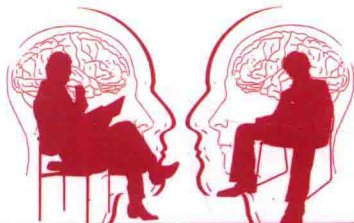


汇集两代人的心理咨询经验 跨越三十年的心理咨询个案



心理咨询 实用技术手册

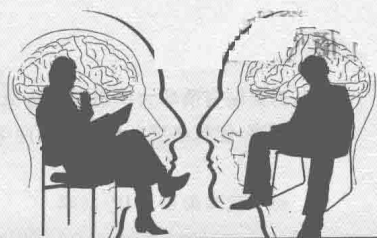
栗超 张伯源 张吉连 编著

北大心理学教授张伯源 北师大心理学教授张吉连 新生代心理咨询专家栗超 联合撰写

这是两代“心理人”咨询理论与实践的经验结晶
更有横跨30年的真实咨询案例供你学习

清华大学出版社





心理咨询 实用技术手册

清华大学出版社

北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询实用技术手册 / 粟超,张伯源,张吉连编著. —北京:清华大学出版社,2017

ISBN 978-7-302-47264-3

I. ①心… II. ①粟…②张…③张… III. ①心理咨询—手册 IV. ①R395.6-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第125970号

责任编辑:周 华

封面设计:刘海龙

责任校对:王荣静

责任印制:刘海龙

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者:北京泽宇印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:148mm×210mm 印 张:6.5 字 数:161千字

版 次:2017年8月第1版 印 次:2017年8月第1次印刷

定 价:32.00元

产品编号:068263-01

目 录

第一篇 心理咨询初探	1
1 揭开心理咨询的面纱	1
2 成为一名心理咨询师	3
第二篇 心理咨询理论与实用技术	15
1 神秘的精神分析	15
2 简单有效的行为主义	41
3 积极关注的人本主义	57
4 声名鹊起的认知疗法	66
5 其他理论与技术	81
第三篇 心理咨询的不同方向	110
1 婚恋情感与家庭问题咨询	110
2 青少年问题与教育问题	147
3 情绪问题与障碍	160
4 人际交往与职场压力问题	182
5 冲动控制障碍(成瘾问题)	191
6 性心理障碍	195

第一篇

心理咨询初探

1 揭开心理咨询的面纱

什么是心理咨询？

心理咨询包含的内容十分丰富，国内外许多学者从不同的角度给予了不同的定义，但还没有哪一种已知的定义得到专业工作者的公认。一般而言，不同咨询流派对心理咨询有不同的定义。虽然看起来大家都在做一样的事，但其实是千差万别的。简单来说，心理咨询(Counseling)是指运用心理学的方法，对心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者提供心理援助的过程。具体到每个流派，工作目标不同，在后续相应章节里会专门介绍。心理咨询的种类分为个别咨询、团体咨询、直接咨询和间接咨询。

心理咨询的原则也因为不同流派而千差万别。比较公认的基本原则是保密原则。保密原则是一个伦理概念，指咨询师不能将来访者在咨询过程中透露的信息泄露出去。保密原则有利于咨询师和来访者之间发展出一个信任而有效的咨询关系。

心理咨询还有一个基本原则就是唤起来访者的自助意识和行动。咨询是咨询师和来访者相互的双向合作过程，其结果取决于

双方相互作用的质量。既取决于咨询师的能力和动力,也取决于来访者的能力和动力,心理问题的解决常常需要来访者长期艰苦的努力。

心理咨询的一般时长在 50 分钟到 2 小时。当然具体的时长,有时候也会根据来访者的不同情况或流派不同而不同。

心理咨询值多少钱?

心理咨询师自己评价自己的咨询值多少钱是没有用的,市场才是决定者。那么让我们来看看市场的情况吧。根据美国劳工局于 2015 年 5 月统计的数据来看,美国全国平均年收入为 48 320 美元,而美国心理咨询师的年收入平均为 76 040 美元。具体数据为:

表 1.1 美国心理咨询从业人员年收入表

百分比/%	10	25	50 (中间值)	75	90
年收入/美元	40 920	53 190	70 580	92 800	116 960

作为比较,我们再看一下其他职业的平均年收入:心理学家是 77 950 美元;社会科学学家和相关工作人员是 78 520 美元;社会学家是 82 100 美元;社区和社会服务职业是 46 160 美元;管理职业是 115 020 美元;人力资源工作者是 63 280 美元;人力资源经理是 117 080 美元;高校教师是 77 480 美元;精神科医生是 193 680 美元;首席执行官是 185 850 美元。

而从就业人数来看,美国每 1 000 000 人里面有 766 人从事临床、咨询和学校心理学家工作。

中国缺乏相关的统计数据。一般专业咨询中心的全职咨询师的年收入在 6 万~15 万元左右。

2

成为一名心理咨询师

督导寄语：很多想要或者已经从事心理咨询行业的人都不是从一本《行为主义者眼中的心理学》开始的，而是从《心灵捕手》《沉默的羔羊》《致命ID》里让人“眼花缭乱”的娱乐性质的心理学开始的。然而花哨的心理学并不是真正的心理咨询，那么怎样才能成为一名心理咨询师？怎样成为一名合格的心理咨询师？这就是本章的主要内容。

心理咨询师的个人素质

心理咨询是一种互动性质的治疗，咨询师的个人能力对治疗效果的影响不言而喻。心理咨询既是科学，也是艺术。心理咨询有一定统一的标准，但没有完全相同的两个咨询过程。在理想情况下，一位咨询师应该具备对来访者有帮助的各个领域的专业知识，这当然是鉴于心理学作为一门中间学科的特点，心理咨询师也就需要拥有一定自然学科和人文学科的知识储备。然而理想情况之所以称为理想状态，是因为很难有咨询师能够达到这种知识储备。既然本书是临床实践的教材，那么我们就从真正的实践角度来看一看，一个优秀的心理咨询师到底该具备怎样的个人素质。

1. 心理咨询师的任职资格

(1) 国外：众所周知，美国的心理咨询行业非常发达，行业考核和规范制度都比较完善。这里简单介绍一下美国的心理咨询师从业资格，可作为想要到美国从事心理咨询行业人员的参考，也可与国内进行对比。美国心理咨询从业人员分为三类：精神病医生(psychiatrist)，临床执业心理学家(psychologist)以及心理咨询师/治疗师(counselor/therapist)。

表 2.1 美国心理咨询从业人员资历比较

	有无处方权	学历要求	相关考试	实习时长	督导	后续要求	职业特色
精神病医生	有	医学博士学位	各州要求不同 例如得州要求通过 NCE 全国统一心理咨询师考试	各州要求不同 例如得州要求 300 小时工作时长以及 100 小时直接与来访者面对面咨询时间	必须有督导,且督导皆为收费(一般费用较高)	①工作时间如 5 年内 3 000 工作小时 ②执照更新各州要求不同	住院与药物治疗
临床执业心理学家	无	心理学博士学位或哲学博士学位					科学研究与心理测量
心理咨询师/治疗师	无	心理学相关硕士学位及以上					心理咨询

(2) 国内: 心理咨询师资格证分为三个等级,但目前国家尚未开放一级心理咨询师考试,国内心理咨询师资格证最高等级为二级。

表 2.2 国内心理咨询师资格证考试报考要求

	大专学历	本科学历	研究生学历	博士学历
心理咨询师三级	相关专业: 经心理咨询师三级正规培训达规定标准学时数,并取得结业证书	相关专业: 直接报名	相关专业: 直接报名	相关专业: 直接报名
	不相关专业: 除上海外不可参加考试	不相关专业: 经心理咨询师三级正规培训达规定标准学时数,并取得结业证书	不相关专业: 经心理咨询师三级正规培训达规定标准学时数,并取得结业证书	不相关专业: 经心理咨询师三级正规培训达规定标准学时数,并取得结业证书

续表

	大专学历	本科学历	研究生学历	博士学位
心理咨询师二级	取得心理咨询师三级职业资格证书者	具有心理学、教育学、医学中级及以上专业技术任职资格者	相关专业：经心理咨询师二级正规培训达规定标准学时数，并取得结业证书	相关专业：直接报名
	经心理咨询师二级正规培训达规定标准学时数，并取得结业证书。连续从事心理咨询工作满3年		不相关专业：如大专与本科学历	不相关专业：如大专与本科学历

注：相关专业指心理学、教育学、医学专业

上海地区二级考试资格，只要求本科学历，或取得三级证书，从业满2年即可

2. 心理咨询师的个人魅力

心理咨询师之所以要有个人魅力，是为建立良好的咨询关系服务。在一段咨询中，咨询关系是十分重要的，直接影响咨询过程的进行和咨询结果的成败。我们这里所说的咨询师需要具备的个人魅力包括三项：亲和力、吸引力、感染力(或影响力)。亲和力有利于让来访者卸下心理负担，需要通过咨询师的面部表情、身体语言、说话语调以及服饰妆容来体现；吸引力有利于增加来访者对心理咨询师的信任度，需要通过咨询师的知识储备和谈吐来体现；感染力(或影响力)有利于引导来访者在咨询中配合咨询师，这需要通过咨询师的真诚理解、价值观中立、态度平等和专业素养来体现。

3. 心理咨询师的职业素养

心理咨询师的职业素养不但影响咨询关系的建立，更对咨询效果有重大影响。前面说过，一个理想状态下的咨询师应该具备丰富的自然科学和人文科学的知识，但现实生活中咨询师却往往很难达到这个标准，那么身为一个咨询师最起码应该具备哪些知识呢？

● 首先且最重要的,必然是心理学知识。其中包括心理学基础知识和心理咨询知识。心理学基础知识包括必须熟练理解掌握的普通心理学、发展心理学、人格心理学、认知心理学、教育心理学、社会心理学、生理心理学、管理心理学、犯罪心理学等方面。心理咨询知识则是一定要全部记住甚至倒背如流并熟练掌握的,包括变态心理学、临床心理学、心理咨询技术(包括精神分析疗法、认知疗法在内的上百种疗法与技术,会在后面第二篇里作详细介绍)。

● 其次是需要涉猎并非必须掌握但也会在咨询过程中对咨询师提出掌握要求的知识,即哲学、社会学、人类学、医学、逻辑学、法学等知识。哲学是核心,具备哲学素养的咨询师才能形成自己的咨询风格和咨询体系;社会学与人类学是和心理学息息相关的学科;而逻辑学和法学的学习有助于咨询技巧的提升;医学对心理问题的排查和诊断也有非常重要的影响。

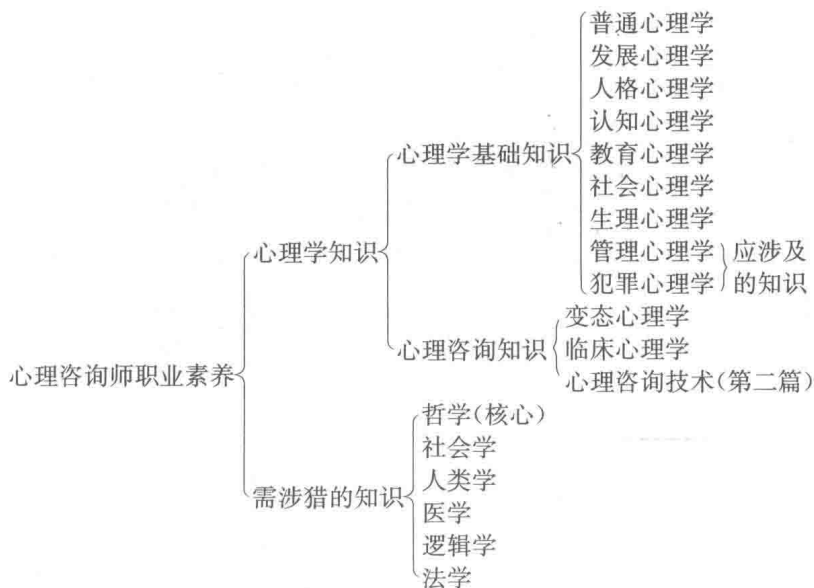


图 2.1 心理咨询师职业素养与知识体系

4. 心理咨询师的道德要求

每个行业都有其道德要求,而心理咨询行业的道德要求极为严格。这是鉴于心理咨询行业的特殊性,为防止一些极易出现的、后果严重的、影响恶劣的问题而设定的。简单来说,咨询师道德上的要求分为三个方面:尊重来访者的知情同意权;为来访者保密;不利用心理咨询的特殊性在来访者身上取得咨询费用以外的利益。

附:咨询关系处理的注意事项(列举)

不可与来访者保持双重关系;

与来访者的身体接触有严格要求;

不能接受来访者的贵重礼物、私下招待;

不能与来访者产生除咨询费用外的任何金钱关系;

.....

心理咨询师需要掌握的基本技巧

很多刚刚接触心理咨询知识,或者想要成为心理咨询师的人都会有这样的一种认知——掌握两样东西就能成为优秀的咨询师:知识和技术。虽然很多人忽略了经验在其中的作用,但不可否认的是,知识和技术确实是心理咨询的两块基石。在前面心理咨询师的职业素养中已经初步介绍了一位合格的心理咨询师及一位优秀的心理咨询师需要具备哪些知识,这一节主要讲的是心理咨询师需要具备的基本技巧。

1. 心理咨询的接待技术

咨访关系是贯穿心理咨询始终的重要内容,良好的咨访关系是心理咨询能够顺利进行的重要保证,而咨访关系的开始如何,取决于心理咨询师的接待技术水平。接待技术包括以下内容:

● 寒暄:寒暄是必要的,如果一开始就直接进入正题,很容易让来访者产生紧张感。但寒暄也要讲究技巧,目的是缓解来访者的紧张焦虑,而不是用无谓的寒暄增加来访者的紧张。此外,过多

寒暄会让来访者觉得浪费时间。

- 询问：询问包含的技巧甚于寒暄。询问一般宜以开放式的问题为好，比如：“你希望我能帮你解决什么问题？”“你感觉为什么会出现这些问题？”注意询问时的语气，不要显得咄咄逼人，要镇定、温和。

- 填写必要的表格和文件：对首次咨询的来访者，一般会填写来访者登记表、知情同意书等，尤其是抑郁症患者须在相关文件（如承诺书）上签字。要向来访者解释清楚为什么要签订这些文件、填写相关信息。而咨询师则需要做个案记录，建立来访者的心理健康档案等。

- 解释（非必要）：解释是对心理咨询内容、过程以及能够对来访者起到什么帮助等方面做出的介绍与解答，有些技术（比如认知疗法）还要求向来访者介绍技术的运用原理。特别是中国大多数来访者并不了解心理咨询为何物，解释就变得比较重要了。就像我们去商场买某种手机，当然希望对功能和使用方法等有更多了解。

8

2. 心理咨询的会谈技术

（1）心理咨询的倾听反应技术：之所以叫倾听反应技术，是因为咨询师的倾听与普通意义上的倾听不同，不但要做到“真听”，还要给予相应的反应。倾听是作出反应的前提，要排除无用信息，筛选出有用信息，有的时候可能是一句话，有的时候可能是一个提升或下降的语调；反应是倾听之后不可分离的部分，分为以下三种类型。

- 澄清反应：澄清反应是对来访者信息的再解释。来访者在咨询开始时给出的信息一般比较广泛或模糊，咨询师需要引导、鼓励来访者对自己的情况描述得更详细，更有方向性。如果咨询师给出的理解或方向是正确的，来访者就会做出澄清，如果不正确，来访者就会继续含糊陈述甚至拒绝反应。

- 内容反应：内容反应是对来访者给出的信息的再解释，但

与澄清反应不同,内容反应更多用陈述语气而非疑问语气,采用咨询师自己的语言而非有选择的重复来访者的语言,是对来访者所说的内容基于咨询师自我理解基础上做的总结概括。用好了,咨询师会更理解来访者的理智逻辑部分。

● 情感反应:情感反应是咨询师对来访者信息情感部分的再解释,目的是鼓励来访者表达情感,帮助来访者清晰深刻地识别自己的情绪。情感反应对咨询师的要求较高,需要咨询师不仅注意来访者的语气、语调、面部表情,还要注意来访者的情感词汇、肢体语言等。用好了,咨询师会更理解来访者的情感部分。

表 2.3 倾听反应技术

澄清反应		内容反应		情感反应	
来访者:我觉得我的婚姻并不像我想象的,我过得很压抑	咨询师:你说婚姻生活并不像你想象的,那方便说说具体表现吗	来访者:我无论做什么我婆婆都说我做不对,好像怎么做都做不到	咨询师:也就是说,你在家和婆婆有矛盾,婆婆总是对你不满意,是这样吗	来访者:是的,总说我这不好那不好,我已经特别努力了,在我自己家都没这么讨好过我爸妈呢	咨询师:看得出你挺不容易的,在和婆婆的相处中受了很多委屈

(2) 心理咨询的共情技术:共情又叫同感,是指咨询师能够准确把握到来访者的情绪和感受,是心理咨询的核心技术,它贯彻整个心理咨询的始终,决定着心理咨询的咨访关系和整个咨询过程的进行、效果甚至成败。共情好了,咨询师对咨询过程更容易掌控,反之则容易让咨询失败。

人本主义咨询师都非常注重共情,甚至有的咨询师在整个咨询过程中只用共情就可以达到一种很好的咨询效果,当然这并不意味着其他流派的咨询师就不注重共情,实际上,共情几乎是所有

咨询师都认同并经常运用的技术之一,尤其是在派界越来越模糊的现代咨询中,咨询师更在乎的是某种技术的效果而非属于哪个流派。可以说,一个不善于共情的咨询师,虽然不一定是一个失败的咨询师,但至少不能称为成功。

美国心理咨询师卡可夫创建了著名的共情层次理论,被心理学界广泛认可。他认为同感共情分为五个层次:

层次一:咨询师的言语表达与来访者的表达毫无联系,无任何意义;

层次二:咨询师对来访者表达反应时,忽略或轻视了那些值得注意的情感因素;

层次三:咨询师对来访者的表达作出的反应,基本上可以与来访者互换;

层次四:咨询师较来访者可以在更高的层次上作出反应,并关注了那些值得重视的信息;

层次五:咨询师的反应比来访者自身反应更准确,并能揭示尚未认识到的信息所包含的深刻含义。

只有达到层次四、层次五才能算得上是真正的共情,层次一、层次二属于缺乏共情或无效共情,层次三则是初学者需要达到的水平。

表 2.4 共情的 5 个层次

	层次一	层次二	层次三	层次四	层次五
来访者: 我老公出轨了,我特别受不了,我不想离婚,可是不离婚不知道该怎么办	咨询师: 这样的男人你还有什么可留恋的	咨询师: 嗯,老公出轨是挺惨的	咨询师: 遇到这种事情对你来说肯定是一个很大的伤害!你现在一定很难受也很愤怒	咨询师: 你现在一定很伤心也很愤怒,现在纠结的是该不该离婚的问题	咨询师:我理解你现在一定很伤心,也很愤怒,我还感觉到你现在对婚姻的未来很迷惑,不知道怎么作出选择

(3) 心理咨询的沟通表达技术: 沟通技术是倾听技术的下一步, 也就是说, 倾听技术是沟通技术的基础, 包含在沟通技术之中。咨询师必须在能够准确分析把握来访者信息的基础上, 才能进一步做出有效沟通。

沟通包括语言沟通和肢体沟通, 语言沟通的技巧包括:

- 沉默: 沉默是新手咨询师最担心的部分, 最不擅长的技巧。咨询和一般交谈不同, 在一定情景下是需要沉默的。沉默并不是“冷场”, 而是给来访者一个继续说下去的暗示, 同时也是给来访者一个情绪沉淀、语言酝酿的机会。沉默技巧的关键在时间点, 正确的时间点运用沉默会让来访者感到安全与尊重, 错误的时间点运用沉默会让来访者感到冷漠和不专业。同时, 咨询师也要学会区别来访者的沉默, 有的是思考性沉默, 表示来访者在反省或回忆, 有的则是对抗性沉默, 表示来访者对咨询不信任, 或触及了来访者的关键问题。用好了, 沉默后会有良性反应。

- 宣泄: 宣泄技术一般运用在两种情况下: 第一种情况是来访者带有极大的情绪状态, 无法有效咨询沟通时, 需要来访者宣泄情绪, 情绪平稳一些后再继续咨询; 第二种情况是来访者压抑许久, 需要咨询师引导其宣泄痛苦和烦恼, 从而给来访者带来极大的精神解脱。宣泄技术的关键在于咨询师的倾听、共情、沉默技术运用是否得当, 只有这些技术运用得当才能获得来访者的信任, 从而使他们进行自我表露。宣泄好了, 来访者情绪会表现得更稳定。

- 面质: 面质和沉默类似, 都是咨询新手非常担心和不擅长运用的技巧。不知道什么时候用面质, 不知道怎么用面质, 害怕引起与来访者的矛盾与冲突。之所以有这样的担心, 是因为很容易在咨询过程中将面质的目的混淆。面质是针对来访者不恰当的认知提出异议, 目的是让来访者认识到自己认知观念的片面性、主观性, 而非指责、否定、教训对方。面质的关键在于态度与价值观的中立, 以及共情的水平, 如果只是站在自己的角度上试图通过面质

否定对方,让对方认可自己的说法,那么面质就是失败的,会让来访者感到不被理解和尊重,从而产生阻抗甚至爆发冲突。面质好了,来访者会立刻放弃固有观念。

● 解释:沟通技巧中的解释与接待技巧中的解释类似,但更复杂。一般来说,无论来访者因何问题前来咨询,都带有同一种感觉——迷惑,不知道自己为何会如此,不知道自己到底该怎么办,因此解释是咨询过程中非常重要的一项技术。解释的前提是分析,要在咨询过程中通过对来访者的描述进行分析,找到来访者真正的问题,然后对其作出理论等方面的解释,从而让来访者对自身问题有清楚的或者变换角度的认识,也同时能够让来访者更加信任心理咨询,这对咨访关系有很重要的意义。在运用解释这一技术的时候要注意措辞,如果当事人有阻抗的态度,可以采用“也许”“可能”等词语,让当事人相对容易接受。用好了,来访者迷惑感会消失,同时会大幅增加对咨询师的信任。

12 ● 探讨启发:探讨启发的作用在于引导来访者自己往更深层次、更准确的方向思考,自己发现问题,自己主动想办法解决问题。探讨启发的意义在于,只有来访者自己能够意识问题,才能有意愿并且切实改变。探讨启发是由咨询师引导的,这个引导过程有可能很快,也有可能很慢,甚至来回拉锯、曲折前进,这主要是根据来访者的问题严重性和性格特征决定的,咨询师要自己把握节奏,注意引导来访者而不是被来访者引导。探讨启发运用好了,来访者会领悟更多,理解更深,好得更快。

● 暗示:心理咨询行业的特殊性,本身就决定了咨询师的一些言语行为会对来访者产生一定的暗示作用,充分利用咨询氛围的有利条件对来访者进行暗示,也是咨询的技巧之一。暗示运用得当,来访者会对咨询师产生信赖,对环境感到安全,情绪更容易调节,生理紧张更容易放松。当然有的咨询师也会给来访者带来一些不自觉的暗示,这是由于价值观中立或共情没有做好,影响了

咨询效果。若运用好了来访者改变的幅度更大。

- 自我暴露：自我暴露技术的关键也在于时间点，在必要的情况下咨询师将自己的感觉、经验等分享给来访者，可以让来访者产生共鸣，达到心理上的认同，增加来访者的信任感，让来访者更深层次地倾诉和交流。然而不恰当的自我暴露会让来访者感觉到不被理解、莫名其妙或咨询师不专业，反而会让来访者更加紧闭心门，阻抗增加。用好的时候来访者注意力会更集中，对咨询师的认同感会突然上升。

肢体沟通的技巧包括：

- 目光交流：目光交流在咨询中贯彻始终，目光交流分为咨询师的目光交流和对来访者目光的分析两方面。咨询师方面，目光要关注来访者，一般来说不必直视来访者的眼睛，直视会给来访者一种被冒犯的感觉，很可能会增加来访者的阻抗，可以将目光放在来访者眼睛上下范围。来访者方面，目光接触的暂停、转移、躲避，都代表某种心理状态，如不信任、阻抗、犹豫等，一定要根据具体情况做具体分析。用好了能让双方亲密感上升得更快，反之则会引起疏远和误会。

- 肢体动作：肢体动作与目光交流一样，也分为咨询师和来访者两方面。咨询师方面，不赞同的时候摇头，认同的时候点头，解释的时候带上手势，都能够加强对所说的话和想要表达的态度强调。来访者方面，则需要咨询师对来访者的肢体动作进行分析，抱胸的动作可能表示没有安全感而自我保护，后倾的动作可能表示不信任或阻抗，等等。用好了增强表达效果，反之减弱表达效果甚至引起误会。

- 鼓励性技巧：微笑是鼓励性技巧中常用的一种，通常表示一种认可与支持，另外，点头、肯定的答话（如“嗯”“不错”等）、鼓掌等方式也是一种鼓励技巧。运用鼓励性的动作时一定要注意亲密距离，一般不建议拥抱一类的亲密动作。用好了，来访者会表现得