



心理咨询技术与应用

XINLI ZIXUN
JISHU YU YINGYONG

韦耀阳◎著



中国出版集团



世界图书出版公司

心理咨询技术与应用

韦耀阳 著

中国出版集团

世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询技术与应用 / 韦耀阳著. —广州:世界图书
出版广东有限公司, 2013. 8

ISBN 978-7-5100-6910-9

I. ①心… II. ①韦… III. ①心理咨询 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 215814 号

心理咨询技术与应用

责任编辑 黄利军

封面设计 

出版发行 世界图书出版广东有限公司

地 址 广州市新港西路大江冲 25 号

印 刷 虎彩印艺股份有限公司

规 格 787mm × 1092mm 1/16

印 张 23.25

字 数 380 千

版 次 2013 年 8 月第 1 版 2014 年 3 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5100-6910-9/B · 0066

定 价 75.00 元

版权所有,翻印必究

《中国当代心理科学文库》
编委会

(按姓氏笔画排序)

| | | |
|-----|-----|-----|
| 方晓义 | 白学军 | 张 卫 |
| 张文新 | 张 明 | 李 红 |
| 沈模卫 | 连 榕 | 周宗奎 |
| 周晓林 | 周爱保 | 苗丹民 |
| 胡竹菁 | 郭本禹 | 郭永玉 |
| 聂衍刚 | 游旭群 | 彭运石 |

前 言

本书的读者对象是热心于心理助人服务并有一定的心理学基础的专业本科生或者研究生。对广大的心理学爱好者而言,本书也是一本较好的应用心理学教程。作者希望广大读者通过阅读本书,增进对自我的了解和能够对他人施以心理援助,真正达到助人和自助的目的,以全面提升人类的生活质量和个人幸福。当然,这是一种主观愿望,效果如何有待检验。

本书是教学相长的产物,也是学校精品课程建设和学科建设的一部分,我在撰写过程中力图使本书充分反映国内外课程建设和学科发展的最新成果,体现现代教育思想,具有时代性、先进性、科学性和教育教学的适用性。本书具体写作分为四个部分。

第一篇(共2章)为心理咨询概述和心理咨询师核心能力。心理咨询概述包括心理咨询的内涵和外延、心理咨询的对象与任务、分类和范围、原则以及保密性;心理咨询师核心能力包括专业知识、技能、职业道德、心理品质、着装、举止方面的要求。通过这一部分的学习,读者将对心理咨询的工作以及心理咨询师必备的能力要求等有一个比较全面的了解,为实施心理助人工作做好知识准备和技术准备。

第二篇(共4章)为心理咨询的过程。包括心理咨询的一般过程,心理咨询前的准备工作,来访者问题的评估与分析,咨询目标的确立及咨询理论方法选择,如何结束心理咨询。这一部分对心理咨询整个过程做了详细的介绍,让读者了解如何开始,中间需要做哪些事情,如何结束咨询,如何撰写咨询记录等。

第三篇(共15章)为心理咨询常用技术。包括场面构成技术、倾听技术、简述语义技术、情感表达、共情、自我表露、直接指导、解释、阻抗分析等。这些技术在临床上经常使用,在各种技术的介绍时,结合案例分析,帮助读者更好地理解 and 掌握这些技术,以便能够同来访者建立良好的咨询关系。

第四篇(共5章)为心理咨询理论篇。包括精神分析、行为主义、人本主义、认知疗法和短期解决焦点解决咨询等理论和技术。每一章节都对理论的基本内容和常用的技术进行了介绍,并且结合案例分析进行探讨,帮助读者更好地把理论与实践结合起来。



每一种心理学流派或者咨询方法都有其优势和不足,但均对人类行为的了解做出了独特的贡献,接受一个流派并不意味着排斥其他学派的观点,不存在对错之分。在多样化的社会里,理论、观点和方法应该也是多元的。因此,本书可以根据不同的对象及教师的喜好灵活选用有关章节,这些章节能以任何合理的顺序进行讲授。本书还结合了部分实践案例,以利帮助读者更好地理解 and 领会相关理论和技能。

本书在写作过程中,得到了湖北师范学院文理学院教学工作部、湖北师范学院教育学重点学科、湖北师范学院教育科学学院、湖北师范学院教务处、研究生处等单位的大力支持和帮助,特别是湖北师范学院教育科学学院江新华院长、王文院长、李炎清书记,湖北师范学院文理学院教学工作部王胜国部长、湖北师范学院教务处李必文处长等都给予了大力的支持,本书编辑黄利军进行了认真细致的修改。在此一并表示感谢!

虽然写作准备时间比较长,但成书却仍显仓促,如有错误和疏漏之处,敬请读者朋友们包涵并且予以批评指正。

韦耀阳

2013年7月写于湖北师范学院

目 录

第一篇 心理咨询概述

| | |
|----------------------------|-----|
| 第一章 绪论 | 001 |
| 第一节 心理咨询的涵义 | 001 |
| 第二节 心理咨询的对象与任务 | 008 |
| 第三节 心理咨询分类和范围 | 014 |
| 第四节 心理咨询的原则 | 016 |
| 第五节 心理咨询的保密性 | 019 |
| 第二章 心理咨询师核心能力 | 024 |
| 第一节 专业知识、技能方面的要求 | 024 |
| 第二节 职业道德方面的要求 | 026 |
| 第三节 心理品质方面的要求 | 028 |

第二篇 心理咨询的过程

| | |
|-----------------------------------|-----|
| 第一章 心理咨询的一般过程 | 042 |
| 第一节 开始阶段 | 042 |
| 第二节 指导与帮助阶段 | 044 |
| 第三节 巩固和结束阶段 | 046 |
| 第二章 心理咨询前的准备工作 | 049 |
| 第一节 心理咨询开始前的资料搜集 | 049 |
| 第二节 咨询开始前的准备工作 | 055 |
| 第三节 心理咨询关系的建立 | 057 |
| 第三章 来访者问题的评估与分析 | 067 |
| 第一节 适宜咨询对象的选择与转介 | 067 |
| 第二节 来访者问题的评估与分析 | 073 |
| 第三节 评估来访者问题的主要手段 | 081 |
| 第四章 咨询目标的确立及咨询理论方法选择 | 088 |



| | |
|---------------------------|------------|
| 第二节 咨询理论和方法的选择 | 092 |
| 第五章 如何结束心理咨询 | 097 |
| 第一节 咨询效果的评估 | 097 |
| 第二节 咨询效果的维持和巩固 | 102 |
| 第三节 咨询的结束 | 104 |
| 第四节 撰写心理咨询记录 | 107 |

第三篇 心理咨询常用技术

| | |
|---------------------------|------------|
| 第一章 场面构成技术概述 | 110 |
| 第二章 倾听技术 | 115 |
| 第三章 简述语意技术 | 121 |
| 第四章 情感反应技术 | 126 |
| 第五章 具体化技术 | 132 |
| 第六章 共情技术 | 137 |
| 第七章 探询技术 | 147 |
| 第八章 自我表露技术 | 155 |
| 第九章 面质技术 | 166 |
| 第十章 角色扮演技术 | 176 |
| 第十一章 空椅子技术 | 189 |
| 第十二章 心理话剧 | 202 |
| 第十三章 建议 | 211 |
| 第十四章 解释 | 217 |
| 第十五章 阻抗分析 | 231 |

第四篇 咨询理论篇

| | |
|-------------------------------|------------|
| 第一章 精神分析学派的理论与方法 | 241 |
| 第一节 概述 | 241 |
| 第二节 基本理论 | 244 |
| 第三节 精神分析的治疗 | 253 |
| 第四节 案例:刀和刀切黄瓜背后的潜意识 | 258 |
| 第二章 来访者中心疗法 | 262 |
| 第一节 来访者中心疗法的理论基础 | 262 |
| 第二节 治疗过程和策略 | 271 |



| | |
|----------------------------------|------------|
| 第三节 案例:寻找真正的自我 | 281 |
| 第三章 行为疗法 | 286 |
| 第一节 行为疗法的理论基础 | 286 |
| 第二节 行为治疗的常用方法 | 294 |
| 第四章 认知行为治疗的理论与技术 | 317 |
| 第一节 认知行为治疗的理论基础 | 317 |
| 第二节 认知行为治疗的主要疗法 | 322 |
| 第五章 焦点解决短期心理咨询理论与技术 | 338 |
| 第一节 焦点解决短期心理咨询的理论基础 | 338 |
| 第二节 焦点解决短期心理咨询的常用技术 | 343 |
| 第三节 焦点解决短期治疗应用与评价 | 352 |
| 第四节 案例:孤独的小 A | 353 |
| 参考文献 | 357 |

第一章 绪 论

第一节 心理咨询的涵义

一、心理咨询的涵义

心理咨询是心理咨询师应用一定的心理学原理、方法和技术来帮助来访者找到解决心理问题的方法的一个过程。有时心理咨询也被称为心理辅导。心理咨询涵盖的领域非常广泛,包括教育、家庭、婚恋、发展、职业等领域。咨询对象跨度大,从幼儿到老人。咨询范围几乎包括所有涉及心理方面的内容。咨询的行业包括社会生活中的各行各业。各种领域的咨询有特殊的目标和咨询方式,因此,迄今为止,尚无对心理学较为公认的定义。下面介绍几种较为常见的定义。

美国的“职业指导之父”帕特森(C. H. Patterson)于1908年出版《职业选择》一书,对人们的择业心理问题进行辅导。率先提出心理咨询的概念。帕特森认为:“心理咨询是一种人际关系,在这种关系中咨询员提供一定的心理氛围和条件,使咨询对象发生变化,做出选择,解决自己的问题,成为一个有责任感

的个体,变得更好”。

1984年,美国出版的《心理学百科全书》肯定了心理咨询的教育和发展功能。认为:“咨询心理学始终遵循着教育模式,而不是临床、治疗和医学模式。咨询对象是正常人而不是严重的精神患者。心理咨询师的目的是帮助他们习得新的能力和策略,解决生活中的问题。咨询的目的是个体心理获得发展,有应对以后困难的能力。”



《中国大百科全书·心理学》认为：“心理咨询是以语气、文字或其他方式，对求助者进行启发、支持和再教育，其对象不是典型的精神病人，而是有教育、婚姻、职业等心理及行为问题的人。”

朱智贤在所主编的《心理学大辞典》中将心理咨询定义为：“对心理失常的人，运用心理商谈的程序和方法，使其对自己和环境有着正确的认识，以改变其态度和行为，适应社会生活。心理咨询的目的就是要纠正心理上的不平衡，使个人与环境有着正确的认识，改变态度和行为，以达到对社会生活的良好适应。

郑日昌认为，心理咨询就是一种助人自助的艺术。

归纳以往的观点，可以看出，尽管各个心理学家对心理咨询的观点各不相同，但是还是存在共识：

1、心理咨询是个人际互动过程。心理咨询师通过语言或非语言化的沟通方式，对来访者（求助者）的心理困扰进行启发、指导。来访者积极领悟，与咨询师进行互动，进而达到治疗的效果。

2、心理咨询的对象具有一致性。国内外的心理学家都认为心理咨询的对象是针对有轻度心理困扰的正常人。他们只是在日常生活中暂时丧失了应对困难的办法，陷入心理混乱状态。因此，通过咨询师的帮助，可以让来访者获得新的策略和能力应对生活事件，达到对社会生活的良好适应。具有重度精神困扰的病人必须寻求专门的精神医生的治疗。

3、心理咨询是一项专业的服务。咨询者必须受到严格的专业训练，拥有这项服务的前提是具有知识技能，并得到权威机构的认可。

4、心理咨询的目的都是帮助人排除心理困惑，获得心理成长。无论是异常变态心理，还是心理不适应，人们都需要为自己的心理困扰付出较大的代价。在竞争激烈的时代，人们身心都处于亚健康状态。长期的心理负荷使得人们的精神负担越来越重。心理咨询的任务就是帮助人们扫除精神障碍，重建精神家园，享受正常的生活。

总结上述观点，笔者将心理咨询定义为：心理咨询师在心理学原理与规律的指导下，运用一定的心理学方法和技术，采用言语或非言语的表达方式，来帮助来访者解除心理困惑或减轻心理困扰，获得重新适应学习、生活和工作的能力的一种助人过程。

案例：一个初中生因为厌学问题，逐渐恶化导致最后产生了学校恐怖症，只要一进学校他就会产生肚子痛、头痛、心慌等这样的反应。

心理咨询师帮他作分析的时候，要考虑这个学生之所以产生学校恐怖症的反应，可能跟行为主义的刺激—反应理论有关。刺激是学校或者班级这个场



景,其反应是产生头昏,头痛,肚子痛等等。没有这个刺激,反应就不会产生,所以他一离开学校就好了。在行为主义这个理论中,有很多概念,如强化,消退,抑制等。在心理咨询过程中,就需要了解刺激与反应是如何形成联结的,怎么样建立的,又是怎么样逐步被强化的,强化成现在这个状态,刺激和反应的中介变量可能包含哪些。与行为主义理论相联系的方法有系统脱敏疗法、冲击疗法、厌恶疗法等等,最后咨询的最终目的是让这种已经建立的刺激和反应的连接逐渐消退。咨询师要考虑需要运用哪些方法来帮助来访者将这种已经建立的刺激和反应的连接逐渐消退。

处理这个个案最简单的方法,可能是换学校,换班级。这个换学校换班级换环境是干什么?原有的刺激和反应,可能是他原来的班主任和原来的班级,他一进到原来的那个班级那个环境当中就会让他产生那样的反应,所以把原来的环境刺激消除掉,他原来的反应就有可能消失。但是这个方法有可能那还是不奏效,因为他的心理问题出现的时间太长了,症状被逐步强化过后又会出现泛化,出现泛化之后即使换班级换学校,他原有的反应还是会出现,这时候该怎么办?在行为主义理论里面,刺激和反应之间提到了一个认知调节问题,即R-O-S,在做进一步的咨询就要从这个O入手。那么认知调节就要改变他刺激和反应中间的一个一个认知调节,也就是改变他的认识观念。

心理咨询需要采用语言和非语言的表达方式。心理咨询是一门语言艺术,在咨询过程当中,跟来访者交流,心理咨询师得用恰当的词语去表达他的内心感受,用恰当的语言去引导他。比如说,来访者说了这样一句话,“现在这个社会是生不起,病不起,学上不起,也死不起。”那么来访者把这话一说完,咨询师接着说“哎呀,是啊,这个社会是这样的,这确实是死也死不起,买个墓地也得几万块,这个出生在医院里一去也几万块,生病一去几千块上万块”。这样看似在认同他,但实际上咨询师的这种认同,得不到对方的呼应。咨询师如果这样回应可能比较好。“现在看起来,你感觉到压力非常大,”这句话就是站在来访者的立场上去理解他,而且用恰当的语言去表达了他的内心感受。

用非语言的表达方式去理解对方,怎么样去理解对方?比如来访者坐在那哭泣,哭诉,咨询师怎么样用非言语的方式去表达对他的理解与同情?有的人说去拥抱他,这个拥抱他行不行呢?如果是一个小孩,比如说一个小男孩或一个小女孩,七八岁的小孩来咨询,这个小孩在哭泣,咨询师可以去把他抱起来安慰她。但是跟咨询师同龄甚至比咨询师年龄稍大的来访者在哭泣时,不论是男性还是女性来访者,咨询师都不能去拥抱他。咨询师能做的事情,只有递一张纸巾或者排除其他干扰静静的等待。当然如果来访者是同性的话,可以拍拍他



的肩以示简单的安抚。除此之外,只能沉默和等待。这就是在用非语言的表达方式,帮助他解决来访者的心理困惑,减轻他的心理困扰。

二、心理咨询内涵的理解

心理咨询就是心理咨询师应用心理学的原理、方法和技术,来帮助来访者解决他的心理问题的一种过程。

1、助人它是一种专业。心理咨询工作是个专门的职业。具有职业操守,需要有着高度专业知识技能的人才能承担,助人有着特殊的理论原理和方法技术。此助人非彼助人。心理咨询是项高度专业化、复杂的工作。

咨询师助人,必须有一种大爱,甚至是博爱的心理。如果心理咨询师内心是急功近利的,自己的生活一塌糊涂,心理咨询师根本不可能静下心来去倾听他人的内心世界,因而也不可能去很好地助人。因为作为助人这种专业来讲,心理咨询师内心必须平静下来,自身在各个方面的忧虑是比较小的,否则心理咨询师静不下心来,心理咨询师不可能从内心里面真正地去帮助他人。助人主要是强调咨询师要通过心理学的方法来帮助别人解决心理问题,助人的基础是心灵层面上与求助者沟通。心理咨询是两颗心与心的碰撞,咨询师要用心理咨询师的人格魅力去影响他,这是在心灵层面上。那么助人的方式,是体验和关怀体验,咨询师用心去感受求助者的内心世界和情感。当心理咨询师面对一个失眠的人的时候,心理咨询师要去体验她的内心世界和情感,应该把自己想象成一个失眠症患者,去体验她的痛苦,才能够把她的那种内心世界说出来。心理咨询的助人工作,它强调它的专业性,这种专业的目的是解决来访者的心理困扰,这就需要心理咨询师有几年甚至是几十年的生活和学习的积累。

2、助人是一种关系。这主要指心理咨询主要是心理咨询师与来访者建立一种互助性质的人际关系。塞西尔·H. 帕特森(Cecil H Patterson)也说,咨询是一种人际关系,在这种关系中咨询人员要提供一定的心理气氛和条件,使咨询对象发生变化,做出抉择,解决自己的问题,并成长为一个有责任心有独立个性的人,从而成为更好的人和更好的社会成员。

在咨询当中,必须建立良好的人际关系。比如说这个来访者见咨询师的的一面,他就觉得,这个咨询师看起来像个小瘪三,来访者一看咨询师心里就不舒服,心理咨询师后面再跟他谈的所有内容以及提的所有建议都没有用。

3、助人是一种历程。助人是一种帮助人的过程。心理咨询特别像“谈恋爱”,从认识到相互了解到进入亲密期到相互依赖的时期,然后到学会成长,学会自我成长,最后慢慢的自我成长到分手,它必须要经历这样一个能完整的过



程,只有在获得心理成长之后,他慢慢摆脱对心理咨询师的依赖。所以在这个过程中,三次五次七次八次甚至几十次,几年甚至是几十年的这种咨询过程,是比较艰难的。而这个过程当中,矛盾会出现在什么时候呢?这个矛盾往往在蜜月期以及蜜月期之后的平淡期,也就是说这个人开始对心理咨询师有好感,觉得心理咨询师的方法能够帮助他,他会相信心理咨询师信任心理咨询师,但是慢慢跟心理咨询师相处之后,在咨询过程当中,症状在不停地出现反复,这个时候他又会心烦意乱,最后发现,心理咨询师的方法可能没有效。来访者的症状反反复复,咨询师自身的情绪也可能会随着来访者的症状起起落落。在心理咨询助人的这个历程中,作为心理咨询师始终要坚信每个人都有变好的可能,每个人都能够变好,每个人都想成长都想进步,心理咨询师才有可能看到他们积极的一面,才能够有信心帮助来访者找到自身的问题所在,才能帮助他们获得成长。

三、心理咨询与心理治疗、思想教育工作的关系

(一)心理咨询与心理治疗

心理治疗迄今也无统一的定义,《美国精神病学词汇表》将心理治疗定义为:“在心理治疗过程中,人们希望消除症状,或解决生活中出现的问题,或因寻求个人发展而进入一种含蓄或明确的契约关系,以一种规定方式与心理治疗家相互作用。”英国心理学家艾森克(H J Eysenck)将心理治疗归纳为5个方面的主要特征,及心理治疗是一种两人或多人之间持续的人际关系,参与心理治疗的其中一方是有特殊经验或接受过特殊的专业训练,心理治疗是因为一个或多个参与者因为其情绪或人际适应方面感觉不满意而加入这种关系,心理治疗中的方法实际来自心理学原理,心理治疗的程序是根据某些正式的关于一般心理障碍的理论和求助者特殊的心理障碍而建立起来的。

关于心理咨询和心理治疗的关系,心理学界的观点并不一致,但是,也存在一定的共识。陈仲庚(1992)认为两者没有本质区别,在关系的性质上在改变学习过程上,和理论指导上都非常相似。共同点是,所依据的理论都是心理学的理论,都强调与来访者的人际关系。心理咨询和心理治疗具有不可分割性。二者在许多方面都有重叠。咨询是治疗的前提,治疗是咨询的保障。心理治疗师和心理咨询师最大的区别是心理治疗师有处方权,但心理咨询师没有。在现实中,心理咨询师也做很多心理治疗师做的工作。比如一个人患了心理疾病,在医院住了一段时间后有所好转,回去又由心理咨询师进行咨询。这就是心理咨



询师做了心理治疗师的工作。

心理咨询和心理治疗的区别：

1、对象情景不同。心理咨询针对的是正常人，咨询的范围是人们日常生活中的发展、适应性等问题。而心理治疗针对的是偏严重的神经症或精神病人。心理咨询只能在按照有关规定设置好的心理咨询室内进行，心理治疗主要是在医院心理科或精神病院精神科进行治疗。

例如：有一次，一名咨询师到一个学生家里去跟他谈，开始他不开门，后来他爸爸做半天工作他才开。咨询师进去之后发现他很紧张，甚至发抖。谈了几句之后他就什么话也不说，后来他爸爸说了几句之后，他就当着咨询师的面骂他爸爸说：“滚！”后来他对这位心理咨询师说：“你也滚！”，随后就把咨询师往外推，然后就把门关掉了，谁都不见。在来访者自己熟悉的环境里面，你是客人，他是主人，他可以所欲为，所以咨询师就会感到很尴尬。同时，他父母请咨询师上他家去做心理咨询，那这个人一定没有自我改变的愿望，咨询师说得再多谈得再多都没有用。

2、目标不同。心理咨询关注的是遇到与心理有关的现实问题并请求帮助的人群，他们一般心理疾患较轻，主要是通过对其进行心理辅导，预防严重心理疾患的发生，重在“预防”。心理治疗针对的人群一般是患了严重的精神疾病，主要是通过药物和心理疗法对其进行治疗，重在“医治”。

比如，有个来访者说：“老师，我好像不是我父母生的，我家里的所有一切都被人换了，我好像是来自外星球的外星人。”当他说出这样的话时，咨询师就要考虑这个人是不是你咨询的范畴。咨询师问：“你从什么时候觉得你不是你的父母亲生的？你从什么时候感觉到你的父母和一切都被人替换了，你觉得你像个外星人这样的话听起来有些新奇，这种感觉是从什么时候开始的。”如果他的回答仍然很有逻辑，思路很清晰，而且能够自圆其说，那么我们暂时不要将其列为精神疾病的范畴。我们首先考虑这个人精神是否正常。如果这个人的回答没有任何条理，而且文不对题，那么这个人可能有精神问题。我们有一个前提就是：首先不要做有精神疾病的诊断，但是你要要有精神疾病这根弦存在。如果你发现这个人说的话确实不是现实问题，跟现实没有太大关系，这个时候我们考虑做进一步诊断，就问他有没有幻觉和妄想出现，“在这段时间你有没有看到别人都看不见的东西，听到别人都听不见的声音啊”，或者“你平常有没有听到别人说要害你之类的话，有没有感觉到一些人正在害你”，如果得到肯定的答复，那需要做精神疾病的诊断。转接到精神科治疗。

3、所需时间不同。心理咨询主要针对轻度的心理困惑，一般咨询的时间较



短。心理治疗针对严重的心理疾病,所需时间较长。

4、与来访者的关系不同。心理咨询与来访者是平等的关系,咨询师只起协助的作用,来访者有充分的选择权力。而心理治疗与心理病人是医患关系,一般心理病人较为被动,主要听医生的安排。

5、解决问题的性质与深度不同。心理咨询一般解决个人的现实生活中的问题,如教育、就业、失恋、婚姻和人际适应等问题,大多都是在来访者意识层面上进行。而心理治疗主要解决心理病人人格、精神上的深层次的问题,大多心理病人意识不到。

6、工作方式不同。心理咨询工作方式相对自由,搜集的信息也较多,运用的疗法也各有差异。心理咨询的效果与心理咨询师的水平密切相关。判定心理咨询的效果的标准也相对灵活,主要是来访者自身的感受。而心理治疗则必须按照临床的要求,程序进行,针对一种病症的疗法相对统一,治疗效果也有明确的临床标准。

(二)心理咨询与思想 ze 育工作的关系

由于我国心理咨询起步晚,心理咨询发展的速度慢,学校的心理辅导老师严重不足。许多学校由思想道德教育老师来进行心理教育和辅导,在做咨询的时候很容易将心理咨询变成了说教。现在许多人都认为心理咨询就是对学生加强思想教育,不致于做出错误的举动。这些模糊的认识,限制了心理学的发展。许多心理学家也试图对心理咨询和思想工作工作进行区分,如张伟俊从理论基础、目的、内容、方式等方面分析了心理咨询与思想政治工作的区别。其中,江光荣认为心理咨询与思想德育工作最关键的区别在于对价值观的处理不同。思想德育以既定的、统一的世界观去塑造人的心灵,而心理咨询则不以品德塑造为目的,不干预个人的价值观,而是实现个体的健康成长为目的。

乐国安对心理咨询和思想政治工作的区别总结如下。

1、理论基础不同。心理咨询依据的是心理学原理,而思政工作依据的是唯物主义和辩证法。

2、目的不同。心理咨询是解决心理问题,消除他的困扰,提高适应能力,达到个性的全面发展。思政工作帮助人们塑造马列的“三观”和共产主义远大理想。

3、内容不同。心理咨询主要是针对个人的情绪、行为及生活中的问题进行探讨,思政工作的内容主要是讲授马列毛邓的主要思想,灌输统治者的价值观。

4、从业要求不同。从事心理咨询需要专门的心理咨询等级资格证,从事思



政工作的主要是党团干部。

5、方法不同。进行咨询会话,建立良好的人际关系互动模式,进而帮助解决问题。思政工作主要是以讲课的方式进行,大多是师生关系。

6、评价标准不同。咨询强调个人成长,以人的健康全面的发展作为评价标准。思政工作强调要爱党、爱国、爱人民,以爱党护党投身于社会主义建设事业来作为评价标准。

第二节 心理咨询的对象与任务

一、心理咨询的对象

心理咨询的终极目标是助人自助,通过与来访者进行对话,来访者提供情况与来访者探讨,咨询师向其提供方法。心理咨询就是让来访者学会心理调节的方法,使其下次遇到同样的事情可以自己解决,助人自助,让他学会认识自己的内外世界,让他相信自己能够解决自己的问题。

心理咨询的主要对象可分为三大类:

(1)精神正常,但遇到了与心理有关的现实问题并请求帮助的人群。精神正常人群,在现实生活中会面对许多问题,如婚姻家庭问题、择业求学问题、社会适应问题,等等。他们面对上述自我发展问题时,需要做出理想的选择,以便顺利地度过人生的各个阶段。心理咨询师可以从心理学的角度,向他们提供心理学帮助,这类咨询叫发展性咨询。

(2)精神正常,但心理健康出现问题并请求帮助的人群。长期处在困惑、内心冲突之中,或者遭到比较严重的心理创伤而失去心理平衡,心理健康遭到不同程度的破坏,尽管他们的精神仍然是正常的,但心理健康水平却下降许多,出现了严重程度不同的心理问题,甚至达到“可疑神经症”的状态,他们需要的是心理健康咨询。

(3)特殊对象,即临床治愈的精神病患者。心理咨询的对象不包括精神病人。但如果精神病人经过临床治愈之后,心理活动已经基本恢复了正常,他们已经基本转为心理正常的人,这时不再视为精神病人。所以,在这时心理咨询和治疗具备介入和干预的条件,帮助他们康复社会功能,防止疾病的复发,这又被称为精神康复咨询。但是,对于临床治愈后的精神病人进行心理咨询和治疗时,必须严格限制在一定条件之内,有时必须与精神科医生协同工作。