



心理咨询的要素

The Elements of Counseling

(第五版)

[美] Scott T. Meier 著
Susan R. Davis

王瑾译



CORPORATE
LEARNING

企業學習中心

心理諮詢的要素

Essentials of Counselling

（第二版）

作者：黃國光、黃國光、黃國光
譯者：黃國光

香港大學出版社

心理咨询与心理治疗系列

心理咨询的要素

The Elements of Counseling
(第五版)

[美] Scott T. Meier, Susan R. Davis 著



高等教育出版社

图字:01-2006-5115 号

The Elements of Counseling, 5e

Scott T. Meier and Susan R. Davis

Copyright ©2005 Brooks/Cole, a part of Cengage Learning

Original edition published by Cengage Learning. All Rights reserved.

本书原版由圣智学习出版公司出版。版权所有,盗印必究。

Higher Education Press is authorized by Cengage Learning to publish and distribute exclusively this simplified Chinese edition. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only (excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan). Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

本书中文简体版由圣智学习出版公司授权高等教育出版社独家出版发行。此版本仅限在中华人民共和国境内(但不允许在中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区)销售。未经授权的本书出口将被视为违反版权法的行为。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

ISBN:978-7-04-028258-0

本书封面贴有 Cengage Learning 防伪标签,无标签者不得销售。
(Thomson Learning 现更名为 Cengage Learning)

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询的要素:第5版/(美)梅耶尔(Meier, S. T.),
(美)戴维斯(Davis, S. R.)著;王瑾译.—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 Elements of Counseling

ISBN 978-7-04-028258-0

I. 心… II. ①梅…②戴…③王… III. 心理咨询
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 184249 号

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市西城区德外大街 4 号

邮政编码 100120

总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司

印 刷 北京市联华印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 5

字 数 110 000

购书热线 010-58581118

免费咨询 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landaco.com>

<http://www.landaco.com.cn>

畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2009 年 11 月第 1 版

印 次 2009 年 11 月第 1 次印刷

定 价 9.30 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 28258-00

关于作者

.....

斯科特·T.梅尔,注册心理学家,于南伊利诺伊大学卡伯代尔分校获得咨询心理学博士学位,现任纽约州立大学布法罗分校心理咨询、学校与教育心理学系咨询与学校心理学项目教授,及教学方面的共同负责人。

苏姗·R.戴维斯,注册心理学家,于南伊利诺伊大学卡伯代尔分校获得临床心理学博士学位,现私人执业,并担任纽约州立大学布法罗分校心理咨询、学校与教育心理学系辅助临床教授。

前 言

.....

斯唐克和怀特 (Strunk & White, 1979) 所著《文体指要》(The Elements of Style) 是讲述英文写作的一本基础入门读物, 该书正是本书写作时参照的范例。正如怀特在他所写的导论中提到的, 斯唐克最初撰写《文体指要》的目的, 是为了“将深奥复杂的英语修辞进行简化, 将其中的规则和原理写在‘大头针的顶端’”。斯唐克是一位大学英文教师, 他试图提出一套规则, 帮助学生避免写作中可能出现的低级错误。我们的目的与此相仿: 将心理咨询的基本要素进行提炼, 讲述心理咨询是什么, 以及不是什么。

《心理咨询的要素》一书旨在为新入门的心理咨询师提供应该了解的知识, 并为有经验的心理咨询师提供应该记住的最重要的信息。很多教师利用本书更深入地组织后续教学和实务, 思考提供心理咨询的方式, 澄清心理咨询过程的本质。这样的话, 《心理咨询的要素》应该对助人专业 (如精神病学、心理学、社会工作、心理咨询) 的研究生有所帮助, 对于学习初级的心理咨询、沟通及倾听技能的辅助性专业人员、朋辈心理咨询师也能起到帮助作用。学习基础心理学或心理咨询课程的本科生也可以发现, 本书能够帮助他们理解心理学的应用性方面。鉴于倾听与沟通技能对上述对于护士、内科医生、教育者、警官及商务人员从事专业工作也非常重要, 本书对他们也有一定用处。

除了入门者, 我们希望进行深层次学习的学生和执业治疗师会发现, 这些理念是很有用的提示。有些执业治疗师要应对高强



度的工作而又缺少定期督导,他们的职业纪律有时会有所松懈。在这样的情况下,一个人很容易就会沦为无效的角色(例如,面对来访者表现为母亲或父亲的角色),并会忘记咨询师不能做和能做的事情对于心理咨询的进展来说是同等重要的。另外,本书中的很多概念可以被视为中间结果,也就是说,在朝着成功地解决来访者主要问题的目标前进的过程中,它们是所发生的一系列事件中的必要步骤。诸如不良的工作联盟、来访者不充分的自我暴露、心理咨询师不适当的要求等因素,与治疗的失败都有关(Mash & Hunsley, 1993)。这样的主题形成了本书的中心,当来访者未能取得进展时,可以作为咨询师需要注意的关键要素。

介绍心理咨询的基本要素是一个有难度的任务。关于心理咨询的基本问题,诸如各种咨询方法的整合(Ivey, 1980)、心理咨询从理论到实务的有效性(Gelso, 1979; Goldman, 1976; Rice, 1997; Trierweiler & Stricker, 1998),以及不同的来访者特点与咨询方法之间的交互作用(Krumboltz, 1966),目前尚缺乏有力的得到普遍认可的意见。据称,目前存在 400 多种心理治疗方法(Kazdin, 1994; Perez, 1999),考虑到助人行业是一个相对年轻的行业以及从事此行业的复杂性,对以上问题缺乏共识的现状是可以理解的。此外,这种不统一的状况在心理学的其他多数分支以及社会科学中也存在(参见 Meier, 1987),而这样的问题已经得到了进一步的关注(Prochaska, Johnson, & Lee, 1998; Wachtel & Messer, 1997; Zeig, 1997)。重要的是要知道,助人行业确实存在知识基础,而且普遍的意见是心理咨询确实有效果。然而,心理咨询的理论、研究和实务通常却表现为割裂的和矛盾的。

如果不统一的状况在心理咨询领域是存在的,一本关于其基本要素的书应该讲什么呢?我们的感觉是,多数不一致意见集中于咨询的干预方法,咨询师对于心理咨询的初始阶段有更多的一致意见。例如,多数咨询师都同意,要收集来访者的信息,来访者与咨询师之间的关系也应和谐。在其他人工作的基础上,本书呈



现了我们勾绘心理咨询实务的基本要素的努力。这样一来,《心理咨询的要素》关注的是关系建立、咨询过程以及自我探索,而这些正是其他进一步干预的基础。

尽管咨询师对于心理咨询的早期实务工作有着一些一致意见,但对于这些实务工作的时间、顺序及相对重要性,还需要达成普遍认可的意见(Goldfried, 1983; 另外参见 Cormier & Cormier, 1998)。这样一来,不同的咨询师和心理咨询教师可以对本书的实质部分进行重新编排,以适应自己的倾向和经验。例如,认为咨询师特点和咨询师/来访者关系非常重要的心理咨询教育者,可以将“咨询师,认识你自己”作为阅读的第一章。本书可以按不同部分阅读,也可以像课本一样按顺序阅读。

由于本书只是一个简明的初级读本,而且前四版持续获得了积极回应,因此我们尽量少作增加内容的改动,以免增加本书的长度。在第六章,我们增加了一些内容,介绍了越来越重要的多元文化咨询领域、焦点解决治疗以及整合性咨询方法(包括改变的共同因素和阶段)。随着心理咨询与互联网领域的持续发展,我们还对关于此领域的信息进行了更新。

尽管《心理咨询的要素》提供了指导和规则,但仅仅依靠记住书中这些内容并不能使一个人成为心理咨询师。由于本书言简意赅的特点,如果学生只读这一本书,可能使他们高估或低估自己的能力。角色扮演练习、实践经验、专业督导,以及心理咨询理论的发展,这些都是成为称职的心理咨询师的必备条件。而且,也不能说本书列出了心理咨询的全部基本内容。《心理咨询的要素》的写作目的是作为简洁的参考工具,以提供对心理咨询进行思考的简单概念框架。我们希望,本书在全面性方面的不足会因它的短小、清晰和简洁而得到弥补。

《心理咨询的要素》一书有很多合作者,包括我们过去的老师、督导、同事和学生等——他们教给了我们心理咨询的要素都是些什么。感谢你们每一位。我们还要感谢我们的研究生事务助理



宝拉米·莱吉所做的辅助性工作,并感谢本书的审稿人:

洛约拉学院的黛布拉·海肯斯

弗斯特伯格州立大学的辛蒂·赫佐格

博林·格林州立大学的乔·哈拉尼克

林登伍德大学的玛丽琳·帕特森

诺克斯学院的克丽斯汀·拉森

蒙莫斯大学的费南多·帕德罗

路易斯安那州立大学的劳拉·亨斯利-考特

南得克萨斯州立大学的约翰·L.加西亚

旧金山州立大学的罗伯特·查普

斯科特·T.梅尔

stmeier@acsu.buffalo.edu

苏珊·R.戴维斯

sdavis73@excite.com



目 录

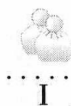
.....

第一章 创造条件:心理咨询的过程 / 1

- 1 建立个人联结 / 3
- 2 发展工作联盟 / 4
- 3 向来访者解释心理咨询 / 5
- 4 伴随与带领来访者 / 8
- 5 简洁地交谈 / 11
- 6 当你不知道说什么时,什么也不要说 / 12
- 7 你要做的面质可以和支持一样多 / 13
- 8 如果你想改变什么,就去处理 / 14
- 9 将你的咨询个体化 / 15
- 10 注意阻抗 / 16
- 11 如果不确定,就关注情感 / 18
- 12 在心理咨询之初就计划好终止 / 20
- 13 安排适当的物理条件 / 22
 - a. 穿着得体 / 22
 - b. 关注物理空间 / 22
 - c. 在安静的情境下进行会谈 / 22
 - d. 避免打断和干扰 / 23
 - e. 准时 / 23
 - f. 准备纸巾 / 23
 - g. 记住保密原则 / 23

第二章 帮助来访者进行自我探索的策略 / 25

- 14 避免提建议 / 26



- 15 避免不成熟的问题解决 / 27
- 16 避免只依赖问题 / 29
- 17 仔细倾听来访者所说的内容 / 30
- 18 注意非言语信息 / 31
- 19 把焦点放在来访者身上 / 33
- 20 具体 / 35
- 21 使用比喻 / 36
- 22 总结 / 37

第三章 一些错误假设 / 39

- 23 赞同不同于共情 / 40
- 24 不要以为改变很简单 / 41
- 25 积极思维不同于理性思维 / 42
- 26 进行心理评估,而不是道德判断 / 43
- 27 不要以为你了解来访者的情感、想法和行为 / 44
- 28 不要以为你知道来访者如何对他们的情感、想法和行为作出反应 / 46



II

第四章 重要主题 / 49

- 29 发展危机干预技能 / 50
 - a. 控制情境 / 52
 - b. 确定真正的当事人 / 53
 - c. 强调优势 / 54
 - d. 启动社会资源 / 54
- 30 留心性别、种族/民族以及性取向问题 / 55
- 31 对团体和家庭治疗方法保持开放 / 59
- 32 谨慎转介 / 60
- 33 警惕来访者问题的恶化 / 62
- 34 建立对心理咨询研究的兴趣 / 63
- 35 记录你的工作 / 64
- 36 对缺席的来访者要坚持 / 65
- 37 学习如何将来访者概念化 / 67
- 38 了解管理化医疗保健制度 / 69

39 发展技术技巧 / 72

第五章 咨询师,认识你自己 / 75

- 40 能够意识到并处理你的个人问题 / 76
 - a. 你是怎样决定要成为一名咨询师的? / 76
 - b. 对于什么样的情感你会不舒服? / 77
 - c. 多大程度的进展是可接受的? / 78
 - d. 该如何处理来访者对你的情感? / 78
 - e. 该如何处理对来访者的情感? / 79
 - f. 你能做到灵活、接纳、温和吗? / 80
- 41 对督导开放 / 81
- 42 不要躲藏在测验背后 / 82
- 43 涉及伦理问题,寻求顾问 / 83

第六章 关于干预方法的简单介绍 / 87

- 44 基本的心理咨询教程 / 89
- 45 以人为中心咨询 / 90
- 46 行为咨询 / 91
- 47 认知、认知/行为咨询以及社会学习理论 / 92
- 48 格式塔咨询 / 95
- 49 精神分析与心理动力咨询 / 96
- 50 存在主义咨询 / 97
- 51 团体咨询 / 99
- 52 家庭/系统咨询 / 100
- 53 多元文化咨询 / 102
- 54 女权主义咨询 / 104
- 55 短程治疗和焦点解决治疗 / 106
- 56 整合性方法 / 110
- 57 关于心理咨询与心理治疗的研究 / 112
- 58 其他重要资源 / 115

参考文献 / 117



第一章

创造条件:心理咨询的过程



过程影响结果。心理咨询的过程——咨询师和来访者在会谈中做什么——影响心理咨询的结果,以及心理咨询是否成功(Beutler & Harwood, 2000; Orlinsky & Howard, 1978)。为了掌控该过程,新入门的咨询师一定要掌握助人技能和指导应用的心理咨询理论。

为了开展心理咨询,你打算采用何种方法?这不是一项简单的任务:最近的一项推测显示,心理咨询方法(如精神分析、行为、理性情绪疗法等)已超过了400种(Kazdin, 1994; Perez, 1999)。对心理治疗结果的研究表明,并没有任何一种方法普遍优于其他方法(Lambert & Cattani-Thompson, 1996; Smith & Glass, 1977),在主要学派之间也没有达成普遍认可的理论意见。

这样一来,就更不用说为什么很多当代心理咨询师要将自己描述成整合性的和折中的咨询师。在最佳情况下,折中心理咨询指的是做能起到有效作用的事情。由于折中心理咨询师所接受的训练包含内容广泛的各种咨询方法,因此他们会根据来访者的个体需要理性且直观地选择咨询方法。在某些案例中,这种判断过程是直截了当的。例如,如果到你的办公室来求助的一位来访者有单纯恐怖症,你可以采用系统脱敏疗法,并对成功有很高的期望(Wolpe, 1990)。不过,来访者与治疗方法是否匹配经常是不明确的,在那样的情况下,折中主义的弱点就显露出来了。而最差的情况是,折中心理咨询涉及猜测或“凭本能处理事情”。

在本章中,我们将介绍13种通过一系列研究和实践发现的非常重要的心理咨询方法。利用这些方法,心理咨询师可以开始和强化其助人关系。掌握这些步骤的学生将获得一套基本助人技能。

1 建立个人联结

心理咨询的基础是咨询师与来访者之间的关系。不同的方法对咨询关系强调的程度不同,但所有的从业者都知道,咨询师和来访者必须首先建立联结。

因为缺乏精确的方法来描述人们之间的关系,因此也就“很难对建立个人联结”进行描述。我们不得不围绕以下主题展开讨论:建立联结意味着与来访者同在、在情感上触动某人、与其沟通。这并不是说,来访者必须马上与咨询师发展起强有力的关系。事实上,对于害怕亲密感和个人联结的来访者来说,联结可能应该是缓和、适中的。

在第一次会谈中,要对与来访者建立联结格外留意(参见 Adams, Piercy, & Jurich, 1991; Gunzburger, Henggeler, & Watson, 1985; Odell & Quinn, 1998; Pope, 1979; Sullivan, 1970)。咨询师要对来访者的引领保持开放。如果他们开始闲聊,那就闲聊一分钟,然后再回到心理咨询的事务中来。

咨询师:嗨,我是苏珊。我是你的咨询师。

来访者:你好,我叫比尔。雪下得真大。

咨询师(联结!):是啊。你来这里顺利吗?

而不是:

咨询师(太过直接):让我们谈谈你的问题,而不是下雪。

允许来访者在心理咨询的初始阶段进行引领,能够促进信任感的发展,还能提供关于来访者的来访问题和个人风格的信息



(MacKinnon & Michels, 1971)。

什么会阻碍你建立个人联结?例如,如果我们连续会见很多来访者,会产生被催促感。为了避免这样的情况出现,我们在每名来访者之间留出10到15分钟,用来对前面刚结束的会谈做记录,并回顾记录,为下面即将到来的会谈做准备。在两次会谈之间休息一下,能够使我们每一名来访者作为与众不同的唯一个体来关注。

2 发展工作联盟

.....



4

建立个人联结是发展工作联盟的第一步,是与后续的咨询及其效果紧密相关的因素(Greenson, 1965; Jennings & Skovholt, 1999; Samstag, Batchelder, Muran, Safran, & Winston, 1998; Sexton & Whiston, 1994; Stiles, Agnew-Davies, Hardy, Barkham, & Shapiro, 1998; Zetzel, 1956)。咨询师的任务是以能使双方共同努力的方式,解决促使来访者前来咨询的问题。有时,工作联盟是不存在的,如在咨询师企图强迫来访者改变或来访者毫无动力的情况下。

咨询师可以通过传递理解、尊重和温暖来邀请来访者进入工作联盟。这样的话,咨询师必须具有人际技能。

来访者:我现在走投无路了,我太失败了!

咨询师:这对你来说真是一段困难的时期。

来访者:听到你这么感觉很好。我的朋友中没人能理解我在经历着什么。

心理咨询师是熟练的倾听者。通过专心地倾听和接纳来访者,咨询师可以对来访者有所了解,培养信任和支持的联盟关系。如果没有这样的联盟,很多来访者都无法实现改变。

3 向来访者解释心理咨询

研究者将此称为角色就任 (Garfield, 1994; Hoehn-Saric et al., 1964; Mayerson, 1984; Orlinsky, Grawe, & Parks, 1994; Walitzer, Dermen, & Connors, 1999)。来访者总是在咨询过程中产生种种误解。例如,他们可能期待心理咨询与到医院看病差不多:诊断、开药、治疗。如果这些错误的期待被忽视了,来访者就可能中途退出咨询,或使咨询无法取得进展。

来访者:大夫,为什么你不对我的心理疾病多问一些问题呢?

咨询师:约翰,我发现,当你对我谈你的感受的时候,心理咨询是最有帮助的。这对我们两人来说是了解你身上所发生事情的最佳途径。

来访者:嗯……好吧。

在这个例子中,来访者期待咨询师通过提问题来引领会谈。咨询师进行了解释,即从本质上说,是由来访者来谈,而现在的任务是探索感受。另外,对于某些来访者的问题,咨询师可能要对咨询持续的时间和咨询的可能效果进行推测 (Beutler & Harwood, 2000)。

新入门的咨询师应该避免进行解释,直到他们感到放松并有足够的知识这样做。首先,要进行角色扮演的练习。解释什么取

