

国家重点项目《创新教育研究与实验》总课题“心理健康教育子课题”成果

中小学心理健康教育教师培训用书



中学 心理健康教育 教师 指导手册

下

全国中小学心理健康教育课题组 心理素质教育研究中心 编著

JIAO SHI ZHI DAO SHOU CE

开明出版社

- ☐ 国家重点项目《创新教育研究与实验》总课题“心理健康教育子课题”成果
- ☐ 中小学心理健康教育教师培训用书

中学心理健康教育 教师指导手册 (下)

全国中小学心理健康教育课题组 编著
心理素质教育研究中心

开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学心理健康教育教师指导手册/俞国良、陈虹主编.
—北京:开明出版社,2000.6
ISBN 7-80133-434-5

I. 中… II. 俞… 陈… III. 中学生-心理卫生-健康教育-手册 IV. B844.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 20106 号

总 策 划 焦向英

责任编辑 马小涵

中小学心理健康教育教师培训用书

中学心理健康教育

教师指导手册

俞国良 陈虹 主编

*

开明出版社出版发行

(北京海淀区西三环北路 19 号外研社大厦 5 层 100089)

北京振兴华印刷厂印刷

新华书店北京发行所经销

开本: 850×1168 1/32 印张: 17.625 字数: 440 千

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80133-434-5/G·373 定价: 22.00 元(上、下册)

第八章

中学生的个别心理咨询与心理治疗

中

学生心理健康教育必须面向全体学生,培养其良好的心理素质,开发其心理潜能,增进心理健康。但在青少年的发展过程中,难免会出现这样那样的心理困扰,需要通过心理咨询得到相应的指导和帮助;还有极少数青少年由于各种原因产生了不同程度的心理障碍或心理疾病,需要通过心理治疗帮助其尽快恢复心理健康。

本章将着重介绍中学生的个别心理咨询与心理治疗的一些基本原理和具体的操作方法、技巧等。一般教师可将心理咨询与心理治疗的思想、理念、原理、方法等创造性地应用于平时的教育教学过程中,维护学生的心理健康。至于希望发展成为专门从事心理咨询的教师,则应在此基础上继续接受系统的专业培训,以获得必要的资格。

第一节 中学生的心理诊断

中学生的个别心理咨询与心理治疗是在心理诊断的基础进行的。心理诊断是从医学领域借用的一个术语,最初是指用心理学的方法对心理障碍进行识别和判定。随着心理测量学的发展以及心理诊断应用范围的不断扩大,心理诊断的医学移植色彩已大大淡化。所谓心理诊断是指以心理学的方法和工具为主,对个体或群体的心理状态、行为偏差或障碍进行描述、分类、鉴别和评估的过程。其中心理测评技术在心理诊断中占有重要的地位。

心理诊断与传统的医学诊断相比较,具有以下几个鲜明特点:(1) 诊断对象不局限在心理和行为方面有问題或障碍的人,也包括心理正常的人。(2) 心理诊断的模糊程度高,推断难度大,不宜简单地套用医学诊断的方法进行非此即彼的类别划分。(3) 心理测量是心理诊断的重要手段之一,应注意心理测量与物理测量的区别。(4) 心理诊断的评估环节显得格外重要,应高度重视评估环节的严密性、准确性。(5) 心理诊断需要运用系统的观点进行多层面印证。不仅要充分发挥心理学方法的独特功能,还要积极选用其它方式和手段,以提高诊断工作的准确性。

一、中学生心理诊断的意义

中学生心理诊断主要包括学习心理诊断、智力能力诊断、个性结构诊断、思想品德诊断、人际关系诊断、职业心理诊断以及心理健康综合诊断等内容。这些心理诊断在提高教育教学质量、加强学校的科学管理、搞好因材施教与特殊教育以及提高心理咨询、心理治疗的效果等方面都具有十分重要的意义。

（一）有利于全面提高教育教学质量

教育教学质量的提高，是有许多前提条件的。从教学评价来看，无论是教师的教还是学生的学，都应有一定的客观参照系作为衡量标准。传统的教学评价主观经验色彩较浓，要把教学评价建立在现代科学的基础上，就必须使用心理诊断的方法和技术。以心理诊断为核心的诊断性教学评价就是适应这一需要而产生的。诊断性教学评价的原理适用于学校的各门课程，也适应于学校的教育活动及有关辅导工作。可见，将心理诊断的方法和技术广泛应用于教育教学过程，对全面提高教育教学质量有积极作用。

（二）有利于加强学校的科学管理

学校的科学管理，需要依靠多种科学的管理手段，心理诊断就是其中的一种。通过心理诊断，学校领导可以客观地了解学生、教师的教育教学情况以及有关家庭教育、社会环境影响等多方面有用的信息，从而为制定教育决策服务。如通过心理诊断获得的学生学习疲劳的信息，可为减轻学生过重的课业负担、提高课堂教学效率提供决策依据；通过心理诊断获得的师生关系的信息，可为改善师生的人际关系、创造和谐的校园气氛提供决策依据；通过心理诊断获得的学生兴趣、爱好的信息，可为丰富学生的课外活动、满足学生的正当心理需求提供决策依据。实践证明，心理诊断在学校管理中具有不可低估的作用。

（三）有利于因材施教和搞好特殊教育

学生的心理发展是存在着个别差异的。学生的智力、兴趣、爱好、气质、性格等都是存在一定差别的。学生心理的个别差异与教育有密切的关系，许多教育中产生的问题常常是由于对学生的个别差异认识不足而引起的。教育工作能否取得预期的效果，一个很重要的因素就是教师能否从学生的实际出发，进行因材施教，而因材施教必须以心理诊断为前提条件。从特殊教育的发展来看，学习困难和超常学生的鉴别、筛选和培养，也同样要以心理诊断

作为基础。心理诊断在这些方面的应用前景是十分广阔的。

(四) 有利于提高心理咨询和心理治疗的效果

学生的心理咨询和治疗工作必须以心理诊断为基础或中介。咨询目标的确立, 治疗方案的制定以及咨询效果的评价都离不开心理诊断。在当前的学校心理咨询与治疗工作中, 有些咨询或治疗的效果所以不够明显, 往往同不重视诊断或诊断的结果不甚准确有关。因此, 要提高学校心理咨询与治疗的质量, 就必须高度重视心理诊断工作。尤其是从事学校心理咨询与治疗的专业人员, 更应熟练地掌握心理诊断的基本方法和技能, 从而才能更好地胜任本职工作, 圆满地完成维护与增进学生心理健康、提高学生心理素质的任务。

二、中学生心理诊断的方法

心理诊断有许多方法。中学生心理诊断常用的方法有观察法、谈话法、问卷法、测验法、个案法、神经心理学检测法等。这些方法的具体内容, 我们将在第十三章阐述。

三、中学生心理诊断的步骤

心理诊断过程包括确定目的、收集资料、观察对象、查询原因、实施测量、综合评估六个步骤。

(一) 确定目的

确定诊断的目的, 这是进行心理诊断的第一步。只有明确了诊断目的, 才能据此去制定诊断的方案, 选择诊断的方法, 实施各项具体的诊断程序或步骤。一般来说, 确定诊断的目的时, 必须明确这样一些问题: 如心理诊断的对象是个人还是团体? 心理诊断结果是用来缺陷鉴别, 还是人才选拔、分班教学还是个别辅导、学习指导还是咨询治疗?

（二）收集资料

诊断目的确定之后，接下来就要根据诊断目的去收集各种有用的资料。中学生心理诊断一般需要收集以下资料：（1）学生的基本情况。包括姓名、性别、年龄、民族、籍贯、家庭住址、所在学校、年级、班级等。（2）学生的心理发展情况。包括智力发展的情况，性格、气质的特点等；（3）学生的家庭情况。包括家教方式、家庭气氛、亲子关系以及家长的职业、文化程度、宗教信仰、个性特征、健康状况等。（4）学生的在校表现。包括学习情况、遵守纪律的情况、与老师和同学的关系以及参加集体活动的表现等。（5）学生的成长经历。包括从出生到现在的全部过程，包括怀孕与出生的情况、幼儿时期的表现、入学、转学的情况等。（6）学生的身体发育情况和健康状况。实践证明，收集资料越充分，对以后的诊断程序越有益。

（三）观察现象

收集资料侧重对受诊者以往历史和宏观影响因素的间接了解，观察现象则是对受诊者的当前状态所进行的直接感知。诊断过程的观察应注意以下两点：（1）注意从面部表情、神态气色、反应速度和言语表达等方面了解诊断对象的心理特点及发展水平，形成初步的诊断印象。（2）注意在特定情境下诊断对象的反常表现或独特行为。

（四）查询原因

查询原因是在收集资料的基础上，运用交谈、询问方式对诊断中的疑团、难点、成因等进行查询。在诊断过程中，通过资料收集和直觉观察所获得的印象总有一些是模糊的、不全面的，有的地方甚至可能是矛盾的、不合逻辑的。对于这些问题，必须经过查询工作才能获得较明确的答案。只有通过诊断者的详细查询甚至追问，经过一番去粗取精、去伪存真的工作，才有可能抓住问题的症结或原委。可见，查询工作的关键在于从疑点、矛盾之

处入手查找问题的症结和线索，根据已知现象、结果挖掘深层次的原因和特征。查询工作对于理清诊断头绪，把握关键、抓住要害，形成最初的理性判断具有重要作用。

（四）实施测量

诊断中的心理测量是以诊断者形成的最初理性判断为根据，对受诊者进行更加精确的量化描述和科学鉴定。虽然目前的心理测量工具在客观性、准确性上还存在不少问题，但它毕竟是迄今为止在测量人的心理特性与行为方面最好的工具，因而各种标准化的测验在诊断工作中得到了广泛应用。通过各种心理测量，可使诊断者最初的理性判断得到丰富、充实、验证或修正。

（六）综合评估

综合评估是运用先前获得的诊断信息，在已有理性判断和测量鉴别的基础上进行整合加工，并且依据一定的判断标准或理论模式得出诊断报告或评价意见的过程。它是在量化描述基础上的分析与综合，是对量化结果的理论阐述和逻辑推论，因而，综合评估在心理诊断中具有统摄全局、理性升华、概括总结、预测指导的功能。

搞好综合评估，关键是：（1）要树立整体观念、系统思想和发展意识。（2）善于根据各种已知线索、纵横联系和逻辑关系，确定问题的性质、特点、成因或趋向。（3）在宣布诊断结果时，要留有余地，以防那些绝对化的言语或推论给诊断对象造成不必要的创伤或损失。

第二节 中学生的心理咨询

心理咨询是在咨询人员的指导帮助下，使当事人增强对问题

的处理能力和增进心理健康的活动。学术界对心理咨询有许多种定义,总的来说心理咨询有以下特征:(1)主要是针对正常人。(2)为人的一生成长提供有效的帮助。(3)强调个人力量与价值。(4)强调认知因素,尤其是理性在选择和决定中的作用。(5)充分考虑情景和环境因素,强调人对环境资源的利用以及必要时的改变。

中学生心理咨询的形式多种多样,按咨询的性质可分为问题咨询和发展咨询;按咨询的人数可分为个别咨询和团体咨询;按咨询的关系可分为直接咨询和间接咨询;按咨询的途径可分为门诊咨询、电话咨询、书信咨询、宣传咨询和现场咨询等。中学生心理咨询的内容也十分广泛,主要有学习问题咨询、交往问题咨询、行为问题咨询、智能发展问题咨询、情绪困扰问题咨询、个性发展问题咨询、青春期心理咨询、升学和就业咨询等。

一、中学生心理咨询的理论与方法

中学生心理咨询的方法来源广泛,体系庞杂。其中包括上一节介绍的各种心理诊断的方法以及下面将要介绍的在精神分析、行为主义和人本主义、认知学派等理论学派基础上发展起来的各种咨询、治疗方法及其技术。

(一) 精神分析理论与方法

精神分析理论由奥地利精神病医生弗洛伊德创立,着眼心理内部过程的研究。他认为精神创伤是引起心理疾病的原因,精神分析就是要找出病人潜意识中的“症结”,使之意识化。

在弗洛伊德精神分析学说的基本理论中,与心理咨询有关的理论主要有:无意识和压抑理论、人格结构理论、性心理发展理论。弗洛伊德把人的心理区域分为潜意识(深层)、前意识(中层)与意识(表层)三个层次。他把人格结构也分成本我、自我与超我三个部分。他认为,人格的发展是一个潜意识、意识之间,

本我、超我之间的对抗与压抑的过程。如果上述三者保持平衡，就会实现人格的正常发展；如果三者失调乃至破坏，就会导致精神疾病。人的意识体验行为表现是心理结构内部斗争的结果，对于出现在“意识”层面上的各种心理异常现象是人在尝试解决“潜意识”中心理冲突时失败的结果。因此咨询与治疗的基本方法是深入到每个人的内心世界，从潜意识（深层）中挖掘出真正的心理病源。咨询工作者的座右铭是：把无意识变成有意识。咨询者扮演的是发掘潜意识的“考古学家”的角色。

弗洛伊德的精神分析学派重视人的生物本能，尤其是性本能。后来的新精神分析学派则重视社会文化因素，反对弗洛伊德以本我为心理学的核心、以泛性论为动力。把改善文化、社会环境和人际关系等因素提到了咨询原则的首位，明显突出了尊重、相信个人有能力克服冲突、挫折的人本主义和乐观主义的精神。

精神分析常用的方法和技术有：自由联想、迁移、释梦、对抗、澄清、解释等。

（二）行为主义理论与方法

美国心理学家华生所倡导的行为主义理论，想避开研究心理过程的主观性，而着眼于观察个体的行为。行为主义理论在心理咨询界的代表人物是伍尔帕和艾森克，他们认为，心理异常的原因，恐怕是我们每个人不同程度染上不良的行为习惯。改变心理异常的办法是改变那些适应不良的行为。

行为主义的心理咨询方法理论基础是巴甫洛夫的经典性条件反射学习理论、斯金纳的操作性条件反射学习理论和班杜拉的社会学习理论。这些学习理论尽管观点有某些差异，但它们的共同点是：行为是通过后天的学习获得的，不良的行为是在不利的环境条件影响下某种不适当学习的结果。通过发现和改变不利的环境条件，采取一定的教育、强化和训练等治疗措施，即经过后天的有系统的学习过程，就可以改变、矫正或治疗人的不良或不正

常行为，达到适应社会环境的目的。因此，不管行为咨询工作者采用什么特殊的技术，但他们都将运用合乎社会道德的程序帮助当事人按照其希望的方式改变其行为，咨询者扮演的是“教练”的角色。行为咨询工作者告诉当事人的警句是：更新您的行为！

与这些理论相应的常用技术是强化与消退、松弛训练与系统脱敏、行为塑造、示范模仿等。

（三）人本主义理论与方法

人本主义在心理咨询界的代表人物是罗杰斯。他认为任何人都有着积极向上的、自我肯定的、无限增长的潜力。如果个体的某些经验与其自我结构出现不和谐，即个体对自己经验的知觉出现歪曲或否认，使人的成长潜力受到削弱或阻碍，即表现为心理病态或适应困难。只要给当事人提供适当的心理环境和气氛，他自己就能产生自我理解，改变对自己和他人的看法，产生自我导向的行为，并最终达到心理健康的水平。

罗杰斯把来访者看作是咨询的中心人物，看作是一个有自尊心的主人，而不是普通的病人。故把来访者称为“咨客”或“当事人”。咨询应建立在当事人意志与情绪的自我控制的基础上。咨询者不能把自己的意志强加在当事人身上，他仅起一个中间媒介的作用，咨询者似乎成了当事人“亲密的朋友”。心理咨询的原则是告诫来访者——创造你自己！

罗杰斯十分强调咨询者与当事人的关系，而认为技术是次要的。咨询者极少用搜集历史资料、测试、解释、提问等方法，而强调积极倾听、对当事人情感的反应及对模糊之处的澄清。他认为如果得到充分的理解与爱护，每个人都有能力自主地改变他们的生活。要摒弃医学模式而代之以发展的模式。

罗杰斯的以人为中心的心理咨询，从根本上说是一种以人际关系为导向的方法，其主要技术就是促进心理成长的三个条件：

- （1）真诚。包括不戴假面具、自由地表达和交流、无防御反应、表

里如一、恰当地开放自我等。(2) 无条件的积极关注。包括珍视(给对方以温情和关心)、无条件地接纳、理解、尊重对方等。(3) 同感。包括设身处地地从当事人的角度看问题、身临其境地体验当事人的内心世界等。罗杰斯所阐述的这三个条件,已为不同的心理咨询流派所接受。

(四) 认知咨询理论与方法

认知咨询理论的代表人物是贝克和艾里斯。他们认为:一个人的思想和信念是引起他心理问题的根源。

认知咨询理论认为,认知过程是行为和情感的中介,适应不良的行为和情感跟适应不良性认知有关。咨询者的任务是与当事人共同找出这些适应不良性认知,并提供学习或训练方法,矫正这些非理性观念,使当事人的认识更接近现实与实际,所以咨询的过程是再教育的过程,帮助当事人重建一个比较现实的认知结构,使他能应用另一种不同的认识来解释生活。咨询者扮演的是“指导教师”的角色,心理咨询必须遵循教育指导的模式。

与认知理论相应的咨询技术主要有领悟与质疑、角色转换、认知作业、辨别歪曲认知、认知行为评定等。

以上各种理论各有其独到之处,但也各有其局限性,某一种特定的咨询方法也不会对所有咨询者都有效。因此,咨询教师应融合各学派所长,并根据当事人问题的性质、咨询教师本身的技术特长和人格特点以及咨询背景性质来变换使用心理咨询的方法,并在实践中不断创新。

二、中学生心理咨询的过程

中学生心理咨询过程可分为六个基本阶段,即建立关系、收集资料、分析诊断、商定方案、干预影响、结束咨询。虽说各阶段之间没有明确的界限,但作为咨询教师应了解每个步骤的任务、重点、难点及注意事项。

（一）建立关系

建立良好的咨询关系是咨询活动顺利开展的前提条件。所谓良好的咨询关系是指咨询双方之间存在一种相互信赖、充分理解、坦诚相待的特定的人际关系。这种关系从第一次见面就要开始建立，并且在整个咨询过程中要注意逐渐加深这种关系，贯彻始终。

建立咨询关系的要点：（1）给来访者良好的第一印象。做到衣着整洁、举止端庄、谈吐文雅、热情关切。（2）尊重来访者。耐心倾听来访者的诉说，不轻易打断对方的谈话。（3）真诚对待来访者。既不冷漠无情也不矫柔造作。（4）给来访者以同感。充分理解来访者，力求从来访者的角度看问题。

（二）收集资料

在中学生个别心理咨询中，咨询教师一般须收集以下各种资料：（1）求询的主要问题及要求（包括心理问题或行为问题的表现，产生的时间，对学习和生活的影响，希望得到何种帮助等）。（2）学生的基本情况、身体与心理发展情况、家庭情况、在校表现，成长经历等。

收集资料时应注意：（1）收集资料多在咨询开始时通过填写表格来进行，也可在咨询过程中根据需要逐步收集。（2）收集资料的内容可因咨询对象的不同和咨询问题的不同而有所侧重。（3）咨询过程中应注意观察来访者的非言语动作。

（三）分析诊断

此阶段主要任务是对收集到的资料进行归纳整理，找出与求询问题有关的最重要、最有意义的资料，分析与判断问题的性质、特点以及产生的原因。分析诊断的过程包含下面几个具体的环节：

1. 对资料的真实性进行评估

这个环节咨询教师的工作包括：（1）对交谈和调查所得的资料进行核实，力求做到去伪存真、去粗取精。（2）通过分析学生的社会文化背景，从侧面验证交谈和调查所得资料的真实性。

(3) 通过了解学生的活动产品(绘画、日记、书信、作业)进行间接评估,但要事先征得学生本人的同意并注意保密。

2. 进行必要的技术诊断

技术诊断的主要工具是标准化的心理测验,对于个别特殊的对象可进行一定的测试。如想了解某学生智力情况,可采用韦氏智力量表(WISC)进行智力测验;欲查明某学生心理健康状况如何,可用症状自评量表(SCL-90)进行检查。在条件许可和必要的情况下,还可使用生化物理仪器进行生理测量或检查。

3. 确定学生的问题类型、成因及深层心理机制

咨询教师的主要工作包括:(1)从总体上对来访者反映的问题作出正常或异常的判断。(2)参考精神疾病的分类方法将异常问题纳入相应的类别,以缩小处理方法的选择范围。(3)对掌握的材料进行系统分析,并找出问题形成的原因及其深层的心理机制。(4)在提出诊断假设时,咨询双方应进行充分的沟通和交流。

(四) 商定方案

此阶段主要是通过咨询双方共同商谈确立咨询方案。所谓咨询方案就是根据诊断结果所拟订的具体咨询活动的行动计划。方案中要有明确的咨询目标、咨询内容、咨询形式、实施步骤、时间安排以及咨询活动中可能出现的问题及解决办法等。

协商方案应注意:(1)目标应明确具体,便于操作,当目标较多时,可按缓急轻重排出先后顺序,同时目标应层次化、系列化、先易后难,逐步递进。(2)充分发挥来访者的积极性。如何通过询问了解来访者希望解决什么问题,改变什么,达到什么程度;鼓励来访者把自己设想的解决方法说出来。(3)根据求询问题的性质、特点选择相应的干预方法。(4)对方案的有效性、可行性、经济性要作出评价。

(五) 干预影响

这是心理咨询中最核心最关键的阶段,又称为干预影响阶段。