

《小学生心理健康教育》：心理咨询的一般过程 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/61/2021\\_2022\\_\\_E3\\_80\\_8A\\_E5\\_B0\\_8F\\_E5\\_AD\\_A6\\_E7\\_c38\\_61039.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/61/2021_2022__E3_80_8A_E5_B0_8F_E5_AD_A6_E7_c38_61039.htm)

学校个别心理咨询的步骤一般分为开始阶段、指导与帮助阶段、巩固与结束阶段。

一、开始阶段开始阶段是心理咨询的第一步，是整个心理咨询的基础。良好的开始是成功的一半，美国咨询心理学家沃尔斯(J.W.Worth)指出，不好的开头会阻碍有效的相互影响。的确，如果开头实在不佳，也就意味着咨询双方关系的终结。一个成熟的咨询者；总是非常重视心理咨询的开始阶段，机智慎重地完成这个阶段的工作。开始阶段需要完成的任务有三项，即建立咨询关系、掌握来访学生的资料及进行分析、诊断。

1. 建立咨询关系 咨询教师与来访学生必须建立起信任、真诚、接纳的咨询关系。这是心理咨询的起点和基础，这种关系有助于咨询教师真实了解学生的情况，准确确定咨询目标并有效达到目标；对学生而言，基于这种积极的关系，才会与咨询教师积极合作，对心理咨询抱有热情和信心，从而有助于提高咨询效果。此外，这种积极的关系也给学生提供了一种良好的人际关系范例，使其能在咨询环境之外加以运用，提高人际交往的能力。能否建立起积极的咨询关系，咨询教师担负着重要责任。在初次会谈时，咨询教师要向来寻求指导和帮助的学生进行简明扼要的自我介绍。在简短的自我介绍后，可以允许有短暂的沉默，主要目的在于给来访学生一个整理思绪的机会，使他能完整地表达自己想说的话。在初次会谈时，咨询教师可以就咨询的性质、限度、角色、目标以及特殊关系等向对方作出解释。解释的内

容包括时间的限制、会谈的次数、保密性、正常的期望等。对这些问题的说明，可以减少对方的困惑，消除因此而引发的焦虑，也使对方不致对咨询产生不当或过高的期望。在初次会谈中，有必要澄清保密性的问题：对咨询过程中必要的记录给予说明，对所谈内容和隐私权的保密与尊重作出肯定性承诺，以此消除来访学生的戒备心理。对来访学生要热情有礼、耐心慎重，装束整洁得体，行为举止落落大方。初次会谈，来访学生往往比较紧张、局促，因此咨询教师的态度会对其心理产生很大的影响。热情友好的态度给人以亲切感，可有效拉近双方的距离，特别是他们在受心理困扰时，热情友好的态度本身就是一种力量、一种希望、一种安慰，能在很大程度上降低其焦虑水平。要建立并保持积极的咨询关系，还需要咨询教师掌握一些有效的方法，如五条件的积极尊重、准确的共情和真诚。

## 2. 掌握来访学生的资料

收集与来访学生有关的各种资料，通过会谈、观察、倾听、心理测验等方式，了解对方的基本情况及存在的心理问题。来访学生的基本情况包括姓名、年龄、班级、家庭及社会生活背景、自身的生活经历、兴趣爱好、学习生活近况及有无心理咨询经验等。通过对基本情况的了解，掌握其过去、现在等各方面的活动及生活方式。对来访学生基本情况的掌握，有助于对其主要心理问题的把握。认识来访学生的心理问题是确定心理咨询目标的基础。这一般比收集基本情况要复杂得多，因为来访学生一般心存顾虑，往往不愿直截了当地把面临的心理问题如实暴露出来，或是他们自己也弄不清问题的实质，只是感觉到困扰，希望改变现状。需要了解的心理问题涉及多方面，咨询教师要通过收集有关资料弄清心理问题的

性质、持续时间及产生原因。3. 进行分析、诊断在收集资料的同时，分析、诊断就已相伴出现；分析、诊断是在收集资料的基础上，进一步明确心理问题的实质、程度及原因，并对其作出正确的评估。分析、诊断包括下列内容。(1)确定心理问题的类型及性质，决定咨询的适应性。咨询教师首先要确定心理问题的性质，是属于学习问题，还是人际关系问题，或者是其他方面的问题；是属于发展性问题、适应性问题，还是障碍性问题。考虑心理咨询的适应性对于心理咨询的实施是十分必要的。这是因为有些问题不属于一般心理咨询能解决的，如属于器质性疾病，应及时介绍到医院就诊；如属于精神疾病，应及时转送精神病院接受治疗；如属于障碍性心理问题，也可介绍到综合医院开设的心理咨询门诊接受心理治疗。(2)分析心理问题的程度，以区别对待；心理咨询的对象有的存在适应性问题，有的存在发展性问题。虽然这两类来访学生的心理状态都正常，但仍然有程度上的差别。

：前者在学习，生活等方面出现了心理上的不适应，可以通过个别咨询等方式予以必要的指导；而后者可能并未对自身的心理问题产生自觉的意识，因此，可以通过心理咨询讲座、课程等方式，予以指导与训练，强化其心理品质。(3)寻找心理问题产生的原因。寻找原因是诊断来访学生心理问题的重要组成部分。造成来访学生心理问题的原因是多方面的，需要从两个不同侧面入手，即一般原因分析和深层原因分析。一般原因分析就是针对心理问题形成的生物学因素和心理社会因素进行全方位的搜索。深层原因分析是对产生心理问题的主要心理原因进行剖析。不同的心理咨询理论和方法，往往从不同的角度寻找并发现心理问题的根源。如精神分析

理论重视从无意识的矛盾冲突、幼年生活经历中寻找根源；行为主义理论重视对行为的分析，发现原因；认知理论认为不良情绪、反应是认知错误造成，来访学生的非理性认知是其心理问题产生的原因；人本主义理论认为人有各种需要，而造成心理失调的原因是人的需要不能得到满足，从而自我意识发生扭曲，内在潜能不能发挥出来。如果能够把握住心理问题产生的深层原因，将为心理问题的解决奠定最重要的基础。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)