

大学心理咨询与教育指导丛书

清华大学出版社

心理咨询导论

于鲁文
编著



1009971

大学心理咨询与教育指导丛书

心 理 咨 询 导 论

于鲁文 编著

清华大学出版社

(京)新登字 158 号

内 容 提 要

本书共分三大部分。第一部分为概论,主要论述了心理咨询的定义、心理咨询的发展历史,以及作为一名合格的心理咨询者所应具备的知识、能力、品质等。第二部分为心理咨询的理论与应用,主要从对人的本质的认识、咨询者的角色、咨询的目标、咨询的技术、评价等五个方面对九种主要的咨询理论流派进行了论述;从心理咨询关系的建立、发展与结束的角度论述了心理咨询过程中所使用的一些技术和技能;从实践的角度论述了心理咨询在学校咨询、团体咨询、职业咨询等领域的应用。第三部分为心理咨询中的评价、研究与测验,主要论述了研究与评价、心理测验在心理咨询研究和实践中的作用,介绍了几个新的、适用于心理咨询需要的心理测验量表。

本书全面系统地介绍了心理咨询的理论、技术及其在实践中的运用,比较全面地反映了当代心理咨询理论发展的整体面貌,内容翔实、新颖,语言流畅,对心理咨询实践有较好的指导性,可供心理咨询工作者、学校教师、思想政治工作者、德育工作者、社会工作者、大学生等希望了解、学习、从事心理咨询工作的读者使用。

书 名: 心理咨询导论

作 者: 于鲁文 编著

出版者: 清华大学出版社(北京清华大学学研楼,邮编 100084)

<http://www.tup.tsinghua.edu.cn>

印刷者: 清华大学印刷厂

发行者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 1/32 印张: 11.75 字数: 303 千字

版 次: 2000 年 7 月第 1 版 2000 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-302-01350-0/G·145

印 数: 0001~5000

定 价: 19.50 元

为了使人类达到最充分的健康状况,就必须向所有的人普及医学的、心理的和其它有关的知识。

——《世界卫生组织宪章》

我们因注意身体的健康,故研究生理卫生;我们若要使心理得到健全的发展,则必须注意心理卫生。

——中国著名心理学家 潘菽

总 序

清华大学出版社与清华大学哲学社会学系共同策划出版《大学心理咨询与教育指导丛书》，内容涉及大学生的心理发展、大学生的心理健康教育、大学生心理素质的优化与培养、大学生的心理咨询与治疗以及对大学生的学习、择业的教育指导等等，是一部综合性的、自成体系的心理健康教育丛书。本《丛书》不设主编，由具有大学教学素养、一定的心理临床经验及相关学科训练基础的中青年学者来分别撰写；本《丛书》也不预先设定丛书总目而采用开放式，即随着论题内容的拓展扩充，可将《丛书》不断地出版下去。故所谓自成体系，又不是封闭的、凝固的，而只具独立完整的相对意义。这将保证本《丛书》的组稿有较大的灵活性，足以适应学科的发展与社会的需要，又能够充分发挥《丛书》各册作者撰稿的主动性与创造性。

自从改革开放以来，随着我国社会形势的发展和对中央文件精神的学习领会，心理咨询、心理治疗以及心理健康教育的重要性日益为人们所认识和接受。尤其是对大学生的心理健康教育，更为社会各界所关注，这是因为当代大学生将是下一世纪我国社会主义建设的主力军，他们的素质如何不仅会影响其自身的发展，而且会影响整个国家及民族的命运；而通过心理咨询与教育指导，加强对大学生的心理健康教育，将优化学生的心理素质，增进学生的心理健康，预防各种心理疾患，促进大学生的德智体全面发展。

近年来，根据《中国教育改革和发展纲要》及《大学生健康教育基本要求（试行）》，国内不少大学开展了心理咨询工作和心理健康教育活动，陆续出版了一些心理咨询方面的著作。但从整体看，我

• III •

国大学生心理咨询事业仍处于发展初期,急需编著出版一批结合中国实际而独具特色的书籍,以供大学心理咨询员学习并有效地开展工作。本《丛书》的编写出版正是针对社会的需要、时代的呼唤,并力求体现高校心理教育的发展观,反映国内外最新研究成果、国内高校心理咨询的现有水平。书中强调针对性、系统性、实践性、操作性,从心理健康教育的内容、个别咨询的理论方法、团体咨询的技巧到个案研究,为高校心理教育提供多方面的参考资料。《丛书》将为高校的思想政治教育者、心理咨询工作者、医务工作者提供参考和借鉴,对其他教育工作者、医务工作者、管理工作以及关心青年大学生成长的家长与社会各界人士也都有重要的参考价值。

得知上述《丛书》的出版计划,我作为 50 年代初曾在清华大学心理系求过学的校友和一直在高校从事心理学教学的教员,特别感到惊喜。因为这个出版计划不但设想很有新意,而且编著者都很有生气,一旦出版计划得到实现,它对《中国教育改革和发展纲要》和《大学生健康教育基本要求(试行)》的实施,对我国大学生健康教育的推进,以及对我国高校心理卫生事业的普及提高,将产生难以估量的积极影响。记得当初我在清华时,有关心理卫生的基本概念、心理疾患的基本知识、心理测验的基本操作和心理统计的基本方法,都是在那时通过听课、实习,向恩师们学得的。但当时专攻心理学的人很少,理解心理学这门科学的重要性的人在社会上则更少,全国仅有个别综合大学设有心理学专门系科,几乎成为学术界一种装饰门面的点缀品。如今情况大不同了,不但已有 10 个独立的心理学系分设在全国高校,而且各大学还设有专人从事大学生心理咨询与治疗的教学与实际工作。在社会上则形成一股心理咨询热,设有各种心理咨询的服务部、中心点、广播站、电话热线以及有关心理咨询的专门期刊杂志。长期鲜为人知的心理学,如今普及推广有了这样大的变化,反映了社会的需要和科学的进步,我国社

会在政治、经济各方面的迅速发展,是这种变化的前提。我们在为心理学的学科前景遇到这么好的形势而欢呼、而庆幸的同时,不能不严肃地想到:心理咨询与治疗不仅仅是一门技术,也是一种理论;不仅仅是一门科学,也是一种艺术;从事这种工作的人,不仅要有丰富的学识经验,也要有完善健康的精神面貌与人格魅力。这样来考虑,我们对从事心理咨询与治疗这样一件神圣伟大的拯救与修补人们心灵的事业,就会觉得有学不完的内容,开拓不完的领域。我们希望《丛书》对于社会各界从事或关心高等教育与青年一代健康成长的人们将是一种有益的参考与帮助,对正处在成长发展中的青年朋友将提供一种选择与建议,促其日益自信自强。依靠不同社会层面广大读者的支持、督促与鼓励,我们有理由相信本《丛书》将按上述既定的方针尽量快出书、多出书、出好书,用一片真诚的爱心和一意执着的努力奉献给大家,答谢大家,不辜负大家的殷切期望。

沈德灿*

1996年11月16日写于北京大学中关村公寓

* 本序作者系北京大学心理学系教授,中国社会心理学会会长。

前 言

80年代中期以来,心理咨询作为一种为大学生的成长与发展提供有效服务的专业,开始在我国的高等院校中迅速发展起来。在高校心理咨询发展的最初阶段,我所在的国家高级教育行政学院为满足高校管理人员的需要,特别是高等院校中从事学生思想政治工作的干部对心理学知识、心理咨询理论与技能的需要,先后举办过8期“高校心理咨询与心理治疗培训班”和“大学心理学培训班”。在这些培训工作中,我除了做好教学的组织工作外,也有幸亲耳聆听了来自国内、国外诸多专家学者的学术报告,学到了许多在大学期间没有学到的知识和技能,并同时开始尝试进行有关心理咨询方面的研究和实践工作。

1993年,在国家高级教育行政学院执行“中国加拿大大学交流项目”期间,学院选派我以访问学者的身份到加拿大阿尔伯塔大学教育学院进行为期近一年的专业学习和研究。在这段时间里,我有机会比较广泛、系统地学习和研究国外心理咨询的理论与实践,并积累了许多有价值的资料,这些工作为我完成这部书稿打下了良好的基础。

考虑到我国目前心理咨询发展的水平,也考虑到我国在专业培训、专业人员学习等方面的需要,回国后我便开始计划结合国内外现有的研究成果,写一本较为全面地介绍心理咨询的理论、研究与实践的书,目的是为那些学习心理咨询理论与方法的人提供一部较为实用的教科书,使学习者可以通过此书的学习对心理咨询的含义、内容和范围、过程和结构有一个整体的认识,对心理咨询的主要理论、相关的实践技能有一个全面的了解,学习和掌握

一些从事心理咨询工作所应具备的基本知识、理论、技能、研究和评价方法,然后再根据自己专业发展的特殊需要进行更为专业的、深入的学习和研究。

经过几年的努力,我终于完成了这本书稿,并乐意把它奉献给各位读者。当然,作为一名年轻的学者,在该书即将出版之际,也不免会有些惶恐,因为书中肯定会有这样或那样的不足与缺憾,对此,诚望各位学者同仁不吝赐教。

本书得以付梓,清华大学出版社及人文学院的樊富珉等老师提出了不少有价值的建议,在此深表谢意。此外,对在本书写作过程中所参阅的许多国内外学术著作、资料、研究成果的作者亦表示衷心的感谢。

作 者

2000年2月于国家高级教育行政学院

目 录

第一部分 概 论

第一章 心理咨询及其发展	3
一、心理咨询、指导与心理治疗	3
二、心理咨询的发展历史	9
三、我国心理咨询的发展	23
第二章 心理咨询者的素质与培养	28
一、专业教育与训练	28
二、咨询者的个体特征	40
三、职业道德	42

第二部分 心理咨询的理论与应用

第三章 精神分析的理论与方法	51
一、经典精神分析的理论与方法	51
二、阿德勒咨询理论	67
第四章 人本主义的理论与方法	78
一、人为中心的咨询理论与方法	78
二、存在主义的咨询理论与方法	89
三、格式塔的咨询理论与方法	94
第五章 认知的理论与方法	103
一、理性情绪治疗理论	103
二、交互作用分析理论	118

第六章 行为主义的理论与方法	130
一、行为主义咨询理论	131
二、现实治疗理论	151
第七章 咨询关系的建立	161
一、影响咨询关系的因素	161
二、与来访者的第一次会晤	170
三、如何开始首次会晤	174
四、咨询目标的确定	180
第八章 咨询关系的发展与结束	182
一、咨询关系的发展与保持	183
二、移情和反移情	197
三、咨询关系的结束	200
第九章 学校心理咨询	211
一、学校心理学	211
二、中小学心理咨询与指导	222
三、高校心理咨询	239
第十章 团体咨询	256
一、概述	256
二、团体咨询的理论与方法	265
三、团体咨询的阶段与技术	269
四、团体咨询者的素质和职业道德	275
第十一章 职业咨询	281
一、职业咨询的涵义和作用	282
二、职业咨询的主要理论与方法	284
三、不同群体的职业咨询	294
四、职业咨询中的测验	300

第三部分 心理咨询中的评价、研究与测验

第十二章 评价与研究	309
一、评价与研究的意义	310
二、评价	312
三、研究	317
第十三章 心理测验在咨询中的应用	330
一、概述	330
二、几种心理测验量表介绍	339
主要参考书目	361

第一部分 概 论

心理咨询是一种特殊助人的职业,它所运用的理论、方法与其他助人的职业有着很大的不同。例如,精神病学家和临床心理学家等比较多地关注对情感异常者的治疗,社会工作者则较多地关心人与人之间的社会关系和法律关系,而心理咨询者则强调通过教育、指导和短期干预等手段或方法帮助来访者解决所面临的心理冲突、困扰,预防心理疾病的发生,促进人的全面发展,因此它是一种特殊的“助人职业”。心理咨询强调帮助个体、团体、家庭,解决他们所面临的社会适应问题和发展问题,使人们的生活更加有意义,更有效率。同时,作为从事心理咨询的专业工作者,所应具备的专业素质和能力也与其他助人职业的工作者有所不同,他们必须接受特殊的专业化教育和训练,必须学习、掌握满足本专业要求的行为规范和道德规范。在这一部分中,我们将对心理咨询的含义、心理咨询的发展、心理咨询专业工作者所应具备的素质和能力进行探讨。

第一章 心理咨询及其发展

作为一种职业,心理咨询经历了一个较为漫长的发展时期,并逐步形成了自己独有的概念、理论、方法。由于心理咨询是一项为人提供服务、满足不同人的不同需求的专业服务形式,这就使得人们对它有着各不相同的认识和理解,这些认识和理解既表现出了心理咨询所具有的一些本质特征,也反映出人们对心理咨询的作用和关注重点的不同看法。在这一章中,我们将对心理咨询的概念进行讨论,对心理咨询作为一种专业的发展过程进行必要的介绍。

一、心理咨询、指导与心理治疗

(一) 心理咨询的定义

“心理咨询”由英文 counseling 翻译而来。在我国香港地区,学者们把它译为“心理辅导”。counseling 一词在英文中的原意为“咨询”,其用途是多种多样的,像“投资咨询”、“装修咨询”、“购物咨询”等等,从事此类工作的人员主要是向他人提供必要的信息、建议,或进行必要的劝说。但就心理咨询而言,其含义则大不相同,尽管目前还没有一个为众人所共认的定义。

从现有的定义来看,不同的学者对心理咨询的本质有着不同的认识。例如:卡尔纳对咨询的看法是“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,助人者所运用的方法和创造的气氛使人们逐步学会以更加积极的方法对待自己和他人”。帕特森认为,咨询是一种人际关系,在这种关系中咨询人

员提供一定的心理气氛和条件,使咨询对象发生变化,做出选择,解决自己的问题,并形成一個有责任感的独立个性,从而成为更好的人和更好的社会成员。Riesman 认为“咨询是通过人际关系而达到的一种帮助过程、教育过程和成长过程”,我国学者王登峰等认为“心理咨询是运用心理学的知识、理论和技术,通过咨询者与求询者的协商、交谈和指导过程,提供可行性建议,针对正常人及轻度心理障碍者的各种适应和发展问题,帮助求询者进行探讨和研究,从而达到自强自立、增进健康水平和提高生活质量的目的”^①,学者钱铭怡认为“咨询是通过人际关系,运用心理学的方法,帮助来访者自强自立的过程”^②,等等。上述定义都表达了这些学者各自对心理咨询本质的理解和认识。

一般而言,心理咨询是一种短期的人际相互作用状态,通过几个明确的阶段,帮助个体解决适应与发展问题的过程。个人的、社会的、职业的和教育的问题都是心理咨询所关心的内容。心理咨询有其独特的理论、职业行为规范、道德标准。它有这样一些基本特征:第一,咨询是通过在咨询双方之间建立一种积极、有效、平等的人际关系而得以实现的;第二,咨询所运用的是心理学的理论和方法;第三,咨询的对象是其功能处于“正常状态”的人,具有在咨询者帮助下自己解决问题的能力或潜能;第四,咨询注重帮助来访者解决当前所面临的问题,而且更加注重咨询的教育与发展功能。

美国咨询与发展学会(American Association of Counseling and Development,简称 AACD)和美国心理学会咨询心理学分会(Association of Counseling Psychology,简称 ACP)都对心理咨询进行了明确、详细的定义和解释,其要点可以归纳为如下几个方面:

① 王登峰、张伯源:《大学生心理卫生与咨询》,北京大学出版社,1992,30页。

② 钱铭怡:《心理咨询与心理治疗》,北京大学出版社,1996,2页。

1. 心理咨询是一种职业。从业者需受过良好的专业训练,至少应具有心理咨询与指导专业或咨询心理学专业的硕士或博士学位;咨询者应是具有明确的职业道德准则和职业行为规范的专业学术组织的成员;应具有州级颁发的从业执照及国家级学会颁发的资格证书,资格证书和从业执照应忠诚于职业道德,目的是向公众表明持有者所接受的专业训练和专业水平。

2. 咨询者应具有成熟的、热情的人格品质。

3. 心理咨询所关心的是个人的、社会的、职业的和教育的问题。咨询者仅仅在其能够胜任的领域内从事专业实践活动,所解决的问题依赖于咨询者所受到的专业训练、知识背景及实践经验。他们所关心的问题可能是中小学、大学、心理健康中心、医院、就业中心、康复中心等领域或部门所同样关心或涉及的问题。

4. 心理咨询的对象是其功能处于“正常状态”的人,他们具有调整、适应和发展的需要,所欲解决的问题只需进行短期的干预或治疗。来访者不是“病态的”,但却“陷入其中而无力自拔”。有时他们只需要一些信息,但更多的是需要一种新的方法或途径,运用那些他们已经掌握的知识,来解决自身所面临的问题。

5. 心理咨询以特定的理论和方法为基础,有固定的工作场所。心理咨询者以行为理论、认知理论、情绪理论等为依据,在特定的工作环境中,对个体、团体、家庭进行咨询。

6. 心理咨询中的双方是一种平等的关系,咨询者注重来访者所希望达到的目标,通过咨询使来访者掌握进行决策的方法,形成新的思维、情感和行为表达方式。咨询过程包含了选择和改变,包含了理解、目标设置和行动等明确的阶段。

7. 心理咨询所涉及的内容极为广泛,包括学校咨询、婚姻和家庭咨询、心理健康咨询、康复咨询、职业咨询等领域,每一种领域都对咨询者有独特的专业教育和经验要求。