

咨询心理学

Counseling Psychology

王水珍 田晓红 编著

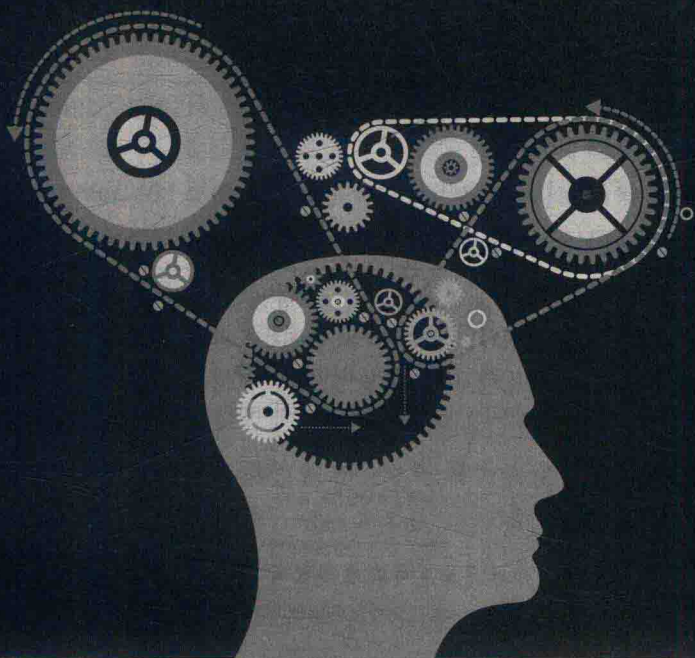


科学出版社

咨询心理学

Counseling Psychology

王水珍 田晓红 编著



本书出版幸承2017年中南民族大学
国家级教师教学发展示范中心课程改革专题研究项目资助

科学出版社

北京

内 容 简 介

心理咨询行业的迅速发展对心理咨询师的培训提出了挑战,理论知识普及的同时也要加强实践性和操作性。本书两位作者有着十几年心理咨询实践的经验,同时在教学中承担着咨询心理学的教学工作,本书中融入了作者多年的实践感悟和教学体会。在介绍心理咨询的概念与发展历程的基础上,本书主要介绍了心理咨询中最常见的十大主题,还针对每个主题设计相关的实训内容。

本书既注重学术性、专业性,又强调实用性,希望本书能使读者正确认识心理咨询。本书既可作为心理学专业学生的教材,又可作为临床心理咨询工作者或其他心理学的爱好者的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

咨询心理学 / 王水珍, 田晓红编著. —北京: 科学出版社, 2018.4
ISBN 978-7-03-057127-4

I. ①咨… II. ①王… ②田… III. ①咨询心理学 IV. ①B849.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 067235 号

责任编辑: 乔宇尚 苏利德 / 责任校对: 何艳萍

责任印制: 张欣秀 / 封面设计: 正典设计

编辑部电话: 010-64033934

E-mail: edu_psy@mail.sciencep.com

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京建宏印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2018年4月第一版 开本: 720×1000 B5

2018年4月第一次印刷 印张: 17 3/4

字数: 306 000

定价: 79.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)



前 言

近年来心理咨询行业在国内发展迅速，国家经济实力的提升和人民生活水平的改善催生了人们对心理健康的追求，而政府有关部门的推动也加快了心理咨询行业的发展步伐，这些都吸引着众多心理咨询爱好者加入到心理咨询的学习与实践。据初步统计，自劳动和社会保障部于 21 世纪初开始推动国家心理咨询师证书的培训计划以来，已有近百万人接受过各类心理咨询师的专业培训。但在心理咨询行业日益繁荣的背后，学界人士对此充满着隐忧，也许正是这些担忧让人力资源和社会保障部（人社部）在 2017 年 9 月 12 日颁布的《关于公布国家职业资格目录的通知》中取消了心理咨询师资格证书的认定。心理咨询师的培训绝不是几个月的短期教育即可达成的，因此应用心理学学生四年的专业培训才应该是心理咨询师培训的重要部分。

心理咨询是一种看似简单实则极其复杂的活动，既需要理论知识的学习，又需要亲身实践。有研究者认为要学习心理咨询与治疗，需要掌握至少三类知识：第一类是理论流派的知识，如精神分析、以人为中心、行为治疗等，以了解心理问题是如何产生，又该如何治疗；第二类是有关各类心理障碍的知识，以了解如抑郁、焦虑、人格障碍等的特征，从而进行分类诊断；第三类是有关微技术的知识，诸如如何倾听、提问和解释等。也有研究者认为需要掌握两类知识：一类是理论流派的知识，另一类是专业的一般规范，即普遍认可的概念、理论和方法等共同知识。笔者赞同以上研究者的观点，上述知识的确是作为心理咨询师需要掌握的重要内容。但当今心理咨询与治疗的科学发展趋势是流派的声音逐渐减弱，共同知识的声音逐渐增强。而对于心理咨询的初学者，笔者认为更应该掌握专业的一般规范，因此本书的写作着重于心理咨询专业的一般规

范介绍。

在内容安排上，本书采用“前沿导读+专题研讨+项目实训”模块化形式进行组织。第一模块为心理咨询前言导读，对应第一章的内容，主要介绍心理咨询的概念与发展历程；第二模块为心理咨询专题研讨，共包括十个专题，对应第二至十一章，分别介绍了心理咨询的前期准备、有效心理咨询师所应具备的职业能力和素质、心理咨询会谈的贯注与倾听技巧、心理咨询会谈的影响技巧、心理咨询会谈的非言语行为技巧、心理咨询关系的建立、心理咨询的一般过程、心理咨询目标的确立与策略的选择、来访者问题的概念化与评估，以及心理咨询工作中的伦理；第三模块为项目实训，项目实训内容针对每个心理咨询专题而设计，因此在排版上融入每个专题之中。

在体例安排上，根据学习和教学的需要，本书设置了案例专栏、反思与实践、延伸阅读三大专栏。案例专栏介绍了大量与主题相关的案例，增强本书的实用性；反思与实践专栏结合具体研讨内容提出一些项目，促进读者在阅读的过程中去反思与实践，增强本书的操作性；延伸阅读专栏则补充了一些与相关章节内容有关的趣味知识，增强本书的趣味性。

本书在几位研究生的参与下共同完成撰写，山东交通学院外国语学院李欣、华中科技大学教育科学研究院石孝琼参与了部分章节的初稿撰写，中南民族大学教育学院徐振兴、宋雨亭协助笔者进行文献的收集。王水珍和田晓红对全书各章进行了内容规划和选择，并反复地进行了细致修改，最终统稿和定稿。

本书是课程改革专题研究项目的研究成果，其出版得到了中南民族大学国家级教师教学发展示范中心的支持，在此谨表示特别感谢。还要感谢本书责任编辑苏利德，其严谨负责的态度值得笔者学习。

编者

2017年10月



目 录

前言

第一章 导读	001
第一节 大众对心理咨询的误解	002
一、对咨询活动本质的误解	003
二、对咨询师角色的误解	004
三、对咨询对象的误解	004
四、对咨询目标的误解	007
五、对咨询功能的误解	008
第二节 心理咨询与心理治疗的概述	009
一、心理咨询的定义	010
二、心理咨询与心理治疗的关系	014
第三节 心理咨询发展简史与发展趋势	017
一、西方心理咨询的发展	017
二、我国心理咨询与心理治疗的发展	024
三、心理咨询与心理治疗的发展趋势	026
第二章 心理咨询的前期准备	032
第一节 心理咨询室的布置	032
一、心理咨询室的心理意义	033
二、心理咨询室布置的基本原则	034

三、心理咨询室布置的要点	035
第二节 心理咨询师的形象管理	037
一、心理咨询师的形象设计	038
二、心理咨询师的心理准备	038
第三节 心理咨询的会面接待	041
一、心理咨询的预约环节	041
二、心理咨询的初诊接待	042
三、心理咨询的记录整理	044
项目实训一	047
第三章 有效心理咨询师的技能和特质	049
第一节 有效心理咨询师的特质	051
一、咨询师的信念	051
二、个人的“健康”	052
三、对自己有较高的认识	054
四、敏锐的洞察力	060
五、人际关系技能	061
第二节 有效咨询师的核心工作能力	061
一、核心工作能力的理论模型	062
二、核心工作能力的实践模型	066
三、心理咨询师培训课程的重要内容	067
第三节 心理咨询师与治疗师的职业资格认证	070
一、心理咨询师与治疗师的评估方法	070
二、心理咨询师与治疗师的认证办法	070
项目实训二	073
第四章 会谈技巧：贯注与倾听技巧	074
第一节 贯注行为	074
一、贯注行为的定义及作用	074
二、贯注行为的关键点	078
三、贯注行为示例	079
第二节 积极倾听的技巧	080

一、询问	080
二、鼓励	085
三、释义	086
四、总结	087
五、情感反映	090
第三节 倾听反应的沟通类型及注意事项	093
一、倾听反应的四种沟通类型	093
二、倾听反应的注意事项	095
三、倾听回应的注意事项	097
项目实训三	099
第五章 会谈技巧：影响技巧与策略	100
第一节 面质的技巧	100
一、面质的定义及作用	100
二、面质的使用	102
三、面质方法	107
四、实例分享	108
第二节 影响技巧：改变的六种策略	109
一、解释	111
二、逻辑结果	112
三、自我表露	113
四、反馈	116
五、劝告与提供信息	117
六、指导	119
第三节 整合会谈技巧	120
一、咨询师所遵循的咨询理论与方法	121
二、咨询师个人的风格	121
三、来访者的特点	122
项目实训四	123
第六章 会谈技巧：非言语行为的运用	125
第一节 非言语行为概述	126

一、非言语行为的维度及其功能	126
二、非言语信息与言语信息的关系	128
第二节 会谈中来访者的非言语行为	129
一、躯体动作	129
二、目光接触	130
三、次语言	131
四、沉默现象	131
五、多话现象	134
第三节 会谈中咨询师的非言语行为	135
一、咨询师的非言语行为	135
二、咨询师的非言语行为使用的注意事项	138
项目实训五	140
第七章 心理咨询关系	142
第一节 不同咨询流派眼中的心理咨询关系意象	143
一、精神分析学派眼中的心理咨询关系意象	144
二、以人为中心学派眼中的心理咨询关系意象	145
三、认知—行为主义学派眼中的心理咨询关系意象	146
四、叙事心理治疗眼中的心理咨询关系意象	146
第二节 助长条件	147
一、共情	148
二、无条件积极关注	154
三、真诚	156
第三节 其他发展有效咨询关系的策略	158
一、在联盟中修补裂痕	159
二、相互关系的具体化：转换物体	160
项目实训六	161
第八章 心理咨询的一般过程	163
第一节 心理咨询的基本阶段	164
一、心理咨询基本阶段的划分	164
二、心理咨询三阶段的主要任务	165

第二节 接案阶段	167
一、建立咨询关系	167
二、调动来访者的积极性	169
三、建立基本架构	170
第三节 结束阶段	177
一、结束的功能	177
二、结束的时机	178
三、结束的一般处理	179
四、结束的阻抗及处理	180
五、与结束有关的其他问题	182
六、结束的注意事项	183
项目实训七	184
第九章 目标的确立与策略的选择	185
第一节 心理咨询目标的识别	185
一、心理咨询目标及其意义	185
二、改变的超越理论模式	187
三、心理咨询目标的识别	188
第二节 心理咨询目标的界定	192
一、界定目标的三要素	192
二、形成目标结构	196
三、识别影响目标实现的障碍和资源	198
第三节 心理咨询目标的评价	199
一、测评维度	199
二、测评工具	200
三、测评时机	202
第四节 咨询计划与策略的选择	203
一、咨询计划的制订模式	203
二、制订一个实用的咨询计划	204
三、影响咨询策略选择的主要因素	205
项目实训八	209

第十章 来访者问题的概念化与评估	210
第一节 来访者问题的概念化	211
一、概念化的基本定义	211
二、概念化的作用	212
三、概念化的模式	213
第二节 来访者问题的评估内容	217
一、一般来访者问题的评估内容	217
二、精神状况检查	222
三、自杀评估	225
第三节 评估来访者问题的主要方法	232
一、心理测验法	233
二、评估会谈法	236
三、自我监测法	239
项目实训九	243
第十一章 心理咨询的专业伦理	244
第一节 专业关系	245
一、咨询师的基本态度	246
二、知情同意权	246
三、双重关系	248
第二节 隐私权与保密性	250
一、来访者有严重伤害倾向时	251
二、来访者有致命的疾病可能危及他人时	251
三、未成年人受到性侵犯或虐待时	252
第三节 职业责任	253
一、专业能力	253
二、转介	254
第四节 心理测量与评估	255
项目实训十	256
参考文献	258
附录 中国心理学会临床与咨询工作伦理守则	265

导 读

当你努力安慰身边那些遭受伤害的人们时，请你不要简单地说“过去的事情就让它过去吧”之类的话，那可能是来访者最不愿听的话。如果他们沒有对你的劝慰做出直接的反应，那不一定意味着他们就听从了你的劝慰，而可能意味着你的话不中听，或你不懂他们的心。

——岳晓东

现在，生活节奏越来越快，整个世界也变得复杂、繁忙且多变，无论是生活、工作、学习还是其他方面，我们总会遇到各种各样棘手的问题，让我们困惑、焦虑。大多数时候我们可以通过与朋友、家人、老师或他人的交谈来解决这些问题，而有些时候这些问题过于私密，让我们难以启齿，或者与他人的交谈并没有缓解我们的困惑。对于后者来说，寻求专业的心理咨询帮助无疑是一个很好的选择。正如延伸阅读中《一位来访者的心理咨询手记》所述，咨询师的全程关注激励她把感情表达出来，心理咨询给了来访者“一个理清自己思路的过程”“一个提供专业知识的过程”“一次宣泄自己情感的过程”，以及提供来访者“更多的看问题的角度”，从而帮助来访者成长。

虽然有人宣称“心理咨询是 20 世纪一项令人惊奇的发现”，在国内心理咨询事业也在快步发展，但在实际的工作中咨询师会发现人们对心理咨询存在着很大的误解。本章将从揭示大众对心理咨询的常见误解入手，带领读者一起揭开心理

咨询的神秘面纱；并回顾心理咨询与治疗发展的大致历程，让读者更清晰地感受到心理咨询与治疗的变化历程。

第一节 大众对心理咨询的误解

如今，随着社会的发展、认识的提高，人们对心理问题越来越重视，寻求心理咨询的愿望也越来越强烈。但对大部分国人而言，心理咨询仍是一个新鲜而陌生的名词，受影视作品和传统思想的影响，不少人对心理问题的认识依然存在局限性，对心理咨询也产生了一些误解。

案例专栏

曾经听到过学生之间的这样一段对话：

“学校的心理咨询室你进去过没有？”（或“学校的网上心理咨询信箱你点击过没有？”）

“没有，我为什么要去心理咨询室？我可没有精神病。”

“我今天看到班上小王同学去了心理咨询室，他看上去好好的，没有什么病，干嘛去咨询室？”

“真的吗？太奇怪了，要不他真有精神病，我们不知道吧！”

这些学生的对话真实反映了青少年对心理咨询的一些模糊看法。作为站在时代前沿的大学生尚且如此，其他人对心理咨询的看法更是误解不断。比如，在一些报刊中就经常见到如此奇异的题目：《给心理医生号脉》《心理医生还能自杀？》等，也把从事心理学的工作者推向一种令人迷惘的社会位置。

很多人对究竟什么是心理咨询、什么人需要心理咨询、如何接受和看待心理咨询等问题的认识都很模糊，甚至存在着偏见或者误解，这些偏见和误解明显地制约着咨询活动正常、有效地开展。因此，为推动心理保健的普及和提高，我们必须纠正偏差，走出误区，对心理咨询有一个较为全面、正确的认识。

一、对咨询活动本质的误解

有人认为，心理咨询就是聊天，只需几个人、几把椅子、一张桌子就够了。因为心理咨询就是“谈心”，就是“聊天”，发泄一下，开导一番，与朋友的聊天、亲友的劝解安慰、老师的教育、领导的思想政治工作完全一样。

为什么会产生这种观念呢？主要原因还在于对心理咨询活动的本质及原理不太了解。首先，心理咨询活动不是单纯的“谈心”。它固然离不开“谈心”，但更重要的在于倾听来访者，利用所学的心理理论来判断、分析来访者苦恼的原因，从而帮助来访者从苦恼中走出来。而且心理咨询的谈话可以分为以诊断求助者心理问题为目的的摄入性谈话，和以纠正求助者错误认知观念为目的的咨询性谈话。它和漫无目的的聊天有本质的不同。除了谈话以外，心理咨询过程中还会使用其他的咨询策略与技术，比如心理测验、音乐干预、绘画干预、角色扮演、团体活动等形式。

心理问题是需要专门治疗的，心理咨询具有专业性。心理咨询是由专业人员即心理咨询师运用心理学及相关知识，遵循心理学原则，通过各种技术和方法，帮助求助者解决心理问题的过程。心理咨询与治疗行业中有着众多的学科流派，其中最常见的是精神分析疗法、来访者中心疗法、现实疗法、行为疗法、交互疗法、格式塔疗法、森田疗法、理性情绪疗法等。而且心理咨询有一套完整的操作规程，有专门的测试量表和测试手段，有专门的交谈答问的技巧，旨在帮助求助者发现自身存在的问题和根源，从而挖掘求助者潜在的能力，来改变其原有的认知结构和行为模式，以提高对生活的适应性和适应周围环境的能力，这也绝非一般的谈话开导所能做到的。

那心理咨询与生活中的一般劝慰具体有什么不同呢？生活中的一般安慰和劝说，往往仅是想让来访者尽快忘掉那些痛苦的经历，劝说他们不要再回忆了，要往前看。其做法固然用心良苦，却无助于解开他们的心结。但正如弗洛伊德所说：“被压抑的情感不会就此死去，它们只是被掩埋了，但总有一天会以更丑陋的样子再次出现。”因此，对于来访者来说，过去的伤心事，在尚未谈出来、说清楚之前，很难达到真正意义上的忘却。在一般情况下，人们对痛苦的往事，是想谈清楚的，以获得理解和解脱。而心理咨询则是帮助他们分析痛苦，找到根源，从而彻底甩掉包袱，获得平衡，从而不再沉溺于对往事的追悔和懊恼之中。

二、对咨询师角色的误解

对心理咨询的另一个误解是，认为谁都能当心理咨询师。其实按照发达国家的要求，一名合格的全资心理咨询师应具备心理学、医学博士学位，经过严格的实习训练，具有一定的实践经验，通过认证资格考试，在上级督导的指导下才能独自开业。我国目前尚没达到发达国家的严格要求，但心理咨询师也是需要经过专业的资格认证、具备心理学理论及心理咨询技术素质的，应经过严格的训练与考核，取得专业资格后才能上岗。

目前我国从事心理咨询的人员大致有三种类型。第一类为从事心理咨询的医务工作人员，大多是医学出身。第二类为学校的心理咨询人员，大多由心理学专业的教学和研究人员、师政系统的老师，如辅导员、做思想政治教育的老师等组成。第三类为热心心理咨询的社会工作者，如考过心理咨询师证的咨询人员、心理学专业毕业的学生等。具体分类见表 1-1。

表 1-1 咨询机构和心理咨询师的分类

分类	心理咨询机构	从业人员
医院类	精神科医院（心理治疗）	从事心理咨询的医务工作人员（医学背景+专业培训）
	综合医院（心理治疗与心理咨询）	
心理健康类	个人开业的心理咨询机构	其他行业或专业出身的心理咨询师，高校心理专家或老师（大部分兼职）
	高校心理咨询中心、研究所	高校心理咨询人员，高校老师（兼职）
	热线心理咨询	热心心理咨询的社会工作者

不是谁都可以当心理咨询师，不合格的心理咨询师是非常危险的。一些基础知识不扎实、操作不规范、职业道德不完善的心理咨询师可能使一些来访者不但得不到帮助，反而可能被错误引导，甚至发生意外伤害，给咨询双方都造成严重的后果。关于我国心理咨询师和心理治疗师资格的要求将在第三章中具体介绍。

三、对咨询对象的误解

案例专栏

——你是学心理学的啊？

——是呀……

——是不是学心理学的都有些变态啊？

——你……

许多人对什么样的人需要进行心理咨询，存在一种错误的认识。他们往往认为：“只有心理异常或有严重心理问题的人才去心理咨询，没有问题去心理咨询干吗？”这是一种比较普遍的偏见。这种偏见不但在社会上普遍流行，甚至在知识分子云集的高校也获得认同，也不排除有些“心理医生”持类似的观点。结果是有心理帮助需要对心理咨询望而生畏，内心有太多的担忧，导致部分地方心理咨询室“门庭冷落”。虽然咨询师和来访者都有愿望建立联系，但因观念上的误区而把双方隔离开，形成一道无形的壁垒。笔者曾经在学校从事心理咨询工作，为了了解大学生对心理咨询的态度，在学生中做过一次专题讨论：“是什么让你徘徊在心理咨询室门外？”其中一位同学以一首诗很好地表达了同学们对心理咨询的担忧。

勇 气

也曾想勇敢地面对你说出心中的困惑；
 也曾想找到一个倾听者，对你倾吐心中的不悦。
 多少次轻轻来到你的窗外；
 多少次鼓起勇气想那扇门打开；
 可是又一次次地悄悄走开。
 怕他人异样的眼神；
 怕同学的窃窃私语；
 怕心中的秘密外泄；
 怕坚强的一面被抹盖，成为自己的弱点，
 担心它成为自己优生路上的绊脚石。
 矛盾在心中拼打着，拼打着，
 勇气随着时间的流逝而消失，泯灭。
 最后，我选择放弃，
 将它深埋在心底。

有些人对于心理咨询的对象究竟是哪些人并不清楚，不知道自己的问题是否可以通过心理咨询得到解决。乐国安（2002）在总结了国内许多长期从事心理咨

询理论研究和实际工作的学者观点的基础上，提出适宜的咨询对象应具备以下特点。

（一）智力和人格基本正常

来访者的智力水平需要在正常的范围内，因为在咨询过程中，来访者需要讲述他们自己的问题及一些其他的相关情况，要能够理解咨询师的意思，还有一定的领悟能力等。一般来说，来访者的智力水平越高，文化层次越高，越适合进行心理咨询。另外，很多受教育程度虽不高、内心单纯且质朴的人，很容易接受咨询师有道理的指点与建议，也能获得不错的咨询效果。

来访者的人格也应基本正常，无明显的人格障碍。这里所说的人格，是指非认知性的人格特质，包括意识的倾向性、气质和性格。如果来访者有人格障碍，则不仅会妨碍咨询关系的建立，也会影响咨询的进行。

（二）有强烈、真正的求助动机

来访者有无强烈的咨询动机直接影响到咨询的效果。那些缺乏咨询动机、经咨询师反复做工作后仍缺乏动机的来访者，一般不适宜做心理咨询。一般来说，具有中等强度的咨询动机者，对咨询抱有合理的期望，能与咨询师进行密切合作，通常较容易取得效果。不仅是动机强度，而且动机内容也常常决定咨询的效果。有的来访者是为了解决自己的某些问题，调整自己的某些状况，而有的来访者只是想寻求某些心理安慰，或把心理咨询室当成避难所，或来向咨询师证明自己比咨询师还聪明。因此，咨询师应搞清来访者的真实动机，否则很可能是白费口舌。如果发现来访者的动机不正确或缺乏真正的求助动机，咨询师应首先调整其动机，否则就应中止咨询。

（三）需要解决的问题属于心理咨询的范围

心理咨询只能借助心理学的手段（如认知领悟、情绪宣泄、行为练习等）对人的心理因素进行干预，所以只有那些心理因素是痛苦的原因或起重要作用的时候才适合做心理咨询。但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，而有的内容则不太适宜。一般来说，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、人际关系问题、心理教育与发展问题等更是适合心理咨询的领域。以生物学因素为主要病因的病人要么完全不适用心理咨询，要么只能将其作为辅助手段，如精神分裂症病