

青少年心理咨询手册

郑维廉 主编



上海人民出版

责任编辑 顾兴业
特约编辑 林铭纲
封面装帧 甘晓培

青少年心理咨询手册

郑维廉 主编

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路 54 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 上海中华印刷厂印刷

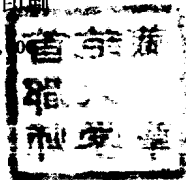
开本 787×1092 1/32 印张 17.25 插页 4 字数 364,000

1997 年 11 月第 1 版 1998 年 3 月第 2 次印刷

印数 3,001—8,000

ISBN 7-208-02629-7/B·237

定价 27.40 元



11/26

上海市社会心理学会特约专家编撰

编 委(按姓氏笔画为序)

王乃田 孙时进 周红五

郑维廉 鲁 浩

审 订 周步成

序

周步成

随着我国市场经济的发展和家庭结构的变化,越来越多的人认识到,儿童及青少年的心理健康问题日趋严重,它事关新一代人的素质和民族的未来。但这是一类特殊问题,须借助特殊的手段来解决。许多国家和地区(包括港、澳、台)均在学校等机构配备专职青少年心理咨询师,我国在这方面基本上还是空白,这一问题正引起国家有关部门的高度重视。

郑维廉博士主编的《青少年心理咨询手册》适应了这一紧迫的需要。该书作者多年处于心理咨询的第一线,而且都具备扎实的理论基础。本书结合了作者自身的研究与临床实践,并配以许多国内的案例,在叙述上采取点面结合,突出重点的方式,这些都使本书具有较强的科学性、实用性、可读性及可操作性。

在心理咨询与治疗领域,国外已积累了丰富的实践经验和研究成果。对于几乎是从头开始的我国咨询心理学来说,应根据我国国情,有选择地加以吸收和利用国外这方面的成果。当代美国著名心理咨询专家伊根,一反传统作法,一切从当事人的需要,而不是从建立理论的需要出发,着眼于现实中完整的人,提出了一个系统的心理咨询模式,它既能为心理咨询提

供正确的导向,又能借此吸取和整合各家之长,因而受到国际上的普遍欢迎。本书以该模式整合全书,努力体现处处将心理咨询的最大成效放在第一位的精神,这使本书具有较强的系统性。同时,本书结合我国国情吸取了大量国外最新的研究成果,以反映这一领域的最新研究动态。

本书涉及儿童及青少年心理咨询的各个主要方面,包括各种成长中的问题和这两个年龄段常见的心理障碍,并且针对这两个年龄段种种特有的问题和不同的群体展开论述和例解,具有立体感。对于方法的描述,除了与问题直接相关的特殊方法外,本书还介绍了从基本方法框架到具体操作手段、策略、技法一整个完备的系统。本书也为有志于自学心理咨询的读者提供了导向,并在阐述上照顾到非心理学专业出身的读者。因此,本书对于心理咨询师、教师、儿童及青少年保健工作者,以及广大的家长,均具有指导与参考的价值。

我对本书的出版表示祝贺,并期待更多这方面的著作问世。

**(周步成先生系华东师范大学
心理系教授,临床心理学家)**

前 言

今天,中华民族正随同她历史悠久的灿烂文明,汇入现代化的大潮。一场深刻、剧烈的变革,如迅雷疾风,席卷神州大地,它使得一向以温情为主旋律的传统家庭化模式,发出一阵阵颤栗。它在我们心中升起希望的风帆,也激起无尽的彷徨与苦涩。

在这个全球性竞争的时代,我们别无选择。或者抓住千载难逢的机遇,改革开放,迎接挑战,使我们的民族勃发新的生机;或者墨守成规,抱残守缺,停滞不前,从而日益被世界文明的洪流甩在后面。现代化,首先是人的现代化。竞争,归根结底是人才的竞争,是年轻一代素质的竞争。

可是,当我们正视现实,审视年轻一代,一种对于民族前途的危机感却不禁油然而生。一些触目惊心的事实,正向我们敲响警钟。请看:名牌大学的高材生,却连基本的生活自理能力都不具备,更缺乏起码的心理调控能力,稍遇挫折,便灰心丧气,甚至跳楼身亡;12岁的小学生,因不堪忍受考试不及格将面临的毒打,在校园的小树林里用书包带自缢。诸如此类的事例,并非事出偶然。根据有关部门的调查,我国青少年的心理健康水平,明显低于发达国家。当前,青少年犯罪已占全部犯罪的70%,青少年犯罪率在上升,犯罪者的平均年龄呈下降趋势。青少年犯罪虽有多方面的原因,但是它与孩子本人及

其父母的心理健康水平较低,有着密切的关系。再进一步看,我国独生子女的问题越来越突出。当“小皇帝”、“小公主”们被猝然抛入市场经济的风浪之中,有多少人能较快地成熟,施展宏图大略?有多少人将长久地落后于时代的步伐?又有多少人将上演一幕幕悲剧?

如果我们眼睛只盯着孩子的升学、就业、婚姻、住房,而忽视他们的心理健康,忽视其潜能的开发,我们所给予孩子的就不是理智的爱。无数的人才资源将被悄悄损毁,更不必说一系列可怕的后果。这并非危言耸听,更非杞人忧天。

为了保护儿童及青少年的心理健康,提高国民的心理素质,许多国家和地区,包括港、澳、台地区,都按学生人数配备了专职学校心理咨询师。在医院、社区、监狱,以至企业和军队,也都设有心理咨询师工作的岗位。但是在我国,绝大部分大学仍然无专职人员从事这一工作,而中小学和其他服务于青少年机构的心理咨询,则几乎完全是空白。面对此情此景,我们如果仍然无动于衷,将何以向后人交待?

所幸的是,这一局面已引起国家有关部门和众多有识之士的高度重视,心理咨询的热潮,已开始华夏大地奔涌。

早在人类文明的初期,已有心理治疗的原始形式,但它们是和迷信结合在一起的,尽管这些方法有时确实解除了人们的痛苦,但始终无法得到传统科学的承认。祖国医学一向重视心、身并治,并取得良好的疗效;但直到今天,我们才认识到心理因素的极端重要性,导致了医学史上一场重大的革命。

在传统科学的背景下,科学的主题是物质、能量。传统医学也只是从人的物质构成及物质、能量交流的角度去探索病因,总之,其着眼点是人的“硬件”。但是,正如著名科学家普里

高津所指出的,现代科学的“兴趣正从‘实体’转变到‘关系’,转变到‘信息’,转变到‘时间’上。”^①在心身医学及生理心理学、心理免疫学等学科发展的基础上,在对临床心理学的大量实践进行总结的基础上,我们终于认识到人的健康不仅取决于物质、能量,取决于人的“硬件”,它同样也取决于信息,取决于“软件”,取决于“软件”与“硬件”的相互作用,即心理与生理的相互作用。不仅精神障碍,而且人类绝大部分躯体疾病,特别是那些致死率最高的疾病,莫不与心理因素有着极为密切的关系。显然,“软件”的问题是不能主要依靠调整物质、能量的方法来解决的。因此,心理学方法就具有不可替代的作用,它的重要性正日益被人们所认识。今天,现代医学的模式终于发生了根本性的变革,从单纯的生物学模式转向生物、心理、社会的三维模式。因此,人类的健康已开始普遍地、正式地呼唤着心理咨询等心理卫生的服务。

心理咨询不仅为保护人类的心身健康所必需,而且是塑造健全人格,开发人类潜能的强有力手段。它有助于人格的成熟,使人们勇于承担自我责任,充分发挥自己的创造力,以乐观、昂扬的精神面貌去接受人生的种种挑战。

青少年心理咨询同时也是现代教育模式中的重要一环。现代教育模式认为,教育不仅仅是为了传授知识、技能,更是为了塑造具备良好心理特质的健全人格。学校心理咨询师不仅为学生提供直接的服务,而且可为教师充当顾问,帮助教师调控自己以及他们与学生的关系;为家长充当心理卫生和家

① 谌呈华、沈小峰:《普里高津与耗散结构》,陕西科技出版社,1984年版第204页。

庭教育的顾问,在必要的时候还为家长提供家庭治疗的服务。因此,青少年心理咨询是教育现代化的题中应有之义。

本书就是为了适应这样一种迫切的需要而写的。鉴于国内的心理咨詢工作刚刚在起步,借鉴国外十分丰富的心理咨詢的理论、方法和技能,对于发展我国的心理咨詢事业是完全必要的。实践表明,处理人类心理健康问题的基本原理和方法是共同的,它们同样可以为我们所用。我们尽力搜集了国外最新的研究成果,并在这方面得到国际友人的大力支持。根据国际上心理咨詢理论与实践发展的最新动向,并借助我们自己多年来的研究与实践,我们对大量的材料进行了取舍综合,同时精选了我们自己的研究成果与案例,以便使本书更加贴近中国的实际。

但是,国外的心理咨詢学派林立,各执一端,初学者如果凭喜好取舍,其结果往往是满足了咨詢师验证理论的需要,而不是当事人的需要。当代著名的心理咨詢大师伊根(Gerard Egan)^①根据临床心理学的实用性质和科学发展的现实,摒弃了从理论始到验证理论终的常规,从为当事人取得最大的成效出发,着眼于开发当事人的潜力,在方法上,则聚焦于他们的问题和机会,以此为杠杆,激励他们发挥自己的创造力,投入有效的行动,从而使心理咨詢成为一个知行合一的完整过程,改变了心理咨詢多年来过分地崇尚理论,而不注重实效的弊端。伊根提出的问题处理模式,能够帮助我们有效地整合各种方法,并为实践提供正确的导向。多年的实践表明,这是一

(1) 伊根现为美国罗耀拉大学研究教授,多年从事心理咨詢的实践与咨詢师培训工作。1989年美国大学协会因其在开发人类资源方面的杰出贡献而授予他特别奖。

个卓有成效的模式，它已在全世界广为流行。^① 经过我们的实践检验，该模式也为本书所采纳。

心理咨询不仅需要合理的工作框架和必要的专业知识，还必须运用高超的技能。这是因为心理咨询具有独特的服务对象与范围。而且根据研究，它或助人，或害人，不存在中间情况。为了开发当事人的潜能，让他们最大程度地承担起自我责任，成为主动的自我探索者和变革者，以创造心理咨询的最大成效，人们惯用的提建议、给忠告的方法，往往难以奏效。因而技能决不是可有可无的东西。本书针对我国青少年的实际情况，通过大量的实例，有重点地介绍了心理咨询的主要技能；同时指出，技能的运用，因人因事而异，并无一成不变的公式可循，它主要依赖于大量实践经验的总结。

历史，已翻开了崭新的篇章。中华大地上，乌黑的原油，闪亮的矿石，从地下奔涌而出，新建的鱼塘、果园……，如雨后春笋呈现，自然资源正被源源不断地开发出来，饱受贫困折磨的古老民族，终于漾开了享受温饱后的笑容。然而，正如一位哲人所指出，中华民族最富有的，正是她那浩瀚的人才资源。心理学家认为，绝大部分人都只发挥了其潜能的很小一部分。试想，如果 12 亿人的潜能都得到哪怕稍微充分一点的开发，我们民族的前途，将是何等的辉煌！

时代的呼唤，响彻在希望的田野上：快快成长吧，千百万技艺高超的心理咨询师！

谨以本书献给中国心理咨询事业的开拓者们！

① 伊根的名著《能干的助人者》已被译成许多国家的文字，成为国际上最流行的培训咨询师的基本教材，受过该书培训者超过 200 万人。伊根应邀到五大洲许多国家讲学。1994 年该书第 5 版出版，印数超过 50 万册。

目 录

序	周步成
前 言	1
第一章 心理咨询的源头与领域	1
第一节 六条支流汇成洪流	2
第二节 指导、咨询和治疗	10
第二章 咨询师的立体形象	15
第一节 咨询师的人格—内在的力量	16
第二节 咨询师的素养—技能与知识	21
第三节 理想咨询师的自画像	23
第四节 伊根：一个生动的范例	27
第三章 学校心理咨询队伍的构成与工作模式	35
第一节 学校心理咨询师	35
第二节 咨询队伍的构成	36
第三节 与教师及父母协作	36
第四节 咨询工作组的工作模式	40
第五节 开创我国的学校心理咨询事业	42

第四章 心理咨询的基本方法	45
第一节 心理咨询运动的困境	47
第二节 突破传统医学的框架	52
第三节 操作过程	59
第四节 运用工作框架的案例	73
第五章 增强当事人的自我责任	83
第一节 咨询关系:服务于当事人的手段	83
第二节 咨询关系的基本形式与侧面	84
第三节 提供人性的基本营养	87
第四节 咨询不是单纯的倾听	91
第五节 工作契约——特殊的手段	93
第六节 如何认识自己和理解他人	94
第七节 发展咨询关系的基本准则与实例	98
第八节 咨询关系的发展过程	101
第九节 不同的角色:教师与咨询师	109
第六章 三大学派对人的不同看法	115
第一节 精神分析:人是本能和过去的奴隶	116
第二节 理性方法:人是理性的动物	123
第三节 人本主义:人人都是自己的建筑师	141
第七章 行为矫正法	159
第一节 起源:实验室	159
第二节 行为的形成:条件反射	161
第三节 行为主义咨询师的作用	166

第四节	行为矫正技术·····	169
第五节	行为咨询的目标与评价·····	179
第八章	沟通技能——心理咨询的操作工具·····	183
第一节	沟通技能系统:五味俱全·····	183
第二节	关注与倾听——进入当事人世界·····	187
第三节	神入——心灵的沟通·····	192
第四节	探究——帮助当事人自我探索·····	199
第五节	挑战——机智的邀请书·····	203
第六节	如何学习沟通技能·····	215
第九章	几种常用的操作技法·····	217
第一节	会谈的意义、目标与方法·····	217
第二节	避免功亏一篑·····	222
第三节	相互作用的无形方面·····	224
第四节	几种基本的咨询风格与方法·····	225
第五节	知识、技艺与决断性的综合·····	233
第十章	测评技能:提供侧面与断面·····	245
第一节	测验的作用·····	245
第二节	测验的种类·····	247
第三节	实施要确保客观性·····	255
第四节	评估法·····	261
第十一章	青少年团体咨询·····	267
第一节	团体:无可比拟的优越性·····	267

第二节	团体咨询中的核心·····	269
第三节	团体咨询师的作用·····	269
第四节	团体是学派表演的舞台吗·····	272
第五节	充分发挥团体的潜力·····	275
第六节	学校中团体咨询的类型·····	276
第七节	展现创造性:特殊团体·····	280

第十二章 家庭治疗:两代人受益····· 282

第一节	起源:为了孩子·····	282
第二节	结构性家庭治疗·····	283
第三节	策略性家庭治疗·····	289
第四节	行为家庭治疗·····	292

第十三章 人生多歧路:成长中的问题····· 300

第一节	人生的重重关口·····	301
第二节	少儿遗尿症的克星——行为疗法·····	308
第三节	尽早矫正发展性人格障碍·····	312
第四节	妥善处理性心理发展偏差·····	320

第十四章 特殊学生的心理咨询····· 324

第一节	什么是学习无能·····	324
第二节	慎重确定学习无能·····	326
第三节	多动症的表现·····	328
第四节	多动不等于多动症·····	330
第五节	多动症的原因·····	332
第六节	处理:确立责任与约束·····	334

第七节 特殊学生的咨询·····	336
第十五章 青少年的抗拒行为·····	340
第一节 青少年的抗拒行为:争取独立 ·····	340
第二节 类型:从英才到病态 ·····	342
第三节 自由:强烈的诱惑 ·····	351
第四节 与权威抗争·····	353
第五节 向规范挑战·····	356
第六节 如何处理家庭内的抗拒行为·····	361
第七节 青少年抗拒行为的案例研究·····	364
第十六章 价值咨询:拓展当事人的视野 ·····	375
第一节 导向更加丰富多彩的未来·····	375
第二节 价值冲突:难以解脱的痛苦 ·····	379
第三节 道德的发展:形成更健康的人格 ·····	381
第四节 青少年道德冲突的一般特点·····	392
第五节 学校环境中的价值咨询方法·····	393
第十七章 青少年职业咨询前途的探索·····	398
第一节 职业咨询和职业咨询人员·····	398
第二节 职业性发展理论·····	400
第三节 学校职业咨询的操作方法·····	405
第十八章 青少年的危机咨询·····	411
第一节 危机——面临崩溃·····	411
第二节 危机干预理论·····	416

第三节	危机处理——心理咨询中的急救·····	418
第四节	哀痛危机的处理·····	421
第五节	焦虑危机的处理·····	425
第六节	自杀危机的处理·····	426
第七节	强奸危机的处理·····	438
第十九章	青少年几种焦虑障碍·····	443
第一节	青少年及其家庭的全面评定·····	443
第二节	青少年的焦虑障碍·····	445
第三节	如何排除焦虑症·····	451
第二十章	青少年抑郁障碍·····	457
第一节	抑郁障碍在悄悄地流行·····	457
第二节	警惕面具后的少年儿童抑郁症·····	462
第三节	抑郁症的生物学因素·····	466
第四节	抑郁症的心理学因素·····	468
第五节	抑郁症的家庭和社会因素·····	482
第六节	青少年情感发展与人际关系·····	484
第七节	抑郁的性别差异·····	487
第八节	处理青少年抑郁问题的基本方法·····	488
第二十一章	指导家属妥善处理精神分裂症患者·····	495
第一节	精神分裂症:丧失统一性的人格·····	495
第二节	精神分裂症的病因·····	500
第三节	帮助家属及当事人妥善处理精神分裂症·····	503