

四川省精品课程《咨询心理学》课程建设成果

ZIXUN
XINLIXUE

咨询

心理学

主 编◎杜高明

副主编◎陈理宣 王 丽 杨良群



四川大学出版社

013046437

四川省精品课程《咨询心理学》课程建设成果

C932-05
07

北京航空航天大学
图书馆

咨询

心理学

主 编◎杜高明
副主编◎陈理宣 王 丽 杨良群



北航

C1652778



四川大学出版社

C932-05
07

责任编辑:王 平
责任校对:程红梅
封面设计:墨创文化
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

咨询心理学 / 杜高明主编. —成都: 四川大学出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-5614-6645-2

I. ①咨… II. ①杜… III. ①咨询心理学—高等学校—教材 IV. ①C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 073020 号

书名 咨询心理学

主 编	杜高明
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
经 销	全国新华书店
书 号	ISBN 978-7-5614-6645-2
印 刷	四川锦祝印务有限公司
成品尺寸	148 mm×210 mm
印 张	14
字 数	400 千字
版 次	2013 年 4 月第 1 版
印 次	2013 年 4 月第 1 次印刷
定 价	35.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。电 话:85408408/85401670/85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请寄回出版社调换。

◆网址:<http://www.scup.cn>

编辑委员会

主	编	杜高明		
编	委	陈理宣	慕彦瑾	李达军
		王丽	吴洪艳	林海亮
		左群英	王英杰	黄娟
		杨良群	赖建权	陈彦宏
		刘小平	谭友坤	胡月霞
		邓平		

作者简介

杜高明，男，汉族，1964年出生，四川资中人，1987年毕业于西南师范大学教育系，心理学教授，现任内江师范学院教育科学学院副院长。四川省心理学会教育心理专委会理事，四川师范大学“发展与教育心理学”专业硕士研究生导师。主要研究方向：心理咨询与治疗、学校心理辅导等。

序

心理学的历史证明：心理学只有理论联系实际，并应用于社会生活实践才是其发展的直接途径，也才具有生命力。这不仅是由心理学学科历史任务发展阶段所规定的，也是由其学科性质、研究对象及其特征所决定的。心理咨询与治疗作为心理学的一门应用科学，正是在理论与实践的紧密联系中不断地发展、成长和壮大起来的。如今，这门科学已成为广受社会关注的一门实用科学。从事这项工作的职业也成为当今社会中一种特殊的“助人的职业”，受到人们的普遍关注和青睐。

目前我国，关于心理咨询与治疗理论的研究，方兴未艾。心理咨询与治疗专业工作者们出版的关于心理咨询与治疗的著述（包括翻译国外的）林林总总，著述者们从各个角度、方向对心理咨询与治疗理论，以及其方法与实践进行了全面、深入而又细致的研究。可以说，他们为我国心理咨询与治疗事业的进步和发展，为有志从事心理咨询与治疗工作的人们提供了丰富的学习资源。但纵观这些书籍，给人们的感觉是，以重理论、轻实践，重说教、轻操作的著述居多，对于人们把握心理咨询与治疗理论的精髓，以及在社会生活实际中应用心理咨询与治疗理论，解决业已普遍存在的心理问题，在理论与实践方法上的指导性尚有不足。

同时，经过社会尤其是广大心理学工作者们的努力，近年来心理咨询与治疗也深入影响到了社会生活的各个方面，影响到了不同文化层次、不同社会背景、不同职业的人们。据我所知，广大普通

人群中希望学习研究心理咨询与治疗的大有人在，他们都想通过学习心理咨询与治疗，获得对自己心理上的帮助或帮助别人。有人曾预言，普及心理咨询与治疗知识将会成为心理咨询与治疗专业工作者们的又一个努力方向。事实上，这一天很快就来到了。纵观当今关于心理咨询与治疗的研究成果可以发现，针对广大普通人群学习心理咨询与治疗的书目越来越多，这说明普及心理咨询与治疗知识已成为了心理学工作者们的共识。

尽管如此，目前在社会上针对普通人群学习心理咨询与治疗理论的书籍中，精品杰作并不多，难以满足广大社会人群学习心理咨询与治疗理论的需要。作为四川省心理学界后起之秀的杜高明老师，长期从事心理咨询与治疗的教学与研究并直接参与对大学生及社会各种人群的心理辅导工作，对心理咨询与治疗工作有不少体验和建树，在多年积累的心理咨询与治疗教学及研究工作经验的基础上，广泛搜集资料并潜心学习研究，写成的这本教材，对于迫切地希望系统学习心理咨询与治疗理论的人们来说，不失为一本有价值的专业参考书籍。

通读这本教材后，我认为该书有以下特点：

第一，突出实用性。心理咨询与治疗的理论派别众多，选择有代表性的理论进行详细说明，有助于读者从深度和广度上把握理论与方法，避免对理论学习的多而不精、精而不深。

第二，系统性强。对有代表性的心理咨询与治疗的理论都从其背景、发展演变、核心理论与方法、优点与局限等方面进行了系统的说明，有助于读者对这些理论派别有一个全面清晰的把握。

第三，通俗化。该书结构安排合理，文字通俗易懂，案例与理论联系紧密，让读者很轻松地领会和把握相关的知识，这是该书的突出特点所在。

第四，适用性强。该书不仅是大学应用心理学及其相关专业本、专科学生，以及中小学教师、教育心理工作者们的学习和培训用书；相对于普通人群来说，该书对不同文化层次和不同职业的人

们，尤其是对初学者，都是非常实用和有价值的读本。相信读者读后，会有所感受。

几年前，我曾与杜高明老师合作编写过教材，对他的学识和求真务实精神有所了解。《咨询心理学》教材的出版，是杜高明老师教学和学术工作的里程碑，相信它一定对心理咨询与治疗事业的发展有所裨益。

李小融

2012.9.25

目 录

第一章 心理咨询与治疗概述	(1)
第一节 现代社会生活与心理咨询	(2)
一、现代社会生活的变迁和特点	(2)
二、适应和发展——现代人面临的挑战	(4)
第二节 心理咨询和心理治疗	(8)
一、心理咨询	(8)
二、心理治疗	(12)
三、心理咨询的性质和原则	(14)
四、心理治疗的性质和原则	(19)
五、心理咨询的种类和范围	(22)
六、心理咨询与心理治疗的联系和区别	(24)
第三节 心理咨询者的素质和能力	(28)
一、精湛的业务能力	(28)
二、高尚的职业道德	(29)
三、健康的心理素质	(30)
第二章 精神分析的理论与方法	(33)
第一节 弗洛伊德及其精神分析理论的创立	(34)
第二节 精神分析学的基本理论	(36)
一、无意识和压抑理论	(36)

二、人格结构理论·····	(39)
三、性欲理论·····	(44)
第三节 精神分析的方法·····	(46)
一、自由联想·····	(47)
二、梦的分析·····	(47)
三、抗拒的处理·····	(48)
四、移情的分析·····	(48)
五、解释·····	(49)
第四节 精神分析案例·····	(51)
一、认识潜意识的存在·····	(51)
二、从过去了解现在·····	(52)
三、分析梦境·····	(53)
四、日常生活中的心理分析·····	(53)
五、发展的精神分析案例·····	(54)
第五节 精神分析疗法评价·····	(55)
 第三章 行为疗法的理论与方法·····	(58)
第一节 行为疗法概述·····	(58)
第二节 行为疗法的理论·····	(60)
一、经典条件反射原理·····	(60)
二、操作性条件反射原理·····	(64)
三、两种条件反射原理的比较·····	(69)
四、社会学习理论·····	(70)
第三节 行为治疗的过程·····	(74)
一、行为评估·····	(74)
二、行为治疗·····	(77)
三、随访·····	(79)
四、行为治疗的特点·····	(80)
第四节 行为治疗的方法·····	(80)

一、放松训练	(80)
二、系统脱敏疗法	(86)
三、满灌疗法	(89)
四、厌恶疗法	(90)
五、强化疗法	(93)
六、自我管理	(97)
七、适应症	(101)
第五节 行为疗法案例	(103)
一、系统脱敏疗法案例	(103)
二、自我管理法案例	(105)
三、放松训练法案例	(109)
第六节 行为疗法评价	(114)
第四章 人本主义心理疗法	(118)
第一节 人本主义心理疗法概述	(118)
一、人本主义心理疗法基础理论	(118)
二、人本主义心理疗法的特点	(120)
第二节 以人中心疗法的基本理论	(121)
一、对人的基本看法	(123)
二、有关自我概念的理论	(125)
三、以人中心疗法的基本治疗观	(128)
第三节 以人中心疗法的治疗过程与主要技术	(130)
一、以人中心疗法的治疗过程	(130)
二、以人中心疗法的主要技术	(133)
第四节 以人中心疗法案例	(154)
一、当事人基本情况	(154)
二、治疗过程	(155)
三、治疗分析	(157)
第五节 人本主义疗法评价	(157)

一、贡献·····	(157)
二、局限·····	(158)
第五章 理情行为疗法·····	(161)
第一节 理情行为疗法概述·····	(162)
一、理情行为疗法的创建者——艾里斯·····	(162)
二、理情行为疗法的特点·····	(164)
三、理情行为疗法的治疗目标·····	(166)
第二节 理情行为疗法的治疗原理·····	(167)
一、人性观·····	(167)
二、情绪失调的原因——ABC 理论·····	(168)
三、非理性观念及其特征·····	(171)
四、其他重要概念和观点·····	(174)
第三节 理情行为疗法的治疗过程及治疗方法·····	(176)
一、理情行为疗法的治疗过程的具体步骤·····	(176)
二、理情行为疗法的操作技术·····	(177)
第四节 理情行为疗法案例·····	(187)
一、案例背景·····	(187)
二、运用理情行为疗法的治疗过程·····	(188)
三、结论·····	(197)
第五节 理情行为疗法的评价·····	(198)
一、对 REBT 人性观的看法·····	(198)
二、对 REBT 理情观的看法·····	(198)
三、对 REBT 的 ABC 理论及治疗模式的看法·····	(198)
四、对 REBT 的治疗技术的看法·····	(199)
第六章 其他常用的心理咨询与治疗方法·····	(201)
第一节 森田疗法·····	(201)
一、治疗原理·····	(202)

二、治疗方法	(202)
三、适应症	(203)
第二节 暗示疗法与催眠疗法	(204)
一、暗示疗法	(204)
二、催眠疗法	(205)
第三节 音乐疗法	(207)
一、基本原理	(207)
二、治疗方法	(207)
三、适应症	(208)
第四节 儿童中心游戏疗法	(208)
一、基本原理	(209)
二、实施儿童中心游戏疗法的基本原则	(209)
三、适应症	(209)
第五节 家庭疗法	(209)
一、基本原理	(210)
二、治疗方法	(210)
三、适应症	(211)
第六节 沙盘游戏疗法	(212)
一、基本原理	(213)
二、具体的治疗过程	(214)
三、沙盘游戏中动物的象征意义	(215)
第七节 心理咨询与治疗理论的发展趋势	(218)
一、趋向整合的原因	(218)
二、心理治疗的发展趋势	(220)
第七章 心理诊断技能	(226)
第一节 心理咨询的准备	(226)
一、心理咨询前的心理准备	(227)
二、周围环境的准备	(228)

三、初诊接待的工作程序·····	(230)
四、咨询者初次进行心理咨询应注意的问题·····	(232)
第二节 心理咨询场面的设定·····	(232)
一、咨询场面设定的必要性·····	(232)
二、咨询场面的具体设定·····	(233)
第三节 心理咨询前的心理学诊断·····	(240)
一、受理面谈·····	(241)
二、心理检查的方法、种类及各种问题·····	(246)
第八章 心理咨询的技能·····	(255)
第一节 心理咨询的过程·····	(255)
一、对咨询过程的认识·····	(255)
二、咨询过程的基本阶段·····	(259)
第二节 问题探索阶段·····	(260)
一、建立咨询关系·····	(260)
二、目标设定阶段·····	(263)
三、确定目标的方法·····	(267)
四、目标设定程序应注意的问题·····	(270)
第三节 方案探讨阶段·····	(271)
一、制订咨询方案·····	(271)
二、基本问题讨论·····	(274)
第四节 治疗/行动阶段·····	(276)
一、实施治疗/行动的工作程序·····	(276)
二、治疗/行动的相关问题·····	(277)
第五节 评估/结束阶段·····	(278)
一、咨询效果的评估·····	(279)
二、基本任务·····	(279)
三、咨询关系的匹配与转介处理·····	(281)

第九章 心理危机干预	(287)
第一节 心理危机与心理危机干预的概述	(287)
一、心理危机及其特征	(287)
二、心理危机的历程阶段	(290)
三、心理危机干预的概念	(291)
四、常见的几种心理危机	(291)
五、成功的心理危机干预工作者的特征	(294)
第二节 心理危机与心理危机干预的理论	(295)
一、心理危机的理论	(295)
二、心理危机干预	(298)
三、心理危机干预模式	(298)
第三节 心理危机干预技术与方法	(299)
一、何人需要心理危机干预	(299)
二、危机干预技术	(301)
三、干预的方法	(303)
四、心理危机干预的方式	(307)
第四节 自杀概述	(308)
一、自杀概述	(308)
二、自杀原因	(309)
三、自杀的类型	(311)
第五节 自杀危机的干预	(313)
一、一般常见的自杀误区	(313)
二、自杀危机干预的策略	(314)
第六节 自杀案例	(316)
第十章 神经症及其诊断与治疗	(329)
第一节 神经症概述	(329)
一、神经症的含义	(329)
二、神经症的分类	(330)

三、神经症的病因·····	(330)
第二节 主要神经症的诊断与治疗·····	(332)
一、神经症的诊断、治疗与预后·····	(332)
二、恐怖症·····	(333)
三、焦虑症·····	(335)
四、强迫症·····	(338)
五、疑病症·····	(344)
六、神经衰弱·····	(345)
七、癔症·····	(349)
八、抑郁性神经症·····	(354)
第十一章 人格障碍及其诊断与治疗·····	(357)
第一节 人格障碍概述·····	(358)
一、人格障碍的含义·····	(358)
二、人格障碍的分类·····	(358)
三、人格障碍的成因·····	(359)
第二节 人格障碍的诊断与治疗·····	(360)
一、人格障碍的诊断与治疗·····	(360)
二、主要人格障碍的诊断与治疗·····	(362)
第十二章 性变态及其治疗·····	(378)
第一节 性变态概述·····	(378)
一、性变态的含义及种类·····	(378)
二、性变态的成因及机理·····	(380)
第二节 主要性变态的表现、成因及治疗·····	(382)
一、同性恋·····	(382)
二、恋童癖·····	(383)
三、恋物癖·····	(384)
四、异性服装癖·····	(386)

五、露阴癖·····	(388)
六、窥阴癖·····	(389)
七、色情狂·····	(392)
八、摩擦癖·····	(392)
九、施虐狂和受虐狂·····	(393)
十、易性癖·····	(395)
主要参考文献目录·····	(422)
后 记·····	(428)