

学校心理辅导丛书

策划：全人心理教育机构

心理治疗实务

林家兴 王丽文 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

心理治疗实务

林家兴 王丽文 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

心理治疗实务 / 林家兴, 王丽文著. — 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. 心... II. ①林... ②王... III. 学生—心理卫生—健康教育 IV. G.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 032820 号

学校心理辅导丛书 心理治疗实务

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: 19-2003-097

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和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 and 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。

4 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。

原序

缘起

心理治疗是一门日益重要，愈来愈受重视的医疗方法与助人技术。台湾精神医学先驱林宗义教授曾说：“我觉得目前无论是在任何文化中，心理治疗应该都是精神医学的中心才是”。随着社会的现代化与身心医学的进步，民众对心理咨询与心理治疗的需求显著增加，心理卫生与精神医学界也愈来愈重视心理治疗的训练与临床应用。心理治疗已被视为帮助民众改善心理困扰与精神疾病不可或缺的基本技术。

本书是我们从事心理治疗临床工作与教学研究多年的经验分享，系统地说明心理治疗的实施步骤与注意事项。目的是为精神科医师、精神科护士、心理师、咨询师、社工师、职能治疗师、辅导老师以及上述领域的实习生和学生提供一本容易阅读，容易理解和容易上手的心理治疗工作指南，以减轻从事心理治疗的困难与负担。

在各种心理治疗学派当中，华人治疗师对于心理分析学派最

为陌生，误解也是最多。我们希望能够根据自己对心理分析的学习心得，提供给对心理分析治疗有兴趣的心理治疗师，一个正确认识心理分析的机会，从而窥见心理分析学派之深邃与奥妙。本书适于作为心理咨询与心理治疗相关课程的教科书，心理治疗工作坊的研习教材以及心理卫生专业人员在职进修心理治疗的参考书。

内容概述

本书共分为十五章，前十章依照治疗历程，说明心理治疗的基本规范、心理治疗的历程、初次晤谈的实施、心理诊断的实施、心理治疗的态度与技巧、有效的治疗方式、个案求助行为与治疗经验、情感转移与情感反转移，以及心理治疗的结束。后五章则探讨与心理治疗密切相关的议题，包括：个案记录的撰写、在组织中从事咨询工作的限制、心理治疗的专业伦理、危机处理与社区资源，以及有效学习心理治疗的方式。

本书的内容依照实施心理治疗的顺序撰写，因此，对于初学者，作者建议依照章节顺序阅读，逐步熟悉心理治疗所使用的专有名词与概念，对于内容的了解与吸收不会感觉困难。第二次阅读时，或者较为资深的治疗师，可以按照自己的需要，直接挑选有兴趣的章节阅读。若要真正获得本书的益处，读者还需要在一个咨询或心理治疗机构进行实际演练与应用，并且接受合格治疗师的督导。

感谢

本书首先由第一位作者撰写初稿，再由第二位作者进行细部修改与增订，并经过相关课程与工作坊的试用与修订。如今终于如愿付梓，要感谢许多人直接的帮助和间接的鼓励。首先，要感谢美国 Southern California Psychoanalytic Institute 和 Reiss - Davis Child Study Center 的老师们，在我们学习心理分析时所给予的启蒙、教导与督导。其次，要感谢台湾师范大学心辅系的师长们给我们一个难得的，实现返台任教咨询与心理治疗的机会，使我们有机会将多年在美国从事心理治疗的经验，与国内的同好和学生分享。

还有，要感谢接受我们训练与督导的学员们，以及实际从事咨询与心理治疗的工作伙伴所提出的临床问题，总是推着我們不断的学习与精进，也督促我们用心思考如何以更有效的方式，进行心理治疗经验的分享与传承。我们要感谢张秋兰老师和洪雅琴老师协助本书初稿之打字工作，以及选修“咨询技术”学员的回馈。我们对于心理出版社张毓如主编在专业编辑上的协助十分满意，使本书与读者的距离更加接近，因此我们也要一并致谢。

我们十分感谢高雄长庚医院精神科主任文荣光医师在百忙中为本书作序，并且不吝惠予推荐本书给对心理治疗有兴趣的同好。文医师是我们所景仰的心理治疗前辈，对于文医师多年来在台湾发起成立心理治疗学会的努力由衷的敬佩，希望本书的出版

也能够发展华人心理治疗的努力过程中略尽棉薄。

4 本书作者虽然在专有名词的翻译上，尽量做到信达雅，在文字的运用上尽量做到简洁易懂，在心理治疗的实施上，尽量提供具体例子，以及在校对上，尽量做到没有错别字，但是，作者尽管十分尽力，书中仍然还有许多的缺失和疏漏，期待心理治疗学界的先进与同仁，以及有缘阅读本书的朋友们，把书中的缺点告诉我们，把书中的优点告诉您的朋友，我们衷心感谢您的回馈。

林家兴 王丽文
2000年9月于台湾师范大学

目 录

总 序	1
原 序	1
第一章 绪 论	1
第一节 本书的特色	3
第二节 咨询与心理治疗	5
第三节 理论取向	9
第四节 心理治疗的目的与效果	10
第五节 对心理治疗的误解	14
第二章 基本规范	19
第一节 基本规范的重要性	21
第二节 基本规范的内容	23
第三节 基本规范的临床意义	27
第四节 改变基本规范的处理	30
第三章 治疗历程	35
第一节 治疗的基本历程	37

第二节	治疗历程的内容	39
第三节	心理治疗的平均次数	46
第四节	疗程的概念与应用	53

第四章 初次晤谈 59

第一节	初次晤谈的目的	61
第二节	初次晤谈登记表的设计与使用	64
第三节	初次晤谈的细节	70
第四节	初次晤谈实例	77

第五章 心理诊断 83

第一节	心理疾病的分类	85
第二节	心理诊断的方式	91
第三节	心理健康检查	97
第四节	心理诊断的原则	105
第五节	心理分析学派的诊断观点	109

第六章 治疗态度与技巧 117

第一节	治疗态度	119
第二节	如何开始心理治疗	129
第三节	治疗技巧	132

第七章 有效的治疗方式 143

第一节	有效的治疗方式	145
第二节	新手常犯的错误	152
第三节	帮助新手从容上路的建议	164
第四节	帮助个案自我探索的技巧	168
第八章	个案求助行为与治疗经验	177
第一节	个案的求助行为	179
第二节	个案的治疗经验	183
第三节	阻碍治疗的个案行为	190
第九章	情感转移与情感反转移	197
第一节	情感转移现象	199
第二节	情感转移的辨认	203
第三节	情感转移的处理	208
第四节	情感反转移的认识与处理	212
第十章	心理治疗的结束	219
第一节	结案的时机	221
第二节	提前终止治疗的结案现象	224
第三节	如何结束心理治疗	229
第四节	结束心理治疗的含义	230
第十一章	个案纪录	235