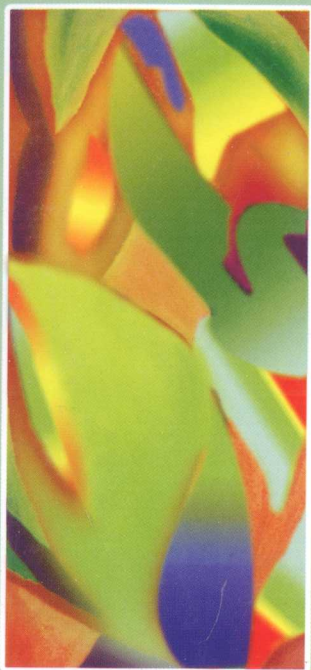




国家“十一五”重点图书  
现代心理治疗与咨询丛书

# 儿童心理 咨询与治疗

编著 陈一心



北京大学医学出版社

国家“十一五”重点图书  
现代心理治疗与咨询丛书

# 儿童心理咨询与治疗

编 著 陈一心

北京大学医学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

儿童心理咨询与治疗/陈一心 编著. —北京: 北京大学医学出版社, 2009. 1

(现代心理治疗与咨询丛书)

国家“十一五”重点图书

ISBN 978-7-81116-526-5

I. 儿… II. 陈… III. ①儿童心理学: 咨询心理学②儿童—精神疗法 IV. B844.1 R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 110084 号

## 儿童心理咨询与治疗

---

编 著: 陈一心

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumppress.com.cn>

E-mail: [booksale@bjmu.edu.cn](mailto:booksale@bjmu.edu.cn)

印 刷: 莱芜市圣龙印务有限责任公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 许 立 责任校对: 金彤文 责任印制: 张京生

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 14.125 字数: 358 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷 印数: 1—3000 册

书 号: ISBN 978-7-81116-526-5

定 价: 35.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

## 《现代心理治疗与咨询丛书》编委会

顾 问：曾文星 徐 静

主 任 委 员：许又新 吕秋云

副主任委员：王玉凤 肖泽萍 丛 中 樊富珉

委 员：（以姓氏笔画排序）

于 欣 王玉凤 王希林 丛 中

许又新 吕秋云 朱建军 朱金富

陈一心 张大荣 肖泽萍 杜亚松

杨蕴萍 洪 炜 施琪嘉 陶 林

贾晓明 唐登华 崔玉华 童 俊

樊富珉 霍莉钦

# 内容简介

《儿童心理咨询与治疗》以通俗的语言，深入浅出地系统阐述了儿童心理治疗的理论与实践。本书在第一部概论篇，简要介绍了儿童的心理发展，以及儿童心理治疗的概念。第二部技术篇大致阐述了儿童的心理辅导的各种模式。第三部实践篇就各种心理问题结合个案，用对话记录的方式呈现了治疗过程，并注明治疗者当时的所见、所思及治疗策略等，对学习儿童心理辅导的治疗者将会有很大的帮助。

本书可作为学校心理辅导老师的参考书籍，也适合父母、临床医生、初涉心理治疗领域的工作人员以及其他对儿童心理治疗感兴趣的读者。

# 序 1

人类对精神障碍的认识是与文明的萌芽同时开始的，换言之，已有数千年的历史了。从事心理咨询和治疗的专业人员在工作中每天都要面对各式各样的精神障碍，对此当然耳熟能详。尤其是近三十年来，随着精神药物治疗和流行病学调查的突飞猛进，学术界一致公认的精神障碍分类和诊断已经正式确立，对于某一特殊病人，即使专家们诊断见解可以出现分歧，但对这位病人是否患有精神障碍的认识的一致性却是很高的。然而，没有精神障碍并不就是真正的心理（或精神）健康（positive mental health）。这个概念的提出迄今还不到一个世纪，人们对它的了解难免肤浅或片面，即使专家们的见解也常有着重点的不同，因此值得心理咨询和治疗者重视。

K. Jaspers 说得好：极端是理解常态的钥匙，而不是相反。精神健康和精神障碍恰好构成了人类精神生活的两极。

所谓真正的心理健康，似乎带有理想的意味，因为一个人一辈子心理上什么毛病都不出现，就像一辈子从来不患任何身体疾病一样，如果不说是不可能的话，至少是十分罕见的。心理健康与其说是一种状态，毋宁说是一个不断提高的过程，永无止境。正因为如此，它才值得我们大家去追求，也才能成为卫生科学奋斗的目标。

现在根据文献，对心理健康这个概念作粗线条的描述。对专家们意见的综述，可以归纳为以下六个方面，也就是考察和衡量心理健康的六个标准。这六个方面有部分重叠之处，正说明概念的复杂性——多维的、多层次的。六个标题并不以重要与否而划分先后。

## 一、对自己的态度

1. 在必要的时候能够清楚地觉察到真实的自我；
2. 能将自我客观化，即从他人或社会的角度来审视自己；

3. 在不同处境和生活工作任务中有恰当相应的自我情感；
4. 有牢固的自我身份（E. H. Erikson）。

## 二、成长与发展

通俗地说，成长就是从幼稚走向成熟。我们的父母不可能是完人，因此，成长也就意味着从父母不良教养的阴影中走出来的过程。

每一个人都有无穷的潜力和可能性，发展意味着不断地、充分地发挥个人的潜力。这里，A. H. Maslow 关于基本需要的学说和自我实现的讨论，G. Allport 关于“投身于生活之中”的极具睿智的建议，对咨询和心理治疗有特殊重要意义。

## 三、整合

一个人的心理活动是极为复杂而多种多样的。正因为如此，整合被公认为心理健康的一个标准。整合意味着：

1. 各种心理力量（欲望、意向、需要等）的平衡；
2. 稳定的价值尺度；有序的（或等级制的）价值系统结构，其最高价值是可以与人共享的；
3. 对逆境和挫折的承受能力。

## 四、自律

1. 做出决定的过程和性质。强调的是，对行为的调节出自内心，并且与完全内在化了的社会规范符合，此种自我调节功能与其他心理功能也是整合良好的。

一个人的生活总是处于他律与自律的矛盾之中，因此，在社会化和成长过程中，教育的精髓在于，如何循序渐进地和潜移默化地将他律（即社会规范对个人的约束）转化为自律，这对心理咨询很有参考价值。

2. 独立自主的能力。自律的人的满足不仅在于符合外在的要求和制约，换言之，外在的满足毋宁说，最重要最有价值的满足取决于个人自身的发展或潜力的发挥。

要使“天人合一”哲学符合卫生科学的宗旨和要求，必要的补充是，个人独立自主性的充分发挥，而不是抹杀个性去被动地适应

环境。

除非有充足的相反的理由，健康人不言而喻的行为前提是，他对现实并不采取非此即彼的态度（Either-or attitude），因为他清楚地知道人类经验的复杂性，现实之正面的和负面的效应不可能分得一清二楚而把它们拆开。

## 五、对现实的感知

1. 免于受个人动机和需要的歪曲；
2. 对社会的敏感。

这里，敏感意味着对他人反应迅速的和积极的关怀。德语中的 *Einfühlungen*，（英译为 *empathy*）与此含义相近。A. Adler 提出的 *Gemeinschaftsgefühl* 意思也差不多，即与社区或周围人有共享快乐和分担忧患的情感。

## 六、对环境的把握

1. 主动爱别人的能力。
2. 对“爱情、工作和游戏”三者有恰当的分配。

3. 恰当的人际关系。按 H. S. Sullivan 的理论，心理咨询和治疗要解决的问题就是人际关系问题。也可以说，一切精神障碍归根到底是个人际关系问题。还可以说，一个人人际关系的质量愈高，他的心理健康水平也就愈高，反之，一个人人际关系问题愈多愈严重，他的心理健康水平就愈低。

4. 符合社会处境的要求。例如，社会对不同年龄段（童年、少年、青年、中年、老年）的要求是不同的。

5. 适应与调节。通过行为对社会的适应体现个人的自我调节，达到适应与调节的统一。

6. 解决问题。我们时刻都面临着许多现实问题，有待我们去解决。应该强调的是，成功既不是个人人格的属性，也不能归之于环境本身。不以成败论英雄适用于许多历史人物，在心理卫生领域里也是如此。因此，心理卫生重视的是解决问题的过程，而这一过程又可区分出若干维度。

第一，由若干阶段构成的时间序列。对问题之觉察，继之以采取什么方法去解决的考虑，从所考虑的诸方法中决定选择哪一种，最后是决定付诸实施；

第二，在各阶段中伴生的情感体验；

第三，解决过程的直接性和非直接性；

第四，问题常常不是个人性的（即私事），这就涉及人我利害的考虑。人我两利是健康行为的一个特征。

上述对心理健康概念的讨论虽然挂一漏万，也只是个轮廓，但对于一篇序言来说，篇幅已经够多了。笔者的希望是，心理咨询和治疗工作者不要完全陷于考虑病态的消除，也要想到心理健康的促进和提高，因为即使一位严重精神障碍者也仍然保留着健康的方面或因素，心理咨询和治疗离不开病人的参与，“上帝只帮助自助者”。病人的自助或积极参与，便是健康因素在发挥作用。

许又新

2007年3月30日

## 序 2

就我所知，南京儿童心理卫生研究中心的陈一心所长所著的《儿童心理咨询与治疗》一书，是国内针对儿童的心理治疗而专门书写的头一本书。儿童并不是“小的大人”，儿童处于他们的心理发展阶段，有他们特殊的认知、情感与行为，要以儿童的心理去了解并应对；儿童有他们特殊的心理困难，要采用特殊的治疗模式与技术来辅导他们。因此，这本《儿童心理咨询与治疗》是帮助儿童解决心理问题的一本很重要的专业书籍，是国内心理咨询人员很需要的一本辅导参考书。我们很高兴能有这样的书籍出版，提供给专业人员与关心儿童心理问题的老师和家长们使用。

儿童是我们社会的未来主人翁。如何帮助他们建立良好的心理卫生是很要紧的。假如他们有了心理与行为上的问题，要能早期提供适当的辅导，尽早恢复其心理健康非常很重要的。假如每个人在人生开始的阶段有了健康的心理，日后一生的心理就容易健康而成熟。

由于社会与文化背景会影响我们的心理与行为，也左右心理问题的性质，也需要配合文化的心理辅导方式。因此，根据我们华人社会的实际情况与临床经验介绍适合中国情的儿童心理治疗的书籍是很重要的。因此，陈一心所长能编写适合华人的这本《儿童心理咨询与治疗》，是符合我们社会的迫切需要，是难能可贵的。

陈一心所长长期以来在南京医科大学附属南京脑科医院的儿童心理卫生研究中心工作，有丰富的临床经验，还多次参加各种与心理治疗有关的培训，从而提高她对儿童心理治疗方面的专业知识水平。她的实际临床经验与丰富的学术知识，是她编书写这本书的基础。陈一心所长对孩子的心理有很好的洞察力，而且了解父母，对

其提供适当的辅导也很有体会，再加上她有很好的书写技巧，能有系统的结构与思考来书写这样的书是很恰当的。

《儿童心理咨询与治疗》一书在第一部的概论篇里简要介绍儿童的心理发展，以及儿童心理咨询的概念。在第二部的技术篇里，大致说明儿童心理辅导的各种模式，然后在第三部的实践篇里，就各种心理问题详细说明其治疗的方式。在实践篇里，就各种问题提出实际治疗的个案，包括会谈进行的情况。而在其辅导的会谈经过里，还时时注明治疗者当时的考虑与意图以及治疗上的策略等，这些对学习辅导的治疗者将会有很大的帮助。从这些个案的说明与解释可以看出陈一心所长显示了她对心理治疗有深度了解与临床上的驾驭能力。特别是关于家庭治疗方面也很有把握，提供如何辅导家长来协助改善儿童的心理问题。

这本书除了对实际的例子作了仔细的说明以外，还注重理论与运用上的配合，是较为实用的临床参考书。中国的儿童精神医学家相对比较少，需要依靠一般的精神科医师从事儿童的心理治疗来面对社会的需要。此书可做为精神医学家与临床儿童心理学家的参考书。由于此书写得深入浅出，并结合实际情况编写，也可作为学校教师们辅导学生的参考书籍，也适合社会上关心孩子的家长阅读。相信这本书对推动儿童心理卫生将会产生应有的贡献。

曾文星

美国夏威夷大学医学院精神科 教授

北京大学精神卫生研究所 客座教授

世界文化精神医学协会 会长

## 前 言

作为一名专业的儿童精神科医师，我很早就对儿童心理咨询与治疗产生了极大的兴趣。1984年美国夏威夷大学曾文星教授应邀来南京脑科医院做“精神分析治疗”的讲座。曾教授绘声绘色地现场演说与示范，言辞恳切地指导：“作为一个治疗师要用第三只眼睛去看病人的行为，用第三只耳朵去听病人所说的话，有深度地了解病人的心理与问题。”让我第一次真正感到了心理治疗的神奇与要领，促发了我决定学习与从事儿童心理治疗实践与研究工作的想法。

此后，我在临床工作中逐渐开展儿童心理治疗方面的实践工作，并不断接受了心理治疗的专业培训。从连续三年的昆明“中德心理治疗师连续培训项目”，跟随德国老师们学习与实践系统式家庭治疗，到参加北京“结构式家庭治疗连续培训项目”和南京“萨提亚氏家庭治疗培训班”的学习，我逐步积累了一些从事家庭治疗的理论与实践经验，运用于儿童的心理咨询与治疗。

由于来访儿童的问题往往各种各样，个体差异很大，而且心理状态往往随年龄不同而表现各异，加上一些儿童学习紧张，时间有限，家长多希望可以快速有效地解决儿童的心理问题。所以我觉得治疗技巧应灵活多变，有时需要一些特殊的技能处理特殊的问题，有时又需要运用一些简快疗法或短程心理治疗技术。因此，我又参加了北大的“眼动治疗创伤连续培训项目”、南京的“叙事治疗”、“焦点治疗”、“游戏治疗”、“催眠治疗”、“NLP简快疗法”、“健脑操”、“触康健”等培训班的学习。通过边学、边做、边体会，促使我的治疗水平不断提高。

25年期间，踏实的临床工作与学习实践经历使我受益匪浅。我在工作中时常注意到一些同行将小年龄的儿童个案介绍给我，因为

他们缺乏做儿童心理治疗经验。也常遇到一些医生、家长及老师向我述说儿童心理治疗方面的困惑，他们非常迫切地需要这方面实用的知识。

鉴于此，我想通过这本书与有兴趣的同道们及一般人士们分享一下我对儿童心理治疗的一些看法、体会与经验，希望能让大家系统地了解儿童心理咨询与治疗的基本知识、常用技术及具体操作过程。同时，我了解到目前国内专门从事儿童精神医学的临床工作者与心理人员相对较少，而且介绍儿童心理治疗的书籍多偏重于理论内容等客观情况，因此也希望这本书可以指导或帮助专业人员解决实际临床工作中的问题，并弥补国内现有书籍缺乏实用性的不足。

这本书的特点：（1）阅读对象：有一定理论基础和实践经验的临床医生；初涉心理治疗领域的工作人员；有心理治疗需求的儿童家长；其他对儿童心理治疗感兴趣的读者。（2）编写内容：主要针对从出生到学龄儿童期的一般性的心理问题的辅导与治疗，较少牵涉到特殊性的精神疾患。（3）写作方法：通俗实用；理论与实践结合，概念与实际个案例子解释结合。

为了便于完整理解，我将本书内容主要分三部：（1）第一部：概论篇，目的让读者了解儿童心理发展的基础知识，以及儿童心理咨询与心理治疗的基本理论、概念和要求。（2）第二部：技术篇，着重介绍有关儿童的各种心理治疗的基本模式，如：支持性治疗、认知行为治疗、家庭治疗；针对年幼孩童的特殊治疗方法，如：叙事治疗、游戏治疗等。也一并介绍了对改善儿童认知功能、学习能力、情绪等方面着实有效的各种辅助性治疗技术，包括：触康健、健脑操及感觉统合训练等。（3）第三部：实践篇，是本书的重点和精华部分。透过各种性质的问题讨论其实际治疗的要点与技术。特色是每个案例里还以对话的形式展现了治疗会谈的情景与过程，并特别注明治疗师在治疗过程中的所闻、所见、所思和所为，可帮助了解治疗师进行辅导时的内心用意。在最后，还总结了该类问题的处理方法和原则性治疗要点。

由于时间仓促及我本人知识和水平所限，无论在观点上，还是在科学性上，错误和不足之处在所难免，敬请各位前辈、同行和广大读者朋友们不吝指正！

我长年从事儿童心理卫生的工作，一直感到需要编写一本有关儿童心理治疗的书籍以符合社会的迫切需要。《儿童心理咨询与治疗》这本书能被“心理治疗与心理咨询专业委员会”纳入他们主编的《现代心理治疗与咨询丛书》，而且被北京大学医学出版社出版，在此特别表示谢意。

此书的写作得到了美国夏威夷大学医学院精神科曾文星教授的关怀和指导，并对文稿的修订提供意见，我非常感激，深表谢意！

在本书的写作过程中，得到了硕士生詹明心、葛春娱、王丹和王玲在文献查阅和文字处理方面的帮助，还得到了林节主任，喻东山主任，陈图农副教授精神上的鼓励和支持，使我有信心完成本书，在此一并致以诚挚的谢意！

感谢我的丈夫黄少勇和女儿黄懿铨在写作过程中给我的许多启示。他们作为我的“第一读者”，给予了肯定与支持，并且提供批评意见与宝贵的建议，以帮助我做得更好。

希望这本书对儿童心理咨询和治疗的相关人士有所裨益，对心理卫生从业人员亦有参考指导价值，也希望对所有关心儿童心理健康的家长、老师，以及一般人士们能提供儿童心理辅导的知识。

愿这本书能帮助社会上更多的儿童健康快乐地成长！

南京医科大学附属脑科医院

儿童心理卫生研究中心

陈一心 所长

2008年2月29日

# 目 录

## 第一部 概论篇（基本概念和理论）

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 第一章 儿童心理发展 .....               | 3  |
| 第一节 儿童心理发展阶段的特点与划分 .....       | 3  |
| 第二节 儿童心理发展的影响因素 .....          | 10 |
| 第三节 有关儿童心理发展的学说与理论 .....       | 14 |
| 第四节 儿童心理发展与健康状况的评定 .....       | 26 |
| 第五节 发展上常见的儿童心理问题 .....         | 28 |
| 第二章 儿童心理咨询与治疗 .....            | 31 |
| 第一节 什么是儿童心理咨询与治疗 .....         | 32 |
| 第二节 儿童心理咨询与治疗的特性 .....         | 34 |
| 第三节 儿童心理咨询与治疗的原则、分类与适用范围 ..... | 36 |
| 第四节 儿童心理咨询与治疗的基本步骤与过程 .....    | 41 |
| 第五节 儿童心理咨询与治疗的注意事项 .....       | 44 |
| 第六节 儿童心理咨询与治疗的功能、价值与局限性 .....  | 46 |
| 第七节 儿童心理咨询与治疗过程中家长的参与及角色 ..... | 47 |
| 第八节 儿童心理咨询与治疗师需具备的条件 .....     | 51 |
| 第九节 儿童心理咨询与治疗的各种方法与发展趋势 .....  | 53 |

## 第二部 技术篇（各种治疗模式）

|                     |    |
|---------------------|----|
| 第三章 支持性心理治疗 .....   | 59 |
| 第一节 概 述 .....       | 59 |
| 第二节 基本理论 .....      | 60 |
| 第三节 治疗过程与常用技术 ..... | 61 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第四节 实践指导 .....          | 69  |
| <b>第四章 行为治疗</b> .....   | 72  |
| 第一节 概 述 .....           | 72  |
| 第二节 基本理论 .....          | 74  |
| 第三节 治疗目标和过程 .....       | 75  |
| 第四节 治疗技术 .....          | 77  |
| 第五节 实践指导 .....          | 84  |
| <b>第五章 认知行为疗法</b> ..... | 87  |
| 第一节 概 述 .....           | 87  |
| 第二节 基本理论 .....          | 90  |
| 第三节 治疗目标和过程 .....       | 92  |
| 第四节 治疗技术 .....          | 93  |
| 第五节 实践指导 .....          | 97  |
| <b>第六章 家庭治疗</b> .....   | 102 |
| 第一节 概 述 .....           | 103 |
| 第二节 基本理论 .....          | 106 |
| 第三节 家庭治疗模式与实践指导 .....   | 111 |
| <b>第七章 叙事治疗</b> .....   | 129 |
| 第一节 概 述 .....           | 129 |
| 第二节 基本理论 .....          | 131 |
| 第三节 治疗目标和过程 .....       | 132 |
| 第四节 治疗技术 .....          | 134 |
| 第五节 实践指导 .....          | 139 |
| <b>第八章 焦点治疗</b> .....   | 143 |
| 第一节 概 述 .....           | 143 |
| 第二节 基本理论 .....          | 146 |
| 第三节 治疗目标和过程 .....       | 147 |
| 第四节 治疗技术 .....          | 148 |
| 第五节 实践指导 .....          | 151 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| <b>第九章 人本主义心理治疗</b>        | 155 |
| 第一节 概 述                    | 155 |
| 第二节 基本理论                   | 158 |
| 第三节 治疗目标和过程                | 160 |
| 第四节 治疗技术                   | 161 |
| 第五节 实践指导                   | 165 |
| <b>第十章 游戏治疗</b>            | 169 |
| 第一节 概 述                    | 169 |
| 第二节 基本理论                   | 173 |
| 第三节 治疗目标与过程                | 175 |
| 第四节 治疗技巧                   | 177 |
| 第五节 实践指导                   | 182 |
| <b>第十一章 其他治疗方法与辅助性治疗技术</b> | 188 |
| 第一节 格式塔疗法                  | 188 |
| 第二节 阿德勒心理疗法                | 191 |
| 第三节 现实疗法                   | 192 |
| 第四节 感觉统合训练                 | 195 |
| 第五节 生物反馈治疗                 | 197 |
| 第六节 健脑操身心调和                | 198 |
| 第七节 神经语言程式学                | 199 |
| 第八节 触康健身心调和                | 202 |

### 第三部 实践篇（各种问题的实际治疗）

|                        |     |
|------------------------|-----|
| <b>第十二章 儿童情绪问题心理治疗</b> | 209 |
| 第一节 与父母难以分离的问题         | 209 |
| 第二节 情感幼稚依赖问题           | 217 |
| 第三节 忧郁情绪问题             | 231 |
| 第四节 闹情绪问题              | 239 |
| <b>第十三章 儿童行为问题心理治疗</b> | 258 |