

36

新世纪心理与心理健康教育文库
Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

心理咨询与治疗

Xinli Zixun Yu Zhiliao

郑日昌 傅纳 ◆ 主编

Zheng Richang Fu Na

开明出版社

新世纪心理与心理健康教育文库

Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

心理咨询与治疗

Xinli Zixun Yu Zhiliao

郑日昌 傅纳 ◆ 主编

Zheng Richang Fu Na



开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询与治疗 / 郑日昌, 傅纳主编. - 北京: 开明出版社,
2012. 10

(新世纪心理与心理健康教育文库)

ISBN 978 - 7 - 5131 - 0236 - 0

I. ①心… II. ①郑… ②傅… III. ①心理咨询 ②精神疗法
IV. ①R395.6 ②R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 119659 号

责任编辑: 吴晨紫 岳帅 支颖 王桢

书 名: 心理咨询与治疗

出品人: 焦向英

出 版: 开明出版社

(北京海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 1/16

印 张: 14

字 数: 193 千字

版 次: 2012 年 10 月 北京第 1 版

印 次: 2012 年 10 月 北京第 1 次印刷

定 价: 36.00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换货 联系电话: (010)88817647

新世纪心理与心理健康教育文库

编 委 会

总 主 编 郑日昌

副总主编 沈 政 郭德俊 桑 标 王希永

编 委 会 (按姓氏笔画排列)

王 昕	王小明	王成彪	王建平
牛 勇	邓丽芳	叶浩生	田万生
朱新秤	任 菁	任 俊	刘视湘
刘翔平	刘惠军	许 燕	孙大强
杜毓贞	杨 波	杨忠健	汪凤炎
沈 政	张 驰	张大均	张志杰
陈永胜	陈安涛	邵志芳	庞爱莲
郑日昌	郑晓江	孟沛欣	赵世明
赵军燕	俞国良	殷恒婵	郭秀艳
郭德俊	桑 标	黄 蓓	崔丽娟
梁宁建	梁执群	董 妍	程正方
雷 雳	燕国材	魏义梅	

总序

Sequence

早在上个世纪 70 年代就有专家预言：21 世纪是心理学的世纪。21 世纪人类所面临的最大挑战，不是其他，而是心理困惑和心理问题。

进入新世纪，我国社会主义物质文明、政治文明、精神文明建设不断加强，综合国力大幅度提高，人民生活显著改善。同时，我们也要看到，我国已进入改革发展的关键时期，经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化。这种空前的社会变革，给我国发展进步带来巨大活力，也必然带来这样那样的矛盾和问题。例如，城乡、区域经济社会发展很不平衡；就业、收入分配、社会保障、教育、医疗、住房等方面关系群众切身利益的问题比较突出；一些社会成员诚信缺失、道德失范；一些领域的腐败现象比较严重等。这些矛盾和问题让人们感到心理困惑，时刻冲击着人们的心理承受能力。

2006 年，中共中央《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出：我们必须坚持以人为本。要注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。要加强心理健康教育 and 保健，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。心理和谐是构建和谐社会的心理基础和重要标志。胡锦涛同志指出：“科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本。”以人为本就必须重视人、尊重人、关心人、爱护人，就必须重视人的心理发展。加强心理健康教育和心理保健，不断提高人们的心理素质，帮助人们形成积极心理品质，为和谐社会建设奠定和谐的心理基础已经成为举国上下的共识。

促进人的心理和谐需要有科学心理学指引，加强心理健康教育需要有合适的教材。近年来，国内虽然也陆续出版了一些心理学或心理健康教育方面的图书，但不够系统，缺乏总体规划。正因为如此，我们组织了一批心理学专家、学者，编写了这套反映我国心理学发展及

心理健康教育理论成果的“新世纪心理与心理健康教育文库”。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有系统性。文库参照心理学学科体系和我国现实需要，分为基础理论、应用理论和技术与实践三个系列。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有权威性。文库是国家出版基金资助项目；文库撰稿人的选择面向全国，每一本图书都由该领域的专家学者撰稿；文库的统稿工作由国内权威心理学家和心理健康教育专家负责完成。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有前沿性。文库在全国范围选聘心理学和心理健康教育领域的专家学者撰稿，既可以吸收心理学与心理健康教育的权威理论和最新研究成果，也可以保证所选内容资料贴近时代、贴近生活、贴近实际。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有实用性。文库在强调系统性、理论性、科学性的同时，更加强调实用性。力求做到理论联系实际，给出的理论实用，给出的技术可行，给出的方法可操作。

“新世纪心理与心理健康教育文库”理论性、实用性、资料性、工具性兼备，是心理学与心理健康教育的“百科全书”。它可以作为从事心理与心理健康教育工作的管理者和研究者的参考书、工具书；可以作为心理健康教育教师继续学习、自我提高的自修图书；可以作为心理健康教育教师的培训用书；可以作为师范院校心理与心理健康教育专业的教材或参考书。

我们相信，“新世纪心理与心理健康教育文库”对于从事心理与心理健康教育工作的人士会有所帮助；对于我国的心理与心理健康教育工作会起到推动促进作用；对于促进人的心理和谐、促进社会心理和谐会发挥一定作用。

我们希望，这套文库能够得到广大心理与心理健康教育工作者的认可、接纳。

郑日昌
于京师园

前言

Preface

现代心理咨询与治疗从产生到发展已有百年历史，经过无数临床心理学家的努力，建立起系统、完善的理论体系和咨询治疗方法。在西方发达国家，心理咨询与治疗已经得到人们的普遍接受和认可，人们对于心理问题已经形成了去看心理医生的意识，如同身体有问题要去看医生一样。心理学在西方之所以能有如此重要的地位，与人们物质生活水平较高，社会竞争压力越来越大有着密切关系。随着我国社会的飞速发展，人民生活水平日益提高，人们对于增进心理健康产生了越来越强烈的需求。人们越来越深刻地认识到提高全民族心理素质的重要性，同时我国政府也已经明确地强调注重提高人民的心理素质，心理咨询与心理治疗正是人们开始普遍重视精神生活的产物。

当前，心理咨询与治疗在我国蓬勃兴起，然而如何使其得到健康发展，保持良好的发展势头，确实是值得我们进一步思考的。为了使人们更好地了解 and 认识心理咨询与心理治疗的发展历程和理论流派，我们编写了《现代心理咨询与治疗》一书。本书依照国际通行的心理学流派结构，结合我国心理学工作者在心理学研究与应用工作中的实际需要，选取了在心理咨询与治疗过程中最具代表意义和临床效果的方法和技术。

在本书的编写过程中，编者全面梳理了心理咨询与治疗领域的重要流派与脉络，例如精神分析治疗、认知—行为治疗、人本主义治疗等；明确阐述了国内外流行的心理咨询与治疗理论原理，系统介绍了国际通用的心理咨询与治疗方法，精要分析了各种技术的操作步骤与实施要领，例如格式塔治疗、交互分析治疗、现实治疗、家庭治疗等；注意吸收了国内外有关的最新研究成果，特别是代表了心理治疗新发展的理论，例如后现代主义心理咨询等。众所周知，心理治疗的理论都是理论创立者在大量临床实践中总结和提升出来的，案例是对理论、概念最好的诠释，有助于读者真正地学习和深入地理解。为此，编者无论是在概论部分，还是在各流派的介绍部分，都引入了大量的案例。在介绍单独的心理治疗流派时，均按照先介绍该流派的发展历史、再介绍主要理论、最后介绍具体治疗方法的方式撰写，以便于读者由浅入深、循序渐进地学习，更好地掌握各治疗流派，从而对

心理治疗有更深入的理解。

本书是集体智慧的结晶，由郑日昌、傅纳主编，并确定编写原则、结构、内容、体例和样张，以及最后的修改和定稿，参与编写的作者都是长期从事心理咨询、心理治疗教学和实践工作的专业人员。各章编者按序如下：第一章郑日昌（北京师范大学），田宝伟（北京交通大学）；第二章王丽颖（北京安定医院）；第三章曾海波（中国传媒大学）；第四章高翔（中国民航管理干部学院）；第五章袁辛（南开大学）；第六章彭永新（北京师范大学）；第七章邓丽芳（北京航空航天大学）；第八章傅纳（北京师范大学）；第九章蔺秀云（北京师范大学）；第十章郑日昌，戴艳（四川师范大学）。

本书是作者依据“新世纪心理与心理健康教育文库”的读者对象精心选编而成，并引入了一些心理咨询与治疗领域的最新研究成果，以满足更多读者的需要。由于水平所限，错谬之处在所难免，欢迎各位同行和广大读者批评指正。

郑日昌 傅 纳

目 录

Contents

第一章 心理咨询与治疗概论	1
第一节 什么是心理咨询与治疗	1
第二节 心理咨询与治疗的原则、过程和类型	4
第三节 心理咨询与治疗的特点和咨询师的职业素养	9
第二章 精神分析疗法	15
第一节 精神分析的发展史	15
第二节 精神分析理论	18
第三节 精神分析的常用技术与方法	24
第三章 以人为中心疗法	33
第一节 以人为中心疗法的发展	33
第二节 以人为中心疗法的基本思想	36
第三节 以人为中心咨询的方法	43
第四章 格式塔疗法	51
第一节 格式塔疗法的发展历史	51
第二节 格式塔疗法的基本概念	54
第三节 格式塔疗法的基本技术及应用	57
第五章 交互分析疗法	71
第一节 交互分析的创立与发展	71
第二节 交互分析理论	73
第三节 交互分析的常见技术、过程及应用	86
第六章 现实疗法	98
第一节 现实疗法的历史与发展	98
第二节 现实疗法的基本理念	101

第三节	现实疗法的咨询过程与技术	107
第七章	行为疗法	115
第一节	行为疗法的历史与发展	115
第二节	行为疗法的理论基础	118
第三节	行为疗法的特征和过程	122
第四节	行为疗法的常用技术和应用	127
第八章	认知疗法	136
第一节	认知疗法的兴起与发展	136
第二节	理性情绪行为疗法	138
第三节	贝克的认知疗法	148
第九章	家庭治疗	159
第一节	家庭治疗的兴起与发展	159
第二节	家庭治疗的重要概念、理论和流派	163
第三节	家庭治疗常用技术	177
第十章	心理咨询与治疗的新进展	185
第一节	心理咨询与治疗的发展趋势	185
第二节	焦点解决短期治疗	188
第三节	叙事疗法	197
第四节	阴阳辩证疗法	205

第一章 心理咨询与治疗概论

【本章提要】

心理咨询 (psychology counseling) 是在良好的咨询关系基础上, 由经过专业训练的咨询师 (counselor) 运用心理咨询的有关理论和技术, 对来访者 (client) 进行帮助的过程。心理咨询与心理治疗既有联系也有区别。心理咨询有其独特的工作原则、过程和类型。不同的咨询流派在理论基础、咨询技术和咨询目标上各有侧重。心理咨询师职业素养包括必须具备一定的专业知识、专业技能和相应的个性特质, 同时应遵循一定的职业道德和职业规范。

【学习重点】

1. 心理咨询与治疗的内涵
2. 心理咨询的原则、心理咨询的过程和种类
3. 心理咨询师的要求和职业素养

1

【重要术语】

心理咨询 心理治疗

第一节 什么是心理咨询与治疗

心理咨询与治疗既是一门科学、一种技术, 也是一门艺术。可以说它的诞生和发展是与人类对自身认识的不断深化联系在一起的。随着人类对自身越来越关注, 心理咨询与治疗将越来越普及, 越来越发挥出辅导人生的作用。

一、什么是心理咨询

中国古代就有“咨”、“询”二字, 前者是商量之意, 后者是询问之意, 与现代咨询的含义接近。

现代咨询一词来源于拉丁语的 *consulatio*, 其含义为商讨、协商。在现代英文中, 表达这一意思的词有两个, 一个是 *consultation*, 另一个是 *counseling*。据《牛津英汉双解词典》的解释, 前者指解答疑难, 回答问题; 而后者多指通过心理学的方法, 启发当事人的潜力, 从而度过困境, 有所进步。

由于研究者、咨询专家对心理咨询的机能、性质、内容及方法的认识、看法

不同,对心理咨询的含义、定义及其规定性也存在着很多不同的观点。以人为中心治疗的创始人罗杰斯认为,心理咨询是一个过程,其间咨询师与来访者的关系能给予后者一种安全感,使其可以从容地开放自己,甚至可以正视自己过去曾经否定的经验,然后把那些经验融合于已经转变了的自己,作出统合。帕特森(C. H. Patterson, 1967)将咨询理解作为一种人际关系,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,并且形成一个有责任感的独立个性,从而成为更好的人和更好的社会成员。《美国精神病学词汇表》视心理咨询为一种谈话和讨论的治疗方法,其中咨询员向来访者就一般或特定的个人问题提供建议或辅导。

本书中,我们把心理咨询定义为运用心理学理论与方法,通过语言帮助人们解决心理问题,促进其适应和发展的过程。具体说来就是,在相关心理学理论指导下,采用不同方法技术,通过口头、书面及体态语言的互动过程,助人自助解决发展性和障碍性问题,促进个体与环境的动态平衡和不断成长完善。

二、心理咨询与心理治疗的关系

(一) 什么是心理治疗

2 要了解和认识心理咨询,就不得不认识她的孪生姊妹心理治疗(psychotherapy)。治疗一词源于希腊语 therapeia,意为治愈。从字面上讲,心理治疗有治愈心灵或灵魂的意思。现在,心理治疗的意思变得更加宽泛。

《美国精神病学词汇表》将心理治疗定义为:在过程中,一个人希望消除症状,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的或明确的契约关系,以一种规定的方式与心理治疗家相互作用。

沃尔伯格(L. R. Wolberger)认为:心理治疗是针对情绪问题的一种治疗方法,由一位经过专门训练的人员以缜密的思考、慎重的态度与来访者建立起一种业务性的联系,用以消除、矫正或缓和现有的症状,调解异常行为方式,促进积极人格成长和发展。

我们认为,心理治疗是在良好的治疗关系基础上,由经过专业训练的治疗师运用心理治疗的有关理论和技术,对来访者进行帮助的过程,以消除或缓解来访者的症状或障碍,促进其人格向健康、协调的方向发展。

(二) 心理咨询与心理治疗的异同

1953年,哈恩(M. E. Hahn)有一段非常经典的话,阐述了心理咨询与心理治疗的关系。他说:“就我所知,极少有咨询工作者和心理治疗家对于已有的在咨询与心理治疗之间的明确的区分感到满意的……意见最一致的几点可能是:(1)咨询与心理治疗是不能完全区别开的;(2)咨询师的实践在心理治疗家看来是心理治疗;(3)心理治疗家的实践又被咨询师看做是心理咨询;(4)尽管

如此，咨询和心理治疗还是不同的。”

1. 心理咨询与心理治疗之间的相似之处

(1) 二者所遵循的理论和方法是—致的。心理咨询师和心理治疗师在实际工作中所采用的理论和方法是—致的，如精神分析、行为治疗、人本主义、理性情绪治疗、家庭系统治疗等。

(2) 二者所遵循的原则是—致的。二者都必须遵循理解、尊重、保密、促进成长等基本原则；在从业者的工作态度、职业道德上也有相同的要求。

(3) 二者的工作对象和工作内容常常是相似的。心理咨询师与心理治疗师可能都会面对来访者的婚姻问题、负面情绪、人格问题和个人成长等。

(4) 二者都注重建立帮助者与求助者之间的良好人际关系，认为这是帮助求助者改变和成长的必要条件。

(5) 二者追求的目标是—致的。咨询与心理治疗都希望通过助人者和求助者之间的互动，达到使求助者改变和成长的目的。

2. 心理咨询与心理治疗之间的区别

(1) 工作对象各有侧重。心理咨询主要面对的是正常人、正在恢复或已复原的患者，来咨询的人常常被称为来访者或来询者。心理治疗则主要是针对有心理障碍的人进行工作，被帮助对象可以被称为患者或病人，但在本书中统一称为来访者。

(2) 工作内容有所差别。心理咨询着重处理的是正常人所遇到的各种问题，如日常生活中人际关系的问题，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。心理治疗的适应范围则主要为神经症、性变态、心理障碍、行为障碍、心身疾病、康复中的精神病人等。

(3) 专业人员的称谓和接受的训练不同。提供心理咨询的助人者往往被称为咨询师或咨询心理学家，接受咨询心理学、学校心理学或职业心理学的专业训练；心理治疗提供者往往被称为治疗师或心理医生，接受精神医学或临床心理学训练。

(4) 干预重点和干预策略有所差异。心理咨询重视支持性、发展性，强调对来访者潜能和资源的开发利用，助人自助，耗时相对较短。心理治疗则重视行为的矫正、训练，重视人格的重建，耗时相对较长，从几周几个月甚至几年。

(5) 工作场所不同。心理咨询多在学校、社区等非医疗机构中开展。心理治疗则多在医院进行。

三、心理咨询与治疗简史

心理咨询与治疗有一个漫长的过去和短暂的历史（W. G. Eliasberg, 1959）。早在古希腊时期，人们就常从哲人以及巫医那里得到劝告和帮助。我国古代医学

文献中也有许多相关记载，阴阳五行相克和情态相胜理论即是典型的一例。然而，心理咨询和治疗作为一种比较成型的理论和方法，却只有近百年的历史。

心理咨询的发展是与职业指导、心理测量技术的开展和心理治疗的发展乃至整个社会的变化、科技的进步联系在一起的。1953年，美国心理学会把咨询心理学作为其第17个分支，1963年，美国心理学会成立心理治疗分会，列为其第29个分支。近几十年来，心理咨询和治疗在世界各地得到了迅速发展，理论和方法不断改进，服务领域日益扩大。许多国家的心理咨询工作已经渗透到人们生活的各个方面，发挥着越来越重要的作用。

我国的心理咨询与治疗起步较晚。1958年，少数心理学者曾开展过快速综合心理治疗工作。1980年前后，在一些大中城市的精神病防治机构内设立了精神科咨询，一些综合性医院也开展了心理咨询服务。目前，国内许多医院相继开设了心理咨询门诊，并收到了良好的效果。尤其引人注目的是高校心理咨询活动的蓬勃开展，许多院校相继建立了心理咨询机构，对广大青年学生的心身健康、全面发展产生了积极的影响。此外，全国不少城市开展的热线电话心理咨询也受到了欢迎。各地还举办了各种类型的心理咨询培训班、研讨会，出版了一部分心理咨询的专业或普及书籍。1990年，我国先后成立了中国心理卫生协会所属的心理治疗与咨询专业委员会、大学生心理咨询专业委员会，有些省市也建立了类似的研究机构。2001年，劳动和社会保障部颁发了心理咨询师国家职业标准，对心理咨询从业人员的学历、应接受的培训和实操训练作了明确规定；2002年，卫生部开始设立“心理治疗师”职称系列，并拟订了心理治疗师国家职业标准。2005年，全国高等教育自学考试指导委员会开始设立《高等教育自学考试心理健康教育专业考试计划》。可以说心理咨询事业在中国的发展是迅速的、喜人的，其天地是非常广阔的。伴随着四川汶川强烈地震、青海玉树地震、舟曲特大泥石流等自然灾害的发生，“心理咨询”的知名度越来越高，成为了家喻户晓的一个词，公众对心理咨询的接纳程度也越来越高，不再谈“心理咨询”色变，也不再把“心理治疗”当成看精神病、“不正常”的代名词，而把它看做是养护心灵的重要手段，是构建和谐社会的必备良方，心理咨询迎来了最佳的发展时机。

第二节 心理咨询与治疗的原则、过程和类型

心理咨询与治疗的原则主要包括保密原则、主体原则、转介原则、时间限定原则、态度中立原则、心理咨询与心理治疗、预防相结合的原则。咨询与治疗活动是由一连串的有序的步骤所组成的，是一个互动过程。根据所依据的理论和视角不同，可把心理咨询与治疗分为不同的类型。本节主要从宏观角度概括介绍心理咨询与治疗在具体实践中应遵循的原则以及内容和类型。

一、心理咨询与治疗的原则

心理咨询与治疗的原则是对咨询治疗工作的基本要求，具有非常重要的意义，是顺利开展咨询治疗工作的保障。

一般来说，心理咨询师或治疗师应遵守以下一些重要原则。

（一）保密原则

保密是心理咨询与治疗中最重要的一条原则。

其基本含义包括：除可能有自伤、自杀或危害他人与社会的情况外，咨询师必须严格地为来访者的谈话内容保守秘密，在未得到来访者允许的情况下，不得将来访者的基本情况，如姓名和主要问题等泄露给任何人或机关，拒绝任何关于来访者情况的调查，保护来访者的利益和隐私。

保密原则是咨询师必须始终坚持的一项重要原则，它是心理咨询顺利开展的重要保证，是对来访者个人权利的尊重，同时也反映了咨询师最基本的职业道德素养和个人品质。不仅如此，我国宪法规定，公民有保护自己隐私的权利，若咨询师随意将来访者的隐私泄露出去，不仅违背了职业道德，而且还可能触犯法律。因此，为来访者保密具有道德和法律的双重意义。

（二）主体原则

在心理咨询治疗中，来访者既是咨询的对象，又是咨询活动的主体。咨询过程要以调动来访者的积极主动性为主要目标，使他们能积极地发现自己存在的问题，并努力地配合咨询师寻求解决问题的方法，积极地改变自己，而不仅仅只是被动地接受咨询师的指导和安排。这是保证咨询和治疗效果的非常重要的一条原则。

（三）转介原则

转介原则是指当咨询师认为某个来访者的问题超出自己能力范围或时间不够，使自己不能很好地解决问题时，将这个来访者转介给其他的专业人士或机构。在心理咨询治疗中，来访者的转介很常见，其根本目的在于保证来访者的最大利益得以实现。

转介体现了咨询师对来访者利益和治疗本质的深刻认识。来访者咨询的目的在于解决自己的问题，但当来访者的问题超出咨询师的能力范围时，理智的咨询师会在充分分析来访者和自身能力的基础上提出合理、恰当的转介要求，以使来访者能在更适合的地方接受咨询。

（四）时间限定原则

时间限定的原则是指心理咨询治疗必须遵守一定的时间限制。一般来讲，一次谈话的时间最好控制在 50—60 分钟。

咨询过程中控制时间具有非常重要的作用，它可以推动咨询过程的顺利开展，对来访者的成长具有积极意义。

第一，限制时间可以使来访者对何时结束谈话有心理准备，提高咨询效率。

第二，限制时间是促进来访者成长的需要。一般来讲，一次长达2—3个小时的咨询，其效果不如两次时间分别为1—1.5小时的咨询好。因为一次长时间的咨询看似讨论了很多问题，但来访者并没有时间去体味咨询中所发现的问题，他只是一味地讲述或接受咨询师的观点。这样的咨询并不能达到解决来访者问题的目的。

第三，限制时间充分反映了咨询师对咨询过程的监控和调节，是咨询师治疗技能的体现。有经验的咨询师清楚地知道每一次咨询的目的和重点，能很好地监控整个咨询的过程，并避免整个咨询过程为来访者所左右。

(五) 态度中立原则

态度中立原则指咨询师在心理咨询治疗过程中应保持中立的立场，不将自己的私人情感掺杂到咨询中，始终保持冷静、清醒的头脑，不过度卷入。

中立的态度有助于咨询师客观地分析和判断来访者的问题，对解决来访者的问题具有重要的积极作用。

要保持中立态度咨询师应坚持做到以下几点：

第一，咨询师在面对来访者时，要采取通情（empathy）、尊重（respect）和真诚（genuineness）的态度。站在来访者的角度考虑问题，理解、尊重来访者的感受，并作出积极的反馈，有助于来访者对治疗师产生信任感和安全感，这是顺利开展咨询的必要前提和重要保证。

第二，咨询师要处理和调节好个人的情绪和态度，摆正自己在治疗中的位置和角色。真诚、通情并不意味着咨询师要完全站在来访者的立场，处处维护来访者的情感和个人观点，甚至将咨询师自己的情感倾向也带入到治疗中来，这种做法只能使咨询师失去客观性和中立性，给来访者的利益带来损害。

第三，咨询师在治疗中应尽量避免任何缺乏根据的主观判断，或对与来访者有关的人作出简单的评价。应努力帮助来访者客观、冷静地分析当前的问题。同时，当来访者的问题与咨询师的自身经历有相似之处时，咨询师一定要防止将自己个人的情绪卷入到治疗中。此外，咨询师应尽量避免来访者的痛苦对自己心理所造成的负面影响。

第四，咨询师应尽量避免与来访者有超出工作以外的关系或个人接触。

(六) 心理咨询与心理治疗、预防相结合的原则

这条原则指在治疗中，应将心理咨询、心理治疗和预防工作紧密地结合起来，通过三个方面的工作来促进来访者的利益得到最大程度的保障。理解这条原则可以帮助咨询师突破思维定势，对咨询过程有一个动态、全面的认识，从而确保在咨询过程中采用多种咨询和治疗方法，对来访者的问题有更透彻的认识，并最终有效地解决来访者的问题。

二、心理咨询与治疗的过程

（一）心理咨询与治疗的设置

咨询设置（setting）的定义：心理咨询的设置就是心理咨询师对心理咨询的实际操作过程的具体安排，是经过心理咨询师为心理咨询的实施所做出的精心设计、事先安排好的、要求咨询师与来访者均要遵守的基本规则，也是有效咨询、保护来访者与咨询师的重要技术。

咨询设置的目的在于保证心理咨询的健康进行。在精神分析疗法中设置也是咨询的一部分，通过坚守固定的设置，可促使来访者认知、情感模式和冲突性关系的再现，因此咨询师可以较为容易地观察和理解咨询过程中所发生的事情以及来访者的移情。在心理咨询的过程中，设置可以让由于咨询师个人的问题而对来访者产生的影响降到最低点，真正让心理咨询成为来访者为中心的咨询。咨询设置具体内容包括：咨询室、咨询时间、咨询收费、对咨询师的要求等。

1. 咨询室

应安排固定的房间作为咨询室。咨询室的布置应当简单、舒适。咨询师不要坐在办公桌后面的椅子上，与来访者隔着一个办公桌谈话，咨询中不应接听电话。来访者和咨询师的椅子都应当以舒适为宜，并按照一定的距离和角度摆放，使来访者感到即亲切又不过分。

2. 咨询时间

咨询时间应保持恒定，不要提前结束也不要延长时间。在咨询中鼓励来访者按时来做咨询，对迟到、缺席等现象应加以注意并进行讨论。关于节假日的停诊应适时提出，可以提前通知来访者，并与之讨论。

3. 咨询收费

在医院和私人开业的心理咨询师一般根据地域的标准收费。咨询费用一经确定下来，就不要随便改动。每一位咨询师在规定收费标准时，既应当考虑到自己的经济状况，也应当考虑到来访者的承受能力。对于那些经济状况比较差的来访者，咨询师可在来访者经济条件允许的情况下进行调整。通常，在评估阶段结束，还没有开始心理咨询之前，咨询师必须明确地与来访者一起讨论收费问题。

4. 对咨询师的要求

在心理咨询中咨询师的态度要中立，咨询师不要谈太多有关自己的事情，对来访者提出关于自己的问题只做简单回答。咨询师应当探索来访者问题的含义或为什么在此时此地会提出这样的问题。咨询师不要将自己的情感对来访者见诸行动，例如当被激怒时对来访者表达愤怒。咨询师应当接受良好的自我分析和督导。

以上是设置中最基本的方面，除此之外还有礼物、电话、合并药物治疗问题以及咨询的中断等都属于设置范围。只有坚守这些设置才可以保证咨询关系的有