

咨询

心理学

林崇德 主编

应用心理学书系

张日昇 著

人民教育出版社

咨 询 心 理 学

张日昇 著

人民教育出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

咨询心理学/张日昇 著.-北京:人民教育出版社,1998

(应用心理学书系/林崇德主编)

ISBN 7-107-12898-1

I.咨…

II.张…

III.咨询心理学

IV.C931.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 34362 号

人民教育出版社出版发行

(北京沙滩后街 55 号 邮编:100009)

北京市联华印刷厂印装 全国新华书店经销

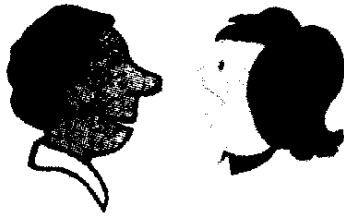
1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:13.375

字数:336 千字 印数:1~3 000 册

定价:24.40 元

第一编



● 咨询心理学的原理

咨询心理学概论



咨询心理学是研究心理咨询的理论观点、咨询过程及咨询技法的学问。

咨询心理学作为一门科学，它以各种心理学理论观点为依据，有其系统的理论体系、特色和技法。心理咨询与心理疗法的实践活动相结合，在心理咨询机关及精神医学领域中得到广泛的应用。

但是，咨询心理学作为一门独立科学的历史并不长。现代心理学意义上的心理咨询起源于美国，现已成为仅次于临床心理学的心理学第二大分支学科。

心理咨询在我国虽然起步较晚，但发展迅速，当然，存在的问题也较多。

第一节 心理咨询的含义

一、心理咨询的词义

心理咨询 (counseling) 的词干 counsel，源于拉丁语的 consilium (会议、考虑、忠告、谈话、智慧) 和古法语的 conseiller (拉丁语 consiliari，商谈)。现在从形式上，心理咨询仍继承着词源的原义。

counselor (英国为 counsellor) 这一词最初有律师的含义。本世纪初，由于职业指导 (vocational guidance) 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。

第一次将心理咨询规定为现在的含义的是威廉森 (E.G. Williamson, 1939)。他在《How to Counsel Students》一书中, 将心理咨询列举为指导计划的一个阶段。其后, 心理咨询除人事工作 (personnel work) 之外, 还作为学校的学习和生活指导 (guidance)、心理疗法 (psychotherapy) 及教育谈话等各种咨询、谈话活动而逐步得以广泛普及。

但是, 由于研究者、咨询专家对心理咨询的机能、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、定义及其规定, 也就自然存在着不同的观点。

另外, 与心理咨询的语义非常接近的, 还有心理疗法、心理指导或精神疗法等。

二、心理咨询的定义

什么是心理咨询呢?

counseling 虽然被译为心理咨询, 但未必能够准确地表达其真正的含义。因为心理咨询时而被广义、时而被狭义地给予解释。

广义的心理咨询往往包括心理咨询和心理治疗, 有时心理检查、心理测验也被列为心理咨询的范围。

狭义的心理咨询则不包括心理治疗和心理检查、心理测验, 只局限于咨访双方通过面谈、书信和电话等手段向求询者提供心理援助和咨询帮助。

张小乔 (1993) 认为: 心理咨询是来询者 (或来访者) 就自身存在的心理不适或心理障碍, 通过语言文字等交流媒介, 向有专业技术的咨询人员进行诉说、询问与商讨, 在其支持和帮助下, 通过共同的讨论找出引起心理问题的原因, 分析问题的症结所在, 进而寻求摆脱困境解决问题的条件和对策, 以便恢复心理平衡、提高对环境的适应能力、增进身心健康。

日本心理学家仓石精一 (1966) 将心理咨询定义为: 在心理适应

方面存在问题并需要帮助解决的个人，与受过专门训练并具备咨询资质的专家面谈，咨询专家主要通过语言手段施以心理影响，以帮助求询的人解决问题的过程。将需要解决问题并前来求询的个人称为来访者 (client)，将提供帮助的咨询专家称为咨询者 (counselor)。

威廉森等 (1949) 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 就是咨询者，B 就是来访者。

罗杰斯 (C.R.Rogers,1942) 则将心理咨询狭义地解释为：通过与个体持续的、直接的接触，向其提供心理援助并力图其行为、态度的变容的过程。

总之，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求询者提供心理援助的过程。

三、心理咨询与心理疗法的关系

心理咨询与心理疗法是一种什么样的关系呢？

关于心理咨询与心理疗法 (心理治疗) 之间的关系，陈仲庚 (1992) 认为两者没有本质区别，无论在关系的性质上，在改变和学习过程上，在指导的理论上都是相似的。如果说有区别的话，也是人为的、非本质的。可以列举下述几点不同之处。

第一，工作的任务不同。心理咨询的任务主要在于促进成长，强调发展模式，帮助来访者发挥最大的潜力，为正常发展消除障碍；因此，重点在预防，在“危机”之前给予干预。而心理治疗多在弥补病人过去已形成的损害，解决和改变发展结构障碍。

第二，对象和情境不同。心理咨询遵循教育的模式，来访者多为正常对象，涉及日常生活问题，在学校、工厂等团体中开展工作。而心理治疗的对象是心理异常的病人，是在临床和医疗情境中

开展工作，而不是一般意义的心理保健。^①

第三，工作的方式不同。心理咨询应用更多的方式介入来访者的生活环境之中，如参与他的直接环境，与来访者的家庭、亲友取得联系，应用更多的日常生活的设施（如电话咨询等），设计和组织学习班和各种团体活动。而心理治疗的形式则更多为成对会谈。

第四，解决问题的性质和内容不同。心理咨询具有现实指向的性质，涉及的是意识问题，如有关职业选择、培养教育、生活和工作指导、学习辅导等，因此多采用认知和论理的途径，从而引导到个体的现实世界。而心理治疗涉及内在的人格问题，更多地是与无意识打交道。

关于心理咨询与心理疗法间的关系，日本心理学家伊东博·杉溪一言曾给予了具体的概括。

伊东博·杉溪一言（1957）将心理咨询与心理疗法的关系归纳为以下五种类型（如图 1-1 所示）。图中，C 为心理咨询，P 为心理疗法。

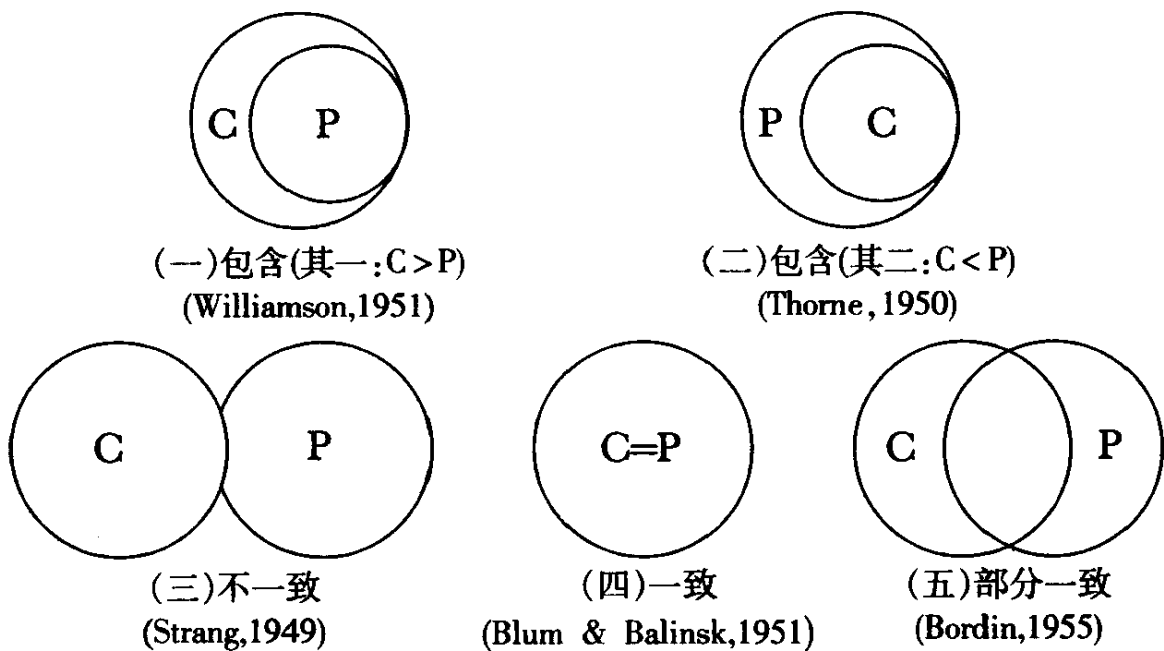


图 1-1 心理咨询与心理疗法的关系

① 关于正常与异常的对象限定，存在着不同的见解，请参考第三章第一节。——著者注。

(一) 包含关系 (其一: $C > P$)

心理咨询 (C) 中包含心理疗法 (P), APA (美国心理学会) 即为其代表。APA (1951) 规定, 所有的心理疗法都包含于作为心理学机能的心理咨询这一名称之内。威廉森也是这一观点。

(二) 包含关系 (其二: $C < P$)

心理咨询包含于心理疗法之中, 是心理疗法的一部分。主张人格心理咨询的汤恩 (F.C.Thorne,1950)、提倡心理疗法的心理咨询的斯奈德 (W.U.Snyder,1947) 等即为其代表人物。根据汤恩的解释, 心理咨询是对患有轻度的人格障碍等进行较为表面的治疗, 而心理疗法则是将人格组织从深层进行再构成, 所需时间也就较长。

(三) 不一致关系

明确将心理咨询和心理疗法区分的观点, 斯特朗、瓦特金斯、莫厄尔等即为其代表人物。

1. 斯特朗

斯特朗 (R.Strang,1949) 认为心理咨询是认知过程, 心理法则比心理咨询所涉及的领域要深得多。他对心理咨询和心理疗法定义如下。

(1) 心理咨询的定义: 心理咨询是一种面对面的交往关系。为了发展更能接纳自我的自己, 或者为了解决自身所存在的问题而需要别人提供援助的人, 在能接纳的气氛中获得能洞察自己的机会。咨询者在整个心理咨询中, 通过向来访者提供信息、改变环境, 从而促进这一过程的顺利进行。

(2) 心理疗法的定义: 心理疗法比心理咨询所涉及的领域要深广一些, 它是使用心理学的方法去治疗所谓机能的精神障碍。它包括诸如艺术疗法、利用音乐等非语言的方法所进行的治疗。

2. 瓦特金斯

瓦特金斯 (J.G.Watkins,1954) 列举了心理疗法与心理咨询的三点不同, 强调两者在程度上的差异。

(1) 对象：心理咨询所涉及的属于健常的心理问题，而心理疗法则属于强度的神经症。

(2) 治疗目的：心理疗法的目的是促进人格构造的根本性再编成，而心理咨询则不是这一根本问题。

(3) 技术：心理疗法要比心理咨询复杂得多。

3. 莫厄尔

莫厄尔 (O.H.Mowrer,1951) 将心理咨询和心理疗法给予明确的区分，心理咨询是对伴随常态的焦虑 (normal anxiety)，并充分意识到自己内在矛盾的个人提供心理援助的过程。而心理疗法则不同，它是治疗神经症焦虑 (neurotic anxiety) 的过程。所谓常态的焦虑，是指不损伤人格之整合性的焦虑，而所谓神经症焦虑则指或大或小会损伤人格的整合性的焦虑。

莫厄尔认为，心理疗法统管神经症焦虑，在转换为常态的焦虑之后或陷入神经症焦虑之前这两种情况下，由心理咨询统管。

常态的焦虑→神经症焦虑→常态的焦虑

(C) (P) (C)

(四) 一致的关系 (C=P)

心理咨询也就是心理疗法，两者完全或几乎属于同一立场，布拉姆 (M.L.Blum,1951) 的见解即为这一观点的代表。

(五) 部分一致的关系

认为心理咨询和心理疗法有一致的部分，也有不一致的部分，伊东博·杉溪一言、鲍顿 (E.S.Bordin,1955) 即持这一观点。鲍顿认为，心理咨询的关系特征与心理疗法相比，其情绪表现的程度要浅得多、比较强调认知的、合理的要素。但是，心理咨询关系仍属于心理疗法的一个形式，两者在部分上属于一致的关系。

通过对以上心理咨询和心理疗法两者的关系进行综合考察可见，部分一致的关系的观点是比较妥当，也是比较实际的。因为对心理咨询中的咨询方法与心理疗法很难给予确切的区分，心理咨询

需要心理疗法的辅助，特别是较严重的心理不适应、焦虑不安，需要心理疗法中的诸如精神分析、自由联想、催眠疗法和音乐疗法等的配合和采用。在医疗情境中进行心理治疗之后，又往往需要继之以心理咨询。因此，心理咨询与心理治疗虽有一定的区别，但又很难将两者截然区分开来。

第二节 咨询心理学的派别

如前所述，由于研究者、咨询专家的观点、立场的不同，对心理咨询的含义的理解，心理咨询的过程的解释，以及心理咨询的方法的采用和心理咨询的结果的评价等各个方面，都存在着不同。这样，心理咨询也就存在着许多学派。

以下简要介绍主要的几个派别。

一、来访者中心心理咨询 (client-centered counseling)

这是由罗杰斯所倡导的一个学派，其基本的理念是，重视来访者情绪侧面的作用，认为来访者内心所具有的对成长、适应的愿望或冲动，是问题解决的根本所在。

“来访者中心”强调咨询者与来访者之间的共感和理解。与早期创伤经验、个人生活史或家庭关系等资料相比，重视将来访者所直接面临的现实场面作为咨询的重点，咨询者应避免对来访者进行诊断。

作为心理咨询的过程，首先，从来访者陈述问题开始。由此，来访者及咨询专家都能够对问题有一个充分的理解和洞察。在此期间，咨询者与来访者充分地就今后的咨询方法、方向及解决问题的手段等问题进行磋商，来访者据此作出决定。整个咨询过程，咨询者只从侧面向来访者提供心理援助。由于这种方法不向来访者作出指示或具体指导，因此又被称之为非指示的心理咨询。

二、指示的心理咨询 (directive counseling)

本来并不存在指示的心理咨询这一学派，后来那些主张非指示的心理咨询的人，将与自己的非指示的、不同的派别指称为非·非指示的，这样，指示的心理咨询也就应运而生了。汤恩的指示心理疗法，威廉森等的临床心理咨询就是其代表。

指示的心理咨询的特色，与非指示的心理咨询有几点不同。首先，重视对来访者的个人生育史和问题原因的探究，并将其作为诊断的重点。另外，将来访者的技能、有关信息作为心理咨询时的重要资料或咨询时的参考而予以灵活运用和操作。

关于心理咨询的过程，指示的心理咨询认为在协助来访者的同时，必要时可以向来访者提供某些信息、指导和援助。根据需要，咨询者也可以向来访者下达某些指令，但这并不意味着咨询者可以独断专行。

以上两种观点，将在第二章“心理咨询的立场和观点”专门予以详细论述。

三、精神分析疗法 (psychoanalysis; analytical counseling)

精神分析疗法是弗洛伊德 (S.Freud) 创始的治疗方法，其理论体系所涉及的范围极广，心理疗法的内容也极其复杂多义。下面就几个方面予以叙述。

(一) 对幼儿体验的重视

弗洛伊德的精神分析疗法非常重视幼儿期的体验，认为个体的性格、人格等强烈地受其幼儿期的体验的影响，一切神经症都是由于被压抑在无意识中的那些幼儿期的精神创伤和痛苦体验所造成的。弗洛伊德认为神经症形成的根源，是那些未能得到解决而被压抑到无意识中的欲望，幼儿期所形成的症结在人生的其他时期则往

往会以神经症或精神疾患的形式在精神上反映出来。因而，弗洛伊德十分重视对早期经验的分析，这些早期经验包括幼儿期的各种体验、亲子关系和家庭环境的状况、生活的地区情况及幼儿园时所受到的对待等。

(二) 无意识问题

弗洛伊德将人的心理构造分为能意识到的部分和不能意识到的部分，而后者，即无意识更为重要。无意识是深层心理活动，它发源于人的本能需要，以本能冲动和欲望的形式表现出来，具有强大的心理能量。压抑到无意识中的心理冲突是产生心理疾病和精神障碍的根本原因，如何通过治疗分析使无意识中的“症结”意识化，是问题解决的关键。

弗洛伊德认为，研究无意识最为重要，因为它能说明人的行为的动因。要想知道无意识的方法有二：一是使用自由联想法，即让被分析者躺在长沙发上，自由地将自己此时此刻的所思所欲全部说出来，单词也可以、文章也可以，只要是头脑中出现的意念都连续不停地说出来。一般来说，这种自由联想法的精神分析需要一个小时，其中三分之二的的时间用来进行自由联想。

精神分析疗法的另一方法是梦的解析。弗洛伊德的《梦的解析》于1900年出版，是人类科学思想上具有特别意义的分水岭和里程碑。

弗洛伊德认为梦是有意义的，需要给予“解析”的并不是外在(显在)的内容，而是隐藏在内的意图、需要和欲望。无意识中的本能冲动、需要和欲望等的表现，就构成了梦，梦是愿望的达成。这就像神经症症状的背后具有心理的含义一样。弗洛伊德将梦中所隐藏的梦的内容称之为潜在内容或潜在思考。所谓潜在内容，即无意识的内容形成物，主要成分就是人的各种愿望和冲动。关于这一点，不仅梦的研究，其他的临床经验、特别像神经症的症状形成都可以给予解释。梦是心理表现的一种，而且是中心的表现领域，也

是心理冲突、矛盾的中心。自幼儿期开始积累的未解决的问题、未能得到满足的某些愿望、冲动和需要等是很难简单地在意识领域表现出来的。即使在睡眠中一时的休息状态下也是如此。要使其意识化，需要进行各种各样的歪曲 (verstellung) 作业方能实现。弗洛伊德所谓的梦的形成作业，换句话说可以称之为“歪曲的作业”。这一歪曲的作业，往往依据无意识的幼儿期的愿望及其个人自我的强度、超自我的程度的不同而发生变化。就是说，梦，是想表现、想满足的愿望与不让其表现、不让其满足的力量之间矛盾、冲突与妥协的产物。

梦中的歪曲的作业这一心理运作机制有两个，即检阅 (traumzensur) 和二次加工 (sekundär bearbeitung)。弗洛伊德提出的歪曲共五个，也包括上述的二次加工。

(1) 凝缩或压缩 (verdichtung)。

(2) 移置、编成 (akzentschiebung od, ungruppierung)。

(3) 戏剧化或视觉化 (dramatisierung od, umsetzung in visuelle bilder)。

(4) 象征化 (symbolisierung)。

以上梦的作业机制如图式所示。

由于梦是无意识世界的反映，不是以本来面目出现的，需要被分析者将自己的梦详细报告出来，由分析者进行分析，以提供心理治疗有价值的线索和依据。

平时我们往往无视梦的存在。但是，就像我们为了检查身体的健康状态，需要化验尿和便一样，尿和便可以提供身体状态的宝贵资料。梦，如同尿和便一样，也是我们身体的排泄物，只要入睡，哪怕是短暂的一刻，都会自然产生的一种现象，是测查觉醒时心理状态的重要的、不可缺少的资料。如此说来，如果对梦毫不关心，也就说明对自己的心理缺乏了解、缺乏关心。

其实扇子本身是没有正和反的，只不过我们总是将画有画的或

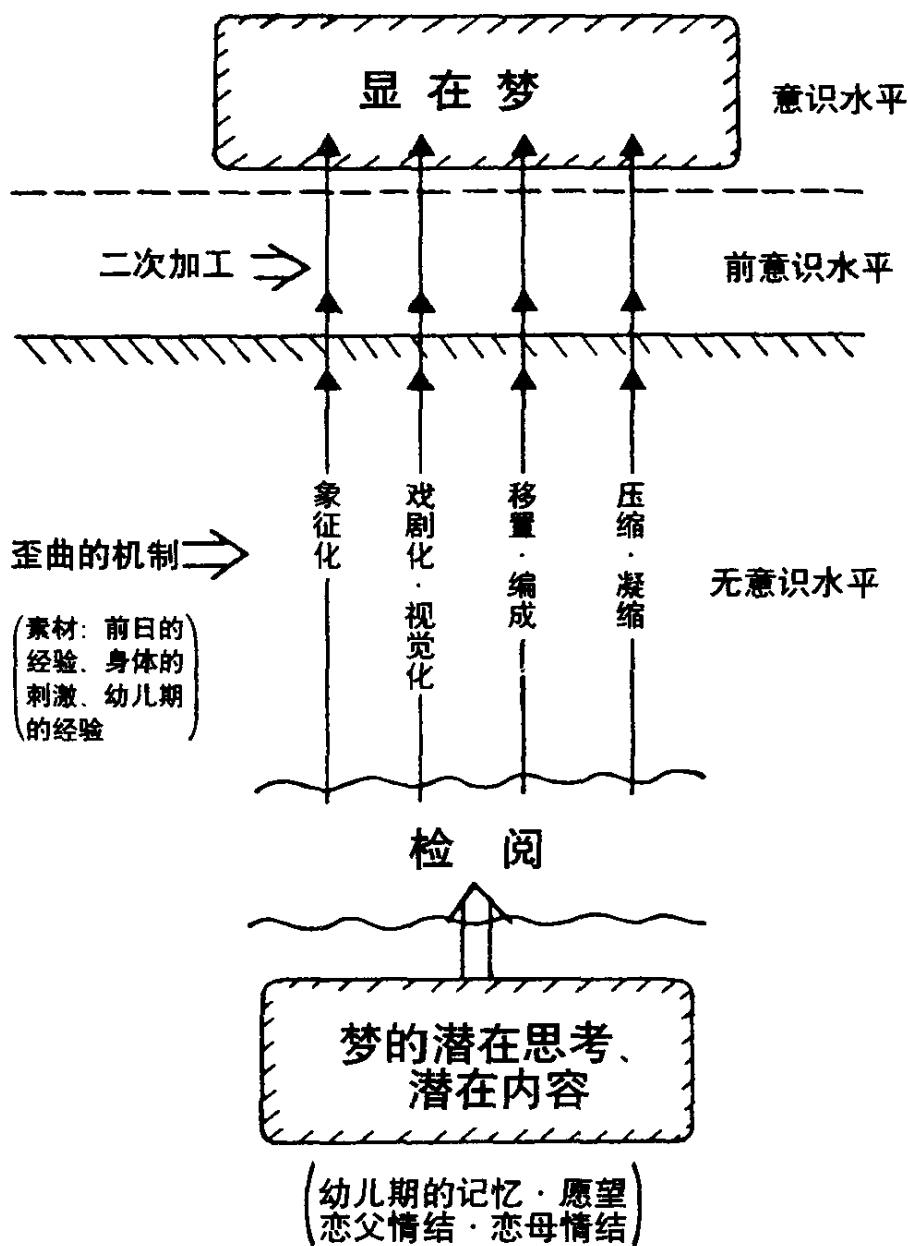


图 1-2 梦的形成作业图式 (镰野八郎, 1994)

写有字的一面看作为正面而已。和扇子很相似，我们也很难区别意识世界中的现实和梦幻。现实的意识世界和梦中的现实世界是相互沟通的，从现实的意识世界进入梦中的现实世界，就像翻一把扇子的“正面”和“反面”一样。同样，从梦中的现实世界也很容易立即进入现实的意识世界。我们会在梦中体验现实生活中所体验不到的意识活动。我们也会因梦中的强烈恐怖而惊醒并即刻回到这面的现实的意识世界，有的时候，我们会因为恐怖而逃避但又像被钉住

一样而使恐怖倍增。

可以说，我们进入梦境是一种强制，是不可能选择的。如同我们作为一个人出生于这个世界是不可选择的一样，我们不能选择某一时代、某一文化、某一土地或国家。甚至我们连自己的父母、自己的兄弟姊妹、亲戚邻居都不能选择。我们每个人都是强制地被生下并接受所面临的现实的，梦的世界也是如此，既是强制的，也是不可选择的。

无论是现实的意识世界还是梦中的现实世界，都是自己的世界，也就是指个人的心理世界。如果能够珍视自己的梦的世界，那么，我们会共享两个世界，我们的人生将会具有双倍的意义。

梦是现实，还是现实是梦，看起来很容易区别，但实际上很难。这不免使著者想起《庄子》中《齐物论第二》的“昔者庄周梦”。全文如下。

昔者庄周梦为蝴蝶。栩栩然蝴蝶也。自喻适志与，不知周也。俄然觉，则蘧蘧然周也。不知周之梦为蝴蝶与，蝴蝶之梦为周与。周与蝴蝶，则必有分矣。此之谓物化。

庄周也不清楚是自己在梦中变成蝴蝶，还是蝴蝶在梦中成为庄周，而显然这两者是有区别的。我们总容易将梦中的世界认为是非现实的、伪的世界，将觉醒的（自认为）的世界看作是现实的、真的世界。其实当我们生活在这两个世界并来看这两个世界的时候，我们自然会领悟到这两个世界都属于我的世界。

著者认为，梦就像一封尚未开封的、用别的语言写的信。要想知道这封信的内容，就必须打开这封信，而且要学习这封信所用的语言。也就是说，要想了解梦的内容，就必须学习梦的解析。由于梦的解析超出了本书的范围，在此不再展开。但是，在心理咨询过程中，来访者经常会谈论自己做的梦，请求咨询者帮助给分析一下。有的时候，请来访者谈一下所做的梦，可以成为心理咨询过程中一个很重要的话题。由此可见，作为咨询者是应该学习梦的理论