

性 心理 障碍 论（上）

王拥军 编著



什么是白带?怎样观察白带是否正常	84
接吻时应注意哪些卫生问题	85
青少年女性为什么不要束腰	86
女学生为什么不宜穿高跟鞋和高统靴	88
为什么男性青少年也应养成每天清洗下身的习惯	91
慢性前列腺炎有哪些表现, 怎样预防	92
男孩在变声期应怎样保护好嗓子	93
为什么不应该拔胡子	95
怎样防治“少白头”	95
第四章 恋爱心理常见问题	117
为什么谈恋爱时不应以貌取人	117
应该怎样正确对待恋爱中的“一见钟情”	119
怎样才能知道姑娘爱上了自己	122
谈恋爱时怎样观察女友的人品	125
怎样才能恰到好处地向姑娘表示自己的爱情	127
给姑娘写情书时要注意哪些心理技巧	130
初恋时怎样才能给女友留下美好的“第一印象”	133
能与失恋的姑娘谈恋爱吗	135
第一次到女友家作客要注意哪些问题	137
热恋期间怎样才能克服自己的性冲动	139
能与年龄比自己大的姑娘谈恋爱吗	142
爱上了一个有夫之妇该怎么办	144
约会时要注意哪些心理技巧	146
怎样恰到好处地拒绝别人的求爱	149

允许，可以隔音材料隔为 3~4 个单元，可供 3~4 对咨询者同时咨询。能否隔音是咨询环境布置中所应注意的最重要问题，因为只有隔音才能满足保密的要求，可保证使咨询双方都全神贯注于咨询本身而不受外界干扰。在每一间咨询室门上应有能说明咨询者专业身份的标志。在国外，咨询者会在墙壁上挂上自己的学位或专业证书，这会对来访者产生某种影响，使之感到咨询者可信、可靠。国外有研究表明，如果咨询者要去影响一个来访者，其自身必须让对方看起来配得上做一个影响他人的人，而专业职称无疑会产生先入为主的影响作用。室内光线宜柔和，环境(墙壁、窗帘等)色调以蓝、绿冷色为宜。室内宜安装空调，以保持一定的温度和湿度。室内地面宜铺上地毯，咨询者可穿软底鞋。室内陈设力求简洁，只要有床铺、沙发、办公桌、椅子即可。在桌子上可用鲜花点缀，也可加些背景音乐，使来访者有宾至如归之感。值得注意的是，由于来访者在生疏的环境中易于焦虑、紧张，整个室内环境布置应力求使来访者感到舒适和放松。如坐椅应使人感到舒服，灯光不应正对来访者位置，来访者坐位不应设在背对房间门的位置，以免其因不知背后会有什么事情发生而产生不安全感。如有可能，来访者坐位应放在靠墙位置，与咨询者的位置成直角，这样，可使来访者在必要时有某种避开咨询者视线的可能性。

二、性心理咨询人员的配备

每个咨询室最好配备两名医生。若来访者为夫妻二人，则咨询医师最好男女各一，以便接待。如果不能做到这一点的话，则在接待异性来访者时，应允许陪伴者坐在接待室陪伴，以减少来访者心理紧张，但又要注意

避免陪伴者对咨询过程的干扰。一般说来，对单个来访者以同性咨询者接待为宜。国外一些咨询机构有意识用异性咨询者接待来访者，企图以异性间吸引力达到咨询目的，值得研究。对于咨询者的年龄，无严格选择性，但一般不宜太年轻。

关于咨询者的素质问题，从国外情况来看，一般都有比较严格的条件规定。许多国家为了保证咨询者的质量，都采取了相应的管理措施，如制定法律、法规、准则、守则，发放证书、许可证、执照等。如美国的亚拉巴马州、阿肯色州、弗吉尼亚州等 20 多个州，相继给咨询者发放证书或许可证。那些经考核不合格的人无权从事心理咨询和治疗工作，否则就要负法律责任。那么，作为一个性心理咨询工作者来说，应具备怎样的素质呢？关于这一问题，目前学术界尚没有统一的意见。如罗杰斯认为，咨询者应具有无条件尊重、言行一致、真诚、通情等品质。卡克霍夫(RRCarkhuff)认为应具有通情、热情和关心、坦率、积极关注、善于理解、善于沟通和目的性等七种品质。劳伦斯(MBLawrence)也提出了七种品质：利他主义、道德感、责任感、对自我和价值观的认识、对文化经验的认识、分析自己情感的能力、作为榜样和影响者的能力等。真是见仁见智，不一而足。现综合国内外学者(CRRogers, RRCarkhuff, MBLawrence, BHopson, 郑日昌、陈永胜, 陶来力恒, 张人骏等)的研究材料，结合我们从事性心理咨询工作的实践，提出以下三个方面的品质，以供参考：

1 高尚的职业道德

作为一个合格的性心理咨询工作者，其高尚的职业道德主要表现在以下八个方面：

(1) 具有奉献精神

我国学者陶来力恒认为，心理咨询从学科上讲是应用性的，从事业上讲是社会服务性的。这项工作琐碎、繁杂而又艰巨、平凡，需高度的创造性且要承担重大的社会责任。对大中学生性心理咨询而言，由于我国特有的社会文化背景，加之制约青少年心理活动的变量极为复杂，因此，为了做好工作，咨询者在脑力、体力上要付出更多的代价。有时为解决来访者的性心理问题所采取的科学措施会与传统模式发生冲突，咨询者要承受许多精神压力；有时为了应付某些突发事件还要承担很大的社会责任。所有这些，都要求性心理咨询工作者具有无私奉献精神，在这项工作中的任何功利性考虑都会使人动摇坚持工作的决心，进而影响咨询质量。

(2) 牢记社会责任

美国心理学会颁布的《心理学家的道德标准》指出：作为一名从业的专业人员，心理学家知道自己承担着重大的社会责任，因为他的工作与别人生活息息相关。对大中学生性心理咨询而言，其咨询对象是正处在身心发展过渡期的青少年，因此，咨询者不仅应着眼于青少年现实心理、行为问题的解决，还要着眼于其形成健全的人格和今后的发展。换言之，大中学生性心理咨询具有教育性，其成效如何，不仅关系到学生个人的发展和学校当前的工作，且关系到整个教育目标的实现和全民族素质的提高。咨询者只有站在这样的高度理解到自己肩负的重大社会责任，才能全心全意地为来访者服务。

(3) 工作认真负责

许多来访者因为自己的性心理问题或则因受到歧视、冷遇而痛苦万分，或则因难于启齿、求诉无人而自

我煎熬，他们因此对咨询者的一言一行都十分敏感，咨询者在咨询过程中的任何马虎、疏忽都会对他们造成局外人意想不到的心理压力。所以，咨询者在整个咨询过程中必须认真负责，一丝不苟，才能保证良好咨询关系的建立，并达到预期的效果。

(4) 尊重对方人格

自罗杰斯提出以来访者为中心的咨询理论以来，西方学者普遍把对来访者的尊重和关心作为建立良好咨询关系的重要前提。咨询关系是一种帮助关系，是助人者和受助者之间的关系，这种关系必须建立在双方人格平等的基础之上。正因为这样，咨询者不可以专家身份，高高在上作出指令性规定。尽管这些规定不无道理，但实践表明，这样做的结果，往往会使来访者感到自己丧失了表达自己情感和意志的权力与自由，因而会对这些规定产生反感，这是需要注意的。

对来访者人格的尊重还包括对所有来访者均一视同仁：不管其年龄、性别、能力、性格、疾病的严重程度有否不同，亦不管其有否生理缺陷或痼疾，都要平等对待。实践证明，咨询的成功，往往是来访者从咨询者那里获得一种尊重、平等相待和接纳而感受到一种人格力量，进而启发了自知才实现的，这正像唐代名医孙思邈所说的那样：“若有疾厄来求者，不得问其贵贱、贫富、长幼、妍媸、怨亲、善友、华夷、愚智，普同一等，皆如至亲之想。”

(5) 保护他人隐私

保护来访者隐私几乎是所有成文的咨询人员守则的内容。前述《心理学家的道德标准》也规定：心理学家应对其在教学、诊断或调查过程中所获得的关于个人的

信息加以保护，这是心理学家的根本义务。除遇有某种重大情况，这些信息不能告诉他人。只有经过最慎重的深思熟虑之后或当个体或社会面临明显的紧急危险情况下，才能将由于受到信任而获得的信息披露出来，而且只能告知合适的专业人员或有关当局。换言之，有关来访者的各种资料，如会谈记录、测验资料、信件、咨询记录、调查材料、书面陈述等，必须妥善保管，不得遗失或泄露。因教学或研究工作需要不得不引用这些资料时，不得公开当事人的身份资料，并要对援引资料作技术处理，以避免泄秘。只有在两种情况下例外：一是来访者自愿或要求公开；二是来访者的隐私对其自身安全或社会安全有现实的危害作用(如自杀、犯罪意向等)。即使在这种情况下也要慎重。

(6) 坚持自觉自愿

咨询者不能违背来访者的个人意愿作出强行安排和处理。在咨询实践中常可遇到这样一些情况：一是来访者对咨询者的年龄和性别提出要求。对此应遵照他们的意愿作出安排，实在有困难时应耐心说明，取得对方同意后方可进行咨询；二是来访者对咨询过程和方法表示疑虑和不信任，咨询者必须耐心解释，在双方取得一致的前提下展开咨询。如果咨询者的种种努力无效时，则应终止咨询关系，不可勉强。

(7) 严谨科学态度

心理咨询是一门科学，必须持科学态度，按科学规律办事。要做到这一点，一是要注意不要滥作诊断。即诊断要在大量收集与分析资料的基础上按科学的诊断标准进行，既不能无中生有，对无病者冠以某种诊断术语；也不可变有为无，轻易地对存在实际问题的来访者以虚

假安慰。实事求是的科学态度对咨询者进行诊断分外重要，因为其诊断和举措对来访者有举足轻重的影响。二是正确使用测验。心理测验是心理诊断的一种工具，在咨询中经常采用。为此，咨询者应潜心钻研心理测验的理论和技能，做到不夸大测验的功能，为滥用测验而推波助澜；也不贬低测验的作用，影响测验的使用与发展。要避免测验结果对受测者的身心健康产生损害，杜绝以测验来创收或达到其他个人和小集团的目的。三是要注意量力而行。咨询者必须量体裁衣，不应承担自己力不能胜的咨询。遇到超出自己能力局限性之外的来访者时，咨询者不应简单地拒绝，而必须将他们介绍给其他有条件的咨询者或机构。

(8) 注意加强合作

对咨询者来说，咨询过程就是助人的过程。“助人是一切关心他人者的任务，而不仅仅是专业助人者的任务。”因此，作为一名大中学生性心理咨询工作者，在尽职于对来访者进行专业性帮助的同时，也应积极取得其他有关人员的配合与支持。概言之，咨询者只有把自己放在学校、家庭、社会的教育力量系统中运作，促进对来访者教育、帮助、指导、矫治合力的形成，才能顺利地达到咨询的目的。

2 全面的知识技能

法国著名作家雨果曾经说过：世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。这说明，人的心理是异常复杂的，性心理咨询是咨询者运用性心理学的知识与技能，给来访者以启发、帮助和教育的过程，因此，咨询者应具有全面的知识与技能。

(1) 渊博的知识

如上所述，咨询者的理论修养和知识水准是进行有效咨询活动的基础。离开了这一基础，咨询活动就成了一般意义的经验之谈，且会导致咨询实践的盲目性，这种信马由缰式的“咨询”，自然会给来访者带来十分不利的影响。也正因为这样，在国外，对从事心理咨询工作人员的知识要求较高，如在美国，为了取得从事心理咨询的许可证或证书，一般需要大学毕业后受两年左右的培训，经考核具有如下各个方面的合格知识：人格结构及其发展方面的知识；对社会环境的知识；个体评价的理论与实践；咨询的理论与实践；调查和统计的方法；职业道德方面的教育等。正因为这样，作为一名合格的性心理咨询工作者，应具备广博的基本知识和渊深的专业知识。就基本知识而言，一是要掌握哲学知识。哲学对于每个人来说，不仅提供了世界观，也提供了方法论，对人的思想和行为起着调控作用。咨询工作者掌握了哲学知识后，才能以实事求是的态度，全面、深入、系统地分析和处理咨询过程中出现的各种问题。二是要掌握各种相关学科知识，诸如教育学、社会学、人类学、美学、伦理学等学科知识，以及自然科学、文学、历史、艺术等方面的知识。这些知识不仅可为咨询者提供从不同维度去分析和处理问题的框架、原则，也是咨询者理解具有丰富知识背景的来访者的前提条件。三是要掌握心理学知识。诸如普通心理、发展心理、社会心理、人格心理、医学心理、变态心理，心理测量、心理统计等方面的知识堪称必不可少。就专业知识而言，作为一名称职的大中学生性心理咨询工作者，应具备性心理学、性生理学、性哲学、性伦理学、性法

学、性美学以及青少年心理学、咨询心理学、心理卫生学、精神病学、临床心理学等方面的知识。

（2）娴熟的技能

作为一名合格的心理咨询工作者，除了要有渊博的知识外，还必须要有娴熟的技能。这里所谓的技能包括基本技能和专业技能两个方面。就基本技能而言，一是要掌握观察思维技能。观察是人们认识问题的开端，其对咨询工作的重要意义不言而喻。咨询者为了能形成正确的判断，必须善于察颜观色，听言观行，从一般人不易发现或容易忽视的现象和细节中“见微而知著”。作为思维的知觉，观察与思维是密不可分的，因此，在掌握观察技能的同时，也必须掌握思维技能。思维技能实质上是一个思维策略问题，要通过一些思维策略的掌握，来刻意锻炼和改善自己的思维品质，诸如思维的独立性、广阔性、灵活性、流畅性、敏捷性、创造性等，以求取得理想的咨询效果。二是要掌握自我分析的技能。对咨询工作者来说，要理解他人首先必须理解自己。这正像经典精神分析理论所说的那样，进行精神分析的医生必须首先自己被精神分析。“以其昏昏，使人昭昭”，一个连自己都认识不清的人能去解决别人的心理问题，只能是天方夜谈。正因为这样，咨询者要善于分析自己的情感、动机和潜意识需要，能够正视自己的各种情绪问题并能妥善处理之。三是言语表达技能。咨询说到底是“谈心”，因而要求咨询者必须有良好的语言表达技能，这主要是指语言要简洁明了，逻辑性强；要有的放矢，针对性强；要亲切自然，幽默性强；要通俗易懂，启发性强；要恰到好处，分寸感强；要声情并茂，感染力强，以及善于运用体势语言等。四是人际交往技能。对咨询者来

说,人际交往技能主要指与来访者建立良好关系的技能。这主要包括在咨询过程中要平易近人,真诚热情。要保持适当的人际距离;既不强调地位差异,拒人千里;又不抹杀彼此界限,主从不分。要根据来访者的不同特点、问题和需要,采取不同的交往姿态,因人制宜,同时又能充分给权威暗示留有余地,等等。五是解决问题技能。这主要包括明确来访者问题、设计解题方案、方法的变通与整合、效果评估等方面的技能等。就专业技能而言,一是指接谈的技能;二是指测量的技能;三是指指导的技能;四是指矫治的技能。

3 优秀的心理品质

优秀的心理品质不仅使咨询者具有强烈的人格感染力,也是使他们投身于自己事业的内在积极性的源泉。对于咨询者来说,优秀的心理品质除上述敏锐的观察力、创造性的思维能力、流畅的言语能力外,还包括以下六个方面:一是正确的价值观。价值观是个体对客观事物的是非、善恶、美丑及其效益意义的评价与信念,是个体世界观的组成部分。只有具备正确的价值观,咨询者才能在咨询过程中基于发自内心的价值标准来为来访者服务,而不是被动地服从外在的道德规定,亦即“从心所欲不逾矩”。二是良好的记忆力。要能不用录音设备和笔记,而能大致记住来访者的谈话内容。三是丰富的想象力。能根据来访者的临床表现和身心特点,预料其发展走向,并调整自己的咨询措施,以取得最佳效果。四是积极的情绪。咨询者的情绪对来访者能发生很大的影响:轻松、愉快、自信的表情可以给来访者以积极的暗示;冷漠、忧郁、犹豫的表情可以给来访者以消极的暗示,这就是所谓的情绪感染。明乎此,咨询者就要学会

从正面表达自己的情感，切勿面露消极情绪。五是坚强的意志。咨询过程具有艰巨性、长期性和反复性，这就要求咨询者具有坚强的意志，特别是要有自制力与毅力。这样说是因为，一方面，在来访者的阻抗、反复面前，自制力和毅力能使咨询者克制自己的烦躁、失望情绪，锲而不舍地追求咨询目标；另一方面，咨询者的自制力和毅力本身就具有治疗作用，它可通过模仿机制使来访者克制自己，坚定地朝咨询目标努力。六是健全的性格。健全性格所包括的内容颇多，诸如善良、热情、温和、正直等。在性心理咨询工作中，尤为重要的是要能保持一种客观、公正的立场，即既能设身处地地体察来访者的一切，同时又能保持某种超脱感——既参与观察，又不完全受对方情绪的影响。如来访者为异性时，尤其要注意这一点：一方面要注意避免因过分关心而使来访者产生误解，另一方面要对来访者的“移情”现象有所心理准备，并巧妙地利用这种心理机制取得良好的疗效。

三、性心理咨询形式的确定

性心理咨询的种类按照不同的标准可有不同的划分。从来访者对象数量来划分可分为个别咨询和团体咨询；从来访者的身份来划分可分为直接咨询和间接咨询；从采取的途径来划分可分为门诊咨询、家庭咨询、通信咨询、电话咨询、现场咨询、专栏咨询等，现分别介绍如下。

1 按来访者数量划分的性心理咨询形式

(1) 个别咨询

这是由来访者单独向咨询机构提出咨询要求，一般也由单个咨询者接待的一种性心理咨询形式。个别咨询既可以采用面谈的方式，也可以通过电话、信函等其他

途径进行。个别咨询的优点是针对性强，双方沟通多，来访者思想顾虑少，可以基本无保留地倾吐自己的内心秘密，也有利于咨询者对来访者进行深入、耐心的帮助。但这种咨询形式亦有费时间、效率低的缺陷。

（2）团体咨询

这是由性心理咨询机构根据来访者所提出的问题，将他们分成课题小组进行共同商讨、指导和矫治，以解决其共同心理问题的一种咨询形式。团体心理咨询的人数没有固定的标准，从二三人到几十人都可以，一般以十人左右为宜。团体咨询的程序有三：首先由咨询者根据来访者所提出的问题，以及其年龄、性别、文化程度等差异，将他们分成课题小组；其次，由咨询者对课题进行分析或讲解，或通过放录音、录像、参观等形式，使来访者对自己的心理问题有一个总体的认识；最后，由来访者对此问题展开专题讨论，或通过扮演角色等活动，找出解决问题的途径或方法。团体咨询的优点主要是：其一，团体咨询是一种多向性的交流，来访者看到其他人有着与自己类似的苦恼，有助于提高自我认识，安定情绪，进而相互支持、相互影响；其二，团体咨询效率高，能够集中解决来访者的一些共同问题；其三，团体心理咨询对于帮助那些具有害羞、孤独等人际交往障碍的来访者，有其特殊功效。这是因为团体咨询本身就给来访者提供了参加社会交往活动的机会，并形成了浓厚的团体感染气氛和支持效应，有助于来访者问题的解决。不足之处主要是：即使是同一类型的问题，也可能因来访者的生活经历、个性特点、触发原因等因素而表现出个体性，单纯团体咨询难以兼顾的每个来访者的这种特殊性，加之在团体咨询中个人深层的问题不易暴

露,因此,在团体咨询中,需辅以个别咨询,才能起到扬长避短的作用。

2 按来访者身份划分的性心理咨询形式

(1)直接咨询

直接咨询是由咨询者对有性心理问题的来访者面对面地直接进行的咨询。其特点是通过咨询双方的直接相互作用使问题得以解决。显然,直接咨询有利于来访者问题的准确反映和咨询者的“对症下药”。

(2)间接咨询

间接咨询是由咨询者对有性心理问题者(当事人)的代理来访者(教师、家长、亲友、同学等)进行的咨询。在间接咨询中,当事人的心理问题要靠代理来访者向咨询者介绍,咨询者对当事人的指导意见也要靠代理来访者权衡后付诸实施,因此,其效果就不能不受到一定程度的影响。在间接咨询中,如何正确处理好咨询者与代理来访者之间的关系,使咨询者的意见为中转人所接受并合理实施,是直接影响咨询效果的关键。

3 按咨询途径划分的性心理咨询形式

(1)门诊咨询

这是指来访者到心理咨询机构登门求询。一般认为,这是最常见的心理咨询形式。在工作过程中,咨询者往往采用会谈法(无结构会谈和有结构会谈)来了解来访者存在的问题。因此,接待时间应比较充裕。如问题尚未解决,可预约时间复诊。

(2)家庭咨询

这是性心理咨询的较好方式之一。由于不少有性问题的人不愿到专业咨询机构求诊,因此,咨询者送医上门,更适合他们的心理需要。在家庭里,双方的心理交

流更充分，很多隐私问题可以充分暴露，对问题的处理方案也因此能拟定得更为完善。

(3) 通信咨询

这是针对来访者来信描述的情况和提出的问题，以通信方式对他们进行帮助的一种咨询形式。通信咨询的优点是不受时空限制，来访者能随时通过信件诉说自己的苦恼和愿望，咨询机构在选择专家答疑解难时有较大的回旋余地。对于那些木纳寡言或羞怯拘谨的来访者来说，其优点更是显而易见。通信咨询的不足之处主要是：其一，由于咨询者不能直接与来访者见面，无法全面、深入地了解情况，询问详由，因而只能根据一般性原则提出指导意见；其二，由于通信往返周期较长，咨询者无法及时了解情况，发现问题；其三，通信咨询的效果受来访者书面表达能力、阅读理解能力的影响。这些缺点和不足，经过咨询双方的努力，可以得到一定程度的弥补，但对问题比较严重的来访者，则有必要预约进行门诊咨询或立即上门帮助。

(4) 电话咨询

这是利用通话方式给来访者以帮助的一种性心理咨询形式。电话咨询主要用于心理危机状态的处理。当来访者由于某种原因而产生轻生之念时，可利用电话首先稳住危机者的情绪，指导教师、亲友、同学等知情人做好危机者的监护工作，然后组织有关人员赶赴现场，对危机者的问题进行妥善处理。由于电话咨询对具有心理危机或自杀意念的人可以起到心理缓冲、防范和指导的作用，因而被人们称为“希望线”“生命线”。在国外，由于此类“生命线”的设置而防止了许多人因性问题而企图自杀。如据捷克学者哈德利克(JHadlik)报告，1967