

RTONG



经教育部师范教育司组织专家审定
高等学校小学教育专业教材

儿童 心理 辅导

郑日昌 陈永胜 著



华东师范大学出版社

经教育部师范教育司组织专家审定
高等学校小学教育专业教材

儿童ETXLFD 心理辅导



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童心理辅导/郑日昌,陈永胜著. —上海:华东师范大学出版社,2003.5
ISBN 7-5617-3288-0

I. 儿... II. ①郑...②陈... III. 儿童心理学-研究 IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 038898 号

高等学校小学教育专业教材

儿童心理辅导

著 者 郑日昌 陈永胜

策划组稿 高校教材策划部

审读编辑 张 捷

责任校对 乔惠文

封面设计 黄惠敏

版式设计 蒋 克

出版发行 华东师范大学出版社

市场部 电话 021-62865537

传真 021-62860410

门市(邮购) 电话 021-62869887

门市地址 华东师大校内先锋路口

<http://www.ecnupress.com.cn>

社 址 上海市中山北路 3663 号

邮编 200062

印 刷 者 江苏宜兴市德胜印刷有限公司

开 本 787×960 16 开

印 张 14.5

字 数 281 千字

版 次 2003 年 6 月第一版

印 次 2003 年 6 月第一次

印 数 5100

书 号 ISBN 7-5617-3288-0/B·178

定 价 21.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

前言

心理辅导具有狭义和广义之分。狭义的心理辅导通常作为心理咨询的同义词来使用;广义的心理辅导则泛指对个体或群体所提供的心理学帮助和引导。本教材所说的心理辅导是一个广义的概念,它不但包括对各种心理问题及轻微心理障碍儿童的个别咨询和团体咨询,而且还包括面向全体学生的心理健康教育。儿童心理辅导遵循的是发展取向的教育模式,而非疾病取向的医学模式,这是贯穿本教材的一条主线,必须引起高度重视。

开展心理辅导首先要认识心理健康教育的重要意义,坚持发展取向的心理健康教育的基本要求,根据小学生的身心发展特点,通过在丰富多彩的活动中感受和体验,对儿童进行生动活泼、潜移默化的心理健康教育,以便促进儿童心理素质的整体优化,尤其是人格的健全与社会适应力的提高。

开展心理辅导亦应了解心理评估的原则及必要的手段和技术,搞清学生心理与行为方面的个别差异,把握学生心理问题的性质和程度,以便有针对性地向学生提供学习、情绪、生活、人际交往、校园适应等方面的具体指导和帮助。

开展心理辅导还要掌握心理咨询与治疗的一些基本理论和常用方法,按照学校的实际条件和辅导人员的现有能力,对学生的心理问题或心理障碍进行力所能及的干预和治疗,以便帮助学生排解心理冲突,克服心理障碍,实现自立自强。

以上便是本教材涵盖的主要内容。

对学生进行心理辅导,既是全体教师的职责,又是一项专业性很强的工作。每位小学教师,包括立志从事小学教育工作的师范学生,都应学习一点儿童心理辅导的知识,将其融合渗透在各科教学和学生的管理工作中,实现全体教师面向全体学生的全员辅导,促进素质教育的落实。至于

专业辅导人员,则需接受系统全面的长期训练,才能胜任本职工作。本教材主要是为满足前者的需要而编写的。

鉴于心理辅导在我国属于新生事物,许多术语还没有达到规范化或普遍认同的要求,因而在本教材的编写中难免存在一些问题或疏误。恳请使用本教材的教师和学生及时指出其中的疏误之处,以便再版时予以订正。

目 录

前 言	1
第一章 绪论	1
第一节 心理辅导的一般问题	1
第二节 儿童心理辅导的内容	13
第三节 儿童心理辅导的方法	14
第四节 儿童心理辅导的意义	20
第五节 儿童心理辅导的人员培训	24
第二章 儿童心理健康教育活动指导	37
第一节 儿童心理健康教育的基本思路	37
第二节 儿童心理健康教育的活动设计	42
第三节 儿童心理健康教育的活动示例	45
第三章 儿童心理评估的基本原理	79
第一节 儿童心理评估的特点	79
第二节 儿童心理评估的过程	81
第三节 儿童心理评估的原则	83
第四节 儿童心理评估的常用工具	85
第四章 儿童心理咨询的基本原理	125
第一节 儿童常见的心理问题	125
第二节 儿童心理咨询的特点	138
第三节 儿童心理咨询的形式	143
第四节 儿童心理咨询的原则	147

第五节 儿童心理咨询的常用技术	149
第五章 儿童心理咨询典型案例	170
第一节 儿童学习问题咨询案例	170
第二节 儿童多动倾向咨询案例	179
第三节 儿童厌学倾向咨询案例	180
第四节 儿童焦虑倾向咨询案例	183
第五节 儿童品行障碍咨询案例	184
第六节 儿童自伤行为咨询案例	191
第六章 教师素质与儿童心理健康	195
第一节 教师素质对儿童心理健康的影响	195
第二节 教师良好素质的基本要求	202
第三节 提高教师素质的心理学途径	213
主要参考文献	222

第一章 绪 论

教学建议 本章着重阐述心理辅导的基本概念和学科发展概况,并就小学儿童心理辅导的若干理论与实际问题进行框架性的勾勒。教学中应注意把握心理辅导的基本概念及其与相关领域的关系,并对小学儿童心理辅导的内容、方法、意义和人员培训问题做重点讲解。关于心理辅导的发展概况和心理辅导的中国化问题,可安排学生自学或进行必要的课堂交流。

第一节 心理辅导的一般问题

一、心理辅导的含义

心理辅导(psychological guidance)是由心理学专业人员和具有较高心理学素养的人员,运用心理学的理论、方法和技术,对具有现实或潜在发展需求、求助需求的个体乃至群体所提供的心理学帮助和引导。

在理解心理辅导的概念时,需要注意三个问题:

首先,心理辅导的对象问题。心理辅导的对象大体可分为三种类型:一是希望获得更好发展且具有求助需求的人;二是具有潜在心理冲突应当给予必要指导的人;三是存在明显的心理问题或心理障碍渴求得到专业帮助的人。在这三种类型的辅导对象中,以前两种类型的辅导对象居多,因为对前两种类型的人进行心理辅导具有更加积极的意义,体现了心理辅导为正常人提供心理服务的时代特征和发展方向。对具有心理问题或心理障碍的人进行心理辅导,是对少数人的个别帮助。这种帮助的专业性较强,难度较大,服务对象有限,因而不是心理辅导的重点所在。此外还应看到,心理辅导的对象既包括个体也包括群体,强调这一点对于正确认识学校条件下的团体心理辅导具有不可低估的意义。

其次,心理辅导的人员问题。从事心理辅导的人员包括两种情况:一是心理学的专业人员。这是心理辅导的核心力量。没有这部分核心力量,心理辅导的科学性是值得怀疑的,心理辅导的社会地位也就无法得到承认。二是具有较高心理学素养的人员。这些人员可以是教师,也可以是行政管理人员。由于心理学的专业人员十分有限,特别是在中国这样一个人口大国,单纯依靠心理学专业人员进行心理辅导显然是不现实的。因此,心理辅导的队伍必须扩大,这样就出现了心理辅导的外围力量,即由具有较高心理学素养的人参与心理辅导的问题。然而,应当指出的是,并非每个懂得一些心理学知识的人都能从事心理辅导工作。从事心理辅导的人员需要接受严格的心理学培训,需要具备从事心理辅导工作的良好个性品质和必需的专业技能。如果忽略这个问题,势必会造成心理辅导庸俗化的倾向,对此必须引起足够重视。

再次,心理辅导的手段问题。作为一种心理层面的助人活动,心理辅导需要采用心理健康教育、心理诊断、心理咨询等多种方式。其中,以学科渗透和丰富多彩的活动为主要特色的心理健康教育,是推动心理辅导面向广大人群特别是在校学生的有效方式;以智力测验、人格测验等多种心理测验为工具的心理诊断,是进行各种心理辅导的基础条件;以排解心理冲突、克服心理障碍为重点的心理咨询,是促使心理辅导向深层次、专业化发展的重要标志。因此,心理辅导人员必须准确地了解组织心理健康教育的基本要求,熟悉心理诊断的常用工具,掌握心理咨询的方法与技术。这些心理学理论、方法和技术的熟练运用,对于确保心理辅导的质量具有十分重要的作用。

二、心理辅导与相关领域的关系

为了更好地理解心理辅导这一概念,需要将心理辅导与其他几个相关领域加以比较。

(一) 心理辅导与心理卫生

心理卫生(mental health)具有三个方面的含义:其一是指心理健康状态,在英语中“卫生”一词本身就有保持健康的意思;其二是指心理卫生工作,包括各行各业维护与增进人的心理健康的种种活动和措施;其三是指心理卫生学,这是一门以心理健康为研究对象的综合性边缘学科,着重探讨不同条件下个体与群体心理保健的一般规律。在日常生活中,心理卫生的第二种含义使用最多。无论从理论还是从实践的角度来看,都可把心理辅导纳入心理卫生的总体框架。然而,从世界各国的实际情况来看,心理卫生不仅包括维护与增进人的心理健康方面的内容,而且还包括对精神疾病的诊断、治疗、康复等方面的内容,这是因历史的原因造成的。由于现代心理卫生运动起源于20世纪初对精神病人的人道主义治疗和护理,所以在现有的心理卫生工作中,还保留着相当一部分精神疾病治疗的内容。

作为心理卫生工作重要组成部分的心理辅导,担负着从积极的角度维护和增进人的

心理健康的迫切任务。心理辅导更多的是面对正常人群,它所采用的方法主要是发展性的方法、教育性的方法或预防性的方法。因此,在心理卫生的框架下准确地把握心理辅导的工作对象和工作重点,这是进行心理辅导必须首先明确的一个问题。

人物简介

现代心理卫生运动的创始人——比尔斯

比尔斯(C. W. Beers)是美国保险系统的职员。他的哥哥患有癫痫病。比尔斯亲眼看到其兄病情发作时的可怕情景,担心这种病会遗传到自己身上。24岁时,比尔斯因精神失常从四楼跳下,企图自杀未遂,结果被送进精神病院。在精神病院的3年痛苦经历使比尔斯亲身体会到精神病人的苦闷和所受到的虐待。病愈出院后,他写了一部自传体著作,取名为《自觉之心》。这本书历数了当时精神病院的落后和冷酷,向世人发出改善精神病患者待遇的强烈呼声。此书1908年问世后引起世人的普遍关注。著名精神病学家迈耶(A. Meyer)指出,比尔斯所倡导的就是心理卫生。从此,一个以普及心理健康知识为宗旨的心理卫生运动在美国兴起,并逐步扩展到世界各地。

(二) 心理辅导与心理评估

心理评估(psychological assessment)是用心理学的方法和工具,对个体或群体的心理状态、心理特质、心理发展水平、心理障碍所进行的描述、分类、鉴别与评价。心理评估的内容十分广泛,从学校教育的实际情况来看,主要包括学习评估、智能评估、人格评估、行为评估、心理健康评估、升学就业综合评估。由于心理评估学是以评估过程中的心理学方法、技术、工具或使用程序为主要的研究任务,因而这门学科具有明显的方法学、技术学的色彩。心理评估是心理辅导的基础,也是心理辅导的基本构成要素。缺乏必要的评估程序,心理辅导就会陷入模糊甚至盲目状态,不仅心理健康教育的活动成效无法进行科学评估,而且也不能对学生的心理问题或升学就业指导提供有效帮助。所以,一个合格的心理辅导人员必须熟练掌握心理评估的技术,能够合理选择测验工具并开展辅导工作;心理评估的信度、效度越高,心理辅导的效果也就会越好。

(三) 心理辅导与心理咨询

心理咨询(psychological counseling)是由咨询人员对来访者陈述的心理问题所提供的

心理学的帮助。没有来访者的登门求助,就谈不上什么咨询过程。从这个意义上说,心理咨询具有被动的特点。心理辅导在提供心理学帮助时,既可以采取被动的形式,也可以采取主动的形式。例如,为了促进学生的心理健康,提高学生的心理素质,接受过心理学培训的教师利用教学和课外活动时间,主动从发展的角度对学生进行心理健康教育,这就具有了心理辅导的性质。由此可见,心理辅导比心理咨询所涉及的范围更广,不仅参与帮助的人员较多,而且帮助的方式、手段和内容也远远超过心理咨询。

当然,我们这里是按照心理辅导的广义概念来阐述心理辅导与心理咨询的区别的;如果按照心理辅导的狭义概念加以理解,自然可把心理辅导与心理咨询作为同义词交替使用,这一点已在本教材的前言中做了说明。

(四) 心理辅导与心理治疗

心理治疗(psychotherapy)是由心理医师对有心理障碍或心理疾病的患者所提供的心理学的帮助。将心理辅导与心理治疗加以比较,可以发现二者具有三个方面的明显区别:第一,心理辅导的对象立足于正常人群,心理治疗的对象则是患有神经症、精神病、人格障碍、心身疾病的患者而不是正常人,这是心理辅导与心理治疗的基本区别;第二,心理辅导的工作场所集中在学校、社区等非医疗机构,心理治疗的场所通常设在精神病院、精神卫生中心和综合医院的心理治疗机构;第三,从事心理辅导的人员范围较广,工作中所涉及的心理问题程度较轻,从事心理治疗的人员专业要求较高,没有接受过严格的临床训练并对心理疾病具有系统了解的人是不宜从事心理治疗工作的。虽然心理辅导与心理治疗具有上述明显区别,但是从事心理辅导的人员仍然需要掌握一定的心理治疗知识,因为这些知识是在辅导工作中进行预防、早期干预或转介的基础,对此必须要有明确的了解。

(五) 心理辅导与思想政治工作

心理辅导与思想政治工作既有区别又有联系。其区别在于:(1)二者的侧重点不同。心理辅导侧重于对正常人心理疑难或心理困扰的排解与帮助;思想政治工作侧重于政治思想和道德观念的灌输与教化。(2)二者的工作手段和方式不同。心理辅导是由心理学工作者或接受过专业培训的人员,运用心理学的理论、方法和技术,对需要获得心理指导的人提供的心理层面的帮助;思想政治工作是政工干部和有关人员,根据党和国家的路线、方针和政策,针对群众在政治思想和道德建设方面存在的问题,有的放矢地进行的教育。其联系在于:(1)二者的工作目标就本质来说是一致的。心理辅导通过心理服务这一特定方式,提高人的心理健康水平,增强人的心理素质,为精神文明建设提供素质保障和心理支持;思想政治工作则通过有组织的学习和教育活动,直接为精神文明建设服务。(2)二

者在工作方法上可以互相借鉴,相互补充。如心理辅导中所采用的心理健康教育、心理诊断、心理咨询的方法和技术,可以在思想政治工作中移植或借用;思想政治工作中的一些成功经验和做法,如正面引导、典型示范、舆论导向等,也是值得心理辅导人员借鉴的。

三、心理辅导的任务

心理辅导的基本任务是通过心理健康教育、心理诊断、心理咨询、升学就业指导等不同的方式,满足辅导对象的实际需要,提高辅导对象的心理健康水平,增强辅导对象的心理素质,为社会经济发展和精神文明建设提供心理学的支持。

心理辅导的具体任务包括:

第一,通过心理健康教育创造有利于心理健康的良好社会心理条件,增强辅导对象的心理保健意识,提高辅导对象的自我心理保健能力,全面优化辅导对象的心理素质。

第二,通过心理评估查明辅导对象的心理特点、心理发展水平或心理问题,为辅导对象的潜能开发、个性培养、社会适应和心理调整提供科学依据。

第三,通过心理咨询对辅导对象进行具体帮助,提高辅导对象的自知力,解除辅导对象的心理困扰,促进辅导对象自立自强,获得成长与发展的更好机会。

第四,通过升学就业指导以满足辅导对象的实际需要,使辅导对象的兴趣、能力和其他个性特点与国民经济发展和社会进步的需要相适应,充分利用人力资源。

四、心理辅导的学科性质

确定一门学科的性质,主要应从其所属的研究类别和实际涉及的研究领域两个方面加以考虑。从心理辅导的研究类别来看,它应当归于应用研究的范畴,因为心理辅导从其诞生之日起,一直在做应用研究的工作;从心理辅导实际涉及的研究领域来看,它主要包括心理健康教育、心理评估、心理咨询和升学就业指导,此外还包括发展心理学、教育心理学、临床心理学的一些内容,因而具有交叉学科的性质。因此,将心理辅导界定为“综合性的交叉应用学科”是比较适宜的。

五、心理辅导的发展概况

心理辅导起源于20世纪初美国的职业指导运动。

1908年,帕森斯(F. Parsons)在美国马萨诸塞州首府波士顿创立了一具有公共服务和培训性质的职业介绍所,率先对公立学校的中学毕业生进行职业指导。第二年,帕森斯的《选择职业》一书出版,标志着职业指导领域理论框架的初步确立。帕森斯认为,职业的选择必须与青年的兴趣、能力等个性特点和社会的客观需要相适合。只有正确认识自身

的素质、专长,特别是潜在资源,同时对个人的局限和环境条件进行客观评估,才能实现个人和环境的合理匹配,作出恰当的职业选择。1938年,美国明尼苏达大学的帕特森(C. H. Patterson)与威廉森(E. G. Williamson)等人合作出版了《学生指导技术》一书,对职业指导作了更加系统的总结。帕特森等人认为,职业指导的关键是搜集和传递职业信息,并且使个体素质的评价与分析同职业信息有机结合起来,帮助来访者作出理性的职业选择。

20世纪三四十年代,世界政治经济形势的急剧变化给人们带来很多适应上的问题,尤其在情绪和人际关系方面,不少人渴望得到心理学家的帮助。特别是随着心理卫生运动的发展,心理辅导的领域不再限于职业指导,而是将重点转向生活适应特别是情绪障碍的诊治上来。

从20世纪50年代开始,埃里克森(E. Erickson)等人提出的毕生发展观对心理辅导产生了新的影响。丁克米耶和卡德威尔(Dinkmeyer & Caldwell, et al.)等人于1976年提出了“发展性辅导”(developmental guidance)的概念,认为应当将心理辅导的重点放到辅导对象的“个人化”和“人性化”方面,以促进辅导对象的成长与发展。“发展性辅导”这一概念的提出标志着心理辅导的一个新的转折,即从重指导、重诊疗向重发展、重预防的方向转变。这种转变对于进一步拓宽心理辅导的范围,充分发挥心理辅导的功能,具有十分重要的作用。

目前,心理辅导已经演变成一个融心理健康教育、心理诊断、心理咨询、升学就业指导等诸多服务领域于一体的概念。从事心理辅导的人员在欧美国家通常被称为“心理顾问”(psychconsultant),在我国港澳台地区则被称为“辅导教师”(guidance teacher)。不少国家和地区还成立了专门的心理辅导组织,如美国成立了学生辅导者学会,日本成立了学校教育辅导学会,我国香港特区成立了心理与教育辅导协会,台湾地区成立了辅导学会。心理辅导在学校领域的应用越来越广泛。例如,在美国的公立小学,每个学校都配有一名受过专门培训的心理辅导人员。根据艾林森(Ellingson)的研究,辅导员可以起矫治人员的作用,注意于问题和问题的纠正;可以起校方和学生家长之间联络人员的作用;可以起测验的施测和评定人员的作用;可以起有关所有教职员广泛的指导计划的协理人员和计划人员的作用。齐亚瓦莱拉(M. Ciavarella)强调,辅导员与教师、行政人员、其他专业人员以及家长协作,担负起学生心理健康顾问的工作。在日本,10个班级以上、条件较好的小学一般设有学习指导室或生活指导室,由受过培训的指导人员(1—2人)从事包括心理辅导在内的专职或兼职的学生工作。学校心理辅导被日本文部省确定为“达到学校教育目标的功能之一”。我国台湾地区小学辅导的目标是:(1)协助儿童认识自己,适应环境,使其由自我成就达到社会性发展;(2)了解儿童各种能力、性向、兴趣和人格特质,发现特殊儿童,施以适当教育,以充分发挥其学习和创造的潜能;(3)协助儿童树立正确的学习态度,增进学习

成效,实现学习目标;(4)协助儿童养成良好的生活习惯,增进儿童的身心健康;(5)协助儿童树立健康的生活理想和乐观进取的人生态度,促进小学教育目标的实现。

我国内地的心理辅导最初也是从职业指导起步的。早在1916年,在清华学校校长周诒春的倡导下,我国的职业指导工作便提到了学校的议事日程。1917年,中华职业教育社正式成立,它标志着我国的职业指导开始走向专业化的道路。在以后的十几年间,南京、上海、武昌、济南等地都开展了一些职业指导活动,但由于时局的影响特别是抗日战争的爆发,职业指导方面的理论研究和实际工作被迫中断。

新中国成立后,在计划经济特别是“文化大革命”的影响下,职业指导的理论研究与实际工作都没有得到应有的恢复。直到改革开放以后,随着心理咨询工作特别是心理健康教育的逐步普及,心理辅导的重要作用才重新被人们所认识。近年来,心理辅导工作发展很快。许多学校建立了心理辅导中心,湖北省创办了全国首家以“心理辅导”命名的专业杂志,一些地区性乃至全国性的心理辅导学术组织相继成立,有些单位还在电脑互联网上设立了心理辅导网站。这些都标志着心理辅导已经在我国形成一定的基础。但是,到目前为止,人们对心理辅导的许多理论问题认识还不够明确,对学校教育领域的心理辅导仍然缺乏系统研究。因此,从素质教育的需要出发,对学校教育领域的心理辅导进行深入系统的研究,无论对学校心理辅导的学科建设还是实际应用,都具有十分重要的意义。

六、心理辅导的中国化问题

“心理学的中国化”是近年来兴起的一个热门话题。这个问题在台港澳地区被称为“心理学的本土化”,而内地的多数学者认为,用“心理学的中国化”命题可以更准确地反映这一问题的研究内涵。目前,中国心理学会、中国社会心理学会、中国心理卫生协会都曾针对这个问题举行过学术研讨,这一问题将成为我国心理学界长期研究的主题。

心理学的中国化既是一个理论问题,又是一个实践问题。从理论上讲,心理学的中国化所要解决的是心理学研究的理论导向问题,也就是以什么样的事实作为研究工作的起点,以什么样的指导思想作为研究工作的宗旨。从实践上看,心理学的中国化所要解决的是心理学研究的基石问题。离开中国的具体国情,不能把心理学的研究植根于中国改革开放和现代化建设的沃土,一味照抄照搬外国的研究资料,或者仅仅依靠重复及修修补补来拼凑一些研究成果,这样的心理学研究是缺乏生命力的,最终也必定会被实践所淘汰。

实际上,心理学的中国化问题很早就引起我国老一辈心理学家的重视。潘菽教授曾经主张,中国心理学必须走自己的道路,结合中国实际,建立能为社会服务的理论体系,这里就蕴涵着丰富的心理学中国化的思想。高觉敷教授主编的《中国心理学史》,则为心理学研究的中国化提供了一个极好的范例。中国大百科全书《心理学卷》的问世以及《当

代中国心理学》等一批优秀著作的出版,标志着心理学研究中国化的可喜进展。

就心理辅导这门新兴的交叉性应用学科来说,在其发展的过程中也必须坚持中国化的道路,这样才能具有旺盛的生命力,才能被社会各个方面所接受,并且在世界心理学园地占有自己应有的位置。

心理辅导的中国化主要应考虑以下三个方面的问题。

(一) 深入挖掘整理我国古代的心理辅导思想

我国古代的文献典籍中蕴涵有丰富的心理辅导思想。将这些思想加以挖掘整理,不仅对形成具有中国特色的现代心理辅导理论框架具有参考价值,而且对向世界展示我国优秀的文化遗产、增强我国心理辅导工作者的民族自信心具有深远意义。我国古代的心理辅导思想主要包括以下几条线索:

1. 关于心理保健的思想

我国古代的心理保健思想具有6个特点:(1)提倡形神兼养,以神卫形。这是我国古代心理保健的一个基本思想。其中,荀子的“形具而神生”、王充的“形朽神亡”、范缜的“形质神用”、张湛的“斋神养生”观,可以看作这一思想的典型代表。(2)主张以理制情,情欲适度。汉代《淮南子》中论及的“纵欲而失性”,宋代程颐所述“正其心”、“养其性”、“性其情”,清代喻昌的“和畅性情”说,对此均有深刻论述。(3)注意以静御躁,精神内守。《庄子》中的“抱神以静,形将自正”,《黄帝内经》中的“精神内守,病安从来”,北齐人刘昼的“神静而心和,心和而形全;神躁而心荡,心荡则神伤”,是上述思想的明证。(4)倡导藏修息游,劳逸适度。藏修息游,语出于《学记》,意思是说张弛结合,劳逸适度,不仅对提高学习效率有益,更重要的是有助于人的身心健康。在后来许多学者的论述中,对此都有继承和发展。(5)重视四气调神,顺应自然。这一思想最早见于《素问·四气调神大论》,后来,宋代的陈直、元代的丘处机、明代的冷谦、高濂等人,对这一思想进行了发挥,使之成为颇具东方特色的心理保健主张。(6)关心生长壮老,自我调理。这一思想自孔子时期就已形成。“少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。”^①这种依据年龄特征进行自我心理保健的思想,至今仍有很高的参考价值。

2. 关于心理评估的思想

公元前11世纪的西周时期,天子以“试射”之法选拔官员。“天子之制,诸侯岁献贡士于天子,天子试之于射宫。其容体比于礼,其节比于乐,而中多者,得与于祭;其容体不比

^① 《论语·季氏》

于礼,其节不比于乐,而中少者,不得与于祭。”^①也就是说,由诸侯向天子荐人,天子亲自在射宫对被荐者进行考试,以射中次数的多寡结合动作、礼仪加以录取,这实际上相当于一种个别实施的单项能力测验。战国时期,我国学者对心理现象进行测量的必要性和可能性在认识上进一步加深。如孟子提出:“权,然后知轻重;度,然后知短长。物皆然,心为甚。”^②此外,我国古代临床领域长期流传的“四诊心法”,也含有丰富的心理评估思想。所谓“四诊心法”,即在诊断过程中使用望、闻、问、切四种基本方法来判断病情。“望诊”是诊断者通过视觉察看患者的神色、形态以分析病情的过程;“闻诊”是诊断者通过听觉、嗅觉推断疾病的性质、部位及其程度的过程;“问诊”是诊断者通过病人的主诉了解病因、病程、自觉症状的过程;“切诊”是通过切脉与触诊来判别疾病的过程。总之,“四诊心法”将医患双方的认识过程融为一体,既强调了诊断者运用感知、思维器官明察慎思的重要性,又揭示了被诊断者身心相互作用、病因病程错综复杂的现象及规律,因而是饱含辩证因素的古代理心理评估学思想的高度凝练和总结。

3. 关于心理咨询的思想

生活于公元前 551 年至 479 年的孔子,在长期的教育实践中,不仅积累了丰富的教育心理学思想,而且还直接进行了心理咨询活动。例如,孔子告诫其学生子路说:“不得中行而与之,必也狂狷乎?狂者进取,狷者有所不为也。”^③孔子在这里所说的“狂”与“狷”,相当于今天我们所说的外倾与内倾。这是孔子就性格问题对学生进行心理咨询的一个生动例证。孔子针对学生的个别差异进行咨询指导的例子,在《论语》中还有很多记载。“由也,千乘之国,可使治其赋也”,“求也,千室之邑,百乘之家,可使为之宰也”,“赤也,束带立于朝,可使与宾客言也”^④，“雍也可使南面”^⑤。这些论述可以称为世界上第一例以日常观察为根据,对学生前途所进行的职业指导。当然,孔子及其后人的心理咨询与实践是零碎的、不系统的或不自觉的,更谈不上作为一门专业或职业活动来对待和研究,因而我们只能将这些文献记载作为我国古代的心理咨询思想来进行挖掘和整理。

(二) 围绕精神文明建设开展心理辅导工作

精神文明建设是建设现代化强国不可缺少的内容,是带有根本性的战略任务。作为一项宏大的系统工程,精神文明建设需要全社会的支持和全体人民的参与,需要思想、文

① 《礼记·射义》

② 《孟子·梁惠王》

③ 《论语·子路》

④ 《论语·公冶长》

⑤ 《论语·雍也》

化、科教、体育、卫生等各个方面的通力协作,需要意识形态各领域诸学科的共同探讨。心理辅导作为一门综合性的交叉应用学科,应当紧密围绕精神文明建设在不同时期的中心任务,为其提供素质保证和精神动力。这是心理辅导中国化的根本途径,也是使心理辅导获得良好的职业地位和社会形象的必由之路。

从当前和今后一个时期的情况来看,围绕精神文明建设开展心理辅导工作应着重抓好以下几个环节。

第一,帮助广大群众克服消极的心理状态,发挥心理辅导在振奋民族精神方面的独特作用。目前,我国国民的心理状态总的来说是积极向上的,但也存在不少的消极心理状态值得重视。据有关部门调查,我国中小学生中追求享乐、厌恶学习的倾向近年来一直保持上升趋势;大学生中的混文凭、图享乐倾向依然在发展。下岗职工的情绪困扰,农民群众的守旧心态,金融流通领域中的欺诈、诋毁、霸道、贪婪、炫耀等不健康现象,公务员队伍中的吹拍拉拢、弄虚作假、利欲熏心等不良风气,知识分子中的清高、自傲、嫉妒、虚荣等消极心理因素,都不同程度地存在着、表现着,有时还显得比较突出。这说明对广大群众心理倾向中的消极方面,万万不可掉以轻心。针对我国国民心理倾向中的消极方面,运用心理辅导的原理进行认知调整、情绪疏导和各种形式的行为矫正,可以有效地促进我国人民健康心理的形成与发展,逐步提高国民的心理素质,从而为中华民族在新世纪的复兴作出积极贡献。

第二,围绕社区广开心理辅导的服务领域,积极推进社区的精神文明建设。社区是精神文明建设的基层单位,也是向社会提供心理辅导的重要场所。从发达国家的经验来看,社区不仅在生存、就业等方面具有经济学的价值,而且在社会稳定和社会进步方面具有多方面的意义。从心理辅导中国化的角度来看,把心理辅导的触角伸向社区,既可以实现心理辅导职业化、社会化的目标,又可以充分展示心理辅导为精神文明建设服务的独特功能,因而必须引起高度重视。社区的心理辅导服务可以采取多种形式。例如,可以在社区设立独立的心理辅导中心,也可以在社区的综合服务机构提供专项的心理辅导服务,可以采用电话或网络的形式提供服务,还可以采用面谈或测查的形式提供服务。无论采取哪种形式,都应当按照市场经济的规律办事,讲究工作实效,注重职业道德,使心理辅导的社区定位合乎法律法规的现实要求。这是一个广阔的服务领域,需要进行多方面的探讨。目前虽然已经有人在做社区心理辅导的工作,但服务领域较窄,服务质量不高。特别是一些没有接受过系统的心理辅导培训但却具有经济视野和市场胆略的人员,在社区心理服务领域十分活跃。这种现象虽然有其积极的一面,但却存在着较大隐患,即容易导致心理辅导的庸俗化倾向,损害心理辅导的声誉,影响心理辅导职业化、社会化的健康发展。因此,在探讨心理辅导中国化的问题时,我们切不可学究气十足,仅仅把文章做在纸上,而应