

CP 心理咨询与治疗系列丛书

李 丹 李正云 主编

职业心理咨询

樊 琪 著

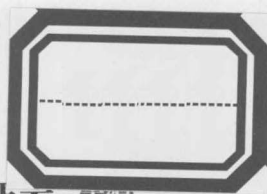
Counselling
and
Psychotherapy



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

CP 心理咨询与治疗系列丛书

李 丹 李正云 主编



职业心理咨询

樊 琪 著

Counselling
and
Psychotherapy



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

职业心理咨询 / 樊琪著. - 上海 :

上海教育出版社, 2013.10

(心理咨询与治疗系列丛书 / 李丹, 李正云主编)

ISBN 978-7-5444-4947-2

I. ①职… II. ①樊… III. ①职业 - 应用心理学
- 心理咨询 IV. ①C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第231225号

责任编辑 谢冬华

封面设计 郑 艺

心理咨询与治疗系列丛书

李丹 李正云 主编

职业心理咨询

樊 琪 著

出版发行 上海世纪出版股份有限公司

上 海 教 育 出 版 社

易文网 www.ewen.cc

地 址 上海永福路123号

邮 编 200031

经 销 各地新华书店

印 刷 上海景条印刷有限公司

开 本 700×1000 1/16 印张 24.5 插页 3

版 次 2013年10月第1版

印 次 2013年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5444-4947-2/B·0090

定 价 52.00元

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)

总 序

十年前,上海师范大学应用心理学系曾推出“学校心理辅导系列教材”,该套教材共五本,分别是《学校心理辅导基础》、《学校心理病理学》、《学校心理卫生学》、《学校心理测量学》和《学校心理干预的技术与应用》。该系列教材由广西教育出版社出版,被诸多高等院校以及自学考试选用为教材,迄今已多次加印,为我国学校心理健康教育起步作出了贡献,得到学界肯定,并因此获得国家教学成果二等奖、上海市教学成果一等奖。

十年来,随着中国社会转型,社会经济结构已经发生了令人瞩目的变化,经济、社会的迅速发展给人们带来的不仅是机遇和希望,也带来了压力和挫伤。伴随着人们对心理健康的重视与追求,有关心理健康的自我探求以及各类心理咨询的培训大大增加,涉及的领域不再限于学校,而是扩展到社会、社区以及不同类型的组织领域。有鉴于此,我们在“学校心理辅导系列教材”的基础上编撰了“心理咨询与治疗系列丛书”,希望兼顾该领域系统训练所要求的理论基础和应用技术,同时反映该领域专业发展和专业成熟度的现状,亦回应近些年学校和大众对心理健康和心理咨询的特定需求。原系列教材的大多数作者都参与了本系列丛书的撰写,同时我们也吸收了几位在该领域已有一定成就的年轻教师,以及在心理咨询和治疗领域具有丰富实践经验的资深教师加入到本系列丛书的作者队伍中。

本系列丛书涵盖专业基础和应用技术两方面内容,专业基础类三本,分别是《健康心理学》、《心理评估与诊断》和《心理咨询理论与技术》;应用技术类四本,分别是《行为矫正:原理、方法与应用》、《游戏治疗》、《团体辅导:理论、设计与实例》和《职业心理咨询》。丛书作者均为上海师范大学咨询心理学和发展心理学领域的中青年骨干教师和资深教授,他们在各自擅长的研究和教学领域均已取得较好的成绩,同时也都在心理健康教育或临床咨询

与治疗领域积累了丰富的经验。总体而言,本系列丛书具有以下几个方面的特点。

一、内容体系完整且新颖。在参照和吸纳前人已有知识框架的基础上,每本著作都力求在内容与框架体系上有所创新。《健康心理学》从健康、健康心理学的概念与发展历史入手,侧重探讨影响健康的心理与社会因素,影响健康的生活方式,以及对以各种心理与社会因素为主要诱因引发的心身疾病的预防和干预。《心理评估与诊断》从生物-心理-社会的视角,以多元文化观来看待异常行为,关注了导致来访者问题的生物学因素、心理因素和社会文化因素,并涉及认知评估、环境评估和生理评估等多种方法。《心理咨询理论与技术》着重介绍心理咨询的基本原理、过程和技术,以及主要的干预体系。《行为矫正:原理、方法与应用》由三部分组成,分别介绍了行为矫正的基本知识、基本原理和基础工作,行为矫正的技术方法,以及行为矫正在实践中的应用,包括处理不良行为和发展良好行为。《游戏治疗》侧重介绍游戏治疗的基础理论,游戏治疗的几种模式及技术方法,游戏治疗的过程,并重点介绍沙盘游戏治疗的理论与技术。《团体辅导:理论、设计与实例》在理论方面着重介绍了团体辅导的基本概念和技术、团体辅导的心理学基础以及团体带领者的特征和成长,在实务方面主要介绍了结构化团体辅导方案实例和非结构化团体辅导方案实例。《职业心理咨询》在剖析职业心理咨询的对象、性质、内容、特点和介绍相关理论的基础上,重点阐述职业心理咨询的工作模式、一般方法、常用技术与工具、常见问题及其对策,并通过案例教学来训练读者进行相关咨询的专业敏感与实战技能。

二、理论基础与实践运用并重。丛书非常强调理论基础先行,在心理咨询与治疗的框架体系下,作者将系统梳理的理论学说与相关的实践运用加以整合,不仅用于诠释现实社会中发生的种种身心问题,而且有助于读者全面了解和使用相关的操作策略和技术。诸如,健康整体性观念在实际病症中的反映,生物-心理-社会模式在致病原因探寻中的作用;在心理评估与诊断中强调以多元文化观来看待异常行为;精神分析治疗、行为主义治疗、认知治疗和人本主义治疗等理论在心理治疗中的操作运用;行为矫正技术方法的基本原理以及相应的操作步骤与注意要点;沙盘游戏治疗的理论与技术及其与自我沟通、自我理解的关系;团体辅导形式对新颖性、自发性和创

造性的强调,以及心理剧、社会剧、萨提亚团体治疗等常用团体技术的特点与操作;职业心理咨询的工作模式、一般方法、常用技术与工具的介绍,等等。这些理论、原理的阐述辅以针对具体个案的操作方法介绍,读者或治疗工作的实践者将从中获取更加明晰的知识内容,也更容易达到对治疗方法的透彻理解。

三、普适性与针对性兼具。丛书的内容涉及大量健康常识的介绍,包含大量的个案分析与实际操作层面的内容。这些常识或案例源自生活和临床实践,又经过了作者的加工改造,融入了作者自身的思考和专业考量。不少具体事例更是积聚了作者十多年甚至数十年的智慧与经验。丛书涉及面广,既具有理论的宽度和深度,又具有较好的可操作性,无论是作为心理咨询与治疗领域的理论和实证研究的参考读物,还是作为实践应用的指导指南,都值得广大临床心理学工作者、爱好者,教育工作者和家长阅读参考。系列丛书因其理论系统性,可以作为各大学心理学系的教科书或教学参考书,也可以为各类心理咨询培训机构所使用。

本系列丛书作为上海市重点学科“发展与教育心理学”和上海市教育高地建设项目“心理学应用人才培养模式”的成果,得到了上海师范大学和教育学院各级领导的大力支持。丛书的顺利出版得到了上海教育出版社的鼎力相助,该出版社的谢冬华先生为本系列丛书的编辑出版多次与主编电话电邮沟通,付出了辛勤的劳动。在此一并致以衷心的感谢!

丛书主编

2013年1月18日

前 言

所谓职业,是指个体为了不断取得收入而连续从事的具有市场价值和社会意义的特殊活动。职业收入是人们得以安身立命的经济保障;职业形象是人们最为重要的社会角色;职业岗位是人们实现理想抱负的主要战场;职业要求对人们的文化程度、能力水平、行为风格、生活方式乃至思想情操进行规范;而以职业兴趣、职业认同、职业准备、职业选择、职业适应、职业愿景、职业调整、职业变迁和职场引退等为内涵的职业生涯发展,则纵贯人的一生,体现人生的价值。

由此,职业活动不可避免地涉及人们的种种思维、情感、意愿和行为,既有收获报酬的喜悦,也有难保职位的惶恐;既有胜任愉快的自信,也有职场竞争的压力;既有壮志豪情和百折不挠的努力,也有困惑挫败或挥之不去的倦怠……总而言之,围绕着职业活动,人们的心理纷繁复杂,需要安抚、理解、调整和引领。于是,职业心理咨询应运而生。

职业心理咨询是指与职业活动密切相关的心理咨询,也称职业辅导、职业生涯辅导、生涯辅导、职业生涯咨询或生涯咨询。

职业心理咨询是现代心理咨询的发端。1908年,美国人帕森斯在波士顿创立世界上第一个职业辅导机构,运用面谈、自我体验和心理测量等手段来促进人职匹配,让形形色色具有不同人格特点的个体理智地选择自己能够胜任的职业岗位,也让各种各样要求不同的职业岗位有效地落实各自急需的匹配人才。这个事件,标志着心理咨询的问世。

职业心理咨询聚焦人的发展。早先的职业心理咨询致力于帮助人认识自己、认识职业,从而有效地选择职业,争取人适其岗、岗得其人;后来的职业心理咨询不仅帮助人择业,还帮助人适应职场,从而自觉地做好本职工作;如今的职业心理咨询则关注人生全程以职业为核心的生涯发展,强调生涯规划的主动性和前瞻性,提倡个人和组织及时发现、适应并利用周围的变

化,不断达成动态的人职匹配,促进人生幸福与社会和谐。

职业心理咨询的服务对象是具有与职业相关的心理问题的人。一般情况下,他们是心理正常的人,或者是有着心理困惑的正常人。这样的人几乎无所不在:在学校教育领域,他们是需要升学、就业和生涯发展辅导的小学生、初中生、高中生(包括职业中学、中等专业学校学生)以及在读的大学生和研究生;在劳动生产领域,他们是需要职业生涯开发与规划的劳动者,是需要缓解职业压力与寻求职业变革的管理者,是需要职业信息提供与职场信息提供的转职者,也是需要再就业和再适应指导与帮助的失业者;在女性工作领域,她们是需要在职、结婚、生育、复职等重大决策的关键时刻得到有效辅导的职业女性;在社会福利领域,他们是需要生计教育和职业援助的孤儿或残疾人,是离开职场需要重新适应生活的退休者,也是丧失劳动能力并缺乏生活来源的老年人;在人生修养领域,他们是需要在职业、家庭、健康、休闲、经济等各个方面得到咨询与指导的各种各样的社会成员。

职业心理咨询的当事人、求询者或客户,不仅局限于个体,还包括各级各类企事业单位。作为这些企事业单位出面咨询的代表,多为员工关系管理者、人力资源管理者、工会工作者、中层干部和高层领导者,他们期待解决的问题,往往涉及组织内部人际冲突或群体冲突的处置、人才招聘或选拔的心理学技术与方法的具体运用、组织变革背景下的员工培训课程乃至心理训练课程的设计、员工援助方案或员工关爱项目的实施、职业心理保健、职场心理危机的识别与应对,等等。最近20年来,国内外越来越多的企事业单位聘用专属心理顾问,这些专属心理顾问的工作,就是围绕组织目标,面向管理者和员工开展职业心理咨询。

综上所述,不难发现,一位称职的、胜任愉快的、不断成长的职业心理咨询师,不仅要为各种职业的现在或潜在的从业者个体排忧解难,还要为汇集各种职业的企事业单位出谋划策。因此,他/她必须同时具备咨询心理学和职业心理学的专业素养和职业技能,必须不断积累职场实战的丰富经验。

然而,迄今为止我们能够搜索到的关于职业心理咨询或职业辅导的书籍,几乎都只是以中专生、职校生和大学生为读者对象,旨在帮助他们进行自我认知和自我调整,做好学业生涯的规划和争取求职应聘的成功,很少有以心理咨询师或职业心理咨询师为目标群体,阐述职业心理咨询的基本理

论和操作技术的教材或专著。显然,这种状况不利于心理咨询的全面深入发展,也不利于职业心理咨询师的专业成长。

基于这种状况,我们构思、撰写并奉献此书,希望能对职业心理咨询进行比较系统的理论思考和技术展示,为已经从事职业心理咨询的同行以及有志于从事职业心理咨询的专业工作者提供一本比较得力的工具性参考用书。

本书从结构上分为九章,共四个模块。

第一模块包括第一章“职业心理咨询导论”和第二章“职业心理咨询的基本理论”,全面介绍了职业心理咨询的操作性定义、工作范围、生涯跨度、功能分类、历史变革以及职业心理咨询实践对从业者专业素养的现实要求,扼要阐述了引领职业心理咨询实践的最富代表性的理论,理清了这些理论的发展脉络,概括了这些理论对职业心理咨询活动的启迪。

第二模块由第三章“面向个体的职业心理咨询”、第四章“面向团体的职业心理辅导”和第五章“面向组织的员工援助计划”共同构成,系统探讨职业心理咨询的操作模式,也就是职业心理咨询师采用的原则、程序、技术和方法的总和。其中,第三章基于个别咨询的通用程序,依次阐述职业心理咨询师如何营建咨访关系、诊断个案问题、实施心理干预和评估咨询个案;第四章基于团体辅导的通用程序,着重讲解职业心理咨询师如何策划团体辅导活动、组建辅导团体、实施团体辅导和评估辅导活动;第五章结合现代化组织管理的新模式——员工援助计划(EAP),遵循员工援助项目的酝酿→设计→实施→评估的基本程序,揭示职业心理咨询师在其中的职责与功能。

第三模块包括第六章“咨访互动中的咨询技术”、第七章“职业心理评估的一般方法”和第八章“职业心理咨询的知识管理”,此模块旨在进一步诠释职业心理咨询的相关技术,使读者不仅知其然而且知其所以然。其中,第六章分为“体现关注的技术”、“搜集信息的技术”、“施加影响的技术”、“综合应对的技术”等四个方面,详细介绍了数十种过程方法的具体运用;第七章专论心理咨询过程中如何善用心理评估,系统介绍了心理评估的三大类十二种方法(观察法、谈话法、调查法、内省法、史料分析法、活动产品分析法、行为推测法、情境模拟法、实验室实验法、现场实验法、自然实验法和心理测验法),客观评价了各种方法的特点和用途,提醒职业心理咨询师在进行心理评估时要注意多元化和准确性;第八章首次在心理咨询领域引入知识管理

理念,首次总结和提炼相应的操作方法,围绕职业心理咨询的三大模式来探索个案咨询的知识管理、团体辅导的活动记录和员工援助项目的文档建设,并且拓展到资深心理咨询师如何利用上述信息、记录和文档来对新手咨询师进行业务督导。职业心理咨询为组织和个人提供心理服务,做好相关的知识管理,有利于妥善保存服务对象的信息,规范记录服务过程和内容,便利咨询师的反思总结、接受督导、带教新手和同行交流,从而提升心理咨询的职业水准,促进心理咨询的规范操作,见证心理咨询的发展历程。

第四模块即最后一章“职业心理咨询典型案例与点评”。它展示心理咨询技术在职业心理咨询实践中具体运用的典型案例,并以案例点评的方式进行督导。典型案例挑选尽可能兼顾个体人生全程的职业选择、职业适应和职业发展,尽可能覆盖职业心理咨询的整个范围,即两大方面:一是由职业原因引发的心理问题;二是由心理原因导致的职业问题。由此,读者可以了解职业心理咨询常见的、典型的案例,感悟职业心理咨询师用于协助来访者解决问题的思路和方法,体会心理咨询技术在职业心理咨询实践中的具体运用,注意避免操作失误,少走弯路,在咨询实践中获得成长。

本书由樊琪、杜雨洁、马丽娜多年合作而成。樊琪负责全书的架构和统筹,撰写第一、三、五、六、九章;杜雨洁撰写第四章,并与樊琪合写第八章;马丽娜撰写第七章,并与樊琪合写第二章。本书借鉴了国内外众多心理学学者或咨询师同行的研究成果与经验教训,书后参考文献列出明细,在此先致以衷心感谢!

职业心理咨询拥有自己特定的范围、方法、模式和特点。如果我们精心撰写的这本书,能为广大心理咨询师从事职业心理咨询提供宏观视野、基本理论和专业技术,能为学校里和社会上的职业辅导者提供解题思路、工作模式与方法借鉴,能为关心职业生涯发展的各个年龄阶段的教育者和当事人提供他山之石,那我们将感到无比的欣慰!

愿读者开卷有益。

作者

2013年1月4日

目录

Contents

第一章 职业心理咨询导论	1
第一节 职业心理咨询概述	1
一、职业概述	2
二、心理概述	5
三、心理学概述	13
四、职业心理咨询概述	18
第二节 职业心理咨询的实践	25
一、职业心理咨询的常见类型	25
二、职业心理咨询的实施形态	28
第三节 职业心理咨询的发展	33
一、职业心理咨询的应运而生	33
二、职业心理咨询的发展动态	34
三、职业心理咨询在中国	35
本章小结	39
推荐阅读	40
第二章 职业心理咨询的基本理论	41
第一节 特质-因素论	42
一、特质-因素论的理论要点	42
二、特质-因素论的操作要领	43
三、对特质-因素论的评价	48
第二节 人格类型论	49
一、人格类型论的理论要点	50

二、人格类型论的操作要领	54
--------------------	----

三、对人格类型论的评价	56
-------------------	----

第三节 需要满足论	58
-----------------	----

一、需要满足论的理论要点	59
--------------------	----

二、需要满足论的操作要领	62
--------------------	----

三、对需要满足论的评价	63
-------------------	----

第四节 心理动力论	64
-----------------	----

一、心理动力论的理论要点	64
--------------------	----

二、心理动力论的操作要领	67
--------------------	----

三、对心理动力论的评价	69
-------------------	----

第五节 社会学习论	70
-----------------	----

一、社会学习论的理论要点	70
--------------------	----

二、社会学习论的操作要领	73
--------------------	----

三、对社会学习论的评价	75
-------------------	----

第六节 职业决策论	76
-----------------	----

一、职业决策论的理论要点	76
--------------------	----

二、职业决策论的操作要领	79
--------------------	----

三、对职业决策论的评价	80
-------------------	----

第七节 生涯发展论	81
-----------------	----

一、生涯发展论的理论要点	81
--------------------	----

二、生涯发展论的操作策略	86
--------------------	----

三、对生涯发展论的评价	88
-------------------	----

本章小结	89
------------	----

推荐阅读	90
------------	----

第三章 面向个体的职业心理咨询	91
-----------------------	----

第一节 营建咨访关系	92
------------------	----

一、营建良好咨访关系的步骤	92
---------------------	----

二、营建良好咨访关系的方法	97
---------------------	----

第二节 诊断个案问题	101
------------------	-----

一、形成问题假设	102
二、搜索相关信息	103
三、确认问题症结	104
第三节 实施心理干预	108
一、制订方案	108
二、执行方案	113
第四节 评估咨询个案	118
一、咨询效果的评估	119
二、咨询过程的评估	120
三、咨询师的反思	121
本章小结	122
推荐阅读	123

第四章 面向团体的职业心理辅导

第一节 策划团体辅导活动	125
一、熟悉团体功能	126
二、设置团体辅导目标	128
三、设计团体辅导方案	130
第二节 组建辅导团体	133
一、形成辅导团体	133
二、明确成员角色	135
第三节 实施团体辅导	136
一、团体辅导的导入	136
二、团体辅导的干预	138
三、团体辅导的结束	140
第四节 评估团体辅导活动	142
一、团体辅导效果的评估	142
二、团体辅导活动过程的评估	143
三、咨询师的反思	144
本章小结	155

推荐阅读	156
------	-----

第五章 面向组织的员工援助计划 157

第一节 员工援助项目的酝酿 158

一、员工援助项目的需求分析 159

二、员工援助项目的服务模式 166

第二节 员工援助项目的设计 171

一、员工援助项目设计的基本原则 171

二、员工援助项目设计的文本结构 173

三、员工援助项目设计的注意事项 176

第三节 员工援助项目的实施 180

一、宣传动员 180

二、活动跟进 182

第四节 员工援助项目的效果评估 184

一、效果评估的指标 185

二、效果评估的方法 189

本章小结 193

推荐阅读 194

第六章 咨访互动中的咨询技术 195

第一节 体现关注的技术 196

一、体现关注的意义 196

二、体现关注的载体 198

三、体现关注的方法 199

第二节 搜集信息的技术 207

一、观察 207

二、提问 210

三、协助表达 212

四、具体化 214

五、自我表露 215

六、逻辑推断	217
七、心理测验	218
八、其他证明	218
第三节 施加影响的技术	221
一、认可	221
二、权威影响	221
三、积极暗示	221
四、解释	222
五、榜样作用	223
六、面质	224
七、建议和忠告	226
八、指导和训练	226
九、协商和承诺	227
十、回家作业	229
十一、友伴协作或朋辈辅导	230
十二、转介	230
第四节 综合应对的技术	232
一、来访者的阻抗及其应对	232
二、来访者的沉默及其应对	234
三、来访者的移情及其应对	236
本章小结	241
推荐阅读	241
第七章 职业心理评估的一般方法	242
第一节 职业心理评估的经验方法	243
一、观察法	243
二、谈话法	245
三、调查法	246
四、内省法	247
五、史料分析法	248

六、活动产品分析法	250
七、行为推测法	252
八、情境模拟法	254
第二节 职业心理评估的实验方法	257
一、实验室实验法	257
二、现场实验法	258
三、自然实验法	259
第三节 职业心理评估中的测验方法	259
一、心理测验的定义	259
二、心理测验的特点	260
三、心理测验的种类	261
四、对心理测验的评价	264
本章小结	265
推荐阅读	265
 第八章 职业心理咨询的知识管理	266
第一节 个案咨询的知识管理	267
一、个案咨询的案例概述	267
二、个案咨询的工作报告	270
三、个案咨询的科研论文	276
第二节 团体辅导的活动记录	278
一、团体辅导的活动方案	279
二、团体辅导的总结报告	282
第三节 员工援助项目的文档建设	286
一、员工援助项目知识管理的特点	287
二、员工援助项目文档汇总的内容	288
三、员工援助项目典型案例报告	290
第四节 督导文案的撰写与使用	297
一、督导文案的类型	298
二、督导咨询思路的文案	300

三、督导咨询技法的文案	307
本章小结	314
推荐阅读	315
 第九章 职业心理咨询典型案例与点评	316
第一节 职业选择辅导	317
一、职业选择中的职-心问题	317
二、职业选择中的心-职问题	323
第二节 职业适应辅导	328
一、职业适应中的职-心问题	329
二、职业适应中的心-职问题	338
第三节 职业发展辅导	348
一、职业发展辅导中的职-心问题	348
二、职业发展辅导中的心-职问题	360
本章小结	369
推荐阅读	370
 参考文献	371