

心灵抚慰 与咨询

Xinling fuwei yu zixun

陈国海 刘勇 著

中山大学出版社

心灵抚慰与咨询

陈国海 刘 勇 著

中山大学出版社

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵抚慰与咨询/陈国海, 刘勇著. —广州: 中山大学出版社, 2007. 10
ISBN 978 - 7 - 306 - 02879 - 2

I. 心… II. ①陈… ②刘… III. 心理保健—通俗读物 IV. R161.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 067750 号

出版人: 叶侨健

策划编辑: 蔡浩然

责任编辑: 浩然

封面设计: 曹巩华

责任校对: 曾育林

责任技编: 黄少伟

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部电话: (020) 84111996, 84113349

发行部电话: (020) 84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传真: (020) 84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印刷者: 广东省佛山市南海印刷厂有限公司

经销者: 广东新华发行集团

规 格: 787mm × 960mm 1/16 20 印张 355 千字

版次印次: 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 39.00 元 印数: 1 - 4000 册

本书如有印装质量问题影响阅读, 请与出版社发行部联系调换



作者简介

陈国海 男，1966年出生，福建永定人。现为广东外语外贸大学管理学教授，硕士生导师，香港大学心理学博士，广东省“千百十工程”校级重点培养对象。兼任广东省高校心理咨询专业委员会、世界人力资源发展学会、世界幽默研究协会、美国工业与组织心理学会、香港人力资源管理学会会员。曾获1997年和2002年度加拿大研究短期访问学者奖学金、2002年度香港大学田家炳访问学者奖学金，多次出席心理学和管理学的国际会议。具有十多年从事心理咨询与治疗的教学、科研和临床的经验。

目前研究兴趣表现在“团体心理辅导策略在企业培训中的应用”、“企业员工幽默应对方式与压力管理”、“企业教练技术的本土化”等方面。代表作：《组织行为学》，《管理零距离：感知管理世界》，《企业心理教练》，《大学生心理与训练》；公开发表论文“A Comparison of Humor Styles, Coping Humor and Mental Health among Chinese and Canadian University Students”、“大学生幽默风格与精神健康关系的初步研究”、“散户股民心理健康状况调查”、“高校心理咨询的伦理学思考”、“女大学生躯体自信与心理健康的关系研究”、“青年志愿者心理素质结构分析”等50余篇。



作者简介

刘勇 男，华南师范大学应用心理学系、人力资源管理与人才测评研究所副教授，硕士研究生导师；北京大学心理学硕士、工商管理硕士。拥有国际注册高级心理咨询师执业资格，高级人力资源管理师（国家职业资格一级）。兼任广东省心理卫生协会心理咨询师专业委员会常委，广东省公安民警心理健康专家顾问组顾问，华南师大心理咨询中心特聘顾问，劳动部心理咨询师、企业人力资源管理师国家职业资格高级考评员，广州市政府系统培训中心高级培训师，广州市企业培训师专家组组长及考评专家，广东省企业联合会、广东省企业家协会专家工作委员会委员，并任多家组织的心理顾问和管理顾问。

主要研究与工作领域：心理咨询，团体辅导和行为培训，管理哲学，人力资源管理，人才选拔，绩效考核，组织创新及组织EAP等，服务客户达100余家。

近年已出版著作和教材多部，发表论文30多篇。2007年1月，策划并任副主编出版了《现代企业自主创新》丛书（10本）。代表著作有：《朋辈心理咨询》，《团体咨询治疗与团体训练》，《团体心理辅导与训练》，《教师团体心理辅导》，《现代企业心理与行为创新》，《现代企业创新力开发与培训》，《现代企业人力资源管理创新》等。

内 容 提 要

心灵抚慰是精神助人，也是心理自助的过程，是互助互爱的一种重要方式。

本书从理论方面阐述了心灵抚慰的理论与研究方法、心灵抚慰者应具备的素质、能力与技巧；从实务方面介绍了从朋辈和专业心理咨询实践中总结出的心理咨询技术来分析和解决有关的心理问题。

本书内容新颖，适合高等院校心理学专业作教材，也适合高等院校学生管理部门，以及各级工会、妇联、人力资源管理部门、自助团体、咨询中心、仲裁机构等单位作培训用书，对于希望改善自我心理素质的青少年及社会人士，也是一本有参考价值的心理自疗读物。

前 言

乐于助人是我们中华民族的传统美德，创建温暖和睦、互助互爱的和谐社会是我们大家共同向往的目标。令人欣慰的是，今天这样的互助氛围越来越浓厚。一些社会团体、机构和人员，如大学生心理学社、工会、妇联、婚姻介绍所、教学与医疗单位、人力资源管理、咨询与顾问公司、咨询中心、义工、志愿者协会、自助团体、仲裁机构，它们满腔热情、想方设法地献爱心。这些献爱心者使我们可以切身体会到特殊的互助互爱的社区文化。当然，互助互爱有多种方式，比如临终关怀、心灵抚慰、希望工程献爱心等。我们认为，心灵抚慰是其中一种非常重要的方式。心灵抚慰是精神助人，它其实也是心理自助的过程。咨询者或心灵抚慰者在帮助当事人的过程中，学会了与他人沟通的技巧，了解了他人的心理，分享了他人排忧解难的经验，也提高了自身的心理素质。不过，这里有一个基本前提就是助人者必须先自助。也就是说心灵抚慰者自身不仅要有良好的心理素质，还要有良好的心理帮助技巧。换言之，要做好心灵抚慰的工作，要给朋辈提供心理帮助，心灵抚慰者（相当于非专业的咨询者）应当了解一些最基本的心理咨询技巧。在某种情况下，心灵抚慰者因缺乏培训和技能，造成咨询的收效甚微，甚至适得其反。因此，这些心理助人者（无论机构还是个人）应当接受助人的心态和技能训练，以提高帮助他人的能力。

心灵抚慰（心理助人）可简单地解读为朋辈之间进行的业余心理咨询活动。这样的业余心理咨询跟专业心理咨询有着很大的区别，它主要依赖于咨询者与当事人之间的美好人际沟通和交往。因此，良好的人际沟通能力是朋辈心理咨询成功的关键。当然，反过来，这种业余心理咨询过程用到的诸多相关原理和技术也可以被用来改善人们的交际能力，提高帮助他人的能力。因而非专业人士学习和掌握一点心理咨询的理论和技能，除帮助自己摆脱心理困扰及对自

自己的工作、事业和家庭有所助益之外，还有助于更好地帮助他人。

心理咨询现在已经成为一个日趋成熟而且专门化的职业。一个职业的心理咨询师需要掌握大量的知识和技能。然而对于非专业化、朋辈间的心灵抚慰来说其实根本用不着那么专业化的系统训练。由于人们并非都想成为专业心理咨询师，其接受培训或自修的时间和精力有限，因此，需要掌握的理论和技术通常应该都是比较易于理解和接受并且非常实用的。考虑到这样的实际需要，本书力求给心灵抚慰者提供这样两个基本信息：

第一，心灵抚慰者首先要了解朋辈间心理帮助应该遵循哪些最基本的原则。这些原则可以按照罗杰斯的以当事人为中心的咨询理论和方法去理解。根据罗杰斯的观点，在咨询过程中应当做到不包办、不代替、不予建议和劝导、保持中立。在咨询实践中，许多咨询者对此感到无所适从。笔者认为，为贯彻人本主义的思想及达到上述要求，可采用迂回的方法，避开当事人提出的问题如“我该怎么办？”，而更多地鼓励当事人作自我探索；可采用为当事人提供更多的有关事实和信息的方法，供当事人作决定时参考；可采用帮助当事人分析问题的方法，通过分析促使当事人做出决定；鼓励当事人积极采取行动和加以体验，并根据新的经验和体验修正和完善自我观念系统。坚持这些原则，对于有效地给别人提供心理帮助是非常关键的。

第二，由于你的心灵抚慰行为是非专业的，应当找到立竿见影的方式去提高自己帮助别人的能力。也就是说，不要花太多的时间去钻研职业心理咨询师需要掌握的那一大堆东西，而应当直接读那些针对业余心理咨询的书籍。本书就是为这个目的而写的。它主要遵循罗杰斯的人本主义咨询模式，结合我国国情及笔者近年形成的观点和积累的临床体会加以阐述。全书分为两个部分，即理论部分和实践部分。理论部分写作的基本思路是首先确定朋辈咨询者应当具备的主要心理素质，然后介绍培养这些心理素质的主要方法和技术；同时介绍罗杰斯的人本主义咨询模式和方法以及其他实用技术和案例。实践部分主要按实际生活领域分门别类，采用已介绍过的

理论和技术来分析和解决心理问题。本书尽可能挑选一些能为大众接受和掌握的、从朋辈和专业心理咨询实践中总结出来的心理咨询理论和技术，比如基础心法、ESP 疗法、潜意识音乐暗示疗法、戴尼提听析法。不过，随着人们生活水平和心理卫生知识水平的提高，这些理论和技术也需要进一步加以拓展和深化。

虽然本书内容主要是讲述朋辈之间心理方面的心灵抚慰行为，但很多原理和方法也适合朋辈之间其他方面的互助。它可作为所有希望改善自我心理素质的青少年和社会人士自修和心理自疗的读物，适合高等院校心理学专业作教材，也适合各高校大学生心理学社、辅导员和班主任以及工会、妇联、婚姻介绍所、教学与医疗单位、人力资源管理部门、咨询中心、志愿者协会、自助团体、仲裁机构等单位作培训用书，也可作为同事、校友、朋友相互馈赠的礼物。

全书第一章至第九章由陈国海教授撰写，第十章至第十四章由刘勇副教授撰写。全书由陈国海教授负责统稿。同行和读者如对本书及其讨论的问题和观点感兴趣，希望与作者共同分享和讨论，请用下面的 E-mail 地址直接与作者联系：mypeer 2002@hotmail.com。

陈国海教授

2007 年 1 月于广东外语外贸大学

目 录

上编 理论部分

第一章 心灵抚慰导论	(1)
第一节 心灵抚慰概述	(1)
一、形形色色的心灵抚慰	(1)
二、心灵抚慰的概念与类别	(3)
三、心灵抚慰的特征	(4)
四、环境与情景因素对心灵抚慰的影响	(7)
五、为什么学习和研究心灵抚慰	(9)
第二节 当事人与咨询者的关系	(12)
一、要重视当事人与咨询者的关系	(12)
二、懂得建立友谊	(13)
第三节 主动倾诉与抚慰	(15)
一、主动倾诉	(15)
二、主动抚慰	(17)
三、不断改进	(18)
第四节 研究心灵抚慰的方法	(19)
一、现场观察	(19)
二、调查访问	(19)
三、利用作品分析	(19)
四、尝试实验	(19)
五、注重社会文化分析	(20)
六、借鉴专业心理咨询	(20)
第二章 心灵抚慰者应具备的素质	(21)
第一节 心灵抚慰的有效性	(21)
一、心灵抚慰有效性的调查	(21)
二、心灵抚慰有效性的分析	(23)
第二节 对心灵抚慰者的要求	(25)

一、心灵抚慰者的素质	(26)
二、心灵抚慰者的伦理守则	(27)
三、心灵抚慰者的能力要求	(31)
第三节 心灵抚慰教育与培训	(31)
一、心灵抚慰教育与培训模式	(31)
二、心灵抚慰者的培训	(32)
三、心灵绿洲——学校朋辈帮助中心	(35)
四、心理自助与互助组织	(36)
五、心理咨询员培训	(38)
第三章 人本主义视野中的心理咨询	(40)
第一节 马斯洛的心理咨询理论	(40)
一、马斯洛的自我实现论	(40)
二、马斯洛关于心理咨询的观点	(41)
第二节 罗杰斯的当事人中心咨询理论	(43)
一、罗杰斯对人性的看法	(43)
二、当事人中心咨询的七个阶段	(45)
三、咨询者角色及良好心态的建立	(48)
第三节 道家认知疗法	(50)
一、道家认知疗法的步骤	(50)
二、道家学说对心理咨询的启示	(52)
第四节 人本主义对人的理解	(53)
一、传统哲学的人本主义	(53)
二、人本主义的主要观点	(53)
第五节 心理咨询的原则	(55)
一、理解性原则	(55)
二、不予建议原则	(56)
三、不包办代替原则	(59)
四、保持中立原则	(60)
五、针对性原则	(61)
第六节 基础心法	(61)
一、基础心法的步骤	(61)
二、基础心法的案例分析	(63)

第四章 如何提高心灵抚慰者的素质与能力	(71)
第一节 宽容接纳	(71)
一、开放自我	(71)
二、可能与应该	(72)
三、思想与行为	(76)
四、宽容与宽恕	(76)
五、理解当事人	(78)
第二节 真诚信任	(81)
一、学会坦诚	(81)
二、学会自我表露	(84)
第三节 理智分析	(85)
一、理智分析与心灵抚慰	(86)
二、理智分析的方法	(86)
第五章 心灵抚慰者的倾听与面谈技巧	(92)
第一节 如何倾听	(92)
一、测查倾听能力	(93)
二、掌握倾听技巧	(94)
第二节 怎样面谈	(98)
一、面谈的评判标准	(98)
二、面谈开始与结束的技巧	(107)
第三节 理解技术	(109)
一、积极关注	(109)
二、你中有我的角色扮演	(110)
三、掌握深层理解的技术	(110)
四、空椅子技术	(111)
第四节 电话与网上心理咨询	(111)
一、一线倾衷肠——电话心理咨询	(111)
二、上网也轻松——网上心理咨询	(113)
三、模拟咨询	(113)
第六章 精神支持疗法	(115)
第一节 支持与鼓励	(115)
一、支持与鼓励的意义	(116)
二、支持和鼓励的具体方式	(117)

三、支持和鼓励的效果	(118)
第二节 保证与承诺	(119)
一、保证与承诺适用的要求	(119)
二、保证与承诺的特征	(120)
第三节 建议与劝说	(121)
一、建议	(121)
二、劝说	(123)
第四节 解释与指导	(124)
一、科学解释	(124)
二、具体指导	(125)
第五节 促进环境的改善	(126)
一、改善物质环境	(126)
二、改善精神环境	(127)
第六节 斯克掊奇过程疗法	(128)
一、斯克掊奇过程疗法简介	(128)
二、斯克掊奇过程疗法的操作步骤	(129)
第七章 体验与感悟	(131)
第一节 体验学习法	(131)
一、一切从体验开始	(131)
二、从体验中感悟和学习	(133)
第二节 罗杰斯的自我概念理论	(135)
一、了解自我	(135)
二、自我概念的评价	(135)
三、自我概念与心理失调	(136)
四、自我概念与心理咨询	(138)
第三节 戴尼提听析法	(140)
一、戴尼提听析法简介	(140)
二、戴尼提听析法的步骤	(141)

下编 实践部分

第八章 学会减压	(143)
第一节 压力来源与性质	(143)

一、压力的主要来源	(143)
二、压力来源的调查分析	(144)
三、压力的性质	(145)
第二节 常见减压方式	(146)
一、减压方式的问卷调查	(146)
二、减压方式的个人访谈	(148)
三、减压方式的个体差异	(149)
四、生活应付方式	(150)
第三节 减压策略与方法	(150)
一、学会调节压力	(150)
二、调节压力的主要方法	(151)
第九章 人际关系心理咨询	(164)
第一节 人际关系心理咨询概述	(164)
一、检验你的人际关系	(164)
二、与人交往的原则	(165)
三、人际关系问题和心理障碍	(168)
四、人际关系心理咨询的基本策略	(168)
第二节 处理人际关系的方法	(170)
一、角色分析法	(170)
二、人际行为归因分析法	(172)
三、个性分析法	(173)
四、人际环境分析法	(173)
第三节 人际关系的“内省法”	(174)
一、儒家提倡的“内省”	(174)
二、人际关系“内省”的含义	(175)
三、反省你的人际关系	(176)
第四节 潜意识音乐暗示疗法	(177)
一、潜意识音乐暗示疗法简介	(178)
二、潜意识音乐暗示疗法的应用步骤	(178)
第十章 婚恋心理咨询	(180)
第一节 恋爱的心理特点与行为调节方法	(180)
一、爱情理论	(180)
二、常见的恋爱心理障碍	(183)

三、影响青年择偶的主要因素	(184)
四、青年恋爱的心理特点	(185)
五、恋爱的心理问题和调节方法	(186)
六、女孩婚嫁的心理与调节	(190)
第二节 婚姻心理咨询	(191)
一、婚姻咨询的理论模式	(191)
二、婚姻咨询的目的	(192)
三、婚姻心理咨询的主要内容	(192)
四、婚姻关系的发展阶段	(193)
五、婚姻心理咨询的常用技术	(194)
六、夫妻间沟通不良的心理咨询	(196)
七、夫妻性生活的心理咨询	(201)
第三节 失恋心理咨询	(205)
一、失恋的主要原因分析	(205)
二、失恋心理反应分析	(206)
三、失恋心理咨询	(206)
第四节 离婚心理咨询	(209)
一、夫妻感情破裂的心理过程	(209)
二、离婚后的心理问题	(210)
三、离婚心理咨询	(211)
第十一章 学习心理咨询	(213)
第一节 学习心理咨询概述	(213)
一、学习心理咨询的含义	(213)
二、学习的特征	(214)
三、学习心理问题咨询	(214)
第二节 学习动机心理咨询	(215)
一、学习动机的含义	(216)
二、学习动机激发的策略	(216)
三、学习动机心理问题咨询	(218)
第三节 考试焦虑心理咨询	(227)
一、考试焦虑的含义	(227)
二、考试焦虑的评判	(228)
三、考试焦虑心理问题咨询	(229)

第十二章 职业心理咨询	(236)
第一节 职业心理咨询概述	(236)
一、职业心理咨询的特点	(236)
二、职业心理咨询的类型	(237)
三、职业心理咨询的方法	(238)
四、职业心理咨询的程序	(242)
第二节 常见职业问题心理咨询	(243)
一、求职受挫与自我调节	(243)
二、工作初期适应不良与自我调节	(244)
三、职业自卑感与自我调节	(245)
四、职业不称心与自我调节	(245)
第三节 青年就业心理咨询	(246)
一、大学、中技职校毕业生就业心理	(246)
二、青年就业指导的内容	(247)
三、大学生就业辅导和自我心理训练	(247)
第四节 失业心理咨询	(248)
一、失业心理概述	(249)
二、失业心理咨询的主要内容	(251)
三、失业者心理反应周期	(252)
四、失业心理咨询方法	(253)
第五节 职业心理训练的理论	(254)
一、特性因素论	(254)
二、人格类型论	(255)
三、需要论	(256)
四、职业选择发展论	(256)
第十三章 物质依赖及其帮助	(258)
第一节 吸烟行为分析与干预	(258)
一、吸烟的危害	(258)
二、吸烟行为原因分析	(259)
三、烟草依赖的评定	(261)
四、吸烟行为的自我干预	(263)
五、戒烟的心理干预策略	(265)
第二节 饮酒行为分析和干预	(266)

一、饮酒的利弊	(266)
二、酒精依赖的原因分析	(268)
三、酒精依赖的鉴定	(270)
四、酒精依赖的干预和咨询	(272)
第三节 非法成瘾物质使用的分析和干预	(277)
一、非法成瘾物质使用的含义	(277)
二、非法成瘾性物质使用的原因	(279)
三、成瘾性物质戒断的干预	(282)
四、防治非法成瘾性物质的使用	(282)
第十四章 自杀预防与干预	(285)
第一节 自杀概述	(285)
一、自杀的含义与种类	(285)
二、自杀心理过程的分析	(286)
三、自杀的趋势	(288)
四、自杀的原因分析	(288)
第二节 预防自杀	(293)
一、自杀前的征兆和线索	(293)
二、自杀的预防	(294)
三、自杀的心理危机干预	(297)
主要参考文献	(303)