

学校心理辅导丛书

策划：全人心理教育机构

做个合格的咨询人

邱珍琬 著

中国心理学会学校心理专业委员会 联合推荐
中国教育学会学校心理辅导专业委员会



世界图书出版公司

学校心理辅导丛书

做个合格的咨询人

邱珍琬 著



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

做个合格的咨询人/邱珍琬著. —广州: 广东世界图书出版公司, 2003.4

(学校心理辅导丛书)

ISBN 7-5062-5755-6

I. 做… . 邱… II. 青少年-心理卫生-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 032811 号

学校心理辅导丛书 做个合格的咨询人

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84453623

授 权: 心理出版社 (台湾)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 南海市彩印制本厂

版 次: 2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 850×1168 1/32

ISBN 7-5062-5755-6/G·0025

版权贸易合同登记号: 19-2003-101

出版社注册号: 粤 014

定 价: 560.00 元 (全套 20 册)

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换

《学校心理辅导丛书》审订委员会

主 任：

林崇德 北京师范大学教学指导委员会主任、教授，中国心理学会副理事长，教育部中小学心理健康教育咨询委员会主任

吴武典 台湾师范大学教育学院院长、教授，台湾辅导协会前理事长，世界资优儿童协会前理事长

黄希庭 西南师范大学教授，中国心理学会副理事长

副主任：

刘华山 华中师范大学心理系主任、教授，教育部中小学心理健康教育咨询委员会委员

莫 雷 华南师范大学教育科学学院院长、教授，中国心理学会副理事长，教育部中小学心理健康教育咨询委员会委员

王登峰 北京大学党委副书记，心理学系教授

林家兴 台湾师范大学教育心理与辅导学系教授，台湾辅导协会理事长

委员（按姓氏笔画）：

万明钢 西北师范大学教育科学学院院长、教授

叶浩生 南京师范大学心理研究所所长、教授

申继亮 北京师范大学发展心理研究所所长、教授

卢家楣 上海师范大学教育学院院长、教授

- 白学军 天津师范大学心理学系主任、教授
江光荣 华中师范大学心理咨询中心主任、教授
时 勘 中国科学院心理研究所教授
张文新 山东师范大学教育科学学院院长、教授
张向葵 东北师范大学心理学系主任、教授
李伟健 浙江师范大学教育科学学院院长、教授
李其维 华东师范大学心理学系教授、《大众心理学》主编
李 红 西南师范大学心理学系主任、教授
沈模卫 浙江大学心理学系主任、教授
杨丽珠 辽宁师范大学心理学系主任、教授
郑 雪 华南师范大学心理学系主任、教授
俞国良 中央教育科学研究所教育心理研究室主任、教授
胡卫平 山西师范大学教科所所长、教授
游旭群 陕西师范大学心理学系主任、教授
彭运石 湖南师范大学教育科学学院院长、教授
蔡笑岳 广州大学教育学院院长、教授
樊富珉 清华大学心理咨询中心主任、教授

执行委员：

- 周宗奎 华中师范大学教育科学学院副院长、教授
聂衍刚 广州大学心理系主任、副教授
胡朝阳 全人心理教育机构总干事

总 序

学校心理辅导是在 20 世纪教育改革运动中出现的新型教育方式，是现代心理学、教育学、精神医学、生理学、社会学等多学科理论与学校教育实践相结合的产物。许多国家和地区非常重视心理辅导在学校教育中的作用。有些国家甚至将学校心理辅导与教学工作并列，二者被喻为现代学校的两个轮子，心理辅导在某种意义上已成为现代学校的一个重要的标志。

在我国大中小学开展心理辅导，是进一步深化教育改革、促进学生健康成长的客观要求。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出：要“加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”。学校开展心理辅导，有利于预防心理疾病，维护学生心理健康；有利于儿童、青少年社会化和人格的健全发展；有利于提高教育质量，从而全面优化学生素质；有利于推进整个社会的精神文明建设……

心理辅导的多方面的积极作用是由其本身的一系列特点所决定的：心理辅导重视学生个体发展的内在需求，既关心学生行为是否符合社会规范，也关心学生个人合理需要是否得到满足；心理辅导不仅重视学生认知方面的改善和潜能的开发，更强调学生动机、情感、个性方面的发展；心理辅导以民主的、建设性的师生关系为前提条件，强调师生间真诚态度和互相尊重；心理辅导

注意发挥学生自主精神，强调依靠学生自我探索来解决面临的问题；心理辅导重视学生个别差异，容纳并重视个人的独特性。这些特点使得心理辅导可以成为学校教育教学工作的有力的配合和有益的补充。

我国大陆地区在 80 年代中后期，学校心理健康教育和心理辅导工作开始受到关注，近几年发展很快，已显示了旺盛的生命力。各级学校的心理辅导教师针对大中小学学生心理困扰与障碍开展了各种形式的心理咨询与辅导工作，一些心理学、教育学专业工作者力求以学科领域的理论和方法为基础教育服务，在我国心理辅导的理论与实践方面作了一些有益的探索，一些专业学会团体积极组织 and 开展学校心理辅导工作的研讨和交流，社会舆论也广泛认同，给学校心理辅导工作提供了有力的支持。国家教育行政部门对学生心理健康教育高度重视，1999 年，教育部先后下发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》和《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，加快了全国学校心理健康教育工作的进程。2002 年，教育部又颁发了《中小学心理健康教育指导纲要》，对学校心理健康教育工作又提出了系统具体的要求和指导。心理辅导在各类学校中正在逐步普及，并已初步具备了健康发展的有利条件。

心理辅导是一项专业性很强的工作。要推进我国学校心理辅导工作规范化，不仅需要建立一支高素质的心理辅导教师队伍，而且必须为学校和教师提供必备的专业资源和支持。专业图书资料的学习是心理辅导老师提升专业知能的重要途径。大陆这些年来也相继出版了多种心理辅导的图书，对心理辅导工作的推展起到了重要作用，但由于缺乏系统性、针对性和操作性，因此还不能很好地满足实际工作者的需要。为了配合心理辅导教师的培训

和满足各级学校开展心理辅导工作的实际需要，我们从台湾心理出版社精选了一批心理辅导专业图书，整合为《学校心理辅导丛书》在大陆出版。所选的图书皆由具有丰富教学经验和临床经验的专家撰写，在台湾学界具有相当的影响。

我国台湾地区的辅导工作经过几十年的探索和实践，取得了长足的进步。1958年成立的辅导学会，成为台湾地区辅导运动的一个重要起点。从1962年起，辅导学会与地方教育管理部门合作开展了中等学校辅导工作实验。此后，台湾地区教育管理部门又接受学者建议，先后制订了一系列政策，并从1966年开始在指定的学校进行实验，为在中等学校全面推行辅导工作做了较充分的前期准备。此后，台湾辅导工作的普遍化与制度化得到推进。学校辅导工作由重点实验到全面实施，其发展轨迹是先初中，次高中，再大学，后小学，逐步扩展。台湾地区学校教育中，辅导与教学、训导结合，已成为相辅相成、三位一体的教育体制。经过多年实践，台湾地区辅导工作在制度设计、机构设置、课程安排、人员培训、资源配置和社会支持等方面取得了全面的进步，特别是在辅导领域的专业方法与技术方面，台湾辅导界积极引进西方的研究成果，并结合台湾社会实际开展研究和探索，积累了相当丰富的经验，这些经验对于大陆正在推进的心理辅导工作具有极大的参考和借鉴价值。

在丛书选编过程中，我们力求遵循下述原则：（1）科学性。要求入选著作对有关心理辅导的基本概念、原理、方法及其适用条件的表述正确，符合科学要求。（2）针对性。结合大陆心理辅导的现状，着重选取大陆研究不多而台湾已有相当积累的领域和材料，要求入选图书能反映台湾辅导现状且满足大陆借鉴之需。（3）发展性。在整套丛书的内容比重上，突出心理辅导以学校正

常学生为主要工作对象的要求，在兼顾治疗、预防、发展三方面内容的同时，强调预防、发展重于治疗。（4）操作性。入选图书的内容具体、实用，侧重大量的能供辅导人员直接操作的辅导方法、技术和辅导活动方案的介绍。

本丛书的选题涵盖心理辅导的原理、专题心理辅导和心理咨询技术、心理治疗的方法与实务、心理辅导人员的专业发展等领域。所选图书内容突出学校心理辅导的组织和实施的实际需要，在兼顾基本原理和方法的基础上，用最大的篇幅介绍适用于学校心理辅导实践的具体技术和操作实务。丛书内容涉及心理辅导的基本原理和组织管理；心理辅导与治疗的方法，如团体辅导、游戏治疗、读书治疗；心理辅导的主要领域，如学习辅导、生活辅导、职业辅导和危机干预等；辅导工作者的专业提高，如怎样做个优秀的辅导工作者、怎样有效地与学生沟通，特别是提供了大量的辅导活动和课程设计的实例，如团体辅导活动、理性情绪课程、游戏治疗活动、生涯发展规划和偏差行为辅导的案例分析等。

考虑到两岸出版和辅导领域的实际差异，为了适应大陆出版的政治要求、学术规范和语言习惯，使丛书能更好地为大陆心理辅导工作提供借鉴，我们对引进的著作制订了统一的修订原则。修订工作看似简单，实际其工作之复杂、工作量之大、程序之繁琐大大超乎预料。既要顾及大陆的出版要求、语言习惯和专业术语用法，又要尊重原著，让我们颇感为难。仅在语言习惯方面，包括遣词造句、标点符号等，两岸还是略有不同，我们花费了很大的心力来修订，以期尽量符合大陆读者的阅读习惯。尤感为难的是，对一些心理学术语的表述，两岸颇不一致。如台湾所用“谘商”（counseling），大陆用“咨询”，而台湾所用“咨询”（consultation），大陆尚无合适术语取代，我们尝试用“会商”代之。

另对一些人物译名、纪年、机构名称都有改述，还省略了大陆读者难以找寻的文献条目。

本丛书能顺利出版，要归功于两岸心理学界和出版界的通力合作。首先感谢心理出版社总经理许丽玉女士和吴道愉总编的理解和配合，感谢广东世界图书出版公司陈岩总经理、陈洁副总编的鼎力支持，特别要感谢特邀编辑王英、雷晓云、范翠英女士的辛勤努力。

将台湾心理学著作这样成规模地在大陆修订出版，尚无先例可循。由于时间仓促、工作量大，我们对丛书的审订难免有疏漏或不当之处，恳请作者诸君多多包涵，也希望各位读者多提意见。相信我们的努力一定有助于两岸心理学的共同繁荣。

《学校心理辅导丛书》审订委员会

作者序

当你告诉别人，你是一个学辅导或心理咨询的人，你会发现，对方对你的期待与态度会有一些改变：也许他认为你的专业在现代的社会是多么被需要，或者他会认为你正在做一项徒劳无功的工作。由此，你不免会想到：身为一位以协助他人为本位的辅导咨询人员，到底应该是怎样的一个人？

市面上有不少咨询与辅导入门的书籍，有各个不同咨询学派的理论与实际的教科书，还有一些有关心理与治疗的自助手册，却没有发现任何有关如何作一位咨询辅导员的书。近年来，我讲授大学与研究所师资班的辅导咨询理论与实务等相关课程，在教学中我发现理论与实务上的训练固然重要，然而对于要做专业协助人员本身的了解与养成，似乎十分欠缺！咨询是咨询人的一种生活态度、对人类世界的看法与哲学的实践，而不仅止于一项赖以糊口维生的职业而已，它涵括更多的内涵。本书的构思与成形便源于此。

另外，本书写作的方式是朝较为白话、口语式的方向。作者的一个愿望是希望写一本“不像教科书”的教科书。这听起来好像有点矛盾，但却是一个新的尝试，因为面对的读者可能不是在学院受过系统训练的人，深奥难懂可能会失去想要达到的目的。

书名以“咨询人”而非“咨询师”命名。也许台湾一些同行较喜欢采用后者，这可能是我个人的看法：我认为咨询虽然听起

来较为专业，然而咨询师服务的对象是人，咨询也可以是一种生活态度的养成与表现，所以用“咨询人”三字，所涵括的可以更广；再者，咨询人运用他或她的专业素养、能力、经历与个人本身，在咨询过程中与当事人的关系是很人性又平等的，咨询“师”听起来仿佛有权威或上下之分，不太吻合咨询协助专业的本意。基于这些理由，本文作者在书名中就以“咨询人”来代表。然而在正文中，“咨询人”一词是与“咨询师”、“咨询员”或“治疗师”交替使用的。由于前文提过，咨询是一种生活态度与生活哲学的实践，因此对于咨询人来说，可以说是一种生涯发展过程；生涯发展无一时可止，也就意味着持续与终生，也因是之故，书名为“做个”（becoming）咨询人，这个 becoming 就有进程、不断的意思。

这不是一本严肃的专著，而是怀有与同好、同行一道切磋琢磨的心意，希望通过此书，可以传达同为咨询人的一些理念与抱负，也与一些想以咨询为职志的朋友们做一些心得交换。本书的组织是以咨询人的自我准备开始，有许多检视与觉察的功夫，然后探讨在接触理论与实务时的能力养成，接着也涉及实际接触个案所遭遇的问题处理与反思，最后提出如何在咨询这条不悔路上自我成长与实现。

这本书的孕育与呈现，得感谢心理出版社（台湾）的吴道愉总编辑，我们只在电话中进行了简短对话与理念沟通，他就愿意乐观其成，这种信任就是促我完成此书的动力。还要感谢在我成长路上的许多贵人与师长朋友，也谢谢家人的陪伴与一向不悔的支持，让我可以在努力的过程中全心全意！

目 录

总 序	1
作者序	1
第一章 我是谁	1
一、引论	1
二、咨询人的自我定位与准备	5
三、人性是什么——不同咨询理论的人性观	8
第二章 自我觉察	31
一、概述	31
二、自我觉察	34
第三章 什么是咨询师	55
一、咨询师的多重角色	55
二、咨询师的特质	61
三、怎么成为咨询人	69
第四章 咨询的理论与技术基础——从何开始（一）	91
一、人本主义学派	92
二、精神分析学派	97

三、自我心理学派	116
四、行为学派与社会学习论	124
五、认知与理情行为治疗学派	128
第五章 咨询的理论与技术基础——从何开始（二）	137
六、完形学派	137
七、沟通分析学派	141
八、现实治疗	143
九、存在主义与治疗	147
十、家族治疗	149
十一、女性主义治疗	159
十二、游戏治疗	163
十三、理论与技术的运用	164
第六章 理论、研究与运用——我们的专业	171
一、理论的再思考	171
二、研究能力与知识	179
三、理论与实际的落差	182
四、理论与技术的实际运用	183
第七章 个人咨询风格的形成与发展	203
一、咨询风格概述	203
二、影响咨询风格的因素	204
三、咨询风格发展过程	206
四、作者的咨询风格	211
五、注意事项	222

第八章 当事人	223
一、当事人的特性	224
二、咨询关系	225
三、各种当事人	247
四、特殊族群的咨询要略	261
五、危机处理	283
第九章 咨询过程可能遇到的问题与挑战	289
一、咨询过程中应注意事项	289
二、抗拒行为及其处理	304
三、咨询员常犯的错误	318
四、有效咨询与家庭作业	325
五、咨询员的“性”	328
第十章 自我照顾与专业成长	331
一、职业病或压力	333
二、继续教育与成长团体	337
三、同行与督导	340
四、创意	343
五、信仰与人生哲学	347
六、经验与督导	349
七、我也需要咨询员	353
八、自我照顾与成长	355
结束语 从这里开始	359

第一章 我是谁

一、引论

首先请你拿出一张纸，用5分钟时间写出有关自己的25项特质，针对“我是谁”这个问题，做迅速又精简的回答。所写下的这些特质中，可能有一些对自己的事实描述，比如名字、年龄、性别、职业、在家中的排行，还有宗教信仰；再看看是不是有关于自己的嗜好、或有关对自己性格的形容字眼？好动、喜欢打抱不平、没有耐心、常常觉得不快乐、诚实、细腻、会做让自己后悔的事等等？再来，可能有人发现在类似脑力激荡的情形下写出的自己，对照内容之下，竟然有一些矛盾与冲突！比方说，你写下了“细心”、发现也写了“冲动”，认为自己“幽默”、却也发现“会钻牛角尖”，这到底是怎么一回事？不要急着解决这个疑惑，拿出另外一张纸，画个像八角形状的图，中间画个小圆圈，把自己的名字写在圈圈内，然后去找8个朋友或亲人，要他们写上有关你的特质，而且都要不一样；对照这8位朋友或亲人对你的描述，看看他们对你的了解与你自己的了解有多大的差异？也许你发现，那8个不同的描述只是正面的，也许你认为太肤浅，也有可能他们是针对一项特质、而用不同的描述或形容词。

这些可以提供你一个思考的方向，用来自我觉察。心理学上有所谓“建构性自我”（constructive self）的说法，每个人因年龄、经历、成长背景、价值观念、或时空的推移，有不同的“我”的呈现，有些一致性极高，有的却有冲突，但是这些都无碍于我之所以为我，我们要继续努力的就是让这一致性更能够被透彻了解与整合。就如人本主义的大师 Carl Rogers（1902—1987）所谓的“成为一个人”（becoming a person）——“成为”是一个动词，而且蕴涵着一直在改变、调适的意义；如果说“作为一个人”是一种状态，它的情况较为静止，可以说是一种“存在”；但是“成为一个人”是一种动态，也说明了一个成长发展的方向。

接下来，如果你熟悉“周哈里窗”（Johari Window），这个方格图常常被用来解释与检验人的“自我”部分，由“自己”与“他人”、“知道”与“不知道”等因素，分隔成四个部分（见下图）：

		自己	
		知道	不知道
他人	知道	公开（open）	盲目（blind）
	不知道	秘密（hidden）	潜在（unknown）

用一张纸画下这四个窗口，然后把自己在上一个活动中、自