

2008年成考专升本教育理论复习笔记二十：心理健康教育与心理咨询 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/471/2021_2022_2008_E5_B9_B4_E6_88_90_c66_471393.htm 十一、心理健康教育与心理咨询

要求：1、了解心理健康与心理咨询等概念，心理健康的标准。2、理解心理咨询与心理治疗、心理咨询与思想政治工作的关系，心理咨询的基本原则和基本步骤。3、运用心理咨询的有关方法和技术，分析和解决青少年常见的心理问题。

（一）心理健康

- 1、什么是健康与心理健康
- 2、心理健康的标准

（1）心理健康的"自我实现者"标准（15条）

正视现实；接纳自我；言行坦率；热爱事业；独立独处；与环境关系和谐；欣赏日常生活；具有高峰体验；同情关心他人；人际关系深刻；待人民主平等；信守道德标准；富于幽默感；富有创造力；不随波逐流。

（2）心理健康的现实标准

自我意识正确；人际关系协调；性别角色分化；社会适应良好；情绪积极稳定；人格结构完整。

- 3、心理健康的促进

（1）促进心理健康的途径与方法

开展心理健康教育，建立心理健康保健网络；增设心理健康专业机构，创造良好社会环境。

（二）心理咨询

- 1、心理咨询的实质

（1）什么是心理咨询

（2）心理咨询与心理治疗的联系与区别

联系：都强调良好人际关系的建立；所遵循的理论、方法与原则一致。

区别：心理咨询的对象主要是有心理困惑的正常人，而心理治疗的对象主要是有心理疾病的人；心理咨询所遵循的主要是发展与教育模式，而心理治疗所遵循的主要是医疗模式；心理咨询重在预防和促进，心理治疗重在补救和矫正。

（3）心理咨询与思想政治工作的联系与区别

联系：目的

都在于促进学生的健康成长；都是学校整体工作的组成部分。

区别：工作目标和范围不同；工作方法与手段不同；遵循的理论和原则不同；工作人员的专业方向不同；工作效果的评估标准不同。

2、心理咨询的原则、步骤与形式

(1) 心理咨询的基本原则 理解支持原则； 保密性原则； 耐心倾听和细致询问原则； 疏导抚慰和启发教育原则； 促进成长的非指导性原则； 咨询、治疗与预防相结合的原则。

(2) 心理咨询的基本步骤 建立关系：热情接待，讲明性质与原则，建立初步信任关系； 了解问题：掌握求助者的意图和所存在的心理问题； 分析诊断：认识求助者的问题类型、性质和严重程度，以便选择帮助方法； 帮助指导：与求助者共商对策，以求解决问题并促进发展； 结束咨询：讨论下一步的安排，并在可能的情况下，进行追踪了解。

(3) 心理咨询的主要形式 直接咨询与间接咨询； 个别咨询与小组咨询； 面谈咨询、信函咨询、电话咨询、现场咨询。

3、心理咨询的主要方法与技术

(1) 精神分析法 宣泄疗法； 领悟疗法； 暗示疗法。

(2) 行为矫正法 强化、惩罚与消退法； 系统脱敏法； 厌恶疗法。

(3) 人本主义疗法 当事人中心疗法； 交朋友小组； 支持疗法。

(4) 理性情绪疗法 性格的A-B-C理论； 非理性信念的表现； 主要方法：非理性信念辨析，认知家庭作业，合理情绪想像。

(三) 青少年心理健康教育

1、性别角色

(1) 青少年的性别意识的发展 对性知识和异性的控求与了解； 对异性的疏离与排斥； 对异性的关注与接近； 对异性的追求与爱恋。

(2) 青少年的异性交往的教育 正确认识青少年的异性交往； 青少年异性交往的原则：自然、适度；

青少年异性交往的方法：克服羞怯，真实坦诚、留有余地。

2、自我意识（1）青少年的自我意识的发展 自我认识的特点； 自我体验的特点； 自我调控的特点。（2）青少年的自我意识的教育 全面认识自我； 积极接纳自我； 努力改善自我。

3、人际关系（1）青少年的人际关系的发展 朋友关系的特点； 亲子关系的特点； 师生关系的特点。（2）青少年的人际交往的教育 人际交往的基本原则：互相接纳，社会交换，维护自尊，情境控制； 人际关系的建立：第一印象、主动交往，移情理解； 人际关系的维护：避免争论，勇于认错，学会批评。

4、考试焦虑（1）考试焦虑的危害 降低学习效率，影响考试成绩，形成焦虑性人格。（2）考试焦虑的成因。 个体因素和环境因素。（3）考试焦虑的矫正 自信训练，系统脱敏，放松训练。

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