

第十一章第三节心理辅导教师资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/591/2021\\_2022\\_\\_E7\\_AC\\_AC\\_E5\\_8D\\_81\\_E4\\_B8\\_80\\_E7\\_c38\\_591063.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/591/2021_2022__E7_AC_AC_E5_8D_81_E4_B8_80_E7_c38_591063.htm)

一、心理辅导及其

目标 (一)心理辅导的含义所谓心理辅导，是指在一种新型的建设性的人际关系中，学校辅导教师运用其专业知识和技能

，给学生以合乎其需要的协助与服务，帮助学生正确地认识

自己，认识环境，依据自身条件，确立有益于社会进步与个人

发展的生活目标，克服成长中的障碍，增强与维持学生心理

健康，使其在学习、工作与人际关系各个方面做出良好适应。

理解这一定义，应注意：1．学校心理辅导强调面向全体

学生。2．心理辅导以正常学生为主要对象，工作重点是预防

和发展。3．心理辅导是一种专业活动，是专业知识和技能的

运用。(二)学校心理辅导的途径1．开设心理健康教育有关

课程。2．开设心理辅导活动课。3．在学科教学中渗透心理

健康教育的内容。4．结合班级、团队活动开展心理健康教育

。5．个别心理辅导或咨询。6．小组辅导。(三)心理辅导的原

则1．面向全体学生原则：心理辅导是以正常学生为主的全体

学生为辅导对象。2．预防与发展相结合原则：教师要用发展的

、变化的眼光看待学生。3．尊重与理解学生原则。4．尊

重学生主体性原则：在辅导中以学生为主体，充分发挥学生

作为活动主体的作用。5．个别化对待原则。6．整体性发展

原则。(四)学校心理辅导的目标第一是学会调适，包括调节

与适应。第二是寻求发展。这两个目标中，学会调适是基本

目标，以此为主要目标的心理辅导可称为调适性辅

导(adjustive guidance)；寻求发展是高级目标，以此为主要目

标的心理辅导可称为发展性辅导(developmental guidance)。简言之，这两个目标也就是要引导学生达到基础层次的心理健康与高层次的心理健康。

## 二、影响学生行为改变的方法进行心理辅导

要以建立良好的辅导关系为前提。辅导教师与受辅导学生之间要建立起来的一种新型的、建设性的、具有辅导与治疗功能的人际关系，其主要特点是：积极关注、尊重、真诚与同感。同感是指辅导教师设身处地的去体会受辅导学生的内心感受，进入到他的内心世界之中。

### (一)行为改变的基本方法

1. 强化法强化法用来培养新的适应行为。其根据是：一个行为发生后。如果紧跟着一个强化刺激，这个行为就会再一次发生。
2. 代币奖励法代币是一种象征性强化物，筹码、小红星、盖章的卡片、特制的塑料币等都可作为代币。代币奖励法的实施步骤是：第一，确定所要矫治的目标行为；第二，确定实质性强化措施的性质；第三。让求诊者相信代币的作用；第四，规定完成各项特定行为时给予代币的量、实际强化物的价值以及如发生不良行为是否要扣回代币等。代币奖励的优点是：可使奖励的数量与学生良好行为的数量、质量相适应，代币不会像原始强化物那样产生“饱”现象而使强化失效。
3. 行为塑造法行为塑造指通过不断强化逐渐趋近目标的反应，来形成某种较复杂的行为。在具体运用中应注意：第一，目标行为要明确；第二，正确把握塑造行为的起点；第三，塑造的步子要适宜；第四，塑造的步子不宜太快或太慢。
4. 示范法观察、模仿教师呈示的范例(榜样)，是学生社会行为学习的重要方式。模仿学习的机制是替代强化。由于范例的不同，示范法有以下几种情况：辅导教师的示范，他人提供的示范，电视、录像，有关读物提供的

示范，角色的示范。5．惩罚法处罚的作用是消除不良行为。处罚有两种：一是在不良行为出现后，呈现一个厌恶刺激(如否定评价、给予处分)；二是在不良行为出现后，撤销一个愉快刺激。6．自我控制法自我控制则是让当事人自己运用学习原理，进行自我分析、自我监督、自我强化、自我惩罚，以改善自身行为。其理论依据是人本主义心理学改善过的行为改变技术。其好处是：强调当事人(学生)个人责任感，增加了改善行为的练习时间。

(二)行为演练的基本方法

- 1．全身松弛训练全身松弛法，或称松弛训练，是通过改变肌肉紧张，减轻肌肉紧张引起的酸痛，以应对情绪上的紧张、不安、焦虑和气愤。全身松弛法有不同的操作方式，紧张、松弛对照训练是最常见的一种。这种松弛训练法由雅各布松在20年代首创，经后人修改完成。其要点是，训练者要学会接受自身生理状态的信息，辨认肌肉紧张、放松的感觉，对肌肉做“紧张—坚持—放松”的练习，从紧张与放松的感觉对比中学会放松；对全身多处肌肉按固定次序依次放松，每日练习，坚持不断。
- 2．系统脱敏法系统脱敏的含义是，当某些人对某事物、某环境产生敏感反应(害怕、焦虑、不安)时，我们可以在当事人身上发展起一种不相容的反应，使对本来可引起敏感反应的事物，不再发生敏感反应。系统脱敏法由沃尔朴首创。
- 3．肯定性训练肯定性训练也叫自信训练、果敢训练，其目的是促进个人在人际关系中公开表达自己真实情感和观点，维护自己权益也尊重别人权益，发展人的自我肯定行为。自我肯定行为主要表现在三个方面：第一，请求：请求他人为自己做某事，以满足自己合理的需要。第二，拒绝：拒绝他人无理要求而又不伤害对方。第三，真实地表达自己的

意见和情感。(三)改善学生认知的方法认知行为矫正理论认为，一个人的感情和行为大部分取决于本人对于周围世界的解释，想法和认知模式。即一个人的思想决定了他的内心体验及行为反应。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)