

BRIEF COUNSELLING IN SCHOOLS



中小学短期心理咨询

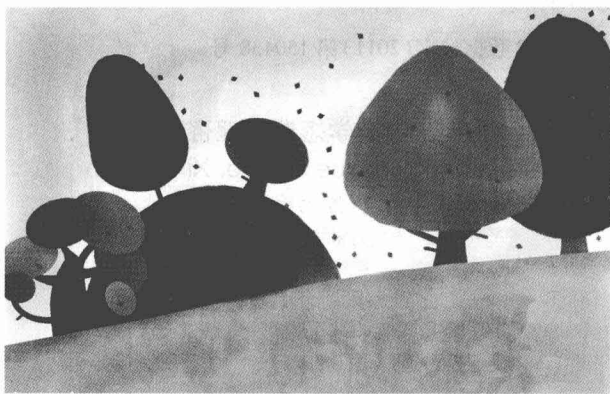
(原书第二版)

(英) 丹尼斯·莱恩斯 (Dennis Lines) / 著
田浩 / 译



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

BRIEF COUNSELLING IN SCHOOLS



中小学短期心理咨询

(原书第二版)

(英) 丹尼斯·莱恩斯(Dennis Lindsley) 著
由潜/译

重庆大学出版社

English language edition published by SAGE Publications of London, Thousand Oaks, New Delhi and Singapore, © 2006 by Dennis Lines

Simplified Chinese Translation Copyright © 2011 by Chongqing University Press

版贸核渝字(2010)第094号

图书在版编目(CIP)数据

中小学短期心理咨询/(英)莱茵斯(Lines, D.)著;
田浩译. —重庆:重庆大学出版社, 2011.9

(心理咨询师系列)

书名原文: Brief Counselling in Schools

ISBN 978-7-5624-6296-5

I. ①中… II. ①莱… ②田… III. ①中小學生—心理
咨询 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第150438号

中小学短期心理咨询

Zhongxiaoxue Duanqi Xinli Zixun

(原书第二版)

(英)丹尼斯·莱恩 著

田浩 译

策划编辑:王斌

责任编辑:李定群 王便利 版式设计:王斌

责任校对:邹 忌 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆东南印务有限责任公司印刷

*

开本: 720 × 1020 1/16 印张: 15.75 字数: 248千

2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-6296-5 定价: 37.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

第一版致谢

如果不吸收别人的智慧,个人的思想就会枯竭,变得缺少想象力:我从诸多请教过的理论家和实践者那里受益匪浅。许多同事在本书的写作中给予我支持。首先,我对我的导师珍妮·贝拉米(Janet Bellamy)和比尔·奥康奈尔(Bill O'Connell)表示感谢,他们严谨治学,并且循循善诱、不厌其烦地培养我的咨询技能;比尔还为我介绍了短期咨询的最新趋势。我要感谢学者罗恩·贝斯特(Ron Best)的启发与鼓励,我与他素未谋面却频频通信。我还要对责任编辑艾莉森·帕意纳(Alison Poyner)以及塞奇团队的其他人员致以谢意,感谢他们的鼓励和指导,让我有机会把所知的学校短期咨询付诸笔端。我对所有的同事心存感激,他们对调整我的理想主义帮助很大,让我认清学校环境中的可为与不可为。我尤其要感谢玛丽·伍兹(Marie Woods)和温迪·欧非德-奥斯汀(Wendy Oldfield-Austin)为各章初稿提出建议。我也感谢我的前任和现任校长,后者与伯明翰地方教育局一道,支持在学校里提供咨询,并且重视学生的情感需求。我也要感谢迪尔德利·巴伯(Deirdre Barber)辛苦地校正草样。

最后,尤其重要的是,我要感谢每天前来咨询的学生们,他们是带给我丰富人生体验的导师。我从他们身上学到的东西太多了,甚至难以言表。咨询中遇到的每个问题都促进我去探索,精进我的技能。曾有一个15岁的学生画了一系列的画,其中表达出她跟父亲一触即发的紧张关系。通过短期艺术治疗我们探索了她的世界,这是我与年轻来访者的接触中最感辛酸的经历之一。

遗憾的是,她不愿意让我公开她的故事和复制那些画。我曾对此感到失望,因为那些资料会对本书增色不少。不过显然,我还是尊重了她的意愿。此事对我触动极大,从中所获则悄悄地融入我对来访者的咨询实践中。看来,假如咨询师能对来访者的所说所感保持直觉,那么每个来访者都能为咨询师带来一些启发,促进其咨询技能不断提高。

丹尼斯·莱恩斯

2001年8月

被放在一起讨论。同时,在大多数英国的学校和学院里,暴力行为或许没有那么极端,但多起学生斗殴和伤人事件使得有必要加入这一内容。该章也包含了如何针对自身的愤怒。

第8章阐述了我认为行之有效的支持模型,针对父母分手或在重组家庭中与继父母冲突的青少年。我工作在一个社会资源匮乏的地区,经常会遇到不跟亲生父母一起生活的青少年。因此,我们迫切需要在学校里重视这种情况,因为父母分手的青少年,其体验跟第9章谈到的丧亲的人其实没什么两样。对失去父母或至爱的学生进行咨询是很艰难的治疗工作。每个教师都知道丧失所爱的滋味,也知道它是如何影响学生学习和健康的,当学生在课堂上精神错乱或悲痛欲绝时,需要有人挺身而出拥抱和支持他。该章强调了短期方法的功效,尤其是受访者的同伴或同学在治疗中所起到的重要作用。

第10章讨论了性倾向,并且阐述了可以为青少年初次性经验提供支持的多个短期模型。为那些发现自己性取向为同性恋或双性恋的人进行咨询是该章的一个焦点。第11章涵盖了吸烟、药物和酒精问题,并且我在这章中阐述了一种短期咨询方法,利用青少年头脑中已有的模式去促使他们进行节制和自我调整。最后,第12章探讨了心灵问题。如同在教育中一样,在咨询中,这也是个特别重要的领域,而且已成为进一步研究的契机(Lines, 2006)。有时我会怀疑,青少年在乱交、药物成瘾和酒精滥用中显现出的普遍性不适,是否意味着他们身处一个价值观不断变幻的支离破碎的世界,因而感到心灵空虚。该章通过一个个案研究,全面地介绍了以心灵为中心的短期咨询方法。

我在英格兰第二大城市伯明翰的一所综合性中学里做咨询,并且为一个社区服务,那里同时有社会资源缺乏和经济条件优越的青少年。该所学校主要为享有社会福利的地区服务(54%的家庭享受收入补贴,39.6%的学生在学校免费就餐),多数学生居住在福利性房屋,来自单亲家庭,一般是母亲(来咨询的学生中80%至少曾经有过一个同住的继父或继母)。根据统计数据,该校的种族包括88%的“白种人”、11%的“少数人种”(其中比例较高的是占5.1%的“混合种族”和3.2%的非洲裔加勒比人)以及1%的“不明种族”。这些数字没有完全反映出伯明翰市的种族构成。

我更愿意把我在学校所作的工作描述为心理咨询,而非心理治疗。虽然我受

过折中化咨询的训练,但是我用“整合”这个词而不是“折中”,因为我的许多工作需要将不同的模式和方法小心地结合使用以适应来访者的需要。咨询师与来访者都分别用男、女两种人称代词指代以示性别平等,也反映出整体化的男性/女性经验。

来访者涵盖了11~18岁的青少年群体。在英国学校中,11~16岁的学生属于7~11年级,全日制学校中16~18岁的学生则是11~13年级。在英格兰、威尔士、苏格兰的部分地区和澳大利亚,学生在中学或综合学校接受全日制教育。在美国以及苏格兰其他地区,它们被称作中学,有时也叫学院。为了更有广泛性,我就用“学校”这个词来包含全部11~18岁学生就读的教育环境了。

133 /	父母分手初期的青少年咨询
136 /	分手后的咨询
140 /	跟继父母生活的咨询
144 /	要点
145 /	9 丧失和丧亲
146 /	西方学校年轻人丧亲的背景
148 /	丧亲对发展的影响
151 /	丧亲咨询
153 /	丧亲的短期个体咨询
157 /	丧亲的短期团体咨询
166 /	要点
168 /	10 性倾向和性行为
169 /	异性恋倾向和行为
170 /	异性恋青少年的短期咨询
174 /	同性别关系
179 /	同性恋青少年的短期咨询
185 /	要点
187 /	11 吸烟、药物和酒精滥用
188 /	西方社会的药物与毒品
190 /	对成瘾行为的研究
193 /	目标群体的负责决策
195 /	吸烟者的咨询
200 /	药物和酒精问题的短期咨询
203 /	要点
205 /	12 人生意义和心灵空虚
206 /	西方文化中的灵性
208 /	11 ~ 18 岁的灵性发展

1 学校心理咨询

过去的 2 000 年里,“以习俗为中心的”地方化社区转变为更大规模的、劳动力取向的工业化城市,随之而来的是对老人、病人、穷人和精神病人的支持变少了 (McLeod, 2003)。工厂把年轻人从家庭拉到个性化的机构里面工作,学校也如此仿效。总之,这些发展造成了社会支持系统的减弱。“核心家庭”的观念开始破碎,社区意识也发生着改变。牧师作为倾听者和情感支持者的角色被医生取而代之,“精神疾病”也成了一种可以被诊断的“疾病”(例如“癔症”),也许还可以通过催眠被治疗。这些治疗导致对医学的科学化研究和对“无意识”的承认。仪器设备在 20 世纪的心理治疗中也大行其道了。

围绕农业或工业的“教育”取代了家庭手工业的职业训练,早期学校教育的社会意义在于由此产生了国家凝聚力趋势。过去的年代是“大人在讲话,小孩别插嘴”,不会想到孩子会有社交或者情绪的问题,也不认为他们是什么“个体”,更不可能“抑郁”。心理和精神干预是针对成人而非儿童的,因为人们觉得无论孩子身上发生什么都无须大惊小怪。但这一切都在改变。

学校咨询的发展

英国教育中的心理咨询是由 20 世纪初期含义模糊的“指导”一词而来。教育中的指导传统上包含 3 种截然不同的工作:由医疗服务机构提供的儿童指导、由

并且学业目标(在 GCSE 考试中拿到 A 至 C)^①与情绪健康之间、认知能力发展与整体发展之间、教学指导与个体咨询之间普遍存在冲突,造成了争夺资源的张力。个体咨询的成本、学生辅导的地位、学校人事的角色改变都受中央政府和地方教育部门的影响。英国和欧洲文化及社会的变化,对一些人来说意味着一个社会分裂和动荡时期的出现,而对另外一些人来说则意味着有机会展现更具创造性的思想。

个体咨询的成本

个体咨询是花费较大的服务,就像英国国民健康保险制度的情况一样,随着成本控制治疗和循证实践日益流行,进入学校咨询领域总是存在着经费削减的风险,或是不得不通过竞标来争取早就捉襟见肘的资金。青少年需要治疗服务,这点毋庸置疑,有争议的是应由哪个部门来埋单。备受瞩目的卡米拉·芭特曼赫里奇(Camila Batmanghelidjh)^②,以她在伦敦学校令人钦佩的工作告诉我们,资源分配是 1 年 1 场的无聊争端,一贯充斥着“证明成效”的要求,实际却狭隘地理解了成效的含义(Batmanghelidjh, 2005)。

如果学校自己管理预算的话,是否聘用 1 名学校咨询师就是校长或主管自己拿主意了,而且决定性的因素就不只是关于咨询的价值和信念的问题了,还是个优先次序的问题——我们有咨询师或者闲职的教师吗?实际上,由于中央政府和地方教育局对学校咨询都不做要求,需要专业咨询师的地方就很可能由兼职的或志愿者代替。正如英国心理咨询与治疗协会期刊所说,并不缺少年轻咨询师,而是缺少相应的职位,这才是问题所在。

咨询人员

自 20 世纪 70 年代中期起,英国向儿童提供的精神病学和心理学服务就在减少(Lines, 2002a; Mabey and Sorensen, 1995)。由于心理健康问题的蔓延(学生本人,以及作为监护人的有心理问题的父母),诊断出的认知和交流障碍日益增多——包括注意力缺陷多动症(ADHD)、亚斯伯格症候群、动作协调障碍、非典型

① GCSE 的英文全称是 General Certificate of Secondary Education,中文译为普通中等教育证书,是英国学生完成第一阶段中等教育所参加的主要会考。——译者注

② 英国著名慈善事业领导者,将生命奉献于协助弱势儿童。——译者注

孤独症、孤独样障碍、语义语用障碍。这些障碍需要心理和医学干预,一系列青春期压力导致的社交和情绪问题也需要治疗,如果学校没有其他专业人员,教师们就只好硬着头皮上阵。然而,制度上的变更、重建和儿童“安全”保护协议限制了教师的个人卷入程度。埃尔顿报告(Elton Report,1989:111)建议,所有教师尤其是牧师应该具备基本咨询技能,但这从未被落实。尽管教育和技能部(2001)强调咨询对于情绪及行为问题儿童和青少年有益,政府仍然没有为学校咨询师提供资源,而是支持了像“赢在起点”和“早期教育”这样的项目(Harris and Pattison, 2004)^①。

其他人员也在学校中使用咨询技术帮助青少年,包括学习导师、职业导师、教育社工和朋辈咨询师。在有专职咨询师的学校里,就需要协作行动、明确分工以及与导师和辅导员保持良好沟通,以避免重复工作和违反职业伦理,并保持良好关系(Lines,2003)。对于朋辈咨询,需要有接受过咨询师训练的人进行适当的督导(Lines,2005)。正如不止一位权威人物所说,咨询准则需要更加灵活和包容,以适应 21 世纪年轻人的需要(Mearns,2003)。

文化因素

有些学校和学院有特殊的学生:申请政治避难的、经受过暴力和侵犯的以及英语非其母语的学生。在较大城市里,许多地方教育局已经尝试留出适当的教育设施、提供像宿舍和收容所这样的设施,来为避难者和经济移民服务。但是,这样的青少年正日益进入主流学校中,对此,学校咨询师不仅需要解决语言障碍的问题,而且也需要处理创伤及家人疏远的问题。

学校咨询师要有文化敏感性,尤其当少数民族在制度上遭受歧视,或者校规忽视了某些群体时:校服与宗教着装冲突;纪律准则造成歧视,并可能导致无法估计的长期游离;过于苛刻的标准使经济条件差的学生愤愤不平,失去了未来自立希望。对黑人男孩来说,致命的是行为风格:当他们“懒散而坐”或“狂妄地走”时,被理解成“捣乱”和挑战白人权威,让他们变成校方眼中“不受欢迎的学生”(Youdell,2003)。

^① “赢在起点”和“早期教育”都是英国政府为儿童早期教育和成长而设立的项目。——译者注

开放取向和系统取向的学校咨询

虽然英国国内有许多不同的学校咨询方法,但是大致都可以归入两类取向:“个人的”或称“开放取向的”,以及“系统取向的”(Mabey and Sorensen,1995)。

早先,开放取向的学校咨询不经意地为学生来访者提供了对抗学校规定的机会,这反映出了20世纪60年代的个人主义倾向。系统取向的学校咨询里,咨询师代表组织发挥作用,通常采用行为修正程序、代币经济和生物反馈技术(Herbert,1978),这反映了撒切尔时期的英国倡导社会责任感,反对个人主义的政治风气。在萎缩的就业市场中,支持跟学校制度对抗等同于不愿承担社会责任。

旨在让学生服从的比鼓励个人自律的咨询模式更加流行。擅长对扰乱社会的学生进行咨询的咨询师在学校里也很受欢迎。

每一种咨询取向都有其特定的适用范围。驻守学校的学校咨询师是系统取向的,而那些来自外部机构的咨询师则倾向于开放取向。在每种取向里,咨询师的角色都是隐含的,但是在系统取向下工作的咨询师的角色可以说更加模糊。在系统取向中,咨询师能否保持完全公正,能否独立于其直属上司即校长之外,这是值得怀疑的。相比认知或行为主义方法,对于以学生为中心的方法而言,这一点更加成问题。如果咨询人员还承担着教学任务,尤其是当这位老师还有辅导(训诫)或是与家长定期联系的职责,那么这两种角色是否能有效结合就值得怀疑了。学生会到底信奉哪一个感到困惑(McGinnis,2006)。

系统取向更加困难之处在于,当咨询师被赋予“先生”“小姐”或“女士”这类的身份时,咨访双方的心理距离拉大了。教学人员惯于打听学生的信息,教师受法律支持代替父母行事,这样保密性就会大打折扣。此外,咨询师的文件或记录的保密也有难度。学生的辅导档案需要依法对家长出示,这些咨询资料也该应要求拿给家长们吗?

开放取向的学校咨询有一些弊端。这类学校咨询,通常要在预约前先取得家长的许可。但这给学生造成相当大的麻烦:他们有“权利”接受咨询,但他们却不希望父母或监护人知道,尤其是当父母和家庭因素就是其问题的一部分时更是如

学生们仍旧不管我的意愿,在我会见来访者的时候来找我。学生上学迟到了,不是直接去上课,而是来找我预约咨询。学生会因为琐细的事情来到咨询室(找教室钥匙、问某老师在哪、问他们要上什么课等),主要是因为我容易接近、容易找到,而且不上课。他们会因受了欺负而来找我,并且不去上下一节课,因为欺负他们的人会上那节课。他们常常搞不清咨询和训诫有什么区别,也很少能找到他们的辅导主管。

因为有学生在课上发狂,教师就写个便条或是找个学生陪同着把他们送到我这来,这时候干扰就发生了。有时候,教师一次送两个有困扰的学生来我这。看起来不管咨询规范怎么宣传,干扰的情况仍会发生。教师们遇到麻烦时就把学生送到我这,他们感觉有压力,就说“我可以把玛丽格兰留在你这吗?我还有课要上”。

有的学生狂怒着来到咨询室,抗议他们的老师,或是抱怨被不公地赶出课堂。在这些情况下,我一般不立刻与之面谈,而是约定稍后会面来讨论问题——除非这样做会使问题恶化或是学生状态特别糟糕。安排稍后会面留下了反思的空间,用以分辨哪些是事件本身,哪些是对事件的理解,也拉拢了教师和同事,以免他们觉得咨询师袒护学生,不能客观判断;这种做法也让孩子们潜意识里不想为行为负责的伎俩化为泡影。在同事中保持了专业性,在师生中赢得了一定的诚信,我才能对人格冲突进行调停。有的学生要求预约咨询只是为了不去上不喜欢的或是难学的课,如果给他们机会,则会影响到咨询师在学校里的形象。为此我们需要制定严格和详尽的政策和规范。

学校的铃声、火警以及递送行政文件都会临时造成干扰,妨碍专心致志的深层治疗。在其他环境中工作的咨询师享有优待,可以保证不受打扰,他们可能对上述咨询条件感到惊讶,但是,这就是学校咨询的现实。

- 心理动力派的咨询试图通过移情来理解来访者的投射,这需要密闭性的环境,但是在学校里,治疗中“包容来访者”会有实际的困难。

- 对青少年进行咨询的咨询师容易无意识地“担当来访者的父母”,通过移情,感受来访者的怨恨、挫败和叛逆,这些通常是因为父母坚持并不合理的要求,但是这妨碍了学生的自主性。

- 无论是自己的孩子,还是学生的投射,治疗师在遇到叛逆青少年时的反移情是类似的,这会导致青少年强烈的阻抗,或是无意识的操控策略。学校几乎无法给双方提供“密闭性”的环境去处理这些问题(Jacobs,1988)。

- 以人为中心的咨询师,通过共情鼓励来访者表现出不加防卫的姿态,这激发了母性本能:关怀和保护无助的青少年。来访者需要支持,但不要被爱窒息,咨询师必须警惕,以免不自觉地形成一种伪教育关系。

- 对来访者来说,在帮助性的关系中感到被包容是一种解放,他们能感受到力量和地位上的平等。学校里的年轻人能激发成人担当父母的情感,但过度卷入的治疗存在风险,会使来访者依赖咨询师而非依靠自己。解决这些问题自然需要适当的督导以及合适的咨询模式。

- 以目标为中心的和短期焦点咨询不需要密闭性的环境,因为治疗目标是解决即时问题而非人格转变。认知行为疗法、艾甘(Egan)的3阶段(1990)焦点解决治疗模型、叙事疗法和动机访谈(Miller and Rollnick,1991)^①很好地适应了教育环境下的时间限制和不断干扰。

咨询目标

在某种程度上,咨询目标要与学校环境相适应。鼓励学生自我肯定、自我表达或展现个性的做法在学校里恐怕不太行得通,因为教师一贯以服从、安静和社会责任为标准。一个总挨欺负的学生可能想要捍卫自己,但是他把“捍卫自己”曲解为“打击报复”,这种念头是不可取的。

如果家长极力想控制孩子,或者担心关系陷入僵局,或是认为同伴交往蕴含风险而加以反对的话,那么意在增进个性发展的咨询目标在他们眼中就是无益的。我并非认为不应鼓励这样的目标,我只是说首先要从社会层面考虑问题。

团体治疗通常需要许多不同班的学生放下课程来这里,尽管在咨询结构方面提前做了计划,还是会因为学生缺席或找不到而无法进行。再有就是一位重要成员可能把这事给忘了,也有可能老师不给假,或是学生不想卷进来。

① 动机访谈为西方国家比较流行的一种以来访者为中心的行为改变技术。——译者注

设立咨询目标也要考虑到文化因素,例如新来的学生、年轻的难民以及流动人口都无法连续参加长程咨询。如果无意中伤害了来访者,那么咨询范式和欧化的治疗都需要修正。过去的创伤和社会流毒可能会重演,就像英国公众和机构对待难民那样的方式,学校咨询师需要弥补现状。当有恐怖主义活动造成暴力反应或种族紧张的情况下,对年轻穆斯林的咨询也要重新设定目标。最后,通过内省和个人力量促成改变的咨询,可能不适合特定来访者,因为其种族也许反对自我拓展。

- 心理动力的治疗要求来访者内省,并以正式的操作化思维表述出来,这对多数在校的年幼学生都不合适。那些不依赖语言的疗法对智力低下的来访者更合适,尤其是对年纪较小的孩子。

- 心理动力的治疗是在一个安全的环境里进行的,然而,许多青少年是通过一个叛逆阶段来摆脱对父母的依附。青少年通过叛逆检验自己价值、态度、感受,以发现“他们的感受”“他们的想法”“他们的评价”在生命的重要性。心理动力的咨询师处理该矛盾冲突(Noonan, 1983)的做法是,不去妨碍这种发展过程,这样学生咨询后可能会迷惑不解,因为老师并没准备让他们自信地表现自己。

- 格式塔疗法、理性情绪行为疗法(REBT)、以目标为中心的咨询和动机访谈的特征是以提高个人责任感为目标,这与教师处理学生在校行为不端时的做法如出一辙。

- 以人为中心的方法不强调集体感,也不鼓励对他人负责,认为以此证明自我实现倾向是虚假追求(Rogers, 1967; Mearns and Thorne, 1999),这种观点在学校里难以得到教师们的认可,但是罗杰斯相信,“得到信任的人会渴望与他人建立关系,渴望有机会服务社会和祝福他人”(Dryden, 1984: 112)。

- 认知行为治疗师认为健全的人是享乐主义的,对身处困难的他人的关心和责任心是有限的。学校咨询人员必须在寻找来访者自我和学校公共需求之间取得平衡,还要更全面地考虑咨询目标,而不只是自我实现与拓展。

- 格式塔疗法曾因质疑“应该主义”^①(Perls et al, 1972)的作风而被批评

^① shouldism, 学者 Perls 的用语,指逃避现实、在想象中生活的态度。——译者注

的咨询人员在制定咨询程序时既需要了解学生的压力,也要了解教师的压力。当教师确信学生只是不想上课才来找咨询师时,就需要坚定立场并与教师合作。接纳处于危机阶段的来访者会打乱预约计划,坚持让学生继续学习课程,对那些逃避考试或上课出勤率很低的学生具有警示作用。

- 在心理动力咨询和多数的人本主义治疗中,有些来访者会在咨询尚未完成时退出,而有些会不断带着新的症状再次来访。与对待其他情境下的成人相比,要改变自我力量弱小而又敏感的年轻人,需要更慎重地选择时机。

- 心理动力咨询的初期和中期阶段可能会让来访者觉得痛苦,有些青少年发现很难看到成效来让自己继续下去。回避预约,有力地表明存在否认的现象。

- 青少年正处于情绪不稳定的发展阶段,要跟强大的防御作斗争,并经得住最初的创伤,就需要他们给出相当多的承诺。实际上,有些深层的工作由于来访者不能持续赴约而过早地终止了。

- 在长程的以人为中心的咨询中,两个人心心相印,相互信任和忠诚,这样在咨询结束时来访者和咨询师双方不可避免地会产生失落感。如果在相当长的时间里,双方都沉浸于非常亲密的关系中,那么结束咨询就不是那么容易。在学校里,过早地结束咨询从长远来看是有害的,这就提出一个严肃的问题:学校咨询环境能否为深入的工作提供保证。

- 在理性情绪行为疗法(REBT)中,咨询师会在咨询后设计一定的任务以促成改变,期望来访者投入精力来完成任务,如果其没有做好完成家庭作业的准备,则他们的咨询就会不理想(Ellis, 1983)。但是对于跟叛逆的学生打交道的咨询人员来说,要让学生尤其是男孩子做家庭作业,确实是件棘手的事。

- 认知分析疗法(Ryle, 1990)和叙事疗法(Payne, 2000; White and Epston, 1990)要求来访者在下次咨询之前自己在个人日志里记录信息、写自我分析或自我评估报告,这可能会难以实施,因为它们跟常规的作业太像了。

咨询风格

学生来访者习惯了教学方法和课堂激励,它结构清晰、更换迅速,新学的东西

- 认知行为疗法靠干预手段和来访者动机(而不是良好关系)达到疗效,这非常适合学校。有能力的学生把教师当做学业成功的跳板,对于他们来说,不靠与治疗师建立良好关系就可达成特定目标的方法,在教育环境中显得更合乎需求。

- 在学校里,如果抱有“带政治倾向”的目标,不顾家长的意愿为某些年轻人谋求社会环境的改善,那么家庭治疗师的“中立”立场就可能会遇到问题。政治目标是否该成为学校中的家庭团体治疗的一部分,这是个存在争议的问题(Walters, 1990)。在家庭团体中,咨询师在性别角色问题上质疑守旧的监护人、鼓励恐同性恋父母以更加开放的态度对待同性恋子女、或对某些宗教家庭宣扬自由观念都是存在风险的,因为当事人可能并非想从学校咨询员这里寻求这样的帮助。

- 在家长不在场时对学生个体实施叙事疗法则情况大不一样,因为该模型基于知识的社会建构理论,意在通过反思西方化叙事来改写来访者的生活。这种方法通过合作式对话开诚布公地进行挑战,不会暗中破坏与父母的关系。

咨询技术

从前青春期向青春期过渡的学生自我意识更加明显。在中学的头几年,孩子们可能很爱表现,但是从这个阶段往后,他们开始变得不愿意做那些“表现自己”、展示自我,或是在同辈中很张扬的事。因此,不管他们在治疗中怎么做保证,他们实际上不会做很有挑战性的事。

基于理性的治疗干预是许多方法的要点,不过许多来访者缺乏自我分析和推理能力。相反,与外面咨询诊所的案例相比,来访者情感脆弱或缺乏内在力量的情况在学校里估计更多。在学校里,来访者经历了挑战性的咨询后,并没有恢复的空间,而是要去接着上课。自相矛盾的技术可能让某些来访者感到困惑。

最后,大多数自荐咨询的学生,尤其是那些与家里经常联系的学生,在实际咨询之前,都拿不准保密的程度有多高。有些技术鼓励深入探索高度私人化的、或许受虐待的内容,使用时则需要慎重考虑。

- 在倡导整合和折中的时代,在某种方法之外尝试其他技术是有效的做法(Culley,1992)。因此,咨询师为了疗效更好而尝试各种学派的心理治疗技术,这没什么奇怪的——在教育环境中也不例外。

- 格式塔的技术已被证明是非常有效的,也已成为整合性咨询人员的常备技术之一。咨询师熟练地使用空椅子技术,挑战非主体式的“某人”立场,代以“我”的立场,解读身体语言,以绘画和泥塑为媒介来唤醒感觉(因为这些不依赖于语言和叙述)以及利用对实物的投射进行宣泄。

- 有些学生的家庭环境很正统,没有教会他们如何合理表达矛盾感受,当把这样的技术整合进咨询方法后,它的效果值得期待。然而,咨询人员需要就这些能够有效激发情绪的技术进行训练,千万不能在不了解其理论基础的情况下就贸然使用。

- 在学校中会采用家庭和团体治疗式的中立立场,尤其在处理吵架和欺负的问题时也采取“不指责”的方式。

- 系统家庭治疗有一系列技术手段,折中主义的咨询人员可以在其他模式和方法中融入这些技术来达到不错的效果;这些技术包括了像从心理剧发展来的“雕塑”和“演出”技术,以及“反身循环质问”“重塑”和“知觉再限定”(Burnham,1986)。

不管学校里存在什么样的限制,有头脑的治疗师都会为了来访者的利益而绕开它们,但最重要的是治疗必须有研究基础。英国心理咨询与治疗协会就“咨询对儿童和青少年是否有效”这一问题开展了一项系统的研究回顾(Harris and Pattison,2004)。该项回顾涉及行为和品行问题、情绪问题、躯体疾病、学校相关问题、自伤和性虐待问题。其他研究则为学校咨询的成效增添了更多的证据,例如米克·库珀(Mick Cooper)的团队在斯特拉斯克莱德区开展了一个小型项目研究学校咨询的效果(Cooper,2002—2004)。尽管一些研究适用于较小的儿童,但我们有理由在本书中利用这些成果服务于我们的来访者。