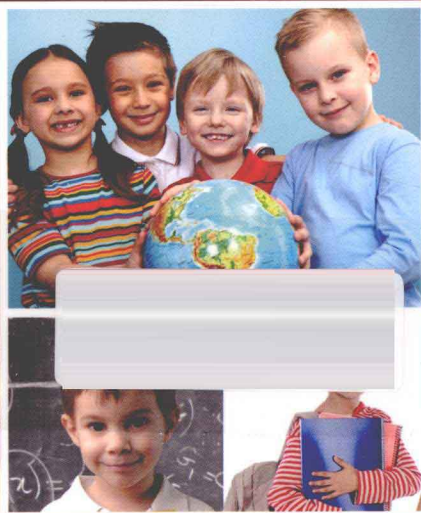


中小学心理教师的视角与行动丛书

Thinking and Acting Like
a Cognitive School Counselor

学校里的 认知治疗

——将理论转化为实践



【美】Richard D. Parsons◎著 杨红梅 康元艺◎译



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

❧ 中小学心理教师的视角与行动丛书 ❧

Thinking and Acting Like a Cognitive School Counselor

学校里的认知治疗

——将理论转化为实践

【美】Richard D. Parsons◎著

杨红梅 康元艺◎译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

学校里的认知治疗: 将理论转化为实践 / (美) 帕森斯 (Parsons, R. D.) 著; 杨红梅等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2013.10

(中小学心理教师的视角与行动丛书)

ISBN 978-7-5019-9388-8

I. ①学… II. ①帕… ②杨… III. ①中小學生—精神療法—研究 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第176585号

版权声明

Thinking and Acting Like a Cognitive School Counselor

English language edition published by Corwin Press, A SAGE Publications Company of Thousand Oaks, London, New Delhi, Singapore and Washington D.C., © [2009] by Corwin Press.

Simplified Chinese translation copyright © 2013 by China Light Industry Press

ALL RIGHTS RESERVED

总策划: 石 铁

策划编辑: 阎 兰

责任编辑: 阎 兰

责任终审: 杜文勇

责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年10月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 12.50

字 数: 114千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9388-8 定价: 28.00元

著作权合同登记 图字: 01-2012-8594

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu1998@aliyun.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

130554Y2X101ZYW

译者序

学校心理辅导教师的期待

作为一名在学校工作的心理辅导教师，我们深深感到：当一个孩子坐在自己面前的时候，是多么难得！难得的不仅仅是他们能够接受心理健康的理念，不仅仅是他们愿意主动来求助；更难得的是：他们能抽出时间坐在我们面前。因为，他们可能还有许多的作业、试卷和兴趣班正等待着他们！面对这些学生期盼的眼神、焦灼的面容以及来去匆匆的身影，我们非常了解自己肩负的使命。于是，我们竭尽所能，运用我们所学的心理咨询理论与技术，观察他们、倾听他们、给他们提供帮助……很多时候，我们的确帮助他们了，这让我们备受鼓舞。

但我们依然还是有许多问题希望得到解答：书本上的理论是这么说的，而我们具体运用时是否合乎理论、是否恰当而有效？（例如，我们运用行为强化技术时，基线设置是否合理、代币方案什么时候停止？我们的非理性认知的指导是否运用恰当，怎样可以更好地促进学生发现自己的非理性认知？）我们的咨询设置是否可以做得再好一些、再有弹性一些？（例如，既然学生不可能按照每周一次、一次1小时左右的节律来找我们，我们还有什么办法可以解决这种矛盾？）还有，如果是一位资深的、高效的心理咨询师，他们会怎样给孩子做咨询和辅导？他们

II • 学校里的认知治疗——将理论转化为实践

怎么就知道要在那个时候，那样做？！

我们很希望有一个督导时刻跟随着我们，但很难；或者，有一位导师随时可以聆听我们的需要，这也很难；如果可以，我们也希望有机会坐在一名资深心理咨询师的身后，观察他的咨询过程，聆听他如何与学生对话，并且可以和他面对面地对话，理解他在咨询技术背后的咨询理念和做决策的过程，这还是很困难。

而这套《中小学心理教师的视角与行动》丛书，为这些期待提供了可能性。

这套丛书提供了让我们更为清晰、完整地构建自己的咨询理论体系和练习咨询技术的机会。在内容上，这套丛书介绍了4种心理咨询技术（行为疗法、认知疗法、焦点解决疗法、整合心理疗法）在中小学的运用。这4种咨询技术，虽然不足以概括所有的咨询流派与技术，但的确是目前中小学运用最多的技术。丛书不仅梳理了相关的咨询技术，还配备了许多具体咨询个案的片段或者案例，介绍这些技术如何在实战中加以运用。这让丛书既有理论指导的意义，又有实战练习的价值。在行文上，这套丛书将理论知识介绍得深入浅出，又将案例对话描述得细致入微，使得整本书读起来非常轻松，尤其对中小学心理辅导教师来说，甚至有熟悉和亲切之感。

更让人欣喜的是，这套丛书让我们有机会和一位真正理解学校心理咨询的咨询师对话的机会。本书的作者曾经在一所高中担任学校的心理咨询师。他深深理解学校心理咨询的现实问题——可能是老师要求学生来的、可能学校希望能够快速高效地解决学生的问题、可能学生没有第二次或者第三次来的时间。借助案例，他分享了许多经验：怎样和其他学科教师一起合作，消除学生的问题；怎样利用在校园里的“偶遇”，来督促学生作行为练习，检查效果；怎样借助小组团体辅导，实现高效的心理辅导。这些经验，在我国的中小学里，也同样适用。

本套丛书提供了一次向资深心理咨询师学习咨询工作、练习程序性思维的机会。本书的原著者不仅担任过学校心理咨询师，现在还是一位咨询与教育心理学的督导教授。正是因为他自己既当过优秀的“士兵”，又当过“教官”的经历，使他了解如何训练和督导学校心理咨询师，如何帮助他们“将理论转化为实践”，从而更好地成为一个高效的学校助人者。在各书中，作者拿出具体的案例让读者

加以练习，还提供了机会让读者自己进行思考，然后再继续观察、对话……阅读本书，有时会让我们感觉在与作者分享自己的临床知识、澄清自己的咨询理论与技术，又感觉有一个督导师在引导我们去思考如何运用咨询理论与技术，于是我们不仅规范了技术的运用，更提高了自己的思考与判断的能力。

作为译者，更作为学校心理辅导教师的一份子，我们非常愿意与大家分享这套丛书。如果你还是一位正在系统学习心理咨询基础理论与技术的学生，正准备投身于心理咨询工作，你可以阅读这本书，更清晰地知道这些理论技术如何在学校加以运用；如果你已经在学校从事了多年的心理辅导工作，你可以阅读此书，对曾经困扰自己的个案有所反思、有所启发。我们相信你会和我们一样，看到这套丛书中每个个案时，会发出惊叹：就是这样！在学校里，辅导无定法，但辅导要规范！

本套丛书的几位译者，都是华东师范大学和北京师范大学应用心理学和教育心理学的硕士，分别在上海和北京的中小学从事心理辅导工作。我们的专业背景和工作实践经验是让我们对这套丛书特别喜爱、翻译特别用心的原因。这套丛书的翻译，我们是采用分章翻译、交叉校对、再由专人统稿的方式进行的。在翻译的过程中，我们多次就一些术语进行讨论，使全文的翻译尽可能地贴近原著的表达，并使翻译的用词和文风保持统一。然因才学有限，我们在翻译的过程中不免会存在一些疏漏，还望读者不吝赐教，帮助我们改正。

最后，感谢家人、朋友、同事在翻译的过程中给我们的支持和帮助。感谢万千心理编辑阎兰，感谢她对学校心理辅导工作的洞察与热情，才让本书的诞生成为可能。谨以此序共勉。

译者

2013年6月于上海

丛书简介

将理论转化为实践

有一段时间，至少曾经有人这么告诉我：学校心理咨询师的职责是安抚那些失去了午餐的孩子、干预两个互相“欺凌”的初中生或者为高中生提供大学志愿选择建议。现在，我知道这些事情仍然存在于学校心理咨询师的“工作清单”之上，但是只要我们检视一下今天学校心理咨询师任何具有代表性的工作日程里的平素工作就能发现：那些过去的时光是多么美好！

不需要调查或统计离婚率、犯罪率、药物滥用、性虐待等数据，你就能“知道”我们的社会、我们的孩子正处在危机中。你所接收的大量转介案例中的每一个例子，都能证明这场危机的存在。

现在，不仅仅是寻求帮助的儿童的数量增加了，还有他们的问题所呈现出的严重性和复杂性也趋于多样化了。今天，学校心理咨询师咨询接待的问题依然包括“欺凌”和嘲讽；但不幸的是，在今天的社会中，这种糟糕的互动会快速升级到使用致命武器的暴力冲突。或许你仍然需要帮助那些因为丢失午餐、家庭作业或外套而沮丧的学生；但是在学生父母发觉之前发现学生因为预期的伤害而焦虑，对你来说已经变得格外平常。

VI • 学校里的认知治疗——将理论转化为实践

患有严重抑郁症、轻微焦虑症、耗竭、自我概念受损和有自我伤害行为的儿童，可以在我们这个国家的任何一所学校、任何一个心理咨询室找到。对今天的学校心理咨询师来说，通过教育满足孩子的需要、促进这些儿童的成长是一项艰巨的任务。这项任务需要精深的知识、精湛的技术和超强的能力。这项任务还需要有效地将理论和研究转化为实践。

这套丛书，提供给学校心理教师一系列收集和处理来访者信息、对案例进行个案概念化，并制订和实施具体治疗计划的实用指南。该系列中的每一本书都强调发展技能；因此，其所提供的大量具体的咨询案例和实践指导性练习，引导着读者从“知”向“行”转化。

无论是不断增长的学生需求还是职业本身职责范围扩大带来的挑战，都要求我们每个人不断磨砺自己的知识和技能，成为一个更有效能的助人专业人士。这套丛书，旨在促进你的专业发展，将理论转化为实践并支持你有效地为我们的孩童开展有价值的咨询工作。

作者简介



Richard D.Parsons，博士，宾夕法尼亚州西部 West Chester 大学咨询与教育心理学系教授。Parsons 博士在大学从教 32 年，主讲多门心理咨询师预备教育课程。在大学从教以前，Parsons 博士作为一名学校心理咨询师在中心城区的一所高中工作了 9 年。Parsons 博士获得了许多的奖章与荣誉，包括宾夕法尼亚州年度最佳心理咨询师奖。

Parsons 博士编著或与人合著过逾 80 项专业文章与书籍。他最近的著作包括：《给学校心理咨询师的有证可循的有效咨询策略》（*Counseling Strategies That Work ! Evidenced-Based for School Counselors*, 2006），《作为顾问的学校心理咨询师》（*The School Counselor as Consultant*, 2004），《作为反思性实践者和行动研究者的教师》（*Teacher as Reflective Practitioner and Action Researcher*, 2001），《教育心理学》（*Educational Psychology*, 2001），《专业工作伦理学》（*The Ethics of Professional Practice*, 2000），《心理咨询策略与干预技巧》（*Counseling Strategies and Intervention Techniques*, 1994），《助人技巧》（*The Skills of Helping*, 1995）。除此之外，Parsons 博士还著写或者与人合著了三本在心理与教育咨询领域影响巨大的著作：《学校中的心理健康咨询》（*Mental Health Consultation in the Schools*, 1993），《提升咨询技能》（*Developing Consultation Skills*, 1985），《技术精湛的

VIII • 学校里的认知治疗——将理论转化为实践

咨询师》(*The Skilled Consultant*, 1995)。

Parsons 博士作为私人执业人员在整个三州地区* (Tri-state area) 为教育机构、心理健康服务组织提供咨询服务。Parsons 博士在华盛顿还作为独立大学联合会 (Council of Independent Colleges) 的政府顾问, 为高等教育机构提供课程开发、学生支持服务、教育改革与教育评价方面的援助。

* 三州地区: 指纽约州、新泽西州和康涅狄格州三个州的交界处。——译者注

目 录

译者序：学校心理辅导教师的期待.....	I
丛书简介：将理论转化为实践.....	V
作者简介.....	VII
第一部分 用认知取向引导反思.....	1
第一章 作为反思型实践者的学校心理咨询师.....	3
寻找意义的学校咨询师.....	3
咨询师用反思引导实践决策.....	4
引导反思的定位框架.....	6
认知理论：一种有价值的定位框架.....	8
小结.....	9
第二章 认知理论的基本原理.....	11
基本原理和操作性假设.....	11
针对学龄儿童的认知治疗.....	18
小结.....	19
第二部分 认知取向咨询的目标和技巧.....	21
第三章 帮助学生理解并接受想法—感受联结.....	23
认知是感受和行动的中介.....	24
难以接受的想法.....	25

X • 学校里的认知治疗——将理论转化为实践

促进对认知的重要作用的理解.....	27
从理论到应用.....	37
自动化想法.....	41
图式和基本信念.....	44
发展适合低龄学生的认知策略.....	45
接下来做什么.....	48
小结.....	49
第四章 识别认知扭曲.....	51
一个需要感受性的过程.....	52
不合理信念.....	54
认知扭曲.....	57
确认个人认知扭曲.....	61
与低龄学生进行的咨询工作.....	64
小结.....	65
第五章 重新建构功能失调的思维.....	67
“只思考好的想法”.....	68
寻找证据.....	72
微型实验.....	78
尝试使用“假如”的思维.....	84
从一项咨询技术发展成一种生活方式.....	86
低龄学生咨询注意事项.....	86
接下来做什么.....	88
小结.....	89
与低龄儿童工作的补充参考文献.....	91

第三部分 认知取向专家的视角.....	93
第六章 学校心理咨询师在实践中的反思与对实践的反思.....	95
案例一：普丽西拉.....	96
案例二：纳塔莉.....	115
最后的思考.....	129
第七章 运用程序性思维进行实践.....	131
兰德尔：六年级小霸王.....	132
后记：这只是个开始，而非结束.....	171
资源：学校心理咨询师伦理标准.....	173

第一部分

用认知取向引导反思

虽然表面上看起来颇有趣，但在没有转化为实践之前，用认知取向去引导反思至多也只是一种理论。收集学生资料，筛选重要信息，并且清楚地知道如何帮助学生从“现状”变成“理想状态”；这一系列过程仅仅依靠咨询师对理论的了解或对技术的盲目运用是远远不够的。

在第一部分中，我们会介绍认知取向的基本原理，学校心理咨询师在进行个案概念化或制定治疗计划时，可以用到这一有价值的理论取向框架。在第一章中，我们会向读者介绍反思性实践的概念和价值。大体上来说，反思性实践是咨询师的一种能力，指的是咨询师能够在接触学生之前、咨询结束之后以及咨询过程中与学生互动时，都对案例进行思考，并能够将思考中所得到的洞识用来制订和调整治疗方案。反思性实践要求咨询师运用一种理论取向框架来理解学生给出的信息，并帮助自己形成对学生的回应。因此，第二章则会阐述认知取向治疗的具体策略和技巧背后的哲学思想和原理。

第一章

作为反思性实践者的 学校心理咨询师

“我要杀了他！他真的让我很生气！”

——查尔斯，14岁

很明显，查尔斯对某件事感到非常沮丧和生气。然而，这种愤怒的来源是什么；要怎么做才能既减轻愤怒、解决问题，又帮助其预防再次经历这种愤怒情绪；这些问题的答案就并不是那么显而易见了。

也许当你读到上文中查尔斯的话时，你开始对可能发生了什么以及你作为咨询师需要做些什么产生了一些“假设”。学校心理咨询师已经被训练成为很好的倾听者。因此他们明白，倾听推动了理解；而理解正是咨询师形成助人策略的基础。

寻找意义的学校咨询师

查尔斯的宣示让咨询师开始进行反思并探寻其意义。这一反思过程是分辨的

一种。学校心理咨询师通过这一过程分辨重要和不重要的信息，理解什么是学生的“现状”，什么是学生“期望状态”，并在这两者之间建立联系，帮助学生达成期望结果。

例如，查尔斯的咨询师可能很想了解一些线索、信号或信息，以帮助自己辨别查尔斯说要杀了自己同伴这一说法的真实程度。这一事件是否只是冰山一角，却显示了查尔斯过去曾有并且以后也会有的暴力倾向？是否有理由怀疑查尔斯在家遭受了虐待或暴力？又或许这仅仅是青春期的虚张声势、表演给咨询师或者某些幻想出来的观众看的。高效的学校心理咨询师自然会倾听学生的故事——但他/她需要带着一双有辨别力的耳朵去倾听、去寻找意义。

学校心理咨询师倾听学生的述说，并尝试寻找这些信息的意义。这需要他/她能够运用某种模型、某种引导或某种取向的理论框架，将这些信息放到某种有意义的语境中。本书关注的就是运用认知取向的理论框架来引导咨询师对信息进行分辨和意义的寻找。

在本章后面的内容中，我们将向读者介绍认知取向的具体理论架构、干预策略以及能够证实其对学校咨询有效性的研究。然而，在了解认知取向学校心理咨询的理论和应用之前，很重要的一点就是首先强调反思和寻找意义的过程对所有理论取向心理咨询师的价值。

咨询师用反思引导实践决策

研究发现，咨询师对咨询的反思能力是高效实践的一个关键因素（Nelson & Neufeldt, 1998）。不管是在制定治疗方案这样的宏观层面上，还是在会谈中即时互动这样的微观层面上，这种反思都为咨询师提供了方法，让他们能够理解学生给出的所有信息，并对这些信息予以某一具体回应。

宏观层面的反思：个案概念化和制定治疗方案

很明显，并非学生给出的所有信息对于咨询的过程和结果都具有同等价值或