

心理咨询与心理治疗系列

PEARSON
Education

心理咨询入门： 艺术与科学的视角（第三版）

[美] Michael S. Nystul 著

张敏 王锦霞 武敏 米卫文 译



高等教育出版社
Higher Education Press

心理咨询入门： 艺术与科学的视角

(第三版)

[美] Michael S. Nystul 著

张 敏 王锦霞
武 敏 米卫文 译

高等教育出版社

图字:01-2006-1785号

ISBN:0-205-46410-6

Authorized translation from the English language edition, entitled
INTRODUCTION TO COUNSELING: AN ART AND SCIENCE PERSPECTIVE,
3rd Edition, 0205464106 by NYSTUL, MICHAEL S., published by Pearson
Education, Inc., publishing as Allyn & Bacon, Copyright © 2006.

All Rights Reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any
form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording
or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson
Education, Inc.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION
ASIA LTD., and HIGHER EDUCATION PRESS Copyright © 2007.

本书封面贴有 Pearson Education(培生教育出版集团)激光防伪标签。
无标签者不得销售。

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询入门:艺术与科学的视角:第3版/[美]尼
斯塔尔(Nystul, M. S.)著;张敏等译. —北京:高等教
育出版社, 2007. 5

(心理咨询与心理治疗系列)

书名原文: Introduction to Counseling: An Art and
Science Perspective

ISBN 978-7-04-020794-1

I. 心… II. ①尼…②张… III. 咨询心理学-教材
IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 036375 号

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 高等教育出版社印刷厂

开 本 787×960 1/16
印 张 39.5
字 数 740 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2007 年 5 月第 1 版
印 次 2007 年 5 月第 1 次印刷
定 价 48.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 20794-00



内 容 提 要

本书作者迈克尔·尼斯塔尔博士有超过 35 年的心理咨询从业经验,他从艺术性与科学性的视角出发,对心理咨询这一职业作了全面介绍。本书集心理咨询各大理论流派的治疗方法、研究综述、实践发展于一身,对多元化问题、后现代主义、短期心理治疗等新兴的潮流也进行了介绍,抓住了心理咨询的本质。心理咨询的艺术性与科学性的特点贯穿于全书始终,各章写作风格统一,主线明确,有助于读者领会。书中还将伦理与法律问题列为重要问题阐述,具有重大的理论价值与实践价值,可以填补我国这方面理论的空白;书中穿插了作者的个人笔记,介绍了具体案例的处理方法。本书适合国内高校心理咨询教师、学生及其他心理咨询、心理健康工作者阅读。

谨以此书献给我弥足珍贵的妻子劳拉。她的爱、美丽和风采让我的世界阳光明媚。她温暖的笑容说明了一切。

前 言

本书是对心理咨询这一职业的全面综述,是从把心理咨询和心理治疗当做既是一门艺术,也是一门科学的视角来写作的。该主题贯穿本书始终,尽力在心理咨询的主观范畴和客观范畴之间创建一种平衡。艺术性和科学性在本书中以各种形式表现出来。例如,我提供了对心理咨询领域新兴的主要话题的客观综述。同时,我尝试着以心理咨询的艺术来平衡这一科学的视角,反映在大量的个人笔记当中,这些都基于我超过35年的临床经验。

本书的第一部分呈现了对心理咨询和心理咨询过程的全面介绍。它尝试着为理解什么是心理咨询和咨询过程提供一种概念框架。第一章呈现了几种模式,可以用来对心理咨询进行概念性思考。这些模式包括:心理咨询和心理治疗的艺术性与科学性、正式助人与非正式助人的比较、从历史的视角来看心理咨询和心理咨询领域的各种潮流。第二章提供了关于职业准备和法律—伦理问题的信息。第三章呈现了对心理咨询过程的全面综述,以及对倾听技巧的艺术描述。第四章和第五章涵盖了评估、诊断、研究和评价的艺术性与科学性。

本书的第二部分提供了有关在多元文化视角下形成个人心理咨询方法方面的信息。第六章提供了关于建立起咨询方法的特定指南。第七章、第八章和第九章论述了主要的咨询理论,可以在个人咨询方法中加以运用。予以特别关注的是在对心理咨询理论和程序进行概念化思考以及贯彻实施这些程序时,需要创建一种多元文化的视角。将正在涌现的趋势和潮流如精神性、多元化问题、多元文化主义、后现代主义以及短期心理咨询考虑在内的重要性也进行了论述。

本书的第三部分包括第十章至第十五章,论述了心理咨询师的特殊方法和设置。在心理咨询师获得咨询的基本知识和技能之后,正常的情况是他们开始针对特殊人群,在不同的环境中开展工作,以增长专业技能,如在学校对儿童和青少年进行心理咨询,或在门诊、医院住院部处理心理健康问题,或私人执业。心理咨询的特殊方法,如婚姻与家庭咨询、儿童与青少年心理咨询、团体心理咨询和职业生涯咨询,对心理咨询师而言是有用的方法,可以用来对来访者进行工作,以在来访者的整个生命周期内,促进其最佳发展。在心理咨询这门职业当中,发展这些特殊技能并付诸实践,将面临无数的挑战,也会有丰厚的回报。



如前所述,我在努力将各种涌现的潮流融合在一起,如后现代主义(重点关注关系—情境问题)、关于多元文化主义的进化演变视角(包括精神性和宗教),以及短期解决焦点咨询。这些新兴的视角融合在一起,为主要的范式转变提供了机会,以重新定义心理咨询的理论、研究和实践的重要成分。这些改变的最终目标是发展出更具包容力和适应性的助人模式,以区别于文化封闭型的模式,从而在资源越来越匮乏的环境里,转化成效果更好、效率更高的助人方法。在心理咨询的领域孜孜不倦地探索 and 追求,确实是在度过令人兴奋而且回报丰厚的时光。



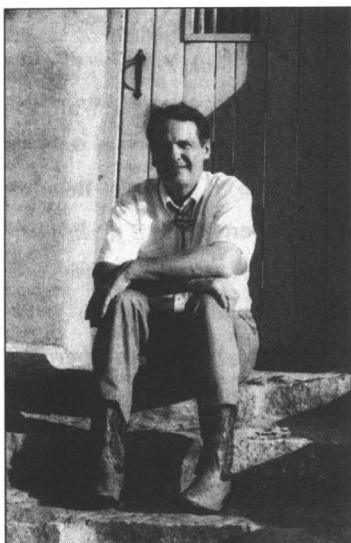
感 谢

.....

我想要感谢许许多多的人,为我提供了珍贵的信息、观点和鼓励。特别要感谢的是科里(Gerald Corey)、贝克尔(Gerald Becker)、齐伦(Frank Zeran)、卡尔森(Jon Carlson)、沃茨(Richard Watts)、肖特(Ray Short)、沃尔多(Michael Waldo)、亚当斯(Eve Adams)和格里尔(Martin Greer)。我还要感谢本书第三版的评论者:格雷戈里·阿林森(Gregory Allinson),来自波弗特郡社区学院(Beaufort County Community College);埃米·金斯伯格(Amy Ginsberg),来自长岛大学(Long Island University);亨利·哈里斯(Henry L. Harris),来自得克萨斯州农业与机械大学(Texas A & M University);戴维·克莱斯特(David M. Kleist),来自爱达荷州立大学(Idaho State University)和珍妮特·西伯里(Jeannett Seaberry),来自内布拉斯加大学奥马哈分校(University of Nebraska at Omaha)。此外,我还想深深地表达我对阿林—培根(Allyn and Bacon)公司的执行总编拉尼根(Virginia Lanigan)女士的感激,感谢她深刻的见解和热情的鼓励。阿林—培根公司的其他人员和其他提供了关键的信息和帮助的人员还包括:厄尔布(Greg Erb)、布拉斯泽克(Scott Blaszak)、勒玛(Shannon Leuma)和哈里斯(Scott Harris)。最后,也是最重要的,我要谢谢我的妻子劳拉,谢谢她的鼓励和支持。

作者简介

.....



迈克尔·尼斯塔尔(Michael S. Nystul)1974年于俄勒冈州立大学获得心理咨询博士学位。他在新墨西哥州立大学心理咨询与教育心理学系担任教授。尼斯塔尔教授是一位执业心理专家(licensed psychologist)、临床心理健康咨询师(clinical mental health counselor)和学校心理专家(school psychologist)。他在大量的临床环境中工作过,如学校、医院、社区心理健康中心、大学心理咨询中心和私人执业等。他的第一个职位是于1970年在印第安事务局管辖的一所小学担任学校心理咨询师,而他一直保持着对儿童进行咨询的兴趣。尼斯塔尔教授已经发表了近百部作品,包括杂志文章、书的章节和书。他有三个女儿,五个孙儿孙女。他在妻子劳拉的支持下维持生活中的平衡感觉。

目 录

.....

第一部分

心理咨询与心理咨询过程概论

第一章 心理咨询概论	2
欢迎来到心理咨询领域	2
什么是心理咨询?	3
心理咨询与心理治疗的艺术性与科学性	3
叙事心理咨询	6
心理咨询与心理治疗	8
区分正式与非正式的助人	9
有效助人者的个人特质	10
助人性职业	13
心理咨询的过去、现在和未来	15
从历史的视角来看心理咨询	15
当前潮流	17
小结	24
个人探索	24
第一章参考网站	25
第二章 职业准备与伦理和法律问题	26
如何成为一名专业心理咨询师	26
正规学习与专业组织	27
资格认证与从业执照	29
继续教育	32
职业参与	32
伦理—法律问题	33
伦理—法律问题的艺术性与科学性	33
伦理问题	34
法律问题	40



特殊的伦理和法律问题	43
伦理—法律决策	48
临床实例	50
小结	52
个人探索	53
第二章参考网站	53
第三章 心理咨询的过程	54
心理咨询过程的艺术性与科学性	54
心理咨询过程的六个阶段	55
第一阶段:建立关系	55
第二阶段:评估与诊断	61
第三阶段:形成咨询目标	62
第四阶段:干预与解决问题	63
第五阶段:终止与跟踪	67
第六阶段:研究与评价	67
倾听技巧	67
初级倾听技巧	68
高级倾听技巧	70
咨询片断	70
有效倾听的几个“不要”	72
有效倾听的几个“要”	72
关于倾听技巧的最后一点思考	73
心理咨询的最新发展趋势	73
情绪	73
后现代潮流	75
短期心理咨询方法	78
短期焦点解决心理咨询	79
初次从事心理咨询者的常见问题	81
重点关注每次咨询会谈中的第一个问题	81
忽视生理的或医疗的问题	82
希望把来访者从不幸中拯救出来	82
有完美主义者倾向	83
不现实的期望	83
被最新的技术牵着鼻子走	84
迷失在心理咨询过程中	84
使用不恰当的词语	84
急于帮助	85



过于需要被人喜爱	85
感情太投入	85
看待问题过于个人化	86
在区分正常和非正常方面有困难	86
对袒露自我没有把握	86
对保密性没有把握	86
多元化问题	87
小结	88
个人探索	88
第三章参考网站	88
第四章 评估与诊断	90
评估与诊断的艺术性与科学性	90
评估与诊断	91
评估	91
测验评价	92
测验的实施与解释	93
测验偏差	94
测验类型	96
诊断	103
历史的视角	103
《心理障碍诊断与统计手册第四版教科书修正版》	104
临床访谈	108
治疗计划	110
评估与诊断中的多元化问题和后现代问题	114
小结	116
个人探索	117
第四章参考网站	117
第五章 心理咨询的研究与评价	118
研究与评价的艺术性与科学性	118
研究与评价的目的	119
理论、研究和实践	119
研究、评价与心理咨询师的责任	120
研究对于心理咨询领域的贡献	121
研究类型概述	122
研究方法的种类	123
传统心理咨询研究的缺点	125



研究与评价中的多元化问题和后现代问题	135
小结	136
个人探索	136
第五章参考网站	136

第二部分

从多元文化的视角形成个人心理咨询方法

第六章 从多元文化的视角形成个人心理咨询方法	138
从多元文化的视角形成个人心理咨询方法的艺术性与科学性	138
形成个人的心理咨询方法	139
形成个人方法的八阶段模型	141
第一阶段:自我评估	141
第二阶段:支持性学科的信息	142
第三阶段:对主要心理咨询理论的全面了解	147
第四阶段:对某种心理咨询理论的深入研究	148
第五阶段:对个体差异的敏感	148
第六阶段:整合心理咨询理论中的技术	149
第七阶段:实施	149
第八阶段:研究与评价	149
多元文化心理咨询	149
术语与概念	150
多元文化心理咨询的理论视角	150
多元文化心理咨询的潜在挑战	151
作为白种人中产者的活动的心理咨询	151
社会阶层	152
性别	152
心理内部的视角	153
性取向	153
刻板印象	155
沟通问题	155
错误假设	156
测验偏差	157
偏见	158
种族歧视	159
多元文化心理咨询的有效性	161

对结合多元文化视角的建议	163
信仰、知识和技能	163
多元文化能力的最新研究进展	164
世界观	166
同一性发展	167
评价心理咨询理论的方法	168
多元文化心理咨询指南	170
小结	172
个人探索	173
第六章参考网站	173
第七章 弗洛伊德、阿德勒与荣格的经典理论	174
经典理论的艺术性与科学性	174
弗洛伊德、阿德勒与荣格简介	175
弗洛伊德的精神分析理论	176
背景知识	176
人格理论	178
心理咨询与心理治疗理论	181
技术	182
当代的问题	183
弗洛伊德学派的短期心理咨询方法	184
总结与评价	185
阿德勒的个体心理学	185
背景知识	185
人格理论	187
心理咨询与心理治疗理论	190
技术	191
当代的问题	193
阿德勒式短期心理咨询方法	195
后现代潮流与阿德勒学派心理学	195
总结与评价	196
荣格的分析心理学	197
背景知识	197
人格理论	198
心理咨询与心理治疗理论	200
技术	201
当代的问题	201
荣格学派短期心理咨询方法	202



总结与评价	202
经典理论及其在当代实践中的运用	203
经典理论的多元化问题	203
短期心理咨询与经典理论	204
小结	205
个人探索	205
第七章参考网站	205
第八章 体验主义理论与方法	207
体验主义心理咨询的艺术性与科学性	207
体验主义心理咨询	208
体验主义理论	208
以人为中心疗法	210
背景知识	210
人格理论	210
心理咨询与心理治疗理论	211
技术	212
总结与评价	213
格式塔疗法	213
背景知识	213
人格理论	214
心理咨询与心理治疗理论	215
技术	215
总结与评价	216
存在主义疗法	217
背景知识	217
人格理论	217
心理咨询与心理治疗理论	219
技术	219
总结与评价	220
创造性艺术疗法	220
职业问题	221
音乐疗法	224
美术疗法	226
戏剧疗法	228
舞蹈疗法	229
阅读疗法	230
多元模式创造性艺术治疗	231

创造性艺术治疗的总结与评价	234
体验主义心理咨询的研究倾向	234
体验主义心理咨询的短期方法	235
体验主义心理咨询中的多元化问题	236
小结	237
个人探索	238
第八章参考网站	238
第九章 认知行为理论	239
认知行为心理咨询的艺术性与科学性	239
认知行为理论	240
行为疗法	242
背景知识	242
人格理论	243
心理咨询与心理治疗理论	243
总结与评价	246
理性情绪行为疗法	247
背景知识	247
人格理论	248
心理咨询与心理治疗理论	250
总结与评价	251
认知疗法	252
背景知识	252
人格理论	252
心理咨询与心理治疗理论	253
总结与评价	255
沟通分析疗法	256
背景知识	256
人格理论	257
心理咨询与心理治疗理论	261
总结与评价	262
现实疗法	263
背景知识	263
人格理论	264
心理咨询与心理治疗理论	266
总结与评价	267
女权主义疗法	267
背景知识	267



人格理论	268
心理咨询与心理治疗理论	269
总结与评价	271
认知行为心理咨询中的特殊问题	271
从短期心理咨询的视角来看认知行为理论	271
多元化问题	273
后现代潮流	274
小结	275
个人探索	275
第九章参考网站	275

第三部分 特殊方法与设置

第十章 婚姻与家庭咨询	278
婚姻与家庭咨询的艺术性与科学性	278
婚姻与家庭咨询的发展演变历程	279
精神分析	279
一般系统论	279
对精神分裂症的研究	279
婚姻咨询与儿童辅导	279
团体治疗	280
变化中的家庭结构	280
婚姻咨询与伴侣咨询	280
职业问题与组织	281
理论基础	281
系统论	282
关键概念	282
对系统论的评价	284
家庭生活周期	285
对家庭生活周期的评价	286
婚姻咨询	287
咨询过程	287
以技能为基础的婚姻咨询	288
婚姻状况评估	289
家庭咨询	291

