

Mc
Graw
Hill



德瑞姆·国家职业心理咨询师丛书
列选书目由美国心理咨询协会专家推荐

心理咨询导论

【英】约翰·麦克劳德◎著 潘洁◎译 陈赐聪◎审校

John McLeod

第3版

**AN INTRODUCTION
TO COUNSELLING**



上海社会科学院出版社

心理咨询导论

【英】约翰·麦克劳德◎著 潘洁◎译 陈赐聪◎审校

第3版

John Mcleod

**AN INTRODUCTION
TO COUNSELLING**



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询导论/(英)麦克劳德著;潘洁译. —上海:上海社会科学院出版社,2015

(德瑞姆·国家职业心理咨询师丛书)

书名原文:An Introduction to Counselling

ISBN 978-7-5520-1044-2

I. ①心… II. ①麦… ②潘… III. ①心理咨询-教材 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 260482 号

心理咨询导论

作 者:约翰·麦克劳德

出 品 人:缪宏才

责任编辑:唐云松

封面设计:主语设计

图书策划:德瑞姆图书工作室

组稿编辑:周 杨

出版发行:上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.com> E-mail:sassp@sass.org.cn

经 销:新华书店

照 排:南京理工出版信息技术有限公司

印 刷:上海颀辉印刷厂

开 本:787×1092 毫米 1/16 开

印 张:33.75

插 页:2

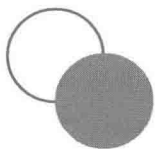
字 数:600 千字

版 次:2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-1044-2/R·030

定价:68.00 元

版权所有 翻印必究



心理咨询是一种既简单又极其复杂的活动。还有什么比对一个关切的、感兴趣的倾听者谈论你的问题更简单的呢？然而，其中所包含的诉说与倾听、了解与被了解、反应与行动却又是如此的复杂。在心理咨询中，人们无所不谈。心理咨询师与寻求心理咨询的人之间的关系在身体的层次同时发生，同时通过语言，并在每个参与者的思想、情绪和记忆中同时发生着。正是这一点使得心理咨询才如此复杂，从而成为一个大课题。心理咨询是一种多学科相互交叉的活动，它包含了多种不同的思想传统和学派，并覆盖了理论讨论、研究和实践的各个领域。心理咨询催生了一种丰富的、迷人的文献资料，并为强有力的理论及研究开辟了一片新领域。我认为对于心理咨询师来说，能够找到处理这种文献资料的方式以获得所有这些不同的知识是至关重要的。

读这样的一本书在某种程度上就类似于透过窗户观察一个房间。房间里有人在活动，但他们的世界却又总是在玻璃窗的那一边。心理咨询是一种实践性活动，只有通过以来访者或咨询师的角色亲身实践的经验才能真正了解把握它。关于心理咨询方面的真正的知识永远不可能仅仅通过看书而得到。它需要沉浸到口头交谈的传统之中，亲自置身其中去实践它。尤其重要的是真情投入，而不只是盯着书本上的字里行间。

任何一个作者都知道，他（她）仅仅依靠自己的思想不能够对事物做清新的表达，对思想的表达要借助于从别人那里借用的语言和观念。我非常幸运处于一个能够借助许多人思想的位置。在这些人之中，我要特别感谢的是我慷慨的朋友和同事，他们以各种方式帮助了我。他们是林恩·安格斯（Lynne Angus）、乔·阿

姆斯壮(Joe Armstrong)、索菲亚·鲍拉蒙特索(Sophia Balamoutsou)、迈克·比尼(Mike Beaney)、提姆·邦德(Tim Bond)、苏·科万(Sue Cowan)、罗伯特·埃里奥特(Robert Elliott)、柯姆·艾西瑞顿(Kim Etherington)、斯蒂芬·高斯(Stephen Goss)、索提·格范耐科(Soti Grafanaki)、罗宾·艾恩(Robin Ion)、珍妮特·约翰逊(Janet Johnson)、凯特·柯克(Kate Kirk)、柯林·柯克武德(Colin Kirkwood)、戈登·林奇(Gordon Lynch)、琳达·马琴(Linda Machin)、Moza Al-Malki、戴夫·米恩斯(Dave Mearns)、约翰·梅洛-克拉克(John Mellor-Clark)、玛丽洛·里德(Marylou Reid)、大卫·雷尼尔(David Rennie)、约翰·希利(John Sherry)、威廉·韦斯特(William West)、苏·惠勒(Sue Wheeler)、瓦尔·沃斯克特(Val Wosket)。

在此，我也以另一种不同的方式感谢我的妻子和我的女儿们。我的妻子朱莉娅为我提供了无尽的支持和鼓励。我的女儿凯特、艾玛和汉纳，总是使我想起生命中的其他人和事。我对她们的感谢无以言表。

John McLeod

An Introduction to Counselling, third edition

ISBN: 0-335-21189-5

Copyright © 1998 by Open International Publishing Limited

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education and Shanghai Academy of Social Science Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2015 by McGraw-Hill Education and Shanghai Academy of Social Science Press.

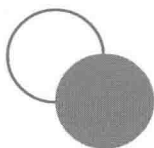
版权所有。未经出版人事先书面许可,对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播,包括但不限于复印、录制、录音,或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本授权中文简体字翻译版由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司和上海社会科学院出版社合作出版。此版本经授权仅限在中华人民共和国境内(不包括香港特别行政区、澳门特别行政区和台湾)销售。

版权© 2015 由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司与上海社会科学院出版社所有。

本书封面贴有 McGraw-Hill Education 公司防伪标签,无标签者不得销售。

上海市版权局著作权合同登记号:图字 09-2005-189



目 录

Contents

前言	1
第一章 心理咨询绪论	1
导言	2
关于心理咨询的故事	3
保拉的故事:伤后的精神恢复	3
迈拉的故事:情绪低落	3
马太的故事:所有的事情都压在我一个人头上	4
劳拉的故事:寻找合适的心理咨询师	4
什么是心理咨询?	4
心理咨询的定义	7
心理咨询与心理治疗的关系	8
心理咨询与其他帮助性职业	8
心理咨询理论和实践的多样性	10
心理咨询的目的	11
作为多学科交叉研究领域的心理咨询	12
以用户为中心的心理咨询定义	13
结论	15
本章概要	15
思考与讨论的问题	16
关键术语和概念	16

进一步阅读的建议	17
第二章 心理咨询的文化与历史根源	19
导言	20
“精神病行业”的出现	20
心理疗法的发明	23
心理疗法在美国的发展	25
社会的世俗化	26
卡尔·罗杰斯的角色	27
作为对“空虚自我”回应的治疗	28
20 世纪后期心理咨询的扩展	29
心理咨询的社会含义	31
心理咨询方法所暗示的关于人的意象	34
结论	35
本章概要	36
思考与讨论的问题	36
关键术语和概念	37
进一步阅读的建议	37
第三章 心理咨询理论:多样性及统一性	39
导言	40
理论是什么?	41
作为观念结构的理论	41
作为社会实践的理论	43
理论的目的:解释或理解?	45
我们为什么需要理论? 概念化在心理咨询实践中的应用	46
需要牢牢坚持的事情:面对混乱,心理咨询师对结构的需要	47
为来访者提供一种使生活有意义的方式	47
建立职业身份	47
知识团体的创造	48
心理咨询理论化的多样性	49
可供选择的“人的意象”	49
理论中的人的维度	50

理论建构的社会背景	50
精神健康行业:商标品牌和特殊成分	50
心理咨询方法的潜在统一	51
“普通的”或“非特殊的”治疗学要素	52
理论综合运动	56
关于综合方法与“纯粹的”方法相比的优点的争论	58
折衷主义和综合主义	61
综合路径	62
来访者评估在综合方法中的应用	63
“泛理论”概念在综合方法中的应用	63
缺失的维度:心理咨询师的发展	66
综合的前景	67
结论:心理咨询理论——工具还是真理?	68
本章概要	69
思考与讨论的问题	71
关键术语和概念	71
进一步阅读的建议	72

第四章 心理咨询的心理动力学方法的论题 75

导言	76
精神分析心理咨询的来源:西格蒙德·弗洛伊德的工作	76
情感问题的童年根源	77
“潜意识”的重要性	79
精神分析中所运用的治疗技术	80
精神分析方法中后弗洛伊德主义的发展	83
对象关系学派	85
儿童观察法中对象关系理论的来源	85
一种对象关系观点在心理治疗中的应用	86
英国的独立学派:反向移情的重要性	90
美国后弗洛伊德学派的传统:自我(ego)心理学和自我(self)理论	92
欧洲的精神分析传统	94
依恋理论	97
限时框架中的心理动力学心理咨询	100
交谈模式	107
关于心理动力学咨询方法的评价	110

本章概要	111
思考与讨论的问题	112
关键术语和概念	113
进一步阅读的建议	114
第五章 从行为主义到建构主义:认知—行为疗法	115
导言	116
认知—行为方法的来源	116
行为观点在临床实践中的应用	118
咨询中的行为方法	119
认知流派	124
认知过程	125
认知内容	127
认知—行为咨询的技术和方法	129
关于认知—行为咨询方法的评价	132
建构主义者的革命	133
关注解决方法的治疗	136
结论	141
本章概要	142
思考与讨论的问题	143
关键术语和概念	143
进一步阅读的建议	144
第六章 以人为中心疗法的理论与实践	145
导言	146
以人为中心疗法的演变	146
以人为中心疗法中关于人的意象	152
治疗关系	155
共情	158
和谐与在场	162
治疗过程	165
经验性聚焦	166
过程—经验性治疗模型	169

以人为中心疗法的评价	171
本章概要	173
思考与讨论的问题	173
关键术语和概念	174
进一步阅读的建议	174
第七章 工作系统	177
导言	178
理解人类系统	178
家庭系统的分析和治疗	180
人们的社会“小生境”的概念	185
作为顾问人员的咨询师：组织性系统治疗工作	186
结论：系统咨询观点应用中的主题和论题	188
本章概要	188
思考与讨论的问题	189
关键术语和概念	189
进一步阅读的建议	190
第八章 男女平权者方法：心理咨询的激进化	191
导言	192
作为价值体系和社会活动的女权主义运动	192
男女平权者对心理治疗理论和实践的批判	194
男女平权者咨询的理论和实践	198
综合化主义者的方法	198
斯通·赛特的男女平权者咨询模型	199
激进的男女平权者疗法	203
作为叛逆者的临床治疗师：男女平权者道德规范的需要	204
结论：关于男女平权者咨询的论题	206
本章概要	206
思考与讨论的问题	207
关键术语和概念	208
进一步阅读的建议	208

第九章	咨询的叙述性方法:用故事来进行治疗工作	211
------------	----------------------------	------------

导言	212
理解叙述的不同方式	212
叙述的心理动力学方法	213
叙述的认知/建构主义方法	216
社会建构主义的叙述疗法	219
问题的外化	220
获得社会资源和观众	223
结论	225
本章概要	225
思考与讨论的问题	226
关键术语和概念	226
进一步阅读的建议	226

第十章	多元文化主义作为咨询的一种方法	229
------------	------------------------	------------

导言	230
“文化”的内涵是什么?	230
文化的潜在方面	232
实体的概念	232
对自我的理解	233
道德的建构	234
时间的概念	235
位置的重要性	236
可观察的外在文化因素	236
多元文化咨询实践	239
咨询师的文化意识训练	243
采用现有的服务和机构满足来自不同文化背景的来访者的需要	246
创建新型的专家机构	248
促进多元文化咨询的研究	249
结论	249
本章概要	250
思考与讨论的问题	250

关键术语和概念	251
进一步阅读的建议	251
第十一章	哲学的心理咨询
	253
导言：心理咨询和心理治疗哲学的相关话题	254
哲学分析的范围和角度	255
作为一种哲学方式的存在主义心理治疗	256
哲学的心理咨询	259
后现代心理治疗	265
对咨询师和心理治疗师进行概念分析的评估	266
结论	270
本章概要	271
思考与讨论的问题	271
关键术语和概念	272
进一步阅读的建议	272
第十二章	心理咨询中的相互关系
	275
导言：心理咨询中的相互关系是当代心理咨询理论与	
实践的重要主题	276
心理治疗中相互关系的意象	279
精神分析中的移情概念：心理治疗师就像容器一样	280
创造成长的条件：心理咨询师作为权威者形象存在	282
心理咨询师作为老师、教练、科学家和哲学家的形象存在	284
“未知”态度：心理咨询师作为编辑形象存在	285
综合模型：通用的心理治疗师	286
相互关系能力的实用性：如何发展出一种有效的心理治疗联盟	289
采用合作方式：变得一致和对元沟通的使用	289
在联盟中修补裂痕	290
相互关系的具体化：转换物体	291
界线的概念	292
对治疗中的相互关系进行测量	294
在相互关系中金钱的作用	296
关于心理咨询师的培训和发展的相互关系理论的含义	299

结论：心理治疗中相互关系的复杂性	300
本章概要	300
思考与讨论的问题	301
关键术语和概念	301
进一步阅读的建议	302
 第十三章 咨询的过程	 305
导言：对过程这一概念进行定义	306
咨询过程：开始与结束	308
协商期望	309
评估	310
建立一种工作联盟	315
结束咨询	317
咨询的中间部分：变化的过程	319
对问题性经历的同化	319
变化事件	322
利用结构化的练习和干预	323
咨询师做什么？根据咨询师的行为和意图对过程进行定义	323
咨询过程所隐秘的方面：咨询情景背后会发生什么	325
对咨询过程的一种全面广泛的分析：把所有的都集合在一起	326
结论：弄清楚咨询过程的意义	327
本章概要	328
思考与讨论的问题	329
关键术语和概念	329
进一步阅读的建议	330
 第十四章 咨询中的政治：授权、控制和差异	 331
导言	332
社会权力和人际权力的实质	332
咨询中权力和压迫的制度化	334
咨询中的语言和概念	334
作为社会控制代理的咨询师	335
距离、地域和时间的控制	336
寻求咨询服务的不同途径	337

友谊的堕落	337
对经济贫困人群的咨询	338
对女性同性恋者、男性同性恋者和双性恋者咨询中的 权力和控制	341
咨询和宗教承诺	347
其他地位低下和被排斥的群体	349
咨询中反压迫行为的原则	350
对主流、“占主导地位”的咨询理论和实践的评论	350
把授权和解放作为咨询的目标	350
发展一种对来访者友好的咨询方法	352
结论	353
本章概要	354
思考与讨论的问题	354
关键术语和概念	355
进一步阅读的建议	355

第十五章 咨询实践中的道德、价值观和伦理 357

导言	358
咨询中的价值观	360
伦理和道德推理	362
个人直觉	362
专业组织发展的伦理指导方针	362
道德原则	364
普通道德理论	366
道德原则和伦理法则的应用：从理论到实践	368
咨询师是谁的代理？	368
推动和指引来访者的程度？劝说、建议和质询的使用	371
双重关系	372
对来访者的性剥削	373
触摸使用中的伦理问题	377
维持道德标准的策略	380
结论	382
本章概要	383
思考与讨论的问题	383
关键术语和概念	384
进一步阅读的建议	384

第十六章	心理咨询的组织情境	385
------	-----------	-----

导言	386
咨询组织的类型	386
咨询组织的实质	389
组织文化	390
制度上的防御机制	391
类似的过程	393
咨询机构的发展历史	393
角色冲突	394
辅助专职人员或志愿咨询师的角色	395
组织的压力和耗竭	397
资金的稳定性	399
结论	400
本章概要	400
思考与讨论的问题	401
关键术语和概念	401
进一步阅读的建议	402

第十七章	可供选择的心理咨询模式	403
------	-------------	-----

导言	404
限时的心理咨询	404
非职业的心理咨询师	406
电话心理咨询	409
互联网上的心理咨询	411
作为治疗的阅读和写作	412
团体心理咨询和治疗	414
自助团体	418
夫妻心理咨询	419
结论	421
本章概要	422
思考与讨论的问题	422
关键术语和概念	423
进一步阅读的建议	424

第十八章	研究在心理咨询和治疗中的角色	425
-------------	-----------------------	------------

导言	426
结果与评估研究	427
过程研究	432
关于以来访者为中心观点的过程研究	432
关于心理动力学观点的过程研究	434
“事件范式”	435
来访者所体验的过程	436
个案研究	437
心理咨询研究中的伦理困境	439
反应问题	440
对于从业者的研究的适当性	440
理论和研究之间的关系	442
治疗研究中人的意象	442
本章概要	443
思考与讨论的问题	443
关键术语和概念	444
进一步阅读的建议	444

第十九章	有效咨询师的技能和特质	445
-------------	--------------------	------------

导言	446
人际关系技能	447
个人的信念和态度	449
概念性能力	450
个人的“健康”	450
对技术的精通	452
对社会性系统的理解能力以及在其中工作的能力	455
调查的开放性	455
咨询师的旅程：一种咨询师能力的发展模型	455
本章概要	459
思考与讨论的问题	459
关键术语和概念	460
进一步阅读的建议	460