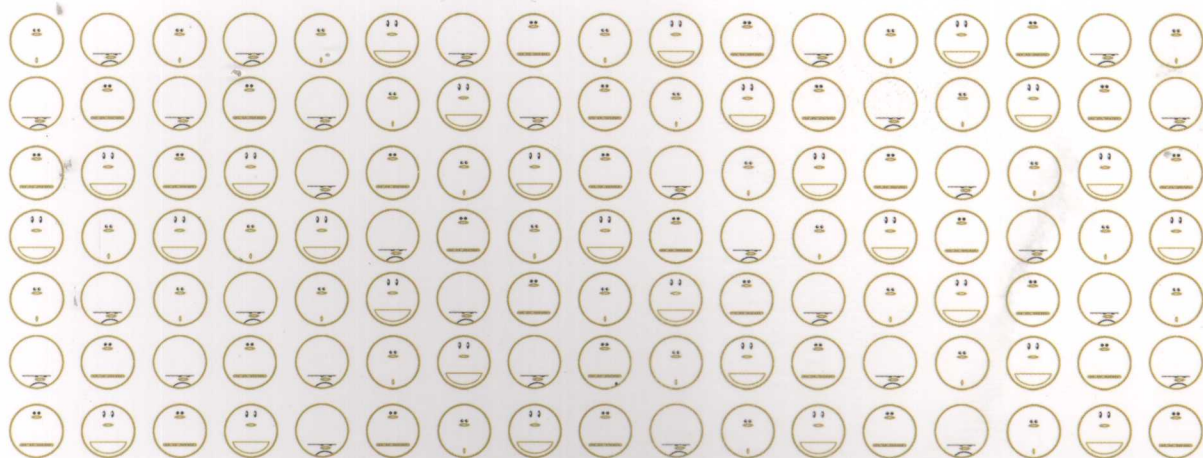


600 题 让 你 精 通 心 理 学



健康要读心理学
工作要读心理学
社交要读心理学
婚恋要读心理学
教子要读心理学

梁素娟 于心愿 主编 王极盛 ◎ 序

速通

三十余位心理学专家及研究者历经一年完美推出

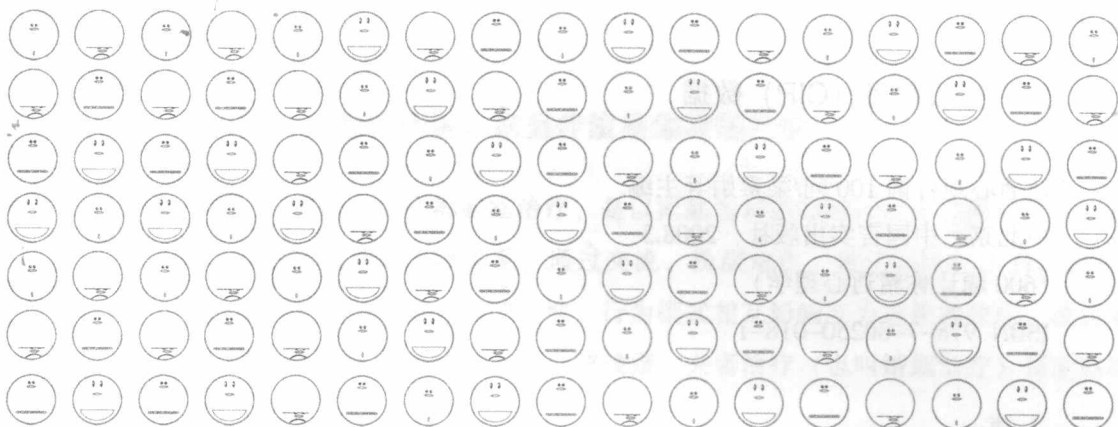
心理咨询100问

针对生活中的心理学问题，理论结合实践，让你领悟心理学的美妙
100个问题，浓缩100种心理学常识，化繁为简，准确呈现心理学精华

中国言实出版社



600 题 让 你 精 通 心 理 学



健康要读心理学
工作要读心理学
社交要读心理学
婚恋要读心理学
教子要读心理学

梁素娟 于心愿 主编 王极盛◎序

速通

三十余位心理学专家及研究者历经一年完美推出

心理咨询100问

针对生活中的心理学问题，理论结合实践，让你领悟心理学的美妙
100个问题，浓缩100种心理学常识，化繁为简，准确呈现心理学精华

中国言实出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

速通心理咨询 100 问/梁素娟等主编.

—北京: 中国言实出版社, 2008.3

(600 题让你精通心理学)

ISBN 978-7-80250-018-1

I. 速…

II. 梁…

III. 咨询心理学—问答

IV. C322-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 192634 号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924716 (发行部) 64963101 (邮 购)

64924880 (总编室) 64963107 (一编部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京铭成印刷有限公司

版 次 2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

规 格 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 63.75 印张

字 数 1000 千字

定 价 126.00 元 (全 6 册) ISBN 978-7-80250-018-1/B·158

王极盛推荐序

多数人都不会否认，社会愈发展，人们也必然会享受到更多的福祉。但问题的另一面也不容忽视，这就是社会发展所带来的福祉往往更多地体现在物质的丰盈上，而人们在精神和心灵上的幸福感，却没有同步增加。以前是居陋巷，一簞食，一瓢饮，不改其乐；现在是居华夏，衣食丰足，仍然事事堪忧。有些极端的人甚至觉得物质越丰富人们就会越不快乐，恰恰是物质世界的丰富令人们丢失了精神世界的快乐。

问题究竟出在哪儿？

从一个心理学家专业的视角看，幸福，更多的时候与心理有关。如果忽视了心理调适，任由心理问题滋生持续，便会逐步衍生为心理疾病，那么，无论物质世界怎样的丰饶，你也感受不到一丝一毫的幸福——而人们往往忽视了这一点。所以有些人才会吃着山珍海味却如同嚼蜡，睡在舒适的卧榻上却夜夜难眠——大千世界的精彩让人亢奋也让人落寞。其实，是人们在追求生活指数提高的同时忽视了自己的心灵，忽视了自己内心的真正需要。另外，经济发展提高了物质生活水平，也滋生了种种压力，迷茫与困惑时常让人无所适从，种种问题堆积于心，越积越多，心理渐渐难承重荷。

我的抽样调查结果也支持上述观点。调查结果表明，中国中学生 32% 存在心理问题，中国成人 29.9% 存在心理问题。于是乎，繁华的街角，总能看到类似的镜头：麻木僵硬、眉头紧锁的面孔，行色匆匆、难作停留的脚步，人们紧张匆忙地重复着自己的生活，外表看来各有各的光鲜亮丽，内心其实各有各的难言之隐。抑郁、焦虑、恐惧……种种情绪的困扰，让生活日渐沉重；心慌、失眠、头痛……种种症状的出现，让生命愈加痛苦。

所以说，只有科学、有效地进行心理调适，社会进步所带来的福祉才能更多地为人们的内心所同步感受，社会生活节奏加快所造成的压力才能得到缓解

和宣泄。

正基于此,《600 题让你精通心理学》丛书可谓应时而出。

本套丛书分为六册,主要涉及六方面内容,即心理学、潜意识、抑郁症、心理变态、心理咨询和催眠术。在对心理学基础知识作深入浅出介绍的同时,本丛书还针对当前社会生活的热点话题和常见的心理问题,提出了一些切实可行的解决方案,既能满足入门者了解和学习心理学知识的需求,又为读者舒解心理郁结提供自助方法,还能为需要心理咨询和专业心理治疗的读者提供有益的帮助。

此外,该丛书还有两个特点:一是以读者可能遇到的问题设置全书结构,通过一个个具体问题,力求做到解答疑问一语中的,读者阅读一目了然;二是行文力求通俗有趣,将专业的理论知识转化成通俗易懂的大众语言,并以现实中的心理学故事、实验、案例为载体贴近读者,在情节性的叙述中讲解心理学知识,让读者在闻听别人心理问题的同时化解自己的心结。既给予读者舒适的阅读体验,又为读者提供切实的心灵药剂——这就是本丛书想达到的效果。

千言万语,莫如开卷有益。走进这套心理学书系吧,在他人的故事中寻找问题的答案,在有益的阅读中探索心灵的奥秘。

幸福与心有关,愿每个人都能找到打开自己心灵的钥匙。

王极盛

- 中国著名心理学家,著名科普作家。1962 年北京大学心理学专业毕业后一直在中国科学院心理研究所工作。1987 年晋升教授,1988 年兼任中国管理科学院社会心理学研究所所长,1992 年因科研成绩突出获国务院特殊津贴,1993 年国务院学位委员会批准为博士生导师。多次获得中国科学院、省部级重大科技成果奖,中央电视台、新华社等数百家媒体曾报道过他的研究成果。
- 出版有《青年心理学》《心理与健康》《心理主宰健康》《医学心理小百科》《现代妇女心理学》《女性幸福心理体操》等著作 40 余部。其中《青年心理学》发行 849000 册,是我国有史以来心理学著作出版发行之冠。他在国内外发表学术论文 200 余篇,发表科普文章 140 余篇。

目 录

王极盛推荐序

导读	001
----	-----

第一章 心理咨询概述	003
------------	-----

心理咨询的定义是什么？	004
心理咨询与心理治疗有何区别？	005
心理咨询有什么作用？	006
心理咨询与教育、医疗和交友三者之间有什么关系？	007
心理咨询的任务是什么？	008
什么是心理咨询的原则？心理咨询要遵循哪些原则？	009

第二章 什么样的人需要心理咨询	013
-----------------	-----

心理健康的标准有哪些？心理健康的人应具备哪些特质？	014
心理健康包含哪些内容？	015
心理障碍的表现有哪些？	016
哪些人需要心理咨询的帮助？	018
哪些因素会影响心理咨询？	021
谁是理想的求询者？	023
人们对心理咨询存在哪些误解？	025

第三章 心理咨询师是一群什么样的人 029

咨询师应具备哪些职业道德?	030
咨询师应具备哪些专业素养?	031
心理咨询师需要以什么样的心理来面对这个职业和求询者?	032
心理咨询师的角色心理包括哪些?	034
在咨询时, 咨询师应注意哪些问题?	035

第四章 心理咨询是怎么进行的 039

心理咨询的实施目标是什么? 有哪些特征?	040
心理咨询的基本步骤有哪些?	042
心理咨询常用的方式有哪些?	045

第五章 心理咨询的基本技术 047

如何把握心理咨询的进程?	048
什么是心理诊断? 怎样进行心理诊断?	050
信息收集对心理诊断有何意义? 如何收集信息?	051
怎样对求询者做出心理诊断?	053
在心理咨询中, 如何运用心理测验?	054
心理测验结束后, 如何对测验的结果做出解释?	056
怎样才能明确求询者的问题?	058
如何确定咨询的目标?	061
在进行心理咨询之前, 咨询师要做哪些准备?	062
在进行心理咨询前, 求询者应做好哪些心理准备?	066
初次接待求询者, 咨询师要注意哪些事项?	067
在心理咨询中, 咨询师怎样与求询者进行会谈?	069

咨访关系在什么时候才可以结束？如何结束心理咨询， 解除咨访关系？	071
咨询结束后，为什么要对咨询效果进行评价？如何进行评价？	073
咨询记录包括哪些内容？	075
怎样做好咨询记录？	076

第六章 心理咨询中“听”的技术	079
---------------------------	------------

在咨询过程中，咨询师如何才能“听”出主要问题？	080
什么是非选择性倾听？非选择性倾听需要哪些技术？	082
在选择性倾听中，咨询师要用到哪些技术？	084

第七章 心理咨询中“问”的技术	089
---------------------------	------------

在咨询会谈中如何提问？	090
提问不当表现在哪些方面？会带来哪些消极后果？	093
咨询师可以运用哪些提问技术来引导求询者思考？	095

第八章 心理咨询中“说”的技术	097
---------------------------	------------

内容表达有什么作用？常用的内容表达有哪些方式？	098
在咨询会谈中，如何运用情感表达？	099
在咨询会谈中，咨询师怎样进行言语指导？	100
咨询师如何解释求询者的问题和困扰？	101
在咨询过程中哪些地方需要解释？咨询师应注意哪些问题？	103
咨询师如何帮助求询者澄清问题？	104
当求询者对会谈的情境及双方的关系发生误解时， 咨询师应如何澄清？	107
什么是自我披露？在咨询中如何运用自我披露的技术？	109

在咨询会谈中，如何控制会谈的方向？ 113

第九章 心理咨询中“看”的技术 115

在咨询会谈中，观察有何意义？非言语行为与
言语行为有何关联？ 116

咨询师应从哪些方面看懂求询者的非言语信息？ 117

咨询师如何才能看到求询者身上的优点，并发扬光大？ 120

第十章 特殊问题的处理技术 123

面对失约，咨询师该如何处理？ 124

求询者对咨询的阻抗表现在哪几个方面？咨询师该如何应对？ 125

咨询中为什么会发生移情？出现移情该怎么办？ 128

咨询师应当如何处理求询者的依赖心理？ 129

由求询者引起的沉默有哪些？咨询师要如何处理？ 130

遇到话多的求询者该怎么办？ 131

第十一章 辅助形式的咨询技术 133

电话咨询有什么优缺点？需注意哪些问题？ 134

通信咨询有何利弊？如何弥补通信咨询的缺点和不足？ 136

网络咨询有哪些优势？其缺陷是什么？ 137

第十二章 心理疗法的操作技术 139

精神分析疗法的理论基础是什么？ 140

精神分析疗法常用的技术有哪些？ 141

认知领悟疗法的理论基础是什么？其操作分为哪些步骤？ 143

认知领悟疗法一般采用什么步骤进行?	144
行为疗法是如何治疗洁癖的?	145
认知疗法的关键是什么?	149
认知疗法可以通过哪些方法重建人的认知结构?	150
悟践疗法的核心是什么?	152
悟践疗法的治疗手段有哪些? 其实施分哪几个阶段?	153
理性情绪疗法的核心理论是什么? 非理性信念有什么特征?	154
理性情绪疗法的治疗分几个阶段?	155
人本主义疗法的基本要素是什么?	157
支持疗法的理论基础是什么? 在操作时要注意什么问题?	158
“顺其自然”可以治疗心理问题吗?	159
用想象中的意境进行交流就能治疗心理障碍吗?	160
婚姻疗法关注哪几方面的问题? 一般采用哪些方法?	162
在婚姻疗法的过程中, 应遵循哪些原则?	163
什么是家庭疗法? 家庭疗法是怎样进行的?	165

随着现代社会的飞速发展，一方面，人类享受着丰富的物质文明和精神文明成果；另一方面，快节奏的生活方式、频繁的应酬和剧烈的竞争，也给人类带来了空前的心理压力和社会适应问题。处在这样的环境中，我们每个人都不同程度地存在各种心理问题，以及各种各样的烦恼。有些心理问题我们通过自我调节就能很好地化解，但有些心理问题我们仅凭自己的能力可能无法解决。

在欧美，有心理问题去心理咨询机构寻求帮助是人们的首选。心理咨询师是一个备受人们关注和尊敬的职业，许多家庭和个人都有固定的心理咨询师。在国外，寻求心理咨询师的帮助已成为人们生活中常见的现象。

心理咨询能够为人们提供全新的人生经验和体验。心理咨询的一个重要作用，就是助人成长。心理咨询不仅能帮你处理好当前的问题，而且能通过处理当前的问题提高你的认知水平，矫正你的错误思路，帮你正确对待自己，增强自信，也能帮你正确对待他人，学会处理好人际关系……许多接受过心理咨询的人都认为，心理咨询是现代人们的一种精神按摩方式。它能使人的心理获得突然面对平原和高空那样的豁然开朗、神清气爽和舒适平和的感觉，还能促进人的理解力和进取心，使人变得善解人意、充满激情。

心理咨询在我国起步较晚人们觉得心理咨询很神秘，并对心理咨询产生了不少误解。有人认为心理咨询就是聊天；有人认为自己心理素质很好，不需要心理咨询；有人认为寻求心理咨询的人很可能有什么不正常或有精神病，要不就是有见不得人的隐私。因此不少人宁愿饱受精神上的痛苦折磨，也不愿或不敢寻求心理咨询师的帮助；有人认为心理咨询一次就能解决问题，甚至有人认为心理咨询师就是算命先生……

其实，心理咨询是咨询师运用心理学的原理和方法营造良好的咨询气氛，帮助求询者学会以更有效的方式对待自己、他人和生活中的困惑，进而适应人的社会生活的过程。从这种意义上讲，心理咨询也是一个帮助人的过程。寻求心理咨询师的帮助，就像对好友倾诉心声一般随意，只不过咨询师受过专业的训练，在倾听求询者的苦闷与愤懑的同时还可帮助求询者找到心结所在，及时提供建议，给予引导，让求询者以一种良好的心态面对周围的一切。

为了让人们全面地认识心理咨询，消除人们对心理咨询的误解，了解心理咨询的基本知识，我们编写了《速通心理咨询 100 问》一书。本书通过对案例的深入解析，不仅向大家清晰地展示了心理咨询工作的操作流程，也给大家提供了一个了解心理咨询的平台。此外，书中还引入了不少鲜活而生动的案例与故事，使大家的头脑能够在长时间阅读、深入思考之后能够得到适宜地休憩。

速通 ONE

心理咨询 100 问

第一章 心理咨询概述

心理咨询的定义是什么？

关于心理咨询的定义，心理学界有许多不同的说法，对其内涵和外延的界定，往往因理论流派和职业特点等因素的差异而不同。美国心理学家卡尔纳对心理咨询的定义是：“咨询是指一种专门向他人提供帮助与寻求这种帮助的人们之间的关系。在这种关系中，助人者的手段及其所创造的气氛使人们逐步学会以更积极的方法对待自己 and 他人。”

一般认为，心理咨询是指咨询师运用心理学的有关理论和方法，通过特殊的人际关系，给求询者以帮助、启发和指导的过程。心理咨询可以使求询者在认知、情感和行为模式上有所变化，解决其在学习、工作和生活等方面出现的心理问题（包括性心理问题和发育性心理问题），挖掘求询者的潜在能力，以更好地适应环境，保持、提高其身心健康水平，积极促进人生的发展。

从心理咨询的定义可以看出：心理咨询是心理咨询工作者对咨询对象进行帮助的过程，这一过程是建立在双方良好的人际关系基础之上的。咨询师运用专业技能及所创造的良好咨询气氛，帮助求询者以更为有效的方式对待自己和周围环境，促进个人的成长与发展。

心理咨询是一系列的心理活动的过程。从咨询师的角度看，帮助求询者更好地理解自己，更有效地生活，其中包含有一系列的心理活动在内。从求询者的角度看，在咨询过程中需要接受新的信息，学习新的行为，学会调整情绪以及解决问题的技能，作出某种决定，这都涉及一系列的 psychological 活动。

心理咨询是由专业人员从事的一项特殊服务。咨询师必须是受过严格专业训练，拥有这项服务所必需的知识和技能（尤其是具有接受他人的基本态度和

理解他人的能力), 得到权威机构认可的专业人员。

心理咨询的服务对象(即求询者)不是有精神病、明显人格障碍、智力低下或脑器质性病变的患者, 而是在心理适应和心理发展上需要帮助的人。

心理咨询与心理治疗有何区别?

讲到心理咨询, 不得不提到心理治疗, 在多数人的眼里, 二者似乎还是个模糊的概念, 至少不是很清晰。事实上, 二者有很大区别。

1. 二者的对象不同

心理咨询的工作对象主要是正常人, 或正在恢复或已复原的病人。心理治疗则主要针对有心理障碍的人。

2. 内容不同

心理咨询着重处理的是正常人所遇到的各种问题, 涉及日常生活中人际关系、职业选择、教育求学、恋爱婚姻以及子女教育等众多方面。心理治疗的适应范围则往往是某些神经症、性变态、行为障碍、心理生理障碍、心身疾病及康复中的精神病人等。

3. 二者所需的时间不同

心理咨询所需的时间较短, 一般为一次至数次, 少数求询者可达十几次。而心理治疗则往往费时较长, 常需数次、数十次不等, 有的需要数年方可完成。

4. 涉及意识的深度不同

心理咨询涉及的意识深度较浅, 大多在意识层面进行, 焦点在于找出已经存在于求询者自身的内在因素, 并使之得到发展; 或在对现存条件进行分析的基础上提供改进意见。而心理治疗主要针对无意识层面进行工作, 重点在于重建病人的人格。

5. 目标不同

心理咨询的目标往往较为直接、具体、明确; 而心理治疗的目标常常比较模糊, 它往往着眼于整个人的成长和进步。

6. 起源不同

一般认为, 心理咨询的起源主要有四个方面: 与源于 20 世纪初的职业指

导运动有关；与 20 世纪初美国大学生比尔斯发起的心理卫生运动有关；源于心理测量运动和心理学的个体差异的研究；与罗杰斯为代表的非医学、非心理分析、非指导性的咨询与心理治疗有关。与心理咨询不同的是，心理治疗的起源则可追溯到 19 世纪末弗洛伊德创立的心理分析疗法，甚至可以追溯到 19 世纪中叶催眠术的施行。

7. 工作场所不同

心理咨询工作的场所相当广泛，包括医院、诊所、学校、社区、法律部门、职业培训部门等。而心理治疗则大多在医疗环境或私人诊所进行。

8. 称谓不同

在心理咨询过程中，帮助者被称为咨询师，求询者被称为求询者或咨客。在心理治疗过程中，帮助者被称为治疗者，求询者被称为病人或患者，也有称为求询者的情况。

心理咨询有什么作用？

心理咨询通常要经过表达（宣泄与平衡）、转化（否定与替代）、重建（升华与回归）等三个过程。对应这三个过程，要求咨询师充当三个层次的角色：亲密的诤友，睿智的良医，和煦的导师；求询者则应有三个阶段的收获：在情感中体现改变，在认知中体现成长，在行为中体现意志。

事实上，心理咨询会给求询者以很大的帮助，甚至是一生的转变。因为心理咨询可以帮助求询者树立一种全新的人生理念，促进改变动机与改变意志的成长；给求询者提供一种合适的情感宣泄渠道，提供理解、支持、安慰与鼓励；通过专业知识为求询者剖析疑难、指点迷津，帮助求询者提高认知能力；为求询者提供心理保健的技术培训，使求询者掌握心理保健的方式、方法。

实践证明，心理咨询对心理健康的作用是非常明确的。许多曾接受过心理咨询的人士都深有体会地认为，心理咨询是现代人必不可少的一种精神按摩方式，它能使人的心理获得突然面对平原和高空那样的豁然开朗、神清气爽与舒适平和的感觉，还能促进人的理解力和进取心，使人变得善解人意、充满激情。

心理咨询与教育、医疗和交友三者之间有什么关系？

从我国心理咨询发展的状况来看，心理咨询机构多挂靠于医院、学校和其他社会团体。开展这项工作的机构，主要是医疗卫生系统，或是教育系统。由此可以看出，心理咨询是贴近医疗和教育这两种行业的一种职业。心理咨询与二者关系很近，但它又不同于医疗和教育。下面我们分析一下咨询与教育、医疗和交友之间的关系，以便了解心理咨询的性质。

在心理咨询过程中，咨询师要给求询者以正面的指导、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，但它又不同于教育。因为来访者并不是前来学习某种知识和技能的，也不是寻求品德上的教诲，双方不是教与学的师生关系，咨询师不能以教育者自居教育求询者。

心理咨询有治疗某种心病的作用，遵从医疗的模式，然而它不是真正医学意义上的治疗，咨访关系也不等同于医患关系。医生给病人治病，医生居主导地位，医疗方案应由医生制定，所以开处方不必和病人磋商，病人只需遵从医嘱接受治疗。而心理咨询的过程却是咨访双方共同商讨的，咨询师要帮助求询者分析问题，查找问题产生的根源，提供解决问题的参考意见，但咨询师绝不把自己的意见强加于人，事后行动的决定权在求询者自己，咨询师只“扮演”参谋的角色。这一点与医生不同。

在咨询过程中，求询者在对咨询师信任的基础上，可以向咨询师敞开心扉，尽情倾诉心中的郁闷，其推心置腹的程度不亚于对待最知心的朋友，因而，咨访双方又近似一种朋友关系。但是，咨访双方也不等于生活中的朋友。因为，咨询师不向求询者诉说自己的烦恼，也不谋求与求询者建立咨询以外的任何联系，所以，咨访双方并不是生活中的朋友关系。

心理咨询与教育、医疗和交友的区别正说明了心理咨询的性质。心理咨询是一种职业性的帮助和顾问行为，咨访双方是在咨询范围内的一种彼此合作的职业关系，这种关系一般随咨询活动的结束而结束。心理咨询在一定程度上具有教育、治疗和交友的意义，但又不遵从教育、医疗和交友的模式。心理咨询过程是咨访双方共同讨论和磋商的过程，通过求询者的倾诉和双方的切磋讨