

*Luoxuesheng Xuyao de*

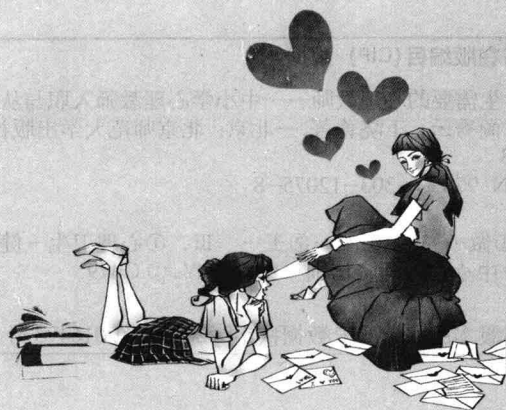
# 做学生需要的 心理教师

*Xinlijiaoshi*

中小学心理教师入职与从业指导



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社



*Luoxuesheng Xuyao de*

# 做学生需要的 心理教师

中小学心理教师入职与从业知道

蔺秀云 王晓菁/著



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

---

**图书在版编目(CIP) 数据**

做学生需要的心理教师——中小学心理教师入职与从业  
指导 / 蔺秀云, 王晓菁著. —北京: 北京师范大学出版社,  
2011.3

ISBN 978-7-303-12075-8

I. ①做… II. ①蔺…②王… III. ①心理卫生—健康  
教育—中小学—师资培训—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 016473 号

---

营销中心电话 010-58802181 58808006  
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>  
电子信箱 beishida168@126.com

---

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnup.com.cn](http://www.bnup.com.cn)

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京京师印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 170 mm × 240 mm

印张: 16.75

字数: 276 千字

版次: 2011 年 3 月第 1 版

印次: 2011 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

---

策划编辑: 齐 琳 责任编辑: 齐 琳

美术编辑: 毛 佳 装帧设计: 李尘工作室

责任校对: 李 茵 责任印制: 李 啸

**版权所有 侵权必究**

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

# 序



近年来，我读过不少心理健康教育的著作，最近由北京师范大学出版的蔺秀云博士撰写的《做学生需要的心理教师——中小学心理教师入职与从业指导》使我相当重视。我之所以重视这本书的出版，并不是因为我校出版社又出版了一本心理健康教育的新著，而是因为其有特色。《做学生需要的心理教师——中小学心理教师入职与从业指导》中的“心理教师”应是从事心理健康教育的教师之简称，用“心理教师”为的是使书名短小精悍。我说其有特色，主要从两个方面展现出来，一是以具有操作化和以技术为指导作为贯穿全书的重要思路；二是坚持科学态度，实事求是。

书的体系是作者自己确定的，它不同于一般心理健康的教材或著作，不是从心理健康的基本概念到概念的阐述，而是以学生的问题和实际工作的需要为线索展开的，结合了案例，重在操作。这是以阐述心理健康教育的具体方法或操作手段为目的的，旨在说明学生心理健康教育中需要教师到底应该具备什么条件和做好哪些工作。这个体系，出自于作者的创新。

于是也促进了从内容方面的更新。把该书定位为了一本对心理学专业毕业生到中小学做心理健康教育实习与入职的指导书和心理健康教育与实践相结合的教法性质的读本，作者考虑到了心理学专业毕业生到中小学实习和入职时无从下手开展工作的现状，从“新手到专家”的新视角，把咨询室的建设、心理档案的建立、常见心理问题的分析、常规心理健康教育专题和各种咨询理论与方法结合案例展开。书的一开头，讲解了如何建立各种咨询室，如个体咨询室、沙盘治疗室、视听室的布置，详尽具体；接着在介绍建立学生的心理档案时，列出了各种档案表格、测查工具，更具有直观操作性；然后依次介绍了如何对学生的各种心理问题做出诊断和辅导、如何备课以开展专题心理健康教育等，对原来以学习理论为主的心理学专业学生来说，是一个具体、操作化的切实指导。这样一来，《做学生需要的心理教师——中小学心理教师入职与从业指导》一书的实用性、新颖性



就被体现得淋漓尽致了。这确实也是从事心理健康教育的新手必备的基本知识和基本技能。

自20世纪90年代以来，心理健康教育做了这么多年，需要不断改进方法，提高效能，蔺秀云博士的《做学生需要的心理教师——中小学心理教师入职与从业指导》不但继承了以往心理健康教育的有效方法，而且更加突出了实践性、演示性、可操作性；不但强调了个体咨询的重要性，而且突出了家庭治疗这个新方法在中小学健康教育中的应用；不但介绍了常见的心理咨询技术与方法，而且根据学生常见的问题开展专题教育；不但对中小学生的心理健康问题提供了有效的诊断方法，而且指出了诊断后的有效应对技术，这是该书的又一可贵之处。

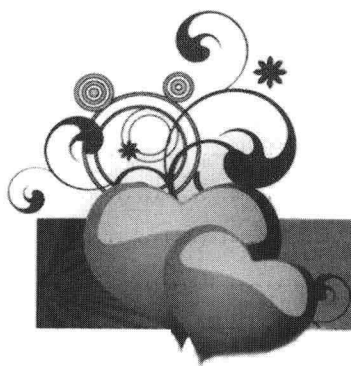
尽管蔺秀云博士在《做学生需要的心理教师——中小学心理教师入职与从业指导》一书中讲到常见的心理问题，但她有个重要的指导思想就是坚持积极心理学观，强调的是心理和谐的思想。我十分欣赏作者反对消极心理学观，提倡心理健康教育应面向全体学生以提高心理素质的核心理念。也就是说，本书对心理问题的改变坚持正面、积极教育，在澄清学生的心理问题是什么的基础上，从寻找学生所拥有的支持和资源、激发学生自身内在的潜能、依靠学生自己力量的发挥来应对问题。如对考试焦虑的应对上，首先肯定是那些想学习好、表现好的好学生才会出现该问题，从而从正面、积极的角度界定学生的问题，也以积极的态度解决这个问题。所以，通过提高自信心，建立良好的人际关系，调节情绪、树立正确的价值观和乐观地应对压力，成为全书的另一条主线。一句话，作者在阐述积极心理学思想。积极心理学是人类幸福和力量的科学。它在世纪之交掀起，研究人类积极的心理，关注人类的健康幸福，倡导心理学的积极取向。十六届六中全会上提出了“心理和谐”，心理和谐在内涵上是积极心理学的核心，在外延上包含了积极心理学的全部内容。今天我们应在“心理和谐”思想的指导下，看到学生心理健康是主流；有了这样或那样问题的学生来到心理健康教师跟前要求辅导咨询，甚至治疗，说明要求健康是人生的另一主流。只有在坚持“主流”观的前提下，才能把心理健康教育的路走正，实施蔺秀云博士倡导的方法才能行之有效。

这里，我向心理学专业刚毕业的同学、向从事心理健康教育不久的同行热情地推荐这本《做学生需要的心理教师——中小学心理教师入职与从业指导》，希望大家喜欢它，并对书中内容提出好的问题，提出来与作者共同探讨。

是为序。

2011年1月1日于北京师范大学

林崇德



# 目 录

<b>第一章 学校心理咨询室的建设</b> .....	(1)
第一节 心理咨询室的功能 .....	(1)
第二节 心理咨询室的师资配备 .....	(2)
第三节 心理咨询室的基本硬件建设 .....	(5)
第四节 心理咨询室进阶建设 .....	(10)
第五节 心理咨询室必备档案资料 .....	(17)
<b>第二章 学生心理档案</b> .....	(26)
第一节 建立心理档案的常识 .....	(26)
第二节 常用的心理测验介绍 .....	(30)
第三节 学生问题的观察和研究方法 .....	(36)
第四节 学生心理健康状况的普查 .....	(37)
<b>第三章 常见学生心理问题</b> .....	(38)
第一节 情绪问题 .....	(38)
第二节 行为问题 .....	(52)
第三节 学习问题 .....	(61)
第四节 人际交往问题 .....	(65)
第五节 失眠问题 .....	(70)
第六节 进食障碍 .....	(72)
第七节 自杀问题 .....	(77)

<b>第四章 常规心理健康教育专题</b> .....	(82)
第一节 自信心培养 .....	(82)
第二节 人际交往训练 .....	(89)
第三节 情绪调节 .....	(95)
第四节 价值观澄清 .....	(100)
第五节 压力应对 .....	(104)
<b>第五章 个体咨询</b> .....	(110)
第一节 精神分析法 .....	(110)
第二节 认知疗法 .....	(127)
第三节 行为疗法 .....	(143)
第四节 人本主义疗法 .....	(156)
第五节 其他心理治疗技术 .....	(167)
<b>第六章 家庭治疗</b> .....	(189)
第一节 家庭治疗的重要概念与理论 .....	(189)
第二节 家庭治疗的组织与实施 .....	(191)
第三节 家庭治疗的技术 .....	(196)
第四节 家庭治疗的优势与局限 .....	(201)
第五节 家庭治疗案例与分析 .....	(202)
<b>第七章 团体辅导</b> .....	(215)
第一节 团体和团体辅导 .....	(215)
第二节 团体的建立和发展流程 .....	(216)
第三节 团体的组成与组织 .....	(219)
第四节 团体方案设计 .....	(223)
第五节 团体领导者需具备的条件 .....	(225)
<b>第八章 沙盘疗法</b> .....	(235)
第一节 沙盘疗法的兴起和发展 .....	(235)
第二节 沙盘疗法的理论基础和适用范围 .....	(236)
第三节 沙盘游戏的过程及分析 .....	(239)
第四节 沙盘游戏的主题及象征意义 .....	(247)
第五节 团体沙盘 .....	(257)
<b>附：心理帮助资源</b> .....	(259)

# 第一章 学校心理咨询室的建设

## 第一节 心理咨询室的功能

### 一、心理咨询室设置的必要性

在 20 世纪 90 年代以前，学校心理健康教育不被重视，学生的心理问题，如情绪抑郁或焦虑、扰乱课堂纪律、人际关系不佳等，往往被当做“品德问题”来对待，处理的方法也偏向于说教，因此解决问题效果不佳，甚至对学生的长远发展起到了反作用。这些问题如果无法通过恰当的途径进行解决，必然会影响未成年人身心健康和进一步发展。而到了 90 年代之后，尤其是进入 21 世纪以来，上至教育部，下至一线的中小学教师，越来越认识到心理问题同品德问题差异甚大，需通过心理教育或心理辅导的方式进行疏导，传统的品德教育方式已经不适用于解决学生的心理问题。

因此，中小学逐渐将学生的心理健康教育单独列为学校的基本工作之一，开始引进或培养专职或兼职的心理教师，设立专门的心理健康教育场所，针对学生群体和个体开展具有针对性的心理健康教育和心理辅导工作。

在此过程中，心理咨询室作为心理健康教育和心理辅导实施的重要基地，受到了学校建设部门的重视。目前，部分中小学已经建立了较为完备的心理咨询室，但大部分中小学的心理咨询室仍然较为简陋或尚未建立，本章的内容就围绕如何建立心理咨询室展开。

总体来说，心理咨询室在名称、环境布置、心理辅导相关软硬件设施的选取等方面，应根据学校性质不同有所区分，如高中校、初中校和小学校应各有侧重。心理咨询室的功能也应当是多元化的，应对所有的学生、家长及教师开放，而不仅仅是服务于需要个体咨询的学生。只有这样，心理咨询室才能发挥其应有的教育和服务功能。





## 二、心理咨询室的功能

中小学心理咨询室的功能较为综合，不仅承担着对学生进行心理健康教育责任，也承担着对个别或部分学生进行心理辅导的任务，两手都要抓，两手都要硬。具体来说，心理咨询室的服务对象包括群体和个体两个层面，主要功能应该包括以下几个方面。

①不断建设和发展心理咨询室，添置相关软硬件设备，搜集和提供适合青少年阅读的心理健康类书籍和资料，其中也包括心理健康教师本身业务素质的提高和发展。

②调查学生的心理健康状况，建立学生心理档案并妥善保管。

③根据学生身心发展规律，针对学生各个发展阶段的特点，设计并实施心理健康教育课程，形式包括必修课和选修课等。

④针对学生的发展性问题开展团体辅导和个体辅导，记录辅导情况并妥善保管资料。

⑤搜集学生、教师和家长在心理健康方面的需求，设计针对学生和教师群体的心理健康教育方案、活动并执行；开展活动的形式包括讲座、沙龙、读书会、心理健康主题日等。

⑥与家长、班主任及其他任课教师保持紧密联系，向家长、班主任和其他任课教师传达心理健康教育的理念和方法，成为各方沟通的桥梁。

需要注意的是，中小学的心理辅导服务主要针对学生成长性和发展性的问题，对于有严重心理疾病或精神疾病的学生，如重症抑郁等，心理教师要学会鉴别，必要时联系其班主任和家长，转介给医院的心理治疗门诊或其他专业心理治疗机构进行治疗。学校心理咨询中心不提供严重心理问题或精神疾病的心理治疗。

## 第二节 心理咨询室的师资配备

### 一、中小学心理健康教育教师的现状

一般来说，根据学生的数量，每个学校需配备1~2名专职心理教师，若干名兼职心理教师。如果学校本身包含小学部、初中部及高中部，因从小学、初中到高中，学生分别处于不同的发展阶段，心理健康教育的方式和内容差异较大，则最好每部配备一位专职心理教师。

从目前中小学的实际情况看，专职心理教师中一部分毕业于心理学



专业，毕业后直接参加工作，对心理学的专业知识较为了解，但教学经验略为欠缺；而大多数心理健康教师则是因本身兴趣或学校要求，从思想品德教师、政治教师、劳技教师或语文教师等转化而来，这些教师的教学经验丰富，但因为未接受过系统的心理学知识培训，对心理健康教育和心理辅导的理念掌握略为欠缺。中小学生的心理教育工作是一个预防、矫治和发展相结合的系统工程，其科学性、专业性很强，逐步提高心理教师的专业水平成了当务之急，由此可知，心理教师的继续教育和培训尤其重要。

从实际情况来看，心理教师目前在中小学的地位较为尴尬，在学科资格中并无明确的“心理健康”教师一类，在考取职业资格证书“教师资格证”时，心理教师的类别被划为“其他”类。在绝大多数中小学职称和职位系统中，目前也并无明确的“心理教师”一职的编制，因此心理教师在学校的归属五花八门。有些学校，心理教师被划分为“教导员”一类，隶属于教导处；有些学校，则被划分“政治教师”或“思想品德”教师，隶属于政治教研组或心理教研组；还有一些学校，心理教师属于办公室职员，隶属于职员类；更多的学校，心理教师不属于任何一个校园集体，处于实实在在的单枪匹马作战的状况。没有统一的工作内容，没有统一的教材，没有考核标准和考核体系，也没有统一的称谓和编制，这就是目前心理教师在中小学中面临的实际状况。

一方面，没有了工作内容和考核标准，可以给心理教师更大的发挥空间，不需要死记硬背教材，不需要应付“形式”上的考查和考核，没有考试分数的压力，心理教师的工作内容和方式可以根据学生的实际情况进行灵活安排和创造性地开展，这是有利之处。但是另一方面，由于缺乏统一的定位和要求，心理教师在学校往往容易被边缘化，工作也很难得到学校的重视和支持，许多心理教师对自身的发展方向不明确，也有许多心理教师身兼多职(如校医、教导员等)，无法在专业上获得进步和发展，学校和上级教育系统组织的继续教育也很难满足广大心理教师的需求。而摆在广大心理教师面前最现实的阻碍，恐怕是无法进行职称评定，而无法评定职称，也就意味着无法获得职称及工资福利上的晋级。许多心理教师为了能够评定职称，往往在做了几年心理教师后，重新回去兼职教授语文或其他能够评定职称的课程；或者是在其他学科评定完职称之后，再来担任心理教师，这一状况非常普遍。不得不说是目前心理教师非常尴尬的一种境遇。当然，也有一些地区或学校已经考虑到这个情况，在各个方面为心理教师争取应得的利益，这是一个很好的开端和启示。相信随着心理健康教育工作的开展，这个问题会逐步得到

解决。

因此，想要选择中小学心理教师作为自己职业的同学和老师，在开始工作之前，可以对此进行初步的了解，作好心理准备，以免因为这些问题影响自己的专业发展和工作态度。

为了改善这种情况，有条件的学校可以考虑吸收一些大专院校心理学专业的毕业生到心理教师岗位工作，从本质上落实心理教师的编制，明确工作职责，以保证心理教师的工作时间；可以为现有的心理教师提供进修机会和继续教育机会，以促进其专业发展。另外，学校还可以建立不同于传统学科的评价指标和奖励标准，从而提高心理教师的工作积极性。

而对于兼职的心理教师，在职称和编制上并不存在问题，大多数兼职心理教师对心理学和心理健康教育都非常感兴趣。对兼职心理教师来说，更重要的是需要形成团队工作的合力，在心理健康工作的开展中随时交流，不断学习和吸取新的教育理念和教育方法，提高心理健康教育的成效。

## 二、中小学心理健康教育教师应具备的条件

不论是专职或兼职的心理教师，都应重视自身心理健康建设，重视自身心理问题解决，重视自我成长。一名不断成长的心理教师，才有可能带动学生的成长，这一点非常关键。

通常，一名专职的心理教师通常应具备以下条件。

第一，基本的教育者的人格素质和职业道德。学校的心理教师首先是一名教师，然后才是一名心理咨询师。热爱心理健康教育工作，爱学生、理解学生、关心学生，真心愿意从事学生工作，喜欢并善于与他人合作和交流，拥有健全和乐观的人生观，愿意不断地学习。

第二，具备发展心理学相关知识和技能。系统学习过学生心理发展的理论知识，对中小学生学习心理发展规律有清楚的认识并熟悉研究中小学生学习心理的方法，对中小学生学习容易出现的心理和行为问题有较全面的了解，具备中小学教育实践经验。

第三，具备咨询心理学相关知识和技能。熟知咨询理论，掌握适合青少年的咨询方法和技巧，不断学习和完善自身的咨询理论和技能。作为一名心理咨询工作者，必须对心理咨询的各种理论有全面的了解，同时也需要接受正规的咨询训练。

第四，熟悉心理测量并能熟练运用常用的心理测量工具，能对测量结果作恰当的解释。



第五,注意自身心理健康的调节,定期接受继续教育和心理督导,定期接受直接或间接的心理咨询体验。

心理教师咨询者的自身素质对开展心理咨询工作起着举足轻重的作用。很难想象,自身心理健康水平低、缺乏心理学专业知识、未经过严格专业训练的心理教师能顺利地开展心理健康教育工作。目前,国家对中小学心理教师的资质要求并没有强制性的规定。但在部分省市,已经出现了中小学心理教师的资格认证,比如天津,但资格认证的时效性还有待进一步观察和考证。

### 第三节 心理咨询室的基本硬件建设

本章从心理咨询室基础硬件建设和心理咨询室进阶建设两部分进行阐述,分别适用于心理咨询室建设还处于一片空白的学校和心理咨询室建设已经初具规模的学校。

一般来说,除非学校有足够的人力、物力、财力,或者是有财政专项拨款,否则的话,心理咨询室的建设将会是一个循序渐进的过程,不要指望一步到位。对于大部分心理健康教育还处于起步阶段的学校,心理教师想要争取更多的关注和更大的工作舞台,必须充分利用学校现有的一切条件,尽多尽好地完成工作,真正让学生、教师、学校和家长受益。只有这样,心理健康工作才有可能争取到更大的发展空间。也就是说,同一切处于起步阶段的事物一样,只有在现有条件下做出成绩来,让学校领导看到心理健康教育确实能发挥作用,才能得到学校的更多的支持;而一个只会抱怨现有条件不成熟,无法开展工作,还没干活就牢骚满腹的教师,不可能获得上级领导的进一步支持,也不可能真正给学生带来收获。

一般来说,心理咨询室的基本组成应包括四个不同的功能区:预约接待室、个体辅导室、团体辅导室、教师办公室。这四个功能区应该位于同一片区域,但要互相独立。我们首先对这四个功能区的选址、名称、装修、装饰等作一个整体说明,随后再对每一功能区的配备进行详细介绍。

#### 一、选址

学校心理咨询室的选址应本着清静、方便的原则。图书馆、阅览室附近的区域是一个比较好的选择,这个区域既不会过于嘈杂,又不至于冷清难寻,对学生和老师都比较方便,也有助于学生调适自己的心态。



在楼层的选择上，尽量避免地下室或高层。地下室无形中会带来压抑的感觉，而高层一方面不够方便；另一方面，对于情绪低落或抑郁的学生存在一定的危险性。如果有可能，选择朝南和有窗户的房间作为辅导室。在选址的过程中，要避免两个极端，一个极端是将学校心理咨询室设在偏僻的角落，如有的学校仅仅出于后勤管理考虑而腾出一间废弃已久的“闲房”，或学校顶层的某个角落等，地理上的不方便无形中减少了学生了解心理健康辅导和接受心理辅导的几率，这会降低心理咨询室的使用率。另一个极端是将心理咨询室设在非常热闹的场所，如紧挨着学生的教室或老师的办公室，尤其是教导处、校长室等周围。由于心理健康教育的宣传和普及不足，在有些人眼里，走进心理咨询室的人都“心理有病”，尽管我们都知道这个看法有误，但仍有许多学生乃至教师抱有这种想法。因此，寻求心理辅导的学生通常都希望避免被其他同学看到。由此可知，过于热闹的场所也会阻挡一部分学生的脚步。

## 二、名称

学校的心理咨询室与医疗机构的心理咨询室有所不同，从服务对象来看，它服务的主要对象是全体中小学生、教师和家長，其中主要面对的是学生；从处理的问题范围来看，学校心理咨询室面对的多为学生成长性和发展性问题，而非心理疾病。因此，学校心理咨询室的名称应亲切、生动、好理解，符合学生的认知水平，如“心情驿站”“心理空间”“阳光心理屋”“知心小屋”“心语小屋”“我的心家”等，这一点对小学来说尤为重要。但也有一些专家认为，对于初中及高中学生来说，较为专业的名称“心理咨询室”“心理辅导室”“心理咨询中心”等名称会让学生感觉到心理教师工作的专业性，认为接受心理辅导不同于“和班主任谈心”，反而会让学生正确认识心理辅导，从而让心理辅导变得更加有效。这两种方式都是可行的，心理教师可以根据学校的情况斟酌选择。此外，作为宣传，心理教师还可以发动广大学生共同参与心理咨询室的命名活动。通过这样的活动，让学生以主人翁的态度来参与心理咨询室的建设，不仅充分发挥了学生的力量，得到有创意和有新意的名称，也无形中宣传了心理咨询室，使咨询室更加贴近学生的心，成为真正的“学生之家”。

## 三、装修风格

为了让学生在咨询室能平静、轻松、精力集中地放心倾诉，咨询室的装修风格应强调舒适、温馨、放松的感觉，不需要过于华丽。咨询室



的采光和照明度要适中,最好采用自然光,进行自然通风,如必须采用灯光进行照明,要注意避免灯光过亮或者过暗,不建议使用彩色灯光。

咨询室的地面要给人稳定、安全的感觉,因而地面的色彩一般要保持低亮度和低彩度,如灰白色、乳白色、原木色等,可以带不明显的条纹或格子,地面的颜色不宜过多过杂。咨询室的墙面在色彩上要求沉稳、柔和的浅色调,如天蓝、浅黄,或张贴带有细花纹的壁纸等,但避免出现过多的色彩或大花等。咨询室的天花板宜用白色或浅灰格纹等低纯度和高亮度的处理方法,如天蓝、浅黄等,以显示上部空间的轻快和明亮感,天花板也可处理为和墙壁同一颜色。咨询室的门窗可以采用和墙面有一些对比的、稳重柔和的色彩,如深咖啡色、深褐色等,门窗色彩保持一致。

咨询室的家具宜选用高明度、高纯度的颜色,因为暖色系具有积极、兴奋和刺激作用,其性质为动态,适合公共空间或活动空间。各家具的色彩不一定保持一致,尤其是团体辅导室,错落有致的彩色家具可以让辅导室更有活力。如果有条件,在辅导室内安装空调、电扇、暖气等,以保持心理咨询室物理环境良好。

在所有的装修和家具中,切忌使用大面积的大红、大紫、大绿等刺激性的色彩。



图 1-1 心理咨询室大门

在装饰方面,要以活泼明朗为主,如淡绿色的窗帘、色彩鲜明的画框等,也可选择合适的学生书画作品悬挂在墙上,还可以在窗台等空旷的地方摆放学生的手工作品等,但不宜过多。在醒目的位置可以张贴《心理咨询工作人员守则》《中小学生心理健康标准》等宣传材料及“心语小屋欢迎你”“今天有个好心情”等温馨话语。室内建议摆放几盆鲜花或绿色植物,给人一种生机勃勃和奋发向上的感觉。需要注意的是,绿色植物要勤浇水,如果绿色植物枯萎了需及时修剪或移出心理咨询室。

## 四、功能分区

心理咨询室可以选择相邻的几个房间(每个房间不必过大,以8~30平方米为宜),分别作为预约接待室、个体咨询室、团体辅导室和教师办公室。如果没有那么多房间可以利用,也可以将一间30~40平方米的大房间通过隔断、屏风或家具摆放的方式进行功能分割,创建不同的功能分区。总之,建立心理咨询室功能分区需因地制宜,合理利用空间。咨询室的门口应张贴心理咨询室的名称,并将开放时间、热线电话号码、E-mail地址及鼓励、欢迎同学前来咨询的文字张贴于门上或门口的墙上。如果可能,也可以在咨询室门外的墙上挂一个咨询信箱,为不好意思来当面咨询的学生提供倾诉的途径。

### (一)预约接待室

预约接待室有两个主要功能,一是预约咨询,二是用于接待来访的学生以及学生家长或老师。预约接待室不需要很大,8~10平方米即可。基本硬件设施包括办公桌椅(或接待台)一套、椅子或沙发一对、电话一部、资料柜一个、电脑一台、打印机一台、饮水机、纸杯、纸巾、预约单、保密协议、咨询记录单、笔若干。预约室的门口应张贴预约工作时间的安排,也可以在门上挂一个小盒子,放上印有心理咨询室开放时间、服务内容和联系方式的小卡片,供学生随时取用。预约接待室外还可以悬挂预约信箱,对于那些不善口头表达或较为拘谨的求询学生来说,用纸笔的方式可以避免当面交谈可能带来的尴尬局面,同时,也可以作为预约的方式。预约接待室墙上可悬挂《心理咨询人员工作守则》《心理辅导预约流程》《心理咨询室开放时间》《心理咨询室服务内容》等宣传材料,帮助学生了解心理咨询室的功能。

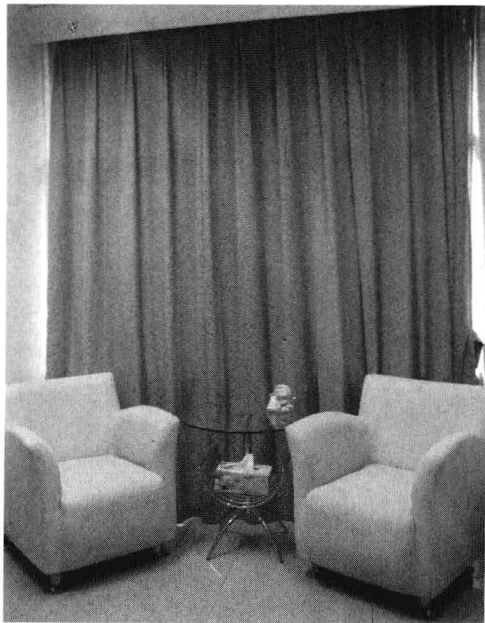


图 1-2 个体咨询室一角

### (二)个体咨询室

个体咨询室用于对个别学



生进行心理咨询。这应是一个温馨的对话空间，面积在8~15平方米之间，面积太大容易造成空旷的感觉，反而不好。基本硬件包括沙发两个（色彩柔和、大小适中，对于小学来说，异形沙发也很受学生欢迎）、茶几一个（沙发放置在茶几的两侧，成 $90^{\circ}\sim 120^{\circ}$ 角），茶几上放纸巾、纸笔、不发声的钟表、鲜花或绿色植物若干。个体咨询室要求安静，隔音效果好，门上不带玻璃（如果有玻璃，应用布或纸遮挡）。可以配备摄影或录音设备（录音笔和录像机等），用于来访者记录和来访者督导，但在使用前必须经过学生的同意，绝不可擅自录音录像。个体咨询室最大的要求是隐秘，在做咨询的过程中，杜绝外界无关人员的探视和聆听，要让学生感觉安全。因此，在对来访者进行咨询室时，应在心理咨询室外张贴或悬挂明显的标记“正在咨询，请勿打扰”。如果有可能，个体咨询室最好有两个门，当出现一些突发情况，临时有无关人员要进入个体咨询室时，学生可以从另一个门离开，充分保护学生的隐私和利益。

### （三）团体辅导室

团体辅导室是教师进行团体辅导的场所，也可以同时作为视听室或心理阅读室等，用途较为广泛。面积在20~30平方米，基本硬件包括椅子10~30个，或能随意拆拼的组合椅若干（如果是木地板，也可以配备彩色大坐垫，门口需配备

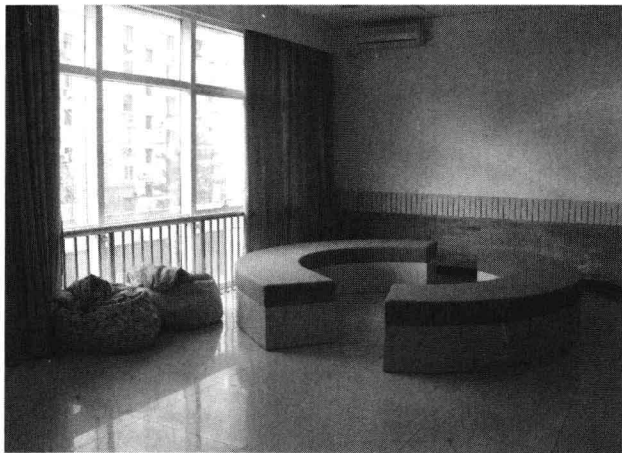


图 1-3 团体辅导室

鞋套），录音机或影碟机、投影仪、音响等，活动黑板或白板一块，彩色纸笔若干，泡沫垫子若干。可以配备摄影或录音设备（录音笔和录像机等），用于团体辅导的记录和督导，但在使用前必须经过学生的同意，绝不可擅自录音录像。如果同时作为视听室或心理阅读室，还需配备相应的音频、视频及图书资料，并张贴图书借阅规则及视听室使用规则等。

### （四）教师办公室

教师办公室大小为5~10平方米，同普通的教师办公室。配备相应的办公用品、专业书籍等。心理辅导教师在此进行备课、做咨询记录、



讨论案例、准备团体活动等。教师办公室不向学生开放，保证教师有自己独立的空间和一定的时间进行相应的学习和研究。

## 第四节 心理咨询室进阶建设

如果建设心理咨询室的资金和场地充足，或心理咨询室基本设施已经较为完善，则可以考虑进行心理咨询室的进阶建设。心理咨询室进阶建设包括沙盘治疗室、心理书屋、视听室、生物反馈仪室、心理测评室、心理放松室及其他辅助硬件设备的建设。

### 一、沙盘治疗室

沙盘治疗室的面积在 10~15 平方米，如果无多余房间，也可以在团体辅导室开辟一角作为沙盘角。因为沙盘设备色彩丰富，因此在沙盘治疗室应尽量减少装饰，以简洁明快的风格为佳。

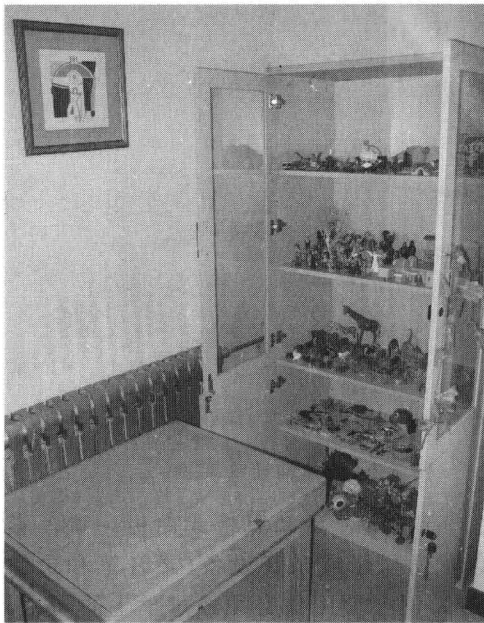


图 1-4 沙盘和沙具

在挖沙子时产生挖出“水”的感觉。此外，蓝色能够使人产生遐想，让烦躁的心平静下来，使疲惫的心灵得到休憩。沙盘疗法初期往往使用茶色的粗沙、细沙或白沙；必要时可将沙子适当湿润，这样可以用来做沙丘、山等，或者准备干、湿两种沙子，让来访者自己挑选。沙箱是一个

沙盘治疗室内应放置沙盘、沙具和水罐或其他盛水器具等沙盘游戏的必需物品。水罐的作用是装一些水，放在沙盘旁边随手可得的地方，在需要将沙弄湿时用。

#### (一) 沙盘

沙盘是一种特殊的装着沙子的供人在上面进行建造活动的木盒子，一般被放在低矮的桌子上。外形为长方体沙箱，规格为 57 厘米×72 厘米×7 厘米的沙箱，并且能防水，里面装的沙子大约是盒子高度的一半。外侧涂深颜色或木本色，内侧底部和边框涂蓝色。之所以涂成蓝色，是为了使人