



咨询与心理治疗

Counseling and Psychotherapy

(第二版)

[美] Les Parrott III 著

郭本禹 等译

心理咨询与心理治疗系列

咨询与心理治疗

Counseling and Psychotherapy

(第二版)

[美] Les Parrott III 著

郭本禹 等译

郭本禹 魏宏波 审校



高等教育出版社

图字:01-2006-5114号

Counseling and Psychotherapy

Les Parrott III

Copyright © 2003, Brooks/Cole, a part of Cengage Learning

Original edition published by Cengage Learning. All rights reserved. 本书原版由圣智学习出版公司出版。版权所有,盗印必究。

Higher Education Press is authorized by Cengage Learning to publish and distribute exclusively this simplified Chinese edition. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only (excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan). Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

本书中文简体版由圣智学习出版公司授权高等教育出版社独家出版发行。此版本仅限在中华人民共和国境内(但不允许在中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区)销售。未经授权的本书出口将被视为违反版权法的行为。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

ISBN:978-7-04-025361-0

本书封面贴有 Cengage Learning 防伪标签,无标签者不得销售。

(Thomson Learning 现更名为 Cengage Learning)

图书在版编目(CIP)数据

咨询与心理治疗:第2版/(美)帕罗特(Parrott, L.),
著:郭本禹等译. —北京:高等教育出版社,2009.2
(心理咨询与心理治疗系列)

书名原文:Counseling and Psychotherapy

ISBN 978-7-04-025361-0

I. 咨… II. ①帕…②郭… III. ①心理卫生—咨询
服务②精神疗法 IV. R395.6 R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 207676 号

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京外文印刷厂

开 本 787×960 1/16
印 张 28.75
字 数 520 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2009 年 2 月第 1 版
印 次 2009 年 2 月第 1 次印刷
定 价 46.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 25361-00

译者
.....

郭本禹
郭 慧

季秀珍
蔡智勇

邹 敏
王曲云

**献给莱斯利
我的精神伴侣**

作者介绍



莱斯·帕罗特博士是美国西雅图太平洋大学心理学教授。与他的夫人莱斯利·帕罗特共同负责西雅图太平洋大学校园关系发展中心的工作,这个中心的目的在于教授学生掌握形成良好关系的基本要素。莱斯从富勒神学院获得临床心理学博士学位。他所获得的临床心理学训练还包括在南加州大学医学中心的工作和在华盛顿大学医学院从事为期两年的博士后研究。莱斯已经发表了超过50篇文章,并完成了几本书的写作,包括《如何写作心理学论文》、《帮助挣扎中的青少年》、《需要精心维护的关系》、《成为精神伴侣》以及获奖的《在婚姻开始之前拯救婚姻》等。如果了解关于莱斯·帕罗特博士及其工作的更多信息,请浏览网站 [www. RealRelationships. com](http://www.RealRelationships.com)。

序 言

写给学生的话

“万事开头难。”哈伊姆·波托克(Chaim Potok)的小说《最初》(In the Beginning)的第一句话这样写道。他精心描述了他的主要人物,大卫,一个九岁大的小男孩,因为一段《圣经》评论对于他来说难以理解而放声大哭。但是大卫的导师以温和的口气对他说:“不要着急,大卫,你不可能一次吞下整个世界。”

作为一名教师,我对此观点具有共鸣。而且我希望,你们作为一名初学心理咨询的学生,也和我一样。也许你已经决定从事咨询职业,或许你仍在考虑这样一个决定;或者可能你对专业心理咨询研究感兴趣,因为这一领域的初步知识将增进其他的事业。无论你的目的和立场是什么,我相信你正一步一个脚印地开始这段旅程。因为的确,咨询的艺术与科学不可能被囫囵吞下。

这本书将与你的教授一起把咨询领域分割成许多便于处理的部分,它们更易于学习、评论并被最终吸收进你对咨询和心理治疗方法的理解和运用中。我希望你在学习过程中认真思考本书描述的不同治疗体系的局限与贡献,而且你将慢慢开始获得与你的价值观和人格相契合的咨询风格的基础。这将要求你在阅读时保持开放的心灵,并且在完全掌握每一种治疗方法之前不要仓促做出结论或形成假设。

实际上,大多数专业咨询师在形成一种坚实的逻辑依据以支持某种治疗概念和技术之前,都要花费多年时间进行研究和体验。在初始阶段要避免拥护某一种方法而排斥其他所有方法的诱惑。对于这种决定而言,一门介绍性的咨询课程是不够的,而且当你能够吸收许多其他富有成效的方法时,也没有理由将自己过度局限于某一种理论。你将很快发现每一种理论都为理解人类困境提出了一种独特的方法,并且给咨询师提供了解决困境的治愈工具。

虽然也许很困难,但我还是要鼓励你们不要将每一种理论判断为“对”或“错”。相反,把从所有的理论中学习作为你的目标,而你自己个人的心理治疗理论早晚将会循序渐进地形成和出现。



本书是如何安排的

本书分为两个部分。“第一篇 心理咨询的实践”为理解心理咨询领域提供了基础。这包括探索心理咨询的范围(心理咨询来自何处及咨询师做些什么),有效心理咨询的性质,心理咨询中的法律和伦理问题,以及心理咨询中的当代主题,例如跨文化咨询。

“第二篇 主要治疗理论”介绍了绝大多数有影响的现代咨询理论的基本思想。关于多种咨询和治疗形式的这种概观将使你对每一种治疗体系应用于心理冲突时的独特贡献和局限作出评价。

写作本书时,我想了许多办法来帮助你们理解和更好地记忆有关材料。

- 每章开始部分有一个纲要。我建议你首先阅读该纲要以了解该章是如何安排的。

- 文中不同地方特殊的加框文字是用来扩展和丰富主体叙述的。为避免这些加框文字被仅仅理解为额外的内容,我在正文中与讨论话题最为相关的地方提到了这些加框文字。

- 许多章节都有一个关键术语词表用来解释技术性语言。这些关键术语在你正在学习的该章中就很容易得到,而不是在书的末尾。

- 对许多著名咨询师、心理治疗师及其他人的显要引述均在文中的页边空白处加以突出。

- 文中引文以作者的姓和发表时间标明(例如,弗洛伊德,1940)。这种引用方法不仅提供了文中引用信息的不同来源,而且有利于在更加详细地追踪特定主题时参考。

- 本教材附有学习指南。它包含许多有助于开展学习的有用练习和学习建议。

致谢

许多人在审读本书的某章或更多章节方面给予了极大帮助。我要感谢下列曾审读《咨询与心理治疗(第二版)》并提出意见的人们:芭芭拉·博卡乔(Barbara Boccaccio),坦克西斯社区学院(Tunxis Community College);T. K. 多尔蒂(T. K. Dautherty),温斯罗普大学(Winthrop College);黛西·B. 埃林顿(Daisy B. Ellington),韦恩州立大学(Wayne State University);乔舒亚·戈尔德(Joshua Gold),南卡罗来纳大学(University of South Carolina);伊丽莎白·金卡德(Elizabeth Kincade),宾夕法尼亚印第安纳大学(Indiana University of Pennsylvania);罗宾·刘易斯(Robin Lewis),加州州立理工大学圣路易斯-奥比斯波分校(California Polytechnic State University, San Luis Obispo);贝弗利·帕尔默(Beverly



Palmer), 加利福尼亚州立大学多明戈斯分校 (California State University, Dominguez Hills); 以及安·普里尔 (Ann Puryear), 北亚利桑那大学 (Northern Arizona University)。

现在是结束引言并开始你自己的旅程的时候了。在你们学习咨询与心理治疗时, 那些坚持到课程结束的学生将对人物、地点以及各种观点有更为深入的理解。致以最良好的祝愿!

莱斯·帕罗特三世 (Les Parrott, III)

译者序

.....

随着我国心理咨询和心理治疗事业的发展,越来越多国外的相关著作被引进和翻译到国内。这些著作往往都是国外公认较有影响的教材或专著,其引进对促进国内专业人士和普通读者学习心理咨询与治疗理论与实践知识,了解国外心理咨询发展历程与现状,具有重要价值。高等教育出版社策划的这套“心理咨询与心理治疗系列”是这一翻译工作的一部分。

我们翻译的这本《咨询与心理治疗》(*Counseling and Psychotherapy*)(第二版)是同类著作中比较有特色的一本。该书的作者莱斯·帕罗特(Les Parrott)早年先后获得神学硕士和临床心理学博士学位,现为美国西雅图太平洋大学(Seattle Pacific University)心理学教授,主要讲授心理学和关系发展方面的课程。1991年,他和妻子莱斯利·帕罗特(Leslie Parrott)在西雅图太平洋大学创建了关系发展中心(the Center for Relationships Development),后来还创办了现实关系网站([www. Real Relationships. com](http://www.RealRelationships.com)),致力于帮助人们建立健康的关系。帕罗特强调人在某种关系中克服依赖的必要性,鼓励婚姻伴侣战胜拒绝的恐惧,学会有效地沟通。他认为,人不能寄希望于关系中的对方来弥补自身缺少的东西,让自己变得完整。除了通过网络、电视、广播等媒体传播其思想理念,帕罗特夫妇还致力于著述,先后出版了《帮助挣扎中的青少年》(*Helping the Struggling Adolescent*)、《需要精心维护的关系》(*High-Maintenance Relationships*)、《在婚姻开始之前拯救婚姻》(*Saving Your Marriage Before It Starts*)、《成为精神伴侣》(*Becoming Soul Mates*)等十多部著作。

这本《咨询与心理治疗》是帕罗特教授为心理学、教育学和咨询专业的本科生和一年级研究生编写的一部基础教材,旨在为那些迈出成为职业咨询师的初步的学生提供一个全面细致而又深入浅出的指导。

《咨询与心理治疗》一书分为两个部分。第一部分是心理咨询的实践,为理解心理咨询与心理治疗领域提供一个基础,内容包括心理咨询的领域、成为一名有效的咨询师、咨询新手的法律和伦理问题,以及当代心理咨询中的主题,例如多元文化咨询。第二部分是主要治疗理论,介绍了绝大多数有影响的现代咨询与治疗理论的基本思想,如精神分析治疗、阿德勒学派治疗、存在治疗、以人为中

心治疗、格式塔治疗、沟通分析、行为治疗、理性-情绪治疗和其他基于认知的理论、现实治疗、婚姻和家庭治疗,并对主要治疗理论进行比较。每种咨询与治疗理论都分别从传略、历史发展、人性观、不良行为的形成、治疗师的作用、治疗目标、主要方法与技术、应用、批评性分析、现状、小结、关键术语、推荐阅读和参考文献等方面来介绍。

本书是一本关于心理咨询与心理治疗的入门读物,简明扼要,通俗易懂,可读性强,非常适合对心理咨询与心理治疗感兴趣的初学者阅读。

本书翻译工作历时一年,经过初译、初校、复校和审校四个阶段。初译分工如下:季秀珍、郭本禹,第一至四章;邹敏,第五章、第八章、第十五至十六章、附录A和附录B;郭慧、郭本禹,第六至七章;蔡智勇、魏宏波,第九至十一章;王曲云、魏宏波,第十二至十四章;郭本禹、王健、魏宏波对全书进行了初校和复校,最后由郭本禹完成审校工作。孙平和王曲云通读了全书译稿,提出了许多修改意见。高等教育出版社的洪傲和王瑾老师对本书的翻译工作给予了具体指导,责任编辑岳永华老师对书稿进行了仔细的编辑加工,提出了许多宝贵意见,在此一并致谢!

郭本禹

2008年12月31日
于南京师范大学



· · · · ·

目 录

.....

第一篇 心理咨询的实践

第一章 心理咨询的领域	2
维也纳及其之外	3
心理咨询的深厚根基	4
什么是心理咨询?	7
心理咨询还是心理治疗?	10
咨询师的作用	11
治疗训练和背景	13
专业成长与发展	16
小结	19
关键术语	19
参考文献	20
第二章 成为一名有效的咨询师	24
有效咨询师的个人品质	25
咨询新手面临的常见错误	35
小结	39
参考文献	39
第三章 咨询新手的法律与伦理问题	45
符合法律和伦理的开业基础	46
来访者与咨询者的关系	47
保密和特许保密通讯	49
当陷入疑惑时	51
伦理原则和指南	52
小结	53

关键术语	54
参考文献	54
第四章 当代心理咨询中的问题	59
多元文化咨询	60
性别差异	61
残障者	62
笃信宗教的来访者	63
艾滋病来访者	65
老年来访者	67
小结	70
关键术语	70
参考文献	70

第二篇

主要治疗理论

第五章 导言:你的个人治疗理论	78
为什么要学习理论?	79
发现你自己的理论	80
本章概观	82
小结	84
关键术语	85
参考文献	85
第六章 精神分析治疗	86
传略	87
历史发展	89
人性观	90
不适宜行为的形成	97
治疗目标	97
治疗师的作用	98
主要方法与技术	99
应用	102
批评性分析	104
现状	107

小结	109
关键术语	111
推荐阅读	112
参考文献	113
第七章 阿德勒学派治疗	119
· 传略	121
历史发展	123
人性观	124
不适宜行为的形成	126
治疗师的作用	128
治疗目标	129
主要方法与技术	129
应用	140
批评性分析	141
现状	143
小结	145
关键术语	146
推荐阅读	147
参考文献	147
第八章 存在治疗	154
· 传略	155
历史发展	157
人性观	159
不适宜行为的形成	162
治疗师的作用	163
治疗目标	165
主要方法与技术	166
应用	170
批评性分析	171
现状	172
小结	173
关键术语	174
推荐阅读	176
参考文献	176
第九章 以人为中心治疗	181

传略	182
历史发展	184
人性观	186
不适宜行为的形成	187
治疗师的作用	188
治疗目标	188
主要方法与技术	191
应用	195
批评性分析	198
现状	200
小结	201
关键术语	203
推荐阅读	204
参考文献	204

第十章 格式塔治疗..... 210

传略	212
历史发展	214
人性观	216
不适宜行为的形成	218
治疗师的作用	219
治疗目标	221
主要方法与技术	223
应用	228
批评性分析	230
现状	232
小结	234
关键术语	235
推荐阅读	237
参考文献	237

第十一章 沟通分析..... 241

传略	242
历史发展	243
人性观	244
不适宜行为的形成	248
治疗师的作用	251



治疗目标	253
主要方法与技术	255
应用	259
批评性分析	266
现状	267
小结	268
关键术语	270
推荐阅读	272
参考文献	272
第十二章 行为治疗	277
传略	278
历史发展	281
人性观	284
不适宜行为的形成	284
治疗师的作用	286
治疗目标	287
主要方法与技术	289
应用	296
批评性分析	300
现状	301
小结	302
关键术语	303
推荐阅读	305
参考文献	305
第十三章 理性-情绪治疗和其他基于认知的理论	314
传略	315
历史发展	317
人性观	318
不适宜行为的形成	321
治疗师的作用	324
治疗目标	325
主要方法与技术	326
应用	331
其他基于认知的理论	336
批评性分析	340

现状	342
小结	343
关键术语	345
推荐阅读	346
参考文献	346
第十四章 现实治疗	357
传略	358
历史发展	359
人性观	362
不适宜行为的形成	362
治疗师的作用	363
治疗目标	364
主要方法与技术	365
应用	369
批评性分析	372
现状	373
小结	376
关键术语	378
推荐阅读	378
参考文献	379
第十五章 婚姻和家庭治疗	383
历史发展	384
婚姻和家庭的环状模型	386
婚姻和家庭治疗的其他模型	388
家庭生活周期	392
婚姻和家庭治疗的目标	393
婚姻和家庭干预	395
应用	397
批评性分析	404
现状	405
小结	405
关键术语	407
推荐阅读	408
参考文献	409
第十六章 结论:主要治疗理论比较	413

