



中国咨询心理学与临床心理学文库
心理咨询师继续教育丛书

● 主编 武国城 ● 执行主编 林春

心理辨析

——
适合中国人的心理咨询

毕希名 曹雪 著



46 个案例分析具有身临其境的实操感，
25 个精选的专栏扩展了知识的视野，有助于提高理论水平，
简明扼要的点评是理论联系实际的画龙点睛。
内容丰富实用，文笔流畅易懂，用通俗的语言解析高深的理论，
不经意间就上升到了哲学的高度。

民族出版社

心理辨析

——适合中国人的心理咨询

毕希名 曹雪 著

民族出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

心理辨析：适合中国人的心理咨询 / 毕希名，曹雪著.
—北京：民族出版社，2016.8

(中国咨询心理学与临床心理学文库. 心理咨询师继续教育丛书)

ISBN 978 - 7 - 105 - 14487 - 7

I. ①心… II. ①毕…②曹… III. ①心理咨询—研究
IV. ①B849.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 208443 号

心理辨析：适合中国人的心理咨询

主 编：武国城

执行主编：林 春

著 者：毕希名 曹 雪

策划编辑：欧光明

责任编辑：张宏宏

封面设计：北京东方乾坤文化传媒有限公司

出版发行：民族出版社

地 址：北京市东城区和平里北街 14 号 邮编：100013

电 话：010 - 64228001 (编辑室)

010 - 64224782 (发行部)

网 址：<http://www.mzpub.com>

印 刷：三河市文阁印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月北京第 1 次印刷

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数：200 千字

印 张：16.25

定 价：40.00 元

ISBN 978 - 7 - 105 - 14487 - 7/B · 759 (汉 264)

该书如有印装质量问题，请与本社发行部联系退换。

中国咨询心理学与临床心理学文库
心理咨询师继续教育丛书

《中国咨询心理学与临床心理学文库》

编委会

主 编 武国城

执行主编 林 春

总 策 划 欧光明

编 委 (按姓氏笔画为序)

史 杰	毕希名	朱建华	伊 丽
刘 杰	刘兴华	杜志红	李 祚
李玉玮	杨明磊	张宏宏	武国城
苑 媛	林 春	欧光明	郑元洲
姜长青	徐凯文	郭 勇	崔 耀
韩布新	韩丽瑾	樊春雪	

《中国咨询心理学与临床心理学文库》

总 序

20 世纪 30 年代，丁瓚先生作为中国第一位临床心理学家，进入北京协和医院从事心理学工作。他比较关注青年的心理健康问题，于 1937 年与丁祖荫先生一起，翻译、出版了布鲁克（F.Brooks）的《青年期心理学》一书。如果从那时算起，中国的咨询心理学和临床心理学已有近八十年的历史。在此期间，天地板荡，人心震撼，中华民族经历了最不寻常的岁月。伴随着民族命运跌宕起伏的历史，我国的心理学一路走来，已经具有了相当的社会认知度，而咨询心理学和临床心理学则在强调以人为本的今天，成为了社会影响最广和最具发展潜力的两个心理学分支。

由于历史的原因，我国内地咨询心理学和临床心理学的发展并不顺利。客观地讲，我们现有的学科发展水平与先进国家和地区相比，还存在很大的差距。主要体现在两个方面：一是我们缺乏基础研究和临床经验的积累；二是我们培养的专业人才数量不多且质量不高，远不能满足学科发展和社会对心理健康服务日益增加的需求。

2016 年 8 月召开的全国卫生与健康大会上，习近平主席在讲话中从实现民族复兴、增进国民福祉的高度，把人民健康放



在优先发展的战略地位，明确提出要加大心理健康问题基础性研究，做好心理健康知识和心理疾病科普工作，规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。党中央的重视以及国家发展战略的确立，必将为现在乃至今后我国的咨询心理学和临床心理学发展注入强大的动力。

本文库的规划目标正是希望为中国的咨询心理学和临床心理学做一些基础性的工作。我们将陆续组织出版一系列高质量的理论和应用方面的书籍，以飨读者。这些书籍有的译介自国外，有的是国内学者的专著。凡有助于我国咨询心理学和临床心理学的发展，有理论深度和实践指导性的专业图书，都在我们选择的范围内。

文库编撰是一个集腋成裘的过程。我们衷心希望，本文库能陪伴我国咨询心理学和临床心理学工作者不断成长，见证我国咨询心理学和临床心理学事业的发展、成熟和壮大。

《中国咨询心理学与临床心理学文库》编委会

2016年9月

《中国咨询心理学与临床心理学文库· 心理咨询师继续教育丛书》

出版说明

近十多年来，中国社会上掀起了一股学习心理学知识和心理咨询技能的热潮。据不完全统计，从2003年至今，全国参加心理咨询师职业资格课程培训的各界人士（含港澳台和海外学员）累计有190余万，其中有近80万人取得了不同级别的心理咨询师国家职业资格证书。心理咨询师在取得证书后，仍然需要加强理论知识和专业技能的学习，不断丰富自己的实践经验，接受专业督导，以更好地胜任专业的心理健康服务工作。

目前的心理咨询师培训认证从形式到内容，大致还是符合现阶段的国情的，但存在的问题也显而易见。最突出的就是学员职业资格认证前的培训时间太短，缺乏系统性，尤其缺乏实际操作技能的专业训练。取得证书后，对于准备执业的心理咨询师而言，某种意义上是开始了一个自我学习成长的新历程。

我们组织出版本丛书的目的，就是为了满足心理咨询师继续学习的需要，同时也为从事心理咨询相关工作的科学工作者，以及对心理咨询感兴趣的一般读者，提供一些参考资料。由于我国内地心理咨询职业化的历史不长，目前还十分缺乏相



应的理论储备和经验积累，所以先期我们除了出版少量内地学者的著作外，更多的是引介一些欧美及港台地区的优秀图书。其中，既有经典的心理咨询理论书籍，也有一些公认的，对心理咨询师成长有帮助的经验介绍或实际操作技能类的图书。

我们始终认为，要成为专业的心理咨询师，读书重要，实践更重要。所以希望广大读者在看书、学习的同时，一定要坚持用理论指导实践。他山之石，可以攻玉，借鉴前人和他人的经验和智慧，是提高自身理论水平和咨询技能的重要途径。

努力就有收获，多一份努力就多一份收获。学习心理咨询的朋友，只要坚持学习和实践相结合，就有希望成为有较深专业素养和临床经验的心理咨询师。心理学——这门充满智慧和人性光辉的学科，在给我们自己的人生带来和谐的同时，也会通过我们，给更多的人乃至整个社会，带来幸福和安宁。

《中国咨询心理学与临床心理学文库·
心理咨询师继续教育丛书》

编委会

2016年9月

前 言

我国在 2001 年建立了心理咨询师的职业体系。

心理咨询这一职业应运而生的原因之一是因为其符合现代社会对心理健康重要性的深刻认识。良好的人际关系有利于和谐社会的构建，所以大而言之，它符合科学发展观。就个人而言，心理健康是健康生活方式的一个重要内容，是幸福生活不可或缺的要素之一。

截至 2015 年 6 月底，15 年来，全国已有 150 多万人参加了心理咨询师的培训课程，其中有 70 多万人取得了由国家相关部门颁发的心理咨询师职业资格证书。虽然目前我们尚没有从事心理咨询职业的人员和相应机构数目的确切数字，但是从 2008 年汶川地震到 2015 年天津化学品爆炸事件的历次灾难事件中，都有相当人数的心理咨询师作为志愿者主动参与了心理危机干预的工作，却是有目共睹的事实。

如同“心理咨询”已为人们耳熟能详一样，心理咨询师这一职业名称已经为社会认可，心理咨询师的职业培训得到新一届政府的肯定。

回顾 15 年的历程，一方面，人们对心理咨询的重要性已达共识；另一方面，作为心理咨询的从业者深感：“要想做好不容易。”他们普遍的感受是：考出证来不会独立做个案，参加了很多的培训班，结果还是不会做。面对 70 多万已经持有证书的



学员们的迫切要求，寻找解决问题的途径应当是所有关心心理咨询事业健康发展的有识之士们首要的和义不容辞的任务。

我们从多年心理咨询和培训教学的实践中体会到，与医学教育相比，在理论与实践相结合的学习过程中，缺少了“见习和实习”的两个环节。而社会上名目繁多的各种培训课程多是来自境外，既不符合国情，也脱离我们的培训教材。为此，由武国城、林春、毕希名、曹雪等发起并设计相关课程，运用案例，通过四步（听、说、写、评）三阶段（见习、实习、实操），紧密结合培训教材的基础理论、基本知识和基本技能，并充分体现本土化的原则进行的培训，收到预期效果，得到学员好评，认为这一培训不要花架子，不故弄玄虚，是急学员所需，合学员所要，是实实在在“接地气”的培训。历经两年多在天津、郑州、深圳、济宁、太原、北京、西安、晋城、青岛等地的实践，课程逐步完善成形。学员们纷纷要求将培训的有关内容整理成书，以便常学常用。为此，内容实用就成为本书的一大特色。

本书的另一特点是，心理咨询要有章可循、有法可依，要严格按照2013年我国颁布的《精神卫生法》的有关内容进行工作，即不仅要解决如何做的问题，还要定出哪些能做，哪些不能做的界限，即心理咨询的“有所为、有所不为”，更好地把学到的诊断知识用于辨识工作对象，在实践中体会培训教材中对心理咨询功能的明确定位，即“心理咨询是心理咨询师协助求助者解决心理问题的过程”。如此学员们就能体会到，《精神卫生法》是对心理咨询这一职业的保护，而不是限制。

既要辨识求助者的问题是否为自己的工作对象，又要分析求助者问题的成因，以便找出有效、积极、可行的解决方法，为此本书名为《心理辨析——适合中国人的心理咨询》。

课程设计及早期实施中得到天津市一方职业心理培训学校张桂芳校长，天津港保税区总工会主席吴玉文，副主席兼区妇联主席王文芳，天津市公安交通管理局交警政治处徐昕等同志的帮助、支持。成书过程中始终得到民族出版社欧光明先生的支持和帮助，在此一并表示感谢。

我们对过去心理咨询所取得的经验进行分析和总结，概括出心理咨询成功的要素，包括以下几点：

第一，积极的咨访关系——心理咨询成功的必要条件。

第二，辨识问题性质的能力——有所为、有所不为。

第三，分析问题的成因——有合理的理论解释。

第四，有的放矢的解决方法——有效、积极、可行。

第五，遵循心理咨询的规则——职业素养。

第六，经验的积累——技术与语言（本土化）——实践中提高。

本书结合 46 个实际案例，通过 25 个专栏内容介绍和适当的点评，就以上六个方面进行了分析、探讨，供心理咨询师实际工作时使用参考。

目 录

前言 / 1

第一章 心理问题的辨识

第一节 心理辨识工作对象 / 1

- 一、辨识的法律依据 / 2
- 二、辨识的实践意义之一在于选择正确的工作对象 / 3
- 三、辨识心理不正常的理论依据 / 6
- 四、辨识是否为心理咨询的工作对象 / 25
- 五、对于确定不能做心理咨询的案例的处理办法 / 40

第二节 初步筛选与匹配 / 43

- 一、初步筛选 / 43
- 二、匹配问题 / 43
- 三、关于转介的相关问题 / 46

第三节 把诊断表述为辨识的理由 / 47

- 一、实践依据 / 47
- 二、理论依据 / 56
- 三、心理咨询的性质要求 / 58
- 四、法规要求 / 59
- 五、关于评估在辨识中的意义 / 59



第二章 建立积极的咨询关系

第一节 仅有关系良好是不够的 / 62

第二节 不同阶段的关系特点 / 63

一、初诊接待阶段的关系特点 / 63

二、咨询过程中的关系特点 / 85

三、积极的结束 / 124

第三章 搜集资料

第一节 搜集资料的重要性 / 126

第二节 搜集资料的广度、深度与具体方法 / 126

一、搜集资料的广度 / 127

二、搜集资料的深度 / 127

三、搜集资料的具体方法 / 127

第三节 资料真实可靠性的判断 / 131

第四章 辨析问题

第一节 辨析冲突的内容 / 143

第二节 辨析冲突的原因 / 157

一、注意生物学因素 / 161

二、注意社会因素 / 164

三、以认知因素为主 / 171

四、阻抗的辨识与分析 / 177



第五章 解决问题，恢复平衡

第一节 解决问题的任务：恢复平衡 / 201

一、面对真实的自己、恢复心身平衡 / 201

二、面对社会中的自己，恢复内外平衡 / 213

第二节 解决问题的原则：有效、积极、可行 / 226

一、有效 / 227

二、积极 / 227

三、可行 / 228

主要参考文献 / 242

附录：参加毕希名教授心理咨询个案实操特训营有感 / 243

第一章 心理问题的辨识

本书作者之一毕希名在总结以往心理咨询成功的要素时，曾把“正确的诊断”列为其中的一条内容，但经过认真的思考，现将该条内容表述为“辨识问题性质的能力”。

辨识的内容是什么？如何辨识？不说诊断而说辨识的理由又是什么？下文将逐一展开讨论。

第一节 心理辨识工作对象

生活中，人们经常会遇到与心理健康有关的各种问题，有些可以自行解决，有些会求助于亲朋好友。只有当问题到了一定严重程度时，才会求助于人（包括从事心理咨询职业的专业人员）。

无论是身体方面，还是精神方面出了问题，去医院看医生仍是大多数人的首选。有些问题，医生认为不属于身体方面的原因（通过各种医学手段检查不出原因），就会介绍他们去找心理医生或精神科医生。

但是许多人受讳疾忌医习俗的影响，对于精神病院，唯恐避之而不及，所以常常会先来求助心理咨询。因此，很多来咨



询求助的，常常是由医院转诊而来的，但他们未必都是心理咨询的工作对象。

例如，是猜疑别人背后说自己坏话，还是幻听？某些重复性行为是强迫症，还是职业化行为的训练结果？是有因而发的合理情绪变化，还是无端地哭笑？对于物质依赖，是一般的吸烟、喝酒有点多，还是使用毒品成瘾？

明确这些内容，就需要对求助者问题的性质进行辨识，以确定其是否属于心理咨询的工作范畴。

一、辨识的法律依据

2013年5月1日，我国颁布的《精神卫生法》第二十三条中有以下内容：“心理咨询人员不得从事心理治疗或者精神障碍的诊断、治疗。”

该条文中并未指出心理咨询人员不能对精神障碍进行心理咨询，所以我们要讨论的问题就可理解为：心理咨询人员在不为求助者做诊断（无论是精神障碍，还是心理问题）的条件下，能否进行心理咨询。

对于条文中所说的心理咨询人员“不得从事心理治疗”，则是需要商榷的。因为条文中并没有对心理咨询和心理治疗作出界定。如何根据我国的实际情况，对两者的共同之处和不同之处做出区分（有时可能只是个名称问题），这有待于专家们今后进一步研究和讨论。

至于精神障碍与心理问题有什么区别，法规中也没有规定和说明。正如条文中有时使用“精神卫生”，有时使用“心理健康”一样，并没有界定“精神”与“心理”有什么区别。

不过，如果我们坚持不做诊断，这个区分也许就没有多大