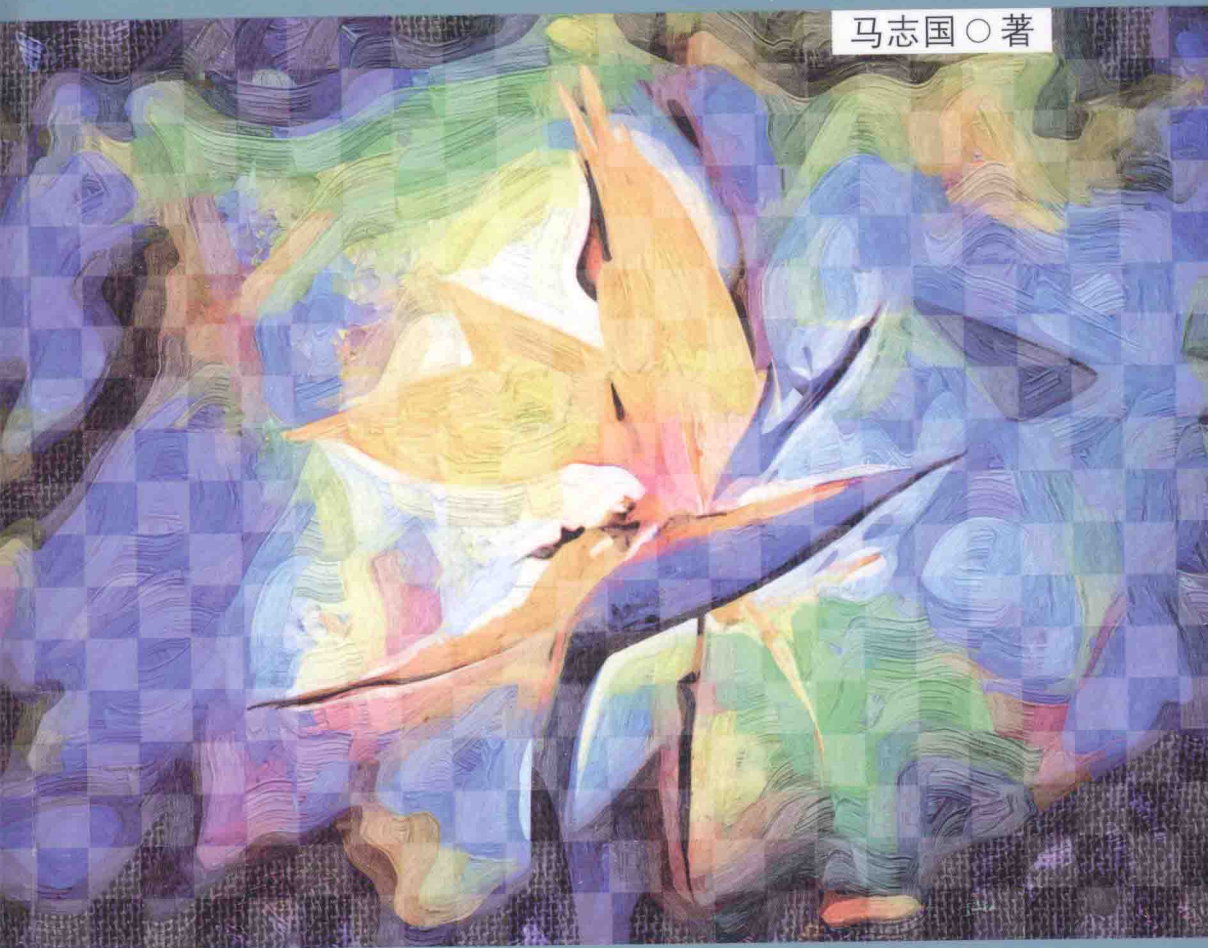


全国中小学心理教师培训用书

怎样做学校 心理咨询

马志国◎著



教育科学出版社

ESPH

Educational Science Publishing House

怎样做学校 心理咨询

马志国 ○ 著

教育科学出版社

· 北 京 ·

出版人 所广一
责任编辑 杨巍
装帧设计 许扬
责任校对 贾静芳
责任印制 曲凤玲

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样做学校心理咨询/马志国著. —北京:教育科学出版社,
2014.1

ISBN 978 - 7 - 5041 - 8048 - 3

I. ①怎… II. ①马… III. ①学校教育—咨询心理学
IV. ①G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 261755 号

怎样做学校心理咨询

ZENYANG ZUO XUOXIAO XINLI ZIXUN

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号

邮 编 100101

传 真 010 - 64891796

市场部电话 010 - 64989009

编辑部电话 010 - 64981265

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

印 刷 北京东君印刷有限公司

开 本 168 毫米×239 毫米 16 开

印 张 28.5

字 数 470 千

版 次 2014 年 1 月第 1 版

印 次 2014 年 1 月第 1 次印刷

定 价 58.00 元

如有印装质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

前言 · 静下心来 ·

JING XIA XIN LAI

我为什么要写这样一本书？

因为学校心理咨询实践有这个迫切需要。

那回，一个全国的心理培训会在山东召开，我应邀去讲课。会上会下，不少心理教师和我交流，谈的都是学校心理咨询实践中遇到的问题。记得晚上的座谈会，主持人都宣布结束了，还有心理教师围住我边走边谈。

由此联想到，平时也常有各地的心理教师，打来电话，发来邮件，甚至远道来访，说不是为了个人心理咨询，而是向我请教有关学校心理咨询工作的问题。还有的心理教师，把自己遇到的心理案例传来，说是请我指导。

“请教”、“指导”，都是客套，不过，这也透出一份实情。那就是，虽然我国学校心理咨询的发展势头很好，但是，实践中还有很多实际问题，还有很多“怎么办”有待研究和解决。不说别的，单说师资方面就不容乐观。不用说从学校其他岗位刚转

行过来的教师，对心理咨询还没有真正入门；不用说心理专业刚毕业入职的教师，对心理咨询还缺乏实践经验；就是已经拿了心理咨询资格证书的教师，对心理咨询也还很难说是真正的行家里手。怎样做学校心理咨询，是实践要我们共同面对的问题。

一句话，是学校心理咨询实践的需要，催生了这本书。

我凭什么来写这样一本书？

凭我是一名学校心理咨询的长期实践者。

经常有人介绍我说，是“心理学家”，是“心理咨询专家”。我却喜欢说，我是一名学校心理咨询的实践者。是的，我一直工作在应用心理学的第一线：如果从1980年我开始在师范进行心理学教学算起，到今天30多年了；如果从1994年我们的心理咨询室正式挂牌算起，到今天差不多20个年头了；如果从2004年我们的启慧心理健康中心成立算起，到今天也已近10年的光景了。

蓦然回首，一晃几十年，眨眼间我就要退休了。到这个时候来盘点人生，才发现原来我一辈子只做了一件事——那就是心理学，就是心理咨询，就是学校心理咨询实践。

说实话，这几十年的实践是不容易的。二三十年前，心理咨询在我国的校园里，还是一片处女地，还是一片未曾开垦的地方，还是一片很少有人涉足的领域。可以说，在漫长的岁月里，我的学校心理咨询的实践过程是一个艰难的开创过程，一个艰难的探索过程。当然，也是一个不断总结的过程，一个不断收获的过程。

一句话，是学校心理咨询的实践经验，孕育了这本书。

一辈子，一件事，一本书。

这本书，凝聚了我几十年学校心理咨询的实践与研究。

因此，这本书就有了鲜明的特性。一是实践性。这本书，源于实践，用于实践，紧紧围绕实践这个中心，对学校心理咨询提供具体而实用的指导，具有很强的操作性。二是本土性。这本书，立足我国学校心理咨询这片土壤，吸纳国外先进技术，深入总结了我国学校心理咨询的实践经验。三是全面性。这本书，涵盖了学校心理咨询各个方面的实际问题，囊括了各种问题的处理技术，包容了各种技术的操作方法。四是科学性。这本

书，贯彻心理咨询师国家职业标准，遵循学校心理咨询学的科学规律，系统介绍了学校心理咨询的科学方法。五是可读性。这本书，虽是学术著作，读起来却像同行聊天，读者与作者在轻松的交流中，走进学校心理咨询。

走进心理咨询，离不开案例的研究。但限于篇幅，本书不可能引用太多长篇的案例。好在作为本书延伸阅读的配套读物，还有三个典型案例集：一是学生心理咨询案例集《做学生的心灵导师——学生心理辅导的60个典型案例》；二是教师心理咨询案例集《做一个心理健康的教师——教师心理咨询的48个典型案例》；三是家教心理咨询案例集。若能配套阅读更好。

不用说，这本书主要是写给心理教师的。这里，我想说的是，作为一般教师，特别是班主任教师，有空时如果能翻翻这本书，也会发现里面有许多好东西，都对自己有用，都可以增长自己教育教学的智慧，让自己更像一名心灵的工程师。当然，社会各界从业的心理咨询师，也会从本书中找到很多对自己非常实用的东西。

学校心理咨询是一门科学，也是一门技术，更是一门艺术。因此，做好学校心理咨询工作，靠一本书是远远不够的，靠一时心血来潮更不行，要不断地学习，要不断地实践，要不断地探索，要不断地创新。一句话，要不断地一门深入。

做好这样一件事，虽说未必都得花一辈子功夫，但是，都得不浮不躁不急功近利，都得花点儿慢功夫，都得静下心来。

马志国

壬辰冬月于空心斋

· 目 录 · contents

前 言 静下心来 / 1

第一编 基础知识篇

第一章 学校的心理咨询

- 第一节 学校心理咨询的历史 / 3
- 第二节 学校心理咨询的特点 / 8
- 第三节 学校心理咨询的任务 / 11
- 第四节 学校心理咨询的原则 / 16
- 第五节 学校心理咨询的形式 / 25
- 第六节 学校心理咨询的阶段 / 30
- 第七节 学校心理咨询的机构 / 34

第二章 学校的心理求询者

- 第一节 谁是学校的心理求询者 / 40
- 第二节 求询者的心理状况 / 43
- 第三节 求询者的心理障碍 / 47
- 第四节 求询者的咨询条件 / 52
- 第五节 求询者的咨询动因 / 56
- 第六节 求询者要走出误区 / 60

第三章 学校的心理咨询师

- 第一节 谁是学校的心理咨询师 / 64
- 第二节 咨询师的职业道德 / 68
- 第三节 咨询师的职业素养 / 72
- 第四节 咨询师的职业心理 / 74
- 第五节 咨询师的职业要求 / 83
- 第六节 咨询师的职业成长 / 88
- 第七节 咨询师要走出的误区 / 97

第二编 基本技能篇

第四章 咨询的基本工作

- 第一节 进行心理诊断 / 105
- 第二节 使用心理测验 / 110
- 第三节 建立咨询关系 / 117
- 第四节 明确咨询问题 / 121
- 第五节 确定咨询目标 / 130
- 第六节 把握咨询进程 / 137

第五章 咨询的基本过程

- 第一节 咨询会话的准备 / 142
- 第二节 咨询会话的初始 / 147
- 第三节 咨询会话的进行 / 152
- 第四节 咨询会话的结束 / 158
- 第五节 咨询会话的中止 / 163
- 第六节 咨询效果的评价 / 167
- 第七节 咨询案例的记录 / 171

第三编 常规技术篇

第六章 倾听的技术

- 第一节 咨询中的倾听技术 / 177
- 第二节 关注的技术 / 180
- 第三节 非选择性倾听技术 / 183
- 第四节 选择性倾听技术 / 190

第七章 提问的技术

- 第一节 咨询中的提问技术 / 198
- 第二节 分类的提问技术 / 201
- 第三节 具体化技术 / 205
- 第四节 促进思考的提问技术 / 208
- 第五节 促进探究的提问技术 / 210

第八章 表达的技术

- 第一节 咨询中的表达技术 / 214
- 第二节 同感的技术 / 217
- 第三节 解释的技术 / 222
- 第四节 问题澄清的技术 / 234
- 第五节 情境澄清的技术 / 239
- 第六节 控制会话方向的技术 / 240

第九章 观察的技术

- 第一节 咨询中的观察技术 / 243
- 第二节 观察非语言信息的技术 / 246
- 第三节 处理非语言行为的技术 / 253
- 第四节 正向关注的技术 / 256

第十章 挑战的技术

- 第一节 咨询中的挑战技术 / 259
- 第二节 面质的技术 / 263
- 第三节 即时化技术 / 270
- 第四节 自我披露的技术 / 273
- 第五节 信息提供的技术 / 275

第十一章 影响的技术

- 第一节 咨询中的影响技术 / 280
- 第二节 空椅子技术 / 282
- 第三节 影响选择起点的技术 / 288
- 第四节 影响明确目标的技术 / 293
- 第五节 影响付诸行动的技术 / 296

第十二章 改变的技术

- 第一节 咨询中的改变技术 / 302
- 第二节 聚焦改变的操作技术 / 308
- 第三节 聚焦改变的会话技术 (1) / 314
- 第四节 聚焦改变的会话技术 (2) / 321

第四编 特殊技术篇

第十三章 特别应对的技术

- 第一节 失约的应对技术 / 335
- 第二节 阻抗的应对技术 / 339
- 第三节 移情的应对技术 / 350
- 第四节 依赖的应对技术 / 353
- 第五节 沉默的应对技术 / 357
- 第六节 多话的应对技术 / 361
- 第七节 转介的应对技术 / 364

第十四章
辅助咨询的技术

- 第一节 电话咨询的技术 / 369
- 第二节 通信咨询的技术 / 377
- 第三节 网络咨询的技术 / 380
- 第四节 教师咨询的技术 / 382
- 第五节 家长咨询的技术 / 385

第五编 心理疗法篇

第十五章
常用心理疗法(1)

- 第一节 精神分析疗法的运用 / 393
- 第二节 认知领悟疗法的运用 / 396
- 第三节 行为疗法的运用 / 397
- 第四节 认知疗法的运用 / 401
- 第五节 悟践疗法的运用 / 402
- 第六节 理性情绪疗法的运用 / 404
- 第七节 人本主义疗法的运用 / 406
- 第八节 支持疗法的运用 / 409

第十六章
常用心理疗法(2)

- 第一节 森田疗法的运用 / 411
- 第二节 意象对话疗法的运用 / 414
- 第三节 家庭疗法的运用 / 416
- 第四节 沙盘疗法的运用 / 418
- 第五节 绘画疗法的运用 / 425
- 第六节 游戏疗法的运用 / 428
- 第七节 心理疗法的综合运用 / 431

参考文献 / 436

致 谢 / 441

DI-YI BIAN
JICHU ZHISHI PIAN



第一编
基础知识篇

第一章 学校的心理咨询

第一节 学校心理咨询的历史

一、心理咨询的源头

心理咨询的源头在哪里？

如果要探寻心理咨询的源头，也许要追溯到人类的远古时代了。

在远古部落时代，人们就感到心灵有这样那样的困扰，就需要有人来解惑答疑，就需要“心理咨询”了。但是，那时还没有社会分工，人们有了心灵困扰，只能求助于部落首领或部族长者。此后，随着人类社会的发展，出现了巫师、牧师、神父等专职人员，来帮人们救度心灵。这也许就是远古心理咨询的雏形了。

后来，人类有了叫作思想家的人，开始为人们指点迷津。比如，古希腊时代的大哲学家苏格拉底，以他睿智幽默的诘问法，帮助人们认识生活和自我。再如，我国先秦道家的代表人物之一庄子，以他智慧的语言，为人们解除心病，史称“庄子之言犹药也，可以医人之病”。也许，这些思想家可说是古代的“心理咨询家”了。

不过，说起古代最早的心理咨询家，也许要首推伟大的释迦牟尼了。

翻开佛家经典，你会发现开篇几乎都是“如是我闻”，都是释迦牟尼趺跏而坐，师徒之间的问答，或是舍利子，或是须菩提，或是阿难，都是释迦牟尼的大弟子提出疑难问题，释迦牟尼在答疑解惑中说法的。你读进去，会感觉到那问答之间的对话，简直如同阅读最经典的心理咨询案例手记。

而且，佛经中还直接出现过“咨询”的说法。比如，如果你有机缘拜读过《圆觉经》，就会发现开篇不久，释迦牟尼在回答文殊师利菩萨时，就用到了“咨询”一词，说“汝等乃能为诸菩萨咨询如来因地法行……汝今谛听，当为汝说”。这个“咨询”，与我们今天讨论的“咨询”，差不多就是一个意思了。

说到我国心理咨询家的鼻祖，也许非伟大的孔子莫属了。

翻开“半部可以治天下”的《论语》，你看那通篇的语录体，也是师徒之间的问答，或是子路，或是冉有，或是子贡，或是公西华，诸弟子提问，孔子逐一作答。就是在这问答之间，孔子阐释着儒家学说。特别是你看那有问有答的对话，简直就是心理咨询会话的经典实录。

不论是释迦牟尼，还是孔子，都是 2000 多年前的思想家了。如此算来，心理咨询至少也有 2000 多年的历史，真是够悠久了。

不过，这都是遥远的故事了，是心理咨询历史长河的古代源头。

二、心理咨询的历史

真正意义上的心理咨询，当然是现代社会才有的事。社会的发展，科学的发展，特别是心理科学的发展，为现代心理咨询奠定了基础。

如果你一定要问：谁是现代心理咨询的创始人？那还要首推美国的威特默。

威特默是美国心理学家。1896 年，在美国宾夕法尼亚大学，他创办了世界上第一个临床心理诊所。当时，一个孩子在拼写上出现障碍，而且还存在早年的心理创伤。这个孩子，也许可以说是威特默接诊的第一个寻求心理帮助的人。

12 年后，也就是 1908 年，美国的帕森斯在波士顿创立了一家具有公共服务和培训性质的“就业辅导局”，开始了早期的职业指导运动。

第一个心理诊所的创办，第一家就业辅导局的成立，发生在 19 世纪末和 20 世纪初的这两件事，成了现代心理咨询发端的重要标志。

此后，特别是 20 世纪 40 年代以后，心理咨询在国外，特别是在美国，迅速地发展起来。1953 年，美国心理学会成立了咨询心理学分会。1955 年，学会开始正式颁发心理咨询专家执照。

在我国，心理咨询的发展又是怎样的呢？

我国心理咨询的雏形，应该说在 20 世纪 50 年代末已经孕育。后来，几经挫折，到了 20 世纪 80 年代初，随着心理学重获新生，心理咨询在我国大陆才真正起步。

一经起步，它就受到前所未有的重视，并迅猛地发展起来。1985 年 3 月，中国心理卫生协会成立。随后，中国心理卫生协会又成立心理咨询与心理治疗专业委员会。这可以说是我国心理咨询工作发展起来的标志。到今天，我国的心理咨询已经走过了大约 30 年的路程。

30 年，在历史的长河中也许是短暂的，却是我国心理咨询阔步前进的 30 年。

形势虽然可喜，却也不容盲目乐观。因为从整体看，心理咨询业在我国还是初创阶段，与发达国家相比有很大差距。

令人欣慰的是，社会的发展，已经为心理咨询业提供了前所未有的机遇。我国的心理咨询业，将有突飞猛进的发展。

三、学校心理咨询的发展

说起学校心理咨询的历史，说长也很长，说短也很短。

前面说过，如果从源头看，开学校心理咨询先河的，要首推我国的孔子。这样算来，学校心理咨询少说也有 2000 多年的历史了。

孔子作为一位伟大的教育家，在长期的教育实践中，不仅积累了丰富的教育心理思想，还直接进行了大量的学校心理咨询实践活动。

比如，孔子对学生子路说：“不得中行而与之，必也狂狷乎！狂者进取，狷者有所不为也。”这里的“狂”与“狷”，就相当于我们今天说的性格的外倾与内倾。你看，这简直就是针对性格问题对学生进行心理咨询的案例了。

再如，子路问：“闻斯行诸？”子曰：“有父兄在，如之何其闻斯行之？”冉有问：“闻斯行诸？”子曰：“闻斯行之！”公西华曰：“由也问：‘闻斯行诸？’子曰：‘有父兄在。’求也问：‘闻斯行诸？’子曰：‘闻斯行之。’赤也惑，敢问。”子曰：“求也退，故进之；由也兼人，故退之。”你看，这不就是针对学生的心理差异进行个体心理咨询的经典案例吗？

翻开《论语》，可以说，很多篇章都是经典的心理咨询会话实录。

总之，学校心理咨询在我国源远流长，我国是世界上最早的有据可考的

开展学校心理咨询活动的国家。

如果说到真正现代意义上的学校心理咨询，应该说发端于 20 世纪初的美国，距今天也不过 100 多年的历史。

前面说的，1908 年美国的帕森斯，在波士顿创立了一家具有公共服务和培训性质的“就业辅导局”，开始的早期职业指导活动，就是针对公立学校的中学毕业生开展的职业指导活动。

1939 年，威廉森出版了《怎样对学生咨询》，对这一时期学校心理咨询的理论和实践，做了比较全面的概括，促进了学校心理咨询的发展。

到了 20 世纪 60 年代，在美国政府有关教育法案的推动下，美国学校的心理咨询工作范围，得到多方扩展，有了普及性的较快发展。

随后，在世界范围内，心理咨询逐步进入各国的中小学，学校心理咨询在世界范围内，有了更广泛的普及性的发展。

我国现代的学校心理咨询发展又如何呢？

说起我国现代的学校心理咨询，最初也是起源于职业指导与咨询。1916 年，在清华学校校长周诒春的倡导下，我国的职业指导工作，开始纳入学校的议事日程。

到了 20 世纪 80 年代，随着大学生心理健康工作的发展，才有一些高校开展了大学生心理咨询。这可以说是我国学校心理咨询的发端。

我们这里说的学校心理咨询，主要是就中小学心理咨询而言的。我国中小学心理咨询的发展，大致经历了以下几个阶段。

第一是萌芽阶段。

20 世纪 80 年代以来，心理健康教育开始走进中小学。此后，大约到 20 世纪末，一些已经开始了心理健康教育的学校，才尝试性地开展了心理咨询工作，有的还创办了学校心理咨询室。1994 年，我们创办的心理咨询室挂牌时，当时在全国范围内也是领先的。

这个时期，我国一些学校初创的心理咨询工作，还是心理咨询田园里早春时节星星点点的萌芽，没有规范的领导，没有专业的指导，没有很好的成长空间。此后，尽管由开始的星星点点，逐渐星罗棋布了，也还是没有形成自己的一片绿。

第二个是兴起阶段。

1999 年，教育部印发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，