

吴忠才 著

学校 心理辅导理论与实践

XUEXIAO XINLI FUDAO
LILUN YU SHIJIAN



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

内江师范学院学术专著出版基金资助

学校心理辅导理论与实践

吴忠才 著

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

学校心理辅导理论与实践 / 吴忠才著. —成都: 西南交通大学出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5643-0423-2

I. 学… II. 吴… 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 (2009) 第 156859 号

学校心理辅导理论与实践

吴忠才 著

责任编辑	祁素玲
特邀编辑	陈慧清
封面设计	本格设计
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 87600533
邮 编	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	成都蜀通印务有限责任公司
成 品 尺 寸	148 mm × 210 mm
印 张	10.6875
字 数	318 千字
版 次	2009 年 9 月第 1 版
印 次	2009 年 9 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-0423-2
定 价	22.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: (028) 87600562

序

世界卫生组织官员断言：“从现在起到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理冲突那样带给人们持久而深刻的痛苦。”生存与发展是人生的两大课题，早在 20 世纪初，一些儿童教育心理学家、心理治疗家以及行为科学家，就开始重视对学校中的“问题儿童”进行心理辅导，并着手进行专门的研究，逐步积累了大量关于临床诊断、衡鉴定、咨询辅导和治疗这些儿童心理疾患和行为障碍的方法和技术，并在此基础上产生了有关健康教育与心理卫生、心理疾病以及行为干预等专业学科。

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，其工作中心也有新的变化，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、社会工作者都可以参与的活动；由障碍性内容为主转向发展性内容为主；由消除心理障碍为目的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——学校心理辅导的理论与实践。

然而考察我国学校心理健康教育的研究现状，还存在一些亟待解决的问题：

① 目前我国已有不少学校开展了形式多样的心理辅导，取得了不少经验，但基本上还处于分散、各自为政的状态，缺少应有的整合。

② 对工作在第一线的心理健康教育工作者而言，学校心理辅导仅仅是一个理念。如何协助个体达到最大的发展、如何处理学校心理辅导与学校教育德育的关系等问题，常使学校教育工作者感到困惑。因此，根据不同地区、不同学校层次、不同学生类别，分别摸

索出几种不同任务但各有一定普遍性价值的操作模式，以规范和引导我国基层学校的工作方向，是当前我国心理健康教育研究工作中面临的重要问题。

近几年，我国学校心理辅导工作发展很快，可以说是突飞猛进，特别是在一些大城市如上海、武汉、北京、南京等，已从个别学校试点推广为普遍的行动。当前，开展多种形式的心理辅导已成为各地推行心理卫生活动的一个重要形式。

心理辅导之所以要在学校大力普及，其主要原因有四个：① 学生在适应和发展上出现了越来越突出的困难，而传统的学校教育又没有提供帮助学生克服这些困难的有效途径，这就使学校教育产生了对心理辅导的实际需要。显然，这一点是心理辅导存在的前提和基础。也就是说，学生不存在心理健康问题，也就不存在心理辅导的需要。② 中央和教育行政部门明确了学生心理素质和健全人格的培养是学校教育的目标之一。③ 近几年，由于广大心理卫生工作者和学校辅导教师作为心理辅导事业的基本力量，对学校心理辅导工作做出了坚持不懈的努力。④ 随着日益增多的学术和工作经验交流，我国台港地区和国外在学校心理辅导方面的成功经验对我们的心理辅导工作有积极的影响。

众所周知，目前从事学校心理健康教育的教师主要是班主任、辅导员，以及政治、生物或其他学科的教师。这些教师中相当一部分人尚未把现代教育理念内化为自己的思想，对心理健康教育的本质、作用、特点、原则等方面的认识，依然模糊不清，对心理学的基础理论和专业理论知之甚少甚至从未涉及，即使有些教师对心理健康教育有比较全面的认识也有一定的理论储备，但他们中的多数人尚未掌握专门的心理辅导技术。因此，大多数教师仅凭班主任工作的经验或德育工作的经验或学科教学的经验来进行心理辅导。近年来虽然各地也开展了不少培训工作，但由于大都采取大规模“短、平、快”的讲座、报告等方式，培训内容的连续性和可操作性较差，因而收效甚微，难以从根本上提高心理辅导教师的专业素养，故在心理辅导中出现各种各样的问题也就不足为怪了。同时由于许多地

方心理辅导教师的编制和职称评聘没有落实，致使一些有条件从兼职转为专职的教师有后顾之忧，不愿“完全专职”，而“继续兼职”的教师因为此项工作并非他们的“主业”，自然也就不可能全身心地投入。由此可见，虽然心理辅导对师资的“专业化”要求并不算太高，但从目前中小学心理辅导的实际运作状况来看，高素质的专业教师队伍的缺乏仍然是制约中小学心理辅导取得良好成效的“瓶颈”。

总之，学校教育中学校心理辅导专业人员的匮乏，大多数教育工作者对心理健康教育的认识的偏差、误解是学校心理辅导难以迅速发展的根本原因，儿童青少年教育实践的需要无疑是推动学校心理辅导研究的强大动力。基于此，吴忠才同志在长期实践研究中，不断总结吸收国内外有关学校心理辅导理论和实践的最新研究成果，从学校心理辅导的基础知识、理论指导以及实践研究三方面进行论述，形成了一套关于学校心理辅导的基本体系，在具体写作过程中，充分反映国内外学校心理辅导的最新成果与水平，体现现代教育思想与理念，具有时代性、先进性、科学性和教育教学的适时性。特别是作为一种毕生的发展性辅导，学校辅导不是专门关注“健康”与“不健康”的辅导，而主要是关注人的成长的辅导，是以促进人的正常发展为根本宗旨的辅导。本书辅导的对象主要集中于成人之前，包括婴幼儿期、童年期和青少年期，其目标任务各不相同，本书中所探讨的三阶段中的“规则意识”、习惯养成和人格培养很有见解，也有特点，值得推广。

我国学校心理辅导的研究领域中还有许多尚待开垦的处女地，任务十分繁重，吴忠才同志的这些探索性的工作，已有了一个好的开端，希望他能在该领域继续努力探索下去，并预祝取得更大的成就。

是为序。

李 小 融

2009年6月于成都

目 录

基础知识篇

第一章 现代社会与学校心理辅导	3
第一节 现代社会与人的心理	4
第二节 心理与心理健康	11
第三节 学校心理辅导概述	25
第四节 学校心理辅导的发展历史及未来	29
第二章 学校心理辅导的内容、目标与原则	56
第一节 学校心理辅导功能与内容的界定	56
第二节 学校心理辅导目标的构成	61
第三节 学校心理辅导的原则	66

基本理论篇

第三章 学校心理辅导理论	79
第一节 心理分析理论（精神分析理论）	80
第二节 行为理论	86
第三节 人本主义理论	92
第四节 认知行为理论	96
第四章 学校心理辅导方法	106
第一节 心理指导法	106
第二节 心灵陶冶法	110
第三节 心理激励法	115
第四节 反马太效应的方法	118

第五节 心理控制法	120
第六节 面谈咨询法	123
第七节 电话咨询法	124
第八节 心理训练法	127
第五章 学校心理辅导的技术与艺术	130
第一节 学校心理辅导中个别辅导的过程与阶段	130
第二节 学校心理辅导的技术	133
第三节 学校心理辅导的艺术	152
第四节 学校心理辅导的常用技术	171

实 践 篇

第六章 学校心理辅导的途径	189
第一节 学校心理辅导所涉及的方面或要素	189
第二节 学校心理辅导理念问题	191
第三节 学校心理辅导途径	196
第七章 学校心理辅导课设计模式的建构及其具体操作	205
第一节 学校心理辅导课设计模式的建构	206
第二节 班级心理辅导活动课的操作要领	213
第三节 班级心理辅导实施过程中的注意事项	223
第八章 学生常见心理问题及其表现	230
第一节 幼儿期常见心理及表现问题	230
第二节 小学生心理及其辅导	251
第三节 中学生心理及其辅导	272
附录 1 学校心理咨询室的建设	305
附录 2 学生心理档案的建立与应用	309
附录 3 心理辅导需用表格	317
附录 4 中小学心理健康教育指导纲要	323
参考文献	330
后 记	333

基础知识篇

第一章 现代社会与学校心理辅导

“从现在起到 21 世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理冲突那样带给人们持久而深刻的痛苦。”

——世界卫生组织一位官员

【导读】

现代社会变化太快了,我们怎么办呢?

现代人到底怎么啦?

心理与心理健康的内涵是什么?

如何理解心理健康的标准?

学校需要心理辅导吗?

通过历史看看我们的现在与未来吧!

如今,现代人比过去任何时候都要紧张和忙碌了,生活的节律像钟表一样分秒必争的运行着,据说最近几年来使用频率最高的一个词就是“忙”字,虽然有“瞎忙”、“穷忙”、“白忙”等说法,总之离不开一个“忙”字。忙其实是好事,至少表明你还充实地活着。可是,在我们忙得焦头烂额、身心俱焚的当下,也让我们“丰收”了许多“副产品”——每天的菜肴花样频增,我们的健康却每况愈下;熟识的面孔越来越多,知心的朋友却寥寥无几;休闲的项目多得数不过来,我们的快乐却愈来愈少;手机的功能愈加先进,亲人的关系却日渐疏远……

现代人到底怎么啦?我们找到了芳草地,却迷失了回家的路;我们早熟得不能再熟了,却忘掉了“简单就是快乐”的生活哲学!

21 世纪人们期望建设一个文明、自由、爱与健康的“地球村”社会，共同探索人类的心灵成长与潜能发展。迄今为止，环保意识正被越来越多的人关注和接受，而“自我发展”、“心理健康”、“心灵成长”等新的理念却不为人所熟知。而自我的成长是个人“全人发展”的心理基础，也是营造健康的人际、家庭、团队关系的必要前提。所以，心灵也需要“环保”。

第一节 现代社会与人的心理

一、心理辅导与社会变迁

在时间的长河里，过去、现在、未来是连续的，也是变化的，只是连续性愈来愈弱，变化性愈来愈强，现代人的心理适应问题也愈来愈多，愈来愈严重。如何在快速变迁的社会中找到努力的方向并为自己定位，是现代人所面临的重大课题。心理辅导工作不能以不变应万变，必须在不变的基本原理上，掌握时代的脉动，以变制变，解决难题，开创新局。吴武典等台湾心理辅导专家提出了现代社会的八大特征，即：变迁迅速、知识爆发、多样变化、机会均等、讲求互惠、人情淡薄、家庭失重、精神退化。在此基础上现代人存在着有我无他、有他无我、无他无我的三种偏差，而现代人还有着非常重要的两大课题，即自我发展的问题和环境调适的问题。

1. 自我发展的问题

从自我发展的观点来看，为什么会有拒绝自我的问题呢？

(1) 不了解自己。我们常常问别人“你是谁？从哪里来？到哪里去？”却很少有人会用同样的问题问自己。我们习惯于追问别人，却很少探索自我，以致缺乏清楚的自我影像。

(2) 自卑或自傲。以为自己什么都不如别人，这是自卑；以为自己什么都比别人行，这是自傲。事实上，没有一个人是什么都行

或什么都不行，若以为自己什么都行或什么都不行，那就是缺乏自知，这是一种认知的偏差。认知的偏差会导致态度和行为的偏差，构成自我发展上的障碍。

(3) 怯于表达。有些人虽能自知，却不敢表达自己的想法、意见及情感，以致别人不了解他，就产生了人际沟通的障碍。自己愈不敢倾吐心声，别人自然也愈会保存心中的想法，人与人之间的关系就此疏远了，甚至于产生怀疑及冲突。现代人必须学习适度的自我推销，譬如找工作，在填写履历表时必须把自己的优点写出来。现代社会，大家都很忙，等着别人来发掘你，是很难的。此外，适度的赞美、坦承错误、婉拒要求等，都是很重要的。

(4) 自我中心。自我中心是心目中只有自我，没有其他。对利己的事，抢着去做；对自己没有好处的事，就吝于付出。这种自我中心的观念，有时会伤害别人。例如：为了使自已出头，就希望别人跌倒，把别人的痛苦当作自己的快乐，将自己的成功建立在别人的失败上面，甚至故意陷害他人，以至于人与人之间勾心斗角、互相猜忌。自我为中心也可能演变成冷漠，甚至敌意。这种心理上的障碍，会使人无法敞开心胸与别人交往，也无法努力学习来发展自我，到头来对自己也是一种伤害。

(5) 自我防卫。有的人一心求好，希望别人能看重他、欣赏他，于是在遭遇到挫折时便因不能面对现实而采取了一些自我防卫措施，戴着些无形的面具来伪装自己、筑起心理的围墙来保护自己。例如因为不敢承担自己应负的责任，所以推诿卸责；再如明明对某人不满意，却不敢表达出来，反而千方百计地去接近他，尽说些甜言蜜语，这在心理学上叫做“反向作用”。像这类的心理防卫用得愈多，建设性的力量就愈少；筑起防御工事，固然阻挡了别人，却也限制了自己。因此，防卫性愈强的人，自我发展就愈受到限制，而这种人的心理往往是有困扰的。

2. 环境调适的问题

在环境调适上，从个人与环境的关系来看，有下列四种问题：

(1) 工作的疏离。环境调适良好是使自己和环境保持适当、良好的接触；相对的，调适不好就是疏离。对学生而言，这是“课业的疏离”——不想读书。例如学生在上课时虽然身在教室，却心在他乡，而这种情形大都发生在不用功的学生身上。有些功课很好的学生也有这种情形，虽然考试成绩不错，但读得很痛苦，因为他是为别人而读书；因此，缺乏读书的热忱，感受不到学习的乐趣。这样的学生不会以书为友，一有机会就要离开书本。对成人而言，这是指工作时心不在焉，或对目前所从事的工作满怀抱怨。在这种情况下，他工作得很痛苦，甚至会出现工作倦怠的现象。这些情形可统称为“工作的疏离”。

(2) 角色的疏离。如果老师不想当老师，学生不想当学生，法官不想当法官，秘书不想当秘书，虽然他拥有某种身份，但却不能接受并适当地扮演这样的角色，即可称为“角色的疏离”。角色疏离意味着“挂羊头，卖狗肉”，名不符实；中辍生大多属于这种类型——他有学生的身份，却不想做学生，结果是“学生不像学生”。

(3) 规范的疏离。如果学生目无校规，成人目无法纪，即个人不接受社会的规范，如法律、风俗、习惯、传统等，即可称为“规范的疏离”。换句话说，就是自以为是，任性而为，无视于外在的一些有形或无形的规范。这种规范的疏离，可以说是不想做社会的公民——行为“无序”或“脱序”。

(4) 价值的疏离。这是到了“不想做人”的地步——觉得人生乏味，不晓得活在世上有什么意义，于是产生了拒绝自己也拒绝他人的心态，甚而对整个存在加以否定。如同前述“无他无我”的偏差状态，在这种情形下，可能产生两种极端的态度：一是“自我放逐”，什么都不做，像嬉皮一样；另外一种是“自我放纵”，轻贱自己的生命，也轻贱别人的生命，最后常走向同归于尽的绝路，一些亡命之徒所走的的就是这一条路。这是最严重的一种疏离，也就是“价值的疏离”。

心理辅导强调个体的价值、尊严与存在意义，尊重个别差异，使个体达到最适性的充分发展，这是心理辅导专业的不变与坚持。

未来的社会价值体系将趋向多元而复杂,市场导向的社会性格抬头,传统权威动摇,人与人之间的心灵距离愈来愈疏远,有形与无形的隔阂与冲突亦时有所闻,温暖、关怀、尊重、接纳的人性化辅导日益迫切需要。然而,随着时代变迁,新的问题、新的挑战将纷至沓来,心理辅导应有所变,有所不变。强调个体的价值与尊严,使个体达到最充分的发展,这是心理辅导专业的不变与坚持。然而,面对纷至沓来的新问题、新挑战,心理辅导工作的内涵和方法也应有所调整或创新,包括多功能化和多层面化,并结合相关专业,建立整体性的支持网络。心理辅导工作不但要跟上时代的脚步,也要引领社会与文化的改革与进步。

二、现代化主要是人的心理行为的现代化

我们知道 21 世纪是一个信息的世纪,是一个由新技术革命引发的新经济革命的世纪,同时也是由新技术革命和新经济革命重塑全球经济的世纪。所以 21 世纪是一个发展非常迅速的,能够给人类带来希望、带来机遇的一个世纪。21 世纪给我们国家带来许多发展的机遇,按我们国家制订的目标来说,在 21 世纪要达到中等发达国家的水平。现在各个国家的专家都在制订计划、研究策略,就是怎样抢占科技进步的制高点,迎接新的挑战,参与综合国力的竞争,在地球上为自己开发更多、更好的生存空间和发展空间。地球上的资源是有限的,谁能够占领这个制高点,谁就能够为自己赢得发展的空间和时间。

我们国家 21 世纪实现腾飞,要达到我们的理想目标,最重要的是什么呢?国际上很多社会学家的研究说明,在激烈的国际竞争当中,物质资源和信息资源固然很重要,但他们认为最重要的是人的资源。很多学者都提出了“现代化的社会最重要的是现代化的人”。美国著名的未来学家英格尔斯在一些发达国家中进行了大规模的比较性的社会调查。经过调查,他得出一个重要结论:“哪个国家要进入现代化,最重要的是人,尤其是普通的人。”他说:“在国家现

代化的进程当中，人是最重要的因素。”所以说，国家的现代化首先是人的现代化。英格尔斯说：“如果一个国家的人民缺乏一种赋予这种制度以真实生命力的广泛现代心理基础，如果执行和运用这些现代化制度的人自己还没有从心理、思想、态度和行为方式上经历一个现代化的转变，失败和畸形发展的悲剧是不可避免的，再完美的现代制度和管理方法、再先进的科学技术也会在传统人的手里变成废纸一堆。”也就是说，一个国家要发展，你引进来再先进的社会制度、再先进的科学技术，这只是一些表面的东西，如果那些掌握社会制度、科学技术的人本身的心理、观念、行为没有发生一个现代化的转变，仍然停留在过去的层面上时，引进的制度、技术依旧是废纸一堆。20 世纪确实有一些国家在发展过程当中走过这样的弯路，他们没有注重人本身的现代化，只注重了制度和技术的引进，所以半途而废了。因此学者们提出：一个国家如果不能使人现代化，他就永远不会进入真正现代化国家的发展水平。一个国家可能引进全部的先进制度和技术，但是永远不可能全部引进国民。少数的人才能够引进来，但最重要的是国民的素质。所以，在以英格尔斯为代表的现代化研究者的倡导下，国内外的很多学者都把现代化定义为“现代化是一种与人密切相关的心理态度、价值观和生活方式的改变过程”。这个提法我们过去很少见。如果人的心理态度、价值观和生活方式不能转变到现代化的时候，那么这个国家的经济、政治管理体制要进入现代化水平是不可能的。所以现代化是以人为中心的一个根本转变。

同时，我们也看到了研究者们对现代化的发展模式做了一定的修正。过去是侧重于经济本身和科学技术的发展，认为现代化的发展首先是机构的现代化，然后是国家的现代化，最后达到人的现代化。现在把它的顺序变过来了。首先是人的现代化，然后是机构的现代化，最后是国家的现代化。学者们一致认为，人的现代化是整个国家现代化的核心和基础。这是关于现代化问题认识的一次飞越性的转变。由以上这些学者的研究可以看到，一个国家只有实现人的现代化、实现人的素质全面提高，使人们从心理和行为上都转变

为现代化的人，这个国家才能真正实现现代化。这正如我们国家的一个学者所说，“只有坚硬的基石才能托起高耸的大厦，而人们却往往只向往大厦的雄姿，却忽略了埋在地下的基石”。他讲得非常形象。我们往往只看到高耸的大厦多么雄伟、多么壮丽，却常常忽视了托起这个大厦的基石。也就是说我们看到现代化的时候，只看到现代化的物质外壳，诸如城市的变化、生活的变化等，而忽视了现代化的人。这就提醒我们要重视人的素质的提高。在素质教育中，最为基础的是心理素质教育。未来社会需要现代化的人，我们每个人的观念都要转变，否则，不但自己无法适应现代社会的生存和发展，也无法担负起培养孩子的重任。

三、心理健康是现代社会适应与发展的需要

心理健康问题在现代社会中越来越重要了，不光是孩子们，我们同样也面临着社会主义市场经济下的许多适应性问题。现在人们的主体意识增强了。在过去的计划经济时期，分配给我们什么任务，我们就做什么，没有自己考虑的余地。而且，由于生产力的落后，大家都为生存而奋斗，没有人关注心理问题。有人提出，为什么生活水平上升了，人们的心理问题却增多了呢？马斯洛对人的心理需要进行了研究，他认为人的需要分为七个层次，第一个就是生存的需要；随着生存的需要的满足，安全的需要、归属的需要、交往的需要就会产生，最高一个层次是自我实现的需要。也就是说人首先要满足自己物质生存的需要，物质生存的需要满足以后，人就要追求精神的需要。现代社会人的生存的基本需要满足以后，人们更多地关注自我发展的需要，也就是精神的需要增多了。精神需要增多以后，自己的许多需要不能得到满足的时候，就会产生心理困惑。所以越是文化层次比较高、个人追求比较多的人，产生的心理困惑就越多。看心理咨询门诊，常常是大学学历以上的人比较多。文化层次比较低的，还在为生存忙碌的，不十分关注心理的需要。一个人的自我意识觉醒了，就会关注自我的发展，这是好事。同样，我