

浅谈心理咨询对学生人格发展的作用

潘修娴¹, 张灵聪²

(1 厦门大学 高等教育研究院, 福建 厦门 361000; 2 漳州师范学院 教育系, 福建 漳州 363000)

摘要: 心理咨询对人格发展有什么影响, 什么样的人格特征需要心理咨询, 心理咨询对不良人格如何进行矫治以及矫治中应注意哪些事项等, 是学校开展心理咨询必须明确的几个问题。

关键词: 心理咨询; 人格发展; 学生

中图分类号: G445

文献标志码: A

文章编号: 1002-0845(2007)10-0127-02

一、心理咨询促进人格发展

1. 心理咨询的核心是人格的成长

钱铭怡在《心理咨询与心理治疗》一书中写道:“心理咨询是通过人际关系, 运用心理学方法帮助来访者自强自立的过程。”从钱铭怡的定义中看, 咨询是帮助来访者自强自立的过程, 从不能自强自立到能够自强自立便是人格方面的成长。心理咨询是一种学习和成长的过程。

2. 心理咨询促进人格的发展

(1) 人格的稳定性和可变性

一个人的人格是在先天素质的基础上, 在家庭、学校和社会的影响下, 在个人和外界的互动中逐渐形成的。青少年时期是人格的发展期和塑造期, 所以保障这一阶段的人格正常发展具有重要意义。人格一旦形成, 就具有一定的稳定性。不稳定的人格是不健康不完善的人格, 必然导致人格问题。人格又不是一成不变的。由于生活环境的变化, 学生又处在特殊的年龄阶段, 随着他们的自我认识、自我控制能力的发展, 人格会产生一定程度的改变, 这反映了人格结构的动力性和可变性。正因为这样, 心理咨询才能发挥作用, 才可能通过各种心理、行为或指导的方法来影响和促进个体人格的发展。

(2) 人格的独特性和共同性

正如世界上没有两片完全相同的叶子一样, 世界上也没有完全相同的人。人格是具有个体特征的, 这点可从来访者的各种各样的人格特征来证明。但就某些方面来说, 我们又可以肯定地说, 所有的人或某一群体的人都是一样的。人们在认识、体验和行为活动中又有一些共同的特点和规律。我们每个人的性格中都包含着由共同的地域条件、文化传统及风俗习惯决定的民族特征、地域特征以及由于共同的生理变化、心理变化和环境影响决定的年龄特

征。

二、心理咨询中如何影响人格发展

1. 辨识压力

凡一个人有了心理问题, 其诱因多半是来自生活方面的压力。拉扎鲁斯说:“压力是个人与环境中的事、物的一种特别关系。这种个人与环境中的事、物的关系, 被评估为是有心理负担的, 或超越其所能负担的, 以及危害其健康及个体综合利益的概念, 被称为压力”。这些压力事件也常常成了心理咨询事件。1) 学校方面的压力: 考试太多、学业成就不理想、面对重要考试、对某些科目没有兴趣、被老师处罚等。2) 身心发展的压力: 发展太早或太迟的压力。3) 家庭压力: 父母对自己的期望值太高。4) 自我压力: 对自己期望太高。5) 社会压力: 担任不喜欢的角色。6) 同伴压力: 班上同学间的竞争太激烈, 有异性朋友使自己功课退步, 被同学或异性拒绝的压力。如果压力源真的存在, 咨询机构就要和学校、家长联合起来共同减轻学生的压力。

2. 分析学生的人格特征

可以从和学生交谈时学生的言行举止方面, 从学生面临的情境、学生的经历和老师、家长提供的资料中, 从人格问卷结果中析取出学生产生心理困扰的人格特征。

3. 心理咨询对人格发展的矫治

以改善学生人格中的焦虑特质为例, 看心理咨询对学生人格发展的影响:

(1) 支持性心理辅导

学生焦虑的一个重要原因是已经发生的事情的危害过于担心, 对将要发生的事情的不利方面过分担忧。如认为比赛失利有负同学重托, 怕考不好对不起父母的期望, 怕将来找不到好工作万事皆休, 怕同学笑话, 怕父母批评等。针对这种担忧, 心理咨询人员可以提供保证、支持和鼓励, 消除或减少他们的担忧, 增强他们的信心和勇气。

(2) 认识性心理调整

许多有焦虑心态的学生往往对自己的认识不充分。学生一次次的焦虑让他们把注意力集中于所做的事情上, 所以经常性地获得成功。于是他们也习惯性地用焦虑来唤起自身更高水平的应激状态, 以致于形成习惯焦虑性人格。

收稿日期: 2006-10-18

作者简介: 潘修娴(1984-), 女, 福建南安人, 硕士, 从事青年心理学研究; 张灵聪(1957-), 男, 福建漳州人, 教授, 博士, 从事人格心理研究。

这种情况在任务不多、任务不难的情况下确实让人获益。但随着个体的成长,面对的问题的增多和复杂性增大,习惯性焦虑已没法适应学习、生活的需要。因为,焦虑是伴随着强动机存在的,而强动机是不利于复杂任务的完成的。所以,必须让学生明白焦虑是如何形成的,否则焦虑对事情解决没有任何帮助。咨询人员要引导学生客观准确地认识面临的问题,全面分析自己和周围环境中的咨询源。如果对焦虑的来龙去脉、作用、自己的优缺点、可利用的咨询源等因素分析清楚了,焦虑自然也会降低。

(3) 行为性心理放松

这种方法用得比较广泛,它是利用身心互相影响、互相作用的原理,直接针对焦虑症状和表现而实施的。焦虑是情绪的一种,情绪本身的改变和调整往往比较困难,很难用情绪来调整或改变情绪,所以人们通常利用情绪产生或存在的生理基础来调整情绪。如果身体反应放松了,那么情绪也就放松,焦虑也可以降低或消除。行为性心理放松就是这种方法,它主要通过心理暗示、主观想象、肌肉放松等手段达到身体的放松,从而缓解焦虑情绪。另外,体育活动、文娱活动、兴趣爱好、外出旅游等,也可以降低焦虑,从而保持心理健康,促进人格健康地发展。

从这里我们可以看到,对学生不良人格特征的矫正具有许多共同的手法。比如以上三种手法也可以用于对抑郁性人格、恐怖性人格的学生的矫治。此外,多参加课外活动,让学生不要只以学业论英雄,让学生面对失败有正确的归因,在参加活动中培养自主性,培养乐观、合作、幽默的好品质,学习人际交往技能等。上述方法,都有利于学生良好人格品质的获得,从而保障人格的健康发展。

4. 心理咨询对人格发展的干预

波恩提出人格重组法,对人格发展进行干预。具体内容有:1)“情绪性人格重组”,需用心理支持协助其观念的重组,表现为以人为本主义的治疗方法——无条件地给予关注,协助来访者面对问题和解决问题;2)“认知性人格重组”,需排解其非认知的观念,以脱离非理性的控制,主要有认知领域中的合理情绪疗法,通过与来访者辩论而消除其不合理的信念;3)“行为性人格重组”,就是要加强其正确行为,削弱其不正当行为,运用各种行为主义的治疗方法,如满灌疗法、系统脱敏法、厌恶疗法、代币制法等等。可见心理咨询根本上还是要帮助来访者(学生)形成乐观进取、积极主动的人格,能去迎接压力的挑战,能化解压力的冲击。心理咨询就是要对学生的人格实行“重组”,对学生情绪方面的、认知方面的、行为方面的不良人格因素进行干预,以改变某些不良的人格特征,而不只是立足单个问题的咨询和解决,从而促进了人格的重组,发展了来访者(学生)的人格。

福克门认为,在任何危机的情况下,人们通常采用的应对策略不外有“问题取向”法与“情绪取向”法。前者是针对问题制订计划并切实执行的办法;后者是尝试去减少情绪痛苦的办法,如往好的方向去想。康波斯发现,人际困扰较多者,常采用“情绪取向”的应对策略而较少采用“问题取向”的认知评估策略。而心理咨询对人格发展很重要的一个贡献是发展学生的问题取向策略。心理咨询通过同理把握并引导学生宣泄不良情绪,挖掘产生不良情绪的根源——问题,让学生的思维摆脱不良情绪的干扰,正视问题并立足于问题的解决。

5. 干预中需要注意的几个问题

以上分析说明了学校心理咨询在人格发展中的积极作用。以下说明几个应该注意的问题,以免学校心理咨询给学生人格发展帮“倒忙”。

(1) 熟悉和掌握学生各个阶段的正常心理和行为

学校心理咨询者只有熟悉和掌握学生各年龄阶段心理发展的常模和特点,这样才有一个对照的标准把心理发展迟滞或不健康的个体鉴别出来,并按照一定的对比标准进行咨询和辅导。心理咨询人员首先要把“症”认识对了才能下“药”。

(2) 用发展的眼光来看待学生的心理健康问题

学生时期是他们身心发展比较迅速的时期,在某一时间内出现的影响学习或社会适应的“不良”心理或行为表现,如果父母或教师不过度关注,那么,有些“不良”的行为表现很可能随着时间的推移、个体的成熟而自然消失。这时候不能草木皆兵,一旦来访学生出现焦虑、抑郁的症状便乱贴标签,好像只有在心理问题后面加上个什么“症”或“综合征”才能算进行了有效的咨询和辅导。我们应该看到,大部分前来咨询的学生是出于发展性的需要,只是出现心理问题而不是心理疾病。至于神经症和人格障碍,一般在心理咨询中的比率不超过8%。不要将学生的某一方面或某一情境下的心理问题主观地泛化为整个人格或情境问题。

人在发展的过程中一般都会遇到一些生活事件或过度性的发展问题,这些短暂的困境可能会引起儿童和青少年一定的心理或行为反应,但在许多情况下,没有深层的人格或心理基础的反应,随困境的消失会自然而然解除。这时候,心理咨询者应给予积极的关注,引导来访学生正确认识问题情境,并教会他们运用能有效地消除不良情绪的方法,这是有利于学生理解发展中面临的问题的。但许多心理咨询者容易“迷信”自己的专业理论背景,把自己的分析和解释主观地强加在当事人身上,这样往往会夸大问题的严重性,把较小的心理烦恼括大化为人格问题。这反而成为了学生成长的沉重负担,更不利于其人格的发展。

(3) 加强与家长、学校、教师、医生等各方面人员的合作

学生正处于心理快速发展阶段,受环境的影响比较大,许多心理问题是不良的环境造成的。家庭结构不完整、家庭功能的失调、家长不良的教养态度、学校过重的学习压力、老师不科学的教育态度或方法等,都是造成当前学生心理问题的因素。因此,心理咨询必须取得家长、学校、其他老师等各个方面力量的配合和支持。对于较严重的心理问题,特别是人格上出现显著问题的,应该根据需要取得各类专业人员的支持和帮助。对采用咨询策略力所不及的精神障碍,要及时转介到相关的机构予以矫治。

参考文献:

- [1] 韦有华. 人格心理辅导[M]. 上海:上海教育出版社, 2000.
- [2] 张小乔. 心理咨询的理论及操作[M]. 北京:中国人民大学出版社, 1998.
- [3] 郑照顺. 青少年生活压力与辅导[M]. 北京:世界图书出版社, 2003.
- [4] 李百珍. 青少年心理卫生与心理咨询[M]. 北京:北京师范大学出版社, 1998.
- [5] 乐国安. 咨询心理学[M]. 天津:南开大学出版社, 2002.
- [6] 潘芳,等. 咨询大学生人格特征的比较研究[J]. 山东医科大学学报, 1998(3).

[责任编辑:张家恩]