

● 高等院校应用型专业心理学系列教材

心理咨询技术

PSYCHOLOGICAL COUNSELING TECHNIQUES

主 编 李祚山
副主编 于 璐

璐

本书系统地论述了心理咨询的有关理论和各种技术，
能帮助心理咨询工作者尽快成长。



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

● 高等院校应用型专业心理学系列教材

心理咨询技术

PSYCHOLOGICAL COUNSELING TECHNIQUES

主 编 李祚山

副主编 于 璐



西南师范大学出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询技术/李祚山主编.—重庆:西南师范大学出版社,2013.11

ISBN 978-7-5621-6500-2

I. ①心… II. ①李… III. ①心理咨询—高等学校—教材 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 260089 号



心理咨询技术

XINLI ZIXUN JISHU

主编 李祚山 副主编 于 璐

责任编辑:任志林

封面设计:尚品视觉 周 娟 钟 琛

排 版:重庆大雅数码印刷有限公司

出版发行:西南师范大学出版社

地址:重庆市北碚区天生路1号

邮编:400715 市场营销部电话:023-68868624

http://www.xscbs.com

经 销:新华书店

印 刷:重庆荟文印务有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:21.75

字 数:438千字

版 次:2014年5月 第1版

印 次:2014年5月 第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5621-6500-2

定 价:36.00元

前言

随着经济的快速发展、生活节奏的加快,人们所承受的心理压力也逐渐增加,越来越多的人产生了各种各样的心理困扰和心理问题,对心理咨询的接纳程度和需要程度与日俱增。而心理咨询是一门专业化的职业工作,心理咨询师通过与来访者建立良好的咨访关系、采用合理的咨询技巧,帮助来访者发生一定的改变,使其更为适应、更为健康,达到潜能的极大发挥。因此,咨询师的专业化成长便显得极其重要,本书主要着眼于心理咨询师的成长所需要的知识和技能进行编写。教材分为三个模块,即概述、心理咨询的一般技能以及心理咨询的各个流派的具体技术。

本书有以下一些特色。第一,系统梳理经典理论。本书对心理咨询和治疗的传统理论和流派进行了系统的梳理和详细的阐释,分章节介绍了精神分析、行为主义、认知以及以人为中心等主流取向心理咨询与治疗的理论与方法。每一章按照概述、基本理论与概念、基本技术、咨询过程予以讲解,结构清晰、循序渐进、由浅入深。第二,聚焦新的理论流派。咨询心理学各流派以及技术、方法每年都在创新。这不仅是因为咨询心理学的应用范围在扩大,而且也源于咨询心理学每个分支学科的研究在创新,于是新的文献资料 and 思想理论源源不断地涌进我们的视野。本书不仅仅关注经典的咨询理论和流派,而且重点关注了基于中国传统文化的心理咨询与治疗流派,例如道家认知疗法、认知领悟疗法,以及正念疗法、森田疗法、内观疗法等。第三,注重学理和实践的结合。本书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,本书编者是由长期从事心理咨询的理论研究和临床实践、具有丰富教学经验的教授和一线专家组成。本书不仅努力反映国内外心理咨询理论与技术的新发展和新成果,而且在形式上尽量结合实践和案例呈现教学内容,强调理论的实践应用,实践性强,案例丰富。第四,注重理论性与可读性的结合。本书在编写的过程中,不仅强调对那些基本理论、基本概念的解释准确无误,而且强调用简单、通俗的语言对其进行解释,目的在于增强本书的可读性。

本书的大纲由重庆师范大学李祚山、于璐制定。参加该书编写的主要作者都是在各自的专业领域,既有坚实的学术理论又具有丰富的心理咨询实际工作经验的专家;同时还有心理学专业学术型硕士研究生的参与。各章编写人员如下:第一章于璐,第二章高俊杰,第三章、第四章陈晓科,第五章、第七章李佳泓,第六章余琳婧、李祚山,第八章、第九章牛骅,第十章、第十一章段文姬,第十二章、第十三章李慧,第十四章杨维宇。全书由李祚山、于璐进行统稿,李祚山最后定稿。

本书在编写的过程中参阅了大量国内外相关文献资料,所以在此衷心感谢多年来在心理咨询与治疗领域付出辛勤努力并取得成就的专家、学者。同时,还要感谢“重庆

师范大学自编教材出版资助”项目、重庆市十二五重点学科教育学以及重庆市高等学校特色专业应用心理学专业教材建设项目对本书的资助,感谢西南师范大学出版社对本书出版的大力支持。

在全书的编写过程中,我们力求精益求精,但是难免会有一些错误和不足,望读者批评指正。

本书不仅可以作为高等院校心理学专业、医学相关专业学生的学习和教学用书,而且可以作为心理咨询工作者、社会工作者、心理健康辅导者、临床医学工作者、教育工作者以及社会各界爱好这个领域的人士的辅导和自学用书。

李祚山

2013年8月于重庆师范大学

目 录

第一章 绪论

第一节 概 述	2
第二节 心理咨询与心理治疗的关系	8
第三节 心理咨询的发展简史及流派划分	12

第二章 心理咨询过程

第一节 概 述	23
第二节 准备阶段	25
第三节 实施阶段	33
第四节 结束与评估阶段	41

第三章 心理咨询的一般技术

第一节 参与性技术	48
第二节 影响性技术	54
第三节 其他技术	58

第四章 心理咨询师的专业成长与伦理规范

第一节 心理咨询师的基本素质	67
第二节 心理咨询师的专业成长	71
第三节 心理咨询师伦理规范	78

第五章 精神分析取向的心理咨询技术

第一节 概 述	86
第二节 基本理论与概念	89
第三节 咨询与治疗技术	94
第四节 咨询与治疗过程	102

第六章 行为主义取向的咨询技术

第一节 概 述	108
第二节 基本理论与概念	112
第三节 咨询与治疗技术	116
第四节 咨询与治疗过程	129





第七章 以人为中心取向的咨询技术

第一节	概 述	135
第二节	基本理论与概念	138
第三节	咨询与治疗技术	142
第四节	咨询与治疗过程	145

第八章 认知取向的咨询技术

第一节	概 述	153
第二节	基本理论与概念	156
第三节	咨询与治疗技术	160
第四节	咨询与治疗过程	167

第九章 交互分析疗法

第一节	概 述	179
第二节	基本理论与概念	183
第三节	咨询与治疗技术	187
第四节	咨询与治疗过程	194

第十章 格式塔取向的心理咨询技术

第一节	概 述	200
第二节	基本理论与概念	203
第三节	咨询与治疗技术	205
第四节	咨询与治疗过程	209

第十一章 家庭治疗

第一节	概 述	219
第二节	基本理论与概念	223
第三节	治疗技术	229
第四节	治疗过程	235

第十二章 艺术疗法

第一节	概 述	244
第二节	基本理论与概念	246
第三节	治疗技术	249
第四节	治疗过程	253

第十三章 东方心理疗法	
第一节 概 述	263
第二节 基本理论与概念	266
第三节 治疗技术	274
第四节 治疗过程	279
第十四章 后现代主义取向的心理咨询与治疗	
第一节 概 述	292
第二节 基本理论与概念	294
第三节 咨询与治疗技术	300
第四节 咨询与治疗过程	309
附录 参考答案	314
参考文献	332



第一章 绪论

在现代社会中,心理咨询是一个很常见的概念。但心理咨询究竟是什么?心理咨询就是谈话治疗吗?心理咨询与心理治疗是一个意思吗?心理咨询是一种思想政治工作吗?通过本章的学习,可以了解到心理咨询的含义、心理咨询与心理治疗的关系,以及国内外心理咨询的发展简史。通过对这些内容的学习,便可以知道心理咨询究竟是一种什么样的工作。





第一节 概 述

一、心理咨询的含义

心理咨询(counseling)是一个含义非常宽泛的概念。它包括不同的理论流派,如精神分析治疗、行为主义治疗、以人为中心取向治疗、认知治疗等等。同时它又涉及不同的咨询领域,如个人成长问题、人际关系问题、学生升学问题、职业选择与指导问题、家庭关系问题、恋爱问题等等。心理咨询工作者所依据的咨询理论不同,主要涉及的咨询领域不同,对心理咨询所持的态度和理解也不尽相同。从心理咨询产生初期到现在,有一百年左右的历史,关于心理咨询却没有一个统一的公认的定义,一直是众说纷纭。

伯克斯(Burks)和斯蒂弗洛(Stefflre)认为:“心理咨询指的是一个受过专业培训的心理咨询师和来访者之间的职业关系。这种关系通常采用一对一的形式,尽管有时也可能多于两个人。它的目的在于帮助来访者能够理解和分辨他们对生活的看法,并且通过为他们提供有意义的、成熟的选择建议,或者通过帮助他们解决情感和人际关系问题,从而使他们学着实现自己设定的人生目标。”(约翰·麦克里奥德,2012)

费尔斯姆(Feltham)和德莱顿(Dryden)认为咨访关系“是一种原则性的相互关系,主要特征在于它是对一种或多种心理学理论以及一系列交流技能的运用,这种关系依靠经验、直觉以及其他的人际关系因素而得以改进;并且,这种关系会揭示来访者隐秘的内心世界,以了解他们关心什么、他们的问题是什么以及他们的渴望是什么。可见,心理咨询的主要精神在于协助来访者,使之自己解决问题,而不只是给出建议或强迫他们按指令去做。”(约翰·麦克里奥德,2012)

帕特森(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,做出选择,解决自己的问题,并且形成一个有责任感独立的个体,从而成为一个更好的人和更好的社会成员。”(汤宜郎,许又新,1991)

《中国大百科全书·心理学》(1991)对心理咨询的定义如下:“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来访者,而是有教育、婚姻、职业等心理和行为问题的人。”

美国1984年版的《心理学百科全书》认为:“咨询心理学始终遵循着教育的模式,而不是临床的、治疗的和医学的模式。咨询对象(而不是来访者)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,或者形成更为适应的应变能力。”(乐国安,2002)

纵观以上定义,不难发现,每个学者关于心理咨询都存在自己的理解以及侧重点。

伯克斯和斯蒂弗洛关于心理咨询的阐释更重视咨询的目标和目的,以及达到这种目标的途径是职业化的咨访关系。费尔斯姆和德莱顿则直接从咨访关系角度对心理咨询进行了解释,他们更侧重于关注建立良好咨访关系的方法和意义。帕特森对心理咨询的解释同样是强调咨访关系的重要性,他认为咨访关系是一种合作关系,在这个过程中,咨询人员需要与来访者相互配合,咨询人员提供一定的帮助和条件,来访者需要自己承担责任、解决问题。《中国大百科全书·心理学》关于心理咨询的定义的重点在于强调心理咨询与医学治疗在对象上的差异,但没有明确指出心理咨询和心理治疗的区别。而美国版的《心理学百科全书》关于心理咨询的解释和说明侧重点恰好在于明确了心理咨询与心理治疗的不同,从改变、模仿适应行为角度出发,强调了心理咨询的对象、任务的独特性。

通过对以上定义的分析,我们认为,心理咨询是一门专业化的职业工作,心理咨询师通过与来访者建立良好的咨访关系、采用合理的咨询技巧,帮助来访者发生一定的改变,使其更为适应、更为健康,达到潜能的极大发挥;而在这个过程中,发挥主导作用的是来访者本人。

二、心理咨询的类别

心理咨询根据不同的标准可以分为不同的类型。

(一)根据咨询所要解决的内容不同,分为障碍性心理咨询和发展性心理咨询,即补救性心理咨询和预防性心理咨询

1. 障碍性心理咨询

障碍性心理咨询即补救性心理咨询。障碍性心理咨询的对象是那些存在一定的心理障碍和心理问题的来访者,这些障碍和问题已经严重影响了他们的社会生活,干扰了他们的日常生活状态。障碍性心理咨询的目的是使来访者从心理不健康的状态恢复为心理健康的状态,从而更好地适应生活。这类咨询一般含有以下一些内容:各种人格障碍的治疗、心理生理障碍的干预、精神病来访者的早期诊断、康复期精神病来访者的心理复原等。如果从时间角度来说,即心理障碍和心理问题的诊断、治疗、预防复发。障碍性心理咨询一般是由隶属医院的心理门诊、个体的心理咨询机构、社区部门以及政府的相应保障性机构等来执行。咨询工作者一般要求具备专业的医学相关知识和专业的心理学相关知识背景,并且经过专业的训练。

2. 发展性心理咨询

发展性心理咨询即预防性心理咨询。随着现代化的快速发展,人们的生活水平不断提高,与此同时,人们生活节奏逐渐加快,绝大部分人承受着越来越大的生活压力和工作压力,身心处在一种亚健康状态。人们为了更好地适应、更好地生活,越来越关注自身的心理健康状态,发展性心理咨询便由此应运而生。发展性心理咨询的主要目的





不是为了解决个体的心理障碍和心理问题,而是为了提高来访者的心理健康水平,使其由心理亚健康状态达到心理健康状态;帮助来访者更好地关注自身,更好地认知自我,更好地适应社会;根本目的是提高来访者的生活质量,促进来访者的全面发展,使来访者达到潜能的最大限度发挥。发展性心理咨询主要解决的问题包括:恋爱和新婚适应,调和夫妻矛盾、亲子沟通矛盾、婆媳矛盾、孕妇的心理保健、婴幼儿的早教问题、提高学生的学习效率、青春期的冲动与性教育、升学压力、就业与择业问题、解决员工的职业倦怠、更年期综合征、退休和老年情感干预以及自我实现等。这些问题综合起来分为:家庭问题咨询、儿童青少年教育咨询、学生学习问题咨询、职业问题咨询以及个人适应问题的咨询。发展性心理咨询一般是由非医学性机构来执行,如学校心理健康中心、个体的心理咨询机构、社区部门以及政府的相应保障性机构。发展性心理咨询能够使人们在不断提高物质生活水平的基础上,不断提高精神生活水平。

3. 障碍性心理咨询和发展性心理咨询的关系

关于障碍性心理咨询和发展性心理咨询需要明确以下四点关系:第一,障碍性心理咨询和发展性心理咨询都属于心理咨询。两者面对的对象和需要解决的问题,在性质上没有本质的差异,只是严重程度上的差异而已。第二,如果来访者解决的是发展性心理咨询的内容,并且取得了很好的咨询效果,那么就能够较好地预防其进一步发展为更为严重的心理障碍和心理问题。第三,如果来访者解决的是障碍性心理咨询的内容,那能为其进一步的发展性心理咨询奠定前提和基础,为发展性心理咨询内容的解决提供了前提保障。第四,这两类咨询类别只是在理论上做相应的区分,在实际的心理咨询过程中,两种咨询通常是不加以区分的。也就是说,一般的心理门诊和心理咨询既解决发展性心理咨询的内容,也同时解决障碍性心理咨询的内容。

(二)根据咨询所采取的方式的不同,分为门诊心理咨询、电话心理咨询、信函心理咨询、网络心理咨询、专栏心理咨询和现场心理咨询

1. 门诊心理咨询

门诊心理咨询是指由心理咨询师在私人的心理咨询机构、综合性医院或者精神类医院的心理门诊从事的咨询工作。心理咨询师通常和来访者采取面对面的沟通和交流,需要收集来访者的资料,并对来访者的心理问题进行诊断和鉴别,确定心理咨询的目标,拟定心理咨询的方案。并依此来帮助来访者习得适应环境的行为方式和能力,改变他们不合理的认知以及最终达到人格的完善。门诊心理咨询由于采取面对面的方式,所以咨询能够较为深入,最终的效果评估通常较好。门诊心理咨询是最常见的心理咨询方式,但是针对那些问题较为隐私、不希望暴露真实身份的来访者以及由于工作原因和居住地理原因不能来咨询室进行咨询的来访者,就不太适合。

2. 电话心理咨询

电话心理咨询是指采用电话沟通的方式进行的咨询活动。电话心理咨询主要有

以下几种功能:

第一,处理心理危机,进行心理危机干预。危机干预在国外较为普遍,已经从民间自发的组织行为发展为由政府管辖的专门工作。采用电话形式进行的危机干预作为专门的心理咨询技术,主要处理突发性的、急性的情绪障碍,这些求助者极易诱发自伤、自杀或者伤害他人的行为。他们主要是通过拨打专线电话,寻求鼓励、安慰、保护,或者是发泄自己的愤怒、敌意等。针对这些求助者,危机干预工作者一方面要通过电话给予他们心理上的支持,稳定来访者的情绪;另一方面需要获得来访者不自伤或者伤害他人的保证;最后获得求助者的确切地址,并寻求有关部门的帮助和配合。电话心理咨询的快捷性、方便性恰好满足了心理危机干预需要快速解决来访者问题的要求。

第二,针对那些涉及隐秘性问题、不愿意透露姓名,或者是由于其他原因不方便到咨询室进行门诊咨询的来访者,可以采取电话形式进行心理咨询。此时,心理咨询师要本着负责任的态度,采用鼓励、指导等咨询技术帮助来访者解决他们的心理困扰。电话心理咨询的保密性强、隐蔽性高、不需要直接到访咨询室的特点恰好满足了这类来访者的需求。但是由于咨询工作者和来访者不能面对面地进行交流,获得的资料有限,限制了咨询工作者能力的发挥,对咨询工作者的专业水平要求较高。

第三,针对那些不了解心理咨询的来访者。在我国,心理咨询起步较晚,人们对采用心理咨询解决心理问题的接纳程度还不是很普遍。他们可能在决定采用门诊心理咨询之前,会通过拨打电话的方式询问,什么是心理咨询以及心理咨询的作用等等。此时,心理咨询工作者需要认真、耐心地向其介绍心理咨询的性质以及保密原则等,使其能够坦然地走进心理咨询中心接受专业的心理救助。

3. 信函心理咨询

信函心理咨询是指来访者通过写信的方式向心理咨询工作者寻求帮助,心理咨询工作者通过阅读来访者的信件内容对其问题提出建议和意见。信函心理咨询比较适合于那些由于各种原因不能来到咨询室的来访者。这些来访者或者是由于居住的地理原因,或者是由于工作的时间原因,或者是由于个人性格过于腼腆、不善表达,或者是由于涉及的问题较难于启齿。但是信函心理咨询也有一定的局限性。来访者可能文字表达能力不是很好,或者表达不准确,或者心理咨询工作者在阅读文字时出现再加工的偏差等,都会导致咨询工作者接收到的信息是不准确的,影响其对来访者问题的诊断与评估。此外,咨询工作者需要对来访者所提出的问题通过信件的方式给予答复,此时由于来访者理解能力的差异以及咨询师文字表达能力的差异等,出现来访者对咨询工作者提供的建议的错误加工,进而影响咨询效果。因此,除非迫不得已,信函心理咨询一般仅用于初步了解情况,即投石探路。而要想真正更好地解决问题,还需要采用门诊心理咨询的方式。

4. 网络心理咨询

网络心理咨询就是以互联网为媒介进行的心理咨询形式。网络心理咨询面向的





来访者和存在的问题与信函心理咨询类似,都是面对由于各种原因不能来到咨询室的来访者,而由于不能面对面地进行交流,同时又没有语言上的沟通,所以咨访双方很容易因为信息交流上的障碍导致出现各种偏差,进而影响咨询的效果。但是网络心理咨询又具有它自己独有的时代性。随着互联网的普及,具有隐蔽性强、保密性高、方便快捷特点的网络心理咨询走进了人们的生活,并逐渐被人们认可。

5. 专栏心理咨询

专栏心理咨询是针对公众共同关心的一系列心理问题,通过宣传板、报纸、杂志、广播电台、电视台、网络等媒介进行专题的讨论和答疑。这种心理咨询形式,重点并不是解决某个人的独特的心理问题,而是具有心理健康知识普及的性质,针对大家共同关心的问题进行专题讲解。专栏心理咨询的优点是能够使人们了解心理卫生的相关知识,受益群众广;它的缺点是,专栏心理咨询往往是泛泛而谈,针对性不强。

6. 现场心理咨询

现场心理咨询指的是心理咨询师亲自深入到企事业单位等进行现场心理咨询活动,如学校、社区、企业、政府部门、部队、监狱、医院病房,甚至是来访者的家庭等。现场心理咨询同电话心理咨询、信函心理咨询、网络心理咨询一样,对于那些由于各类原因不能前来咨询室做门诊心理咨询的来访者而言,有很大的帮助作用,为他们提供了便利。同时,现场心理咨询又弥补了以上三类咨询形式的不足,它能够保证心理咨询工作者和来访者面对面地交流,便于心理咨询工作者为来访者提供更多、更全面、更便捷的服务。

(三)根据咨询所需要时间长短的不同,分为长期心理咨询、短期心理咨询和限期心理咨询

1. 长期心理咨询

长期心理咨询的时间较为长久,咨询的时间跨度一般多于两三个月,有些可能会达到数年,甚至持续终生。长期心理咨询的间隔时间不固定,间隔时间短的可以达到每天一次,间隔时间一般的为每周一至二次,间隔时间较长的为每月一次,间隔时间更长的为每年一次等。采用长期心理咨询的咨询工作者一般将咨询的关注点放在改变来访者深层次的人格和性格问题上,而不仅仅是症状的减退和问题的短期解决。咨询的目的是来访者整个人格的发展和完善等。

2. 短期心理咨询

短期心理咨询的时间较为合适,咨询的时间跨度一般少于两三个月。但具体是多少时间又不固定,有时候需要一至二次咨询就可以结束,有时又需要十几次的咨询才能达到预期的效果,主要是根据来访者心理问题的性质和强弱而定。短期心理咨询恰好与长期心理咨询不同,它的关注点正是来访者问题的解决和症状的减退,而不涉及来访者深层次的人格的改变等问题。咨询的目的是来访者情绪的改变、生活更为适应等。

3. 限期心理咨询

限期心理咨询的时间不同于长期心理咨询和短期心理咨询。在心理咨询师和来访者进行正式咨询之前,咨访双方需要通过协商达成关于咨询时间的共同认识。咨访双方需要先共同探讨来访者所要解决的问题的性质,以及拟定解决问题的大致计划,并根据问题的性质和解决计划限定心理咨询的时间,最终在有限的时间内,努力解决来访者的心理困扰。这种限制咨询时间的做法,可以让咨访双方形成一种意识,咨询时间有限,必须努力尽快更好地解决问题,使得咨询工作朝向咨询目标前进。

就目前来说,心理咨询一般采用短期心理咨询和限期心理咨询,因为需要考虑到来访者时间的限制、精力的限制、财力的限制等等各种因素。长期心理咨询除非个别情况的来访者主动要求,或者通过咨询师的了解发现来访者确实需要达到人格的重建,一般来说不太采用。

(四)根据咨询面向对象的多少,分为个别心理咨询和团体心理咨询

1. 个别心理咨询

个别心理咨询是指心理咨询师和来访者采取一对一的方式进行的咨询活动。个别心理咨询有很多的优点。首先,保密性强。一对一的方式能够给来访者提供一个安全隐秘的环境,最大限度地保护了来访者的隐私。在这样一种氛围下,来访者能够更为开放地表达自我,突破自我防御机制的限制,袒露自己的心声,倾诉自己的苦恼,披露自己的问题,以及发泄自己的压抑等。其次,针对性强。一方面,一对一的方式能够让来访者有足够的时间,详细地分析自己的问题,倾诉自己的烦恼,表达自己的焦虑、紧张等各种情绪。另一方面,一对一的方式也能够让心理咨询师将全部精力集中在来访者一人身上,详细、缜密地分析来访者的问题和困扰,通过和来访者的共同努力达到帮助来访者的目的。再次,咨询效果明显。一对一的方式能够使咨访双方建立较为和谐的咨访关系,由于双方沟通交流的增多和深入,通常进行一段时间的咨询之后能够取得较为显著的咨询效果。个别心理咨询是心理咨询较为常用的方式,在专科医院的心理门诊、个人心理门诊等机构较为常用。同时,它也有一些缺点,比如咨询成本较高,需要咨访双方付出更多的时间和精力。

2. 团体心理咨询

团体心理咨询是指心理咨询师同时面向多个来访者时采用的咨询方式,它主要是通过团体成员之间的人际互动达到解决来访者的心理困扰、使来访者更为适应的目的。团体成员的数量少则三至五个,多则几十个不等。成员性质可以分为同质性团体和异质性团体。团体心理咨询同个体心理咨询相比较具有以下一些特点。首先,咨询成本低。团体咨询由于是同时解决多个来访者的困扰,所以咨询面广泛,咨询收效较高。其次,咨询效果迁移水平高。一方面,团体小组本身就构成了一个社会群体,个体通过团体成员的人际互动能够掌握一些人际交往的技能和技巧,并将这些技能、技巧更好地应用到日常生活中。另一方面,团体小组组成的社会群体起到一个见证的作





用,能够鼓励来访者更清楚地看到自己的发展变化,增强对自己成长的信心和勇气。团体心理咨询应用也较为广泛,在学校、社区、企业、部队中经常使用。但是团体心理咨询同时也有一定的缺陷。首先,团体心理咨询需要同时面向多个求助者,所以无法兼顾每个求助者的个人独特性。其次,团体心理咨询的保密性不高,可能会影响来访者的自我表达,使得来访者有顾虑,一般适合解决表层的心理问题。

由于个别心理咨询和团体心理咨询各自有着自己的优点和缺点,而它们的根本目的又是一样的,帮助来访者更加适应、自我成长,所以在现实生活中往往是结合使用。

复习巩固

- 1.简述电话心理咨询的功能。
- 2.简述团体心理咨询的优点和缺点。

第二节 心理咨询与心理治疗的关系

一、心理治疗的含义

如果想要深入理解心理咨询的含义,必须了解与之密切相关的心理治疗的含义。关于心理治疗的定义,同心理咨询一样,面临着尴尬的境地。心理学家们或者说心理咨询师对心理治疗的定义没有统一的共识。

美国的精神科医师沃尔培格(Wolberger,1988)认为,心理治疗的功能主要是用来解决来访者的情绪困扰。治疗者必须通过与来访者建立一种良好的治疗关系,目的是帮助来访者改变他们不良的行为方式,形成正常的、良好的行为方式;帮助来访者缓解或者纠正、进而彻底消除来访者的所有不适应的症状;并最终达到来访者人格的完善和成熟。

英国的心理学家、心理治疗家弗兰克(Frank,1990)认为,心理治疗不同于一般的社会性帮助。心理治疗是由经过专业训练、取得认可的治疗者依据一定的理论对心理疾患的原因进行解释,并采取一定的措施为患有心理疾患的人提供专业的帮助,使其发生相应的改变。

钱铭怡(1994)对心理治疗的阐释与弗兰克类似,她认为:“心理治疗是在良好的治疗关系基础上,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。”

《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。”(乐国安,2002)

柯西尼(Corsini)和韦丁(Wedding)给出了一个比较详尽的定义。他们认为:“心理治疗是双方互动的一个正式的过程,每一方通常由一个人构成,但有可能由两个或更多的人组成。其目的是经由精通人格起源、发展、维持与改变之理论的治疗者,在专业与法律认可下,使用逻辑上与该理论有关的治疗方法,来改善另一方在下列任一或所有领域的无能或功能不良带来的苦恼:认知功能(思维异常)、情感功能(痛苦或情绪不适)或行为功能(行为的不恰当)。”(郑日昌等,2006)

美籍华人学者曾文星、徐静(2000)认为,心理治疗是借助应用心理学的理论和方法,通过建立治疗者与来访者之间的良好的治疗关系,使来访者的心理、情绪、人格、行为、认知等发生改变的过程。他们强调心理治疗不同于药物治疗、医学治疗和物理疗法等,它主要是依靠心理学的理论和方法使来访者变得和谐。

沃尔培格认为心理治疗主要功能是解决来访者的情绪困扰,进而最终达到使来访者的人格趋于完善。弗兰克和钱铭怡关于心理治疗的定义着重强调了心理治疗活动不同于一般性的社会活动的专业性,它必须由经过专门训练并达到合格标准的治疗工作者承担。与此对应,《美国精神病学词汇表》中心理治疗的定义,主要是指出了在整个治疗过程中来访者不是被动的接受者,认为在治疗过程中来访者发挥着积极的作用。柯西尼和韦丁关于心理治疗的解释不仅强调了治疗者和求助者双方关系的专业性,同时指出了心理治疗的不同方式以及心理治疗的领域。曾文星、徐静关于心理咨询的阐释则主要是强调了心理治疗与医学治疗的区别,心理治疗不依赖于药物,而是依赖于应用心理学的相关知识。

通过以上分析,我们认为,心理治疗是治疗者依据一定的心理学理论、通过一定的心理治疗方法,帮助主动来访的求助者,解决急需解决的心理问题或者心理障碍,使求助者的心理发生改变、行为变得适应、情绪更加和谐、人格更加完满等。

二、心理咨询与心理治疗的关系

关于心理咨询与心理治疗的关系,一直是一个值得探究的问题。有的研究者主张这二者之间并没有什么本质性的区别,因为它们所依据的心理学原理,所遵循的工作原则几乎都是一样的,因此没有必要区分出咨询心理学与心理治疗学这样两个学科;有的研究者却主张这二者之间有着本质性的区别,完全是两回事,其依据在于心理咨询和心理治疗所针对的对象和要解决的问题是完全不同的,心理咨询主要针对的是健康的人群,解决的是发展性心理问题,而心理治疗主要针对的是有疾病的来访者,解决的是适应性心理问题。尽管这两种观点都有一定的道理,但是大多数的研究者还是主张心理咨询与心理治疗之间既有相同或者相似的地方,也有相异或者不同的地方,这二者之间是一种相互联系又相互区别的关系。关于这一点,哈恩(M. E. Hahn)的观点被大多数研究者所认同。哈恩写到,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的……意见最一致的几点可能是:(1)心理咨询与心理治疗是不能完全区别开来的;(2)来访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来访者看作是咨询;(4)尽管如此,心理

