心理咨询的基本要求

心理学作为一门发展时间长、严谨的学科，在研究青少年心理现象以及在不同的心理下他们的行为模式和精神状态上起到十分关键的作用。因此,作为青少年心理学中的这样一个比较重要学科领域,心理健康咨询也是现代学校教育工作研究的这样一项的重要工作内容,也是未来学校要促进每个青少年人格得到健康持续发展中的一道重要任务。

心理咨询是指运用心理学方法，为心理适应有问题的询问者提供心理帮助，并寻求解决的过程。

心理咨询在学校的日常教育中有其特点以及必要性。人类在青少年阶段的心理发育尚未成熟，对世界的认知也不完善，他们的身心素质还需要得到提高。在这个阶段，少年的心理更容易出现问题，更容易感到迷茫，而且需要得到心理咨询的少年本身难以发现自身存在的心理问题。从事心理咨询的教师需要在日常的学习教育中观察学生的心理健康情况，要具备较高的灵敏性。

良好的心理咨询工作可以帮助青少年正确地认知自我和周边世界、完善自己的认知体系，防止在一个消极挫败的心理状态下影响生活和学习。作为一名从事心理咨询工作的教师，要引导学生时刻做好自身情绪的管理，避免因心理问题而导致心理疾病，如抑郁症、狂躁症、歇斯底里症等。避免学生产生自闭、自卑、自恋等不健康的心态，帮助学生对自己的人格进行完善。使学生学会面对生活学习上的挫折和困难。

在进行心理咨询时要注意几个基本要求，这对心理咨询能否科学有效地进行和心理咨询的结果是否对青少年的心理有积极正向的作用有着决定性的作用。心理咨询的基本要求包含以下几个方面：

一、为来访者保守秘密

在心理咨询中为来访者保守秘密是心理咨询中最为重要的要求。在学校的心理咨询中，来访者大多数是学生，保障青少年的隐私安全是十分重要的。从另一个方面考虑，青少年对于个人隐私更加敏感，建立良好的师生信任关系，有利于加强对学生的了解，顺利地开展心理咨询活动。为来访者保守私人秘密要求当事人在还没有充分得到询问对方当事人同意的前提时候，不得随便将任何在公开咨询活动场合情况下涉及对方秘密的私人言行信息随意对外泄露传递给对方任何人组织或机关。但若在所咨询之对象发现有意图自杀、他人为杀或是出现其他任何可能直接对公众的安全或造成社会伤害危险的心理倾向时，咨询者则可以大胆打破自我保密性原则,以社会人员本身的健康生命与安全权益为重,及时的与其他相关利益人士展开商讨，并如实向上级有关部门提出汇报。

二、遵循时间规定

科学的心理咨询需要遵循时间规定。一般来说咨询时间一般规定为每次五十分钟左右，从原则上不能根据个人意愿随意延长咨询时间。保障心理咨询的时间有利于保持心理咨询在流程上的规范化，对待不同个体有科学的咨询服务。如果学生在前一次有效的治疗心理的咨询工作中都未能真正达到较理想的自我治疗心理效果，可以建议在达到一定效果的适当间隔时间后再考虑进行心理咨询。不能仅根据咨询学生状态或是被咨询者当前的工作状态去随意地去改变其咨询时间。

三、心理咨询要有目标

心理咨询研究的主要目标，有较长期稳定的咨询总体目标，也有个别根据实际心理问题实际存在困惑的来访者而提出明确的、近期阶段性的、具体明确的研究目标。针对中学生做的一些心理专业咨询，总体目标则是着眼于促进祖国年轻一代心灵的持续健康与成长，通过加强对一些具体实际问题上的心理健康咨询教育或心理健康辅导，以进一步达到有效提高祖国青少年心理素质，增强学生身心健康素养的目的。心理咨询顾问的诊断具体诊疗目标则应要根据每位被诊咨询者提出的某种具体诊断问题、情况等而厘定。例如:问诊患者的巨大心理压力大多来源于学习动机问题，那么其问诊咨询的具体目标则就首先应该准确定位重在如何调整自身学习中的某种目的、动机、方法等方面。

四、要接纳不同情况的来访者

在实际情况中，来访的心理咨询者有着不同的目的。一般来说，来访者都有着自己的咨询愿望和咨询要求，在自己心里状况出现问题时，并愿意找咨询者诉说烦恼以寻求咨询者的心理援助，才能有好的心理咨询效果。不排除某些来访学生是迫于老师或是父母的要求前来进行心理咨询的，往往这类学生对于心理咨询的抵抗情绪比较强烈，不愿意展开心扉向咨询者倾诉。在对待此类来访者时，需要咨询者保持充足的耐心，化来访者的消极心态为愿意接受心理咨询的积极态度，并正常开展咨询。对待各类来访者都需“对症下药”，耐心地提供心理咨询服务。

总而言之，这些都是心理咨询的基本要求，在学校内的实际工作环境下，保障心理咨询的工作需要根据学生特点和学校教育的不同要求而进行适应，这样才能为师生提供优质的心理咨询服务。