

优化课堂教学方法丛书

心理咨询方法

李 敏 / 主 编



中国人事出版社

优化课堂教学方法丛书

心理咨询方法

丛书主编 李 敏

本册编写 李 敏

尹智孟

中国人事出版社

目 录

学校心理咨询的定义.....	(1)
学校心理咨询的对象.....	(2)
学校心理咨询的任务.....	(3)
学校心理咨询的内容.....	(4)
学校心理咨询的形式.....	(6)
心理咨询的原则	(11)
学校心理咨询的方法	(16)
中学生心理咨询应注意的问题	(21)
心理辅导的基本原则	(24)
心理辅导 12 法.....	(26)
挫折心理咨询的方法	(31)
挫折心理咨询的手段	(32)
挫折心理咨询的步骤	(34)
考试焦虑咨询案例	(36)
强迫性神经症咨询案例	(41)
神经衰弱咨询案例	(49)
癔症型人格障碍案例咨询	(53)
抑郁性神经症咨询案例	(56)
偏执型人格障碍案例咨询	(59)
暴发型人格障碍案例咨询	(62)

疑病症咨询案例	(65)
中学生常见心理障碍的产生原因	(69)
学生心理障碍的预防和排除	(73)
学生学习焦虑异常的典型表现	(77)
中学生学习焦虑异常的主要原因	(80)
恐怖症的表现和调节	(83)
神经症及其特点和调适	(86)
焦虑症及其表现和调节	(88)
学生嫉妒心理	(91)
学生自卑心理的克服	(94)
反社会人格障碍的诊断和矫正	(97)
受挫心理障碍.....	(103)
中学生抑郁心理的成因及防治.....	(107)
浅谈中学生的闭锁心理与化解.....	(111)
中小学生耐挫折教育的九种方法.....	(114)
学生受挫心理疾病.....	(121)

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它心理学原理与技术，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。学校心理咨询还有另一种形式，即间接咨询，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。

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。

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，因为对正常群体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在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。

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，帮助他们明确学生在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学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。

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；青春期性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、学习困难综合症的表现和治疗；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。

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，便对下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转人权衡后付诸实施。因此，在间接咨询中，如何正确处理好咨询者与中转人的关系，使咨

询者的意见易于为中转人所接受并合理实施，是关系间接咨询效果的一个至关重要的总题。间接咨询的对象以中小学特别是小学阶段的教师、学校行政人员和学生家长为多。

三、个别咨询

这是学校心理咨询最常用的形式。所谓个别咨询，指的是咨询者与求询者一对一的咨询活动。这种咨询活动既可以采用面谈的方式，也可以通过电话、信函等其它途径进行。个别咨询具有保密、易于交流、触及问题深刻、便于个案积累和因人制宜等优点，但这种咨询形式也有费时和社会影响较小等不足。

四、团体咨询

团体咨询与个别咨询是相对而言的。当具有同类问题的求询者被咨询人员分成若干小组或较大的团体，进行共同商讨、指导或矫治时，这种咨询形式便称为团体咨询。

例如，北京师范大学心理测量与咨询服务中心，针对一些中学生在咨询过程中反映的考试焦虑问题，曾在1988年5月组织了一次较大规模的团体咨询活动。咨询者（郑日昌）将前来求询的100多名学生组成一个临时团体。先由咨询者就求询者的考试焦虑问题进行集中分析和指导，然后要每个团体成员填写一份《考试焦虑自我检查表》，对个人的考试焦虑问题进行自我评定和分析。在此基础上，咨询者又对全体求询者实施团体放松治疗。这种团体咨询形式对集中解决一些学生共同的心理问题具有明显效果。

可见，团体咨询较之于个别咨询，在节省咨询的人力和时间、扩大咨询的社会影响、集中解决学生中一些共同的和

比较迫切的心理问题方面具有很大的优越性。团体心理咨询对于帮助那些具有害羞、孤独等人际交往障碍的学生，更有其特殊的功效。因为将此类学生编为小组，进行多向交流和模仿，可形成浓厚的团体感染气氛和支持效应，从而有助于参加者问题的解决或障碍的排除。当然，团体心理咨询也有其固有的局限，主要是个人深层的问题不便暴露，个体的问题差异也难以照顾。因此，在团体咨询中注意适当的个别指导，将团体咨询与个别咨询有机结合起来，取长补短，要选择学校心理咨询形式应当注意的一个问题。

（五）通信咨询

由学校心理咨询机构以通信方式对求询学生、教师、学校行政人员和学生家长所提出的心理问题给予解答、指导的咨询形式称为通信咨询。

通信咨询的优点是不受居住条件限制，有问题者能随时通过信件诉说自己的苦恼或愿望；咨询机构在选择专家答疑解难时可有较大的回旋余地；对于那些不善口头表达或较为拘谨的求询者来说，通信咨询的优点更是显而易见的。

不过，通信咨询也有一些不足之处。一方面，通信咨询的效果受求询者的书面表达能力、理解能力和个性特点的影响。假如求询者书面表达能力差，问题的叙述过于简单、含糊或前后矛盾，咨询人员便无法根据来信内容做出正确判断；如果求询者做事草率粗心，信件书写潦草，字迹难辨，名址不详或错漏，也将给咨询工作带来很大麻烦。另一方面，通信咨询还具有往返周期长、咨询双方的非言语交流受到限制、咨询帮助浮于表面和不够灵活等缺点。

当然，通信咨询的上述缺点和不足，经过咨询双方的共同努力，是可以得到一定程度的弥补的。就求询者来说，首先要求在书写求询信件时要认真、全面，一定要把自己需要解决的问题的来龙去脉写清楚，同时应提供必要的背景信息。如本人的家庭状况，学校中的班级气氛和人际关系情况，个人的学习成绩、兴趣爱好和社会交往等。这样，才有利于咨询者做出全面的分析和准确的判断，进而提出恰如其分的指导性意见。其次，求询信件写好之后，写信人应回过头来将整个信件内容仔细检查一遍，看看问题是否叙述清楚，有无遗漏或笔误，信件末尾的署名、通讯地址和邮政编码是否齐全和工整，这些看起来很小的事情，对于提高通信咨询效率却有着重要作用。就学校心理咨询机构的工作人员来说，则应本着对求询者关心、负责的精神，精心处理每一封来信，及时函复求询者提出的问题，并应力争使每封回信在字里行间都饱含对求询者的深切关怀、热情鼓励和殷切期待，同时在中肯分析的基础上附有切实可行的指导措施。这样，才能使通信咨询的功能得到最有效的发挥。

六、电话咨询

电话咨询是利用通信方式对求询者给予忠告、劝慰或对知情人进行危机处置指导的一种咨询形式。这种咨询形式一般用于紧急情况的处理。例如，某个学生由于极度紧张、恐惧或孤独抑郁而产生轻生的想法，这时，可以利用电话咨询首先稳住危机者的情绪，或指导教师、家长等知情人做好危机者的监护工作，然后组织有关咨询人员赶赴现场，对危机者的问题进行妥善处理。

在国外,目前已有许多国家设置了电话咨询的专用线路,用于心理危机的紧急干预和自杀的防治。由于电话咨询对具有心理危机或自杀意念的人可以起到缓冲、防范和指导的作用,因而许多人热情地称颂这种专线咨询电话为“温暖线”、“希望线”、“生命线”。在我国,因电讯事业的发展还不能满足各方面咨询的需要,设专线用于电话咨询的条件尚不完全具备,但一些大城市的心理咨询机构或咨询门诊,在利用电话为求询者或心理危机者提供服务方面还是做了一些工作的。我们相信,随着我国现代化进程的加快和电讯事业的发展,我国的电话咨询包括专线咨询将有可能逐步得到推广和普及。

七、现场咨询

这是咨询机构的专职人员深入到基层学校或学生家庭,为广大求询者提供多方面的一种咨询形式。在国外,这种咨询形式已越来越引起人们的关注。有些国家还把现场咨询和巡回咨询有机结合起来,收到比较好的效果。例如,芬兰、冰岛等国有些学校心理咨询机构利用巡回咨询、现场咨询着力解决学生的适应问题,受到广大教师的欢迎。比利时、澳大利亚、日本等国的专职咨询人员,注意在现场咨询中解决特殊学生的心理评估和指导问题,效果也很好。我国由于专职学校心理咨询人员缺乏,目前还很少有人到基层学校进行专门的巡回咨询或现场咨询。当然,这并不等于说从来无人从事这方面的工作。例如,北京师范大学心理测量与咨询服务中心的人员,便曾就初中学生的升学指导问题深入到北京市东城区的职业高中开展现场咨询,有关报刊对此曾作过介绍。

我们认为，在一个国家的学校心理咨询服务尚未构成合理的组织体系时，由专职机构的咨询人员适当开展巡回咨询、现场咨询，对于满足基层学校广大师生和家长的现实需求有着重要作用。在我国目前的情况下，现场咨询有着很大的倡导价值。

八、门诊咨询

我们这里所说的门诊咨询是指由学校系统的医疗机构所开设的心理咨询门诊。门诊咨询的特点是通过咨询医生和求询者的会谈活动，搞清求询者的问题症结或心理疾病本质，作出准确的病情判断，并施以相应的心理治疗。门诊咨询对咨询医生有较高的要求。咨询医生不仅应具备一般的临床知识和经验，而且还要具备比较全面的心理学知识和心理咨询、心理治疗的专门技能。目前，在我国学校系统已开办的心理咨询门诊中，不少咨询医生缺少心理学方面的系统学习和培训，这种情况应当通过有计划的培训逐步加以解决。

学校心理咨询的原则

林森认为，中小学教师在进行学生心理咨询时必须遵循以下原则：

1. 认真倾听原则

认真倾听原则是指在咨询中，教师应集中精力认真倾听学生的讲述，给学生充分、足够的时间和机会讲完要讲的话，并表现出足够的同情和理解。一般来说，认真倾听本身就会起到积极的安慰作用，学生通过讲述渲泄心中的不快和苦恼，

使自己的精神压抑得以解脱。这是心理学中的基本规律之一。“心里有事，言之为快”，所以，教师通常在学生的讲述中，不要轻易插话，让学生把想说的话讲完。如果教师不注意这个原则，不耐烦倾听，不断插话，急于发表自己的意见，往往会产生消极的结果。不仅教师不能全面、深入地了解学生的心理状况，找出良好的解决问题的办法，而且还会加重学生的烦恼，使学生对教师产生不信任感。例如，一个学生向教师诉说考试失败的原因，但没等学生说几句，教师就急着插话，一再给学生讲道理，什么“一次考试失败没什么了不起”、“好好总结经验教训，刻苦努力”、“失败是成功之母”等等。教师的一番说教，往往表面上看似乎学生听懂了，不再有什么反应，其实，教师的这番“苦心”已铸成了这次咨询的失败。因为此时此刻，这位学生需要的不是教师的说教，而是理解和同情，而这位教师却封住了学生口，没有给学生足够的渲泄个人心中苦恼、压抑的机会，只能使学生加剧心理的不平衡，找不到尊重自己、理解自己的知音。

2. 情感沟通原则

情感沟通原则是指一个人能够设身处地体会到他人的某种情绪、情感体验，能够将自身投射到他人的心理活动中去，分享其对外界事物的心理反应，以达到认知、情感与意向上的统一。情感沟通是心理咨询成功的核心，也是其成功的前提条件。情感沟通有主动与被动两种情况。教师通常可以采用“澄清”、“说明”等手段进行主动沟通。例如，一个学生学习非常勤奋刻苦，但是成绩却不很理想，当他表露出学习没有他人帮助之感时，教师直接问他：“你是不是怀疑自己的

学习方法存在问题？”一句话就会使学生倍感亲切，感到遇上了知己。教师也可以采取保持一定的沉默或重复的办法，被动地进行沟通。如当某男生诉说他与另一位男同学关系紧张时，说：“我真使他没办法。”稍后，教师也跟着说：“你感到真拿他没办法，是吧……”这样强化之后，很快会使学生产生双方想法一致的感觉，容易产生共同语言。通过上述事例可见，不管主动也好，被动也罢，情感沟通都会使学生产生对教师的信任，消除其精神顾虑和负担，真正打开学生的心扉，使心理咨询顺利有效地完成。

3. 不加评判原则

不加评判原则主要指对学生所暴露的思想、行为表现不给予任何批评和是非评价，而是鼓励学生去自我认识、自我评价，自己判断自己的思想、行为表现。这里特别要强调，教师一定要注意不要以“家长式”的口吻与学生交谈，切忌教训人，亦不以自己对事物的主观立场、态度影响学生的认知、情感和意向变化，而只是着力加强与学生的情感沟通。当然，这里需要明确的是，不加评判原则在实践中具有很大的局限性和灵活性。一般来说，不加评判原则最适合于一个人的所作所为只对自己负责的情形。例如，一位高中生，外语成绩很糟，影响了整体成绩，经教师咨询，了解到他智力并不差，其他学科学得都不错，外语没学好是由于从小学起就深受教师的严厉批评（外语教师是其班主任），以及家长的斥责、辱骂，从而产生了强烈的抵触情绪，导致外语成绩很坏。在交谈中，教师没对该生的敌对情绪作任何批评，也不明确指出他的不成熟，而只是让他大谈特谈其不愿学外语的主客观原