

咨询

心理学

张人骏 朱永新 袁振国

● 现代心理学丛书 ●

知识出



B84
29
2

现代心理学丛书

现代心理学丛书

张人骏
朱永新
袁振国

咨询心理学

知识出版社

咨 询 心 理 学

张人骏 朱永新 袁振国

知 识 出 版 社 出 版

(北京安定门外外馆东街甲1号)

新华书店北京发行所发行 北京第二新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张7.25 插页2 字数156千字

1987年2月第1版 1987年2月第1次印刷

印数：1—30000

统一书号：2214·22 定价：1.50元

出版说明

为适应我国当前文化教育、科学技术、政治思想、经济管理以及行政领导部门的广大读者学习心理科学知识的需要，我们组织编写了《现代心理学丛书》。这套丛书的主要特点是介绍心理科学中正在兴起的分支学科的基本理论、原则、方法与技巧，内容上侧重于实际应用，文字上力求简明。这套丛书包括：《咨询心理学》、《消费者心理学》、《劳动人事心理学》、《女性心理学》、《男性心理学》、《政治心理学》、《新闻出版心理学》、《艺术心理学》等书，其中多种书在国内是第一次作系统地、全面地、通俗地介绍。我们希望这套丛书对正在探索心理科学新境界的广大读者有所帮助。

丛书主编 张人骏

前 言

咨询心理学是心理学的一门分支学科，也是心理学为实践服务的一个重要领域，具有显著的应用性。它是一门正在兴起并日益受到人们重视的新学科。在国外，例如在美国，七十年代以来攻读咨询心理学博士学位和硕士学位的人数逐年增加。近年来，随着科学技术的突飞猛进，物质文化生活的逐年提高，心理咨询事业越来越引起人们的关注。在国外，心理咨询的工作范围早已超出了医学领域，而进入到工厂、企事业、学校、政府机构、家庭中，它的工作对象也已扩展到工人、职员、学生、退休、失业、违法者，以及正常人的各种心理问题。在我国，心理咨询工作开展较迟，在过去很长一段时间处于空白状态。粉碎“四人帮”以后，才有人开始问津并开垦这块荒芜的处女地。几年来，这项工作在我国各地逐渐兴起。工作实践表明，我国社会主义现代化建设中，人们在生活、学习、工作及保健等方面存在着许多亟待解决的心理问题，而心理咨询对增进广大群众的心理健康，提高科学文化知识水平，以及促进社会主义精神文明和社会安定团结，都起有一定的积极作用。正因为如此，心理咨询工作在我国也已日益受到各界人士的关注与重视。具有中国特色的咨询心理学的形成与发展将是必然的趋势。

“高山仰之，景行行之；虽曰不能，心向往之”，我们正是以这样的心情编写了这本《咨询心理学》。我们的衷心希望

是“抛砖引玉”，让具有中国特色的咨询心理学早日诞生，早日开出鲜艳瑰丽之花！

我们在编写过程中虽然注意到参引国外材料要持批判态度，不能忽视我们的社会制度和国情与西方的差异，但是限于自己的思想和理论水平，同时这本书又是利用业余时间写成的，无论在观点上、科学性上都会存在不少错误或缺欠，诚恳地希望专家、读者批评指正。

作者

1986年3月

目 录

第一章 绪 论	(1)
一、什么是心理咨询.....	(1)
二、心理咨询简史.....	(6)
三、心理咨询的理论流派.....	(13)
四、心理咨询的前景展望.....	(21)
第二章 心理咨询的过程	(25)
一、心理咨询过程的主要特点.....	(25)
二、心理咨询过程的基本阶段.....	(30)
第三章 心理咨询的形式、原则和方法	(42)
一、心理咨询的形式.....	(42)
二、心理咨询的原则.....	(47)
三、心理咨询的方法.....	(56)
第四章 心理咨询的内容(一)	(62)
学习障碍	
一、感觉障碍.....	(64)
二、知觉障碍.....	(65)
三、记忆障碍.....	(67)
四、思维障碍.....	(70)
五、想象障碍.....	(76)
六、注意障碍.....	(78)

七、智力障碍·····	(81)
八、自我评价障碍·····	(82)
第五章 心理咨询的内容(二) ·····	(84)
社会行为、人际交往障碍	
一、情感障碍·····	(85)
二、意志障碍·····	(88)
三、人格障碍·····	(93)
四、人际交往障碍·····	(98)
第六章 心理咨询的内容(三) ·····	(107)
家庭生活障碍	
一、配偶选择障碍·····	(107)
二、夫妻关系障碍·····	(111)
三、独生子女的抚养和教育问题·····	(127)
四、代际冲突·····	(132)
第七章 心理咨询的内容(四) ·····	(137)
发展与职业咨询	
一、心理发展咨询·····	(138)
二、职业咨询·····	(152)
第八章 心理咨询与心理治疗 ·····	(164)
一、心理治疗及其在心理咨询中的应用·····	(164)
二、心理治疗的历史与现状·····	(168)
三、心理治疗的常用方法·····	(176)
第九章 咨询人员的必要条件 ·····	(198)
一、高尚的职业道德·····	(199)
二、全面的知识结构·····	(207)
三、优秀的心理品质·····	(214)

第一章 绪 论

一、什么是心理咨询

(一) 心理咨询的定义

“咨询”一词在中国古代是分而言之。最早载于《书·舜典》：“咨十有二牧。”这里的“咨”就是商量的意思；《书·舜典》又载：“询于四岳。”这里的“询”就是询问的意思。“咨询”一词源自拉丁语“consultatio”，基本涵义为商讨、协商。① 英语为“counsel”，日语为“カウンセリング”，俄语为“консультация”也是商讨、劝告、质疑的意思。

“心理咨询”(psychological counseling) 故名思义，就是在心理方面给咨询对象以帮助、劝告、教导的过程。国外心理学界关于心理咨询的定义有许多不同的说法。如心理学家莉奥妮·E·泰勒 (Leone, E. Tyler) 认为，“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。”② 塞西尔·H·帕特森 (Cecil H. Patterson) 认为，“咨询是一种人际关

① Советский энциклопедический словарь, издательство «Советская энциклопедия», Москва, 1980, p. 629.

② Tyler: «咨询过程中的理论原则», 载〔美〕《咨询心理学杂志》, 5, No. 1958.

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。”^① 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。

1984年在美国出版的国际心理学联合会编辑的《心理学百科全书》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)。该书认为，“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。”^② 该书还指出：“咨询心理学强调发展的模式。

① Patterson: The counselor in the school; Selected Readings, New York, 1967, p. 223.

② Encyclopedia of Psychology, John Wiley & Sons Edited by Raymond J. Corsini, 1984, vol, 1 p. 301~302.

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。”

从以上西方学者们的见解和定义中，我们可以得到许多有价值的东西。为了研究适合我国国情的心理咨询模式，也为了便于读者比较鉴别，我们试给心理咨询提出如下的定义：心理咨询是通过语言、文字等媒介，给咨询对象以帮助、启发和教育的过程。通过心理咨询，可以使咨询对象的认识、情感和态度有所变化，解决其在学习、工作、生活、疾病和康复等方面出现的心理问题，从而更好地适应环境，保持身心健康。

心理咨询的对象主要是正常人到能够接受咨询帮助的轻微精神病患者，幼儿以及不能合作或无法自诉、交谈的精神病患者，不能作为心理咨询的直接对象，但可以通过其父母、家属或亲友、同事伴随，给予间接的心理咨询的指导意见。

在这里还要着重指出一个问题，即不能把心理咨询与我们日常所说的做思想工作，或叫“谈心”混为一谈。如前所述，心理咨询是一门专业，有它的系统的理论、科学的方法和专门的技巧，咨询人员必须要受过严格的专业训练，才能掌握仲裁心理危机的本领和解除心理负荷改善认知结构的技能。

（二）心理咨询的内容

心理咨询的范围十分广阔。人们丰富多彩、纷繁复杂的心理活动也决定了心理咨询内容的丰富性和复杂性。例如，在学习方面，如何克服注意力涣散、记忆力下降、思维迟钝、想象贫乏等学习障碍，提高学习效率？在工作方面，如

何对待职业的分工与选择，如何避免工作中的疲劳与厌倦现象？在人际关系和社会行为方面，如何克服交往过程中的害羞、孤僻、自卑、角色固着、封闭等心理障碍？如何了解别人？如何赢得别人的喜悦、理解、信任和尊重？在生活方面，如何讲究睡眠与饮食的心理卫生，如何适应新的生活环境？在家庭生活方面，如何选择配偶，处理好夫妻、亲子、兄妹等家庭成员之间的关系，沟通两代人的心灵？如何处理和对待恋爱、婚姻和教育子女过程中出现的挫折？在疾病和康复方面，如何消除由恐惧疾病而产生的心理压力与烦恼，保持乐观豁达的情操？如何正确对待生理功能上的缺陷？如何注意心理卫生，保持心理健康？总之，心理咨询的范围和内容远远不止上述这些，凡是人们在生活中出现的心理问题都可以通过咨询的方式得到解决。

（三）心理咨询的形式与原则

心理咨询的形式很多。从咨询对象的数量来划分，主要有个别咨询和团体咨询；从咨询的途径来划分，主要有门诊咨询、书信咨询、电话咨询、宣传咨询和现场咨询等。个别咨询是由咨询对象单独向咨询机构提出咨询要求，由单个咨询人员出面解答、劝导和帮助的一种形式；团体咨询是由咨询机构根据咨询对象所提出的问题，将他们分成课题小组进行商讨、引导，解决心理障碍的一种形式；门诊咨询是通过医院或咨询中心的心理咨询门诊部进行咨询的一种形式；书信咨询是针对咨询对象来信描述的情况和提出的问题，咨询工作者以通信方式解答疑难、疏导教育的一种形式；电话咨询是为防止心理危机时一时冲动所酿成的悲剧，利用电话的通话方式给咨询对象以劝告和安慰的一种形式；宣传咨询是通

过报纸、刊物、广播、电视等大众媒介，对读者和听众、观众提出的典型心理问题进行解答的一种形式；现场咨询是咨询人员深入学校、家庭、工厂、农村、企业等实际现场，对咨询对象提出的各种问题给予帮助的一种形式。

心理咨询是一项非常复杂的工作。心理咨询人员必须以辩证唯物主义的观点为指导思想，即用客观的、联系的、发展的、系统的、整体的和具体问题具体分析的观点和方法，去分析和解决咨询对象所提出的各种问题，取得全面而正确的认识。心理咨询人员应具有高尚的职业道德（热爱心理咨询事业、保护咨询对象利益、钻研心理咨询业务）、全面的知识结构（哲学的、社会学的、教育学的、心理学的和医学的知识）和优秀的心理品质（敏锐的观察力、良好的记忆力、丰富的想象力、创造性思维能力、流畅的言语、浓厚的兴趣、热烈的情感和坚强的意志）。同时，在心理咨询过程中必须遵循以下基本原则：

1. 交友性原则；
2. 教育性原则；
3. 疏导性原则；
4. 尊重信任与细心询问相结合的原则；
5. 明确与委婉相结合的原则；
6. 整体性原则；
7. 保密性原则；
8. 咨询与治疗相结合的原则；
9. 一般与特殊相结合的原则；
10. 预防性原则。

上述形式与原则在本书第三章将要详细论述。

二、心理咨询简史

心理咨询的历史可以溯源到古希腊时期。那时，人们常常从古希腊哲人、圣经的旧约全书以及巫医那里寻找劝告或帮助。古代中国也有类似情形。

伴随着二十世纪初职业指导、测量技术和心理治疗的兴起，心理咨询才作为一门新兴学科而出现。1909年，弗兰克·帕森（Frank Parson）出版了《选择职业》（Choosing Avocation）一书，为心理咨询的诞生奠定了第一块基石。这本书在心理咨询方面的价值在于提出了帮助个人选择职业的方法学。帕森认为，一个人的职业必须与其本人的兴趣、能力和个性相符合。为了得到理想的职业，不仅要对环境（如成功的条件、工作的性质等）进行正确的评估，也要对自我进行正确的认识。

第一次世界大战期间，由于美国军队面临着对征募的士兵进行甄别和分类的需要，因而委托了一些心理学家设计一种智力测验，这样就可以在培训过程中识别和淘汰那些智力低下的人。当时设计了两个测验：军队甲种团体智力测验（army group examination alpha）和军队乙种团体智力测验（army group examination beta）。军事上的成功尝试推动了其它行业的测验，军队使用的各种测验转为民用，并且设计了适用于各种情况的新测验。测量兴趣、态度和能力的诊断技术逐步发展起来，为职业指导提供了科学手段。在三十年代早期，出现了一个大规模的职业指导浪潮，如明尼苏达大学成立了以心理学知识为基础的职业咨询机构（Employ-

ment Stabilization Institute),还在佩特生(Paterson)和威廉逊(E.G. Williamson)的领导下开展了学生咨询。

从1930年开始,以整个人格为对象的咨询发展起来了,包括职业、学生、社会、情感、人格、经济、家庭、身体、健康等方面的问题都展开了咨询,在很多学校设立了专门的心理咨询机构。在此期间,卡特尔(James Mckeen Cattell)关于个别差异和心理测验的科学研究,对心理咨询起了推波助澜的作用。他在《心灵》杂志上发表的论文《心理测验及其测量》(1890),首次提出“心理测验”的术语。二十年代,他在这方面又进行了大量有意义的工作。在1930年以前,处于支配地位的是以心理测量为基础的临床咨询,对这个体系进行尝试,并奠定咨询的科学研究基础的是明尼苏达大学的威廉逊教授,他的代表作是1930年出版的《如何对学生进行咨询》(How to counsel student)一书。

二十世纪三十年代末四十年代初,个性与学习理论以及心理治疗理论促进了咨询心理学的发展。以心理测量为基础的指导性谈话的临床咨询模式开始为心理治疗的模式所取代。第二次世界大战的爆发以及三十年代经济萧条局面的缓和所产生的社会历史条件的变化,是造成这种模式转变的重要原因。社会变化对人们的影响远远超出了教育或职业的问题,人们开始寻求在个人适应的各种问题上,尤其是情绪和人际关系问题方面得到帮助,于是出现了所谓“心理治疗的年代”。卡尔·罗杰斯(Carl Rogers)的《咨询与心理治疗》(Counseling and Psychotherapy)(1942)一书是这个“年代”的重要代表作。

罗杰斯反对传统的以直接提问为基础的指示性咨询

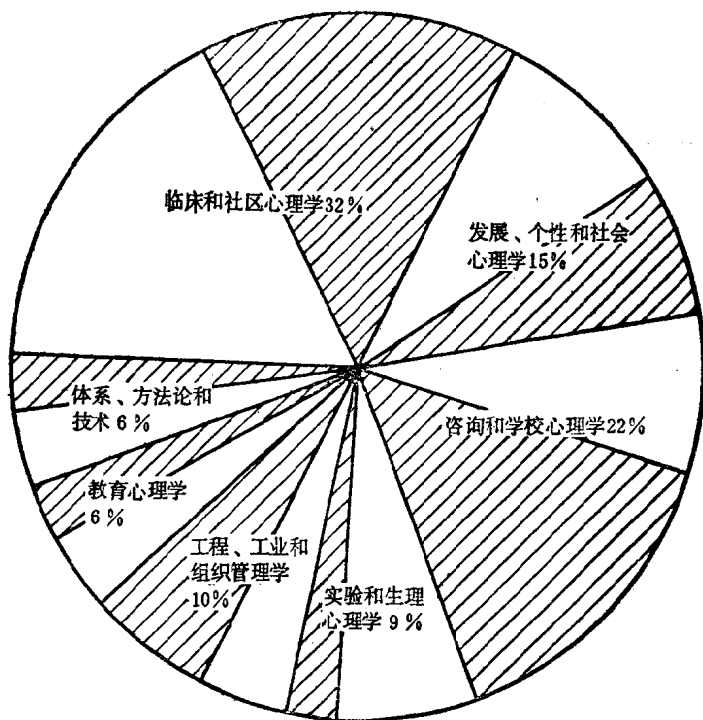
(directive counseling),提出了非指示性咨询(nondirective counseling)的概念。他强调相对独立于社会的个人情绪问题,要求心理咨询人员与咨询对象之间建立起良好的关系,为咨询对象主动、自由地倾吐内心的秘密创造热情、乐观的气氛。他认为,个人具有成长、健康与适应的内在动机,应充分发挥咨询对象的主观能动性,并避免指示式的影响。罗杰斯提出的“自我决定”(Self-determination)概念是非指示性咨询的实质所在。这显然反映了美国文化中乐观主义、实用主义和个人主义的倾向。

四十年代以后,心理咨询这门学科迅猛发展。咨询的方法不仅从心理学的许多分支研究(如学习、动机、情绪、测验和测量、人格、社会心理学等),也从教育学、社会学、心理卫生学、语言学等领域吸取了养料。

咨询心理学家的影响涉及到人们生活的每一个角落。从组织机构方面看,美国成立了人事与指导协会(American Personnel and Guidance Association简称APGA)和美国心理学会(American Psychological Association,简称APA)的咨询与指导分会,1952年又更名为咨询心理学会(Division of Counseling Psychology),到1976年已有会员2800多人。在大、中、小学,职业介绍所,社会福利机构,产业界等内部也都纷纷设立心理咨询机构。

根据美国心理学会对心理学人员的调查,心理学家在各个领域所占的比例如下页图所示。

该图表明,咨询心理学在美国是仅次于临床心理学的第二大分支,而临床和社区心理学往往也有其心理咨询机构。图中白的部分代表具有博士学位的心理学家,阴影部分代表



具有硕士水平的心理学家。^① 据统计，七十年代以来，攻读咨询心理学学位的人数逐年增加，仅1973年有325人获博士学位，1365人获硕士学位。

1963年，美国国会通过了“有关设置社区心理卫生中心”的法案。该法案规定，联邦政府应在三年间筹措经费一亿五

^① Duane P. Schultz: 《Psychology and Industry Today》, New York, 1981.