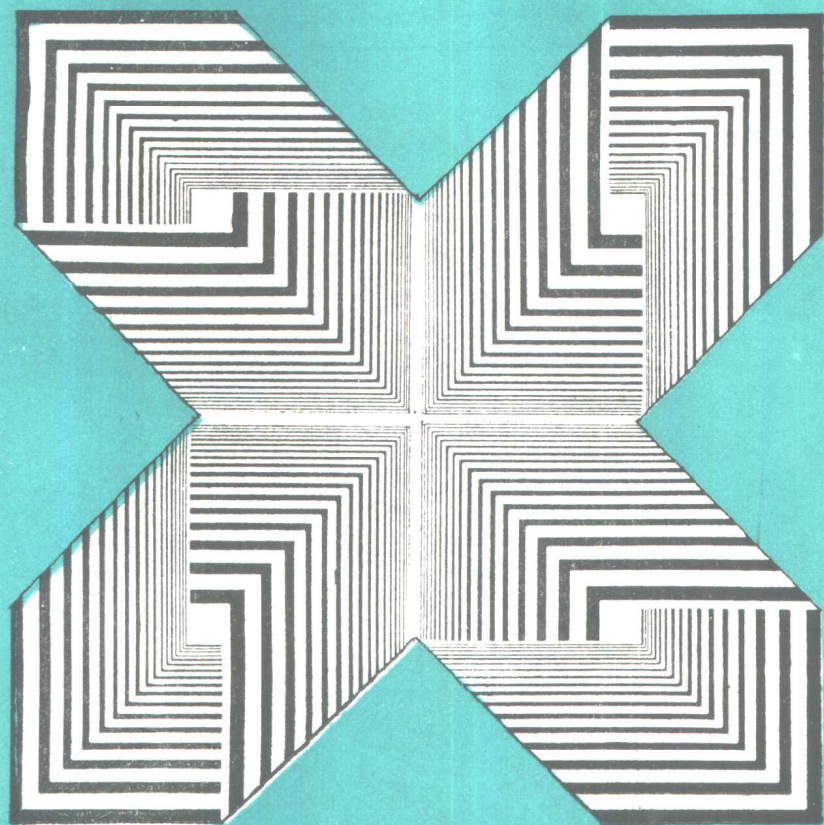


XUE XIAO XIN LI ZI XUN

学校心理咨询

郑日昌 陈永胜 合著

人民教育出版社



学校心理咨询

郑日昌 著
陈永胜

人民教育出版社

(京)新登字113号

学校心理咨询

郑日昌 陈永胜 著

责任编辑 魏运华

人民教育出版社出版

新华书店总店科技发行所发行

北京市房山区印刷厂印装

开本850×1168 1/32 印张 14.375 字数 296,000

1991年9月第1版 1992年5月第1次印刷

印数1—2,160

ISBN 7-107-07102-5

G·2487 定价 4.20元

内 容 提 要

本书系统阐述了学校心理咨询的基本理论和方法，全面介绍了大、中、小学生心理咨询的主要内容，并对一些典型案例进行了分析。观点新颖，材料翔实，深入浅出，可读性强，铸理论与实践为一体，熔科学性与实用性于一炉是本书的特色。本书除可供师范院校、教育学院有关专业作为教材外，还可供心理学、教育学、医学工作者、思想政治工作者以及广大教师和学生家长参考，社会青年和大、中学生阅读此书也将大有裨益。

前 言

十几年前,“心理咨询”这个字眼在中国还鲜为人知。随着改革开放政策的实施,在发达国家十分盛行的心理咨询在我国也逐渐为人们所重视。

从八十年代初开始,我们陆续撰写和编译了一些心理咨询方面的书籍和文章,并利用报刊、广播等媒介以及面谈、通信等方式,就读者、听众或来访者的心理问题、心理障碍提供力所能及的帮助。

1985——1986年,郑日昌同志以访问学者身份去美国进修,除与对方合作进行一些研究外,花较长时间考察了两所世界上最大的心理测验机构和几所大学的心理咨询中心。回国后,得到国家自然科学基金和其他方面的资助,开展了“青少年升学就业指导”等课题的研究,并利用业余时间在北京师范大学心理测量与咨询中心兼职服务。与此同时,为心理系本科生开设了心理咨询课。在讲授此课程时,注意将国外的心理咨询理论与方法同我国国情结合,同本人及其他学者的咨询实践结合。通过几年教学和咨询服务,积累了一些资料和案例。

在国外,学校是心理咨询工作者的主要服务场所。前几年我们的咨询对象也主要是大、中、小学生以及广大家长和教师。根据我们的体会,在学校中开展心理咨询活动,对于

全面贯彻党的教育方针，对于改进思想政治工作，促进社会安定团结，对于提高广大青少年乃至全民族的心理 健康水平，具有重要意义。

目前，我国各级学校的心理咨询活动刚刚起步，为了培养队伍，急需这方面的教材。因此，我们不揣浅陋，集中围绕学校咨询问题写成此书。愿将其作为一块引玉之砖，奉献给读者。欢迎各方同道不吝赐教。

本书得以付梓，人民教育出版社教育室戚长福等同志耗费了不少心血，在此顺致谢意。

作 者

1991年春于北京师范大学心理系

目 录

前 言

第一章 绪论

- 第一节 学校心理咨询的性质、对象和任务..... 1
- 第二节 学校心理咨询与心理卫生和心理治疗的关系..... 6
- 第三节 学校心理咨询的内容和形式..... 8
- 第四节 学校心理咨询的历史回顾和前瞻..... 15

第二章 学校心理咨询的理论模式

- 第一节 指导模式..... 27
- 第二节 治疗模式..... 42
- 第三节 发展模式..... 53
- 第四节 社会影响模式..... 65

第三章 学校心理咨询的过程、原则和方法

- 第一节 学校心理咨询的过程..... 72
- 第二节 学校心理咨询的原则..... 86
- 第三节 学校心理咨询的方法..... 96

第四章 小学生心理咨询的主要内容

- 第一节 小学生心理发展一般问题咨询..... 121
- 第二节 小学生的学习指导和行为指导..... 135
- 第三节 小学生常见心理障碍的诊断和治疗..... 150

第五章 小学生心理咨询案例分析

- 第一节 学习疲劳咨询案例..... 166

第二节	过度焦虑反应咨询案例·····	167
第三节	儿童多动行为咨询案例·····	175
第四节	儿童厌学症咨询案例·····	178
第五节	家长通信咨询案例·····	181
第六章	中学生心理咨询的主要内容	
第一节	中学生心理发展一般问题咨询·····	194
第二节	中学生的应试指导和职业指导·····	219
第三节	中学生常见心理障碍的诊断和治疗·····	267
第七章	中学生心理咨询案例分析	
第一节	考试焦虑咨询案例·····	275
第二节	焦虑性神经症咨询案例·····	280
第三节	性心理卫生咨询案例·····	285
第四节	恐怖性神经症咨询案例·····	286
第五节	强迫性神经症咨询案例·····	304
第八章	大学生心理咨询的主要内容	
第一节	大学生心理发展一般问题咨询·····	312
第二节	大学生校园适应咨询指导·····	335
第三节	大学生常见心理障碍的诊断和治疗·····	355
第九章	大学生心理咨询案例分析	
第一节	恋爱挫折咨询案例·····	367
第二节	神经衰弱咨询案例·····	372
第三节	抑郁性神经症咨询案例·····	375
第四节	循环型人格障碍咨询案例·····	380
第五节	同性恋咨询案例·····	382
第六节	大学生通信咨询案例·····	386
第十章	学校心理咨询的队伍建设和宏观管理	
第一节	学校心理咨询人员的道德准则·····	400

第二节 学校心理咨询人员的业务修养.....	418
第三节 学校心理咨询人员的培养和管理.....	440
主要参考文献.....	447

第一章

绪 论

第一节 学校心理咨询的性质、 对象和任务

一、学校心理咨询的定义

学校心理咨询是学校心理咨询人员运用心理学的原理和方法，对在校学生的学习、适应、发展、择业等问题给予直接或间接的指导、帮助，并对有关心理障碍或轻微精神疾患进行诊断、矫治的过程。

从上述定义可以看出，学校心理咨询是由学校心理咨询人员与求询者进行特定交往的一种过程。由于学校心理咨询人员接受过专门训练，了解和掌握咨询工作所需的人际交往和其它心理学原理与技术，因而在交往过程中起着主导作用。求询者（在校学生）是咨询过程中的主体，这种情况是就学校心理咨询的一种形式——直接咨询而言的。学校心理咨询还有另一种形式，即间接咨询，这是由学校心理咨询人员对教师、学校行政人员和学生家长所进行的咨询。这里，咨询过程中的主体变成了教师、学校行政人员和学生家长。虽然间接咨询的最终目的仍然是对在校学生的心理问题给予指导帮助，但这种指导帮助却不是学校心理咨询人员在咨询过程中直接给予的，而是经过了教师、学校行政人员和学生

家长这一中介环节的间接工作。因此，我们称学校心理咨询是由咨询人员对在校学生给予直接或间接指导帮助的过程。

在学校，心理咨询人员还对求询学生的心理障碍或轻微精神疾患负有诊治的责任，这是因为心理咨询同心理治疗有着密切的联系。在有些情况下，咨询过程本身就是对求询者的一种心理治疗，因而在对学校心理咨询下定义的时候，我们便把“对有关心理障碍或轻微精神疾患进行诊断、矫治”也列入了学校心理咨询的“过程”之中。当然，学校心理咨询中对心理障碍或精神疾患的诊治，受许多条件限制，较为严重的心理障碍或重性精神疾病，如精神分裂症，是学校心理咨询人员力不能及的。因此，我们在定义中加上了“有关心理障碍或轻微精神疾患”等词予以限定，这是在理解学校心理咨询的定义时不应忽略的。关于学校心理咨询和心理治疗的关系，我们在下一节还要进一步阐述。

在理解学校心理咨询的定义时，还有一点应当注意的是，我们这里所说的学校心理咨询，其范围仅限于普通初等学校、中等学校（含普通中学、职业技术学校、中等专业学校）和普通高等学校，用通俗的说法，也就是限于小学生、中学生、大学生的心理问题咨询。基于这一考虑，我们在定义中特意使用了“在校学生”这一术语，以便和广义的各级各类学校学生，特别是多种形式的成人学校学生加以区别。在本书第四章至第九章关于学校心理咨询具体内容的阐述中，我们也是按照小学生、中学生、大学生的逻辑体系加以安排的。

二、学校心理咨询的学科性质

• 2 •

就学科性质来看，学校心理咨询应当属于哪一门心理学分支呢？在传统上，人们认为学校心理咨询应当属于咨询心理学，它是咨询心理学原理在学校领域的具体应用。从咨询心理学的发展来看，其最初的起源也植根于学校心理咨询的实践之中。这种说法是不无道理的。的确，在咨询心理学发展的早期，学校心理咨询，特别是对青年学生的职业指导，曾在咨询工作中占有极其重要的地位。但是，随着咨询心理学向社会各方面的渗透和扩展，学校心理咨询的内容在咨询心理学中的比重逐渐下降，有关学校心理咨询的工作逐步由在学校从事心理服务的学校心理学工作者所接替。因此，现在学校心理咨询与咨询心理学的联系，已远远不如几十年前那样密切、那样牢固了。不过，我们仍可把学校心理咨询看作咨询心理学的传统工作领域之一。

此外，我们还可把学校心理咨询看作是学校心理学这门独立的心理学学科的重要研究内容和工作领域。学校心理学是通过学校心理学工作者的直接、间接服务，来研究和解决教育过程中的心理学问题的一门应用学科。学校心理学工作者的基本角色功能是心理评估、心理咨询、心理干预、心理服务协调和参与学校的管理与决策。正如舒尔茨(D.P.Schultz)所概括的：“学校心理学领域涉及在学校情境中的测验与咨询（包括行为的和职业的），也涉及所有年级水平（幼儿园、小学、初中、高中、大学、研究生和专业人员、成人等）的学校管理和课程设置。”^①可见，心理咨询在学校心理

① 舒尔茨：《应用中的心理学——应用心理学导论》，1979年英文版，第254页。

学中占有重要位置。从当前学校心理咨询的发展特点来看，散布于社会上的一些学校心理咨询人员也有逐步纳入学校心理学组织体系的趋向。这个问题在本章第四节中还要提到。

总之，关于学校心理咨询的学科性质，我们认为应当这样表述：学校心理咨询是介于咨询心理学和学校心理学之间、正在处于分化之中、具有逐步纳入学校心理学体系趋向的应用心理学的独特领域。

三、学校心理咨询的对象

学校心理咨询的对象包括三种情况：第一种情况是心理正常的在校学生，特别是年龄较大的大、中学生，当他们在学校、家庭和社会遇到诸如学习、适应、发展、择业等方面的问题时，便有可能找学校心理咨询人员寻求帮助；第二种情况是心理偏常的大、中学校学生，其中既有在认知、情感、意志、行为等方面存在障碍的学生，也有存在一定的心理疾病症状的学生；第三种情况是学校的教师、行政人员和学生家长，其中以小学阶段的教师和学生家长为多，因为这一年龄阶段的学生心理发展还很不成熟，他们尚难客观、准确地反映个人的心理问题，因而更多地需要教师和家长的协助。

在上述学校心理咨询的对象当中，应把第一种情况和第三种情况作为咨询的重点，因为对正常学生直接或间接的指导帮助，能促进他们的心理健康与全面发展，这是当代教育对学校心理咨询的客观要求，也是现代学校心理咨询重视发展和预防的必然结果；而对第二种情况即存有心理偏常或轻微心理疾患学生的诊治，则是在预防无效情况下的补救措施，是对少数学生的个别服务。尽管这种服务是必要的，有时由

于难度较大还要花费咨询人员较多的时间和精力，但它毕竟不是学校心理咨询的主要对象，这一点是必须明确的。

四、学校心理咨询的任务

在明确了学校心理咨询的对象之后，再来讨论学校心理咨询的任务就比较容易理解了。我们认为，学校心理咨询的基本任务，是围绕学校的培养目标，充分发挥学校心理咨询人员的主动性和专业技能，为提高广大学生的心理素质、改善学校的心理社会环境、增进学生的社会适应力服务，并积极承担心理偏常学生的矫治工作，以最大限度地促进全体学生身心的健康发展。具体来说，学校心理咨询包括以下四方面的任务：

第一，向求询的学校教师、行政人员和学生家长提供心理学的知识和劝导，帮助他们明确学生不同年龄发展阶段的心理特点、发展任务和应对策略，积极创设有利于学生最佳发展的心理社会环境，促进学生德、智、体、美、劳全面发展。

第二，依据一定的心理学原理对广大求询学生实施科学的学习指导和行为指导，并运用有关职业或专业信息与测量工具对毕业生进行升学指导和就业指导。

第三，贯彻预防为主方针，努力在咨询过程中推行学校心理卫生计划，深入了解求询学生在学校生活和社会适应上遇到的困难、挫折和冲突，帮助他们树立正确的自我意识，形成良好的人际关系，提高情绪的自我调控能力与环境适应能力，增进积极的个性品质和活动效能。

第四，对心理偏常学生进行诊断和鉴别，针对他们的认

知障碍、情绪障碍、意志行为障碍、人格障碍、性心理障碍进行疏导、调整和矫正，并对学生常见的轻微心理疾病进行必要的治疗。

第二节 学校心理咨询与心理卫生 和心理治疗的关系

从学校心理咨询的任务可以看出，学校心理咨询与心理卫生和心理治疗有着密切联系，而这三者之间有时又很容易混淆，因此，这里有必要对学校心理咨询与心理卫生和心理治疗之间的关系做进一步分析。

一、学校心理咨询与心理卫生的关系

心理卫生是关于保护和增进人的心理健康的心理学原则、方法及措施。心理卫生的内容十分广泛，既含有预防精神疾病发生的内容，也含有培养人的性格与情操、促进社会精神文明的内容；在不同年龄阶段，心理卫生工作的内容也不尽相同。就学校心理卫生来说，主要目的是为了提高学生的心理素质，增强抵抗不良诱因和社会适应的能力，为培养德、智、体全面发展的合格人材服务。在实施学校心理卫生的过程中，心理咨询既是其中的一个重要手段，也是学校心理学工作者和其他有关专业人员从事心理卫生工作的一条重要渠道。由此可见，心理卫生对学校心理咨询起着方向、任务上的制约作用，而学校心理咨询则是学校心理卫生的具体化和工作途径。这就是学校心理咨询与心理卫生之间的关系。

二、学校心理咨询与心理治疗的关系

心理治疗也称精神治疗，是指治疗医师在与患者相互交往、相互作用的过程中，运用心理学的理论、方法和技术，通过语言、表情、姿态、行为以及周围环境的作用，对病人的认识、情绪和行为施加影响，以便消除或减轻导致患者痛苦的各种心理因素、异常行为模式和由此引起的各种躯体症状，促进患者的精神康复。

从心理治疗的定义可以看出，心理治疗和心理咨询在许多方面有着相似或共同之处。首先，心理治疗是医生与患者之间相互交往和相互作用的过程，而心理咨询也是咨询者与求询者之间的一种相互交往和相互作用过程；其次，语言文字、表情姿态和环境气氛是心理治疗过程中的重要媒介，这些媒介在咨询过程中也是必不可少的；再次，心理治疗和心理咨询在所用的测量工具和检测手段上也有很多是相同的；最后，心理治疗和心理咨询在最终目的上也有一定的共同之处。由此可见，心理治疗与心理咨询有时确实难以区别。

不过，心理治疗和学校心理咨询在工作对象上毕竟是有着明显侧重的。心理治疗的对象涉及各种具有身心疾患的病人，特别是有比较明显的心理、行为障碍或精神疾病的患者。学校心理咨询的对象则主要是具有一定心理、行为问题需要帮助指导的正常学生以及为解决教育、教学中的心理问题前来求询的教师、学校行政人员和学生家长。虽然学校心理咨询人员也担负有对个别心理偏常学生的诊治职责，但那不是学校心理咨询的主要任务。因此，我们可以这样说，学校心理咨询是比心理治疗范围更广泛的一项工作，而心理

治疗则是在咨询过程中遇到心理偏常学生时根据条件和可能所采取的必要方式，当遇到这种情况的时候，心理治疗与心理咨询便很自然地融为一体了。

第三节 学校心理咨询的内容和形式

一、学校心理咨询的内容

学校心理咨询的内容非常广泛。如果按照学校心理咨询的任务加以归纳，大体可分为以下四方面的内容。

（一）以教育发展为中心的咨询内容

这方面的咨询内容主要包括：不同年龄阶段学生的身心特点与发展规律；童年期、青春期、青年期的发展目标与影响因素；家庭、学校、同辈集体和社会环境在发展中的作用；促进学生最佳发展的教育、教学方式和途径；智力发展、个性发展和品德发展的结构、关系与措施，等等。

（二）以校园指导为中心的咨询内容

这方面的咨询内容主要有：掌握教材感到困难的心理机制和对策；感知、记忆、理解、应用书本知识的科学方法和规律；良好学习习惯的培养和不良学习习惯的纠正；增强学习动机的途径和方式；课外学习与课内学习的关系和衔接；学习方法的自我检查和调整；应试技能的训练和提高；人际交往的原则和技巧；重大转折时期的环境适应和自我心理调节；个人与集体的关系及其矛盾处理；个人专长的确定和兴趣的培养；升学时的专业选择，就业前的职业定向和准备，等等。