



青少年心理辅导

COUNSELLING ADOLESCENTS

The Proactive Approach for Young People (Third Edition)

【澳】 Kathryn Geldard & David Geldard 著

黄秀梅 译



中国轻工业出版社

Counselling Adolescents
The Proactive Approach for Young People (Third Edition)

青少年心理辅导

【澳】Kathryn Geldard & David Geldard 著

黄秀梅 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理辅导/(澳)热尔达(Geldard, K.)等著;
黄秀梅译. —北京:中国轻工业出版社, 2011.1

书名原文: Counselling Adolescents: The Proactive
Approach for Young People, Third Edition
ISBN 978-7-5019-7877-9

I. ①青… II. ①热… ②黄… III. ①青少年—心理
卫生—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第196931号

版权声明

English language edition published by SAGE Publications of London, Thousand
Oaks, New Delhi and Singapore, © Kathryn Geldard and David Geldard, 2010.

总策划: 石 铁

策划编辑: 徐 玥

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 徐 玥 李晓夏

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年1月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 19.50

字 数: 192千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7877-9 定价: 36.00元

著作权合同登记 图字: 01-2009-7642

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换
090525J6X101ZYW

译者序

由于青春期的特殊性，处于这个阶段的年轻人面临着许多来自环境的危险因素和这个发展阶段对他们提出的挑战。因此在从儿童期过渡到成人期时，年轻人的思想、行为和情感可能会发生翻天覆地的变化，这就使得其中一些人会产生适应不良，由此导致令社会体系、教育和家庭系统以及年轻人自身非常困扰的问题。如何帮助年轻人从这个阶段健康、顺利地成长为身心健全、有责任感的成人是全社会关注的焦点。而本书的作者热尔达夫妇，资深的青少年心理辅导专家，通过他们近二十年的经验积累和案例分析，为我们展现了一幅有关青少年心理辅导的全景图画。本书从青春期本质和青少年面临的各种危险、针对青少年的前摄疗法理论和机制、各种有效的策略以及实践操作等方面让读者对青少年心理辅导有了更加深刻和具体的了解。同时本书作为实践性读本，也非常有利于心理咨询专业的学生和从业人员将其作为重要的教材和参考书进行学习和借鉴。

在翻译本书的过程中，我再一次被凯思琳和大卫这种兼具专业性和科普性的写作风格所折服。即使是对心理辅导一窍不通的青少年的家长，相信也能从中有所收获。本人作为曾经习读心理学专业的高校思想政治教育辅导员，平时经常接触到有着各式各样问题的年轻大学生，在工作中也经常苦恼于无法有效地帮助他们解决问题，而只能依赖于心理咨询中一些较为普遍的应用技巧和策略，例如观察和倾听。由于本书的通俗易懂和丰富的信息量，我对于他们所遇到的问题的本质以及更有针对性的实用技巧和策略有了更多的了解，同时也开始将这些技巧和策略应用到平时与学生的交往中，



帮助他们解决问题，从而让他们健康成长为富有责任心、身心健康、为社会贡献自己价值的真正意义上的成人。

最后，我想感谢一下在本书的翻译过程中给予我无私帮助的亲人和学生们。我的姐姐黄冬梅，总是尽量帮我承担照顾父母的责任。我的最最可爱的学生们，总是能在最繁忙、最辛苦的时刻为我分担工作，却从来没有一句的埋怨。潘紫慧、林溢海、李彤君、霍跃以及其他 374 位同学们，虽然无法逐一列举你们的名字，但是请相信我对你们由衷的感谢和真诚的爱意！

黄冬梅

原著序

我们在《青少年心理辅导》（第三版）中做出了大量修改。这些修改是为了让本书与时俱进，同时更有利于从业者和学生使用。

我们的工作以年轻人为对象，我们逐渐意识到他们是一个多样的人群，其中每个人都拥有自己的独特性格、人格特征、思想、信念、情感反应和行为。年轻人属于异质群体，我们必须尊重每个人沟通和行为方式的个体倾向和风格。在本书的早期版本中，我们持续地用“青少年”来指代年轻人。不幸的是，这种指代可能会妨碍年轻人群体的异质特征。因此在本版中，我们普遍使用“年轻人”来取代“青少年”。在这么做的时候，我们并不否认青少年期，而是将继续在适当的时候提及“青少年期”，例如第一章讨论青少年期本质的时候。

为了使本书更加通俗易懂，我们通过标题来吸引读者注意本书的重要观点。另外，为了帮助学生思考每一章的内容，在每一章后面都强调了“重点”。

我们认为在以年轻人为工作对象时，存在一些专业和伦理问题，因此加入了一章（第十八章）来专门讨论这些问题。

近年来，关于心理辅导的研究相当集中于所谓的“共同因素”和“治疗联盟”。与这些研究焦点相关的一个中心概念就是保持合作关系。新的一章，也就是第十二章讨论了与年轻人保持合作关系的问题。虽然早期的版本提倡利用与年轻人的合作关系，但是我们感觉到通过增加新的一章来强调辅导与辅导工作中合作关系的本质是很重要的。合作是本书所讨论的前摄疗法的一个中心特征。



我们希望你能够喜欢第三版，并且发现它对你是有帮助的，它不仅可以为以年轻人为工作对象的心理辅导员提供关于如何开展工作的知识，而且也可以成为经验丰富的从业者的参考书。正如在之前版本中所讨论的，我们认为对于以年轻人作为工作对象的辅导员来说，很关键的是得到具备丰富经验的人的培训和督导。

想要进一步了解我们或我们的项目的读者可以访问网页 www.geldard.com.au 获取信息。

凯思琳和大卫

目 录

第一部分 了解年轻人.....	1
第一章 青少年期的本质.....	3
第二章 儿童时期经历的影响.....	21
第三章 年轻人面临的环境压力.....	33
第四章 年轻人面临的危险.....	45
第五章 心理健康问题的发展.....	57
第二部分 针对年轻人的前摄心理辅导.....	69
第六章 为年轻人实施相应的心理辅导.....	71
第七章 前摄疗法的理论依据.....	81
第八章 以年轻人为对象的前摄心理辅导过程.....	95
第九章 采用年轻人的沟通方式.....	115
第十章 有效的辅导小技巧.....	127
第十一章 促进年轻人的改变.....	153
第十二章 保持合作关系.....	163
第三部分 辅导策略.....	171
第十三章 符号策略.....	173



第十四章	创造性策略.....	193
第十五章	行为和认知行为策略.....	221
第十六章	心理教育策略.....	253
第四部分 前摄辅导的实践.....		279
第十七章	职业和伦理问题.....	281
第十八章	个案研究.....	291

第一部分

了解年轻人

- 第一章 青少年期的本质
- 第二章 儿童时期经历的影响
- 第三章 年轻人面临的环境压力
- 第四章 年轻人面临的危险
- 第五章 心理健康问题的发展

第一章

青少年期的本质

很多专门服务于年轻人的专业心理辅导员从他们的工作中获得了成功与满足感。然而，还是有一部分心理辅导员并不十分愿意为年轻人做辅导。这可能是因为他们觉得很难和这些年轻人沟通，或者辅导的结果并不令人满意。尽管一些年轻人有些难以沟通，但是如果我们能够领悟并重视这个过程的一些基本原理，为他们做辅导其实是一件令人兴奋、充满挑战并且有实际效果的事情。为年轻人做心理辅导所必须了解的原理和惯例并不复杂难懂，它们只是与为儿童或者成人做心理辅导所需要了解的知识有些许不同。只有意识到这些不同，心理辅导员才有可能获得成功或者满足感。

为了更加有效地帮助年轻人，我们需要理解他们这一时期的本质以及发展过程。一旦了解了这些，我们就可以采用一种与他们的发展过程相匹配的心理辅导方法，并且选择年轻人的沟通方式。这样做可以使辅导过程与年轻人自己的经历同步起来，从而使心理辅导员与年轻人巧妙地结成一种互利的工作关系。

在本书的第一部分我们将探讨年轻人的发展过程，并考虑各种内在和外在刺激对其发展的影响。我们将以“什么是青少年期”作为本章开篇的讨论话题。

本书并不想成为一本理论专著，而是旨在能成为那些希望与年轻人共同工作的



心理辅导员的实践指南。本书是《儿童心理辅导》(Geldard 和 Geldard, 2008a)*的姐妹篇。

什么是青少年期

“什么是青少年期”这个问题，其准确定义在不同文化间一般是不相同的。在本书中我们将青少年期定义为在某人一生当中，从儿童成长为成人这期间的一个阶段。这是人类必经的发展过程，在这一过程中年轻人经历了从依赖他人到独立、自主和成熟的过程；经历了从家庭的一员到同龄人中的一员并以成年人的身份独立于世的转变历程 (Mabey 和 Sorensen, 1995)。

一般说来，在西方社会中，由儿童到成人的转变远非一种线性的变化过程，而是更加多元化的，涉及从儿童到成人的逐渐转变或者蜕变的历程。但是，在这里必须指出的是，对于处在不同文化中的年轻人来说，在青少年期所经历的变化也是不同的。比如，在一些文化观念中儿童和成人所起的作用是相似的。那些儿童可能在他们非常小的时候就需要为家庭利益而完成一些类似“工作”的任务；同时，在其他一些文化观念中，人们在工作前所接受的教育可能是很短的。在这样的文化氛围下，年轻人从儿童到成人的转变可能会相对容易些 (Mead, 1975)。

“文化会影响年轻人发展的方式”

青少年期是对人的整个一生都会有重大影响的过程。不过，一部分年轻人经历这一过程快些而另一部分人慢些，这些影响也存在个体差异。年轻人面临着许多生理的、生物性的、心理的和社会变革的挑战，如果想成功地克服这些困难，就必须做出一些重要的改变来适应这一过程。如果年轻人没办法很好地处理这些挑战，那么他们很可能要面对一些无益于心理、精神和行为的后果。针对这些后果，心理辅导可能会起到很大的作用。在心理辅导员的帮助下，年轻人可以在这必须经历的人生旅途上以更好的方式顺利前进。

* 已由中国轻工业出版社于 2009 年翻译出版。——译者注



正如我们将在第五章中更加详细讨论的，对于挑战，一些年轻人会比另外一些人更加坚韧，并用更好的技巧来化解，这可能和他们的个人品质、过去的经历和当前的环境有一定的关系。当以下挑战不可避免地发生的时候，年轻人可能会得到发展：

- 生物性的挑战
- 认知的挑战
- 心理的挑战
- 社会的挑战
- 伦理道德的挑战

生物性的挑战

一个人真正的青少年期是从定义明确的“发育”这一成熟的标志开始的。发育是指女性出现月经初潮和男性出现射精这样的生理活动，而这些现象的产生则是另一种意义深远的身体变化的开始（Colarusso, 1992）。尽管这是一个自然的成熟过程，但对某些人来说可能会觉得很困难，尤其是对那些性早熟或者性晚熟的孩子，他们可能会承受相对较大的压力，而由此引发对自身的缺乏自信、自卑或者窘迫。青少年期生物性上的变化会导致年轻人生理、性征和情绪的变化。

生理的变化

年轻人主要的生理变化都是在青少年期发生的，像身高、体重和力量的增加以及外貌上性别特征的凸显。女性的乳房开始发育，而男性的声音变得低沉、体毛开始生长并且性器官开始成熟。这些生理上的变化会持续一段时间，而何时开始、持续多久则是因人而异的。对于一些发育进程和其他人不同的年轻人，他们由此产生的尴尬、紧张、别扭或者疏远同伴则是令人担忧的问题，他们对自己外貌上的变化会觉得焦虑也不足为奇。

“每个年轻人都是独一无二的”



性征的变化

在发育期间,激素起着至关重要的作用。它的重要性不仅体现在上述身体的变化上,更激发了年轻人对两性意识的觉醒和需求。这些变化可能会使年轻人觉得不舒服,因为随着性冲动的增强,他们可能会遇到个人性特征和性认同的问题,而这些问题可能会影响他们对于人际关系的处理。在青少年期早期,年轻人更愿意与同性朋友保持亲密的关系,以此来获得一种安全感(Blos, 1979),其实这也是他们摆脱对父母和家人依赖感的一部分。在这期间,一部分年轻人可能会尝试性行为,而另一部分在他们的早期青少年期则可能通过性幻想和自慰来满足自己。一般早期的青少年期是从11—14岁开始的。从这一阶段开始,年轻人逐渐步入青少年后期,这一时期大概是在15—18岁。这两个阶段是以年轻人在认知、道德和社会思考上的不同来加以区分的(Dacey等, 2006)。

在青少年后期,大部分年轻人会接受自己身体上的变化和性成熟,他们一般逐渐会将注意力转移到异性身上。根据Colarusso(1992)的理论,在青少年期的后期,许多年轻人已经对包括交往在内的积极性生活做好了心理上的准备。一些年轻人在这一阶段开始探索他们的性取向,甚至成为同性恋者。由于社会上大多数的舆论对同性恋持厌恶态度,所以这种探索可能会使他们焦虑,尤其是对于那些明确的同性恋者(Mabey和Sorensen, 1995)。

对于在性行为上的发展,一些年轻人在从青少年期的早期阶段过渡到后期阶段上面有很多困难。这可能是因为他们没办法将父母的性行为和自己的加以区分,最后他们可能会陷入无益的性幻想中以至于无法选择符合伦理道德的性伴侣(Colarusso, 1992)。当我们评估这一发展过程的时候,并不是说较早经历性行为就是发展迅速的标志,恰恰相反,这可能是童年性创伤的体现。

情绪的变化

在青少年期,年轻人性激素的增长会影响他们的情绪状况。然而,如果认为激素是引起情绪变化的唯一因素那就错了。其他因素和激素共同影响着年轻人,比如社会关系的改变、信仰和态度的改变以及自我感觉的改变。

“激素的改变可能影响年轻人的情绪”

生物性上的改变显然是年轻人面临的最主要的挑战，他们不仅要面对可能让他们不安的身体变化，还可能会迎来性冲动所带来的新的社交上的挑战。

认知的挑战

年轻人体验着生物性变化的同时，他们的认知水平也发生着变化，逐渐有了抽象思维能力，知道如何处理人际关系，发现新的方法来处理信息，学会创新性和批判性的思考。

抽象思维能力的发展

据 Piaget (1948/1966) 的理论,在青少年期年轻人一般会经历从“具象思维”到“形式思维”的转变。也就是说，他们会从具象的局限中转变为理性地处理想法、观念和抽象理论。他们会对抽象的观念和概念有强烈的兴趣，进而可以分辨出什么是理想，什么是现实。

Flavell (1977) 认为年轻人的思考过程超越儿童时代体现在很多方面，包括以下能力：

- 想象可能的和不可能的事情
- 针对某一个选择可以想到多个可能的后果
- 理解信息并且在此基础上行动
- 运用假设和推理来解决问题
- 比儿童时代运用更多的方法和技巧来解决问题

年轻人要关注这些能力的培养和使用。当运用这些技巧获得自信后，他们很可能在一些新的情况下试用这些方法，当然，不一定每次都成功。

以自我为中心的思维

年轻人都是以自我为中心的。这一显著特点在青少年期的早期阶段初露端倪，而



在中期和后期将这一特征发展得淋漓尽致。他们可能会觉得所有人都在关注着他们，就像他们站在舞台上一样。有时他们会特意在别人面前做出夸张的举动来展示他们独特的姿态。正如 Dacey 等人（2006）提到过的“个人传奇”理论，年轻人总是为自己设想各种各样的故事。他们可能会幻想着自己很成功并且相信这是真的，还可能会觉得自己是特别而无敌的（Elkind, 1967）；甚至有时会觉得自己是全能的，而且可以不受外界任何伤害。这些想法都是他们长大成人这一复杂过程的一部分。不幸的是，年轻人的这些信仰，尤其是认为自己独一无二的感觉使他们不相信其他人可以理解他们。这些对于心理辅导员有着重要的意义。

“年轻人总觉得没人能理解他们”

为他人着想的能力

伴随着自我独特性和个性的感觉而来的是个体对他人和人际关系问题的批判性思考。年轻人从自己的视角学着理解或者看清别人，这使他们有能力自己决定怎样去影响别人或者被别人影响。

处理信息的新方法

在青少年期，随着年龄的增长，年轻人感知、领会和留存信息的能力也逐渐增强（Knight 等，1985）。此外，他们逐渐形成更好的记忆力和察觉矛盾的能力（Keil 和 Batterman, 1984）。所以，在处理复杂的社会和伦理道德的问题上，年长一些的年轻人会比年幼一些的更胜一筹，他们会使用更复杂的信息处理过程。不过这种处理信息的能力和一个人的智力水平高低也是有关系的，因为正如 Jensen 等人（1989）所描述的，迅速处理信息的能力与高智商水平是直接相关的。

批判性思考的能力

年轻人会培养自己的逻辑思考能力并运用这种能力做出判断和决定。他们有能力去识别和确定问题，然后收集信息、形成暂时的结论并且评估这些结论后做出决定。在这里，心理辅导员尤其需要重视的是，很多研究表明年轻人的批判性思考能力是可