



心理咨询的过程

——多元理论取向的整合探索

The Counseling Process:
A Multitheoretical Integrative Approach

(第六版)

[美] Elizabeth Reynolds Welfel 著
Lewis E. Patterson

高申春 等译

心理咨询的过程

——从心理学的理论到实践的整合

David Gendreau, Ph.D.

A Multicultural and Integrative Approach

王德胜 译

心理咨询师

王德胜 著

2015.12

心理咨询与心理治疗系列

心理咨询的过程

——多元理论取向的整合探索

(第六版)

[美] Elizabeth Reynolds Welfel Lewis E. Patterson 著

高申春 等译



高等教育出版社

图字:01-2006-5111号

The Counseling Process: A Multitheoretical Integrative Approach

Elizabeth Reynolds Welfel, Lewis E. Patterson

Copyright © 2005 by Brooks/Cole, a part of Cengage Learning.

Original edition published by Cengage Learning. All Rights reserved. 本书原版由圣智学习出版公司出版。版权所有,盗印必究。

Higher Education Press is authorized by Cengage Learning to publish and distribute exclusively this simplified Chinese edition. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only (excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan). Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

本书中文简体版由圣智学习出版公司授权高等教育出版社独家出版发行。此版本仅限在中华人民共和国境内(但不允许在中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区)销售。未经授权的本书出口将被视为违反版权法的行为。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

ISBN 978-7-04-025360-3

本书封面贴有 Cengage Learning 防伪标签,无标签者不得销售。

(Thomson Learning 现更名为 Cengage Learning)

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询的过程——多元理论取向的整合探索:第6版/

(美)韦尔费勒(Welfel, E. R.), (美)帕特森(Patterson, L.

E.)著;高申春等译. —北京:高等教育出版社,2009.1

(心理咨询与心理治疗系列)

书名原文: The Counseling Process: A Multitheoretical Integrative Approach

ISBN 978-7-04-025360-3

I. 心… II. ①韦…②帕…③高… III. 咨询心理学

IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 001621 号

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	涿州市星河印刷有限公司		http://www.landaco.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×960 1/16	版 次	2009年4月第1版
印 张	27	印 次	2009年4月第1次印刷
字 数	480 000	定 价	46.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 25360-00

译者导言

.....

在西方国家,心理咨询的专业实践和理论研究已有百余年的历史,并形成了多种不同的理论取向、实用技术及专门的方法。如何将这些不同的理论取向加以整合,形成心理咨询及其过程的一般模型,探索心理咨询的一般原理,无论是对于心理咨询作为一个专业学科的建设和发展,还是对于学习者和从业者形成关于心理咨询的整体把握,以理解心理咨询的实质,都是大有裨益的。对学习者和从业者来说,只有对心理咨询的本质有了整体的把握,才能得心应手、有的放矢地使用具体的方法和技术,从而达到更好的咨询效果。与其他分门别类地介绍各种心理咨询的理论传统,或是重点介绍心理咨询的具体方法和技术的著作相比,本书作者努力构建关于心理咨询的一般模型,提出关于心理咨询过程的三阶段论,是对心理咨询在分析的基础上加以整合的一个有益的尝试,也是本书第六版书名副标题“多元理论取向的整合探索”的用意之所在。这是本书最大的特色之一。

所谓三阶段论,是根据咨询工作的进展,把心理咨询的过程划分为有机联系的三个阶段。第一个阶段是在建立真诚而信任的咨询关系的过程中,让来访者充分地暴露自己的问题。第二个阶段是以来访者的问题为中心,帮助来访者进行深入的自我分析,获得对自己的问题及其意义的深层领悟,从而了解来访者问题的动力心理过程,并与来访者共同对问题做出诊断。第三个阶段是在诊断的基础上,与来访者共同制订切实可行的行动计划,以促成来访者在思想、情绪、行为等方面发生改变,从而达到咨询的目的。

作者强调,关于咨询的这个三阶段论,是在结合不同理论取向的咨询实践及其发展的基础上,对心理咨询作为一个过程本身加以分析而综合出来的,因而是一个普遍有效的关于心理咨询的一般模型。当然,这个模型的普遍有效性,不是在绝对的、机械论的意义上说的。也就是说,这个模型不是一个固定的、僵化的模型,不可以直接地套用于任何来访者的任何问题。相反,它的普遍有效性表现在它的灵活性和抽象性上,也就是说,根据不同来访者及其问题的性质做出适当的调整,这个模型就可以适用于对任何人群的任何问题的咨询实践。所以,与不

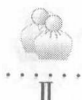


同理论取向的咨询方法各有其不同的适应症相比,本书提出的关于咨询三阶段论的一般模型,可以普遍适用于任何症状。与此相一致,作者强调,任何一种关于咨询的具体的原则、方法或技术,也必须与咨询过程作为整体的背景相一致才能适得其所,而不能机械论地照搬、套用。例如,关于咨询的指导性和非指导性原则,必须根据来访者的人格特征、他(她)所面临的问题的领域和性质、咨询关系的动力性质以及咨询工作的进展状况等,灵活地加以应用,而不像关于咨询的具体的理论学派那样,绝对地主张指导性原则或非指导性原则。从这个意义上讲,本书所主张的关于咨询的一般模型,实质上是对咨询师提出了更高的要求,也只有这样,咨询工作才能实现它的内在价值。这是本书的第二大特色。

本书内容结构的安排,正是以这一思路为指导的。全书分三篇十四章。上篇《咨询过程的基本原理》(第一至第六章),讨论咨询的基本原理和一般模型,为各种具体方法的应用提供一个整体的背景。中篇《心理咨询的策略与技术》(第七至十章),讨论咨询的具体的方法、技术、策略等。下篇《对特殊人群的咨询》(第十一至十四章),是将关于咨询的一般模型应用到对特殊的人群如危机人群、同性恋者、儿童、老年人等的咨询实践中。全书既提供了关于咨询的整体框架,又对具体的方法、技术等进行了细致入微的探讨,并将应用性的咨询实践与关于咨询的整体框架有机统一起来。

本书的第三大特色是,作者努力地将自己置于读者的位置,力图从读者的角度进行写作,以提高读者阅读和学习的效果。因此,综观全书,概念清晰,文字流畅,逻辑严谨,写作进程层层递进。而且,书中还提供了大量的辅助性学习材料,以帮助读者更好地理解正文的内容。这些辅助性的学习材料包括:具体案例的分析与讨论;针对不同的主题、方法、生活经验等的练习;每一章不仅提供了广泛的进一步阅读文献,而且针对本章主题给出了若干讨论思考题,这些讨论思考题大多涉及咨询实践中富有争议的论题,因而有助于扩展读者的视野和思路;对于正在进行咨询实习的读者而言,附录四关于咨询会谈总结报告的写作是一个非常有效的练习方式,既有利于提高作为实习的实际咨询工作的效果,也有利于实习者发现问题,改善和提高自己的咨询技能。

近年来,在我国社会生活发生深刻变革的过程中,国民正承受着越来越大的生活压力和心理压力,各种心理问题和心理障碍也呈现不断增长的趋势,对心理咨询的需求日渐迫切、广泛。与此相适应,我国心理咨询事业亦呈现出快速发展的势头。然而,由于历史的原因,毋庸讳言,就我国心理咨询的实践来说,无论是理论资源还是人力资源,都远远不能满足社会生活的需要。在这种情况下,翻译、出版国外的优秀著作和教材,借鉴国外的先进经验,对于丰富我们的理论资源、拓展我们的理论视野、促进心理咨询的学科建设、普及心理咨询的知识、提高



咨询师队伍的素质、缓解心理咨询的供需矛盾,都必将有它不可替代的意义和价值。我相信,从上述任何一个方面来说,本书都是值得一读的。

我的一些博士研究生和硕士研究生参与了本书部分章节的翻译工作,大致情况如下:刘建岭(第一、二、三、四章)、奚彦辉(第五章)、常欣(第六、七、八章)、沈毅(第十一、十二、十三、十四章)、窦建鹤(附录一、二),郑雨明参与了第十一至第十四章的校对工作。在此,对他们的工作表示感谢。但凡学生翻译的稿件,我都做了逐字逐句的校对和修改,所以,如果翻译中还存在纰缪之处,都应该由我本人承担,并请读者和专家不吝赐教。

高中春

吉林大学社会心理学系

2007年11月27日



前 言

.....

我们写作《心理咨询的过程——多元理论取向的整合探索》一书的目的,是要为研究生阶段或本科生高年级阶段关于心理咨询的导论性质的课程提供一本教科书。这是本书的第六版。我们希望,读者能以使用本书前几个版本同样的方式来使用这个新的版本:作为“心理咨询方法”课程的标准教材,并在“心理咨询的理论与过程”这门课中与选定的关于心理咨询理论的教材配套使用,也可以用作心理咨询见习课或临床实习课的教材。本书作为教材,同样也适合于培训相关专业的服务人员,如戒毒所管教人员、心理健康辅导员、个案管理员、热线电话义务接线员等,因为他们在自己的工作中需要基本的咨询技能和沟通技巧。本书第五版还曾在各神学院校用作神职人员建立与信众的关系并进行咨询的指导手册。

与本书前几个版本一样,我们修订这个新版本的目的是要帮助读者拓展对心理咨询作为助人行为如何才能高效的普遍原理的理解,而不管他们作为咨询师的理论观点是什么。在本书中,我们特别强调了咨询作为过程及其三个主要阶段,并详细阐述了每个阶段所需要的知识、态度和技能。在我们看来,这些知识、态度和技能正是决定心理咨询作为助人行为是否有效的关键因素。我们的基本观点是,咨询师必须与来访者密切合作,以理解他们所遭遇的问题、解释这些问题的原因,进而制订高效而切实可行的咨询方案,以矫正他们的情绪、思想和行为等。在这个新版本中,我们为书名增加了一个副标题,以表明我们的探索方案既是多元理论的,又是整合的。同时,我们还为此新版本设计了一个示意图,以说明在咨询过程中,来访者和咨询师各自要做的工作是什么,以及在咨询过程的每一个阶段可能取得的进展是什么。

第四版和第五版中关于咨询过程的基本理论框架在本版中继续保留,但在内容和材料方面被重组并得到进一步扩充。此次修订将全书分为上、中、下三篇:《咨询过程的基本原理》、《心理咨询的策略与技术》、《对特殊人群的咨询》。在第六版这个新的框架体系内,上篇(第一至六章)介绍并讨论关于咨询过程的理论模型。这一部分的主要变化包括:更加强调治疗联盟(therapeutic alliance),



并集中体现于我们关于咨询过程的理论模型的示意图中；将咨询伦理作为必要成分包含于我们的理论模型中。中篇（第七至十章）介绍并讨论各种具体的咨询技术与策略，包括各种诊断技巧和咨询技巧，这些技巧乃是整个咨询过程中每一个阶段都必须用到的基本技能；针对不合作的咨询对象（harder-to-help clients）发展出的一些特殊方法；对当代咨询实践中各主要理论流派及其变式的综述。下篇（第十一至十四章）讨论如何将我们在前两篇中涉及的咨询模式扩展运用于不同人群，包括危机干预问题、生活世界多样化问题、儿童心理咨询问题、老年人心理咨询问题等。在这一篇中，人类社会生活多样化问题的讨论有了较大的扩充，涉及少数民族地位问题、同性恋问题等，特别是关于男性问题的讨论是全新的材料，而关于妇女地位问题的讨论也吸纳了最新的研究资料与成果。第十四章关于老年人的心理咨询，随着我们社会老龄化趋势的发展，其重要性日显突出。第十三章关于儿童的心理咨詢，还特别发展了一些特殊方法，以适应因儿童认知能力不成熟而引起的沟通困难。

为了促进学生教材内容的消化、理解，本书还采用了以下四种辅助性教学策略。第一是案例研究。全书大部分章节都配有案例研究。在每一个案例之后，都提出若干思考题，而这些思考题的设计思路是将读者置于助人者的位置，从而有助于促使他们从咨询师的角度来思考案例中咨询对象的临床资料。同时，案例的编写也尽量反映我们社会生活的文化多样性特质。第二是练习。为配合对正文的理解，全书穿插有大量的练习材料。这些练习材料可以独立完成，也可以找同学配合完成，其目的或者是帮助读者体会正文的主题内容，或者是让读者练习咨询的某一特殊方法或技巧。第三是讨论思考题。新版每一章都包含若干讨论思考题，以便读者进一步思考本章主题所涉及的一些复杂的或富有争议的问题。第四是附录四提供了咨询会谈总结报告的写作模板。咨询会谈总结报告的写作模板原本是供咨询师用的，以对咨询过程每一阶段所取得的进展进行评价。在多年教学实践中，我们发现，特别是对见习指导课和临床实践课而言，这个模板是极为有用的：先让学生独立完成总结报告，然后与指导教师的总结报告相对照，并从指导教师那里获得反馈意见。与前几版相比，本书第六版另有一个新的变化是，我们还为指导教师单独编写了《教师手册》，其中除了关于教学内容和教学方法的说明外，还为每一章编写了多项选择题、正误选择题以及更多的案例研究。

在本书写作过程中，我们追求的是富于个性化的表现方式，以适合那些有志于成长为高效的助人者的学生的需要。我们相信，假若学生在心理咨询导论课中选用这本教材，并接受教师的悉心指导，那么在课程结束之后，他们所掌握的知识就足以开始进行咨询工作了。对于那些正在进行临床实习并准备独立地开

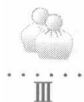


展心理咨询工作的学生来说,对他们了解心理咨询的基本原理而言,本书也是一本极有价值的参考资料。对于那些想了解专业心理咨询究竟是什么的一般大众而言,本书的写作风格必将证明这是一本既通俗易懂又全面可靠的入门读物。

对于成书之前审读过本书初稿的那些专家、学者,我们希望在这里表达深深的谢意,正是他们在细心审读初稿基础上给我们的反馈意见,使我们的思路更加清晰、写作更加明快。他们是:波士顿大学的 Carolyn Dillon、波士顿学院的 James R. Mahalik;威廉·帕特森大学的 Paula Danzinger、埃隆大学的 Pamela M. Kiser;波士顿大学的 Leslie Brody、拉德弗大学的 Paula Helen Stanley、加州州立大学长滩分校的 Carole Campbell、琵玛社区学院的 Tommie Miller。同时,对于 Brooks/Cole 出版社 Lisa Gebo 的支持和鼓励,我们也想在此特别致谢。

我们还要感谢 Elizabeth Patterson Supinski,正是他帮我们绘制了用以说明我们的理论模型的那个示意图。感谢我们的硕士研究生 Carla Gilenko 和 Lalitha Prakash,他们不仅参与了我们的研究工作,而且还为本书编制了索引。最后,我们想分别感谢我们的家人,感谢他们在本书写作和修改过程中的支持和耐心。

伊丽莎白·雷诺兹·韦尔费勒
刘易斯·E·帕特森



目 录

.....

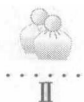
译者导言	I
前 言	I

上 篇 咨询过程的基本原理

第一章 有效咨询的各种观点	3
理论基础	3
有效咨询的基本原则	6
有效咨询师的特征	12
助人的乐趣	18
全书内容概览	19
本章小结	19
讨论思考题	19
参考文献	20
第二章 心理咨询是一个过程	23
咨询的定义	24
咨询的结果目标	25
咨询的过程目标	30
咨询过程的诸阶段	31
对咨询三个阶段的总体概说	38
本章小结	41
讨论思考题	41
参考文献	41
第三章 建立咨询关系和推动初步暴露	44
来访者为咨询带来了什么	45



邀请交流和建立咨询关系	46
咨询的核心条件	49
妨碍交流的咨询师行为	62
本章小结	66
讨论思考题	67
参考文献	68
第四章 深度探索	70
深度探索的目标和方法	71
高级共情	75
直接	78
对质	81
解释	88
角色扮演	91
本章小结	93
讨论思考题	94
参考文献	94
第五章 承诺行动与结束咨询	97
目标设置的过程	97
行动计划的制订与实施	108
结束咨询	119
本章小结	125
讨论思考题	126
参考文献	127
第六章 咨询中的伦理问题	130
职业伦理规范	131
基本的伦理原则	136
伦理学的理论	140
伦理与法律的关系	141
心理健康咨询师常见的伦理违规	142
本章小结	144
讨论思考题	145
参考文献	145



中 篇

心理咨询的策略与技术

第七章 咨询中的评估与诊断	151
理解评估与诊断的参考框架	151
有效评估的构成	154
有效诊断的工具	157
咨询过程中的评估安排:风险与机会	160
初始访谈	161
评估过程中咨询师常犯的错误	162
本章小结	164
讨论思考题	164
参考文献	165
第八章 组织、引导及提问的技巧	168
组织	168
引导	172
咨询中提问的使用	179
本章小结	182
讨论思考题	182
参考文献	183
第九章 对矛盾的、不情愿的及对抗的来访者的咨询	184
哪些人是犹疑不定的来访者?	184
理解来访者的拒抗和阻抗	186
咨询师对矛盾的、不情愿的及对抗的来访者的情绪感受	190
为什么要对动机低下的和对抗的来访者进行咨询	193
如何解决来访者的拒抗	195
与引荐来访者的第三方合作	197
本章小结	202
讨论思考题	203
参考文献	204
第十章 心理咨询的主要理论	206
咨询理论体系	207
以人为中心的咨询	209



格式塔咨询	212
精神分析咨询	216
认知咨询	221
特质-因素论咨询	226
行为主义咨询	229
短程疗法	233
本章小结	234
讨论思考题	235
参考文献	236

下 篇

对特殊人群的咨询

第十一章 对危机人群的咨询	243
危机的定义	243
危机干预的目的	245
可能引发危机的应激事件	246
危机干预的步骤	248
本章小结	256
讨论思考题	257
参考文献	258
第十二章 咨询中的人群差异问题	260
美国的多元文化现状	261
咨询不同文化背景来访者时要考虑的问题	262
对女性的咨询	274
对男性的咨询	282
对男同性恋、女同性恋及双性恋的咨询	288
本章小结	291
讨论思考题	292
参考文献	293
第十三章 对儿童和他们父母的咨询	298
儿童与成人有何不同	298
沟通	300



评估	306
增强社会化进程	311
对父母进行咨询	314
本章小结	317
讨论思考题	318
参考文献	319
第十四章 对老年人的咨询	322
老年来访者的特征	323
老年人的生活和咨询议程	326
老年人的咨询程序	330
对老年来访者家人的咨询	336
本章小结	339
讨论思考题	339
参考文献	340

附 录

附录一 美国心理咨询协会伦理准则和执业规范(1995)	345
附录二 心理学家的伦理原则和行为准则(2002年版)	377
附录三 相关协会或组织的伦理准则一览表	401
附录四 咨询会谈总结报告的撰写大纲	404



上篇

咨询过程的基本原理

