




高等学校心理学专业教材

# 咨询心理学

刘华山 主编  
江光荣

 华东师范大学出版社



中国心理科学出版社

# 咨询心理学

第二版

中国心理科学出版社



高等学校心理学专业教材

# 咨询心理学

刘华山 主编  
江光荣



华东师范大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

咨询心理学/刘华山,江光荣主编. —上海:华东师范大学出版社,2009

ISBN 978-7-5617-6898-3

I. 咨… II. ①刘…②江… III. 心理咨询—高等学校—教材 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 080890 号

## 咨询心理学

主 编 刘华山 江光荣

策划编辑 赵建军 王国红

责任编辑 朱建宝

责任校对 王国红

封面设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

电话总机 021-62450163 转各部门 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537(兼传真)

门市(邮购)电话 021-62869887

门市地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 址 [www.ecnupress.com.cn](http://www.ecnupress.com.cn)

印 刷 者 常熟高专印刷有限公司

开 本 787×1092 16 开

印 张 16.5

字 数 380 千字

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次

印 数 4100

书 号 ISBN 978-7-5617-6898-3/B·485

定 价 31.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

# 前 言

当社会进入改革开放的新时期,久经磨难的我国心理学摆脱了多年的历史重负和思想羁绊,走上了健康发展的快车道。经过30年的发展和积累,心理学在人才培养、科学研究、社会服务方面都有了长足的进步;而社会公众对心理、心理学的知晓度与30年前相比已不啻天壤之别。从与个人切身利益关系的重要性与广泛性而言,大众对心理学的了解首先集中在心理咨询这一领域是不难理解的。在一般社会公众的视野中,心理咨询几乎就是心理学的同义语。

20世纪80年代中期以来,心理咨询在中国兴起和快速发展,首先是源于日益增长的社会需求。普通民众在解决了温饱问题、开始迈入初步小康社会后,对多样化需要和精神上康宁、幸福的追求就日益凸现出来。而在另一方面,社会的急速变迁,改革的阵痛和利益的再分配,现代文明对旧有观念的冲击,伴随着都市化进程而来的人际关系疏离、频繁的竞争和无处不在的社会比较等,又使得一些处于优势的、劣势的、先优势而后转入劣势、先劣势而后转入优势的人,遭遇到种种情绪困扰和生活适应困难。正是在这样一种背景下,心理咨询对普通民众来说不再是“奢侈品”,寻求咨询逐渐成了一种新的消费形式。其次是我国经济发展、社会主义民主建设、对外开放的良好环境为心理咨询的快速扩展提供了极为有利的社会条件。对于一个民主法治社会,心理学不再是“危险品”,而是有利于社会和谐稳定的“润滑剂”。“注重促进人的心理和谐,加强人文关怀和心理疏导”、“加强心理健康教育和保健,健全心理咨询网络,塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”早已写入党中央文件(《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》,2006年10月11日)。这不仅对我国心理学工作者提出了庄严任务,而且也给我蓬勃发展的心理咨询事业提供了强大动力。再次是我国心理学工作者、心理学机构、心理学学术共同体的多年来的勤奋勉力、卓有成效的研究和实践,为我国心理咨询工作的发展提供了专业支持。无论是在日常心理助人工作中,还是在抗击非典、汶川地震的心理救护和灾后心理重建中,心理学工作者所发挥的作用及表现出来的社会责任感,都给公众留下了深刻的印象。

心理咨询是一个受过专业训练的人对另一个生活适应有困难的人,通过连续的接触和会谈而提供的一种心理上的帮助。心理咨询的主要方式是咨询会谈。会谈、说话、对话本是人人都具备的言语技能;而咨询会谈却是一项有着高度专业性的职业活动。其间的差别在于咨询过程赖以进行的建设性的人际关系、咨询谈话所特有的合作互动的性质、足以引起当事人的心理和行为发生正向改变的策略和技术,以及隐含在咨询会谈后面的强大的学理基础等。所有这些,都要求咨询者和有志于心理咨询的人接受系统的理论学习和有督导的专业训练,并在以后的咨询实践中,不断地学习与反思,在改变工作对象的同时学会改变自己。

我国心理咨询尽管 20 年来有了较大发展,但依然是一项不够成熟的新兴事业。相对于我国现有人口和日益增长的社会需求,心理咨询从业人员的数量和胜任力的不足,仍然是制约我国心理咨询健康发展的瓶颈。多年来国内同仁组织编写和翻译出版的多种有关心理咨询的著述和教材,在咨询人员的培训及促进我国心理咨询服务日益走向专业化与正规化方面已经并正在发挥着积极作用。我们组织编写《咨询心理学》一书的初衷,也正是要为丰富教学资源并提高其质量,完善我国心理学专业人才、心理咨询人员的培养培训体系,促进心理咨询工作者的专业成长和个人成长做出新的尝试。

《咨询心理学》一书内容涵盖了作为一个合格咨询人员必须掌握的基本理论和方法。除心理咨询概述一章外,包括几个部分:心理咨询的关键要素——咨询员及心理咨询中的专业、道德和法律问题(第二、三章);心理咨询的理论与方法体系,包含心理动力取向、人本—存在主义取向、认知—行为取向的理论与方法体系(第四、五、六章);心理咨询的主要形式,含个别咨询与团体咨询(第七、八章);几种特殊领域的咨询,包含学校心理辅导、生涯咨询、危机干预与自杀预防(第九、十、十一章)。本书可作为心理学各专业、医学有关专业本科生学习和教学用书,亦可作为各领域心理咨询人员、心理辅导人员及其他心理健康服务人员的学习、参考和培训用书。

完成本书编写的是高校和医疗部门从事心理咨询及相关学科的教学、科研人员,以及从事心理咨询与治疗的专业人员。各章撰稿人分别是:第一章、第九章、第十一章,刘华山;第二章,江光荣、柳静;第三章,梁晓燕;第四章,童俊、王桢、刘华山;第五章,江光荣、胡姝婧;第六章,叶一舵;第七章,江光荣、朱旭;第八章,樊富珉;第十章,谢员。

本书编写力争体现以下特点:一是专业性。即内容的选择力求符合咨询工作专业化的要求,对主要理论观点的介绍尽可能准确,做到论述有据。二是先进性。与已出版的同类教材比较,本书内容力求有所扩充,并吸收了近年来国内外有关心理咨询研究的新成果,也包括撰稿人近年研究获得的数据和结论。三是实践性。本书关注心理咨询学的实践性和应用性,重视各个领域、各种理论取向下的心理咨询工作的操作步骤、实施要点,并配有一些咨询案例,以帮助学习者深入理解有关原理,亦可为其进入咨询实践提供参照。四是便利性。本书对一些重要概念和观点力求有明确的界定和说明;对各种咨询理论取向的观点和方法进行恰当的取舍整理,按照“概述—基本理论—治疗过程—策略和技术—评价”的统一构架展开叙述,脉络清楚,便于横向比较,希望能给学习和教学带来某些便利。

主观愿望与它的实现之间总会有差距。由于我们学术和经验上的局限以及工作上的疏忽,本书中错误与疏漏在所难免,恳请专家同仁及广大读者给予批评指正。闻过则喜、择善而从当是我们应取的科学态度。

编者

2009年6月于武昌桂子山

# 目录

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| 前言 .....                          | 1         |
| <b>第一章 心理咨询概述 .....</b>           | <b>1</b>  |
| <b>第一节 咨询:助人的专业活动 .....</b>       | <b>1</b>  |
| 一、心理咨询与人的适应和发展 .....              | 1         |
| 二、什么是心理咨询 .....                   | 2         |
| 三、心理咨询、心理治疗与心理辅导的相互关系 .....       | 5         |
| <b>第二节 心理咨询的起源与发展 .....</b>       | <b>8</b>  |
| 一、现代心理咨询在美国的起源和发展 .....           | 8         |
| 二、心理咨询在中国的发展 .....                | 12        |
| <b>第三节 心理咨询的服务领域与专业活动形式 .....</b> | <b>16</b> |
| 一、心理咨询的服务领域 .....                 | 16        |
| 二、心理咨询适宜对象 .....                  | 17        |
| 三、心理咨询的专业活动形式 .....               | 18        |
| <b>第二章 咨询员 .....</b>              | <b>22</b> |
| <b>第一节 作为专业人员的咨询员 .....</b>       | <b>22</b> |
| 一、从事专业心理咨询工作的主要人群 .....           | 22        |
| 二、咨询员的专业训练 .....                  | 24        |
| 三、咨询员的资格认证 .....                  | 27        |
| <b>第二节 咨询员的角色与功能 .....</b>        | <b>28</b> |
| 一、不同流派的观点 .....                   | 28        |
| 二、心理咨询员角色与功能的概述 .....             | 30        |
| <b>第三节 咨询员的个人特质和个人发展 .....</b>    | <b>31</b> |
| 一、成功咨询员的特征 .....                  | 31        |
| 二、咨询员的自觉和个人发展 .....               | 33        |
| <b>第三章 心理咨询中的专业、道德和法律问题 .....</b> | <b>42</b> |
| <b>第一节 专业责任 .....</b>             | <b>42</b> |
| 一、维护当事人的权益 .....                  | 42        |
| 二、咨询师的专业能力与转介 .....               | 44        |
| 三、心理咨询中的“度” .....                 | 45        |
| <b>第二节 道德问题 .....</b>             | <b>46</b> |
| 一、保密 .....                        | 46        |
| 二、双重或多重关系 .....                   | 48        |



|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 三、时间 .....                         | 49 |
| <b>第三节 与法律有关的问题</b> .....          | 50 |
| 一、法律与伦理道德的关系 .....                 | 51 |
| 二、咨询实践中的法律与伦理道德 .....              | 52 |
| <b>附录:中国心理学会临床与咨询心理学工作伦理</b>       |    |
| <b>守则(第一版)</b> .....               | 54 |
| <br>                               |    |
| <b>第四章 心理动力学的咨询理论和体系</b> .....     | 60 |
| <b>第一节 心理咨询理论概述</b> .....          | 60 |
| 一、什么是咨询理论 .....                    | 60 |
| 二、咨询理论的意义和作用 .....                 | 61 |
| 三、当代主要的心理咨询理论和体系 .....             | 62 |
| 四、咨询员个人的咨询理论 .....                 | 66 |
| <b>第二节 经典精神分析咨询理论</b> .....        | 67 |
| 一、精神分析理论概述 .....                   | 67 |
| 二、经典精神分析基本理论 .....                 | 68 |
| 三、经典精神分析相关概念 .....                 | 70 |
| 四、经典精神分析治疗过程 .....                 | 72 |
| 五、对经典精神分析的评价 .....                 | 74 |
| <b>第三节 客体关系咨询理论</b> .....          | 75 |
| 一、客体关系理论概述 .....                   | 75 |
| 二、客体关系理论基本概念 .....                 | 76 |
| 三、客体关系理论基本观点 .....                 | 77 |
| 四、客体关系理论治疗过程 .....                 | 78 |
| 五、案例及其分析 .....                     | 80 |
| 六、客体关系理论的评价 .....                  | 81 |
| <b>第四节 自体心理学咨询理论</b> .....         | 82 |
| 一、自体心理学概述 .....                    | 82 |
| 二、自体心理学基本理论 .....                  | 83 |
| 三、自体心理学治疗过程 .....                  | 84 |
| 四、案例及其分析 .....                     | 85 |
| 五、自体心理学的评价 .....                   | 88 |
| <br>                               |    |
| <b>第五章 人本—存在主义的心理咨询理论和体系</b> ..... | 90 |
| <b>第一节 以人为中心疗法</b> .....           | 90 |



|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 一、以人为中心疗法概述 .....             | 90  |
| 二、以人为中心疗法基本理论 .....           | 91  |
| 三、以人为中心疗法治疗过程 .....           | 93  |
| 四、主要策略和技术 .....               | 94  |
| 五、以人为中心疗法的评价 .....            | 94  |
| 第二节 存在主义疗法 .....              | 95  |
| 一、存在主义疗法概述 .....              | 95  |
| 二、存在主义疗法基本理论 .....            | 96  |
| 三、存在主义疗法治疗过程 .....            | 98  |
| 四、主要策略和技术 .....               | 98  |
| 五、存在主义疗法的评价 .....             | 99  |
| 第三节 格式塔疗法 .....               | 99  |
| 一、格式塔疗法概述 .....               | 100 |
| 二、格式塔疗法基本理论 .....             | 100 |
| 三、格式塔疗法治疗过程 .....             | 101 |
| 四、主要策略和技术 .....               | 102 |
| 五、格式塔疗法的评价 .....              | 105 |
| 第四节 现实疗法 .....                | 105 |
| 一、现实疗法概述 .....                | 105 |
| 二、现实疗法基本理论 .....              | 107 |
| 三、现实疗法治疗过程 .....              | 108 |
| 四、主要策略和技术 .....               | 109 |
| 五、现实疗法的评价 .....               | 109 |
| <br>                          |     |
| 第六章 认知与行为理论及其他心理咨询理论与体系 ..... | 111 |
| 第一节 行为疗法 .....                | 111 |
| 一、行为疗法概述 .....                | 111 |
| 二、行为疗法基本理论 .....              | 113 |
| 三、行为疗法治疗过程 .....              | 115 |
| 四、主要技术和策略 .....               | 116 |
| 五、行为疗法的评价 .....               | 118 |
| 第二节 认知行为疗法 .....              | 118 |
| 一、理性—情绪疗法 .....               | 118 |
| 二、认知疗法 .....                  | 122 |
| 三、认知行为矫正 .....                | 125 |



|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 二、团体的过渡阶段 .....             | 165        |
| 三、团体的工作阶段 .....             | 165        |
| 四、团体的结束阶段 .....             | 166        |
| <b>第四节 带领团体 .....</b>       | <b>167</b> |
| 一、团体领导者的基本职责 .....          | 167        |
| 二、团体领导者应具备的条件 .....         | 168        |
| 三、团体咨询过程中应注意的问题 .....       | 169        |
| 四、团体咨询实施与方法 .....           | 169        |
| <br>                        |            |
| <b>第九章 学校心理辅导 .....</b>     | <b>174</b> |
| <b>第一节 中小学心理辅导概述 .....</b>  | <b>174</b> |
| 一、心理辅导的性质 .....             | 174        |
| 二、澄清对心理辅导的误解 .....          | 175        |
| 三、学校辅导的内容与途径 .....          | 176        |
| 四、心理辅导工作人员 .....            | 178        |
| <b>第二节 学生咨询 .....</b>       | <b>180</b> |
| 一、学生的需要与问题 .....            | 180        |
| 二、学生咨询的特点 .....             | 182        |
| 三、内攻性行为与外攻性行为的矫正 .....      | 188        |
| <b>第三节 学生辅导的其他形式 .....</b>  | <b>190</b> |
| 一、心理辅导活动课程的设计与实施 .....      | 190        |
| 二、间接咨询 .....                | 193        |
| <br>                        |            |
| <b>第十章 生涯咨询 .....</b>       | <b>196</b> |
| <b>第一节 生涯咨询概述 .....</b>     | <b>196</b> |
| 一、生涯 .....                  | 196        |
| 二、生涯咨询 .....                | 198        |
| 三、生涯咨询和一般心理咨询的关系 .....      | 198        |
| 四、生涯咨询和职业辅导 .....           | 200        |
| 五、生涯咨询的发展和现状 .....          | 201        |
| <b>第二节 生涯咨询的理论和技術 .....</b> | <b>202</b> |
| 一、生涯理论 .....                | 203        |
| 二、生涯咨询中的心理测验 .....          | 209        |
| <b>第三节 生涯咨询的实施 .....</b>    | <b>212</b> |
| 一、生涯咨询的实施 .....             | 212        |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 二、学校中的生涯咨询 .....              | 218        |
| 三、组织中的生涯咨询 .....              | 222        |
| <b>第十一章 危机干预与自杀预防 .....</b>   | <b>224</b> |
| <b>第一节 危机及其干预 .....</b>       | <b>224</b> |
| 一、危机的特点 .....                 | 224        |
| 二、危机干预的特点 .....               | 225        |
| 三、危机干预的理论模式与基本过程 .....        | 226        |
| 四、危机干预的策略与技术 .....            | 229        |
| <b>第二节 自杀及其相关因素 .....</b>     | <b>231</b> |
| 一、自杀的界定及类型 .....              | 231        |
| 二、自杀的人口分布特征 .....             | 232        |
| 三、自杀相关因素的分析 .....             | 234        |
| 四、自杀动机和行为 .....               | 238        |
| <b>第三节 自杀的预防、干预与后干预 .....</b> | <b>239</b> |
| 一、自杀干预的可能性 .....              | 239        |
| 二、自杀预防 .....                  | 240        |
| 三、自杀干预 .....                  | 242        |
| 四、自杀后干预 .....                 | 247        |
| <b>主要参考书目 .....</b>           | <b>250</b> |

# 第一章 心理咨询概述

咨询心理学是研究心理咨询理论、咨询过程、咨询方法和技术的学科。心理咨询,作为一种独立的职业和社会机构,是20世纪随着西方工业社会的发展而兴起的一项新兴事业,是对西方工业社会发展所带来的社会需要和社会压力的一种回应。作为一门学科,它是精神病学、心理学、哲学、艺术等多学科相互融合的产物。虽然心理咨询与心理治疗最初主要是从精神病学中衍生出来的,但由于心理咨询自身的发展演进,现在却逐渐被视作心理科学的一个应用性分支学科。本章主要介绍心理咨询的定义、性质及其与其他助人活动的关系,心理咨询的服务领域与专业形式,心理咨询的起源与发展。

## 第一节 咨询:助人的专业活动

### 一、心理咨询与人的适应和发展

处在快速变化的现代社会,个人要保持身心健康,提升生活品质,并能对社会有所贡献,必须妥善地解决两个问题:从自己而言,是要谋求自我发展;从与自然和社会的关系而言,是要同周围环境保持良好的适应。而心理咨询正是帮助人的适应和促进人的发展的一种专业性的助人活动。

“适应”一语不仅仅意味着个体对现存环境的顺从,而且还意味着对所处的环境作出判断和选择,并善用现有环境的有利条件,避开不利条件的伤害,甚至发挥个人或集体的能动作用改善周围环境以满足自身需要。“适应”之所以成为现代人必须面对的重要问题,有两个关键的因素。首先,环绕人的环境包括自然环境和社会环境。随着科学技术的进步、人类征服自然能力的提高,人们在适应自然环境方面越来越成功了;但与此同时,社会环境、文化环境、人际环境却变得越来越复杂、越来越难以适应了。其次,现代社会的迅速变化给人的适应带来了困难。在当今社会,知识快速增长,观念不断更新,职业迅速转换,生活方式经常改变。有人说,当今社会的特点是,一切皆变,唯一不变的是“变化”。许多现象的稳定性、可预测性降低,习惯了的生存方式不再适用,人们必须不断地努力作出自我调整,才能适应不断变化的生活环境。

社会文化环境的稳定和变化,对于人们的适应不断提出要求。人是社会动物,许多人生活在同一个有组织的群体中,必须遵守共同的行为模式与制度,遵循大体相近的价值观念,采用大体相同的生活方式。人类个体生下来时,只能适应现成的文化环境,学会这种适应的过程就是个体社会化的过程。但是,由于某些社会文化本身的特点和性质,会给人们的心理带来一些限制、压抑和挫折,从而给生活适应带来一些困难。例如,在过分主张礼让谦恭的社会环境中

长大的孩子,进入强调竞争的社会环境时,就会发生适应的困难。有时儿童个体的某些特点,使他不能接受家庭和社会文化的规范和要求,也会造成生活中的压力。如一个望子成龙、望女成凤、期盼着每个子女都能上重点大学的社会环境,会使某些儿童产生沉重的精神负担。当面临着社会快速转型,人们的生活方式、谋生手段、价值观念不得不发生转变时,一些人不能善用新的社会秩序所提供的支持功能来保护自身利益,必然会经历种种痛苦和挫折。例如,在我国计划经济体制下生活多年,靠“铁饭碗”吃饭,习惯于依赖社会保护,依赖组织解决一切问题的职工,一旦进入市场经济时代,要依靠自己奋斗维持生存并改善自身条件,就会经历种种特殊的心理困难。人们在遇到生活适应上的困难时,多数情况下依靠自身的力量或周围重要他人的支持,会重建自身与环境间的适当关系,进入适应状态;但有的时候依靠自身的资源不能帮助自己解除困扰,家人、朋友、同事的建议又不够充分、不太有效,寻求专业的心理咨询就是一种明智的选择了。这也就是改革开放、社会急剧转型以来,心理咨询工作在我国迅速获得发展的社会心理基础。

心理咨询也是促进个人正常发展的重要条件。人类个体发展是指从出生到成熟直至衰老死亡全过程中,随着年龄增加,个体生理、心理、社会各方面所发生的定向的、连续的变化过程。按照埃里克森(Erik H. Erikson)的观点,在这一过程中,个人需要不断解决信任对不信任、自主行动对羞怯怀疑、主动性对退缩愧疚、勤奋进取对自贬自卑、自我同一性对角色混淆、亲密对孤独、创造力感对自我专注、完善感对绝望感等一系列矛盾或人生课题。这是一个长期的、漫长的探索过程。有时由于生活与工作中种种压力过强或过于持续的作用、社会支持系统的不足、个人压力应对资源有限,每个人都有可能体验到或长或短时期的心理危机。处于青少年期的学生更是这样。青少年期是个体发展的急速转变时期,由于缺乏必要的生活经验和充分的思想准备,成长中的个人多半会出现短暂的不适应。

首先是生理上,特别是性生理上的快速变化,使他们感受到兴奋、惊恐和烦恼;而成人对他们要求和责备日益增多,更使他们无所适从。其次是青少年独立性的增强也遭到来自主、客观两方面的限制:从主观方面说,他们渴望独立自主而又自知缺乏独立处世的经验;从客观方面说,成年人既希望子女独立又因为对其缺乏信任而又常常限制他们的行动,使得他们成为身分不明、处境尴尬的“边际人”。再次,青年人交往范围日益扩大,群体意识增强,但青少年中流行的价值观念往往与学校正式群体的规范、与成人社会的价值观念发生冲突。最后,父母对青少年子女的高期望与部分青少年学生学业上的失败经验,构成一种强大的心理压力,这对青少年的自尊构成了持续的威胁。对于个体社会化过程中的这些问题,多数青少年通过自己长期探索,能够积累正面的人生经验,学会肯定自我,同环境保持适应;少数学生则不断积累错误经验,采用不当的方式解决问题,形成不良适应的行为模式,出现程度不同的心理困扰和障碍。无论是对于心理正常的学生,还是对于少数出现心理困扰或障碍的学生,实施一种个性化、人性化和专业性的心理咨询,并作为日常学校教育和教学活动的补充,使其克服成长中的障碍,建立健康的自我形象,充分发挥个人的潜能,无疑会为青少年健康成长与发展提供有利的条件。

## 二、什么是心理咨询

从汉语字面看,“咨”是跟别人商量、商讨;“询”是询问;“咨询”就是向别人询问、征求意见

的过程。心理咨询(counselling 在我国香港、台湾地区大多译作“咨商”,也有译作“辅导”的)则是一种专业的心理助人活动,是主要运用诉说、询问、协商方式进行的心理上助人的过程。

对于“心理咨询”这一概念,学者们历来作出过许多界定,目前尚无公认的意见。兹录若干例如下:

(1) 咨询是一个过程,其间咨询者与当事人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被否定的经验,然后把那些经验融合于已经转变了的自己,作出统合。(C. Rogers, 20世纪40年代)

(2) 咨询乃是通过人际关系而达到的一种帮助过程、教育过程和增长过程。(D. R. Riesman, 1963)

(3) 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气氛或条件,使对象发生变化,作出选择,解决自己的问题,并且形成一个有责任感的独立个性,从而成为更好的人和更好的社会成员。(C. Patterson, 1967)

(4) 心理咨询指的是一个受过专业培训的心理咨询师和来访者之间的职业关系。……它的目的在于帮助来访者能够理解和分辨他们对生活的看法,并且通过为他们提供有意义的、成熟的选择建议,或者通过帮助他们解决情感和人际关系问题,从而使他们学着实现自己设定的目标。(Burks, Steffle, 1979)

(5) 心理辅导(counselling)是一个助人的过程,在这一过程中,一位具有专业资格的治疗员或辅导员,为一位或多位因心理困扰而寻求协助的人,提供一种特殊的帮助:那就是透过一个具有治疗功能的关系,致力促使受导者克服成长的障碍,产生行为的改变,以致使个人得以充分发展,迈向自我实现。(林孟平,1988)

(6) 一种原则性的相互关系,主要特征在于它是对一种或多种心理学理论以及一系列交流技能的运用;这种关系依靠经验、直觉以及其他的人际关系因素而得以改进;并且这种关系会触及当事人的隐秘的内心世界……心理咨询的主要精神在于协助来访者使之自己解决问题,而不只是给出建议或强迫他们按指令去做。……它是身处不幸或者在某种程度上处于混乱之中的人们所寻求的一种服务,这些人希望在一比朋友关系更具专业性和隐秘性的关系中讨论并解决他们的问题。(Feltham, 1993)

(7) 咨询是通过人际关系,运用心理学方法,帮助来访者自立自强的过程。(钱铭怡, 1994)

以上所列各个时期不同学者对“心理咨询”一语所作的界定或繁或简,内容也有些差别。其实这些界定只是论述的角度不同和强调的重点不同,其间并无实质性的对立。有的从心理咨询的功能(心理上助人)来界定;有的从心理咨询的重要条件(专业的、隐秘的、具有治疗作用的人际关系)来界定;有的从咨询者与来访者的特征及其在咨询活动中的地位不同来描述;有的从心理咨询的手段和方式(运用心理学理论与沟通交流技能等)来界定;有的从心理咨询所要达到的目标(使当事人产生积极的心理与行为的变化)来界定。当然,在强调心理咨询的矫治性的目标(克服障碍等)和发展性目标(自立自强、实现自我潜能、自我统合等)方面,在认定咨询者与当事人在咨询过程中的主动性方面(是直接提供成熟的建议还是协助当事人使之自

已解决问题)也还存在一些局部的、多少带有一些实质性的差别。如果吸收以上各种说法的共同性,则大体可以说,心理咨询是经过专业训练的咨询者,在一种建设性的人际关系中,通过连续性的接触和商谈,对另一个在心理适应上出现困难和问题而又有求助意愿的人,提供心理上的帮助,使其能澄清自己对生活的看法,增强解决问题能力,克服成长道路上的障碍,并能充分实现自己的潜能的过程。

就像企图用简单的语句来界定其他任何复杂概念(如人格、智力等)总有不能包容它的内涵的主要方面或使他人理解这一界定时容易忽略它的某些要点的情况一样,对于“心理咨询”的界定亦有同样的困难。一个补充性的做法是对心理咨询的实质作出若干阐释和说明。心理咨询是一个过程,其特征有:

(1) 心理咨询是一种心理上的专业助人活动。在咨询过程中,一方是受过专业训练且具有专业资格的专家(counselor,咨询者);另一方是在心理适应方面存在某种问题因而需要帮助解决问题的来访者(client,来访者,当事人)。由前者给后者提供心理上的帮助。这使得严格意义上的心理咨询既不同于其他非心理方面的咨询活动(法律咨询、管理咨询、购物指导等),也不同于日常生活中的非专业的心理咨询活动(朋友间的劝说、开导、通报信息等)。

(2) 心理咨询是一种特殊的人际关系,或者说是通过良好的人际关系而实现的助人活动。这是一种工作关系(仅存在于咨询活动范围内)、职业关系,一种契约关系、合作关系;又是一种正面的、安全的关系,一种隐秘的关系。其重要特征是同理心、尊重、真诚。专业性、隐秘性、建设性使其与其他形式的人际关系有着明显的区别。这样的关系不但是实施有效咨询的前提,而且其本身就具有改善人的心理与行为的功能。这样一种人际关系背景下的咨询会谈,不同于一般朋友间的社交谈话(前者是有目的的,后者则不是);也不同于纯粹的工作上的协商(咨询会谈中,一方会介入到另一方隐秘的内心世界中,而工作上的协商不会)。

(3) 心理咨询的目的是使当事人的心理与行为发生积极的变化,是人本身的正向改变。包括克服成长中的障碍,找到妥善解决问题的方法,了解自己,接纳自己,充分发挥自己的潜能,实现自己设定的人生目标,走向独立自强。

(4) 心理咨询以心理学的理论和方法来讨论和解决心理问题。除了良好的人际关系(咨访关系)外,心理咨询的主要特征在于它是一种或多种心理学理论、咨询者的经验和一系列交流技能的运用。心理咨询的主要手段是接触面谈,在双方言语和非言语沟通中、在双方人际互动中达到改善心理和行为的目的。这种改善是通过当事人在咨询过程中所发生的一系列心理活动、心理变化来实现的。心理咨询在这一点上不同于一般的医疗活动。

(5) 心理咨询是咨访双方合作探索的过程。咨询过程是咨询者和当事人在一种信任、尊重的气氛中探索和发现,确立咨询目标、发现核心问题所在、寻求解决问题的更满意更明智的方法、作出抉择的过程。善用当事人求助的愿望和潜力,是咨询工作的重要方面。一般地说,咨询的主要精神在于协助来访者使之自己解决问题,而不是直接给出建议或强迫他们按照某种指令或处方行事。在这一点上,心理咨询不同于医生看病开处方,也不同于教师对学生的训导和教导。

(6) 心理咨询不限于临床上应用,它包括多个方面的心理服务领域,如心理健康咨询、疾



病康复过程中的心理咨询、职业指导、婚姻家庭咨询、学习辅导、事业辅导、宗教价值观咨询、性问题辅导、成瘾问题辅导、指向意义探究和理解的“成长中心”的活动、产业组织为其员工提供的心理咨询等。

### 三、心理咨询、心理治疗与心理辅导的相互关系

心理咨询与心理治疗、心理辅导同属心理上的助人活动,对于它们之间的关系的看法,尚无完全统一的意见。

#### (一) 心理咨询与心理治疗

心理治疗(psychotherapy)与心理咨询一样,也无普遍认可的定义。

沃伯格(L. R. Wolberger, 1967)认为,心理治疗是针对情绪问题的一种治疗方法。它由一位经过专门训练的人员,以慎重细致的态度,与病人建立起一种职业上的关系,用以消除、矫正或缓解所存在的症状,调整异常行为模式,以促进病人的人格积极地成长与发展。

陈仲庚的定义是:心理治疗是治疗者与来访者之间的一种合作努力的行为,是一种伙伴关系,治疗是关于人格和行为的改变过程。

对照心理治疗与心理咨询的定义,可以发现它们有很大的相似性。二者都是心理上的助人活动,都需要在双方之间建立良好的、合作性的人际关系,都有促进求助者健康成长和发展的功能。不同之处是,在心理治疗中“来访者”有时被称为“病人”;他们都具有某些“症状”和“障碍”,强调心理治疗的功能是“矫正症状”、“调整异常行为模式”、促使“人格”的改变。

一些学者声称可以清楚地心理咨询与心理治疗之间作出区分;另一些学者则反对在二者间作出明确的区分,认为心理咨询师与心理治疗医师从事的工作基本一致,运用着相同的诊断方法和技术,只不过因所供职的机构要求而使用不同的名称而已。例如,卡尔·罗杰斯(C. Rogers)就认为咨询就是治疗,治疗就是咨询,二者实质是一回事。陈仲庚(1992)也认为二者没有本质区别。如果说有区别的话,也是人为的、非本质的。

心理咨询与心理治疗就其依据的理论、所采用的方法和技术而言基本上是相似的。钱铭怡谈到二者的共同之处主要有:二者采用的理论方法常常是一致的,咨询心理学家和心理治疗师对来访者中心疗法、理性情绪疗法等理论和方法的使用别无二致;二者工作对象及其需要处理的问题是相似的;通过双方互动达到帮助来访者成长和改变的目标是相似的;都强调良好的人际关系是帮助求助者改变和成长的必要条件。<sup>①</sup>

心理咨询与心理治疗的区别包括二者性质的差别、工作称谓与场地的差别以及二者发生起源上的差别。心理咨询与心理治疗性质上的差别可以归纳为以下几点:

(1) 工作对象上的差别:心理咨询的对象主要是正常的人,或有轻度心理问题的人,或在康复的人;而心理治疗的对象则是有心理障碍或心理异常的人。例如,心理咨询对象可能有常态的焦虑,即不伤害人格整合性的焦虑,并能充分意识到内心的矛盾;心理治疗的对象则是

<sup>①</sup> 钱铭怡编著:《心理咨询与心理治疗》,北京大学出版社,1994年版,第5页。