



治疗型心理咨询 入门： 来自行业的声音

Introduction to Therapeutic
Counseling: Voices from
the Field
(第五版)

[美] Jeffrey A. Kottler 著

张敏 译



高等教育出版社
Higher Education Press

流行心理諮詢 入門： 專業人士的聲音

Introduction to Popular
Counselling Issues from
Professionals

【第四版】

7

作者：James C. C. 著

謝志宏 譯

心理咨询与心理治疗系列

治疗型心理咨询入门： 来自行业的声音

Zhiliao Xing Xinli Zixun Rumen
Introduction to Therapeutic Counseling:
Voices from the Field

(第五版)



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图字:01-2006-5119 号

Introduction to Therapeutic Counseling: Voices from the Field. Jeffrey A. Kottler

Copyright © 2004 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: 978-7-04-027881-1

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

治疗型心理咨询入门:来自行业的声音:第5版/
(美)科特勒(Kottler, J. A.)著;张敏译. —北京:
高等教育出版社, 2010.3

(心理咨询与心理治疗系列)

书名原文: Introduction to Therapeutic Counseling:
Voices from the Field

ISBN 978-7-04-027881-1

I. ①治… II. ①科…②张… III. ①心理咨询
②精神疗法 IV. ①R395.6②R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 013147 号

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	咨询电话	400-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	北京联兴盛业印刷股份有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×960 1/16	版 次	2010年3月第1版
印 张	30	印 次	2010年3月第1次印刷
字 数	540 000	定 价	53.00 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 27881-00

内 容 提 要

本书是一本以学生为中心来介绍心理咨询行业的著作。它的鲜明特点是采用了初学心理咨询者以及经验丰富的心理咨询师的话语来反映实践的现实,以可读性非常强的风格来呈现重大的历史、理论和研究基础,从而使观点变得生动,有助于读者从个人的角度来理解心理咨询方面的内容,并能立刻应用在个人的生活和工作当中。

本书分四个部分。前两部分(从第一章到第八章)帮助读者了解治疗型心理咨询的基础,后两部分(第九章到第十五章)介绍将这些概念应用到心理咨询领域的多种实践。通过阅读本书,读者可以掌握心理咨询领域的基础理论和研究,熟悉一般的治疗技能,开始思考发展灵活的专业方向,让自己具有市场竞争力,发现合适的就业机会,并保持热情,投身于心理咨询事业。

前 言

本教材的编写初衷完全是出于个人的需要,想要以学生为中心,编写一本介绍心理咨询行业的著作。有时我觉得有点灰心,因为我们专业的基础,即带有个性特质的热情和敏感性,并没有在学术经验当中反映出来。经常出现的情况是,教育强调理论知识和学术探究,通常把学生的全心投入排除在外。一直以来,我的打算是不仅能满足学业的迫切需要,还能提供对心理咨询行业生动而动态的全面介绍,在这一过程中,学生可以完全投入到学习当中。

本教材直接与你们,与学生对话,挑战你们去探索选择心理咨询作为兴趣领域的个人动机,同时帮助你们从个人的角度出发,把研究和理论概念整合起来。与以往教材不同的是,本书中采用了初学心理咨询者以及经验丰富的心理咨询师的话语,来反映实践的现实,来使观点变得生动,并帮助你从个人的角度理解所学,使它们能立刻应用在你的生活当中。事实上,再也没有另外的一门专业,能够使你不仅能把自己的个性寓于概念当中、应用在生活里,还能鼓励你这样做;你在本教材中所读到的一切几乎都有其深刻内涵,并可以在日常生活的基础上应用到你所做的工作之上。你会发现有数不清的途径,不仅能立即提高你的治疗技能,而且能改进你的个人关系。

你能做什么

本教材与众不同的特点之一,也是使得它在该领域独树一帜的原因,就是它采用以学生为定位的焦点来聚焦于心理咨询实践的现实。除了以可读性非常强的风格来呈现重大的历史、理论和研究基础之外,我还努力尝试让你们参与对话,探讨心理咨询职业、其基础概念以及你们未来的个人目标。

通常情况下,正是我们与人们发展的关系成为带来改变的基础,在此基础上,我们做出有意义的努力。作者与读者、心理咨询师与来访者以及老师与学生之间的关系,也是如此。与以往不同的是,我会努力与读者建立联系,让他们不仅有可能去探索心理咨询的过程,也能够探索本书的内容。



为了使心理咨询专业的复杂概念和观点变得生动而不枯燥,我对“来自行业的声音”这个栏目进行了扩展。在这些来自访谈的摘录中,初学心理咨询的新手和经验丰富的从业者都开诚布公地讲述了他们所面临的挑战以及他们解决困难的方法。他们在自己经验的基础上提出了实用的建议。当把这些声音加入到作者的声音之中时,读者可以更充分地了解心理咨询实践的现实;在怎样以及在哪里实践新的技能和知识方面,他们可以做出明确的选择。你也可以把这些素材作为你自己对从业人员进行访谈的出发点。

在我教心理咨询这一课程时,我定期布置的一个作业就是让学生至少采访6~10位代表至少三个不同专业领域的心理咨询师。我觉得跟那些正在做你们自己将要做的事情的人进行交谈,会学到更多的经验。我想不到另外的更好途径。让他们给你提供建议;找出他们对于自己的工作,热爱的地方在哪里,而讨厌的地方又在哪里。经常出现的情况是你跟他们之间的接触,有可能在某一天变成了实习工作的安排,他们甚至有可能为你提供一份工作。

每一章的结尾处包含了一系列的体验和反思练习,有助于你进一步把素材内化为个人所用。这些内省的活动非常有用,你可以编制结构化的日志,把在课堂上和课本中所讨论的概念应用到你自己的生活当中。此外,它们也可作为课堂上的合作式学习小组需探索的问题。不管你是否会做这些练习,你都会发现使用一个日志本会非常有帮助;在整个学期期间,你可以用它来记录重要的观点、与我和你的老师之间的对话、对复杂观点的理解,并以对你而言有益的方式来把素材内化为个人所用。

你能期待些什么

《治疗型心理咨询入门:来自行业的声音》是作为人类服务学习课程的入门课而设计的,这类课程的名目有“心理咨询的原则”、“专业定位”、“心理咨询理论与实践”、“助人入门”、“人类资源发展”等。本书强调了专业同一性的发展、从业的伦理标准、基本的过程技能、治疗关系、个人理论建构以及对有意义的研究的理解。我还特别关注为心理咨询的实践现状呈现当代的“前沿”焦点。有太多时候,学生们在抱怨,课堂和书本上所教的内容没有让他们做好准备,来面对成为一名心理咨询师必须经受的磨炼。

予以特别关注的有心理咨询的主要专业领域和多样化的设置,如学校、临床、医疗、企业、心理健康、社区机构和私人开业。我特意安排了本书的篇幅以涵盖一个学期的功课,并且把章节的数目和长度都安排得当,让需要努力消化新的术语和概念的学生易于掌握。



本书的结构分为四个广阔的焦点领域:专业同一性因素、理论与研究基础、心理咨询应用和治疗实践中的问题。前两部分(从第一章到第八章)帮助你了解治疗型心理咨询的基础,后两部分(第九章到第十五章)是将这些概念应用到心理咨询领域的多种专业方向当中。你可以掌握心理咨询领域的基础理论和研究,熟悉一般的治疗技能,开始思考发展灵活的专业方向,让自己具有市场竞争力,发现合适的就业机会,并保持热情,以便投身于心理咨询事业。

有哪些新意

.....

心理咨询行业的一个最令人激动同时也是最令人摸不着头脑的方面,就是该领域发生的迅速变化。理论与研究的发展演变与从业者经历过的变化齐头并进。我曾不止一次有过短暂的幻想,要向我过去曾看过的所有来访者发送“召回”通知,告诉他们我曾经帮助他们的方法现在已经过时,他们应当回来接受新的、已经改进了的方法,不再类似以前我曾采用的方法。确实,当我读到本书的前几个版本中所写的东西时,我也会为我的改变感到吃惊。

为了与我们时代的氛围保持一致,我继续强调心理咨询师教育和培训的哲学,这是我的朋友和合著者鲍勃·布朗(Bob Brown,现已去世)在许多年前所提出的——这一哲学是整合性的、实用的,寻求的是对现存最好方法的融合。本书也得以大为扩展,将关于当今主要问题的详细讨论包含在内:多元文化敏感性、心理咨询专业的历史渊源、从业许可与资格证书的授予、建构主义思潮、家庭暴力、性别歧视与年龄歧视、电脑的应用、管理型医疗、短期治疗、法律和伦理冲突、性别问题,等等。由于我在其他国家和其他文化当中工作了很长的时间,本书带有更多的国际意味,包含心理咨询实践的多样化的案例。

我增加了以下新特色:

■ 本书与其网站同步,包含每章的在线测验。这使得学生可以检测自己对于阅读作业的理解,并为考试做好准备。

■ 在本书中结合了在线资源(Infotrac),学生们更易使用并了解研究和文献。

■ 每章结尾处的实践练习为教师提供了一定的结构,可以采用各种不同的方式加以运用:(1)作为回家做的自测题;(2)家庭作业;(3)额外学分作业;(4)课内活动;(5)学生进一步自学的机会。

■ “来自行业的声音”这个栏目为呈现的复杂观点和理论提供了真实生活中的实际情境。学生不仅可以读到概念,还能通过实际工作中的心理咨询师的叙事来替代性地真实体验它们;这些心理咨询师坦诚而真切地讲述了做这一工



作的真实状况是怎样的。

■ 个案案例和个人的故事使得素材变得栩栩如生,能维持学生的兴趣,使教师容易引导大家就观点进行热烈的辩论。

■ 在每章开头都列出了关键概念,学生容易组织对重要素材的学习。

我增加并扩展了关于心理咨询专业的部分,它们在近年来得到繁荣和发展:教牧心理咨询、婚姻与家庭咨询、性心理咨询、冲突调节、康复心理咨询、私人开业的心理咨询、高等教育和企业。我还增加了有关心理咨询的诊断过程的素材,以及作为顾问和个人教练的心理咨询师的职能。关于管理型医疗和科技的部分也得到了相当的扩展。

有许多学生和院系对本教材的之前版本进行了评价,我遵循了他们提出的建议:继续努力把所有有效的助人因素中的共同因素提炼出来,把我们专业的精华整合起来并予以简化。我还保留了一种个人叙事的声音,让读者在感受到幽默的同时还能了解个案案例。对于那些在这一奇妙领域的复杂迷宫里潜心寻找道路的学生而言,本书尽量做到通俗易懂。最后,我希望你们会发现“来自行业的声音”栏目和每章结尾处的练习对你们而言非常有用,能够构成你们对自己的体验的反应。

致谢

.....

我想谢谢“来自行业的声音”,他们同意为本书而接受采访,他们愿意诚实而开放地谈论自己的实战经验。在本教材中,正是你们的故事,让介绍的理论、研究和概念变得生动而现实。

罗伯特·布朗是我的朋友、同事和兄弟,他和我合著了本教材的前三版,在写作第四版的过程中离世。在差不多二十年的时间内,我们一起教学、从事心理咨询工作,就困难的个案进行磋商,并且相互信任。就在鲍勃去世之前,他向我口述了他关于自己生命的最后思想,以及对于未来读者的建议。他所说的话语有:“不要太看重你自己,而要适度地看待自己。不要以轻慢的态度来对待自己,而要以真诚和深思熟虑的态度来对待自己。”

我希望,鲍勃,本书仍然保留着你所看重的幽默、真诚和深思熟虑。

我想要感谢以下担任过本教材的评论者的人们:

凯茜·巴里特-克鲁斯,得克萨斯大学帕米亚盆地分校

帕特·贝罗莫,罗德学院(Lourdes College)

吉妮·雷·巴拉克,联合大学(Union University)

科里妮·西内克,明尼苏达大学



多娜·科里雷,南达科他大学(University of South Dakota)
米拉姆·斯塔克·帕兰特,三一福音神学院(Trinity Evangelical Divinity School)

凯尼·帕里斯,东北州立大学(Northeastern State University)

康妮·夏普,匹兹堡州立大学(Pittsburgh State University)

珍·沃茨,肯塔基卫理公会学院(Kentucky Wesleyan College)

我还想感谢朱莉·马丁内兹,她指导了本次第五版的形成。我还非常感激盖瑞·麦丹尼尔和丽莎·海斯的援助,他们帮助我对最新版本进行了研究。

杰弗里·A·科特勒

作者简介



杰弗里·A·科特勒为心理咨询师、治疗师、教师和大众写作了40余本心理咨询领域的著作,包括《富于同情心的治疗:针对困难的来访者做工作》(*Compassionate Therapy: Working With Difficult Clients*, 1992)、《关于成为一名治疗师》(*On Being a Therapist*, 1993)、《眼泪的语言》(*The Language of Tears*, 1996)、《最后的受害者》(*The Last Victim*, 1999)、《为善:帮助他人的热情与承诺》(*Doing Good: Passion and Commitment for Helping Others*, 2000)、《心理咨询与治疗理论:体验式方法》(*Theories in Counseling and Therapy: An Experiential Approach*, 2002)、《寻找出路的心理咨询师》(*Counselors Finding Their Way*, 2002)、《让改变持久》(*Making Changing Last*, 2002)。

杰弗里曾在幼儿园、中学、心理健康中心、危机中心、大学、社区学院担任教师、心理咨询师和治疗师,也曾私人开业。他于1980年在秘鲁、2002年在冰岛做富布莱特学者,担任高级讲师,教授心理咨询理论与实践。他还在新西兰、澳大利亚、中国香港及尼泊尔担任访问学者、教授。他目前担任加利福尼亚州立大学富勒敦分校心理咨询系的系主任。



目 录

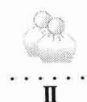
前言	I
----------	---

第 一 部 分 专业心理咨询师

第一章 什么是心理咨询? 怎样进行心理咨询?	3
为什么成为一名心理咨询师?	3
成为一名心理咨询师	8
处理焦虑	9
全心投入	9
追求卓越	10
采取中立立场	12
抑制个人需求	13
应对不适感	14
处理模糊性	15
心理咨询的定义	16
为什么治疗型心理咨询有效?	18
自性的意义	21
总结	22
自我指导探索	23
建议阅读书目	24
第二章 心理咨询的基础	25
历史与研究基础	25
心理咨询的专业同一性	26
治疗型心理咨询的历史	30
古代哲学家	31



最早的精神病学家	31
来自心理学的影响	33
心理辅导时代	34
心理咨询时代	36
治疗型心理咨询时代	41
心理咨询领域的资格认证和管理制度	42
心理咨询的研究基础	44
作为科学家—从业者的心理咨询师	44
心理咨询与研究过程	45
心理咨询师的研究	47
成为研究的知情消费者	50
总结	51
自我指导探索	51
建议阅读书目	52
第三章 心理咨询的设置	54
心理咨询师的共同特点	56
独特的同一性	56
许多不同的角色	56
一套基本技能	58
一套共同目标	59
发展取向与补救取向	60
团队工作	62
生活中的一天	62
高中	63
私人开业	65
幼儿园	68
心理健康中心	69
危机中心	70
街道服务	71
大学心理咨询中心	73
在企业做心理咨询	74
当前和未来趋势	76
灵活专业的价值	77
选择心理咨询专业指南	79



总结	81
自我指导探索	82
建议阅读书目	83
第四章 治疗关系	84
心理咨询关系的特点	85
关于帮助关系的观点	88
关于历史的更多知识	89
一致性、积极关注与共情	89
工作联盟	90
作为关系专家的心理咨询师	92
关系当中的冲突解决	96
治疗关系的实践范畴	98
承诺	98
信任	99
共情	99
保密性	100
善意的权力	100
作为来访者体验治疗关系	101
在初始访谈中建立关系	102
设立规则	103
种植希望	103
保证保密性	105
评估预期	105
收集信息	106
确定问题	106
开始干预	107
第一次面谈的议程回顾	107
帮助关系中的互惠影响	109
总结	110
自我指导探索	110
建议阅读书目	111



第二部分 心理咨询方法

第五章 领悟导向方法	115
理论建构介绍	115
尽量接近真相与现实	117
以来访者为中心的心理咨询	120
基本假设	121
喜欢的技术	122
对以来访者为中心的心理咨询的批评	124
个人应用	125
存在主义心理咨询	126
存在主义心理咨询的预设前提	128
对存在主义心理咨询的批评	129
个人应用	130
精神分析式的心理咨询	130
基本的精神分析概念	131
对精神分析流派心理咨询的批评	134
个人应用	135
格式塔心理咨询	135
创立者和基本概念	135
格式塔心理咨询的技术	137
对格式塔心理咨询的批评	138
荣誉介绍	139
阿德勒式的心理咨询	139
叙事疗法	141
女权主义疗法	142
总结	143
自我指导探索	143
建议阅读书目	145
第六章 行动导向方法	147
行为心理咨询	149

早期背景	149
行为技术	151
对行为主义方法的批评	154
理性情绪行为心理咨询	155
理性情绪行为疗法的基本观点	155
对认知基础的治疗的批评	159
个人应用	160
策略式心理咨询	161
策略式干预	163
对于策略式心理咨询的批评	164
个人应用	165
荣誉介绍	166
多重模式心理咨询	166
现实疗法	167
表达疗法	167
阅读疗法	169
总结	170
自我指导探索	170
建议阅读书目	171
第七章 整合理论与心理咨询技能	172
个人旅程	172
朝向整合的运动	175
抓住真理的尾巴	176
个人理论	178
有效性的标准	178
实用性指南	179
形成个人理论的阶段	179
进入期	179
蒙导期	181
折中主义	181
实验	182
实用主义	182
你目前的进展如何?	184
普遍的心理咨询技能	186



心理咨询的过程阶段	186
关键的心理咨詢技能	187
目的明确且可靠	188
关注技能的重要性	189
总结	193
自我指导探索	194
建议阅读书目	196
第八章 评估、测验和诊断过程	197
评估是什么?	199
测验在评估过程中所起作用	200
科技与评估	202
为什么学习测验?	202
标准化测量	203
能力测验	205
能力倾向测验	206
成就测验	206
典型表现测验	207
挑选测验	208
非标准化测量	210
观察评估	210
评定量表	210
自我评估	211
在心理咨询工作中采用评估方法	212
测验解释	212
评估原则总结	213
评估原则的临床应用:鉴别和报告儿童虐待	214
针对其他有风险的来访者应用评估的原则	214
正式诊断与功能诊断	215
诊断	218
伦理方面问题	223
行为诊断	225
总结	226
自我指导探索	226
建议阅读书目	227



第三部分

心理咨询的实际应用

第九章 团体心理咨询	231
对团体的调查	231
会心团体	234
工作中的会心团体	235
心理教育型团体	235
工作中的心理教育型团体	235
心理咨询型团体	236
工作中的心理咨询团体	237
治疗团体	238
工作中的治疗团体	238
自助与支持性团体	238
采用团体模态的一些思考	240
减少潜在的局限性	241
团体工作的优点	242
成本效益	242
旁观者效应	242
激励的价值	242
反馈的机会	243
支持	245
结构化的训练	245
关于团体的基本假设	246
团体过程阶段	250
高效能团体	253
进行干预的线索	254
虐待行为	254
散漫和离题	255
退缩与被动	255
无精打采与厌倦	256
语义错误	256

