

第一章 个别心理辅导概述

对学生进行个别心理辅导，是学校心理辅导工作的重要组成部分。学生在成长过程中所发生的心理问题，除了一些共同性的问题外，大量的特殊性的问题，每个学生的个性、气质、性格、能力等特点各不相同，划一的集体教育和团体辅导方式并不适宜，必须针对个体的特殊情况，根据个体心理特点进行有针对性的个别辅导。

我国学校心理辅导实践者与研究者，经过 10 余年的探索，在吸收国外先进的个别心理辅导理论与技术的基础上，走出了一条适合自己国情的个别心理辅导的道路。通过本章学习，希望读者能够理解以下内容：

1. 个别心理辅导的意义；
2. 个别心理辅导的涵义；
3. 个别心理辅导的目标；
4. 个别心理辅导的环境；
5. 个别心理辅导的原则。

第一节 个别心理辅导的意义

学校对学生进行个别心理辅导不是可有可无，不是权宜之计，不是任何权威凭个人的意志决定的。对学生进行心理上的个别辅导有着客观、长远、现实的意义，主要体现在以下三个方面。

一、个别心理辅导与青少年成长

青少年处在生理、心理的成长阶段，这是人生的重要阶段和基础阶段，是决定人的性格、气质、智力、能力等个性心理特征乃至人生观的阶

段。这一阶段对人的一生的进程影响极大。

青少年在成长过程中会遇到种种烦恼、困惑，如能及时排除，他们就能顺利成长，如不能及时排除，则可能影响他们的身心健康，甚至危及生命。据上海市中小学心理辅导协会 1996 年的一次调查，上海市区中小学生心理问题的检出率为 15.43%。上海有中小學生 200 万 按这个比率计算 就有 30 余万学生有心理问题，需要帮助。

青春期是人生发展的一个关键时期，也是人生所面临的一个复杂时期，这个时期的青少年将面对成人期已经解决了的问题以及儿童期还未产生的问题。各国心理学家给青春期取了不少名称，美国与日本称之为危险期、违抗期 前苏联称之为关键期、困难期 我国不少心理学家称之为“青黄不接”期。

青少年处于心理上的断乳期，在这个时期，他们从对长辈（尤其对父母亲）由依赖性向独立性转化。特别是进入青春期后，他们认为自己已经长大了，自己的事情要自己处理，不希望长辈管头管脚，而他们又很缺乏生活经验，长辈往往对他们不放心，还把他们当小孩子看待，这就常常引发冲突，这种冲突若处理不当，就会导致青少年心理问题的产生。

青少年处于接受教育的黄金时期，处于心理上迅猛发展的时期，他们的智慧、潜能是一块尚未开发的“宝藏”如果在这一时期不去开发这块“宝藏”或许会永远被埋藏在地下，不能被利用 若开发不当 这块“宝藏”也不能被充分利用。如何开发好这块“宝藏”个别心理辅导就是一件“法宝”。

二、个别心理辅导与社会发展

当前世界的科学技术突飞猛进，各国之间的往来日益频繁，经济、政治、文化、科技、教育等领域相互影响 交互发展。我国目前正在进行大规模的史无前例的改革开放与现代化建设，社会面貌日新月异，人们的生活节奏、工作节奏不断加快。这一切无疑地给人们的精神带来了巨大的压力，对人的社会适应性提出了更高的要求。我们的生活方式、思想方式、人际沟通方式 都面临着深刻的变化。

当今，我国社会正以前所未有的速度向前发展，这种发展给社会带来巨大变化，主要表现在以下几方面：

- (1) 从自给半自给的产品经济向社会主义市场经济转化；
- (2) 从农业化社会向工业化社会转化；
- (3) 从封闭、半封闭社会向开放社会转化；
- (4) 从乡村社会向城镇社会转化；
- (5) 从同质单一社会向异质多样社会转化；
- (6) 从伦理社会向法理社会转化。

这些变化也转变了人们的信念、心理：

1. 在学习上，从知识积累向学会吸取知识转变

曾经被作为号召人们学习的“知识就是力量”的口号被代之以“获得知识的知识才是力量”教育界亦提出“元认知”的理论，即对认知的认知；在学习方法上，讲究学习策略。新西兰的戈登·德莱顿（G. Dryden）与美国的珍妮特·沃斯（J. Vos）提出“学习的革命”，认为这是通向 21 世纪的个人护照，言外之意是，作为一个现代人，必须改变传统的学习观念、习惯、方法进行一场学习上的革命，否则将难以在现代化的 21 世纪生活。此话好像有些骇人听闻，但是现代化社会确实要求人会学习，会自己吸取知识，会自己开发自己的潜能，以便适应飞速发展的社会。

2. 在意识上，从依赖型向独立型转变

计划经济时代强调“一切听从组织安排”、“做‘驯服工具’的驯服意识。升学就业没有自己选择的余地，均是统一分配，粮、油、布等生活必需品实行计划供应，甚至连自己的婚姻也要经过组织的批准……。改革开放后，这些方面已经有了很大变化。在现代化社会，这种驯服意识逐渐淡化。在生活上，人们自由安排自己的生活，升学、择业不再实行统一分配，而由自己作主，婚姻的自由权利进一步得到保障。在政治上，民主与法治进一步加强：一方面，民主的范围更广；另一方面，法治观念更强，人们在充分享受民主自由的同时，更加自觉地遵守法律。

3. 人际沟通从紧密型向松散型转变

科学技术的迅猛发展，信息时代的到来，使世界的时空距离大大缩

小国与国、人与人的沟通进一步畅通、简便，世界似乎变小了，人与人之间的情感、思想、文化、技术、信息交流更为广泛。由于生活节奏、工作节奏的加快，时间显得更为宝贵，人们更珍惜时间，把时间的利用计划得更为科学，在人际沟通方面，更讲究效率，从过去与少数几个知心朋友密切往来发展为广交朋友，并充分运用现代信息成果作为交际手段，看似松散，实际上更富成效。作为一个现代人，必须学会广泛的、有效的、多方位的人际沟通，否则会变成一个孤独的、无依无靠、寸步难行的人。现代人的人际沟通将跨越国界、跨越种族、跨越信仰、跨越文字，一句话，跨越一切障碍，这需要有良好的心理素质，掌握各种人际沟通的本领与技术。这种人际沟通的本领与技术要从小进行辅导与培养。

4. 人的思维方式从单一向多元化转变

在封闭与半封闭的社会里，人们的生活方式、工作方式、人际沟通方式都比较单一，个人的选择余地很小。随着现代化、多样化世界的到来，人们的思维方式将从过去的单一层次、单一模式向多元化转变。例如，由于经济收入有限，人们的消费方式比较简单，只要吃饱穿暖就行，现在收入多了，消费的范围就大大扩展了，选择余地也就大了。又如，过去商品短缺，实行计划供应，现在商品丰富了，消费品的选择余地大了，人们就会动脑筋根据自己的需要与经济实力来拓展消费。

社会发展所带来的人们生活上、观念上的变化，必然会给人的心理上带来一些不适应，带来一些心理冲突。如果这些不适应与心理冲突不能及时排除，就会导致心理问题，严重的还会产生心理疾病。因此，个别心理辅导是社会发展的产物，是社会发展的需要。

三、个别心理辅导与素质教育

提高全民族的素质必须从教育着手，为此，我国教育界强调素质教育，努力提高学生的全面素质。这是现代化建设的要求，是学生健康成长的要求，也是教育改革的要求。素质教育中的素质是指思想政治素质、科学文化素质、劳动技能素质、身体素质与心理素质。这些素质之间是相互联系、相互影响、相互渗透的。其中，身体素质与心理素质是各种素质的载体，思想政治素质、科学文化素质与劳动技能素质是建筑

在身心素质之上的，否则就会变成空中楼阁。

身体与心理两个素质相比较，心理素质更为重要，一个身体健康的人如果心理不健康，同样会导致身体不健康甚至导致躯体的毁灭。相反，一个残疾者如果心理健康，他就能坚强地战胜种种困难，成为生活的强者，张海迪就是一个有力的佐证。身体健康的重要性已被许多人所接受，而心理健康的重要性还远远未被人所接受。家长关心孩子的学习与生活，学校老师关注学生的学习，他们往往都忽视了学生的心理健康。每所学校都有体育室、卫生室，有体育课，有专门的体育老师与卫生老师，而有心理辅导室、有专职的心理辅导老师的学校还是凤毛麟角。

长期以来，我国教育界是用思想政治教育来代替心理辅导，实际上这是替代不了的。心理辅导在我国是一块未开垦的处女地。现在大力提倡素质教育，如果不把心理素质列入素质教育的内容中，那么这个素质是不完整的。没有心理素质的素质教育是有缺陷的素质教育。

要提高学生的心理素质，必须把学生心理素质的培养纳入学校教育之中，给它以应有的地位。个别心理辅导就是提高学生素质的一种重要方式。

第二节 什么是个别心理辅导

一、个别心理辅导的涵义

个别心理辅导是指心理辅导教师通过人际沟通，对学生进行一对一心理帮助的过程。这个定义包含下述四层意思。

其一，对学生的个别心理辅导并不是任何人都可以进行的，必须是心理辅导老师。心理辅导老师必须具备以下两个条件：一是本人心理素质较好，心理健康，具有爱心、热心、耐心；二是接受过心理辅导理论与技术的系统培训，并取得专门机关的认可。目前我国在这方面还没有专门的规定，少数城市由教育行政部门指定专门的教育机构对教师进行培训，教师经考核合格后方能上岗，这是培养心理辅导专业人员的必然趋势。不少地区的心理辅导老师由师范大学心理系或心理辅导学术团体进行培训，这是权宜之计，但也是心理辅导起步阶段的有效措施。

除台湾、香港外，我国其他地区目前正在从事个别心理辅导的学校心理辅导老师，一部分是师范大学心理系的毕业生，一部分是热心心理辅导事业的在职教师，后者占大部分。其中有的心理辅导老师经过十多年的实践，已经成为心理辅导专家，为我国的心理辅导事业作出了应有的贡献。这种师资状况还将持续一段时间，因为高等院校现在还没有设置心理辅导专业，即便以后开设了心理辅导专业，在一定时期内还是跟不上心理辅导事业的发展。因此我们不能小看这支队伍，关键是多加关心 多加爱护 多加信任 多加培训 多加指导。

其二，对学生的心理辅导主要是通过人际沟通进行的。因为心理辅导是一种双方心灵的沟通，是辅导者与被辅导者（以下亦称当事者）的互动关系，这是辅导成功与否的一个重要因素，决不能等闲视之。心理辅导老师与被辅导者的辅导关系不同于师生关系，师生关系具有居高临下的教导关系（以教师为中心 有一种威力）而心理辅导老师与学生的关系是一种平等的朋友式的帮助关系。以学生为中心，辅导老师决不对学生指手划脚，而是提供种种建议，让学生自己去选择。

其三，对学生的帮助是多方面的。例如：学业上的帮助，生活上的帮助，思想上的帮助，艺术上的帮助，道德上的帮助……。这里的帮助专指心理上的帮助，而不是学业等方面的帮助。当然，在对学生进行心理帮助的过程中会涉及上述方方面面，但不能主次颠倒，否则会使个别心理辅导走样。

其四，对学生进行个别心理辅导有一个过程。这个过程往往不是一次谈话就能解决问题，而是要经过多次交谈，辅导才能告一段落。如以一周进行一次谈话的密度进行，少则一个月，多则一年多。

个别心理辅导有狭义与广义之分：狭义指对有心理问题或心理偏差的学生进行心理辅导，矫正他们的心理问题或心理偏差；广义指向广大心理正常的学生提供心理帮助，使他们学会自我心理调节，充分发挥学生自己的潜能，从而使他们的心理得到进一步的健康发展。

现在社会上对个别心理辅导的理解往往是狭义的，认为只有产生心理问题才需要个别心理辅导，这在心理辅导的开创阶段是不可避免的，而在心理辅导开展到一定程度时，这种认识是会改变的。个别心理

辅导不仅仅是针对有心理问题的学生，那些需要在某方面得到发展的学生，也可以从心理辅导老师那里得到帮助，如职业咨询等。这与个别心理辅导的目标有关，本章下一节将涉及这一问题。

二、个别心理辅导的目标

个别心理辅导的目标可分为发展性目标、预防性目标与矫治性目标。

1. 发展性目标

心理学研究表明：人的心理与生理一样，是在不断发展的，是一种从无到有、从幼稚到成熟、从简单到复杂的发展过程。人的心理发展具有阶段性，一般分儿童期、青年期和成年期三大阶段。如果加以细分，又可分为 11 个阶段：

- 新生儿(出生 ~1 个月)
- 乳儿期(1 岁以内)
- 婴儿期(1 岁 ~3 岁)
- 幼儿期(3 岁 ~6、7 岁)
- 童年期(6、7 岁 ~11、12 岁)
- 少年期(11、12 岁 ~14、15 岁)
- 青年早期(14、15 岁 ~16、17 岁)
- 青年后期(17、18 岁 ~22、23 岁)
- 成年早期(22、23 岁 ~35 岁)
- 成年中期(35 岁 ~60 岁)
- 成年晚期(60 岁以后)

上述年龄的阶段划分不是绝对的，而是相对的，因为个体具有差异性。不同的心理发展阶段有不同的心理特征，前一阶段心理的健康发展为下一阶段的心理发展打下坚实的基础。若某一阶段心理发展遇到障碍，就会影响个体的心理健康，严重的还会导致心理疾病，甚至会毁灭个体。

个别心理辅导的一个重要目标就是根据个体每一阶段心理发展的特点进行心理辅导，使个体的心理健康顺利地发展，使其各种潜能得以

充分发掘。

2. 预防性目标

人的生理发展是有规律的，疾病的发生也是有规律的，尽管有些规律尚未全部被认识，但是对已经认识的部分可以采取预防措施。同样道理，人的心理发展也是有规律的，对已经认识、掌握了其规律的心理疾病是可以预防的。比如人的情绪与健康有很大关系，这早已为古人所认识，所谓“怒伤肝，喜伤心”。为了预防不良情绪对健康的影响，咨询心理学家提出了关于调节情绪的一些技术。随着医学心理科学的不断发展，人们对心理疾病的认识会不断加深，预防心理疾病的技术也会不断进步。一句话，心理疾病是可以预防的。

可以预防是一回事，实施预防又是一回事。可以预防是可能，实施预防是现实的，可能性向现实性转化是有条件的，这个条件就是心理卫生知识的普及。普及心理卫生知识的前提是人们重视心理卫生，不重视就谈不上普及，没有心理卫生知识的普及，就谈不上预防。预防心理疾病、心理障碍的关键是人们重视人的心理健康，只有重视心理健康才能普及心理卫生知识。如果心理卫生知识得以普及，那么有许多心理疾病是可以避免的；如果教师懂得一些心理卫生知识，就可以及时预防学生心理疾病的产生；如果家长掌握一些心理卫生知识，许多心理悲剧就可以避免。

预防心理疾病的产生，预防心理障碍的产生，是心理辅导的一个重要目标。

3. 矫治性目标

一个人在生理上不可能一生不生病，生了病就要医治，并且要及时医治，这样才能控制和治好疾病。同样道理，一个人不可能一生不产生心理问题，有了心理问题就要及时矫治，如不及时矫治，就可能转变成心理疾病。心理疾病治疗起来就比矫治心理问题复杂得多。如果得了心理疾病还不及治疗，就有可能酿成无法挽回的后果。因此，有了心理疾病就要及时矫治，这是最起码的道理。我国的现状是人们有了心理问题还不知道这是心理问题，更不知道到哪儿进行治疗。解决这个问题与心理疾病的预防一样，首先要引起重视，其次是普及心理卫

生知识。

4. 发展性目标、预防性目标、矫治性目标三者之间的关系

发展性目标、预防性目标、矫治性目标三者是相互联系、相互渗透、密不可分的：发展性目标是根本性目标，它似一条红线，贯穿于预防性目标与矫治性目标。预防性目标是指在个体心理发展的过程中，防止心理疾病的产生，是使个体在发展中少受阻碍，顺利发展。矫治性目标是指个体心理发展过程中，心理健康遇到障碍时，及时加以疏导与排除，使其继续发展。

发展性目标、预防性目标、矫治性目标对人的心理成长有不同的功能，三者缺一不可，相互间无法替代：发展性目标是让人的心理不断地顺利地由一个阶段向另一个阶段过渡，充分发掘其心理潜能；预防性目标是估计到可能出现的心理问题与心理障碍，采取措施，避免或减轻心理问题或障碍的出现；矫治性目标是当个体出现心理问题或心理障碍时及时加以辅导或治疗，恢复心理健康。

发展性目标、预防性目标、矫治性目标三者间不是平衡的，不能平均使用力量。它们各有侧重，发展与预防是重点。发展与预防相比较，发展更为重要。矫治是辅助性的。这三者相辅相成，是一个统一整体，统一在心理健康这个目标中。

三、个别心理辅导与心理咨询

“个别心理辅导”与“心理咨询”这两个词常常混用，实际上，它们既有区别又有联系。个别心理辅导与心理咨询有三个显著的区别：其一，态度上有区别，个别心理辅导具有鲜明的主动性，是“找米下锅”，而心理咨询是“等米下锅”，具有被动性。其二，对象上有区别，个别心理辅导的对象是学生，当学生有了心理困惑需要帮助时，心理辅导教师及时给予帮助；而心理咨询的对象范围较为广泛，除学生外，还包括家长与教师，家长或教师在对学生进行心理教育遇到问题时，向心理辅导教师讨教，以取得指点。其三，个别心理辅导是教育模式，一般由心理辅导教师对学生进行心理上的帮助，不用药物治疗，当事者一般只有轻微的心理障碍；而心理咨询则是由心理医师进行的，他们除给予心理上的帮助

外，往往还要用药物进行治疗，当事者一般有较严重的心理障碍。

个别心理辅导与心理咨询又有许多共同点：第一，都以咨询心理学为理论依据；第二，主持者均是经过专门培训，取得相应资格的心理工作者；第三，都是一对一进行谈话，都是双边的互动活动。

四、个别心理辅导与德育

个别心理辅导是心理辅导的一个重要形式，要明确个别辅导与德育的关系，首先要弄清心理辅导与德育的关系。心理辅导与德育关系密切，它们既有联系又有区别。

二者的联系表现在以下几方面：

第一，它们都是学校教育的重要组成部分。学校教育中不可没有德育，也不可没有心理辅导。没有德育，就会使培养出来的学生失去灵魂，容易迷失方向。心理辅导是现代教育的一个重要标志，在现代学校，没有心理辅导就谈不上是完整的教育。

第二，它们都是为了塑造、教育学生成为社会主义建设的有用之才。心理辅导与德育都是贯彻同一个教育方针——使学生成为德、智、体、美全面发展的社会主义的建设者与接班人。也就是说，二者都是培养人、塑造人的工作。心理辅导与德育的总体目标是一致的。

第三，它们是相互影响、相互渗透、相互作用的。道德中内涵心理因素，心理素质中内涵有道德的成分。例如，爱国主义就有一个情操问题，对不道德的行为就该有厌恶情绪。一个道德高尚的人，往往具有良好的心理素质。反过来一个心理素质良好的人也往往具有高尚的道德。在古代有许多品行高尚的人主张修身养性。所谓养性就是进行自我的心理调摄，以提高自身的心理素质。不可设想一个道德败坏的人会有良好的心理品质。我们对学生进行心理辅导必然会有助于学生良好道德的成长，对学生进行德育的过程也有助于学生心理素质的提高。

但是，长期以来，我们往往用德育来代替心理辅导，这是一个重大失误。德育代替不了心理辅导，同样道理，心理辅导也代替不了德育，这是因为它们分别属于两个范畴。它们是有区别的，这种区别主要表现在以下几方面：

第一，它们的理论基础不同。德育是以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、伦理学理论为理论武器；心理辅导则以心理学、咨询心理学、教育学、精神医学、社会学等多种理论为依据，具体以教育心理学、咨询心理学为主要理论基础。

第二，它们的目标不同。德育强调的是共性，对所有的学生进行整齐划一的教育。例如，遵守纪律，敬老爱幼，等等。心理辅导强调的是个性，让学生的个性充分合理地发展。例如，如何激发学生的学习动机？如何发展学生的兴趣爱好？如何根据自己的特长选择志愿？……

第三，它们的内容不同。德育的内容是：热爱社会主义，热爱共产党，热爱祖国，热爱人民，遵纪守法，等等。心理辅导的内容是：学习心理辅导，青春期性心理辅导，人际交往辅导，生活辅导，择业辅导，等等。

第四，它们的方法不同。德育是自上而下的灌输，注重领导号召，树立榜样，做得好表扬，做得不好批评，带有一种行政强制性。心理辅导则是自下而上的启发，是让学生自觉自愿地选择自己的活动方式，同时采用强化、消退、讨论、游戏、角色扮演等心理学的方法。

第五，它们的关系不同。德育是一种居高临下的“我讲你听”、“我要求你必须做”的上下级关系，德育工作者以严师的面目出现在学生面前。心理辅导则是一种平等的关系，心理辅导老师不是以一个权威者的面貌，而是以一种朋友的姿态出现在学生面前。

心理辅导与德育既有联系又有区别，它们是相辅相成的，二者各司其职，各展其能，从不同的角度帮助学生健康地成长，彼此不能偏废。但目前我国教育界主要的问题是对心理辅导远远没有引起足够重视！

第三节 个别心理辅导的实施环境

一、硬件环境

个别心理辅导是一项科学性很强的工作，对各方面有严格的、科学的要求。所谓个别心理辅导的硬环境是指对学生心理产生作用的物质条件。个别心理辅导对硬环境有专门的要求。鉴于我国当前学校开展心理辅导的水平不一，各校的经济实力不一，不能搞“一刀切”，因此，笔

(续表)

请家长根据下述要求,对照自己孩子情况,在每一项中选勾一种

- | | |
|---|--|
| 1. 健康状况:健康 1) 体弱 2)
有疾 3) 并注明病名 _____ | 13. 看电视或做有兴趣之事:
十分专心,一点不乱动 1)
有时也分心,多动 2)
也是忙碌不停 3) 其他 4) |
| 2. 脑震荡病史:无 (1) 有(2) | 14. 小学一年级时有无倒写、倒读、倒
算现象:有 (1) 无(2) |
| 3. 严重脑部感染病史:无 (1) 有(2) | 15. 小学一年级时有无动作粗鲁、不
稳、笨手笨脚的现象:
有(1) 无(2) |
| 4. 癫痫病史:无 (1) 有(2) | 16. 如果已有学习困难,家长认为是什
么原因:
多动贪玩,上课不听 1)
上课思想开小差 2)
脱课太多 3)
想听但听不懂 4)
其他 5) |
| 5. 夜惊夜游病史:无 (1) 有(2) | |
| 6. 窒息病史:无 (1) 有(2) | |
| 7. 保胎史:无 (1) 有(2) | |
| 8. 性格脾气:文静内向(1)
活跃外向 2) 急躁任性 3)
多思多虑 4) 猜疑 5) 其他 6) | |
| 9. 父母间关系:和睦 1) 常争吵 2)
分居 3) 离婚 4) 两地工作(5)
其他 6) | |
| 10. 父母管教方式:耐心说理(1)
说理与打骂 2) 以打骂为主 3)
听之任之 4) 溺爱 5) 其他(6) | |
| 11. 父母管教态度:一致(1)
不一致 2) 一打一袒护 3) | |
| 12. 学习成绩(平均):80分以上 1)
60-70分 2) 不及格 3)
留级一次 4) 多次留级 5)
其他 6) | |

2. 良好的环境

在硬环境条件合格的基础上,个别心理辅导室可再大一些,心理测试量表可再多一些。如采用《儿童行为量表》(CBCL)、《卡特尔 16PF 等量表》等。可配备一台录音机、松弛磁带以及沙发,让学生进行松弛训练。还可配置一台电脑,用来进行心理测试与档案管理。

如果学校有一定经济实力,还可以开设专供心理训练的多功能室,室内可配备电视机、录像机、录音机、摄像机等现代化电器设备。上海市七宝中学就有这种多功能室。

二、软件环境

所谓个别心理辅导的软环境是指对学生心理产生影响的精神因素。这种环境包括外部环境与内部环境。外部环境是指心理辅导老师，内部环境是指需要帮助的学生。

心理辅导老师在软环境中处于主导地位，也是整个软环境中的关键因素，在个别心理辅导中有举足轻重的作用。心理辅导老师必须具备以下条件：

1. 对心理辅导有一种敬业精神，认识到心理辅导对学生的健康成长具有重要的意义，从而决心积极投身于心理辅导事业。

2. 本人具有良好的心理素质，心理健康，且能对自己进行心理调节，即使自己遇到心理困惑也会及时排除，不至于发泄到学生身上，对学生心理造成伤害。

3. 本人有一种基本的信念——问题不是问题，如何应对问题才是问题。能坚定不移、千方百计地帮助学生，解决他们的心理问题。

4. 受过系统的心理辅导的专业培训，在实践中掌握了个别心理辅导的理论与技术，能以心理辅导的技术接纳学生，鉴别与诊断学生的心理问题，并能对学生的心理问题心理进行心理干预。

5. 有较丰富的生活阅历。丰富的生活阅历有助于心理辅导老师对学生进行个别心理辅导。青年教师要注意积累生活经验，以增加自己的生活阅历。

6. 遵守个别心理辅导的职业道德。对属于自己业务范围的心理问题要尽力辅导，不可推委；对不属于自己辅导范围的心理疾病，要及时将学生转至有关医疗机构，以免耽误病情。

在个别心理辅导的软环境中，学生也是一个重要因素，学生在个别心理辅导中处于中心地位，是辅导的核心。在我国，目前学生中普遍存在着两个突出的问题：其一是，有了心理问题还不知道这是心理问题；其二是，知道自己有心理问题而不敢向心理老师求助，害怕别人讲自己是精神病。学生的心理保健意识相当差，其后果是小问题变成大问题，能及时摆脱的心理问题得不到及时摆脱，长期处在心理困惑中，更有甚者极少数人苦恼至极，走上自杀的悲惨道路。为了在学校有效地

开展个别心理辅导，必须在学生中普及心理卫生知识，让学生增强心理保健意识。最起码要让学生知道，心理卫生与生理卫生一样重要，有了心理困惑就要及时摆脱；心理有问题就好比一个人生理有病，是很正常的，心理问题并不是精神病；如果自己不能摆脱，就应当理直气壮地寻求心理辅导老师和心理医生的帮助。

三、整体环境

个别心理辅导不能孤立进行。个体的心理状况是整个人类生态环境的组成部分。以一个学生来说，他的心理成长与家庭、学校、社会的环境密不可分。一个好的心理辅导老师在对学生进行个别心理辅导时，要充分运用家庭、学校、社会一切有利于学生心理健康成长的有利资源，对一切碍于学生心理健康成长的环境，要设法将对学生的影响降低到最低限度。学生家庭成员中对学生有影响的人物、学校中对有影响的同学与老师、学生在社会上的好朋友，以及好的教育机构和作品，诸如纪念场所、优秀的文艺作品等，都可考虑用作对学生进行个别心理辅导的资源。要把学生放在整个社会生态环境的系统中来考虑辅导的策略与方法。

第四节 个别心理辅导的原则

个别心理辅导有它独特的操作方法与技能，这些操作方法和技能受一定规律的支配，这些规律的集中表现就是个别心理辅导的原则。综合国内外心理咨询的原则，结合我们多年的实践经验，个别心理辅导应遵循真诚、尊重、理解、整体、差异、自律、保密七项原则。

一、真诚原则

真诚原则又称真诚可信原则，是指辅导老师与当事者赤诚相见，坦率地表达自己的看法，诚心诚意地帮助当事者摆脱心理困惑，从而给当事者以可信、可靠的信念。这是个别心理辅导取得成功的首要条件。

当事者带着心理问题前来寻求心理上的帮助，对辅导老师抱有一

定的期望，但是由于与辅导老师不相识，对辅导老师是否能真正帮助自己存有疑虑，这是一种矛盾心理。在这种情况下，如果辅导老师对当事者赤诚相见，就有可能使当事者逐渐解除顾虑，进而向辅导老师敞开心扉。要做到这一点，辅导老师对当事者必须有一个坚定的信念：当事者的心理问题是可以解决的，他是诚心来寻找帮助的，这是对我的信任。辅导老师要尽力使当事者体会到自己的诚意，对自己产生可信的感觉。古语云“诚则灵”，有了这种真诚可信的感觉，个别心理辅导就有了一半的成功把握，另一半则要靠辅导老师扎实的辅导技术与技能、丰富的阅历、敏捷的思维去完成了。

二、尊重原则

尊重原则是指辅导老师要尊重当事者的人格，尊重当事者的真实问题。当事者一般都受过一定的心理挫折，他们的自尊心受过伤害，或者受到伤害的威胁，感到无人能理解自己的痛苦，才来咨询室寻找帮助，如果辅导老师能够尊重当事者，那么这种尊重本身就是一帖“良药”。有的当事者到咨询室痛哭了几次，痛苦的情绪得到了渲泄，“心病”不治而愈，因为他（她）感到辅导者尊重他（她）理解他（她）。

要尊重当事者，首先要认真聆听当事者的诉说，适当运用开放式或闭锁式提问，还得注意与当事者保持适当的距离，运用适宜的面部表情、目光的接触和身体姿势等一系列非语言的体态，使当事者感到自如、舒适。

尊重还有一层意思，就是要尊重事实，即尊重当事者需要心理帮助的事实。这个事实是客观的，是不以人的意志为转移的。辅导老师要运用扎实的心理学基础、丰富的生活经验、细致的观察能力，认真地从当事者的语言与非语言行为中觉察出当事者的心理问题。在辅导过程中，一定要谨慎，切忌主观武断，否则就达不到辅导的目的。这好比医生认真诊断病人的疾病，病症找准了，就能对症下药。当事者的心理问题找对了，辅导工作就能做到有的放矢，事半功倍。

三、理解原则

理解的意思就是能体验他人的精神世界，就好像体验自己的精神世界一样。“理解”与平时所说的“同情”是不同的概念。同情只涉及给对方感情上的安慰和物质上的帮助，理解则要进入对方的精神世界。理解原则要求辅导老师进入当事者的精神世界，就如同进入自己的精神世界一样，要求辅导老师理解和分担当事者的各种负荷。为了更好地区别同情和理解，这里试举一例。当当事者谈到自己在班级中当众被辱一事时说：“我当时真是气极了，真想拿把刀把他捅死，我也不想活了。”

（同情的辅导老师：“你告诉我，他是谁，我去找他算账，帮你出一口气。”

（理解的辅导老师：“在当时的情况下，你的这种心情是可以理解的，您是不是感到这件事对你的伤害太大了？”

显然，前者的辅导非但失败，辅导者还可能要犯法；后者则既表示理解，进入了当事者的精神世界，又清醒地保持了辅导老师的角色。因此，同情与理解是有原则区别的。

四、整体原则

整体原则是指辅导老师要用系统论的观点进行辅导。要注重来访者心理素质与心理问题的整体联系，个体心理与家庭、学校、社会环境的内在联系。辩证唯物主义告诉我们，整个世界是普遍联系的一整体，孤立的事物是没有的。人的心理障碍既与人的整个心理活动有联系，也与社会环境、家庭影响、学校教育有关。辅导老师对当事者必须要有深入全面的了解。例如，当事者有学习障碍，辅导老师就要详细了解他的智力发展、非智力因素、学习习惯、居住环境、家庭中父母受教育情况、父母关系、父母的教育方式、师生关系、交友等方面的情况，决不能头痛医头，脚痛医脚。只有这样，才能正确判断当事者心理障碍产生的主客观原因，才能正确地给予当事者心理上的帮助，取得心理辅导的效果。整体原则并不是平均使用力量，也不是辅导老师走出辅导室去改造社会环境，而是通过全面的情况了解，分析出当事者的主要矛盾是