

咨询心理学

南开大学2000年度资助立项教材

■ 主编 乐国安 副主编 李强 汪新建

From within

南开大学出版社

咨询心理学

主 编 乐国安

副主编 李 强 汪新建

南开大学出版社

天津

图书在版编目(CIP)数据

咨询心理学 / 乐国安主编. —天津: 南开大学出版社,
2002. 8

ISBN 7-310-01821-4

I. 咨... II. 乐... III. 咨询心理学 IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 081364 号

出版发行 南开大学出版社

地址:天津市南开区卫津路 94 号 邮编:300071

营销部电话:(022)23508339 23500755

营销部传真:(022)23508542

邮购部电话:(022)23502200

技术支持:(022)23504636

出版人 肖占鹏

承印 蓟县宏图印务有限公司印刷

经销 全国各地新华书店

版次 2002 年 8 月第 1 版

印次 2002 年 8 月第 1 次印刷

开本 880mm×1230mm 1/32

印张 15.5

字数 443 千字

印数 1—3000

定价 28.00 元(附光盘 1 张)

前 言

心理咨询与治疗已经有近百年的历史了。心理咨询与治疗是在良好的咨询与治疗关系的基础上,由专业工作者运用心理咨询与治疗的有关理论和技术,对来访者进行帮助,以消除或缓解来访者的心理问题或障碍,促进其人格向健康和协调的方向发展。当今社会,心理咨询与治疗在促进个体心理健康、提高生存质量方面发挥着越来越重要的作用,受到社会的广泛重视,成为心理学中一朵绚丽的奇葩。

本书正是在这样的背景下应运而生。它由南开大学心理学研究中心长期从事心理咨询与心理治疗的理论教学和实践研究的教师们以及多年进行临床工作的心理医生们联合编写。首先,它不仅充分反映了作者们多年来从事心理咨询和治疗方面的成功经验,而且从结构到内容上博采众长,尽量吸收国内外已有的同类教材的长处和最新的研究成果。比如对后现代主义心理治疗理论的介绍,尤其是国外目前最前沿的表演理论的论述等,将有助于开拓人们的视野,兼收并蓄。其次,这本书不仅着眼于西方传统的理论与实践,而且还大量地介绍了东方的理论和实践研究,例如中国的中医心理治疗、日本的森田疗法等。此外,还专章探讨了心理咨询与治疗的本土化问题。在对心理咨询与治疗的发展趋势展望中,本书也做了详尽的分析和预测,对今后心理咨询与治疗的道路进行了比较深入的探讨。

全书分为上、中、下三篇,其中上篇包括绪论、心理咨询过程和作用机制、心理咨询发展简史、心理咨询对从业者的要求等四章,中篇包括

咨询关系的建立、来访者问题的评估、咨询目标的确立与咨询方法的选择、心理咨询中的会谈技术、心理咨询中的阻力与干扰、咨询效果的评定与行为改进的维持等六章,下篇包括精神分析疗法、行为疗法、理性—情绪疗法、患者中心疗法、森田疗法、中医心理治疗、心理咨询与治疗的本土化、后现代主义心理治疗、心理咨询与治疗的未来与发展等九章。

作者在写作本书的过程中参阅了大量国内外文献资料。在此,要向这些年来从事心理咨询与心理治疗研究并取得丰硕成果的国内外专家学者,以及致力于心理咨询与治疗并且有所成就的人们致以衷心的感谢。我们还要感谢南开大学将本书立项为校级重点资助出版的教材,同时感谢南开大学出版社对本书出版所给予的大力支持。

本书可作为高等院校相关学科的专业教材,也可供临床工作者、心理学工作者、教育学工作者、社会工作者及社会各界爱好此方面的读者参考使用。

尽管我们在编写中作了很大的努力,但是由于专业水平有限,书中恐有不妥之处,谨望读者批评指正,以便我们今后加以修改。

咨询心理学是一门实践性和应用性极强的学科,本书如能对中国正在蓬勃兴起的心理咨询事业的进一步发展起到积极作用,我们就心满意足了。

乐国安

2002年初春于南开大学

目 录

前 言	(1)
-----	-------

上 篇

第一章 绪 论	(3)
第一节 心理咨询的涵义	(3)
第二节 心理咨询的内容和类型	(13)
第三节 心理咨询的原则	(18)
第二章 心理咨询过程和作用机制	(27)
第一节 心理咨询过程	(27)
第二节 心理咨询作用机制	(30)
第三章 心理咨询发展简史	(38)
第一节 我国心理咨询发展简史	(38)
第二节 国外心理咨询发展简史	(44)
第四章 心理咨询工作对从业者的要求	(49)
第一节 专业知识、技能方面的要求	(50)
第二节 职业道德方面的要求	(53)
第三节 个人其他方面的要求	(55)

中 篇

第五章 咨询关系的建立	(69)
第一节 咨询关系的意义和特征	(69)
第二节 影响咨询关系的主要因素	(72)
第三节 影响咨询关系的其他因素	(86)

第六章 来访者问题的评估与分析	(96)
第一节 评估来访者问题的一般程序.....	(96)
第二节 适宜咨询对象的选择与转介.....	(97)
第三节 来访者问题的评估与分析.....	(104)
第四节 评估来访者问题的主要手段.....	(115)
第七章 咨询目标的确立与咨询方法的选择	(127)
第一节 咨询目标的确立.....	(127)
第二节 咨询理论和方法的选择.....	(132)
第八章 心理咨询中的会谈技术	(138)
第一节 会谈概述.....	(138)
第二节 会谈中的言语技巧.....	(142)
第三节 会谈中的非言语交流.....	(160)
第四节 会谈中的其他技巧.....	(172)
第九章 心理咨询中的阻力与干扰	(179)
第一节 来自来访者的阻力.....	(180)
第二节 来自咨询者的干扰	(189)
第十章 咨询效果的评定与行为改进的维持	(195)
第一节 咨询效果的评定.....	(195)
第二节 咨询效果的维持和巩固.....	(201)

下 篇

第十一章 精神分析疗法	(209)
第一节 精神分析疗法的概观.....	(209)
第二节 精神分析疗法的理论.....	(216)
第三节 精神分析的治疗.....	(227)
第四节 精神分析治疗的发展与评价.....	(234)
第十二章 行为治疗的理论和方法	(245)
第一节 行为治疗的基本理论.....	(245)
第二节 行为治疗的基本假设和治疗过程.....	(250)

第三节	行为治疗的常用方法	(253)
第四节	行为治疗的简要评价	(278)
第十三章	理性—情绪疗法	(280)
第一节	理性—情绪疗法概观	(280)
第二节	基本理论	(285)
第三节	实际运用	(301)
第四节	障碍及其解决	(319)
第五节	理性—情绪疗法评论	(322)
第十四章	患者中心疗法	(327)
第一节	患者中心疗法概观	(327)
第二节	以人为中心的有关理论	(331)
第三节	治疗过程和策略	(339)
第四节	患者中心疗法评价	(349)
第十五章	森田疗法	(353)
第一节	森田疗法产生的背景及森田正马其人	(353)
第二节	森田神经质及森田理论	(356)
第三节	森田疗法的适应症和治疗原则	(360)
第四节	森田疗法的治疗方法	(363)
第五节	简要评价	(374)
第十六章	中医心理治疗	(379)
第一节	中医心理学概述	(379)
第二节	中医心病病机	(391)
第三节	中医心理治疗	(398)
第四节	中医心理养生	(406)
第十七章	心理咨询与治疗的本土化	(414)
第一节	心理咨询与治疗本土化的意义	(415)
第二节	心理咨询与治疗本土化的若干尝试	(424)
第三节	心理咨询与治疗本土化的发展趋向	(427)
第十八章	后现代主义心理治疗	(435)
第一节	社会建构论影响下的心理治疗	(437)

第二节	社会治疗的理念·····	(440)
第三节	社会治疗的理论背景·····	(444)
第四节	社会治疗的理论与实践·····	(458)
第十九章	心理咨询与治疗的发展趋势与展望·····	(469)
第一节	心理咨询与治疗的整合趋势·····	(470)
第二节	心理咨询与治疗中的新理论·····	(473)
第三节	心理咨询中的短期辅导趋势·····	(480)
第四节	中国心理咨询与治疗的专业化道路·····	(481)
后 记	·····	(487)

上 篇

第一章 绪 论

咨询心理学(counseling psychology)亦称咨商心理学,它是研究心理咨询活动规律的科学,亦即研究心理咨询的本质、理论、内容、过程、形式和方法的科学,是应用心理学的一个重要分支。

第一节 心理咨询的涵义

一、心理咨询的涵义

心理咨询在英文中被称为“咨询”(counseling),也有译作“心理辅导”的。它是一个涵盖非常广的概念,涉及职业指导、教育辅导、心理健康咨询、婚姻家庭咨询等诸多方面。心理咨询的发展历史虽有近百年,但至今有关心理咨询的内涵与外延仍旧众说纷纭。没有哪一种已知定义得到专业工作者的公认,也没有哪一种定义能简洁、明了地反映出心理咨询工作的丰富内涵。各种解释往往随着咨询理论流派及职业特点等的不同而有很大差异。

帕特森(C. H. Patterson)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。”^[1]

1984年美国出版的《心理学百科全书》肯定了心理咨询的两种定义模式——教育模式和发展模式。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。”^[2]

《中国大百科全书·心理学》对心理咨询是这样定义的：“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。”^[3]

朱智贤主编的《心理学大词典》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。……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。”^[4]

归纳国内外一些比较有代表性的观点，从中可以看出，尽管有各种各样的不尽相同的解释，但其内涵都有某些共同性的特征：

(1) 心理咨询是心理咨询工作者（以下简称咨询者）对咨询对象（以下简称来访者或咨客）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。咨询者运用专业技能及所创造的良好咨询气氛，帮助来访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。

(2) 心理咨询是一系列的心理活动的过程。从咨询者的角度看，帮助来访者更好地理解自己，更有效地生活，其中包含有一系列的心理活动在內。从来访者的角度看，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,这都涉及一系列的心理活动。

(3)心理咨询是由专业人员从事的一项特殊服务。咨询者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。

(4)心理咨询的服务对象(即来访者)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。

综上所述,我们尝试给心理咨询如下定义:心理咨询是指咨询者运用心理学的有关理论与方法,通过特殊的人际关系,帮助来访者解决心理问题,增进心身健康,提高适应能力,促进个性发展与潜能发挥。

二、心理咨询与心理治疗的关系

前面我们介绍了心理咨询的涵义,但要想弄明白心理咨询与心理治疗的关系,还必须了解心理治疗的定义。

(一) 心理治疗的定义

心理治疗(psychotherapy)如同心理咨询一样,迄今也无公认的定义,比较有代表性的有:

《美国精神病学词汇表》将心理治疗定义为:“在这一过程中,一个人希望消除症状,或解决生活中出现的问题,或因寻求个人发展而进入一种含蓄的或明确的契约关系,以一种规定的方式与心理治疗家相互作用。”^[5]

心理治疗家弗兰克(J. Frank)认为心理治疗是受过专业训练的、为社会认可的治疗者通过一系列目的明确的接触或交往,对患有疾病或遭受痛苦并寻求解脱的人所施加的一类社会性影响^[6]。

以著述《心理治疗技术》而出名的美国精神科医师沃尔培格(L. R. Wolberg)认为从临床观点说来,心理治疗是一种“治疗”工作,即由治疗者运用心理学的方法,来治疗与病人心理有关的问题。治疗者必须

是受过训练的专家,尽心与病人建立治疗性的关系,试图消除心理与精神上的症状,并求得人格上的成长与成熟^[7]。

陈仲庚认为,心理治疗是治疗者与来访者之间的一种合作努力的行为,是一种伙伴关系;治疗是关于人格和行为的改变过程^[8]。

曾文星、徐静认为,心理治疗是应用心理学的原则与方法,通过治疗者与接受治疗者之间的相互关系,治疗病人的心理、情绪、认知与行为有关的问题。治疗的目的在于解决病人所面对的心理困难,减少焦虑、忧郁、恐慌等精神症状,改善病人的非适应行为,包括对人对事的看法、人际关系,并促进人格成熟,能以较有效且适当的方式来处理心理问题及适应生活。因其治疗过程主要依赖心理学的方法来进行,所以称之为“心理治疗”,以便与药物治疗或其他物理方法治疗的“躯体治疗”相区别。他们还认为,从实际操作看,心理治疗是因被治疗者(病人)自己感到心理问题或情绪与行为上的困难,以“求治者”的身份和求治的动机,与“治疗者”接触,经由明确或含蓄的契约关系,以一种规定的方式,采用言语交谈的形式,进行若干时间的心理治疗工作。在治疗过程中,求治者要相当主动的与治疗者合作,检讨自己的心理与行为,并寻找改善的方向,努力修改,促进自己的心理与行为之成熟。所以,求治者并非只是被动的接受治疗^[9]。

钱铭怡把心理治疗定义为:“心理治疗是在良好的治疗关系的基础上,由经过专业训练的治疗者运用心理治疗的有关理论和技术,对来访者进行帮助的过程,以消除或缓解来访者的问题或障碍,促进其人格向健康、协调的方向发展。”^[10]

从以上所介绍的有关心理治疗的定义中不难发现,这些定义虽不尽相同,各有侧重,但都或多或少地涉及如下内容:心理治疗是一个过程,心理治疗涉及治疗者与来访者(患者)之间的关系,心理治疗是治疗者运用有关心理治疗理论和方法,消除或控制病人的心理问题或心理障碍,改善病人的心理与适应方式,促进人格的发展与成熟。

综合考虑以上各种观点以及我们对此的理解,提出心理治疗定义如下:心理治疗是由经过严格专业训练的治疗者,根据患者的特殊心理病理,运用心理治疗的有关理论和技术,通过持续的人际互动,消除或

控制患者的心理障碍,恢复和增进身心健康。

(二) 心理咨询与心理治疗的异同点

几乎每一部心理咨询的著作都要回答这样一个问题:心理咨询与心理治疗之间的关系是怎样的?对此答案并不一致。对所掌握的文献资料进行归纳后发现,比较集中的观点有三种:

第一种观点认为心理咨询与心理治疗同义,没必要在两者之间进行区分。从心理咨询角度出发,心理治疗可以被看作是“障碍性咨询”或“治疗性咨询”。我国目前许多心理咨询门诊实际上也在做心理治疗工作,彼此之间并没有中间环节。

第二种观点认为心理咨询与心理治疗是两回事,持该观点的研究者试图给心理咨询与心理治疗划一道清晰的界限,但几乎所有的尝试都并不成功。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。

第三种观点认为心理咨询与心理治疗既有区别又有联系,但在两者之间究竟有何区别、有何联系的看法上存在不同意见。在这方面,哈恩(M. E. Hahn)的这段话经常被有关作者引用:“就我所知,极少有咨询工作者和心理治疗家对于已有的在咨询与心理治疗之间的明确的区分感到满意……意见最一致的几点可能是:(1)咨询与心理治疗是不能完全区分开的;(2)咨询者的实践在心理治疗家看来是心理治疗;(3)心理治疗家的实践又被咨询者看作是咨询;(4)尽管如此,咨询和治疗还是不同的。”^[11]

陈仲庚的观点也是很有代表性的,他在专门论及心理咨询与心理治疗关系的文章中指出:“两者没有本质的区别。这就是说,在关系的性质上,在改变和学习过程上,在指导的理论上都是相似的。如果要求两位专家,其一是心理治疗家,另一是心理咨询家,各开出他们实施专业工作的理论基础,你会发现所列出的原则和依据十分相似,或有许多重叠之处。心理治疗和心理咨询,如果不是完全相同,至少是很相似的。两者如果有区别也只是人为的,而非本质的……为了工作方便,也为了机构和组织的分工,一般的看法认为心理咨询的特点为:轻度的来访者,

处理个别、突出的问题,不涉及人格障碍,在非医疗的情境中开展。心理治疗的特点则是:较严重的病人,涉及人格和心理障碍问题,在医疗的情境中进行。”^[12]

曾文星、徐静也认为,虽然心理咨询与心理治疗的称呼不同,治疗者的背景、工作的方式与任务略有差异,但其治疗或咨询的原理大同小异,可合并讨论^[13]。

我们赞同第三种观点。结合一些文献中的看法,将心理咨询与心理治疗的异同点分述如下。

1. 心理咨询与心理治疗的相同或相似点

(1)在两者关系的性质上。两者都注重建立帮助者与求助者之间的良好的人际关系,并贯穿到咨询或治疗过程的始终。认为这是帮助求助者改变和成长的必要条件。

(2)在工作的目的上。两者都希望通过帮助者和求助者之间的互动,达到使求助者改变和增长的目的。

(3)在工作的对象上。两者的工作对象常常是相似的。例如:心理咨询师与心理治疗师可能都会面对因人际关系问题、情绪障碍而来寻求帮助的来访者。

(4)在指导理论和方法技术上。两者所遵循的指导理论和采用的方法、技术常常是一致的,例如:咨询心理学家对来访者采用的来访者中心治疗的理论与方法和心理治疗家采用的同种理论与方法别无二致。

2. 心理咨询与心理治疗的不同之处

(1)心理咨询的工作对象主要是正常人,正在恢复或已复原的病人。心理治疗则主要是针对有心理障碍的人进行工作的。

(2)心理咨询所着重处理的是正常人所遇到的各种问题,主要问题有日常生活中人际关系的问题、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、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)所需的时间不同。心理咨询所需的时间较短,一般为咨询一次至数次,少数可达十几次。而心理治疗则往往费时较长,常需数次、数十