



— 学校 — 心理咨询

李正云 主编



中国轻工业出版社

学校心理咨询

李正云 主编

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

学校心理咨询 / 李正云等编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2002.12

ISBN 7-5019-3910-1

I. 学... II. 李... III. 学校教育—教育心理学—教学研究 IV. G44

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第005866号

策 划: 刘稚颖

责任编辑: 朱 玲 刘稚颖 责任终审: 杜文勇

版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

*

出 版 人: 赵济清(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

电子信箱: bjwqtw@sina.com

电 话: (010) 65262933

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2002年12月第1版 2002年12月第1次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 10.50

字 数: 200千字

书 号: ISBN 7-5019-3910-1/G · 380

定 价: 18.00元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

中国轻工业出版社读者服务部电话: 010-65121390

前 言

从毕业留校至今,我为本系学生执教心理咨询课程已十余年,走过了一个从自编讲义到选用正式出版物、再到欲推出自己主编教材的过程。走过了教学的成与败,经历了教学相长的过程,面对学生求知的目光,这一愿望就更加强烈了。1999年底,上海师范大学开展新一轮课程建设,将我与同事们申报的心理咨课程建设正式立项,并投入相应的经费于该项目中。借此机会,我们围绕教材建设、教学实习基地建设、教学理念和教学手段改革等方面展开了近3年的工作,到2002年课程建设项目终获专家鉴定通过。本书既是教学相长的产物,也是此次课程建设成果的一部分。

既是作为课程建设的一部分,我们在编写之初就力图使本书充分反映国内外课程建设和学科发展的最新成果和水平,体现现代教育思想,具有时代性、先进性、科学性和教育教学的适用性。具体写作过程中做到:

一是将心理咨询的一般理论和技术与学校心理咨询实践结合起来。考虑到目前我国心理咨询的实践领域主要集中在学校以及师范大学的特点,我们在全面、系统地介绍心理咨询的理论和技

术的同时，兼顾学校心理咨询实践的需要，并设专门的章节讨论教师心理咨询和家长心理咨询。

二是重视训练和练习，突出心理咨询的实践性、技术性和应用性，也突出了作为一本教材的教育教学适用性。本书每一章后面都附有相应的训练活动或练习题，以便学生操练。

三是尽量吸收国内外学者的最新研究结果，所引用资料绝大，多数皆为最近5年或10年内的出版物，突出新颖性、时代性和科学性。

本书的主要内容分为三个部分：

一是心理咨询的基本理论，包括心理咨询的内涵、特点、原则，它与心理辅导、心理治疗的区别与联系，咨询人员的资格与素质；包括作为心理咨询主要理论基础的行为主义、精神分析、人本主义等的主要观点、与心理咨询的逻辑联系以及各派所持有的心理咨询的病理观、主要过程和技术特点等等。

二是心理咨询的主要过程和技术，包括建立良好的咨访关系、会谈技术、评估问题、商定目标、选择干预技术的策略与方法、行为干预技术、认知干预技术等。

三是学校心理咨询实践中的特有问题的，即教师心理咨询和学校心理咨询的功能、策略和方法。

在本书的酝酿和写作过程中，岑国桢教授、付安球教授和沈勇强老师多次与我共同讨论本书的编写体例、提纲目录，他们将智慧和经验毫无保留地贡献出来。尤其是两位师长，作为咨询与治疗领域的知名专家，不计名利和得失，亲自为我等青年教师的

成长鼓劲加油，其精神可嘉可敬。初稿完成之后，燕国材教授、卢家楣教授、李燕副教授分别审读，提出宝贵意见。上海师大副校长项家祥教授也一直关心和支持我们的工作。陪我走过十余年教学历程、分享了我的教学得与失的无数学生为本书的成形作出了无言的贡献。在此一并致谢。

本书是我们团体共同工作的结果。各章具体分工如下：第一章李正云，第二章李胜男、王丽、岑国桢，第三章崔君红、付安球，第四章李艳平、付安球，第五章金蓓蓓、付安球，第六章李正云、沈勇强，第七章李正云，第八章许有云、张剑锋、岑国桢，第九章崔丽莹、李正云，第十章崔丽莹，第十一章李正云。

本书准备过程不短，成书却有些仓促，因此有许多错误、疏漏来不及一一纠正和弥补，请读者包涵并予以批评指正。

上海师范大学应用心理系

李正云

2002年12月



目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理咨询的涵义	1
一、关于心理咨询的常见误解	1
二、心理咨询的定义及特征	3
三、心理咨询与心理治疗、心理辅导的关系	6
第二节 心理咨询的原则	10
一、来访自愿原则	10
二、价值中立原则	12
三、信息保密原则	13
四、方案守法原则	15
第三节 心理咨询员的资格及素质	16
一、咨询员的任职资格	16
二、咨询员的素质	18
第二章 心理咨询的心理学理论	27
第一节 行为主义理论	27
一、概述	27
二、主要研究与成果	28
三、心理病理观及其对学校心理咨询的涵义	32
第二节 心理分析理论	34
一、概述	34
二、经典心理分析的主要观点	36

三、新心理分析理论的主要观点	39
四、心理病理观及其对学校心理咨询的含义	42
第三节 社会学习理论	46
一、概述	46
二、交互作用观	47
三、观察学习及其过程	50
四、自我调节与自我效能	53
五、行为的先行决定因素与后继决定因素	54
六、对学校心理咨询的启示	55
第四节 人本主义理论	56
一、概述	56
二、人性观	57
三、价值观	59
四、对学校心理咨询的启示	61
第三章 建立良好的咨访关系	73
第一节 咨访关系的性质及特征	73
一、建立良好的咨访关系的意义	73
二、咨访关系的基本特征	75
三、良好咨访关系的要素	77
第二节 同感	79
一、同感及其意义	79
二、同感反应的层次	80
三、同感反应的要领	82
四、同感表达的技术	83
五、同感反应中的注意事项	85
第三节 真诚	86
一、真诚及其意义、层次	86

二、真诚的表达	88
三、真诚表达中应注意的事项	89
第四节 尊重	91
一、尊重及其意义	91
二、尊重与人性观	93
三、尊重的表达	93
第四章 咨询会谈技术	103
第一节 咨询会谈的性质和要求	103
一、咨询会谈的作用及其意义	103
二、咨询会谈的要求	104
第二节 了解来访者的技术	105
一、倾听	105
二、封闭式提问	106
三、开放式提问	107
四、鼓励	109
五、释意	110
六、情感反映	111
七、概括	112
第三节 影响来访者的技术	113
一、解释	114
二、指导	115
三、暗示	116
四、自我表露	117
五、逻辑推论	120
六、影响性概括	121
第四节 会谈中的非言语技巧	121
一、面部表情	122

二、身体姿势	123
三、声音特征	124
四、空间距离	124
五、综合印象	125
六、沉默	126
第五章 评估问题	133
第一节 问题评估概述	133
一、问题的类型	133
二、问题评估的一般过程	134
三、问题评估的主要方法	135
第二节 会谈评估	136
一、会谈评估的性质与类型	136
二、会谈提纲的设计	137
三、会谈中的提问技术	139
四、会谈评估需要把握的三个原则	139
五、会谈评估中的注意事项	140
第三节 测验评估	142
一、测验评估的性质与功能	142
二、学校心理咨询常用的心理测验	143
三、使用测验评估的注意事项	151
第四节 学生常见心理问题的特征及其评估	152
一、过度自卑	153
二、考试焦虑	153
三、网络成瘾	154
四、人际交往问题	155
五、厌学	156

第六章 商定咨询目标	161
第一节 商定咨询目标的一般问题	161
一、商定咨询目标的必要性	161
二、商定目标的意义	162
三、咨询目标的层次分析	163
四、咨询目标的基本特征	165
第二节 商定咨询目标的两种技术	167
一、倾听	167
二、填句	170
第三节 商定咨询目标中阻力的解决	171
一、对质	172
二、支持	174
第七章 选择干预技术和方法	181
第一节 选择干预技术和方法的理论背景因素	181
一、干预理论与干预技术方法	181
二、心理干预的折衷主义趋势	183
第二节 选择干预技术和方法的咨询员因素	187
一、咨询员对干预技术和方法的了解程度	187
二、咨询员的操作能力和水平	188
三、咨询员的实践经验	189
四、咨询员的人格特征	190
第三节 选择干预技术和方法的来访者因素	191
一、来访者的问题类型及性质	191
二、来访者的外部环境和支持系统	192
三、来访者的求助动机及技术接受性	192
四、来访者的技术胜任能力	194
五、来访者的其他因素	194

第八章 行为干预技术	197
第一节 培养行为的技术	197
一、塑造	197
二、链锁	200
三、渐隐	203
第二节 提高行为发生率的技术	206
一、行为强化	206
二、偶联契约法	210
三、代币法	213
第三节 降低行为发生率的技术	217
一、消退	217
二、惩罚	220
第四节 克服恐惧的方法	228
一、概述	228
二、系统脱敏法	231
三、系统脱敏的变式	234
四、满灌法	235
第五节 行为示范法	237
一、概述	237
二、行为示范法的因素控制	240
三、案例分析	243
第九章 认知干预技术	251
第一节 艾利斯的合理情绪疗法	251
一、合理情绪疗法的原理	251
二、合理情绪疗法的主要步骤和方法	255
三、合理情绪疗法的其他技术和方法	257
四、合理情绪疗法的注意事项	258

第二节 贝克认知疗法	260
一、贝克认知疗法的基本原理	260
二、贝克认知疗法的主要步骤和方法	263
三、贝克认知疗法的其他技术与方法	266
四、贝克认知疗法的注意事项	267
第十章 教师心理咨询	273
第一节 教师心理咨询的意义	273
一、教师心理咨询有助于维护教师的心理健康	273
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	276
三、教师心理咨询有助于调动教师的工作积极性， 促进其成长和适应	277
第二节 影响教师心理健康的主要因素	279
第三节 教师心理咨询的途径与方法	283
一、培养积极的心理应对模式	283
二、如何增进教师的心理健康？	284
第十一章 家长心理咨询	295
第一节 家长心理咨询概述	295
一、家长心理咨询及其意义	295
二、家长心理咨询的原则	297
第二节 家庭教育的心理咨询	301
一、家长教育方式的指导	302
二、家长心理健康的心理援助	304
第三节 家庭心理治疗	307
一、家庭治疗的两个理论支点	308
二、家庭治疗的步骤	310
三、家庭治疗的技巧	311

第一章

绪论

第一节 心理咨询的涵义

一、关于心理咨询的常见误解

提到心理咨询 (psychological counseling), 许多人脑海里立即出现这样一幅场景: 在静谧、安全的室内一隅, 一位善解人意、侃侃而谈的咨询员在对一个忧郁、困惑的求助者进行安慰, 提供信息、同情、支持、建议、忠告等帮助, 以使后者走出阴影、解除疑惑、重拾快乐。不错, 心理咨询确实是一个帮助求助者的过程, 但人们对其助人机制、方式和目标等方面存在许多模糊的认识。要真正理解心理咨询的内涵和实质, 就有必要先澄清这些常见误解。

误解一: 心理咨询就是信息提供过程

咨询一词, 就中文字面来理解, 内涵非常宽泛, 确实有提供信息、析疑解惑、给以忠告建议的意思。现代社会的许多行业和领域都使用咨询一词, 如管理咨询、法律咨询、行政咨询、政策咨询、留学咨询等等, 但心理咨询与它们的重要区别在于提供信息远不是心理咨询的主要内容, 心理咨询更加强调通过构建咨询

员与来访者之间的建设性关系和情感沟通以达到问题的解决。

误解二：心理咨询就是替人解决问题

不错，来访者往往被问题困扰多时，因手无良策而前来寻求帮助。帮助来访者解决问题应是心理咨询的题中之义。但是不是来访者就可以如此被动，坐等咨询员一一给出解决问题的良方，或是干脆就完全依赖咨询员将问题解决呢？不是。事实上，心理咨询特别强调来访者的自助意愿和努力，也肯定来访者有足够的自助资源和潜能，而咨询员只不过充当了助产士的角色，不能替代来访者的“生产”过程。

误解三：心理咨询就是安慰、同情来访者，给来访者提供建议和忠告的过程

日常生活中，我们对面临困境的亲朋好友经常予以安慰、同情，进而提出建议或忠告，这种助人策略和行为往往有一定效果。但在心理咨询中，这些策略和行为往往不被提倡使用，甚至有些咨询心理学家提出要禁用，原因就在于它们往往置助人者和求助者于不平等地位，不够尊重求助者，忽视了求助者的意愿和需要，有违心理咨询的宗旨和原则。

误解四：心理咨询就是说教

提供心理帮助的咨询员往往有一定的学历和专业训练，这很容易让人想到他们有能力充当来访者的人生导师，负有为来访者规划人生、指点迷津的职责，有些咨询员也自觉或不自觉地以此为荣、以此为责。如果说提供忠告和建议都可能违背心理咨询的宗旨和原则，那么说教就等同于把来访者置于无知、无能的尴尬境地，其结果除了彰显咨询员的优越感之外，就只能是损伤来访



者的自尊了。

误解五：心理咨询就是逻辑分析

为避免咨询员情感过分投入而不能自拔,有人认为咨询员应该“超然事外”,保持自己的客观立场,就事论事,以自己的专业知识和丰富经验对来访者的问题进行条分缕析,并顺理成章地提出建议。固然,情感过分投入而不能自拔将妨碍咨询进程,但如果就此杜绝情感投入,只是就事论事,哪怕逻辑再严密、判断再准确、建议再周全,其结果也只能流于空谈,完全忽视了来访者的意愿、感受和动力。

二、心理咨询的定义及特征

澄清了对心理咨询的常见误解,我们便以为可以对心理咨询有一个明确的定义了。然而,问题并不是这么简单。也许是心理咨询的内涵太丰富了,国内外许多学者从不同角度给出了不同的定义,以致“没有哪一种已知定义得到专业工作者的公认,也没有哪一种定义能简洁、明了地反映出咨询与治疗工作的丰富内涵”(钱铭怡,1994)。以下列举了不同学者给心理咨询下的定义:

“心理咨询是通过与个体持续的、直接的接触,向其提供心理援助并力图其行为、态度改变的过程。”(C. R. Rogers, 1942);

“心理咨询乃是通过人际关系而达到的一种帮助过程、教育过程和增长过程。”(D. R. Riesman, 1963);

“心理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,使对象发生变化,作出选择,解决自己的问题,并且形成一个有责任感的独立个性,从而成为更好的人和更好的社会成员。”(C. Patterson, 1967);

“心理咨询是通过人际关系,运用心理学方法,帮助来访者自强自立的过程。”(钱铭怡,1994);

“心理咨询是运用有关心理科学的理论和方法,通过解除咨询对象的心理问题,来维护和增进心理健康,促进个性发展和潜能开发的过程。”(马建青,1992)

综观中外学者给心理咨询下的定义,尽管表面看来各有不同,但并无严重的分歧和对立,相反它们强调的心理咨询的特点却有诸多共同之处。比如心理咨询是一种构建人际关系的过程,心理咨询是一个助人的过程,心理咨询是一个运用有关理论和方法以促使来访者的心理和行为有所改变的过程等等。有鉴于此,我们也试图给心理咨询下一个定义:心理咨询是专业人员运用心理学原理和技术来帮助来访者自助的过程。这一定义概括了我们对心理咨询的几个特征的认识。

特征之一:心理咨询性质在于其心理性。心理咨询的心理性表现在其工作对象、工作人员、工作手段等方面。首先,心理咨询的工作对象是来访者的心理问题,如焦虑、紧张等情绪障碍,强迫、成瘾等行为障碍,偏执、反社会等人格障碍,抱住认知偏差不放等认知障碍。尽管来访者所带来的问题往往并非是纯粹的心理问题,它们经常与现实生活事件直接相连,可能牵涉到法律、政治、经济、思想、道德等许多方面,但咨询员主要关注和处理的是涉及到心理层面的问题,或者说是帮助来访者进行心理调整和心理适应。其次,心理咨询的工作人员必须是受过心理学训练的专业人员。尽管其他群体提供的帮助也许有一些类似的效果,如亲朋好友的安慰和支持,但不能说他们提供的是心理咨询服务。因为助人者没有接受过心理学、严格地说应是心理咨询的专业训练。关于专业人员的资格后面将专门讲到。再次,心理咨询的工作手段是心理学原理和技术。尽管运用行政、政治、法律、经济