

《小学生心理健康教育》：心理咨询的特征 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_61041.htm

心理咨询工作一般具有以下几个特征。(1)心理咨询工作不是一般的助人行为。它是运用心理学的知识、理论和方法从心理上为咨询对象提供帮助的活动。咨询人员是经过严格专业训练的职业人员。在日常生活中，人们也可以进行互相帮助，通过聊天、谈心使紧张情绪得以缓解，但这是一种日常交往而不是心理咨询。心理咨询有其特定的目的和任务、特定的操作过程和手段，是一种有目的有意识的职业行为。(2)心理咨询强调一种特殊的人际关系。在咨询员和咨询对象之间必须有一定程度的相互信任和理解，咨询对象才肯坦白自己的问题，接受咨询员的帮助。咨询员对咨询对象的态度是诚恳的，帮助和理解是真诚的，这是促使咨询对象发生变化的前提。但咨询员与咨询对象之间的关系又不同于社会生活中的朋友或其他人际关系。在这一点上，咨询人员应把握好尺度，保持一定距离，以保证自己能够客观地对待问题，有效地寻求解决的手段，确保咨询过程的顺利进行。(3)心理咨询解决的是咨询对象心理方面存在的问题，而不是帮助他们处理生活中的具体问题，也不是治疗精神类病症。例如，一个因考试焦虑来访的学生，希望咨询员帮他交涉缓考问题；一个严重精神病患者的家属要求咨询员对该患者进行治疗……这些都是由于咨询对象对心理咨询的误解所造成的。面对这样的问题，咨询员应耐心加以解释，并引导咨询对象把解决问题的着眼点集中于自己的心理问题，通过咨询调整消极情绪，以积极的态度面

对自己生活中的实际问题。(4)咨询是一种学习和成长的过程。这种学习和成长主要表现为人格方面的成长，即心理成熟、增强自主性和自我完善等。不能正确对待自己和他人是产生心理困扰的重要根源，通过心理咨询使咨询对象学会正确对待自己和他人，从而减少内心世界出现的矛盾和冲突。

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