



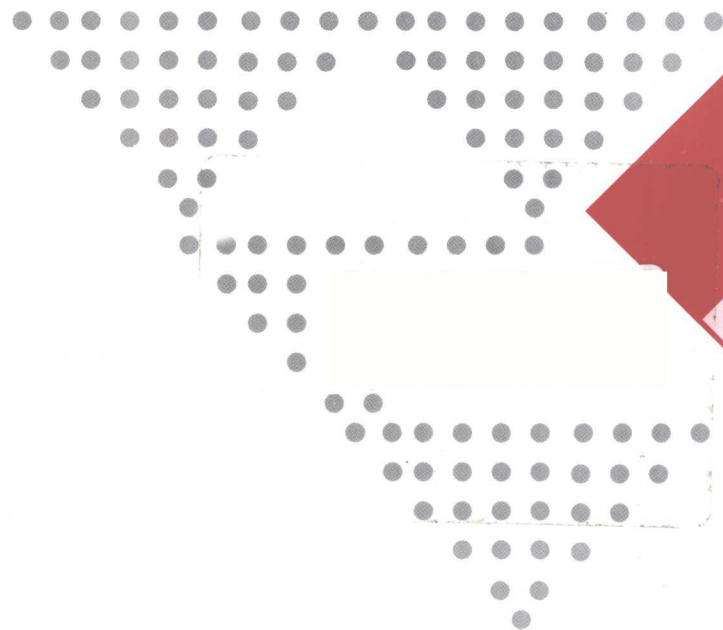
新世纪高等学校教材

应用心理学系列教材

QINGSHAONIAN XINLI ZIXUN

青少年心理咨询

李百珍 主 编



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

新世纪高等学校教材

应用心理学系列教材

青少年心理咨询

QINGSHAONIAN XINLI ZIXUN

李百珍 主 编



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

青少年心理咨询 / 李百珍主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2015. 1

(应用心理学系列教材)

ISBN 978-7-303-18050-9

I. ①青… II. ①李… III. ①青少年心理学—教材
IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 237415 号

营销中心电话 010-58802181 58805532
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com>
电子信箱 gaojiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 大厂回族自治县正兴印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm×230 mm
印 张: 24.5
字 数: 380 千字
版 次: 2015 年 1 月第 1 版
印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷
定 价: 48.00 元

策划编辑: 周雪梅 责任编辑: 王晚蕾 邢自兴
美术编辑: 毛 佳 装帧设计: 毛 佳
责任校对: 李 菡 责任印制: 陈 涛

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

自序

由于我国心理健康教育的实践需要，本人先后编著了两部教育部推荐教材《青少年心理卫生与心理咨询》(第二版 2005 年)与《中小学生心理健康教育》(2002 年)，均得到社会的广泛认可，并取得了较好的发行量。

近些年是我国青少年心理健康教育事业快速发展的时期，迫切需要既有一定的理论深度，又有实务价值的心理学书籍。

为满足社会需要，应北京师范大学出版社的热情之邀，本人再次修订有关心理健康教育与心理咨询的图书，此次将以上两部著作共同修订。为保证图书的学术性和强调实务性，修订为《中小学心理健康教育实务》与《青少年心理咨询》两部。此部《青少年心理咨询》是在《青少年心理卫生与心理咨询》(第二版 2005 年)中的下篇《青少年心理咨询》基础上修订而成。

恰逢教育部刚刚发布《中小学心理健康教育指导纲要(2012 年修订)》(2012 年 12 月 7 日)。青少年心理咨询是心理健康教育事业的一部分，必须在纲要的指导下进行。笔者与时俱进，认真学习并深刻领会有关国家指导性文件的精神，努力在本著作中加以体现。

《青少年心理卫生与心理咨询》(第二版 2005 年)发行后，笔者在心理咨询、心理咨询督导的实践以及高校教育专业、心理专业、心理咨询师培训讲授心理咨询的理论与技术(二级、三级)的教学实践中感觉到，《青少年心理卫生与心理咨询》(第二版)的一些内容需要补充、更新。

此次修订在保持了原有的学术水平、全面的内容、丰富的案例以及对案例进行理论分析的特点外，力争理论框架更加合理、完整，更有逻辑性，内容更加充实丰富。在心理咨询模式的内容中丰富了与模式相关联的心理学的理论知识，增强了心理咨询的理论深度；在内容广度方面，增加了团体咨询以及折中疗法的章节。本书还大大充实了心理咨询步骤和心理咨询的一般技术。对于心理咨询步骤和建立咨询关系技术、参与性技术、影响性技术方面二十余种心理咨询一般技术做了细致的介绍，并且做了理论联系实际的分析。还增加了心理咨询的阻抗、移情和危象处理的内容，特别满足了初学者全面、细致学习心理咨询基本技术的需要。本书还对原有的案例进行了筛选，使案例更简练，文字更顺畅。这些案例比较恰当地诠释了相应的心理学理论，具有典型性和可操作性，可供学习从事青少年心理咨询的工作者应用。

在此书出版发行之时，首先感谢沈德立教授、林崇德教授多年来对于我所从事的学校心理健康教育与心理咨询工作的关注，并先后为我的著作写的序言，还要感谢北京师范大学出版社许金更编审、张丽娟编辑为本书所做的努力，特别感谢为此次修订，周雪梅编辑的诚恳相邀和策划、王晚蕾老师的编辑工作，是她们认真负责的工作态度、严谨细致的工作作风，确保了该书的质量。

虽然著作者收集了大量国内外有关心理咨询的理论与实践的文献，力求撰写出一本既反映本领域最新研究成果，又密切联系实际、解决实际问题的高质量著作，但是心理咨询的事业在不断发展，许多理论和实践问题尚待研究解决，特别是笔者的能力有限，书中疏误之处在所难免。息笔掩书之际，尚有诸多缺憾之感，敬请专家、读者不吝赐教，本人不胜感激。

李百珍

天津凯立天香家园

2013年6月30日

第二版序

加强和改进青少年德育，关键是要抓住育人这个中心，其中要把德育与实际问题相结合，认真做好学校一系列相关的工作，包括青少年心理健康咨询和教育工作，为青少年健康成长创造良好条件。为此，从20世纪80年代以来，青少年心理健康咨询和教育业雨后春笋般地蓬勃发展。在此大环境下，我的老同学李百珍教授的《青少年心理卫生与心理咨询》一书畅销，被评为天津市第七届社会科学优秀成果奖，进而被教育部高等教育司作为推荐教材（见教高司〔1999〕47号文件），以至再版就不是偶然的了。

李百珍教授几乎与我国学校心理健康咨询和教育事业的发展同步而行，自20世纪80年代中期，她开始在校校园里关注学生的心理健康成长，试着为学生作心理咨询，积累了一些经验。90年代初，随着临床从生物医学模式向社会心理医学模式的转化，她有幸受聘于天津医科大学附属第一中心医院，以心理学者的身份从事临床心理学工作，这在我国并不多见。她工作的主要对象是占临床70%~80%的青少年。在临床实践中，她深感从事临床心理学不仅需要有一颗慈善之心、高尚的品格、丰富的阅历，还需要具备广博的哲学、心理学的知识以及心理咨询与治疗理论与技能。面对时代赋予的机遇和挑战，她不断地学习，扩展、充实、深化自己的知识结构，艰苦地实践着当代东西方多种心理咨询和治疗的理论与技术，积累了约两三千人次的临床经验。她边做临

床，边科研，边给研究生、本专科生以及心理咨询师培训讲课，并长期紧密联系地做着这三方面的工作，逐渐形成了自己独特的、融合具有东方哲学思想的顺应自然理念与西方的人本主义理论为一体、辅以家庭支持的青少年心理咨询与治疗的模式，取得了较好的效果，得到了社会的认可，在广大的来访者及其家长中有较好的口碑。

除第一版序中所阐述的特点外，这次再版最显著的特点是理论紧密联系实际，既有较高的理论深度，又有丰富的案例。在再版的该著作中，在各章后均增加了作者十余年来的大量典型临床案例，并且对每个案例都做了深入分析，使读者能够在理论与实践的联系中，理解心理卫生与心理咨询的理论知识与技术，可见再版著作是一本既反映心理卫生与心理咨询最新研究成果，又密切联系青少年实际，解决实际问题的著作。

这里，我还得强调一点，即什么是青少年心理健康的主流？有些媒体炒作得很厉害，说青少年心理不健康现象越来越多，心理不健康的青少年占30%、50%，甚至是70%以上，个别媒体甚至说我国大中学生心理患者占27.6%。这种危言耸听的数据来自对心理健康的测量存在误区，所使用的大部分工具是消极量表，测量的是大学生的忧郁、焦虑和其他负面情绪，而忽略了对心理健康积极方面的量度。实际是什么样呢？一是青少年心理健康是主流；二是有些青少年由于某种环境压力而产生暂时的心理不适，要求咨询或辅导，他们要求心理健康是主流。因此，学校心理健康咨询和教育必须坚持教育模式，才能使心理健康教育与德育工作具有一致性，成为青少年德育的一个组成部分。李百珍教授再版的《青少年心理卫生与心理咨询》正是体现了这一点，所以该书才被教育部高等教育司作为推荐教材，既可作为高等院校心理专业、教育专业的教学用书，也可作为从事青少年心理健康咨询和教育人员培训的教学用书，同时也是关心青少年心理健康成长的学校教师、心理咨询工作者以及青少年朋友本身及其家长们的良师益友。

是为序。

林崇德

2004年12月8日于北京师范大学

第一版序

近年来，新闻媒介披露的当代青少年心理障碍造成的社会问题时有发生。因此，重视青少年心理卫生，积极向他们开展心理健康教育与心理咨询，关心他们人格的健全成长，已成为青少年家长和广大教育工作者的普遍共识与迫切要求，这也是心理学工作者义不容辞的职责。

《青少年心理卫生与心理咨询》一书是作者积十余年从事青少年心理卫生与心理咨询的理论研究及长期在天津市广播电台、大中学校、医院进行心理健康教育与心理咨询实践的成果。

该书内容翔实、资料丰富。它包括青少年心理卫生与心理咨询两大部分内容。书中阐述了青少年心理卫生的概念与重要意义；心理卫生的焦虑理论、应激与应付理论及人本主义理论；各年龄阶段儿童、青少年常见的心理障碍和人格异常的防治；各种心理咨询方法；融发展心理学、医学心理学、心理卫生学、心理咨询与治疗学为一体。

该书观点新颖。既介绍了传统的心理分析法、行为疗法，又反映了现代心理卫生科学发展的最新成果。如目前盛行于欧美的罗杰斯的当事人中心疗法、艾利斯的理性情绪疗法以及具有东方哲学色彩的森田疗法和具有中国特色的钟友彬的认识领悟疗法。并且用大量篇幅介绍了第二次世界大战后，作为代表西方心理学革新运动的人本主义心理学家的心理卫生理论。书中指出：心理

学应该研究人的价值和人格发展这一重要课题；心理学家应该关心的是人性的健康方面，而不应像弗洛伊德那样主要关心人的病态方面；心理学家还应对人性持积极乐观的态度，相信人自身有扩展、丰富、发展和完善的自我潜能，并且使潜能呈现高成长水平——实现人的所有潜能。作者还介绍了弗洛姆批评弗洛伊德关于精神障碍是由早期挫折经验，特别是性心理障碍所致的观点，指出人格是文化的产物；是病态社会制造出病态的人。从而使该书具有鲜明的历史唯物主义色彩。这是目前其他同类著作中所罕见的，令读者耳目一新。

该书具有一定的理论深度。在心理卫生部分介绍了焦虑理论、应激与应付理论、人本主义理论。在介绍每种心理咨询方法时均阐明其理论基础，表现出较高的学术价值。

该书还有实用性广、可操作性强等特点。书的体系是按照心理咨询工作者的实践程序安排的。减少、甚至取消了一些与咨询实践无关的内容，避免了概念化和空泛化的缺陷。

该书结构紧密、语言简洁，临床案例生动、具体，不乏可读性。可以作为心理咨询人员培训的教学用书，也是关心青少年心理卫生及人格健全发展的大中小学校教师、心理咨询工作者、医院的心理医生和有一定阅读能力的青少年的良师益友。

沈德立

1996年11月

目 录

上篇 青少年心理咨询

第一章 青少年心理咨询的一般概念	(3)
第一节 什么是心理咨询	(3)
一、心理咨询	(3)
二、心理咨询与心理治疗	(5)
三、学校心理咨询	(6)
四、学校心理咨询与思想教育工作的联系与区别	(7)
第二节 心理咨询的模式	(8)
一、发展模式	(9)
二、教育模式	(14)
三、社会影响模式	(16)
四、医学模式	(19)
第三节 学校心理咨询的形式	(19)
一、个别心理咨询	(19)
二、团体心理咨询	(20)
三、通信心理咨询	(21)
四、专栏心理咨询	(22)
五、现场心理咨询	(25)
第四节 学校心理咨询的范围	(25)
一、美国学校心理咨询的分类	(25)
二、我国学校心理咨询的分类	(26)
第五节 青少年心理咨询工作者的条件	(27)

一、高尚的职业道德	(27)
二、优良的个性品质	(29)
三、全面的知识结构和丰富的社会经验	(30)
四、熟练的咨询技能	(31)
第六节 青少年心理咨询的原则	(33)
一、发展性原则	(33)
二、主体性原则	(33)
三、预防性原则	(34)
四、信赖性原则	(34)
五、理解和支持的原则	(35)
六、疏导抚慰和启发教育的原则	(36)
七、促进成长的非指导性原则	(37)
八、践行性原则	(37)
九、成功感原则	(37)
十、保密性原则	(38)
第二章 青少年心理咨询的实施步骤	(39)
第一节 建立咨询关系	(39)
一、什么是心理咨询关系	(39)
二、良好心理咨询关系的建立	(41)
第二节 收集资料	(43)
一、收集资料的范围	(43)
二、资料的来源	(45)
三、收集资料的方法	(45)
第三节 资料的分析与诊断	(49)
一、资料的分析	(49)
二、心理诊断	(51)
第四节 确立咨询目标	(54)
一、确立心理咨询目标的意义	(54)
二、心理咨询目标的分类	(55)
三、确立咨询目标的方法	(56)
第五节 咨询与治疗	(57)
一、制定心理咨询与治疗方案	(58)
二、实施心理咨询和治疗的方案	(59)
第六节 结束心理咨询	(60)

一、回顾心理咨询的全过程,指出来访学生的进步	(60)
二、总结来访学生在心理咨询中获得的知识和经验	(60)
三、帮助来访学生愉快、自然地结束心理咨询	(61)
第三章 青少年心理咨询的技术	(62)
第一节 建立咨询关系技术	(62)
一、尊重信任	(62)
二、热情	(64)
三、真诚	(67)
第二节 参与性技术	(75)
一、倾听	(75)
二、询问	(79)
三、鼓励与重复	(81)
四、内容反应	(82)
五、情感反应	(82)
六、具体化	(83)
七、参与性概述	(85)
八、对非言语行为的理解与把握	(86)
第三节 影响性技术	(87)
一、解释	(87)
二、指导	(88)
三、内容表达	(89)
四、情感表达	(91)
五、自我开放	(91)
六、质疑	(93)
七、影响性概述	(97)
八、非言语行为的运用	(98)
第四节 青少年心理咨询案例分析	(99)
一、案例 3-16 的分析	(103)
二、案例 3-17 的分析	(117)
第五节 心理咨询中的阻抗、移情与危象干预	(123)
一、识别和处理阻抗	(123)
二、识别和处理移情	(128)
三、危象干预	(130)

第四章 团体咨询的理论与实践	(138)
第一节 团体咨询简介	(138)
一、团体咨询的定义	(138)
二、团体咨询的优点	(138)
三、团体咨询的缺点	(139)
四、团体咨询的目标	(139)
第二节 实施团体咨询的前提条件	(143)
一、团体咨询师的素质	(143)
二、团体咨询初学者应注意的问题	(145)
三、团体咨询中应注意一般问题	(145)
四、团体咨询师的职责与任务	(146)
第三节 团体咨询前的准备工作	(147)
一、团体的规模	(147)
二、团体活动的时间及频率	(148)
三、团体咨询的场所	(149)
四、团体特质的设定	(149)
五、为团体成员提供的指导	(151)
第四节 对个别团体成员的咨询	(152)
一、导师与顾问	(153)
二、悲伤者	(153)
三、敌意者	(154)
四、垄断者	(155)
五、沉默者	(155)
第五节 团体咨询案例	(156)
案例 4-7 我是谁	(156)
案例 4-8 对高三学生学习心理的全程辅导	(158)

下篇 青少年心理治疗

第五章 精神分析的理论和方法	(165)
第一节 弗洛伊德的精神分析	(165)
一、弗洛伊德精神分析的诞生	(165)
二、精神分析的基本理论	(168)
三、精神分析的心理病理学	(177)
四、精神分析治疗的原理、方法	(178)

第二节 发展的精神分析	(180)
第三节 钟友彬的认识领悟疗法	(181)
一、心理疾病致病原理学说	(181)
二、治疗原理	(182)
三、治疗的适应症和步骤	(182)
第四节 简易心理疗法	(184)
第五节 案例分析	(186)
案例 5-4 他为什么见人脸红	(186)
案例 5-5 对一例“性”与“情”分离者的精神分析	(187)
第六章 行为疗法	(190)
第一节 行为疗法的理论基础——行为主义心理学	(190)
一、巴甫洛夫的经典条件反射原理	(190)
二、斯金纳的操作性条件反射原理	(191)
三、班杜拉的社会学习理论	(191)
第二节 行为疗法的技术	(192)
一、放松技术和生物反馈技术	(192)
二、系统脱敏法	(197)
案例 6-1 运用系统脱敏法治疗学校恐怖症	(199)
案例 6-2 运用想象脱敏疗法治疗恐高症	(201)
三、满灌疗法	(208)
四、厌恶疗法	(210)
五、模仿学习疗法	(210)
六、强化疗法	(211)
七、思维阻断疗法	(214)
八、角色扮演或行为排演	(215)
九、决断训练	(216)
十、心理剧	(217)
案例 6-6	(218)
案例 6-7 心理剧实例《寻找内心的爱》	(219)
第七章 罗杰斯的当事人中心疗法	(221)
第一节 罗杰斯及其当事人中心疗法概述	(221)
一、罗杰斯的当事人中心疗法的基本观点	(221)
二、罗杰斯的当事人中心疗法的心理病理机制	(222)
第二节 当事人中心疗法的心理治疗过程	(223)

一、患者对治疗过程的想法	(224)
二、治疗者对治疗过程的想法	(225)
三、促进患者成长的条件	(227)
四、心理治疗进程的七个阶段	(229)
第三节 当事人中心疗法的主要技术	(231)
一、感情移入地理解	(231)
二、真诚相待	(234)
三、无条件地积极关注——尊重	(236)
第四节 案例分析	(237)
案例 7-2 我很孤独	(237)
案例 7-3 善解人意，有好人缘	(238)
案例 7-4 变“要我学”为“我要学”	(242)
案例 7-5 成长与应试的思考	(249)
案例 7-6 将来我要当厨师	(253)
案例 7-7 朋友多，情商高	(255)
第八章 艾利斯的理性情绪疗法	(258)
第一节 RET 疗法的基本理论	(258)
一、RET 对人本性的看法	(259)
二、ABC 理论	(260)
三、不合理的理念及其特征	(260)
第二节 RET 治疗的步骤和方法	(264)
一、RET 治疗的基本步骤——ABCDE 模型	(264)
二、RET 治疗的技术方法	(265)
第三节 案例分析	(273)
案例 8-4 别人把不愉快的情绪发泄给我，我就该不高兴吗？	(273)
案例 8-5 我为什么爱发脾气？	(274)
案例 8-6 小楚的思考	(275)
第九章 森田疗法	(278)
第一节 森田正马与森田疗法	(278)
第二节 森田疗法的基本理论	(282)
一、神经症与神经质症	(282)
二、疑病素质与神经质症	(282)
三、常见的神经质症	(283)

四、神经质症的形成	(283)
第三节 森田的治疗原则和生活态度	(284)
一、森田疗法的治疗原则	(284)
二、森田式的生活态度	(288)
第四节 森田疗法的种类与实施	(290)
一、生活发现会	(290)
二、门诊森田疗法	(290)
三、住院森田疗法	(291)
第五节 案例分析	(293)
案例 9-1 不求完美,累累硕果	(293)
案例 9-2 性格是可以改变的	(300)
案例 9-3 自信来源于行动	(303)
案例 9-4 他为什么总有杀害亲人的念头	(322)
案例 9-5 寻求生活的意义	(334)
第十章 折中疗法	(350)
第一节 折中主义心理治疗的概念	(350)
第二节 机能性折中疗法的基本理论	(351)
一、机能心理学与折中疗法	(351)
二、心理健康及其心理健康模型	(352)
第三节 机能性折中疗法的基本过程	(352)
一、折中疗法的整合模型	(353)
二、折中疗法的分解—重整模型	(354)
三、情感瞬间	(355)
四、表达动力学	(355)
五、梦的机能理论	(356)
附 录	(359)
附录 1: 卫生系统心理咨询与心理治疗工作者条例	(359)
附录 2: 心理测验量表	(361)
(一) SCL-90 症状自评量表	(361)
(二) 焦虑自评量表(SAS)	(366)
(三) 抑郁自评量表(SDS)	(368)
参考文献	(371)

上篇 青少年心理咨询

ART One

教育部 2012 年 12 月 7 日发布的中小学心理健康教育指导纲要(2012 年修订)中指出“心理辅导是一项科学性、专业性很强的工作，心理健康教育教师应遵循心理发展和教育规律，向学生提供发展性心理辅导和帮助”。那么，学校心理辅导室的咨询老师就应该学习与心理咨询有关的一些基本理论和知识。