

中小学心理教师的视角与行动丛书

Thinking and Acting Like
an Eclectic School Counselor

学校里的 整合型心理治疗

——将理论转化为实践



【美】Richard D. Parsons◎著 刘亚茵◎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 an Eclectic School Counselor

学校里的整合型心理治疗

——将理论转化为实践

【美】Richard D. Parsons◎著

刘亚茵◎译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学校里的整合型心理治疗: 将理论转化为实践 /
(美) 帕森斯 (Parsons, R. D.) 著; 刘亚茵译. —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 978-7-5019-9430-4

I. ①学… II. ①帕… ②刘… III. ①中小學生—
心理咨询 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第201575号

版权声明

Thinking and Acting Like an Eclectic 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 责任终审: 杜文勇
责任编辑: 阎 兰 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: 9.25
字 数: 80千字
书 号: ISBN 978-7-5019-9430-4 定价: 25.00元
著作权合同登记 图字: 01-2012-8596
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
130556Y2X101ZYW

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：当一个学生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 · 学校里的整合型心理治疗——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位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、整合的心理疗法）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员，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一致。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

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，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 • 学校里的整合型心理治疗——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儿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 博士著写或与人合著过逾 80 项专业文章与书籍。他最近写作出版的书籍包括：《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），《作为反思型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 3 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

VIII · 学校里的整合型心理治疗——将理论转化为实践

精湛的咨询师》(*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

前 言

运用改变整合模型的学校 心理咨询

鉴于工作的需要，学校心理咨询师通常都是实用主义者。你会发现，学校心理咨询师通常会运用各种各样的策略和方法帮助他们的学生，较少关注理论的纯粹性，更关注的是其是否能够产生积极的效果。然而折衷的心理咨询取向并非没有理论依据和先例。折衷主义通常会将一些较为实用的理论进行融合，并整合多种治疗技巧以期达到更为全面且有效的结果。

通常情况下，折衷主义的学校心理咨询师仅仅是简单地将各种各样的方法和技巧拼凑在一起，而并非根据理论将各种各样的策略整合成一个系统的模型。这种“机械折衷主义”的咨询方式就是随意的拼凑。这本书将会向大家介绍一个模型——能够有效地促进折衷主义学校心理咨询取向的理论融合，避免随意拼凑的方式。这一方式会通过系统的模型和理论架构融合各种干预策略和技巧。这种整合取向的折衷主义会更为有效。本书中所呈现的模型是跨理论改变模型(Prochaska & DiClemente, 2002)。

跨理论改变模型不是一种咨询的理论，而是实证研究证明有效的、多阶段改变的模型。这一模型提供了一个整合的咨询架构，对于喜欢运用多种咨询取向技术的学校心理咨询师而言非常有效。这一模型也为那些单一理论取向的心理咨询师提供了另一种选择。

虽然理解这跨理论改变模型非常重要，但是仅仅理解理论还不够。只有将这一模式真正运用到实践当中才能够真正从中获益。学校心理咨询师需要将理论转化为具体的可操作的步骤，才能更好地辨别学生的信息，进而概念化，最后运用有效的干预策略。

本书想要帮助学校心理咨询师将理论转化为实践——像专家一样思考，进而实施干预。本书不仅仅是理论的呈现，而是想要帮助读者深入理解这一理论，并在脑海中形成系统的架构，然后，最重要的是，将这一理论运用到与学生面谈的过程中。

文本格式和章节内容

这本书包括以下几个部分：第一部分，读者将会了解到学校心理咨询反思实践者模式（第一章）和跨理论改变模型的基础（第二章）。有了这些作为基础，第二部分将会进一步介绍跨理论改变模型的策略和结构。下面章节将会探讨的内容包括以下几个方面：跨理论改变模型为那些折衷主义取向的咨询师介绍一个架构，帮助他们理解人们会经历的改变历程（第三章）；还有那些实证研究证明可以有效促进改变的策略，如何在咨询中以及咨询外运用（第四章）。也许跨理论改变模型最独特和最有用的价值就是给咨询师提供了一个结构——将改变阶段和策略融合在一起形成一个架构，让咨询师在正确的时间运用适合的策略。第五章展现了学校心理咨询师能够将阶段和策略整合以促进学生朝着期望的方向改变。

本书最后一个部分，第三部分，邀请读者“观察”运用跨理论改变模型的学校心理咨询师的思考：如何在咨询中（咨询中反思）和咨询后（咨询后反思）引导他们的决策（第六章）；最后一章（第七章）让读者从被动观察变为身临其境

地主动思考个案资料，运用理论架构指导自己的反思实践。

研究表明程序化的知识（知道当来访者做什么的时候该如何去做）只有通过不断反馈地实践才能够掌握。实践和反馈是核心。全书的个案分析（包括咨询师行为分析和决策过程的个案呈现）和指导实践活动可以作为“教学工具”运用。

像其他所有书本一样，本书只是一个开始。对于认为理论架构能够有效引导咨询中和咨询后反思的学校心理咨询师而言，额外的训练、督导和专业发展都是必须的。希望本书能够为达到最终的目标提供一个跳板。

——RDP

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
前言：运用改变整合模型的学校心理咨询.....	IX
第一部分 跨理论改变模型——指导反思的整合模型.....	1
第一章 学校心理咨询师如何成为一个善于反思的实践者.....	3
理解学生的表达.....	4
咨询师的反思过程指导咨询实践中的决策.....	4
咨询理论是反思和有效咨询的核心.....	7
跨理论改变模型：一种指导整合型咨询的有效的组织架构.....	9
小结.....	9
第二章 跨理论改变模型的基本原则.....	11
改变是一个复杂的过程.....	12
改变是分阶段的.....	12
促进改变的策略.....	16
策略与阶段的融合.....	18
小结.....	19

XIV • 学校里的整合型心理治疗——将理论转化为实践

第二部分 在特定的阶段采取特定的改变策略.....	21
第三章 改变阶段.....	23
改变阶段的描述.....	23
改变并非线性的过程.....	31
阶段的特征告诉学校心理咨询师该做什么和不该做什么.....	33
小结.....	33
第四章 改变的策略.....	35
体验感受策略.....	36
行为策略.....	47
阶段和策略的整合.....	50
小结.....	51
第五章 阶段和策略相结合.....	53
策略与改变阶段融合.....	54
结束语：模型只是一个模型.....	62
小结.....	63
第三部分 跨理论改变模型指导咨询师反思的实践和折衷的工作方式 ——学校心理咨询师的工作实践.....	65
第六章 学校心理咨询师在咨询“中”和“后”的反思.....	67
案例一：杰罗姆.....	68
案例二：凯思琳.....	81
结束语.....	91
第七章 程序化思考实践.....	93
案例：兰德尔——六年级欺负他人.....	96
后记：这只是个开始，而非结束.....	117
资源：学校心理咨询师伦理标准.....	119

第一部分

跨理论改变模型—— 指导反思的整合模型

学校心理咨询师接受“理论是实践的基础”的观点。然而，理论虽然听起来有趣，但是如果不能够被运用到实践当中的话，那么理论就仅仅只是“有趣”而已。只有当一个理论有可操作的清晰的架构，能够指导学校心理咨询师收集学生的信息，分辨信息的重要性，促进学生从目前的状态转变成为他们期望的状态，那么这个理论才能够被学校心理咨询师成功运用到实践当中。

这本书将向您介绍一个整合的咨询模式，这一模式下的咨询理念、咨询架构、概念和技巧突破了传统学校心理咨询理论的界限。本书介绍的模型为学校心理咨询师选择技术和干预方式提供了理论和结构的支持。第二章对跨理论改变模型进行介绍（Prochaska & DiClemente,2002）。描述跨理论改变模型的基本概念和架构的同时，重点突出这一理论模型的价值在于指导学校心理咨询师在实践中不断反思。这一模型最特别的价值在于为学校心理咨询师如何折衷地选择干预策略和技巧提供了一个经验性的整合模型。

然而在正式介绍跨理论改变模型之前，读者还需要了解反思性实践的理论基础以及理论在实践中的角色和价值（第一章）。

