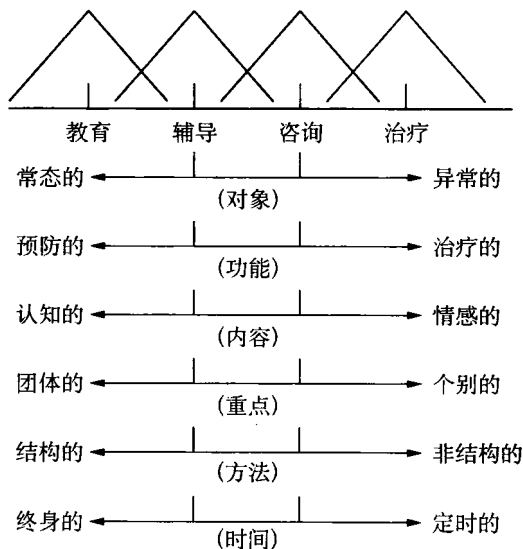


图 1-1 心理辅导与心理咨询、心理治疗与心理健康教育的关系

① 刘华山. 台湾学校心理辅导的理论与实践[J]. 教育研究, 1996(1).

1. 心理辅导与心理咨询、心理治疗与心理健康教育的联系与基本一致性

心理辅导与心理健康教育、心理咨询、心理治疗这四种以人为对象的活动,就服务范围的广度而言,教育、辅导、咨询与治疗依次存在着包含关系。教育的服务范围最广,教育包含辅导,辅导包含咨询。咨询可视作辅导的一种方式。再就解决问题的深度而言,辅导与咨询只是处理一般情境中的问题,而心理治疗则往往要深入到人格结构的里层。如果拿教育与辅导影响学生心理与行为的方式比较,现行的教育更多地企图从外在的约束中控制学生,使其符合规范;辅导则更希望学生能从内在的自发约束中做到自控自治,从而发展个人合理合法的行为。

就目的而言,心理辅导与心理健康教育、心理咨询、心理治疗都是通过学习来改变不健康的心理和行为;都强调双方之间的合作和建立一种民主、平等、和谐的关系。表现出较为广泛的一致性。

(1) 助人性质与目标上的一致性。都是在人际互动中进行的向人提供心理帮助的,解决的都是人在心理和行为上的困难,总体目标上都是促进人的自我探讨与反思、性格发展、行为改变和个人成长。

(2) 助人过程和方法上的一致性。有相互通用、不分你我的方法。

(3) 助人关系和职业准则上的一致性。助人和受助者之间的关系被普遍强调和重视,都认为助人关系是达成助人效果的基础,助人关系需保持专业上的单纯性。

2. 心理辅导与心理健康教育、心理咨询、心理治疗的概念区分

(1) 心理辅导。在古汉语里,“辅”是帮助、佐助、辅助的意思;“导”是指引、带领、传导、引导的意思;英语的“辅导”泛指有关专业人员对当事人的协助与服务。在学校,心理辅导是学校教育者根据学生心理发展的特征与规律,在一种新型的建设性的人际关系中,有关专业人员运用心理学等专业知识技能,设计与组织各种教育性活动,以帮助学生形成良好的心理素质,充分发挥个人潜能,进一步提高心理健康水平的过程。多数情况下,在中国大陆就是指心理健康教育。

(2) 心理健康教育。心理健康教育是指教育者运用心理学、教育学原理以及心理咨询理论和技术等对受教育者施加一定的影响,帮助他们化解心理矛盾、减少心理冲突、缓解心理压力、优化心理素质,使受教育者的心理素质得以正常发展,保持良好的心理状态,形成良好的个性和思想品质,促进人格的成熟和人生的全面发展。从性质看,心理健康教育包括发展性教育和补救性教育;从形式看,包括团体性教育与个别性教育;从实施途径看,包括专门途径(指心理素质教育、心理咨询与辅导、心理治疗)与非专门途径(各科教学、班主任工作、团队活动等)。

(3) 心理咨询。在古汉语中,“咨”是商量的意思;“询”是询问,咨询就是与人协商、征求意见。英语的“咨询”含有协商、商讨、会谈、征求意见、寻求帮助、顾问、参谋、劝告、辅导等含义。心理咨询既可以表示一门学科,即咨询心理学,也可以表示一种心理技术工作,即心理咨询服务。作为一种技术与服务的心理咨询,是指运用心理学的理论和技术,借助语言、文字等媒介,与当事人建立一定的人际关系,进行信息交流,帮助当事人消除心理问题与障碍,增进心理健康,发挥自身潜能,有效地适应社会生活环境的过程。

(4) 心理治疗。在英语中 psychotherapy 与 therapy 都是心理治疗。其含义是指在良好治疗关系的基础上,由经过专业训练的治疗者运用心理学的有关理论和技术,对当事人进行帮助,以消除和缓解当事人较严重的心理问题和障碍,促进人格向健康协调发展,恢复心理健康的过程。

3. 心理咨询、心理辅导与心理治疗的区别

虽然心理辅导与心理健康教育、心理咨询、心理治疗是互相紧密联系的,不能也无法完全区别开来,但是毕竟是不同的。

从服务对象上讲,教育、辅导以正常学生为主,咨询以有轻、中度个人问题的正常人为主,治疗则主要是面对有心理疾患的人。从功能上讲,教育与辅导重在发展和预防,而心理治疗重在矫治和重建。

从内容上讲,教育给认知活动以足够重视,辅导、咨询则更重视情感活动、人格发展。在活动方式上,教育重视团体活动,治疗多是个别对待,辅导也很重视个别化的教育。虽然团体辅导也是心理辅导的常见的形式,但人的个别化教育,才是辅导的精髓。

在方法上,教育方法有更多结构化、预先设定的成分,心理治疗则是富有弹性的。从时间上看,教育是终身的,辅导伴随着整个教育过程,治疗则总是有一个或长或短的时限的。上述各项区分都是相对的,事实上,教育、辅导、咨询与治疗在连续体的分布上存在着部分重叠与交叉。

在心理干预的重点上,心理辅导干预的重点是预防;心理咨询干预的重点是发展;心理治疗干预的重点是矫治;心理健康教育则可能兼而有之。

从关注的时间点来看,心理辅导关注对象的未来,心理咨询关注对象的现在;心理治疗只关注对象的过去,心理健康教育则可能兼而有之。

在根本目标上,心理辅导是为防止未来问题的发生提供知识性服务;心理咨询关注改善学生个体的心理机能,提高心理健康水平;心理治疗侧重纠正与治疗学生心理与行为的失常问题,恢复心理健康;心理健康教育则包括学生心理健康维护、学生心理问题矫正、学生心理潜能和创造力开发。

在实际的学校心理健康教育中,心理辅导、心理咨询、心理治疗的使用不仅有很大程度的交叉和重叠,而且多数时候都是在广泛意义上使用某个概念。如心理辅导,也可能包括咨询、辅导和治疗在内。同样,使用心理咨询或心理治疗概念往往也包括其他两个概念。仅仅只使用其中某一个概念涵盖学校的心理健康教育是很不全面的。所以,学校使用心理健康教育这一概念不仅是学术上的慎重选择,更是学校教育现实状况和实际需要的反映。

(二) 心理辅导与亲友劝慰的区分

一个人有了痛苦与烦恼,亲友出于亲情、友情而来进行劝慰,也能减轻当事人的痛苦,消除烦恼。虽然亲友的劝慰也是一种社会支持系统,但劝慰绝不是严格意义上的心理辅导,劝慰与心理辅导有着本质上的区别。

1. 心理辅导与亲友劝慰的目标与要求不同

劝慰的目的在于解除当事人即时的痛苦与烦恼,以息事宁人的态度,重在“治标”——“抚平创伤,恢复心理平静”,停留在比较表面的层次上。

心理辅导不仅在于让当事学生恢复心理平静,还要促进当事学生的人格成长。既鼓励当事学生回忆导致痛苦、带来烦恼的负面事件,又指导他们自己深刻认识问题的实质与出现的原因,发现、领悟解决问题的方法。

2. 心理辅导与亲友劝慰的方法与效果不同

亲友的劝慰通常出于同情,很少讲究方法,尤其是同伴劝慰,由于其本身的心智尚不成熟,结果可能事与愿违,不仅不能解决反而激化问题与矛盾,产生副作用。

心理辅导由于教师了解当事学生的心理特点,且受过专业训练,有实际操作与辅导的经验,能科学地指导辅导实践,比较容易收到良好的效果。

3. 心理辅导与亲友劝慰的感情倾向不同

劝慰强调感情上同情和认识上的同一,难以坚持用客观的态度面对当事学生的烦恼与痛苦,甚至于可能因急躁而将自己的价值观强加于当事学生,“急人之所急,忧人之所忧,悲人之所悲,怒人之所怒”,使当事学生忽视痛苦与烦恼的症结,对解决问题失去信心。

心理辅导强调中立以确保自己的客观立场与同感能力,强调对当事学生的充分尊重,重视他们的自主能力,能使他们面对痛苦与烦恼时,冷静对待,认识自身应承担的责任;鼓励自己发现问题及症结,改变立场与态度,解决问题。

第三节 小学生心理辅导的目标

正确认识心理辅导的目标,是有效地实施心理辅导工作的先决条件。心理辅导的目标是什么?从辅导者个人来说,确定以什么作为辅导目标,与他本人成长的经历、拥有的人生观以及自己本身追求的人生目标密切相关;从不同的辅导理论派别来说,辅导目标的确定和该理论对人性的假设、心理问题的看法紧紧地联系在一起。

一、学者视野的学校心理辅导目标分类

(一) 考瑞的心理辅导目标观

考瑞主张将不同的目标放在一条连续线上,次序的排列上是从一般的、世界性(人类性)的和长远的目标到特别的、具体和短期的目标。在这个维度上,辅导目标具有三个层次:

1. 终极目标

在考瑞的连续性维度上属于一般性的一端,是辅导教师难以觉察但实际上影响着辅导过程的目标。这一目标不以当事人(学生)需要协助解决的问题为目标,而是引导当事人(学生)走向某种生活或成长之路。终极目标的确定不仅与不同理论流派的人生观有关,如以人为中心的疗法的终极目标是“自我实现”;更与辅导教师自身的人生观和价值观有关。因而终极目标是根据辅导教师对于一个良好功能的人所抱持的观点,不只是基于良好心理健康的信条,更是基于价值观,表现出辅导教师的人生观。

2. 中程目标

是辅导过程中与当事人(学生)共同商定的目标。这类目标根据当事人(学生)的情况而有差异,有的学生可能是学习问题,有的学生可能是人际关系问题,还有的学生可能和消除某种