

高等职业院校公共基础课系列教材

高职学生 心理健康教育实践手册

主编 幸荔芸



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

前言

PREFACE



随着社会的快速发展，国家和教育部门越来越重视心理健康教育，出台了一系列政策和措施，以促进学生心理健康发展。2023年5月11日，教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》（简称《行动计划》）。该《行动计划》指出，五育并举促进心理健康、加强心理健康教育、规范心理健康监测、完善心理预警干预、建强心理人才队伍、支持心理健康科研、优化社会心理服务和营造健康成长环境八项主要任务，强调了心理健康在学生成长中的重要性，提升了社会各界对学生心理健康的认识，为学校和社会提供了明确的指导和支持，确保心理健康教育工作得到有效实施。

科学和信息技术的发展改变了学习和生活方式，但也带来了新的心理健康挑战。高职学生作为国家未来的技术骨干和社会建设者，他们的心理健康对于其个人成长和社会发展至关重要。同时，高职学生面临着更多的（包括就业竞争、技术更新、社会适应等方面）压力和挑战，需要更强的心理韧性来适应这种变化。高职学生可能对心理健康的重要性认识不足，对参与心理健康教育活动缺乏积极性；加之学生来自不同的地区，有不同的文化背景和家庭背景，他们的需求和心理问题也呈现出多样性。一些高职院校也存在着心理健康课程过于依赖传统的讲授方式，缺乏互动性和实践性，以及缺乏充分、系统的实践活动安排，与学生的专业实践和职业发展需求脱节等方面的问题。为此，基于对高职学生群体特点的深入研究，以及对高职学生心理健康需求的全面理解，编者组织经验丰富的教师及心理咨询师编写了此书。

《高职学生心理健康教育实践手册》是一本旨在指导高职学生认识自我、提升心理素质、应对人生挑战的教育工具书。本书设置测试、活动、拓展、训练、案例、情境模拟等形式的实训是对高职学生心理健康教育理论课程的有效补充。实践活动能帮助高职学生探索自己的内心世界，提高自我意识；也为高职学生提供了多种放松和缓解压力的方式，有助于预防心理问题，提高心理健康水平；通过团队合作的一些互动，



高职学生可以大大提高沟通和人际交往能力；实践活动中的挑战和问题情境更提升了高职学生解决问题的能力；同时，实践活动提供了反馈机会，能促进高职学生个人成长和自我改进，最终提升其生活质量和职业竞争力。

心理健康教育是一个持续的过程，我们希望本书能成为高职学生心理健康旅程中的伴侣和指南。愿每个高职学生都能在本书的陪伴下，培养出健康的心态，迎接生活中的每一个挑战。

本书由重庆三峡职业学院幸荔芸任主编。在本书编写过程中，编者参阅了大量文献资料，在此对相关作者表示衷心的感谢！

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

目录

CONTENTS



第一讲 认识健康 1

- 第一节 认识心理健康 1
- 第二节 认识大学生心理 5
- 第三节 了解心理咨询和心理辅导 12

第二讲 健全人格 20

- 第一节 认识自我 20
- 第二节 悦纳自我 28
- 第三节 成就自我 35

第三讲 适应环境 52

- 第一节 新环境 新体验 52
- 第二节 新生活 新困惑 58
- 第三节 新起点 新目标 64

第四讲 管理情绪 69

- 第一节 透视情绪 69
- 第二节 了解大学生的情绪 83
- 第三节 我的快乐我做主 90

第五讲 提高逆商 97

- 第一节 压力与挫折的应对 97
- 第二节 珍爱生命 105
- 第三节 心存感恩 111

第六讲 善于学习 116

- 第一节 破解学习密码 116
- 第二节 我的解惑诀窍 123
- 第三节 职业生涯规划 131



第七讲 人际交往 148

- 第一节 解读交往密码 148
- 第二节 人际交往问题及其调适 155
- 第三节 人际交往的原则和技巧 168

第八讲 为爱导航 178

- 第一节 认识爱情 178
- 第二节 学习恋爱 187
- 第三节 剖析性心理 198

第九讲 危机干预 204

- 第一节 认识危机 204
- 第二节 透视危机 209
- 第三节 自杀危机干预 218

参考文献 226

第一讲 认识健康



第一节 认识心理健康



任务说明

内容

1. 活动：健康自画像
2. 调查：周围人群的心理健康现状
3. 活动：探索心灵之旅，拥抱健康心理

成员

时间

实操一 活动：健康自画像

目的



通过绘制“健康自画像”，学生初步评估自身的健康状况，发现潜在问题，并引导自己制订改进计划。

流程



步骤 1 材料准备

1. “健康自画像”模板

设计一张包含四个板块的表格，四个板块对应健康的四个维度（生理健康、心理健康、社会适应、道德健康），每个板块下设置若干具体问题。例如：



- (1) 生理健康：我每周运动几次？我的睡眠质量如何？我的饮食习惯是否健康？
- (2) 心理健康：我是否容易感到焦虑？我如何应对压力？我是否经常感到快乐？
- (3) 社会适应：我与家人、朋友的关系如何？我是否积极参与集体活动？我是否感到孤独？
- (4) 道德健康：我是否遵守社会规范？我是否愿意帮助他人？我是否有明确的价值观？

2. 绘画工具

彩笔、画纸等。

步骤2 绘制环节

1. 学生根据模板问题，结合自身情况，在四个板块中分别绘制代表自己健康状况的图案或填写文字。例如：

- (1) 在生理健康板块画一个跑步的小人，表示自己经常运动。
- (2) 在心理健康板块画一个笑脸，表示自己情绪稳定。

2. 学生可以自由发挥，用图案、颜色或文字表达自己的健康状况。

步骤3 分享与讨论

1. 学生分组，每组4~6人，轮流展示自己的“健康自画像”，并简要说明每个板块的内容。

2. 组内成员互相提出改进建议，如“可以尝试增加运动频率”或“可以多与朋友交流”。
3. 每组选出一位代表，在全班分享本组的讨论成果。
4. 教师总结学生的自画像内容，强调健康的全面性和动态性。

步骤4 活动延伸

1. 健康改进计划

学生根据“健康自画像”的评估结果，制订一份为期一周的健康改进计划，如“每天步行30分钟”或“每天记录三件开心事”。一周后，学生再次绘制“健康自画像”，对比前后的变化。

2. 健康日记

- (1) 学生每天记录自己的健康行为和心理状态，形成健康日记。
- (2) 定期在班级内分享健康日记，互相学习、激励。

实操二 调查：周围人群的心理现状

目的



1. 掌握设计问卷的基本方法；
2. 培养数据整理与分析能力；
3. 培养对心理健康有一个全新的认识的能力，能够分析周围人群及自身的心理健康现状。

**流程****步骤 1 进行分组**

将学生分成 5 组（视学生数量情况合理分配），每组推选一人担任组长（可设副组长 1~2 人），组长对小组本次调查工作进行总体协调与安排，副组长（如设置）负责配合具体工作。

第一组：_____

第二组：_____

第三组：_____

第四组：_____

第五组：_____

步骤 2 准备工作

各小组召开内部会议，明确本次调查目的及调查手段。组长统筹分配任务，各小组通过多种途径查询与任务相关的内容，如各种媒体及网络相关的文章、专业调查问卷、专业人士的意见等。

步骤 3 设计问卷

各小组对收集来的信息进行整理、分析与整合，最终设计出 20 个问卷调查题目。同时，通过讨论对细节进行修订，力求题目内容简洁，表述清晰，通俗易懂。

步骤 4 开展调查

各小组通过在线发放问卷（在线问卷调查平台发放、各种社群发放等）及线下发放问卷（打印纸质问卷现场发放、公共场所面对面调查、电话调查等）的方法开展周围人群心理健康现状调查。

注意事项：如采用各种社群发放问卷的方式，可以考虑设置奖励机制，如抽奖、发红包等，以激励群成员积极填写问卷；如采用面对面调查的方式，需注意采用适当的交流方式，避免引起受访者的反感和不满；如采用电话调查的方式，需注意保护受访者的隐私和权益，避免过度打扰。

在线发放问卷与线下发放问卷各有优势，应根据实际情况选择合适的方式。无论采用何种方式，都需注意确保问卷的合法性和有效性，提高问卷的回收率。

步骤 5 撰写报告

各小组组长组织小组成员对回收的问卷进行分析和整理，组内展开充分讨论，拟定调查报告提纲，撰写调查报告。

(1) 此次周围人群心理健康现状调查的目的和范围。



(2) 此次周围人群心理健康现状调查过程概述：调查计划如何制订，包括调查方法、调查工具、安排调查时间和人员等方面；数据如何收集；数据如何分析，包括描述性分析、推断性分析、发现问题等方法。

(3) 此次周围人群心理健康现状调查结果说明（问题分析、对策建议、经验总结等）。

(4) 你对此次调查的结果有何看法？结果对你自己对心理健康现状的认知有何影响？你打算如何改善和提升自己的心理健康水平？

实操三 活动：探索心灵之旅，拥抱健康心理

目的

深入认识心理健康的重要性，掌握基本的心理调节方法，提高自我认知和人际交往能力，增强团队协作精神。

流程

步骤 1 前期准备

(1) 人员组织。提前发布活动通知，鼓励大学生自愿报名参加，并根据报名人数进行分组，每组 8 ~ 10 人。

(2) 物资准备。准备活动所需的道具，如眼罩、气球、卡片、彩笔、音响设备等；制作活动所需的资料，如心理健康知识手册、活动规则说明等。

(3) 场地布置。根据活动内容和场地情况，合理布置活动场地，确保活动的顺利进行。

步骤 2 活动开展

(1) 开场介绍。主持人开场，介绍活动的主题、目的和流程，欢迎参与者的到来。

(2) 心理健康知识科普。发放心理健康知识手册，让参与者了解心理健康的基本概



念、常见的心理问题及其表现。

主持人通过 PPT 展示或案例分析的方式，讲解心理健康的重要性以及如何保持良好的心理状态。

步骤3 心理游戏环节

(1) 盲人方阵。将每组参与者的眼睛蒙上，发给他们一根绳子，要求他们在规定的时间内将绳子围成一个最大的正方形，并且所有参与者都要均匀地分布在正方形的四条边上。

(2) 气球炸弹。给每组参与者发放若干个气球，每个气球里面装有一个小纸条，纸条上写有不同的任务或问题。参与者需要在规定的时间内将气球吹爆，取出纸条并完成上面的任务或回答问题。

(3) 优点轰炸。每组参与者依次站在圆圈中间，其他参与者轮流说出他的优点和长处。

步骤4 小组讨论与分享

组织每组参与者进行讨论，分享在游戏过程中的感受和体会，以及对心理健康的新认识和理解。每组选派一名代表进行发言，总结小组讨论的结果，与其他小组进行交流和分享。

步骤5 注意事项

- (1) 活动过程中要确保参与者的安全，避免发生意外事故。
- (2) 主持人要及时引导和控制活动的节奏和氛围，确保活动的顺利进行。
- (3) 尊重参与者的个人隐私和感受，保护他们的心理健康。

第二节 认识大学生心理



任务说明

内容

1. 测试：快乐探寻——你离幸福有多远？
2. 活动：养护身体行动计划
3. 活动：探索身体健康与心理健康的关系

成员

时间



实操一 测试：快乐探寻——你离幸福有多远？

目的

加深对幸福的理解，提升幸福感，培养一种积极的心态和信念来面对心理现象和日常生活。

流程

步骤1 进行问卷自测

心理学家认为，一个人的心理健康程度是与他的幸福感密切相关的，心理越健康的人，越容易感到幸福。你是一个容易感到幸福的人吗？

下面给出了一些关于生活感受的问题，请你仔细阅读，并回顾自己的生活，根据个人的真实感受做出回答。如果相符，就回答“是”；不相符，就回答“否”；难以确定，就回答“不能确定”。

1. 与你所认识的大多数人相比，你觉得你的生活是比较好的吗？（ ）
2. 你认为你所做的大多数事情都是有意义的吗？（ ）
3. 你相信明天会更好吗？（ ）
4. 大多数情况下，你的心情都是愉快的吗？（ ）
5. 如果你能够做到，你想改变自己的生活吗？（ ）
6. 回首往日的的生活，你觉得大多数你想要的重要东西都得到了吗？（ ）
7. 你相信不久的将来会有一些愉快的事情在你身上发生吗？（ ）
8. 即使发生了不好的事情，你也相信它会往好的方面发展吗？（ ）
9. 你觉得你是一个能与别人和睦相处的人吗？（ ）
10. 你觉得你的大多数朋友都是喜欢你的吗？（ ）
11. 如果人生能够重新选择，你认为你要比现在过得好吗？（ ）
12. 与同龄人相比，你觉得你曾经做过许多愚蠢的选择吗？（ ）
13. 你认为一般人的生活是越过越差，而不是越过越好吗？（ ）
14. 你觉得你的生活是平淡无奇的吗？（ ）
15. 即使有好的事情在你身上发生，你也会觉得它不会长久吗？（ ）

资料来源：<https://www.wjx.cn/xz/7393557.aspx>.（有改动）

步骤2 查看结果分析，了解自己的幸福感现状

如果1~10题，你回答“是”的次数越多，11~15题你回答“否”的次数越多，说明你越容易感受到幸福；反之，则越不容易感受到幸福。

步骤3 思考与讨论

- (1) 你打算如何逐渐提升自己的幸福感？把想对自己说的话和想要立刻做的事写下



来，并在心里默念三遍。

(2) 请你用一周的时间，每天记录下当天发生的3件好事，可以很小，也可以很大，可以是任何你觉得是好事的事。请你每天用心感受遇到好事时的心情，一周以后带来与大家分享。

天 数	好事1	好事2	好事3
第一天			
第二天			
第三天			
第四天			
第五天			
第六天			
第七天			

步骤4 教师总结，学生结合下列内容总结归纳提升幸福感的小妙招

哈佛教授泰勒·本·沙哈尔坚定地认为：幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标。他曾给学生们推荐过能让一个人越活越幸福的10个小习惯。

1. 遵从内心

选择自己喜欢、对自己有意义、能让自己感到快乐的课，而不是盲目地跟随别人。人生的幸福，源于对生活的热情，如果你失去了生活的热情，即便拥有金山银山，也不会幸福。所以，无论做什么选择，都不要违背自己的内心。

2. 多与朋友相处

亲密的人际关系最有可能为你带来幸福。交友并不是非要结交什么优秀的朋友，只要是你认为秉性相投、能给自己带来快乐、让自己感受到幸福的人，都可以是朋友，且要多花点时间和朋友在一起，而不只是忙于工作。

3. 学会接受失败

成功没有捷径，失败很多时候都是不可避免的，关键是你能从中吸取经验教训，让失败成为“成功之母”。请记住，不要让对失败的恐惧，绊住你尝试新事物的脚步。

4. 接纳自己

不管是悲伤、失望、消极、痛苦还是别的什么负面情绪，都要学会接纳，将其当作很自然的事情，允许自己有负面情绪的产生，然后再问问自己，在面对负面情绪的时候，怎样才能过得更好一点，怎样调整和转变负面情绪，明白了这些也是有助于把握住幸



福的。

5. 简化生活

控制住欲望，求精而不求多，来点生活上的断舍离，少点钩心斗角和繁忙奔波，把重心放在感受简单的幸福上。

6. 规律运动

运动虽然是身体的事情，但也能极大地改善心理，让人更容易感受到幸福。请让体育运动成为你生活中最重要的事情之一。有规律地锻炼，形成习惯，哪怕每天只花几分钟的时间，时间长了，也能大大改善你的身心健康。

7. 保证睡眠

睡眠是身体和精神最好的补品。给自己一个好的睡眠环境，保证高质量的睡眠，充分利用好这一天三分之一的时间，这段时间不仅不是浪费，还会让你在醒着的时候变得更有效率、更有创造力、更开心。

8. 慷慨大方

“送人玫瑰，手有余香。”慷慨大方从不是空谈。帮助别人，这股暖流在流入别人的心间后，也会回流到你的心田，给你带来莫大的幸福。

9. 认识勇敢

幸福的获得在很多时候是一个坎坷的过程，是对心的考验，心若不够勇敢，那就没人能给你幸福。但勇敢并不是不恐惧，而是心怀恐惧，仍然向前。

10. 表达感激

生活中，不要把你的家人、朋友、健康、教育等这一切当成理所当然的，这都是你回味无穷的礼物。点滴恩情记心间，及时向别人表达感谢，你的心里也会开出幸福的花朵来。

资料来源：<https://xsxlyk.gufe.edu.cn/info/1004/1231.htm>。（有改动）

实操二 活动：养护身体行动计划

目的



帮助学生自觉建立良好的生活习惯，促进身心健康协调发展。

流程



步骤 1 明确内容，自由分组

教师明确活动内容，让学生们自由分组，每组推选出一位组长，负责小组同学活动过程的推动与监督。

活动主题：养护身体行动计划。

在此大主题之下，小组内可以讨论出一个更加具体的主题，小组成员均按此主题实施活动。例如，坚持锻炼身体。



小组具体主题：_____

步骤2 小组充分讨论，制订出活动计划的具体内容，教师进行指导及把关

计划具体内容如下（可依据小组讨论结果增删）。

养护身体行动计划

姓名：_____

主题：_____

目的：_____

可选择的运动形式：_____

准备所需装备或物资：_____

确定锻炼的形式：_____

确定锻炼的时间及强度：_____

确定监督者（可选择）：_____

确定可停止本计划的情况：_____

确定锻炼的记录方式：_____

其他需要安排的事项，如饮食：_____

计划可行性分析：_____

计划执行一段时间后的总结、调整（可选择）：_____

步骤3 依照计划开展活动

步骤4 汇报活动成果

由各小组组长汇总上报小组活动成果，形式不限，可自由发挥。

步骤5 活动总结与点评

小组间交流此次活动的感受，分享活动中的收获及存在的问题。本着实事求是、客观



中立的原则，各小组开展自我评价与互评，评选出本次活动标兵，并由其代表全体学生做经验分享。最后由教师对活动进行整体点评。

实操三 活动：探索身体健康与心理健康的关系

目的

学生深入理解身体健康与心理健康之间相互依存、相互影响的关系；学生增强关注自身和他人身心健康的意识，培养积极健康的生活方式和心态。

流程

步骤1 活动准备

1. 场地布置

安排活动地点和内容，然后划分不同的活动区域，如运动区、放松区、讨论区、展示区等，并设置明显的标识牌。

2. 物资准备

准备活动所需的器材和道具，如跳绳、毽子、瑜伽垫、眼罩、音响设备、便签纸、笔、小奖品等。

3. 人员安排

确定活动主持人、引导员、摄影师等工作人员，并进行培训，明确各自的职责和任务。

步骤2 唤醒身体活力

1. 运动区集合

引导员带领全体学生至运动区，跟随专业健身教练进行简单的热身运动，如伸展、慢跑、跳跃等，活动身体各关节和肌肉。

2. 分组接力比赛

主持人组织学生进行分组接力比赛，如跳绳接力、踢毽子接力等，增强团队合作意识和竞争意识，同时让身体充分动起来，感受运动带来的快乐和活力。

3. 分享与感悟

运动结束后，让学生分享自己在运动过程中的身体感受和心理体验，如是否感到身体发热、心跳加快、心情愉悦等。

步骤3 心灵放松之旅

1. 身心放松

引导员将学生带到放松区。在轻柔的音乐声中，学生躺在瑜伽垫上，闭上眼睛，进行深呼吸放松练习。主持人用温和、舒缓的语言引导学生放松身体的各个部位，从头部到脚部，排除杂念，让身心逐渐进入放松状态。



2. 冥想活动

主持人引导学生进行冥想：想象自己身处一个美丽、宁静的自然环境中，如森林、海边、草原等，感受大自然的美好和宁静，进一步放松身心，缓解压力和焦虑。放松练习结束后，学生慢慢睁开眼睛，坐起来，分享自己在放松过程中的身体感受和心理体验，如是否感到身体疲劳减轻、心情更加平静和愉悦等。

步骤4 身心互动体验

1. 压力与身体反应体验

(1) 给每个学生发放一个眼罩，让他们戴上眼罩，模拟在黑暗和未知环境中产生的压力。同时，在旁边播放一些嘈杂的声音，如汽车喇叭声、人群喧闹声等，增加压力氛围。让学生在这种环境中站立 10 分钟，感受身体和心理的反应，如是否感到紧张、焦虑、心跳加速、呼吸急促等。

(2) 10 分钟后，让学生摘下眼罩，并分享自己在压力模拟体验中的感受，以及这种压力对身体和心理产生的影响。

2. 情绪与身体动作体验

(1) 将学生分成若干小组，每组 5 ~ 7 人。给每个小组发放一些写有不同情绪词汇的卡片，如快乐、悲伤、愤怒、恐惧等。

(2) 每个小组随机抽取一张卡片，然后用身体动作来表现该情绪，其他小组的成员通过观察动作来猜测所表现的情绪。

活动结束后，让学生分享自己在表现情绪和猜测情绪过程中的身体感受和心理体验，以及对情绪与身体动作之间关系的理解。

步骤5 小组讨论与分享

主持人组织学生回到讨论区，围绕以下问题进行小组讨论。

(1) 结合刚才的活动体验，谈谈你对身体健康与心理健康关系的理解。

(2) 在日常生活中，有哪些行为和习惯既有利于身体健康，又有利于心理健康？

(3) 当身体健康出现问题时，会对心理健康产生哪些影响？反之，当心理健康出现问题时，又会对身体健康造成哪些危害？

(4) 我们应该如何维护和促进自己的身体健康与心理健康？



第三节 了解心理咨询和心理辅导



任务说明

内容

1. 活动：心灵捕手——心理救赎与寻找自我
2. 活动：心灵倾听者（角色扮演）

成员

时间

实操一 活动：心灵捕手——心理救赎与寻找自我

目的

了解心理咨询与心理辅导，了解认知行为疗法与以来访者为中心的原则。

流程

步骤 1 阅读材料（建议观看电影原片）

心灵捕手

《心灵捕手》（*Good Will Hunting*）是一部 1997 年上映的美国剧情片，由格斯·范·桑特（Gus Van Sant）执导，马特·达蒙（Matt Damon）和本·阿弗莱克（Ben Affleck）共同编剧。这部电影讲述了一个名叫威尔·亨廷（Will Hunting）的年轻清洁工的故事——他是一个自学成才的数学天才，但也是一个叛逆的问题青年。

威尔在麻省理工学院做清洁工时，无意中解决了一位著名数学教授公布的复杂数学问题。这位教授叫兰博（Gerald Lambeau），他发现了威尔的数学天赋。但威尔有着不幸的童年和心理创伤，导致他有自毁倾向，无法正常与人建立关系，并且经常卷入法律问题。因此，为了换取自己不再被监禁，威尔同意接受心理治疗，作为法庭协议的一部分。

威尔遇到了心理学教授肖恩·马奎尔（Sean Maguire），由罗宾·威廉姆斯（Robin Williams）饰演。肖恩能够与威尔建立起信任关系，帮助他面对自己的过去和心理障碍。在心理治疗过程中，威尔不仅开始面对自己的问题，还与一位名叫斯凯拉（Skylar）的年轻女子发展了一段深刻的恋情。

威尔在自我实现和过去创伤之间挣扎，同时也在职业选择上面临抉择：是继续他的问题生活，还是追随自己的天赋和爱情。经过一系列的内心斗争和肖恩的引导，威尔最终决



定去追求自己的爱情和职业梦想，勇敢地走出了自己的舒适区。

《心灵捕手》这部电影深刻地探讨了天赋、心理创伤、人际关系和个人成长等主题。它展示了一个天才如何在被理解和关爱中找到自我，克服内心的恐惧和障碍，最终实现自我救赎和成长的过程。电影中的对话深入人心，角色塑造饱满，特别是罗宾·威廉姆斯的表演赢得了广泛的赞誉。

步骤2 思考与讨论

1. 你觉得心理咨询的真谛是什么？

2. 你认为心理咨询的技术与信任有什么关系？

3. 心理咨询中亲密关系的建立对咨询效果是否有利？如何建立这种亲密关系？

4. 童年创伤对一个人的人生有无影响？要避免消极的影响应该怎么做？

5. 真正的伙伴关系是怎样的？在这方面你从影片中得到怎样的启发？



6. 不良情绪是否需要表达出来? 如何表达? 请结合你自己的经历谈谈看法。

实操二 活动：心灵倾听者（角色扮演）

目的

学生充分认识心理健康的重要性，树立正确的心理健康观念，了解心理咨询的基本技术；通过角色扮演活动，学生能理解不同心理状态和应对策略，培养和提高自己的同理心和沟通技巧。

流程

步骤 1 阅读资料

（一）参与性技术

1. 倾听

倾听是指咨询师全神贯注地聆听来访者的叙述，认真观察其细微的情绪体势的变化，体察其言语背后的深层次情感，并通过自己的言语和非言语行为表达对来访者叙述内容的关注、理解和接纳。倾听贯穿心理咨询的任何阶段，是心理咨询中最重要的方法，也是一种咨询态度。

2. 询问

询问技术包括开放性询问和封闭性询问。开放性询问通常以“什么”“如何”“为什么”“能不能”等字眼发问，让来访者就有关问题、思想、情感等给予较详细的说明。开放性询问没有固定的答案，允许来访者自由发表意见，从而提供较多信息，因此被认为是最有用的咨询技术之一。

封闭性询问通常以“是不是”或“要不要”等字眼发问，来访者能以“是”或“不要”等简短的词作答。这种询问可以用来有针对性地收集信息，以澄清事实，或制止来访者滔滔不绝的言谈。封闭性询问仅在必要的时候采用，不宜过多使用。

3. 鼓励和重复

鼓励是指咨询师对来访者所说的话予以简短重复或仅仅以某些词语（如“嗯”“是这样”“然后呢”“还有吗”“接着说”等）来强化来访者叙述的内容，并鼓励其讲下去。这是最简单的技巧，它能使来访者了解到咨询师在认真地听他讲话，并希望他继续讲下去。



鼓励除了促进继续会谈外，还可以就所叙述内容的某一点、某一方面做选择性关注，引导来访者朝着某一方向做深入交谈，这就是重复技术。其以重复语句作为鼓励对方的一种反应，是一种很有效果的反应方式。

4. 反应

反应技术包括内容反应和情感反应。

内容反应也叫释义或说明，是指咨询师把来访者所讲的主要内容加以综合整理后，用自己的语言反馈给来访者。释义使得来访者有机会再次剖析自己的问题，重新组合那些零散的事件和关系，深化会谈内容，使得所诉内容更加明朗化。

情感反应是指咨询师把来访者言语与非言语行为中包含的情感整理后，反馈给来访者。情感反应与内容反应接近，区别在于前者侧重于来访者的情感反应。情绪往往是思维的外露，经由对来访者情绪的了解可进而推测对方的思想态度等。

5. 具体化

具体化技术是指咨询师帮助来访者准确地阐明他们的想法、情感和事件。具体化咨询技术可以让咨询师澄清来访者所表达的那些模糊不清的观念及问题，把握真实情形。同时使来访者弄清自己的所思所感，从而促进咨询的顺利进行。

6. 概括

概括是指咨询师完整且扼要地叙述来访者已谈过的事实、感受和原因。概括可使来访者再一次回顾自己叙述的内容，并使来访者获得休整的机会，用于结束一段或一次面谈。

(二) 影响性技术

1. 解释

解释是指咨询师运用某一理论或自身的经验来解释来访者的思想、情感和行为的原因、实质等，给来访者提供一种重新认识自己问题的可能性。来访者借助于新的观念和思想来加深了解自身的行为、思想和情感，提高认识，促进变化。解释技术是面谈技巧中最复杂的一种，侧重于对某一问题做理论上的分析。

2. 指导

指导是指直接明确地指示来访者做某件事、说某些话或以某种方式行动。指导是影响力最为明显的一种咨询技术。指导建立在咨询师判断来访者愿意实践的前提条件上。

3. 忠告与信息

忠告与信息是指咨询师对来访者怎样行动、怎样思考等提供建议，提供有助于来访者看待、思考的新信息。忠告与信息是一组非常有用的影响技巧，主要影响来访者的认知及新的可能的行动。

4. 情感表达

情感表达是指咨询师将自己的情绪、情感活动状况告诉来访者，以影响来访者。情感表达技术的作用是通过情感的表达，理解、鼓励来访者，促进来访者进行探索和改变。

5. 自我表露

自我表露又叫自我开放、自我暴露，是指咨询师把自己过去的或现在的经验、体会



和感受告诉来访者。自我表露技术有助于建立和发展信任的、坦率的咨访关系，促进来访者的自我剖析及开放。

6. 反馈

反馈是指向来访者介绍咨询师或其他人是怎么看待、对待同样的问题的。这种具体的信息可能有助于来访者认识到他人的思维和行为模式，从而受到启发。

(三) 其他技术

1. 共情

共情又叫同理心，是指咨询师站在来访者的立场，将心比心、设身处地体会其感受及想法，并把来访者表述和体验的情绪感受反馈给来访者。共情被认为是心理咨询中影响咨访关系建立的首要因素，是咨询的基本技术。

2. 消除阻抗

阻抗是指来访者在咨询过程中，否定咨询师的分析，拖延、对抗咨询师的要求，从而影响咨询的进展，甚至使咨询难以顺利进行的一种现象。消除阻抗主要是给予来访者积极共情、尊重、关心、理解，与来访者建立良好的关系。

3. 沉默

沉默是指当需要来访者进行自我探索或回答问题时，来访者出现了停止回答与探索的现象，阻碍了咨询的顺利进行。咨询师应学会分析判断来访者的沉默现象属于何种情形，并相应做出回应，或适时沉默，或做试探性的询问。

步骤2 角色扮演

1. 尽量让学生提前查询、了解有关心理咨询的知识和技术要求。如有条件，可以请专业人士进行一次授课讲解。

2. 假如你是一位学校的心理咨询师，有同学来向你咨询，请你来为他提供帮助。具体内容填入表 1-1。

表1-1 心理咨询记录

姓名	性别	年龄	系 - 班	电话
主诉问题:				



(续表)

个人资料(既往史、家庭养育、重大事件等):

面谈印象及初步评估:

辅导要点及后续建议:

咨询师签名: _____ 年 _____ 月 _____ 日

3. 将学生两两分组,一人扮演心理咨询师,一人扮演来访的咨询者。咨询者可以使用给出的参考案例,充分发挥你的想象,扮演好一个有心理困惑的大学生;也可以咨询自己确实需要沟通交流的心理困惑。咨询师要清楚自己的定位,履行职责,为来访者提供好心理支持和服务。

4. 完成一轮角色扮演以后,两位学生进行角色互换,继续另一轮活动。

5. 本次心理咨询仅为角色扮演的实践活动,目的在于让学生了解何为心理咨询及其一



般形式。如果学生确实有心理困惑或障碍，还需寻求专业人员和专业机构的帮助。

6. 供选择的参考案例。

(1) 上个学期期末，大二女生小慧在网上认识了一个叫“浪子”的男孩，他性格开朗。他们聊得很好，每天在网上一聊就到凌晨一两点，每次下网，小慧都会很伤心。虽然小慧知道这一切都是虚幻的，可是却无法自拔，因为自己太孤独、太空虚了。终于二人约定好见面。一切都如小慧所料，因为她没有男生想象中的花容月貌，男生明显有了失望的神色，之后便在网上消失了。现在小慧什么都做不了，白天在街上到处溜达，希望能碰到男生；晚上则在网上一发狂地寻找男生。小慧一方面痛恨自己的不争气与堕落，另一方面又迷恋网络，简直要崩溃了，前来求助。

(2) 大一男生张帆性格内向，不善于表达，而他的几位舍友则性格外向，经常组织聚会和活动。但张帆由于性格原因很少参与，感到被排斥和孤立。张帆喜欢早睡早起，而他的舍友们经常晚归，晚上玩游戏、看电影，很影响张帆的休息。但由于张帆不善于表达自己的需求和感受，舍友们也没有意识到他们的行为对张帆的影响，导致双方的误解加深。随着时间的推移，张帆的情绪越来越压抑，开始对舍友产生敌意，甚至有过激的言语和行为。舍友们也越发厌恶张帆，双方经常爆发冲突。张帆不堪忍受，前来求助。

(3) 李华一直是一个成绩优异的学生，但到了大三以后，随着课程难度的增加和对未来职业的担忧，他开始焦虑和失眠。李华所在的专业竞争激烈，他为了保持成绩，经常熬夜学习，周末也很少外出或休息，大部分时间都用来上自习，但效果并不理想。同时，由于他几乎将全部的时间都投在学习上，没有时间参与社交活动，他又担心自己没有必要的社交会带来人际关系的问题，这种担心又进一步加剧了他的焦虑情绪，使他每天都惶恐不安、如坐针毡。随着时间的推移，李华开始出现焦虑症状，晚上难以入睡，白天精神不振，既焦虑恐惧又无法专心投入做一件事。

(4) 陈星即将迈入大三，他的专业是市场营销。他在大学期间表现优异，但对于自己将要选择的职业道路一直缺乏清晰的认识和规划。陈星虽然对市场营销感兴趣，但对于不同行业和职位的具体要求和发展前景了解不足，不知道如何做出选择。同时，他也没有充分的实习经历，对于实际工作环境和职业要求也缺乏直观的了解，可以说是毫无经验可谈。

由于陈星是家里唯一的大学生，全家人都对他寄予厚望，他也觉得自己必须要“成功”才可以。而想要成功，就必须做出正确的职业选择，这又增加了他的心理负担。看着同学们实习的实习，找意向公司的找意向公司，似乎每个人都知道自己应该做什么，也知道该怎么做，只有他自己依然迷茫。最近两周，陈星的焦虑和压力达到了顶峰，他吃不下、睡不着，坐卧难安、心烦意乱，夜里睡觉还会被噩梦惊醒，总感觉有一口气吐不出、咽不下，故而前来求助。

资料来源：舒曼. 心理咨询师与你同行 [M]. 北京：中国人民大学出版社，2015.（有改动）

步骤3 思考与讨论

活动结束后，每个学生写下自己的思考和体会，并进行分享交流。



1. 你认为一位心理咨询师最重要的素养是什么？

2. 作为咨询者，你去进行心理咨询时最关心、最重视哪些方面？最担心的是什么问题？

步骤4 拓展引导

以下5个步骤可以帮助暂时处于困境中的你变得积极进取起来，从而有更清晰的行动目标和途径。

例如，“我无法学会开车”。

1. 困境：我无法学会开车。

2. 现状：到目前为止，我尚未能做到学会开车。

3. 因果关系：因为我之前总是没有毅力坚持去驾校上课，遇到一点困难就退缩逃避了，所以到现在为止，我尚未学会开车。

4. 假设：当我坚持去驾校上课，遇到问题虚心向教练请教，并且多多练习，我就能学会开车了。

5. 展望未来：从明天开始，我就要规划好时间，尽快恢复去驾校上课，并且不过分在意教练的严苛要求，聚焦在学习驾驶技术上，我很快就能学会开车了。