

学校心理咨询

xue xiao xin li zi xun

王传旭 邱章乐 著

● Conscious

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
Preconscious

●
Unconscious



中国文化出版社

学校心理咨询

主 编 王传旭 邱章乐

副主编 （按姓氏笔画排列）

马丽芳	王永祥	冯树洋
李韦遵	刘贤利	朱中华
陈雍茹	张 梅	张建兴
张爱群	徐冬生	谈成文
袁誉宁	廖军和	

中国文化出版社



中国文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学校心理咨询/王传旭 邱章乐 编著. —中国文化出版社, 2009. 2

ISBN 978-988-17468-9-4/Z. 164

I. 心… II. ①王…②邱… III. 心理学. 研究—中国—当代 IV. 699

中国文化出版社 CIP 数据核字 (2008) 第 20080125 号

学校心理咨询

作 者: 王传旭 邱章乐
出 版: 中国文化出版社
网 址: <http://www.zgwh.cn>
发 行: 中国文化出版社发行部
地 址: 北京市丰台区宋庄路 3 号嘉业大厦
责任编辑: 船 舟
装帧设计: 方学兵
印 刷: 中国文化出版社印刷厂
开 本: 787×1092mm 1/16
字 数: 630 千字
印 张: 28
印 数: 1—3000 册
版 次: 2009 年 4 月第 1 版 第 1 次印刷
书 号: ISBN978-988-17468-9-4/Z. 164
定 价: ¥54.00 元

版权所有 · 侵权必究

教育部 中小学心理健康教育指导纲要

(代序)

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小學生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。中小學生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑或问题。因此，在中小学开展心理健康教育，是學生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。为了深入贯彻《公民道德建设实施纲要》和《国务院关于基础教育改革与发展的决定》及《中共中央办公厅国务院办公厅关于适应新形势进一步加强和改进中小学德育工作的意见》，进一步指导和规范中小学心理健康教育工作，在总结实验区工作经验的基础上，特制定本纲要。

(一) 心理健康教育的指导思想和基本原则

1、开展中小学心理健康教育工作，必须坚持以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导，贯彻党的教育方针，落实《公民道德建设实施纲要》和《国务院关于基础教育改革与发展的决定》及《中共中央办公厅国务院办公厅关于适应新形势进一步加强和改进中小学德育工作的意见》，坚持育人为本，根据中小學生生理、心理发展特点和规律，运用心理健康教育的理论和方法，培养中小學生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐发展。

2、开展中小学心理健康教育，要立足教育，重在指导，遵循學生身心发展规律，保证心理健康教育的实践性与实效性。为此，必须坚持以下基本原则：根据學生心理发展特点和身心发展规律，有针对性地实施教育；面向全体学生，通过普遍开展教育活动，使學生对心理健康教育有积极的认识，使心理素质逐步得到提高；关注个别差异，根据不同學生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他们的心理健康水平；尊重學生，以學生为主体，充分启发和调动學生的积极性。积极做到心理健康教育的科学性与针对性相结合；面向全体学生与关注个别差异相结合；尊重、理解与真诚同感相结合；预防、矫治和发展相结合；教师的科学辅导与學生的主动参与相结合；助人与自助相结合。

(二) 心理健康教育的目标与任务

1、心理健康教育的总目标是：提高全体學生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进學生人格的健全发展。心理健康教育的具体目标

是：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

2、心理健康教育的主要任务是全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和主动性，帮助学生树立在出现心理行为问题时的求助意识，促进学生形成健康的心理素质，维护学生的心理健康，减少和避免对他们心理健康的各种不利影响；培养身心健康，具有创新精神和实践能力，有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

按照“积极推进、实事求是、分区规划、分类指导”的工作原则，不同地区应根据本地实际，积极做好心理健康教育的工作。

——大中城市和经济发达地区，要普遍开展心理健康教育工作。教师要在具有较全面的心理学理论知识和进行心理辅导的专门技能以及提高自身良好的个性心理品质上有显著提高。

——有条件的城镇中小学和农村中小学，要从实际出发，有计划、有步骤地开展心理健康教育工作。要抓好心理健康教育骨干教师队伍建设，同时在总结经验的基础上加强区域性心理健康教育整体推进工作。

——暂不具备条件的农村和边远地区，要从实际出发，制定出中小学地区性的心理健康教育的发展规划；重点抓好一批心理健康教育的试点学校，积极开展心理健康教育教师的培训工作；逐步推进心理健康教育工作。

（三）心理健康教育的主要内容

1、心理健康教育的主要内容包括：普及心理健康基本知识，树立心理健康意识，了解简单的心理调节方法，认识心理异常现象，以及初步掌握心理保健常识，其重点是学会学习、人际交往、升学择业以及生活和社会适应等方面的常识。

2、城镇中小学和农村中小学的心理健康教育，必须从不同地区的实际和学生身心发展特点出发，做到循序渐进，设置分阶段的具体教育内容。小学低年级主要包括：帮助学生适应新的环境、新的集体、新的学习生活与感受学习知识的乐趣；乐与老师、同学交往，在谦让、友善的交往中体验友情。

小学中、高年级主要包括：帮助学生在生活学习中品尝解决困难的快乐，调整学习心态，提高学习兴趣与自信心，正确对待自己的学习成绩，克服厌学心理，体验学习成功的乐趣，培养面临毕业升学的进取态度；培养集体意识，在班级活动中，善于与更多的同学交往，健全开朗、合群、乐学、自立的健全人格，培养自主自动参与活动的的能力。

初中年级主要包括：帮助学生适应中学的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展其学习能力，改善学习方法；把握升学选择的方向；了解自己，学会克服青春期的

烦恼，逐步学会调节和控制自己的情绪，抑制自己的冲动行为；加强自我认识，客观地评价自己，积极与同学、老师和家长进行有效的沟通；逐步适应生活和社会的各种变化，培养对挫折的耐受能力。

高中年级主要包括：帮助学生具有适应高中学习环境的能力，发展创造性思维，充分开发学习的潜能，在克服困难取得成绩的学习生活中获得情感体验；在了解自己的能、力、特长、兴趣和社会就业条件的基础上，确立自己的职业志向，进行职业的选择和准备；正确认识自己的人际关系状况，正确对待和异性伙伴的交往，建立对他人的积极情感反应和体验。提高承受挫折和应对挫折的能力，形成良好的意志品质。

（四）心理健康教育的途径和方法

1、开展心理健康教育的途径和方法可以多种多样，不同学校应根据自身的实际情况灵活选择、使用，注意发挥各种方式和途径的综合作用，增强心理健康教育的效果。心理健康教育的形式在小学可以以游戏和活动为主，营造乐学、合群的良好氛围；初中以活动和体验为主，在做好心理品质教育的同时，突出品格修养的教育；高中以体验和调适为主，并提倡课内与课外、教育与指导、咨询与服务的紧密配合。

2、开设心理健康选修课、活动课或专题讲座。包括心理训练、问题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理知识讲座等，旨在普及心理健康科学常识，帮助学生掌握一般的心理保健知识，培养良好的心理素质。要注意防止心理健康教育学科化的倾向。

3、个别咨询与辅导。开设心理咨询室（或心理辅导室）进行个别辅导是教师和学生通过一对一的沟通方式，对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导，排解心理困扰，并对有关的心理行为问题进行诊断、矫治的有效途径。对于极个别有严重心理疾病的学生，能够及时识别并转介到医学心理诊治部门。

4、要把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中。要创设符合心理健康教育所要求的物质环境、人际环境、心理环境。寻找心理健康教育的契机，注重发挥教师在教育教学活动中人格魅力和为人师表的作用，建立起民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级、团队活动和班主任工作要渗透心理健康教育。

5、积极开通学校与家庭同步实施心理健康教育的渠道。学校要指导家长转变教子观念，了解和掌握心理健康教育的方法，注重自身良好心理素质的养成，营造家庭心理健康教育的环境，以家长的理想、追求、品格和行为影响孩子。

（五）心理健康教育的组织实施

1、加强对中小学心理健康教育工作的领导和管理。心理健康教育是学校教育工作的重要组成部分，各级教育行政部门和学校，要切实加强对心理健康教育工作的领导，积极支持开展中小学心理健康教育工作，帮助解决工作中的困难和问题。要通过多种途径和方式，根据本地、本校教育教学实际，保证心理健康教育时间，课时可在地方

课程或学校课程时间中安排。各地教育行政部门要把心理健康教育工作纳入到对学校督导评估之中，加强对教师和咨询人员的管理，建立相应的规章制度。

2、加强师资队伍建设是搞好心理健康教育工作的关键。学校要逐步建立在校长领导下，以班主任和专兼职心理辅导教师为骨干，全体教师共同参与的心理健教育体制。专职人员的编制可从学校总编制中统筹解决。统筹安排中小学专职心理辅导教师专业技术职务评聘工作。根据学校实际情况，可聘请一定数量的兼职教师或心理咨询人员。

要重视教师心理健康教育工作。各级教育行政部门和学校要把教师心理健康教育作为教师职业道德教育的一个方面，为教师学习心理健康教育知识提供必要的条件。要关心教师的工作、学习和生活，从实际出发，采取切实可行的措施，减轻教师的精神紧张和心理压力，使他们学会心理调适，增强应对能力，有效地提高心理健康水平。

3、要积极开展心理健康教育的教师培训。教育部将组织有关专家编写教师培训用书，并有计划、分期分批地培训骨干教师。高等学校的心理学专业和教育学专业要积极为中小学输送合格的心理健康教育教师。师范院校要开设与心理健康教育有关的课程，以帮助师范学生和中小学教师掌握心理健康教育的基础知识和技能。

各级教育行政部门要积极组织对从事心理健康教育教师的专业培训，把对心理健康教育教师的培训列入当地和学校师资培训计划以及在职教师继续教育的培训系列。培训包括理论知识学习、操作技能训练、案例分析和实践锻炼等内容。通过培训提高专、兼心理健康教育教师的基本理论、专业知识和操作技能水平。

4、加强心理健康教育的教研活动和课题研究。学校在进行心理健康教育时，要从学生实际出发，强调集体备课，统一做好安排。要以学生成长过程中遇到的各种问题和需要为主线，通过教研活动，明确心理健康教育的重点、难点，掌握科学的教育方法，提高心理健康教育的质量。坚持理论与实践相结合，通过带课题培训与合作研究等方式，推广优秀科研成果。

5、各种心理健康教育自助读本或相关教育材料的编写、审查和选用要根据本指导纲要的统一要求进行。自2002年秋季开学起，凡进入中小学的自助读本或相关教育材料必须按有关规定，经教育部或省级教育行政部门组织专家审定后方可使用。

6、各地在组织实施过程中，要注意心理健康教育与德育工作的密切联系，既不能用德育工作来代替心理健康教育，也不能以心理健康教育取代德育工作。不能把学生的心理问题简单归结为思想品德问题。同时，各地应根据中央和教育部文件精神，对此项工作统一规范称为“心理健康教育”。

7、心理咨询是一项科学性、专业性很强的工作，也是心理健康教育的一条重要渠道。大中城市具备条件的中小学校要逐步建立和完善心理咨询室（或心理辅导室），配

置专职人员。对心理咨询或辅导人员要提出明确要求。严格遵循保密原则，谨慎使用心理测试量表或其他测试手段，不能强迫学生接受心理测试，禁止使用影响学生心理健康的仪器，如测谎仪、CT 脑电仪等。

8、各地教育行政部门和学校既要积极创造条件，又要从实际出发，有计划、有步骤地开展心理健康教育工作。既要充分利用社会心理健康教育的资源，又要注意防止心理健康教育医学化和学科化的倾向。不能把心理健康教育搞成心理学知识的传授和心理学理论的教育，也不能把心理健康教育看成是中小学各学科课程的综合或思想品德课的重复，更不许考试。

9、加强心理健康教育的课题研究与科学管理，特别要注重心理健康教育与德育、与人的全面发展关系的研究。各级教育行政部门对此项工作要给予大力指导，积极支持科研部门广泛开展科学研究活动，保证心理健康教育工作科学、健康地发展。

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理咨询概述	1
一、心理咨询的基本概念	1
二、心理咨询的简史与现状	6
三、历史上的几种理论观点	8
四、心理咨询的对象、任务和类型	11
第二节 心理咨询师	14
一、心理咨询师的一般条件	14
二、心理咨询师的操行要求	25
三、心理咨询师的职业道德	26
四、建立并保持正常的咨询关系	27
第三节 学校心理咨询管理	28
一、学校心理咨询管理的体制	28
二、学校心理咨询的机构	29
三、学校心理咨询的档案	32
第四节 学校心理咨询对象和内容	36
一、儿童心理咨询	36
二、青少年心理咨询	40
第二章 学校心理咨询技能	45
第一节 确立咨询目标与制定咨询方案	45
一、建立良好的咨询关系	45
二、全面把握求助者的基本情况	46
三、分析诊断心理问题	47
四、确立咨询目标	48

五、选择制定咨询方案.....	51
第二节 个体咨询技术	56
一、正确运用倾听与问话技术	56
二、正确运用咨询技术.....	59
三、克服阻抗咨询的因素.....	61
四、咨询案例记录与整理.....	64
五、咨询效果的初步评定.....	68
六、咨询关系的匹配与必要的转介	69
七、非言语技术.....	70
八、心理咨询注意事项.....	71
第三节 咨询的总结与巩固	72
一、阶段小结与效果巩固.....	72
二、结束咨询关系.....	73
三、客观评定咨询成效.....	75
第三章 心理测量技术	77
第一节 心理测验概述.....	77
一、心理测量原理.....	77
二、心理测验量表.....	78
三、测验的标准化.....	79
四、心理测验的性质.....	79
第二节 测验的编制技术	80
一、测验的编制技术.....	80
二、定量研究中的抽样技术.....	85
三、测验常模.....	88
第三节 测验的实施与反应.....	89
一、施测过程.....	89
二、测验的反应.....	92
第四节 心理测验的信度与效度.....	95
一、信度分析.....	95
二、效度分析.....	99
三、信度和效度的关系.....	101
第五节 人格测验	101

一、投射测验法	102
二、情境测验法	115
三、自陈命题法	121
第六节 QIUS 在校学生问卷测验	129
一、问卷测验批评	130
二、QIUS 系列问卷简介	131
三、QIUS 在校学生气质量表	132
四、QIUS 在校学生性格量表	143
第七节 智力测验	148
一、智力测验概述	148
二、经典智力测验	150
三、智力测验结果	153
四、QIUS 思维图案测验	156
五、W-QIUS 逻辑图案测验	160
第四章 心理发展问题咨询	177
第一节 发展心理学的基本理论	177
一、精神分析的发展观	177
二、行为主义的发展观	179
三、维果斯基的发展观	182
四、皮亚杰的发展心理学理论	183
五、朱智贤的发展心理学理论	185
第二节 学生学习障碍	188
一、认知发展障碍	188
二、学习动力	194
三、学习自卑	199
四、学习疲劳	200
五、考试焦虑	201
第三节 意志品质的心理咨询	203
一、在校学生意志概述	203
二、在校学生不良意志表现	205
三、意志品质的咨询	208
第四节 校园人际交往障碍与调适	211

一、校园人际交往的心理障碍与特点	211
二、校园人际交往中常见的心理障碍与调适	214
第五节 学校心理危机应对与干预	218
一、心理危机干预	218
二、危机干预的基本步骤	221
三、学生自杀危机的干预与预防	224
四、学生自杀危机干预策略	227
五、危机干预热线电话	229
第六节 网络沉迷学生的心理干预	231
一、网络对学生心理的影响	231
二、网络沉迷的症状及危害	232
三、学生网络沉迷的心理诊断	233
四、学生网络沉迷者的心理特征	234
五、学生网络沉迷的防范与矫治	235
第五章 异常心理咨询	237
第一节 心理健康概述	237
一、心理健康的概念	237
二、心理健康的基本标准	238
三、促进心理健康的原则与途径	239
第二节 正常心理与异常心理	241
一、对心理异常的理解	241
二、区分正常与异常的心理学区原则	243
三、心理健康状态的判断	244
第三节 异常心理诊断	248
一、心理诊断	248
二、初诊接待	252
三、收集临床资料	255
四、临床资料的整理	260
五、异常心理分类	261
第四节 神经症的临床咨询	262
一、神经症的概念与特点	262
二、神经症的分类诊断	265

第五节 病因诊断.....	279
一、生物学原因.....	279
二、社会、家庭和学校原因.....	282
三、个人认知原因.....	285
第六章 心理治疗技术.....	289
第一节 心理治疗概述.....	289
一、心理治疗与心理咨询.....	289
二、心理治疗设置.....	290
第二节 我国传统心理治疗的方法.....	293
一、以情胜情疗法.....	293
二、开导式疗法.....	293
三“药物”暗示疗法.....	295
四、自我暗示疗法.....	295
五、系统脱敏法.....	296
六、愉快疗法.....	297
七、音乐疗法.....	298
八、综合疗法.....	299
第三节 认知疗法.....	301
一、认知疗法的起源.....	301
二、认知疗法的基本理论.....	302
三、认知治疗的技术.....	304
四、认知治疗过程与治疗方案.....	305
五、常见心理障碍的认知治疗.....	305
第四节 行为疗法.....	308
一、行为疗法的基本理论.....	309
二、放松疗法.....	310
三、系统脱敏法.....	313
四、厌恶疗法.....	315
五、模仿学习疗法.....	316
六、强化疗法.....	316
七、思维阻断疗法.....	318
第五节 精神分析治疗法.....	319

一、弗洛伊德的精神分析.....	320
二、荣格的心理治疗理论.....	333
三、新弗洛伊德主义.....	343
四、精神分析的未来.....	351
第六节 森田疗法	353
一、森田疗法的理论.....	353
二、森田疗法的治疗原则.....	355
三、森田疗法的治疗方法.....	359
第七章 学校团体心理咨询	363
第一节 学校团体咨询概述	363
一、学校团体咨询概述.....	363
二、学校团体心理咨询的领导者	368
三、学校团体咨询各阶段及影响因素	370
第二节 学校团体心理咨询的过程	373
一、学校团体咨询方案的设计	373
二、学校团体心理咨询方案实施	382
三、团体心理咨询常用的基本技术	383
四、学校团体心理咨询的评估	385
第三节 学校团体心理咨询的活动设计	387
一、小组心理咨询活动设计.....	387
二、群体活动设计.....	395
三、专项活动设计.....	399
四、校园心理剧.....	409
参考文献	431

第一章 绪论

第一节 心理咨询概述

一、心理咨询的基本概念

一般认为,心理咨询要帮助的主要是那些在生活、学习和工作中遇到困难与挫折而产生心理困扰的正常人群,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,但发病期的精神病人并不属于心理咨询的范畴。那么心理咨询的本质属性是什么呢?它与心理治疗是什么关系?心理咨询有怎样的历史和研究对象?本节将展开来予以阐释。

(一) 心理咨询的定义

心理咨询首先在定义方面就会遇到困难,各家各派都有自己的概括。以下是一些比较主要的说法:

卡尔·罗杰斯(1942)将心理咨询解释为: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。

威廉森等(1949)将心理咨询解释为:A,B两个人在面对面的情况下,受过心理咨询专门训练的A,向在心理适应方面出现问题并企图解决问题的B提供援助的过程。这里的A是咨询师,B是求助者。

陈仲庚(1989)认为,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。

朱智贤在他主编的《心理学大词典》(1989)中将心理咨询定义为: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其范围。心理咨询的目的,就是要纠正心理上的不平衡,使个人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。

李维主编的《心理学百科全书》(1995)中对心理咨询的定义是:“咨询者就访谈对象提出的心理障碍或要求加以矫正的行为问题,运用相应的心理学原理及其技术,借助一定的符号,与访谈者一起进行分析、研究和讨论,揭示引起心理障碍的原因,找出行为问题的症结,探索解决的可能条件和途径,共同协商出摆脱困境的对策,最后使来访

者增强信心，克服障碍，维护心理健康。”

我国香港地区，学者们把心理咨询由英文 counseling 译为心理辅导。香港学者林孟平对心理咨询的定义是：咨询是两个过程，在这过程中，一位受过专业训练的辅导员，与当事人建立一种具有治疗功能的关系，协助对方认识自己、接纳自己，进而欣赏自己，克服成长中的障碍，充分发挥个人的潜能，使人生有丰富的、发展。可以这样理解，林孟平的心理咨询定义是对罗杰斯咨询概念的具体化。

我国学者钱铭怡将心理咨询定义为：咨询是通过人际关系，应用心理学方法，帮助来访者自强自立的过程。她指出，对心理咨询的理解必须依据四点：首先，咨询的要素之一是人际关系，有良好的人际关系才可能达到帮助来访者的目的；其次，咨询是在心理学有关理论的指导下的活动；第三，咨询是一个过程，往往不是一次会谈就能解决问题；第四，咨询是帮助来访者自强自立，而不是包办解决来访者的各种问题。

上述心理咨询的定义，虽然表述不同，但都对咨询的基本要素做了概括。

（二）心理咨询与心理治疗

上述关于心理咨询的定义，已经有不少涉及到心理治疗的内涵，而事实上心理治疗很少被严格地定义过。按照张伯源等的看法，“凡是通过运用心理学的原则和技巧，通过语言、文字、表情、姿势、行为以及周围环境的作用，对患者启发、教育、劝告和暗示，提高病人的感受和认识，改善病人的情绪，从而达到改善心理障碍者的心理状态、行为方式以及由此引起的各种躯体症状，都可以认为是心理治疗。”这是个宽泛的定义，如果其中不出现“病人”的字眼，与心理咨询也没有太大的差异。当然，这也显示，一般而言，如果要对心理咨询和心理治疗作区分的话，最被认可的区分恐怕还是在服务对象的心理问题的严重程度，而不是在使用的理论和技巧层面。

沙尔夫 (S·Sharf) 在《心理治疗与咨询的理论及案例》一书中提出：“定义心理治疗 and 心理咨询相当困难，因为对于它们的定义及两者之间是否存在差异没有什么一致的看法。”涵盖心理咨询和心理治疗两者的简要定义可以是：心理咨询和心理治疗是咨询师或治疗师与一个或多个求助者，针对他们存在的心理问题与行为问题，进行讨论和疏导。这些问题可能与思维障碍、情感痛苦或行为问题有关，治疗师可能使用人格理论、心理咨询或心理治疗的理论与知识来帮助求助者改善其功能。治疗师的助人方法必须得到法律和伦理道德的许可。”

张春兴尝试对心理咨询和心理治疗作区分。按照张春兴的《张氏心理学辞典》(1992) 的解释，咨询(counseling, 台湾译作“咨商”)可以由以下两个不同的观点来界定：

“(1)咨商可视为辅导的历程。持此观点者，一般将咨商界定为：咨商是一个教育的或学习的历程。在此历程中，受过专业训练的咨商员，运用其专业知能，在与受辅者直接面对面的情境下，根据受辅者的需要，协助其了解自己，认识环境；在消极方面能协助其

澄清价值观念,解除心理上的困惑;在积极方面能助其以自身条件为基础,确定未来方向,从而引导个人在才能上获得充分的发展。(2)咨商可视为心理治疗的历程。持此观点者,一般将咨商界定为:咨商是一个再教育或习惯矫治的历程。在此历程中,受过专业训练的咨商员,运用其专业知能对生活适应困难或心理失常者给予适当的帮助,使之改正不良习惯,重建态度人格,从而恢复其健康人生。”在此基础上,张春兴进一步认为,“以上两种观点,事实上很难划分。因此,在多半情形下,咨商与心理治疗(或简称治疗)两词相通。例如:在一般文献中,有时称婚姻咨商(marriage counseling),有时亦称婚姻治疗法(marriage therapy),名称虽异,实则相通。如有差异,也只是程度上稍有偏重而已。咨商是一个笼统的概念,其进一步分化有两个方向:一是咨商有很多不同的理论;另一是咨商有很多不同方法。”

对于心理治疗(psychotherapy,又称心理治疗法)张春兴的解释是:“运用心理学上研究人性变化的原理与方法,对心理疾病患者,或生活适应困难者予以诊断与治疗的一切措施,称为心理治疗。心理治疗只能由受过专业训练之人员来为之。从事心理治疗的专业人员包括精神科医师、临床心理学者、精神科社工人员、咨商员等。心理治疗时,原则上不采用药物,主要企图从心理或精神层面,经由类似‘再教育’的历程,达到以下五项目的:(1)增进当事人对自身问题的了解;(2)协助当事人解除内心的冲突;(3)培养当事人自行改正不良习惯之能力;(4)引导当事人认识自我与生活环境,并消除已有之不当观念;(5)支持当事人面对现实,恢复信心,重建未来的幸福生活。心理治疗有很多不同方法;其所根据之理论不同,其所治疗的对象与目的各异,在诸多方法中并没有所谓‘最有效’的方法。与心理治疗一词有关而且时相混淆的另有三个名词,即治疗(therapy)、咨商(counseling)与辅导(guidance)。本辞典对此四个名词所定的区分界限是:(1)辅导的对象为一般人,属于教育性措施,辅导的目的在助人成长;辅其自主,导其自立。(2)咨商是辅导的一部分,其对象除一般人,也包括适应困难的人;咨商的目的除助人成长外,并协助当事人学习应付环境解决困难的能力。(3)心理治疗的对象是心理疾病或心理失常的患者,其实施旨在达到本词所列五项目的。(4)治疗一词乃心理治疗的简称,两者涵义相同。”

因此,我们可以这样认为,广义而言,心理咨询一词,既包含咨询,也包含心理治疗;狭义而言,咨询与治疗各有侧重。我们考虑到咨询与治疗的狭义意义的存在,为了避免歧义误解,所以取咨询和治疗的狭义涵义。心理治疗是运用心理的能动作用的原理,来使机体得到有利的改变。如果得了心理疾病,重要的手段是通过心理治疗与药物治疗相结合,使病人大脑机能获得恢复,使他们的精神和身体状态得到改善,从而达到治疗的目的。

心理咨询与心理治疗联系非常紧密,二者的理论方法基本一致。但是仍然存在很大