

 发展性心理教育丛书

青少年十种 常见问题行为的矫治

许思安  编著

QINGSHAONIAN SHIZHONG
CHANGJIAN WENTI XINGWEI DE JIAOZHI



南大学出版社
NAN UNIVERSITY PRESS

发展性心理教育丛书

青少年十种 常见问题行为的矫治

许思安◎ 编著

QINGSHAONIAN SHIZHONG
CHANGJIAN WENTI XINGWEI DE JIAOZHI



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年十种常见问题行为的矫治/许思安编著. —广州:暨南大学出版社, 2012. 5

(发展性心理教育丛书)

ISBN 978 - 7 - 5668 - 0128 - 9

I. ①青… II. ①许… III. ①青少年—不良行为—心理干预—研究
IV. ①B844. 2②G775

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 032122 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 湛江日报社印刷厂

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 13.75

字 数: 245 千

版 次: 2012 年 5 月第 1 版

印 次: 2012 年 5 月第 1 次

定 价: 28.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

《发展性心理教育丛书》编委会名单

主 编 吴发科

编委成员 （以姓氏笔画为序）

马 超 王 玲 刘学兰 刘志雅

许思安 迟毓凯 李艳月 陈彩琦

唐红波 黄喜珊

目录 contents

第一章 学困生现象及其干预 /1

第一节 心理干预的基本理论与方法 /1

第二节 学困生现象概述 /31

第二章 学业问题及其干预 /39

第一节 学习动机探析 /39

第二节 明晰粗心现象 /54

第三章 考试现象及其干预 /66

第一节 考试焦虑及其干预 /66

第二节 考试作弊及其干预 /71

第四章 说谎现象及其干预 /77

第一节 探究说谎现象 /77

第二节 说谎案例分享 /93

第五章 逃学行为及其干预 /102

第一节 探析逃学行为 /102

第二节 逃学行为案例分享 /106

第六章 自卑心理及其干预 /117

第一节 分析自卑心理 /117

第二节 高自卑案例分享 /124



第七章	自恋心理及其干预	/132
第一节	剖析自恋心理	/132
第二节	自恋案例分享	/142
第八章	网络成瘾及其干预	/147
第一节	探析网络成瘾现象	/147
第二节	网络成瘾案例分享	/156
第九章	朋辈交往问题及其干预	/165
第一节	朋辈交往概述	/165
第二节	交往障碍案例分享	/171
第十章	亲子冲突及其干预	/183
第一节	亲子关系概述	/183
第二节	离家出走案例分享	/191
参考文献		/202
后 记		/216



第一节 心理干预的基本理论与方法

一、行为主义的基本观点

行为主义者认为，所谓的“人格”是各种习得行为模式的集合。行为主义创始人华生也认为，人格就是指一个在反应方面现有的、潜在的全部资产和现有的、潜在的债务。他所指的资产就是个人对于当前或将来外界环境适应的能力，包括两部分内容：第一，已经被组成的各种习惯的总体，社会化了的已被调整过的各种本能，社会化了的和已被锻炼过的各种情绪，以及这些东西的各种组合和相互关系；第二，可塑性（形成新习惯和改变旧习惯的能量）和保持性（已建立的各种习惯恢复其作用的速度）的高度系数。而债务则是指在当前环境中不发生作用和阻止其对已改变的环境进行顺应的潜在因素。如果用更简单的话来概括，华生认为，人格就是一切动作的总和，是各种习惯系统的最后产物。因此，在人的生活历程中，人们都在对特定的刺激给予不同的条件反射式的反应。有的人可能从小积极地对待周围的事物，热情与人交往；有的人退缩，不喜与人交往；有的人粗心或好斗等。总之，每个人都有其独特的生活经历，这使我们形成了各自对刺激的特定反应方式，因此也造就了不同的人格特征。

华生等认为，人格是可以改变的，因为它是受环境的影响而形成的，所以改变人格的途径就是改变人所处的环境，在新的环境下，人们不得不形成新的习惯系统，改变旧的习惯系统，而人格也就得到了改造。他曾经说过这样一句经典的话，也是被心理学家和教育学家频繁引用的一句话：“给我一打健康和天资完善的婴儿，并在我自己设置的特定环境中教育他们，那我可以保证：任意挑选一个婴儿，不管他的才能、嗜好、趋向、能力、天资和他祖先的种族如何，都可以把他训练成我所选定的任何一种专家：医生、律师、艺术家、商界首领乃至乞丐和盗贼。”

那么，个体究竟是怎样获得其各种不同行为模式的呢？不同的行为主义心理学家都对此进行了探讨，提出了一些颇有影响力的观点。

1. 早期行为主义对学习机制的探讨

(1) 桑代克的工具性条件反射。

桑代克是美国动物心理学的创始人之一，严格地说，他并非行为主义心理学家，而事实上他一生都不愿意别人把他和他的研究成果与任何一个心理学流派扯上关系。但由于他的研究成果对行为主义心理学流派具有重要的意义，以至于没有人能够把他与行为主义的研究完全割裂。他设计了著名的迷笼实验，将饥饿的猫放进去，笼中有一个机关，如果猫踏着这个机关，门就能打开，它就可以吃到放在笼外的鱼。开始时猫在笼中乱跑，偶尔能碰到机关，经过多次重复后，猫学会了一被放进笼中就去踏机关。在实验中，动物为了达到某种目的而作出特定行为，行为是达到目的的工具或手段，因此，用这种方式建立的条件反射叫做“工具性条件作用”（Instrumental Conditioning）。

桑代克认为，学习的实质是经过试误在刺激（S）与反应（R）之间形成联结，即形成S-R之间的联结。而学习过程或建立联结的过程是一种尝试错误的过程。在尝试中，个体会犯许多错误，通过环境给予的反馈，个体放弃错误的尝试而保留正确的尝试，从而建立正确的联结。桑代克还提出了三条主要的学习律：①准备律（Law of Readiness），是指在有机体采取行动时，促使其行动就是一项增强，而阻碍其行动则是一种烦恼。当有机体并不准备行动时，迫使其行动则成为一种烦恼。所以，实验中的猫应是一只饿猫，否则它不会有走出迷笼的动机。②效果律（Law of Effect），是指刺激与反应之间联结加强或减弱受到反应结果的影响。如果联结建立时伴随以满意的结果，联结的力量就会增强；相反，若联结建立时伴随着烦恼的情况，则联结的力量就会削弱。③练习律（Law of Exercise），是指联结的强度决定于使用联结的频次。换言之，一个学会了的刺激—反应之间的联结，练习和使用越多，就越得到加强，反之则会变弱。它包括应用律和失用律。应用律是指不断运用刺激与反应之间的联结，会强化两者之间的联结；失用律则是指刺激与反应之间的联结因练习次数中断或不使用而削弱。

(2) 巴甫洛夫的经典条件反射。

严格地说，巴甫洛夫也并不是行为主义心理学家，他本人也一直坚持认为自己是生理学家而不是心理学家，拒绝把自己的研究和心理学联系在一起，但由于他的条件反射的概念和技术确实非常大地影响了心理学尤其是行为主义的发展，对心理学的发展功不可没，所以没有心理学工作者能够忽视他的名字。



巴甫洛夫的经典条件反射揭示了一个原本不能引起特定行为反应的无关刺激是如何通过学习变成能够引起反应的信号刺激的。他的实验是这样进行的：将实验用的狗嘴里的唾液腺开口，用一根导管接到外面，导管连接到一个既可以测量以立方厘米计的总量，也可以记录分泌滴数的装置。实验进行时，先给狗进食，测量其唾液分泌，然后先给狗听铃声（狗没有唾液分泌），紧接着喂食物，狗分泌唾液。如此反复若干次之后，只给狗听铃声，不呈现食物，狗也会分泌唾液，即铃声已经成为进食的信号，狗已经形成了铃声与进食的条件反射。通过条件反射的建立，铃声这种无关刺激现在也能引起特定的行为反应，从而铃声具有信号意义。这就是他的经典条件反射的主要内容。可见，狗通过经典条件反射机制能够学会对一些具有信号意义的刺激作出应答性行为，来适应环境。

在巴甫洛夫的实验中，食物称为无条件刺激（USC），由食物引起唾液分泌的现象称为无条件反射（UCR）；铃声原来是一种中性刺激，不具有任何意义，但是经过与食物在时间上的多次结合，铃声就变成了条件刺激（CS），铃声与唾液分泌之间就建立起了一种新的联系，称为条件反射（CR）。显然，在条件反射形成的过程中，无条件反射是其基础，它引起特定的反应是前提条件。必须一提的是，例如食物、性、水、电击及其他不用学习就能引起条件反应的刺激都是无条件刺激；除听觉刺激之外，一切来自体内外的刺激（包括时间因素、刺激物之间的关系等）只要跟无条件刺激在时间上结合（即绝对化），就可以成为条件刺激，形成条件反射。更为有趣的是，新的条件反射不仅能够直接无条件反射的基础上形成，而且一种条件反射巩固后，再用另一个新刺激与条件反射相结合，还可以形成二级条件反射、三级条件反射，甚至多级条件反射。例如，上述实验中，狗已经对铃声建立了条件反射，如果再把铃声和灯光一起配对呈现，经过几次试验后单独出现闪光，也会引起狗的唾液分泌。

巴甫洛夫的经典条件反射原理还揭示了一些重要的学习规律，较为典型的是学习的消退（Extinction）律以及学习的泛化（Generalization）与分化（Discrimination）律。学习的消退律是指如果条件刺激出现多次而没有无条件刺激的强化，则已经建立的条件反射将逐渐减弱消失。有趣的是，条件反射的消退具有暂时性，在某一种情况下，条件反射消失后没多久就自行恢复了；而在另一种情况下，为了达到恢复的目的，就必须再次使用条件反射与无条件反射反复结合或别的方法，不同的条件反射又会有不同的消退速度。学习的泛化律是指条件反射一旦确立，其他类似最初条件刺激的刺激也可以引起

条件反射。分化是和泛化相反的过程，它是条件反射的精确化。具体操作时，需要在条件反射建立过程中或建立后进行，分别向有机体呈现条件刺激和与之类似的无关刺激，对条件刺激给予强化，对无关刺激则不予强化。这样，有机体以后就会只对条件刺激作出条件反射了。

(3) 华生的经典性条件反射学习理论。

华生是行为主义学派的开创者，他将巴甫洛夫的经典性条件反射运用于学习领域研究，形成了经典性条件反射学习理论。

1920年，华生曾经根据经典性条件反射的原理做过一个著名的恐惧形成的实验，证明环境刺激是如何通过经典条件反射机制使个体的行为模式发生改变。实验被试是一名叫艾波特的出生只有11个月的婴儿。首先，让艾波特接触一个中性刺激小白兔，艾波特毫无害怕的表现，似乎想用手去触摸它。兔子出现后，紧接着就出现用铁锤敲击一段钢轨发出的使婴儿害怕的巨响（无条件刺激）；几次之后，艾波特一见到单独出现的小白兔也会引起害怕与防御的反应；再经过一段时间的结合后，艾波特的反应更加强烈，随后泛化到相似的刺激，看见其他毛茸茸的东西（如老鼠、制成标本的动物，甚至是有胡子的人）也会害怕。

根据这个婴儿通过经典性条件反射获得经验的实验，华生提出了经典性条件反射学习的基本观点：第一，学习就是形成刺激与反应之间的联系或联结；第二，联结的实现过程是条件刺激与无条件刺激在时空上的结合产生了替代作用，使条件刺激与原来只能由无条件刺激才能引起的反应建立了联系，这个过程也是经典性条件反射形成的过程。另外，他认为学习确实有一定的规律，但是他反对桑代克的效果律，主张用频因律和近因律解释学习。所谓频因律是指在其他条件相等的情况下，某种行为练习得越多，习惯形成就越迅速，练习的次数在习惯形成中起着重要作用；近因律则是指当反应频繁发生时，最新近的反应比较早的反应更容易得到加强，也就是说有效的反应总是最后一个反应。

2. 斯金纳的操作性条件反射

(1) 操作性条件反射及其产生。

斯金纳是操作性条件反射的创始人，新行为主义的主要代表之一。他继续了桑代克的研究，用自己发明的一种学习装置“斯金纳箱”进行一系列实验。通过研究，他认为存在两种类型的学习：一类是由刺激情境引发的反应（S-R），称为应答性反应，这种学习与经典性条件反射类似；另一类是操作性条件作用（Operant Conditioning），这类学习不是由刺激情境引起，而是有



机体的自发行为。在日常生活中，人的绝大多数行为都是操作性行为。在此基础上，他认为，人格仅仅是通过操作性条件反射的强化而形成的惯常的、独特的行为方式以及这些方式的组合。

斯金纳认为，行为之所以发生，是因为强化（Reinforcement，即行为的结果）的作用，形成操作性条件反射的关键就在于强化。他认为，“凡是使反应概念增加，或维持某种反应水平的任何刺激”都可以称为强化物，而利用强化物诱使某一操作反应的概率增加的过程就叫做强化。强化物每在相应的操作反应之后出现一次，这一操作反应得到了一次强化。斯金纳区别了两种类型的强化：①正强化。当环境中的某种刺激增加而行为反应出现的概率也增加时，这种刺激就是正强化，如小白鼠按压杠杆得到食物，食物就是正强化物。②负强化。当环境中的某种刺激减少而行为反应出现的概率增加时，这种刺激就是负强化。负强化物通常是一种厌恶刺激，是有机体力图回避的，它同样能增加动物的压杆反应。在实际生活中，正强化和负强化都是经常被应用的方法。如教师给予微笑、赞扬、奖品，提供学生喜欢的活动等都可以对希望学生学会的某种行为或本领进行正强化，而收回批评、停止打骂、取消学生不感兴趣的活动等都是在对上述行为进行负强化。

同时，斯金纳还按强化物的来源将其分为一级强化物和二级强化物。一级强化物是指那些不需要学习也具有强化作用的刺激，如食物、水等满足基本生理需要的物品；二级强化物则是指那些开始时不起作用，但后来由于经常与一级强化物或其他强化物联系在一起而具有强化作用的刺激，对人类而言如权力、财富、名声、地位、分数、表扬等。

（2）操作性条件反射的规律。

与经典性条件反射一样，操作性条件反射也有类似的规律，如消退、泛化、分化、自然恢复等。

斯金纳发现，当小白鼠通过食丸强化学会按横竿后，拆除小食盘，使小白鼠按横竿后不再有食丸出现，则小白鼠按横竿的行迹逐渐消退成学习之前的偶然行为。这种现象就是行为的消退，即如果操作性条件反射被一种随后出现的强化物所强化，那么将该强化物拆除，此操作性反应就会随之消退，直到恢复到最初未被强化时的水平。可见，与条件作用的形成一样，消退的关键也在于强化。但是，反应的消退表现为一个过程，即一个已经习得的行为并不即刻随强化的停止而终止，而是继续反应一段时间，最终趋于消失。

3. 班杜拉的学习理论

(1) 观察学习及其特点。

班杜拉以儿童的社会行为为研究对象，进行了一系列重要的实验研究，指出观察学习是人的学习的最重要的形式。所谓观察学习是指人们仅仅通过观察别人（榜样）的行为就能学会某种行为，又称替代学习、模仿学习。也就是说，学习者不必直接作出反应，也无须亲身体验强化，只要通过观察他人在一定环境中的行为，并观察他人接受一定的强化便可以完成学习。

班杜拉还进一步分析了观察学习的特点：其一，观察学习不一定具有外显的行为反应，即人们可以通过观察他人的示范行为，在自己尚未表现行为时就已经学到了如何去做；其二，观察学习并不依赖于直接强化，即没有强化，观察学习照样可以发生；其三，观察学习具有认知性，即观察者要利用内部的行为表象来指导自己的行为；其四，观察学习不同于模仿。因为模仿仅指学习者对他人行为的简单复制，而观察学习指的是从他人的行为及其后果中获得信息，即可能包含模仿，也可能不包含模仿。

(2) 观察学习的过程。

班杜拉认为，观察学习过程并不简单，它受四个系统控制。

第一，注意过程。这一过程控制着对示范行为的探索与感知。它决定了观察者从示范者那里选择、吸取何种信息。好的观察者观察到行为的实质的、核心的成分，而差的观察者可能只观察到行为的皮毛。在各种决定因素中，最重要的是有关联的示范影响，它会限定一个人的学习。例如，斗殴团伙成员学习攻击行为与性格文静的群体成员学习这类行为明显不同。另外，不同示范者的行为价值也很重要，成功、有威望、有魅力的示范者往往容易被人注意和模仿，而那些地位低下或被他人忽视的人则不大可能引起人们的注意。

第二，保持过程。这一过程的作用是将短暂的经验转化为符号概念，这些观念将成为反应产生的内部模型。具体来说，这一过程包括三方面内容：其一，符号转换，指学习者将所观察到的行为转换成简明符号，以捕捉其重要特征和结构；其二，认知组织，指观察者在记忆中以表象表征系统和语言表征系统对示范行为的重要线索进行编码；其三，复述，指个体在想象中执行行为。有些示范行为因为社会禁令的原因不能用外部表现的手段形成，人们就将这种行为看在眼里，用复述的方法记在心里。

第三，产生过程。这是将符号转变为行为的过程，也有人把它称为动作再现过程，它借助于以前编码的表象表征和言语表征进行。一般而言，学习者是通过按照榜样行为方式组织自己的反应而达到行为再现的，可以把行为



实施分解为对反应的认知组织、反应的发起、对反应的监控,以及信息反馈矫正反应。

第四,动机过程。观察者习得了示范的行为之后,并不一定把所习得的行为付诸实施,它需要动机的支配。当被习得的行为没有价值或带有很高的被惩罚危险时,个体不易表现习得的这一行为;而当环境提供了积极诱因时,先前已习得的这些示范行为就会迅速地转化为行为。因此,新行为的表现由动机控制。

(3) 强化与替代强化。

班杜拉认为,强化在观察学习过程中具有重要作用。不过,他认为,强化不是提高行为出现概率的直接原因,在学习中没有强化也能获取有关的信息,形成新的行为模式,它在学习中的重要作用在于它能够激发和维持行为的动机以控制和调节人的行为。

但他认为,除了传统所强调的外部强化外,社会学习还包括自我强化和替代强化。自我强化就是根据自己设立的一些行为标准,以自我奖惩的方式对自己的行动进行调节。这是人类特有的现象。替代强化(Vicarious Reinforcement)是指人们通过对他人行为受到奖惩的观察而相应地调整自己的行为的过程。班杜拉还进一步指出替代强化的作用受到下列因素的影响:第一,榜样与观察者之间的相似性。如果观察者在地位上和特点上与榜样越相像,替代强化的作用就越显著。第二,情境的不确定性。当情境不熟悉或含糊使观察者不能确定哪些行为合适的时候,所观察到的结果最具信息价值。因为此时观察者最易运用他人的经验作为自己行动的指导。第三,行为表现的复杂性。当被示范的活动相对简单时,人们更容易通过观察习得行为。第四,观察结果的频次和数量。替代强化在观察学习中具有非常重要的地位。

二、认知主义的基本观点

认知(Cognition)是指人的思维过程,包括知觉、记忆和语言,多用来指有机体加工与自我和周围世界有关信息的方式。20世纪50年代中期,认知心理学开始兴起。与此同时,一些心理学家开始探索如何整合人格和认知,试图从信息加工的角度来理解人格。

凯利是著名的美国心理学家。他的个人建构理论(又译为个人构念理论)强调个人分析或解释事件的方式,认为行为的差异大多源于人们建构世界的方式不同。他强调认知在人格形成与发展中的作用,认为人对客观存在的认识及个人的经验、思想观念是影响人格形成、发展的主要因素。其理论要点

如下：

1. 人是科学家

凯利提出“人是科学家”的观点，即认为每个人都是建构各种概念来组织有关现象并使用这些概念来预测未来的观察者。他最感兴趣的是人类行动的方式：像科学家一样产生和检验他们的假设，以及得出“世界是什么”的新观点。因为没有两个人会用完全相同的观点去认识世界，所以没有两个人的行为完全一样或有着相同的人格。

凯利将我们用来解释和预测事物的认知结构称为人格结构。没有两个人会有相同的人格结构，也没有两个人会以相同的态度来组合成他们的结构。那么，怎样用人格结构去了解人格的差异呢？凯利认为行为的差异主要源自人们建构世界的方式不同。例如，假设我和你都与某人交往，我用友好—不友好、活泼—呆板、外向—害羞等构念去了解他，而你也许用高雅—粗俗、敏感—麻木、聪明—愚笨等构念去了解他。以后我们谈论起此人时，我认为他是一个友好、活泼和外向的人，而你可能觉得他是一个粗俗、麻木和愚笨的家伙。同样的情境我们却有不同解释，我们的反应自然也就大不相同。因此，在与其他人交往时，我们依然运用这些构念，这样就很可能形成不同的交往方式。因而我们在建构世界时，那些相对固定的方式成为我们行为上相对固定的反应模式。

2. 构念

构念是凯利人格理论的核心，是个体知觉、分析或解释事件的方式。也可以说，构念是个体在其生活中通过对环境中的人、事、物的认识、期望、评价、思维所形成的观念。一个构念就是一种思想、一种观点和看法，人们用它来解释个人自己的经验，也用它来预测现实。假如由构念产生的预测与经验判断相符，那么这个构念是有用的；假如由构念所作的预测与经验不符，这个构念就要修改或抛弃。由于每个人的生活经验不同，个人构念自然也因人而异，因此个人构念事实上就代表了人的人格特征。

3. 人格建构的基本假设和推论

凯利的人格理论根植于一个基本假设：“个体的信息加工过程被他对事件的预期所引导。”这一假设不但是凯利的理论基础，而且是人格和行为背后的基本力量。凯利否认过去的冲突或外部的刺激是我们行为的根本原因，“期望才是人格结构中的推动和牵引的心理力量，是未来而不是过去在引导着人们”。在此基础上，他精心推导出11个推论，分别是：

①建构推论：一个人通过对事物的反复建构来预测未来事件。



②个体推论：人们在建构事件时的方式各不相同。

③组织推论：每个人在预测事件时都会自然形成一种包括结构顺序关系的建构体系。

④两分推论：一个人的建构体系包括种种两分结构的构念。

⑤选择推论：每个人在通过自己的建构体系对某事物作出预期时，他都会在两分结构中作出选择。

⑥范围推论：一个结构只能对有限范围的事件作出预测。

⑦经验推论：一个人对外界事物的建构与其个人的学习经验有关。

⑧调整推论：个人构念系统的变化调整要受到构念渗透度的制约。所谓渗透度是指是否可能容纳新的概念与新事物。

⑨片断推论：个人构念系统中存在彼此分离、不一致的亚层次构念。这种一定程度的分离与不一致是不可避免的，小的不一致并不妨碍大的统一性。

⑩共同性推论：建构经验方式的共同性可以导致人们之间心理与行为的相似性。

⑪社会性推论：个体在建构自己的构念时，会在社会交往中扮演他人的角色，即从他人的立场或认识世界的方式去看待问题，以便更好地理解对方，更好地进行人际交往。

三、人本主义的基本观点

20 世纪 60 年代，人本主义作为心理学“第三势力”的身份在美国兴起。它以人的本性、潜能、价值、经验等作为研究主题，认为从根本上讲，人的本性具有追求生命意义的冲动和创造美好生活的潜力，而这正是促使人格成长的主要力量。其代表人物有马斯洛、罗杰斯等。其中，罗杰斯开创了当事人中心疗法，其对心理干预有着独特的见解。他提出：任何人都有着积极的、奋发向上的、自我肯定的、无限成长的潜力。心理问题的实质是个体的某些经验与其自我结构出现不和谐，即个体对自己经验的知觉出现歪曲或否认，使人的成长潜力受到削弱或者阻碍，就表现出心理病态或适应困难。他认为只要给来访者提供适当的心理环境和气氛，给来访者无条件的积极关注，他们自己就能产生自我理解，改变对自己和他人的看法，产生自我导向的行为，并最终成为功能完善的人。他强调心理治疗应以来访者为中心，应把每一个人都看成是一个完整的人，而不是一个“病人”。其理论详述如下：

（一）自我实现倾向

罗杰斯认为，人格的发展源于个体先天的“自我实现”（Self-Enhance-

ment) 动机, 它表现为一个人最大限度地实现各种潜能的趋向。这一概念有点类似于弗洛伊德的“力比多”和阿德勒的“追求优越”。每个人的行为都是由其独一无二的自我实现倾向引导着的。

罗杰斯认为, 人类同其他生命有机体一样, 都具有生存、成长和促进自身发展的需要, 它与生俱来。在最基本层面上, 这些天生的倾向通过满足基本需要(氧气、水、食物等), 控制生理成熟等方式, 不断地成长、重建。他还认为自我实现是人格结构中唯一的动机, 其他一切动机都可归属于这种自我实现倾向。正是自我实现倾向使人的自主性和自足感增多, 增加一个人的总量, 增强个人成长的动机。

为了让人更清晰地理解自我实现, 罗杰斯认为可以从两个方面考虑其倾向: 一方面, 它由人与其他生物共有的倾向构成, 它引导机体产生维持生存和发展的行为(包括非人类的其他生物的行为); 另一方面, 它包括指向增加自主、自足, 指向个人成长的独特倾向。这方面的自我实现倾向是与人的 人格发展关系最密切的, 它起到维持和增强自我的作用。

(二) 积极关注

罗杰斯指出, 在个体自我实现的过程中, 是否得到积极的关注会对人格发展产生重要影响。他认为, 所有的人都有 一种希望获得积极看待的需要, 这种需要包含了要求获得他人或自己的关注、赞赏、接受、尊敬、同情、温暖与爱等。他还认为, 对于健康人格的发展来说, 当自我开始发展的时候即婴幼儿时期开始就已经非常重要了。这样, 如果毫无保留地给予儿童积极关注, 他们的人格是否就能健康发展? 罗杰斯认为事实并非如此。他认为, 积极关注可以分为有条件的积极关注和无条件的积极关注, 两者对人格发展的作用存在显著的不同。

所谓有条件的积极关注是指父母或他人只是在价值的条件得以满足时才对儿童给予的积极关注。在这种有条件的积极关注条件下, 儿童很快便会发现, 为了得到爱, 他们必须 在生活中按他人的价值观来行动和思考。这种有条件的积极关注的结果就是, 儿童学会了抛弃他们自己的真实感情和愿望, 而只是接受父母或他人赞许的那一部分自我。他们拒绝自己的缺点和错误, 最终, 儿童变得越来越不了解自己, 而且在将来也越来越不可能成为一个完善的人。这样, 人格就变得混乱或发展不健全。

所谓无条件的积极关注是一种没有价值条件的积极关注体验, 例如对于儿童来说, 当自己行为不够理想时, 他觉得自己仍然受到父母或他人真正的尊重、理解和关怀。这就是我们常讲的父母无私的爱。在无条件的积极关注



中，个体知道无论自己做什么，都会被接纳、被爱、被引以为荣。尽管父母并不赞成孩子的某些行为，但是他们愿意和孩子交流，一直都爱孩子，接纳孩子，在这种条件下，孩子就会觉得不需要去隐藏那部分可能会引起爱的撤销的自我，他们就可以自由地体验全部的自我，自由地将错误和缺点纳入到自我概念中去，自由地体验全部的生活。当一个人感到他得到他人的积极关注时，无条件的积极关注就被接收了；当另一个人的全部自我经验都被平等地衡量时，无条件的积极关注就被传达了。这样，其人格也就会自然健康地发展和趋于完善了。

四、会谈基本技巧

（一）基本的言语技巧*

1. 封闭式问答

该技术的特征是：问题中带有肯定或否定两种选择，而当事人的回答中是“全”或“无”现象。例如：“现在提起他，你还是很生气，是吗？”其作用在于：对当事人的口述进行条理性分析；用于终止目前所讨论的内容，重新讨论新的问题；终止当事人讨论与其无关的问题。

2. 开放式问答

该技术的特征在于：常运用包括“为什么”、“如何”、“什么”、“怎么样”等词在内的语句发问；而当事人则对有关的问题给予较为详细的回应。例如：“可以告诉我，你是怎样想的吗？”其作用在于可以促使当事人作自我剖析，促进问题的讨论。值得注意的是：必须在已建立了相对良好的辅导关系时才可使用（在不信任情况下，可能会引起当事人的怀疑，甚至对立）；提问应注意语气语调的运用，以免咄咄逼人；使用不当可能会限制当事人发挥。

3. 隐喻鼓励

该技术的特征在于：对当事人所说的话的内容作选择性的重复或以某些词语如“是这样”、“后来呢”来鼓励对方进一步讲下去或强调对方所讲的某部分内容。其作用在于：促使讨论深入；促使双方对一些思想情绪进行深入的研讨；可控制谈话内容和方向。

4. 释意

该技术的特征在于：针对当事人言谈的主要内容、主要思想，加以综合整理，再复述反馈给当事人。其作用在于使当事人对事件有一个更清楚的条

* 本部分观点主要参考自王志超编著的《中小学生心理问题个别辅导》一书的相关内容。