

◆ 全国心理咨询师职业资格考试指定用书

**A COURSE
FOR PSYCHOLOGICAL
CONSULTANT**

心理咨询师教程

—— 知识技能

全国心理咨询职业资格考评委员会 编写



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

◆ 全国心理咨询师职业资格考试指定用书

**A COURSE
FOR PSYCHOLOGICAL
CONSULTANT**

心理咨询师教程

—— 知识技能

全国心理咨询职业资格考评委员会 编写



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询师教程: 知识技能/全国心理咨询职业资格考评委员会编写. —广州: 暨南大学出版社, 2007. 9

ISBN 978 - 7 - 81079 - 842 - 6

I. 心… II. 全… III. 心理卫生—咨询服务—职业教育—教材 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 051846 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85227972 85220602 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心

印 刷: 广州市官侨彩印有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 24

字 数: 576 千

版 次: 2007 年 9 月第 1 版

印 次: 2007 年 9 月第 1 次

印 数: 1—4000 册

总定价: 96.00 元 (一套两册)

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

“心理咨询师教程——知识技能”考试大纲

(说明: A 为高级咨询师, B 为咨询师, C 为助理咨询师; A = A + B + C, B = B + C。)

一、心理咨询

(一) 心理咨询原理 (C)

1. 什么是心理咨询 (识记)
2. 心理咨询的特征 (识记、领会)
3. 心理咨询的意义和作用 (领会)
4. 咨询师的条件与要求 (识记)
5. 心理咨询工作的守则 (识记)

(二) 咨访关系的建立

1. 什么是咨访关系 (识记) (C)
2. 会谈的准备与基本过程 (识记、领会) (C)
3. 咨访双方特质分析 (识记、领会) (B)

(三) 临床会谈程序与技巧

1. 开始会谈的技能 (应用) (B)
2. 会谈中的信息收集 (领会、应用) (B)
3. 结束会谈的技能 (应用) (B)

(四) 心理咨询中的一般方法

1. 倾听 (应用) (C)
2. 提问 (应用) (C)
3. 解释 (应用) (C)
4. 面质 (应用) (C)
5. 澄清 (应用) (C)
6. 同理 (应用) (B)
7. 建议 (应用) (B)

(五) 咨询中常见问题与处理

1. 阻抗的分类、表现形式与成因 (C)
2. 阻抗的处理 (领会、应用) (B)
3. 移情、反移情的特点、分类、成因及其影响 (C)
4. 移情的处理 (领会、应用) (B)

(六) 心理咨询中的基本咨询技能

1. 精神分析治疗
 - (1) 精神分析治疗的原理、对象选择与实施 (识记、领会) (C)

(2) 自由联想技术的操作及其发展 (应用) (B)

(3) 梦的解释 (应用) (A)

2. 行为疗法

(1) 行为疗法的基本目标、假设、特征及一般步骤 (识记、领会) (C)

(2) 基本技术 (系统脱敏、放松训练、示范等) 的操作 (应用) (B)

(3) 复杂技术 (代币制与生物反馈) 的操作 (应用) (A)

3. 人本主义治疗

(1) 人本主义治疗的基本目标、模式, 咨询师的角色定位 (识记、领会) (C)

(2) 人本主义治疗的基本技术 (应用) (B)

(3) 当事人中心疗法的操作 (应用) (A)

4. 认知疗法

(1) 认知疗法的基本理论与过程 (识记、领会) (C)

(2) 认知疗法的具体技术与运用 (应用) (B)

(3) 角色扮演的操作 (应用) (A)

(七) 特殊问题的咨询

(1) 危机干预的概念、形式与理论 (B)

(2) 危机干预技术的运用 (应用) (A)

(3) 自杀的相关理论及其干预技术 (领会、应用) (A)

(八) 团体心理咨询

1. 团体心理咨询的概念、特点与伦理规范 (识记) (C)

2. 团体心理咨询的基本程序与方案设计 (识记、领会) (B)

3. 特定主题的团体心理咨询活动操作 (应用) (A)

(九) 学校心理咨询室的建立

1. 学校心理咨询室概述 (领会) (C)

(1) 心理咨询室咨询的特点

(2) 学校心理咨询室的基本构成

(3) 学校心理咨询室的功能

2. 学校心理咨询室的设置 (领会、应用) (C)

(1) 位置的选择

(2) 空间大小

(3) 内部布置

(4) 基本配备

3. 学校心理咨询室的工作 (应用)

(1) 个别及集体咨询 (C)

(2) 心理测试和心理诊断 (C)

(3) 发展性咨询: 提供职业指导, 个别学生特别指导等 (B)

(4) 开设心理健康课程 (B)

(5) 建立心理档案 (A)

二、变态心理与诊断

(一) 变态心理学的对象与任务 (C)

1. 变态心理学的定义 (识记)
2. 变态心理学的研究对象 (识记)
3. 变态心理学的任务 (领会)
4. 变态心理的现代解释 (识记、领会)

(二) 变态心理的类别和表现

1. 变态心理的标准分类 (识记、领会) (C)
2. 常见心理疾病的主要表现 (领会、应用) (B)

(三) 几种常见心理疾病的诊断 (应用)

1. 神经症 (B)
2. 性心理障碍 (B)
3. 精神分裂症 (B)
4. 心境障碍 (A)
5. 偏执性精神障碍 (A)
6. 解离障碍 (A)
7. 人格障碍 (A)
8. 应激相关障碍 (A)
9. 精神活性物质或非成瘾物质所致心理障碍 (A)
10. 儿童、青少年期的心理障碍 (A)

(四) 变态心理的判别标准与方法

1. 变态心理的判别标准 (领会、应用) (C)
2. 变态心理的判别方法 (领会、应用) (B)

(五) 心理状态的基本诊断过程 (B)

1. 心理状态诊断的方面 (应用)
2. 心理诊断的基本过程 (识记、领会)
3. 诊断的要求和注意事项 (领会、应用)

三、心理测量

(一) 心理测量概论 (C)

1. 心理测量的定义 (识记)
2. 心理测量与心理评估、心理测验的联系与区别 (领会)

(二) 心理测验概述

1. 心理测验的定义与分类 (识记) (C)
2. 心理测验的标准化 (领会、应用) (B)
3. 心理测验的使用态度与注意事项 (领会、应用) (B)

4. 心理测验的编制（应用）（A）

（三）心理测验的技术原理和方法原理

1. 常模

- （1）原始分数及其局限（领会）（C）
- （2）常模的概念与分类（识记、领会）（C）

2. 信度

- （1）信度的定义与指标（识记、领会）（C）
- （2）信度的类型与估计方法（领会、应用）（B）
- （3）影响信度的因素（领会、应用）（A）

3. 效度

- （1）效度的定义及其与信度的关系（识记、领会）（C）
- （2）效度的类型与估计方法（领会、应用）（B）
- （3）影响效度的因素（领会、应用）（A）

4. 项目分析

- （1）难度与区分度的定义、计算（识记、领会）（C）
- （2）难度和区分度的关系（领会）（B）
- （3）项目分析的注意事项（应用）（A）

（四）常用的认知测验

1. 比奈—西蒙量表与斯坦福—比奈量表

- （1）测验材料（C）
- （2）适用范围（C）
- （3）测验的施测和评分（C）
- （4）结果解释（C）

2. 韦氏儿童和成人智力量表

- （1）测验材料（B）
- （2）适用范围（B）
- （3）测验的施测和评分（B）
- （4）结果解释（B）

3. 瑞文联合测验（CRT）（领会、应用）

- （1）测验材料（C）
- （2）适用范围（C）
- （3）测验的施测和评分（C）
- （4）结果解释（C）

（五）常用的人格测验

1. 卡特尔十六种人格因素量表（16PF）（领会、应用）

- （1）卡特尔人格特质因素的理解（C）
- （2）16PF 的特点（C）
- （3）16PF 的施测程序及注意事项（C）
- （4）16PF 的因素解释（C）

- (5) 个案分析举例 (B)
- 2. 艾森克人格问卷 (EPQ) (领会、应用)
 - (1) EPQ 量表的结构及意义 (B)
 - (2) EPQ 量表的使用 (B)
 - (3) 评分方法 (B)
 - (4) 分析指标 (B)
 - (5) 个案的 EPQ 剖图和 EN 二维关系图举例 (B)
- 3. 明尼苏达多项人格调查表 (MMPI)
 - (1) MMPI 量表的结构及意义 (A)
 - (2) MMPI 量表的使用 (A)
 - (3) 评分方法 (A)
 - (4) 分析指标 (A)
 - (5) 个案的 MMPI 剖图和两点编码举例 (A)
- 4. 加利福尼亚人格调查表 (CPI)
 - (1) CPI 量表的结构及意义 (B)
 - (2) CPI 量表的使用 (B)
 - (3) 评分方法 (B)
 - (4) 分析指标 (B)
 - (5) 个案分析举例 (B)

(六) 常用的心理健康测验

- 1. 90 项症状清单 (SCL-90) (领会、应用)
 - (1) 适用对象与常模 (C)
 - (2) 项目和评定标准 (C)
 - (3) 统计指标 (C)
 - (5) 注意事项 (B)
- 2. 焦虑自评量表 (SAS)
 - (1) 适用对象 (C)
 - (2) 评分方法 (C)
 - (3) 注意事项 (B)
- 3. 抑郁自评量表 (SDS)
 - (1) 适用对象 (C)
 - (2) 评分方法 (C)
 - (3) 注意事项 (B)

目 录

“心理咨询师教程——知识技能”考试大纲	(1)
---------------------------	-----

第一篇 心理咨询

第一章 心理咨询概述	(2)
第一节 心理咨询的概念与特征	(2)
第二节 心理咨询的目的与意义	(6)
第三节 心理咨询师的条件与要求	(11)
第四节 心理咨询工作的守则	(17)
第二章 心理咨询中的咨访关系	(24)
第一节 咨访关系概述	(24)
第二节 不良咨访关系及其处理	(26)
第三节 咨访双方的特质分析	(27)
第四节 咨访双方的匹配原则	(34)
第三章 临床会谈的基本程序与技巧	(38)
第一节 临床会谈的准备	(38)
第二节 临床会谈的基本过程	(44)
第三节 开始会谈	(51)
第四节 会谈中的信息收集	(56)
第五节 结束会谈	(67)
第四章 心理咨询中的一般方法	(77)
第一节 倾听	(77)
第二节 提问	(84)
第三节 解释	(90)
第四节 面质	(96)
第五节 澄清	(102)
第六节 同理	(108)
第七节 建议	(115)
第五章 心理咨询中的常见问题及处理——阻抗与移情	(119)
第一节 阻抗概述	(119)
第二节 阻抗的处理	(124)
第三节 移情概述	(127)

第四节 移情的处理·····	(133)
第六章 心理咨询的基本技术——精神分析治疗 ·····	(139)
第一节 精神分析治疗概述·····	(139)
第二节 精神分析治疗技术——自由联想·····	(141)
第三节 精神分析治疗技术——梦的解析·····	(145)
第七章 心理咨询的基本技术——行为疗法 ·····	(152)
第一节 行为疗法概述·····	(152)
第二节 行为疗法的基本技术·····	(156)
第三节 代币制·····	(163)
第四节 生物反馈·····	(167)
第八章 心理咨询的基本技术——人本主义治疗 ·····	(171)
第一节 人本主义治疗概述·····	(171)
第二节 人本主义治疗的基本技术与咨询师的角色定位·····	(172)
第三节 来访者中心疗法·····	(176)
第九章 心理咨询的基本技术——认知疗法 ·····	(183)
第一节 认知疗法概述·····	(183)
第二节 认知疗法的基本技术·····	(187)
第三节 角色扮演·····	(191)
第十章 特殊问题的心理咨询——危机干预 ·····	(200)
第一节 危机干预概述·····	(200)
第二节 危机干预技术·····	(205)
第三节 自杀及其干预·····	(211)
第十一章 团体心理咨询 ·····	(221)
第一节 团体心理咨询概述·····	(221)
第二节 团体心理咨询的基本程序·····	(225)
第三节 团体心理咨询的基本主题·····	(231)
第十二章 学校心理咨询室的建立 ·····	(238)
第一节 学校心理咨询室概述·····	(238)
第二节 学校心理咨询室的设置·····	(241)
第三节 学校心理咨询室的工作·····	(244)

第二篇 变态心理与诊断

第十三章 变态心理学概述 ·····	(256)
第一节 变态心理学的界定·····	(256)
第二节 变态心理学的研究对象与任务·····	(258)
第十四章 变态心理的一般诊断 ·····	(263)
第一节 变态心理的判别标准与方法·····	(263)

第二节	心理状态的基本诊断过程.....	(268)
第十五章	心理疾病的分类与表现	(273)
第一节	变态心理的分类.....	(273)
第二节	常见心理疾病的主要表现与诊断.....	(281)

第三篇 心理测量

第十六章	心理测量概论	(306)
第一节	心理测量的界定.....	(306)
第二节	心理测验概述.....	(309)
第三节	技术原理和方法原理.....	(319)
第十七章	常用的心理测验	(330)
第一节	认知测验.....	(330)
第二节	人格测验.....	(341)
第三节	心理健康测验.....	(351)
推荐参考书目		(356)
参考文献		(359)

第一篇 心理咨询

第一章 心理咨询概述

第一节 心理咨询的概念与特征

一、心理咨询及其相关概念

1. 心理咨询

自 1938 年威廉森 (Williamson) 首次提出 counselling (咨询) 一词后, 心理咨询这一朝阳行业一直都在蓬勃发展。美国著名心理学家罗杰斯 (C. Rogers) 认为: 心理咨询是一个过程。在这个过程中, 咨询者和来访者的关系能给予来访者一种安全感, 使其可以开放自己, 正视自己过去曾否定的经验, 然后把那些经验融入已经转变了的自己, 作出统合 (C. Rogers, 1942)。

截止目前, 人们普遍认为, 心理咨询具有以下要素: ①心理咨询的参与者为咨询者和来访者; ②心理咨询是咨询者协助来访者解决问题的过程; ③心理咨询的目的是维护心理健康, 发展个人潜能。因此, 心理咨询的概念可以作如下解释: 心理咨询是指咨询者协助来访者解决各类心理问题以维护心理健康、发展个人潜能的过程。

2. 心理咨询与心理治疗的区别

心理治疗 (psychotherapy) 是对有心理疾病的人进行的以改正其行为、情感和想法为目的的过程。有学者指出, 心理咨询与心理治疗最大的区别在于服务的对象和面对的问题不同 (汤梅, 2006)。

一般来讲, 心理咨询面对的是普通人群, 即来访者不具有经临床诊断的心理疾病。心理治疗则侧重为具有经临床诊断的心理疾病的人群服务。这其中的关键是, 是否具有心理疾病。例如, 人们总有情绪低落的时候, 但情绪低落, 甚至郁闷和抑郁症是不一样的。后者需要通过心理测量、评估和诊断才能被确定, 而我们每一个人平时却都可以声称自己“今天很郁闷”。

在方法和具体操作上, 两者也有所不同。心理治疗由于面对的是有心理疾病的人群, 其操作过程是标准的医学模式。比如说, 先要进行诊断, 有了诊断结果, 才能设计治疗方案, 然后实施治疗方案。在整个过程中, 心理治疗师有很大的控制权, 而来访者则处于相对被动的地位。相对于心理咨询, 做心理治疗的心理治疗师对来访者更具有权威性。而心理咨询过程, 虽然也有发现问题、判断问题和解决问题这样一个模式, 但由于诊断并不是一个必需的阶段, 也不一定必须有一个诊断结果, 所以在方法上, 心理咨询比较灵活, 可以多样化, 并不拘泥于单一的某种理论或技巧。

二、心理咨询的特征

综合国内外学者的观点, 心理咨询工作一般具有以下几个特征:

1. 心理咨询工作不是一般的助人行为

心理咨询是运用心理学的知识、理论和方法从心理上为咨询对象提供帮助的活动。咨询人员是经过严格专业训练的从业人员。在日常生活中,人们也可以互相帮助,通过聊天、谈心使紧张情绪得以缓解,但这是一种日常交往而不是心理咨询。心理咨询有其特定的目的和任务,有特定的操作过程和手段,是一种有目的有意识的职业行为。

2. 心理咨询强调一种特殊的人际关系

咨询人员和咨询对象之间必须有一定程度的相互信任和理解,咨询对象才肯坦白自己的问题,接受咨询人员的帮助。咨询人员对咨询对象的态度是诚恳的,帮助和理解是真诚的,这是促使咨询对象发生变化的前提。但咨询人员与咨询对象之间的关系又不同于社会生活中的朋友或其他人际关系。在这一点上,咨询人员应掌握好尺度,保持一定距离,以保证自己能够客观地对待问题,有效地寻求解决的手段,确保咨询过程的顺利进行。

3. 心理咨询解决的是咨询对象心理方面存在的问题

心理咨询不是帮助咨询对象处理生活中的具体问题,也不是治疗精神类病症。例如,一个因考试焦虑来访的学生,希望咨询人员帮他交涉缓考问题;一个严重精神病患者的家属要求咨询人员对该患者进行治疗……这些都是由于咨询对象对心理咨询的误解所造成的。面对这样的问题,咨询人员应耐心加以解释,并引导咨询对象把解决问题的着眼点集中于自己的心理问题,通过咨询化解消极情绪,以积极的态度面对自己生活中的实际问题。

4. 咨询是一种学习和成长的过程

这种学习和成长主要表现为人格方面的成长,即心理成熟、增强自主性和自我完善等。不能正确对待自己和他人是产生心理困扰的重要根源。咨询人员通过心理咨询使咨询对象学会正确对待自己和他人,从而减少内心世界出现的矛盾和冲突。

三、心理咨询的分类

心理咨询的形式多种多样,根据不同的标准,可以分为不同的种类。但无论哪种形式,心理咨询的终极目标都是为了帮助来访者全面认识自我、实现自我的充分发展、适应社会生活。

1. 基于咨询内容的分类

(1) 发展性心理咨询。

发展性心理咨询是指以帮助来访者认识自我、适应心理发展、挖掘心理潜能为主要咨询内容的咨询。它是一种预防性咨询,其咨询内容一般都是人生发展过程中必然会出现的,包括:学习心理咨询;情绪失调咨询;人际关系冲突咨询;社会适应问题咨询;性心理知识咨询;交友与恋爱咨询;婚姻咨询;自我认识问题咨询;择业心理咨询;就业心理咨询;失业心理咨询;再就业心理咨询;孕妇的心理咨询;儿童早期智力开发咨询;儿童发展中的心理问题咨询;青少年心理问题如身心发展不平衡、独立性和依赖性的矛盾咨询等;更年期综合征咨询;老年人社会角色再适应咨询等。

(2) 障碍性/补救性心理咨询。

补救性心理咨询是指以各种类型的心理障碍(非精神病性)为主要咨询内容的咨询。

补救性心理咨询的内容主要包括：各类神经症如焦虑症、恐怖症、强迫症、抑郁症；各种情绪障碍；人际交往障碍；学习心理障碍；性功能障碍；性心理变态；各类心身疾病如溃疡、胃肠疾病；人格障碍；创伤后应激障碍等。

2. 基于咨询规模的分类

(1) 个体心理咨询。

个体心理咨询的着眼点在于个人，它是咨询者对来访者进行的一对一帮助的咨询形式。

(2) 团体心理咨询。

团体心理咨询的着眼点在于团体，是在团体情境中提供心理帮助和指导的一种心理咨询形式。

3. 基于咨询手段的分类

以咨询手段作为分类的标准，心理咨询可分为直接咨询与间接咨询两种。直接咨询即传统的面谈，而间接咨询包括通过电话、网络、书信等形式开展的咨询活动，鉴于书信形式使用越来越少，在此不作介绍。

(1) 面谈心理咨询。

面谈心理咨询是指咨询者和来访者面对面进行的一种心理咨询形式，也是最传统的咨询方式。在面谈心理咨询中，咨询者可以对来访者进行直接观察，通过观察其外貌形态、气质及言谈举止等，更好地把握其心态，对来访者的问题进行了解和判断，并制订相应的咨询计划。

(2) 电话心理咨询。

电话心理咨询是指利用电话对来访者进行咨询的心理咨询形式。电话心理咨询于 20 世纪 50 年代开始出现，最初主要是为了进行危机干预，如自杀等，但后来其工作范围则涉及其他一般性心理咨询。电话心理咨询一般拥有专用电话号码，有固定的咨询时间并由专业人士接听电话，协助来访者解决心理困惑。由于电话的普及性和及时性，电话咨询成为一种方便快捷的咨询形式，所以受到人们的青睐，如我国各大高校一般都开通了心理咨询热线，广东省公安厅也在国内率先开通了警察心理健康热线等。

(3) 网络心理咨询。

网络心理咨询是指咨询者利用互联网对来访者进行咨询的一种心理咨询形式。传统的面谈心理咨询容易受地域和时间的局限，而电话心理咨询有时也可能受个人身体、经济等条件的局限，随着网络技术的迅速发展和互联网的日益普及，人与人之间的沟通变得更加顺畅。同时，由于网络的匿名性也可以满足部分来访者不愿暴露身份的心理。咨询者可以端坐家中，通过网络处理来访者的各种心理问题。但是，由于网络的虚拟性，咨询者对来访者心理问题的判别和诊断变得较为困难。

4. 基于咨询对象的分类

根据咨询对象年龄阶段的不同，可以将心理咨询分为儿童心理咨询、青年心理咨询、中年人心理咨询和老年人心理咨询。儿童心理咨询主要着眼于解决儿童期的心理问题，如早期智力开发、与父母分离的焦虑、产生性别认同感、发展早期道德等。青年心理咨询以 13~30 岁的青年为咨询对象，主要咨询内容包括如何适应学校生活、如何处理情感问题、如何发展良好的人际交往技能以及婚恋咨询等。中年心理咨询以中年人为咨询对象，咨询

的主要内容包括中年及更年期人际冲突、工作及家庭压力的适应问题、更年期综合征等。老年心理咨询以老年人为咨询对象,咨询的主要内容包括老年人社会角色再适应、“空巢”感的处理、老年性心理咨询等。

四、心理咨询的历史与发展

1. 心理咨询的历史

现代心理咨询起源于美国的职业指导运动,戴维斯(J. B. Davis)、帕森斯(F. Parsons)和比尔斯(C. Beers)为早期的职业指导运动和心理卫生事业作出了巨大的贡献(于鲁文,1997)。

戴维斯是密歇根州学区的督学,也是第一个在公立学校建立系统的指导课程的人。1907年,他建议该学区所辖学校的英文教师为学生开设每周一次的指导课程,以塑造学生的人格,避免问题行为的发生。尽管当时戴维斯等人的行为并不是真正意义上的心理咨询,却是早期心理咨询的主要表现方式(学校指导)的雏形。

1908年,被公认为“职业指导之父”的帕森斯在波士顿创立了一家具有公共服务和培训性质的“就业辅导局”。次年,他出版了《职业选择》一书,此书为择业咨询在方法层面提供了帮助,并成为职业咨询产生的标志。

比尔斯本人曾因心理疾病数次入院治疗,亲眼目睹了精神病院的医疗条件及病人遭受的非人待遇。他在1908年出版了《自觉之心》(*A Mind That Found Itself*)一书,呼吁改善精神病院的医疗条件,改革对心理疾病患者的治疗方法和手段。比尔斯的贡献是使精神病学家和心理学家在观念上发生了深刻的变化,成为美国心理卫生运动发生的原动力。

1913年,美国“国家职业辅导学会”(National Vocational Guidance Association, NVGA)成立,并从1915年开始发行不定期的专业刊物,这使早期的职业辅导运动朝着科学化、正规化的方向发展。20世纪30年代,美国政府开始更多地参与到心理咨询中,其主要标志是美国就业服务处宣告成立,并在1939年出版了《职业名称词典》,该书随即成为职业辅导专家为学生提供服务的主要信息来源。

2. 心理咨询的发展

20世纪30年代,威廉森(E. G. Williamson)创立了第一个心理咨询理论,即“以咨询者为中心”的咨询模式。20世纪40年代以后,真正意义上的心理咨询时代来临,心理咨询这门学科发展得很快。心理咨询理论呈现百家争鸣、百花齐放的繁荣局面。这些心理咨询理论包括精神分析理论、行为主义理论、认知理论、人本主义理论等,涌现了如弗洛伊德(Freud)、荣格(Jung)、阿德勒(Adler)、罗杰斯(Rogers)、艾利斯(Albert Ellis)等一大批杰出的心理学家。

第二次世界大战后,美国退伍军人管理局(Veterans Administration, VA)通过提供奖学金的方式,鼓励更多的学生接受心理咨询和心理学培训。VA对职业咨询者的专业角色也进行了重新定义,并创造了一个新名词“咨询心理学家”。

20世纪50年代在美国心理咨询发展史上发生了四个重大的事件,对心理咨询的发展产生了深刻的影响:美国人事与辅导学会(American Personnel and Guidance Association, APGA)成立;美国心理学会(American Psychological Association, APA)第17分会咨询心理学分会(Association of Counseling Psychology, ACP)成立;国防教育法(National De-

fence Education Act, NDEA) 颁布; 大量新的咨询理论出现。行为主义理论如系统脱敏疗法等开始产生影响; 认知理论如艾利斯的理性情绪疗法和埃瑞克·伯恩 (Eric Berne) 的交互分析 (transactional analysis) 理论在 50 年代逐步成熟; 学习理论、自我概念理论等新理论也不断出现。到 50 年代末, 心理咨询理论的数量和种类达到了前所未有的丰富。

不仅有关心理咨询的各种理论在不断成熟, 有关心理咨询的法案和伦理规范也在不断完善。1953 年, 美国心理学会咨询心理学分会规定了正式的心理咨詢专家培养标准, 并成为现在的教育训练委员会研究生院博士课程培养计划的认定标准。到 1955 年, 美国心理学会开始正式颁发心理咨询专家执照。1961 年, 美国人事与辅导学会公布了心理咨询者的道德规范条例。1963 年, 美国颁布了社区心理健康中心法案 (Community Mental Health Centers Act), 使得各个社区有权力建立自己的社区心理健康中心。此外, 心理咨询的职业化发展进程也在不断推进。

心理咨询工作除了在美国得到迅速发展外, 在欧洲大陆也得到了发展。我国的心理咨询从 20 世纪 80 年代开始得到重视, 以前所未有的速度迅猛发展, 并朝向职业化的道路前进。

第二节 心理咨询的目的与意义

心理咨询作为一种专业已经进入了各个领域, 如教育、医学、军事等。那么, 心理咨询的目的和意义何在? 这是所有正在从事这一职业或准备投身这一职业的心理学家需要回答的问题, 也是所有来访者关心的问题, 其重要性不言而喻。

一、促使行为变化

来访者通常会出现各种各样的行为问题, 于是, 改变来访者的不良行为就成为咨询的重要目的之一。通常, 咨询者首先需要了解来访者适应不良与异常行为或疾病产生的原因。一般而言, 这些因素概括起来不外乎生理、心理和社会这三大方面; 其次, 咨询者与来访者共同确定其适应不良与异常行为或疾病的主要症状表现, 作为治疗的目标, 即确定需要矫治的靶行为; 最后, 咨询者可以采用专门的心理治疗技术或配合必要的药物或器具进行治疗, 把治疗方案付诸实施, 达到改变来访者不良行为的目的。

二、提高问题处理能力

艾根 (Gerard Egan) 认为, 咨询的目的必须基于来访者的需要, 咨询有两个基本目标: 一是提高来访者处理问题和发展机会的能力, 二是帮助来访者学会更有效地处理其生活中的问题 (Gerard Egan, 1990)。

1. 处理当前问题的能力

面对当前问题时, 来访者常采用逃避的方式来解决。他们的大多数时间都被用来缅怀过去或梦想未来, 缺乏“现在”的概念。通常, 来访者在咨询室里只能讲他的昨天和明