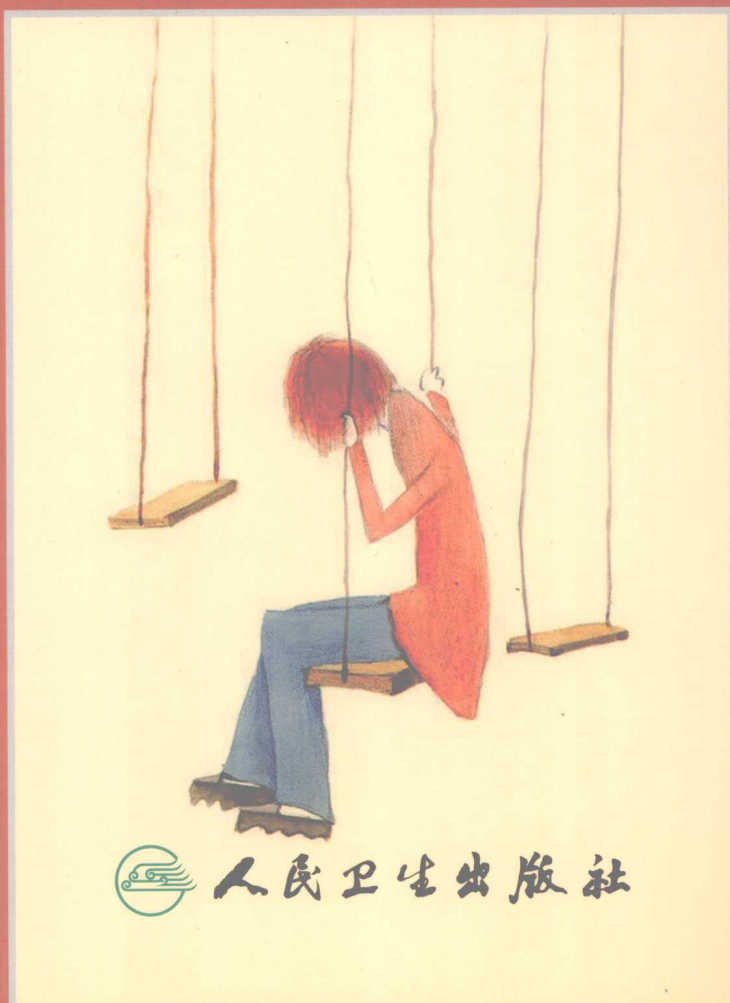


心理咨询与干预系列丛书

总主编 马莹 顾瑜琦

心理咨询理论研究

编著 马莹



人民卫生出版社

中国图书馆学会图书馆学分会

《心理》《教育》《心理》《教育》

心理咨询理论研究

— — —



中国人民大学出版社

心理咨询与干预系列丛书

心理咨询理论研究

总主编 马 莹 顾瑜琦

编 著 马 莹

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询理论研究/马莹编著. —北京:
人民卫生出版社, 2010. 1
(心理咨询与干预系列丛书)
ISBN 978-7-117-12458-4
I. 心… II. 马… III. 咨询心理学 IV. C932
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 227733 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、 卫生资格考试培训

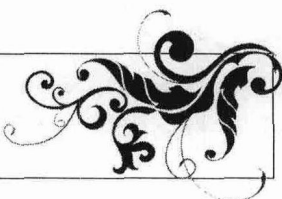
心理咨询与干预系列丛书 心理咨询理论研究

编 著: 马 莹
出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)
地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼
邮 编: 100078
E - mail: pmph@pmph.com
购书热线: 010-67605754 010-65264830
印 刷: 北京市顺义兴华印刷厂
经 销: 新华书店
开 本: 787×1092 1/16 印张: 11.5
字 数: 265 千字
版 次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978-7-117-12458-4/R · 12459
定 价: 24.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

心理咨询与干预系列丛书



丛书顾问 李心天(中国科学院心理研究所)

丛书主编 马 莹(海南大学)

顾瑜琦(华中现代健康科学研究所)

丛书编委会(按姓氏笔画排序)

马 莹	马立骥	王 伟	王 纯	王红欣	王高华	王惠玲
毛富强	史 琼	朱宇章	刘 伟	刘 亮	刘新民	汤艳清
杜文东	吴大兴	吴雷洛美	何 畏	李玉成	宋妮娜	张 宁
张 发	张建英	张银玲	张新凯	杨凤池	杨彦春	邱德胜
陈 炜	陈正昕	林良华	林榕发	杭荣华	范学胜	周 莉
赵旭东	赵静波	胡一文	俞少华	顾瑜琦	徐汉明	高新义
黄勇进	黄爱国	黄静怡	曹颂尧	章迎春	淡利锋	崔永福
樊淑娟	潘 芳	潘 丽				

序



心理咨询与干预是指运用心理学的理论知识和技巧,帮助求助者消除在工作、学习、生活中因种种因素引起的认知迷茫、情感困惑、意志消沉等各种不良心理状态,改善人际交往,提高求助者主动调节与适应环境的能力,从而达到促进其身心健康的目的。

在社会上,对于心理咨询与干预还存在一些误解,认为那主要是针对精神状态处于非正常状况下的人群而设置的,与普通人无缘。实际上,心理咨询与干预是广泛运用于各个行业、各个组织以及每一位个体的一门应用性科学。因为,在纷繁复杂的社会生活中,每个人都可能会产生不同程度的心理困惑或心理危机,生活中的大小事情都会与之发生关系。人生中比较大的事情,如:职位升迁或下岗离职、中榜或落榜、结婚或离婚、破产或发财等;生活中比较琐碎的事情,如:职场之间人际关系的烦恼,孩子逆反期亲子间的情感磨合、日常琐碎事情的应对等。无论是正面事件还是负面事件,都会相应地给个体带来生活方式的变化和心态的变化。当这些事件的困难程度超越了人们解决问题的能力或引起需求上的极大变化时,通常会引起人们心理上的不安,并伴随着一定程度的紧张、焦虑、挫折感和迷茫感的出现,甚至会引发不当行为的产生,困扰着人们的工作和生活。如果个体不能及时调整自己应对这种变化的心理状态和认知情绪,就很容易发生心理困惑或心理危机。而心理咨询与干预则可帮助人们摆脱这种困扰或心理危机,克服不良习惯,也可有效地帮助人们疏通心理,指明方向,维护心理健康,积极面对应激性事件,提高社会适应能力,甚至具有拯救生命的重要意义。

随着人们对心理咨询需求的日益增加,希望得到心理咨询与干预的事情也在逐年增长;但是,心理咨询与干预的专业队伍与日益增长的需求比例失衡,专业人员较为匮乏。而正是这种社会性的需求高涨,与此相对应的心理咨询与干预的专业人才的培育引起了整个社会的关注。各种类型的心理咨询知识培训班如雨后春笋般涌现,参加培训班的人员来自各行各业,有教师、医师、公务员、学生、警察,还有一些自由职业者等。

目前,我国已经建立起“心理咨询师资格考试”制度,获得心理咨询师资格者方能从事心理咨询与干预的工作,报考心理咨询师的人数也在逐年增长。但是其中很多人即使通过了心理咨询师资格考试,获得了心理咨询师资格,由于系统的理论知识不足以及缺乏临床实际经验,无法熟练对应求助者的访问,不能较好地做好心理咨询工作。

现在,市面上有不少关于心理学方面的专业书刊,但是很多书籍对理论研究有余,而对临床案例研究和分析不足;或与之相反,大量列举心理咨询案例而疏于相关理论的分析。凡此种种,难以满足心理咨询与干预工作者的实际需求。

为满足广大心理咨询师后备军以及业余爱好者的需求,我们组成了编写小组,由心理学专家们执笔编写,出版一套针对性较强的心理咨询与干预系列丛书。



本套丛书由四本既相互联系又各自独立的著作组成,包括《心理咨询理论研究》、《心理咨询与治疗案例分析》、《心理咨询技术与方法》、《变态心理学》等。它不同于大学教材,也不同于心理咨询师培训教材,而是针对心理咨询师应该和必须掌握的知识与方法以及结合非心理学专业学员的特点来策划全书的结构与写作方法。丛书特点在于理论与案例相结合,注重应用性,突出操作性、前沿性。理论分析来自中国传统文化基础上的思考;病例剖析来自一线的经典案例,条理清楚,语言简洁明了;理论介绍深入浅出,案例分析力求精辟到位,具有一定的指导和可读性。适合于获得心理咨询师资格的学员,以及具有中级职称以上或具有大专知识水平以上的各行各业的心理爱好者。

本套丛书由主编几易纲要,反复修稿;每位作者写作态度严谨,精益求精。在此表示衷心的感谢。本套丛书的出版得到了中国科学院心理研究所李心天等专家的支持,同时也得到了人民卫生出版社及该社潘丽编辑的大力支持,在此表示衷心的感谢!

马 莹 顾瑜琦

2008年12月1日



前言



任何一种心理咨询的方法与技术都是在其学说理论上产生的,而任何一种学说理论又是在特定时代和特定文化背景基础上产生的,它是研究者对生活在当时社会文化环境中人们的心理活动及其特点认识的反映;也是研究者对自身心理发展状况的再认识和分析。比如弗洛伊德“恋父恋母情结”学说的产生,正是他与母亲关系的时代解读(维多利亚时期的性压抑特征);阿德勒小时候生活在对自己长相不看好、对自己身体健康状态不满意的自卑状态中,这促使他要改变现状,认真研究自卑,并化自卑压力为动力;霍妮因为抑郁情感的产生重新看待自己生活的轨迹,终于发现家庭人际关系对人的影响是那么的重要;森田正马如果没有经受神经症的折磨,就不会创造出“森田疗法”;荣格在剖析自我中发现“人格面具”。因此,任何一种学说理论都带有鲜明的时代特征和文化特征,带有研究者自己的生活色彩。

作为一个喜欢探究心灵的读者或从事心理咨询的工作者,首先不仅要知晓心理咨询理论、技术方法,还必须要知道其学说理论及其产生的时代背景,深入了解心理咨询理论技术的来龙去脉、优点与不足、适用范围与局限性、实践效果及其评价等。只有这样,才能使心理咨询师的视野更开阔,更善吸纳百川,更善解人意,咨询水平更成熟发展。

本书正是基于这样的思考安排了每一章节的内容。全书共分为九章,在有限的篇幅中系统介绍了许多心理咨询学派的思想内容,其突出的特色是:每章中都有一节内容对每一个学派进行了评说,评说的观点并不一定都是绝对正确的,但是其内容绝不是人云亦云的说法,而是作者在心理咨询临床实践基础上对咨询学说观点实践检验的感悟和体验,“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行(陆游)”。但愿这些观点会让读者有感悟、有赞同、有批判、有联想。如果真是这样,那么编写本书的目的也就达到了。

其次,心理咨询工作者咨询水平的提高也要经历几个阶段。一般来说,大体经历这样几个阶段:第一个阶段为照搬模仿阶段,初学者喜欢寻找案例分析之类的书籍来学习模仿;第二个阶段为辨别吸收阶段,咨询者开始寻找有效的、被他人推崇的一些技术方法来解决遇到的心理问题;第三个阶段为理论研究阶段,咨询者开始重新学习研究被自己忽略的理论内容,在探讨理论根源和内涵的基础上提升咨询水平;第四个阶段为领悟创新阶段,咨询者超越理论技术的学习,不仅仅局限在心理学的范畴中认识人类的心理活动规律,而是在更为广阔的社会文化背景中去吸收其他学科的营养知识,去发现人类心理活动的规律;在丰富的社会生活中与各个社会层次的人交往,去感悟心灵的动态。咨询师在用对生活的理解、诠释去倾听求助者的心声、去解读求助者的困惑;用宽阔的胸襟接纳求助

者,用丰富的内涵帮助求助者。这是心理咨询的最高境界——“工夫在诗外(陆游)”的体现。所以,心理咨询理论研究是为追求心理咨询更高层次的读者准备的阶梯,希望读者通过这一阶段的学习达到更高的境界。

本书第五章和第八章的内容由马立骥执笔,其余内容均由马莹执笔。

马 莹

2009年10月7日

目 录



第一章 绪论	1
第一节 心理咨询概述.....	1
第二节 心理咨询的类型与程序.....	5
第三节 心理咨询的原则与要求.....	9
第四节 心理咨询的发展与演变	16
第二章 经典精神分析学派的理论	22
第一节 弗洛伊德及其精神分析理论	22
第二节 精神分析理论的主要观点	25
第三节 神经症的心理病理分析与治疗原理	37
第四节 对弗洛伊德精神分析理论的评价与扬弃	39
第三章 精神分析理论的修正与分裂	47
第一节 阿德勒的个体心理学	47
第二节 荣格的分析心理学	53
第三节 对阿德勒与荣格理论观点的评价与扬弃	57
第四章 精神分析理论的演化与发展	63
第一节 霍妮的主要观点	63
第二节 弗洛姆的主要观点	70
第三节 埃里克森的主要观点	77
第四节 沙利文的主要观点	81
第五节 对新精神分析学派的评价与扬弃	85
第五章 行为主义及其治疗理论	88
第一节 早期行为主义治疗的理论	88
第二节 新行为治疗的理论	93
第三节 对行为主义理论的评价与扬弃.....	101
第六章 认知行为治疗学说	104
第一节 认知治疗及其理论观点.....	104

第二节	认知行为治疗及其类型与特点	106
第三节	贝克的认知行为治疗	107
第四节	艾利斯的合理情绪疗法	111
第五节	对认知行为治疗学说的评价与扬弃	118
第七章	人本主义与来访者中心疗法	121
第一节	人本主义心理学概述	121
第二节	来访者中心疗法的观点及咨询过程	125
第三节	对来访者中心疗法的评价与扬弃	130
第八章	森田疗法及其主要观点	133
第一节	森田疗法的主要观点	133
第二节	森田疗法的技术与运用	137
第三节	对森田疗法的评价与扬弃	142
第九章	积极心理治疗学说	148
第一节	积极心理治疗的产生	148
第二节	积极心理治疗的基本内容	150
第三节	积极心理治疗学说的评价与借鉴	163

第一章 绪 论



第一节 心理咨询概述

一、心理咨询的基本概念

(一) 什么是心理咨询

在纷繁复杂的社会生活中,每个人都可能会在不同的生活环境下或特定的时间段内产生不同程度的心理困惑或心理危机。因为在生活中难免会遇到一些不顺心如意的事情,乃至天灾人祸、生离死别。这些事件都会相应地给人们的生活和心态带来某种影响。当这些事件的影响程度超越了人们解决问题的能力或引起需求上的极大变化时,通常会引起人们心理上的不安,并伴随着一定程度的紧张、焦虑、挫折感和迷茫感的出现,甚至会引发不当行为的产生,困扰着人们的工作和生活。如果这些困扰能得到及时有效的帮助或解决,个体就可转危为安,渡过难关,或者消除困惑,促进成长;但是如果解决得不好,可能会直接影响到一个人对人生的感受,影响到他现在和将来的发展,甚至影响到人一生的发展轨迹。心理咨询就是试图帮助人们更好地认识自己和他人,了解环境,指明方向,维护心理健康,积极面对应激性事件,提高社会适应能力,甚至具有拯救生命的重要意义。

那么,具体而言,什么是心理咨询呢? 心理咨询就是一种由受过专门训练的专业人员运用有关心理学的知识、理论和技术,针对正常来访者在各种适应和发展问题方面表现出的轻度或较为严重的心理障碍,与来访者协商、交谈和指导,并提供可行性建议,帮助来访者解除心理问题,维护和增进其身心健康的过程,最终达到开发来访者潜力,提高生活质量的目。

心理咨询是一个“助人自助”的过程。咨询者帮助来访者扩展视野范围和境界,以新的思维方式和角度去思考问题、去表达思想感情、去和客观环境建立和谐的关系(这是一个助人的过程);最后达到来访者自己改变自己的认识和行为目的的过程(自助的过程)。从另一个角度看,同时也可以帮助咨询师提高自我认识与反省,使咨询师达到自助的过程。

(二) 心理咨询的作用

心理咨询的作用是多方面的。对于那些发展过程中出现的属于正常心理范围的人来

说,咨询可以帮助他们扫除发展的障碍,以便更好地挖掘其潜力。对于那些有严重的心理问题,已影响其社会生活或工作的人来说,咨询可以帮助其改变不合理的思维、情感和反应方式,学会与外界相适应的方式。

1. 咨询可以帮助来访者改变不合理的认知 通过心理咨询,帮助来访者重新检验自己的理念或错误的信念,使他们认识到问题可能更多地来自于自身尚未解决的内部冲突,而不是由于外界的影响。解决问题,首先要改变自己的某些不合理方面,才能使问题有所缓解。只要改变了自己的内部冲突,问题不仅得到了解决,同时也会使自己变得更加坚强。

2. 咨询可以帮助来访者认识真实自我的存在 通过心理咨询,帮助来访者发现真实自我的存在,明确自己的需要、价值观、态度、动机、优劣和得失;敢于面对自己的不足;敢于抛弃不切实际的虚幻理想自我;根据自己真实的心理状况或现实自我水平设计自己的行为,从而达到尽快成长并获得最大程度的进步。

3. 咨询可以帮助来访者提高生活质量 有些来访者总觉得生活沉重,苦恼大于快乐,别无他法,只有以逃避、过分责备他人或虚幻理想化的方式应对生活,结果生活得更加痛苦。通过心理咨询使来访者意识到生活是一种心境的流露,是我们自己对生活赋予一定意义的反映,因此,通过咨询帮助来访者更加全面、客观地认识自己以及自己的生活状态,并采取积极有效的方式去解决生活中出现的问题,提高生活质量。

当然,心理咨询的作用不仅仅是上述内容,我们可以通过图形模式来进一步认识心理咨询的作用(图1-1)。

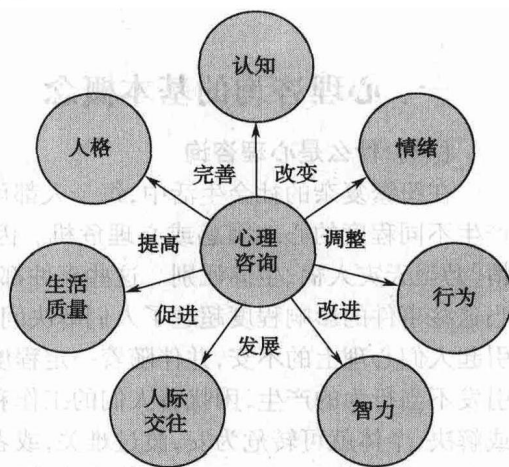


图1-1 心理咨询作用模式图

二、心理咨询的对象与任务

(一) 心理咨询的对象

心理咨询的主要对象是精神正常的人,即一般心理问题者和比较严重的心理问题者以及疑似神经症者。精神正常的人,在社会生活中会面对许多问题,如婚姻家庭问题、子女教育问题、求学择业问题、社会适应问题等,这些问题的选择、决断等都有可能引起一系列冲突或矛盾,从而请求帮助,心理咨询师可以从心理学的角度向他们提供发展性心理咨询帮助。

另外,长期处在危机环境中或内心冲突、困惑中的人群,以及遭受某些创伤而引起心理失去平衡的人群,虽然他们的心理仍然是正常的,但心理健康已遭到不同程度的破坏,心理健康水平下降,出现了程度不等的心理问题,甚至达到了神经症状态的边缘,也需要心理咨询师的帮助,以使他走出心理的沼泽地。如各种情绪与行为障碍(焦虑、抑郁、恐怖、紧张情绪等);各种不可控制的强迫思维、意向和强迫行为、动作的诊

断及治疗等。

心理咨询的对象不包括心理已经不正常的人,也就是精神不正常的人,因为他们的心理问题已超出了正常认识的范畴,或许已涉及了脑神经中枢的病变,需要经过药物配合进行临床治疗,愈后即心理活动已基本恢复正常时,心理咨询可介入干预,帮助他们康复社会功能,防止疾病再次复发。因此,心理咨询必须严格限制在一定的条件之内。

(二) 心理咨询师的任务

1. 帮助来访者认识自己 古人云:“知人者智,自知者明”。在这里,“智”是指具有一般认知判断的能力;而“明”是智慧、悟性的表现,是在“智”的基础上的发展和水平的提高。在纷繁复杂的社会交往中,我们每一个人往往通过某些事情了解别人,容易对别人的优点、缺点以及特点等做出一定的判断分析;然而,人们却不明白自己的特点和缺点,总是简单地以固有的经验系统去感知客观世界。当客观世界不以我们的意志而改变时,困惑不解、烦躁不安就接踵而来,甚至使我们对生存的价值都产生怀疑,对自己固有的信仰发生动摇。在利弊兼备的环境中如何适应,将成为人们最为关心的问题,如果解决不好,就会产生心理问题。因此,咨询师的第一任务就是要帮助求助者达到“明”的程度,认清自己的内心世界与外部客观事物,认识评估自己的特点、优点、缺点、潜力、能力等要素,共同探讨如何积极适应客观世界,使生活变得更充实、更美满。

2. 改变来访者的视角,纠正不合理的欲望 生活不可能只有快乐而没有痛苦。对人们的现实困境,心理咨询师可能会一筹莫展,他无法帮助来访者改变环境;但如果一个人失恋了,很痛苦,咨询师会帮助求助者分析“为什么失恋会造成如此巨大的痛苦?”并启发来访者换一个角度去思考失恋的问题,多条思路去理解失恋。或许,来访者受到启发,改变了看问题的视角,从“我是一个被动的受害者”变成“我是某一个问题的形成者”。其结果就会变得完全不同了。对于某些来访者来说,帮助他们总结自己的经验教训,学会评估自己的思维、观念是否合理,这不但是帮助他们解决了心理问题,而且也使他们获得了自觉生活的能力、看清了未来的方向,促进了自我成长。

3. 帮助来访者独立自信、理解他人 当来访者决定要寻求咨询师帮助时,已经处于失去自信的状态。由于缺乏自信,不敢重新面对现实,也无法从另一个角度理解他人。比如来访者失恋了,他痛苦不堪,他也不明白一个道理:为什么他对女友那么好,可女友却不爱他。为此,他产生了自卑、无助、孤独、怨恨等心理问题。痛苦之中他找到了心理咨询师,他希望咨询师能够支持他,教他如何挽回这个失败的局面。实际上咨询师不会替他出主意去打动女友回心转意,而是通过启发、鼓励,帮助来访者重新建构认识自己和他人的合理的思维模式,明白自己的需求不能替代他人的需求;绝对化的要求有可能适得其反;帮助他树立正确的爱情观,并使来访者坚定地相信失恋并不意味着失败,学会理解他人才会赢得爱。

4. 帮助来访者敢于面对现实和应对现实 许多心理问题与来访者的失败与挫折有关,当无法解决当前的困境时,来访者往往逃避现实,或固着地沉溺于失败的痛苦回忆中,或偏执地耽于未来的想象。久而久之,来访者将现实与想象回忆相混淆,越想象越脱离现实,越脱离现实越需要依赖想象与回忆。面对现实的勇气将越来越缺乏,以至于难于面对现实,逃避现实。心理咨询师的重要任务之一,就是要帮助来访者回到现实中,直面现实,

应对现实。因此在咨询的过程中,咨询师会帮助来访者通过分析解释,使来访者获得认识上的觉悟,并让其在体验痛苦中获得真正的醒悟。比如怀着新的认识重温过去造成某一种症状的事件,或者去发现过去人际交往的偏差等。只有这样,来访者才能够明白为什么要面对现实,如何面对现实。

5. 提供机会,使来访者能够内化并维持治疗效果 古人云“学而不化,不为学也”,这里的“化”就是内化。所谓内化,是指来访者将咨询师的分析解释吸收理解成为自己真正懂得的东西,继而进一步影响认知、情感与行为,并使来访者将吸收的东西融入个人的生活中成为习惯保持下来。内化使来访者的收获超越了其所期望的效果,并对来访者来说有普遍的生活意义。比如,咨询师常常给来访者布置一些家庭作业,要求对方必须完成并按时汇报作业情况,这种做法一方面是咨询效果的延续,通过家庭作业,促进其内化。另一方面咨询师也获得了来访者对咨询内容理解吸收程度的情况,以便下一步咨询方案的调整或继续。

三、心理咨询与心理治疗的关系

人们在谈到心理咨询时,往往要与心理治疗相区别。实际上,心理咨询与心理治疗在很多方面是一致的,即在心理咨询中包含治疗,在心理治疗中包含着心理咨询,所以心理咨询与心理治疗很难完全分开。如果站在正常或异常的角度认识,心理咨询和心理治疗又不完全是一回事。

首先,心理咨询的对象主要是针对正常人的心理或轻微心理障碍者,帮助他们学习新技能,解决适应与发展问题,如提高个人决策能力、胜任职业和婚姻角色等;常表现为“解决问题”、“教育”、“澄清”和“引导”等工作。而心理治疗则涉及人格障碍和心理异常的患者,主要是帮助他们消除症状、改变病态行为和重建人格等。

其次,心理咨询重视教育性、支持性、指导性工作,焦点在于找出已经存在于来访者自身的内在因素,并使之得到发展;或在现存条件分析的基础上提供改进意见。心理治疗除运用某些心理学理论知识技术解决问题外,还可能借助于一些药物,通过解除躯体表现的疾病或通过控制某些异常行为的表现,以矫正患者的行为或改善其人格为治疗目的。

第三,从事心理咨询的人必须接受系统的心理学专业培训;而精神病医师,主要接受医学训练,较少经过系统的心理学训练。目前,精神病医师也开始重视心理学的学习。

但是,实际上心理咨询与心理治疗是密切联系的,当心理咨询师通过咨询使一个因心理困惑而不能正常行为的人可以正常行动了,能说它不是治疗吗?所以说这种区分只是相对而言。实际上它们所采用的理论方法常常是一致的,工作对象和目标常常是相似的,都注重建立与来访者之间相互信赖的工作关系。只是由于有些人对心理问题的认识不够,到需要关注并治疗时,已经由一般的心理问题演变成严重的心理问题或心理疾病了,这时,心理咨询已经带有明显的心理治疗色彩。因此,应根据当事人问题的严重程度,辩证地看待心理咨询与心理治疗之间的关系。

四、心理咨询与思想政治工作的关系

思想政治工作历来是做人的思想工作的方法,心理咨询与思想政治工作不同,有着根



本的区别。

首先,工作目的不同。心理咨询主要是个体定向,从人性的角度出发,了解自身的需求、心理特点、发展规律,以促进和提高个体适应与发展为目的,塑造个人完善,强调个人价值,使人达到“凡人”境界;而思想政治工作以社会定向,从一定阶级的角度出发,以促进社会安定与进步为目的,强调社会价值,塑造个人完善的道德品行,使人达到“君子”的境界。

其次,工作方法不同。心理咨询的主要方式有:个别咨询、团体咨询、直接咨询、间接咨询、通信咨询、电话咨询、现场咨询、门诊咨询等。以尊重理解为手段,强调宣泄与疏导;注重倾听与共情;自愿性原则,强调来访者的主动上门,采用心理学的理论方法进行诊断和治疗。心理咨询是一种社会服务,可以收取报酬。而思想政治工作方法有:报告讲座、学习讨论、检查评比、表彰奖励、批评处分、参观访问和社会实践等。以示范学习为手段,强调教育和灌输;注重说服和言传身教;采用经验性的方法,主动出击,深入群众解决问题,是一种社会责任,不能收费。

第三,工作人员不同。心理咨询的工作人员一定是受过专门心理咨询专业教育与训练的专业人员;强调平等性、保密性;思想政治工作具有广泛性与群众性,除了专职干部外,各级领导干部、先进模范人员、积极分子等都可以进行;且须站在党性和组织立场上,具有上下级、教育与被教育者的关系。

当然,心理咨询与思想政治工作也有许多共性和联系的地方。

首先,工作对象都是人,工作任务都要改变人的思想,工作的形式一般也都借助于语言的影响等等。

其次,在内容上也有重叠和相似之处,比如,一些来访者就是因为自私自利和强烈的自我中心思想,从而影响了良好人际关系的建立,造成人际敏感的问题;有的来访者正是因为缺乏长远的人生目标,当近期目标得以实现时,很快陷入主观无聊和抑郁状态。这些思想问题可以通过心理咨询以及人生观与世界观的教育得以排除,凡是思想政治工作做得好的,实际上都不自觉地运用了一些心理学方法。因此,在思想政治工作中,应该掌握一些心理学知识。

第三,在教育目的方面,思想政治工作教育的目的是培养符合社会需要的人才,而健康的心理是个体成才的最基本条件。也就是说,心理咨询通过改善个体的心理状况,使他们保持一种主动接受教育、积极完善自我的良好精神状态,从而为他们接受思想品德教育和其他教育创造条件;而政治思想教育通过对个体思想品德的熏陶和塑造,反过来对个体心理状况的稳定和改善进一步发挥其积极影响,两者协同作用,以促进个体的心理成长。

第二节 心理咨询的类型与程序

一、心理咨询的类型

心理咨询的类型划分,其标准不同,划分方法也不同。比如,按照咨询对象的多少可以划分为个别咨询和团体咨询;按照咨询的途径可以划分为直接咨询和间接咨询;按咨询



方式可分为通信咨询、电话咨询、现场咨询、门诊咨询等。

(一) 按照咨询对象的多少划分

1. 个别咨询 这是心理咨询最常用的形式。所谓个别咨询,指的是咨询者与来访者一对一的咨询活动。这种咨询活动既可以采用面谈的方式,也可以通过电话、信函等其他途径进行。个别咨询具有保密、易于交流、触及问题深刻、便于个案积累和因人而异等优点,但这种咨询形式也有费时和社会影响较小等不足。

2. 团体咨询 团体咨询与个别咨询是相对而言的。当具有同类问题的来访者被咨询人员分成若干小组或较大的团体,进行共同商讨、指导或矫治时,这种咨询形式便称为团体咨询。

比如,针对高三学生在高考前或高考过程中出现的焦虑问题,咨询人员将求询的若干名学生组成一个临时团体,由咨询者就来访者的考试焦虑问题进行集中分析和指导,在此基础上,咨询者又对全体来访者实施团体放松治疗。这种团体咨询形式对集中解决一些学生共同的心理问题具有明显效果。

团体咨询较之个别咨询,在节省咨询的人力和时间、扩大咨询的社会影响、集中解决来访者中一些共同的和比较迫切的心理问题方面具有很大的优越性。团体心理咨询对于帮助那些具有害羞、孤独等人际交往障碍的来访者,更有其特殊的功效。因为将此类来访者编为小组,进行多向交流和模仿可形成浓厚的团体感染气氛和支持效应,从而有助于参加者问题的解决或障碍的排除。当然,团体心理咨询也有其固有的局限性,主要是个人深层的问题不便暴露,个体的问题差异也难以照顾。因此,在团体咨询中注意适当的个别指导,将团体咨询与个别咨询有机结合起来,取长补短。

(二) 按照咨询的途径可以划分为直接咨询和间接咨询

1. 直接咨询 直接咨询是由心理咨询人员对具有心理疑难需要帮助、存有心理困扰需要排解或患有轻微心理疾病需要治疗的来访者直接进行的咨询。包括通信咨询、电话咨询、现场咨询、网络咨询、门诊咨询等。直接咨询的特点是通过咨询者与来访者的直接交往和相互作用,使来访者的疑难问题得到解决,心理困扰或轻微心理疾患逐渐得到排解或减轻。

2. 间接咨询 间接咨询是由心理咨询人员对来访者的代理人,比如教师、学生家长所反映的学生或孩子的心理问题进行的咨询;或者向报社、电台求助,报社电台的记者再向心理咨询专家进行咨询。间接咨询的特点是在咨询者与当事者之间增加了一道中转媒介,当事者的问题靠中转人向咨询者介绍,咨询者对当事者的处理意见也要靠中转人权衡后付诸实施。因此,在间接咨询中,如何正确处理好咨询者与中转人的关系,使咨询者的意见易于为中转人所接受并合理实施,是关系间接咨询效果的一个至关重要的问题。

(三) 按咨询方式可分为通信咨询、电话咨询、现场咨询、门诊咨询

1. 通信咨询 由心理咨询机构以通信方式对来访者提出的心理问题给予解答、指导的咨询形式称为通信咨询。

通信咨询的优点是不受居住条件限制,有问题者能随时通过信件诉说自己的苦恼或愿望;咨询机构在选择专家答疑解难时可有较大的回旋余地;对于那些不善口头表达或较为拘谨的来访者来说,通信咨询的优点更是显而易见的。