



世界卫生组织

# 青少年性与生殖健康 咨询技能培训手册

北京市人口和计划生育委员会 编译  
中国人口与发展研究中心

世界卫生组织  
家庭健康处·青少年健康项目  
瑞士，日内瓦



科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

青少年性与生殖健康咨询技能培训手册 / 耿玉田主编. —北京: 科学技术文献出版社, 2013. 7  
ISBN 978-7-5023-7908-7

I. ①青… II. ①耿… III. ①青少年—性学—咨询服务—手册②青少年—生殖医学—咨询服务—手册  
IV. ①R167-62②R339.2-62

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2013 ) 第097732号

北京市版权局著作权登记号: 01-2013-3263

本手册英文原版为世界卫生组织的非正式出版物Counselling skills training in adolescent sexuality and reproductive health: a facilitator's guide

© 世界卫生组织2001

本手册经世界卫生组织授权中国人口与发展研究中心翻译出版, 中国人口发展与研究中心对中文版的质量负责。

© 世界卫生组织2013

## 青少年性与生殖健康咨询技能培训手册

策划编辑: 付秋玲  
责任编辑: 付秋玲  
责任出版: 张志平

责任编辑: 付秋玲

---

出版者 科学技术文献出版社  
地 址 北京复兴路15号 邮编 100038  
编 务 部 ( 010 ) 58882938, 58882087 ( 传真 )  
发 行 部 ( 010 ) 58882868, 58882866 ( 传真 )  
邮 购 部 ( 010 ) 58882873  
官方网址 <http://www.stdp.com.cn>  
淘宝旗舰店 <http://stbook.taobao.com>  
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销  
印 刷 者 北京和平印刷有限公司  
版 次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷  
开 本 710 × 1000 1/16开  
字 数 106千  
印 张 9.5  
书 号 ISBN 978-7-5023-7908-7  
定 价 32.00元

---

© 版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换。



世界卫生组织

# 青少年性与生殖健康 咨询技能培训手册

北京市人口和计划生育委员会 编译  
中国人口与发展研究中心

本培训手册受“十二五”国家科技支撑计划项目“人口与发展数学模型与综合决策支持系统”课题(课题号2012BA140B01)资助。

世界卫生组织  
家庭健康处·青少年健康项目  
瑞士, 日内瓦



科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

·北京·

# 青少年性与生殖健康咨询技能培训手册

*Counselling Skills Training in Adolescent Sexuality and  
Reproductive Health : A Facilitator's Guide*

编译委员会：

主 编：耿玉田

副主编：刘鸿雁 蔚志新 李朝俊

委 员：王晖 张翠玲 龚双燕 周新茹 冯蕾 张楠

审 稿：武俊青 娄彬彬





## 序

20世纪90年代，开罗国际人口与发展大会（ICPD）指出，“生殖健康”是青少年应当享有的一项基本权益。同时，千年发展目标（MDGs）也进一步明确，到2015年要实现普遍享有生殖健康，并将青少年生育率作为衡量生殖健康的一个重要指标。我国自进入21世纪以来，随着社会的发展和环境的改变，越来越多的青少年更早地发生性行为，且通常没有采取保护措施，以至于非意愿妊娠与人工流产已成为影响青少年生殖健康最主要的两大类风险因素之一。

有数据显示，在全部人工流产妇女中，未婚者占30%以上，且未婚流产妇女的重复流产比例也达30%以上，而重复流产对青少年女性的身心危害更大。青少年重复流产状况在某些大城市更令人堪忧。2011年，北京市人口计生委在顺义区和昌平区7所医院的调查显示，未婚青少年女性重复人工流产发生比例为26.9%。

降低青少年非意愿妊娠和人工流产（包括重复人工流产）的发生，我们认为可采取“四道防线”进行干预。一是开展正确的符合青少年生理心理特点的性与生殖健康教育，教会青少年理智地对待性问题，降低青少年婚前性行为发生率；二是及早提供适宜于青少年特点的避孕知识和方法，教给青少年如何正确采用避孕措施，特别是使用安全套，增进青少年自我保护意识和能力，



降低非意愿妊娠率；三是在发生无保护性行为或避孕措施失败时，教会青少年如何采取补救措施实施紧急避孕，降低人工流产手术率；四是开展人工流产术后的计划生育相关服务，特别是加强避孕方法的咨询与指导，切实落实流产后的避孕措施，降低重复人工流产率。

正是基于这样的思考和认识，北京市人口计生委与中国人口与发展研究中心合作，于2010年开展了“四道防线”的未婚青少年非意愿妊娠综合干预，于2011年开展了未婚人工流产青少年紧急避孕知识调查。前者作为综合干预措施的模式探究，旨在能够形成促进未婚青少年性与生殖健康的方式、方法和路径；而后者作为预防未婚青少年非意愿妊娠的最后二道防线，旨在增进未婚青少年对紧急避孕知识与信息的掌握和运用。

上述两项课题研究给出的启示为：社区计划生育技术服务人员向青少年提供预防非意愿妊娠的相关服务时既存在机遇、又面临挑战。机遇是：由于社区计划生育技术服务人员具有专业的知识背景，使得未婚青少年希望能从他们那儿获取相关知识和信息的意愿非常强烈；挑战是：面对未婚青少年这一较为特殊的群体，目前北京市社区计划生育技术服务人员在对青少年提供性与生殖健康咨询服务时所具备的知识和技能还很欠缺，且没有可遵循的规范操作和流程。

为此，北京市人口计生委与中国人口与发展研究中心合作，于2011年启动了提升社区青少年性与生殖健康咨询服务能力课题研究。此课题研究的重要内容为：开发适合于北京市人口计生委开展针对未婚青少年提供性与生殖健康咨询服务的培训教材，进而提升社区计划生育技术服务人员的咨询能力，推进社区计划生



育技术服务机构开展未婚青少年性与生殖健康咨询服务的规范化和标准化，以满足未婚青少年的性与生殖健康需求和降低未婚青少年非意愿妊娠的发生。

由于国内目前尚未形成针对青少年提供性与生殖健康咨询服务的培训教材，而作为全球权威的健康机构——世界卫生组织，为应对全球青少年面临的性与生殖健康风险，开发了《青少年性与生殖健康咨询技能培训手册》（Counselling Skills Training in Adolescent Sexuality and Reproductive Health: A Facilitator's Guide）。此培训手册不仅提供了必要的符合青少年需求的性与生殖健康知识和信息，而且更为重要的是根据青少年的人群特征提供了许多实用的咨询原则和技能。课题组在得到世界卫生组织授权许可下（TR11039REV1），组织专家和相关人员将其翻译为中文。

在翻译期间，课题组请北京市部分区县的社区计划生育技术服务人员对培训手册进行了试用，并结合区县在开展青少年生殖健康服务中已有的经验，对培训手册进行了多次的、反复的审核和修订，力求形成既与国际接轨、又有中国特色，且对基层社区开展青少年性与生殖健康咨询服务工作有切实指导意义的培训手册。衷心希望广大基层计划生育技术服务人员能够喜欢这本实用性较强的培训手册。

在本培训手册的翻译和出版过程中，得到了许多专家、学者、同仁的大力支持和帮助，在此表示感谢！北京市昌平区人口计生委和顺义区人口计生委相关技术服务人员通过积极参与，将他们的实践经验贡献给我们，在此一并表示感谢！

最后要特别感谢我们这个认真、踏实、敬业、奉献的课题团





队，正是由于课题团队的精诚合作与互相支持，才得以使这本培训手册顺利出版。

北京市人口和计划生育委员会副主任

耿玉田

2012年12月8日



## 青少年性与生殖健康咨询技能培训手册 (英文原版说明)

此手册并非世界卫生组织的正式出版物，其版权归世界卫生组织所有。然而，在引用该手册时，可阅读、摘录和复制其部分或全部内容，但不得销售或者用于任何其他商业用途。

手册中表述的观点，仅代表作者本人的观点，作者本人对其承担责任。

### 致谢

本手册的形成得益于多方面的贡献，除了写作本身，更重要的是人力和经验方面的贡献。在此，尤其要感谢英国沃尔瑟姆森林和汉普郡心理部前主任布莱恩·韦杰辛赫（音译）博士，和英国泰晤士河东北地区心理治疗诊所戴德尔·格里森（音译）博士，关于如何帮助人们解决那些与心理有关的难题，他们贡献了大量的智慧和实践经验。美国康奈尔大学咨询助理教授达尔瓦·海德兰德博士对本手册 C 部分的撰写起到了很大作用，即关于咨询中交流微技能的内容，其中部分内容来自美国马萨诸塞大学艾伦·E·艾维（音译）的著作。

自 1986 年起，本手册中介绍的方法已经被全球超过 60 个国家的学员所使用，尤其是在发展中国家。他们的经验和对这些技能的评估对完善本手册发挥了重要作用。这些技能已在世界青年大会、国际计划生育联合会等与青少年和健康相关的非政府组织



中，以及其他公共卫生相关的领域中得到了广泛应用。

截至目前，来自以下国家和地区的学员都曾参加过培训：安圭拉岛、安提瓜岛、阿根廷、巴哈马群岛、孟加拉、巴巴多斯、伯利兹、博茨瓦纳、巴西、保加利亚、智利、中国、哥伦比亚、古巴、斐济、格林纳达、圭亚那、中国香港、匈牙利、印度、印度尼西亚、爱尔兰、牙买加、肯尼亚、马来西亚、马尔代夫、毛里求斯、墨西哥、蒙特色拉特岛、纳米比亚、尼泊尔、尼维斯、新西兰、巴基斯坦、菲律宾、波兰、葡萄牙、罗马尼亚、塞舌尔群岛、所罗门群岛、斯里兰卡、圣基茨岛、圣维仙、苏里南、坦桑尼亚、泰国、汤加、特里尼达和多巴哥、土耳其、图瓦卢、乌干达、乌拉圭、美属维京群岛、前苏联、瓦努阿图、委内瑞拉、西萨摩亚、前南斯拉夫、赞比亚和津巴布韦等国。

我们还要特别感谢联合国人口基金对本手册和相关培训班的全力支持，此手册和相关培训班只是我们促进青少年生殖健康所做努力的一部分。世界卫生组织家庭健康处青少年健康项目对此手册中所表达的观点负责。

家庭健康处青少年健康主任  
赫尔伯特·L·弗里德曼



# 目 录

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 前言 .....                     | 1  |
| 简介 .....                     | 4  |
| 第一天                          |    |
| G 开幕式 .....                  | 11 |
| G 培训班介绍 .....                | 11 |
| G 目标 (G2) .....              | 12 |
| G 培训班方法 (G3) .....           | 13 |
| G 培训班主题 (G4) .....           | 14 |
| A 性与生殖健康 (A1) .....          | 14 |
| B 心理动力学咨询 (B1) .....         | 15 |
| C 交流的微技能 (C1) .....          | 16 |
| A 世界卫生组织青少年生殖健康模式 .....      | 17 |
| B 行为改变的心理动力学咨询 (B2-B4) ..... | 20 |
| C 咨询的交流微技能概述 (C2) .....      | 23 |
| G 角色扮演的规则 (G14) .....        | 25 |
| 第二天                          |    |
| A 性成熟与行为 .....               | 27 |
| B 心理动力学咨询 .....              | 32 |
| 首次咨询 (B5-B6) .....           | 32 |
| C 交流的微技能 .....               | 38 |



|                 |    |
|-----------------|----|
| 参与技能 (C3) ..... | 38 |
| 鼓励 (C4) .....   | 40 |

### 第三天

|                   |    |
|-------------------|----|
| A 性与生殖健康 .....    | 43 |
| 性问题 .....         | 43 |
| B 心理动力学咨询 .....   | 51 |
| 咨询服务应该考虑的因素 ..... | 51 |
| C 交流的微技能 .....    | 58 |
| 回应、总结和语言跟进 .....  | 58 |

### 第四天

|                            |    |
|----------------------------|----|
| A 性与生殖健康 .....             | 64 |
| 无保护性关系的后果 (A11—A12) .....  | 64 |
| 预防非意愿妊娠 (A13—A14) .....    | 69 |
| B 心理动力学咨询 .....            | 78 |
| 咨询中的难点 (1) (B8) .....      | 78 |
| 青少年与家人共同咨询 (B10—B12) ..... | 84 |
| C 交流的微技能 .....             | 89 |
| 提问、重点和时态 (C8) .....        | 89 |

### 第五天

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| A 性与生殖健康 .....                  | 97  |
| 无保护性关系的后果 (A11—A12) .....       | 97  |
| B 心理动力学咨询 .....                 | 105 |
| 咨询者特征 (B13) 和培训 (B14—B17) ..... | 105 |
| 咨询中的难点 (2) (B9) .....           | 110 |
| 咨询结束和评估 (G15) .....             | 114 |
| C 交流的微技能 .....                  | 116 |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 综合技能 .....          | 116 |
| 培训后访谈（三人组练习） .....  | 117 |
| G 培训班评估（G16） .....  | 118 |
| G 培训班后续（G17） .....  | 119 |
| <b>备选部分</b>         |     |
| B 心理动力学咨询 .....     | 122 |
| 联合咨询（B18—B19） ..... | 122 |
| 伴侣咨询（B20） .....     | 125 |





## 前 言

自 20 世纪 70 年代以来，在联合国人口基金的支持下，世界卫生组织一直积极致力于促进青少年健康，特别是青少年生殖健康。1990 年至 1999 年期间开展的青少年健康项目形成了一种综合的健康促进方法，已拓展到青少年健康与发展的各个领域。此外，世界卫生组织与其他政府的青年服务机构合作开展了诸多活动。基于多方面的因素，青少年作为生命周期中的优先阶段日益受到关注。

全球 50% 以上的人口为 25 岁以下的青少年，而他们中的 80% 生活在发展中国家。公共卫生状况的改善，如免疫、清洁用水和卫生条件，使人们更加关注那些由行为所导致的健康问题，而不仅仅是关注被动感染。目前，人们对有关行为模式对健康和寿命的重要性有了更加深入的了解。且绝大多数的行为模式都可回溯到其儿童和青少年时期。

社会条件的改变，反过来会引起青少年性行为 and 性关系的变化，包括：快速城市化；青春期的到来越来越早而初婚年龄不断后移；快速传播的跨越文化边界的大众传媒交流；以及大家庭和核心家庭数量减少。越来越多的年轻人更早地发生性行为，且通常没有采取保护措施来预防怀孕或感染。

行为的改变已引发了新的健康问题。除了传统问题——过早结婚的女孩出现过早怀孕及过早生育——许多由于无保护性行为而产生的其他问题业已加剧，包括：年轻母亲生命周期中过早怀





孕和过早生育或流产使得她和她的孩子承受病痛、伤害和死亡；性传播感染和不安全流产导致的不孕，以及感染艾滋病病毒和可能由艾滋病导致的死亡。此外，青少年母亲往往意味着她们无法继续在家庭之外获得接受教育、培训和经济发展的机会。青少年母亲往往不能给其孩子提供足够的照料，且往往也得不到孩子父亲的支持，因为这些父亲本身可能也还是青少年。

尽管有多方面的压力影响青少年的这些行为，但通常都是自控式行为导致这些问题的产生。大多数青少年都有做出决定并采取行动来保护他们自身健康的潜能。大多数年轻人能够完全理解所在社会的主流道德和文化规范；而且通常也知道成年人对他们的行为所抱有的期望。但他们经常易被其他因素和个人需求所左右。基于他们的年龄和成长阶段，他们并不总能预见自身行为所带来的后果并做出有利于自身安全的决定。向青少年提供咨询有助于他们的综合发展，以帮助他们辨识自己的感受和思想，从而做出有益于自身的决定。然而，在许多社会环境下，“咨询”总是强指向性的，例如，咨询者告诉青少年该怎么做。这种咨询形式既不能促进青少年发展，也不能增强青少年处理其他问题的能力，或许还会使这些问题在将来有所增加。如果青少年认为他们受到指责或被视作孩子，这甚至可能出现适得其反的结果。而非指向性的咨询方式，例如，帮助年轻人自己做决定，从长远来看这对他们更有价值，这种形式在世界卫生组织青少年项目中已经形成。

有效咨询面临的主要障碍之一是那些提供咨询服务的成年人（或者其他青少年），他们本身缺乏足够的性知识，且谈论此类话题时感到困难或尴尬，且只有极少数的服务是为满足青少年特殊需求而设置的。年轻人经常会因为觉得自己不受欢迎或担心被误



解而对这方面的服务敬而远之。而当他们来寻求咨询服务时，往往已经错过了获得有效帮助的最佳时机，以至于他们面临着比成年人更多的死亡、病痛和伤害等，尤其是那些因无保护性关系引发的问题，而这些通常都是很有可能能够提前予以避免的。服务提供者经常缺乏帮助年轻人自己做出决定（而不是替他们做决定）的意识，其实这种自己做出决定的能力将会更加有效而持久。本手册所介绍的咨询技能培训既包含性与生殖健康知识的学习，也涵盖开展有效的非指向性咨询应遵循的原则，以及具体可行的互动式人际交流技能，特别是倾听。本来设计为一周的培训，也可以根据实际需要适时延长。

这个节奏紧张的培训，就其本身而言不足以培养出咨询者。但它能够用来强化知识和技能，以及加强对以专业能力开展工作的人们的理解，且可以为管理者和培训者提供一种视野。更为重要的是，培训结束后要有系统性的后续行动，最好能对其效果进行督导和评估；通过系统地介绍培训班内容，与他人分享参加培训的收获。我们期望在拓展青少年服务时，融入有效咨询的原则。增强现有服务对青少年的可及性，创建多部门服务满足青少年特殊需求，这是全球范围的需要，也是未来全社会最珍贵的资源。



## 简 介

### ◆ 关于本手册

本手册主要用来帮助培训者开展为期五天的青少年性与生殖健康咨询技能培训。手册共分为六个章节。第一章节描述了培训班的准备工作和需要的相关辅助物品。接下来的五个章节中，每一个章节都设置了为期一天的培训模块，手册的最后还提供了一些备选章节，如果培训包含了这些章节并增加练习时间的话，培训可延长到十天。除了在培训班开始和结束时设定的话题之外（以 G 来表示），每一天的内容均被分成了三个连续的部分：性与生殖健康（以 A 来表示）、心理动力学咨询（以 B 来表示）和咨询的交流微技能（以 C 来表示）。

每天的培训班若能按如下方式进行，则三个主要方面都能够被依次涉及：先由学员识别青少年性与生殖健康发展相关的需求和问题（A）；紧接着进行青少年咨询的基本心理动力学原则的分析和讨论，特别是学员要对照日常工作所处的文化环境分析其适应性（B）；每天的第三阶段是学员们运用上午三人小组（我们称之为“三人组”）在角色扮演中所识别的那些互动交流问题，练习咨询过程中交流技能的主要内容（C）。因此，在所有培训班上，好的咨询原则和技能应是相同的，但具体问题和特定咨询的情形将主要由学员去发掘，而这与他们所处的文化、所工作的社区环境等密切相关。



整个手册，幻灯片被用来提供参考信息，它也可用来配合讲解和讨论。其中有些需要全部阐述，有些旨在指引培训者。字母（G，A，B，C）和幻灯片编号以圆括号形式标注在原文中。需要全部显示的幻灯片，幻灯片标题用黑体字进行了标注，如（G2），而其他的则用普通字母表示，如（A2）。内文里用方括号标明了与当前主题相关的幻灯片。除非培训者要求，否则不需要一看到方括号便立刻去看相关的幻灯片。附录 1 中给出了如何使用幻灯片的相关建议，还包含这些幻灯片的复印件。

## ◆ 培训班的准备工作

### ◇ 培训的目标人群

咨询技能培训班最适用于以下两类学员：一类是从事为青少年提供服务的人员；另一类是从事管理、监督和向服务人员提供培训的人员。相关服务抑或多种多样，但其中要求人际交流纳入咨询、指导、教育或临床服务中。尽管关注的重点是那些在促进青少年发展和适宜的性与生殖健康方面的有用技能，但培训班设计可以进行恰当的调整来包含一些与需要敏感互动相关联的其他主题。对每一个学员来说，参加培训班的目的不仅在于学习和讨论青少年性与生殖健康的特殊需求，同时也是为了帮助他们通过角色扮演理解青少年服务对象在接受咨询时的心情和感受等。

### ◇ 学员背景

尽管具有一定心理学或相关学科背景的学员通常是更为合适的，但学员也有可能来自不同学科。他们或许来自于政府部门或非政府组织，以及这些机构的任何相关领域，例如，卫生、社会福利、青少年、教育、宗教和司法等等。学员本身也许是年轻人，但如果学员中有成年人的话，那么其他成员至少要满 18 岁。当



然，也可以为那些已经从事或将来从事同伴咨询的青少年单独举办这样的培训班。

目前，已经成功举办过多次由不同文化背景学员参与的培训班，例如，有亚洲和非洲的青年领袖；以及具有不同学科背景的学员，如临床医学、心理学、教育学和社会工作等。此外，还有效地举办了多种语言的此类培训，尽管这一过程较为艰难。当然，它最适合于在一国内部对那些向青少年提供管理和服务的人员开展培训。

#### ◆ 语言

当学员和培训者使用的并非同一种语言时（这种情况在某一国家初次开展培训班时经常遇到），被培训者至少要能较好地理解培训者的话，其中有一些人还要具备在小组面前能够流利地运用培训者的语言进行角色扮演。然而，多数三人组（三人小组）练习中学员使用的是母语。这样一来，学员在三人组练习中便得不到培训者的指导与帮助。显然，学员和培训者若均能流利地使用同一种语言会更好，而这种情况并不多见，但咨询技能的传递仍可进行。

#### ◆ 学员的准备

应该事先告诉学员培训班的目标，并且告知他们将会采用诸如角色扮演的参与式方法。同时，还要告诉他们培训中可能会涉及到有关性方面的敏感话题，且不能披露他们自己的个人经历。然而，花一周的时间针对与青少年有关性的话题，可能会增加那些自身有过不愉悦性经历学员的厌烦情绪。为此，学员也应该事先被告知。但实际上，培训班也许能够帮助学员发现自身有特别感受的地方，以便他们寻求进一步帮助。



同样重要的是，建议学员能够全程参加培训班，因为缺课会中断完整的培训内容。这对那些在自己工作的城市举办培训班的学员可能是一个问题。因此，针对这一点需要做一些事先的准备。交通安排要确保所有学员最迟在培训开始前一天晚上到达培训地点。

#### ◆ 培训班规模

由于培训班需要学员的积极参与，因此最佳效果的培训学员人数应约为 21 人（男女学员人数大致相当），并且至少有两名经验丰富的培训者。为了进行练习，学员可以每三人分为一组（三人组），且每人轮流扮演咨询者、服务对象和观察员。因此，学员的总数最好是三的倍数。

#### ◆ 培训者特征

至少有一名培训者在临床心理学、职业咨询或心理治疗方面具有丰富经验，且对人类心理学（特别是有新发展的）有深厚的理解。培训者应具有与年轻人打交道的经验，尤其是他能够尊重不同文化背景的人，且相处融洽。

#### ◆ 交通

交通通常最好由一个专门机构来安排。如果有国外学员，要留给他们至少 3 个月的时间获得签证，且通常情况下他们需要一封正式的邀请信。邀请信需包含以下信息：培训班的目的、时间和地点；要求学员最迟于开班前一晚抵达；列出哪些费用将由会议组织者承担，这笔资金将如何发放；必要时可列出从何处获得飞机票或者火车票；培训班期间住宿安排细节；如何从火车站或飞机场到达住宿或培训地点（即使前往车站或机场迎接学员也需要提供此方面信息，以防没有顺利接到）。有时，培训主办方可以通过付钱给旅行社为学员预定飞机票或火车票，但通常最好由学



员自己在旅行社预定。

如果可能的话，应该安排交通工具到机场接站。但最低限度应该事先告知学员当地最佳的交通路线。通常航班的再确认是十分必要的。为此，培训主办方最好能在培训班一开始就收回需要报销的票据（详见下文“第一天”培训）。

#### ◆ 住宿

学员的住宿应该安排在或临近举办培训班的地方。必要时，还要安排往返住宿地和培训地之间的交通工具。住宿应尽可能安排单人间。通常最好在学员抵达时就提供培训日程和当地的其他信息。

#### ◆ 用餐

理想情况下，在培训班或附近安排集体午餐。这样既能够节省时间，也能够保证下午的培训准时开始。必须要关注学员的特殊饮食习惯，对有特殊要求的，应该给予安排，包括尽可能提供素食。一般不必提供晚餐，除非住宿地远离用餐地，此种情况下需要提供食物。要始终保证有清洁的饮用水和相应的卫生设施。

通常情况下，上午和下午的中间段应该安排茶歇，可提供茶水、咖啡或软饮和小点心，这些最好放在培训会场外。

#### ◆ 费用

可以通过多种方式为学员支付培训费用。有些机构会以天为单位支付给学员费用，这些费用将覆盖学员自身的支出。另外，一些机构会承担学员的交通、住宿、餐费，以及一点补助以应对其他的花销。特别值得注意的是，从发展中国家来的学员可能需要事先获得一些资金来支付机场税、签证费等；由于缺少联程的航班，他们也可能需要多停留一至两天。提供给学员的资金要使



他们能够呆满整个培训班，而且要在培训这周一开始就把资金发放给他们。这些安排需要在培训班一开始讨论后勤事务的时候就详细地解释清楚（详见下文“培训第一天”）。

### ◆ 设施

#### • 最低标准

1、一个安静的大房间，能按照半圆形摆放 25 张舒适的座椅（不需要桌子或课桌），座椅要能方便地挪动。场地要足够七个三人小组，相互分离、各不干扰地进行角色扮演。房间至少要有一侧的灯光，可以调暗以便观看投影。房间的温度要适宜。夏天最好能有空调，如果噪声过大也可用电风扇代替。

2、投影仪、屏幕、空白幻灯片和彩色标记笔。如果没有屏幕，可以在墙上贴一张大白纸，用大头针或胶带固定。

3、培训会场内或附近应该配备有复印机。

4、一些小桌子供培训者和材料展示之用。

#### • 备选设备

5、如果房间较大，为培训者（们）准备一个麦克风，还得准备两个移动话筒，供在所有小组面前进行角色扮演时使用。

6、每三人准备一台录音机，给每个学员一个空白磁带，以此记录学员在培训前和培训后接受访谈的内容。可以租借录音机，因为它们通常都只用于培训班第一天或最后一天，但无论如何，这些录音机必须能正常录音，且易于操作。

7、一台用于回放的摄像机和显示器。这将用在下午的三人小组练习沟通技能中。基于缩减成本，可以采取半天计费的方法租用录像设备。但是要注意，一定要找到一个能够操作摄像机和回放设备的人。

8、一台幻灯机。可供培训者、学员或其他来客使用。





9、一个放有活页纸的“支架”或者黑板，以及蜡笔或粉笔，以备急用。



## G 开幕式

向青少年提供咨询不仅在发展中国家，而且在世界上大部分地区日益引起人们关注。为了凸显其重要性，在很多培训班正式开始之前都要举行开幕式，邀请卫生部或青年部等重要政府部门、世界卫生组织、联合国人口基金或联合国儿童基金等联合国机构驻该国代表，和非政府组织的代表在开幕式上致辞。他们应该在会前一段时间，收到邀请和一份培训班日程（G1）。发言人可能会表达他们对青少年健康现状的关切，并表达如何在现有基础上加强提供咨询服务的需求和潜在的资源。开幕式结束后，最好能安排一个简短的休息，此时不参加培训的人员可以离场。

## G 培训班介绍

培训班主办方通常会在一开始对学员的到来表示欢迎，紧接着进行自我介绍，并请学员们介绍自己的情况。还可以让学员们每两人一组，花五分钟时间跟他们之前不认识的学员相互熟悉，再把这个人介绍给其他人。这是一种有效的途径，能够从一开始便鼓励学员倾听，帮助学员彼此熟悉，同时在培训班伊始就让学员有机会在全体学员面前发言。

随后，可以讨论交通、住宿、用餐、费用等后勤安排。在全体会议时，学员应该围坐成一个半圆，座椅应该舒适且可以挪动，不需要课桌，这样可以营造一个非正式的、参与式的氛围。



接下来将讨论培训班的总体目标，有以下几点：

## G 目标 (G2)

1、获取更多有关青少年性与生殖健康的知识，能自在地谈论相关话题。

2、熟悉针对行为改变而进行的心理动力学咨询原则。

3、学习并练习咨询的交流技能，特别是倾听。

4、承担培训的学员要能够运用培训班上学到的方法培训其他人，以改善服务提供水平。

在讨论培训目标时，应该强调以下要点：

1) 培训班的首要目标是培训交流技能而不是提高实际的知识水平。但是，每天上午实际上都会针对某一话题而挑选一些具有普遍有效性的方面进行讨论。培训中所传授的交流技能也是普遍实用的，可用于任何情境。这些交流技能不是用来改变文化价值的，而是促进交流过程，使得年轻人在任何社会中对所面临的困难都能够被表达、被阐明和被解决。

2) 每天上午，要求学员分析他们所处文化中，他们认为最主要的青少年问题。培训班将关注这些问题，以确保培训能够与学员关注的主题相关。

3) 整个培训班期间，学员将被要求尽可能地时刻牢记青少年自己的观点。这对于更年轻的青年领袖可能相对简单，但对来自其他职业、年龄较长的学员可能较为困难。

4) 数天的培训班本身并不足以培养出一名合格的咨询者，但是，可以借此来识别和强化有效的咨询技能，这些技能可被用于咨询和任何形式的人际交流。培训班主要的关注点是个体咨询，



也涉及一些家庭咨询和伴侣咨询等。尽管培训班用到的技能和集体咨询服务也有一定的关联，但并未专门针对集体咨询培训。

5) 整个培训班都要特别关注倾听技能的培养。

6) 某些较为敏感的话题将会使用角色扮演或其他参与式方法，不要求学员（或不被允许）过多地披露他们自己的个人信息。然而，学员在角色扮演中仍会自然流露出他们的某些情感。因此，若有需要，培训者可以在私下场合与这些学员讨论这些情感，这对他们将有所裨益。在首次角色扮演之前，要给学员观看名为“角色扮演规则”的幻灯片（G14）。当角色扮演开始时，通常会由学员选择与真实自己不相同的角色姓名和年龄，之后立即进入“新的角色”。这可以保护他们免于感到尴尬和不舒服，同时减少焦虑。

接下来，大家一起讨论培训班的目标，特别是要讨论培训班是否符合他们原先对咨询的理解；他们希望通过培训得到什么；他们准备怎样学以致用。在讨论结束时，要介绍和讨论培训班要采用的方法。

## G 培训班方法（G3）

每天被分为三个部分，上午首先从第一部分（A）开始：回顾性与生殖健康问题；第二部分（B）：行为改变的心理动力学咨询；接下来在下午进行第三部分（C）：培训交流技能。

培训班的总体方案（G1）就是这样接连几天不断实施 A、B、C 三个部分。每次讨论结束时（或者在第二天）都会给学员发放所有幻灯片复印件。因此，学员不要忙于记录培训的内容，只需记录那些对他们来说最重要的观点。



尽管培训班通常持续进行五天，但也可以根据当地实际情况进行调整。例如，可以连续在几个周末进行。但是，培训最好能够保持一定的强度，但又不至于让学员过度疲劳，这也就要求专门为这项活动留出一段相对集中的时间。同时最好还能够按照建议的整体顺序进行，比如 A、B、C 的顺序，首先引出性与生殖健康问题，然后是心理动力学咨询原则，最后是咨询技能练习。然而，在培训前两天，培训的内容可以根据学员的实际需要进行调整。比如，在计划生育服务方面具有相当丰富经验的学员可能不需要太多关于避孕方法的信息，而是需要更多关于性传播感染的信息（反之亦然）。但还有一点值得关注，性话题的讨论必须对所有学员来说已经非常充分之后，才能进入其他话题的讨论。经验表明，最好不要对既定的培训计划做太多更改。对培训有所期待有助于营造学员的“求知”的氛围，且使他们对培训需要的情感投入更大的关注。

## G 培训班主题（G4）

### ◆ A 性与生殖健康（A1）

每天上午培训一开始，首先会针对性与生殖健康这一主题给出一些总体信息，接下来会进行小组讨论，探讨这些话题在他们各自所处的文化中是如何体现的。紧接着学员可以选择不同的角色，并进入角色扮演，以此说明青少年在与成人或其他青少年人际交往过程中面临的普遍问题。

性成熟

性行为



性问题

性取向

性行为变异

性功能障碍

性虐待

无保护性关系的后果

青少年怀孕

人工流产

性传播感染

艾滋病病毒/艾滋病

预防非意愿妊娠

预防性传播感染和艾滋病病毒/艾滋病

### ◆ B 心理动力学咨询 (B1)

在此部分，培训者会介绍一些指导原则，并进行适当示范。然后，由学员讨论如何在当地的情境中加以应用。

心理动力学咨询

首次咨询

咨询中的难点

咨询服务中应该考虑的因素

咨询者特征

咨询者培训

青少年与家人共同咨询

备选：

联合咨询

伴侣咨询



### ◆ C 交流的微技能<sup>①</sup> (C1)

如下文所示，这部分将会对倾听技能给予介绍、讨论和示范，并初次进行小组练习。在完全理解了之后，学员将被分为每三个人一组（三人组）来强化练习此项技能。每名学员轮流扮演咨询者、服务对象和观察员。扮演服务对象的学员陈述上午培训过程中找到的问题，咨询者关注当天介绍的技能运用，观察员记录咨询者的表现。除了培训前和培训后的访谈三人组成员固定外，学员每天都和不同的搭档进行练习。

咨询中人际交流技能的完整模式

参与技能

鼓励的艺术

事实回应

情感回应

提问的艺术

总结的技能

在详细地讨论完培训班的总体方法后，其中一名培训者将开始介绍：

---

<sup>①</sup> C 部分中大部分内容都基于艾伦·艾维的著作；其中的某些观点已经被改动，因此不能完全代表艾维原先的观点，若有需要，可参见艾维·A. E 的著作《国际访谈和咨询：促进服务对象发展》（第2版）（加利福尼亚州帕西菲克格罗夫 Brooks/Cole 出版社，1988 年出版）和海德兰德·D·E 与弗里德曼·L·B 的著作《互动技能：通过倾听和影响去帮助》（纽约州立大学人类生态学学院与农业和生命科学学院 1981 年联合出版，伊萨卡岛，美国纽约州）。



## A 世界卫生组织青少年 生殖健康模式

### 介绍和讨论

世界卫生组织“促进性与生殖健康的总体模式”建立在幻灯片 G6~G13 中列出的原则，这些原则下文进行了简单概述。八张幻灯片按照顺序依次介绍，直到八张全部展示完毕一起出现在屏幕上。鼓励学员讨论这些理念与其工作环境的相关性。

#### ◆ 发展 (G6)

青少年处于动态变化的时期，在此阶段男孩和女孩间的差异日趋明显，尤其是在性特征和生殖能力方面。所有社会中，求爱以某种形式发生时，年轻人就会开始建立起持久的关系，继而走向结婚和组建家庭。

#### ◆ 需求 (G7)

青少年的需求在他们发育的早期、中期、晚期是有差异的。举例来说，青少年早期主要需要理解发生在他们身上的本质变化以及对他们的新要求 and 期望，并且同时意识到可能面临的一些困扰。当他们进入到青少年的后期阶段时，除与两性青少年和成年人要建立新的关系，他们还需要与潜在的性伴侣建立负责任的、令人满意的关系，并在发生性关系时尽可能地推迟怀孕和预防性传播感染。最终，在成年期，他们将从建立稳固持久关系的能力中获益，并拥有良好的育儿能力。





### ◆ 应对需求 (G8)

为了满足所有年轻人的本能需求，本质上需要有一个促进性的或预防性的应对策略。其中，青少年早期的应对措施是健康教育和健康筛查；中期可以包括指导和提供避孕服务；而在青少年发育晚期或成年期，他们要为婚姻做准备，比如婚前咨询和准备为人父母，这时的应对措施则还应该包括适当的产前保健和育儿方面的指导。

### ◆ 实施应对 (G9)

能够帮助年轻人的人通常都是他们亲近的或信任的人；无论是正式地、还是非正式地向年轻人提供帮助，这些人都必须做好充分准备。在青春期早期，父母、其他家庭成员和老师是重要人物；而到了后期，青年领袖、家庭之外的成年人，如雇主和公众人物等，将变得越来越突出；结婚时，宗教人物往往和家庭一样扮演了一定的角色。有时，健康专业人士也会提供筛查服务。怀孕和分娩同样需要健康服务提供者的直接参与。在卫生、教育、宗教事务、青年和社会福利等重点部门负责人制定政策的人，对于促进青少年健康与发展方面的培训也非常重要。

### ◆ 健康问题 (G10)

如果上面提到的青少年的本能需求未得到满足，问题将随之产生。问题可能包括；在青春期早期的过度焦虑、精神病和非正常成长和发育；青春期中期面临的问题有非意愿妊娠、人工流产、性传播感染和人体免疫缺陷病毒（艾滋病病毒）感染继而导致获得性免疫缺陷综合征（艾滋病）。如果年轻人没有做好婚姻和育儿方面的准备，他们婚姻失败的可能性更高。同时，也因过早怀孕



和分娩使得母婴面临更高的疾病、伤害和死亡风险。此外，青少年父母自身得不到发展，为人父母往往会不称职。

### ◆ 问题应对 (G11)

一旦问题出现，有必要采取治疗手段，而不是采取促进或预防的手段。对青春期早期的不健康发展问题，需要给予医学和心理治疗；对因无保护性行为（或过早结婚）导致的过早怀孕和有害的人工流产进行医学治疗和护理，治疗和控制性传播感染和艾滋病病毒感染。未做好结婚和育儿准备的情况，可能要从心理关注、法律行动、社会福利和其他机制等方面来帮助那些正面临痛苦或遭受虐待的青少年人群。

### ◆ 实施治疗方法 (G12)

一旦出现这些问题，则往往需要专业人员，这些专业人员数量极少，通常在城市，并且服务费用昂贵。这些专业人员或许包括精神病学家、内分泌学家、泌尿生殖系统专家、妇产科医生、律师、孤儿院或其他收容机构（如果有的话）等等。

### ◆ 世界卫生组织青少年健康项目模式 (G13)

考虑到上述方方面面，世界卫生组织青少年健康项目强调，对青少年生殖健康采取促进和预防的行动是最为人道和投入产出比最高的方法。为了达到这一目的，该项目强调，促进相关领域和学科的研究、培训、行动、评估和敏感化的重要性，同时青少年本身能够最大限度地参与其中。

紧接着上述第一部分的讨论，在第二部分中将会讨论行为改变的心理动力学咨询（B2~B4）。



## B 行为改变的心理动力 学咨询（B2～B4）

### 介绍和讨论

实践中，“咨询”一词对不同人有不同的含义，重要的是学员要讨论他们对咨询含义的理解。大家可能普遍认为咨询是通过人际交流提供帮助的一种形式。但是，当谈到如何提供咨询，由谁提供或提供给谁，人们的观点可能截然不同。因此，培训者应该对于培训班中将要用到的理念进行一个总体介绍，明确指出此次培训的意义在于服务广大年轻人，因为他们可能正面临人生中某些方面的困境，尤其是关于性与生殖健康方面。特别是重点加强咨询服务人员的交流技能。咨询既不是为有严重心理疾病的服务对象而设，也不意味着将作为一个长期心理疗法过程，后者可能需要更深层次的心理学过程。同时，向青少年提供咨询需要经过专业培训，而这与他们从朋友和同事处获得的指导或建议有所差别。它还强调一种非指向性的方法，例如，咨询者给青少年服务对象做的许多工作，是作为帮助他们达到更加成熟过程的一部分，而不是一个由咨询者承担做决定的过程。咨询的部分过程是为了对服务对象的需求达成相互理解，对某一特定服务对象的咨询过程达成一致目标，并帮助服务对象达到这些目标，最终实现双方对咨询过程共识的结果。

值得注意的一点，特别是在首次访谈过程中，咨询者要能够排除那些不适合提供特别服务的服务对象。这意味着咨询者要有



能力辨别青少年在精神病学方面达到何种程度，是否需要其他不同性质的专业帮助。一次培训班不可能把上述这个重要任务一次性都教会，虽然这也是成为咨询者的职业准备之一。如果有一些咨询者未参加过类似的培训，咨询中要尽可能地发挥自己的判断力，并事先与咨询对象关系较好的人或者可以帮助服务对象的人进行良好的交流。在充分考虑上述因素的基础上，培训者可以根据下面列出的要点继续进行介绍。

下面列出的 21 个要点，将由学员进行讨论，鼓励学员找出他们不同意、或不适宜于他们的文化、或需要增加其他的要点。培训者将依次在投影仪上展示这些要点，要点在被提及之前要用纸遮住。在培训者介绍这些要点的同时可以进行讨论，但通常来说，如果等所有要点全部介绍完之后再进行全面的讨论，效果可能更好。

1、青少年是从儿童到成人期的过渡阶段，青少年从此开始掌控自己的生活，并为自己做出决定。

2、咨询者在这一转变过程中的作用是帮助青少年做出知情选择。

3、在服务对象向成人转变的过程中，他们与咨询者的良好关系至关重要。

4、咨询者与青少年建立良好关系必须基于将青少年视为个体并给以尊重。

5、尊重服务对象意味着咨询者相信，受到帮助的服务对象能够帮助他/她自己。

6、咨询者应具备必要的技能，以使青少年既能感受到被尊重，也能感受到咨询者愿意倾听。

7、咨询者要帮助青少年树立这样的信念，即他们在一定程度



上可以掌控自己的生活，可以做出自主选择，并将决定付诸行动，且对后果做出评估。

8、咨询者应该具备能让服务对象自由地谈论自己的能力。

9、咨询者应该能够帮助服务对象探寻他们事实背后所潜藏的感受。

10、咨询者应该认识到感受是自发的，一个人无法选择自己如何感受。因此，也不应该为自己的感受感到负责或内疚。

11、同样，咨询者应该认识到行为是自愿的；也就是说一个人的行为通常是可以自己选择的，因此他们也就对自己所做的负责；服务对象要开始对自身行为做出判断，并准备好接受别人的评判。

12、然而，如果一个人做了自己认为不对的事情，则并非意味着他们就一定成了“坏”人。

13、即使服务对象的行为有欠妥当，咨询者都要接受他们作为个体，这点很重要。

14、如果通过与服务对象讨论可能的行动路线及其行动后果，服务对象就自愿地发生了行为改变，这是非常值得的。

15、如果服务对象能够为自己做出知情的决定，他们会从中获得更多自信。

16、咨询者可以帮助服务对象感受自己对生活可以更好地掌控，帮助他们感受成功和自信。逐步地，这些都将通过服务对象的细微改变付诸实现。

17、增进自信对青少年健康发展和行为改变具有的深远影响，其回报远大于惩罚。

18、内在激励比外在回报更加持久。

19、帮助青少年体验内在激励，可以激发他们将来自助。



20、内在激励可以帮助青少年对他们的生活方式努力做出更大的改变，并为了回报等待的更加长久。

21、树立起对自我行为的内在掌控、能够自我认知并具备长期规划的能力，是青少年成熟的标志，此种追求也是青少年咨询的一个目标。

## C 咨询的交流微技能概述 (C2)

此部分将介绍一个咨询的交流微技能模型，并对每种技能进行了简要的概述。培训者可根据会场气氛（学员情绪），决定是在介绍交流技能的同时进行讨论，还是全部介绍完再讨论。无论何时进行讨论，每个要点均应被简单涉及。

### 介绍和讨论

此处介绍咨询目的是为了帮助服务对象完成以下三件事：自我探查、自我认知和做出付诸行动的决定。为了帮助服务对象实现这些目标，咨询者需要使用倾听和表达两种技能。在非指向性咨询中，最重要的（通常也是培训最少的）是倾听的技能，而这也是C部分培训的重点。表达技能要求传递明晰而简洁的信息、可选的行动路线和方向。通常认为那些准备从事咨询工作的人已经具备了这些基本技能。

有效倾听并不是被动的。有很多技能用于帮助服务对象述说，以便培训者能从中探寻情感、事实和环境。良好的倾听，呈现给服务对象的是咨询者在倾听他们、在尊重他们、在关注他们并能够理解他们，或在发生误解的时候至少能够予以更正。良好的倾听，应保持述说不被打扰，不控制讨论的进程，不讨论与服务对



象谈论的内容相隔甚远的话题，也不试图改变服务对象要谈论的话题。下面是一些具体的倾听技能，鉴于它们只是技能的一部分，我们称之为“微技能”，后面几天将会就此展开集中培训。通常我们都是无意识地使用这些微技能，而在此培训班上我们将对此重点关注，并专门练习。起初使用这些微技能，人们可能会觉得有些刻意，但如果最终能变成咨询者信手拈来的技能，将更为有用。

咨询者使用的技能从最不具介入性的技能，这也是最理想的技能，即身体语言，转向最具介入性的技能，也是最不理想的，即提出问题。身体语言有很多组成部分，包括姿势、面部表情和说话声音；鼓励可以是简单的点头和出声，也可以是口头鼓励服务对象继续说下去；回应是指用不同的词句重复服务对象说过的话，通常也会进行详尽的阐述；恰当的提问可以让服务对象有机会进一步展开他/她已经开始谈论的内容（而不是变换话题）；总结可以帮助归纳服务对象讲的重要内容，它在一部分结束或者正好要休息转入讨论下一话题时很有用。

随着服务对象述说，他们对于自己所想所感，以及生活中可以的选择开始有更加清晰的认识。此时，咨询者可以帮助他们从中做出最符合逻辑的选择。当年轻的服务对象开始采取行动时，他们会更加自信，会意识到他们可以掌控自己的行为，而且能更好地理解什么是对他们有利的，这也是走向成熟的重要部分。

这些交流技能完全符合我们在 B 部分谈到的行为改变的咨询原则，通过这些可以促进服务对象自身发展。她/他通过自我探查、自我认知并最终决定付诸于行动。

### ◆ 培训前访谈

为了帮助学员评估他们在培训班开始和结束时的进步，可以



在培训正式开始前访谈他们，并进行录音。最好使用盒式录音机，可以给每名学员一盒录音带，分别用磁带的 a 面和 b 面记录下他们培训前和培训后的访谈。如果没有录音机，也可以在培训前和培训后指定同一名观察员作为替代。

## G 角色扮演的规则 (G14)

此部分开始之前，要与学员讨论角色扮演的规则。在角色扮演过程中，他们需要使用另一个名字和年龄，在角色扮演结束时要“去角色化”，要说我并不是某某，我的真实身份是某某（自己的本名）。这是一种非常重要的保护手段，因为角色扮演需要投入大量情感经历，且自我的揭露可能会给他们带来相当的压力和困窘。学员不能事先讨论他们作为服务对象进行角色扮演时的问题。在此阶段，或许有用的做法是，在开始三人组练习之前，可以先在全体学员面前进行简单的角色扮演演示。

### 三人组练习 (C9)

为了进行培训前访谈，学员将被分成每三人一组（三人组）。在每组中，学员将轮流扮演服务对象、咨询者和观察员。也就是说，每人要进行三次访谈，每次不超过五分钟。扮演服务对象的学员提出在他们的文化背景中青少年面临的性与生殖健康问题，其核心应在交流困难方面；而扮演咨询者的学员要尽可能地帮助服务对象，扮演观察员的学员要记录他/她所认为的咨询者表现中最重要的方面；如果没有录音机，这些记录将尤为重要，将被用于考察在培训结束时咨询者交流技能的任何变化。要求学员每三人一组，尽可能与其他组保持一定距离做练习，大约半小时后再





重新坐回半圆形。角色扮演期间，培训者可来回走动进行观察。如果有些学员从没有进行过访谈或角色扮演，最好由两位培训者简单演示如何进行角色扮演。

### 全体教学

当学员们结束角色扮演，回到全体教学环节时，首先可以问一个他们所经历的概括性问题。在扮演三种角色时，觉得困难还是容易？哪个最难？谁讲得最多？服务对象还是咨询者？咨询者提建议了吗？关注咨询者展示的技能（而不是“服务对象”提的问题本身内容是什么），告诉他们第二天的培训将涉及这些问题。

在结束第一天的培训之前，让学员谈谈他们培训一天的总体感受，或者看看他们还有哪些问题要问。要感谢他们一天的辛勤付出，并简单介绍第二天的培训内容，提醒学员第二天培训的开始时间。



## 第二天

首先欢迎学员，接下来介绍一天的安排，简要回顾要用到的方法。这一天将涉及三个主要话题：A 性成熟与行为；B 首次咨询；C 参与技能。

### A 性成熟与行为

此部分主要目的是了解青春期主要变化以及与之相关的问题。在不同文化背景中可能有所不同。介绍将从生理、情感和性相关变化等几个方面展开，每个方面都可以有一张幻灯片。如果向学员提问，那就让他们说出这些变化，然后由一个培训者将他们的答案写到幻灯片上，效果可能会更好。如果某个青春期的重要变化被忽略了，那么培训者就可以提出来供大家讨论。

#### 介绍和讨论

**身体变化 (A2)** 在讨论身体变化时，最好首先强调青少年容易意识到的方面。人们还需要考虑由于生殖系统发育带来怀孕的可能，以及性行为导致性传播感染的风险，从而给成年人带来的焦虑。由于性别差异，身体变化和与其相关的态度也可能有很大差异，即便对于同性别的不同个体来说，这种差异也始终存在。男孩和女孩在青春期成长发育过程中将度过一系列不同阶段，但是具体每个阶段的变化个体差异很大。男孩身上最明显的生理变化是容貌、阴毛和腋毛、变声、喉结突出、阴茎增大、无意识的阴茎勃起和射精；而女孩可能包括月经、乳房发育、阴毛和腋毛、身材发育、臀部变大、身高增长、性器官增大。这些变化可能会



引起不适，青少年不得不去适应她/他的新身体，可能会因此觉得尴尬，表现出笨拙或者羞怯。当自己身体发生变化，而其他青少年身上没有出现类似情况时，可能会引起她/他们的焦虑，也会造成青少年与家庭成员、成人和同龄人之间关系紧张。

**情感变化 (A3)** 伴随着身体变化，青少年同时会感受到情感极大的丰富。有些人可能会因自己的身体变化而感到焦虑，不知道这些变化是否“正常”，尤其是在跟其他同龄的朋友进行比较时。青少年有更加强烈的自我意识，自我认同会下降，对待家庭成员、同性和异性年轻人的感觉可能会发生某些变化，这些情感有时会与性冲动交织在一起。他们可能变得反复无常或者十分激烈。他们通常开始对异性和与性有关的事情感兴趣，但是通常不会直接表达。女孩、男孩对性关系的关注主要表现在情感变化方面，例如亲切、重情感或关系亲密。一些青少年有了分手经历，他们会感到沮丧，甚至在某些情况下有轻生的念头，有时候爱和恨的感觉会令人困扰地持续交织在一起。当然，青少年的大部分情感是积极的、令人兴奋和愉悦的，这些对咨询有帮助。然而，讨论的重点应该是青少年通常面临的困扰，并以此来引起学员的注意。

**性变化 (A4)** 通常性冲动开始显著增加，同时有性活动发生。性活动的形式可能是手淫，与同性个体首次性体验，然后是与异性的性体验。这个阶段不仅青少年自身的性观念发生了转变，而且其他人对他们的态度也发生了改变。儿童期能够接受的事情到了青春期将会难以忍受。朋友间，尤其是同性朋友间的性游戏通常会比较普遍。青少年开始对自己的身体产生好奇，带着或多或少或负的负罪感开始尝试手淫，这些变化会影响到他们的行为以及朋友、同伴和家人的关系。最初，有性冲动时青少年可能会觉



得很困惑，这种情感也是他们人格和自我控制力走向成熟发育过程的一部分。当青少年与咨询者交流时，他们可能会有负罪感和害羞。咨询者应该告诉他们，很多她/他的同龄人都有类似的经历。规范行为的方式是自愿的——而促进她/他对行为的控制是青少年成长过程的一个重要组成部分。然而，青少年的性冲动可能会非常强烈，他们可能会觉得有强烈的按照某种方式行事的冲动，而且这种冲动难以掌控。讨论应该聚焦在学员自身所处环境中出现的问题。

**性（A5）** 通常在这个阶段要从比较宽泛的角度讨论性，确保学员能够理解性反应系统与生殖系统不同，性活动将贯穿于生命的全过程，但生殖系统受时间的限制，女性的生殖能力始于青春期末止于更年期，男性在年老时生育力也会下降。一般认为，男孩的性兴奋比女孩来得快，而女孩的性兴奋比较晚，但持续的时间比较长，女孩对于情感因素反应更敏感。性关系应该是互动的，伴侣之间在语言和心理上需要交流，表达自己的想法，互相倾听。在计划性行为、使用避孕方法、性行为、采用姿势、性满足以及性快感等方面，都应该通过协商做出决定，这是一个互动的过程，最终伴侣间达成一致。如果一个人代替另一个人做决定，或者无法表达她/他的想法，那么不可能协商一致。女性和男性在性关系中的需求和期望可能不完全一致，青少年应该学习如何建立良好的关系，如何表达自己的想法，从对方获得并给予对方性的快感。然而，鉴于人与人之间差异明显，我们不能教条地一概以论之，而应在讨论时提出这些问题。

**性别与性（A6）** 需要对一些概念加以区分：性别身份——具有个人身份特征的性别；性别角色——某一社会中对男性和女性作用的期待；性取向或偏好——哪种性别有吸引力；性行为



——对性冲动做出反应的程度。通过回顾这些要点，可以发起关于什么是“正常”的讨论，为第三天有关性难题的讨论打下基础。

**正常 (A7)** 第二天的讨论会引起某些焦虑，学员对于青少年如何看待性，他们认为什么是“正常的”会有不同的想法。一个有效的应对方法是分析正常的概念。询问学员通常如何使用如下四组（相互交叉的）分类——分别是：a) 从统计的角度上常见；b) 道德上最被接受；c) 自然；d) 健康无害。鉴于青少年群体使用“正常”一词的不确定性，以及对“反常”的忌讳，因此要求学员讨论时尽可能具体，不要把几个角度混淆在一起。

在讨论性成熟时，有必要不断地提醒学员这一部分的目的是发现问题，并且强调某些顾虑并不意味着一个人就必须对此表示同意。同时，有必要重复前一天在心理动力学咨询原则部分中曾经讨论过的对不自主情感和自主行为的辨别；不论她或他的行为是否能被接受，重要的是要接受和尊重这个个体。

### 角色扮演

这是上午内容的一个重要部分，因为学员们将提出一些至关重要的问题，也可以转变他们在讨论时表达的某些观点。在开始之前，要提醒学员们前一天曾经讲过的角色扮演的规则，保证他们选择另一个名字和年龄，并且在讨论完角色扮演之后从角色中脱离出来。必须提醒学员们角色扮演是自愿的，它是培训的重要组成部分。学员现在要选择两个刚才讨论过的青少年在交流或互动中经历的问题。应鼓励学员选择不同的文化特征。

举例来说，如果讨论中认为手淫通常会引起焦虑和愤怒，可以就母亲发现儿子手淫并告诉父亲后，发生在父亲和儿子之间的对话来进行角色扮演。手淫不仅会发生在青少年身上，在儿童和成人身上也会发生，首次获得性高潮往往发生在青春期的手淫。



要提醒学员们选择一些“常规”的情境，而不是理想的情境，而且练习的目的并不在于要解决问题，而是要将问题展示出来。角色扮演的其他例子可以是一个女孩由于没有准备好月经来潮而十分害怕，她跟一个朋友交流，而这个人也似懂非懂，或者跟妈妈或老师交流，而她们在和女孩谈这件事的时候都感到很尴尬。

在回顾角色扮演时，学员应更多地关注事实或者说过什么话，而不是背后蕴含的情感因素。激发他们情感认同的一个有效方法是在屏幕上放一张空白的幻灯片，让学员们用一些简单的词语描述一系列角色的情感经历。通常不鼓励在角色扮演过程中这样做，而是在角色扮演结束时，大家已经回归到自己本来身份的时候才开始。比如，在分析刚才男孩手淫的案例中，尽管角色扮演仅涉及两个角色，但学员们可以填写一张类似下面这样的表格。

| 可能经历的情感 |     |    |       |
|---------|-----|----|-------|
| 男孩      | 母亲  | 父亲 | 男孩的朋友 |
| 负罪感     | 遗憾  | 生气 | 好奇    |
| 羞愧      | 关注  | 关注 | 嫉妒    |
| 害怕      | 气愤  | 尴尬 | 冲动    |
| 满足      | 尴尬  | 骄傲 | 尴尬    |
| 迷惑      | 高兴  |    |       |
|         | 羞愧  |    |       |
|         | 失去感 |    |       |
|         | 敌意  |    |       |
|         | 负罪感 |    |       |

可以在培训中随时进行类似的练习，帮助学员辨识自己的情



感，加强他们对其他人的理解。尤其在剖析角色扮演者（无论是“青少年”或是“咨询者”）时，帮助他们分析自己的情感更加重要。

## B 心理动力学咨询

### ◆ B 首次咨询 (B5, B6)

上午的后半部分将讨论与青少年服务对象初次会面这一重要话题。因此，在开场白中需要提一系列建议，解释这些原则需要与当地的实际结合。为了加强理解，可以用幻灯片来演示，并逐一解释，直到介绍全部完成之后再讨论。同时，也鼓励学员在介绍过程中随时打断介绍，以澄清对一些要点的理解。

#### 介绍

多种原因表明，与青少年的初次接触非常重要。青少年会对咨询者的举止非常敏感，会格外关注他们是否友好，是否采取不评判的态度。第一次见面还会决定今后互动的风格和基调。另外，无论是青少年还是咨询者都要意识到：他们即将进入一种不同于一般社会交往的工作关系，尽管他们将要讨论一些私人事情，并且会影响到咨询者和青少年双方的情感。强调尊重青少年这一原则很重要，尽管有时候咨询者并不认同青少年的某些行为。咨询的重要目标之一是帮助个体通过自我分析，更好地理解自己，因此，应该营造一种能让年轻人敞开心扉、可以讨论最为敏感话题的氛围。为了达到上述目标，这一部分分析了克服困难的方式，我们称之为咨询中的难点 1 和 2 (B8, B9)。

时间安排：为年轻人提供“安全”的包容性环境非常重要。



因此，需要守时。当年轻人来寻求服务，或者有人为他们提供帮助时，他们很难预知可能会发生什么事情。一般会让他们等一段时间，他们不知道要等多久，也不知道咨询何时结束。咨询者要尽可能地改变工作方式，最好能预约一个确定的时间。如果不能，也要定一个大致的时间。如果能够告诉青少年大概在9点或10点之间会面，要好于简单跟他们说约定在上午。让青少年等待会令他们不安，有时则会愤怒。有些人认为无法容忍，没等见到咨询者就离开了。如果他们不得不等待，最好有人跟他们解释清楚。大部分青少年不知道需要呆多久，尽管他们也会猜测。举例来说，假如只有十分钟，要事先就告知他们，如果可能，最好能告诉他们原因。如果咨询者有45分钟或1小时，也应该在一开始就告诉青少年。“按时”结束同样重要。经常能见到青少年在谈话接近尾声时才说出一些重要的问题。这对他们来说是“安全”的，因为他们知道不需要再继续讨论下去。最好的方式是按时结束，记录下年轻人谈到的重要部分，但要约定下次的会面时间。时间观念能够帮助咨询者与青少年建立一种工作的关系，同时也是帮助他们成熟的一部分。

**青少年的舒适：**青少年可能对初次咨询感到不安，他们会希望按照医疗模式进行对话，主要由医生发问并做出决定。而在咨询中，重要的是让青少年自己做出负责任的决定。上述两种模式中，医生和青少年的地位有很大的不同。因此，需要的场景有所不同。尽管不同的文化有不同的表现形式，但从一开始就应表现出尊重和诚意。当青少年进入房间之后，咨询者要起立进行自我介绍，询问他/她的姓名（或该如何称呼她/他），请他们就座，感谢他们的到来。后面这一点可能并不常见。但事实上，当年轻人选择来见你的时候，表现出了对一个（可能是）陌生人的极大信





任，应对这一优点表示赞许。同时，还应当告诉大致能相处的时间，告诉他们将会保密。如果可能的话（详见下文服务中应该考虑的因素（T）部分），最好双方能坐在相似的座椅上，两人之间不要隔着桌子或办公桌，这样可以消除双方地位的差异感。要确保没有其他人在场，或者如果由于空间有限无法实现的话，至少应该有一个窗帘或者其他类似的东西来把空间分隔开，保证对服务对象的私密性。

开始咨询：最好通过询问青少年为什么而来咨询作为开场，可以说“你能跟我谈谈今天为什么到这里来吗？”选择这样的方式开始谈话的原因是，即使青少年容易回答，也给青少年留有余地。他们可能讲他或她是被送到这来的，自己也不知道为什么要来。在极少数情况下，青少年可能确实无意中找错了地方，这里无法提供他们想要的服务。例如，单纯想治疗性传播感染，在这种情况下，要告诉对方服务的性质，如果青少年同意，安排转诊。有时，尽管给青少年安排了转诊进行诊断和治疗，但他们可能更愿意来见咨询者，觉得在这里更合适。不能简单地说“把你的问题告诉我。”咨询的首要目标是关注人，而不是问题，尤其最初描述这些“问题”时，最好以间接的方式来处理。因此，对那些隐含原因的理解更加重要。

青少年的举止：在整个咨询过程中，最重要的一个任务是要注意青少年的举止和情感，并且观察引起变化的因素。尤其是在第一次咨询最开始的部分，要营造良好的氛围。青少年来时可能会表现得不安、气愤、沮丧或“玩世不恭”，或者沉默不语。咨询者的任务之一便是不让这些情况妨碍他们自我表达。最有效的方法是采用温和的态度，捕捉他们的关注点，问他们当时是不是这样的情况。面对一个不安的青少年，可以说“小明，许多人



第一次来的时候都感到别扭，我猜你也一样”。对那些情绪明显很激动的青少年，也可以直接将问题点出来。如果原因很清楚，——比如说，青少年是被迫来的——咨询者可以说“我想你可能对来这儿非常生气，因为你觉得完全没有这个必要。”咨询者应该理解这种愤怒，这也是一种合情合理的表达。可以理解青少年沮丧的感觉，有时候咨询者还可以呼应一下说，在这种情况下感到沮丧是人之常情。解读并帮助青少年了解自己的情感，对于降低紧张情绪，表示对他们情绪的接受起到了关键的作用。

沉默：相对于一般的医疗环境，有效的咨询更加关注青少年。但这可能是他们第一次接触这样的工作方法。作为一个咨询者如何向青少年传达这样的信息，说你相信他们有一种与生俱来的能够解决困难的能力并很好地成长。如何让青少年感到放松？一种重要的方式是尽量减少直接提问，而把更多讲话的时间留给青少年。不正常的沉默，会使得青少年和咨询者双方都感到不舒服，但在第一部分适当地有一些这种情况是可以的。沉默的时间不能过长，否则青少年会纳闷到底为什么，如果比通常情况等待的时间略长些，可以向青少年传递一种信号，让他/她采取主动。青少年可能会打破沉默，询问咨询者想了解什么。在这种情景下，可以回答说这次见面的目的就是帮助你谈论一下她/他自己。如果是咨询者打破沉默，也以相同的话语询问。随着时间的推移，青少年将感到越来越自然，会进行越来越多的自我剖析，这可以让咨询者更好地了解他们经历的原因和实质。有时，一些青少年可能在初次见面时不愿意或无法表达想法，这并不意味着这一次的咨询就彻彻底底地失败了。青少年不愿意多谈的原因可能是多方面的：他们可能觉得害怕或者需要经过一段时间才能相信咨询者的话。一定要感谢他们能来咨询室咨询，告诉他们这已经成功地跨



出了一大步，建议并且约定下次会面的时间。如果他们说不愿意再来了，也约定一个时间，让他们再考虑一下，告诉他们你还想再见到他们。

合适的问题和回答：有时，青少年提出的问题可能不合适。比如问私人的问题，或咨询者由于缺乏相应的信息（见下文的“咨询中的难点”）而无法回答的问题。前一种情况，有必要说明为什么这个问题不合适；后一种情况，咨询者最好说明他不掌握有关信息，可以去了解一下或者向了解的人询问一下。青少年总希望自己的问题能得到满意的回答。因此，要向他们保证将通过某种方法帮助他们，至少可以花时间跟他们在一起讨论，但一定不能做出误导的、错误的承诺。例如，如果一个年轻人因为有同性恋的感觉而忧心忡忡，就不能说“别担心，这种感觉迟早会消失的”，因为这种感觉可能真的不会消失，但你可以通过其他一些方法帮助他们。对青少年坦诚这一原则是最主要的，也是表示尊重、营造信任氛围最明智的方式。

结束咨询：当与青少年约定的时间到了，要按时结束咨询；最好能对咨询做个小结（详见下文C部分总结的技能），尤其是当青少年取得了一些积极的进展时，应肯定他或她愿意解决自己问题的决心；然后询问青少年的感受，安排下一次会面或者讨论接下来将面临的情况。如果一次咨询就可以满足需要，可以跟他们说只要他或她愿意，随时都可以再来，你将很高兴见到他或她并再次讨论。如果青少年因为气愤或失望想要提前离开，一定请他们要多呆一会儿，并谈谈他们自己的感受。至少要告诉他们尽管他们失望而去，但这扇大门永远为他们敞开，希望他们随时能够回来。这条“生命线”很重要，由于他们可能处于激动状态，通常的反应会是拒绝。如果咨询者采取不同的态度，可能会使青



少年重新回来。正如前面“时间安排”所提及，不要延长时间，尽管一些重要的事情才刚刚被青少年提起。这相当于收起了“安全网”，因为他们知道今天不会再深入谈论这个话题了。这个原则适用于那些危险的话题，例如自杀企图——详见下文“困难时刻(T)”对此的阐述。

### 讨论

对于来自发展中国家的学员以及在比较专制的机构中工作的人来说，这种非指向性的咨询风格可能并不多见，有可能会引起文化上可接受性的问题。然而，近年的经验表明，尽管表达方式不同，这些原则在所有的情境中都适用。一周的培训课程，包括角色扮演，可以展示出在任何一个既定的文化背景中的使用价值。介绍之后的讨论有助于提出问题，并且鼓励学员坦诚地交流。

### 示范

培训者可以在讨论过程中对上述涉及的问题进行示范，如与青少年初次见面时的欢迎和开始。这可以很简单，但应与角色扮演的原则相一致。由一个学员自愿者选择扮演第一次来找咨询者的年轻服务对象，由他自己选择姓名、性别和年龄，培训者以另一身份扮演咨询者。经验表明，培训者应该选择与他或她的文化背景相适合的方式来演示上述要点。



## C 交流的微技能

### ◆ C 参与技能 (C3)

这部分的重点是咨询者需要掌握的系列倾听技能，称之为“参与技能”。每个参与对话的人都会表现出相应的行为，但通常是无意识的。通过将他们分为不同的交流要素（“微技能”最早由美国艾伦·艾维提出），并且练习使用这些技能，可以更好地达到有效倾听的目的，这对咨询来说至关重要。同时，参加培训的人可以更好地理解这些能够很好地反映青少年情绪状态的行为。单独练习某些技能，可能会让人觉得有点不自然，尤其因为这些行动都是无意识做出的，但这是最好的练习方法，最终会自然地成为积极倾听的一部分。

#### 介绍

在这部分开始时，最好一上来就放“V模型”幻灯片，指出参与技能（肢体语言技能）是最不具介入性的倾听技能。再次强调，重点是帮助青少年开口表达，而不是咨询者在说。随后逐条播放参与技能幻灯片，培训者进行示范，学员进行小组练习。

**目光接触** 良好的人际交流需要适当的目光接触，可能在角色扮演中培训者已经演示了。尽管不同的文化背景下可能会有一些差异，但在目不转睛（凝视）和充满厌恶的目光之间，肯定有一个令人感到舒服的度。焦虑、气愤、窘迫或失望的青少年可能会避免目光接触，但是咨询者一定要把脸对着青少年，这是一种重要的表达方式。通常，建立目光接触是首次咨询出现转折的重



要标志。

**肢体语言** 肢体是重要的交流形式。比如，当我们放一段角色扮演录像的时候，如果关掉声音，大部分学员仅凭肢体语言就能大致理解咨询者和青少年之间发生的事情，肢体动作可以有效地将人们的注意力集中到重要的部分。解释肢体语言重要性的一种方法是让一个自愿者（私下里）在一段角色扮演的对话过程中“僵住不动”。很快另一个人就会停下来，显示出交流中肢体语言的重要性。这样可以解释为什么不同文化的肢体语言不同，但在所有文化中都可以依靠肢体语言来交流。

肢体语言的一个重要方面是两个人之间的距离。培训者请两名自愿者起立就任何一个话题开始一段平常的对话，以此作为示范。随后让其中一名自愿者（私下里）在对话过程中不断走向与他交谈的人。在角色扮演中，每当第一名扮演者向前进一步，第二名扮演者都会不自觉地往后退一步，以适应两个人之间的舒适距离。

肢体语言的另外一个方面是两人行动的同步。一个人身体向前倾斜，如果交流气氛好的话，另一个人也会向前倾。如果另一个人身体往后靠，则意味着拒绝。人们趋向于模仿语伴的肢体语言。如果一个人双手交叉，另一个人也会跟着这样做。同样这些也可以通过简单的角色扮演来解释。

**声音质量** 在交流中也扮演重要的角色。某人如果提高音量或音调，往往意味着生气，焦虑时语速加快，降低音量和语速意味着伤心，等等。说话时需要一些变化，而不是一成不变。培训者可以找一名自愿者做示范，请他跟其他人保持足够的距离，以至于人们无法听到他实际说的话，而只能从声音的变化中分辨情绪。当天的学习结束后，还要让学员们在晚上继续观察和练习肢



体语言。

### ◆ C 鼓励 (C4)

这是“V模型”倾听技能的第二部分。它同肢体语言类似，是一种简单但有效的积极倾听的方法，以近似于非语言的信号鼓励青少年，让他们讲出来或继续讲下去。这些信号包括点头，发出“嗯”的声音，或者说“我明白了”、“继续”等等。这些小信号尽管不明显，但都很重要，表明你在认真听，对他们的话感兴趣并愿意倾听。如果进行倾听的角色扮演，就更容易理解：一开始刻意地省略这些信号，然后观察在同一个角色扮演中重新加入这些信号后的效果。

鼓励在任何语言中都有，学员可以通过角色扮演来演示他们在日常的工作环境中使用鼓励的情况（尽管可能未使用本地语）。

在此环节可以玩一个名为“小明和小梅”的游戏。游戏中，培训者让学员们报数，他们不需要报出具体的数字，只需要念出“小明”或者“小梅”。由于需要结对，因此要保证“小明”和“小梅”的人数一样多。一位培训者带着所有的“小明”离开教室，向他们解释这个游戏的目的是增进倾听技能；“小梅”将会提出某个话题，“小明”假装听不见，不予理睬，直到培训者拍手示意停止。之后，无论“小梅”讲什么“小明”都要仔细倾听。与此同时，另一名咨询者在房间里对“小梅”讲，当他们与一名“小明”结对后，要给他/她讲自己人生经历中最美妙的一天。在此过程中“小明”不会打断，不会提问，只会一直听下去。“小梅”要一直将故事讲下去，直到培训者说时间已到。做完这个练习之后，可以问问学员们的感受，在练习的过程中两组不同的人分别有什么想法。



一旦培训者认为学员们已经通过演示、观察示范、小组练习掌握了这些微技能，他们就可以转入下一环节的三人组练习。在开始之前，建议先有一个茶歇。

### 三人组练习

将学员每三人分成一组（三人组），三人在前一天应未合作过。要求他们三人把椅子挪到一起，并且尽可能与其他小组保持距离。培训者在每组之间轮流转。如果可能的话，培训者可以坐下观察完三人组的角色扮演后再到下一个组去。每个学员将轮流扮演“青少年”、“咨询者”和“观察员”的角色。每次角色扮演大约用时五分钟。让青少年扮演者选择讨论或角色扮演的场景，这应与上午讨论过的与性成熟话题相关。不能事先讨论，而是完全假定他们是遇到问题的年轻人。同其他角色扮演时一样，要选择一个在他们的文化中比较合适的姓名和年龄。咨询者要运用当天和前一天在 B 环节学习的内容：心理动力学咨询原则（B2，B3，B4）和首次咨询（B5，B6），但要重点使用参与技能，包括目光接触、肢体语言和鼓励。在练习中，要求参与者不要向青少年提出建议，并尽可能减少提问。“咨询者”的主要任务包括：鼓励“青少年”表达，让其理解无论他讲什么都是重要且有价值的，而且要通过鼓励营造良好的氛围。观察员注意咨询者何时，通过何种方式使用了参与技能，还要观察青少年的反应。学员要明白成为一个好的观察员也是培训的重要部分。

每次三人组练习完角色扮演后，观察员首先要对咨询者使用的技能进行评论，然后再分别对青少年和咨询者进行评论。要注意评价咨询者做得比较好的方面，而不仅仅是批评。重点关注咨询者使用的技能而不是青少年提出的“问题”。最后，他们回归到自己本来的身份，再重复上述练习，使每个人都有机会扮演每个





角色。每次的角色扮演和讨论大约需要 15 分钟，因此要安排 45 分钟到 1 小时。角色扮演完成后，学员们将椅子搬回原来的位置，围成半圆形，进入最后一部分全体教学部分。

在三人组练习中，如果能够对角色扮演进行录像，则可用来在全体教学中回放。如果录音设备充足，可以给两个角色扮演者每人发一个手持麦克风。不要过分依赖视频和回放，但如果使用得当，可能是一笔财富的累积。

### 最后的全体教学

首先，要问大家有关三人组练习中的一些普遍性问题，包括他们是否遇到什么困难。牢记讨论的重点为应用到的技能，而不是青少年的问题。首先，要向学员询问当观察员的感受；然后，询问他们作为“咨询者”时是否能够使用那些技能；最后，询问学员们做“青少年”时的感受。通过什么鼓励“青少年”述说，如何营造良好的氛围？培训者也可以分享他们在三人组练习时观察到的一些情况，可以再回顾一下那些原则和技能。如果能有录像回放的话，也可以达到上述目的。

当天的最后几分钟可以让学员谈谈一天下来的总体感受。问问他们觉得最有用和最没用的地方，可以很好地激发大家开诚布公地讨论。结束之前，感谢学员们的参与，简要介绍下一天的课程。



## 第三天

列出一天的安排，简单回顾前两天用过的方法。请大家对前一天培训提出任何反馈意见。如果大家一致同意对日程安排，则当天将围绕以下三个主题进行：一、性问题；二、咨询服务应该考虑的因素；三、回应事实、情感，总结和语言跟进。

### A 性与生殖健康

#### ◆ 性问题

前一天培训中重点分析了青少年普遍面临的焦虑问题，今天我们将注意力集中到小部分青少年所面临的问题，这些问题也同样重要，甚至更加为咨询者所关注。性问题可能会引起痛苦，导致她/他身心失调，会影响他们的性关系，以及与伴侣的感情。性取向和性暴力不仅仅是个人面临的难题，也是家庭和社会需要面对的，由于青少年所处的环境不同，一旦问题暴露，可能会产生一系列后果。此部分将讨论三方面的内容：性功能障碍、性行为变异、性虐待。同样，要特别注意在培训班上介绍的文化环境中青少年的看法。可以选择一些场景让学员进行角色扮演，阐明已经存在的互动和交流问题。

#### 介绍和讨论

#### ◇ 性取向

性取向的形成和确认对于成人形成对自己的身份认同非常重要。性取向被定义为对同性（同性恋）、异性（异性恋）或双性（双性恋）持续的生理或情感吸引。性幻想、情感吸引、性行为和



自我认知被认为是性取向的几个要素。

为了帮助青少年处理好他或她的感情，必须要明确地区分吸引、幻想和亲密关系的差异。有些青少年可能在确认自己性取向的过程中都没有接触过这些概念。即使是成人有时也要花费数年时间，才通过被称为“现身”的过程，让家人和朋友了解他们的情爱关系。信息、支持和与同性恋社区的接触能够帮助这些青少年接受他们自己的情感，理解什么是对他们最好的。专业人士可以帮助青少年区别他或她的情感和性关系的意义以及先前的一些行动。有两点学员必须注意：性偏好无法选择，并且极难改变，而且通常大家认为是同性恋的人倒未必有一些同性恋行为。反之亦然，也就是说，那些与他们相同性别人员单独生活的年轻人可能有同性性行为，但却并没有同性恋倾向。同样，并不是所有的同性恋或双性恋行为都一定有害，就这一点学员们也可以进行讨论。

基本上所有社会都负面地对待同性恋，毫无疑问，有同性恋倾向的青少年会面临各种困难，有时会想到自杀或者如何付诸于行动。因为同性恋—异性恋是个有机统一体，面对这些问题，很多有很强同性恋倾向的人都会压制这部分天性，并尽可能地过异性恋的生活。他们可能结婚，但并没有失去同性的感情，然后在幻想或现实中过着双性恋的生活（一个具有强烈同性恋倾向的青少年同时可能非常希望是单纯的异性恋。这可能造成巨大的痛苦，因为一个人不可能刻意去改变性取向，尽管随着时间的推移可能会有改变）其他有同性恋取向的人可能对双性恋的生活感到满意，但是必须承认不得不面对其他人，包括家人的反对。咨询者的一个重要作用是帮助年轻人解决这些问题。

#### ◆ 性功能障碍 (A8)



年轻人首次性行为可能有些困难，他们会担心自己这方面的知识和技能。很多年轻人都对首次性行为不满意，但实际上很少有人告知他人。在这件事上，大家都很注重效果，尤其是男孩子。女孩的性成熟有不同的表现，体现在亲密的感觉、情感冲动和性满足的激情等方面。性关系是一个互动的过程，双方都要参与协商并影响相互的关系。个体咨询是讨论这些话题的最佳时机。

性功能障碍通常指某方面的性能力损伤，使得在性行为过程中无法达到性满足。如果不是被性伴侣中的一方或双方指出，大家一般不会把它当成问题。某些性功能障碍在青少年中比其他人群中更为多见。在此部分，最好解释一下你是如何使用这些术语的，并简要介绍下面的术语。青少年使用的语言往往跟理论上“正确”的术语不同，讨论他们的语言非常必要。如果有些学员难为情，则要提醒这些都是他们在咨询中会听到的内容。如果学员在日常工作中使用的语言和培训班中不同，那么可以让他们写下理论中正确的术语，再列出在他们的文化环境中青少年会用哪些词来描述。

阳萎（或勃起性功能障碍，ED）——阴茎无法勃起或无法保持勃起。原发性阳萎是指从来没有勃起过，这种现象很罕见，通常由器质性原因导致。继发性阳萎较为常见，通常是因为对环境的焦虑或对勃起本身的焦虑而引起的，它很可能是暂时性的，焦虑平息之后就能恢复。对性交及其结果感到焦虑的年轻男孩可能会经历继发性阳萎。如果他不知道这些常见的原因，可能会导致长时间的性问题，并且瞬间失去自尊。

早泄——无法控制射精，性冲动之后射精，或在年轻男孩或他的伴侣期望的时间之前射精。因为青少年男孩性冲动来的比较快，因此这可能是一个相当常见的问题。



延迟射精——射精晚于期望的时间。

阴道痉挛——阴道肌肉痉挛，阴茎无法插入。

性交疼痛——阴茎插入时阴道感到疼痛，其原因是多方面的。这可能会造成一定的心理负担，也可能对长期的关系产生负面影响。

性欲缺乏——指年轻人认为他们应该有性冲动时，尤其与一个性伴有关而应该有性欲冲动时却没有。

性欲过度——指性欲比年轻人期望的更频繁或更强烈的感觉。尤其在男孩身上比较普遍，他们思考与性相关的事情或性的欲望，很难将注意力集中在其他事情上。

性快感缺失——无法获得期望的性高潮。由于男孩的性冲动来得较快，女孩相对较慢（但持续的时间长），（性伴的双方均）有可能会担心认为女孩没有达到性高潮。然而，年轻人可能并不了解，很多人即便没有获得性高潮也能够从性交中得到满足，而且同时达到性高潮可能并不是定律，更多的是个别现象。年轻人可能并不了解这一点。

讨论应该聚焦在学员们认为年轻人面临的最大困难是什么，并且关注他们在试图与他人谈论有关话题时所面临的问题或障碍。鼓励学员们在角色扮演时考虑上述至少一个情景。

#### ◆ 性行为变异 (A9)

从狭义的定义来说，性行为变异通常是指通过下面所描述的刺激能获得性高潮的性行为方面的差异。一些性变异行为不一定对个人或性伴有害。鼓励学员就此事发表他们的看法。具体花多长时间讨论取决于此问题与学员所在社区中的青少年的相关程度。面对这类问题，咨询者需要有能力和耐心倾听，因为这往往是青少年最不寻常的举动，通常被视作秘密，但却是青少年最需



要获得帮助的地方。

施虐受虐狂——只有通过对性伴施（虐）或者受（虐）才能达到性高潮。

异性装扮癖——唯有穿上异性的衣服才能达到性高潮。这通常与性取向无关，尽管一些学员认为这是同性恋的一种表现形式。

窥阴癖——只有通过观察别人性行为或者那些有性含义的行为才能获得性高潮。

暴露癖——只有通过暴露性器官才能获得性高潮，通常在公共场所针对陌生人暴露。

恋物癖——通过鞋子或者橡胶制品之类的物品或材料才能获得性冲动和性高潮。

易性癖——总幻想自己拥有异性的身体，这是一种相对罕见但很强大的现象，通常在生命早期便出现，与同性恋并无必然联系。但是最近该现象越来越被关注，并且有人通过手术方法来治疗。

恋童癖——通过与儿童性交产生性兴奋（也可参见下文性虐待）。

#### ◆ 性虐待（A10）

讨论这一话题的目的在于帮助学员们了解对青少年有害或者使其痛苦的环境，这可能来自于其他人对他们做出的行为，有可能是违背他们的意愿，也可能是因为他们尚未成年而没有知情同意。性受害者通常有两种情形：在儿童时期或是青春期被年纪更大的人性虐待或者侵犯；或者在青春期，在性关系中遭遇暴力。这通常发生在暴力性约会中，在性交中的暴力是性侵犯的另一种表现形式。性虐待或性骚扰在不同文化中有不同的表现形式，可能差异很大。需要培训者恰当地解释他们的定义，让学员们自己



举例子，描述他们如何理解性虐待。正如性行为多种多样不仅仅局限于性交，性虐待也包含内容很广的许多行为。比如，它有可能仅仅发生在语言上而非身体上；也可能跟前面讨论过的恋童癖等话题有交叉。性虐待有短期和长期的结果，尤其对青少年而言，会对其成人后的性生活和性格的发展产生影响。有很多施虐的人曾经也是性侵犯受害者，但这并不意味着遭遇性侵犯的青少年将来就一定会是性侵者。讨论之后可以放幻灯片，如果能够将学员讨论中列举的行为写在幻灯片上效果将更好。在此，列举了几种经常为大家所提到的性虐待。

乱伦——被定义为发生在家庭内部两人间的性关系，可能是父亲和女儿或母亲与儿子，但令人不安的大部分情况都是发生在没有血缘关系的两人身上，如与继父或与继女。同样，在性虐待的话题中，乱伦也包括没有发生性交的性活动。乱伦为世人所普遍谴责，因此很少被暴露。很多学员感觉这个话题有些过分，开始会说这一现象在他们的文化中很罕见。但这种观点很可能在小组讨论中被改变。乱伦是非常难以被青少年提出的话题，因为它会引起羞愧、尴尬，有时候会因为他们在某种程度上的认可和鼓励而会有负罪感，例如，如果发生在女孩与她的父亲或她的继父之间，她会担心妈妈的反应，害怕会被赶出这个家，担心家庭可能会破裂，对法律后果感到焦虑等等。家庭制度与乱伦的历史有关联，要想帮助该青少年必须整合服务网络或人员网络的力量，针对整个家庭来采取积极行动。角色扮演中，设置一个女孩试图告诉母亲正在发生乱伦的情景，可以帮助学员阐明这些困难。

强奸——强迫一个不情愿的男性或女性与之进行性交。对于没有性交经验的青少年可能会造成外伤，并且很可能伴随着其他生理（或心理）的虐待。在这种情况下，创伤后应激综合征可能



会引起立刻的倾诉需求和特别的心理生理护理。在很多国家，与未成年人发生性行为——无论如何定义成年——都是法定的强奸罪。即便已征得未成年人同意，因为青少年还未成熟，无法做出知情决定，也是强奸罪。如果年轻人无法拒绝家庭中某位年长成员的要求也可被认为是乱伦。

卖淫——指青少年为了金钱或其他利益而发生性关系，可以将其认为是性虐待的一种，因为很多青少年是被迫的，还有一些是出于绝望，还有一些由于太小而无法做出足够成熟的自愿选择。导致卖淫的因素是多方面的，社会、法律、经济和心理等多重因素都会妨碍我们单纯从成人的角度去帮助年轻人。在这个问题上，一个多学科的网络可能至关重要。在很多发展中国家，在旅游区青少年卖淫尤其盛行。在很多国家，一些人专门找年轻人进行性交，因为认为他们不太可能会感染艾滋病病毒。

恋童癖——儿童或青少年被迫地或受他人诱导，与年纪大的人发生性关系，以满足后者的性欲，因为儿童尚未发育成熟，这也属于性虐待的一种（可参见上文“性行为变异”）。

性骚扰——包含多种形式，如反复调戏或使对方尴尬，通常但不总是男孩或男人对女孩。在学员们的文化中如何被认定值得讨论。

约会关系中的暴力——是指在关系亲密的青少年情侣中也会发生性虐待。当性伴的一方，通常是男孩，在对方不愿意的情况下，强迫另一方做性相关的事或者强迫其发生性行为。咨询时的一个重要任务是帮助年轻人，让受害者和施虐者讲出他们的困境，对目前和未来性关系中的暴力做出回应，并且加以预防。

### 角色扮演

在性问题这个大标题下主要有三个方面的内容：性功能障碍、





性行为变异和性虐待，这些问题会使很多青少年面临困境，他们可能愿意就这些问题与其他人交流，或可能被隐藏起来，通过某种方式表达他们的焦虑。这些情景都适合进行角色扮演。在培训班的第三天，可以鼓励各小组采用其中一些特别困难或敏感的话题进行角色扮演，如乱伦和同性恋。这一部分的目的是展示这些问题，帮助大家理解这些经历，尤其是青少年面临的问题，这可以让他们在自己的观点受到挑战时不感到过于吃惊或尴尬。也可以帮助他们理解文化和社会因素对性暴力和社会性别角色的影响，含蓄地帮助青少年在他们遭受这些问题困扰时讲出这些问题。此外，可以让他们更多地谈论自己所在国家社区从事服务的其他专业人士的看法，互相交流应对这些困难和挑战时的观点或策略。性行为的内容不应该出现在角色扮演中，但可以展示女孩试图告诉母亲乱伦行为，或者男孩对他的同性性行为表示焦虑等内容。

进行角色扮演都是自愿参加，对那些没有参加角色扮演的人应该给予更多的鼓励，但不要单独突出他们。沿用角色扮演的惯常规则在这一部分尤其重要，因为很多敏感的、压抑的话题都会被大家公开讨论。

注意：青少年性问题这个话题的内容是非常广泛的，不可能一上午就完全讨论清楚。然而，培训者要意识到：不要在与青少年不太相关的问题上花费太多的时间。如果需要更多的时间来讨论这些问题，可以在来日上午第一部分中继续。这些问题在咨询中的难点（第四天和第五天）中还会重现，可以在下午三人组练习交流技能时作为素材。



## B 心理动力学咨询

### ◆ B 咨询服务应该考虑的因素

这一部分的主要目的是，找到在某种文化背景中最合适的方法来运用第一天在 B 部分心理动力学咨询（B2, B3, B4）中介绍的和第二天在首次咨询中示例（B5, B6）的咨询原则。这一部分讨论的主要话题是确保咨询的隐私和保密，以及咨询者角色的定位。与之前一样，强调学员应在两方面对于每一个重要话题表达意见，一是他们认为什么是合适的，二是如何在他们自己的情境中达到保护隐私的目的。可以只出一个标题让学员们帮助下定义。下面的一些意见可以帮助培训者很好地组织讨论。

#### 介绍和讨论

### ◆ 咨询服务应该考虑的因素（B7）

咨询者的责任——咨询技能在不同情况下是通用的，但咨询者的角色在特殊的情境下有其特定的特点。本培训班的重点是培训所需的技能而不是咨询者的学科知识。因此，作为咨询者的人们可以来自不同的学科背景，例如医学、教育、护理、社会工作、心理学、宗教、青年工作和犯罪司法等等。但当他们作为咨询者的时候，最好能够和他们通常的角色有明显的区分。比如，医生和咨询者在帮助青少年分析自身问题时的方法就截然不同。如果一个医生在给青少年提供医疗咨询，则在咨询时应尽可能选择其他时间；如果可能也尽量选择其他地方进行咨询，而不是诊室，



以此来区分医生/病人和咨询者/青少年的角色。同样，一个不在性病诊所工作的咨询者、不对性病进行诊疗的咨询者可以很好地为一个身患性病的青少年提供咨询。在这种情况下，可以安排青少年到其他合适的地方进行诊断和治疗。一些具有道德责任的人，例如政治老师、团委成员、妇联成员参与到咨询中时，也同样应遵守隔离原则。在咨询者的角色中，不评判原则是非常重要的，要帮助青少年做出自己的道德选择。

根据青少年的需求，提供适宜的服务——正如在首次咨询（B5, B6）中所介绍的，在首次咨询一开始就要询问青少年为什么要来，以对其要求和需求有清楚的认识。如果需要资金支持或者法律援助，可能要推荐转诊。但要注意，不能简单地安排青少年转诊，而要尝试帮助青少年了解自己的需求。青少年在首次咨询的时候，很可能犹豫是否要向咨询者说出面临的问题，并且在谈及性问题这一微妙话题时陷入尴尬。如果有太多的人同时介入到该青少年的咨询帮助中，可能会令其感到困惑。因此，在咨询一开始就要明确咨询的目的是什么（澄清需要，对多重问题提供帮助，需要获得其它服务等等），并以此来决定是否适合为青少年提供个体咨询。寻求帮助的青少年经常会问咨询者一些问题，以了解这个咨询者，如他的社会性别、社会地位或心理态度等等，而不仅仅是了解他的学科背景。必须要尊重青少年的权利，她/他有权选择愿意跟什么样的人谈论，同时还有获得最高水平服务的权利。

保密/他人的信息——这是咨询服务中必须要提及的最重要的一件事，有时也是最难的。青少年通常对暴露自己守口如瓶的感情、思想或行动感到异常焦虑。如果暴露这些问题，他们可能会觉得害羞、负罪、难为情或者仅是迷惑。一个训练有素的咨询者



可以帮助年轻人谈论自己的事。但是，如果青少年认为不能为他们保密，或者觉得无法建立信任时，这就会造成极大的障碍。要牢记咨询的一个原则就是要帮助年轻人获得对其行为做出决定的能力，只有在极端的情况下才能打破这种信任。咨询一开始就必须解释保密的限度。不管怎样，要强调青少年并不是独自面对这些问题的，可通过鼓励她/他与家长或信任的人交流来满足这种需求。

有三个方面的话题需要在这一部分加以讨论：一是到底什么是保密？二是如何让青少年知道接受咨询会被保密？三是当咨询者确信不得不泄露一些信息的时候，最好的途径是什么？

一、什么是保密？绝对的保密意味着除了咨询者和服务对象之外的任何一个人都不能知道服务对象的身份和咨询的内容。但是大多数咨询服务都有某种形式的报告系统，也就是会记录服务对象的姓名，会被与服务有关的或者有时无关的人员看到，如果这些人也是训练有素的专业人员，懂得如何严守职业准则来处理信息，这也是可以接受的。尽管服务对象的身份有可能被知道，但是咨询中的内容是必须保密的。然而有时记录会被诸如行政、秘书等人员看到，这部分人可能没有接受过如何保密的训练。因此，十分有必要将这部分内容作为服务培训中的一部分。如果在统计或服务使用方面需要提供这些信息，可以采取编码系统，这样可以在提供信息的同时保护服务对象的身份。

二、如何让青少年知道会被保密？大部分青少年服务对象不知道他们的信息会被咨询者保密到何种程度，而且觉得无法张口问。一个解决办法是在一个显著的位置贴出一张告示，陈述保密的准则。另一种方法是在咨询一开始就先告知服务对象如何确保保密。第三种效果稍差的方法，是当被问到时才向服务对象解释，



但这对那些特别焦虑而不敢询问的人来说有一定的风险。

三、当咨询者觉得不能保密时怎么办？在特定情况下，有些学员（不一定是全部）认为其他人必须知道某些情况，或者觉得由于政策或法律的限制必须要将部分信息泄露出去。有些人会举例说有些青少年怀孕之后希望寻求人工流产；有的青少年得了性传播感染疾病后却不愿意接受治疗；有的青少年深处乱伦境遇，却由于担心后果而不愿意讲出；还有可能青少年正在做一些犯法的事情。每个例子都需要大家一起根据当地的情况讨论其中的是非曲直，可以提醒学员们强迫他人做什么事情是极其困难的。例如，如果一个青少年怀孕后有人试图强迫她继续妊娠，可能最终会导致她以一种危险的方式终止妊娠；如果不能确定保密，一个患性病的男孩可能会走掉；如果向其他人反映乱伦的问题可能会加重对青少年的暴力或伤害等等。

咨询者的首要责任是考虑青少年的幸福，暴露秘密很难保证这一点。然而，如果咨询者认为其他人知道问题对青少年来说可以获得最大利益，就应该首先让青少年明白为什么要这样做，然后试着达成一致。如果不成功，咨询者仍然认为有必要泄露信息，必须告诉青少年信息会泄露给谁，接下来什么时候将采取怎样的步骤。然而，一旦不能保密，不仅将破坏咨询者与青少年的关系，而且很可能有这个咨询者不能保密的传言，其他年轻人也不会来此寻求帮助。

做记录——学员有时会问在咨询的过程中是否要做记录。最好不要这样做，有两个原因：首先，这将分散青少年的注意力。比如，不可能有目光接触和肢体语言，注意力都集中到记录本上而不是青少年身上（参见参与技能 C3）；其次，尽管青少年可能不会问，但会立刻引起怀疑，不知道他们所说的话能否被保密。



自然地咨询，咨询者不需要记录所有的细节以及受到任何提示，——即便在隐蔽的位置——也会在咨询结束后立即被发现。

咨询外的交流——有时，信任感可能在不经意间被打破。比如，给青少年寄信却首先被其他人看到了，或当打电话到家里寻找青少年，而是他人接了电话。如果有必要，要跟青少年商量好怎样在咨询外交流最好。

隐私/在何处见面——与保密紧密相关的是隐私问题。理想状态下，青少年应该在不被他人察觉的情况下来接受服务。比如，可以在公共卫生保健所或青少年中心开展服务，这样当他们进入主楼的时候，就不会暴露来访的目的。但是，在现实中这种情况不一定完全可行。在不造成混淆的基础上，可以用“青年中心”这样的牌子来代替“青年咨询中心”。

在服务中保护隐私至关重要，并且在一定程度上都可以满足。理想状态下，咨询应该在一间只有咨询者和青少年的房间中进行。如果无法完全满足，可以立一块幕布或屏风来保护青少年不被外人看到，同时要跟其他人保持足够的距离，不让其他人听到，这些都是基本的要求。同样重要的是咨询过程中不能被打扰，最好能保证中途没有电话打进来。如果做不到，要告诉来电人此时不方便通话，请对方在其他时间再打过来。

服务也可以在其它地方根据需要开展，例如在诊所、学校、医院、青年中心或其它有公共职能的地方。但是，服务场所应该是通过步行或坐公交车能较容易找到的地方；提供咨询的时间应该是年轻人方便来的时间；咨询场所要布置得轻松宜人，有等候的地方，有其他人在场时尽可能不暴露青少年来的目的。

咨询的持续时间和频率——每次咨询持续 30~45 分钟比较合适。如果太短来不及营造良好的氛围；如果时间太长，对青少年



来说会感到极度疲倦和要求过高。但是，并不是每次咨询都需要这么长的时间，有时甚至五分钟就谈完了，这些情况在三人组练习角色扮演或者培训者做的示范中都会出现。

但是，这不仅仅取决于咨询者的技能，还取决于青少年对于持续时间的理解（参见“首次咨询”（B5, B6））。如果在青少年还没准备好的情况下结束一次咨询，他/她可能感到被拒绝或者感到可能自己讲“错”了。延长咨询也会让人感到烦扰，因为这可能会摘掉那层“安全网”或者打破约定的规则，由于最后一刻某些情况的出现，青少年会感到咨询者的慌乱。

咨询的频率可以根据情况判断和调整，但通常至少要给青少年留几天时间消化咨询中谈到的内容，并且对于做出的选择采取些行动。如果开展多次咨询，最好事先确定固定的时间，这样青少年可以感到她/他有了自己的“专属”时间，并有好的感觉，这对青少年也很重要。

结束咨询——选择合适的时间结束一次咨询也是服务的一个重要部分（参见“咨询评估”（G15））。理论上，最好是咨询者和青少年双方达成一致。如果青少年先于咨询者认为应该结束，也可以商量，青少年想要再来时也随时欢迎。咨询者不应该违背青少年的意愿继续咨询，而使他们背负过多的压力。但是，咨询者要明白为什么青少年要提前结束，并且尽最大可能延续下去。然而，青少年可能在未做任何事前通知的情况下不再来或者错过一次咨询后下次再来。对青少年来说规则和模式很重要，可以写信给他们（在确保不会泄密的前提下），表示对于他们没能来咨询感到很遗憾，让他们与你联系。无规律的接受咨询是无益的，也可能是在无意识中操纵咨询者。要讨论这一问题，并且从长远看不能被忽视。



如果咨询者认为咨询已经达到了预期效果，而青少年不同意这个预期效果，说明咨询中可能出现了问题。可能是青少年变得过分依赖咨询者，而不是自己变得更加成熟。如果咨询者运用了上述介绍的原则，将不太可能会出现这样的问题。在这种情况下，咨询者可能会感到他/她无法再帮助青少年了，而因此希望终止咨询。这可以作为结束的一个正当理由，但一定要让青少年知道结束的原因，并且如果合适的话可以改时间再约，而且要突出从正面强调咨询已经取得的成果。不能让青少年感觉错误全出在自己身上，相反，要让他们知道已经取得的成果，在此基础上再继续下去没有什么更多的意义。极其重要的一点是要事先通知，这样就可以再通过一到两次的咨询来得到一种适当的结论。有时，在最后一次咨询中可以取得显著的进展。

上面提到的要点主要是为培训者提供指南，不应该通过讲座的方式来教授。最好能够通过学员们的讨论来达成相似的结论。然而，学员们没有提到的观点培训者可以提出来，并在适当的时候提出上述建议。

### 角色扮演和示范

例如，与保密相关的角色扮演可能对学员有用。在这部分结束前，培训者可以示范一些跟上述谈到的观点相吻合的行为，让学员自愿扮演“青少年”。可以示范的例子包括：咨询者如何征得青少年同意而泄露一些信息；如何在青少年不同意的情况下终止咨询。这些都是咨询者的咨询难点，将在第四天 B 部分跟其它问题一起讨论。





## C 交流的微技能

### ◆ C 回应、总结和语言跟进 (C5)

一开始先展示 V 模型，指出回应可能比参与和鼓励技能更打动人心。回应青少年表达的观点，无论是事实还是情感，都是鼓励青少年继续讲下去的有效方法。回应有时比直接提问更加有效，更能够加强青少年在自我剖析时所得观点，而不是完全依赖咨询者采取主动。总结也是回应青少年说过的话的一种类似的方法，但是包含的内容更广。要提醒学员尽管这一技能非常重要，但他们自己练习的时候可能会感到有些造作。但是，练习能够强化这种技能，这样可以在整个咨询中更加有效地利用。培训者示范和小组练习在这一部分都能起到很好的作用。

#### 介绍和讨论

**事实回应 (C5)** 与使用参与技能和语言鼓励一样，回应也是一种好方法，可以让青少年感到你对他的讲话内容感兴趣，正在认真倾听，并且将青少年表达的含义用不同的语言重现。这不同于释义，在释义中，咨询者会将陈述的一段内容进行扩展，而回应只是一种简单而准确的复述。回应是一种看似简单的技能。但实际上，要想掌握却并不容易，而且需要大量的练习。

这时可以举几个例子。学员可以就任何一个青少年可能谈到的话题进行一段陈述。“昨天，学校给我布置了一些额外的家庭作业。”培训者可以回应说，“那么昨天你回家后要做一些额外的作业。”培训者可以就更多的表述做出回应，接下来由学员在每段对



话中做练习，可能每段表述都能有很多种不同的回应方法。可以问问最开始作为自愿者做出表述的学员，其他人是否反映了其想表达的意思。接下来可以就青少年可能谈到的性与生殖健康方面的话题进行类似的练习。这些表述可能更加富有感情，但是练习的目的依然是要反映青少年表达的事实。

举例来说，当我们说到：“昨晚，我男朋友试图让我做一些我不想做的事情，我告诉他我不愿意，他也就放弃了。”准确地回应可以说“你的意思是，昨天你跟男朋友在一起，你说服了他，让他不要强迫你做一些你不想做的事情。”如果回应得不准确，可能就变成了“昨晚当你男朋友试图对你在性方面更进一步时，你说服他停了下来。”这句回应的话在两个方面都不准确，女孩并没有提到“性方面更进一步”，她只是说她男朋友“试图”让她做一些她不想做的事情，并不是说他一开始得手了后来又停止了。最好让学员们自己来找出表述中不准确的地方，但是如果没有找到，培训师可以指出来。如果学员们都理解了 this 技能，都有机会练习之后，就可以转到下一个内容。

**情感回应 (C5)** 这里是指对青少年情感的反应而不是事实的回应。在刚才的例子中，如果女孩说：“我一开始非常害怕，但当他停下来之后我感觉还好。”对于这种情感的准确回应应该是：“我理解一开始当你男朋友试图做一些你不想的事情的时候，你有点儿被吓到了。但他当时没再坚持，因此你的这种感觉消失了。”不准确的回应可能是：“昨晚你被男朋友气坏了，因为他试图做一些你不想的事情，但后来他停下来了，你觉得还好。”青少年并没有说她很生气，而是说她害怕。因此，必须让学员继续多练习一段时间，直到每个人都清楚地掌握这项技能。

**对服务对象进行回应的原因 (C6)** 当学员们掌握了这两种



技能之后，培训者要对回应的原因进行总结。回应之所以是一项重要的倾听技能，是因为：

- 1、表明咨询者正在倾听；
- 2、迫使咨询者倾听；
- 3、如果咨询者理解错了，青少年可以及时纠正；

4、鼓励青少年继续讲下去，因为咨询者对青少年表达的回应当表明这种表述是可接受的；

5、将选择话题的权利交给青少年，帮助他们理解自己在咨询中的角色，更好地进行自我探查。

这些结果在接下来的三人组练习中和随着培训班的推进将会更加明显。

**总结（C5）** 总结与回应类似，但是包括了更多青少年所讲的内容。总结和回应同样是非常重要的技能。但是，它也可以是一种通过最不具介入性的方式转换一个话题的好方法。总结包括了对事实和情感的回应。通过下定义，它可以避免重复，并且比青少年讲的话更简洁。但是，必须包含青少年谈到的重要信息，尤其是那些青少年特别强调的内容。因此，可以对青少年的经历进行更加清晰的陈述，但又不会走得太远而成为释义。

### 小组练习

为了强化总结的技能，同样需要进行小组练习。可以回放一段录像，以将录像中“青少年”告诉“咨询者”的一段经历作为练习总结的素材。也可以在这部分中，在幻灯片上写出青少年做出的一些评论。通常使用的是讲故事的方法，引用以前表演过的角色扮演中的案例当然是最有效的。因此，要在这部分开始之前事先做准备。把一个“小故事”（C7）作为案例打在幻灯片上。等到内容出现在屏幕上，可以请一位学员自愿者朗读这个故事，



相当于她或他自己以青少年的身份进行陈述，同样像其他角色扮演一样，也是用青少年的身份和年龄。然后培训者可以总结青少年所谈内容，尽可能全面地反映其中的重点。有时还可以故意不按照这段表述的实际意思来总结（虽然大体意思准确），这样更可以激起学员们展开讨论。

因此如果我们使用前面的例子（C7），不准确的总结就可能是“你们跳完舞后到了你男朋友家，尽管你不知道是不是只有你一个人，而且知道你妈妈会不同意。但你允许他在性方面有进一步行动，而当你离开之后你才意识到可能面临的后果。接下来你等待一会儿后把事情讲给了你妈妈。”如果对“青少年”当着全体学员所讲的话做出了上述的总结，她很可能会议愤填膺地说这根本不是她讲的。尽管事实可能大致如此，但语气和含义都带有轻蔑的意味，而且没有照顾到女孩的矛盾心理和焦虑。更为准确地总结可能类似于下面这段话：“我明白跳完舞之后你感到很高兴，然后你男朋友邀请你去他家，因为你很爱他，而且认为可能还有其他人，因此觉得没什么关系。当你意识到只有你们俩人，并且他试图在性方面更进一步的时候，你一开始试图阻止他，但后来还是让他继续了一会儿。当你离开的时候，你感到更加害怕，甚至开始担心可能会怀孕。经历了几天的焦虑后，你决定告诉你妈妈发生了什么。”这样的总结可能会引起“青少年”更积极的回应，学员们也会觉得第二种总结更贴近事实和情感。现在可以鼓励学员自己试着对这故事进行总结，看看自愿者“青少年”如何应答。

**语言跟进（C5）** 截至目前，我们将重点都放在允许青少年主导话题上作为达到青少年自我探查和认知的最佳方式。我们有时称之为“语言跟进”，是学员必须认真练习的重要技能。它尤其能够避免咨询者直接提问，而这经常又会改变青少年原本要谈的



主题。但是，某些时候改变话题也是适宜的。当青少年不停地重复同样的内容，咨询者观察到他或她不想谈论其它更重要的话题，就应稍稍改变一下，进行一个简短的总结。因此，如果一个青少年一直在讲他母亲，还提到了他的兄弟姐妹，而没有提过他父亲，就可以问：“小明，你已经说了，在你家你和妈妈关于你应该有多大的选择权持不同意见，你也说了，她对你、你哥哥和姐姐的方式不同，但你一直没提到你爸爸。我想知道，现在能不能谈谈你爸爸？”可以通过对之前内容的总结来转变话题，这也给青少年一个机会，看看咨询者之前的理解有没有不对的地方，而且可以给青少年一个正面的呼应，说明他截至目前讲出这些事情是正确的。同样要注意假设和“开放式”问题（参见第四天 C8 有关“提问的艺术”）。之所以说它是开放性问题，因为咨询者不知道小明现在还有没有父亲，为什么一直没提到他父亲。可能是因为青少年对父亲有一种潜在的焦虑，但还没有来得及谈到家庭关系中的这一问题。关于他父亲的开放式问题与之前的话题相关，也和青少年一直在说的事情主题一致。但是，改换主题诸如询问这个青少年在学校做的怎么样或者他对未来的规划等等问题可能就不大合适。

让学员们练习通过总结来转变话题。让一个自愿者重述一段以前角色扮演中青少年说过的话。接下来，其他学员练习通过简单总结来引入一个新的话题。培训者应确保这个新话题与之前讲的内容比较贴近。

### 三人组练习

现在请学员们在三人组练习中练习回应、总结等技能。跟第二天一样，把他们每三人分成一组，尽可能与没合作过的学员组成一组。每个人轮流扮演青少年、咨询者和观察员的角色。扮演青少年的学员要从上午讨论的话题中选取一个，比如性成熟、性



行为和性问题，而且先不要与咨询者和观察员就角色扮演进行讨论。在讨论中，要让咨询者集中在练习回应事实、情感和总结，在总结后引入新的话题。观察员要对咨询者的语言记录和分类，尽量观察对青少年的影响。培训者尽可能多地从头到尾观察完整的角色扮演。可以用摄像机记录下几个角色扮演的过程，作为接下来讨论的案例（尽量保证录音功能正常）。给三人组练习安排一个小时左右的时间，结束之后让学员们重新围成半圆形就坐，进入全体教学环节。

### 全体教学

可以首先问问小组观察员对于大家使用回应和总结技能的情况。如果对事实的回应大于对情感，应和小组共同讨论那些表达情感语言的重要性。问问“青少年”们对于回应和总结的反应如何。问问“咨询者”是否认为他们已经能够进行有效的回应。部分人可能会认为这样的练习很不自然，尤其是那些认为青少年只是来接受建议的人，可能对于只是单纯地回应觉得有点困难。然而，在三人组练习中一些比较成功的咨询者可能会发现，回应对他们即将遇到的服务对象在程度上具有强有力的影响。这里可以回放一些录像作为案例。应该对咨询者在总结后转到另一个话题的能力及其对青少年的影响展开讨论。同样，在这部分，重点应该放在使用技能而不是在角色扮演中“青少年”提出的问题本身。在当天的培训结束之前，问问大家对一天的总体反馈，简要说明下一天的课程，并感谢学员们在这一天当中的努力。



## 第四天

首先介绍当天的日程和将使用的方法。培训到了第四天，有些安排可能需要调整。例如，可以将更多的时间用在之前讨论不够充分的话题上，或者引入一些新的话题。第四天的“示范日程”（G1）如下：计划要讨论的话题包括，A 无保护性关系的后果；B 咨询中的难点（1），以及青少年与家人共同咨询；提问的艺术，重点和时态。要强调无保护性行为的后果既包括非意愿妊娠，也包括性传播感染和艾滋病。因此，第四天将重点讨论与非意愿妊娠相关的问题及其预防，而性传播感染和艾滋病问题将在第五天详细讨论。

### A 性与生殖健康

#### ◆ A 无保护性关系的后果（A11, A12）

上午的重点是：青少年发生无保护性关系后，可能面临的妊娠和性传播感染/艾滋病病毒感染问题。由于青少年发生性关系通常都不是预先计划好的，而且他们缺乏预防妊娠和性传播感染的信息和方法。因此，青少年的健康和心理将面临很高的风险。在此，首先要关注青少年自己的看法，尤其是这些看法会对他们的行为有什么影响，其他人会有什么反应。可以通过角色扮演的方法向学员阐明青少年在这些话题上面临的某些互动问题。

#### 介绍和讨论

无保护性关系可能造成的不良后果（A11）：要引入这个话题，最好先问问学员们，他们认为青少年的无保护性行为会有什



么后果。与之相关的，和学员们一起讨论有保护和无保护性行为对伴侣间的关系，包括感情，互相尊重和爱护等方面的不同影响也很有用。建议设置一些对立的情况来讨论，例如情侣们在顺境（享受喜悦、愉快和幸福的感觉）时有什么感受，以及相反的，做出轻率的举动时（失望、疾病、冲突）又会有什么感受。把学员分成两组，做2~3分钟练习：第一组列出性关系的积极特征，而第二组列出消极特征（在无保护性关系的前提下）。然后培训者让学员概括这些特征，并提醒：性关系本身应该带来积极的情感。在阐述完这些主要观点之后，可以展示一张幻灯片（A11）。上面写出无保护关系的潜在后果。其中包括过早的非意愿妊娠、流产、被迫结婚，对母亲和孩子身心造成伤害。更为严重的，性传播感染还可能会导致不孕，感染艾滋病病毒，使人罹患艾滋病甚至死亡。

预防非意愿妊娠（A13，A14）：17岁以下青少年如果怀孕，从医学角度来说，风险是比较大的。年纪越小，风险越高。主要包括怀孕和生育并发症，以及更高风险的自然流产、死产、早产和低体重儿。在很多文化背景中，对心理的影响取决于是否为婚内妊娠，是否是计划妊娠，或者至少是意愿妊娠。尽管这些观念可能和学员的想法相近，但是对于青少年面临这些情况时的焦虑，学员可能会估计不足。因为青少年会担心可能会怀孕，随之而产生的一系列想法、情感变化及其他事宜。要引导学员熟悉这些。

第一个有效步骤是让学员尝试描述青少年怀疑她可能怀孕时的初始感受和想法。可以用一张幻灯片列出大家想到的感觉，以加强他们对情感反应的理解。将这些写在一列，用“女孩”或“青少年”作为标题；随后，将其他相关方的感受单独列出。女孩可能的感受通常包括羞愧、负罪、难为情、愉快、好奇和害怕等。





随着时间的推移，青少年会如何看待怀孕这件事？他们对怀孕的看法是否会改变？他们对怀孕带来的身体变化的感觉是否会改变？她会产生什么样的感受？如果她试图否认怀孕的可能，她是感到高兴还是难过？

第二个值得关注的问题是“接下来会发生什么？”请大家仔细考虑这个问题。仅仅回答说：她需要去接受妊娠测试或者安排产前保健是不足以充分回答这个问题的。相反，女孩可能先找她最好的朋友或者向男朋友倾诉。如果这样的话，她的朋友最可能怎样说、怎样做？她的男朋友会有什么反应？他会不会否认，然后说她是与其他人有性关系才怀孕的？接下来会怎么样？等等。接下来的每一步都是青少年的一次机会，尽管有时会让事态更加复杂。这都可以作为后面角色扮演的素材。

在接下来的某一步骤中，女孩的妈妈会被告知实情，或者当她察觉到有什么不对，很可能会去质问女孩。然后，女孩的妈妈可能会告诉爸爸，最后可能是妈妈和女儿一起去看医生，或者到其他地方接受医疗服务，也可能去流产。这些个体的感受都可以列在幻灯片上。学员们所有的这些互动都有助于他们进行角色扮演，强化大家对这些经验的理解。如果大家遗漏了要点，可以放映刚才的那张幻灯片，但最好让大家自己列举出这些重要内容。

自然流产：要提醒大家，青少年怀孕（比成年人更为常见地）可能以自然流产告终；自然流产通常发生在怀孕早期 12 周内。如果自然流产发生在刚怀孕时，对青少年的影响可能不那么大，但如果自然流产之前伴有出血和剧烈绞痛，就要引起特别关注，尤其是在青少年并不知道自已怀孕的情况下。在这种情况下，她可能需要接受咨询。

人工流产（终止妊娠）（A15）：是青少年生殖健康中非常重



要的话题，因为青少年不像成年人一样可能结婚或者愿意妊娠。同时，青少年对于相关的服务过程和规范了解得不多，缺乏相关的医学知识，和医务工作者打交道的经验不多，掌握的资源也很少。而且，他们也通常预期会从医务人员、老师、家人等处于权威位置的成人处得到负面的反馈。基于上述原因，她们很可能会多等些时候再做出反应，甚至可能试着自行终止妊娠，或者秘密堕胎，而这些行动可能会对他们的健康甚至生命造成威胁。

学员们要理解青少年在寻求流产后可能面临的情感变化和后果。她会有什么感受？她怎么想？她可以向谁求助？她这么做的时候可能会发生什么？当然，在不同的社会，答案可能不同。因此，讨论的内容要与学员们所在的国家背景相适应。此处可以使用幻灯片，但最好鼓励学员们通过讨论得出自己的答案。

生育/抚养：生育本身，尤其对青少年来讲，是创伤性的。青少年可能会被这样的经历吓坏了。如果婴儿早产，或者虽然足月但特别弱小，都需要得到特殊的照料，青少年会感到无能为力。母亲需要足够的时间和耐心才能变得自信，而让她们有自信，无论是对孩子的安全还是母亲的健康都是十分重要的。有些青少年能很好地照顾孩子，尤其是那些结了婚的和那些生活在能从大家庭中得到帮助的社会中的青少年。然而，他们自身的成长可能会受到一定的限制。比如，她们可能不得不终止学业、经历和培训，这些原本都可以让她们得到发展，作为女性过更为富足的生活。有时这可能会造成妈妈对孩子的怨恨。有时候，青少年生的孩子会被偷偷地遗弃，或者甚至年轻的妈妈会杀害孩子（假如这个女孩一直成功地向家里隐瞒怀孕的秘密）。如果孩子跟不成熟的单亲或双亲生活在一起，孩子可能在生命最初几年的成长过程中，无法得到他/她所需要的心理和社会的支持。由于他们的父母没有



钱，家里可能无法提供充足的食物，或者不能负担起需要的医疗服务。无论怎样，都要记住：生育对于每个家庭来说都是一件暖人心房的事情。所以，一个怀孕的年轻女孩（或者可能是她的整个家庭）一旦决定要“保住”孩子，无论今后面临多少困难，她们都要以一种积极的心态面临今后可能出现的各种情况。这将降低年轻妈妈和她的孩子面临不利结果的风险。

收养：有些时候另一种选择是：生下来后放弃这个孩子，可以由生活在其它地方的家庭带大，或者正式由他人收养。这一行为将给母亲带来巨大的创伤，如何来做决定，由谁来决定这件事情是一个需要进行讨论的重要议题。

### 角色扮演

讨论过后，让大家选择青少年可能面临的2~3个场景进行角色扮演，尤其是跟妊娠和终止妊娠相关的场景。最有效的一个角色扮演方式是用以前模拟小故事中的相同角色（即便由不同的学员扮演）创造一个系列场景。比如，第一个角色扮演可以是一个女孩正在面对妈妈对她的怀疑（认为她可能怀孕了），因为她经常早上呕吐，或者显得非常焦虑。这段演完之后可以问问大家，认为接下来会发生什么，可能大家都会认为，她妈妈会告诉她爸爸。接下来的角色扮演可以是女孩的妈妈非常生气（还伴随着其他感情），然而在另一幕，当和她爸爸在一起时，妈妈可能对女儿更为保护。这些可以给第三段角色扮演进行铺垫，妈妈和女孩（也可能是父亲）去见医生或者其他人员。因为在A部分，角色扮演的目的都是阐明问题而非找到解决方案。因此，如果角色扮演中包含了医生这个身份（或者其他有职业资质的人），面对一个非意愿妊娠的青少年，角色扮演者应该试图阐明在他们的文化中这些人群最直接的反应。尽管医务工作者可能非常愿意帮助女孩，但他或



她还是会有震惊、或反对、或难为情的即时反应。要注意这些情感，因为可能会对学员们当天晚些时候进行角色扮演时当咨询者产生影响。

### ◆ A 预防非意愿妊娠 (A13, A14)

这一部分的关注重点是预防，要强调与预防相关的问题。因此，要注意避孕方法对预防极早的非意愿妊娠的重要作用，但是讨论的重点是青少年获得和使用避孕方法的障碍，还有促进禁欲面临的困难。

#### 介绍和讨论

这部分内容开始展示一张图表显示无保护性行为的结果(A11)，让学员们首先关注预防妊娠的问题，描述通过什么方法来实现。如果学员没有提到禁欲，需要在此介绍给大家。同样，要提醒大家：性行为的概念比性交要宽泛，禁欲并不一定意味着不与异性接触。当学员们列出一些避孕方法后，可以写在幻灯片上，让大家一起来看。里面包含的某些避孕方法(A16)可能不太适合青少年使用。下一步是让大家讨论有效避孕的要求是什么，里面可能包括对于适宜的信息、服务、产品和咨询的可及性和可获性等。

接下来大家仔细分析所提到的每种避孕方法，看它们是否符合在学员的日常生活环境中有效发挥作用的要求。下面对一些主要的方法进行了分析，必要时可供培训者使用这些方法来引发讨论。和往常一样，更为合适的方式是培训者让大家自己来思考，而不是强加一些信息和思想给他们，而且可以让他们在扮演咨询者的时候思考。下面简要列出各种避孕方法的优点和不足，但是在谈到性传播感染时，讨论的焦点应集中在青少年的看法，以及



他们在使用各种方法时面临的障碍。

#### ◇ 有效发挥避孕服务和避孕方法作用的要求 (A17)

服务：

可获性——一个必要但是不充分条件是，在青少年所在的社会中，可以获得方法、产品或服务。

可及性——如果一项服务或一个产品要被青少年所使用，那么不仅青少年能够获得，而且年轻人也要容易利用。要通过年轻人能够接受的方法进行宣传，告诉他们如何使用，让他们感到他们的使用是受欢迎的。服务机构要坐落在步行或乘坐公交可以达到的地方；费用低廉；在青少年不需要大量缺课或者请假的时间开放；见到相关人员或者获得产品的步骤要简化，最大限度地降低青少年的沮丧和难为情的感觉，少耽搁时间；他或她不需要转诊就能获得服务。

保密性——很重要的一个条件是不仅服务本身要保密，同样青少年要相信他是保密的。正如之前讨论过的（咨询服务应该考虑的因素（B7）），这些属于不同的内容。青少年无法确认在服务中见到的人会不会把他们的问题、要求或来访告诉其他人，除非服务提供者直接告诉他们，比如在房间中贴一张告示，或者在咨询场地外对这一事实广而告之。很多服务提供者自认为他们的服务是保密的，但却在他们的服务系统内将服务对象的姓名和问题显示给其他人。

方法：

容易操作——某些避孕方法的使用需要事先计划，这对青少年来说是不方便的，因为他们的性行为通常没有事先计划，性关系有时是突发的。比如，尽管有时性生活不规律，但避孕药要定



期服用，避孕薄膜在性行为之前就要置入，安全套也要事先购买，才能在性生活时使用。

最低限度的尴尬和技能——使用薄膜或安全套这类避孕方法需要接触生殖器，有时会让人感到尴尬。还有一种方法也需要一定技能——置入薄膜，控制阴茎取出时间等等。这些都妨碍了该避孕方法的有效使用。

伴侣间的交流——理想状态中，使用哪种避孕方法需要性伴双方商量后共同决定。实际上，这是异常困难的。跟很多成年人一样，青少年觉得谈论性是一件很困难的事，如果女孩在性交之前谈论此事，意味着她在事先计划，在很多社会这依然是禁忌。有一些避孕方法可以在伴侣不知情的情况下使用——比如服药，上环（尽管未生育过的妇女不建议使用），输精管、输卵管结扎（也不建议青少年采用）。这些方法也许可以防止非意愿妊娠，但却对包括艾滋病病毒在内的性传播感染无法起到预防作用。在上述情况下，如要起到预防性传播感染的作用，就必须使用安全套、禁欲或发生没有性交的性关系。因此，伴侣间的交流十分重要，对保护青少年而言，这种交流不畅依然是一个障碍。

健康安全和最小的副反应——避孕方法不仅要对使用者的健康无害，并且不应带来诸如体重增加、月经点滴出血、肤色变化和性焦虑等不良反应，这些都可能会影响该方法的有效利用。青少年对副反应的担心或者害怕癌症等长期反应，无论这种观点正确与否，都将影响该方法的使用。因此，有必要关注青少年间流传的一些不实传闻。

积极的个性——有强烈的自尊心，对未来有清晰的展望，有规划和承担社会压力的能力都意味着青少年可以更加有效地使用避孕方法，预防性传播感染。而缺乏上述这些特质的人可能会做



出一些不利的行为。同时，自己做决定的能力，是能否稳定持续使用某种已经选定的避孕方法的最为重要的因素。

#### ◇ 防止非意愿妊娠的方法/避孕方法 (A16)

下面列出的这些方法，并不是最为全面的，但基本上包括了最常用的避孕方法。

禁欲——在青少年能够完全对一段关系负责和情感上投入之后才进行性交，而不仅仅是达到性高潮，这对于帮助青少年推迟首次性交是一条重要的原则，尽管并不意味着要杜绝任何形式的身体接触。年轻人还需要了解性交的后果，一方面是生物学方面的后果，包括怀孕、性传播感染，另一方面可能是对他们的关系和未来产生的影响。此外，青少年男女如果开始性交，需要知道并获得一些保护手段。

什么原因妨碍了在青少年中禁欲？性交中两性分别承受的压力是什么？共同的压力是什么？目前是怎样解决这种冲突的？年轻人怎样看待性行为？他们对这种行为所持的道德观点是什么？他们认为成人想要什么，成人的观点是什么？对于上述问题的答案，大家应该加以讨论，其结果可能在不同文化中的、不同性别中的和不同年龄段的青少年都存在差异。

自然避孕法——是指那些通过了解女性身体机理来判断排卵时间的避孕方法。有时称这些方法为生理周期、阶段性禁欲或者危险期推算法。如果年轻女孩已经建立起非常规律的月经周期，那么使用上述方法是最简单的避孕方法，但通常事实并非如此，尤其是青春期早期。更为成熟的方法是根据观察基础体温（简称BBT方法）和观察宫颈黏液（Billing方法），但对大多数青少年来讲都不太可行。即便是青少年掌握了相关知识和测定“安全”期的工具，还需要伴侣的合作，不仅仅是良好的交流，而且是良



好的关系。由于青少年发生性交通常是无计划的、零星的，而且自然避孕法并不十分可靠。因此，对大多数青少年可能作用不大，尽管它不需要花钱，而且不需要使用任何的避孕工具。

体外射精或中断性交——此方法在性交过程中，需要男性在射精前将阴茎从阴道中抽出。然而，有时候射精前会遗出部分精子。如果控制的好，能有75%~85%的成功率，但是需要很强的自我控制能力和知识，以及伴侣双方共同的意愿。由于男性青少年性冲动通常来得很快，因此他们很难有效地使用这种方法。然而，从积极的角度来看，尽管有时可能会造成性关系紧张，但这种方法没有花费，随时可以获得，且相对安全。

阴道隔膜或子宫帽——这是一个柔软的橡胶帽，边缘有硬质、但可以活动的圈，如果正确地放入阴道，可以覆盖住子宫口，与霜剂联合使用可以阻碍精子的运动。它需要与杀精剂（避孕泡沫，避孕胶冻或霜）共同使用，以便在精子通过隔膜之后起到杀精的作用。如果使用正确，避孕成功率能达到80%~90%。它同样能够预防某些性传播感染。但是，对于青少年，尤其是发展中国家的青少年来说，它有很多弊端。首先，它必须先由医务工作者给少女选择合适的阴道隔膜，这也就意味着她承认已经（或者准备）发生过性行为。她还需要告诉她的性伴侣，也会担心他对自己有看法。它必须在性交之前放进去，而且在性交后还要放置六小时。由于性交经常是没有计划的，因此这毫无疑问将是个劣势。青少年也可能会感到用起来很麻烦和尴尬。要把它放置在安全、清洁的地方，有些年轻人不愿意让家人知道她在用这些，因此使用就更加困难了。虽然花费并不高，但需要获得保健服务，以便能有效使用，并且要定期检查是否合适。

宫内节育器（上环）——这是一种塑料或金属的装置，由受





过培训的医护人员置于子宫内。同样，对于少女，这种方法不容易被采纳，因为她们需要了解这种方法，或者向一位医务工作者咨询，这可能透露出她们已经处于性活跃状态，这会造成负面影响。一旦上了环，这将是一种防止非意愿妊娠的有效途径，但不建议未生育过的女性使用，大多数青少年，尤其是年纪比较小的女孩都属于这一类。对于有些人，还会有一些不舒服的副反应。放置宫内节育器有患盆腔炎（PID）的风险，有可能会带来影响今后生育这样的潜在严重后果。

口服避孕药（简称为“OC”或“避孕药”）——这是一种应用最为广泛的方法，如能够规律地服用，通常为每月 21 天，能非常有效地防止非意愿妊娠的方法。这也意味着要遵守服药时间，并且关注日历。对有些青少年，意味着要找个地方将药隐藏起来。在很多国家，需要医生开处方，必须告诉医生性行为，而且有时可能要花一些钱。避孕药通常使月经周期变得更规律，也能够预防盆腔炎。如果单独使用，不足以预防性传播感染，但由于它能有效避孕，预防性传播感染的需求也就通常被忽视掉了。因此，要特别注意所谓的双保险方法，即最终把安全套作为第二道防线来预防性传播感染。

紧急避孕药——如果发生意想不到的性关系，而没有采取避孕措施（“无保护的”性交），强奸或避孕失败，人们可能会想到使用紧急避孕的方法来最大程度降低发生非意愿妊娠的可能。为此，最迟在性交后 72 小时内服用特殊的激素类药品，在使用前要严格遵从医学建议。最重要的是，这种方法不能被用作常规避孕。

此外，在无“保护”性行为发生五天之内，也可以上环以避免意外妊娠。但是，在少女上环这个问题上，需要遵循与日常避孕中上环避孕同样的原则。



避孕套（安全套）——是指在性交前，阴茎勃起时使用很薄的橡胶/乳胶的避孕套。它会在射精时收集精子，防止它们进入阴道。必须在性交后阴茎疲软前小心翼翼地摘掉，防止精子遗漏。这是一种有效、便宜和可靠的方法，可以在防止妊娠的同时，作为唯一的预防包括艾滋病在内的性传播感染的方法。如果不更换方法且使用得当，可以作为青少年的最佳选择。然而，在使用时需要一定的知识、一点技能和一些花费，在获得时不会感到过于尴尬或非议，在性交前要适当有所考虑。它没有副作用，但是有的人会感到稍微降低性交的快感。如果后一种想法占了主流，要通过强调它带来的一系列益处来说服大家。比如，强调在挤压龟头时润滑剂能增加快感，而安全套本身能延长性交时间。由于女孩容易妊娠或感染性传播感染（或感染艾滋病病毒导致艾滋病），她更处于危险之中，并且对无保护性交，她比她的性伴更为关注。如果女孩觉得能够方便地获取避孕套，这将是相当大的优势。但是在大部分社会中，这很难做到。基于这个原因，现在已经研发出了女用避孕套，可能会最终带来可观的价值。

安全套可以和其他任何避孕方法联合使用。安全套可以和水质润滑剂一起使用。人们必须注意油、油脂或油状润滑剂不能和安全套接触，因为这些都是它的组成成分。如果阴道内正在用药或者阴茎用药，人们必须咨询医生或药剂师。安全套储存的时间不能过长，要特别注意包装上的保质期。安全套要储存在干燥凉爽的地方，避免光照。所有的安全套用完后应立即丢弃。

#### 如何使用安全套：

- 1、套在勃起的阴茎上。
- 2、在性交之前戴上安全套，因为射精之前也可能有部分精子流出。



3、小心地沿密封线打开包装，取出安全套。当打开包装戴上安全套或者开始使用时，避免用手指甲、牙齿、戒指、珠宝等尖锐物撕破安全套。若安全套损坏，将无法起到应有的保护作用。

4、在戴上安全套之前，确保包皮可伸缩。戴安全套的同时，用手指紧紧捏住安全套顶部，防止空气进入。确保安全套内是空的（过后将充满精子）。

5、将安全套沿着阴茎顶部向底部展开。不能用力拉扯安全套，而是要用手指捏住顶部慢慢展开。

6、性交之后，立即慢慢将阴茎从阴道中抽出，取掉安全套。注意防止精子漏出。

7、不要把用过的安全套丢进盥洗室，因为可能导致下水道堵塞。要把用过的安全套妥善地处理，以免给他人带来感染的机会。

杀精剂——它是破坏进入子宫腔前的精子的化学物质。这些物质被制成霜剂、栓剂、片剂或泡沫气雾剂。杀精剂在性交之前就需使用。其作用原理非常简单，但是与其他现代避孕方法相比，避孕效果比较低（50%~70%），结果是很多人倾向于与其他屏障类方法一起使用（例如避孕套）。杀精剂可以降低性传播感染的风险，壬苯醇醚-9 是其主要成分。一个剂量杀精剂的作用时间大约为一小时。如果在开始性交前就消逝了，那么还需要再多使用一剂。在每次性交之前都需要使用新的杀精剂。

针剂和植入式避孕药——有许多新兴的避孕方法被开发出来并得到试用，尽管也需要由训练有素的医护人员来辅助，并且会暴露青少年的性行为，但它的优势是：青少年在几个月到几年这样一段长时间内，都不需要再采取更多的行动。然而，他们恢复生育力所需的时间长短因人而异，这会给面临结婚的青少年带来难题，而且有一些人会有严重的副反应。大部分的针剂和植入式



避孕药并没有在青少年中充分地试用过。

输精管结扎术（男性绝育）和输卵管结扎术（女性绝育）——男性结扎是一种永久性的避孕方法，可以阻止精子从睾丸中进入阴茎，因此射出的精液中不再含有精子。女性结扎也是类似的永久性避孕方法，但有时候是可逆的，它可以防止卵子通过输卵管与精子结合，而卵子通常是在输卵管中受精的。这两种方法对青少年来说都不适合，因为他们还不能做出成熟的决定。如果选择采取永久性的方法，今后一旦他们改变主意，将为时已晚。

### 角色扮演

在讨论完各种避孕方法和青少年在实际中面临的问题后，请大家选取一两个场景，来展示他们所在的社会中青少年面临的问题。比如，他们可能会扮演一个第一次购买安全套的青少年；一个试图询问她的男朋友是否有办法防止其怀孕的女孩；一个女孩试图问她妈妈或者一个男孩问他父亲，如果她或他与其他人发生性行为该怎么办，或者一个试图与老师讨论此话题的青少年。应再次强调，要表述在他们所在的环境中最常见的交流和互动问题。



## B 心理动力学咨询

### ◆ B 咨询中的难点 (1) (B8)

这一部分的主要目的是：主要通过使用第一天的心理动力学咨询 (B2, B3, B4) 和交流微技能的原则，帮助学员处理那些作为咨询者面对青少年服务对象时的难点。

接下来，我们将回顾一些在咨询过程中面临的难点，可以给培训者提供一点帮助。但是，我们不期望一次讨论就能解决 2~3 个甚至更多的问题。可以在这一周的任何时候，抽出 10~15 分钟，利用手边的相关话题来示范这些难点。

#### 介绍和讨论

正像在这周早些时候曾经指出的，要让学员找出那些在咨询过程中咨询者所面临的难点，而不是服务对象的难点。在此部分 (还有前一天相似的一部分中)，培训者 (们) 将尝试通过使用培训班中提出的原则和方法，示范解决这些难点的最佳途径。尽管我们有一张幻灯片示例 (B8)，但最好让学员自己列出一个清单，并且从培训开始就不断往里面增加内容。

下面是一些学员提出的比较典型的“难点”。

沉默——服务对象有时不愿意或者无法表达。这在那些焦虑或气愤的青少年中是个普遍现象，因为通常他们是在违背自己意愿的情况下被送来的。如果咨询一开始就出现这种情况，咨询者最好稍等片刻后温和地说些什么引起服务对象的注意，比如说“我完全能理解要讨论这些是有点难。第一次来找我的人经常面临



这种情况。我觉得你可能还没有到非常焦虑的程度？”或者，如果是出于愤怒而出现沉默（比如，青少年不看你而看其他地方），你也可以说：“你知道有时人们到我这来并不是出于自愿，因此决定一言不发。我想你是不是也有这种感觉？”这类陈述之后可能又陷入新一轮的沉默，咨询者可以看着服务对象，保持原有的肢体语言，表现出同情和兴趣。

有时，咨询过程中途会出现沉默。在这种情况下，所处的情境非常重要，咨询者不得不判断为什么会出现这样一种结果。有可能是因为青少年发觉很难讲出自己的秘密，或者不满意咨询者对于他或她刚讲的内容做出的回应。通常最好耐心等待，因为青少年努力表达他或她的感觉或想法至关重要，尽管有时咨询者最初可能感到不舒服。有时，沉默仅仅是因为青少年对于目前谈论的话题思考的不够。这种情况下无需打破沉默或者刻意强调无法接受。

服务对象哭泣——服务对象开始哭泣或者抽泣可能令咨询者感到很不舒服。一种自然的反应是试图安慰服务对象，使其停止哭泣。但是，在咨询中这往往不是最佳选择。哭泣的原因可能有很多。对有些人来说，这是一种有效表达情感的方式，因此比较合适的应对是等一等。如果服务对象哭泣不止，可以说哭泣也没什么，当人们感到沮丧时这是一种自然的反应，这相当于允许他们表达情感。通常哭泣过不了多久就会停止。然而，有时哭泣也会因其他原因伴随着相反的结果。可以被用来表达同情或是不再继续深入分析。它也可以是服务对象试图影响咨询者的一种方法，通过她或他在家时或者与其他成年人在一起时的方式来影响咨询者。同样，最好让服务对象哭出来，这意味着尽管你对他们感到难过觉得很抱歉，但是这对表达他们的情感来说无疑是件好事。



如果服务对象试图操控场面，咨询很快就要走到尾声，这里面的教训值得一提的：咨询者不可能像其他成人一样被操控。

在某些文化中，咨询者可能希望通过触摸他或她来安慰服务对象。这种方法也许可行，但触摸一个服务对象特别是异性时，要特别小心谨慎。这里面有很多原因。因为服务对象经历的问题本质上多是与性相关的，因此触摸一个服务对象，尽管是通过一种与性相对没有任何关系的方式，例如拍拍手、拍拍肩膀，都可能被误解或者吓坏服务对象。如何做决定，与咨询者以及服务对象的文化、性别、年龄都息息相关，很重要的一点是：咨询者与服务对象之间要建立一种工作关系，而不是社会关系。

咨询者认为该“问题”不可能有解决方法——这是学员们经常表达的一种担忧，因此会把他们“困住”，也就是不知道该如何进行下去。重要的是要牢记咨询的首要重点是人，而不是问题。尽管有时面临一些最为棘手的问题，如青少年认为自己有同性恋倾向而很不愿意；一个年轻女孩想堕胎却无法实现；或者一个人知道她/他感染了艾滋病病毒而迟早面临死亡，也并不意味着咨询者对于帮助服务对象完全无能为力。如果服务对象坚持要给自己的问题找一个解决方法，可以跟他们解释，尽管有些事情你可能无法改变，但是更多地了解一个人总是有帮助的，有时对待事物的看法也可能会改变。在练习时经常能看到学员在扮演咨询者时很快做出了一些错误的假设。一个女孩对于与男朋友发生的事情感到很焦虑，咨询者很快就做出结论说她怀孕了。青少年暗示了一些乱伦的感情，咨询者就认定已经发生了性行为等等。服务对象对他或她自己剖析的越多，就越有可能对这些难题背后隐含的原因解决的更好。

服务对象威胁要自杀——这可能是咨询时面临的最棘手、最



难处理的情形。大多数扬言要自杀的年轻人最后都不会真的自杀，但通过这种方式来引起注意无疑表明已经绝望到极点了。有一些事情要特别注意，如果一个人真的要自杀几乎是无法阻止的。咨询者如果做出惊恐的反应而无法自控，可能令青少年感到更加害怕。此时，你可以说尽管没有人能够阻止一个人放弃自己的生命，但如果这真的发生了，你会感到很难过。你们正在慢慢了解彼此，而且在青少年身上你看到了很多你喜欢和羡慕的地方。自杀者通常都是感到无望的人。他们感到没有任何人关心他们。咨询者在此抛出的救生索就是强调他或她还关心着他们，这可能给他们带来足够的、继续生活下去的希望。

有一些年轻人以威胁自杀作为他们实现控制的一种手段。他们同样需要帮助，但是他们还可以通过其他方式来赢得注意和关注。一个极端缺少自尊心的青少年可能会认为没有什么比威胁自杀更能引起其他人的注意，也可能这种方法在过去曾经有效，但是对咨询者来说通常没什么太大作用。对服务对象表达正面情感而不是威胁的回应，可能是更有价值的。

在一次咨询接近尾声的时候出现这种自杀的威胁或迹象并不罕见（参见首次咨询（B5，B6）。其原因是服务对象感到提出来是很“安全”的，因为她/他的咨询将要结束，此时不太可能有时间再继续讨论下去。咨询者最好对这个年轻人说，刚才讲到的事情非常重要，很高兴他能够就这么重要的一件事与你分享情感，既然问题已经提出来，不妨在下次来咨询时一起再来讨论一下。然后，很重要的是要与青少年就下次咨询进行确认。不必为此惊慌不已，也不必说既然你这么想，那么先别走，我们最好现在就来谈谈这件事。即便你在当时延长了咨询，也很有可能是交流恐慌，没有其他方法比表现出对青少年的关注和诚信更能够有效地





吸引青少年再来。

自杀对青少年来说毫无疑问将是一场悲剧，每个咨询者都不得不判断他或她如何才能更好地应对。与服务对象之间营造的氛围越好，越不太可能出现这种情况。因此，首次咨询一开始就要强调营造良好氛围的重要性。这也是防止服务对象产生轻生念头的最佳方式。

咨询者犯了错误——咨询者可能因为不同的原因而犯错误。他或她可能对服务对象之前讲过的话犯事实性错误。咨询者也可能因为服务对象讲的某些话而表现出不应有的尴尬或气愤。与服务对象建立良好的关系，一种你希望他或她与其他人也有关系，最简单也是最重要的一条原则是：坦诚相待。对服务对象最基本的尊重是咨询的核心原则（参见心理动力学咨询原则（B3，B4，B5））。对服务对象表达尊重和信心的最好的方式是承认你说错了。如果你错了，可以道个歉。有关事实的错误是最容易解决的。你可以说：“对不起，我忘了你跟我说过你有个弟弟。”如果你做出了一些你后悔的举动——比如由于服务对象的挑衅而愤怒，最好也要直接承认。你可以说：“你知道，刚才当你说到你认为像我这个年纪的人根本无法理解年轻人想什么，我有点生气。你可能也注意到了。这是一种自然的反应，但对你有些不公平。话说回来，你为什么不可以这样想呢。我有点不同的看法，因为我认为不管一个人处在哪个年龄段，都有一些相同的感受，尽管关注的事情可能不同。你想就此说点什么吗？”你要相信你在不经意间所表达的任何情感反应，都会有意无意地被服务对象捕捉到。你越是能够恰当处理（不牵扯进你在咨询之外的个人生活），就越能给服务对象进行一个良好的示范。咨询者改正错误能够转变成服务对象的好榜样。



咨询者不知道一些事实问题的答案——这是咨询者中常出现的一种担心。但是，如同上述谈到的情况一样，最好直接说明你不知道答案，但是会尽量为服务对象查找一些信息，或是给服务对象提供其他获取信息的渠道。回避问题或是给出不准确的答案对于咨询者和服务对象所建立的所有重要关系都非常不利，不如直接承认你没有完全掌握这方面的知识。

服务对象拒绝帮助——要温和地探究原因。我们在讨论首次咨询（B5, B6）就曾发现，首次咨询第一个最主要的任务就是要问问年轻人来诊所的主要原因。有些青少年可能是被送来寻求帮助，但本人并不十分不情愿。帮助年轻人谈谈自己为什么来可以很好地开启话题和讨论。接下来就可以说：“我想我能理解你的感受。我不确认我是否能帮到你，但是我们可以先花几分钟看看你是怎么想的，然后我们再共同来决定，看是否有必要谈下去。”通常，服务对象可能会说“我爸爸认为我在学校和其他男孩有问题，但事实并非如此。我跟他说的时他根本听不进去。”青少年在这点上可能很正确，但是她很可能在与父亲的关系上正面临问题，有经验的咨询者会想办法留住这个女孩，来帮助她。如果青少年什么都不想谈，也要从正面鼓励，说他至少还到这里来了，现在你们双方都认识了彼此，他也可以再考虑一下。如果还有余地的话，可以试着再约下一次咨询。这也给青少年留了一条“救生索”，可能日后还会回来。

### 示范

如果培训者觉得有必要，可以在培训班之前让学员进行练习，以帮助他们自己更好地示范刚才提到的这些难点。在这一部分，和下一天相似的部分中，培训者要首先回顾幻灯片上记录的那些难点。然后培训者中的一人可以作为自愿者扮演咨询者，展示这



些难点中的一个。自愿者应离开培训教室，而另一个培训者则和学员们共同讨论他们最想看到什么。然后，把刚才那位培训者叫回教室，开始与一名自愿者“服务对象”一起向咨询者展示一个“难点”。在示范过程中，咨询者竭尽所能帮助服务对象，可以演示一种有效的解决办法。角色扮演的基本规则在此也适用，第二个培训者在回到群体之前，要从角色中还原回来。为了取得更好的培训效果，扮演咨询者的培训者最好在学员们做出反应之后再发表评论。鼓励学员们坦率地评价培训者的表现是非常重要的。同样，培训者最好也要对他或她自己的表现做出评价，指出哪些地方做得好，哪些地方出现了差错。

### ◆ B 青少年与家人共同咨询 (B10, B11, B12)

事实上，许多年轻人都是被家长送来咨询的，因此至少在初次咨询时见到他们的一个或几个家人是不足为奇的。与家人共同咨询和单独咨询的基本原则是相同的，但由于情况的复杂性，还需有一些特殊的考虑。其中包括对于不同家庭成员的责任和权威性的考虑，同时不仅是要帮助个体，家庭也是发挥作用的有效载体。

#### 介绍和讨论

问问学员在他们目前的工作中是不是与青少年的家人一起合作，或者今后在此方面有什么打算。回顾一下把家庭引入进来的主要原因，问问学员他们会如何面对这样的状况。例如，他们往常跟青少年的家人是一起见面还是分开见面？第一次咨询之后还能见到其家人吗？讨论过后展示三张幻灯片，解释一些基本原则，紧接着讨论一下这些观点与他们工作的关系，如何能最好地引入他们的工作环境。下面拟订了一些主要观点。这些不能替代集体



讨论，但是在必要时，在讨论过程中是可以为培训者所用。

**决定**——与进行个体咨询时一样，首先要确认是谁决定要来的，如何、出于何种原因做出上述决定。决定的做出有可能并没有征求青少年的意见或者违背其意愿。确认家庭到场的或没有到场的是否还有其他一些关键人物。

**咨询者的角色**——一上来很重要的一点是要强调咨询者的主要任务是分析情况，帮助家庭做出他们自己的决定。家庭成员经常不能认真地彼此倾听，因为他们认为彼此间太过了解了。但是，事情是会发生变化的，这些变化经常不能被清晰地捕捉到。这正是家庭成员共同来访的目的所在，这本身便意味着向解决问题迈出重要一步。

**家庭成员座位安排**——家庭成员如何就座，可以很好地反映家庭中的关系。把椅子摆在房间中，让他们可以很容易地被移动，让服务对象自行选择坐在哪里。注意观察他们是如何商量决定的。椅子的排列方式可以提供重要的信息，也可以对家庭做出正面或负面的反映。比如说，母亲可能把两张椅子摆在一起，然后示意女儿过来同她坐在一起，而她丈夫自己拿了一把椅子，摆在与她们相隔稍远的地方。父亲和母亲（或其他成年人）也可能坐在一起面对咨询者，而青少年独自坐在一边，尽可能与其他人保持距离。咨询者留的余地越大，就越能够从座位安排中看出些端倪。如果与讨论的话题有关，那么咨询者稍后可以指出他们是如何给自己找位置的。

**一起还是分开**——在首次咨询时，最好大家一起等着你进来。咨询者进行常规介绍后，可以问问他们是如何决定要来的。如果可以看出青少年不愿意到这来，通常可以说：“家长和孩子们第一次来是帮助讲清楚目前的状况，但因为有时大家都在一起，未必



能说的很清楚。有时，我觉得花几分钟单独会见年轻人和成年人可能很有帮助，你们觉得怎么样？”如果家长或成年人同意，咨询者可以让青少年到外面去等上几分钟，安排他在椅子上休息。几分钟过后，在分享完年长的家庭成员的想法之后，礼貌地请他们在外面等一会，再请青少年进来。当青少年表达完他或她的观点之后，再次邀请成年人进来。感谢他们表达了他们各自认为面临的问题，接着以中立的口吻对双方谈到的内容进行归纳（参见总结（C5））。然而，当家人重新聚在一起之后，如果你将要把他们视为一个家庭进行联合咨询的话，就不要再把他们分开。这点很重要，因为分开意味着咨询还是没能帮助他们进行相互间的交流，而且不同家庭成员和咨询者之间可能还存有秘密。这对整个咨询过程是不利的。

也有可能在首次咨询之后，全家人都认为在一起咨询这种方式不是很适用。如果单独见青少年可能效果更好，或者是家长本身而不是青少年需要帮助。如果出现后一种情况，那么最好巧妙地提出来，由家长协商寻求解决方法。

从青少年的角度——如果首次咨询开始就有机会单独和青少年交谈，那么最重要的一个任务就是帮助他们表达他或她对问题的想法（如果他/她有想法的话）。如果青少年与其同来的成年人的想法大相径庭，那也不足为奇。青少年可能会觉得根本没什么问题，只不过大家的想法不同而已，这也是进行咨询的一个充分理由。

帮助家庭成员彼此倾听——咨询者的重要职责之一是帮助每个家庭成员倾听彼此的观点。因为有一些长期的习惯和假设，随着青少年的快速成长都不再适用了。咨询者可以使用回应事实、情感和总结的技能（C5），这一技能非常有效，可以示范家庭成



员之间如何有效倾听，它提供了更正的机会，也给大家提供了一种最温和的途径或方式来表达感情。

**观察变化和回应**——像个体咨询时一样，咨询者要敏感地观察每个人因为其他人说的话、做的事而产生的变化。比如说，有些话语，可能是具有伤害性的，或者会引起愤怒，也可能是令人感到安慰的。然而，这些情感可能是通过肢体语言来表达的，可能本人都没有注意到。如果咨询者能够很好地指出这些反应，并且给家人讨论的机会，就可能非常有帮助。

**咨询者保持中立**——在整个咨询过程中，咨询者都需要注意不能偏向任何一方，记住自己的任务是分析，而不是做决定。要想达到这个目的，关键是帮助每个人充分表达自己的观点和感受，并且帮助其他人认识到这些观点和感受。

**家庭角色**——要记住家庭中不同成员的角色和职责不同。在家庭中，青少年对成年人没有成年人需要对青少年所承担的那种责任或权威性。随着青少年不断成熟，家庭中的责任平衡需要调整。在大多数家庭中，在青少年上学或就业这些重要问题上，是由其父母来做决定的，尽管在一些家庭功能发挥得很好的家庭中，会在做决定时征求青少年的意见，并逐步过渡到由青少年来做决定，但大多数生活中的小事情的决定和行为都是由青少年自发做出的。因此，咨询者要帮助家庭尽快适应这一变化，因为青少年发生变化时通常比成人适应得快。但是，咨询者不要试图挑战家庭中的权威。

**青少年和公平**——在面对某些具体问题时，青少年和成年人间的分歧可能表现得不明显，但是对于实现结果的方式，人们通常可能有不同的看法。青少年对于接受咨询格外敏感，并且认为需要参与到决定的制定过程中以显示自己正在逐渐成熟。如果是



征求了他们的意见而做出的决定，或者就某些他们不喜欢的原因给他们做出清楚的解释，那么这些决定通常将更容易为青少年所接受。如果他们认为进一步得出的结论很公平，大多数不同意见都得到了妥善处理，并为今后处理不同想法提供了很好的基础，那么这个观点不仅适用在青少年和父母之间，也适用于兄弟姐妹间的冲突。在一个家庭中，我们经常能够看到有一个孩子扮演其他孩子的“替罪羊”。一个孩子为其他孩子闯的祸背黑锅。

父亲的角色——在很多社会当中，父亲都被当作家中的最高权威，负责做出许多重大的决定，但有时也会有例外，例如：在一些特殊的家庭中，不是父亲，而是母亲，或祖母，或其他成年人来做决定。因此，咨询者要确认在某个具体家庭中，谁处于掌控地位。然而，这种“父亲”的角色需要引起咨询者的特别关注，这样才能充分发挥咨询的效果。通常来讲，女性能够更好地表达自己的情感（无论出于何种原因），尤其是在语言表达方面，比男性具有明显优势。这也解释了为什么与青少年同时来咨询的母亲比与父亲同来的、或者青少年与父亲单独来的要多。因此，如果父亲来了，咨询者需要重视这一点，表扬父亲帮助家庭解决问题的愿望，同时强调你不会挑战这种权威。

咨询中的争论——在家庭咨询中，争论的场面屡见不鲜。毕竟，正是因为有不同意见和难以共识，他们才会前来咨询。就像在个体咨询中表达情感一样，最好在此也让他们尽情表达，至少也要留一点时间让他们表达，而不是去打断他。这样可以帮助你观察家庭的真实状况，也将在争论结束之后，帮助你对争论中每个人的表现进行回应，这相当于对他们表明，你很高兴他们表达出了自己的真实情感。然而，争论不能够毫无时间限制，一旦大家都已经将自己的观点讲清楚了，你就应该对他们表示感谢，同



时建议他们是否能够听听你作为一个旁观者的建议。

结束咨询——同个体咨询一样，要通过恰当的方式结束咨询。在结束之前，对每个人的观点尽可能清楚、中立地做个小结，点出咨询过程中取得的收获。第一个收获就是他们愿意共同前来这里。第二个收获是他们愿意互相交流自己的想法，同时他们能很好地倾听其他人的意见或想法。在这一过程中，他们可以表现出理解、同情、正视这些新的想法。这些都需要特别强调。当然，收获还可能更多，比如解决了一些问题，为未来做出规划等等。然而，有时分歧可能依然存在，但我们不能因此忽略收获或认为咨询失败。事实上，需要更多的练习和时间才能带来持久的变化。除非是最后一次咨询，通常我们都会约定下次的咨询时间，同时对咨询的全过程进行再规划，咨询者可以表达他或她在有需要的前提下，愿意再与这个家庭见面的意愿。

### 示范

一旦讨论结束，培训者就要与由自愿者组成的一个家庭一起进行一段示范，演示咨询中的一个片断。

## C 交流的微技能

### ◆ C 提问的艺术/重点和时态 (C8)

咨询的主要目的之一是帮助青少年在成长过程中挖掘他们的情感和想法，更好地理解自己，更好地做出决定和评估自己的决定。有效的倾听是咨询者在帮助青少年的过程中的一种核心能力。在前面几天当中，倾听的技能，以及参与技能，使用鼓励、回应和总结等都已经进行过练习。这些比直接提出问题的介入性要小





些。提问是积极倾听最为常见的形式之一，但是在咨询的情境中，常用的直接提问方式可能会造成一些阻碍。在这一部分，“开放性”问题的不同之处在于鼓励自我探查，而“封闭性”问题并不鼓励这样做。为此，我们可以进行练习。除了练习提问之外，还将讨论分析陈述的重点和时态这些问题。

### 介绍和讨论

在这部分一开始先展示 V 模型 (C2)，指出提问在倾听技能上所处的位置，让学员们简要描述一下之前所介绍过的倾听技能。解释一下提问在倾听中发挥着很重要的作用，但要比参与技能、回应或总结更具有介入性。不过，提问介入性的多或少则取决于其自身的属性。开放性和封闭性问题的区别在于给人们留下应答空间的自由程度。因此，开放性问题那些可以允许非常宽泛答案的问题，而封闭性问题则通常可以用“是”或“不是”、或者数字来做答。因此，开放性问题允许服务对象掌控谈话的方向，而封闭性问题则将服务对象限制在了咨询者的选择当中。在英文中还有一类问题通常以“为什么”来开头，这样的问题显然是开放性的，但实质上又是一个封闭性问题，或者根本不是问题，而是一种含蓄的指责。

开放性问题——留有很大的回答空间。在英文中，这类问句通常以如下词语开头：什么？能不能？可不可以？怎样？举例来说：“你平时的业余时间是怎么度过的？”或者“你愿不愿意跟我谈谈你家里的事？”接下来，服务对象可以从一系列可能的应答方式中，选择回答问题的角度。因此，对第一个问题，青少年可以回答说：“我有很多家庭作业要完成，而且帮助干一些家务事，因此基本上没有空余时间！”或者“我喜欢运动，尤其是足球。我每个周六都和朋友一起踢比赛。我们参加了一个联赛，我负责安排



我们的比赛日程。足球真的是我最喜欢的运动项目。我甚至想成为职业足球运动员。但是，因为我跟爸爸之间存在一些问题，我担心他可能以后都不让我再踢了。”一个开放性的问题可能引出一系列对青少年来说很重要的事情，有助于咨询者来帮助服务对象。开放性问题可以被看作是给服务对象的一个信号，意味着他或她可以决定接下来谈点什么，尽管对服务对象而言有一定的限制，但是它与“回应”不同之处在于，回应只是简单的对已经说过的话进行反馈。

开放性问题也需要遵守之前讨论过的“言语呼应”的原则。也就是说，提的问题要与同服务对象之前讨论过的，或是服务对象提出的话题相关。因此，当服务对象已经谈到“我跟爸爸之间有点问题。他希望我放学后能找一份工作，而我如果这样做的话，就不可能有足够的时间与朋友交往。”这类的话题时，就可以问刚才关于业余时间的问题。如果服务对象仅仅说：“我担心，如果我把上周聚会上发生的事情讲给我女朋友，不知她会作何反应，”那么在这种情况下，提出类似的问题显然不合适。

封闭性问题——只能从很窄的选择范围内去作答，通常只用一个词便能回答，接下来又是一阵沉默，服务对象在继续等待下一个问题。在英文中，封闭性问题通常以如下这些词语开头，比如：是不是？你是不是吗？平常是不是？过去是不是？多少？例如：“你是不是告诉你女朋友发生什么事了？”或者“你有多少兄弟姐妹？”“你是不是上学？”对第一和第三个问题，回答很可能是“是”或“不是”，对第二个问题，可能仅仅是一个数字。封闭性问题在医疗过程中较为常用，因为医务工作者通过封闭性提问而获得信息，从而帮助他或她选择为病人提供何种处理方式。这样的情况下这种问题非常有效。然而，在咨询过程中，第一需求是



自我探查，这也就意味着：服务对象必须决定表达哪些内容，最终由服务对象根据选择采取行动，而不是由咨询者来选择。

封闭性问题通常会营造出一种权威式的氛围，就像青少年被老师、医生、护士、牧师、家长等质问一样。它给发问者而不是被问者带来更多的权威性和责任。而通常青少年更习惯接受封闭性问题而不是开放性问题。咨询过程中的一部分，就是要帮助个人学着提高自身的能力，通过与他人合作而做出恰当选择的能力。封闭性问题还可能是误导性的，由于咨询者的某些错误假设，有可能会把服务对象引向一个错误的方向。

以“为什么”来开头的问题是一种特殊的情况。原则上，对“为什么”这样的问题可以作为开放性问题而有很多种回答。但实际上，通常这都是很难回答的问题，有时甚至是故意非难。比如，“为什么你不跟你妈妈说那天聚会上发生了什么？”可能会让青少年觉得她本应该这样做。“为什么总是想着这个女孩？”这可能是青少年提出的问题，如果咨询者提出来的话基本上对他没有帮助。

无论提出什么问题，都要记住之前讨论过的言语呼应的原则。不应该通过提问来改变话题，除非之前已经进行过总结，并且与服务对象确认过准确无误。基于上述原因，如果想要通过提问来开启一个新的话题，那么一定要注意使用开放性问题。

### 小组练习

一旦理念解释清楚了，学员就可以通过如下的方式来练习提出问题。培训者让其中一个人陈述一个问题。接下来大家来讨论这个问题是开放性的还是封闭性的。练习可以一直持续下去，直到所有的学员都能够掌握其区别。然后培训者可以让学员继续练习，与此同时试着把封闭性问题和开放性问题相互转化。封闭性和开放性的问题并不是彼此的另一种表达方式，练习“转化”无



非是想让大家更好地了解其中的区别。

例如：“你告诉你女朋友发生什么事了吗？”（封闭性）可以转化为“你有没有想过，是否要跟你女朋友谈论这件事？”（尽管严格意义讲还是封闭性问题，但是要“温和”得多，并且很可能得到更全面的回答，而不仅仅是一个词）。或者“在是否与你女朋友分享这件事的问题上，你是怎么想的？”（开放性）。“你平时怎么打发时间？”（开放性）转化为“你平时去看电影吗？”（封闭性）。“你愿不愿意跟我谈谈你的家庭？”（开放性）转化为“你有几个兄弟姐妹？”（封闭性）。大家可以继续练习，直到大多数学员都能够分辨出提问的属性，并且相互转化。然而，需要花更多时间将封闭性问题转化为开放性的，因为在咨询中采用封闭性问题不太合适，用的也相对较多。可以在一定规模的学员中进行口头练习，也可以用书面小组练习的方式来进行，每个学员都写出一种自己认为合适的对答方式，然后大家一起讨论。

### 介绍和讨论

在大家进行了提问练习之后，培训者开始介绍咨询者表述中辨别和使用重点和难点的技能。

重点——任何类型的表述（回应、提问或其他评述）中的重点都可以根据代词被分为以下五类。

“你” = 重点是服务对象

“我” = 重点是咨询者

“我们” = 重点是服务对象和咨询者

“他们” = 重点是其他人

“它” = 重点是其他话题

你——为了掌握住咨询的整体目标，重点通常被放在服务对象身上。“你刚刚说当你第一次感到可能怀孕了”（回应，重点在



服务对象)。“我想知道你当时有何感受?”(开放性问题,重点在服务对象,尽管咨询者也在陈述中出现。)“你能不能再给我介绍些你的情况?(开放性问题,重点是服务对象)。

我——有时也可以把重点放在咨询者身上。比如在上面难点(B8)中描述的,当咨询者犯错误的时候,需要承认并道歉“很抱歉,恐怕我忘了你跟我说过你还有个弟弟”(既不是回应也不是提问,是咨询者改正错误,直接回应服务对象)。或者对给咨询者提出的私人问题作回答“根据我的经验,最好不要谈论我自己的事,我也给自己立了一条规矩,不要这么做。”

我们——有时可以被用来描述咨询者和服务对象之间的关系。因此“我很高兴你来见我,我们已经开始共同讨论那些对你来说很重要的事情”,尤其是在一次咨询结束时,这样讲非常有益,因为强调了双方交流积极的方面,并很好地描述了已经建立起来的关系。

他们——服务对象可能会谈及很多家里的事情,比如,没有提及父亲。你可以说“你已经跟我讲过你妈妈和兄弟们的情况。除他们之外,还有哪些你家里的事情你想跟我讲的吗?”(开放性问题,重点在其他人身上,也是延续了服务对象提出的话题)。

它——服务对象可能会谈到一些让他感到焦虑的话题。因此,咨询者可以就此说点什么,“正如我们所知,男孩触摸自己的阴茎来发泄性欲是很正常的,我们称之为手淫”,或者“如果想要确认她自己是否感染了性传播感染,年轻人可以到很多地方去寻求帮助。”通常来说,如果把重点放在比较宽泛的话题或不在场的人身上,可能会丧失服务对象和咨询者之间正在交流的这种及时性,而显得比较抽象。

在练习的部分,可以要求学员更多地将焦点集中在服务对象



身上，同时也练习“我”和“我们”的表达，不要过于强调“它”或“他们”这样的表述，因为后者比较容易掌握。

时态——指的是咨询者说的话用的是过去时、现在时还是将来时。学员应注意分辨它们，因为通常有种趋势，那就是人们愿意讨论过去和未来的事情，而忽视比较困难的现在，尤其是在咨询中描述那些情感相关的问题时。培训者可以让学员做几个简单表述，只要能够区分出时态就可以。比如：“你现在感觉怎么样？”（现在时）；“当你男朋友告诉你发生了什么的的时候，你是怎么反应的？”（过去时）；“你有没有想过将来如何把这件事告诉你妈妈？”（将来时）。

对时态的选择也会影响和反映讨论的重点。过去时通常被服务对象用来描述他们是如何面临目前的困境的，现在时的重点是咨询过程中发生的情况，而将来时更多的被用来思考未来如何解决问题。

### 小组练习

当学员都明白了“时态”如何使用之后，培训者可以让大家练习一下今天讨论的技能。因此，将要求大家练习提问，无论是开放性的还是封闭性的问题，分析表述的重点和问题的时态。例如：“你现在感觉怎么样？”（开放性问题，重点在服务对象上，现在时）。“小梅，我从你讲的内容中明白你现在非常担心其他女孩对你的看法”（反映情感，重点在服务对象，现在时）。“所以，你的男朋友很渴望与你的关系更进一步”（反映事实，重点在其他人，过去时）。“很多来找过我的年轻人都认为一开始讲话有点难。”（陈述，重点在“它”，尽管采取现在时的表述，但含义是过去时）。

在小组练习环节，学员们可以观察一下咨询者表述的性质，包括这些表述是开放性的还是封闭性的问题；是对事实还是情感



的回应；重点在哪里，用的什么时态；言语呼应是恰当还是不恰当。这些都可以作为三人组练习中观察员采用的视角。

### 三人组练习

学员同样可以每三人一组进行练习，最好试着和那些没有合作过的学员一起练习。学员扮演的服务对象，可以提出之前引用过的青少年在性与生殖健康方面面临的问题。扮演咨询者的学员尤其要练习使用开放性问题，与此同时也穿插着练习回应（尤其是回应情感，这个方面很容易被忽视）。观察员还要继续观察咨询者的参与技能，包括肢体语言、姿势、使用鼓励技能等等。如果有录像机和录音设备，可以在练习中录一些各个不同小组角色扮演的片段。培训者在不同的小组练习中来回走动，至少要完整地观察一段角色扮演，并给每个小组一些点评。

还有一种方式可以开发这些技能。与之前的练习不同，这种方式耗时更少。将学员们分成三个大组，每组再被分成几个小组，每两个人一组（服务对象—咨询者）。第一组的咨询者用封闭式问题进行一段对话，第二组的咨询者提出开放性的问题，而第三组的交替使用两种问题（既有开放性的、又有封闭性的）。

### 全体教学

让学员首先描述作为观察员的感受，接下来，描述作为服务对象和咨询者时的感受。可以回放咨询者提问的场景，让大家给使用到的技能提些建议。同样，记住要重点评价咨询者表现的积极方面，而不是单单指出错误。同样，也为未来学员们承担监督和培训任务时打下基础。

同往常一样，在结束前，问问大家一天下来的总体感受，简单介绍明天的安排，感谢学员付出的努力和取得的进步。



## 第五天

如前几天一样，今天首先为大家介绍一下全天的安排，注意一下是否有某些变动需要同学员们一起商量。下面的第五天概述如“示范日程”（G1）所显示的。由于今天是培训的最后一天，因此还要进行培训班评估，后续安排和闭幕式。今天的话题是：A 避孕、预防性传播感染和艾滋病；B 筛选和培训思考、咨询技能的评估及咨询过程中的难点（2）（B9）；C 综合技能、培训后访谈和培训班评估（G）、后续行动和闭幕式。

### A 性与生殖健康

#### ◆ A 无保护性关系的后果（A11, A12）

#### ◆ A 性传播感染

**性传播感染。**讨论本部分的主要目的是关注青少年在性传播感染方面面临的各种问题，而非具体的医学问题。这些问题通常表现在交流和互动方面。有必要提醒参加培训的人员：青少年性行为通常没有计划性，偶尔发生，因此可能导致性传播感染或意外妊娠。介绍一些常见的性传播感染（A18），以提醒大家性传播感染有很多种，接着对某一种性传播感染的各种症状进行讨论，然而，不要将某种症状归类为某种性传播感染。在引出大家所知道的症状后，将会给出一个各种性传播感染的症状清单。之所以不能把某种症状归类为某种性传播感染，原因在于，除非咨询者接受过专业的诊断和治疗性传播感染的培训，否则咨询者不应该根据症状来推测性传播感染的类别或性质。例如，如果告知某种





症状与淋病有关，这将导致青少年可能会找患过此疾病的朋友以获取相同的药物治疗，而不向受过培训的专业人员进行咨询，这可能会导致很严重的后果。另外，还应指出，性传播感染可能没有任何显性症状，特别是对于女性，这会降低诊治的可能性。

了解那些担心自己可能患有性传播感染的青少年的感受，对于学员来讲是很有帮助的。为此，像意外妊娠部分（参见第四天 A 部分）一样，可以使用幻灯片。某个男性青少年认为自己可能处于患有性传播感染的状况，这种场景会有效激起学员的热烈讨论。这与上面所说的怀疑青少年意外妊娠是同一种方式。这种情况下他个人感受是什么？他会和谁叙述这件事情？他下一步要怎么做等等。这也许包括接下来的证实他患有性传播感染，且要求他告知女朋友。那么对此他会做出怎样的反应？他是在什么情况下告知对方的？她的感受如何？她是如何做的？还有其他人会知道此事？其他家庭成员会听说此事？如果这样做后果会怎么样？他们的感受是什么？他们会怎么处理此事？此时可以使用幻灯片依次列出男性青少年、男朋友（如果他告知了一个男朋友）、女朋友、他的父母亲（有可能）等关键人物，以显示学员对他们的感受。

与成人相比，性传播感染对青少年具有特别的危害，其具体原因有多个（A20）。在对性传播感染的掌控中，关键问题之一是保密问题（参见第三天 B 部分）——医护人员践行保密到什么程度？青少年所信任、或所了解的保密践行是什么？这一部分要重点强调从青少年角度出发，继而提出这些有待回答的问题。

**艾滋病病毒/艾滋病（人体免疫缺陷病毒/获得性免疫缺陷综合征）。**性传播感染的讨论结束后，如果学员尚未提及艾滋病病毒感染可发展为艾滋病，培训者可提出这个问题。通常情况下，艾



滋病的话题不会在前面的小组讨论中提及或在男孩与朋友讨论他可能患性传播感染的角色扮演中出现。如果是这样，需要指出的是，此类话题也往往被医务人员和年轻人割裂开来。同样这在怀孕和性传播感染与艾滋病病毒感染相分离中出现。此种情况下有必要重新介绍一下初始部分（A11），以明晰由无保护性行为所引发的一系列问题。

艾滋病和其他大部分性传播感染相比有两个最大的不同点。一是到目前尚无治愈方法；二是尽管从艾滋病病毒感染到与艾滋病相关疾病的出现之间的时间是不确定的，但人们总是认为艾滋病是足以致命的。艾滋病病毒是导致艾滋病的病毒，会通过精液、血液和阴道分泌物传播给其他人。它可以传播从男性向男性、从女性向女性、从男性向女性、从女性向男性，以及孕妇通过怀孕、生育和母乳喂养传染给胎儿等。然而艾滋病病毒在青少年（和许多成人）中的传播仍有很多不确定性。

基于此，一个“风险测试”的练习可以让学员认识到与其他人的不同接触方式感染艾滋病病毒的风险程度。要做这个练习，首先准备好四张纸并注明“高风险”、“低风险”、“无风险”、“不能确定风险程度”，且按此顺序间隔开排列在室内的墙上，并留出一定的空间以便学员能够站在前面。每张纸的下边要留有一定空间来粘贴标签。学员将在标签上记下各种与他人的接触方式，如法式接吻、使用安全套的性行为、在公共游泳池游泳、与艾滋病病毒感染者握手、夫妻间的性生活、昆虫咬伤、看牙医、感染艾滋病病毒的母亲进行母乳喂养、使用其他人的牙刷、使用公共卫生间的冲水马桶座便、被已使用过的针刺伤等。这些不同的标签会发给所有学员，由学员（可分成两组或若干小组）将把不同的标签贴在不同接触方式的纸上（需要准备透明胶和剪子）。最后的



结果需要进行讨论，在使用幻灯片介绍艾滋病病毒传播的主要方式（A21）前，可要求学员分享各自掌握的关于不同标签的信息。

艾滋病毒感染的诊断是非常复杂的。艾滋病毒可以通过血液检查来判断，但必须要经过三个月的窗口期结果才能准确。这导致有些患者在不知情的情况下传染给其他人。许多人对艾滋病病毒感染者和艾滋病病人存在歧视，这或许是由于他们将艾滋病病毒感染和艾滋病与同性恋或滥用药物（这两个都不是被感染的前提条件）相联系，而这二者均会受到歧视。艾滋病毒感染者和艾滋病患者时常感到孤独和被孤立，因为他们害怕被发现或因为人们对他们的反应。

不论是性传播感染，还是意外妊娠，重要的是学员要预料到青少年的心理感受往往可以决定他们的后续行为（与成年人一样，但对于青少年更加如此）。其中有些人害怕或畏惧往往会导致他们自相矛盾地拒绝承认其危险性。而另外有些人由于外界太多宣传艾滋病的危险，反而使他们将这些宣传当作背景噪音且被忽略。

然而，有过性行为的青少年之间，以及青少年和自己长辈之间对于预防意外妊娠、性传播感染和艾滋病方面的交流往往是很困难的。

也可以就检测的优点和缺点进行讨论。

## ◆ B 预防包括艾滋病病毒在内的性传播感染

### 介绍和讨论

对于青少年谈及的意外妊娠预防障碍，其中许多同样的思考也适用于性传播感染预防，然而有所不同。避孕方法有很多种，但预防性传播感染的方法只限于节制性行为或保持专一的两性关系（双方都没有性传播感染并使用安全套）。提醒学员在预防青少



年意外妊娠的讨论中所提及的这些问题。大部分性传播感染在早期发现后都能治愈。然而正如学员提出的，青少年往往会拖到最后才去寻求诊治。通常情况下他们获取到的是道听途说的不正确信息。特别是女性，对其有过性行为可能会感到焦虑和内疚，且如果她们害怕患有性传播感染和担心父母亲与医务人员对她们的反应，会增加她们的内疚感。她们会担心应该先告诉谁，或者究竟要不要告诉其他人，继而延迟寻求帮助。

通常情况下，许多青少年采取的首要措施是从药店购买一些消毒产品或止痛药，或从朋友那里借药，来进行自我治疗。但这些来自药店的消毒产品或止痛药往往将疾病的症状所掩蔽，而没有治愈疾病，治标不治本。如果他们购买抗生素，这可能会让一些症状消失，但可能不足以或属不正确类治愈疾病。处于自我治疗时期的青少年往往特别脆弱。他们在认为自己已经治愈疾病的情况下，通过与他人发生性行为而将疾病传播给其他人。他们可能仍然被感染而饱尝苦果。一些性传播感染往往在女性中呈隐性症状，这使得她们认为未被感染而疏于治疗，最后感染生殖系统导致不孕不育。由于她并没有意识到自己被感染而可能将疾病传播给其他人。性传播感染可以通过孕妇传染给胎儿，导致胎儿心理障碍、失明甚至夭折。所以正确的信息及减小不切实际的恐慌，对预防性传播感染和艾滋病是必要的，但想达到此目的也存在某些障碍。

#### ◇ 性传播感染/艾滋病病毒感染预防的障碍 (A22)

在讨论此话题前，必须先确认每个学员对性、性传播感染和艾滋病病毒感染的态度，同时强调需要尊重其他学员的看法，就像咨询者要尊重服务对象的想法一样。最后，建议做一个“十字路口”的练习。将四个标签贴在房间的墙上，这四个标签分别是：



“同意”、“不同意”、“不知道或不确定”、“其他看法”。在练习开始之前，须先讨论本次练习的目的或目标，并指出这个练习没有对错之分。培训者将阅读下列表述，于是学员走向能够表达他们观点的标签。要求每个小组的代表阐述他们的态度。之后如果学员重新考虑他们的想法，可以加入其他的小组。这样讨论的目的是让咨询者试着理解那些与自己看法不同的学员的态度，以及仔细考虑这些不同可能影响咨询效果的方式。

能列出的可能表述如下：

- 1、没有性交的“性”，不是真正的性。
- 2、只有个性伴侣，可以预防性传播感染和艾滋病病毒感染。
- 3、向滥用药物者提供免费的洁净针头和注射器是必要的。
- 4、如果同性恋者愿意，他们可以改变性取向。
- 5、感染艾滋病病毒的妇女不应生育胎儿。
- 6、避孕套应不分年龄提供给所有人。
- 7、艾滋病问题被记者放大了，但实际上它被限定在社会的小范围内，而非大范围内。
- 8、可以接受同时与几个性伴侣保持性关系。
- 9、我讨厌我的孩子与感染艾滋病病毒的孩子同班。

对性传播感染的态度——无论是青少年，还是成年人，对男性和女性患有性传播感染的态度可能存在差别。在一些社区，男孩认为患性传播感染是值得骄傲的，因为这显示他们有过性经历。然而，如果成年人的态度是轻蔑的，特别是对女性，那么这将阻碍年轻人寻求帮助，且因此成为诊断和治疗的一个主要障碍。

性传播感染和艾滋病病毒感染的症状——需要注意的是，较男性而言，女性的性传播感染更有可能不会出现明显的症状。这



将妨碍青年女性进行诊断和治疗，除非她们被告知有性传播感染。而艾滋病病毒不论男女都没有明显的症状。

性传播感染的诊断和治疗——大部分性传播感染一经诊断都可以医治。但青少年也许会避免承认他们发生过性行为。青少年也许会担心医护人员对他们的消极态度，医护人员可能没有遵守保密原则而告知其性伴侣（们）。他们也可能会担心自己触犯了当地的法律或教义。这些担心可能会或不会得到证实，但除非给予妥善处理，否则这将成为正确诊断和根本治疗的障碍。如果青少年不寻求专业救助，那么他们更有可能会进行自我诊断，也更有可能采取对自身健康和他们的性伴侣造成更多伤害的自我治疗。

艾滋病毒感染/艾滋病（获得性免疫缺陷综合征）的诊断和治疗——与其他性传播感染不同，艾滋病病毒感染或艾滋病是不可治愈的，且尽管从艾滋病病毒感染到艾滋病的时间是不确定的，但人们认为只要感染将最终是致命的。因此，艾滋病病毒感染确诊后并无医治方法。青少年艾滋病病毒检测呈阳性，这可能会带给他深深的困扰，因为这或许被认为“宣判了死刑”，从而阻碍他们进行任何性行为、婚姻甚至生育。尽管验血仅能测定三个月前其是否感染艾滋病病毒，但已婚青少年可能有充分的理由需要验血。一方知道感染有助于保护另一方，但同时需要采取保护性措施以预防本人受感染。男性必须预防通过他们的精子和血液传播给其他人，女性必须预防通过她们的阴道分泌物和血液传播给其他人。可以采取安全性行为，这包括拥抱、抚摸或亲吻，以及每次发生性行为时能够正确使用安全套。

因此，性传播感染检测应予以鼓励，但是否进行艾滋病病毒感染的检测需要仔细考虑个体情况，并做好事后咨询的准备。正确认识艾滋病病毒感染和艾滋病不仅对青少年，而且更对整个社



会消除歧视艾滋病感染者，并使人们能够自由地交流预防措施。歧视孕育封闭，而封闭孕育恐惧和忽视，这对预防青少年艾滋病病毒感染和艾滋病是最大障碍。

#### ◆ 减少性传播感染和艾滋病病毒的危害性 (A23)

学员回顾了预防青少年性传播感染和艾滋病病毒感染的障碍，现在应转向做什么来减少这些障碍，以及对青少年做到何种程度才能实现：

提供信息——告知青少年和成年人，疾病是如何被感染的；怎样能够预防；如何进行诊断和可能的治疗方法，青少年会获得什么样的帮助。

提供咨询或临床服务——以一种容易获得，理解对方的方式。

性传播感染未接受治疗带来的后果——对青少年男性、女性、他们的性伴侣和孩子带来的潜在后果。

禁欲——青少年不发生性行为直到他们拥有一个成熟和负责任的关系。

安全性行为——包括没有性行为的性互动；正确使用安全套；双方在没有性疾病的情况下发生性行为且对方为唯一的性伴侣。

在这一点上，练习正确使用安全套很有必要。为此，请学员作为自愿者演示安全套的正确使用方法，并对其过程进行点评。这一练习在演示者和观察者之间竞争将会更加顺利，观察员对示范者进行评价并指出不恰当的地方。

#### 角色扮演

小组应选择至少一个问题情境进行角色扮演。例如，扮演一个怀疑（或知道）自己患有性传播感染的男性青少年。他可能会告诉他的男性朋友、女朋友、家庭成员或护士。角色的反应要被



刻画的尽可能有代表性（未必有帮助）。一个常见的角色扮演是男性青少年认为他从性工作者（而并非女朋友）那儿感染了疾病，但他为了提醒女朋友而必须向她承认此事。两个男性青少年对其中一方是否感染艾滋病病毒以及应该怎么办 的交谈，这也可能是一个有代表性的讨论；或男性和女性青少年双方试图与一方父母亲交谈他或她认为女性青少年可能感染了艾滋病；或一个青少年在艾滋病病毒感染诊断为阳性后和朋友交谈。角色扮演针对的问题应涉及到学员对检测的认识和得知某人患病时的看法。请记住，角色扮演中表现出有代表性的反应很重要，它可以增强学员对在各自社区内预防青少年性传播感染和艾滋病所遇障碍的理解。

## B 心理动力学咨询

### ◆ B 咨询者特征 (B13) 和培训 (B14, B15, B16, B17)

对咨询者的筛选是管理咨询服务最重要的部分。尽管通常不可能招聘新咨询者，但了解从事此行业需要具备的特征并尽可能培养这些特质仍然是非常重要的。

#### 介绍和讨论

#### ◆ 咨询者特征 (B13)

首先应询问学员，他们认为咨询者应具备什么条件，这可能与他们自身的背景特征、个人品质以及他们期望的服务人群有关。下文将对此展开讨论，但最好是由培训者将学员的讨论列出并形成 一个幻灯片，而不是使用已经准备好的幻灯片。在讨论中，应注意每个咨询者要协助专家团队向服务对象提供综合服务。因此，





要运用跨学科的方法对咨询者进行培训。

**服务因素**——在考虑咨询者应具备什么条件时，首先可考虑服务的本质。目前有哪些类别的工作人员？他们可以满足服务需求吗？青少年服务对象有什么具体特征？比如，他们既有男性，也有女性；是较年轻的，还是较年长的青少年占多数？他们的受教育水平和语言技能如何？他们中大部分是来自城市，还是乡村？哪类问题是可以预料到的？他们或许是早婚、或许是性乱交、或许是吸毒，这些问题与性行为并存吗？他们中大部分是在校，还是辍学了等等。一天或一周预计有多少个服务对象？对每个服务对象大约花多长时间？有哪些服务目标？是否包括计划生育的专科服务或性传播感染的检查？如果是这样的话，在这些服务中期望咨询者发挥怎样的作用？工作环境（包括薪酬、设备和时长）是怎样的？是否将有无偿自愿者？如果有，向青少年提供咨询，自愿者需和带薪者遵循一样的原则和准则。

**个人素质**——如果在培训班的第五天来讨论一名咨询者的特征，学员可能首先会想到个人素质，并同意将其作为最重要的特征；而当此话题的讨论发生在培训班的早期时，教育和培训则往往首当其冲。经验表明，事实上个人素质是有效咨询最为重要的方面。这里的个人素质包括：公平对待服务对象、无论任何情况下都尊重服务对象、负责任、热情、机智、自知、自明及自承、幽默、平等、耐心、成熟、友好、主动、心胸开阔、和蔼可亲、聆听、容忍、诚实，并能站在对方的角度考虑问题。大家应讨论怎样将个人素质展现在各自工作的文化环境中。

咨询者的穿着打扮也是经常涉及的话题。咨询的一个重要原则是应该以服务对象为重心，有悖于此的情况不宜出现，比如奇装异服和浓妆艳抹。当然，重要的是咨询者对穿着感到舒适，而



无需为取悦服务对象而特别打扮。

背景特征——咨询者的年龄、性别、种族、语言能力、受教育程度、曾经所受培训和拥有经历等与他将要提供的服务存在怎样的关联？一般情况下，咨询者应至少拥有和其大部分服务对象同等的教育程度，并曾接受适当的工作培训，但年龄、性别和种族方面的差异，则总能够被良好的个人素质所弥补。他们应善于用大部分服务对象的语言与其交流（理解能力和表达能力）。若他们所接触人群为多种族人群，那他们可能在咨询过程中需要翻译。当然这需要非常谨慎，务必说明保密性原则。翻译人员须经过服务对象和咨询者双方同意。如果这样的问题可能会遇到，请学员讨论该如何应对。请学员讨论咨询者和服务对象对这一问题的差异。这些差异有多重要？咨询者应该使用青少年所使用的俚语与他们交谈吗？通常情况下，咨询者最好与大众一样，使用清晰、易懂的语言，而无需使用服务对象的语言。正如咨询者尊重服务对象，尽管服务对象可能有别于咨询者，但反过来服务对象也应尊重咨询者。

招聘——如果想要员工增加咨询服务，即使他们是单位员工，那么也要注意招聘的方式。请学员考虑在他们的社区人们通过什么方式寻找工作，怎样的招聘方式才能被有意愿的申请人看到？使用当地广播或报纸等方式是否可行？或者仅限于使用当地的布告栏，这样申请人有可能将局限在当地人中。

由于咨询者的个人素质非常重要，所以有必要采取一定的试用期，以便申请人和招聘者做出最后的聘用决定。为此，需要对申请人进行一段时间的观察。这有很多多种方式（见培训方案 B14~B17），包括运用角色扮演、面试时坐在申请人旁边、在服务对象同意的情况下通过单向镜观察或申请人与受过培训的咨询者一



起对服务对象进行联合咨询。许多情况下很难使用试用期，但必须努力使申请人明白续用取决于双方共同的认可。并不是所有人都适应这样的服务准则和工作方式，所以最好试用一段时间后双方再做最后的决定。

#### ◆ 咨询者的培训 (B14, B15, B16, B17)

紧接着是对招聘人员的培训。此培训班介绍了许多培训技能。制定培训计划应从多个视角来考虑：服务需求、培训后勤、培训内容、培训方法、受训者的特征和需求以及培训者的特征，并应尽可能多地由学员提出。下面对这些方面进行详细阐述。

##### 介绍和讨论

服务因素——向谁提供服务，比如，成功的受训者对青少年人群的特征有何见解？服务的总体目标是什么？有什么特别的任务？工作环境是怎样的？咨询者和服务对象对薪资、工作时间、工作地点、隐私性、舒适性等感到满意吗？若双方对任何一方面感到不足，则培训是否能减少这些可预见的问题？如果受训者对所有条件都接受，那么他们需要在背景特征或个人素质方面符合一定的要求？（参见上述的招聘）

培训内容——受训者需要掌握哪些方面的知识？培训中是否包括青少年的发展、性成熟及健康和发育方面的生物医学问题？行为的社会心理方面？青少年病理学？避孕方法？性传播感染基本知识？培训会探查并帮助他们应对自己性方面事情？他们对恰当行为的道德准则和价值观？他们对青少年、成人和家庭、宗教团体和其他服务人员的态度？需要向受训者提供真实的信息以增强他们的信心，这为今后服务对象涉及到此话题时做好准备。清晰而更新的青少年生物医学、社会心理和发展等方面的信息，需要受训者进行讨论，并可以提出问题。强调受训者不必掌握所有



信息。他们可以提出一些不知道答案的特别问题。但培训是一个良机，可以帮助他们识别知识上的欠缺并加以填补。这可能还包括其他服务的信息和如何转诊。采用清晰而逼真的方式传递信息有助于学习知识，比如阅读、电影、录像和录音等。

**服务步骤和原则**——易获得和对服务对象友好应是这类服务的固有特征。因此，培训应帮助受训者理解和遵循此类服务的一些基本原则，比如保密性，尊重服务对象并置服务对象需求为首位，怎样处理一些咨询艰难时刻的具体问题（B8，B9）和其他一些服务规章制度。培训期间也应让受训者认识到，机构内其他供职人员，包括接待人员、警卫、会计等，他们在确保为青少年服务对象提供良好服务中也发挥重要作用。

**技能培训**——培训方案中人际交流技能、与年轻人打交道的能力和专业性咨询技能等方面应达到什么程度？受训者应学习有效的交流，特别是倾听的能力。他们需要克服在青少年性与生殖健康咨询中对某些话题的焦虑，最好将这些话题融入到学习过程中加以解决。服务对象与咨询者角色扮演之后进行讨论和反馈，能帮助受训者了解咨询者可能会遇到的问题。

**培训方法**——培训时应采用怎样的培训方法？此培训班采用了老师讲解、分组讨论、培训者示范、学员角色扮演、分组练习、使用录像来观察受训者录像、三人组练习和辅助材料阅读等方法。还有很多其他方法可用于培训：写作练习；观看接受培训的咨询者的咨询过程录像（服务对象的个人信息应隐藏）；培训者角色扮演一个咨询者示范一种特别的技能；真实咨询过程的介绍和讨论；受训者旁听咨询者进行咨询；与咨询者共同咨询（联合咨询）；咨询后的点评。显然，实验性的方法是最有效的，例如，让受训者在小组练习中分别扮演咨询者和服务对象来锻炼交流的微技能。



另外一个有效培训的要素是，接受培训的观察员和服务对象角色的扮演者的反应。受训者应充分参与整个培训过程。他们应对可能的改变和额外的内容进行讨论，以协助决定最为合适的培训内容。在课程结束后，他们应该即刻对培训班和作为咨询者工作数月后的工作进行评估，这将有助于培训者不断改进培训方案。

培训后勤——培训地点需要空间够大和环境安静，且能够满足培训时间充分的要求。构建培训方案主要以受训者的时间、场地的设施等因素为考虑的重点。如果受训者有其他全职工作，那么培训可安排在晚间或周末进行。如果培训将使用诊所和学校的场地，那课室的安排也会有所限制。然而对服务对象来说，每次咨询的地点最好是固定且可提前告知的。

因此，学员应及时考虑到以上相关问题并努力克服困难使培训顺利进行。

### ◆ B 咨询中的难点 (2) (B9)

该部分继续对培训的第四天提出的咨询过程中遇到一些难点进行讨论。最好是使用那些由学员从这周选出的难点。下面将给出一些选例供培训者参考。该方法出自基本的心理动力学咨询原则 (B2, B3, B4) 和第一天所介绍的咨询中的交流微技能 (C1)。

#### 介绍和讨论

下面是以往培训班学员认为的一些咨询难点。但是，最好是先使用本次培训班学员列出的咨询难点，然后再介绍那些尚未提及的、而以往学员提及的咨询难点，且需要询问学员是否他们也遇到过与此相关的难点。

服务对象介意咨询者的性别——服务对象介意对方性别，如果他们说：“我认为我不可以和女性（或男性）谈论这样的事情”



或“我想对方为女性（或男性）”。有时服务对象没有明说，但咨询者已经感觉到。在此种情况下，咨询者最好就此话题可以说“你是否想与一个女性（或男性）咨询者交谈？”一旦此话题被打开，咨询者可以说“有些青少年在初次咨询时可能认为与同性（异性）咨询者交流会更加舒服，但以我的经验，随着我们彼此逐步了解，性别就不那么重要了，我们可以试着继续进行吗？”通常情况下服务对象会接受。如果咨询者对服务对象是关心的、尊重的、不评判的，那么服务对象对性别的介意将有可能逐步消除。鼓励和回应是特别有帮助的，因为这会使服务对象感觉到他们所说的话是被接受的。如果服务对象从一开始就坚持要换不同性别的咨询者，服务机构应尽可能地给予安排。但事实上，服务对象学习与他所介意性别的咨询者进行交流的效果可能会更好。当然，咨询者必须先确定服务对象是否有信心尝试。

咨询者时间有限——从前面的内容（B5，B6）可看出，在咨询一开始就应告知服务对象本次会面大约会有多少时间，并尽量保持每次谈话时间长短相对固定。有时咨询者的时间较往常更少，非常重要的一点是咨询者在一开始就应和对方说明情况和原因，并道歉和约定下一次见面的时间。正如至今在角色扮演中向学员所证实的，数分钟内能够完成很多事情。最好是充分利用时间，这更甚于请服务对象离开。

咨询者很难和对方建立和谐关系——有时与服务对象建立满意的和谐关系是非常困难的，但这不是结束咨询或将服务对象转给其他咨询者的必要理由。更确切地说，咨询者应该向其他咨询者寻求帮助，通过回顾情节来更好地理解问题出在何处。如果咨询者发现自己对服务对象的某些事情产生排斥，有必要对其尽最大可能给予解决。培训的重要方面之一是，咨询者需要了解哪些



事情可能会使其不舒服，并在咨询开始前尝试处理这些问题，或者当与服务对象建立和谐关系困难时至少向其他咨询者寻求帮助。

如果和有经验的咨询者讨论后发现，服务对象本身很难和任何人建立较为亲密的关系，那么不论是请服务对象离开或将服务对象转诊给其他咨询者，都不会对服务对象有所帮助，反而会对服务对象造成伤害。此时更好的是，尝试着通过交流来帮助服务对象改变感觉，使其自身良好。

咨询者和服务对象彼此相识——在小的社区里，较为常见的是青少年服务对象认识咨询者，并对咨询者非常了解。如果双方是偶遇的关系，那么可以作为咨询者提供服务，但必须尽早强调保密原则。且咨询者对服务对象采用的有关方式与对待朋友和熟人的有关方式将有很大区别。但是，如果彼此都非常了解，这种情况下可能不适宜合作咨询者。这时，有必要向服务对象道明原因并提供其他的人选。咨询者必须表明，以自身的经验来看，由于双方的熟悉关系将对咨询是没有帮助的。作为朋友，可能以对方的喜而喜，怒而怒，或者因一些不喜欢的事情而尴尬，但作为咨询者将有所不同。当咨询结束后在外面相遇时，由于同时担任朋友和咨询者的角色，这将不可避免地给双方造成困惑甚至伤害。

服务对象说话不断和不当——这和服务对象过于沉默或拒绝说话恰恰相反，但可能是出于同样的焦虑引起的难于交谈。若服务对象不停地叙述一些无关紧要的事情（对本人来说）并一直重复同一件事情，则可以在适当的时候打断他，例如说“不好意思，我想知道您是否意识到您一直在重复讲述同样的事情？讨论其他事情是否让你感到紧张或不舒服？”这类问题有助于服务对象将话题从咨询以外转向其自身，这也足以使其停止继续讲述无关紧要的事情。



服务对象询问咨询者的个人问题——服务对象和咨询者的关系是工作关系，并不是社会关系。这是一个非常重要的方面，因为它可使咨询者做出有别于青少年生活中的其他人的反应，并能够帮助他们学习如何更好地与人相处。这对青少年服务对象来说一开始可能难于理解，特别是如果咨询者同时显得关心和热情。回应服务对象询问的个人问题会有一些的风险。其中不可取的有几个理由：这会让服务对象的注意力转移。这可能会引起一系列问题，从刚开始的无关紧要，到后来的触及隐私而咨询者拒绝回答。这样会给服务对象以错误的信息，对于他们关注的事情，他们或将认为咨询者存在错误，或将认为他们自己存在错误。有时服务对象想知道咨询者是否遇到与其类似的问题。如果咨询者回答“是”，这会让服务对象认为咨询者不能帮助自己解决问题，因为咨询者连自己的问题都解决不了。如果咨询者回答“否”，这可能会使服务对象认为咨询者并不理解服务对象的问题。对个人问题的更好的回答是，向服务对象解释咨询者讲述个人问题并不能帮助服务对象解决问题，这也正是咨询者将其作为一个咨询原则的原因。服务对象得接受这一原则。较好的是，只回答服务对象部分问题而不是全部，或退而求其次回避服务对象的问题，但这可能会破坏两者之间的信任关系。

咨询者自身对所讨论话题感到尴尬——有时服务对象所谈论的话题可能让咨询者感到尴尬。咨询者对其敏感的话题接受的培训越多，咨询者越能够更好地识别其认为脆弱的方面，也能够更好地做好充分的应对准备。否则，咨询者可能会处于尴尬的境地。此时咨询者最好是对服务对象保持诚实的态度，特别是当咨询者出现情感表现时，因为服务对象是可以感觉到的。咨询者承认自己有这方面的感受，这可能会转化为优势，接下来返回到服务对





象提及的话题。咨询者可能会说：“你可能注意到，当你提及你有自慰行为时，那一刻我感到惊讶。这是由于你谈到的话题出乎我的意料。但事实上我很高兴你提起这个方面，因为这可能很有帮助。”咨询结束后，向主管人员反应所发生的情况以获得帮助，并寻求克服这种不舒服感受的方法。

### 示范

正如前面的章节，当学员在选择一个咨询中的难点加以演示时，最好让其中的一个培训者离开教室。在某个学员愿意作为自愿者扮演服务对象之后，培训者被叫回教室，学员进行角色扮演。此时，培训者并不知道将要演示怎样的咨询中难点。咨询者要尽力在3到5分钟内解决这个事先决定好的难题。培训者向角色扮演者提出问题，进而转向听取其他学员的反应，最后在去角色之前对角色扮演者做出评价。至此，学员应该可以讨论运用到的原则和使用过的技能，以及他们所产生的效果。还有一种可行的方法是，请其中一名学员担任培训者，向角色扮演者提出问题并组织其他学员展开讨论。这是一个好的练习，能够使其他学员对自愿担任培训者的学员和最后的讨论进行评论。时间允许的情况下，至少应演示两个咨询难点。

## ◆ B 咨询终止和评估 (G15)

在培训结束前应提出咨询如何评估的问题。以下是几个关键问题。

### 介绍和讨论

培训者请学员考虑咨询应何时终止，做出这样的决定则需视咨询是否成功而定。在讨论开始之前，请学员参考心理动力学咨



询原则（B2，B3，B4）和咨询交流技能 V 模型（C2），了解服务对象的期望是什么。

### ◆ 咨询终止

咨询者和服务对象双方对咨询终止最好清晰地达成一致。咨询不宜突然终止，可行的是事先约定好。有些咨询者认为在咨询最初确定好总共的次数较为实用。如果整个咨询为 6 次，那在第 5 次咨询结束时可以提醒服务对象说“下周是我们第 6 次咨询，根据我们之前的约定下周为最后一次咨询，不知道你认为如何呢？”如果双方认为有必要增加咨询次数，可对原因进行讨论。

如果青少年自己不再来接受服务而终止咨询，咨询者在不违背保密性原则的情况下尽力联系服务对象。咨询者应该指出，当有一方决定要终止咨询时，最好双方在某次咨询时对此问题进行讨论，若没有必要继续咨询，应尽可能让咨询在一个适宜的时候终止。咨询者应提出另外预约，但需要青少年予以确认。

如果咨询者认为咨询应该终止但服务对象并不这样认为，那么这表明服务对象已经过于依赖咨询者，必须在咨询终止前尽力解决这个问题。

### ◆ 咨询的评估标准（G15）

自我探究和自我了解——咨询的目的之一是在咨询者的帮助下，通过服务对象讲述自己的感受、想法和经历来帮助服务对象更好地了解自己。自我探究和自我了解已经达到了怎样的程度？

咨询终止——咨询是否在双方都同意的情况下终止的，还是有一方更想先终止？如果是这样的话，为什么？

服务对象的行动——青少年行为和状况的变化是否改善了自我了解和与其他关键人士的关系？他们的行动是否是恰当的和有



起色的？是否需要采用其他方式来帮助青少年？青少年做出采取行动的决定方式是否较咨询前更加成熟？

关系的转变——青少年现在看自己是否有所改变？与他人之间的关系是否发生变化，这些变化有可能持续吗？服务对象对待咨询者的方式是否更加成熟？

服务对象满意度——服务对象对咨询的效果满意吗？青少年前来寻求咨询的问题是否以满意的方式解决了？

转诊者的满意度——如果服务对象不是自己找来的，那么服务对象的转诊者对结果的满意度如何？

将来的情况——服务对象将来能够避免再次出现同样的问题，或能够以健康的方式处理类似问题吗？咨询者是否给服务对象留下积极的印象，并在未来有需要的情况下服务对象有可能联系咨询者吗？

学员可能还想讨论其他想法。需要注意的是，通常情况下缺乏自信和不善经营人际关系才会导致问题的出现。咨询虽然可以帮助青少年更成熟，避免未来再次出现类似问题，即便出现也能妥善处理，但要考虑到这次培训的重点应放在青少年本身的发展，而不是青少年存在的问题上。在评估时应考虑到这一点。

## C 交流的微技能

### ◆ C 综合技能

作为交流技能的最后部分将回顾前面介绍的所有技能，并示范如何以综合的方式运用这些技能。

介绍和讨论



首先展示交流技巧 V 模式 (C2)，并请学员对倾听技能进行简单描述。提醒学员“少就是多”，从这个意义上讲，最少的介入性方法——肢体语言和鼓励，较诸如提问等更加介入性行动，在使青少年畅所欲言和对了解自我方面更加有力。提醒学员关于总结和回应的价值，其重要之处在于不要转换话题，且封闭式提问的使用可能会带来较多的负面效应。应该询问学员每种交流技能，使其体会是否有能力运用这些技能，在练习期间他们发现哪些技能是有效果的，并给予机会请他们提出培训中还遗留的问题。

### ◆ C 培训后访谈（三人组练习）

现在学员应该为他们最后的三人组练习做准备。为此，当学员在扮演咨询者时，将要求他们使用本周所学的全部内容并尽力帮助服务对象。尽可能地，三人组由培训前访谈的组员再次结为一组。观察员必须仔细记录整个过程。与往常一样，三名学员将轮流扮演咨询者、服务对象和观察员。每次的角色扮演应不超过 5 分钟，且服务对象的具体情况事先不能讨论，而是在真实生活情境下的演示。按照往常培训者应环视每个三个组练习，参与每组一个完整的角色扮演并给予反馈。一旦三人组练习完成，学员应照常返回围坐成半圆进行全体讨论。

#### 全体教学

全体教学应首先回顾培训后访谈，关注所学到的以及咨询者在咨询形式和效果上所发生的变化。应从观察员的视角开始。一旦观察员表达看法，那么顺理成章会引出对扮演服务对象和咨询者的讨论。对于每个学员来说，通过与其培训前访谈相比较，这应该是一个对其表现获得反馈的机会。一旦集体讨论完成，应对观察技能给予关注。学员是否感到他们的观察技能有所提高。如



果有，那就简要讨论一下是如何提高观察技能的。

### ◆ G 培训班的评估表 (G16)

注：在离开教室去午餐前，每位学员都将填写培训班评估表 (G16)。请学员如实回答表中问题，且无须留名除非自愿留名。将填好的表格正面朝下整齐地叠放于培训者桌子上。评估表一经完成后，培训者会在休息时间阅读、记录结果，并准备一张幻灯片列表对结果进行总结，在讨论中向学员回馈培训班评估结果。

## G 培训班评估 (G16)

前面讨论了学员在培训后访谈中的表现，接下来就是学员对培训班进行评估。

### 介绍和讨论

讨论应从一名培训者对学员午餐前完成的评估表的结果总结表介绍开始。培训者应针对几个关键问题，包括：最喜欢和最不喜欢培训班的哪些方面；从学员角度看三个主要目标的完成情况；对提供服务和培训他人有哪些收获；“其他意见”是最有启发性的，因为此部分学员会表达他们感受最强烈的问题。然而，需要记住的是，个人看法并不代表大多数学员的观点。评估表所提供的是较为简单的定性（并非定量）形式。经验表明，这种评估方法对规模相对小的培训班或许是最为实用。

当然，有时需要准备一个更加详细的评估表。可以对三个主要部分（A，B 和 C）的内容各自设置问题；对培训中用到的每种方法进行设问；对培训班为学员所做的精心准备及材料提供进行



设问；对培训者和后勤事务进行设问；以及对总体目标的实现程度进行设问。对上述问题进行衡量可采用等级量表。通常情况下最好使用偶数等级或更加关注中间等级。比如，一个四个等级可能是：1=非常，2=一些，3=一点，4=一点也不。尽管此种方式似乎是更加严密的，但在允许学员将重点放在关注他们的感受是最重要的、而非对培训班的各个方面做出均等的反馈方面，运用一个较为简单的定性反馈单来收集的信息可能将更加实用。这种方式也许不能得到最精确的答案，但可以对培训过程中一些重要部分得到较全面的反馈。

一旦介绍完所有结果（记得每位学员并不知道其他人的想法），应该留给学员机会来表达他们的其他想法，对点评的细节思考，以及对将来完善培训的建议，并讨论培训解决措施。

学员可能会向培训者询问他们对培训班和学员的看法。一旦学员问及，培训者应该表达他们的想法。不用说，强调积极的方面的是重要的（在咨询、培训和督导等方面）。同样，培训者也应提及此次培训的优点和不足，并提及学员在未来日子里需要加强的有关方面。

## G 培训班后续（G17）

### 介绍和讨论

评估讨论将自然引出培训练习的学员后续计划的安排这一问题。这是一个非常重要的问题，它关系到培训是否有持续性益处和与培训班相关的关键目标是否能够实现。培训者可能会使用幻灯片，组织大家讨论几个可能需要继续巩固的方面：



- 向青少年提供或拓展咨询服务；
- 向本机构或其他部门引介或加强咨询者培训；
- 完善本机构的咨询者督导；
- 为提供服务招聘新成员；
- 引介和加强对现有咨询服务的评估；
- 开展有助于加强服务的研究；
- 加强服务信息以助于提高年轻人的使用率；
- 完善服务以提高有效性；
- 向有影响力的人士倡导咨询服务；
- 满足资源需求；
- 为培训者与学员之间进一步互动制定计划。

咨询技能培训班最重要的作用之一是协助学员建立未来的后续工作计划。第一步是根据学员所了解的情况对现有的服务做一个全面的评估。第二步是制定一个加强或拓展现有服务的具体的行动计划，这包括指出需要哪些必要的资源。为了开展适宜的后续工作，应尽可能地讨论并形成详细的计划。

在讨论结束前，培训者应确保每个学员都拿到了培训班全体成员和培训者的名单，并知道每个人的联系方式。培训者也可请大家在培训后某个时间如6个月或1年后提交对培训运用情况的评估报告，并陈述后续行动实施的进展情况。



## G 闭幕式

通常情况下，闭幕式会邀请一些重要人物出席，例如卫生部或青少年中心、一些非政府组织机构的人员来致辞，并对培训班进行点评。最好由主办方为学员颁发证书，并由该组织和培训者署名。当然，应该强调这只是参加培训的荣誉证书，而并非职业资格证书。在闭幕式上也应由全体学员的代表感谢主办方和培训者，此时培训者也应对感谢给予回馈。可以肯定的是，培训者也获得了与对技能感兴趣的学员一起工作的经验，在培训班的最后，培训者应该对此次机会表达感谢。





## B 心理动力学咨询

### ◆ B 联合咨询 (B18, B19)

联合咨询指的是同时由两个或 G 两个以上咨询者共同提供咨询。特别是两个不同性别的咨询者向家庭或伴侣提供咨询。如果只有一个服务对象，尤其是对青少年，不鼓励这么做，因为这显得过于强势，且会妨碍青少年表达。下面列出一些联合咨询的建议。

#### 介绍和讨论

首先询问学员，他们目前（或打算）是否和其他人一起向青少年提供咨询。讨论他们的状况，并阐述这两个咨询者的角色是相同的、还是不同的。如果角色不同，询问学员，这两个咨询者是否都有可能应用培训班所介绍的原则和方法。接着培训者就“联合咨询有关问题”（B18, B19）所包含标题下的详细内容给出一些建议。

准备——咨询者事先有必要讨论咨询的目标、服务对象的特殊需求（如果已经见过了青少年）和每个咨询者将要扮演的角色（如果想要分工）。对某个具体问题，咨询者之间可能会有不同看法。然而，重要的是总体目标需要一致，不然的话将对服务对象造成伤害。风格或方法的不同并不一定有害，只要他们都遵循尊重服务对象和有效倾听的基本原则即可。咨询者之间的默契配合很重要，否则，更多的注意力将会被放在咨询者之间的相互关系上，这对服务对象没有好处。



咨询过程中——咨询者要对彼此的服务对象的情感和需求保持敏感，要注意观察服务对象对每个咨询者的反应是否存在差别。对这些差别进行解释是很有用的，特别是对那些与青少年和咨询者之间相互关系有关的问题。例如，如果咨询者是一男一女，那么一名女性服务对象对两位咨询者同类的评论将做出略有差别的反应，咨询者对此问题需要做出回应，并询问服务对象咨询者的回应准确与否。此时关注当下咨询中正在发生的事情是很重要的方法，因其即时性与咨询之外的抽象讨论相比则往往更有说服力。

如果其中一个咨询者表达的观点与另一个有所差别，只要表达的方式是礼貌的、尊重的和非主观臆断的，这也是可以接受的。对服务对象或许有帮助的是向其展现如何以良好的关系处理分歧。这也将有助于确认咨询者的诚信和他们间的良好合作。然而，一定要谨慎处理，且在有可能让服务对象感到困扰的情况下尽量不要这样做。例如，第一个咨询者可以对第二个咨询者说：“你（第二个咨询者）刚才说你认为当小明的父亲说他经常犯错时他很生气，我想知道小明的感受是不是伤害更甚于生气，你说呢小明？”如果说：“我认为你（第二个咨询者）对小明的父亲没有给予足够的尊重。”显然不太合适。第一个例子既有助于阐明小明的感受，又有助于父亲了解儿子的想法，同时也没有损害第二个咨询者的信誉。而第二个例子中，第一个咨询者严重地破坏了第二个咨询者和小明父亲之间的关系，这将损害咨询过程。如果第一个咨询者认为他的同伴没有受到足够的尊重，那么，还有两种行动措施会比较合适。一种是，第一个咨询者可以对小明的父亲说：“我意识到有时向家庭提供咨询时，父亲都会觉得有点被忽视，但毕竟这是你的家庭。张先生（小明的父亲），不知道你是不是也有这种



感觉?”这可以帮助那些感到受到威胁的父亲重新找回被尊重的感觉，还可以进而提醒第二个咨询者可能表达得有点过激。另一种是，如果第二个咨询者可能感到两个咨询者之间存在分歧，那么应该在他们这次咨询后就此进行讨论。

如果另一个咨询者遭受不恰当的攻击，那么对其给予支持或许是较为适合的。但又不至于让人感到咨询者们站在一边，而服务对象站在另一边。第一个咨询者可以说：“张先生，我想小明可能正在试图阐明咱们说过的话，而并不意味着您是错的。”同样，如果第二个咨询者正面临艰难时刻，也要帮他或她摆脱困境。如果第二个咨询者突然因为某一个服务对象说的话而感到很尴尬，第一个咨询者可以说：“小明，有时当我们听到一些意料之外的事情，我们可能会觉得有点惊讶，但是我很高兴你提出这话题。现在既然我们已经开诚布公地谈起了这事，我想我们能够更好地解决它。”

合作得好的咨询者，当其中一位认为另一位有不妥迹象时，很快就能从非常细微的信号中捕捉到。但是要切记，服务对象对肢体语言，音调和其他形式的交流将是敏感的，对此最好向咨询者公开地进行评述，而不是使用隐蔽的信号。

咨询后续事宜——咨询一结束，联合咨询者立刻进行讨论是最好不过的。他们可以一起讨论从刚才的咨询中能得到哪些结论，尤其是对服务对象好的方面。但是他们同样要关注咨询中出现的任何问题以及他们之间存在的分歧。有时，应该请有经验的第三人来重温这一联合咨询过程，但是联合咨询者间良好的关系可以确保潜在的问题很快被提出来，并得到解决。与咨询、监督和培训一样，联合咨询者不要忘记应对他们在咨询过程中所达成的积极方面多加评论。然后，他们也要为下次咨询做准备，讨论他们



认为需要特别给予关注的事项。

### 示范

接着讨论之后，培训者应该示范一下如何联合开展咨询，诠释可能出现的问题和对应的解决办法。上面提到的例子可以作为原始素材来进行示范。为了达到培训的目的，最好在两名咨询者之间既对咨询示范，也对后续讨论的整个过程进行举例阐述。有时，学员会从失败的案例中也能像从成功的案例中一样学到不少东西，所以培训者也可以举个合作得不好的例子，请学员们评论后给出一个更好的联合咨询示范。

## B 心理动力学咨询

### ◆ B 伴侣咨询 (B20)

前来寻求帮助的青少年通常都没有建立稳定的伴侣关系。因此，在很多服务中伴侣咨询不太常见。但是，如果条件合适的话，伴侣咨询是为那些正走向成熟的年轻人提供帮助的一种有效途径。通常，如果能由一男一女二位咨询者来向一对伴侣进行咨询更为有效，但也不是必须要这样做。

#### 介绍和讨论

培训者应该从询问大家有没有伴侣咨询的经验开始，并且是否这里面包括了青少年伴侣。然后，可以向大家介绍一下伴侣咨询的有关问题，其中要点将在下文进行详细阐述。像往常一样，讨论时要围绕学员们对所提出建议的反应和与他们工作环境相关的方面。伴侣咨询的许多问题与家庭咨询相似，可以交互参考家



庭咨询中的有关内容。

开场——咨询者应该感谢伴侣双方的到来，并做自我介绍，问问服务对象该如何称呼他们。探查他们是如何做出要来咨询的决定的，每个人认为自己需要怎样的帮助。可能其中一方并不太情愿来，如果存在这种情况，或许是其中的男性。对此，咨询者可以回应说，通常大家都难于对外人讲起自己面临的问题，但是一起来见咨询者是朝正确的方向迈出了重要的一步。

问题——双方前来的目的也可能是不同的。咨询者应该让他们尽可能简洁地说出他们对于自己本次来寻求帮助是如何看的。比如，男孩可能觉得女孩在性方面对他反应得不够积极。女孩也可能觉得男孩不够关心她。尽管这些原因似乎是不同的，但事实上缘由来自于双方的关系方面，这应该在咨询中使得两人的关系变得越来越清晰。

咨询者的角色——与家庭咨询一样，服务对象来见咨询者的首要作用是帮助他们弄明白所处状况，使他们在良好的状态下能够做出适宜的决定。生活在一起的人经常彼此不再注意耐心倾听对方，且有时由于双方的误解而引起冲突，这可以通过有效咨询给予消除。

共处还是分开——开始阶段没有必要把两个人分开，这样能够确保每个人都说出自己的心思。在第一次咨询中，这样更能发挥作用，让他们能够倾听对方的想法。对每个人说的话都给予回应是获得上述效果的最好方式之一。但是，两个人所处地位可能存在差别，尤其是如果男性年纪更大的话，自然会期望他占主导。此时咨询者应该巧妙地帮助年轻的女孩表达想法。但在最开始这可能行不通，并且特意请某一方说话也不是个好主意。但是咨询者必须时刻留意，其中一方还没有充分的表达想法。



**争论**——有一些伴侣可能在咨询中公然争吵，以表达不同的想法。此时，咨询者最好顺其自然，至少在每个人都讲完主要观点之前不要打断。同家庭咨询一样，这能帮助咨询者看看他们在激烈时刻是如何面对彼此的，也能帮助咨询者对此向服务对象做出反馈。争论中所说的话可能较平静讨论更能坦露内情。然而，对某些要点，咨询者应恰当地请他们暂停片刻，此时咨询者可以描述双方之间某一方正在发生的事情。

**哭泣和沉默**——正如在咨询中的难点（B8，B9）所述及的，无论是哭泣还是沉默，都是有目的的，不应该被咨询者冒然地打断。针对个人的技能同样可用于伴侣咨询中，但首先对伴侣一方进行干预可能会好一些。可以看看这种干预的实质是怎样的。如果适得其反，咨询者可以对此给出善意的评述，这可作为帮助两个人处理分歧的部分过程。比如，当女服务对象开始哭泣时，如果男性伴侣显得很生气或者愤怒，这可能是他们关系中的一种典型状况。有可能是年轻女性所具有的感受使她无法面对她的伴侣，而男性在她哭泣时反而感到愈发的挫败和无助。对此，她的解读是他不关心自己的感受，而他则认为她把哭泣当成一种武器不让他做自己想做的事。通过对他们如何处理相互关系的回应，可以帮助年轻的伴侣表达他们自己的感受，这在帮助他们建立更为良好的关系中可能是重要的第一步。

**结束咨询**——与家庭咨询一样，结束咨询时重要的是咨询者要做一个尽可能准确地涵盖两个人各自观点的中立性总结，并强调积极的成果。也许，其中的一方可能会说他现在能够更好地理解以前发生的某些事情，而另一方可能也会说她明白了他其实比想像中更关心她。在结束时，可以重申这些观点。还应该表扬他们一起前来寻求帮助，并问问他们此刻的感受如何。在他们离开



之前要安排下次咨询的时间，除非这已经是最后一次，在这种情况下，咨询者要提醒他们如果今后有需要可以随时再来找他们。

### 示范

可以给学员举例示范培训者（们）是怎样向伴侣开展咨询的。请学员中的自愿者来扮演一对年轻的情侣，他们在与性或生殖健康相关的问题上正遭遇一些相当典型的困难。角色扮演者往往会采用不同的年龄和身份，因此不需要预先过多地讨论伴侣将向咨询者提及的问题。角色扮演将呈现生活本身，这往往比一个精心设计的情景更有说服力。如果两个培训者一起进行角色扮演，演示如何向伴侣开展联合咨询，而且此部分正接近一周培训的尾声，那么请一名学员对角色扮演进行点评将是有用的。首先，问问角色扮演者在这一情景中的反应，然后问问大家的想法，最好在去角色之前再问问角色扮演者有没有补充评论。大家可能会对扮演点评者的效果进行评论，但要时刻记着，通过表扬积极方面，以平衡批评意见。



# 世界卫生组织 青少年性与生殖健康咨询技能培训

幻灯片（复印版）





## 咨询技能幻灯片（复印版）

### G 总体内容

- G1 培训班日程
- G2 目标
- G3 每天的培训方法
- G4 培训班主题
- G5 培训方法
- G6 青少年生殖健康
- G13（续）
- G14 角色扮演规则
- G15 咨询终止和评估
- G16 培训班评估
- G17 可能采取的后续行动

### A 性与生殖健康

- A1 性与生殖健康话题清单
- A2 青少年某些生理变化
- A3 青少年某些情感变化
- A4 青少年某些性变化
- A5 性
- A6 社会性别与性别
- A7 讨论要点（常规性的）
- A8 某些性功能障碍



### 性取向

- A9 性行为变异
- A10 某些性虐待案例
- A11 无保护性关系可能引发的后果（列表）
- A12 无保护性行为可能引发的后果
- A13 某些青少年怀孕问题
- A14（续）
- A15 与人工流产相关的某些焦虑
- A16 某些避孕方法
- A17 有效避孕的某些要求
- A18 某些性传播感染
- A19 性传播感染的某些症状
- A20 年轻人患性传播感染的危害
- A21 艾滋病毒传播的主要途径
- A22 预防性传播感染/艾滋病病毒的障碍
- A23 降低性传播感染/艾滋病病毒对青少年的危害

### **B 心理动力学咨询**

- B1 心理动力学咨询话题清单
- B2 青少年行为改变的心理动力学咨询
- B3（续）
- B4（续）
- B5 首次咨询
- B6（续）
- B7 咨询服务应该考虑的因素
- B8 咨询中的难点（1）
- B9 咨询中的难点（2）



- B10 青少年与家人共同咨询的问题
- B11 (续)
- B12 (续)
- B13 咨询者特征
- B14 设计咨询者培训方案需考虑的因素
- B15 (续)
- B16 (续)
- B17 咨询技能培训的某些方法
- B18 联合咨询问题
- B19 (续)
- B20 伴侣咨询问题
- B21 (续)

### **C 交流的微技能**

- C1 交流的微技能话题清单
- C2 咨询示例 (V 模型)
- C3 参与技能
- C4 鼓励
- C5 事实和情感回应、总结及语言跟进
- C6 向服务对象进行回应的原因
- C7 回应练习的服务对象案例
- C8 提问/重点/时态
- C9 交流的微技能培训

### **注解**

幻灯片的主要用途是给培训者提供一些备用材料。其中 G 和 C 部分的幻灯片可以展示给学员看，而 A 和 B 部分的幻灯片最好



经讨论得出，而不是直接展示给学员。下面是建议全部展示给学员的，而其余的则由培训者使用时自行决定。

### **G 总体内容（全部展示）**

其中 G6~G12 内容是相互交叉的，也就是后一部分都是建立在前一部分的基础上，以更好地保持其内在联系。这能够产生一种累积效应，因此在 G12 这个幻灯片中把每个分部分要介绍的内容都展示出来，G13 是对 G6 到 G12 的汇总。

#### **◇ A 性与生殖健康（以下是需要全部展示的）**

A1 - 性与生殖健康话题清单

A8 - 性功能障碍，介绍一些概念

A9 - 性行为变异，介绍一些概念

A11 - 图表显示由无保护性关系引发的一系列后果

A21 - 艾滋病传播的主要途径，用来提供信息和引出讨论

#### **◇ B 心理动力学咨询（以下是需要全部展示的）**

B1 - 心理动力学咨询话题清单

B2, B3, B4 - 青少年行为改变的心理动力学咨询，培训中基本原则的概述

B5, B6 - 首次咨询，介绍如何来诠释这些原则

B7 - 咨询服务应该考虑的因素，涉及与心理动力学原则相关的服务问题

B10, B11, B12 - 青少年与家人共同咨询，主要原则和实践的总体概要

B17 - 咨询技能培训的方法，用于讨论技能的一览表  
备选部分：

B18, B19 - 联合咨询问题



## B20, B21 - 伴侣咨询问题

## ◆ C 交流的微技能 (全部展示)

对于 A 和 B 部分中其余的幻灯片，通常最好是先挖掘大家的观点，再通过幻灯片对学员遗漏的要点进行补充。如果学员愿意的话，还可以请另一位培训者将大家在讨论中提到的观点列在一张空白的幻灯片，让大家都能看到，并且提出修改意见。通常情况下，大家都能够很好地形成自己的观点。培训者可以很好地利用幻灯片 B13 中的主要标题，并依照标题进行分组：个人素质、背景特征、服务因素和招聘因素等。大家应该认真考虑这些因素，如果某一标题没有被提到时，培训者应该将其作为一个问题提出来。如果使用幻灯片留给了培训者来做决定，但以我们的经验，除了上面那些已经列出的，则培训者越少使用其他现成的材料，学员就能够越多地形成他们自己的材料，培训也就越成功。

秉承学术 精于传播

[www.stdp.com.cn](http://www.stdp.com.cn)



策划编辑：付秋玲

责任编辑：付秋玲

装帧设计：北京文化传媒  
文化传媒有限公司

ISBN 978-7-5023-7908-7



9 787502 379087 >

定价：32.00元