



心理咨询师 临床操作手册

吉沅洪[日] 陶新华 著

重庆出版集团  重庆出版社

《实用临床心理学书系》

心理咨询师 临床操作手册

吉沅洪[日] 陶新华 著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询师临床操作手册/吉沅洪, 陶新华著. —重庆:
重庆出版社, 2008.4
(实用临床心理学书系)
ISBN 978-7-5366-9615-0

I. 心... II. ①吉... ②陶... III. 咨询心理学—
手册 IV. C932-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 044444 号

心理咨询师临床操作手册

XINLI ZIXUNSHI LINCHUANG CAOZUO SHOUCE

吉沅洪 陶新华 著

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 王 梅

责任校对: 何建云

装帧设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·钟丹珂



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆新华印刷厂印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1240mm 1/32 印张: 9.75 字数: 280 千

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5366-9615-0

定价: 29.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

内容提要

NEIRONG TIYAO

这是一部留学日本的临床心理学专家和国内心理临床专家共同打造的力作,以其全新的视野,引领您走进最新临床心理学领域,掀开了心理临床的奥秘与实务。

本书在借鉴、整理日本临床心理学的大量理论研究和临床经验的基础上,用通俗的语言和具体的案例,详细阐述心理咨询师在临床操作过程中所必须具备的基本方法和技术,涵盖了心理咨询的一般步骤和基本原则,常见的困扰和挑战的突破技巧,心理测试的方法运用,促进心理咨询师自身成长的督导方法,与精神科医生及同行的紧密合作等临床实践中的各个方面。本书不是注重构建系统的理论,而是着眼于对技能技巧的传授;没有完整的案例分析,但有很多具体应对策略的范例。其实用性和可操作性对于临床一线的心理咨询师来说将非常有价值。

本书是心理咨询临床工作者的极其实用的操作手册,也是大学临床心理学专业本科生和硕士生的实习指导手册。



丛书序

CONGSHUXU

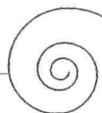
心理健康问题,十分重要。心理疾病使人丧失学习、工作和正常生活的能力。美国的一位精神病学家卡罗尔·诺斯(Carol North)医生曾患过精神分裂症,经过近 20 年的治疗得到了康复。病历中记录了她在患病时的一段言语:“直升飞机——噢——不是直升飞机——来扯我大脑中的毛发!救命啊!护士!救命!你听不到吗?必须到我的身体里面去才能救它!医生认为我能做好胶水。”可以想见,这种混乱的思维给患者带来多么巨大的痛苦!这是常人难以想像的。

在当今现代化和信息化的社会里,人们拥有了前所未有的物质享受和精神享受,但同时也遭遇到了前所未有的挑战和压力。随着社会的进步,心理疾病似乎不仅没有减少,反而有增加的倾向。一项美国的研究资料显示:

在每 100 人中有 1 人在其人生的某一时期出现严重心理障碍,需要住院治疗;

在老年人中有 3%~6% 的人患有器质性心理障碍;

在每个星期都有 7% 的人出现焦虑问题或相关心理障碍;



在每 8 个学龄儿童中有 1 人出现严重适应困难问题;

在成人中, 10%~20% 会患一次严重的抑郁症;

在北美洲, 每年有 200 万人在医院接受精神治疗……

心理疾病是可以治疗的。心理疾病的治疗及其研究属于临床心理学的范畴。临床心理学涉及临床领域中的诊断、分类、治疗和预防的诸多心理学问题, 是一门探讨人类心理疾病的病理原因、发病机制、防治手段及增进人类健康的应用性学科; 其重点是对心理疾病的评鉴和心理治疗技术的研究与应用。临床心理学是一门极为精深的学问, 要掌握这门学问, 不仅要有心理学和医学的基础知识, 而且还要掌握变态心理学等应用知识; 不仅要有临床心理学的知识, 而且要有治疗或化解心理疾病的技能; 不仅要对人性的本质有所了解, 而且要有提升人性尊严的满腔热情。

由于实际的需要, 近年来我国不少单位开展了心理咨询师职业资格培训工作。这促进了我国的心理咨询师与治疗师队伍的不断扩大, 在一定程度上缓解了社会对临床心理学工作者的迫切需求。但这种“宽口径”的从业准入也带来不少问题, 主要表现在从业人员素质良莠不齐, 总体专业素质低, 专业知识技能不扎实, 缺乏对人性本质的了解和提升人性尊严的情操。这是我国临床心理学面临急需解决的一个问题, 而解决这一问题的最佳途径就是加强学习与研究, 提高培训的质量。

1990 年我们曾出版过一本心理咨询的书, 此后我就与心理健康问题的探讨结下了不解之缘。2005 年我主持了教育部哲学社会科学重大课题攻关项目“中国心理健康服务体系现状及对策研究”, 在这个项目中有一个“中国心理健康服务的方法学研究”子课题, 这套《实用临床心理学书系》就是该子课题的研究成果之一。在这套书系中, 我们将体现以下一些特点:

(1) 力求实用与理论相结合。本书系虽然着重从实用的角度讨论临床心理学的技能操作, 但始终渗透着我们关于人性的基本理念



(每个人都有成为幸福进取者的潜能)和提升人性尊严之情怀。

(2) 力求博采众长。在临床心理学中心理咨询和心理治疗有多种理论取向和方法。例如心理动力取向有经典弗洛伊德疗法和新精神分析法,行为取向有厌恶条件作用疗法、系统脱敏法和操作条件作用疗法,认知取向有合理情绪行为疗法和认知疗法,人本主义取向的来访者中心疗法,还有人际疗法、团体疗法、家庭疗法等等。这些理论和方法都有其一定的合理性,但也都有其一定的局限性。没有哪一种治疗方法是万能的。本书系在探讨对某种心理障碍的治疗时将阐述各种治疗方法的优势与局限性,主张博采众长以促进患者早日康复。

(3) 力求尝试中国化。目前流行的临床心理学,它的理论、诊断标准、治疗手段等都是在西方文化背景下建立起来的,但是我国文化与西方文化在信念、价值观、宗教信仰、生活方式、对性的态度、家庭教养方式以及习惯化的非言语表达方式都有很大的差别。我们面对的来访者是中国人,因此不能直接硬搬西方临床心理学的理论、测量工具、诊断标准和治疗手段,而应当努力尝试使其中国本土化,并且还要努力挖掘和吸收我国传统文化中有效的防治心理疾病的思想和方法。

(4) 力求可读性强。本书系的文字陈述力求易读易懂,尽量用通俗的事例来解释有关的概念和原理,对于广大患者及其家属也有较好的参考作用。

我相信,广大读者会喜欢这套《实用临床心理学书系》,并将从中获益。是为序。

黄希庭

黄希庭谨识于重庆,西南大学窥渊斋

2006年10月

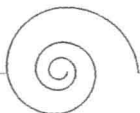
前言



在 2008 年春天《心理咨询师临床操作手册》将由重庆出版社出版,我感到由衷的高兴。因为我自 1988 年 3 月去日本留学至今,掐指算来正好 20 年了。在这 20 年的异国生活工作中,我作为一名大学教师,一名学者,以及一名心理咨询师的成长还算顺利,这都得益于许多老师悉心的教育和栽培。作为一名临床心理师,我有一些自己在实践中积累起来的经验和教训,盼望与后学者分享,让他们在实践中少走弯路,尽快成长。

临床心理学作为一门应用学科,有自己的独特之处,纵观各个国家临床心理学的发展史,都有一个被认识了解和尊重的过程,我想这样的问题在今天的中国也一定存在。

我们从事心理学研究的人都有这样的感受,从事心理学理论



研究的时候,思路之缜密,理论之概括,证明之科学,分析之入微等等,不仅给人美感,而且给人以科学严谨和高屋建瓴的感受。而到了临床应用的时候则缺乏这样的科学美感,而是有很多的不确定和挑战。临床心理学要求心理咨询师面对每个不同的个案要把心理治疗的理论和操作模型应用到位,这不是一件轻而易举的事情。从哲学上来说,这是实现理论到实践的第二次飞跃,需要经历从抽象概括到具体个别,从理性叙述到感性表达的演变过程,这里存在很大的难度,特别是对于初学者来说更难。

其实,我们在学习任何一门学问的时候,一般来说当然是从理论入手。可是临床心理学和其他学问的性质不同,这个学问如果不去踏踏实实地实践,是不能够真正掌握的。当我们实际面对一个来访者的时候,也许对于同样的症状,但是每个人都有完全不同的特点,开展工作自然会发现有很多困难。怎么样才更有效地把理论和实践结合起来,让我们的心理治疗获得成功?谈话的技巧、心理测试,以及如何解决阻抗、接受督导、和精神科医生合作等等都变得十分重要。其中最基本的能力就是谈话技巧,每个优秀的心理咨询师都善于沟通,如何让每个来访者都愿意向咨询师倾诉,咨询师每次怎么应对才能够获得良好的效果,则需要咨询师逐步练习、了解和掌握心理咨询的谈话技术,仅仅通过看书或看别人咨询,没有自己的实践是永远学不会的。

在咨询开始时的心理测试可以帮助我们更好地理解来访者的人格特征和发现问题的所在,尤其是成套测试对于准确地诊断很有效。不过,测试结果的解释,则很讲究,而且因为仅仅是用问卷测试的话,容易让来访者防卫或隐藏自己,这就需要适当地组合一些投射测试。而投射测试的解释更困难,因此接受这方面的严格细致的培训是很有必要的,而且必须在实践中运用才能够真正地学会这些测量工具的实用方法。这样,在开始咨询的时候才可能有一个比较明确的治疗方向和计划。



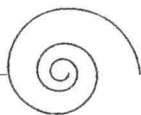
心理咨询师的成长需要有足够的督导经历,这是任何一个新手咨询师需要的不可缺少的支持。任何人都有可能对自己存在盲区,对自己了解不够,心理咨询师也不例外,但是咨询师的盲区会导致咨询的失败,甚至对自己和来访者造成伤害。对于初学者,心理咨询的实践过程中如果没有经历督导是很危险的,甚至可以说是不负责任的。但是进行督导的时候建立的督导关系也是很特别,没有经历过督导的人也是没法体验通过督导所获得的感受和帮助。

总之,心理咨询师是在实践中成长起来的,只有当我们掌握了心理咨询、心理治疗的理论和技能之后,能够有效地把理论和操作技能用来解决来访者的问题的时候,则所能够感受的咨询过程中表现出来的心灵之美是难以言表的,这也是让很多心理咨询师陶醉的地方。当然,达到这个境界的时候我们也还不能忘记,要实现实践到理论的又一次飞跃,因为每个国家和民族的心理治疗理论都有自己的独特性和独创性,对于发展中的中国更应该有我们自己的心理治疗理论体系和操作模型。

本书主要针对心理咨询师在临床实践中经常遇到的困难而写,主要有常用基础理论介绍,心理咨询一般步骤和基本原则,在咨询中遇到的问题及其解决的技巧,最后论述了心理咨询师的督导问题以及如何与精神科医生的合作。希望这对于我们许多心理咨询师从理论走向实践,在具体临床操作中有较大的帮助。

二

最近几年来回国接触到很多心理咨询师在努力学习,快速成长,这让我非常感动。但是我还发现国内的培训方式和培训机会往往不能满足心理咨询师成长的需要。我自己比较幸运的是作为日本的临床心理士,在日本接受了心理临床的全部训练过程。我想我的经历可能对想成为职业心理咨询师的人有所启示,在此我



作一些介绍,同时也让大家了解日本心理咨询师的培训模式,或许对国内的心理咨询事业发展有借鉴意义。

我于1987年毕业于江苏省苏州中学,1988年留学日本。1989年考入横滨市立大学文理学部人间社会学科,在那个海边的“金泽八景”美丽校园就学4年。当时的指导教授是伊藤隆二先生,他对我的教育可谓孜孜不倦。通过4年的学习和实习,我深深感到心理治疗是非常有意义的工作,同时也觉察到需要通过学习进一步充实自己。于是伊藤教授把我介绍给了筑波大学的松原达哉教授,很幸运我顺利地考上了松原先生的研究生,开始了在筑波大学接受心理临床训练的两年时光。

筑波大学人间学院包括心理学、教育学、心身障碍学3个专业。心理学专业又分为实验心理学(知觉心理学、认知心理学),社会心理学,教育心理学(学习心理学、言语心理学、认知心理学),发展心理学(儿童心理学、青年心理学、老年心理学)和临床心理学(临床心理学、咨询心理学)的5个领域,由30多名教授担任着教育、研究和临床实践。

心理学专业本科生的必修课程是实验心理学、教育心理学、发展心理学、社会心理学、临床心理学的概论、心理统计、心理统计实习、心理学研究法、毕业论文等等。如果希望以后从事心理临床的学生还需要选修心理诊断、心理疗法、咨询心理学、性格心理学、临床心理学演习、咨询心理学演习、临床心理学实习和临床心理学特论等科目。进入研究生院以后,硕士研究生的主要课程是学校心理咨询、教育咨询、临床心理学特讲/演习、学生指导论、学生理解等。此外,临床心理学实习和督导将占去研究生们的大部分时间。筑波大学拥有附属心理相谈室,对外提供心理咨询服务,并从1992年开始收费。研究生将在这里一边接受教授的督导,一边完成他们的心理咨询和治疗的临床训练。

在筑波大学心理临床训练分成4个阶段完成。第一阶段,在



单面镜下见习大约半年,给教授以及博士研究生做咨询记录,总结咨询报告。第二阶段,在教授的陪同下接触案例,并总结咨询报告在案例研讨会上汇报。第三阶段,自己一个人进行咨询,每做完一个咨询就要报告给督导。第四阶段,可以陪同下级生作咨询,并给予指导。每周有一次案例研讨会,研究生们轮流发表自己的案例,接受集体督导。毕业生大多就职于家庭裁判所、少年鉴别所、保护观察所、儿童相谈所、教育相谈所,还有企业的心理咨询中心以及人事部等等。

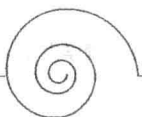
当时我的督导是团体督导,由2个教授,大约8~10个博士和硕士生组成。一般一次2个小时,每周1次。每次督导的分析,还有前辈的鼓励,都成为我极大的动力。在筑波的两年中得到很多老师如石隈利纪教授、国分康孝教授、佐々木雄二教授的教诲。

筑波大学硕士毕业以后,我考入了名古屋大学的博士课程,导师是田畑治教授,并在2002年获得了名古屋大学的博士学位。名古屋大学教育学部拥有8个专业,在全国国立大学中规模最大,心理发展临床科学专业是其中一个。心理发展临床科学专业是文部科学省在1990年设置的学科,这个学科以人类的发展(幼儿、儿童、青年、成人、老年)为纵轴,空间的扩展(个人、家庭、学校、工作单位、地域社会、跨文化)为横轴,培养心理临床的实践家,以及以临床为特长的学者。

心理发展科学专业的课程设置如下:

(1)发展临床心理学特论(必修)、发展临床心理学研究演习Ⅰ、发展援助临床学研究演习Ⅱ、发展援助临床学研究实习(必修)。(在“特论”中主要学习国内外最新的理论性研究,“演习”中主要通过案例研究学习,而在“实习”中则是自己一边接受督导,一边实际接待来访者进行心理咨询和治疗。)

(2)家庭发展临床学特论(必修)、家庭发展临床学研究演习Ⅰ、家庭发展临床学研究演习Ⅱ、家庭发展临床学研究实习(必修)。



(3)生涯发展教育学特论、生涯发展教育学研究演习Ⅰ、生涯发展教育学研究实习。

(4)跨文化临床教育学特论、跨文化临床教育学研究演习、跨文化临床教育学研究实习。

名古屋大学在1985年通过文部科学省的批准,继京都大学和九州大学之后,建立了日本第5个大学附属的“心理教育相談室”。由大学教授、博士研究生和硕士研究生数十名成员构成的咨询室,不仅完成了对研究生的训练和培养,还每年向社会以及社区提供数百次的心理测评、心理咨询和治疗服务,并施行收费。研究生在这里持续地接受教授以及校外的心理临床专家的督导,使得自己的技术逐渐熟练,专业水平不断提高。在名古屋大学心理临床训练要求严格,通常开始的半年只能在单面镜下见习,给教授以及高年级学生做咨询记录,总结咨询报告,然后再在教授的陪同下逐步接触案例,并总结咨询报告在案例研讨会上汇报。督导制度很完善,第一年督导由指导教授担任,第二年以后需要自己付费找学校指定的督导师,督导师需要定期汇报督导情况给学校。每周都有一次案例研讨会,案例研讨会分3~4个会场,每个会场都有数名教授以及校外的督导师参加。研究生们轮流发表自己的案例,接受集体督导。硕士研究生毕业以后大多工作于精神病院、儿童咨询所以及学校心理咨询中心。博士研究生虽然大多成为大学老师,走上学者的道路,但是他们都从事于研究和临床两方面。

我在1996年春天被京都文教大学评为助教,京都文教大学是第一个在日本于1996年建立临床心理学科。著名的河合隼雄先生就曾经是京都文教大学的学术顾问,我也曾荣幸地在河合先生担任督导的案例研讨会上发表过案例。在这个给了我第一份工作的大学,我得到了很多锻炼和成长,有幸得到了许多著名教授的教诲和扶持。特别是酒木保先生毫无保留地把他多年积累的知识和经验传授给我,手把手地教会了我罗夏墨迹测试,还一起开发了许



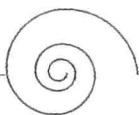
多艺术治疗的方法。还有林昭仁先生(已故)、越智浩二郎先生、樋口和彦先生、森谷宽之先生等等,他们都不遗余力地指导和扶持着我顺利成长为一名心理咨询师和临床心理学者。在1999年3月我参加了临床心理士的考试,成为获得这个资格的第一个中国人。

2000年春天我被广岛市立大学聘为讲师,2003年升为副教授,2005年评为硕士生导师,2007年评为博士生导师。在这期间我曾去美国堪萨斯大学心理学院作访问学者半年,在广岛的这8年时间,我主要的精力都在教育、研究和临床这3个方面。

综上所述,在日本从事心理咨询与心理治疗的人员培训主要有3条渠道,第一是大学和研究生院的职前培训,也称学历教育,主要对象包括毕业于临床心理学、心理咨询学、教育心理学等专业的大学生和研究生等;第二是由学会及学术团体提供的在职专业培训,如由日本心理咨询学会等相关机构通过培训班、工作坊、讲座、学术会议等形式进行的培训;第三是由民间心理咨询培训机构提供的专业培训。日本现有大学中设有心理学科系的有106所,其中国立大学37所,公立大学4所,私立大学65所,设有培养临床心理学硕士学位的学校有98所。从心理健康服务的专业要求看,学历教育应该是主流。不同于日本,中国的心理咨询师的培养和教育主要在学会及学术团体,以及民间心理咨询培训机构。因此咨询师在自己的心理咨询中势必会遇到许多困难,而且感觉自己缺乏支持系统(support system)。我希望我们这本手册能够给大家提供一些实际解决问题的方法和灵感,弥补不足。

三

中国大陆心理咨询行业自从20世纪80年代以来到今天,短短的20年的时间,发展迅速,由几乎空白发展到逐渐规范化。进入21世纪,国内的许多社会危机事件和公共卫生事件引起政府的



高度重视,有关部门连续发文,推动心理健康和心理咨询工作的发展。在政府的大力倡导下,三级甲等医院均要求成立心理科,发达地区中小学学校也都要求开设心理咨询室,配备心理咨询师。《心理咨询师国家职业标准》于2001年8月3日获得劳动与社会保障部批准,并11月向全国发布,这是由劳动与社会保障部主持颁发,中国心理卫生协会组织有关专家制定,目的在于规范心理咨询行业的具有法律效应的重要文件。自2002年启动心理咨询师国家职业资格证书项目后,每年都有两期咨询师通过培训考试获得证书,其中分二级和三级国家心理咨询师。到2007年底,已经由国家劳动部职业技能鉴定中心在全国范围内发出心理咨询职业资格证书10万多张。这一方面使国内的心理咨询行业迅速火热起来,另一方面反映大众对心理健康的需求巨大。看到国内如此迅速发展的心理咨询事业,让人心潮澎湃,兴奋不已,我经常向我的日本同行宣传国内心理咨询发展的新进展,也经常邀请他们和我一起到国内从事心理咨询的培训,我和我的日本同行都希望中国心理咨询业能够迅速发展,走向成熟。

然而,国内心理咨询行业规范虽然在逐步建立,如开始建设专业机构与专业人员的注册系统和伦理标准,但是心理咨询行业发展仍然存在许多问题,让人担忧。

(1)心理咨询培训需要规范和深入,专业水准需要提高,培训市场鱼龙混杂,而且严重缺乏培训和督导的师资力量。

(2)已经获得心理咨询师资格的心理工作者的后续培训未能跟上,一是没有明确规定心理咨询师需要继续培训,二是继续培训和教育的师资力量不够。

(3)心理咨询督导需要规范化和制度化,心理咨询伦理守则需要广泛宣传,让更多的人了解、接受,并在行业内全面落实。

(4)心理咨询专业的硕士实践能力较差,培训不充分,在获得学位后解决问题的能力弱,这与临床心理学的硕士导师自己所接



受的培训不充分有直接关系。

(5)国内的心理咨询行业现正大量获取西方心理咨询理论,而心理咨询理论和方法还需要本土化的过程,这样才能更好地发展和服务,从而走向成熟。

当然,以上问题在其他国家和地区心理咨询业成长的初期也都曾经出现,我们相信中国的心理咨询行业能够像经济高速增长一样,快速发展,在较短的时间内快速获得较大进步。

衷心希望本书《心理咨询师临床操作手册》的出版能够帮助国内的心理咨询师们在心理临床实践中解决一些具体的问题和困难。同时也希望国内更多的临床心理学研究者与实践家积极参与心理咨询领域的研究和对话,在实现国外相关知识和技能的本土化的基础上,进一步丰富和发展心理咨询的理论和技能,以快速促进心理咨询在国内的进一步专业化。

最后,非常感谢本书的第二作者,苏州大学的陶新华老师,没有他的大力协助,这本书是不可能这么快就与大家见面的。我们在修改过程中的讨论让我认识到中国的心理临床和日本、欧美的差异,中国还需要通过充分的理论研讨和实践积累而慢慢走出自己的心理临床的特色来。还要感谢我的学生陈玲给予我的协助。

是为前言。

吉沅洪

2008年3月22日于日本广岛

目录

CONTENTS

丛书序 1

前言 1

第一章 临床心理学概述 1

- 第一节 临床心理学概念 1
- 第二节 临床心理学的任务——适应和治愈 11
- 第三节 临床心理学的目标——痊愈 12
- 第四节 临床心理学的工作对象——来访者 14
- 第五节 临床心理学工作的基本程序 16
- 第六节 临床心理学的应用与发展 18

第二章 临床心理学的理论发展 23

- 第一节 相关基础理论——人格与发展理论 23
- 第二节 艾里克森的发展观 26