

普通高等学校规划教材

◎ 张松 主编

X I N L I Z I X U N Y U Z H I L I A O

心理咨询与治疗



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社

第 1 章 绪论

第 2 章 心理评估

心理咨询与治疗

普通高等学校规划教材

心理咨询与治疗

主 编 张 松

副主编 崔广立 刘 畅



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询与治疗/张松主编.—武汉：武汉大学出版社，2011.9

ISBN 978-7-307-09230-3

I.①心… II.①张… III.①心理咨询②精神疗法 IV.①R395.6②R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第196645

心理咨询与治疗

张松 主编

策 划：大春文化

执 行：杭州沃尔德教育信息咨询有限公司

责任编辑：张歆婕

封面设计：祁睿一

版式设计：黄凤英

出 版：武汉大学出版社

印 刷：浙江良渚印刷厂

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：15

字 数：311千字

版 印 次：2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

I S B N : 978-7-307-09230-3/R·150

定 价：29.00元

内 容 简 介

本书是许昌学院心理咨询教学团队的教学研究成果之一。全书共分十五章,由心理咨询的基本理论和基本方法两大部分组成。分别阐述心理咨询的本质、咨询的任务、咨询的形式、咨询的原则、咨询的过程等基本问题,并以专门的章节对当代心理咨询的一些主要体系,如精神分析疗法、行为疗法、人本主义疗法、认知疗法、家庭系统治疗等,进行了系统研究与分析。

本书可作为大学心理学、教育学、社会学、医学心理学等专业的教材,也可供精神科医生、广大的心理咨询和心理治疗工作者、学校心理辅导员和中小学教师参考。

前 言

《心理咨询与治疗》是许昌学院重点教学团队——心理咨询教学团队——教学研究成果之一,是许昌学院该课程的推荐教材之一。本书可作为大学心理学、教育学、社会学、医学心理学等专业的教材,也可供精神科医生、广大的心理咨询和心理治疗工作者、学校心理辅导员和中小学教师参考。

近年来,随着社会的发展和生活节奏的加快,心理咨询工作受到了全社会的广泛关注和重视。国内的各级各类高等院校,许多中、小学校,乃至社区都建立了心理咨询机构,以各自不同的形式开展着心理咨询及其相关工作。这些,对于心理咨询事业的发展起着重要的推动作用。

心理咨询是什么?心理咨询师用心说话,来访者用心回答,这才是心理咨询。不是说,只要学习了心理咨询的理论与方法就学会了心理咨询。我常常把心理咨询看成是一条小船在溪流中前行。来访者与咨询师同坐在那条小船上,来访者坐在船的前边,咨询师坐在船的尾端,咨询师随着来访者漂流。来访者漂到哪里,咨询师就跟随到哪里。但是,坐在尾端的咨询师有个方向杆,他引导着来访者向健康的心境靠近。可最终能否到达理想境界,还是由来访者自己决定。

梁启超曾言:“境者,心造也。一切物境皆虚幻,惟心所造之境为真实。”心理咨询师就是帮助来访者建造适应环境的自己真实的“心”。身为被控制者有时是没有办法的,特别是遇到强大的征服者时。不过,心灵上是否屈服却是可以选择的。心理咨询师常这样说:我们不能改变环境,但我们可以适应环境;我们不能改变别人,但我们可以适应别人。境由心造正是心理咨询所追求的意境。

心理咨询是一种学习,也是一种体验,包括理论的提升与专业的实践。撰写此书的动机是为了相关专业学生的学习。书中的大部分内容,正是在2001—2009年的专业教学中获得到充实的硕果。教学相长,本书在教学与学习中得以形成。

全书共十五章,由两大部分组成。第一章至第七章心理咨询的基本理论,第八章至第十五章为心理咨询的方法。

全书从心理咨询的专业性质出发,分别阐述心理咨询的本质、咨询的任务、咨询的形式、咨询的原则、咨询的过程等基本问题,然后以专门的章节对当代心理咨询的一些主要体系,如精神分析法、行为疗法、人本主义疗法、认知疗法、家庭系统治疗等体系,进行了系统研究与分析。

本书由张松任主编,崔广立、刘畅任副主编。各章的编写分工如下:第一、三、六、八、十二、十四章由张松编写,第二、十、十一、十三、十五章由崔广立编写,第四、

五、七、九章由刘畅编写。最后由张松完成全书的统稿工作。

在编写的过程中,我们参考了国内外有关的书籍和资料,在此向其作者表示衷心的感谢。

由于编者水平有限,书中难免会有错误及不当之处,敬请各位专家、同仁和广大读者批评指正。

编 者

2011年4月

目 录

第一章 心理咨询的概念	(1)
第一节 心理咨询基本特征.....	(1)
第二节 心理咨询与心理治疗的关系.....	(5)
第三节 心理辅导与心理咨询的关系.....	(8)
第四节 心理咨询与德育的关系.....	(9)
第二章 心理咨询的对象和任务	(12)
第一节 心理咨询的对象及其限定	(12)
第二节 心理咨询的任务	(14)
第三章 心理咨询师的专业成长	(18)
第一节 如何理解心理咨询师	(18)
第二节 咨询师的角色与条件	(19)
第三节 心理咨询师的专业成长	(22)
第四章 心理咨询的形式	(27)
第一节 心理咨询的形式	(27)
第二节 个体咨询与团体咨询	(29)
第五章 心理咨询的原则	(33)
第一节 心理咨询的一般原则	(33)
第二节 价值中立与价值干预	(38)
第六章 心理咨询的过程	(43)
第一节 咨访关系的建立阶段	(43)
第二节 咨询目标的确立阶段	(48)

第三节	指导与帮助阶段	(57)
第四节	巩固与结束阶段	(57)
第七章	团体心理咨询	(67)
第一节	团体心理咨询导论	(67)
第二节	团体心理咨询过程及其影响因素	(74)
第三节	团体心理咨询方案的设计与实施	(79)
第八章	精神分析法	(85)
第一节	精神分析的理论基础	(85)
第二节	精神分析的咨询原理	(95)
第三节	精神分析的咨询方法	(99)
第九章	人本主义疗法	(113)
第一节	人本主义的理论	(113)
第二节	人本主义的咨询原理	(114)
第三节	人本主义的咨询方法	(117)
第十章	行为疗法	(125)
第一节	行为主义的理论基础	(125)
第二节	行为主义的咨询原理	(127)
第三节	行为主义的咨询方法	(131)
第十一章	认知疗法	(142)
第一节	认知疗法的理论基础	(142)
第二节	认知理论的咨询原理	(143)
第三节	认知疗法的具体方法	(149)
第十二章	交互分析法	(161)
第一节	交互分析的理论基础	(161)
第二节	交互分析的咨询原理与方法	(170)

第十三章 森田疗法	(179)
第一节 森田疗法的理论依据	(179)
第二节 森田疗法的操作方法	(183)
第十四章 结构家庭治疗	(195)
第一节 结构家庭治疗的基本理论	(195)
第二节 结构家庭治疗的过程和策略	(204)
第十五章 整合咨询方法	(212)
第一节 心理咨询与治疗的发展趋势	(212)
第二节 心理咨询与治疗的整合发展趋势	(216)
主要参考文献	(225)
后记——安之若命,为所当为	(229)

第一章 心理咨询的概念

心理咨询是现代社会中一项独特的、专业化的帮助人心理调适的活动。如果要了解或进入这一专业领域,首先应从宏观角度对这一专业的定位和其主要特点做一鸟瞰。因此,本章将从心理咨询的概念入手,阐明咨询的基本属性和特点,然后从心理治疗、心理辅导和德育三个方面进一步分析心理咨询的本质。

第一节 心理咨询基本特征

我们研究心理咨询,首先要研究心理咨询的基本特征。研究心理咨询的基本特征,要从心理咨询的词义和心理咨询的含义入手。

一、心理咨询的含义

我们首先从心理咨询的词义和含义入手进行分析。

1. 心理咨询的词义

(1) 咨询的中文含义。

咨询一词在中国最早载于古籍《书·舜典》。咨表示商量,询则是询问的意思。由此可见,“咨询”的基本含义就是“通过商谈寻求帮助”。在汉语的字面解释中,咨是商讨,询是询问,咨询就是找人商讨和询问。

(2) 心理咨询(psychological counseling)的词源含义。

咨询(counseling)一词来源于拉丁语 Consultation,基本含义为商讨或协商,也具有考虑、反省、深思、忠告、交谈等意思。

从形式上看,现代心理咨询(psychological counseling)仍继承着词源的原意。

(3) 现代意义的心理咨询最早出现于1939年。

第一次将心理咨询规定为现代意义的心理学家是明尼苏达大学的威廉森(E. G. Williamson, 1939)。他创立了第一个心理咨询理论——“以咨询者为中心”的咨询模式。

2. 心理咨询的含义

心理咨询的英文是 psychological counseling。psychological counseling 虽然被译为心理咨询,但未必能够准确地表达其真正的含义;这是因为心理咨询时而被广义、时而被狭义地给予解释。

(1) 心理咨询有广义和狭义之分。

广义的心理咨询往往包括心理咨询和心理治疗,有时心理评估也被列为心理咨询的范围。狭义的心理咨询则只局限于咨访双方通过面谈、书信和电话等手段向求询者提供心理援助和咨询帮助。

(2) 心理咨询既是一个分支学科,又是一种工作。

就心理咨询一词本身而言,心理咨询代表着心理学的一个分支学科——咨询心理学。

心理咨询同时也表示一种工作——心理咨询服务,涉及对人具体的指导、帮助和改变。心理咨询是一种工作,一个过程,一种服务。

也许是心理咨询的内涵太丰富了,国内外许多学者从不同角度给出了不同的定义,以至“没有哪一种已知定义得到专业工作者的公认,也没有哪一种定义能简洁、明了地反映出咨询与治疗工作的丰富内涵”(钱铭怡,1994)。不过,我们还是可以从一些不同的定义中去把握它的基本内容。或者说,从有关心理咨询的著作中可以看到学者们对心理咨询这一活动在认识上的某些共识。

中外学者给心理咨询下的定义,尽管表面看来各有不同,但并无严重的分歧和对立,相反,它们强调的心理咨询的特点却有诸多共同之处。我们可以归纳出心理咨询的几个基本要素:

- ① 心理咨询是一种服务,也是一种帮助人的活动;
- ② 心理咨询是运用心理学的理论知识和方法进行的活动,有专门的来访者;
- ③ 心理咨询的目的是给来访者以帮助、启发和指导的过程,是一种学习成长的过程;
- ④ 心理咨询是一种特殊的人际关系。

二、心理咨询的基本特征

(1) 心理咨询是经过专业训练的职业人员有目的、有意识的职业行为,是一种帮助人的服务活动。

心理咨询是运用心理学的知识、理论和方法从心理上为来访者提供帮助的活动。咨询人员是经过专业训练的职业人员。

在日常生活中,人们也可以进行互相帮助,通过聊天、谈心使紧张情绪得以缓解,但这是一种日常交往而不是心理咨询。

心理咨询有其特定的目的和任务,特定的操作过程和手段,解决问题时应用专业的理论与方法,它是一种有目的、有意识的职业行为,而不是人与人之间一般的社会交往,不是所有人都能从事的职业。

心理咨询是一个助人的过程。作为一个助人过程,它通常要经过建立良好的人际关系、通过会谈或心理测验来评估来访者的心理问题、与来访者商定咨询目标、选择合适的干预策略和技术、实施干预、最后评估咨询效果、结束咨询等阶段。

(2) 心理咨询是运用心理学的理论知识和方法进行的活动,有专门的来访者。

心理咨询解决的是来访者心理或精神方面存在的问题,不是帮助他们处理生活中的具体问题,也不是治疗精神类病症。

心理咨询性质在于其心理性。心理咨询的心理性表现在其工作对象、工作人员、工作手段等方面。

① 心理咨询的工作对象是来访者的心理问题。

尽管来访者所带来的问题往往并非是纯粹的心理问题,它们经常与现实生活事件直接相连,可能牵涉法律、政治、经济、思想、道德等许多方面,但咨询师主要关注和处理的是涉及心理层面的问题,或者说是帮助来访者进行心理调整和心理适应。

② 心理咨询师必须是受过心理学训练的专业人员。

尽管其他群体提供的帮助也许有一些类似的效果,如亲朋好友的安慰和支持,但这些不是心理咨询服务,因为助人者没有接受过心理咨询的专业训练。

③ 心理咨询的工作手段是心理学原理和技术。

尽管运用行政、政治、法律、经济等手段也有可能使来访者的心理问题得以减轻或暂时解决,但心病还需心药医,咨询师必须运用心理学的许多原理、采取一定的咨询策略、使用合适的心理学技术与方法,以帮助来访者恰当认识自己和现实的情境,恰当评估自己行为的意义和有效性,做出有效抉择,最终达到自助的目的。

心理咨询解决的是来访者心理或精神方面存在的问题,而不是帮助他们处理生活中的具体问题,也不是治疗精神类病症。

例如:一个因考试焦虑来访的学生,希望咨询师帮他交涉缓考问题;一个下岗职工要求咨询师为他物色合适的工作;一个受教育子女问题困扰的母亲要求咨询师找她的儿子谈一次话;一个严重精神病患者的家属要求咨询师对其进行治疗……这些情形都是由于来访者对心理咨询的误解所造成的。

面对这样的情形,咨询者应耐心对来访者加以解释,并引导其把解决问题的着眼点集中于自己的心理问题,通过咨询调整消极情绪,以积极的态度面对自己生活中的实际问题。

(3) 心理咨询的目的是给来访者以帮助、启发和指导,是一种学习和成长的过程。

咨询的学习和成长主要表现为人格或个性方面的成长,它含有心理成熟、增强自主性和自我完善的意思。

不能正确对待自己和他人是产生心理困扰的重要根源,通过心理咨询使来访者学会善待自己,从而减少内心世界出现的矛盾和冲突。心理咨询要帮助来访者学会怎样与他人和睦相处,消除不善交往以及交往障碍(焦虑)而带来的心理困扰,这都是人格上的学习和成长。帮助来访者自强自立,这也是人格方面的重要成长。

咨询的作用和根本目的,即帮助来访者产生积极的心理转变,解决面临的问题,摆脱困境进而更好地适应环境,发展自我,增进心理健康。

心理咨询的根本目的在于自助。心理咨询是一个助人的历程,但帮助本身不是目的,而通过咨询师的帮助使来访者获得心理成长,即使在以后碰到类似问题也能够自主抉择才是咨询的根本目的。

有人将咨询简要地归纳为助人自助的过程,这是有道理的。

(4) 心理咨询强调的是一种特殊的人际关系——心理咨询师与来访者的咨访关系。

什么是咨访关系?咨访关系是咨询师与来访者的咨询、解惑关系。

① 咨访关系的特征。

咨访关系的特征是平等、理解、尊重、和谐、相互信任,这是促使来访者接受积极影响、发生积极变化的最基本的心理气氛。

在咨询师和来访者之间必须有一定程度的相互信任和理解,这样,来访者才愿意坦陈自己的问题,接受咨询师的帮助。

咨访关系又不同于社会生活中的朋友关系或其他人际关系,双方均不谋求发展咨询以外的关系。在这一点上,咨询师应把握好尺度,保持一定距离,以保证自己能够客观地对待问题,有效地寻求解决的手段,确保咨询过程的顺利进行。

② 咨访关系不同于一般的人际关系的具体表现。

第一,咨访关系的建立和发展是以来访者迫切需要得到帮助、主动来访为前提的。

如果来访者本人并不想求得帮助,而只是迫于某种压力来咨询室走一走,应付了事,那么这种咨询是无法进行的。即使当事人有明显的心理问题,但他本人不主动来咨询,作为咨询师一般也不会主动上门。这倒不是咨询师清高或见死不救,而是因为咨询有其特殊性。

如果咨询师主动上门,这种关系就不平衡了。

一是当事人会认为自己与咨询师非亲非故,对方如此热心是否别有企图,从而产生戒备心理。

二是当一个人不要求助时,他可能认为这不是自己的问题,或认为自己有能力解决问题,他对别人再好的建议或办法都听不进去,因而咨询也只能是事倍功半。

寻求心理咨询是基于来访者心理需要的自愿行为。有些人迫于别人的压力而来咨询,并不愿吐露心声,交流与帮助也就难以深入进行了。

第二,咨访关系是在特定地点和时间内建立的具有隐蔽性和保密性的特殊关系。

来咨询的人并不是想与咨询师套近乎、拉家常、交朋友,而是需要咨询师的专业辅导,并不希望将咨询内容和咨访关系公开化。所以,咨询师和来访者的关系通

常只限定在咨询室和咨询时间内。

第三,咨访关系是一种咨询联盟,它能给予当事人心灵上的震动,使他获得自我的重新认识与调适。

无论是在密切的程度上还是在深度上,咨访关系都超过一般的人际关系。

来咨询的人向咨询师讲述的事,可以是非常隐私的;而咨询师对来访者的了解也不仅是朋友似的了解,他可以将来访者都意识不到的思想和感受反馈给当事人,帮助对方重新认识自己。

所以,咨访关系能给予当事人安全感和提供一面客观的“镜子”,是具有咨询治疗功能的。

第四,咨访关系是一种强有力的、非常有效的人际关系。

由于咨访关系没有一般人际关系所具有的利害冲突与日常的瓜葛,没有那些陈旧的社会交互作用,因此这种关系是强有力的,也是非常有效的。它使得咨询师有可能站在客观的立场上,为来访者负责;又由于这种关系能自觉应用有关人际关系的科学原理,使咨访关系深入发展,使咨访双方能集中于咨询中最基本的问题。

第二节 心理咨询与心理治疗的关系

提到心理咨询就不能不提到心理治疗(Psychotherapy,简称Py)。与心理咨询一样,心理治疗也很少被严格地定义过。

一、什么是心理治疗

与心理咨询一样,心理治疗也强调建立良好的治疗关系,强调心理治疗也是一个助人过程,强调治疗者的专业性,强调工作对象及解决问题手段的心理性。正因为如此,许多学者认为两者性质相同,几乎是同义词,并无区分的必要。但与此同时,也有许多学者认为在实践中,两者还是有一些细微的差别。

哈恩(M. E. Hahn,1953)的一段话最贴切地表明了心理咨询与心理治疗之间可分又不可分的怪结:“就我所知,极少有咨询工作者和心理治疗家对于已有的在咨询与治疗之间的明确的区分感到满意……意见最一致的几点可能是:一、咨询与心理治疗之间是不能完全区别开的;二、咨询者的实践在心理治疗家看来是心理治疗;三、心理治疗家的实践又被咨询者看做是咨询。尽管如此,咨询与心理治疗还是不同的。”

二、心理咨询与心理治疗的不同

1. 工作的目的不同

从目的上看,心理咨询和心理治疗均与维持和增进人的健康有关,但又各有

侧重。

心理治疗的目的是治疗心理疾病,恢复和增进人的身心健康。

心理咨询的目的是帮助来访者恢复和增进心理健康,培养和提高心理素质。

2. 工作的任务不同

心理咨询的任务主要在于促进成长,帮助来访者发挥最大的潜力,为正常发展消除路障。因此,心理咨询的重点在预防。

心理治疗则多在弥补病人过去已形成的损害,解决和改变发展结构的障碍。

3. 内容不同

从内容上看,心理咨询和心理治疗均比较丰富,但二者各有侧重。

心理治疗的范围包括各种心理疾病,如神经症、病态人格、性障碍、心身疾病以及早期康复期的幻觉、妄想不明显的精神病患者,躯体疾病伴发的心理不良反应等。

心理咨询的内容更多。概括起来,心理咨询的内容包括:各方面心理问题的咨询与心理素质的训练,各年龄阶段心理卫生的咨询,各种心理障碍的咨询,各种特殊心理危机干预的咨询,各种神经症、心身症和精神病的早期诊断、转介等。

4. 对象不同

从工作对象上看,二者的对象虽然都是人,但具体对象却有区别。

心理咨询的来访者多为身体正常的人,对轻微的、有自制力或处于康复期的病人也可进行心理咨询。帮助对象往往被称为来访者、咨客、求询者。

心理治疗的对象多是心理异常的病人。

心理治疗的对象较狭窄,专指有心理障碍的来访者,主要是指那些患有精神疾病、心身疾病以及某些身体疾病的人;帮助对象可以被称为患者或病人(近来,愈来愈多的是使用“当事人”这一更加中性的词来称呼咨询或治疗对象)。

5. 工作的方式不同

心理咨询运用更多的方式介入来访者的生活环境之中。例如:参与他的直接生活环境,与来访者的家庭、亲友取得联系;使用更多的日常生活设施(如电话咨询等),设计和组织学习班和各种团体活动。

心理治疗的形式则更多的是成对会谈。

6. 工作角色不同

从工作角色上看,心理咨询工作者和心理治疗工作者虽然都与人发生联系,但他们各自扮演的角色和具体关系是不同的。

在心理治疗中双方是治疗者与接受治疗者的医患关系。

在心理咨询中双方是咨询者与来访者的关系——咨访关系。

作为专业人员,提供心理咨询帮助者往往被称为咨询师或心理咨询专家,他们接受的是心理学的专业训练。心理治疗的提供者往往被称为治疗师或医生,接受

的是医学训练或临床心理学训练。

7. 解决问题的性质不同

心理咨询解决的是现实的问题,涉及的是意识性问题,如有关职业选择、培养教育、生活和工作指导、学习辅导等。因此心理咨询多采用认知和伦理的途径,从而引导到个体的现实境界之中。

心理治疗解决的是涉及内在人格的问题,更多的是与无意识打交道。

8. 组织构建不同

在组织构建上,心理咨询多在学校、社区等非医疗机构中开展,心理治疗多在医院、诊所等医疗机构进行。

本书主要讨论心理咨询的问题,但有时也兼顾心理治疗的内容,因而是侧重心理咨询但又不将它与心理治疗严格区分。

三、心理咨询与心理治疗的相互联系

概言之,二者之间的相互联系表现为:

- (1) 采用的理论方法是一致的;
- (2) 工作的对象常常是相似的,工作效果又相互补充;心理治疗可以增强和深化心理咨询的效果,而心理咨询又可成为心理治疗的一种有效的方式和不可缺少的环节。
- (3) 在强调帮助来访者成长和改变方面,二者是相似的,都希望通过帮助者和求助者之间的互助,达到求助者改变和成长的目的。
- (4) 都注重建立帮助者与求助者之间良好的人际关系,认为这是帮助求助者改变和成长的必要条件。

陈仲庚(1992)认为,心理咨询与心理治疗之间没有本质区别,无论在关系的性质上,在改变和学习过程上,在指导的理论上都是相似的;如果说有区别的话,也是人为的、非本质的。

张日昇通过对心理咨询和心理疗法二者的关系进行综合考察认为,心理咨询和心理疗法部分一致的关系的观点是比较妥当,也是比较切合实际的。

无论是在国内还是国外,心理咨询与心理治疗常常是不加区分的。许多作者往往把二者并列使用。

医学取向的精神科医生多采用心理治疗,心理学取向的咨询心理学家多采用心理咨询。这是因为,对心理咨询中的咨询方法与心理疗法很难给予确切的区分。

心理咨询需要心理疗法的辅助,在医疗情境中进行心理治疗之后,又往往需要继之以心理咨询。

因此,心理咨询与心理治疗虽有一定的区别,但又很难将二者截然区分开。