



心理学文丛

# 心理咨询技术与应用

Xinli Zixun Jishu  
Yu Yingyong

在适当情况下，必须有某些人有能力帮助另一些人来对付生活中所发生的问题。今天，这一观念已被各种助人专业所确认，且已制度化。人们期望着心理咨询师、精神医学家、心理学家、社会工作者等去帮助他们解决生活中的苦恼等问题。

——Gerard Egan

谢金凤 著



华中师范大学出版社

Huazhong Normal University Press

本书为荆楚理工学院学术基金资助



心理学文丛

# 心理咨询技术与应用

---

Xinli Zixun Jishu  
Yu Yingyong

---

谢金凤 著



## 新出图证(鄂)字 10 号

### 图书在版编目(CIP)数据

心理咨询技术与应用/谢金凤著.

—武汉:华中师范大学出版社,2007.9

(华大博雅心理学文丛)

ISBN 978-7-5622-3651-1

I. 心… II. 谢… III. 咨询心理学 IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 148700 号

### 心理咨询技术与应用

---

著者:谢金凤 ©

选题策划:吴兰芳

责任编辑:吴兰芳

责任校对:陈越

封面设计:甘英

编辑室:文字编辑室

电话:027-67863220

出版发行:华中师范大学出版社

社址:湖北省武汉市珞喻路 152 号

邮编:430079

销售电话:027-67863040 027-67867371 027-67861549

传真:027-67863291

邮购:027-67861321

网址:<http://www.ccupress.com>

电子信箱:[hscbs@public.wh.hb.cn](mailto:hscbs@public.wh.hb.cn)

经销:新华书店湖北发行所

印刷:湖北恒泰印务有限公司

督印:章光琼

字数:240 千字

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:9.25

版次:2007 年 9 月第 1 版

印次:2007 年 9 月第 1 次印刷

印数:1-3000

定价:19.00 元

---

敬告读者:若发现盗版书,请打举报电话(027)67861321



谢金凤，女，生于1959年，湖北天门人；荆楚理工学院副教授，国家二级心理咨询师，从事心理健康教育咨询工作20年；先后主持和参与完成了全国教育科学“十五”规划重点课题“职业技术学院大学生心理健康及教育对策研究”、湖北省教育厅人文社会科学研究项目“湖北省高职院校大学生心理素质及心理健康教育工作研究”、荆门职业技术学院“荆门市青少年心理健康调查研究”、荆门职业技术学院“大学生人际关系团体心理辅导”等四项课题，发表研究论文26篇；主编著作有：《医学心理学》、《护理心理学》、《大学生心理健康辅导》（普通高等教育“十五”国家级规划教材）等。

## 内容提要

全书介绍了17种常用的个体心理咨询技术，包括每种技术的定义、原理及方法，说明了每种技术的实用时机及注意事项，并通过案例分析示范了各种技术的具体操作方法，结合每种技术，引导读者进行不同的练习，熟练掌握各种技术，以达到学以致用目的。

## 心理学文丛

★心理咨询技术与应用 谢金凤著

# 前 言

在适当情况下，必须有某些人有能力帮助另一些人来对付生活中所发生的问题。今天，这一观念已被各种助人专业所确认，且已制度化。人们期望着心理咨询师、精神医学家、心理学家、社会工作者等去帮助他们解决生活中的苦恼等问题。

——Gerard Egan

我专业范围以外的朋友不太了解我的工作，经常对我说：你的工作真舒服！不就是与人聊聊天，或是做做别人的思想工作吗？其实不然，我从事的是一门特殊的助人职业，我所拥有的是“制造打开人类心灵之门的钥匙”的技术。今天，我要把它介绍给您。欢迎您与我共同在这里旅程，去了解我的工作。当您在开始阅读这本书之前，您需要明确以下两个方面的问题：一，什么是心理咨询？二，一位心理咨询师应该具备什么样的素质？

## 一、什么是心理咨询

为了清楚地界定心理咨询的定义和工作性质，避免心理咨询的简单化、庸俗化或扩大化，需要作以下区别：

### (一) 什么不是心理咨询

1. 只有教导，视求助者为所教诲的人，不是心理咨询。咨询师应重视倾听，把倾听放在重要层面。

2. 只有安慰，不是心理咨询。心理咨询的重点是站在更高的层次上给予求助者以人生的启迪，使其敢于面对自己的问题和自己的感受，并积极行动。

3. 心理咨询过程中只是提供信息、资料，仅此而已，不是心理咨询。咨询师要通过参与和影响技术与求助者共同探讨和分享求助者所要求助的问题。

4. 心理咨询会涉及某些法律、道德、思想意识等问题，只有这些问题引起了心理问题，才与心理咨询有关。除此之外，不是心理咨询的工作范围。

5. 心理咨询是人与人之间的交谈，但与日常交谈不同的是，心理咨询是咨询师与求助者心与心的深层交流。

6. 仅仅收集求助者的有关资料，而没有针对性的指导，不是心理咨询。咨询师在掌握求助者的第一手资料后，不仅要对求助的问题作出较为正确、合理的诊断，还要与求助者共同协商和制定咨询方案和计划，最后对方案进行实施和评估。

7. 心理咨询不是帮助人解决问题，而是鼓励人自助。

8. 心理咨询不为求助者做选择、做决定，是促使求助者自己负责任。

### (二) 心理咨询与传统的思想政治工作的区别

虽然心理咨询与思想政治工作两者工作对象的共性都是人，而且可能都是正常人，但他们在角色、内容、方式和目的上是不同的。

1. 心理咨询是咨询师与求助者的关系，其工作一般采用被动态势，以听为主，处于辅导地位；思想政治工作是教育者与受教育者的关系，处于主导地位，工作中往往以说为主。

2. 心理咨询所遇到的问题主要是咨询者在人际关系、职业选择、教育、婚姻等方面所遇到的心理问题和心理障碍；思想政治工作所涉及的是某些共同性的、基础性的教育，如理想道德、

民主法制、组织纪律、路线方针、形势政策等。

3. 心理咨询既可采取集体形式，又可采取个别形式，而且，由于是个人的心理问题、心理障碍甚至隐私问题，多采取个别交谈的方式，极其注重保密性；而思想政治工作多以公开的或集体的形式为主。

4. 心理咨询是以帮助求助者解决心理问题、心理困惑、心理障碍、调节情绪、平衡心态，健全人格，矫正行为等来恢复和增进心理健康为目的；思想政治工作着眼于人的政治思想面貌，主要解决世界观、人生观、价值观和道德观的问题，是以人的思想觉悟提高为目的。

### (三) 心理咨询与心理治疗的区别

心理咨询与心理治疗没有本质区别，即在二者关系的性质上，在改变和学习过程中，在指导的理论上都是相似的。二者如果不完全相同，至少也是很相似的，如果有区别也是人为的，而非本质的。细微的区别在于：

1. 心理咨询的对象是正常人，即以发展性咨询为主，而心理治疗是以障碍性咨询为主。

2. 心理咨询大多是支持性的、指导性的，是处在意识层面上的问题，而心理治疗是重建患者的人格，触及患者的无意识。

3. 心理咨询多是解决有限的、直接的问题，内容以疑惑、不适为主，心理治疗以障碍、疾病为主，目的在于使患者发生变化并促其成长。

4. 心理咨询可以在非医疗情景中开展，而心理治疗一般在医疗情景中进行。

5. 心理咨询的时间大多较短，而心理治疗所需时间一般较长。

6. 心理咨询的工作者范围较广，目前有医学工作者、教育工作者和德育工作者等，而心理治疗以医务工作者为主。

综上所述，所谓心理咨询，是指求助者（即要寻求心理帮助的人）与从事心理咨询的咨询师之间，就求助者提出来的问题和要求，共同研究进行分析（分类、定性）、研究和讨论，找出问



题的症结所在，经过心理咨询师的启发和指导，找出并摆脱内心的困扰和情感危机，即解决问题的方法，以克服情绪障碍，恢复与社会环境的协调适应能力，维护身心健康。简言之，心理咨询是咨询师协助求助者解决各类心理问题的过程。心理咨询有以下6个特征：①主要针对正常人；②为人的一切心理问题提供有效帮助；③强调个人的力量与价值；④强调认知因素，尤其是理性在选择和决定中的作用；⑤研究个人在制定总目标、计划以及扮演角色方面的个性差异；⑥充分考虑情景和环境的因素，强调人对于环境资源的利用以及必要的改变。

## 二、心理咨询师应具备的素质

### （一）咨询师的知识

做好心理咨询工作要有必备的理论知识。心理咨询不仅仅是靠良好的愿望、热情和一般常识来安慰、劝说或鼓励那些处于困境的求助者。有时，“廉价”的安慰反而引起求助者的不解、反感和阻抗。心理咨询是一门科学工作，要用科学的助人知识来帮助求助者，使他们认识困扰着他们的真正原因，改正或放弃适应不良的行为，使其心理成熟起来。心理咨询师必须有行为科学、社会心理学、心理咨询学、精神病学等方面的知识，才能理解求助者的困扰是怎样形成的，矛盾和冲突的根源在哪里，他们心理症状的真正意义是什么，他们是用什么防御手段来对付自己内心冲突的，是哪些原因使求助者不自觉地抵制对他的帮助等。概括起来，心理咨询师应具有三方面相互联系的知识结构：①心理卫生（含精神医学）知识、心理咨询流派理论与方法知识、心理咨询会谈知识；②心理测验学、普通心理学、社会心理学、教育心理学、发展心理学、人格心理学、社会学、伦理学、教育学知识；③相关的人文社会科学知识和医学科学知识。

### （二）咨询师的技能

心理咨询师要有熟练的助人技巧，包括怎样能在最短的时间内收集求助者的有关情况，如使他困扰的处境或事件，症状出现

的时间及其发展变化，怎样适时地、机敏地提出问题，怎样发现求助者不自觉的掩饰和阻抗，怎样引导他们逐步认识内心深处的症结，怎样设计一些相应的方法来矫正某些不良行为，怎样适时地向求助者进行解释，解释什么内容，等等。概括起来，包括：①发现与判断心理问题的技能；②交谈技能；③运用相关知识解决心理问题的技能等。

### （三）咨询师的人格特质

一个人的个人素养容易被忽视，但又很关键。心理咨询师应具备的人格特质有：

#### 1. 心理咨询师应当是一个心理相对健康的人，其健康水平至少要高于他的求助者

心理咨询师生活在与大多数求助者相同的社会环境里，也会有许多欲求，如希望得到爱，希望被接纳、被认可、被肯定、希望有安全感。但这些都必须是在咨询关系以外来获得这些欲望满足的，以保证有效地完成心理咨询师这一社会角色的任务，不致引起角色冲突。在咨询过程中咨询师的行为只能是利他的和助人的。

心理咨询师也是人，会遇到生活中的各种难题，也会出现心理矛盾和冲突，但他是可以保持相对心理平衡的，而且能在咨询关系以外解决他的心理矛盾和冲突，不致因个人的问题干扰咨询工作。

一个合格的心理咨询师应当是一个愉快的、热爱生活、有良好适应能力的人。那些情绪不稳定的人，经常处于心理冲突状态而不能自我平衡的人，是不能胜任心理咨询工作的。

#### 2. 咨询师应该是一个精力充沛的人

咨询过程中，咨询师必须聚精会神，毫无遗漏地聆听与观察求助者言语与非言语行为信息。因此，在咨询过程，咨询师不仅要將心思投入到求助者的主观世界中，而且还必须随时随地跳出求助者的主观世界，以自己对求助者的了解，配合理论、经验、咨询目标，给予求助者适当的回应。同时，咨询师必须以敏锐的自我观察力，觉察自己在此时此刻的感觉和想法，避免自己主观的个人经验影响了咨询的客观性。也就是说，咨询是非常耗神的

工作，咨询师如果没有充沛的精力，就无法胜任此项工作。咨询师是求助者的典范，精力充沛的咨询师可以带给求助者朝气蓬勃的感觉，无形中也鼓励求助者提起精神，勇往直前。

### 3. 心理咨询师应当是一个乐于助人的人

只有乐于助人的人，才能在咨询中给予求助者以温暖，才能创造一个安全、自由的气氛，才能接受求助者正性和负性的情绪，才能进入求助者的内心世界。那些只关心自己事情的人，那些性格孤僻、寡言少语、缺乏热情的人，是难以胜任心理咨询工作的。

### 4. 心理咨询师应当是一个认真负责的人

能耐心地倾听求助者的叙述，精力集中不分心，使求助者感到对他们的心理困扰表示关心，能诚恳坦率地和求助者谈心，使他们愿意暴露内心的隐私和秘密，值得他们信任。工作马虎、不能专心致志的人，办事拖拉、不负责任、又不能和求助者谈心的人，是做不好心理咨询工作的。

### 5. 咨询师应该是一个追求自我实现的人

所谓自我实现，是指将潜能充分发挥。咨询的最终目的在于帮助求助者自我实现。因此，咨询师必须是一个不断追求自我实现的人。马斯洛认为，自我实现者具有以下特征：①对于现实有正确、完全的知觉；②比较能悦纳自己、他人和一般自然界现象；③行为自发、单纯而自然；④注意问题，不太注意自己；⑤具有脱俗的品质和独处的需要；⑥具有自主性，不依赖环境和文化；⑦对生活中的事物能保持历久弥新的欣赏态度；⑧不时有巅峰经验；⑨向整个人类认同；⑩接受民主的价值；⑪只和少数人建立深厚的人际关系；⑫有强烈的伦理观念；⑬有完美不伤人的幽默感；⑭具有创造性；⑮能抵挡文化潮流的感染。

以上这些人格条件是在先天素质基础上和环境的长期影响下形成的，是相对稳定的心理特点，不是仅靠学习理论知识可以得到的。简而言之，一个心理咨询师的人格素质包括了热心、耐心、真心、爱心、细心；亲和力、观察力、领悟力、影响力；健康的人性观、乐观的人生态度、积极的人文关怀、良好的心理素质。

#### (四) 心理咨询师的职业道德素养

心理咨询是一项专业助人的工作，必然有其特殊的职业道德规范。心理咨询师只有遵守职业道德，才能保证求助者的权益，尽到助人的责任。

1. 心理咨询师不得因求助者的性别、年龄、职业、民族、国籍、宗教信仰、价值观等任何方面的因素歧视求助者。

2. 在咨询关系建立之前，心理咨询师必须让求助者了解心理咨询的工作性质、特点，这一工作可能出现的局限性以及求助者自身的权利和义务。

3. 在对求助者进行咨询时，心理咨询师应和求助者对咨询工作的重点进行讨论并达成一致意见，必要时（如采用某些疗法）与求助者达成书面协议。

4. 心理咨询师与求助者之间不得产生和建立咨询以外的任何关系。尽量避免双重关系（尽量不与熟人、亲人、同事建立咨询关系），更不得利用求助者对咨询师的信任谋取私利，尤其不得对异性有非礼的言行。

5. 心理咨询师认为自己不适于对某个求助者进行工作时，就应对求助者作出明确的说明，并且应本着对求助者负责的态度将其介绍给另一位合适的心理咨询师或医师。

6. 心理咨询师应始终严格遵守保密的原则，具体应做到：

(1) 心理咨询师有责任向求助者说明心理咨询工作的保密原则；以及应用这一原则的限度。

(2) 在心理咨询工作中，一旦发现求助者有危害自身和他人的情况，必须采取必要的措施，防止意外事件发生（必要时应通知有关部门或家属），或与其他心理咨询师进行磋商，但应将有关保密信息的暴露程度限制在最低范围之内。

(3) 心理咨询工作中的有关信息，包括个案记录、测验资料、信件、录音、录像和其他资料，均属专业信息，应在严格保密的情况下进行保存，不得列入其他资料中。

(4) 心理咨询师只有在求助者同意的情况下才能对咨询过程

进行录音、录像。在因专业需要进行案例讨论，或采用案例进行教学、科研、写作等工作时，应省去那些可能据以辨认出求助者的有关信息。

(5) 心理咨询师对于心理咨询服务的记录、开具的诊断等，应指定适当场所及人员保管，并负有保密的义务。

(6) 心理咨询师受卫生、司法或公安机关询问时，不得做虚伪的陈述或报告。

(7) 心理咨询师应将其开业执照、收费标准及其职业资格证书，悬挂于心理咨询服务场所的明显位置。

(8) 心理咨询师向求助者收取咨询费用时，应向求助者出具收费明细表和合法的收费凭证。

#### (五) 心理咨询师对求助者的基本信念

1. 相信求助者是个有价值的、有很大潜能的人。
2. 相信求助者是愿意上进的，愿意变好的，愿意被人喜欢、接纳的。
3. 相信求助者是可以改变的。
4. 相信求助者是可以自我控制、自我调整的。
5. 相信求助者是愿意为自己的行为负责责任的。

综上所述，心理咨询是一种特殊的助人职业。它是人与人之间的心灵交往，是一颗心与另一颗心的交流，一种思想与另一种思想的沟通，一种经验与另一种经验的相遇，一种人格与另一种人格的碰撞。心理咨询的过程是咨询师知识、技能、素质与求助者心理问题和人格全面作用的过程；心理咨询的过程是咨询师自身成长的过程。

谢金凤

2007. 6.

# 目 录

前 言	1
一、什么是心理咨询	1
二、心理咨询师应具备的素质	4
<b>第一篇 咨询关系建立技术</b>	
第一章 有效咨询关系的建立	2
一、心理咨询关系概述	2
二、咨询关系的特征	6
三、建立咨询关系的原则	10
四、咨询关系的确立	20
五、在咨询关系建立中咨询师常出现的问题	22
第二章 尊重、温暖与真诚技术	25
一、尊重	25
二、温暖	30
三、真诚	34
第三章 共情技术	42
一、共情的概述	42
二、共情性理解和应答的要素	46

三、如何使用共情技术 .....	52
<b>第四章 关注与倾听技术 .....</b>	<b>57</b>
一、关注与倾听的概述 .....	57
二、积极倾听求助者的故事 .....	65
<b>第二篇 参与性咨询技术</b>	
<b>第五章 询问技术 .....</b>	<b>76</b>
一、询问技术的含义与分类 .....	76
二、询问技术的功能 .....	80
三、询问技术的应用原则 .....	85
四、询问技术的使用步骤 .....	88
五、实际操作练习 .....	89
<b>第六章 反映技术与表达技术 .....</b>	<b>92</b>
一、反映技术 .....	92
二、表达技术 .....	111
<b>第七章 重复技术 .....</b>	<b>116</b>
一、重复技术的含义 .....	116
二、重复技术的功能与作用 .....	117
三、重复技术的使用 .....	123
四、实际操作练习 .....	124
<b>第八章 具体化技术 .....</b>	<b>127</b>
一、具体化技术的含义 .....	127
二、具体化技术的功能 .....	129
三、实际操作练习 .....	137
<b>第三篇 影响性咨询技术</b>	
<b>第九章 即刻性技术 .....</b>	<b>144</b>
一、即刻性技术的含义 .....	144
二、即刻性技术的功能 .....	146
三、即刻性技术的使用原则 .....	155
四、即刻性技术的使用步骤 .....	155

五、实际操作练习·····	158
<b>第十章 面质技术</b> ·····	160
一、面质技术的含义·····	160
二、面质技术的功能·····	162
三、面质技术的基本原则·····	167
四、面质技术的使用步骤·····	171
五、实际操作练习·····	173
<b>第十一章 自我开放技术</b> ·····	176
一、自我开放的含义·····	176
二、自我开放技术的意义与功能·····	177
三、自我开放的形式与内容·····	184
四、自我开放的原则及注意事项·····	184
五、自我开放技术的步骤·····	186
六、实际操作练习·····	188
<b>第十二章 解释技术</b> ·····	191
一、解释技术的含义·····	191
二、解释技术的功能·····	193
三、解释技术的使用原则·····	193
四、解释技术的使用步骤·····	196
<b>第十三章 提供信息技术</b> ·····	199
一、提供信息技术的含义·····	199
二、提供信息的方式·····	201
三、提供信息技术的目的·····	202
四、提供信息技术的功能·····	203
五、提供信息的基本原则·····	209
六、提供信息技术的步骤·····	211
七、实际操作练习·····	213
<b>第四篇 其他技术</b>	
<b>第十四章 非言语行为观察技术</b> ·····	216



一、非言语行为的含义·····	216
二、非言语技术的功能与内容·····	217
三、非言语行为的处理技术·····	225
四、使用非言语行为技术的注意事项·····	232
<b>第十五章 结构化技术·····</b>	<b>234</b>
一、结构化技术的含义·····	234
二、结构化技术的要素·····	234
<b>第十六章 突破阻抗技术·····</b>	<b>250</b>
一、阻抗及突破阻抗技术的含义·····	250
二、关于阻抗的理论·····	252
三、阻抗产生的原因·····	253
四、阻抗的方式·····	256
五、突破阻抗技术的功能·····	258
六、应用突破阻抗技术的注意事项·····	264
<b>第十七章 结束咨询技术·····</b>	<b>266</b>
一、结束咨询技术的含义·····	266
二、结束咨询技术的功能·····	267
三、结束咨询技术的注意事项·····	278
四、结束咨询的方法与评价原则·····	281
五、实际操作练习·····	282
<b>主要参考文献·····</b>	<b>283</b>