

心理健康辅导员培训专用教材  
心理健康辅导员考核鉴定用书



XIN LI JIAN KANG FU DAO GE TI FU DAO

# 心理健康辅导 个体辅导

全国少工委办公室  
中国心理卫生协会  
中国青少年发展服务中心  
组织编写

世界图书出版公司

心理健康辅导员培训专用教材  
心理健康辅导员考核鉴定用书

XIN LI JIAN KANG FU DAO GE TI FU DAO

# 心理健康辅导 个体辅导

全国少工委办公室  
中国心理卫生协会  
中国青少年发展服务中心  
组织编写

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据

心理健康辅导 / 明宏主编. —修订版.  
—北京: 世界图书出版公司北京公司, 2005. 4  
ISBN 978-7-5062-6673-4

I. 心… II. 明… III. 青少年—心理卫生—健康教育—研究 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 021751 号

心理健康辅导——个体辅导 (修订版)

---

主 编: 明 宏  
编 著: 刘 颖 谢国平 张云运 宁爱华 孙雪飞  
责任编辑: 王燕民 王志平  
封面设计: 刘西加

---

出 版: 世界图书出版公司北京公司  
发 行: 世界图书出版公司北京公司  
(地址: 北京朝内大街 137 号 邮编: 100010 电话: 64077922)  
销 售: 各地新华书店和外文书店  
印 刷: 三河市国英印务有限公司

---

开 本: 787 × 1092 1/16  
印 张: 15.5  
字 数: 328 千  
版 次: 2005 年 5 月第 1 版  
2007 年 8 月修订版 2007 年 8 月第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-5062-6673-4/Z · 204

定价: 102.00 元 (三册)

---

版权所有 翻印必究

## 编审委员会

主任 张晓兰

副主任 艾玲 蔡焯基 高洪 虞积生 张学军

委员 (按姓氏笔画排序)

申继亮 史杰 李占江 刘永曾 刘俊彦 陈学儒

邱炳武 吴立菊 张先翱 张欣欣 张振威 明宏

郑毅 郭松 郭益民 修健 祝卓宏 高晶

## 本书编写人员

主编 明宏

编著 刘颖 谢国平 张云运 宁爱华 孙雪飞

审核 虞积生

组织联络人员 钟岚 张仙峰 王峰

# 序

## 为了明天

青少年是祖国的未来，民族的希望，是中国特色社会主义事业的建设者和接班人。青少年的思想道德状况、心理品质如何，不仅关系着自身的健康和家庭的幸福，而且直接关系到中华民族的整体素质，关系到国家前途和民族命运。

由于青少年正处于身心发展的重要时期，生理、心理的发育和发展尚不成熟、社会阅历比较浅，面对日益纷繁复杂的社会环境、家庭环境和学校环境，容易在学习、生活、人际交往、自我意识和升学就业等方面遇到各种心理困惑和问题。据有关方面统计，我国青少年有学习、情绪、行为障碍等方面心理问题的人数达到了3000多万，因此，青少年的心理问题已成为众所关注的公共卫生问题和突出的社会问题。

党和政府高度重视青少年的心理健康教育。2004年颁布的《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学思想政治教育的意见》都对新世纪新阶段加强青少年心理健康教育提出了明确的要求。近年来，在全面推进素质教育的过程中，针对青少年身心成长、发展的特点，各级共青团、少先队组织和广大青少年工作者认真研究青少年的新特点，把握做好青少年工作的新规律，本着以人为本、尊重青少年的原则，采取有效形式，不断探索加强和改进青少年心理健康教育工作，同时，在有关方面的共同努力下，全社会重视、关心青少年心理健康教育的良好氛围正在形成。

做好青少年心理健康教育工作，队伍建设是关键。由全国少工委办公室、中国心理卫生协会和中国青少年发展服务中心组织力量编写的青少年心理健康辅导培训教材，是一套专为培训青少年心理健康辅导员的指导用书。它充分吸收最新的心理学研究成果，阐释了与青少年心理健康相关的理论问题，科学归纳了青少年成长期的典型心理问题和成因，并提出了相应的心理健康教育和心理辅导的措施，具有很强的理论性和操作性，有助于提高广大青少年心理健康教育工作者心理辅导的理论水平、专业知识和基本技能。

衷心希望这套培训教材能够为广大的团队干部、辅导员，以及其他从事青少年思想道德建设的工作者所喜爱，真正为青少年的健康成长和全面发展做出应有的贡献。

共青团中央书记处书记 杨岳

2005年3月10日

# 前言

青少年心理健康个体辅导是指根据青少年心理发展的特征与规律，运用心理学的方法与手段，通过个别化的辅导，帮助个体解除学习、生活或成长过程当中所遇到的心理困扰或一般心理问题，从而形成良好心理素质，提高心理健康水平的过程。

个体辅导是心理健康辅导的重要形式，是以解决问题为主要目标的一对一辅导。初学者可能会存在这样的疑惑：个体辅导是不是就是教师常作的学生思想教育？从形式和出发点上看，个体辅导似乎类似于教师工作中经常进行的学生思想教育，其实二者具有本质的区别。个体辅导与学生思想教育虽然都关注学生的问题，但是问题性质有所不同。思想教育更多用于解决学生的学习或者违纪问题，而个体辅导的问题则既可能来自某次违纪行为，也可能是教师观察发现的与学校纪律无关的问题。问题性质的不同源于二者服务目标有所差异。思想教育以管理学生、改变学生行为使之符合规范为目的，而对于个体辅导来说，问题之所以成为问题，是因为对学生的发展存在不良影响，辅导的目的是为学生服务，重视引发行为的内在心理问题，通过调整认知、培养良好行为习惯，促进学生的成长。因此，思想教育更多的是促使学生行为符合规范，而个体辅导则是帮助学生在自我澄清和认知领悟中自己生成正确的原则和行为方式。从教师与学生的关系来看，思想教学中教师存在一定的强制性和消极评价，而个体辅导中的教师则以更温和、平等、宽松的方式为学生提供帮助。在学生品德培养、健康人格塑造和全面发展日趋受到重视的今天，个体辅导因其以人为本理念的科学性、方法的操作性和效果的持久性，受到越来越多的关注。

本书的目标是对个体辅导的基本态度、方法进行描述，着重介绍个体辅导的具体方法和操作流程。通过分章节对多种类型问题的个体辅导进行详细说明，尽可能覆盖青少年各类型问题，使本书发挥工作手册的作用。内容编写上力求实际操作性和延展性，一方面帮助辅导员在实际工作中运用本书的知识进行问题辅导，另一方面也通过对多个辅导流程和方法的介绍，帮助辅导员掌握个体辅导操作中的要义和核心方法，在遇到其他问题时也能够从容应对、游刃有余。

在内容选择上，本书从青少年心理发展的重要领域入手，将每一领域可能出现而且影响深远的问题进行一一解释。在结合发展心理学的理论研究和一线教师的实践经验基础上，本书精心挑选了自我意识、学习、情绪、人际关系、行为和成长等六个发展领域中的19个青少年常见心理行为问题进行辅导方法和应用上的阐释，问题多样而丰富。有些心理问题具有明显的外在行为表现，例如吸烟、厌学等；而自卑、抑郁之类的问题则相对不

易被人察觉或重视；有些心理问题可能引发多样化的行为表现，例如人际关系问题可能引发攻击性行为、厌学或者情绪不良，而像升学与就业问题的问题表现则相对单一。而且这些心理问题的心理层次也有所不同，例如自我类问题、人际类问题比行为问题和情绪问题具有更深的心理层次，行为和情绪不良也许只是自我问题和人际问题的某种表现。

在内容编排上，本书以问题类型为关键词进行组织，每一节都是针对一类心理问题的辅导，选取每个发展领域内易出现的典型问题类型进行细致分析，细述辅导流程，并内嵌案例进行阐释。每一节都按照问题概述、问题表现及成因、基本辅导态度和主要辅导方法等四个主体部分进行阐释。问题概述部分是按照心理学理论对同类心理问题进行概括性解释说明，目的在于对概念进行界定；问题表现和成因是将其多种行为表现形式进行列举，便于辅导员日常甄别和判断，对原因的分析则是为辅导员分析问题提供一定的参照和方向性的引导；基本辅导态度是对辅导员在辅导过程中应当保持的情绪特征和角色进行定位，除了介绍辅导所遵照的基本辅导原则外，还会基于不同问题提出若干条特殊的辅导态度，便于辅导员更有针对性地工作；在主要辅导方法部分，对方法的解释并非就方法论方法，而是通过案例进行辅导流程的详细描述，重视步骤流程和监控性技能的使用，使得整个辅导流程清晰有序，便于操作。除此四部分外，每一节最后都有一个特别提示部分，在此部分对辅导中可能遇到的特殊问题进行说明，或者提示若干注意事项。特别提示的目的是帮助辅导员更好地掌握辅导的关键点，以及避免辅导中可能陷入的危险，保护辅导员和学生。

本书还插入大量知识窗，对正文起到重要的补充作用。知识窗的内容非常丰富，对相关心理学理论知识的介绍，有助于辅导员更好地理解某些辅导方法和要领；生动呈现的某些小技巧，可以增加辅导员辅导技巧的灵活性；展示案例使青少年心理问题和辅导过程更为形象生动，促进辅导员对知识点的理解和领悟；而与内容相关的小笑话、小哲理故事也增加了内容的趣味性和生动性。此外，每一章结尾处还特别设置了思考题，帮助辅导员检查自己对知识点的把握，引发思考。

本书可作为教材进行相关技能的教师培训，也可作为一般教师和家长的日常读物。值得说明的是，在实际辅导中，青少年的问题往往不是单一的某个问题，而是在多个心理问题相互影响下呈现出复杂的行为和心理状态，这就要求辅导员不仅具有善于发现的眼睛，还要有善于聆听的心灵。希望辅导员通过本书的学习，能够掌握个体辅导的基本态度和方法，通过建立相互信任的辅导关系，通过与学生的沟通了解学生的内心，发现和确定影响学生的核心问题，切忌眉毛胡子一把抓。在辅导方法的学习中，建议辅导员在掌握具体方法的基础上能够有所突破，把学生的问题放在具体的环境中分析，灵活组合使用各类方法，并在实践中优化方法，有所创新。



# 目 录

第一章 自我类问题辅导 .....	1
第一节 自卑 .....	1
一、问题概述 .....	1
二、问题的主要表现及其产生原因 .....	1
三、基本辅导态度 .....	4
四、主要辅导方法 .....	4
第二节 自主性问题 .....	14
一、问题概述 .....	14
二、问题的主要表现及其产生原因 .....	17
三、基本辅导态度 .....	21
四、主要辅导方法 .....	21
第二章 学习类问题辅导 .....	28
第一节 厌学问题 .....	28
一、问题概述 .....	28
二、问题的主要表现及其产生原因 .....	28
三、基本辅导态度 .....	29
四、主要辅导方法 .....	30
第二节 注意力不集中 .....	39
一、问题概述 .....	39
二、问题的主要表现及其产生原因 .....	39
三、基本辅导态度 .....	39
四、主要辅导方法 .....	40
第三章 情绪类问题辅导 .....	53
第一节 焦虑 .....	53
一、问题概述 .....	53
二、问题的主要表现 .....	54
三、基本辅导态度 .....	56
四、主要辅导方法 .....	56
第二节 恐惧 .....	64



一、问题概述 .....	64
二、问题的主要表现 .....	64
三、基本辅导态度 .....	65
四、主要辅导方法 .....	66
<b>第三节 抑郁</b> .....	73
一、问题概述 .....	73
二、问题的主要表现 .....	74
三、基本辅导态度 .....	74
四、主要辅导方法 .....	76
<b>第四节 情绪不稳定问题</b> .....	83
一、问题概述 .....	83
二、问题的主要表现 .....	83
三、基本辅导态度 .....	85
四、主要辅导方法 .....	86
<b>第四章 人际类问题辅导</b> .....	93
<b>第一节 亲子关系问题</b> .....	93
一、问题概述 .....	93
二、问题的主要表现 .....	95
三、基本辅导态度 .....	97
四、主要辅导方法 .....	98
<b>第二节 师生关系问题</b> .....	106
一、问题概述 .....	106
二、问题的主要表现及其产生原因 .....	107
三、基本辅导态度 .....	110
四、主要辅导方法 .....	111
<b>第三节 同伴关系问题</b> .....	119
一、问题概述 .....	119
二、问题的主要表现及其产生原因 .....	121
三、基本辅导态度 .....	125
四、主要辅导方法 .....	126
<b>第五章 行为类问题辅导</b> .....	133
<b>第一节 说谎</b> .....	133
一、问题概述 .....	133
二、主要表现及其产生原因 .....	134

三、基本辅导态度 .....	137
四、主要辅导方法 .....	138
<b>第二节 攻击性行为</b> .....	144
一、问题概述 .....	144
二、主要表现及其产生原因 .....	145
三、基本辅导态度 .....	147
四、主要辅导方法 .....	149
<b>第三节 吸烟</b> .....	158
一、问题概述 .....	158
二、主要产生原因 .....	159
三、基本辅导态度 .....	160
四、主要辅导方法 .....	162
<b>第四节 网络成瘾</b> .....	168
一、问题概述 .....	168
二、主要表现及其产生原因 .....	170
三、基本辅导态度 .....	174
四、主要辅导方法 .....	175
<b>第六章 成长类问题辅导</b> .....	182
<b>第一节 耐挫力问题</b> .....	182
一、问题概述 .....	182
二、问题的主要表现及其产生原因 .....	182
三、基本辅导态度 .....	184
四、主要辅导方法 .....	184
<b>第二节 社会适应不良问题</b> .....	196
一、问题概述 .....	196
二、问题的主要表现及其产生原因 .....	196
三、基本辅导态度 .....	198
四、主要辅导方法 .....	199
<b>第三节 青春期性心理问题</b> .....	207
一、问题概述 .....	207
二、问题的主要表现 .....	208
三、基本辅导态度 .....	210
四、主要辅导方法 .....	211
<b>第四节 升学与就业问题</b> .....	219

一、问题概述 .....	219
二、问题的主要表现及其产生原因 .....	220
三、基本辅导程序与态度 .....	220
四、升学与就业辅导的过程及方法 .....	221
主要参考文献 .....	233
跋 .....	235

# 第一章 自我类问题辅导

## 第一节 自卑

### 一、问题概述

自卑是相对自信而言的，指对自己有着不良的观念、不适宜的评价以及赋予过低的自我价值。通俗地讲，如果感觉自己在某种程度上是软弱无能的，不健全的，甚至低人一等，如果自我怀疑，犹豫不决，对自己的评价尖锐、苛刻，而且很难感觉到生活的美好，那就证明已陷入了自卑的深渊中。

#### 知识窗

##### 自卑对生活的影响

正如自卑反映于一个人的方方面面一样，自卑也影响着生活的许多方面：

##### ■ 学习和工作

这里可能有一个表现一致的模式，包括表现不佳，避免接受挑战，或者是严格的完美主义者，由于害怕失败而狂热地工作。自卑的人很难给自己的成就以正确的评价，也很难将好结果归因于自己的能力。

##### ■ 人际关系

在与人交往中，自卑的人往往会很痛苦，这是由自己过分的（甚至是有缺陷的）自我意识、对批评过于敏感、过分希望取悦他人，甚至完全脱离与他人的亲密接触而引起的。一些人采取了这样的一种策略，即总是想成为中心人物并且大权独揽，或者总是将别人推向前台，无论是否值得。他们的信念是，如果他们不这么做的话，人们就会忽视他们。

##### ■ 休闲活动

闲暇娱乐的方式也将受到影响。自卑的人会避免参加一些会让人品头论足的活动，他们还会认为自己不配得到奖赏，不配参加一些放松和享受。

### 二、问题的主要表现及其产生原因

自卑的人从行为、情绪和身体状况上也都能发现蛛丝马迹。

行为：自卑可以在一个人的日常行为中表现出来。比如，自卑的人难以提出断然要求或者表达自己的意见，经常为自己辩解，且避免接受挑战和机会。我们还可以从一些细小的环节中发现一些线索：比如头总是低垂，总是避免目光接触，压低嗓音以及犹豫

不决。

情绪：自卑对于情绪状态也有影响，悲伤、焦虑、内疚、害羞、挫败和生气等情绪都可以是自卑的迹象。

身体状态：自卑也可以反映为身体不适，如疲惫、缺乏活力、坐立不安等。

要帮助人们解决自卑问题，首先需要了解自卑产生的根源及作用的机理。其实，自卑产生的根源就是自我否定的信念或评价。每个人对自己的看法——自尊心仅仅是一种观念而已，观念有可能是错误的、有偏见的和不准确的、甚至可能是完全错误的。每个人的自我评价是基于生活经历发展起来的，如果经历大多是积极的和肯定性的，那么对自己的看法可能也是积极和肯定的。反之，如果生活中的经历大部分是消极性和损害性的，那么对自己的看法可能也是否定的和贬低的。那么人的经验是如何导致自卑并且强化它的呢？下图已经进行了总结，这个流程图帮助我们理解自卑的产生。



### 知识窗

#### 自卑的产生机制

(早期) 经历：从前对自己有影响的事件、关系或居住环境

如：被抛弃、忽略、虐待、批评和惩罚；缺少表扬、兴趣和温暖等。



核心信念的形成：对自我价值的评价，即怎么看待自己

如：我是个坏人，我是个没有价值的人，我很笨，我还不够好，我是个胆小的人等。



生活规则的形成：是基于基本准则的生活指导路线、方针或策略

如：我必须一直将其他人放在第一位；如果我提出自己的想法，将会被别人笑话；除非我将一切事情都做得尽善尽美，否则我是不可能成功的等。



突发的情境：打破（或可能打破）生活规则的情境

如：遭到拒绝；预测到可能失败；失控的可能性等。



核心信念的激活

压抑

自责

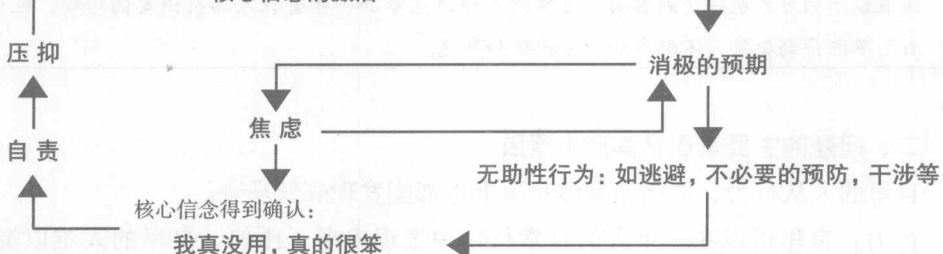
焦虑

消极的预期

无助性行为：如逃避，不必要的预防，干涉等

核心信念得到确认：

我真没用，真的很笨



## 知识窗

## 自卑形成过程案例

莉莉从小生活在一个家教严厉的家庭中，特别是母亲对莉莉事事要求严格，不允许她出任何差错，每当莉莉犯点小错，她母亲就会数落她：“你怎么这么笨，这么一点小事都做不好，长大以后能有什么出息？”所以，在这种早期家庭教育方式的影响下，莉莉逐渐开始形成了自己的核心信念：“我很笨，很胆小，很多小事都做不好。”与此同时，她的生活的规则也随之形成：她做事总是小心翼翼，生怕出一点错。她从未在课堂上或讨论会上发表自己的观点或想法，因为她怕说出来别人会笑她的想法太幼稚，太愚蠢。

然而，突然有一天，老师要求每位同学第二天上台来竞选班委。当这件突发事件降临时，莉莉害怕极了，她想：“我这么笨，这么胆小，怎么有能力上台竞选？”于是，在她的脑子里产生了各种消极的预期：我在台上讲，下面的同学肯定都在笑我；站到台上，我肯定一句话都说不出来；同学们可能会在我讲到一半时就把我给哄下来……她越想越紧张，越焦虑，感到手足无措。突然，一个念头冒了出来，明天我能不能在家装病不去，以逃避此次活动？但她知道她父母亲绝对不会同意，无奈之余，她只好花上一晚上时间，好好准备这次竞选。她先把所有要讲的内容都写下来，然后努力地背诵，直到熟练为止。但即使是这样，她这一晚上还是紧张得没有睡好觉。第二天，一上台，看着台下那么多熟悉的同学，她手发抖了，脸一下子涨得通红，脑子里一片空白，什么都想不起来了，于是她低下头，一句话都说不出来，台下顿时也乱成一团，同学们纷纷议论起来……最后，她都不知道自己是怎样走下讲台的。

这一天她十分沮丧，不断地自责：我就是这么笨，就是这么没用！没有一件事我做得好。她极度悲伤、压抑，情绪落到最低谷。她进一步认识到：自己真是很笨，很胆小，做不好事情。

于是，这类突发事件每发生一次，她就加强一次这种信念，逐渐走入自卑的状态。

一旦核心信念业已形成，并且被一次次的生活事件所强化、所确认，自己解脱出来并进一步质疑它就会变得越来越困难。因为系统的思维偏差在持续甚至加强着它，这些系统的思维偏差使人更容易注意和重视那些与核心信念一致的现象，进而忽视那些与它不一致的现象。因此伴随着自卑的出现，在思考自我时出现的偏差会使负面的自我观念一直存在下去，使人感觉到焦虑和不快，对生活造成约束，并且会阻碍人们去寻找一个更开阔、更理性和更正确的自我。

## 知识窗

## 哪些经历会导致自卑的形成？

## ■ 早期经历：

- 惯常的惩罚、忽视或虐待
- 没有达到父母的标准
- 没有达到同龄伙伴的标准
- 成为他人的出气筒
- 来自社会对其有偏见的家庭或社会组织，比如家庭在社会中的地位低
- 缺乏夸奖、爱、温暖和兴趣等
- 属于家庭中的异类分子
- 属于学校中的异类分子

## ■ 后期经历：

- 工作中受到威胁
- 结交不好的朋友
- 持续的紧张或苦难
- 经受了创伤

### 三、基本辅导态度

#### (一) 不要急于辅导，了解具体情况十分重要

自卑心理的产生并非一朝一夕，在实施咨询前一定要先了解自卑产生的原因，特别是要了解辅导对象从小的生活经历、父母的教养方式、学校的学习经历及其个性特点等。

#### (二) 真诚、尊重与同感

自卑者的外在表现一般不是十分明显，甚至有些自卑者表现出来的是极度的自负。所以对对待自卑者一定要显示出足够的真诚，这样辅导对象才愿意倾诉，才会袒露心声。自卑者很多都经历过许多的挫折与失败，辅导员对于他们的挫折一定要给予足够的尊重与理解，并能感同身受，站到对方的角度来切实体验其困境与苦楚。

#### (三) 要有足够的耐心

自卑心理问题因为多数源自核心的认知，所以辅导起来会有一定的难度，尤其是在帮助对方改变消极认知的过程可能会十分漫长甚至还会有反复。所以，辅导员一定要给予对方足够的时间，显示出足够的耐心与宽容。

#### (四) 要善于调动辅导对象的社会支持系统

周围环境对自卑者的影响十分显著，如果其周围的人都能给予其宽容与鼓励，可以减少自卑者的心理紧张程度，有利于其建立自信，恢复乐观。所以，作为辅导员，除了借助科学的辅导方法外，还要善于调动其社会支持系统（包括辅导对象的父母、班主任、亲朋好友等）的参与。

### 四、主要辅导方法

#### (一) 通过沟通了解自卑产生的原因

自卑问题的辅导，第一步的沟通显得十分重要。因为自卑是一种消极的心理表现，其产生的原因与过程相对比较复杂，所以，辅导员一定要耐心地与辅导对象进行沟通。在沟通的过程中要了解辅导对象的家庭出身、父母职业、父母的教养方式、儿时的成长历程、小时候的特别经历、从小的身体状况、家长的一贯评价、学校经历、与学校同伴的关系、与学校老师的关系、在学校中的特别经历、恋爱经历、与异性的关系、从小性格特点等。辅导员要仔细地记录所有的内容，并反馈给辅导对象。在辅导对象讲到一些特别的事件时，一定要引导他们讲清楚事件的全过程，并对辅导对象的描述进行追问，即“层层剥笋法”——辅导员就辅导对象的回答不断深入追问，目的是挖掘其消极的核心观念。以下这段对话，采用的就是“层层剥笋法”。



## 层层剥笋法示例

辅导员：“你为什么见到镜子就想照？”

辅导对象：“因为我希望给别人留下良好的印象。”

辅导员：“你为什么希望自己给别人留下良好的印象？”

辅导对象：“我怕别人瞧不起我。”

辅导员：“你为什么怕别人瞧不起你？”

辅导对象：“如果他们瞧不起我就会不理我或嘲笑我。”

辅导员：“别人不理你或嘲笑你又会对你有什么影响？”

辅导对象：“那我会很难过，很伤心，好久都缓不过来。”

.....

## (二) 帮助辅导对象剔除消极的预期

自卑会使人难以作出符合实际的预期，或者难以在开放的思维下对这些预期采取行动。当自卑的人对自己作了消极预期时（例如：“这件事，我肯定办不到。”“所有人都会认为我很笨。”）他们倾向于把这些预期当成事实，而不是既可能正确也可能错误的预期。他们难以倒退一步，客观看待这些证据，或者难以接受那些显示出预期与事实不符的证据，结果呢，就是把事先作出的预期当成了结论。所以，帮助自卑的人剔除消极的预期，就是教会他辨别自己的消极预期，并质疑其真实性，放弃不必要的预防措施，从而学会打破维持自卑的恶性循环。

## 知识窗

## 消极思想是如何产生的？

- |                       |                |
|-----------------------|----------------|
| ①高估坏事可能发生的概率          | ③当坏事发生时高估其严重程度 |
| ②当最坏的事情发生时，低估个人处理它的能力 | ④低估外界的力量       |

首先要让辅导对象回忆：

- (1) 当他遇到一个突发情境，感到焦虑时，他所预期的结果是什么？
- (2) 为了阻止自己预期的结果出现，他所采取的预防措施又是什么？

然后，辅导人员要指导辅导对象填写下面这张空白记录表：（这里以莉莉的故事为例）

日期/时间	情境	情绪和身体感觉	消极的预期	预防措施
	什么事情让你感觉到恐惧？	（例如，焦虑，恐慌、紧张、心跳加快等）从0至100来评估强度	此时，你脑子里想到会发生什么？从0至100%来评估你认为会发生的可能性	为阻止你的预期变成现实，你采取了哪些措施？

(续表)

1. 2003年5月	上讲台, 进行班委竞选演讲	紧张 90 害怕 80 焦虑 80 出汗 60	1. 上台后, 我一句话都说不出来。90% 2. 我在台上讲, 下面的同学肯定都在笑我。70% 3. 同学们可能会在我讲到一半时就把我给哄下来。50%	1. 想在家装病(逃避) 2. 努力准备好这次上台演讲的内容
.....				

填写这张表, 试着让辅导对象更理性地认识到自己的消极预期和情绪的变化。

接下来, 我们要做的是帮助辅导对象对消极的预期提出质疑, 以帮助他得到更为现实、对他确有帮助的其他想法, 让他努力在现实生活中进入(而不是躲避)所害怕的情境, 丢掉寻求安全的行为, 尝试验证自己的新观念。

具体操作: 让辅导对象回到上面的每个情境中, 回过头来对自己的预期提出疑问, 不要把它们当做事实来接受。辅导员可以用下面这张表格来帮助他们发现更有帮助、更加现实的观点, 剔除辅导对象那些想法中的偏差, 并告诉他们正是这种偏差让他们感到焦虑与不安。

日期/时间	情境	情绪和身体感觉	消极的预期	替代的想法
	什么事情让你感觉到恐惧?	(例如, 焦虑, 恐慌、紧张、心跳加快)从0至100来评估强度	此时, 你脑子里想到会发生什么? 从0至100%来评估你认为会发生的可能性	还有什么情况有可能会发生? 并从从0至100%来评估你认为会发生的可能性
1. 2003年5月	上讲台, 进行班委竞选演讲	紧张 90 害怕 80 焦虑 80 出汗 60	1. 上台后, 我一句话都说不出来。90% 2. 在台上讲, 下面的同学肯定都在笑我。70% 3. 同学们可能会在我讲到一半时就把我给哄下来。50%	1. 虽然有些紧张, 但我顺利地完成了上台的演讲。40% 2. 同学们对我刮目相看, 认为我讲得不错。30%
.....				

为每个情境都找到替代性的思维方式, 让辅导对象明白, 原来遇到问题, 我们不一定非要往消极的方面考虑, 我们可以通过寻找替代性的想法来从另一个角度看待问题。这样就能够减轻辅导对象对灾难性后果的焦虑程度。

辅导员可以通过提问下列问题, 帮助辅导对象寻找替代的想法:

- ◆ 支持你的预期的证据是什么?
- ◆ 与你的预期不一致的证据是什么?