

Consulting Psychology

# 咨询心理学

周正猷 主编  
张载福



东南大学出版社  
Southeast University Press

# 咨询心理学

■ 周正猷 主编  
张载福

## 内 容 提 要

本书由江苏省著名心理学家编写,本书分四部分,主要介绍咨询心理学概论、结构体系、理论流派,心理咨询技术、心理评估、心理测验、心理健康与心理亚健康、心理功能性障碍、心理病理性障碍、团体心理咨询、心理治疗、提高心理免疫、儿童心理咨询、青少年心理咨询、青年及大学生心理咨询、中年期心理咨询、老年期心理咨询、特殊群体心理咨询、升学与就业心理辅导、婚恋及家庭心理咨询、管理心理咨询、心理功能性障碍的心理咨询、性问题相关的心理咨询、临床各科疾病心理咨询、心理病理性障碍的心理咨询、心理危机干预与自杀预防等。本书内容丰富,具有先进性、实用性和可操作性。

本书是心理咨询师、心理学专业师生、精神科及临床各科医师必备参考书,也可供各类人员阅读。



### 图书在版编目(CIP)数据

咨询心理学/周正猷,张载福主编. —南京:东南大学出版社,2007.10

ISBN 978-7-5641-0897-7

I. 咨… II. ①周… ②张… III. 咨询心理学  
IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 136721 号

## 咨 询 心 理 学

---

出版发行 东南大学出版社  
出版人 江汉  
经 销 江苏省新华书店  
社 址 南京四牌楼 2 号  
邮 编 210096  
印 刷 通州市印刷总厂有限公司  
开 本 787 mm×1 092 mm 1/16  
印 张 54.25  
字 数 135 千字  
ISBN 978-7-5641-0897-7/B·8  
版 次 2007 年 10 月第 1 版第 1 次印刷  
印 数 1-4000  
定 价 128.00 元

\* 凡因印装质量问题,可直接向出版社读者服务部调换,电话 025-83792328

## 编委会名单

主 任：周正猷 张载福

编委会成员：周正猷 张载福 金一虹 储兆瑞

郭沈昌 刘树林 杜文东 殷希全

林建华 张伟新 郑爱明 邹 冰

张怀礼 张 丽 邓旭阳 郝 东

金宁宁 崔映飞

编 者：周正猷 殷希全 邹 冰 张 丽

张伟新 邵枢兰 陈图农 郑爱明

杜文东 储兆瑞 张载福 张怀礼

工 作 人 员：金宁宁 聂相娜 卓琳

## 前 言

现今的中国正处于社会转型期,现代科技和经济快速发展,文化环境的变化和人们价值观念的更新,以及竞争意识的增强和生活节奏的加快,让人们普遍感受到心理上的压力,产生困惑和苦恼,心理问题、心理障碍,乃至心理疾病的发生率也明显增加。

在健康与疾病之间,人们发现存在一个很大的群体——亚健康状态的群体,即生理上的亚健康和心理上的亚健康,心理学统计表明,心理亚健康与生理亚健康相当,即大约有80%的人存在不同程度的心理问题、人格缺陷和不良行为。可见帮助人们解决各种心理问题,纠正心理紊乱、心理障碍,维护心理健康,培养健全的人格和良好的心态,是心理咨询行业繁重而艰巨的任务。

现代心理咨询,既是教育模式,也是发展模式,不仅要帮助来访者解除心理症结,缓解或消除其心理痛苦,还要努力促进其人格的发展和完善。我国心理咨询的现状还不能完全摆脱医学模式的影响,来访者更希望通过某些治疗的手段,帮助其矫正各种心理障碍,并促进其康复。

自2001年8月国家劳动和社会保障部颁发我国《心理咨询师国家职业标准》以来,中国在全国范围内组织了心理咨询员和心理咨询师的二级培训和考试,培养了大批理论考试合格的心理咨询工作人员,为我国心理咨询行业化的发展奠定了基础,许多大专院校已经或正在准备开设心理咨询专业的学历教育,这一系列的措施将促进我国咨询心理学学科体系的形成和不断完善。

咨询心理学是一门实践性极强的学科,“千人千面”,每个人都有不同于他人的个性心理特征,有其独特的家庭背景和社会环境,因此解决他们的问题的方式方法也就各不相同。只有能接受中国文化并具有我们民族特质的心理咨询师,才能做好中国来访者的心理咨询,也只有那些从事和具有丰富咨询经验的咨询专家们,才能写好中国咨询心理学。

参加该书编写的主要作者都是在各自的专业领域的专家,他们既有坚实的学术理论基础,又具有至少10年以上心理咨询实际工作经验。他们中有的医学心理咨询专家、社会心理咨询专家、发展心理咨询专家、管理心理及环境心理咨询专家,还有的是行业化心理咨询服务专家等。

考虑到中国人对心理咨询接受程度还不够,中国人心目中的心理咨询与心

理治疗、心理保健混淆,甚至与心理门诊的概念贴近,所以在本书结构和内容安排上,更侧重于心理咨询实用性和可操作性,更贴近中国人所习惯的心理咨询模式,增加了心理治疗、心理保健和精神医学方面的知识,以期能使没有精神医学或临床医学背景的心理咨询师了解更多这些方面的知识。

本书第一、二、三、四、五、七、八、十、十一、十二、十八、二十二、二十三章由周正猷编写;第六章陈图农编写;第九章殷希全、周正猷编写;第十三章邹冰编写;第十四章张丽、张怀礼编写;第十五章杜文东编写;第十六章储兆瑞编写;第十七章周正猷、殷希全编写;第十九章张丽编写;第二十章邵梳兰、周正猷编写;第二十一章张伟新编写;第二十四章郑爱明编写;第二十五章殷希全、张载福编写;第二十六章殷希全编写。各章节书稿均由周正猷、张载福统稿和审稿。

本书在编撰过程中得到郭念峰老师的热情支持和细心指导,我们在此表示衷心的感谢!

心理咨询在我国是门新兴学科,国内可提供参考的资料很少,加之该书又是不同专业专家所撰写,撰写方法、写作风格各有特色,因此,难免有不足之处,希望读者在心理咨询的实践中,提出更多宝贵意见,使我国的咨询心理学的学科体系不断发展完善。

编者

2006.12

## 第一部分 总 论

<b>第一章 咨询心理学概论</b> .....	(3)
第一节 基本概念 .....	(3)
第二节 咨询心理学的发展简史 .....	(7)
第三节 心理咨询的形式和范围 .....	(10)
第四节 心理咨询的特点和任务 .....	(15)
第五节 心理咨询的原则和实施 .....	(20)
第六节 心理咨询的基本心理机制 .....	(35)
第七节 心理咨询的本土化问题 .....	(37)
<b>第二章 心理咨询的结构体系</b> .....	(47)
第一节 概述 .....	(47)
第二节 心理咨询师 .....	(49)
第三节 心理咨询的会谈和来访者 .....	(52)
第四节 心理咨询的督导 .....	(57)
第五节 咨询心理学的相关学科 .....	(63)
<b>第三章 咨询心理学理论流派</b> .....	(72)
第一节 精神分析理论 .....	(72)
第二节 行为主义理论 .....	(77)
第三节 人本主义理论 .....	(79)
第四节 认知心理学理论 .....	(84)
第五节 人性主义理论的观点 .....	(88)
第六节 咨询心理学理论的统一与发展 .....	(89)
<b>第四章 心理咨询的技术</b> .....	(94)
第一节 咨询关系建立技术 .....	(94)
第二节 通情达理技术 .....	(96)
第三节 倾听和询问技术 .....	(99)
第四节 重复和反应技术 .....	(101)
第五节 解释和指导技术 .....	(103)

第六节	角色扮演和表达技术	(105)
第七节	自我开放技术	(106)
第八节	非言语和立即性技术	(108)
第九节	阻抗解决技术	(111)
第十节	积极关注和评价技术	(113)
第十一节	面质和具体化技术	(115)
第十二节	结束和转介技术	(117)
第十三节	咨询文件记录技术	(120)
<b>第五章</b>	<b>心理评估</b>	<b>(123)</b>
第一节	概述	(123)
第二节	成长背景分析	(125)
第三节	躯体情况	(132)
第四节	心理状态	(142)
第五节	精神检查	(144)
<b>第六章</b>	<b>心理测验</b>	<b>(154)</b>
第一节	概述	(154)
第二节	标准化心理测验的基本要求	(159)
第三节	心理测验的使用	(161)
第四节	智力测验	(163)
第五节	神经心理测验	(168)
第六节	人格测验	(170)
第七节	评定量表	(178)
<b>第七章</b>	<b>心理健康与心理亚健康</b>	<b>(185)</b>
第一节	正常心理和异常心理	(185)
第二节	心理健康与心理亚健康的概念	(188)
第三节	心理健康的标准及心理亚健康的评判	(192)
第四节	影响心理健康的因素	(195)
第五节	压力与心理应激	(199)
第六节	体验回归障碍	(209)
<b>第八章</b>	<b>心理功能性障碍</b>	<b>(221)</b>
第一节	概述	(221)
第二节	与心理因素相关的生理障碍及诊断	(223)
第三节	癔症、应激相关的障碍及诊断	(230)
第四节	神经症及诊断	(236)
第五节	人格障碍、习惯与冲动控制障碍及诊断	(244)



<b>第九章 心理病理性障碍</b> .....	(249)
第一节 概述 .....	(249)
第二节 常见的精神障碍 .....	(251)
第三节 精神分裂症 .....	(263)
第四节 心境障碍 .....	(269)
第五节 偏执性精神病 .....	(273)
<b>第十章 团体心理咨询</b> .....	(276)
第一节 概述 .....	(276)
第二节 团体性质和团体咨询目标 .....	(279)
第三节 团体心理咨询方案设计 .....	(283)
第四节 团体心理咨询的实施 .....	(288)
<b>第十一章 心理治疗</b> .....	(301)
第一节 概述 .....	(301)
第二节 心理治疗的实施 .....	(304)
第三节 分析性心理治疗 .....	(309)
第四节 行为疗法 .....	(314)
第五节 咨客中心疗法 .....	(327)
第六节 认知疗法和理性情绪疗法 .....	(330)
第七节 注意集中疗法 .....	(337)
第八节 森田疗法、工作疗法和宗教疗法 .....	(345)
第九节 社会性疗法 .....	(351)
第十节 中医心理治疗 .....	(362)
<b>第十二章 提高心理免疫</b> .....	(373)
第一节 心理免疫概述 .....	(373)
第二节 心理防卫机制 .....	(374)
第三节 心理过程能力的提高 .....	(387)
第四节 心理卫生 .....	(409)

## 第二部分 发展心理咨询

<b>第十三章 儿童心理咨询</b> .....	(417)
第一节 基本概念 .....	(417)
第二节 儿童生理心理发展特点 .....	(423)
第三节 儿童心理发展与环境的关系 .....	(436)
第四节 儿童常见的一般行为问题 .....	(446)
第五节 常见儿童心理障碍 .....	(458)
第六节 常见儿童问题的早期干预 .....	(480)

<b>第十四章 青少年心理咨询</b>	(485)
第一节 青少年身心发育的特点	(485)
第二节 青春期性心理特点和早恋问题心理咨询	(487)
第三节 青少年期自我意识心理咨询	(490)
第四节 青少年学习障碍心理咨询	(494)
第五节 青少年适应与挫折应对能力及相关心理咨询	(497)
第六节 青少年人际交往心理咨询	(502)
第七节 不良行为和网络问题心理咨询	(507)
<b>第十五章 青年及大学生心理咨询</b>	(515)
第一节 青年及大学生心理健康概述	(515)
第二节 青年及大学生心理咨询的特点	(516)
第三节 青年及大学生心身适应障碍的心理咨询	(518)
第四节 大学生学习心理咨询	(520)
第五节 青年及大学生人际交往的心理咨询	(522)
第六节 青年及大学生恋爱心理咨询	(525)
第七节 青年及大学生犯罪心理咨询	(526)
<b>第十六章 中年期心理咨询</b>	(531)
第一节 概述	(531)
第二节 中年期一般心理问题咨询	(534)
第三节 中年期感情问题心理咨询	(538)
第四节 更年期心理咨询	(542)
<b>第十七章 老年期心理咨询</b>	(546)
第一节 概述	(546)
第二节 离退休心理咨询	(549)
第三节 强化老年人心理卫生意识	(550)
第四节 老年病人的心理卫生	(553)
第五节 老年期性和婚姻心理咨询	(555)
第六节 老年期睡眠障碍心理咨询	(558)
第七节 老年期精神活性物质依赖心理咨询	(559)
第八节 老年期精神病心理咨询	(561)
<b>第十八章 特殊群体的心理咨询</b>	(564)
第一节 特殊群体心理咨询的特点	(564)
第二节 残疾人心理咨询	(565)
第三节 犯罪人群的心理咨詢	(569)
第四节 下岗失业人员心理咨询	(573)

第五节	独生者的心理咨询 .....	(576)
第六节	烟酒嗜好者的心理咨询 .....	(581)

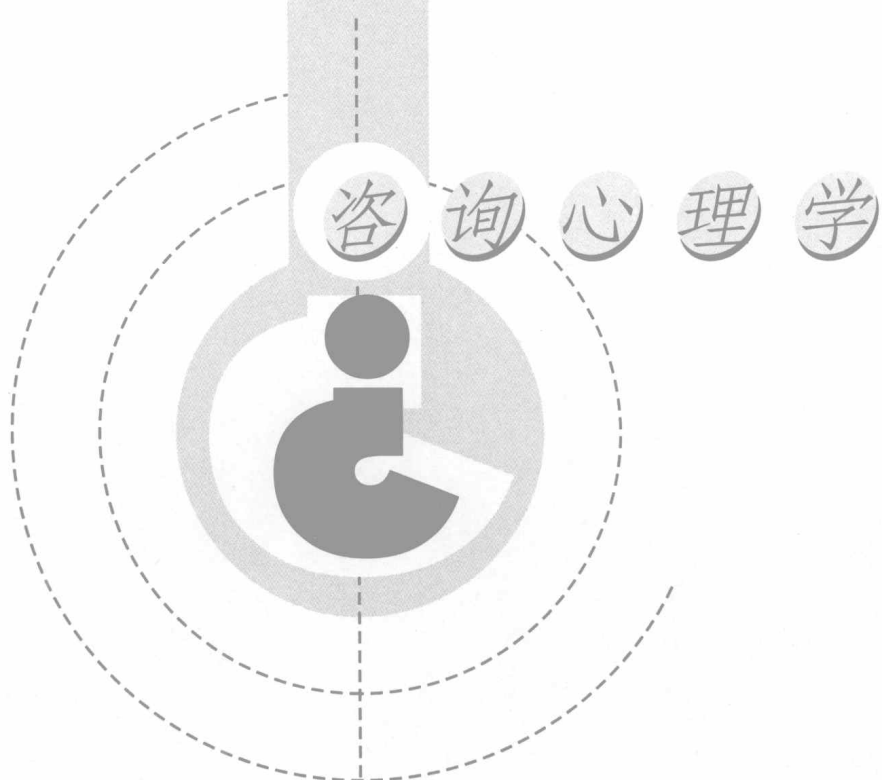
### 第三部分 社会与管理心理咨询

第十九章	升学与就业心理辅导 .....	(589)
第一节	升学心理咨询 .....	(589)
第二节	职业的自我认识 .....	(599)
第三节	就业心理 .....	(604)
第四节	职业设计辅导 .....	(607)
第二十章	婚恋、家庭心理咨询 .....	(619)
第一节	恋爱、婚姻和生育相关的心理知识 .....	(619)
第二节	科学择偶心理指导 .....	(624)
第三节	婚恋障碍心理咨询 .....	(631)
第四节	家庭人际关系心理咨询 .....	(633)
第五节	婚外恋心理咨询 .....	(645)
第六节	生育和子女教育心理咨询 .....	(648)
第七节	家庭暴力心理咨询 .....	(652)
第二十一章	管理心理咨询 .....	(657)
第一节	管理与领导风格心理咨询 .....	(657)
第二节	环境心理咨询 .....	(663)
第三节	家装心理咨询 .....	(667)
第四节	休闲心理咨询 .....	(673)
第五节	旅游心理咨询 .....	(678)
第六节	营销心理咨询 .....	(683)
第七节	消费心理咨询 .....	(688)

### 第四部分 临床心理咨询

第二十二章	心理功能性障碍的心理咨询 .....	(697)
第一节	心理因素相关生理障碍心理咨询 .....	(697)
第二节	各类神经症心理咨询 .....	(706)
第三节	体象障碍心理咨询 .....	(716)
第四节	应激和适应障碍心理咨询 .....	(724)
第五节	癔症的心理咨询 .....	(728)
第六节	人格相关障碍的心理咨询 .....	(730)

<b>第二十三章</b>	<b>性问题相关的心理咨询</b>	(742)
第一节	基本概念	(742)
第二节	同性恋心理咨询	(752)
第三节	性功能障碍心理咨询	(764)
第四节	性变态概述	(777)
第五节	各类性变态心理咨询	(785)
第六节	性变态预防知识咨询	(797)
<b>第二十四章</b>	<b>临床各科疾病心理咨询</b>	(802)
第一节	心身疾病心理咨询	(802)
第二节	手术病人心理咨询	(806)
第三节	妇产科病人心理咨询	(809)
第四节	儿科病人心理咨询	(811)
第五节	肿瘤病人心理咨询	(814)
第六节	慢性病人心理咨询	(815)
第七节	传染病病人心理咨询	(817)
<b>第二十五章</b>	<b>心理病理性障碍的心理咨询</b>	(821)
第一节	概述	(821)
第二节	抑郁症心理咨询	(824)
第三节	精神分裂症心理咨询	(829)
第四节	精神活性物质所致精神障碍	(832)
<b>第二十六章</b>	<b>心理危机干预与自杀预防</b>	(838)
第一节	危机干预概述	(838)
第二节	危机的评定及危机干预技术	(840)
第三节	危机干预的方式及有关事项	(844)
第四节	自杀预防	(846)
	<b>主要参考文献</b>	(854)



咨 询 心 理 学

第一部分  
总 论





# 第一章 咨询心理学概论

21世纪是心理学的时代。心理学的应用已经普及到社会生活的各个领域。无论是从理论方面还是从实践上,咨询心理学都在迅速发展。那么,什么是心理咨询,心理咨询做什么,怎么做,应达到怎样的目标,完成怎样的任务,等等,都是我们首先要了解的问题。

## 第一节 基本概念

### 一、咨询的含义

counseling 一词来源于拉丁语,consultation 的基本含义为商讨或协商的意思,与中文的“咨询”同义,有询问和商量的意思,也包含了切磋、商谈、征求意见、求得解决的意思。

咨询可用于各个领域,如商业咨询、旅游咨询、法律咨询、军事咨询、环境咨询、医学咨询等等,而用于心理学的咨询则称为心理咨询。

### 二、心理咨询的含义

心理咨询(psychological counseling)是解决人们生活中各种心理问题的重要手段。但若要给心理咨询下一个科学的定义,目前各家意见还不一致。

我国《心理咨询大百科全书》(2001)对心理咨询的定义为:“心理咨询师通过和来访者的商谈、讨论、劝告、启发和教育,帮助他们解决各种心理困惑和心理障碍,使他们更好地成长,提高适应能力,增进身心健康。”

乐国安所著的《咨询心理学》对心理咨询的定义是:“心理咨询是指咨询师运用心理学的有关理论与方法,通过特殊的人际关系,帮助来访者解决心理问题,增进身心健康,提高适应能力,促进个性发展与潜能发挥。”

朱智贤主编的《心理学大词典》(1989)将心理咨询定义为:“对心理失常的人,通过心理商谈的程序和方法,使其对自己与环境有一个正确的认识,以改变其态度与行为,并对社会生活有良好的适应。”

李维主编的《心理学百科全书》对心理咨询作了如下说明:“咨询师就访谈对象提出的心理障碍或要求加以矫正的行为问题,运用相应的心理学原理及其技术,借助一定符号,与访谈者一起分析、研究和讨论,揭示引起心理障碍的原因,找出行为问题的症结,探索解决的可能条件和途径,共同协商出摆脱困境的对策,最后使来访者增强信心,克服障碍,维护心理健康。”

国际心理学科学联合会编写的《心理学百科全书》(1984)肯定了心理咨询的两种定义模式,即教育模式(educational model)和发展模式(development model)。该书指出,咨询心理学始终遵循着教育的而不是临床的、治疗的或医学的模式。咨询对象(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。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。

心理学家帕特森(Cecil. H. Patterson)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或条件,使咨询对象发生变化,做出选择,解决自己的问题,并且形成一个有责任感的独立个体,从而成为更好的人和更好的社会成员。

李心天主编的《医学心理学》(1998)在谈到心理咨询时特别强调:“西方国家这种对心理咨询的见解是否适合我国的国情,在国内是有一定分歧的。”

国内心理学界对心理咨询的定义也有许多种说法,但基本意义都类似。由郭念峰主编的《心理咨询师》(2002)总结为一句话:“心理咨询是咨询师协助来访者解决各类心理问题的过程。”

### 三、咨询心理学的定义

心理咨询发展成一门学科,就被习惯地称为咨询心理学(counseling psychology)。咨询心理学是研究心理咨询活动规律的一门学科,即研究心理咨询的本质、特征、内容、过程、形式、方法、条件等问题的一门学问。它是应用心理学的一个重要分支,也是世界心理学领域中从业人员最多的热门专业之一。其主要任务是应用心理学的知识和方法帮助人们解决交往、学习、工作、生活等方面出现的心理问题,使其更好地适应现实环境,保持身心健康。

### 四、心理咨询与心理治疗

什么是心理治疗?它与心理咨询有何异同?

心理治疗与心理咨询一样,仍没有一个比较确定的定义。有人认为心理治疗是在良好的医患关系的基础上,由经过专门训练的心理治疗师运用心理治疗的有关理论和技术,对来访者进行矫治的过程,以消除或缓解来访者的心理症结,促进其人格向健康、协调的方向发展。也有人简单定义为:心理治疗是心理治疗师对来访者的心理与行为问题进行矫正治疗的过程。

从定义来看,两者具有明显的区别。咨询是协助,即协商与协同地进行帮助;治疗则是矫正,即有强制性的矫正和按治疗师的方法进行调治。这显然是性质不同的两种操作。至于两类操作的对象、条件和目的等,即使有相似之处,也属于非本质的。

虽然两者有本质的区别,但它们也确有不少共同之处,如何理解心理咨询和心理治疗,也要有一个辩证的观点。有人强调两者本质不同,就说它们毫不相干;有人强调它们的雷同。那么,两者到底如何区别呢?

#### (一)心理咨询和心理治疗的共同之处

1. 两者所采用的理论方法常常是一致的,尤其是理论基础相同。例如都应用精神分析原理或认知心理学原理等。

2. 两者的对象具有相似性 例如强迫症可以进行心理咨询,也可进行心理治疗;心理治疗中的行为塑造技术完全可以用于健康儿童;心理咨询和心理治疗可能都会面对来访者的婚姻问题。

3. 两者都注重在帮助者和来访者之间建立良好的人际关系,认为这是帮助来访者改





变和成长的必要条件。心理咨询与心理治疗都希望通过帮助者和来访者之间的互动,达到使来访者成长和改变的目的。

4. 两者实施的过程相似 都需要遵守一些共同的原则,经历大致相同的若干阶段,达到异曲同工的效果。

5. 两者的方法相同 心理咨询中必须综合使用心理治疗的若干原理、方法和技术,心理治疗也或多或少地应用心理咨询的技巧。谈话法就是两者都使用的主要方法。

## (二) 心理咨询与心理治疗的区别

1. 工作对象不同 心理咨询的主要对象是接近于健康的人群,或正在恢复阶段的病人;心理治疗的对象则更趋向于心理疾病患者。

2. 工作任务不同 心理咨询更多的是处理各种心理问题,如人际关系、求学、就业、婚姻、家庭及个人发展方面的各种问题;而心理治疗更多用于神经症、心理障碍、行为障碍、心身疾病、康复中的精神疾病等。

3. 花费时间不同 心理咨询费时短,咨询次数少,多为一次或几次;心理治疗费时长,治疗次数由几次到几十次,甚至历经数月、数年才能完成。

4. 针对的意识层面不同 心理咨询在意识层次进行,更注重教育性,多为支持鼓励、指导或引导性工作,其焦点在于找出当事人已经存在的内在因素,进行改变或使其发展,或在现实条件分析的基础上提供改进意见;心理治疗的某些流派,主要是针对无意识领域进行工作,工作常具有对峙性,不仅要改变病人,而且更重视重建病人的人格。

5. 侧重点不同 心理咨询以发展性咨询为主,内容以解决疑惑、不适为主;心理治疗则以障碍性治疗为主。

6. 工作环境不同 心理咨询可以在非医疗情景中开展,工作者范围较广;心理治疗只能在医疗情景中开展,只能由心理医师或其他医务工作者执行。

心理咨询既可以涵盖心理治疗,又是心理服务过程的初级阶段。我们可以用全科(社区)医生和专科医生的关系相比喻,全科医生可初步诊断各种疾病,但却不能做专科医生。比如全科医生不能代替妇产科医生完成较大的妇产科手术,而专科医生可以做好其相应专科的诊治工作,却做不了全科医生的社区医疗工作。心理咨询虽是初级心理服务,却又是心理治疗师所不能胜任的工作,两者各有所长。

## 五、心理咨询与心理保健

简言之,心理保健是保持、维护和促进人的心理健康的过程。具体地说,心理保健是根据心理学的理论,运用心理学的方法、技术维护和促进人的心理健康,保持个人对社会生活的良好适应,预防心理疾病,矫治和调适心理异常,解决心理问题,发展更大心理效能。心理保健与心理咨询在运用的基本理论和技术、服务的对象与方式以及实施过程和具体要达到的目标上,有诸多的重叠和共同之处,但仍有许多明显的区别。将两者作一些具体讨论,对明确心理咨询的概念是很重要的。

### (一) 心理咨询和心理保健的共同点

1. 基本理论相同 心理咨询和心理保健同属应用心理学范围,两者依据的基本原理都是心理学的原理,都遵循心理活动的一般规律。

2. 服务对象的重合 心理咨询的服务对象主要是有心理问题的正常人以及有轻度心理异常或者有功能性心理障碍者。而心理保健的服务对象的范围要广得多,从健康人到心