

Xinling Zizhu Taocan

心灵自助套餐丛书

# 心理咨询师 实用技术

马志国 著



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

第1章 绪论

1.1 心理咨询师的职业概述

# 心理咨询师 实用技术

张德胜 著



中国石化出版社  
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM PRESS

心灵自助套餐丛书

# 心理咨询师 实用技术

马志国 著



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

## 内 容 提 要

本书突出了四个特色：一是专业性。贯彻心理咨询师国家职业标准，遵循咨询心理学的规律，帮助热爱心理咨询师工作的朋友，以较高的专业素养，走进心理咨询业。二是实用性。紧紧围绕心理咨询师工作的实际需要这个中心，对心理咨询的各个环节、各个方面，提供具体的技术指导，具有很强的操作性，并提供典型的咨询案例。三是本土性。立足我国本土心理咨询的实践，把国际先进的心理咨询技术与我国心理咨询实际有机结合，侧重总结我国本土的心理咨询实践经验，选用的案例都来自我国的心理咨询实践。四是可读性。叙述通俗易懂，读者与作者仿佛轻松交流，在自然交流和不断实践中，逐步成长为心理咨询的行家里手。

本书以心理咨询师、青年人为主要读者对象。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询师实用技术/马志国著. —北京:中国水利  
水电出版社, 2005

ISBN 7-5084-2848-X

I. 心... II. 马... III. 咨询心理学 IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 036449 号

|       |                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 书 名   | 心理咨询师实用技术                                                                                                                                                                                                                 |
| 作 者   | 马志国 著                                                                                                                                                                                                                     |
| 出版 发行 | 中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044)<br>网址: <a href="http://www.waterpub.com.cn">www.waterpub.com.cn</a><br>E-mail: <a href="mailto:sales@waterpub.com.cn">sales@waterpub.com.cn</a><br>电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心) |
| 经 售   | 全国各地新华书店和相关出版物销售网点                                                                                                                                                                                                        |
| 排 版   | 中国水利水电出版社微机排版中心                                                                                                                                                                                                           |
| 印 刷   | 北京市优美印刷有限责任公司                                                                                                                                                                                                             |
| 规 格   | 850mm×1168mm 32 开本 11.875 印张 319 千字                                                                                                                                                                                       |
| 版 次   | 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷                                                                                                                                                                                         |
| 印 数   | 0001—5000 册                                                                                                                                                                                                               |
| 定 价   | 23.00 元                                                                                                                                                                                                                   |

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究



## 作者简介

**马志国** 心理学者，知名心理咨询师、心理散文作家，天津市心理学会、心理卫生协会、教育学会、科普作家协会会员，中国心理学会会员，中国性学会会员，中国管理科学研究院特约研究员，中国教育家协会理事，多家书报刊名誉主编、特约专家、专家顾问，中央及地方多家电视台心理节目特邀嘉宾。应邀多次出席国内外学术会议，应邀多次到全国各地讲座，在《中国教育报》、《中国青年研究》等20余家报刊开办心理专栏，入典《中国专家大辞典》、《世界名人录》等10余部典籍。著有心理论文及心理散文2000余篇，著作30部，计1000万字。著述风格独特，擅以散文笔法解读心灵奥秘，多项成果荣获大奖，多部著作一印再印，反响强烈。从事心理咨询与研究20余年，接待各地各界心理求询者，无以计数，享誉全国。恪守心理咨询师之道，诚做心理求询者之友，为其从业准则。老老实实为人，认认真真做事，为其人生信念。

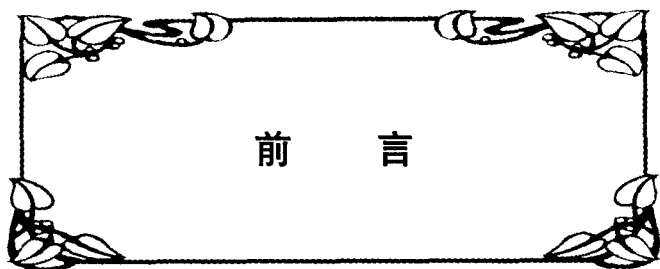
咨询地址：301800 天津宝坻区

邮政 16 信箱

电子邮箱：tjbdmzg@sina.com

咨询专线：022-2922 8042

(周六晚 7: 00-10: 00)



朋友，你对心理咨询工作发生了兴趣？或者，你想当好一名心理咨询师？那么，让我们先来看看，如下的心理咨询案例该怎样面对。

案例一：虽然我不到 30 岁，应该说还算年轻，但是最近两年来，我感到很累，不论是工作任务，还是日常生活，都觉得非常累。现在，我又面临一个困惑，一个很大的困惑。我是中专毕业，准备去进修“充电”。可以考虑的进修方式有两种：一是脱职学习，这样的好处是比较专心，也轻松一些，但只能拿基本工资，收入就少多了；二是在职进修，这样的好处是照常拿钱，收入较高，但自己肯定要紧张忙碌。两者各有优劣，我不知怎样才好……

案例二：我是替丈夫咨询的，他好像有了心理问题。我丈夫这个人心胸狭隘，疑心特别重。他总是怀疑我对他不忠，怀疑我在外面做了什么对不起他的事情。因为工作的关系，有一段时间我们半个月才相聚一次，他的疑心更重了。现在，每天我回来晚了，他就怀疑我和别的男人在一起了。如果和朋友之间通个电话，他就怀疑我又和别的男人联系。我休假在家的时候，他回来也总是查来电显示，总怀疑我和别的男人电话联系。有时，甚至我家楼下停着一辆车，他也怀疑是男人来找我的。事实上，我真的什么事也没有，我用我的人格担保。可他为什么总是这样怀疑我……

案例三：我是一个初三女孩，好久好久了，我总是胡思乱想。每天躺在床上，总是把一些令人不高兴的事没完没了地乱想，越控

制越不行。记得从初三开始时,就这样了。最让我痛苦的是,那时我值日负责擦黑板。从那时开始,总是没完没了地擦黑板,擦完了还总觉得不干净,只要看到黑板有点字迹就不舒服,哪怕在座位上,也总有想上去擦黑板的冲动。这个毛病让我很痛苦……

作为一名心理咨询师,面对上述的案例,我们该怎么办?

对第一个案例,如果你就两种进修方式,对当事人进行什么优劣得失的指导;对第二个案例,如果你就丈夫的疑心,给当事人什么身正不怕影子歪的劝慰;对第三个案例,如果你就擦黑板的问题,向当事人进行什么不必过于认真的说教,那么,当事人多半会跟你“拜拜”了。为什么?别看人们对心理咨询也许不很了解,但是,有一点人们会很快看透——你这个给别人做心理咨询的人是个外行。

那么,这些案例的问题到底是怎么回事?心理咨询师应该怎样进行心理咨询?

读过本书,对这些现在也许还很茫然的问题,你就会心中有数了。

我国心理咨询业有很大的发展空间,必将有越来越多的人加入到心理咨询师队伍中来。这是一件好事。不过,心理咨询师是一个专业性很强的职业。随着《心理咨询师国家职业标准》的出台,如何提高心理咨询师的专业水平,特别是实用技术水平,是我国当前心理咨询业亟待解决的问题。可是,目前适合我国国情的这方面的读物还很少,来自我国本土心理咨询实践的就更少了。

从20世纪80年代初,我就开始了心理学教学与研究工作,从事心理咨询也差不多20个年头了。工作中常常有朋友问我,怎样才能当好心理咨询师。确实,在我国现阶段,很多人都有这样的从业愿望。本书就是适应这种社会需求,精心写成的一本心理咨询师从业实用技术的指导读物。

本书的写作,突出了几个特色。一是专业性。贯彻心理咨询师国家职业标准,遵循咨询心理学的规律,帮助热爱心理咨询师

工作的朋友，以较高的专业素养，走进心理咨询业。二是实用性。紧紧围绕心理咨询师工作的实际需要这个中心，对心理咨询的各个环节、各个方面，提供具体的技术指导，具有很强的操作性，并提供典型的咨询案例，使读者一册在手，严谨实践，便可入门，并由此走向成功。三是本土性。立足我国本土心理咨询的实践，把国际先进的心理咨询技术与我国心理咨询实际有机结合，侧重总结我国本土的心理咨询实践经验，选用的案例都来自我国的心理咨询实践。四是可读性。虽是学术著作，却也通俗好懂，读者与作者仿佛轻松交流，在交流中，不知不觉间便成了心理咨询的行家里手。

如果仅仅出于好奇，如果仅仅为了“饭碗”，请您还是不要轻率地选择心理咨询师这个职业。因为，心理咨询师的工作，是件挺辛苦的事，是件挺费心血的事，是件比想像要困难得多的事。真的！

不过，心理咨询师的工作也有很多的奥妙与乐趣。如果有了足够的心理准备，如果有了必须的知识准备，如果不想浅尝辄止，如果不被书中并不简单的内容吓回头，本书会帮你逐步成为名副其实的心理咨询师，为人们驱散心灵的阴云，播洒心灵的阳光，而奉献爱心。同时，体验到其中的奥妙，其中的乐趣，还有其中的幸福。

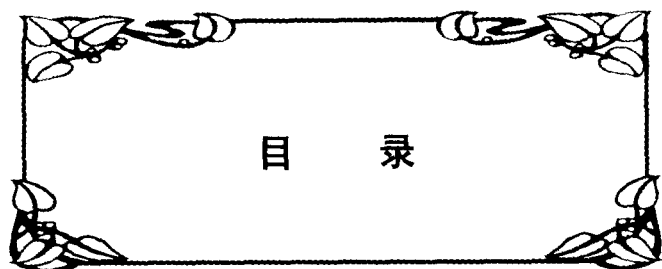
心理咨询是一门科学，也是一门技术，更是一门艺术。一本书不可能把心理咨询师需要的学问全部包揽，更不能取代心理咨询实践中创造性的探索。因此，要想当好心理咨询师，仅仅照搬一本书的东西，是远远不够的，要不断地学习，不断地实践，不断地探索，不断地创新。

翻开这本书，仅仅是迈出了第一步，前面的路还很长很长。

好，现在让我们由此起步，开始我们的一路同行！

马志国

乙酉正月于空心斋



## 前 言

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| <b>第一章 心理咨询概览</b> .....       | 1  |
| 第一节 心理咨询的性质 .....             | 1  |
| 第二节 心理咨询的任务 .....             | 5  |
| 第三节 心理咨询的原则 .....             | 8  |
| 第四节 心理咨询的形式 .....             | 15 |
| 第五节 心理咨询的过程 .....             | 19 |
| <b>第二章 心理求询者概观</b> .....      | 23 |
| 第一节 心理健康的标准 .....             | 23 |
| 第二节 心理障碍的表现 .....             | 28 |
| 第三节 心理咨询的对象 .....             | 36 |
| 第四节 影响心理咨询的因素 .....           | 39 |
| 第五节 谁是理想的求询者 .....            | 43 |
| 第六节 来自求询者的误解 .....            | 47 |
| <b>第三章 心理咨询师概述</b> .....      | 50 |
| 第一节 咨询师的职业道德 .....            | 50 |
| 第二节 咨询师的专业素养 .....            | 53 |
| 第三节 咨询师的角色心理 .....            | 54 |
| 第四节 咨询师应注意的问题 .....           | 65 |
| <b>第四章 咨询师的基本技术 (1)</b> ..... | 73 |

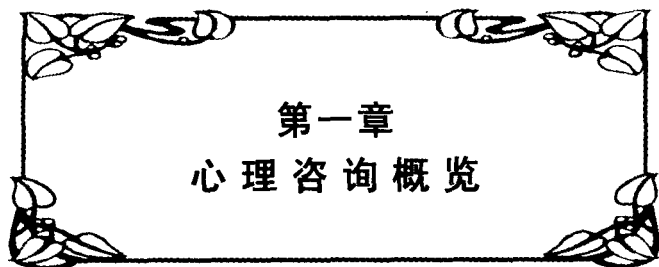
## 心理咨询师实用技术

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 第一节 把握咨询进程的技术 .....           | 73  |
| 第二节 进行心理诊断的技术 .....           | 77  |
| 第三节 使用心理测验的技术 .....           | 83  |
| 第四节 明确咨询问题的技术 .....           | 92  |
| 第五节 确定咨询目标的技术 .....           | 102 |
| <b>第五章 咨询师的基本技术 (2)</b> ..... | 111 |
| 第一节 咨询准备的技术 .....             | 111 |
| 第二节 初次接待的技术 .....             | 116 |
| 第三节 咨询会话的技术 .....             | 120 |
| 第四节 结束咨询的技术 .....             | 127 |
| 第五节 效果评价的技术 .....             | 137 |
| 第六节 案例记录的技术 .....             | 141 |
| <b>第六章 咨询师“听”的技术</b> .....    | 144 |
| 第一节 咨询中的倾听技术 .....            | 144 |
| 第二节 非选择性倾听技术 .....            | 145 |
| 第三节 选择性倾听技术 .....             | 154 |
| <b>第七章 咨询师“问”的技术</b> .....    | 167 |
| 第一节 分类的提问技术 .....             | 167 |
| 第二节 综合的提问技术 .....             | 172 |
| 第三节 促进思考的提问技术 .....           | 176 |
| <b>第八章 咨询师“说”的技术</b> .....    | 179 |
| 第一节 表达的技术 .....               | 179 |
| 第二节 解释的技术 .....               | 183 |
| 第三节 面对的技术 .....               | 201 |
| 第四节 问题澄清的技术 .....             | 210 |
| 第五节 情境澄清的技术 .....             | 216 |
| 第六节 自我披露的技术 .....             | 219 |
| 第七节 控制会话方向的技术 .....           | 222 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| <b>第九章 咨询师“看”的技术</b> .....  | 225 |
| 第一节 咨询会话中看的技术 .....         | 225 |
| 第二节 看懂非语言信息的技术 .....        | 228 |
| 第三节 看出闪光点的技术 .....          | 240 |
| <b>第十章 咨询师“推”的技术</b> .....  | 243 |
| 第一节 推动选择改进起点的技术 .....       | 243 |
| 第二节 推动明确改进目标的技术 .....       | 249 |
| 第三节 推动付诸改进行动的技术 .....       | 252 |
| <b>第十一章 特殊问题的处理技术</b> ..... | 258 |
| 第一节 失约的处理技术 .....           | 258 |
| 第二节 阻抗的处理技术 .....           | 263 |
| 第三节 移情的处理技术 .....           | 276 |
| 第四节 依赖的处理技术 .....           | 282 |
| 第五节 沉默的处理技术 .....           | 286 |
| 第六节 多话的处理技术 .....           | 290 |
| 第七节 转介的处理技术 .....           | 294 |
| <b>第十二章 辅助形式的咨询技术</b> ..... | 300 |
| 第一节 电话咨询的技术 .....           | 300 |
| 第二节 通信咨询的技术 .....           | 313 |
| 第三节 网络咨询的技术 .....           | 323 |
| <b>第十三章 心理疗法的操作技术</b> ..... | 327 |
| 第一节 精神分析疗法操作技术 .....        | 327 |
| 第二节 认知领悟疗法操作技术 .....        | 330 |
| 第三节 行为疗法操作技术 .....          | 334 |
| 第四节 认知疗法操作技术 .....          | 338 |
| 第五节 悟践疗法操作技术 .....          | 340 |
| 第六节 理性情绪疗法操作技术 .....        | 342 |
| 第七节 人本主义疗法操作技术 .....        | 345 |
| 第八节 支持疗法操作技术 .....          | 348 |

## 心理咨询师实用技术

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第九节 森田疗法操作技术 .....    | 350 |
| 第十节 意象对话疗法操作技术 .....  | 353 |
| 第十一节 婚姻疗法操作技术 .....   | 356 |
| 第十二节 家庭疗法操作技术 .....   | 359 |
| 第十三节 心理疗法综合使用技术 ..... | 362 |
| 主要参考文献 .....          | 367 |
| 后记 .....              | 369 |



# 第一章 心理咨询概览

## 第一节 心理咨询的性质

什么是心理咨询？心理咨询是怎么发展来的？心理咨询和思想教育是不是一回事？心理咨询都有哪些基本的讲究？作为心理咨询师，对诸如此类的问题，我们不能不首先有一个基本的了解。

### 一、心理咨询的历史

我们先来简要回顾一下心理咨询的历史。

还是在远古的时候，人们就感到心灵有太多太多的困扰，就需要有人来解惑答疑，就需要“心理咨询”了。可是，那时只能求询于酋长或长者。到了早期文明时代，人们也只有寻求神父、牧师、巫师等人员的帮助。后来，人类有了一种叫作思想家的人，开始为人们指点迷津。比如，古希腊时代的大哲学家苏格拉底，以他睿智幽默的诘问法，帮助人们认识生活和自我。再如，我国先秦道家的代表之一庄子，以他充满智慧的语言，为人们解除心病，史称“庄子之言犹药也，可以医人之病。”也许，这些思想家可说是最早的“心理咨询家”了。

然而，这都是遥远的故事了。

真正意义上的心理咨询，当然是现代社会才有的事。社会的发展，科学的发展，特别是心理科学的发展，为现代心理咨询奠定了基础。

如果你一定要问：谁是现代心理咨询的创始人？那还要首推美国的威特默。

威特默是美国心理学家。1896 年在美国宾夕法尼亚大学，他创办了世界上第一个临床心理诊所。当时，一个孩子在拼写上出现障碍，而且还存在早年的心理创伤。这个孩子，也许可以说是威特默接诊的第一个寻求心理帮助的人。

12 年后，也就是 1908 年，美国的帕森斯，在波士顿创立了一家具有公共服务和培训性质的“就业辅导局”，开始了早期的职业指导运动。

第一个心理诊所的创办和第一家就业辅导局的成立，发生在 19 世纪末和 20 世纪初的这两件事，成了现代心理咨询发端的重要标志。

此后，特别是 20 世纪 40 年代以后，心理咨询在国外，特别是在美国，更迅速地发展起来。1953 年，美国心理学会成立了咨询心理学分会。1955 年，开始正式颁发心理咨询专家执照。

在我国，心理咨询的发展又是怎样的呢？

我国心理咨询的雏形，应该说在 20 世纪 50 年代末已经孕育。后来，几经挫折，到了 20 世纪 80 年代初，随着心理学重获新生，心理咨询在我国大陆才真正起步。

一经起步，就受到前所未有的重视，并迅猛地发展起来。1985 年 3 月，成立了中国心理卫生协会。随后，心理卫生协会又成立心理咨询与心理治疗专业委员会。这可以说是我国心理咨询工作发展起来的标志。到今天，我国的心理咨询走过了大约 20 年的路程。

20 年，也许在历史的长河中是短暂的，却是我国心理咨询阔步前进的 20 年。

形势虽然可喜，却也不容盲目乐观。因为从整体看，心理咨询业在我国还是初创，与发达国家相比有很大差距。我国目前人均拥有心理学工作者的数量，仅是美国的 1/200，其中直接从事心理咨询工作的人员就更少了。我国高校心理学系招生人数，虽

然比改革开放初期的每年招生 30 多人大大增加，但是，目前我国各类在校心理学系学生，也只不过 5000 人左右。况且，这些毕业生未必都能直接从事心理咨询工作。可见，我国的心理咨询业真的是任重而道远。

令人欣慰的是，社会的发展，已经为心理咨询业提供了前所未有的机遇。我国的心理咨询业，将有突飞猛进的发展。

## 二、心理咨询的性质

接下来，我们再来弄清究竟什么是心理咨询。

为了讨论的方便，我们首先作一个约定，明确三个重要概念的称谓。

心理咨询有三个要素。一是寻求心理帮助的人，有的叫作“求助者”、“来询者”、“来访者”、“当事人”、“患者”、“病人”等等，本书统称为“心理求询者”，或简称“求询者”。二是提供心理帮助的人，有的叫作“心理医生”、“心理医师”、“心理助人者”、“心理辅导员”、“咨询者”等等，本书统称为“心理咨询师”，或简称“咨询师”。三是心理帮助的过程，在我国台湾叫作“心理咨商”，在香港叫作“心理辅导”，在我们的生活中，也有“心理辅导”、“心理指导”等说法，本书统称为“心理咨询”，或简称“咨询”。

3

这样的约定，主要是为了交流的方便，当然，也有个怎样更确切的问题。比如，心理医生与心理咨询师的工作是不同的，心理医生可以在门诊开处方拿药，心理咨询师则不能。再如，心理咨询的工作对象绝大多数是正常人，叫作“患者”或“病人”是不合适的，而且也影响心理求询者的心态，增加顾虑。又如，“来访者”的概念虽然比较中性，却只适用于当面的门诊咨询。对于选择通信咨询或电话咨询的，就不好叫作“来访者”了。

那么，究竟什么是心理咨询呢？对此，中外很多学者给出了自己的定义。这些几乎难以尽数的定义，虽然都从不同角度揭示了心理咨询的特征，却说法不尽相同，而且多是具体的描述。如

果用最少的话来概括，可以这样说：心理咨询就是，咨询师协助求询者自己来解决心理问题的互动过程。

由这个定义，我们不难看出心理咨询的特征。

首先，心理咨询是助人自助的过程，这是最本质的特征。咨询师不能代替求询者解决问题，而是依据一定的心理学理论，运用一定心理学技术，来影响求询者，协助求询者自己拿主意，进行自我救助。

其次，心理咨询通过人际互动过程产生影响，而不是依靠医学或药物手段。所谓人际互动，是咨询师和求询者之间信息的双向交流过程，包括语言的和非语言的沟通方式。

最后，心理咨询的内容是心理性的。就是说，心理咨询的理论和方法是心理学的，所要解决的问题是心理学的，所要达到目标也是心理学的。对于并非心理学的问题，只能说“心有余而力不足”，是不能包揽的。

说到这里，还需要区别几个概念。

先要区分心理咨询与思想教育。

在我国，由于人们对心理咨询了解得不够，在生活中常常把心理咨询混淆于思想教育。比如，常有人找到我说，请您给我们这个孩子咨询咨询。这就是把“咨询”当作“教育”了。之所以有这样的混淆，一来，心理咨询与思想教育确实都是涉及人的心灵工作的，具有某种联系；二来，在我国现阶段，教育系统中通常往往把心理咨询工作隶属于德育工作。但是，二者在理论基础、工作目的、工作内容、工作方法等很多方面，都有本质的不同。这在我们了解了心理咨询之后就不言而喻了。

还要区分心理咨询与心理治疗。

在人们的生活中，心理咨询与心理治疗更容易被看成一回事。这是因为，二者同属于临床心理学范畴，在理论依据、最终目标、伦理要求等方面存在相似性，特别是在临床实践中又常常交互使用。比如，为了更好地进行心理咨询，有时需要先对求询者进行放松治疗；为了更好地进行心理治疗，有时需要对求医者

运用心理咨询技术，来调整心态。所以，作为心理咨询师，不仅要掌握心理咨询的技术，还要掌握心理治疗的方法。本书最后一章就是为此而安排的。

尽管如此，我们还是需要弄清，心理咨询与心理治疗是两类不同性质的操作过程。首先，最本质的区别在于，互动关系是否带有强制性。心理咨询的互动关系，是“协助”，是咨询师和求询者之间的协助关系，是平等协商互助互长的关系。在心理咨询中，咨询师启发求询者自己看到解决问题的几种可能性，最后通过协商，帮助求询者自己决策，选择解决问题的方法，也就是让求询者自己拿主意。在心理治疗中，就不能这样了。心理治疗的互动关系，是“矫治”，是双方遵照执行治疗方案，有时没有商量的余地。比如采取某种治疗方案，只要当事人同意了，就要按照治疗计划执行。再有，两者的对象和方法不同。心理咨询主要针对的是正常人，着重处理正常人生活中遇到的各种心理问题，一般时间较短，不用药物。心理治疗的对象主要是心理疾病患者，一般时间较长，有时还要辅以药物治疗。

## 第二节 心理咨询的任务

心理咨询最终应该达到怎样一个效果？这就是我们说的心理咨询的任务。

总的说来，心理咨询的任务应该是，为求询者提供全新的人生经验和体验，帮助求询者认识自己与社会，逐渐改变不适应的反应方式，学会与外界相适应的反应方式，更好地发挥内在潜力，更好地营造心理健康，更好地面对现实生活。

具体说来，心理咨询的任务分为几个方面。

首先是体验人际关系。咨询关系是一种彼此诚实的人际关系。在心理咨询的过程中，咨询师总是以善意而真诚的态度，与求询者进行沟通的。咨询关系是一种相互理解的关系。为了达到帮助求询者的目的，咨询师总要设法去理解求询者。咨询关系还