

学校

发展性辅导

Xueiao

Fazhanxing Fudao

刘宣文 著

人民



学校发展性辅导

刘宣文 著

人民教育出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

学校发展性辅导/刘宣文著. —北京: 人民教育出版社, 2004

ISBN 7-107-17497-5

I. 学...

II. 刘...

III. 学校教育—教育心理学—教育辅导

IV. G448

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 013992 号

 出版发行

(北京沙滩后街 55 号 邮编: 100009)

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京新华印刷厂印装 全国新华书店经销

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

开本: 890 毫米×1 240 毫米 1/32 印张: 13.375

字数: 335 千字 印数: 0 001~6 000 册

定价: 22.70 元

序

黄希庭

生存和发展是人生的两大课题。当前我国已进入全面建设小康社会的时期，越来越多的人更加关注自己的精神生活，关注自身潜能的充分发挥，关注实现成功的人生。在我国的心理辅导领域，其工作重心也有新的变化，即从重障碍、重治疗的矫治模式转向重发展、重预防的辅导模式，由服务于少数人转向服务于多数人，由少数专业人员从事的工作发展为经过培训后，众多教育、心理、医务、社会工作者可以参与的活动，由以障碍性内容为主转向以发展性内容为主，由消除心理障碍为目的转向以促进人的发展为目的，从而形成了一个崭新的领域——发展性辅导的理论与实践。

个人的毕生发展可划分以下几个阶段：出生前（从受精卵到出生）、婴儿期（足月出生到大约18个月）、儿童早期（从大约18个月到大约6岁）、儿童晚期（从大约6岁到大约13岁）、青春期（从大约13岁到大约20岁）、成人早期（从大约20岁到大约30岁）、成人中期（从大约30岁到大约65岁）、成人后期（从大约65岁以后）。发展性辅导关注的是人从受孕到死亡这一生中发生的生理和心理机能的变化，采取各种有效措施促进其生理和心理的发展、潜能的充分发挥和健全人格的养成。

虽然各家对于什么是健全人格各有各的说法，见仁见智，莫衷一是，但根据我们的研究，以下几条是十分重要的：

对世界抱开放态度，乐于学习和工作，不断汲取新经验；

以正面的眼光看待他人，有良好的人际关系和团队精神；

以正面的态度看待自己，能自知、自尊、自我悦纳；

以正面的态度看待过去、现在和未来，追求现实而高尚的生活目标；

以正面的态度对待挫折，能调控情绪，心境良好。

总之，应当以辩证的态度对待世界，对待他人，对待自己，对待过去、现在和未来，对待顺境与逆境，做一个自立、自信、自尊、自强、幸福的进取者。

健康人格 (healthy personality) 常被译为健全人格。通常认为，只要没有心理障碍，心理机能正常就是健全人格。在美国精神病学协会主编的《心理障碍诊断与统计手册 (第四版)》(DSM-IV, 1994) 前言中有这样一段话：“在 DSM-IV 里，所谓心理障碍的概念是指某种具有临床诊断意义的行为、心理症状或模式，它必须表现出时时的痛苦（如令人痛苦的症状）或某种能力丧失（如一种或多种重要功能的损伤），或有很大的可能导致死亡、痛苦、能力缺损和严重丧失自由的危险。此外，这种症状或模式不能是对某一特定事件的预期的或是文化许可的反应模式，例如亲人去世。不管其最初的起因怎样，心理障碍都必须表现为一个人时时的行为、心理或生理功能缺损。行为偏离（政治的、宗教的、性的）或个体与社会之间的冲突如果没有造成个体的功能受损，就不能被诊断为心理障碍。”很明显，健全人格的确切、完整的含义不仅仅是没有心理障碍或心理机能正常，而是指一个正常人的潜能得到充分发挥、人性的光芒得以充分展现的完美人格 (perfect personality)。完美人格应是发展性辅导的目标。

发展性辅导就是毕生发展辅导。目前发展性辅导的对象大多集中于学生。这是可以理解的。因为学生在学校接受教育，便于辅导；学生这一年龄阶段是从幼稚走向成熟的时期，更迫切需要给予辅导。但发展性辅导还应包括对出生前、婴儿期、儿童早期以及成人早期、成人中期和成人后期的辅导。针对这些年龄阶段的发展性辅导，其目标任务各不相同，也都是十分重要的。以成人后期为例，我国已进入老龄化社会，目前 65 岁以上的老人占总人口的 7.5%，一些大城市 60 岁以上老人的比重已超过 20%。怎样使他

们老有所乐，老有所为，发挥余热，安度晚年，是对成人后期进行发展性辅导的主要内容。这项辅导任务繁重，也是很值得我国心理学家加以研究的。

刘宣文同志的新作《学校发展性辅导》从理论上对发展性辅导的概念、性质、内容、目标等问题加以阐述，建构了一个发展性辅导的理论模式；对发展性辅导的三大领域，即学习辅导、人格辅导和生涯辅导作了简明扼要的介绍，讨论了每个领域的基本内容、目标和实施策略；从操作上讨论了发展性辅导的四种途径；展示了作者先后完成的以发展性辅导为主题的系列研究。总的看来，这本著作观点正确，结构合理，分析清晰，辅导措施可操作性强。作者提出把发展性辅导作为我国学校心理辅导工作的发展方向，这是相当有远见的。基于此，我很乐意向广大中小学教师推荐这本书。

在我国发展性辅导研究领域中有许多尚待开垦的处女地，任务十分繁重。刘宣文同志的这项探索性工作，已有了一个良好的开端。我希望他能在该研究领域继续努力探索下去，并预祝取得更大的成就。

是为序。

2004年3月于
西南师范大学窥渊斋

（本序作者黄希庭是西南师范大学教授、博士生导师，中国心理学会副理事长。）

目 录

28	● 第一编 发展性辅导的基本理论 ●	1
28	第一章 发展性辅导概论	1
30	第一节 发展性辅导的提出	2
31	第二节 发展性辅导的内涵与界定	8
32	第三节 发展性辅导的基本内容与目标	14
33	第二章 发展性辅导的理论基础	23
33	第一节 埃里克森的人格发展阶段论	23
34	第二节 哈维格斯特综合适应发展理论	27
35	第三节 其他儿童发展理论	30
36	第四节 人格结构五因素模型	37
37	第五节 人本主义潜能论	40
38	第六节 学习理论	43
40	第三章 发展性辅导的实施	52
40	第一节 辅导员的素质	52
41	第二节 发展性辅导的策略与技巧	56
42	第三节 发展性辅导的基本模式	61
43	● 第二编 发展性辅导的三大领域 ●	67
43	第四章 学习辅导	67

第一节	学习辅导概述	67
第二节	学习辅导的内容与途径	69
第三节	学习辅导发展的三条新思路	77
第五章	人格辅导	83
第一节	人格辅导概述	83
第二节	自我意识辅导	87
第三节	情绪辅导	97
第四节	人际交往辅导	107
第五节	价值澄清辅导	115
第六节	作决定与问题解决辅导	129
第六章	生涯辅导	139
第一节	生涯辅导概述	139
第二节	生涯辅导理论的演变	141
第三节	生涯辅导的基本思路与基本内容	149

● 第三编 发展性辅导的基本途径 ●

第七章	发展性辅导途径之一：心理辅导活动课程	161
第一节	心理辅导活动课程概述	161
第二节	心理辅导活动课程的设计	167
第三节	心理辅导活动课程的有效性评价	173
第八章	发展性辅导途径之二：团体辅导	181
第一节	团体辅导概述	181
第二节	团体的组成	187
第三节	团体的运动过程	192

第四节	团体辅导的领导·····	200
第五节	团体辅导的方法与效果评估·····	203
第九章	发展性辅导途径之三：个别辅导 ·····	207
第一节	个别辅导的一般过程·····	207
第二节	个别辅导的一般技术·····	212
第三节	基于发展性观点的焦点解决短期咨询·····	255
第十章	发展性辅导途径之四：支持保障系统 ·····	267
第一节	学校辅导行政·····	267
第二节	心理档案与辅导室·····	276

● 第四编 发展性辅导的实验研究 ●

第十一章	小学生发展性辅导的实验研究 ·····	283
第一节	问题的提出·····	283
第二节	研究构思·····	286
第三节	研究方法·····	288
第四节	研究程序·····	290
第五节	干预措施·····	291
第六节	结果与讨论·····	314
第七节	结论与建议·····	329
第十二章	初中生理性情绪教育的实验研究 ·····	332
第一节	问题的提出·····	332
第二节	研究构思·····	339
第三节	研究方法及程序·····	344

第四节	结果与思考·····	349
第十三章	高中生人格教育的实验研究·····	360
第一节	研究背景及文献探讨·····	360
第二节	研究设计·····	364
第三节	结果讨论与启示·····	395
主要参考文献	·····	404
后记	·····	409

第一章 发展性辅导概论

人的发展是当代科学和世界各国共同关注的一个主题。丰富的发展心理学理论业已表明：人的心理发展具有明显阶段性，要使人在不同的发展阶段具备社会需求的相应能力，必须依靠每一个阶段都有能促进个体发展和帮助个体完成该阶段独特使命的良好教育。有研究表明：个体“不良适应行为”或“功能不良”，皆可从个体的正常发展过程受到阻力，或缺乏生活技巧来解释（Lazarus, 1982; Gazda, 1984）。也就是说，无论是矫治性或预防性的辅导计划，皆以个体的发展状况为基础。从20世纪50年代开始，埃里克森（E. H. Erikson）等人提出的毕生发展观为学校心理辅导注入了新的血液，以“努力排除正常发展障碍，帮助学生实现最佳发展”为宗旨的发展性辅导应运而生。发展性辅导的提出标志着学校心理辅导发展史上的一个新的转折，即从重指导、重治疗的辅导模式向重发展、重预防的辅导模式的转变，这种转变对进一步拓宽学校心理辅导的范围、深化学校心理辅导的功能，具有积极意义。

近年来，许多学校心理辅导工作者都主张心理辅导在目标上应该注重积极性和预防性，在内容与过程上应该注重发展性。发展性辅导作为一种潜在的动力，正日益受到越来越多的心理辅导工作者的关注和重视。

第一节 发展性辅导的提出

在提出发展性辅导之前，我们有必要先对其相关理论和实践的发展历程作一全面考察，然后在此基础上进一步探讨其内涵。

一、心理健康标准的重新界定

随着心理问题的日益突出，心理学界对于心理健康问题的关注逐渐增多，但对心理健康标准的探讨却非常少。现代西方社会学家、心理学家和人格学家对现代人健康的标准，从四个角度进行了研究：一是以个人能否适应环境等作为划分现代人是否健康的标准；二是以个人行为是否符合社会规范作为划分现代化人健康的标准；三是以有无心理症状作为划分现代人是否健康的标准；四是采用统计常态分配的概念，取得心理特质的平均值作为区分现代人是否健康的标准。^① 这些研究概括起来，主要集中在个人能否适应社会、进行健康的生存活动上。20世纪60年代以后，随着人本主义心理学的崛起，人们在健康人格的探讨上出现了明显的变化。人本主义者认为，真正的心理健康者，应该是内心世界极其丰富，精神生活无比充实，潜能得以发挥，人生价值能够完全体现的人。^② 基于这一基本的心理健康观，人本主义心理学家提出了心理健康的人的各种模式，使得西方学术界在对健康问题上的探讨由适应社会标准向适应和发展标准并重过渡。

在我国，对心理健康理论的探讨虽说有些滞后，可对于无所不

① 戴木才：《论现代人健康的标准及其依据》，载《郑州大学学报》（哲学社会科学版），1992（6）。

② 李国榕等：《评人本主义健康观》，载《中国心理卫生》，1998（6）。

容的传统文化来说，却是对此早就有所触及，综合整理与分析儒家、道家等文化的著述言论，我们发现，中国传统文化的心理卫生标准主要有以下几个方面：（1）具有良好的人际关系；（2）适当约束自己的言行；（3）保持情绪的平衡与稳定；（4）正确认识周围环境；（5）抱有积极的生活态度。^① 从中可以看出，传统文化专注于人与人、人与社会的关系，而在对健康人格的设计中，对人的独立人格、人的个性及创造性不曾涉及。这种传统文化和社会习惯的延续，直接影响了我们当前的许多学者的研究，即我国学者在对心理健康标准加以界说时，更倾向于社会适应标准（或称生存标准）。例如，大部分学者提出的心理健康标准，大多只反映了个体良好适应社会生活所应有的心理状态的一般要求。^② 可喜的是，国内已有学者在制订心理健康的标准时，将发展标准列入其中；甚至有学者在界说青年的健康人格时，已经自觉或不自觉地在尝试生存标准与发展标准的结合。^③

由此可以看出，心理健康标准问题虽然复杂、多面，不能简单地加以定论，但生存标准和发展标准作为其两大基础标准却是毋庸置疑的。

二、发展性辅导是心理卫生运动发展的必然结果

一般认为，心理卫生运动是以 1792 年法国医生皮内尔 (P. Pinel) 首先提出废除对精神病人的约束为起点的。1908 年，美国的比尔斯 (C. W. Beers) 写的《一颗失而复得的心》(A Mind That Found Itself) 一书的出版，则被公认为是心理卫生运动正式

① 佐斌：《中国传统文化中的心理健康观》，载《教育研究与实验》，1994 (1)。

② ③ 周燕：《析心理健康标准研究中存在的问题——兼评中西方心理健康观》，载《教育研究与实验》，1996 (4)。

开始的标志。现代心理卫生运动就其发展历史来看，大体经历了三个阶段。一是从改善精神病人的待遇到注意精神疾病的预防（20世纪20年代到二战结束）。这一时期，心理卫生运动已经发展成为一种世界性的潮流，从事心理卫生工作的大多数人是精神病学工作者，心理卫生运动的重点也更多地放在精神病患者本身及其家属方面。二是从关心身心因素的制约到关注社会因素的影响（二战后到20世纪60年代末）。在这一阶段，随着临床领域生物医学模式向生物—心理—社会医学模式的逐步转变，心理卫生工作的重点也从关心身心因素对精神健康的制约逐步向关注社会因素对精神的影响方面发展。三是从努力提高个体的适应能力到力图全面提高人的心理素质（20世纪70年代初至今）。70年代以来，随着人本主义心理学的兴盛，不少心理卫生工作者开始尝试用人本主义的观点重新审视心理卫生工作。他们认为，过去的心理卫生工作过多地集中在个体心理的不健康的一面，而对健康的一面关心不够，特别是对如何发挥人的潜能缺乏应有的重视。因此，全面提高人的心理素质，充分发挥人的潜能和创造性，塑造美好的心灵与个性，便成为当今世界心理卫生运动新的目标和发展趋向。值得注意的是，70年代以来一直所积极倡导的以人性的、健康的、全面的观点来看待心理辅导与咨询，已成为今日发展性辅导的重点所在。

三、发展性辅导适应了社会发展的需要

人是一切社会关系的总和，我们要判断一个人的本质，就必须对其所处的复杂的社会关系进行整体的、现实的、具体的、历史的分析。我们在确定现代人的健康标准时，也就必须依据社会发展状况、文化环境、时代特征及人的身心发展状况来进行。社会的发展从时限上分，可分为古代、近代、现代三个时域。在古代，由于生产力水平的落后，人们的生存问题没有得到很好的解决，在这种情况下，人们不会也不可能有很多的余力来关心健康这个问题。到了

近代，由于工业革命的掀起，生产力得到很大发展，社会进步迅速，随着人道主义的兴起人性问题开始引起人们的热切关注。在崇尚自由和平等的热潮中，人们想要急切破除思想上的种种禁锢，对不健康的一面进行积极的关注与防治。

进入现代社会，由于社会生产的高速运转和经济的飞跃，人们的生活节奏骤然加快，交通的忙乱、住房的拥挤、人与人之间交往的减少、社会风尚的多变等，给人类带来各种各样的生活问题。针对现代社会的特征，人们对健康的社会生活提出了新的要求。1948年在伦敦举行的第三届国际心理卫生大会上，《心理健康与世界公民》文件指出了心理卫生的社会化趋向，要求各国的心理卫生工作者必须十分重视社会因素对心理健康的影响。^① 1961年世界心理健康联合会在《国际心理健康展望》中，提出今后心理卫生的任务是：在生物学、医学、教育学和社会学等最广泛的方面，使居民的心理健康达到尽可能高的水平。^② 90年代以来，西方心理咨询逐渐将“发展”视为中心课题。1991年度美国心理咨询协会的主题口号是“健全：贯穿整个人生”，1992年度该协会的主题口号为“多样化—发展—尊严”。^③ 可见，发展性辅导正是适应了现代社会发展需要的产物。

四、发展性辅导是学校心理辅导工作的发展方向

虽然，我国已有不少学校从心理辅导的模式、理论、目标、途径和方法等各方面开展了理论研究和实证研究，也取得了可喜的成果。然而综观我国心理辅导工作的研究现状，不难发现，由于理论

① ② 陈永胜：《导引人生——心理卫生学》，山东教育出版社1992年版，第20～25页。

③ 周燕：《析心理健康标准研究中存在的问题——兼评中西方心理健康观》，载《教育研究与实验》，1996（4）。

界对心理健康标准的认识存在着分歧，导致在实践中学校心理辅导工作还基本停留在以“矫治”或“适应”为取向的层面，辅导目标、功能仅局限在危机处理、适应的协调等方面，辅导的内容、方法也仅较多地涉及心理咨询、心理健康教育范畴。

诚然，学生在其发展过程中会出现各种各样的心理问题。有些问题带有明显的个体独特性，但更多的心理问题是与学生发展的阶段有密切关系的。换言之，大部分心理问题是由于学生自身成长过程中伴随出现的发展性问题。对于这类问题，如果我们过分地给予“关注”（如“标签作用”“对号入座”）或见“症”不见“人”，不但无助于问题的解决，反而会使问题严重化。这样一方面容易使我们对当今学生的心理健康状况的估计严重化，另一方面也不可能从根本上解决学生的心理问题。因此，我们认为对学生进行心理咨询或心理辅导是必要的，但若仅仅停留在以适应为取向的调适性辅导的层面是远远不够的。

学校教育在于促进个体的全面发展，但在遗传素质、社会环境、教育机会均有较大差异的情况下，如何促使个体在适应的基础上获得最有效的发展，使人的潜能和人格得到充分的发挥和完善，这是越来越多的学校教育工作者共同关注的问题。从学校辅导的总目标来看，学校心理辅导工作是为了帮助学生认识自己，认识环境，促进其成长和发展；从学校辅导的对象来看，其对象是人，而不是问题。因此，发展性辅导成为学校心理辅导工作的发展方向是一个必然的发展趋势。

五、发展性辅导的研究现状

在国外，发展性辅导虽然在 20 世纪 70 年代，尤其是 80 年代盛行，但以“发展性理念”作为儿童辅导的理论架构，早在 60 年代就已出现，1955 年李特尔和查普曼（W. Little & A. L. Chapman）出版了《中学生发展性辅导》（Developmental

Guidance in the Secondary School), 1967 年彼得斯和法韦尔 (Peters & G. Farwell) 出版了《辅导: 一种发展性理念》(Guidance: A Developmental Approach)。后来很多学者相继采用这种观点, 以至发展性辅导成为今日心理辅导的重要趋势。

我国现代学生心理辅导, 是从 1985 年中国心理卫生协会恢复后开展起来的。在短短的十几年间, 心理辅导从无到有、从研究到实践全面开展起来, 取得了一定的成就。我国大力发展心理辅导的时机已经成熟, 可以预测在近几年里心理辅导工作将变成学校教育的一项常规性任务。同时我们也应看到, 当今我国心理辅导工作尚处于初级发展阶段, 还存在着不少亟待理论界和实际工作者解决的问题。

在国外, 尽管 1981~1998 年西方心理学界和教育界有关教育与心理健康的文章累加起来有 6 057 篇^①, 但从内容上看, 绝大多数都是从问题矫正或行为调适入手, 换言之是从消极面入手。而像美国有些学校用理性情绪教育或芬兰采用过的共情教育这样的积极干预措施却不多。尽管如此, 我们仍可强烈地感觉到从 80 年代开始, 国外学校心理辅导的重点正从矫治性辅导转变到以预防性和发展性辅导为主的层面。发展性辅导已普遍受到重视, 如美国学校咨询员协会 (ASCA) 已正式承认并加以支持, 鼓励将发展性辅导列入学校咨询员角色功能内 (ASCA, 1979)。

在国内, 据不完全统计, 1988~1999 年有关心理辅导的文章, 从内容上看, 绝大部分也是以预防和矫正为主, 但从 90 年代中期开始, 心理辅导发展性观点已呈一种发展趋势。

以上的文献研究表明, 开展发展性辅导工作已成为今日心理辅导的重要趋势。然而, 现今我国的心理辅导工作基本上还停留在以

① 杨眉等:《大学生健康人格塑造》, 中国青年出版社 1999 年版, 第 25 页。