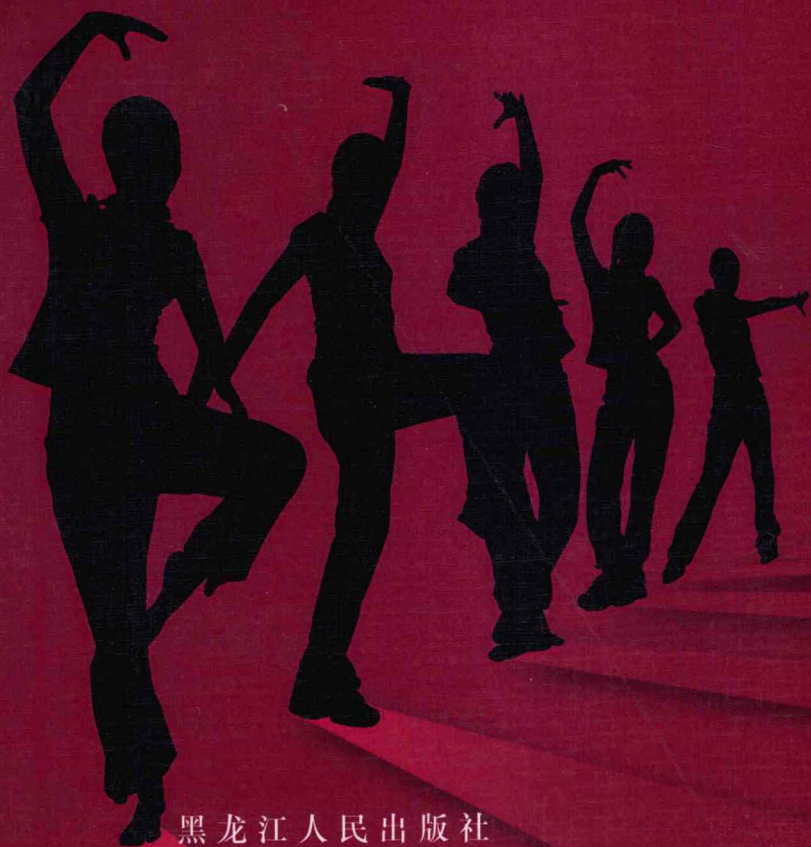


心理咨询的理论与实践

Xinlizixun de Lilun yu Shijian

张 杨 谷会明 贾淑萍 /编著



黑龙江人民出版社

心理咨询的理论与实践

Xinlizixun de Lilun yu Shijian

张 杨 谷会明 贾淑萍/编著

黑龙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询的理论与实践/张杨编著. —哈尔滨:黑龙江人民出版社,2006.6

ISBN 7-207-07011-X

I. 心... II. 张... III. 心理学—咨询—理论—实践
IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 067588 号

责任编辑:魏杰恒

封面设计:李梅 赵菲菲

心理咨询的理论与实践

张 杨 谷会明 贾淑萍 编著

出版发行	黑龙江人民出版社
通讯地址	哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼
邮 编	150008
网 址	www.longpress.com
电子邮箱	hljrmcbs@yeah.net
印 刷	哈尔滨天兴速达印务有限责任公司
开 本	880×1230 毫米 1/32 开·印张 7.25
字 数	240 000
版 次	2006 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-207-07011-X/G·1648
定 价	20.00 元

(如发现本书有印刷质量问题,印刷厂负责调换)

本社常年法律顾问:北京市大成律师事务所哈尔滨分所律师赵学利、赵景波

目 录

上编 心理咨询的基本理论

第一章 心理咨询概述	(3)
第一节 心理咨询的含义	(3)
第二节 心理咨询的发展	(16)
第三节 心理咨询的任务	(22)
第四节 心理咨询的类型	(26)
第二章 心理咨询理论模式	(31)
第一节 心理咨询的理论基础	(32)
第二节 心理咨询的理论模式	(41)
第三节 心理咨询理论模式的评价	(49)
第三章 心理咨询的基本程序	(53)
第一节 心理咨询的原则	(53)
第二节 心理咨询的基本程序	(58)
第四章 心理咨询人员的素质与咨询关系的建立技术	(65)
第一节 心理咨询人员的素质	(65)
第二节 咨询关系的建立	(71)

下编 心理咨询的实践应用

第五章 心理咨询的准备条件	(91)
第一节 心理咨询的环境准备	(91)
第二节 心理咨询的心理准备	(97)
第三节 心理咨询的个体因素	(100)
第六章 心理咨询的个体技能运用	(104)
第一节 心理咨询的阶段特点	(104)
第二节 心理咨询过程的技能运用	(112)
第七章 团体心理咨询技能	(132)
第一节 团体心理咨询概述	(132)
第二节 团体心理咨询的目标	(137)
第八章 网络心理咨询	(151)
第一节 网络心理咨询概述	(151)
第二节 网络心理咨询的特点	(152)
第九章 心理咨询的技法学习与训练	(161)
第一节 个体共感训练	(161)
第二节 促进的态度的训练	(168)
第三节 自我理解的促进——文章完成法	(175)
附录1 心理咨询典型案例报告	(179)
第一节 社交恐惧问题心理咨询案例报告	(179)
第二节 抑郁心境心理咨询案例报告	(193)
第三节 病理性心理异常的案例报告	(209)
附录2 心理咨询师国家职业标准	(216)

上编 心理咨询的基本理论

第一章 心理咨询概述

第一节 心理咨询的含义

一、心理咨询的含义：

“咨询”一词来源于拉丁语，原意有询问、商议、建议、予以帮助的意思。古今中外的不同学者对于心理咨询有不同的界定的阐释。人本主义心理学家罗杰斯（C. R. Rogers, 1942）起初将心理咨询狭义地解释为：通过与个体连续的、直接的接触，向其提供心理援助并力图使其行为、态度的变化的过程。此后，威廉森（E. G. Williamson, 1949）将心理咨询（psychological counseling）形象地解释为：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 就是从事咨询工作的人员，B 就是咨询者。

沙尔夫（Richard S. Sharf）在《心理治疗与咨询的理论及案例》一书中提出：“定义心理治疗 and 心理咨询相当困难，因为对于它们的定义及两者之间是否存在差异没有什么一致的看法。”涵盖心理治疗和心理咨询两者的简要定义如下：心理治疗和心理咨询是治疗师或咨询师与一个或多个咨询者，就其提出问题作以分析这些问题可能有与思维障碍、情感痛苦或行为问题有关的方面，治疗师可能使用人格理论与心理治疗或心理咨询的理论和知识来帮助咨询者改善其功能。治疗师的助人方法必须得到法律和伦理道德的许可。

美国心理学家卡尔纳则认为心理咨询是指一种专门向他人

提供帮助与寻求这种帮助的人们之间的关系。在这种关系中,助人者的手段及其所创造的气氛使人们逐步学会以更积极的方法对待自己和他人。心理咨询能够为人们提供全新的人生经验和体验。

我国朱智贤主编的《心理学大词典》(1989)将心理咨询定义为: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,以改变其态度与行为,并对社会生活有良好的适应。心理失常,有轻度的有重度的,有属于机能性的,有属于机体性的。心理咨询以轻度的、属于机能性的心理失常为范围。心理咨询的目的,就是要纠正心理上的不平衡,使个人对自己与环境重新有一个清楚的认识,改变态度和行为,以达到对社会生活有良好的适应。

李心天主编的《医学心理学》(1998),专门对心理咨询的定义做了如下说明:西方国家这种对心理咨询的见解是否适合我国的国情,在国内是有一定分歧的。

我国张日晟教授吸纳国内外各种不同见解的合理内核,按照高度抽象性和概括性提出: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咨询者提供心理援助的过程。

具体说来,心理咨询是指咨询者(即要求进行心理咨询的人)与心理咨询师之间,就咨询者提出的问题和要求进行共同分析、研究和讨论,找出问题的所在,心理咨询师运用心理学以及相关知识,遵循心理学原则,通过各种技术和方法,进行启发和指导,找出解决问题的方法,以克服情绪障碍,恢复与社会环境的协调适应能力,维护身心健康。需要明确的是,咨询关系是“求”和“帮”的关系,这种关系在心理咨询中有普遍意义。同时心理咨询师帮助解决的问题,只是心理问题,或由心理问题引发的行为问题,除此以外,咨询师不帮助求助者解决任何生活中的具体问题。

实践证明,心理咨询对心理健康的作用是非常明确的。在

心理咨询中通过帮助关系可以使咨询者心理健康朝着好的方向转化。

这里包括三个方面的含义：

第一，可以帮助咨询者提高对待自身和人际关系方面的心理能力；

第二，通常的咨询不仅可以消除某些病症，而且也可以促进人格的重建和发展；

第三，不仅有心理障碍的人可以寻求咨询，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。

心理咨询最早应用于 20 世纪初，为人们的职业要求提出有价值的建议，由于职业指导运动的普及和落实，心理咨询、教育指导开始被教育界所接受，进而得以迅速发展。以后，心理咨询广泛应用于各行各业。现代心理咨询，从对正常人的指导和帮助到对心理疾病病人的心理治疗，其中涉及教育辅导、心理健康咨询、婚姻家庭咨询等各个方面。

二、心理咨询的特征

美国《哲学百科全书》提出心理咨询作为一门学科有以下几个特征：

1. 主要针对正常人；
2. 为人的一切提供有效帮助；
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的改变。

结合我国具体情况，心理咨询一般具有以下几个特征：

（一）有目的的帮助性行为。心理咨询是一种运用心理学的知识、理论和方法从心理上为咨询对象提供帮助的活动。咨

询人员是经过严格专业训练的职业人员,心理咨询有其特定的目的和任务、特定的操作过程和手段,是一种有目的有意识的职业行为。

(二)相当的信任关系。在咨询员和咨询对象之间必须有一定程度的相互信任和理解,咨询对象才肯坦白自己的问题,接受咨询员的帮助。咨询员对咨询对象的态度是诚恳的,帮助和理解是真诚的,这是促使咨询对象发生变化的前提。但咨询员与咨询对象之间的关系又不同于社会生活中的朋友或其他人际关系。在这一点上,咨询人员应把握好尺度,保持一定距离,以保证自己能够客观地对待问题,有效地寻求解决的手段,确保咨询过程的顺利进行。

(三)调整个体心理状况。心理咨询解决的是咨询对象心理方面存在的问题,而不是帮助他们处理生活中的具体问题,也不是治疗精神类病症。例如,一个因考试焦虑来访的学生,希望咨询员帮他交涉缓考问题;一个严重精神病患者的家属要求咨询员对该患者进行治疗……这些都是由于咨询对象对心理咨询的误解所造成的。面对这样的问题,咨询员应耐心加以解释,并引导咨询对象把解决问题的着眼点集中于自己的心理问题,通过咨询调整消极情绪,以积极的态度面对自己生活中的实际问题。

(四)人格成长的过程。这种学习和成长主要表现为人格方面的成长,即心理成熟、增强自主性和自我完善等。不能正确对待自己和他人是产生心理困扰的重要根源,通过心理咨询使咨询对象学会正确对待自己 and 他人,从而减少内心世界出现的矛盾和冲突。

三、心理咨询的对象:

可以说,心理咨询是由受过专门训练的咨询专家与接受心理援助的咨询者两者构成的一种特殊人际关系,是一种共同成长的存在关系,从某种意义上讲,也是一种相互协作的关系。这一特殊关系的成立和保持,需要我们对心理咨询的对象给予明

确的认知,这对于心理咨询活动的展开,心理咨询学科的发展都是极为重要的。

由于心理咨询学科在我国发展的历史不长,还不为人们所广泛了解,好多人不敢轻易地去进行心理咨询与治疗,害怕别人知道了认为自己不正常。其实,在心理咨询的咨询者中,虽然有一部分人确实是有心理疾病,但是,咨询的对象主要是正常人。心理咨询最一般、最主要的对象,是健康人群,或者是存在心理问题的亚健康人群,而不是病态人群。

不论是谁,只要在生活中和事业上遇到了一些事情,在心理上、情绪上产生了痛苦和烦恼,希望自己能有所改善和缓解,都可以去寻求心理医生的指导和帮助。在西方国家,人们去求助心理咨询,就像治疗感冒那样普遍,是一种文明的表现。生活中所有的人都可以接受心理咨询和治疗,不论其问题大小与严重程度。尽管有些人对于自己的问题经过一段时间后能够解决,但并不是所有的人都能很科学合理地面对自己的心理困扰;一个人的一生中,也很难在任何时候都能很好地解决自己的问题。求助心理咨询是帮助人健康成长的一条重要途径,甚至可以说是一条捷径。不求助心理咨询也能达到个人改变和成长的目标,但是可能会走不少弯路,而接受心理咨询的帮助会更有助于问题的有效解决。

随着社会迅速发展,现代化程度的大幅提高,人们的家庭结构、观念和人际关系都发生了巨大的变化。传统的大家庭趋于减少,小型的核心家庭日益增多。在通常情况下,他们都会面对婚姻、择业、亲子关系、子女教育、人际关系、学习、恋爱、性心理、自我发展、焦虑、抑郁、压力应对等问题,他们会期待作出理想的选择,顺利地度过人生的各个阶段,求得内心平衡,以及自身能力的最大发挥和寻求良好的生活质量。由于家庭中成员较少,一旦遇到困难或某种强烈的精神打击,很少能从家庭内部得到支持和排解。而且,家庭内各成员间具有隐私权,也影响了家庭成员相互间的感情交流和思想沟通。特别是现代社会,都市化

的发展和社会生活节奏的加快,以及流动人口的增加,人与人之间的交往越来越肤浅,缺乏深入的交往和感情交流,传统意义上的人情味越来越淡。其结果是,传统意义上的来自家庭的社会支持网络大大减弱,人们遇到心理问题便不得不求助于心理咨询人员。心理咨询师可以从心理学角度,提供中肯的发展咨询,给出相应的帮助。

咨询对象一般具备以下几方面条件:

(一)具有一定的智力基础

咨询者的智力一般需要在正常范围,这样他们能够清楚地叙述自身出现的一些问题以及其他相关情况,而且,要能理解和领悟咨询师的意思,配合咨询师完成自身的改变。

(二)咨询内容适合

并非任何与心理有关的问题都可以通过心理咨询获得较满意的解决。有些内容适合心理咨询,有的内容则不太适宜。一般说来,心因性问题、尤其与心理社会因素有关的各种适应不良、情绪调节问题、心理教育与发展问题等更是适合心理咨询的领域。严重的神经症病人,发作期、症状期的精神疾病求助者等,由于与外界接触不良,缺乏自知、自制力,难以建立人际关系,因此,一般不属于心理咨询范围。

(三)咨询者人格基本健全

求助者应无严重的人格障碍。因为人格障碍不仅可阻碍咨询关系的建立,也会影响咨询的进行,而且人格的问题旷日持久,需要深入的心理治疗才能奏效。

(四)咨询动机合理

咨询者的目的确实是为了调整自己的某种状况,而不是为了别的目的。比如,有的人是想寻求心理安慰,有的人是为了能多见几次某咨询师,有的是把咨询室当成避难所,有的来向咨询师证明自己比咨询师还聪明。因此,咨询师应搞清求助者的真实动机,否则很可能是白费口舌。如果发现求助者的动机不正

确,应首先要求其调整动机,否则就中止咨询。

(五)有清晰的交流能力

咨询者能够较清楚、明白地表达自己的问题,能顺利体会咨询师的话,并随之采取行动,交流情况顺畅,气氛安静和谐。

(六)对咨询有一定信任度

这主要体现在咨询者对咨询常识、咨询师以及咨询师所持的理论方法的信任度。如果咨询者越相信咨询是有效的,咨询师是优秀的,其理论和方法是先进的、实用的,就越有可能取得良好的咨询效果。反之,如果咨询者对咨询及咨询师一直持怀疑、观望的态度,则咨询效果就差。

另外,需要一定经济能力,能够维持心理咨询的基本费用。

当然,随着心理咨询事业的发展,随着人类对自身特性认识的不断提高,人们对咨询的需求越来越强烈,咨询的范围越来越宽,咨询的对象也呈现扩大的趋势,人们对学习、就业、日常生活中的不适应及一系列困惑感到需要咨询,咨询的内容也呈现出更加复杂多样的趋势。

接受心理咨询是一种勇敢的表现,说明一个人勇于面对自己的问题,勇于承认自己的不足,勇于通过有效的途径解决自身的问题,这表明一个人有着积极健康的生活态度,是值得别人赞赏和学习的。

需要指出的是,当咨询者感到上述问题影响到生活工作,产生的心理冲突难于自行排解,那么心理问题就出现了,心理咨询师可以通过比较合理的咨询,较为系统地进行分析和疏导,以缓解咨询者的情绪困扰和内心冲突。但在一般心理问题、心理紊乱和心理疾病之间并没有一条不可逾越的鸿沟,而是一个从量变到质变的发展过程。心理问题和心理紊乱之间,心理紊乱与神经症之间,其临床表现会有一些交叉,有一个不太清晰的过渡地带,对于心理咨询师,非常具体地限定求助人群是有一定困难的。一些有经验的心理咨询师,特别是有精神病学基础的心理

咨询师,有时可能也会同时涉足心理紊乱及神经症问题的咨询治疗。



小贴士:你是否应该进行心理咨询?

心理咨询是一项极好的精神按摩。真正因心理疾病而求助的只占咨询者中的一小部分,大多数人去咨询只是为了寻求更加积极的精神状态。当你遇到以下几种情形的时候就应该去考虑去心理咨询:

1. 受到挫折的时候

茫茫人海,没有谁一生都是一帆风顺,每个人都会在自己的人生道路上遇到大大小小的挫折。实践证明:挫折几乎伴随着人生命的全部过程,如失业、失恋、失亲、经济窘迫等情况常常使你陷入人生失意的境地,情绪低落,倍感焦虑,甚至失意彷徨,失眠多梦,难以自拔。当出现这些很明显的心理或行为反应时,那么你的心理健康状况肯定是出现了一些问题。这时候,建议进行心理咨询,相信能够帮助你很快地从困境中走出来。

2. 种种心境的围困

这是大多数人都有的经历:在他人眼里,自己的学习、家庭、工作都不错,但就是常常感到生活平淡、乏味;有时候,学习、工作效率不高,和同事的关系不是很融洽,对社会、世界的看法有些消极;还有时刚刚升学、就业、被提拔、结婚不久,在短暂的兴奋后,总感到有那么一点点失落或后悔。持续一段时间后,这时候的心境已经暂时威胁你的心理健康状况。这是一种来自自身的压力,随着生活、工作过于平淡、安逸,个体就会产生一种打破当前平衡状态的需要,以建构一种更高层次的平衡。这种需要得不到满足时,个体自然会有不愉快的情绪体验。长时间地处于不平衡的应激状态时,个体易产生各种心理疾病。因此,如果你有这种心境已经一段时间,建议去心理咨询室寻求帮助。

3. 个体自感心理健康状况异常好,工作、学习、生活都很正常,但多数人对其言行持明显的反感态度,不愿与其交往或合

作。这类人尽管觉得心理健康状况良好,但由于个体在心理和行为上总是要受到环境中他人心理、行为的影响,因此,这种感觉只能是暂时的,这类人也许应该检讨自己的言行,在保持个性的同时,也应尽量与他人合作。这类人也有必要就人际关系方面的问题求助于心理咨询工作者。

4. 由于自身的行为不符合主流价值标准,而个体又非常遵从或无法逃避这种标准。这种行为和自我价值归属的冲突引起的心理压力也非常普遍。比如,对手淫认识片面的青年在手淫前后,会产生罪恶感、负疚感。又如消费行为,中国人素有节俭的传统美德,但确实有一些先富起来的人,他们用劳动所得或其他收入来源做高消费行为时,往往也会有一定的心理压力。再如夫妻之间,由于性行为方式或观念有差异,会给其中一方或双方带来心理压力。心理医生缓解这类心理压力也很有办法。

5. 在学校中,由于学习障碍,师生关系失和,同学关系僵化引起的心理压力,会影响学生的学习和生活,严重时可导致学生的问题行为。这类学生有求助的必要。

6. 上述情况中咨询对象表现的具体征兆为以下状况时,你必须去心理咨询和治疗。

(1) 焦虑性障碍,又包括恐惧症、焦虑症、强迫症和精神创伤后的应激障碍等四种。

(2) 抑郁障碍;睡眠障碍。

(3) 慢性疼痛,经检查无器质性病变者。

(4) 不明原因的躯体症状。

(5) 慢性厌食与贪食。

(6) 性心理障碍。

(7) 人格障碍和适应不良行为。

(8) 躯体疾病伴发的心理反应。

四、心理咨询的目的

北京大学心理咨询专家钱铭依教授认为,心理咨询是通过

人际关系,运用心理学方法,帮助咨询者自强自立的过程。心理咨询的终极目的是助人自助,提高人的自信心,促进人的心理的成长和发展。咨询者因自身存在的心理不适或心理障碍而困惑,为此需要获得心理咨询专家的心理援助。咨询专家主要通过会谈的形式,从侧面帮助咨询者解决所存在的心理问题。这里的成长,是心理学意义上的人格成长,积极地促进观念及行为上的积极建设性发展,包括心理成熟、增强自主性和自我完善等。咨询师要帮助咨询者运用所学的方法和经验于现实生活中。通过咨询,提高咨询者自知、自控、自我行动的能力,把咨询中获得的知识、方法、体验运用到日常生活中,实现知识与能力的迁移,提高咨询者解决自己的问题的能力,能举一反三的自己去解决所遇到的各种心理问题和人生课题,逐渐走向成熟。纠正心理上的不平衡,使个人对自己与环境重新有一个清楚的认识,改变态度和行为,以达到对社会生活有良好的适应。

通过适当的心理咨询,咨询者应该能够达到:

(一)自我感觉敏锐,洞察力强。能够减少对物理及社会环境的依赖感,有独立的观点,能以自己对现实的觉察,作出自主的判断;

(二)积极宽容的生活态度。遇到意外事件不会过于偏执,行为富于弹性,接受别人中肯的意见,对暧昧的容忍;能够自在生活于事实或价值冲突中,或者不明确事件中,能够在尝试性阶段抓住信仰,详细过滤冲突的事件。

(三)善于享受生活的每一刻:能够从生活中获得更多的享受,从平凡的点滴中体会快乐,更注重生活的质量和过程,不过分追求结果。

(四)信任度的提升:相信别人,相信自己。信任自己的经验、观察与能力,对未来保持开放。在知晓和信任自己的感受后,个人的欲望、情感能以个性化的、鲜活的和社会满意的方式表达出来。

(五)情感丰富:善于观察生活中的色彩变化,感动于身边