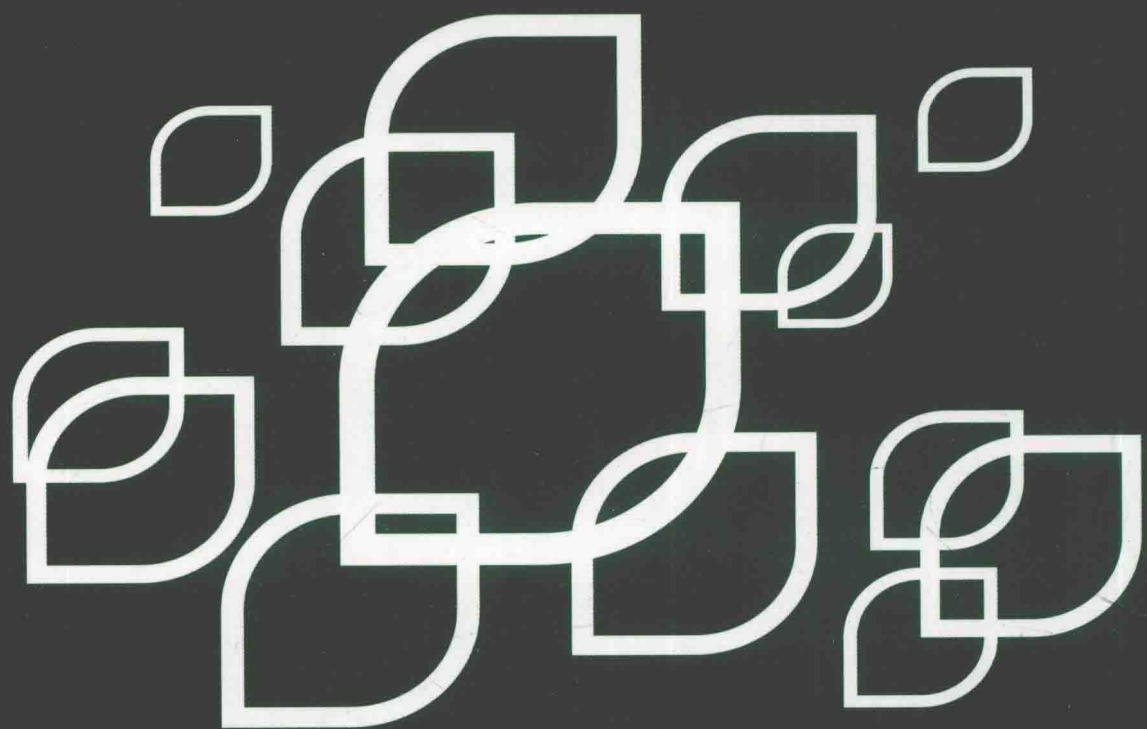




河南省“十二五”普通高等教育规划教材

心理咨询与治疗

主编 张松



河南省“十二五”普通高等教育规划教材

心理咨询与治疗

主编 张松



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, 2016. 4
河南省“十二五”普通高等教育规划教材
ISBN 978-7-307-16511-3

I. 心… II. 张… III. ①心理咨询—高等学校—教材 ②精神疗法—高等学校—教材 IV. ①R395.6 ②R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 196591 号

责任编辑: 辛 凯 责任校对: 李孟潇 版式设计: 马 佳

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)
(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 荆州市鸿盛印务有限公司

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 11.5 字数: 278 千字 插页: 1

版次: 2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-16511-3 定价: 28.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

前言

《心理咨询与治疗》喜获河南省“十二五”普通高等教育首批规划教材，编者心中也难掩喜悦之情。这不仅是对全体编写工作者过去辛劳的充分肯定，而且也是对许昌学院校本教材工作的极大鼓舞，更是心理咨询专业方向面临的一个发展机遇和挑战。

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社会的广泛关注和重视。国内的各类院校，许多大、中、小学校和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，对于心理咨询事业也在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。可最终到达理想境界的还是由来访者自己决定的。

梁启超曾言：“境者，心造也。一切物境皆虚幻，唯心所造之境为真实。”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，特别是当遇到强大的征服者时。不过，心灵上是不是做奴隶却是可以选择的。心理咨询师常说：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年的专业教学中得以充实的。教学相长，此书在教学与学习中得以形成。

全书共十四章，分为两大部分：第一至七章是心理咨询的基本理论，第八至十四章是心理咨询的方法。

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，以专章对当代心理咨询的一些主要体系，如精神分析、行为治疗、人本疗法、认知疗法、家庭系统等进行了系统研究与分析。

本书由张松任主编，刘畅、崔广立任副主编。各章的编写分工如下：第一、第二章由张松编写，第四、第五、第六、第七、第八章由刘畅编写，第九、第十、第十一章由崔广立编写，第三、第十二章由王晓丹编写，第十三章由林燕编写。最后，由张松完成本书的统稿工作。

在编写的过程中，我们参考了国内外有关的书籍和资料，在此向原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，敬请专家同仁和广大读者批评指正。

编 者

2015 年 4 月

目 录

第一章 心理咨询的概念.....	1
第一节 心理咨询的基本特征.....	1
一、心理咨询的含义.....	1
二、心理咨询的基本特征.....	2
第二节 心理咨询与心理治疗的关系.....	4
一、心理治疗的定义.....	5
二、心理咨询与心理治疗的不同.....	5
三、心理咨询与心理治疗的联系.....	6
第三节 心理辅导与心理咨询的关系.....	7
一、心理辅导与心理咨询的区别.....	7
二、心理辅导与心理咨询的关系.....	7
第四节 心理咨询与德育的关系.....	8
一、心理咨询与德育的关系.....	8
二、心理咨询与德育的差异性.....	8
三、心理咨询与德育二者间的结合.....	9
本章内容提要.....	9
第二章 心理咨询的对象和任务	11
第一节 心理咨询的对象及其限定	11
一、心理咨询的对象	11
二、来访者的条件	11
第二节 心理咨询的任务	12
本章内容提要	15
第三章 心理咨询师的专业成长	16
第一节 如何理解心理咨询师	16
一、心理咨询师的定义	16
二、我国心理咨询师的现状	16
第二节 咨询师的角色与条件	17
一、心理咨询师的角色	17
二、心理咨询师的条件	17
第三节 心理咨询师的专业成长	20

一、怎么成为心理咨询师	20
二、心理咨询师成长的重大主题	21
本章内容提要	22
第四章 心理咨询的形式	24
第一节 心理咨询的类型	24
一、适应性咨询	24
二、发展性咨询	25
三、健康性咨询	25
第二节 个体咨询与团体咨询	25
一、个别咨询	25
二、团体咨询	27
本章内容提要	27
第五章 心理咨询的原则	29
第一节 心理咨询的一般原则	29
一、来访自愿原则	29
二、信息保密原则	30
三、方案守法原则	31
四、时间限定原则	32
五、重大决定延期的原则	33
第二节 价值中立与价值干预	33
一、价值中立	33
二、价值干预	34
本章内容提要	35
第六章 心理咨询的过程	37
第一节 咨访关系的建立阶段	37
一、建立咨访关系	38
二、掌握来访者的资料	40
三、进行分析、鉴别与诊断	40
第二节 咨询目标的确立阶段	41
一、制定心理咨询目标的意义	41
二、心理咨询目标的层次	42
三、确定咨询目标的原则	43
四、咨询直接目标的基本特征	47
五、确定咨询方案	48
第三节 指导与帮助阶段	49
第四节 巩固与结束阶段	49

一、巩固效果	49
二、结束咨询	50
三、追踪调查	55
本章内容提要	55
第七章 精神分析疗法	57
第一节 精神分析的理论基础	57
一、潜意识理论	57
二、人格结构理论	60
三、性欲学说	62
四、精神分析学说的修正	65
第二节 精神分析的咨询原理	66
一、精神分析咨询法的定义	66
二、咨询目标与咨访关系	66
三、精神分析的内容	66
四、咨询过程	68
五、贡献与局限	69
第三节 精神分析的咨询方法	69
一、自由联想	69
二、释梦	70
三、移情	70
四、阻抗	73
五、阐释	76
六、精神分析方法的运用	76
本章内容提要	77
第八章 人本主义疗法	81
第一节 人本主义的理论	81
一、人本主义理论的共同理念	81
二、人本主义的人性观	81
三、价值观	82
第二节 人本主义的咨询原理	82
一、咨询目标	82
二、咨访关系	82
三、咨询过程	83
四、贡献与局限	84
第三节 人本主义的咨询方法	84
一、当事人中心疗法	84
二、“交朋友”小组	87

本章内容提要	90
第九章 行为疗法	92
第一节 行为主义的理论基础	92
一、巴甫洛夫的经典条件反射理论	92
二、斯金纳的操作条件学习理论	93
三、班杜拉的社会模仿学习理论	93
四、认知理论	93
第二节 行为主义的咨询原理	93
一、行为主义咨询理论的基本假设	93
二、行为主义咨询的基本理论	94
三、行为主义的咨询目标	94
四、行为主义的咨询关系	94
五、行为主义的咨询过程	94
六、行为疗法的适应症	95
七、行为治疗法基本特征	95
八、贡献与局限性	96
第三节 行为主义的咨询方法	97
一、系统脱敏法	97
二、厌恶疗法	99
三、冲击疗法	101
四、代币法	102
五、放松法	102
本章内容提要	104
第十章 理性情绪疗法	107
第一节 理性情绪疗法的理论基础	107
一、艾尔伯特·埃利斯简介	107
二、埃利斯提出的两个问题	108
三、理性情绪疗法的内涵解析	109
四、理性情绪疗法的基本人性观	110
五、ABC 理论	110
六、非理性观念及其主要特征	111
第二节 理性情绪疗法的咨询原理	112
一、咨询目标	112
二、咨访关系	113
三、理性情绪疗法的工作程序	113
四、贡献与局限	115
第三节 理性情绪疗法的咨询方法	115

一、三栏目技术.....	115
二、与不合理信念辩论技术.....	117
三、理性情绪想象技术.....	119
四、家庭作业.....	120
五、理性情绪疗法的注意事项.....	121
本章内容提要.....	122
第十一章 森田疗法	125
第一节 森田疗法的理论依据.....	125
一、森田疗法的基本概念.....	126
二、神经质症发病机制.....	128
第二节 森田疗法的操作方法.....	129
一、治疗原则.....	129
二、治疗关系.....	132
三、治疗过程.....	132
四、森田疗法特点.....	136
五、适用对象.....	136
六、评价.....	137
本章内容提要.....	137
第十二章 结构家庭治疗	139
第一节 结构家庭治疗的基本理论.....	139
一、结构家庭治疗的发展历程.....	139
二、结构家庭治疗的特点.....	141
三、结构家庭治疗的基本理论.....	142
第二节 结构家庭治疗的过程和策略.....	146
一、首次会谈.....	146
二、改变过程.....	147
三、结构家庭治疗评价.....	150
本章内容提要.....	151
第十三章 团体心理咨询	153
第一节 团体心理咨询概述.....	153
一、团体心理咨询的概念及其分类.....	153
二、团体心理咨询的特征与优势.....	155
三、团体心理咨询的功能与目标.....	156
第二节 团体心理咨询过程及其影响因素.....	159
一、团体心理咨询的发展过程.....	159
二、团体心理咨询影响因素分析.....	161

第三节 团体心理咨询方案的设计与实施.....	163
一、团体方案设计前应考虑的因素.....	163
二、团体方案设计的一般步骤.....	164
三、团体方案的领导者.....	165
四、团体心理咨询的评估.....	166
本章内容提要.....	166
主要参考文献.....	168
后记——安之若命，为所当为.....	174

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、专业化的帮助人的心理的活动。如果要了解或进入这一专业领域，则首先应从宏观角度对这一专业的定位和它的主要特点作一鸟瞰。因此，本章将先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 心理咨询的基本特征

我们研究心理咨询，首先要研究心理咨询的基本特征，而这必须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与含义入手进行分析。

关于心理咨询的词义：

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 Consultatio，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。

现在从形式上，心理咨询(Psychological Counseling)仍继承着词源的原义。

3. 现在含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在含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。

关于心理咨询的含义：

心理咨询的英文是 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。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、网络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。以致“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. 心理咨询与心理治疗. 北京：北京大学出版社，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，尽管从表面看来各有不同，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，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，是一种学习成长过程；
- (4) 心理咨询是一种人际关系，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。

心理咨询的性质在于其心理性。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，可能牵涉到法律、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,但不能说他们提供的是心理咨询服务。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,作出有效抉择,最终达到自助的目标。

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;一个为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之进行治疗……这些问题都是由于来访者对心理咨询的误解所造成的。

面对这样的问题,咨询者应耐心对之加以解释,并引导来访者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、启发和指导的过程,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对待自己,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。

心理咨询的根本目标在于自助。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时也能够自主抉择才是咨询的根本目标。

有人将咨询简要地归纳为助人自助的过程,确实是有道理的。

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影响、发生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,来访者才肯于坦述自己的问题,接受咨询者的帮助。

咨访关系又不同于社会生活中的朋友或其他人际关系,双方均不谋求发展咨询以外的

关系。在这一点上，咨询人员应把握好尺度，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(郑希付. 心理咨询原理. 广州: 广东高等教育出版社, 2003.)。

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，而是因为咨询有特殊性。

如果咨询师主动上门，那么这种关系就不平衡了，因为：

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用途，会产生戒备心理；

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，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。有些人迫于别人的驱使而来咨询，并不愿吐露心声，交流与帮助就难以深入进行。

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。

来咨询的人对咨询师讲述的事，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，而且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个客观的“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，对来访者负责；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的最基本问题。

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)。与心理咨询一样，心理治疗也很少被严格地定义过。

一、心理治疗的定义

与心理咨询一样,心理治疗也强调构建良好的治疗关系,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。”(钱铭怡, 心理咨询与心理治疗. 北京:北京大学出版社, 1994.)

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,为正常发展消除障碍。因此,重点在预防。

心理治疗则多在弥补病人过去已形成的损害,矫正和重构发展结构的障碍。

3. 内容不同

从内容上看,心理咨询和心理治疗的内容均比较丰富,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正常对象,对轻微的、有自知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,越来越多的人使用“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

心理咨询应用更多的方式介入来访者的生活环境之中。如参与他的直接环境,与来访

者的家庭、亲友取得联系,应用更多的日常生活的设施(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为成对会谈。

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关系,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被治疗者的医患关系。

在心理咨询中双方是咨询者与来访者的关系——咨访关系。

专业人员,提供心理咨询帮助者往往被称为咨询师或咨询心理学家,他们接受心理学的专业训练。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,因此多采用认知和伦理的途径,引导到个体的现实境界。

心理治疗解决的是涉及内在的人格问题,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、诊所等医疗机构中进行。

本书主要讨论心理咨询的问题,但有时也兼取心理治疗的内容,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联系

(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,还是在指导的理论上都是相似的。如果说有区别的话,那么也是人为的、非本质的。

张日昇通过对心理咨询和心理疗法两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。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。