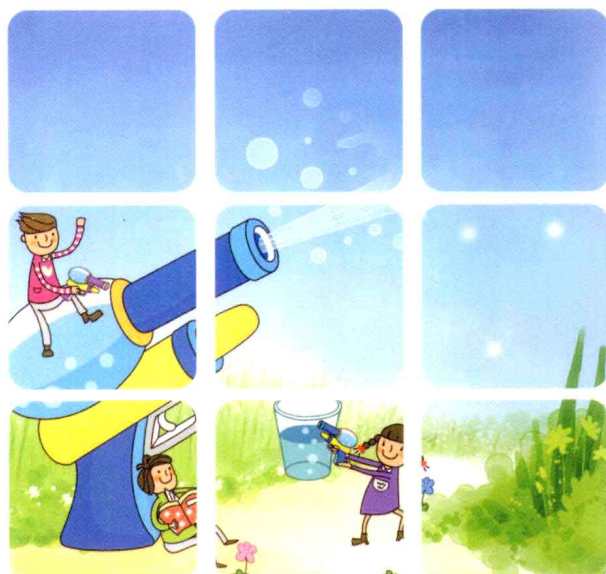


J 教师教育系列教材
JIAOSHI JIAOYU XILIE JIAOCAI



青少年心理 咨询与辅导

赠送
电子课件

刘春雷 主 编
姜淑梅 孙崇勇 副主编

- 注重教材内容的系统性、实际指导意义。
- 增设实践指导内容，重视实际指导意义。
- 案例来源于生活，具有实际指导意义。

清华大学出版社



教师教育系列教材

青少年心理咨询与辅导

刘春雷 主 编

姜淑梅 孙崇勇 副主编

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

为使师范院校的大学生掌握科学、系统的心理辅导与心理健康教育知识,在深入研究中学生心理规律和特点的基础上,依据《中小学心理健康教育指导纲要》,我们组织编写了本书。

本书共分 10 章,内容包括青少年心理咨询与辅导的概念、特点、主要咨询理论、心理咨询与治疗的诊断与技术、发展性咨询、矫治性咨询、团体辅导、测量技术以及学校心理咨询工作的模式等内容。

教材的编写注重基础,具有鲜明的实用性、新颖性和时代性,可作为学习心理学知识的常识读本。本书可作为高等师范院校心理学类公共课教材使用,也适合在校大学生和从事青少年教育工作的教师、家长以及辅导员等作为参考用书使用。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理咨询与辅导/刘春雷主编;姜淑梅,孙崇勇副主编.——北京:清华大学出版社,2011.8

(教师教育系列教材)

ISBN 978-7-302-26370-8

I. ①青… II. ①刘… ②姜… ③孙… III. ①青少年心理学:咨询心理学—教师培训—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 156623 号

责任编辑:孙兴芳 魏 莹

装帧设计:山鹰工作室

责任校对:周剑云

责任印制:王秀菊

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:清华大学印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印 张:26.5 字 数:640 千字

版 次:2011 年 8 月第 1 版 印 次:2011 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1~4000

定 价:48.00 元

产品编号:035636-01

前 言

随着自然科学的飞速发展和信息时代的到来，当今社会正发生着前所未有的巨变。工业化、现代化、信息化、科技一体化程度不断提高；人们的生活节奏不断加快，时间越发宝贵，人日益被效益所驱动；自主的、创造性的劳动和高级的智力劳动日趋增强；人们的活动范围不断拓展，人与人之间交往的渠道、频率越来越多，因此处理微妙复杂的人际关系是每个现实生活中的人所不可避免的；各种各样竞争的强度增大，人与人之间在收入、社会地位等方面的差异日益显著。生活在这样一个纷繁复杂和扑朔迷离的环境，要求现代人必须具备较高的心理素质，才能适应时代与社会的发展。因此，新时期《中国的教育改革与发展纲要》中明确把促进学生心理素质与人格健全发展列为素质教育的重要目标之一。心理咨询、辅导与心理健康教育已经日益受到政府及各级各类教育机构的高度重视。

作为青少年群体的中学生，正经历着人生过程中的一个急剧变化的特殊阶段，他们在生理和心理上都发生着显著的变化。近年来的相关心理研究发现，中学生是在患心理疾病学生群体中所占比例最高的，因此，加强中学生心理咨询与辅导，消除其心理障碍，对培养身心健康的年青一代、对提升国民素质具有非常重要的意义。

高等师范院校是培养未来人民教师的摇篮，当代师范大学生步入工作岗位所面对的教育对象大部分是中小學生，通过对本书的学习，不仅能使他们初步了解心理咨询与辅导的理论、技术，而且能初步掌握青少年常见的心理疾病的诊断、预防及矫治的方法，确保在教育过程中具有指导青少年一代的人格、素质及道德观念完善发展的能力。

本书的编写具有以下几个特色。

第一，新颖性。本书在编写形式上力求新颖有趣。每一章都由题记或是名人名言开头，由引导案例导出本章内容，通过学习指导帮助指导读者如何学习，中间还穿插了典型案例、课堂讨论、小贴士及拓展阅读，课后附有思考与练习及实践课堂，形式上的新颖亦会增强学习者学习的趣味性。

第二，实用性。本书在编写过程中力求做到理论联系实际。书中引用了大量的案例，将理论描述、技术方法与应用案例结合起来，能够帮助师范生更好地理解心理咨询与辅导知识，准确地使用心理咨询与辅导的技术，有效地帮助青少年形成战胜心理困扰的能力，目的在于强化学生把学到的理论知识与未来教师工作之间建立起联系，使心理咨询与辅导知识在教育教学中真正发挥作用。

第三，基础性。本书主要是作为高等师范院校公共课教材，以 21 世纪中小学教师必须

确立的心理学观念为主线，精选心理咨询与辅导的基础知识、基本理论与技术，力求在文字上通俗易懂、形式上生动活泼。

第四，时代性。本书编写本着与时俱进的精神，十分注重从当代心理咨询与辅导的最新成果中筛选出适合公共课性质与要求的内容与观点，选用的案例都是在新的历史时期青少年成长过程中常见的典型案例，从而保证本书富有时代气息，具有鲜明的时代特征。

本书不仅可以作为高等师范院校心理学类公共课教材使用，亦可作为广大教育工作者学习及家长教育孩子的参考用书。

本书由吉林师范大学教育科学学院心理学系组织编写，具体分工如下：主编刘春雷、副主编姜淑梅、孙崇勇。各章分工如下：第一章由刘春雷、李淑莲编写；第二章由张晓明编写；第三章由姜淑梅编写；第四章由张文霞编写；第五章由徐华丽编写；第六章由李雪艳编写；第七章由孙崇勇编写；第八章由吴连涛编写；第九章由崔继红编写；第十章由张春梅编写。最后，全书由刘春雷教授统稿。

本书的编写得到了东北师范大学刘晓明教授等专家的指导和支持，清华大学出版社对本书给予了热情的鼓励和具体的帮助。本书在编写过程中参阅和引用了大量其他研究人员的成果，在此一并表示深深的谢意。

由于编写者认识水平和专业理论水平的局限，本书必定存在诸多缺憾和遗漏，恳请专家、同行和广大读者提出宝贵的批评意见。

编 者

目 录

第一章 青少年心理咨询与辅导概述 1

第一节 心理咨询的含义与性质 2

一、心理咨询的含义 2

二、心理咨询的对象 4

三、心理咨询的内容 5

四、心理咨询的形式 7

五、相关概念辨析 10

第二节 心理咨询的历史与发展 12

一、心理咨询发展简史 12

二、国外学校心理咨询的 历史与发展 16

三、我国学校心理咨询的 发展与展望 19

第三节 青少年心理咨询与辅导的目标、 内容和原则 20

一、青少年心理咨询与辅导的 具体目标 20

二、青少年心理咨询与辅导的内容 20

三、青少年心理咨询与辅导的原则 24

第四节 开展青少年心理咨询与辅导的 意义 26

一、我国青少年的心理素质状况 26

二、心理咨询与辅导在学校教育中的 地位与作用 27

本章小结 29

思考与练习 30

实践课堂 30

推荐阅读 31

第二章 青少年心理发展特点 32

第一节 青少年心理发展基本特点 33

一、心理特点 33

二、影响因素 37

第二节 青少年的学习与认知 39

一、观察力发展与学习 39

二、记忆力发展与学习 40

三、想象力发展与学习 42

四、思维能力发展与学习 43

五、注意力发展与学习 46

第三节 青少年的情绪与意志 49

一、青少年情绪的发展 49

二、青少年意志的发展 52

三、青少年情绪、意志的培养 54

第四节 青少年的个性和社会性的发展 56

一、青少年自我发展的成就 56

二、青少年性别特征的增强 58

三、青少年与家庭 58

四、青少年的同伴关系 61

本章小结 63

思考与练习 63

实践课堂 65

推荐阅读 65

第三章 青少年心理咨询与 辅导的理论 66

第一节 精神分析理论与疗法 69

一、精神分析的基本理论 69

二、精神分析疗法的运用 77

三、精神分析疗法的贡献与局限 82

第二节 行为主义理论与疗法 83

一、行为主义的基本理论 83

二、行为主义疗法的运用 88

三、行为主义疗法的贡献与局限 96

第三节 人本主义理论与疗法 97

一、人本主义的基本理论 98

二、人本主义疗法的运用 99

三、人本主义疗法的贡献与局限 107

第四节 认知理论与疗法 109

一、认知疗法的基本理论 110

二、认知疗法的运用 114

三、认知疗法的贡献与局限.....	122
本章小结.....	123
思考与练习.....	123
实践课堂.....	125
推荐阅读.....	130
第四章 青少年心理问题的诊断.....	131
第一节 青少年心理问题诊断的特点.....	133
一、心理诊断的含义.....	133
二、青少年心理问题诊断的特点概述.....	134
第二节 青少年心理问题诊断的过程.....	140
一、青少年心理问题诊断的对象.....	140
二、青少年心理问题诊断的任务.....	140
三、青少年心理问题诊断的过程概述.....	144
第三节 青少年心理问题诊断的原则.....	149
第四节 青少年心理问题诊断的方法.....	151
一、观察法.....	152
二、访谈法.....	157
三、个案法.....	159
四、心理测验法.....	160
五、问卷法.....	165
第五节 青少年心理问题常用诊断工具.....	167
一、评定方法.....	167
二、分析统计指标.....	167
三、量表的全文.....	169
本章小结.....	171
思考与练习.....	171
实践课堂.....	172
推荐阅读.....	173

第五章 青少年心理咨询与辅导的过程和技术..... 175

第一节 青少年心理咨询与辅导的一般过程.....	177
一、开始阶段.....	177
二、指导与帮助阶段.....	181
三、结束阶段.....	186

第二节 心理咨询与辅导关系的建立.....	188
一、真诚.....	189
二、尊重.....	190
三、温暖.....	191
四、共情.....	192
五、积极关注.....	195
第三节 会谈技术.....	197
一、倾听技术.....	197
二、影响技术.....	203
三、非言语技术.....	205
本章小结.....	207
思考与练习.....	207
实践课堂.....	207
推荐阅读.....	211

第六章 青少年发展性心理咨询与辅导..... 212

第一节 青少年学习心理咨询与辅导.....	214
一、考试焦虑.....	214
二、厌学.....	216
三、马虎.....	218
四、注意力分散.....	220
五、学习方法不当.....	221
第二节 青少年交往心理咨询与辅导.....	223
一、异性交往.....	223
二、师生交往.....	226
三、友谊挫折.....	228
四、代沟.....	229
五、说话紧张胆怯.....	231
第三节 青少年恋爱与性心理咨询与辅导.....	232
一、青少年恋爱心理咨询与辅导.....	232
二、青少年性心理咨询与辅导.....	238
第四节 青少年网络心理问题咨询与辅导.....	243
一、青少年网络心理问题表现.....	243
二、青少年网络心理问题产生的原因.....	246

三、青少年网络心理问题	
干预策略	248
本章小结	249
思考与练习	249
实践课堂	250
推荐阅读	253

第七章 青少年矫治性心理

咨询与辅导

第一节 青少年常见的心理障碍	255
一、智力缺损	256
二、多动症	259
三、口吃	264
四、神经性厌食	268
五、学习困难	272
六、自杀及心理危机干预	275
第二节 青少年常见的神经症与	
人格障碍	278
一、神经衰弱	278
二、焦虑症	281
三、强迫症	286
四、神经性抑郁	290
五、癔症	294
六、人格障碍	299
本章小结	303
思考与练习	304
实践课堂	305
推荐阅读	306

第八章 青少年的团体心理

咨询与辅导

第一节 团体心理咨询与辅导概述	308
一、团体心理咨询的概念	308
二、团体心理咨询的特点	308
三、团体心理咨询的功能	309
四、团体心理咨询的类型	310
五、团体心理咨询的发展历史	312
第二节 青少年团体咨询与辅导的	
过程与方法	317

一、团体心理咨询各阶段及其	
特征	317

二、团体心理咨询的主要理论	319
---------------------	-----

第三节 青少年团体心理辅导的组织与

实施	322
----------	-----

一、团体心理咨询方案设计	
及其特点	322

二、设计团体心理咨询方案前应	
考虑的因素	323

三、团体心理咨询方案设计的	
内容	324

四、团体心理咨询方案设计的	
步骤	326

五、青少年团体辅导评估	331
-------------------	-----

本章小结	336
------------	-----

思考与练习	336
-------------	-----

实践课堂	337
------------	-----

推荐阅读	338
------------	-----

第九章 青少年心理测量与

心理档案的管理

第一节 心理测量概述	340
------------------	-----

一、心理测量的概念	340
-----------------	-----

二、心理测量的性质	341
-----------------	-----

三、心理测量的种类	342
-----------------	-----

四、心理测量的方法	344
-----------------	-----

五、心理测量的发展简史	345
-------------------	-----

第二节 青少年心理测量	348
-------------------	-----

一、青少年常用的心理测量	348
--------------------	-----

二、心理测量在青少年心理健康	
教育中的作用	356

三、科学应用心理测量的几个	
问题	357

第三节 青少年心理健康教育档案

建立的程序	358
-------------	-----

一、建立学生心理档案的	
目的和意义	358

二、建立学生心理档案的原则	359
---------------------	-----

三、建立学生心理档案的	
一般程序.....	361
第四节 青少年心理健康教育档案的	
使用和管理.....	364
一、心理档案资料的处理.....	365
二、心理档案的使用.....	365
三、心理档案实例.....	368
本章小结.....	371
思考与练习.....	372
实践课堂.....	372
推荐阅读.....	373

第十章 学校心理辅导的工作模式..... 374

第一节 心理辅导队伍的建立.....	376
一、学校心理辅导队伍的现状.....	376
二、学校心理辅导队伍的建设.....	377
第二节 心理辅导室的建立.....	383
一、心理辅导室的任务及设施.....	383
二、心理辅导室的设计.....	384
三、心理辅导室设置的注意事项.....	386
第三节 学校心理辅导工作的	
基本任务和职业道德.....	388

一、学校心理辅导的工作内容.....	389
二、学校心理辅导工作的	
具体形式.....	391
三、学校心理辅导工作者的	
职业道德.....	394
四、学校心理辅导工作中需处理	
好几大关系.....	397
第四节 学校心理辅导的工作评估.....	398
一、学校心理辅导的工作	
评估内容.....	398
二、学校心理辅导工作评估的	
基本程序.....	400
第五节 学校心理辅导课程的评价.....	402
一、学校心理辅导课程的特点.....	403
二、学校心理辅导课程的	
评价概述.....	403
本章小结.....	407
思考与练习.....	408
实践课堂.....	408
推荐阅读.....	410

参考文献..... 411

人类心灵深处，有许多沉睡的力量；唤醒这些人们从未梦想过的力量，巧妙运用，便能彻底改变一生。

——澳瑞森·梅伦(Orisen Mellone)

第一章 青少年心理咨询与辅导概述



本章学习目标

- 掌握青少年心理咨询的含义。
- 掌握青少年心理咨询的对象。
- 掌握青少年心理咨询与辅导内容。
- 认识心理咨询与辅导在学校教育中的作用。



核心概念

心理咨询(psychological consultation); 心理辅导(psychological guidance); 青少年心理问题(young people's psychology questions); 心理咨询历史(psychological consultation history)

引导案例

她真的生病了吗

我遇到了两个男孩——一个喜欢我的男孩和一个我喜欢的男孩。喜欢我的男孩先出现在我的生活中，是我接触的第一个男孩。那是我在上学的时候。我们不是一个城市的人，毕业了我们就分在了各自的城市，这样我们一两个月才能见一次面。但是，我们一直保持着联系。工作之后，我们单位的一个男孩走进了我的生活，这是我生活中遇到的第二个男孩。我们同在一个办公室工作。可以说一见面我们就很投缘，以后谈话越发感到投机，共同语言很多，我们的兴趣也很相似。我现在的困惑是，第一个男孩对我非常的好，对我特别的爱，他所做的一切全是为了我。如果我放弃他的话，从一般人的眼光看，似乎说不过去。而第二个男孩，我们在一起有共同的话题，我们有更多心灵的相通，我们更容易走到一起。面对两个男孩，我该如何作出选择？



案例分析

本案例中，求询者是一位有着感情困扰的女士，这位女士因为无法从两位男士中选出

一个做自己的伴侣而感觉到苦恼,因此咨询的内容为人际关系中的恋爱、婚姻心理咨询。心理咨询过程中咨询师应当本着“助人自助”的思想,心理咨询师只能帮助求询者寻找解决问题的方法。同时,心理咨询师也不能违背心理咨询的间接指示原则,即为求询者决定选择哪个做伴侣,也不能代替求询者做决定。这些都是在心理咨询过程中需要注意的问题。

当心理问题影响到工作和生活时,产生心理冲突难以自行排解,这样就比较严重,甚至会出现心理异常。咨询师可以通过有针对性的咨询,科学地分析和疏导,帮助求询者缓解情绪困扰和内心冲突,防止向病态发展。这种情况属于健康咨询。也就是心理咨询的一部分内容。

本章将就心理咨询的含义与性质、青少年心理咨询的对象等问题进行探讨。

第一节 心理咨询的含义与性质

我们每个正常人,在生活中都要面对许多现实的问题,例如,学业、工作、婚恋、家庭、人际交往等,都期望有理想的选择,顺利地度过人生的各个阶段,获得自身潜能最大限度的发挥,追求高质量的生活。作为心理咨询师,对这些都可以从心理学角度,提供相应的帮助。当然,正常人也会出现一些心理问题。但是,大多没到心理异常或心理疾病的程度,他们都能正常地学习、工作和生活。以上这些情况,都属于我们说过的发展性咨询。

一、心理咨询的含义

(一)心理咨询定义

在大多数人眼中,心理咨询通常被理解为劝慰人或开导人,也有人认为心理咨询仅仅处理心理障碍。实际上,心理咨询过程是“人格重构”的过程,它所追求的目标是帮助实现“心灵再度成长”。鉴于心理咨询对象和任务比较复杂,中外学者都给出了自己的定义。这些各有侧重点的定义,从不同角度揭示了心理咨询的特征。

1. 关注人格的发展

心理咨询是专业心理咨询工作人员运用心理学的理论与方法,通过良好人际关系的建立,借助各种符号系统(语词的、非语词的),帮助当事人认识自我、发展自我、重建人格并达到自强自立的过程。

2. 关注咨询形式的性质

就心理咨询的过程来讲,心理咨询是借助一种特殊的人际关系,运用心理学理论、知识和方法,通过语言、文字及其他信息传递方式,给咨询对象以帮助、启发和指导的过程。因此,需要有两方参与才能进行:一方是接受帮助,即为一或数名有需要帮助的困难或问题的咨询者(英文通常为 client(s)或 counselee(s),又可作“当事人”);另一方是提供帮助,即受过心理学方面的专门训练,能够给予所需帮助的咨询者(counselor)。目的在于帮助咨询

对象避免和消除不良心理因素的影响,并产生认识、情感和态度上的变化,解决学生在学习、生活等方面出现的各种疑难问题,从而更好地适应环境、发展自我、增进心理健康。

学校心理咨询,由于其面对的接受帮助一方有其特殊性,所以,学校心理咨询的目的有一定的特殊性。

其一,针对一些学生在学习和生活中遇到的各种问题,结合他们的认识特点和行为特征,提供一些必要的指导,帮助他们处理好人际关系,提高学习效率,更好地处理因环境带来的各种问题,增强对环境的适应能力,解决现实生活问题,完成学习任务。

其二,使学生进一步确立正确的自我认识,特别是自我能力、素质方面的认识,帮助他们认识和开拓自身的潜能,不断突破自我的种种局限,全面而充分地发展。

(二)心理咨询性质

1. 心理咨询的要素

根据以上对心理咨询定义的讨论,可以了解到心理咨询主要有如下三个要素。

(1) 寻求心理帮助的人,即人们所说的“求助者”、“来询者”、“来访者”、“当事人”、“患者”,以及“病人”等。本书统称为“心理求询者”,或“求询者”。

(2) 提供心理帮助的人,有的被称为“心理医生”、“心理医师”、“心理助人者”、“心理辅导员”和“咨询师”等。本书统称为“心理咨询师”,或简称为“咨询师”。

(3) 心理帮助的过程,在现实生活中,有时被称做“心理辅导”、“心理指导”;在我国台湾被称为“心理咨商”;在香港叫做“心理辅导”等。本书统称为“心理咨询”,或简称“咨询”。

应当明确的一点是,心理医生与心理咨询师的工作是不同的,心理医生可以在门诊开药,心理咨询师则不能;再如,心理咨询的工作对象绝大多数是正常人,因此把他们称作“患者”或“病人”是不合适的,而且也影响心理求询者的心态,同时也增添他们的顾虑。又如,“来访者”的概念虽然比较中性,却只适用于当面的门诊咨询。对于选择通信咨询或电话咨询的,就不好叫做“来访者”了。

2. 心理咨询的特征

心理咨询具有如下特征。

(1) 心理咨询是助人自助的过程,这是最本质的特征。咨询师不能代替求询者解决问题,而是依据一定的心理学理论,运用一定心理学技术,来影响求询者,协助求询者自己拿主意,进行自我救助。比如说,求询者因为失业导致情绪不好而来求助,咨询师的任务是帮助求询者从不好的情绪状态中走出来,而不是为了让求询者情绪好起来而帮助其找工作。

(2) 心理咨询是一个人际互动的过程,咨询是一种互动,是双向的信息交流而非单向交流。这一特点意味着:不仅咨询师在影响、改变着求询者,求询者也在影响、改变着咨询师。互动的成功与否,关系着咨询的质量和效果。例如,在咨询中,咨询师要全面了解求询者各方面的情况。这表面看来是一个求询者说,咨询师听的简单事儿,实则不然。假如求询者在说的時候发现你神情不专注,或者面露怀疑之色,求询者就会对此有所反应,会思考接下来该说什么、不该说什么,以及如何说。而他的进一步反应又决定着你能否收

集到真实客观的情况。咨询中所发生的行为改变，主要就是透过这种互动实现的。

咨询过程中的互动应是一种良性互动。良性互动集中表现为在咨访双方之间发展出了一种亲密、信任、富有建设性的关系。绝大多数咨询师都极其重视咨访关系，这从前面介绍的一些定义中也可以看出来。

(3) 心理咨询的内容是心理性的。就是说，心理咨询的理论和方法是心理学的，所要解决的问题是心理学的，所要达到的目标也是心理学的。咨询互动的内容主要属于心理学范畴。如帮助求询者认识自己和环境条件，分析他的行为的意义和有效性，设计生活目标及达到目标的行动方式。又如，探讨消极情绪与认知评价的因果联系，帮助求询者领悟其内在动机冲突，指导求询者克服不良习惯，如此等等，都限于心理学的范围。

对于并非心理学的问题，只能说“心有余而力不足”，是不能包揽的(如法律咨询、管理咨询等)。

二、心理咨询的对象

生活中人们普遍有一种误解，认为接受心理咨询的人都是“有病”，甚至有精神病。所以，很多本来需要心理咨询的人，因为怕被人知道自己“有病”而回避了心理咨询，这样一来也就错过了得到及时心理帮助的机会。

接受心理咨询的人真的是病人吗？不是的。恰恰相反，如果用一句简单通俗的话说，心理咨询的主要对象不是病人，而是正常人。心理学统计研究表明，在现代各年龄阶段的人群中，有 80% 的人存在不同程度的心理问题、心理障碍、人格缺陷或习惯性不良行为。心理健康是一个发展的、相对的概念，人的一生从出生到死亡都处于不同阶段的心理发展中，任何人不可能在心理上完全健康。

人们在日常生活中在不同阶段、不同层面，在遇到不同的问题事件时，就像时常患感冒一样，存在着或多或少或轻或重的心理困惑，也有可能出现心理问题或心理障碍。因此，任何人都需要讲究心理卫生保健，接受心理健康教育，享受心理咨询与治疗。

现代社会人的自我意识随着社会物质生活、精神生活质量的提高而不断增强，随着心理健康知识的逐渐普及，心理咨询已为越来越多的人所接受。当你感到心情抑郁、焦虑、信心兴趣下降等或在行为上有异常表现时，都应及时求助于心理咨询师，就像得了感冒看内科医生一样自然。

除有心理问题需要心理咨询外，以健康人群为对象，重视心理成长，以促进心理健康、促进快乐，使人更有价值感、成就感，更好地开发心理潜能为目的的发展性心理咨询；介绍各种心理卫生知识、心理问题的答疑与指导都属于心理咨询工作范围。心理咨询中还有一种比较特殊的类型就是危机干预，例如遇到突发事件、遭受强暴、情感危机、自杀倾向等重大生活事件时，同样需要心理咨询师的帮助。

拓展阅读

你需要心理医生吗

很多人能认识到自己有心理问题，但想依靠自己原有的认知力、意志力同心理问题抗

争,没想到其结果是越克服越厉害,越抗争越严重,导致严重影响了工作、学习和生活;有些还引发了躯体性疾病,最后不得不走进心理咨询室。

千万不要等心理问题成了堆再解决,要“防患于未然”。自己认为是小毛病的地方,很可能就是已存在心理问题的信号,也是心理咨询师查找心理问题的线索。具体如下所述。

- (1) 我不知为什么经常感到烦恼,看什么都烦,无心思做事。
- (2) 我见了生人就脸红心跳,在人多的场合,我说不出话来。
- (3) 我和别人打上一架心里才觉得舒服。
- (4) 我常把自己锁在房间里独处,不愿出门,总想痛哭一场。
- (5) 有个人得罪了我,我想狠狠报复。
- (6) 我经常失眠,惧怕夜晚来临。
- (7) 我入睡前一定要多次检查房门锁是否锁牢。
- (8) 我的手好像很脏,洗多少遍都觉得没有洗干净。
- (9) 我的几个好朋友都先后不理我了,不知怎么得罪了他们。
- (10) 我换了几个单位,总是和领导不对付,我该怎么办?
- (11) 我和异性在一起就紧张,怎样也感觉不自然。
- (12) 现有的工作非常不适合我的性格,我到底是什么样的性格?
- (13) 我经常不由自主地大发脾气。
- (14) 当让我拿主意时,我的脑子里就一片空白。
- (15) 即使别人在谈论天气,我也觉得是在议论我。
- (16) 我经常无故地感到自己有罪。
- (17) 我从来就不敢从高处往下看。
- (18) 我平常聊天很健谈,可在正式场合当众发言就紧张。
- (19) 我和爱人在一起,经常找不到快感。
- (20) 快考试了,我又进入了脑子一片空白的状态。
- (21) 我总是在走路时控制不住地数脚下的地砖。
- (22) 我一紧张就要到厕所小便,不然就要尿裤子。
- (23) 我很正派,但是一见到异性,就不自觉地往“敏感部位”看。
- (24) 小时候使我不安的事,至今还在困扰着我。
- (25) 其实我已经把事情做得很好了,可是我还是不满意,狠狠地自责。
- (26) 有些很脏的东西,对我毫无用处,可我仍想抚摸或存集。
- (27) 我总觉得自己很优秀,却从来得不到赏识。因此,常常怨恨他人。
- (28) 我越是努力要把一件事情做好,效果反而越差。我究竟错在哪里?
- (29) 我很喜欢虐待小动物来寻开心。
- (30) 与其这样烦恼,还不如死了好。

如果其中有与自己相似的问题,并且在一段时间里困扰着你,那么,就请看一下心理咨询师。

三、心理咨询的内容

心理咨询的内容十分广泛。人们丰富多彩、纷繁复杂的心理活动决定了心理咨询内容

的丰富性和复杂性。

(一)心理咨询日常工作内容

心理咨询日常工作内容如下。

- (1) 人生各个时期所遇到的心理问题,如日常生活中的人际关系问题、职业选择问题、教育过程中的问题、婚姻家庭中的问题等。
- (2) 各种情绪与行为障碍,如焦虑、抑郁、恐怖、紧张情绪的分析、诊断及防治。
- (3) 各种不可控制的强迫思维、意向和强迫行为、动作的诊断及治疗。
- (4) 某些性心理、生理障碍,如性变态、阳痿、早泄、性欲异常等问题的诊治。
- (5) 心身疾病,如冠心病、高血压、溃疡病、支气管哮喘等心理社会因素的探讨与心理治疗。
- (6) 康复期精神病人的心理指导,促进更好地适应社会与生活,预防复发。
- (7) 长期慢性躯体疾病久治不愈,需要心理支持及指导者。
- (8) 要了解各种心理卫生知识者。
- (9) 接受各种心理检查者(如智力测验、人格测验等)。
- (10) 有其他心理疑虑而需要求询者。^①

(二)心理咨询的种类

从心理咨询的定义可以看出,只要是人们在日常生活中的各种各样的心理问题都可以进行心理咨询。根据人们所需要解决问题的性质,大致将心理咨询划分为如下种类。

1. 人格问题

人格的内容是非常丰富的,它既包括一个人的需要、动机、兴趣、理想、信念、气质、性格、能力,又包括一个人的人生观、世界观,对现实的态度,一个人的意志、情绪、理智等多方面的内容。人格如果明显偏离正常,就成为人格障碍。

2. 心理发展

一个人从生到死、从小到大,要经历从婴幼儿期、儿童期、少年期、青年期、中年期到老年期的心理发展变化。这种心理发展是有顺序的、渐进的,前期的心理发展是后期心理发展的必要准备和条件。一个人如果不能完成某一阶段的任务,就会发生心理障碍,难以顺利地进入下一个发展阶段。心理发展的健康进行,会使人心情愉快、生活幸福,同时也标志着一个人对社会具有良好的适应性。

3. 社会适应

生活在社会中的人,能否适应社会是十分重要的。一个人对社会的适应性如何,主要视其社会行为和人际关系的情况而定。社会行为是一个人在一定的社会中,在公开场合下表现出来的行为。社会行为和人际关系常常是同一过程,它们是相辅相成的。如果人在社会行为和人际关系方面出现障碍,势必会影响他的成长和发展。

① 董利军. 心理咨询的内容和类型[EB/OL]. [2003-07-07]. <http://www.psyc.com.cn/article.asp?id=607>.

4. 恋爱、婚姻

恋爱、婚姻是人一生中的大事。一个人的婚姻是否美满，不仅在于配偶的选择是否合适，而且还与他们能否妥善处理好家庭、工作等方面问题有着密切的关系。

人们在恋爱中会遇到诸如单相思、失恋、择偶标准、恋爱调适等问题。在婚姻生活中，会遇到如何协调夫妻关系、长辈关系、子女关系以及性生活的和谐、子女的教育等问题。如果依靠个人的力量不能妥善处理，完全可以通过心理咨询得到帮助。

5. 职业选择

心理咨询不仅仅是用来解决心理难题，实际上目前心理咨询的内容已经非常广泛丰富了。它除了帮助人们了解心理障碍以外，还可以帮助人们了解心理发展的规律，探求自己的心理能力，还可以帮助人们充分利用心理潜能使自己的心理水平达到最高限度，实现心理创富的目的。

6. 学习调整

心理咨询可以帮助人们进行学习调整，祛除学习障碍。这里所说的学习是指人们对知识的学习。其中包括：①学习时的感知和理解等；②技能和熟练的学习，主要指运动的、动作的技能和熟练；③心智的、以思维为主的能力的学习；④道德品质和行为习惯的学习。这四个方面的学习是相辅相成、互相联系的。任何一个方面出现障碍，都会造成学习困难。

四、心理咨询的形式

心理咨询内容的复杂性决定了心理咨询形式的多样性。

(一)按对象的多少分类

心理咨询按其对象的多少可分为个别咨询和团体咨询。

1. 个别咨询

个别咨询是指咨询师与求询者之间的单独咨询。这是心理咨询最常见的形式。这种形式的咨询的优点在于针对性强，保密性好，咨询效果明显；不足之处在于成本较高，因为这种一对一的咨询形式需要双方投入较多的时间和精力。

2. 团体咨询

团体咨询是指根据求询者所提出的问题，按性质将他们分成若干小组，咨询师同时对多个求询者进行帮助，它是一种很有前途的咨询形式。其突出的优点是咨询面广、咨询成本低，对某些心理问题或心理障碍效果明显优于个别咨询；不足之处是同一类问题也可能因个体差异而表现出明显的个体性，单纯的团体咨询往往难以兼顾每个求询者的特殊性。为此，心理咨询工作者应扬长避短，在团体咨询中，加入个别咨询，效果会更佳。

团体咨询可分为两种。

(1) 重点放在个体身上。这类咨询虽然也重视团体成员的交互作用的意义，但主要还是把咨询方法、干预手段直接应用于每个成员。例如讲座、训练等。正因如此，这类团体

咨询又被称做团体讲座、团体训练。

(2) 重点放在团体成员的交互作用上。这类咨询主要是通过团体成员相互作用所产生的影响力而使成员调整自己的思想、情感和行为。国外流行的各种咨询小组大部分属于这类。如交朋友小组、“心理剧”疗法、游戏疗法、格式塔疗法、敏感训练小组等。

从严格的意义上讲,团体咨询主要指第二种形式,因为团体咨询的本质含义是指借助团体内心理相互作用的力量产生建设性影响的帮助活动。

(二)按方式分类

心理咨询按其方式可分为门诊咨询、现场咨询、信函咨询、专栏咨询、电话咨询和互联网咨询。

1. 门诊咨询

门诊咨询是指在相关的机构中开设心理咨询门诊,如在专科医院、综合性医院和专门的个体诊所开设的心理咨询。它是心理咨询最常见的方式。由专业咨询工作者与咨询对象直接见面,能进行深入交流,及时发现问题,提出建议,因此咨询效果很好。

2. 现场咨询

现场咨询是指咨询师在学校、机关、企业、部队、城乡社区、家庭和医院病房等现场,对求询者提出的各种心理问题给予帮助的咨询形式。现场咨询对那些对心理咨询存有偏见的个体更合适,对虽有心理障碍,但本人由于各种原因又不能到门诊咨询的人最为合适。

3. 信函咨询

信函咨询是指以通信的方式进行的咨询。咨询师根据求询者来信描述的情况或提出的问题,以通信的方式解答疑难,疏导教育。优点是简单方便,尤其是对异地的患者及一些有心理问题又羞于面见咨询师的求询者非常适合。缺点是有些求询者由于文化程度低和相关知识少,来信对问题、症状叙述不全面或欠准确,咨询师不能全面深入地了解情况,不利于问题的解决,必要时应给予门诊咨询。这种咨询形式现在越来越被互联网中的 E-mail 所取代,但是在互联网不是很发达的地区,信函咨询还是很普遍的。

4. 专栏咨询

专栏咨询是指针对公众关心的一些较为普遍的心理问题,通过报纸、杂志、电台、电视台等大众传播媒介进行专题讨论和答疑。随着互联网的发展,专栏咨询逐渐扩展到专门的网站或网页上进行。这种方式便于普及心理卫生知识,影响面广;缺点是针对性差。

5. 电话咨询

电话咨询是指用电话的方式开展咨询。主要适用于心理危机或有自杀观念、自杀行为的人。在国外是专线电话,只限于心理危机者使用,主要目的是防止自杀。

目前,国内在北京、上海、天津、南京、广州等地已建立了各种“热线”,除了处理各种心理危机,也为其他有心理问题者提供服务。优点是快捷、方便、保密性强。但由于缺乏咨询师与求询者之间面对面的直接交流,难以进行准确的心理评估,限制了咨询师的干预能力。