

心理 咨询

一本有效的实用技术指导性书籍

的理论与实践

曾祥岚◎编著



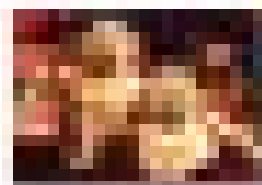
黄河出版传媒集团
阳光出版社

管理 咨询

中国管理咨询协会 中国管理咨询网 中国管理咨询网

的理论与实践

曾仕成 等著



心理 咨询

一本有效的实用技术指导性书籍

的理论与实践

曾祥岚◎编著

XINLIZIXUNDELLIYUSHIJIAN



黄河出版传媒集团
阳光出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询的理论与实践 / 曾祥岚编著. — 银川: 阳光出版社, 2010.12

ISBN 978-7-80620-759-8

I. ①心… II. ①曾… III. ①心理咨询 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 249311 号

心理咨询的理论与实践

曾祥岚 编著

责任编辑 屠学农

封面设计 赫 欢

责任印制 郭迅生

黄河出版传媒集团 出版发行
阳光出版社

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)

网 址 www.yrpubm.com

网上书店 www.hh-book.com

电子信箱 nxhhsz@yahoo.cn

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 宁夏精捷彩色印务有限公司

印刷委托书号 (宁)0005768

开 本 720mm × 980mm 1/16

印 张 16.5

字 数 250 千

印 数 1000 册

版 次 2010 年 12 月第 1 版

印 次 2010 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80620-759-8/R·12

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究

序 言

随着社会的发展和生活节奏的加快,人们的生活方式也在发生快速的变化,各种心理问题和心理障碍随处可见。于是,对心理学感兴趣的人越来越多了,从事有关心理咨询和治疗的专、兼职队伍也日益壮大,社会迫切需要专门介绍心理咨询理论和技术的、适合学习的专业书籍。虽然现在关于心理咨询与治疗的专业书籍比较多,但大多数专业书籍偏重于对各种治疗理论和方法的概括性介绍,缺乏实践环节的详细说明和介绍,以至于人们在读完这些书籍时,仍然常常会对各种理论的原则、理念和方法一知半解,甚至让众多爱好者和专业人士感到晦涩难懂,更谈不上掌握咨询的具体技巧和方法了。

曾祥岚教授的《心理咨询的理论与实践》集系统性、专业性、实用性、实践性、科普性为一体,是一本很有特点的著作。这本著作共分九章,分别介绍了咨询实践中的基本问题,咨询理论和技术以及心理咨询师的特质与成长等。该书具有这样几个值得称道的特点。第一,心理咨询的理论部分简洁清晰但又不失深度,且根据作者自己的咨询经历做了取舍,重点突出。尤其难能可贵的是把咨询领域中的一些最新进展做了介绍,如一些流行的后现代技术的介绍就很有特色,大大丰富了咨询的理论与实践,新颖且富有前瞻性。第二,实用技巧和方法部分介绍得很详细,突出了对咨询和治疗有指导意义的实践方法。与同类书籍相比,实践部分分量比较重,目的在于帮助咨询新手学会具体操作技巧。第三,案例丰富并与理论和实际操作部分相呼应。每章均有多个案例,大多数案例都有作者自己的分析与点评,且案例均出自作者自己的咨询实践或者专业资料。这为初学者开展咨询工作提供了

良好的范式,同时有助于学习者加深对咨询理论的理解。第四,每章均以专栏形式提供了一些补充材料和阅读材料,具有较强的可读性和启发性,有助于初学者进一步加深对相关内容的理解,从而有效拓宽学习者的知识面。第五,该书最后一章对咨询师的特质和成长做了详细讨论,强调了“咨询师能走多远,就能带着来访者走多远”的理念,具有很强的针对性。我一向认为,心理咨询师是个具有挑战性的专业,个人的成长和心理健康非常重要,而这正是能够开展咨询工作的前提。

《心理咨询的理论与实践》反映了作者多年来从事心理咨询和治疗方面的成功经验,从结构到内容上博采众长,是一本难得的心理咨询方面的专业书籍。

是为序!

石文典

(序言作者为宁夏大学教育学院院长、教授)

Contents 目录

第一章 咨询前的准备

- 第一节 咨询前的准备 1
- 第二节 心理咨询的设置 7

第二章 初次访谈

- 第一节 建立信任的咨访关系 19
- 第二节 收集信息 26

第三章 确定咨询目标

- 第一节 对来访者的评估 34
- 第二节 咨询目标的确定 44

第四章 心理动力学取向的理论与技术

- 第一节 心理动力学治疗的基本理论 51
- 第二节 心理动力学治疗的基本技术 61
- 第三节 精神分析的经典案例及分析 72

第五章 行为和认知疗法的理论与技术

- 第一节 行为疗法 84
- 第二节 认知疗法 92

● 第六章 以人为中心疗法的理论与技术

第一节 以人为中心疗法的基本理论	113
第二节 以人为中心疗法的会谈技术	119
第三节 罗杰斯的经典案例及分析	125

第七章 会谈咨询技术

第一节 会谈的基础问题	143
第二节 会谈技术	149
第三节 会谈中的非言语行为	170

第八章 其他心理治疗方法

第一节 森田疗法	177
第二节 格式塔疗法	182
第三节 存在主义心理治疗	186
第四节 简快身心积极疗法	192
第五节 家庭治疗技术	202

第九章 心理咨询师的特质与自我成长

第一节 影响咨询效果的主要特质	216
第二节 咨询新手经常出现的问题	230
第三节 咨询师的自我成长	239

附录一 咨询记录表	249
-----------------	-----

附录二 心理咨询师工作守则	250
---------------------	-----

附录三 心理咨询师职业守则与职业道德	252
--------------------------	-----

参考文献	254
------------	-----

后 记	258
-----------	-----

第一章 咨询前的准备

本章主要内容

- ◎ 咨询前的准备
- ◎ 心理咨询的设置

第一节 咨询前的准备

一、咨询环境的准备

一个安全、舒适的环境,会让人不自觉地放松、开放。心理咨询环境的准备就是要创造一个安全、舒适的空间,让来访者感到放松、有安全感,愿意倾诉,有利于咨询师和来访者共同探索来访者内在的矛盾和困惑。有利于咨询进行的环境,最好是在专门的咨询室内。近年,也有人选择在空气清新、舒适安静的自然环境中咨询,当然,无论选择什么样的环境,都要符合心理咨询的基本设置,征求来访者的同意并保证咨询工作的安全进行。下面针对咨询室的环境设置进行讨论。

1. 咨询室的空间。咨询室大小要适中,太小的房间会让人感觉压抑、沉闷,而太大的房间又会让人感觉空旷、私密性差。一些后现代疗法如简快身心积极疗法因有技巧需给来访者留出走动的空间,所以咨询室空间要比一般的咨询室大一些。

2. 咨询室的色调。咨询室整体的色调要给人以柔和温暖的感觉及良好的视觉效应,从而形成温馨和谐的气氛,有利于咨询的进行。如浅淡的黄色能够把人内心的脆弱都映现出来,让人愿意倾诉。而一些色调的运用会对咨询的进行产生不利的影响,在布置时要注意避免,如色调运用夸张、对比度

大,让人很难平静下来;一些跳跃颜色的运用会让人不自觉地关注,分散来访者的注意力;色调偏深,易形成压抑、冰冷的气氛,影响来访者的倾诉。

3. 舒适的温度,有利于咨访双方投入工作。一般来说,以适中偏低为宜,过高过低的温度都会让人不安。

4. 咨询室的光线。光线要柔和,明暗适中,体现温柔、亲切的气氛。可以有阳光照入,会让室中充满生气,也便于咨询师对来访者的状态观察得更清楚;同时要避免窗外的活动分散来访者的注意力。昏暗的灯光会让人产生压抑的感觉,弱光会让人产生戒备、防卫,强光直射会让人烦躁不安,这些都需要避免。

5. 咨询室的陈设。咨询室的陈设要有软的感觉,家具陈设避免硬、尖刺的感觉,例如沙发会较硬木椅让人更容易放松。室内可以有适当的环境布置,如绿色植物的摆放、字画的悬挂等。

6. 座位的安排。咨访双方座位的安排需要注意角度和方位。一般来说座位安排成 $90^{\circ}\sim 120^{\circ}$ 角最好。咨访双方要尽量避免对面而坐,因为相对而坐,在咨询的初期会让来访者感到被探究而引起自我包裹,同时,它在行为上表现的也是一个对峙的状态。另外,相对而坐,来访者容易把情绪直接投射到咨询师身上,对咨询产生负面影响。而咨访双方平行(180°)而坐时,不利于咨询师观察来访者的状态。座位的安排还要注意,来访者的座位需要安放在相对安静、更少干扰视线的位置和方向,例如侧面向门口会让来访者感到更安定;咨询师座位则需要安放在能够看到门、钟表、统观大局的位置。在使用简快身心积极疗法进行辅导时,咨询师应该坐在来访者的右方,因为来访者的右手比咨询师的左手强,咨询师坐在右方来访者会觉得更安心(来访者若惯用左手则反之),同时也让咨询师能够用右手引导来访者的手势。有些咨询师

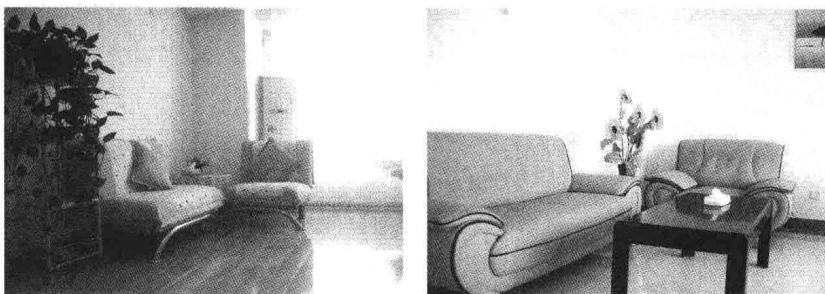


图 1-1 心理咨询室

会采取让来访者先入座,让来访者体会到一份自主的感觉,同时也可以通过来访者对座位的选择收集到信息。也有一些咨询师会自己先坐在座位上,留出来访者的座位,以体现出咨询师的主动地位。咨询师还可以根据自己的理论取向和咨询目的对座位的方位进行安排和调整。

7. 咨访双方距离的安排。距离是人际互动时心理距离的外在表现,通常是同性之间的距离小于异性之间的距离。同时距离也反映着咨访关系和来访者对咨询师的接受程度,例如防御性强的来访者会将距离拉开一些;求助愿望强烈的来访者则会希望与咨询师的距离近些;随着咨询的进展,咨访双方的关系建立得越好,双方之间距离会不断地缩小。咨询师若离来访者太远,会让来访者感到咨询师难以接近;距离过近又会有有一种被侵犯的感觉,会激起来访者的自我防御。所以咨询师安排座位时,首先应该观察来访者的特点和心理状态,以免激起来访者的防御或阻抗。一般来说距离在1米以内,有利于咨询师看清楚来访者的面部表情、呼吸状况、身体状态等的变化,同时对咨询师指导来访者做一些技巧也是较合适的距离。在进行一些特殊咨询中,例如咨询师面对异性服刑人员时,距离需要适当的远一些,也可以邀请助手在场,以保证自己的安全。

二、物品、文件的准备

物品和文件的准备,为咨询提供便利,保证咨询顺利进行。如果咨询因物品或文件准备不到位而被打断,它的连续性和深入性都会受到影响。

(一)物品的准备

具体来说,下面的物品需要在咨询前准备好。

咨询可能触动来访者的情绪,所以擦拭眼泪的面巾纸需要事先准备好。还要准备充足的饮用水,水是生命能量的提供和运载介质,来访者体内水分是否充足,一定程度上影响着咨询的效果,尤其是运用能量心理学的技巧处理创伤的时候,充足的水分是技巧达到效果的保证。

咨询室内悬挂一个时钟是必须的,钟表要悬挂在咨询师能够清楚看到,而来访者不易看到的地方,咨询师无须看手表就可以知道时间,以掌握咨询时间,同时不影响来访者。

征求来访者同意后需要录音的咨询,准备好录音笔或录音机是必要的,

但是必须向来访者说明,咨询过程会被录音,但绝不会公开。这些语言也需要记录在录音带里。

咨询室要有足够的座椅,还需要一些针对不同人群的特殊准备。例如储备一些糖果及玩具,在儿童到访时有利于建立关系;而准备一些漫画、杂志、专业期刊等对青少年来访者、咨询学生的家长等人群也是必要的。

一些特殊的咨询方法,如箱庭疗法、绘画疗法等,需要准备相应的用品,在这里就不一一介绍。

(二)文件的准备

用来记录咨询过程和来访者的相关信息的咨询记录表是必备的。可以制备适合自己的咨询记录表,也可以采用一些成熟的模板。本书提供了一份咨询记录表模板,见附录一。

一些相关的心理测试量表也需要有所准备,例如焦虑自评量表、抑郁自评量表、儿童行为量表等。

无论是测试问卷、咨询记录表,电子版还是纸质版,都需要专人保管,严防泄露。

三、咨询师个人的身心准备

咨询师自身的状态,影响着咨询的成败和走向。所以,咨询前做好自身的准备,对咨询的进展是非常重要的。

(一)咨询师外在形象的准备

咨询师需要注意着装、发型等外在形象对来访者的影响。太过正统的着装或是奇装异服、怪异的发型,都会影响来访者对咨询师的认知,都需要避免。

(二)咨询师心理状态的调整

咨询师也是人,现实生活中也会有很多事情会影响到咨询师的内心状态。然而,一旦你决定要为来访者服务的时候,就需要调整好自己的状态,回到咨询师的身份里,进入咨询师的角色状态,才能开始工作。可以从以下三个方面进行调整:

1. 态度的调整。咨询师善意、平和的态度,是整个咨询过程成功的先决条件。在来访者面前展现出和蔼、接受、坚定的态度,无论发生什么事情,都保持微笑和镇静,表现的泰然自若、充满信心。同时要注意不能给来访者以

压迫感,这样能够让来访者感到安心,从而更能轻松地倾诉内心的困惑。

2. 清空自己。每个人都有自己对这个世界的认识和判断,每个人都是凭自己的认识和判断活在这个世界上。咨询师和来访者一样,对这个世界有着自己的认识和判断。咨询师无法了解来访者对世界的全部认识和人生经历,根据有限的资料对来访者下的判断往往会产生误解和误导,这样的做法不仅可能导致咨询失败,更有可能对来访者造成伤害。咨询师还要避免主观指导,因为任何一个人都无法用别人对世界的认识来体验自己的人生。因此咨询师要尽可能不给来访者下判断、给建议,这就需要咨询师在咨询前尽可能放下自己的认识、判断和建议,也就是需要清空自己。

咨询师要时刻在心里提醒自己,多观察,少判断,多引导来访者自己思考感悟。少建议本身就有清空的作用,同时还可以用一些清空自己的方法(见技能训练练习1)。

3. 情绪状态的调整。对刚开始实习的咨询师来说,难免会感到紧张,这就需要在咨询前调整自己的情绪状态。咨询师在学好专业知识的同时,还可以多和同行进行模拟练习,直到熟练自如为止。条件允许可以增加见习、观摩的时间;还可以在咨询前清点自己掌握的、可以运用的所有技巧和工具,列出咨询计划,对咨询中可能使用的技巧进行重点准备;还可以给自己运用一些改善心理状态的技巧,这些方法都可以给咨询带来实质性的帮助,同时减轻咨询师的紧张感。

以上介绍是咨询师在咨询前需要做的自我状态调整,以尽快进入咨询师的角色,有效展开咨询。如果咨询师在咨询前无法调整好自己的状态,可以将咨询延期或转介。确保每一个来见你的人,在离开时都感觉更快乐、更好是心理咨询师需要保守的底线。

专栏 1-1

辅导员自问的五个问题

以下的五个问题不能凭理性逻辑去思考,而必须用感觉去回答。

1. 我想为他做这个辅导吗？

这个问题完全是针对辅导员的感受而问。没有足够的感受支持，一次辅导不能有最好的效果。如果因为对方跟自己的关系（亲人、好朋友、上级下属、爱人或任何理由），而认为必须做这次辅导，只能导致结果不满意，这是对来访者极大的不尊重，因为这是把焦点放在“我应该做什么”而不是“什么才是对他最好”了。

2. 对方真的想我为他做这次辅导吗？

如果对方并不真的想处理自己的一些困扰，而只不过是敷衍某些人，或者满足他自己的好奇心，辅导员不应该展开这次辅导。来访者没有强烈的意欲去处理自己的一些事，在辅导过程中辅导员需要花很大的气力，还会吃力不讨好，徒劳而无功。

3. 两人之间有没有和谐气氛？

就算双方都有良好的感觉，但是无法建立出和谐的气氛，这次辅导还是不应展开。这可能是刚才有过一些误会，或者因为某些事情而其中一人感到难为情等。

4. 我知道他需要的是什么，我有没有把握提供给他？

辅导者只靠一份“想帮助他”的善意而没有足够的力量去展开一次辅导，是十分不负责任、不尊重来访者的态度，很容易造成伤害。

5. 时间和环境适合吗？

仓促的时间和不安宁、不使人安心的环境，都是导致一次辅导不成功的因素。一个经验充足的简快身心积极疗法辅导员，应该在保证有 45 分钟的时间下才应展开一次辅导。辅导员也应考虑在辅导开始后出现干扰的可能性。

引自：李中莹《NLP 简快身心疗法》

技能训练

练习 1：咨询师清空自己的方法

先做深呼吸放松自己，然后每一次呼气都告诉自己：放松……十几次这样呼气之后，每次呼气都呼出自己的一些认识和判断。

做完这个练习后,写下自己的体会:

练习 2: 咨询师改善心理状态的技巧

想出一个非常有咨询功力的人(可以是你的老师,也可以是电视上看到一个咨询专家),回想上次看到他时的场景,他在哪里,他面对来访者时的眼神、面部表情、语音语调、身体语言、坐的位置。然后想象自己慢慢走过去,离他越近,越能清晰地听到他的声音,看到他的面部表情,感受到他的态度。慢慢站在他的身边,和他一起面对来访者,看到来访者注视着你俩,听到他说话的声音就在耳边,甚至你能够感受到他对来访者的态度和来访者对他的反应。然后你想象着自己已经成为他,需要表达的语言从你的内心产生,从你的口中涌出,和来访者沟通,你看到来访者看你的眼神和看他的眼神一样,内心产生一份很强的自信。然后,用力吸气,把这份好的感觉加强,保存在身体里,以后每次需要时都能够运用。

做完这个练习,请写下你的感受:

第二节 心理咨询的设置

设置是营造良好的咨访关系,保证咨询成功的前提。设置的各种要素伴随咨询的全过程,对于保护咨访关系的完整性、良好性极其重要。向来访者解释整个设置的过程,将有利于咨询联盟的建立;对设置的遵守、执行和探讨,有利于咨访关系的巩固,更是对来访者的一份有形的影响,所以设置要清晰明了。

设置的目的是有的非常明确,很好理解和接受,有些则可能令人费解。例如,大多数咨询师都很清楚咨访双方的恋爱关系有悖伦理且易造成伤害,而

咨访双方不能建立咨询以外的任何关系,更不宜成为私交朋友,很多人是不理解的,甚至认为不合情理。为什么要做这些设置、设置如何做到以及设置中的一些细节等,是我们本节讨论的主要内容。

一、保密原则的设置

心理咨询的过程中,往往涉及来访者的个人隐私和敏感信息,保密原则的设置和遵守可以消除来访者的后顾之忧,让他们愿意敞开心扉袒露隐私和敏感信息,从而提供真正对咨询有意义的信息,使得咨询师能够深入有效地为来访者提供帮助。

保密原则是对来访者的保护,更是心理咨询师必须遵守的职业道德,咨询师对保密原则必须不折不扣地执行。因此,咨询师要做到守口如瓶,禁止在任何社交场合对来访者评头论足,真正做到尊重来访者的隐私权。咨询工作中的有关信息,包括案例记录、测验资料、信件、录音、录像和其他资料,均属专业信息,应在严格保密的情况下保存。咨询师只有在来访者同意的情况下,才能对咨询过程进行录音、录像。

同时心理咨询师要向来访者说明以下保密原则除外的情况。

一旦发现来访者有明显的自伤或伤人的可能性,咨询师的首要任务即转变为保护来访者和相关人员的安全,不再遵守保密原则。此时,咨询师有责任,同时有义务公开有关来访者状况的重要信息,通知相关人员甚至是公安机关。在通知相关人员之前,咨询师需要对来访者进行深入地评估,识别来访者的表现,是表达痛苦的一种方式还是目前确有自伤或伤人的意图和计划。不管最后如何决定,咨询师均须详细记录来访者自伤及伤人行为的细节并进行评估,注明选择处理方案的理由。咨询师在接受卫生、司法或公安机关询问时,会根据要求提出相关陈述或报告,不得虚构。

咨询师在对来访者进行共情、支持后,也会渴求情感上的支持,这就需要咨询师有自己的督导,与督导谈论来访者的情况。督导可以是经验更丰富的咨询师,可以对咨询案例给予重要的指导与支持。督导必须义不容辞地遵守保密原则,有义务对咨询师的汇报内容守口如瓶。咨询师向督导咨询时,无须暴露来访者的详细身份,除非督导有可能从咨询师提供的材料中认出来访者,否则不需要征得来访者的同意。

与同行分享自己的咨询体验,或是一起讨论案例时,拟一个假名或首字母来代替来访者和他生活中的重要人物,隐去来访者的真实身份,还需将无关紧要的信息稍做更改,以免有人对号入座。因为专业的需要而进行的案例讨论或采用案例进行教学、科研、写作等工作时,必须隐去有关来访者的个人信息,最低界线是任何人都无法从中识别出来访者在现实生活中的身份。

咨询师讨论案例需要注意场所的设置,最安全的地方是僻静、封闭的咨询室、会议室。同时手机、固定电话、电邮、网络等沟通方式需要谨慎使用,避免信息泄露。例如给来访者打电话或接听来访者的电话时,需要注意,可以说出自己的姓名,最好不讲自己是心理咨询师,以免泄露出来访者进行心理咨询的信息。有时,其他人向咨询师透露来访者的信息,除非情况紧急(相关人员的安全受到威胁),否则,咨询师应该优先并最大限度地保护来访者的隐私。

二、时间的设置

时间的设置对咨询有很深的影响,是一个影响来访者的重要工具,同时也有利于咨询按计划逐步深入,还可以让咨访双方有效地安排自己的时间。

时间的设置首先是咨询时间的确定。咨询时间的确定多采取预约制,访谈结束前,与来访者确定下次访谈时间。对约定好的时间,要明确、清晰地对来访者重述,双方对面谈时间的约定确认无误。需要进行长期咨询的来访者,咨询日期和时间需要作出规律性的安排,除非来访者的作息安排身不由己(如某些特殊职业人员,确属无法安排有规律的访谈),这时咨询师可以为来访者灵活安排访谈时间。

每次咨询的时间设置一般在 50~60 分钟,咨询师需要明确地告诉来访者咨询时长,以后每次都遵守相同的约定。咨询师可以用相应方式引导来访者关注咨询开始时间,咨询时间快结束时,引导来访者意识到咨询时间的结束。当来访者在咨询结束前提出延长咨询时间的要求时,咨询师需要探究来访者这一要求背后的意义,是否掩饰着来访者的依赖需要,或是来访者对咨询不满意的表现。在处理上,咨询师需要共情而坚定地遵守治疗界限,按时结束咨询。若打破设置,延长咨询时间,来访者也许会在后续的咨询中做同样的要求,因此违反了遵守时间的约定,使来访者失去了在这一设置中成长的机会,给咨询