

朋辈

颜农秋 编著



理辅导理论
与技巧
PENGBEIXINLIFUDAOILILUNYUJIAO

中山大学出版社

朋辈心理辅导理论与技巧

PENGBEIXINLIFUDAOLILUNYUJIAO



中山大学出版社

ISBN 978-7-306-02991-1

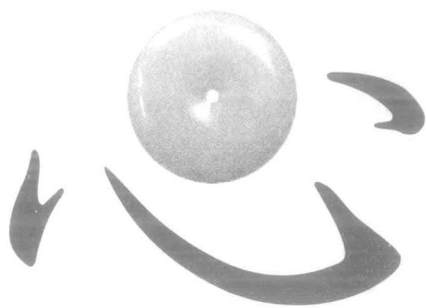


9 787306 029911 >

定价：18.00元

朋辈

颜农秋 编著



理辅导理论
与技巧

PENGBEIXINLIFUDAOILILUNYUJIAO

中山大学出版社

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

朋辈心理辅导理论与技巧/颜农秋编著. —广州: 中山大学出版社, 2007. 12

ISBN 978 - 7 - 306 - 02991 - 1

I. 朋… II. 颜… III. 心理卫生—问答 IV. R395.6-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 168694 号

出 版 人: 叶侨健

责任编辑: 葛 洪

封面设计: 云盖寺

责任校对: 宗 隐

责任技编: 何雅涛

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020-84111996, 84113349

发行部 020-84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传 真: 020-84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

规 格: 880mm × 1230mm 1/32 8.75 印张 220 千字

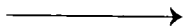
版次印次: 2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 1-5000 册 定 价: 18.00 元

本书如有印装质量问题影响阅读, 请与出版社发行部联系调换



序



这些年来，我多次参加国内的心理辅导研讨，每年将近有数月的时间在国内讲学及旅游，使我对国内各级学校及社会在心理辅导工作的实施方面有了较多的了解；尤其是数度参加两岸心理辅导论坛及到高校演讲，让我深深感受到大陆心理辅导已受到了极大重视，蓬勃发展，可喜可贺。

我在台湾协助当局推展心理辅导工作，历时数十多年，上山下海，走遍全岛各大、中、小学，并应邀至马来西亚，协助华校策划推展心理辅导制度，冒着酷暑至菲律宾、泰国，以及香港为当地华校教师讲授心理辅导。深深体认到如欲使此项工作有所成就，必须要有组织、有计划，人人参与，才能克奏肤功，辅导人员的态度，爱心奉献的精神尤为关键。我曾应邀至广东佛山科学技术学院演讲，认识颜农秋教授和他的工作伙伴，他们是我所见过的辅导人员中最热忱、最投入、最有爱心，也是“点子”最多的一群。他们将佛山科学技术学院校内辅导工作办得有声有色，更扩展到校外社会。值得标榜的是颜跟随林梦平教授学习人本心理辅导，深悟人本精神加以发挥，并依靠多年工作经验的累积，写成

《朋辈心理辅导理论与技巧》一书，本书重点是将心理辅导人员扩充到同侪团体（peer group），朋辈朝夕共处，彼此了解，相互信赖的优点，可补一般教师或心辅人员这方面不足。它呼应了我多年来期望辅导工作人人参与的呼吁，不过朋辈不是个个精熟辅导方法，本书的出现即可补充他们的不足，成效指日可待。

著名心理学家

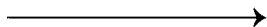
台湾心理辅导协会前秘书长

冯观富 谨 识

2007 年 11 月 1 日于台湾寓所



目 录



序	1
---	---

第一编 理论与技巧

第一章 朋辈心理辅导的概述	3
---------------	---

第一节 朋辈心理辅导的概念	3
---------------	---

一、心理辅导的含义	3
-----------	---

二、朋辈心理辅导的含义	5
-------------	---

三、朋辈心理辅导的特点	6
-------------	---

第二节 朋辈心理辅导的理论依据和现实可行性	8
-----------------------	---

一、理论依据	8
--------	---

二、现实可行性	9
---------	---

第三节 在高校开展朋辈心理辅导的意义	10
--------------------	----

一、大学生心理发展的客观需求	10
----------------	----

二、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	12
---	----

三、朋辈心理辅导是高校心理卫生三级预防中的重要 一环	12
-------------------------------	----

四、有助于提高大学生心理素质，形成互助友爱的良好 氛围	14
--------------------------------	----

第四节 朋辈心理辅导的分类和形式	15
------------------	----

一、朋辈心理辅导的分类	15
-------------	----

二、朋辈心理辅导的形式	16
第二章 朋辈心理辅导员的素质和心理保护	19
第一节 朋辈心理辅导员的素质	19
一、掌握必备的专业知识和技能	19
二、具有较好的心理品质	20
三、具备娴熟的语言技巧	20
第二节 提高朋辈心理辅导员的能力和素质常见的 几种途径	20
一、系统培训	21
二、岗前实习	21
三、专业督导	21
四、专家讲座	22
五、成长小组	22
第三节 心理辅导员的“枯竭”和自我保护	22
一、掌握一套适合自己的心理调节方法	23
二、处理好未完成事项	26
三、遵守心理咨询师的职业道德和有关保密原则	29
第三章 朋辈心理辅导的过程和态度	32
第一节 朋辈心理辅导的过程	32
一、营造气氛	32
二、了解情况	33
三、探索问题	33
四、指导实施	34
第二节 辅导过程中朋辈辅导员的 attitude	35
一、尊重	35
二、真诚	37
三、同感	40

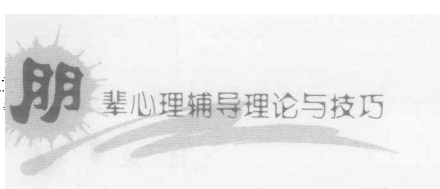


第四章 朋辈心理辅导基本技能——谈话基本技巧	46
第一节 倾听	46
一、不急于下结论	47
二、不轻视当事人的问题	48
三、不作道德或正确性评判	48
第二节 探问	49
第三节 面质	52
一、朋辈心理辅导员的面质能促使当事人去反思、产生领悟	53
二、透过面质,协助当事人面对矛盾,进一步了解自己	53
三、协助当事人了解自己的优点、缺点和资源、限制	54
第五章 朋辈心理辅导基本技能——认知干预技术	58
第一节 理性情绪疗法	58
第二节 常见的不合理信念	59
第三节 理性情绪疗法的主要步骤和方法	61
第四节 理性情绪疗法的治疗技术	63
一、与不合理的信念辩论	63
二、合理的自我分析	65
第五节 理性情绪疗法的注意事项	67
第六章 朋辈心理辅导基本技能——行为矫正技术	71
第一节 系统脱敏疗法	71
一、想象脱敏疗法	71
二、现实脱敏疗法	73
第二节 厌恶疗法	74
第三节 满罐疗法	75
第四节 宣泄疗法	76

一、空椅子技术	76
二、倾述	77
三、情感爆发宣泄	77
四、行为宣泄	78
第五节 自信训练疗法	78
一、自我寻优训练	78
二、角色扮演法	79
第六节 行为塑造法	79
第七章 朋辈心理辅导常用的活动方式——热线电话	84
第一节 热线电话来电类型	84
一、信息咨询	84
二、试探了解	85
三、倾诉烦恼	85
四、危机求援	85
第二节 热线电话辅导的过程	86
一、对话初期	86
二、对话中期	86
三、对话终期	87
第三节 热线电话辅导的技巧	87
一、听的技巧	87
二、谈的技巧	89
三、电话交谈中的身体语言	91
第四节 特殊电话的应对	93
一、危机求助电话	93
二、心理疾病电话	94
三、匿名的滥用和恶用问题	95
第五节 电话接线人员注意事项	96
一、做好心理调适	96



二、对热线辅导的作用、界限设定明确化	96
三、时间的掌握	97
四、明确热线电话的不足	97
第八章 朋辈心理辅导常用的活动方式——成长小组	99
第一节 成长小组的概念	99
第二节 有效成长小组的三个关键要素	99
一、成长小组的目标	99
二、组长	100
三、小组的准备工作	101
第三节 成长小组的活动过程	102
一、创始阶段	103
二、过渡阶段	104
三、成熟阶段	105
四、结束阶段	106
第四节 成长小组活动实例	107
一、确定小组活动的有关事项	107
二、进行招募和甄选工作	108
三、人际适应成长小组活动过程	109
四、应注意的问题及努力方向	114
第九章 朋辈心理辅导常用的活动方式——心理沙龙	117
第一节 心理沙龙	117
一、心理沙龙的概念	117
二、心理沙龙的特点和操作策略	117
三、心理沙龙实例	120
第二节 心理剧	121
一、心理剧概念	121
二、校园心理剧的治疗过程	123
三、校园心理剧的操作	125



案例：校园心理剧剧本《寻找魅力》	133
第十章 大学生自杀的朋辈干预	139
第一节 自杀与朋辈干预的概念	139
一、自杀概念	139
二、大学生自杀的特点	140
三、什么是大学生朋辈危机干预	142
第二节 大学生自杀的朋辈干预过程和方法	143
一、大学生自杀的心理因素和阶段	143
二、大学生自杀的预防	144
三、大学生自杀的朋辈干预过程	145
第三节 加强朋辈干预成效的措施	148
一、加强大学生自身内部环境的改善，重视自杀的个体 心理预防	148
二、学校要建立有效的自杀危机干预体系	148
三、提高朋辈危机干预人员的能力和素质	149

第二编 应知与应会

朋辈心理辅导员应知应会 50 题	157
------------------------	-----

第三编 测验与使用

朋辈心理辅导常用心理测验量表及其应用	205
--------------------------	-----

第四编 案例与点评

朋辈心理辅导案例及其点评	243
主要参考文献	265
后记	268

第一编 理论与技巧



第一章

朋辈心理辅导的概述

心理咨询是舶来品，英文是 psychological counseling，在大陆、台湾和香港译法各不相同。大陆译作心理咨询，易与信息产业混淆；台湾译作心理咨商，有辅导加商量之意；而香港则译作心理辅导，这与该行业助人成长，辅其自主，导其自立之意相贴近。故在“北京 1999 年中国心理辅导迈向专业化”会议上，业内人士提出了要统一使用“心理辅导”一词，以示规范。本书采用这一提法。

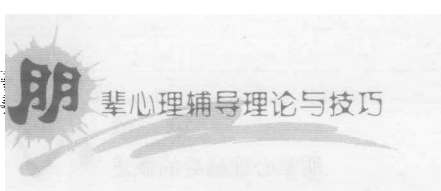
第一节 朋辈心理辅导的概念

一、心理辅导的含义

提到心理辅导大家想到最多的还是医院精神科医生做的医学心理辅导和治疗，有些人甚至还会联想起电影中令人恐怖的铁丝网和电椅。其实除了面对心理疾病的医院精神科外，心理辅导更多的是对健康人的发展性心理问题作矫正和疏导，高校的心理辅导中心，就属于这方面的机构。

关于心理辅导一词，各流派的解释也有所不同。本书的解释是：心理辅导是专业心理辅导工作人员运用心理学的理论与方法，通过建立良好人际关系，帮助当事人自助的过程。

心理辅导最常见、最主要的对象是健康人群或存在心理问题



的人。一般人在面对择业、求学、婚姻、家庭、社会适应等许多问题时，期待做出理想的选择，顺利地度过人生的各个阶段，求得自身能力的最大发挥和寻求生活的良好质量。心理辅导人员可以从心理学的角度，提供中肯的发展意见，给予相应的帮助。对于那些由于存在心理问题而陷入困境的人，心理辅导人员可以通过较为系统的分析和疏导，缓解当事人的情绪困扰和内心冲突。而对于有严重心理疾病的当事人则要为其进行心理治疗。

一般说来，辅导对象最好具备以下几方面条件：

1. 具有一定的智力基础

当事人的智力一般需要在正常范围内。因为他们不仅要能较为清晰地叙述自己的问题及其他相关情况，还要有一定的领悟能力，能较好地理解辅导人员的意思，否则，辅导将难以顺利进行。

2. 辅导的内容适宜

并非任何与心理有关的问题都可以通过心理辅导来获得较满意的解决。有些内容适合心理辅导，而有的内容则不太适宜。一般说来，心因性问题，尤其与心理社会因素有关的各种适应不良、情绪调节问题等适合心理辅导。而严重的神经症，发作期、症状期的精神疾病，由于病人与外界接触不良，缺乏自知、自制力，难以建立人际关系，因此，一般不属于心理辅导范围。

3. 人格基本健全

当事人应无严重的人格障碍。因为人格障碍不仅会阻碍辅导关系的建立，也会影响辅导的进行，而且人格的问题旷日持久，需要进行深入的心理治疗才能奏效。

4. 动机合理

当事人有无辅导的动机直接影响到辅导的效果。那些缺乏辅导动机、经辅导人员反复做工作后仍缺乏动机的当事人，一般不适宜做心理辅导。如果他们没有改变自己状态的动机，就很难与



辅导员密切配合，也就难以取得预期的疗效。

正确的动机应是为了自己的心理调适，而非别的意图。比如：有的人来辅导室只是为了能多见几次某位辅导人员，有的人是把辅导室当成避难所，有的人则是来向辅导人员证明自己比他还聪明，等等。对这类当事人的动机就要及时进行调整，必要时中止辅导。

5. 有交流能力

那些能较为清楚地表达自己的问题，能正确体会辅导人员的话，并随之采取行动的人，较为适合心理辅导。

6. 对辅导有一定信任度

当事人对辅导人员及其所持理论方法的信任度是一重要因素。如果当事人相信辅导是有效的，辅导人员是优秀的，其理论和方法是先进的、实用的，就易取得良好的辅导效果。反之，如果当事人对辅导及辅导人员一直持怀疑、观望的态度，辅导效果就较差。

当然，随着心理辅导事业的发展，人类对自身特性认识的不断提高，人们对辅导的需求越来越强烈，辅导的范围越来越宽，辅导的对象也呈现扩大的趋势。

二、朋辈心理辅导的含义

国外专家关于朋辈心理辅导有多种定义，格雷和霆多尔（Gray & Tindall, 1978）对“朋辈辅导”（PeCounseling）定义为：“非专业工作者作为帮助者所采取的人际间的帮助行为。”它包括一对一的帮助关系、小组领导关系、讨论领导关系、劝告、教学，以及人际间发生的各种帮助活动。

苏珊（Susan, 1978）认为，朋辈心理辅导是指受过培训和督导的学生向前来寻求帮助的学生以言语或非言语的方式，尽量少给或者不给建议，而为其提供倾听、支持及帮助的过程。