

青少年心理导航丛书



青少年

姜 越 / 编著

心灵成长

讲座

QINGSHAONIAN



吉林人民出版社

青少年心理导航丛书

青少年心灵成长讲座

姜越
编著



 吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年心灵成长讲座 / 姜越编著.

长春:吉林人民出版社,2012.4

(青少年心理导航丛书)

ISBN 978-7-206-08540-6

I. ① 青…

II. ① 姜…

III. ① 青少年—心理健康—健康教育

IV. ① G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第048624号

青少年心灵成长讲座

编 著:姜 越

责任编辑:隋 军 封面设计:孙浩瀚

制 作:吉林人民出版社图文设计印务中心

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街7548号 邮政编码:130022)

印 刷:三河市延风印装厂

开 本:670mm×960mm 1/16

印 张:10 字 数:70千字

标准书号:ISBN 978-7-206-08540-6

版 次:2012年4月第1版 印 次:2012年4月第1次印刷

定 价:20.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。



目 录

青少年心理咨询的诊断与测量方法

心理诊断的定义	001
心理诊断在学校心理咨询中的价值	004
学校心理诊断的分类	006
心理诊断的过程	009
心理诊断的原则	011
心理测量	014
心理测验	016
能力测量	018
智力测量	020
智力测验	021
词汇测验	023
能力测验	025
个人能力测验图	027
学习能力测验	028
多种能力倾向测验	030
基本心理能力测验	032
成就测验	033
学业成就测验	035



青少年心灵成长讲座

qingshaonianxinlingchengshangjiangzuo

目 录

斯坦福成就测验	037
创造力测量	039

青少年心理咨询的矫正与治疗方法

行为疗法	041
自我控制法	043
放松疗法	044
渐进性放松法	047
仪器放松疗法	055
呼吸疗法	056
心理表象放松法	061
想象放松法	062
模仿学习疗法	063
精神分析疗法	069
自由联想法	075
主动精神分析疗法	079
分析心理疗法	081
梦境分析疗法	084
暗示疗法	089



青少年心灵成长讲座

qingshuoniansixinlingchengshangjiangzuo

目 录

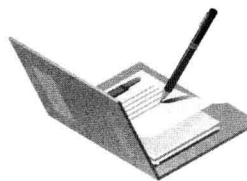
角色疗法	096
自我指导训练	100
家庭疗法	103
多家庭疗法	106
结构性家庭治疗	107
策略性家庭治疗	109
行为性家庭治疗	111
分析性家庭治疗	112
父母训练	113
功能性家庭治疗	114
家庭危机治疗	116
家庭背景治疗	118
联合家庭治疗	119
复合家庭治疗	121
体验性家庭治疗	122
跨代家庭治疗	123
家庭神话	124
家庭雕塑	125
家庭移情	126
家庭咨询	127



目 录

短期家庭咨询	128
短期焦点家庭治疗	129
社交训练法	130
身体疗法	132
体育疗法	133
瑜伽疗法	135
娱乐疗法	138
游戏疗法	140
艺术疗法	142
互相讲故事法	144
阅读疗法	145
儿童心理治疗	147
舞蹈疗法	148
兴趣培养法	149
电视疗法	150
音乐疗法	151

心理诊断的定义



心理诊断（Psych diagnosis）是从医学上借用来的术语。医学上的诊断，指的是根据病人的体征或症状来判断病人的病症及其发展情况的过程。心理诊断的含义有别于医学上的诊断。

至于什么是心理诊断，人们对此的界定却是众说纷纭。在学校心理咨询中，一般认为，心理诊断主要是运用心理学的方法和技术对学生的心理活动及存在的心理障碍或行为偏移进行描述、分类、鉴别与评定的过程。

具体来说，学校心理诊断包括下列含义：

1. 学校心理诊断的对象主要是在心理与行为方面出现偏差或有障碍，甚至是有心理疾病的学生，同时也包括对心理和行为发展正常的学生个体与群体进行的测查与评定。近年来，在学校心理咨询中发展起来的教学心理诊断和职业心理诊断就属于这种类型。

2. 学校心理诊断主要运用心理学的方法与技术进行，但由于



心理现象的复杂性及影响因素的多样性，为使心理诊断的深入与富有成效，往往还要以其他学科的方法学为基础，如精神病学、神经生理学、临床医学、教育学、教育评价学等。

3. 学校心理诊断所要研究的偏态心理或行为，不仅包括偏离该群体平均数的偏态（如学习成绩远低于全班学生平均成绩），而且包括偏离了学习与行为标准的偏态，如学习困难、适应不良、品行不端、个性偏激等。

4. 学校心理诊断不仅通过用各种方法获取资料对学生的心理与行为进行描述、分类、鉴别，对其性质程度进行评定，还要对出现的问题进行分析，提出咨询与治疗的措施。从这个意义上看学校心理诊断还具有一定的教育性与发展性。

学校心理诊断既不同于医学上的诊断，又有异于心理测量。

首先，学校心理诊断不同于医学上的诊断，主要表现以下几点：

1. 医学上的诊断对象主要是个体的生理现象；而心理诊断的对象不仅是个体的心理现象，也可以是群体的心理现象。

2. 医学上的诊断往往都有一定客观的标准，如体温、血压、呼吸、心率等，指标相对简单；心理诊断的复杂性和影响因素的多样性使得诸如个性的优劣、品行的好坏、心理健康与否等在目前条件下还难以获得直接、精确的判断，诊断的模糊性、困难度要大于医学上的诊断。

3. 医学上的诊断往往重视被诊查者的缺陷与病变；心理诊断不仅诊断出来访者的不良心理品质或异常行为障碍，同时还判定出其良好的心理品质，指导发展性咨询。职业诊断为来访者提供获得最佳发展的职业方向就是这种情况。



4. 医学上的诊断往往具有相对固定的医学诊断模式和方法；心理诊断由于个体心理的千差万别，因而更重视个别差异。

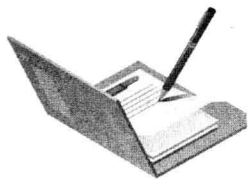
其次，心理诊断不同于心理测量。

心理测量的主要目的在于运用心理学的原理，使用一定的操作程序和方法对抽象的心理现象赋予定量化的数值或描述。它关注的是怎样科学客观地将心理现象进行量化，并不关注对测量对象价值的评定判断。因而并不能全面地说明与透彻地了解心理现象；心理诊断采用多种方法，从多侧面、多角度对诊断现象进行综合分析，从而对量化的结果进行理论阐述与逻辑推理，实现对诊断现象的确切说明。

心理测量与心理诊断虽有区别，但二者又有密切的联系：心理诊断离不开心理测量，否则就失去了诊断的依据和基础；心理测量也离不开心理诊断，否则，测量工作就是无意义，无价值的。正是由于心理测量与心理诊断关系密切，在实际诊断工作中，人们往往比较重视心理测量；把它视为心理诊断的重要方法之一。特别是由于心理测量采用的心理测验许多是标准化的科学量表，在获得量化诊断信息方面客观性强、精确度高、使用敏捷，因而备受心理诊断工作者的厚爱。



心理诊断在学校心理咨询中的价值



学校心理咨询内容广泛，心理诊断无论对于哪种类型的学校心理咨询都具有重要价值。

1. 心理诊断对学校适应性咨询具有重要价值。在学校咨询中，学生的心理问题是多种多样的，并且复杂难辨。通过心理诊断，咨询人员可以运用各种方法，全面准确地了解来访者的基本情况及存在的心理问题，掌握来访者心理问题的性质、类型、程度，并给予科学的评定，从而确定明确的咨询目标和切实可行的咨询方法，取得良好的咨询效果。

2. 心理诊断对学校发展性咨询有重要作用。在咨询中，如何使来访者的潜能获得更好的开发与施展，个性日臻完善，健康地迈向生活，要以对来访者的心理诊断为基础。通过心理诊断咨询者可以充分了解来访者智能的潜力与实力，个性的长处与缺陷，发展优势侧面与方向及来访者获得发展的主客观条件，并以此为依据，与来访者共同确定最佳的发展目标和方向，提出可能性较



大的奋斗目标与实施策略，促使来访者获得最优的发展与成功，尤其是对教育领域内的心理诊断与职业指导领域中的心理诊断更显出其强大的价值。

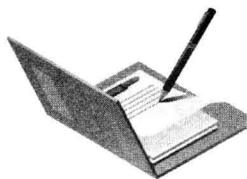
3. 心理诊断对学校心理治疗具有重要功用。学校心理咨询不仅要对学生的心理问题进行调整和心理发展进行指导，还要对学生轻微的精神病、神经症、人格障碍、行为障碍、身心疾病等进行识别与治疗，而心理治疗也要以心理诊断为中介。只有通过科学的心理诊断，咨询者才能确定心理疾病的类型、性质、程度、发病的原因，确定治疗的具体方法和措施，“对症下药”，取得最佳疗效。

此外，心理诊断是一个反复的过程。在心理咨询与心理治疗过程中，不仅对来访者心理问题的了解、咨询及治疗方案的确定需要心理诊断，对咨询及治疗方案的调整、疗效的评价、预测及追踪工作也需要心理诊断，从而获得丰富及必要的反馈资料，进一步指导咨询与治疗工作。

可见，心理诊断是心理咨询的前提和基础，是贯穿整个咨询过程的必要手段，也是学校心理咨询人员必须具备的基本方法和技术，它直接影响到心理咨询的效果。作为学校心理咨询人员如果不掌握心理诊断的技术和方法，心理咨询工作便无法进行；一旦在诊断过程中出现疏漏或发生误诊，将会给咨询工作带来危害，情况严重者甚至可能酿成悲剧而抱憾终生。



学校心理诊断的分类



心理诊断按不同的分类标准有不同的分类方法。按诊断的内容，可以分为智能诊断、人格诊断、情绪与情感诊断、品德诊断、学习诊断、行为诊断、心理健康诊断等；按诊断的性质，可以分为教学诊断、职业诊断和临床诊断；根据诊断的对象和方式可以分为个别诊断和团体诊断等。对学校心理咨询来说，心理诊断主要包括下列几个方面。

1. 智能诊断。

智能诊断是对学生的智能发展水平、智能发展特点、智能发展的优劣侧面及影响因素进行诊断，从而对学生的总体智能状况，能力发展优势侧面及发展潜力进行评定。它一般包括智力诊断、特殊能力诊断、创造能力诊断等。

智能诊断对于学生的智力超常与智力缺陷的早期发现，进行针对性教育；对于了解学生间的智能差异，实施因材施教；对于掌握学生的智能类型及其特点，有针对性地培养学生的特殊才



能；对于学生心理疾病的早期诊断，为心理保健提供依据；对于充分开发学生的智力与潜能，充分指导学校教育、教学及家庭教育具有重要意义。

2. 学习诊断。

学习诊断是对学生的学习活动进行科学分析与评定，对学生学习活动的基本特点、学习效率、学习障碍及影响学习效率因素的诊断。它一般包括学习态度诊断、学习方法或策略诊断、学习成就诊断、学习障碍诊断及影响学习因素诊断等几方面。学习诊断对于系统地了解学生学习的心理状态及特点，促进教育评价；有针对性地指导教师的教学与学生的学习，改进教学，改善学生自身的学习，提高教学与学习效率具有重要价值。

3. 人格诊断。

人格诊断，我国习惯上又称个性诊断，是对学生的各种人格因素的发展特点、人格结构及其影响因素、人格障碍等进行的诊断。常见的人格诊断一般包括人格发展诊断和人格障碍诊断两类。它对于鉴别与了解学生的人格发展特点，进行针对性培养；根据学生的个性差异扬长避短，完善个性；诊治学生的人格障碍，促进个性健康和谐发展具有重要作用。

4. 行为诊断。

行为诊断主要是对学生的行为发展，社会适应和品德、行为状况及其表现与成因进行的诊断。它一般包括对不良习惯、行为障碍、不良品德的诊断等。行为诊断在于揭示学生的社会化历程及外显特征、行为障碍及预防不良行为的产生，对促进良好行为的形成与发展具有重要作用。

5. 心理健康综合诊断。



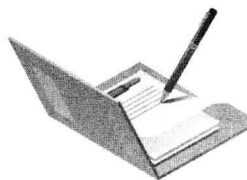
心理健康综合诊断是对学生的健康水平、心理健康问题、影响心理健康因素的诊断。它是一种从心理健康的广义概念出发综合式的心理健康诊断，涉及到了学生在智能发展、学习适应、情绪、人际交往、行为等方面的不适、障碍及疾病等问题，它对于矫正与治疗学生的心理问题，维护学生的心理健康发展具有重要意义与价值。

6. 职业心理诊断。

职业心理诊断是对学生将要从事的职业的兴趣、能力、个性、职业活动成功的心理素质等进行的测定与评判。它对于将要走向工作岗位的中学或大学毕业生充分认识自我，实行职业定向，客观看待自我价值；对于咨询者正确指导来访者的职业选择，搞好人职匹配，充分利用人力资源具有特别重要的作用。



心理诊断的过程



心理诊断是一个复杂的过程，它没有固定的程序或统一的模式。一般主要包括下列步骤：

1. 确定诊断目的和目标。

心理诊断目的和目标的确定是心理诊断过程的开端。在心理诊断之初，为什么要进行心理诊断，心理诊断大致从哪些方面着手是首要解决的问题，也是非常重要的问题，它决定着诊断的行为导向和效果。如果诊断目标和目的不明确，就把握不住必要的信息，做不到有意识、有系统地搜集资料，诊断盲目，收不到好的诊断效果。随着诊断的心理问题的复杂化和心理诊断应用的广泛发展，心理诊断的目的和目标的作用更加重要。一般来说，实施诊断之初，我们必须明确下面几个问题：

（1）诊断的用途是什么？是教学诊断？临床诊断？职业指导？还是人才选拔？

（2）拟选用哪种诊断方式？个别诊断还是团体诊断？



(3) 诊断大致的逻辑起点是什么?

2. 收集资料和现象。

这个阶段的主要任务是了解被诊断对象的基本情况，了解咨询对象的生理发展、心理发展状况、现行特点及有关的家庭背景与社会背景，其主要目的在于全面系统地掌握被诊断对象的有关情况，为判定被诊断对象的心理问题提供素材。

3. 实施测量。

通过收集资料和现象收集，咨询者对诊断对象形成了第一印象，获得了大量的感性材料，对其存在的问题有了初步的认识。但这个阶段得到的资料常常还比较零散、直观、不深入，特别是没有客观的评价标准。因而，在实际诊断中往往还要对收集来的资料进行检验和分析，得出较明确结论。心理测量是心理诊断的主要方法，它不仅可检验咨询者的初步判断是否正确，还可以帮助诊断人员进一步分析与明确咨询对象的心理问题。

4. 综合评定。

综合评定是对通过上述过程获得的诊断信息和获得的感性资料的专门测量的基础上，进行综合分析、加工，并根据一定的判定标准或理论模式得出诊断结果的过程。这个过程是在量化描述基础上的分析与综合，对量化结果的理论阐述和逻辑推理的过程。它具有统摄全局、理性升华、概括总结、预测指导的作用。

以上四个阶段构成了心理诊断的基本环节和完整过程。但是，心理诊断是个复杂的过程，时常并不是一次完成的，许多情况下还需反复进行，使诊断更加可靠。

