

《中学生心理辅导培训》

讲师：张砾匀

【课程背景】

中学生正处人生各方面都快速发展的阶段，所以心理状态会比较复杂和易变。又由于学习压力、亲子关系、家庭关系、同学关系、师生关系的影响，会导致一点小事就会造成学生心态崩溃，形成自闭、早熟、网瘾、焦虑及抑郁现象。本课程在7000多小时的中小學生咨询案例的基础上，带领老师们了解中学生深层的心理状态，造成学生出现心理问题的原因，教授老师们有效辅导学生的技巧。

【课程特点】

1. 采取行动学习形式，跟学员一起分析问题，解决问题，具有实战性。
2. 课程结合心理测试，带领学员由己推人，知己知彼，把握心理辅导的精髓。
3. 掌握三个心理测评工具

【课程对象】 适合学校所有的老师

【课时安排】 6小时

【课程大纲】

第一节：影响中学生心态的原因

壹. 心理测试：你是谁？

贰. 什么是心理学？

1. 心理过程
2. 人格特征

参. 影响学生心理状态的5个原因

1. 先天因素
2. 原生家庭的影响（父母关系、亲子关系、父母的教育方式）
3. 学校环境的影响（师生关系、同学关系、学习成绩）
4. 社会环境的影响（网络游戏及小说、追星、精神教育的缺失）
5. 本人的亲身经历（学习或者做事的感受性及习惯）

肆. 中学生常见心理问题

1. 自闭（封闭自己）
2. 早熟
3. 网络成瘾
4. 焦虑
5. 抑郁
6. 一些反社会行为

第二节：心理测评量表的使用

壹. 心理健康的 5 个状态

1. 情绪问题
2. 一般心理问题
3. 严重心理问题
4. 神经症
5. 精神疾病

贰. 造成心理问题的原因

1. 先天遗传
2. 原生家庭创伤（父母离异、家暴、被遗弃、被忽略等）
3. 成长过程中的一些创伤（被歧视、被霸凌、形成习得性无助等）
4. 学习压力与成绩不良

参. SCL-90

四. SAS 焦虑量表

伍. SDS 抑郁量表

六. 中学生心理健康标准

第三节：心理辅导技巧

壹. 什么是心理辅导？（发展咨询和健康咨询）

贰. 心理辅导原则 6 原则

1. 案例分析：为什么有的学生不愿意找老师说心理话？
2. 平等、尊重的原则
3. 真诚、温暖的原则
4. 理解、支持的原则
5. 客观、中立的原则
6. 保密的原则
7. 助人自助的原则

参. 心理辅导“三不”原则

1. 案例分析：为什么心理辅导没有效果？
2. 不是上帝
3. 不是父母
4. 不是洗衣机

四. 心理辅导 7 步骤

1. 打破僵局的技巧（开场白）
2. 倾听的技巧
3. 发问的技巧（开放式、封闭式、启发式）
4. 澄清、面质的技巧
5. 反应的技巧（内容反应、情感反应）
6. 影响的技巧（解释、暗示、指导、自我开放）
7. 结束的技巧（祝福、鼓励、委婉）

伍. 心理辅导的 12 条前提假设

第四节：心理辅导核心技巧

倾听技巧

提问技巧

共情技巧

同理心沟通技巧

支持性辅导技巧

SFBT 辅导技巧

设定目标

一般技术

评量询问

例外询问

奇迹询问

重视小改变

EQ 化解情绪法

接受批评法

一分为二法

第五节：学生真实案例演练