

心理健康辅导

方法与应用分册

全国少工委办公室
中国心理卫生协会
中国青少年发展服务中心
组织编写

世界图书出版公司

心理健康辅导 方法与应用分册

全国少工委办公室
中国心理卫生协会 组织编写
中国青少年发展服务中心

世界图书出版公司

北京 · 广州 · 上海 · 西安

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康辅导 / 中国青少年发展服务中心编. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2005. 4

ISBN 7-5062-6673-3

I. 青… II. 中… III. 青少年 — 心理卫生 — 健康教育 — 研究 IV. G479
IV. H313

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 021751 号

书 名: 心理健康辅导 (方法与应用分册)

编 者: 全国少工委办公室
中国心理卫生协会
中国青少年发展服务中心

责任编辑: 王黎君

装帧设计: 赵 阳 赵 荣

出 版: 世界图书出版公司北京公司
发 行: 世界图书出版公司北京公司
地 址: 北京朝内大街 137 号 邮编: 100010 电话: 64077922
销 售: 各地新华书店和外文书店
印 刷: 北京世图印刷厂

开 本: 880×1230 1/16
印 张: 13.5
字 数: 320 千
版 次: 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-5062-6673-3/Z · 204

定价: 58.00 元 (上、下册)

版权所有 翻印必究

序

为了明天

青少年是祖国的未来，民族的希望，是中国特色社会主义事业的建设者和接班人。青少年的思想道德状况、心理品质如何，不仅关系着自身的健康和家庭的幸福，而且直接关系到中华民族的整体素质，关系到国家前途和民族命运。

由于青少年正处于身心发展的重要时期，生理、心理的发育和发展尚不成熟、社会阅历比较浅，面对日益纷繁复杂的社会环境、家庭环境和学校环境，容易在学习、生活、人际交往、自我意识和升学就业等方面，遇到各种心理困惑和问题。据有关方面统计，我国青少年有学习、情绪、行为障碍等方面的心理问题达到了 3000 多万，因此，青少年的心理问题已成为众所关注的公共卫生问题和突出的社会问题。

党和政府高度重视青少年的心理健康教育。2004 年颁布的《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》都对新世纪新阶段加强青少年心理健康教育提出了明确的要求。近年来，在全面推进素质教育的过程中，针对青少年身心成长、发展的特点，各级共青团、少先队组织和广大青少年工作者认真研究青少年的新特点，把握做好青少年工作的新规律，本着以人为本、尊重青少年的原则，采取有效形式，不断探索加强和改进青少年心理健康教育工作。同时，在有关方面的共同努力下，全社会重视、关心青少年心理健康教育的良好氛围正在形成。

做好青少年心理健康教育工作，队伍建设是关键。由全国少工委办公室、中国心理卫生协会和中国青少年发展服务中心组织力量编写的青少年心理健康辅导培训教材，是一套专为培训青少年心理健康辅导员的指导用书。它充分吸收最新的心理学研究成果，阐释了与青少年心理健康相关的理论问题，科学归纳了青少年成长期的典型心理问题和成因，并提出了相应的心理健康教育和心理辅导的措施，具有很强的理论性和操作性，有助于提高广大青少年心理健康教育和心理辅导理论水平、专业知识和基本技能。

衷心希望这套培训教材能够为广大的团队干部、辅导员，以及其他从事青少年思想道德建设的工作者所喜爱，真正为青少年的健康成长和全面发展做出应有的贡献。

共青团中央书记处书记 杨岳
2005 年 3 月 10 日

心理健康辅导

编 审 委 员 会

主 任： 张晓兰

副 主 任： 艾 玲 蔡焯基 高 洪
虞积生

委 员： （按姓氏笔画排序）

申继亮	史 杰	李占江
刘永曾	刘俊彦	陈学儒
邱炳武	吴立菊	张先翱
张欣欣	张振威	明 宏
郑 毅	郭 松	郭益民
修 建	祝卓宏	高 晶

心理健康辅导

编 审 人 员

主 编： 明 宏
编 著： 刘 颖 谢国平 张云运
宁爱华 孙雪飞
审 读： 钟 岚 王 峰

目 录

序	1
第一章 自我类问题辅导	1
第一节 自卑	1
一、问题概述	1
二、问题的主要表现及其产生原因	1
三、基本辅导态度	3
四、主要辅导方法	4
第二节 自主性问题	12
一、问题概述	12
二、问题的主要表现及其产生原因	14
三、基本辅导态度	17
四、主要辅导方法	18
第二章 学习类问题辅导	24
第一节 厌学问题	24
一、问题概述	24
二、问题的主要表现及其产生原因	24
三、基本辅导态度	25
四、主要辅导方法	25
第二节 注意力不集中	34
一、问题概述	34
二、问题的主要表现及其产生原因	34
三、基本辅导态度	34
四、主要辅导方法	35
第三章 情绪类问题辅导	46
第一节 焦虑	46
一、问题概述	46
二、问题的主要表现	47
三、基本辅导态度	48
四、主要辅导方法	49
第二节 恐惧	55
一、问题概述	55
二、问题的主要表现	55
三、基本辅导态度	56
四、主要辅导方法	57
第三节 抑郁	63

一、问题概述	63
二、问题的主要表现	64
三、基本辅导态度	64
四、主要辅导方法	66
第四节 情绪不稳定问题	72
一、问题概述	72
二、问题的主要表现	72
三、基本辅导态度	74
四、主要辅导方法	74
第四章 人际类问题辅导	81
第一节 亲子关系问题	81
一、问题概述	81
二、问题的主要表现	82
三、基本辅导态度	84
四、主要辅导方法	85
第二节 师生关系问题	92
一、问题概述	92
二、问题的主要表现及其产生原因	93
三、基本辅导态度	95
四、主要辅导方法	96
第三节 同伴关系问题	104
一、问题概述	104
二、问题的主要表现及其产生原因	105
三、基本辅导态度	109
四、主要辅导方法	110
第五章 行为类问题辅导	117
第一节 说谎	117
一、问题概述	117
二、主要表现及其产生原因	118
三、基本辅导态度	120
四、主要辅导方法	121
第二节 攻击性行为	126
一、问题概述	126
二、主要表现及其产生原因	126
三、基本辅导态度	129
四、主要辅导方法	130
第三节 吸烟	138
一、问题概述	138
二、主要产生原因	138
三、基本辅导态度	140
四、主要辅导方法	141

第四节 网络成瘾	147
一、问题概述	147
二、主要表现及其产生原因	148
三、基本辅导态度	152
四、主要辅导方法	153
第六章 成长类问题辅导	159
第一节 耐挫力问题	159
一、问题概述	159
二、问题的主要表现及其产生原因	159
三、基本辅导态度	161
四、主要辅导方法	161
第二节 社会适应不良问题	171
一、问题概述	171
二、社会适应不良问题的主要表现及产生原因	171
三、基本辅导态度	172
四、主要辅导方法	173
第三节 青春期性心理问题	181
一、问题概述	181
二、问题的主要表现	181
三、基本辅导态度	183
四、主要辅导方法	185
第四节 升学与就业问题	191
一、问题概述	191
二、问题的主要表现及其产生原因	192
三、基本辅导程序与态度	192
四、升学与就业辅导的过程及方法	193
跋	203
参考文献	204

第一章 自我类问题辅导

第一节 自卑

一、问题概述

自卑是相对自信而言的，指对自己有着不良的观念、不适宜的评价以及赋予过低的自我价值。通俗地讲，如果感觉自己在某种程度上是软弱无能的，不健全的，甚至低人一等，如果自我怀疑，犹豫不决，对自己的评价尖锐、苛刻，而且很难感觉到生活十分美好，那就证明已陷入了自卑的深渊中。

知识窗

自卑对生活的影晌

正如自卑反映于一个人的方方面面一样，自卑也影响着生活的许多方面：

■ 学习和工作

这里可能有一个表现一致的模式，包括表现不佳，避免接受挑战，或者是严格的完美主义者，由于害怕失败而狂热的工作。自卑的人很难给自己的成就以正确的评价，也很难将好结果归因于自己的能力。

■ 人际关系

在与人交往中，自卑的人往往会很痛苦，这是由自己过分的（甚至是有缺陷的）自我意识、对批评过于敏感、过分希望取悦他人，甚至完全脱离与他人的亲密接触而引起的。一些人采取了这样的一种策略，即总是想成为中心人物并且大权独揽，或者总是将别人推向前台，无论是否值得。他们的信念是，如果他们不这么做的话，人们就会忽视他们。

■ 休闲活动

闲眠娱乐的方式也将受到影响。自卑的人避免参加一些会让人品头论足的活动，他们还会认为自己不配得到奖赏，不配参加一些放松和享受。

二、问题的主要表现及其产生原因

自卑的人从行为、情绪和身体状况上也都能发现蛛丝马迹。

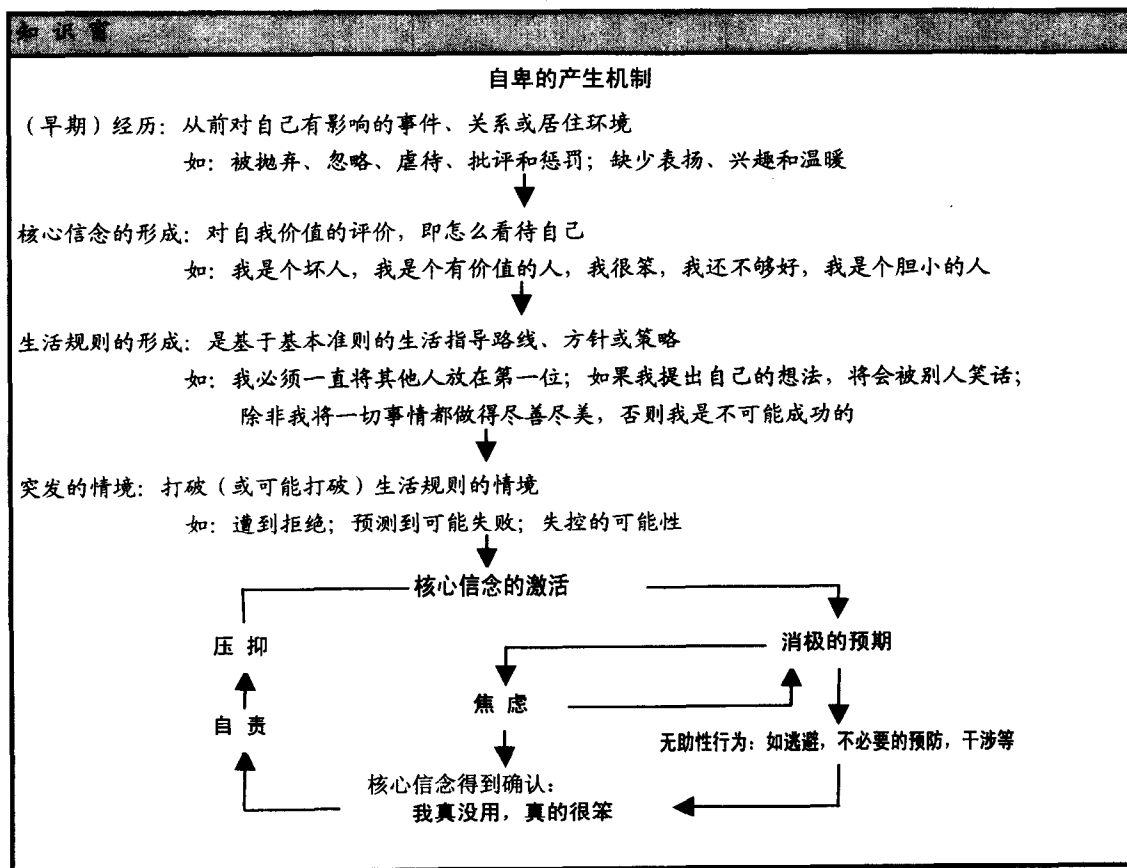
行为：自卑可以在一个人的日常行为中表现出来。比如，自卑的人难以提出断然要求或者表达自己的意见，经常为自己辩解，且避免接受挑战 and 机会。我们还可以从一些细小的环节中发现一些线索：比如头总是低垂、总是避免目光接触，压低嗓音以及犹豫不决。

情绪：自卑对于情绪状态也有影响，悲伤、焦虑、内疚、害羞、挫败和生气等情绪都可能是自卑的迹象。

身体状况：自卑也可以反映为身体不适，如疲惫、缺乏活力、坐立不安等。

要帮助人们解决自卑问题，首先需要了解自卑产生的根源及作用的机理。其实，自卑的产生的根源就是自我否定的信念或评价。每个人对自己的看法——自尊心仅仅是一种观念而已，观念有可

能是错误的、有偏见的和不准确的——甚至可能是完全错误的。每个人的自我评价是基于生活经历发展起来的，如果经历大多是积极的和肯定性的，那么对自己的看法可能也是积极和肯定的，反之，如果生活中的经历大部分是消极的和损害性的，那么对自己的看法可能也是否定的和贬低的。那么人的经验是如何导致自卑并且强化它的呢？下图中已经进行了总结，这个流程图帮助我们来理解自卑的产生。



知识窗

自卑形成过程案例

莉莉从小生活在一个家教严厉的家庭中, 特别是母亲对莉莉事事要求严格, 不允许她出任何差错, 每当莉莉犯点小错, 她母亲就会数落她: “你怎么这么笨, 这么一点小事都做不好, 长大以后能有什么出息?”, 所以, 在这种早期家庭教育方式的影响下, 莉莉逐渐开始形成了自己的核心信念: “我很笨, 很胆小, 很多小事都做不好。”与此同时, 她的生活的规则也随之形成: 她做事总是小心翼翼, 生怕出一点错; 她从不课堂上或讨论会上发表自己的观点或想法, 因为她怕说出来别人会笑她的想法太幼稚, 太愚蠢。

然而, 突然有一天, 老师要求每位同学第二天上台讲台来竞选班委。当这件突发事件降临时, 莉莉害怕极了, 她想: “我这么笨, 这么胆小, 怎么有能力上台竞选?”于是, 在她的脑子里产生了各种消极的预期: 我在台上讲, 下面的同学肯定都在笑我; 站到台上, 我肯定一句话都说不出来; 同学们可能会在我讲到一半时就把我哄下来……她越想越紧张, 越焦虑, 感到手足无措。突然, 一个念头冒了出来, 明天我能不能在家装病不去, 以逃避此次活动? 但她知道她父母亲绝对不会同意, 无奈之余, 她只好花上一晚上时间, 好好准备这次竞选。她先把所有要讲的内容都写下来, 然后努力的背诵, 直到熟练至。但即使是这样, 她这一晚上还是紧张得没有睡好觉。第二天, 一上台, 看着台下那么多熟悉的同学, 她手发抖了, 脸一下子涨得通红, 脑子里一片空白, 什么都想不起来了, 于是她低下头, 一句话都说不出来, 台下顿时也乱成一团, 同学们纷纷议论起来……最后, 她都不知道自己是怎样走下讲台的。

这一天她都十分沮丧，不断的自责：我就是这么笨，就是这么没用！没有一件事我做得好。她极度悲伤、压抑，情绪落到最低谷。她进一步认识到：自己真是很笨，很胆小，做不好事情。

于是，这类突发事件每发生一次，她就加强一次这种信念，逐渐走入自卑的状态。

一旦核心信念业已形成，并且被一次次的生活事件所强化、所确认，自己解脱出来并进一步质疑它就会变得越来越困难。因为系统的思维偏差在持续甚至加强着它，这些系统的思维偏差使人更容易注意和重视那些与核心信念一致的现象，进而忽视那些与它不一致的现象。因此伴随着自卑的出现，在思考自我时出现的偏差会使负面的自我观念一直存在下去，使人感觉到焦虑和不安，对生活造成约束，并且会阻碍人们去寻找一个更开阔、更理性和更正确的自我。

哪些经历会导致自卑的形成？	
■ 早期经历： ◆ 惯常的惩罚、忽视或虐待 ◆ 没有达到父母的标准 ◆ 没有达到同龄伙伴的标准 ◆ 成为他人的出气筒 ◆ 来自社会对其有偏见的家庭或社会组织，比如家庭在社会中的地位低 ◆ 缺乏夸奖、爱、温暖和兴趣等 ◆ 属于家庭中的异类分子 ◆ 属于学校中的异类分子	■ 后期经历： ◆ 工作中受到威胁 ◆ 结交不好的朋友 ◆ 持续的紧张或苦难 ◆ 经受了创伤

三、基本辅导态度

（一）不要急于辅导，了解具体情况十分重要

自卑心理的产生并非一朝一夕，在实施辅导前一定要先了解自卑产生的原因，特别是要了解辅导对象从小的生活经历、父母的教养方式、学校的学习经历及其个性特点等。

（二）真诚、尊重与同感

自卑者的外在表现一般不是十分明显，甚至有些自卑者表现出来的是极度的自负。所以对待自卑者一定要显示出足够的真诚，这样辅导对象才愿意倾诉，才会袒露心声。自卑者很多都经历过许多的挫折与失败，辅导员对于他们的挫折一定要给予足够的尊重与理解，并能感同身受，站到对方的角度来切实体验其困境与苦楚。

（三）要有足够的耐心

因为自卑心理问题多数源自核心的认知，所以辅导起来会有一定的难度，尤其是在帮助对方改变消极认知的过程可能会十分漫长甚至还会有反复。所以，辅导员一定要给予对方足够的时间，显示出足够的耐心与宽容。

（四）要善于调动辅导对象的社会支持系统

周围环境对自卑者的影响十分显著，如果其周围的人都能给予其宽容与鼓励，可以减少自卑者的心理紧张程度，有利于其建立自信，恢复乐观。所以，作为辅导员，除了借助科学的辅导方法外，还要善于调动其社会支持系统（包括辅导对象的父母、班主任、亲朋好友等）的参与。

四、主要辅导方法

（一）通过沟通了解自卑产生的原因

自卑问题的辅导，第一步的沟通显得十分重要。因为自卑是一种消极的心理表现，其产生的原因与过程相对比较复杂，所以，辅导员一定要耐心地与辅导对象进行沟通。在沟通的过程中要了解辅导对象的：家庭出身、父母职业、父母的教养方式、儿时的成长历程、小时候的特别经历、从小的身体状况、家长的一贯评价、学校经历、与学校同伴的关系、与学校老师的关系、在学校中的特别经历、恋爱经历、与异性的关系、从小性格特点等。辅导员要仔细地记录所有的内容，并反馈给辅导对象。在辅导对象讲到一些特别的事件时，一定要引导他们讲清楚事件的全过程，并对辅导对象的描述进行追问，即采用“层层剥笋法”——辅导员就辅导对象的回答不断深入追问，目的是挖掘其消极的核心观念。以下这段对话，采用的就是“层层剥笋法”。

层层剥笋法示例

辅导员：“你为什么见到镜子就想照？”
 辅导对象：“因为我希望给别人留下良好的印象”
 辅导员：“你为什么希望自己给别人留下良好的印象？”
 辅导对象：“我怕别人瞧不起我？”
 辅导员：“你为什么怕别人瞧不起你？”
 辅导对象：“如果他们瞧不起我就会不理我或嘲笑我”
 辅导员：“别人不理你或嘲笑你又会对你有什么影响？”
 辅导对象：“那我会很难过，很伤心，好久都缓不过来”

（二）帮助辅导对象剔除消极的预期

自卑会使人难以做出符合实际的预期，或者难以在开放的思维下对这些预期进行行动。当自卑的人对自己做了消极预期时（例如：“这件事，我肯定办不到”，“所有人都会认为我很笨”）他们倾向于把这些预期当成事实，而不是当成既可能正确也可能错误的预期。他们难以倒退一步，客观看待这些证据，或者难以接受那些显示出预期与事实不符的证据，结果呢，就是把事先做出的预期当成了结论。所以，帮助自卑的人剔除消极的预期，就是教会他辨别自己的消极预期，并质疑其真实性，放弃不必要的预防措施，从而学会打破维持自卑的恶性循环。

知识窗

消极思想是如何产生的？

- | | |
|-----------------|------------------------|
| ① 高估坏事可能发生的概率 | ③ 当最坏的事情发生时，低估个人处理它的能力 |
| ② 当坏事发生时高估其严重程度 | ④ 低估外界的力量 |

首先要让辅导对象回忆：

(1) 当他遇到一个突发情境，感到焦虑时，他所预期的结果是什么？

(2) 为了阻止自己预期的结果出现，他所采取的预防措施又是什么？

然后，辅导人员要指导辅导对象填写下面这张空白记录表：（这里以莉莉的故事为例）

日期/时间	情境	情绪和身体感觉	消极的预期	预防措施
	什么事情让你感觉到恐惧？	（例如，焦虑，恐慌、紧张、心跳加快）从 0 至 100 来评估强度	此时，你脑子里想到会发生什么？从 0 至 100% 来评估你认为会发生的可能性	为阻止你的预期变成现实，你采取了哪些措施？
1. 2003 年 5 月	上讲台，进行班委竞选演讲	紧张 90 害怕 80 焦虑 80 出汗 60	1. 上台后，我一句话都说不出来。90% 2. 我在台上讲，下面的同学肯定都在笑我。70% 3. 同学们可能会在我讲到一半时就把我给哄下来。50%	1. 想在家装病（逃避） 2. 努力准备好这次上台演讲的内容
....				

通过填写这张表，试着让辅导对象更理性地认识到自己的消极预期和情绪的变化。

接下来，我们要做的是帮助辅导对象对消极的预期提出质疑，以帮助他得到更为现实、对他确有帮助的其他想法，让他努力在现实生活中进入（而不是躲避）所害怕的情境，丢掉寻求安全的行为，尝试验证自己的新观念。

具体操作：让辅导对象回到上面的每个情境中，回过头来对自己的预期提出疑问，不要把它们当作事实来接受。辅导员可以用下面这张表格来协助他们发现更有帮助、更加现实的观点，剔除辅导对象那些想法中的偏差，并告诉他们正是这种偏差让他们感到焦虑与不安。

日期/时间	情境	情绪和身体感觉	消极的预期	替代的想法
	什么事情让你感觉到恐惧？	（例如，焦虑，恐慌、紧张、心跳加快）从 0 至 100 来评估强度	此时，你脑子里想到会发生什么？从 0 至 100% 来评估你认为会发生的可能性	还有什么情况有可能会发生？并从从 0 至 100% 来评估你认为会发生的可能性
1. 2003 年 5 月	上讲台，进行班委竞选演讲	紧张 90 害怕 80 焦虑 80 出汗 60	1. 上台后，我一句话都说不出来。90% 2. 在台上讲，下面的同学肯定都在笑我。70% 3. 同学们可能会在我讲到一半时就把我给哄下来。50%	1. 虽然有些紧张，但我顺利的完成了上台的演讲。40% 2. 同学们对我刮目相看，认为我讲得不错。30%
....				

为每个情境都找到替代性的思维方式，让辅导对象明白，原来遇到问题，我们不一定要往消极的方面考虑，我们可以通过寻找替代性的想法来从另一个角度看待问题。这样就能够减轻辅导对象对灾难性后果的焦虑程度。

辅导员可以通过提问下列问题，帮助辅导对象寻找替代的想法：

- ◆ 支持你的预期的证据是什么？
- ◆ 与你的预期不一致的证据是什么？
- ◆ 有什么其他可替代的观点吗？有什么证据支持它们？
- ◆ 可能发生的最坏的事情是什么？
- ◆ 可能发生的最好的事情是什么？
- ◆ 现实地说，最可能发生的是什么？
- ◆ 如果最坏的事情发生，你能够怎么办？

至此，辅导对象如果已经学会识别消极预期，他们开始学会对预期提出质疑，检验证据，并寻找可能更为现实和有益的替代的想法。此时，辅导员可以让他们继续完成下面的表格，为实现替代的想法制定行动计划。（下面仍以莉莉的故事为例）

日期/时间	情境	情绪和身体感觉	消极的预期	替代的想法	实验
	什么事情让你感觉到恐惧？	（例如，焦虑、恐慌、紧张、心跳加快）从 0 至 100 来评估强度	此时，你脑子里想到会发生什么？从 0 至 100% 来评估你认为会发生的可能性	还有什么情况有可能会发生？并从从 0 至 100% 来评估你认为会发生的可能性	为了实现替代的想法，你会做些什么？
2003 年 5 月	上讲台，进行班委竞选演讲	紧张 90 害怕 80 焦虑 80 出汗 60	1. 上台后，我一句话都说不出。90% 2. 台上讲，下面的同学肯定都在笑我。70% 3. 同学们可能会在我讲到一半时就把我给哄下来。50%	1. 虽然有些紧张，但我顺利的完成了上台的演讲。40% 2. 同学们对我刮目相看，认为我讲得不错。30%	1. 列出自己讲演的提纲，并让其尽量有条理，好记忆。 2. 请教老师或有经验的人，上台演讲要注意什么问题。 3. 尝试找几个同学来试着讲一讲。
....					

顺利完成这一步后，给辅导对象布置家庭作业：

- （1）为辅导对象布置任务，比如让他们回家准备两天，再来这里给你进行讲演；
- （2）在再遇到突发的棘手情境时，请他填写下列表格，并按照任务中的方法去处理，看看最后的结果会怎样？

日期/时间	情境	情绪和身体感觉	消极的预期	替代的想法	实验
	什么事情让你感觉到恐惧？	（例如，焦虑、恐慌、紧张、心跳加快）从 0 至 100 来评估强度	此时，你脑子里想到会发生什么？从 0 至 100% 来评估你认为会发生的可能性	还有什么情况有可能会发生？并从从 0 至 100% 来评估你认为会发生的可能性	为了实现替代的想法，你会做些什么？

（三）帮助辅导对象提高自我接纳的能力

首先，检查辅导对象完成作业的情况，了解其实验的结果如何，帮助他们分析结果成功与不成功的原因，同时，不论他的完成任务的结果如何，都要向他所做的一切表示祝贺，鼓励他们：任何

人需要学会的第一步就是直面挑战，而不是逃避或应付！并让他们遇到事情继续填写上面的表格。

前面提到，人的自卑来自于思想的偏差，而这种偏差又分为两类，一类是知觉上的偏差，另一类是理解上的偏差。前面消极的预期主要来自理解上的偏差，这一步主要帮助辅导对象改变知觉上的偏差，使他们学会抛弃对自己消极的看法，忽视或轻视自己的缺点，而开始提高对自己的优点——一个人价值、才智和实力的敏感度。

自卑的人从小就养成了自责的习惯，所以他们从小就把自我认同看作为一种自我吹捧，但事实上，自我认同是自尊的一部分，并不是自我吹捧，忽略自己积极优秀的一面会继续维持自卑，因为它阻止了人们客观的看待自己。人不仅应当看到自己的缺点和需要改进的地方，也要看到自己的优点。

为了帮助辅导对象提高自我认同感，最好的方法就是先帮助他把自己的优点、才智、技能和实力列出来，见下表：

我的优点	我的缺点

有些自卑的人已经很难迅速找到自己的优点，他所能列出的都是自己的缺点与不足，这意味着他没有注意和重视自己优点的习惯，此时，辅导员可以从下面一些问题来帮助辅导对象找到自己的优点。

- ◆ 你喜欢自己哪些方面，不论它们是多么微小、多么转瞬即逝？
- ◆ 你有什么积极的品质？
- ◆ 你有过什么成就，不论它们多么微不足道？
- ◆ 你曾面对过什么挑战？
- ◆ 你有什么天分或才智，不论它们看似多么不足称道？
- ◆ 你有什么方面的技能？（包括工作技能，家务劳动，社交技巧，学习方式等）
- ◆ 其他人喜欢或常常夸奖你的哪些方面？
- ◆ 他人有什么让你欣赏的品质和行为在你身上也存在？
- ◆ 你忽视了哪些细微的积极方面？
- ◆ 你没有哪些缺点？
- ◆ 一个关心你的人会怎样评价你？

记下那些积极的品质是第一步，接下来，辅导员给辅导对象几天时间，在列表中加入更多的条目。当他觉得暂时再也列不出更多的条目，让他找个舒适、放松的位置，把这个列表读给自己听，不要一目十行，在每读到一个品质就停下来想一想，在自己慢慢读完一遍后，重新回到开头。请辅导对象每考虑一个条目，就想一想究竟在什么时候，自己曾经表现出这个品质。让他不要着急，想的越清晰、越生动越好。

对自己的正面品质做一个列表是提高自尊水平的第一步。下一步是使这种敏感变成一种习惯。

辅导员要让辅导对象每天在自己优点出现的时候把它们记录下来,就像记录消极的预期一样,这样做的最终目标是达到能够注意到自己的良好表现,而无需写下来。但要做到这一点,一般需要几周时间,所以辅导员可以建议辅导对象给自己买一本特别的记录本,带有漂亮的封皮,能够装在口袋、钱包或手提袋里。用这个“优点记录本”记下能体现自己优点的例子,通过注意和突出自己的积极品质,而非忽略它们来纠正自己的偏见。先开始,让辅导对象每天记录二件或三件,当记录三件事变得容易时,再加入到四件或五件。在一天结束时,也许就在临睡前,花点时间放松自己,总结自己记了什么,并回想自己做了什么,这样可以改善辅导对象的情绪和对自己的感觉。

自卑的人除了注意不到或不珍视自己的优点外,通常还会忽略自己丰富的生活经历:他们不会努力使生活变得充满乐趣,令人满意;所以,接下来辅导员要让辅导对象增加生活乐趣和满意度。辅导员所能采用的方法是让辅导对象记录“每日活动日记”。要求辅导对象每个小时写下:

◆ 做了什么?

◆ 对愉快和成就给予评价。

如果感觉愉快,请划上 P, 并从 0 至 10 分给每个行为的愉快程度打分,如打 P10, 则说明此事非常非常愉快。同时,如果感觉有成就,就划上 M, 并从 0 至 10 分给每个工作或行为的成就感打分, M10 就意味着这件事让你感觉到非常有成就感。填写在下表中。(这里举了星期三上午作例子)

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午	06 至 07			睡觉				
	07 至 08			睡觉				
	08 至 09							
	09 至 10							
	10 至 11			工作 M2 P4				
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
下午	11 至 12							
	12 至 13							
	13 至 14							
	14 至 15							
	15 至 16							
	16 至 17							
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
晚上	17 至 18							
	18 至 19							
	20 至 21							
	21 至 22							
	22 至 23							
	23 至 24							

总结(你在一天中注意到了什么?什么对你有作用?什么没有?你想要改变什么?)