

心理咨询与心理治疗系列

PEARSON
Education



专业心理咨询师

—— 助人过程指南

(第五版)

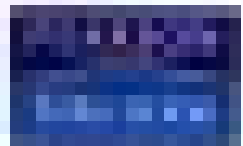
The Professional Counselor:
A Process Guide to Helping

[美] Harold Hackney 著
Sherry Cormier

武敏 米卫文 张敏 译



高等教育出版社
Higher Education Press



专业心理咨询师

—— 助人过程篇 ——

【第2卷】

The Professional Counselor's & Process Guide to Helping

by **John D. Wilson**

by **王德林 等著**

心理咨询与心理治疗系列

专业心理咨询师
——助人过程指南
(第五版)

**The Professional Counselor:
A Process Guide to Helping**



高等教育出版社

图字:01-2006-1782号

ISBN:978-7-04-020651-7

Authorized translation from the English language edition, entitled THE PROFESSIONAL COUNSELOR: A PROCESS GUIDE TO HELPING, 5th Edition, 0205410650 by HACKNEY, HAROLD L.; CORMIER, SHERRY, published by Pearson Education, Inc., publishing as Allyn & Bacon, Copyright © 2005, 2001, 1996, 1993, 1987 Pearson Education, Inc.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD., and HIGHER EDUCATION PRESS Copyright © 2009

本书原版为培生教育出版集团下属 Allyn & Bacon 所出版 THE PROFESSIONAL COUNSELOR: A PROCESS GUIDE TO HELPING, 5th Edition, 0205410650, 作者为 HACKNEY, HAROLD L.; CORMIER, SHERRY。著作权©2005。

版权所有。未经培生教育出版集团许可,任何部分不得以任何形式、任何途径(电子版或纸质版)复制或传播,包括影印、录制或信息存储及检索系统。

此中文简体版由培生教育出版集团和高等教育出版社合作出版。著作权©2009

本书封面贴有 Pearson Education(培生教育出版集团)激光防伪标签。

无标签者不得销售。

图书在版编目(CIP)数据

专业心理咨询师:助人过程指南:第5版/(美)哈克尼(Hackney, H.), (美)科米尔(Cormier, S.)著;武敏,米卫文,张敏译。—北京:高等教育出版社,2009.11

(心理咨询与心理治疗系列)

书名原文: The Professional Counselor: A Process Guide to Helping

ISBN 978-7-04-020651-7

I. 专… II. ①哈…②科…③武…④米…⑤张…
III. 心理咨询 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 181922 号

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街4号	咨询电话	400-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landaco.com
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司		http://www.landaco.com.cn
印 刷	山东沂南县汇丰印刷有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×960 1/16	版 次	2009年11月第1版
印 张	22.75	印 次	2009年11月第1次印刷
字 数	420 000	定 价	39.80元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 20651-00

前 言

在前几版中,我们已经注意到,要跟上这些年来影响心理咨询业的事件和趋势是一个挑战。挑战在这第五版中丝毫未减。毋庸提醒,自迈入新世纪以来,心理咨询界发生的种种变化,人皆共知。危机和创伤成为新闻报道的中心,新的职业要求随之不断涌现。我们发现,及时写出新的版本这一挑战是富有意义的。

在本版的《专业心理咨询师》中,我们的重点仍然是发展心理咨询师服务他人即儿童、青少年、成人和老年人的技巧和能力。我们保留了心理咨询的内容,并增加了心理咨询过程中每一阶段有关技巧和干预措施的议题。各个州在立法上逐步肯定心理健康咨询,我们一直密切注视着这一变化。对于心理咨询师起到的很多新的作用以及同这些作用相关的技巧,我们也加深了认识。从本书开始写作至今,几乎所有的州已立法批准或发执照给专业的心理健康心理咨询师。法律强调,心理咨询师在拿到执照后需要继续接受教育和临床督导,并恪守伦理标准。

但同样,或许更引人注目的,是在世界其他地方日益兴起的心理咨询运动。心理咨询在东欧、亚洲、中美和南美洲处于上升趋势,在西欧、澳大利亚和加拿大则稳步发展。像本书这样的著作正被翻译介绍到各种本不知个人心理咨询为何物的文化当中。当然,如何将美国的心理健康文化转译成千差万别的各种文化,还存在一定的问题,我们期待着有一天,其他国家推出自己的文本,比美国的教科书的译本更能准确地反映其自身的文化。但目前,心理咨询在世界范围内的发展是一个不可否认的现象。我们仍然强调在所有的心理咨询当中,文化都是一个重要因素,但同时我们也承认本书主要面向的是美国的读者。

我们特别请读者注意第十二章,这一章经过大量改写。在这一章,我们继续强调怎样在危机咨询的情境中表现心理咨询技巧、危机咨询与个人心理咨询的区别,以及美国社会对应付危机的技巧日益增长的需要。此外,本章中我们还增加了两节。随着心理咨询师越来越多地走入公众视线、服务公众,公众也能更清楚地看到专业心理咨询师所具有的素质、技巧和洞察力。结果就是专业心理咨询师越来越频繁地被召唤到各个领域,在学校委员会、社区机构、宗教组织和企业界担任顾问。为此,我们增加了一节,讲述心理咨询师兼顾问的技巧。

最后,部分由于法律越来越强调把临床督导作为心理咨询的前提条件,我们增加了一节,讲述在同行督导的关系中如何使用心理咨询技巧。我们认为,在学



生实习及从业的过程中,这些材料都是有用的。我们还相信,这些材料会增进那些努力保持并提高临床技巧的从业心理咨询师之间的专业联系。

有很多人值得我们感谢,包括我们在锡拉丘兹大学和西弗吉尼亚大学的同行们,他们给我们提供了反馈和建议;还有我们的博士生,他们给我们提供了非常坦诚而有用的意见;以及我们刚入行的心理咨询专业的学生,他们的问题和反馈包含着很多真知灼见。我们还必须感谢以下各位:得克萨斯 A&M 大学贸易系的阿米尔·阿巴斯(Amir Abbassi);恩波里亚(Emporia)州立大学的詹姆斯·康斯特罗(James Costello);东北大学的瓦妮莎·约翰逊(Vanessa Johnson);得克萨斯 A&M 大学贸易系的乔治·莱迪克(George Leddick);俄勒冈大学的约翰·K. 米勒(John K. Miller);Mt. Wachusett 社区学院的斯蒂芬·奥唐奈(Stephen O'Donnell);恩波里亚(Emporia)州立大学的丹尼斯·普勒斯玛(Dennis Pelsma),感谢他们对本版提出了非常有用的建议。

哈罗德·哈克尼
谢里·科米尔



目 录

第一章 心理咨询的情境	1
什么是心理咨询?	2
心理咨询的参数.....	3
心理咨询的条件及其疗效.....	8
心理咨询结果的个案说明	10
有效助人者的特征	10
学习心理咨询的发展性特性	15
总结	16
练习	16
讨论题	17
附加资料	17
第二章 心理咨询的阶段和技巧	19
心理咨询过程的步骤	20
来访者的心理咨询体验	28
依赖与成长	33
总结	33
练习	34
讨论题	34
附加资料	35
第三章 建立友情和关系	36
真实关系的特征	37
传达共情	41
传达真诚的条件	48
传达积极关注的条件	51
治疗关系的功能	53
治疗关系对来访者的影响	53
建立关系的个案说明	54
儿童和心理咨询关系	55
总结	56



练习	56
练习反馈	59
讨论题	60
附加资料	60
第四章 评估来访者的问题	61
评估的目的	62
评估的组成部分	62
对儿童的临床评估	67
对夫妇和家庭的临床评估	68
利用评估信息	69
同评估相关的技巧	70
评估对来访者的影响	73
初始访谈的个案说明	74
定义问题的信息同治疗规划相整合	77
总结	77
练习	78
练习反馈	79
讨论题	80
附加资料	80
第五章 发展心理咨询目标	82
心理咨询目标的功能	83
制定目标的参数:过程目标和结果目标	84
好的结果目标的三个要素	85
发展明确目标的障碍	85
同制定目标相关的技巧	87
制定目标对来访者的影响	90
为儿童制定目标	91
制定目标及多元文化问题	91
制定存在的和精神的的目标	92
来访者参与制定目标	93
阻抗制定目标	93
制定目标的个案分析	95
总结	97
练习	98
练习反馈	99



讨论题	99
附加资料	99
第六章 确定策略并选择干预	101
理论和个案概念化	102
世界观和个案概念化	103
将陈述的问题概念化	104
诊断及个案概念化	106
时间定位及个案概念化	107
目标和治疗规划	107
选择策略	108
心理咨询干预的分类	109
策略和干预选择的个案说明	111
定义心理咨询策略	112
与儿童工作的策略	114
总结	114
练习	115
练习反馈	117
讨论题	117
附加资料	118
第七章 情感干预	119
强调情感重要性的各种理论	120
情感干预	121
帮助来访者表达情感	122
非言语的情感信号	123
言语的情感信号	124
帮助来访者整理情感	129
聚焦技术	133
聚焦的个案说明	134
帮助来访者综合或转变情感状态	135
整合新情感的个案说明	135
角色转换的个案说明	137
改变的自我的个案说明	139
空椅子的个案说明	141
梦境的个案说明	142
来访者对情感干预的反应	145



总结	146
练习	146
讨论题	147
附加资料	148
第八章 认知干预	149
强调认知过程重要性的理论	150
认知干预的目标	150
文化和认知过程	151
认知问题的评估	151
认知干预策略	154
A-B-C-D 分析法的个案说明	157
指令和重做决定工作	162
指令或重做决定工作的个案说明	164
认知重组	165
悖论干预	169
悖论抑制的个案说明	171
对精神性问题的认知干预	172
来访者对于认知策略的反应	173
练习	176
练习反馈	178
讨论题	179
附加资料	179
第九章 行为干预	181
强调行为重要性的理论	182
行为干预的目标	184
基本行为技巧	185
行为干预	187
示范、演练和反馈:技巧培训的要素	195
技巧训练的个案说明	196
减轻焦虑的个案说明	205
自我管理	207
自我管理个案说明	214
来访者对行为干预的反应	217
总结	217
练习	218



讨论题	220
附加资料	220
第十章 系统干预	222
强调系统重要性的理论	223
人际关系系统思维	225
改变沟通模式	226
沟通技巧的建构	226
逃离者/进逼者的个案说明	229
改变家庭结构	235
家庭雕塑个案说明	239
策略性地对家庭进行咨询	244
选择干预	247
总结	249
练习	249
讨论题	250
附加资料	250
第十一章 终止和跟踪	251
终止阶段	252
作为一个过程的终止	256
转诊过程	258
终止的障碍	260
终止的个案说明	262
总结	266
练习	267
讨论题	267
附加资料	268
第十二章 将咨询技巧运用到心理咨询师的其他职责中	269
第一部分:危机咨询	269
危机干预的模式	270
危机干预的阶段	271
危机咨询阶段心理咨询师的技巧和干预	273
不同情境下的危机干预个案说明	277
第二部分:作为顾问的心理咨询师	284
顾问服务	284
顾问模型	285



顾问中的文化差异	287
顾问的阶段	287
与顾问有关的技巧和干预	287
第三部分:作为朋辈督导的心理咨询师	291
与顾问活动截然不同的督导	291
朋辈督导	291
督导过程	292
朋辈督导所涉及的技巧	293
总结	296
讨论题	296
附加资料	297
附录 A 整合实践练习	299
附录 B 可供咨询活动使用的表格和指南	307
参考文献	321



第一章

心理咨询的情境

写作本章的目的

在本章中,我们将介绍心理咨询过程中的一些基本概念和条件,这样我们就能为本书其余的内容提供一个框架。必须在特定的情境中看待心理咨询,构成情境的因素包括哲学、当代的理论假设以及文化——也就是社会大环境。在某一具体的社会中,社会环境随岁月而变迁。当人从一个社会迁移到另一个社会时,社会环境当然也会变化——例如,从美洲移入加勒比地区。此外,我们还将论述普遍的、超越文化和时间的助人者特质。本章的最终目标是使你——读者——开始认同这些参数,并就如何使你个人的素质达到专业心理咨询师的要求进行一定的内省。

阅读本章时思考的问题

- 当你读到处理来访者问题以及转变的不同理论方法时,哪些方法你认为最易于接受?
- 你怎样看待生活?你认为人们遇到的多数事情是意外、偶然,还是符合“命运的安排”?
- 生活的挑战是要分析各种形势并做出有效反应,还是在既有的生活环境中做最棒的自己?
- 你怎样描述自己的文化?你是从谁那里获得该文化的?是你的父母、社区还是国家?

本书讲述的是心理咨询的过程。对于正在寻求变化、发展自我理解、学习怎样预计并面对新的生活挑战的人们,技术娴熟敏锐的心理咨询师可以通过咨询过程提升其生活质量。本书旨在为初学心理咨询的新手提供各种视角。尽管几乎不可能准确指出每位咨询师的心理咨询历程会是怎样,但肯定会经历一些共性的东西。心理咨询过程可以通过多种方式进行探讨,首先要清楚什么是心理咨询,心理咨询怎样用于解决人的问题,来访者怎样影响过程,成功心理咨询的构成要素是什么。本章中,我们将探讨这些问题及其他关乎心理咨询实践的基



本问题。

什么是心理咨询？

心理咨询的历史源远流长。班卡特 (Bankart, 1997) 对其起源追溯到启蒙时代,但发现它与“美索不达米亚、波斯和埃及的古祭司行医者使用的巫术”(第5页)不无关联。尽管历史悠久,心理咨询这个概念仍难以解释。公众对心理咨询这一概念认识模糊,部分是由于当今各种服务业争相冠以咨询之名,从借贷咨询师到投资咨询师,从露营咨询师到退休咨询师,无所不有。虽然他们都具有借助语言沟通这一共同要素,但与本书所谈的心理咨询鲜有同处。

美国文化当中人际 (interpersonal) 和心理内部 (intrapersonal) 的问题非常普遍,专业心理咨询 (professional counseling) 作为处理这类问题的描述符 (descriptor) 而出现。它有个别 (一对一) 和团体 (多名来访者) 两种形式。专业心理咨询的内容既包括心理内部的问题,也包括关系的问题。心理内部问题,即个人心灵内在的层面,包括从自我概念到心理病态等问题。关系问题,即人际层面,包括从来访者与他人沟通和感知的问题到敌对、挑衅及犯罪活动等问题。这些问题贯穿所有的年龄群体及发展阶段。所有这些问题,甚至其中“次要”的问题,本质上都需要进行诊断,注意到这一点非常重要。也就是说,要从问题的表达 (行为、感情或思维) 和支持这些问题的情境 (是什么使问题挥之不去) 这两方面来理解这些问题。

以下是美国心理咨询协会 (American Counseling Association) 1997 年采用的“专业心理咨询”概念:“本着心理健康、心理学的和人的发展的原则,通过认知、情感、行为和系统的干预策略,促进身心健康、个人成长、职业发展,并处理病症 (pathology)。”这一概念既包括了被视为“正常”和“发展性”的问题,也包括了更为严重的心理问题。但是,这并不是说每个专业心理咨询师都能胜任所有领域的咨询工作。心理咨询行业内部分工细致,有心理健康咨询师、婚姻和家庭咨询师、学校心理咨询师、康复心理咨询师、教牧心理咨询师、创造性艺术心理咨询师,不胜枚举。分工的基础是寻求帮助的来访者所要求的特定的治疗技巧。各种分工都要求的技巧包括关系、沟通、概念化、诊断和干预技巧,本书将一一提到。

为什么要进行心理咨询？

这里可能有必要提醒一些胸怀大志的心理咨询师:生活中的问题可以通过多种途径解决,心理咨询只是其中之一。绝大多数的人从未有过专业心理咨询的经历。那意味着他们的生活低人一等吗?当然不是。很多人利用个人资源、



朋友、家人或宗教信仰,以适应生活的挑战。但即使拥有这些资源,有时挑战积累到一定程度,也需要技术娴熟、游刃有余的心理咨询师推动他们成长并适应挑战。

这样看来,心理咨询能起到改变、预防或提升生活的作用。改变是指人们担忧某些状况,出于某种原因,状况达到破坏性的程度,人们的正常生活就充满了过度的压力、不满或不快。预防指的是心理咨询能够虑及可以预测的生活事件,这些事件制造压力,使人耗费心智,并最终要求人们适应变化的生命要素。最后,还有第三种形式的心理咨询,提升心理咨询(enhancement counseling),它超越了人生的挑战或可预测的事件。其目标是使来访者从新的角度,更深刻地理解、体会并洞察生活的多种潜在的可能性。

心理咨询的参数

思考治疗、预防以及提升性的心理咨询时,显然有多种途径来描述发生了什么。心理咨询师可以把心理咨询视为改变或成长,过程或产品。如果心理咨询师深入考察这些可能的选择,显然他们就要开始谈论哲学、文化和精神问题,以及心理或人际问题。心理咨询师如何看待这些问题将决定他们在面谈时的行为。如果我碰巧对人类以及人如何适应生活的沉浮持乐观态度,那么我对于应怎样进行心理咨询的看法,就会不同于一个对之持谨慎甚至悲观态度的人。如果我生活在一种封闭的文化之内,我可能会认为心理咨询与文化层面无关。如果我解决问题的方式是认真研究并分析问题、要做的决定以及结果的恰当性等,我可能自然而然地认为其他人也应该以类似的方式对待生活。或者,如果我把生活看作具有多个侧面的格式塔(gestalt),也许我就不会急着去确定、诊断并控制心理咨询结果。这些都只是心理咨询师踏入心理咨询行业时的部分情境。

同时,心理咨询处理的是来访者个人的问题。这些问题可能同现实密切相关,也可能是由来访者个人的不适引发的。同样明显的是,来访者可能乐观或悲观,大胆或谨慎。不管怎样,心理咨询师必须正确地评价人们发展过程中一系列的行为、态度、自我认识、文化观念以及情感。换句话说,正常的行为、生活或情感可以容许偶然的反常——一种检验个人极限的方式。青少年的生活最能体现这一点,但在各种年龄和发展阶段的人身上也不少见。另一方面,正常(normal)并不等于健全(functional)。健全的行为有助于成长、解决问题、应对生活。属于正常范围的表现未必健全。当心理咨询师倾听来访者的个人问题时,必须设法像来访者那样看待生活并理解来访者如此看待生活的原因。只有这样,心理咨询师才能通过咨询关系帮助来访者,只有这样,来访者才能迈向更加健全的生活。同理,不健全未必表示反常,这就是为什么现在很多人称他们出生的家庭不



健全的原因。

最后,脱离生存的环境就无法理解人的生存。脱离了出生的家庭、周围的邻居和同龄人的群体就无法充分理解儿童;脱离了家庭、职业或民族特点就无法理解成人;人不能切分为智力的自我、工作的自我、情感的自我或其他自我。每个人都是在特定文化背景下生态学意义上的存在,和他人共同生活在同一个生态系统当中。一个人的内心世界同其他享用生命空间的人是相互依存的。深刻理解并体会这种相互依存的关系将有助于你对自己和来访者的理解,你作为心理咨询师,来访者作为寻求康复、成长或提升生活的人。

心理咨询和理论

理论是描述心理咨询的另一种方式。从最通用的意义上讲,理论是用来解释不能直接观察的事物的。因此,心理咨询理论就是要尝试解释一套行为开始、发展、终止的过程。难以数计的心理咨理论发展的基础是人格理论(personality theory),它尝试解释心灵(psyche)涌现、演变、成熟的各种方式,既包括正常的发展,也包括机能障碍。

在心理咨询理论界,已确认的心理咨方法有400多种(Corsini & Wedding, 2000; Gabbard, 1995)。这些方法大多不能称为“心理咨理论”,只能看作为数不多的理论主题的变体。彼得森和尼森霍尔兹(Peterson & Nisenholz, 1999)把这些主题称为“要素”(forces),并确定了四种占主导地位的要素:心理动力学的(psychodynamic)、认知/行为的(cognitive/behavioral)、人本主义的(humanistic)和超个人的(transpersonal)。在这四种要素之外,我们将增加第五种,系统的方法(systemic approaches),其根源不是人格理论,而是控制论(cybernetic theory)。彼得森和尼森霍尔兹进一步解释说:

这400多种心理咨方法源于这些视角中的一个或多个。每种视角对人性、人的发展过程、心理治疗的本质、心理咨师的作用、使用的技术以及心理咨的目标都持截然不同的看法。(第166页)

史密斯、格拉斯和米勒(Smith, Glass, & Miller, 1980)和加伯德(Gabbard, 1995)也都提出了类似的结论。

心理咨理论可以起到多种作用。它们可以作为一套准则,解释人们怎样学习、变化、发展;它们提出人类正常行使机能的模式(以及显示机能障碍的方式);它们指出在咨过程中应当发生什么、咨结果可能怎样。简言之,心理咨理论提供了一张“地图”,标示咨过程,指示参与者应如何进行以实现特定的目标。心理咨理论很少规定心理咨的具体目标。关于正常的人类生活、人如何变化、什么是理想的结果等问题,不同的理论都有很大的生存空间,因此,出现了不同的理论以反映这些相异的观点。从更实际的层面来看,心理咨



师利用理论来组织信息并进行观察,解释来访者的问题或将之概念化,并要求或
对来访者采用特定的干预措施。

人们可能认为或甚至相信,某些理论比其他理论更有效,但事实并非如此。
史密斯和格拉斯(Smith & Glass, 1997)采用元分析法分析了400多个关于心理
治疗结果的疗效的研究,得出以下结论:

研究结果证明了心理咨询和心理治疗的有益的效果。尽管许多研究集
中论述不同心理治疗流派之间的理论差异,研究结果表明不同治疗形式的
疗效差异可以忽略不计。(第760页)

心理咨询师可能出于各种原因认同某些理论。有些心理咨询师希望理论能
为咨询过程提供最实用的解释。他们需要的是能提供具体指导方针的理论。另
一些心理咨询师希望理论同个人的生活观相一致——也就是说,理论关于人性
的看法类同于他们个人的看法。还有一些心理咨询师希望理论能很好地解释来
访者可能陈述的那些问题或将问题概念化。当然,心理咨询师可能通过一种理
论兼顾三个目标,但这只会发生在心理咨询师经验丰富起来之后。

近年来,心理咨询业的理论家们日益注重兼收并蓄,他们愈来愈发现单一的
理论不能解释或适合所有来访者的问题。下列观点应运而生:理论是为使用者
服务的,如果没有哪种理论完全符合心理咨询师的需要,那么把相容的理论融为
一体就可以接受,这就是折中的或综合的方法。

普罗查斯卡和诺克罗斯(Prochaska & Norcross, 2003, 第4页)指出,从业心
理咨询师显得偏爱折中主义方法(37%),其次是存在主义/人本主义方法
(13%)、认知理论(10%)、以人为中心疗法(8%)、心理动力学方法(8%)、系统
方法(7%)和行为方法(6%)。

下文列举的是对所有主要的理论方法都适用的心理咨询要素:

1. 心理咨询包括对来访者的情感、思维和行为做出反应。换个角度来说,
心理咨询师要兼顾来访者的态度和行为。现有的理论方法对于侧重回应情感还
是行为及其先后顺序存在分歧。有些方法(以人为中心、存在主义)侧重情感,
另一些方法(理性—情绪疗法、现实疗法、认知行为疗法)强调行为的重要性,折
中主义方法则认为重要的是确定情感状态、行为方式、关系模式并做出恰当
反应。

2. 心理咨询涉及基本接受来访者的知觉和情感,无论外界的评价标准怎
样。也就是说,你首先必须了解来访者是怎样的人,然后才能考虑他可能变为什
么样。来访者首先需要你理解他们现在的处境和问题,然后才能从新的角度期
待发展和变化。

3. 保密性和隐私性是心理咨询业的基本要素。对之予以保证的物质设备
很重要。

