

学校心理

咨询

Xuexiao Xinli Zixun

辛勇 编著



四川大学出版社

644
X522



G44
X522:1

学校心理

咨询

辛勇 编著

Xuexiao Xinli Zixun



四川大学出版社

责任编辑:朱兰双 李 静

责任校对:刘建波

封面设计:米茄设计工作室

责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

学校心理咨询 / 辛勇编著. — 成都: 四川大学出版社,
2004.9

ISBN 7-5614-2922-3

I. 学... II. 辛... III. 学校教育-咨询心理学
IV. G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 100287 号

书名 学校心理咨询

编 著 辛 勇

出 版 四川大学出版社

地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)

发 行 四川大学出版社

印 刷 郫县犀浦印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 10

字 数 250 千字

版 次 2004 年 9 月第 1 版

印 次 2004 年 9 月第 1 次印刷

印 数 0 001~2 000 册

定 价 19.00 元

◆ 读者邮购本书, 请与本社发行科
联系。电 话: 85408408/85401670/
85408023 邮 政 编 码: 610065

◆ 本社图书如有印装质量问题, 请
寄回出版社调换。

◆ 网址: www.scupress.com.cn

版权所有◆侵权必究

前 言

21 世纪是一个快节奏、高要求的世纪。在竞争日益激烈、压力与日俱增的情况下，青少年的心理健康问题成了人们近年来关注的焦点。目前，青少年学生的心理健康状况令人担忧，心理卫生问题的检出率愈来愈高，并随年龄增长而增加。相当一部分学生存在学习、考试、人际交往、青春期、心理适应、生活消费等方面的困扰，甚至重者患有各种心理疾病及存在违法犯罪、自杀等行为。我国学生的心理健康问题，近年来已经引起了有关方面的注意。

1983 年，陈家麟等人曾在江苏、浙江两省对中小学生的心理健康问题进行了调查研究，结果发现，有各种心理健康问题的学生占学生总数的 16.53%，近 3 000 万中小學生存在各种各样的心理健康问题。《中国教育报》2001 年 4 月 16 日报道，全国教育科学“九五”规划教育部重点课题——“中小学生心理素质建构与培养研究”的大型调查表明：小学生有异常心理问题倾向的比例是 16.4%，有严重心理行为问题的比例是 4.2%；初中生有异常心理问题倾向的比例是 14.2%，有严重心理行为问题的比例是 2.9%；高中生有异常心理问题倾向的比例是 14.8%，有严重心理行为问题的比例是 2.5%。课题主持人、北京师范大学发展心理研究所沃建中博士特别提醒到：虽然我国当前中小学生心理健康状况总体上是良好的，但我们不能盲目乐观。由于我国中小学生基数大，即使有严重心理行为问题的学生比例只占百分之几，也是不小的数目。同时，存在异常心理问题倾向的学生有

可能发展为严重心理问题。此外，还有一些问题尤需我们关注，例如，在初中生和高中生中，师生关系、亲子关系很差和较差的比例在人际关系六项调查指标中分列第一位和二位；小学生的“孤独”、“考试焦虑”、“敌对”，初中生和高中生的“交往焦虑”、“敏感性”、“考试焦虑”、“敌对”等严重的情绪问题，在情绪状况调查的八项指标中都排在前列。

学生心理健康欠佳，究其原因，主要是中小学的教育远未摆脱应试教育模式，升学竞争激烈，父母对独生子女溺爱，社会环境的消极影响等，而心理健康教育对青少年全面发展的意义与作用远远未被教育工作者和家长所重视。

为了培养合格的社会主义建设人才，为了使中华民族在世界人才竞争中占有一席之地，中共中央和国务院十分英明地作出了加强学生素质教育的决定。对青少年学生开展心理健康教育，既是素质教育的重要组成部分，又是一个十分迫切的现实问题。为了响应中共中央和国务院的号召，全国许多学校都成立了“学生心理咨询中心”，以帮助学生及时调适心理问题。更可喜的是，从1998年开始，心理教育正式进入中小学教材。

因此，无论是为了满足现代社会对学校的正向要求，还是减弱学校、社会和家庭对学生压力过重而产生的负向作用，传统教育都面临着巨大挑战。然而，如果仅仅依靠学校原有的教学与德育工作两个轮子，对学生施加的影响都很难达到预期效果。所以，为了改变学校教育的不足和被动状态，社会、学校和家长都在自觉或不自觉地呼唤心理学要更直接地参与学校教育工作。而学校心理咨询正是心理学直接参与学校教育最重要的形式。

本书作者根据十多年来对学生开展心理咨询的实践经验，以及有关的理论知识，对青少年学生心理及常见的学生心理问题进行了深入的专题研讨，并将理论与实践有机结合，深入浅出地分析论述了青少年学生普遍存在和关心的心理健康问题，如学

习、品德、人际交往、早恋、自卑、焦虑、恐惧、挫折等问题，对教师心理、家长心理和家访等也有专门论述，并引用了许多具有借鉴性的实例。因此，该书具有较强的可读性和可操作性。

本书写作中参阅和引用了大量的国内外研究资料和著作。在此，谨向那些在本书中被引用过的著作、论文的 authors 们表示衷心的感谢。正是他们的研究成果的注入，使本书更加充实。

由于本人才疏学浅，书中难免存在错误和不足，恳请专家、学者以及广大读者能给予指正。

作 者

二〇〇四年八月

目 录

前 言	1
第一章 绪论	1
第一节 学校心理咨询概述	1
一、心理咨询的概念	1
二、学校心理咨询的历史沿革	2
第二节 学校心理咨询的任务和内容	8
一、学校心理咨询的任务	8
二、学校心理咨询的内容	9
第三节 学校心理咨询的类型与过程	11
一、学校心理咨询的类型	11
二、学校心理咨询的一般过程	13
第二章 学校心理咨询的理论与原则	15
第一节 学校心理咨询的理论	15
一、精神分析理论	15
二、行为主义理论	21
三、人本主义理论	25
四、认知咨询理论	27
第二节 学校心理咨询的原则	30
一、来访自愿原则	30
二、价值中立原则	31
三、信息保密原则	32
四、方案守法原则	34

2 学校心理咨询

第三章 学生心理诊断的方法	36
第一节 心理诊断	36
一、什么是心理诊断	36
二、心理诊断与医学诊断的区别	37
三、心理诊断的意义	38
四、心理可以诊断	38
第二节 个案法	39
第三节 会谈法	40
一、会谈法	40
二、会谈中注意倾听的技巧	42
第四节 观察法	44
一、观察法的分类	44
二、观察技巧	45
第五节 心理测验法	48
一、心理测验	48
二、实施心理测验的条件	50
第四章 品德心理咨询	53
第一节 品德心理	53
一、什么是品德	53
二、品德心理结构	54
第二节 品德形成过程的心理学分析	55
一、道德认识的形成	55
二、道德情感的发展	59
三、道德意志的培养	61
四、道德行为的训练	62
第三节 学生品德不良的原因分析	64
一、学生品德不良的外在因素	65
二、学生品德不良的内在因素	66

第四节 品德不良的矫正	67
一、品德不良的转化过程与条件	67
二、不良品德的矫正	69
第五章 学习心理咨询	76
第一节 学习的一般概念	76
一、学习的含义	76
二、学习活动的构成要素	77
三、学习的类别	78
第二节 知识的理解与迁移	79
一、知识的理解	79
二、知识的迁移	83
第三节 知识的巩固	88
一、记忆是一种从记到忆的心理过程	88
二、对教材进行有效的识记方法	90
三、加强复习,防止遗忘	93
第四节 技能的形成	96
一、技能的概念	96
二、操作技能	96
三、智力技能	97
四、技能形成的过程	100
第六章 厌学心理咨询	106
第一节 厌学心理概述	106
一、厌学学生的类型和特点	106
二、厌学与辍学	108
第二节 学生厌学的原因	109
第三节 厌学学生的教育对策	112
一、端正思想,更新教育观念	113
二、教育行政部门应注意做好的几项工作	113

4 学校心理咨询

三、学校要做好的几项工作·····	114
四、丰富学生的精神生活,优化学生学习系统·····	114
第七章 青春期心理咨询·····	118
第一节 早恋·····	118
一、什么是早恋·····	118
二、早恋的原因·····	119
三、对同学中早恋的态度与处理·····	121
四、怎样防止学生早恋·····	122
第二节 青春综合症·····	123
一、白日梦·····	123
二、青春烦恼·····	124
三、青春性敏感·····	124
四、青春疑病·····	125
五、相思综合症·····	126
六、青春厌食·····	127
第三节 性心理咨询原则·····	128
一、性困扰及其原因·····	128
二、性心理咨询原则·····	129
第四节 肯定自我·····	130
一、自我的概念·····	130
二、肯定自我与否定自我的表现·····	131
三、如何培养肯定的自我·····	132
第八章 人际交往与同学关系·····	136
第一节 人际交往·····	136
一、人际交往的概念·····	136
二、人际交往的功能·····	137
三、人际交往的心理卫生原则·····	138
第二节 影响同学关系的因素·····	139

一、同学之间的相互影响·····	139
二、阻碍同学人际吸引的因素·····	142
三、同学与班干部的关系·····	147
四、竞争气氛对同学关系的影响·····	148
第三节 增进同学交往中的人际关系·····	149
一、努力培养良好的品格·····	149
二、确立良好的第一印象·····	149
三、优化个人形象·····	149
四、正确处理同学关系, 改变交往措施·····	151
五、异性交往之道·····	154
第九章 焦虑及焦虑性心理异常·····	156
第一节 焦虑·····	156
一、什么是焦虑·····	156
二、考试焦虑·····	159
三、考试焦虑心理的调试·····	161
第二节 神经症·····	164
一、神经症的概念·····	164
二、神经症的有关障碍·····	166
第三节 转换性障碍·····	169
一、癔病的概念·····	169
二、癔病的基本特征·····	170
三、癔病发病的原因和机理·····	171
第四节 神经衰弱·····	175
一、神经衰弱的特征·····	175
二、神经衰弱的诱因及治疗·····	178
第十章 自卑与自信·····	180
第一节 自卑心理·····	180
一、什么是自卑·····	180

二、自卑感的形成与分析	181
第二节 自卑调控	185
一、调控方式	185
二、调控角度	186
三、自卑的心理辅导与具体调控方法	187
第十一章 挫折心理咨询	193
第一节 挫折及其原因	193
一、挫折的含义	193
二、挫折产生的原因	194
三、导致挫折感的心理因素	197
第二节 挫折后的反应与处理	199
一、挫折后的反应	199
二、对待与处理挫折的方法	205
第三节 重要关系的丧失对大中学生的影响	207
一、重要关系的丧失	207
二、丧失后的影响	207
三、失恋	208
第十二章 紧张与缓解	211
第一节 紧张	211
一、紧张与生活环境	211
二、运用心理动力学疗法克服紧张	213
三、紧张状态产生的原因和条件	215
第二节 应激与应付	216
一、应激问题的提出	216
二、应激源的研究	218
三、应激状态下心理与行为反应的研究	222
四、应付	224
第三节 克服紧张	226

一、紧张状态的一般控制与改善·····	226
二、减轻压力的方法·····	229
第十三章 孤独抑郁与自杀心理咨询·····	231
第一节 孤独·····	231
一、孤独·····	231
二、孤独心理的形成·····	233
三、消除孤独心理的方法·····	236
第二节 抑郁·····	241
一、抑郁·····	241
二、抑郁的原因·····	242
三、抑郁症的治疗·····	244
第三节 自杀及其预防·····	247
一、什么是自杀·····	248
二、自杀的心理过程和一般表现·····	249
三、自杀的防治·····	251
第十四章 教师心理咨询·····	254
第一节 教师心理咨询的意义·····	254
一、教师心理咨询有助于维护教师的心理健康·····	254
二、教师心理咨询有助于提高教师处理学生心理问题的 能力·····	257
三、教师心理咨询有助于调动教师工作的积极性·····	258
第二节 影响教师心理健康的主要因素·····	260
第三节 教师心理咨询的途径与方法·····	263
一、培养积极的心理应对模式·····	263
二、如何增进教师的心理健康·····	264
第十五章 家访心理辅导·····	273
第一节 家庭教育·····	273
第二节 家庭访问·····	276

一、家访的必要性·····	277
二、家访形式·····	278
第三节 家访的内容和基本功·····	280
一、家访的内容·····	280
二、家访的基本功·····	281
第四节 家访的基本要求·····	283
一、目的明确,准备充分·····	283
二、讲究方式方法·····	283
三、尊重家长·····	284
四、实事求是·····	284
五、指导性·····	285
六、虚心听取家长意见,共同商讨教育对策·····	285
七、家访要做好记录,要经常化、制度化·····	286
第十六章 家长心理咨询·····	287
第一节 家长心理咨询概述·····	287
一、家长心理咨询及其意义·····	287
二、家长心理咨询的原则·····	289
第二节 家庭教育的心理咨询·····	293
一、家长教育方式的指导·····	293
二、家长心理健康的心理援助·····	296
第三节 家庭心理治疗·····	299
一、家庭治疗的理论支点·····	299
二、家庭治疗的步骤·····	302
三、家庭治疗的技巧·····	303
参考文献·····	305

第一章 绪 论

第一节 学校心理咨询概述

一、心理咨询的概念

“咨询”一词在中国古代是分而言之，最早见于《书·舜典》：“咨十有二牧”。这里的“咨”是商量的意思。《书·舜典》又载：“询于四岳”。这里的“询”是询问的意思。

英语中的“counsel”是商讨、劝告、质疑的意思。“心理咨询”（counseling）是指在心理方面给咨询对象以帮助、教导的过程。

关于心理咨询的含义至今理论界尚无统一的界定。

美国心理学家卡尔纳对咨询的定义是：“咨询是一种专门向他人提供帮助与寻求这种帮助的人们之间的关系。在这种关系中，助人者的手段及其所创造的气氛使人们逐步学会以更加积极的方法对待自己和他人。”著名的心理学家泰勒（L.E.Tyler）曾指出：“咨询是一种从心理上进行帮助的活动，它集中于自我同一感的成长及按照个人意愿进行选择 and 作出行动的问题。”另一位心理学家帕特森（G.H.Patterson）认为：“咨询是一种人际关系，在这种关系中咨询人员提供一定的心理气氛或条件，使咨询对象发生变化，做出选择，解决自己的问题，并且形成一个有责任感、独立个性，从而成为更好的人和更好的社会成员。”人本主义的心理治疗大师卡尔·罗杰斯（C.R.Rogers）强调，心理咨询是一种“与日常生活中其他关系不同的一种特殊关系”，咨询

者与来访者之间的关系，应是一种温暖的和彼此信任的关系。

1984年美国出版的国际心理学联合会编辑的《心理学百科全书》肯定了心理咨询的两种定义模式：一种是教育模式，一种是发展模式。该文献指出：“咨询心理学始终遵循作教育的而不是临床的、治疗的或医学的模式，咨询对象被认为是在应付日常生活中的压力 and 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，或者形成更为适当的应变能力。”

心理咨询遵循的是教育模式，而不是医学模式。在咨询的过程中，来访者被看做是正常人，而不是病人或患者。咨询者的任务是就来访者的日常生活及工作中的问题或应激情境，帮助其发现以何种策略或行为方式充分利用现有条件，达到其所追求的现实目标。

心理咨询强调发展的观点，它帮助来访者消除阻碍发展的各类因素，以达到最佳的发展水平。在这一点上，它与心理治疗是相互补充的，但咨询更倾向于预防各类不适应以及人际冲突或情绪困扰。

咨询工作的主要方式是谈话，咨询者的基本技能之一是倾听。虽然在咨询过程中，咨询者可以有选择地采用一些其他方法，如游戏、心理测验、小组讨论等，但这些都是辅助性方法，其最基本、最主要的方法还是咨询者与来访者两人之间的交谈。

二、学校心理咨询的历史沿革

学校心理咨询就其起源而言，主要受益于职业指导、心理测量和心理治疗这三个领域中的理论和实践的发展。

在20世纪初，美英等国家掀起了一股对青少年进行职业指导的热潮。作为职业指导的先驱者之一，帕森斯（F.Parsons）的开创性工作为后来的学校心理咨询奠定了第一块基石。他于

1908 年在美国马萨诸塞州的波士顿创立了一家具有公共服务和培训性质的职业介绍所，率先对公立学校的毕业生开展职业指导。次年，他出版了一本很有影响的著作《选择职业》，系统阐述了职业指导的基本思想。他认为，只有正确认识自身的素质、专长和潜在优势，同时客观地了解个人的局限和环境条件，才能达到个人与职业的合理匹配，做出恰当的职业选择。

20 世纪 20 年代至 40 年代，心理测验运动在美国的蓬勃发展为学校心理咨询的发展提供了另一块重要基石。第二次世界大战后，为军队服务的心理学家带着他们的心理测验成果转而服务于民间机构和企业，这为当时以职业指导为中心的学校心理咨询提供了科学手段，注入了新鲜活力。

1938 年，美国明尼苏达大学的帕特森（G.H.Patterson）与威廉森（E.G.Willamson）合作，出版了《学生指导技术》一书。次年，威廉森又出版了《怎样对学生咨询》一书，对当时学校心理咨询的理论和实践作了较为全面的论述。这一时期，以帕特森和威廉森为代表，创立了颇负盛名的明尼苏达指导模式，这使学校心理咨询活动在理论研究、指导范围和咨询效果上，都较以前有了很大进步。明尼苏达指导模式注重职业信息的搜集和传递、个体特质要素的评价和分析，以及相应的问题解决技能的训练，这是一种将认知评价和行为训练相结合的指导模式。它提供了比较客观的测量标准，帮助个体做出理性的职业选择；同时，也为学校心理咨询奠定了科学基础，对其后来的发展具有重要的意义。

20 世纪 30 年代末 40 年代初，世界政治、经济形势发生了急剧的变化。社会的动荡带来了一系列问题，安全感的缺乏、生存意义的迷失、焦虑、恐惧、迷惘笼罩着大多数人。人们突然发现，周围的一切已经使自己无法适应、无所适从，他们急需摆脱生活的困境，他们渴望帮助。于是，一时之间心理咨询学家备受