



现代人生心理学丛书

山东教育出版社

辅导人生

——
心理咨询学

马建青 著



辅导人生

心理咨询学

马建青 著

121380

B84-51

93-19

2



S031900+

山东教育出版社

一九九二年·济南

鲁新登字 2 号

现代人生心理学丛书

主 编 郑日昌

副主编 陈永胜

辅导人生——心理咨询学

马建青 著

*

山东教育出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂潍坊厂印刷

*

850×1168毫米 32开本 12.5印张 6插页 276千字

1992年6月第1版 1992年6月第1次印刷

印数: 1—3,900

ISBN 7-5328-1358-4/G·1158

定价: 5.30元

总 序

茫茫人海，芸芸众生。在复杂多变的人生道路上，怎样把握人生真谛，使人的一生过得更充实、更完美？这是千百年来众多志士学人苦苦思索的问题。

在现代社会，工业化程度高度集中，高科技产业争相涌现，生产、生活节奏不断加快，社会化问题日趋复杂。人们在相互审视，人们在努力竞争；人们在自我激励，人们在奋力拼搏。有人在竞争中取胜，有人在拼搏中跌倒；有人在得志后踌躇，有人在失意后追悔。考场中的挫折，交往中的冲突，婚恋中的纷扰，教子中的困惑……所有这一切，都使现代人对人生问题发出无限感叹：人的一生究竟应该怎样度过？

现代人有现代人的观念，现代人有现代人的情感，现代人有现代人的追寻，现代人有现代人的苦闷。现代人渴求心理学的帮助，现代人生呼唤心理学的导引！这套“现代人生心理学丛书”，就是在这样一种时代的呼唤中与读者见面的。

此套丛书共8种，约230万字，分别从心理卫生、心理发展、心理选择、心理交往、心理类型、心理测量、心理咨询、心理治疗等不同学科或角度，对导引人生、开发人生、优化人生、沟通人生、剖析人生、洞察人生、辅导人生、矫正人生等人生实践中的重大问题，进行了整体探索。全套丛书力图以马克思主义指导下的心理科学为依据，运用现代心理学的最新成就，深入浅出地回答在中国改革、开放的条件下，如何使人生

过得更美好、更充实、更有价值。

紧扣时代脉搏，针对现代人生中最迫切、最需要回答的问题，特别是抓住广大青年日常学习、工作、生活上的难题、热点，以丛书形式从心理学角度给予系统剖析，这在我国还是第一次，因而具有开拓性质。我们真诚地希望此套丛书能在帮助广大读者排忧解难，树立正确的人生观、价值观，提高心理素质，推进社会主义精神文明建设方面发挥作用。

本套丛书的作者大多是近年来毕业的博士、硕士，也有一些是国内知名的专家、学者。大家虽然背景不同，风格迥异，写作态度均极为严肃。有的深入调查，求深求实；有的几易其稿，求益求精；有的反复推敲，求新求美。奉献人生的精神不仅见之于作者笔端，而且见之于行动，这种精神尤为可贵。不过，由于丛书编写时间仓促，有的书又是多人合作，在写作风格和文字上还存在这样那样的缺点或疏漏，敬请广大读者批评、指正。

郑日昌 陈永胜

一九九一年国庆节

目 录

第一章 “咨询是生命的流露”——绪论	(1)
一、咨询与人生	(1)
二、咨询概述	(5)
三、“咨询是生命的流露”	(16)
第二章 辅导人生的理论——咨询流派	(21)
一、心理分析法	(22)
二、行为疗法	(28)
三、来访者中心疗法	(35)
四、交互分析法	(41)
五、理性情绪疗法	(46)
六、完形疗法	(55)
七、现实疗法	(64)
八、方法的选择及发展趋势	(71)
第三章 通向远方的轨道——咨询目标与原则	(75)
一、众说纷纭的咨询目标观	(75)
二、咨询目标的制定	(80)
三、咨询原则	(88)
第四章 人生何处不风波——咨询内容	(95)
一、障碍咨询与发展咨询	(96)
二、精神病	(99)
三、神经症	(102)
四、性心理	(111)
五、认知	(125)

六、情绪	(129)
七、意志	(135)
八、人格	(136)
九、人际关系	(142)
十、家庭教育	(147)
十一、职业心理咨询	(151)
第五章 用别人的眼睛看世界——共情	(158)
一、咨访关系与咨询特质	(158)
二、共情特质	(162)
三、共情的使用及其障碍	(165)
四、影响共情的因素	(173)
五、共情练习	(174)
六、咨询态度问卷	(178)
第六章 沟通心灵的桥梁——咨询特质	(188)
一、积极关注	(188)
二、尊重	(190)
三、温暖	(195)
四、真诚	(198)
五、具体性	(206)
六、即刻性	(212)
七、面质	(218)
第七章 探索心理的渠道——咨询技巧	(227)
一、参与技巧	(228)
二、影响技巧	(239)
三、咨询技巧的妥为使用	(251)
第八章 无声的力量——非言语行为	(254)
一、非言语行为的功能	(254)
二、目光注视	(256)

三、面部表情·····	(258)
四、身体语言·····	(260)
五、声音特质·····	(263)
六、空间距离及其它·····	(265)
七、正确把握非言语行为·····	(267)
第九章 走出峡谷——几个技术性问题 ·····	(272)
一、如何倾听·····	(272)
二、如何做记录·····	(279)
三、如何处理沉默·····	(284)
四、如何对待多话·····	(288)
五、如何选择适宜的咨询对象·····	(292)
六、如何转介·····	(295)
第十章 给人生一个更大的空间——团体咨询 ·····	(300)
一、团体咨询的种类与特点·····	(300)
二、组员的选择及小组的组织·····	(304)
三、组织者的功效·····	(311)
四、团体咨询的过程·····	(317)
五、咨询过程中常见的问题·····	(321)
六、团体咨询有效的机制·····	(325)
第十一章 “自我”不再是个黑匣子——咨询中的	
心理测验 ·····	(329)
一、心理咨询中的心理测验·····	(329)
二、智力测验·····	(337)
三、人格测验·····	(340)
四、临床测验·····	(359)
附录一 心理咨询手记三则 ·····	(371)
附录二 主要参考书目 ·····	(390)
后 记 ·····	(392)

第一章 “咨询是生命的流露”

——绪论

“人生是什么”、“人生应当是什么”、“人生能够成为什么”，千百年来人们苦苦地探索着。

人只要生活着，就会有的人生。人生是人为生存和发展而进行的活动。每个人都有自己独特的人生，如同世界上没有两片完全相同的树叶。

人生即我，我即人生。对人生的探索，就是对人自身的探索。

我是什么？我应当是什么？我能够成为什么？人的一生都在回答这个问题，都在实践这个问题。

心理咨询的诞生和发展是人探索自身、改造自我、寻求发展的结果。

一、咨询与人生

心理咨询的发展与社会的发展和自身的发展有着紧密的联系。

（一）人的解放与人的束缚

社会的发展促进了对人自身认识的发展，而这又促使人们重视心理咨询。

当人类处于生产力水平低下的阶段时，主要是关心如何适应和征服自然，以解决温饱问题。随着社会的发展和生产力水平

的逐步提高，人类开始关心身体健康，从而促进了医学的发展。历史发展到今天，人类不仅要求身体健康，还希望精神愉快，希望实现自身价值，提高生命质量，达到潜能的充分开发。心理咨询正是人类开始普遍重视精神生活的产物。

社会生产力的发展，科学技术的日新月异，一方面促进了人的发展，另一方面也给人的发展造成了障碍。科技带来的异化，竞争造成的压力，都市化引起的人际关系复杂等等，使人类面临着比以往任何时候都要多得多的心理应激，由此造成了众多的不适应行为，乃至各种心理障碍。

心理咨询就是在这样的背景下应运而生的，这就注定了它一方面要设法消除人的心理障碍，另一方面要积极促进人生的发展。

（二）人生发展的课题

人生是一个过程，是生命流动、展现的过程，是生命的各个环节或各种形态此起彼伏、消长更替的过程。

人生的主体是人。人生过程即人的发展过程。人的发展包括生理发展和心理（社会）发展。各年龄阶段，既有生理发展的阶段性特征，亦有与此相关的心理（社会）发展的阶段性特征，存在着阶段性的发展课题。掌握不同年龄阶段的心身发展规律及特征，是有效地开展心理咨询的前提。

应该看到，每一年龄阶段都有有利于心理健康的积极因素，同时也有消极因素。有时，有些因素的出现可能是一种危机，也可能是一种转机，既可能是不利因素，也可能是有利因素，关键在于如何把握好时机和分寸。化不利因素为有利因素，积极强化有利因素，这是咨询员试图协助来访者努力做好的工作。心理咨询从本质上讲，就是为了促进来访者的发展，

有效地利用个体和环境中的健康因素，消除不利因素。

埃里克森 (E. Erikson) 把整个心理发展过程划分为八个阶段。这八个阶段的顺序由遗传决定，但每一阶段能否顺利地度过却由社会环境决定，即人的心理发展是先天因素同环境相互作用的结果。他认为，在心理发展的每一阶段上都存在一种危机，然而也是一种转机；顺利地度过危机是一种积极的解决，反之是一种消极的解决；积极的解决有助于自我力量的增强，有利于个人适应环境和形成积极的人格品质，反之，则不利；并且前一阶段危机的积极解决会扩大后一阶段危机积极解决的可能性，反之，消极解决则会缩小这种可能性；每一阶段都有至关重要的、相应的影响人物，第一阶段为母亲，第二阶段为父亲，第三阶段为家庭，第四阶段为邻居、学校、师生，第五阶段为伙伴和小团体，第六阶段为友人、异性、同伴，第七阶段为同事和家属，第八阶段为人类。埃里克森的发展理论常被称为心理社会发展阶段理论（见表1—1）。

哈维格斯特 (R. J. Havighurst) 提出了“发展课题”的概念，认为人生发展的课题是一个人在一生中的某个时候应该

表 1—1 心理发展八阶段的危机和相应的品质

阶段	危 机	年 龄 (岁)	品 质	
			积极解决危机	解决危机失败
1	信赖对不信赖	0—1	希望	恐惧
2	自律对羞愧与怀疑	1—3	自我控制与意志	自我怀疑
3	进取对罪恶	4—5	生活指向和目的	无价值感
4	勤奋对自卑	6—11	能力	无能
5	自我同一性对角色混乱	12—20	忠诚	不确定感
6	亲密对孤单	20—24	爱	泛爱 (杂乱)
7	生殖对停滞	25—65	关心他人	自私自利
8	自我整合对失望	65—死亡	智慧	失望和无意义感

表 1—2

人生各时期的发展课题

幼 儿 期	①学习走路。②学习吃饭。③学习说话。④学习大小便的方法。⑤懂得脾气的好坏,学习控制自己的脾气。⑥获得生理上的安定。⑦形成有关社会与事物的简单概念。⑧与父母、兄弟姐妹及他人建立情感。⑨学习区分善恶。	
儿 童 期	①学习一般性游戏中必要的动作技能。②培养对于自身有机体的健康的态度。③和同伴建立良好关系。④学习男孩或女孩角色。⑤发展读、写、算的基础能力。⑥发展日常生活必要的概念。⑦发展道德性及价值判断的标准。⑧发展人格的独立性。⑨发展对于社会各个单位和各个团体的态度。	
青 年 期	①学习与同年龄男女的新的交际。 ②学习男性与女性的社会角色。 ③认识自己的生理结构,有效地保护自己的机体。 ④从父母和其他成人那里独立地体验情绪。 ⑤有信心实现经济独立。 ⑥准备选择职业。 ⑦作结婚与组织家庭的准备。 ⑧发展作为一个公民的必要的知识与态度。 ⑨追求并实现有社会性质的行为。 ⑩学习作为行动指南的价值与伦理体系。	
壮 年 初 期	①选择配偶。 ②学会与配偶一起生活。 ③生儿。 ④育儿。	⑤管理家庭。 ⑥就职。 ⑦担负起公民的责任。 ⑧寻找合适的社会团体。
中 年 期	①形成作为公民的社会责任。 ②建立一定的经济生活水平,并且维护这种水平。 ③帮助十几岁的孩子成为一个能被人信赖的幸福的人。 ④充实成人的业余生活。 ⑤接受并适应中年期生理方面的变化。 ⑥照顾年老的双亲。	
老 年 期	①适应体力与健康的衰退。 ②适应退休和收入的减少。 ③适应配偶的死亡。 ④与自己年龄相近的人建立快活而亲密的关系。 ⑤承担公民的社会义务。 ⑥降低对于物质生活满足的要求。	

获得的知识、技能和态度，是存在于个人需要和社会要求之间的东西。人的发展即是完成人生发展课题的过程，人的成熟是由完成各发展阶段所分配的课题而实现的（见表1—2）。

发展课题也就是个体在各个发展阶段必须学习的课题，在很大程度上代表了社会对各个发展阶段的人们所提出的要求。发展课题把个人的发展和与此相对应的社会的要求加以结合，从而表现为在各个发展阶段所必须完成的社会化内容。

按照发展理论，如果某一阶段的发展课题没有完成，就会产生心理障碍，影响进入下一个发展阶段；就会以不同的形式在后一阶段出现前一阶段尚未完成的课题，从而干扰下一阶段发展课题的完成。某一发展课题的完成会使个体获得满足感和价值感，反之则会影响社会适应。

心理咨询在很大程度上是为了帮助来访者顺利完成人生发展的课题，因而，我们说心理咨询即是辅导人生。

需要指出的是，心理咨询只是促进人生发展的一种手段、一种方法，它不可能解决人生的全部难题。把心理咨询的作用扩大化是不正确的，是对心理咨询的误解。

二、咨询概述

心理咨询是一门科学，是一种技术，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，心理咨询将越来越普及，越来越发挥出辅导人生的作用。

（一）心理咨询的涵义

咨询（counsel）一词含有商讨、会谈、征求意见、寻

求帮助、顾问、参谋、劝告、辅导等意思。心理咨询(psychological counseling)一词,既可以表示一门学科,即“咨询心理学”,也可以表示一种技术工作,即心理咨询服务。

心理咨询至今尚无统一的定义,对其内涵与外延的解释往往因理论流派及职业特点等因素的差异而不同。帕特森(C. H. Patterson, 1967)认为:咨询是一种人际关系,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。《美国精神病学词汇总表》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有关心理科学的理论和方法,通过解除咨询对象(即来访者)的心理问题(包括发展性心理问题和障碍性心理问题),来维护和增进身心健康,促进个性发展和潜能开发的过程。

心理咨询与心理治疗的异同一直是许多人在争论的问题,然而,现在越来越多的人倾向于两者并没有明显不同的观点。北京大学陈仲庚在《心理治疗和心理咨询的异同》(1989)一文中认为:心理治疗与心理咨询没有本质的区别,即在关系的性质上,在改变和学习过程中,在指导的理论上都是相似的。两者如果不完全相同,至少也是很相似的,如果有区别也是人为的,而非本质的。

如果要对心理咨询与心理治疗作些细微区别的话,那么可以这样说:前者以发展性咨询为主,后者以障碍性治疗为主;前者内容以疑惑、不适为主,后者以障碍、疾病为主;前者是轻度的心理问题,后者在程度上相对重些;前者可以在非医疗情况中开展,后者一般在医疗情况中进行。或许可以这样说,

两者是同一心理服务过程中的不同阶段。当然，这种区分都是相对的、人为的，在实际工作中很难将这两者完全区分清楚，两者往往结合在一起，互相渗透、穿插，共同进行。

因此，本书中我们基本上认为两者是可以同时交替使用的，或者说本书中的咨询也有治疗的含义。考虑到我们是站在辅导人生的立场上，是对广大人民群众而言的，故我们在书中尽量避免使用治疗、医生、病人、患者等医疗性概念，而把从事心理咨询和心理治疗的工作人员统称为“咨询员”，把接受咨询的人统称为“来访者”。

为了更清楚地说明心理咨询工作的性质，以避免把心理咨询简单化、庸俗化或扩大化，我们觉得有必要就心理咨询工作与其它一些工作作一区别。

心理咨询过程中涉及提供信息、资料，但仅仅如此，则不是心理咨询；心理咨询中会涉及到某些法律、道德、思想意识等问题，只有这些问题引起了心理问题才与心理咨询有关，其本身不是心理咨询的主要内容；心理咨询是人与人之间的交谈，但与日常的交谈有所区别，后者多表面、客气、缺乏内容，而前者则是通过交谈给对方以心理帮助，是咨询员与来访者的深层交流；心理咨询时要收集来访者的有关资料，但收集的目的是为了提供帮助，如果仅仅只有对来访者的判断（如智力、个性、心理健康状况等），或者仅仅只有心理测验而没有针对性的指导，则不是心理咨询；心理咨询会涉及到对来访者进行教导，但只有教导，视来访者为所教诲的人，则不是真正的心理咨询。咨询员应重视倾听，许多初学者往往忽视了这一点；咨询员会使用安慰话，但仅仅只是安慰，还不是心理咨询。咨询的重点是站在更高的层次上给予来访者以人生的启

迪,使其能敢于面对自己和自己的感觉,并作出积极的行动,而不是简单的宽慰,试图大事化小,咨询不是帮助解决问题,而是鼓励人自助,协助他自己去克服困难,解决矛盾,而不能包办代替。常有些初学者出于善良之心,为来访者东奔西跑,这不是根本的办法,重要的是通过咨询促进来访者的成长,否则只会增加来访者的依赖心,甚至使他把心理咨询作为避难所,这是有悖于心理咨询宗旨的;与此有关的是心理咨询不是决策机构,不应给来访者提供结论性意见,不为来访者作选择、作决定,应促使来访者自己负起责任。

(二) 心理咨询简史

心理咨询有一个漫长的过去和短暂的历史(W.G.Eliassbery, 1959)。早在古希腊时期,人们就常从哲人、圣经的旧约全书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有关记载,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。

我国的心理咨询起步较晚。1958年,我国曾开展过快速综合心理治疗工作。直到近几年,这一工作才逐渐得到了社会各

界的重视，发展较快。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之后，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，全国有不少城市开展了热线电话心理咨询，受到了欢迎。各地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。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。

（三）咨询分类

咨询类型的划分可按人数、内容、方式而定。

按咨询对象的多少，可分为个别咨询和团体咨询。前者是最常见的形式，针对性强，双方沟通多；后者咨询面广、效益高，同时有团体成员交互作用的益处，不足之处是同一类问题也可能因不同个体的生活经历、个性特征、触发因素的差异而表现出个体性，单纯团体咨询往往难以兼顾每个个体的特殊性。为此，在团体咨询中，辅之以个别咨询，就能起扬长避短的作用。团体咨询是一种有发展前途的咨询形式，本书第十章，将专门论述团体咨询。

按咨询内容划分，可分障碍咨询和发展咨询。前者指对存在不同程度心理障碍的来访者进行咨询，可从精神病患者到轻微心理失调者；后者指对希望开发自己潜力、作出更好选择的来访者进行咨询。比较而言，前者内容比较具体、实在，但后者