

《小学教育学》主要咨询方法介绍 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/55/2021_2022__E3_80_8A_E5_B0_8F_E5_AD_A6_E6_c38_55323.htm

咨询有多种具体方法或模式，这里只是大致划分为着重调整情感的方法、着重训练行为的方法以及着重改变认识的方法，并进行简要的介绍。咨询者要根据来访学生的个人特征和所遇到问题的具体特点，选择合适的帮助方法，而在整个咨询过程中，也往往需要多种方法结合使用。（一）侧重调整情感的方法侧重调整情感的咨询方法的基本观点是：人们在遇到情绪上困扰时，最直接的需要就是把它倾诉出来，得到别人的理解和宽慰。当咨询者能够给当事人以支持和温暖时，他就能够在情绪上充分地宣泄，并在此基础上更好地认识自己、接纳自己，比较现实地接受环境中令人不快的事实，同时以积极热情的心态去开始自己应该做的事情。咨询者的主要任务，就是形成让来访学生愿意倾诉和宣泄的氛围，使他感受到尊重与支持。

1. 鼓励表达为了使来访学生的情感得到疏导，咨询者要以各种方式鼓励来访学生充分表达对引起情绪困扰的事件的感受。来访学生可能因为心存疑虑，或因为处于混乱的情绪当中，或是沉浸在对事件的细节的回忆中，而难以清楚地表达自己的感受。这时咨询者的鼓励非常重要，这种鼓励可以是简短的词语“请接着讲”“然后呢？”“还有呢？”，或是一些语气词如“唔”“哦”“唔哼”等；有时则可以重复学生话语中的一些关键词，或是对学生话语做简短的总结；更多时候可以用非言语的反应，如目光接触、点头、鼓励的手势等。所有这些，都是要向对方传达“你讲的一切很重要，

我在仔细听，我能理解，请继续讲”。有时也会需要适当的沉默，表示“没关系，我会等着，你可以慢慢整理一下”。在充分感觉到咨询者的接受和理解之后，一些来访学生可能愿意更强烈地宣泄，比如哭泣，这时咨询者应继续鼓励、耐心等待。“你是不是觉得哭出来会好受一些？”“要是想哭的话就哭一会儿吧”。在来访学生哭泣时，不必急于言语安慰，目光和身体接触往往更有效，比如拍拍肩膀或后背、递上手绢等。

2. 传达共感在鼓励来访学生表达感受的同时，咨询者也要传达出自己在做分担的感受。当来访学生表达自己的痛苦、焦虑或冲突时，咨询者也仿佛自己也正在经历，能够设身处地地感受对方的心情，体会到对方看待事物的角度，这时就产生了所谓的共感，即咨询者能够感同身受地进入来访学生的内心世界，并表现出同情和理解。一般的同情是比较容易达到的，也往往自然地就会流露出来，如通过目光、表情、身体姿态等等；而深入的理解就不那么简单，它需要对表面的或笼统的情绪感受的内在含义（情绪所指的对象、情绪困扰的原由等）有理性的判断，并且做出准确的言语表达（例如，来访学生说“以前我们天天都是一起上学，现在他不在，每回上学都怪难受的”，一般的安慰可能只是说“别难受，慢慢会好起来的”，而更准确的共感反应可能是“是啊，你们是好朋友，现在你很想念他，也觉得挺孤单是吗？”）。总之，咨询者表现出深入、准确的共感，是来访学生真切地体会到被接纳和尊重的必要条件。

3. 身体放松除了引导来访学生宣泄和表达情绪，咨询者可以更进一步指导学生进行某种身体放松，这对情绪压力的缓解有比较直接的作用（放松训练对许多咨询方法都有辅助作用）。在焦虑、

恐惧、沮丧等情绪产生时，都可以运用一些身体放松的方法来加以减缓。放松的方法有许多种，如呼吸调整法、肌肉深度放松法、冥想法等。放松过程中咨询者的作用主要是提供指导和暗示，如果条件允许，还可以进一步训练学生平时进行自我放松。

（二）侧重训练行为的方法

侧重训练行为的咨询方法的基本观点是：人们的心理和行为障碍，大多是在后天环境中习得的，同样可以通过学习正确的行为模式而加以克服，用好习惯代替坏习惯。咨询者的任务，就是为这种学习创造适当的条件，包括设计合理的行为程序，提供强化及设立模仿的榜样，等等。

1．设立行为步骤要帮助学生用恰当的心理或行为反应代替原有的反应模式，希望一蹴而就就是不现实的，必须依照循序渐进的方式，设立若干连续的步骤以最后达到目标。例如，一名为“同陌生人在一起紧张害怕无法交往”所困扰的学生，直接要求自己“同陌生人进行交流”显然是困难的。因此，我们可以先订立一个较为容易实现的子目标，如“在一群人当中和别人进行目光接触”。做到这点之后，可以尝试“与朋友在宿舍里谈论熟悉的话题”，然后依次为“在课堂上站起来发言”“与陌生人打招呼，互通姓名”等等。设计合理的程序可以使学生经常体验到进步的喜悦，这是其主要的正强化因素，但来自咨询者的外部强化也相当重要。

2．提供强化

咨询者运用强化影响儿童的行为时，订立契约或协议是一项较好的办法，即把与学生商定的行为计划相应的奖惩条件写成书面文字并签署姓名（也可以用录音代替），这样更能保证强化条件的严肃性和约束力。咨询者应当依照协议对执行结果严格地实施奖惩，但进行惩罚时咨询者要注意强调对事不对人，表示对学生一时的行为

不满意，但是肯定他长期以来的努力。在间接咨询中，咨询者则是指导家长或老师与学生本人一起制定学生的行为计划和强化方案，敦促他按强化条件严格履行自己的诺言。3. 引导模仿在学生对正确行为的内容缺乏了解时，应当多提供合适的范例，让学生进行观察，再要求进行模仿。比如，对害怕与陌生人交往的学生，可以带他去观看其他学生在公共场所进行宣传之类正常接触陌生人的情况（也可在咨询场所利用录像进行），指导其观察那些学生如何同陌生人开始谈话，对话的具体内容，交往时的表情、目光、动作等，还可以询问那些同学的感受体会；接着，要求他模仿观察到的情况进行演练（由咨询人员或其他学生扮演陌生人），有条件时可以摄录下来不断改进；最后，再要求他在实际中与陌生人对话。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