

第一章 心理辅导的任务目标

本章概要：心理辅导已成为一个时代性的概念。心理辅导有自身严谨的定义和限制。本章将讨论心理辅导的定义、对象和目标，希望通过讨论可使读者对心理辅导这一事物建立起一个初步的印象。本章还讨论对心理辅导员的专业素质要求和专业道德要求，希望能引起有志从事心理辅导志士的关注。

“心理健康”已成为一个现代观念。这一观念在现代生活中所起的作用实际上已超出了人的生理上的健康水平和人的智力学识水平。一个人心理是健康的，那么他在任何艰难困苦的环境下都可以顽强地生活和学习下去，这些困难的环境甚至包括终生器官病残和经济生活陷入绝境。反之，一个生理条件健全的人，如果他的心理不健康，尽管他的生活和学习环境极其优越，但他却很难在现代社会中顺利地生存。

中小学生的心理健康已日益成为人们热烈讨论的话题。由于越来越多地把精神病、犯罪少年过失、吸毒、性病、性变态、贫困和文化低看成是学习社会经验的产物，所以教育和再教育计划日益成为比传统的医疗、命令、监禁宗教道德和资助计划更加合适的补救和预防措施。个人和社会的病态既然被视为是社会生活的失败，那么需要的预防和补救就要靠教育的方法，学校就被认为是要提供学习经验，以应付这些问题。这意味着，社会期望学

校能更多地提供方法和手段，来满足这一切难于应付的社会需要。

人的心理健康水平的形成和发展是一个实践与接受教育的过程，是一个从幼年、成年到老年不断发展和变化的过程。人在成年进入社会之前，主要的时间是在学校度过的，因此学校的教育便成为影响学生一生的重要因素和力量。在现代社会的学校教育中，学校已不仅仅限于教学生学习各种知识，而是扩展到以某一价值观为标准去培养和发展学生的各种能力和世界观，期望学生熟悉政治和社会文化环境，顺应政治和社会文化环境，以便在学期间和学业后都能成为一个对社会有积极作用的人。

今天的学校已不再是单纯的知识传递机构，它需要承担更多其他社会机构承担的职能，今天的学校被期望成为社会儿童、青年的保健和文娱中心。学校也要提供医疗、保健、社会福利、营养、心理学和精神病学的服务。在诸多的内容里，心理辅导是学校教育工作组合中一项必不可少的内容。

第一节 心理辅导的误区

“心理辅导”这个名词对于很多教师来说都会显得陌生，到底什么是心理辅导呢？要清楚认识心理辅导是什么之前，相信最好是先知道心理辅导不是什么。下面从一般人对心理辅导的普遍观念入手，分析心理辅导的误区

一、心理辅导不是提供信息

心理辅导经常使用另外一个名词“心理咨询”，因为使用了这个名词，就使一些人以为心理辅导就是向辅导者了解心理学方

面的知识，同样一些初学心理辅导的人也认为心理辅导就是向前来光顾的人介绍情况。在心理辅导过程中，虽然心理辅导员往往会向当事人提供各种资料，其中自然包括心理学的知识。但是单纯提供资料，却绝对不是心理辅导。例如有一位学生向老师询问这个学期还要交多少班费，假如教师只告诉他一个数字，而忽略了他忧心忡忡、彷徨无助的情绪，则教师告诉学生的过程就并非心理辅导过程。这个学生的忧郁的神色，很可能包含了不同的问题，可能是父母生病或失业，导致家中经济困难；也可能是父母已经给了他一些钱，他已经把钱移作它用或已经挥霍了；也可能是想计算一下有无剩余的钱，借给一个家境贫困的同学……在某些情况下，问题可能更复杂。学生问这个学期还要交多少钱，可能意味着学生对学校的行政制度的严重不满或对教师的严重不满，高年级的学生可能还包括了对社会的不满。

一般的教师都会以为，学生提出问题或了解事情，都是因为无知或不了解。其实，除了一些学科的知识性的问题外，学生所询问的大部分的社会、经济、政治、文化、人生、理想等问题都是与心理健康状况、心理健康的水平、心理欲望的诉求、心理冲突等有关问题联系在一起的。一个有经验的教师，是可以从学生要求提供某一信息的行为中，领会到学生的这种心理需要的。

二、心理辅导不是一种单纯的社交谈话

通过言语来交流思想和感情是人类的客观需要之一。人们在清醒的时候，总会一抓住机会就将自己的想法和感受说出来，并且希望别人理解和接受、分享，并从他人的认可和分享中得到愉快。因而，社交谈话是一种非常普遍的人类人际交流形式，也是人类不可缺少的、极为强烈的心理需要之一。

但是，同一般的社交谈话一样，在课间、在家访时，甚至在日常的社会交往中，教师与学生的谈话往往是相当表面和肤浅

的，是很客气的，谈话缺乏内容，同时流于非个人化与形式化，而且停留在一般人都知道的公理上。例如：“每一个人都必须学习，知识就是力量，没知识的人将一事无成”，“青年人要有理想，要成为德、智、体全面发展的国家栋梁”，“老师不喜欢不好好学习的孩子”……这些话听起来没什么不对的地方，但是这种谈话不是心理辅导，因为这种谈话的方式和内容，是孩子和学生已经非常熟悉的，他们每天都淹没在这种声音中。他们正是在这种正面的教育中，出现了心理健康的问题，如果我们还是用一种不变的教育模式、教育方法、教育内容去对付他们的话，那么我们将什么也得不到。

所谓的缺乏内容和非个人化是指所谈论的内容是对所有学生来说都是适合和一致的，并没有特别的针对性，没有包含个别学生的特殊情况。但心理辅导却是一个人性化、个人化和有特殊内涵的过程。对一个特殊学生的心理辅导的方式和内容，只对这个学生有意义。

三、心理辅导不是了解情况

收集信息、分类信息都不是心理辅导，评价所谓的“心理测量”就更不是心理辅导了。在一般人的普通的会见或商业约见中，通常收集信息是主要的目的，会见的双方都尽量在最短时间内，最大量地搜集被会见者的有关资料，如个人兴趣、能力、特长等，以便作出评核与甄选，并依据这些收集到的信息，作出个人的判断与决定。

还有一类完全是商业性的“人事测评”，即在会见中，主方利用各种手段充分地了解客方，包括谈话和各种“心理”量表的测试，在各种方法都完成操作以后，主方以权威的方式，告诉客方，他的各项心理指标如何，更进一步的是告诉客方如何如何改进。

以上所说的都不是心理辅导，因为这样的信息收集和评价仅是向双方提供认识对方或认识自己的机会，或依据某些了解的情况做决定，这对于各方都仅仅是一种资料的增加，而并不一定能改变各自的认识，更不能据此得到新的情绪体验。所谓的“人事测评”经常会导致另一种更严重的恶果：人在知道了自身的个性弱点后，往往会不知所措，陷入自我责备的痛苦之中，就像一个人去算命，如果听了不好的结果，会整日彷徨不安，继而做出很多愚蠢的事情以图改变这个“倒霉的命运”。可以用“天下本无事，庸人自扰之”这句古语来形容这种情况。

四、心理辅导不是教导

心理辅导过程中虽然往往会包括教导，但若只有教导或只是在说教，却又不是心理辅导了。例如，一个初二的学生对辅导员说：“我根本没有朋友，的确很孤单。”而辅导员马上回答说：“没有朋友可以交谈，当然就会孤独了。不过，一个人太过孤独是不对的，人是群体动物，很需要朋友，你应当多参加学校和社区的青少年活动，好叫自己在德、智、体各方面都有均衡的发展。况且，你今年 17 岁，正是最需要透过不同的学习和活动来认识自己、发展自己的时刻。”虽然辅导员说了很多话，但却不是在进行心理辅导。

辅导员在说这些话时自我感觉良好，自以为通过这样一番话，这个学生就会找到朋友，消除孤独感。但是任何一个有理性的人都有过深刻的体会，摆脱孤独是每一个人强烈的需要，没有人是不想有更多知心朋友的，没有人希望自我孤立，辅导员的话完全没能体验到这个学生的感受，这样的辅导是完全无效的，辅导员只是用一般人的理性思维去代替当事人的痛苦感受。

学生在说出自己的感受时，是有着一般常理无法解释的理由的。对于这种情况，用人人都知道的道理，通过说教的方式去

“辅导”，是完全不能解决问题的。用说教的形式进行心理辅导，只能说明是蔑视学生的人格和智力。“这么简单的事情，你怎么就想不到，你看，我一下就想到了。”这就是 一些不懂心理辅导而又要去进行“心理辅导”的“辅导员”的内心真实世界。可以想象一个前来寻求心理辅导的学生在辅导员的说教面前将是一种什么样的感觉和感受。

五、心理辅导不是为学生对某事做逻辑分析

假如一位辅导员在面对学生时，只是作逻辑分析，他就不是在进行辅导。

在很多人的眼里，心里感到不舒服的人或是心理健康有问题的人，都是因为他们的逻辑思维出了问题，他们不会或不能合理地推理和推导，完成整个逻辑分析过程。一些初学心理辅导的人，在开始会见寻求心理帮助的人时，会用尽全力去为当事人做逻辑分析，将整个事件的来龙去脉分析得透彻无比，水落石出，并认为这一来，问题肯定就解决了。谁知道，花了大力气分析出来的结论和严密的论证过程，对当事人毫无帮助。

其实，这里面最起码暴露了两个问题。首先，是不是当事人不会想、不会逻辑推导呢？不是的。当事人能来你这里寻求心理帮助，就说明当事人的逻辑思维很正常，完全是有能力完成“因为——所以”等等的三段式的逻辑分析的，完全有能力对外界的各种客观事物作逻辑分析。问题仅在于心理不健康的当事人，他们都有一个主观的错误前提，他们对这个错误的前提坚信不移，然后再按这个前提出发，经过极为严密的逻辑推理和论证，最后得出一个自己认为合理，而他人不置可否的结论。

其次，完全忽视了当事人的情绪体验。当事人的思想和情绪完全被他自己确立的主观前提和推论所控制，他前来寻求帮助。不是有想不通的问题需要找答案（当然这一点是他自己所不能意

识到的)，而是在他已有的答案下，他感到不舒服，心理体验痛苦，希望通过帮助得到解脱。例如，对一个怕死的当事人，当你给他分析清楚了人总是要死的道理后，但是他还一样是怕死。你决不能认为这个当事人之所以会怕死是因为他不明白人总是要死的这个道理。

在心理辅导过程中，重要的条件是我们陪伴着当事人去面对人生。事实上，人生是个心理过程，而并非逻辑过程。当事人在接受心理辅导时，多是焦虑不安和混乱彷徨的，没有多大能力来对自己作逻辑性的分析，因此千万不要强迫他们在这方面进行思考。而另一方面，在面对当事人时，辅导员应该有清晰的头脑，纵然是全神投入到心理辅导关系的过程中，仍然应该有能力利用自己的逻辑思维和分析能力协助当事人面对和处理问题，这也就是说：辅导员需要有严密的逻辑思维能力，而且在心理辅导时应时时保持这种能力的发挥，而不是为当事人根据他的前提对事件作逻辑分析，也不是强迫要求当事人接受你的分析、观点，更不是希望用自己的这种“高明”的逻辑分析能力去发展当事人的逻辑分析能力。

六、心理辅导不是给予学生忠告和建议

对于不清楚心理治疗本质的人，很可能有这样一种错误的观念，以为心理辅导就是等于在心理辅导过程中给予当事人一项忠告。这种观念是极为错误的，而且是极为有害的。作为专业的心理辅导工作者全都很熟悉当事人的一句话“我不知道该怎么办”，很多心理辅导工作者在一听见这句话时就立即去告诉对方应该这样办或是应该那样办，好像辅导员本人对当事人的不知道该如何办的事有无穷无尽的办法，好像事情一到辅导员的手中就变得如此简单。这个辅导员根本认识不到自己能力的限制，把自己摆到了个“天才”的位置，有人失恋了。他知道怎么办：有人生活

困难没钱用了，他知道怎么办；有人没朋友，他知道怎么办；有人和别人吵了架，他知道怎么办……天下似乎没有他辅导员不知道的事、没有他辅导员做不到的事。如果情况真是如此，从专业工作者的角度来看，这个辅导员一定是精神病患者，因为精神病学认定：认为自己无所不能的人，一定是一个自大狂或是有夸大妄想。

其实，心理辅导员为当事人所想出的各种“法子”，都是辅导员个人的想法，也就只有辅导员自己可以接受，而对当事人来说，绝大多数“法子”是他们早就想过的，是无法实施或是无法实现的。在心理辅导中，许多当事人在寻求“方法”这一问题上，往往是怀着希望而来，负着失望而去。

不可否认，很多当事人前来寻求心理辅导，一心只想辅导员给予忠告和建议。他们把辅导员当成是无所不能的人，把事情能够发生变化的希望寄托在辅导员身上，希望辅导员能给他们做决定。确实，不少当事人最渴望的是辅导员能给他们一个肯定的答案并且为他们作出决定，这种情况的出现是因为当事人并不了解心理辅导的性质和任务，同时他们也并不了解自己受困扰的真正原因。

首先我们要注意，心理辅导的最终目的，是协助当事人认识自己，接纳自己，尽量发挥自己的潜能，从而迈向自我实现；在心理辅导过程中他一定要学习对自己的行为和自己人生负责任，否则就不能达到建立自我的目的。因此，我们不应该剥夺他们学习的机会。而是要千方百计地向他提供学习的机会和促进他再学习。再者，在当事人的心目中，辅导员的专业训练和地位，都具有权威性，假如我们随便给予忠告和建议，他们往往就如奉圣旨般照样去行事，然而这些却不是心理辅导的根本目标。

可能有人会认为：“就是因为辅导员的专业能力和成熟程度，给当事人作出忠告和建议正是应该的；最好是为当事人作决定，

免得他自行摸索而犯错。”这话表面听来，似乎很合理。但是，这种看法是错误的。在心理辅导终极目标的大前提下，在关注当事人成长的基本条件下，我们要尽量让他有机会在人生过程中学习对自己负责，学习如何做个人的抉择。我们的着眼点是当事人的心理成长，并不是对当事人“解决问题的方法”感兴趣。当然，假如继续将事情交由他们自己作决定，往往有可能犯错，然而也有可能成功。假如成功了，固然十分美好，可以获得一个成功的经验；而就算失败了，也可以从中学到经验与教训，作为以后的鉴诫。反过来说，假如辅导员为他作了决定，偶尔想出一个从未想到过的办法，而他不经思索就照着辅导员的忠告和建议去做，那样即使结果是成功了，对他来说，也不会带来满足和成就感。因为成功在辅导员。假如结果又是遭遇失败，由于不是他的决定，不是他的主意，他也就不必负责，甚至可以怪罪辅导员。

总的来说，由辅导员给当事人作决定，那么整个“心理辅导”过程对当事人是毫无帮助的。因此，除非辅导员打算以后长久将当事人当作婴儿般照顾，背负他、怀抱他和保护他，否则就应当信任和尊重他，放心让他逐步学习长大，想尽各种办法让他“心理年龄”长大。

心理辅导的中心主题是培养出一个更具有创造性的当事人，当事人带着他们生活中的日常事情片段来向心理辅导员求助，当事人或许可以清楚地将一些事实和概念告诉你，但却无法将这些事实和观念组成较具体的可行的行动整体，辅导员的任务是要帮助当事人以意识和潜意识来检视这些片段，及协助当事人对生活产生更具创造性的反应。

七、心理辅导不是为学生解决特定问题

许多人以为辅导员的职责只是为人解决问题，辅导员也把自己看成是专为他人解决实际困难的“观世音”这观念是错误的

因为假如每一次辅导都只是替当事人把问题解决，这种“头痛医头，脚痛医脚”的情形就会无了期地继续下去，当事人对辅导员就会形成强烈的心理依赖，那么当事人日后面对人生的种种复杂问题，岂不是永无休止地需要辅导员的帮助？事实上，仅仅解决问题并不是心理辅导。反而可能加深了当事人的自我无助感和对外界权威的心理依赖性。

当事人表述所面临的“问题”的背后，其实都隐藏了一个深层的心理障碍问题，这个心理问题才是当事人不断被困扰的原因。这个心理障碍不排除，尽管表面的问题被“解决”，当事人的心理困扰情绪还是不能改变。就以第四项“心理辅导不是教导”的那个例子来说，要解决那个学生的问题，方法很多。如果我们的注意力只集中于“他没有朋友，感到孤独”这困难上，作简单处理，或者着意替他安排，让他在学校参加他较有兴趣的摄影学会，在青少年宫参加电脑班和美术设计小组；这些安排本来不错，但问题是这个学生能否按照安排而投入到各群体当中。

因此，治本才是方，而具体问题的解决，只能视作整个心理辅导过程中的副产品。这个副产品是否存在和是否产生是没有实际意义的，辅导员对这个问题一定要有清醒的认识，千万不能本末倒置。在心理辅导过程中，辅导员应该对问题有全面的评估，发掘导致问题行为的心理原因，以期能够顾及一些较高层次的目标。例如在某个人际关系的个案中，当我们作出全面的探讨后，会发觉当事人没有朋友和孤独只是他许许多多的问题行为的其中之一，而问题的症结可能在于他的自我形象很差，完全不接受自我的各个方面，对自己完全没有信心，因此缺乏自尊心和自信心，影响了他生活中的每一个环节。假如辅导员能发觉这个问题的关键，注意到这是他心理成长过程中的一个发展性困难，就一定会着手帮助他校正对自己的看法，好让他重建自信，当他在这方面有所改进后，所谓没有朋友和孤独感的问题自然就会相应得

到解决了。

八、心理辅导不是安慰学生

在日常生活中，许多人会用安慰和开解的方法来帮助人，在心理辅导过程中，有些辅导员也会用这些方法。但我们却要留意，仅仅有安慰和开解，都不是心理辅导。人们在日常生活中用安慰的言语来协助人暂时处理个人的感受，固然有一定的意义与价值，但在心理辅导过程中，若要彻底地帮助当事人，其中的重点就是要对方能勇敢面对自己和自己的感受，然后，进一步积极作出处理。

单纯安慰和心理辅导的差别是两者所关注的问题不一样。单纯安慰所关注的是安慰对象的外部行为反应，而心理辅导关注的是当事人内心感受。例如，一般人对友人失去亲人的安慰往往是“不要哭了、不要难过，要节哀保重，注意身体”。这种安慰的方式是常见的，人们不会对这种安慰的方式有所非议。但是从心理学和心理辅导的角度来分析，这种安慰的方式却否认和忽略了当事人的情感。而在失去亲人的人前来求助于心理辅导时，心理辅导员关注的是他那与一般人不一样的、过度的情绪反应。辅导员会用各种方法让这个当事人哭出来，“你哭吧！你大声地哭出来吧！”让他的被压抑的感受宣泄出来，然后，会用一些方法和技术改变当事人的认知倾向和悲伤的体验，使之向着积极的方向发展。作为一个心理辅导员的初学者、读者一定要能体会出单纯安慰和心理辅导的差别。

单纯的安慰和开解，方面会令当事人压抑自己的感受，甚至否定自己的感受，更可能会令当事人避免正面对问题，阻碍了重要的“清理”过程，这是非常有害的。按心理分析大师弗洛伊德的观点，痛苦的情感和失败的经验如果遭到否定，就会被压抑到人的潜意识当中去，终而形成神经症因此，辅导员应尽量

避免不合时宜和不必要的安慰和劝解。因为，虽然一些温情的说话可令当事人感到受用，但当事人要面对的问题却是仍然存在，他内心的痛苦也还始终没有根除，而日子一旦拖长了，对当事人的伤害必然会增加。

单纯安慰当事人的做法往往是出于我们个人主观的看法，辅导员不是当事人，对当事人所面临的问题不可能有同当事人一样的内心体验，所以这种单纯的安慰对当事人很难收效。例如考不上重点高中而沮丧消沉，最后导致学习困难，假如辅导员安慰她说：“你没有考上重点高中，固然可惜，但我刚才约见的那个同学，情况更惨，原来是重点学校的优等生，但是只因考试期间感冒，毕业考试都不及格，只能留级。你看，你的遭遇不是比她好得多吗？”由于这些安慰话是出于辅导员主观的看法和感受，忽略了辅导员应设法从当事人的参照标准来达到同感和了解，辅导员所采取的是同当事人完全不同的立场，因此，这些话无法对这个学生产生帮助。因为事实上，甲学生的事对乙学生来说，可说是毫无关系的，这个学生当时所关切的只是自己不能考上重点学校的事件。由此可见，辅导员完全没有理解当事人的感受和体验，辅导员的安慰，对当事人不但没有帮助，还忽略和否定了她的感受。

九、心理辅导不是单纯地同情

同理和同感是心理辅导过程中的主要条件之一，但同感有别于同情，而同情更不是同理。许多人，包括一部分的辅导员误会一个人求助时，会渴望他人的同情，认为只要有了同情，就可以使当事人的心理健康状态得到改变，但这是极错误的看法。事实上，当事人即使在困苦或失败中要接受别人的心理辅导时，内心的挣扎仍然会很强烈，在自卑与自尊的相互交错中纠缠不清，因而会变得过分敏感，然而正因为如此，我们发现心理辅导的基本

条件是尊重、真诚和同感，这才真正能够协助他们达到积极改变。因此，我们要小心，当事人需要的是同感和同理，并不是同情，而辅导员的同情，没有治疗性的功能，相反地，只能产生负面的结果。所以，同情的态度和行为并不是心理辅导。

关于同理和同感的问题，我们将在第四章详细讨论。

所谓的同情当事人，在心理辅导中最易被滥用。很多教科书和大量杂志都不断地告诫读者，心理辅导必须抱有同情心，要同情当事人的遭遇、同情当事人的境地、同情当事人发泄的方式方法等等，总之，对当事人应该像一个慈祥的老祖母一样，去同情和关心他。由于大量的宣传媒介的传播和误导，致使很多初学心理辅导的人，都以为心理辅导就是有着慈母一般的心肠，怀有火一般的热情，去同情那些在生活中的失败者，同他们一起哭，同他们一起笑，说一些他们此时此刻听起来很顺耳、很受用的话，陪他们长时间地坐着。心理辅导真是这样简单吗？如是这样的话，那么，对于每个孩子来说，母亲都是最好的心理治疗师了。

+、心理辅导不是用某种想像的后果吓唬人

面对着某些有特别表现的人，有人认为非要采用恐吓和威迫利诱的方法，才会收效，否则就会徒劳无功。对这种主张，我们不能同意，这些行为和方法都不是辅导。因为这种表现，是基于辅导员不信任和不尊重当事人。

用某种想象的后果吓唬学生，源于辅导者的逻辑思维和一部分的专业知识。辅导者学了一些心理病理的知识，知道一些心理不健康的因素会发展成为严重的心理障碍以至心理疾病，所以在心理辅导时便不加思索地将这种后果全盘地托出，希望藉此提醒当事人“你的想法是一种愚蠢想法，你的行为是一种愚蠢行为”。岂不料这种吓唬的方法将会对当事人造成最大的伤害。当事人听了专业人士的“合理推断”后，就会从内心产生一种恐惧，害怕

所说的后果真的会发生，很多在临床所见到的恐惧症和强迫症就是当事人听了很多人的“说法”和看了一些报纸杂志的“看法”，听了 一些专业人上的“意见”后形成的。

还有人喜欢用一种社会上的所谓发展“规律”来吓唬学生，“如果不好好学习，你将来就一定考不上大学”，“如果考不上大学，你就只能去扫地”，“你如果还不改正不遵守纪律的坏习惯，将来一定会走上犯罪道路”。这一类的恐吓不会起任何作用。因为它忘记了学生是一个智力正常的社会人，学生知道事物是变化发展的，也是能够考虑未来的。当事人绝对不会主动地要求和希望得到辅导员的吓唬语言的后果。用这种所谓社会结果的方法来吓唬当事人，只会激起当事人的逆反心理，一方面对社会、对他入更仇视，另一方面，对自己更放任，而内心更自卑。

心理辅导如果是用吓唬人的办法就能解决问题的话，那么每个孩子的父亲都是一个好的心理辅导师。“如果你不这么这么样，你将来就会怎么怎么样”这是一句挂在父亲嘴上的口头禅。

十一、心理辅导不是批评和指责

社会上多数人都以为若要帮助人改过向上，最有效的方法就是作当头棒喝，加以批评和指责，这话本身已值得商榷。批评和指责有用吗？被批评和被指责的人会接受批评和指责吗？这对一个社会人来说，大概是显而易见的。人们从不会因他人的批评和指责而轻易地放弃自己的思想观点和行为，反而会对发出批评和指责的主体形成一种特殊的反感的看法。

我们在帮助别人时，假如只进行批评和指责，那就不是辅导了。正如我们一再提到那样，心理辅导的主要条件之一是尊重，而所谓尊重是要我们能接纳当事人；批评和指责的出现，却正是由于我们不能设身处地从当事人的立场和身分去感受，表现出我们并没有接纳和尊重当事人。至于在心理辅导过程中，要是

我们不同意当事人的看法，或是发现他有不当之处，就应该在具治疗功能的心理辅导关系中，坦诚适当地表达、讨论和澄清如果仅有批评和指责，就只会破坏心理辅导的功能。

心理辅导并不是要对当事人在某一方面的看法和行为进行合理性的争辩，更不是要用某种时代精神去批评和评价当事人的某种思想观点和行为表现。心理辅导是用心理学的方法和技术去改变当事人对某一问题认知时的意识和行为的心理倾向。一些在我们看来极其简单和显而易见的事，例如，“我长得太难看了”，在当事人看来却无法理解，这就是心理辅导的特殊意义所在。正是由于当事人的内心感受和我们不一样，意识倾向和我们不一样，才会出现这样似乎是不可以理解的心理事实。而很多心理辅导的初学者和没有学过心理辅导的人一样，不能理解这一点，用自己所谓正常的逻辑思维去代替当事人的体验和感受，或是将当事人理解成为一个蠢人，一个没有知识的人，一个倔强的人，一个不明事理的人或一个堕落的人。所以心理辅导决不是要告诉学生“这样做（这样想）是错的”，我们要的是“一个摆脱了心理困扰的人，他将会如何想和如何做”。

十二、心理辅导不是嘲讽学生

在日常生活中，常常见到人们在谈话时，会使用一些冷嘲热讽的言语来作为讲述的方法之一，不过这方法并不宜应用于心理辅导。因为在心理辅导时，辅导员只能与当事人真诚相处，人们交谈中是基于两个原因而喜欢用讽刺口吻来说话的：一是不想或者不敢坦白说话，以致要转弯抹角来达到目的，或者用一些讽刺性的比喻将自己的想法表达出来。在心理辅导中，我们很重视直接沟通，而且在一个良好的辅导关系中，当基本条件都具备时，是不必应用冷嘲热讽这种“激将法”的，辅导员应当非常理智地将看法完整地告诉当事人。

第二个原因是心理辅导者有专业道德的缺陷。一些修养不高的心理辅导员自以为自己的思想水平高、专业知识丰富、个性心理特征和人格特征完善，因此，有高人一等的自我感觉，认为自己是个救世主。反过来，将有心理问题的当事人看得一钱不值，所以在辅导过程中，总是出言不逊。

心理辅导的一个大忌就是不尊重当事人，包括不尊重他们的想法、他们的情绪、他们的意愿……在这众多的不尊重中，最为严重的是不尊重他们的人格。凡是有心理问题的人，或多或少会有某一方面的人格缺陷，而这些有心理问题的人，最注重的也是他们的人格的自重和自尊。可以说绝大多数的心理患者都是因为他们感到自己的人格受到伤害或感到自己的人格不如他人的完善，才到心理辅导员这里来的。可想而知，如果我们用讽刺的方法去对待当事人，会有什么效果！同时我们还可以考虑一个有趣的问题，如果我们用讽刺的方法来进行“心理辅导”，那么到底谁有病？谁的心理障碍更严重一些？

归纳起来，心理辅导不是做政治思想工作，也不是做专业辅导工作。

第二节 心理辅导的内涵

假设现在我们已清楚心理辅导不是什么，那么，心理辅导到底是什么呢？很多人在讨论完心理辅导的误区之后，都会陷入茫然，一方面大家骤然惊觉自己过去曾犯了许多错误，多少有点不安，而于此同时，许多人会感到彷徨，既然这些都不是心理辅导，那什么才是心理辅导呢？

让我们先来看看心理学的专家们的不同看法：

几十年以来，各国学者纷纷为心理辅导作出定义，其中最具影响力的是罗杰斯（Rogers）的说法。因为他在 40 年代，心理分析仍是独霸心理治疗界的时候，能作出下面的界定，实在是极具震撼力的。他指出：

心理辅导是一个过程，其间辅导者与当事人的关系能给予后者一种安全感，使其可以从容地开放自己，甚至可以正视自己过去曾否定的经验，然后把那些经验融合于已经转变了的自己，作出统合。

自罗杰斯之后，不少学者有不同的意见，以下是其中一部分人的看法，可以看到，在各种看法之中，虽存在着一定程度的差异，但同时却又有不少相似和重叠的地方，很值得大家详细探讨：

心理辅导是一个出现在某种“一对一关系”中的过程，在这关系中，其中一个人被难题所困扰，自己无法应付，因此需要另一位受过专业训练工作的人来协助他，好让他对个人面对的种种困难，能够找到解决的办法。

——赫行与米顿（Hahn & Miton）1955

心理辅导是一个关系，在这关系中，其中一个人努力去协助当事人对自己需要作的决定、计划和适应等种种有关的事实作出解释。

——史密斯（Smith）1955

心理辅导是一个关系，在这关系中，其中一个人努力去协助另一个人了解和解决个人的适应问题；而所谓适应范围，是包括了教育辅导、就学辅导和有关社会与