

总主编 叶一舵

中小学心理健康教育实用丛书

中小学心理咨询 方法与技术

本书主编 严由伟

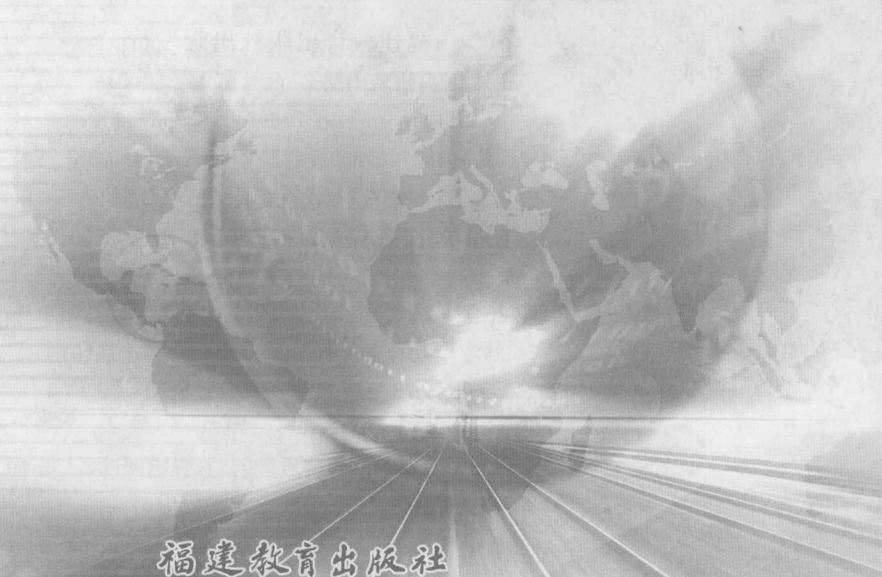
福建教育出版社

中小学心理健康教育
实用丛书

总主编 叶一舵

中小学心理咨询 方法与技术

本书主编 严由伟



福建教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学心理咨询方法与技术/严由伟主编. —福州:
福建教育出版社, 2008. 8
(中小学心理健康教育实用丛书)
ISBN 978-7-5334-5002-1

I. 中… II. 严… III. 中小学—心理卫生—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 073347 号

中小学心理健康教育实用丛书
中小学心理咨询方法与技术
总 主 编 叶一舵
本书主编 严由伟

福建教育出版社出版发行
(福州梦山路 27 号 邮编: 350001)
电话: 0591-83726971 83733693
传真: 83726980 网址: www.fep.com.cn
福州华彩印务有限公司印刷
(福州新店南平路鼓楼工业小区 邮编: 350012)

开本 720 毫米×1000 毫米 1/16 12.75 印张 239 千字
2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5334-5002-1 定价: 23.00 元

如发现本书印装质量问题, 影响阅读,
请向出版科(电话: 0591-83726019)调换。

序

我国中小学心理健康教育迄今走过 20 年左右的历程。这 20 年间，教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》和《中小学心理健康教育指导纲要》相继颁布实施，中小学心理健康教育从无到有，取得了很大的成绩，为维护和促进广大中小学生的心理健康做出了重要贡献，也为未成年人思想道德建设、基础教育课程改革以及素质教育的深化提供了强有力的支持。

同时，中小学心理健康教育问题与不足也是明显的。譬如，呼声很高，但观念并未根本转变，突出表现为行动上不够落实或形式主义严重；宏观政策明确，但缺乏具体化操作方案，突出表现为政策导向与落实及监督措施之间存在明显的脱节现象；异军突起，但缺乏其他教育的支持与配合，突出表现为心理健康教育的“孤军奋战”现象；实践性研究成果相当丰富，但理论研究仍然薄弱，突出表现为理论指导实践不力；师资队伍建设得到重视，但进程缓慢，收效不大，突出表现为师资数量仍然严重不足，教师水平普遍不高；相关活动层出不穷，尽显繁荣，但大多缺乏规划、规范，且管理混乱、薄弱，突出表现为短期行为明显，功利色彩浓厚，等等。

当前，一线心理健康教育工作者的专业成长是制约中小学心理健康教育取得实效并走向深化的瓶颈之一。中小学心理健康教育工作者的专业成长有很多路径，培训与自我进修无疑是基于目前现实状况所能选择的最基本也是最根本的方式。但遗憾的是，这么多年来，作为培训与自我进修最基本的“载体”——教材、资料、参考书等，能够适合一线教师使用的并不多。作为与学校心理健康教育同步成长的心理健康教育研究者，作为近 20 年来深入中小学指导心理健康教育工作的实践者，本人能体会心理健康教育培训工作和一线心理健康教育工作者对这样一种“载体”的需要与渴求。正是基于这样的背景，我们组织了一批中小学心理健康教育研究专家和一线心理健康教育的优秀实践者，编著了这套《中小学心理健康教育实用丛书》。

《中小学心理健康教育实用丛书》由叶一舵设计和主编。全套丛书包括《中小学心理健康教育基本原理——教师通识读本》、《中小学心理健康教育课程与教学》、《中小学生学习心理咨询方法与技术》、《中小学生学习团体心理辅导》、《中小学校园心理剧》、《中小

《学生心理测量与心理档案》六本，基本涵盖了目前中小学心理健康教育的主要工作层面，全面介绍了当代中小学心理健康教育理论研究和实践探索的最新成果。每本书都包括原理、操作、案例三大方面的内容，在写作上除要求通俗易懂外，还特别要求努力做到理论简明扼要，原理清晰明了，案例典型实用，突出针对性、实用性和可操作性。书中有不少案例是作者或福建省中小学一线心理健康教育教师的原创，体现了近年来福建省中小学心理健康教育的部分实践成果。

特别要提到的是，本套丛书在编写过程中参考引用了国内外许多有关论著和文献资料，文中无法列出所有作者和论著名称，在此向所有作者表示衷心感谢。

本套丛书可作为各级中小学心理健康教育工作者培训的教科书和自学用书，可作为中小学心理健康教育全员培训的教材，可作为中小学德育工作者开展心理健康教育的工具书，也可作为关心青少年心理健康成长的学生家长和各类社会工作者的参考书。

叶一舵

2008年5月

本书主要撰稿人

严由伟：第一章至第五章
陈瑞山：第一章、第四章
钱锦彬：第六章、第七章
林美春：第五章

目录

第1章 心理咨询概述	(1)
一 什么是心理咨询	(1)
二 中小学心理咨询的特点	(7)
第2章 学校心理咨询过程	(12)
一 学校心理咨询的理念与目标	(12)
二 学校心理咨询的原则和要求	(17)
三 学校心理咨询过程的阶段与步骤	(25)
第3章 精神分析学派的方法与技术	(32)
一 精神分析学派的基本理论	(33)
二 精神分析学派的方法与技术	(38)
第4章 行为主义学派的方法与技术	(63)
一 行为主义学派的基本理论	(63)
二 行为主义学派的方法与技术	(68)
第5章 人本主义学派的方法与技术	(98)
一 人本主义学派的基本理论	(98)
二 人本主义学派的方法与技术	(104)
第6章 认知学派的方法与技术	(141)
一 认知学派的基本理论	(141)
二 认知学派的方法与技术	(142)
第7章 其他理论领域的方法与技术	(167)
一 其他领域的理论概况	(167)
二 其他心理咨询方法与技术	(168)

第8章 中小学心理咨询案例综合分析	(180)
一 走出生命中孤独和忧郁的雨季	(180)
二 她为什么反复按门钮	(185)
三 我是谁	(190)
参考文献	(197)

第1章

心理咨询概述

一 什么是心理咨询

(一) 心理咨询的含义

国内外许多学者从不同角度对心理咨询作出了自己的定义和解释,但是,由于心理咨询本身的复杂性,到目前为止,还没有哪一种定义得到学者的广泛认同,也没有哪种定义能全面反映心理咨询的丰富内涵。

钱铭怡(1994)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。

王登峰(1992)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(2005)把心理咨询定义为:心理咨询是一个过程,在这过程中,一位受过专业训练的辅导员,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,使人生有丰富的发

展。美国著名心理学家罗杰斯认为,心理咨询是一个过程,其咨询员与来访者的关系能给予后者一种安全感,使后者可以从容地开放自己,甚至可以正视自己过去曾否定的经验,然后把那些经验融合于已经转变的自己,做出统合。

通过以上中外学者的定义,我们可以看到它们表面上看起来虽然不同,但是依然有很多共同之处。

第一,心理咨询强调和来访者建立良好的人际关系。只有当两者有一定的相互理解和信任时,来访者才能敞开心扉,把自己的苦恼或难以启齿的事告诉咨询人员。试想如果来访者对咨询人员毫无信任,他怎么可能会把自己真实的心理问题告诉咨询人

员呢？因此和来访者建立良好的人际关系是在整个咨询过程中咨询人员必须面对的一个难题，也是咨询能否取得成效的一个重要因素。

第二，心理咨询是促进个体人格或个性不断成长的过程。正如钱铭怡、王登峰等学者在概念中所指出的，咨询是帮助来访者自强自立的过程，它使个体从原先的不能自强自立到能够自强自立，这便是人格的成长。又如咨询人员帮助来访者更好地对待他们自己，减少内心的矛盾冲突，使自己的人格更加完善、统一，这同样也是人格上的学习和成长。

第三，心理咨询是运用心理学的理论、方法和技术从心理上给来访者提供帮助的活动。咨询人员的这种助人活动与一般的助人活动是有区别的。日常生活中也常发生助人的行为，如协调学生之间的矛盾，但这种助人行为是依据社会的道德规范和行为准则来劝说学生，要求学生相互尊重、相互谦让等等。心理咨询则有其特定的方法，它是依据心理学的理论和技术，设立特定的目的和任务，达到解决心理问题的目的。因此，心理咨询是一种有目的、有意识的职业行为，不同于人与人之间一般的社会交往。

第四，心理咨询解决的是来访者心理方面存在的问题，而不是替他们处理生活中遇到的具体问题。如面对一个人际关系紧张的来访者，咨询人员不是直接替他去解决其人际矛盾或冲突，而是引导来访者把解决问题的着眼点放到自己身上，以积极的态度面对生活中遇到的实际问题，并通过自身的努力加以解决。

第五，心理咨询最终是要达到助人自助。在咨询过程中，如果没有来访者的配合，就算是再高明、再优秀的咨询人员也难以取得好的咨询效果，正如外因只有通过内因才能起作用一样。

上面的各种定义都强调通过咨询人员的帮助，使来访者自我帮助、自我成长，都突出了来访者自身的重要性。如钱铭怡的帮助来访者自强自立；王登峰的帮助求询者进行探讨和研究自身问题，从而达到自强自立、增进健康水平和提高生活质量的目的；林孟平的协助来访者认识自己、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，使人生有丰富的发展等等。

（二）心理咨询的对象

王登峰在心理咨询的定义中指出，心理咨询的对象是正常人及轻度心理障碍者的各种适应和发展问题。他的这个定义为我们指明了心理咨询的对象——存在心理问题的正常人。但我们在心理问题、心理障碍和心理疾病之间很难做一明确的区分，它们之间没有一条不可跨越的鸿沟，而是一个从量变到质变的过程。因而有学者提出了心

理咨询的“灰色区”概念。具体是指：把精神正常比做白色，精神不正常比做黑色，那么在正常和不正常，即白色和黑色之间还有一个巨大的缓冲区域，这个区域就称为灰色区。众所周知，世上大多数人既不是完全健康，也不是完全不健康，所以说世间大多数人都处在灰色区域内。灰色区又可以进一步分为浅灰色区域与深灰色区域两块。所以心理咨询对象从广义来看可分为：

一是处于浅灰色区的群体，即在学习、工作和生活中遇到各种心理压力，引起矛盾冲突而产生适应及情绪障碍者，如人际适应不良者。这是心理咨询过程中最常见的对象。

二是处于深灰色区的群体，包括各种神经症患者、人格障碍和性心理障碍患者。这种群体在咨询过程中不占多数，但问题相对来说更严重，因而花费的咨询时间也就更长。

三是精神病康复期的来访者。心理咨询是一个过程，使来访者可以从容地开放自己，甚至可以正视自己过去曾否定的经验，然后把那些经验融合于已经转变的自己，做出统合。这就要求来访者有自知能力、理解能力及分析能力等。精神病来访者在发病期间，对自己的病情缺乏自知能力，丧失了基本的分析和思维能力，也难以接受咨询人员的引导和帮助，因而对发作期的精神病人是无法进行心理咨询的。但是对接受过心理治疗正处于康复期的精神病人却是可以进行心理咨询的，因为此时他们具备基本的自知力、理解力及分析能力等。

（三）心理咨询与心理辅导、心理治疗的关系

1. 心理咨询与心理辅导的关系。心理辅导是指教育者根据学生心理发展的特征与规律，运用心理学专业知识和技能，在一种新型的建设性的人际关系中，设计与组织各种教育活动，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。

心理咨询和心理辅导在很多方面，如助人关系、工作对象、目标、手段与方法等方面大同小异，没有本质区别。两者都是依据心理学理论、方法和技术来帮助来访者，以期恢复其正常的心理状态，从而更好地适应环境，保持身心健康。

但是，心理辅导和心理咨询之间也有一定的差异。心理辅导比心理咨询更加强调指导性、发展性与教育性，其范围更加广泛。如助人关系上，心理辅导中建立的人际关系更密切；工作对象上，心理辅导更重视正常发展的个体；目标上，心理辅导也更注重人的全面发展；手段和方法上，心理辅导可以借鉴教育领域的各种方法而显得更加开放与多样。

2. 心理咨询与心理治疗的关系。和心理咨询的概念一样,心理治疗也没有一个被广泛认可的概念。国内外许多学者也提出了自己不同的看法。

心理学家沃尔培格认为,心理治疗是针对情绪问题的一种治疗方法,由一位经过专门训练的人员以慎重考虑的态度与来访者建立起一种业务性的联系,用以消除、矫正与缓和现有的症状,调解异常行为方式,促进积极的人格成长和发展。

曾文星、徐静(1987)认为,心理治疗乃指应用心理学的方法来治疗病人的心理问题,其目的在于:通过治疗者与病人建立的关系,善用病人求愈的愿望与潜力,改善病人的心理与适应方式,以解除病人的症状与痛苦,并帮助病人促进人格的成熟。

陈智(2002)指出,心理治疗是在良好的治疗关系基础上,由经过专业训练的治疗者运用心理治疗的有关理论和技术,对来访者进行帮助的过程,目的是消除或缓解来访者的心理疾病或障碍,促进其人格向健康、协调的方向发展。

通过以上的定义,我们可以看出心理治疗与心理咨询在助人关系、工作目标、工作手段和方法等很多方面都是一致的,两者有很多相似之处:

①心理咨询与心理治疗都强调建立良好的人际关系。只有建立了良好的咨询关系或治疗关系,才可能达到帮助来访者或病人的目的。

②心理咨询与心理治疗都是在心理学有关理论指导下的活动。两者所遵循的理论与方法是一致的,如精神分析法、行为疗法、人本主义疗法、认知疗法、森田疗法等等。

③心理咨询与心理治疗的目标都是解决心理或精神方面的问题,而不是包办解决来访者或病人的各种问题。如因失恋问题而来的来访者,咨询人员只是帮助其改善消极情绪,调整其自我认识,而不可能直接替他去协调和恋人的关系或重新找对象等。

④心理咨询和心理治疗所遵循的原则是一致的。无论在咨询还是治疗中,对来访者或病人的同情、理解、尊重、保密等基本原则都是必须遵循的,这些原则是取得预期疗效的保证。此外对从业者的职业道德、工作态度等也有相同的要求。

⑤心理咨询与心理治疗都是一个助人过程,最终都是要达到助人自助。通过咨询与治疗的定义我们就可以看到这一点。在咨询与治疗过程中,咨询人员或治疗者都是起引导作用,帮助来访者或病人认识到其自身的问题,从而缓和、消除现有的症状,改善来访者或病人的心理适应问题,最终促进来访者或病人人格积极成长和发展,达到自助的目的。

尽管心理咨询与心理治疗有很多相同、相似之处,但两者之间还是有一些细微差别的,主要表现为:

①工作对象有别。心理咨询的对象侧重于存在心理问题的正常人,具体来讲就是

处于灰色区域的群体，如人际关系问题、恋爱问题、升学择业问题、家庭子女教育问题和婚姻问题等，这些都是心理咨询中最常见的问题。心理治疗的对象侧重于患有心理疾病，如情绪行为障碍、人格障碍、神经官能症、性心理障碍、精神疾病等。治疗这些心理疾病的难度更大，花费的时间也更长。

②工作人员和工作对象的称谓不同。心理咨询中的工作人员被称为咨询人员或咨询师，工作对象被称为来访者、当事人、求询者；心理治疗中的工作人员被称为治疗者、治疗师、医生，工作对象往往被称为患者或病人。

③遵循的模式有别。对人的心理问题的处理大致可分为教育模式和医学模式，前者重心理的预防和发展，后者重心理的治疗和重建。心理咨询侧重遵循发展与教育模式，处理的是正常人的心理适应和心理成长与发展问题；而心理治疗侧重遵循医学模式。

④工作任务的侧重面有别。心理咨询侧重的是预防心理疾病的发生；心理治疗的侧重面则是补救与治疗已经出现的心理疾病，使其恢复正常。

⑤对工作人员的素质要求不同。心理咨询的工作人员要求受过心理学的专业训练，不必有医学专业背景；心理治疗的工作人员不仅要求接受过心理学的训练，还要有医学背景，或具备医学专业知识。

⑥所用时间不同。心理咨询费时较短，一般咨询次数为一次至数次；心理治疗耗时较长，治疗次数由几次到几个月，甚至几年。

⑦干预策略不同。心理咨询重视指导性、发展性、支持性，强调挖掘和利用来访者自身的潜能和资源来应对心理危机；心理治疗则重视人格的重建和行为的矫正，重视用药物、手术等手段协助治疗。

⑧机构设置不同。心理咨询一般不设在医疗机构，主要设在学校和社区中；心理治疗刚好相反，一般设在各种医疗、保健和康复机构中。

⑨工作方法不同。心理咨询的工作方法主要是心理疗法，不给来访者开药；心理治疗工作则会根据患者的情况以药物治疗配合进行。

尽管心理咨询与心理治疗有上述的区别，但这些区别都不是本质上的，两者在许多方面都相互重叠、相互渗透、相互交叉，很难完全区别开来。它们是两种性质相似的工作，只是在某些层面和层次上有所区别而已。

需要指出的是，上述心理辅导、心理咨询与心理治疗三个概念的描述都是狭义的，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，而且多数时候都是只在广泛意义上使用某个概念。如心理辅导，也可能同时包括咨询和治疗在内。同样，使用心理咨询或心理治疗概念时，往往也都包括其他两

个概念的含义。之所以只使用其中某一个概念，只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，比如我国台湾地区学校教育工作者习惯称心理辅导。

（四）心理咨询与思想教育工作的关系

在我国，有些人把心理咨询与思想工作等同起来，认为心理咨询也是靠谈话来实现的，也要改变人的观念、观点和行为活动方式。这其实是对两者的误解。心理咨询有其特定的理论、方法与任务，其功能是一般思想工作所不能取代的。

第一，遵循的理论基础不同。心理咨询依据的理论基础是心理学的各种理论和心理咨询工作的原则与方法，思想教育工作的理论基础是马列主义、毛泽东思想、邓小平理论等政治立场和观点，以及社会学、伦理学、教育学等社会科学理论与原理。

第二，工作目标和范围不同。心理咨询的主要目标是解决来访者的心理问题，促进其人格的成长和发展；思想教育的目标是从客观上帮助学生树立正确的政治立场和观点，提高他们的思想政治觉悟和道德素养，因而，思想工作的工作范围相当广泛。

第三，工作方法和手段不同。心理咨询以个别咨询为主，但有时对相同或相似问题的来访者同时进行咨询，这种咨询被称为团体咨询，同时也还可以配合心理健康教育课程、心理测验等方式；思想工作的工作方法和手段更是多种多样，如开设思想教育课程、报告、讲座、讨论会、参观访问、谈心等多种形式。

第四，工作人员的专业方向不同。心理咨询的工作人员需要有丰富的心理学知识，同时必须经过心理咨询的专业培训和考核。在这方面美国和日本等发达国家做得很好，对咨询员的资格认定有很严格的标准，如认定咨询员一般要求有心理学、教育学、社会学等专业的硕士学位，3~4年的心理临床训练和实习，参加资格考试及格后，才能由有关专业委员会发给认定证书并给予资格承认，以保证心理咨询的服务质量。我国由于心理咨询起步晚，发展慢，心理咨询专业人员较少，有不少心理咨询机构的从业人员是从德育工作者改行而来，或由相近的专业人员兼职，这种状况使得一些人把心理咨询等同于一般的思想教育。实际上，思想教育工作者的专业方向属于政治学和德育，这和心理咨询是截然不同的。

第五，工作效果的评估标准不同。心理咨询工作的评估，是依据心理咨询的目的和任务来衡量的，主要看咨询目的是否达到、咨询任务是否完成、心理问题是否解决。如通过心理咨询，准备自杀的人放弃了自杀的念头，重新积极面对生活，这就表明心理咨询取得了效果。思想工作是从思想素质的高度来衡量工作效果，主要看是否把受教育者培养成有理想、有道德、有文化、有纪律等等相应思想和道德的社会成员。

当然，心理咨询与思想工作并不是毫无关联，两者也有着密切的联系。首先，两者的最终目标是一致的，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；其次，心理咨询和思想工作可以相辅相成、互为补充。

二 中小学心理咨询的特点

中小学的心理咨询与心理治疗是从一般人的心理咨询与治疗当中移植过来的。因此，其基本技巧以及所遵循的原则，与一般人的心理咨询并无实质性的区别。学校心理咨询也十分强调咨访关系的建立，要求咨询师善于利用语言与表情的表达来影响来访者，比如，重视语调的控制、目光的接触、身体的姿势，注意语言的准确性、简洁性等等。此外，无论持有何种咨询理论观点，在咨询技巧上也都是一致的，如学校心理咨询也注重倾听、开放式的提问、共情、参与性小结等基本咨询技术，并遵循一般的咨询程序。

但是，中小学的心理咨询过程在考虑咨询策略与技巧的选择时，常常需要考虑青少年特有的思想、行为和情感。譬如：①以自我为中心，表现为自恋或自恋与自我怀疑的混合；②沉湎于自我表达的抗争中，这是因为青少年开始形成自我同一感，所谓的逆反心理就与此有关；③盲目崇拜或盲从，即青少年希望被同伴团体接受，追星现象即由此而发；④关注性活动，随着身体的成熟，青少年开始出现性的幻想，并将之理想化，注重自己的外表，并因而花费了大量时间；⑤关注享乐，这是开始面对需要满足时的过激反应，是由于对欲望驱动状态较为陌生所导致的；⑥情绪方面，青少年往往具有不稳定、敏感、冲动和退缩等特性。

（一）心理咨询的一般特点

1. 心理咨询解决的是来访者心理方面的问题，而不是帮助他们处理生活中的具体事情。例如，一个因人际关系紧张而焦虑的来访者，希望咨询师为他处理不良的人际关系，但这不应该是心理咨询的任务。咨询师应引导他把注意力集中在自己如何积极地面对和调整当前的人际关系上。

2. 心理咨询不是一般的助人行为。心理咨询是运用心理学的理论、方法为来访者提供心理帮助的活动。咨询师必须是经过心理咨询专业训练的职业人员。因此，它不同于日常的助人活动。

3. 心理咨询特别强调良好人际关系氛围的营造。咨访关系必须建立在真诚、互信,又不谋求咨询以外的关系的基础上,来访者才会坦诚叙述自己的真正问题,接受帮助,改变思维方式。这需要咨询师有意识地培养营造和调节这种氛围的能力。

4. 心理咨询是学习和成长的过程。这种成长主要表现在个性的成熟。许多心理的困扰都源于不能正确、客观地看待自己、他人或事物。心理咨询就是要帮助来访者学会正确地看待自己,学会与他人和谐相处,化解因人际关系问题带来的心理痛苦,从而促进个性的成长。

5. 寻求心理咨询是基于来访者心理需要的自愿行为。心理咨询不同于患病就诊,没有咨询愿望而被迫前来咨询的人,不但不会取得应有的咨询效果,而且还会产生反感,甚至会增加心理的不悦。而由于人们对心理咨询的偏见,使得人们即使有这方面的需求,也不会轻易求助。所以,现代健康教育认为,心理咨询也要像健康咨询一样,走进千家万户。

(二) 心理咨询人际关系的特点

心理咨询中的人际关系与一般的人际关系是不同的。

1. 以来访者自愿为前提。心理咨询中的来访者必须是自愿前来的,来访者自感迫切需要得到帮助。如果没有这种求助的动机或愿望,咨询就很难取得应有的效果,甚至还会起反作用。如果当事人不主动前来咨询,作为咨询师一般也不会主动上门,这不是咨询师逃避责任或冷酷无情,而是心理咨询效果的这种特殊性所限定的。

2. 具有隐蔽性和保密性。来访者对咨询师所讲的事,可能是来访者内心最隐秘或难以启齿的东西,他们需要咨询师的专业辅导,但又希望咨询师能够为其保密。所以,咨访关系是在特定地点和时间内建立的特殊关系,通常限定在咨询室和咨询时间内。

3. 是一种治疗联盟。心理咨询是依据心理学的理论、方法和技术对来访者提供心理帮助,使其获得自我的重新认识与调适。咨访关系是一种对来访者进行帮助的关系,这种关系可能在短时间内就达到人际关系之中最为密切的程度,是为了实现治疗目的而结成的联盟。

4. 没有一般人际关系所具有的利害冲突与日常的瓜葛。咨访关系没有那些庸常的社会交互作用,因此,这种关系是强有力的,也是非常有效的。它使得咨询师有可能站在客观的立场,为来访者提供心理服务。

(三) 中小学心理咨询的特点

中小学心理咨询除了具有一般心理咨询的特点以外,还有其他一些特点。

1. 服务对象的特点。中小学心理咨询的主要对象是青少年学生，处于这个阶段的学生经历着身心各方面的急剧变化，他们心理发展未成熟，具有过渡性、封闭性、动荡性与社会性。因此咨询要想取得良好效果，咨询师就必须掌握中小學生身心发展的特点，并根据中小學生的身心特点采用适合于他们的咨询方法。

2. 服务目标的特点。中小學生心理咨询的目标是助人自助，即依据心理学的理论、方法和技术，帮助当事人学会依靠自身的力量去解决自己的问题。也就是说，心理咨询是授人以“渔”，而非授人以“鱼”，最终达到让学生尽早实现社会化的目标，成为社会主义建设的有用之才。

3. 服务内容的特点。中小学心理咨询内容有别于在社会中进行的心理咨询，它侧重于学校、家庭对个体的影响。学校咨询内容最常见的有：考试焦虑、学习负担过重造成的焦虑紧张等消极情绪；人际关系紧张；厌学、逃学问题行为；父母期望过高，家庭关系紧张；情感问题等。这些问题的出现既有社会因素，但主要还是学校教育和家庭因素所致。如厌学、逃学行为可能是因为有的教师偏宠好生、歧视差生，其教学方法的死板不但使知识基础差的学生感觉不到成功的喜悦，反而还增加了学习和做人的压力；家长的读书无用论思想或期望过高、揠苗助长等。因此，对学生的心理咨询不能仅限于对学生个人的教育，而应把学校心理咨询与学校教育、家庭教育密切配合，积极开展对教师和家长的健康教育。

4. 服务方式的特点。中小學生正处于生理和心理发展的快速时期，会呈现一些特有的心理特点，如自主能力差、经验较少、自我观念没有成熟、对自己出现的心理问题缺乏意识，或是当问题出现时不知找谁帮助，不知如何去解决其心理问题等。因此中小学心理咨询要特别注意把心理教育和心理咨询结合起来，学校要经常开展心理健康讲座、心理画报展览、心理健康座谈会等活动，普及心理卫生知识，让学生关注自己的心理健康，并在出现问题时能够有意识地向有经验的专业工作者咨询。除此之外，由于学校心理咨询内容的特殊性，学校心理咨询的对象还应推广到教师及家长身上，让教师和家长都来关心学生或子女的心理健康。教师和家长应该积极关注孩子们的心理健康，当意识到孩子们有异常心理或行为时，应立即督促他们到心理咨询机构寻求帮助，甚至可以共同接受集体咨询或家庭咨询。同时与成人咨询相比，中小學生心理咨询需要更多、更明确的指导。

5. 咨询原则的特点。对中小學生进行心理咨询是心理咨询的重要领域之一，学校心理咨询仍要遵循通常心理咨询工作的基本原则，如理解性原则、保密性原则、保持中立的原则、针对性原则、治疗与预防相结合的原则等。与此同时，对中小學生进行咨询，还要注意根据学生的身心发展特点，采用适合他们身心特点的原则，如灵活伸

缩，注重现实，听取见解、间接建议，提供生活经验、促进模仿认同等。

6. 对咨询工作者素质要求的特点。中小学心理咨询工作者不仅要有一般心理咨询师所应具有素质，还应该熟悉发展心理学、学校心理卫生学等知识，熟悉学校教育工作的内容、方式及其特点。只有这样，才能更好地根据学生的心理特点进行咨询，更好地促进学生的发展。

7. 适应性咨询的特点。适应性咨询主要是根据中小學生各个年龄阶段的身心发展特点，对他们在生活、学习过程中遇到的各种问题提供必要的指导，帮助他们解决各方面出现的心理问题，支持和帮助他们适应各阶段的学校生活，从而更好地适应环境、适应学习，保持身心健康，完成各个阶段的发展任务。

8. 发展性咨询的特点。发展性咨询是根据个体身心发展的一般规律和特点，帮助不同年龄阶段的个体，尽可能圆满地完成各自的心理发展课题，妥善地解决心理矛盾，更好地认识自己和社会，开发潜能，促进个性的发展和人格的完善。发展性咨询关心的是正常个体在不同发展阶段的任务和应对策略，尤其重视智力、潜能的开发和各种经验的运用，以及各种心理冲突和危机的早期预防和干预，以便帮助个体顺利完成不同发展阶段的任务。

郑日昌、陈永胜（1991）总结认为，发展性咨询具有以下主要特点：

（1）主张心理健康、身心发展正常的学生在发展方面依然有潜力可挖。

（2）强调发展的原则。心理咨询侧重于心理发展，引导学生在一个更新更深的层面上认识自我，开发自我潜能。发展性咨询虽然也关注学生已经遇到的心理问题，但更侧重于积极的与发展的侧面，即把心理咨询与促进人的全面发展、人的未来发展联系起来。

（3）重视对心理问题的早期发现和防患于未然。发展性咨询根据学生身心发展的规律进行心理辅导和咨询，因此它不仅仅是在学生遇到危机问题时才给予帮助，而是具有导向性和预防性。

（4）着重于某年龄阶段共有的发展问题，具有群体性、规律性和针对性。

（5）理论基础是发展心理学、教育心理学、学校心理咨询、心理辅导技术等。

（6）形式多样化，如个别咨询、团体辅导、讲座、小组活动等。发展性咨询常用辅导性的方法，具有浓厚的教育色彩。

（7）重视助人自助。即发展性心理咨询只是帮助学生学到解决问题的方法，鼓励学生自己去发现问题、解决问题，而不是直接代替学生解决问题。

（8）发展性咨询是现代学校教育的一个重要组成部分，是我国学校心理咨询的基本模式。