

心理 Zixun de Lilun yu Fangfa

心理咨询的 理论与方法

◎ 陶慧芬 李坚评 雷五明 / 编著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>



第七版 普通心理学教程(第7版) 心理学

心理咨询 理论与方法



中国石化出版社
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM PRESS

R395.6

15

2006

心理咨询的理论与方法

陶慧芬 李坚评 雷五明 编著

华中科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询的理论与方法/陶慧芬 李坚评 雷五明 编著
武汉:华中科技大学出版社,2006年10月
ISBN 7-5609-3844-2

I. 心…

Ⅰ. ①陶… ②李… ③雷…

Ⅱ. 心理治疗法

Ⅳ. R395.5

心理咨询的理论与方法

陶慧芬 李坚评 雷五明 编著

策划编辑:陈培斌

责任编辑:王汉江

封面设计:潘 群

责任校对:周 娟

责任监印:张正林

出版发行:华中科技大学出版社

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87557473

录 排:华大图文设计室

印 刷:湖北恒泰印务有限公司

开本:787×960 1/16

印张:15

字数:343 000

版次:2006年10月第1版

印次:2006年10月第1次印刷

定价:22.80元

ISBN 7-5609-3844-2/R·62

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行部调换)

目 录

第一章 心理咨询概述	(1)
第一节 心理咨询的含义	(1)
一、心理咨询及其基本特点	(1)
二、心理咨询与心理治疗的关系	(2)
第二节 心理咨询的缘起与发展	(6)
一、心理咨询在美国的兴起与发展	(6)
二、心理咨询在我国的发展趋势	(12)
第三节 心理咨询的形式与模式	(15)
一、心理咨询的形式	(15)
二、心理咨询的模式	(17)
第二章 心理咨询的一般过程与原则	(21)
第一节 心理咨询的一般过程	(21)
一、开始阶段	(21)
二、指导与帮助阶段	(25)
三、巩固与结束阶段	(26)
第二节 确立咨询目标的意义与原则	(28)
一、心理咨询目标的含义	(28)
二、确立咨询目标的意义	(28)
三、确定咨询目标的原则	(29)
第三节 心理咨询的基本原则	(36)
一、尊重、共情与真诚	(36)
二、保密、自愿与价值中立	(47)
三、限定时间与感情	(49)
第三章 心理咨询中的诊断与测验	(53)
第一节 心理诊断概述	(53)
一、心理诊断的含义与目的	(53)
二、心理诊断在心理咨询中的地位	(53)
三、心理诊断的基本方法	(58)
第二节 心理测验的操作技术	(60)
一、心理测验的含义、种类及特征	(60)
二、正确对待和使用心理测验	(62)

第三节	心理咨询与治疗中常用的心理测验	(65)
一、能力测量	(65)	
二、人格测验	(70)	
三、心理健康测验	(71)	
第四章	心理咨询的会谈技术	(77)
第一节	倾听技术	(77)
一、专注与倾听	(77)	
二、询问与追问	(78)	
三、重复与摘要性复述	(79)	
四、面质	(80)	
五、澄清	(85)	
第二节	反应与参与技术	(86)
一、内容反应技术	(86)	
二、情感反应技术	(87)	
三、通情达理技术	(89)	
第三节	影响与引导技术	(92)
一、解释	(92)	
二、潜能激发	(93)	
三、指导	(93)	
四、自我开放	(96)	
五、影响性摘要或总结	(96)	
第四节	非言语技术	(97)
一、目光接触与身体语言	(97)	
二、其他非言语性技巧	(98)	
三、某些基本技巧的实践练习	(99)	
第五节	其他通用技术	(100)
一、结构化	(100)	
二、评估	(102)	
三、结束咨询过程的技术	(103)	
第五章	心理分析的理论与方法	(104)
第一节	理论基础	(104)
一、潜意识理论	(104)	
二、人格结构理论	(105)	
三、性欲学说	(106)	

	四、焦虑理论	(108)
	五、精神分析学说的修正	(109)
第二节	心理分析的咨询原理	(110)
	一、咨询目标	(111)
	二、咨询关系	(111)
	三、咨询过程	(111)
	四、贡献与局限	(113)
第三节	心理分析的咨询方法	(114)
	一、自由联想	(114)
	二、释梦	(115)
	三、移情	(115)
	四、阻抗	(116)
	五、阐释	(116)
	六、催眠	(117)
	七、心理防御机制	(120)
	八、咨询方法的运用	(128)
	九、自我评定问卷	(130)
第六章	行为主义的理论与方法	(132)
第一节	理论基础	(132)
	一、早期行为主义理论	(132)
	二、新行为主义理论	(133)
第二节	行为主义的咨询原理	(138)
	一、咨询目标	(139)
	二、咨询关系	(139)
	三、咨询过程	(139)
	四、贡献与局限	(139)
第三节	行为主义的咨询方法	(140)
	一、放松法	(140)
	二、系统脱敏法	(145)
	三、厌恶疗法	(149)
	四、冲击疗法	(150)
	五、代币法	(152)
	六、生物反馈法	(153)
	七、自我评定问卷	(154)

第七章 人本主义的理论与方法	(157)
第一节 理论基础	(157)
一、人格理论	(157)
二、自我发展理论	(159)
第二节 人本主义的咨询原理	(163)
一、咨询目标	(163)
二、咨询关系	(163)
三、咨询过程	(164)
四、贡献与局限	(165)
第三节 人本主义的咨询方法	(165)
一、来访者中心疗法	(166)
二、Q-分类法	(167)
三、交朋友小组	(169)
四、敏感训练	(170)
五、真实疗法	(171)
六、现实疗法	(171)
七、自我评定问卷	(172)
第八章 认知心理学的理论与方法	(175)
第一节 理论基础	(175)
一、格式塔心理学理论	(175)
二、贝克的情绪认知理论	(176)
三、艾里斯的理性情绪理论	(177)
第二节 认知理论的咨询原理	(178)
一、咨询目标	(179)
二、咨询关系	(179)
三、咨询过程	(179)
四、贡献与局限	(180)
第三节 认知理论的咨询方法	(180)
一、三栏目技术	(180)
二、与不合理信念辩论技术	(183)
三、合理情绪想象技术	(184)
四、合理情绪自助表	(184)
五、格式塔疗法	(186)
六、自我指导训练	(187)

七、贝克认知转变法	(188)
八、合理情绪疗法	(189)
九、自我评定问卷	(192)
第九章 交互分析的理论与方法	(194)
第一节 理论基础	(194)
一、人格结构	(195)
二、人生态度	(197)
第二节 交互分析的咨询原理	(198)
一、咨询目标	(198)
二、咨询关系	(199)
三、咨询过程	(199)
四、贡献与局限	(200)
第三节 交互分析的咨询方法	(201)
一、构造分析	(201)
二、交流分析	(202)
三、脚本分析	(206)
四、自我评定问卷	(209)
附录 心理咨询师国家职业标准	(212)
参考文献	(227)

第一章 心理咨询概述

第一节 心理咨询的含义

在我国国家心理咨询还不普及,提及心理咨询这个词,很多人会立刻把它与“精神病”、“心理变态”等字眼联系起来,认为只有那些心理有严重障碍的患者或者是精神病人才会去咨询。其实,人们寻求心理咨询员的帮助,就像对好友倾诉心声一样随意,只不过咨询员接受过专业的训练,在倾听当事人的苦闷与愤懑的同时还可以帮助当事人找到心结所在,及时提供建议,给予引导,让当事人以一种良好的心态面对周围的一切。美国著名心理学家罗杰斯(Rogers,1902—1987)认为,咨询员能够给予当事人一种安全感,使他们能从容地放开自己,正视自己曾经否定的经历。

美国人经常到心理咨询中心寻求心理医生的帮助,但中国人的传统观念却认为,去看心理医生就代表有病。然而事实是,很多中国大、中学生的心理承受能力差,什么事都闷在心里,更不懂得用适当的方式排解心中的郁闷,所以往往做出极端的事情来。

一、心理咨询及其基本特点

1. 心理咨询的概念

心理咨询(counseling)是咨询心理学的实际业务之一,是指来访者(client)就自身存在的心理不适或心理障碍,通过语言、文字等交流方式,向有专业素养的咨询员(counselor)进行诉说、询问和商讨,在其支持和帮助下,通过讨论找出引起心理问题的原因,分析问题的症结所在,进而寻求摆脱困境与解决问题的条件和对策,以便来访者恢复心理平衡、提高对环境的适应能力、增进身心健康的过程^①。心理咨询不是说教是聆听,不是训示是接纳,不是教导是引导,不是控制是参与,不是侦讯是了解,不是制止是疏导,不是做作是真诚,不是改造是支持,不是解答是领悟,不是包办解决是协助成长,不是令人屈从是使人心悦诚服^②。

① 张小乔. 心理咨询的理论与操作. 北京:中国人民大学出版社,1996.

② 林孟平. 辅导与心理治疗. 香港:商务印书馆,1995.

心理咨询主要针对正常人,为人的一生提供有效的帮助,强调个人的力量和价值,强调认知因素,尤其是理性在选择和决定中的作用,研究个人在制定总目标、计划以及扮演社会角色方面的个性差异,充分考虑情景和环境因素,强调人对环境资源的利用以及必要时的改变。

心理咨询的对象从广义上来看,包括了具有不同层次的存在心理问题的当事人:一是心理健康处于浅灰色区的群体,即在学习、工作和生活中遇到各种心理压力、引起矛盾冲突而产生不适应及情绪障碍者;二是深灰色区的患者,包括各种神经官能症患者、人格障碍和性心理障碍患者;三是处于精神病康复期的患者。

心理咨询的任务主要有三点:一是帮助求助者处理现有的心理问题,改变其不良的情绪和行为;二是帮助求助者增强社会适应的能力;三是与求助者探讨生涯发展方向,促进职业发展。

2. 心理咨询的主要特点

心理咨询的主要特点表现在以下三个方面。

(1) 心理咨询的人际关系特点。

咨访关系的建立和发展是以求助者迫切需要得到帮助、主动来访为前提的;咨访关系是在特定地点和特定时间内建立的具有隐蔽性和保密性的特殊关系;咨访关系是一种治疗联盟,它能给当事人心灵上的震动,使他获得自我的重新认识与调适;咨访关系没有一般人际关系所具有的利害冲突与日常瓜葛,没有那些陈旧的社会交互作用。因此这种关系是强有力的,也是非常有效的。

(2) 心理咨询的专家化特点。

心理咨询是以会谈的形式进行的,要求咨询员应用心理学的有关知识和技术来分析当事人的心理问题,提供心理学的帮助。可以说,心理咨询是一系列心理学的活动过程。这里面包含着咨询员对来访者的同情与关注,包含着咨询员对来访者问题的分析与评估,也包含着咨询员应用各种心理咨询的理论和技巧,如合理情绪、心理分析、行为矫正、当事人中心等方法来帮助来访者。所以,咨询员必须是经过专业训练的。

(3) 心理咨询的助人特点。

心理咨询帮助来访者分析内心的心理矛盾冲突,探讨影响其情绪和行为的原因,协助他们自我改变。咨询中,对来访者进行的帮助包括确立目标、提出解决问题的方案与措施、协助来访者提高认识并改善其行为等。

总之,心理咨询是一种专业的帮助人的活动。

二、心理咨询与心理治疗的关系

从心理咨询与心理治疗的定义看,二者有许多相似之处。在我国,许多心理咨

询门诊实际上也在进行心理治疗的工作,心理咨询似乎与心理治疗同义。在国外,虽然心理咨询与心理治疗有着不同的名称,帮助者与求助者也有着不同的称谓,但人们对于心理咨询与心理治疗之间有无区别的看法,仍是有争议的。一些人不赞成对二者进行区分,觉得那样做没有必要。他们把心理咨询与心理治疗当做同义词来看待。另一些人则认为,二者是有区别的,但又在二者之间究竟有何区别上存在不同的意见。在这方面,哈恩(M. E. Hanh)在1953年的一段话经常被有关学者引用。哈恩认为:“就我所知,极少有咨询工作者和心理治疗家对于已有的在心理咨询与心理治疗之间的明确的区分是感到满意的……意见最一致的几点可能是:心理咨询与心理治疗是不能完全区别开的,咨询者的实践在心理治疗家看来是心理治疗,心理治疗家的实践又被咨询者看做是心理咨询。尽管如此,心理咨询和心理治疗还是不同的。”

哈恩的这段话非常有意思,让人感到这里似乎存在着一个怪圈,使得心理咨询与心理治疗这二者处于可区分与不可区分之间。说它们不可区分,是因为心理咨询与心理治疗的确有许多重要之处相互重叠,令人感到难解难分。相似之处有:二者所采用的理论方法常常是一致的。例如,心理咨询学家对来访者采用的是来访者中心治疗的理论与方法或合理情绪疗法的理论与技术,与心理治疗家采用的同种理论与技术别无两样。二者进行工作的对象常常是相似的。例如,心理咨询人员与心理治疗工作者可能都会面对来访者的婚姻问题;在强调帮助来访者成长和改变方面,二者是相似的;心理咨询与心理治疗都希望通过帮助者和求助者之间的互动,达到求助者改变和成长的目的;二者都注重建立帮助者与求助者之间的良好的人际关系,认为这是帮助求助者成长和改变的必要条件。

尽管有上述相似之处,一些心理咨询工作者也做了一些心理治疗工作,一些心理治疗家也在做心理咨询工作,在心理咨询与心理治疗之间还是能够找到一些不同点的。结合一些文献中的看法,我们认为,心理咨询与心理治疗的主要区别有如下几点。

(1) 心理咨询的工作对象主要是正常人、正在恢复或已复原的病人;而心理治疗则主要是针对有心理障碍的人进行工作的。

(2) 心理咨询所着重处理的是正常人所遇到的各种问题,主要有日常生活中人际关系的问题、职业选择的问题、教育过程中的问题、婚姻家庭中的问题等。心理治疗的适应范围主要包括某些神经症、性变态、心理障碍、行为障碍、身心疾病、康复中的精神病人等。

(3) 心理咨询用时较短,一般咨询次数为一次至几次;而心理治疗时间较长,治疗由几次到几十次不等,甚至次数更多,经年累月才可完成。

(4) 心理咨询在意识层面进行,更重视其教育性、支持性、指导性工作,但关键

是找出已经存在于来访者自身的内在因素,并使之得到发展;或在对现存条件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,并且其工作具有对恃性,重点在于重塑病人的人格。

(5) 心理咨询工作是更为直接地针对某些有限的具体的目标而进行的;心理治疗的目的则比较模糊,其目标是使人发生改变和进步。

除上述几点不同之外,一些学者还列举了心理咨询与心理治疗之间的其他较为明显的区别。例如,咨询心理学家与心理治疗学家所接受的专业训练不尽相同。在国外,大部分咨询心理学家所接受的专业培训时间较短。与从事心理治疗的治疗者相比,他们在研究方法方面、在对人格理论掌握的情况方面、在接受有专家指导的正式的临床实习方面都明显逊色。此外,心理咨询多数是在非医疗的情境中开展,如在学校或社区,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的情境中或在治疗者的私人诊所中进行。

另外一个显而易见的区别是,咨询心理学家和心理治疗学家在美国心理学会中分属不同的组织,他们有各自的活动。在回顾心理咨询与心理治疗的历史渊源时,也有着明显的不同之处。

咨询心理学家认为咨询心理学有4个主要起源:①与源于20世纪初的职业指导运动的兴起有关;②与20世纪初由美国大学生比尔斯引发的心理卫生运动有关;③源于心理测量运动和心理学中对个体差异的研究;④与以罗杰斯为代表的非医学、非心理分析的咨询和心理治疗的崛起有关。

心理治疗的起源与咨询心理学的起源并不完全相似,其可追溯到19世纪末弗洛伊德(Sigmund Freud, 1856—1939)创始心理分析的努力,甚至还可以溯源至19世纪中叶的催眠术的施行^①。罗杰斯于1942年出版的《咨询与心理治疗》一书,第一次使非医学和非心理分析的心理治疗成为现实。在此之前,由于弗洛伊德及其学说的强大影响,心理治疗被认为是只有医生才能从事的职业。心理分析在这一领域中独占鳌头。罗杰斯的工作不仅打破了心理治疗领域中一枝独秀的局面,同时第一次将心理治疗与心理咨询联系在一起。当时,咨询心理学在心理测量运动的影响下,主要的工作集中在进行测量与诊断方面。而在罗杰斯的影响之下,似乎仅在一夜之间,心理咨询和心理治疗就成了咨询心理学的主要聚焦点。

从上述对心理咨询与心理治疗异同点的分析不难看出,这两个专业领域既有区别又有联系。

陈仲庚教授曾指出,虽然二者存在着某些差异,但“心理治疗与心理咨询没有本质区别”。目前,无论是在国内还是在国外,心理咨询与心理治疗还常常是不加以

① 叶浩生. 西方心理学的历史体系. 北京:人民教育出版社,1998:289.

区分的。某些学者把二者并列使用,另一些学者更多地采用了心理治疗一词,其含义不仅包括了心理治疗,也包括了心理咨询。在本书中,我们倾向于兼顾我国的国情,在各章节中既有心理咨询的内容,也有心理治疗的内容。读者可根据我们前面列出的两者的异同点,体会其中的差异。

在涉及心理咨询与心理治疗的异同时,还有一点值得一提。心理咨询与心理治疗同属帮助过程,但在这种帮助过程中,帮助者与求助者在心理咨询与心理治疗中具有不同的称谓:帮助者在咨询过程中被称为咨询者、咨询员或咨询师(counselor),求助者被称为来访者或咨客(client);在心理治疗过程中,帮助者被称为治疗者(therapist)、治疗师或心理医生,求助者被称为病人或患者(patient),也有被称为来访者的情况。

相关阅读材料

心理辅导、心理咨询与心理治疗的关系

心理辅导,英文中叫做counseling。研究它的学科理论,美国及中国的香港特别行政区、台湾省称为辅导心理学,英文是counseling psychology。在1950年至1960年,由于精神科大夫、心理学家及社会工作人员在其专业上太强调病态的这一方面,因而造成人们对此专业的恐惧与误解。人们一想到某一个人去见精神科大夫、心理学家或社会工作人员,那么这个人必定被视为是心理有病或精神有问题。没有人愿意被视为“有问题”的人,因此许多需要帮助但并非病态的人,为了避免被贴上这种标签(label),而不去寻求专业帮助,因而给自己、家庭及社会增加了更多的困扰和问题。

有一些心理专业人员注意到了一种现象:在日常生活中,人们为了应付生活的需要,或是为了建立人与人之间的关系等其他原因,而产生的焦虑、紧张、挫折、困惑等情绪和问题,这种现象虽非属病态或异常,但急需有专业人员的帮助,急需调整这些状况所产生的压力,以便来维护人们的生理、心理及精神的健康;再者,有些人并不见得真有问题,只是对生活的某一方面缺乏正确的了解与认识,因而产生困惑,他们也需要一些专家的帮助。因此,心理辅导这个专业就应运而生。

心理辅导因对象不同而有不同的分类,主要包括个人辅导、家庭辅导、小组辅导以及团体辅导等。心理辅导涉及的专业范畴有心理健康、跨文化的领域、复健(酗酒、药物上瘾及其他)、职业(种类、性向、薪资及其他)、找工作的协助、灵性、精神生活的提升、婚姻、家庭、医院、学校、劳教所、监狱、教育等。一般而言,心理辅导员需

要有临床心理学、社会学或心理辅导等专业的硕士学位,此学位的要求不仅仅是理论的学习,还要有临床的实习经验,实习经验至少要有数百小时,而这种实习都有督导在旁协助指导,除了教育及训练之外,心理辅导员最好有被辅导的经验,其目的的一方面是要求自己不断成长,另一方面是体会来谈者的感受及经验。

严格来说,心理咨询(consultation)与心理辅导是有差别的,它只是心理辅导的功能与实际业务之一。

心理辅导通常是短期的,但心理治疗(psychotherapy)却是较长期的,它不仅着重于正常情绪的协助、压力的缓解,更进一步的是对一些所谓异常行为(例如强迫性行为)、严重的情绪困扰(例如较重度的沮丧)及人格的异常(例如反社会人格倾向)进行重整和矫治。

原作者:美国精神心理研究所 张宝蕊

第二节 心理咨询的缘起与发展

一、心理咨询在美国的兴起与发展

从历史的角度来讲,心理咨询兴起于美国。受19世纪中后期工业革命以及20世纪初美国社会改革运动和学校职业指导运动的深刻影响,公立教育迅速普及,心理测量迅速发展,心理咨询应运而生。

心理咨询出现之初,并没有被人们视为一种专门的职业,正如同人们对咨询(counseling)一词的理解一样,许多人把它看做是学校的某些功能,或把它与指导(guidance)等同起来,认为它只不过是某种教育功能的花样翻新。心理咨询的先驱者之一帕特森(C. H. Patterson)指出:即便是心理咨询的专业出版物似乎也“忽视了心理咨询作为一种职业的发展历史……在20世纪五六十年代以前的出版物中,把指导、心理治疗、心理咨询等概念混为一谈”^①,而且“在1931年以前的专业文献中从没有提及到咨询这个概念”^②。的确,心理咨询作为一种专门的职业,其专业功能、服务对象和范围,其所运用的原理和方法等,都是在发展过程中逐渐明确和丰富起来的。

在20世纪最初的10年里,有三个重要人物对早期的心理咨询,或更确切地说

① Goodyear R K, Watkins C E, C H Patterson. The Counselor's Counselor. Personnel and Guidance Journal, 1983, (61): 594.

② Aubrey R F. The Odyssey of Counseling and Images of the Future. Personnel and Guidance Journal, 1983, (61): 78.

是对早期职业指导运动及心理健康运动,发挥了巨大的作用。他们是戴维斯(J. B. Davis)、帕森斯(F. Parsons)和比尔斯(C. W. Beers)。

戴维斯是第一个在公立学校建立系统的指导课程的人。作为密歇根州(Grand Rapids)学区的督学,他在1907年就建议该学区所辖学校的英文教师为学生开设每周一次的指导课程,以塑造学生的人格,避免问题行为的发生。戴维斯深受当时美国改良主义教育家曼恩(H. Mann)和杜威(J. Dewey)等人的影响,认为这种指导有助于医治美国的社会问题。尽管当时戴维斯等人的所作所为并不是真正意义上的心理咨询,但却是早期心理咨询的主要表现方式(学校指导)的雏形。

在波士顿,被公认为“职业指导之父”的帕森斯也在进行着同样的工作,所产生的影响更为广泛、也更为深刻。1908年,他首创的波士顿职业指导局,标志着职业指导走向了规范化,是心理咨询发展史上的第一个里程碑。帕森斯去世一年后出版的《职业选择》一书在美国产生了十分广泛的影响,尤其是在波士顿地区。当时,波士顿学区的督学布洛克(S. Brooks)专门指派了117名中小学教师作为“职业咨询者”^①。由于学校认识到职业计划的重要意义以及学生的实际需要,“波士顿现象”在美国其他主要城市迅速蔓延。到1910年,美国已经有35个城市开始效仿波士顿。

比尔斯曾是耶鲁大学的一名学生,在他的一生中曾因心理疾病而数次入院治疗,亲眼目睹了精神病院的恶劣环境以及病人所遭受到的种种非人待遇。他于1908年在《一颗发现自我的心灵》(*A Mind That Found Itself*)一书中对此给予了深刻揭露,呼吁改善精神病院的医疗条件,改变对心理疾病患者的治疗方法和手段。比尔斯的贡献是使精神病学家和心理学家在观念上发生了深刻的变化,成为美国心理健康运动发生的原动力,他也被视为心理健康咨询的先驱之一。

在1910—1919年这10年里,有两个重要的事件对心理咨询的发展影响深远,第一个是美国“国家职业指导学会”(NVGA)于1913年成立,并从1915年开始发行不定期的专业刊物。1921年“国家职业指导简报”(NVBB)成为一个定期出版的刊物。随后,它先后数次更名为“国家职业指导”(1924—1933),“职业,就业指导”(1933—1944),“职业,就业指导期刊”(1944—1952),“人事与指导”(1952—1984),“咨询与发展”(1984)。这些名称的变化在某种程度上反映出该学会在各个不同历史时期所关注的重点领域。国家职业指导协会成立的重要意义在于,它建立了一个专业学术组织和一份专业出版物,使得早期纷乱的职业指导运动得以融为一体,引导早期的职业指导运动朝着科学化、正规化的方向发展,使得心理咨询的职业化角色得到社会的进一步认可。第二个重要事件是第一次世界大战期间,美国政府为了提高军队战斗力,发现特殊人才,开发了一系列心理测量工具,其中包括著名的军

① Nugent F A. An Introduction to the Profession of Counseling. Columbus, OH: Merrill. 1990.

队A型和B型智力测验。战后,这些测验大多转向民用,从而促进了心理测验迅速发展。而当时,由于职业指导运动还没有一种明确的哲学理念作为其实践的指导思想,为了从心理学中寻求合理的理论基础,它便迅速接纳了心理测量,以使自己拥有一个更具有说服力、更为“科学的”职业身份。^①

20世纪20年代是一个相对安静的时期。美国开设咨询专业的大学,无一例外地都在强调职业指导。20年代中期,波士顿和纽约开始为咨询者颁发资格证书,职业指导的职业化特征进一步明确。美国第一个关于咨询的专业教育和职业资格评估文件的问世、斯特朗(E. Strong)设计的《Strong 职业兴趣量表》(SNLL)成为职业指导向科学化方向发展的重要标志。此外,美国联邦政府也开始为退伍军人提供职业指导服务。这些事件都在不同程度上推进了心理咨询的发展及其职业化进程。总之,20世纪20年代,职业指导运动已经得到社会的认同,职业兴趣问题已开始为人们所重视,心理咨询开始更广泛地关注人格问题和发展问题。

20世纪30年代,最具有影响力的事件是由威廉姆斯(E. G. Williamson)所创立的第一个心理咨询理论的诞生,即“以咨询者为中心”的咨询模式。这一模式在随后20年的心理咨询实践中一直占据统治地位。

心理咨询发展的主要特点是它所关心的内容大为扩展,超出了职业指导这一狭窄的范围。1932年,波林沃(J. Brewar)的《作为指导的教育》(*Education as Guidance*)一书出版,提出了“教育即是指导”的观点。他认为,学校中的每一个教师都应该是咨询者,建议把“指导”作为一门学科纳入到学校的课程教育中。他的呼吁使咨询者认识到,职业选择仅是他们所担负的指导责任中的一部分。

20世纪30年代美国政府开始更多地参与到心理咨询中,其主要的标志是美国就业服务处宣告成立,并在1939年出版了第一部《职业名称词典》,该书随即成为职业指导专家为学生提供服务的主要信息来源。

20世纪40年代对心理咨询的实践产生巨大影响的是罗杰斯的咨询理论和第二次世界大战期间及战后美国政府对心理咨询的参与。

罗杰斯的杰出贡献是在1942年出版的《咨询与心理治疗》(*Counseling and Psychotherapy*)一书中,对威廉姆斯的“咨询者中心”原则以及弗洛伊德精神分析理论中的主要观点提出质疑。罗杰斯把心理咨询的重点转移到当事人身上,提出了“以人为中心”的咨询模式、“不指示”(nondirective)的咨询原则。他认为,应赋予当事人对自身成长以责任感,应创造机会让当事人感受到被接纳、被倾听,这样就会使他们更好地认识自己,更有自信心。他把咨询者定位于一种不判断的、接纳的角

^① Aubrey R F. Historical Development of Guidance and Counseling and Implications for the Future. *Personnel and Guidance Journal*, 1977, (55): 288-295.