

心理咨询

美·麦克尔·E·卡万纳格
黎明 曹文泽 熊坚 译



黑龙江教育出版社

心 理 咨 询

[美] 迈克尔·E·卡万纳格

黎明 曹文泽 熊坚 译

责任编辑：李秉千

封面设计：李 森

黑龙江教育出版社出版(哈尔滨市道里九站街1号)

佳木斯书刊印刷厂印刷 · 黑龙江省新华书店发行

开本787×1092毫米1/32 · 印张15.75 · 字数 323千

1990年10月第1版 · 1990年10月第1次印刷

印数：1—2,007

ISBN 7-5316-1045-0/B·26 定价：5.35元

序

本书的内容包括咨询的三个方面：与咨询相关的基本的行为机制；对某些咨询理论的有选择的论证；以及由这两者结合起来孕育出的实践方法。确切地说，本书讨论了有关咨询的十四个方面的问题，它们彼此之间紧密相联。可以毫不夸张地说，咨询之所以能得以顺利进行，正是由于咨询人员和来访者双方正确地处理了这十四个方面的问题；反之，如果咨询进展不顺利或者咨询中途的进程有所退步的话，则往往是由于双方中的一人或者双方同时错误地处理了一方或多方面的问题的缘故。

此书在诸多方面颇具特色，它不仅提出了进行有效咨询的原则，而且还深入探讨了这些原则为什么重要，它们对咨询双方的相互关系会产生什么样的影响，以及违背这些原则会对双方有何影响。例如，人们通常认为热情是咨询人员所必备的条件，但热情到底为什么重要？热情会不会也产生麻烦呢？还有，到底是什么因素会影响咨询者的感情或表达热情的程度？

本书的内容也很现实。它兼顾了咨询所潜在的好处和害处。它把咨询人员看作是能力有限而且有自身弱点的人。只有认识到这点，咨询人员才能逐步使自己更有效的帮助别人，此书的重点在于讨论有效的心理咨询的原则，同时也详细讨论了咨询双方的行为动力以及他们彼此相互作用时所产

生的极为复杂的机制。

本书各章节的标题是按由易到难的次序安排的，因而深浅相宜，可以适合具有不同水平和经验的读者，具体地说，就是指它既适合于初学者阅读，又对心理咨询方面的专业学生，专业咨询人员及他们的助手有一定的参考价值。

本书注重现实，讲究实用，目的在于便利本科生和研究生作为教材。目前，有许多学生都参与咨询的实践，而以往那些仅仅罗列了一大堆理论和抽象原则的书已不能适应他们的需要了。此书意在帮助人们正确对待在日常生活的相互帮助中所遇到的挑战，困惑，问题，成功和失败。

本书在理论论证方面也是选择得体的，它不遵从一家之言，但也并不简单地把各种理论的毛皮混杂在一起，来支持笔者的观点，书中理论的连贯性以遵循慎重、责任心强的实用主义原则来维系，换言之，本书主张，咨询人员应采用经实践证明是行之有效的东西而摒弃其余，而不应在对方（接受咨询的来访者）无法接受自己的观点时还牢牢抓住某一理论体系不放。

同时，咨询人员还可以把本书推荐给接受咨询的来访者。由于人们对咨询的过程知之甚少或一无所知，往往给咨询的顺利进行造成不必要的障碍。他们不懂得他们自己能从咨询中得到些什么，他们该如何做才能如愿以偿，或怎样与咨询员进行最好的合作。当人们对咨询有了清楚的认识时，他们才能成为熟谙咨询之道的咨询伙伴，而不再是困惑于神秘现象中的学生。

著 者

目 录

第一章 咨询的实质	(1)
第一节 咨询的定义.....	(1)
第二节 咨询的心理疗法.....	(3)
第三节 咨询的有效性.....	(4)
第四节 研究工作在咨询中的作用.....	(5)
第五节 咨询理论.....	(7)
第六节 学习咨询的用处.....	(10)
思考题	(12)
第二章 咨询——一种新经验和方法	(13)
第一节 认识自身内部的冲突.....	(15)
第二节 面对现实问题.....	(21)
第三节 深化病人的认识.....	(25)
第四节 建立新的关系.....	(29)
第五节 增加病人心理的自由度.....	(33)
第六节 纠正错误观念.....	(37)
思考题	(45)
第三章 寻求咨询的来访者	(46)
第一节 需要的满足.....	(48)
第二节 个人内部的能力.....	(60)

第三节 人际交往的能力·····	(84)
思考题·····	(98)
第四章 咨询员其人·····	(100)
第一节 咨询员的品质·····	(102)
第二节 新咨询员的烦恼·····	(133)
思考题·····	(145)
第五章 咨询的各阶段·····	(146)
第一节 第一阶段——收集信息·····	(148)
第二节 第二阶段——对信息的估价·····	(153)
第三节 第三阶段——信息反馈·····	(160)
第四节 第四阶段——咨询协议·····	(163)
第五节 第五阶段——改变行为·····	(170)
第六节 第六阶段——终止·····	(184)
思考题·····	(188)
第六章 咨询中的认识·····	(189)
第一节 错误的观念·····	(190)
第二节 咨询员的考虑·····	(209)
思考题·····	(215)
第七章 咨询中的情感·····	(216)
第一节 伤心·····	(219)
第二节 害怕·····	(226)
第三节 愤怒·····	(233)
第四节 内疚感·····	(242)
思考题·····	(251)
第八章 咨询中的交流·····	(253)

第一节	交流的三维空间·····	(253)
第二节	造成困难的交流·····	(259)
第三节	听·····	(267)
第四节	非语言性交流·····	(271)
第五节	交际中的沉默·····	(276)
第六节	交流的阶段·····	(279)
思考题 ·····		(285)
第九章 在咨询中逃避现实 ·····		(286)
第一节	防卫机制·····	(286)
第二节	掩饰性技巧·····	(310)
思考题 ·····		(322)
第十章 咨询活动中的抵触 ·····		(323)
第一节	逆反作用的原因·····	(323)
第二节	抵触的办法·····	(337)
第三节	如何对付抵触情况·····	(346)
第四节	咨询员的抵触·····	(350)
思考题 ·····		(354)
第十一章 咨询员所面临的问题 ·····		(356)
第一节	厌烦·····	(356)
第二节	敌对·····	(361)
第三节	咨询员可能犯的错误·····	(364)
第四节	操纵·····	(369)
第五节	痛苦·····	(375)
第六节	无益与有益的关系·····	(378)
第七节	终止咨询关系·····	(385)

思考题	(393)
第十二章 咨询中的变态	(394)
第一节 基本考虑	(394)
第二节 特殊复杂综合症	(402)
第三节 有关变态行为的某些医学方面的问题	(419)
思考题	(425)
第十三章 心理危机的调解	(427)
第一节 创伤和心理危机	(427)
第二节 心理危机的调解与其他种类的 咨询有何不同	(432)
第三节 灵敏度与技巧	(443)
第四节 调解的程序	(433)
思考题	(462)
第十四章 伦理道德上的思考	(463)
第一节 职业责任	(463)
第二节 信任	(468)
第三节 咨询中与来访者相关的情况	(477)
第四节 咨询员的感化	(484)
思考题	(495)

第一章 咨询的实质

在开始讨论咨询的原则之前，先了解一些有关概念是有帮助的。本章将通过下列各类问题来讨论有关的概念：

1. 什么是咨询？
2. 咨询是否有别于心理治疗？
3. 咨询是否有效？
4. 咨询起什么作用？
5. 咨询的最佳理论是否存在？
6. 研究咨询的意义何在？

第一节 咨询的定义

咨询的定义有多种，我采用了最适合本书宗旨和原则的一种：咨询是指一种专门为他人提供帮助的人们与寻求这种帮助的人们之间的关系。在这种关系中，专门助人者的手段及其所创造的气氛使人们逐步学会以更加积极的方法对待自己和他人。这个定义包含七个基本因素。缺少任何一个因素都不可能达到咨询的要求。

首先，提供帮助的人必须是一个经过训练的职业人员。虽然受过训练的人员并不是唯一能够帮助他人的人，这就好

比内科医生不是唯一能进行心肺复活术的人一样，但是我们可以这样说，一个人所受的训练越正规他（或她）处理广泛的、不同程度的问题的能力也就越强。

其次，咨询人员必须与寻求帮助的人建立起一种相互关系。就是说，双方必须有一定程度的相互理解，信任，接受对方的意愿和合作。这种职业关系也许会在一次咨询中就建立起来。但有时即便经过二十次的会面，却仍然建立不起这种职业关系。一般来说，在其他因素保持不变的情况下，咨询关系会随着咨询次数的增加而得以加深。

第三，职业咨询人员既要有咨询技巧，又要有乐于助人的性格。咨询技巧本身并不能产生积极的气氛。同时，仅仅有这种气氛也不足以使来访者朝好的方面转化。只有当技巧和气氛都达到了一定程度，人们才有可能得到最大程度的帮助。

第四，咨询人员要帮助对方学习。这是指咨询是一个学习的过程。在这个过程中，对方逐渐学会抛弃与周围环境不适应的行为，并以一种与之相适应的行为代之。在这里需要强调的是，与周围环境不适应的行为可能是不正常的，也可能是正常的，但不论正常还是不正常，其结果都会妨碍人们需要的满足和他们自身的成长。

第五，使人们学会正确对待他人和自己。也就是说，咨询人员必须帮助人们更好地对待他们自己，减少内心世界出现的断裂和矛盾冲突，使自己成为一个更加统一完善的自我。当然学会怎样对待别人也是非常重要的，因为人们的基本的心理需要，大部分都是通过人际交往而得以满足的。除



此之外，还因为人类不仅有责任促使自我发展，而且有责任帮助别人发展。退一步讲，至少不能妨碍别人发展。

第六，人们学习用一种能使来访者朝好的方面转化的方法待人接物。“引起来访者朝好的方向转化”包含三层含义。

其一，转化是指人们对待自身和人际关系的能力的提高；其二，通常人们进行咨询不仅是为了消除某些病症，而且也是为了促进人格的发展；其三，不仅仅是那些存在心理障碍的人，才可以去寻求咨询，就是在自身发展中遇到阻力的正常人，也同样可以寻求咨询并从中获益。

第七，咨询还意味着咨询人员和寻求咨询的人之间的相互关系。主动地找咨询人员并告诉他们他（或她）的难处、困难、麻烦的人是真正寻求帮助的人。有些人则截然不同，他们去找咨询人员不是出于自身的需要，而是因为别人的劝说，或只是想对生活中遇到的一些人发发牢骚而已。

第二节 咨询和心理疗法

咨询和心理疗法是否不同？有何不同？对这个问题，咨询人员的回答众说纷纭，没有统一的答案。正如M·E·Hahn所写的：“据我所知，只有为数不多的咨询人员或心理学家认为二者之间已有了清楚的划分……可以说他们在下列各点上意见最趋一致：（1）在咨询和心理疗法之间无法做出鲜明的划分；（2）咨询人员采用的正是心理治疗专家们所实行的心理疗法；（3）心理治疗专家们所使用的方法也正是咨询人员所说的咨询；（4）除上述三点之外，咨询人员和心理学家

之间再没有任何相同意见了。”

一些人把咨询和心理疗法看作同义词，另一些人则认为二者有区别。在文学作品中，人们对二者的区别作了如下的阐述：

1. 咨询的对象大多是正常人，而心理疗法的对象则大多是有心理障碍的人。

2. 咨询趋向于教育，其作用对象是对方的意识，并且这种作用的时间是短期的；心理疗法则更具有创建性，更直接地面对挑战，并较长期地作用于病人的意识之外。

3. 咨询比较有计划，有步骤，具有特定的目标；心理疗法的目标则不那么明确，并且随着病人的病情变化而不断变化。

也许做这样的区分在法律上是必要的，但在本文中咨询和心理疗法大体上是被当作同义词的。因为两者在意义上有许多重叠之处，如果硬性地把他们分开，两者的意义都会受到破坏。再者，硬性的区分会极大地限制对这两者同等关系的表述。

在本书中选择“咨询”一词，是因为心理疗法趋向于指一个较特殊的，范围有限的专业，所阐述的概念有广泛的应用性，并对所有帮助他人的专业都同样适用。

第三节 咨询的有效性

有关咨询的文献所提出的研究结果对咨询的作用褒贬不一。具体说来，不同说法主要是：咨询根本不起作用；咨询虽然起作用，但并不比其它助人的方法（比如药疗法）更有



效，咨询虽起作用，但不如让人们我行我素的好，咨询在大多数情况下是起作用的，咨询的害处比益处更大。

这许多观点中哪种是对的呢？他们都是对的。正如汽车能否正常运行取决于车辆本身的情况、司机的驾驶技术以及室外气候一样，咨询能否见效也同样取决于多种可变量之间的关系。例如，寻求咨询的人们发生心理障碍的时间长短、性质和严重程度；他的动机和周围环境对他的支持程度；咨询之前他的心理健康状况；咨询者的全面技巧及其应付特殊人员和特殊问题的能力；咨询人员的动机和他创造一种治疗方法的能力。这许多因素的量变和质变使人们很难根据经验对咨询的效果进行估量，并且不论人们把咨询当做一门科学还是把它应用于每一个寻求咨询的具体的个人身上，都同样难以进行准确的估量。

除了这些难以驾驭的变量之外，问题还在于什么样的咨询才是有效的；在各种要求成功的需要得以满足时到底是谁在其中起作用。对此，咨询者，寻求咨询的人们以及其家庭和雇主等可能会提出截然不同的观点。

因为咨询有时有效，有时无效，甚至有时还有害，所以咨询人员有责任培养较好的个人气质，并且获得一定的书本知识和实用技巧，从而使自己能最大程度地服务于最广泛的人们。

第四节 研究工作在咨询中的作用

在人们进行的各种帮助他人的努力中，研究是很重要的。

一提到研究和咨询的关系，就必然会触及到以下两个问题：咨询人员可以在多大程度上依赖他的研究成果？他们是否可以应用尚未研究的理论和方法？对于第一个问题有两种意见：一种认为在咨询的实践中，研究所起的作用是重要的，显著的；另一种意见则是象贝尔金表述的那样：

“实验方法的错误在于未能提供一个真实咨询所要求的，有生气的的环境。不论我们发明了多少复杂的公式来衡量咨询中的心理感应、感情的真实性和具体性，也不论我们用何种奇妙的方法来测试咨询人员的工作效率和方法，事实依然是实验中假定的条件明显悖离于实际咨询中所发生的不可预测的各种变化。”

我基本同意贝尔金的观点。咨询的复杂性本身就使人们只能对其中的个别情况进行研究，然而即使就是这样，结论还常常是不完全的，充满矛盾的或者与日常生活中所进行的咨询的情况不相符的。当然这并非研究本身的错误，而只是对咨询中所牵涉到的多种复杂问题的一个简单反映而已。令人目眩的，不可控制的变量有多种表现形式，并形成了一个复杂的混合体。它涉及到来访者，咨询人员，两者之间的相互关系，对两者有影响的环境因素，关于咨询的性质和目的不同意见、测试方法的可靠性，以及在研究中产生的对咨询进程并无多大影响的复杂因素。

这并不是说在咨询中研究是毫无意义的。其实，正是通过研究，人们才对某些习以为常的问题发生了兴趣并展开了讨论。研究使咨询人员对其所面临的困难有了更深的了解，还激发了人们进一步思维和探讨，促使他们发展新观念，提

出新假设，制定新方案。但是有人提出研究已经发展到了咨询者应该根据最新的研究成果来调整他们的理论和实践的的地步了。我们认为，这种对研究的观点是值得商榷的。

对于第二个问题，即咨询人员是否应该运用未经研究的理论和方法，也有三种观点。一种意见认为，咨询人员采用他们那些未经科学论证的方法是危险的。另一种意见则认为咨询人员经过科学论证后才采用他们的方法是危险的。我赞同第二种观点。对此，玛赫丽是这样阐述的：

可以想象，如果今天心理疗法专家们被告知他们只能运用那些已被验证过的技巧，他们中的大多数人将会感到一种巨大的心理压力。因为那种经过验证的技巧寥寥无几，以致医生们无法对付他们所面临的众多问题，例如，他们对于那些吸毒成瘾的人，罪犯以及精神分裂症患者，将束手无策。难道他们能基于道德的原则告诉他们：“听着，我们还不能治疗你们——再过二十年来吧。”我们是不是有权力或者说有义务提供我们今天所知道的最好的方法，并期望着通过学习这些经验在明天创造出更好的方法来帮助他们呢？

本书中所讨论的理论和原则渊源于对相关理论研究的意识，并且依赖于临床的理论和实践。

第五节 咨询理论

固守一种理论的人也许常常标榜他们的理论是最好的咨询理论。相反，另一些人也许会说从来就没有最佳理论，对某一个寻求咨询的来访者来说是最好的理论，对另一位来访

者来说也许就是最糟的了。持这种观点的咨询人员很可能是折衷的，就是说，他们相信各种理论，并把这些理论综合起来运用，以适合于别人的具体问题。

我认为那些对各种理论适当折衷的咨询人员比起那些醉心于某一种理论而排斥其余理论的咨询人员来说，往往容易使自己在解决各种各样的问题时，处于较为有利的境况。首先，咨询人员对他们所吸收的各种理论有扎实的知识，并对之有了深刻的理解。这种知识与那种肤浅的，不完全的或错误的知识形成了鲜明的对照；其次，折衷还意味着咨询人员持有一种关于人类行为的基本哲学，并用它来把各种理论的毫无关联的部分联结为一个综合的，有意义的理论体系；再次，折衷还意味着咨询人员使自己处理问题的方法适合于来访者境况而不是相悖离，这正如布罗米所说的：

“每一个助人者必须发展自己的助人方式和理论，因为每个被帮助的人有着不同的生活经验和不同的待人接物的方法。我们在咨询中也许会发现别人的观念与我们的相似，但每一个助人者有责任把别人的观念改造为自己的独特的观点和信念。例如，弗洛伊德并不就是精神分析学说的信徒，而罗杰斯也并不就是罗杰斯主义者，两者都是其自身，但又都是吸取了前人的知识。他们的信徒们经常在自己助人过程的解释中贴上弗洛伊德派或罗杰斯派的标签。”

对于那些乐于遵从一家之言以使自身感觉更完整的咨询人员来说，本书所讨论的原则是最基本的，他们构成了多种理论派别的基础。然而，这些以一家之言排斥其余的学究气的咨询人员必须小心谨慎，以免犯下列错误。

1.用自己推崇的理论学说来看待别人和别人的问题。情况常常是这样的，同一个寻求咨询的人，在弗洛伊德学派，阿德勒学派，斯金那学派，人本主义者和完形心理学主义的咨询人眼里是各不相同的，有时甚至是迥异的。同时，如果咨询人员只看到了一个人的部分问题，那么他的咨询结果也只能是片面的。

2.不顾实际情况，硬把来访者纳入自己的理论模式。而实际上，任何个人问题的原因都不可能恰恰符合于某一种理论。如果硬要坚持用一种理论来处理问题，结果只能适得其反，也就是说，不但解决不了问题，反而会加重问题的严重性。

3.把咨询变成了一场学术讨论。在咨询过程中，来访者与其说通过咨询对自己增加了了解，还不如说对某一个理论家有了更多的了解。

有趣的是，许多重要咨询学派的奠基人都强调自己疗法的尝试性。他们劝告人们不要把某种理论和方法看作是在任何情况下，对任何人都是一成不变的。例如，弗洛伊德曾写道：“进行心理治疗的方法有许多，只要能使人们重新发现自我就是好的。”荣格说：心理学中的理论是最凶恶的魔鬼。的确，我们需要一定的观点来说明方向性的、启发性的观念，但这些观念只应被当做附属的东西，只应被当做可以随时弃之不顾的东西……尽你所能学好理论，但当你触及生命灵魂的奇迹时，就应把它们忘掉。