

全国医学院校心理学专业教材

QUANGUO YIXUE YUANXIAO XINLIXUE ZHUANYE JIAOCAI



# 心理咨询学

XINLI ZIXUNXUE

马立骥 张伯华 主编

北京科学技术出版社  
安徽大学出版社

全国医学院校心理学专业教材



主 编 马立骥 张伯华  
副主编 何思忠 王 挺

北京科学技术出版社  
安徽大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

心理咨询学 / 马立骥, 张伯华主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2005.5  
(全国医学院校心理学专业教材)

ISBN 7-5304-2774-1

I. 心… II. ①马… ②张… III. 咨询心理学 IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 035522 号

## 心理咨询学

---

主 编: 马立骥 张伯华

策划编辑: 章 健

责任编辑: 曹 苗

责任校对: 黄立辉

责任印制: 臧桂芬

图文制作: 京鲁创业科贸有限公司

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部) 0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱: postmaster@bjkpress.com

网 址: www.bjkpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河紫恒印装有限公司

开 本: 850mm×1168mm 1/16

字 数: 336 千

印 张: 16

版 次: 2005 年 5 月第 1 版

印 次: 2005 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000

ISBN 7-5304-2774-1/R·665

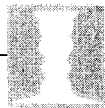
---

定 价: 32.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



现代社会的飞速发展,一方面,使人类享受着丰富的物质文明和精神文明成果;另一方面,社会生活中快速的节奏、频繁的应激、剧烈的竞争,也给人类带来了空前的心理压力和社会适应问题。心理障碍、心身疾病、神经精神疾病及社会适应不良等,已成为影响现代人健康的主要因素,其危害性呈迅速上升的态势。心理障碍等疾病不仅扼杀个体健康,同时此类患者异常的行为还影响社会的安定。由此而引起的诸多个人、家庭悲剧乃至恶性社会事件的发生,都不同程度地扰乱了社会的正常秩序。可以说,提高我国人民群众的心理健康水平,已成为保障与促进我国现代化进程的重要任务。为此,近年来国家教育部下达了开展大、中、小学生心理健康教育的若干文件,并在机构设立、人员编制、教学内容等方面都作了具体的规定和要求。卫生部下发的行政文件中规定,等级医院(三级甲等、二级甲等)的建设中,作为硬性的评估指标,必须要设立心理咨询科室。同时国家有关部委已在试行“心理咨询师”、“心理治疗师”的资格考试制度。这些都充分体现了国家对这一问题的高度重视,同时也对医学心理学(临床心理学)人才提出了紧迫的社会需求。

当前,医学心理学在世界发达国家中已是一个成熟的学科门类,其研究成果的应用对于提高国民的健康水平和生活质量乃至保障社会的进步都作出了巨大的贡献。我国现已加入 WTO,为适应我国医疗卫生事业的发展、医疗体制改革以及人民群众的切实需要,培养一大批适应我国国情的、能从事医学心理学临床诊疗、又能开展和普及心理健康教育的心理学工作者,已成为高等医学教育的当务之急。

我国医学教育中的医学心理学公共课教学经历了 20 余年的发展、充实、提高。在目前广泛的社会需求的促进下,一些有条件的院校正开始向培养专业人才方面转化。2001 年,安徽中医学院、南京中医药大学等院校在国内率先开设了医学心理学(临床心理学)5 年制本科专业,在社会上及医学教育界引起较大反响;2002~2003 年,全国已有 20 余所医学院校获教育部批准招收应用心理学(医学心理学、临床心理学)类专业的本科学生,同时还有许多医学院校正在筹备开设此类专业。可以预见,在未来几年内,随着国民对心理健康水平和生活质量需求的提升,应用心理学类专业将会逐步成为高等医学教育的热点专业之一。

对于刚刚起步的医学心理学专业来说,教材建设首当其冲。经过中国高等教育学会医学心理分会的酝酿与组织,2002 年 6 月,国内近 20 家开设了医学心理学专业的医学院校的专家聚会合肥,组成了“全国医学院校心理学专

业教材编写委员会”。在充分论证与研讨的基础上拟定了基础课程、专业基础课程、专业课程共 15 本教材的编写计划，分别由各院校的专家担任主编。由于这是国内第一套专业教材，所以编写难度很大，而人们的期望值又很高。我们得到老一辈医学心理教育专家和国内相关专业著名学者的支持，他们作为本套专业教材的审定委员会委员，负责为本套教材的内容与质量把关。2002 年 12 月底，编委会全体成员与教材审定委员会的专家齐集南京，召开了本套教材的定稿会。各位主编提供了书稿或样章供审定专家及与会同行审议。经过认真而热烈的讨论，主要就各本教材的概念、内容、篇幅、体例及各本教材之间的衔接等方面的问题达成了共识。教材审定委员会的专家以严谨、负责的态度，提出了具体而中肯的指导意见，使各位主编获益匪浅。编委会确定了各教材的交稿时间，15 本教材中的一部分将在 2003 年下半年开学前出版，以及时满足部分院校开学后使用；全套教材将在年内付梓。

在近一年的编写过程中，全体编委会成员通力合作，众多编写者克服困难、辛勤投入，保证了本套教材如期完稿。期间全体参编人员表现出来的团结、协作的精神风貌，令人感动。然而对于医学心理学这个新专业的教材编写来说，其仓促与准备不足是显而易见的。因此在本套教材面世之际，我们虽有喜悦与欣慰，同时也有忐忑与遗憾。我们在本套教材的编写中，注重“内容新颖、重点突出、资料翔实、可操作性强”等原则，力图反映国内教学与研究的水平，但难免力不从心。衷心希望各位同行予以指正。我们设想，在经过两三年的教学实践检验之后，结合收集到的各方面的反馈意见进行修订，那时或有可能使本套教材臻于完善。

本套教材的出版，得到了审定委员会各位专家的鼎力相助。许多老专家为医学心理学的教学与研究投入了毕生的精力，对于医学院校中应用心理学专业的诞生，他们难抑兴奋之情，因而对本套教材投入的精力与情感也是难以用言语表述的。在此我们对教材审定委员会全体专家的工作表示深切的敬意与谢忱。

教材与出版社可以说是一种姻亲关系。从酝酿本套教材之初，到整个教材编写过程中，我们都得到了安徽大学出版社、北京科学技术出版社的大力支持，这是一次愉快的合作。他们具体的协助，使得编写与出版工作十分顺利。这种着眼于社会效益的远见卓识，令人钦佩。将这套教材托付给这两家出版社，也说明了我们难以割舍的心态和感激之情。

中国高等教育学会医学心理分会  
全国医学院校心理学专业教材编写委员会

2003 年 6 月



# 前言

目前我国人口已达到13亿,经济呈现出良好的发展态势。我国广大人民群众在极大地推动着社会的前进和科学技术的发展,促使我国社会的物质文明与精神文明水平稳步提高的同时,自身也承受着难以应付的巨大心理压力和问题,这些心理压力和问题直接影响到人们社会生活的各个方面。受社会生活环境制约的人的心理活动不可避免地会发生更多的心理失衡、心理危机和心理障碍,从而严重威胁着人们的生活质量,在心身健康方面带来新的问题。这就需要有充分的社会支持系统帮助人们求得心理上的抚慰,避免心理损害。心理咨询学就是在这样的背景下产生并不断发展起来的,它是心理学的一门分支学科,也是心理学为实践服务的一个重要领域,具有很强的实用性。近年来,随着科学技术的突飞猛进、物质文化生活的逐年提高,心理咨询事业越来越受到人们的关注。

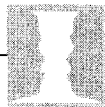
心理咨询学是运用心理学的理论和技术,通过咨访双方的协商、交流,帮助来访者去思考、探寻、行动,从而转变观念、自强自立,达到帮助他们妥善处理学习、生活与工作等各方面的心理学问题,提高生活质量,增进心身健康的目的。正因为如此,心理咨询工作在我国也日益受到各界人士的关注与重视,它对增进社会主义精神文明和社会安定团结,都起到了一定的积极作用。

心理咨询学在我国虽然起步较晚,但发展较快。我国人口众多,全国上下正处在深化改革之时,社会状况正发生着急剧变化,很多问题需要我们去适应,这就必然使社会对心理咨询人才需求增大。我们正是在这样的大背景下开设医学心理学专业,编写此教材的。我们参阅了国内外大量的资料,并结合我国目前心理咨询工作开展的实际情况,总结我们在实际工作中的经验和体会,尽己所能地介绍有关心理咨询的理论、方法与技巧。本书既可作为高等院校相关学科的专业教材,也可供临床工作者、心理学工作者、教育学工作者、社会学工作者等读者参考使用。由于水平所限,加上时间紧迫,错误与不足在所难免,诚恳地希望专家们给予批评指正。

本教材的各章编写者如下:第一章马立骥、王挺;第二章张伯华、韩新民、于华荣、吴宪、李颖、邓华亮;第三章王挺;第四章张婷;第五、八章何思忠;第六、七章马立骥;第九章王蓓;第十章程淑英、李建明;第十一章郝志、赵衍刚、马义泽、刘成。在本教材的编写过程中,著名专家蔡雄鑫教授、汪勇教授给予了细致、中肯的指导,在此表示深切的谢意。

编者

2005年2月8日



# 目 录

## 第一章 心理咨询学概述

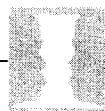
|                           |    |
|---------------------------|----|
| 第一节 心理咨询的概念 .....         | 3  |
| 一、心理咨询的含义 .....           | 3  |
| 二、心理咨询学的研究对象和任务 .....     | 4  |
| 三、心理咨询学的研究模式 .....        | 5  |
| 四、心理咨询的分类和形式 .....        | 6  |
| 第二节 心理咨询学的基本理论和研究方法 ..... | 8  |
| 一、精神分析理论观点与方法 .....       | 8  |
| 二、行为主义理论观点与方法 .....       | 9  |
| 三、认知心理学理论观点与方法 .....      | 9  |
| 四、人本主义理论观点与方法 .....       | 10 |
| 五、人性主义理论观点与方法 .....       | 10 |
| 六、多元文化心理咨询的理论与技术 .....    | 11 |
| 第三节 心理咨询学的发展历史与现状 .....   | 12 |
| 一、现代心理咨询学的起源和发展 .....     | 12 |
| 二、我国心理咨询学的现状与展望 .....     | 13 |
| 思考题 .....                 | 14 |

## 第二章 心理咨询的原则、步骤与形式

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 第一节 心理咨询的基本原则 .....         | 17 |
| 一、理解、支持原则 .....             | 17 |
| 二、保密性原则 .....               | 17 |
| 三、尊重信任、耐心倾听和细致询问相结合原则 ..... | 18 |
| 四、疏导抚慰和启发教育原则 .....         | 19 |
| 五、综合性原则 .....               | 19 |
| 六、灵活性原则 .....               | 20 |
| 七、促进成长的非指示性原则 .....         | 21 |
| 第二节 心理咨询的实施目标 .....         | 21 |
| 一、确立目标的意义 .....             | 21 |
| 二、咨询目标的分类 .....             | 22 |
| 三、确立心理咨询目标应遵循的准则 .....      | 23 |
| 第三节 心理咨询的基本步骤 .....         | 25 |
| 一、建立初步的信任关系 .....           | 25 |
| 二、信息的收集与整理 .....            | 26 |



|                        |    |
|------------------------|----|
| 三、资料评估与建立咨询目标·····     | 27 |
| 四、问题解决方案的确立·····       | 28 |
| 五、咨询结束与善后·····         | 28 |
| 六、巩固发展咨询效果·····        | 29 |
| 第四节 心理咨询常用的方式·····     | 29 |
| 一、面谈咨询·····            | 29 |
| 二、电话咨询·····            | 30 |
| 三、书信咨询·····            | 30 |
| 四、小组或集体咨询·····         | 31 |
| 思考题·····               | 32 |
| 第三章 咨访关系与咨访过程          |    |
| 第一节 咨访关系的特征及意义·····    | 35 |
| 一、什么是咨访关系·····         | 35 |
| 二、咨访关系的特性·····         | 35 |
| 三、咨访关系的意义·····         | 37 |
| 第二节 建立良好咨访关系的必要条件····· | 38 |
| 一、共感反应·····            | 39 |
| 二、积极关注·····            | 42 |
| 三、尊重和温暖·····           | 43 |
| 四、真诚·····              | 43 |
| 五、具体性·····             | 45 |
| 六、即时性·····             | 46 |
| 七、对峙·····              | 46 |
| 第三节 咨访过程的分析·····       | 48 |
| 一、对咨访过程的一般认识·····      | 48 |
| 二、咨访过程中的基本阶段·····      | 50 |
| 三、咨访过程中的要素分析·····      | 53 |
| 思考题·····               | 57 |
| 第四章 个别咨询中的晤谈技术         |    |
| 第一节 晤谈的一般问题·····       | 61 |
| 一、会谈与晤谈·····           | 61 |
| 二、晤谈的类型·····           | 62 |
| 三、影响晤谈的因素·····         | 63 |
| 第二节 倾听与咨询的技巧·····      | 65 |
| 一、封闭式询问·····           | 66 |
| 二、开放式询问·····           | 66 |
| 三、轻微地鼓励·····           | 67 |



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 四、释意·····                  | 67  |
| 五、情感反映·····                | 67  |
| 六、概述·····                  | 68  |
| 第三节 观察的技术·····             | 69  |
| 一、观察面部表情·····              | 69  |
| 二、观察形体动作·····              | 70  |
| 三、观察声音特征·····              | 70  |
| 四、沉默现象的观察与处理·····          | 71  |
| 五、综合印象·····                | 72  |
| 第四节 影响对方的技术·····           | 73  |
| 一、解释·····                  | 73  |
| 二、指导·····                  | 74  |
| 三、劝告与提供信息·····             | 75  |
| 四、自我揭示·····                | 76  |
| 五、反馈·····                  | 77  |
| 六、逻辑推论·····                | 78  |
| 七、影响性概述·····               | 78  |
| 思考题·····                   | 79  |
| 第五章 集体咨询                   |     |
| 第一节 集体心理咨询的实施基础·····       | 83  |
| 一、集体咨询的优势·····             | 83  |
| 二、集体咨询的目的和目标·····          | 86  |
| 三、集体的类型·····               | 86  |
| 四、集体咨询的对象、人数、场地、时间和频率····· | 88  |
| 五、集体咨询的方式·····             | 89  |
| 六、集体咨询咨询者的条件·····          | 90  |
| 第二节 集体心理咨询的效用机制·····       | 91  |
| 一、社会学习论·····               | 92  |
| 二、社会交换论·····               | 92  |
| 三、群体动力学·····               | 93  |
| 四、人际沟通·····                | 94  |
| 五、精神分析理论·····              | 94  |
| 第三节 集体咨询的阶段、实施过程和注意事项····· | 95  |
| 一、集体咨询的阶段·····             | 95  |
| 二、集体咨询的实施过程·····           | 97  |
| 三、影响集体咨询效果的因素·····         | 99  |
| 思考题·····                   | 105 |

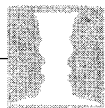


## 第六章 心理咨询中的若干操作技巧

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 第一节 移情与反移情 .....              | 109 |
| 一、移情 .....                    | 109 |
| 二、反移情 .....                   | 111 |
| 三、在移情中开展治疗 .....              | 112 |
| 第二节 阻抗及其化解 .....              | 113 |
| 一、阻抗的表现 .....                 | 113 |
| 二、阻抗产生的原因 .....               | 115 |
| 三、阻抗的化解 .....                 | 116 |
| 第三节 激发式与构建式咨询 .....           | 117 |
| 一、激发式咨询 .....                 | 117 |
| 二、构建式咨询 .....                 | 118 |
| 第四节 启发性心理咨询 .....             | 120 |
| 一、西方心理咨询模式与中国当前现实的不和谐之处 ..... | 120 |
| 二、启发性心理咨询 .....               | 122 |
| 思考题 .....                     | 123 |

## 第七章 咨询者的自身素质及其成长

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第一节 心理咨询者的基本条件 .....     | 127 |
| 一、全面的知识结构 .....          | 128 |
| 二、优秀的心理品质 .....          | 132 |
| 第二节 心理咨询者的职业操守 .....     | 137 |
| 一、高尚的职业道德 .....          | 137 |
| 二、注意“度”的概念 .....         | 139 |
| 三、历史-逻辑-现实的观点 .....      | 140 |
| 四、中立性态度 .....            | 140 |
| 第三节 心理咨询者的督导制度 .....     | 141 |
| 一、业务督导的操作程序 .....        | 141 |
| 二、心理咨询专业人员培训中的督导制度 ..... | 142 |
| 三、督导工作的目标及任务 .....       | 143 |
| 四、督导的特点和功能 .....         | 143 |
| 五、督导者的角度 .....           | 144 |
| 六、督导者必须具备的条件 .....       | 144 |
| 七、督导工作中应注意的几个问题 .....    | 145 |
| 第四节 心理咨询者自我心能耗竭的防范 ..... | 146 |
| 一、“耗竭”现象产生的原因 .....      | 146 |
| 二、心理“耗竭”现象的防范 .....      | 147 |
| 思考题 .....                | 149 |



## 第八章 临床心理咨询的若干问题

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第一节 对主观不适的心理咨询 ..... | 153 |
| 一、焦虑症 .....          | 154 |
| 二、恐怖症 .....          | 155 |
| 三、强迫障碍 .....         | 156 |
| 四、神经衰弱 .....         | 158 |
| 五、躯体形式障碍 .....       | 159 |
| 第二节 对心因性疾病的咨询 .....  | 159 |
| 一、癔症 .....           | 160 |
| 二、急性应激障碍 .....       | 162 |
| 三、创伤后应激障碍 .....      | 163 |
| 四、适应障碍 .....         | 164 |
| 第三节 对行为异常者咨询 .....   | 165 |
| 一、神经性畏食症 .....       | 166 |
| 二、神经性贪食症 .....       | 167 |
| 三、病理性偷窃 .....        | 167 |
| 四、少年儿童行为异常 .....     | 168 |
| 思考题 .....            | 170 |

## 第九章 社会心理咨询的若干问题

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 第一节 学习成长的心理咨询 ..... | 173 |
| 一、学习动机缺乏的心理咨        | 173 |
| 二、学习动机过强的心理咨        | 175 |
| 三、学习方法问题的心理咨        | 177 |
| 四、考试焦虑症 .....       | 178 |
| 第二节 人际交往的心理咨询 ..... | 180 |
| 一、影响人际吸引的因素 .....   | 180 |
| 二、人际交往的技巧 .....     | 181 |
| 三、人际交往障碍及其消除 .....  | 183 |
| 四、社交恐怖症 .....       | 184 |
| 第三节 竞争受挫的心理咨询 ..... | 185 |
| 一、竞争是什么 .....       | 185 |
| 二、竞争心理的动力和机制 .....  | 186 |
| 三、竞争受挫的情绪行为反应 ..... | 188 |
| 四、竞争受挫后的心理应付 .....  | 189 |
| 第四节 家庭婚姻的心理咨询 ..... | 190 |
| 一、家庭教养方式的心理咨        | 191 |
| 二、夫妻沟通不良的心理咨        | 193 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 思考题 .....                  | 195 |
| <b>第十章 性心理问题的心理咨询</b>      |     |
| 第一节 性意识与性行为的心理咨询 .....     | 199 |
| 一、性意识与性心理的含义 .....         | 199 |
| 二、性意识困扰的心理咨询 .....         | 199 |
| 三、性行为困扰的心理咨询 .....         | 203 |
| 第二节 异性间交往与恋爱心理咨询 .....     | 205 |
| 一、异性间交往 .....              | 205 |
| 二、影响恋爱的因素 .....            | 207 |
| 三、恋爱困扰的心理咨询 .....          | 208 |
| 第三节 性心理障碍的心理咨询 .....       | 211 |
| 一、性心理障碍概述 .....            | 211 |
| 二、常见的性心理障碍 .....           | 211 |
| 三、性心理障碍的心理咨询 .....         | 213 |
| 第四节 心理测验在性心理咨询中的应用 .....   | 216 |
| 一、心理测验的含义 .....            | 216 |
| 二、性心理咨询中心心理测验的选择 .....     | 216 |
| 三、性心理咨询中常用的心理测验和评定量表 ..... | 217 |
| 思考题 .....                  | 218 |
| <b>第十一章 自杀预防与心理危机干预</b>    |     |
| 第一节 自杀现象及其研究 .....         | 221 |
| 一、自杀行为与自杀现象 .....          | 221 |
| 二、自杀的现象学原因 .....           | 223 |
| 三、自杀的深层动因 .....            | 225 |
| 第二节 危机过程及心理分析 .....        | 226 |
| 一、危机的形成及发展 .....           | 226 |
| 二、危机过程及其表现 .....           | 227 |
| 第三节 危机表象的识别与危险性评估 .....    | 228 |
| 一、危机的临床特点与自杀征兆 .....       | 228 |
| 二、自杀危险性评估 .....            | 230 |
| 第四节 心理咨询中的危机处理 .....       | 233 |
| 一、自杀的三级预防模式 .....          | 233 |
| 二、自杀预防的电话咨询 .....          | 234 |
| 三、自杀预防的门诊咨询 .....          | 235 |
| 思考题 .....                  | 237 |
| <b>参考文献</b>                |     |

# 第一章



## 心理咨询学概述

### 本章要点

☆心理咨询的含义

☆心理咨询学的研究对象和任务

☆心理咨询学的理论基础





## 第一节 心理咨询的概念

### 一、心理咨询的含义

“咨询”(counseling)一词含有商讨、会谈、征求意见、寻求帮助、顾问、参谋、劝告、辅导等意思。“心理咨询”一词既可以表示一门学科,也可以表示一种工作,即心理咨询服务。几十年来各国学者纷纷为心理咨询做出定义,但至今心理学界尚无公认的统一看法。其中,最具有影响力的是美国著名心理学家罗杰斯(C. Rogers)的说法。他指出:“心理咨询是一个过程,其间咨询者(counselor)与来访者(client)的关系能给予后者一种安全感,使其可以从容地开放自己,甚至可以正视自己过去曾否定的经验,然后把那些经验融于已经转变了的自己,做出统合。”

自罗杰斯之后,不少学者都有不同的解释。著名的心理学家泰勒(Tylor)认为:“咨询是一种从心理上进行帮助的活动,它集中于自我同一感的成长以及按照个人意愿进行选择 and 做出行动的问题。”

斯迪费(Steffre)认为:“心理咨询是一个教导与学习的历程,目的是要帮助来访者学习认识自己。”

我国心理学家朱智贤教授主编的《心理学大辞典》将心理咨询定义为:“对于心理失常的人,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,以改变其态度和行为,并对社会生活有良好的适应。”

美国《哲学百科全书》指出心理咨询主要特征为:①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。

综上所述,我们可以得出以下的结论。

#### (一) 心理咨询是一种人际帮助活动

在咨询过程中,咨询者依据一定理论、技术或创设一定的条件来影响来访者,帮助来访者以全面的方式思考、行事。帮助的过程实际上就是一种教育的过程和使来访者产生某种转变、促使他们成长的过程。

#### (二) 心理咨询是一个人际互动过程

心理咨询以民主的、建设性的人际关系为前提条件,强调咨访双方之间的真诚态度和互相信任、尊重,通过咨询者和来访者之间双向的信息交流而相互影响。

### （三）心理咨询重视个人发展的内在需求，重视发挥个人的自主精神和个别差异

心理咨询关心人的行为是否符合社会规范，也关心个人的合理需要是否得到满足，重视个人动机、情感、个性方面的发展，强调依靠个人自我探索来解决面临的问题，容纳并重视个人的独特性，最终使来访者达到最佳的发展水平。

### （四）心理咨询是一系列心理活动的过程

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，其中包括了一系列的心理活动；咨询过程中，咨询者所运用的有关理论与技术，也是以心理学为基础的。从来访者角度看，来访者的困难或问题是心理、行为方面的困难或问题，来访者在咨询过程中通过接收新的信息，学习新的行为，学会解决问题的技能及做出某种决定，使其在心理、行为方面积极改变，这都涉及一系列的心理活动。

因此，我们认为：“心理咨询是运用心理学的知识、理论和技术，通过咨询者与来访者的协商、交谈和指导过程，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，帮助来访者进行探讨和研究，从而使其达到自立自强，增进健康水平和提高生活质量的目的。”

## 二、心理咨询学的研究对象和任务

心理咨询学最一般、最主要的对象，是健康人群或存在心理问题的人群，它有别于极健康人群，也和心理治疗的主要对象有所不同。国际心理学联合会在1984年编著的《心理学百科全书》认为：“咨询心理学（counseling psychology）始终遵循着教育的而不是临床的治疗或医学的模式。咨询的对象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，咨询心理学的任务就是教会他们模仿某些策略和新的行为，从而能最大限度地发挥已经存在的能力，或者形成更为合适的应变能力……。咨询心理学试图帮助来访者得到充分的发展，扫除其正常成长过程中的障碍。”健康人群会面对许多问题，包括婚姻、家庭、择业、求学、社会适应等，他们会期待做出理想的选择，顺利地度过人生的各个阶段，求得自身能力的最大发挥和寻求生活的良好质量。心理咨询者可以从心理学的角度，提出中肯的发展咨询，给出相应的帮助。如果来访者感到上述问题影响到生活和工作，产生心理冲突难以自行排解，那么心理问题就出现了。心理咨询者可以通过比较合理的咨询，较为系统地进行分析和疏导，以缓解来访者的情绪困扰和内心冲突。

心理咨询学的任务是发展性的，它不仅要解决问题，更重要的是要促进人的成长。在这个过程中，咨询者通过各种心理学的方法和技术来帮助来访者自强自立。美国劳工部1965年《职业名称词典》指出：“心理咨询学的任务是在中小学、学院、大学、医院、诊所、康复中心和工业中提供个别或集体的指导和咨询服务，以帮助他们在个人、社会、教育、职业等方面取得更有效的发展和成就。”

我国《心理咨询师》一书对心理咨询学的任务做了如下概括。

### （一）建立新的人际关系

心理咨询过程首先是咨询者和来访者建立一种不同以往的新型人际关系的过程，这种咨询关系是真诚的和相互理解的人际关系。咨询者对来访者做出的反应是崭新的，具有建设性的，并且促进来访者的自我理解，增进来访者的自尊、自信和独立自主精神，并有利于其潜力发挥，来访者能够把他与咨询者的关系以及发展关系的经验，成功地应用于其他人际交往中。

### （二）认识内部冲突

心理咨询的任务之一是帮助人们认识到，大部分心理问题是源于来访者自身尚未解决的内部冲突，咨询能为这些人提供新的经验，认识内部冲突产生的原因和表现，找到解决问题的关键。

### （三）纠正错误观念

许多前来咨询的人头脑里都存有不同性质的错误观念，正是这些错误观念导致了各种心理问题的产生。来访者常常确信他们十分清楚自己需要什么和在干什么，而实际上并非如此。心理咨询帮助人们面对那些以前认为“无法解决”的问题，促使一个人不再自我欺骗。

### （四）深化来访者的自我认识

心理咨询者通过启发和引导，促使来访者自我探索，从而认识到自己的真正需要、价值观、态度、动机、长处和短处，发现真实的自我并根据自己的情况来绘制自己的生命蓝图，这使他们有可能尽快成长并获得最大限度的幸福。

### （五）学会面对现实问题

心理咨询还要帮助来访者从幻想或想象中回到现实中来，学会勇敢面对现实，并引导他们有效地解决现实问题。

### （六）增加心理自由度

心理咨询要为人们提供给心理以更大自由的机会，心理咨询允许人们有不足，并帮助他们明白，一个人成长的道路总是与不完善和不足相伴的，人们不必过分强迫自己达到完美，从而使自己得到解脱，当心理有了更大的自由度，再面对生活时，也就会更从容。

### （七）帮助来访者做出新的有效行动

启发、鼓励和支持来访者采取未曾尝试过的、有效的行动去改变与外界格格不入的思维、情感和反应方式，并学会与外界相适应的方式，不仅可以使自己的需要得到满足，而且可以减少烦恼。

## 三、心理咨询学的研究模式

心理咨询学的研究模式可以分为医学模式和教育发展模式。医学模式是心理咨询的重要形式，教育发展模式是心理咨询的主流。