

《小学生心理健康教育》：咨询过程举例 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_61042.htm

一、“开始阶段”的主要任务有三项，即建立咨询关系、掌握来访者的材料及进行分析、诊断。

咨询者：(微笑、热情友好)你好!请这边坐。我叫XXX，是咱们学校心理咨询室的心理咨询教师。很高兴有机会为你提供帮助。我们有一个小时的谈话时间，在谈话的同时我可能要做一些必要的记录来帮助我对你的情况作具体的分析。我会认真对待这一次的咨询，给你应有的帮助。同时，根据保密性原则，我将对你所谈到的问题给予高度的保密，所以请你不要有顾虑，尽可能地谈出你内心的想法。(咨询者与来访者建立起信任、真诚、接纳的咨询关系是心理咨询的起点和基础。在初次会晤时，咨询者的衣着要大方整洁，对来访者热情友好，耐心慎重，而且咨询者需要向来访者进行简明扼要的自我介绍，使来访者因为对咨询者的初步了解而降低初次来访的不安情绪，并对咨询者产生初步的信任感。对咨询过程中必要的记录给予说明，对来访者的资料和隐私权的保密与尊重作出肯定的承诺可以消除来访者的戒备心理。)

咨询者：我看过你的预约登记表。你叫XXX，13岁，六年级X班的副班长和文艺委员，是吧?来访者：是。

咨询者：上个月的文化节中我看过你的表演。你演的舞蹈叫《火》，对不对?我觉得非常美。来访者：谢谢。

咨询者：你父母支持你练舞蹈吗?来访者：支持。他们给我找了最好的舞蹈老师。

咨询者：在预约登记表中你提到你是为了学习问题而来的，是吗?来访者：是的。

咨询者：你父母在你的学习问题上

对你要求高吗?来访者：很高。所以我在班里的成绩一直很好。

咨询者：出了什么问题吗?来访者：(眼里突然充满泪水，沉默)咨询者：跟我说说，我会帮助你的。

来访者：期中考试我考得很糟糕，马上就要开家长会了，我觉得心里很难受。

咨询者：你感到难过、害怕、有压力，是吗?来访者：是的。

咨询者：你跟别人提起过你的烦恼吗?来访者：没有，我觉得别人不一定能理解我。

咨询者：你说过你一向成绩很好，这次考试考得很糟糕，有没有什么特殊的原因?来访者：我想是上课所得不认真吧！

咨询者：每一科都是这样吗?来访者：差不多。

咨询者：上课时经常有人打扰你听课吗?来访者：没有。我上课时不跟同学说话。

咨询者：你溜号吗?来访者：是的，有时候是。不，大多数时候是。

咨询者：老师讲的课不吸引你?来访者：我没办法专心听他讲什么。

咨询者：溜号的时候都想些什么?来访者：想一些令我烦恼的事，我让自己不要想，可是没有用。

咨询者：什么烦恼的事?能告诉老师吗?来访者：(有所迟疑)老师您说，是不是女生跟男生交朋友就是坏事，是可耻的?我说的是普通朋友。

咨询者：我不认为这有什么可耻。男女学生交往是很正常、很普通，也是很必要的。

来访者：可是我班有的女生就说我可耻，还当着我的面说很多难听的话。我和那几个男生就是普通朋友，大家合得来，有时候一起出去玩，有时候互相帮助，这怎么可耻了?(哭泣，稍稍平静之后)我不想让人说闲话，就疏远了那几个男生。

可有一天，我的一个朋友跟我说，那几个女生说我假正经，背地里不知都干了什么见不得人的事呢!我简直太生气、太委屈了。我到底做错什么了?我现在觉得大家可能都在暗暗地嘲笑我。上课的时候我会不自觉地想到这些事，已经半个学期

了，我基本上都没好好听课，我的脑子里非常乱，我真的做错了吗？

咨询者：你没错。你的情况我已经了解了，你受了很多委屈，相信我，这个问题是有办法解决的。（掌握来访者的资料是分析、判断来访者的心理问题、提出咨询目标、实施劝导与帮助的重要依据。咨询者需要了解来访者的基本情况，还要通过资料、交谈、观察等方式判定来访者心理问题的原因、实质、持续时间，作为制订咨询目标、选择咨询方案的依据。）

咨询者：我认为是个别同学对你的不良评价使你产生了认知和情绪问题，进而影响了你的人际关系和学习。就是说她们说你的坏话，这让你很接受不了，想想就很生气、很难过。你不接受她们的评价，但你又怕你的同学们会相信她们的话，对你产生不好的看法，但你又不能一一向同学们解释。所以你更加烦恼，以致不能专心听课，整天想着这些烦心事。其实你一向学习很好，是这件事使你学习成绩下降的，你觉得我的分析对吗？

来访者：对，老师，其实情况就是这样。现在我想快点儿摆脱这些烦恼，能专心地学习，争取期末考个好成绩。（通过已掌握的来访者的资料，确定来访者的心理问题属于发展性问题，可以给予心理咨询。心理问题的原因是人际冲突导致的认知和情绪问题，进而影响了学习。）

二、“指导与帮助阶段”的主要任务有三项，即制订咨询目标、选择咨询方案和实施指导与帮助。

咨询者：我们来制订一个具体的咨询目标：首先要客观公正地看待你所遇到的问题；其次要调节自己的消极情绪，保持积极乐观的心情；最后要改变上课溜号的状况，提高听课质量，抓紧时间学习，把落下的功课补上。你同意吗？

来访者：同意。

咨询者：第一个目标是客观公正地看待问题，就是帮助你澄清头脑中的

疑惑“男女生交往真的可耻吗”，树立正确的认知。第二个目标是调节情绪、保持积极乐观的心情。就是要把你心中郁闷、委屈的情绪全都发泄出去，回复以前那个积极乐观的你。我觉得空椅技术对你比较合适，怎么做呢？就是在你的对面放一张空椅子，首先你想象空椅上坐的就是诽谤你的那几个女生。你尽可能说出心中的感受，你可以质问她们为什么要这样说，为什么要伤害你。把心中的气愤、委屈和平时不会和她们吵的话都说出来。其次，想象空椅中坐的是你的同学们，你向他们解释这件事的始末，他们完全了解了，他们都支持你，站在你这边为你打气，帮你渡过难关，你觉得这样做行吗？

来访者：老师，这对我来说很新鲜，我以前没做过。不过我认为这方法很好，可以让我出气又不会跟别人真的吵架，我觉得这样行。

咨询者：很好。最后一个目标是要改变上课溜号的情况，提高听课质量，抓紧时间学习，把落下的功课补上。溜号问题是影响你听课的关键问题，所以我们使用行为疗法，使积极行为增加，消极行为消退，保证你有很高的听课质量，再加上你的主观努力，一定会使学习成绩明显提高的，你看这样好不好？

来访者：好！老师，要是您说的都实现了，那我就全好啦！

咨询者：我会尽全力来帮助你，既要对你自己有信心，也要对我们的合作有信心，我们一起来加油，好吗？

来访者：好！（选择咨询方案包括咨询方法的选定以及为实施这些方法而制定的计划。一般来说，解决来访者的问题有许多方法可供采用，如支持疗法、行为疗法、心理分析疗法等。但在实践中，这些方法很少被单独使用。咨询者常常同时或先后使用几种不同的方法来解决。在此次咨询中，咨询者就采用了支持疗法和行为疗法相结合的方式帮

助来访者。咨询者向来访者解释了所采用的方法，它的实施程序，可能出现的结果，每种方法要进行的活动的。同时来访者根据自己的情况在咨询方法的选择中也发表了意见，这样将使其了解咨询方法，可以积极配合，使方案的实施有了可靠的保证。)咨询者：下面我们来努力实现第一个目标：澄清疑惑，树立正确认知。从心底里你认为男女生交往是不可耻的，对吗?来访者：(想想)对。上小学五六年级以前，我们班的同学都是男生和男生一起玩，女生和女生一起玩。五六年级开始和男生接触比较多了，有时候是为了班里的事，有时候是为了学习的事。我觉得跟他们挺合得来的，男生很勇敢，又不斤斤计较，跟他们在一起我觉得挺高兴的。可是后来，我们班那几个女生开始有意无意地在我面前说怪话，说：“有的女生可不怎么样，还是班干部呢，天天和男生混在一起。”当时我真想跟她们说我没天天和男生混在一起，可是我不愿意吵架，再说她们也没指名说我，我也不能找她们说理。后来她们更厉害了，说：“我们班姓X的班干部真可耻……”我太生气、太委屈了，为了不让她们再说我，我就疏远了那些男生，可是她们还是那样说我。我真的做错了吗?她们为什么要这样对我?咨询者：我能理解你的心情，被人诽谤是难以忍受的，是非常痛苦的，你又不想和她们吵架，所以这些负面的情绪就都积压在你心里，你就更加痛苦了，对吗?来访者：(频频点头)对。咨询者：其实你没有错，要正确看待这个问题。男女生交往是正常现象。通过交往大家可以获得彼此真诚的友谊，学会和异性相处，还可以从对方的身上学到自己个性里没有的优点，互通有无，互相帮助。而且，从你的描述中我了解到你和男生交往是有尺度的，没有什么

过激的言行，所以你没有错，错的是那些说你坏话的人。她们可能因为嫉妒，因为想显示自己而这样说你，所以无论你怎么做，她们都会对你采取同样的态度，所以你不必因为她们说的话而不跟男生交往。来访者：是啊。可是老师，她们这样对我，我就假装一切都没发生过吗？咨询者：问得好！现在我们就来实现第二个目标，用空椅技术帮你发泄情绪。来，勇敢地和你的假想对象吵一架吧，我来引导你。坐在你对面的女生就是说你可耻的人，她们在嘲笑你、诽谤你，你想对她们说什么？来访者：你们太过分了！女生和男生交往有什么不对？我们之间是纯洁的友谊！我们可以互相帮助，我从他们身上学到很多东西，我们互相信任，你们没法和人交朋友才会嫉妒，因为你们不受欢迎，男生们不喜欢和你们在一起！你们没有资格说我，你们才是可耻的！（流泪，有些喘，渐渐平静下来）咨询者：感觉怎样？来访者：好多了，我平时不能说的话都说出来了，心里真舒服，没那么难过了，真的好多了。咨询者：真为你高兴。下星期这个时间你再来的时候我们进行空椅技术的第二部分，想象椅子中坐的是你的同学们，你向他们解释这件事来获得他们的支持，把你现实中无法做到的在这种情境中做一遍。接下来我们要实现第三个目标，解决你上课溜号问题，帮助你抓紧时间学习，把落下的功课补上。在课前要做好预习，把自己不太明白的问题写在预习笔记上，上课时有针对性地听。上课前一分钟默默地对自己说：“我一定能做到认真听讲，我一定要把老师讲的每一个要点都记住。”上课时当你意识到自己溜号时要对自己说“我要认真听课，我不能溜号”，然后把你的注意力集中起来。我这里有一个表，把它贴在你卧室的墙上。这里有周一到周

五共五天，每一栏左边的竖排空格填写你每天要上的课，每节课后你要对本节课的听课质量作出评价。如果状态很好，听得很认真，溜号去想烦心事的次数很少，就在右边的空白处盖这个戳“我很棒，我大有进步”；如果表现没有这样好，就盖这个戳“我今天表现得不太好，我需要继续努力”。而且，每天要写一篇与此有关的日记，记录自己今天的具体表现和感受，下周咨询时带来。每天一定要公正地评价自己，好吗？

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
课盖戳处	课盖戳处	课盖戳处	课盖戳处	课盖戳处

来访者：好，我一定会！咨询者：我觉得得跟你的任课老师联系，得到老师那边的反馈，与你的反馈结合起来共同验证你的进步会更有效果，你觉得怎么样？来访者：行。咨询者：让我们一起加油吧！来访者：是！（在方案的实施过程中，咨询者要通过启发、引导、建议、帮助来增强来访者的自信、求胜的意志，使其更好地实施咨询方案，取得理想的效果。同时，咨询者要通过观察、提问题、让来访者写日记或咨询体会等方式收集材料来评估咨询方法，有必要的进行适当的调整。）

三、“巩固与结束阶段”有两项任务：巩固效果和追踪调查。咨询者：今天咨询的时间已经到了。我们已经完成了今天的目标，你做得非常好。从我们的交谈中，逐渐发现使你感到苦恼的问题是因为不能处理好与男同学的关系，导致情绪困扰。我们一同制订了咨询目标，并应用相应的方法进行了调适，你现在已经感觉好多了，已经能够正确认识男女生的问题了。回去后我相信你会在自己的生活中运用这些经验的。我们也明确了下周咨询的内容，我期待看到你更出色的表现。来访者：谢谢老师。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

