



赵 辉◎主编

残障人士心理辅导员 培训手册

西安市莲湖区残疾人联合会
西安市莲湖区长安心理辅导中心

联合编写



西北大学出版社

赵 辉◎主编

残障人士心理辅导员 培训手册

西安市莲湖区残疾人联合会
西安市莲湖区长安心理辅导中心 联合编写



西北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

残障人士心理辅导员培训手册 / 赵辉主编. —西安: 西北大学出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5604-3387-5

I. ①残… II. ①赵… III. ①残疾人—心理辅导—手册 IV. ①R395.6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 078735 号

残障人士心理辅导员培训手册

赵 辉 主编

西北大学出版社出版发行

(西北大学内 邮编: 710069 电话: 029-88302590 88303593)

新华书店经销 陕西向阳印务有限公司印刷

开本: 889 毫米×1194 毫米 1/16 印张: 10.25

2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

字数: 141 千字

ISBN 978-7-5604-3387-5 定价: 30.00 元

编 委 会

主 任 赵 辉

副 主 任 雷春霜

委 员 杜 娟 苟会章 王丽崑 贺成英

编写人员

主 编 赵 辉

副 主 编 杜 娟

编 者 兰继军 杜 娟 雷春霜 苟会章
王丽崑 贺成英 曹杏娥 宋文雯

技术支持 西安市莲湖区长安心理辅导中心

序 言

我国现有 8000 多万残疾人，随着社会的进步，残疾人事业也日益被社会各界所关注。但是长期以来，存在着对残疾人的几种不正确观念：（1）同情怜悯为主，这类社会大众虽然也关注残疾人，但往往从同情、可怜等角度出发，难免对残疾人的能力有所贬低；（2）叶公好龙式的，一些人口头上很关心残疾人事业，但真正遇到残疾人需要帮助的时候却不伸出援手；（3）过分夸大残疾人的缺陷，特别是当社会上发生个别残疾人的攻击行为、报复行为时，产生对残疾人的回避甚至厌恶情绪；（4）只看到残疾人中的优秀分子或成功事例，将残疾人的成才道路简单化理解。这些社会公众的态度直接或间接地影响到残疾人本身的心态。这就不利于残疾人融入社会，并发挥自身潜能，为共同建设和谐社会、小康社会贡献自己的力量。

另一方面，社会上越来越多的志愿者和爱心人士加入了助残队伍，他们急需得到专业的指导，以切实帮助残疾人自立、自强。目前国内关于残疾人心理的研究论著不多，特别是缺乏对残疾人心理的系统介绍。在这一现实需求驱动下，长期致力于开展残疾人心理辅导与心理健康教育的西安市莲湖区残疾人联合会、西安市莲湖区长安心理辅导中心共同编写了《残障人士心理辅导员培训手册》，填

补了这一领域的空白。

该手册从残疾人的心理特点出发，运用当代心理学科学理论与方法，结合大量实例，展示了灵活多样、操作性强的辅导活动，对于有志于从事残疾人心理辅导工作的专业人员提供了鲜活的教材。该手册的设计也充分发挥了心理学的特色，每课安排五个环节，分别是心灵箴言、心灵体操、心灵链接、心灵游戏、心灵鸡汤。这样的编排方式有助于引起读者的兴趣，易于理解和掌握，并处处结合残疾人的实际需求，体现了对残疾人的人文关怀精神。

有了这样一本手册，对于加强和改进残障人士心理辅导员的培训工作，提高他们的业务能力，有重要的意义。祝愿在岗的和未来的残障人士心理辅导员们，像蒲公英一样散满原野，将科学的助残理念传播开来，在助残的过程中也得到自身素质的提高。

陕西师范大学心理学院 兰继军

前言

心理世界奥秘无穷，心理健康的意义重大，尤其是残疾人的心理健康更是需要关注。为了更好地引导广大的残疾人朋友健康地生活，掌握一定的心理学知识，把所学运用到生活中，并帮助更多的残疾人朋友，经过对各个街办、社区残疾人专委的调研，根据残疾人朋友的需要，我们专门设计了适合于残疾人朋友的心理课程。课程共分四部分，分别为心理基础知识、心理测量、心理技巧、活动策划等。基本涵盖了心理学的各个领域，为了更好地适应残疾人朋友的学习需要，每节课分为以下五个环节：心灵箴言、心灵体操、心灵链接、心灵游戏、心灵鸡汤。课程突出科学性、实用性、互动性和启发性四个特点。

心灵箴言：挑选一些与每课内容有关的心理名言警句，以激发兴趣，开启新课。

心灵体操：为了活跃课堂气氛，增强自立、自信、自强、自爱的精神，设计了带有启发性和感悟性的课前和课间心灵体操。

心灵链接：是每节课的基础知识，把心理知识与生活连接，是每节课的核心所在。

心灵游戏：是与每节课程有关的心理活动，是促进心灵成长的

重要环节。

心灵鸡汤：是与课程内容有关的心灵故事，是基础知识的具体化和形象化。

由于残疾人心理课程可供参考的内容比较少，通过平时与残疾人朋友的接触，根据残疾人朋友的一些基本需要，结合相关的心理教材，设计出适用于残疾人朋友的试用心理课程，希望通过此课程有助于残疾人朋友心灵自助，并能互相帮助。希望残疾人朋友的心灵天空洒满阳光！

目 录

第一章 心理基础知识	1
第一节 心理健康概述	1
一、现代社会生活与心理咨询	1
二、心理学的源头	4
三、我国心理咨询的现状特点	4
四、心理学的概念及意义	5
第二节 心理健康与心理障碍	6
一、心理健康的概念和标准	6
二、区分正常与异常心理的标准	8
三、常见的心理障碍	9
四、常见心理障碍的临床分类	14
第三节 心理咨询与诊断	22
一、心理咨询	22
二、心理诊断	29
第四节 残疾人心理	33
一、残疾人分类及一般概念	33
二、残疾人的心理特点	35
三、与残疾人沟通的技巧	37
四、如何对残疾人进行康复训练	41

第五节	不同年龄阶段的心理特征	42
一、	各个年龄段的划分	42
二、	各个年龄阶段的心理健康的问题与维护	46
第六节	心理学流派及代表人物	49
一、	精神分析学派	49
二、	行为主义	50
三、	人本主义	51
四、	中国的心理学家	52
第二章	心理测量	55
第一节	心理测量的概念	55
一、	心理测量的历史发展	56
二、	近、现代心理测量的发展	56
三、	科学心理测验的产生	57
第二节	心理测量的性质	60
第三节	心理测验的种类及功能	61
一、	心理测验的种类	61
二、	心理测验的功能	62
第三章	心理咨询技能	67
第一节	建立咨询关系	67
一、	尊重	67
二、	热情	68
三、	真诚	69
四、	共情	70
五、	积极关注	72
第二节	确定个体心理咨询方案	73

一、商定咨询目标	73
二、商定咨询方案	78
第三节 个体心理咨询方案的实施	80
一、参与性技术	80
二、影响性技术	83
三、识别和处理阻抗	89
四、识别和处理移情	93
五、阶段小结与效果巩固	95
六、咨询关系的结束	95
七、咨询效果的评估	96
八、案例记录整理与保管	97
九、咨询关系的匹配	98
十、必要的转介	99
第四章 心理危机干预.....	102
第一节 心理危机基本知识	102
一、心理危机的概念	104
二、心理危机的发展过程	104
三、心理危机的结果	105
四、心理危机干预中的相关应激障碍	106
第二节 心理危机干预策略	111
一、心理危机干预的概念	112
二、心理危机干预的主要目标	112
三、心理危机干预的原则	112
四、心理危机干预目标人群和数量	113
五、心理危机干预的最佳时间	113
六、心理危机干预的技术路线	113

七、常用干预技术	115
第三节 对伤残人员的心理危机干预	121
一、伤残人员的心理反应	121
二、休克期的反应评估与心理干预	122
三、否认期的心理反应与心理干预	123
四、愤怒期的心理反应、主体与干预	124
五、抑郁期的心理反应、评估与干预	126
六、依赖反应期的心理反应与干预	132
七、接受期的心理反应、评估与心理干预	133
第五章 活动分享	136
第一节 “我在听” 3月3日爱耳日活动	136
第二节 “做个快乐女人” 妇女节心灵减压活动	138
第三节 “学习沟通，让爱流动” 5·15助残日活动	140
第四节 “我爱我” 心灵俱乐部	142
第五节 “阳光心情盲人音乐工作坊” 爱眼日活动	144
第六节 “飞在自己的天空里” ——残障儿童夏令营	146
第七节 “当生命沦陷时，与逆境相处的智慧” ——残疾人专委培训	146
第八节 “阳光心情，快乐服务，做心灵大使” ——志愿者心理培训	147
第九节 “心灵的后花园” ——关注“自闭症”	148
第十节 残疾人心理音乐剧《月之恋》.....	149
第十一节 “减轻压力，快乐工作” ——教师心理减压活动	150
第十二节 “呵护心灵，健康你我” ——社区残疾人心理健康调研	150

第一章 心理基础知识

第一节 心理健康概述



心理健康是人生一切成功的基石，是一切幸福的来源。



一、现代社会生活与心理咨询

◆专业分工愈来愈细，造成人的心理机能的片面使用和发展

大工业生产导致非常精细的专业分工，这种分工只要求生产者具有非常单一的能力，并在该项能力方面有特别的发展。对这种生产来说，生产者最好是只具有某一功能——譬如专门焊接一批固定焊点的“机械手”。他的思想、情感、创造性等等都变成了多余的累赘。

从心理生活的丰富性、心理机能发展的全面性来比较，一位狩猎社会的猎人甚至要比一位在流水线上作业的现代工人幸运得多。一位猎人要有灵敏的视、听、嗅、想象和思维能力，要有强健的体魄，要有独立拼搏、不屈不

挠的意志，要有合作、助人的品质。他的环境也提供了充分的压力和刺激让他发展这些机能和品质。而在流水线上的工人呢？社会要求他的只有两样东西：一是对金钱的需要；二是娴熟地拧螺丝的技能。

◆人口密度增加，人际冲突增加

由于人口的绝对数量的增加，更重要的是由于工业化和城市化过程中人口迅速向作为工商业中心的都市集中，造成人口相对密度的急剧增加，使得人际摩擦和冲突的概率大大增加了。大量社会学调查都表明，人口密度与暴力、犯罪等严重人际冲突高度相关。更大量发生的还是日常工作、生活中的人际矛盾。有限的工作职位，有限的晋升晋级机会，有限的居住、交通、教育、医疗容量，在各方面制造出一个个竞争“瓶颈”。竞争催生冲突，它们使人经常处于应激压力之下。

◆家庭结构和功能发生变化

传统家庭担负着多重功能，如生产、生殖、保护教育、消费等等。以这多重功能为纽带，家庭结构比较牢固地得以维系。但在现代社会里，家庭作为生产和消费的基本单位的功能日益萎缩，其他一些功能也日益社会化（如教育功能转移到学校，安全保护功能转移到保险、社会福利、公安部门），家庭在人们生活中的重要性开始下降。家庭结构向小型化、核心家庭发展。家庭破裂、重组的比例增加，稳定性下降。由于性爱成分在维系家庭上的作用相对上升，加上避孕技术的进步和性道德观念的淡化，使家庭不稳定的趋势更加突出。在各种文化中普遍存在的离婚率上升现象，就是这种变化的证明。从家庭生活与个人心理健康的关系来看，家庭历来都有双重作用，一方面支持、维护成员的心理健康，另一方面引起冲突和压力，造成心理障碍和困扰。在现代社会中，虽然总的说来家庭的积极作用仍然大于消极作用，但两种作用成分却发生着令人担心的消长：支持、维护心理健康的作用在下降，相反的作用在上升。

◆教育日益片面化，忽视个性的和谐发展

在现代社会中，教育发生畸形变化。一方面是社会对教育的投入越来越大，个体受教育的时间越来越长。另一方面是教育日益变成了职业教育，谋生教育。教育内容片面集中于知识、技能的传授上。大至国家、社会，小到家庭、个人，对教育进行评价的尺度越来越单一地集中在对生产力的开发方面。个性全面、和谐地发展愈来愈变成一句空话。在今天的学校（还有家庭）里，体育、美育要么遭受冷落，要么就单单对那些较有天赋的孩子进行重点教育，以便让这些孩子日后以体育或艺术谋生。教育畸形的结果，一是使学生在校学习期间产生大量的心理障碍；二是让学生以不健全的个性品质走向社会，造成长远的适应困难。

◆人际直接交往减少，情感联系淡化

在现代社会中，个人与他人及社会的联系和沟通大量倚重各种通信工具、信息载体和大众传播媒介。借助这些先进手段，人的行为半径可延伸至很远的社会空间。但另一方面，人生活的物理空间却缩小了，人与人的直接交流也减少了。由于交往的方式越来越间接化，交往的内容也就越来越非个人化。以直接交往为条件的情感交流变得越来越不可能。结果形成一种奇怪的现象：人们发现满世界都是同类，又互不相知，每个人周围都是许多“熟悉的陌生人”。

◆价值观的变化

价值观的演变是演变中的实际社会生活的反映。在近几十年中，世界各大文化中都发生了巨大的价值危机和价值嬗变。中国社会近十多年里的价值转变更时时使人觉“今是而昨非”。在一个价值尺度变动不已，价值取向从单一走向多元的社会里，个人内部和人际间的价值冲突实在是不可避免的事情。我们知道，个体的价值观作为个性因素之一，对其认知、体验和行动有重大影响。价值冲突和混乱必然造成心理障碍和困扰。

二、心理学的源头

心理学的英文为“Psychology”，词根源于古希腊语，这个词的意思是“有关灵魂的科学”。心理学是研究人的心理现象的科学，它研究的对象就是人本身。1879年，冯特在德国莱比锡大学建立了世界第一个心理实验室。它的出现，使当时处于“神学的奴婢、哲学的附庸”位置的心理学，正式纳入了科学实验的轨道，从而使心理学从近代的哲学、生理学、神学中脱颖而出，成为一门正式独立的学科。所以，通常把1879年定为心理学的开始。

三、我国心理咨询的现状和特点

自20世纪50年代以来，我国心理咨询工作便以综合快速治疗神经症和身心疾病为主题创造了一个良好的开始，但到70年代，这一学科几乎绝迹。到了80年代，心理咨询与心理治疗问题又一次被重新重视起来，并且以前所未有的速度发展。心理咨询已经职业化，其特点表现为：

◆ 社会化水平

社会需要十分广泛和强烈，而心理咨询工作所涉及的领域已几乎涵盖了所有职业群体和与心理咨询工作有关的各学科领域。

◆ 社会效益

直接的社会效益是明显可见的，通过咨询治疗，许多人重新获得心理平衡和心理的健康，许多家庭恢复了和谐。另外，由于心理健康水平提高，进而改善了生活质量所带来的间接效益也是肯定的。

◆ 经济效益

直接的经济效益可以表现为从业者可以靠职业活动的收入维持生计和为本单位创收；间接的经济效益可表现为患者获得心理平衡之后所创造的社会财富。

◆组织建设和信息沟通

心理咨询与治疗的学术组织起到了很好的治疗和发展学科的作用。《中国心理卫生》杂志、《中国临床心理学》杂志、《健康心理学》杂志，均已问世，这是心理咨询与治疗发展的重要标志。

◆社会的认可

心理咨询工作在相当程度上已被社会接受，从大众传播工具（电视和电台广播节目）获得的信息来看，全社会已比较重视这一学科。

◆心理咨询师国家职业标准出台

国家劳动和社会保障部 2001 年 8 月颁发了《心理咨询师国家职业标准》，从 2001 年 8 月开始实施，其中规定了培训、资格考核条件等内容。

四、心理学的概念及意义

心理学是研究人的心理现象的发生、发展和变化的过程，并在此基础上解释人的心理活动规律的一门科学。包括普通心理学、社会心理学、发展心理学等。

◆心理学的意义

(1) 有人的地方就有心理，人的心理是有规律的，企业管理、思想政治教育、人员选拔、安全生产、人际关系等等都需要了解人的心理。学习心理学，有利于人们更好、更完善地了解这些问题，处理这些问题。

(2) 有助于了解自己，加强自我修养。心理学知识对于自我教育很重要。科学地理解心理现象，能使人正确地评价自己个性品质的长处和短处，确定个别的特点，正确而自觉去努力发展积极的品质，克服消极的品质。

(3) 在工作、学习和生活中，一个人难免会碰到种种心理难题和心理困惑。例如，恋爱问题、婚姻问题、人际关系问题以及失眠、焦虑、忧郁等等，学了心理学，能很好地进行自我分析和自我调节，不至于陷入心理困惑之中而不能自拔，最后导致心理疾病，甚至是精神病。