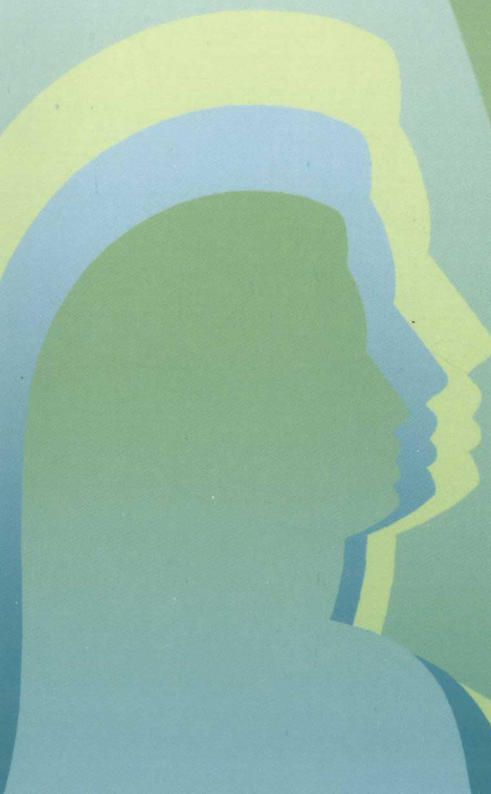


CONSULTING PSYCHOLOGY



咨询心理学

宋官东 徐晓宁 编著



東北大學出版社
Northeastern University Press

咨询心理学

宋官东 徐晓宁 编著

东北大学出版社

• 沈 阳 •

© 宋官东 徐晓宁 2009

图书在版编目 (CIP) 数据

咨询心理学 / 宋官东, 徐晓宁编著. —沈阳: 东北大学出版社, 2009.12

ISBN 978-7-81102-764-8

I. 咨… II. ①宋…②徐… III. 咨询心理学 IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 219718 号

出 版 者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110004

电话: 024—83680267 (社务室) 83687331 (市场部)

传真: 024—83680265 (办公室) 83687332 (出版部)

网址: <http://www.neupress.com>

E-mail: neuph@neupress.com

印 刷 者: 沈阳中科印刷有限责任公司

发 行 者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 140mm × 203mm

印 张: 10.625

字 数: 276 千字

出版时间: 2009 年 12 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 任彦斌 王延霞

责任出版: 杨华宁

责任校对: 王 露

封面设计: 唐敏智

ISBN 978-7-81102-764-8

定 价: 20.00 元

前 言

咨询心理学是关于心理咨询活动规律的学问，它是运用心理学及相关学科的基本理论与方法，探索心理咨询的本质、方法、过程与技术的科学。心理咨询的本质是心理咨询者采用恰当的技巧与来访者建立一种和谐融洽的人际关系，运用心理学等有关知识与原理，帮助来访者发现问题的根源，在充分发掘其潜力的基础上，改变其错误的认知结构和行为方式，让其恢复或提高社会适应力的过程。咨询心理学的内容包括：咨询心理学的基本问题、咨询关系建立、面谈过程、关注与倾听、心理评估与诊断和不同心理学流派的心理咨询观点等。

为满足广大读者，特别是大学生学习咨询心理学的需要，我们在总结多年咨询心理学教学经验和参阅国内外相关文献的基础上，编写了这部《咨询心理学》教材。本书的特点是观点明确，内容比较全面，语言表达通俗易懂，适合于不同学习背景的读者阅读。既可以作为大学生学习咨询心理学教材，也可以作为读者了解咨询心理学或学习心理咨询技巧的读本。书中共分 10 章，其中第 1 章至第 5 章由宋官东编写；第 7 章至第 10 章由

徐晓宁编写；第6章由宋官东和徐晓宁共同编写。全书最后由宋官东统稿。

本书是在借鉴、参考和引用国内外相关文献资料的基础上完成的，谨此向有关的编著者和出版者表示真诚的谢意。本书得到2009年东北大学本科教材建设立项资助，本书也是东北大学教学改革重大项目“研究型大学本科教学改革研究与实践”成果的一部分。

由于作者水平所限，编写的疏漏和错误在所难免。诚恳欢迎广大同行和读者提出宝贵意见，以便今后不断完善。

编 者

2009年12月

目 录

第一章 咨询心理学概述.....	1
第一节 什么是心理咨询.....	1
一、心理咨询的概念.....	1
二、心理咨询的内涵.....	3
三、心理咨询的特点.....	4
四、心理咨询与心理治疗.....	6
第二节 心理咨询的原则.....	9
一、保密原则.....	9
二、主体原则	12
三、时间限定原则	13
四、态度中立原则	15
五、感情限定原则	16
六、“来者不拒、去者不追”原则.....	17
第三节 心理咨询的类型与范围	18
一、心理咨询的类型	18
二、心理咨询的范围	21
第四节 心理咨询的兴起与发展	22
一、心理咨询在美国的兴起与发展	22
二、心理咨询在我国的兴起与发展	27

第二章 心理咨询的目标与咨询者的要求	32
第一节 心理咨询的目标	32
一、心理咨询目标的含义	32
二、确立目标的意义	33
三、确立心理咨询目标的原则	34
第二节 心理咨询者的要求	42
一、专业知识、技能方面的要求	44
二、职业道德方面的要求	46
三、心理品质方面的要求	47
四、对咨询者的容貌、行为、健康的要求	55
第三节 咨询者的基本态度	57
一、理解的态度	57
二、重视感情投入	59
三、律师的态度	60
第三章 咨询关系	62
第一节 咨询关系及其重要性	62
一、咨询关系及其特征	62
二、建立良好咨询关系的重要性	64
第二节 如何建立良好的咨询关系	65
一、真 诚	66
二、尊重与温暖	72
三、即时性	75
四、具体化	78
五、共 情	80
第三节 咨询关系的影响因素	87

一、咨询者对咨询关系的影响	88
二、阻 抗	92
三、移情与反移情	96
四、治疗同盟	100
第四章 面谈的准备及其过程	101
第一节 面谈的含义	101
第二节 面谈的准备	101
一、物质条件	102
二、结构化	106
第三节 面谈的过程	112
一、介绍阶段	112
二、开始阶段	117
三、主体阶段	121
四、结束阶段	122
五、终止阶段	123
第五章 关注与倾听	126
第一节 关注与倾听概述	126
一、关注与倾听的定义	126
二、关注与倾听的内容	126
三、关注与倾听的适用时机与注意事项	128
第二节 关注行为	129
一、关 注	129
二、积极的关注行为	130
三、消极的关注行为	132
四、关注与倾听之间的关系	133

第三节 倾听行为	133
一、倾 听	133
二、倾听的功能	134
三、非指导性倾听反应	135
第四节 非言语行为	142
一、目光的接触与身体语言	142
二、其他非言语性技巧	144
三、非言语行为与言语行为的关系	145
四、如何处理来访者的非言语行为	146
五、咨询者的非言语行为	148
第五节 指导性倾听与行为反应	150
一、释 义	150
二、情感反映	153
三、归纳总结	156
四、探 询	158
五、质 询	159
六、解 释	164
七、指 导	166
第六章 心理评估与诊断	170
第一节 咨询对象的选择	170
一、智力和人格基本正常	170
二、有强烈、真正的求助动机	171
三、需要解决的问题属于心理咨询的范围	172
四、年龄适宜	172
五、匹配性好	173
第二节 心理评估与诊断	173

一、咨询中的心理评估·····	173
二、咨询中精神疾病和心理障碍的诊断·····	176
第三节 心理测量在咨询中的运用·····	189
一、心理测验的含义·····	189
二、标准化测验的基本特征·····	189
三、心理咨询中常用的心理测验·····	191
第七章 精神分析心理学的理论与方法·····	202
第一节 精神分析的基本理论·····	202
一、潜意识理论·····	203
二、人格结构理论·····	205
三、性心理发展阶段理论·····	206
四、焦虑与心理防御机制·····	209
第二节 精神分析的咨询原理·····	213
第三节 精神分析的治疗方法·····	215
一、自由联想·····	216
二、释 梦·····	216
三、阻抗的理论和技巧·····	217
四、移情和反移情·····	226
五、解 释·····	227
六、催 眠·····	228
第八章 人本主义心理学的理论与方法·····	231
第一节 人本主义的基本理论·····	232
一、罗杰斯对人性的理解·····	232
二、人本主义关于自我概念的理论·····	238
第二节 人本主义的咨询原理·····	245

一、人本主义心理咨询与治疗目标·····	245
二、存在一人本主义关于心理疾病的概念·····	246
第三节 人本主义的咨询方法·····	248
一、来访者中心疗法·····	248
二、自我实现疗法·····	254
三、“交朋友”小组——小团体心理治疗 ·····	260
四、Q 分类测验——自我概念的检测方法·····	263
第九章 理性情绪心理学的理论与方法·····	265
第一节 理性情绪疗法的基本理论·····	265
一、艾利斯的人性观·····	265
二、理性情绪疗法对人本性的看法·····	266
第二节 理性情绪疗法的咨询原理·····	271
一、人格改变的理论·····	271
二、健全的人·····	274
三、治疗中的障碍·····	277
四、治疗的形式 ·····	278
五、治疗的策略 ·····	278
六、治疗的基本步骤 ·····	279
七、治疗的目标·····	282
第三节 理性情绪疗法的咨询方法·····	284
一、ABC 理论 ·····	284
二、与不合理信念辩论法·····	291
第十章 行为主义心理学的理论与方法·····	295
第一节 行为主义的基本理论·····	295
一、巴甫洛夫的经典条件反射实验·····	296

二、桑代克与斯金纳的操作性条件反射实验·····	297
三、米勒的内脏活动实验·····	298
四、华生的刺激—反应心理学·····	299
五、班杜拉的观察学习理论·····	300
第二节 行为主义的治疗特点·····	302
一、行为治疗的基本特点·····	302
二、行为治疗的具体过程·····	303
第三节 行为主义的治疗方法·····	305
一、放松训练·····	305
二、思维阻断法·····	309
三、强化疗法·····	310
四、冲击疗法·····	313
五、系统脱敏疗法·····	315
六、代币法·····	318
七、厌恶疗法·····	318
八、自主训练·····	320
九、生物反馈疗法·····	321
十、模仿学习·····	323
十一、自我控制疗法·····	324
参考文献·····	327

第一章 咨询心理学概述

咨询心理学 (counseling psychology) 是关于心理咨询活动规律的学问; 是运用心理学及相关学科的基本理论与方法, 探索心理咨询的本质、方法、过程与技术的科学; 是应用心理学的分支学科。

第一节 什么是心理咨询

一、心理咨询的概念

心理咨询, 英文为 counseling, 在我国译为“咨询”“咨商”或“辅导”, 所以“心理咨询”“心理辅导”, 有时也简称为“咨询”或“辅导”。

何谓心理咨询? 国内外学者曾提出种种解说。比较一致的看法是, 接受心理咨询的人是存在心理困难而又不知道自己如何解决的人, 给予心理咨询的人是在心理咨询方面训练有素的专业人士。由于不同的学者研究和认识问题的角度不同, 所以在表述上存在一定差异。

美国心理学会咨询心理学分会注重心理咨询的目标, 认为心理咨询是“帮助个体克服其个人成长中的障碍——不管这些障碍出现在什么地方——并帮助他们最大限度地开发其个人潜能”(Division of Counseling Psychology, APA, 1956)。

《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患者，而是有教育、婚姻、职业等心理或行为问题的人。”

日本心理学家仓石精一（1966）认为，心理咨询是在心理适应方面存在问题并需要帮助解决的个体，与受过专门训练并具备咨询资质的专家面谈，咨询专家通过语言手段以心理影响，帮助来访者解决问题的过程。将需要解决问题并前来求询的个人称为来访者（client），将提供帮助的咨询专家称为咨询者（counselor）。

朱智贤主编的《心理学大词典》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。……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。”

威廉森（E G Williamson, 1949）将心理咨询定义为：A、B两人在面对面的情况下，受过心理咨询专门训练的A向在心理适应方面出现问题并企求解决问题的B提供援助的过程。这里A指咨询者，B是指来访者。

而罗杰斯（C Rogers, 1942）将心理咨询狭义地定义为：通过与个体持续的、直接的接触，向其提供心理援助并力图使其行为、态度变化的过程。

林孟平认为，心理咨询不是说教是聆听，不是训示是接纳，不是教导是引导，不是控制是参与，不是侦讯是了解，不是制止是疏导，不是做作是真诚，不是改造是支持，不是解答是领悟，不是包办解决是协助成长，不是令人屈从是使人心悦诚服。

郑日昌认为，心理咨询就是一种助人自助的艺术。这一定义

可谓言简意赅，抓住了咨询的本质特征。

总之，心理咨询是指具有专业素质的咨询者运用心理学的思想和方法，经过个体间、个体与群体间或群体间持续的、直接的交往，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者提供心理援助的过程。

二、心理咨询的内涵

通过对心理咨询定义的理解，可以对心理咨询的内涵作如下的概括。

（一）心理咨询是一种帮助性人际关系

心理咨询是一种帮助性人际关系，在这种人际关系中，咨询者与来访者扮演不同的角色，咨询者要意识到自己作为帮助者的角色，而来访者也不能过分依赖咨询者。塞西尔·H. 帕特森（Cecil H Patterson）也说过，咨询是一种人际关系，在这种关系中咨询人员要提供一定的心理气氛或条件，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的独立个性的人，从而成为更好的人和更好的社会成员。

（二）心理咨询的目的是帮助人们扫除心理障碍

无论是异常心理、变态心理，还是各种形式的心理不适应，诸如性变态行为、各种强迫症、抑郁症等，对于个体、家庭、集体和社会都是一种不幸，尤其是直接的受害者。每一个沦落到心理伤痛阴影中的人都是在为其生存质量付出代价，甚至是生命的代价，而这种伤痛带来的影响却常常是无形的、间接的，因此给人的感觉是，与生理上的伤痛相比，心理的或精神上的痛苦要小得多，不值得大惊小怪。很显然，在今天激烈的人际竞争中，人们背负着沉重的精神伤痛，心理亚健康和健康水平低的人越来越多，心理咨询工作者的职责就是帮助人们扫除心理障碍，重回健康的“精神家园”，享受正常人的生活。

(三) 心理咨询是一种技巧性发挥

美国学者卡文那 (M E Cavanagh) 曾专门分析了咨询者的能力要素, 如必须是受过训练的, 具有丰富实践经验, 有必要的咨询技能, 等等。可见, 心理咨询是由专业人员从事的一项特殊服务。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和技能 (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。心理咨询过程就是受过专门训练的咨询者技巧发挥的过程。

(四) 心理咨询是一种社会性服务

美国劳工部编的《职业名称词典》指出: 咨询心理学家在中小学、学院、大学、医院、诊所、康复中心和工业企业中提供个别的或集体的指导和咨询服务, 以帮助人们在个人、社会、教育、职业等方面达到有效的发展, 并取得成就。所以, 心理咨询常常被认为是一个服务领域, 通过咨询这个过程, 个体可以作出决定和解决问题。

鉴于上述种种看法, 本书这样理解心理咨询的内涵: 心理咨询是心理咨询者采用恰当的技巧与来访者建立一种和谐融洽的人际关系, 运用心理学等有关知识与原理, 帮助来访者发现问题的根源, 在充分发掘其潜力的基础上, 改变其错误的认知结构和行为方式, 让其恢复或提高社会适应力的过程。

三、心理咨询的特点

从以上对心理咨询的定义和内涵的分析, 可以归纳出心理咨询有以下几个特点。

(一) 咨询的对象主要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

1984年, 在国际心理学会编撰的《心理学百科全书》中肯定了心理咨询的两种定义模式, 即教育模式和发展模式。书中认

为,“咨询心理学家应该遵循的是教育模式而不是临床的、治疗的或医学的模式——咨询心理学家的任务就是要教会他们模仿某些策略和新的行为,从而能够最大限度发挥已经存在的能力,或者形成更为适当的应变能力”,由此,心理咨询工作者的主要任务是帮助那些在学习、生活和工作中出现障碍或在处理人际关系、家庭婚姻中存在问题以及个体遇到的各种心理困惑、矛盾、冲突的人们。

(二) 心理咨询是一个促使求助者自我成长的过程

心理咨询的重点应该放在发掘来访者的个人能动性方面,帮助来访者发现自己内心存在的问题,并通过一些技术性手段使其找到引起心理问题的根源,并最终依靠其自身力量将自己引向健康的回归之路。正如心理学者岳晓东在《登天的感觉》一书中所说,心理咨询不同于一般的安慰,心理咨询不仅要使人开心,更要使人成长。这里的成长,是心理意义上的成长,其中包含心理成熟、自主性的增强与自我的完善,通过心理咨询,使来访者正确对待自己所面临的问题,认清问题的实质,正确看待生活中的烦恼忧愁,积极对待自己所经受的挫折与磨炼,找到解决问题的办法。

著名的美国黑人领袖马丁·路德·金曾说过:“世界上所做的每一件事都是抱着希望而做成的。”强大的动机促使每一个愿意重新回到阳光下继续健康生活的人依靠自身,改变不良的生活方式,因为“人是可能性的存在”,“可能性”意味着人可以在自己身上发掘无限的潜力,而这种潜力往往不容易被察觉到。一个人能够激励自己,有效地控制自己,从而使自己重归健康之路,也是对其自身价值体系、自信心、自我能力和抱负水平的综合考验。

(三) 心理咨询具有渐进性

“冰冻三尺,非一日之寒。”个体心理品质的形成与发展是一