

中小学心理教师的视角与行动丛书

Thinking and Acting Like  
a Behavioral School Counselor

# 学校里的 行为治疗

——将理论转化为实践



【美】Richard D. Parsons◎著 沈闻佳 曹琳珠◎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 Behavioral School Counselor

# 学校里的行为治疗

## ——将理论转化为实践

【美】Richard D. Parsons◎著

沈闻佳 曹琳珠◎译

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

学校里的行为治疗: 将理论转化为实践 / (美) 帕森斯 (Parsons, R. D.) 著; 沈闻佳等译. —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 978-7-5019-9390-1

I. ①学… II. ①帕… ②沈… III. ①中小學生—行为治疗—精神疗法 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第176584号

## 版权声明

*Thinking and Acting Like a Behavioral 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: 11.00

字数: 99千字

书号: ISBN 978-7-5019-9390-1 定价: 26.00元

著作权合同登记 图字: 01-2012-8595

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](mailto: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

130555Y2X101ZYW

# 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，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 • 学校里的行为治疗——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。本书的原著作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

**曾** 经有一段时间，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”上，但是我们简要审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增加了。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、家庭作业或所穿外套而沮丧的学生；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，对你来说已经变得再平常不过。

## VI • 学校里的行为治疗——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 • 学校里的行为治疗——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

## 行为主义取向的学校心理 咨询师的视角与行动

**作**为本书的开篇，需要说明的是：接下来的文章中将描述和列举各种行为主义策略的使用方法，包括运用功能性行为分析、应用操作性条件反射以及其他各种类似的程序。但这只是本书的核心内容之一。

行为主义取向的学校心理咨询师的视角和行动的独特价值在于：它超越了一般意义上的理论介绍，帮助读者深入地理解该理论，并将该理论作为一种组织框架而融会贯通；更重要的是，帮助读者在面对学生信息的时候，运用该理论指导他们的程序性思维。

### 文本格式和章节结构

程序性知识，或者说当学生出现这样或者那样的情况时、知道怎么处理的能力是专业心理咨询师的标志。研究表明，这种程序性知识来自于实践和反思的结

果。重视实践和反思将是本书的核心要素。

配备了咨询师行为分析、潜在决策过程分析以及实践指导性活动的案例片段和个案介绍，将作为一种“教学工具”贯穿整本书。这本书由以下几个部分组成：第一部分介绍了成为反思型实践者的学校心理咨询师的模型（第一章）和行为主义取向的基础知识（第二章）。有了这些作为基础，第二部分介绍给读者一些可行的行为主义干预策略，包括：期待的目标行为的增加（第三章）、非期待行为的减少（第四章），通过对抗性条件作用促进行为改变的策略（第五章）。本书的最后一部分将邀请读者，第一次从行为主义取向的框架体系“观察”一个学校心理咨询师工作过程中的思考（第六章），然后将行为主义取向的框架体系实际运用到个案案例中去（第七章）。

作为强调实践及反思类的书籍，这本书仅仅是一个开端。对学校心理咨询师来说，接受行为主义取向框架的价值与功效，并以之指导自己的反思性实践行为及其训练、督导和专业成长都是很有必要的。唯愿，行为主义取向学校心理咨询师的视角和行动为此目的提供了很好的开始。

——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：行为主义取向的学校心理咨询师的视角与行动.....	IX
<b>第一部分 用行为主义取向疗法引导反思.....</b>	<b>1</b>
<b>第一章 作为反思性实践者的学校心理咨询师.....</b>	<b>3</b>
反思性实践.....	4
定位框架：引导反思.....	10
何种取向.....	11
小结.....	12
<b>第二章 行为主义取向疗法的基本原理.....</b>	<b>13</b>
基本假设.....	14
行为主义取向的心理咨询师做决策的步骤.....	19
案例一：安杰洛.....	26
案例二：华莱士.....	27
整合.....	30
总结.....	36

## XII • 学校里的行为治疗——将理论转化为实践

<b>第二部分 行为增加、消退和替代的干预方案</b> .....	<b>41</b>
<b>第三章 行为发展策略</b> .....	<b>43</b>
行为缺陷.....	43
成长训练.....	44
代币法：增加即时强化，避免过度满足.....	55
小 结.....	60
<b>第四章 行为消退或消除策略</b> .....	<b>63</b>
消 退.....	63
差异性强化.....	68
满 灌.....	69
暴露和反应阻止.....	70
惩 罚.....	77
小 结.....	81
<b>第五章 对抗性条件作用</b> .....	<b>83</b>
应答条件作用简述.....	83
系统脱敏.....	84
系统脱敏的所有步骤.....	86
整个过程：把所有步骤组织在一起.....	94
小 结.....	99
<b>第三部分 行为主义取向专家的视角</b> .....	<b>101</b>
<b>第六章 学校心理咨询师在实践中以及对实践的反思</b> .....	<b>103</b>
案例一：罗恩.....	104
案例二：罗茜.....	113
最后的思考.....	120

第七章 运用程序性思维进行实践.....	121
兰德尔：六年级的小霸王.....	122
后记：这只是个开始，而非结束.....	147
资源：学校心理咨询师伦理标准.....	149

## 第一部分

# 用行为主义取向疗法 引导反思

---

**对**学校心理咨询师来说，行为主义取向疗法并不新奇。随着行为主义取向疗法被越来越多地应用到课堂管理和学生的各种问题解决上，这一方法逐渐展现出其在学校心理咨询领域的实用性和有效性。然而，为使行为主义理论发挥其真正的价值，学校咨询师必须对这一理论进行结构化地理解和运用，这样才能更好地指导实践、概念化和决策。

对学校心理咨询师来说，行为主义理论或者其他任何理论和咨询模式的真正价值在于，它在多大程度上能够帮助咨询师更好地收集学生信息、分辨重要与不重要的信息以及了解如何帮助学生从“现状”（what is）发展到“期望状态”（what is desired）。本书的第一部分强调了行为主义咨询模式对于引导学校心理咨询师进行反思和决策的价值。第一章向读者介绍了反思性实践（reflective practice）技术的概念，它能帮助学校心理咨询师高效率地作出决定和采取措施。第二章概述了行为主义取向疗法作为学校心理咨询中指导反思性实践的有效框架，其基本原则和结构是什么。



