

XINLI ZIXUN DE LILUN YU JISHU

教育学·心理学研究生课程班系列教程

心理咨询 的理论与技术

刘晓明 张 明 编著

JIAOYUXUE · XINLIXUE
YANJIUSHENG KECHENGBAN
XILIE JIAOCHENG

东北师范大学出版社

教育学·心理学
研究生课程班系列教程

心理咨询的理论与技术

XINLI ZIXUN DE
LILUN YU JISHU

■ 刘晓明 张 明 编著

■ 东北师范大学出版社
长 春

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询的理论与技术/刘晓明,张明编著. —长春:
东北师范大学出版社,2002.1
教育学·心理学研究生课程班系列教程

ISBN 7 - 5602 - 2966 - 2

I. 心… II. 刘… III. 心理卫生—研究生—教材
IV.R.395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 094186 号

☐ 出 版 人: 贾国祥

☐ 责任编辑: 韩山保 ☐ 责任校对: 韩 洪

☐ 封面设计: 李冰彬 ☐ 责任印制: 张文霞

东北师范大学出版社出版发行

长春市人民大街138号 邮政编码: 130024

电话: 0431—5687213 传真: 0431—5691969

网址: WWW.NNUP.COM 电子邮件: SDCBS@MAIL.JL.CN

东北师范大学出版社激光照排中心制版

长春市绿园区教育工会印刷厂印刷

2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

开本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 12.75 字数: 344千

印数: 0 001 — 3 000册

定价: 17.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,可直接与承印厂联系调换

序

在 21 世纪刚刚踏出第一步的时候，由东北师范大学教育科学学院的专家、学者撰写的这套《教育学·心理学研究生课程班系列教程》跃然摆在了每一位读者和研究生课程班学员的面前。它的诞生，标志着研究生课程班的教学和管理跃上了一个系统建设和规范管理的新水平，标志着同等学力申请硕士学位教育开始进入了更加完善的轨道。《教程》的出版，将为研究生课程班的学习增加新的学术魅力，为每一位研究生课程班学员系统的专业学习和理论拓展提供难得的有益参照。

21 世纪将是一个充满全方位竞争的世纪。中国人在 20 世纪行将结束的 10 年里已深切感受到了这种来自职业、知识、专业能力等每个方面的竞争。这多方面竞争归结为一点，其实是更高层次更新意义上的生存竞争。1972 年联合国教科文组织出版了一本书，名为“学会生存”。《学会生存》的本真意义是提醒每一个现代人要学会通过不断的学习去获得持续的生存空间——不是自然生命而是社会生命——职业、专业与社会生活。生存蕴藏在学习之中。我敢断言，时代越是向前发展，大家越会体验到这一点。参加研究生课程班学习的学员是对激烈的社会竞争反应敏锐的一个群体，也是追求高品位的生活质量和工作质量的群体。在未来社会里，我们要想获得理想的生活质量和工作质量，依靠的再不是自然的体力，而是智力和知识。因为 21 世纪是个知识经济的社会，是个法制更加健全的社会。大家一定都知道西方哲学家培根的哲言：知识就是力量。培根的话在历史的今天显现出了它的伟大价值。研究生课程班教育作为高等教育层次的中的一个重要组成部分，是国家为每一位在职工作或因某种原因丧失研究生学习的人开辟的一个新的学习渠道。对每一位已在工作岗位奋斗多年的人，是一次难得的学习机会。它的价值不在于因参加研究生课程班的学习戴上了一顶研究生的桂冠，通过学

习过程的陶冶感受了一次研究生的学习生活。它真正价值在于：“置换新的学术气息，学习新的专业理论，获取新的研究方法，开阔新的学术视野。”一句话，从各门课程中学习到的新知识与新理论，将赋予学习者一股强大的新的生存力量，从而提高管理者的管理品位、教育者的教育品位乃至一个人的生活品位。这就是学习的价值和乐趣。

为了保证本套《教程》的编撰质量，编委会提出了明确的编写指导思想，要求每位作者在编写《教程》时，严格以教育部有关同等学力人员申请硕士学位的精神为指南，以硕士研究生的专业培养目标为依据，体现硕士课程教学的广度和难度，面向基础教育实际，注重专业理论的提高，强调学习的实践价值，力求使本教程符合学习者的学习要求。同时又提出了科学性、时代性、理论联系实际、实用性四个具体的编写原则。所有这些要求，都是为了保证本套《教程》的出版有质量，有水平。

教材之于教学过程的意义在于它有助于提高教学的质量和水平。这来自于两个方面：一是教材为教师从教提供了一个基本素材。当然，仅仅是一个基本素材而已。好的教师要想获得好的教学效果，必须对教材进行再创和重组，即把教材内容转化成授课的内容，这里边要有内化，有“统觉”，有精练，有增添；二是教材为学习者的学习和复习提供了一个基本的依据，它有助于学习者课前预习，课后复习，也有助于学习者学习过程中提高学习的质量和效果。所以，教材对于一个优良的教学过程是重要的。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”研究生的学习过程是个求索的过程和研究的过程。学习的成效最终取决于自我的顽强努力。学会生存首先要学会学习。有了教材要学会利用教材。教材是知识的重要来源，但不是惟一来源。

柳海民

2001年2月1日

教育学·心理学
研究生课程班系列教程
编辑委员会

主 任：柳海民 马云鹏
副 主 任：张向葵 孙启林 张 明
委 员：（以姓名笔画为序）
王景英 王凌浩 王晓英
刘晓明 曲铁华 陈旭远
赵宏义 杨颖秀 袁桂林
路海东

本书编著：刘晓明 张 明

目 录

第一章 心理咨询的原理	1
第一节 心理咨询的含义	2
一、咨询与心理咨询	2
二、心理咨询的基本要素	5
三、心理咨询与德育	6
四、心理咨询与心理治疗	10
五、学校心理咨询	12
第二节 心理咨询的形式与特点	14
一、个别咨询与团体咨询	14
二、发展性咨询与适应性咨询	16
第三节 认识心理健康	20
一、健康概念的延伸	20
二、心理健康的标准	22
三、影响心理健康的因素	26
第四节 心理咨询的源起与发展	33
一、心理咨询思想的产生	33
二、心理咨询的起源	41
三、心理咨询的形成	42
四、我国心理咨询的发展	46
第二章 咨询过程的理论与技术	52
第一节 心理咨询的一般过程	53

一、开始阶段·····	53
二、指导与帮助阶段·····	58
三、巩固与结束阶段·····	61
第二节 确立咨询目标的技术·····	63
一、心理咨询目标的含义·····	63
二、确立咨询目标的意义·····	64
三、确定咨询目标的原则·····	65
第三节 建立咨询关系的技术·····	74
一、无条件的积极尊重·····	74
二、精确的共情·····	77
三、真诚·····	85
第四节 提高咨询效果的技术·····	90
一、保密原则的使用·····	90
二、初次会谈的结构技术·····	91
三、咨询方法的评估·····	93
四、结束咨询过程的技术·····	94
第三章 面谈的运用与技术·····	96
第一节 参与的技术·····	97
一、内容反应·····	97
二、情感反应·····	102
三、辨别认知与情感反应·····	111
第二节 倾听的技术·····	113
一、询问·····	113
二、面质·····	116
三、摘要·····	119
第三节 影响的技术·····	119
一、解释·····	120
二、潜能·····	122
三、指导·····	123

四、自我开放	123
五、影响性摘要	126
第四节 非言语技术	127
一、目光注视	128
二、脸部表情	129
三、点头	129
四、身姿和位置	129
五、沉默	132
第四章 心理分析的理论与方法	135
第一节 理论基础	136
一、潜意识理论	136
二、人格结构理论	138
三、性欲学说	139
四、焦虑理论	141
五、精神分析学说的修正	143
第二节 心理分析的咨询原理	144
一、咨询目标	145
二、咨询关系	145
三、咨询过程	145
四、贡献与局限	148
第三节 心理分析的咨询方法	148
一、自由联想	149
二、释梦	150
三、移情	151
四、阻抗	151
五、阐释	152
六、催眠	153
七、心理防御机制	157
八、咨询方法的运用	167

九、自我评定问卷	170
第五章 行为主义的理论与方法	172
第一节 理论基础	173
一、早期行为主义理论	173
二、新行为主义理论	174
第二节 行为主义的咨询原理	181
一、咨询目标	182
二、咨询关系	182
三、咨询过程	182
四、贡献与局限	183
第三节 行为主义的咨询方法	183
一、放松法	183
二、系统脱敏法	189
三、厌恶法	195
四、冲击疗法	197
五、代币法	200
六、生物反馈法	201
七、自我评定问卷	203
第六章 人本主义的理论与方法	206
第一节 理论基础	207
一、人格理论	207
二、自我发展理论	210
第二节 人本主义的咨询原理	215
一、咨询目标	215
二、咨询关系	216
三、咨询过程	216
四、贡献与局限	217

第三节 人本主义的咨询方法.....	218
一、来访者中心疗法	218
二、Q——分类法	220
三、交朋友小组	222
四、敏感训练	224
五、真实疗法	225
六、现实疗法	225
七、自我评定问卷	227
第七章 认知理论与方法.....	230
第一节 理论基础.....	231
一、格式塔心理学理论	231
二、贝克的情绪认知理论	232
三、艾里斯的理性情绪理论	234
第二节 认知理论的咨询原理.....	235
一、咨询目标	236
二、咨询关系	236
三、咨询过程	236
四、贡献与局限	237
第三节 认知理论的咨询方法.....	238
一、三栏目技术	238
二、与不合理信念辩论技术	241
三、合理情绪想像技术	243
四、合理情绪自助表	244
五、格式塔疗法	245
六、自我指导训练	247
七、贝克认知转变法	248
八、合理情绪疗法	250
九、自我评定问卷	253

第八章 交互分析理论与方法..... 256

第一节 理论基础..... 257

一、人格结构 258

二、人生态度 261

第二节 交互分析的咨询原理..... 263

一、咨询目标 263

二、咨询关系 264

三、咨询过程 264

四、贡献与局限 265

第三节 交互分析的咨询方法..... 266

一、构造分析 266

二、交流分析 267

三、脚本分析 272

四、自我评定问卷 276

第九章 心理咨询的诊断技术..... 279

第一节 心理诊断..... 280

一、心理诊断的含义 280

二、心理诊断在心理咨询中的价值 281

三、心理诊断的分类 283

四、心理诊断的过程 284

五、心理诊断的原则 286

第二节 观察法..... 289

一、观察法的优缺点 289

二、观察法在心理诊断中的操作步骤 290

三、运用观察法的要求 293

第三节 谈话法..... 295

一、谈话法的优缺点 295

二、谈话法在心理诊断中的操作程序	296
第四节 问卷法	298
一、问卷法的优缺点	298
二、问卷法在心理诊断中的运用	299
第五节 个案法	301
一、个案法的特点	302
二、个案法的实施步骤	302
第六节 综合分析法	305
一、心理诊断中的判别标准	305
二、心理诊断中资料分析的模式	306
第十章 心理诊断的资料收集技术	308
第一节 一般资料的收集	309
一、一般资料收集的意义与作用	309
二、一般资料收集的途径	309
三、一般资料收集应注意的问题	311
第二节 一般资料收集的模式	311
一、个体基本资料	312
二、生长发育史	312
三、既往健康史资料	313
四、家庭生活背景资料	313
五、学校生活背景资料	313
六、社会生活史资料	314
七、家族史	314
八、来访者及其亲属主诉咨询的问题	314
九、来访者当前的心理、行为状况资料	317
第十一章 心理测验的操作技术	326
第一节 心理测验法	327

一、心理测验的特点	327
二、心理测验在心理诊断中独特的价值	328
三、心理测验的分类	329
四、使用心理测验的一般原则	333
五、心理测验的使用	335
第二节 智力测验	337
一、中国比内智力测验	337
二、韦克斯勒智力测验	341
三、瑞文标准推理测验	348
第三节 人格测验	350
一、艾森克个性测验	351
二、卡特尔 16 种人格测验	354
第四节 心理健康测验	362
一、测验的操作	362
二、测验的统计与分析	363
第十二章 心理咨询观念与方法的自我评定	368
第一节 心理咨询观念的评定	369
一、咨询过程检测问卷	369
二、心理咨询伦理观自我检测问卷	376
三、心理咨询态度自我检测问卷	378
第二节 心理咨询方法的评定	385
一、各种咨询方法的认识与评价	385
二、各种咨询方法的理性分析	387
参考文献	389

第 1 章

心理咨询的原理

第一节 ■ 心理咨询的含义

尽管心理咨询已经为越来越多的人所了解和熟悉，但多年以来，无论是国内还是国外，给心理咨询下一个明确的定义却始终是一件困难的事情，因为还没有哪一种已知的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丰富的内涵。不过，我们还是可以从一些不同的定义中去把握它的基本内容。

一、咨询与心理咨询

咨询(counselling)一词来源于拉丁语 Consultation，基本涵义为商讨或协商，也具有考虑、反省、深思、忠告、交谈等意思。咨询一词在中国最早载于古籍《书·舜典》，咨表示商量，询则是询问的意思。由此可见，“咨询”的基本含义就是“通过商谈寻求帮助”。

心理咨询的定义在国内外有许多不同的说法。从心理咨询(psychological counselling)一词本身而言，它既代表着心理学的一个分支学科——咨询心理学，在美国被列为心理学第17分支学会，主要是研究教育、就业和个人适应中心理学问题以及助人的技术和方法，也考虑心理疾病的诊断和治疗。同时也表示一种工作——心理咨询服务，涉及对人的具体的指导、帮助和改变。

心理学家帕特森(Cecil. H. Patterson 1967)认为：“咨询是一种人际关系，在这种关系中，咨询者提供一定的心理气氛或条件使咨询对象发生变化，做出选择，解决自己的问题，并且形成一个有责任的独立个性，从而成为更好的人和更好的社会成员。”这个定义突出强调了咨询是一种特殊的人际关系，通过这种人际关系能够使咨询对象发生改变，以便更好地面对自己的问题，更好地成长。这种观点对现代心理咨询工作有十分广泛的影响，有相当多的咨询者在咨询过程中都十分重视融洽的咨询关系的建立，由此发展起来的态度及相应的技术如真诚、无条件的积极尊重和共情等，这些已被证明对提高咨询的有效性具有重要作用。

美国《哲学百科全书》则从心理咨询的特征上来界定它的含义，该书提出心理咨询有六个方面的重要特征：（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）充分考虑情景和环境的因素，强调人对于环境资源的利用以及必要时改变环境。

国际心理科学联合会编辑的《心理学百科全书》（1984年）肯定了心理学咨询的两种定义模式，即教育模式（educational model）和发展模式（developmental model）。该书指出：“咨询心理学始终遵循着教育的而不是临床的、治疗的或医学的模式，咨询对象（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”。“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，扫除其正常成长过程中的障碍。”心理咨询定义的教育模式和发展模式对教育和发展两方面的功能和作用作了恰如其分的阐述，也使我们对心理咨询有了更进一步的了解和认识。

我国的一些学者对心理咨询的定义也提出了自己的见解。认为心理咨询是心理咨询者通过和咨询对象的商谈、讨论、帮助、启发和教育，帮助他们解决各种心理问题，以便使其更好地适应环境，保持身心健康。同时认为心理咨询是运用心理学的知识、理论和技术，通过咨询者与求询者的协商、交谈和指导，提供可行性建议，针对正常人及轻度心理障碍者的各种适应和发展问题，帮助求询者进行探讨和研究，从而达到自立自强、增进健康水平和提高生活质量的目的。北京首钢医院的钟友彬先生认为：现代心理咨询是一种特殊的助人方式，它包括对正常人的指导和帮助，也包括对心理病人的心理治疗。就触及人们心理的深度来说，现代心理咨询可看做是一个由浅入深的连续谱。一般的指导与帮助是最浅层的工作，是连续谱最简单的一端，他称之为“指导性心理咨询”或“支持性心理咨询”。这种咨询涉及的