

上海市学校心理咨询考试用书

学校心理咨询 专业理论与技术

XUEXIAO XINLIZIXUN ZHUANYELILUNYUJISHU

陈福国◎主编

教育部“十二五”规划教材

学校心理咨询 专业理论与技术

教育部“十二五”规划教材 教育部“十二五”职业教育国家规划教材

教育部审定

北京理工大学出版社

上海市学校心理咨询考试用书

学校心理咨询 专业理论与技术

XUEXIAO XINLIZIXUN ZHUANYELILUNYUJISHU

陈福国◎主编

图书在版编目(CIP)数据

学校心理咨询专业理论与技术/陈福国主编. —上海:
华东师范大学出版社, 2017
上海市学校心理咨询考试用书
ISBN 978-7-5675-6227-1

I. ①学… II. ①陈… III. ①教育心理学—心理咨
询 IV. ①G448

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 071086 号

学校心理咨询专业理论与技术

主 编 陈福国
策划组稿 翁春敏
项目编辑 师 文
审读编辑 师 文
责任校对 邱红穗
装帧设计 俞 越

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbbs.tmall.com>

印 刷 者 苏州工业园区美柯乐印刷包装有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 21.25
字 数 493 千字
版 次 2017 年 9 月第 1 版
印 次 2017 年 9 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-6227-1/G·10190
定 价 55.00 元

出 版 人 王 熠

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

前 言

心理健康是学生成长发展的重要主题,也是学校开展全面素质教育的重要内涵。随着社会转型和生活节奏的加快,社会竞争愈加激烈,学生在学习、生活、人际交往、自我意识和升学就业等方面的压力日益凸显,而这些都给学生德、智、体、美等方面的发展带来了新的严峻的挑战。在这种情形下,加强学生心理健康教育不仅是社会和时代发展的需要,也是促进学生心理健康成长与终身发展的关键之处。

近年来,上海市高度重视学生的心理健康教育,把心理健康教育工作作为学校德育工作的重要内容纳入了教育工作的整体规划当中。在市教委德育处的指导下,通过心理健康教育大中小学(含中职校)一体化的系统构建,不断完善体制机制,健全工作网络,加强队伍建设,扩大心理健康教育工作的覆盖面,提升心理健康教育工作的专业水平,建立了高校“心理健康教育示范中心和达标中心”、“区县中小學生心理辅导示范中心和达标中心”、“中小学心理健康教育达标校和示范校”工作体系及“生命教育”、“生涯规划教育”等一系列初具影响力的心理健康教育品牌特色,积极针对不同学段学生的身心发展规律与特点,开展重点围绕预防性和发展性的心理健康教育工作,在促进学生身心健康、培养学生健全人格、建设和谐校园等方面发挥了重要的、不可替代的作用。

专业队伍建设是扎实推进学生心理健康教育事业的基础保障条件与前提。早在2005年12月,上海市教育委员会为贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发〔2004〕16号)、《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》(中发〔2004〕8号)和教育部《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》(教社政厅〔2002〕3号)、《中小学心理健康教育指导纲要》(教基〔2002〕14号)、《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》(教职成〔2004〕8号)等文件精神,制定并下发了《上海市教育委员会关于开展上海市各级各类学校心理健康教育教师培训的通知》(沪教委人〔2005〕89号),决定于2005年开始,每年分期分批对全市各级各类学校从事心理健康教育与咨询的教师进行专业理论知识和专业技能的培

点,以实绩和能力为导向的社会化学校心理健康教育与咨询人才培养和评价体系,同时推行学校心理咨询专业技术水平认证考试。

在以上海市学校心理健康教育教师培训领导小组和上海市学校心理健康教育专家委员会为核心的组织架构下,在上海市教委德育处的直接领导下,学校心理健康教育与咨询专业培训在上海市各大中小学(含中职校)大力推进。学校心理健康教育教师培训采用集中授课与实践实习相结合的形式,根据《上海市学校心理咨询专业技术水平认证考试标准》,将主要培训与认证内容分为《学校心理咨询基础理论》、《学校心理咨询专业理论与技术》、《学校心理咨询实务》等三个模块,并组织专家编写了配套的三本教材作为培训考试用书。自2005年启动上海市学校心理咨询专业技术水平认证与心理健康教育教师培训工作(以下简称“学校心理咨询师认证与教师培训工作”)以来,至今已10余年,为全市各级各类学校的心理健康教育事业发展和各级各类学校学生的心理健康成长培养了一支素质过硬的心理健康教育与咨询专业队伍,取得了较为明显的成效。

2016年,习近平总书记在全国卫生与健康大会上强调,要加大心理健康问题的基础性研究,做好心理健康知识和心理疾病科普工作,规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。为适应时代发展的新要求,在深化改革、转变政府职能的总体发展趋势下,上海市学校心理咨询专业人员任职资格、教育培训与继续教育工作被确定为由上海市教育人才交流协会、上海高校心理咨询协会、上海市中小学心理辅导协会和上海学生心理健康教育发展中心共同组织实施。本次教材的重新编写汇集了上海市学校心理健康教育与咨询的专家资源,在对原有的三本教材进行了深入评价、研究的基础上,对它们做了较大幅度的调整改进。新出版的《学校心理咨询基础理论》、《学校心理咨询专业理论与技术》以及《学校心理咨询技术与实务》三本书将作为上海市学校心理咨询考试用书,其内容涵盖了普通心理学、发展心理学、社会心理学等与学校心理咨询密切相关的心理学学科领域的基础知识;心理测量与评估、异常心理学、心理咨询的理论与技术、心理咨询专业伦理以及学校心理健康教育等有关心理咨询专业的理论与技术;还有面谈沟通技术、个案处理技术、学校心理咨询的半结构化流程与效果评估以及尤其适用于学校心理健康教育和咨询专业实践的诸如完形治疗、沟通分析理论、心理剧和表达性艺术治疗、家庭治疗等专业实务指导。相关考试大纲和考试模拟试题,考生可登录网址 www.ehrea.cn 下载。

期待我们的努力能为学生心理健康发展和学生心理健康教育事业的进步发挥重要的推动作用。在此感谢上海市教委德育处、上海市教育人才交流协会和上海学生心理健康教育发展中心为本套教材的撰写、出版提供的帮助和大力支持。

编者

2017年3月

目 录

| | |
|------------------------------|-----|
| 第一章 心理咨询概述 | 1 |
| 第一节 心理咨询的基本概念 | 1 |
| 第二节 心理咨询的对象与任务 | 5 |
| 第三节 心理咨询的过程与形式 | 8 |
| 第四节 心理咨询的历史与现状 | 12 |
| 第二章 心理咨询的基础理论 | 18 |
| 第一节 精神分析理论 | 18 |
| 第二节 行为主义理论 | 24 |
| 第三节 人本主义理论 | 32 |
| 第四节 认知心理学的基本理论 | 36 |
| 第三章 心理健康与异常心理 | 42 |
| 第一节 心理健康概述 | 42 |
| 第二节 异常心理概述 | 46 |
| 第三节 学生常见的异常心理 | 48 |
| 第四章 心理测评 | 74 |
| 第一节 心理测评概述 | 74 |
| 第二节 智力测验 | 86 |
| 第三节 人格测验 | 100 |
| 第四节 学校心理咨询中常用心理量表的使用方法 | 124 |
| 第五章 学校心理咨询的过程 | 144 |
| 第一节 学校心理咨询的初始阶段 | 144 |
| 第二节 学校心理咨询的探索阶段 | 153 |
| 第三节 学校心理咨询的导向阶段 | 161 |
| 第四节 学校心理咨询的结束阶段 | 166 |
| 第六章 学校心理咨询的常用技术 | 176 |
| 第一节 精神动力学学派的心理干预技术 | 176 |
| 第二节 行为主义学派的心理干预技术 | 181 |

| | | |
|---------------------|--------------------------|------------|
| 第三节 | 认知治疗学派的心理干预技术 | 194 |
| 第四节 | 人本主义学派的心理干预技术 | 214 |
| 第七章 | 学校心理健康教育 | 230 |
| 第一节 | 学校心理健康教育概述 | 230 |
| 第二节 | 心理健康教育课程 | 238 |
| 第三节 | 个别心理辅导 | 253 |
| 第四节 | 团体心理辅导 | 256 |
| 第五节 | 学校心理健康教育管理 | 272 |
| 第八章 | 学生的心理危机干预 | 281 |
| 第一节 | 危机与心理危机概述 | 281 |
| 第二节 | 危机干预的基本理论与技术 | 288 |
| 第三节 | 基于学校的心理危机防御与干预 | 294 |
| 第九章 | 学校心理咨询的伦理规范 | 302 |
| 第一节 | 学校心理咨询师的伦理责任 | 302 |
| 第二节 | 学校心理咨询的伦理原则 | 309 |
| 第三节 | 学校心理咨询组织管理的伦理规范 | 316 |
| 第四节 | 学校心理咨询相关的法律法规 | 319 |
| 主要参考文献 | | 329 |
| 后记 | | 331 |

第一章 心理咨询概述

第一节 心理咨询的基本概念

一、关于心理咨询的常见误解

提到心理咨询(psychological counseling),许多人脑海里立即会出现这样一幅场景:在静谧、安全的室内一角,一个善解人意、侃侃而谈的智者模样的人在给一个忧郁、困惑的人进行安慰,为他提供信息、同情、支持、建议、忠告等帮助,以使其走出阴影、解除疑惑、重拾快乐。不错,心理咨询确实是一个帮助求助者的过程,但人们对它的助人机制和方式、助人目标等诸多方面存在许多似是而非的见解。要真正理解心理咨询的内涵和实质,就有必要先对这些误解予以澄清。

误解一:心理咨询就是信息提供过程。

咨询一词,就中文字面来理解,确实有提供信息、析疑解惑、给以忠告建议的意思。现代社会的许多行业和领域都使用咨询一词,如管理咨询、法律咨询、行政咨询、政策咨询、留学咨询等等,但心理咨询与它们的重要区别在于信息的提供远不是心理咨询的主要内容,心理咨询更加强调通过构建心理咨询师和来访者之间的建设性关系和情感来解决问题。

误解二:心理咨询就是替人解决问题。

不错,来访者往往都是因为被问题困住多时、束手无策才前来向心理咨询师寻求帮助。帮助来访者解决问题应是心理咨询的关键。但是不是来访者就可以如此被动,坐等心理咨询师一一给出解决问题的良方,或是干脆就等咨询师解决问题呢?不是。事实上,心理咨询特别强调来访者的自助意愿和努力,也肯定来访者有足够的自助资源和潜能,而心理咨询师只不过充当了助产士的角色,不能替代来访者的“生产”过程。

误解三:心理咨询就是安慰、同情来访者,给来访者提供建议和忠告的过程。

日常生活中,我们对面临困境的亲朋好友经常予以安慰、同情,进而提出忠告,在这当中也取得过不错的助人效果。但在心理咨询师看来,他们往往置助人者和被助者于不平等地位,不够尊重被助者,忽视了求助者的意愿和需要,有违心理咨询的宗旨和原则。

误解四:心理咨询就是说教。

心理咨询师往往有一定的专业、学历背景,受过专业的训练,这很容易让来访者期望找到他们人生的导师,认为他们负有为来访者规划人生、指点迷津的职责,有些心理咨询师也自觉或不自觉地以此为荣、以此为责。但是说教会置来访者于无知和无能的地位,其结果在彰显心理咨询师的优越感的同时会损伤来访者的自尊。此外,说教往往抽取的是片面的人生哲理或解决问题之道,并不必然符合求助者的具体需要和情境,也并不必然给来访者带来

行为改变和行动实施。

误解五：心理咨询就是逻辑分析。

为避免心理咨询师由于过分的情感投入而不能自拔，有人认为心理咨询师应该“超然事外”，保持自己的客观立场，就事论事，以自己的专业知识和丰富经验对来访者的问题进行条分缕析，并顺理成章地提出建议。诚然，心理咨询师需要对来访者的困境及问题作准确而客观的心理评估，并提出相应的对策建议。但如果没有彼此信任的咨访关系，咨询师忽视或不能激活来访者的意愿、感受、动力，那么咨询恐怕会过早结束，咨询建议或流于空谈，或被来访者置之高阁。

二、心理咨询的定义及特征

澄清了对心理咨询的常见误解，我们便以为可以对心理咨询轻易地下一个定义了。然而，问题并不是这么简单。也许是心理咨询的内涵太丰富了，国内外许多学者从不同角度给出了不同的定义，以致“没有哪一种已知定义得到专业工作者的公认，也没有哪一种定义能简洁、明了地反映出咨询与治疗工作的丰富内涵”^①。以下列举了不同学者给心理咨询下的定义：

“（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其行为、态度改变的过程。”（C. Rogers, 1942）

“（心理）咨询乃是通过人际关系而达到的一种帮助过程、教育过程和增长过程。”（D. R. Riesman, 1963）

“咨询是一种人际关系，在这种关系中咨询人员提供一定的心理气氛或条件，使对象发生变化，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。”（C. Patterson, 1967）

“咨询是通过人际关系，运用心理学方法，帮助来访者自强不息的过程。”（钱铭怡，1994）

“心理咨询是运用有关心理科学的理论和方法，通过解除咨询对象的心理问题，来维护和增进心理健康，促进个性发展和潜能开发的过程。”（马建青，1996）

国际心理学联合会推出的《心理学百科全书》对心理咨询是这样界定的，心理咨询始终是遵循着教育的，而不是临床的、治疗的或医学的模式，咨询对象不是病人，而是被认为是在应付生活中的压力和任务方面需要帮助的正常人。心理咨询师的任務就是教会他们模仿某些策略和新行为，从而能最大程度地发挥自己已有的潜能，或形成更为适当的应变能力。

以上可见，心理咨询是一种构建心理咨询师和来访者之间人际关系的过程，是一个助人自助的过程，是一个运用心理学有关理论和方法以促使来访者的心理和行为有所改变的过程。从心理咨询的工作对象、工作人员、工作手段、工作目标和工作过程的角度，我们可以尽可能准确地理解和把握心理咨询的性质。

首先，心理咨询的工作对象是来访者的心理问题，如焦虑、紧张等情绪障碍，强迫、成瘾等行为障碍，偏执、反社会等人格障碍，抱住认知偏差不放等认知障碍等。尽管来访者所带

^① 钱铭怡：《心理咨询与心理治疗》，北京大学出版社1994年版，第1页。

来的问题往往并非纯粹的心理问题,它们经常与现实生活事件直接相连,可能涉及法律、政治、经济、思想和道德等很多方面,但心理咨询师主要关注和处理的是来访者心理层面的问题,或者说是帮助来访者进行心理调整和心理适应。

其次,心理咨询的工作人员是受过心理咨询专门训练的专业人员。尽管亲朋好友的安慰支持可以暖心,让人去除困惑与烦恼,但不能说他们提供的是心理咨询服务。因为助人者没有受过心理学,严格地说没有受过心理咨询的专业训练。成熟的心理咨询业对从业人员的专业培训及资格作出了严格的规定,并借此将心理咨询工作纳入专业轨道与专业考量,由此也赢得了求助者的信赖、增强了求助者的主动性和合作性。

第三,心理咨询的工作手段是运用心理学原理和技术来减轻或解决来访者的心理问题。尽管有时运用行政、政治、法律、经济等手段也可能使来访者的心理问题得以减轻或暂时解决,但心病还要心药治,心理咨询师必须运用心理学的许多原理,采取一定的咨询策略,使用合适的心理学技术与方法,以帮助来访者恰当地认识自己和现实情境,恰当评估自己行为的意义和有效性,作出有效抉择,最终达到自助的目标。

第四,心理咨询的根本目标在于来访者的自助。心理咨询需要帮助求助者,但帮助本身不是目的,通过咨询师的帮助使来访者获得心理成长,使其即使在以后碰到类似问题时也能够自主抉择,这才是咨询的根本目标。举例来说,一个女大学生前来咨询,她的问题是男友对她似乎不是很在意,她不知道是不是要与他分手,为此特意征求心理咨询师的意见。对此,咨询师不能简单地给她出主意,此时她和男友分不分手的建议都不能帮助她摆脱迷茫与困惑,而且任何建议都无助于她的心理成长,反而可能增加她的依赖性。比较正确的做法是接纳她此时此刻的情绪感受,帮助她分析其恋爱动机和择友要求,掂量男女双方在对方心中的分量和价值,最后由来访者理智地作出选择。因此,有人将咨询简要地归纳为助人自助的过程,确实是有道理的。

第五,心理咨询是一个助人的过程。作为一个助人过程,心理咨询师通常要经过建立良好的人际关系,通过会谈或心理测验评估来访者心理问题,与来访者商定咨询目标,选择合适的干预策略和技术、实施干预,最后评估咨询效果结束咨询等阶段。鉴于每一次咨询都受到时间的限制(一次咨询通常是50分钟到1个小时),以使求助者在咨询间隙可以将咨询结果运用于工作、学习和社会实践,因此心理咨询极少能在短时间里一次性解决问题,即使来访者的问题很简单。通常一个常规个案则需要2~3次,多则需要10余次的咨询历程。

三、心理咨询与心理治疗、心理辅导的关系

(一) 心理咨询与心理治疗的关系

提到心理咨询就不能不提到心理治疗(psychotherapy)。与心理咨询一样,心理治疗也很少被严格地定义过,学者们对什么是心理治疗也各有看法。从以下所列举的关于心理治疗的定义就可见一斑。

“在心理治疗的过程中,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。”(《美国精神病学词汇表》,1978)

“心理治疗是针对情绪问题的一种治疗方法,由一位经过专门训练的人员以慎重细致的态度与来访者建立起一种业务性的联系,用以消除、矫正或缓和现有症状,调解异常行为方式,促进积极的人格成长和发展。”(L. R. Wolberger, 1967)

“心理治疗是治疗者与来访者之间的一种合作努力的行为,是一种伙伴关系;治疗是关于人格和行为的改变过程。”(陈仲庚,1989)

“心理治疗是指应用心理学的方法来治疗病人的心理问题。其目的在于通过治疗者与病人建立的关系,善用病人求愈的愿望与潜力,改善病人的心理与适应方式,以解除病人的症状与痛苦,并帮助病人,促进其人格的成熟。”(曾文星、徐静,1987)

从以上心理治疗的定义可以看出,与心理咨询一样,心理治疗也强调构建良好的治疗关系,强调心理治疗也是一个助人过程,强调治疗者的专业性,强调工作对象及解决问题手段的心理性。正因如此,许多学者认为两者性质相同,几乎是同义词,并无区分的必要。但与此同时,也有许多学者认为在实践中两者还是有一些细微的差别。哈恩的一段话最能表明心理咨询与心理治疗之间可分又不可分的怪结:

“就我所知,极少有咨询工作者和心理治疗家对于已有的对咨询与治疗之间的明确的区分感到满意……意见最一致的几点可能是:其一,咨询与心理治疗之间是不能完全区别开的;其二,咨询者的实践在心理治疗家看来是心理治疗;其三,心理治疗家的实践又被咨询者看作是咨询;其四,尽管如此,咨询与心理治疗还是不同的。”(M. E. Hahn, 1953)

综合国内外文献及学者的看法,心理咨询与心理治疗的区别主要体现在以下几个方面:

(1) 在工作对象上,心理咨询主要针对正常人的心理适应与心理成长、发展问题,如人际适应、学习适应、升学择业等等,帮助对象往往被称为来访者、咨客、求询者。心理治疗主要针对具有心理障碍的人,这些心理障碍主要包括情绪障碍、行为障碍、人格障碍、神经症、心身疾病等等,帮助对象可以被称为患者或病人。(近年来,越来越多的人使用当事人这一更加中性的词来称呼咨询或治疗对象。)

(2) 在专业人员上,提供心理咨询帮助者往往被称为咨询师或咨询心理学家,他们接受心理学的专业训练。心理治疗的提供者往往被称为治疗者或医生,接受医学训练或临床心理学训练。

(3) 在干预策略上,心理咨询重视支持性、指导性、发展性,强调来访者潜能和资源的开掘、利用和来访者的自助,耗时相对较短。心理治疗则重视治病,重视人格的重建和行为的矫正,耗时相对较长,可以从几次到几个月、甚至几年。

(4) 在组织构建上,心理咨询多在学校、社区等非医疗机构中开展,心理治疗多在医院、诊所等医疗机构中进行。

本书主要讨论心理咨询的问题,但有时也兼取心理治疗的内容,因而是侧重心理咨询但又不将它与心理治疗严格区分。

(二) 心理咨询与心理辅导的关系

在学校心理健康教育中,心理咨询与心理辅导经常被作为同义词使用,但细细体会仍有区别。

与心理咨询、心理治疗有确定的、相对应的英文词不同,中文中“辅导”一词有至少两个相对应的英文词,即 counseling, guidance。我们前面已经谈到,counseling 就是心理咨询。之所以又被叫做辅导,主要是翻译不同的缘故。在我国香港和台湾地区可见的文献中,许多学者直接将 counseling 译作心理辅导,尤其是在学校教育领域和青少年成长指导机构中,这种译法用得更加广泛。这除了纯粹翻译的技术性问题之外,恐怕还与这些领域中的心理咨询实践更加强调心理咨询师对大部分发展正常的来访者的指导、引导有关。而 guidance 一词被译作辅导,虽然中文同词、同义,但对应两个不同的英文词,自然在内涵方面有一些区别,最主要的区别在于其应用范围扩大了,不仅指学校教育人员对学生的一种协助,也泛指专业人员给他人所提供的服务。以下列举的是国内外学者给“辅导”所下的有代表性的几个定义:

“辅导(counseling)是一个过程,在这个过程中,一位受过专业训练的辅导员,致力于与当事人建立一个具有治疗功能的关系,来协助对方认识自己、接纳自己,进而欣赏自己,以致可以克服成长的障碍,充分发挥个人的潜能,使人生有统合并丰富的发展,迈向自我实现。”(林孟平,1988)

“辅导(guidance)是某人给予另一人的协助,使其能作明智的抉择与适应,并解决问题。”(Jones, 1970)

“辅导(guidance)是整个教育计划的一部分,它提供机会与特殊性服务,以便所有学生可以根据民主的原则,充分发挥其特殊能力与潜能。”(Mortensen & Schmuller, 1976)

“辅导(guidance)是协助个人在教育与职业生涯中获得最大满足的方法。它包括使用晤谈、测验和资料收集,以协助个人有系统地计划其教育与职业的发展。它紧邻治疗,而且可能用到辅导咨商员(guidance counselor)。”(Chaplin, 1985)

“辅导(guidance)乃是一种助人的历程或方法,由辅导人员根据某种信念,提供某些经验,以协助学生自我了解与充分发展。在教育体系中,它是一种思想(信念),是一种情操(精神),也是一种行动(服务)。”(吴武典,1990)

“辅导(guidance)是一种特殊的教育历程,旨在帮助个人自我了解、自我适应、自我发展与成长。”(吴增强,1998)

就以上有关的辅导的定义(第一种辅导与咨询完全同义不论)可以看出,辅导与咨询在助人关系、工作对象、工作目标、工作手段与方法方面大同小异,没有质的区别。只是辅导比咨询更加强调指导性、发展性与教育性,治疗性更加弱化。在对象上,辅导更加重视对大多数发展正常的个体,服务的手段、方法与范围更加宽广。在本书中,我们讲辅导主要是指 guidance。在谈到心理咨询在学校的应用时,咨询与辅导经常作为同义词而交替使用。

第二节 心理咨询的对象与任务

一、心理咨询的对象

心理咨询的主要对象可分为三大类:(1)精神正常,但遇到了与心理有关的现实成长性
问题并请求帮助的人群;(2)精神正常,但心理健康出现问题并请求帮助的人群;(3)特殊对

象,即临床治疗康复中或治愈后的精神疾病患者。

精神正常人群在现实生活中会面临许多问题,如婚姻家庭问题、择业求学问题、社会适应问题等等。他们面对上述自我成长的问题时,需要作出理性的选择,以便顺利地度过人生的各个阶段;此时,心理咨询师可以从心理学的角度,向他们提供心理帮助,这类咨询叫发展性咨询。

另外,因各种显著或不显著因素而长期处在困惑、内心冲突之中,或者遭到比较严重的心理创伤而失去心理平衡,心理健康遭到不同程度的破坏的一类人群,尽管他们的精神仍然是正常的,但心理健康水平却下降了许多,出现了严重程度不同的心理问题,甚至达到“神经症”的状态。这时,心理咨询师所提供的帮助,叫心理健康咨询。

心理咨询的对象包括精神不正常的人(精神病人)吗?通常不包括。现行中国精神卫生法严格区分心理咨询与心理治疗的执业应用,强调“心理咨询人员不得从事心理治疗或者精神障碍的诊断、治疗”。可是,为什么精神病医院里也有心理咨询和心理治疗科呢?因为精神病患者,即心理不正常的人在进行临床治疗康复过程中,在初步控制症状、缓解症状之后,或许也需要心理咨询或治疗介入其复原过程。或者他们在经过临床治愈之后,心理活动已经基本恢复了正常,已经基本转为心理正常的人,这时,心理咨询和治疗具备了介入和干预的条件。当然,也只有在这时,心理咨询和治疗的介入才有真实的价值。心理咨询可以帮助他们恢复社会功能、防止疾病的复发。但是,对于临床治疗出院后的精神病患者进行心理咨询和治疗时,必须严格限制在一定条件之内,有时必须与精神科医生协同工作。

当然,不管是哪种划分,心理咨询的对象最好能具备以下几个方面的条件:

其一,具有一定的智力基础。求助者能够清楚叙述自己的问题,理解咨询师的意思。

其二,求询的内容合适。有些心理问题适合心理咨询,有些需要药物治疗。

其三,人格基本健全。人格是个体已经定型化的行为习惯系统。人格一旦形成,改变的程度有限。如果来访者存在严重的人格障碍,心理咨询通常在短期里难以达到应有的效果。

其四,动机合理。如果来访者缺乏自我改变的动机,而是希望别人改变,或者求助动机超过了心理咨询的工作范围,均不适合进行心理咨询。

其五,有交流能力。会谈是心理咨询的基本形式。如果来访者缺乏进行交流沟通的能力,则难以启动和维持咨询过程。

最后,对咨询有一定的信任度。没有一定的信任度,咨访关系难以启动,来访者也难以接受心理咨询师的影响,很可能导致咨询启动困难或过早中断。

二、心理咨询的任务

心理咨询的任务主要是发展性的,它不仅要解决来访者的问题,更重要的是促进人的成长。在这个过程中,心理咨询师通过各种心理学的方法和技术来帮助来访者自强自立。美国劳工部1965年在《职业名称词典》指出,心理咨询的任务是在中小学、学院、大学、医院、诊所、康复中心和工业中提供个别或集体的指导和咨询服务,以帮助他们在个人、社会、教育、职业等方面取得更有效的发展和成就。这种发展与成就在伊根(G. Egan)看来就是:(1)提高来访者处理当前问题和发展机会的能力,即提高成功地处理当前问题的效率;(2)帮助来

访者将咨询成果应用到其实际生活中,以更有效地处理其日常生活中的问题。具体而言,心理咨询的任务主要有以下几个方面。

(一) 促使行为变化

来访者通常会出现各种各样的行为问题,于是改变来访者的不良行为就成为咨询的重要任务之一。通常,心理咨询师首先需要了解来访者适应不良与异常行为或疾病产生的原因;其次,心理咨询师要与来访者共同确定其适应不良与异常行为或疾病的主要表现,即确定需要矫治的靶行为;最后,心理咨询师要和来访者共同确定咨询计划并付诸实施,以达到改变来访者不良行为的目的。

(二) 纠正认知偏差

来访者通常存在一些认知偏差,正是因为认知偏差的存在,使来访者内在冲突激烈,决策失当,适应不良。有鉴于此,心理咨询的任务之一是帮助来访者重新考虑自己的认知,明确其偏差之处,进行认知重构,改变不良思维模式,形成新的、更有效的思维模式,从而降低冲突水平,有效作出行动抉择。具体而言,有以下三方面的任务:

其一,协助来访者面对、正视其现状的不合理性,澄清其认知和行为方面的盲点,纠正其关于当前问题“不可解决”的固着认知,培养其面对和处理问题的积极态度,从而激活其改变的动力和勇气。

其二,引导来访者看到自己的资源,拓展来访者解决问题的思路,协助来访者找到解决当前问题的可替代方案。

其三,帮助来访者认识存在于其自身情绪背后的、真正起作用的非理性观念和思维方式,并进行认知重构和重建,从而获得新的、合理的观念和思维方式。

(三) 减轻内心冲突,缓解负性情绪

大多数来访者都因为内在冲突激烈,主观痛苦强烈而前来向心理咨询师寻求咨询。尽管这些冲突与主观痛苦感形成的原因各种各样,但它们是来访者求助的动机和目标所在。因此,心理咨询师的重要任务之一是帮助来访者重新思考彼此冲突的需要,协调不同需要之间的矛盾,降低冲突强度,学习接纳、正视自己的负性情绪并缓解它们,增强自己的主观幸福感。

(四) 改善人际关系

现实生活中的人际关系问题往往代表了来访者的适应困难。心理咨询的任务之一是通过咨询中真诚而相互理解的人际关系来促进来访者的自我理解,增加其自尊、自信和独立自主的精神,协助来访者重新审视自己与他人的交往模式,学习人际互动技巧和规则,并将其与心理咨询师的关系以及发展关系的经验成功地应用于现实的人际交往中,最终改善其人际关系。

(五) 发展来访者潜能

心理咨询的任务不仅要着眼于帮助来访者处理当前的问题,还要透过当前问题的解决,协助来访者发展自己的潜能,从而使其能够更好地适应以后的社会和生活。这包括两个方面:

一是促进来访者的自我觉察与内省,找出真实的自我或解除其对真实自我的困惑,使他

们提高或深入对自己的理解。这种自知之明,将使来访者深入地理解自己的情感和社会环境及有关观念的联系,从而更具现实性。二是协助来访者全面认识自我,合理评价自我,尤其在面对困境时,能够看到自己的资源,从而自我肯定与激励,同时接受自己的不完美,获得自我提升与成长。

第三节 心理咨询的过程与形式

一、心理咨询的基本过程

很多人误将心理咨询简单理解为来访者提出问题和心理咨询师为来访者解决问题的过程,事实上咨询是咨询双方互动的一个过程,它大致包括六个阶段:建立关系、评估问题、商定目标、制定计划、实施计划、结束咨询。

(一) 建立关系

建立咨访关系是心理咨询师首先要考虑的任务,也是心理咨询师全程都要用心维系的目標,咨访关系是寻求心理帮助的人(来访者)与施予这种帮助的人(心理咨询师)结成的一种独特、动态的人际互动过程。良好的咨访关系是心理咨询技术得以顺利实施、发挥效用的基础,也是促使来访者产生变化不可缺少的条件,良好的咨访关系本身就具有治疗的功效。良好的咨访关系使来访者产生积极的情绪体验,有利于提高来访者的自尊心和自信心,有助于促进来访者的模仿和认同,有利于增进咨访双方的情感交流和信息沟通。

良好的咨访关系的建立可以概括为三大核心要素:同感、真诚和尊重。

同感是指心理咨询师设身处地以来访者的参照标准去体会其内心感受,领悟其思想、观念和情感,从而达到对来访者境况的准确理解的一种态度和能力。同感可以帮助咨询师更深入地理解来访者,使来访者感到自己被理解、被接纳,促进来访者自我表达和自我探索等。伊根根据高低层次的差异,将同感分为初级同感和高级同感两个层次。同感反应的要领有心理位置互换、倾听整理、正确反应和留意来访者的反馈信息等。同感表达的技术有言语鼓励、重复关键词或语句、概括性重复、非言语表达等。

真诚意味着心理咨询师要以真实的自我面貌出现,不带任何自卫式的伪装,以开放、自由的面貌投入到心理咨询之中。真诚能让来访者产生信任感和安全感,真诚具有榜样示范的作用。为了实现真诚,心理咨询师应做到表里一致、适当自我暴露。真诚的表达也有不同的层次,第一层是心理咨询师隐藏自己的感觉,或者以沉默来惩罚来访者;第二层是心理咨询师以自己的感觉来反应,他的反应符合让他所扮演的角色,但不是他自己真正的感觉;第三层是心理咨询师有限度地表达自己的感情,而不表达否定、消极的情感;第四层是无论是好或不好的感觉,心理咨询师都以言语或非言语方式表达出来,经由这些情感表达,双方的关系会变得更好。

尊重是指心理咨询师以平等、民主的方式来接纳、关注来访者(包括他们的现状、价值观以及人格特点和合理权益)的一种态度和能力。尊重可为来访者创造一个安全、温暖的氛围,使其最大限度地表露自己,尊重有助于来访者获得自我价值感,认识并发挥自身的潜能。