

高等学校心理学专业应用课程教材●发展与教育心理学系列

学校心理咨询

——理论·方法·应用

刘晓明 李冬梅 孙蔚雯 编著

图例(CIP) 数据

高等学校心理学专业应用课程教材 发展与教育心理学系列

学校心理咨询

——理论·方法·应用

刘晓明 李冬梅 孙蔚雯 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学校心理咨询 / 刘晓明, 李冬梅, 孙蔚雯编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5019-6942-5

I. 学… II. ①刘…②李…③孙… III. 教育心理学—心理咨询—教材 IV. G448

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第060241号

总 策 划: 石 铁

策划编辑: 徐 玥

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 徐 玥

责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009年8月第1版第1次印刷

开 本: 740×1050 1/16 印张: 19.75

字 数: 210千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6942-5 定价: 36.00元

咨询电话: 010-65125990 65595090

读者服务部邮购热线电话: 010-65595091 65241695 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianbook@163.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

90135J6X101ZBW

前言

20 世纪80年代中期,“学校心理咨询”作为一种解决学生心理问题的手段,开始走入中国学校教育的实践之中。经过20多年的发展与演进,今天的学校心理咨询,已经成为学校教育的重要组成部分,由一种单纯的教育方法,逐渐发展成为一种新型的教育理念,以解决学生的心理问题、促进学生的心理成长为己任,在提高学生的心理健康水平方面发挥着不可替代的作用。

回想学校心理咨询在中国兴起与发展的历程,毋庸置疑,是现实的需要催生了对学校心理咨询的需求。20世纪80年代末90年代初,面对应试教育给学生带来的大量心理健康问题,传统的德育、思想政治教育等遇到了阻力与困惑。教育者逐渐发现,心理问题更应当运用心理学的方法予以解决,急需有针对性的心理学方法介入到学校教育之中,需要有效的心理干预措施的出现。此时,借鉴和使用国外心理咨询的理论与技术,成为一种必然的选择;此时,“学校心理咨询”在学校教育的实践中应势而生。

但随着对学校心理咨询认识的不断深入,随着学校心理咨询工作的影响不断扩大,如何使“学校心理咨询”更适应中国学校教育的现实,已成为一个迫切需要解决的难题,摆在心理咨询理论与实践者面前。心理咨询作为心理学的一门应

用学科,主要强调的是一种服务。在学校教育的情境下,就是对学生的具体指导、帮助与改变,是以学生个体为指向的,强调以每个学生自身利益为出发点,其价值评判标准是客观的;而学校心理咨询作为学校教育的主要组成部分,必然有不同于其他领域心理咨询的特殊性。学校作为教育的场所,其教育性是无法回避的,这也使得学校心理咨询呈现出一些新特点:将学校心理咨询的作用由矫正扩大到预防、由预防扩大到促进心理发展;将心理咨询的范围由个别学生扩展到全体学生;将学生的心理发展同整个学校教育相一致、相协调,将心理发展引导到社会发展的总目标之上。当然,要做到这些不是一朝一夕之事,建构中国的学校心理咨询理论与实践体系,目前只能作为一种发展的目标。但它同样预示着,引进不是简单的照搬,实践不是简单的重复,植根于我国学校心理咨询的实践,在将西方成熟的学校心理咨询理论与方法运用于实践的过程中,加大对我国学校心理咨询实践的反思,才能有助于走出一条我国学校心理咨询的良性发展之路。

我国学校心理咨询的发展,需要具备专门知识与技能的专业工作者予以保证,需要高校心理学专业的系统培养予以支持。从目前我国高校开设的应用心理学专业来看,心理健康教育是其主要的专业方向,而“学校心理咨询”是心理健康教育方向的核心课程,但综观这一课程的教学现状,一些学校或是以“咨询心理学”和“学校心理学”等代替“学校心理咨询”课程,使得这一课程失去了独特性与针对性,混淆了一般与特殊的关系;或是将心理咨询窄化为心理治疗,偏重于对心理障碍的矫治,难以反映出学校心理咨询的特征。从国内学校心理咨询类的相关教材来看,缺乏与我国心理咨询实践的结合与互动,更多停留在描述性知识的层面,解决的是“是什么”的问题,缺乏“怎么做”的程序性知识的训练。实际上,作为一门方法类课程,只告诉学习者“是什么”是不够的,还要告诉学习者“怎么做”,怎么将心理咨询理论与心理咨询实践结合起来,怎么将心理咨询理论与学习者自身的心理咨询行为结合起来。只有这样,才能将心理咨询理论变成学习者自身的理念与技能,并指导学习者的学校心理咨询实践。

基于上述想法,本书试图将描述性知识与程序性知识融为一体,将咨询理念、咨询实践与学习者自身行为结合起来,以学校心理咨询的理论、方法及应用为主线,反映出学校心理咨询的特点。具体而言,本书以学校心理咨询的理论与方法为主要内容,考虑到教学的方便,具体分为知识上有逻辑联系的九个专题

(即九章)。每章分为三大板块,即“理论精要”、“实践分析”及“反思与体悟”。其中,“理论精要”板块注重学校心理咨询的理念,试图解决“知”的问题——旨在帮助学习者把握学校心理咨询理论的精髓,提纲挈领式介绍相关理论的主要内容,只概括介绍理论观点,不分析,不展开论述。“实践分析”板块注重践行心理咨询理论,试图解决“行”的问题——旨在分析相关理论对学校心理咨询实践的指导原则及在学校心理咨询实践中的具体运用,重在理论与实践的结合。“反思与体悟”板块注重学习者自身对学校心理咨询理论方法的体验,试图解决“情”的问题——帮助学习者感受心理咨询的魅力,通过具体案例及学习者自身的活动,展现心理咨询理论与方法在学习者身上的表现,情理交融,富有感染力。

在本书的编写过程中,我们参考和引用了很多学者和专家的资料,在此对这些学者和专家表示衷心的感谢。特别是在介绍各种心理咨询理论和方法时,借鉴和引用了黄德祥编译的《咨商和心理治疗手册》中的自我评定问卷和咨询案例,在此致以真诚的谢意!

参加本书编写的还有李冬梅和孙蔚雯,这本书是我们共同合作的结晶。由于水平和认识所限,书中还有许多不足之处,敬请读者给予批评指正,希望本书能够给初学者以一定的帮助。

刘晓明

2008年12月

万千心理图书目录

代号	书 名	著、译者	定价(元)
高等学校心理学专业应用课程教材			
X713	行为矫正技术	咎 飞 编著	42.00
X714	职业心理学	孟 慧 等著	36.00
X715	学习心理学	王小明 著	36.00
X725	学校心理咨询	刘晓明 等编著	36.00
X734	学校心理学	刘翔平 著	38.00
高等学校心理学专业应用课程教材合计			188.00
心理学专业主干课教材			
X572	心理学导论 (第11版·07年新版)	郑 钢 等译	98.00
X567	生理心理学 (第六版)	苏彦捷 等译	60.00
X352	人格心理学 (第六版)	陈会昌 等译	48.00
X531	社会心理学 (第五版·中文第二版)	侯玉波 等译	58.00
X733	发展心理学 (第八版·2009年新版)	邹 泓 等译	70.00
X655	教育心理学 (第十版)	何先友 等译	68.00
X501	异常心理学 (第四版)	杨 霞 等译	80.00
X466	认知心理学 (第三版)	杨炳钧 等译	55.00
X338	工业与组织心理学 (第八版)	时 勘 等译	42.00
X468	心理学研究手册	周晓林 等译	40.00
X656	行为科学统计(第七版)	王爱民 等译	85.00
X704	心理测量	骆 方 等译	56.00
心理学专业主干课教材合计			760.00
心理学专业主干课教辅及工具书			
X693	领导人格与组织命运	邹智敏 译	22.00
X618	质性研究设计	陈 浪 译	14.00
X611	人的意识	耿海燕 等译	45.00
X622	态度与行为——理论、测量与研究	何清华 等译	22.00
X307	改变心理学的40项研究	白学军 等译	26.00
X409	与“众”不同的心理学	范 照 等译	20.00
X046	三种心理学——弗洛伊德、斯金纳和罗杰斯的心理学理论	石 林 等译	13.00

X339	实验心理学——通过实例入门	张 奇 等译	28.00
X454	实用心理评估	张厚粲 编著	24.00
X581	群体过程	胡 鑫 等译	30.00
X479	学会提问——批判性思维指南	赵玉芳 等译	18.00
X447	心理学批判性思维	李小平 等译	26.00
X353	问题解决心理学	张 奇 等译	20.00
X515	现代英汉-汉英心理学词汇（修订版）	张厚粲 等编	35.00
X047	弗兰克尔:意义与人生	常晓玲 等译	18.00
X058	互联网心理学	谢 影 等译	16.00
X544	追寻记忆的痕迹	罗跃嘉 主译	35.00

心理学专业主干课教辅及工具书合计 412.00

心理学专业选修课教材

X706	情绪	周仁来 等译	38.00
X709	思维与决策（第四版）	李 纾 主译	58.00
X633	调查研究手册	王 彦 译	36.00
X583	媒介心理学	相德宝 译	42.00
X601	积极心理学	郑 雪 等译	34.00
Q568	性与生活——走近人类性科学	甄宏丽 等译	59.00
X467	情绪心理学（第五版）	王 力 主译	36.00

心理学专业选修课教材合计 303.00

社会科学量化研究方法系列

X703	结构方程模型的原理与应用	邱皓政 等著	52.00
X710	阶层线性模型的原理与应用	温福星 著	58.00

社会科学量化研究方法系列合计 110.00

心理咨询与治疗导论

X682	由心咨询——心理治疗中的超个人范式	倪男奇 译	36.00
X676	身心灵全人健康模式	陈丽云 等编著	40.00
X705	精神科临床诊断	李欢欢 等译	32.00
X631	心理诊断和治疗手册——给心理治疗师的指南	卢 宁 等译	62.00
X642	实用心理咨询与助人技术	江光荣 等译	52.00
X634	心理治疗师培训教程	刘 盈 等译	40.00
X343	心理咨询师的问诊策略（第六版）	张建新 等译	78.00

.....

更多信息请登录: www.wqedu.com

*本目录定价如有错误或变动,以实际出书定价为准。

联系地址:北京市朝内大街124号 万千心理(邮编:100010)

咨询电话:010-65125990, 65595090

目 录

1	第一章 学校心理咨询的内涵与价值	1
3	理论精要	3
19	实践分析	19
28	反思与体悟	28
31	本章关键词	31
31	本章小结	31
33	第二章 学校心理咨询的过程	33
35	理论精要	35
50	实践分析	50
62	反思与体悟	62
66	本章关键词	66
66	本章小结	66

第三章	学校心理咨询的目标	69
	理论精要	71
	实践分析	83
	反思与体悟	91
	本章关键词	95
	本章小结	95
第四章	学校心理咨询的技巧	97
	理论精要	99
	实践分析	121
	反思与体悟	134
	本章关键词	137
	本章小结	137
第五章	心理分析咨询理论与方法	139
	理论精要	141
	实践分析	155
	反思与体悟	164
	本章关键词	168
	本章小结	168
第六章	行为主义咨询理论与方法	171
	理论精要	173
	实践分析	182
	反思与体悟	202
	本章关键词	209
	本章小结	210

第七章	人本主义咨询理论与方法.....	211
	理论精要.....	213
	实践分析.....	221
	反思与体悟.....	231
	本章关键词.....	237
	本章小结.....	237
第八章	认知咨询理论与方法.....	239
	理论精要.....	241
	实践分析.....	250
	反思与体悟.....	261
	本章关键词.....	266
	本章小结.....	266
第九章	交互分析咨询理论与方法.....	267
	理论精要.....	269
	实践分析.....	278
	反思与体悟.....	293
	本章关键词.....	302
	本章小结.....	302
参考文献		303

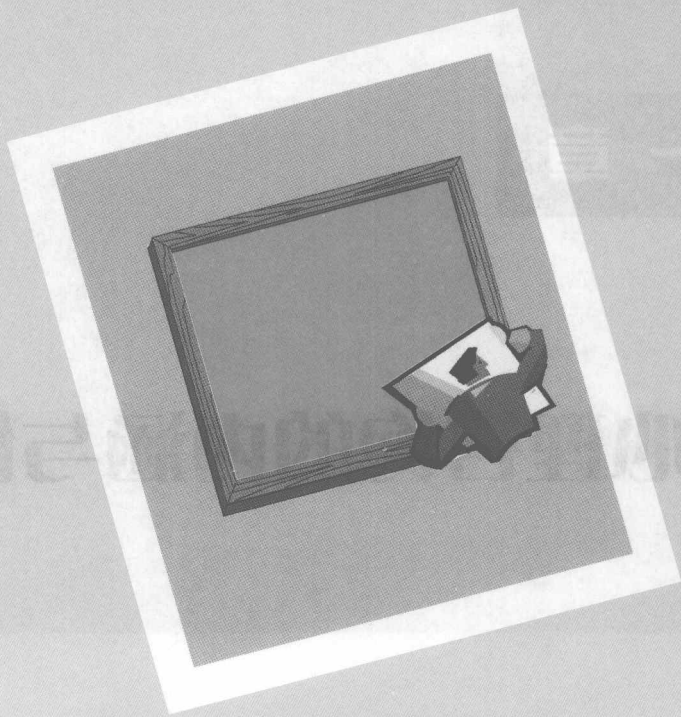
第一章

学校心理咨询的内涵与价值

学习目标

通过学习本章，你应该能够：

- ◆ 了解心理咨询与学校心理咨询的含义
- ◆ 知道学校心理咨询的价值
- ◆ 了解心理咨询的发展史
- ◆ 明确学校心理咨询的原则



许多老师会发现，有些孩子在学校人缘很好，和老师、同学的关系都非常融洽；但是有些孩子却恰好相反，要么是不爱与同学交往，要么就是爱欺负同学，结果大家都不喜欢和他在一起。

小峰就是一个这样的学生。小峰正在读高一。他在初中时学习成绩优秀，和同学关系非常不错。但是，自从上了高中后，学习上失去了原来的优势，不再像初中那样受到老师的重视。在与同学交往中，同学们都说他傻，他觉得自己说话时，好像总有人在笑话他。时间长了，他就不愿意和同学们交往了，总觉得现在的同学不如初中的同学好，上课也不愿意回答问题，认为其他人好像在议论自己，逐渐和同班同学格格不入。

当前，儿童和青少年出现的心理健康问题越来越受到了家长、学校和社会的重视。本章主要介绍心理咨询及学校心理咨询的含义、心理咨询的发展史、目前儿童和青少年中普遍存在的心理健康问题及学校心理咨询的价值与原则。旨在让学习者理解学校心理咨询的内涵及开展学校心理咨询的必要性。

理论精要

一、什么是心理咨询

心理咨询在英文中被称为“counseling”，counsel源于拉丁语consilium（意为会议、考虑、忠告、谈话和智慧等）和古法语conseiler（意为商谈）。它是一个涵盖非常广的概念，涉及职业指导、教育咨询、心理健康咨询、婚姻家庭咨询等诸多方面。

心理咨询的发展历史虽有近百年，但至今有关心理咨询的内涵与外延仍然仁者见仁、智者见智。不同的咨询理论流派站在不同的视角对其进行界定，虽然定义很多，但是至今还没有一个定义得到公认，没有一个定义能够准确、简洁、明了地反映出心理咨询的丰富内涵。

美国《哲学百科全书》从心理咨询的特征上，来界定它的内涵，认为心理咨询有六个方面的特征。国际心理科学联合会编辑的《心理学百科全书》从心理咨询的教育模式和发展模式入手解释心理咨询的内涵。帕特森（C.H.Patterson）等国外国学者和朱智贤、乐国安等国内学者均对心理咨询进行了定义。

归纳国内外的观点可以看出，尽管有各种各样、不尽相同的解释，但是国内外研究者对于心理咨询内涵的解释有一些共同之处。即，强调咨询既是一种特殊的人际关系，又是一个过程。借助这种人际关系能够使咨询对象发生改变，以便更好地面对自己的问题，更好地成长；借助这一过程，帮助咨询对象增强适应能力，使潜能得以充分的发展。

因此，可以将“心理咨询”总结为：

咨询者运用心理学的有关理论与方法，通过特殊的人际关系，帮助来访者提升和改善心理机能的过程，通过这一过程有助于来访者解决心理问题，提高适应能力，开发心理潜能，促进心理发展（刘晓明，2002）。

心理咨询内涵的共同特征包括四个方面：

1. 心理咨询不是一般的助人行为

心理咨询是运用心理学的知识、理论和方法从心理上为来访者提供帮助的活动。咨询员是经过严格专业训练的专业人员。在日常生活中,人们也可以进行互相帮助,通过聊天、谈心使紧张情绪得以缓解,但这是一种日常交往而不是心理咨询。

例如,当学生出现考试焦虑的现象时,学生可能会和自己的同学或者老师谈及自己的感受,说说出现考试焦虑的原因,但这并不是心理咨询。当这个学生认为通过自己或者同学无法解决这个问题时,他可能就会求助于学校的心理咨询员或者心理医生。专业的咨询人员、心理咨询员或者心理医生,通过运用心理学的知识和技术对学生进行咨询,这个过程就是心理咨询。

2. 心理咨询强调一种特殊的人际关系

心理咨询员和来访者之间必须有一定程度的相互信任和理解,来访者才肯于坦述自己的问题,接受咨询员的帮助。咨询员的态度是诚恳的,帮助和理解是真诚的,这样才能营造起最基本的心理气氛,让来访者接受影响、发生变化。但咨询员与来访者之间的关系,又不同于社会生活中的朋友或其他人际关系。

3. 心理咨询关注的是来访者的心理问题

心理咨询不是帮助来访者处理他们生活中的具体问题,也不是治疗精神类病症。例如,一个因考试焦虑来访的学生,希望咨询员帮他交涉缓考问题;一个被教育子女问题困扰的母亲要求咨询员找她的儿子谈一次话;一个严重精神病人的家属要求咨询员对患者进行治疗……这些问题都是由于来访者对心理咨询的误解所造成的。这样的问题都不是心理问题,心理咨询员应耐心对之加以解释,引导来访者把解决问题的着眼点集中于自己的心理问题。

4. 心理咨询是一种学习和成长的过程

这种学习和成长主要表现为个性方面的成长,表现为心理的成熟、自主性增强和自我完善。很多心理问题产生的根源就是因为儿童或青少年不能正确对待自

己和他人。通过心理咨询,咨询员可以帮助来访者正确地对待自己,帮助来访者学会怎样与他人和睦相处,使儿童和青少年在学会如何与他人相处的同时,正确地认识自己身上存在的问题,改正缺点,从而积极地发展。



有效咨询的特征

帕特森曾经指出某些行为并不是有效咨询的同义字,兹将之说明如下:

1. 咨询并不是给予资料,虽然咨询中可能会提供资料。
2. 咨询并不是给予劝告。
3. 咨询并非选择或指派个人从事某项工作。
4. 咨询并不是晤谈,虽然咨询包括了晤谈。
5. 咨询并不是经由劝说、警告、威胁或诱骗而影响求助者的态度、信念和行为。

然而咨询到底是什么?事实上,咨询是一种助人关系,它包括了:

1. 一个人寻求帮助。
2. 一个人愿意帮助他人。
3. 帮助者本身有能力且受过此种训练。
4. 一种环境允许帮助和接受帮助的进行。

资料来源:齐隆鲲,1987。

二、什么是学校心理咨询

什么是学校心理咨询?到目前为止,人们一般都习惯于从职能和对象上来理解和把握它的含义。例如,有人认为学校心理咨询“是指在一种新型的建设性的人际关系中,学校咨询人员运用其专业知识和技能,给学生以合乎其需要的协助和服务,帮助学生正确地了解自己、认识环境,根据自身条件确立有益于个人发展和社会进步的生活目标,使其能克服成长中的障碍,在学习、工作及人际关系等各个方面,调整自己的行为,增强社会适应,做出明智的选择,充分发挥自己的潜能”。

严格地说,学校心理咨询有广义和狭义之分:
广义的学校心理咨询是指在各级各类学校中开展的面向学校中各类成员的心理咨询。

它的对象包括学校中的教师、学生、职员、工人、领导等。对象的广泛性和复杂性,决定了它具有多侧面、多角度、丰富而广泛的特点,操作起来比较困难。因此,在实践过程中,学校心理咨询主要面向学生。学校作为一个教育机构,其主要任务与精力是对学生的教育和培养,因此,教职员工的心理咨询一般由社会性的心理咨询机构来承担。所以,广义的学校心理咨询实际上几乎没有实践的模式。

狭义的学校心理咨询,即专指面向学生的心理咨询,是学校内的心理咨询人员对于前来求助的学生从心理上进行指导和帮助的活动。

心理咨询人员根据前来求助的学生的具体情况,运用心理学知识和原理,通过与学生谈话、讨论等形式,在与学生建立起相互信任、理解的良好的人际关系的基础上,帮助其发现自己的问题及根源,改变原有的认知结构和行为模式,提高学生处理学习和生活问题的能力,促进他们的发展与成长(刘晓明,2002)。

另外,学校心理咨询也具备心理咨询的内涵特征。

学校心理咨询,在一定意义上来说,体现了心理咨询的主要内容,这是因为:

(1) 从学校心理咨询的内容和职能上看,它体现了心理咨询的教育和发展两大基本职能

教育和发展是学校心理咨询的核心内容。国际心理科学联合会编辑的《心理学百科全书》(1984)肯定了心理咨询的两种定义模式,即教育模式(educationalmodel)和发展模式(developmentmodel)。该书指出:“咨询心理学始终遵循着教育的而不是临床的、治疗的或医学的模式,咨询对象(不是患者)被认为是在应付日常生活中的压力和任务方面需要帮助的正常人。咨询心理学家的任务就是教会他们模仿某些策略和新的行为,从而能够最大限度地发挥其已经存在的能力,或者形成更为适当的应变能力……咨询心理学强调发展的模式,它试图帮助咨询对象得到充分的发展,扫除其正常成长过程中的障碍。”

(2) 从学校心理咨询工作的对象来看,它主要是针对各级各类学校的学生,主要是大、中、小学校的学生

学生时代是每个人的必经阶段,在这个阶段,个体完成社会化,走向成年。