

生活分析的心理咨询

理论与技法

理論と技法

心理咨询

内カウンセ

的

生活分析的カウンセリ

ングの理論と技法

咨询

的カウンセリングの

【目】松原达哉 著

樊富珉 吉沅洪 译



生活分析のカウンセリングの理論と技法

生活分析的心理咨询： 理论与技法

【日】松原达哉 著

樊富珉 吉沅洪 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活分析的心理咨询:理论与技法/(日)松原达哉著;
樊富珉,吉沅洪译. —北京:中国轻工业出版社,2008.3
ISBN 978-7-5019-6266-2

I. 生… II. ①松…②樊…③吉… III. 咨询心理学
IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 191258 号

版权声明

Copyright © 2003 松原達哉
经松原达哉授权翻译出版。

总策划:石铁

策划编辑:戴婕

责任编辑:朱玲 戴婕

责任终审:杜文勇

封面设计:海马书装

责任监印:吴维斌

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京天竺颖华印刷厂

经销:各地新华书店

版次:2008年3月第1版第1次印刷

开本:660×980 1/16 印张:16.50

字数:140千字

书号:ISBN 978-7-5019-6266-2/B·151 定价:30.00元

著作权合同登记图字:01-2006-7517

咨询电话:010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-65128898 传真:85113293

网址:<http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

61077J6X101ZYW



中文版序

《生活分析的心理咨询：理论与技法》由中国清华大学教育研究所心理学教授樊富珉女士，和中国苏州出生的日本广岛市立大学副教授吉沅洪博士两人合作翻译，并在中国正式出版，我感到由衷的高兴。

在日本，由于孩子出生率减少现象持续，使得绝大多数家庭只有一个或者两个孩子。因此，孩子们从小在家庭中和兄弟姐妹切磋、游戏、一起成长的机会也随之减少。由于父母对孩子的溺爱和过度保护，使得没有动力的孩子增加了。中学生、高中生以及大学生缺乏动力渐渐地演变成了教育问题和社会问题。中国由于多年的独生子女政策，估计类似的现象也会普遍存在。对于具有这种倾向的学生而言，生活分析的心理咨询法（Life Analytic Counseling，简称LAC法）是有效的心理咨询方法。这是我在日本通过40多年的实践得出的结论。对于那些缺乏生气的中学生、高中生、大学生，对于最近在英国、美国和日本的社会人士中逐渐增加的无工作、无教育、无训练的青年（Not in

Employment、Education or Training, 简称 NEET), LAC 法通过分析他们现在的生活行动, 能够帮助他们重新建立充满希望和目的的生活。

LAC 法是一种快乐的心理咨询法。操作方法分 10 个步骤: (1) 生活行动分析; (2) 重视现在的生活; (3) 具体性; (4) 数量化、必要性和可能性; (5) 尊重自发性和自主性; (6) 目标的视觉化和明确化; (7) 自我洞察; (8) 个别化; (9) 通过反馈的自主学习; (10) 通过具体的评价提高动机。在本书中, 作者详细地列举了中学生、大学生以及留学生等案例。

本书的翻译者樊富珉教授, 在我任职于日本筑波大学心理学系教授时, 她曾经当过一年半的客座研究员。她现在是中国大学生心理咨询学会的会长, 是一名非常优秀的学者, 我很尊敬她。吉沅洪副教授曾经在筑波大学研究生院留学, 是我优秀的弟子之一。她硕士毕业以后转入名古屋大学研究生院, 并成功获得博士学位, 是拥有光明未来的年轻学者。这两位专家都精通日语, 我深信她们的翻译一定是出类拔萃的。在这里, 我衷心地感谢这两位老师以及中国轻工业出版社“万千心理”的协助。最后, 我希望本书在中国得到大、中学生以及心理咨询专业人员、教育工作者的广泛阅读和有效利用。

松原达哉

日本东京福祉大学研究生院教授

原筑波大学研究生院教授

2007 年 4 月



译者序一

翻译日本松原达哉教授的《生活分析的心理咨询：理论与技法》一书是我十多年来最大的心愿之一。17年前，我在日本筑波大学心理学系留学期间就听过松原教授的课，学习这种理论和方法，对心理咨询非常实用。我曾经也在国内出版的一些专业书籍和我举办的培训中介绍过这种咨询方法。2003年，我收到松原达哉先生赠送的新著《生活分析的心理咨询：理论与技法》，爱不释手，深深地被松原先生执著地、不间断地修改、完善和充实由他独创的心理咨询方法的精神感动，决心一定要翻译这本书并介绍给国内同行。2005年暑假，我得到日本学术振兴会的资助，赴日本研究考察心理咨询专业人员的培养和资格认证，有机会再一次跟随松原先生学习。期间，在日本心理咨询学会举办的暑期工作坊中，松原先生连续三天讲授和演练如何实施生活分析咨询法，有100多名日本心理咨询、心理治疗专业人员和中小学教师热情报名参加学习。我又一次系统地聆听了松原先生教授这种有效的、便于操作的心理咨询技法。工作坊

结束后，请松原先生在他的专著上签名的学员排着长长的队伍，他非常耐心、认真地为每一个学员签名，那个场面让我非常感动。看到了成年人追随学术之星的狂热，看到了实用的咨询技术多么受心理和教育工作者的欢迎，我想翻译这本书的决心再一次被激起和强化。

非常感谢我的师妹、同是松原先生最欣赏的中国弟子吉沅洪博士，她愿意和我一起承担本书的翻译工作。

松原达哉教授是我在日本筑波大学心理学系留学时期的恩师，每当想起先生，我心中都涌起无限感慨，许多美好的瞬间浮现在脑海，成为我人生中精彩的、难忘的、永恒的回忆。无论作为一个人，还是一个心理学专家学者，松原先生都是非常优秀、非常成功的。他不仅是我个人心理咨询事业的引路人，也是中国大学生心理咨询事业发展的导师。

第一次知道日本心理咨询学界有一位知名的学者松原达哉教授，那是20世纪80年代，源自于筹备中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会。当时筹备委员会准备邀请外国专家来北京参加成立大会，筹备委员会负责人之一、我的同学、北京医科大学胡佩诚教授从杂志上看到松原先生的文章，让懂日语的我翻译出来。文章翻译了，对松原先生的了解和敬仰也就产生了。但是，真正有幸结识松原达哉教授是在1990年3月，当时，我作为清华大学心理学讲师被教育部公派到日本留学，来到筑波大学心理学系，学习青年教育与心理咨询。在教师研究室名牌上，我看到松原达哉教授的名字，很兴奋、很激动。我很幸运可以认识松原先生，更幸运的是，我到达日本3个月后，开始在他精心指导下系统地学习心理咨询的理论、技术与方法。在筑波大学留学期间，我有幸选修松原先生开设的《学校心理咨询》、《心理测验》、《教育评价》等多门课程。课外，我还参加了松原先生指导的学生“心理咨询研究会”、“心理测验

研究会”。还有，我参加了松原研究室组织的各类研讨会，参加了松原先生带领的自我开放团体咨询。除此之外，我还参加了日本各种心理咨询的学术交流活动以及先生为我提供的一切学习机会。这些使我大开了眼界，增长了专业知识，学习了各种理论流派和技法。松原先生与人为善，待人真诚热情、爱生胜己、勤奋好学、孜孜不倦、把事业融入生命，不知疲倦的品格成为我终身学习的楷模。

1991年6月末，在我完成进修任务回国的第二天，松原先生作为中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会唯一的外国专家顾问（1990年11月，先生率日本高校心理咨询专家代表团参加成立大会时受聘），应邀来到中国讲学，为大学生心理咨询专业委员会举办的第一期全国大学心理咨询师培训授课，毫无保留地将他多年积累的经验和理论传授给大家，如心理咨询的个别技法、团体技法、心理问题的早期发现、大学心理咨询中心的运营等，这些都是刚刚开始起步的中国大学咨询事业发展中急需的知识。至今，曾接受过松原先生培训的心理咨询师已经成为了中国各地大学心理咨询事业的带头人和骨干。

距离松原先生第一次来中国参加大学生心理咨询专业委员会成立大会及传授心理咨询方法，至今已经过去18年了，先生的足迹遍布中国，北京、上海、南京、济南、大连、杭州、哈尔滨……先生用他的真诚、智慧、经验、学识、人格感动了中国无数大学心理咨询人员，同时，他也是获得中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会授予的“突出贡献奖”中唯一一名外国学者。获得这个大奖，先生当之无愧，他为中日心理咨询学界交流搭建了桥梁，他是促进中日友好的使者，他对中国人民怀有深厚的感情，他对中国心理咨询事业发展抱有极大的信心。

中国许多大学心理咨询专业工作者是通过松原达哉教授的

讲学和报告认识日本心理咨询事业的发展、了解日本心理咨询特有理论的，尤其是“生活分析的心理咨询法”。该理论深入浅出，通俗易懂，便于操作，非常实用。我个人在心理咨询专业成长中得到先生的帮助最多、受益最大。我回国后16年来，无论先生在筑波大学，还是在立正大学、东京福祉大学工作，每年都会寄给我他出版的新书，与我分享他的经验和成果，给我持续不断的学习树立了榜样，看到先生对心理咨询事业的无限热爱、永不停歇地辛勤耕耘，我受到极大的鼓舞。我以先生为楷模，十六年如一日地勤奋学习、努力工作，积极推动中国心理咨询事业的发展，成为中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会主任委员、中国心理学会临床与咨询心理学专业分会的副主任委员、心理学教授和博士生导师。我的成长中倾注了先生的心血、教诲和期盼。

虽然，松原先生年事已高（已经77岁了），但是，他仍然活跃在学术舞台上。他在日本心理咨询与心理治疗学术界地位很高，是日本学术会议协会会员（相当于中国科学院院士），是日本学术会议会员中仅有的四位心理学家之一，担任过日本学生相談学会会长、日本产业咨询学会会长、日本咨询学会副会长、日本临床心理师资格审查委员等。今年，他又被数千名会员选为日本心理咨询学会的会长。我相信他的事业之树常青，因为他的生命与事业同在。

在本书的翻译过程中，我和师妹吉沅洪的分工是，我承担本书第二部分、第三部分以及其他部分的翻译，并撰写中文导读，吉沅洪承担第一部分和第四部分的翻译。感谢张天舒和李胜强给予我的协助。全书最后由我统稿、校对、修改和审定。我和师妹吉沅洪博士打算在翻译先生的《生活分析的心理咨询》之后，继续引进一些日本有影响的心理咨询和心理治疗专著，让更多的中国同行了解日本心理咨询业的发展，从中学习并有

所收获，促进中日临床心理学与心理咨询学术界的交流，不辜负松原先生的期望。

樊富珉

2007年10月

于清华大学教育研究所心理研究室

译者序二

第一次听到松原达哉先生的名字是1992年，当时我在日本横滨市立大学读本科四年级。大学四年级学生面临的实际问题就是找工作，我周围的同学纷纷访问企业和公司，开始加入了激烈竞争的行业，而我还在犹豫，不知何去何从。大学三年级时，我曾到一个儿童医院每周一天坚持做了1年的义工，主要工作是给儿童精神科的医生和护士当助手，陪着那些住院的孩子做游戏。这一年的义工使我学到了很多知识，同时也使我深刻体会到我的知识是多么的欠缺。

有一天，我和指导教师伊藤隆二先生谈到这些的时候，先生极力推荐我去读研究生，这个时候我从伊藤先生那里得知了松原先生。伊藤先生和松原先生是好朋友，“我可以把你推荐给松原先生”。就这样，我去筑波大学拜访了松原先生，随后便参加了研究生考试，我幸运地考上了松原先生的硕士研究生。

进了筑波大学，我首先惊讶于这里心理学课程的丰富和充实。筑波大学的前身是东京教育大学，和几所著名的大学，如

东京大学、京都大学等一样，筑波大学也是属于日本文部科学省直辖的名校。我不仅兴奋地选修了研究生院的许多课程，还选修了本科生的一些专业课。其中松原先生的课程我几乎全部选修了。先生的“心理测试是心理咨询师的一个重要工具和武器”给我留下了非常深刻的影响，影响了我以后对临床的态度和事业的发展。心理测试不仅仅是理解来访者的一个工具，测试的过程也是治疗的过程。来访者认为，在测试过程中自己充分地表现了自己，感觉到咨询师很好地理解了自己的话，那么，这个测试也就有了治疗的成分和功能。

先生常常让我们帮他做一些事情，尤其是关于研究方面的，以给我们更多锻炼的机会，如提着测试用具直接到小学去给学生做测试，翻译一些专业书籍，先生审阅我们的翻译草稿很认真，常常亲自修改。每当我们做完一件工作以后（其实是让我们学习，先生自己赔进很多时间），先生会给我们一个很特殊的奖励，那就是可以在先生的书架上选一本最想读的书！要知道，一些专业书籍对我们学生来说是很昂贵的。

先生对我一直很照顾，因为我是个留学生。由于临床心理学对语言的要求很高，所以极少有留学生选择这个专业。虽然我18岁到日本，从本科就在日本接受教育，但是先生还是会私下关心我上课、研究和临床实习方面有没有困难。当1993年先生去大连理工大学参加中国大学生心理咨询学会大会时，他把还是硕士一年级学生的我也带去了。我因此有幸第一次参加了中国的心理咨询学术会议，并参加了会议的一些翻译工作。松原先生还和我父母见面合影，直到现在，我父母还念念不忘那位和蔼的老先生。

记得我在获得名古屋大学博士学位以后，很兴奋地打电话告诉先生时，先生竟然和我一样高兴，声音都好似高了几个八度。几天后，我收到了先生寄来的祝贺鲜花。看着美丽的花束，

我不禁流下了感激的泪。

我能和师姐樊富珉老师一起翻译先生的著述，觉得很荣幸。这也许是学生对先生最好的感恩了。希望这本书给中国的同行带去一点帮助，也希望众多的学生和老师、家长、各界人士可以从先生自创的这个心理治疗方法中获益。

吉沅洪

2007年10月于美国得克萨斯州

原著序

本书阐述了生活分析的心理咨询 (Life Analytic Counseling Method, 简称 LAC 法) 的理论、技法以及实践研究案例。这种咨询法针对那些缺乏动机的儿童、青少年、大学生, 是为帮助他们积极地投入学业、达成目标而开发的。

在心理咨询的各种理论和技法中, 有来访者中心、行为治疗、精神分析、折中咨询、微型咨询、团体咨询、会心团体、诊断咨询等。但是, 这些理论与技法各自的目标、对象不同, 有些没有明确的、可操作的具体方法, 有些临床案例缺乏明显的效果。

作者长期从事心理咨询, 结合心理咨询的理论与实践, 从经验中独立开发了这种生活分析的咨询法, 并积累了大量的案例。在专职担任大学心理咨询师时, 作者遇到为数不少的学生具有以下特点: 学习能力优异的学生从某个时期开始突然失去目标, 对学业无精神、无热情、不关心, 结果只好休学或者退

学。这类学生被称为无气力症患者 (Student Apathy)。针对这样的学生，作者一直在思考和探索，怎样通过心理咨询，帮助他们把精力集中在入学时确立的学业目标上，更加积极地生活。咨询中，我曾经采用各种不同的心理咨询理论和方法，但是效果却不佳。于是，开发了生活分析的咨询法。本书详细介绍了这种方法的产生与发展过程，并将其理论化和加以实践，并归纳了这种方法的效果。

生活分析的咨询法具有以下特点：第一，它是一种在日本开发的、崭新的、独特的心理咨询理论与方法；第二，这种方法主要是针对无气力症学生的，目标在于引导他们从缺乏热情和干劲的状态中，通过行为改变，转变为热情有动力的生活；第三，这种方法在应用过程中进一步发展推广，也适合于初高中生、一般大学生、留学生、研究生中无气力症患者以及有不适应状态的学生的心理咨询；第四，这种方法综合了行为治疗、来访者中心治疗、短程治疗等多种理论和方法开发出的折中的咨询方法；第五，这种技法重视现在，能够针对心理问题，具体地给予指引；第六，这种方法无论对于咨询师还是来访者都是一种非常容易操作、很有兴趣实践的方法；第七，这种方法的咨询目标视觉化、数量化，短时间内可以见效；第八，这种方法既可以用于个别咨询，也可以用于团体咨询；第九，这种方法可以通过评价行为而增强动机；第十，这种方法不仅在日本，而且在中国、泰国等地也在被应用。

当然，作为局限性，这种方法不适合缺乏行为动力、不主动来咨询的人。

在外国，特别是中国，作者从10多年前开始，多次被邀请到北京大学、清华大学、北京师范大学、南京大学、南京师范大学、大连理工大学等高校讲学交流，访问过20多所高校，曾经讲授和研习过这种方法。因此，在中国不同的地方，生活分

析的咨询法正在被应用。

本书是由四部分构成的。第一部分的内容是“关于解决青年期问题的各种心理咨询法讨论”。青年期的发展和心理与儿童期和老年期很不同。心理咨询的时候，必须非常了解青年期的心理，采取与之相适合的技法。尤其是在面对和处理大学生的问题时，需要充分了解大学生的心理特征，采用适合的咨询方法。本书特别聚焦在无气力症患者，参考了国内外各种研究，详细分析了这种症状的特征、概念、治疗上的问题，并将无气力症患者进行分类，考察了不同类型的心理咨询方法。

第二部分是生活分析咨询法的理论与实务，这是本书的核心部分。无气力症患者虽然也希望自己大学能够顺利毕业，但对于学业缺乏热情，心理咨询协助解决这类问题比较困难。生活分析咨询法就是针对他们的需要而开发的心理咨询技法。第1~3章介绍了生活分析咨询法的开发背景、动机以及改进过程，特别是这种方法的名称“为什么从行为咨询法改名为生活分析咨询法”。在第4章中具体介绍了目前正在实施中的生活分析咨询法。第5章主要是将生活分析咨询法与心理咨询的其他理论、技法进行了比较。第6章论述了生活分析咨询法的特征与独到之处。

第三部分是生活分析咨询法的实践研究，报告了不同的案例。第1章中通过对无气力症患者应用生活分析咨询法的具体案例，详细记述了无气力症的不同类别。适用生活分析咨询法的学生有热衷于俱乐部活动、热衷于打工而缺课，变得无动力、无热情而不得已退学的，也适用于提高学习热情，为了毕业、就业和进入研究生阶段学习的学生。

第四部分是生活分析咨询法适用范围的扩展。这种技法最初是为了帮助无气力症大学生而开发的，但也可以将此法应用到初中生、高中生、高考学生、普通大学生、留学生、研究生

等人群。这部分详细记述了许多不同应用对象的具体案例，还记录了许多来自接受过本方法咨询的大学生、研究生的适当的批评、指导和建议。

本书如前所述，介绍了由作者独立开发的一种生活分析咨询技法，并通过大量的案例介绍，证明了许多儿童、学生、大学生、研究生通过咨询，改变行为，取得明显效果。但是，这种方法还有一些问题需要改进，今后作者将为生活分析咨询法的改进和完善不懈努力。

还有，读者刚开始阅读本书时需要花费一些时间，因此，想简要地了解该理论和技法的从第二部分、第三部分开始阅读更容易理解，想要了解初中生和高中生的从第四部分开始阅读。

本书稿的完成得到许多人的帮助和支持。特别要感谢榆木满生教授，博士课程毕业的宫崎圭子和大岛朗生，还有研究室助理星野，编辑部的近藤妙子也给予了很多帮助，在此一并表达衷心的感谢！

2003年9月

松原达哉