

上海市哲学社会科学规划课题“中国心理咨询师专业化途径与对策的研究”资助项目
华东师范大学研究生重点课程教材建设基金资助项目

心理咨询与治疗

—— 临床心理学的 理论与技术 (第三版)

徐光兴 著



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

上海市哲学社会科学规划课题“中国心理咨询师专业化途径与对策的研究”资助项目
华东师范大学研究生重点课程教材建设基金资助项目

心理咨询与治疗

—— 临床心理学的 理论与技术 (第三版)

徐光兴 著



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询与治疗:临床心理学的理论与技术 / 徐光兴著. —

3版. —上海:上海教育出版社,2017.6

ISBN 978-7-5444-7667-6

I. ①心… II. ①徐… III. ①心理咨询②精神疗法

IV. ①R395.6②R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第130635号

责任编辑 金亚静 徐凤娇

封面设计 陈 芸

心理咨询与治疗

——临床心理学的理论与技术(第三版)

徐光兴 著

出 版	上海世纪出版股份有限公司 上 海 教 育 出 版 社 官 网 www.seph.com.cn 易文网 www.ewen.co
地 址	上海市永福路 123 号
邮 编	200031
发 行	上海世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷	上海展强印刷有限公司
开 本	700×1000 1/16 印张 32 插页 1
版 次	2017 年 6 月第 3 版
印 次	2017 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5444-7667-6/B·0124
定 价	52.00 元

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)

前言

心理咨询与治疗是人类 20 世纪以来一项令人惊奇的发明。它是一种关注人的“生活问题”、需要和发展目标的援助方式。它可以帮助人们重新思考人生,提升生活的品质。心理咨询与治疗的流行反映了现代社会生活的紧张、压力和分裂,并试图解决这些问题。

本教材在内容结构和写作风格上与其他专业机构的心理咨询与治疗教材完全不同。

第一,本教材并不是集高校中一批专家共同制作而成的“集大成”著述,而是倾我一己之力的专著。书中内容是基于我 20 世纪 80 年代出国留学专攻这一学科,回国后在校任教,长达 30 年的临床实践经验和学术积累的成果,因此全书的写作风格和学术思考前后保持一致。

第二,本教材致力于心理咨询与治疗的理论和实践的核心论题,包括临床知识、真理和道德行为的基础是什么的探究,指出心理咨询与治疗中存在的基础性的选择和张力是“人”和“人性”。与其他教材不同,本教材着重论述了这门学科发展的历史渊源和轨迹,并说明在过去的一百年中心理咨询与治疗是如何发展变化的,以及在未来的 30 年里它又会如何发展,我们可以看到什么样的方向和潜在的发展趋势。

第三,本教材与其他教材的不同之处在于,始终把心理咨询师的培训、个人成长、督导和职业资格的取得,以及职业活动过程中的生涯发展,作为重要的议题来进行研究。在心理咨询与治疗的培训中,目前最有争议的方面是咨询师经历过个人治疗的必要性,支持这种培训内容的证据仍不充分。本教材还化繁为简,把世界上林林总总、形形色色的心理咨询流派和技术,归纳为“经典的”“系统论的”和“表达性的”三大技术潮流,使初学者“透过窗户”一窥“房间”里的所有,更容易登门入室。

本教材是上海市哲学社会科学规划课题“中国心理咨询师专业化途径与对策的研究”(项目号:2006BJY004)的成果体现,也是受华东师范大学研究生重点课程教材建设基金资助而完成的课题项目。笔者谨在此向课题评审专家和领导们致以诚挚的感谢。

使用本教材时,可参考上海教育出版社出版的配套“心理咨询师培训教材·心理案例集系列丛书”——《西方心理咨询经典案例集》《世界文学名著心理案例集》《学校心理咨询优秀案例集》《儿童游戏疗法心理案例集》《中外电影名作心理案例集》《爱情、婚姻、家庭心理案例集》《创伤危机干预心理案例集》和《企业心理咨询·EAP案例集》等,这些案例集是本教材的实践展示,既可以视为本教材的补充,也可以独立使用。

在本教材的编辑、出版工作中,上海教育出版社的编辑们辛勤耕耘,富有创意,才使本教材成为一本能被长期使用的精品教材,笔者在此一并致以深切的谢意。

徐光兴

2017年元月于华东师范大学

目 录

Contents

第一章 临床心理学导论	001
导言	
一、临床心理学研究的发展	001
1. 临床心理学的定义	001
2. “临床”的含义及其学科支撑	003
3. 临床心理学的研究目的	005
二、临床心理学的研究对象与领域	007
1. 以心理障碍患者或不适应者为主要研究对象	007
2. 研究领域广泛	009
3. 心理咨询与治疗的发展潮流	011
三、心理咨询与治疗专业人员的工作	013
1. “SCA”模式的构成	013
2. 专业心理咨询与非正式助人的区别	014
3. 要注意的问题	016
本章概要	017
关键词	017
思考与讨论的问题	018
第二章 临床心理学的创立与发展	019
导言	
一、临床心理学的开端	019
1. 从古代到中世纪	019
2. 精神病患者的解放	021

3. 临床心理学的曙光初现	022
二、近代心理学的发展与繁荣	025
1. 对个体差异的关注与研究	025
2. 起先导作用的五门学科	026
三、临床心理学的创立	029
1. 创立临床心理学的先驱	029
2. 临床心理学的确立期	031
3. 心理咨询与治疗的发展	031
四、临床心理学与精神医学的关系	033
1. 精神医学与临床心理学对精神障碍的处理区分	033
2. 心理诊断与医学诊断的区别	035
本章概要	037
关键词	038
思考与讨论的问题	038
第三章 心理咨询与治疗的基础理论	039
导言	
一、类型学理论	040
1. 历史上的类型学理论	040
2. 临床心理诊断的类型论	042
3. 类型学理论的总结	046
二、发展与认知的理论	047
1. 什么是发展	047
2. 皮亚杰的认知理论	048
3. 鲍尔比的依恋理论	050
4. 格塞尔的发展诊断理论	051
5. 埃里克森的人生周期发展理论	052
三、行为主义的学习理论	054
1. 什么是行为主义	054
2. 巴甫洛夫的经典条件反射理论	055
3. 斯金纳的操作性条件作用理论和桑代克的操作性条件反射实验	059

四、精神分析学理论	062
1. 什么是精神分析学	062
2. 精神分析学诸理论	063
3. 对精神分析学理论的评价	069
五、心理咨询与治疗理论的变革	071
1. 阿德勒的个体心理学理论	071
2. 荣格的分析心理学	072
3. 霍妮的社会文化理论	073
4. 罗杰斯的自我理论	074
5. 心理咨询运动的哲学思想	075
本章概要	078
关键词	079
思考与讨论的问题	079
 第四章 心理咨询师的培训、督导与职业资格	 080
导言	
一、心理咨询师的职业技能与培训	080
1. 咨询师的职业技能	080
2. 咨询师的培训	083
3. 咨询师的培养课程	089
4. 对咨询师的督导	091
二、国内外心理咨询师的资格认证	094
1. 美国的心理咨询师资格认证制度	094
2. 英国的心理咨询师资格认证或注册	096
3. 日本的临床心理咨询师资格认证	097
4. 中国的“国家心理咨询师”资格认证	099
三、心理咨询的开业与职业伦理道德	101
1. 心理咨询师的开业	101
2. 心理咨询的伦理规范	104
3. 心理咨询师的职业道德	108
四、心理咨询师的工作倦怠与身心健康	112

1. 什么是工作倦怠	112
2. 心理咨询师的职业耗竭	113
3. 心理咨询师的身心健康维护	115
本章概要	118
关键词	118
思考与讨论的问题	119
第五章 心理健康与危机	120
引言	
一、什么是心理健康	120
1. 心理健康的含义	120
2. 心理健康的生涯性	122
3. 心理健康科学的发展	124
二、压力和应激	125
1. 什么是压力和应激	125
2. 压力和应激的一般适应综合征	126
3. 压力源及其影响因素	128
三、压力和应激的应对策略	132
1. 预防应对和斗争应对	132
2. 个体应对策略	134
3. 对压力和应激的管理	136
四、创伤后应激障碍和危机干预	138
1. 什么是创伤后应激障碍	138
2. 对创伤后应激障碍的评估	141
3. 创伤后危机干预	144
本章概要	146
关键词	146
思考与讨论的问题	147
第六章 心理障碍与变态行为	148
引言	

一、理解心理障碍	148
1. 心理障碍的产生	148
2. 什么是变态行为	150
3. 心理障碍的研究方法	151
二、社会不适应的变态行为	153
1. 成瘾	153
2. 反社会行为与犯罪	153
3. 自杀	155
4. 性心理障碍	156
三、神经症、心身疾病、焦虑障碍与进食障碍	159
1. 神经症	159
2. 心身疾病	160
3. 焦虑障碍	163
4. 进食障碍	165
四、精神障碍与精神疾病	165
1. 精神分裂症	165
2. 境界例	169
3. 躁狂抑郁症	170
五、儿童发展障碍	174
1. 原发性障碍和继发性障碍	174
2. 儿童发展障碍的类型	175
本章概要	178
关键词	179
思考与讨论的问题	179
 第七章 人格理解与评估	 180
导言	
一、人格理解的基本原则	181
1. 什么是人格理解	181
2. 人格理解与临床面接	182
3. 人格理解与人格诊断	183

二、人格理解与评估的主要理论	184
1. 心理动力学理论	184
2. 行为主义理论和社会认知理论	187
3. 人本主义理论	188
4. 人格特质理论	190
三、人格评估的基本技术	191
1. 人格的形成与结构	191
2. 评估人格的适应机制和防御机制	192
3. 健康人格的评估指标	194
4. 人格障碍的评估	196
5. 人格的心理诊断	197
四、临床面接中的人格理解方法	200
1. 面接与行为观察	200
2. 精神分析疗法的面接诊断技术	201
3. 一般心理咨询中人格评估的面接技术	203
本章概要	207
关键词	207
思考与讨论的问题	207
 第八章 临床心理诊断技术	 209
导言	
一、《精神障碍诊断与统计手册》	209
1. 《精神障碍诊断与统计手册》的修订与发展	209
2. 《精神障碍诊断与统计手册(第四版)》的诊断分类与使用方法	211
3. 《精神障碍诊断与统计手册(第四版修订版)》	214
4. 《精神障碍诊断与统计手册(第五版)》的变化	216
二、智力测量技术	221
1. 比奈—西蒙智力测验	221
2. 韦克斯勒智力量表	225
3. 考夫曼儿童成套评估测验	228
4. 各种智力测量方法的比较	232

三、问卷调查诊断技术	234
1. 明尼苏达多相人格问卷	235
2. 康奈尔医学指数—健康问卷	237
3. Y-G 人格测验	239
四、投射测验技术	241
1. 罗夏墨迹测验	241
2. 主题统觉测验	244
3. 树木描画测验	246
五、使用心理诊断技术的注意事项	250
1. 基本原则	250
2. 结合临床面谈	251
3. 心理诊断实施者的继续教育与自我训练	253
本章概要	254
关键词	254
思考与讨论的问题	255
 第九章 咨询技巧与咨访关系	 256
导言	
一、心理援助的基本概念	257
1. 心理援助及其定义	257
2. 心理咨询与治疗的基本要求	259
3. 心理咨询与治疗中的注意点	261
二、咨询过程中的技术	262
1. 心理咨询的基本过程	262
2. 咨询面接技巧	264
3. 初次面接的要点	267
4. 面接的继续、中断和终结	268
5. 咨询结束后的追踪调查	270
三、咨访关系的构建	271
1. 心理咨询与治疗中的人际关系	271
2. 初次面接是建立良好咨访关系的关键	273

3. 移情与阻抗	276
四、咨访关系中要重视的问题	280
1. 咨询同盟或治疗契约	280
2. 心理咨询师的形象	282
3. 改变与咨访关系的结束	283
4. 咨询收费问题	285
本章概要	286
关键词	287
思考与讨论的问题	287
 第十章 经典的心理咨询与治疗技术	 289
导言	
一、心理动力学治疗技术	290
1. 什么是心理动力学疗法	290
2. 短期心理动力治疗	292
3. 心理动力学疗法的几个问题	293
4. 梦和催眠	295
二、阿德勒和荣格的心理疗法	299
1. 后弗洛伊德主义的发展	299
2. 阿德勒疗法	302
3. 荣格的心理疗法	304
三、认知行为的心理治疗技术	306
1. 什么是认知行为疗法	306
2. 认知行为疗法的技术运用	310
3. 从认知行为疗法到建构主义疗法	315
四、人本主义的心理治疗技术	317
1. 来访者中心疗法的创立	317
2. 来访者中心疗法的主要学派	320
3. 来访者中心疗法的技术特点	321
本章概要	323
关键词	324

思考与讨论的问题	324
第十一章 系统论的心理咨询与治疗技术	325
导言	
一、格式塔疗法	326
1. 什么是格式塔疗法	326
2. 格式塔疗法的一些重要原理	327
3. 格式塔疗法的技术运用	329
二、家庭疗法	331
1. 家庭疗法的诞生与发展	331
2. 家庭疗法的主要理论流派	334
3. 家庭疗法的主要技术运用	336
三、多元文化心理咨询与治疗	341
1. 什么是多元文化心理咨询与治疗	341
2. 多元文化心理咨询与治疗的基本概念	343
3. 多元文化心理咨询与治疗的技术运用	345
4. 团体心理咨询与治疗	347
四、东方人的心理疗法	353
1. 禅修与正念疗法	353
2. 森田疗法	355
3. 内观疗法	358
4. 瑜伽疗法	359
本章概要	360
关键词	361
思考与讨论的问题	361
第十二章 表达性的心理咨询与治疗技术	362
导言	
一、表达性艺术疗法	362
1. 什么是表达性艺术疗法	362
2. 戏剧疗法	364

3. 生活分析心理咨询	366
4. 叙事性心理咨询：用故事进行治疗	367
二、游戏疗法	368
1. 游戏疗法的心理学基础	368
2. 游戏疗法的效果	370
3. 游戏疗法的构造和技术	371
4. 游戏疗法案例	373
三、沙盘疗法	379
1. 沙盘疗法的发展	379
2. 沙盘疗法的心理诊断技术	382
3. 沙盘疗法的治疗理论与技术特点	385
四、音乐疗法	388
1. 音乐疗法的技术特征	388
2. 音乐疗法的适用对象及治疗前的诊断	390
3. 治疗师与环境布置	392
本章概要	393
关键词	394
思考与讨论的问题	394
第十三章 发展障碍儿童的心理咨询与治疗	395
导言	
一、儿童情绪障碍	395
1. 什么是儿童情绪障碍	395
2. 父母教养方式和儿童气质	398
3. 情绪障碍的临床表现和诊断	400
二、学习能力发展障碍	401
1. 学习困难	401
2. 语言障碍	403
3. 注意缺陷或多动障碍	404
三、自闭症	407
1. 自闭症及其诊断标准	407

2. 自闭症诊断量表	409
3. 自闭症的经典案例报告	414
四、阿斯伯格综合征	418
1. 阿斯伯格综合征的诊断标准	418
2. 阿斯伯格综合征与自闭症的比较	420
3. 经典案例报告：数学天才儿童 L	421
五、感觉统合疗法	423
1. 儿童大脑的发展与感觉统合疗法	423
2. 感觉统合疗法的基本构成	426
3. 感觉统合疗法的特点与治疗效果	429
4. 案例研究	430
本章概要	431
关键词	432
思考与讨论的问题	432
第十四章 现代社会的心理健康咨询领域	433
导言	
一、学校心理健康辅导	433
1. 学校心理健康问题	433
2. 学校心理健康辅导的主要内容	434
3. 三层次介入的理论	436
4. 学校心理辅导与咨询的主要内容	438
二、家庭婚姻生活的咨询	441
1. 现代社会家庭功能的变化及特征	441
2. 夫妻关系与婚姻问题	442
3. 家庭心理咨询	444
三、职业生涯的心理咨询	447
1. 职业压力症的产生	447
2. 职业压力导致的障碍	449
3. 企业 EAP 与职业心理咨询	450
四、社区心理健康	452

1. 社区的作用	452
2. 社区心理健康与精神卫生	453
3. 社区心理服务三级预防的理论	454
本章概要	456
关键词	457
思考与讨论的问题	457
第十五章 心理咨询与治疗的发展：未来的挑战	458
导言	
一、信息科学技术与心理咨询	458
1. 互联网心理咨询	458
2. 互联网心理咨询技术的运用	460
3. 手机心理咨询	462
二、人性化与伦理问题	464
1. 心理咨询中的“人”	464
2. 人类基因遗传与进化的影响	465
3. 性取向问题	466
三、咨询机构的组织氛围与压力	468
1. 咨询机构的市场和商业行为	468
2. 组织的耗竭和咨询师的健康问题	470
3. 心理咨询与治疗的效果如何确定	471
四、整合的趋势：心理咨询理论与技术的多样化与统一	474
1. 综合主义与纯粹主义之争	474
2. 积极心理学取向的心理咨询与治疗	476
3. 整合：寻求共同的主题	479
4. 整合与发展趋势的预测	481
本章概要	482
关键词	483
思考与讨论的问题	483
英文参考文献	485