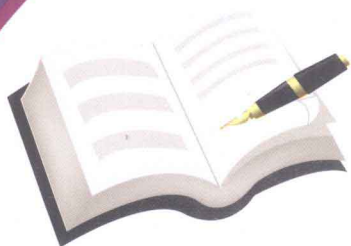


DAXUESHENG PENGBEI XINLI FUDAO



大学生

朋辈心理辅导

王冰蔚 杨宾峰 王永铎 主 编



清华大学出版社

大学生朋辈心理辅导

王冰蔚 杨宾峰 王永铎 主编

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书详细介绍了心理咨询的含义、原则与一般过程,心理咨询的内容、类型和基本作用机制,朋辈心理辅导的基本理论、高校朋辈心理辅导员在心理健康教育中的作用,朋辈心理辅导员的角色与素质要求,朋辈心理辅导员的选拔、培养与考核,朋辈心理辅导关系的建立,朋辈班级团体辅导,心理危机的朋辈心理干预,自杀现场应急干预的注意事项,心理问题分类与症状识别等内容。

本书适合作为大学生辅导员的培训教材,也适合对朋辈心理辅导有兴趣的读者阅读。

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

大学生朋辈心理辅导/王冰蔚,杨宾峰,王永铎主编. —北京:清华大学出版社,2011.11

ISBN 978-7-302-27169-7

I. ①大… II. ①王… ②杨… ③王… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第215029号

责任编辑:张彦青 陈立静

装帧设计:杨玉兰

责任校对:周剑云

责任印制:李红英

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 刷 者:清华大学印刷厂

装 订 者:北京国马印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:185×230 印 张:13.5 字 数:288千字

版 次:2011年11月第1版 印 次:2011年11月第1次印刷

印 数:1~4000

定 价:25.00元

产品编号:044404-01

前 言

教育部门的统计资料表明, 20.33%~25.63%的大学在校生存在不同程度的心理问题、心理障碍或心理疾病, 由此而引发的高校恶性事件也呈上升趋势。大学生的心理问题已经引起了教育部门与社会的高度关注, 全国绝大多数高校都设立了心理健康教育机构。但目前高校从事心理健康教育工作的人员相对缺乏, 专业心理咨询人员更少, 无法满足高校心理健康教育的需求。而大学生这一群体又有着鲜明的个性特点, 他们往往更倾向于向自己的同龄人倾诉问题和寻求帮助。因此, 探索一条切实可行的学校心理健康教育的新途径, 真正把心理健康教育深入到每个班级、宿舍和学生的心中, 更好地满足大学生的心理需求, 就成为高校心理健康教育亟待解决的问题。

同样的困境在 20 世纪 60 年代也曾经存在于美国的高校, 他们解决这一问题的办法之一就是朋辈咨询。借鉴国外高校的经验, 立足于发掘现有资源, 充分发挥学生的能动性, 开展朋辈心理辅导, 就成为高校心理健康工作的一种现实的选择。

朋辈心理辅导是指年龄相当者对周围需要心理帮助的同学和朋友给予心理开导、安慰和支持, 提供一种具有心理咨询功能的帮助, 它可以理解为非专业心理工作者作为帮助者在从事一种类似于心理咨询(辅导)的帮助活动。因此, 有时它被称为“准心理咨询(辅导)”或者“非专业心理咨询(辅导)”。朋辈心理辅导作为一种咨询方式在大学生心理健康教育中发挥了极大的作用: 朋辈心理辅导是大学生心理发展的客观需求; 朋辈心理辅导是学校专业心理辅导队伍的重要补充, 可缓解目前专业人员不足的压力; 朋辈心理辅导是高校心理卫生三级预防中的重要一环; 朋辈心理辅导有助于提高大学生心理素质, 形成互助友爱的良好氛围。

《大学生朋辈心理辅导》一书就是在这样的背景下, 为了给高校朋辈心理辅导员提供培训和学习的参考, 在广泛调研和图书参考的基础上, 由河南科技学院大学生心理健康教育与指导中心的专兼职老师编写的。本书在写作过程中, 参阅了大量的国外学术资料 and 我国最新的一些研究成果, 力图介绍高校心理健康教育的新模式——朋辈心理辅导。同时, 非常注重实用性, 力求从大学生朋辈心理辅导员最关心、最能满足其需要的角度构思本书的章节和内容, 注重理论联系实际, 把朋辈心理辅导的理论运用到我国高校目前心理健康教育的现实工作中, 力争把国外朋辈心理辅导的理论本土化。

本书由王冰蔚、杨宾峰、王永铎任主编, 负责全书的编写方案、提纲设计和最后统稿工作; 魏双锋、张高峰、高普梅任副主编, 协助统稿和修改工作。王冰蔚、王永铎、魏双锋、张高峰、杨宾峰、王晶、朱黎娅、陈锋正、高普梅、刘朝锋、吴丹、王凤、冯岩负责各章节的编写。

本书在写作过程中, 得到了河南科技学院心理健康教育与指导委员会、学生处、大学



生心理健康教育与指导中心的各位专兼职老师的大力支持和帮助，在此表示衷心的感谢！

由于朋辈心理辅导工作在我国起步较晚，对其理论与实践操作环节的研究还很粗浅，尤其是朋辈心理辅导的具体形式和内容仍然处于探索中，加上编者自身研究水平有限，书中难免有不妥之处，敬请各位专家、同行和读者朋友批评指正。同时，也希望有更多有志于这方面工作的同行，共同来总结大学生朋辈心理辅导的经验，为完善大学生朋辈心理辅导的理论、内容、方法和模式，提供更多的研究成果。

编者



目 录

第一章 什么是心理咨询——

朋辈心理辅导员须知..... 1

第一节 心理咨询的含义..... 1

一、心理咨询的定义..... 1

二、心理咨询、心理辅导和 心理治疗的区别与联系..... 3

三、心理咨询与思想工作..... 6

第二节 心理咨询的原则与一般过程..... 10

一、心理咨询的基本原则..... 10

二、心理咨询的一般过程..... 12

第三节 适宜咨询对象的选择与转介..... 15

一、适宜咨询对象的特点..... 15

二、咨询对象的转介..... 18

第四节 心理咨询的内容和类型..... 20

一、心理咨询的内容..... 20

二、心理咨询的类型..... 21

第五节 心理咨询的基本作用机制..... 24

一、马然提出的 6 个共同因素..... 24

二、其他学者提出的几个共同因素... 26

第六节 正确看待心理咨询..... 30

一、当代美国人怎样看待心理咨询... 30

二、中国人为何难以做心理咨询..... 31

三、走出常见心理咨询的误区..... 32

第二章 朋辈心理辅导概述..... 38

第一节 朋辈心理辅导的形成与发展..... 38

一、美国朋辈心理辅导的形成与 发展..... 38

二、我国朋辈心理辅导的形成与 发展..... 42

三、我国心理委员制度的产生与

发展..... 44

第二节 朋辈心理辅导的基本理论..... 56

一、朋辈心理辅导的含义..... 56

二、朋辈心理辅导的原理..... 57

三、朋辈心理辅导的特点..... 57

第三节 高校朋辈心理辅导员在心理

健康教育中的作用..... 58

一、大学生心理发展的客观需求..... 58

二、学校专业心理辅导队伍的 重要补充..... 59

三、高校心理卫生三级预防中的 重要一环..... 60

四、有助于提高大学生心理素质， 形成互助友爱的良好氛围..... 61

第三章 朋辈心理辅导员的素质与

工作要求..... 62

第一节 朋辈心理辅导员的角色与

素质要求..... 62

一、朋辈心理辅导员的构成及 队伍建设..... 62

二、朋辈心理辅导员的角色定位..... 63

三、朋辈心理辅导员的素质要求..... 64

第二节 朋辈心理辅导员的工作原则与

内容..... 69

一、朋辈心理辅导员的工作原则..... 69

二、朋辈心理辅导员的工作职责与 日常工作..... 71



第四章 朋辈心理辅导员的选拔、

培养与考核 77

第一节 朋辈心理辅导员的选拔与培养 77

一、朋辈心理辅导员的遴选 77

二、朋辈心理辅导员的培训 78

三、促进班级朋辈心理辅导员的 自我学习和自我成长 81

第二节 班级朋辈心理辅导员的评价与 考核 82

一、对班级朋辈心理辅导员工作的 评价内容 83

二、班级朋辈心理辅导员工作的 评价方法 83

三、优秀班级朋辈心理辅导员的 评价标准 83

四、班级朋辈心理辅导员的考核 84

五、考评与奖励 86

六、处罚规定 87

第五章 朋辈心理辅导关系的建立 88

第一节 心理辅导关系建立中的 基本态度 88

一、共情 88

二、积极关注 94

三、尊重 99

四、真诚 100

第二节 心理辅导关系建立中的 会谈技术 102

一、倾听的技术 102

二、影响的技术 105

三、非言语技术 107

第六章 朋辈班级团体辅导 110

第一节 班级团体辅导的基本常识 110

一、团体辅导的分类 110

二、团体辅导的特点 111

三、团体辅导的目标 112

四、团体辅导的原则 112

五、团体辅导的功能 113

第二节 团体辅导的阶段和类型 118

一、国外学者的阶段划分学说 119

二、我国学者的阶段划分学说 122

三、大学生团体辅导的类型 122

第三节 团体辅导实例分享 ——人际交往拓展训练营 125

第七章 心理危机的朋辈心理干预 138

第一节 危机干预的理论 138

一、心理危机概述 138

二、危机干预 141

三、典型的危机干预的理论 144

第二节 大学生心理危机干预 146

一、学校要建立预警与干预机制 146

二、大学生心理危机干预 重点对象 146

三、大学生心理危机干预 重点时期 148

四、大学生心理危机干预的原则 148

五、心理危机干预的程序 149

六、心理危机干预具体分类措施 151

第三节 大学生自杀危机干预相关知识 154

一、认识自杀 154

二、大学生自杀的特点 155

三、大学生自杀原因 156

四、消除对自杀的误解 159

五、了解自杀前“可能”的迹象 160

六、对潜在有心理问题者或要 自杀者要宣传的知识 161

七、帮助有心理危机或自杀倾向者 要掌握的要点 162



八、自杀现场应急干预的	
注意事项.....	163
第八章 心理问题分类与症状识别	168
第一节 心理问题的分类.....	168
一、概念区分.....	168
二、正常心理与异常心理的区分	168
三、心理健康水平的十项标准.....	172
四、心理不健康的分类.....	175
第二节 神经症与人格障碍.....	176

一、神经症.....	176
二、人格障碍.....	189
第三节 精神障碍.....	192
一、精神病的早期识别.....	192
二、大学生常见精神障碍.....	194
三、精神障碍的发病原因.....	196
附录 普通高等学校学生心理健康教育	
工作基本建设标准(试行).....	199
参考文献.....	204



第一章 什么是心理咨询—— 朋辈心理辅导员须知

学校心理健康教育可以通过不同的途径和形式来实施，心理咨询与辅导就是其中最重要的途径之一，不仅如此，心理咨询与辅导本身也是学校心理健康教育的重要组成部分。作为一项专业性、操作性很强的理论和技术，学校心理咨询与辅导的有效性，在很大程度上取决于其最基本的理论、方法和技术。初步了解这些，有助于提高学校心理健康教育的规范性和科学性。而要真正从根本上提高学校心理健康教育的效果，还必须进行系统而专业的教育与训练。

在本章中，将对心理咨询的含义、心理咨询的种类与形式、心理咨询的原则与一般过程、适宜咨询的对象进行探讨。

第一节 心理咨询的含义

一、心理咨询的定义

咨询(counseling)，在古汉语中，“咨”是商量的意思；“询”是询问，合起来就是与人协商、征求意见。英语的咨询含有协商、商讨、会谈、征求意见、寻求帮助、顾问、参谋、劝告、辅导等含义。“心理咨询”由英文 counseling 翻译而来。我国香港地区的学者们把它译为“心理咨询”。counseling 一词在英文中的原意为“咨询”，其用途是多种多样的，像“投资咨询”、“购物咨询”等，从事此类工作的人员主要是向他人提供必要的信息、建议，或进行必要的劝说。心理咨询是来访者就心理、精神方面存在的问题，找专业人员进行诉说、商讨和询问，以求解决问题的过程。在咨询人员的启发与帮助下，在良好的人际关系氛围中，使来访者的潜能得到发掘，从而找到产生心理问题的原因，辨明心理问题的性质，寻求摆脱心理困扰的条件和对策，达到恢复心理平衡、增强心理素质、提高适应能力、增进身心健康的目的。

关于心理咨询这一概念的界定，无论在国内还是国外尚无被大家公认的统一定义，但从有关心理咨询的著作中可以看到学者们对心理咨询这一活动在认识上的某些共识。

张人骏等在《咨询心理学》中对心理咨询提出如下定义：“心理咨询是通过语言、文字



等媒介，给咨询对象以帮助、启发和教育的过程。通过心理咨询可以使咨询对象的认知、情感和态度有所变化，解决其在学习、工作、生活、疾病康复等方面出现的心理问题，从而更好地适应环境，保持身心健康。”

钱铭怡在《心理咨询与心理治疗》一书中认为：“心理咨询是通过人际关系，运用心理学方法，帮助来访者自强自立的过程。”她指出，对心理咨询的解释必须依据四点：第一，咨询的要素之一是人际关系，有良好的人际关系才可能达到帮助来访者的目的；第二，咨询是在心理学有关理论的指导下进行的活动；第三，咨询是一个过程，往往不是一次会谈就能解决问题；第四，咨询是帮助来访者自强自立，而不是包办解决来访者的各种问题。该书还提到了里斯于 1963 年对心理咨询所下的定义：“咨询乃是通过人际关系而达到的一种帮助过程、教育过程和增长过程。”

我国学者王登峰等认为：“心理咨询是运用心理学的知识、理论和技术，通过咨询员与求询者的协商、交谈和指导过程，提供可行性建议，针对正常人及轻度心理障碍者的各种适应和发展问题，帮助求询者进行探讨和研究，从而达到自强自立、增进健康水平和提高生活质量的目的。”

香港学者林孟平对心理咨询的定义是：“咨询是一个过程，在这一过程中，一位受过专业训练的咨询员，与来访者建立一种具有治疗功能的关系，协助对方认识自己、接纳自己，进而欣赏自己，克服成长中的障碍，充分发挥个人的潜能，使之有丰富的。”

综上所述，我们给心理咨询如下定义：心理咨询是指咨询员运用心理学的有关理论与方法，通过特殊的人际关系，帮助来访者解决心理问题，增进身心健康，提高适应能力，促进个性发展与潜能发挥。

从以上的定义中可归纳出心理咨询应强调的几个基本要素。

第一，心理咨询解决的是来访者心理或精神方面存在的问题，而不是帮助他们处理生活中的具体问题。咨询员对此应加以解释并引导来访者把解决问题的着眼点集中于自己的心理问题，通过咨询，使消极情绪得到调整，以积极的态度面对生活中的实际问题。

第二，心理咨询不是一般的助人行为，它是运用心理学的知识、理论与方法从心理上为来访者提供帮助的活动。咨询员必须是经过专业训练的职业人员。心理咨询有特定的目的和任务，解决问题有专业的理论与方法。它是一种有目的有意识的职业行为，而不是人与人之间一般的社会交往。

第三，心理咨询强调良好的人际关系氛围。在来访者和咨询员之间必须有一定程度的相互理解和信任，来访者才愿意坦述自己的问题，接受咨询员的帮助。能否建立这种良好的关系，营造出相互信任的氛围，取决于咨询员的态度和技巧。咨询员与来访者之间的关

系不同于社会生活中的朋友或其他人际关系，双方均不谋求发展咨询以外的关系。

第四，咨询是一种学习和成长的过程。这种学习和成长主要表现为人格或个性方面的成长。

第五，寻求心理咨询是基于来访者心理需要的自愿行为。只有来访者感到心理不适，产生寻求咨询的需要时，咨询才有意义。能主动找咨询人员坦述自己的难处、麻烦并探讨解决办法的人是有寻求帮助愿望的人。

小贴士

咨询不是说教，它是聆听；
咨询不是训示，它是接纳；
咨询不是教导，它是引导；
咨询不是控制，它是参与；
咨询不是探听，它是了解；
咨询不是制止，它是疏导；
咨询不是做作，它是真诚；
咨询不是改造，它是支持；
咨询不是解答，它是领悟；
咨询不是包办解决问题，它是协助成长；
咨询不是令人屈从，它是使人内心悦服。

二、心理咨询、心理辅导和心理治疗的区别与联系

心理咨询、心理辅导和心理治疗是三个在学校心理健康教育中经常会遇到的名词，它们有什么区别与联系？如何正确使用这三个概念？这是教育者比较关注的问题，同时也是专业人员和研究人员关注的问题，因为要区分这三个概念非常困难。

(一)心理辅导

辅导(guidance)，在古汉语里，“辅”是帮助、佐助、辅助的意思；“导”是指引、带领、传导、引导的意思。英语里辅导的含义和中文相同或一致，泛指有关专业人员对当事人的协助与服务。

心理辅导(psychological guidance)是学校教育者根据学生心理发展的特征与规律，在一种新型的建设性的人际关系中，有关专业人员，运用心理学等专业知识技能，设计与组织



各种教育性活动，以帮助学生形成良好的心理素质，充分发挥个人潜能，进一步提高心理健康水平的过程。

心理辅导这一词是港台学校心理健康教育活动中常用的概念，中国大陆过去使用得不是很普遍。近年来，有些学者开始使用这一词，但是其含义具有广泛性。多数情况下，心理辅导就是指心理健康教育，有时还可发现这两个概念通用。

(二)心理治疗

心理治疗在英语中有时被称为“心理治疗”(psychotherapy)，有时直接被称为“治疗”(therapy)。心理治疗的含义是指在良好治疗关系的基础上，由经过专业训练的治疗师运用心理学的有关理论和技术，对当事人进行帮助的过程，以消除和缓解当事人较严重的心理问题和障碍，促进人格向健康协调发展，恢复其心理健康。

精神病学家和临床心理学家都可以用心理治疗这个概念来描述自己的工作，而心理咨询师则不能，心理治疗与心理咨询有着不同的含义。相对于心理咨询，传统心理治疗具有以下特征。

- (1) 心理治疗的对象都患有严重的心理疾病，而非正常人；
- (2) 心理治疗更加重视来访者过去的经验，而不是现在的或当前的经验；
- (3) 心理治疗更加强调领悟，而不是改变；
- (4) 心理治疗要求治疗者藏匿，而不是显露自己的情感和价值观；
- (5) 心理治疗要求治疗者扮演一种专家的角色，而不是与来访者建立平等的伙伴关系。

心理咨询与心理治疗是很接近的，因此有些学者根本不赞成对这两项工作进行区别。他们认为咨询中有治疗，治疗中有咨询，二者有许多相同或相似之处。

第一，心理咨询与心理治疗都强调在良好的人际关系氛围中，运用心理学方法解决心理或精神方面的问题。心理咨询与心理治疗在咨访关系、解决的问题及从业人员的要求等问题上都是一致的。

第二，心理咨询与心理治疗所遵循的理论和方法都是一致的。

第三，咨询和治疗所遵循的原则都是一致的。如理解、尊重、保密、疏导、促进成长等基本原则在这两种工作中都必须遵循。对从业者的工作态度、职业道德也有同样的要求。

从以上几点分析看来，心理咨询与心理治疗是同一性质的工作，很难对二者做出明确的区分。

也有一些学者认为，这两项工作在工作对象、所解决的问题等方面，在层次上是有区别的。这些区别如下。



第一，工作对象有别。咨询主要面对正常人在社会生活中产生的心理问题。心理治疗的主要对象是有心理疾病的人，如神经症、精神疾病、性心理障碍、行为障碍和身心疾病。咨询主要涉及意识层次的问题，治疗更多地与潜意识打交道。

第二，遵循的模式有别。在学校开设的面向来访者的心理咨询，在社会群体中面向青少年的心理咨询等这类咨询主要遵循发展与教育模式，其称谓是心理咨询。心理治疗遵循医疗模式。因为它是医疗工作的一个方面，工作任务是治病救人，机构一般设在医疗系统，其称谓是心理门诊。心理治疗除个别会谈外，还可以配合其他治疗手段。

第三，工作任务的侧重面有别。心理咨询贴近生活，心理治疗贴近疾病。咨询任务的侧重面是预防心理疾病的发生；治疗任务的侧重面是对已经发生的心理疾病进行治疗补救，消除疾病，恢复正常。

第四，从业人员的来源有别。心理咨询的从业人员主要是心理学专业工作者和社会工作者；心理治疗的从业人员应有医学知识，特别是精神疾病方面的知识，因而心理治疗的从业人员多来自医疗队伍。

总之，心理咨询与心理治疗虽有上述区别，但这些区别都是非本质的。两者在许多方面交错、重叠、互有渗透，很难截然分开。咨询中有治疗的作用，治疗中也少不了咨询。这两种性质相似的工作，只是在某些侧重面和层次上有所区别而已。

(三)心理辅导、心理咨询与心理治疗的区别与联系

对人的心理问题的处理，目前大致有医学模式和教育模式，前者重视心理的治疗和重建，后者重视心理的预防和发展。按使用这两种模式因素的多少，可区分为心理辅导、心理咨询和心理治疗三个层次和类型。共同点都被认为是心理有问题者的一个学习过程，即通过学习来改变其不健康的心理和行为。所以三者都强调双方之间的合作和建立一种民主、平等、和谐的关系，但是三者之间在目的、手段、对象等方面又各有差异。

心理辅导的对象往往是处在转变或转折时期的普通学生，即他们的心理健康状况相对良好，关注对象的未来。心理干预的重点是预防，根本目标是防止未来问题的发生提供知识性服务。

心理咨询是以遇到心理困惑或有强烈心理冲突与矛盾的正常人为对象，关注对象的现在。心理干预的重点是发展，根本目标是改善个体的心理机能，提高心理健康水平。

心理治疗是以心理健康水平较低或心理机能失调及心理上有障碍的疾患的个体为对象，关注对象的过去。心理干预的重点是矫治，根本目标是纠正与治疗个体心理与行为的失常问题，恢复其心理健康。



必须说明的是,上述的三个概念都是狭义的,而在实际开展学校心理健康教育的活动中,这三个概念的使用不仅有很大程度的交叉和重叠,而且多数时候都是在广泛意义上使用某个概念,如心理辅导,就可能包括所有的咨询、辅导和治疗在内。同样,使用心理咨询与心理治疗这两个概念往往也都是包括其他两个概念。之所以只使用其中某一个概念,可能是由于心理健康教育在对象、任务、内容、方法、手段等方面的侧重点不同而已。而现行较多统一的提法“心理健康教育”一词实际上也包括了上述三者,因为仅仅只使用三者中某一个概念来涵盖学校的心理健康教育是很不全面的。所以,学校使用心理健康教育这一概念不仅是学术上的慎重选择,而且是学校教育现实状况和实际需要的反映。

虽然心理辅导、心理咨询和心理治疗是互相紧密联系的,不能也无法完全区别开来,但是这三者毕竟是不同的,从真正意义上说,都具有各自不同的特点,所以它们应该区别开来。只有这样才有利于进行心理辅导、心理咨询和心理治疗工作,也有利于提高学校心理健康教育工作的准确性、针对性和科学性。

三、心理咨询与思想工作

所谓“思想”,据《辞海》的解释,亦称观念,即理性认识。思想教育是教育者根据一定社会或阶级的要求,帮助受教育者逐步树立相应的世界观、人生观和价值观,逐步提高其思想、政治、道德素质的过程。可见,仅从内涵上看,两者就有严格的区别,思想教育主要是解决学生的思想品德方面的问题,而心理咨询则主要是解决人的心理方面的问题,它们在许多方面都不相同。

心理咨询与思想工作有密切联系。尤其是在高等院校和各类中等学校中开展的面向学生的心理咨询和思想教育的联系更为密切。教育是学校一切工作的出发点,在学校开展心理咨询的目的与思想教育的总目标是一致的,都是为国家培养德才兼备、身心健康的社会主义建设者和新世纪的接班人。背离了这个目标,就失去了心理咨询在学校的存在价值。但是,心理咨询与一般的思想工作又有明显的区别,它有特定的理论、方法与任务,这些也是一般思想工作所不能取代的。我们认为,在学校开展心理咨询应注意以下三个方面。

第一,思想上的一致性。心理咨询是促进学生自强自立的过程,自强自立的过程便是人格健康发展的过程。学校思想教育的一个重要目的是帮助学生树立正确的人生观、世界观和价值观,形成良好的思想品格和道德风貌。这一目标和人格的健康发展具有一致性。心理咨询和思想教育都以促进青少年学生健康成长为目标,这个共同目标是这两项工作的交叉处和重合点。心理咨询工作者在对青少年学生从心理上进行疏导和帮助时,必须坚持

正确的教育方向，把从心理上启发、疏导和帮助来访者树立正确的人生观、世界观和价值观有机地结合起来。

第二，组织上的联系性。在学校开设的面向青少年学生的心理咨询是学校整体工作的一个组成部分，在组织机构上应纳入学校工作的组织系统，成为学校工作的一个方面。只有在组织上接受学校有关部门的领导和支持的情况下，才能顺利开展工作。学校心理咨询工作不能以营利为目的，而应重在为学生身心健康服务。因此，在机构设置、经费开支、活动组织等方面都需要学校及各级教育领导部门的认可和支持。因此，学校心理咨询在组织上应隶属于所在学校的相关部门，工作上与学校各项工作协调一致。

第三，业务上的独立性。心理咨询是一种特定的专业，它有系统的理论、方法与技巧，在许多方面都不同于一般的思想工作。它所面临的问题也不是一般的思想教育方法所能解决的。从事心理咨询工作的人员必须经过严格的专业学习和训练，方能上岗。如果没有心理咨询的专业知识和技能，不具备一个咨询员应当具备的各种素质，就很难胜任心理咨询工作，甚至使咨询出现偏差和误导。因此，心理咨询在业务上必须坚持独立性和专业性，不能用一般的思想工作代替心理咨询。

那么，心理咨询与思想工作存在哪些区别呢？

1. 理论依据不同

心理咨询的理论体系属于心理科学的范畴，心理咨询工作的开展是以心理学、医学的理论和方法为依据进行的，同时还要遵循心理咨询工作的原则和方法，它不是一般的思想工作和谈心活动。思想工作则属于社会意识形态的领域和范畴，它是以马列主义、毛泽东思想和邓小平理论为指导，用辩证唯物主义和历史唯物主义的基本原理、时事政策与形势政策对人们进行教育。两者分属两种完全不同的体系。

2. 工作目标和范围不同

心理咨询是对当事人的帮助过程。其根本目标是促进当事人成长，自强自立，使之能够自己面对和处理个人生活中的各种问题。主要包括日常生活中人际关系的问题、职业选择方面的问题、教育过程中的问题、婚姻家庭中的问题及各种轻度心理障碍等方面的咨询。思想教育则是从客观上帮助人解决政治立场方向、提高人的思想政治觉悟和道德价值观念。主要包括爱国主义、集体主义、社会主义道德规范、劳动观念以及社会主义民主与法制等方面的教育。

3. 工作人员的素质要求不同

思想工作工作者的专业方向属于政治学、德育，它要求思想工作工作者具有坚定的政



治立场和共产主义信念，精通思想教育方面的业务知识并具有相关技能，同时还要求纪律严、作风正等。而对心理咨询工作者在专业知识、技能方面的要求，至少有6个方面。

- (1) 应具备丰富的心理学、社会学、精神病学、教育学等方面的专业知识；
- (2) 至少对一种心理咨询的理论有一定程度的了解并能运用于实践；
- (3) 至少应掌握一些谈话、问题解决等方面的基本技巧和方法；
- (4) 能够运用一些基本的心理测量工具；
- (5) 具有一定的临床实习经验；
- (6) 能够通过某种较为全面的基本知识与技能的考试等。

可见，做心理咨询工作不仅仅是凭热情和爱心，而且还要有较高的专业理论水平、专业技能水平和丰富的实践经验。但是，就现状来看，受过专门心理咨询专业训练的人员为数甚少，许多从事心理咨询工作的人员都是政工人员担任或改行而来的。这种状况很容易把心理咨询混同于一般的思想教育，从而改变心理咨询的工作性质，这必须引起高度重视，否则，心理咨询活动的严肃性、科学性和专业性将难以保证。因为，心理咨询面对的是特殊人的工作，要么他们有心理障碍，要么他们在适应、发展上遇到了困惑，需要帮助，且必须建立在了解的基础上进行帮助。怎么了解当事人？怎么帮助当事人？必须建立在科学而有效的基础上。可见，从事心理咨询工作，仅仅靠爱心和热情是远远不够的，否则，不但达不到帮助的目的，甚至有可能加重当事人的心理负担。

4. 工作方法不同

思想教育的工作方法是多种多样的，但主要以理论教育和宣传活动为主，例如，开设思想品德修养课程，组织专题报告会，进行参观、访问，组织演讲比赛、辩论会、讨论会等形式多样的活动，还可采用说服法、榜样示范法、情感陶冶法、表扬或批评法、实践锻炼法等，具有公开性、群众性、强制性等特点。而心理咨询是以个别咨询为主，同时配合心理健康教育课程、团体辅导、心理测验等方式，采取宣泄、自由联想、暗示、角色转换等专业性和技术性较强的方法。它要求心理咨询员摒弃那种主观武断、自以为是的非科学态度，要以积极主动的态度敏锐地发现当事人的问题，做好其心理问题的预防和矫治工作，并要求采取接纳、关心、专注、平等和信任的态度。这与思想工作有所不同。在某些方面，心理咨询具有技术性、个别性、保密性和自愿性的特点。

5. 凭借的手段不同

在思想教育工作中，由于教育者处于主导地位，他们往往采用正面灌输、教育者讲授、被教育者聆听的方式进行，其教育手段显得有些简单。虽然目前的思想教育手段有多样化

的趋势，但传统的以说为主的手段仍占主要地位。而在心理咨询中，由于咨询员处于辅助地位，他们往往更多的是积极地倾听当事人的诉说，把握当事人非言语行为的内涵，同时赋予他同感性的非言语行为。因而，在心理咨询中咨询员主要是以听为主。

6. 工作原则不同

思想教育主要遵循方向性、理论联系实际、继承和创新、正面教育为主、严格要求和热情关怀相结合的原则等；而心理咨询则主要遵循发展性、保密性、理解支持、治疗与预防相结合的原则等。前者是以方向性原则为核心，后者是以发展性原则为核心。

7. 工作机制不同

思想工作有“统一”的规范，工作目标是朝“规范”转化，对“失范”者要进行处罚。因此，思想工作者在分析受教育者的问题时，其参照点是统一的标准或规范，分析的结果就是对与错、是与非、美与丑之分。在处理时，他们往往很少考虑对方产生问题或问题行为的动机或心理背景，客观(或机械化)地按“规范”、“制度”等来处理。这就使得被处理者有时在心理上会产生抵触情绪，出现口是心非、问题行为不断反复等情况。

心理咨询工作有一定的参考常模，但仅仅是“参考”。其工作目标是发掘当事人的个人潜能，以达到实现自我。在心理咨询中，咨询员与当事人之间的关系非常重要，正如罗杰斯(Rogers)指出的：许多用心良苦的咨询之所以未能成功，是因为在这些咨询过程中，从未能建立起一种令人满意的咨询关系。因此，正是咨询员与当事人建立了一种新的、亲密的、建设性的人际关系，使得咨询员在分析当事人的问题时，具有能体验他人的精神世界，就好像那是自己的精神世界一样的一种能力。他们能无条件地接纳当事人，不会有批评、论断和惩罚的态度。这就使当事人产生信任感、安全感，从而促进他们的自我袒露，这有助于咨询员对当事人问题的分析、诊断和处理。可见，在心理咨询中，咨询员对于那些偏离常态的当事人，无论是因为何种原因，都没有否定权，而始终是以理解、尊重、真诚、同感、信任的态度整体地接纳他们，帮助他们。对于有心理障碍的当事人，更不能有任何批评、惩罚的态度或方法。

8. 工作效果的评估标准不同

心理咨询的效果并不是“药到病除”，而是一个循序渐进的过程，对心理咨询工作的评估是依据心理咨询的目的、任务来衡量的，主要取决于心理问题解决与否和解决的程度。思想工作是从政治、思想、品德素质的角度来衡量，主要看是否把受教育者培养成有理想、有道德、有文化、有纪律的“四有”新人。