



School Counseling and
School Psychology

学校心理辅导 实用规划

吴增强◇著



中国轻工业出版社

学校心理辅导实用规划

吴增强◇著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

学校心理辅导实用规划/吴增强著. —北京: 中国轻工业出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5019-8773-3

I. ①学… II. ①吴… III. ①教育心理辅导
IV. ①G448

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第078380号

总策划: 石 铁

策划编辑: 阎 兰

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 阎 兰

责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2012年7月第1版第1次印刷

开本: 850×1092 1/16 印张: 25.50

字数: 305千字

书号: ISBN 978-7-5019-8773-3 定价: 52.00元

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65288410

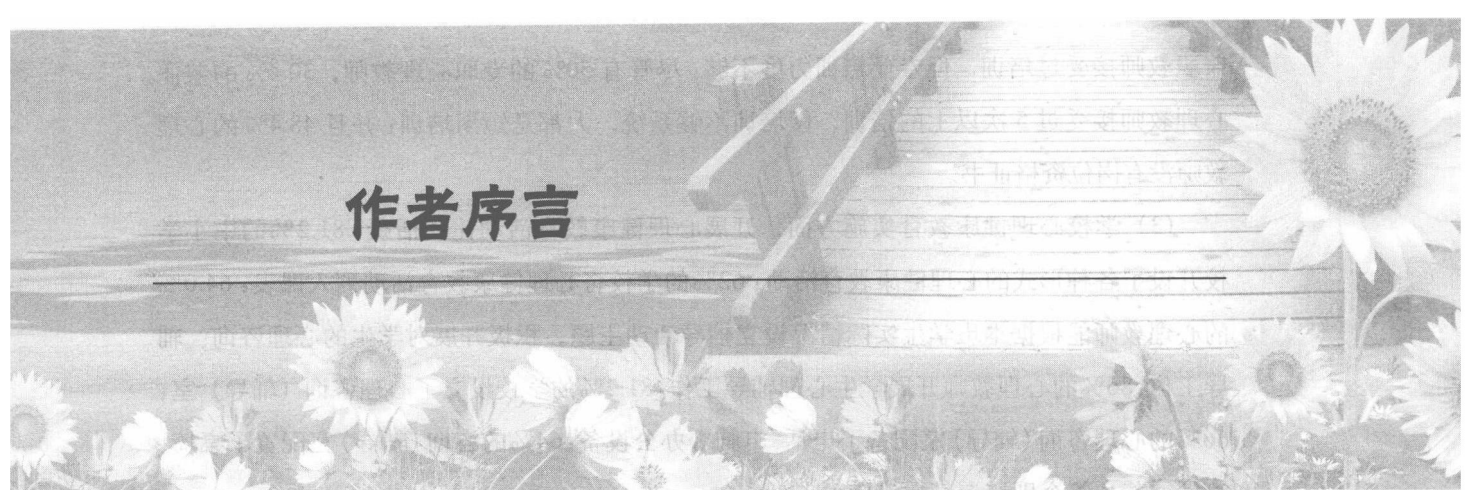
发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

120340Y2X101ZBW



作者序言

我从事学校心理辅导研究二十多年以来，这是我写的第三本关于学校心理辅导的书（第一本是1998年出版的《现代学校心理辅导》）。在写的过程中我不断地问自己，能够给读者带来哪些新的内容、新的观点和新的启示？我在《现代学校心理辅导》（1998年）里想要回答的是：心理辅导在我国中小学如何做，因此提出了心理健康教育起步阶段的基本构想：以发展性目标为主、防治性目标为辅；具体实施有四大主题、四条基本途径、四项支持保障。在《学校心理辅导通论：原理、方法、实务》（2004年）里想要回答的是：如何处理好普及化和专业化，进一步推进学校心理健康教育。而本书想要回答的是：如何使学校心理健康教育持续、健康地发展？这十几年我写的这三本书，本质上没有什么颠覆性的变化，只是我对学校心理辅导的认识越来越丰富、越来越细化和深刻。

学校心理健康教育在我国已经有二十多年的历史，虽然是起步阶段，但是发展很快。据2009年对六省市的学校心理健康教育工作发展状况调查表明^{*}：

（1）组织机构方面，数量上发展快而实际运作效果不佳：55.6%的区县成立了心理健康教育指导机构，83.1%的学校成立了心理健康教育指导机构；而实际运作上，尚有24.0%的区县的心理健康教育指导机构无办公室和办公设备，形同虚设；52.0%的区县心理健康教育指导机构是以兼职人员为主；26.7%的区县未开展任何形式的心理健康教育活动。

（2）心理健康教育教师队伍建设方面，接受培训数量多而培训质量水平低：81.1%的专、

^{*} 数据引自：教育部基础教育一司委托项目“中小学心理健康教育工作发展状况调查”课题报告：王定华主编，我国中小学心理健康教育发展状况[M]，北京：开明出版社，2010。

兼职教师接受过培训,但专业培训力度不够;尽管有 50% 的专职心理教师,30.4% 的兼职心理教师接受过 5 次以上的培训,但培训不够系统,大都是短期培训;并且 48.4% 的心理教师没有岗位资格证书。

(3) 学校心理健康教育实施方面,开展心理健康教育活动比较活跃:81.2% 的中小学校开设了各种形式的心理健康教育活动;62% 的学校将心理健康教育活动列入课表;64.0% 的心理教师能根据本班学生实际情况设立辅导活动主题。积极开展对学生的心理咨询、辅导工作;86% 的心理教师开展学生心理辅导工作;81.2% 的学校设立了心理咨询(辅导)室;66% 的心理咨询(辅导)室配备了电话、电脑等办公设备;64% 的咨询(辅导)室配置了桌椅、沙发、茶几等个别咨询基本设施。

主要问题:心理健康教育活动课课时得不到保证,48.1% 的专职教师和 68.2% 的兼职教师的课时得不到完全保证;心理辅导活动课主题的选择存在随意性;20.0% 的教师自己随机决定主题;23.3% 由学校指定主题;28.8% 依据教材内容或参考同行比较成熟的方案。

心理咨询(辅导)室建设不够规范,使用率不高,管理不够健全,62% 的心理咨询(辅导)室平均每天开放 2 小时以内;85.6% 的心理教师对心理危机的干预程序“不了解”或“了解一点”。

由上述情况可见,由于学校心理服务的专业化水平不高,我国中小学心理健康教育基本上是一种教育活动,远没有达到满足学生辅导需求的教育服务水平。就我这些年学习和研究学校心理辅导的一个深刻体会是,如何做到“洋为中用”?“他山之石,可以攻玉”,心理咨询与辅导是一个“舶来品”,如何取其精华而加以本土化,这本身是一项挑战性的任务。我的心得之一是认真扎实地学习国外的理论和经验,但要做到不崇洋、不迷恋;心得之二是坚持本土学校实践,在实践中总结、提升自己的经验。逐步建构符合我国中小学教育实际的学校心理辅导体系。

去年 10 月我有幸受哈佛大学医学院 Mayron Belfer 教授(国际儿童精神卫生学会前主席)的邀请,对波士顿的学校心理服务体系进行了为期一个月的学习考察,我深切感受到学校心理辅导的理念、目标定位、基本任务和内容、乃至途径方法,中美之间是相通的。离开波士顿回国前,Belfer 教授给了我—厚叠马萨诸塞州教育行政部门出面制订的 2011 年学校心理健康教育规划。大标题是:创设安全、健康和支持的学习环境——让每个学生获得成功。规划里指出:为了促进学生的心理健康,需要学校成为在促进、预防和干预三个水平上提供关怀和指导的支持性环境。具体来说:

(1) 要在全校范围内培养全体学生良好情绪状态, 促进学生的心理健康。

(2) 要提供对学生心理问题的早期干预, 通过有目的的协作和支持, 预防学生特定心理问题症状的发生和恶化。

(3) 为一小部分表现出特殊心理健康需求的学生提供特别关怀和干预。

需要指出的是, 以上三个水平并不是宝塔式的渐进关系。学校必须以全校、班级、小组或学生家庭的形式, 就这三个水平同步开展工作。

可见美国的学校心理健康教育也是主张发展性的、预防性的, 当然其专业人员的专业水平远远高于我们。

“万千心理”总策划石铁先生邀请我写这本书时, 曾请责编阎兰送给我一本施密特写的《学校心理咨询实用规划》(第四版), 他们希望我能够写一本中国版的学校心理辅导实用规划。我认真地阅读了这本书, 同时参阅了其他几本(如 Baker 的《21 世纪的学校心理咨询》, 迈瑞尔的《21 世纪的学校心理学》等)。本着求同存异的精神, 在撰写本书的过程中, 我一方面介绍国外学校心理辅导先进的理念和范例, 另一方面也结合国内多年取得的实践经验, 提出自己的见解。因此, 我在每章结束都写了一段本章结语, 篇幅不长, 但把我对该章内容的评论意见包含在内, 启发读者有更多的思考。本书的书名叫《学校心理辅导实用规划》, 重点突出学校心理健康教育规划与实践, 下面就本书的主要内容作一简述, 便于读者阅读领会:

本书共十二章分为三个部分:

第一部分为学校心理辅导导论。第一章概论讨论学校心理辅导概念和目标定位、心理健康标准和基本任务。回答“是什么?”的问题。第二章学校心理辅导教师, 讨论学校心理辅导专业人员的角色与职业素养。第三章学校心理辅导管理, 讨论学校心理健康教育的规划制定、机构网络建设, 帮助学校构建心理健康三级预防系统。

第二部分为围绕基本任务讨论学校心理辅导规划与实施。根据学校心理辅导五项基本任务: 咨询、顾问、课程与活动、转介和评价。这个分类与我前二本书不同, 其关键在于以往我们是把心理辅导作为“教育活动”, 这个概念界定弱化了心理辅导的专业边界。现在的分类是把心理辅导作为“教育服务(或者心理服务)”, 强调其特定的专业性, 这对于学校心理健康教育持久、健康的发展是极其重要的。因此, 第四章个别辅导、第五章团体辅导讨论咨询服务的内容; 第七章课堂心理辅导讨论顾问服务的内容; 第六章心理辅导课程、第九章心理辅导室规划与运作讨论课程与活动的内容; 第八章校园危机预防与干预; 第十一章

学校心理服务转介讨论转介服务的内容；第十章学生心理测评与管理是评价服务的内容。

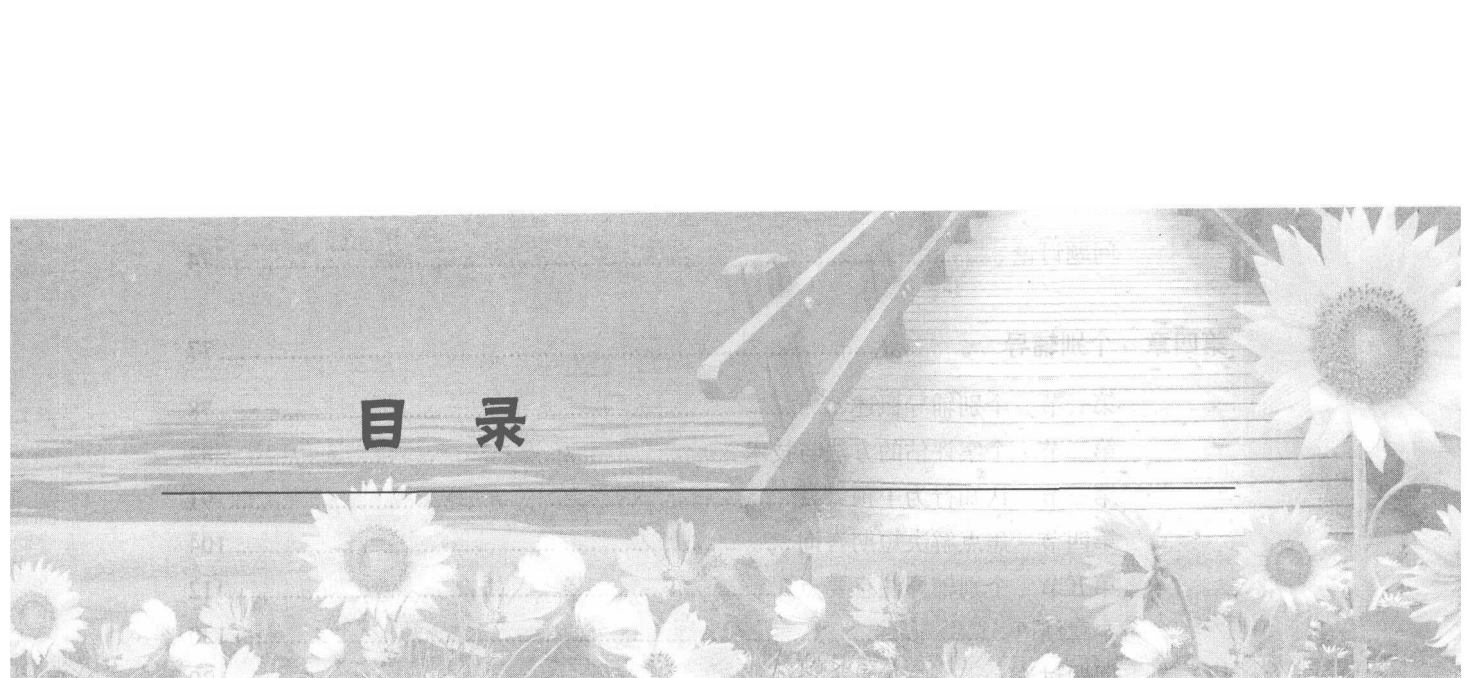
第三部分即第十二章学校心理辅导专业督导是一个重要专题，它即涉及到心理辅导专业人员队伍的建设，也是学校心理服务系统的完善，体现了学校心理辅导专业化水平的重要标志。

本书得以写成，我要感谢长期与我合作的同事沈之菲、冯永熙、姚鑫山、蒋薇美、程华山、李正云、马珍珍等，没有前几本书的积累，我也难以写成此书；感谢我的研究生周思洋、程凤霞、蒋峰、王枫等，他们为本书翻译了许多相关文献资料；感谢万千心理石铁总经理和责任编辑阎兰，他们对本书的框架和撰写要求提出了许多建设性意见。

虽然是第三次写这个专题，但还是觉得有许多不足，希望读者批评指正，以便今后不断地完善。为更多学校健康、持久地开展心理健康教育提供理论与实践参考。

吴增强

2012年元宵节于上海



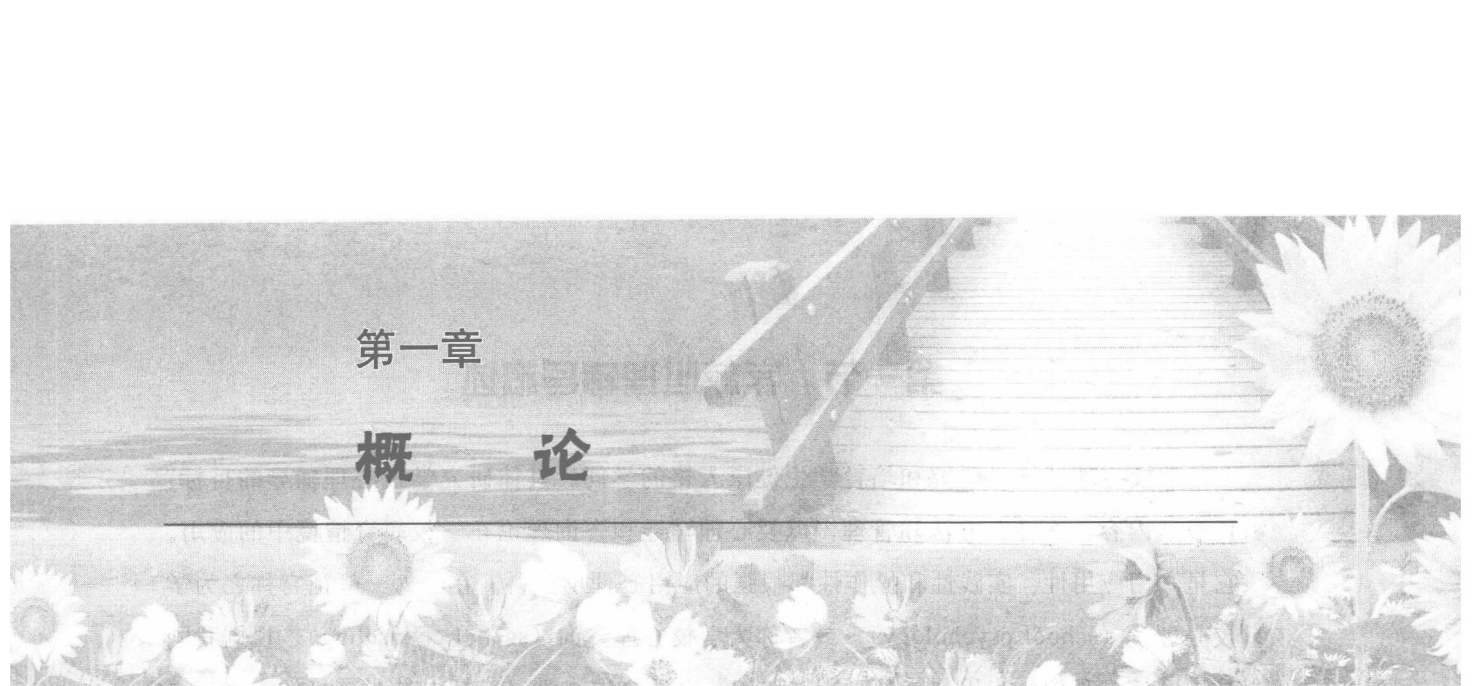
目 录

第一章 概 论	1
第一节 学校心理辅导概述	2
第二节 心理健康标准的讨论	11
第三节 学校心理辅导的基本任务	18
本章结语	26
问题讨论	27
第二章 学校心理辅导教师	29
第一节 学校心理辅导教师的角色定位	30
第二节 学校心理辅导教师的专业素养	39
第三节 学校心理辅导教师的培养与资格认证	45
本章结语	49
问题讨论	50
第三章 学校心理辅导的规划与管理	51
第一节 学校心理辅导的规划设计与运行	51
第二节 学校心理辅导的管理机构与人员	64
第三节 学校心理辅导工作的评估	68
本章结语	74

问题讨论	74
第四章 个别辅导	77
第一节 个别辅导概述	78
第二节 个案评估的方法与技术	82
第三节 认知行为干预	91
第四节 焦点解决短期咨询	104
第五节 个别辅导注意要点	112
本章结语	120
问题讨论	120
第五章 团体辅导	121
第一节 团体辅导概述	121
第二节 团体辅导的基本原理	126
第三节 团体辅导的基本技术	132
第四节 团体辅导的实施	140
本章结语	159
问题讨论	159
第六章 心理辅导课程	161
第一节 心理辅导课程概述	162
第二节 心理辅导课程的内容设计	168
第三节 心理辅导课的教学组织	175
第四节 心理辅导课的教学方法	187
第五节 心理辅导课程的评价	193
本章结语	199
问题讨论	199
第七章 课堂心理辅导	201
第一节 课堂动机的激发	202
第二节 学习策略的训练	213
第三节 学习困难学生的辅导	222

第四节 课堂环境优化	233
本章结语	243
问题讨论	243
第八章 校园危机预防和干预	245
第一节 校园危机概述	246
第二节 校园伤害事故的处理	253
第三节 丧失与悲伤辅导	260
第四节 学生自我伤害与辅导	268
第五节 学生自杀预防和干预	271
本章结语	276
问题讨论	277
第九章 心理辅导室的规划与运作	279
第一节 心理辅导室的功能与设置	279
第二节 校园心理活动的策划与实施	284
第三节 朋辈辅导的策划与实施	290
第四节 校园网络咨询与热线电话	295
本章结语	301
问题讨论	302
第十章 学生心理测评与管理	307
第一节 心理测评概述	307
第二节 常用心理测评工具	313
第三节 心理档案的规划与管理	327
本章结语	341
问题讨论	342
第十一章 学校心理服务转介	343
第一节 心理服务转介概述	343
第二节 学生常见心理障碍的识别与评估	348
第三节 学校心理服务转介的实施	363

本章结语.....	371
问题讨论.....	372
第十二章 学校心理辅导的专业督导.....	373
第一节 督导概述.....	374
第二节 督导方法与技术.....	381
第三节 督导伦理.....	390
第四节 心理服务人员的心理保健.....	392
本章结语.....	395
问题讨论.....	396



第一章

概 论

21 世纪人类在科技进步、物质生活日益丰富的同时，也越来越关注精神世界的生活，越来越关注人自身的发展，对生命意义的追寻。这使得心理健康、心理咨询与辅导逐渐进入人们的生活领域。可以说在当下的中国，心理服务正在成为一个方兴未艾的助人工作，进入企业、学校、社区和家庭等各个社会领域。如果说 20 年以前，在我国大陆学校心理辅导还鲜为人知，那么 20 年以后的今天，关心儿童、青少年心智的健康成长，培养孩子的和谐人格已经成为社会各界的共识。

心理咨询、心理辅导在西方已经有 100 年的发展历史，在我国港台地区也有 60 年的历史，已经成为一个比较成熟的服务体系和助人的专业。相比之下，我国内地 20 多年的探索，虽说是心理服务体系和实践探索的起步阶段，但是有国外和港台的经验参照借鉴，进展很快，需要探索的问题很多。

本章主要内容：

- 学校心理辅导概述（概念、目标、内容和关系等）
- 心理健康标准的讨论
- 学校心理辅导的基本任务

第一节 学校心理辅导概述

学校心理辅导是研究和培育学生健康人格的学问，具体研究学校心理辅导的目标、任务、内容、途径、方法和管理，以及心理辅导和咨询理论在学校教育情境中的应用。它是一门应用性、实践性和操作性都很强的应用心理学学科。在国外一般把它称之为学校心理学（school psychology），或者称为学校心理咨询（school counseling）。根据我国具体国情，我们认为用“辅导”比“咨询”更适合中小学（包括中专职校）的实际，更符合儿童、青少年心智成长的实际。故本书采用学校心理辅导的术语来表述和探讨这项学校心理服务工作。

一、学校心理辅导的概念

学校心理辅导的名称有多种提法，如学校心理健康教育、学校心理卫生、学校心理咨询、学校心理学，等等，但是对学校心理辅导概念的内涵、目标与内容等已基本形成共识。

1. 学校心理辅导基本含义

“辅导”一词，在英文里对应的术语是“guidance”，有引导辅助别人的意思。张春兴对辅导的定义是：辅导是一个教育的历程，在辅导历程中，受过专业训练的辅导人员，运用其专业知能，协助受辅者了解自己，认识世界，根据其自身条件（如能力、兴趣、经验、需求等），建立有益于个人和社会的生活目标，并使之在教育、职业及人际关系等各方面的发展上，能充分展现其性向，从而获得最佳的生活适应。

张春兴指出辅导有四个特征：其一，辅导是连续不断的历程，人的一生任何阶段均需辅导；其二，辅导是合作和民主式的协助，根据受辅者的需求而辅导，而非强迫式的指导；其三，辅导重视个别差异，旨在配合个人条件，辅其自主，导其自立；其四，辅导的目标是个人与社会兼顾，期使个体在发展中既利于己，也利于人。^{*}

另一个与辅导相关的术语英文为“counseling”，一般译作“咨询”，但也有的译作“辅导”，有时两者混用。对于咨询有两种界定：一种是将咨询视为辅导的历程，基本含义同上。另一

^{*} 张春兴. 张氏心理学辞典[M]. 上海: 上海辞书出版社, 1992: 292.

种将咨询视为心理治疗过程，即咨询是一个再教育或习惯矫治的历程。在此历程中，受过专业训练的咨询员，运用其专业知能，对生活适应困难或心理失常者给予适当的帮助，使之改正不良习惯，重建人格，从而恢复其健康的人生。

根据学校教育的目标，学校心理辅导可以界定如下：

学校心理辅导，是指教育者运用心理学、教育学、社会学、行为科学乃至临床心理学等多种学科的理论和技术，通过小组辅导、个别辅导、心理辅导课程以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。

上述表述有以下几点含义：

- 学校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。
- 学校心理辅导是帮助学生开发自身潜能、促进其成长发展的自我教育活动，通过他助、互助，培养其自助能力。
- 学校心理辅导是具有现代教育理念的方法和技术，它不是一种带有指示性的说教，而是耐心细致的聆听和诱导；它不是一种替代，而是一种协助和服务。

2. 心理辅导、心理咨询、心理治疗

心理辅导、心理咨询和心理治疗是既有联系又有区别的三种心理服务模式。吴武典教授比较了辅导与教育、咨询、心理治疗的概念，他指出，这四个术语的目的都是为了助人成长或解决问题，其功能与性质颇有重叠，但是在范围（服务对象）和程度上有所差别，可以由图 1-1 和图 1-2 两个图表示。

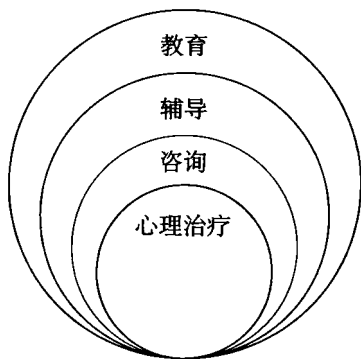


图 1-1 四种助人专业的范围比较

（资料来源：引自吴武典，1987）

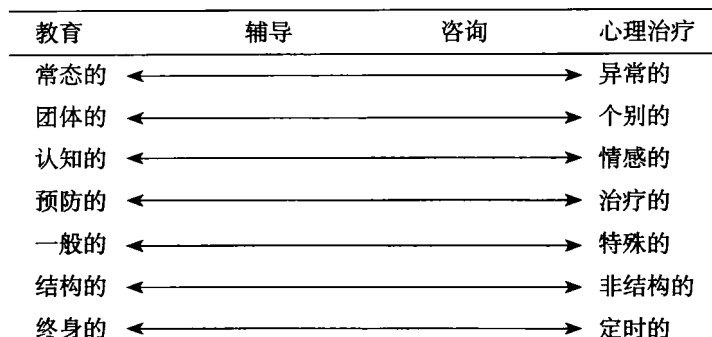


图 1-2 四种助人专业的程度比较

(资料来源:引自吴武典,1987,第315页)

由图 1-1 和图 1-2 可见,就服务对象而言,显然教育的对象最广,包括所有发展中的学生,辅导次之,咨询又次之,心理治疗则仅限于有严重适应问题者。但是彼此有相当的重叠,即一个人可以同时接受两种或两种以上的专业服务。

就程度而言,在对象方面,教育这一端比较注意常态的,心理治疗这端比较注意异常的;在功能方面,教育这一端比较着重预防,心理治疗这端比较强调治疗;在内容方面,教育这一端以认知活动为主,治疗一端强调情感活动比较多;在重点上,教育一端比较重视团体发展,治疗一端比较强调个人状况;在方法上,教育一端比较重结构,治疗一端比较有弹性;在时间上,教育一端强调终身的历程,治疗一端则为短期的服务。*

辅导、咨询和心理治疗的共同点在于:其一,都是帮助当事人解决心理的问题,使当事人获得认知、情绪和行为的改变;其二,都需要在受助者与助人者之间建立良好的关系;其三,涉及的理论、技术和方法基本相同。因此,可以把心理辅导、心理咨询和心理治疗看做是一条线上的不同点,是连续的,而不是割裂的,其间的差异是程度的,而非本质的。

这三者的差异主要表现在服务对象、服务功能、干预方法的侧重点,以及服务人员等方面。心理治疗是以心理疾病患者为对象,经由精神医学的治疗计划,达到治愈的目的,主要由精神病医生和临床心理医生来承担。心理咨询是以心理障碍者为对象,主要由临床心理医生和其他心理咨询专业人员来承担。心理辅导是以一般正常人为对象(在学校里以全体学生为对象),通过各种辅导活动,提高其心理素质,促进心理健康,主要由学校心理

* 吴武典. 辅导原理 [M]. 台北:心理出版社,1999:6-8.

辅导人员和教师承担。当然,这三者也不是截然分开,承担心理咨询的专业人员有时也进行心理治疗的工作,学校心理辅导教师有时在处理个案时,也在一定程度上扮演心理咨询者的角色。

二、学校心理辅导的目标规划

学校心理辅导有两大类基本目标。从积极意义上讲,叫发展性目标,即通过提高每个学生的学习、生活、人际交往和社会适应等方面的心理素质,充分开发他们的潜能,使之健康成长。从消极意义上讲,叫防治性目标,即通过对学生心理问题的预防和矫治,进而促进他们的心理健康。学校心理辅导应该以发展性目标为主,以防治性目标为辅,这已经得到大家的基本认同。

我国台湾心理学家杨国枢教授认为,从广义的观点来看,辅导工作是教育工作的一环。因此,辅导的最终目标实际就是教育的目标。教育的目标是增进个人良好生活所需要的知能与态度。所谓“良好的生活”,实际上是指“适应良好的生活”,其中主要包括以下两方面:

- (1) 个人在学习、工作、情绪及社会关系上适应良好;
- (2) 个人就其能力所及,对于社会有贡献。一个人若是能做到这两点,就可以说在相当的程度上实现了自己的秉性和潜能。

香港林孟平教授认为,学生辅导目标除了协助学生有统整的发展,走向自我实现的终极目标外,还有下列中间目标:

- (1) 学问上奠定稳固的基础;
- (2) 为将来的工作和事业妥作准备;
- (3) 认识自己、接纳自己和欣赏自己,建立健康的自我形象;
- (4) 促进自信,加强自表能力;
- (5) 学习与人发展良好的人际关系;
- (6) 培育独立自主的能力;
- (7) 学习与异性相处,对恋爱、婚姻、家庭有正确的观点与态度;
- (8) 建立明确的人生观和适当的生活方式。

“台湾教育行政部门”1992年修订的小学辅导活动纲要,从生活辅导与学习辅导两个方面提出了如下目标:

台湾·小学辅导活动目标

1. 生活辅导目标

- (1) 协助儿童认识并接纳自己;
- (2) 协助儿童适应家庭生活;
- (3) 协助儿童认识学校, 并适应学校生活;
- (4) 协助儿童认识人际关系, 以增进群体发展;
- (5) 协助儿童认识社区, 并能有效地运用社区资源;
- (6) 协助儿童提高价值判断与解决问题的能力;
- (7) 辅导儿童培养民主法治之素养, 并协助他们过有效的公民生活;
- (8) 辅导儿童妥善安排并运用休闲生活, 增进儿童活泼快乐的生活情绪;
- (9) 培养儿童正确的职业观念与勤劳的生活习惯;
- (10) 辅导情绪困扰等适应欠佳儿童, 以疏导他们的情绪, 矫正他们的行为;
- (11) 协助特殊儿童开发潜能, 并辅导他们的人格与社会生活之正常发展。

2. 学习辅导目标

- (1) 协助儿童培养浓厚的学习兴趣;
- (2) 协助儿童建立正确的学习观念与态度;
- (3) 协助儿童发展学习的能力;
- (4) 协助儿童养成良好的学习习惯与有效的学习方法;
- (5) 协助儿童培养适应与改善学习环境的能力;
- (6) 特殊儿童的学习辅导;
- (7) 辅导儿童升学。

上述辅导目标涉及学生在校学习生活各方面的心理素质。生活辅导目标侧重于对己、对人、对事的态度和行为方式, 协助儿童认识社区, 提高价值判断与解决问题能力, 培养民主法治之素养是增列的项目。由此可见, 生活辅导更加重视一个现代社会合格公民所必备的心理素质。学习辅导目标侧重于学习观念、态度、兴趣、能力与方法。在这个目标系列中大部分项目是发展性目标内容, 也有三条是针对个别学生的防治性目标 [生活辅导目