

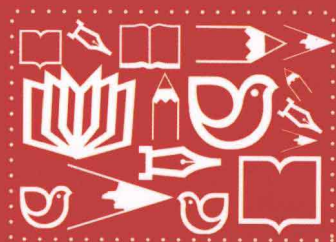
Counseling Skills for Teachers

       (Second Edition)

教师必备的 咨询技能

——怎样更好地帮助学生和自己

【美】 Jeffrey A. Kottler & Ellen Kottler 著
吴艳艳 译



中国轻工业出版社

Counseling Skills for Teachers
(Second Edition)

教师必备的咨询技能

——怎样更好地帮助学生和自己

【美】 Jeffrey A. Kottler & Ellen Kottler 著

吴艳艳 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

教师必备的咨询技能: 怎样更好地帮助学生和自己 /
(美) 科特勒(Kottler, J. A.), (美) 科特勒(Kottler, E.)
著; 吴艳艳译. —北京: 中国轻工业出版社, 2012 1
ISBN 978-7-5019-8465-7

I. ①教… II. ①科… ②科… ③吴… III. ①教
育工作—咨询—方法 IV. ① G4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 199381 号

版权声明

Counseling Skills for Teachers, by Jeffrey A. Kottler & Ellen Kottler
English language edition published by Corwin Press, A SAGE Publications Company of Thousand
Oaks, London, New Delhi, Singapore and Washington D. C., © 2007 by Corwin Press

总 策 划: 石 铁

策划编辑: 吴 红

责任编辑: 吴 红

责任终审: 杜文勇

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年1月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 11.50

字 数: 85千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8465-7 定价: 25.00元

著作权合同登记 图字: 01-2011-5628

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

110771Y1X101ZYW

译者序

您是已经工作多年的资深教师，还是刚开始教学生涯的新手教师？不论您属于哪一类，对于教书育人的酸甜苦辣，或许您和我一样，在施教的过程中都已经深有体会吧。教师面对的是世间最单纯美好又最难以应对的群体，面临的是每天意想不到、层出不穷的新挑战。而随着社会的快速发展，学生所处的环境日益复杂化，产生的生理、心理、情感等多种需求都在考验着为人师者的智慧。教师的工作，早已不再是单纯的“传道、授业、解惑”了。

无论如何，所谓“教也者，长善而救其失者也”，作为教师的您，总有那么一份渴望，就是希望能够尽己所能地去帮到有需要的学生。而在帮助学生之前，会有一个疑问的声音出现：你真的准备好了吗？对于教学，我们或许受过足够的学院培训和课堂磨练，甚至还时不时地会有专门培训和后备支援。但在处理学生的各种棘手问题时，面对学生的无助眼神甚至面无表情的神情，我们确定自己弄得清楚状况吗？真的够专业吗？真的能胜任吗？充满爱的教育能让我们赋予学生温暖的情感，但唯有专业的技能才能让我们有效地处理学生的问题。从觉察问题到分析问题，再到解决问题，这一系列举动的背后，其实都有赖于专业的“咨询辅导技能”来实现。如果没受过这方面的基本培训，我们甚至连发觉学生问题的机会都捕捉不到。

正是本着对教师专业发展的关照和需求，本书介绍了“教师必备的咨询技能”，不仅适用于辅导学生的问题，而且切合教师的个人生活体验——这种技能让我们能够通往学生的内心世界，获得他们的信任，并真正理解他们所经历的一切——能够自利而利他人。

本书的两位作者杰弗里·A·科特勒和艾伦·科特勒都有着多年丰富的一线教育经验，并从事过深入的教学研究，出版过多本畅销全美的教育类图书——既是教学实践的行家，也是理论研究的专家。他们对在教学工作中如何处理各种学生问题有着深刻的体验，对教师的焦虑和迷茫亦是感同身受，对读者的需求更是有着精准的把握。两位作者紧密联系实际，对教师咨询技能进行了详细的阐述，辅以精彩的案例分析，进行系统化的组织梳理。全书行文简洁，条理清晰，环环相扣。

全书从分析教师的多重角色入手，带我们观察并了解了教师的一日校园生活，从而引入教师作为帮助者的本质和由此展开的咨询过程，列出了学生群体常见的压力和问题，附上相应的案例。这些案例和其他章节中的例子一样，心理刻画和语言表达十分具体生动，读来容易使人产生共鸣。接下来，作者重点阐述“咨询技能”，强调了完全中立、客观的内心状态和“专注、倾听、移情、探究、行动”的步骤及策略。其中让本人印象尤为深刻的一点是——“不要给建议”——通常我们认为给建议是助人的方式，但其实这样未必有效。若是坏建议，您此后永远会被责备；若是好建议，会让对方强化一种印象：自己没有能力为自己负责。所以最好的策略是引导学生为自己拿主意，这对教师来说又是一种挑战，可真是一件有难度系数的事情。类似这样的观点还有不少，对于日常生活里一些司空见惯

的做法，作者的解读或许都会让您眼前一亮。

本书随后介绍了如何在课堂教学和小组讨论中运用咨询技能，在这里，作者提出了“过程小组”的概念，列出此类小组的多种类型，颇有趣趣，让人不禁想立刻在教学中一一尝试运用。而对于常见的电话家访和开家长会，本书也额外花笔墨，从电话邀约的时机和语气到开家长会时桌椅的摆放，再到自我介绍的神态和手势等，都逐一细细阐明。作者提醒广大教师，“您不是一个人在战斗”，您身边的诸多人士包括校长、同事、专业咨询师等都是您的同盟，您可以及时向他们寻求帮助。

书本的学习只是一个起步，任何理论的吸收最终都需要践行才能得以真正的内化。本书也非常周到地在每一章节后面附上建议的练习活动，步骤说明非常清楚。在翻译的过程中，本人也不时地对照着去练习。建议您也不妨根据个人的实际情况勤加练习，这样做必然会有所收获。

当然，我们也得有清醒的认识，成为咨询师是长期进行专业学习并不断实践的结果。作为教师，我们终日忙于教学工作，并没有义务也没有精力在短时期内成长为专业咨询师。我们学习有关咨询的基础理念和知识，掌握基本的咨询技能，是希望在学生抱着期待和信任找到我们的时候，我们能够给以善意而专业的回应，至少，能够知道该把学生引导到什么样的路上。有时候，正是在这样的过程中，正是从学生的问题中，我们吸取了成长的养料，丰盈了自己的人生，改善了自己的人际关系。要知道，“学生，可以改变你”。

选择教师这份职业，需要很大的勇气和爱心，因为这意味着全面的付出和奉献，意味着对不可知地带的摸索，意味着绝对的开放

和接纳，意味着成为孩子们绝对可靠的依赖对象，意味着对孩子们绝对专业的爱。而爱人要从自爱开始，教师更需要进行自我关爱和自我教育。愿这本小书能够带给您一些启发和思考，对自己、对学生来说，发展拥有更美好的生活的能力——追求这般的真善美，也就是教育的真谛吧。

本书涉及不少专业术语，本人受学识能力所限，在翻译中不免存在理解上的偏差和遗漏，恳请各位读者批评指正。

吴艳艳

2011年8月于西子湖畔

原 著 序

如今，当教师可不仅仅是向学生授业解惑。实际上，上课教书仅占了教师日常工作的一小半时间。在学校的每一天，除了站在讲台上的那段时间，你还得忙着拉架劝架，安抚心灵受伤的孩子，帮助学生解决私人问题，组织针对某个棘手问题的热烈讨论，和心烦意乱的家长会面，向孩子解释为什么他们俩长期不和对谁都没好处，还要慰藉许多觉得难过、孤单、焦虑、懊恼、愤怒或沮丧的学生。

想想教师培训项目，花了大量时间帮助教师成为知识领域的专家，成为教材、教法和教学管理的达人，上面说到的事情就显得尤为讽刺。尽管这些培训对教师的工作确实有帮助，但在处理个人或人际间的问题时，你仍会经常感到头大，那些问题可能你从未想过。

除了担当课堂管理者的职责，教师还要处理很多未及准备好应对的事情，比如以下这些：

1. 回应孩子的情感需求。
2. 解决孩子间的冲突，处理打架纠纷。
3. 为缺乏正面榜样的学生担当起“父母”和“监护人”的角色。
4. 和挣扎于个人问题的学生做“知心朋友”。
5. 觉察出受虐待、被忽视、滥用毒品、被情绪问题困扰的学生，必要的时候做出合适的移交。

6. 评估学生所处的发展阶段，引导他们不仅在认知领域，也在身体、情感、社交和精神方面有所发展。
7. 组织讨论，处理各种情感问题和私人问题。
8. 参与个性化教育项目（IEPs: individualized education programs）。
9. 电话家访或者与家长面对面交流。
10. 面对陷入危机的学生，扮演“问题解决者”的角色。

总之，即便教师在以上这些方面已经接受过一些有价值的专业培训，通常还得运用各种咨询技能。这些咨询技能不仅用在家长会这样既定的互动上，更多地会运用在走廊里、操场上、课外活动中以及正在上课的教室里。

本书的目的并不是要把教师培训成专业的咨询师或是人际关系的顾问——这是学校咨询师、心理医生和社工们的事情。但是，在真实的学校日常生活中，在履行知识专家的职责之外，教师必须经常扮演辅助学生的角色。当你站在讲台上，准备开始上历史课或是语法课时，你总会不由自主地注意到那些看起来很疲倦、孤单、有麻烦的学生；当你坐在办公桌前批改作业时，总会有信任你的学生过来找你，孩子们需要有人能倾听并理解他们的心声；当和家长或其他同事聊到你班上的学生时，你总得表现出高度的人际敏感性和高超的人际沟通技巧。

所以，我们希望本书能向你介绍咨询技能的基本方法。因为诸多局限，我们无法把教师按照同一个模子塑造成咨询师（这需要多年的辅导咨询经验），但是可以帮助教师了解咨询的基本理念和方法，对其加以灵活运用，以此来回应学生在人际、社交和情感方面

的需求。

第二版更新

在本书的第二版里，我们更新了很多内容，关注包括无家可归在内的当代问题，处理哀伤和迷失，面对欺凌和骚扰，鼓励畏缩的学生。我们也花了更多篇幅介绍小组咨询，描述在教室里运用这些技巧的多种途径，以建立尊重和宽容的氛围。

此外，我们还新增加了一章——“自我咨询”，侧重于新教师 and 老教师如何更好地关爱自己，保持朝气蓬勃的状态。这是学习咨询技能的一个很可爱的好处，不仅有助于他人，也可以让自己获益。

受众群体

本书针对两类相似的人群。一类是刚开始教学生涯的年轻教师。许多学区意识到要增加传统的教师预备项目，需要额外培训在大学里被忽视的方面。最重要的是，要保证新聘用的教师具备职业技能和人际技巧，以增强新教师成功的可能性。咨询技能对于正在努力赢得学生的信任和尊重的新教师来说非常重要。

此外，本书也可以运用到为教师准备的中小学教案中，成为“帮助技能”的一部分。确实，许多教师预备项目里包含了教师作为辅导员（咨询师）角色的完整课程。而在其他国家的教育领域，培训导师这样以咨询为专长的职业是闻所未闻的，人们通常认为教师也承担着辅导员或咨询师的角色。毕竟，从日常生活考虑，谁花更多的时间和学生待在一起，谁就能更好地观察和处理学生问题。

内 容 概 览

本书脱胎于《作为咨询师的教师》。2000年，我们把书名改成《教师必备的咨询技能》，对内容做了一些改动，重点在教师帮助他人的技能，而不是教师作为咨询师所需的能力。在新版中，我们增加了在不同场合整合咨询技能的内容，不仅包括面对面的咨询，也囊括了日常课堂活动，因为课堂上帮助学生解决私人问题的机会很多。

我们完成了以下内容：

1. 扩展了评估问题和诊断问题的部分。
2. 说明在走廊、操场和其他非正式交流中，如何运用咨询技能。
3. 呈现如何运用咨询技能来解决课堂纪律问题、处理突发事件。
4. 介绍从活动过程中学习的方式。
5. 强调要尊重文化差异，灵活运用咨询技能。
6. 描述前沿的诊疗技术。
7. 探讨如何将学生有效地移交给其他专业人士。

第一章讨论了教师在学校和学生生活中扮演的多重角色。无论是当一名教练、俱乐部赞助人、操场巡视员、导师还是作为模范，即便不是每小时，你也能在学校的每一天都发现实践咨询技能的机会。

第二章帮助你更多地了解咨询为何且如何帮助人们改变行为。你将学习个人经验层面及理论指导方面帮助策略的要素。书里列出

了清单，指导你将咨询技能运用到日常生活和工作中。

所有咨询技能的运用都从评估开始，包括确认问题、制订干预方案。第三章描述了诊断情绪失控、判断学生问题的基本要领，提醒你可能会遇到的问题类型。

第四章是本书的核心，描述了咨询关系开展的过程，介绍运用哪些技能可将学生从混沌状态推进到问题解决状态，或者至少有所理解的状态。在这一章里，你将学习建立、巩固与学生的帮助关系、倾听技巧、回应学生所说的内容和情绪以及设立目标和设计行动方案。

第五章将在课堂或小组中实践所学的技能，你可以把一些咨询活动当做日常课程的一部分。除了更重视课堂的过程，你还会学习到运用咨询技能来处理突发事件和纪律问题。

第六章具体说明了大多数教师培训都会忽视、但又很重要的方面：如何运用帮助技能来组织有效的家长会。本章描述了组织会议的实践维度，也给出处理问题的建议。

第七章讨论了寻求其他专业人士帮助的方法，这样能让自己的工作轻松点，也能保证学生得到所需的帮助。但把有问题的学生直接丢给咨询中心是不够的，因为大多数学生不会遵循建议。你将学习如何向其他专业人士进行咨询，以便齐心协力，一起帮助学生。

最后一章总结道，你可以运用本书的理念来丰富个人生活，提高个人交际能力。这不仅有利于减轻工作压力，也能够让你的生活充满生机。

读者须知

本书探讨的主题并不会让读者被动地接受。阅读帮助技能的内容，会让你对如何以及为何要运用不同的咨询策略有概念上的理解，如果没有大量的实践，这些复杂的行为不可能成为你人际风格的一部分。吸收这些观点，有两个基本形式：

1. 对于每个观点，问问你自己，如何将它作为自己生活的一部分，如何运用这些技能来增强你的人际关系。
2. 寻找各种机会来实践这些新技能，让它们成为你人际风格的一部分。

在每一章节的最后，我们列出了拓展阅读的书单，以便你就某一具体的主题继续学习。更重要的是，如果你想在生活中运用所学技能，我们也提供了许多练习活动。当然，这类练习活动是成功教育最重要的概念之一：如果想影响学生的思维、情感和行为，我们就必须设计出能让他们在不同场合实践的内容。对你自己来说，要在短时间内掌握一系列有难度的技能，这样做也是有效的。

有充足的时间、精力和充分的责任感，系统地学习这些帮助技能，并在他人指导下进行实践，你就能很好地运用它们，使之成为你日常教师角色的一部分。

作者简介



杰弗里·A. 科特勒在不同机构担任过教师和咨询师，包括任职于医院、精神卫生中心、中学、诊所、大学、公司和私人执业。 he 现在是加州州立大学富尔顿分校咨询系的系主任和教授。杰弗里是 60 多本书的著者和合作者，这些书涵盖教育、咨询和心理领域，包括：《成为教师：人类的维度》（*On Being a Teacher: The Human Dimension*）；《创造性挣扎的十事谈》（*Divine Madness: Ten Stories of Creative Struggle*）；《对我造成影响的咨询对象：治疗师的个人改变之旅》（*The Client Who Changed Me: Stories of Therapist Personal Transformation*）；《最后的改变》（*Making Changes Last*）；《让人抓狂的学生：应对对抗、消极和有其他问题的年轻人》（*Students Who Drive You Crazy: Succeeding With Resistant, Unmotivated, and Otherwise Difficult Young People*）等。

艾伦·科特勒已经当了 25 年教师，曾在公立和私立的中小学、大学、特殊学校、成人教育机构任教。她在市区学校、郊区和乡村学校都工作过，教过历史、数学、西班牙语、社会研究、人文学科和家庭生活。现在，她是加州州立大学富尔顿分校中学教育系的

讲师，也是教师职业生涯中心的主任。艾伦著有《英语不好的学生：课堂教学策略》(*Children With Limited English: Strategies for the Regular Classroom*)；《小学新教师的成功秘诀》(*Secrets to Success for Beginning Elementary School Teachers*)；《中学教师的秘密：如何在教学的第一年获得成功》(*Secrets for Secondary School Teachers: How to Succeed in Your First Year*)。

目 录

第一章 适应多重角色	1
娴熟的帮助者	1
教师的咨询技能	3
课堂生活	7
教师的一天	9
练习活动	12
拓展阅读	12
 第二章 理解帮助过程	 13
学习建议	13
帮助态度	15
咨询之路	17
咨询过程概述	24
咨询过程和咨询技能的关系	30
练习活动	30
拓展阅读	31

第三章	评估孩子的问题	33
	关注压力的症状.....	34
	孩子生活中的压力.....	35
	评估过程.....	37
	收集额外信息.....	39
	如何处理评估.....	54
	练习活动.....	55
	拓展阅读.....	56
第四章	发展咨询技能	57
	内心状态.....	58
	专注.....	59
	倾听.....	61
	移情.....	62
	探究.....	63
	行动.....	69
	练习活动.....	88
	拓展阅读.....	90
第五章	在课堂上运用咨询技能	91
	营造尊重和宽容的氛围.....	92
	小组帮助策略.....	96
	过程小组和课堂小组的差异.....	96
	过程小组的优缺点.....	98