

全国中小学教师继续教育

教材

学校心理咨询

郑日昌 陈永胜 著

教育部师范教育司 组织评审



人民教育出版社

全国中小学教师继续教育教材

学校心理咨询

郑日昌 陈永胜 著

教育部师范教育司 组织评审

人民教育出版社

全国中小学教师继续教育教材

学校心理咨询

郑日昌 陈永胜 著

责任编辑 魏运华

*

人民教育出版社 出版发行

(北京沙滩后街 55 号 邮编:100009)

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京市房山印刷厂印装 全国新华书店经销

*

开本:890 毫米×1 240 毫米 1/32 印张:12.25 字数:300 000

2000 年 3 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

印数:1~3 500

ISBN 7-107-13631-3 定价:17.30 元
G·6740

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

(联系地址:北京市方庄小区芳城园三区 13 号楼 邮编:100078)

国家教育部师范教育司首批推荐

全国中小学教师继续教育教材

- | | |
|-----------|--------------|
| 邓小平论教育 | (中共中央文献研究室编) |
| 素质教育论 | (毛家瑞 孙孔懿著) |
| 心理学 | (章志光主编) |
| 学校心理咨询 | (郑日昌 陈永胜著) |
| 智育心理学 | (皮连生著) |
| 学校管理学 | (萧宗六著) |
| 学校管理学概论 | (孙灿成主编) |
| 学习论 | (施良方著) |
| 小学教育学教程 | (胡寅生主编) |
| 中小学课堂教学策略 | (陈心五著) |

全国中小学教师继续教育学习参考书

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 毛泽东周恩来刘少奇邓小平论教育 | (人民教育出版社编) |
| 毛泽东同志论教育工作 | (人民教育出版社编) |
| 国民素质建构与基础教育改革 | (郭文安 陈东升著) |
| 教学实验论 | (王策三主编) |
| 教育学 | (沈适菡主编) |
| 教育学 | (唯文龙 廖时人 朱新春主编) |
| 中学教育学 | (班华主编) |
| 小学教育学 | (叶立群主编) |
| 教育学教学咨询 | (唯文龙 廖时人 朱新春主编) |
| 教学论 | (李秉德主编) |
| 家庭教育学 | (赵忠心著) |
| 小学教育学教程教学指导书 | (胡寅生主编) |
| 心理学研究方法 | (王重鸣著) |
| 学校教育心理学 | (万云英主编) |
| 儿童心理学 | (朱智贤著) |
| 中学优秀教师的成长与高师教改之探索 | (王邦佐主编) |

出版说明

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：建设高质量的教师队伍是全面推进素质教育的基本保证；要开展以培训全体教师为目标、骨干教师为重点的继续教育，使中小学教师的整体素质明显提高。据此，教育部师范教育司进一步加强了对中小学教师继续教育课程教材的管理，在全国范围内组织开展了教师继续教育教材的评审和推荐工作。

根据1999年12月27日国家教育部“教师司[1999]61号”文件，经教育部师范教育司组织专家评审，我社有26种教育学类和心理学类图书被首批列为“全国中小学教师继续教育教材”“全国中小学教师继续教育学习参考书”，另外还有物理、化学等多种学科的图书入选。

按照教育部师范教育司的部署，我们组织有关作者，认真研究了专家评审意见，对入选图书进行了订正或修订，以更加切合中小学教师继续教育的需要。各地在使用上述教材时有哪些意见和建议，敬请及时反馈给我们，以便使之日臻完善。

我们将根据教育部师范教育司的安排，加大研究和开发中小学教师继续教育教材的力度，为贯彻落实国务院批转的《面向21世纪教育振兴行动计划》而不懈努力！

人民教育出版社

师范教育课程教材研究开发中心

2000年2月

前 言

十几年前，“心理咨询”这个字眼在中国还鲜为人知。随着改革开放政策的实施，在发达国家十分盛行的心理咨询在我国也逐渐为人们所重视。

从80年代初开始，我们陆续撰写和编译了一些心理咨询方面的书籍和文章，并利用报刊、广播等媒介以及面谈、通信等方式，就读者、听众或来访者的心理问题、心理障碍提供力所能及的帮助。

1985——1986年，郑日昌同志以访问学者身份去美国进修，除与对方合作进行一些研究外，花较长时间考察了两所世界上最大的心理测验机构和几所大学的心理咨询中心。回国后，得到国家自然科学基金和其他方面的资助，开展了“青少年升学就业指导”等课题的研究，并利用业余时间在北京师范大学心理测量与咨询中心兼职服务。与此同时，为心理系本科生开设了心理咨询课。在讲授此课程时，注意将国外的心理咨询理论与方法同我国国情结合，同本人及其他学者的咨询实践结合。通过几年教学和咨询服务，积累了一些资料和案例。

在国外，学校是心理咨询工作者的主要服务场所。前几年我们的咨询对象也主要是大、中、小学生以及广大家长和教师。根据我们的体会，在学校中开展心理咨询活动，对于全面贯彻党的教育方针，对于改进思想政治工作，促进社会安定团结，对于提高广大青少年乃至全民族的心理健康水平，具有重要意义。

目前，我国各级学校的心理咨询活动刚刚起步，为了培养队伍，急需这方面的教材。因此，我们不揣浅陋，集中围绕学校咨询问题

写成此书。愿将其作为一块引玉之砖，奉献给读者。欢迎各方同道不吝赐教。

本书得以付梓，人民教育出版社教育室耗费了不少心血，在此顺致谢意。

作 者

1991 年春于北京师范大学心理系

目 录

前 言

第一章 绪论

第一节 学校心理咨询的性质、对象和任务	1
第二节 学校心理咨询与心理卫生和心理治疗的关系	5
第三节 学校心理咨询的内容和形式	7
第四节 学校心理咨询的历史回顾和前瞻	13

第二章 学校心理咨询的理论模式

第一节 指导模式	23
第二节 治疗模式	35
第三节 发展模式	44
第四节 社会影响模式	54

第三章 学校心理咨询的过程、原则和方法

第一节 学校心理咨询的过程	61
第二节 学校心理咨询的原则	73
第三节 学校心理咨询的方法	81

第四章 小学生心理咨询的主要内容

第一节 小学生心理发展一般问题咨询	102
第二节 小学生的学习指导和行为指导	114
第三节 小学生常见心理障碍的诊断和治疗	127

第五章 小学生心理咨询案例分析

第一节 学习疲劳咨询案例	140
第二节 过度焦虑反应咨询案例	141
第三节 儿童多动行为咨询案例	148
第四节 儿童厌学症咨询案例	150

第五节	家长通信咨询案例	153
第六章	中学生心理咨询的主要内容	
第一节	中学生心理发展一般问题咨询	164
第二节	中学生的应试指导与职业指导	185
第三节	中学生常见心理障碍的诊断和治疗	227
第七章	中学生心理咨询案例分析	
第一节	考试焦虑咨询案例	234
第二节	焦虑性神经症咨询案例	238
第三节	性心理卫生咨询案例	242
第四节	恐怖性神经症咨询案例	243
第五节	强迫性神经症咨询案例	258
第八章	大学生心理咨询的主要内容	
第一节	大学生心理发展一般问题咨询	264
第二节	大学生校园适应咨询指导	283
第三节	大学生常见心理障碍的诊断和治疗	300
第九章	大学生心理咨询案例分析	
第一节	恋爱挫折咨询案例	309
第二节	神经衰弱咨询案例	313
第三节	抑郁性神经症咨询案例	315
第四节	循环型人格障碍咨询案例	320
第五节	同性恋咨询案例	322
第六节	大学生通信咨询案例	325
第十章	学校心理咨询的队伍建设和宏观管理	
第一节	学校心理咨询人员的道德准则	337
第二节	学校心理咨询人员的业务修养	353
第三节	学校心理咨询人员的培养和管理	371
	主要参考文献	377

第一章

绪 论

第一节 学校心理咨询的性质、 对象和任务

一、学校心理咨询的定义

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。

从上述定义可以看出，学校心理咨询是由学校心理咨询人员与求询者进行特定交往的一种过程。由于学校心理咨询人员接受过专门训练，了解和掌握咨询工作所需的人际交往和其他心理学原理与技术，因而在交往过程中起着主导作用。求询者（在校学生）是咨询过程中的主体，这种情况是就学校心理咨询的一种形式——直接咨询而言的。学校心理咨询还有另一种形式，即间接咨询，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，咨询过程中的主体变成了教师、学校行政人员和学生家长。虽然间接咨询的最终目的仍然是对在校学生的心理问题给予指导帮助，但这种指导帮助却不是学校心理咨询人员在咨询过程中直接给予的，而是经过了教师、学校行政人员和学生家长这一中介环节的间接工作。因此，我们称学校心理咨询是由咨询人员对在校学生给予直接或间接指导帮助的过程。

在学校，心理咨询人员还对求询学生的心理障碍或轻微精神疾

患负有诊治的责任,这是因为心理咨询同心理治疗有着密切的联系。在有些情况下,咨询过程本身就是对求询者的一种心理治疗,因而在对学校心理咨询下定义的时候,我们便把“对有关心理障碍或轻微精神疾患进行诊断、矫治”也列入了学校心理咨询的“过程”之中。当然,学校心理咨询中对心理障碍或精神疾患的诊治,受许多条件限制,较为严重的心理障碍或重性精神疾病,如精神分裂症,是学校心理咨询人员力不能及的。因此,我们在定义中加上了“有关心理障碍或轻微精神疾患”等词予以限定,这是在理解学校心理咨询的定义时不应忽略的。关于学校心理咨询和心理治疗的关系,我们在下一节还要进一步阐述。

在理解学校心理咨询的定义时,还有一点应当注意的是,我们这里所说的学校心理咨询,其范围仅限于普通初等学校、中等学校(含普通中学、职业技术学校、中等专业学校)和普通高等学校,用通俗的说法,也就是限于小学生、中学生、大学生的心理问题咨询。基于这一考虑,我们在定义中特意使用了“在校学生”这一术语,以便和广义的各级各类学校学生,特别是多种形式的成人学校学生加以区别。在本书第四章至第九章关于学校心理咨询具体内容的阐述中,我们也是按照小学生、中学生、大学生的逻辑体系加以安排的。

二、学校心理咨询的学科性质

就学科性质来看,学校心理咨询应当属于哪一门心理学分支呢?在传统上,人们认为学校心理咨询应当属于咨询心理学,它是咨询心理学原理在学校领域的具体应用。从咨询心理学的发展来看,其最初的起源也植根于学校心理咨询的实践之中。这种说法是不无道理的。的确,在咨询心理学发展的早期,学校心理咨询,特别是对青年学生的职业指导,曾在咨询工作中占有极其重要的地位。但是,随着咨询心理学向社会各方面的渗透和扩展,学校心理咨询的内容在咨询心理学中的比重逐渐下降,有关学校心理咨询的工作逐步由

在学校从事心理服务的学校心理学工作者所接替。因此，现在学校心理咨询与咨询心理学的联系，已远远不如几十年前那样密切、那样牢固了。不过，我们仍可把学校心理咨询看作咨询心理学的传统工作领域之一。

此外，我们还可把学校心理咨询看作是学校心理学这门独立的心理学学科的重要研究内容和工作领域。学校心理学是通过学校心理学工作者的直接、间接服务，来研究和解决教育过程中的心理问题的一门应用学科。学校心理学工作者的基本角色功能是心理评估、心理咨询、心理干预、心理服务协调和参与学校的管理与决策。正如舒尔茨 (D. P. Schultz) 所概括的：“学校心理学领域涉及在学校情境中的测验与咨询（包括行为的和职业的），也涉及所有年级水平（幼儿园、小学、初中、高中、大学、研究生和专业人员、成人等）的学校管理和课程设置。”^① 可见，心理咨询在学校心理学中占有重要位置。从当前学校心理咨询的发展特点来看，散布于社会上的一些学校心理咨询人员也有逐步纳入学校心理学组织体系的趋向。这个问题在本章第四节中还要提到。

总之，关于学校心理咨询的学科性质，我们认为应当这样表述：学校心理咨询是介于咨询心理学和学校心理学之间、正在处于分化之中、具有逐步纳入学校心理学体系趋向的应用心理学的独特领域。

三、学校心理咨询的对象

学校心理咨询的对象包括三种情况：第一种情况是心理正常的在校学生，特别是年龄较大的大、中学生，当他们在学校、家庭和社会遇到诸如学习、适应、发展、择业等方面的问题时，便有可能找学校心理咨询人员寻求帮助；第二种情况是心理偏常的大、中学校学生，其中既有在认知、情感、意志、行为等方面存在障碍的学

^① 舒尔茨：《应用中的心理学——应用心理学导论》，1979年英文版，第254页。

生，也有存在一定的心理疾病症状的学生；第三种情况是学校的教师、行政人员和学生家长，其中以小学阶段的教师和学生家长为多，因为这一年龄阶段的学生心理发展还很不成熟，他们尚难客观、准确地反映个人的心理问题，因而更多地需要教师 and 家长的协助。

在上述学校心理咨询的对象当中，应把第一种情况和第三种情况作为咨询的重点，因为对正常学生直接或间接的指导帮助，能促进他们的心理健康与全面发展，这是当代教育对学校心理咨询的客观要求，也是现代学校心理咨询重视发展和预防的必然结果；而对第二种情况即存有心理偏常或轻微心理疾患学生的诊治，则是在预防无效情况下的补救措施，是对少数学生的个别服务。尽管这种服务是必要的，有时由于难度较大还要花费咨询人员较多的时间和精力，但它毕竟不是学校心理咨询的主要对象，这一点是必须明确的。

四、学校心理咨询的任务

在明确了学校心理咨询的对象之后，再来讨论学校心理咨询的任务就比较容易理解了。我们认为，学校心理咨询的基本任务，是围绕学校的培养目标，充分发挥学校心理咨询人员的主动性和专业技能，为提高广大学生的心理素质、改善学校的心理社会环境、增进学生的社会适应力服务，并积极承担心理偏常学生的矫治工作，以最大限度地促进全体学生身心的健康发展。具体来说，学校心理咨询包括以下四方面的任务。

第一，向求询的学校教师、行政人员和学生家长提供心理学的知识和劝导，帮助他们明确学生不同年龄发展阶段的心理特点、发展任务和应对策略，积极创设有利于学生最佳发展的心理社会环境，促进学生德、智、体、美、劳全面发展。

第二，依据一定的心理学原理对广大求询学生实施科学的学习指导和行为指导，并运用有关职业或专业信息与测量工具对毕业生进行升学指导和就业指导。

第三，贯彻预防为主方针，努力在咨询过程中推行学校心理卫生计划，深入了解求询学生在校生活和社会适应上遇到的困难、挫折和冲突，帮助他们树立正确的自我意识，形成良好的人际关系，提高情绪的自我调控能力与环境适应能力，增进积极的个性品质和活动效能。

第四，对心理偏常学生进行诊断和鉴别，针对他们的认知障碍、情绪障碍、意志行为障碍、人格障碍、性心理障碍进行疏导、调整和矫正，并对学生常见的轻微心理疾病进行必要的治疗。

第二节 学校心理咨询与心理卫生 和心理治疗的关系

从学校心理咨询的任务可以看出，学校心理咨询与心理卫生和心理治疗有着密切联系，而这三者之间有时又很容易混淆，因此，这里有必要对学校心理咨询与心理卫生和心理治疗之间的关系做进一步分析。

一、学校心理咨询与心理卫生的关系

心理卫生是关于保护和增进人的心理健康的心理学原则、方法及措施。心理卫生的内容十分广泛，既含有预防精神疾病发生的内容，也含有培养人的性格与情操、促进社会精神文明的内容；在不同年龄阶段，心理卫生工作的内容也不尽相同。就学校心理卫生来说，主要目的是为了提高学生的心理素质，增强抵抗不良诱因和社会适应的能力，为培养德、智、体全面发展的合格人才服务。在实施学校心理卫生的过程中，心理咨询既是其中的一个重要手段，也是学校心理学工作者和其他有关专业人员从事心理卫生工作的一条重要渠道。由此可见，心理卫生对学校心理咨询起着方向、任务上的制约作用，而学校心理咨询则是学校心理卫生的具体化和工作途

径。这就是学校心理咨询与心理卫生之间的关系。

二、学校心理咨询与心理治疗的关系

心理治疗也称精神治疗，是指治疗医师在与患者相互交往、相互作用的过程中，运用心理学的理论、方法和技术，通过语言、表情、姿态、行为以及周围环境的作用，对病人的认识、情绪和行为施加影响，以便消除或减轻导致患者痛苦的各种心理因素、异常行为模式和由此引起的各种躯体症状，促进患者的精神康复。

从心理治疗的定义可以看出，心理治疗和心理咨询在许多方面有着相似或共同之处。首先，心理治疗是医生与患者之间相互交往和相互作用的过程，而心理咨询也是咨询者与求询者之间的一种相互交往和相互作用过程；其次，语言文字、表情姿态和环境气氛是心理治疗过程中的重要媒介，这些媒介在咨询过程中也是必不可少的；再次，心理治疗和心理咨询在所用的测量工具和检测手段上也有很多是相同的；最后，心理治疗和心理咨询在最终目的上也有一定的共同之处。由此可见，心理治疗与心理咨询有时确实难以区别。

不过，心理治疗和学校心理咨询在工作对象上毕竟是有着明显侧重的。心理治疗的对象涉及各种具有身心疾患的病人，特别是有比较明显的心理、行为障碍或精神疾病的患者。学校心理咨询的对象则主要是具有一定心理、行为问题需要帮助指导的正常学生以及为解决教育、教学中的心理学问题前来求询的教师、学校行政人员和学生家长。虽然学校心理咨询人员也担负有对个别心理偏常学生的诊治职责，但那不是学校心理咨询的主要任务。因此，我们可以这样说，学校心理咨询是比心理治疗范围更广泛的一项工作，而心理治疗则是在咨询过程中遇到心理偏常学生时根据条件和可能所采取的必要方式，当遇到这种情况的时候，心理治疗与心理咨询便很自然地融为一体了。

第三节 学校心理咨询的内容和形式

一、学校心理咨询的内容

学校心理咨询的内容非常广泛。如果按照学校心理咨询的任务加以归纳，大体可分为以下四方面的内容。

（一）以教育发展为中心的咨询内容

这方面的咨询内容主要包括：不同年龄阶段学生的身心特点与发展规律；童年期、青春期、青年期的发展目标与影响因素；家庭、学校、同辈集体和社会环境在发展中的作用；促进学生最佳发展的教育、教学方式和途径；智力发展、个性发展和品德发展的结构、关系与措施，等等。

（二）以校园指导为中心的咨询内容

这方面的咨询内容主要有：掌握教材感到困难的心理机制和对策；感知、记忆、理解、应用书本知识的科学方法和规律；良好学习习惯的培养和不良学习习惯的纠正；增强学习动机的途径和方式；课外学习与课内学习的关系和衔接；学习方法的自我检查和调整；应试技能的训练和提高；人际交往的原则和技巧；重大转折时期的环境适应和自我心理调节；个人与集体的关系及其矛盾处理；个人专长的确定和兴趣的培养；升学时的专业选择，就业前的职业定向和准备，等等。

（三）以心理卫生为中心的咨询内容

这方面的咨询内容主要是：心理健康的标准；不同时期学生的心理卫生原则和要求；影响学生心理卫生的条件和因素；不同应激源对学生情绪健康的影响；心理挫折、冲突所导致的心理危机及其预防；问题行为的早期发现和预防；吸烟、饮酒等不良习惯对学生的身心危害及其矫正；青春期内心理卫生的原则和对策；中学生早

恋的原因和引导；大学生的异性交往和恋爱导向；不良性格对心理健康的影响，等等。

（四）以心理治疗为中心的咨询内容

这方面的咨询内容主要是学生常见心理疾病的诊断、治疗和护理问题。儿童期常见心理疾病的咨询内容主要包括：儿童退缩、口吃、遗尿等行为障碍的成因和矫治；儿童多动症、厌学症、学习困难综合征的表现和治疗；儿童过度焦虑反应、强迫行为的发病机理和治疗。青春期、青年期常见心理疾病的咨询内容主要包括：神经衰弱、焦虑性神经症、恐怖性神经症、强迫性神经症、抑郁性神经症、疑病性神经症、癔病等神经官能症的致病因素和治疗；病态人格、性行为变态的原因和矫治。

二、学校心理咨询的形式

学校心理咨询的形式按照不同的标准可有多种划分。比如，按照咨询的对象可以划分为直接咨询和间接咨询，个别咨询和团体咨询；按照咨询的途径可以划分为通信咨询、电话咨询、现场咨询、门诊咨询等。下面，便对上述咨询形式分别加以介绍。

（一）直接咨询

直接咨询是由学校心理咨询人员对具有心理疑难需要帮助、存有心理困扰需要排解或患有轻微心理疾病需要治疗的来访学生直接进行的咨询。直接咨询的特点是通过咨询者与求询者的直接交往和相互作用，使求询者的疑难问题得到解决，心理困扰或轻微心理疾患逐渐得到排解或减轻。

（二）间接咨询

间接咨询是由学校心理咨询人员对来访的教师、学校行政人员、学生家长所反映的当事学生的心理问题进行的咨询。间接咨询的特点是在咨询者与当事学生之间增加了一道中转媒介，当事学生的问题靠中转人向咨询者介绍，咨询者对当事学生的处理意见也要靠中