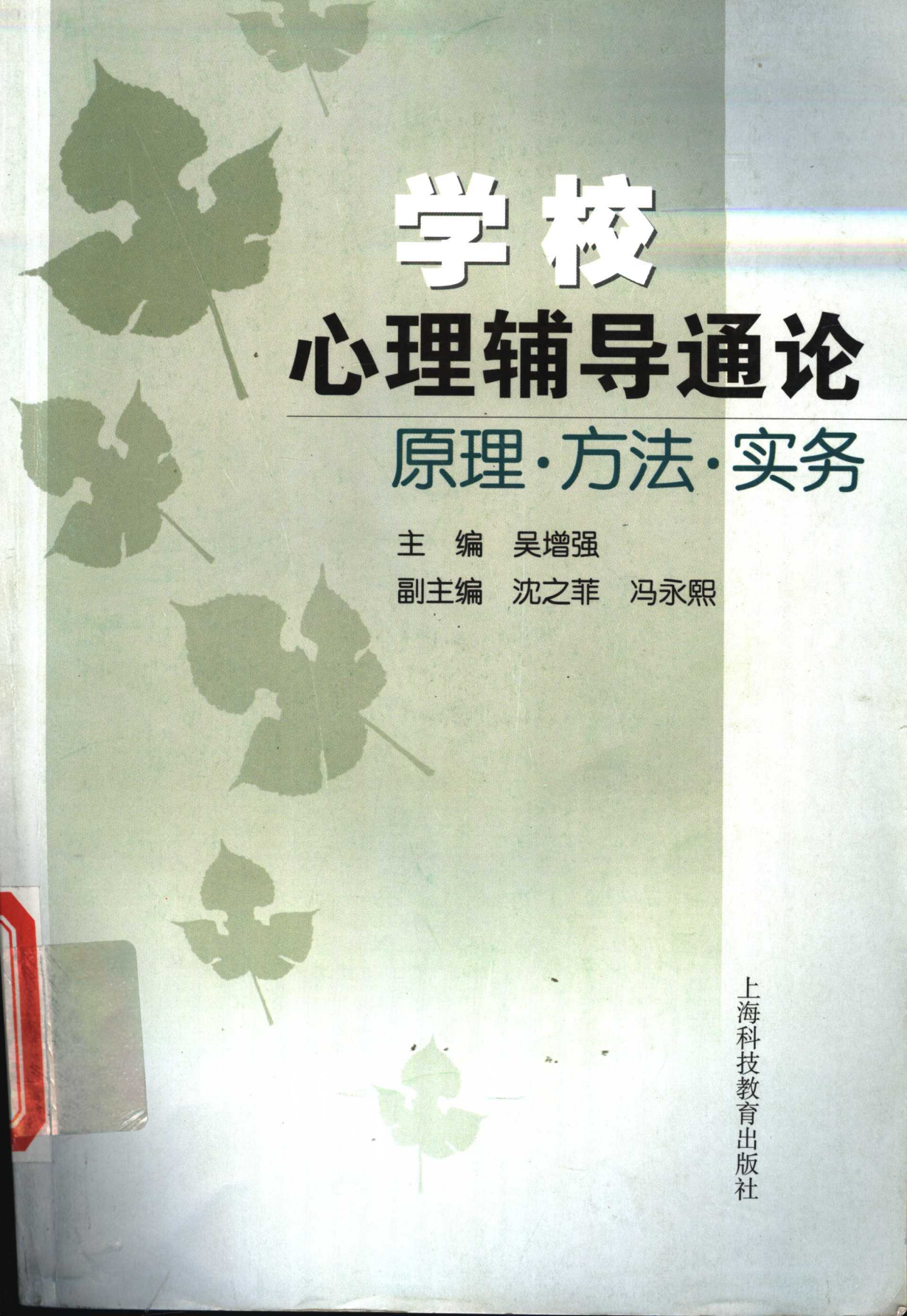




学 校

心理辅导通论

原理·方法·实务

主 编 吴增强

副主编 沈之菲 冯永熙

上海科技教育出版社

学校心理辅导通论

原理·方法·实务

主 编 吴增强
副主编 沈之菲 冯永熙

上海科技教育出版社

学校心理辅导通论

原理·方法·实务

主 编：吴增强

副 主 编：沈之菲 冯永熙

出版发行：世 纪 出 版 集 团

上海科技教育出版社

(上海市冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网 址：www.ewen.cc

www.sste.com

经 销：各地新华书店

印 刷：常熟华顺印刷有限公司

开 本：787×1092 1/16

字 数：575 000

印 张：25.75

版 次：2004 年 10 月第 1 版

印 次：2004 年 10 月第 1 次印刷

印 数：1—3 000

书 号：ISBN 7-5428-3653-6/G·2145

定 价：36.00 元

前 言

学校心理辅导作为一项人性化的学校教育服务,在我国内地起步于 20 世纪 80 年代中后期,而真正将它作为一门科学研究的领域,是在 20 世纪 90 年代中期以后。1998 年有两本以“学校心理辅导”为主题的著作出版。一本是华中师范大学刘华山教授主编的《学校心理辅导》,一本是我们编著的《现代学校心理辅导》。《现代学校心理辅导》出版以后,受到广大教育工作者的欢迎,不少地方教育行政部门把它作为学校心理辅导工作者的必读教材,浙江省教育厅把它作为学校心理辅导教师上岗考试的两门课程教材之一,不少高校也把它作为学校心理学专业的教科书。时隔六年,我们在进行全国教育科学“九五”规划重点课题“中小学心理健康教育运行系统的研究”和全国教育科学“十五”规划课题“中小幼发展性心理辅导的研究”这两项课题的探索 and 实践中,又形成了许多新的认识和经验。这对指导当前越来越多的学校开展心理健康教育,无疑是有积极意义的,同时对学校心理辅导——这一应用心理学的学科建设也是有重大意义的。

在此基础上,我们于 2003 年构思了《学校心理辅导通论 原理·方法·实务》的基本框架,并组织我们课题组有关成员分头撰写。与《现代学校心理辅导》相比,本书的内容更新了三分之二;对我国广大中小学(包括中专职校)、幼儿园开展心理健康教育的思路也更加清晰了。

由于心理辅导是一项专业性很强的应用科学,在本书的撰写方针上,我们力图在理论与实践的结合方面下功夫,力图体现现实性与前瞻性相结合,理论性与操作性相结合,并融科学性、应用性和可读性于一体,便于广大教育工作者学习与阅读,也便于学校心理辅导工作者学习。在本书的体例上,我们用方框栏的形式,将典型案例、典型实验、典型操作要领加以醒目地反映;各类评估表格均用附件显示;每章结尾有本章摘要,便于读者学习和小结。

本书基本框架结构分为四大部分:第一部分为导论篇(第一章至第三章),包括绪论、学校心理辅导的发展历史、心理辅导基本理论流派;第二部分为专题篇,即学校心理辅导的内容(第四章至第七章);第三部分为实务篇,即学校心理辅导的实施途径(第八章至第十章);第四部分为支持保障篇,即学校心理辅导的支持与保障(第十一章至第十四章),尤其将心理辅导专业督导列为一章,这在国内同类著作中还不多见。

本书的具体编写分工如下:

吴增强撰写第一、三、四、九、十、十三章,第五章第四、五、六节;

沈之菲撰写第二、六、七章;

冯永熙撰写第十二章;

蒋薇美撰写第八章;

李正云撰写第五章第一、二、三节;

程华山、张晓冬撰写第十一章;

苗蓬撰写第十四章。

全书由吴增强统稿、定稿。

本书可以说是我们进行十年学校心理辅导研究和实践的比较系统的总结,是我们课题组集体智慧的结晶。我们要感谢上海市人大常委会教科文卫委员会主任、原上海市教育委员会副主任夏秀蓉同志;感谢原上海市教育委员会副主任、上海市教育学会会长张民生同志;感谢上海市教育科学研究院普教研究所历任所长钱在森、李洪曾、王厥轩、顾志跃和现任所长胡兴宏;感谢华东师范大学教授杨治良、邵瑞珍、时蓉华、缪小春、金瑜、魏庆安、马文驹等;感谢上海师范大学教授燕国材、曹子方、岑国桢、顾海根等;感谢上海市中小学心理辅导协会各位理事;感谢与我们多年合作的广大学校的校长和教师。中国心理学会副理事长杨治良教授还特地为本书作序。没有他们的支持,我们是难以完成这样一本专著的。虽然我们对书中的内容进行了多次讨论,但一定还存在许多不足或不当之处,希望广大读者批评指正。

编 者

2004年6月

序

在心理学应用学科的领域中,学校心理学是近年来发展得比较迅速的一门学科,尤其是学校心理辅导,在当前加强未成年人思想道德建设和 21 世纪学校发展的背景下,显得格外重要。我国内地的学校心理辅导与发达国家和台湾地区相比,开展的历史并不长,起步于 20 世纪 80 年代,但发展的势头非常快,而且发展的总体状况比较健康、规范。这与我国从事这一领域的心理学工作者和教育工作者的努力是分不开的,经过近 20 年的辛勤探索与实践,我国内地也涌现了不少优秀的学校心理学专家,他们将心理学理论与学校实际相结合,发展了不少有成效的学校心理辅导模式与经验,并加以理论总结,为建设中国化的学校心理学奠定了基础。

吴增强教授就是这支专家队伍中的一员,他是参加我博士课程进修的学生,受过严格的专业训练,他勤奋好学,热爱自己从事的研究领域,对学术理想有执著追求。他的工作历程与成效,还显现了比较突出的领导能力与组织协调能力。他主持了关于学校心理辅导的全国教育科学“九五”规划重点课题和“十五”规划课题,历时近 10 年,取得了比较丰硕的成果,是既有理论又有实践的“双料”心理学家。现在他和他的研究团体,将他们多年研究成果总结为一本专著《学校心理辅导通论 原理·方法·实务》,可喜可贺。它的出版有两点重要意义:一是可以促进学校心理学这门学科的发展;二是为广大基层学校开展心理健康教育提供指导。

本书有如下特点:

体现了比较鲜明的时代性,该书立足于中国社会转型和现代化的进程,认识现代学校的使命,提出了现代学校的使命。正如书中所说:“急剧的社会变迁对学校教育提出了新的挑战,那就是要为未来的社会培养一代新人,要使这一代新人具有新时代的人格特征。”并明确提出:承受压力和挫折的能力、合群与合作能力、终身学习能力、选择与判断能力是现代社会公民必备的能力,是现代人格特征的表现,是学生终身受用的财富。而学校要完成这些文化使命,心理辅导是必不可少的一种教育活动。

体现了国际化与本土化的统一。心理辅导与心理学许多分支一样,许多理论来自于国外,把这些理论应用于中国,必须要处理好国际化与本土化的问题。如何把国外的经典的心理辅导理论,转化为我国广大学校的实践模式,本书提供了清晰的思路,并具有一定的原创性。首先是将学校心理辅导定位于发展性取向,兼顾预防与矫治,其中先是以学生的成长为基本出发点,解决他们成长中的心理困惑,促进他们健

康成长。其次是普及化与专业化并举,以普及化促进专业化。从普及的角度提出了教师全员参与,在日常教育教学工作中关注学生的内心世界,开展家庭心理辅导,为学生健康成长营造良好的环境。从专业化的角度,要求学校心理辅导教师学习和掌握个别辅导、团体辅导、心理评估等比较专业的技能,做好学生的辅导者、教师与家长的顾问和校长的助手,等等。

体现了融科学性、应用性与可读性于一体的特色。该书基本理论与概念论述简洁明了、深入浅出;操作措施具体;行文通俗顺畅。便于广大教师工作者阅读和学习。

当然,作为一门新兴学科的著作,该书肯定还有不够完善之处。但是,我相信,本书的出版将会得到同行专家的认同,将会受到广大教育工作者的欢迎。

杨治良

2004年7月

(杨治良教授系华东师范大学博士生导师,中国心理学会副理事长、《心理科学》杂志主编)

目 录

导 论 篇

第一章 心理辅导——21 世纪学校新兴的教育服务	2
第一节 现代社会变迁与学生心智成长	3
社会现代化呼唤人的现代化	3
转型期的学生成长问题	5
现代学校的使命	7
第二节 心理健康标准问题探讨	10
西方学者的心理健康观	10
我国传统文化中的心理健康观	12
我国现代学者的心理健康观	14
对心理健康标准的几点概括	15
关于正常心理与异常心理的划分标准	17
对心理健康标准的认识	18
第三节 学校心理辅导概述	19
学校心理辅导的概念	19
心理辅导的基本含义	20
心理辅导、心理咨询、心理治疗的区别	20
发展性心理辅导	21
学校心理辅导的基本目标	22
学校心理辅导内容	25
学校心理辅导形式	26
学校心理辅导支持保障	28
第二章 学校心理辅导的历史与发展	32
第一节 国外学校心理辅导的历史与发展	32
国外学校心理辅导的兴起	32
国外心理辅导的现状与发展	35
第二节 我国台湾及香港地区心理辅导的历史与发展	40

台湾地区心理辅导的历史与发展	40
香港地区心理辅导的历史与发展	42
第三节 我国内地学校心理辅导的历史与发展	44
我国内地学校心理辅导的历史与现状	44
我国内地学校心理辅导存在的问题	48
我国内地学校心理辅导的发展趋势	49
第三章 学校心理辅导基本理论流派	54
第一节 精神分析心理治疗理论	54
精神分析治疗理论的背景	55
精神分析治疗理论的主要观点	56
精神分析治疗的基本技术	59
基本评价	61
第二节 行为主义心理治疗理论	63
行为治疗理论的背景	63
行为治疗理论的主要观点	64
行为治疗的基本技术	66
基本评价	68
第三节 认知心理治疗理论	68
认知治疗理论的背景	69
认知治疗理论的主要观点	70
认知治疗的基本技术	72
基本评价	73
第四节 人本主义心理治疗理论	74
人本治疗理论的背景	75
人本治疗理论的主要观点	76
人本治疗的基本技术	78
基本评价	80

专 题 篇

第四章 学习辅导	84
第一节 学习和学习辅导	84
关于学习的界定	85
学习辅导的主要任务	86
第二节 学习动机与激发	87
学习动机的涵义	87

克服习得性无能	88
确立积极的成就期望	89
培养积极的能力信念	91
合理运用奖赏与惩罚	92
第三节 学习策略与训练	93
学习策略的涵义	94
基本学习策略	94
支持性学习策略	96
自我调控策略	100
第四节 学习心理问题辅导	102
学习困难学生辅导	102
学习怠惰学生辅导	105
学习退避行为辅导	106
第五章 人格辅导	110
第一节 人格辅导概述	110
人格与人格特征	110
人格辅导的目标与内容	111
第二节 自我意识辅导	112
关于自我的界说	112
自我意识及其内容	113
自我意识的发展机制	115
自我意识辅导要点	116
第三节 情绪辅导	118
情绪的界定	118
情绪的功能	119
压力与压力源	120
情绪调适	122
第四节 性心理辅导	124
青少年性意识	124
性伦理观念	127
异性同伴交往	129
性心理问题	131
性心理辅导要点	136
第五节 网络文化与辅导	140
中小学生上网概况	140
网络不良信息对学生的影响	142

网络综合征·····	143
网络安全·····	145
应对网络问题的辅导建议·····	147
第六节 危机预防和危机干预·····	148
危机与危机分类·····	148
危机应对的思路和基本步骤·····	149
中小學生自杀与预防·····	151
第六章 生活辅导·····	158
第一节 休闲辅导·····	158
什么叫休闲·····	159
休闲的功能·····	159
学生休闲活动状况及原因分析·····	160
休闲辅导与学校教育·····	164
校内休闲辅导·····	166
校外休闲辅导·····	167
第二节 消费辅导·····	168
中小學生消费行为的问题·····	169
消费辅导的内容·····	170
消费辅导的实施策略·····	172
第七章 职业辅导·····	176
第一节 职业辅导概述·····	176
什么是职业辅导·····	176
职业辅导的产生和发展·····	177
职业辅导的目标、任务和内容·····	179
职业辅导的原则·····	180
第二节 了解职业·····	182
介绍职业分类·····	182
收集职业资料·····	184
研究职业内容·····	185
第三节 了解自己·····	188
了解职业能力·····	188
了解职业兴趣·····	190
了解职业个性·····	191
全面了解自己的方法·····	194
第四节 职业选择与决策·····	195
职业意识的陶冶·····	195

帮助中学生合理分流·····	198
进行职业决策·····	200
升学和择业技巧辅导·····	203

实 务 篇

第八章 心理辅导课程 ·····	212
第一节 心理辅导课程概述 ·····	212
心理辅导课程的意义·····	212
心理辅导课程的涵义·····	214
心理辅导课程的特点·····	215
心理辅导课程的原则·····	216
第二节 心理辅导课程的实施 ·····	219
心理辅导课程的设置·····	219
心理辅导课程的形式·····	222
心理辅导课程的教学组织·····	225
心理辅导课程的教材·····	226
第三节 心理辅导课程的教学方法 ·····	229
“热身活动”法·····	229
情景体验法·····	229
角色扮演法·····	231
讨论分析法·····	231
心理自述法·····	232
游戏活动法·····	232
讲授法·····	233
综合法·····	233
教学中的“三忌”与“六重”·····	234
第四节 心理辅导课程的评价 ·····	235
课程评价的思路·····	235
课程评价的实施·····	236
第九章 个案辅导 ·····	240
第一节 个案辅导概述 ·····	240
个案辅导的目的和意义·····	240
个案辅导的对象·····	242
个案辅导的步骤·····	242
第二节 评估问题的方法与技术 ·····	243

如何确定问题·····	243
如何收集资料·····	244
如何诊断分析·····	247
第三节 干预方法与技术·····	250
行为矫正技术·····	250
理性情绪法·····	253
第四节 个案辅导注意要点·····	256
切忌先入为主·····	256
聚焦问题·····	257
与当事人建立良好关系·····	257
寻找错误认知是关键·····	258
充分开发案主自身积极的资源·····	259
建立积极的社会支持系统·····	260
第十章 团体辅导·····	262
第一节 团体辅导概述·····	262
团体与团体辅导的概念·····	262
团体辅导的功能·····	263
团体的分类·····	264
第二节 团体辅导的基本原理·····	266
团体动力学原理·····	266
影响团体的基本因素·····	268
第三节 团体辅导的基本技术·····	271
团体领导技术·····	271
团体互动技巧·····	274
第四节 团体辅导的实施·····	277
团体辅导的实施步骤·····	277
确定团体辅导活动的主题和目标·····	277
选择团体辅导活动的场所·····	279
团体辅导活动方案设计·····	279
团体成员选择与发动·····	282
团体辅导活动的开展·····	284
团体辅导效果评估·····	287

支持保障篇

第十一章 学生心理档案的建立及应用·····	292
------------------------	-----

第一节 学生心理档案的规划	292
建档目的与意义	292
心理档案类别	294
建立学生心理档案的原则	294
学生心理档案的内容	297
建立心理档案的环节	298
第二节 学生非测验资料的建立	302
背景资料	302
在校表现资料	303
教师观察资料	303
需要辅导的心理问题资料	305
第三节 学生心理测评资料的建立	308
心理测验的基本知识	308
心理测验资料的建立	314
第四节 学生心理档案的管理与运用	321
《学生心理档案管理》软件简介	321
《学生心理档案管理》软件的操作与管理	321
学生心理档案资料的处理	323
学生心理档案的运用模式	323
第十二章 学校心理辅导管理	326
第一节 学校心理辅导管理机构	326
学校心理辅导管理流程	327
各级机构的辅导管理功能	328
学校心理辅导队伍	329
第二节 学校心理辅导室建设	331
学校心理辅导室(辅导中心)的构建	331
学校心理辅导室的设施	333
学校心理辅导室的功能	334
第三节 学校心理辅导工作评估	335
学校心理辅导课程的评价	336
学校心理辅导工作的评价	336
学校心理辅导组织管理的评价	338
学校心理档案的评价	340
第十三章 学校心理辅导中的督导	345
第一节 督导概述	345
督导的缘起与历史	345

督导概念界定·····	346
督导的分类·····	347
督导的功能·····	347
督导的目标与任务·····	348
第二节 督导理论·····	348
两大督导理论·····	349
督导者角色·····	355
督导关系与督导角色·····	357
第三节 督导的方法与技术·····	359
个别督导·····	359
团体督导·····	362
现场督导·····	362
督导评估·····	363
第四节 督导伦理·····	366
与督导关系有关的伦理问题·····	366
与督导连带责任有关的伦理问题·····	367
与督导能力、资格有关的伦理问题·····	367
第五节 心理服务人员的心理保健·····	368
心理枯竭现象·····	368
心理枯竭的原因·····	368
克服心理枯竭的若干建议·····	369
心理咨询人员个人成长·····	369
第十四章 教师心理健康·····	373
第一节 教师心理健康的意义·····	373
教师心理健康与教师人格发展·····	373
教师心理健康与教师专业发展·····	374
教师心理健康与学生成长·····	374
第二节 教师心理健康的现状分析·····	376
教师心理健康现状分析·····	376
教师的压力与压力源·····	380
教师工作倦怠·····	382
第三节 教师心理健康的自我调适·····	383
客观看待自己·····	384
培养健康情绪·····	384
正确面对压力·····	384
确立生涯发展规划·····	385

及时纠正偏差.....	385
第四节 教师心理健康的社会支持.....	386
理性认识教师心理健康问题.....	386
教师成长团体辅导.....	386
建设积极的学校组织文化.....	389
后记.....	393

导 论 篇

Dao Lun Pian