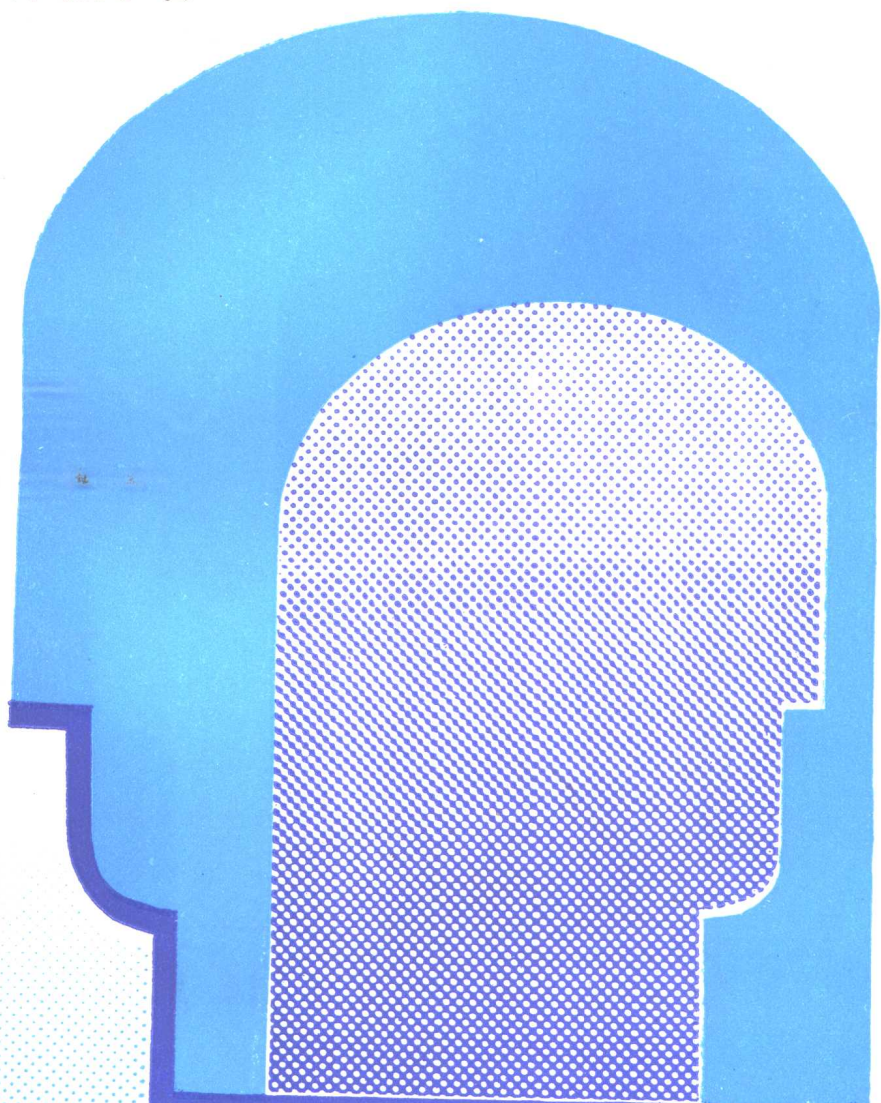


心理咨询原理与方法

陆根书 许晓雯 著



高等教育出版社

心理咨询原理与方法

陆根书 许晓雯 著

高等教育出版社

(京)112号

内 容 提 要

本书旨在阐述心理咨询者应如何帮助当事人全面地发展与成长,重点介绍在学校系统开展心理咨询的现实性与意义,心理咨询的基本范畴、功能、一般思路以及组织策略与原则,心理咨询者的素质及其培养,心理咨询中心心理测验的应用,大学生常见心理问题及其咨询对策,西方主要心理咨询理论精要,本土化心理咨询体系的建设等内容。全书规划周密,所提供的理论与方法,符合我国各级学校的客观条件与实际情况,是一本致力于建立我国本土化学校心理咨询模式的、比较全面与实用的专著。

本书适合于广大心理咨询工作者、思想政治工作者、教育工作者、心理卫生工作者和一切关心学生健康成长的人士参考,也可用作心理咨询人员的培训教材。对期望保持自身心理健康的学生也有重要参考价值。一册在手,益莫大焉。

心理咨询原理与方法

陆根书 许晓雯 著

*

高等教育出版社出版

新华书店总店北京发行所发行

北京市顺新印刷厂印装

*

开本 850×1168 1/32 印张 6.375 字数 150 000

1994年10月第1版 1994年10月第1次印刷

印数 0001 — 1 689

ISBN7-04-005072-2/G·418

定价 7.85 元

序

在我国心理咨询活动日益发展的背景下,一本系统论述心理咨询原理与方法的专著终于问世了。这,对于心理咨询学科的建立及心理咨询实际工作来说,都是件可喜之事。书中从应用的角度初步提出了心理咨询的理论框架并阐述了有关内容,这是心理咨询工作者必须了解的;阐述的原则、策略和方法,是心理咨询工作者必须掌握的;阐述的咨询工作者的特定素质,是咨询工作者必须养成的。如果一个心理咨询工作者对上述内容缺乏必要的了解、掌握和养成,那就会事倍功半,甚至“过大于功”,客观效果与主观愿望不一致。所以说,出版这样一本书确实颇有意义,会产生相当的社会效益。这也是笔者乐以为序之故。

解放前,心理学已开始在我国发展,不过仅停留在少数学者中间;一般人偶尔也用“心理”二字,但带有几分贬意,例如把“心理作用”作为臆想、幻觉的代名词。解放后,心理科学在经历了一些周折之后终于走上了蓬勃发展的新阶段,而心理咨询便是应用心理学中一个前景广阔的新领域,亟需更多的人投身于这一事业之中。

本书的两位作者几年来一直从事研究和指导学生的学习与发展,进行心理咨询的理论研究,为大量的大、中、小学生进行心理咨询,还作过心理咨询的比较研究,并发表过几十篇有理论有实际、有创见的论文。所以,两位作者写出此书是有较好基础的,也是值得庆贺的。

笔者读过本书书稿,虽然不可能完全领会作者的构思和用心,不过,作为第一读者,觉得本书至少有如下一些特点:系统性方面,全书的主体部分有八章,从提出心理咨询的意义与功能开

始,进而确定研讨的范畴,再层层展开并分为两支,一是从理论到实际应用,二是从外国理论到建立中国本土理论。全书思路清晰,层次分明,系统性较强。由于作者曾对心理咨询工作开展得比内陆早而广的香港作过数个月的实地调查研究,故将香港的某些经验以附录的形式加以介绍是有益的。科学性与创造性方面,对众多的概念作了准确的阐述,对容易混淆的概念作了分析与澄清,对各种问题的阐述比较严谨。还要特别指出的是将“心理咨询”的定义,在前人、他人的基础上向前发展了,显得更完整、更深刻。这几年,一些学校开展了心理咨询活动,不过,基本上是将国外的成果拿来,加以适当修改之后即付诸应用,而从基本理论及其本土化,从咨询者自身的理论素养、心理素养及资格审定等方面进行全面探讨者未有见到。这些方面,本书都作了有创见的探索。实用性方面,本书有理论、有实际、有思想、有原理又有原则和具体操作方法,还从近几年大量的心理咨询工作中抽选了几种典型案例编入书中。此外,还列举了不少关于咨询工作者应注意的问题。凡此种种,对准备和已经在进行心理咨询的人都是颇为有用的。

当然,由于心理咨询原理与方法是一门有待人们加以探索的学问,所以本书作为一种雏形,其不尽完美是不可避免的,相信读者也不会苛求。然而,瑕不掩瑜,本书仍不失为一本颇有应用价值和学术价值的著作,它定会为发展我国的心理咨询事业作出贡献!

林毓琦

1993年3月于西安

目 录

第一章 绪论	1
第一节 开展心理咨询的现实性	2
一、教育实践中的问题	2
二、教育理论上的缺陷	3
三、形势迫人	4
第二节 开展心理咨询的意义	5
一、学生健康成长的重要保证	5
二、现代教育管理的必然要求	5
三、信息社会人才心理素质培养的急需	6
四、学生认知与意向心理协同发展的催化剂	7
第三节 心理咨询的功能	8
一、交往功能	8
二、教育功能	9
三、发展功能.....	10
四、和乐功能.....	11
五、智育功能.....	12
第二章 心理咨询的基本范畴	15
第一节 心理咨询的误区	16
一、目标误区	16
二、功能误区	17
三、职责误区	19
四、方法误区	20
第二节 心理咨询的概念	21
一、定义	21
二、心理咨询：科学与艺术的整合	24

第三节 心理咨询的目标	26
第四节 心理咨询的层次	31
第五节 心理咨询的服务项目与方式	33
一、服务项目	33
二、服务方式	34
第三章 心理咨询者的素质及其培养	37
第一节 咨询者的人性观与价值观	38
第二节 咨询者的自我了解与治疗	42
第三节 咨询者的态度	44
一、同感	44
二、尊重	48
三、真诚	50
第四节 咨询者的培训	52
一、修业资格	52
二、修业课程	53
三、训练模式	55
第四章 心理咨询的组织策略与原则	59
第一节 心理咨询的组织策略	59
一、心理咨询与思想政治工作相结合	59
二、矫治性咨询与预防性、发展性咨询相结合	60
三、个别咨询与团体咨询相结合	61
四、咨询人员与学生骨干相结合	62
第二节 心理咨询的原则	63
一、主体原则	63
二、实践原则	64
三、成功原则	64
四、保密原则	66
五、转介原则	68

第五章 心理咨询中心心理测验的应用	71
第一节 心理测验的特点与作用	71
一、特点	71
二、作用	72
第二节 进行心理测验应注意的问题	76
一、认识心理测验的局限性	76
二、防止乱用、滥用心理测验	76
三、减少心理测验结果的消极影响	77
四、重视心理测验中的文化差异	78
五、防止以心理测验代替心理咨询	79
第六章 大学生心理咨询	80
第一节 大学生身心发展特点	80
一、生理特点	80
二、心理特点	81
第二节 大学生常见心理问题与咨询对策	83
一、自我认知失调问题	83
二、学习适应问题	87
三、生活适应问题	92
四、人际交往问题	93
五、恋爱问题	96
第三节 大学生心理咨询过程和会谈技巧	100
一、过程	100
二、会谈技巧	103
第七章 西方若干心理咨询理论精要	107
第一节 心理分析治疗法	108
一、发展过程	108
二、人性观	110
三、基本理论	111

第二节 当事人中心治疗法	116
一、发展过程	116
二、人性观	117
三、目标	118
四、自我概念与精神疾病	119
五、原理与方法	121
第三节 行为治疗法	123
一、人性观	123
二、目标	124
三、原理与方法	125
第四节 理性情绪治疗法	132
一、发展过程	132
二、人性观	134
三、目标	135
四、原理与方法	136
第五节 完形治疗法	141
一、发展过程	141
二、人性观	142
三、目标	144
四、原理与方法	144
第六节 现实治疗法	147
一、发展过程	147
二、人性观	148
三、目标	149
四、原理与方法	150
第八章 建立本土化的心理咨询体系	159
第一节 若干思路	159
一、以培养学生的自助能力为出发点	159

二、适应中国本土文化、人种生理等特点	160
三、积极协调与统筹多方力量	161
四、明确指导思想	161
第二节 心理咨询理论的学科地位	162
第三节 开展心理咨询的一般思路	165
第四节 心理咨询理论研究的主要课题	167
一、心理咨询学科发展史研究	167
二、心理咨询地位的研究	168
三、心理咨询理论与其相关学科关系的研究	168
四、心理咨询理论基本概念与范畴规范化的研究	169
五、心理咨询理论体系与结构的研究	169
六、心理咨询方法的研究	170
七、心理咨询活动组织与管理的研究	171
八、心理咨询的功能及其评估的研究	171
九、心理咨询者素质及其培养的研究	172
第五节 亟待解决的几个问题	173
一、把心理咨询纳入学校组织体系	173
二、建立独立的心理咨询机构	175
三、加强心理咨询工作者的培训工作	177
四、建设社会化的心理咨询体系	179
附录:促进香港学生辅导发展的因素分析	182
后记	190

第一章 绪论

新的技术革命正以迅猛的速度改变着人们的思想观念、生活方式,乃至社会的各个方面。每个人都会深深地感受现代社会中发生的这种富于挑战性的、需要严肃对待的变革。面对这种现实,有些人凭借自己的智慧、能力与经验,能够很好地适应,有些人则不能,因而产生了种种心理问题,需要别人的帮助。正是在这样一种社会背景下,从 80 年代初开始,心理咨询逐步在我国教育界开展起来了。然而,心理咨询活动和以心理咨询及其活动规律为研究对象的、具有独立体系的心理咨询学科的诞生,却已有近百年的历史了。它萌芽于 19 世纪 90 年代的美国,并一直随着时代的发展而向前发展着。到 20 世纪 30 年代,咨询者的地位因其知识与技巧的增加及对当事人影响的增强而提高了。到 20 世纪 30 年代后半期,更因美国社会中个人主义思想抬头,当事人在心理咨询过程中的地位也由被动变为主动,他们接受咨询的范围也由职业适应问题扩展到了整体性的人生发展。到本世纪 40 年代,美国著名学者罗杰斯(Carl Rogers)提出了非指导性咨询理论,把心理咨询的观念作了 180 度的大转变。他强调当事人个体的价值与尊严,认为当事人在心理咨询过程中可以自由决定心理咨询的方向与进程,而不像传统意义上的心理咨询那样完全由咨询者决定。这一理论由于迎合了美国社会上流行的个人主义思潮,因此在 10 年左右的时间内,就一枝

独秀,称雄于美国的心理咨询界。在这一时期,美国的心理咨询理论研究也有了突破。1957年前苏联卫星上天,美国朝野震惊,民众的反应更刺激了心理咨询的研究。之后各种心理咨询理论犹如雨后春笋般涌现,目前流行的就有几十种之多。现在,心理咨询的目标已经不再局限于解决问题,而是更加注意问题的预防,以及个体的健康成长、发展与自我实现;在手段上则更多地把计算机应用于心理咨询中。经过几十年的发展,到20世纪中叶以后,心理咨询这一现代教育的新观念、新方法,便逐渐成为西方教育思潮的主流之一,尤其是在科学技术突飞猛进的今日,心理咨询已经成为当代西方教育服务的支柱之一^[1]。

本章将在上述历史背景下,阐述在我国教育系统中开展心理咨询的现实性与意义,以及心理咨询的功能等问题^[2]。

第一节 开展心理咨询的现实性

一、教育实践中的问题

教育的任务是培养全面发展的社会主义建设者和接班人。在教育过程中,学生心理的健康发展有着十分重要的意义。它既是全面发展的重要内容之一,也是全面发展的基础之一。但是,长期以来教育界深受传统生物医学的健康概念的影响,只把人的“健康”狭义地理解为生理健康,对心理健康未能给予足够的重视。在教学任务日趋繁重,信息传递日益加快的新形势下,有些人更是无暇顾及“心理健康”这种教育变量中的“软件工程”。反映在培养目标和教学计划上,只重视学生生理素质的锻炼与

培养,而没能把心理健康的教育与训练列为教育的一项重要任务,致使不少学生对高速度、快节奏的学习,感到枯燥、乏味、紧张、焦虑,甚至厌学,有些学生出现心理疾病,有的则得了精神病。教师往往要依靠外部压力促使学生学习,使学生的学习积极性大受挫伤。面对这种情况,有的教师归罪于学生;有的教师茫然不知所措;有的教师似有所悟却又叹无良策。在现实的这种急切呼唤中,心理咨询工作在教育系统中发展起来了。

二、教育理论上的缺陷

个体心理的发展,在客观上存在交织在一起的两个方面:认知心理方面与意向心理方面。两者虽然性质迥然不同,但相互依存、相互制约,从两个不同方面对个体发展施加重大影响。当两方面都得到充分发展时,个体成长才能处于最佳状态。任何一方受阻,都将导致个体成长的失常,甚至中断。然而,传统的教育理论,第一,往往只是研究如何发展学生的认知心理方面,而忽视研究如何发展学生情感等意向心理因素方面。对健康的情感、意志、性格等对智力发展可能产生的影响更是研究得少。由于轻视学生情感等意向心理因素的培养,使学生个性发展受到了不必要的阻碍。第二,忽视情感活动具有相对独立性和独特的运动规律,以为只要学生认知能力发展了,学生的情感等就可以自然而然地得到发展,以认知目标代替情感目标,对情感持无为而治的态度^[3]。第三,即使重视发展学生的认知心理方面,在方式的选择上也多是重视知识的传授,多从教的角度着眼,而对学生自我培养能力的训练则很少重视^[4]。这些都影响了学生“生动活泼地、主动地”发展自己。由于教育没有把塑造学生心理作为必不可少的内容之一,致使广大学生无论是在校内还是在走上社会之后,都出现了程度不同的、本可避免的心理不适应。这不能不

说是与教育理论存在某些缺陷,以及一些陈腐的教育思想的导向有关的。

诚然,情感等意向心理因素在个体发展中的作用,自古至今,从中到外,许多教育理论家对此直接或间接地进行过论述。但为什么传统的教育理论还是出现了上述缺陷呢?我们以为,主要有以下原因:首先,以往教育理论界对意向心理因素的意义与作用,普遍未予重视。要加强对学生心理健康教育与良好意向心理因素培养的呼声,还是最近几年才出现的,对它们的研究本身还很薄弱,以致目前尚缺乏开展心理健康教育与意向心理素质训练等工作的切实可行的系统办法。其次,在教育内部,教师也染有“官气”或“冷气”,与学生相处时,习惯于命令主义的强制关系,对学生尊重不够,师生间缺乏互爱、互信,学校也缺乏培养学生自尊、自爱、自信等个性化的气氛。教育过程在有意无意间变成了一个“见物不见人”的过程,而不是教人——有血有肉有情感的人的过程,因此,教育理论在心理健康教育与心理咨询方面对实践的指导就显得相当薄弱了。

三、形势迫人

随着社会的发展,心理因素越来越显示出其独特的、不容忽视的地位。对青年学生来说,他们的智力发展、品德培养和人格成长,无一不受心理健康的影响。可以肯定地说,没有良好的心理素质与健康的身體,他们就很难适应现代社会发展和时代进步的需要。然而,摆在教育工作者面前的现实问题是严重的:学生中心理健康不良者比例偏高;学生的精神疾病有上升的趋势,并已成为学生休学、退学与死亡的一个重要原因^[5]。这些事实告诉我们,学校必须清楚地认识学生心理健康问题的严重性与解决这类问题的紧迫性,采取切实有效的措施加强心理咨询工作,

并把心理教育与咨询纳入学校教育制度中去。另一方面,大家知道,在西方一些发达国家和地区,心理咨询已经成为他们整体的教育所不可缺少的一部分,并形成了许多心理咨询理论流派,以指导心理咨询活动的深入开展。面对这种形势,我们不能老是尾随他人之后,而要加紧心理咨询理论与方法的研究,逐步建立与发展中国本土化的心理咨询模式,以便更好地促进学生的健康成长与发展。这实在是一件刻不容缓的事情!

第二节 开展心理咨询的意义

一、学生健康成长的重要保证

青年学生的成长是一项复杂的系统工程,制约因素甚多,我们为何要特别强调心理咨询呢?一方面,教育是培养人的活动,在教育中人的心理同时具有社会与自然两种属性,心理咨询不仅可以帮助解决部分自然属性方面的问题,更可以帮助解决社会属性方面的问题,从而使学生成为能建立和谐的、新型人际关系的人。另一方面,如果学生在学习过程中,不能更多地感受发挥其肉体与精神两方面力量的乐趣,不能把学习当作人的生活的一部分来享受,就不可能真正发挥他的主体性^[6]。由此可见,心理咨询在教育中无疑具有不可估量的重要意义。

二、现代教育管理的必然要求

随着教育的现代化,教学活动已不再被单纯看作是一个认

知过程,而是更多地被看作是一个人与人相互作用,形成良好人际关系的过程,并有把“情感活动”置于教学活动中心的趋势。美国著名心理咨询理论学者罗杰斯宣称这种中心的转移是“最革命的”观念变革。在这种形势下,如再不重视运用心理咨询的手段调整教育内部的人际关系,还沿用那种“见物不见人”的教育管理模式,在教育实践中就注定要失败。难怪我国著名教学论专家胡克英先生针对我国教育的时弊,发出了“‘人’在呼唤”的呐喊^[7]。从上述分析来看,是否可以这样说,以培养学生良好意向心理因素、促进其心理健康为主要目的的心理咨询,它的发展水平已经或正成为衡量教育管理现代化程度的一个重要标志,以及衡量教育成效的一个重要尺度。正因为如此,在深化教育改革的今日,切实加强心理咨询工作,应该成为提高教育质量、形成具有中国特色的教育新格局的一项重要而又迫切的任务。

三、信息社会人才心理素质培养的急需

随着信息社会的到来,社会生活越来越复杂化了。但从社会发展的历史趋势看,无论社会如何变革,人类生活在本质上应该是越来越趋于“人”的生活,而不是“物”的生活。这就要求现代教育及早引导学生做好这方面的心理准备。然而,社会的发展和日趋复杂化,也导致了人类情感的贫乏化,给青年一代身心发展带来了越来越严重的压抑与紧张^[8]。因此,学校不仅要使学生在教育过程中掌握现代科学技术知识,同时也要对心理教育(包括心理咨询)加以妥善的组织,以便使学生具有更丰富的精神生活。只有这样才能使青年一代适应未来社会充满变化和挑战的生活情境。由此观之,我们今天的教育,要为学生提供个性和谐发展的各种条件,就应该充分重视心理咨询。在某种意义上说,在学校系统开展心理咨询,适应了未来信息社会对人才心理素质的

要求。

四、学生认知与意向心理协同发展的催化剂

前面说过,传统的教育理论侧重于如何开发学生的智能潜力,以此为指导开展的教育实践所调动和利用的主要是学生逻辑的、非情感的左半脑的功能。这种强调智力单方面突进发展的结果,造成了学生不同程度的紧张心理,有些学生出现了精神症,有的学生因对学校紧张生活的厌烦、反抗而走向了自杀或犯罪的道路。这些正说明了只重视认知教育的缺陷,以及在学校中开展认知教育所包容不了的以培养学生良好意向心理因素、促进其心理健康为目的的心理咨询的必要性。

另外,从人的整个心理系统来说,它是认知和意向心理系统的统一体。在学生整个心理系统的发展过程中,认知心理系统的发展与意向心理系统的发展虽不完全是同步的,但认知心理系统发展的质量与速度,与意向心理系统能为它提供的动力之间,存在很大程度的相关性。我们要培养的是具有丰富个性和完整人格的人,是内心世界两方面得到协调发展的人。为了实现这个目标,就必须使学生接受完整的教育与训练,尤其要重视认知教育模式之外的良好意向心理因素的培养与训练。开展心理咨询可以突破教育理论现有的一些缺陷,使学生认知与意向心理因素的协调发展获得更大的可能性,从而把学生从狭隘的认知教育模式中解脱出来。基于心理咨询可以在促进学生认知与意向心理的协调发展方面发挥它特有的功能与作用,我们认为有必要把心理咨询纳入学校教育的工作轨道之中。