

The Skills and Theory on Psychological Counseling

心理咨询 理论与技能

朱翠英 高志强 凌宇 / 主编

The Skills and Theory on Psychological Counseling



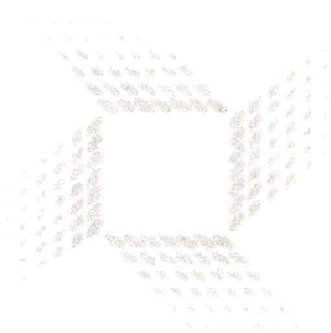
湖南

科学技术出版社

心理咨询 理论与技能

朱翠英 高志强 凌宇 / 主编

The Skills and Theory on Psychological Counseling



湖南
科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询理论与技能/朱翠英, 高志强, 凌宇主编.
长沙: 湖南科学技术出版社, 2007. 8
ISBN 978-7-5357-5026-6

I. 心... II. ①朱... ②高... ③凌... III. 咨询心理学
IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 128442 号

心理咨询理论与技能

主 编: 朱翠英 高志强 凌 宇

责任编辑: 刘堤地

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 湖南宏图印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙县黄花镇远大三路印刷科技园

邮 编: 410137

出版日期: 2007 年 8 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×960mm 1/16

印 张: 27

插 页: 1

字 数: 486000

书 号: ISBN 978-7-5357-5026-6

定 价: 46.00 元

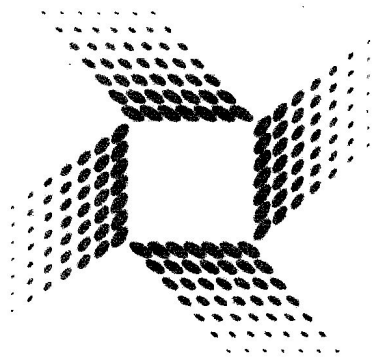
(版权所有·翻印必究)

内容提要

全书包括三部分内容：第一部分（第 1-5 章）为心理咨询的基本概念和基本技能，包括心理咨询概述、心理咨询目标与原则、心理正常与心理异常、心理咨询的过程、心理咨询的会谈技能、心理咨询模式与工作框架等内容；第二部分（第 6-14 章）为不同心理学流派关于心理咨询（治疗）的基本理论和策略，包括精神分析疗法、以人为中心疗法、行为疗法、认知-行为疗法、现实疗法、家庭系统疗法、森田疗法、意象对话疗法、格式塔疗法、后现代主义疗法等多种疗法；第三部分（第 15 章）简要概述了团体咨询的基本理论和实施技巧、方法及其应用，以便对整个心理咨询体系有一个系统全面的了解。本书既是教学相长的产物，也是高等学校精品课程建设和学科建设的一部分（<http://www.zhucuiying.com>）。

《心理咨询理论与技能》编委会名单

主 编/ 朱翠英 高志强 凌 宇
副主编/ 朱丽芳 付在汉 刘文俐 朱 佳
编 者/ 刘 飞 黎志华 曹十芙 王小凤
杨青松 熊阳俊 汤燕妮 丁 彦



前 言

本书的读者对象是热心于心理助人服务并有一定心理学基础的专业本科生或研究生。对广大的心理学爱好者而言，本书也是一本较好的应用心理学教程。作者希望广大读者通过阅读本书，增进对自我的了解和能够对他人施以心理援助，真正达到助人和自助的目的，以全面提升人类的生活质量和个人幸福。当然，这是一种主观愿望，效果如何有待检验。

本书既是教学相长的产物，也是学校精品课程建设和学科建设的一部分，我们在编写过程中力图使本书充分反映国内外课程建设和学科发展的最新成果，体现现代教育思想，具有时代性、先进性、科学性和教育教学的适用性。本书具体写作分三部分：

第一部分（第1～第5章）为心理咨询的基本概念和基本技能，包括心理咨询概述、心理咨询目标与原则、心理正常与心理异常、心理咨询的过程、心理咨询的会谈技能、心理咨询模式与工作框架等内容。通过对这一部分的学习，读者将对心理咨询的产生与发展、心理咨询的工作对象、心理咨询的工作过程、心理咨询的基本技能技巧等有一个比较全面的了解，为实施心理助人工作做好知识准备和技术准备。

第二部分（第6～第14章）为各个不同心理学流派关于心理咨询（治疗）的基本理论和策略，包括精神分析法、以人为中心疗法、行为疗法、认知-行为疗法、现实疗法、家庭系统疗法、森田疗法、意象对话疗法、格式塔疗法、后现代主义疗法等多种疗法。每一种咨询方法或疗法编写的组织结构都是相同的，即均包括该流派的产生与发展、评价、基本理论与人性观、咨询过程与策略，以利读者对各种咨询方法进行比较和对照。

第三部分（第15章）简要概述了团体咨询的基本理论和实施技巧、方法及其应用，以便对整个心理咨询体系有一个系统全面的了解。

每一种心理学流派或咨询方法都有其优势和不足，但均对人类行为的了解做出了独特的贡献，接受一个流派并不意味着排斥其他观点不同的流派，不存在对错之分。在多样化的社会里，理论、观点和方法应该也是多元的。因此，本书可



以根据不同的对象及教师的喜好灵活选用有关章节，这些章节能以任何合理的顺序进行讲授。本书还结合了部分实践案例，以利帮助读者更好地理解 and 领会相关理论和技能。

本书是编写组集体创作的结晶。在编写过程中，得到了湖南农业大学教务处、湖南农业大学东方科技学院、湖南农业大学应用心理学重点学科点、湖南农业大学心理健康教育中心等单位的大力支持和鼓励。在此一并表示感谢！

虽然写作准备时间比较长，但成书却仍显仓促，如有错误和疏漏之处敬请读者朋友们包涵并予以批评指正。

编 者

2007 年 8 月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理咨询概述	1
一、心理咨询的定义及特征	1
二、心理咨询的发展历史	6
三、心理咨询与心理治疗的关系	13
四、心理咨询中的价值问题	16
第二节 心理咨询的目标与原则	21
一、心理咨询的目标	21
二、心理咨询的一般原则	31
第二章 心理正常与心理异常	39
第一节 心理健康状态评估	39
一、心理健康的含义与标准	39
二、心理健康评估原则	47
三、心理健康状态破坏机制	48
四、异常心理的鉴别	50
第二节 几种主要异常心理的表现	54
一、焦虑症及其表现	54
二、躯体化症及其表现	55
三、解离症及其表现	56
四、性心理异常及其表现	57
五、情感症及其表现	59
六、精神分裂症及其表现	60
七、人格异常及其表现	62
第三章 心理咨询的过程	64
第一节 心理咨询前的准备	64
一、当事人的准备	64



二、咨询师的准备	66
三、物理环境的准备	70
第二节 心理咨询初期	72
一、建立咨询关系	72
二、问题探索	94
三、咨询初期要注重的两个事项	96
第三节 心理咨询中期	98
一、制订咨询目标	98
二、选择咨询方案	104
三、实施指导与帮助	105
第四节 心理咨询后期	107
一、巩固效果	107
二、追踪调查	108
三、结束咨询关系	109
第五节 心理咨询过程中的问题及其处理	110
一、阻抗	110
二、沉默	119
三、移情	121
四、咨询关系的匹配	123
五、咨询转介	126
第四章 心理咨询的会谈技术	130
第一节 参与性技术	130
一、倾听	130
二、询问	134
三、鼓励和重复	135
四、内容反应	136
五、情感反应	137
六、具体化	137
七、参与性概述	139
第二节 影响性技术	140
一、面质	140
二、解释	143
三、指导	144

四、情感表达·····	146
五、内容表达·····	146
六、自我开放·····	147
七、影响性概述·····	147
第三节 非言语技术·····	148
一、非言语的观察技术·····	148
二、非言语的运用技术·····	150
第五章 心理咨询模式与工作框架·····	153
第一节 心理咨询中的工匠传统与学者传统·····	153
一、工匠与学者的区别·····	153
二、学者模式已成为经典思维模式·····	154
三、心理咨询从分析性思维向整体性思维的转变·····	154
四、心理咨询摆脱学者传统步履维艰·····	155
第二节 伊根心理助人模式简述·····	157
一、正式与非正式的助人者·····	157
二、助人活动的内容·····	158
三、“高明的心理助人者”模式概观·····	158
四、伊根助人模式的阶段和步骤·····	160
五、对伊根助人模式的评价·····	166
第六章 精神分析疗法·····	169
第一节 概述·····	169
一、精神分析疗法的产生·····	169
二、精神分析疗法的发展·····	171
三、对精神分析疗法的评价·····	172
第二节 基本理论·····	174
一、意识与无意识理论·····	174
二、人格理论·····	177
三、自我防御机制理论·····	181
第三节 咨询过程与策略·····	183
一、咨询原理·····	183
二、咨询方法与策略·····	185
三、咨询过程·····	187
第七章 以人为中心疗法·····	189



第一节 概述	189
一、以人为中心疗法的理论起源	189
二、以人为中心疗法的发展简史	190
三、对以人为中心疗法的评价	191
第二节 基本理论	195
一、以人为中心疗法的人性观	195
二、自我概念理论	197
三、促进当事人人格改变的基本条件	200
第三节 咨询过程与策略	201
一、以人为中心疗法的咨询过程	201
二、以人为中心疗法的咨询策略	204
第八章 行为疗法	209
第一节 概述	209
一、行为疗法溯源	209
二、行为疗法的诞生	210
三、行为疗法的发展	211
四、对行为疗法的评价	213
第二节 基本理论	215
一、经典条件反射理论	215
二、操作性条件反射理论	216
三、社会学习理论	218
第三节 行为疗法实践	219
一、系统脱敏疗法	219
二、冲击疗法	222
三、厌恶疗法	226
四、阳性强化法	229
五、模仿法	232
六、生物反馈疗法	234
第九章 认知-行为疗法	238
第一节 概述	238
一、认知-行为疗法的产生	238
二、认知-行为疗法的发展	239
三、对认知-行为疗法的评价	241

第二节 艾利斯的理情行为疗法	243
一、理情行为疗法概述	243
二、理情行为疗法的理论基础	246
三、咨询治疗过程中的一般性问题	248
四、咨询治疗技术及其应用	252
第三节 阿伦·贝克的认知疗法	258
一、理论基础	259
二、咨询过程与策略	261
三、认知疗法对抑郁症的治疗	264
第十章 现实疗法	266
第一节 概述	266
一、现实疗法的产生	266
二、现实治疗法的发展	267
三、对现实疗法的评价	269
第二节 基本理论	270
一、人性观	271
二、基本概念	271
三、选择理论对行为的解释	274
第三节 咨询过程与技术	275
一、咨询过程	275
二、治疗技术与步骤	277
三、现实疗法的实施	281
四、现实疗法的应用	284
第十一章 家庭系统疗法	288
第一节 概述	288
一、家庭系统疗法的产生与发展	288
二、家庭系统疗法的基本观点	290
三、治疗策略与过程	291
四、对家庭系统疗法的评价	294
第二节 主要治疗模式	296
一、鲍恩代际家庭治疗	297
二、米纽钦的结构家庭治疗	300
三、经验家庭治疗法	303

四、策略家庭治疗法	305
五、联合家庭治疗法	307
第十二章 森田疗法	312
第一节 概述	312
一、森田疗法的产生及其发展	312
二、森田疗法的特点	313
三、森田疗法的适用	314
四、对森田疗法的评价	314
第二节 基本理论	316
一、森田式人性观	316
二、森田神经质	317
三、疑病素质说	318
四、精神交互作用学说	319
五、思想矛盾和精神颤颤	319
六、神经质发生的机制	320
第三节 咨询原理与实施过程	320
一、咨询原理	320
二、实施过程	324
第十三章 意象对话疗法	331
第一节 概述	331
一、意象与意象对话	331
二、意象对话与心理分析	333
三、意象对话的心理障碍观	334
四、意象对话对象征性意象的分析	335
五、意象对话疗法的理论基础	336
第二节 咨询过程与技术	338
一、意象对话的基本原则	338
二、意象对话的基本方法和步骤	338
三、治疗关系与意象	341
四、应用意象进行人格分析	343
五、意象对话心理治疗的阶段	344
第三节 意象对话疗法的实践问题	345
一、意象对话疗效评估	345

二、意象对话与心理咨询师的训练·····	345
三、对意象对话的评价·····	350
阅读材料·····	353
第十四章 其他疗法·····	358
第一节 格式塔疗法·····	358
一、产生与发展·····	358
二、基本理论·····	362
三、基本人性观·····	363
四、咨询过程·····	365
五、咨询策略与技术·····	367
第二节 后现代心理疗法·····	373
一、产生与发展·····	373
二、基本人性观·····	378
三、自我观·····	380
四、咨询过程与技术应用·····	380
第十五章 团体心理咨询·····	387
第一节 团体咨询概述·····	387
一、团体咨询与个别咨询的异同·····	387
二、团体咨询的主要特点·····	389
三、团体咨询的类型·····	390
四、团体咨询的主要功能·····	393
第二节 团体指导者的职责与条件·····	394
一、团体领导者的角色·····	394
二、团体领导者的条件·····	396
三、团体领导者的基本职责·····	397
四、团体咨询中领导者应注意的问题·····	397
第三节 团体咨询的过程与影响机制·····	398
一、团体咨询的发展过程·····	398
二、团体咨询的影响机制·····	400
第四节 团体咨询技术和实际应用·····	403
一、团体心理咨询常用的基本技术·····	403
二、团体咨询的应用范围·····	410
三、团体咨询应用实例·····	412
参考文献·····	416

第一章 绪 论

心理咨询是一门应用科学。它以心理学基本理论和观点作为依据，有着自身的理论体系和技术体系。心理咨询与心理治疗的实践活动相结合，在心理咨询机构及精神医学领域中得到广泛的应用。现代心理学意义上的心理咨询起源于美国，在我国虽然起步较晚，但发展迅速。

第一节 心理咨询概述

一、心理咨询的定义及特征

心理咨询工作是一个帮助有心理问题的人实现自我心理救助的过程，简称助人自助。但人们对助人自助的机制、方式和目标等存在许多模糊的认识。要真正理解心理咨询的内涵和实质，必须先澄清人们一些常见的误解或认识误区。误区一：认为心理咨询是一种提供信息的过程。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、政策咨询、留学咨询等，其内涵非常宽泛，确实有提供信息、析疑解惑、给予忠告建议的意思，但提供信息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与求助者之间的建设性关系和情感沟通来达到问题解决。误区二：认为心理咨询就是替人解决问题。帮助求助者解决问题应是心理咨询的主要目标，但求助者不是被动的，坐等或依赖咨询师给出解决问题的良方或直接将问题解决，而是强调咨询师帮助求助者自助的过程，肯定求助者有自助的资源 and 潜能。误区三：认为心理咨询就是安慰、同情求助者，给求助者提供建议和忠告的过程。在日常生活中，我们对面临困境的亲朋好友常予以安慰、同情，进而提出建议和忠告，但在心理咨询中这种策略和行为不被提倡，甚至有些心理学家提出要禁用，因为求助者与咨询师是平等的，要尊



重求助者的意愿和需要，这是心理咨询的宗旨和原则决定的。误区四：认为心理咨询就是说教。心理咨询师虽然有一定的学历和专业训练，但不能充当求助者的人生导师，不负有为求助者规划人生、指点迷津的职责，在求助者面前不存在任何优越感，保护求助者的自尊，决不能把求助者置于无知、无能的境地。误区五：认为心理咨询就是逻辑分析。心理咨询强调咨询师与求助者的“共情”，要求咨询师以自己的专业知识、咨询技能和丰富经验帮助求助者对问题进行澄清、分析和探索。如果只是就事论事，哪怕是逻辑再严密、判断再准确、建议再周全，其结果也只能流于空谈，完全忽视了求助者的意愿、感受和动力。

心理咨询的内涵很丰富，国内外许多学者从不同的角度给出了定义，但“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”（钱铭怡，1994）。以下是中、外不同学者给心理咨询下的定义：

“心理咨询是通过与个体持续增长的、直接的接触，向其提供心理帮助并力图促使其行为、态度发生变化的过程。”（C. Rogers, 1942）

“A、B两个人在面对面的情况下，受过专门训练的 A，向在心理适应方面出现问题并企求解决问题的 B 提供援助的过程。这里的 A 就是咨询师，B 就是求助者。”（威尔森等，1949）

“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）

“心理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，做出选择，解决自己的问题，并且形成一个有责任感独立个体，从而成为更好的人和更好的社会成员。”（C. Patterson, 1967）

“心理咨询就是帮助人们去探索和研究问题，使他们能决定自己应做些什么。心理咨询应明确三个问题：①待解决问题的性质；②咨询师的技术；③所要达到的目标。”（陈仲庚，1989）

“心理咨询是通过语言、文字等媒介，给咨询对象以帮助、启发和教育的过程。通过心理咨询，可以使咨询对象的认识、情感和态度有所变化，解决其在学习、工作、生活、疾病和康复等方面出现的心理问题，从而更好地适应环境，保持身心健康。”（张人俊等，1987）

“心理咨询定义为运用有关心理科学的理论和方法，通过解决咨询对象（即来访者）的心理问题（包括发展性心理问题和障碍性心理问题），来维护和增进身心健康，促进个性发展和潜能开发的过程。”（马建青，1992）

综观上述中、外学者的定义，使人颇有“同一事实，不同表述”的感觉。但

实质上并无严重的分歧和对立，却有诸多共同之处。如心理咨询是一种构建人际关系的过程；心理咨询是一个助人的过程，心理咨询是一个运用有关理论和方法以促使求助者的心理和行为改变的过程，等等。鉴于此，笔者更赞成李正云先生给心理咨询所下的定义：“心理咨询是专业人员运用心理学原理和技术来帮助来访者自助的过程。”这个定义概括了心理咨询的几个主要特征：

（一）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求助者的心理问题，如情绪问题、行为问题、认知问题、人格障碍等。尽管求助者还存在与生活事件相关的其他问题，但咨询师主要关注和处理的是求助者心理层面的问题。其次，心理咨询的工作人员必须是受过心理学训练的专业人员，严格来讲应是有较深厚的心理学理论根底、并受过心理咨询的专业训练、获得心理咨询资格认证的专业人员。再次，心理咨询的工作手段是心理学原理和技术。咨询师在咨询过程中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，以有效的帮助求助者更好地认识自己和现实情境、恰当评估自己的行为，从而做出正确抉择，最终达到自助的目标。

（二）双向性

心理咨询作为一种特殊的人际交往过程，需要双方相互依赖，谁也离不开谁，缺少其中任何一方都不能构成心理咨询过程。如果咨询师自恃高明，听风是雨，口若悬河，咨询对象自然反感厌恶，不屑其言。反之，若当事人懒于启齿，顾虑重重，或对咨询师抱有成见，咨询师也同样会感到扫兴，使咨询过程难以进行。

在心理咨询过程中，咨询师起着主导作用，当事人是心理咨询过程中的主体。咨询师与当事人相互影响，相互配合，使咨询活动在愉快的气氛中进行，以圆满的结局来完成。即为心理咨询的“双向性”。

为什么说咨询师在心理咨询过程中起主导作用呢？这是因为咨询师有着丰富的关于人的心理知识，具有窥探人的内心世界的专业技巧，在各种心理问题的适应与解决方面受过专门训练、并有较深的造诣。这样，咨询师不仅能帮助当事人解决其难以解决的心理问题，也能胜任其他人（如咨询对象的父母、教师、同事、朋友、领导等）所难以胜任的帮助。同时，这种帮助也较少带有主观感情色彩，而具有相对的客观性。

为什么说当事人是心理咨询过程中的主体呢？这是因为，咨询对象心理问题的根本解决有赖于其主观努力。当事人不是消极的接收器，简单的传声筒，对于咨询师的劝导、帮助和教育，他都要经过自己的吸收与消化，都要经过认知的折