


21世纪心理学丛书

咨询心理学导论

AN INTRODUCTION TO
COUNSELING PSYCHOLOGY

姚本先 钱立青 编著
方双虎 胡海燕

 中国科学技术出版社

21世纪心理学丛书

咨询心理学导论

AN INTRODUCTION TO COUNSELING
PSYCHOLOGY

姚本先 钱立青 编著
方双虎 胡海燕

图书在版编目(CIP)数据

咨询心理学导论/姚本先,钱立青,方双虎,胡海燕编著. —北京:中国科学技术出版社,2005. 10

ISBN 7-5046-4189-8

I. 咨... II. ①姚...②钱...③方...④胡... III. 咨询心理学 IV. C932
中图版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114284 号

本书由安徽师范大学教材建设基金资助

责任编辑 崔玲

责任印制 王沛

中国科学技术出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码 100081

电话:62103171 62103208 88579711

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

三木印刷有限公司印刷

*

开本:787 毫米×960 毫米 1/16 印张:23.5 字数:450 千字

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

印数:1-3000 册 定价:29.50 元

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

面对急剧变化和迅速发展的现代社会，人们成长的环境日趋复杂，身心健康所受的负面影响日益增大，人们逐渐认识到，心理和社会因素对现代人的健康所起的作用越来越大。这些因素与许多心理问题、心身疾病和不良行为密切相关。而心理咨询就是针对这些因素，积极有效地帮助人们维护和提高身心健康的一种服务形式。因此心理咨询得以在全球范围内蓬勃发展。

心理咨询在西方已经有 100 多年的历史了，在西方大多数国家都已相当普及。而在我国直到 20 世纪 80 年代初才真正开始。我们在咨询心理学的讲授、研究和临床实践过程中，深深感到我国心理咨询虽然起步较晚，但发展速度很快，未来趋势良好。然而面对 21 世纪社会、教育和个人发展的更高需要，我国心理咨询的整体水平还显得比较落后，也存在诸多亟待解决的问题。其中，咨询心理学基本理论建设的不足是极其突出的一个方面，这也是未来可能影响我国心理咨询发展的关键因素。因此，我们需要进行系统地研究和探索，特别需要认真、谦虚地学习西方咨询心理学理论与方法的长处。只有这样，才能使我国的心理咨询工作更科学、更规范、更有效。所以，开展咨询心理学基本理论问题的研究与探讨，构建咨询心理学的理论体系，对今天仍然处于初始阶段的我国心理咨询工作来说，是最基础的也是最重要的工作之一。我们正是在这个意义上开展了这本书的写作，具体来说，这本书体现了如下特点：

第一，本书体系完整、结构合理。作为一般原理性的《咨询心理学导论》，构建咨询心理学的理论体系，关注咨询心理学的内在逻辑结构，是我们始终紧紧围绕的主题。为此，我们从整体的、全面的、系统的观点出发，全面考察和探讨咨询心理学的最基本问题，精心提炼和概括，突出宏观和整体，从而使咨询心理学的基础理论有了比较科学的内在联系和合理构建。这个理论体系是围绕以下线索展开的：心理咨询的涵义与性质、心理咨询者的资格与素质、心理咨询的目标、过程与原则、咨访关系的建立、心理咨询中的会谈技术、团体心理咨询、心理咨询中的测验技术、精神分析的咨询理论与方法、行为主义的咨询理论与方法、认知主义的咨询理论与方法、人本主义的咨询理论与方法等，应该说这种努力向思路清晰、逻辑周密、结构合理的方向迈进了一大步。

咨询心理学是一门实践性和应用性很强的学科。心理咨询不仅是一种理论，也

是一门技术；不仅是一门科学，也是一门艺术。因此，只掌握这一领域理论知识的人还很难胜任对来访者进行有效的帮助。我们在写作过程中，始终把科学性与应用性、理论性与实践性的有机统一作为努力和追求的目标。本书借助大量的咨询案例，通过对来访者具体问题的分析、咨询者与来访者的对话、对咨询目标和过程的评价，生动形象地展示了心理咨询的方法与技巧，可以使读者深刻领会在实际工作中是如何进行心理咨询的。这本书的写作也反映了我们尝试用演示和个案的方法沟通心理咨询与实践之间的鸿沟。

第二，本书突出基础、注重应用。顾名思义，《咨询心理学导论》是关于咨询心理学最一般知识和原理的学术著作。本书系统阐述了心理咨询的基本原理与方法、基本原则与形式、基本内容与过程、基本技能与技巧，以及有代表性的心理咨询的理论流派及其咨询技术，主要是精神分析、行为主义、认知主义、人本主义的心理咨询理论与方法。我们试图通过对咨询心理学的基本理论和基本技术的阐释和演示，引导心理咨询的实践工作者，特别是初学者系统地了解 and 掌握心理咨询的一般性原理和实用技术，为以后学习和掌握相关理论、开展实际工作等奠定必要的基础。

本书的另一大特色是具有较丰富的案例。大多心理咨询原理与方法的阐述都有案例相随，有时还给出了正、反两方面的案例，这使得本书讲述的心理咨询原理与方法显得更为生动形象、贴近实际，增强了本书的实用性。阅读本书，你将学到：面对来访者，如何进行有效沟通，成功地建立咨访关系；如何将学到的心理咨询知识转化为进行有效咨询的能力。

总之，本书既注重心理咨询基本理论的阐述，又十分注重心理咨询技巧和方法的训练，使得理论与实例融为一体，因而本书又具有较高的实践应用价值，有利于培养学生的操作能力和实践能力。

第三，本书立足前沿、锐意创新。本书注重心理咨询领域国内外研究成果的整合与创新，充分反映并吸收了最新的研究成果，追踪学科发展前沿，从广大心理咨询工作者的创造性实践中汲取营养，是一本体现了新思路、新视角、新内容、新方法的学术著作。众所周知，心理咨询同文化的关系相当密切；研究表明，在西方国家相当有效的一些咨询理论与方法，应用到其他国家却效果不彰。本书在系统阐述西方心理咨询的理论及其应用的同时，也对我国心理咨询工作者的本土化研究成果进行了介绍，使得心理咨询的理论能够指导我们的实践。本书适应面向 21 世纪培养高素质、创新型心理咨询专业人才的需要，在体系上锐意创新，在结构上科学整合，在内容上注重基础性和先进性，在功能上强调实用性和操作性，从整体上构建了咨询心理学自身独立的学科体系和内容。全书在结构安排和内容取舍上做到了宏观与微观相结合、理论性与实践性相结合、学术性与实用性相结合、基础性与先进性相结合，使全书融理论性、可读性、实用性和操作性为一体，从而使得本书有利

于培养学生的实践能力和创新能力，有利于进一步深化咨询心理学教学内容和课程体系改革。本书的出版对促进我国心理咨询工作的科学化和规范化将会有所帮助，其理论价值和实际意义都是明显的。

中小学教育是提高整个民族素质的奠基工程，培养中小学生的心理素质对人的一生发展和整个民族心理素质的提高起着奠基作用。而良好心理素质的培养主要通过心理健康教育和心理咨询工作来完成的。联合国教科文组织要求 6000 ~ 7000 名中小學生中至少配备一名学校心理健康教育工作者，按此比例，我国至少需要 3 万名学校心理健康教育工作者，这些专业人员全靠高校心理学系（专业）培养估计需要 30 年的时间。可见师资力量之匮乏已成为制约心理健康教育发展的瓶颈之一。因此，广泛深入地进行心理健康教育和心理咨询工作，还必须借助从事各学科教学和其他教育工作的全体教师。2002 年 8 月 5 日教育部颁布的《中小学心理健康教育指导纲要》中指出：“要把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中。”可见，学校心理健康教育的开展不仅是专业人员的义务，也是中小学每位任课教师的责任。所以有关专家指出，学校心理健康教育将成为每一个教师必备的职业能力，缺乏心理健康教育能力的教师不是合格的教师。中小学教师掌握了本书中所介绍的心理咨询原理和技能，将会极大地提高他们的心理健康教育意识与能力。因此，心理咨询基本原理与技能的培训应是中小学教师继续教育中的一项重要内容。

我们承担了安徽省 2005 年度高校省级教学研究重点项目《高师学生教育能力培养的研究与实践》（项目编号：2005024；主持人：方双虎）的研究工作，在研究中通过调查发现，心理健康教育和心理咨询能力在高师学生教育能力中占有极为重要的地位。高师学生是未来的人类灵魂工程师，其心理健康状况会直接影响中小学生的成长。我国现行的师范教育体制仍只注重高师学生的思想品德教育和知识技能的教学，而忽视其心理素质的提高，以及心理健康教育意识和心理咨询能力的培养，以致许多高师毕业生在走上教育岗位后，面对学生大量的心理问题，还是普遍地显示出较差的心理健康教育意识和较低的心理咨询能力。只有从根本上增强高师学生的心理健康教育意识，培养他们的心理咨询能力，才能适应现在及未来中小学教育工作的需要。因此，加强高师学生心理咨询能力的培养，一是有利于改善他们的心理健康状况，培养良好的心理品质，塑造其师范人格，使高师学生成为中小学生人格发展的引路人；二是提高对心理健康教育的认识，掌握观察、调查、测量等了解学生心理特征的方法，学会倾听、沟通、疏导、调适等心理咨询技巧，培养对心理问题的判别力及处理解决能力，从而提高心理健康教育和心理咨询工作的科学性、规范性和针对性。

因此，我们认为心理咨询能力是高师学生教育能力的一个重要组成部分。本书构建了心理咨询原理与技能的科学体系，高师学生通过系统地学习咨询心理学原

理,可以形成正确的心理健康教育理念,掌握解决心理问题的基本方法和技能。这不仅是高师学生职前准备之必需,而且对提高高师学生的心理素质大有裨益。本书是国家社会科学项目《思想道德建设视野中的大学生心理健康教育模式与机制创新研究》(项目编号:05BZX064;主持人:姚本先)、省级教学研究重点项目《高师学生教育教学能力培养的研究与实践》和省教育厅人文社科项目《高师学生心理健康教育理念与技能形成的实证研究》等课题的研究成果之一。同时也是我们多年从事《咨询心理学》、《学校心理咨询与辅导》的研究、实践与教学工作的总结和概括。

本书是共同合作的成果和集体智慧的结晶。本书由方双虎设计章节体系并制定写作大纲,各章的撰写人如下:姚本先(第一章、第三章),钱立青(第二章、第六章、第七章、第八章、第九章、第十二章),方双虎(第五章、第十一章),胡海燕(第四章、第十章)。我们在写作本书的过程中参阅了大量的国内外文献资料,引用了诸多有关研究成果、咨询案例和测验量表,谨向这些文献资料的著作权人和作者们致以衷心的感谢。本书获得了安徽师范大学学术著作出版基金资助(主持人为方双虎),本书的出版得到安徽师范大学及教务处、科研处、教育科学学院领导的关心和支持,得到中国科学技术出版社的大力支持,在此谨致谢意!更要感谢那些接受过我们咨询的来访者,因为正是这些来访者促使我们对心理咨询工作产生了浓厚的兴趣。

本书不仅适合于高等院校相关学科学生及心理咨询工作者使用,而且适合于教育学、心理学、医学工作者、教育管理工作者、思想政治工作者、社会工作者及广大教师阅读。有兴趣通过心理咨询帮助人的,也可用作个人的阅读和参考。

奥斯卡·王尔德曾说:“自责是有些奢侈的。当我们责怪自己的时候,我们感到别人都无权再责怪我们。”斯蒂芬·霍金在《时间简史》中写道:“一下子为宇宙中的一切事物建立一个全面而统一的理论是十分困难的。”的确如此,不但一下子为宇宙中的一切事物建立一个全面而统一的理论是困难的,一下子为心理咨询中的一切提出一个全面而统一的理论同样是相当困难的。尽管我们在研究和写作过程中做了很大的努力,经历了理智上的痛苦,仍感到我们构建的心理咨询的理论体系和实践模式存在很多不足。由于我们学识有限,书中难免有疏漏和不妥之处,敬请专家和广大读者批评指正。

心理咨询在我国是一个前景十分广阔、有待开拓的崭新的领域,我们期待着基于我国本土文化、适合我国人民需求的心理咨询体系的出现,期待着这方面有更多的研究成果和论著面世!

作 者
2005 年中秋节

目 录

第一章 咨询心理学概述	1
第一节 心理咨询的涵义	1
第二节 心理咨询的性质	9
第三节 心理咨询发展简史	19
第二章 心理咨询者的资格与素质	26
第一节 心理咨询者的角色与特征	26
第二节 心理咨询者的价值观	40
第三节 心理咨询者的资格与要求	47
第三章 心理咨询的目标、过程与原则	56
第一节 心理咨询的目标	56
第二节 心理咨询的过程	61
第三节 心理咨询的原则	75
第四章 咨访关系的建立	81
第一节 咨访关系概述	81
第二节 共 情	85
第三节 咨访关系的其他影响因素	96
第五章 心理咨询中的会谈技术	106
第一节 会谈概述	106
第二节 会谈中的言语技术	109
第三节 会谈中的非言语技术	128
第四节 会谈中的其他技术	137
第六章 团体心理咨询	141
第一节 团体心理咨询概述	141
第二节 团体心理咨询的组织	145
第三节 团体心理咨询的阶段与技术	148

第七章 心理咨询中的测验技术	154
第一节 心理测验概述	154
第二节 智力测验和人格测验	161
第三节 心理健康测验	168
第八章 精神分析的咨询理论与方法	180
第一节 古典精神分析疗法	180
第二节 新精神分析疗法	199
第九章 行为主义的咨询理论与方法	214
第一节 行为疗法	214
第二节 现实疗法	233
第十章 认知主义的咨询理论与方法	243
第一节 理性情绪疗法	243
第二节 交互分析疗法	267
第十一章 人本主义的咨询理论与方法	279
第一节 人为中心疗法	279
第二节 存在主义疗法	288
第三节 完形疗法	304
第十二章 其他咨询理论与方法	311
第一节 森田疗法	311
第二节 家族系统疗法	320
附录 1 《症状自评量表(SCL-90)》	346
附录 2 《心理健康诊断测验(MHT)》	352
附录 3 《中国中学生心理健康量表》	356
附录 4 大学生人格问卷(UPI)	359
参考文献	361

第一章 咨询心理学概述

咨询心理学 (counseling psychology) 是研究心理咨询的理论观点、咨询过程及咨询技法的一门科学。咨询心理学作为一门科学, 它以各种心理学理论观点为依据, 有其系统的理论体系、特色和技法。心理咨询与心理疗法的实践活动相结合, 在心理咨询机关及精神医学领域中得到了广泛的应用。但是, 咨询心理学作为一门独立科学的历史并不长。现代心理学意义上的心理咨询起源于美国, 现已成为仅次于临床心理学的心理学第二大分支学科。

第一节 心理咨询的涵义

一、心理咨询的概念

在现代社会中, “咨询”一词出现的频率越来越高, 各种大众传媒, 每天都在向人们传送这样的信息, 如果你遇到难题, 请向有关人士或机构咨询。一夜之间, 许多机构或个人如雨后春笋般纷纷冒出来, 为人们指点迷津。仅举眼前的例子, 就有“投资咨询”、“消费咨询”、“旅游咨询”、“婚姻咨询”、“法律咨询”等, 至于各种名目繁多的所谓“热线”就更是数不胜数。可以说, 我们是生活在一个盛行咨询的年代。

那么, 什么是咨询? 何为心理咨询? 在我国, “咨询”一词最早载于《书·舜典》中: “咨十有二牧”, “咨于四岳”。“咨”是商量之意, “询”是询问之意, 与现代咨询的涵义接近。现代的咨询一词来源于拉丁语的 *consulatio*, 其涵义为商讨、协商。在现代英文中, 表达这一意思的有两个词, 一个是 *consultation*, 另一个是 *counseling*。据牛津英汉双解词典, 前者多指解答疑难, 回答问题; 而后者多指通过心理学的方法, 启发来访者的潜力, 从而渡过困境, 有所进步。在现代汉语中, *counseling* 有两种叫法: 一种叫咨询, 一种叫辅导。按照国内的惯例, 对于学生往往叫辅导, 而对于一般人则称为咨询。其实二者在本质上区别不大。

国内外许多学者从不同角度给出了不同的定义, 以致“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、明了地反映出咨询与治疗工作

的丰富内涵”（钱铭怡，1994）。以下列举了心理咨询的常见定义：

在《心理学大词典》（朱智贤主编）中，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。至于重度的，属于机体性的心理失常，则需住院并以药物治疗为主，不包括在心理咨询范围之内。心理咨询需根据某种理论并运用一定的程序和方法进行。最常见的有三种：心理分析咨询、以来访者为中心的咨询、行为咨询。每种咨询各有其理论、程序和方法。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。”《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来访者，而是有教育、婚姻、职业等心理或行为问题的人。”

心理学家帕特森（Paterson）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。”

美国《哲学百科全书》认为，咨询心理学有如下几方面特征：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充分考虑情境和环境的因素，强调人对于环境资源的利用以及必要时应改变环境。1984年在美国出版的《心理学百科全书》肯定了心理咨询的两种定义模式，即教育模式（educational model）和发展模式（developmental model）。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。”

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（以下简称来访者或当事人）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内。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提供的一项特殊服务。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 and 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来访者，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和方法，借助一种特殊的人际关系，通过言语、文字及其他信息传递方式，帮助来访者解决心理问题，增进身心健康，提高适应能力，促进个性发展与潜能发挥的过程。

二、心理咨询的常见误解

要真正理解心理咨询的内涵和实质，就有必要搞清楚对心理咨询的常见误解。这里主要从“心理咨询不是什么”的角度来论述。

(1) 咨询过程中，虽然往往会包括资料的提供，但单单资料的提供并不是咨询。例如有一位学生向老师询问到加拿大读大学所需费用的问题，倘若教师只告诉他一个数字，而忽略了他忧心忡忡、彷徨无告的情绪，则整个过程也就并非咨询过程。

(2) 咨询并不是一种社交谈话。在饮宴场合、鸡尾酒会或在日常的社交中，我们与他人的谈话往往是相当表面和肤浅的，很客气，缺乏内容，同时流于非人性化与形式化，但咨询却是一个人性化、个人化和有内涵的过程。

(3) 咨询不是普通的会见。在普通的会见中，通常主要的目的，是尽量在最短时间内，搜集最多被接见者的有关资料，如个人兴趣、能力、特长等，以便作出评核与甄选。

(4) 咨询过程中往往会包括教导，但若只有教导或只是在说教，也不是咨询。例如 17 岁的大明对咨询者说：“我根本没有朋友，的确很孤单。”而咨询者马上回答说：“没有朋友可以倾谈，当然就会孤单了。不过，一个人太过孤单是不对的，人是群体的动物，很需要朋友，你应当主动参加学校和社区的青少年活动，好让自己在德智体美各方面都有均衡的发展。况且，你今年 17 岁，正是最需要通过不同的学习和活动来认识自己、发展自己的时候。”虽然咨询者说了很多话，但却并非在进行咨询。

(5) 倘若一位咨询者在面对来访者时，只是作逻辑分析，他就不是在进行咨询。因为在咨询过程中，基本的条件是我们陪伴着来访者去面对人生；而事实上，人生是个心理过程，而非逻辑过程。况且来访者在接受咨询时，多是焦虑不安和混乱彷徨的，没有多大能力来对自己作逻辑分析，因此千万不要强迫他们在这方面进行思考。而另一方面，在面对来访者时，咨询者应该有清晰的头脑，纵然是投入于咨询关系中，应仍有能力利用自己的逻辑思维和分析能力来协助来访者面对和处理问题。

(6) 不少来访者寻求咨询，一心只想咨询者给予忠告和建议；不少来访者最渴望的是我们给他们一个肯定的答案并且为他们作决定。然而这些却不是咨询的根本目标。首先我们要留意，咨询的最终目的是协助来访者认识自己，接纳自己，尽量发挥自己的潜能，从而迈向自我实现；而在这个过程中他一定要学习对自己的行为和人生负责任，否则也就不能达到完善自己的目的；因此我们不应该剥夺他们学习的机会。再者，在来访者的心目中，咨询者的专业训练和地位具有权威性，倘若我们随便给予忠告和建议，他们往往就如奉圣旨般照样去执行，实在很没意思。

可能有人会说：“正是因为咨询者的专业能力和成熟程度，所以给来访者作出忠告和建议是应该的；甚至最好是为来访者作决定，免得他自行摸索而犯错。”这话表面上听来似乎很合理，但要提醒大家，在咨询终极目标的大前提下，在关注来访者成长的基本条件下，我们要尽量让他有机会在人生过程中学习对自己负责，学习做个人的抉择。当然，倘若交由他们自己做决定，往往有可能犯错，然而也有可能成功。倘若成功了，固然十分美好，可以获得一个成功的经验；就算失败了，也可以从中获得教训，作为以后的鉴诫。反过来说，倘若咨询者为他做了决定，而他不经思索就照着咨询者的忠告和建议去做，那样即使结果是成功，对他来说，也不会带来满足和成功感，因为功在咨询者。又倘若结果是遭遇失败，由于不是他的决定，不是他的主意，他也就不必负责，甚或可以怪罪咨询者。总的来说，由咨询者给来访者做出决定，整个过程对来访者是毫无助益的。因此，除非咨询者打算以后长久地将来访者当作婴儿进行照顾，背负他、怀抱他和保护他，否则就应当信任和尊重他，放心让他逐步学习长大。

(7) 许多人认为咨询者的职责只是为人解决问题，这种观念实在是错误的。事实上，单单解决问题并不是咨询。因为倘若每一次咨询都只是替来访者把问题解决，这种“头痛医头，脚痛医脚”的情形就会继续下去，来访者日后面对人生的种种复杂问题，岂不是永无止境地需要咨询者的帮助？因此，治本才是良方，而问题的解决，只应视作为整个治本过程中的副产品。就以前面的那个例子来说，要解决大明的问题，方法很多；如果我们的注意力只集中于他没有朋友，感到孤单这一困难上，简单处理起来，就着意替他安排，让他在学校参加他较有兴趣的摄影学会，在社区青少年中心参加电脑班和美术设计小组；这些安排本来不错，但问题是

大明能否按照安排而投入各群体当中。其实，在咨询过程中，咨询者应该对问题有全面的评估，以期能够顾及一些较高层次的目标。例如在大明的个案中，当我们作出探讨后，会发觉没有朋友和孤单只是大明许许多多问题中的一个，而问题的症结在于他的自我形象很差，因此对自己完全没有信心，因此影响了他生活中的每一个环节；倘若咨询者能发觉这一问题的关键，留意到这是大明成长过程中的一个发展性困难，就一定会着手帮助他校正对自己的看法，好让他重建自信，当他在这方面有所改进后，没有朋友和孤单的问题自然就会相应得到解决。

(8) 许多人会用安慰和开解的方法来帮助人，在咨询过程中，有些咨询者也会用这些方法。但我们却要留意，单单有安慰和开解，都不是咨询。人们在日常生活中用安慰的言语来协助人暂时处理个人的感受，固然有一定的意义与价值，但在咨询过程中，若要彻底地帮助来访者，其中的重点就是要对方能勇敢面对自己和自己的感受，然后进一步作出积极的处理。至于安慰和开解，一方面会令来访者压抑自己的感受，甚至否定自己的感受，更有可能会令来访者避免正面地面对问题，阻碍了重要的“清理”过程。因此，不合时宜和不必要的安慰和劝解，咨询者应尽量避免；因为虽然一些温情的话可令来访者感到很受用，但来访者要面对的问题却仍然存在，他内心的痛苦也还始终没有根除，而日子一旦拖长了，对来访者的伤害必然会增加。此外，安慰的重点往往是出于我们个人主观的看法，对来访者很难收效。例如黄太太的儿子考不上大学而沮丧消沉，最后竟然精神崩溃，黄太太在痛苦中寻求咨询，倘若咨询者安慰她说：“你的儿子如今要进入精神病院，固然可惜，但我今早约见的丁太太，情况更惨，因为她的儿子会考的成绩太差，昨天晚上跳楼自杀身亡。你看，你的遭遇不是比她好得多吗？”由于这些安慰话是出于咨询者主观的看法和感受，忽略了咨询者应设法从来访者的参照标准（frame of reference）来达到共情的了解，因此，这些话无法对黄太太有所帮助。事实上，丁太太的儿子出事对黄太太来说是毫无关系的，因为黄太太当时关切的只是自己亲爱儿子的安危。由此可见，咨询者的安慰，对黄太太不但没有帮助，还忽略和否定了她的感受。

(9) 共情是咨询过程中的主要条件之一，但共情有别于同情，而同情的态度和行为并不是咨询。许多人误会一个人求助时，会渴望他人的同情，但这是极其错误的看法。事实上，虽然人在困苦或失败中要接受别人的咨询时，内心的挣扎会很强烈，在自卑与自尊的相互交错纠缠不清中，会变得过分敏感，然而正因为如此，我们发现咨询的基本条件“尊重、真诚和共情”才是真正能够协助他们达到积极改变的。因此，我们要小心，来访者需要的是共情，并不是同情，而咨询者的同情，没有治疗性的功能，相反只能产生负面的结果。

(10) 面对着某些特别的人，有人认为若采用恐吓和威逼利诱的方法，才会收效，否则就会徒劳无功。这种主张是有一定偏颇的。何况，基本上来说这些行为和

方法都不是咨询；因为这种表现，是基于我们不信任和不尊重来访者。

(11) 有人认为若要帮助人改过向上，最有效的方法就是当头棒喝，加以批评和指责，这话本身值得商榷；而且，倘若我们在帮助别人的时候，只进行批评和指责，那就不是咨询了。因为正如我们也曾一再提到，咨询的主要条件之一是尊重，而所谓尊重是我们能接纳来访者；批评和指责的出现，却正是由于我们不能设身处地地从来访者的立场和身份去体察事物和感受事物，也就是说没有同感的存在，这也就充分表现出我们并没有接纳和尊重来访者了。在咨询过程中，要是我们不同意来访者的看法，或者发现他有不当之处，就应该在具有治疗功能的辅导关系中，坦诚适当地表达、讨论和澄清。如果只有批评和指责，就只会破坏咨询的功能。

(12) 在日常生活中，常常见到人们在谈话时使用一些冷嘲热讽的话来作讲述的方法之一，不过这个方法并不宜应用于咨询。因为在咨询时，咨询者贵于能与来访者真诚相处，而人们交谈中要用嘲讽，却是基于不想或者不敢坦白说话，以致要转弯抹角地达到目的。在咨询中，我们很重视直接沟通，而且在一个良好的咨询关系中，当基本条件都具备时，是不必应用冷嘲热讽这种“激将法”的。

三、心理咨询的特点

帕特森认为要认识心理咨询的特点，首先认识什么不是心理咨询是很重要的，他认为：①咨询并非信息的提供，尽管在咨询过程中有信息的提供；②咨询并非建议的提供；③咨询不是通过劝导的方式去改变人的态度和行为（牧师心理学）；④咨询不是通过威胁、警告等方式改变人的态度（犯罪心理学）；⑤咨询不是对工作和行为的分派（人事心理学）；⑥咨询不是会话，尽管会话是咨询的一个重要过程。

帕特森在此基础上提出了心理咨询的特点如下：①咨询关注的是来访者主动和自愿的行为变化；②咨询的目的是为来访者自主的行为变化提供条件；③和其他所有关系一样，这种关系对来访者有一定的限制；④促使来访者行为变化的条件是通过会话的过程提供的（虽然不是所有的会话都是咨询，但是咨询要通过会话的过程完成）；⑤咨询过程中的倾听是一个重要部分，但是并非所有倾听都是咨询；⑥咨询者理解其来访者（与对其他人的理解有区别，这种理解是质的理解，是通过有关理论和知识的理解）；⑦咨询是在私人环境中进行的，讨论也是保密的。

结合其他学者的观点，我们认为心理咨询具有下列特点：

（一）心理咨询的人际关系特点

心理咨询是在咨询者和来访者的相互关系中进行的，因此，建立良好的人际关系是心理咨询的首要条件。那么，咨询中的人际关系与一般的人际关系有什么不同呢？具体地说，咨询中的人际关系即咨访关系不同于一般的人际关系，具有如下4个特点：

(1) 咨访关系的建立和发展是以来访者迫切需要得到帮助、主动来访为前提的。如果来访者本人并不想求得帮助,而只是迫于某种压力来咨询室走一走,应付了事,那么这种咨询是无法进行的。即使来访者有明显的心理问题,但他本人不主动来咨询,作为咨询者一般也不会主动上门。这倒不是咨询者清高或见死不救,而是因为咨询有特殊性。如果咨询者主动上门,这种关系就不平衡了,因为:一是来访者会认为自己与咨询者非亲非故,对方如此热心是否别有用心,会产生戒备心理;二是当一个人不需求助时,可能认为这不是自己的问题,或认为自己有能力解决问题,他对别人再好的建议或办法都听不进,咨询也只能是事倍功半。

(2) 咨访关系是在特定地点和时间内建立的具有隐蔽性和保密性的特殊关系。来咨询的人并不是想与咨询者套近乎、拉家常、交朋友,而是需要咨询者的专业辅导,并不希望将咨询内容和咨访关系公开化。所以,咨询者和来访者的关系通常只限定在咨询室和咨询时间内。

(3) 咨访关系是一种治疗联盟,它能给予来访者心灵上的震动,使他获得自我的重新认识与调适。无论是在密切的程度上还是在深度上,咨访关系都超过一般的人际关系。来咨询的人对咨询者讲述的事,可以是非常隐私的;而咨询者对来访者的了解也不仅是朋友似的了解,他可以将来访者都意识不到的思想和感受反馈给来访者,帮助对方重新认识自己。所以,咨访关系能给予来访者安全感和提供一个客观的“镜子”,是具有治疗功能的。

(4) 咨访关系由于没有一般人际关系所具有的利害冲突与日常的瓜葛,没有那些陈旧的社会交互作用,因此这种关系是强有力的,也非常有效的。它使得咨询者有可能站在客观的立场,为来访者负责;又由于这种关系能自觉应用有关人际关系的科学原理,使咨访关系深入发展,使咨访双方能集中于咨询中的最基本问题。

(二) 心理咨询的专业化特点

心理咨询是以会谈的形式进行的,但是这种会谈不同于一般的客套或谈话,它要求咨询者应用心理学的有关知识和技术来分析来访者的心理问题,提供心理学的帮助。可以说,心理咨询是一系列心理学的活动过程。这里面包含了咨询者对来访者的同情与关注,包含着咨询者对来访者问题的分析与评估,也包含着咨询者应用各种心理咨询的理论和技巧,如合理情绪、心理分析、行为矫正、来访者中心等方法来帮助来访者。所以,咨询者必须是经过专业训练的。在美国,心理咨询人员必须是哲学博士或教育学博士,而且这些博士还必须经过心理咨询的专门训练。在欧洲,由于各国的教育体制不同,有些国家要求博士学位,有些国家要求硕士学位,有硕士学位的人从事心理咨询,需要花很长的时间进行临床训练。

在我国,由于心理咨询发展较晚,目前尚不具有这样的条件。但从事心理咨询的人员至少应该具备必要的心理学知识;至少对一种心理治疗的理论有一定程度的了

解，并能应用于咨询实践；至少应掌握一些如谈话、问题解决等方面的基本技巧和方法，能运用一些基本的心理测量工具等。咨询的专业化，是其效果是否有效的关键。

（三）心理咨询的助人特点

心理咨询是一种特殊的服务领域，它对来访者的帮助是独特的。我们知道，帮助人有许多途径，比如常见的助人形式有：①提供建议，即根据你对他人情况的了解，向他提供你认为最好的行动方案；②提供信息，即向人提供在特定情境中所需要的信息，如法律信息、职业信息等；③给予引导，即帮助人获得知识和技能，如各种家教等；④直接行动，即替人做事或满足他人的紧迫需要，如提供食品衣物、制止斗殴等；⑤体制改革，即努力影响和改进造成人们心理障碍的机构体制等。

心理咨询帮助人分析内心的心理矛盾冲突，探讨影响其情绪和行为的原因，协助他们自我改变。咨询中，对人们进行的帮助包括确立目标、提出解决问题的方案与措施、协助来访者的认识和行为的改变等。这里要涉及到个人与社会、个人与他人、个人的宗教信仰和价值观等方面的问题，而且要解决的问题会在个人生活的各个领域中出现：学校、工作场所、家庭等，同时包括个人生活的各个方面：性、婚姻、学业、职业、事业等。

心理咨询中咨询者对来访者的帮助是通过“助人自助”来实现的，咨询者的作用不是主宰来访者的命运，而是要推动来访者去主宰自己的命运。咨询者帮助了来访者，却让来访者感到，好像他自己帮助了自己似的，这就是心理咨询的艺术所在。心理咨询之可贵，就在于它可以推动来访者去积极地认识自我，反省自我，进而提高其自信心和生活的智慧。心理咨询之难为，就在于这种来访者对自我的深刻反省与认识应该是自发而成的，而不是由咨询者说教而致的。心理咨询之巧妙，就在于咨询者不断启发来访者说出自己想让他说出的话。心理咨询之高明，就在于来访者不但能独立克服当前面临的困难，也能从中增长人生的智慧。从这种意义上说，心理咨询不但是一门科学，也是一门艺术。关于这一点，岳晓东博士总结的心理咨询的特点是很好的说明：

心理咨询不求教训他人，而求开导他人；

心理咨询不是要替人决策，而是要帮人决策；

心理咨询的首要任务是思想沟通，而非心理分析；

心理咨询是现代人的精神享受，而非见不得人的事情；

心理咨询确信人皆可自我完善，而非人是不能自我逾越的；

心理咨询应增强人的自立能力，而非增强其对他人的依赖；

心理咨询不仅可以帮助他人成长，也可以帮助自己成长；

心理咨询使人更加相信自我，而非更加迷信别人；

心理咨询使人学会多听少言，而非少听多言。