

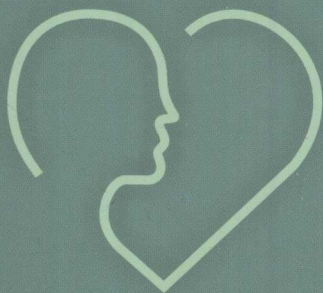


普通高等教育“十三五”规划教材

心理咨询与治疗学

PSYCHOLOGICAL COUNSELING
AND THERAPIES

赵静波 主编



中山大学出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

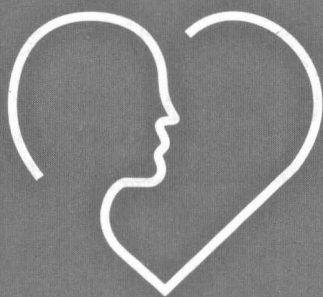


普通高等教育“十三五”规划教材

心理咨询与治疗学

PSYCHOLOGICAL COUNSELING
AND THERAPIES

赵静波 主编



中山大学出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询与治疗学 / 赵静波主编. — 广州: 中山大学出版社, 2018. 8

ISBN 978 - 7 - 306 - 06384 - 7

I. ①心… II. ①赵… III. ①心理咨询 ②精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 149334 号

XINLI ZIXUN YU ZHILIAOXUE

出 版 人: 王天琪

策划编辑: 金继伟

责任编辑: 林彩云

封面设计: 曾 斌

责任校对: 廖丽玲

责任技编: 何雅涛

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020 - 84110771, 84111997, 84110779, 84113349

发行部 020 - 84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传 真: 020 - 84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 广州家联印刷有限公司

规 格: 787mm × 1092mm 1/16 23.25 印张 538 千字

版次印次: 2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 68.00 元

如发现本书因印装质量影响阅读, 请与出版社发行部联系调换

《心理咨询与治疗学》

编委会

编者机构：南方医科大学公共卫生学院心理学系

主 编：赵静波

编 者：（按姓氏笔画排名）

马倩雯 刘欢欢 刘晓秋 杜青芸 杨雪岭

陈壮有 陈建斌 陈 洁 陈熔宁 赵久波

祝超慧 盛秋萍 梁舜薇

学术秘书：陈建斌

前 言

当今时代，我国心理咨询和治疗行业正处于飞速发展的时期，人们对于心理健康服务的需求逐步增加，但心理咨询和治疗从业人员的数量与专业性都相对不足，因此，关于心理咨询和治疗的教育和培训显得尤为重要。综观曾经出现的 400 多种心理咨询与治疗流派，随着历史的大浪淘沙，绝大多数已销声匿迹，能得到广泛应用的已为数不多。我们在广泛阅读国内外相关领域的研究文献和教材的基础上，结合高校心理咨询与治疗学课程教学的要求，编写本书。

本书分为两个部分，第一部分是总论，包括四章：绪论、首次访谈与心理评估、心理诊断、心理咨询的基本技术，着力介绍在正式进行心理咨询和治疗之前，对求助者的心理健康状况进行评估和诊断，鉴别不同类型的心理健康问题或心理障碍，避免将需要药物治疗的重症精神障碍者误认为是心理问题，并制订恰当的处理方案。第二部分是分论，包括 15 种主要的现代和后现代心理咨询和治疗流派，对于每一种流派，我们从发展概述、基本理论、基本技术、操作过程、案例分析五个方面着笔，力图呈现这些流派的特色和侧重点，旨在让读者清晰地学习和掌握各种流派的理论精髓和操作技术。

本书的编写得益于南方医科大学公共卫生学院心理学系老师们的共同努力。我们不仅致力于反映国内外心理咨询和治疗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，用案例呈现教学内容，突出专业性、实践性、系统性与严谨性。本书借鉴、参考和引用了国内外大量文献资料，谨此向所有相关的编者、著者和出版者表示深切的谢意。

本书可作为高等院校应用心理学、精神病与精神卫生学等相关学科学生及专业工作者学习心理咨询与治疗的专业教材，也可供临床医学、心理学、教育专业学生和社会工作者参考使用，对心理学有兴趣的读者也可以阅读。由于编者自身能力和水平的局限，尽管在编写过程中付出了很大的努力力求完美，但是本书与我们的编写初衷还有一段距离。我们诚挚地邀请同行专家和使用本书的每一位读者提出宝贵的意见，以便本书今后进一步的修订和完善。

编者 赵静波

2018 年 5 月于广州

目 录

第一部分 总 论

第一章 绪论	3
第一节 概述	3
第二节 发展历程	6
第三节 基本原则和要求	8
第二章 首次访谈与心理评估	13
第一节 概述	13
第二节 心理评估	14
第三节 首次访谈和心理评估过程	17
第三章 心理诊断	22
第一节 概述	22
第二节 心理问题的分类及识别	25
第三节 心理障碍的分类及鉴别	28
第四章 心理咨询的基本技术	43
第一节 参与性咨询技术	43
第二节 影响性咨询技术	52
第三节 非言语咨询技术	62

第二部分 分 论

第五章 精神分析治疗	73
第一节 基本理论	73
第二节 基本技术与过程	82
第三节 案例分析与应用	89
第六章 认知治疗	94
第一节 概述	94
第二节 合理情绪疗法	96

第三节	贝克认知治疗	104
第七章	行为治疗	117
第一节	行为治疗的基本理论及其发展	117
第二节	系统脱敏疗法	127
第三节	厌恶疗法	132
第四节	冲击疗法	135
第五节	生物反馈疗法	139
第六节	示范模仿疗法	142
第八章	以人为中心疗法	149
第一节	以人为中心疗法的基本理论	149
第二节	以人为中心疗法的作用机制	154
第三节	以人为中心疗法的基本过程	158
第四节	案例访谈及解析	162
第九章	存在主义治疗	166
第一节	概述	166
第二节	存在主义治疗的基本理论	167
第三节	存在主义治疗的操作过程	171
第四节	案例解析和关键咨询片段	174
第十章	森田疗法	178
第一节	概述及基本理论	178
第二节	森田疗法的治疗原则	180
第三节	森田疗法的实施	182
第四节	森田疗法的案例分析	184
第十一章	心理危机干预与哀伤辅导	188
第一节	概述	188
第二节	心理危机干预	192
第三节	哀伤辅导	198
第十二章	催眠治疗	208
第一节	催眠治疗的原理及流程	208
第二节	催眠技术在心理治疗中的应用	212
第十三章	正念疗法	220
第一节	概述	220

第二节	方法与过程	224
第十四章	叙事疗法	232
第一节	概述	232
第二节	基本技术与过程	238
第三节	案例对话实录与分析	252
第十五章	焦点解决短程心理咨询与治疗	258
第一节	基本观点与对话技术	258
第二节	治疗架构与基本过程	269
第三节	案例解析	271
第十六章	沙盘游戏疗法	274
第一节	定义及操作过程	274
第二节	沙盘游戏的象征与分析	282
第三节	案例报告与分析	286
第十七章	心理剧治疗	290
第一节	概述	290
第二节	心理剧治疗的基本理论与技术	292
第三节	心理剧治疗实例	302
第十八章	家庭治疗	305
第一节	概述	305
第二节	家庭治疗的基本理论	308
第三节	家庭治疗的基本过程	312
第四节	家庭治疗常用策略和技术	318
第十九章	团体心理治疗	324
第一节	概述	324
第二节	团体心理治疗的作用机制	332
第三节	团体心理治疗的理论取向及其特点	336
第四节	团体心理咨询的发展阶段	344
第五节	领导团体的基本技术	350
参考文献		359

第一部分 总 论



第一章 绪论

【本章要点】

1. 了解心理咨询与治疗的概念、具体任务、发展历程及趋势。
2. 熟悉心理咨询与治疗的治愈原理及作用因素。
3. 掌握心理咨询与治疗的基本原则和要求。

【关键词】

心理咨询 (psychological counseling), 心理治疗 (psychotherapy), 咨询心理学 (counseling psychology), 医学模式 (medical model), 个体咨询 (personal counseling), 团体咨询 (group consultation), 心理测量 (psychological measurement), 短期咨询 (brief counseling)

第一节 概述

心理咨询与治疗 (psychological counseling and psychotherapy) 是一种专业活动, 从事该类活动的人员, 需接受专门的学科知识培训, 遵循学科专业伦理规范。所谓专业, 即这种活动有着持续发展的理论知识支撑着实践活动, 并对实践活动进行持续的评估与修正。

一、心理咨询与心理治疗的概念

心理咨询与心理治疗的定义历来均比较笼统, 这是因为两者各有侧重, 却不能完全分离。

本书引用心理学家威廉森 (E. G. Williamson) 对“心理咨询”的定义, 心理咨询指 A、B 两个人在面对面的情况下, 由受过心理咨询专门训练的 A 向心理适应方面出现问题并企求解决问题的 B 提供援助的过程。这里的 A 就是咨询师, B 就是求助者。它更加突出心理咨询是一种手段或一个过程。在这一过程中, 心理咨询师运用心理学方法, 凭借语言、文字等沟通形式, 帮助求助者提高自我认识、增强自助能力、解决其心理问题以促进其适应和发展。

本书引用柯西尼和韦丁 (Corsini & Wedding) 对“心理治疗”的定义, 心理治疗指双方互动的一个正式过程, 每一方通常由一个人构成, 也可能由两个或更多的人组成。其目的是经由精通人格源起、发展、维持与改变之理论的咨询师或治疗师, 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 (痛苦或情绪不舒

适) 或行为功能 (行为的不恰当)。

二、心理咨询与心理治疗的区别与联系

心理咨询与心理治疗的概念经常被各种文献和教科书使用, 有时并列使用、有时交替使用, 需要加以澄清。有人认为可以清楚地两者之间做出区分, 因为心理治疗代表着针对问题较严重的患者的更深入的治疗方法; 另一些人则认为心理咨询师与心理治疗师从事的工作基本一致, 运用着相同的理论和技术, 只不过是应他们所供职机构的要求而使用不同的名称而已。通过查阅各类书籍、文献和结合专家的看法, 本书将心理咨询与心理治疗的异同点进行了简单梳理。

1. 心理咨询与心理治疗的相似点

心理健康服务这个领域内两种不同的专业人员——心理咨询师和心理治疗师, 都在进行着一种专业的助人活动。体现这种专业性有如下四点: 其一, 心理咨询与心理治疗都是在助人者与求助者建立关系的基础上、在沟通互动的过程中进行的。助人者运用专业技能及其所创造的安全、良好的气氛, 帮助求助者学会以更为有效的方式看待自己的心理活动。其二, 实施这种帮助的治疗师或咨询师是受过专门训练的, 且精通人格的形成与发展的理论, 掌握行为改变的理论 and 技能。其三, 这种帮助需要在专业的架构下进行。这表明心理咨询或治疗为法律和法规所认可, 且活动的场所、收费、程序等都有固定规则, 并受行业规范的监管。其四, 求助者求助的内容是有限制的。这一受限的性质是其“心理性”, 主要表现为: ①求助者之所以求助, 是因为某些方面的心理功能受损, 并导致出现生活、学业或事业方面的适应困难; ②治疗或咨询的焦点是协助求助者做出心理行为方面的改变, 恢复或重建其受损的心理功能。

心理咨询与心理治疗除了专业性方面的相似之外, 还有一点相似之处是二者所遵循的指导理论和采用的方法技术常常是同源的, 如心理咨询师和治疗师都可能采用心理动力学的理论来分析求助者目前的阻抗、移情, 也可能都采用人本主义的思想与求助者建立关系、沟通互动。

2. 心理咨询与心理治疗的不同之处

心理咨询与心理治疗的不同之处主要表现在以下六个方面, 见表 1-1。

表 1-1 心理咨询与心理治疗的不同之处

	心理咨询	心理治疗
工作对象	称为“求助者”	称为“病人”或“患者”
工作者性质	心理咨询师	心理治疗师
工作任务	人际关系、升学就业、家庭婚姻等困扰或发展性问题	神经症、人格障碍、行为障碍、心身疾病及康复中的精神障碍患者

(续上表)

	心理咨询	心理治疗
工作方式	强调教育与发展,耗时较短(一次至数次)	强调改善症状、矫正行为、重建人格,耗时较长(数次至数十次,甚至数年)
工作场所	学校、社区、心理咨询机构、职业培训部门等	医疗环境或私人诊所
理论起源	职业指导运动、心理卫生运动、心理测量运动和个体差异研究	弗洛伊德精神分析法或催眠术

(1) 工作对象不同。心理咨询的工作对象主要是正常人、心理问题较轻或已康复的病人,心理治疗则主要是针对症状较重或有心理障碍的人。这使得二者对求助者的称谓也有不同,在心理咨询的过程中,求助者通常被称为“求助者”,在心理治疗的环境下,求助者通常被称为“患者或病人”。

(2) 工作者性质不同。进行心理咨询工作的助人者通常被称为心理咨询师,进行心理治疗工作的助人者通常被称为心理治疗师。心理咨询师的教育背景广泛,可以在教育心理学系、社会工作系、心理学系或临床心理学系接受训练。心理治疗师的教育背景是医学及相关专业,可以由精神科医生兼任,也可以是在临床心理学系或医学院校心理学系接受培训而成。

(3) 工作任务不同。心理咨询着重处理的是正常人所遇到的各种问题,如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、恋爱婚姻家庭方面的问题、子女教育方面的问题等。心理治疗的适应范围则往往是神经症、人格障碍、行为障碍、心身疾病及康复中的精神障碍患者等。

(4) 工作方式不同。心理咨询强调教育和发展的原则,重视当事人理性的作用,所需的时间较短,一般为咨询一次至数次;心理治疗强调症状的消除、问题行为的矫正和人格的重建,则往往费时较长,常需数次至数十次不等,有的需要数年方可完成。

(5) 工作场所不同。心理咨询的工作场所相当广泛,包括学校、社区、心理咨询机构、职业培训部门等;心理治疗工作则在医疗环境或私人诊所进行。

(6) 理论起源不同。心理咨询有三个主要理论起源:①源于20世纪初的职业指导运动;②源于20世纪初由比尔斯(C. W. Beers)发起的心理卫生运动;③源于心理测量运动和心理学中对个体差异的研究。心理治疗则追溯到19世纪末弗洛伊德创立的精神分析法,甚至可以溯源到19世纪中叶催眠术的施行。

正如柯西尼和韦丁所说,“没有任何定义可以包括所有心理治疗法,而排除所有心理咨询的方法。许多想区分出心理治疗,排除所有咨询方法的尝试均告失败”。所以,心理咨询与心理治疗不能完全分开。随着现代社会的发展和心理科学的进步,越来越多的人认为两者没有本质的不同,各种心理咨询与心理治疗的技术、方法也在相互交融、综合应用。

第二节 发展历程

在远古时期，人们也会有一些心灵的困惑需要他人引导、解答，那时只能求助于族长、酋长或长者。到了早期文明时代，人们就常从哲学家、牧师、《圣经》、巫医那里得到劝告和帮助。如古希腊时代的哲学家苏格拉底，他常常用“产婆式”的问话形式或睿智幽默的语言来帮助人们认识自己目前的困扰；我国道家代表人物庄子，他运用充满智慧的思想为人们解除心病，历史记载“庄子之言犹药也，可以医人之病”。这些哲人、思想家的做法犹如心理咨询师或心理治疗师的工作。古代的这些活动可以说是现代心理咨询与治疗的雏形，只是尚未形成系统的理论和学科。现代心理咨询与治疗以哲学及心理学的发展为背景，建立起自身的系统理论，历史只有 100 多年。因此，我们常常说，心理咨询与心理治疗有着久远的过去和短暂的历史。

一、现代心理咨询与治疗的起源

心理咨询与治疗有着不同的起源。心理咨询起源于美国。20 世纪初，美国的职业指导运动、心理测量技术、心理卫生运动被认为是现代心理咨询产生的三个直接根源。心理治疗起源于欧洲，弗洛伊德精神分析理论及催眠术被认为是心理治疗产生的源头。

1. 职业指导运动

19 世纪末，美国资本主义经济高速发展，大批年轻人从农村流向都市，这些人面临着城市适应尤其是职业选择方面的问题。帕森斯（F. Parsons）率先在波士顿市创办了一所职业事务社，主要业务是帮助顾客（求职者）了解个人的能力倾向、兴趣、志向和局限，了解不同职业的职业要求、成功条件、机会和发展前景等，从而帮助顾客做出职业选择。帕森斯的职业指导思想很自然地先在学校中得到迅速发展，有相当一部分教师在学校内也担任职业辅导工作，“指导”一词逐渐被“咨询（counseling）”替代。职业指导发展为 20 世纪前半叶里美国学校咨询的主要内容，为现代心理咨询奠定了基石。

2. 心理测量技术

心理咨询的第二个源头是心理测量技术。1905 年，比内（A. Binet）与西蒙（T. Simon）合作发表了世界上第一个测量儿童智力的工具——比内 - 西蒙量表，这个量表是可以简单地评定弱智、迟钝、健全儿童的工具。随后，各种类型的心理测验纷纷涌现，形成了以心理测验为基础的咨询模式。

3. 心理卫生运动

心理咨询的另一个源头是心理卫生运动，它的起源颇有戏剧性。心理卫生运动的发

起人是一位曾因精神疾病进入精神病院的年轻人，他的名字叫比尔斯（C. M. Beers）。出院后，他四处奔走，呼吁改善精神病院的医疗条件，改革对心理疾病患者的治疗方法和手段，并从事预防精神病的活动。他的著作《一颗找回了自我的心》描述了他在精神病院住院3年期间的遭遇，如不同于其他医院的恶劣环境、不同于其他病人的非人待遇、医生对精神病人的冷漠和虐待、公众对精神病人的偏见和歧视等。比尔斯的呼吁和著作得到了很多心理学家和精神病学家的大力支持，也激起了公众要求对精神病患者人道对待和对心理疾病进行科学研究的呼声。由此开始了一场由美国发端、最后遍及全世界的心理卫生运动。

4. 催眠术

心理咨询与治疗意义上的催眠术发端于治疗歇斯底里症的实践，由麦斯麦术发展而来。维也纳内科医生布洛伊尔（Josef Breuer, 1842—1925）也在自己的诊所里用催眠术治疗歇斯底里症病人。布洛伊尔常常让病人在催眠状态下自由地谈他们的问题以及各种梦境，他发现，病人往往能非常生动地再现过去的创伤性经验，并产生大量的情绪体验。当病人从催眠中醒来后，他们的病症可得到大大的缓解。因此，现代心理咨询与治疗也可以追溯至19世纪中叶发展出来的催眠术。

5. 弗洛伊德精神分析理论

精神分析治疗被公认为是人类历史上第一个正式的心理治疗流派，它由奥地利精神科医生弗洛伊德于19世纪末20世纪初创立，它的影响不仅仅局限于临床心理学领域，对于整个心理科学乃至西方人文科学的各个领域均有深远的影响。弗洛伊德系统提出了潜意识、人格结构、人格发展阶段、防御机制等理论。

二、现代心理咨询与治疗的演变

随着心理咨询与治疗作为一种专门的职业，其服务对象、工作范围及所运用的理论和方法等，都在历史的发展演进过程中逐渐变化和丰富起来。

1. 19世纪末20世纪初：精神分析一家独尊

在早期，心理治疗就是精神分析。弗洛伊德建立起精神分析的王国，他建立了一整套的理论，包括了治疗的理论、治疗规范、治疗过程以及治疗师的训练等。当时欧洲各国热衷于精神分析的医生和治疗师加入这个队伍，为精神分析在欧洲大陆的推广起着重要的作用。在此过程中，弗洛伊德的理论也被挑战和深化，此中较为突出的就是荣格和阿德勒，而英国的克莱因也在对儿童进行治疗的过程中拓展了精神分析的理论领域。

由于“二战”的迫害，相当一部分的精神分析家移居美国，并在美国的土地上出现了新的精神分析力量，以霍妮、弗洛姆和沙利文等人为代表，此时精神分析的理论得到了更大的扩充。

2. 20 世纪 50 年代前后：心理咨询与治疗的范围逐步扩大

进入 20 世纪 50 年代，政治、经济、文化的急剧变化，给人们的社会生活带来了巨大的冲击，人们越来越渴望在社会适应、情绪调整、人际关系改善上得到帮助。这就促使心理咨询与治疗开始向更广阔的方向发展，并逐渐深入到人们的日常生活之中。除了职业选择方面的辅导外，关于社会适应、情感调适、身心健康、家庭生活等方面的心理咨询业务开始发展，很多学校和医院也设立了心理咨询或心理治疗机构。

3. 20 世纪 50 年代：心理咨询与治疗发展历史上的辉煌时期

1952 年，美国分别成立了心理学会、咨询心理学分会和美国人事与指导协会，这对心理咨询作为一种职业的成长与发展起到了重要的作用。与此同时，大量新的咨询理论和方法纷纷涌现且逐步成熟，如行为主义、认知理论、交互作用分析以及人本主义等咨询方法。这使心理咨询者的眼界大开，服务能力也得到了空前提高，心理咨询与治疗从业人员不断增多。同时，家庭治疗作为一种创新的理念，让人们对心理治疗有了新的理解。以鲍恩、米纽秦等心理学家创立的家庭治疗，与当时的认知行为治疗均得到了社会的认可。

4. 20 世纪 80 年代：多元文化与后现代心理治疗的发展

多元文化咨询强调文化背景对人的影响，是因应美国多族裔共存的环境所产生的一种理论补充。后现代心理咨询与治疗更加重视以社会建构论的视角看待人，从人所处的历史文化背景、时代价值观等方面看待问题；并且注重语言的力量，赋予语言更多的思想性、艺术性和深刻性，使其在咨询与治疗中发挥特别的作用。其中，叙事治疗、短程焦点心理咨询与治疗及正念疗法是后现代心理咨询流派中最具代表性的三种治疗方法。

第三节 基本原则和要求

心理咨询与治疗作为一种特殊的助人活动，要遵循其固有的规则、规范和规律开展工作。掌握这些原则和要求，有利于心理咨询与治疗工作的顺利开展，也能更好地把握心理咨询和治疗的方向，保证心理咨询师和治疗师的专业性和保障求助者的利益。

一、心理咨询与治疗的基本原则

1. 保密原则

保密原则是心理咨询与治疗中最为重要的原则，也是职业道德的集中体现。它要求心理咨询师、治疗师要尊重和尽可能地保护求助者的隐私。保密原则涉及的内容很多，如求助者的个人信息及相关问题不能在咨询与治疗外被随意谈论，求助者的信息登记表也不允许带出咨询与治疗区域之外的任何地方。一般来说，未经求助者个人允许，求助

者是否参加过咨询或治疗的信息不能向任何人透露。有时为了更好地帮助求助者，咨询师和治疗师需要向督导师提出个体讨论或申请督导，但仅限专业场合，同时须隐去求助者的个人信息。有时为了行业内的经验交流，咨询师和治疗师需要运用一些经典案例发表文章或进行会议交流，但是在报告求助者相关情况时，一定要对求助者的一般情况做必要的技术性处理，充分保护求助者的隐私，使其不被他人对号入座。

保密原则并不是无限度、无条件的，根据美国心理学家联合会（APA）的条例，以下几种情况属于保密例外：①求助者是性虐待或其他虐待行为的未成年人受害者；②求助者有自杀倾向，或经由一项测验显示求助者有高度危险时；③当求助者有强烈伤害他人的倾向时；④当法院要求提供求助者个人资料时。在咨询与治疗开展前，咨询师和治疗师需要明确地向求助者说明保密的原则，以及解释保密例外的情况，使之确信咨询与治疗的环境是安全的。

2. 价值中立原则

心理咨询与治疗中的价值中立，是指咨询师和治疗师不应该以自己的主观价值标准来评判求助者行为的是非善恶，不应该将自己的价值观强加给求助者。咨询师和治疗师需要观察和理解自己的价值观，在咨询和治疗过程中，随时保持自身价值的中立，观察自身有无对求助者行为或思想的强加干预。保持价值中立的意义，并不在于让求助者舒服，而是在于协助咨询师和治疗师透过表面现象，看到求助者身上的问题或症状的全貌。只有不偏不倚，保持稳定的价值中立，才能在各种道德、是非判断的诱惑下，达到深度的共情和理解。

3. 助人自助原则

“授人以鱼不如授人以渔”。助人自助原则是指咨询师和治疗师调动求助者参与解决问题的过程，帮助其自信心的增强，发掘其潜能，提高其独立解决问题的能力。如何让求助者学会、懂得寻找自身和外部的资源，相信自己可以解决问题，以这个为咨询和治疗的目标，将促进求助者调动自身的积极性，更快地取得咨询效果。

4. 个性化原则

个性化原则在心理咨询中具有重要意义，它要求咨询师在不违反其他咨询原则的前提下，视具体情况，灵活地运用各种咨询的理论和方法，以便取得最佳的咨询效果。根据不同的问题类型、问题的不同阶段以及不同的对象采用不同的方法，如根据来访者的年龄、性别、个性、文化背景等选择最适宜的方法。

5. 综合性原则

综合性原则是指在咨询与治疗过程中，心理咨询师和治疗师要有统合、整体的观念，对求助者的心理问题产生的原因做到全面考虑、系统分析，处理时既要重视心理活动诸要素的内在联系，又要考虑心理、生理及社会因素的相互制约和影响，既要重视针对求助者心理问题常见的心理流派技术，也要考虑其他可能行之有效的理论技术。