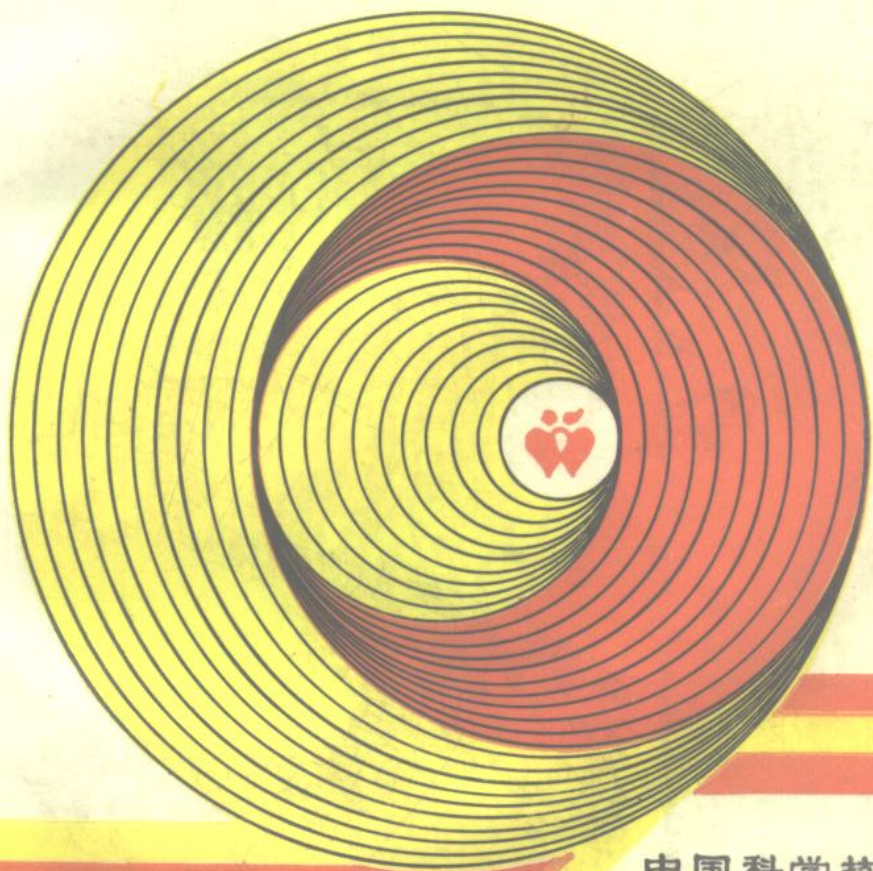


邓明显 郭念峰 主编

# 咨询心理

ZI XUN XIN LI XUE

# 学



中国科学技术  
出版社

· 心理咨询 · 心理测验 · 心理治疗 ·

B241

4

2

# 咨 询 心 理 学

心理咨询 · 心理测验 · 心理治疗

邓明显 郭念峰 主编

066122

中国科学技术出版社

## 内 容 提 要

本书由我国20余所高校、科研机构 and 大型医院的30余名学者编著，包括心理咨询、心理测验、心理治疗等内容，是目前国内最完整的心理咨询指导用书。本书理论联系实际，不仅对咨询心理学理论做了系统阐述，而且对其方法也进行了详尽介绍，并针对各种不同对象和情况进行心理咨询时的必要内容及其技巧都有具体指导。

本书适合心理咨询工作者、医务工作者、医药院校师生及有关科研人员阅读。

(京)新登字175号

### 咨 询 心 理 学

心理咨询·心理测验·心理治疗

邓明昱 郭念峰 主编

责任编辑：战立克

\*

中国科学技术出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京昌平长城印刷厂印刷

\*

开本：850×1168 毫米 1/32 印张：23.75 字数：638 千字

1992年9月第1版 1992年9月第1次印刷

印数：1—4500册 定价：13.50元

ISBN 7-5046-0689-8/B·1

## 咨询心理学编委会

主任委员：郭念峰

副主任委员：邓明显 向洪 李永宁

主 编：邓明显 郭念峰

副 主 编：李永宁 向洪 何遗昌

编 委（以姓氏笔划为序）

王友平 邓明 邓明显 向洪

李凡 李永宁 李铭远 何遗昌

周正猷 郭念峰

编 者（以姓氏笔划为序）

丁刚 王友平 邓明 邓明显

刘东刚 艾克玲 向洪 李凡

李永宁 李序科 李铭远 何成银

何遗昌 张渝成 周正猷 周矩

姜世政 高应东 郭念峰 谢如东

谭刚强 黎晓 穆小丹 瞿伟

生协会四川分会常务理事，中国心理学协会会员。

**何遗昌** 四川省团校心理学讲师，重庆心理学应用研究所副所长，中国心理学会重庆心理咨询工作委员会委员，中国心理卫生协会会员。

**郭念峰** 中国科学院心理研究所研究员、心理学教授、中国心理学会理事、中国心理卫生协会理事。

**李 凡** 海南省工人医院心理医师、心理咨询硕士研究生、中国心理卫生协会会员。

**周正猷** 南京儿童心理卫生研究中心副主任医师、中国心理卫生协会会员。

## 主要编委简介

(以姓氏笔划为序)

- 王友平** 西安医科大学医学心理学及精神病学讲师，中国心理卫生协会青少年心理卫生专业委员会委员，中国心理学会会员。
- 邓 明** 华西医科大学社会医学讲师，硕士，中国心理卫生协会会员，《中国卫生政策》杂志特约记者。
- 邓明显** 西南心理科学研究所所长，研究员，国际行为发展研究会会员，中国心理学会重庆心理咨询工作委员会副主任，中国心理卫生协会特群专业委员会委员。
- 向 洪** 《人口科学大辞典》主编、《人口杂志》编辑，成都人才学会理事，中国心理卫生协会会员，中国心理学会四川分会会员。
- 李永宁** 泸州医学院医学心理学教研室主任、神经病学教研室主任、副教授、中国心理卫生协会四川分会理事、中国心理学会泸州市分会理事长。
- 李铭远** 绵阳卫生学校副主任医师、中国心理卫

# 目 录

## 上 编

第一章	绪论	(3)
第二章	心理咨询的基本理论	(32)
第三章	心理咨询的基本要求	(50)
第四章	心理咨询的实施程序	(69)
第五章	心理咨询的若干技巧	(88)
第六章	咨询关系和干预危象	(104)
第七章	心理诊断总论	(117)
第八章	心理测验概述	(145)
第九章	能力测验	(165)
第十章	人格测验	(203)
第十一章	情绪分析与心理卫生评定	(237)
第十二章	心理治疗概述	(260)
第十三章	精神分析疗法	(274)
第十四章	行为治疗	(294)
第十五章	人本主义疗法	(313)
第十六章	其他心理疗法	(351)

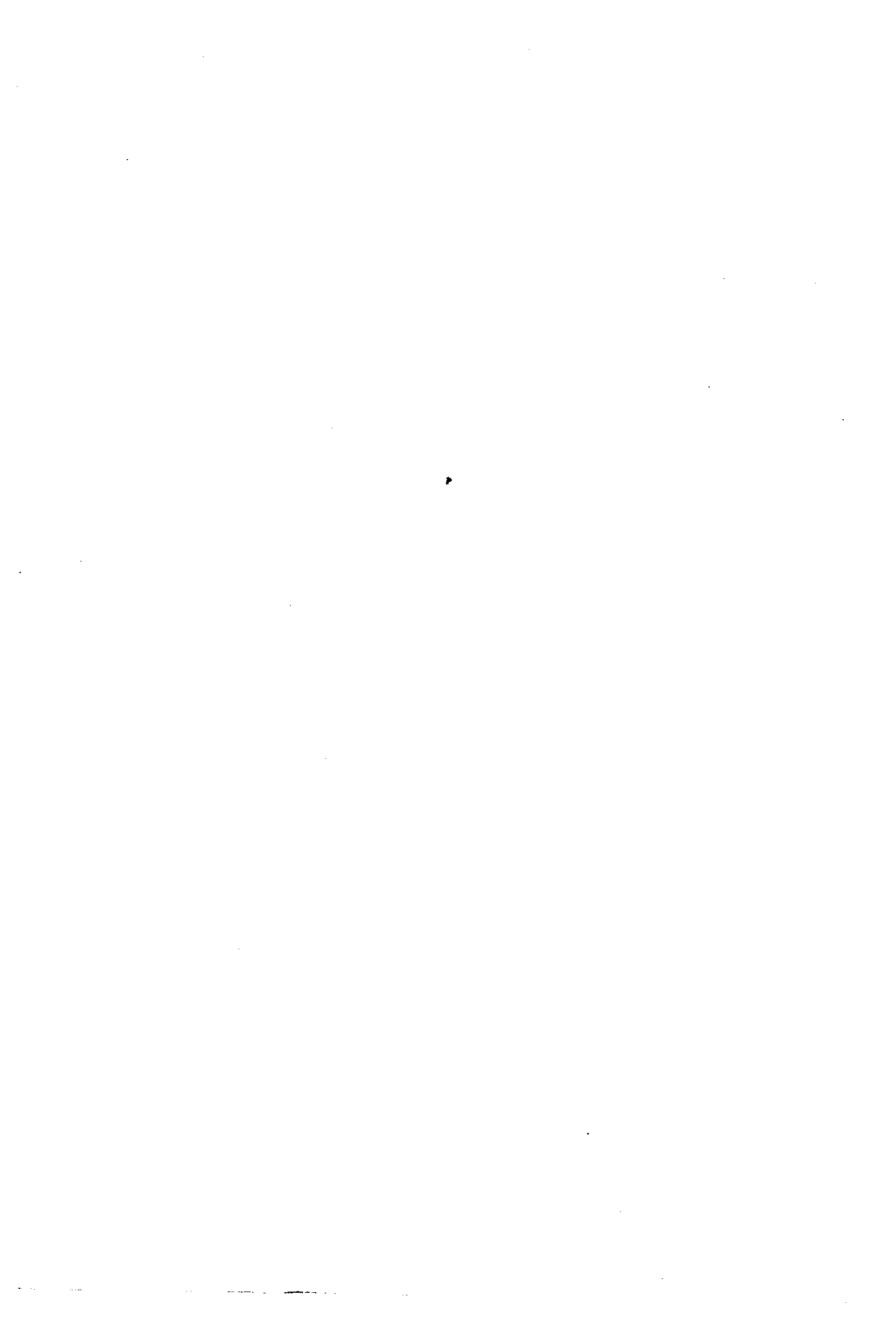
## 下 编

第十七章	儿童心理咨询	(373)
第十八章	青少年心理咨询	(407)
第十九章	中年心理咨询	(435)
第二十章	老年心理咨询	(456)

第二十一章	婚恋心理咨询·····	(473)
第二十二章	求学与就业心理咨询·····	(496)
第二十三章	家庭心理咨询·····	(527)
第二十四章	不良生活方式与不良行为方式的心理咨询	(554)
第二十五章	神经症心理咨询·····	(576)
第二十六章	精神病心理咨询·····	(608)
第二十七章	心身疾病心理咨询·····	(632)
第二十八章	慢性病患者的心理咨询·····	(655)
第二十九章	计划生育的心理咨询·····	(667)
第三十章	学校心理咨询·····	(697)
第三十一章	管理心理咨询·····	(730)



# 上 编



# 第一章 绪 论

## 第一节 咨询心理学的概念及对象

20世纪80年代,已经是我们生活在心理学应用的时代。在社会生活的各个领域,心理学这个词儿也被广泛使用。但是,要使心理学真正成为人们日常生活中不可缺少的重要部分,还需要心理学家、心理学爱好者进行大量艰苦的工作。而咨询心理学,无论从理论还是从实践上来看,都是心理学应用的重要内容。

心理咨询是解决人们生活中各种心理问题的重要手段。在心理学学科的形成和发展过程中,心理咨询是分化出来比较晚的一个学科,但目前已成为心理学中较大的一个分支,称为咨询心理学(counseling psychology)。对于一门学科来说,首先要根据以往的知识用最概括的语言来规定出它的性质和范围,这就是所谓的定义。然而,对于咨询心理学这门学科来说,要下一个公认的定义是比较困难的。因为,这门学科正处于不断发展和不断完善的过程中,特别是在我国,近年来更处于一个正在兴起的阶段,有许多经验和教训值得总结,因此只能根据其基本性质进行说明。

咨询(counseling)一词来源于拉丁语consultatio,基本涵义为商讨或协商,因而也具有考虑、反省、深思、忠告、交谈等意思。英语为counsel,日语为カウンセリゲ,俄语为консультация,基本涵义均大致相同。在中国古代,咨询的意思是分而言之,表示商量、询问。因此无论古今中外,“咨询”这个词都有“通过商谈求得解决”的涵义。

如果单纯地提出咨询这一概念,这就并不单是心理学的专门

术语，因为各个领域都有咨询，例如军事咨询、商业咨询、管理咨询、法律咨询、医学咨询、环境咨询等，比比皆是。而心理咨询的对象只是有心理问题的人，心理咨询有自己的特点和技术方法，这与一般意义上的咨询是不同的。

国外心理学界对心理咨询的定义有许多不同的说法。心理学家泰勒 (Leone E. Tyler) 提出：“咨询是一种从心理上进行帮助的活动，它集中于自我同一感的成长，以及按照个人意愿进行选择 and 作出行动的问题。”心理学家帕特森 (Cecil H. Patterson) 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，做出选择，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。”美国劳工部《职业名称词典》(1965) 规定：

“心理咨询学家的任务是在中小学、学院、大学、医院、诊所、康复中心和工业中提供个别或集体的指导和咨询服务，以帮助人们在个人、社会、教育、职业等方面取得更有效的发展和成就”。美国《哲学百科全书》认为，咨询心理学有以下几方面的重要特征：(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) 充分考虑情景和环境的因素，强调人对于环境资源的利用以及必要时改变环境。

国际心理科学联合会编辑的《心理学百科全书》(1984) 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 (development model)。该书指出：“咨询心理学始终遵循着教育的而不是临床的、治疗的或医学的模式，咨询对象 (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，从而能够最大程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”。“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，扫除其正常成长过程中的

障碍。”

根据以上一些见解和日常生活中心理问题的若干实际情况，对咨询心理学似乎可以做如下概括：咨询心理学作为应用心理学的一个分支，它是运用心理学的知识和原理，帮助来访者（即咨询对象）发现自己的问题及根源，从而挖掘来访者本身潜在的能力，来改变原有的认知结构和行为模式，以提高对生活的适应性和调节周围环境的能力。

自本世纪50年代以来，心理咨询在国外得到很大发展，目前已深入到社会生活的各个领域。80年代，这一新型学科在我国也开始发展起来，它之所以能够得到迅速发展，正是因为符合了社会的需要，并且与文明社会的物质文化水平不断提高相适应。社会发展对心理咨询的需要体现在以下几个方面。

其一，随着科学技术的迅猛发展，使人们的物质生活更加丰富，精神生活也日趋复杂；人的社会化程度越高，人际交往就越频繁；社会生活的节奏越快，由心理社会因素带来的纠葛也就越多。从对一些少数民族、农民、工人、知识分子的社会调查中发现，物质文化生活的水平与心理冲突的发生呈正比关系。由此而带来的紧张、疲惫、焦虑、抑郁等心理问题，使人们的精神生活及行为活动发生了不同程度的偏差。这些急待解决的心理问题，正是心理咨询工作的对象。

其二，随着生物医学模式（Bio-medical model）向生物心理社会医学模式（Bio-psycho-social medical model）的转化，使健康的标准更加完善。正如联合国世界卫生组织（WHO）所提出的那样：“健康不仅仅是没有疾病，而是身体上、心理上和社会适应上的完好状态”。这样，涉及人类健康的大量问题不是生物医学能够完全解决的。而心理咨询对于以心理社会因素为主的健康问题，可以及早发现，及早诊治，全面地维护和促进身心健康。

其三，心身医学的发展使人们不断明确心理社会因素对疾病，特别是脑血管疾病、心血管疾病和癌症等的重要影响，而这些疾病又是直接威胁到人类的生命（表1-1、1-2）。在这些疾病

中国部分市前十位主要疾病死亡专率及死亡原因构成

表 1-1

顺位	1957年			1975年			1984年		
	死亡原因	死亡专率 1/10万	占死亡总 人数的%	死亡原因	死亡专率 1/10万	占死亡总 人数的%	死亡原因	死亡专率 1/10万	占死亡总 人数的%
1	呼吸系病	120.3	16.86	脑血管病	137.91	21.61	心脏病	124.64	22.95
2	急性传染病	56.6	7.93	心脏病	115.34	19.49	脑血管病	116.27	21.13
3	肺结核	54.6	7.51	恶性肿瘤	111.49	18.84	脑血管病	116.18	8.79
4	消化系病	53.1	7.31	恶性肿瘤	63.64	10.75	恶性肿瘤	48.36	4.32
5	心脏病	47.2	6.61	呼吸系病	28.78	4.86	呼吸系病	23.76	3.51
6	脑血管病	39.0	5.46	消化系病	21.15	3.57	消化系病	19.36	1.85
7	恶性肿瘤	36.9	5.17	肺结核	16.84	2.85	外伤	10.17	1.85
8	神经系病			外伤			肺结核	9.48	1.72
9	外伤及中毒	19.0	2.66	传染病(肺 结核除外)	11.63	1.97	中毒		
10	其他	14.1	1.98	泌尿系病	6.27		泌尿系病		
				中			传染病 (肺结核除外)	8.14	1.48
	10种死因合计		61.49	10种死因合计		83.94	10种死因合计		67.31

统计范围：1957年包括北京等13个市全市或部分市区；

1975年包括北京等12个市全市或部分市区；

1984年包括北京等28个市全市或部分市区。

1866年、1916年及1974年美国人口的主要死亡原因 表 1-2

1866年	1916年	1974年
1. 腹泻病	1. 心脏病	1. 心脏病
2. 腹泻病(5岁以下)	2. 肺炎	2. 肿瘤
3. 所有神经系统的疾病	3. 肺结核	3. 脑血管病
4. 肺结核	4. 慢性肾病及肾炎	4. 事故
5. 肺炎	5. 暴力	5. 流感及肺炎
6. 事故、被杀、自杀	6. 肿瘤	6. 婴儿早期的某些病
7. 猩红热	7. 腹泻病(5岁以上)	7. 糖尿病
8. 心脏病	8. 其他结核病	8. 全身性动脉硬化
9. 气管炎	9. 白喉及喉炎	9. 肝硬化
10. 伤寒	10. 气管炎	10. 气管炎、肺气肿及哮喘

引自 Weinstein M. S. Health in The City P10, 1981

的发生和发展中, 情绪因素、个性特征、生活事件等起着重要作用。尤其是各种生活事件, 如工作长期超负荷、人际关系冲突、意外事故和打击等, 作为社会心理应激源使机体产生应激反应, 使机体出现生理心理疾患。通过心理咨询, 可以避免或消除不良的应激反应, 提高机体的心理防卫能力。

其四, 随着社会物质文化水平的不断提高, 人们的自我意识也不断增强。现代社会的人, 需要更多的理解与被理解, 需要充分显示自己才能的机会。而这些需要一旦沿着正确的轨道前进, 必将成为推动社会发展的巨大动力。反之, 如果这些需要不能实现, 甚至受到压制, 将会产生破坏作用。在管理工作中运用心理咨询的技巧, 可以从满足人的需要, 尊重人的价值着手, 最大限度地发挥每一个人的作用。

在谈到心理咨询时, 一些人往往会产生一种误解, 把心理咨询和“做思想工作”混为一谈。诚然, 心理咨询和思想工作的对象都是人, 最终目的都是为了促进社会物质文明和精神文明发展, 但是, 这是两门不同的学科, 在具体方法上是有很大差别的。心理咨询

注重于挖掘人的能力,有系统的理论、科学的方法和专门的技巧,咨询心理学家必须受过严格的专业训练,才能解除心理负担,改变认知结构和行为模式。而思想工作,主要是坚持正面教育。

心理治疗是咨询心理学的又一个重要组成部分,与心理咨询的关系极为密切。心理治疗(psychotherapy)是以医学心理学的理论体系为指导,以良好的医患关系为桥梁,运用心理科学的技术与方法,通过心理医生的认知及行为活动,或借助于某些治疗仪器,来改善或消除病理心理状态和由此产生的躯体症状,使个体与环境保持相对平衡。对于疾病而言,心理治疗决非局限于只针对功能性疾病,任何一个器质性疾病的治疗方案中忽视了心理治疗,则不能成为现代医学科学的最佳治疗方案。从广义上讲,整个就医过程中的每一细小环节,既包含着有利于维护病人心理健康的因素,也存在着损伤病人心理的不利因素。因此,心理治疗的前提就是要使病人对医务人员产生诚挚而信赖的感情,让病人在困境和痛苦中看到恢复健康的希望;总之,要使一切可能存在的不利因素得以消除,并转化为有利于促进心身健康的因素。

当然,心理治疗的重点是适用于治疗以心理社会因素起主要作用的疾病,如情绪障碍、精神疾病、行为障碍、心身疾病、性障碍等。对于各种器质性疾病,则为综合治疗中的一个组成部分。随着心理学向社会各个领域的渗透,各种社会行为问题(即“社会病”或“文明病”)也相继采用心理治疗来解决。

尽管心理治疗与心理咨询的关系非常密切,在实际应用中也往往结合在一起,但两者是有区别的。其一,心理治疗的对象是病人,无论是心理疾病、生理疾病还是社会病;心理咨询的对象不一定是病人,在很大程度上是精神状态基本健康,而心理上存在冲突且深愁矛盾的普通人。其二,心理治疗的目的着重是解决问题,需要通过治疗程序进行;心理咨询的目的主要是帮助来访者发现问题,靠挖掘来访者自身的能力来摆脱困惑。其三,心理治疗学家与对方的关系又是医生和病人的关系。病人必须听取医生的劝告、建议和服从治疗,才能达到治疗的效果。但咨询心理学



家与来访者的关系又是平等的关系；在整个咨询过程中，是一个相互讨论和研究问题，各抒己见而又互相学习的过程。其四，心理治疗医生获得的信息比较单纯，可以只根据症状体征来选择并实施治疗方案；咨询心理学家要掌握的信息是大量的，需要了解来访者个人、家庭、社会环境等多方面的情况，才能帮助他挖掘自身的能力。

## 第二节 咨询心理学的简史

### 一、萌芽阶段

心理咨询和心理治疗的产生，至今不到100年的历史；咨询心理学的形成，也是在本世纪50年代才开始的。然而，其萌芽思想可以追溯到两千多年以前。从有文字记载的历史来看，在古代中国、希腊、印度等历史悠久的国家，人们为解决个人的精神痛苦或社会集团以及家庭的问题，为摆脱种种困境，往往从巫师、哲人、神父那儿寻求劝告或帮助。在人类社会处于愚昧落后的阶段时，正是这些“咨询”者或精神生活的“指导”者，帮助人们去应付无情的现实，改变人们对社会生活的不满态度，安慰那些蒙受创伤的灵魂。

古希腊哲人哥尔(F.J.Gall)创立的颅相学(phrenology)，可以算是“心理咨询”的典型代表。哥尔认为，人的各种心理才能都在脑上占有一定的位置，某一部分脑发达与否，都会反映到颅骨外形上。此后，颅相学作为一种推测心理才能，特别是智力才能的方法，在西方一直流行到20世纪初，但始终没有得到生理学界和心理学界的承认。我国古代流传至今的“相面术”，也类似于“颅相学”的一些内容，在古代人们的精神生活中曾起过重要作用。当然，从科学心理学的角度来看，颅相学和相面术是十分荒谬的。但是，如果我们不会站在今天的立场上耻笑现代化学的先导——炼金术，那么，我们也就可以从历史角度给那时曾经