

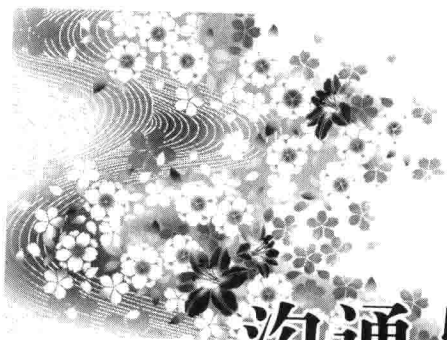
沟通与超越

——心理咨询技术解析及案例评析

姚 斌 | 著



人民卫生出版社



沟通与超越

——心理咨询技术解析及案例评析

姚 斌 著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

沟通与超越: 心理咨询技术解析及案例评析/姚斌
著. —北京: 人民卫生出版社, 2014

ISBN 978-7-117-20100-1

I. ①沟… II. ①姚… III. ①心理咨询—研究 IV.
①B841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 292907 号

人卫社官网 www.pmph.com 出版物查询, 在线购书
人卫医学网 www.ipmph.com 医学考试辅导, 医学数
据库服务, 医学教育资
源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

沟通与超越——心理咨询技术解析及案例评析

著 者: 姚 斌

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市博文印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 27

字 数: 499 千字

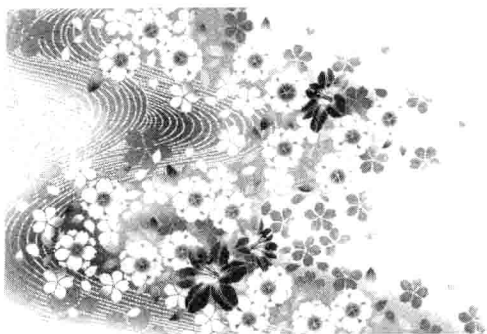
版 次: 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-20100-1/R · 20101

定 价: 59.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



序一

随着社会的进步，人们逐渐认识到心理问题对身心健康、对工作学习的重要作用，心情不爽时寻求心理咨询的帮助也逐渐成为很多人的共识。社会的需求促进了心理咨询行业的发展，近十余年来，心理咨询在我国发展迅速，各个高校纷纷成立了心理咨询机构，许多综合医院和精神专科医院设立了心理咨询门诊，监狱将心理咨询作为教育服刑人员的重要手段，企事业单位也非常关注员工心理健康，为员工提供心理咨询和相关培训，促进员工心理健康，提高工作效率。

心理咨询在我国的繁荣发展让人感到欢欣鼓舞，心理咨询行业正面临快速发展的历史机遇。回顾我所亲历的心理咨询发展历史，让人感慨万千。我从 20 世纪 80 年代中期开始在陕西师范大学心理系讲授《咨询心理学》课程。那时社会大众对心理咨询还没有什么概念，也很少有人提供心理咨询服务。课堂上学生们都好奇学了这门课将来能做什么？好奇通过心理咨询是否能够像老师所说的那样使人发生积极的改变？经过几十个课时的学习之后，学生们对心理咨询的基本理论和技术有了初步的了解，但很少有提供心理咨询或者接受心理咨询的体会。那时的学生们很难想象可以将心理咨询作为自己安身立命的、终身为之奋斗的事业。

本书作者就是当年那群好奇的学生中的一员。作者从心理系毕业之后长期从事心理学教学和研究工作，且一直保持着对心理咨询浓厚的兴趣，积极参与心理咨询相关的进修学习和实践工作。作者曾在医院精神科进修，曾多次参加高水平的心理咨询技术培训，并且在美国大学心理咨询中心担任访问学者，有在医院心理门诊、高校心理咨询中心的工作经历。作者有扎实的理论功底和丰富的心理咨询实践经验，是我国心理咨询快速发展过程的见证者和实践者。

本书是作者长期学习和工作实践的结晶。书中着重介绍咨询会谈过程及相关技术，并且阐述了心理咨询的基本理念和要求。对于咨询会谈过程

的各种理论技术，作者都结合自身实践做了解析说明，并且以案例的形式生动地展示给读者。

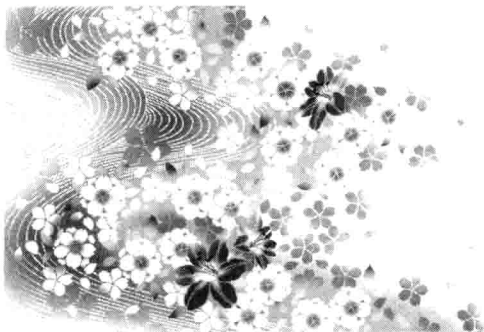
仔细阅读本书可以帮助心理咨询师准确把握基本咨询技术，理解助人过程不同阶段的任务和要求，对于提高心理咨询师的专业水平有较高的参考价值，也是心理学专业教师教学、学生学习可参考的一本好书。

陕西师范大学心理学院退休教授

陕西省心理学会前理事长

王淑兰

2014年4月



序二

社会的进步使人们更加关注心理健康，关注生活质量。而由经济改革、竞争压力、人际紧张、自我矛盾等多方面因素导致的心理问题却不断成为影响学习工作效率、干扰正常生活的障碍。据调查，大中学生心理问题的出现率在 20%~30%，普通人群的心理问题出现率也在 15% 左右。

除了达到精神障碍的程度需要接受药物治疗外，多数心理问题可以通过心理咨询的方式得以解决。心理咨询源于 20 世纪初的美国，起初是以职业指导为主要内容。经过一百多年的发展，在西方发达国家，心理咨询已经成为一个成熟的行业，不仅被社会大众广泛认可，而且形成了较为完善的行业规范和心理咨询师培养、考核与管理体系。据 2004 年的统计，美国心理咨询师的人数达 60.1 万人，其中包括教育咨询员、康复咨询员、精神健康咨询员、药物滥用咨询员、婚姻家庭咨询员等。

我国的心理咨询起步较晚，在 20 世纪 80 年代才逐渐发展起来。2001 年，当时的国家劳动与社会保障部颁布了心理咨询师国家职业资格标准，并开始了心理咨询师的培训和鉴定工作。据不完全统计，目前全国获得心理咨询师职业资格证书的人数达 40 万人，心理咨询在学校、医院、监狱等单位广泛开展，呈现出良好的发展势头。

但是，在我国心理咨询的发展中也存在不少问题。心理咨询师队伍虽然具备了一定的规模，但是来源复杂，专业水平良莠不齐。而且心理咨询理论和方法大多是由西方引进，存在是否与中国国情相适应的问题。在心理咨询行业管理方面也存在不少问题。

社会心理问题众多，对心理健康服务的需求强劲而心理咨询服务能力不足构成目前我国心理咨询发展的一对矛盾。现实的需求正是心理咨询行业发展的动力，是对心理咨询从业人员提出的要求和挑战。我国心理咨询的发展需要在借鉴西方经验的基础上积极实践，并且不断总结经验，逐渐发展出符合中国国情的心理咨询理论和服务体系。

很欣喜地看到由西安交通大学心理健康教育与咨询中心姚斌编写的《沟通与超越——心理咨询技术解析及案例评析》一书的出版。作者长期从事心理咨询工作，有扎实的咨询理论基础和丰富的咨询实践经验，书中的内容凝结了作者多年的探索、体会和经验，非常值得阅读，对咨询实践有很强的指导作用。

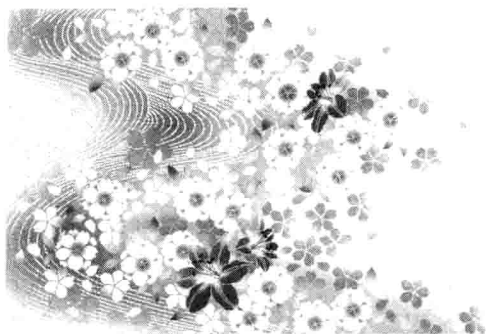
该书借鉴了近年来西方心理咨询发展的最新成果，结合作者的体会和理解，对心理咨询的基本理论和方法做了详细的说明和解析。特别是本书能够结合实际案例阐述理论和方法，深刻领会咨询理论和具体方法的要求和注意事项，通俗易懂，给人印象深刻。

该书行文流畅，结构严谨，内容全面。对心理咨询的基本理论和方法，尤其对咨询过程和会谈技巧做了细致的分析和介绍，对心理咨询工作者理解和掌握咨询技术有较强的借鉴作用。

北京师范大学心理学院教授、博士生导师
首都医科大学临床心理学系副主任

王建平

2014年4月



前言

当初高考报志愿时并不知道心理学是干什么的，只是觉得这个专业很新鲜、很神秘，便将它填到第一志愿，不成想这一填决定了自己一生的职业发展。本科时觉得心理学缤纷多彩，既有生理心理学、社会心理学这样的基础学科，也有与其他专业领域相结合形成的多种应用学科。在大学学过的近 40 门心理学课程中，比较喜欢的是医学心理学、咨询心理学这些与心理健康相关的课程，还经常去阅览室看看《中国心理卫生杂志》，阅读、摘抄了不少心理疗法的介绍。大学毕业论文是关于焦虑的题目，竟然还自己编了一个焦虑量表，现在看来这些都很稚嫩，但却显示出自己的专业兴趣。

大学毕业后担任医学心理学、护理心理学教师，一直保持着对心理咨询和心理治疗的关注与爱好。从 20 世纪 90 年代中期开始从事心理咨询工作，先后在综合医院心理门诊、高校心理咨询中心、面向社会的心理门诊兼职做心理咨询，直到 2005 年成为专职的心理咨询师。

2003 年国家正式启动心理咨询师职业资格培训和鉴定工作。当时作为陕西省心理卫生协会的理事兼秘书，我有幸参加了由当时的劳动和社会保障部与中国心理卫生协会共同组织的师资培训，并获得“心理咨询师职业培训师”资格证书，从此开始了心理咨询技能的教学工作。要搞好教学工作不仅需要心理咨询实践经验，而且需要有丰富的理论知识，从此便利用各种渠道搜集整理国内外心理咨询的相关资料，并不断参加各种咨询技术的学习。特别是 2006 年在美国得州农工（Texas A&M）大学学生咨询中心一个月的进修以及 2010 年在美国佐治亚州埃默里（Emory）大学心理咨询中心 6 个月的访问学者经历，对自己开阔视野，了解和掌握心理咨询技术的最新进展发挥了重要作用。

初期在运用不同心理咨询理论和方法开展的咨询实践中，总有一种咨询技术的运用和实际效果两张皮的感觉。有时候自己感觉较好地运用了某

种技术，但来访者的反应却不怎么好；有时候并没运用什么技术，只是很专心专注地与来访者交流，来访者却很是认同，甚至曾经产生过学那些理论技术没有什么用的感觉。后来在心理咨询师培训教材等几本书里看到了会谈技术的提法，2006年访问得州农工大学时，学生咨询中心的一位华裔心理咨询师 Gisela Lin 送了我两本她的博士导师 Allen Ivey 撰写的书，才知道咨询“微技巧”（micro-skill）或者叫会谈微技术在20世纪70年代就开始成为心理咨询师必须掌握的基本技术。

仔细研读会谈技术的相关书籍后发现，尽管心理咨询的理论和技術有百余种之多，但哪一种都离不开会谈。要使各种理论技术发挥作用，娴熟掌握会谈过程及相关技术是最基本的要求。而很多人学习心理咨询都盯着各种名称响亮的时髦技术，却忽视了会谈这个咨询基本功的训练，的确有点本末倒置之嫌。国内出版的心理咨询相关书籍中，关于会谈技术除了有几本翻译的书籍，还鲜见本土咨询师的作品。

所以就有了本书的撰写思路。本书所讲的咨询技术并非要囊括所有心理咨询的理论技术，而是着重于咨询过程分析和会谈技术的解析，也就是本书的第四章到第十章。为了使本书有较好的框架结构，前三章介绍了心理咨询的概念、范围，咨询的基本原则、态度与理念，以及咨询关系，后两章简要介绍了部分其他咨询技术并讨论了心理咨询的本土化问题。

写作的过程是艰辛的。本书从2011年11月动笔，到2013年12月完成初稿，用了两年多时间。期间既要完成本职工作，又要搞科研、写论文、评职称，经常有焦头烂额之感。撰写某部分内容之前，都要仔细阅读其他书籍里的论述，再去网络数据库里检索相关文献作为补充，然后才根据自己的理解动笔。为此搬出了自己多年积攒的所有心理咨询相关书籍，还从图书馆借了厚厚的一摞。多年咨询留下的案例记录是本书中案例分析的主要来源，因为涉及保密问题，书中并没有照搬某个真实案例，而是参照真实案例重新编一个，只要说明问题即可，因此本书中发表的案例并不违反心理咨询的保密原则。案例中的人名，是以《百家姓》里的姓氏顺序编排的。

经过近十年的快速发展，我国心理咨询行业已经初具规模。目前国内很多高校都开设了应用心理学专业，心理咨询是其主要的专业方向。另据不完全统计，全国获得心理咨询师职业资格证书的人已有40万之多，还有大量正在学习准备考证的人员。希望本书的出版能为准备从事及正在从事心理咨询工作的专业人员提供參考，如果能通过阅读本书对心理咨询的基本理念有正确的认识，对咨询过程各个阶段的任务和要求有较好的把握，对会谈过程的各种技术有精到的理解，那就十分令人欣慰了。希望本书能

为心理咨询师夯实基本功、提升咨询水平尽到绵薄之力。

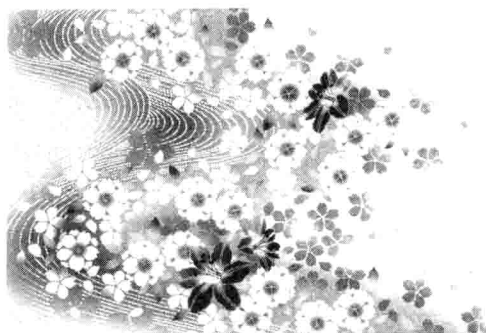
不敢妄谈本书有什么学术水准，不过希望成为引玉之砖，在以下几个方面提起国内心理咨询专家及研究人员的兴趣：第一，咨询关系是咨询顺利进行的前提，咨询关系怎样影响咨询效果，如何把握建立和维持咨询关系过程中的融合与界限；第二，咨询过程的结构化和阶段性是咨询实践中的蓝图，不同的咨询阶段模式各有什么侧重或特点，如何灵活掌握咨询进展；第三，会谈技术是心理咨询的基本技术，如何理解这些貌似简单的技术发挥的重大作用，如何训练咨询师熟练运用这些技术；第四，现代心理咨询理论与技术大都来自西方，如何加强咨询技术的本土化实践，如何凝练出符合中国文化的心理咨询理论技术。

与其他心理咨询专著相比，本书在很多方面还显粗浅。作者水平有限，所写内容难免有疏漏或者偏差。尽管如此，作为一名在高校心理咨询中心从事具体工作的咨询师，我还是不怕同行见笑，勇敢地写下这些不成熟的文字。常言道，实践出真知，希望今后能有更多从事心理咨询实践工作的同行忙里偷闲，能坐下来写一点东西，对自己的咨询实践做理论的提升，我想这些工作应该是我国心理咨询本土化的基石。就让本书成为同行们不惮前行的铺路石吧！

在本书付梓之际，首先要感谢我的授业老师，陕西师范大学心理学院退休教授王淑兰先生，从本科时《咨询心理学》课堂上的循循善诱，到参加工作后对我长期的鼓励和支持，能让我在心理咨询职业道路上有信心稳健地进步。感谢西安交通大学党委副书记宫辉博士，让我有机会专职从事心理咨询工作，并为我提供了宽松的专业发展氛围。感谢北京师范大学心理学院的王建平教授对本书的指导和认可，并在百忙之中为本书作序。感谢西安交通大学医学院第一附属医院精神心理科高成阁教授在我专业发展道路上的指导和帮助。感谢人民卫生出版社的编辑老师对本书出版付出的辛勤劳动。感谢所有支持鼓励我不断进步的老师、家人、同事、朋友。

姚 斌

2014年4月



目录

第一部分 基本理论和理念

第一章 心理咨询概述

第一节 心理咨询概念	4
一、心理咨询的定义	4
二、对心理咨询的不同理解	4
三、心理咨询的特征	6
四、心理咨询相关概念辨析	8
第二节 心理咨询的对象和范围	12
一、心理咨询的对象	12
二、心理咨询的工作范围	13
第三节 我国心理咨询发展与现状	21
一、萌芽阶段：1949～1965 年	21
二、空白阶段：1966～1977 年	22
三、发展的准备阶段：1978～1986 年	22
四、起步阶段：1987～2000 年	23
五、初步发展阶段（2001 年至今）	25
第四节 心理咨询理论与技术	27
一、心理咨询理论概述	27
二、理论在心理咨询中的作用	28
三、心理咨询态度、技术及其与理论的关系	31
四、心理咨询理论与技术发展现状	33

第二章 心理咨询基本原则、态度与理念

第一节 心理咨询基本原则	36
--------------------	----

一、保密原则	36
二、价值中立原则	39
三、助人自助原则	42
四、平等原则	44
五、限定性原则	46
六、关系单一原则	49
第二节 心理咨询基本态度	51
一、尊重	51
二、热情	54
三、真诚	56
四、共情	58
五、积极关注	61
第三节 心理咨询基本概念	63
一、咨询师的最大作用是提供一个促使来访者改变的氛围	63
二、心理咨询是帮助他人的快乐职业	64
三、心理咨询的作用是有限的	65
四、咨询有效是咨访双方配合的结果	66
五、咨询未必要受某种“疗法”的限制	66
六、心理咨询一定要有合适的窗口和途径	67
 第三章 咨 询 关 系 	
第一节 咨询关系解析	70
一、咨询关系的性质	71
二、咨询关系的特点	72
三、建立咨询关系的基础	74
四、各理论流派对咨询关系的观点	74
第二节 咨询师	76
一、心理咨询师的界定	77
二、对心理咨询师的要求	78
三、心理咨询师的培养	81
四、心理咨询师的督导与自我成长	85
第三节 来访者	87
一、咨询动机	87
二、咨询期望	89
三、适宜的来访者	92

四、来访者评估	93
五、来访者教育	94
第四节 咨询中的伦理问题	96
一、基本伦理准则	97
二、咨询伦理规范的主要内容	98
三、咨询师训练中的伦理要求	99

第二部分 咨询过程

第四章 咨询过程理论

第一节 对咨询过程的一般认识	104
一、变化的过程	104
二、咨询的阶段划分	106
三、咨询过程的特点	109
第二节 伊根的助人模式	111
一、伊根助人模式概述	112
二、伊根助人模式的阶段和任务	113
第三节 希尔的三阶段模式	121
一、探索阶段	122
二、领悟阶段	126
三、行动阶段	130

第五章 咨询过程分析

第一节 咨询初期	134
一、关系建立	135
(一) 首次咨询	135
(二) 咨询关系建立的过程	137
(三) 建立咨询关系需要注意的事项	139
二、资料收集	140
(一) 资料收集的思路与途径	140
(二) 资料的分类或维度	141
(三) 资料归纳与整理	142
(四) 资料收集过程中应注意的问题	143
三、确定问题	144
(一) 问题的类型	145

(二) 问题的罗列与比较	145
(三) 判断问题性质	146
(四) 判断问题的程度	147
(五) 回顾问题的发生发展过程	147
(六) 明确问题的影响	147
四、分析问题	149
(一) 问题原因分析	149
(二) 影响因素分析	149
(三) 解决思路分析	150
五、目标确定	151
(一) 良好咨询目标的特征	152
(二) 目标的层次	153
(三) 如何确定目标	154
(四) 确定目标的注意事项	155
第二节 咨询中期	157
一、方法选择	157
(一) 理论取向选择	158
(二) 咨询模式的选择	158
二、方案制订	160
(一) 选择具体咨询方法	161
(二) 规划实现目标的步骤和时间	162
(三) 咨询方案的基本组成	162
三、方案实施	163
(一) 改变与反复	163
(二) 中期效果评估	164
(三) 目标与计划的修正	166
第三节 咨询后期	168
一、巩固咨询效果	169
(一) 与来访者探讨咨询有效的因素	169
(二) 复习和强化咨询中获得的认识或方法	169
(三) 发现咨询改变后的益处	170
(四) 促成咨询的长期效果	170
二、咨询结束	170
(一) 可以结束咨询的标志	170
(二) 让来访者接受离别	171

(三) 结束咨询的具体方式	171
三、案例总结	172

第六章 咨询过程相关问题

第一节 匹配与转介	174
一、需要匹配的方面	175
(一) 咨询内容的匹配	175
(二) 年龄性别的匹配	175
(三) 咨询方法及理论取向的匹配	176
(四) 性格的匹配	176
(五) 避免多重关系	176
二、调整匹配程度	176
(一) 年龄、性别等外在特征不匹配的调整	177
(二) 性格、能力等内在品质不匹配的调整	177
(三) 由缺乏知识经验造成不匹配的调整	178
三、如何转介	178
(一) 转介的意义	178
(二) 转介的一般过程	179
(三) 转介中的注意事项	180
第二节 阻抗	182
一、阻抗的表现	182
(一) 咨询关系方面的表现	182
(二) 咨询内容方面的表现	183
(三) 咨询进展方面的表现	183
(四) 沟通过程中的表现	183
二、阻抗产生的原因	184
(一) 继发性获益	184
(二) 成长带来的痛苦	184
(三) 习惯化的问题行为	185
(四) 对抗咨询的动机	185
三、如何处理阻抗	186
(一) 处理阻抗应有的态度	186
(二) 准确判断是否出现阻抗	187
(三) 分析阻抗的原因、消除阻抗的影响	187
(四) 善于发现和利用有助于克服阻抗的因素	188

第三节 移情	190
一、移情解析	190
(一) 移置是移情的主要特征	191
(二) 移情是导致阻抗的原因之一	191
(三) 移情是展现情感经历的窗口	192
二、移情的类别	192
(一) 一般型和特殊型移情反应	192
(二) 积极和消极内容的移情反应	192
(三) 直接和间接表达的移情反应	193
(四) 较强和较弱的移情反应	193
三、移情的处理	194
(一) 区分与探究	194
(二) 解释与领悟	194
(三) 转介	195

第三部分 接纳与探索

第七章 会谈组织

第一节 会谈概述	199
一、会谈的意义	200
(一) 会谈是获取资料的过程	200
(二) 会谈是产生影响的过程	200
(三) 会谈是建立咨询关系的过程	200
二、会谈的类型	201
(一) 摄入性会谈	201
(二) 咨询性会谈	201
(三) 治疗性会谈	201
(四) 危机性会谈	202
(五) 评估性会谈	202
三、会谈的影响因素	202
(一) 咨询关系	202
(二) 会谈地点	202
(三) 会谈时机	203
(四) 会谈环境	203
四、会谈的环境条件	203

(一) 会谈空间	203
(二) 室内色调	204
(三) 光线与声音	204
(四) 气温	204
(五) 座椅与家具	205
(六) 室内装饰	205
第二节 会谈过程	207
一、会谈的基本结构	207
(一) 艾维的五阶段会谈结构	208
(二) 施尔的五阶段会谈模型	209
(三) 会谈过程的七个步骤	210
二、会谈微技巧	211
(一) 会谈微技巧	212
(二) 会谈微技巧层次	212
(三) 会谈的意向性	213
三、意向性会谈的叙事模式	213
(一) 讲出故事	214
(二) 积极的有利条件	214
(三) 重新叙事	214
(四) 行动	214
四、会谈微技巧训练模型	214
第三节 会谈中的评估	218
一、入选会谈	219
(一) 入选会谈的主题	219
(二) 入选会谈的影响因素	220
二、精神状态评估	220
(一) 精神疾病评估	220
(二) 情绪状态评估	221
(三) 自我概念评估	222
(四) 行为表现评估	223
三、心理危机及伤害评估	223
(一) 心理危机评估	224
(二) 自杀评估	225
(三) 伤害评估	226