

心理学与认证系列教材

心理咨询与治疗基础

B10 国际组织教材编写组

中国心理联盟 (CUP) 国际心理咨询师联合会 (IPCF)

香港国际英才学院 (ILC) 中美应用心理学研究院 (SAPA)

推荐教材

人民日报出版社

心理学与认证系列教材

心理咨询与治疗基础

BIO 国际组织教材编写组

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与认证系列教材 主编: BIO 国际组织教材编写组
编著: BIO 教材编写组; 责编: 宋世琦
—北京: 人民日报出版社 2007.11
ISBN 978-80208-675-2

I: 心 II: BIO III: 心理学-认证-教材
IV: D·0360-54

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 112557 号

书 名 / 心理咨询与治疗基础
总策划 / 雨 下
主 编 / BIO 国际组织教材编写组
编著者 / BIO 教材编写组
责任编辑 / 宋世琦
版式设计 / 赵国强
封面设计 / 杨 扬
责任校对 / 王翠菊

出 版: 人民日报出版社
社 址: 北京市金台西路 2 号 邮编: 100733
发 行: 博视坊国际教育机构
电 话: 010-51655343
印 刷: 北京金鼎印刷厂
开 本: 880×1230 1/16 印张: 24
版 次: 2007 年 11 月第 1 版第 1 次印刷
字 数: 512 千字 定价: 61.80 元
书 号: ISBN 978-80208-675-2/D·0360

若发现印装等质量问题, 请直接与发行机构联系调换
联系电话: 010-51655343 <http://www.bsfc.com>



前 言

随着人们生活节奏的日益加快、生活水平的提高,心理咨询在促进个体心理健康、提高生存质量等方面,发挥着越来越重要的作用,进而受到社会的广泛关注。由于心理咨询专业人员培训的需要,我们组织心理专家编写了《心理咨询与治疗基础》一书。

本书不仅充分反映了编著者多年来从事心理咨询与治疗方面的临床经验,而且从结构到内容上博采众长,广泛吸取了国内外同类教材的长处、行业领域的最新研究成果以及最前沿的理论论述等,在内容上也较以往一般的心理咨询书籍更加全面、系统。

本书共分为十三章,其中前三章分别对心理咨询与治疗的概念、目的、咨询技术、治疗方法等内容进行了较为系统的介绍,使读者对心理咨询有了总体的了解和认识。

第四至十二章则对心理咨询的不同方面展开详尽论述,包括人际交往、情绪、健康、人格障碍、情爱与性、婚姻家庭、学习、职业、挫折与危机等。其内容完全与人们的日常生活、工作、学习等息息相关。同时,针对每类心理咨询都列举了相应的案例进行有针对性的分析,增强了本书的应用性、针对性和可操作性。

第十三章是对变态心理学的介绍,包括心理变态的评定、研究方法、矫正与预防、精神分裂症等方面的内容,使本书内容更加充实全面。

本书目前已被国际心理咨询师联合会确定为注册心理咨询师认证考试培训的专用教材。同时,本书也是临床工作者、心理学工作者、教育工作者、社会工作者及社会各界心理学爱好者的参考用书。

本书在编写过程中参阅了大量的国内外文献资料。在此,我们向这些年来从事心理咨询与心理治疗研究并取得丰硕成果的国内外专家学者,以及致力于心理咨询事业并为之作出贡献的人们致以衷心的感谢!尽管我们在编写过程中作了很大的努力,但难免有不尽如人意的地方,我们恳请学界前辈、学员以及广大读者能够不吝赐教,积极批评指正,以促进本书的不断完善!

BIO 国际组织教材编写组

111 当官时的人际交往 第七章

112 心理咨询师的职业 第八章

120 心理咨询案例 第九章

121 心理咨询 第十章

130 心理咨询的成因 第十一章

132 心理咨询 第十二章

133 心理咨询 第十三章

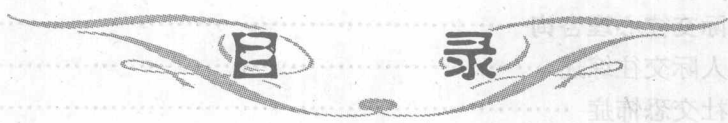
134 心理咨询 第十四章

137 心理咨询 第十五章

141 心理咨询 第十六章

144 心理咨询 第十七章

150 心理咨询 第十八章



第一章 心理咨询与治疗概述 1

第一节 心理咨询与治疗的概念 1

第二节 心理咨询的内容与形式 6

第三节 心理咨询的原则 9

第四节 心理咨询的目标 13

第五节 咨询对象的选择 16

第六节 心理咨询的一般过程 19

第七节 心理咨询人员的素质和能力 23

第二章 心理咨询的技术 30

第一节 建立良好的咨访关系 30

第二节 咨询中的会谈技术 39

第三节 会谈中的非言语交流 53

第四节 咨询中的阻力 62

第五节 心理咨询的常用技术 69

第三章 心理治疗方法 74

第一节 精神分析疗法 74

第二节 行为疗法 80

第三节 认知疗法 84

第四节 格式塔疗法 90

第五节 来访者中心疗法 98

第六节 现实疗法 103

第七节 认知领悟疗法 109

第八节 森田疗法 111

第九节 交互分析疗法	114
第十节 支持性心理治疗	114
第十一节 家庭治疗	120
第十二节 催眠疗法	125
第十三节 团体心理治疗	130
第四章 人际交往心理咨询	135
第一节 人际交往综述	135
第二节 社交恐怖症	137
第三节 人际交往障碍	141
第四节 人际孤独	146
第五节 紧张	150
第五章 情绪心理咨询	152
第一节 情绪综述	152
第二节 烦恼	157
第三节 愤怒	159
第四节 沮丧	160
第五节 消沉	163
第六节 情绪不稳定	165
第七节 厌倦	166
第六章 健康心理咨询	168
第一节 心理健康综述	168
第二节 心理压力	174
第三节 亚健康	176
第四节 心理疲劳	179
第五节 癔症（歇斯底里）	182
第六节 疑病症	183
第七节 焦虑症	186
第八节 恐怖症	189
第九节 抑郁症	192
第十节 洁癖	195
第十一节 神经性厌食	197
第十二节 网络成瘾	200
第七章 人格障碍心理咨询	204
第一节 人格障碍综述	204

第二节	强迫型人格障碍	206
第三节	回避型人格障碍	210
第四节	依赖型人格障碍	213
第五节	表演型人格障碍	215
第六节	自恋型人格障碍	217
第七节	分裂型人格障碍	219
第八节	反社会型人格障碍	224
第九节	边缘型人格障碍	226
第十节	攻击型人格障碍	228
第十一节	偏执型人格障碍	231
第十二节	循环型人格障碍	233
第八章	情爱与性心理咨询	235
第一节	情爱与性心理综述	235
第二节	早恋	240
第三节	单恋	241
第四节	失恋	244
第五节	性意识与性行为	246
第六节	性心理障碍	248
第九章	婚姻家庭心理咨询	256
第一节	婚姻家庭心理综述	256
第二节	夫妻关系问题	261
第三节	亲子关系的心理咨询	270
第四节	子女教育的心理咨询	275
第五节	家庭成员的角色	283
第十章	学习心理咨询	285
第一节	学习动机	285
第二节	学习困难	288
第三节	考试焦虑	295
第四节	学校心理咨询的理论与技术	308
第五节	教师心理问题与咨询	316
第十一章	职业心理咨询	321
第一节	职业心理咨询概述	321
第二节	职业咨询的理论基础	326
第三节	职业心理问题	333

第四节	职业咨询的过程	336
第五节	职业咨询的技术	338
第十二章	挫折与危机心理咨询	342
第一节	挫折	342
第二节	自杀的心理分析	347
第三节	自杀的预防	351
第十三章	变态心理学	356
第一节	变态心理学介绍	356
第二节	变态心理的评定	360
第三节	变态心理学的研究方法	362
第四节	变态心理的矫治与预防	365
第五节	精神分裂症	366
参考文献	371

第一章 心理咨询与治疗概述

第一节 心理咨询与治疗的概念

一、心理咨询的概念

心理咨询在英文中被称为“咨询”(counseling),也有译作“心理辅导”的。它是一个涵盖非常广的概念,涉及职业指导、教育辅导、心理健康咨询、婚姻家庭咨询等诸多方面。心理咨询的发展历史虽有近百年,但至今有关心理咨询的内涵与外延仍旧众说纷纭,古今中外的不同学者有着不同的说法。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、明了地反映出心理咨询工作的丰富内涵。各种解释往往随着咨询理论流派及职业特点等的不同而有很大差异。

帕特森(C. H. Patterson)认为:“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氛围和条件,使咨询对象发生变化,作出选择,解决自己的问题,并且形成一个有责任感的独立个体,从而成为一个更好的人和更好的社会成员。”

美国著名人本主义心理学家罗杰斯认为,心理咨询是通过与个体持续的、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。

美国心理学家卡尔纳对咨询的定义是:心理咨询是指一种专门向他人提供帮助与寻求这种帮助的人们之间的关系。在这种关系中,助人者的手段及其所创造的气氛使人们逐步学会以更积极的方法对待自己 and 他人。心理咨询能够为人们提供全新的人生经验和体验。

1984年美国出版的《心理学百科全书》肯定了心理咨询的两种定义模式——教育模式和发展模式。该书认为:“咨询心理学始终遵循着教育的模式,而不是临床

的、治疗的或医学的模式。咨询对象（而不是患者）被认为是在应付日常生活中的压力和任务方面需要帮助的正常人。咨询心理学家的任务就是教会他们模仿某些策略和新的行为，从而能够最大限度地发挥其已经存在的能力，或者形成更为适当的应变能力。”该书还指出：“咨询心理学强调发展的模式，它试图帮助咨询对象得到充分的发展，扫除其成长过程中的障碍。”

《中国大百科全书·心理学》对心理咨询是这样定义的：“一种以语言、文字或其他信息为沟通形式，对求助者予以启发、支持和再教育的心理治疗方式。其对象不是典型的精神病患者，而是有教育、婚姻、职业等心理或行为问题的人。”

中国朱智贤主编的《心理学大词典》对心理咨询是这样定义的：“对心理失常的人，通过心理商谈的程序和方法，使其对自己与环境有一个正确的认识，以改变其态度与行为，并对社会生活有良好的适应。心理失常，有轻度的，有重度的，有属于机能性的，有属于机体性的。心理咨询以轻度的、属于机能性的心理失常为范围。心理咨询的目的，就是要纠正个人在心理上的不平衡，使其对自己与环境重新有一个清楚的认识，改变态度和行为，以达到对社会生活有良好的适应。”

中国马健青在其《辅导人生——心理咨询学》中认为，心理咨询定义为运用有关心理科学的理论和方法，通过解决求助者的心理问题（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。

归纳国内外一些比较有代表性的观点，从中可以看出，尽管有各种各样的不尽相同的解释，但其内涵都有某些共同的特征：

1. 心理咨询是心理咨询工作者（以下简称咨询者）对咨询对象（简称来访者、来询者、求助者或咨客）进行帮助的过程，这一过程是建立在双方良好的人际关系基础之上的。咨询者运用专业技能及所创造的良好咨询气氛，帮助来访者以更为有效的方式对待自己和周围环境，促进个人的成长与发展。

2. 心理咨询是一系列的心理活动的过程。从咨询者的角度看，就是帮助来访者更好地理解自己，更有效地生活，其中包含一系列的心理活动在内。从来访者的角度看，在咨询过程中需要接受新的信息，学习新的行为，学会调整情绪以及解决问题的技能，作出某种决定，这都涉及一系列的心理活动。

3. 心理咨询是由专业人员从事的一项特殊服务。咨询者必须是受过严格专业训练、拥有这项服务所必需的知识和技能（尤其是具有接受他人的基本态度和理解他人的能力）、得到权威机构认可的专业人员。

4. 心理咨询的服务对象不是有精神病、明显人格障碍、智力低下或脑器质性病变的患者，而是在心理适应和心理发展上需要帮助的人。

综上所述，我们尝试给心理咨询如下定义：心理咨询是指咨询者运用心理学的有关理论与方法，通过特殊的人际关系，帮助来访者解决心理问题，增进身心健康，

提高适应能力，促进个性发展与潜能发挥。

具体来说，心理咨询是由专业人员，即心理咨询师运用心理学以及相关知识，遵循心理学原则，通过各种技术和方法，帮助求助者解决心理问题。“帮助求助者解决心理问题”的含义有二：①咨询关系是“求”和“帮”的关系，这种关系在心理咨询中有普遍意义；②帮助解决的问题，只能是心理问题，或由心理问题引发的行为问题，除此以外，咨询师不帮助求助者解决任何生活中的具体问题。

二、心理治疗的定义

心理治疗与心理咨询一样，也没有一个公认的定义。

《美国精神病学词汇》这样描述心理治疗过程：“在心理治疗过程中，一个人希望消除症状或解决生活中出现的问题，或因寻求个人发展而进入一种契约关系，以一种规定的方式与心理治疗专家相互作用。”

美国心理治疗专家弗兰克（J. Frank）认为，心理治疗是提供帮助的一种形式。它与非正式的帮助是不同的。首先，治疗者接受过专门训练，并得到了社会的认可；其次，治疗者的工作有相应的理论为指导，这些理论可以解释心理障碍的原因并为解决这些障碍提供有关措施。

一种极有影响的观点是沃尔伯格（L. R. Wolberger）1967年提出的：心理治疗是针对情绪问题的一种治疗方法，由一位经过专门训练的人员以慎重缜密的态度与求询者建立起一种业务性的联系，用以消除、矫正或缓和现有的症状，调解异常行为方式，促进积极的人格成长和发展。

北京大学陈仲庚教授认为，心理治疗是治疗者与求询者之间的一种合作努力的行为，是一种伙伴关系；治疗是关于人格和行为的改变过程。

美籍华裔学者曾文星认为，心理治疗是运用心理学的方法来治疗病人的心理问题。其目的在于：通过治疗者与病人建立的关系，善用病人求愈的愿望与潜力，改善病人的心理与适应方式，以解除病人的症状与痛苦，并帮助病人，促进其人格的成熟。

从以上几种定义中，我们不难发现，这些定义或多或少都涉及了几个方面：治疗是一个过程，是治疗者与求询者的关系，治疗者运用有关的心理治疗理论对求询者进行帮助，以消除或缓解求询者存在的问题或心理障碍，促进人格的健康发展。这几个方面，的确反映了心理治疗的工作特点及主要目的。由此，我们可以为心理治疗下这样一个定义：心理治疗是在良好的治疗关系基础上，由经过专业训练的治疗者运用心理治疗的有关理论和技术，对求询者进行帮助的过程，以消除或缓解求询者的问题或障碍，促进其人格向健康、协调的方向发展。

在心理治疗的定义中，我们看到良好的治疗关系又一次被强调，这是所有改变

的前提条件。治疗者运用心理治疗的有关理论和技术对求询者进行帮助这一特点，在心理治疗过程中比在咨询过程中更为突出。而理论与技术的应用及良好的治疗关系在治疗者与求询者之间产生的交互作用，其目的均为使求询者产生某种改变，如情绪、行为或认知的改变，消除或缓解其问题和障碍，使其人格能向着积极的方向发展。这不是轻而易举的任务，求询者改变的发生，需要治疗者及求询者双方艰苦的努力。因为改变必须假以时日，所以说，治疗是一个过程，不是一蹴而就的事情。

三、心理咨询与心理治疗的关系

心理咨询与心理治疗有许多相似之处。在中国，许多心理咨询门诊实际上也在进行心理治疗的工作，心理咨询似乎与心理治疗同义。在国外，虽然心理咨询与心理治疗有不同名称，帮助者与求助者也有不同称谓，但人们对心理咨询与心理治疗之间有无不同，仍有争议。一些人不同意对二者进行区分。他们把咨询与心理治疗当作同义词来看待。另一些人则认为，二者是有区别的，但在二者究竟有何不同上意见分歧。

美国人哈恩 (M. E. Hahn) 的一段话经常被人们引用：“据我所知，极少有咨询工作者和心理治疗专家对已有的在咨询与治疗之间的明确区分感到满意……意见最一致的几点是：(1) 咨询与心理治疗是不能完全区别开的；(2) 咨询者的实践在心理治疗家看来是心理治疗；(3) 心理治疗家的实践又被咨询者看作是咨询；(4) 尽管如此，咨询和心理治疗还是不同的。”

1. 心理咨询与心理治疗的区别

结合一些文献中的看法，我们认为咨询与心理治疗的主要区别有以下几点：

(1) 心理咨询的工作对象主要是正常人，是正在恢复或已复原的病人。心理治疗的对象主要是有较重心理障碍的人。

(2) 心理咨询所着重处理的是正常人所遇到的各种问题，这些问题可能来自日常生活中的人际关系、职业选择、教育过程、婚姻家庭等。也就是为日常生活中出现的心理困惑与烦恼提供咨询，以帮助求询者澄清认识，做出决策，获得信息，解决所面临的问题。其中，解决发展问题又是心理咨询的特色，包括职业选择、生活和工作指导、人际关系、恋爱婚姻、教育问题等。

心理治疗的适应范围则主要是某些神经症、心理障碍、行为障碍、心身疾病、康复中的精神病人等。

(3) 心理咨询用时较短，一般咨询次数为一次到几次。而心理治疗费时较长，治疗由几次到十几次，甚至更多，经年累月才能完成。

(4) 心理咨询在意识层次进行，重视其教育性、支持性、指导性工作，焦点在于找出已经存在于求询者自身的内在因素，使之得到发展；或在对现存条件分析的

基础上提供改进意见。心理治疗的某些学派，主要针对无意识领域进行工作，并且其工作具有对峙性，重点在于重建病人的人格。

(5) 心理咨询工作是更为直接地针对某些有限的具体目标而进行的；心理治疗的目的则比较模糊，其目标是使人产生改变和进步。

(6) 咨询心理学者与心理治疗专家所接受的专业训练不同，素质要求不同。心理咨询的工作人员要求受过心理学训练，不必有医科专业背景，因此大部分咨询心理学者接受的专业培训时间较短。与从事心理治疗的医生相比，他们在研究方法、对人格理论的掌握、接受有专家指导的正式临床实习方面都明显逊色。心理治疗的工作人员要求具有医学专业训练的同时也要具有心理学知识。

(7) 机构设置不同，心理咨询机构一般不设在医疗机构，而是多在非医疗情境中开展，如在学校或社区中进行，应用多种方式介入到求询者的生活环境中；而心理治疗多在医疗情境中，心理治疗机构主要设在各种医疗、保健和康复机构中。

除上述几点不同之外，一些学者还列举了咨询与治疗之间另外的明显区别。例如：咨询心理学家和心理治疗专家在美国心理学会中分属不同的组织，他们各自有不同的活动。在回顾心理咨询与心理治疗的历史渊源时，也会发现明显的不同之处。心理咨询与治疗同属帮助过程，但在这两种帮助过程中，帮助者与求助者有不同的称谓。在咨询过程中，咨询者被称为咨询者 (counselor)，求助者被称为求询者或来访者 (client)。在心理治疗过程中，帮助者被称为治疗者 (therapist)，求助者被称为病人或患者 (patient)，也可以称为来访者或求询者。

2. 心理咨询与心理治疗部分内容相互重叠

两者也有重叠部分。如抑郁症在接受过药物治疗后，心理调整过程中可以由心理咨询师来做。如果抑郁症患者来做心理咨询，心理咨询师除了给求询者做心理疏导外，还会建议他去综合医院看精神科医生。

3. 心理咨询与心理治疗的相似之处

- (1) 两者所采用的治疗方法及其所依据的理论常常是一致的。
- (2) 两者的工作对象常常是相似的。
- (3) 在强调帮助求助者成长和改变方面，两者是相似的。
- (4) 两者都注重建立帮助者和求助者之间良好的人际关系。

第二节 心理咨询的内容与形式

一、心理咨询的内容

从心理咨询的定义我们可以看出，只要是人们在日常生活中所遇到的各种各样心理问题都可以进行心理咨询。具体地，可以把心理咨询的内容和范围划分为如下几个方面：

1. 人格问题

人格的内容是非常丰富的，它既包括一个人的需要、动机、兴趣、理想、信念、气质、性格、能力，又包括一个人的人生观、世界观，对现实的态度和一个人的意志、情绪、理智等多方面的内容。人格如果明显偏离正常，就成为人格障碍。

2. 心理发展

一个人从生到死，从小到大，其心理发展要经历从婴幼儿期、儿童期、少年期、青年期、中年期到老年期的心理发展变化。这种心理发展是顺序的、渐进的，前期的心理发展是后期心理发展的必要准备和条件。一个人如果不能完成某一阶段的任务，就会发生心理障碍，难以顺利地进入下一个发展阶段。心理发展的健康进行，会使人心情愉快、生活幸福，同时也标志着一个人对社会具有良好的适应性。

3. 社会适应

生活在社会中的人，能否适应社会是十分重要的。一个人适应社会如何，主要视其社会行为和人际关系的情况而定。社会行为是一个人在一定的社会中，在公开场合下表现出来的行为。社会行为和人际关系常常是同一过程，它们是相辅相成的。如果人在社会行为和人际关系方面出现障碍，势必影响他的发展和成长。

4. 恋爱与婚姻

恋爱与婚姻是人一生中的大事。一个人的婚姻是否美满，不仅在于配偶的选择是否合适，而且还与他们能否妥善处理好家庭、工作等方面的问题有着密切的关系。

人们在恋爱中会遇到诸如单相思、失恋、择偶标准、恋爱调适等问题。在婚姻生活中，会遇到如何协调夫妻关系、长辈关系、子女关系以及性生活的和谐、子女的教育等问题。如果依靠个人的力量不能妥善处理，完全可以通过心理咨询得到帮助。

5. 职业选择

心理咨询不只是用来解决心理难题的，实际上目前心理咨询的内容已经非常广泛丰富了。它除了帮助人们了解心理障碍以外，还可以帮助人们了解心理发展的规律，探求自己的心理能力，寻找适合自己的心理特点、能充分发挥自己潜力的职业。

还可以帮助人们充分利用心理潜能使自己的心理水平达到最高限度，实现心理创富的目的。

6. 学习调整

心理咨询还可以帮助人们进行学习调整、排除学习障碍。这里所说的学习是指人们对知识的学习。其中包括（1）学习时的感知和理解等；（2）技能和熟练的学习，主要指运动的、动作的技能和熟练；（3）心智的、以思维为主的能力的学习；（4）道德品质和行为习惯的学习。而这四个方面的学习是相辅相成、互相联系的。任何一个方面出现障碍，都会造成学习困难。

二、心理咨询的形式

1. 门诊心理咨询

门诊咨询是用得最多的一种咨询，包括精神病院、综合医院、学校、科研机构所属的或私人开设的心理门诊和咨询、治疗中心。门诊咨询的对象主要是各种神经症、心身疾病、人格障碍、性障碍、情绪失调的病人和存在心理困扰的正常人。门诊心理咨询工作的承担者为心理学家、受过心理咨询训练的医生、社会工作者等，工作方式主要采用咨询者和求助者直接面谈。这种方式首先有利于消除求助者的顾虑，打破心理屏障，咨询可以进行得比较深入、彻底；咨询者能够得到最直接的信息，咨询者也可以根据求助者的具体情况，及时、准确地调整咨询或治疗的策略。

门诊心理咨询也可以进行团体咨询，比如近二三十年来某些西方国家出现的自助咨询小组，通常由一位或两位心理学专家主持，由六七名至十一二名成员参加，定期进行聚会，经过十几次治疗会谈，借助于团体的形成与关系的建立，进行团体的咨询与治疗。团体治疗成员的背景、年龄、性别及所属心理问题可以相似，也可以不同。团体咨询和治疗的最大好处是让团体成员在团队形成、与人相处过程中消除心理病症和困惑，团体的情感支持、群体的相互学习和正性体验在咨询与治疗中发挥着有益的作用。

门诊心理咨询具有较好的隐蔽性、系统性，因而是心理咨询中最为主要和有效的方法。

2. 书信心理咨询

顾名思义，书信心理咨询是通过书信的形式进行的，多用于路途较远或不愿暴露身份的求助者。帮助者根据求助者来信中所描述的情况和提出的问题，进行疑难解答和心理指导。书信心理咨询的优点是较少避讳，缺点是不能全面地了解情况，只能根据一般性原则提出指导性的意见。求助者的来信往往杂乱无章，所述问题往往过泛过滥，有些甚至超出了心理咨询的范围。因此，一些心理咨询机构在接到求助者的信件时，往往给求助者寄去心理咨询的专用病史提纲，或者相应的心理或行

为自评量表，让求助者按规定的形式填写后寄回，这样，可以使书信心理咨询更加规范。由于方法学上的困难，对于书信心理咨询的效果不太好统计研究，但是实际工作中表明，书信咨询对于某些求助者还是很有帮助和益处的。对于比较严重的问题，咨询者可以在书信中建议求助者前来面咨。

3. 电话心理咨询

电话咨询是通过电话给咨询对象以帮助的一种形式，也是心理咨询的一种常见形式。咨询对象喜欢电话咨询，有各种不同的原因。有的是因为路远，觉得到心理咨询专家那里一趟很不容易；有的是因为与心理咨询专家面对面地交谈感到难堪；有的是为了更好的保密。

电话咨询的起源是本世纪 50 年代在国外开设的热线电话，旨在防止心理危机所导致的恶性事件，如自杀、暴力行为等，由此，也出现了“危机干预”一词。这类服务的电话号码像火警、匪警电话一样有专用号码，人人皆知，电话中心有专门的咨询人员 24 小时值班，有条件的还设有流动的急诊小组。这种咨询电话在挽救生命、防止恶性事件发生方面有很好的效果，因而被喻为“生命线”、“希望线”。

但是，有时候，使用电话咨询也有不利的地方。例如：咨询对象与咨询专家谁也看不见谁，只凭听觉来控制咨询过程，咨询的效率就会受到影响。

另外，也出现了一些以心理咨询为名义的收费电话服务，如××热线、××专线等。对于这些服务形式，还应做进一步的规范，通过电话聊天、解闷或传授一些知识不能算作是心理咨询。

4. 专栏心理咨询

专栏心理咨询是通过报纸、杂志、电台、电视等传播媒体，介绍心理咨询、心理健康的一般知识，或针对一些典型问题进行分析、解答的一种咨询方式。目前，国内有许多报纸、出版物都开辟有心理咨询的专栏，包括一些专门的心理咨询、心理卫生的刊物、医学杂志、科普读物等。许多电台、电视台也有相关的节目。严格地说，这种形式的心理咨询的作用更多地是普及和宣传相关的知识，而非真正的心理咨询，其优点是覆盖面大，受教育面广，科普性强，缺点是针对性不强。

5. 现场心理咨询

现场心理咨询是指心理咨询工作者深入到学校、家庭、机关、企业、工厂、社区、监狱等地方，现场接待求助者而进行的一种咨询。这种形式对于一些有共同背景或特点的心理问题有较好的效果。到学校咨询是给学校的领导、教师、学生及家长进行心理健康教育，到中小学生的家庭进行心理咨询也是现场咨询的一种形式；到企业咨询是给员工进行改善心理环境提高工作效率和生产效率；到监狱咨询是给干警介绍如何对犯人进行心理咨询，更好地改造犯人。

现场心理咨询发展最深入的是家庭心理治疗，已经逐渐发展为一种独立的咨询

治疗形式，家庭治疗把重点放在家庭各成员之间的人际关系上，通过组织结构、角色扮演、联盟与关系等方式了解这个小群体，以整个家庭系统为对象，发现和解决问题。

6. 网络心理咨询

网络心理咨询是指真实身份的专业人士通过网络和虚拟身份的来访者进行的有关心理咨询的信息互动过程。在网络上，信息互动的内容都是可以远距离传递、储存和共享的抽象信息。这种咨询形式的最基本要求是网络心理咨询师必须公开真实身份，而来访者必须隐藏真实身份。咨询师是对求助信息进行解答，而不是对人。对于来访者来说才是真正的人对人的心理咨询。这种区别维护了来访者的利益，对咨询师有了更高的要求，但也有利于免责咨询，从而扩大受益面。“网络心理咨询”的最大特点是平等自由的“信息互动”，其效果和来访者的主动性关系更大。

网络心理咨询的缺点也正是依赖了来访者的自我意识功能。在网络上，咨询师不可能验证每个来访者的真实身份，也就是说不可能确定每个来访者的自我意识功能。一旦来访者的自我意识功能有明显缺陷，“网络心理咨询”就是无效的甚至是有危害的。对于这个问题，目前的解决办法就是规定未成年人是不能在公共场所上网的。重性精神病患者在病情发作期也不能进入网吧，他们只能在家里或学校上网，要在亲友或老师的监护范围之内，如果有责任的话，网络心理咨询只能对提供的信息内容本身负责任，和电台电视台的责任一样。

对于大多数自我意识完整的人来说，这种咨询形式更具备独特的优势和市场。目前，互联网已经渗透到社会生活的方方面面，运用网络开展心理咨询已成为不可阻挡的趋势。由于具有方便快捷、安全、经济、省时、宽松自由等特点和优势，网络咨询必将随着网络技术手段的发展和网络的进一步普及与提速而不断发展，并被越来越多的人接受，成为推动心理咨询行为成长与壮大，促进国人心理健康以及保障社会和谐稳定的一支重要力量。

第三节 心理咨询的原则

一、保密性原则

这是心理咨询最重要的原则，指的是咨询者有责任对求询者的谈话内容和隐私予以保密，这是对求询者人格和隐私的最大尊重，也是咨询者最基本的职业道德。具体包括以下内容：

1. 心理咨询师从来不在任何场合随便谈论求询者的隐私。
2. 除非求询者本人同意，否则，决不向求询者的单位领导、同事、同学、朋