

“一五”国家重点图书出版规划项目

大教育书店
www.djysg.com



儿童心理咨询与治疗丛书

主编 傅宏

Reading Therapy of The Children

儿童是伴随着阅读长大的。阅读带给儿童的不仅是知识的增长、视野的……季秀珍 著
开阔、生活经验的获得等，儿童阅读还可以带给孩子心理的成长。如何
选择适合孩子心理需求的读物？如何让阅读
成为儿童心理治疗的工具？本书将带你去认
识儿童阅读治疗的原理和方法。

儿童阅读 治疗

凤凰出版传媒集团

江苏教育出版社
JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

儿童阅读治疗

季秀珍 著



儿童心理咨询与治疗丛书

主编 傅宏



Reading Therapy of The Children

图书在版编目(CIP)数据

儿童阅读治疗/季秀珍著. —南京: 江苏教育出版社, 2011. 6

(儿童心理咨询与治疗)

ISBN 978-7-5499-0271-2

I. ①儿… II. ①季… III. ①阅读教学—应用—儿童—精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第263057号

- 儿童心理治疗丛书
- 书 名 儿童阅读治疗
- 主 编 傅 宏
- 作 者 季秀珍
- 责任编辑 刘国颖
- 装帧设计 书衣坊
- 出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏教育出版社(南京市湖南路1号A楼 邮编 210009)
- 网 址 <http://www.1088.com.cn>
- 集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
- 经 销 江苏省新华发行集团有限公司
- 照 排 南京前锦排版服务有限公司
- 印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司
- 厂 址 南京市六合区冶山镇(邮编 211523)
- 电 话 025-57572508
- 开 本 787×1092 毫米 1/16
- 印 张 13.25
- 字 数 180 000
- 版 次 2011年6月第1版
2011年6月第1次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5499-0271-2
- 定 价 35.00 元
- 批发电话 025-83657791, 83658558, 83658511
- 邮购电话 025-85400774, 8008289797
- 短信咨询 025-85420909
- E-mail jsep@vip.163.com
- 盗版举报 025-83658551

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖

总序



从历史的角度看,心理咨询和治疗事业在中国的发展至今也只不过刚刚经历了二三十年的短暂时光。在这个过程中,国人虽然已经积累一些有益的经验,不过,与一些西方成熟的心理学大国相比较,事实上还是存在着不小的距离。在目前情况下,中国心理咨询专业发展中的最主要问题实际上并不是引进西方文献不足,而是方向选择不够具体和不够贴近现实社会需要;虽然这几年一些出版社已经引进了大量的西方专业咨询治疗相关书籍,并且很多书籍也都是些经典,但是,大多为简单照搬,在许多贴近中国社会文化或现实需要的专业实践工作上还不够充分,基本上还处在“拿来主义”和知道什么就介绍什么的阶段,显得有些消化不良和比较杂乱无序。甚至一些早已经被西方主流心理学淘汰的,比较激进和追求外在形式

上吸引力的心理治疗方法反而受到了热捧,不利于引导人们形成对心理咨询和治疗的合理认知。对于一些目前国内急需得到关注并亟待发展的问题,譬如针对独生子女和高学业压力处境下的儿童抚养,现代家庭的婚姻指导和快速老龄化情形下的心理干预等相关问题的专业咨询研究书籍相对还比较缺乏,没有得到应有的重视,其发展速度与国人总体对心理学的需求尚不相符合。基于对这样一种情形的考虑,人们编写了这套既强调专业性,且能够很好指导实际儿童心理训练的丛书。希望能够为儿童辅导相关专业人员、包括广大教育工作者乃至家长们在儿童培育研究和实践中有所助益。

我们这次编写的《儿童心理咨询与治疗》丛书,其基本出发点就是希望能够引导人们对于儿童咨询治疗相关问题的重视。以家庭为例,在目前大多数家庭只能生一个孩子的情况下,父母往往会面临一个非常尴尬的处境:一方面,重视唯一一个孩子的成长,希望尽可能地倾注心血为下一代做一些力所能及的事情;同时,另一方面,父母又会因为缺乏经验,存在太多的困惑和茫然。在没有专业知识指导的情况下,他们很容易会用一种成人的眼光自以为是地去抚养和教育孩子,自作多情地为孩子提供尽可能多的训练,生怕自己的孩子不如别的孩子好。“拔苗助长”在现有的儿童青少年培养中自然就比比皆是了。其实其中许多的错误甚至只需要具备一些基本的专业常识就可以得到解决了。笔者还记得在南京图书馆为一些读者做了一次关于儿童心理发展知识的报告会之后,曾经有一位充满困惑的母亲向我提问说,“(在心理学中)有没有什么好办法可以让自己的孩子不厌食”(其实,从当时的提问情境判断,我理解她所表达的意思是指孩子“挑食”和“不好好吃饭”),我随即向这位母亲反问道“试想当你还是孩子的时候,那时候生活处境还不如现在富裕,而且你的家中有许多兄弟姐妹,每当吃饭的时候每个孩子只能吃到他自己的那一份,即便剩余一些少量饭菜也是要看谁先吃完了就有机会先得到的话,你估计还会有人挑食或不好好吃



饭吗？”这位母亲听了这番话，显得若有所思的样子，不过，旋即又说道，“可是现在的情况不一样啊！现在生活条件已经明显改善了，而且独生子女也没有可能去争抢了。”是啊，其实更重要的是从吃饭的行为看到日常生活中的一个现象，在父母与唯一一个孩子相处的过程中，这些儿童是很难学会必要的自我保护能力的，更何况那些只有在“恶劣”处境下才能获得的一些竞争和必要的妥协能力。可是，父母不知道的是，经常只需要稍许减少一点关注，就可以令孩子的饮食行为变得自然许多了。要知道，获取食物是人的本能，是无需要刻意训练的，过度关注反而造成厌食。类似厌烦的情况还可以表现在学习和日常生活的很多方面，只要稍作引导就可以改善了。

从这里也就自然引出了一个值得思考的问题：哪些东西是儿童成长中更为重要和需要更多关注的？而另有哪些是可以减少关注的？除去读书学习，游戏玩耍对于促进儿童成长的意义何在？虽然这些是很难简单回答的问题，但是，至少人们可以确信一点，在儿童成长中，诸如游戏、绘画、阅读等等，很多都是对他们成长很重要，也是他们很喜欢的事情。通过这些丰富多彩的活动，儿童方能发现自我，认识社会，并最终得到合理成长。经常这其中的许多内容是仅仅凭书本知识的教育无法提供的。当然，中国儿童比其他文化背景下的儿童承受更多学业上的压力，甚至在学龄前就承受课业的压力。一些学者(Lin & Fu, 1990)提出中国父母比美国父母更强调儿童学业成就的重要性，中国父母不但要求儿童在学校的学业成就优秀，而且还重视让孩子学习“有用的嗜好”。与学习相比，绘画、游戏等活动常为家长视为次重要的方面。对中国儿童而言，学业竞争的失败常被引导内化为不能为家族争光。这种为家族争光的价值正好与西方儿童理论中强调的喜欢、欣赏并接纳自己的价值形成鲜明的对比。记得一位从事幼教工作的好友曾经说到他在一个幼儿园听公开课的时候所见到的一幕情景，令人印象深刻：在上课的过程中，几位小朋友在老师的安排下扮演娃娃家游戏，其中一位男孩子被安排“拖地”，就在他拖地的过程中，另外一位在旁

边负责观看的小朋友也很想一试身手,碍于很多参观的客人老师,小朋友有些不好意思,但却又很想做,最终还是忍不住从正在拖地的小朋友手中抢过拖把,并且为自己开脱道“现在爸爸累了,妈妈来接着拖一下”,被这个突如其来的行为搞得不知所措的男孩子只得愣愣地站在那里……其实,由此引发的一个值得思考的寓意在于,到底人们人为安排的教育可以给予孩子们多少东西?还有哪些东西是必须靠孩子们在看似自然的游戏玩耍中才能学会的?儿童教育训练的关键是“授之以鱼”?或“授之以渔”?这些看似老调新弹的问题,其实很具有现实性。我们希望通过编写这套丛书,不仅帮助那些专业工作者们能够在他们的专业研究或实践中去更多地思考一些与国情相关的问题,而且,也能为千千万万的父母和一般教育工作者们提供一些有益的参考和引导,让他们能够体会到其实儿童的很多活动也是成长中所必须的,引导儿童的合理成长经常必须是多元的。

这套丛书共包含6册,分别是《儿童游戏治疗》、《儿童阅读治疗》、《儿童艺术治疗》、《儿童行为治疗》、《儿童团体治疗》和《儿童家庭治疗》,它们将陆续与读者见面。这些书不仅各具特色,而且非常贴近儿童实际,很多内容都是源自于对日常生活中儿童问题的帮助。对于大多数读者来说,无需考虑丛书的顺序,完全可以按照自己的喜好任意选择其中的一部开始阅读。至于为什么人们会使用“治疗”而不是其他更温和一些的字眼来表达这些儿童活动,其实用意很简单,只是为了强调它们的功用性,只要你把有意识的教育也当做是一种治疗的时候,这里治疗的含义也就没有那么难理解了。为了令包括普通教师、家长在内的所有读者们都能够从中有所获益,这些丛书的作者们在写作中做了很多推敲,力求通过使用通俗易懂的语言和一些身边的案例来表达科学知识、介绍最新专业研究成果。

不仅如此,这套丛书在结构和形式的编排上也做了一些设计,提供了导读、案例、问题与思考等专栏和知识链接,通过呈现资料和信息的方式,给读者尽可能多的个人思考空间。此外,除了一些专业人士和学生,关心



此类书籍的读者还会包括很多有较好知识修养的普通家长和教育工作者，在不影响可读性的情况下，我们尽可能地把一些相关科学概念和研究成果作了系统梳理，确保文献的科学完整性和与学术前沿接轨。

从国内现有出版物情况来看，除了少数几部关于一般儿童心理治疗的书籍和一些涉及游戏、艺术等专门儿童治疗的书籍之外，能够比较系统讨论各种与儿童生活联系紧密的治疗书籍还很少见。虽然这套丛书在很多方面难免存有瑕疵，有待同行和其他相关人士的批评指正，但是，我们也相信它的面世一定会对推动更具有中国特色的儿童心理咨询和治疗事业作出贡献。

傅宏

2009年岁末于南京随园

前言



书籍、诗歌、游戏和其他艺术形式被用来表达我们的喜、怒、哀、乐，用于帮助我们思考和行动已经有数个世纪了。长久以来，我们利用图书和故事来培养阅读的爱好的，满足求知的欲望，进而提高生活质量。人类古老的文明也早已证明了书籍对人的心理的积极影响。书不但可以使人增长知识，充实自我，而且还是一种治病方法，俗称“阅读治疗”。底比斯图书馆的正门上方就镌刻着“灵魂康复之良药”的铭文，这句话极好地概括了书籍的价值。由此，我们也不难理解人们为什么会利用书籍来进行心理治疗了。

近年来，“阅读治疗”在许多国家被广泛运用。如德国、英国的不少医院都设置了“患者图书室”，鼓励病人通过阅读加速健康步伐。意大利则成立了“诗药有限公司”，出版具有不同主治功能的诗集，供病人对症选读。至于在中国，其实，读书可以治病的思想，早在古代就有记载。汉朝的刘向曾明确指出：“书，犹药也。善读之可以医愚也。”这既是比喻，又是实指。医愚，就是启蒙心智。人读书多，不仅增长见识，而且提高境界，心胸宽阔便能自行化解各种忧思烦绪。心态乐观，自然就达到了祛病弃症、心身健康的目的。现代医学研究也指出，好的书籍、文章、诗歌，宛如心理疏导的医生，高尚情操的导师。人们常读书，就如同是摄取精神食粮，可防止空虚，助人消除烦闷，解开忧郁，忘却痛苦。阅读治疗，作为治病的一种疗法或辅助手段，几乎对各种慢性躯体疾病、心理疾病患者，都有一定的解闷、排忧、疏导、怡情功能。有研究者甚至研究证明，读优美典雅的诗篇，有利

于胃溃疡的愈合；读笑话、喜剧和小品之类的书，有利于神经衰弱的医治；读情节曲折，引人入胜的古典名著，可治心烦意乱；读故事生动、幽默风趣的小说，可治精神抑郁等。

在儿童的教育过程中，我们一直强调阅读对儿童发展的重要作用，认为阅读可以拓展儿童的知识面，融洽亲子关系，使儿童获得各种生活经验等。其实，除了上述功能外，儿童在阅读过程中，还能将自己也融入故事情境中，感受主角的经历，从而促使儿童更加关注自己的问题。儿童可以从所阅读的读物当中获得解决问题的资料和信息，同时领悟到解决问题的有效途径。儿童通过阅读儿童读物可以获得正确的价值判断标准，促进儿童客观自我评价能力的发展，帮助他们获得正确的价值观。阅读还可以间接地满足儿童被压抑的需要，让儿童在阅读中满足和补偿在现实生活中无法获得的需要。不仅如此，当儿童情绪紧张时，通过阅读可以帮助他们宣泄情感、转变态度、稳定情绪。以上种种都说明了阅读可以为儿童提供必要的帮助，甚至达到心理治疗的作用。

儿童阅读对儿童发展的作用如此重要，以儿童读物作为心理辅导和治疗中介的各种心理治疗方法在很多国家已经广为使用，并取得了很好的治疗效果。相比较而言，在我国这方面的工作还在起步阶段，很多方面有待发展。除了缺乏必要的理论研究，运用阅读治疗方法来处理儿童各种问题的临床实践也很贫乏。我们希望通过编写这本小册子，引导国人更加关注阅读的心理学功用，进而为推动中国儿童阅读治疗工作做一点微薄的贡献。

本书的编写体系上参照了国外和港台地区的一些相关著作，并根据国内读者阅读习惯，将全书分为7章。第1章简要介绍了阅读治疗的概念和在国内外的历史、儿童阅读治疗的目的和功能，以及这项工作对咨询师的要求，希望读者在阅读本章后能够对阅读治疗概况有一个了解。第2章介绍了阅读治疗的原理和阅读所具有治疗作用的心理机制，从而让读者能够从更深层次理解阅读治疗的作用原理，进一步认识到阅读对于儿童心理的治疗作用。第3章着重介绍了儿童阅读治疗的具体组织和实施过



程,可以帮助读者了解阅读治疗的操作步骤,对读者学会实际运用这个方法具有指导作用。第4章重点对儿童阅读治疗的载体——阅读材料做了详尽的说明,从阅读材料选择的原则、不同儿童文学题材的特点和治疗作用等方面给读者呈现了阅读治疗材料在阅读治疗中的重要作用。第5章则是进一步根据儿童心理发展特点不同,区分为不同阶段讨论儿童阅读治疗。从发展的角度分析了不同阶段儿童阅读材料选择的标准和原则,以及相应针对不同年龄儿童提供阅读治疗需要注意的问题。为了便于读者把握其中的内容,作者还力求通过具体例子详细说明如何针对不同的对象进行阅读治疗的操作。第6章则是阅读治疗的一些具体运用和设计范式,从儿童问题类型入手分别给大家提供了几种不同阅读治疗操作的示范。最后一章简单介绍了儿童阅读治疗在我国和国外的发展历史、存在的局限性及未来发展前景。

全书在确保科学体系完整性的前提下,力求理论联系实际,从心理治疗工作的实际出发,通过具体事例让大家对儿童阅读治疗有一个比较立体和完整的了解,使大家能在实际工作中更加科学有效地掌握和运用其中一些最为基本的方法,进而能够举一反三。

季秀珍



第 1 节 儿童阅读治疗简介 003

1.1 儿童阅读治疗的含义 003

1.2 儿童阅读治疗的类型 004

1.2.1 科学的阅读治疗与技能的阅读治疗 004

1.2.2 暗合的阅读治疗与明确的阅读治疗 005

1.2.3 一般阅读治疗与临床阅读治疗 006

1.2.4 诊断、临床、发展与防护的阅读治疗 006

1.2.5 教养院阅读治疗、临床阅读治疗和发展阅读治疗 007

1.2.6 以阅读为中心的阅读治疗和交互式阅读治疗 007

1.2.7 个体阅读治疗和群体阅读治疗 009

1.2.8 自助式阅读治疗和他助式阅读治疗 010

1.3 阅读治疗适用的对象 010

1.3.1 阅读治疗的适应人口 010

1.3.2 阅读治疗的适应症 011

1.4 中国文化与阅读治疗 013

1.4.1 中国阅读治疗的源头 013

1.4.2 中国文化与阅读治疗的关系 014

第 2 节 儿童阅读治疗的功能 015

2.1 阅读与健康 015

2.1.1 审美阅读过程中产生的身心效应有利

于身心健康 016

2.1.2 阅读对读者的心理和生理健康起一定的调节作用 017

2.2 儿童阅读治疗的功能 019

2.2.1 鼓励儿童自由表达出有时被儿童压抑的问题和事件 020

2.2.2 帮助儿童分析与自我和他人有关的想法和行为 020

2.2.3 通过提供解决问题所必需的信息来教育和促进儿童积极思考 020

2.2.4 在降低焦虑和提供情感释放时进行放松训练 021

2.2.5 提供了一种轻松的方式来试验新的应对技巧和新的解决方法 021

第3节 儿童阅读治疗对咨询师的要求 021

3.1 咨询员的特质 022

3.2 咨询员的知识 022

3.3 咨询员的技巧 023

结语 024

第2章

儿童阅读治疗的理论



第1节 阅读治疗的学说 027

1.1 教化说 027

1.2 宣泄说 027

1.3 第二信号说 028

1.4 意向说 028

1.5 游戏说 029

1.6 模仿说 030



第2节 文学治疗的原理 030

2.1 文学治疗的可能性 030

2.2 文学治疗的现实性 033

第3节 阅读治疗的原理 035

3.1 阅读治疗的哲学和心理学分析 035

3.1.1 阅读治疗的哲学分析 036

3.1.2 阅读治疗的心理学分析 037

3.2 阅读治疗的原理 039

3.2.1 共鸣说 039

3.2.2 净化说 040

3.2.3 平衡说 040

3.2.4 暗示说 041

3.2.5 领悟说 042

结语 042

第3章

儿童读物与阅读治疗



第1节 儿童阅读治疗媒介材料的选择 045

1.1 阅读治疗媒介材料的种类 045

1.1.1 印刷材料 045

1.1.2 非印刷材料 045

1.2 选择媒介材料的原则 046

1.2.1 考虑儿童的认知水平 046

1.2.2 媒介材料的主题要符合当事人的需要 046

1.2.3 阅读材料要能引起当事人的兴趣 047

1.2.4 阅读材料应该有帮助儿童解决心理困扰的作用 047

1.2.5 阅读材料要考虑到特殊人群的

需要 047

第2节 儿童歌谣 048

2.1 儿童歌谣定义 048

2.2 儿歌与阅读治疗 048

2.1.1 催眠 048

2.1.2 游戏 049

2.1.3 叙述生活 050

2.1.4 讲故事 050

第3节 儿童诗歌 051

3.1 儿童诗的定义与特质 051

3.2 儿童诗歌与阅读治疗 052

3.2.1 价值观的体验 052

3.2.2 人际关系的反思 053

3.2.3 对人、事物的观察 054

第4节 寓言 055

4.1 儿童寓言 055

4.2 寓言与阅读治疗 055

第5节 童话 057

5.1 童话的定义与特点 057

5.2 童话与阅读治疗 057

第6节 小说 060

6.1 儿童、少年小说的意义与特质 060

6.2 少年小说与阅读治疗 061

第7节 绘本 063

7.1 绘本的定义 063

7.2 绘本与阅读治疗 063

7.3 绘本读物的引导与讨论 064

第8节 阅读治疗书目介绍 067

8.1 关于成长 067



- 8.2 普遍发展问题 069
- 8.3 理解父母和家庭 070
 - 8.3.1 收养家庭 071
 - 8.3.2 无家可归的儿童 071
 - 8.3.3 单亲家庭和再婚家庭 071
- 8.4 童年危机 072
- 8.5 应对缺陷 073

结语 076

第
4
章

儿童阅读治疗实施程序



第 1 节 阅读治疗的心理历程 079

- 1.1 三阶段说 079
 - 1.1.1 认同 079
 - 1.1.2 净化 079
 - 1.1.3 洞察 079
- 1.2 四阶段说 079
 - 1.2.1 认知(recognition) 080
 - 1.2.2 检视(examination) 080
 - 1.2.3 比较(juxtaposition) 080
 - 1.2.4 自我应用(application to self) 080
- 1.3 六阶段说 080
 - 1.3.1 投入 080
 - 1.3.2 认同 080
 - 1.3.3 投射 081
 - 1.3.4 净化 081
 - 1.3.5 领悟 081
 - 1.3.6 应用 081

第 2 节 阅读治疗的阶段 083

- 2.1 准备阶段 083
 - 2.1.1 建立治疗关系 083
 - 2.1.2 评估冲突并选择咨询策略 084
- 2.2 实施阶段 084
 - 2.2.1 选择作品 084
 - 2.2.2 关注儿童的体验 087
- 2.3 评价阶段 091
- 2.4 注意事项 091
 - 2.4.1 大声朗读 091
 - 2.4.2 观察反应 093
 - 2.4.3 后续治疗活动 094

第3节 阅读治疗的临床应用 095

- 3.1 个体治疗(瑞安的个人) 095
- 3.2 小团体治疗 099
- 3.3 大团体活动的案例 102

结语 104

第5章

不同年龄儿童阅读材料的选择



第1节 儿童发展阶段及年龄特点 107

- 1.1 儿童发展阶段的划分 107
- 1.2 不同年龄阶段的心理特点 107
 - 1.2.1 婴儿期(0~2岁) 107
 - 1.2.2 学龄前期(3~6岁) 110
 - 1.2.3 学龄期儿童(7~12岁) 118
 - 1.2.4 青少年期(11、12岁~18岁) 123

第2节 不同年龄段儿童阅读特点 125

- 2.1 婴儿期 125

