

第3课 心理辅导的原则

课程目标

这个课程是要装备学员随时给受助人提供帮助、支持、体谅和其它各种可行的方法，引导受助人过一个更有意义的人生。这个课程不是为了取代或提高心理辅导范畴里的专业培训。这不是一个心理治疗课程，像心理治疗师那样彻底地从新塑造人的个性，而是希望借着这个课程可以帮助那些行外的辅导员，提供随意的、实际的和初步的帮助给有需要的人。

范围

课程会包括以下方面：

- 受助人和辅导员
- 心理辅导理论
- 基本心理辅导技巧
- 伦理问题
- 循序渐进的辅导

方式

这课程是以一个基督徒的角度，以圣经为基础的方式教导，鼓励参与者以圣经作参考。

作者简介

Gloria Trotman 是位于千里达总部的加勒比联合区会的妇女事工及儿童事工干事。她曾从事教育多年，教过小学、中学和大学的学生。她是一位辅导员，亦是合资格的家庭生活辅导导师。Gloria 和她的丈夫曾在加勒比、美国、加拿大和英国等地做演讲。Gloria 很喜欢写作。

序言

心理辅导是一个过程，也是人与人之间的一种关系。正好与很多人的想法相反，心理辅导不是很看重给予建议，辅导员的目的是协助个人或几个人去认识自己行为或态度的改变，或协助他们达到自己的目标，而人们往往有着不同的需要而寻求帮助。

辅导的形式包括传授社交技巧和有效的沟通方式、给予灵命指引、教导受助人作决定和选择合适的职业，有时，辅导可以用来帮助一个人度过人生危机。其它的辅导还包括婚前和婚后辅导、哀伤和丧失辅导(离婚、死亡或截肢)、针对家庭暴力或其它形式的虐待的辅导、特殊情况的辅导，如晚期疾病的辅导(死亡或临终前)、或情绪和精神困扰的个人辅导。辅导可以是短期性的(哀伤辅导)或长期性的。

环境

辅导的环境是非常重要的，它不一定是一个宽敞的、富丽堂皇的办公室，但**最重要的是隐私**。不断响起的电话铃声或敲门声是一种打扰，使受助人很难与辅导员建立信任的关系。辅导员可在家里、公园、祷告室、小教堂或任何空余的房间进行辅导，虽然隐私的确非常重要，但一个偏僻而又没有人看见的地方不是一个明智的选择，**我们必须给受助人有心理上和身体上的安全感**。

虽然家具简陋也可接受，但必须让人感到舒适。如果房间给人一种愉悦和舒适的感觉，辅导员和接受辅导的人会感到轻松一些，辅导的效果也会更好。

妥善安排椅子，让受助人可以任意选择他们的座位。避免将椅子安排在受助人不能清楚看到辅导员的地方，同时辅导员也需要看到受助人。

尝试展露一种祥和、愉悦和随时准备好的态度。这会使受助人情绪放松。

基本的辅导方式

我们最好对一些经典的辅导方式都了解清楚，不要只限于一种辅导方式，我们最好熟悉所有的辅导方式，然后融会贯通来迎合自己的需要。也许有些辅导理论是我们不认同的，然而从教育方面来说，了解这些理论是对我们有益处的，我们经常从不同的辅导方式那里取其精华，制作成我们自己一套的辅导方式。以下是一些基本的辅导方式：

精神分析療法
阿德勒派療法
存在主義療法
个人中心療法
格式塔療法
溝通分析治療法
行為治療
理性(情緒)治療法
現實治療法

精神分析療法

精神分析是心理治療和人格理論結合哲學研究來解釋人性本質的一種方法。佛洛伊德 (Sigmund Freud, 1856-1939) 是精神分析的先驅，根據佛洛伊德，人格發展是取決於一種心靈力量和早期的經歷，人的行為是受無意識的動機和衝突所影響，亦是由性和侵害的欲望所支配。

佛洛伊德強調人早期發展和發育階段的重要性，他稱之為**性心理階段**：口腔期（生命中的第一年）、肛門期（1-3 歲）、性器期（3-6 歲）、潛伏期（6-12 歲）、生殖期（12-18 歲）。生殖期隨之延續一個人的一生。

心理諮詢界高度評價精神分析理論，它為進一步了解人性的發展提供了有效的方法。佛洛伊德認為，愛和信任的感覺、處理負面情緒和發展出對「性」的悅納感，這三方面的社會範疇都與人生起初六年有密切關係，而隨後的人格發展也建立在這六年時間上。

埃里克森 (Erik Erikson) 將自己的理念建立在佛洛伊德的理念上，進一步強調個人發展的社會因素。這被稱為**社會心理發展階段**：嬰兒期（信任對不信任）、幼兒期（自主對羞愧和疑慮）、兒童期（主動對內疚）、學齡期（勤奮對自卑）、青少年（同一性對角色混亂）、青年期（親密對孤立）、中年期（繁殖對停滯）、老年期（自我完整對失望）。

反思

1. 你可以將精神分析理論的任何一方面運用到你自己的成長過程中嗎？
2. 在你讀這些數據之前，你對精神分析有什麼誤解或成見？
3. 讀過了佛洛伊德的研究後，你可以想到任何一個人，他/她現在的問題是與他/她人生首六年的生活有關嗎？請討論。
4. 你對佛洛伊德的理論有什麼看法？

阿德勒派疗法

阿德勒 (Alfred Adler, 1870-1937) 不同意佛洛伊德的基本理论。他认为佛洛伊德对生理和性的强调太狭隘了。然而, 就像佛洛伊德一样, 阿德勒相信人生首六年对个人有一定的影响, 但他不着重于过去发生的事, 反而着重于一个人怎样诠释过去的事, 以及那些事对个人持续的影响。

阿德勒基本上是反对佛洛伊德理论的, 他深信决定人的行为动机的是权力欲, 而不是性冲动。

反思

佛洛伊德理论和阿德勒理论之间的最大分别是什么?

存在主义疗法

存在主义强调我们能够作出反思和决定, 全因我们有自我意识。存在主义理论没有单一的始创人, 但弗兰克 (Viktor Frankl)、马洛斯 (Abraham Maslow) 和罗洛梅 (Rollo May) 都是这理论的主要人物。存在主义治疗法不仅只是个理论模式, 更重要的是, 它是一个心理辅导的方式。

存在主义疗法着重于人的本质, 人格发展是以个人的独特性为基础, 自我意识自婴儿时期开始便有。

反思

个人自由对你来说有什么意思? 你会认为如今的你是因为你自由选择的结果, 还是你的生存环境造就?

个人中心疗法

罗杰斯 (Carl Rogers, 1902-1987) 是个人中心疗法的先驱。因为罗杰斯强调一个人怎样得到、分享或放弃权力, 以及支配自己和他人, 所以他的理论被认为是 *个人中心疗法*。他发展了 *非指导性辅导*。非指导性的辅导员不会分享他们个人的看法, 而是着重于反思和澄清受助人的言语和非言语的交流。

根据个人中心疗法, 辅导员与受助人之间的关系是非常重要的。基本的技巧包括: 主动聆听、反映和澄清受助人的感受, 以及陪伴受助人一起面对困难。

反思

你觉得给予同理心有什么困难吗? 你能够回想起一些个人的亲身经历, 是帮助你与受助人感同身受的吗?

格式塔疗法

皮尔斯 (Frederick S. Perls, 1893-1970) 是格式塔理论的先驱和开发者。格式塔疗法属于存在主义疗法的一种，它强调人必须在生活中找到自己，并接受本身应负的责任，帮助自己迈向成熟。通过受助人对自己行为的觉察，给自己带来改变。

很大程度上，是帮助受助人处理过去创伤经历后未了的事情，其技巧包括对质、与当事人对话、角色扮演、以愤恨和内疚的心态重新体验那未了的事情。这种治疗方式是着重于参与和经历，而不只是谈论某人的感觉。

反思

格式塔疗法着重于重新体验过去的痛苦经历，而不只是谈谈某人内心的感觉而已。你对这样的治疗方式有什么感想？

沟通分析治疗法 (TA)

柏恩 (Eric Berne, 1910-1970) 是沟通分析理论的创始人。这理论与其它的心理学理论很不同，它着重于受助人的决定和契约。它的哲学基础是，受助人有潜力作出选择，他所订的契约清楚表明治疗过程的方向和目标。沟通分析理论告诉我们，人格是由三种不同状态组成：父母、成人和儿童，其它在这理论中的主要用语包括：*游戏、决定、生活脚本、重新做决定、冲击和兑现*。

反思

1. 有哪些你在童年时用在家人身上的游戏和策略，而如今你还用在别人身上的呢？
2. 你可以记起一些你童年时代下定的决心吗？这些决心仍影响你今日的行为吗？

行为治疗

行为治疗是一种常被人研究的心理疗法，在心理辅导领域最为人熟悉的理论。几个与这理论密切相关的主要人物包括：拉扎勒斯 (Arnold Lazarus)、班杜拉 (Albert Bandura)、斯金纳 (B. F. Skinner)、马洪尼 (M. J. Mahoney)、华生 (David L. Watson)、凯兹丁 (A. E. Kazdin)。行为治疗运用多种以行动为中心的方法去帮助人逐步改变他们的行为和想法。

在这个理论中常用的术语有 *行为改善* 和 *行为治疗*。这疗法针对明显的行为，制定具体的治疗目标和治疗计划。治疗师必须是主动而具有指导性的，要像一个老师或训练人员一样，帮助受助人改进其行为。

反思

将行为治疗与其它你已经学习过的疗法作比较。它们有什么独具一格的优点、缺点和限制？

理性情绪治疗法 (RET)

艾利斯 (Albert Ellis, 1913) 是理性情绪治疗法的创始人。此疗法是一种认知行为疗法，假设人具有与生俱来的理性和非理性、直接和弯曲的想法。

人其实是很容易犯错的，当人不断地犯错时，理性情绪治疗法试图帮助人接受自己，同时又学习容忍自己，获得平静。理性情绪治疗法强调思考、判断、作决定和行动。

艾利斯强调人类自己选择受困扰，而不是由于外界力量所影响，是人类自己制造困扰，而让这些困扰令自己烦恼。理性情绪治疗法也认为，人有能力去改变他们的认知、情绪和行为过程，认为人可以选择对事情作出与平时不同的反应，不使自己心烦意乱，并训练自己，将自己生活中的困扰减到最低。

反思

你有没有试过不断地重复某些想法时，你便开始相信它们？那些想法是让人愉快的还是使人伤心的？

现实治疗法

威廉嘉撒 (William Glasser, 1925) 是现实治疗法的创始人。这是着重于现在的短期疗法，集中于个人的强项，并强调一个人可以学习更多实际的行为，从而获得成功。现实治疗法认为我们选择自己的行为，因此我们不但要为我们所做的事情负责，也要为我们的思想和感觉负责。

运用这种疗法的辅导员会与受助人建立一种互动关系，鼓励他/她对自己当前的生活方式进行评估，相信受助人通过诚实的自我评估，可以改变自己的生活质量。

自我评估之后，受助人决定自己具体想要改变的内容，制定出计划，并作出承诺去进行，通常会使用到一份合约，随着合约的履行，治疗也就此结束。

反思

面对受助人一贯地拒绝计划作出改变时，你该怎么做？如果受助人已制定计划作出改变，却没有履行，你该怎么做呢？

以上各种的心理辅导方式提供了一些心理辅导的背景和知识，没有一种辅导方式是单独运用的，在辅导的时候，这些方式都可以帮助人舒缓痛苦，很多人都使用综合的方式，有时我们会看到*各派兼容辅导法*这词，意思是从不同的心理辅导理论中选择某些理念和方式。根据威廉姆森 (Williamson) 的说法，「心理辅导……也许是多种不同技巧的汇合，有效的辅导员会按照受助人的处境和问题的本质，选择出相应和合适的辅导方式。」(Williamson, E.g. quoted in *Counseling: An Introduction*, Dugald S. Arbuckle).

受助人

受助人接受辅导有不同的原因，有些是受到法庭的命令，囚犯或其它罪犯会被派去接受辅导，而有些企图离婚的夫妇也会被法庭派去接受婚姻辅导，还有一些是通过状况评估后，觉得自己需要帮助或改善生活方式而接受辅导，又有些是被转介来做学业或职业辅导的，其它则是因面临人生危机而接受辅导。

所有的受助人都有不同程度的期望，有些受助人希望立刻得到帮助和改变，其它则是带着一种不会改变外貌和行为的心态来接受辅导，他们接受辅导是为了满足某些要求或除去心中的罪疚感。

最具挑战性的受助人就是那些勉强接受辅导的人，他们不愿意接受辅导，却要被迫接受辅导，这些人故意不合作，以至很难达到辅导的目标。一个新入行的辅导员可能有时会觉得自已应付不来那些抗拒辅导的受助人，但抗拒不一定是负面的。根据 Dyer and Vriend, 「抗拒是任何一种有效治疗中不可避免的过程，在病理学上，每当治疗临近成功时，人格的其中一部份是会活跃地反抗的。」(p. 94, 95)

勉强有时表露了受助人的敌意、旷工、不合作、不肯接受的举止，以及其它各种意思。有些受助人是因为怀疑而不愿意接受辅导，有些是因为他们不想改变，亦有一些是因为害怕承认自己的任何缺点。

若他们不合作，应付的策略

如果受助人在辅导过程中不合作时，很容易让辅导员有种被拒绝的感觉，重要的是，不要让这种感觉显露出来，以下是帮助你应付勉强受助人的建议：

1. 不要认为自己是不被接受的人，否则，会影响你的辅导。
2. 表现出你的自信，不要胆怯。
3. 不要忽略受助人的感受，尝试找出他/她不愿意接受辅导的原因。
4. 尝试理解受助人不愿意接受辅导的原因，利用这机会去帮助受助人进一步了解自已。
5. 让受助人知道，心理辅导是帮助人处理不安的情绪。
6. 耐心地探索受助人的行为可以帮助受助人减轻不乐意的情绪。
7. 直接消除障碍，问受助人：「我们要一起做些事情使你现时的生活过得更开心，你准备好了吗？」另一种方法是「我们可以制定一个目标，说出一切困扰你的事情吗？」

你要有心理准备，你会遇到很多勉强受助人，你的考验就是要保持冷静，并明白你不会担负起独自做事的责任，你有义务去帮助他/她，但只是在他人允许的情况下。总之，在你的言行上要时常表现出你的专业。

一个心理辅导员的形象

不是只是个好人就可以成为一个出色的心理辅导员，辅导员还要有一些以下的特质：

有个人身份。一个辅导员必须知道他/她是谁，知道自己想从生命中得到什么，相信什么，坚守自己的价值观和基督徒原则，一个摇摆不定的个性是不能有效地帮助他人的。

重视你在上帝眼中的价值。心理辅导员必须知道自己「比麻雀更珍贵」，是上帝眼中的财产。你的名字已经刻在上帝的掌心中，你怎能不尊重和重视你自己呢？

接受改变。不要满足于现状，要努力学习，不断研究，敢于冒险，并找出新的方法，我们身边到处都是学习机会。

发展属于自己的心理辅导方式。利用你的优点和技巧去发展你自己的辅导方式，要仔细研究合适的学习数据、阅读和看录像带。记住，你要尽力成为一个最好的辅导员。

要开通、真诚和诚实。人们能看出并讨厌虚伪，让自己的言行一致，保守正直。

培养幽默感。要笑，特别是笑你自己，这可以帮你从多角度思考。

尊重他人的文化。要注意到各人都有不同之处，这是很正常的，要尊重和包容其它与你不同的人。

要乐观。没有人喜欢与悲观的人在一起，我们是由我们相信的希望支撑着的，只要基督在我们心里，我们就有希望。

享受生活。学习将问题抛开，享受你自己的生活，不要无时无刻的被受助人的问题困扰着，你需要让自己呼吸一下新鲜的空气，这会让你更有效地进行辅导。

有一颗关心人的心。显示你对他人的关注。你的关注必须包含尊重、关心、信任和重视他人。

有保守秘密。一个心理辅导员必须学会保守秘密，没有人希望辅导员将自己的私隐传开去，作为一个辅导员首要的条件是保密性，受助人希望确保自己的问题不会被别人随意拿出来谈论。

注意人际关系。尝试了解他人的感受。

有一个客观的态度。要学习控制情绪，也不要让自己变得太感性。

不要太强烈要改变别人。有些人常常希望改变别人，但这种态度很容易令他人远离你。

要自然随意。每个人都喜欢与简单随和的人交往的，受助人也喜欢感到舒适自在。

表示出对他人和他人的成长潜能有信心。每个人都喜欢听到，「你一定可以做到的。」

做个聆听者。一个不懂聆听的人，就不能有效地作出辅导。要聆听别人的说话和当中的含意，不要代替受助人说话，也不要抢先说话。要全神贯注地听，不要玩弄纸张或其它分散注意力的东西。不要担心无声，有时受助人会吞吞吐吐地说话或停顿一段时间，你要有耐心地等待。

保持距离。保持适当的距离，一但与受助人进入了一种辅导关系，你的行为必须绝对专业。

让上帝指引你。要求上帝兑现祂给你的应许，祂曾应许赐给你智慧，就求问祂。

简单的辅导技巧

辅导心理学家 Dr. Gary Collins 指出，往往那些需要辅导的人就是那些经历「极度的挫败感、不确定、甚至觉得自己没有用…」这些感觉是很正常的。这里有些不同类型的心理辅导和辅导技巧的知识，对一些普通的辅导员颇有帮助。

辅导的类型

我们会看一些普通类型的辅导方式，除了一些复杂的辅导方式应由那些受过专业培训的人去做之外，普通的辅导员只需要一般的培训就可以用以下辅导方式帮助他人。

支持性心理辅导 通常针对那些独自面对问题的人，这些人很多时都需要一些持续的指引。支持性心理辅导的目标不是要受助人养成对辅导员长期的依赖，而是给他们暂时性的支持，并帮助他们重获力量和资源去面对问题。

对抗性心理辅导 寻找机会指出受助人的不当行为。辅导员帮助受助人看到自己的不当行为，让他们意识到其行为可能对他人造成了伤害。这种辅导方式的理念是，隐瞒不道德的行为只会令受助人产生罪疚感、挫败感和焦虑情绪。作为一个基督徒，辅导员必须帮助受助人承认和原谅自己的错，并接受来自我们救赎主的赦免。

教育性心理辅导 着重对受助人的教导。受助人可能需要放弃一些不良的行为，在这种情况下，辅导员就是一位老师。受助人亦可能会带着一些社会问题、宗教问题，甚至职业问题来接受辅导，很多时受助人在作出重要的决定的情况下都需要辅导员的帮助。

预防性心理辅导 是用于阻止问题发生或防止事情变得更坏。例如：「怎样维持健康」、「怎样为退休作准备」或一系列的婚前辅导都是属于预防性心理辅导。

属灵心理辅导 是很有必要的，基督徒经常找寻机会向他人指出基督的旨意，有时受助人希望找出属灵的答案，他们也许想发掘人生的目的和意义，这正是基督徒辅导员的一个好机会，带领受助人认识圣经，并与他们一起祷告。有时，在属灵辅导过程中，辅导员可能会发现受助人同时存在着一些精神问题需要处理。

深入的心理辅导 是辅导员与受助人有一种长期的关系，帮助受助人找出心结，并进一步处理它们。这种辅导的过程较长，需要具备专业辅导员的技巧，不适合外行人使用。如果你不是一个专业的心理辅导员，**就不要随便使用深入的心理辅导!**

非正式心理辅导 在一般场合都可以使用。例如：去医院做探访，或非正式的家庭探访，受访者可能会在谈话中要求辅导员的帮助，或者你可能在街上碰到一个朋友，问他：「你好吗？」接下来，他可能会告诉你一些他正面对着的的问题，这时，你的时间和关心就是一个极大的帮助。非正式心理辅导似乎不太重要，但它确实能帮助很多人。

心理辅导行动计划

辅导过程的基本特征是辅导员与受助人之间的关系。这关系是由受助人对辅导员的正直、诚实、能力和整体行为的信任而建立起来的。这里有些建议可以帮助辅导员进行辅导：

1. **确定受助人的问题。** 辅导员帮助受助人说出真正困扰他/她的问题，鼓励他/她真正了解自己的内心世界，这可以使受助人乐意向着某些目标前进。在开始进行辅导之前，辅导员应该熟习一些技巧。这些技巧被称为 **专注行为**，让受助人看到辅导员真正关心他/她的问题。

辅导员应该成直角地面向受助人；身体略微向前倾，表示你对受助人的关心；保持眼神接触，并营造轻松的气氛。其它需要的技巧有：对受助人的尊重、真诚、基本的同理心和具体。

- a. **尊重受助人** 是很重要的。我们通过语言或非语言给对方传达讯息，无论他们的处境如何，我们必须对受助人表示尊重。
- b. **真诚** 是指我们的言行一致，如果我们口头上说关心受助人，但行为上却不理睬他/她的问题，那就不是真诚，而受助人是会察觉到的。
- c. **基本的同理心** 就是理解受助人的感受：受伤、愤怒、挫败感和无助。
- d. **具体** 是帮助受助人处理问题的技巧，要鼓励受助人说得具体一点，而不是泛泛而谈。

2. **制定目标。**帮助受助人为着处理问题，或至少一部分的问题而定下目标，不要为受助人制定目标，要他/她找出问题所在，然后指引他/她制定目标。让我们来看看以下一些制定目标的技巧：
 - a. *多一点的同理心* 可以帮助受助人更深入地了解自己的感受。
 - b. *自我揭露* 让受助人看到一个同样有问题和挣扎的你。(注意！不要揭露自己非常隐私的内容)。注意不要从受助人的问题上分散了注意力。
 - c. *对质* 是另一种必须的技巧。这种技巧是用来挑战受助人的态度、行为和信念。
 - d. *实时性* 是一种针对此时此刻的能力。阻止受助人将精力注重在过去的事情，虽然受助人也许会提到与过去经历有关的伤痛和其它感觉，但也要将他们带回现在。辅导员的目的是帮助受助人制定合理的目标来解决问题。

3. **改变行为。**现在是行动的时候了，可以带来行为改变的行动是我们这里的重点，让受助人明白他/她的问题与自己的行为有关，有些事情必须改掉，而有些事情必须学会。注意，行为都是与生活环境有关的，行为也就是*习惯*。习惯是慢慢养成的，如果是不良的习惯，就必须戒掉。在这一阶段，受助人应该努力地达成目标，改变其行为，这被称为*行为修正*。行动计划制定后，便要开始真正行动。策划和实施行动计划将会涉及以下几点：
 - a. *找出* 出现不良行为的先决条件。
 - b. 借着避免或减少助长其行为的因素，*控制* 那些先决条件。
 - c. 以良好行为*代替* 不良行为。

辅导的伦理准则

有时，当人满腔热诚去帮助人时，很容易忽略了一些伦理道德的问题。辅导员在辅导时注意伦理道德的问题是至关重要。

通常一个普通人不会像一个专业辅导员那样特别留意伦理责任，但有时忽视了「游戏规则」可导致不堪设想的后果。我们所提及的伦理道德，是指辅导过程中好与坏的做法，忽略伦理道德可以导致非常严重的后果，我们看看一些在任何类型的辅导中必须注意的伦理道德问题：

受助人的权利

一个尊重受助人权利的辅导员可以与他们建立良好的关系。以下列举了一些受助人的权利：

征询同意的权利。让受助人有足够的信息去决定是否进入和继续受助人与治疗师的关系。一份「知情同意书」可以从任何一个专业辅导中心获得。影响受助人进入辅导的因素可能包括：辅导的整体目标、辅导员对受助人的责任、私隐的限度和例外情况、辅导员的学历和背景、辅导费用、每次的辅导时间长短和期望得到的服务。

未成年人的权利。未成年人的权利去接受辅导是一个重要的话题。一个未成年人可以在未征得父母的同意下要求辅导吗？其保密性有何限制呢？不同的国家有不同的标准，在很多地方，未成年人必须征得父母的同意后才可以接受辅导，但也有例外情况如：长期滥用药物、虐儿、或其它紧急事件。

被转介的权利。当一个辅导员觉得自己没有能力处理手上的个案时，或认为自己辅导的形式或时间不能满足受助人所应得的辅导时，便要转介给他人。美国辅导发展协会(AACD)给了以下的准则：「如果心理辅导员确定自己没有足够的帮助受助人时，辅导员必须避免给受助人开始辅导或马上中止辅导。」让受助人知道，你关心他/她的问题，但没有足够的帮助给予帮助，不要让受助人觉得你在试图摆脱他/她。通过事先的查看，你应该能够将你的受助人转介到一个有足够能力来帮助他/她的辅导员，帮助受助人了解你所介绍的辅导员，这样可以帮助受助人对辅导关系的改变有安全感。

警告和保护的责任。所有的辅导员都有双重的责任，一方面是要保护其它人免受有潜在危险的受助人的伤害，另一方面是要保护受助人对自己的伤害。这些责任经常受到精神科医生的关注，他们有责任去提醒公众要小心，并交出有潜在危险的病人，而贸然让病人出院亦属违法。一般来说，辅导员应该使用健全的专业判断方式作出判断，如果对一些特殊情况有疑惑，一定要寻求他人意见。

与受助人的社会和个人关系

一个要小心处理的问题是，怎样将个人和社会关系与治疗关系牵连一起？辅导员怎样平衡治疗和友谊之间的关系？友谊关系可以同时是治疗关系，但要做到辅导时维持一种纯粹的辅导关系，辅导后保持个人关系是很难的，这样的关系被称为「双重关系」。双重关系会造成一些难以捉摸的问题，那些辅导朋友或家人的辅导员就是因为跟他们的关系太亲近，所以不能客观的看问题，有时辅导员自己的需要会与朋友或家人的问题有联系。另一个潜在的问题是，因为辅导员是很有权威的，如果彼此存在着治疗关系以外的关系，那么私心便很容易产生。美国辅导发展协会(AACD)指出，「心理学家设法避免双重关系的存在，因为这关系会影响他们的专业判断或增加私心的风险。」

辅导关系其中一部分的触摸

有些辅导员会考虑到辅导时触摸受助人的位置。一个心理辅导员应该触摸受助人吗？有些专家认为，非色情的触摸对受助人是好的。以下是一些适当运用非色情触摸的指导方针：

1. 在辅导那些在社交方面和情绪方面未成熟的受助人的情况下(如那些被剥夺了母爱的人。)
2. 在辅导正面临人生危机的人的情况下(如经历极度悲伤或创伤的人。)
3. 在给予一般的情感支撑的情况下。
4. 在问候或辅导结束的情况下。

与受助人的性接触

这是一个重大的伦理问题。然而，原则是非常清晰的，所有专业道德守则已经作出特别声明，与受助人有性接触是不道德的，在一些地方，这是违法的。违反性道德是玩忽职守之控诉的主要原因之一。

有自杀倾向的受助人

处理有自杀动机的受助人是一件颇艰巨的事情，一般的非专业辅导员应将他们转介给专业治疗师。然而，这里也有些措施可以给任何辅导员去处理有自杀倾向的人，不能将此事保密，辅导员应谨慎对待受助人自杀的征兆，视他们的性命受到威胁。每个人都应该熟悉一些自杀的征兆。

- 将财产送给别人。
- 构思和讨论自杀计划。
- 自杀前的企图或动作。
- 作出没有任何希望和很无助的表示。
- 说出家人和朋友都不会想念他们的话。
- 一段时期的抑郁后，突然有正面的行为改变。

若辅导员没有及时采取行动，他便要为此事负责。当受助人有自杀的征兆时，有适当的应对措施是很有帮助的：

- 要受助人同意在危机时候马上致电给你或报警。
- 消除受助人的怒气，将所有工具或有毒物品拿走。
- 建议定期的心理辅导。
- 想出一个方法，让受助人在辅导以外的时间经常打电话给你，以监察他/她的精神状态。
- 催促受助人征询医生意见，必要时住院治疗。
- 不要小看祷告的力量。

提醒：有自杀倾向的受助人需要被转介到一个专业的心理治疗师和精神科医生。

私隐

私隐保密不但是一个法律问题，同时也牵涉到伦理问题。心理辅导员应该让受助人知道两人关系间的私隐保密限度，一旦意识到受助人有伤害自己或他人的倾向时，私隐保密的承诺必须中断，在法律上，如果有虐待儿童、虐待老人或危害他人的事件发生时，辅导员有义务揭露真相。有时，因为专业的需要，在辅导过程中收集到的数据可能需要与其它人士和与事件有直接相关的人士探讨，但必须让受助人事先知道。以下是一些允许揭露私隐的情况：

- 当受助人有伤害自己的威胁。
- 当治疗师相信，受助人是十六岁以下，并遭受强奸、乱伦、虐待或其它罪案。
- 当辅导员确定受助人需要住院治疗。
- 当收集的资料与法庭案件有关。

我们不能过份强调私隐保密，这是辅导关系中的一个原则。

心理辅导的步骤

我们已经扼要地叙述了一些辅导技巧，让我们复习一下所学的东西：

1. 每天祷告求圣灵带领。
2. 安排一整洁和舒适的房间。
3. 留意室内的家具、灯光和私隐度。
4. 有一个系统可以记录受助人的数据 (姓名、性别、地址、电话号码、电邮地址、出生日期、婚姻状况、职业等)。这可以给你一些有关受助人的背景，当你有需要时，便更容易联络到受助人。
5. 开始辅导时，友善地问候受助人，不要过度热情或亲切，要自然和保持专业，在整个辅导过程中，要始终保持你的专业态度。
6. 以几个普通问题开始辅导，如：「今天你好吗?」、「很难找到我们这地方吗?」你也可以问类似的问题，如：「那么，是什么原因让你来到这里?」，辅导过程中掌握提问问题的技巧。(与其问「你觉得那说法公平吗?」，不如问「你对你丈夫的说法有什么感觉?」)
7. 肯定受助人，让他/她觉得自在，并说，「我很高兴你决定来到这里，让我们一起解决你的困难。」
8. 与受助人分享你私隐保密的原则。「我向你保证，我们的辅导关系是非常保密的，我不会将你所说的跟任何人分享，除非你所说的涉及伤害自己或他人的事，或者法庭要求我透露你的数据。」(不能保密的私隐已在前一部分列出，并解释不能保密的原因)
9. 通知受助人，他/她从你那里可以期望什么 (包括转介的权利)。
10. 不要担心告知受助人，你的辅导方式是以圣经为基础的。
11. 仔细聆听后，才作出结论。
12. 小心不要偏袒任何一方，实时责备或赞同都会掩盖事情的客观性。
13. 对受助人说的事情表示留心，并问问题澄清。
14. 试图找出问题所在。辅导中的三个基本问题包括：「发生了什么事?」、「你有什么感觉?」、「你想改变吗?」。
15. 问问题，如：「那件事让你有什么感觉?」、「你希望我们达到什么结果?」，鼓励受助人定下目标是好的。要避免给予意见，你只是帮助受助人就他们应作出的行动而达到他们的目标。
16. 避免带有判断性的辅导方式。
17. 听，听，听。

18. 在你问完问题后，如果你的受助人保持沉默，不要变得不耐烦，要耐心地等待受助人回答问题，沉默是可以的。
19. 面对受助人哭泣时，不要觉得不舒服。让受助人哭泣是可以的，但你需要控制你自己的情绪。
20. **始终**坚持伦理标准。不合宜的触摸、性暗示或任何引起不轨行为的都是错误的。不动手脚的原则是必要的，特别是对待异性。*(再复习一下伦理和性接触部分)*
21. 如果你有不能处理的情况时，便要转介给他人。不要尝试处理一些需要深入辅导的问题。*(再次复习相关内容)*
22. 时刻紧记，你不是上帝。有些问题只有上帝才能解决，教导受助人将事情交托给上帝(雅 1: 5)。
23. 随身携带圣经，找出一些圣经章节作为资源，给受助人介绍耶稣，这位伟大的心理辅导员 (赛 9: 6)。 *(看附件 II 作圣经参考)*
24. 整个辅导过程中，要一直默祷。
25. 给受助人赋予希望。(诗 31: 24; 申 31: 8; 路 5: 20, 24; 珥 2: 25; 赛 44: 22)
26. 最后与受助人一起祈祷。

总结

基督教心理辅导不是一个工序，而是一个圣工，是一个使用基督的思想和爱心的方法。罪给这个世界带来了悲伤和痛苦，但上帝却给我们带来医治和希望。基督徒心理辅导员是很特别的，他们不会将受助人只当作一个有需要帮助的人，他们知道受助人是一个需要拯救的人，等候着进入天国。虽然辅导员可能使用不同的辅导方式，但我们都是耶稣的门徒，我们都有一本手册—圣经，我们的资源就是耶稣，这位伟大的心理辅导员是我们的榜样，在祂里面，我们没有惧怕。

参考数据

Collins, Gary. *Effective Counseling*. Card Stream, IL: Creation house, 1972.

Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brook-Cole, 1991.

Dyer, Wayne and Vriend, John. *Counseling Techniques That Work*. USA: American for Counseling and Development, 1998.

Hubbard, Rueben. *The Lay Counselor*. Berrien Springs, MI: Andrews University, 1986.

推荐阅读材料

Backus, William. *Telling the Truth to Troubled People*. Minneapolis, MN: Bethany House, 1985.

Collins, Gary R. *The Biblical Basis of Christian Counseling for People Helpers*. Colorado Springs, CO: NavPress, 1993.

How to Be a People Helper. Wheaton, IL: Tyndale House, 1995.

Flather, Douglas R. *The Resource Guide for Christian Counselors*. Grand Rapids, MI: Baker House, 1995.

Littauer, Fred and Littauer, Florence. *Freeing Your Mind from Memories That Bind*. Nashville: Thomas Nelson, 1988.

Martin, Grant L. *Counseling for Family Violence and Abuse*. Dallas: Word, 1983.

Phillips, Bob. *What To Do Until the Psychiatrist Comes*. Eugene, OR: Harvest House, 1995.

Semands, David. *Healing for Damaged Emotions*. Wheaton, IL: Victor Books, 1981.

Walker, Lenore, E. *The Battered Woman Syndrome*. New York: Springer, 1984.

Walters, Candace. *Invisible Wounds*. Portland, OR: Multnomah Press, 1987.

附件 I

给辅导员来自圣经的帮助

以下的圣经章节也许对辅导过程有帮助：

虐待	罗 12: 10
奸淫	太 5: 27-32; 路 6: 16-18; 约 8: 1-11
愤怒	太 5: 21-26; 弗 4: 26-32
焦虑	诗 16: 11; 赛 41: 10; 诗 37: 1, 7
丧亲	诗 23: 1-6; 申 31: 8; 诗 30: 5
抑郁	诗 42: 1-11; 赛 40: 28, 29
困难	罗 8: 28; 林后 4: 17; 赛 45: 2, 3
恐惧	诗 27: 1; 赛 41: 10; 诗 73: 23
原谅	诗 51: 1-19; 太 6: 5-15
罪疚感	约一 1: 7-9; 珥 2: 25
自卑	诗 139: 13-16; 赛 49: 16
孤独	赛 41: 10; 赛 43: 2
平静	诗 3; 约 14: 18
问题	雅 1: 5; 赛 43: 19
关系	林后 6: 14-18; 箴 17: 17-20
压力	罗 5: 1-5; 彼前 5: 7
疾病末期	耶 29: 11; 林后 12: 9
担忧	诗 40: 1-3; 腓 4: 4-9; 太 6: 25-34

附件 II

讨论问题

1. 如果有人打电话给你，说要自杀，你接下来该怎样办？
2. 一个 13 岁的青年来到你面前说需要接受心理辅导，你该怎样处理这样的要求？
3. 如果接受辅导的人对你有意思，你该怎样处理这种辅导关系？
4. 深入的辅导是什么意思？举一个需要这类辅导的例子。你该怎样做？
5. 如果你觉得一个辅导个案对你来说太难了，你怎样把这个案转介给他人？
6. 你会怎样帮助一个疾病末期的人面对将要死亡的事实？
7. 一个教友跟你诉苦，说自己经常有惊慌的感觉，你会怎样处理这种情况呢？
8. 你是委员会的一名成员，而委员会正在考虑委任一人作儿童事工的领袖。你知道那位将要被委任的人是个性侵犯者。面对这样的情况，你该怎样做？