

Youxiao de Miantan Zhe

向 程 / 著

有效的面谈者

心理咨询的临床干预策略



四川大学出版社

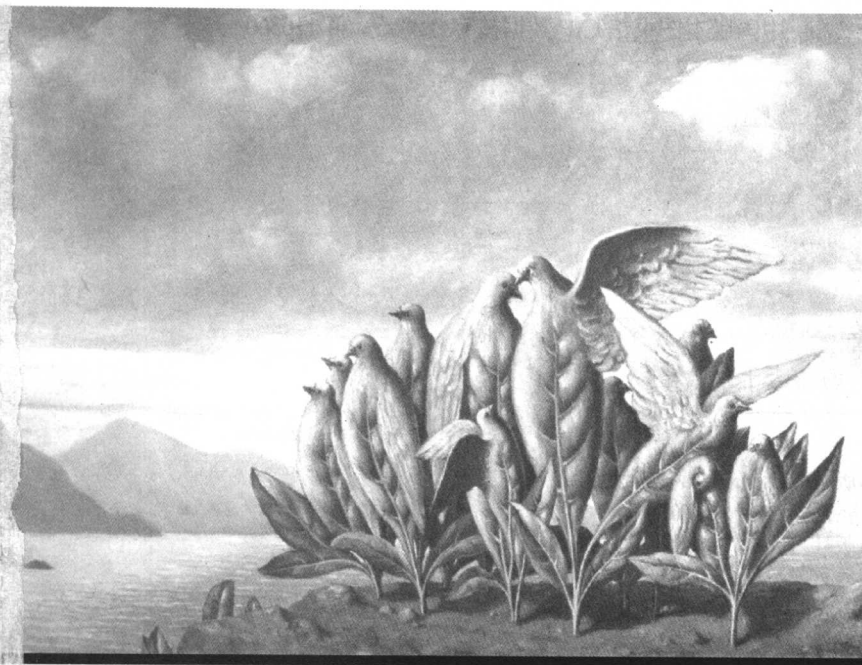


Youxiao de Miantan Zhe

有效的面谈者

心理咨询的临床干预策略

向程 / 著



四川大学出版社



责任编辑:何 静
责任校对:周 颖
封面设计:罗 光
责任印制:杨丽贤

图书在版编目(CIP)数据

有效的面谈者:心理咨询的临床干预策略 / 向程著.
成都:四川大学出版社, 2006.9
ISBN 7-5614-3544-4

I. 有... II. 向... III. 咨询心理学 IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 116360 号

书名 有效的面谈者

——心理咨询的临床干预策略

作 者	向 程
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
印 刷	成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸	170 mm × 230 mm
印 张	17
字 数	237 千字
版 次	2006 年 9 月第 1 版
印 次	2006 年 9 月第 1 次印刷
印 数	0 001 ~ 3 000 册
定 价	30.00 元

◆ 读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065

◆ 本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆ 网址:www.scupress.com.cn

版权所有◆侵权必究

献给参加“星期二南岛心理咨询与治疗实战技能训练小组”的朋友们——是他们让我有机会在教学和个案督导实践中去总结我在咨询面谈中运用的各种技巧和策略，尽管这些策略相对于“咨访关系”而言总是处于次要位置。

向 程

序 言

许多人就是因为感到痛苦和困惑而与心理学结缘。特别是我这样的“半路出家”的心理治疗师，心灵的苦痛、创伤、情结以及与此相关的人生的缺失似乎成为我今天从事这一职业的唯一理由。所以，我把心理治疗师这个职业戏称为“在痛苦中无可奈何的选择”。一天，当我和南岛心理咨询所的其他同事不得不为又一位离开南岛的成员而设宴饯行时，这种感慨尤为强烈，我再一次体验到了分离的焦虑。毕竟，她们并没有真的离开南岛！毕竟，她们开始了属于自己的生活！而“心理学”只是她们漫漫旅途中的一个港湾、一处浅滩、一座桥梁、一个没有围栏的家……那些留在这里的人，无论对于离开的人曾有过怎样的意义，都得面对自己的现实——我现在所做的，就是我此时此刻唯一能做的。

一个人感受到了小小的痛苦，可以选择学习心理学进行自我调整；一个人遭遇不堪忍受的痛苦，可以去看看心理医生。要是一个人“病人膏肓”，可能的选择之一就是当心理医生了！不过，在做出这样的职业选择之前，你得清楚自己患的是什么心病，你得了解发病的原因，你得放弃治疗的想法。你需要的仅仅是自我理解和重新体验。许多时候，“放弃”对于我们来说具有独特的治疗意义，放弃治疗就是最好的治疗。否则，你会不自觉地在“咨访关系”中找你的“来访者”为你疗伤。只有经历了痛苦，了解自己的痛苦，有良好自我觉察的人，才能成为心理治疗师。心理治疗师正是这样一群比较了解自己，放弃了改变自己的内在性，并选择学会接纳和承受痛苦的人。我相信，痛苦对于人的成长具有双重意义：它既可以用于制造神经症状，也可以让人产生不可言表的悲剧意识，而悲剧意识恰恰是一个人显得深刻而高贵的原因。





如果你翻开一张报纸，首先映入眼帘的是某条新闻的内容，还是报纸的版式、风格和标题？这从某种意义上提示了你是否适宜做心理治疗师。世界的本质存在于现象之中，心理治疗师恰恰是关注现象甚于关注具体内容的人，这似乎是一种直觉的敏感。在咨询面谈中“只见树木，不见森林”的定式，常常是需要克服的障碍。相对于表述的内容而言，一个人习惯于怎样表述总是我们优先考虑的问题，无论治疗多么的需要我们真实的“情感卷入”和“共情”，理性的观察者始终是心理治疗师的第一角色。

学习心理咨询与治疗遇到的另一个问题是对理论的态度。有太多的学者宣称理论的无用，也有太多的专家强调技巧的重要性，认为所有的知识一定要用技巧来支持，导致现今心理咨询业界过分注重技巧的学习而忽视理论的倾向。在我看来，这是一个误区。实际上，关于心理治疗的许多理论都不能用简单的技巧来展示，特别是关于思辨的逻辑和治疗理念。我的体会是，系统的理论学习很重要。在庞大心理治疗体系中，处于顶尖位置的是符合人性本相的治疗理念，各种流派的理论模型是对理念的阐述，技巧与方法仅仅是表达理念的工具，而这些工具完全可以因人而异。

我非常敬重那些从事严谨的学术研究的心理专业人士，而我本人却是一个不太严谨的人，常常习惯于随意地使用概念和符号，或者按照自己的理解去使用已经约定俗成的概念。在本书中，可能有许多词组，如“咨询师”、“治疗师”、“心理医生”和“面谈者”、“精神分析”和“心理分析”等等，都被我用作同义词，敬请读者小心识别。就我的专业背景而言，但愿这是一个可以原谅的错误。

作为一个临床心理学机构的负责人，我曾建议一位资深的心理分析家把她在南岛心理咨询所的值班时间由每星期的三天增加到四天，得到的回答却是：“我觉得现在的状态对于我来说是最好的，请你告诉我，我为什么还要增加一天？”我无言以对。这似乎给了我很大的启示……

学术阐释生活，生活高于一切！

向 程

2006年5月25日于蓉城

目 录

第一章 合格的心理咨询师	(1)
一、职业素质：谁有资格从事心理咨询	(3)
二、职业动机：你真的决定当一名心理咨询师吗	(17)
三、自我意识：作为咨询师，你對自己了解多少	(23)
第二章 咨访关系与咨询原则	(29)
一、咨访关系的实质	(32)
二、心理咨询的原则及相关设置	(39)
三、咨询机构的环境、设施及开业条件	(52)
第三章 构成治疗力量的咨访关系要素	(59)
一、积极关注	(61)
二、真诚与信任感	(63)
三、共情	(68)
四、移情	(76)
五、反移情	(81)
六、内化	(85)
七、阻抗	(87)
八、吸引力与结构化	(92)
九、专业性与具体化	(95)
第四章 非语言行为与非指导性倾听	(99)
一、非语言贯注行为	(102)
二、沉默	(110)
三、澄清	(112)
四、解述	(113)





五、情感反映	(117)
六、阶段性总结	(118)
第五章 指导性干预策略与方法	(121)
一、释义性情感反应	(124)
二、情感认同	(125)
三、解释	(126)
四、重构	(131)
五、提问	(133)
六、对峙	(138)
七、暗示	(142)
八、说明	(144)
九、建议与敦促	(147)
十、自我表露	(150)
第六章 症状(问题)评估的结构与内容	(155)
一、将问题概念化	(158)
二、问题的操作性定义	(161)
三、面谈评估的一般程序	(168)
四、分析评估的“8W”模型	(174)
第七章 咨询目标与治疗理念	(183)
一、咨询目标及其意义	(185)
二、界定咨询目标的面谈要点	(187)
三、心理咨询的治疗理念	(201)
第八章 咨询面谈中常用的分析技术	(221)
一、对比分析	(223)
二、行为分析	(227)
三、语义分析	(231)
四、梦的解析	(235)
五、催眠治疗	(245)
后 记	(262)

第一章

合格的心理咨询师

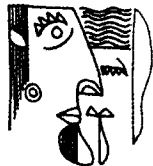
有效的面谈者

从事心理咨询的人在生活中也许是极为普通的人，他们并不一定拥有普通意义上的事业成功，不一定是思想家、文学家、教授、人文学者，或者说他们甚至不一定是有知名度的心理学家。在通常意义上，他们有可能并不属于生活在十分自在与自足状态的幸福的人。他们仅仅是对别人——来访者提供专业帮助的临床心理医生、心理咨询师、心理健康工作者，是众多职业门类中的一种。心理咨询师在“咨访关系”这一职业关系所界定的专业角色中，所关注的领域是个体（来访者）以及由具备高度相关性的成员组成的小组和群体成员的精神世界。他们试图理解这些个体的内心世界，并运用心理学的理论、模式和方法，采用语言和非语言的沟通方式，通过倾听、评估、解释、说明、理解、支持等，消除或缓解来访者的心理冲突，排解其心理痛苦，调整其心理状态，促进其人格成长。他们相信：只有当构成世界的个体变得更好，世界才会变得更好。而个体改善往往是逐个进行的，由于个体内心世界和个体生活所处的现实环境的复杂性，这种着眼于个体改善的努力显然是一项具有挑战性的工作。

一、职业素质：谁有资格从事心理咨询

心理咨询过程是咨询者系统运用心理学的理论、模式与方法的有意识的过程。既然是一个系统运用知识的过程，因此，关于“谁有资格从事这项职业”就很容易转化为“从业者要不要系统接受咨询心理与临床心理专业教育和训练”的讨论。这一问题无须讨论。实际的情况是，一些系统接受过临床心理学学习和技能训练的人，甚至是临床心理学资深专家，在处理来访者问题上并不一定有良好的临床表现，他们往往与来访者（在咨询的开始阶段）难以建立积极的咨访关系，这在现阶段某些学校和医疗机构（特别是精神病学取向的心理门诊）的心理咨询与治疗实务中已是司空见惯的事情。就个人而言，职业定位往往决定职业发展。而职业定位的依据是你的个人潜质，只有建立在这种基本素质基础上的咨询技能训练与咨询经验积累才是有意义





的。因此，抛开行业规范和职业标准不论，我们需要回答的问题是：“究竟什么样的人适合做心理咨询师？”或者说：“心理咨询师应该具备怎样的职业潜质？”这个问题也是准备从业的心理学专业人士和乐于助人的朋友们十分关心的问题。显然，专业知识是重要的但不是唯一的要求，甚至可能不是首要的个人素质。

我们认为，一个合格的心理咨询的从业人员至少应该具备五个方面的素质，它们是：深厚的专业知识根基、富有爱心并有正常的助人动机、良好的理性思维与直觉判断能力、必要的生活阅历、健康的心理状态。

（一）专业知识

心理咨询师应该具备丰富的专业知识，这是毋庸置疑的道理。咨询面谈与普通意义上的聊天对话的主要区别就在于，它是一个有意识地运用心理学理论、方法和治疗模式的结构化的过程，而“结构化”的基石是咨询师的专业知识与经验。在整个面谈与治疗干预过程中，关于临床心理学的专业知识以及与咨询和治疗密切相关的其他理论，构成基本的面谈框架并决定咨询的方向。例如，一位女士对咨询师说：“我告诉你，我恨我的父亲，我恨他，没有什么理由，我就是恨他。他是一个好人，有正义感，他从来没打过我，但是我就是恨他。不过恨父亲是一件很不孝道的事情，特别是没有理由恨他的时候。这种感觉让我不安、烦恼、担忧……”根据来访者的陈述，咨询师必须运用相关的心理学知识才能做出判断，否则他将难以回答与此相关的一系列问题并做出清醒的解释。譬如：

——来访者的内心冲突和主要问题是什么？在憎恨自己父亲的情感背后隐含着什么样的事实和心理冲突？

——这种针对父亲的情绪的无意识根源是什么？显然并不是像来访者自己所说的那样没有原因。

——来访者的这种情绪在多大程度上影响了她的生活和正常的人际交往？

——来访者的情绪状态是否形成症状并属于哪种类型的心理问题？提示

你需要鉴别诊断的要点是什么？

——你如何就来访者的问题做出相应的病理解释并为来访者所接受？哪一种病理解释更符合这位来访者的情况？还有更好的病理解释吗？

——你将运用怎样的专业技能与来访者建立良好的情感协调关系，以利于咨询与治疗的进行？

——你使用怎样的干预手段让来访者自我领悟，从而使你的面谈能更有效地帮助来访者实现人格改善与自我成长？

——对于此类问题可供选择的具体的咨询与治疗方案是什么？

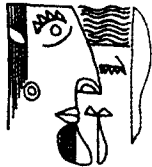
——针对来访者的咨询与治疗以什么样的形式、程序、方向、疗程进行？可能的风险及应对策略是什么？

找到上述每一个问题的答案都需要以系统的专业知识为先导。一般来讲，心理咨询师临床所需知识至少涉及五个方面：

第一方面的知识是关于人类心理一般规律的常识与基础理论。通常我们可以通过学习普通心理学、发展心理学、社会心理学而获得最初的知识。这些课程的内容更多的是让我们了解个体心理成长的一般规律，以及个体和群体在与环境交互作用下的心理特征和从属行为，是带有普遍意义的专业知识。

第二方面的知识是关于个体人格成长与变异的深层根源及无意识过程的理论，包括人格与行为改善的各种理论假设与分析模型，从而有利于你对个体行为差异做出恰当的解释。你需要系统地了解 and 掌握各种人格理论流派的观点，无论是行为主义、人本主义、精神分析、格式塔理论、女性主义、后现代主义，还是符号学与现象学观点，你都应该保持足够的敏锐、重视与宽容。你不仅要熟悉这些流派的理论，更重要的是要理解它们之间的相容点与差异性，并习惯于从临床的角度审视和整合这些理论，综合运用各种理论达成咨询与治疗的目的。虽然大多数的咨询师在他们的职业活动中不可避免地带有特定的理论偏好，从而形成自己的咨询风格，但过于狭窄的理论视野，特别是在初学阶段对某些理论的过分偏爱、对其他理论的无知以及偏执的学术态度毫无疑问将制约职业发展。因为你过于单薄的理论根基将无力承载临





床面谈“大厦”，你将没有能力为综合运用各种治疗方法提供更大的空间。

第三方面的知识是关于心身医学、心理病理学、神经症状学和脑科学的相关知识。这些知识通常在精神病学、变态心理学、神经生理学、遗传学、心理测量学等学科的学习中获得。20 世纪人类对大脑的认识以及传统精神病学对症状学、精神药物学的临床研究成果，对于明确咨询对象的界定、临床鉴别诊断、心理治疗与药物治疗组合运用、精神性与神经性反应、器质性与功能性病变等问题具有不容低估的价值。建立在各种人格理论基础上的各种心理测试方法和精神检查工具的运用为心理诊断提供了多角度参考依据。

第四方面的知识是咨询面谈与临床干预的有关技术知识。这也是本书所关注的内容。比如，你必须知道咨询面谈的有关伦理准则和工作原则，你必须知道可供你采用的面谈反应方式（语言的、行为的、情感的反应）以及其对来访者的作用，你必须了解各种语言与非语言信息对咨询效果的影响，你必须对你自己有更深入、客观的了解。换句话说，你必须对这一职业的基本工具有良好的认识并能熟练运用。涉及咨询面谈的相关技术可能与心理分析理论运用有关，但它本质上不是纯理论的而属于具体的面谈策略，直接来源于咨询面谈和临床干预的实践。因此，掌握这方面知识的主要途径是接受系统的技能训练和实际咨询督导。这一过程也许是一个相对比较漫长的职业训练过程。

第五方面的知识是关于哲学、人类文化学、逻辑语言学、语义与行为分析学、民族习俗与宗教、教育与社会等涉及人类心理和生活意义的相关知识，这些知识是构筑咨询面谈大厦的“建材”。我们不可能也没有必要罗列出具体的学习课程。我坚定地认为，心理咨询师应该对各种知识的学习保持足够的开放态度和灵活性，无论这些知识来源于哪里。我们需要记住，这个世界有很多从书本中学不到的知识；包括心理治疗方法、途径与手段，只要能使来访者康复就行。你还应该知道，在咨询面谈这一职业生涯中，决定你职业前景、奠定你职业权威、影响你咨询效果的往往不是心理学专业知识，而是心理学以外的素质。有一天你会发现，当你面对一个需要帮助的人时，心理学并不能告诉你更多的东西。

（二）仁爱之心

许多心理咨询业同仁以及那些准备加入这一行业的人士在谈到自己的从业动机时几乎都提到这样一些事实：在生活中他们就乐于助人，对人热情，富有同情心和爱心。当他们面对自己的家人、同事、朋友甚至一些并不熟悉的陌生人遭遇某种生活不幸时，他们的心灵受到感染或震撼，感到自己有义务、有责任去帮助对方，或者为自己当初没能提供及时、有效的帮助而感到遗憾。一些人或许在他们自己的人生历程的某一阶段，曾经经历过沮丧、敌对、恐惧、绝望以及人生的失落，后通过自己的努力或者在别人的帮助下最终走出了自我挫败的阴影，于是他们愿意用自己的经验去影响和帮助那些需要帮助的人，去分享那些积极的情感。伟大的助人愿望和仁爱之心是人类的本能，也是心理咨询师及临床心理工作者首要的职业品质。可以说，如果你不具备最起码的爱心，就你的从业资格而言，一切皆无。我们很难想象的是，一个根本就不喜欢孩子、不愿意与儿童亲近的人，从事一项与儿童教养和行为指导方面的临床工作能有出色的表现。

但是，心理咨询师应该具有的仁爱之心与我们所理解的一般意义上的爱心、同情心、怜悯之心不同，两者在深层意义上存在不可忽视的差别。讨论这些差别是我们理解咨询师助人动机和咨访关系的关键。

心理咨询师对来访者的关爱是一种理性的爱，它的首要特征是“无差别性”，即不分亲疏、不分人我，无差别地关爱别人。显然，它体现了中国墨家哲学“兼相爱”的思想。这种爱的无差别性表现为对象上的一致性。也就是说，无论面对的是什么类型的人，你喜欢还是不喜欢，只要他们以来访者或求助者的身份出现，你都应该给予平等的关爱。而我们生活中对别人的关爱在很大程度上受制于我们自己的主观喜好，因而往往是有差别的情感。作为咨询师，确立这种类似“博爱”的无差别情感的前提是你必须处理自己因个人好恶与价值取向与来访者不同所产生的负性情绪，“在你的职业训练与实践中如何处理这种负性情绪”将是我们以后的讨论中经常关注的话题。

理性关爱的第二项特征是“无条件性”。无条件关爱的含义是：当来访





者表现出各种不同的行为和情绪反应时，无论这种行为和情绪反应是积极的还是消极的，是正常的还是异常的，是符合你的期待还是有悖于治疗方向的，你都要无选择地接纳它们，而不是只接纳那些积极的情绪，排斥另外一些消极的情绪。

学会接纳“症状”是咨询师的基本职业要求。因为就来访者而言，任何异常反应和症状表现都有其充分的“理由”和“合乎道理的”运作机制，用积极的态度接纳症状是理解症状的第一步，是来访者自由表达真实自我的人际条件。因为来访者的实际情况与我们的理想目标相反，多数人都是在“有条件的积极关注”下长大的，当他们还是孩子时，父母给他们的关爱是有条件的。也就是说，只有当孩子的行为满足了父母的期待时才表现出爱，否则父母就收回他们的爱，甚至用错误的方式惩罚孩子。因而孩子们逐渐懂得，只有做了父母想让他们做的，才会得到关爱和赞许。其结果是：孩子学会了抛弃他们真实的情感和愿望，只接受父母赞许的那一部分自我，并经常使用扭曲或否定等心理防卫机制拒绝自己的弱点和错误。

譬如，一个学习成绩很差的学生会认为他自己是天才，而拒绝面对自己的弱点。个体每一次使用防卫机制的结果，都会使他们离真实的自我越来越远，变得越来越不了解自己。这种早期挫折在以后的成长过程中经过“固著”与“放大”，从而演化为各种心理障碍。要改变这一状况，就必须在咨访关系中提供无条件的积极关爱，让他们体会到，无论自己的行为如何，都会被接纳而不会被收回关爱。咨询师积极关爱的“无条件”特征将促使来访者自由地体验全部自我，并从咨询师对待他们的态度中学会接纳自我，获得自我肯定与人格改善。

理性关爱的第三项特征是“无利己性”。它是指咨询师给予来访者的“不以满足咨询师自身具有个人色彩的心理需要为目的”的关爱。人类世界并不缺乏利他动机的助人行为，这种不期望得到额外回报或获得良好印象的助人愿望是心理咨询师应该追求的高尚境界。但是生活中的绝大多数爱心是建立在同情、怜悯、依赖、操纵基础上的一种低水平情感，无论其外在表现如何，都具有明显利己的成分，实际上这种爱心本身或许就是“助人者”自

己神经质的心理需要的表现。譬如：

一位妻子，她总是反反复复打电话告诉丈夫自己很在乎他、很爱他，当他不在家时自己非常想念他，分分秒秒都在想，并一再要求丈夫对自己的感情做出相应的承诺。这种爱的情感表达背后隐含的事实也许是，这位妻子极端缺乏安全感，而且情感上高度依赖，当她的丈夫不在她身边时，感到孤独无助或者空虚无聊。为了缓解心中的焦虑，驱赶自己的烦恼情绪，她选择通过反复进行爱的表达，试图让丈夫时刻都能想到她，尽快回来陪伴在她的身边。

一位父亲，几乎每天晚上都守在自己上中学的儿子身边，看着儿子做作业并周到地为他服务（比如送一杯热牛奶什么的），无微不至。当他看到自己的孩子遇到困难时，会急切地向他讲解，几分钟以后儿子还是解答不出的话，他就控制不了自己的情绪，表现出失望或愤怒。这样的父爱或母爱的本质其实是“操纵与被操纵”，因为他们把自己生活的全部意义寄托在孩子身上，孩子的挫折就是他们自己的挫折，孩子的成功就是他们自己的成功。因为他如果不这样做就会感到痛苦，他守在孩子身边不过是为了缓解自己的焦虑而已。这种自私的爱只会断送孩子的学业前程。有这样一位高中学生，当咨询师问到他对自己的父母有什么期望时，孩子毫不犹豫地说：“我唯一的要求就是他们不再守在我的身边看着我做作业，我知道他们爱我，但我却承受不了。”

一位中年女士，生活中的热心人，公认的乐于助人的好人。她关注别人的痛苦，喜欢探查别人的隐私，愿意主动向别人提供建议。当她发现某一位同事情绪低落时，会主动凑上去询问其情绪低落的原因，表现出深深的同情……显然，这样的热心人人们并不真正喜欢。她助人行为的原因也许是为了获得某种心理优势，她表达的是成功者对失败者的怜悯、幸福者对受难者的同情，从而获得某种自我价值感。

一位心理学教授，是学生的导师，知识渊博的学者，具有热情、主动向别人提供咨询的习惯。一次他到一位朋友家做客，当他听朋友谈到他们的女儿不太听话的时候，他主动对这位18岁的女孩说：“其实你和父母之间存在

