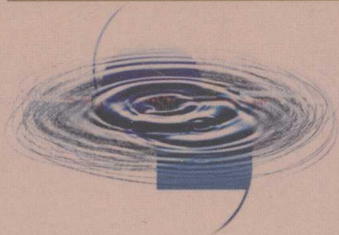


山西大学社会科学基金资助项目

山西大学教育学术丛书



学校心理辅导

理论与实践

刘丽 著

山西出版集团 山西教育出版社

学校心理辅导

理论与实践

刘 丽 著

山西出版集团 山西教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

学校心理辅导理论与实践/刘丽著. —太原: 山西教育出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5440 - 3446 - 3

I. 学… II. 刘… III. 学生教育—教育心理学—教育辅导 IV. G448

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 172163 号

学校心理辅导理论与实践

责任编辑 王瑞瑾

助理编辑 唐 锋

复 审 康 健

终 审 刘立平

装帧设计 王耀斌

印装监制 贾永胜

出版发行 山西出版集团·山西教育出版社

(太原市水西门街馒头巷7号)

印 装 山西新华印业有限公司人民印刷分公司

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 11.125

字 数 282 千字

版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月山西第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5440 - 3446 - 3

定 价 22.00 元



前言

—| QIANYAN

学生代表着祖国的未来，是实现中华民族伟大复兴的希望。然而，当代的学生多是独生子女，受到父母过多的关爱与呵护，心理承受能力不足，面对社会激烈竞争的压力，在学习、生活、人际交往、升学、就业和自我意识发展等方面，可能或已经遇到各种各样的心理困惑或心理问题。大、中、小学不时发生的一些因心理问题而导致的自杀、杀人事件，令人触目惊心，也使人们警醒，这更说明对学生的心理辅导到了非抓不可的时候了。所以，近年来，党和政府十分关怀学生的心理健康，多次颁发文件要求加强对学生的心理健康教育。各级各类学校也积极学习和贯彻这些文件精神，心理健康教育以很快的速度在全国范围内发展起来，心理辅导也日益兴盛起来。

心理辅导是一项专业性极强的工作，不是仅仅依靠热情就能开展工作的，从业者需要掌握专门的理论与操作技术。于是，各种各样的心理咨询与治疗培训在我国如雨后春笋般应运而生，种类繁多的相关图书火爆上市，心理健康教育呈现出百花齐放的热闹场面。然而，这也容易使人迷茫，在培训大、中、小学心理辅导教师的过程中，常常有老师对我讲，心理学派别林立，辅导理论与技术多如牛毛，搞得他们头昏。他们迫切需要在理论上理清头绪，掌握行之有效的技术，以切实帮助成长中的学生。在他们期盼的目光的激励下，我萌发了撰写本书的愿望。我想通过本书与大家分享多年来自己在学生心理辅导上的兴趣、热忱、理论、技术与经验。

对于学生而言，大多数人更看重的是学习成绩，是分数，而我更关注的是他们的内心世界。我深知心情愉悦对人的重要和精神痛苦对人的折磨，希望每一个学生都能在快乐中不断成长。于是，我把对学生的心理辅导作为自己生命中的一个重要



部分，每周都会安排一个固定的下午专门对学生进行个体心理咨询，开展一次团体辅导，同时开设心理辅导课程。看着他们紧锁的双眉开始舒展，空洞的眼睛开始放光，脑袋不再低垂，心情不再抑郁，我感到无比的欣慰。学生发自内心的灿烂的笑是对我工作最大的奖赏，我陶醉在这份工作中，感到其乐无穷。

我自己的专业是发展与教育心理学，研究方向为学校心理学，主讲或曾主讲过普通心理学、心理学史、西方心理学名著导读、人格心理学、心理咨询与治疗五门课程。2002年，我获得了心理咨询师职业等级培训师资格，在培训中主讲心理咨询的基础知识与技能。工作使我拥有了较扎实的理论基础。

1993年毕业后一开始上班，我就很幸运地成为山西大学学生心理咨询中心的兼职人员。在心理咨询中心十多年的工作中，我接触了为形形色色问题所困扰的大、中、小学生，对他们进行了力所能及的帮助，同时我也积累了丰富的个体心理咨询经验。

2000年12月至2003年10月，我参加了德中心理治疗研究院在上海精神卫生中心和安徽精神卫生中心举办的为期四年的精神分析治疗师连续培训项目，内容包括精神分析理论讲授、小组案例督导、自我体验以及临床实践。这使我具备了从事精神分析治疗的能力，大大提高了自己的个体心理治疗的技术水平。

学生问题的普遍性和共同性使我越来越看重团体心理辅导，于是，我在接受精神分析训练的同时接受了团体心理辅导的训练。实践使我深刻体会到团体心理辅导的特殊魅力及作用。于是，2005年10月，我们特别邀请国内团体心理辅导权威、清华大学的樊富珉教授到山西大学进行团体心理辅导的系统培训，进一步提高了我们的团体辅导水平。

精神分析、治疗趋向和多年的学生心理辅导经验使我认识到学生的心理问题与其家庭息息相关。于是，我开始自学家庭治疗，并于2006年开始接受萨提尔家庭治疗师的系统培训。



萨提尔模式的人本主义倾向与快速综合治疗技术让我受益匪浅，使我对学生的心理辅导不时会延伸到对其家长的辅导上，辅导的效果进一步提高。

心理辅导是一项专业性很强的工作，需要深入地进行研究，以不断提高其科学水平及实效性。近年来，我指导研究生、本科生进行了一系列学生心理问题的干预研究，如小学生欺负行为干预研究、初中生自卑感干预研究、高三学生考试焦虑干预研究、大学生人际关系干预研究等，此类研究都已取得了显著成果。

多年的心理辅导实践使心理学各流派思想与治疗技能在我的认知结构中不断地整合，它越来越清晰，越来越应用自如，希望能与大家分享。

我想，大家对我寄予很大期望的原因，正是基于我发自内心地对学生心理辅导工作的热爱、专业的受训背景、多年的学生心理辅导经验以及不断进取、精益求精的精神。为了不负众望，2006年暑假，酝酿已久的《学校心理辅导理论与实践》开始动笔。经过一段时间夜以继日的努力，书稿终于完成了。它还很粗糙，不够成熟，缺点错误在所难免，所以，恳请读者提出宝贵的意见，使之不断完善。

在书稿完成之际，我要特别感谢 Alf. Gerlach 教授、Katherine Hudgins 教授、John Banmen 教授、樊富珉教授、韩向明教授，他们的理论、技术、人格深深地影响了我；感谢支持与鼓励我完成本书的心理辅导界同行，他们给了我前进的力量；感谢学院领导对我的支持，使我有条件完成此书；感谢信任我的学生、家长，他们是促使我不断进步的动力源泉；感谢我的研究生张绣蕊、张海燕、王晓霞等，他们是我得力的助手；感谢我的父母、爱人对我深深的爱及对我工作的理解、支持；感谢生活让我获得这么多、这么美的经验、支持与关爱。

刘 丽

2007 年元月于山西大学



目 录

第一章 绪 论

第一节 概述	1
第二节 学生心理辅导的目标与内容	8
第三节 学生心理辅导的原则与途径	14
第四节 心理辅导教师的条件	22

第二章 心理辅导的理论

第一节 生物学流派的理论	33
第二节 精神分析理论	39
第三节 行为主义的理论	46
第四节 认知心理学的理论	49
第五节 人本主义的理论	54
第六节 维果斯基的心理发展论	58
第七节 学生心理辅导理论的整合	59

第三章 学生个体心理辅导

第一节 概述	69
第二节 个体心理辅导中的倾听技术	70
第三节 个体心理辅导中的影响技术	79
第四节 个体心理辅导的方法	91



第四章 学校团体心理辅导

第一节 概述	112
第二节 团体心理辅导的基本理论	119
第三节 团体发展的过程	130
第四节 团体心理辅导的技术	133
第五节 心理拓展训练简介	138

第五章 小学生欺负行为干预研究

第一节 问题的提出	144
第二节 研究综述	146
第三节 研究方法	171
第四节 干预方案	175
第五节 研究结果	184
第六节 讨论	197
参考文献	201

第六章 初中生自卑感干预研究

第一节 问题的提出	207
第二节 文献综述	209
第三节 研究方法	229
第四节 研究结果	241
第五节 分析与讨论	253
第六节 结论	258
参考文献	260
附录一 自动思维问卷	265
附录二 自卑感量表 FIS (修订本)	267



■ 第七章 高中生考试焦虑调查及干预研究

第一节 研究综述	271
第二节 高三学生考试焦虑影响因素的调查研究	289
第三节 高三学生考试焦虑的干预研究	296
参考文献	319
附录一 考试焦虑量表 (TAS) (项目列举)	323
附录二 考试焦虑影响因素问卷 (项目列举)	325
附录三 高三学生考试焦虑团体辅导方案	326

■ 第八章 大学生人际交往干预研究

第一节 问题的提出	328
第二节 研究方法	333
第三节 研究结果	338
第四节 讨论	342
参考文献	344



第一章 绪论

随着心理辅导在我国的逐渐普及,心理健康、心理健康教育、心理辅导、心理咨询、心理治疗这些词越来越为人们所熟悉,但也容易引起混淆。为了使大家对本书的内容能准确地把握,本章将重点探讨心理健康、心理辅导概念的内涵,以及心理辅导与心理健康教育、心理咨询、心理治疗的关系,并阐述学校心理辅导的目标、内容、原则及途径,以及心理辅导教师的基本条件。

第一节 概述

一、心理健康

1. 心理健康的内涵

心理健康不像身体健康一样易于界定和检测。众所周知,通过测量体温、血压、脉搏以及一些体液的化验,人们就会很客观地知道一个人的身体健康状况。而对于心理健康,界定和测量它相当难,至今没有公认的、一致的标准。

心理健康内涵的演变过程大致划分为三个阶段。第一阶段为“症状论”阶段,时间约为20世纪30年代以前。受当时生物医学模式的影响,人们尤其是那些临床精神科医生认为心理健康就是没有心理症状,当时人们关注的是精神疾病的诊断与治疗。这是一种心理健康最宽的、低水平的“临界标准”。第二个阶段为“适应论”阶段,时间约为二战期间及其后的十多年。广泛的战争、战后不适应症,使社会适应能力成了这一阶段衡量心理健康状况的核心指标。心理咨询、心理治疗也主要致力于帮助个体主动适应社会。这些变化集中体现在1946年第三届国际心理卫生大会对“心理健康”的定义上:所谓心理健康是指在身体、智力以及情感上,在与其他人的心理健康



不相矛盾的范围内，将个人心境发展为最佳的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。其标志为：身体、智力、情绪十分协调；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。第三个阶段为“潜能论”阶段，从20世纪50年代起，以心理学“第三势力”的人本主义心理学的兴起为标志。人本主义心理学的代表人物马斯洛认为，心理健康就是个体能将自己最大的潜能释放出来，过一种充满意义和有成就的生活。^①

综上所述，笔者认为心理健康是人的一种积极的、良好的心理状态，它包括三层含义：一是在最低限度上，指个体心理功能正常，无心理症状（抑郁、焦虑、健忘、妄想、幻觉等）；二是一般意义上，指个体能积极调节自己的心理状态，妥善处理各种冲突，与自己、他人、环境和谐相处；三是在高级水平上，指个体能在认识、接纳自己的基础上不断发挥潜能，过有成就的、幸福的生活。

2. 心理健康的标准

由于人们对心理健康概念理解不一，关于心理健康的标准更是仁者见仁、智者见智。

美国著名心理学家马斯洛和密特尔曼从个体的人格完整及个体与环境之间的协调的角度，提出了心理健康的10条标准：

- (1) 有足够的自我安全感；
- (2) 能充分地了解自己，并能对自己的能力做出适度的评价；
- (3) 生活理想切合实际；
- (4) 不脱离周围现实环境，与周围环境保持良好的接触；
- (5) 能保持人格的完整与和谐；
- (6) 具备从经验中学习的能力；
- (7) 能保持良好的人际关系；

^①王茜：《心理健康内涵的发展及其对高校心理健康教育的启示》，《山西高等学校社会科学学报》，15（5）。



(8) 能适度地发泄情绪和控制情绪;

(9) 在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥自己的个性;

(10) 在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人基本的需要。

心理学家亚荷达提出的心理健康的标准如下:

(1) 对自我持肯定的态度,不自炫长处,更能接受自己的不足;

(2) 对自己的潜力有明确的认识,并努力创造条件,发展潜能;

(3) 人格完整,本我、自我、超我平衡发展;

(4) 不轻易受外界刺激的左右,处变不惊;

(5) 脚踏实地而不沉湎于幻想之中;

(6) 具有爱,有健全的人际关系和良好的适应能力。

我国台湾省的黄厚坚教授认为心理健康的标准为:

(1) 热爱自己的工作,在工作中能实现自己,并获得满足;

(2) 乐于与人交往,通常易与人建立良好的关系,与人交往时,积极态度多于消极态度;

(3) 对自己有适当的了解,愿意努力发展自己的潜能,对自己的缺陷安然悦纳;

(4) 和现实环境保持良好的接触,客观地看事物,积极地适应环境,不逃避现实。

许又新曾提出心理健康可用三类标准去衡量。第一,体验标准,指以个人的主观体验为标准。如主观幸福感被认为是心理健康最主要的品质。第二,操作标准,指通过观察、实验和测量等方法考察心理活动的过程和效应,其核心是效率。第三,发展标准,即对人的个体心理发展进行纵向的考察与分析。

我国刘华山教授认为,造成个人对心理健康标准看法差异



的原因很多。首先，由于人们确立心理健康标准的依据不同。统计常模、社会规范、生活适应、心理成熟状况、主观感受是经常采用的几类依据。其次，人们对心理健康标准把握尺度宽严的不同。马斯洛的心理健康标准是从成功人士人生历程中归纳出来的，是一种尺度最严的“精英标准”；而精神科医师把凡无心理症状的人都视为心理健康的人，是一种尺度最宽的、低水平的“临界标准”；许多学者以人格各个维度的量值在总体平均数附近、统计学上占大多数的人的主要行为特征作为心理健康的标准，即“众数标准”。最后，人们在描述心理健康的人的行为特征时关注的重点不同，有的强调个体内在精神和谐的重要；有的重视对生活的适应状况；有的关注人的自我潜能实现的程度。

刘华山建议从四个方面去把握心理健康的标准。第一，判断一个人心理健康状况应兼顾内外两个方面。从内部状况来说，心理健康的人的各项心理机能健全，人格结构完整，能用正当手段满足自己基本需要，因而主观上少痛苦，能体验到幸福感。从对外关系来说，心理健康的人的行为符合规范，人际关系和谐，社会适应良好。第二，心理健康有不同层次。如果我们把消除过度的紧张不安而达到内部平衡状态称作“消极的”或“低层次的”心理健康的话，则“积极的”或“高层次的”心理健康意味着有高尚的目标追求，发展建设性的人际关系，从事具有社会价值的创造，渴望生活的挑战，寻求生活的充实与人生意义。第三，心理健康是一种状态更是一个过程。心理健康并不是一种静态的平衡，并不是永久性的无压力、无冲突、无痛苦，而是要在平衡—不平衡的交错中，进行有效的自我调整，与现实环境保持动态的协调，进而追求成长与发展。第四，心理健康是一种人生态度。心理健康的人在生活中多持有一种积极的、开放的、现实的、辩证的、通达的人生态度。

综上所述，笔者认为心理健康的标准应包括以下三个方



面：人格结构完整而和谐，内心充满幸福感和富足感；与他人、环境和谐相处；有生活目标，开放地面对变化，不断成长和实现自己的潜能。

二、心理健康教育

20 世纪 90 年代，随着社会对心理健康的日益重视，有关学生心理健康教育的活动逐渐被纳入到我国学校教育中，越来越多的学校为学生提供心理健康发展的服务。1994 年，我国正式发文在中小学推行心理辅导。1999 年我国教育部下发的《关于加强中小学心理辅导的若干意见》对心理健康教育作了如下阐释：“中小学心理健康教育是根据中小学生生理、心理发展特点，运用心理教育的有关方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动。”《意见》中指出，心理健康教育的主要任务有两个：一是对全体学生开展心理健康教育，使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；二是对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强发展自我的能力。

在我国，学校心理健康教育是各种促进学生心理健康活动的总称。学校心理健康教育一般包括心理健康教育课程（curriculum）、心理辅导（guidance）、心理咨询（counseling）、心理治疗（psychotherapy）等形式。

心理健康教育课程是学校有计划有组织地安排一系列促进学生心理健康发展的教育性经验传授，包括心理健康学科课程、心理健康活动课程及潜在课程。

心理辅导是指心理辅导教师对学生从心理上进行指导和帮助的活动。心理辅导教师根据某一发展阶段学生容易遇到问题的特点，运用心理学知识和原理，通过与学生个别谈话或团体活动的形式，在与学生建立相互信任、理解的良好人际关系的



基础上,帮助学生更好地认识自己、认识环境,掌握处理问题的技巧与策略,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,以提高他们的适应能力,促进他们的潜能的充分实现及身心的健康成长。

心理咨询是对在心理适应方面出现问题并企图解决问题的求询学生提供心理援助的过程,在这一过程中,心理咨询师运用心理学的方法协助求助者解决心理问题。

心理治疗比心理咨询所涉及的领域要深,是心理治疗师运用心理学的方法去治疗机能性精神障碍的过程。

心理健康教育课程、心理辅导、心理咨询、心理治疗确实存在着很多一致之处。首先,它们都是一种因充满平等、理解、尊重、信任而利于人成长的特殊的人际关系;其次,它们的理论基础是相同的,都源于心理学的相关理论。但是,它们又存在着明显的不同之处:

首先,对象不同。心理健康教育课程为全体学生,心理辅导的对象为在适应及发展方面需要帮助的部分学生,心理咨询的对象为在适应和发展方面出现困扰并主动寻求解决困扰的人,心理治疗的对象则为被轻度心理障碍所困扰而导致心理紊乱者。

其次,工作任务不同。心理健康教育课程、心理辅导强调教育、发展的模式,它试图帮助学生形成适当的适应能力,扫除其正常成长中的障碍,使其得到充分发展;心理咨询则注重协助来访学生解决问题;而心理治疗要弥补有心理障碍的学生已经形成的精神损害,解决和改变原来的人格结构。

再次,服务方式不同。心理健康教育课程、心理辅导可以根据某一群体或个体在某一阶段容易遇到的问题主动提供服务,而心理咨询与心理治疗的服务相对较被动,是为走上门来的来访者提供服务。

最后,对工作人员要求不同。心理健康教育课程要求教师具有相关的心理健康知识和教育能力;心理辅导要求辅导者掌



握相关的心理健康知识及心理辅导技能；心理咨询需要被咨询者掌握相应的心理咨询理论与操作技能；心理治疗则需要治疗师接受过临床心理学的严格训练，掌握心理治疗的理论与治疗技能。

心理健康教育课程、心理辅导、心理咨询、心理治疗密切相关，相互促进。深入从事心理咨询与心理治疗的人，更能了解影响心理健康的因素的作用机制，在给學生上心理健康课和进行心理辅导时，有更强的针对性和实效性。心理健康教育课的开设有助于促进心理辅导、心理咨询、心理治疗实践经验的总结。所以，在实际工作中，心理健康教育教师常常身兼多职，根据学生的需要既进行课堂教学，又进行专题辅导，还有固定的时间进行咨询与治疗。

三、学生心理辅导的分类

学生心理辅导从其目标和内容上，可以分为两种类型，即适应性辅导和发展性辅导。

适应性辅导主要是针对學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，结合他们的认知特点和行为特征，给他们提供一些必要的指导，帮助他们适应新的生活环境，提高学习效率，处理好人际关系，学会自我心理调节，增强适应能力，从而更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。

发展性辅导主要是指导学生确立正确的自我认知，特别是自我能力、素质、兴趣、爱好方面的认知，帮助他们认识和开拓自身的潜能，不断突破自我的种种局限，使潜能充分实现；帮助学生增强承受挫折、适应环境的能力，以提高心理素质，健全人格。

作为学生心理辅导的两个重要组成部分，适应性辅导主要解决学生与环境的协调问题，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，侧重于学生心理素质的提高和潜能的充分实现。



四、学生心理辅导与学生思想政治工作

有一些老师在实际工作中把对学生的心理辅导与思想政治工作相混淆,这应引起注意。虽然心理辅导与思想政治工作的目标一致,都是促进学生的发展,但二者有根本的区别。

(1) 范畴不同。思想政治工作属社会意识形态的范畴,其运用政治的观点对学生进行思想认识方面的教育和评判,以提高思想觉悟为目的,是以宏观社会为中心的;心理辅导属于应用心理学范畴,其运用心理学的理论与方法预防心理问题,以提高心理健康水平为目的,是以个体为中心的。

(2) 切入点不同。思想政治工作更多从社会需要出发,强调个体要服从社会的道德规范的要求,形成适宜的世界观、人生观、价值观和道德观等;而心理辅导则是从个体的心理需要出发,强调帮助个体解决心理困惑、心理问题,调节情绪、平衡心态,促进个体心理成熟与提高其生活质量。

(3) 关系不同。思想政治工作过程中教育者与受教育者关系是不平等的,而心理辅导过程中辅导者与被辅导者的关系则是平等的、尊重的、信任的关系。

(4) 工作方式不同。思想政治工作较多运用灌输、说服、训诫、讲解等方法,重在受教育者的服从;而心理辅导的方法则强调辅导者要尊重、接纳、聆听受辅导者的自身领悟,重在关注受辅导者的内心转变。

基于心理辅导与思想政治工作的以上区别,如果思想政治工作者要想做心理辅导工作,必须接受心理辅导理论与技术的专业培训,切不可自以为是地越俎代庖。

第二节 学生心理辅导的目标与内容

一、学生心理辅导的目标

学生心理辅导的基本目标是通过心理辅导人员对学生有意识的指导和帮助,提高学生心理健康水平,促进学生潜能的发展,使全体学生都具有良好的社会适应能力及和谐统一的人