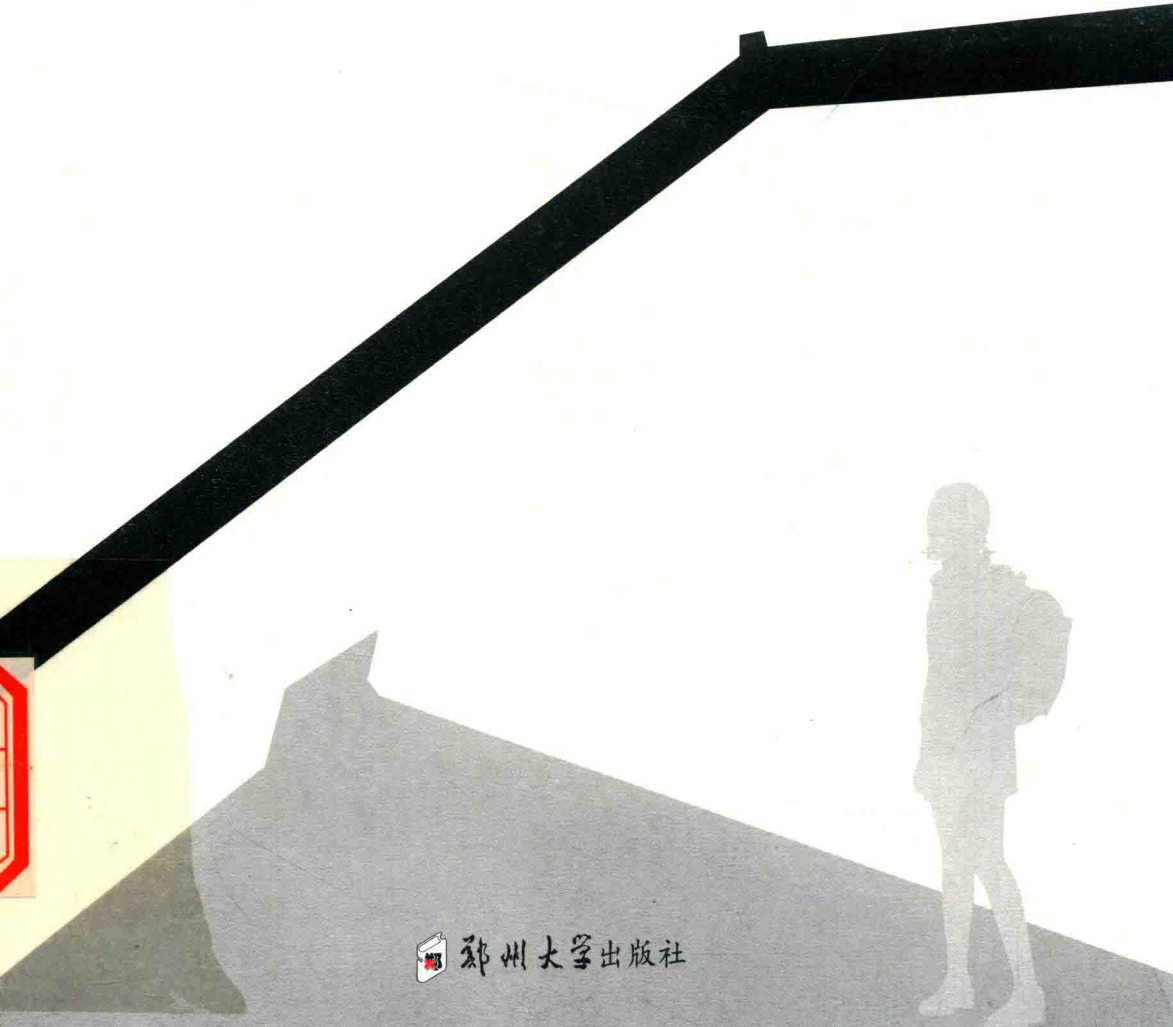


学校心理辅导

——理论·方法·应用

○ 丁新胜 编著



 郑州大学出版社

学校心理辅导

——理论·方法·应用

◎丁新胜 编著



 郑州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

学校心理辅导:理论·方法·应用/丁新胜
编著. —郑州:郑州大学出版社,2017.10
ISBN 978-7-5645-1698-7

I. ①学… II. ①丁… III. ①学校-心理
辅导 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 122527 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:张功员

全国新华书店经销

河南文华印务有限公司印制

开本:710 mm×1 010 mm 1/16

印张:14.75

字数:271 千字

版次:2017 年 10 月第 1 版

邮政编码:450052

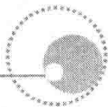
发行电话:0371-66966070

印次:2017 年 10 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-1698-7 定价:39.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换

前言



学校心理辅导是 20 世纪教育改革运动中出现的新概念,是现代心理学、教育学、社会学等学科理论和学校教育实践相结合的产物。在许多国家和地区,特别是发达国家,学校心理辅导的理论和实践都有了长足的发展。美国、欧洲以及中国香港、台湾地区的几乎所有的学校都设有专门的心理辅导与服务机构,具有完备的组织体系。我国内地在 20 世纪 80 年代中后期,学校心理卫生、心理咨询与辅导开始受到关注,并有了快速发展。目前,学校心理辅导已经成为学校教育的重要组成部分,在一定意义上被认为是现代学校的一个重要标志。

随着人们对学校心理辅导认识的不断深入和学校心理辅导工作影响的不断扩大,如何使学校心理辅导更适应中国学校教育的现实,如何为广大中小學生提供专业性的心理服务,已经成为一个迫切需要解决的课题。“心理健康教育是一项专业性很强的工作,必须大力加强专业教师队伍建设”(《中小学心理健康教育指导纲要》)。作为心理学工作者,为学生解答心理问题,解析问题原因、解决心理困扰,是我们的工作职责。心理辅导作为一项助人措施,力求为需要帮助的人提供专业性的心理服务。基于上述想法,我们编写了《学校心理辅导——理论·方法·应用》一书,希望为志愿从事心理辅导工作的人员提供简单易懂的专业原理和技术。

本书以教育部《中小学心理健康教育指导纲要》(2012 年修订)为指导,坚持实践取向、发展取向和积极取向,坚持科学性和实用性相结合的原则,对学校心理辅导的基本原理、实践技能、组织管理等进行了较系统的阐释。具体内容包括学校心理辅导的基本概念、理论基础、常用技术、课程建设、组织管理,以及学校心理辅导的重点专题及操作要领等。本书力求在结构上完整准确,在文字上通俗易懂,在形式上生动活泼。为了突出应用性价值,我们将理论描述、技术方法与应用案例结合起来帮助读者更好地理解心理辅导的知识、准确地使用心理辅导技术、有效地帮助学生提高战胜心理困扰的能力。

本书是河南省普通高等学校精品课程“中学生心理辅导”及河南省教师教育创新实验区“UDS 教师教育合作共同体”的建设成果。参加本书编写的还有孟小红、田丽丽、韩菁老师。这本书是我们合作的结晶。

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。

丁新胜

2017 年 6 月 10 日



第一章 学校心理辅导概述	1
一、学校心理辅导的内涵	1
二、学校心理辅导的历史发展	5
三、学校心理辅导的基本内容	9
四、学校心理辅导的一般形式	12
第二章 学校心理辅导的理论基础	24
一、精神分析的理论与方法	24
二、行为主义的理论与方法	32
三、人本主义的理论与方法	38
四、认知主义的理论与方法	44
第三章 学校心理辅导的常用技术	54
一、心理测验技术	54
二、咨询会谈的基本技术	59
三、心理危机干预技术	65
第四章 学习心理辅导	74
一、学习动机辅导	74
二、学习策略辅导	78
三、学习心理问题及辅导	82

第五章 自我意识辅导	93
一、自我意识的内涵	93
二、自我意识的形成和发展	96
三、自我意识问题及辅导	98
第六章 情绪心理辅导	108
一、情绪识别与表达	108
二、情绪调控策略	110
三、情绪问题及辅导	114
第七章 人际关系辅导	127
一、师生关系辅导	127
二、亲子关系辅导	131
三、同伴关系辅导	135
第八章 生活心理辅导	149
一、网络心理辅导	149
二、消费心理辅导	154
三、挫折心理辅导	157
第九章 生涯发展辅导	167
一、生涯发展辅导的内涵	167
二、生涯发展辅导的目标	169
三、生涯发展辅导的内容	171
四、生涯发展辅导的实施	174
第十章 学校心理辅导的课程建设	186
一、心理辅导活动课程的特征	186
二、心理辅导活动课程的设计	188
三、心理辅导活动课程的实施	189
四、心理辅导活动课程的评价	192
第十一章 学校心理辅导的机构建设	196
一、学校心理辅导的组织管理	196
二、学校心理辅导的机构设立	199

三、学校心理辅导人员的素质要求	204
四、学校心理辅导的档案管理	208
附录	216
附录 1 中小学心理健康教育指导纲要(教育部,2012)	216
附录 2 中小学心理辅导室建设指南(教育部,2016)	222
参考文献	225

第一章

学校心理辅导概述

一、学校心理辅导的内涵

(一) 什么是心理辅导

心理辅导(psychological guidance)主要指学校教育人员对学生的一种协助。关于它的界定有许多学者做过精辟的阐述。

罗杰斯指出:“辅导是一个过程,在这期间辅导者能给当事人一种安全感,使其可以从容地放开自己,甚至可以正视自己过去曾否定的经验,然后把那些经验融合于已经转变了的自己,做出统合。”

台湾学者吴武典认为:“辅导乃是一种助人的历程或方法,由辅导人员根据某种信念,提供某些经验,以协助学生自我了解与充分发展。在教育体系中,它是一种思想(信念),一种情操(精神),也是一种行动(服务)。”

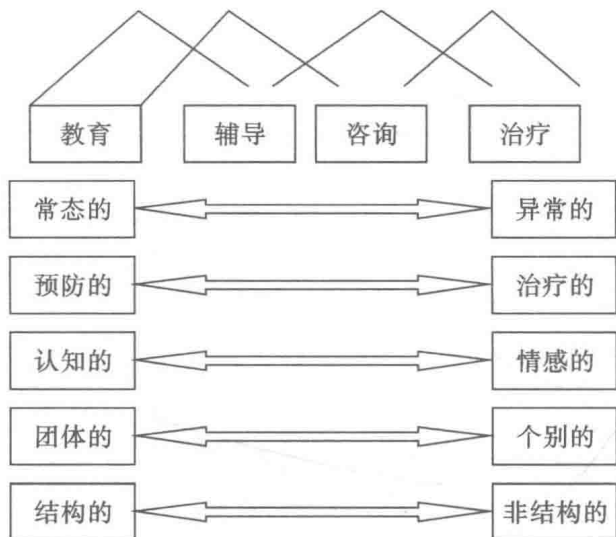
香港中文大学林孟平博士也曾做过如下界定:“辅导是一个过程,在这个过程中当中,一位受过专业训练的辅导员,致力于当事人建立一种具有治疗功能的关系,来协助对方认识自己、接纳自己,进而欣赏自己,以致可以克服成长的障碍,充分发挥个人的潜能,使人生有统合并丰富的发展,迈向自我实现。”

专栏 1-1

心理辅导与相邻概念的关系

心理辅导、心理咨询和心理治疗是既有联系又有区别的三种心理服务模式。其共同点有:其一,都是帮助当事人解决心理的问题,使当事人获得认知、情绪和行为的改变;其二,都需要在受助者与助人者之间建立良好的关系;其三,涉及的理论、技术和方法基

本相同。因此,许多学者建议,把心理辅导、心理咨询和心理治疗看成是一条线上的不同点,是连续的,而不是割裂的,其间的差异是程度上的,而非本质的(如下图)。



这三者的差异主要表现在服务对象、服务功能、干预方法的侧重点以及服务人员等方面的不同。心理治疗是以心理疾病患者为对象,经由精神医学的治疗计划,主要由精神病医生和临床心理医生来承担,达到治愈的目的。心理咨询是以心理障碍者为对象,主要由临床心理医生和其他心理咨询专业人员来承担。心理辅导是以一般正常人为对象(在学校里以全体学生为对象),通过各种辅导活动,提高其心理素质,促进心理健康,主要由学校心理辅导人员和教师承担。当然,这三者也不是截然分开的,承担心理咨询的专业人员有时也进行心理治疗的工作,学校心理辅导教师有时在处理个案时,也在一定程度上扮演心理咨询者的角色。

(二) 什么是学校心理辅导

什么是学校心理辅导(school psychologist)? 到目前为止,对学校心理辅导还没有一个较为明确和公认的定义,人们一般都习惯于从它的职能和对象上来理解和把握它的含义。严格地说,学校心理辅导有广义和狭义之分。

广义的学校心理辅导是指教育者运用心理学、教育学、社会学、行为科学乃至精神医学等多种学科的理论与技术,通过集体辅导、个别辅导、教育教学中的心理辅导以及家庭心理辅导等多种形式,帮助学生自我认识、自我

接纳、自我调节,从而充分开发自身潜能,促进其心理与人格健康和谐发展的一种教育活动。在各级各类学校中开展的面向学校各类成员的心理辅导活动。它的对象包括学校中的教师、学生、职员、工人、领导等,其内容和职能由于对象的广泛性和复杂性,决定它具有多侧面、多角度、丰富而广泛的特点,操作起来比较困难。

狭义的学校心理辅导专指面对学生的心理辅导,是学校内的心理辅导人员对前来求助的学生从心理上进行指导和帮助的活动。辅导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,在与学生建立相互信任、相互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。

这一界定包含以下三层含义:

(1)学校心理辅导的直接目标是提高全体学生的心理素质,最终目标是促进学生人格的健全发展。

(2)学校心理辅导是帮助学生开发自身潜能、促进其成长发展的自我教育活动,通过他助、互助,培养其自助能力。

(3)学校心理辅导是具有现代教育理念的方法和技术,它不是一种带有指示性的说教,而是耐心细致的聆听和诱导;它不是一种替代,而是一种协助和服务。

专栏 1-2

学校心理辅导与德育工作的区别

(1)学生观不同。心理辅导与德育工作都是针对学生的。德育工作者往往把学生当作塑造对象,把自己视为“美好心灵的塑造者”,辅导人员则把学生视为有着自身需要的“当事人”,把自己看作从旁提供帮助的服务者、协助者。在师生关系上,德育工作中的教师是学生心中的权威;辅导教师则更像是学生的参谋、朋友,甚至是他们的“同伙”。

(2)内容不同。心理辅导与德育工作都包含一些对方包含不了的东西。如学习辅导、择业辅导中就有一些内容不属于德育工作的范围。德育工作一般也不处理和解决诸如神经过敏性焦虑、强迫观念、厌食等纯属于心理方面的问题。反过来,心理辅导一般不直接解决,也不能直接解决政治观点、立场等方面的问题。

(3)目的不同。德育工作重视按社会要求来规范个人行为;而心理辅导还特别重视个人心理平衡与主观感受,重视自我意识的完善,个人潜能的充分发挥。德育工作要求学生按照他所承担的社会角色去行动;而心理辅导则要求学生作为一个社会成员,同周围环境及他人保持心理上的适应。

(4)原则不同。思想政治工作者有明确的价值倾向,往往要求旗帜鲜明,而心理辅导人员则不代替当事人做价值判断。思想政治工作中鼓励学生有勇气公开承认错误,心理辅导却强调要为当事人严格保守秘密,以保护当事人的自尊。思想教育要求学生面对现实,心理辅导在特殊情况下则允许采用心理防卫机制。

(5)方法不同。德育工作方法很多,伦理谈话、提供榜样、实践锻炼等都是经常采用的方法。心理辅导的方法有会谈、心理测量、生活技巧训练、角色扮演、行为矫正、沟通分析等,其中有许多方法是德育工作中很少采用的。

(三)学校心理辅导的类型

学校心理辅导从其目标和内容上,可分为适应性辅导和发展性辅导。

1. 适应性辅导

适应性辅导主要是针对学生在各个年龄阶段以及相应阶段的生活和学习中遇到的各种问题,结合他们的认识特点和行为特征,给他们提供一些必要的指导,帮助他们提高学习效率,处理好人际关系,学会自我心理调适,更好地处理因环境变化带来的各类问题,增强对环境和自我的适应能力,从而能够很好地解决面临的现实生活问题,很好地完成各个时期的学习任务。

(1)辅导的对象是身心发展正常,但带有一定的心理、行为问题的学生。或者说,是“在适应方面发生困难的正常人”。

(2)心理辅导所着重处理或解决的问题,是学生的正常需要与其现实状况之间的矛盾冲突,大部分工作是辅导对象在认识水平上来加以帮助,辅导员并不是要亲自帮助其直接去解决问题,满足其需要,而是帮助他分析情况,提出合理解决的途径和办法。

(3)强调教育的原则,重视辅导对象理性的作用,强调发掘、利用其潜在积极因素,自己解决问题。对于环境的改善,也是在现有条件基础上提出改进意见。

(4)适应性辅导侧重于学习指导、交往指导、生活指导、升学就业指导等方面,解决在这些方面学生所遇到的各种心理问题,也涉及一些心理障碍方

面的问题。

(5)适应性辅导伴随学生学校生涯的整个过程,关注他们的身心状况,支持和帮助他们适应各阶段的学校生活,指导他们完成各年龄段的自我发展任务。

2. 发展性辅导

发展性辅导主要是针对不同年龄阶段学生的心理特点,遵循人的认识发展规律,通过有针对性的教育和训练,帮助学生培养起良好的心理素质,塑造健康、完整的人格,成为一代适应现代社会需要的合格人才。

(1)辅导的对象是身心发展正常的学生,但在发展方面仍有潜力可挖,仍有心理素质尚待完善。

(2)心理辅导所着重解决的问题,是引导学生在一个更新的层面上认识自我,开拓自我潜能。而这种潜能的开拓因为更具有突破自我认识局限性的特征,往往使学生在能力发展、信心重建等方面实现巨大跃升,使自己得到更充分发展。

(3)强调发展的原则,发展性辅导虽然也对学生的学习、适应、发展、择业等问题给予指导与帮助,但更侧重“发展”方面,即促进心理素质的发展。它对学生所做的一切工作,包括指导学生调节和控制情绪、改善精神状态、建立自我信心等,都是以学生能够更好、更充分地发展为目的的。

(4)发展性辅导将成为现代学校教育的一个重要组成部分,终将纳入学校教育的总体目标和实施过程中,为学生的充分发展和成才提供强有力的保证。发展性辅导将按预先制订的教育计划,安排一定的课程,学习有关知识,参加有关训练,以此有目的地开发心理潜能,提高心理素质。

作为学校心理辅导的两大重要组成部分,适应性辅导主要解决学生与环境的协调问题(这里的环境包括主观环境和客观环境),而发展性辅导则致力于把学生的发展水平带到一个新的高度,它侧重于学生整体素质的提高。当然,二者是彼此衔接、相互渗透的,在实际的辅导工作中,几乎是融合在一起的。

二、学校心理辅导的历史发展

心理辅导源于西方 19 世纪末 20 世纪初,发轫于“人性关怀”思想,植根于学校心理学领域,经过百年的发展后,已经进入繁荣时期。根据西方心理辅导的发展轨迹,学校心理辅导的发展大致分为以下几个阶段:

1. 起始阶段(20 世纪初至 20 世纪 30 年代末)

学校心理辅导起源于 19 世纪末的美国。1896 年,教育专家威特默伍(L. Wetmen)在宾夕法尼亚大学建立了第一个“特殊儿童指导诊所”,开始运

用观察分析、深入面谈、搜集背景信息等方法来研究学习困难儿童,开创了美国心理学为教育提供服务的先河。此后不久,他还创立了一个医院模式的学校,即“俄勒冈学校”,专门进行智力落后儿童的教育。威特默的工作目标就是要训练心理学家帮助教师解决儿童的学习问题。他认为心理学家应当与医生、社会工作者、教师和家长等群体相互配合来教育儿童。威特默的做法和看法在当时的美国产生了很大的影响,对学校心理学这门学科的产生做出了奠基性的贡献,因此被人们尊称为“美国学校心理学之父”。

19 世纪末 20 世纪初,心理测量和心理健康运动日益兴起,同时,在学校中兴起了个人能力差异的研究,这些都对学校心理学的初步发展起到了有力的推动作用。1905 年,法国特殊教育专家比纳和西蒙(A. Binet & T. Simon)编制了世界上第一份可以应用于测验特殊儿童的智力量表,不仅标志着心理测验实用化进入了新纪元,而且为美国教育工作者提供了鉴别智力等级的手段,从而刺激了按能力分班的实践尝试和学校心理服务的发展。

1910 年,德国的斯腾提出需要培养大批的学校心理咨询专业人员,并首次提出“学校心理学家”(school psychologist)这一术语。

1915 年,美国耶鲁大学儿童发展心理咨询所所长格塞尔(A. Gesell)被康涅狄格州聘任为学校心理学家到该州巡视,负责对全州的儿童进行智力测验以便对有特殊需要的儿童分班,并正式在学术杂志上确定了“学校心理学家”这一称谓,为学校心理学的发展做出了具有历史意义的贡献,因此他被认为是美国第一位具有“学校心理学家”称谓的人。

1946 年 7 月,在美国心理学会(APA)第 54 届年会计划中把学校心理学列为第 16 个分支,贝克(H. Baker)被选为该分会的第一任主席。APA 学校心理学分会的成立,使学校心理学家第一次拥有了自己的全国性组织机构,学校心理学作为一门学科或一种职业从组织上得到了认可,由此进入学科发展的“婴儿期”。组织机构的建立为学校心理学的队伍建设提供了保障。从此,人员培训、证书发放等工作开始迅速开展起来。

2. 发展阶段(20 世纪 70 年代至今)

20 世纪 70 年代以来,学校心理辅导作为一种新兴的应用性学科得到了迅速发展,学校心理辅导的各种组织相应成立,并形成了有层次、有组织的系统结构,学科的组织机构逐步健全。70 年代初,“国际学校心理学联合会”(ISPA)的建立,卓有成效地推进着这门学科在世界范围内的发展。这时,世界上许多国家都相继建立了本国的学校心理辅导研究和服务事业。如澳大利亚于 80 年代末期成立了“澳大利亚指导和咨询协会”,该协会的成员中有 60% 是学校心理学家。此外,该协会于 1995 年开始与“国际学校心理学联

合会”联合,组织全国性年会,并在1997年联合举办了第20届ISPA学校心理学大会。又如加拿大于1985年成立了“加拿大学校心理学家协会”,该协会的任务是提升学校心理学家的专业教育水平和社会责任,为他们提供发展机会,提高全国学校心理学工作者的专业水平和道德水准,代表广大学校心理学家的利益,推动信息及学术的交流。此外,学校心理学开展较好的国家还有英国、法国、德国、日本、以色列、瑞士、挪威和波兰等。另一方面,学校心理学专业工作者的队伍也日益壮大。以美国为例,20世纪80年代,美国共有2.5万余名专业学校心理工作者,每年还有2000余名毕业生陆续加入学校心理工作者的队伍。1956年,魏尔在给联合国教科文组织的报告《学校心理服务》中,提出每6000至7500名中小学生中至少应有一名学校心理学的工作者。到1987年,美国、丹麦、英国、西德和以色列等国家均已达到这个标准。与此同时,一些发展中国家,如土耳其、约旦、南非、智利等国的学校心理学发展也相当迅速,学校心理学工作者人数增长迅速。

现阶段,学校心理学的任务主要体现在三个方面:一是实施各种诊断性测验,解释学生学习困难的原因,预防和消除学生心理发展中所出现的偏向,解决各种心理问题,以提高他们的心理健康水平和学业成绩;二是与学校工作相协调,向教师提供心理科学知识,便于学校开展心理健康或心理素质教育;三是开展学校心理学的课题研究,为各种“问题学生”解决问题,以便增强他们的适应能力,并与家庭教育协调一致,帮助“家长委员会”,向家长们提供心理学方面的建议,使家庭教育与学校教育、社会教育融为一体,形成多方对话的网络体系,为学生提供良好的心理卫生环境。

专栏 1-3

台湾中小学心理辅导

台湾中小学心理辅导的目标总的来说是协助学生适应环境、发展自我,辅导的内容虽有地域或方法差异,但大致可以分为三个方面:学习辅导、生活辅导和职业辅导。学习辅导主要涉及适应辅导、学法辅导、课外活动辅导、特殊儿童辅导和升学辅导等;生活辅导主要是健康辅导、品格辅导、休闲辅导、社交辅导和家庭辅导等;职业辅导主要有认识自我、职前心理辅导、职业分类与价值观辅导、集体定向辅导等。小学、初中、高中具体的辅导目标与内容又有所区别。小学把辅导纳入教育教学全过程,一般采取“渗透性”的团体辅导方式,对于个别儿童的特殊问题,在课外时间进行个别

辅导。团体辅导主要采取团体讨论、角色扮演、游戏治疗等方式进行。初中的辅导活动以全体学生为对象,全校教师共同承担辅导学生的责任。辅导活动在纵向上是全程的,注重小学及以上、学校与就业单位的链接与相互配合;在横向上与各科学习活动密切配合,加强联络,并与校外各种资源协调、配合。在具体的辅导中,三个方面在每个年级的侧重点有所不同,一、二年级学生以学习、生活辅导为重点;三年级学生以职业辅导为重点。高中学生的心理辅导工作是以全校学生为主体,根据学生身心发展的特质,辅导学生适应性发展。辅导教师广泛运用测验、观察、调查等方式获取数据,作为学生辅导的基础。辅导工作的实施,依托课程教学、社团活动、个别谈话、团体辅导、测验实施等方式进行。如今,台湾已经把心理辅导纳入最新的“中小学九年一贯课程”的综合活动课程体系,使辅导的目标、内容和实施也纳入其“课程改革”的有机组成部分。

专栏 1-4

心理辅导运动对学校教育的影响

(一)教育目标的改变。20 世纪以来,由于社会急速变迁,学校教育的目标与内容亦有很大的修正。从前的学校教育以教科书为中心,以记忆教材为主要内容,现在的教育则以受教者得到最大限度的发展为目标,这一转变对辅导工作的开展影响很大。

(二)学生数量的增加。各国均在积极延长义务教育年限,扫除文盲,而海峡两岸亦莫不聚力于此。因为儿童人数的增加,教育部门被诸多问题困扰,诸如预算的筹划、各项设备的补充、校舍及活动空间的扩展、个别学生需要的满足等。而辅导工作也因学生数量之急速增加而需要重新设计其功能及开发各种辅导工具。

(三)辅导观念与方法的提倡。近年来,辅导的观念与方法已在各级学校推广,并已达到相当的深度,在制度上,小学全面实施辅导活动,已建立了初等教育到高等教育各阶段一贯制的辅导系统。各校对于学生身心状况的调查、个人适应的重视、学校及社会工作的参与等工作均付诸施行。因此,对以下有关辅导的方法与技术深入的研究显得越发重要。

(1) 评量(价)技术的研究发展。当儿童进入学校以后,其个人

的一切善都是施教的载体,故举凡其心理状况、智力程度、情绪适应、人格特质等都需要经过评量,以便了解儿童的资料,作为施教依据。经过每一阶段的发展后都必须重新评量,以便及时掌握其发展的状况。

(2) 咨商技术的研究与发展。咨商乃辅导的核心工作。通过咨商关系,协助个别儿童。咨商的理论,又建立在心理学基础之上,故当前辅导工作需对咨商的理论与技术进行深入研究,以发挥辅导工作的真正作用。

(3) 学习辅导原理及方法的研究与发展。儿童入学后,大部分的时间用在课业活动上,于是良好的学习习惯和正确的学习态度便成为学习效率的主要影响因素。辅导工作对儿童学习辅导的原理与方法的研究,所注重的研究方向为如何发现儿童在学习上的困扰及其解决途径,如何布置适当的学习环境,如何运用学习心理学原理改进教学、收到良好教学效果及如何认识各类特殊儿童的不同学习方法。

(4) 儿童生活适应的认识与辅导研究。在儿童心理卫生备受关注的当代社会,学校辅导工作的重要任务在于促进儿童良好的生活适应。这方面的研究重点为儿童生活适应困难的种类及其原因。研究内容包括如何提早发现并辅导适应欠佳的儿童及怎样布置适当的学校生活环境;包括物质上的建设以及适当的活动设计;包括怎样充实儿童的学校生活,了解儿童的基本需求及其满足方式。

(5) 职业教育的研究与发展。小学阶段的孩子虽不实施就业辅导,但仍需要教导其树立正确的职业观念,这也就是现代新兴的职业教育(career education)所倡导的观念。一方面注重正确职业观念的培养,另一方面注重勤俭与劳动等生活习惯的养成。

三、学校心理辅导的基本内容

在学校背景下青少年学生心理辅导的内容可以归纳为六个主要方面:学习心理辅导、人际关系辅导、情绪心理辅导、自我意识辅导、生活心理辅导、生涯发展辅导。

(一) 学习心理辅导

学习心理辅导的具体内容有:学习潜能的辅导、学习动机的辅导、学习