



教育部高职高专公共事业类专业教学指导委员会推荐教材

心理咨询与治疗

Psychological Counseling and Psychotherapy

主编 陈巴特尔 副主编 高 屹
杜国民



教育部高职高专公共事业类专业教学指导委员会推荐教材

心理咨询与治疗

Psychological Counseling and Psychotherapy

主 编 陈巴特尔

副主编 高 屹 杜国民

I. 心… II. 陈… III. ①咨询心理学 ②精神疗法 IV.

C932 R749.022

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第088853号

出版发行 天津大学出版社

出 版 人 陈 彬

地 址 天津市和平路95号天津大学内(邮编:300072)

电 话 发行部:022-23403843 邮购部:022-23405245

网 址 www.tjup.com

印 刷 廊坊市永虹印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 169mm×239mm

印 张 32

字 数 469千

版 次 2009年7月第1版

印 次 2009年7月第1次

印 数 1-3 000

定 价 39.00元



天津大学出版社

TIANJIN UNIVERSITY PRESS

版权所有 侵权必究

天津出版

天津出版

林芳芳非会员李卓群 内 容 提 要 业事共公专高职高特育特

本书是全国高职高专公共事业类专业教学指导委员会推荐的高职高专心理咨询专业学生学习使用的教材,由多年从事心理咨询教学与实践的高校教师编写。

全书共分为13个单元,其中第1~5单元为心理咨询与治疗的基础理论,在介绍心理咨询与治疗的概念、原则、主要步骤、基本形式的基础上论述了咨访的过程及其咨访关系的形成,对如何评价和分析来访者的问题、如何确立咨询目标、如何选择咨询方法等问题进行了讨论;第6~8单元为心理咨询与治疗所涉及的基本技术,阐述了会谈的基本类型及其影响因素,介绍了会谈的技巧,讨论了咨询过程中的阻力与干扰产生的原因和表现形式,并提出有效排解抗拒的方法与技术,最后论述了心理咨询评价的内容和方法;第9~13单元为心理咨询与治疗的基本原理和常用方法,主要介绍和讨论了精神分析学派、行为学派、认知学派、以人为中心学派的理论观点和方法技术。此外,还简单介绍了存在主义疗法、格式塔疗法、沟通分析疗法、现实疗法的主要观点和基本方法。

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询与治疗/陈巴特尔主编. —天津:天津大学出版社,
2009.7

教育部高职高专公共事业类专业教学指导委员会推荐教材
ISBN 978-7-5618-3033-8

I. 心… II. 陈… III. ①咨询心理学②精神疗法 IV.
C932 R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 088823 号

出版发行 天津大学出版社
出 版 人 杨欢
地 址 天津市卫津路 92 号天津大学内(邮编:300072)
电 话 发行部:022-27403647 邮购部:022-27402742
网 址 www.tjup.com
印 刷 廊坊市长虹印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店
开 本 169mm×239mm
印 张 22
字 数 469 千
版 次 2009 年 7 月第 1 版
印 次 2009 年 7 月第 1 次
印 数 1-3 000
定 价 39.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,烦请向我社发行部门联系调换

版权所有 侵权必究

教育部高职高专公共事业类专业教学指导委员会推荐教材

编审委员会

主 任：王处辉 南开大学高等教育研究所 教授/博士生导师

副主任：陈庆云 北京大学政府管理学院 教授/博士生导师

杨 欢 天津大学出版社 社长

唐永泽 南京工业职业技术学院 教授/书记

邹文开 长沙民政职业技术学院 教授/副院长

委 员(以下按姓氏音序排列)：

丛建阁 山东财政学院 教授/处长

杜创国 山西大学政治与公共管理学院 副教授/副院长

林闽钢 南京大学公共管理学院 教授/博士生导师

刘清华 南开大学高等教育研究所 副教授/博士

陆建洪 苏州经贸职业技术学院 教授/博士生导师

聂荣华 湖南省教育厅 教授

宋琦如 宁夏医学院公共卫生学院 教授/院长

孙迎光 南京师范大学公共管理学院 教授/副院长

张晓华 北京青年政治学院 教授/副院长

赵宏志 天津大学出版社 副编审

赵栓亮 石家庄邮电职业技术学院 教授/主任

周良才 重庆城市管理职业学院 教授

周绿林 江苏大学工商管理学院 教授/书记

周跃红 广东科学技术职业学院 教授

总序

高等职业教育是我国高等教育体系的重要组成部分,也是职业教育体系的重要组成部分。近几年,我国高等职业教育呈现出前所未有的发展势头,高等职业院校数量、在校生和毕业生人数持续增长。1996年,我国高等教育的毛入学率仅为6%,2002年达到高等教育大众化阶段的15%,到2007年上升至22%,这其中,高职高专教育的快速发展起到了不可或缺的作用。

20世纪80年代以来,世界许多国家和地区都把职业教育确立为教育发展战略重点。伴随着经济一体化的要求,把发展职业教育作为提高国家竞争力的战略措施,成为世界各国教育政策调整的普遍做法。

我国从20世纪80年代初期建立职业大学至今,高职教育走过20多年的发展历程。随着我国社会经济体制的转型以及高等教育大众化的发展,高等职业教育得到快速发展,其中一个重要原因是国家政策的促进。1996年,全国人大通过并颁布了《中华人民共和国职业教育法》,从法律上确定了高职教育在我国教育体系中的地位,由此我国的高职教育发展驶入了快车道;1999年全国教育会议召开,中央提出“大力发展高等职业教育”的工作要求,我国高职教育进入了蓬勃发展的历史新阶段。2005年,国务院印发《关于大力发展职业教育的决定》,召开全国职业教育工作会议,明确提出,推进我国走新型工业化道路,解决“三农”问题,促进就业再就业,必须大力发展职业教育。2005年成为我国职业教育史上具有里程碑意义的一年。与此同时,各地纷纷出台新举措,加强对职业教育的统筹领导,加大财政投入,鼓励和支持民间资本举办职业教育,完善职业教育的管理体制和保障机制。

从目前我国高等教育发展的总体情况看,存在着由于各层次高等教育不协调所造成的人才类型结构失衡现象。面对这一问题,中国人民大学校长纪宝成曾在2005年高等教育国际论坛上呼吁:“(高等教育)结构

调整的关键是发展高等职业技术教育。”^①当前存在的社会需求与学校教育的供求矛盾,对高职高专院校而言无疑是一次发展的机遇。

截至2005年底,高职高专教育取得了规模性增长,基本形成了每个市(地)至少设置一所高职高专院校的格局。全国共设有高职高专院校1091所,占普通高等学校总数的60.9%。从招生情况看,2005年全国高职高专招生人数达到268.1万人,占全国本专科招生总数的53.1%。从在校生规模看,2005年全国高职高专在校生人数为713万,占本专科在校生总数的45.7%。根据国家对职业教育发展的规划,到2010年,高职高专招生规模将占高等教育招生规模的一半以上^②。高职高专已经占据了高等教育的半壁江山。

2004年10月26日,教育部首次颁发了《普通高等学校高职高专教育指导性专业目录(试行)》(教高[2004]3号)(简称《目录》)、《普通高等学校高职高专教育专业设置管理办法(试行)》(教高[2004]4号),并印发《普通高等学校高职高专教育专业简介》,从2005年开始实施。这是我国第一次在专科层次颁布全面系统的专业目录,填补了我国缺少高职高专教育专业目录的空白。《目录》按职业门类分设包括公共事业大类在内的19大类,下设二级子类77个,专业556个。公共事业大类下设公共事业类、公共管理类、公共服务类3个二级子类,共设有24个专业。2005年12月,教育部发布《教育部关于成立2006—2010年教育部高等学校有关科类教学指导委员会的通知》(教高函[2005]25号),2006年,全国高职高专各专业类教学指导委员会相继成立。教育部高职高专公共事业类专业教学指导委员会于2006年6月在南开大学召开成立大会暨第一次工作会议,会议讨论并通过了《教育部高职高专公共事业类专业教学指导委员会工作章程》《教育部高职高专公共事业类专业教学指导委员会2006—2010年工作规划》以及2006年的工作计划,明确了该教学指导委员会2006年及其后四年的总体工作目标与任务。

教材建设是专业建设的重要组成部分。高职高专公共事业类专业教学指导委员会成立以来,就把教材建设作为一项重要的工程来抓。为此,我们制定了针对高职高专公共事业类专业特点的人才培养目标,按教育部确定的必修课和专业课课程设置,动员和组织全国相关院校的专业教

① 沈祖芸,计琳:《一个统率高教发展的重要命题》,载《中国教育报》,2005-11-25(5)。

② 教育部发展规划司:《2005年高等教育事业统计主要结果与分析》,见《教育统计报告》,第一期。

师和研究人员,编写一套高水平的教材的计划。

我们组织编写这套教材的总体构想是:严格按照教育部高职高专公共事业类专业建设的基本要求,根据专业教学内容、教学发展要求、人才培养方案以及学生的基本素质情况,以职业岗位核心技能培养为目标,紧密结合学生未来工作实际,充分体现职业岗位核心技能要求和工学结合特点。同时,积极探索“专业标准”建设,并尝试建设“标准化”教材,力争对全国高职高专院校公共事业类专业的教材建设起到示范、引领和辐射的作用,鼓励高职高专双师型专业教师参与编写并积极推广使用,从而提高公共事业类专业的教学质量,面向行业,培养出更多高质量的应用型高级专业人才,为我国的社会主义建设服务。

我们期望这套教材应具有以下特点。

1. 教材以职业岗位核心能力需求为主线,按照职业岗位核心技能的要求制定教材编写大纲,设计教材体例和内容。教材中的知识点与职业岗位核心技能紧密对应,使理论知识学习、实践能力和可持续发展紧密结合起来,形成教材内容的三位一体,强化教材体系的职业性。

2. 教材内容突出对学生职业岗位能力的培养,把专业和职业结合起来,将核心技能的培养贯穿于教材全部内容。

3. 教材内容体现“基础理论适度、突出应用重点、强化实训内容、形式立体多元”的思想原则,教材内容设计以岗位技能需求为导向,以素质教育、创新教育为基础,以学生能力培养、技能训练为本位,使其真正成为为高职高专学生“量身定做”的教材。

4. 教材融入职业资格标准,体现职业素质培养。将双证书教育融入教材内容,使职业资格认证内容和教材教学内容有机衔接起来,让学生学习相关课程教材后可直接参加职业资格证书考试。

5. 将行业或国家的技术标准融入教材内容中,让学生在在校期间接受“标准”教育,增强“标准”意识。

6. 将人才培养方案、专业标准、实训条件等放入教材内容中,在强化教材职业针对性的同时,体现教材实用性、创新性和前瞻性的特点。

7. 扩大教材的使用范围,使教材的功能多元化。这套教材既可以作为高职高专院校学生的教材,也可以作为一般本科院校相关专业的教学参考用书及行业的培训参考读物,还可以作为相关人员普及提高相关知识的应用性图书。

8. 教材的形式力争立体化,除纸质的主教材外,另辅以电子教案、教

学计划、CAI 课件、IP 课件(流媒体课件)、电子习题库、电子试卷库、影音资料等辅助教学资源,最终为学校专业建设、教师教学备课、学生自主学习提供完整的教学解决方案,最大限度地做好全方位的资源供给服务,从而提高教材选用的竞争力。

在确定教材编写目标和要求的基础上,我们教学指导委员会与天津大学出版社合作,按教育部规定的高职高专公共事业类专业的课程目标,选定一批主干课及专业必修课程,采取在全国范围内公开招标的方式,在编著者自愿申报的前提下,由本教学指导委员会成员组成的教材编审委员会从中遴选最优秀的教师担任既定教材的主编,并鼓励高职高专公共事业类专业有经验的一线教师与研究型大学的相关教师合作,由我们牵线搭桥,优化组合成一部教材的编写团队,共同完成一部教材的编写工作,以求达到理论与教学实践的有机结合。

然而,编写高水平的专业教材谈何容易。虽然参与编写这套课程教材的都是既有丰富教学经验,也有较高研究水平的教育工作者,但毕竟我国公共事业类专业开办的时间尚短,所以,这套教材肯定会有一些不尽如人意之处,敬请大家提出批评、改进的建议,使这套教材臻于完善,为我国公共事业类专业的发展作出应有的贡献。

教育部高等教育司高职高专处、教育部高职高专教学指导委员会协办、天津大学出版社对出版这套教材给予了大力支持。在研讨设计和组织审定这套教材的过程中,天津大学出版社给予了部分经费支持,并对这套教材的编写方针提出了参考意见,为本教材的出版作出了大量推动和建设性工作。在此表示衷心的感谢。

教育部高职高专公共事业类
专业教学指导委员会主任 王处辉

2008年6月于南开大学

前言

心理咨询最早发端于19世纪末。心理学家韦特默于1896年在美国创办了世界上第一个临床心理诊所,因此他被称为心理咨询学的创始人。帕森斯于1908年在美国波士顿成立了世界上最早的“就业辅导局”,开展职业心理指导运动。20世纪20年代之前,以弗洛伊德为代表的心理分析疗法占据主要的地位。20世纪30年代以后,以威廉姆森为代表的心理学家通过心理测验和个体差异的研究创立了“以咨询者为中心”的咨询模式和指导性的咨询原则,对心理咨询的发展起到了推动作用。

20世纪40年代以后,心理咨询在西方尤其是在美国迅速发展起来。1942年罗杰斯出版了《咨询和心理治疗》一书,提出了“以来访者为中心”的咨询模式和非指导性的咨询原则,极大地丰富了心理咨询的理论与模式;1953年,美国心理学会成立了咨询心理学分会;1954年,创办了《咨询心理学杂志》;1955年,开始正式颁发心理咨询专家执照,这对心理咨询作为一种职业的成长与发展起到了重要的作用;与此同时,大量新的咨询理论和方法纷纷涌现且逐步成熟,最终使心理咨询与治疗成为一种正式的职业。心理咨询经过一百多年的发展,成为人们生活、工作、学习不可缺少的部分。从咨询模式上已经从最早单一的诊疗模式向多元的发展模式、教育模式和文化模式转变;服务对象突破了早先的心理障碍者,也适合青少年和正常的人,日益受到学校、企业和行政部门的欢迎与重视;服务主体跨越医疗机构和学校系统,日益向其他机构延伸,精神科医生、心理治疗师、心理咨询师、心理健康辅导员、社会工作者成为心理咨询知识普及和心理咨询实践的主体。

在我国,心理咨询发展得较晚,20世纪30年代,“中国心理卫生协会”的成立,标志着心理咨询与治疗开始在中国出现。1936年,心理学家丁瓚在北京创办心理卫生门诊,抗战爆发后,又转到重庆,创建了心理卫生室,为我国早期的心理咨询的发展作出了很大贡献。20世纪50—60年代,李心天等人针对神经衰弱症病人实施快速综合治疗,开展了心理治疗方面的探索。“文革”当中,心理学被视为“伪科学”,心理咨询工作处于停滞状态。20世纪80年代,情况有了很大的改观,心理咨询教学与实践主要沿着医疗系统和学校系统双轨向前发展。一些精神病院和综合医院精神科开始建立心理门诊,而上海、北京的一些高校相继开展大学生心理咨询工作。1985年,中国社会科学院开办心理学函授大学;1986年,北京医科大学举办心理学教师培训班;同时,一些高校如北京师范大学、华东师范大学、浙江大学举办了一批培训班,这些培

训班,培养出了大批的心理咨询骨干,为心理咨询实践的推进提供了人才基础和知识支持。20世纪90年代后,一批独立于医疗和教育系统之外的社会心理咨询机构诞生,这标志着我国心理咨询进入了“医疗单位、学校系统和社会机构”三足鼎立的新时期。经过20多年的发展,心理咨询作为一种新兴服务性行业获得了相当程度的发展。进入21世纪,心理咨询行业的职业性得到加强。2001年,劳动和社会保障部联合中国心理卫生协会和心理学会,正式宣布实行心理咨询师职业资格鉴定,颁布了《国家心理咨询师国家职业标准》,使中国的心理咨询工作获得了合法的职业地位;2002年,卫生部出台了“心理治疗师”专业技术考试,而人事部和团中央推出了“心理保健师”“心理辅导员”专业资质考试。这些都标志着心理咨询服务业迈出了职业认证制度化的重要步伐。但是,总体而言,我国的心理咨询工作,无论在理论研究上,还是在实践拓展方面,都处于职业发展的初级阶段。20世纪80年代是我们引进国外心理咨询理论的时期,为此我国学者翻译出版了大量介绍国外主要心理咨询流派的书籍;20世纪90年代后期,我国的心理咨询逐步走向本土化,开始出现在吸收西方理论基础上,结合中国本土文化的研究成果,以中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会组织国内专家编写的一套将西方理论与中国本土实际结合起来的心理咨询与治疗丛书为代表,影响较大;步入21世纪,心理咨询资料和读物大量涌现并呈现多元化的趋势,国内国外兼有、理论技术共存是这一时期心理咨询理论探索的重要特征。与此同时,心理咨询的社会需求日益凸现,有关资料显示,目前我国13亿人口中有各种精神和心理障碍的患者多达1600多万,1.5亿青少年中受情绪和压力困扰的就有3000万人。而目前全国从事心理咨询工作的从业人员还不足3000人,全国1000所大专院校中只有30%建立了心理咨询机构;在67万所中小学里只有少数学校配备了兼职心理咨询人员,专业人员少之又少。2003年发生的“非典”和2008年5月12日发生的四川汶川特大地震把灾后的心理维护和人的精神需求提升到了前所未有的高度。可以预见,心理咨询业将成为我国社会需求强烈的热门职业,心理健康教育和心理咨询事业任重而道远。

本人从事与心理咨询相关的研究、教学与实践已有近10年的历史。在平时的教学和课余的咨询过程中,我深深感到很有必要编写一本集理论、技术与艺术为一体的综合性的心理咨询著作,以满足不同层次读者的兴趣和需要。恰逢天津大学出版社受全国高职高专公共事业类专业教学指导委员会委托出版此类教材,使我有机会实现自己的这一愿望。在此,感谢教指委和出版社的支持与信任。

本书的完成是集体劳动的结晶,多个单位的多名教师参加编写。他们都是心理咨询教学与实践第一线的教师,他们除了承担“心理咨询与治疗”这门课程的教学任务外,还在社会上从事大量的心理咨询工作。他们既有理论水平,又有实践能力,更有对心理咨询内涵的感悟和体验。北京青年政治学院的高屹、内蒙古呼伦贝尔学院的杜国民、北京联合大学的曾美英、中国青年政治学院的韩辉、中华女子学院的胡艳红和我共同参与了教材的编写工作。其中我负责全书框架的设计、单元的确定和最

后的修改及定稿,高屹负责部分组稿,杜国民对各单元进行了初审。具体的写作分工为:陈巴特尔撰写第1、2单元和第8单元的一部分;高屹撰写第9、11、13单元;曾美英撰写第4、5、6单元;杜国民撰写第3、7单元和第8单元中的一部分;韩辉撰写第10单元;胡艳红撰写第12单元。另外,我的研究生陈益林、李萌、许衍琛和马彦光同学参与了本项目的申报、论证和部分内容的审稿工作。

本教材的编写,突出以下几个特点。

(1)综合性。本书集理论、技术与方法为一体,既有心理咨询理论的介绍,也有心理咨询技术的说明,还有心理咨询方法的阐述,可以帮助本专业的学生了解心理咨询主要理论流派及基本观点,掌握心理咨询的基本技术,领会心理咨询各流派的主要方法,利于他们以较好的专业素养走进心理咨询及应用心理学的实践当中去。

(2)逻辑性。根据高职高专学生的认知特点,本书按照基本概念与原则—关键技术—主要原理—常用方法这样的逻辑进行编排,循序渐进,避免学生一开始就陷入枯燥的理论学习中,影响其信心和积极性。另外在有些单元里我们配有一些拓展材料,供感兴趣的读者进一步探究。

(3)实用性。在明确基本概念和基本原则的基础上,紧紧围绕心理咨询实践的实际需要,对心理咨询的各个环节、各个方面提供了具体的技术指导,还配以典型的咨询案例和标准化的练习题,具有很强的操作性。

本书不仅适合本专业学生对专业基础知识和基本技能的学习掌握,而且可供其他相关人员及国家心理咨询师考试备考者参考使用,也比较适合于教育学、心理学、医学、思想政治工作者及广大教师阅读。

本书在编写的过程中,参考了大量的国内外相关的文献资料,包括著作、论文、案例和部分网络资源。在此,向这些参考文献的作者和版权单位表示感谢。虽然我们精心编写,但不当之处必定不少。望各位同人及广大读者不吝赐教,若有机会再版,定当改进。

陈巴特尔博士

2009年1月于南开大学

目 录

1 心理咨询与心理治疗概述	(1)
1.1 心理咨询与心理治疗的概念、内容和形式	(2)
1.1.1 心理咨询与心理治疗的概念	(2)
1.1.2 心理咨询与治疗的任务	(4)
1.2 心理咨询与心理治疗的区别与联系	(6)
1.3 心理咨询与治疗的发展历史与现状	(10)
1.3.1 国外心理咨询与治疗的发展	(10)
1.3.2 国内心理咨询与治疗的发展	(12)
1.4 心理咨询与心理治疗工作者的素质和条件	(13)
1.4.1 心理咨询与心理治疗工作者的专业知识与技能素养	(14)
1.4.2 心理咨询与心理治疗工作者的职业道德素养	(18)
1.4.3 心理咨询与心理治疗工作者的心理素养	(18)
小结	(20)
复习题	(21)
参考文献	(25)
2 心理咨询与治疗的原则、步骤和形式	(26)
2.1 心理咨询与治疗的基本原则	(31)
2.2 心理咨询与治疗的实施目标	(33)
2.2.1 咨询与治疗目标的确定	(33)
2.2.2 咨询与治疗目标的类型	(33)
2.2.3 如何识别心理咨询的目标	(34)
2.2.4 有效咨询目标的主要特征	(35)
2.3 心理咨询与治疗的基本步骤	(37)
2.4 心理咨询与治疗常用的方式	(40)
2.4.1 心理咨询与治疗按人数分类	(40)
2.4.2 心理咨询与治疗按内容分类	(41)
2.4.3 心理咨询与治疗按时间长短分类	(41)
2.4.4 心理咨询与治疗按所在场所分类	(41)
小结	(44)
复习题	(44)
参考文献	(51)
3 咨访关系与咨访过程	(52)

3.1 咨访关系的特征及意义	(54)
3.1.1 咨访关系的特征	(54)
3.1.2 建立良好咨访关系的意义	(57)
3.2 建立良好咨访关系的必要条件	(57)
(1) 3.2.1 共情	(58)
(2) 3.2.2 积极关注	(63)
(3) 3.2.3 尊重	(64)
(4) 3.2.4 温暖	(64)
(5) 3.2.5 真诚	(64)
(6) 3.2.6 具体化	(69)
(7) 3.2.7 即时化	(69)
(8) 3.2.8 对峙	(71)
3.3 咨访过程的分析	(75)
(1) 3.3.1 咨访过程初期分析	(75)
(2) 3.3.2 咨访过程中期分析	(75)
(3) 3.3.3 咨访过程后期分析	(80)
(4) 小结	(82)
(5) 复习题	(83)
(6) 参考文献	(87)
4 来访者问题的评估与分析	(88)
(1) 4.1 评估来访者问题的一般程序	(89)
(2) 4.2 评估与分析来访者的问题	(90)
(1) 4.2.1 收集来访者背景资料	(90)
(2) 4.2.2 分析来访者存在的心理问题	(90)
(3) 4.2.3 分析问题产生的原因	(91)
(4) 4.2.4 对心理问题进行分析	(93)
(3) 4.3 评估来访者问题的主要手段	(94)
(1) 4.3.1 心理测验	(94)
(2) 4.3.2 诊断式会谈	(97)
(4) 附录一:“病史”采集会谈或收集资料式会谈的内容	(98)
(5) 附录二:会面诊断心理检查表	(100)
(6) 小结	(103)
(7) 练习题	(104)
(8) 参考文献	(107)
5 咨询目标的确立与咨询方法的选择	(108)
(1) 5.1 咨询目标的确立	(109)

5.1.1	咨询目标的种类	(109)
5.1.2	咨询目标的制定需要注意的问题	(111)
5.1.3	怎样确定咨询目标	(112)
5.2	咨询理论和方法的选择	(112)
5.2.1	选择有效的咨询理论和方法的意义	(112)
5.2.2	有效的咨询理论和方法的标准	(113)
5.2.3	影响咨询理论和方法选择的主要因素	(113)
小结		(117)
练习题		(117)
参考文献		(118)
6	会谈和会谈技术	(119)
6.1	会谈的基本问题	(121)
6.1.1	会谈及作用	(121)
6.1.2	会谈的主要类型	(121)
6.1.3	影响会谈的因素	(122)
6.2	会谈的基本技术	(124)
6.3	会谈中的非言语交流	(128)
小结		(133)
练习题		(134)
参考文献		(135)
7	心理咨询中的阻力与干扰	(137)
7.1	来自来访者的阻力	(139)
7.1.1	阻力的主要类型及表现形式	(139)
7.1.2	阻力产生的原因	(145)
7.1.3	如何处理心理咨询中的阻力	(149)
7.2	来自咨询者的干扰	(151)
7.2.1	干扰的主要表现	(151)
7.2.2	形成干扰的几个重要影响源	(152)
7.2.3	咨询者应注意避免发生的几种情况	(156)
7.2.4	干扰的产生原因剖析及其应对策略	(157)
小结		(159)
复习题		(160)
参考文献		(161)
8	咨询效果的评定与行为改进的维持	(162)
8.1	咨询效果的评定	(165)
8.1.1	咨询效果的评定内容及工具	(165)

8.1.2	咨询效果的评定维度	(174)
8.1.3	咨询效果评定的指标	(175)
8.1.4	咨询效果的分期评定	(176)
8.1.5	咨询效果的临床显著性和统计显著性	(177)
8.2	咨询效果的维持、巩固和咨询的结束	(178)
8.2.1	咨询效果的维持和巩固	(178)
8.2.2	咨询的结束	(180)
	小结	(182)
	复习题	(183)
	参考文献	(185)
9	精神分析疗法	(186)
9.1	弗洛伊德与精神分析	(186)
9.2	经典精神分析的主要理论	(187)
9.2.1	心理结构的无意识论	(188)
9.2.2	人格结构论	(191)
9.2.3	心理动力的本能论	(196)
9.2.4	神经症的心理病理学	(198)
9.3	精神分析治疗的原理和方法	(200)
9.3.1	精神分析治疗的原理	(200)
9.3.2	精神分析治疗的方法和技术	(201)
	小结	(206)
	复习题	(206)
	参考文献	(208)
10	行为疗法	(210)
10.1	行为疗法的理论与实验研究	(210)
10.1.1	巴甫洛夫的经典条件作用理论	(211)
10.1.2	华生的行为主义理论与实验研究	(213)
10.1.3	桑代克的联结主义学习	(215)
10.1.4	斯金纳的实验研究和操作条件作用理论	(216)
10.1.5	米勒的内脏活动实验研究	(220)
10.1.6	班杜拉的社会学习理论	(220)
10.2	行为治疗的方法	(223)
10.2.1	放松疗法(Relaxation Therapy)	(223)
10.2.2	生物反馈疗法(Biofeedback Therapy)	(226)
10.2.3	系统脱敏法(Systematic Desensitization)	(230)
10.2.4	满灌疗法(Flooding Therapy)	(233)

10.2.5 厌恶疗法	(236)
10.2.6 模仿学习疗法 (Modeling Therapy)	(239)
10.2.7 强化疗法 (Reinforce Therapy)	(240)
10.2.8 思维阻断疗法	(246)
小结	(247)
复习题	(248)
参考文献	(249)
11 认知疗法	(251)
11.1 理性—情绪疗法	(252)
11.1.1 理性—情绪疗法的基本理论	(252)
11.1.2 理性—情绪疗法的技术	(256)
11.3 贝克认知疗法	(262)
11.3.1 贝克认知疗法的基本理论	(262)
11.3.2 贝克认知疗法的方法	(265)
小结	(275)
复习题	(275)
参考文献	(277)
12 以人为中心治疗 (Person-centered Therapy) 的理论和方法	(279)
12.1 以人为中心疗法发展简史	(280)
12.2 以人为中心疗法的理论	(281)
12.2.1 对人的基本看法	(281)
12.2.2 主要概念——现象场	(282)
12.2.3 自我理论	(283)
12.2.4 心理失调的实质与治疗	(285)
12.2.5 自我理论的基本特征	(286)
12.3 以人为中心疗法的方法	(287)
12.3.1 咨询目标	(287)
12.3.2 咨询员的角色	(289)
12.3.3 心理咨询中的充分条件	(292)
12.3.4 以人为中心疗法的过程	(292)
12.3.5 以人为中心疗法的设置、限定及非指导性谈话技术	(294)
12.3.6 咨询中来访者的体验	(297)
小结	(300)
复习题	(301)
参考文献	(302)
13 其他几种心理咨询理论和方法	(303)

13.1 存在主义疗法	(304)
13.1.1 存在主义疗法的理论依据	(304)
13.1.2 存在主义疗法的方法	(305)
13.2 格式塔疗法	(308)
13.2.1 理论依据	(309)
13.2.2 治疗过程	(310)
13.2.3 治疗技术与应用	(312)
13.3 沟通分析疗法	(315)
13.3.1 沟通分析(TA)的主要理论	(315)
13.3.2 沟通分析疗法的治疗历程	(318)
13.3.3 沟通分析疗法的分析技术	(321)
13.3.4 沟通分析疗法的咨询技术	(322)
13.4 现实疗法	(323)
13.4.1 基本理论	(323)
13.4.2 方法	(324)
小结	(327)
复习题	(328)
参考文献	(331)

13.1.1 存在主义疗法的理论依据	(304)
13.1.2 存在主义疗法的方法	(305)
13.2 格式塔疗法	(308)
13.2.1 理论依据	(309)
13.2.2 治疗过程	(310)
13.2.3 治疗技术与应用	(312)
13.3 沟通分析疗法	(315)
13.3.1 沟通分析(TA)的主要理论	(315)
13.3.2 沟通分析疗法的治疗历程	(318)
13.3.3 沟通分析疗法的分析技术	(321)
13.3.4 沟通分析疗法的咨询技术	(322)
13.4 现实疗法	(323)
13.4.1 基本理论	(323)
13.4.2 方法	(324)
小结	(327)
复习题	(328)
参考文献	(331)
13.1.1 存在主义疗法的理论依据	(304)
13.1.2 存在主义疗法的方法	(305)
13.2 格式塔疗法	(308)
13.2.1 理论依据	(309)
13.2.2 治疗过程	(310)
13.2.3 治疗技术与应用	(312)
13.3 沟通分析疗法	(315)
13.3.1 沟通分析(TA)的主要理论	(315)
13.3.2 沟通分析疗法的治疗历程	(318)
13.3.3 沟通分析疗法的分析技术	(321)
13.3.4 沟通分析疗法的咨询技术	(322)
13.4 现实疗法	(323)
13.4.1 基本理论	(323)
13.4.2 方法	(324)
小结	(327)
复习题	(328)
参考文献	(331)