

学校心理辅导丛书

策划：全人心理教育机构

理情教育课程设计

吴武典 指导 吴丽娟 著

中国心理学会学校心理专业委员会 联合推荐
中国教育学会学校心理辅导专业委员会



世界图书出版公司

学校心理辅导丛书

理情教育课程设计

吴武典 指导 吴丽娟 著



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

理情教育课程设计/吴丽娟著. —广州: 广东世界图书出版公司, 2003.4

(学校心理辅导丛书)

ISBN 7-5062-5755-6

I. 理… II. 吴… III. 学生-心理卫生-健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 032821 号

学校心理辅导丛书

理情教育课程设计

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84453623

授 权: 心理出版社 (台湾)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 南海市彩印制本厂

版 次: 2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 850×1168 1/32

ISBN 7-5062-5755-6/G·0025

版权贸易合同登记号: 19-2003-090

出版社注册号: 粤 014

定 价: 560.00 元 (全套 20 册)

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换

《学校心理辅导丛书》审订委员会

主任：

林崇德 北京师范大学教学指导委员会主任、教授，中国心理学会副理事长，教育部中小学心理健康教育咨询委员会主任

吴武典 台湾师范大学教育学院院长、教授，台湾辅导协会前理事长，世界资优儿童协会前理事长

黄希庭 西南师范大学教授，中国心理学会副理事长

副主任：

刘华山 华中师范大学心理系主任、教授，教育部中小学心理健康教育咨询委员会委员

莫 雷 华南师范大学教育科学学院院长、教授，中国心理学会副理事长，教育部中小学心理健康教育咨询委员会委员

王登峰 北京大学党委副书记，心理学系教授

林家兴 台湾师范大学教育心理与辅导学系教授，台湾辅导协会理事长

委员（按姓氏笔画）：

万明钢 西北师范大学教育科学学院院长、教授

叶浩生 南京师范大学心理研究所所长、教授

申继亮 北京师范大学发展心理研究所所长、教授

卢家楣 上海师范大学教育学院院长、教授

- 白学军 天津师范大学心理学系主任、教授
- 江光荣 华中师范大学心理咨询中心主任、教授
- 时 勤 中国科学院心理研究所教授
- 张文新 山东师范大学教育科学学院院长、教授
- 张向葵 东北师范大学心理学系主任、教授
- 李伟健 浙江师范大学教育科学学院院长、教授
- 李其维 华东师范大学心理学系教授、《大众心理学》主编
- 李 红 西南师范大学心理学系主任、教授
- 沈模卫 浙江大学心理学系主任、教授
- 杨丽珠 辽宁师范大学心理学系主任、教授
- 郑 雪 华南师范大学心理学系主任、教授
- 俞国良 中央教育科学研究所教育心理研究室主任、教授
- 胡卫平 山西师范大学教科所所长、教授
- 游旭群 陕西师范大学心理学系主任、教授
- 彭运石 湖南师范大学教育科学学院院长、教授
- 蔡笑岳 广州大学教育学院院长、教授
- 樊富珉 清华大学心理咨询中心主任、教授

执行委员:

- 周宗奎 华中师范大学教育科学学院副院长、教授
- 聂衍刚 广州大学心理系主任、副教授
- 胡朝阳 全人心理教育机构总干事

总 序

学校心理辅导是在 20 世纪教育改革运动中出现的新型教育方式，是现代心理学、教育学、精神医学、生理学、社会学等多学科理论与学校教育实践相结合的产物。许多国家和地区非常重视心理辅导在学校教育中的作用。有些国家甚至将学校心理辅导与教学工作并列，二者被喻为现代学校的两个轮子，心理辅导在某种意义上已成为现代学校的一个重要的标志。

在我国大中小学开展心理辅导，是进一步深化教育改革、促进学生健康成长的客观要求。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出：要“加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”。学校开展心理辅导，有利于预防心理疾病，维护学生心理健康；有利于儿童、青少年社会化和人格的健全发展；有利于提高教育质量，从而全面优化学生素质；有利于推进整个社会的精神文明建设……

心理辅导的多方面的积极作用是由其本身的一系列特点所决定的：心理辅导重视学生个体发展的内在需求，既关心学生行为是否符合社会规范，也关心学生个人合理需要是否得到满足；心理辅导不仅重视学生认知方面的改善和潜能的开发，更强调学生动机、情感、个性方面的发展；心理辅导以民主的、建设性的师生关系为前提条件，强调师生间真诚态度和互相尊重；心理辅导

注意发挥学生自主精神,强调依靠学生自我探索来解决面临的问题;心理辅导重视学生个别差异,容纳并重视个人的独特性。这些特点使得心理辅导可以成为学校教育教学工作的有力的配合和有益的补充。

我国大陆地区在80年代中后期,学校心理健康教育和心理辅导工作开始受到关注,近几年发展很快,已显示了旺盛的生命力。各级学校的心理辅导教师针对大中小学学生心理困扰与障碍开展了各种形式的心理咨询与辅导工作,一些心理学、教育学专业工作者力求以学科领域的理论和方法为基础教育服务,在我国心理辅导的理论与实践方面作了一些有益的探索,一些专业学会团体积极组织和开展学校心理辅导工作的研讨和交流,社会舆论也广泛认同,给学校心理辅导工作提供了有力的支持。国家教育行政部门对学生心理健康教育高度重视,1999年,教育部先后下发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》和《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》,加快了全国学校心理健康教育工作的进程。2002年,教育部又颁发了《中小学心理健康教育指导纲要》,对学校心理健康教育工作又提出了系统具体的要求和指导。心理辅导在各类学校中正在逐步普及,并已初步具备了健康发展的有利条件。

心理辅导是一项专业性很强的工作。要推进我国学校心理辅导工作规范化,不仅需要建立一支高素质的心理辅导教师队伍,而且必须为学校 and 教师提供必备的专业资源和支持。专业图书资料的学习是心理辅导老师提升专业知能的重要途径。大陆这些年来也相继出版了多种心理辅导的图书,对心理辅导工作的推展起到了重要作用,但由于缺乏系统性、针对性和操作性,因此还不能很好地满足实际工作者的需要。为了配合心理辅导教师的培训

和满足各级学校开展心理辅导工作的实际需要，我们从台湾心理出版社精选了一批心理辅导专业图书，整合为《学校心理辅导丛书》在大陆出版。所选的图书皆由具有丰富教学经验和临床经验的专家撰写，在台湾学界具有相当的影响。

我国台湾地区的辅导工作经过几十年的探索和实践，取得了长足的进步。1958年成立的辅导学会，成为台湾地区辅导运动的一个重要起点。从1962年起，辅导学会与地方教育管理部门合作开展了中等学校辅导工作实验。此后，台湾地区教育管理部门又接受学者建议，先后制订了一系列政策，并从1966年开始在指定的学校进行实验，为在中等学校全面推行辅导工作做了较充分的前期准备。此后，台湾辅导工作的普遍化与制度化得到推进。学校辅导工作由重点实验到全面实施，其发展轨迹是先初中，次高中，再大学，后小学，逐步扩展。台湾地区学校教育中，辅导与教学、训导结合，已成为相辅相成、三位一体的教育体制。经过多年实践，台湾地区辅导工作在制度设计、机构设置、课程安排、人员培训、资源配置和社会支持等方面取得了全面的进步，特别是在辅导领域的专业方法与技术方面，台湾辅导界积极引进西方的研究成果，并结合台湾社会实际开展研究和探索，积累了相当丰富的经验，这些经验对于大陆正在推进的心理辅导工作具有极大的参考和借鉴价值。

在丛书选编过程中，我们力求遵循下述原则：（1）科学性。要求入选著作对有关心理辅导的基本概念、原理、方法及其适用条件的表述正确，符合科学要求。（2）针对性。结合大陆心理辅导的现状，着重选取大陆研究不多而台湾已有相当积累的领域和材料，要求入选图书能反映台湾辅导现状且满足大陆借鉴之需。（3）发展性。在整套丛书的内容比重上，突出心理辅导以学校正

常学生为主要工作对象的要求，在兼顾治疗、预防、发展三方面内容的同时，强调预防、发展重于治疗。（4）操作性。入选图书的内容具体、实用，侧重大量的能供辅导人员直接操作的辅导方法、技术和辅导活动方案的介绍。

本丛书的选题涵盖心理辅导的原理、专题心理辅导和心理咨询技术、心理治疗的方法与实务、心理辅导人员的专业发展等领域。所选图书内容突出学校心理辅导的组织和实施的实际需要，在兼顾基本原理和方法的基础上，用最大的篇幅介绍适用于学校心理辅导实践的具体技术和操作实务。丛书内容涉及心理辅导的基本原理和组织管理；心理辅导与治疗的方法，如团体辅导、游戏治疗、读书治疗；心理辅导的主要领域，如学习辅导、生活辅导、职业辅导和危机干预等；辅导工作者的专业提高，如怎样做个优秀的辅导工作者、怎样有效地与学生沟通，特别是提供了大量的辅导活动和课程设计的实例，如团体辅导活动、理性情绪课程、游戏治疗活动、生涯发展规划和偏差行为辅导的案例分析等。

考虑到两岸出版和辅导领域的实际差异，为了适应大陆出版的政治要求、学术规范和语言习惯，使丛书能更好地为大陆心理辅导工作提供借鉴，我们对引进的著作制订了统一的修订原则。修订工作看似简单，实际其工作之复杂、工作量之大、程序之繁琐大大超乎预料。既要顾及大陆的出版要求、语言习惯和专业术语用法，又要尊重原著，让我们颇感为难。仅在语言习惯方面，包括遣词造句、标点符号等，两岸还是略有不同，我们花费了很大的心力来修订，以期尽量符合大陆读者的阅读习惯。尤感为难的是，对一些心理学术语的表述，两岸颇不一致。如台湾所用“谘商”（counseling），大陆用“咨询”，而台湾所用“咨询”（con-

sultation), 大陆尚无合适术语取代, 我们尝试用“会商”代之。另对一些人物译名、纪年、机构名称都有改述, 还省略了大陆读者难以找寻的文献条目。

本丛书能顺利出版, 要归功于两岸心理学界和出版界的通力合作。首先感谢心理出版社总经理许丽玉女士和吴道愉总编的理解和配合, 感谢广东世界图书出版公司陈岩总经理、陈洁副总编的鼎力支持, 特别要感谢特邀编辑王英、雷晓云、范翠英女士的辛勤努力。

将台湾心理学著作这样成规模地在大陆修订出版, 尚无先例可循。由于时间仓促、工作量大, 我们对丛书的审订难免有疏漏或不当之处, 恳请作者诸君多多包涵, 也希望各位读者多提意见。相信我们的努力一定有助于两岸心理学的共同繁荣。

《学校心理辅导丛书》审订委员会

代序

每个人都想要快乐，但却不一定都能得到快乐，有时甚至求乐不得，反得痛苦。这是怎么回事呢？难道是财富不足？权势不够？或是时运不佳？都不是。快乐与烦恼与这些都无直接关系。事实上，只有一个人能决定你的快乐或痛苦，那就是——你自己！

快乐与烦恼皆由自定，这是理情治疗的基本信念。理情治疗理论是由临床心理学者爱伯特·伊里士于1955年所创，强调认知的重建，藉以克服个人自我贬损的价值体系及获得更合理、更宽容的生活哲学。我们是自己情绪的主宰者，我们可藉着改变、修正自己的想法来消除情绪障碍。透过解说、证明、放弃、重建四个阶段，个体去除非理性想法，建立合理的信念。这种自我分析、自我统整的过程，正是绝佳的自我教育的过程。辅导者或教师也可藉此帮助当事人或学生透过重新觉知达到行为改变的目的，这在心理治疗、辅导或课程设计上均有重要意义。

吴丽娟女士于师大教心系毕业后在学校从事辅导实务工作时，便沉醉于理情治疗，在师大辅导研究所进修期间，更浸淫其中，极有心得，1985年以“理情教育课程对初中学生理性思考、情绪稳定与自我尊重”为题完成硕士论文，获得很高评价，并因而荣获心理学会优秀硕士论文奖（苏葡雨教授奖学金）。笔者身

为论文指导教授，亦感与有荣焉。由于这篇论文除了有翔实理论介绍、精密实验设计之外，还有具体而生动之理情教育课程设计，对于学校辅导活动之实施，极具应用价值，笔者乃鼓励将之出版，以飨辅导界同道。今吴女士已就实用观点，加以整理改写，正式推出，书名为《理情教育课程设计》，应是迄今台湾将理情治疗理论应用于教育上之最完备著作。吴女士智慧与经验之结晶，能为我辅导同仁分享，实乃幸事，爰特为序。

吴武典

自序

有感于观念正确与否影响个体人格发展甚巨，并基于预防胜于治疗的理念、实际的需要和个人本身对教育工作的一股狂热，我选择了实用价值颇高的理情教育作为探讨的课题。

理情教育（简称 REE）是理情治疗（简称 RET）在学校情境中的一种应用。REE 是一种预防性、教育性的辅导课程，它以 RET 为基础，强调个体自我接纳的哲学，旨在培养理性、客观的思考能力，增进自我悦纳的态度并预防困扰情绪的产生，使个体本身成为解决困扰的最佳资源。理情治疗理论架构清晰、概念简单易懂，所采用的方法多为具体的、教育的、高度教导取向的，其本身就是一个教育模式，在教育或辅导领域中极富发展潜力。目前，REE 在美国应用十分广泛，其成效亦得到许多实证研究的肯定与支持；然而，在台湾地区以 REE 为基础的辅导课程设计则尚付阙如，故我大胆尝试以辅导专业理论为架构，设计了一套理情教育课程，并提供了具体可行的活动方式以供参考。

本书的课程参考了众多文献并结合中学生生活经验、需要及我个人实际应用的经验所编拟而成，共十个单元。课程除具预防性、教导性、结构性外，尚有一些特色：

（1）实证性：课程内容乃是由不断的实际应用中，逐渐修正发展而成；其有效性亦经实证性研究所验证。

(2) 生动性：课程力求生动、活泼且利用漫画方式深入浅出的介绍 REE；上课时，每个单元皆采用各种不同的活动方式进行，生动有趣。

(3) 实用性：REE 是一种自助式的辅导方式，学会后“取之不尽，用之不竭”，能使个体本身成为解决自己困扰的最佳资源。

(4) 完整性：整个课程包括了教师手册与学生手册两部分。教师手册列出许多可供参考的活动方式和教学的许多要旨、练习题、补充阅读，具教科书、补充教材、家庭作业等多重功能，读者可以用自助方式来自我教育，从自修中获益。学生手册的运用极具弹性，教师可依学生的程度与需要灵活应用，读者亦可依其兴趣、需要，自由选读及填写。

本课程主要适用对象为中学生，但经修改后仍可应用于其他各年级的学生和各相关辅导机构。教师（辅导员）可依目的、需要审慎选用，不过在应用时，应对 RET 有基本的认识，以免误用或滥用。

本书虽是我尽心撰写，惟个人力量有限，错误在所难免，恳祈斯界先进与读者不吝指正。

最后，要感谢许多我从心底所感激的人。首先衷心感谢吴武典老师悉心的指导与全力的支持，谨在此向吴老师致上深挚的敬意与谢忱。此外，台北市明德中学教务处和辅导室在课程实验教学上的大力支持，辅导教师丁盈意在手册编制上的全力相助，学生陈聆慧、施建平在手册中生动活泼的图画和大姐吴丽丽、好友田世璞在 firsthand 资料上的协助亦都是我所感激不尽的。另外，我还要特别感谢多年来对我体贴、包容至极，并在精神上、物质上永远予我最大帮助的外子林世华和对我照顾无微不至的妈妈与公婆。愿将这份小小成果与我敬爱的妈妈、公婆和外子世华分享。

最后，谨将本书献给最宠我、爱我、掬我、育我 26 年，却等不及我回报的父亲，并愿对我最挚爱的父亲说声：“亲爱的爸爸，感谢您 26 年来为娟娟所付出的一切，这份无尽的辛劳与牺牲，娟娟永铭在心。这本书是为您而写的，愿将它完完全全的献给您!!!”

吴丽娟 谨识于师大教育心理系

目 录

总 序	1
代 序	1
自 序	1

绪 论	1
-----	---

第一部分 理情教育的理论与课程

第一章 理情治疗	7
第一节 理情治疗概述	7
第二节 理情治疗的研究	26
第二章 理情教育	36
第一节 理情教育及其研究	36
第二节 理情教育课程概述	43
第三章 理情教育课程实务	49
第一节 理情教育课程设计	49
第二节 理情教育课程应用指南	55

第二部分 理情教育课程教师手册

第一单元 感觉、情绪知多少	71
第二单元 谁控制我们的情绪	77

第三单元 情绪 ABC	84
第四单元 主观与客观	88
第五单元 非理性的世界	95
第六单元 挑战的第一步——分辨理性或非理性想法	100
第七单元 挑战的第二步——驳斥非理性想法	107
第八单元 真的是世界末日吗——“要求”与“灾难化”	115
第九单元 向“自卑”挑战——缺陷也是一种美	121
第十单元 “理情”路上你和我	128

第三部分 理情教育课程学生手册

第一单元 感觉、情绪知多少	143
第二单元 谁控制我们的情绪	159
第三单元 情绪 ABC	175
第四单元 主观与客观	195
第五单元 非理性的世界	211
第六单元 挑战的第一步——分辨理性或非理性想法	233
第七单元 挑战的第二步——驳斥非理性想法	257
第八单元 真的是世界末日吗——“要求”与“灾难化”	283
第九单元 向“自卑”挑战——缺陷也是一种美	313
第十单元 “理情”路上你和我	345