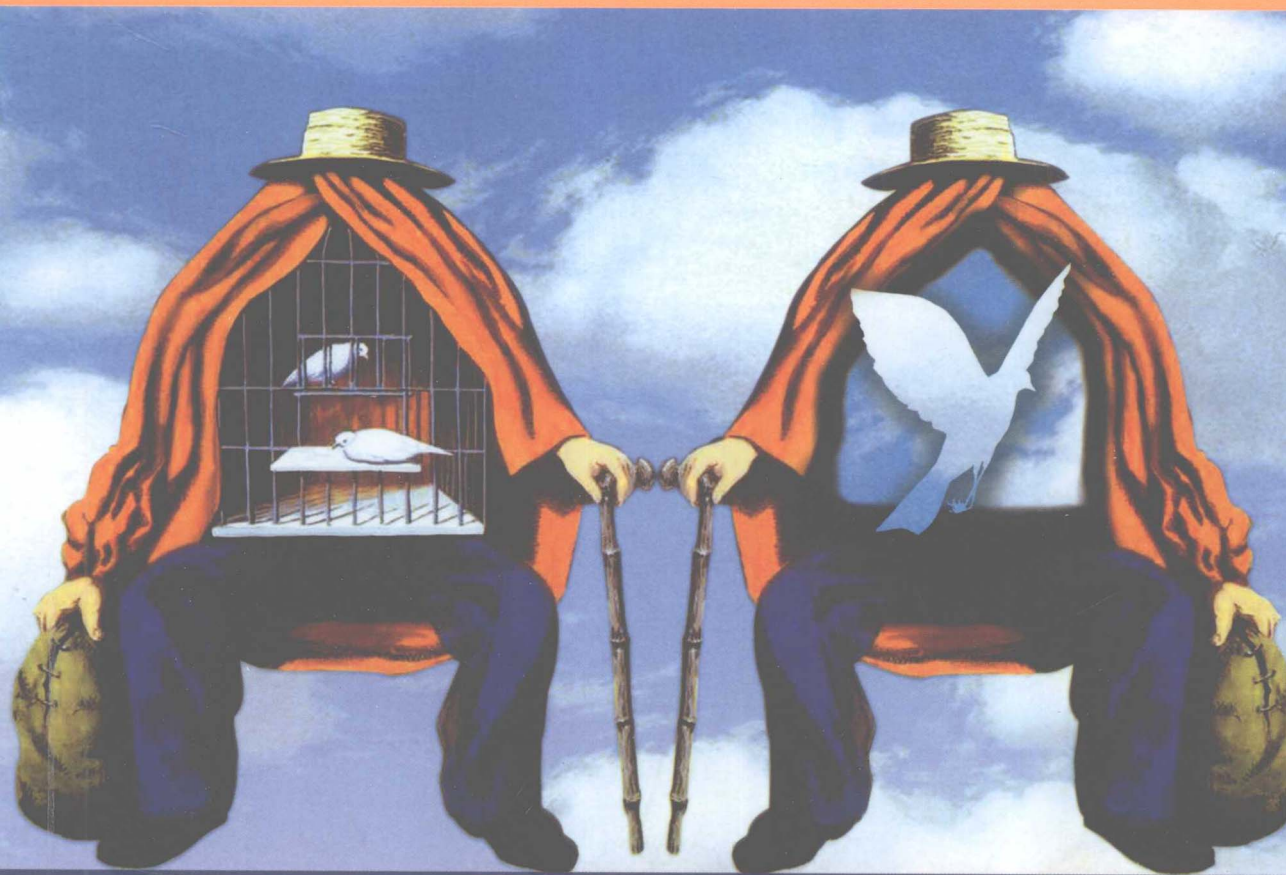


完全图解 心理咨询

做自己的心理医生



霍欣彤 ◎ 编著

南海出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

完全图解心理咨询 / 霍欣彤编著.

—海口: 南海出版公司, 2008.7

ISBN 978-7-5442-4196-0

I. 完… II. 霍… III. 咨询心理学—图解

IV. C932-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 103001 号

完全图解 系列

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 

插画 / 文鲁工作室

WANQUAN TUJIE XINLI ZIXUN

完 全 图 解 心 理 咨 询

-
- | | |
|------|-----------------------------------|
| 编 著 | 霍欣彤 |
| 责任编辑 | 黄 利 |
| 封面设计 | 紫圖装帧 |
| 出版发行 | 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 |
| 社 址 | 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206 |
| 电子信箱 | nanhaicbgs@yahoo.com.cn |
| 经 销 | 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 |
| 印 刷 | 北京佳信达艺术印刷有限公司 |
| 开 本 | 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 |
| 印 张 | 12 |
| 字 数 | 85 千 |
| 版 次 | 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5442-4196-0 |
| 定 价 | 25 元 |
-

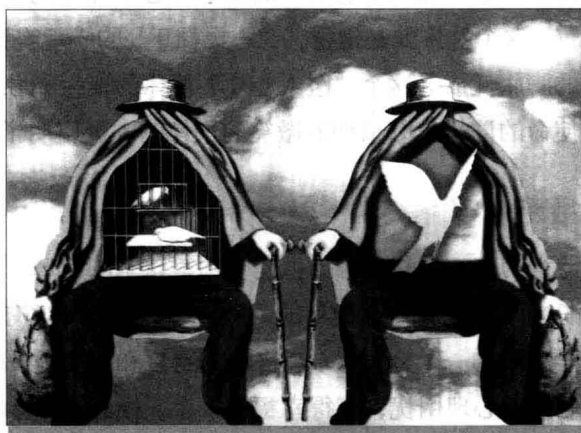
南海版图书 版权所有 盗版必究

完全图解 22

完全图解 心理咨询

做自己的心理医生

霍欣彤 / 编著



与心灵捕手对话，获得一生都需要的心理援助！无论是自己的问题还是他人的问题，无论是已知的问题还是未知的问题，心理咨询师知道最佳的答案。

南海出版公司

2008 · 海口

邂逅心灵捕手

◆ 当都市症候群遇到心灵捕手

快节奏的生活方式让越来越多的人成为“都市症候群”的一分子，他们可能是为情所困的“恋爱症候群”，可能是拒绝结婚的“婚姻恐惧症候群”，可能是工作至上的“Office孤独症候群”，也可能是彻夜难眠的“非典型失眠症候群”……

这个群体在多数人眼中是正常、健康的，甚至在某些人看来还是积极、乐观的，然而他们很可能已经处于亚健康状态了——他们常常为各种各样的问题困扰，内心时时感到压抑，但是，如果他们再不及时采取应对措施，问题就会随时爆发。他们中不乏成绩优异的毕业生、业绩卓越的白领、令人尊敬的政府官员，他们遇到的问题可能是类似同性恋、家庭暴力等不愿向旁人吐露的问题，他们采取的应对措施可能是起暂时缓解作用的压抑或逃避。然而，潜伏在他们身上亚健康危机已经不容忽视了。

于是，另一个群体闪亮登场了。他们受过专业的技能训练，熟悉心理学和医学的专业知识，总是从容淡定地倾听着“症候群患者”的故事，心平气和地分析患者的处境，严谨明晰地提出自己的建议。这个群体就是被誉为“心灵捕手”的心理咨询师。需求带动供给，存在心理困扰的人群的膨胀促成了这个“医人心疾”群体的诞生和壮大。这个生来就担负着为人类谋求幸福的使命的群体，以亲切的微笑为憔悴的心灵指明了救赎之路。

◆ 心灵捕手的谈话艺术

心灵捕手是个很诗意的名字，心理咨询也是一项很诗意的活动。但是对于这门伴随着年轻的心理学共同成长起来的充满诗意的活动，目前心理学界却难有统一的界定。多数人认为心理咨询是心理学应用的一个分支，心理咨询的宗旨和前文提及的解救都市症候群有直接联系，即帮助人们消除心理困扰，获得幸福的人生。抛开冷冰冰的理性思考和学术分析，你也许更可以把它看成是一门艺术，一门谈话的艺术。因为从治疗方法上来说，心理咨询是一种建立在语言沟通基础上的治疗方法：

1. 心理咨询是自愿的谈话。与咨询者交谈是心理咨询师发现咨询者内心问题的主要手段。一般来说，咨询者可以，也需要随意地与咨询师交谈，而随意的前提就是自愿。咨询者对心理咨询师必需充满信任感，愿意敞开心扉，把自己想要倾诉的东西都说出来。

2. 心理咨询是绝密的谈话。有的咨询者心存疑虑，在对心理咨询师陈述事实的时候隐

去了一些重要信息，从而直接影响心理咨询师做出正确的诊断和提供帮助。其实咨询无须有所顾忌，因为心理咨询师工作的重要原则之一就是为咨询者保密。

3. 心理咨询是与自己谈话。心理咨询的主要任务是启发和引导，解决问题主要还是要依靠咨询者自己的力量——积极主动地配合咨询师，深入了解自己，思考自己究竟为什么感到困扰，从而发现症结所在，并依靠自己的力量克服心理障碍。

4. 心理咨询是渐进的谈话。心理问题不是一天两天形成的，它可能是多种原因造成的。从发现问题到解决问题并不能在短期内完成，这就要求谈话要有计划性，不能操之过急。此外，还有些心理问题需要相关人员同步参与咨询。例如，孩子的问题需要父母的参与，婚姻的问题需要夫妻共同参与，这些都需要一定的思考。

5. 心理咨询是限时的谈话。如果谈话的时间过长、内容过多，咨询者就会感到疲倦，而不能清晰地理解和接受咨询师的建议。所以，正常的心理咨询每次约为50分钟，咨询师会把握每次谈话的重点，以保证咨询者可以更有效地抓住核心。如何在限定的时间内让患者自愿地敞开心扉，循序渐进地激发他们依靠自身力量去完成对心理障碍的超越，这是每一个心理咨询师需要面对的问题。

◆ 为您量“心”打造的计划

与一些人想象的心理咨询是一对一的形式不同，心理咨询师的工作对象可以是一个人，也可以是一对夫妇、一个家庭或者一个团体，这就要求这个行业的从业者必须具备心理学专业背景、足够的专业技能以及良好的职业操守。当然，和众多心理学从业人员一样，心理咨询师在性格上还应该是感情丰富、兴趣广泛和乐于助人的。鉴于这一个职业承担的重大责任和极强的专业性要求，政府颁布了行业从业标准，举行职业资格证书考试。2003年9月，中国第一批获得“国家职业资格·心理咨询师”证书的心理咨询师在上海持证上岗，标志着心理咨询师这个行业在我国的正式开始。

国家职业资格的颁布反映出心理健康越来越受到社会的重视。与全民健身运动类似，“健心”运动也越来越受到关注。但是由于这是一个新兴行业，很多人对心理咨询的一般知识了解不多，而且当前心理咨询的种类繁多，人们并不知道何种问题该求助于谁，从而直接影响了咨询效果。因此，提前了解一些心理咨询的基本常识是非常有益的。

本书系统地介绍了心理咨询的定义、种类、应用对象，其中对心理咨询的专业用语和如何解决心理问题的操作过程的介绍较为详细，可以让读者更具体地了解心理咨询的过程。同时，本书采取了图解的编辑手法，运用流程表和插画来更直观、更生动、更有趣地展现了本书的主题：无论是正在被心理疾病困扰的人，还是积极应对心理问题的人，或者还没有意识到心理问题的人，都需要了解心理咨询，因为它将为每个人一生的健康发展提供建议和援助。

目 录

编者序：邂逅心灵捕手	2
本书阅读导航	8

第1章

心理咨询是什么

1. 心理咨询是什么：让你心中不再有疑惑	12
2. 心理咨询的种类：是预防，还是治疗	14
3. 咨询师是心理学专家：绝对少不了心理学的专业知识	16
4. 心理咨询师的特质：谁具有心理咨询师的潜质	18
5. 咨询师的职业道德：脆弱心灵的守护人	20
6. 心理咨询精神：心理咨询的核心理念	22
7. 与心理咨询相关的领域：哪些行业需要心理咨询的辅助	24

第2章

心理学基础知识

1. 个性：每个人的行为都有基本倾向	28
2. 自我：意识和行为听从于谁	30
3. 高原反应：坚持就一定会胜利吗	32
4. 早熟现象：为什么青少年性成熟会越来越早	34
5. 光环效应：偏见是如何形成的	36
6. 宣泄：洗涤和净化心灵的方式	38
7. 矛盾：想要的太多而只能选一个	40
8. 欲求不满：当心灵陷入欲望的陷阱	42
9. 适应机制：为内心失衡时刻准备着	44
10. 退行：为什么会像孩子一样逃避问题	46
11. 压力：外来刺激带来的身心不适	48
12. 应对压力：减压的恰当方式	50

第3章

心理问题的基础用语

1. 精神外伤：痛苦经历引起的心灵创伤 54
2. 摄食障碍：了解厌食症和贪食症 56
3. 神经官能症：由心理因素带来的不安感和恐惧感 58
4. 社交恐惧症：对他人感到强烈的不安和紧张 60
5. 歇斯底里症：过大的压力和强烈的打击造成的反应 62
6. 不安：对未来总是充满不好的预感 64

第4章

心理咨询的基础知识

1. 会心：一起解决彼此的内心问题 68
2. 自我表达：展示一个真实的自己 70
3. 共情：走进咨询者的内心世界 72
4. 肌肤接触：亲密接触与爱的生长 74
5. 亲和感：别让初次会面太紧张 76
6. 心理评估：对心灵进行全面检查 78
7. 验证尺度：看看心理检查是否正确 80

第5章

用心理咨询来援助心灵

1. 程序架构：了解心理咨询的面谈程序 84
2. 指导性心理咨询：威廉姆森赋予心理咨询指导的意义 86
3. 非指导性心理咨询：罗杰斯倡导关注咨询者本身 88
4. 家庭疗法：全家人一起参与治疗 90
5. 职业疗法：通过劳动的方式恢复心理健康 92
6. 游戏疗法：在游戏中培养孩子良好的人格 94
7. 心理剧：莫雷诺帮你在舞台上找回自我 96
8. 手指画：随意地用手指作画 98
9. 松弛疗法：通过放松来减轻压力 100
10. 野营心理咨询：让逃学的孩子在露营时爱上集体 102
11. 代币管制：用报酬来鼓励孩子的好习惯 104

12. 生活分析心理咨询：摆脱颓废的生活状态	106
13. 认知疗法：换个角度看待问题	108
14. 悲叹心理咨询：给予悲伤的人心理援助	110
15. 婚姻心理咨询：好的婚姻来自好的经营	112
16. 健康心理咨询：养成有益健康的良好习惯	114

第6章

掌握心理咨询方法

1. 对话心理咨询：谈话是一项技巧	118
2. 简略心理咨询：扮演咨询双方的角色	120
3. 监督：听专家点评自己的学习成果	122
4. 案例讨论会：三个臭皮匠顶一个诸葛亮	124
5. 团体心理咨询：在团体活动中改变自己	126
6. 非组织性团体心：随性地与自我和他人交流	128
7. 组织性团体心：通过达成组织目标来找回自我	130
8. 交流分析法：为生活失意者点一盏心灯	132
9. 时间限制心理疗法：谈话次数和时间有限制的疗法	134
10. 同伴咨询师：每个人都能给予他人心理援助	136
11. 电话心理咨询：对咨询者的热线援助	138

第7章

关注孩子和家庭的心理咨询

1. 学习障碍、注意力缺陷多动障碍：无法融入集体的孩子们	142
2. 自闭症：角落里孤僻的孩子	144
3. 发育障碍：在发育期遇到的心理问题	146
4. 夜惊症：儿童在夜间惊醒的症状	148
5. 育儿心理咨询：告诉父母该如何培养孩子	150
6. 虐待儿童：复杂的家庭内部问题	152
7. 校园暴力：校园里难以避免的问题	154
8. 闭门不出：逃避与他人接触的群体	156

1. 自我实现：发挥自己的最大潜能 160
2. 升学与求职咨询：对升学、求职问题进行探讨 162
3. 暂停期青年：当年轻人迷失自我 164
4. 自由职业者：没有固定的工作 166
5. 大学生情感迟钝症：大学生对一切失去兴趣的状态 168
6. 学生顾问：为学生解答校园生活中的问题 170
7. 贪食症和厌食症：年轻女孩容易出现的症状 172
8. 职业倦怠：工作引起的厌倦情绪 174
9. 职业心理咨询：学生在步入社会之际需要的咨询 176
10. 职场的身心健康：以良好的状态迎接工作 178
11. 职场的人际关系：在职场中该如何与人相处 180
12. 异地调动：工作变化会带来极大的压力 182
13. 裁员：伴随经济不景气出现的人员缩减 184
14. 退休之后：埋头于工作而忽略了妻子的“第二人生” 186
15. 临终关怀：如何坦然面对生命的尽头 188
16. 艾滋病的预防：当前心理咨询的重要课题 190

本书阅读导航

本节主标题

本节所要探讨的主题。

2

完全图解 心理咨询

升学与求职咨询

对升学、就业问题进行探讨

书名与序号

用醒目的序号来提示该文在本章中的排列顺序。

正文

通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

正文小标题

明确揭示正文中每一段文字的思想内容。

为了使人生更加美好，我们会对未来进行选择。但仅仅对将来进行思考是不够的，关注具体如何去实现的方法也是非常重要的。升学和就业咨询是关于学习和职业发展的咨询，这项咨询能为一个进行选择的人提供良好的建议。

■ 用启蒙的方式解决问题

升学咨询的目的，就是使学生更加关注自己的未来，加深对现代社会的理解，并且在此基础上，使学生能够设计自己的人生，使自己选择人生道路的能力得到发展，对将来的生存方式进行更好的探索。升学咨询就是为了实现这个目的而给予帮助的咨询活动。除了运用启蒙性的方法之外，升学咨询还能够很有效地消除关于升学和生存方式的烦恼、跨越障碍，对咨询者解决问题是很有帮助的。

■ 咨询的分类和今后的课题

升学咨询，根据内容和基本思想可以分为以下几类：

- ①以学校间的水平差为前提，利用学力偏差值等尺度，就“可以进入的学校”分别进行比较了解，这主要是针对择校的咨询和指导。
- ②在向更高级的学校升学或去某个地方就业时，要重视他们的实践能力。
- ③针对个别学生对他们期望的生活方式和升学选择进行咨询指导，通过学校的集体教育活动，加强学生关注升学的意识，使他们在毕业之后能积极主动地为自己设计未来。

最近，由于求职困难、价值观多样化，希望成为自由职业者的年轻人越来越多。另外，即使升上了高中、大学，毕业后找不到合适的工作的情况也非常多。考虑到现状，适当地进行升学咨询是必要的。升学咨询，除了运用心理咨询的基础知识和技能之外，关注升学选择、升学发展等专业知识和技术也是必要的。

图解标题

针对内文所探讨的重点，进行图解分析，帮助读者深入领悟。

为了实现美好的人生该如何计划

升学咨询的两个目的

在学生面临升学问题时，升学咨询可以使学生加深对现代社会的了解，并且在此基础上更好地了解规划人生。



升学咨询的3种类型

①以学校间的水平差为前提，利用学力偏差值等尺度。

将过去学到的技能在工作中得到实践。

②在向更高级的学校升学或去某个地方就职时，要重视他们的实践能力。

对学校A、学校B和学校C的实力进行比较。

在学习之余倾听专家关于人生规划的讲座，增加生涯规划意识。

③通过学校的全部教育活动，加强学生对未来进行计划的意识。

相关链接

人生最佳的创富时期

试错时期	青年期刚刚步入事业，需要调整心态，制订目标，用于尝试，积累经验。
积累时期	逐渐步入自己选择的行业，熟练掌握自己的工作，了解整个领域，发掘自身的潜能。
转折时期	由执行阶层向管理阶层或策划阶层升迁的时期，克服高原反应，接受新的挑战。
平衡时期	从宏观上把握事业的发展方向，培养新的接班人，做好退休准备，平稳步入晚年生活。

图表

将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

章节

阶梯形的色块能使读者迅速地查找到每一个章节。

插图

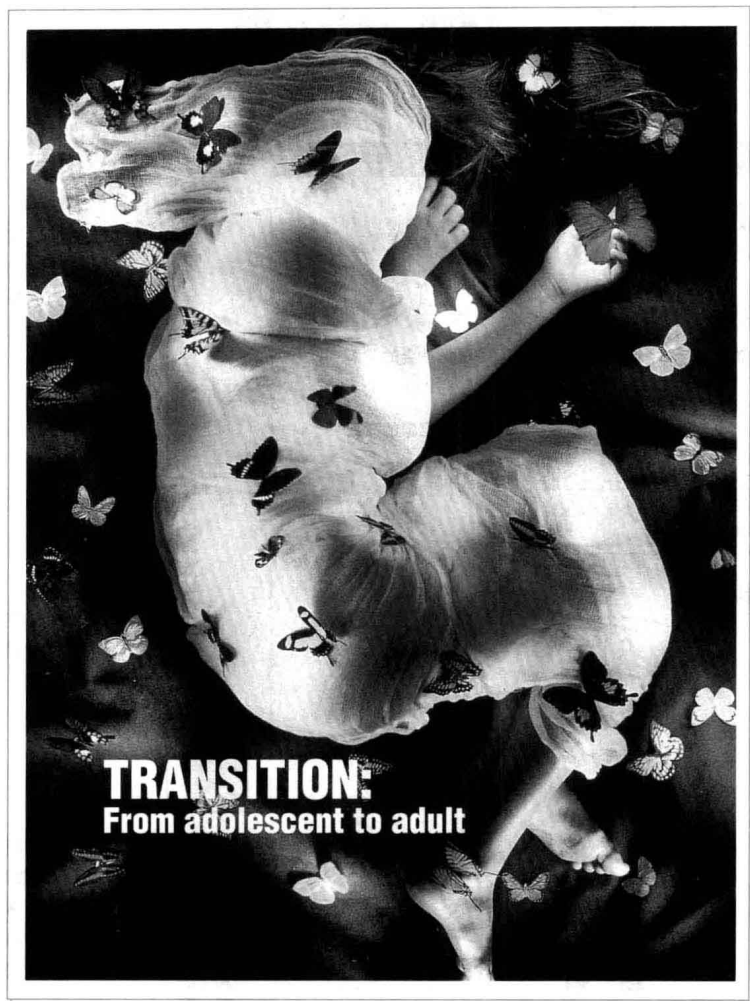
对较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量理解文意。

相关链接

名词的繁衍和解释，以及部分问题的科学分析。

第八章

成年期的心理问题和心理咨询



心灵的蜕变

每个人的心路历程都曾遭遇困惑和迷茫，如同这幅摄影中被白绢包裹的少女，正在未知的世界中经历转变，像茧中的毛虫蜕变成蝴蝶。如何才能让不成熟的心灵更快地长出翅膀，飞向目标呢？这就是心理咨询师所要做的：为每一个心存困惑而不知如何继续生活的人提供有效的心理援助，帮助他们明确自己的目标，找到人生的方向，完成心灵化蝶的过程。

第一章

心理咨询是什么

人类常常因为烦恼而感到迷惘。心理咨询能够运用心理学专业知识解决那些烦恼和心理问题。本章将介绍一些基本知识，先让读者对心理咨询有一个大体上的了解。



心理咨询是什么

让你心中不再有疑惑

每个人都会因为生活中的各种烦恼而感到迷惘。而心理咨询则是解除这些烦恼的良方——运用心理学专门知识和技术帮助那些存在心理问题的人,并以专业的方式解决他们的心理问题。

■ 心理咨询是什么

心理咨询(counseling)就是经过专业训练的咨询师(顾问),与那些想解决自己的心理问题,并希望自己的精神状态有所改善的人进行探讨,并提供建议,给那些心理有问题的人在情感表达和人际关系等多个方面提供心理上的援助。后者与咨询师相对,被称为咨询者。

咨询师一词来自拉丁语的consilium(谈话、提出建议、商讨)和古法语的counseiller(谈话),在英语中写为counseling。众所周知,自从古代人类开始群居的时候开始,沟通与提建议的行为就已经出现了。这是与人类历史一同发展的古老的习俗。然而,直到进入20世纪以后,谈话才被心理学家关注——这是由美国心理学家罗杰斯(Carl Ransom Rogers)巨大的影响力造成的,其引领的人本主义运动在美国盛行一时。

■ 心理咨询原本属于心理学的范畴

在当今社会,以咨询为名义的顾问充斥在各个领域,比如护发咨询、美容咨询、婚姻咨询、运动咨询和保健咨询等。与此不同,心理咨询在根源上是指由心理学专家在充分理解他人心理、了解他人的烦恼后,设法使咨询者产生改变现状的动力,并给予其心灵上的援助的活动。心理咨询与医学相同,都肩负着延续人类的生命的使命,专家需要遵循的规则也是十分严格的。也就是说,有志成为心理咨询师的人,首先需要踏实地学好心理学的知识,为将来的事业打下坚实的理论基础。

心理咨询与其他咨询是不同的

心理咨询的基本形式

心理咨询是经过专业训练的咨询师与希望获得心理上的援助的咨询者进行探讨和交流的过程。在这一过程中，咨询师会向咨询者提供相关建议。



身边的各种各样的咨询

原来的咨询

心理咨询：心理学知识是必要的。

心理咨询师需要具有渊博的心理学知识。

心理学的基础知识

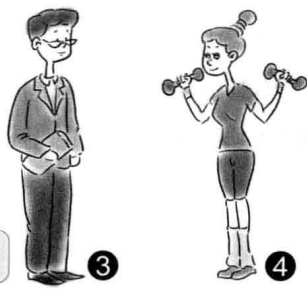


身边的各种咨询



- ① 护发咨询
- ② 美容咨询
- ③ 婚姻咨询
- ④ 运动咨询

都不是真正的心理咨询



心理咨询的种类

是预防，还是治疗

心理咨询分为两大类，分别是预防心理问题发生的启蒙心理咨询和在问题产生后以治疗和改善现状为目的的治疗心理咨询。

■ 启蒙心理咨询是什么

心理咨询是一门尝试促使对象改变行为的人际关系学问。一般来说，心理问题可能会以逃学、欺负弱者等行为方式表现出来。心理咨询则提供一种“教育方法”，以防止这种行为出现，并在这些不良行为出现后给予解决办法。

启蒙心理咨询的目的是以“教育”为手段来改变对象的行为，也可以说这是预防事情发生的心理咨询。“有组织性的团体接触”作为代表性的方法，现在已经被各教育机构广泛应用。这是经由相互间的真心交流，来促使自己待人接物能力、感受能力和自我表现能力进步的方法。此外，还有关于解决育儿烦恼的育子咨询，也属于启蒙心理咨询。

■ 治疗心理咨询是什么

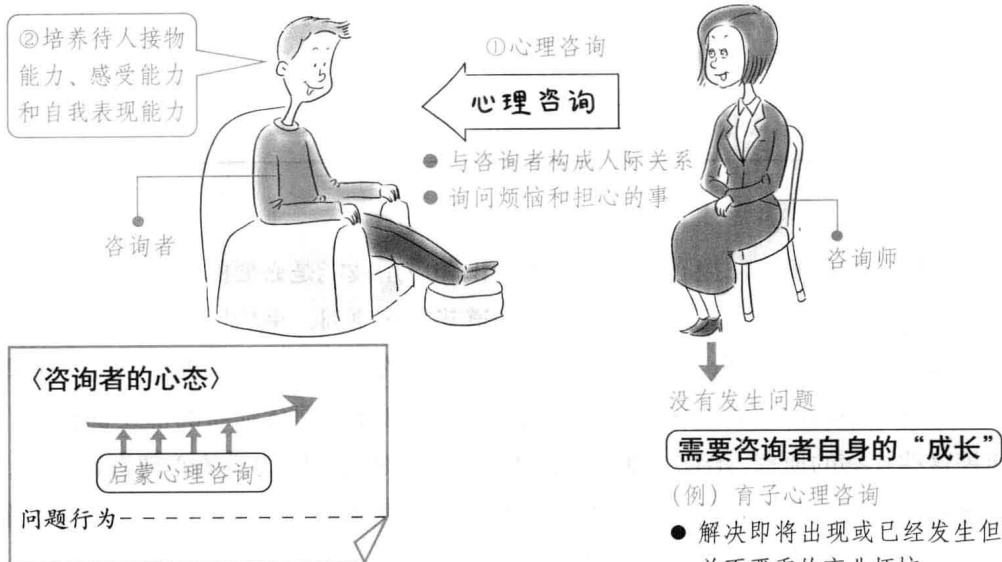
治疗心理咨询是第二类的心理咨询，就是以“治疗”为目的的某种方法。例如，在某些青少年出现逃学、欺负弱者等行为后，这些青少年本人和周围的人都感到烦恼的时候，以治疗为目的的心理咨询就将发挥作用，会对这些接受咨询的对象进行指导。目前，学校的临床心理医生作为学校咨询师，就是因为施行了治疗心理咨询来解决问题而备受关注，并获得了好评。

当然，由启蒙心理咨询进行事先预防是十分重要的，但是也不能够放任已经出现的事情不管。治疗心理咨询多数需要采用专业的心理疗法。这在一定程度上要求心理咨询师必须接受过专业的培训。

两种不同的心理咨询

启蒙心理咨询

启蒙心理咨询是以“教育”为手段来改变对象的行为的心理咨询。



治疗心理咨询

治疗心理咨询是以“治疗”为目的的方法，在有心理问题的人和周围的人都感到烦恼的时候，通过心理咨询来对对象进行指导。

