

用于国家职业资格鉴定心理咨询师培训

心理咨询的 技术与方法

林秉贤 / 主编

XIN LI ZI XUN
DE JI SHU YU
FANG FA



天津科学技术出版社

用于国家职业资格鉴定心理咨询师培训

心理咨询的技术与方法

林秉贤 主 编

天津科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询的技术与方法/林秉贤主编. —天津:天津科学技术出版,2008.9

ISBN 978-7-5308-4806-7

I. 心… II. 林… III. 咨询心理学 IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 145186 号

责任编辑:郑 新

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332674(编辑室) (022)23332393(发行部)

网址:www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

天津市武清开发区腾龙印业有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 35 字数 561 000

2008 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价:73.50 元

《心理咨询的技术与方法》出版的说明

本教程安排了二、三级心理咨询师心理咨询的全部理论与技能考试要点。

几易其稿后，从潜教材中剥离出线条较为明显的六大部分十四章，组成了这本仅供本院学员学习的《心理咨询的技术与方法》。这六大篇分别是：

第一篇 心理咨询的理论	含 1 章
第二篇 心理问题的诊断	含 2 章
第三篇 心理咨询的方案	含 2 章
第四篇 心理咨询的类型	含 1 章
第五篇 心理咨询的技术	含 2 章
第六篇 心理咨询的方法	含 6 章

从筛选原教材中的核心内容来看，作为国考三级心理咨询师的技术和方法较为容易掌握，也就是说，他们只要掌握了前三篇内容再加上两个方法就可以了；而作为二级心理咨询师则不仅需要掌握三级心理咨询师的全部考试内容，还需要掌握相对艰难的后续全部理论、技术和方法。其中尤以神经症、咨询关系的建立、阻抗—移情—转介、咨询效果的评估维度、心理咨询技术、钟友彬认识疗法、行为疗法中的系统脱敏、认知疗法中的三大分类、求助者中心疗法等十一种方法。尤其在二级心理咨询师论文答辩时，这些部分的难点、疑点，就成为答辩质疑中的重点，所以必须掌握其全部内容。足见其难度大。有俗话讲，水火无情。在全国举办的国考心理咨询师资格鉴定考合中，其困难与艰辛是可想而知的。

正因为如此，学院从历届教学经验中，从对原教材及有关资料中（含部分资深教授的授课记录）整理了这本公供本院学员使用的《心理咨询的技术与方法》。

需要特别说明致谢的是：本教材是在郭念锋主编、虞积生副主编的国考心理咨询师教材和有关教授讲课课堂笔记基础上整理而成的。书中还有部分经典性理论及案例的来源均在当页脚注中作了说明，在此也一并致以谢意。

本教材的整理与汇总是我院全体教务人员，也是我的研究生，共同努力的结果，他们分别是：许立兴、沈冰、寇静明和卢春燕。

林秉贤 戊子年八月十五夜

目 录

第一篇 心理咨询的理论

第一章 心理咨询的历史和现状	(3)
第一节 咨询心理学的简史	(3)
第一单元 中外心理咨询状况的沿革	(3)
一、心理咨询产生的学术背景	(3)
二、中国心理咨询历史与现状	(4)
三、中国心理咨询的展望	(6)
第二单元 心理咨询师的任职资格	(7)
一、中国心理咨询师任职资格	(7)
二、发达国家咨询师任职资格	(8)
第三单元 心理咨询师的职业概念	(8)
第二节 心理咨询的对象和任务	(10)
第一单元 心理咨询的基本概念	(10)
一、心理咨询的职业性定义	(10)
二、心理咨询的操作性定义	(12)
三、心理咨询与心理治疗	(13)
第二单元 心理咨询的基本任务	(14)
一、认识自己的内、外世界	(14)
二、纠正不合理欲望和错误观念	(15)
三、学会面对现实和应对现实	(16)

四、增强求助者自知之明	(18)
五、构建合理的行为模式	(20)
第三节 心理咨询师的基本条件	(21)
第一单元 咨询师应有的思维方式	(22)
一、唯物主义观点	(22)
二、普遍联系观点	(22)
三、限制性的观点	(24)
四、历史、逻辑、现实相统一的发展观	(26)
五、中立性态度	(27)
第二单元 心理咨询师应有的心理素质	(30)
一、品格	(30)
二、自我平衡能力	(31)
三、善于容纳他人	(32)
四、强烈的责任心	(32)
五、要有自知之明	(32)

第二篇 心理问题的诊断

第二章 心理健康与诊断技能	(35)
第一节 心理健康的评估标准	(35)
第一单元 评估心理健康的标准	(37)
一、许又新评估心理健康的标准	(37)
二、郭念锋评估心理健康的标准	(37)
三、心理健康状态类型的划分	(40)
第二单元 相关概念的区分及内涵	(41)
一、四个概念的区分(临床心理学领域)	(41)
二、正常与异常的区分	(42)
第二节 判定病与非病的依据	(47)
第一单元 确定造成求助者心理与行为问题的关键点	(47)
一、确定是否属于心理咨询的范围	(48)

二、不属心理咨询范围问题的处理	(52)
第三节 识别病因	(52)
第一单元 引发心理与行为问题的生物学因素	(52)
一、生理功能与心理活动的关系(身心反应)	(52)
二、生物年龄与性别对心理和行为活动的影响	(53)
第二单元 引发心理与行为问题的社会学因素	(53)
一、探讨心理与行为问题社会学因素的工作程序	(53)
二、引发心理与行为问题社会学因素的相关知识	(54)
第三单元 引发心理与行为问题的心理学因素	(55)
一、探讨心理与行为问题心理学因素的工作程序	(55)
二、引发心理与行为问题的心理学因素相关知识	(55)
三、情绪障碍的认知模型	(57)
第三章 心理健康水平的初步诊断	(64)
第一节 对求助者形成初步印象	(64)
第一单元 心理健康水平的分析	(64)
一、概念的产生	(64)
二、心理诊断与原因分析	(65)
第二单元 心理健康水平的诊断	(67)
第二节 一般心理问题	(67)
第一单元 一般心理问题的界定	(67)
一、一般心理与行为问题的确认标准	(67)
二、一般心理与行为问题的鉴别诊断	(68)
第二单元 一般心理问题的案例	(68)
第三节 严重心理问题	(76)
第一单元 严重心理问题的诊断与鉴别诊断	(76)
一、严重心理问题的诊断程序	(76)
二、严重心理问题的鉴别诊断	(77)
第二单元 严重心理问题的经典性案例	(77)
第四节 神经症的一般理论	(81)

第一单元 神经症的界定	(81)
一、神经症的基本概念	(81)
二、神经症与精神病的区分	(82)
第二单元 神经症与不健康心理状态的分界线	(83)
一、许又新关于神经症的评定方法	(83)
二、许又新关于神经症的划分类型	(84)
三、许又新关于神经症的特点(症状特点)	(84)
第三单元 神经症的鉴别	(85)
一、神经症与器质性病的鉴别	(85)
二、神经症与人格障碍	(86)
第四单元 神经症性问题的经典型案例	(87)
第五节 神经症的类型	(95)
第一单元 恐惧性神经症	(95)
一、恐惧性神经症的界定	(95)
二、恐惧神经症的分类	(98)
三、恐惧症的咨询与治疗	(101)
第二单元 焦虑神经症	(105)
一、焦虑神经症概念与分类	(105)
二、焦虑神经症的理论基础	(109)
三、焦虑神经症的诊断与鉴别诊断	(110)
四、焦虑神经症经典性案例	(111)
第三单元 强迫性神经症	(112)
一、强迫性神经症的概念	(112)
二、强迫性神经症的标准	(112)
三、强迫性神经症的病因	(113)
四、强迫性神经症的类型	(114)
五、强迫性神经症的心理咨询	(115)
第四单元 躯体形式障碍	(132)
一、躯体形式障碍的界定	(132)
二、躯体形式障碍的类型	(135)

三、躯体形式障碍的咨询	(141)
第五单元 神经衰弱	(143)
一、神经衰弱的概念	(143)
二、神经衰弱的病因	(145)
三、神经衰弱的诊断(症状特点)	(145)
四、神经衰弱的心理咨询与治疗	(148)
五、神经衰弱的案例	(150)
第六单元 其他或待分类的神经症	(154)
一、抑郁神经症的界定标准	(154)
二、抑郁性神经症心理咨询	(156)
三、人格解体神经症	(158)
四、心理咨询与治疗方法	(159)

第三篇 心理咨询的方案

第四章 心理咨询方案的制订与实施	(163)
第一节 个体心理咨询的一般程序	(163)
第一单元 资料的搜集	(164)
一、搜集资料的途径	(164)
二、搜集资料的内容	(165)
第二单元 资料的整理	(166)
一、工作程序	(166)
二、相关知识	(169)
三、了解求助者的既往史、寻找有价值的资料	(170)
第三单元 资料的分析与评估	(171)
一、资料的分析	(171)
二、综合性评估	(171)
第四单元 诊断与鉴别诊断	(171)
一、心理诊断	(171)
二、鉴别诊断	(171)

三、效果评估	(172)
第二节 个体心理咨询方案的制订	(172)
第一单元 确定咨询目标	(173)
一、建立咨询的目标	(173)
二、不同心理咨询流派的目标	(179)
第三节 个体心理心理咨询阶段	(180)
一、咨询阶段划分的原则	(180)
二、咨询方案制订的方针	(182)
三、心理咨询方案的签订	(183)
第四节 个体心理咨询关系的建立	(184)
第一单元 尊重	(184)
一、尊重的界定	(184)
二、尊重的内涵	(185)
第二单元 热情	(188)
一、热情的界定	(188)
二、热情的案例	(189)
第三单元 真诚	(189)
一、真诚的界定	(189)
二、真诚在咨询中的意义	(190)
三、真诚表达要恰如其分	(191)
第四单元 共情	(193)
一、共情的界定及其作用	(193)
二、正确理解和使用共情	(194)
第五单元 积极关注	(195)
一、正确运用积极关注	(195)
二、有效地使用积极关注的注意点	(196)
第五节 阻抗、移情与转介	(196)
第一单元 实施心理咨询方案的程序	(196)
一、调动求助者的积极性	(196)
二、对求助者进行启发、引导、支持和鼓励	(197)

第二单元 心理咨询中的阻抗	(199)
一、阻抗的表现形式	(200)
二、阻抗产生的原因	(203)
三、应对阻抗的要点	(205)
第三单元 沉默与多话	(206)
一、沉默现象的类型	(206)
二、应对沉默的对策	(207)
三、调整多话的状态	(208)
第四单元 心理咨询中的移情	(211)
一、移情的概念与类型	(211)
二、移情中的表现形式	(212)
第五单元 咨询过程中的转介	(212)
一、判断求助者是否适合匹配原则	(212)
二、在无法实现匹配的情况下转介	(215)
第六节 咨询效果评估与资料保存	(216)
第一单元 有效咨询效果的确认	(216)
一、咨询效果评估的五个维度	(216)
二、帮助求助者运用所学的方法和经验	(216)
三、咨询效果是多种不同理论与方法的综合效应	(217)
第二单元 个案记录的整理与保管	(218)
一、个案记录的要求	(218)
二、咨询方案的保管	(219)

第四篇 心理咨询的类型

第五章 心理咨询类型的分类	(223)
第一节 按问题性质划分的咨询类型	(223)
第一单元 按发展心理划分咨询的类型	(223)
一、儿童期的心理咨询	(224)
二、青少年期心理咨询	(226)

三、成年期的心理咨询	(242)
四、老年期的心理咨询	(245)
第二单元 按工作程序的分段	(247)
一、诊断阶段	(247)
二、咨询阶段	(248)
三、巩固阶段	(248)
第三单元 按咨询规模的分类	(248)
第四单元 按咨询过程的分类	(248)
第五单元 按咨询的形式分类	(249)
第二节 婚恋、家庭的心理咨询	(249)
第一单元 婚姻、家庭问题心理咨询	(249)
第二单元 恋爱问题的心理咨询	(250)
一、结婚的动机	(252)
二、恋爱与情绪	(252)
三、角色的适应	(252)
四、心理的相容	(253)
第三单元 家庭问题的心理咨询	(254)
一、界定家庭的基本理论	(254)
二、家庭心理咨询的原则	(255)
三、家庭心理咨询的技术	(255)
四、离婚与非婚咨询技术	(257)
五、亲子关系的心理咨询	(264)
第三节 性心理问题的心理咨询	(265)
一、人类性科学的内涵	(265)
二、人类的性行为特征	(265)
三、性道德与性态度	(266)
四、性行为问题的咨询	(266)
第四节 性心理咨询	(269)
第一单元 性意识困扰的心理咨询	(269)
一、性意识困扰的表现	(270)

二、性意识困扰的原因	(273)
三、性冲动与性自慰的心理咨询	(273)
四、其他性行为困扰的心理咨询	(273)
第二单元 性心理障碍的心理矫治	(274)
一、性心理障碍的表现与原因	(275)
二、性心理障碍的咨询和治疗	(279)
第五节 人际交往的心理咨询	(279)
第一单元 社交恐惧症的心理咨询	(280)
一、社交恐惧症的原因分析	(280)
二、社交恐惧症的心理调节	(284)
第二单元 人际孤独的心理咨询	(286)
一、人际孤独心理咨询的原因	(288)
二、人际孤独咨询的认知调节	(294)
三、消除人际孤独的常用策略	(297)
第三单元 人际交往障碍的心理咨询	(302)
一、影响人际吸引的诸因素	(302)
二、人际交往的原则与技巧	(303)
三、人际交往障碍及其消除	(304)
第六节 考试焦虑心理咨询	(305)
第一单元 考试焦虑咨询的含义	(305)
第二单元 考试焦虑的个别咨询	(313)
一、以情绪为中心的咨询	(313)
二、以认知为中心的咨询	(317)
三、以技能为中心的咨询	(324)
第三单元 考试焦虑的团体咨询	(325)
第七节 危机干预技术	(326)
第一单元 危险状态下的心理咨询	(326)
一、危机干预的含义	(326)
二、危机干预的模式	(326)
三、危机干预的目标	(327)

四、危机干预的方法	(328)
第二单元 自杀的心理咨询	(330)
一、自杀及其分类	(330)
二、自杀者的原因	(331)
第三单元 自杀的预防与危机干预	(335)
一、自杀的社区预防	(335)
二、自杀的个人预防	(336)

第五篇 心理咨询的技术

第六章 个体心理咨询技术与方法	(341)
第一节 参与性技术	(341)
第一单元 倾听	(341)
一、如何倾听	(341)
二、倾听时容易出现的错误	(342)
三、倾听时给予适当的鼓励性回应	(343)
第二单元 开放式询问与封闭式询问	(346)
一、开放式询问	(346)
二、封闭式询问	(348)
第三单元 鼓励和重复技术	(349)
第四单元 内容反应(释义)	(350)
第五单元 情感反应	(351)
第六单元 具体化	(352)
一、问题模糊	(353)
二、过分概括	(355)
三、概念不清	(356)
第七单元 参与性概述	(358)
第八单元 非言语行为的理解与把握	(358)
一、正确把握非言语行为的含义	(358)
二、全面观察非言语行为具体表现	(359)

三、言语内容与非言语内容的区别	(359)
第二节 影响性技术	(361)
第一单元 面质	(361)
一、咨询中常见求助者的矛盾心理	(361)
二、咨询师使用面质技术与方法的目的	(362)
三、使用面质技术与方法时应注意的方面	(362)
四、不同理论学派对面质技术与方法的态度	(363)
第二单元 解释	(363)
第三单元 指导	(364)
第四单元 情感表达	(365)
第五单元 内容表达	(365)
第六单元 自我开放	(365)
第七单元 影响性概述	(367)
一、影响性概述的含义	(367)
二、参与性概述的比较	(368)
第八单元 非言语行为的运用	(368)
一、目光注视	(368)
二、面部表情	(369)
三、身体语言	(369)
四、声音特质	(370)
五、空间距离	(370)
第七章 团体心理咨询技术	(371)
第一节 团体心理咨询方案的制订	(371)
第一单元 团体性质与方案设计的原则	(371)
一、心理咨询团体的一般性质	(371)
二、团体咨询方法的设计原则	(372)
三、团体咨询方案的咨询技术	(373)
第二单元 团体心理咨询的目标	(375)
一、确定团体心理咨询的目标	(375)

二、心理咨询团体的性质	(376)
第三单元 团体的发展过程	(377)
一、团体初创阶段求助者的反应	(377)
二、过渡阶段的任务和设计重点	(378)
三、工作阶段的任务和设计重点	(379)
四、结束阶段的任务和设计重点	(380)
第四单元 团体心理咨询方案设计步骤	(381)
一、团体心理咨询方案的内容	(381)
二、团体心理咨询方案的设计	(382)
三、团体心理咨询的目标制订	(382)
第二节 团体成员构成的技术	(383)
第一单元 招募求助者的方式	(383)
一、招募团体咨询求助者的渠道	(383)
二、团体心理咨询求助者的条件	(384)
三、甄选求助者常用的具体方法	(384)
四、引导参与者关心团体的方法	(384)
五、引导成员增加信任感的技术	(385)
六、团体心理咨询中的注意事项	(386)
第三节 咨询师在团体心理咨询中的作用	(386)
第一单元 心理咨询师的作用	(386)
一、团体心理咨询过程中双方的职责	(386)
二、咨询师在团体心理咨询中的作用	(387)
三、引导求助者自我认知发生变化	(387)
四、心理咨询中自我探索练习的作用	(388)
第二单元 团体心理咨询的功效	(389)
一、在团体中获得情感的支持	(389)
二、在团体中发展适应的行为	(390)
三、在团体中重建理性的认知	(391)
四、影响团体咨询效果的因素	(392)

第六篇 心理咨询的方法

第八章 当代中国的认识疗法	(399)
第一节 精神分析	(399)
第一单元 人格结构	(399)
一、本我	(400)
二、自我	(400)
三、超我	(401)
第二单元 心理结构	(401)
一、精神分析理论中的无意识构成	(401)
二、精神分析理论中的意识构成	(402)
第三单元 心理动力	(402)
一、弗洛伊德对力比多的想法	(402)
二、精神分析理论中力比多的构成	(403)
第四单元 心理适应	(403)
一、变相宣泄	(403)
二、自我防御	(404)
第五单元 心理发展	(406)
第二节 钟氏疗法	(406)
第一单元 与弗洛伊德的潜意识相联	(406)
一、认识 - 领悟疗法	(407)
二、认知 - 领悟疗法的含义	(407)
第二单元 认识领悟疗法的原理	(407)
一、领悟	(407)
二、心理咨询的机制	(408)
第三单元 认识领悟疗法的咨询阶段	(408)
一、认识领悟疗法的咨询过程	(408)
二、认识领悟疗法的归总	(409)
三、认识领悟疗法中的认识与认知的区别	(409)
第三节 精神分析的方法与过程	(410)