



卫生部“十一五”规划教材

全国高等医药教材建设研究会规划教材

全国高等学校教材  
供应用心理学专业及其他专业应用心理学方向用

# 咨询心理学

主编 / 杨凤池



人民卫生出版社  
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

全国高等医药教材建设研究会规划教材  
全国高等学校教材  
供应用心理学专业及其他专业应用心理学方向用

# 咨询心理学

主 编 杨凤池

副主编 孙 红 陶勍恒 马立骥

编 者 (以姓氏笔画为序)

马立骥	浙江警官职业学院	吴任刚	北京大学医学部
田 宝	首都师范大学	张 平	国际关系学院
孙 红	首都医科大学	赵国秋	杭州市第七人民医院
杨凤池	首都医科大学	陶勍恒	南京晓庄学院
李 焰	清华大学	傅文青	苏州大学医学院
李荐中	齐齐哈尔医学院	谭仲林	杭州市第七人民医院

人 民 卫 生 出 版 社

## 图书在版编目(CIP)数据

咨询心理学/杨凤池主编. —北京:人民卫生出版社,  
2007.7

ISBN 978-7-117-08916-6

I. 咨… II. 杨… III. 咨询心理学-高等学校-教材  
IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 099455 号

本书本印次封底贴有防伪标。请注意识别。

## 咨 询 心 理 学

---

主 编: 杨凤池

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京市顺义兴华印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 22.75

字 数: 519 千字

版 次: 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-08916-6/R·8917

定 价: 32.00 元

版权所有,侵权必究,打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

# 全国高等学校应用心理学专业教材

## 出版说明

快节奏、高竞争的社会生活,使得我国人民群众的心理疾患、心身疾病发病率逐渐升高,培养社会所需的既懂心理学又懂医学的跨学科的应用心理学专业人才,已成为与我国飞速发展的经济文化现状相适应的社会需求。目前,全国多所医学院校及其他院校已增设了应用心理学专业。经全国高等医药教材建设研究会和全国高等学校应用心理学专业教材评审委员会审议,并经中国高等医学教育学会医学心理教育分会的两次研究讨论及与相关院校的专家沟通,全国高等学校应用心理学专业培养目标确定为:培养懂医学,精通心理学专业知识,能够运用心理学技术解决医学领域乃至更大范围心理与行为问题的心理医生。

根据目前我国医学院校应用心理学专业教育两种修业年限(四年制、五年制),专业必修课 16~20 门,课时数为 900~1000 学时,周学时为 21~28 学时的现状,确定了本套教材编写 16 门必修课,3 门选修课,共 19 种。本套教材注重“内容新颖、重点突出、资料翔实、可操作性强、突出医学院校特色”的原则,力图反映国内应用心理学教学与研究的最高水准,形成一套高水平的全国性规划教材,使之不但适用于全国医学院校心理学专业,还可用于综合院校教育心理学等专业。本套教材的主编和编者均为国内该领域著名专家学者,并有丰富的教学经验。本套教材的出版,必将为进一步规范和提高国内心理学人才的培养,促进我国心理学学科的发展做出贡献。

本套教材均为卫生部“十一五”规划教材,其中 8 种为普通高等教育“十一五”国家级规划教材。全套教材将于 2007 年秋季出版。

### 全国高等学校应用心理学专业教材目录

- |           |        |
|-----------|--------|
| ☆1. 心理学基础 | 主编 杜文东 |
| ☆2. 生理心理学 | 主编 徐 斌 |
| ☆3. 发展心理学 | 主编 崔光成 |
| 4. 社会心理学  | 主编 李建明 |
| 5. 西方心理学史 | 主编 郭本禹 |
| 6. 实验心理学  | 主编 郭秀艳 |

7. 心理统计学	主编 解亚宁
8. 心理科学研究方法	主编 陈 力
☆9. 变态心理学	主编 刘新民
☆10. 健康心理学	主编 钱 明
11. 人格心理学	主编 傅文青
☆12. 心理评估	主编 姚树桥
13. 心身医学	主编 姜乾金
☆14. 心理治疗	主编 胡佩诚
15. 咨询心理学	主编 杨凤池
16. 心理健康教育学	主编 吴均林
☆17. 医学行为学	主编 陈 力
18. 心理学实验指导	主编 霍莉钦
19. 中医心理学	主编 董湘玉

注:带☆号为普通高等教育“十一五”国家级规划教材

---

# 第一章

# 绪 论

---

咨询心理学(counseling psychology),也称心理咨询学,是研究心理咨询及其活动规律的科学,亦即研究心理咨询的本质、理论、内容、过程、形式和方法的科学,是应用心理学的一个重要分支。美国《哲学百科全书》将咨询心理学归纳为以下几个特征:主要针对正常人;为人的一切提供有效帮助;强调个人的力量与价值;强调认知因素,尤其是理性在选择和决定中的作用;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;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。心理咨询的要素包括受过专业训练的心理咨询师、寻求帮助解决心理问题的来访者、建立在良好咨访关系基础上的咨询过程。心理咨询的目标不仅是协助来访者摆脱困境,增进心理健康,更重要的是促进来访者经由自我探索、自我接纳,达成自我实现。

## 第一节 心理咨询的概念

### 一、心理咨询的定义

心理咨询,英文为 counseling,字面上并无“心理”的意思,所以也可译作“辅导”。此名词在我国台湾地区一般译作“咨商”,在香港地区译作“辅导”、“咨询”。它是一个涵盖非常广的概念,涉及职业指导、教育辅导、心理健康咨询、婚姻家庭咨询等诸多方面。由于研究者、咨询专家对心理咨询的功能、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、定义以及规定性就自然存在着不同的观点。因此,我们先看看一些心理咨询理论家提出的关于心理咨询的定义。

美国著名心理学家罗杰斯(CR Rogers, 1942)认为:心理咨询是一个过程,心理咨询师与来访者之间的关系能给予后者一种安全感,使他可以从容地开放自己,甚至可以正视自己曾否定的经验,然后把那些经验融合于已经转变的自己,做出统合。它更多地提示心理咨询是一种人际关系,强调心理咨询必须建立良好的人际关系,让来访者感到咨询师对他的同情、理解和尊重,从而愿意敞开心灵的大门,相互理解、相互信任、真诚交流。

威廉森(EG Williamson, 1949)等将心理咨询广义地解释为:A、B两个人在面对面

的情况下,受过心理咨询专业训练的 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。它更加突出心理咨询是一种手段或一个过程。在心理咨询中,心理咨询师运用心理学方法,凭借语言、文字等沟通形式,帮助来访者提高自我认识,增强自助能力,解决其心理问题以促进其适应和发展。

伯克斯和斯蒂弗洛(Burks & Stefflre, 1979)认为,心理咨询指的是一个受过专业培训的心理咨询师和来访者之间的职业关系。这种关系通常采用一对一的形式,尽管有时也可能多于两个人。它的目的在于帮助来访者能够理解和分辨他们对生活的看法,并且通过为他们提供有意义的、成熟的选择建议,或者通过帮助他们解决情感和人际关系问题,从而使他们学着实现自己设定的人生目标。它着重强调咨询师与来访者之间的“专业性”关系以及“自我设定”目标的重要性。

国内学者江光荣则认为心理咨询是现代社会中一项独特的专业化的人际帮助活动,旨在使受助者克服心理困难,达到更好的适应和发展。它更强调心理咨询是在心理治疗理论及人格心理学、变态心理学等基础理论的指导下开展的活动。

除此以外,一些职业团体也提出了对于心理咨询的不同解释。

1984 年美国出版的《心理学百科全书》肯定了心理咨询的两种定义模式——教育模式和发展模式。该书认为:“咨询心理学始终遵循着教育的模式,而不是临床的、治疗的或医学的模式。咨询对象(而不是患者)被认为是在应付日常生活中的压力和任务方面需要帮助的正常人。咨询心理学家的任务就是教会他们模仿某些策略和新的行为,从而能够最大限度地发挥其已经存在的能力,或者形成更为适当的应变能力。”该书还指出:“咨询心理学强调发展的模式,它试图帮助咨询对象得到充分的发展,扫除其成长过程中的障碍。”

《中国大百科全书·心理学》将心理咨询定义为:“一种以语言、文字或其他信息为沟通形式,对来访者予以启发、支持和再教育的心理治疗方式。其对象不是典型的精神病患者,而是在教育、婚姻、职业等方面存在心理或行为问题的人。”

归纳上述国内外比较有代表的观点,从中可以看出,尽管对心理咨询的定义有各种不太相同的解释,但并无严重的分歧和对立。相反,它们强调的心理咨询的特点却有如下诸多共同之处:

1. 心理咨询体现着心理咨询师对来访者进行帮助的过程,这一过程建立在良好的咨访关系基础之上。咨询师运用专业技能及其所创造的良好咨询气氛,帮助来访者学会以更为有效的方式对待自己和周围环境,促进个人的成长与发展。

2. 心理咨询是一系列心理活动的过程。心理咨询师在咨询过程中运用以心理学为基础的理论与技术,帮助来访者更好地理解自我,更有效地生活,这其中包含有心理咨询师系列的心理活动。同时,来访者在咨询过程中需要接受新的信息、学习新的行为、学会调整情绪和解决问题的技能等等,使自己在心理、行为方面积极改变,这也都涉及一系列的心理活动。

3. 心理咨询是由专业人员从事的一项特殊服务。咨询者必须受过严格的专业训练、拥有这项服务所必需的知识和技能,其中包含对来访者的关注、倾听,对来访者问题的分析与评估以及在心理学有关原理、技术的指导下,能够运用各种心理咨询技术如行



为矫正、心理分析等技能帮助来访者。

4. 心理咨询的服务对象,即来访者不是有精神病、明显人格障碍、智力低下或脑器质性病变的患者,而是有一些心理问题或在发展过程中需要得到帮助的正常人。

5. 心理咨询有独特的目标。咨询师在咨询过程中要助人自助,帮助来访者认识自己、确定目标、做出决定、解决难题,最终达到更加完善自己的人格,更充分发挥自身的潜能,更好地适应社会的发展。

综上所述,在这里我们尝试给心理咨询做如下定义:心理咨询是指经过严格培训的心理咨询师运用心理学的理论与技术,通过专业的咨访关系,帮助合适的来访者依靠个人自我探索来解决其心理问题,增进身心健康,提高适应能力,促进个人成长与发展以及潜能的发挥。

## 二、心理咨询的对象和任务

### (一) 心理咨询的对象

1. 从社会因素和人口统计学变量看心理咨询的对象 目前,许多研究着力于探查来访者的某些社会因素和人口统计学变量对心理咨询的影响,这包括社会地位、经济情况、种族、性别、年龄、婚姻状况等等。研究表明,这些因素对于判断来访者的求助动机大小有较明显的预测力。例如,社会地位较高、经济情况较好的人在遇到心理困境的时候,更能主动地寻求心理咨询师的帮助;西方人比东方人尤其是中国人,对于寻求心理帮助更为积极;女性较男性更容易寻求心理帮助。

有趣的是,尽管社会因素和人口统计学变量对人们寻求心理咨询的动机有肯定的关联,但研究表明,这些因素对来访者从心理咨询中获益的预测力很低。譬如性别、年龄、社会经济地位和教育程度等因素都跟咨询效果没有显著的相关。因此,影响心理咨询效果的因素,可能是一些更心理学化的个人特点。

2. 从心理健康的灰色理论看心理咨询的对象 目前,仍然有很多人对心理咨询的对象认识很模糊。这主要关系到对心理正常与否的理解。长期以来,人们过于简单的判断一个人的心理状态正常与否,即非黑即白,而忽视了正常人与精神病患者之间的连续性。

国内学者张小乔提出一种灰色区的概念,即人的心理正常与否无明显的界限,它是一个连续变化的过程。具体来说,如果将人的心理正常比作白色,精神病患者比作黑色,那么,在白黑之间存在一个很大的中间区域——灰色区,大多数人都散落在这一灰色区域内。这其中包括由于各种原因而产生的心理冲突与障碍者以及更严重一些的人格异常者。这些问题不同程度地干扰了自己和他人的正常学习、工作和生活。灰色区可进一步划分为浅灰色与深灰色两个区域。处于浅灰色区域的人其人格结构相对完整,主要表现为其主观感觉自己的心理、行为不适而无人格变态。例如,各种一般性心理问题和神经症。而处于深灰色区的人其心理问题相对比较严重,人格结构有某些缺陷,主要表现在其人格特征与正常人存在较大差异,且对自己心理问题的自我觉察能力较差,如各种人格障碍。从图 1-1 中,可以看出心理咨询的对象是处于“浅灰色”和部分“深灰色”的人群。因为,浅灰色区与深灰色区之间也无明确界限。

3. 从心理咨询的类型看心理咨询的对象



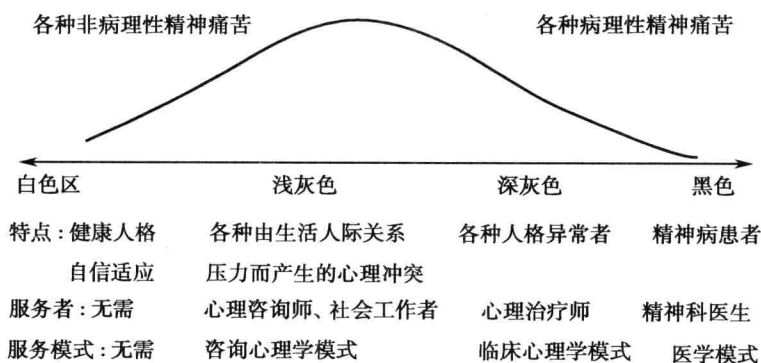


图 1-1 灰色理论与咨询对象关系示意图

(1)心理障碍咨询:所谓心理障碍咨询是指对存在程度不同的非精神病性心理障碍、心理生理障碍者的咨询,以及某些早期精神病人的诊断、治疗或康复期精神病人的心理指导。帮助来访者挖掘病源、寻找对策、去除或控制症状、预防复发。从事这类咨询的人员需要受过充分的精神医学和临床心理学训练,咨询的地点一般为专门的心理卫生机构、综合性医院下设的心理咨询机构、社区心理卫生机构以及由专业人员开设的私人诊所等。

(2)心理适应和发展咨询:所谓心理适应和发展咨询是指这类心理咨询的对象基本健康,但生活中有各种烦恼、心理有矛盾。咨询的目的是帮助来访者排解心理忧难、减轻心理压力、改善适应能力,更好地认识自己和社会、充分开发潜能、提高生活质量、促进人的全面发展。咨询的内容十分广泛,凡是在人生各时期出现的各种心理问题都可以属于咨询的范围,如工作、学习、恋爱、婚姻、家庭生活、职业选择等。从事这类咨询的人员除了有坚实的心理学基础外,还要具有哲学、社会学、教育学、文化人类学等方面的广博知识。咨询的地点一般为非医疗机构,如学校、社区、企业。

需要指出的是,第一,心理障碍咨询与心理适应、发展咨询是相互联系的,去除心理障碍为心理适应和发展奠定了基础,而良好的心理适应和发展将减少心理障碍的发生。第二,在具体实施时,有时很难将两者完全割裂开来,有些咨询既属于障碍咨询,也属于适应和发展咨询。

## (二) 心理咨询的任务

心理咨询最终应该达到怎样一个效果?也就是说心理咨询的任务是什么?

总的来说,心理咨询的任务可以归纳为三个层面:一是应该帮助来访者发现和处理好现有的问题和内心冲突,改变其不良的认知、情绪和行为;二是帮助来访者更全面地认识自我与社会,启发来访者新的或曾被忽视的良好人生经验和体验,逐渐改变不适应的反应方式,增进社会适应能力;三是与来访者探讨自我的方向,激发来访者更有效的发挥内在潜能,更好地营造心理健康,以确定未来的发展前程,更好地面对现实生活。具体说来,心理咨询的任务分为以下几个方面:

**1. 体验和建立新的人际关系** 心理咨询过程首先是咨询者和来访者建立一种新型的人际关系的过程。这种咨询关系是真诚、相互理解、彼此信任的人际关系。在这种关系里,咨询师总是以善意而尊重的态度与来访者沟通,不仅表达出对来访者的理解,

还鼓励来访者积极的自我表达。而来访者在体验到足够的安全感后,就可以与咨询师充分地交流,甚至可以做出过度的反应,而不必担心为冒险和失败付出代价。当咨询师仍然以积极的态度去回应对来访者时,就为来访者提供了一种体验良性人际关系的机会。这不仅可以促进来访者的自我理解,增进来访者的自尊、自信和独立自主精神,而且能够让来访者把这种好的人际关系经验逐步地应用于生活的人际关系中去,利用咨询中学到的东西,更有效地处理现实中的人际互动问题。

**2. 认识内部冲突** 许多来访者在寻求心理咨询师的帮助时,往往将导致自己产生心理问题的原因归咎于外部,习惯从别人身上找原因。例如,来访者的配偶、亲友或同事等。因此,心理咨询的任务之一就是帮助他们意识到大部分心理问题是源于来访者自身尚未解决的内部冲突。与周围环境之间或人际之间的问题,正是内部冲突的外部表现。最终,咨询师要让来访者知道解决问题的关键主要在于自己,并且让他们逐渐认识到内部冲突产生的原因,找到解决问题的办法。

**3. 纠正不合理观念** 很多来访者都会有不同性质的不合理观念,而正是这些不合理观念导致了各种心理问题的产生。来访者常常确信自己对事物的观察和理解是正确的。而实际上并非如此。通过心理咨询,咨询师需要启发和引导来访者进行自我反思,逐步让他们意识到自己的不合理观念而导致的许多困境,进而形成正确的观念。

**4. 深化自我认识** 当人们真正了解自己的需要、价值、态度、动机,以及长处和短处,就可发现真实的自我,并根据自己的实际情况把握自己的人生,健康成长并获得最大的幸福。心理咨询中,心理咨询师启发和引导来访者自我探索,使过去觉察不到的内心世界逐渐清晰起来,使来访者更有自知之明。

**5. 学会面对现实问题** 人们在遇到现实困境的时候,很容易采取逃避现实的方式,进入一种封闭的幻想或想象世界中。要么沉溺于对往事的回忆,要么就陷入对未来的空想。心理咨询师应激发和保护来访者对此时此地的敏感性,用各种感官去感受周围的事物,逐渐鼓励和支持他们学会同“现在”打交道,勇敢地面对现实,并引导他们有效地解决现实问题。

**6. 提升心理自由度** 许多来访者往往抱有凡事尽善尽美的美好憧憬,而这个心灵上的枷锁却使自己失去了很多心理上的自由,心理咨询师要为来访者提供一个让其心理获得更大自由的机会。帮助他们学会接纳不足,让他们明白,一个人成长的道路总是与不完善和不足相伴的;对配偶有爱也有恨,为朋友感到骄傲又有点嫉妒,感到自己勇敢又觉得有点胆怯,都是人之常情。一旦来访者接受了感情上的矛盾,接纳了并不完美的自我,就会提升心理上的自由,再面对生活时,也就会更加从容。

**7. 付诸有效行动** 来访者心理问题解决的关键往往在于其是否能有效地付诸新的行动。咨询师在咨询过程中应该通过启发、鼓励、引导、支持来访者采取未曾尝试过的、有效的行动去改变与外界格格不入的思维、情感和反应方式,并学会与外界相适应的方式。一旦来访者感受到这种新的行动所带给他的新的、积极的体验。那么他就进入了一种良性循环,真正实现了自助目标,将为自己创造新的生活。

最后要说明的一点是,心理咨询是咨询师和来访者之间双向的合作过程。也就是说,心理咨询任务的完成取决于咨访双方相互作用的质量。一方面,心理咨询师应一切从来访者的实际情况出发,而不能一厢情愿。另一方面,心理咨询能否取得最后的成

功,心理咨询师起着至关重要的作用。

### 三、心理咨询与心理治疗的关系

介绍完心理咨询的定义、对象及任务后,再来看一下心理咨询与心理治疗之间的关系,首先我们必须要了解心理治疗的定义。

#### (一) 心理治疗的定义

心理治疗(psychotherapy)如同心理咨询一样,迄今也无公认的定义,比较有代表性的有:

《美国精神病学词汇表》将心理治疗定义为:“在这一过程中,一个人希望消除症状,或解决生活中出现的问题,或因寻求个人发展而进入一种含蓄的或明确的契约关系,以一种规定的方式与心理治疗家相互作用。”

沃尔培格(LR Wolberg, 1967)认为,心理治疗是针对情绪问题的一种治疗工作。“由一位经过专门训练的治疗者以慎重仔细的态度与来访者建立起一种业务性的联系,运用心理学的方法,来治疗与患者心理有关的问题,试图消除和调节心理症状和异常行为,促进积极的人格上的成长和发展。”

陈仲庚认为,心理治疗是治疗者与来访者之间的一种合作努力的行为,是一种伙伴关系;治疗是关于人格和行为的改变过程。

曾文星、徐静认为,心理治疗是应用心理学的原则与方法,通过治疗者与被治疗者之间的相互关系,治疗病人的心理、情绪、认知与行为有关的问题。治疗的目的在于解决病人所面对的心理困难,减少焦虑、忧郁、恐慌等精神症状,改善病人的非适应行为,包括对人对事的看法、人际关系,并促进人格成熟,能以较有效且适当的方式来处理心理问题及适应生活。因其治疗过程主要依赖心理学的方法来进行,所以称之为“心理治疗”,以便与药物治疗或其他物理方法治疗的“躯体治疗”相区别。他们还认为,从实际操作看,心理治疗是因被治疗者自己感到心理问题或情绪与行为上的困难,以“求治者”的身份和求治的动机,与“治疗者”接触。经由明确或含蓄的契约关系,以一种规定的方式,采用言语交谈的形式,进行若干时间的心理治疗工作。在治疗过程中,求治者要相当主动地与治疗者合作,检讨自己的心理与行为,并寻找改善的方向,努力修改,促进自己的心理与行为之成熟。所以,求治者并非只是被动的接受治疗。

在综合考虑上述各种观点以及我们对此的理解之后,提出心理治疗的定义如下:心理治疗是在良好的治疗关系基础上,经由受过严格专业训练的治疗师,根据患者的心理病理,运用心理治疗的有关理论和技术,通过持续的人际互动,消除或缓解患者的心理障碍,促进其人格向健康、和谐的方向发展。

#### (二) 心理咨询与心理治疗的异同点

在如何区别心理咨询与心理治疗这方面,学者们的争议非常大。有些人声称可以清楚地两者之间做出区分,因为心理治疗代表着一种针对心理问题较严重的患者的更深入的治疗方法。另一些人则坚持认为心理咨询师与心理治疗师从事的工作基本一致,运用着相同的诊断方法和技术,只不过应他们所供职机构的要求在使用不同的名称。

在这方面,哈恩(ME Hahn, 1953)的一段话经常被引用。哈恩写道:“就我所知,极

少有咨询工作者和心理治疗家对于已有的在咨询与心理治疗之间的明确的区分感到满意的……意见最一致的几点可能是：①咨询与心理治疗是不能完全区别开的；②咨询者的实践在心理治疗家看来是心理治疗；③心理治疗的实践又被咨询者看作是咨询；④尽管如此，咨询和心理治疗还是不同的。

曾文星、徐静也认为，虽然心理咨询与心理治疗的称呼不同，治疗者的背景、工作的方式与任务略有差异，但其治疗或咨询的原理大同小异，可合并讨论。

上述所言使得我们感觉心理咨询与心理治疗二者有许多重要之处相互重叠，处于可区分与不可区分之间。那么，结合另外一些文献中的看法，将心理咨询与心理治疗的异同点分述如下：

### 1. 心理咨询与心理治疗的相同或相似点

(1) 心理咨询和心理治疗的整个过程都注重建立和维持施助者与来访者之间良好的人际关系，都认为这是帮助来访者改变和成长的必要条件。

(2) 在工作目的上，二者是相似的，都希望通过施助者和来访者之间的互动，达到使来访者改变和成长的目的。

(3) 二者进行工作的对象常常是相似的。例如：心理咨询师与心理治疗师可能都会面对因人际关系问题、情绪障碍、婚姻问题而来寻求帮助的来访者。

(4) 两者所遵循的指导理论和采用的方法技术常常是一致的。例如：心理咨询师对来访者采用的心理动力学理论与方法和心理治疗师采用的同种理论与方法别无二致。

### 2. 心理咨询与心理治疗的不同之处

(1) 工作的对象不同：心理咨询的工作对象主要是正常人、心理问题较轻或正在恢复或已复原的病人；心理治疗则主要是针对症状较重或有心理障碍的人进行工作。

(2) 处理的问题不同：心理咨询所着重处理的是正常人所遇到的各种问题。主要问题有日常生活中人际关系的问题、职业选择方面的问题、教育求学过程中的问题、恋爱婚姻家庭方面的问题、子女教育方面的问题等；心理治疗的适应范围则往往是某些神经症、某些性变态、心理障碍、行为障碍、心理生理障碍、心身疾病及康复中的精神病人等。

(3) 所需的时间不同：心理咨询所需的时间较短，一般为咨询一次至数次，少数可达十几次；而心理治疗则往往费时较长，常需数次、数十次不等，有的需要数年方可完成。

(4) 涉及意识的深度不同：心理咨询涉及的意识深度较浅，大多在意识层面进行，更重视其教育性、支持性、指导性工作，焦点在于找出已经存在于来访者自身的内在因素，并使之得到发展，或在现存条件进行分析的基础上提供改进意见；而心理治疗的某些流派主要针对无意识层面进行工作，重点在于重建病人的人格。

(5) 目标不同：心理咨询是更为直接地针对某些有限的、具体的目标而进行的工作。因此，其目标往往比较直接、具体、明确；而心理治疗的目标往往是着眼于整个人的成长和进步。

(6) 工作场所不同：心理咨询的工作场所相当广泛，包括医院、诊所、学校、社区、职业培训部门等；而心理治疗工作大多在医疗环境或私人诊所进行。

(7) 专业训练及所属专业组织不同：在国外（尤其在美国），从事心理治疗的人接受专业训练的时间多于心理咨询专业工作者。此外，各自所属的专业学术团体也不相同。

(8) 起源不同：咨询心理学家认为心理咨询有4个主要起源：①源于20世纪初的职

业指导运动；②是与本世纪初由比尔斯(CW Beers)发起的心理卫生运动有关；③是源于心理测量运动和心理学中对个体差异的研究；④是与以罗杰斯(Rogers)为代表的非医学的、非心理分析、非指导性的心理咨询的崛起有关。心理治疗的起源与心理咨询的起源并不相同。其可追溯到19世纪末叶弗洛伊德创立的心理分析的疗法，甚至可以溯源到19世纪中叶的催眠术的施行。

(9)称谓不同：在心理咨询工程中，帮助者被称为咨询者(counselor)，来访者被称为来访者或咨客(client)；在心理治疗过程中，帮助者被称为治疗者(therapist)，来访者则多被称为病人或患者(patient)。

心理咨询与心理治疗的异同一直是许多人争论的问题。然而，随着现代社会的发展，生活节奏的加快等各种原因，越来越多的人倾向于两者并没有明显不同的观点。及时干预、治疗目标更加明确化、疗程时间短逐渐成为现代咨询的重要特点。而这个特点就必然要求和导致各种治疗和咨询技术方法的综合应用。比起讨论在帮助来访者的过程中到底是运用心理治疗的形式还是心理咨询的形式来说，关注我们怎样通过这个过程，达到更有效的帮助来访者更为重要。

## 第二节 心理咨询的发展历程

在远古的时候，人们就感到心灵有太多的困扰需要有人来解惑答疑，那时只能求助于酋长或长者。到了早期文明时代，人们就从哲人、圣经的旧约全书以及巫医那里得到劝告和帮助。比如，古希腊时代的大哲学家苏格拉底，以他睿智幽默的诘问法，帮助人们认识生活和自我。再如，我国先秦道家的代表之一庄子，以他充满智慧的语言，为人们解除心病，史称“庄子之言犹药也，可以医人之病。”也许，这些思想家可说是最早的“心理咨询家师”了。但是，原始的、古代的这种活动并不能形成一种系统的心理咨询思想，而是极为零碎的、不自觉的。作为一门应用科学和实践活动的心理咨询是以一定的理论和发展背景得以形成的。这只有近百年的历史。因此，心理咨询有一个漫长的过去和短暂的历史。

### 一、现代心理咨询的发展概况

#### (一) 现代心理咨询的起源

20世纪初美国职业指导运动、心理测量技术和心理卫生运动的兴起被认为是现代心理咨询产生的三个直接根源。

**1. 职业指导运动** 现代的专业咨询服务一般以帕森斯(F Parsons)所进行的工作为发端且最具影响。他于1908年在美国波士顿创立了一家具有公共服务和培训性质的职业局。并于次年出版《职业选择》一书，对人们在择业方面常遇到的问题，提供了若干有价值的建议。帕森斯认为，一个人的职业必须与其本人的兴趣、能力和个性特点和客观要求相结合。只有正确认识自身素质、专长和潜在资质，同时对个人的局限和自身条件有客观评估，才能实现人与职业的合理搭配，并作出恰当的职业选择。帕森斯的业绩在于，他在青少年中实施心理咨询活动；将心理咨询理解为一种学习过程；发表了心理咨询人员的培养计划；沟通了学校教育、咨询服务和社会发展的关系；为心理咨询的



社会性服务机能打下基础;奠定了现代心理咨询的理论基石。

**2. 心理测量技术** 在帕森斯成立职业局并开展职业指导工作的同一年代,即1905年,比内(A Binet)与西蒙(T Simon)合作,发表了世界上第一个儿童智力量表——比内-西蒙量表。这个量表的最重要特点是,测验是按照能够通过的健康、正常儿童的不同年龄分类而成的。这样,这一量表就从简单地确定弱智、迟钝儿童的工具,变成为测量儿童智力的这样一个一般适应的工具,并提出了心理年龄的概念。随之,各种类型的心理测验纷纷涌现,形成了以心理测验为基础的临床指示性咨询模式。即使人们在六、七十年代对标准化的心理测验进行声讨,也没有动摇心理测验从一开始就影响到咨询运动并成为其核心内容的地位。

**3. 心理卫生运动** 比尔斯(CM Beers)曾因其兄患癫痫,惟恐这种病遗传给自己,在恐惧、焦虑的状态下,终因精神失常而住进精神病院。在3年的住院生活中,他不仅亲眼目睹了精神病院的恶劣环境,还与其他住院病人遭到了种种非人的待遇。出院后,他立志将自己余生贡献给改善精神病患者待遇的事业。他四处奔走,呼吁改善精神病院的医疗条件,改革对心理疾病患者的治疗方法和手段,并从事预防精神病的活动。1908年,他以生动的文笔写了《一颗发现自我的心灵》(A Mind That Found itself,或译为《自觉之心》)一书。此书出版后受到了社会各界的高度评价。比尔斯得到社会各方面的鼓励和赞助后,于1908年5月成立了“康奈狄克州心理卫生协会”,这是世界上第一个心理卫生组织。此协会工作的目标有5个:①保持心理健康;②防止心理疾病;③提高精神病患者的待遇;④普及对心理疾病的正确认识;⑤与心理卫生的有关机构合作。经比尔斯和同行们的努力,于1909年2月成立了“美国全国心理卫生委员会”。比尔斯的贡献在于使精神病学家、心理学家乃至全社会在观念上发生了深刻变化,发起美国乃至全世界心理卫生运动,他本人也被视为心理咨询的先驱者之一。

## (二) 现代心理咨询的发展历程

随着心理咨询逐渐成为一种专门的职业,其专业功能、服务对象和范围,其所运用的原理和方法等,都在历史的发展过程中逐渐变化和丰富起来。

第一次世界大战期间,美国政府为了提高军队战斗力,发掘特殊人才,开发了一系列心理测量工具。其中包括了著名的军队A型和B型智力测验。在军队中的成功尝试推动了其他行业对各种测验的使用,心理测量学家不断设计适用于各种情况的测验。随后测试兴趣、态度和技术逐步发展起来,使职业指导拥有了更具有说服力、更为“科学的”职业身份。

从1930年开始,以人格为对象的心理咨询逐步发展,包括职业选择、社会适应、情感调试、身心健康、家庭生活、医疗卫生和经济生活等诸多方面,很多学校和医院设立了心理咨询机构。1938年,威廉森(EG Williamson)创立了第一个心理咨询理论,即“以咨询者为中心”的咨询模式,这一模式在随后一段时间里的心理咨询实践中一直占据统治地位。

进入20世纪40年代,由于政治、经济、文化的急剧变化,给人们的社会生活带来了巨大的冲击,人们越来越渴望在社会适应和情绪调整、人际关系改善上得到咨询心理学家的帮助。这就促使心理咨询开始向更广阔的方向发展并逐渐深入到人们的日常生活之中。作为这一时期的代表人物罗杰斯(Rogers),他的著作《心理咨询与心理疗法》

(1942)的出版及“非指示的方法”的提出,为心理咨询的发展作出了巨大的贡献。他的工作不仅打破了心理治疗领域中一枝独秀的局面,同时第一次将心理治疗与心理咨询联系在一起。

20世纪50年代是心理咨询发展历史上最为辉煌的时期,1952年,美国心理学会(APA)在第17部门设立了“心理咨询·指导分会”,并于1953年改名为“咨询心理学分会”。这样,咨询心理学作为应用心理学的一个部门而获得了独立。而且,从事这一专门职业的工作人员被称为“咨询心理学者”,“咨询心理专家”。同年,美国心理学会咨询心理学分会规定了正式的心理咨询专家培养标准。次年,由20余名心理学家发起创办了《咨询心理学杂志》,该刊物成为心理咨询的专业杂志。1955年,美国心理学会开始正式颁发心理咨询专家执照。至此,咨询心理学家与临床心理学家、精神科医生、社会工作者密切合作,在广泛的领域内开展工作,学科和专业队伍获得迅猛发展。据美国心理学会20世纪80年代初的统计,当时咨询心理学家人数在各心理学分支中仅次于临床心理学家,排在第2位。

### (三) 现代心理咨询的发展趋势

20世纪60年代以后,心理咨询开始走出美国,在世界范围内发展,例如欧洲、日本、东欧和原苏联都相继引入或独立发展起自己国家或地区的心理咨询。各国心理咨询得到迅速发展并逐渐呈现出以下趋势。

1. 心理咨询模式逐步从单一的心理模式向生物-心理-社会综合模式发展。改变过去把心理问题仅仅归结为心理因素的影响、把心理与生理割裂开来、忽略社会影响、过分夸大心理作用的状况,重视改善个体与群体、社会的相互关系,重视改善社会环境,将成为心理咨询所关注的问题。

2. 在心理咨询过程中,更加强调来访者的自我成长,突出认知因素的作用。

3. 心理咨询的服务范围和服务机构不断扩大和增多,心理咨询越来越受到重视。

4. 心理咨询的新理论、新技术将不断产生,各种方法的整合将成为总体趋势。

5. 在心理咨询内容上,不断向广度和深度发展。心理发展咨询将越来越受到重视。开发人的潜能,增进身心健康,提高生活质量,实现自我完善,将成为心理咨询的宗旨。

## 二、我国心理咨询的发展历程

在新中国成立以前,我国已有一批心理学者、教育学者开始从事与心理咨询相关的心理测验的编制、修订和测查工作,但这些工作并没有发展成为现代意义的心理咨询活动,也未形成较大的规模。新中国成立以后,心理咨询事业既有曲折、停滞,也有兴旺、发展。钟友彬1991年根据对国内公开发表研究论文的统计分析,把我国心理咨询与心理治疗的发展分为:空白阶段(1949年以前和1949~1978年)、准备阶段(1979~1985年)和初步发展阶段(1986~1990年)。因此可以说,70年代末以前,我国的心理咨询领域几乎是一个空白,几乎没有科学的心理咨询服务。下面,就我国70年代末以后心理咨询工作的发展历程做一简要介绍。

### (一) 心理咨询工作起步阶段(1978~1986年)

1978年我国实行改革开放政策,为心理咨询事业的重新起步创造了良好的条件。



这一时期有关心理咨询和心理治疗的文章开始在专业杂志上发表,虽然发表的数量不多,但毕竟有了一个好的开端。这一时期还出版了一批西方著名心理治疗家的著作,如弗洛伊德、荣格、弗洛姆、霍妮等人的著作。

从学术活动方面看,中国心理学会自从1979年成立了中国心理学会医学心理学专业委员会以后,就开始积极组织医学心理学学术会议,在每次学术会议上都有心理咨询和心理治疗方面的临床报告、经验交流和研究探讨,这对全国心理咨询的推广起了积极的作用。在这一阶段,全国一些城市和地区开始举办了不同规模的心理咨询与心理治疗讲习班。西方一些国家的行为治疗家及心理分析治疗家也被邀请前来访问并讲学。这些讲习班、培训班大多属于启蒙性质,传授内容多为某些治疗的基础理论及基本技巧,且时间较短,但这种启蒙教育使参加培训者开阔了眼界,为其进一步的学习与实践打下了基础。

20世纪80年代初,一些精神病院和综合性医院精神科以及上海、北京的一些高校相继开展了心理咨询工作。虽然从整体上来看,心理咨询工作的开展还不够普及,且所采用的咨询方法较少,水平也有限,但仍在心理学界、精神病学界产生了一定的影响,为下一步发展打下了良好的基础。个别有识之士如钟友彬、鲁龙光等已开始进行所谓心理治疗中国化的努力,他们不断探索与中国国情相结合的心理分析、疏导的治疗方法。

## (二) 心理咨询工作初步发展阶段(1987~2000年)

1987年以后,我国心理咨询事业有了长足的进步,相继成立了若干全国性的学术组织。1990年11月,中国心理卫生协会在北京成立了自己的下属分支——心理治疗与心理咨询专业委员会。1991年初,中国心理卫生协会中的又一支——大学生心理咨询专业委员会成立。这些组织成立后,积极举办国际性、全国性学术交流与合作研究,组织撰写高水平的学术著作,培训从业人员,开展形式多样的科普工作,有力地推动了我国心理咨询事业的发展。

与此同时,心理咨询与心理治疗专业期刊相继问世。中国心理卫生协会于1987年创办了《中国心理卫生杂志》。5年之后,又于1993年创办了《中国临床心理学杂志》和《健康心理学杂志》,这三个专业杂志的相继问世,促进了心理卫生领域的信息交流、学术研究、科学普及工作,推动了我国咨询心理学和临床心理学的发展。并且,在此三类期刊公开发表的有关心理咨询的论著在数量和质量上有了较大幅度的提高,钱铭怡曾对《中国心理卫生杂志》、《中国临床心理学杂志》和《健康心理学杂志》这三种专业杂志中的文章进行过统计,1994年和1998年先后两次出现发表数量的高峰。而且这些专业杂志所发表的文章的主题与内容的变化也反映了这一领域新的进展,出现了心理咨询和心理治疗中影响疗效的因素等讨论的论文。这一现象反映了我国心理咨询与心理治疗专业工作者水平的提高及研究工作的深化。

另外,1987年以后,除了翻译出版国外心理咨询与心理治疗方面的名著以外,由我国专家自己著述及编著的有关著作也陆续问世。尤为引人注目的是钟友彬所著的《中国心理分析——认识领悟心理疗法》(1988年)和鲁龙光所著的《疏导心理疗法》(1989年)。这两本书为建立适合我国心理咨询与心理治疗的模型方面起到了开创作用。

在这一阶段中,全国性的心理咨询与心理治疗培训班和研讨会不仅次数增多,而且培训内容加深,影响力较大。例如,中德心理治疗讲习班以欧洲心理治疗培训的标准进

行教学。于1988年和1990年分别在昆明和青岛举行。这两届中德心理治疗讲习班都得到了德国汉堡科学与文化基金会的资助。1992年9月,中国心理卫生协会组织的全国首届森田疗法研讨会在天津召开,成为第一个单独举办的有关某一种治疗方法的学术会议。此外,中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会从1991年起在北京组织了心理治疗个案讨论会,定期召开,每次就一个个案进行较深入的讨论,提高了自身的专业水平。

### (三) 心理咨询工作专业化发展阶段(2001~至今)

进入21世纪中国社会的发展对心理咨询的需求大大增加。心理咨询事业经历了初步探索,到逐渐走向专业化发展的过程。2001年4月,劳动部职业技能鉴定中心、中国心理卫生协会推出《心理咨询师国家职业标准》,同时《心理咨询师国家职业资格培训教程》完成编写、审定及出版工作。2002年7月劳动部与中国心理卫生协会联合召开新闻发布会,宣布国家职业资格心理咨询师全国统一培训鉴定工作正式启动。2003年4月,进行了第一次心理咨询师(三级)国家职业资格认证全国统一考试;2003年12月国家职业资格二级正式启动。教育部也从2001年9月1日始每年举办两期“全国普通高校大学生心理健康教育骨干培训”,总学时为100,学习的课程包括基础心理学、变态心理学、咨询心理学、心理卫生学、临床心理评估。

## 三、对目前我国心理咨询的思考及展望

我国的心理咨询起步于20世纪70年代末期。作为一个新生事物,自然受到人们的广泛关注和热心探讨,从而使心理咨询在国内的发展蒸蒸日上。但是,我们要清楚地意识到我国心理学的发展与美国、欧洲等心理学发达国家及地区相比仍然存有较大的差距。为了促进心理咨询在中国规范良性的发展,我们应该对目前存在的一些值得注意的问题进行深思和改进。

### (一) 心理咨询从业人员的专业培训应继续系统化和规范化

在一些心理咨询发达国家,对于心理咨询人员有严格的专业要求。如美国要求专业人员必须具有临床心理学博士、哲学博士或教育学博士的学位。在日本,心理咨询人员需要通过严格的考试并获得“临床心理士”资格认定以后,才能从事心理咨询和心理治疗工作。相比之下,我国很多从事这方面工作的人员没有接受过严格、必要的专业训练。甚至有些咨询人员没有系统地学习过咨询心理学的专业知识和培训就上岗。这往往容易导致很多心理咨询既不科学,也不规范,不仅不能达到帮助来访者的目的,使人们失去对心理咨询的信任,而且更为严重的是,咨询师的错误评估和指导会给来访者带去更大的心理危机。因此,系统地培养高水平的心理咨询人员、进行心理咨询人员的资格认定、制定心理咨询工作人员的规章制度,是提高心理咨询工作的规范化和有效性的前提条件,也是促进心理咨询工作顺利开展的可靠保证。政府也应根据社会发展的要求,在相应的大学开设咨询心理学、应用心理学专业,精心设计心理咨询课程,制定规范的教学计划。

### (二) 与国内外在心理咨询方面的学术交流有待加强

在西方,心理咨询的理论和技術方面以及培养心理咨询人员方面有很多值得我们学习的地方。我们应该通过与国外的学术交流,学习对我们有益的东西,提高我们的心