

高中生心理咨询的

理论与实践

● 编 著 戴斌荣



南京大学出版社

高中生心理咨询的 理论与实践

编 著 戴斌荣

编 委 (按编写顺序)

陆 芳 杨小晶 张军华

厉飞飞 张绍刚



南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高中生心理咨询的理论与实践/戴斌荣编著. —南京:
南京大学出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-305-09521-4

I. ①高… II. ①戴… III. ①高中生—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 277863 号

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号 邮编 210093

网 址 <http://www.NjupCo.com>

出 版 人 左 健

书 名 高中生心理咨询的理论与实践

编 著 戴斌荣

责任编辑 陈济平 吴 汀 编辑热线 025-83686531

照 排 江苏南大印刷厂

印 刷 盐城市华光印刷厂

开 本 880×1230 1/32 印张 8.625 字数 216 千

版 次 2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-305-09521-4

定 价 26.00 元

发行热线 025-83594756 83686452

电子邮箱 Press@NjupCo.com

Sales@NjupCo.com(市场部)

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

前 言

“咨询”是“征求意见”的意思，心理咨询是一种在心理上助人自助的过程，在此过程中，咨询师通过人际互动，利用言语和作为专业人员的特殊身份以及温暖协调的人际关系和环境改变等手段，对来访者发挥良性的社会影响，以便帮助来访者解决心理问题、摆脱心理障碍的困扰，从而恢复和增进其心理健康。

心理咨询的历史源远流长。如果将心理咨询看作是解惑答疑、消除心理困扰的过程，那么在远古时代它就诞生了。那时候，部落的首长和长者充当“咨询师”的角色。到了早期文明社会，这一角色则由宗教领袖和有学问的人来担当。按照现代对心理障碍的认识，心理咨询的渊源至少可以追溯到希波克拉底时代。在此之前的数千年间，神灵主义的医学模式支配着人们对心理障碍的认识，心理变态被看作是邪恶的幽灵附体或神灵惩罚所致，于是通过驱邪和祈求的办法寻求解脱。而希波克拉底拒绝恶魔附体的邪说，主张“治病先治人”，呼吁对心理障碍者进行人道的治疗，提出语言对心理障碍的治疗作用。这与我国古代所说的“心病还须心药治”的观点是一致的。

心理咨询的科学实践仅有 100 多年的历史。一般认为，作为一种正式的心理健康服务形式，心理咨询诞生于 19 世纪末、20 世纪初的美国。1896 年美国心理学家威特默(1867—1965)在宾夕法尼亚大学创办了世界上第一个临床心理诊所，并首创“临床心理学”这个术语。这一事件成为心理咨询发端的重要标志。

心理咨询在我国的发展是近几十年的事。20 世纪 50 年代，部分单位曾开展过心理测量和治疗工作，60 年代开展过对神经衰弱的快速治疗，但心理咨询在我国大陆真正出现始于 80 年代初



期。随着改革开放,我国人民物质生活水平不断提高,广大人民群众对心理健康的要求日益迫切,为了适应这一需求,各种类型的心理健康服务形式在我国开始出现并快速发展。其中,心理咨询作为一种主要的心理健康服务形式,如雨后春笋般,由大型综合性医院和大学向中小学校迅速发展。今天,寻求心理咨询的帮助,不仅在许多地方已为人们所普遍接受,而且被一些有识之士看作是人格成熟的标志,它表达了一个人更高的精神追求。

《高中生心理咨询的理论与实践》是由课题组成员在从事高中生特别是高三学生现场、个别、书面等形式的咨询实践基础上,并结合十多年咨询心理学课程的教学经验写成的,是集体智慧的结晶。具体分工如下:我负责确定全书章、节、目等框架结构和统稿、定稿工作,陆芳负责撰写第1—3章,杨小晶负责撰写第4—5章,张军华负责撰写第6—7章,厉飞飞负责撰写第8—10章,张绍刚负责撰写第11—12章。

在本书写作过程中,我的研究生张善霞、乔翠芳和历届心理学专业的本科生协助做了大量的咨询案例的收集整理和咨询心理学课程教学效果的积极反馈工作,课题组的其他成员李德勇、张晓东、陈晓红、刘春梅等同事和责任编辑陈济平先生也为本书的付梓付出了艰辛的劳动,在此一并致谢。同时,真诚地感谢书中所引材料的作者、译者,没有他们无私奉献的大量科研成果,要完成本书的撰写也是不可能的。受篇幅的限制,参考资料和研究文献未能尽数列出,敬请见谅。还应感谢的是为本书的写作提供大量心理咨询案例、心理障碍问题的广大高中学生、学生家长和老师,是他们为全书的顺利完成提供了第一手资料。

不可讳言,由于编者水平与咨询经验的限制,难免有班门弄斧之嫌,对错误疏漏之处,恳请同行专家和广大读者批评、指正。

戴斌荣

2011年12月

目 录

第一章 心理发展理论	1
第一节 精神分析理论的心理发展观	1
一、弗洛伊德的心理发展观	1
二、埃里克森的心理发展观	4
第二节 行为主义理论的心理发展观	6
一、华生的心理发展观	6
二、斯金纳的心理发展观	7
三、社会学习理论的心理发展观	8
第三节 认知理论的心理发展观	9
一、皮亚杰的心理发展观	10
二、维果斯基的心理发展观	12
第二章 高中生的心理发展特点	14
第一节 高中生的学习活动与思维发展	15
一、高中生的学习特点	16
二、高中生抽象逻辑思维发展的特点	17
第二节 高中生个性与社会性的发展	18
一、高中生自我意识的高度发展	19
二、高中生价值观的初步形成	21
三、高中生的人际关系	23



第三章 高中生的心理健康	26
第一节 心理健康的标准	27
一、心理健康的评定标准	27
二、高中生心理健康的标准	31
第二节 影响高中生心理健康发展的因素	33
一、自身因素	33
二、家庭因素	35
三、学校因素	37
第四章 高中生心理咨询概述	39
第一节 心理咨询的内涵	39
一、心理咨询的涵义	39
二、心理咨询与心理辅导、心理治疗的关系	41
三、心理咨询与思想政治工作的关系	43
第二节 高中生心理咨询的对象与任务	46
一、高中生心理咨询的对象	47
二、高中生心理咨询的任务	49
第三节 高中生心理咨询的内容与形式	51
一、高中生心理咨询的内容	51
二、高中生心理咨询的形式	53
第四节 高中生心理咨询的目标与原则	56
一、高中生心理咨询的目标	56
二、高中生心理咨询的原则	57
第五节 心理咨询的一般过程	60



一、开始阶段·····	61
二、中间阶段·····	63
三、结束阶段·····	65
第五章 高中生心理咨询技术 ·····	67
第一节 良好咨访关系建立的技术 ·····	67
一、共情·····	68
二、尊重·····	70
三、热情·····	72
四、真诚·····	73
五、积极关注·····	75
第二节 心理咨询会谈中言语技术 ·····	77
一、参与性技术·····	78
二、影响性技术·····	84
第三节 心理咨询过程结束的技术 ·····	88
一、心理咨询目标已经达到·····	88
二、心理咨询目标尚未达到·····	89
第六章 精神分析理论与高中生心理咨询 ·····	91
第一节 潜意识理论与高中生深层动机的解析 ·····	91
一、基本原理·····	92
二、技术与应用·····	93
第二节 人格理论与高中生长焦虑的应对 ·····	96
一、基本原理·····	96
二、技术与应用·····	99



第七章 行为主义理论与高中生心理咨询	107
第一节 条件反射理论与高中生不良行为的矫正	108
一、基本原理	108
二、技术与应用	109
第二节 社会学习理论与高中生良好行为的塑造	117
一、基本理论	117
二、技术与应用	118
第八章 认知理论与高中生心理咨询	121
第一节 认知转变疗法与高中生的认知重构	121
一、基本原理	122
二、技术与应用	123
第二节 理性-情绪疗法与高中生的情绪疏导	127
一、基本原理	127
二、技术与应用	130
第三节 钟氏领悟疗法与高中生的行为成熟	132
一、基本原理	132
二、技术与应用	133
第九章 人本主义与高中生心理咨询	135
第一节 来访者中心疗法与高中生的自我成长	135
一、基本原理	136
二、技术与应用	137
第二节 现实疗法与高中生的自我认同	140



一、基本原理	140
二、技术与应用	142
第十章 完形及其他疗法与高中生心理咨询	146
第一节 完形疗法与高中生的自我整合	146
一、基本原理	146
二、技术与应用	148
第二节 其他咨询理论与高中生的心理疏导	150
一、阴阳辩证疗法	151
二、森田疗法	153
三、家庭疗法	156
四、团体心理疗法	161
五、心理剧	164
六、阅读疗法	166
第十一章 高中生心理咨询的实践探索	169
第一节 高中生心理问题的根源	170
一、不同理论流派对心理问题的解释——百家争鸣	170
二、高中生心理问题产生的原因——引狼入室	172
三、心理问题的“危”与“机”——“心理感冒说”	175
四、心理问题解决的根本途径——人格成长	178
第二节 高中生常用的心理自助方法	182
一、调节呼吸法	182
二、影视阅读法	183



三、体育运动法	184
四、艺术欣赏表达法	185
五、注意力转移法	186
第十二章 高中生心理问题答疑解惑	189
第一节 学习心理问题答疑	190
一、考试认知问题	190
二、学习与考试情绪问题	204
三、学习策略问题	219
第二节 人际关系类问题答疑	227
一、师生关系问题	227
二、同学关系问题	230
三、亲子关系问题	234
第三节 其他心理问题	241
一、青春期自我意识以及相关情绪问题	241
二、青春期情感及性心理问题	253
三、网络成瘾等其他问题类	258
参考文献	261

第一章 心理发展理论

理论是人类用以描述表面现象、揭示背后原因、实施有效预测和控制的重要工具。从 19 世纪后期科学心理学诞生以来,相继有不少杰出的心理学家就人类个体的心理发展现象提出了不同观点,这些心理发展理论不仅从不同侧面、不同角度描述了人类个体心理发展的普遍行为模式,分析和解释了个别差异,揭示了个体心理发展的原因和机制,而且还能帮助我们更加深入地理解人类个体的行为,探索帮助和指导个体发展的具体方法,从而促成儿童、青少年的心理健康成长。

第一节 精神分析理论的心理发展观

在众多的心理学理论流派中,精神分析是历史较为悠久、影响极为深刻的理论之一,它包括古典精神分析理论和新精神分析理论。其中,弗洛伊德自己创立的精神分析理论通常被称为古典精神分析,而弗洛伊德的追随者后来所创立的理论体系则更多被视为新精神分析。在发展心理学方面弗洛伊德和埃里克森的理论观点较有代表性。

一、弗洛伊德的心理发展观

西格蒙德·弗洛伊德(Freud S., 1856—1939)是奥地利的精神病医生和心理学家,他的理论主要有三个特点:第一,关注童年



经验、早期经历对儿童人格成长和社会适应的影响；第二，强调人格深层结构的潜意识对人类行为的重要作用；第三，重视个体先天具有的本能，特别是性本能能在心理发展中的作用，他曾提出存在于潜意识中的性本能是个体心理活动的基本动力，是决定个人和社会发展的永恒力量。

1. 心理性欲发展阶段理论

弗洛伊德是一个本能决定论者，他认为人格发展的基本动力是本能，尤其是性本能。他把“性本能”称为“里比多”，这是一种贮藏于本我之中的心理能量，“里比多”要达到成熟、真正具有生殖机能必须经过一系列的发展阶段，而儿童早期“里比多”的发展变化决定其成年期人格发展的特征和心理生活的正常与否。由于“里比多”在各个年龄阶段会集中于身体的不同部位，所以弗洛伊德根据“里比多”积聚部位的不同把个体的心理发展分为五个阶段，心理的发展实质就是性或性欲的发展，他的理论也因此被称为心理性欲发展阶段理论。

在弗洛伊德的理论中，人格的发展通常会经历五个阶段，即：口唇期（出生—1周岁）、肛门期（1岁—3岁）、前生殖器期（3岁—6岁）、潜伏期（6岁—11岁）、生殖期（11岁或13岁开始）。根据弗洛伊德的理论，个体的心理发展过程若未遇到停滞或倒退的情况，高中生应处在人格发展的第五个阶段。进入青春期之后的个体由于生理方面特别是性器官、性机能的日渐成熟，性的能量大量涌现并产生性的冲动，一方面，他们竭力想要摆脱父母的束缚，容易与父母形成代沟和发生冲突，对父母或其他权威产生拒绝、憎恨和敌视的态度；另一方面，他们更多地倾向于在同伴中寻求安慰，并逐渐对异性产生兴趣，希望建立两性关系，喜欢参加由男女同学组成的集体活动。在弗洛伊德看来，处于青春期的个体应具备一些与异性相处和接触的经验，如果这个时期还只是停留在与同性同学相处或建立友谊的阶段，可能会产生性别倒错。



2. 心理性欲发展理论的启示

首先,弗洛伊德的心理发展理论强调童年经验、父母对孩子的教养态度对个体后期发展的影响,他认为婴幼儿时期是人格发展的最重要阶段,个体人格的基本模式在6岁之前就已经大致形成,以后几乎不会有什么大的变化。这就提示教育工作者在面对个体的心理疾病和行为问题时,不能忽视对个体早期经历和亲子关系作用的分析。但他的理论过于关注早期经验,甚至极端强调早期经验对后期发展的决定性作用,这是偏激的、不符合实际的。许多研究业已证明,个体的人格特性即使在中年和老年期也会发生一定程度的变化,这说明人格的发展一方面是建立在遗传素质的基础之上,另一方面还受到社会生活条件特别是后天教育因素的制约和影响。

其次,他的理论重视对个体潜意识中的本能、矛盾和冲突进行分析,这不仅唤起了人们对潜意识的研究兴趣,而且有助于我们进一步探讨人的深层心理活动对个体心理和行为的影响,更为科学、全面地理解人的发展和适应问题。但是弗洛伊德认为潜意识比意识更为重要,潜意识是个体一切行为的最终原因,性本能是一切活动的动力,这一点无疑抹杀了人与动物相区别的最重要特征——意识、意志的重要作用。作为在后天实践活动中发展起来的高级心理机能,意识是人的最本质的东西,没有意识,人就只能沦为动物。而没有意志,人就只能成为受制于先天因素,对自身发展无能为力、被动的、消极的个体。因此这一理论把人的个性发展几乎完全局限于生物范畴之内,排除了社会环境、文化历史、意识、道德、教育等对人的心理发展的重大作用,也是失之偏颇的。应该看到,在个体心理发展的过程中,既有先天遗传、生理因素的影响,同时后天的环境、教育因素的作用也不可轻视,只有这样才能使我们更好地理解 and 洞察人的精神世界。



二、埃里克森的心理发展观

埃里克森(Erikson E H, 1902—1994)是当代著名的精神分析理论家之一,他在承继弗洛伊德人格理论的基础上,创立了心理社会发展理论,该理论既强调生物学、本能的作用,也重视文化、社会因素的影响。同时,埃里克森特别关注人格结构中自我的主导和整合作用,他认为人格发展的过程就是自我形成和力量逐渐增强的过程。此外,埃里克森还提出人格发展并不终止于青春期,而是贯穿于人的一生,每个阶段个体都会面临不同的心理社会发展任务,其任务完成的好坏直接影响个体人格的形成和发展。

1. 心理社会发展理论

埃里克森认为,人格的发展既是连续的也是分阶段的,人从出生到死亡一共经历八个阶段,这八个阶段的顺序是由遗传因素决定、固定不变的,能否顺利度过每个阶段则由社会环境决定,因此他的理论被称为心理社会发展理论。

在心理社会发展理论中,每个阶段都包含两个对立的、受文化制约的、特定的发展任务。如果个体任务完成得好,就会增强自我的力量,形成积极的、健康的人格品质,更好地适应环境;相反则会削弱自我的力量,形成消极的人格品质,阻碍个体适应环境以至难以顺利完成下一阶段的发展任务,出现问题行为和心理障碍。这八个发展阶段包括:基本信任对基本不信任(0岁—2岁)、自主对羞怯(2岁—4岁)、主动对内疚(4岁—7岁)、勤奋对自卑(7岁—12岁)、同一性建立对角色混乱(12岁—18岁)、亲密对孤独(18岁—25岁)、繁殖对停滞(25岁—50岁)、自我整合对绝望(50岁—生命结束)。

按照埃里克森的理论,高中生基本处于同一性建立对角色混乱这一阶段。这个时期的个体所面临的最重要的发展任务就是确立自我同一性、防止同一性混乱,它是健康人格发展的核心。当个



体处于混乱的自我同一性时,他在社会生活中往往更容易陷入多重矛盾之中,如理想和现实、自我否定和自我肯定、积极进取与消极退缩的冲突等,由于自身无法对这些矛盾和冲突进行合理解释和逻辑整合,也不能从中正确地选择适应社会环境的生活角色,导致他们出现消极回避、偏激盲动等一些适应不良行为,甚至引发心理问题或严重的心理疾病。因此在这一阶段,个体必须不断地努力协调来自不同层次和维度的自我内部的矛盾和冲突,学习整合自我与他人、社会、文化等形成的很多新的关系,尝试着进行各种自我探索和自我抉择。如果个体在探索和实现目标的过程中能付出更多的努力和投入,就能够建立起明确的自我同一性,成为一个由成熟的、适应性目标引领自身发展的人。

2. 心理社会发展理论的启示

埃里克森的心理社会发展理论有不少合理的成分。例如他把人的发展理解为生理、心理和社会三个过程的统一,强调社会文化和教育因素在人格形成和发展中所起的作用。同时,他还重视人格结构中自我的独立作用,认为人有控制自己欲望和冲动的能力,对人性的看法更为理性、乐观和积极。此外,埃里克森提出人的终身发展观,指出父母、教师、同伴和社会对个体顺利完成任务、解决矛盾、度过发展危机的作用,这对家庭和学校教育实践具有重要的指导意义。尤其是他提出的有关青少年同一性危机的思想,为现实生活中教育工作者解决青少年存在的网络成瘾、吸毒、反社会行为和暴力犯罪等各种心理与行为问题,提供了重要的理论基石,具有积极的启发意义。

当然,埃里克森的理论同样存在着精神分析理论的一些通病,如概念模糊不清、结论难以验证,以及在强调社会因素对发展作用的背后,仍潜藏着弗洛伊德生物本能主义的弱点。因此,在运用这一理论指导教育实践的时候,需注意做好弃其糟粕、取其精华的工作。



第二节 行为主义理论的心理发展观

与强调个体先天本能、潜意识的精神分析理论不同,20 世纪初起源于美国的行为主义心理学极度重视对后天环境、外在行为的研究。由美国心理学家华生创立的行为主义理论,包括以华生为代表的老行为主义和以斯金纳为代表的新行为主义,以及班杜拉的社会学习理论。这些表面看似不同的理论具有三个方面的共性:①心理学不是研究意识的科学,应该把人和动物的行为作为心理学的研究对象;②个体的行为是由环境力量塑造的;③发展是行为模式和习惯的建立以及逐渐复杂化,即心理发展只是一个量变的过程而无阶段性的质变。

一、华生的心理发展观

华生(Watson J B, 1878—1958)对心理学的发展做出了巨大贡献,他所创立的行为主义心理学是 20 世纪最具影响力的心理学流派之一。他把巴甫洛夫(Иван Петрович Павлов, 1849—1936)的研究结果作为学习理论基础,一方面坚持主张心理学必须放弃对脑中那些不可捉摸、无法接近的意识或心灵等主观内容的研究,应把可观察、可测量的刺激和反应作为研究对象,而勿须理会中间的“黑箱子”环节;另一方面,华生在心理发展问题上突出的观点是环境决定论,即否认遗传的作用,片面夸大环境和教育的影响。在他看来,人类出生时只有几种简单的无条件反射和情绪反应,所有其他的新行为都是通过条件反射建立刺激-反应联结而获得的。否认遗传作用是华生环境决定论的基本要点之一,他曾很明确地指出“在心理学中再不需要本能的概念了”,环境和教育等外部刺激是行为发展的唯一条件,不管新行为多么复杂,都可以通过控制