

陈智 编著

# 心理咨询

## 实用咨询技巧与心理个案分析

心理咨询常用技巧  
学习问题心理咨询  
家庭婚姻心理咨询  
职业心理咨询  
网络时代的心理健康



四川大学出版社

1200303621 - 2



1200303621

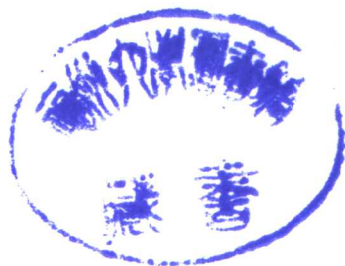


# 心理咨询

## 实用咨询技巧与心理个案分析

陈智 编著

C932  
09



四川大学出版社



责任编辑:韩果 汪萍  
责任校对:朱兰双  
封面设计:罗光  
责任印制:李平

### 图书在版编目(CIP)数据

心理咨询:实用咨询技巧与心理个案分析/陈智编著.  
成都:四川大学出版社,2002.8  
ISBN 7-5614-2324-1

I.心... II.陈... III.①咨询心理学-案例-分析②心理卫生 IV.①C932②R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 054837 号

### 书名 心理咨询:实用咨询技巧与心理个案分析

---

作者 陈智 编著  
出版 四川大学出版社  
地址 成都市一环路南一段24号(610065)  
印刷 郫县犀浦印刷厂  
发行 四川大学出版社  
开本 850 mm×1168 mm 1/32  
印张 14  
字数 350千字  
版次 2002年8月第1版  
印次 2002年8月第1次印刷  
印数 0001~4000册  
定价 26.00元

◆读者邮购本书,请与本社发行科  
联系。电话:85408408/85401670/  
85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请  
寄回印刷厂调换。

---

版权所有◆侵权必究

## 内容简介

本书共分三大部分。第一部分为理论篇，主要论述了现代社会生活与心理咨询、心理咨询的含义与性质、心理咨询的种类与形式、心理咨询的原则与一般过程、心理咨询人员的素质和能力、精神分析的理论与方法、行为治疗的理论与方法、合理情绪疗法的理论与方法、人本主义疗法的理论与方法以及心理咨询常用的技巧等。第二部分为实践篇，从实践的角度论述了心理咨询在学习咨询、人际关系咨询、性心理咨询、家庭婚姻咨询、职业心理咨询、网络心理咨询、团体咨询等领域的应用。第三部分为心理测验在心理咨询中的应用，着重介绍了心理咨询工作者必备的心理测试量表。

本书全面系统地介绍了心理咨询的理论、技术及其在咨询实践中的运用，比较全面地反映了当代心理咨询理论发展的整体面貌，内容翔实，语言流畅，对心理咨询实践有较好的指导作用，可供心理（咨询）工作者、学校教师、思想政治工作者、德育工作者、社会工作者、大中学生、心理学爱好者和希望了解、学习和从事心理咨询工作的读者使用，还可作为心理咨询与治疗专业的培训教材。



## 前 言

随着中国社会向商业化的变革和中国加入WTO，现代人面临的生存压力不仅仅生活节奏加快，也加重了人们的心理压力。人们面临的心理问题对自身的威胁将远远大于生理疾病对自身的困扰。心理问题已成为当代人必须面对的人生及社会问题，心理咨询已成为一门重要学科。

当代社会心理疾病正在蔓延，主要原因是：①社会的竞争越来越激烈，生活的节奏越来越快，使人们的心理压力不断增大。②在现代社会里，随着物质生活的丰富和改善，精神上的空虚感也日益加重，精神空虚是导致心理疾病的重要原因。③随着对心理因素重要性的认识更加深入，人们发现不少病症实际是心理疾病或心理因素起主要作用的心身疾病。因此，心理疾病的种类增多了，范围扩大了。④人类的寿命延长了，人口数量尤其是老年人口数增加，60岁以上的老年人成为心理问题的高发人群。⑤心理卫生工作薄弱。⑥心理保健意识缺乏。⑦心理保健知识不够普及。

据调查，80%的人在不同的年龄阶段，都存在不同程度的异常心理、人格缺陷和习惯性不良行为。而一切成就始于健康的心理。不健康的心理会直接影响人们对周围事物的判断，导致决策失误，直接影响事业成功、个人成长、家庭幸福。心理素质关系到人生的成败。美国教育家戴尔·卡耐基调查了社会各界许多名



人之后认为，一个人事业上的成功，只有15%是由于他们的学识和专业技术，而85%是靠良好的心理素质和善于处理人际关系的能力。詹纳是1976年奥运会十项全能金牌的获得者。他说：“奥林匹克水平的比赛，对运动员来说，20%是身体方面的竞技，80%是心理上的挑战。”在欧美，心理咨询师是一种备受人们重视和尊敬的职业，许多家庭及个人都有固定的心理咨询师，人们找心理咨询师解决心理问题像去看感冒一样普通。孤僻、易怒、固执、轻率、自卑、焦虑、嫉妒、恐惧、性变态、赌博、吸毒、自杀、迷信等异常心理，在人们的日常生活中随处可见，这些异常心理不仅严重地影响了人际关系的处理，而且也妨碍了学习、工作、事业、家庭和社会。

我们如何克服自己或帮助他人克服其不良的心理倾向，学会洞察他人和自己内心的隐秘，成全美好的人格，拥有成功的人际关系呢？心理咨询的理论及方法无疑会给我们正确的启示。在特殊情况下，比如疾病、手术、青春期、更年期、性功能障碍、失恋、离异、丧偶、监禁等突变期，我们又应该如何调整自己的心态，保持健康的心理，以适应新的生活呢？心理咨询的理论及技术也会告诉我们许多行之有效的方法。

在人生的各个阶段和社会的各个行业，心理都有着不同的行为模式和易受冲击的部分。健康心理的标准是什么？当我们产生了某种想法，这种想法的根源在哪里？这样的想法是否正确？它说明了什么？在人生各个阶段和社会的各个行业，最易出现的心理问题是什么？如何进行调适？又如何提高工作和学习效率？这也无疑是希望成功和幸福的人所必须面对的。因此，许多曾接受过心理咨询的人都认为，心理咨询是现代人们必不可少的最美妙的一种精神按摩方式。它能使人的心理获得突然面对平原和高空那样的豁然开朗、神清气爽和舒适平和的感觉，还能促进人的理解力和进取心，使人变得善解人意、充满激情。



重视心理保健是当今世界的一大趋势。这是因为：①医学、心理学和其他相关学科的发展揭示了越来越多的关于心理因素与健康 and 疾病之间的内在联系。这使人们认识到防治疾病、保障健康若不考虑心理因素是根本不行的。通过利用心理因素来防治疾病、促进健康是经济而有效的手段，也是使现代医学和心理学取得显著进步的重要途径。②疾病谱发生了明显变化。传染性疾病由于有了较好的防治手段，如预防接种、培养个人卫生习惯、应用抗菌药物等，一般都呈下降趋势。而心脑血管疾病、癌症、吸毒和自杀等现象跃居前列，成为人类生命的主要杀手。这些威胁人类健康的主要疾病的发生都与心理因素有密切关系，而且无论是预防还是治疗这些疾病，心理学的手段都可以提供很有价值的帮助。③心理疾病在蔓延。心理疾病增多的原因前已述及，从目前的情况看，心理疾病将会成为 21 世纪人类健康的主要敌人之一。④人类的文化水平在提高，科学普及工作也越来越加强，这两方面的原因使越来越多的人明白了心理健康的重要性，改变了传统的健康观念，接受和理解了生物医学模式向生物—心理—社会医学模式转变的必然性。⑤心理学的理论越来越完善，心理学所提供的手段和方法越来越有效。有心理学家做过统计，在美国，1959 年有 36 种心理疗法，1976 年有 130 多种心理疗法，到 1986 年则有 400 多种心理疗法。心理学的完善和发展使越来越多的人相信利用心理学的理论和技术可以达到心理保健的目的。⑥心理因素不仅影响人的健康和寿命，还关系到人生的成败。现代社会对人的心理素质提出了越来越高的要求。⑦充分发掘和利用自己的潜能是创造人生、享受人生、提高生命价值的重要前提条件。

心理咨询作为一种特殊的服务领域，越来越得到人们的重视和接受。目前，我国许多城市的医院都开设了心理咨询门诊，许多高校和社会机构也成立了心理咨询中心。我相信，随着社会的



不断发展，心理咨询将更为广泛地运用于各个领域，为维护人类的心理健康和促进良好的社会适应性行为做出积极的贡献。

本书是我在多年从事心理咨询实践以及为大学生开设“心理咨询”选修课的基础上，参阅大量有关文献编写而成的。编写过程中，力求突出其科学性和应用性。与其他同类书籍相比较，本书的特点在于它不仅有心理咨询的理论和原理，也有心理咨询的方法和操作技术，而且还将心理咨询在各个领域中的具体运用也一一做了阐述。当然，作为一名年轻的学者，在该书即将出版之际，也不免会有些惶恐，因为书中肯定会有这样或那样的不足与缺憾，对此，诚望各位读者批评斧正。

本书得以付梓，四川大学出版社、北京师范大学心理学院、四川大学应用心理与心理健康教育研究所的领导和老师提出了不少有价值的建议，在此深表谢意。此外，对在本书写作过程中参阅的许多国内外学术著作、资料、研究成果的作者亦表示衷心的感谢。

陈 智

2002年6月于四川大学





# 目 录

## 理论篇

第一章 概 论	( 3 )
第一节 现代社会生活与心理咨询	( 4 )
一、现代社会生活的变迁和特点	( 4 )
二、适应和发展——现代人面临的挑战	( 7 )
第二节 心理咨询的含义与性质	( 14 )
一、心理咨询的含义	( 14 )
二、心理咨询的目标	( 19 )
三、心理咨询的性质	( 20 )
四、心理咨询与心理治疗的联系与区别	( 22 )
五、心理咨询与思想教育工作的联系与区别	( 25 )
第三节 心理咨询的种类与形式	( 28 )
一、心理咨询的种类	( 28 )
二、心理咨询的范围	( 29 )
三、心理咨询的形式	( 29 )
第四节 心理咨询的原则与一般过程	( 31 )
一、心理咨询的基本原则	( 31 )
二、心理咨询的一般过程	( 37 )
第五节 心理咨询人员的素质和能力	( 41 )



一、精湛的业务能力·····	( 41 )
二、高尚的职业道德·····	( 43 )
三、健康的心理素质·····	( 44 )
<b>第二章 心理咨询的理论与应用</b> ·····	( 48 )
<b>第一节 精神分析的理论与方法</b> ·····	( 49 )
一、弗洛伊德及其精神分析理论的创立·····	( 49 )
二、精神分析学的基本理论·····	( 51 )
三、精神分析的方法·····	( 59 )
四、发展的精神分析·····	( 61 )
五、精神分析举例·····	( 62 )
六、钟友彬的认识领悟疗法·····	( 66 )
<b>第二节 行为治疗的理论与方法</b> ·····	( 71 )
一、行为疗法的理论基础·····	( 71 )
二、行为疗法的操作技术·····	( 73 )
<b>第三节 合理情绪疗法的理论与方法</b> ·····	( 99 )
一、RET 疗法的基本理论 ·····	( 100 )
二、RET 治疗的步骤和方法 ·····	( 104 )
<b>第四节 人本主义疗法的理论与方法</b> ·····	( 116 )
一、罗杰斯心理治疗思想的形成与演变·····	( 117 )
二、个人中心疗法的理论·····	( 119 )
三、个人中心治疗的条件与技术·····	( 121 )
四、心理个案分析·····	( 123 )
<b>第三章 心理咨询的常用技巧</b> ·····	( 126 )
<b>第一节 心理咨询的技巧</b> ·····	( 126 )
一、贯注技巧·····	( 126 )
二、倾听技巧·····	( 130 )
三、沉默技巧·····	( 133 )
四、宣泄技巧·····	( 137 )



五、探讨技巧·····	(139)
六、面质技巧·····	(142)
七、自我表露技巧·····	(146)
八、行为矫正技巧·····	(149)
第二节 心理咨询的五个“心”·····	(153)
一、爱心·····	(153)
二、耐心·····	(154)
三、诚心·····	(154)
四、虚心·····	(155)
五、细心·····	(155)
第三节 心理咨询中的六个“戒”·····	(156)
一、戒主观武断·····	(156)
二、戒好为人师·····	(156)
三、戒宣扬自己·····	(157)
四、戒随意插话·····	(158)
五、戒悲天悯人·····	(158)
六、戒大事化小，小事化了·····	(159)
第四节 心理咨询的七个“不是”·····	(160)
一、心理咨询不是心理治疗·····	(160)
二、心理咨询不是生活咨询·····	(161)
三、心理咨询不是社交谈话·····	(161)
四、心理咨询不是逻辑分析·····	(162)
五、心理咨询不是交朋觅友·····	(162)
六、心理咨询不是安慰别人·····	(163)
七、心理咨询不是替人除难·····	(163)
第五节 初学者在心理咨询中的注意事项·····	(164)
一、不要以自我为中心，要以来访者为中心·····	(164)
二、不要对来访者的情绪表露麻木不仁·····	(164)



- 三、不要谈话漫无边际····· (165)
- 四、不要想一下子解决来访者的所有问题····· (165)
- 五、不要只谈问题不谈人····· (165)
- 六、不要苛求自己····· (166)
- 七、不要怕暴露自己的弱点····· (166)
- 八、听话不要东张西望、分散精力····· (166)

## 实 践 篇

- 第四章 学习问题的心理咨询····· (171)**
  - 第一节 学习动机的心理咨询····· (173)**
    - 一、学习动机缺乏的心理咨询····· (175)
    - 二、学习动机过强的心理咨询····· (180)
  - 第二节 注意力不集中的心理咨询····· (184)**
    - 一、注意力不集中的表现及原因····· (185)
    - 二、注意力不集中的咨询对策····· (187)
    - 三、注意力的心理训练····· (188)
  - 第三节 考试焦虑的心理咨询····· (204)**
    - 一、考试焦虑的含义····· (204)
    - 二、考试焦虑的诊断····· (205)
    - 三、考试焦虑的原因····· (208)
    - 四、考试焦虑的咨询····· (209)
    - 五、临考状态的心理咨 询····· (222)
- 第五章 人际关系的心理咨询····· (228)**
  - 第一节 人际关系心理咨 询概述····· (228)**
    - 一、检验你的人际关系····· (229)
    - 二、与人交往的原则····· (229)
    - 三、人际关系问题和心理障碍····· (233)



四、人际关系心理咨询的基本策略·····	(233)
第二节 人际孤独的心理咨詢·····	(236)
一、人际孤独的原因分析·····	(236)
二、人际孤独的认知调节·····	(240)
三、消除孤独的常用策略·····	(243)
第三节 社交恐惧症的心理咨詢·····	(248)
一、社交恐惧症的表现及原因·····	(249)
二、社交恐惧症的认知调节·····	(253)
第六章 性心理问题的心理咨詢·····	(261)
第一节 性意识与性行为的心理咨詢·····	(261)
一、性意识困扰的心理咨詢·····	(261)
二、性冲动与自慰行为的心理咨詢·····	(265)
三、其他性行为困扰的心理咨詢·····	(269)
第二节 恋爱的心理咨詢·····	(270)
一、异性交往的原则·····	(270)
二、友情和爱情的区别·····	(273)
三、失恋的心理咨詢·····	(277)
第三节 性心理障碍的心理咨詢·····	(280)
一、青少年常见的性心理障碍·····	(281)
二、性心理障碍的咨詢和治疗·····	(293)
第七章 家庭婚姻的心理咨詢·····	(296)
第一节 子女教育的心理咨詢·····	(296)
一、家庭教养方式咨詢·····	(297)
二、儿童心理问题咨詢·····	(303)
第二节 婚外恋的心理咨詢·····	(328)
一、婚外恋产生的原因·····	(328)
二、婚外恋问题的认知调节·····	(329)
三、婚外恋问题的咨詢技术·····	(331)



第三节 离婚的心理咨 询	· · · · · ·	(332)
一、离婚后的心理障 碍	· · · · · ·	(333)
二、离婚心理咨 询	· · · · · ·	(334)
第八章 职业心理咨 询	· · · · · ·	(337)
第一节 常见职业问题心理咨 询	· · · · · ·	(338)
一、求职受挫	· · · · · ·	(339)
二、工作初期适应不良	· · · · · ·	(340)
三、职业自卑感	· · · · · ·	(340)
四、职业不称心	· · · · · ·	(341)
第二节 青年就业心理咨 询	· · · · · ·	(342)
一、毕业生就业心理	· · · · · ·	(342)
二、青少年职业指导的内容	· · · · · ·	(343)
三、大学生就业辅导和自我心理训练	· · · · · ·	(344)
第三节 失业心理咨 询	· · · · · ·	(345)
一、失业心理概述	· · · · · ·	(346)
二、失业心理咨 询的主要内容	· · · · · ·	(349)
第九章 网络时代的心理健康	· · · · · ·	(354)
第一节 电脑影响你我他	· · · · · ·	(356)
第二节 用机不动脑	· · · · · ·	(358)
第三节 迷恋电脑，疏远亲朋	· · · · · ·	(359)
第四节 困惑与希望	· · · · · ·	(361)
第五节 网络成瘾的矫正	· · · · · ·	(362)
一、何谓网络成瘾	· · · · · ·	(362)
二、网络成瘾的原因	· · · · · ·	(364)
三、网络成瘾的症状	· · · · · ·	(365)
四、网络成瘾的治疗	· · · · · ·	(370)
第十章 团体咨 询	· · · · · ·	(379)
第一节 团体咨 询概述	· · · · · ·	(379)



一、团体咨询与治疗及其特点	(380)
二、团体咨询的地位与作用	(382)
三、团体咨询与治疗的局限性	(384)
第二节 团体咨询的实施	(385)
一、团体活动的场所	(385)
二、团体成员的选择	(386)
三、团体指导者的作用	(387)
四、团体咨询的过程与方法	(389)
五、团体咨询常用的评估方法	(392)
第三节 团体咨询在学校中的应用	(394)
一、学校团体咨询的类型	(394)
二、学校团体咨询的干预方法	(395)

## 心理测验

第十一章 心理测验在心理咨询中的应用	(401)
第一节 心理测验的作用	(401)
一、心理测验在心理咨询中的作用	(401)
二、使用心理测验应持的态度	(402)
第二节 几种常用心理测验量表介绍	(404)
一、智力测验	(404)
二、人格测验	(411)
三、心理评定量表	(416)
四、职业倾向系列问卷	(418)
附录：心理咨询师国家职业标准（摘要）	(420)
主要参考文献	(434)

理  
论  
篇



