

XIN LI

ZI XUN

YUAN LI

心理 咨询 原理

郑希付 主编



广东高等教育出版社

中
小
学
心
理
健
康
教

书

系

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询原理/郑希付主编. —广州: 广东高等教育出版社,
2003.4

ISBN 7-5361-2780-4

I. 心… II. 郑… III. 心理卫生-健康教育 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 095720 号

广东高等教育出版社出版发行

江门市蓬江区棠下中学印刷厂印刷

890 毫米×1 240 毫米 32 开本 8 印张 220 千字

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数: 0001~5 000 册

定价: 14.00 元

中小学心理健康教育书系编辑委员会

主 编：莫 雷

副主编：郑 雪 郑希付

成 员：（按姓氏笔画排列）

王 玲 王志超 刘 勇

刘学兰 刘科荣 陈 俊

张 卫 唐红波 陶德清

前 言

随着我国社会从计划经济向市场经济的转型，人们的生活发生了很大变化。一个突出的变化就是压力的增加，这种压力一方面成为人们的动力，促使个人充分发挥自己的能量，另一方面，这种压力使人们产生了焦虑和烦躁，甚至使人表现出适应问题。因此在这种瞬息万变的信息时代，提高人们的适应能力，发展人的心理素质已经成为一种强烈的社会需求。

也正是在这样的前提下，我国政府提出全面推行素质教育。心理素质是素质的核心成分，就目前的研究来看，中学生中有 15% 左右的人存在不同程度的心理问题，大学生中有 20% 左右的人存在心理问题。这些存在问题的学生需要进行相应的对待，这就是提高全体学生心理素质的重要工作。同时，提高全体学生的心理承受能力、心理调节能力和自信水平等是学校发展性教育的核心。为配合心理素质教育，我们编写了这本教材，目的是为广大的心理教育工作者提供理论和方法上的参考。

心理教育的内容越来越细，这本《心理咨询原理》主要涉及心理咨询的一般问题、一般原理，不涉及相应的治疗方法，因为这些部分有专门的科目。

该书首先由我写出详细的编写提纲和简略的初稿，再由我和我的研究生共同完成。该书的分工是：第一章由丁云霞负责，第二、第三、第五、第九章由郑希付负责；第四章由周海咏负责，第六、第七章由武成利负责；第八章由朱诗敏负责。最后由我审核定稿。由于水平有限，书中一定存在不少不当之处，望广大读者指正。

郑希付

2002 年 4 月 5 日

目 录

第一章	心理咨询总论	(1)
第二章	咨询者特质	(20)
第三章	来访者特质分析	(37)
第四章	帮助关系的建立	(54)
第五章	临床会话	(94)
第六章	行为观察与分析	(131)
第七章	心理咨询技术与实践	(159)
第八章	心理咨询模式介绍与个案分析	(189)
第九章	团体咨询的原理与方法	(214)

第一章 心理咨询总论

随着社会节奏的不断加快，人类心灵面临着越来越大的压力，心理健康变得越来越备受关注。为了适应这个需要，近 20 年来，心理咨询工作在我国高等院校、医疗部门、社会团体中得到了广泛的开展；但一提起心理咨询这个词，不少人会立刻把它与“精神病”、“心理变态”等字眼联系起来，并表现出一种似乎有些害怕或不安的神情，这实际上是对心理咨询的偏见和误解。其实，心理咨询要帮助的，主要是那些在生活、学习和工作中遇到困难与挫折而产生心理困扰的正常人群。心理障碍患者只是咨询的一小部分，发病期的精神病人并不属于心理咨询的范畴。那么，心理咨询是什么呢？下面，我们将从心理咨询的定义、特点等方面来给予解释。

一、什么是心理咨询

1. 咨询的概念

咨询在国外是一个涵盖非常广的概念，涉及职业指导、教育辅导、心理健康咨询、婚姻家庭咨询等生活的各个方面。生活在社会中的人，不论其环境条件如何，也不论其有多高的能力水平，他们都会有这样的时刻：有些问题仅仅依靠自己的力量去解决非常困难，甚至无法解决，这个时候他们就需要得到他人的帮助，而咨询是帮助他人的一种职业性的活动。国家领导人作出决定的时候要咨询有关专家，一个母亲会为自己孩子的问题咨询医生等；实际上，从人类出现开始就从来没有停止过咨询。

在我国，“咨询”一词最早载于《书·舜典》中：“咨十有二牧”，“咨于四岳”。“询”就是询问之意。在英语中，“咨询”一词源于拉丁语“cinsuitato”，英语为“counsel”，也有商讨、劝告、质

疑等意。

但是将咨询作为一种职业，作为一门学科的历史还是很短的。由于人们的理解不同，对咨询的解释也是很不相同的。

美国教育大词典的解释是：对存在私人、教育和职业问题的人进行的个体和人际的帮助，在这个过程中，要研究和分析中肯的信息，寻求解决问题的方法；在专家的支持下，利用学校和社会资源促使来访者自己作出决定。

中国的《辞海》的解释是：接受事业单位、团体或个体的委托，为他们提供各种专门知识的智力服务。

人们普遍认同的定义是 Bulks 和 Steffire 的定义^①：咨询是指受过训练的咨询者和来访者之间的一种职业关系，这种关系通常是一对一的关系，尽管有的时候这种关系超过两个人。咨询的目的是，通过一些有意义的过程，解决情绪、人际关系等问题，帮助来访者理解和澄清其生活观点，学会达到自己确定的生活目标。

2. 心理咨询

美国著名心理学家罗杰斯认为：心理咨询是一个过程，其间咨询员与当事人的关系能给予当事人一种安全感，使他可以从容地开放自己，甚至可以正视自己过去曾否定的经验，然后把那些经验融合于已经转变了的自己，作出统合。这里，罗杰斯将心理咨询看成是一种帮助人的过程，强调人际关系在咨询中的重要性，相信人可以通过对自己的重新认识达到自我改变。

香港学者林孟平对心理咨询的定义是：咨询是一个过程，在这个过程中，一位受过专业训练的辅导员，与当事人建立一种具有治疗功能的关系，协助对方认识自己、接纳自己，进而欣赏自己，克服成长中的障碍，充分发展个人的潜能，使人生有丰富的发展。可以这样理解，林孟平的心理咨询定义是对罗杰斯咨询概念的具体化。我国学者钱铭怡将心理咨询定义为：咨询是通过人际关系，应用心理学方法，帮助来访者自强自立的过程。她指出：对心理咨询

^① Shertzer B, Stone C S. Fundamentals of Counseling. Purdue University, 1968

的理解必须依据四点：第一，咨询的要素之一是人际关系，有良好的人际关系才可能达到帮助来访者的目的；第二，咨询是在心理学有关理论的指导下进行的活动；第三，咨询是一个过程，往往不是一次会谈就能解决问题；第四，咨询是帮助来访者自强自立，而不是包办解决来访者的各种问题。

心理咨询的定义与咨询一致，参与者是存在心理问题的来访者和接受过心理学方面训练的咨询者。如果为心理咨询下一个定义的话，就是：心理咨询是指咨询者通过与来访者的职业关系帮助来访者解决问题，发挥其最大潜能。

在西方国家，心理咨询已经是一个非常令人羡慕的职业。学校的心理咨询工作也十分普及，而且还在不断的发展，如表 1-1 所示。

表 1-1

年份	全日服务的咨询者人数	咨询者—学生比例
1959	1 200	1:960
1960	1 800	1:640
1961	21 828	1:570
1962	24 492	1:550
1963	27 180	1:530
1964	29 273	1:520
1965	31 000	1:507
1966	34 500	1:490
1967	36 200	1:450
1968	38 000	1:440

二、心理咨询的特点

1. 心理咨询的基本因素

综观国内外心理学家和心理咨询专家的种种定义，虽然他们的具体界定多种多样，相互之间存在一定的差别，但是我们从中也可

以归纳出心理咨询的一些共性。一般而言，心理咨询都包含有以下几个基本要素和基本特征。

(1) 帮助来访者作出选择。

心理咨询解决的是来访者心理或精神方面存在的问题，而不是帮助他们处理生活中的具体问题。例如，一位生活孤单的青年，希望咨询员帮他找一位有共同志趣和爱好的朋友，或介绍他参加某一社团组织；一位考试焦虑的大学生，希望咨询员替他和学校交涉缓考的问题等。这些问题都不是心理咨询员的工作范围。咨询员应对此加以解释，并引导来访者把解决问题的着眼点集中于自己的心理问题，通过咨询使消极情绪得到调整，以积极的态度自己去面对生活中的实际问题。

心理咨询是一种从心理上为求询者提供帮助的职业，而不是一般的帮助活动。它体现着对来访者进行帮助的人际关系。在日常生活中，人们也可以互相帮助，通过谈心交流来缓解别人的紧张情绪，缓解别人的伤感，但这不是心理咨询。心理咨询有特定的目的和任务，有专门的理论与方法，它重在帮助人分析内心的矛盾冲突，探讨影响其情绪和行为的原因，协助他们自我改变，而不是人与人之间一般的社会交往。咨询过程是建立在咨询者与来访者良好的人际关系基础之上的。经过专业训练的咨询者利用其专业技能及所创造的良好咨询气氛，来帮助人们学会以更为有效的方式对待自己、对待他人和生活中的难题。许多咨询工作者认为，定义心理咨询必须涉及与来访者的关系，这与在咨询中使来访者产生变化是同样不可缺少的。他们认为咨询中最根本的核心条件就是共情、理解和尊重来访者。他们所关注的不仅是咨询者的技能，同样也注意咨询者对来访者的基本的态度或对他人关心的能力。

(2) 获得学习。

通过心理咨询，来访者从不能自强自立到能够自强自立，从不能正确对待自己和他人到学会正确对待自己、减少内心矛盾和冲突，从不善交往或具有交往焦虑的困扰到学会怎样与他人和睦相处，以至最终能在生活的各个领域实现其最大的潜能。这些都是

在心理咨询过程中的学习和人格方面的成长。

(3) 人格发展。

心理咨询强调发展的观点。它帮助来访者消除阻碍发展的各类因素，以达到最佳的发展水平。在咨询过程中，咨询者可以帮助来访者认识自己，确定目标，作出决定，解决难题。特殊的咨询，还可提供有关职业、学业、疾病的康复、心理卫生、婚姻家庭、宗教和价值观的选择、事业的发展，以及其他一些有关问题的咨询服务。在一些发达国家中，咨询心理学家活跃在中小学、大学、医院、诊所、康复中心、工矿企业、社会服务机构以及各个社区之中，以帮助人们在个人、社会、教育、职业等方面达到更有效的发展，取得更大的成就。

2. 非心理咨询的特点

Patterson 认为要认识心理咨询的特点，首先认识什么不是心理咨询的特点是很重要的，他认为非心理咨询的特点如下^①：

- (1) 咨询并非信息的提供，尽管在咨询过程中有信息的提供。
- (2) 咨询并非是建议的提供。
- (3) 咨询不是通过劝导的方式去改变人的态度和行为（牧师心理学）。
- (4) 咨询不是通过威胁、警告等方式改变人的态度（犯罪心理学）。
- (5) 咨询不是对工作和行为的分派（人事心理学）。
- (6) 咨询不是会话，尽管会话是咨询的一个重要过程。

3. 心理咨询的特点

Patterson 在此基础上提出了咨询的特点：

- (1) 咨询关注的是来访者主动和自愿的行为变化。
- (2) 咨询的目的是为来访者自主的行为变化提供条件。

^① Shertzer B, Stone C S. Fundamentals of Counseling, Purdue University, 1968

(3) 和其他所有关系一样，这种关系对来访者有一定的限制。

(4) 促使来访者行为变化的条件是通过会话的过程提供的（虽然不是所有的会话都是咨询，但是咨询要通过会话的过程完成）。

(5) 咨询过程的倾听是一个重要部分，但是并非所有倾听都是咨询。

(6) 咨询者理解其来访者（与对其他人的理解有区别，这种理解是质的理解，是通过有关理论和知识的理解）。

(7) 咨询是在私人环境中进行的，讨论也是保密的。

三、心理咨询的意义和作用

1. 心理咨询是心理健康教育中的一个重要工作

目前，我国青少年的心理健康问题已经引起了各界的广泛关注。根据杭州的一项调查^①，有 16.79% 的青少年学生存在着严重的心理问题，且随着年龄的增长，心理问题的问题有较大的上升趋势。其中初中生为 13.76%，高中生为 18.79%，大学生为 25.39%。事例和数据均表明我国青少年心理健康问题的严峻性。为此，1994 年 8 月 31 日，《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中指出：“要通过多种方式对不同年龄层次的学生进行健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格和适应环境的能力。”这是现代社会的要求，更是素质教育的需要。如何开展心理健康教育呢？心理咨询就是开展心理健康教育的一项重要工作，也是一种主要的开展形式。在学校里，学校心理咨询的基本任务就是围绕学校的培养目标，充分发挥学校心理咨询人员的主动性和专业技能，为提高广大学生的心理素质、改善学校的心理社会环境、增进学生的社会适应力服务，并积极承担心理偏常学生的矫治工作，以最大限度地促进全体学生身心的健康发展。

^① 李百珍主编：《学校心理咨询与心理治疗》，2

2. 心理咨询可以帮助来访者解决问题，发挥其最大潜能

我们对心理咨询的定义是：心理咨询是咨询者通过与来访者的职业关系，帮助来访者解决问题，发挥其最大潜能。从这一点可以看出，心理咨询的主要工作就是帮助来访者运用一定的心理学理论和技术解决其生活上遇到的困惑，发挥其最大潜能，更好地实现人生价值。

3. 心理咨询可以影响团体的态度和行为方式

通过团体训练，心理咨询可以影响团体的态度和行为方式。比如，在学校心理咨询中，学校心理咨询工作者依据一定的心理学原理对广大求询学生实施科学的学习指导和行为指导，并运用有关职业或专业信息与测量工具对毕业生进行升学指导和就业指导。

四、心理咨询与其他学科的关系

1. 心理咨询与咨询心理学

咨询心理学是专门研究心理咨询及其相关问题的学科，它是研究人类精神障碍并给予心理咨询的一门科学。心理咨询是通过语言、文字等媒介，给咨询对象以帮助、启发和教育的过程。20世纪40年代后期，美国成立心理咨询协会并出版了专门刊物。咨询心理学的研究对象是人们的精神障碍。一是能自诉的正常人的精神障碍，轻度精神病患者和异常心理者；二是不能自诉的，但可通过其他人帮助主诉的儿童、聋哑人和口吃患者。心理咨询可以解决人们在日常生活中的适应、疾病和康复等方面的问题，包括学习障碍、社会行为和人际交往障碍、家庭生活和职业选择障碍等方面。其过程可以分为掌握材料、诊断分析、劝导帮助和检查巩固等阶段。方法包括个别咨询、团体咨询、门诊、书信、电话、宣传、现场咨询等。

美国《哲学百科全书》认为，咨询心理学有如下几方面特征：

- (1) 主要着重于正常人。
- (2) 对人的一生提供有效的帮助。
- (3) 强调个人的力量与价值。
- (4) 强调认知因素，尤其是理性在选择和决定中的作用。
- (5) 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。
- (6) 充分考虑情绪和环境的因素，强调人对于环境资源的利用以及必要时应改变环境。

1984 年在美国出版的《心理学百科全书》肯定了心理咨询的两种定义模式，即教育模式 (Educational Model) 和发展模式 (Developmental Model)^①。书中指出：“咨询心理学始终遵循着教育的模式，而不是临床的、治疗的或医学的模式。咨询对象（而不是患者）被认为是在应付日常生活中的压力和任务方面需要帮助的正常人。咨询心理学家的任务就是教会他们模仿某些策略和新的行为，从而能够最大限度地发挥其已经存在的能力，或者形成更为适当的应变能力。”书中还指出：“咨询心理学强调发展的模式，它试图帮助咨询对象得到充分的发展，扫除其成长过程中的障碍。”

2. 心理咨询与心理治疗学

心理治疗 (Psychotherapy) 是指训练有素及有心理治疗工作经验的人，有目的地与受困于心理问题的求助者建立关心、尊重、了解、诚恳和帮助的关系，并依据求助者的需要，使用适当的心理学方法，试图减轻或消除求助者的不适应心理现象，包括心理症状、习惯性情绪、动作、思维、态度、信念或价值系统，并进一步培养更好的适应性习惯及促进健全或成熟的个性发展的过程。

心理咨询与心理治疗学有何异同呢？二者的共同之处在于它们所采用的理论和方法常常是一致的，即在心理咨询和心理治疗的理

^① 汤宜朗，许又新编著．心理咨询概论．贵阳：贵州教育出版社，2~3

论上没有明显的界限。二者的不同主要体现在以下几个方面。

(1) 工作任务不同。

心理咨询的任务主要在于促进成长，强调发展模式，帮助求助者发挥最大的潜能。因此，重点在于预防，干预在“危机”之前，而心理治疗多在帮助病人弥补过去已形成的损害。

(2) 对象和情景不同。

心理咨询较多遵循教育的模式，求助者主要为正常人，常涉及日常生活问题，咨询过程可在非临床和非医疗的情景中进行。而心理治疗的对象主要是心理异常的病人，是在临床和医疗的情景中开展工作，更多的是强调某些方法所针对的某些特殊适应性，而不是一般意义的心理保健。

(3) 工作方式不同。

心理咨询应用更多的方式介入到求助者的生活环境之中，应用更多的日常生活设置、方式，设计和组织多种自主性团体活动和教育性宣传活动。而心理治疗的形式则更多为成对访谈和借助专门设备与技巧。

(4) 解决问题的性质和内容不同。

心理咨询设计的多为意识领域里的问题，常采用认知和理性的途径，面对的是人本身的现实世界。心理治疗涉及内在的人格问题，更多的是与无意识打交道。

Richey L. George 和 Therese Stridde Cristiani 也指出了心理咨询与心理治疗的区别^①：

(1) 目标方面的区别。

在比较心理咨询和心理治疗的目标时，很显然，咨询的一个常见的目标是帮助个体应付与他们的年龄相适应的发展任务。那些有关性别的界定，从父母那儿得到的精神依托，人生道路的选择和准备，以及其他的在我们的文化背景下与他们的年龄阶段相应的典型

^① George L R, Cristiani S T. Therapy, Methods, and Processes of Counseling and Psychotherapy, 6~9

的问题都需要得到咨询。如果一个中年人遇到这些问题，可能就需要一位专门的心理治疗师了。

(2) 来访者及环境的区别。

当以各自服务的对象为基础作出心理咨询与心理治疗的区别以后，出现了一个传统的观点：咨询师对待的是正常人，而治疗师对待的是神经有点问题的或有严重精神病的人。当然，这样一个区别已经包括在心理咨询和心理治疗的基本区别里了。

也许，在以所服务的对象为基础的对心理咨询和心理治疗的差别方面，一部分是由环境的不同造成的。心理治疗师更多的是在医院或自己的诊所里工作，而咨询师则更多的是在教育领域里工作。然而，当心理咨询师被其他的机构聘用，而更多的心理治疗师也受聘于中小学和大学的时候，这样一个区别也就变得更没有意义。这样，尽管心理咨询更多地出现在教育领域而心理治疗更多地出现于医疗部门，我们还是不能总是根据活动进行的地点来定义它们。

(3) 训练方面的区别。

一些心理治疗工作者也可能是由一个正做实习医生的博士生来训练，像心理咨询师那样。但是很多的咨询师缺乏这样的训练，他们的心理学知识相对少一些，他们也没有前期的实习医生的督导。这样的人可以视自己为心理治疗师，而且他们两者之间几乎看不到什么区别。然而，有一些更严格的观察者还是以在人格理论、研究方法以及前期实习的训练程度为基础来对心理咨询和心理治疗进行区分。

3. 心理咨询与临床心理学

临床心理学与咨询心理学有何异同呢？二者的共同之处在于它们一般都使用个案的研究方法，利用相应的评价手段和治疗性会谈技术等。二者的不同之处在于它们有不同的侧重点。咨询心理学者的对象一般为正常人，而临床心理学者的对象则主要是心理疾病的患者；咨询心理学更多地与“心理保健”相联系，而临床心理学则更多地与“心理病理学”相联系。心理保健学研究的主要是正常人

存在的各种困难与问题，临床心理学者研究的主要是有严重混乱行为的个体，他们一般工作在心理医院或心理诊所等部门；咨询心理学一般多设立于教育机构或具有教育方法的功能，主要是解决学生的学习和个性发展问题的，除上述外，人们对咨询心理学的特征又做了相应的说明。除此之外，咨询心理学与临床心理学相比，还有如下几点区别。

(1) 来访者有一定的积极性。凡到咨询机构咨询的人员都想主动改变目前状况，主动地得到别人的帮助，而临床心理学者的对象往往是在家人或朋友的劝说、引导下来治疗的。

(2) 咨询的目的是给来访者提供行为改变的条件，这些条件包括自己作出决定的权利和自立性的表现等，一般是通过来访者自己积极的努力实现的。临床心理学者的某些工作往往有一定的强迫性，如强迫患者做些什么。

(3) 来访者和咨询者之间的关系有一定的限定。这一点与临床心理学的医患关系有相似之处，因为前者是正常人与正常人之间的关系，要求更加严格。

(4) 促使个体行为改变的条件一般都是通过会话来提供的。会话是咨询的核心方式。临床心理学者的工作除了此方式外，还有更多种方式。

五、心理咨询的目标

从咨询中，我们期待什么样的结果呢？不同的人对期望的目标有不同的见解。那些寻求咨询的来访者，如父母、教师、学校管理者以及政府官员，对于他们期望从咨询体验中得到什么这个观点都有不同的见解。当然，这些期望都与咨询过程有着密切的联系。然而，关于什么是心理咨询的目标的最后的决议还是必须要由咨询者和来访者所组成的小团体来决定。

1. 心理咨询的五大目标

对于不同的心理咨询情景，心理咨询的目标差异很大，而且人们对咨询目标的陈述通常很含糊并且充满了暗示。不过，有五个主要的目标是最基本的：

(1) 促使行为变化 (Facilitating Behavior Change)。

所有的理论家都认为，心理咨询的根本目的是促使来访者行为的变化，通过这个变化使来访者形成建设性的行为方式，获得生活的满足感。行为变化的依据如下：

咨询者通过观察发现来访者的行为、观点和情感发生了变化；来访者认为咨询过程促使其发生了变化，对于不同的来访者而言，其变化的表现是不同的；其他人认为来访者的行为等方面发生了变化；通过测量等指标发现来访者的行为等方面发生了变化。

几乎所有的资料都指出，咨询的目标是使来访者的行为改变，而这种行为的改变将会使来访者过一种他在社会的约束范围之内的更有潜力、更满意的生活。我们经常提及的那些可以获得改变的领域都与其他方面有着关联，像家庭境况、学术成就、工作经验等等。然而，理论家们所说的行为改变的方法却有很大的不同。罗杰斯把行为的改变当作咨询过程的必然结果，尽管在咨询过程中很少得到或强调特殊的行为。

另一方面，来访者必须建立特殊的咨询目标。他们相信一个从普通目标到特殊目标的转变能够使来访者和咨询者都明确地理解想要得到的特殊变化。他们指出特殊的行为目标有一个另外的价值：来访者能够更多地看到一些所发生的变化。

(2) 改进应付技能 (Enhancing Coping Skills)。

在个体的发展过程中，个体要不断地获得一些应付周围环境的能力，这种环境当然包括自然环境和社会环境。由于很多原因，人们在应付这些环境问题的时候出现了问题，这个时候就可以通过心理咨询来改进自己的应付能力。具体而言，常见的应付问题有下面几个：家庭人口变化；升学；职业变化；婚姻；其他社会关系；自