



Theory and Practice of Psychological Counseling

心理咨询的理论与实务

一个合格咨询人员应该掌握的方法

专业性 / 基础性 / 实用性 / 探索性

曲燕——编著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

心理咨询的理论与实务

一个合格咨询人员应该掌握的方法

专业性 / 基础性 / 实用性 / 探索性

曲燕——编著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询的理论与实务 / 曲燕编著. —北京: 中央编译出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-5117-3435-8

I. ①心… II. ①曲… III. ①心理咨询—基本知识
IV. ①B849.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 262879 号

心理咨询的理论与实务

出版人: 葛海彦

出版统筹: 贾宇琰

责任编辑: 王丽芳

责任印制: 刘 慧

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京市西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612349 (编辑室)

(010) 52612316 (发行部) (010) 52612315 (网络销售)

(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)

传 真: (010) 66515838

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市金星印务有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 286 千字

印 张: 18.75

版 次: 2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 65.00 元

网 址: www.cctphome.com 邮 箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @中央编译出版社 微 信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝店铺: 中央编译出版社直销店 (<http://shop108367160.taobao.com>) (010) 55626985

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: (010) 55626985

前 言

人类社会进入 20 世纪以来，发生了也正在发生着广泛的社会文化变迁，变化的范围之广，幅度之大，速度之快，为文明史上所仅见。社会文化条件的这种变革作为环境因素，使当代人的生存和发展面临严峻挑战。

我国改革开放 30 多年来，人们物质文化生活日新月异，内心也在经受深刻的洗礼。目前，心理咨询服务的社会需求与日俱增，教育和培训的规模不断扩大。这对于治疗人们的精神疾患，化解婚姻家庭的矛盾冲突，促进儿童和青少年的健康成长，以及化解职场和工作中的压力都做出了突出的贡献。可以说，心理咨询行业已经成为当今中国社会发展最快的行业之一。据说全国高校现已开设有近 200 个应用心理学专业（有些高校同时在几个不同的二级学院均办有应用心理学专业）。

然而，比较中国港、台地区及西方社会对于心理咨询与治疗从业人员的培养与培训及认定的严格要求，我国心理咨询从业者的培养、培训及认定仍处在较为初级的阶段。主要表现为：（1）咨询从业者资格认定专业门槛较低，专业基础薄弱；（2）大多从业者没有经过系统的专业训练，培训以短期分流技术为主，基本功不扎实；（3）咨询师在就业上岗之前，严重缺乏实践经验；（4）咨询师的督导系统十分不健全，从业者缺乏专业成长和个人成长的支持手段。这些严重影响着心理咨询作为专业和职业的发展，也造成了社会大众对心理咨询需求大、参与少的现状。

本书的编写是基于本人十年来教授心理咨询的基本理论与技术的体会和

经验，不仅积极汲取了现行心理咨询与治疗方面参考资料的优点，而且结合了当今心理咨询与治疗的实际需要，在编写宗旨、结构和取材上都做了较为科学的整合，有以下四个特点：

1. 专业性。本书参考国内外心理咨询师职业标准，内容上融合了我国心理咨询师考试大纲和心理学专业全国硕士研究生入学统一考试的考试大纲的基本要求，旨在培养专业合格的高素质心理咨询工作者。

2. 基础性。本书注重心理咨询基本知识、基本理论和基本技术的训练，旨在使学习者形成科学的咨询观念，掌握基本的咨询技能，初步培养自己运用心理咨询的基本原理分析与解决生活和学习中的各种心理问题的能力。

3. 实用性。以心理咨询专业工作的实际需要为出发点，就心理咨询的各个环节和各个方面，提供具体的理论与技术指导，并结合典型案例进行阐述和示范。

4. 探索性。尝试将理论与实务技术更好地融合，以理论和实训相结合的方式呈现，便于讲授者开展体验式教学和培训，增强学习者学习的兴趣和深度。

本书共有五章，内容涵盖了作为一个合格咨询人员必须掌握的基本理论和方法。第一章对心理咨询进行了概述，主要包括什么是心理咨询，心理咨询和心理治疗的发展历程，心理咨询从业人员的要求与培养，心理咨询的作用机制研究，心理咨询的服务领域和专业活动形式等；第二章介绍了心理咨询的基本过程，提供了一个了解心理咨询流程的整体框架；第三章将本专业内大多数人共同接受、认可、使用率较高的技术提炼出来，尽管这些知识也是来源于某个学派，从科学性角度看，这类知识由于得到较多的实际研究，发展水平较高一些；第四章选择性介绍了心理咨询和治疗的经典理论流派；第五章是关于心理咨询师的自我成长与内在训练，旨在提醒所有从业者心理咨询中最重要的工具是咨询师作为一个人的存在，成为一个合格并有效的咨询师，需要坚持终身学习以支持持续的专业成长和个人成长。

本书可作为心理学及相关专业学生、各领域心理咨询人员、心理辅导人员及其他心理健康服务人员的学习、参考和培训用书。

由于作者学术和经验上的局限以及工作上的疏忽，本书在编写的过程中，错误和疏漏在所难免，恳请专家同仁及广大读者给予批评指正，以便我们在今后的修订中予以借鉴，从而达到提高写作质量的目的。

曲 燕

2016年11月12日

目 录

第一章 概述	1
第一节 咨询：助人的专业活动	1
一、什么是心理咨询	1
二、心理咨询与其他相关概念	3
三、专业心理咨询与非正式助人的区别	6
四、与心理咨询关系紧密的学科	7
第二节 心理咨询和心理治疗的发展历程	7
一、心理治疗的发展历史	7
二、心理咨询的兴起	14
三、心理咨询的发展	17
第三节 心理咨询对专业人员的要求与培养	27
一、咨询师的角色和功能	27
二、心理咨询职业技能构成	30
三、心理咨询从业人员的培养和培训	32
四、心理咨询的职业伦理	34
第四节 心理咨询和治疗中的共同要素	42
一、对共同因素的研究	42
二、弗兰克的研究和看法	44
第五节 心理咨询的服务领域与专业活动形式	49
一、心理咨询的服务领域	49
二、心理咨询的专业活动形式	52



三、心理咨询的原则	53
第二章 心理咨询的面谈过程	62
第一节 初始会谈	63
一、结构化初始会谈	63
二、信息收集与整理	70
三、初步评估与诊断	72
四、关于转介	73
第二节 问题—个人探索	74
一、发展良好的咨访关系	74
二、摄入性谈话：进一步搜集有关资料	76
三、概念化：进一步界定和理解问题	78
四、协助当事人进行自我探索，加深对自我的了解	85
五、就咨询方案达成共识	86
第三节 帮助与改变	89
一、协助当事人承担自我探索的责任	89
二、协助当事人领悟	91
三、协助当事人行动和迁移收获	95
第四节 咨询结束	96
一、效果评估	96
二、效果巩固	97
三、结束与分离	98
第三章 心理咨询的面谈技术	101
第一节 倾听技术	101
一、对倾听的正确理解	102
二、如何倾听？	102
三、消极倾听的表现	103

第二节 共感技术	104
一、对共感的理解	105
二、共感的水平	106
第三节 积极关注与真诚透明	110
一、积极关注	110
二、积极关注的要领	111
三、真诚的涵义	112
四、真诚的意义	113
五、真诚的表达	113
六、真诚传递中的问题	115
第四节 提问技术	117
一、提问的基本功能	118
二、提问的基本类型	118
三、具体的提问技巧	119
四、使用提问的指导原则	124
第五节 反馈技术	127
一、即时化——要求敏感性	127
二、释义	129
三、情感反映	129
四、概述	130
五、自我流露	131
六、解释	132
七、提供信息	133
八、指导	134
第六节 非言语行为的观察与处理	138
一、非言语行为及其与言语行为的关联	139
二、主要的非言语行为线索	140
三、如何处理来访者的非言语行为	145



第七节 心理咨询中的阻抗	147
一、阻抗	147
二、阻抗的表现形式	148
三、阻抗产生的根源	154
四、阻抗的克服	156
第四章 心理咨询的经典理论	159
第一节 精神分析法	160
一、精神分析的发展简史	161
二、经典精神分析的人格理论	162
三、治疗理论和实践	170
四、精神分析的新发展	175
第二节 行为疗法	177
一、行为疗法的理论基础：行为主义心理学主要观点	177
二、行为疗法的产生与发展	183
三、行为疗法的基本假设	186
四、行为治疗的策略与技术	187
第三节 理情行为疗法	208
一、人性观（语言—思维—情绪）	209
二、ABC 理论	210
三、非理性信念的特点	211
四、REBT 治疗的过程与策略	211
第四节 认知行为疗法	223
一、CBT 的理论背景	224
二、CBT 的工作原理：认知模型（如图 4-4）	225
三、各种心理障碍的认知模式	226
四、CBT 的治疗	229
五、CBT 与 REBT 的比较	236

第五节 以人为中心疗法	237
一、以人为中心疗法的发展历程	238
二、以人为中心疗法的基本理论	239
三、治疗过程和策略	244
第六节 森田疗法	249
一、适宜对象——神经症（质）	250
二、致病机制——疑病素质说、精神交互作用说	250
三、治疗原理和原则	253
四、治疗方法	255
五、森田疗法的特点	256
第五章 心理咨询师的自我成长与内在训练	257
第一节 心理咨询师的个人成长	257
一、澄清个人的生命哲学观	258
二、探讨对重大生活问题的态度	259
三、解决个人生活中的“未完成事件”	259
四、自我觉察	260
第二节 心理咨询师的成长	261
一、职业动机	261
二、专业认同	262
三、理论取向	263
四、专业伦理修养	264
五、心理保健	265
第三节 心理咨询师自我成长的途径与策略	265
一、专业培训	265
二、大量的个案实操	266
三、定期接受督导	266
四、自我体验	268



五、心理咨询师自我成长的策略	268
附 录 中国心理学会临床与咨询心理学工作伦理守则	271
参 考 文 献	281
后 记	
——十年磨一剑	286

心理咨询是一门科学，一门技术，同时也是一门艺术。

第一章 概述

在心理咨询与治疗学科中，存在两大类知识。一是这个专业的一般规范、普遍认可的概念、理论和方法等。这类知识是本专业内大多数人共同接受、认可或遵循的。另一类知识是由一些作者或治疗师个人创立，后来逐渐发展，吸引了多少不等的“信众”，自成一派的“理论体系”。两类知识的关系较为复杂，界限是相对而言，前者共同知识中有很多是来自各个流派、如今在业内得到越来越广泛接受的观点。本章侧重第一类共同知识的介绍。

第一节 咨询：助人的专业活动

对于今天的人们来说，心理咨询已经不是一个陌生的词汇，人们大多已经不会把做心理咨询与进精神病院混为一谈。但是，究竟什么是心理咨询？什么样的人适合做心理咨询？咨询师需要哪些专业训练？心理咨询能够起到什么作用？这些问题仍然是需要澄清和讨论的。让我们先来了解一些相关的概念。

一、什么是心理咨询

如心理学（Psychology）是舶来品一样，心理咨询（Counseling）在由发源地美国传到各地时翻译不同，在台湾地区译为“咨商”，在香港地区译为



“辅导”。它是一个涵盖非常广的概念，涉及职业指导、教育辅导、心理健康咨询、婚姻家庭咨询等诸多方面。心理咨询的发展历史已过百年，但至今有关心理咨询的界定仍旧众说纷纭。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、明了地反映出心理咨询工作的丰富内涵。各种解释往往随着咨询理论流派及职业特点等的不同而有很大的差异。我们只有选择一些国内外关于心理咨询影响较大的定义，并尝试从中归纳出其最核心的内涵。

美国研究者帕特森（C. H. Patterson）是较早对咨询进行定义的学者，他认为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氛围和条件，使咨询对象发生变化，做出选择，解决自己的问题，并且形成一个有责任感的独立的个体，从而成为一个更好的人和更好的社会成员（Patterson, 1967）。

1984年美国出版的《心理学百科全书》提出心理咨询有两种模式，即教育的模式和发展的模式。该书认为：“咨询心理学始终遵循着教育的模式，而不是临床的、治疗的或医学的模式。咨询对象被认为是在应付日常生活中的压力和任务方面需要帮助的正常人。咨询心理学家的任务就是教会他们学习使用某些策略和新的行为，从而能够最大限度地发挥其已经存在的能力，或者形成更为适当的应变能力。”

《中国大百科全书·心理学》对心理咨询是这样定义的：“一种以语言、文字或其他信息为沟通形式，对求助者予以启发、支持和再教育的心理治疗方式。其对象不是典型的精神病患者，而是有教育、婚姻、职业等心理或行为问题的人。”

朱智贤主编的《心理学大词典》对心理咨询是这样定义的：“对心理失常的人，通过心理商谈的程序和方法，使其对自己与环境有一个正确的认识，以改变其态度与行为，并对社会生活有良好的适应。心理失常，有轻度的，有重度的；有属于机能性的，有属于机体性的。心理咨询以轻度的、属于机能性的心理失常为对象范围……心理咨询的目的，就是要纠正心理上的不平衡，使个人对自己与环境重新有一个清楚的认识，改变态度和行为，以达到对社会生活有良好的适应。”

柯西尼 (Corsini) 曾试图尽可能宽泛地定义心理治疗, 以包容尽可能多的治疗流派: “心理治疗是两方互动的一个正式的过程, 每一方通常由一个人构成, 但也有可能由两个或更多的人组成。其目的是经由精通人格源起、发展、维持与改变之理论的治疗者, 在专业与法律认可下, 使用逻辑上与该理论有关的治疗方法, 来改善另一方在下列任一或所有领域的无能或不良带来的苦恼: 认知功能 (思维异常)、情感功能 (痛苦或情绪不舒适) 或行为功能 (行为不当)。” (江光荣, 2012)

布洛切 (D. Blocher) 对心理咨询的界定也非常值得借鉴。他是一位以生态学观点看待人的行为和经历形成的咨询理论家, 在咨询的目标取向上主张发展性咨询。他对咨询过程基本特点的概括侧重于咨询的功能目标。他认为, 咨询过程旨在 “帮助个人认识自己以及自己对环境中影响自己行为的因素的反应方式, 帮助他确定其行为方式的个人意义, 并设法为进一步的行动弄清目标和价值。……同时咨询促进个人的效能和控制, 做自己生活的主人。” (Blocher, 1987)

综上所述, 我们尝试给心理咨询如下定义: 心理咨询 (Counseling), 是指经过严格培训的咨询者运用心理学的理论与技术, 通过专业的咨访关系, 帮助合适的来访者依靠个人自我探索来解决其心理问题, 增进心身健康, 提高适应能力, 促进个人成长与发展及潜能发挥的过程。

心理咨询是现代社会中一项独特的专业化的人际帮助活动, 旨在使受助者克服心理困难, 达到更好地适应和发展。

二、心理咨询与其他相关概念

(一) 心理咨询与心理治疗

心理咨询和心理治疗 (Psychotherapy) 是两种不同的专业活动, 还是一种专业活动的两种叫法, 常常令人困惑。几乎每一部心理咨询的著作都要回答二者的关系问题。对此, 答案并不一致, 对所掌握的文献资料进行归纳后发现, 比较集中的观点有三种:

第一种观点认为心理咨询与心理治疗同义, 没必要在两者之间进行区分。



从心理咨询角度出发，心理治疗可以被看作“障碍性咨询”或“治疗性咨询”。我国目前许多心理咨询门诊实际上也在做心理治疗工作，彼此之间并没有中间环节。

第二种观点认为心理咨询与心理治疗是两回事，持该观点的研究者试图给心理咨询与心理治疗划一道清晰的界限，但几乎所有的尝试都并不成功。这主要是因为，心理咨询与心理治疗的联系实在是太紧密了，紧密到了若剥离其中的一方，另一方的完整性似乎就会受到威胁。

第三种观点认为心理咨询和心理治疗既有区别又有联系，但在两者之间究竟有何区别、有何联系的看法上存在不同意见。在这方面，哈恩（M. E. Hahn）1953年的一段话经常被引用：就我所知，极少有咨询工作者和心理治疗家对于已有的在心理咨询与治疗之间的明确的区分感到满意的……意见最一致的几点可能是：（1）心理咨询与心理治疗是不能完全区别开的；（2）咨询者的实践在治疗家看来是心理治疗；（3）心理治疗家的实践又被咨询者看作是咨询；（4）尽管如此，两者还是不同的。

我国心理学家陈仲庚的观点也是很有代表性的，他在专门论及心理咨询与心理治疗关系的文章中指出：“两者没有本质的区别。两者有区别也只是人为的，而非本质的……为了工作方便，也为了机构和组织的分工，一般认为心理咨询的特点为：轻度的来访者，处理个别、突出的问题，不涉及人格障碍，在非医疗的情境中开展。心理治疗的特点则是：较严重的病人，涉及人格和心理障碍问题，在医疗的情境中进行。”

我个人赞同第三种观点。心理咨询和心理治疗像是发源于不同地方的两条河流，各自流过一些地方之后，不知不觉间汇合到了一起（二者的起源见本章第二节的内容）。由于历史渊源的不同，今天的心理咨询和心理治疗仍然保留着一些传统的区别。但如果深入考察，就会发现几乎每一种差异都不是本质的差异，而是程度、范围，或者侧重点的差别，即二者是水乳交融的关系。在本书中根据所引述资料的表述习惯，不做严格区分，倾向于把二者视为同义。

（二）心理咨询与心理辅导

如上所说，“辅导”一词有时是对 Counseling 的另一种译法，如在香港，

辅导等同于咨询。

“辅导”一词有时是对 Guidance 的翻译，多半指学校中教育人员对学生的一种协助。也可以理解为学校情境中对学生的心理咨询。不过现在多数人改用 Counseling。

（三）心理咨询与心理健康教育

心理健康教育的提法源于 1999 年教育部在《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中关于中小学心理健康教育的明确定义：根据中小学生的生理、心理发展特点，运用有关心理教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动。自此，对此类工作形成相对统一的称呼。之前业内心理卫生教育、心理品质教育、心理素质教育、心理教育（简称心育）、心理健康教育各种叫法都有。

（四）几种专业心理服务之间的关系

台湾吴武典教授将心理教育、辅导、咨询、治疗之间的差别看作是在若干个方面的程度上的差别，它们各自以一个连续体的不同区段作为自己的重心。这种看法对于认识几种心理服务活动的关系有一定启示。如图 1-1 所示：

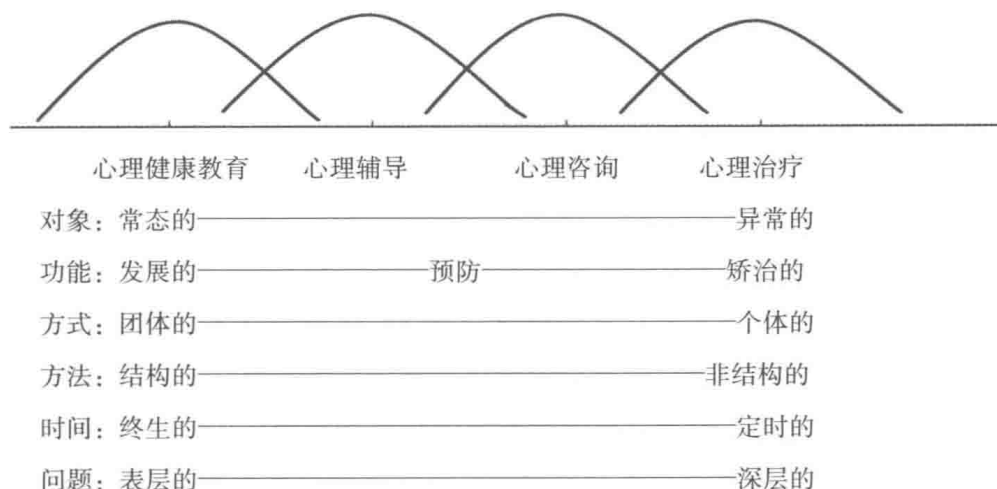


图 1-1 四种专业心理服务活动的关系

几种心理服务活动是本质相同的专业助人活动，它们依凭同样的心理学