



现代心理学丛书

THE PRINCIPLES 心理咨询原理 OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING

◆ 杨宏飞 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社



现代心理学丛书

THE PRINCIPLES 心理咨询原理 OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING

◆ 杨宏飞 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询原理 / 杨宏飞著. —杭州: 浙江大学出版社,
2006.11
(现代心理学丛书)
ISBN 7-308-04960-4

I. 心... II. 杨... III. 咨询心理学 IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 118878 号

心理咨询原理

杨宏飞 著

责任编辑 阮海潮(ruanhc@163.com)

封面设计 刘依群

出版发行 浙江大学出版社

(杭州天目山路 148 号 邮政编码 310028)

(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

电话: 0571-88925592, 88273066(传真)

排 版 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷 浙江大学印刷厂

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 22.75

字 数 384 千

版 印 次 2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

印 数 0001—3000

书 号 ISBN 7-308-04960-4/C·220

定 价 34.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88072522

序

常常有人问：“书店里那么多心理咨询书，买哪本好？”

这是个“简单”的难题。说简单，因为书大同小异，随便买本看看无所谓。说难，因为买者总想买一本“有用”的书。什么是 useful 呢？确实难以回答。

1994 年 1 月，我第一次出国到德国基尔大学心理系学习心理咨询。导师 Uwe Grau 教授是个典型的德国学者：哲学头脑+务实精神。他与同事在社会建构主义(social constructionism)的基础上创立了基尔—梅茵咨询模式，因为德国足球队提供咨询而闻名。把一种高度抽象的哲学思想转化为一种面对面的具体咨询，确实令人耳目一新。他给我看了他咨询的录像，这是我第一次亲眼目睹一个理论的创始人如何应用自己的理论——真正的“受益匪浅”。同时，他指导我学习美国 Steve de Shazer 等的短期心理咨询(brief counseling)。学习中我发现，心理系图书馆半数以上的书籍来自美国，系主任风趣地说：心理学是我们出口给美国的，现在我们要向他们进口了。

这话刺激了我的留美欲望：不到长城非好汉，学心理学而不到心理学的大本营去看看，也太遗憾了。

于是，同年 8 月，我直接从德国到美国纽约州立大学心理咨询和服务系读心理咨询研究生课程。美国是个崇尚学术思想自由的国家，百花齐放，百家争鸣。其学者之多，“名人之不名”也令人叹为观止：一些在我国心理学界有名的美国心理学家，问美国的心理学家们可能很少有人知道，或者在某个领域有名的心理学家在其他心理学领域里无人知晓。如此看来，在这个国家要成为家喻户晓的心理学家，非具“天降大任”之才不可。

入学不久，我在信箱里发现一盘录像带，回到宿舍一看，是心理咨询三巨头——艾利斯、罗杰斯和皮尔斯对 Gloria 女士的咨询实录，是个教学片，有节目主持人的介绍和 Gloria 的评价，以及三巨头的自我点评。这可是我梦寐以求的东西！我兴奋激动得晚饭也顾不上做，就一口气把它看完。

看完后，我傻了：难道他们也是这么谈谈而已？我也会啊！？……我一边做饭一边嘀咕着：这可是三个“天降大任”之才啊？肯定是我没有看懂！

于是,边吃饭边看第二遍,第二天再看……连续一周几乎天天看,反复研究,总算“悟通”(work through)了一点奥妙:心理咨询实践应该是自然的日常谈话,三巨头之所以闻名遐迩,不是因为他们有与众不同的振振言词和非凡表情,恰恰相反,他们是讲平常话的“生活中人”。他们的高明之处在于,能把抽象的理论与具体的对话紧密联系起来,能从平常的谈话中提炼出指导谈话的理论框架。

结论:他们的平常话我也能讲,但他们不平常的理论构思我不会,至少目前如此。

我学习的课程是实践导向的(practice-oriented),重点是用微格咨询技术(micro-counseling technique)训练咨询技巧。具体教学方式是:我们学生在咨询中心接待来访者进行咨询录音,然后做对话分析和撰写体会。导师每周上课就是小组讨论这个录音。有时到实验室里进行谈话训练,谈话者在里面,导师和其他同学在单向玻璃外观察。谈话被录像,然后大家反复观看讨论。刚开始,我觉得不以为然:这不是太简单了吗!?甚至感到有点无聊。因为在国内习惯于学习理论,一套一套,新鲜名词不断,似乎这样才算有收获。但经过两年的训练后,我发现自己变了。在日常生活中,常常会自动地给对话进行分析。尤其是在看电视里的谈话节目时,别人自然地关注谈话内容,我自然地关注谈话技巧。由此可见“咨询技巧训练”之重要,难怪学武功要反复练习非常枯燥简单的动作(在训练中,自己回家做自我分析和写体会是非常重要的环节)。

留学美国的另一个深刻印象是,教授们对“新意”的看重。我在高级实践课(advanced practicum)中提交了一个个案报告,理论框架是德国教授的社会建构主义模式加上中国的道家哲学,用的技巧是在美国学习到的,咨询对象是一个日本留学生,这种多元文化之间的纵横游刃,使得任课教授非常满意,在全系教授会议上做了表扬。另一件事是,我在人格心理学课程中应用了西方心理学理论分析我国某位名人青少年时代的经历对其人格发展的影响,任课教授给了高度评价,说是能娴熟地用西方人的理论分析东方人的心理,很有新意,给了一个A⁺⁺。

相比之下,我们比较在乎文章的内在逻辑是否严密,是否经得起推敲。有新思想但不太严密的文章比不上没有新思想但也没有漏洞的文章。自然,既有新思想又有无可挑剔的逻辑是完美的,肯定是高水准的,但我们的学生为了发表或为了通过考试,必先“大智若愚”求生存,学习“固若金汤”的保守思维,

久之,创新的欲望消弭了,“若愚”就成长为“真愚”了。

心理咨询也如此,国外许多理论架构是经不住我们的严推密敲的。譬如,无论“性本恶”还是“性本善”,不管是“现象学”还是“建构主义”,在我国学界都难过哲学关,要想在此基础上建设“心理咨询宏伟大厦”恐怕痴心也不敢妄想。然而,就是这些谬论指导下的心理咨询能在国外风起云涌,大行其道。究其原因,关键在于他们的创新原欲不需要经过苛严的“检察官”,可以直接表达出来,犹如野马奔腾,生机盎然。

结论:

- (1)有用的东西肯定不完美;
- (2)咨询理论是有用的,但不太完美;
- (3)咨询技术更加有用,但更不完美;
- (4)理论和技术结合最有用,但最不完善。

此书肯定缺点很多,但在本人能力所及范围内,增加了一点新内容,表达了一点新想法,希望有点用。

梦想有一天写书,能写许许多多属于我们中国人自己的有用理论和方法。

这是显梦,

更是隐梦。

是为序。

杨宏飞

2006年10月

目 录

CONTENTS

第一章 绪 论	(1)
第一节 心理咨询概述	(1)
第二节 心理咨询的发展历史	(7)
第二章 心理咨询师和来访者的基本特质	(18)
第一节 心理咨询师的基础知识和技能	(18)
第二节 心理咨询师的个性特征	(24)
第三节 心理咨询师的职业道德	(34)
第四节 来访者的特质	(41)
第三章 心理咨询的内容、形式和原则	(45)
第一节 心理咨询的内容	(45)
第二节 心理咨询的形式	(55)
第三节 心理咨询的原则	(60)
第四章 心理咨询的目标与过程	(64)
第一节 心理咨询的目标	(64)
第二节 心理咨询的过程	(75)
第五章 心理咨询的谈话技巧	(86)
第一节 关 注	(86)
第二节 内容反应技巧	(92)
第三节 情感反应技巧	(100)
第四节 意义反应技巧	(105)
第五节 问题解决技巧	(108)



第六章 精神分析	(115)
第一节 精神分析的产生	(115)
第二节 精神分析理论	(119)
第三节 精神分析方法	(131)
第四节 认识领悟疗法	(141)
第五节 精神分析评价	(144)
第七章 沟通分析	(147)
第一节 沟通分析的产生	(147)
第二节 沟通分析理论	(151)
第三节 沟通分析方法	(176)
第四节 沟通分析评价	(180)
第八章 行为疗法	(183)
第一节 行为疗法的产生	(183)
第二节 行为疗法理论	(186)
第三节 行为疗法方法	(197)
第四节 行为疗法评价	(213)
第九章 来访者中心疗法	(215)
第一节 来访者中心疗法的产生	(215)
第二节 来访者中心疗法理论	(220)
第三节 来访者中心疗法方法	(229)
第四节 来访者中心疗法评价	(238)
第十章 理性情绪疗法	(241)
第一节 理性情绪疗法的产生	(241)
第二节 理性情绪疗法的理论	(244)
第三节 理性情绪疗法的方法	(249)
第四节 理性情绪疗法的评价	(259)

第十一章	折衷心理咨询	(262)
第一节	折衷心理咨询的产生	(262)
第二节	折衷心理咨询的基本理论	(266)
第三节	折衷心理咨询方法	(273)
第四节	折衷心理咨询评价	(280)
第十二章	后现代心理咨询	(282)
第一节	后现代心理咨询的产生	(282)
第二节	焦点解决短期咨询	(285)
第三节	基尔—梅茵咨询模式	(292)
第四节	叙事疗法	(299)
第十三章	心理咨询效果评价	(308)
第一节	心理咨询效果评价的历史和现状	(308)
第二节	国外心理咨询效果评价模型	(313)
第三节	国内心理咨询效果评价模型	(318)
第十四章	对心理咨询的哲学反思	(326)
第一节	心理咨询中的现代思维和后现代思维	(326)
第二节	心理咨询的哲学基础	(345)
参考文献		(353)

第一章 绪 论

第一节 心理咨询概述

随着社会的发展,人们越来越关注心理健康问题,对心理健康的追求必然会成为生活的组成部分,因此,各种有利于心理健康的服务项目就应运而生了。可以认为,人类的各种有益活动如书法、绘画、武术、体育、音乐、适当压力下的学习和工作等都有利于心理健康,但心理咨询是一个直接以人的心理健康为工作对象的专业领域,有其自身的特点和要求。

一、什么是心理咨询

我国“咨询”一词最早见于《书·舜典》:“咨十有二牧,询于四岳”,意为上下级官吏之间商议政事、征询意见。咨,亦作“谘”,共谋、商议之意。《古·辞书》:“咨,谋也”。《信安王幕府诗》:“庙堂咨上策,幕府制中权”。同时又强调询问于善者、忠信之人。《左传》:“必咨于周”,“忠信为周,访问于善为咨,咨事为询”。杜预注:“当咨于忠信,以补己不及”。诸葛亮《出师表》:“陛下亦宜自谋,以咨善道,察纳雅言”。询,询问、请教之意思。《诗·大雅》:“先民有言,询于刍尧”,引申为查考,“询事考言”。故咨询的基本词义为:主体主动向善者(智者、专家)请教(或商议)意见(或建议、办法、谋略),引申词义为:(向书籍等)查询、考证。

在《现代汉语词典》中,“咨询”一词的解释为“征求意见”。这是从来访者角度看的。从咨询者角度看,有人认为应为“提供信息”。英文中“咨询”(counsel)和古法语的 *conseiller*、拉丁语 *consiliari* 的词干相似,意指商议、商量、劝告、忠告、建议、会议、考虑、谈话、智慧等。还有人从行为科学观点出发,将它引申为“介入”和“干预”,意即把原本属于自己的问题,自愿主动请别人介入和帮助解决的一种行为。另一个英文 *consult*,早期含义是与他人商



量,共同商议;向别人或书籍寻求知识、劝告或建议。后来演绎为“以重要事项与能给予明智劝告的人商量”,即向专家询问、请教、商议、谋划、当顾问。但在现代心理咨询中,counsel指咨询师与来访者之间的咨询活动,counselt指咨询师与相关的第三方(如父母、教师等)之间的咨询活动,这时,咨询师既是提供帮助的人,也可以是从第三方寻求帮助的人,如从父母、教师中获取关于来访者的情况,以及可能的解决方法。心理咨询(psychological counseling)一词既可表示一门学科,即“咨询心理学”(counseling psychology),也可表示一种技术工作,即心理咨询服务(psychological counseling services)。首先用心理咨询概念的是威廉森(Williamson E G, 1939),他在《如何咨询学生》(How to Counsel Students)一书中,将心理咨询列为学生指导计划的一个阶段。后来,罗杰斯(Rogers C, 1942)在其《心理咨询与心理治疗》(Counseling and Psychotherapy)中提出了颇具影响的定义:“咨询是一个过程,其间咨询者与来访者的关系能给予对方一种安全感,使其可以从容地开放自己,甚至可以正视自己过去会否定的经验,然后把那些经验融合于已经转变了的自己,作出统合。”派特生(Patterson C H, 1967)认为:“咨询是一种人际关系,在这种关系中咨询人员提供一定的心理气氛或条件,使咨询对象发生变化,作出选择,解决自己的问题,并形成一個有责任感独立个性,从而成为更好的人和更好的社会成员。”杜德利(Dudley J, 1981)认为:“心理咨询是一个过程,其间,一个人在一种接纳、没有威胁的关系中帮助另一个人,使其朝着充分发挥潜能的方向成长发展,在目前和今后拥有成功和幸福的人生。”《美国精神病学词汇表》(1988)的定义为:“咨询是一种谈话和讨论的治疗方法,其中供咨者向询者就一般的或特定的个人问题提供建议或辅导。”我国《心理学百科全书》(1994)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,探索解决问题的可能条件和途径,共同协商出摆脱困境的对策,最后使访谈者增强信心,克服障碍,维护心理健康。我们倾向于把心理咨询界定为一种人际关系,在这种关系中,一方是咨询者,由受过专门训练的人员担任,另一方是来访者,是有心理上的困扰而寻求帮助的人。心理咨询的目的是运用心理学方法解决来访者的心理问题,使之成为心理健康和社会适应良好的人。”

不难发现,关于心理咨询的定义众说纷纭,但区别更多的是语言描述上的不同,本质上还是极为相似的。首先,心理咨询是一种人际交往活动,具有

互动性。一方是受过专门训练的咨询师(counselor),另一方是愿意接受咨询的来访者(client or counselee),双方通过语言的和非语言的交流,期望来访者产生积极的心理变化。其次,心理咨询是一种助人活动,咨询师是专业助人者(professional helper),来访者是受助者(helpee),前者为后者提供心理上的帮助。再次,心理咨询是在一定理论和方法指导下的活动,咨询师必须接受严格的心理咨询理论学习和实践训练,在咨询中有意识地应用理论和方法帮助来访者,必要时也要让来访者及其亲属以及其他相关人员了解所用的理论和方法,以便取得他们的认可与合作。

二、什么是心理治疗

心理治疗(psychotherapy)也没有一个公认的概念。美国的斯特鲁特(Strupp H, 1978)认为,心理治疗是“一种为纠正给人带来困扰的感觉、认识意志及行为而设计的人际相互作用过程,这种受困扰的人正在寻求训练有素的专业人员的帮助。”英国的斯道尔(Starr A, 1979)界定为:心理治疗是“通过交谈和个人的、职业的关系去减轻个人困难的艺术”;美国《现代临床精神病学》(1977)解释为“用心理学手段对情绪上和个性上的问题及失调进行治疗”;英国《精神病学词典》(1985)解释为“是一种在求治者和治疗者间针对来访者的精神和情绪问题以语言交谈进行治疗的技术”;我国《心理学百科全书》(1994)定义为:“心理治疗是治疗者有目的地运用相应的心理学原理及技术,借助一定的符号或药理因素去影响治疗对象,借此克服心理障碍,矫正行为问题,增强治疗对象的心理健康。”

这些定义虽然说法不一,但不外乎把“心理治疗”看作一种方法、技术或人际关系的交互过程,其主旨都是运用心理学的方法治疗心理疾病或躯体疾病,以改善来访者的心理状况与适应方式,从而解除来访者的心、身症状与痛苦,以达到身体和人格健康发展的目的。

三、心理咨询和心理治疗的异同

心理咨询与心理治疗有许多相似之处,尤其在实践中往往难以区分,在我国许多心理咨询门诊或心身科实际上把两者等同起来使用。在国外,虽然心理咨询师(psychological counselor)和心理治疗师(psycho-therapist)所持执照是不一样的,但无论从理论上还是在实践中两者的区别也不是十分明确的,心理咨询在治疗师看来是心理治疗,心理治疗在咨询师看来是心理咨询。

两者的相似性主要表现在四个方面。首先,理论方法上基本一致,如精神分析的理论和方法、格式塔理论和方法、行为改造技术等都是心理咨询师和心理治疗师必须掌握的基础理论。其次,处理的问题往往一样,如来访者的婚姻问题、学习问题、人际关系问题、工作压力问题等。第三,工作的目标是相似的,都希望通过专业人员和服务对象的互动,促使被服务者的心理朝着积极有利的方向发生变化。此外,它们的基本原则是相似的,都注重通过尊重、理解等态度和沟通技术建立良好的关系,并认为这是产生变化的必要条件。

说它们可分,是因为在它们之间还是能够找到一些不同点。首先,心理咨询的工作对象主要是正常人,正在恢复或已复原的来访者,而心理治疗则主要是针对有心理障碍的人进行工作的。其次,心理咨询着重处理的是正常人所遇到的各种问题,如日常生活中的人际关系问题、职业选择方面的问题、教育过程中的问题、婚姻家庭中的问题等等,这些问题往往是表层的,经过一次或几次咨询便可以解决,预后比较好。心理治疗的适应范围则主要为某些神经症、某些性变态、心理障碍、行为障碍、心身疾病、康复中的精神病病人等,这些问题往往是长期形成或是重大心理创伤引起的,往往是深层的,治疗花时较长,由几次到几十次不等,甚至次数更多,经年累月才可完成。再次,心理咨询在意识层次进行,更重视其教育性、支持性、指导性工作,焦点在于找出已经存在于来访者身上的内在因素,并使之得到发展;或在对现存条件进行分析的基础上提供改进意见。心理治疗的某些学派,主要针对无意识领域进行工作,并且其工作具有对峙性,重点在于重建来访者的人格。最后,心理咨询工作更为直接地针对某些有限的具体的目标而进行;心理治疗的目的则比较模糊,其目标是使人产生改变和进步。此外,心理咨询师与治疗师所接受的专业训练不尽相同,往往属于不同的学术团体,有各自的活动范围;心理咨询多数是在非医疗情境中开展,应用多种方式介入到来访者的生活环境之中,而心理治疗多在医疗情境中进行。在回顾心理咨询与心理治疗的历史渊源时,它们也有着明显的不同之处。心理咨询与职业指导运动、心理卫生运动、心理测量运动有关,心理治疗的起源可追溯到 19 世纪末弗洛伊德开创心理分析的努力,甚至可以溯源至 19 世纪中叶的催眠术的施行。罗杰斯倡导非医学的、非心理分析的心理咨询与心理治疗对现代心理咨询和心理治疗都有深远的影响。

表 1.1 从更广泛的层面描述了心理咨询与心理治疗的联系与区别。我们

把心理咨询、心理治疗和精神病学作为既有联系又有区别的学科领域,则其相应的服务人员、服务对象和期望解决的问题就可以做比较明确的区分。

表 1.1 心理咨询和心理治疗的联系与区别

学科领域	心理咨询学	心理咨询学和心理治疗学	心理治疗学	精神病学
服务人员	心理咨询师	心理咨询师或心理治疗师	心理治疗师	精神科医生
服务对象	来访者	来访者或病人	病人	病人
问题	发展性问题	神经症、性变态等心理症状	人格障碍	精神病
问题的本质	不成熟、缺乏知识和适应技能	非人格化心理症状	人格化心理症状,怪而不分裂	思维混乱、脱离现实
问题意识	能意识到自己的问题	能意识到自己的问题	不能意识到自己的问题	不能意识到自己的问题
体验	烦恼、苦闷、焦虑、紧张	痛苦	不痛苦	不痛苦
自控能力	能控制	想控制,但不能控制	不想控制,也不能控制	没有控制意识,也不能控制
服务时间	1次或几次,不住院	几次或几十次或者更长,可以住院	几次或几十次或更长,可以住院	必须住院
预后	最好	比较好	比较差	最差

梁宝勇(2004)^①把中国内地开展的心理咨询分为两种类型:心理健康咨询(psychological health counseling)和医学心理咨询(medical psychological counseling)。前者服务于正常人,遵循发展/教育模式,要求咨询师与来访者共同探讨问题,侧重来访者未来健康成长和发展。后者服务于病人,遵循生物—心理—医学模式,要求咨询师从生物、心理、社会的角度分析问题,解决问题。从这一角度看,本书讨论的心理咨询属于前者,而后者与心理治疗较吻合。

四、心理咨询和心理辅导的异同

我国台湾和香港心理学界一般把“psychological counseling”翻译为“心理辅导”或“心理咨商”,内地心理学界则翻译为“心理咨询”,故从这一角度看,

① 梁宝勇. 从两种咨询模式看我国心理咨询师的培养. 心理科学, 2004, 27(6): 1494~1496

台湾和香港的“心理辅导”、“心理咨商”与内地的“心理咨询”是同一个概念。但台湾和香港也有人提出心理辅导和心理咨询是不同的概念,如吴武典在其《辅导原理》中从6个方面区分了4种助人的方式:教育、辅导、咨询和心理治疗(图1.1)^①。内地从20世纪80年代开始在中小学开展心理辅导活动,尤其是心理辅导活动课程倍受广大师生欢迎,但对心理辅导和心理咨询的异同存在不同的理解。汤宜朗和许又新认为:“在现代汉语中,counseling有两种叫

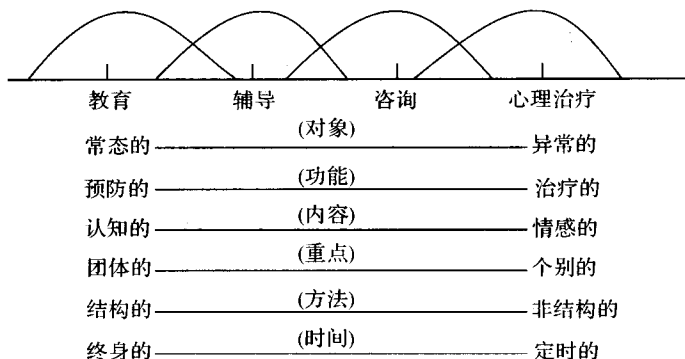


图 1.1 几种助人活动的关系

法:一种叫咨询,一种叫辅导。按照国内的惯例,对于学生往往叫辅导,而对于一般人则称为咨询。”^②张声远则认为,心理咨询是针对各种困惑者经过澄清、诊断和补救等手段,达到为来访者解决问题的目的,心理辅导则面向全体学生,经教师在和谐的气氛、良好的关系中认识自己、调节自己,达到更好适应和发展的目的。心理咨询中的来访者必须主动来咨询,而心理辅导人员可以走出辅导室,请学生来接受辅导。刘华山认同吴武典的观点,认为心理辅导与心理咨询是有区别的平行概念,而吴增强等则认为,心理辅导是种概念,它包含心理教育和心理咨询两个属概念。^③

我们以为,心理辅导和心理咨询概念的界定存在两个问题,一是语意理解问题,辅导一词在教育领域出现最多,各种辅导班常常与学校教育有关,所以对辅导的理解与“教师帮助学生”紧密联系。咨询更多地使人联想到各种专家帮助他人的情形,可以在任何领域出现,如商业咨询、健康咨询、家教咨

① 转引自刘华山. 学校心理辅导. 合肥:安徽人民出版社, 1998: 3

② 汤宜朗、许又新. 心理咨询概论. 贵阳:贵州教育出版社, 1999: 1~2

③ 吴增强主编. 现代学校心理辅导. 上海:上海科学技术出版社, 1998: 13

询等。因此,心理辅导一词的校园色彩比较浓,心理咨询的社会色彩比较浓。从这一角度讲,学校系统用心理辅导,其他机构用心理咨询更符合人们的语意理解。二是与国外的交流问题,国外虽然也有一些相关的概念,如“guidance”(指导)、“psychological services”(心理服务)、“counseling services”(咨询服务)等,但通用的概念还是“psychological counseling”,由于港台的心理辅导和内地的心理咨询都是对“psychological counseling”的翻译,等同视之似乎更符合概念的由来和学术交流的要求。三是概念与具体方法的联系问题,一些学者倾向于认为心理辅导与心理咨询概念应该加以区分,原因是辅导的方式方法与咨询有所不同,尤其是中小学里,辅导老师可以“主动出击”、“找米下锅”,而其他部门尤其是医院里的心理咨询一般是“守株待兔”。如果方式方法不同必须用不同的概念,区分心理辅导和心理咨询是必要的;如果在同一个概念下可以有不同的方式方法,自然没有必要区分心理辅导和心理咨询。这些问题看似简单,但涉及一系列的理论和实践问题,一方面需要学界的研究,另一方面有赖于实践的检验。

第二节 心理咨询的发展历史

如果把心理咨询泛义地理解为帮助解决心理问题,那么可以说从人类出现起就已经存在了,如果作为一种专业的助人工作,那么它是心理科学诞生后产生的。因此,从某种意义上说,心理咨询与整个心理学科一样,有一个漫长的过去和短暂的历史。

一、古代心理咨询思想

(一)中古代心理咨询思想

在我国古代,医学家十分重视心理因素的作用,讲究“外御六淫,内疗七情”,七情即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,“七情所伤,非‘心治’难医也。”中医“心治”方法主要有以下几种:

1. 以情制情法

以情制情法,又叫情志制约法,创自于《黄帝内经》。如《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》指出:“怒伤肝,悲胜怒”;“喜伤心,恐胜喜”;“思伤脾,怒胜思”;“忧伤肺,喜胜忧”;“恐伤肾,思胜恐”。又如《儒门事亲》里记载:有一位庄医师遇一“喜乐之极而病者”,他切脉时故意装出大惊失色的样子,并以回

去拿药为借口离开病人多天。于是病人便渐渐由怀疑不安而产生恐惧,又由恐惧产生悲哀,认为医生不再来是因自己患了重病。“病者悲泣,辞其亲友曰:吾不久矣!庄知其将愈,慰之。”此例为“恐胜喜”。

2. 移情法

移情法又称转移法,即通过一定的方法和措施分散病人对疾病的注意力,使思想焦点从病转移到他处;或改变周围环境,使病人不与不良刺激因素接触,从而改变人的情绪和意志,以解脱不良情绪的苦痛。《续名医类案》中说:“失志不遂之病,非排遣性情不可”,“虑投其所好以移之,则病自愈。”移情法的具体方法很多,如琴棋书画移情法、运动移情法、升华超脱法等。西汉司马迁因替李陵辩解,得罪下狱,惨受腐刑。司马迁为转移其不幸遭遇所带来的苦痛心境而以坚韧不屈的精神,全力投入《史记》的撰写之中,以舒志解愁,调整和缓解心理矛盾,把心身创伤等不良刺激变为奋发努力,使自己得到升华和超脱。

3. 暗示法

暗示作用不仅影响人的心理与行为,而且能影响人体的生理机能。《黄帝内经》记载了运用暗示疗法的范例,如《素问·调经论》里说:“按摩勿释,出针视之曰:我将深之,适人必革,精气自伏,邪气散乱。”意思是,医生要先在病人应针刺的地方不停地进行按摩,并拿出针来给病人看,口里说我将把针扎得很深,这样,病人必然会集中注意力,使精气深伏于内,邪气散乱而外泄,从而提高针刺的疗效。明代著名医学家张景岳曾采用说要给病人服吐泻药,或针灸数十百处的暗示法而治疗“诈病”。李瞻曾用语言暗示,使患者不忧目而着意于股,从而导火下行,而使目疾愈。

4. 说理开导法

《黄帝内经》里说:“人之情,莫不恶死而乐生,告之以其败,语之以其善,导之以其所便,开之以其所苦,虽有无道之人,恶有不听者乎。”此为说理开导法的起源。其主要内容是:第一,“告之以其败”,就是向患者指出疾病的性质、原因、危害,病情的轻重深浅,引起病人对疾病的注意,使病人对疾病具有认真对待的态度,既不轻视忽略,也不畏惧恐慌。第二,“语之以其善”,指出只要与医务人员配合,治疗及时,措施得当,是可以恢复健康的,以增强病人战胜疾病的信心。第三,“导之以其所便”,告诉病人如何调养和治疗的具体措施。第四,“开之以其所苦”,此指要帮助患者解除紧张、恐惧、消极的心理状态。以上四点,即是讲如何使用说理开导法。所谓“说理开导”,是指正确