

孔维民 著

心理咨询与 治疗新论

XINLI ZIXUN YU ZHILIAO XINLUN



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

第8章 积极体验治疗——本土化的为人处世之道的新

心理咨询与治疗新论

XINLI ZIXUN YU ZHILIAO XINLUN

孔维民 著

- [24] 孔维民, 我是谁: 心理咨询与意象对话, 北京: 中国城市出版社, 2001: 1-2
- [25] 连庭嘉, 徐西森, 咨询历程中咨询师口语反应形式及其当事人反应行为之分析研究——一个本土化系统的初步研究, 中华领导学报, 15: 1-38
- [26] 陈立荣, 对心理治疗的耗竭现象的初步探讨, 中国心理卫生杂志, 2003, 17(2): 141
- [27] 叶一舵, 心理辅导与咨询中的价值参与, 福建师范大学学报(哲学社会科学版), 4(4), 123
- [28] 江光荣, 心理咨询中的价值干预, 心理学动态, 2001(3): 250
- [29] 厄采, 曙光, 桂林: 漓江出版社, 2000: 267
- [30] 科米尔夫妇, 心理咨询师的问诊策略, 北京: 中国轻工业出版社, 2000: 63
- [31] 何萍, 生存与评价, 北京: 东方出版社, 1998: 2
- [32] 明恩博[美], 中国人的特性, 西方人眼中的中国, 北京: 光明日报出版社, 1998: 220
- [33] 程立峰, 漂泊的季候, 中国的情感与爱情的怪异, 河北青年管理干部学院学报, 2004, 10: 292
- [34] 叶南, 论心理咨询与治疗的多元关系, 西南民族学院学报, 2004, 10: 292
- [35] 韩庆果, 心理咨询与治疗的多元关系, 西南民族学院学报, 2004, 10: 292
- [36] 考夫卡, 精神分析心理学原理, 杭州: 浙江教育出版社, 1997: 540

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

人民军医出版社, 北京

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询与治疗新论/孔维民著. —北京:人民军医出版社, 2007. 12

ISBN 978-7-5091-1369-1

I. 心… II. 孔… III. ①咨询心理学②精神疗法 IV. C932 R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 173354 号

策划编辑:杨德胜 文字编辑:常 昆 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927290

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×960mm 1/16

印张:26.5 字数:433 千字

版、印次:2007 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4000

定价:43.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

本书由大学心理学教授、心理咨询专家孔维民编著,共 8 章,针对社会上心理障碍、身心疾病发生率不断升高的现实状况,根据专业大学生和心理咨询师实际工作需要,系统地介绍了国内外著名的心理咨询与心理治疗的各种理论与方法,较详细地阐述了“森田疗法”以及最近在心理咨询师培训市场上走俏的“交互作用分析法”,还有本土化咨询理论探索与治疗方法的体验。书中既有本专业最新的理论进展,也有作者的观点和临床经验与体会,内容丰富,观点新颖,对心理咨询和治疗工作具有重要的指导意义,可操作性强。本书是心理学本科生、研究生不可多得的专业参考书,也可供心理咨询师及临床心理医师参考阅读。

前言

笔者从事心理咨询与治疗专业教学和临床研究工作已有十几个年头,当初从事此项工作时,曾为魔幻般的心理咨询与治疗理论着迷,但是随着时间的推移,越来越体会到:要真正地掌握心理咨询、心理治疗的艺术,仅仅着眼于专业学习是不够的,一定要注重对于生活的观察,要善于向生活学习,要掌握好学习与自我发展的关系。即对于本专业学生来说,一方面要做一个好学生,另外一方面要做一个好人,没有这样的“两手都要抓,两手都要硬”的思想准备,是学习不好心理咨询与心理治疗的。

中西方的文化差异是客观存在的,中国人面对挫折的时候,经常习惯于“精神胜利”、“心性”上的超越,而西方人看重暴露出来的具体问题,更积极地寻求问题的解决方法。虽然本书介绍的内容有助于读者达到心性上超越的目的,但是,只有心性上的超越是远远不够的,因为胜利才是幸福的第一保证。离开和谐的人际环境,离开专业与事业的成功,离开健康的身体,无论怎样去抚慰别人受伤的心灵,最终还是会感到许多无奈。

笔者认为:心理咨询与治疗是特殊的待人之道,而待人之道除了最重要的为人态度以外,具体的方法是不值得固执的。正如卡尔·罗杰斯所说:心理咨询与治疗都是艺术。因此只要坚持真诚、助人,乐于了解来访者的基本态度,同时还能够了解自己的长处,在做咨询的时候能够扬长避短,那么,就基本可以做好心理咨询与治疗工作。出于这样的考虑,本书注重介绍各个流派的咨询与治疗方法,笔者不主张简单地概括心理咨询与治疗理论中的各种具体方法,更反对那些不入流的咨询培训师们所津津乐道的“听的技巧”、“影响的技巧”。因为妄图凭借某种方法来进行心理咨询与治疗,并以此来达到掌控的目的,几乎是缘木求鱼。打一个比

方,每个人都有可能用自己的方法去打动恋人,与自己的另一半结为连理,但是如果他(她)事先就知道某种方法可以打动对方,那么就附加了太多不必要的负担,实际运用则很可能达不到原先估计的效果,这个道理似乎可由“有心栽花花不开,无心插柳柳成荫”来做一个脚注。

本书所介绍的内容,都是著名心理咨询大师们各自的“待人之道”,笔者希望以此能启发读者对他们的仰慕之情,然后再激发您的雄心壮志,像大师那样具有责任感和使命意识,通过救赎自己进一步来拯救别人。笔者认为对于读者来说,要想进得去,还是要有“朝闻道,夕死可亦!”的精神,对于前贤大师,要有“天不生仲尼,万古如长夜”的粉丝精神,要想出得来,则又要有强烈的怀疑精神,要把自己当作真正的学者,即把怀疑权威,勇于挑战权威的精神融入自己的血液中,没有这样的精神,难以成为优秀的心理咨询专业工作者。

心理咨询师、治疗师与以孔子为代表的人生哲学大师是明显不同的,二者之间除了成就难以比拟外,最值得咨询师与治疗师宽慰的是:人生的哲学大师对于人生的指导经常使普通的民众觉得有隔膜,哲学家自己同样经常有高处不胜寒的孤独感,而心理咨询师、心理治疗师对于来访者来说,其独具的亲合力,往往正是他们专业成功、专业兴趣得以维持的基本因素。本书所涵盖的许多具体内容,一定有助于您成为具有亲合力的人,有助于您的心性成长,发展您的心理品质,为竞争胜利增加概率。

本书的基本内容已经在大学的专业教学中讲授多年,2003年,笔者主编出版了《心理咨询与治疗》,既受到本专业大学生的肯定,同时也得到各地读者与同行专家的批评与指教,使之产生了继续贡献关于心理咨询与治疗的教學心得的动机。在此,对长期以来支持我的学生表示深切的感谢,没有他们的勤奋好学,就没有我的专业成就,就没有我的课堂快乐,就没有我们之间浓厚的师生情谊,同时也不会有本书的出版。

本书之所以强调为“新论”,其中一个重要的原因就是在书中介绍了笔者关于心理咨询的一些新观点,相关的内容在第8章——“积极体验治疗”中做了比较详细的介绍。经过这些年的探索,我深切地感受到本土化

心理咨询与治疗道路的重要性。在大学的讲台上曾反复向专业学生、研究生宣传自己的观点,不害怕学术上的争论,而力图张扬自己的学术贡献。

本书主要是为心理咨询专业、应用心理学专业的本科生、研究生的专业学习而写,由于大学教育越来越强调双语教学,为便于专业学生进一步参考外文资料,本书中相关的专业名词都给出了英语,一些概念也直接援引英文的解释,都是为了顺应教学的要求,大学生也对此表示了欢迎。另外,本书也引用了不少图片,目的是为了增加文本的可读性。

在本书的编著过程中,笔者力求内容要丰富,观点阐释要明确,理论上要能反映出本专业的最新研究进展。经过多少个日夜的艰苦工作,现在基本按照预期的要求完稿了。在即将付梓之际,笔者特别感谢徐州师范大学图书馆的全体工作人员,因为他们创建并维护了一个非常出色的心理学科的电子数据库,从而有力地保障了本书大量的资料来源。另外,对于为本书查找资料、校对文字做了许多具体工作的研究生、本科生,还有为本书出版发行付出辛勤劳动的人民军医出版社的编校和发行人员,在此一并表示感谢。

虽然尽了很大的努力,但由于笔者能力有限,书中可能仍有一些错漏,敬请专家和读者给予指正。

孔维民

2007年8月

目 录

第1章 心理咨询与治疗的概述 / 1

第一节 心理咨询与心理治疗的概念 / 1

一、心理咨询与心理治疗的定义 / 1

二、心理咨询与心理治疗的区别与联系 / 6

三、心理咨询与心理治疗的类别 / 9

第二节 心理咨询与心理治疗的理论模式 / 11

一、心理咨询与心理治疗为什么需要理论模式 / 11

二、形形色色的心理咨询与心理治疗的理论模式 / 13

第三节 心理咨询与心理治疗效果的来源 / 15

一、基本的治疗因素 / 15

二、特殊的治疗因素 / 17

三、特殊环境状态构成的治疗因素 / 19

第四节 心理咨询与心理治疗的历史、现状及其趋势 / 20

一、心理咨询的历史与现状 / 20

二、心理咨询、心理治疗在我国的兴起与发展 / 23

三、心理咨询的未来发展趋向 / 31

第五节 关于心理咨询师的一般要求 / 35

一、国外对于心理咨询师的一般要求 / 35

二、国内对于心理咨询师的一般要求 / 36

第2章 精神分析的咨询与治疗——颇有神秘感的心理治疗方式 / 40

第一节 弗洛伊德与精神分析 / 40

一、弗洛伊德的生平 / 40

二、精神分析的一般理论 / 45

第二节 精神分析的治疗原则、方法与步骤 / 67

一、什么是精神分析治疗 / 67

二、精神分析的基础方法 / 69

三、精神分析的一般过程 / 81

四、精神分析的适应群体 / 83

五、精神分析疗法的评价 / 84

第三节 精神分析在中国——认知领悟疗法 / 87

一、认知领悟疗法的理论与方法 / 87

二、认知领悟疗法的疗效与分析 / 90

第3章 行为治疗——攻克碉堡式的解决问题的模式 / 94

第一节 行为治疗的渊源 / 94

一、什么是行为治疗 / 94

二、行为治疗的理论渊源 / 96

第二节 行为治疗的基本过程 / 115

一、行为功能的分析 / 115

二、行为治疗的基本过程归纳 / 123

第三节 行为治疗的基本方法 / 124

一、几种重要的行为治疗方法 / 124

二、行为治疗的集体训练形式 / 143

三、行为治疗的适应范围 / 147

四、行为治疗的评价 / 147

第4章 来访者中心疗法——自主治疗的探索 / 149

第一节 来访者中心疗法的基本理论 / 149

一、卡尔·罗杰斯的生平 / 149

二、罗杰斯对于人性的基本看法 / 153

三、来访者中心疗法的特点 / 160

第二节 来访者中心疗法的基本过程 / 162

一、治疗过程的相关概念 / 162	162 \ 治疗过程的相关概念, 一
二、治疗的基本步骤 / 164	164 \ 治疗的基本步骤, 二
三、来访者的变化过程 / 166	166 \ 来访者的变化过程, 三
四、来访者中心疗法的案例介绍 / 169	169 \ 来访者中心疗法的案例介绍, 四
第三节 来访者中心疗法的基本方法 / 178	178 \ 来访者中心疗法的基本方法, 二
一、治疗者必需的态度 / 178	178 \ 治疗者必需的态度, 一
二、来访者中心疗法的设置、限定以及非指导的谈话技巧 / 191	191 \ 来访者中心疗法的设置、限定以及非指导的谈话技巧, 二
三、对于来访者中心疗法的简要评价 / 195	195 \ 对于来访者中心疗法的简要评价, 三
第四节 来访者中心疗法的集体治疗形式 / 197	197 \ 来访者中心疗法的集体治疗形式, 三
一、罗杰斯与“会心团体”治疗 / 197	197 \ 罗杰斯与“会心团体”治疗, 一
二、会心团体的过程、促进条件及其评价 / 203	203 \ 会心团体的过程、促进条件及其评价, 二
第5章 森田疗法——不治而治的疗法 / 206	206 \ 森田疗法——不治而治的疗法, 四
第一节 森田正马与森田疗法 / 206	206 \ 森田正马与森田疗法, 一
一、森田正马的生平 / 206	206 \ 森田正马的生平, 一
二、森田疗法的基本理论 / 209	209 \ 森田疗法的基本理论, 一
第二节 森田疗法的治疗原则 / 215	215 \ 森田疗法的治疗原则, 二
一、顺应自然的治疗原则 / 215	215 \ 顺应自然的治疗原则, 三
二、为所当为的治疗原则 / 218	218 \ 为所当为的治疗原则, 四
第三节 森田疗法的治疗方法 / 221	221 \ 森田疗法的治疗方法, 五
一、住院治疗 / 221	221 \ 住院治疗, 六
二、门诊治疗 / 225	225 \ 门诊治疗, 二
第四节 森田疗法的集体心理咨询形式——生活发现会 / 231	231 \ 森田疗法的集体心理咨询形式——生活发现会, 一
一、生活发现会的概念 / 231	231 \ 生活发现会的概念, 二
二、生活发现会的基本理念 / 233	233 \ 生活发现会的基本理念, 三
三、生活发现会的一般过程 / 236	236 \ 生活发现会的一般过程, 一
第五节 森田疗法的评价 / 242	242 \ 森田疗法的评价, 二
第6章 认知心理治疗——观念、态度决定一切的疗法 / 246	246 \ 认知心理治疗——观念、态度决定一切的疗法, 四
第一节 认知治疗的理论前提 / 246	246 \ 认知治疗的理论前提, 一

一、认知治疗的概述 / 246	581 \ 心理咨询与治疗新论, 一
二、凯利的人格理论 / 249	681 \ 心理咨询与治疗新论, 二
三、贝克的基本观点——悲观是抑郁的根源 / 253	781 \ 心理咨询与治疗新论, 三
四、艾理斯的情绪 ABC 理论 / 256	881 \ 心理咨询与治疗新论, 四
第二节 艾理斯的合理情绪治疗 / 257	981 \ 心理咨询与治疗新论, 五
一、艾理斯的生平及其人性观 / 257	1081 \ 心理咨询与治疗新论, 一
二、合理情绪疗法的步骤与方法 / 263	1181 \ 心理咨询与治疗新论, 二
三、合理情绪治疗的评价 / 270	1281 \ 心理咨询与治疗新论, 三
第三节 贝克的认知治疗 / 272	1381 \ 心理咨询与治疗新论, 四
一、贝克认知治疗的步骤与方法 / 272	1481 \ 心理咨询与治疗新论, 一
二、贝克认知疗法的主要方法 / 276	1581 \ 心理咨询与治疗新论, 二
第四节 贝克认知疗法与合理情绪疗法的异同 / 287	1681 \ 心理咨询与治疗新论, 三
第 7 章 交互作用分析——一种相关别人的心理咨询模式 / 290	1781 \ 心理咨询与治疗新论, 四
第一节 交互作用分析的理论基础 / 290	1881 \ 心理咨询与治疗新论, 一
一、交互作用分析的概述 / 290	1981 \ 心理咨询与治疗新论, 二
二、交互作用中的结构分析 / 294	2081 \ 心理咨询与治疗新论, 三
三、交互作用分析 / 299	2181 \ 心理咨询与治疗新论, 四
四、游戏分析 / 304	2281 \ 心理咨询与治疗新论, 一
五、共生(symbiosis)分析 / 309	2381 \ 心理咨询与治疗新论, 二
六、脚本(life-script)分析 / 310	2481 \ 心理咨询与治疗新论, 三
第二节 交互作用理论对于心理障碍的看法 / 316	2581 \ 心理咨询与治疗新论, 四
一、决策失误是当事人心理障碍的根本原因 / 316	2681 \ 心理咨询与治疗新论, 一
二、自我结构问题是当事人障碍的内在机制 / 317	2781 \ 心理咨询与治疗新论, 二
第三节 交互作用分析的过程 / 319	2881 \ 心理咨询与治疗新论, 三
一、交互作用分析治疗的目标 / 319	2981 \ 心理咨询与治疗新论, 四
二、交互作用分析的治疗过程与方法 / 322	3081 \ 心理咨询与治疗新论, 一
第四节 交互作用分析治疗的评价 / 326	3181 \ 心理咨询与治疗新论, 二
第 8 章 积极体验治疗——本土化的为人处世之道的探索 / 329	3281 \ 心理咨询与治疗新论, 三

第一节 积极体验治疗的基本理论 / 329

一、积极体验疗法的来源 / 329

二、积极体验治疗关于人性的基本观点 / 331

三、中庸之道、克制欲望的文化传统对于积极体验治疗的启发作用 / 336

四、“天人合一”的整体文化观念对于积极体验治疗的启发作用 / 340

五、积极体验疗法关于咨询目标的基本思想 / 342

六、心理咨询必须研究人的动机过程 / 348

七、积极体验治疗关于心理障碍的看法 / 357

八、积极体验治疗心理障碍的最核心情绪不是焦虑而是恐惧 / 366

九、积极体验治疗关于防御机制的观点 / 369

十、积极体验治疗关于语言与心理问题等的看法 / 372

十一、积极体验治疗关于意象与心理问题等的看法 / 379

十二、为什么要强调积极体验 / 381

第二节 积极体验治疗的基本过程、基本原则、基本方法 / 382

一、积极体验治疗的基本过程 / 382

二、积极体验治疗的原则 / 387

三、积极体验治疗的方法 / 390

第三节 积极体验疗法的自我反思 / 406

一、积极体验疗法的适应证 / 406

二、积极体验疗法的贡献与不足 / 407

第 1 章

心理咨询与治疗的概述

第一节 心理咨询与心理治疗的概念

一、心理咨询与心理治疗的定义

心理咨询在英文中是“counseling”，其词干 counsell，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 siliari，商谈）。现在从形式上，心理咨询仍继承着词源的原义。

counseling 虽然被译为心理咨询，但是这种咨询却与一般常见的技术咨询、法律咨询等有显著的区别。它并不是一种很简单的专家指导式样的或者是你问我答的模式。

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(1996)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。

有西方学者这样指出:Counseling is a helping process where one person, explicitly and purposefully, gives his/her time, attention and skills to assist a client to explore their situation, identify and act upon solutions within the limitation of their given environment.

斯特朗(R. Trang, 1949)认为: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。

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人提供援助的过程。这里的A就是咨询者,B就是来访者。

我国学者阮芳赋先生曾推荐里斯曼1963年对心理咨询所下的定义:心理咨询乃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。

张日昇(1998)认为: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。

钱铭怡比较认同里斯曼的观点,她1994年提出: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。

乐国安认为:心理咨询是指咨询者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。

岳晓东则非常浪漫地提出:如果说,爱情只是两人间的互敬互爱,那么,人情就是人世间的互敬互爱。心理咨询正是这种互敬互爱之表达与交流的艺术,也可谓是心灵沟通的学问。是艺术,就需要有想像及自由发挥的空间,由此心理咨询中需要有感情、有想像、有创造。心理咨询也是使人开心的艺术。人们应从对心理咨询

的疑惑中解脱出来,去拥抱它,享受它。在我看来,心理咨询这个空间就像一个转换器,在心理专家的帮助下,把不良的情绪释放,重新认识自己、接纳自己。心理咨询就像冬日暖暖的阳光,驱散你心头的寒气。有些时候对过去不过于执着的话,你会重新拥有生命的春天!心理咨询追求的意境是什么?心理咨询可以使人产生登天的感觉,第一次听说吧?(笔者注:心理咨询与治疗应该具有“赠人玫瑰手留余香!”的特征,但是实际的咨询中会碰到挫折和失败,因此在咨询的过程中产生痛苦与焦虑情绪的咨询师同样不少,因此,岳晓东的描述可能浪漫了一些。)

其实,说心理咨询就是使人开心,只是说对了一半。因为心理咨询确实力图使人感到开心。但是,使人开心的事情一般人都会做。例如,当一个人失恋或离婚时,他可以找个亲朋好友哭诉一番或痛哭一场,即时就可以得到许多宽心的话,也可以得到不少的精神安慰。于是,他变得开心些了,但开心之后又是什么呢?这便是心理咨询所要解答的问题。换句话说,心理咨询不同于一般的安慰,就在于它不仅使人开心,更使人成长。这里的成长,就是通过咨询的过程,使来询者自己想通了,认清问题的本质,知道该怎么做,达到了人们常言的心理平衡。所以,使人开心只是心理咨询的前奏曲,而使人成长才是心理咨询的主旋律。由此,心理咨询力图使个人将不愉快的经历当作自我成长的良机。它竭力使人们积极地看待从此所经受的挫折与磨难,从危机中看到生机,从困难中看到希望。从这层意义上讲,心理咨询也在于帮助人学会辩证地看待生活当中的忧愁烦恼。但这一切不是靠指教劝导得来的,而是靠启发领悟获得的。用马斯洛的话来讲,心理咨询就是要使人获得“顶峰的体验”(peak experience)。这就是一种“登天的感觉”!(笔者注:做心理咨询的时候居然产生“登天的感觉”,这如果说不是广告说辞,恐怕也只能是极少数人的感觉,心理咨询人员有时候还会产生职业上的“耗竭感”(burning-out),心理医生中的自杀者也为数不少,另外心理咨询中,没有产生明显效果的案例也为数不少。)

罗杰斯(C. R. Rosers, 1942)则将心理咨询狭义地解释为:通过与个体继续地、直接地接触,向其提供心理援助并力图使其行为、态度发生变化的过程。

郑日昌先生提出:心理咨询就是一种助人自助的艺术(The counseling is the art of a “help others with their self-help”)。虽然西方学者对于咨询的定义并不是这样直接地界定,但是他们却几乎没有异议地把咨询师称呼为“助人者(helper)”或者“助手(assistant)”,也几乎直接地支持了郑老师的观点。笔者认为这一定义言简意赅,抓住了咨询的本质特征,但是即便如此,这一定义还是难以概括实际的各种

门派的咨询实践。什么叫助人？硬性的灌输、教育是助人吗？一般认为不是这样的。罗伯·安东尼曾经指出：心理咨询是来访者在有经验的咨询师的指导下自己治疗自己（显然这种观点具有明显的来访者中心疗法的意味了）。因此传统的心理咨询师遇到这样的局面时很尴尬：“我来是听你（咨询师）说的，是要你来帮我拿主意的。”其实心理咨询与医疗服务的一个巨大分歧是咨询师不是医生，咨询师是不能越俎代庖的，否则当求询者再次碰到类似的问题时，又会感到茫然无策。

进一步深究下去，我们可以发问：助其自助要达到的结果是什么呢？各门学派的观点显然有很大的差异，森田疗法的目标是顺其自然，为所当为，而行为治疗的目标是帮助来访者改掉坏习惯，形成一个好习惯。但是行为治疗在实际的咨询中恐怕不是助人的，而是控制人的，甚至是强制性的。

所谓艺术性，笔者认为首先要坚持创造性，要坚持个性，形成风格，即所谓要嬗变，顺应不同的情景。一花一世界，一家一宇宙。不懂得感情，不努力地学习做人的艺术，不努力钻研这门学问，那么就不能成为一个合格的咨询师。

有的学员曾经深有感触地说：“回头再想想，觉得心理咨询并不是技术性的工作，而是艺术性的工作。它指向人的内心、灵魂，是一份需要爱心、毅力，耐得住寂寞的工作。打个不恰当的比喻，如果教师是人类灵魂的工程师，咨询师则是人类灵魂的保姆。有时候，甚至是重塑人类灵魂的艺术。”

心理治疗（psychotherapy）与心理咨询一样，也没有得到公认的定义。沃尔普认为：心理治疗是针对情绪问题的一种治疗方法，由一名经过专业训练的人员以慎重的态度与来访者建立起一种业务性的联系，用以消除、矫正或缓和现有的症状，调解异常行为方式，促进积极的人格成长和发展。

（陈仲庚（1989）认为：心理治疗是治疗者与来访者之间的一种努力合作的行为，是一种伙伴关系；治疗是关于人格和行为的改变过程。

曾文星、徐静（1994）认为：心理治疗是指应用心理学的原则与方法，采用治疗者与被治疗者间的相互反应与关系，治疗患者之心理、情绪、认知与行为的有关问题。

（有的从事实际咨询的人员认为：心理治疗又称精神治疗，是指应用心理学的理论与方法治疗患者心理疾病的过程。

特朗（R. Trang, 1949）对心理疗法的定义是：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功能的精神障碍。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。

钱铭怡(1994)认为:心理治疗是在良好治疗关系的基础上,由经过专业训练的治疗者运用心理治疗的有关理论和技术,对来访者进行帮助的过程,以消除或缓解来访者的问题或障碍,促进其人格向健康、协调的方向发展。

钱铭怡特别精辟地指出:心理咨询或者治疗师一定要有“对来访者负责”的态度。她认为对我国的治疗者来说,这一条特别值得注意。这也是有关治疗与咨询成败的问题。在我国,很多人认为心理咨询就是做思想政治工作,因为思想政治工作也是靠谈话来实现的,也是要改变人的观点、行为等,搞思想政治工作的人有时也运用了一些心理学原理。尽管情况的确如此,但思想政治工作与心理咨询仍然是两码事。

对来访者负责是在具体事务上要以来访者的利益为出发点,有一些人对此就是想不通。例如,一次一位同志举了一个例子:她所在大学有一位即将毕业的研究生,攻读学位期间在实验室做了大量工作,以他为主研究出了重要的科研成果。现在快毕业了,某公司以高薪聘请他,学校则希望他留校,因为他一走,整个实验室的工作一时无无人能够承担,失去了进一步出成果的可能性。这位同志最后说这是一个个人利益与国家利益冲突的例子。从她的例子来看,我们怎么能以来访者的利益为出发点呢?首先应分清这样一个问题:从整体上看,国家利益并不会因为这个研究生不肯留校就受到损害,因为不管是在大学还是在公司他都还是在中国,在为本国服务;从局部上看,如果这个研究生去了公司,学校的利益可能受到损害,学校若想留住这个人才,应采取一定措施。比如若不能提高这个研究生在学校的工资,也可委以重任,或在实验室人员配备、住房等其他方面做些工作,但这些是学校方面的事情而不是咨询者应负责的事情。这个研究生找到咨询者,其目的无非是希望求得帮助以便作出何去何从的决策。因此,帮助对方分清去与留的利弊,对其经济收入、研究发展前途等各方面可能带来的影响进行分析,帮他作出关键时期的最佳选择,这才是咨询者应尽全力工作的方面。在这里也可以看出政工人员与咨询者的不同,政工人员的立场是先定的,咨询者的立场是客观的。在此例子中,政工人员即便同情对方也会坚持自己的观点,而无法以为对方着想的角度出发,客观地提供建议。

车文博(1989)认为:心理治疗是应用心理学的理论和技术治疗精神疾病和有