

杨玲 赵国军 主编

学校心理学

xuexiao xinlixue

甘肃教育出版社



杨玲 赵国军 主编

学校心理学

学校心理辅导与咨询

甘肃教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

学校心理学 / 杨玲, 赵国军主编. —兰州: 甘肃教育出版社, 2006. 2

ISBN 7-5423-1543-9

I. 学... II. ①杨... ②赵... III. 高等学校-教育心理学-教材 IV. G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 004294 号

责任编辑:王文琴

封面设计:徐晋林

学校心理学

杨玲 赵国军 主编

甘肃教育出版社出版发行

(730000 兰州市南滨河东路 520 号)

www.gseph.com 0931-8773231

天水新华印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 11.375 字数 290 千

2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—1,500

ISBN 7-5423-1543-9 定价:22.00 元

前 言

学校心理学是研究教育教学情境中各类成员（包括学生、家长、教师、学校管理人员）的心理活动，并运用心理学的理论与技术手段直接或间接地促进学生和谐发展的一门应用性心理学分支学科。作为教育与临床心理学的分支之一，学校心理学对我国读者而言，还是一门较生疏的学科，即使是在发达国家，这门学科也只是兴起于20世纪60年代。在我国，心理咨询、心理治疗如今已经为人们普遍接受，而这两个概念在十多年前还鲜为人知。所以我们有理由相信，与心理咨询、心理治疗有着密切联系的学校心理学也会在不久的将来被广大读者所了解。

一门学科只有获得普通大众的认同和支持，才会在社会大背景中生根发芽，汲取养料，真正壮大起来。从历史发展的角度来看，学校心理学是在心理学科日益发展、完善及社会实践日益增强的背景下产生及发展的。在我国，学校心理学也是顺应素质教育的发展而逐渐引起人们关注的。一门新的知识及实践领域能否得到普遍承认，能否有其生命力，归根到底在于它是否对人类带来福音，是否对人类的幸福有所贡献。学校心理学是紧紧围绕学生和教育

者健康发展及实际困难而开展的研究和服务,试图探索教育者和被教育者的心理问题的原因,并基于对这种原因的评估,建立有效的干预模式,它的作用是心理学的其他分支学科所取代不了的。近年来教育领域内最突出的表现之一,就是随着多元智力、素质教育、情商等一批新理念的提出,学生的综合素质的培养受到了空前的重视。但是急速发展的现代社会在给人们创造大量的物质文明的同时,也暴露出来各种问题,给现代人的生活质量带来了不良冲击。这些情况也反映在了学校中,因此学生的心理健康状况日益受到了社会各界的关注。而学校心理学正是在这样的社会背景下,被引入到我国并逐渐开始普及。

因此,如何能够使学校心理学这门新学科在我国更快地发展起来,是学校教育的重要目标。但就我国目前的现状来说,还需要做很多基础的工作,首要的前提是如何使学校心理学让人们接受和认同。虽然学校已经产生了心理教育服务的需求,但由于传统的教育体制和教育理念的束缚,心理健康教育的工作在很多地方依然处于一个从属,甚至摆设的位置,这样的现状与我们国家的教育发展目标是不相符合的。因此我们需要将这种需要变成自觉的行动,使它成为学校教育及学生健康发展的必不可少的保证,并最终以制度和立法的形式固定这一服务体系。要达到这个目标还有一个较为漫长的过程。这个过程发达国家经过近百年才完成,我们处在改革开放的年代一定会缩短很多,但依然需要很多从事心理与教育工作的人士努力推进。愿本书能为加速这个过程贡献一份微薄的力量。

学校心理学在我国的发展尚不成熟,因此关于该学科的一些问题都尚在争论之中。本书在编辑的过程中,搜集了大量国内外的研究成果,结合我国学校教育的实际情况,力求做到客观、公正,并使其具有一定的针对性。参加本书编写的主要是西北师范大学教育学院心理学系的老师和研究生,兰州大学大学生心理咨询中心的李雄鹰老师也参加了部分编写工作。该书由西北师范大学教育

学院杨玲教授、赵国军老师主编,统稿。全书共十章。第一章(国智丹、赵国军编写)主要就学校心理学的性质、研究任务、对象、研究方法及意义进行了分析和总结。第二章(樊召锋、杨玲编写)详细回顾了学校心理学的发展过程,从而能够帮助读者更全面地理解学校心理学的意义和任务。第三章(王金霞编写)、第四章(祁畅编写)和第五章(余娟编写)主要就心理辅导和心理咨询的主要流派的观点及干预技术在学校心理辅导中的应用情况进行了介绍,主要涉及具有代表性的行为主义取向、认知取向和人本主义取向的心理矫正理论和模式,并探讨了这些模式在学校心理辅导中的移植情况。第六章(赵国军、杨玲编写)介绍了学校心理辅导的方法,主要涉及心理评估的技术、心理干预的技术和团体心理辅导的模式。在随后的四章内容中(第七章由马春花编写、第八章由高学德编写、第九章由李雄鹰编写、第十章由孔祥娜编写),针对学校不同人群分别分析了他们的心理健康问题,其中涉及小学生、中学生、大学生和学校教师常见的心理问题及可能的辅导模式。

通过本书,我们希望能够比较全面系统地展现学校心理学的基本知识、基本理论、基本原则和基本的辅导模式,使学习者能够掌握学校心理学的研究方法和基本技术,了解学校心理学的常见问题,了解心理咨询的一般程序以及行为矫正和训练的方法。

在这本教材的编写过程中,我们借鉴、参考并引用了国内外大量相关研究成果,在此谨对这些成果的著作权人及作者表示最诚挚的感谢和敬意。由于编著者的水平有限,我们在成书的过程中不可避免地存在着一些问题,希望各位专家、读者批评指教。

编者

2006年1月 于兰州

目 录

前言	(1)
第一章 学校心理学概述	(1)
第一节 学校心理学的定义及研究对象	(2)
第二节 学校心理学的研究内容和任务	(6)
第三节 学校心理学的研究方法	(11)
第四节 学校心理学与邻近学科的关系	(16)
第五节 学校心理学的作用和意义	(21)
第二章 学校心理学的产生背景及其发展历程	(29)
第一节 学校心理学的产生背景	(30)
第二节 学校心理学的发展历程	(43)
第三节 学校心理学的未来展望	(46)
第三章 行为主义取向的咨询模式	(67)
第一节 行为矫正的基本理论	(68)
第二节 行为矫正基本技术	(80)
第四章 认知取向的咨询模式	(105)
第一节 认知心理学的基本理论	(106)



第二节	认知取向矫正模式	(111)
第五章	人本主义取向的咨询模式	(139)
第一节	人本主义的基本理论	(140)
第二节	人本主义心理学的咨询模式	(153)
第六章	学校心理辅导的方法	(171)
第一节	心理评估	(172)
第二节	学校心理测验与诊断	(186)
第三节	学校心理干预的技术与方法	(195)
第四节	学校团体心理辅导	(203)
第七章	小学生常见心理问题及辅导	(213)
第一节	小学生心理发展的一般特点	(215)
第二节	小学生常见心理问题及辅导	(220)
第八章	中学生常见心理问题及辅导	(240)
第一节	中学生心理发展的特点	(242)
第二节	中学生常见心理问题及其辅导	(248)
第九章	大学生常见心理问题及矫正	(281)
第一节	大学生心理健康概述	(282)
第二节	大学生常见心理问题及矫正	(288)
第三节	心理咨询案例	(323)
第十章	学校教师的心理健康	(332)
第一节	教师心理健康的标准	(333)
第二节	学校教师的心理健康状况对学生的影响	(336)
第三节	学校教师的心理健康问题及其成因	(338)
第四节	学校心理辅导教师的心理健康	(345)
第五节	维护与增进教师心理健康的对策	(348)

第一章 学校心理学概述

【内容摘要】

自1981年国际学校心理学会 (International Association of School Psychology) 成立以来,许多国家都在开展学校心理学的研究和实践工作。在美国,学校心理学、临床心理学、咨询心理学、工业和组织心理学是具有开业资格的四大职业心理学。学校心理学家活跃在美国各大学区及各州的中小学中。在中国,学校心理学正受到越来越多的教育工作者的关注,处于一个积极的发展时期。对于这样一门正在兴起的学科,我们该如何认识它呢?本章旨在阐明学校心理学的含义及研究对象、研究内容和任务、研究方法、现实中的作用和意义等,使学习者能对“学校心理学”有一个概要的认识,也为后面各章的学习打下一个基础。

【学习目标】

识记:

- 1.能完整陈述学校心理学的定义。
- 2.能列举出学校心理学的研究对象。
- 3.能列举出我国学校心理辅导的主要内容。

4.能列举出学校心理学的各种研究方法。

理解:

1.能够清晰界定障碍性模式与发展性模式,结合自己的理解和相关知识说明二者在对象、任务及方法方面的不同点。

2.结合自己的学校经历,举例说明我国学校心理辅导与咨询的主要内容。

3.结合自己所学的相关专业知识,能够说明学校心理学与其他临近学科的关系与区别。

综合应用:

1.结合心理测量的知识,运用问卷法搜集学生相关问题行为的表现资料。

2.结合质性研究的方法,将访谈法运用到心理咨询的过程中。

3.运用观察法,对身边的异常现象进行资料搜集。

4.搜集相关个案,体会个案研究的方法步骤。

5.结合实验心理学的知识,针对某一心理症状设计实验方案。

第一节 学校心理学的定义及研究对象

学校心理学萌芽于1896年,由当时美国宾夕法尼亚大学儿童心理咨询所所长莱特纳·魏特默(Lightner Witmer,1867~1956)创立,1932年起在美国已成为正式的教育专业用语,到20世纪70年代这门学问才得到确立并得以迅速发展。从学校心理学在世界各个国家的发展轨迹来看,它是一门将教育心理学、特殊儿童心理学、发展心理学、特别是临床心理学等知识加以综合运用的学科,是心理咨询与辅导领域内的新兴学科,具有很强的应用色彩。

一、学校心理学的定义

要了解学校心理学,首先要明白什么是心理辅导。因为它是一

门关于在学校教育中,如何开展心理辅导与咨询的学科。香港林孟平教授在总结多年经验的基础上认为:“辅导是一个过程,在这个过程中,一位受过专业训练的辅导员,致力于与当事人建立一个具有治疗功能的关系,来协助对方认识自己、接纳自己,进而欣赏自己,以致可以克服成长的障碍,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。”^①心理辅导和咨询的范围涉及各种各样的领域,有以经济活动为背景的企业心理咨询,也有对患有心身障碍或疾病的人在医院中进行的医疗心理咨询,以及对人们的社会、家庭、婚姻、文化观念等问题进行的社会心理咨询等。此外,根据对象的不同,有儿童心理咨询、婚姻心理咨询、妇女心理咨询、老年人心理咨询等;根据理论与技术的不同,有精神分析的心理咨询、来访者中心的心理咨询、认知行为取向的心理咨询、综合的心理咨询等。

在国际上,以学校教育活动为背景的心理辅导和咨询被称之为“学校心理辅导”,归属于学校心理学研究领域,主要以儿童和青少年的学习、适应、人格成长作为中心问题予以心理援助。被援助者有时不仅仅是学生,也包括学生的家长和学校的教师。学校心理辅导范围包括以学校教育为背景的校内问题(学校恐惧症、厌学症、学习困难、考试焦虑症……),学校外的家庭教育问题(拒食、失眠、夜尿症、神经质、手淫……),以及社会地区内的问题(不良行为、盗窃、暴力、自杀……)等^②。学校心理辅导有两种模式,即障碍性辅导模式和发展性辅导模式。前者指为各种有障碍性心理问题的学生提供心理援助、支持、干预,以消除其心理障碍,促进其心理朝着健康的方向发展。这里所指的障碍性心理问题,包括各种神经症(如抑郁症、焦虑症、强迫症、恐惧症、神经衰弱、疑病症等)、早期精神病、严重的情绪危机及其他精神疾患。发展性辅导模式指根据

① 林孟平著.辅导与心理治疗.香港:商务印书局,1993.8

② 徐光兴著.学校心理学——心理辅导与咨询.上海:华东师范大学出版社,2000.2

个体身心发展的一般规律和特点,帮助不同年龄阶段的学生尽可能地圆满完成各自的心理发展课题,妥善地解决心理矛盾,更好地认识自己和社会,开发潜能,促进个性的发展和人格的完善。

我国学校心理辅导的对象、内容和现有咨询工作者的特点,决定了我国学校心理辅导宜以发展性辅导为重点。

马建青等人对我国百余所高校的心理咨询员抽样调查的研究结果显示:我国高校心理咨询的对象中占首位的是在人生发展过程中遇到了困难而自己又难以调解的人,其次是寻求潜能开发的人,第三位才是有心理障碍的人。可见,在我国高校心理咨询员的观念中,基本上把学校心理咨询定位在正常学生的心理适应与发展上。

目前,我国学校心理咨询队伍的现状也是我国学校心理咨询选择发展性咨询模式的又一原因。学校心理咨询队伍主要由德育、心理学、医务工作者三方面组成,其中多为兼职人员。另外,目前多数学校心理咨询员的知识积累和工作经验更适合于从事学生一般性心理问题、发展性心理问题的辅导。

值得注意的一点是,强调学校心理咨询应以发展性咨询为主,并不是要忽视、否认对障碍性内容的关注。而是要以发展性咨询模式为主,同时将发展性咨询与障碍性咨询相结合,这样才更符合学校教育的本质,也更符合世界学校心理学的发展潮流。

学校心理学是由学校心理学工作者在教育情境中研究和解决教育过程中的心理学问题的一门应用性学科。我国《辞海》(教育学、心理学分册)对学校心理学所下的定义是:学校心理学是“心理学的一个分支。研究中小学教育过程中心理学方面的问题,如学习、情绪与社会发展方面的测验、诊断与咨询,以指导教师和家长对儿童的学习与情绪障碍作适当的分析和处理,促进儿童身心的健康成长”。台湾《张氏心理学词典》中的定义是:学校心理学“属于应用心理学门类之一。学校心理学以在校学生为研究对象,目的在于了解学生身心状态,分析探讨学生在教育环境中成长情形与适应困难,从而协助教师改进教学,以达成学校教育的目的”。美国心

理学家考斯尼主编的《心理学百科全书》认为,“学校心理学是由学校心理学家在教育情境中,综合运用心理学的知识和技术,直接或间接地促进学生最适度学习的一门学科”。

综上所述,笔者认为,学校心理学(School psychology)是心理学理论与学校教育实践相结合的产物,是心理学为学校教育服务的重要途径。学校心理学以发展性辅导为主,以预防性辅导为辅,以学生的人格、身心发展以及认知、学习、适应等为主要研究领域,同时也根据学校教育工作的内容和要求,对教师、家长进行适当的心理援助和咨询。实质上它是一门关于在学校教育领域中如何开展心理辅导与咨询的学问,属于应用心理学的分支学科^①。

二、学校心理学的研究对象

学校心理学的研究对象,从广义上讲,包括个体也包括群体,甚至还包括班级管理、学校管理、教师的讲课评估等,但凡学校中有关的心理学问题,学校心理学都有责任解决。从狭义上讲,我国学者认为,学校心理学主要是研究5~24岁不同年龄阶段的学生在成长与发展过程中遇到的各类问题,以儿童和青少年所遇到的发展性问题为主,障碍性问题为辅。西方学校心理学,注重辅导和咨询模式。他们把工作重点放在问题儿童上,注重对问题儿童的辅导、咨询和治疗。根据中国当前的教育实际情况和教育特点,我们更应重视发展模式,把工作重点放在发展性心理辅导上,通过提高学生的心理健康水平,有效地预防心理疾病的发生。

我国学者徐光兴根据学校心理健康教育体系的目标,将学校心理辅导划分为三个层次。第一个层次是发展性心理辅导。面对青少年开展心理健康工作,提高全体学生的心理素质。第二个层次是预防性心理辅导。面对的是部分在学习上、心理上及生活适应上有

^① 徐光兴著.学校心理学——心理辅导与咨询.上海:华东师范大学出版社,2000.1



可能发生问题或问题刚出现苗头的学生。第三个层次是治疗性心理辅导。面对的是在心理、学习、社会事业方面产生重大问题或不正常状态,性格出现偏差,非常需要心理指导的学生。三个层次相辅相成^①。由此,也可以认为,学校心理学的主要研究对象是全体学生的心理健康,同时关注那些已经出现心理问题的个别学生。

由于学生在成长中遇到的各种各样的发展性心理问题及障碍性心理问题,可能会受到家庭、教师、同伴等多种因素的影响。故根据学生所遇到的具体问题,学校心理学的研究对象也包括家长、教师等。

第二节 学校心理学的研究内容和任务

在理解学校心理学的含义时,我们已经阐明学校心理学是心理学理论与学校教育实践相结合的产物,其目的在于为学校教育服务,因而属于应用心理学的分支学科。在本节,我们将着重探讨学校心理学的内容和任务。

一、学校心理学的研究内容

学校心理学主要的服务对象是全体学生,这决定了学校心理学的研究内容,既要面对全体学生,对其在发展过程中所遇到的各种问题提供指导及援助,同时为那些出现严重心理障碍的个别学生进行有效的干预和治疗,以达到协助儿童和青少年健康成长的目的。很显然,这离不开学校心理辅导与咨询工作者的努力。

(一)国外学校心理辅导与咨询的主要内容

目前,国外的学校心理咨询机构都把协助学生健康发展作为

^① 徐光兴著.学校心理学——心理辅导与咨询.上海:华东师范大学出版社,2000.19-20

工作的主要内容。这些内容包括:适应学校生活,顺利完成心理发展任务、人生发展课题,克服心理发展障碍,提高社会适应能力,促进人的成长和潜能开发。

美国学校心理咨询的内容包括心理健康咨询、学习咨询和职业咨询^①。其中,心理健康咨询指针对学生的种种精神压力、心理冲突与感情纠纷实施心理咨询与辅导;学习咨询旨在帮助学生扩大对所学专业的认识和兴趣,提高学习技能,并解决学习中的困难;职业咨询指为学生选择工作方向提供指导,帮助学生根据自己的兴趣、爱好、性格、能力等因素寻找适合自己的职业,及早确定职业发展方向,并做好知识、能力、心理的转变。美国的学校心理咨询在开展个体咨询的同时,重视开展团体咨询与训练,并辅助于一系列课程,如以“暑假课程”的形式在新生中开展“情感适应”训练,包括增强个人责任心,提高人际交往和竞争环境中的自信心,培养专业兴趣,学会客观评价自己的能力,促进学生和学校融为一体等^②。

德国学校心理咨询分为三种类型,一是前途预测、择业咨询,主要是通过职业兴趣、学习动机、能力等测试,对学生的升学、就业、前途等进行指导;二是行为习惯咨询,主要是帮助学生克服各种不良行为习惯,纠正不正确的学习方法,调节心理障碍;三是心理发展咨询,旨在促进学生的自我认识和自我完善。

日本学校心理咨询的内容可分为四类,第一类为学习发展咨询,包括学习、升学、转专业、择业等方面的咨询;第二类为学生生活咨询,包括勤工俭学、家庭、恋爱等生活方面的咨询;第三类为心理问题咨询,包括性格、情绪、人际关系、异性交往、人生等方面心

① 张小乔主编.心理咨询与治疗.北京:中国人民大学出版社,1993.136~141

② 丁勇等编译.情感适应训练——使新生适应高校生活.外国教育动态,1987(1)

理问题的咨询;第四类为精神健康咨询,指对患有精神疾病的学生开展的咨询与治疗服务。

由于我国香港地区的学校心理学起步较早,所以,在这里一并加以介绍。我国香港地区的许多学校设有学生辅导机构,辅导内容一般包括心理健康辅导、学业辅导和就业辅导等。以香港大学为例,该校心理辅导中心的宗旨是协助学生尽可能地发展智能与个人潜在能力,消除不利因素,促进优良品质的发展。中心的工作主要包括两方面,一是纠正性服务,主要解决学生的个人问题与学习困难;二是预防性或发展性工作,主要帮助学生认清自身的潜能,提高学生对社会的适应能力。他们认为心理辅导的重点是指引而不是补救,重点应放在指导学生更有效的学习与生活方面^①。

(二)我国学校心理辅导与咨询的主要研究内容

在我国内地,学校心理咨询涉及的主要内容包括:学习问题的心理咨询与辅导、自我认识与自我成长的辅导、人际关系心理咨询、性心理及恋爱心理咨询、行为问题咨询、生涯心理辅导六大方面。

1.学习问题的心理辅导与咨询。

在我国,无论是在小学阶段还是大学阶段,学习始终都是主要任务之一。学校心理辅导与咨询所涉及的内容包括:学习适应、学习动机和策略等一般问题的辅导及学习困难、厌学与逃学、考试焦虑等问题的咨询。

2.自我认识与自我成长的心理辅导。

“认识自己”是每个人都要面临的,并伴随其一生的重要人生课题。所以,对于发展中的学生来说,自我认识与自我成长就显得尤为必要,而这正是被我国以往的心理辅导与咨询工作忽略之处。现代学校心理学通过个别咨询和团体咨询等多种形式,帮助学生在认识自我的同时实现成长。

^① 黄蘅玉文:学生的良师益友——访香港大学心理辅导中心.中国心理卫生杂志,1990(2)

3. 人际关系心理辅导与咨询。

学校是儿童及青少年从家庭走向社会的中间机构。在学校,学生不仅学习文化知识,同时也要学习人际交往。儿童和青少年在人际交往过程中常会遇到的社交困惑包括:孤独、社交困难、社交焦虑和社交恐惧等。

4. 性心理及恋爱心理辅导与咨询。

从青春期开始,随着性生理和性心理的发展与成熟,学生开始对性产生好奇。性意识是伴随生理发育、社会成长而逐渐形成的对有关性别、性征、性角色及性行为等方面的心理认识活动。人们关于性的第一印象建立在儿童时代。然而在我国,由于传统文化的限制,儿童和青少年几乎无法接受正规的性生理和性心理教育,这使学生很难建立健康的性态度,同时也很容易导致学生不正常性行为的出现。所以,在学校开展科学的性健康教育就显得尤为重要。学校心理咨询经常会遇到的性心理问题有:自我性刺激、性羞耻感、性罪恶感、边缘性行为等。

伴随着性意识的萌发,异性之间的好奇与吸引自然会形成。特别是改革开放以来,西方文化不断渗入到学校和社会中,这使“早熟”的学生越来越多。所以无论在小学阶段、中学阶段、还是在大学阶段,开展关于“爱”的心理辅导与咨询越来越受到欢迎与关注。恋爱心理辅导与咨询主要涉及:如何与异性健康的交往、如何建立恋爱关系、暗恋、失恋挫折等方面。

5. 行为问题心理辅导与咨询。

这方面的咨询内容指对学生常见的各种行为问题进行预防、诊断和辅导。学生常见的行为问题有:吸烟、酗酒、攻击性行为、偷窃行为、自杀行为等等。

6. 生涯心理辅导与咨询。

生涯辅导的前身为职业辅导。传统的职业辅导注重人与职业的匹配,而生涯心理辅导则以人生命历程中的事业生涯发展为核心,关心个体一生当中的教育、职业,并涉及与教育、职业有关的生