

上海市学校心理健康教育名师工作室成果

发展性心理辅导 理论与实务

吴增强 主编



上海科技教育出版社

前言

我国学校心理辅导起步于20世纪80年代中期,1989年7月我调至上海市教育科学研究所,即开始了学校心理辅导的研究,至今已有近30年。其间,我经历了学校心理辅导从无到有,从悄然无声地进入校园,到如今重视和加强心理健康教育成为全社会的共识。这个助人领域的发展速度和规模的确惊人。2012年10月26日,全国人大常委会发布《中华人民共和国精神卫生法》,2014年11月20日,上海市人大常委会通过《上海市精神卫生条例》(2014年修订)。2016年12月30日,国家22个部门联合印发《关于加强心理健康服务的指导意见》,其中有两个基本目标:一是到2020年,全民心理健康意识明显提高;二是到2030年,全民心理健康素养普遍提升。

但是学校心理辅导作为一个学科领域,进展并不乐观,理论研究滞后于教育实践。自1998年主编第一本学校心理辅导图书(《现代学校心理辅导》)起到目前,我主编、撰写了3本学校心理辅导概论性质的图书,意在为学校心理辅导的学科建设做些工作。在2012年由轻工业出版社出版的《学校心理辅导实用规划》的序言中我曾写道:“在《现代学校心理辅导》(1998年)里想要回答的是:心理辅导在我国中小学如何做?提出了起步阶段的基本构想:以发展性目标为主、防治性目标为辅,具体实施有四大主题、四条基本途径、四项支持保障。在《学校心理辅导通论:原理·方法·实务》(2004年)里想要回答的是:如何处理好普及化和专业化,进一步推进学校心理健康教育?而本书想要回答的是:如何使学校心理健康教育持续、健康地发展?”

本书是我主编的第四部学校心理辅导专著,书名为《发展性心理辅导:理论与实务》,旨在借助自己近30年的研究实践,将学校心理辅导从学科的角度本土化、体系化,为中小学开展心理健康教育提供理论和实践指导。学校心理辅导定位于发展性取向是学界的共识,但对发展性心理辅导的理论基础和实践模式鲜有系统性的论述。尽管我1998年提出的学校心理健康教育运行模式被实践证明是可行的,但近20年的学校实践使我感到原有模式的局限性,特别是2011年9月我有幸受到哈佛大学医学院资深教授梅伦·贝尔弗博士的邀请,到哈佛大学儿童发展中心和波士顿儿童医院访学,期间对波士顿的学校心理服务体系进行了考察,我深切地感受到心理辅导要关注儿童青少年成长的需求,尽管他们的需求是多样的,不同的群体和个体有着不同的需求。心理辅导最终的目标是促进儿童青少年健康成长。



2011年马萨诸塞州教育行政部门制定的《学校心理健康教育规划》(以下简称《规划》),标题是:创设安全、健康和支持的学习环境——让每个学生获得成功。《规划》强调:为了促进学生的心理健康,需要学校成为在促进、预防和干预三个水平上提供关怀和指导的支持性环境。发展性心理辅导既要关注全体学生健康心理品质的培养,也要兼顾高危学生的预防和心理障碍、心理危机学生的转介服务,后者在我近10多年与医学界进行的“医教结合”心理健康服务项目的合作中深有体会。

2016年我担任了上海市学校心理健康教育名师工作室吴增强工作室主持人,工作室的研究方向就是发展性心理辅导。我和12名优秀的学校心理辅导老师共同完成了本书的框架设计和撰写工作,所以本书是我们工作室集体的智慧结晶。

本书共16章,分为4个部分:

第一部分为导论编,共2章。

第一章,发展——学校心理辅导的理论基石。本章讨论发展性心理辅导的理论基础,从儿童青少年发展的神经生物学基础、心理学基础和社会学基础进行论述。以往从咨询流派、方法技术角度论述为多,本章则从人的发展角度展开论述,体现心理辅导以人为本的精神,更加符合这门助人学科的本质。

第二章,发展性心理辅导模式。本章论述发展性心理辅导的实践模式,在讨论了国内外学校心理辅导模式的基础上,系统地提出了发展性心理辅导的实践模式,其中包括目标系统、内容系统、途径方法系统和支持保障系统,本书尔后章节的内容主要围绕这四个系统展开。

第二部分为辅导专题编,共6章。

第三章,自我的发展与辅导。本章强调儿童青少年的自我是人格的核心部分。青少年时期,他们开始探索“我是谁?”,这是其自我同一性建立的最佳期,对于他们的健康成长至关重要。本章在百年来心理学大师对自我观的探索的基础上,论述了儿童青少年自我的发展(侧重在自我评价、自我体验和自我控制等方面),并从建立自我同一性,提升自我效能,克服自卑、自负和过度依赖等方面提出辅导建议。

第四章,情绪调节与辅导。本章在对情绪调节与辅导领域新近研究成果系统梳理的基础上,着重对情绪调节的模型、情绪风格的调整、积极情绪的培养和消极情绪的应对等方面进行了论述,并介绍了情绪调节的若干训练方法,对抑郁情绪辅导、社交焦虑辅导,从理论解读、操作训练等方面做了详尽的解读。

第五章,青春期辅导。青春期是儿童向成人过渡的重要阶段,随着性发育带来的性心理的变化,影响着青少年人格与思想观念的变化。本章讨论了青少年在这一时期关心的重要议题:身体发育、性别角色认同、青春期情感和青春期叛逆心理等,明确了青春期辅导的目标和内容,并结合体像烦恼、性别错误、情感困惑、亲子冲突及青春期自我保护的案例,提出辅导建议。

第六章,学习心理辅导。21世纪是一个学习型社会。在这个社会里,学习贯穿人的一生,它既是手段,也是目的;它既是儿童青少年未来的生活做准备,又是为了不断丰富人生的经验,提升人的境界,从而使人日臻完善。然而,当下的现实使得激发青少年学习的热情变得极具挑战性。本章主要讨论:如何激发学习动机与潜能,克服学习困难,营造温馨有序的课堂学习环境,如何运用脑科学的研究成果提高学生的学习效率。



第七章,生涯发展与辅导。生涯辅导立足学生的自我成长和人生发展,旨在培养学生的综合素养与能力,促进学生在成长过程中学会选择,主动适应变化,激发内驱力,为学生的终身发展和人生幸福奠基。本章从生涯发展与辅导的教育现状、理论基础、内容设计、实施路径几方面进行了阐述。

第八章,青少年心理危机辅导。青少年心理危机预防与干预是近10年来学校日益关注的问题。一方面,由于社会转型中影响青少年成长的外部危险性因素不断增加,青少年危机事件发生的频率也不断增加;另一方面,突发的危机事件可能危及学生和教师的生命安全。所以危机预防与干预既是学校心理服务的重要任务,也是学校管理的重要一环。本章在危机相关概念和理论介绍的基础上,侧重对丧失与哀伤辅导,青少年自伤、自杀预防与干预进行论述,并且结合案例,提出实践操作的建议。

第三部分为途径方法编,共4章。

第九章,心理辅导活动课程。心理辅导活动课程是一种预防性心理健康教育课程,也是一种体验式课程。经过20多年的实践,它业已成为越来越多学校开展心理健康教育的主要途径,并且逐渐融入学校课程体系之中。本章主要讨论心理辅导活动课程的理论基础、课程内容设计、教学过程与方法,以及课程评价。

第十章,个别辅导。学生心理问题有共性的一面,也有个性的一面。针对学生心理发展的共性问题开展面向全体学生的心理健康教育和针对个体学生的个性化具体问题开展个别辅导,是学校心理辅导工作相辅相成的两个方面。本章讨论个别辅导的对象目标、个别辅导的专业设置和伦理规范、个别辅导的基本技术和实施过程,以及个案督导。

第十一章,团体辅导。团体辅导是心理辅导教师最常用的一种辅导形式和技术,在学校里它不仅可以用于发展性团体,也可以用于干预性团体;不仅可以用于学生辅导,也可以用于教师 and 家长的辅导。从团体辅导的内容看,不少学校开展了针对不同需求学生的专题辅导、教师成长工作坊、家庭亲子辅导活动等等,这些学校的经验可以供大家参考和学习。本章主要讨论团体辅导的理论基础、团体辅导的阶段、团体辅导活动设计,以及团体辅导中的媒材与使用。

第十二章,校园心理活动。校园心理活动旨在通过形式多样、内容丰富的心理健康教育活动(如专题讲座、心理社团、心理月与心理周、校园心理情景剧、心理广播、心理板报或刊物、心理微视频拍摄与展映、心理电影放映、户外拓展),向全体学生普及心理健康知识,加强心理健康意识,提高心理健康水平,是学校开展心理健康教育的有效途径。本章主要论述校园心理活动的概念与特点、形式与内容,并就校园心理活动月、心理社团和校园心理情景剧做了比较具体详细的讨论。

第四部分为支持保障编,共4章。

第十三章,亲职辅导。近年来由家庭教养不当引发的学生心理健康问题频发,亲职辅导日益受到重视。本章论述了亲职辅导基本概念及其主要理论依据,分析了亲职辅导目标、内容、实施途径与方法,提供了国外的成熟经验。学校的心理辅导教师要积极组织力所能及的亲职辅导活动,通过亲职辅导提供有关学生身心发展的知识、改善家长不当的教养方式、协助家长培养学生良好行为习惯,并且促进家长自身心理成长。

第十四章,学校心理服务转介。学生心理障碍和心理危机转介是学校心理健康服务体系不可或缺的重要环节,虽然涉及的学生不多,但是影响很大。学校心理服务转介目前还存

在着诸如转介意识薄弱,转介时机把握不当,转介方式与技巧欠缺,转介流程生疏,专业资源非常有限等问题。学校需要建立有效的心理辅导转介机制,充分调动教育行政部门、学校、家庭、医院乃至社会的力量,共同协作配合,真正做到以学生为本,构建保密、及时、快捷、有效的学生心理辅导转介绿色通道,为学生提供更好的服务。本章主要讨论转介的概念、渠道和流程,常见学生心理障碍识别和转介的实施。

第十五章,教师心理健康促进。教师心理健康对学生心理健康的重要性是不言而喻的。当前教师心理健康问题、职业倦怠问题不容忽视。教师心理健康促进不仅是对教师的人文关怀,也是为学生的健康成长营造良好的生态环境。本章主要讨论教师心理健康标准、教师常见心理问题、教师心理健康促进策略,并从更积极的意义上讨论教师的生涯发展。

第十六章,辅导伦理与专业发展。随着发展性心理辅导的不断推进和深入,辅导伦理的问题日益突出,辅导伦理是心理辅导教师专业化发展的重要方面。学校心理辅导教师自身的人格水平、角色理解、伦理修养和成长意识,在微观层面会影响一个学生的心理健康状况,在中观层面会影响一所学校的心理服务质量,在宏观层面会影响到整个行业的发展与走向。本章主要讨论学校心理辅导专业伦理的内涵、影响因素与意义,学校心理辅导专业伦理的操作实施与常见问题,心理辅导教师专业发展中存在的问题,和心理辅导教师专业发展的途径。

本书的具体编写分工如下:

第一章、第二章、第三章由吴增强撰写。

第四章由朱仲敏、宋美霞撰写。

第五章由杭艺、陈瑾瑜撰写。

第六章由宋美霞、朱仲敏、张珏撰写。

第七章由曹凤莲、朱珠、罗吾民、朱仲敏撰写。

第八章由沈闻佳、吴俊琳撰写。

第九章由马晓燕、蔡素文、吴俊琳撰写。

第十章由朱珠、沈闻佳、罗吾民撰写。

第十一章由陈瑾瑜、马晓燕撰写。

第十二章由马晓燕、杭艺、蔡素文撰写。

第十三章由蔡素文、张珏撰写。

第十四章由吴俊琳、邹歆撰写。

第十五章由张珏、曹凤莲、邹歆撰写。

第十六章由罗吾民、吴俊琳撰写。

全书由吴增强统稿、定稿。

本书得以完成,我首先要感谢上海市教育委员会德育处对上海市学校心理健康教育名师工作室的大力扶持。感谢我们工作室各位老师,没有大家近3年的努力,难以完成此书。感谢为本书提供精彩案例和课例的各位心理辅导老师。感谢上海科技教育出版社凌玲副总编辑对本书出版的支持。感谢编辑张蕊,她的修改建议和细心编辑,提高了本书的出版质量、水平和可读性。另外,2016年我主编了“学校心理辅导实务”丛书,具体包括:《怎样上好心理课》《怎样做好个别辅导》《怎样开展学校心理健康教育活动》《怎样运作学校心理辅导



室》，也是由张蕊策划，上海科技教育出版社出版的，本书可以视为那套丛书的导论。

虽然这是我第四次主编学校心理辅导专题的书，但还是觉得有许多不足，希望读者批评指正，以便今后不断改进和完善。衷心希望本书的出版能为学校心理辅导的学科建设做出一份贡献，为广大学校科学、规范、健康、持久地开展心理健康教育提供理论与实践指导。

吴增强

2018年5月于上海



目录

导 论 编

第一章 发展——学校心理辅导的理论基石 ... 002

- 第一节 发展性心理辅导概述 ... 002
- 第二节 儿童青少年发展的神经生物学基础 ... 004
- 第三节 儿童青少年发展的心理学基础 ... 009
- 第四节 儿童青少年发展的社会学基础 ... 020

第二章 发展性心理辅导模式 ... 026

- 第一节 美国学校心理辅导模式 ... 026
- 第二节 国内若干模式介绍 ... 031
- 第三节 发展性心理辅导模式的架构 ... 034

辅导专题编

第三章 自我的发展与辅导 ... 046

- 第一节 自我观的发展概述 ... 046
- 第二节 儿童青少年自我的发展 ... 052
- 第三节 儿童青少年自我发展辅导 ... 058

第四章 情绪调节与辅导 ... 072

- 第一节 情绪调节与辅导概述 ... 072
- 第二节 情绪调节与辅导的方法 ... 077
- 第三节 抑郁情绪辅导 ... 092
- 第四节 焦虑情绪辅导 ... 096

第五章 青春期辅导 ... 104

- 第一节 青春期辅导概述 ... 104
- 第二节 解析青春期心理问题 ... 109
- 第三节 青春期辅导目标与途径 ... 115
- 第四节 常见青春期问题辅导 ... 117

第六章 学习心理辅导 ... 129

- 第一节 学习心理辅导概述 ... 129
- 第二节 学习动机激发 ... 132
- 第三节 课堂心理环境优化 ... 139
- 第四节 脑科学与学习 ... 146

第七章 生涯发展与辅导 ... 152

- 第一节 生涯发展与辅导概述 ... 152
- 第二节 生涯辅导内容设计 ... 164
- 第三节 生涯辅导实施路径 ... 169

第八章 青少年心理危机辅导 ... 182

- 第一节 心理危机概述 ... 182
- 第二节 丧失与哀伤辅导 ... 191
- 第三节 青少年自伤、自杀预防与干预 ... 196

途径方法编

第九章 心理辅导活动课程 ... 210

- 第一节 心理辅导活动课程概述 ... 210
- 第二节 心理辅导活动课程内容设计 ... 215
- 第三节 心理辅导活动课程的教学过程 ... 219
- 第四节 心理辅导活动课程的评价 ... 226

第十章 个别辅导 ... 231

- 第一节 个别辅导概述 ... 231
- 第二节 个别辅导专业设置 ... 235
- 第三节 个别辅导方法与技术 ... 238
- 第四节 个别辅导实施过程 ... 245
- 第五节 个案督导 ... 257

第十一章 团体辅导 ... 264

第一节 团体辅导概述 ... 264

第二节 团体辅导阶段 ... 270

第三节 团体辅导活动设计 ... 285

第四节 团体辅导中媒材与使用 ... 292

第十二章 校园心理活动 ... 300

第一节 校园心理活动概述 ... 300

第二节 校园心理健康活动月 ... 302

第三节 心理社团活动概述 ... 311

第四节 校园心理情景剧 ... 322

支持保障编

第十三章 亲职辅导 ... 338

第一节 亲职辅导概述 ... 338

第二节 亲职辅导的目标与内容 ... 343

第三节 亲职辅导的实施途径 ... 350

第十四章 学校心理服务转介 ... 356

第一节 学校心理服务转介概述 ... 356

第二节 学生常见心理障碍识别 ... 362

第三节 学校心理服务转介的实施 ... 367

第十五章 教师心理健康促进 ... 375

第一节 教师心理健康概述 ... 375

第二节 教师心理健康促进与维护策略 ... 387

第三节 教师的职业认同与生涯发展 ... 394

第十六章 辅导伦理与专业发展 ... 402

第一节 学校心理辅导伦理 ... 402

第二节 心理辅导教师的专业发展 ... 414

参考文献 ... 426

后记 ... 434

导 论 编

第一章 发展——学校心理辅导的理论基石

探讨学校心理辅导的理论基础可以从方法技术和人的发展两个视角进行。以往,从不同流派的心理咨询与治疗方法技术角度的论述居多。学校心理辅导既然定位于发展性心理辅导,就应该从人的发展视角探讨其理论基础。尤其是中小学心理辅导,它面对的是正在走向成熟的儿童青少年,他们的人格尚未定型,正处于持续的发展之中。人是一个完整的生命体,身体、心理和精神世界密不可分,因此,讨论儿童青少年发展的生理学、心理学和社会学基础,是体现了发展性心理辅导的宗旨和全人教育的理念。

第一节 发展性心理辅导概述

一、发展性心理辅导的概念

中小学心理健康教育是面向每个学生的发展性心理辅导,这已经成为大家认同的共识。何谓发展性心理辅导?从文献资料上看,发展性心理辅导是在20世纪五六十年代由美国学者提出,如利特尔和查普曼(1955)的代表性著作《中等学校的发展性辅导》、彼得斯和法韦尔(1967)的《辅导:一个发展性的途径》、马西森(1962)的《辅导政策与实践》。马西森认为这种发展性的辅导模式,强调教育、职业和个人领域中“做决定”的重要性,对于一个要迈向更成熟发展的学生,具有正向作用。¹再如,布洛克尔指出:“发展性心理辅导关心的是正常个体在不同发展阶段的任务和应对策略,尤其重视智力、潜能的开发和各种经验的运用,以及各种心理冲突和危机的早期预防和干预,以便帮助个体顺利完成不同发展阶段的任务。”国际心理学联合会于1984年曾经指出:“心理辅导强调发展的模式,所谓发展的模式,是指心理辅导的目的在于努力帮助辅导对象扫除正常成长过程中的障碍,而得到充分的发展。”²

我国学校心理健康教育开展仅30年,不论是理论上还是实践上都认同上述学者的观点。刘宣文(2004)认为,发展性心理辅导“以全体学生为辅导对象,注重学生心理潜能的开

1 吴武典. 辅导原理[M]. 台北:心理出版社,1990:91.

2 赵冰洁,王秀勇,黄建峰. 发展性心理辅导模式的理论研究[J]. 西北大学学报(哲学社会科学版), 2003(2).



发和人格的完善。学校发展性心理辅导的实施可以采取班级心理辅导活动课、个别或团体辅导、家庭和社区辅导网络相结合的金三角模式”¹。

吴增强(2004)指出:发展性心理辅导,它是指着眼于每个学生的健全人格培养与潜能开发,根据儿童青少年心理发展各个阶段的特点进行辅导,为他们的终身发展奠定内在基础。具体地说:

一是注重每个学生的健康成长和心理素质的提高,强调学生是潜能有待开发的生命体,帮助他们在智能、积极的自我信念与价值观、积极的情感与意志品质、人际交往、社会适应等方面获得发展。

二是根据幼儿园、小学、初中、高中不同年龄阶段发展的特点,进行有针对性的心理辅导,并对他们的成长予以全程关注。

三是关注学生在成长中的危机问题,充分认识到社会转型期的变化对儿童青少年的影响,帮助学生解决成长中的“一过性”的心理危机,增强自助能力和应付能力,以减少自身心理问题的发生率,达到预防的目的。

从国外学校心理学的发展趋势看,学校心理学的任务有两大类:一种是积极提升学生的心理素质,包括应用心理学理论、方法和技术提高学生的学业成就、社会交往技能和个性心理品质,促进其自我成长和生涯发展;另一种是解决学生心理发展中的危机问题,包括学生课堂学习问题及其他行为问题、同伴关系不良、情绪失调、校园暴力、少女怀孕,以及环境不利等问题。从服务对象来看也有三类:即全体学生、目标学生群体和高危学生群体。可见,近几十年来,发展性心理辅导是国际上共同关注的课题。

学校心理辅导有三种功能:即矫治功能、预防功能和发展功能。

矫治功能是诊断和治疗个别学生已经出现的心理或行为问题。例如,儿童青少年的注意缺陷/多动障碍、对立违抗、拒学、抑郁、焦虑情绪障碍。这项任务主要由学校专业辅导人员承担,一般教师(包括班主任)协助,严重的问题必须转介或者由临床心理医生参与。

预防功能是对一部分有可能产生心理或行为问题的学生进行辅导,防患于未然。学习困难学生、人际关系不良学生、青春期性困扰学生、过分学习焦虑学生、家庭环境不利学生等,都应该是学校心理辅导重点关注的对象。这项任务主要由学校心理辅导专业人员和教师共同承担。

发展功能面向每个学生,主要指培养他们积极的心理品质,促进其心理健康。它是每一位教师义不容辞的职责。

矫治和预防是消极意义上的心理辅导,而发展是积极意义上的心理辅导。发展性心理辅导不是不要矫治和预防,只是更加强调发展功能。再则,矫治、预防和发展是相互联系的,矫治、预防的目的也是为了发展。

二、发展性心理辅导理论探讨的意义

发展性心理辅导的理论基础是什么,一般心理辅导实务工作者不太关心。但是若真正把学校心理辅导作为一门学科来说,理论是学校心理辅导科学发展的基石。当下有一种轻视理论偏重技术的急功近利的倾向,即“重术轻道”。

1 刘宣文.论学校发展性心理辅导[J].教育研究,2004(7).

吴增强认为：“在心理咨询专业领域，何谓道？我的理解，一是对各个理论流派的思想渊源、来龙去脉要有基本认识。如，传统的精神分析理论为什么强调童年的创伤经验？为什么强调本我、自我、超我之间的冲突？为什么潜意识在精神分析学说中有如此重要的地位？如果我们在学习的时候，常常有这样的发问和思考，就会对技术有更为准确的理解和把握。二是能够经常从哲学层面对人性有深入的思考。杰出的心理治疗大师都有着深厚的哲学思想，对人性的深刻思考与理解。当然理论流派不同，思想观点也不同，需要读者自己去选择与吸取。如，弗洛伊德的人性观基本上是决定论的，即我们的行为是由人的无意识动机、非理性力量以及生物和本能的驱力所决定，而这些都是在人出生后六年的性心理发展的关键阶段中发展起来的。¹ 三是心理老师自身品性修炼、个人成长。心理老师是人不是神，凡人都有生活的喜怒哀乐、酸甜苦辣，都要面对生活的各种境遇，包括困境。优秀的心理辅导老师要有效地帮助别人，解决别人的各种心理困扰，首先是要学会处理好自己的困扰。美国家庭治疗专家弗洛玛·沃希认为，心理咨询师如果没机会面对自己生命的议题，只做个案、学技巧，那么那些未面对的东西一定会干扰他们的咨询工作，而且自己毫无觉察。吴熙琄也说，面对自我困境的过程就是一种学习，也让自己开拓更多的资源来面对原本让自己困惑的议题。”²

理论探讨可以提升心理辅导专业人员的专业境界，同时也增强了学校心理辅导的科学性底色。心理辅导是一个助人成长的科学，儿童青少年正处于身心快速发展的变化时期，其人格没有定型，价值观、人生观、世界观正处于形成期，这一切均在“可塑”时期。因此心理辅导学科体系建设要以儿童青少年的发展为理论的起点。从人的全面发展视角出发，完整的生命应该是身体、心理和精神的整体和谐。由此出发，我们可以从人的发展的神经科学、心理学和社会学视角来讨论发展性心理辅导的理论基础。以下分别加以讨论。

第二节 儿童青少年发展的神经生物学基础

一般来说，儿童青少年的身心发展是相互联系、不可分割的。神经生物学观点认为，脑和神经系统的功能异常是儿童和成人心理障碍的潜在原因。对年幼儿童脑发育产生影响的生物因素包括遗传和体质因素、神经解剖学因素以及成熟速度。各种各样的生物化学物质和神经激素对脑的各个区域产生重大影响，这些物质彼此之间发生着不同的相互作用，影响着个体的心理经验，这个过程又依赖于环境因素，即环境因素引导或改变着脑的持续发展过程。³

一、神经系统的可塑性

儿童的脑结构在出生后数月，甚至几年里保持着惊人的可塑性。脑的成熟是一个在早期功能基础上的、有组织的、循序渐进的过程，脑结构的重构与成长贯穿整个生命周期。脑的原始区域在生命的头三年中最先成熟，这些区域掌控着基本的感觉和运动技能，在早期生活中经历着最惊人的重构，这些知觉中枢受到早期儿童经验的强烈影响，并与情绪中枢（如

1 科里. 心理咨询与治疗的理论与实践(8版)[M]. 谭晨,译. 北京: 中国轻工业出版社, 2015: 44.

2 吴增强. 优秀心理辅导老师专业成长的若干问题[J]. 中小学心理健康教育, 2017(13).

3 埃里克·戴维. 异常儿童心理[M]. 徐浙宁, 苏雪云, 译. 上海: 上海人民出版社, 2009: 43.

边缘系统)一起为日后的发展奠定基础。额叶掌管着计划与决策,小脑是运动技能中枢,而它们一直要到5—7岁才会被重构。与青春期发展有关的脑重构,大多发生在9—11岁。整个青春期,脑会剪除一些不必要的突触联结。因此,在3岁以后,脑并不会停止改变。¹

我们的大脑中大约有130多亿个神经细胞,它们是建构我们的大脑并使其产生各种功能的高度分化的细胞。最新研究表明,神经细胞是可以再生的,这是大脑可塑性的基础。另外,大脑中存在大量可再生的、为神经细胞提供营养和支持作用、维系神经细胞活动的胶质细胞。最重要的是,神经细胞之间的联系方式,即突触,作为大脑网络形成的物质基础,同样具有强大的可增长性。大脑的可塑性,很大程度上是指由于突触再生而重构神经网络的巨大潜力。

图1-1展示的是在人的三个不同的发育阶段,大脑皮层的突触密度,也就是形成神经网络的状况。不难发现,大脑突触的密度并非随着年龄的增长而不断增多:在出生时,由于婴儿与外界接触很少,大脑皮层还没有形成神经网络。6岁时,与外界大量的接触使大脑形成了各种神经网络联结。但这些网络联结之中,有一些对生活并没有太大的用处,因此没有得到足够的强化,等到14岁时已经自然而然地慢慢消失掉,而最后得以保留的主要神经网络,则是我们学习和工作中最为重要的“必经之路”。“铺路理论”很好地诠释了大脑的可塑性和关键期之间的关系:一片空地上铺满了厚厚的雪,以至于根本看不到路,这时有一些人走过,走出了几条不同的路。走过的人越来越多,路也变得多了起来。但最后可能只有几条通路最容易被人们接纳,其他的路由于走的人越来越少,慢慢地又被大雪重新覆盖。大脑的可塑性,即对于神经细胞之间网络联结择优汰劣的过程会持续一生,有用的神经细胞联结会日益巩固,无用的神经联结则逐渐消失。神经科学的研究表明,在这个过程中,3—12岁是最关键的时期。

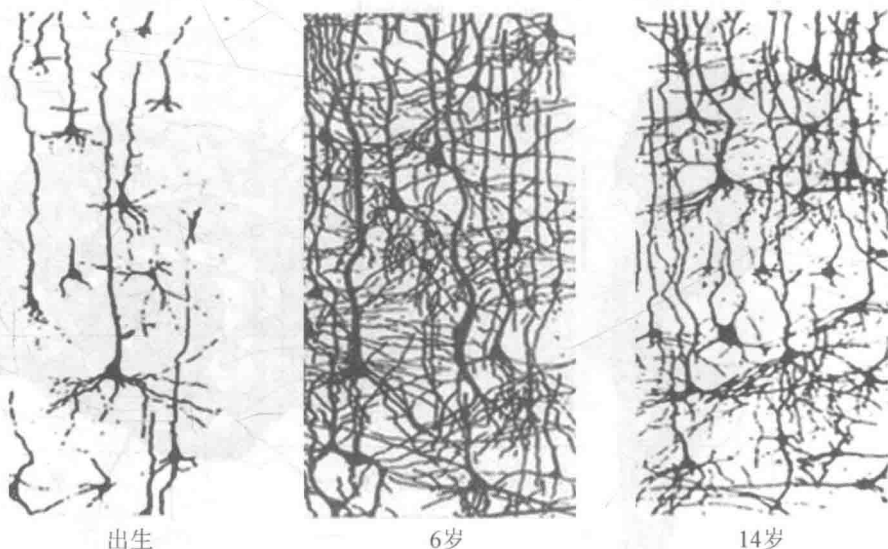


图1-1 不同发育阶段大脑皮层突触密度

二、神经生物学因素

研究儿童青少年心理辅导需要清晰地了解脑的结构与功能,儿童青少年的心理、行为问

1 埃里克,戴维. 异常儿童心理[M]. 徐浙宁,苏雪云,译. 上海:上海人民出版社,2009:44-45.

题往往与其大脑相应区域的功能缺陷有关。

（一）脑的结构与功能¹

脑的结构如图 1-2 所示。脑经常被分为脑干(图 1-3)和前脑。脑干位于脑的底部,掌管着维持生命所需的自主功能。脑干的最下面被称为后脑,包括延髓、脑桥和小脑。后脑对自主活动进行必要的协调,诸如呼吸、心跳和消化,小脑控制着运动协调性。脑干还包括中脑,主要协调有感觉输入的运动。中脑包含着网状激活系统,主要控制兴奋与紧张过程。脑干的最顶端是间脑,刚好位于前脑的下面。间脑包括丘脑和下丘脑,这两个都是调节行为和情绪的关键部位。

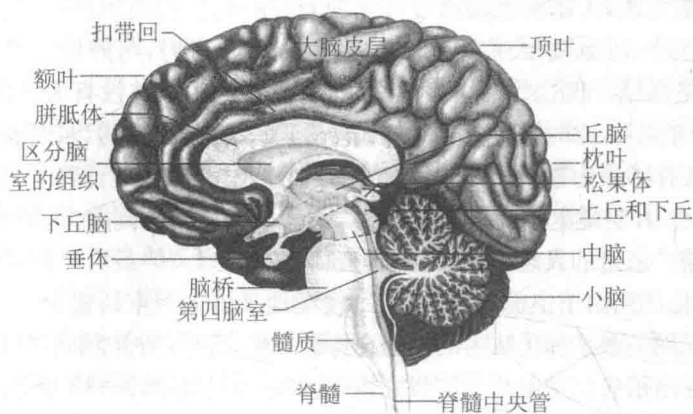


图 1-2 脑的结构

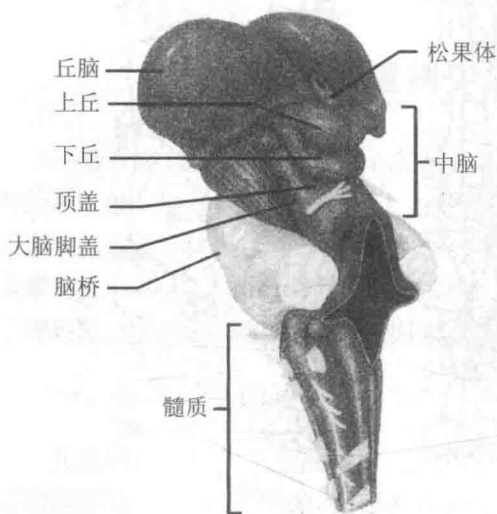


图 1-3 脑干(移开小脑以便显示其他结构)

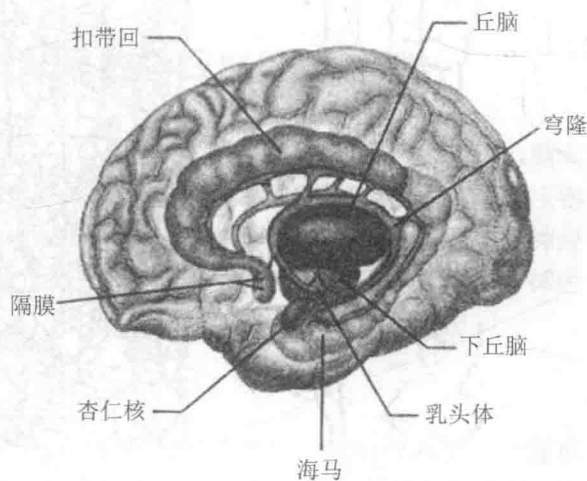


图 1-4 边缘系统结构

人类的前脑经过不断的进化,发展出了高级的特异性功能。在前脑的底部是边缘系统(图 1-4),包含着很多结构,诸如海马、扣带回、乳头体、丘脑、下丘脑、隔膜以及杏仁核,它

1 埃里克·戴维. 异常儿童心理[M]. 徐浙宁, 苏雪云, 译. 上海: 上海人民出版社, 2009: 47-50.

们的功能异常被怀疑是引发精神疾病的原因。这些重要的结构调节着情绪体验和情绪表达,并在学习和控制冲动中扮演着重要的角色。边缘系统还调节着基本的性冲动、攻击性、饥饿感和口渴。

在前脑的底部,还有一个基底神经中枢。研究者发现这个区域对于有关认知、情绪、心境和运动功能等的信息有着调节、组织和筛选作用,而且被认为与注意缺陷/多动障碍、运动障碍(比如痉挛和震颤等)以及强迫症有密切关系。

大脑皮层是前脑最大的组成部分,被赋予了独特的属性,使人类能够预测未来和做出计划,能够推理与创造。大脑皮层被分为两个半球,左半球主要在语言和其他认知过程中占主导;右半球在社会知觉和创造上更占优势。有研究者相信,不同的半球对于某一心理障碍有着不同的作用,比如沟通与学习障碍。

到了青春期,脑生长出新的脑细胞和神经联结,然后再次开始重组与巩固。新的生长与构造重建会带来进一步的脑皮层成熟。图 1-5 显示了脑的颞叶、顶叶、额叶及各个区域的主要功能。许多儿童的心理障碍与额叶有关。额叶的功能主要与人的思维、推理能力,还有记忆能力有着潜在关联。精神科学研究表明,这些功能一直要到青春后期和成年早期才发育成熟。

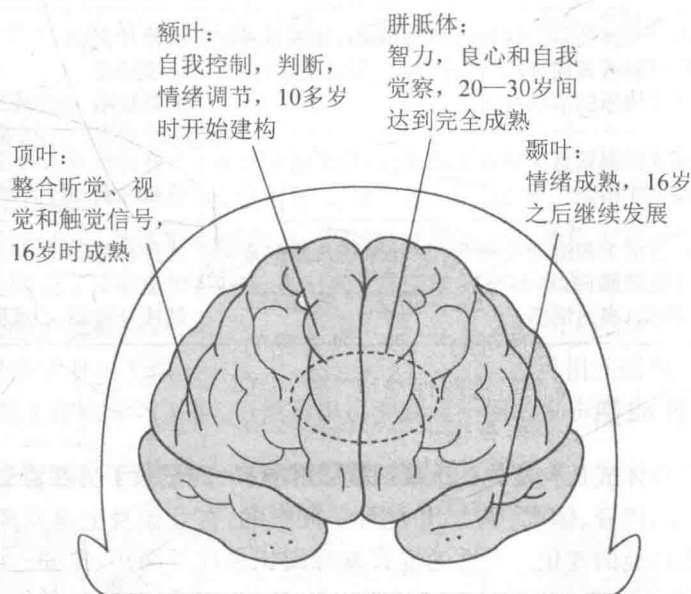


图 1-5 脑叶及功能

(二) 内分泌系统

内分泌系统是一个重要的调节系统,与某些心理障碍密切相关,如焦虑障碍、心境障碍。人体有多种内分泌腺,每一种腺体分泌特定的激素,激素被释放出来进入血液循环。肾上腺分泌出应对压力的肾上腺素,肾上腺素让我们活跃起来,使人的身体准备好迎接可能的威胁或者挑战。甲状腺分泌的甲状腺激素,是新陈代谢和成长所必需的,与儿童青少年的某种进食障碍有关。脑垂体是人体内最复杂的内分泌腺,通过分泌一系列激素指挥着人体的

调节功能。

（三）神经递质

神经递质就像是脑中的生物化学“电流”。这些“电流”以一种有组织的方式发展着，并形成有意义的各种联结，用于服务较大的思维、情感功能。对某一种神经递质（如 5-羟色胺）更为敏感的神经元会聚合在一起，形成脑回路，即从脑的一个部位到另一个部位的路径。脑回路和神经递质与特定的心理障碍不仅有着密切关联，而且也提供了一条用于治疗途径。精神活性药物通过增加或者减少神经递质的流量而效果显著。例如，对于儿童注意缺陷/多动障碍可以通过药物增加多巴胺来进行治疗。神经递质活动的改变虽然可以使人在某种情境中更多或更少地表现出某种行为，但并不直接导致行为。表 1-1 中总结了经常被提及的，与心理障碍有关的四种主要的神经递质。

表 1-1 主要神经递质及其在精神病理学中的潜在作用

神经递质	正常的功能	在精神病理学中的潜在作用
γ-氨基丁酸	减少兴奋，缓和情绪反应，如愤怒、敌对和攻击性；与焦虑和不适感有紧密联系。	焦虑障碍
多巴胺	就像一个开关，可以打开各种脑回路，使其他神经递质抑制或者促进情绪和行为；与冒险性、外向性及寻求快乐的活动有关。	精神分裂症 心境障碍 注意缺陷/多动障碍
去甲肾上腺素	促进或控制紧急反应和惊慌反应，对情绪和行为有调节作用。	与障碍没有直接关系（通常起到调节或者缓和行为倾向）
5-羟色胺	对信息加工和运动协调有作用；抑制儿童探索周围环境的倾向；缓和与调节很多关键行为，如进食、睡觉、表达愤怒。	进食和睡眠障碍 强迫症 精神分裂症、心境障碍

三、青春期性成熟

青春期是一个身体成长与变化的重要时期，坦纳(1962)记录了男性青春期主要的变化：身体比率、面部特征、声音、体重、体力、协调性。同样的，在女孩身上也发现了身体比率、阴毛、乳房发育、初次月经的变化。女性的发育巅峰期比男性早两年，比如，女孩 12 岁与男孩 14 岁分别是青春期迈向成人期的冲刺高峰。个体变量对不同发育期变化的开端产生的影响很明显。比如，典型的女孩乳房发育早于初潮，也存在初潮早于乳房发育的个体。而且，在个体发育的循环周期的开端、维持、结束的时间段内存在大量的变量。举例来说，两个同为 14 岁的男孩也可能处于不同的发育阶段，其中一个男孩还没有开始发育期的变化，而另一个男孩几乎已经经历了发育期所有的事件。此外，下列任何一个因素都会影响发育期变化的时间点：遗传因素、种族、环境压力及社会地位、营养、健康、某些难以治愈的疾病的出现、体脂率。

关于发育时机，早熟的女孩可能会遇到多种适应困难，包括抑郁、药物滥用、早期危险性行为、饮食障碍及家庭冲突，过早发育的男孩比晚发育的男孩更喜欢参加运动性的活动、约