

Psychological Counseling and Therapy:
Theory and Practice

心理咨询与治疗： 理论与实务

段鑫星 主 编

马亚静 高 雯 副主编



中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

Psychological Counseling
Theory and Practice

心理咨询与治疗： 理论与实务

段鑫星 主编
马亚静 高雯 副主编



中国矿业大学出版社

内 容 提 要

心理咨询与治疗在我国是一门新兴学科,近年来发展迅速。本书全面介绍了心理咨询与治疗的概貌,共分导入篇、理论篇与实务篇三个部分。导入篇着重介绍什么是心理咨询,什么是心理治疗,并且就中国心理咨询与治疗走过的路程进行简要回溯;理论篇重点介绍了心理咨询与治疗的经典理论;实务篇着重介绍了咨询的基本流程、心理咨询的基本技术、青少年咨询与团体咨询。

本书适合于作为高等院校心理咨询与治疗课程的教学用书,也可供从事高校学生工作及心理辅导工作的人员和心理学爱好者阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询与治疗:理论与实务 / 段鑫星主编. — 徐州:
中国矿业大学出版社, 2010. 9
ISBN 978 - 7 - 5646 - 0728 - 9

I. ①心… II. ①段… III. ①大学生—心理卫生—咨
询服务 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 154328 号

书 名	心理咨询与治疗:理论与实务
主 编	段鑫星
责任编辑	孙 浩 侯 明
出版发行	中国矿业大学出版社有限责任公司 (江苏省徐州市解放南路 邮编 221008)
营销热线	(0516)83885307 83884995
出版服务	(0516)83885767 83884920
网 址	http://www.cumtp.com E-mail:cumtpvip@cumtp.com
印 刷	徐州中矿大印发科技有限公司
开 本	850×1168 1/32 印张 8.5 字数 221 千字
版次印次	2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷
定 价	20.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

序

自 1889 年西格蒙特·弗洛伊德跟随其老师布洛伊尔对少女杜拉的癔症进行治疗至今,心理治疗已有 120 多年的历史了。1909 年,当弗洛伊德应当时的美国心理学会主席斯坦利·霍尔之邀,在美国克拉克大学讲授“精神分析五讲”时,讲台下的美国师生大为惊愕,他们从未听过也从未见过,对杜拉和安娜·O 这样的病人,居然可以用催眠和谈话疗法治疗。

1907 年,美国心理学家 J. B. 戴维斯要求自己所在学区的学校每周为学生开设一次心理指导课程,以培养学生的好人格,避免出现行为问题。戴维斯被誉为在教育机构开展心理咨询的第一人。从戴维斯开始工作的时间算起,距今也已有 100 多年了。

1994 年,我在荷兰莱顿大学做访问学者,当年,荷兰共有心理学工作者 3 万人,其中一半从事心理咨询、治疗、辅导工作,按当时荷兰全国 1 500 万人口计,平均每 1 000 人,就有 1 名心理学工作者为他们作咨询和治疗。

我列举上述 3 个事实,想要说的是,和欧美发达国家相比,我们在心理咨询和治疗方面的差距实在太大了。按荷兰的心理咨询工作者与总人口的比例,如果要达到荷兰 1994 年的水平,我国应该有 137 万受过专门训练的职业心理咨询与治疗工作者,而我国现有的这类人员总数,最多不超过 5 000,从比例上看,只相当于荷兰的 1/274。

虽然最近 30 年来,我国的经济总量、航天技术、高速铁路、高

速公路、制造业等有了突飞猛进的发展,但是像心理咨询和治疗人员占总人口比例这样的表明一个国家人民生活质量的指标,却比发达国家落后几十年甚至上百年。

大力发展我国的心理学事业,包括心理咨询与治疗事业,是我国当前和今后很长一段时期的任务。新中国建立以前,我国长期积弱,曾被西方人讥笑为“东亚病夫”。如今,我国已在2008年北京奥运会上,夺得了金牌总数第一名,“东亚病夫”的帽子已经不知不觉地脱去。现在,我们也应该把提高中国人民心理健康水平的任务提到日程上来了。

现在,遍布全国的50多所大学的心理学院系,每年都在培养着数百上千名心理学的本科生和研究生,按照教育部的要求,全国所有的高等学校,基本上都建立了学生心理咨询和辅导中心,一些大城市的重点中学也逐步建立了心理咨询中心。这是一个很好的苗头,所谓“千里之行,始于足下”,我们正在奋起直追!我很高兴看到这本《心理咨询与治疗:理论与实务》的出版。本书的主编、心理学博士段鑫星教授长期在大学工作,在大学生心理咨询工作领域积累了丰富的经验,著述颇丰。2007年,她在随我攻读博士学位期间,曾经到美国参加大学生心理发展方面的国际会议,之后又到美国犹他州杨百翰大学访问半年,学习到很多新理论。相信本书将向广大工作在高校和中小学的心理咨询与治疗人员提供帮助。

陈会昌

2010年7月26日

于北京师范大学

目 录

序.....	1
--------	---

导 人 篇

第一章 心理咨询与治疗概述.....	3
一、心理咨询与心理治疗的概念.....	3
二、心理咨询与心理治疗的异同.....	10
三、心理咨询与治疗的发展.....	13
四、心理咨询师的自我成长.....	31
课后思考.....	41
扩展阅读.....	41

理 论 篇

第二章 精神分析流派及其咨询观.....	45
一、精神分析流派的形成与发展.....	45
二、精神分析流派的基本理论.....	46
三、精神分析治疗方法.....	52

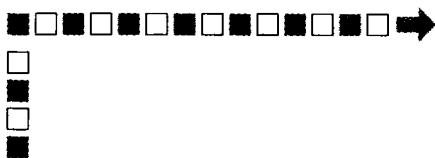
课后思考	58
扩展阅读	58
第三章 行为主义流派及其咨询观	60
一、行为主义流派的形成与发展	60
二、行为主义流派的基本理论	61
三、行为主义治疗方法	64
课后思考	69
扩展阅读	69
第四章 人本主义流派及其咨询观	70
一、人本主义流派的形成与发展	70
二、人本主义流派的基本理论	71
三、罗杰斯“以人为中心”的治疗方法	74
课后思考	77
扩展阅读	77
第五章 认知流派及其咨询观	79
一、认知流派的形成与发展	79
二、几种代表性的认知治疗方法	79
三、艾利斯的理性情绪疗法	81
课后思考	87
扩展阅读	88
第六章 发展中的心理咨询与治疗方法	89
一、现实疗法	89
二、交互分析疗法	94

三、森田疗法	99
四、完形疗法	102
五、家庭治疗	107
六、焦点解决短期治疗	111
七、箱庭治疗	118
课后思考	125
扩展阅读	125

实 务 篇

第七章 心理咨询的流程	129
一、咨询前的准备	129
二、咨询关系的建立	134
三、咨询的基本过程	140
课后思考	155
扩展阅读	156
第八章 心理咨询基本技术	157
一、聆听	157
二、同理心	166
三、具体化	173
四、澄清	179
课后思考	184
扩展阅读	184

第九章 团体咨询	186
一、团体咨询概述.....	186
二、团体咨询的历程.....	193
三、团体的领导.....	206
课后思考.....	221
扩展阅读.....	221
第十章 青少年心理咨询与治疗	223
一、青少年的身心发展.....	223
二、青少年主要心理问题.....	230
三、青少年心理问题的咨询策略.....	242
课后思考.....	254
扩展阅读.....	254
让每一颗心灵都沐浴在阳光中	256
参考文献	259



导入篇

心理咨询与治疗在我国是一门新兴的学科，近年来发展迅速。全面了解心理咨询与治疗的概貌，对于初次接触该学科的人来说是十分必要的。

随着心理咨询和治疗与大众生活的距离越来越近，人们通过不同的方式了解到了心理咨询与治疗的实践情况，但对两者的相同与差异仍然心存困惑。我们认为：心理咨询是咨询师运用心理学的专业知识针对来访者遇到的问题进行心理疏导的过程；心理治疗则是由心理医生对有心理疾病或者心理障碍的患者进行心理矫治的过程。两者在关系性质、工作目的、理论和技术等方面有着诸多相似之处，同时在适用人群、治疗深度、专业训练和组织归属方面又存在着一定的区别。

经过西方百余年的发展,心理咨询与治疗领域形成了众多的理论流派,其中,精神分析疗法、人本主义疗法和认知—行为疗法占据绝对的优势和领导地位,但更多的学者与流派正如百花园中的花朵一样盛开在心理咨询领域,而且兼容并包的咨询策略正在形成。我国的心理咨询与治疗起步较晚,但发展速度极快,今天已经开始了职业化进程。与公众对心理咨询的需求相比,我国心理咨询工作的开展还远未适应社会生活发展的需要,但其基本格局已初具雏形,技术整合趋向明显,组织机构发展壮大,概念日益普及,从业人员素质不断提高。虽然在资格认定与审查制度、理论研究以及咨询意识方面还有待进一步完善,但心理咨询与治疗必将具有广阔的发展前景。

成为一名优秀的咨询师,不仅需要掌握必要的心理咨询的技能,更需要坚守职业伦理准则,汲取不同流派不同理论的精髓,在广博的基础上建立个性化的咨询风格,并且通过不断的自我觉察与自我学习,形成个性化的咨询理论。

第一章 心理咨询与治疗概述

咨询是生命的流露。

——卡夫卡

生命的历程中，每个人都至少要接受一次心理咨询。

——徐浩渊

一、心理咨询与心理治疗的概念

现今人们大都对心理咨询有所了解，但是要真正把握其内涵仍然需要专业学习与思考。今天心理咨询各大流派呈现出百舸争流千帆竞的局面。如果有人问咨询的理论有多少，恐怕没有人能够准确回答。各具特色的流派以及数以百计的咨询方式，让我们看到了心理咨询的繁荣与发展，但是到目前为止，人们对心理咨询的理论仍然是各执其词。在了解心理咨询的概念前，我们先要理清心理咨询不是什么。

（一）心理咨询不是什么

1. 心理咨询不是聊天

20世纪90年代初期，当我最初踏入这个领域时，也曾经对心理咨询不以为然，“不就是找个人聊个天，谈谈想法嘛”。虽然咨询在某些特定的情景下看起来很像是谈话，但是咨询背后却有着坚实的理论支撑，咨询师要熟练运用各种理论及咨询技能，准确把握来访者当下的状态，正如中医把脉，咨询师常常给人一语点醒梦中

人的感受。而单纯的聊天会大大降低咨询的职业品质,使其远离咨询的本原。

2. 心理咨询不是平常的晤谈

在咨询中我们时不时会面临沉默的来访者,咨询时的氛围常常是冷的,我们也会面对滔滔不绝的来访者,他会成为整个咨询中的领导者与控制者,但我们不能因此而中止谈话,因为心理咨询是在专业技能引导下的有原则的谈话,是一个全身心投入与陪伴来访者的过程。

3. 心理咨询不是讲课

对长期从事教育工作的教师与辅导员而言,从老师到咨询师身份的转变,看似一个简单的讲话方式的转变,其实是不同职业角色的要求。一位大学生来访者谈到其学习效率低下,无法集中精力。一位刚刚从事心理咨询工作的辅导员会说:“你父母供你读大学多么不容易啊,你有什么理由不努力学习呢?”然后娓娓道来:“你们班某某同学贫而不坠凌云之志,以坚韧不拔的毅力获得了奖学金……”这时来访者无法感受到被“听见”,更不能感受到共情与尊重,来访者更多感受到对父母的歉疚,对自己不能集中注意力学习的自责。很显然这无助于解决来访者的问题。

4. 心理咨询不是讲大道理

有时候,我们在咨询中常常会陷入讲道理之中。一个厌学的孩子选择逃学,甚至只要上学就出现生病症状,如果咨询师这样讲:“你这么小,不读书怎么行呢,今天读不好书,将来上不了好大学,也就不可能有一个好的前程……”这时候来访者感觉像是父母亲在训话,如此自然不会有好效果,甚至会起到负面影响。我们常常用逻辑分析的方式面对来访者,使来访者陷入被分析甚至被解剖的境地,这不利于咨询关系的建立,也无法使咨询朝着更有效的方向发展。

5. 心理咨询不是普通的安慰与开导别人

特别是当来访者面临人生的一些重大创痛时,咨询师往往会表现得特别着急,甚至总想用语言来安慰来访者,帮助来访者重塑生活的信念。其实,更多的时候,咨询师只是陪伴来访者走过生命中特别艰难的这段历程,甚至不需要语言,只需要一个眼神一个关注,都会起到此时无声胜有声的效果。例如,一位刚刚失去爱人的男士寻求咨询,咨询师便安慰来访者:“死者无法复活,活着的人要好好活着,再哭有什么用呢。”如此这般安慰起不到应有的作用,并不能减轻来访者的痛苦。哀伤辅导是一项专业的技能;用来帮助来访者处理自己的哀伤,并与过去告别,开始新的生活。

6. 心理咨询不是咨询师帮助来访者

其实在咨询过程中,我们会看到,当咨询师居高临下时,来访者面对的是权威,是有力感的人,怀着一种接受与被被动的心态,来访者与咨询师的心无法处于一个平等的状态中,来访者感觉自己是弱者。如有的咨询师在来访者坐定后的第一句话就是:“你有什么问题,你需要我为你提供什么样的帮助。”将自己直接定位在助人者的角色上,将来访者直接定位在“有问题的人”上。这会严重影响咨询的效果。

7. 咨询不是给来访者建议

很多咨询理论都认同不给来访者直接的忠告与建议,即不告诉来访者你应当做什么、不应当做什么,但在咨询中,有的咨询师往往因为强烈的助人情怀与期待问题早些解决的心态,直接给出了建议。如一位女性来访者,其先生有外遇,她很受困扰,咨询师一见面就直截了当地说:“这样的男人,还不赶快离婚!”其实此时咨询师并没有感受到来访者内心的苦恼和挣扎:他们是中学同学,相恋八年才走向婚姻殿堂,而且也正是这种深深的情感纠结使来访者很受困扰。也许我们可以与她共同探讨:如何面对这个困难?能否从内心原谅先生的不忠?如何面对今后的夫妻生活?也可以

探讨离婚与否的选择对来访者的好处与不利之处,这样使来访者更加明白自己的处境。所以咨询不是给来访者指出一条光明大道,因为毕竟走路的是来访者,这不是咨询师可以替代的。

(二) 心理咨询是什么

虽然我们开宗名义探讨了心理咨询不是什么,但了解什么不是心理咨询,并不等于就懂得什么是心理咨询了。心理咨询这个心灵花园中盛开着各种各样的花朵,各种咨询流派理论数百种,每个流派都提出自己对心理咨询的理解,我们不妨选择有代表性的观念进行简要介绍。

“咨询”在我国最早载于《虞书·舜典》中,“咨十有二牧”全句是说舜咨询十二州的官长,这里的“咨”就是商量的意思。《虞书·舜典》又载“询于四岳”,这里的“询”就是询问的意思。

心理咨询(counseling)的词干counsel,源于拉丁语的consilium(意指会谈,考虑,忠告,智慧)和古法语的counseiller,目前心理咨询仍然沿用着词源的意义,从中文字面来理解,就是一种提供信息、析疑解惑、忠告建议的活动。

Counselor这一职业真正开始于20世纪初,由于职业指导运动的普及与开展,心理咨询、职业辅导被迅速引入教育界并且快速发展。心理咨询在美国兴起到现在虽已有将近百年的历史,但至今人们对心理咨询还没有一个权威的定义。

威廉森(Williamson,1939)在*How to Counsel Students*一书中提出,心理咨询是学生指导计划中的一个阶段,包括学校的学习与生活指导、心理治疗及教育谈话等各种方式,这些都是咨询的重要方面。

美国心理学家罗杰斯认为:“心理咨询是通过与个体持续的、直接的接触,向其提供心理援助并力图促使其行为、态度变化的过程。”

心理学家帕特森则认为:“咨询是一种人际关系,在这种人际

关系中,咨询人员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感的独立个性,从而成为更好的人和更好的社会成员。”

1984年美国出版的国际心理学联合会编辑的《心理学百科全书》认为:“咨询心理学始终遵循着教育的而不是临床的、治疗的或医学的模式。咨询对象被认为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。咨询心理学家的任务就是教会他们模仿某些策略和新的行为,从而能够最大限度地发挥其已经存在的能力,或者形成更为适当的应变能力。”

以上这些定义都强调了心理咨询是一种从心理上进行援助的活动,重点是促成咨询。

美国学者爱森伯格和丹来尼(Eisenberg & Delaney, 1977)认为:心理咨询是一个过程,在这个帮助来访者的过程中,咨询师协助来访者探讨他对自己、对其生命中的重要人物以及对环境中重要范畴的感受和看法。^①

我国学者也提出了自己对心理咨询的看法与观点:

张小乔(1993)认为:心理咨询是来访者就自身存在的心理问题与不适或心理障碍,通过语言文字等交流媒介,向有专业技术的咨询人员进行诉说、询问与商讨,在其支持与帮助下,通过共同的讨论找出引起心理问题的原因,分析问题的症结所在,进而寻找摆脱困境解决问题的对策与条件,以便恢复心理平衡、提高对环境的适应力、增进身心健康。^②

钱铭怡(1994)认为:“咨询是通过人际关系,运用心理学方法,

① S. Eisenberg & D. J. Delaney(1977). The Counseling Process, 2nd Ed. Chicago: Rand McNally.

② 张小乔,《心理咨询治疗与测验》,中国人民大学出版社1993年版。

帮助来访者自强自立的过程。”^①

张人骏、朱永新等(1991)认为:“心理咨询是通过语言、文字等媒介,针对咨询对象在学习、工作、生活、疾病和保健等方面出现的危机与心理负荷问题给予帮助、启发和教育的过程。”^②

车文博教授主编的《心理咨询百科全书》认为“心理咨询就是心理咨询者通过和咨询对象的商谈、讨论,帮助、启发和教育他们解决各种心理问题,以期更好地适应环境,保持心理健康。”^③

我们认为:心理咨询是运用心理学的专业知识,针对来访者遇到的问题进行心理疏导的过程。咨询是一个过程,在这个过程中,一位受过专业训练的心理咨询师与来访者建立一种具有治疗功能的关系,协助对方认识自己、接纳自己,克服成长中的障碍,充分发挥个人的潜能,使人生有丰富的發展。心理咨询要帮助的主要是那些在生活、学习和工作中遇到困难与挫折而产生心理困扰的正常人群。心理咨询中保密性原则既是职业道德要求,也是心理咨询的“生命原则”。未经来访者同意,咨询师不能以任何方式向任何人或机构透露来访者的任何咨询信息,一旦泄密,不仅要受到舆论的谴责,而且要承担法律责任。

(三) 心理治疗的概念

心理治疗(Psychological Therapy)如同心理咨询一样,迄今也无公认的定义,比较有代表性的有:

《美国精神病学词汇表》将心理治疗定义为:“在这一过程中,一个人希望消除症状,或解决生活中出现的问题,或因寻求个人发展而进入一种含蓄的或明确的契约关系,以一种规定的方式与心理治疗家相互作用。”

① 钱铭怡:《心理咨询与心理治疗》,北京大学出版社1994年版,第2页。

② 张人骏、朱永新、袁振国:《咨询心理学》,知识出版社1991年版,第146页。

③ 车文博:《心理咨询百科全书》,吉林人民出版社1991年版,第146页。