

XUE XIAO
XIN LI ZI XUN

学校心理咨询

朱永新著

江苏教育出版社

学 校 心 理 咨 询

朱 永 新

江 苏 教 育 出 版 社

学 校 心 理 咨 询

朱 永 新

责任编辑 孙 峪 峨

出版发行：江 苏 教 育 出 版 社
(南京中央路165号，邮政编码：210009)

经 销：江 苏 省 新 华 书 店

印 刷：丹 阳 人 民 印 刷 厂

(丹阳新民中路187号，邮政编码：212300)

开本787×1092毫米 1/36 印张6.375 字数110,400

1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷

印数1—3,000册

ISBN 7—5343—0952—2

G · 838

定价：1.90元

江苏教育版图书若有印刷装订错误，可向承印厂调换。

内 容 提 要

本书是关于学校心理咨询的实用入门，它不仅介绍了开展学校心理咨询工作对于提高学校教学质量、增进师生心身健康的重要意义，还具体介绍了学校心理咨询的准备与实施过程、学校心理咨询的主要内容和原则以及测量学生心理发展水平的主要方法。通俗易懂、简明可行是本书的主要特点。本书中还附若干案例和自测题，可供学校心理咨询工作者、中小学教师和学生家长以及广大中小学生学习。

目 录

第一章 什么是学校心理咨询

- 一 从《中国青年》杂志的讨论说起..... 1
- 二 心理咨询的含义与由来..... 2
- 三 学校心理咨询与中小学教育..... 5

第二章 学校心理咨询的准备

- 一 人员的选择..... 8
- 二 环境的布置..... 11
- 三 形式的确定..... 14

第三章 学校心理咨询的实施

- 一 填表、谈话——掌握材料阶段..... 20
- 二 测量、思考——诊断分析阶段..... 23
- 三 建议、治疗——劝导帮助阶段..... 27
- 四 追踪、强化——检查巩固阶段..... 28

第四章 学校心理咨询的内容（一）

学习心理咨询

- 一 智力因素咨询..... 33
- 二 非智力因素咨询..... 37
- 三 创造力咨询..... 41

案例 4—1 考试焦虑症咨询..... 42

自测 4—1 记忆力的自我评定..... 43

自测 4—2	注意力的自我评定·····	46
自测 4—3	创造力的自我评定·····	47
第五章 学校心理咨询的内容(二)		
职业选择咨询		
一	职业兴趣咨询·····	51
二	职业能力咨询·····	53
三	职业气质咨询·····	56
案例 5—1	职业心理偏向咨询·····	59
自测 5—1	职业兴趣自我评定量表·····	60
自测 5—2	职业能力自我评定量表·····	74
第六章 学校心理咨询的内容(三)		
社会心理咨询		
一	“学校病”咨询·····	90
二	人际关系咨询·····	95
案例 6—1	社交恐怖症咨询·····	100
自测 6—1	人际交往能力的自我评定·····	101
第七章 学校心理咨询的内容(四)		
心理健康咨询		
一	中小学生常见的心理健康问题·····	104
二	中小学生心理健康问题的原因·····	111
三	中小学生的心理健康指导·····	114
案例 7—1	思维强迫症咨询·····	120
自测 7—1	心理健康水平的自我评定·····	122
第八章 学校心理咨询的原则		
一	交友性原则·····	129
二	教育性原则·····	130

三	启发性原则·····	130
四	尊重信任与细心询问相结合的原则·····	131
五	明确与委婉相结合的原则·····	132
六	整体性原则·····	133
七	渐进性原则·····	134
八	保密性原则·····	135
九	咨询与测量、治疗相结合的原则·····	135
十	预防性原则·····	136
第九章 心理测量与学校心理咨询		
一	智能测量在咨询中的应用·····	138
二	人格测量在咨询中的应用·····	145
三	咨询过程中实施心理测量的要求·····	151
四	学习心理诊断·····	161
第十章 心理治疗与学校心理咨询		
一	心理治疗在学校心理咨询中的作用·····	168
二	学校心理咨询中常用的心理治疗方法·····	169
三	心理治疗的药物辅助·····	181
附录 学校心理咨询中常用的仪器简介····· 183		
后记·····		192

第一章 什么是学校心理咨询

一 从《中国青年》杂志的讨论说起

1983年第8期《中国青年》曾经发表了聂攀同学的信——《当我发现自己被列入“另册”时》，诉说了一位中学生在被老师判为“无希望者”后的苦闷心情。《中国青年》杂志就此展开了讨论，在短短的两个半月内，收到了中学生、大学生、教师、家长等社会各界的来信来稿1000多件。

本书作者也以《让每个学生扬起希望的风帆》为题参加了讨论。未始料及，拙文发表后竟先后收到若干中学生的来信。如来自新疆的一位同学来信说：

我是一位即将毕业的文科学生，在短短几个月内，怎样订一份切合实际的复习计划呢？麻烦您指教。

来自河南的几位已经中途退学的学生联名写信说：

当我们在《中国青年》上看到您所写的文章后，对您的敬意油然而生。因为您知道学生的心理、理解学生的难处——最怕伤自尊心。您懂得教育工作者对受教育者应持的态度——不能只凭学生的考试分数决定一个学生有无希望，而且要全面地对学生的兴趣、情感、意志、性格、品

德、体质衡量一个学生。我们多么盼望象您这样的老师啊！

上海的两位大学生信中说：

我们在新的生活中遇到了许多难以处理的矛盾和问题，这些难以摆脱的矛盾和问题死死地缠住了我们，使我们无法专心学习，故我们不得不向您——我们信任的并寄以很大希望的先生请教。

作为一个教育工作者，我自然不敢怠慢，都及时地给来信的同学回信解答，但我又不能不考虑这样一个问题：这么多的同学从祖国的四面八方伸出“求教”之手，如果在他们的周围有一些懂得教育学、心理学的老师给他们悉心指导，效果一定会好得多！而且，其中的一些来信由于疏忽未写地址等，又要求不要在报刊上答复，也无法具体回答了。如何解决在校学生的各种心理问题，使他们健康地成长？国内外一些成功的经验表明，除了任职教师的耐心帮助和指导，学校心理咨询不失为一条有效的途径。

二 心理咨询的含义与由来

心理咨询是运用心理学的理论、知识和方法，通过言语、文字或其他信息传递方式，给咨询对象以帮助、启发和教育的工作过程。通过心理咨询，可以帮助咨询对象避免或消除不良的心理——社会因素的影响，使其认识、情感和态度有所变化，解决其在学习、工作和生活等方面出现的疑难问题，

从而更好地适应环境，保持身心健康。

心理咨询的历史可以追溯到古希腊时期。那时，人们常常从古希腊哲人、圣经的旧约全书中的预言以及巫医那里寻找忠告或帮助。伴随着20世纪初职业指导、测量技术和心理治疗的兴起，心理咨询作为一门新兴学科——咨询心理学而开始形成。1909年，弗兰克·帕森出版了《选择职业》一书，提出了帮助个人选择职业的方法学。他认为，一个人的职业必须与兴趣、能力和个人性格相符合，为了得到理想的职业，不仅要对环境进行正确的评估，也要对自我的心理特点有正确的认识。这就提出了对于测量兴趣、态度、能力的诊断技术的要求。

第一次世界大战期间，美国军队面临着对征募的士兵进行甄别和分类的需要，因而委托了心理学界设计一种智力测验，这样就可以在培训过程中识别和淘汰那些智力低下的人。当时成功地设计了两个测验：陆军甲种文字测验和陆军乙种非文字测验。军队使用的各种测验在战后迅速转为民用，并且设计了适用于各种情况的新测验。这些测验技术为职业指导提供了科学手段，也为心理咨询提供了依据。从1930年开始，以整个人格为对象的咨询发展起来了，包括职业、学业、社会、情感、人格、家庭、健康等方面的问题都展开了咨询，在很多学校尤其是大学内设立了专门的心理咨询机构。1930年以前，处于支配地位的是以心理测量为基础的临

床咨询，对这个体系进行尝试并奠定咨询的科学研究基础的是威廉逊的名著《如何对学生进行咨询》（1930）一书。

20世纪30年代末至40年代初，以心理测量为基础的指导性的临床咨询模式开始为心理治疗的模式所取代。卡尔·罗杰斯的《咨询与心理治疗》（1942年）是这个时期的重要代表作。罗杰斯的咨询模式强调相对独立于社会的个人的情绪问题，要求心理咨询人员与咨询对象之间建立起良好的治疗关系，并避免指令式的影响，从而发挥咨询对象的主观能动性。

40年代以后，咨询心理学的发展日益迅速。以美国为例，从组织机构方面来看，除美国人事与指导协会有心理咨询机构外，1946年美国心理学会成立了咨询心理学部，1952年又更名为咨询心理学分会，被编为第17分会。到1976年已拥有正式会员2800多人。在中小学、大学、职业介绍所、社会福利机构、产业界等也都纷纷设立心理咨询机构。从人才培养方面来看，咨询心理学是很受重视的专业，攻读咨询心理学学位的人数逐年增加。据统计，1973年美国有1365人获硕士学位，325人获博士学位。从学派方面看，除指示性咨询、无指示性咨询的模式外，又产生了许多新的咨询模式，如行为咨询、合理情绪治疗、精神分析定向咨询、格式塔治疗以及人际关系理论等模式。从出版刊物方面来看，1954年以俄亥俄大学为中心创办了《咨询心

理学杂志》，这是以应用性为主的季刊（现已为双月刊），另一季刊《咨询心理学家》则以理论性文章为主。在欧洲的其他一些国家，以及日本、苏联等国，心理咨询也受到重视，在机构组织、理论研究和实际应用方面发展很快。

我国的心理咨询开始得较迟，但近年来北京、广东、上海、江苏、四川、福建、河南等地的一些高等院校和医疗部门已建立起心理咨询中心或心理咨询门诊，一些报刊也开设了心理咨询的专栏，取得了一定成效。但心理咨询的普及程度，心理咨询在中小学等部门的应用几乎还是空白。

三 学校心理咨询与中小学教育

学校心理咨询是心理咨询的一支重要生力军。从1930年威廉逊的名著《如何对学生进行咨询》发表以来，学校心理咨询取得了长足的发展。在许多国家，大学中设有心理咨询中心，中小学设有专职的心理咨询人员。苏格兰早在1946年颁布的教育法中，就明确教育机构必须在全国范围内建立儿童指导服务机构，并规定该机构的职能为：开展对学习困难、发育迟滞和障碍儿童的研究；向家长和教师提出合适的教育和训练方法的建议；必要时，在儿童指导诊所提供专门的教育治疗。1968年苏格兰颁布的社会工作法进一步规定，每个需要授予特殊教育的儿童不仅要有一张健康检查表，而且要有一张

心理评定表，这一评定必须由儿童指导服务机构提供。据1979年统计，美国的学校咨询人员与中小学学生的比例为1：2000—1：4000。据1982年有关报告估计，全世界有40000名学校心理学家，主要集中在城市，农村几乎没有。根据联合国教科文组织有关报告的建议，每6000—7500名儿童不少于一名学校心理学家，但很多国家和地区远远达不到这个要求。各国各地区的差距较大，从1：1400（丹麦）到1：33300（爱尔兰）不等。心理学家奥克兰德等（Oakland和Saigh, 1987）认为，预计在今后三四十年里，学校心理学家的人数还要增加。但在机构建立较完善且人口出生率相对平稳的国家，学校心理学家人数的增长将趋于缓慢，而在人口众多的三个国家：中国、印度和苏联则具有相当大的发展潜力。在这三个国家共有4.6亿名4—15岁的儿童，几乎占全世界儿童人数的一半，如果要达到联合国教科文组织所提出的1：6000比例标准，这三个国家应共拥有76833名学校心理学家^①。目前，我国从事心理学教学与研究的人员总数不过千余人，学校心理学家几乎近于空白，可见，学校心理咨询在我国有着非常广阔的前景。

学校心理咨询对于中小学教育具有非常重要的意义。首先，学校心理咨询有助于学生克服心理障碍、改善学习方法，健康地走向社会。例如，联邦

^①参见李晓文：《学校心理学服务发展概况》，载《心理科学通讯》1988年第5期。

德国的学校心理咨询分为三种类型，一类是前途预测咨询，这主要是通过职业兴趣测试、学习动机测试等，对小学毕业即将升入不同类型的中学的学生进行指导；第二类是纠正行为咨询，这主要是帮助学生克服各种心理障碍和不良习惯，纠正不正确的学习方法等；第三类是心理发展咨询，这主要是针对高年级学生进行的，旨在使学生认识到自己的问题，进行自我调整和自我完善。面向学生的咨询是学校心理咨询最重要的任务之一。

其次，学校心理咨询有助于教师提高教学水平和工作能力。学校心理咨询经历过从只面向具有某些严重心理障碍的学生到面向全体学生的过程，目前又逐步将重点转向教师，因为要从根本上解决学生的心理问题，就不能只在学生身上作文章，要从更加广阔的视野上看待学生，从教育过程中主客体的双向作用来分析问题。学校心理咨询人员不仅可以向教师提供学生心理状况、学生类型分析等资料，还可以为教师从事教育心理研究（如实验方法、要求、步骤、历史与现状等）提供服务。

再次，学校心理咨询还可以为学校领导者服务，帮助他们解决管理方面的心理问题，这是侧重于改进学校管理工作的“组织咨询”。在这个意义上说，学校心理咨询人员不仅是学生的良师、教师的参谋，也是管理者的智囊。鉴于学校心理咨询工作在我国还刚刚起步，本书仍以介绍学生心理咨询为主。

第二章 学校心理咨询的准备

学校心理咨询是一项技术性较强的工作，也是一项复杂、艰巨的活动。它不仅对于咨询人员的职业道德、知识结构、心理品质有较高的要求。对于咨询的环境、设备以及形式等也有一定的要求。因此，学校心理咨询工作一般要经过精心的准备，方可正式开始。

一 人员的选择

什么样的人可以从事学校心理咨询的工作？从国外的情况来看，一般都有比较严格的条件规定。许多国家为了保证心理咨询人员的质量，都采取了相应的措施如制定法律或法规，发放证书或许可证、执照等。如美国的亚拉巴马州、阿肯色州、弗吉尼亚州等20多个州，相继给心理咨询人员发放证书或许可证，那些经考核不合格的人就没有权利从事咨询工作，否则要负法律责任。

在美国，为了取得从事心理咨询的许可证或其它证书，一般需要大学毕业后受两年左右的培训，经考核具有人格结构及其发展方面的知识；对社会环境的认识；个人评价的理论与实际；咨询的

理论与实际；调查和统计的方法；职业道德方面的教育等的素养方可开业。

我国的学校心理咨询事业才刚刚起步，从事学校心理咨询人员的比例很小，且主要集中在高等院校，中小学几乎还没有开展这一工作。所以，在目前要求全部由专职的人员从事学校心理咨询工作，是不切合实际的，只能采取兼职的方法或请专家定期来校服务。但是，这并不意味着可以降低对于咨询人员的素质要求。那么，什么样的人可以从事学校心理咨询工作呢？从事这项工作的人员应具备怎样的条件呢？我认为以下三方面是必不可少的：

1.高尚的职业道德 它要求咨询人员热爱学校心理咨询事业，对咨询工作具有高度的责任感和荣誉感，用爱的情感建立良好的与咨询对象的关系，医治咨询对象的心灵创伤，帮助他们更好地适应学校生活；它也要求咨询人员保护咨询对象的利益，满足他们提出的合理要求，替他们保守秘密，尊重他们的人格；它还要求咨询人员努力钻研学校心理咨询业务，掌握心理咨询的方法与技巧。美国心理学会曾通过发表了《心理学家的道德标准》，可以作为咨询人员的参考。

2.全面的知识结构 学校心理咨询人员的知识结构应该比较全面，一般应包括哲学知识、社会学知识、教育学知识、心理学知识和医学知识，教育学、心理学和医学知识尤显重要。教育学知识的重要性不仅在于教育学的各项原则和方法对学校心理

咨询具有直接的指导意义，还在于学校心理咨询本身是学校教育工作的重要组成部分，前者是后者的必要补充。心理学知识是学校心理咨询人员知识结构的核心，这是因为心理咨询学本身就是心理科学的一个分支。如普通心理学对于正常人的一般心理规律的研究，可以帮助咨询人员区分咨询对象心理问题的性质，了解咨询对象心理表现的偏常幅度，从而使咨询中的诊断更加准确，治疗、劝导方案更加切实可行。对于学校心理咨询人员来说，青少年心理学、心理测量学是必不可少的两门心理学基础知识。医学知识也是学校心理咨询人员必须了解的，这是因为咨询对象的问题往往会包括一些身心疾病问题，有些就是由于心理社会因素导致的疾病，这就要求学校心理咨询人员采取心理治疗与药物治疗相结合的方法，了解一些主要药品的性能、成份和用法。

3.优秀的心理品质 主要包括①敏锐的观察力，通过咨询对象的口语和非口语信息来洞察他们的内心世界；②良好的记忆力，不用录音设备或笔记而能大致记住咨询对象的谈话内容；③丰富的想象力，能根据咨询对象的心理特点和临床表现，预料他们的发展动向，并调节自己的劝导措施，以获得最佳效果；④创造性思维，善于在咨询过程中探索新途径，研究新方法，闯出新路子；⑤流畅的言语，语言要简洁扼要、符合逻辑，要亲切自然、富有幽默感，要适合咨询对象的理解水平，不要专门