



【教师培训者专业化丛书】

学校心理咨询 工具箱

项灵羽 曹新美 主编

学校心理咨询工具箱开发与应用项目组 创编



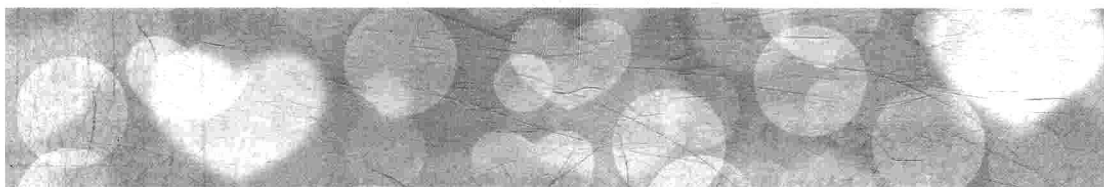
教育科学出版社

ESPH

Educational Science Publishing House

【教师培训者专业化丛书】

学校心理咨询 工具箱



项灵羽 曹新美 主编

学校心理咨询工具箱开发与应用项目组 创编

教育科学出版社
· 北 京 ·

出版人 所广一
责任编辑 闫景
版式设计 博祥图文 郝晓红
责任校对 贾静芳
责任印制 曲凤玲

图书在版编目 (CIP) 数据

学校心理咨询工具箱/项灵羽, 曹新美主编. —北京: 教育科学出版社, 2013. 3

ISBN 978 - 7 - 5041 - 6953 - 2

I. ①学… II. ①项…②曹… III. ①学校心理—研究 IV. G451. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 183798 号

学校心理咨询工具箱

XUEXIAO XINLI ZIXUN GONGJUXIANG

出版发行 教育科学出版社

社址	北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号	市场部电话	010 - 64989009
邮编	100101	编辑部电话	010 - 64989593
传真	010 - 64891796	网 址	http: //www. esph. com. cn

经 销 各地新华书店

制 作 北京博祥图文设计中心

印 刷 保定市市中画美凯印刷有限公司

开 本 169 毫米 × 239 毫米 16 开

印 张 25

字 数 400 千

版 次 2013 年 3 月第 1 版

印 次 2013 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1 - 3000 册

定 价 59.80 元

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

序言

《学校心理咨询工具箱》与同类书籍相比的一个最大特点就是突出了实用性和可操作性。学校心理咨询是一门操作性极强的技术和程序，现有有关书籍过多地介绍和翻译西方的理论，总体感觉上对我国的中小学心理教师适用性和应用性不够，需要个人的消化和理解。而眼前这本《学校心理咨询工具箱》在吸收现有的咨询理论和测量技术的基础上，针对我国学校心理咨询教师的工作特点和使用特点，进行了梳理、精简和重构，在体例上和阅读方便及使用上更加贴近了我国的教育实际。

本书的编写者都是工作在中小学一线的心理教师，具有丰富的实践经验，他们知道在实际的咨询实践中哪些知识点是更有用且更加针对现实中心理问题的，如咨询表格一章就介绍了学校咨询常用的咨询表格（预约表格、追踪记录表、中期反馈表和学生档案表等），对学校实践工作非常具有指导意义。

本书的另一个特点是将咨询与测评结合起来，不仅介绍咨询过程和技术，而且介绍了常用的测评方法，并且在最后一个部分，结合个案对学校心理咨询工具箱的应用进行了描述。

相信这部工具书会受到广大中小学心理教师的欢迎与喜爱。

北京师范大学临床与咨询心理研究所所长 刘翔平

引言

我们为全国中小学、职业学校在岗的心理教师们送上一本实用的《学校心理咨询工具箱》。这是2010年学校心理咨询工具箱开发与运用项目全体老师和学员们一年学习的呕心沥血之作。全书分为两大部分，上篇为学校常用心理咨询工具，下篇是学员研制工具时的心得体会以及应用的案例报告。

在开发学校心理咨询工具箱的过程中，我们始终坚持科学性、实用性和可操作性这三个原则来撰写、修改和完善这本书。

其一，科学性。这本书不是一本简单的经验总结。我们要求它能反映出心理咨询的专业性，所提出的概念清晰，所描述的逻辑严谨，应受到业内人士认可，有一定的水准。所以，在这本书形成纲要、初稿、终稿的几个关键环节，我们都请专家把关。此外，其他的专业条件，如撰稿者中有多年学校经验的心理咨询精英学员，有心理专业出身的项目负责人、班主任，这也是本书科学化的保证。

其二，实用性。这本书不是任何一本教科书的翻新、改写，不是概念、道理、例证的叙述。我们把它定位于一线心理教师工作中用得上的一本书，即一定是针对学校心理咨询的实际需求而写，如学校实施心理咨询易混的环节，咨询中常犯错误，各种疗法在学校环境中的运用要点、步骤，心理量表在学校中使用的注意事项，在学校中区分心理问题与品德问题的标准等。学员们在写作中几易其稿，其中的主要原因之一，就是在实用性这一点上下了大工夫。

其三，可操作性。这本书就是一本工具书，是指导学校心理咨询工作的操作指南。不同于一般描述性的写作，“工具箱”应该是看到的要点一

目了然、简明扼要、好翻好记。所以，流程、列表是本书常用的表达手段，实施要点、步骤环节、标准原则、应用范围则是本书写作关注的内容。我们希望一线心理教师拿它在手，即可以操作，可以解决实际问题。

本书触及了学校心理咨询中长期存在并亟待解决却未能解决的问题，如学生的问题是否需要转介、如何转介，心理问题与品德问题的鉴别标准在学校教育实践中的应用，心理量表在学校中的使用应注意的问题，在学校咨询中如何运用会谈的非言语技术和自我察觉技术，在学校中运用沙盘游戏治疗的步骤和注意事项，中学心理咨询中“价值中立”和“价值干预”的关系处理，等等。很多问题具有挑战性。

本书是集体智慧的结晶。书中各章节撰写人说明如下：

上篇第一章第一节赵晓颖，第二节鄢荣农，第三节黄玉凤，第四节包鑫，第五节王世华，第六节鄢荣农；第二章第一程忠智，第二程忠智、姚瑶，第三节李红梅，第四节陈萱，第五节曹新美、康育杰，第六节王香玲；第三章第一节、第二节宫贺，第三节葛芳、朱爱学，第四节邓利，第五节赵菡；第四章第一节臧超英、高明书、田彤，第二节孔医星，第三节王玉萍，第四节顾克、臧超英，第五节曹新美、田彤。本书的下篇是由承担工具箱上篇的作者根据自己在学校心理咨询工作中对工具箱相应环节的具体运用所做的进一步说明和案例示范，通过这一部分，读者可以更加清晰地了解工具箱具体步骤的运用及使用过程中应注意的问题。

全书由项灵羽、曹新美统稿。

目前，在学校领域中这种心理咨询工具书的出现在全国是首创。无论从哪个角度看，我们所研发的工具箱是新颖的、独特的、有价值的。我们希望我们的努力，能为学校心理教育贡献一份力量，为这项事业带来一个漂亮的开始。

当然，我们的研究只是开了一个头，还有许多问题尚待解决，加之成书仓促，免不了有疏漏，希望同行提出宝贵意见。

学校心理咨询工具箱开发与运用项目组负责人 项灵羽

目 录

上 篇 学校常用心理咨询工具

第 1 章 心理咨询要务

第一节 心理咨询概述	5
第二节 心理咨询室建设	12
第三节 心理咨询的规章制度	22
第四节 心理咨询的过程	27
第五节 心理咨询表格	35
第六节 心理咨询室宣传	40

第 2 章 心理评估工具

第一节 评估工具的目标和原则	45
第二节 学校心理咨询工作范围界定	47
第三节 中学生常见发展问题评估	65
第四节 学生常见心理问题的评估	72
第五节 心理量表在心理评估中的应用	81
第六节 房树人绘画投射技术在心理评估中的应用	96

第3章 会谈工具

第一节	建立关系的技术	113
第二节	会谈的言语技术	119
第三节	会谈的非言语技术	136
第四节	自我觉察技术	147

第4章 干预工具

第一节	精神分析治疗	155
第二节	理性情绪疗法	180
第三节	行为矫正技术	192
第四节	家庭治疗工具箱	202
第五节	积极心理治疗	220

下 篇 各类工具的应用

第5章 心理咨询要务例举

应用一	心理咨询的目标设定与实施	234
应用二	从一例考试焦虑个案看心理咨询过程中环节设置的 必要性	240
应用三	在学校心理咨询中如何遵循保密制度	246
应用四	中学心理咨询中“价值中立”和“价值干预”的 运用	251

第6章 心理评估工具的应用

应用一	心理问题与品德问题的鉴别标准在教育实践中的 应用及思考	264
应用二	学校使用转介操作过程的实践与思考	273
应用三	一例中学生入学适应问题的评估与诊断报告	282
应用四	通过案例谈中学生常见发展性心理问题的 辅导	287
应用五	心理量表在中学心理辅导工作中的使用	292
应用六	房树人绘画投射测验在学校心理咨询中的应用	297

第7章 会谈工具的应用

应用一	运用积极关注工具解决一例学校生活适应问题的 个案报告	304
应用二	运用参与性会谈工具减轻初中生自卑心理的 个案报告	313
应用三	运用参与性会谈工具缓解高中生轻度考试 焦虑的个案报告	319
应用四	从一例缓解职高生饮食失调问题的个案看非言语 技术的运用	328
应用五	运用自我觉察会谈工具化解高三学生心理危机的 个案报告	340

第 8 章 干预工具的应用

应用一	一个缺乏学习动力的男孩的沙盘游戏辅导	354
应用二	运用理性情绪治疗五步法解决初中师生矛盾的 个案报告	369
应用三	运用家庭治疗工具家谱图改善家庭亲子关系 问题案例报告	376
应用四	有效运用系统脱敏法进行高三学生考试焦虑心理 辅导的个案报告	383

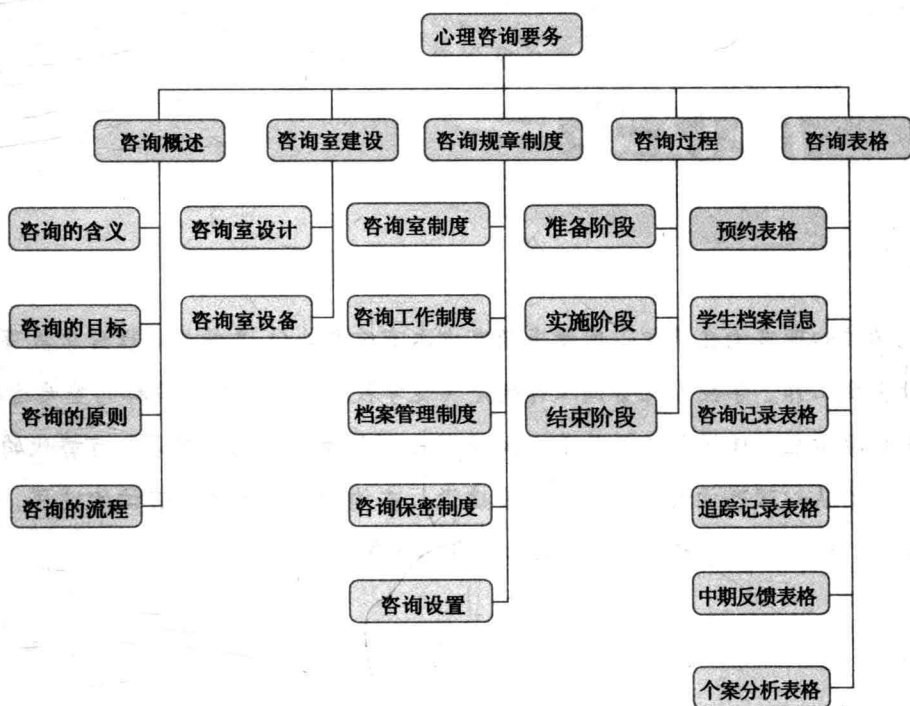
上篇

学校常用心理咨询工具

第1章

心理咨询要务

学校心理咨询在学校心理健康教育中占有重要地位,是学生心理健康教育的一项重要工作。学校心理咨询工作既是实现学校心理健康教育目标的重要途径,又是解决学生心理问题的必要手段,对学校心理健康教育工作起着不可替代的作用。本章从心理咨询的概述、咨询室建设、咨询的规章制度、咨询的过程、咨询表格、咨询宣传等方面着重介绍心理咨询要务。



第一节 心理咨询概述

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。因此,此项工作能否规范、科学、系统、有效地进行,是我们关注的重点。本节介绍学校心理咨询的含义、目标、原则、流程等工作要点,指导学校心理咨询教师掌握学校心理咨询工作的基本程序,更好地开展心理咨询工作。

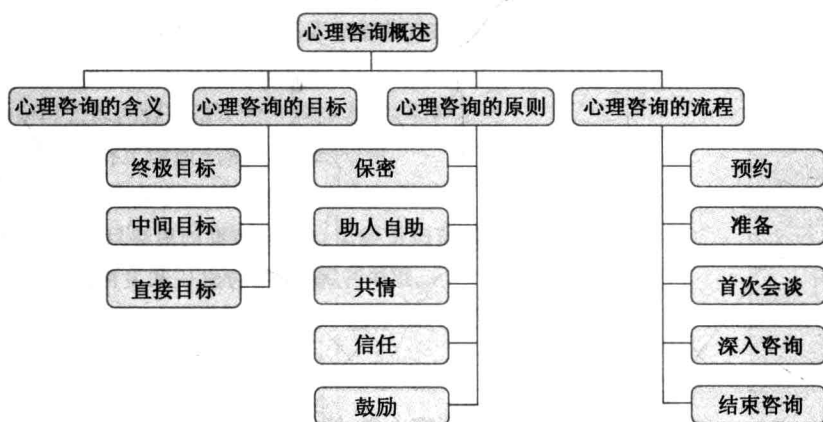


图 1-1-1 学校心理咨询工作流程图

表 1-1-1 学校心理咨询工作基本要素

项 目	要素要点	内 容	运用建议
心理咨询 的含义	过程性 专业化 建立关系 助人自助 价值中立 发挥潜能 促进发展	心理咨询是一个过程,是由一位受过心理咨询专业训练的咨询教师,依据心理咨询的理论,应用心理咨询的方法和技术,与来访者建立一种具有治疗功能的关系,协助来访者认识自己,接纳自己,充分发挥个人的潜能,解决成长中的问题,促使来访者更好地发展。	• 心理咨询是一个过程,有一系列的步骤,并且需要进行多次,往往不是一次咨询就能解决问题的。 • 心理咨询是一种关系,是咨询者和来访者之间建立的一种特殊的人际关系,需要以同感、尊重和真诚为基础,心理咨询教师与来访学生既需要相互影响和相互作用,同时又需要保持中立态度。 • 心理咨询是一种专业性活动,需要在心理咨询理论的指导下进行,它绝不是一般的聊天和谈话,而是一项严谨的工作,心理咨询教师必须受过专业训练。 • 心理咨询的最终目的在于促进来访者的成长和发展,而不是简单的同情、安慰、劝导、批评或提出建议,也不单纯是帮助他人解决问题,更主要的是培养来访者独立思考、有效决策和行动的自主能力。
心理咨询 的目标	终极目标 中间目标 直接目标	• 终极目标: 全面发展、人格完善、自我实现 • 中间目标: 帮助学生认识自己、接纳自己、管理自己。 帮助学生解决面临的问题,应付危机,摆脱困难,增强面对困境与压力	在心理咨询工作中,适当的心理咨询目标应符合以下几条准则: • 目标必须是学生能够理解和接受的。 • 目标必须是具体的、可评估的。 • 目标要体现阶段性。 • 目标一定是可行的,是通过心理咨询能够实现和达到的。

续表

项 目	要素要点	内 容	运用建议
心理咨询 的目标	终极目标 中间目标 直接目标	的能力与勇气。 鼓励学生通过自我探索,寻求生活意义,认清自己内在的潜力与资源,充分发挥个人潜能,使其能够健康、有意义地、自我满足地生活。 • 直接目标: 针对学生的问题进行自我探讨,在咨询过程中协助其自我觉察。 如:认识、掌握周围环境,同环境保持适应。 使学生能去除特殊症状、改善行为、化解负向的或冲突的思想和情感。 指导学生作选择、制订行动计划。	• 心理咨询目标应是社会与个人兼顾的。心理咨询工作追求的是学生社会适应与自我肯定的统一。
心理咨询 的原则	保密 助人自助 共情 信任 鼓励	• 保密原则:指心理咨询教师对来访学生的有关资料予以保密,不得对外公开来访学生的姓名、个人情况等。 • 助人自助原则:指通过心理咨询帮助来访学生增强自己帮助自己的能力。 • 共情性原则:指心理咨询教师要设身处地体会到来访学生的某种情绪、情感体验,能够将自身投射	• 保密原则的实施: 来访者的资料绝对不应作为社交谈话的话题。 若确因工作需要必须向外人介绍个案资料,也必须对介绍个案所涉及的人与事予以刻意的掩饰与改变,以确保来访学生不受到伤害。教师不应将个案记录档案带离咨询室。 教师所作的个人记录不能被视为公开的记录而随便任人查阅。