

The School Psychologist's
SURVIVAL GUIDE

中小学 心理教师^的

10项修炼

[美] 丽贝卡·布兰施泰特 Rebecca Branstetter



美国中小学心理教师
十年一线经验总结，
新老教师都有成长空间

国际先进心理辅导、
干预、咨询方法，
实用资源随时充电

高效时间管理方法
及书信表格模板，
校园心理教育游刃有余

The School Psychologist's
SURVIVAL GUIDE

中小学 心理教师^的

10项修炼

[美] 丽贝卡·布兰施泰特 Rebecca Branstetter



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



心理文库

图书在版编目(CIP)数据

中小学心理教师的10项修炼 / (美) 布兰施泰特著; 黄蔚译.

—北京: 中国青年出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5153-0934-7

I. ①中… II. ①布… ②黄… III. ①中小学—教育心理学 IV. ①G44

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第029861号

The School Psychologist's Survival Guide

Copyright © 2012 by Rebecca Branstetter

Published by Jossey-Bass, A Wiley Imprint.

Simplified Chinese translation copyright © 2014 by China Youth Press

All rights reserved.

中小学心理教师的 10 项修炼

作 者: [美] 丽贝卡·布兰施泰特

译 者: 黄 蔚

策划编辑: 赵 玉

责任编辑: 肖 佳 杨 迪

美术编辑: 东晶工作室 张燕楠

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65511270/65516873

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqws.tmall.com www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

版 次: 2014年4月第1版

印 次: 2014年4月第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 130千字

印 张: 16

京权图字: 01-2013-5433

书 号: ISBN 978-7-5153-0934-7

定 价: 36.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

目 录 / CONTENTS

序 言	007
-----------	-----

内容简介	009
------------	-----

第一章 我的多重身份——心理教师的基本职责	011
-----------------------------	-----

我是心理辅导员 / 012 我是预防和干预专家 / 013

我是咨询顾问 / 015

第二章 安营扎寨——在学校中组织工作并建立良好关系	019
---------------------------------	-----

建立办公地点 / 022 结识领导和同事 / 024

开学前的准备 / 032 让大家认识我 / 040

第三章 各个击破——个体心理辅导 049

- 心理辅导员做什么 / 050 四种个体辅导理论 / 052
 辅导前的准备 / 061 常见问题与解决方案 / 066
 辅导结束时间 / 073

第四章 合纵连横——团体心理辅导 079

- 组建团体应注意什么 / 080 场面混乱怎么办 / 098

第五章 未雨绸缪——干预和预防工作 109

- 时间紧任务重怎么办 / 111 开展并支持学业干预 / 121
 社交—情感—行为干预 / 123 开发自己的干预模式 / 127
 常见问题及应对方法 / 128

第六章 你有空吗?——如何成为一名高效的心理咨询顾问 135

- 处理行为咨询要求 / 137 处理社交—情感及危机咨询 / 144
 处理学业问题咨询 / 147 教师不配合怎么办 / 150
 尴尬的教师休息室咨询 / 152

第七章 午夜凶铃——如何处理学校的危机事件 157

- 熟悉应急计划 / 158 危机事件的种类 / 160
 学生个体危机 / 161 全校范围的危机 / 168

第八章 戴上氧气罩再救人——如何应对工作带来的压力 183

实践自我调节 / 183 维持健康的工作——生活边界 / 188

第九章 与兽共舞——测评任务与报告的时间管理 197

管理测评案例 / 198 按照时间轴完成工作 / 201

时间管理的技巧 / 207 任务压力山大怎么办 / 213

第十章 谨慎把关——特殊教育测评 219

确定时间表并知会测评所有相关人员 / 220

回顾并收集数据 / 224 与家长或监护人合作 / 230

其他层面评估判断 / 234 选择适合的测评系统 / 238

选择测验工具 / 241 开始测评 / 243

撰写报告 / 245 其他评估类型简介 / 248

The School Psychologist's
SURVIVAL GUIDE

中小学 心理教师^的

10项修炼

[美] 丽贝卡·布兰施泰特 Rebecca Branstetter



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



心理文库

图书在版编目(CIP)数据

中小学心理教师的10项修炼 / (美) 布兰施泰特著; 黄蔚译.

—北京: 中国青年出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5153-0934-7

I. ①中… II. ①布… ②黄… III. ①中小学—教育心理学 IV. ①G44

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第029861号

The School Psychologist's Survival Guide

Copyright © 2012 by Rebecca Branstetter

Published by Jossey-Bass, A Wiley Imprint.

Simplified Chinese translation copyright © 2014 by China Youth Press

All rights reserved.

中小学心理教师的 10 项修炼

作 者: [美] 丽贝卡·布兰施泰特

译 者: 黄 蔚

策划编辑: 赵 玉

责任编辑: 肖 佳 杨 迪

美术编辑: 东晶工作室 张燕楠

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65511270/65516873

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

版 次: 2014年4月第1版

印 次: 2014年4月第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 130千字

印 张: 16

京权图字: 01-2013-5433

书 号: ISBN 978-7-5153-0934-7

定 价: 36.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

中青版图书, 版权所有, 盗版必究

目 录 / CONTENTS

序 言	007
-----------	-----

内容简介	009
------------	-----

第一章 我的多重身份——心理教师的基本职责	011
-----------------------------	-----

我是心理辅导员 / 012 我是预防和干预专家 / 013

我是咨询顾问 / 015

第二章 安营扎寨——在学校中组织工作并建立良好关系	019
---------------------------------	-----

建立办公地点 / 022 结识领导和同事 / 024

开学前的准备 / 032 让大家认识我 / 040

第三章 各个击破——个体心理辅导 049

- 心理辅导员做什么 / 050 四种个体辅导理论 / 052
 辅导前的准备 / 061 常见问题与解决方案 / 066
 辅导结束时间 / 073

第四章 合纵连横——团体心理辅导 079

- 组建团体应注意什么 / 080 场面混乱怎么办 / 098

第五章 未雨绸缪——干预和预防工作 109

- 时间紧任务重怎么办 / 111 开展并支持学业干预 / 121
 社交—情感—行为干预 / 123 开发自己的干预模式 / 127
 常见问题及应对方法 / 128

第六章 你有空吗?——如何成为一名高效的心理咨询顾问 135

- 处理行为咨询要求 / 137 处理社交—情感及危机咨询 / 144
 处理学业问题咨询 / 147 教师不配合怎么办 / 150
 尴尬的教师休息室咨询 / 152

第七章 午夜凶铃——如何处理学校的危机事件 157

- 熟悉应急计划 / 158 危机事件的种类 / 160
 学生个体危机 / 161 全校范围的危机 / 168

第八章 戴上氧气罩再救人——如何应对工作带来的压力…… 183

实践自我调节 / 183 维持健康的工作——生活边界 / 188

第九章 与兽共舞——测评任务与报告的时间管理…… 197

管理测评案例 / 198 按照时间轴完成工作 / 201

时间管理的技巧 / 207 任务压力山大怎么办 / 213

第十章 谨慎把关——特殊教育测评…… 219

确定时间表并知会测评所有相关人员 / 220

回顾并收集数据 / 224 与家长或监护人合作 / 230

其他层面评估判断 / 234 选择适合的测评系统 / 238

选择测验工具 / 241 开始测评 / 243

撰写报告 / 245 其他评估类型简介 / 248

— 序 言 —

十年之前，我开始了心理教师的职业，当时，我对于工作上的挑战可谓是毫无准备，我所具备的无非只是勇气、乐观以及几年的实习与课业学习经历。我原本憧憬着自己会在一个大都市里工作，幻想自己会像电影《危险游戏》(Dangerous Minds) 中米歇尔·菲佛 (Michelle Pfeiffer) 所饰演的角色那样，去改变一个一个学生，直至改变世界。我没有意识到自己根本没有从事实践工作的能力素养，参加工作后，每过十分钟，我都会学习到新的知识。所幸，我拥有一位杰出的主管人员，米努·沙 (Minoo Shah)，是他在我新入职时给我指导，帮助我顺利度过了灾难性的那几年，以至于我甚至会为那些没有遇到优秀主管的心理教师感到遗憾。我无法相信，实际工作中的诸多方面，在学校教育中居然都没有得到提及和指导。然而这并非我母校的疏漏：有一些事情，只有在实际工作中才可以学习到。

从没有人告诉过我，心理教师是一个异常孤独的职业，虽然每一天我的身边都围绕着教育者、孩子与家长，我却只有每月一次的员工会议时间才能见到我的心理教师同行。要知道，同事的帮助与

反馈可以有效防止工作倦怠，帮助我们成为一名更好的心理教师，因此，我在2007年开始写作自己的博客“心理教师笔记”（www.studentsgrow.blogspot.com），目的就是与其他心理教师建立起关系，分享一些新入职从业者亟需的知识。无论是谈论如何处理会谈中捣乱的成员，或者是为如何在团体咨询中随机形成小组提出建议，我都非常乐于看到其他心理教师能够从我的错误中汲取经验和教训。当时我还没有意识到，这个博客及其后来衍生出的脸书页面会让我同全国的同行建立起联系。他们每一个人都会分享一些实用的信息、值得借鉴的领悟，以及让我倍感意外的情感支持。通过向同行们学习，我可以提高自己的技艺、专业水平以及日常工作质量，这让我异常享受。

后来，开始有博客读者给我发来电子邮件，询问是否有一些可以帮助心理教师学习实际工作中所需知识的资源可供推荐。通过查询我发现，并不存在针对如何成为一名高效心理教师的实用、贴近实际的建议资源，于是就有了这本书。我希望你们能够发现本书有用、有趣和实用，毕竟，我曾经同你们中的许多人进行了讨论，目的就是为了让本书尽可能全面地涵盖校园心理健康领域。感谢你们的建议，希望你们喜欢这本书！

—— 内容简介 ——

心理教师，即在学校提供心理健康与教育服务的专业人士。根据《美国新闻与世界报道》(U.S. News and World Report)杂志报道：心理教师是2009年度二十大热门职业之一，且代表着一个正在上升发展的领域。而按照美国劳工部的统计数据，无论是对于专门心理医生还是博士毕业生而言，心理教师都是心理学领域的首选职业。

先前的相关书籍大多集中于心理教师工作的技术层面，人们对于心理教师的实际工作经历却知之甚少。在制度严格的学区内工作时，心理教师需要处理大量的案例，应对工作中的法律与道德相关问题，并须及时进行危机处理。因此，对于此工作的详细指导书籍的需求日益增加；另一方面，论述如何弥补院校所学理论与实际工作中所面临挑战之间差距的资料却极度匮乏。

《中小学心理教师10项修炼》一书的宗旨正是要填补理论与实践工作之间的鸿沟。新从业者在进入该领域时往往缺乏应对工作中出现问题的实用建议，在院校中学习到的旨在提供高效服务的知识又往往无法满足现实需求。本书将为心理教师新手提供一套梳理工作流程并且克服日常挑战的工具，有经验的心理教师也将从本书

中收获到新鲜的思想，提高自己的工作技巧，避免出现工作倦怠。

《中小学心理教师10项修炼》将目标锁定在心理教师每天所面临的最大挑战上，并提供切实可行的解决方法。本书并非论述心理教师职业及其职责的教科书式，而是搭建起一座桥梁，连接基于科学研究而得到的最佳解决方法和在学校内工作、通常手头资源极其有限的现实。

本书首先从宏观层面介绍了心理教师这一职业，包括我们在日常工作中所扮演的多重角色。第二章主要关注我们每天所面对的“后勤保障工作”——从庞大数量的待处理案例到与专业无关的事务性工作以及如何对其加以应对。接下来的几章按照心理教师在学校中的基本工作加以组织，因为不同学校的心理教师所从事的工作各具特点，所以这些章节无须顺序阅读。第三章和第四章分别讨论了个体团体心理辅导方法，第五章则重点关注心理健康问题的预防和干预，第六章介绍了针对教师咨询的解决方式，在第七和第八章中，作者同读者分享了校园危机处理和防止工作倦怠的心得。本书最后两章内容介绍了制度化的心理测评和特殊教育评估系统中，心理教师需要应对的现实问题和解决方法，供有需要的教师使用。

总之，《中小学心理教师10项修炼》一书旨在帮助心理教师提高工作效率，提供更加高效的服务，圆满诠释自身在学校中所担负的多重角色，并最终提升工作幸福感。通过实用方便的图表和简单易行的建议，本书将会成为你实际工作中必须的随身宝典，解决学院未曾教授给你的实际问题。读者还可以发现，心理教师所独有的幽默贯穿全书，毕竟，幽默是在这一行业中生存下去的必要素质！



我的多重身份—— 心理教师的基本职责

有人对我说，一个人应该有能力在乘电梯上楼的时间里向陌生人解释清楚自己的职业。我练习自己的心理教师“电梯演讲”已经有几年了，不过仍然觉得，为了完全说清楚自己的工作职责，我需要一个高层电梯。原因在于，心理教师需要对多种多样的任务负责，而且各州、各地区、各学校的要求也千差万别。我最后给自己准备的腹稿是：“心理教师就如同教师与心理学家生了一个孩子。我们会通过心理干预避免他学业失败，对出现问题的儿童进行评估以查明出现学习障碍的原因，并向他们提供恰当的干预措施，这些干预包括特殊教育服务、心理辅导，或者是与教师和家长共同进行的心理咨询，以期帮助学生解决自身困扰。”如此这般说过之后，对方无可避免地回应就是：“哦，这么说你就是学校辅导员喽？”唉！想解释清楚这个职业，真是何其难哉。

总体而言，心理教师在校园中的主要角色为：辅导员、预防与干预专家以及咨询顾问。不同的学校对这些方面的侧重会有所差异，但是一旦从事这项工作，他人却会期望心理教师有能力承担起这些角