

XUEXIAO

# 学校 心理咨询

XINLIZIXUN

与

YU

*xinlizhiliao*

# 心理治疗

主 编 李百珍

天津人民出版社  
TIANJINRENMINCHUBANSHE

# 学校心理咨询与心理治疗

天津人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

学校心理咨询与心理治疗/李百珍主编;孙颖等编著.  
天津:天津人民出版社,2000.8  
ISBN 7-201-03612-2

I.学… II.①李…②孙… III.①心理卫生-学  
校教育:健康教育②学生-心理卫生-精神疗法  
IV.G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 36298 号

天津人民出版社出版

出版人:赵明东

(天津市张自忠路 189 号 邮政编码:300020)

邮购部电话:27314360

网址:<http://www.tjrm.com.cn>

电子信箱:tjrmchbs@public.tpt.tj.cn

天津新华印刷一厂印刷 新华书店天津发行所发行

\*

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

850 × 1168 毫米 32 开本 11.5 印张

字数:285 千字 印数:1-3,000

定价:18.00 元

## 前 言

在我们写作这部著作之际，信手拈来笔者心理门诊和媒体介绍的几个案例，从中不难看出我国青少年心理健康现状的严峻性。

一位学习成绩优秀的小学生，因为偶然一次考试成绩不理想，“恨铁不成钢”的老师多次当众批评、指责，使他一上这位老师的课，便紧张焦虑，学习注意力难以集中，学习效率降低，“越想学好，越学不好”。后来这位本来学习优秀的小学生，因害怕那位严厉的教师而畏惧上学。

一位在“鬼门关”走了一遭的青春少女，向笔者哭诉其自杀的原因：她得了看见异性就想注视某处的强迫意向。这来源于经历不幸婚姻的母亲的教育：“世界上的男人没有好东西”，自此产生了对异性强烈的戒备和恐惧心理。

一位木讷的农村青年，偶然看到了一盘黄色录像带。自此，录像带中淫秽不堪的情景便无时无刻不在他的脑海中盘旋，使他整日处于亢奋状态。遇到异性，便有强烈的性冲动，以致惟恐犯罪而不敢见人，不得不休学在家。其愚昧的家长还以为神鬼附体，到处替他求仙拜佛。

17岁的高中生涂某，其母不顾他的实际水平，

## 2 学校心理咨询与心理治疗

对他抱有过高的期望,逼迫儿子必须考前10名,必须考上某重点大学。徐某据理力争也得不到固执母亲的理解。不堪精神重负的徐某,竟在一次激烈的争执时,怒不可遏地杀死了亲生母亲。

根据杭州的一项调查,有16.79%的青少年学生存在着严重的心理障碍问题,且随着年龄的增长,心理障碍的问题有较大的上升趋势。其中初中生为13.76%,高中生为18.79%,大学生为25.39%。实例和数据均表明我国青少年心理健康问题的严峻性。

《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》(1994年8月31日)中指出:“要通过多种方式对不同年龄层次的学生进行健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,和适应环境的魅力。”这是现代社会的要求,更是素质教育的需要。

目前不少学校的领导和教师,对青少年心理健康问题的严重性尚认识不足。另外,对学校心理健康教育和心理咨询缺乏科学的认识,仍然将其与学校的思想品德教育混淆起来,往往把学生的心理障碍和心理行为问题看做是思想品德问题。即使是有些学校设立了心理咨询室,许多教师也多采用说教的方式代替心理咨询。这不仅会降低咨询效果,还往往容易引起青少年的心理阻抗(即常说的逆反心理)。当然这种情况对于刚刚起步的学校心理健康教育和心理咨询工作来说是难免的。所以学习具有科学性、实践性,又有很强的可操作性的心理咨询和心理治疗的理论与技术,是关心青少年心理健康成长的学校领导、班主任、教师、学生家长以及学校心理咨询员的迫切需要,更是青少年学生健全人格的自我培养与塑造、心理潜能开发的迫切需要。为适应要求,我们总结了自己在师范院校教育、心理专业的心理咨询与心理治疗课程的教学经验,增加了多年心理咨询实践中积累的丰富案例和相应的内容,力求给读者全面丰富的心理咨询、心理治疗理论与实践知识。

著作者

2000年5月31日



李百珍，1964年毕业于北京师范大学，作为访问学者曾师从著名心理学家朱智贤教授；现任职于天津师范大学教育科学学院，教授、硕士生导师；中国社会心理学会理事、天津社会心理学会副会长、天津医科大学附属第一中心医院心理咨询专家门诊医生。

参与《青少年心理发展与教育》、《中国儿童发展量表》(cdcc, 3-6岁)等国家重点课题。有《青少年心理卫生与心理咨询》、《独生子女早期教育》、《青少年心理咨询与心理治疗》等著作。

近几年来，多次在天津、北京、山东等地大中学校、电台、电视台主持心理与教育讲座，1996年获全国家庭教育工作园丁奖章。

主 编  
李百珍  
编 著  
李百珍  
伍新春  
刘果元  
高广红  
孙 颖

值国家大力倡导素质教育之际，本书上篇针对学校心理咨询的理论、原则、要求和前景作了比较详尽的介绍，并对学校心理咨询的模式、技术、阻抗、危象以及团体咨询、心理测验与心理诊断进行了积极的探索。

下篇言简意赅地介绍了心理分析、行为疗法、当事人中心疗法、认知疗法、理性情绪疗法、森田疗法、折中疗法的基本理论和方法，以作为心理咨询的基础和理论支持。

# 目 录

## 上篇 心理咨询

- 【 2 】 第一章 学校心理咨询与心理治疗概述
- 【 15 】 第二章 学校心理咨询的原则和咨询员的品格与素质
- 【 36 】 第三章 学校心理咨询的实施步骤
- 【 63 】 第四章 学校心理咨询的模式、形式和范围
- 【 83 】 第五章 学校心理咨询的技术
- 【 107 】 第六章 学校心理咨询中的阻抗、移情与危象
- 【 130 】 第七章 心理测验与心理诊断
- 【 144 】 第八章 团体咨询的理论与实践

## 下篇 心理治疗

- 【 168 】 第九章 心理分析
- 【 193 】 第十章 行为疗法
- 【 212 】 第十一章 当事人中心疗法
- 【 245 】 第十二章 认知疗法



〔 259 〕	第十三章 理性情绪疗法(RET)
〔 280 〕	第十四章 森田疗法
〔 315 〕	第十五章 折中疗法
〔 325 〕	附录
〔 325 〕	一、中国心理学会、中国心理卫生协会制定的《卫生系统 心理咨询与心理治疗工作者条例》
〔 328 〕	二、心理测验量表
〔 328 〕	症状自评量表(SCL—90)
〔 335 〕	考试焦虑自我检测表
〔 339 〕	儿童学业不良调查表
〔 344 〕	阿肯巴克儿童行为量表(CBCL)
〔 353 〕	情绪稳定性自我测验量表
〔 356 〕	抑郁自评量表(SDS)
〔 358 〕	参考书目
〔 360 〕	后记

---

## 上 篇 心 理 咨 询

随着社会节奏的不断加快,人类心灵面临着越来越大的压力。作为未来世界的主人,青少年学生在承载着众多理想与希望的同时,其升学、就业的压力也空前加重,心理健康变得越来越备受关注。值国家大力倡导素质教育和提高社会适应力之际,我们将心理教育的重点集中在两个方面,一是提高心理免疫力和自我调节能力,二是积极解除因心理困惑、障碍和疾患所带来的痛苦。基于此,心理咨询尤其是学校心理咨询便承担了越来越艰巨的任务。

心理咨询对我们早已不陌生。自20世纪80年代以来,这项工作在我国高等院校、医疗部门、社会团体中得到了广泛的开展。但不少人仍然把接受心理咨询的对象同“精神病”、“心理变态”等联系起来,这实际上是对心理咨询的偏见和误解。本篇将对学校心理咨询的咨访关系、咨询的可操作性手段及其基本理论作逐一的介绍,以供进行心理咨询的学校有关人士参考与借鉴,同时也为广大青少年学生从心理方面积极地进行自我认知提供基础知识和渠道。

---

# 第一章 学校心理咨询与 心理治疗概述

## 第一节 心理咨询与心理治疗概述

### 一、心理咨询

在汉语的解释中,咨是商量,询是询问,咨询就是找人商量和询问。心理咨询在国内外尚无统一的定义,按照通常的理解,心理咨询就是求询者就心理、精神方面存在的问题,找咨询人员进行诉说、商讨和询问,以求问题解决的过程。在咨询人员的启发和帮助下,在良好的人际关系氛围中,使求询者的潜能得到发挥,从而找到产生心理问题的原因,辨明心理问题的性质,寻求摆脱心理困扰的条件和对策,达到恢复心理平衡、增强心理素质、提高适应能力、增进身心健康的目的。

#### (一)关于心理咨询的各种界定

国外心理学家对心理咨询的定义有许多不同的说法。心理学家泰勒(L. E. Tyler)提出,“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,以及按照个人意愿进行选择 and 作出行动的问题”。帕特森(C. 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,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”。里斯曼(D. R. Riesman)认为,“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”。

国外的不同学术团体在心理咨询的界定上也有不同的看法。美国劳工部《职业名称词典》规定：“心理咨询学家的任务是在中小学、学院、大学、医院、诊所、康复中心和工业中提供个别或集体的指导和咨询服务，以帮助人们在个人、社会、教育、职业等方面取得更有效的发展和成就。”国际心理科学联合会编辑的《心理学百科全书》则肯定了心理咨询的两种定义模式，即教育模式(educational model)和发展模式(development model)。该书指出：“咨询心理学始终遵循着教育的而不是临床的、治疗的或医学的模式，咨询对象(不是患者)被认为是在应付日常生活中的压力和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，从而能够最大程度地发挥其已经存在的能力，或者形成更为适当的应变能力。”该书还指出，“咨询心理学强调发展的模式，它试图帮助咨询对象得到充分的发展，扫除其正常成长过程中的障碍”。

国内学者对心理咨询的概念也提出了不同的看法。张人骏等人在《咨询心理学》一书中提出，“心理咨询是通过语言、文字等媒介，给咨询对象以帮助、启发和教育的过程。通过心理咨询可以使咨询对象的认识、情感和态度有所变化，解决其在学习、工作、生活、疾病康复等方面出现的心理问题，从而更好地适应环境，保持身心健康。”香港学者林孟平在《辅导与心理治疗》一书中将心理咨询界定为“一个过程，在这个过程中，一位受过专业训练的辅导员，与当事人建立一种具有治疗功能的关系，协助对方认识自己、接纳自己，进而欣赏自己，克服成长中的障碍，充分发挥个人的潜能，使人生有统合并丰富的发展，迈向自我实现”。钱铭怡在《心理咨询与心理治疗》一书中则认为，“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。”她提出，良好的人际关系是达到帮助来访者目的的前提；心理咨询是在有关心理学理论指导下进行的活动；咨询是一个过程，往往不是一次会谈就能解决问题；咨询是帮助来访者自强自立，而不是包办解决来访者的各种问题。

### (二) 心理咨询的基本要素

纵观国内外心理学家和心理咨询专家的种种定义,虽然他们的具体界定多种多样,相互之间存在一定的差别,但是我们从中也可以归纳出心理咨询的一些共性。一般而言,心理咨询都包含有以下几个基本要素和基本特征。

第一,心理咨询解决的是求询者心理或精神方面存在的问题,而不是帮助他们处理生活中的具体问题。例如,一位生活孤单的青年,希望咨询员帮他找一位有共同志趣和爱好的朋友,或介绍他参加某一社团组织;一位考试焦虑的大学生,希望咨询员替他和学校交涉缓考的问题等。这些问题都不是心理咨询员的工作范围。咨询员应对此加以解释,并引导求询者把解决问题的着眼点集中于自己的心理问题上,通过咨询使消极情绪得到调整,以积极的态度自己去面对生活中的实际问题。

第二,心理咨询是一种从心理上为求询者提供帮助的职业化行为,而不是一般的帮助活动。在日常生活中,人们也可以互相帮助,通过谈心交流来缓解别人的紧张情绪,缓解别人的伤感,但这不是心理咨询。心理咨询有特定的目的和任务,有专门的理论与方法,它重在帮助人分析内心的矛盾冲突,探讨影响其情绪和行为的原因,协助他们自我改变,而不是人与人之间一般的社会交往。

第三,心理咨询强调良好的人际关系氛围。由于咨询员对求询者的理解和帮助是真诚的,态度是诚恳的,接受是无条件的,因此咨询过程中人际关系的深度要远远超过一般的人际关系。在这种良好的人际关系中,求询者可以向咨询员袒露自己的隐私、痛苦和软弱,咨询员则可以帮助对方重新认识自己和接纳自己。因此,这种良好人际关系的氛围是有治疗功能的。

第四,心理咨询中良好的人际关系,是在特定地点和特定时间内建立起来的具有隐蔽性和保密性的特殊关系。求询者不希望将咨询内容和咨询关系公开化,咨询者有责任为求询者保守秘密,这是咨询者职业道德要求必须遵守的原则。咨询员和求询者的良好人际关

系,通常只限定在咨询室和咨询时间内,它一般随着咨询活动的结束而结束,不能将这种关系引向咨询活动以外。假如一位多情的女学生在咨询中获得了帮助,进而对咨询员在感情上产生了依恋,咨询员绝不能为此而动情或与之发展恋爱关系。

第五,咨询是一种学习和人格成长的过程。通过心理咨询,求询者从不能自强自立到能够自强自立,从不能正确对待自己和他人到学会正确对待自己、减少内心矛盾和冲突,从不善交往或具有交往焦虑的困扰到学会怎样与他人和睦相处,以致最终能帮助一个人在生活的各个领域实现其最大的潜能。这些都是在心理咨询过程中的学习和人格方面的成长。

第六,心理咨询是求询者的自愿行为。只有当求询者感到心理不适,产生主动寻求咨询的需要时,咨询才有意义,才有效果。即使当事人有明显的心理问题,但他并没有主动来求助,咨询员一般也不可主动上门,非要给予帮助。这样做只能使当事人产生戒备心理,同样不可能有好的效果。

## 二、心理治疗

与心理咨询一样,国内外学者对心理治疗的看法也不尽相同。沃尔培格(L. R. Wolberger)1967年提出,心理治疗是针对情绪问题的一种治疗方法,由一位经过专门训练的人员以慎重细致的态度与来访者建立起一种业务性的联系,用以消除、矫正或缓和现有的症状,调解异常行为方式,促进积极的人格成长和发展。

美籍华裔学者曾文星、徐静认为,心理治疗是指应用心理学的方法来治疗病人的心理问题。其目的在于通过治疗者与病人建立的关系,善用病人求愈的愿望与潜力,改善病人的心理与适应方式,以解除病人的症状与痛苦,并帮助病人,促进其人格的成熟。

从上述的几种定义中,我们不难发现,这些定义或多或少都涉及了以下几个方面,即治疗是一个过程,是治疗者与来访者的关系,治疗者运用有关的心理治疗理论对来访者进行帮助,以消除或缓解来

访者存在的问题或心理障碍,促进人格的健康发展。这几个方面,的确反映了心理治疗的工作特点及主要目的。在综合考察了上述几种观点的基础上,我们认为:心理治疗是在良好的治疗关系基础上,由经过专业训练的治疗者运用心理治疗的有关理论和技术,对来访者进行帮助的过程,以消除或缓解来访者的问题或障碍,促进其人格向健康、协调的方向发展。

### 三、心理咨询与心理治疗的联系与区别

心理咨询与心理治疗的关系一直是一个存在争议的问题。许多学者认为两者之间非常接近,根本没必要进行区别,认为咨询中有治疗,治疗中有咨询,两者有许多相同或相似之处。

首先,心理咨询与心理治疗都强调在良好的人际关系氛围中,运用心理学方法解决心理或精神方面的问题。两者都认为良好人际关系是帮助求助者改变和成长的必要条件。

其次,心理咨询与心理治疗所遵循的理论和方法是—致的。例如,心理治疗领域中的精神分析法、行为疗法、当事人中心疗法、理性情绪疗法、森田疗法等各种理论与技术,在心理咨询领域中都同样适用。

第三,心理咨询和心理治疗所遵循的原则是一致的,如真诚、尊重、同感等基本原则在心理咨询与治疗工作中都必须遵循。

第四,心理咨询和心理治疗的目标是相似的。咨询和治疗都希望通过帮助者和求助者之间的互动,达到使求助者改变和成长的目的。

从以上几点分析来看,很难对心理咨询与心理治疗作出明确的区分。但也有一些学者认为,这两项工作之间也存在一些区别。

第一,工作对象有别。心理咨询主要面对正常人在社会生活中产生的心理问题,如青少年的生活适应、学习焦虑、职业选择问题、人际关系、恋爱问题等,主要涉及意识层面。心理治疗的主要对象是有心理疾病的人,如神经症、精神疾病、性心理障碍、行为障碍等心理障

碍和身心疾病,更多涉及潜意识层面。

第二,遵循的模式有别。在学校开设的面向学生的心理咨询,在社会群体中面向青少年的心理咨询等主要解决青少年成长过程中产生的心理问题,这类咨询主要遵循发展与教育模式。心理治疗则遵循医疗模式,因为它是医疗工作的一个方面,主要任务是治病救人,机构一般设在医疗系统。

第三,工作任务的侧重面有别。心理咨询贴近生活;心理治疗贴近疾病。咨询任务的侧重面是预防心理疾病的发生;治疗任务的侧重面是对已经发生的心理疾病进行治疗补救,消除疾病,恢复正常。

第四,从业人员的来源有别。由于心理咨询主要解决社会生活中产生的心理困扰,因此心理咨询的从业人员主要是心理学专业工作者和社会工作者,常被称为“咨询员”和“咨询心理学家”。而心理治疗的从业人中员则多来自医疗队伍,因为心理治疗要求从业人员应有一定的医学知识,特别是有关精神疾病方面的知识,他们常被称为“心理医生”或“临床心理学家”。

第五,所需时间长短不同。心理咨询所需时间较短,一般咨询次数为一次至数次,有的可达十几次。而心理治疗则往往费时较长,常需数次、数十次不等,有的需要经年累月才能完成。

第六,历史渊源不同。心理咨询主要起源于20世纪初的职业指导运动、心理卫生运动、心理测量运动和20世纪40年代的当事人中心运动。心理治疗则主要起源于19世纪中叶的催眠术和19世纪末期的心理分析运动。

心理咨询与心理治疗虽有上述区别,但这些区别都是非本质的。两者在许多方面交错、重叠,互有渗透,很难截然分开。咨询中有治疗的作用,治疗中也少不了咨询。这两种性质相似的工作,只是在某些侧重面和层次上有所区别而已。



## 第二节 学校心理咨询与心理治疗

从学校学生的实际问题、教师的精力、素质等方面的情况来看，绝大多数学校均以心理咨询为主要心理帮助活动，以心理治疗为辅，故本节我们着重探讨学校的心理咨询。

### 一、学校心理咨询概念

学校心理咨询是学校心理咨询人员运用心理学的原理和方法，对在校学生的学习、适应、发展、择业等问题给予直接或间接的指导、帮助，并对有关心理障碍或轻微精神疾患进行诊断、矫治的过程。

从上述概念可以看出，学校心理咨询是由学校心理咨询人员与求询者进行的特殊的交往过程。在这一交往过程中，学校心理咨询员起着重要的作用，因为他们接受过专门的训练，了解并且掌握心理咨询所需的心理学原理与技术。求询者——学校学生是求询的主体。咨询过程要解决他的问题，并且要倾听他的陈述，在咨询者帮助下，启发他自己解决自己的认识或行为问题。这是学校常见的直接咨询。学校心理咨询还有一种形式是间接咨询，这是由学校心理咨询人员对教师、学校行政人员和学生家长所进行的咨询。这里，求询者变成了教师、学校行政人员和学生家长。间接咨询的最终目的仍然对在校学生的心理问题给予指导帮助。

在学校，心理咨询人员还对来询学生的心理障碍或轻微精神疾患有诊治的责任，这是因为如第一节所述，心理咨询与心理治疗有着密切的关系，很难将它们截然地区分开来。在有些情况下，咨询过程本身就是对求询者的一种治疗，有助于心理障碍的解除和恢复正常。因而考虑学校心理咨询概念时，也把“对有关心理障碍或轻微精神疾患进行诊断、矫治”列入到学校心理咨询的过程之中。当然，受诸多条件的限制，在对心理障碍或轻微精神疾患进行诊治时一定要十分慎重，要采取科学的态度，若有诊断拿不准、矫治有困难时，特别是重