

心理咨询方法论

傅安洲 李晓凤 李坚评 合 著
陶惠芬 李鸿义 霍绍周



中国地质大学出版社

心理咨询方法论

傅安洲 李晓凤
李坚评 陶惠芬 合著
李鸿义 霍绍周

中国地质大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询方法论/傅安洲, 李晓凤, 李坚评, 陶惠芬, 李鸿义,
霍绍周合著. —武汉: 中国地质大学出版社, 2000. 10

ISBN 7-5626-1574-3

I. 心…

Ⅰ. ①傅…②李…③李…④陶…⑤李…⑥霍…

Ⅲ. 方法论-心理咨询

Ⅳ. B84

心理咨询方法论

傅安洲 李晓凤 李坚评 合著
陶惠芬 李鸿义 霍绍周

责任编辑: 梁涤坚

责任校对: 熊华珍

出版发行: 中国地质大学出版社 (武汉市洪山区鲁磨路 31 号) 邮编: 430074

电话: (027) 87483101 传真: 87481537 E-mail: cbo@cug.edu.cn

经 销: 全国新华书店

开本: 850 毫米×1168 毫米 1/32

字数: 370 千字 印张: 14.25

版次: 2000 年 10 月第 1 版

印次: 2000 年 10 月第 1 次印刷

印刷: 中国地质大学出版社印刷厂

印数: 1—3 000 册

ISBN 7-5625-1574-3/B·18

定价: 28.80 元

如有印装质量问题请与印刷厂联系调换

前 言

这是一本探索心理咨询方法论的专著。

作者分别从事哲学、社会学、高校思想工作。由于偶然而又必然的原因，转而从事心理咨询工作。因事关重大，在从事这一工作中十分小心谨慎。为了取得较好的效果，我们又重新学习了心理学，并努力熟悉心理咨询的理论和方法。经过几年实践，我们发现在中国这块土地上，在改革开放的年代，进行心理咨询工作，必须重新审视国外的心理咨询理论。为了探讨当前中国人心理障碍的原因，我们研究了中国人的文化心态、东西方文化碰撞引起的变化。我们系统学习了马克思主义认识论等经典理论和信息论，探讨了咨询者特殊的认识过程及来访者的思想变化过程等。尽量准确地对来访者给予诊断，这是我们的一条原则。为此，我们涉猎了一些医学书籍，包括精神医学、神经病诊断、心身医学、中医学等，目的是为了了解医学上如何判定精神正常和异常，进而使我们在工作中减少误诊。

在咨询过程中，来访者一双双渴求解除心理痛苦的眼睛深深地触动了我们。从事心理咨询的一些年轻同志渴望有一本中国式的讨论心理咨询方法论的书。当然，也存在着以两个极端出现的苛求：要求心理咨询可以“包治百病”、“立竿见影”；否则，就是毫无用处。

从1993年起，我们便开始将我们在从事心理咨询中的感悟、经验积累起来，构建这本著作的思路。经过几年的否定之否定和种种阵痛，书终于面世了。该书记述了我们学习和思考的结果、实践的过程、做法及效果。将这些写出来供从事心理咨询的同行们

参考，最终目的就是形成具有中国特色的心理咨询方法论。其中个案，大多为我们所亲历，也引用了一批国内外公开的案例。

我们希望几年心血铸成的这部探索心灵世界的方法论专著，是实现“他助——互助——自助”的理论与实践相结合的成功模式，还是寻求综合方法达到咨询教育目标的有效尝试！

什么是心理咨询方法论？弄清事物的发展过程，比定义事物、判断是非更重要。因此我们有必要对心理咨询理论研究做一最简明的历史回顾。

1872年，美国人P·宾尼首先提倡要重视心理卫生。而后，美国人比尔斯(C. W. Beers, 1876—1943)以亲身经历促进了心理卫生的推广。比尔斯毕业于耶鲁大学，曾患癲痫病，他因害怕、焦虑、紧张、精神失常住进精神病院。3年的住院生活，受尽种种粗虐残酷的对待，也目击了病友的非人生活。出院后，他奔走呼吁改变精神病患者的待遇，并努力从事预防精神病的工作。1908年，他以生动的文笔写了一本名为《自觉之心》(A Mind that Found Itself)的著作，再现了自己在治疗机构中的遭遇。书中用了“心理卫生”一词。后来，在著名心理学家威廉·詹姆斯和著名精神病学家阿道尔夫·迈耶的支持下，比尔斯着手建立机构，以推广心理卫生运动。由此开始了一场发端于美国，影响全世界的心理卫生运动。人类进入20世纪以后，随着各门科学的发展，医学逐渐由治疗转向防治并重，因而对精神疾病的预防也受到了人们的重视。这一状况，加速了心理卫生运动的全球化进程。心理卫生工作的内容很广泛，以塑造健全人格为主要目的。人的一生各阶段，社会不同职业者或群体都有心理卫生的问题，纵横交错，渗透到人们社会生活的各个方面。在心理卫生工作中，心理治疗占据了重要位置。运用语言、表情、态度、动作以及环境设置等心理学手段对患者的认知、情感、行为等方面的障碍进行治疗，被称为心理治疗。而心理咨询则又是心理治疗方式之一。第一次世

界大战期间，美国军队为招募军人的需要，推动了心理测量的发展。1930 年成立了国际心理卫生委员会。20 世纪 30 年代后期，职业指导、心理测量和社会教育逐渐联为一体。第二次世界大战中心理治疗有所发展，出现了“心理治疗的时代”。1948 年由联合国教科文组织主持，建立了世界心理健康联合会。50 至 60 年代，心理咨询工作的重点是教育、就业和个人适应中的心理问题。70 年代以后，西方心理咨询进入大发展阶段。在上述各个时期，都出现了代表性的人物、理论流派和著作。他们总结了经验，提出了许多心理咨询的方法和原则，积累了丰富的资料，对我们很有借鉴意义。但由于文化背景的差异，这些理论和流派多侧重于心理咨询具体方法、注意事项的研究，对咨询过程中的矛盾及其规律深入的探讨不够，也缺乏较为系统的分析。

因此，必然提出这样的要求：对心理咨询不仅要有感性的了解，而且要有理性的认识；不仅要有程序性的了解，而且要有规律性的把握；不仅要有对规律的局部的、个别的了解，而且要有对规律的全面的、系统的认识。这就是心理咨询方法论所要完成的任务。换句话说，心理咨询方法论是研究心理咨询活动中所包含的矛盾以及正确处理这些矛盾的科学。

心理咨询方法论是心理咨询理论中的应用基础理论。

在前人工作的基础上，我们致力于为建立中国心理咨询方法论做些贡献，本书就是基于这个目的。

心理咨询实质上是一种助人自助的活动，亦即“他助、互助和自助”的过程。贯穿其中的主要矛盾，是助人者与被助者在认识上的矛盾。助人者要透过现象对被助者形成准确的判断；被助者则要在助人者的帮助下，重新认识自己，形成新的自我观念，进而改变行为。简言之，在助人自助过程中，体现了双重的主观与客观之间的认识与被认识，反映与被反映的矛盾。

助人者，不是一般的人，是具有助人的理论知识、实用技巧

并有乐于助人品格的人，亦即咨询者。他与被助者亦即来访者构成了一种心理咨询的关系。在这种关系中助人者要认识的东西极其复杂、广泛，需要克服许多矛盾。

根据心理咨询全过程，本书很自然地分成五部分：

第一部分，心理咨询的实质。着重讨论心理咨询作为认识客观事物的一种特殊形式，它的矛盾特殊性表现在哪些方面。这是对心理咨询性质最基本的概括。

第二部分，心理咨询的过程。着重从认识论的角度讨论心理咨询过程，研究心理咨询工作者在咨询的全过程中认识活动中所包含的矛盾（即他助、互助和自助过程的矛盾运动和发展）。这个矛盾是围绕着对“事实”的认识展开的。

第三部分，心理咨询运行机制中的矛盾。在心理咨询过程中咨询者和来访者构成了一对矛盾。这些矛盾表现为“取”和“予”、“生”和“熟”、“说”和“做”的矛盾。

第四部分，探讨正确处理上述矛盾的基本方法，即心理咨询中的判断。

第五部分，心理咨询的监督机制。

在撰写过程中，我们努力探讨两方面的规律：一方面，探讨在心理咨询过程中普遍反映出来的心理问题产生、发展的背景、条件，以及是如何转化为心理障碍的。另一方面，探讨心理咨询本身的规律。这两方面的规律又交织在一起，互相制约，互相影响。

一个心理咨询工作者如果不了解、不能洞察当前的社会矛盾及其反映——社会心态，就很难对来访者的问题做出准确的判断。同样，如果不能把握心理咨询本身的特殊规律，也不能圆满完成助人自助的任务。

在表达方法上，我们先从基本概念开始，逐步深入，力求做到材料与观点的统一，论述与事实并重，从而做到“道理从实践中来”。

本书的读者对象是刚刚从事心理咨询工作并准备深入探讨心理咨询方法论的人。有心理问题的人士也可以读本书，以了解咨询的实质、过程、机制、方法，消除神秘感，更好地配合咨询，达到心理健康。

本书的几位作者，以他们丰富的知识与阅历，以及对心理咨询事业的热爱与追求，并以从事心理咨询的实际体会为基本依据，编写本书。在编写过程中，观察了数以千计的来访者的思想变化过程，也接触了相当数量的思想政治工作者，探讨了他们认识和把握心理咨询的经历。这些都强烈地影响了我们写作时的思考。

作为湖北地区高校心理咨询事业最早的开垦者霍绍周教授、李鸿义教授于七年前就提出为心理咨询中国化并为创造本土化的方法论而孜孜以求时，我们便在两位老师的带领下，同湖北省青年心理研究所和湖北省大学生心理咨询研究会的朋友们一道义无反顾地进行着艰难的探索。是事业吸引着我们，是实践教育着我们，是来访者（主要是大学生）激励着我们去触“雷区”、破“心码”、育“灵魂”、助“心康”，终于在这个闷热难耐的暑期，四易其稿，成此篇章，谨以此书献给有志于国人心身健康的求索者！

我们研究心理咨询方法论刚刚起步，由于这个问题十分复杂，而我们学识水平有限，仍有许多问题需要和广大志同者一起探讨，恳请读者批评指教，以帮助我们吧心理咨询工作做得更好。

著 者

2000年8月18日

目 录

第 1 章 心理咨询的实质.....	(1)
1.1 什么是心理咨询	(2)
1.1.1 心理咨询的定义	(2)
1.1.2 心理咨询不是什么	(3)
1.1.3 心理咨询与思想政治工作	(5)
1.1.4 心理咨询、心理卫生、心理治疗的关系	(7)
1.1.5 研究和咨询工作的关系	(8)
1.1.6 心理咨询理论	(8)
1.1.7 心理咨询既是一门科学，又是一门艺术，更是一种创造	(8)
1.2 心理咨询的实质	(9)
1.2.1 什么是心理	(9)
1.2.2 心理学的研究.....	(11)
1.2.3 紧张状态与心理防御机制.....	(15)
1.2.4 心理咨询的实质——新的经验和体验.....	(18)
1.3 心理咨询中的来访者.....	(48)
1.3.1 需要的满足.....	(50)
1.3.2 个人内部能力.....	(58)
1.3.3 人际交流能力.....	(71)
1.4 心理咨询中的咨询者.....	(77)
1.4.1 咨询者要有自知之明.....	(78)
1.4.2 健康的心理状态.....	(81)
1.4.3 令人信任.....	(83)

1.4.4	诚实	(84)
1.4.5	力量	(84)
1.4.6	热情	(86)
1.4.7	咨询关系中的反应	(88)
1.4.8	咨询者的综合能力	(92)
1.4.9	初入咨询之门应注意的问题	(93)
1.4.10	心理咨询的训练	(97)
第2章	心理咨询的过程	(110)
2.1	心理咨询是一种特殊的调查研究	(112)
2.1.1	心理咨询收集信息的特殊性	(112)
2.1.2	心理咨询收集信息的特殊要点	(116)
2.2	对“事实”的估价——感觉到的不见得能够理解	(120)
2.2.1	“事实”在哪里	(120)
2.2.2	以果导因, 察因果关系	(123)
2.2.3	消除症状	(127)
2.2.4	帮助来访者逐步进入咨询关系	(128)
2.2.5	咨询双方的配合问题	(130)
2.3	信息反馈, 双向交流, 逐步逼近“事实真相”	(131)
2.3.1	咨询者传达给来访者的信息	(132)
2.3.2	注意一次性会谈	(133)
2.4	建立属于来访者的心理模型	(134)
2.4.1	没有两片相同的树叶	(134)
2.4.2	咨询者和来访者形成共识, 达成咨询协议	(143)
2.5	从改变认识到改变行为	(147)
2.5.1	解铃还需系铃人, 来访者要自己改变认识	(148)
2.5.2	改变行为	(157)

2.6 咨询中止——扶上马，送一程	(158)
第3章 心理咨询的运行机制	(161)
3.1 心理咨询的核心是信息交流	(162)
3.1.1 信息是能给人们带来新知识的消息	(162)
3.1.2 心理咨询中信息交流的特点	(165)
3.2 心理咨询的目的是矫正行为	(183)
3.2.1 行为矫正所依据的原理	(184)
3.2.2 行为矫正的程序	(188)
3.2.3 行为矫正中的文化与道德问题	(217)
3.2.4 行为矫正中的矛盾及克服矛盾的策略	(221)
3.3 心理咨询的重要因素——情感	(223)
3.3.1 认识在咨询中的地位和作用	(223)
3.3.2 情感在咨询中的意义	(233)
3.3.3 感情处理中所遇到的矛盾	(261)
3.4 消除抵触，打破防御机制	(268)
3.4.1 心理咨询中的抵触	(269)
3.4.2 打破防御机制，真正认识自我	(297)
第4章 心理咨询中的判断	(322)
4.1 心理咨询中的判断	(323)
4.1.1 基本思路	(324)
4.1.2 心理咨询的判断方法	(328)
4.2 心理咨询中“问题”的判断	(351)
4.2.1 时代带来的问题	(351)
4.2.2 发展心理学视角下心理咨询的“问题”	(359)
4.2.3 对当代心理咨询中“问题”的判断	(366)
4.2.4 系统地进行诊断和鉴别诊断	(390)

4.3	心理危机的调解	(402)
4.3.1	心理危机的起因	(402)
4.3.2	心理危机调解程序和技巧	(403)
	附: 运用信息模型研究心理咨询的案例	(406)
第5章	心理咨询中的监督	(423)
5.1	心理咨询中的伦理道德问题	(424)
5.1.1	职业责任	(426)
5.1.2	信任、保密和举证	(427)
5.1.3	咨询者的影响	(427)
5.1.4	我国心理测验管理条例(试行)和心理测验工 作者的道德准则	(428)
5.2	心理咨询中的法律问题	(431)
5.3	心理咨询的监督	(432)
5.3.1	从医学角度讨论一般病人对医生的期望	(432)
5.3.2	从咨询者的思维过程看监督	(436)
5.3.3	心理咨询的监督	(441)
	主要参考书目	(442)
	后记	(444)

第1章 心理咨询的实质

- 心理咨询的实质是“助人自助”。来访者并不是为学习某种知识和技能，也不是寻求道德上的教诲；咨询者给予来访者的是一种特殊的帮助，即通过咨询过程使来访者有新的体验，以新的思维方式和角度思考问题，用新的方式表达思想感情，取新的行为方式适应环境，并建立和谐的关系。
- 心理咨询是一种文化现象，一种思维方式。它不单纯是心理矫正和治疗手段。因此，不同民族和时代有着不同的咨询理论和模式。
- 心理咨询最富特性之处是咨询者基于科学理论、人生感悟和咨询经验之上的创造。就像可以教人怎样作画，却不能教人如何创作一件艺术品一样，不可教人如何咨询。心理咨询既是一门科学，又是一门艺术，更是一种创造。

1.1 什么是心理咨询

1.1.1 心理咨询的定义

心理咨询是“一种以语言、文字或其他信息为沟通形式，对求助者予以启发、支持和再教育的心理治疗方式。其对象不是典型的精神病患者，而是有教育、婚姻、职业等心理或行为问题的人。不能合作和无法交谈的患者不能作为心理咨询的直接对象，但可以通过对其亲友提供咨询指导而间接给患者以帮助。”^①

由这个定义可以看出心理咨询过程的基本要素：①咨询者；②被咨询者；③双方的背景；④咨询关系及其发展。

心理咨询有以下特点：

第一，心理咨询是一种心理治疗方式，因此提供治疗的人必须是经过训练的专业人员。咨询者在启发、支持和再教育过程中，需要有理论知识、助人技巧和乐于助人的品格。

第二，咨询双方必须建立一种关系。双方必须有一定程度的相互理解、信任，接受对方的意愿和合作。建立这种关系是一个充满矛盾的复杂的过程。

第三，咨询是一个学习—改变认识—改变行为的过程。咨询的目的是使来访者学会正确对待自己 and 他人，减少和克服内心的矛盾和冲突，以健康的心态处理周围的关系。

第四，咨询过程是一个由“他助”（来访者求助于咨询者），经过“互助”（咨询者与来访者之间的相互了解、理解和谅解），最后达到来访者“自助”（自己改变认识和行为）的完整过程。亦即助人自助的过程。

^① 《中国大百科全书·心理卷》，第425页。

1.1.2 心理咨询不是什么

心理咨询究竟是什么，各家之说，众说纷纭，难有共识。在学术研究中，当“是什么”难以界定和认同时，往往在“不是什么”方面得到共识。根据心理咨询的定义，我们可以判定心理咨询不是什么。

一、单纯提供资料不是心理咨询

心理咨询是一个助人、互助、自助的过程，在这个过程中要帮助来访者认识自己、接纳自己，重新评价自己、发展自己。只提供资料达不到咨询的目的。

二、简单地解决某个问题不是心理咨询

就事论事，头痛医头，脚痛医脚，不是心理咨询。心理咨询要就事论理，要透过现象看到内在的本质，从而提高认识，改变行为。

一位三年级的大学生，曾出现幻觉，总觉得有人在指责他、咒骂他。他不敢去教室上课，不敢去食堂吃饭，甚至都不敢在马路上行走，后来发展到整天躲在蚊帐里，连打饭都由同学帮忙。他向班主任求助：“老师，您能帮助我吗？”望着那位同学恳求、期待的目光，班主任沉思片刻后说：“你去背外文单词……”那位同学摇了摇头，“我试了，最多只能背五分钟，还是想……”之后，学校一位心理咨询老师找那位同学交谈，发现症结在于性冲动的恐惧，而导致这种情绪产生的背景因素，又恰恰是错误的性观念造成的性压抑，在一次偶然的场合里被引发后内心引起强烈的罪恶感，以致最终濒临精神病边缘。找到了症结所在，咨询教师首先诱导他一步步倾吐出积压在心头的“情绪”，他越不敢讲，就越要设法让他讲出

来，讲的过程本身就是情绪宣泄的过程。接着，咨询教师明确告诉他，青年人的性冲动是正常的、自然的，并不是一种罪恶，渐渐解除了他沉重的精神包袱。最后，再针对他的偏执观念，迫害妄想逻辑，纠正了他思维过程中的错误，指出了他的性格缺陷并给予了必要的引导。通过咨询，那个同学的精神状态发生了很大变化。

可见，班主任建议那位同学去背英语单词，是简单处理问题，不是心理咨询。后者是心理咨询，因为咨询者能抓住那位同学产生心理障碍的症结，运用心理学知识，诱导他宣泄压抑的“情绪”，解除沉重的心理负担，纠正偏执观念和思维错误，校正对自己的看法，建立自信心。

三、安慰和同情不是心理咨询

安慰、同情只是在稳定来访者的情绪时使用，一旦进入正题，就要在新的关系中发展。

四、忠告和建议不是心理咨询

一般在咨询后期会对来访者给以忠告和建议。但这是在经过复杂的心理交流、冲突、痛苦之后，真正认清问题本质的基础上提出来的。而且，只有当来访者有明确的认识之后，这些忠告和建议才有意义。

五、批评和指责更不是心理咨询

心理咨询要在彼此充分理解的情况下进行，不管来访者的想法和行为多么怪异都应予以理解，并帮助其寻找所形成的原因和机制。

六、命令和限制也不属于心理咨询

心理咨询的前提是要尊重人，设身处地以来访者的身份、处境去体察人物和感受事物。在咨询过程中，如果不同意来访者的看法，或是发现他有不当的地方，可以适当地表达意见，澄清一

些问题,但这是讨论商量性的。如果是批评、指责、命令、限制,就会使咨询关系瓦解。在心理咨询过程中,咨询者要给来访者以指导、帮助、启发、教育和劝告。从这种意义上说,心理咨询有一定的教育作用,但它却不同于教育。因为来访者并不是前来学习某种知识和技能,也不是寻求品德上的教诲,双方不是教与学的师生关系,咨询者不能以教育者自居,去教育、命令、限制来访者。在咨询过程中,咨询者与来访者是建立在平等的关系上共同讨论问题的。咨询者要帮助来访者分析问题,查找问题产生的根源,提供解决问题的参考意见,但绝不能把自己的意见强加于人,事后行动的决定权在来访者自己,咨询者只扮演参谋的角色,不能喧宾夺主。同时咨询者给来访者的是一种“特别帮助”,即通过咨询使来访者有新的体验,以新的思维方式思考问题,用新的表达方式表达思想情感,取新的行为方式适应环境,并建立和谐的关系。不能把一般的忠告、建议、批评、同情、限制与心理咨询等同起来。

1.1.3 心理咨询与思想政治工作

心理咨询与思想政治工作是两种体系,不能混为一谈和相互取代。二者不存在孰优孰劣的问题。

据郑日昌、张伟俊等学者的研究,二者的区别有以下几点:^①

(1) 起源不同。心理咨询是社会服务活动,起源于职业指导、心理测验、心理治疗;思想政治教育的着眼点是人的政治思想面貌,起源于社会主义革命和建设的需要。

(2) 理论基础不同。心理咨询主要以心理学理论为指导,运用咨询与治疗心理学、人格心理学、变态心理学等理论基础,根

^① 郑日昌,1992年,《大学生心理咨询》,心理咨询与思想政治工作。