

心理治疗与心理咨询丛书

No.5

心理咨询概论

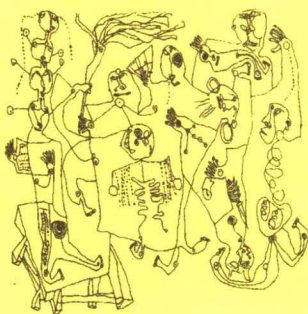


贵州教育出版社

心理咨询概论



汤宜朗 许又新 编著



贵州教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询概论/汤宜朗,许又新编著. —贵阳:
贵州教育出版社,1999.6

(心理治疗与心理咨询丛书/许又新主编)

ISBN 7-80583-994-8

I.心… II.①汤… ②许… III.心理卫生-咨询
-概论 IV.R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 21486 号

心理咨询概论

汤宜朗 许又新 编著

出版发行 贵州教育出版社

地 址 贵阳市中华北路 289 号

印 刷 贵阳宝莲彩印厂

开 本 850×1168 毫米 1/32

印张字数 8.375 印张 210 千字

印 数 1-3,000(册)

版次印次 1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN7-80583-994-8/R·988

定 价 14.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

厂址:贵阳市白云大道 156 号 电话:4843909 邮编:550008

出版说明

心理治疗与心理咨询在西方已相当普及,而在我国直到 80 年代初才真正开始。但十多年来发展很快,在综合医院、大中专学校以及其他健康机构,都陆陆续续开展了这项工作。有心理问题,看心理医生,已逐渐成为共识。许多年轻的医生、心理学工作者、学校老师以及社会工作者都对这项工作表示兴趣,并愿意从事这项工作。由于在我国还没有一个规范的培训体系,致使很多从业人员无论在理论上还是在技术上都缺乏基本的训练。为使中国的心理治疗与心理咨询事业走上一个规范的健康发展的轨道,中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会决定组织国内的专家,在吸收西方理论的基础上,结合中国本土文化,总结他们的临床经验,编写一套小丛书,以期为后来的同道提供一些借鉴。这就是本套丛书的由来。

丛书按不同理论流派分别介绍。因为丛书编写的目的在于给后来者提供一个范型,因而

内容的框架整个是建立在案例的基础之上,以案例说明方法。这也体现了“来自实践、指导实践”的原则。

应当说,这套丛书主要是为专业工作者服务的,但对于一般读者,它也可以在如下方面为他们提供帮助,帮助他们了解:(1)心理问题是怎样产生的?(2)心理问题的解决如何成为可能?(3)心理医生是怎样工作的?(4)心理治疗如何产生作用?

如果这套丛书能够给那些正在从事或准备从事心理治疗与心理咨询的读者带来一些帮助,为一般读者打开他们的心理症结提供一把钥匙,我们的劳动也就没有白费,在心理上也就有了一点欣慰。

贵州教育出版社

1999年8月

目 录

第一章 心理咨询概述.....	(1)
第一节 咨询与心理咨询的基本概念.....	(1)
第二节 心理咨询与心理治疗.....	(4)
第三节 心理咨询的内容、形式和原则.....	(6)
第四节 咨询目标及其特征	(11)
第五节 咨询对象的选择与转介	(14)
第六节 国外心理咨询发展简史	(19)
第七节 我国心理咨询发展简史	(22)
第八节 咨询员的培养及要求	(23)
第二章 西方心理咨询的主要理论	(28)
第一节 理论的特征及作用	(28)
第二节 精神分析理论	(30)
第三节 个人中心心理咨询	(34)
第四节 现实疗法	(40)
第五节 行为疗法	(47)
第六节 合理情绪疗法	(54)
第七节 阿德勒式心理咨询	(61)
第八节 完形疗法	(64)

第三章 心理咨询的阶段与内容	(70)
第一节 信息收集阶段	(71)
第二节 信息评估阶段	(74)
第三节 信息反馈阶段	(78)
第四节 咨询协议	(81)
第五节 行为改变阶段	(82)
第六节 咨询的终止阶段	(91)
第四章 咨询的特质	(94)
第一节 咨询关系与咨询特质	(94)
第二节 共 情	(96)
第三节 积极关注	(101)
第四节 尊重与热情	(102)
第五节 真 诚	(104)
第六节 具体性	(106)
第七节 即时性	(108)
第八节 对质	(109)
第五章 咨询员与咨客的交流	(112)
第一节 交流的阶段	(112)
第二节 倾听和交流	(116)
第三节 咨询中的非言语交流	(121)
第四节 沉默的类型和处理技巧	(124)
第五节 多话及其处理	(128)
第六节 交流障碍的常见类型及表现	(131)

第六章 咨询中的认知问题	(136)
第一节 认知的错误假设.....	(136)
第二节 咨询员的注意事项.....	(149)
第七章 咨询中的情感问题	(152)
第一节 被伤害感.....	(153)
第二节 恐惧感.....	(158)
第三节 愤怒.....	(162)
第四节 内疚感.....	(167)
第八章 心理咨询中的阻力及其处理	(170)
第一节 阻力产生的原因.....	(170)
第二节 阻力的表现方式.....	(176)
第三节 如何处理心理咨询中的阻力.....	(178)
第九章 其他咨询技巧及技术问题	(182)
第一节 参与的技巧.....	(183)
第二节 影响技巧.....	(186)
第三节 制约技术.....	(190)
第四节 再保证和暗示的技术.....	(193)
第五节 关于记录.....	(195)
第十章 发展咨询与职业咨询	(198)
第一节 心理咨询的模式：发展咨询与障碍咨询.....	(198)
第二节 发展心理咨询.....	(199)
第三节 职业咨询.....	(206)

第十一章 婚姻家庭咨询	(214)
第一节 家庭心理卫生.....	(214)
第二节 婚姻家庭咨询.....	(222)
第十二章 学校咨询、康复咨询和心理卫生咨询	(227)
第一节 学校咨询.....	(227)
第二节 康复咨询与心理卫生咨询.....	(235)
第三节 与人际关系相关的心理咨询.....	(238)
第十三章 集体心理咨询	(243)
第一节 团体咨询的特点.....	(243)
第二节 团体咨询的作用机制.....	(245)
第三节 组员的选择和小组的组织.....	(247)
第四节 团体咨询组织者的作用.....	(251)
第五节 团体咨询的运行过程.....	(254)
第六节 团体咨询中常见的问题.....	(256)
主要参考文献	(259)

第一章 心理咨询概述

第一节 咨询与心理咨询 的基本概念

在现代社会中，“咨询”一词出现的频率越来越高，各种大众传媒，每天都在向人们传送这样的信息：如果你遇到难题，请向有关人士或机构咨询。似乎一夜之间，如雨后春笋般，许多机构或个人都纷纷起来，为人们指点迷津。仅举眼前的例子，就有“投资咨询”、“消费咨询”、“旅游咨询”、“婚姻咨询”、“法律咨询”，至于各种名目繁多的所谓“热线”就更是数不胜数。可以说，我们是生活在一个盛行咨询的年代。

那么，什么是咨询？何为心理咨询？

中国古代早就有“咨”、“询”二字，前者是商量之意，后者是询问之意，与现代咨询的涵义接近。

现代的咨询一词来源于拉丁语的 *consulatio*，其涵义为商讨、协商。在现代英文中，表达这一意思的有两个词，一个是 *consultation*，另一个是 *counseling*。据牛津英汉双解词典，前者多指解答疑难，回答问题；而后者多指通过心理学的方法，启发当事人的潜力，从而渡过困境，有所进步。在现代汉语中，*counseling* 有两种叫法：一种叫咨询，一种是辅导。按照国内的惯例，对于学生

往往叫辅导，而对于一般人则称为咨询。其实二者在本质上区别不大。

在《心理学大词典》(朱智贤主编)中，对心理咨询是这样定义的：“对心理失常的人，通过心理商谈的程序和方法，使其对自己与环境有一个正确的认识，以改变其态度与行为，并对社会生活有良好的适应。心理失常，有轻度的有重度的，有属于机能性的，有属于机体性的。心理咨询以轻度的、属于机能性的心理失常为范围。至于重度的，属于机体性的心理失常，则需住院并以药物治疗为主，不包括在心理咨询范围之内。心理咨询需根据某种理论并运用一定程序和方法进行。最常见的有三种：心理分析咨询、以患者为中心的咨询、行为咨询。每种咨询各有其理论、程序和方法。心理咨询的目的，就是要纠正心理上的不平衡，使个人对自己与环境重新有一个清楚的认识，改变态度和行为，以达到对社会生活有良好的适应。”

专门研究心理咨询及其相关问题的学科是咨询心理学，它是研究人类精神障碍并给以心理咨询的一门科学。心理咨询是通过语言、文字等媒介，给咨询对象以帮助、启发和教育的过程。20世纪40年代后期，美国成立心理咨询协会并出版了专门刊物。咨询心理学的研究对象是人们的精神障碍。一是能自诉的正常人的精神障碍，轻度精神病患者和异常心理者；二是不能自诉的，但可通过其他人帮助主诉的儿童、聋哑人和口吃患者。通过心理咨询，解决人们在日常生活中的适应、疾病和康复等方面的问题，包括学习障碍、社会行为和人际交往障碍、家庭生活和职业选择障碍等方面。其过程可以分为掌握材料、诊断分析、劝导帮助和检查巩固等阶段。方法包括个别咨询和团体咨询、门诊、书信、电话、宣传、现场咨询等。咨询时必须服从如下原则：交友性和疏导性原则；教育性和预防性原则；整体性和保密性原则。同时要做到四个结合：尊重信任和细心询问相结合；明确与委婉相结合；

咨询与治疗相结合；一般性与特殊性相结合。50年代对心理咨询影响较大的流派有精神分析、行为主义和人本主义三大流派。目前人们已经积累了丰富的知识和经验。从发展的趋势看，重点已经逐步由职业指导、学业指导、婚姻家庭生活指导、治疗心理疾病方面转向对人的心理潜能的研究，帮助人们更好地挖掘和发挥自己的潜能。

在自然环境与社会环境中，任何人都有可能遇到难以对付的情境，或卷入日益复杂的人际关系中，或遇到难以抉择的问题，咨询服务人员可以提供咨询服务，帮助他们去应付日益复杂的世界。

心理学家帕特森 (Paterson) 认为：“咨询是一种人际关系，在这种关系中咨询人员提供一定的心理氛围和条件，使咨询对象发生变化，作出选择，解决自己的问题，并且形成一个有责任感的独立的个体，从而成为一个更好的人和更好的社会成员。”

美国《哲学百科全书》认为，咨询心理学有如下几方面特征：(1) 主要着重于正常人；(2) 对人的一生提供有效的帮助；(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、计划以及扮演社会角色方面的个性差异；(6) 充分考虑情境和环境的因素，强调人对于环境资源的利用以及必要时应改变环境。1984年在美国出版的《心理学百科全书》肯定了心理咨询的两种定义模式，即教育模式 (educational model) 和发展模式 (developmental model)。该书认为：“咨询心理学始终遵循着教育的模式，而不是临床的、治疗的或医学的模式。咨询对象（而不是患者）被认为是在应付日常生活中的压力和任务方面需要帮助的正常人。咨询心理学家的任务就是教会他们模仿某些策略和新的行为，从而能够最大限度地发挥其已经存在的能力，或者形成更为适当的应变能力。”该书还指出：“咨询心理学强调发展的模式，它试图帮助咨询对象得到充分的发展，扫除其成长过程中的障碍。”

从以上西方学者们的见解和定义中，我们可以得到许多有价值的东西。为了研究适合我国国情的心理咨询模式，也为了便于读者比较、鉴别，我们将心理咨询定义为：心理咨询是通过语言、文字等媒介，给咨询对象以帮助、启发和教育的过程。通过心理咨询，可以使咨询对象的认识、情感和态度等有所变化，解决其在生活、学习、工作、疾病和康复等方面出现的问题，从而更好地适应环境，保持和增进身心健康。

心理咨询的对象主要是正常人及能够接受咨询帮助的轻微精神障碍患者，幼儿以及不能自诉、交谈的精神障碍患者，一般不能作为咨询的直接对象，但可以通过其父母、亲属、同事或其他人的协助、陪同，进行间接的心理咨询。

第二节 心理咨询与心理治疗

每一本心理咨询的著作都会不止一次提到心理治疗，都会不可避免地论述心理治疗的内容。更有甚者，国内外若干著作干脆将心理咨询与心理治疗兼收并蓄，放到一起加以叙述，也有的人在措辞上下功夫，将心理咨询称为“治疗性咨询(therapeutic counseling)”，以免引起误会。所有这一切，使得心理咨询与心理治疗二者的关系引起了众多研究者的兴趣。

国内外众多的研究者都试图给心理咨询与心理治疗划一道界限，但几乎所有的尝试都归于失败。这主要是因为，心理咨询与心理治疗的联系实在是太紧密了，紧密到了若剥离其中的一方，另一方的完整性似乎就会受到威胁。我国的学术组织也是将心理咨询与心理治疗并在一起的。尽管如此，作为初学者，还是有必要对与此有关的问题有所了解。归纳起来，心理咨询与心理治疗的

区别在于：

1. 二者服务对象的构成略有不同。心理咨询的对象主要是有心理困扰的正常人或业已恢复或正在恢复的病人，而心理治疗的对象往往是有精神障碍的病人。

2. 处理的问题涉及的领域不同。前者（心理咨询）所着重处理的是正常人遇到的各种问题，主要有日常生活中的人际关系问题、职业选择方面的问题、教育求学过程中的问题、恋爱婚姻方面的问题、子女教育方面的问题等。心理治疗的适应范围则往往是某些神经症、某些性变态、心理障碍、行为障碍、心理生理障碍等。

3. 所需的时间不同。前者所需的时间较短，一般为咨询一次至数次，少数可达十几次。而后者则往往费时较长，常需数次、数十次不等，有的需要经年累月方可完成。

4. 涉及意识的深度不同。前者涉及的意识深度较浅，大多在意识层面进行，更重视教育性、支持性、指导性工作，焦点在于找出已经存在于咨客自身的内在因素，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。而后者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。前者的目标往往较为直接、具体、明确；而心理治疗的目标常比较模糊，它往往着眼于整个人的成长和进步。

6. 专业训练及所属专业组织不同。在国外（尤其在美国），从事心理治疗的人必须获得心理系或教育系的哲学博士学位，而心理咨询员只需硕士或学士文凭即可。此外，各自所属的专业学术团体也不相同。

7. 起源不同。前者的起源主要有四个方面：（1）与源于本世纪初的职业指导运动有关；（2）与本世纪初美国比尔斯（Beers）发起的心理卫生运动有关；（3）源于心理测量运动和心理学中对个体差异的研究；（4）与罗杰斯（Rogers）为代表的非医学、非心

理分析的咨询与心理治疗有关。罗杰斯于1942年发表的《咨询与心理治疗》一书，第一次使非医学的和非心理分析的心理治疗成为现实。在此之前，由于弗洛伊德及其学术的强大影响，心理治疗是只有医生才可以从事的职业。心理分析在这一领域中独占鳌头。罗杰斯的工作不仅打破了心理治疗领域中一枝独秀的局面，同时第一次将心理治疗与心理咨询联系在一起。当时，咨询心理学在心理测量运动的影响下，主要的工作集中在进行测量与诊断方面。而在罗杰斯的影响之下，咨询与心理治疗就成了咨询心理学的主要聚焦点。与心理咨询不同的是，心理治疗的起源则可追溯到19世纪末弗洛伊德开始心理分析的努力，甚至可以追溯到19世纪中叶催眠术的施行。

8. 工作场所不同。前者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；而后者则大多在医疗环境或私人诊所进行。

第三节 心理咨询的内容、形式和原则

一、心理咨询的内容

心理咨询的范围十分广泛。人们丰富多彩、纷繁复杂的心理活动也决定了心理咨询的丰富性和复杂性。例如，在学习方面，如何克服注意力涣散、记忆力下降、思维迟钝、想象力贫乏等学习障碍，提高学习效率？在工作方面，如何对待职业的分工与选择？如何避免工作中的疲劳与厌倦现象？在人际关系和社会行为方面，如何克服交往过程中的害羞、孤僻、自卑、角色固着、封闭等心理障碍？如何了解别人？如何赢得别人的理解、支持、信任和尊

重?在生活方面,如何讲究饮食卫生?如何适应新的生活环境?在家庭生活方面,任何选择配偶?如何处理好夫妻、亲子、兄妹等家庭成员之间的关系?等等,都是心理咨询的内容。

二、心理咨询的形式

心理咨询的形式很多。从咨询的对象来分,主要有个别心理咨询和集体心理咨询。从咨询的途径来分,主要有门诊咨询、书信咨询、电话咨询、宣传咨询和现场咨询等。个别咨询是由咨询对象单独向咨询机构提出咨询要求,由单个咨询人员出面解答、劝导和帮助的一种形式;集体咨询是由咨询机构根据咨询对象所提出的问题,将他们分成课题小组,进行商讨、引导,以解决心理障碍的一种形式;门诊咨询是通过医院或咨询中心的心理咨询门诊部进行的咨询;书信咨询是针对咨询对象来信描述的情况和提出的问题,咨询工作者以通信方式解答疑难问题、进行疏导教育的一种形式;电话咨询是利用电话给咨询对象以劝告和安慰的一种形式;宣传咨询是通过报纸、刊物、广播电视等大众传播媒介,对读者和听众、观众提出的典型心理问题进行解答的一种形式;现场咨询是咨询人员深入学校、家庭、工厂、农村、企业等现场,对咨询对象提出的各种问题给予解答的一种形式。

三、心理咨询的原则

张人骏等(1987)在《咨询心理学》中指出,在心理咨询过程中,必须遵守如下10个基本原则:(1)交友性原则;(2)教育性原则;(3)疏导性原则;(4)尊重信任与细心询问相结合的原则;(5)明确与委婉相结合的原则;(6)整体性原则;(7)保密性原则;(8)咨询与治疗相结合的原则;(9)一般与特殊相结合的原则;(10)预防性原则。

而马建青(1992)根据自己对咨询规律的认识和实践经验的

总结，提出心理咨询的 6 条原则：（1）开发潜力原则；（2）咨访结合原则；（3）综合性原则；（4）灵活性原则；（5）矫正与发展相结合的原则；（6）对咨客负责的原则。

现以马建青的原则为例，进行简要介绍。

（一）开发潜力原则

这一点常被人们忽视，但却很重要。

咨询员是否相信人都是有发展潜力的，这其实涉及到对人性的基本看法，而由对人性的基本看法会导致对人的基本态度。这种基本看法、基本态度会影响咨询的目标、咨询的途径、方式、效果、评价等等，因而对于咨询员至关重要。

立足于开发潜力的目的，咨询员会更多地启发、调动咨客自身的积极性、创造性，会更多地把注意投注于人的发展，会更多地对人抱有乐观和信心。这是心理咨询中极其重要的思想，尤其对发展咨询而言。

（二）咨访结合原则

在心理咨询过程中，咨询双方都应处于主动地位，积极参与，离开了任何一方的积极参与，咨询的效果都会事倍功半，甚至白费功夫。

（三）综合性原则

这里的综合性原则有多重含义。其一是心身的综合。心理和生理是相互作用、互为因果的，因此，咨询员应立足于这二者的结合。中国人常把心理问题躯体化，即心理上的困扰、不适被感知为或表述为各种躯体问题。这有多方面的原因：第一，许多人没意识到心理问题的存在，或者更容易感觉到躯体问题；第二，许多人即使感觉到了心理上的困扰，但觉得这是自己可以调整的，而躯体不适是需要他人治疗的；第三，许多人习惯于躯体有病的观念，而对于心理上的问题却既无辨识能力，更无描述能力；第四，很多人忌讳自己心理上有病，认为这是难为情、羞于启齿的，而