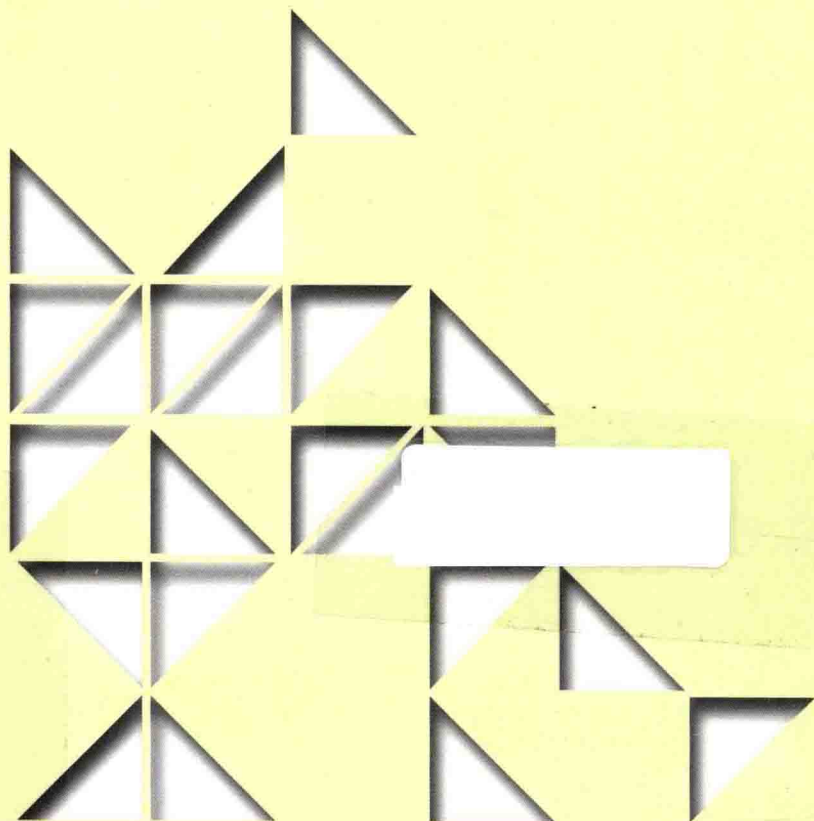


◆学校心理辅导实务丛书◆ 丛书主编 吴增强

怎样做好个别辅导

Zenyang Zuohao Gebie Fudao

吴增强 主编

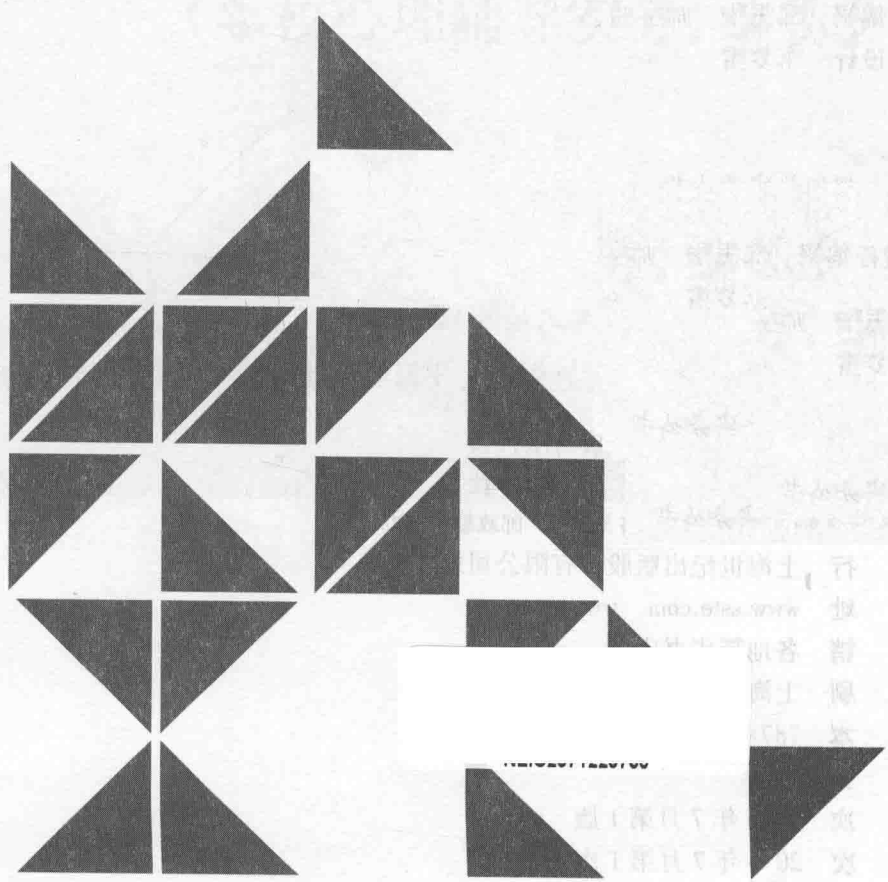


◆学校心理辅导实务丛书◆ 丛书主编 吴增强

怎样做好个别辅导

Zenyang Zuohao Gebie Fudao

吴增强 主编



图书在版编目(CIP)数据

怎样做好个别辅导 / 吴增强主编. —上海:上海科技教育出版社,2016.7

(学校心理辅导实务丛书 / 吴增强主编)

ISBN 978-7-5428-6443-7

I. ①怎… II. ①吴… III. ①心理健康—健康教育—教学研究—中小学 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 147233 号

责任编辑 邱志华 师宇楠

封面设计 李梦雪

学校心理辅导实务丛书

吴增强 主编

怎样做好个别辅导

吴增强 主编

出版 上海世纪出版股份有限公司
上海科技教育出版社
(上海市冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

发行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

网址 www.sste.com www.ewen.co

经销 各地新华书店

印刷 上海师范大学印刷厂

开本 787×1092 1/16

印张 13.5

版次 2016 年 7 月第 1 版

印次 2016 年 7 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5428-6443-7/G·3677

定价 42.00 元

丛书总序

随着学校心理健康教育不断推进,心理辅导教师作为一支重要的专业队伍正在逐步形成和发展。我国的心理健康教育起步于 20 世纪 80 年代中期,经历了 30 年的发展,从无到有,从教育、卫生系统等专业机构的积极探索到政府部门的大力推进,取得了很大的进展。但同国外发达国家乃至台湾地区相比,我们学校心理辅导教师的专业化水平还是比较低的。一方面职前专业训练体系不完善,国内目前高校设立的临床心理学、咨询心理学、学校心理学专业方向的历史还不长,专业课程和专业训练也不尽成熟,致使进入学校的心理学背景毕业生的专业能力先天不足;另一方面职后继续教育与督导体系不完善。在美国或者我国台湾地区,一个新手心理咨询师做临床个案时需要接受资深心理咨询师的督导,而在国内特别是中小学心理辅导教师接受督导的机会少之又少。这与广大中小学心理辅导教师对专业的高度热情和强烈学习愿望又形成了巨大的反差。目前,各种心理咨询与辅导的专业书籍琳琅满目,使读者目不暇接。但是结合本土实践的学校心理辅导操作手册尚不多见。上海科技教育出版社凌玲副总编数次和我商议,可否为一线的中小学心理教师、班主任写一套既有专业性又有操作性的心理辅导丛书,并委派宁嘉炜、张蕊编辑前来策划丛书编写方案。

学校心理辅导教师主要任务是:承担心理健康教育课程教学、学生个别辅导、学校心理健康教育活动,学校心理辅导室建设与运作等等。据此,本丛书包含以下四本:《怎样上好心理课》《怎样做好个别辅导》《怎样开展学校心理健康教育活动》《怎样运作学校心理辅导室》。

《怎样上好心理课》,以学生成长为主线,由八个专题模块组成,包括生命意识、生活适应、人际交往、情绪管理、学习发展、青春健康、自我认识、生涯发展。从理论与实务和专题与教案两方面,对心理健康课教学的重点、难点进行了梳理、分析,给广大心理辅导教师提供教学指导意见。

《怎样做好个别辅导》,在简要介绍个别辅导的基本程序和注意要点之后,将中小學生常

见心理困惑的辅导按照专题分章讨论,具体包括:自我与人格辅导、情绪辅导、学习心理辅导、青春期心理辅导、人际关系辅导、行为问题辅导和青少年危机辅导。结合具体个案,与广大读者分享对中小學生个别辅导的经验。

《怎样开展学校心理健康教育活动》,介绍了中小学开展的各种形式的心理辅导活动,包括学校心理健康活动周、小组辅导、心理社团、心理剧、朋辈辅导等。对中小学如何开展学校心理辅导活动进行了分析探讨,并给读者提供了具体的学校心理辅导活动案例和具体操作方法。

《怎样运作学校心理辅导室》,介绍了中小学心理辅导室的规划、建设使用和制度建设,学生心理测评和心理档案管理,以及学校心理辅导伦理。目前各地许多中小学都建有心理辅导室,但是如何发挥心理辅导室的功能,使之成为学校开展心理健康教育的中心,本书为读者提供了具体的、可操作的实例和建议。

这套丛书的共同特点是融科学性、专业性与实践性、通俗性于一体。它是为广大中小学心理教师提供辅导理论和实践的桥梁。一是,把心理辅导的理论通过案例、课例转化为心理辅导教师可以实际操作的手册。二是,参与丛书编写的人员大多数是来自一线的心理辅导教师,通过丛书撰写对丰富的实践经验加以理性提升,为读者提供有益的启示。

本丛书得以出版,理应感谢丛书编委会的各位老师和参与各册撰写的各位老师,也感谢凌玲副总编,宁嘉炜、张蕊编辑,她们为本丛书的出版付出了很多辛劳。

希望丛书的出版受到广大读者的欢迎,也希望大家多提意见,以便今后不断修改与完善。

吴增强

2016年2月于上海

前言

个别心理辅导是帮助学生解决成长过程中心理烦恼的方法与技术,因为每个学生都有可能在学习、交往和社会适应过程中遇到困扰,需要得到帮助。一名合格的心理辅导教师应该掌握个别辅导的方法与技能。然而,由于目前对心理教师的临床个别辅导培训和督导不够,中小学心理教师的个别辅导能力还显不足。本书正是针对以上问题,从个别辅导的内容和方法精心设计,以便读者学习和掌握个别辅导的方法与技能。

从内容方面,本书涵盖了中小学生学习心理健康的方方面面。各章简介如下:

第一章概述。这些年,笔者在对学校心理辅导人员案例督导中发现,目前辅导人员最为缺乏的不是技术,而是对学生的深入了解。辅导技术本身是中性的,或者是两面性的。没有对来访者深入细致的沟通与分析,盲目地、教条地使用技术恰恰是没有意义的。例如,使用挑战技术,应该注意来访者的个性特征,有的学生容易受暗示,有的学生个性强,同样的挑战前者容易接受,而后者未必接受,甚至会对咨询师产生阻抗。可见,个别辅导是一项科学性、艺术性都很强的工作,它需要辅导人员具有相当的专业理论、方法和技术,需要高度的爱心、耐心和信心,需要对人的心灵的洞察力与亲和力,需要不断反思和调整的能力,需要付出艰辛和努力才能达到。本章简要介绍了个别辅导的对象、范围、程序,以及常用辅导技术。

第二章自我与人格辅导。儿童青少年时期是探索自我最

为重要的时期。学生表现出来的情绪困惑、行为问题、人际关系问题等等,其内心深处的原因是自我的迷离。自我认同感较好的学生,在学习和生活中能够体验到较强的自尊和自信,热爱生活,充满生命的活力;而自我认同感较差的学生,却常常体验到自卑和沮丧,他们常常觉得自己一无是处,觉得自己被人排斥,对于自己的社会角色认识模糊,感到生活没有意义、生命没有价值。因此,心理辅导的宗旨就在于帮助学生从朦胧的自我走向理性的自我、同一的自我。帮助学生建立积极的自我信念是一项重要的辅导任务。本章讨论自卑心理辅导、自负心理辅导、依赖心理辅导和任性心理辅导。

第三章情绪辅导。情绪健康是心理健康的显著标志,现代脑科学研究进展表明,情绪健康不仅有益于身体健康,而且还有益于智力活动和潜能开发。积极的情绪可以促进儿童学习、交往,提高参加各种活动的效率。学校心理辅导工作中很大一部分的任务,是培养学生健康的情绪。然而,由于每个学生的个性不同、面临的生活事件不同,以及由此形成的应对方式不同,使得一部分学生产生情绪问题,如焦虑、恐惧、抑郁心理等。本章讨论分离性焦虑辅导、社交焦虑辅导、学习焦虑辅导、抑郁情绪辅导和恐惧心理辅导。

第四章学习心理辅导。21 世纪是一个人文关怀、学习型社会,学习将纵贯人的一生,它既是手段也是目的,既是为青少年的未来生活作准备,同时也助其不断丰富人生经验、提升境

界,从而使其日臻完善。然而,由于应试教育的沉重压力,使得激发青少年学习的热情变得极具挑战性。获得学业成功是每个学生和家长的愿望,学业成功意味着可以进入名牌高中、名牌大学,名牌大学毕业意味着可以找到理想的职业。在这种逻辑的推论下,学生、教师和家长备受升学压力的折磨:学生课业负担越来越重,升学竞争越演越烈,身心健康水平每况愈下。事实上,中小学生心理问题有许多是在学校学习过程中产生的。例如,因升学压力过重而使厌学、逃学,因学业失败而导致焦虑、抑郁、自卑等。成功的学校教育不仅是教给学生系统的基础知识,更重要的是培养学生积极的学习心态、科学的思维方式。本章讨论学习倦怠辅导、拒学行为辅导和学习困难辅导。

第五章青春期心理辅导。随着青春期生理上的性成熟,青少年在心理上产生了微妙的变化,男女青少年之间开始有了对异性的神秘感和对性的好奇心,有的还会因对自己身体上、生理上的突变心理准备不足,而产生羞怯、紧张、焦虑等情绪。所有这些都是青少年性心理的表现。了解青少年的性心理,是了解青少年内心世界的一个重要部分。本章讨论青春期体像烦恼辅导、异性交往辅导和性别角色辅导。

第六章人际关系辅导。学会与人和谐相处是一种生命智慧和伦理规范,良好的人际关系是一个人“安身立命之本”。在青少年社会化的过程中,学会与人相处是一个核心发展任

务,青少年只有通过人际交往,才能体验到归属感、自尊感、自我效能感与存在感,才能学会爱、关心、宽容和理解。另外,从青少年心理健康的角度看,青少年的抑郁和焦虑往往源于人际关系紧张(包括家庭亲子关系和同伴关系),而人际关系压力是居于学习压力后的第二大压力源。本章讨论亲子冲突辅导、同伴交往辅导和学校适应问题辅导。

第七章行为问题辅导。由于儿童心理发展的差异,在班级里总会有些问题行为儿童,如注意缺陷多动障碍儿童、对立违抗性障碍儿童等。这些儿童的问题行为不仅影响他们的健康成长,而且也成了家长和班主任的心病。其实,行为问题是儿童发展中的不协调,可以通过心理辅导加以解决。本章讨论注意缺陷多动障碍辅导、对立违抗辅导、品行障碍辅导和网络依赖辅导。

第八章青少年危机辅导。当前,由于社会竞争压力、家长教育观念不当、家庭教育技能缺失、家庭成员矛盾、师生冲突、学业压力、情感问题等原因所导致的校园危机事件屡有发生,给学生、家庭、学校以及社会带来巨大的伤害和影响。如何正确认识与理解校园危机?学生常见校园心理危机有哪些常见类型?在应对处置校园危机事件中要注意什么事项?如何实施危机心理干预?学校心理辅导教师在校园危机心理干预中的职责是什么?上述问题都是学校心理辅导教师在日常工作中需要理清和操作的内容。本章讨论校园危机事件应对处置、

青少年高危群体预防与干预、青少年自杀预防与干预。

从解决问题的辅导方法和策略上,本书各个专题辅导的体例是:问题表现—原因探讨—案例分析—辅导建议。

- 问题表现。即描述此类问题的日常表现症状,便于心理教师和班主任觉察和识别。

- 原因探讨。学生心理、行为问题形成的原因往往是复杂的,有个体生理、心理因素,也有环境因素。从系统生态观的视角看,要从个体发展与家庭、学校环境相互作用的过程中寻找问题的产生原因,理清问题的来龙去脉。

- 案例分析。本书的绝大多数案例都是参加本书编写的心理教师自己所做的个案,这些教师长期从事中小學生心理辅导工作,具有比较丰富的个别辅导经验。相信这些案例会给读者以启发和帮助。

- 辅导建议。通过问题症状描述、成因分析、案例讨论,最后给出有针对性、概括性的辅导经验,给读者以指导性意见和启迪。

本书撰写具体分工如下:

吴增强撰写第一章;

沈俊佳撰写第二章第一、第二节,第四章第二节,第五章;

吴俊琳撰写第二章第三节,第三章第三、第四节,第六章第三节;

沈闻佳撰写第二章第四节,第三章第二、第五节;

蔡素文撰写第三章第一节,第四章第三节,第六章第二节,
第七章第一节;

曹凤莲撰写第四章第一节,第八章;

金婉娟撰写第六章第一节,第七章第二、第三、第四节。

本书的出版是我们这个团队集体的智慧与成果。参与编
写的曹凤莲、吴俊琳、沈俊佳、沈闻佳、蔡素文、金婉娟老师是我
带领的成长小组的成员,她们在两年的成长小组研训中进步得
很快,在此对她们的辛勤工作表示感谢。

希望广大心理教师和班主任能够喜欢这本书,也希望大家
多提意见,以便今后加以完善。

吴增强

2016年1月于上海

PREFACE

CONTENTS

目 录

第一章 个别辅导概述	1
第一节 个别辅导概念与目标	1
第二节 评估问题方法与技术	4
第三节 心理干预方法与技术	11
第四节 个别辅导注意要点	27
第二章 自我与人格辅导	34
第一节 自卑心理辅导	34
第二节 自负心理辅导	40
第三节 依赖心理辅导	47
第四节 任性心理辅导	52
第三章 情绪辅导	60
第一节 分离性焦虑辅导	60
第二节 社交焦虑辅导	66
第三节 学习焦虑辅导	71
第四节 抑郁情绪辅导	77
第五节 恐惧心理辅导	81
第四章 学习心理辅导	89
第一节 学习倦怠辅导	89
第二节 拒学行为辅导	97
第三节 学习困难辅导	103

第五章 青春期心理辅导	112
第一节 青春期体像烦恼辅导	112
第二节 青春期异性交往辅导	118
第三节 性别角色辅导	123
第六章 人际关系辅导	128
第一节 亲子冲突辅导	128
第二节 同伴交往问题辅导	134
第三节 学校适应问题辅导	140
第七章 行为问题辅导	145
第一节 注意缺陷多动障碍辅导	145
第二节 对立违抗性障碍辅导	153
第三节 品行障碍辅导	159
第四节 网络依赖辅导	165
第八章 青少年危机辅导	171
第一节 校园危机事件应对处置	171
第二节 青少年高危群体预防与干预	183
第三节 青少年自杀预防与干预	194

第一章

个别辅导概述

个别辅导是学校心理辅导的基本任务之一。学生的心理问题有共性的一面,但更多的则表现为个性化的一面。面向全体学生的心理健康教育和针对个别学生的个别辅导,是学校心理辅导不可或缺的两个方面。相比之下,个别辅导所需要的专业知识和技能要求更高,它是衡量心理辅导教师专业水平高低的重要标志。因此,个别辅导的理论、方法和技能,应该是每一位从事学校心理辅导工作的教师必须要掌握的。本章主要讨论以下问题:个别辅导的概念与目标、评估问题的方法与技术、心理干预的方法与技术、个别辅导的注意要点。

第一节 个别辅导概念与目标

一、个别辅导的概念

个别辅导是指辅导者与来访者建立开放、协调的辅导关系,运用心理辅导的原理和技术,帮助来访者解决心理困惑,促进心理健康的辅导活动。需要强调的是:

(1) 建立良好的辅导关系(咨访关系)是个别辅导活动顺利进行的基础。心理辅导教师能否与来访学生建立信任、安全的关系,是咨询能否取得成效的关键,只有建立了良好的辅导关系,来访者才会倾诉心里的烦恼。

(2) 个别辅导的主要过程包括评估、诊断和干预。实施个别辅导需要专业的技术,心理辅导教师必须经过严格训练,并在案例实践中积累经验。

(3) 学生的心理问题存在高度异质性和个别化的特征,心理辅导教师在学习他人的个案经验时,不能照搬照套,而要取其精华,结合自己的能力和个案的特点进行咨询服务,“一把钥匙开一把锁”。

(4) 临床心理咨询专业性强,辅导效果具有两面性,方法得当可以解决来访者的心理困惑,方法不当也可能加重其心理问题。因此,加强个案督导是非常重要的专业支持工作。

二、个别辅导的目标、范围与功能

1. 个别辅导的目标

(1) 帮助学生更有效地处理自己面临的问题,缓解其心理困惑或压力,使之获得更好的适应性。每个学生都会遇到生活、学习、人际交往、社会适应和应激事件的困扰,个别辅导就是要帮助学生解决成长中的烦恼,提高其心理自助能力。

(2) 帮助学生开发自身潜能,使生活更有意义。每个学生内心都有积极的力量,心理辅导的关键在于引导其发现自己的优长和禀赋,在生活实践中积累积极的体验,包括积极的信念、积极的情感和行为方式。

2. 个别辅导的范围

为了明确学校心理辅导教师的服务边界,必须界定个别辅导的范围。按照学校心理健康三级预防的概念,个别辅导的服务范围重点包括三个层次:第一,帮助每个学生解决成长中的困惑;第二,对高危学生的重点预防性辅导,包括对学习困难、人际关系紧张、性格缺失、行为问题、家庭环境不利或面临突发危机事件的学生的辅导;第三,对少数心理障碍学生的转介和后续辅导。

其中,高危学生是个别辅导的重点所在。

(1) 学习困难学生。由于这些学生经常学业失败,其自尊心受到打击,有时会一蹶不振,导致他们的精力转向学习之外的方面,成为问题学生。

(2) 行为问题学生。行为问题包括品行不良、攻击性行为、退避行为、多动行为和强迫行为等。

(3) 身体缺陷学生。身体缺陷不仅影响学生的学习效能,同时也影响其人格发展。一个生理有缺陷的学生,在社会适应上会增加很多困难,他们往往会遭受他人的歧视和嘲笑,以致加剧自卑、退缩、孤独等人格特征。

(4) 情绪困扰学生。情绪困扰是影响学生学习的重要因素。学生若在早期遇到过多的困难或挫折而无法克服,就容易产生焦虑和不安全感,进而影响学习的动机、热情和效率。有的学生由于情绪困扰,导致容易冲动、过度紧张、孤僻冷漠、喜怒无常,严重影响他们人格的发展。

(5) 家庭环境不利学生。急剧的社会变迁导致离异家庭、寄养家庭、贫困家庭逐渐增多,处于这些不利家庭环境的孩子一方面缺乏情感上的关爱,另一方面面临经济困难的压力,双重压力又进一步引发情绪和行为问题。

此外,人际适应不良的学生,以及有着各种成长烦恼的学生,都应该是个别辅导的对象。

3. 个别辅导的功能

(1) 了解学生心理问题的症结所在。大多数情况下,前来咨询的学生同时存在多种困扰,如学习困难与人际关系不良或情绪问题与行为问题并存。个别辅导就是要通过鉴别和评估,找到来访者最主要的问题。

(2) 洞察学生行为背后的动机。班杜拉有一句名言:“人们只有怎样思想才会怎样行动”,行为背后总有一定的动机。过去的学校教育工作,往往注重学生行为后果,根据行为后

果决定处分的轻重。其实,很多时候行为与动机未必一致,“好心办坏事”的现象时常存在(栏1-1)。

❖ 栏1-1 圣诞树事件

圣诞节临近了,某中学附近俱乐部里的一棵漂亮的圣诞树不翼而飞。俱乐部经理找到了学校,对校长说:“有人反映,贵校学生偷了俱乐部的圣诞树,希望你帮助查找一下。”学校经过调查,发现是实验班的几位学习困难学生干的。班主任张老师得知后,并不急于批评,而是先仔细了解了这些学生为什么要“偷”圣诞树。原来,过几天班里要举行圣诞庆祝晚会,他们想用这棵圣诞树装饰教室,增添晚会的气氛,给大家一个惊喜。在这个事例中,学生的动机是好的,但行为后果不好。如果光是批评,难以使学生接受。张老师首先肯定他们关心班级、为班级晚会出力的出发点是好的,然后指出实现这个愿望的手段是不正当的、错误的。这样的处理使这些学生口服心服,他们不仅向俱乐部的经理赔礼道歉,而且还将功补过,组成了“绿化近卫军”,每天早晨为学校的花坛浇水。

(3) 了解学生身心发展过程。通过个别辅导,可以使心理辅导教师深入了解学生心理发展的历程,也只有在此基础上,教师才会理解学生,与学生平等对话,帮助他们健康成长。

(4) 解决学生成长中的烦恼和危机。个别辅导的最终目的是帮助学生解决成长中的烦恼和危机,这既是个别辅导的起点,也是个别辅导的终点。

(5) 加速学校心理辅导教师专业发展。目前,大多数从事学校心理辅导工作的人员缺少系统的专业培训。尽管现在教育系统有各种各样的心理辅导培训,但这些培训大多既缺乏系统性,又缺乏实践性。在这种情况下,如何加速学校心理辅导人员专业成长是一个非常紧迫的问题。若只有热情,没有一支合格的学校心理辅导人员队伍,任何美好的设想都只能停留在纸上。加速学校心理辅导人员专业成长可以采用以下对策:培训课程专业化,尤其要加强心理辅导人员自身伦理和职业道德修养,加强临床实践培训;学校心理辅导人员持证上岗;从事心理辅导研究。其中加强临床实践尤为重要。在培训实践中,案例实践和研究是加速学校心理辅导教师专业成长的重要途径。心理辅导人员不光要有理论还要有技术,技术需要通过个体的经验转化而来。这就如同医生,医科大学毕业只能说明受过医学专业背景的教育,而要真正成为一个医生,还需要多年的临床实践。案例研究不仅要求心理辅导教师按照严格的心理评估、诊断和干预方法解决来访者的问题,更重要的是,要求教师对自己做的案例进行反思、实践,再反思、再实践,从而提高自己的辅导技术。^[1]

三、个别辅导的步骤

个别辅导可以分为两大阶段六个步骤。

1. 第一阶段——评估问题

评估问题对于个别辅导是非常关键的阶段,这就如同我们到医院去看病,如果诊断错误,将会耽误病情。评估问题包括收集和加工信息的各种程序,而信息则是从整个辅导过程中不断产生出来的。评估的目的有以下几项:获得相关信息,提供干预依据;鉴别与问题相关联的控制及影响因素;确定来访者对辅导的预期;确定基础数据与信息。

评估问题阶段具体分为三个步骤:

(1) 确定来访者的问题与症状。解决问题的第一步是发现问题,即分析来访者的问题是属于学习困难、品行问题、情绪问题,还是人际适应不良问题等。

(2) 收集资料。详尽地了解来访者需要三方面的资料,即个人的历史资料、现状资料与背景资料,以便对来访者有比较全面、深入地了解。精神分析理论认为,过去的创伤性经历对人的心理和行为有很大的影响。

(3) 评估分析。通过对来访者的具体问题和有关个人资料的综合,判断其心理或行为问题的特征、性质和原因。准确、科学的评估是有效干预的前提。

2. 第二阶段——进行干预

干预阶段具体分为三个步骤:

(1) 制订干预方案。干预方案包括干预目标和干预措施。干预目标要注意适切性、针对性和可操作性。干预措施要具体,并且要与来访者及其家长共同商议,形成“契约”。因为在干预过程中,来访者和他们的家长都是可以调动的辅导资源。

(2) 实施干预。在干预方案实施的过程中,需要运用多种干预技术。一般来说,学校个别辅导主要可以应用人本主义的“来访者中心”疗法、行为干预法、认知干预法等。近年来,沙盘治疗、游戏治疗、绘画治疗和心理情境剧等表达性治疗技术也在中小学心理辅导中得以运用。这些干预技术都需要经过一定的专业培训才能掌握。

(3) 效果评估和后续辅导。干预过程往往几经反复,不会一次轻易成功。对于这一点,干预人员要有足够的思想准备。因此,要及时对干预效果进行评估,以便反馈调整,使干预更有针对性。

第二节 评估问题方法与技术

一、如何确定问题

美术课上,老师发现一个学生好几次都没把图画画完,他在记录簿上写道:课上,×××绘画了一只怪异而可爱的小鸟。他用水彩着色,当快要完成时,拿来给我看。我赞扬了他,他笑着说:“我也认为不错,我要把它画完。”约5分钟后,我注意到他停下不画了,双手抱着头。我走到他身边,想看看发生了什么。小鸟的身体被涂上污点,好像他不要这张画了。我告诉他如何把污点除去,但他无动于衷。没过多久,他把画丢进了废纸篓里。