



上海市学校心理咨询专业技术水平认证考试用书

# 学校心理咨询 专业理论与技术

(第三版)

上海市职业能力考试院○编 陈福国○主编

---





上海市学校心理咨询专业技术水平认证考试用书

# 学校心理咨询 专业理论与技术

(第三版)

上海市职业能力考试院○编 陈福国○主编

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

学校心理咨询专业理论与技术/陈福国主编;上海市职业能力考试院编.—3版.上海:上海人民出版社,2015

ISBN 978-7-208-13214-6

I. ①学… II. ①陈…②上… III. ①教育心理学—心理咨询—教材 IV. ①G448

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 177120 号

责任编辑 屠玮涓

封面设计 陈楠

## 学校心理咨询专业理论与技术(第三版)

上海市职业能力考试院 编

陈福国 主编

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co)

世纪出版集团发行中心发行 常熟市新骅印刷有限公司印刷

开本 720×1000 1/16 印张 37.25 插页 2 字数 620,000

2015 年 9 月第 3 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-208-13214-6/G·1741

定价 68.00 元

# 前 言

学生心理健康问题是当今社会普遍关注的热点问题之一。学生心理健康教育是一门科学,不是有爱心和责任心就能做好的,需要在对学生的心理特征有充分了解的基础上,通过科学的、专业的方法与途径,才能有效地开展好这项工作。为贯彻落实中央关于进一步加强和改进学生思想道德建设和心理健康教育工作的有关精神,切实提高学校心理咨询人员的专业能力和业务水平,加强学校心理咨询人才队伍建设,形成以实绩和能力为导向、社会化的学校心理咨询人才评价体系,上海市实行学校心理咨询专业技术水平认证考试。

根据《上海市学校心理咨询专业技术水平认证考试标准》,学校心理咨询专业技术水平认证考试由“基础理论”、“专业理论与技术”、“心理咨询实践与个案督导”等三个模块组成。为满足学校心理健康教育教师培训与学校心理咨询专业技术水平认证考试所需,我们编写了《学校心理咨询专业理论与技术》一书,主要论述了心理咨询主要学派、心理健康与异常心理、心理评估、学校心理咨询师的角色及职责、学校心理咨询的沟通技术、学校治疗咨询的影响技术、学校心理咨询的短期聚焦解决模式、学校团体心理咨询等。全书撰写人员有:第一、二章,李正云;第三、十六章,陈福国;第四章,顾海根;第五、十、十五章,张静涟;第六章,朱臻雯;第七、八、九章,刘明波;第十一章,周宇、周隽;第十二章,沈慧;第十三章,李淑臻;第十四章,张静涟、李建国;第十七章,张海燕。全书最后由陈福国负责统稿。

在本书编写过程中,得到了上海市职业能力考试院和上海市教育人才交流服务中心有关同志的大力支持与帮助,在此深表感谢。

由于时间和水平所限,对于书中存在的不足与问题,恳请读者的批评、指正。

编者

前言	1
第一章 心理咨询概述	1
第一节 心理咨询的基本概念	1
第二节 心理咨询的对象、任务及形式	8
第三节 心理咨询简史与现状	13
第四节 心理咨询的常用技术	18
第二章 心理咨询主要学派	34
第一节 精神动力学派	34
第二节 行为主义理论	41
第三节 人本主义理论	49
第四节 认知心理学的基本理论	53
第三章 心理健康与异常心理	61
第一节 心理健康	61
第二节 异常心理	67
第三节 常见异常心理的主要表现与评估	70
第四章 心理评估	101
第一节 心理评估概述	101
第二节 智力测验	117
第三节 人格测验	133
第五章 学校心理咨询师的角色与职责	181
第一节 学校心理咨询师的角色定位	181
第二节 学校心理咨询师的基本职责	187

第三节	学校心理咨询的工作模式与架构·····	198
第六章	学校心理咨询师的职业素养·····	206
第一节	学校心理咨询师的基本素质·····	206
第二节	学校心理咨询师的工作原则·····	213
第三节	学校心理咨询师的工作态度·····	221
第四节	学校心理咨询师的价值立场·····	223
第七章	学校心理咨询的初级沟通技术·····	233
第一节	关注技术·····	233
第二节	倾听技术·····	238
第三节	同感技术·····	247
第四节	探究技术·····	255
第八章	学校心理咨询的高级沟通技术·····	265
第一节	挑战技术概述·····	265
第二节	挑战技术的应用时机·····	273
第三节	挑战技术的种类·····	283
2 第四节	对挑战技术的曲解·····	292
第五节	挑战技术的实务演练·····	296
第九章	学校心理咨询的影响技术·····	298
第一节	影响技术概述·····	298
第二节	帮助来访者学习情绪自我调节的技术·····	303
第三节	帮助来访者学习自我激励的技术·····	318
第四节	帮助来访者学习行为改变和行动计划的技术·····	327
第十章	学校心理咨询的一般过程·····	331
第一节	学校心理咨询的初始阶段·····	331
第二节	学校心理咨询的探索阶段·····	340

第三节	学校心理咨询的导向阶段·····	351
第四节	学校心理咨询的结束阶段·····	357
第十一章	学校心理咨询的评估过程·····	370
第一节	评估过程概述·····	370
第二节	评估过程的重点内容·····	379
第三节	评估过程的原因分析·····	395
第十二章	学校心理咨询的问题管理及发展取向模式·····	406
第一节	问题管理及发展取向模式概述·····	406
第二节	帮助来访者讲出实情、明确问题、发现机会·····	415
第三节	帮助来访者构建理想未来·····	421
第四节	导向成功——帮助来访者实现目标·····	426
第十三章	学校心理咨询的短程聚焦解决模式·····	435
第一节	短程聚焦解决模式的由来与操作要点·····	435
第二节	短程聚焦解决模式在中小學生心理咨询中的优势·····	442
第三节	短程聚焦解决模式的基本方法·····	444
第四节	评估来访者、家庭与咨询目标·····	459
第五节	对特殊需要中小學生来访者父母的咨询·····	463
第十四章	学校团体心理咨询·····	468
第一节	游戏辅导·····	468
第二节	户外拓展训练·····	485
第三节	小组辅导(成长小组)·····	499
第四节	心理剧·····	505
第十五章	学生心理健康教育活动课·····	512
第一节	心理健康教育活动课概述·····	512
第二节	心理健康教育活动课的要求·····	515

第三节	心理健康教育活动课的教案参考·····	517
第十六章	学生的危机干预·····	532
第一节	危机干预概述·····	532
第二节	危机干预基本技术·····	536
第十七章	学校心理咨询工作的伦理与法规·····	551
第一节	心理咨询师的职责·····	551
第二节	心理咨询的保密原则·····	560
第三节	建立咨询关系的原则·····	562
第四节	心理咨询的组织管理·····	566
第五节	心理咨询师的越界行为·····	571
第六节	与心理咨询相关的法律法规·····	572
	主要参考文献·····	586



# 第一章 心理咨询概述

## 第一节 心理咨询的基本概念

### 一、关于心理咨询的常见误解

提到心理咨询(psychological counseling),许多人脑海里立即出现这样一个场景:在一个静谧、安全的室内一角,一个善解人意、侃侃而谈的智者模样的人在给一个忧郁、困惑的人进行安慰,提供信息、同情、支持、建议、忠告等帮助,以使后者走出阴影、解除疑惑、重拾快乐。不错,心理咨询确实是一个帮助求助者的过程,但人们对它的助人机制和方式、助人目标等诸多方面存在许多似是而非的见解。要真正理解心理咨询的内涵和实质,就有必要先对这些误解予以澄清。

误解一:心理咨询就是信息提供过程。

咨询一词,就中文字面来理解,内涵非常宽泛,确实有提供信息、析疑解惑、给以忠告建议的意思,现代社会的许多行业和领域都使用咨询一词,如管理咨询、法律咨询、行政咨询、政策咨询、留学咨询等等,但心理咨询与它们的重要区别在于信息的提供远不是心理咨询的主要内容,心理咨询更加强调通过构建咨询师和来访者之间的建设性关系和情感来达到问题的解决。

误解二:心理咨询就是替人解决问题。

不错,来访者往往被问题所困多时、束手无策而前来寻求帮助。帮助来访者解决问题应是心理咨询的题中之意。但是不是来访者就可以如此被动,坐等咨询师一一给出解决问题的良方,或是干脆就坐等咨询师解决问题呢?不

是。事实上,心理咨询特别强调来访者的自助意愿和努力,也肯定来访者有足够的自助资源和潜能,而咨询师只不过充当了助产士的角色,不能替代来访者的“生产”过程。

误解三:心理咨询就是安慰、同情来访者,给来访者提供建议和忠告的过程。

日常生活中,我们对面临困境的亲朋好友经常予以安慰、同情,进而提出忠告,并且也取得助人的效果。但在心理咨询师看来,它们往往置助人者和被助者于不平等地位,不够尊重被助者,忽视了求助者的意愿和需要,有违心理咨询的宗旨和原则。

误解四:心理咨询就是说教。

心理咨询师往往有一定的专业、学历背景,受过专业的训练,这很容易让来访者期望找到他们人生的导师,认为他们负有为来访者规划人生、指点迷津的职责,有些咨询师也自觉、不自觉地以此为荣、以此为责。但是说教置来访者于无知和无能的地位,其结果除了彰显咨询师的优越感之外就只能是损伤来访者的自尊了。

误解五:心理咨询就是逻辑分析。

为避免咨询师过分的情感投入而不能自拔,有人认为咨询师应该“超然事外”,保持自己的客观立场,就事论事,以自己的专业知识和丰富经验对来访者的问题进行条分缕析,并顺理成章地提出建议。诚然,咨询师需要对来访者的困境及问题作准确而客观的心理评估,并提出相应的对策建议。但如果没有彼此信任的咨访关系,咨询师忽视或不能激活来访者的意愿、感受、动力,那么咨询恐怕会过早结束,或咨询建议流于空谈,或被来访者束之高阁。

2

## 二、心理咨询的定义及特征

澄清了对心理咨询的常见误解,我们就可以对心理咨询下一个定义了。然而,问题并不是这么简单。也许是心理咨询的内涵太丰富了,国内外许多学者从不同角度给出了不同的定义,以致“没有哪一种已知定义得到专业工作者的公认,也没有哪一种定义能简洁、明了地反映出咨询与治疗工作的丰富内涵”。<sup>①</sup>以下是不同学者给心理咨询下的定义:

<sup>①</sup> 钱铭怡:《心理咨询与心理治疗》,北京大学出版社1994年版,第1页。

“(心理咨询是)通过与个体持续的、直接的接触,向其提供心理援助并力图使其行为、态度发生变化的过程。”(C. R. Rogers, 1942)

“(心理)咨询乃是通过人际关系而达到的一种帮助过程、教育过程和增长过程。”(D. R. Riesman, 1963)

“咨询是一种人际关系,在这种关系中咨询人员提供一定的心理气氛或条件,使对象发生变化,作出选择,解决自己的问题,并且形成有责任感的独立个性,从而成为更好的人和更好的社会成员。”(C. Patterson, 1967)

“咨询是通过人际关系,运用心理学方法,帮助来访者自强自立的过程。”(钱铭怡,1994)

“心理咨询是运用有关心理科学的理论和方法,通过解除咨询对象的心理问题,来维护和增进心理健康,促进个性发展和潜能开发的过程。”(马建青,1996)

综观中外学者给咨询下的定义,尽管表面看来各有不同,但并无严重的分歧和对立,相反它们强调的心理咨询的特点却有诸多共同之处,诸如咨询是一种构建人际关系的过程,咨询是一个助人的过程,咨询是一个运用有关理论和方法以促使来访者的心理和行为有所改变的过程等等。有鉴于此,我们也试图给心理咨询下一个定义:心理咨询是专业人员运用心理学原理和技术帮助来访者自助的过程。这一定义概括了我们对心理咨询的几个特征的认识。

特征之一:心理咨询性质在于其心理性。心理咨询的心理性表现在其工作对象、工作人员、工作手段等方面。首先,心理咨询的工作对象是来访者的心理问题,如焦虑、紧张等情绪障碍,强迫、成瘾等行为障碍,偏执、反社会等人格障碍,抱住认知偏差不放等认知障碍等等,尽管来访者带来的问题往往并非纯粹的心理问题,它们经常与现实生活事件直接相连,可能牵涉到法律、政治、经济、思想、道德等许多方面,但咨询师主要关注和处理的是问题中的心理层面,或者说是帮助来访者进行心理调整和心理适应。其次,心理咨询的工作人员是受过心理学训练的专业人员。尽管他人提供的帮助也许有一些类似的效果,如亲朋好友的安慰支持,但不能说他们提供的是心理咨询服务。因为助人者没有受过心理学、严格地说应是心理咨询的专业训练。成熟的心理咨询业都对专业人员的专业培训及资格作出了严格的规定。再次,心理咨询的工作手段是心理学原理和技术。尽管运用行政、政治、法律、经济等手段也可能使来访者的心理问题得以减轻或暂时解决,但心病还要心药治,咨询师必须运用

心理学的许多原理、采取一定的咨询策略、使用合适的心理学技术与方法,以帮助来访者恰当认识自己和现实情境,恰当评估自己行为的意义和有效性,作出有效抉择,最终达到自助的目标。

特征之二:心理咨询的根本目标在于自助。大家公认,心理咨询是一个助人历程,但帮助本身不是目的,而透过咨询师的帮助使来访者获得心理成长,即使在以后碰到类似问题时也能够自主抉择才是咨询的根本目标。举例来说,一个大学女生前来咨询,她的问题是男友对她似乎不是很在意,她不知道是不是要与他分手,为此特意征求咨询师的意见。对此,咨询师不能简单地给她出主意,此时无论是分与不分的建议都不能帮助她摆脱迷茫与困惑,而且任何建议都无助于她的心理成长,反而可能增加她的依赖性。比较正确的做法是接纳她此时此刻的情绪感受,帮助她分析其恋爱动机和择友要求,掂量男女双方在对方心中的分量和价值,最后理智地作出选择。因此,有人将咨询简要地归纳为助人自助的过程,确实是有道理的。

特征之三:心理咨询是一个助人的过程。作为一个助人过程,它通常要经过建立良好的人际关系、通过会谈或心理测验评估来访者心理问题、与来访者商定咨询目标、选择合适的干预策略和技术、实施干预,最后评估咨询效果结束咨询等阶段。鉴于每一次咨询都受到时间的限制(一次咨询通常是40分钟到一个小时),因此心理咨询极少是短时间里一次性解决问题,即使来访者的问题很简单。通常一个常规个案少则需要2—3次,多到十余次的咨询历程。

4

### 三、心理咨询与心理治疗、心理辅导的关系

#### 1. 心理咨询与心理治疗的关系

提到心理咨询就不能不提到心理治疗(psychotherapy)。与心理咨询一样,心理治疗也很少被严格地定义过,学者们对什么是心理治疗也各有看法。从以下所列举的关于心理治疗的定义就可见一斑。

在心理治疗的过程中,一个人希望消除症状,或解决生活中出现的问题,或因寻求个人发展而进入一种含蓄的或明确的契约关系,以一种规定的方式与心理治疗家相互作用。(《美国精神病学词汇表,1978》)

心理治疗是针对情绪问题的一种治疗方法,由一位经过专门训练的人员以慎重细致的态度与来访者建立起一种业务性的联系,用以消除、矫正或缓和

现有症状,调解异常行为方式,促进积极的人格成长和发展。(L. R. Wolberger, 1967)

心理治疗是治疗者与来访者之间的一种合作努力的行为,是一种伙伴关系;治疗是关于人格和行为的改变过程。(陈仲庚,1989)

心理治疗是指应用心理学的方法来治疗病人的心理问题。其目的在于通过治疗者与病人建立的关系,善用病人求愈的愿望与潜力,改善病人的心理与适应方式,以解除病人的症状与痛苦,并帮助病人,促进其人格的成熟。(曾文星、徐静,1987)

从以上心理治疗的定义可以看出,与心理咨询一样,心理治疗也强调构建良好的治疗关系,强调心理治疗也是一个助人过程,强调治疗者的专业性,强调工作对象及解决问题手段的心理性。正因如此,许多学者认为两者性质相同,几乎是同义词,并无区分的必要。但与此同时,也有许多学者认为在实践中,两者还是有一些细微差别的。哈恩的一段话清楚地表明了心理咨询与心理治疗之间是可分又不可分的怪结。

“就我所知,极少有咨询工作者和心理治疗家对于已有的在咨询与治疗之间的明确的区分感到满意……意见最一致的几点可能是:1. 咨询与心理治疗之间是不能完全区别开的;2. 咨询者的实践在心理治疗家看来是心理治疗;3. 心理治疗家的实践又被咨询者看作是咨询;4. 尽管如此,咨询与心理治疗还是不同的。”(M. E. Hahn, 1953)

综合国内外文献及学者的看法,心理咨询与心理治疗的区别主要体现在以下几个方面:

(1) 在工作对象上,心理咨询主要针对正常人的心理适应与心理成长、发展问题,如人际适应、学习适应、升学择业等等,帮助对象往往被称为来访者、咨客、求询者。心理治疗主要针对具有心理障碍的人,这些心理障碍主要包括情绪障碍、行为障碍、人格障碍、神经症、心身疾病等等,帮助对象可以被称为患者或病人。(近来,越来越多的人使用当事人这一更加中性的词来称呼咨询或治疗对象。)

(2) 在专业人员上,提供心理咨询帮助者往往被称为咨询师或咨询心理学家,他们接受心理学的专业训练。心理治疗的提供者往往被称为治疗者或医生,接受医学训练或临床心理学训练。

(3) 在干预策略上,心理咨询重视支持性、指导性、发展性,强调来访者潜能和资源的开掘、利用和来访者的自助,耗时相对较短。心理治疗则重视治

病,重视人格的重建和行为的矫正,耗时相对较长,从几次到几个月,甚至几年。

(4) 在组织构建上,心理咨询多在学校、社区等非医疗机构中开展,心理治疗多在医院、诊所等医疗机构中进行。

本书主要讨论心理咨询的问题,但有时也兼取心理治疗的内容,因而是侧重心理咨询但又不将它与心理治疗严格区分。

## 2. 心理咨询与心理辅导的关系

在学校心理健康教育中,心理咨询与心理辅导经常被作为同义词使用,但细细体会仍有区别。

与心理咨询、心理治疗有确定的、相对应的英文词不同,中文的辅导有至少两个相对应的英文词,即 counseling, guidance。我们前面已经谈到,counseling 就是心理咨询。之所以又被叫做辅导,主要是翻译不同的缘故。在我国香港和台湾可见的文献中,许多学者直接将 counseling 译作心理辅导,尤其是在学校教育领域和青少年成长指导机构中,这种译法用得甚广。这除了纯粹翻译的技术性问题之外,恐怕还与这些领域中的心理咨询实践更加强调咨询师对大部分发展正常的来访者的指导、引导有关。而 guidance 一词被译作辅导,虽然中文同词、同义,但对应两个不同的英文词,自然在内涵方面有一些区别,最主要的区别在于其应用范围扩大了,不仅指学校教育人员对学生的一种协助,也泛指专业人员给他人所提供的服务。以下列举的是国内外学者给辅导所下的有代表性的几个定义:

“辅导(counseling)是一个过程,在这个过程当中,一位受过专业训练的辅导员,致力与当事人建立一个具治疗功能的关系,来协助对方认识自己、接纳自己,进而欣赏自己,以致可以克服成长的障碍,充分发挥个人的潜能,使人生有统合并丰富的发展,迈向自我实现。”(林孟平,1988)

“辅导(guidance)是某人给予另一人的协助,使其能作明智的抉择与适应,并解决问题。”(Jones, 1970)

“辅导是整个教育计划的一部分,它提供机会与特殊性服务,以便所有学生根据民主的原则,充分发挥其特殊能力与潜能。”(Mortensen & Schmuller, 1976)

“辅导是协助个人在教育与职业生涯中获得最大满足的方法。它包括使用晤谈、测验和资料收集,以协助个人有系统地计划其教育与职业的发展。它紧邻治疗,而可能用到辅导咨商员(guidance counselor)。”(Chaplin, 1985)

“辅导乃是一种助人的历程或方法,由辅导人员根据某种信念,提供某些经验,以协助学生自我了解与充分发展。在教育体系中,它是一种思想(信念),是一种情操(精神),也是一种行动(服务)。”(吴武典,1990)

“辅导是一种特殊的教育历程,旨在帮助个人自我了解、自我适应、自我发展与成长。”(吴增强,1998)

就以上的辅导定义(第一种辅导与咨询完全同义不论)可以看出,辅导与咨询在助人关系、工作对象、工作目标、工作手段与方法方面大同小异,没有质的区别。只是辅导比咨询更加强调指导性、发展性与教育性,治疗性更加弱化。在对象上,更加重视对大多数发展正常的个体,服务的手段、方法与范围更加宽广。因此,有人将心理治疗、心理咨询、心理辅导、教育视作一个性质相似、互有重叠、不能截然区分的连续统一体,并以直观的绘图来表示(见图 1-1)。在本书中,我们讲辅导主要是指 guidance。在谈到心理咨询在学校的应用时,咨询与辅导经常作为同义词而交替使用。

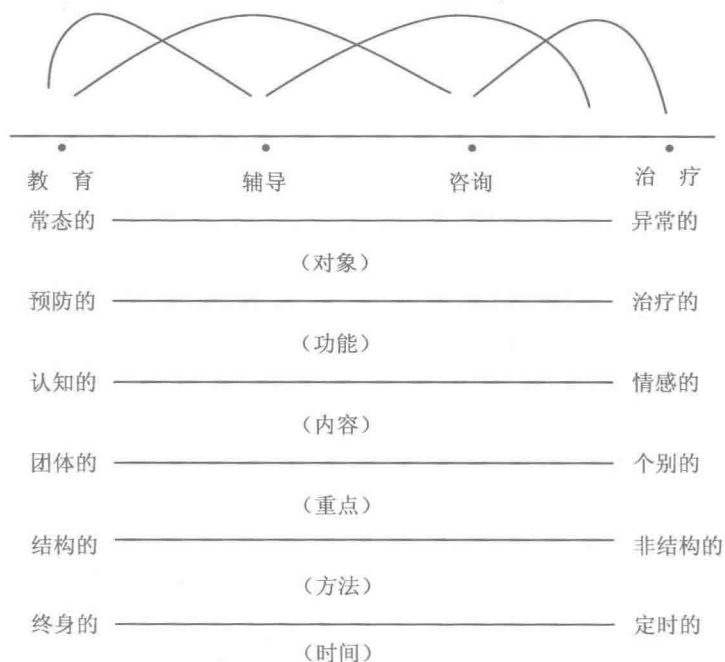


图 1-1 四种助人专业的程度的比较<sup>①</sup>

<sup>①</sup> 吴武典:《辅导原理》,(台湾)心理出版社 1990 年版,第 7 页。

## 第二节 心理咨询的对象、任务及形式

### 一、心理咨询的对象

心理咨询的主要对象可分为三大类:精神正常,但遇到了与心理有关的现实成长性问题并请求帮助的人群;精神正常,但心理健康出现问题并请求帮助的人群;特殊对象,即临床治疗中或治愈后的精神病患者。

精神正常人群,在现实生活中会面对许多问题,如婚姻家庭问题,择业求学问题,社会适应问题等等。他们面对上述自我成长的问题时,需要做出理性的选择,以便顺利地度过人生的各个阶段;在这时,心理咨询师可以从心理学的角度,向他们提供心理学帮助,这类咨询,叫发展性咨询。

另外,因各种显著或不显著因素而长期处在困惑、内心冲突之中,或者遭到比较严重的心理创伤而失去心理平衡,心理健康遭到不同程度的破坏,尽管他们的精神仍然是正常的,但心理健康水平却下降许多,出现了严重程度不同的心理问题,甚至达到“神经症”的状态。这时,心理咨询师所提供的帮助,叫心理健康咨询。

8 | 心理咨询的对象包括精神不正常的人(精神病人)吗?通常不包括。可是,为什么精神病院里也有心理咨询和心理治疗科呢?因为精神病人,即心理不正常的人,在进行临床治疗的过程中,在初步控制症状、缓解症状之后,或许需要心理咨询或治疗介入其复原过程。或者他们在经过临床治愈之后,心理活动已经基本恢复了正常,他们已经基本转为心理正常的人,这时,心理咨询和治疗具备了介入和干预的条件。当然,也只有在这时,心理咨询和治疗的介入才有真实价值。心理咨询可以帮助他们康复社会功能、防止疾病的复发。但是,对于临床治愈后的精神病人进行心理咨询和治疗时,必须严格限制在一定条件之内。有时必须与精神科医生协同工作。

当然,不管是哪种划分,心理咨询的对象最好能具备以下几个方面的条件:

(1) 具有一定的智力基础。

这样求助者才能叙述清楚自己的问题,理解咨询师的意思。



(2) 求询内容合适。

有些心理问题适合心理咨询,有些需要药物治疗。

(3) 人格基本健全。

人格是个体已经定型化的行为习惯系统。人格一旦形成,改变的程度有限。如果来访者存在严重的人格障碍,心理咨询通常在短期里难以达到应有的效果。

(4) 动机合理。

如果来访者缺乏自我改变的动机,而是希望别人改变,或者求助动机超过了心理咨询的工作范围,均不适合进行心理咨询。

(5) 有交流能力。

会谈是心理咨询的基本形式。如果来访者缺乏进行交流沟通的能力,则难以启动和维持咨询过程。

(6) 对咨询有一定的信任度。

没有一定的信任度,咨访关系难以启动,来访者也难以接受咨询师的影响,很可能导致咨询启动困难或过早中断。

## 二、心理咨询的任务

心理咨询学的任务主要是发展性的,它不仅要解决来访者的问题,更重要的是促进人的成长。在这个过程中,咨询师通过各种心理学的方法和技术来帮助来访者自强自立。美国劳工部 1965 年《职业名称词典》指出:“心理咨询学的任务是在中小学、学院、大学、医院、诊所、康复中心和工业中提供个别或集体的指导和咨询服务,以帮助他们在个人、社会、教育、职业等方面取得更有效的发展和成就。”这种发展与成就在伊根(G. Egan, 1990)看来就是:一是提高来访者处理当前问题和发展机会的能力,即提高成功地处理当前问题的效率;二是帮助来访者将咨询成果应用到其实际生活中,以更有效地处理其日常生活中的问题。具体而言,心理咨询的任务主要有以下几个方面:

### 1. 促使行为变化

来访者通常会出现各种各样的行为问题,于是改变来访者的不良行为就成为咨询的重要任务之一。通常,咨询师首先需要了解来访者适应不良与异常行为或疾病产生的原因;其次,咨询师与来访者要共同确定其适应不良和异常行为或疾病的主要症状表现,作为治疗的目标,即确定需要矫治的靶行为;