



中小学心理健康教育教师专业培训系列用书

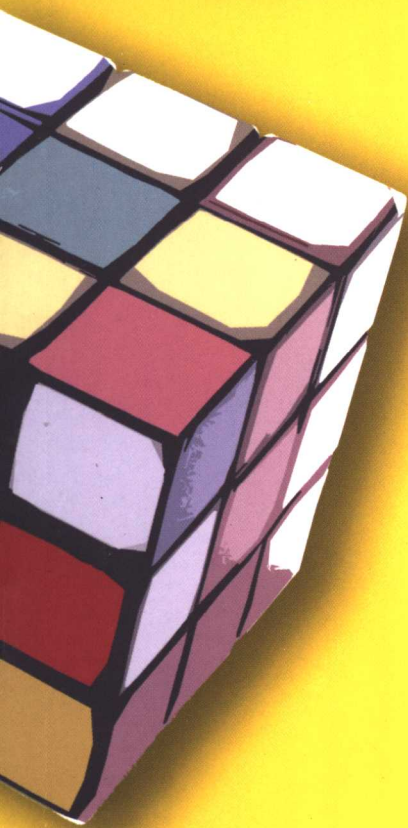
心理咨询

Technique and Application of Counseling

技术与应用

◎ 刘宣文 主编

● 浙江省中小学心理健康教育
教育指导中心推荐用书



宁波出版社

Ningbo Publishing House

- 教育部重点课题“中小学教师心理辅导理念与技能形成的实验研究”研究成果之一
- 教育部专项任务项目“我国学校发展性辅导模式的研究与实践”研究成果之一

— 心理 咨 询 —

Technique and Application of Counseling

技术与应用

主 编 刘宣文
副主编 琚晓燕 张英萍



图书在版编目(CIP)数据

心理咨询技术与应用/刘宣文主编. —宁波:宁波出版社, 2006.3

ISBN 7-80602-969-9

I.心... II.刘... III.心理卫生—咨询服务
IV.R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 020807 号

中小学心理健康教育教师专业培训系列用书
心理咨询技术与应用

主 编 刘宣文
责任编辑 陈 静 吴 波
出版发行 宁波出版社(宁波市苍水街 79 号 315000)
经 销 新华书店
邮购电话 0574-87286804
印 刷 杭州富春电子印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 28.5
插 页 6
字 数 470 千
版 次 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 7-80602-969-9/R·34
定 价 36.00 元

如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向承印厂调换。

读者服务部:宁波市孝闻街 12 号 电话:0574-87347866

中小学心理健康教育 教师专业培训系列用书

○ 丛书副主编 庞红卫

○ 丛书主编 朱永祥

心理咨询前的观念准备

1. 心理咨询中的助人工作是什么？
助人是一种专业，一种关系，一种历程。

2. 心理咨询中的助人工作需要什么？

- 对人关怀、有兴趣
- 身心成熟
- 具有自我觉察的能力
- 弹性的态度
- 敏锐的观察力
- 真诚的态度

·沟通能力

·丰富的知识

3. 心理咨询中的助人工作需要我们改变什么？

- 处理好自身的焦虑问题；
- 避免追求完美，坦然面对自己所受的限制；
- 接受咨询效果的滞后性和缓慢性；
- 做自己的主人，避免过分卷入。

撰写心理咨询记录的原则

1. 尽量事后记录；
2. 内容要简明扼要；
3. 客观描述而不是主观臆测；
4. 避免将重要他人的资料写进心理咨询记录里；
5. 适当注明资料来源。

初次会谈中如何

建立基本架构

1. 了解来访者的心理咨询的经验。
2. 说明咨询的时间与次数。
3. 说明保密的原则和限制。
4. 来访者的职责。

如何结束初次会谈

1. 时间预留：大约 10 分钟。
2. 总结建议：简要说明对来访者问题的了解与诊断，并回答可能的疑问，或者针对来访者的问题与诊断，提供适当的建议，如转介等。
3. 续约安排：尽可能与来访者谈妥大概需要多久或几次的心理咨询，以及每次会谈的时间，并向来访者说明如果有特殊变动要提前互相沟通。
4. 对拒绝续约来访者的说明：在恳切说明心理咨询的需要之后，如果来访者仍然决定不想再来，咨询师应予以尊重。并告诉来访者，如果改变主意，欢迎再继续和我们联络。

心理咨询

便携卡

何时结束心理咨询才合适？

- 一般而言，结束咨询关系时我们可以考虑以下几点：
1. 来访者的症状是否减轻？
 2. 与家人的关系是否改善？
 3. 工作或学习效率是否提高？
 4. 是否更能处理失落和挫折？
 5. 咨询关系是否有显著的改善？

如何结束心理咨询关系？

咨询师可以通过下列方式来帮助来访者顺利地处理结案时的困难(Blau, 1988)：

1. 告诉来访者会想到和讨论结束咨询是一件自然的事情。
2. 告诉来访者只要来访者觉得已经有明显的改善，或主观感觉可以结束咨询时，就可以提出来讨论。
3. 告诉来访者如果有需要，可以先安排一段“尝试结束咨询的时间”。
4. 告诉来访者在结束之后，如果有需要可以安排一次或几次会谈，来评估结束是否适当，以便作最后的决定。
5. 告诉来访者如果在决定结束会谈之后，认为结束咨询的决定是不成熟的，那么来访者仍然可以在任何时候回来继续心理咨询。
6. 有些来访者可能希望咨询师可以将会谈的密集度逐渐拉长，从每周一次拉长到每月一次后再结案，这也是可以考虑的结束方式之一。

推荐优秀心理咨询学习网站

华夏心理网咨询论坛 <http://club.psychcn.com/index.htm>

心理分析 & 中国文化 <http://www.psyheart.org>

中国心理网 <http://www.psych.gov.cn>

中国视频心理咨询网 <http://www.spxl.net/wenzhang/xinlizixunshi>

中国心理咨询网 <http://www.xlzx.com/index.php>

心理咨询网 <http://www.xlzxw.net>

序

朱永祥

浙江省学校心理健康教育在近几年取得了很大进展：省、市、县（区）、校四级心理健康教育管理与咨询机构逐步建立；持有省级心理健康教育上岗证书的近万名教师在各级各类学校从事着专职或兼职心理健康教育活动；越来越多的学生摆脱传统观念的束缚而愿意主动走进学校心理咨询室接受教师的专门心理辅导；更重要的是，许多校长和教师已经意识到学生心理健康教育的重要性和必要性。在工作实践和大量调研的基础上，省中小学心理健康教育指导中心逐渐形成了今后的工作思路：在继续做好学生心理咨询和疏导工作的同时，突出学生心理问题的早期预防、早期发现和早期干预。

美国心理学家坎普伦将心理危机预防分为三个层次。一级预防是尽可能控制直至消除导致人产生心理问题和心理疾病的各种不健康社会环境因素，让学生生活在较为和谐的家庭、社会和学校环境中；二级预防是注重早期发现和早期诊断，在学生心理问题和心理困惑还没有加重之前及时予以干预，防止衍变成严重的心理疾病；三级预防是对已经患有心理疾病的学生及时进行心理咨询和辅导，防止极端事件的发生。目前我省的学校心理健康教育工作基本沿着这个思路进行设计，但重点还在后两者，对于根源性预防则关注较少。学生产生各种心理问题，都可以从学校、家庭和社会生活中追溯根源。学校和家长过分强调考试分数和升学率，采用频繁的考试、分数排名、提倡竞争、额外补课、超负荷练习、题海战术等做法，必定会加重学生的学业负担和心理压力，恶化人际关系，严重的还会导致厌学、上学恐惧乃至逃学现象。而家庭矛盾和家长不恰当的教育方式，也会对孩子的心理健康产生负面影响。因此根源性预防应成为学校心理健康教育的一个重要内容。

既然学校教育教学和管理工作中许多不科学、不明智的做法可能会引发学生的心理问题，校长和广大教师有必要反思自己在日常工作中有哪些行为、做

法、措施和态度在有意无意地伤害学生的心灵,引发他们的不满和焦虑,也有必要学习和掌握基本的师生沟通交往原则、技巧和相关学生问题的科学处理方式方法。有鉴于此,我们组织有关专家和一线教师编写了这套《中小学心理健康教育教师专业培训系列用书》,既可用于学校心理健康专职和兼职教师的专业培训,也可作为校长和其他学科教师了解心理健康教育常识的阅读材料。希望该套丛书能对推动学校心理健康教育工作,促进学生身心和谐发展有所裨益。

作者系浙江省教育科学研究所副院长、
浙江省中小学心理健康教育指导中心办公室主任

点燃热情

(代序)

钟思嘉

2004年的岁末,我在浙江师范大学讲授第一门课:咨询原理,从此展开了为期两年的海峡两岸教授合作项目——浙江省首届中小学心理健康教育骨干教师高级研修班。经过一年多的时间,我在与中小学老师的互动、交流中发现了新手老师的学习困境。我感到,一些老师除了在心理咨询基础知识上需加强学习之外,还存在着如何整合理论和实务之间的差距的困扰。举例来说,有的老师反映他们较难将所学的理论和技術融会贯通,有的老师则反映针对不同的来访者很难在操作上灵活应对。这就像我的一些初学心理咨询的学生一样,理论如何应用于实践是他们最感困难的问题。虽然在学习过程中这都是正常的现象,但是当我准备向老师推荐一些具备整合性质的心理咨询书籍作为补充教材时,发现这方面的材料很少,尤其是提供给中小学心理健康教师使用的参考书籍。

之后,曾与刘宣文教授交流这种缺憾,他也深有同感。只是没有预期到,他把我们当时的讨论摆在心上,并且没有预告地默默写作,不到半年的时光竟完稿出书。回想去年为他的《学校发展性辅导》一书作书评时,心中还有准备,此次作序却唯有惊喜。我不得不为他的用心和努力鼓掌喝彩。

本书具有完整的结构。首先介绍咨询前的准备工作、如何开始和结束咨询工作,以及如何撰写来访者记录,这是学习心理咨询的重要基础,却也是常被忽视的一块内容。其次,介绍学校心理辅导老师心理咨询的常用技术,包括一般技术和特殊技术的功能和运用要领,并结合案例进行相关的训练辨析,供老师们在学习后自我训练。

与一些同类书相比,本书并不尝试去介绍太多的理论流派,因为有些流派的理论和技術不仅需要长期的训练,而且也不太适合运用在中小学学生的辅导中。因此,本书介绍的流派虽不多,但都是目前运用很广且在儿童和青少年的咨询干预上有显著效果的理论和技術。一些理论在内地相关书籍中尚少见,如焦

点解决短期心理咨询、家庭治疗、完形治疗和游戏治疗等。更可贵的是,本书在介绍某一理论时,不仅有相关概念、理论模型的介绍,而且对其中的技术及其操作有详细的实例说明。

另一特色是,本书精选了一些优秀的中小学教师心理辅导个案报告。提供报告的老师都是一线的心理辅导老师,所选个案涉及的问题也都是中小学教师经常碰到的。个案报告中除了具有参考价值的咨询方法外,还有简要的启示及辅导优缺点评析。对这些个案的研究将会给我们的实际咨询工作带来新的启发。

我相信,本书可以为心理辅导老师架起理论和技术沟通的桥梁,而个人再度不揣才疏学浅为序,一方面为纪念刘教授与我的绵长情谊,另一方面也期望他的精神能点燃该领域专家写作和出版更多心理咨询专业书籍的热情。

作者系台湾著名心理学教授、资深心理咨询专家

前 言

学校心理咨询是关注学生心灵和精神的工作,在于助人自助。要发挥心理咨询的功能,就要提高咨询师的素质,因为咨询师的素质与咨询的效果有密切的关系。关于咨询师的素质,在欧美国家无疑是有明确要求的。在美国,心理咨询师必须具有心理学或教育学硕士或博士学位,即使是有硕士学位的人当咨询师,也要经过较长时间的专业训练与实习。在我国,心理咨询越来越受到国家教育部门及各级各类学校的重视,其他行业和领域也在积极呼吁心理咨询工作的全面开展。目前,受训的咨询师人数和比率在不断地增加。但是,学校咨询师的素质和效能,却因青少年行为问题日趋严重、心理问题的日渐增多而受到怀疑。事实上,心理咨询是一项高尚的工作,同时更是一个专业要求很高的职业,咨询师既要掌握娴熟的咨询技术,又需在咨询过程中展现自身的人格力量。

如何培养、提高咨询师和广大中小学教师的咨询理念与技能,是我国学校开展心理健康教育工作特别是实施发展性辅导中亟待解决的关键问题。这个问题不但困扰着学校心理咨询实践工作者,而且已直接影响到我国学校心理咨询工作顺利推进与深化的进程。咨询师作为学校心理健康教育工作的专业力量,掌握咨询理念与技能的重要性毋庸置疑。但作为一般的任课教师为什么也要接受这方面的训练呢?这主要基于以下三个理由:第一,随着信息技术的飞速发展,教师在传统意义上“传道、授业、解惑”的职能逐渐削弱,而扮演心理医生角色、关注学生人格发展的要求则越来越突出,心理咨询已被列入教师的角色功能之中。第二,在学校心理咨询研究领域,旨在促进全体学生人格健全发展为目标的发展性辅导已成为一种发展趋势。要实现发展性辅导的功能,仅仅依靠个别的心理咨询员是不够的。它必须倡导全员参与,充分发挥每个教师的作用。第三,一般教师在营造健康、良好的“成长环境”上具有重要作用。

然而,在我国心理咨询理论研究领域还很少有研究涉及这一主题。传统上,我国应用于基础教育领域的心理咨询策略基本上沿用精神分析治疗、行为主义治疗和人本主义治疗等几大流派,而对于目前世界上发展迅速的一些新的咨询模式或较推崇的流派(诸如焦点解决短期咨询、完形治疗、家庭治疗、沟通分析治疗、游戏治疗等)的介绍和引进比较少,而且多停留在理论的介绍方面,可操作性不强,这就大大限制了中小学心理咨询的视野,也使心理咨询不能真正作为学校日常工作的一部分而予以足够的重视。心理咨询工作在西方的发展已有悠久的历史,而在我国内地则刚刚起步,因此我们需要与国际接轨,及时吸收国外一些先进的咨询理念和技术,以自己的实践进行本土化工作。只有这样,我们的学校心理咨询工作才能不断发展,始终保持新鲜活力。

有鉴于此,本书对学校心理咨询的技术进行梳理与研究,不求面面俱到地反映每种咨询技术和每个咨询流派的技术,而是选择一些常用的技术以及目前世界上比较推崇的几个新的咨询流派的技术结合案例一起进行论述,方便广大一线的中小学辅导老师学习和实践。本书强调实际应用性,紧紧围绕心理咨询技术和应用展开,共分三大块:

第一编为心理咨询技术篇,主要介绍心理咨询的一般过程和技术。在进行心理咨询之前,首先要了解咨询前要做一些怎样的准备工作、如何开始和结束咨询以及如何撰写心理咨询记录,这些是做心理咨询工作必须了解的。学校心理辅导老师还需要熟练掌握心理咨询常用技术。心理咨询的技术包括常用技术和一些特殊的技术。心理咨询的常用技术包括场面构成技术、倾听技术、简述语意技术、情感反应技术、具体化技术、共情技术、探询技术、立即性技术、自我表露技术和面质技术等。这些技术是心理咨询过程中一般都会运用到的技术,因此需要心理辅导教师在运用这些技术时能达到自动反应的程度。心理咨询技术还有一些特殊的技术,如角色扮演技术、空椅子技术,这些技术在一些特殊的情况下使用,而且是非常有用的技术。为了帮助广大一线的心理辅导老师学习和应用这些技术,本编不仅阐述了这些技术的运用要领和功能,还结合了大量的案例进行相关的训练辨析,举一反三,方便老师们自己学习和训练。

第二编为心理咨询理论发展篇,主要介绍目前世界上新发展的或较推崇的理论流派的理论和技术。略览国内大部分心理咨询理论和技术的著作,可以看

出,国内对心理咨询理论和技术的介绍大多局限于精神分析、行为主义、人本主义等几大传统流派,对其他一些诸如游戏治疗、家庭治疗、焦点解决短期心理咨询等流派的提及是少之又少,即使有所提及,也是停留在单纯的理论介绍上,而对于其中的技术及其如何应用鲜有论述。从近年世界上心理咨询的发展来看,心理咨询工作者在咨询过程中,不再局限于某种理论流派和技术,而更多地采用折中主义的咨询倾向。在这种咨询倾向的影响下,焦点解决短期心理咨询、家庭治疗、完形治疗、游戏治疗、认知行为治疗、沟通分析治疗等一些富有特色的技术开始大放异彩,并被广泛应用于学校心理辅导领域中。焦点解决短期咨询(solution focused brief counseling)是近年来形成并在世界范围迅速崛起的一个短期咨询学派,其一些朝向改变的咨询技术使得SFBC尤其适合学校环境中的心理咨询。游戏治疗(play therapy)在国外是一个很受儿童治疗师欢迎的心理治疗学派。由于它的游戏性和对儿童来访者的有效性,它是最有作用的儿童心理辅导和治疗方法之一。家庭心理治疗是指将家庭作为一个整体进行心理治疗的方法,它属于广义的集体心理治疗范畴。由于家庭对青少年心理咨询的重要性,因此我们将家庭治疗也列入本书架构中。沟通分析治疗强调个体的发展是与他人互动时发生的,作为唯一一种沟通性的心理治疗,沟通分析治疗对于学校环境中青少年的人际关系辅导尤其具有意义。认知行为治疗的理论假设即是认知、情绪和行为有明显的交互作用,它结合认知治疗和行为治疗的优点,进行认知改变的同时进行行为塑造,这对很多青少年的问题行为咨询有明显的疗效。完形治疗是对传统心理治疗理念的一大反动,完形治疗发展起来的“空椅子法”、“角色互换法”、“夸张身体语言”、“角色扮演”等一些富有创造性的技术使得完形治疗越来越引起国际心理咨询界的瞩目。鉴于这几大心理咨询流派对学校心理咨询的实用价值,特介绍这些理论与技术供广大中小学辅导教师研习和参考。心理咨询技术的学习首先需以其相关的理论背景为基础,否则难以理解其用意。因此本书在介绍各流派技术之前,先介绍该流派的理论基础,然后与案例相结合,说明常用技术的使用要领,最后再用一个完整的案例展现技术的实际应用。这种编排方式的主要目的是方便广大中小学老师了解在实际情境中该如何使用这些技术。

本书第三编为心理咨询技术应用——个案精选篇,是精选了中小学老师优

秀的辅导个案报告统编而成。作者都是中小学一线的心理辅导老师,学生的问题也是中小学教师经常碰到的问题,因此他们的个案咨询方法一方面可以为我们提供参考和借鉴,另一方面也利于我们结合上面所学思考还可以用什么方式来咨询。本书精选的个案问题广泛,包括癔症、疑病症、强迫症等较重的心理问题的辅导,也包括青春期性心理发展问题、家庭教育问题、哀伤复原等发展性问题的咨询。由于国内对焦点解决短期咨询、完形治疗、家庭治疗等理论介绍的匮乏,这些辅导个案中很少使用上述的技术,因此我们特设了专家点评,对这些辅导个案的优缺点进行点评,以给读者提供一定的参考。

本书的编写实出于我们对我国学校心理咨询现状的忧思和对未来的期望。随着学生的心理问题日益复杂化、多样化,许多一线的中小学教师凭着一腔热情投入到中小学心理辅导工作中,这让我们一则以喜、一则以忧。喜的是这么多老师有如此的热情,全心全意为学生的发展尽力;忧的是还有许多老师没有接受过心理咨询的相关培训和学习,不能确定对学生的咨询能否起到效用。更多的学校辅导老师向我们反映可供他们学习的可操作性较强的心理咨询方面的书太少……有感于此,我们特编写这本书,以求抛砖引玉,能有更多相关的书供广大中小学教师学习和参考。

路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。学校心理咨询工作这条路就决定了我们必须不断地学习,不断地实践。以此与广大从事学校心理咨询工作的同仁共勉!

目 录

序	(001)
点燃热情(代序)	(003)
前 言	(005)

第一编 心理咨询技术篇

第一章 心理咨询的一般过程

第一节 如何做好心理咨询前的准备工作	(003)
第二节 如何开始心理咨询	(010)
第三节 如何结束心理咨询	(016)
第四节 如何撰写心理咨询记录	(022)

第二章 心理咨询一般技术的应用与辨析

第一节 场面构成技术	(026)
第二节 倾听技术	(032)
第三节 简述语意技术	(037)
第四节 情感反应技术	(040)
第五节 具体化技术	(046)
第六节 共情技术	(050)
第七节 探询技术	(059)
第八节 立即性技术	(061)
第九节 自我表露技术	(067)
第十节 面质技术	(071)
第十一节 角色扮演技术	(077)
第十二节 空椅子技术	(081)

第二编 心理咨询理论发展篇

第一章 焦点解决短期心理咨询理论与技术

- 第一节 焦点解决短期心理咨询的理论基础 (093)
- 第二节 焦点解决短期心理咨询的常用技术 (105)
- 第三节 焦点解决短期心理咨询案例解析 (121)

第二章 游戏治疗的理论与技术

- 第一节 游戏治疗的理论基础 (128)
- 第二节 游戏治疗的常用技术 (141)
- 第三节 游戏治疗案例解析 (147)

第三章 家庭治疗的理论与技术

- 第一节 家庭治疗的理论基础 (157)
- 第二节 系统式家庭治疗的策略和技术 (161)
- 第三节 家庭治疗案例解析 (174)

第四章 沟通分析治疗的理论与技术

- 第一节 沟通分析治疗的理论基础 (179)
- 第二节 沟通分析治疗的常用技术 (191)
- 第三节 沟通分析治疗的案例解析 (205)

第五章 认知行为治疗的理论与技术

- 第一节 认知行为治疗的理论基础 (209)
- 第二节 认知行为治疗的主要理论与技术 (213)
- 第三节 认知行为治疗案例解析 (237)

第六章 完形治疗的理论与技术

- 第一节 完形治疗的理论基础 (245)
- 第二节 完形治疗的常用技术 (259)
- 第三节 完形治疗案例解析 (265)

第三编 心理咨询技术应用——个案精选篇

癔症、疑病症、强迫症的辅导

- 催眠疗法治疗癔症性失明案例 (273)
- 对一名职高女生神经症(癔症)的干预报告 (277)
- 一个摆脱头痛的女生 (282)
- 男孩“爱清洁”的背后 (289)

恐怖症、社交恐惧症、人际关系障碍等行为问题的辅导

- 对一名高中生学习恐惧心理的干预报告 (294)
- 一个爱说谎的孩子的转变 (298)
- 严冬过后便是春——社交恐怖辅导个案一例 (305)
- 他不再怕“鬼”了 (311)
- 一例社交恐惧症的个案咨询报告 (316)
- 一名盲生恐惧症的个别矫正 (327)
- 运用多种疗法调整“学校人际关系不适应”一例 (333)
- 她爱笑了 (343)

青春期辅导

- 一个声称自己有病的学生 (349)
- 我是最耀眼的人 (354)
- 多给普通同学一点关爱——关于一个高中文科女生的心理辅导个案 ... (360)

离异家庭、家庭教育问题辅导

- 老师,我该怎么办?——离异家庭子女心理障碍咨询案例 (368)
- 一个离家出走的女生 (373)
- 让孩子远离冷漠的伤害 (379)
- 离家的小燕子又回来了——一例离家出走的女孩个案干预报告 (388)
- 她从哀痛中走来 (395)
- 我想跟着妈妈“去”——记对一个学生的“悲伤辅导” (404)
- 随风潜入夜 润物细无声——对一个女生“心病”的干预 (409)
- 十七岁那年的雨季——一个优等生自我意识发展的辅导个案 (416)

生涯辅导

- 亮出最精彩的我 (427)

参考文献 (436)

后 记 (440)