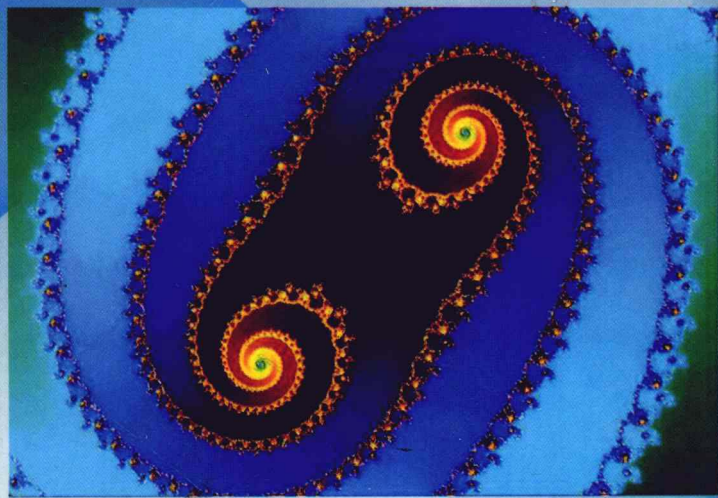


咨 询 心 理 学  
ZiXunXinLiXue



# 咨 询 心 理 学

◎ 李浪 编著

吉林文史出版社  
吉林音像出版社

# 咨询心理学

李浪 编著

吉林文史出版社  
吉林音像出版社

当代心理学丛书

咨 询 心 理 学

---

编 著:李 浪

责任编辑:张西琳

出 版:吉林文史出版社  
吉林音像出版社

发 行:吉林音像出版社

印 刷:华创印务有限公司

版 次:2006年2月第1版

印 次:2006年2月第1次印刷

字 数:22千字

开 本:850mm×1168mm 1 / 32

印 数:0001 - 3000

---

版 号:ISBN 7 - 70802 - 342 - 4 / I·122

定 价:29.80元

# 前 言

为了更好地在大学中开展大学生心理咨询工作，使大学生心理咨询工作走上科学、规范的道路，教育部于2001年3月21日颁布了《教育部关于加强普通高校心理健康教育工作的意见》，为配合“意见”的实施，教育部社政司召集国内心理学专家为大学心理咨询教师的培训编写了系列教材，我们有幸受邀编写《咨询心理学》一书。

作为高校从事心理学、咨询心理学教学和研究工作的专门人员，我们在实际工作中深切地感到家庭、社会、学校及大学生对大学生心理健康的日益关注，对心理咨询需求的日益增加。然而，我国的大学生心理咨询与治疗工作才刚刚起步，近些年虽有长足的发展，但仍存在很多问题。其中的首要问题就是缺乏合格的心理咨询人员。这与我国缺乏相关的学科、专业有非常大的关系。目前，为在高校从事心理咨询工作并已有丰富经验的教师提供咨询心理学的专门培训，可在很大程度上缓解专业人员缺乏的矛盾。

我们希望本书能为咨询心理学的教学、研究和临床应用，为心理咨询人员的培训，及立志从事心理咨询与治疗工作的同仁提供帮助。

编 著

2006年元月

# 目 录

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 第一章 咨询心理学概论 .....        | (1)   |
| 一、心理咨询与心理治疗 .....        | (1)   |
| 二、心理咨询的内容和对象 .....       | (10)  |
| 三、心理咨询的形式 .....          | (20)  |
| 四、咨询心理学的发展 .....         | (24)  |
| 第二章 心理咨询的原则和伦理道德标准 ..... | (34)  |
| 一、心理咨询的原则 .....          | (34)  |
| 二、心理咨询的伦理道德标准 .....      | (44)  |
| 第三章 良好咨询关系的建立 .....      | (56)  |
| 一、建立良好咨询关系的重要性和可能性 ..... | (56)  |
| 二、促使良好咨询关系形成的条件 .....    | (63)  |
| 三、促使良好咨询关系形成的方法 .....    | (72)  |
| 第四章 心理咨询的目标确立与咨询技术 ..... | (78)  |
| 一、心理咨询的目标确立 .....        | (78)  |
| 第五章 心理咨询的过程 .....        | (99)  |
| 一、心理咨询前的准备 .....         | (99)  |
| 二、心理咨询初期 .....           | (105) |
| 三、心理咨询中期 .....           | (114) |
| 四、心理咨询后期 .....           | (120) |

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| <b>第六章 心理咨询过程中的问题及其处理</b> ..... | (127) |
| 一、阻抗 .....                      | (127) |
| 二、沉默 .....                      | (133) |
| 三、移情 .....                      | (137) |
| 四、咨询记录 .....                    | (142) |
| 五、心理咨询中的其他问题 .....              | (146) |
| <b>第七章 心理评价在心理咨询中的应用</b> .....  | (151) |
| 一、心理评价概论 .....                  | (151) |
| 二、智能评价 .....                    | (159) |
| 三、行为评价 .....                    | (166) |
| 四、人格评价 .....                    | (170) |
| <b>第八章 发展心理咨询</b> .....         | (178) |
| 一、发展心理咨询概述 .....                | (178) |
| 二、发展心理咨询的基本理论 .....             | (183) |
| <b>第九章 心理咨询理论与方法</b> .....      | (204) |
| 一、心理分析疗法 .....                  | (204) |
| 二、行为疗法 .....                    | (210) |
| 三、现实疗法 .....                    | (220) |
| 四、人本主义疗法 .....                  | (229) |
| 六、森田疗法 .....                    | (241) |

# 第一章 咨询心理学概论

## 一、心理咨询与心理治疗

从心理学的角度来说,心理咨询(psychological counseling)是一种“商谈”。既然是商谈,就得有商谈的双方,一方是有心理学专业技术的咨询者;另一方是来访者(client)。既然是商谈,就得涉及语言,达到沟通。而心理治疗(psychotherapy)则主要通过语言方式来达到治疗的目的。看来两者颇为接近和相似,然而,心理咨询与心理治疗有着不同的历史渊源,只是到了20世纪40年代以后二者才逐渐靠拢。到了今天,二者的关系已变得混淆不清了。从目前我国咨询的实际情况来看,心理咨询与心理治疗彼此往往是混同使用的,尤其是门诊咨询,来访者大多都由于这样那样的“心理障碍”而来,因而带有一定的治疗色彩。学校咨询中心尽管以促进心理健康教育为主,但也有类似治疗的情况。这种情况,是和心理咨询与心理治疗两者的关系密切相联系的。

心理咨询与心理治疗的关系是一个由来已久的有争论的问题。下面分别讨论心理咨询与心理治疗,然后再讨论两者之间的关系。

### (一)心理咨询

#### 1. 心理咨询的词源、词义

心理咨询(counseling)的词于 counsel,源于拉丁语的 consilium(会议、考虑、忠告、谈话、智慧)和古法语的 conseiller。从形式上,现在的心理咨询仍继承着词源的原义。从中文字面理解,就是一种提供信息,析疑解惑,忠告建议的活动。

第一次将心理咨询规定为现在的含义的是威廉森。他在《How to counsel》一书中,将心理咨询列举为指导计划的一个阶段。其后,心理咨询除人事工作(per-sonnel work)之外,还作为学校的学习和生活指导(guidance)。心理治疗及教育谈话等的重要内容而逐步得以广泛普及。

## 2. 心理咨询的定义

由于研究者、咨询专家对心理咨询的机能、性质、内容及方法论等的认识、看法的不同,对心理咨询的含义、定义及其规定性也就自然存在着不同的观点。

罗杰斯(G. R. Rogers, 1942)将心理咨询狭义地解释为,通过与个体持续的、直接的接触,向其提供心理援助并力图促使其行为、态度变化的过程。

威廉森等则将心理咨询广义地解释为,A、B两个人在面对面的情况下,受过心理咨询专门训练的A向在心理适应方面出现问题并企求解决问题的B提供援助的过程。这里的A就是咨询者,B就是来访者。

朱智贤教授主编的《心理学大辞典》认为,心理咨询就是对心理失常的人,通过心理商谈的程序和方法,使其对自己与环境有一个正确的认识,以改变其态度和行为,并对社会生活有良好的适应。心理失常分轻度和重度两种,心理咨询以轻度、属于机能性的心理问题为主。

车文博教授主编的《心理咨询百科全书》认为,心理咨询就是心理咨询者通过和咨询对象的商谈、讨论,帮助、启发和教育他们解决各种心理问题,以便使其更好地适应环境,保持身心健康。该定义强调重视心理咨询与思想政治工作、心理治疗的关系。



概括而言,所谓心理咨询,是指运用心理学的方法,对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者提供心理援助的过程。

## (二)心理治疗

### 1.心理治疗的定义

心理治疗在英文中有时被称为“心理治疗”,有时被称为“治疗”(therapy)。也有人称心理治疗为精神治疗。目前,心理治疗与心理咨询一样,也没有公认的定义。

美国心理学会(1950)曾把心理治疗界定为一种包括治疗者和一个或多个病人或来访者之间人际关系的过程。在这种关系中,前者应用心理学的方法改进后者的心理健康,这种方法是有人格的系统知识为基础的。

英国的弗兰克(J. Frank)认为心理治疗是提供帮助的一种形式。它与非正式的帮助是不同的。首先,治疗者接受过进行这种工作的专门训练,并得到了社会的认可;其次,治疗者的工作有相应的理论为指导,这些理论可以解释心理障碍的原因并为解决这些障碍提供有关措施。

一种积极的并极有影响的观点是沃伯格(L. R. Wolberger1967)提出的。他认为,心理治疗是针对情绪问题的一种治疗方法。由一位经过专门训练的人员,以慎重细致的态度,与病人建立起一种职业上的关系,用以消除、矫正或缓解病人所存在的症状,调整异常行为模式,以促进病人的人格积极地成长和发展。

从上述的几种定义中,我们可以发现,这些定义或多或少都涉及了下述几个方面,即治疗是一个过程,是治疗者与来访者的关系,治疗者运用有关的心理治疗理论对来访者进行帮助,以消除来访者存在的问题或心理障碍,促进人格的健康发展。

### 2.心理治疗的发展简史

西方对变态行为的认识和治疗,其曲折的发展历程与整个西方文明的发展大体是同步的。不过,从心理学的角度来认识和治

疗心理障碍实际上是从 18 世纪开始的。它是与麦斯麦(Anton Mesmer, 1734—1815)的“麦斯麦术”(即催眠现象)联系在一起的,但未被当时的科学界所理解和接受。直到 19 世纪 40 年代,由于英国医生布雷德(James Braid, 约 1795—1860)的研究,催眠现象才被科学界所接受。从此以后,催眠治疗方法逐渐被治疗者所采纳,尤其在法国得到发展。

19 世纪后半叶,催眠术理论的研究和治疗在法国取得很大的进展,并且分成了两个学派:南锡学派和巴黎学派,其中巴黎学派的沙可(Jean Charcot, 1825—1893)对弗洛伊德的研究有很大的启发作用。西格蒙德·弗洛伊德在心理治疗的历史上是一位划时代的人物。他创立的精神分析体系是心理治疗的第一个完整的体系,标志着现代心理治疗的真正开端。在 20 世纪里,继精神分析体系之后,又陆续在心理治疗领域出现了行为主义体系、人本主义体系和认知行为主义体系等治疗体系,围绕着各体系又形成了多种心理治疗流派,使今天世界范围内的心理治疗呈现了百家争鸣的局面。

### 3. 心理治疗的内容及对象

广义地来讲,心理治疗适应于临床检查、诊断、医疗的各个科室和环节,但主要是适用于治疗情绪因素起主导作用的心理问题,如恐怖症、焦虑症、神经衰弱、癯症及具有强迫色彩的神官能症。其他还包括儿童和成人的行为问题、挫折后的情绪反应、心身疾病、重性精神病恢复期、失去劳动能力的慢性病患者等。具体有以下几类:

(1)综合医院临床各科的心理问题。躯体疾病急性期,由于存在严重的心理反应,有时需要在接受生物性紧急处置的同时,接受一定的心理治疗。另外,慢性病人由于康复无望及长期的病人角色的影响,往往有较多的心理问题,并因此使疾病症状复杂化,影响机体的康复过程。对这类病人的治疗,单用生物医学的方法不行,必须合用心理治疗。

(2)神经症性障碍。神经症性障碍,如恐怖症、焦虑症、强迫症等,常由心理因素引起,故心理治疗为治疗的主要方法。

(3)精神分裂症恢复期的病人。对于这类病人,在巩固和提高疗效方面,心理治疗也很重要。对这类来访者进行心理治疗的目的是帮助来访者提高对疾病的认知,促进自知力的恢复。通过鼓励病人加强自我克制能力,往往可达到提高疗效和增强社会适应能力的效果。

(4)心身疾病。心身疾病虽然是躯体疾病,但其病因与心理社会应激有密切的关系。近年来一些研究报告表明,采用多种矫正方法相结合的综合矫正法改变病人的行为模式,是比较有效的。

(5)社会适应不良和各类行为问题。人们在生活中有时会遇到难以应付的心理社会压力,从而导致适应困难,并出现一些心理、行为问题或躯体症状。可使用某些心理治疗,如支持疗法、放松训练等,帮助他们改善情绪和躯体症状。

#### 4. 心理治疗的形式

心理治疗形式的分类是以不同的理论和假说为基础的。心理治疗的形式繁多,以下说明两种分类形式:

(1)三种层次水平。这种分类是依据心理治疗的不同深度进行划分的,多数心理动力倾向的临床心理学家对心理治疗的分类方法属于此类。它包括以下三类:①支持性心理治疗。这是一种适用于内、外科各科各类病人,简单易行的心理治疗方法。它具有支持和加强病人防御机能的特点。治疗的目的在于帮助患者渡过当前难关,而不探讨深层的心理冲突,因而不要求对人格结构的改变进行多少工作。②教育性心理治疗。它以自知力重建教育为目的。这种治疗类型目的在于了解来访者的自我和有关的人事联系,也触及来访者的紧张及焦虑根源,但引发的自知力不够深刻,也不触及病人无意识的矛盾冲突。心理治疗专家帮助来访者仔细检查他的人格消极方面,并鼓励他在新的行为上进行尝试。③重建性心理治疗(分析性心理治疗)。既包括经典精神分析,也包

括广义的分析生活史的治疗。治疗的目的在于从病人的无意识冲突中唤回其自知力,并在较大程度上改变他的人格结构。因而,这是一种深层的心理治疗。这一水平的治疗,要求把无意识冲动意识化,并且找出这些冲动及与特殊防御的关系。治疗的最后目的,是通过重建人格,获得全部的自我了解,达到情绪的成熟。

(2)个别心理治疗、团体心理治疗和家庭治疗。①个别心理治疗。这种心理治疗的理论和方法起源于精神分析方法。现今的各种心理治疗,基本上都是以个别心理治疗为基础的。它是以治疗者和一名治疗对象组成一个治疗单位,一般不需要第三者参与。②团体心理治疗。它是把具有类似性质或共同问题的患者结合在一起,在集体环境中进行的一种心理治疗。参加集体治疗的对象,以病情相似、文化水平较为接近的神经官能症、心因性反应、各种心身疾病或恢复期精神病患者较为适宜。每次人数一般在10—15名左右,多则50人为一班。必要时,团体心理治疗可以运用个别心理治疗加以配合。③家庭治疗。治疗的对象为家庭,通过改变家庭成员之间的交往模式或结构等来改变家庭成员的心理行为问题。

### (三)心理咨询与心理治疗的联系与区别

虽然心理咨询与心理治疗有着不同的名称,帮助者与来访者也有着不同的称谓,但两者在对象、角色、内容、方式和目的上有着共性和联系。于是,人们对于心理咨询与心理治疗之间有无不同点就产生了争议。有的学者不赞成对二者进行区分,觉得那样做没有必要,把心理咨询与心理治疗作为同义词看待;而另一些学者则认为,二者是有区别的,但对二者之间究竟有什么不同却又存在着不同的意见。

关于心理咨询与心理治疗间的关系,日本心理学家伊东博·杉溪一言曾给予了具体的概括。伊东博·杉溪一言(1957)将心理咨询与心理治疗的关系归纳为以下五种类型。

#### 1. 包含关系( $C > P$ )

心理咨询(C)中包含心理治疗(P),APA(美国心理学会)即为其代表。APA(1951)规定,所有的心理治疗都包含于作为心理学机能的心理咨询这一名称之内。威廉森也持这一观点。

### 2. 包含关系(C < P)

心理咨询包含于心理治疗之中,是心理治疗的一部分。主张人格心理咨询的汤恩(F. C. Thome, 1950)、提倡心理治疗的心理咨询的斯奈德(W. U. Snyder, 1947)等即为其代表人物。根据汤恩的解释,心理咨询是对患有轻度的人格障碍等进行较为表面的治疗,而心理治疗则是将人格组织从深层进行再构成,所需时间也就较长。

### 3. 不一致关系

明确将心理咨询和心理治疗区分的观点,斯特朗、瓦特金斯。莫厄尔等即为其代表人物。

(1)斯特朗。斯特朗(R - Strang, 1949)认为心理咨询是认知过程,心理治疗则比心理咨询所涉及的问题要深得多。他对心理咨询和心理治疗定义如下:

心理咨询是一种面对面的交往关系。为了发展更能接纳自我的自己,或者为了解决自身所存在的问题而需要别人提供援助的人,在能接纳的气氛中获得能洞察自己的机会。咨询者在整个心理咨询中,通过向来访者提供信息,改变环境,从而促进这一过程的顺利进行。

心理治疗比心理咨询所涉及的领域要深广一些,它是使用心理学的方法去治疗所谓机能的精神障碍。它包括诸如艺术疗法。利用音乐等非语言的方法所进行的治疗。

(2)瓦特金斯。瓦特金斯(J. G. Watkins, 1954)列举了心理治疗与心理咨询三点不同,强调两者在程度上的差异。在对象上,心理咨询所涉及的属于健常的心理问题,而心理治疗则属于强度的神经症;治疗目的方面,心理治疗的目的是促进人格构造的根本性再编成,而心理咨询则不是这一根本问题;在技术的运用上,心理治

疗要比心理咨询复杂得多。

(3)莫厄尔。莫厄尔(O. H. Mowrer, 1951)将心理咨询和心理治疗给予明确的区分。心理咨询是对伴随常态的焦虑(normal anxiety),并充分意识到自己内在矛盾的个人提供心理援助的过程;而心理治疗则不同,它是治疗神经症焦虑(neurotic anxiety)过程。所谓常态的焦虑,是指不损伤人格之整合性的焦虑;而所谓神经症焦虑则指或大或小会损伤人格的整合性的焦虑。

莫厄尔认为,心理治疗统管神经症焦虑,在转换为常态的焦虑之后或陷入神经症焦虑之前这两种情况下,由心理咨询统管,即常态的焦虑—神经症焦虑—常态的焦虑

#### 4. 一致关系(C = P)

心理咨询也就是心理治疗,两者完全或几乎属于同一立场,布拉姆(M. L. Blum, 1951)的见解即为这一观点的代表。

#### 5. 部分一致关系

认为心理咨询和心理治疗有一致的部分,也有不一致的部分,伊东博·杉溪一言、鲍顿(E. S. Bordin, 1955)即持这一观点。鲍顿认为,心理咨询的关系特征与心理治疗相比,其情绪表现的程度要浅得多,比较强调认知的、合理的要素。但是,心理咨询关系仍属于心理治疗的一个形式,两者在部分上属于一致的关系。

通过以上对心理咨询和心理治疗两者的关系进行综合考察可见,部分一致关系的观点是比较妥当,也是比较实际的。我们认为,心理咨询与心理治疗在以下几个方面是一致的:

(1)心理咨询与心理治疗都强调在良好的人际关系氛围中,运用心理学方法解决心理或精神方面的问题。这些共同点可以从前面叙述的关于心理咨询和心理治疗的定义中得到证明。

(2)心理咨询与心理治疗所遵循的理论和方法是—致的。在心理治疗中传统的三大理论体系——精神分析、行为疗法、人本主义,20世纪中期在美国兴起的理性情绪疗法、再后来的家庭疗法等各种理论,在心理咨询和心理治疗中都是通用的。

(3)心理咨询和心理治疗所要遵循的原则是一致的。二者都必须遵循理解、尊重、保密、促进成长等基本原则。另外,在从业者的工作态度、职业道德上二者也有相同的要求。

心理咨询与心理治疗的主要区别我们认为主要有如下几个方面:

(1)二者的工作对象有差别。心理咨询主要面对正常人在社会生活中产生的心理问题,内容主要是现实生活中的适应和发展问题,主要涉及意识层次;而心理治疗的主要对象是心理有障碍的人,更多的是与无意识层面打交道。由此也衍生出称谓的不同:从事心理咨询的人通常称为咨询者(counselor)或者咨询心理学家,求助者通常被称为来访者或咨询(Client);从事心理治疗的人主要是临床心理学家,通常称作心理医生(psychotherapist),求助者被称作来访者或患者(patient)。

(2)二者工作的侧重点有所不同。心理咨询主要侧重于帮助来访者获得信息,学习并获得新的适应机能,解决所面临的生活问题,预防心理疾病的发生;而心理治疗主要是“医治”、克服、消除各种精神症状、心身疾病,所以,它注重行为方式的改造和改善来访者的人格。正是因为这一点上的差异,才导致了二者在方法上各有侧重,心理咨询多倾向于支持、领悟,心理治疗多侧重矫正、训练、重建。同时,也产生了两者所遵循的工作模式上的差别,心理咨询多采用发展与教育的模式,心理治疗采用医疗模式。

(3)二者工作的目标不同。心理咨询通常是直接地针对某些有限的具体目标,心理治疗的目的则较难确立,目的是使人产生改变和进步。

(4)二者的从业人员有所差别。心理咨询的从业人员主要是心理学专业工作者和社会工作者;心理治疗的从业人员应有医学知识,特别是精神疾病方面的知识,因而心理治疗的从业人员多来自医疗队伍。

## 二、心理咨询的内容和对象

早就有心理学家(如艾里克森, E. H. Erikson)提出人生有一系列的发展课题。他们认为,这些发展课题是每个人都要经历的,带有普遍性,并且这些发展课题完成得好坏,直接影响到一个人对人生的感受,影响到他现在和将来的发展。但人生的发展不是一帆风顺的,常会遇到这样或那样的问题,影响人生的发展。心理咨询的内容包括了这人生发展的方方面面,它的对象也就是生活中存在着问题的正常人。

### (一)心理咨询的内容

了解心理咨询与心理治疗的内容,对咨询人员来说是很重要的,只有这样,才可以进行鉴别判断。若为心理治疗的内容,就应建议去找心理医生或精神科医生治疗,以防病情恶化或者伤害自己、他人。有些初学者缺乏这方面的知识,把应做心理治疗的来访者当作有一般的心理问题的人来处理,既没有效果,又容易延误治疗时间。因此,对于咨询人员来说,了解心理咨询与心理治疗的内容是非常必要的。

归纳心理咨询的内容,我们大致可以划分为发展咨询和障碍咨询。总的来说,发展咨询重点在帮助来访者更好地认识自己和社会,增强适应能力,充分开发潜能,提高人生质量,实现人的全面发展;障碍咨询指对存在心理障碍者的咨询,包括心理疾病、心身疾病及其他各类心理障碍,重点是去除障碍和不适。其实,两者是相互联系的,扫清心理障碍为心理发展奠定了基础,而良好的心理发展将减少心理障碍的发生,心理咨询的最终目标是为了人的发展。咨询员应在咨询实践中将两者结合起来,以便使咨询达到更好的效果。不过目前,我国的心理咨询较多的是局限在障碍咨询上,发展咨询还未引起足够的重视。下面我们分别对两类心理咨



询进行说明。

### 1. 发展咨询

我们认为,发展咨询包括家庭教育心理咨询、学校心理咨询、职业发展心理咨询、恋爱婚姻心理咨询等。

(1)家庭教育心理咨询。现代社会的家庭发生了许多变化,诸如代际冲突的突出,独生子女的比例越来越大,离异家庭的增多,家庭结构的变化等等,这些都对孩子的发展产生一定的影响。除此之外,社会上存在的各种价值观和行为模式以及各种风气也都在影响着成长中的孩子。因此,家长们越来越重视对子女的教育。

但由于家长的文化程度差异很大,多数人对心理咨询与心理卫生的知识了解较少,因此,在家庭教育中或多或少地存在着问题,于是很多家长来进行这方面的心理咨询。

(2)学校心理咨询。学校心理咨询是由学校心理咨询人员进行的,主要是针对在校学生的学习、适应、发展择业等问题进行的。

关于学校心理咨询的任务,我们认为,从教育模式出发,学校的心理咨询重点是发展性咨询,同时辅之以障碍性咨询。关于发展性咨询,主要有四点:一是需要咨询。引导学生有正确的社会需要和良好的精神需要,解决学生中无理想、无动力、无兴趣的问题。二是成长咨询。学生在不同的年龄发展阶段,会产生一些相应的心理问题,需要对其进行针对性的辅导。三是成功咨询。指导学生如何发挥自己的潜能获取学业和成才的成功,在这里,学校不能简单地凭“智商”取人,要看到非智力因素对学生成长成才的影响。四是创新咨询。引导学生成为高素质、有创造性的人才。

(3)职业发展心理咨询。从心理咨询的发展历史上来说,职业发展心理咨询是心理咨询的重要起源。在西方,职业咨询是心理咨询的主要任务之一。但在我国,还处于正在发展的阶段,并且受到越来越多的关注。

(4)恋爱婚姻心理咨询。有关恋爱、婚姻、性等心理咨询。

### 2. 障碍咨询