

J 教师教育系列教材
IAOSHI JIAOYU XILIE JIAOCAI



心理咨询与治疗

(第2版)

雷秀雅 主 编
丁新华 田 浩 副主编

赠送
电子课件

- 注重教材内容的系统性、时代性和实用性。
- 增设实践指导内容，重视教学实践。
- 案例来源于生活，具有实际指导意义。

清华大学出版社



教师教育系列教材

心理咨询与治疗 (第2版)

雷秀雅 主 编

丁新华 田 浩 副主编

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书对心理咨询与治疗的理论与实践操作给予了清晰而详尽的阐述。通过对本书的学习,读者能够全面地掌握心理咨询与治疗的理论体系与最前沿的研究成果。体系的新颖性与实用性是本书的主要特点。在结构上,本书既保留了现有教材以心理治疗技术讲解为主的优点,又对心理治疗技术进行了分类整合。在内容的编写上,编者结合自己的教学与咨询经验,增加了案例分析等内容。

本书适用于本科心理学、教育学及医学心理咨询与治疗课程的教学,同时也可作为心理咨询师的培训教材、心理健康工作者的参考书及大众自我心理健康保健的指南。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。
版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询与治疗/雷秀雅主编. —2版. —北京:清华大学出版社,2017
(教师教育系列教材)
ISBN 978-7-302-43884-7

I. ①心… II. ①雷… III. ①心理咨询—教材 ②精神疗法—教材 IV. ①R395.6 ②R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 110973 号

责任编辑:桑任松

装帧设计:刘孝琼

责任校对:周剑云

责任印制:李红英

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课件下载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62791865

印装者:清华大学印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:19.25 字 数:468 千字

版 次:2010 年 9 月第 1 版 2017 年 6 月第 2 版 印 次:2017 年 6 月第 1 次印刷

印 数:1~2000

定 价:45.00 元

产品编号:067740-01

前言

为了适应中国社会经济文化发展的需求,我国的心理咨询与治疗事业,已经从1949年只有少部分专业人员进行零散的心理治疗工作的启动状态,发展到了已有近12万人持有劳动部颁发的国家心理咨询师资格证的初具规模阶段。目前,心理咨询在社会生活中发挥着越来越重要的作用,也逐渐为公众所认可,人们不再视心理咨询为羞耻,这其中的积极意义是显而易见的。正是在这一形势的推动下,应用心理学专业成为当前我国高等教育发展速度最快的学科之一。

2010年2月1日,在海南三亚召开的教育部高等学校心理学教学指导委员会工作会议上,在应用心理学专业规范修订草案中,“心理咨询与治疗”课程已被确定为应用心理学专业的主干课程。同时,教育学、医学等非心理学专业也将“心理咨询与治疗”课程纳入到学生的专业课学习之中。不仅如此,在这个快速发展的社会里,各种各样的竞争愈演愈烈,来自各方的压力不断增加,人们也日益注意到了自身的心理健康问题。因此,心理学越来越被社会所重视。目前我国对于心理咨询师的需求与日俱增,各种心理咨询师的相关培训也将“心理咨询与治疗”设置为核心课程。本书正是基于这种教育教学实践的需要而编写的。

本书的编制,不仅积极汲取了现行本科心理学专业及心理卫生健康教育使用的心理咨询与治疗教材的优点,而且结合了当今心理咨询与治疗的实际需要,在编写宗旨、结构和取材上都作了较为科学的整合。本书编写的宗旨是把握心理咨询与治疗的前沿性、规范性与实践性,提升我国各层次的心理咨询与治疗课程的教学质量。本书的结构特点是理论性与实用性兼备。从学生学习特点和教师教学特点两方面考虑,书中增加了引导案例及案例分析、思考题及推荐阅读资料等内容,使本书更加正规化,并具有可操作性。在内容的选取上,本书不仅在讲解传统理论的章节中加入了新的研究成果,还将现代影响较大的一系列新的心理疗法纳入其中,使本书具有时代感。本书以易懂且不失专业性的语言对心理咨询与治疗的理论与实践操作给予了清晰而详尽的阐述。通过对本书的学习,读者能够全面地掌握心理咨询与治疗的理论体系与最前沿的研究成果。

在我国心理咨询与治疗的现有教材中,咨询与治疗方法部分一直被视为重要章节。关于心理咨询与治疗方法的讲解,以三大理论体系与治疗方法为主体进行介绍的版本比较常见,即心理分析的理论与方法、认知与行为治疗的理论与方法、人本主义理论与方法。研究认为,所有的心理咨询方法均有效,但是只有根据具体的求助者和具体的心理问题慎重地选用最合适的咨询方法才能发挥最大的效果。例如行为主义疗法比求助者中心疗法更适合于治疗恐惧症,对身心疾病最有效的疗法则是心理动力学疗法加药物。为此,寻求某种咨询方法所对应的适应征或某种问题的最佳解决方法,是许多咨询师努力的目标。

在当代占主流的折中主义取向的治疗者中,对策略的取舍遵循一个原则:不拘流派,

择善而行。可根据求助者的条件和问题的性质,从任何已掌握的技术中选择最合适者。当然,咨询师必须有相当丰富的理论、技术储备,在选择咨询与治疗方法时主要考虑来访者的特点、问题的特点、每种咨询方法的特点、咨询师自身的特点,以及各种特点的最好的匹配性。本书在继承现有教材合理部分的基础上,将心理咨询与治疗方法分为四大体系进行讲解:一为心理咨询与治疗过程中的基本技能;二为传统心理治疗技术体系;三为除传统心理治疗技术以外,影响较大的各类疗法体系;四为我国心理咨询与治疗本土化主要疗法体系。与目前国内现行教材相比,这样的安排在治疗技术体系内容的讲解上更注重系统性、时代性和实用性。

实践教学内容是心理咨询与治疗不可忽视的重要内容之一,本书的另一突出特色就在于增设了实践指导内容。本书中“心理咨询与治疗过程中的主要问题”、“个体心理咨询分类及其应用”与不同环境下的心理咨询与治疗三章的设置,就是把心理咨询与治疗的实践环节纳入教学内容,而这一教学内容在我国现有教材中以实践环节系统设置还是第一次。

本书共分三篇十章,由北京林业大学心理学系教师合作完成。由雷秀雅任主编,丁新华、田浩任副主编。各章分工如下:第一、二章由田浩执笔;第三章由刘慷执笔;第四章由张凤执笔;第五章由杨智辉执笔;第六、八章由丁新华执笔;第七、十章由雷秀雅执笔;第九章由彭玮执笔。以上参编者均为长期从事心理咨询教学、研究及实践的心理学专业教师。在编写的过程中,每位编者都对基本理论与重要文献作了细致的分析与整合。我们希望通过这种努力让本书更加系统,并且更加实用。

本书自2010年第1版发行以来,承蒙读者厚爱得到广泛好评。为了回馈读者,编者在搜集读者意见并结合专业发展的基础上,对本书进行了修订。第2版在结构上仍然保持了第1版的特点,由理论篇、技能篇和实践篇三部分组成,但在内容上作了一定程度的调整。如增加了心理咨询与治疗基本技能和心理咨询常见问题两个章节。

本书可作为本科心理学、教育学及医学专业的基础课教材和心理咨询师培训的教材,同时也可作为心理健康工作者的参考书及大众自我心理健康保健的指南。

本书能成功地完成写作、编辑和出版,首先要感谢清华大学出版社的大力支持,感谢他们在策划和出版中付出的努力;其次要感谢北京林业大学人文学院心理学系在本书编写过程中给予的帮助和支持,特别感谢心理学系訾非副教授和李明博士提出的宝贵意见,感谢北京林业大学心理学系研究生在本书完成过程中所做的工作。

另外,本书是在借鉴心理咨询与治疗研究领域前辈的辛勤劳作所取得的成果的基础上完成的,每一章内容中无不体现出他们的学术思想与学术精华,借此向同行与学者表示致敬和由衷的感谢。

由于编者水平有限,疏漏之处在所难免,欢迎读者多提宝贵意见,以便我们在今后的修订过程中予以借鉴,从而达到提高教材质量的目的。

编者

目 录

理 论 篇

第一章 概述3

第一节 什么是心理咨询与心理治疗5

一、心理咨询与心理治疗的定义6

二、心理咨询与治疗的对象 与范围10

第二节 心理咨询与治疗的历史 和发展12

一、心理咨询与治疗的开端12

二、心理咨询与治疗的发展 与繁荣13

第三节 心理咨询与治疗在我国的发展 状况14

一、我国心理咨询与治疗发展的 四个阶段14

二、我国心理咨询与治疗的本土化17

第四节 心理咨询师20

一、作为一个“人”的咨询师20

二、咨询师的个人成长21

三、咨询师的价值观24

四、多元文化咨询师26

第五节 咨询实践中的伦理问题27

一、伦理决策27

二、保密28

三、多元文化中的伦理问题29

四、诊断过程中的伦理问题29

五、咨询中的双重和多重关系30

本章小结31

思考题32

参考资料32

推荐阅读资料32

第二章 心理咨询与治疗的基础理论33

第一节 类型学理论34

一、类型学理论的历史与发展35

二、心理诊断的类型论36

第二节 认知与发展理论37

一、皮亚杰的认知理论37

二、亲子关系理论38

三、人生周期理论38

第三节 精神分析理论39

一、无意识和压抑的理论40

二、人格结构理论41

三、性心理的发展43

四、梦论45

第四节 行为主义理论46

一、经典条件作用理论46

二、操作条件作用理论47

三、模仿学习理论48

第五节 人本主义理论49

一、罗杰斯的自我理论49

二、存在主义的分析理论51

本章小结52

思考题53

参考资料53

推荐阅读资料53

第三章 心理咨询与治疗的原则、目标 与阶段54

第一节 心理咨询与治疗的原则55

一、职业规范性的原则56

二、咨询活动中的原则57

第二节 心理咨询与治疗的目标59

一、医学目标与心理学目标59

二、终极目标与中间目标60

三、内部目标与外部目标60

四、心理咨询与治疗目标的确立61

第三节 心理咨询与治疗的阶段.....	65
一、心理诊断阶段.....	66
二、帮助和改变阶段.....	71
三、结束阶段.....	74

本章小结	75
思考题	75
参考资料	76
推荐阅读资料	76

技能篇

第四章 心理治疗技术(一).....79

第一节 谈话咨询技术.....	83
一、初始面谈与摄入性会谈.....	84
二、谈话技术的注意事项.....	86
三、谈话中咨访关系的建立.....	87
第二节 参与和影响咨询技术.....	90
一、参与咨询技术.....	90
二、影响咨询技术.....	92
第三节 心理咨询评估技术.....	95
一、心理咨询诊断评估.....	95
二、心理咨询效果评估.....	97
本章小结.....	98
思考题.....	99
参考资料.....	99
推荐阅读资料.....	99

第五章 心理治疗技术(二).....100

第一节 精神分析疗法.....	105
一、基本原理.....	105
二、操作技术.....	107
三、对精神分析疗法的评价.....	109
第二节 行为疗法.....	111
一、基本原理.....	113
二、操作技术.....	115
三、对行为疗法的评价.....	118
第三节 合理情绪疗法.....	120
一、基本原理.....	124
二、操作技术.....	127
三、对合理情绪疗法的评价.....	130
第四节 个人中心疗法.....	131
一、基本原理.....	136
二、操作技术.....	138

三、对个人中心疗法的评价	141
--------------------	-----

本章小结	142
思考题	142
参考资料	143
推荐阅读资料	143

第六章 心理治疗技术(三).....144

第一节 森田疗法	145
一、基本原理	146
二、操作技术	148
第二节 完形疗法	152
一、基本原理	152
二、操作技术	154
第三节 现实疗法	157
一、基本原理	158
二、操作技术	160
第四节 叙事疗法	164
一、基本原理	164
二、治疗程序和技术	167
第五节 家庭治疗	170
一、基本原理	171
二、常用技术	175
本章小结	178
思考题	178
参考资料	178
推荐阅读资料	179

第七章 心理治疗技术(四).....180

第一节 认识领悟疗法	182
一、基本原理	183
二、适应症及具体运用	185
三、对认识领悟疗法的评价	186

第二节 意象对话心理疗法.....	188
一、理论溯源.....	188
二、疗法与实施.....	190
三、对意象对话的评价.....	192
第三节 其他几种本土心理治疗技术.....	194
一、悟践疗法.....	194
二、道家认知疗法.....	196
三、疏导疗法.....	200
本章小结.....	202
思考题.....	202
参考资料.....	202
推荐阅读资料.....	203

第八章 心理咨询与治疗过程中的 主要问题.....204

第一节 阻抗.....	205
一、阻抗的概念.....	205
二、阻抗的表现形式.....	206
三、阻抗产生的原因.....	207
四、应对阻抗的方法.....	209
第二节 移情与反移情.....	210

一、移情的识别.....	211
二、移情的处理.....	212
三、反移情的识别.....	213
四、反移情的处理.....	214
第三节 心理咨询与治疗的设置.....	214
一、时间设置.....	215
二、收费设置.....	216
三、地点场所设置.....	217
四、咨询流程设置.....	217
第四节 心理咨询与治疗记录.....	219
一、咨询记录的重要性.....	219
二、咨询记录的内容.....	219
三、咨询记录的种类.....	221
四、咨询记录与保密.....	227
五、音像记录.....	227
本章小结.....	228
思考题.....	228
参考资料.....	228
推荐阅读资料.....	229

实 践 篇

第九章 个体心理咨询分类 及其应用.....233

第一节 心理咨询的分类.....	234
一、按咨询性质进行分类.....	234
二、按时程进行分类.....	235
三、按形式进行分类.....	236
第二节 不同年龄段的心理咨询.....	238
一、儿童期心理咨询.....	238
二、青少年心理咨询.....	240
三、中老年心理咨询.....	242
第三节 婚恋家庭心理咨询.....	244
一、恋爱问题心理咨询.....	244
二、婚姻问题心理咨询.....	245
三、家庭问题心理咨询.....	246
第四节 人际关系问题心理咨询.....	247

一、大学生人际关系心理咨询.....	247
二、职场人际关系心理咨询.....	248
三、人际交往障碍心理咨询.....	250
本章小结.....	254
思考题.....	254
参考资料.....	254
推荐阅读资料.....	255

第十章 不同环境下的心理咨询 与治疗.....256

第一节 学校心理咨询与治疗.....	258
一、学校心理咨询室的定义 和设置.....	258
二、学校心理咨询室的工作.....	262
三、学校心理咨询中咨询师的多重 角色.....	263

第二节 社区心理咨询.....	265	第四节 监狱中的心理咨询与治疗.....	285
一、我国社区心理咨询工作开展		一、罪犯心理咨询概述.....	285
现状.....	266	二、罪犯心理咨询的原则.....	288
二、社区心理咨询师.....	268	三、罪犯心理矫治的技术.....	293
三、我国社区心理咨询的发展.....	274	四、罪犯心理咨询中应注意的几个	
第三节 医疗机构的心理咨询与治疗.....	277	问题.....	294
一、医学模式转变.....	277	本章小结.....	297
二、医院心理咨询.....	279	思考题.....	297
三、综合医院心理咨询门诊来访者		参考资料.....	297
临床特征.....	281	推荐实践资料.....	298

理

论

篇

心理咨询是一门科学、一门技术，同时也是一门艺术。

——题记

第一章 概 述



本章学习目标

- 了解心理咨询与心理治疗的定义。
- 了解心理咨询与心理治疗的发展历史。
- 了解心理咨询师的职业要求。
- 了解心理咨询中的伦理问题。



核心概念

心理咨询(counseling)、心理治疗(psychotherapy)、咨询师(counselor)、咨询伦理(counseling ethics)

引导案例

新生适应不良^①

“我感到自己是全哈佛大学最自卑的人。”

这是丽莎见到我说的第一句话。我细细地咀嚼着她这句话的意思，也等待她作进一步的解释。

“真的，真不知道怎样才能讲得清我此刻的心情。”丽莎接着对我说，“我的家乡在阿肯色州，我是镇子里唯一来哈佛上学的人，当地的人都为我能到这里来上学而感到自豪。

^① 岳晓东. 登天的感觉. 上海: 上海人民出版社, 2008.

起初,我也十分庆幸自己能有这样的好机遇。但现在,我对自己的感觉越来越不好了,我真后悔到这里来上学。我在别人最羡慕我的时候感到自卑,我……”说着,丽莎忍不住流出泪来,她用手捂着脸,鼻子一抽一抽的。

我连忙给丽莎递上纸巾盒,轻声说道:“别着急,丽莎,慢慢讲。”

丽莎仍饮泣不止,双眉紧锁,一连抽用着纸巾。

趁这工夫,我仔细地端详了丽莎。

她身材瘦小,穿着很宽松的T恤衫,显得有些发育不良似的。她的脸瘦长瘦长的,布满了粉刺。她的皮肤颇为粗糙,头发卷卷的,十分蓬乱。她的神态显得很疲倦,眼圈略有些发黑,表明她连日来睡眠不足。

凭直觉,我感到丽莎是那种对自我十分敏感的人。

沉静了一会儿,丽莎不再哭泣。

她接着告诉我,她在哈佛大学待得很辛苦。上课听不懂,说话带口音,许多大家都知道的事情她不知道,许多她知道的事情大家又都觉得好笑。她不明白自己为什么要到哈佛大学来接受这一切羞辱。她好生怀念在家乡的日子,那里没有人会瞧不起她。

“我现在一想到这些就想哭,”丽莎噙着嘴说,“我不知道我是怎么了,我从来没有这么自卑过,我真的想马上回到家乡去,可那里的人都羡慕我能到哈佛来上学。我写信给几个好朋友倾诉了内心的苦闷,可她们却回信说,在家乡的日子更无聊……”

丽莎感到无比的孤独与困惑。她不明白为什么昨日的风采竟会这样快地消失,她不明白自己为什么与哈佛大学格格不入,她不明白自己这般活着到底是为了什么……



案例分析

这是岳晓东博士在哈佛大学做心理咨询时遇到的案例,这种新生适应不良的情况在中国大学中也非常普遍。咨询师分析认为,丽莎的表现是典型的“新生适应不良综合征”。咨询师的任務不是去对她说教,而是要开导她,使她从当前的危机中看到生机,从黑暗中看到光明。这便是为丽莎做心理咨询的主导方针。下面让我们来看看咨询师的思路和咨询过程。

针对丽莎的心态,咨询师采取了三个咨询步骤。

行动步骤一:宣泄不良情绪。

“丽莎,你现在真是活得很辛苦,我非常理解你此刻的苦闷心情,我想如果我面临你现在的处境,我也会感觉很不好受的。”这是我常说的一句话,也是我的由衷之言。

听了这句话,丽莎紧锁的眉头在渐渐地舒展。

同时,我还肯定了丽莎来寻求心理咨询帮助的举动。“当一个人面临如此巨大的精神压力时,他也需要得到专业人员的帮助,以便更快、更有效地摆脱精神压抑,重新振作起

来……”

我如是说，丽莎不住地在点头。

我还告诉丽莎，对哈佛的适应不良，以至产生种种的焦虑与自卑反应，这在哈佛新生中是十分普遍的，绝不止你丽莎一人。我讲了几个我所接手的个案实例给丽莎听，她听得很入神，并一再表现出如释重负的样子。

行动步骤二：转移比较对象。

在第二个步骤中，我竭力指导丽莎把比较的视野从别人身上转向自己，这是使她重建自信心的关键。

一次，在谈到我自己刚上大学一年级时的学习不适时，丽莎问我：“那你怎样从当时的恶劣心境中挣脱出来的？”

“是我认识到我应该学会多与自己比较的那一刻。”我回答说。

我告诉她，在我当初感到最苦闷、最自卑的时候，有一位关心我的女同学曾鼓励我说：“晓东，你学习这样刻苦，比起别人来虽然显不出什么，但比起你自己来，你已经很了不起了。”

她的话曾使我深受感动，也使我意识到：当我只想着与别人比较时，我永远会感到自卑；而当我想着与自己比较时，我才会感到自信，此时此刻，我需要学会与自己相比来维护自己的干劲。

行动步骤三：采取具体行动。

待丽莎的认识转变后，我开始执行第三步计划，即帮助丽莎厘清学习中的具体困难，并制订相应的学习计划加以克服和改进。讨论中，我发现她在写作、听课和时间安排上都有明显的问题。

针对丽莎的写作问题，我建议她到哈佛大学写作辅导中心去接受指导。针对丽莎的听课问题，我为她联络了由我们心理咨询中心组织的学生课外辅导服务。针对丽莎时间控制上的问题，我与她一同制定了一个切实可行的活动时间表，并监督她加以执行。针对丽莎的寂寞感，我介绍她参加了一个哈佛本科生组织的学生电话热线活动。在帮助他人的过程中，丽莎重新感到自信心在增长，感到哈佛大学需要她！

丽莎的进步是飞快的。在短短的两个半月内，她好像完全变了个人，不再郁郁寡欢，嘴角上时常挂着微笑。

第一节 什么是心理咨询与心理治疗

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。

一、心理咨询与心理治疗的定义

心理咨询也称为“心理辅导”。心理咨询虽说已有近百年的发展历史, 但至今有关心理咨询的定义仍旧众说纷纭, 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全部内涵。此外, 与心理咨询相关的另一个词语——心理治疗也经常被我们所提及, 那么, 这两个用语之间是什么关系呢? 下面首先让我们看看国内外关于心理咨询和心理治疗影响较大的定义, 并尝试从中归纳出最核心的内涵。然后让我们基于一些专业研究者的分析, 讨论一下心理咨询与心理治疗二者的关系。

(一)心理咨询的定义

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, 作出选择, 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。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模仿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。”该书还指出: “咨询心理学强调发展的模式, 它试图帮助咨询对象得到充分的发展, 扫除其成长过程中的障碍。”

《中国大百科全书·心理学》(2011年版)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。”

以上就是国内外关于心理咨询定义的代表性观点, 从中可以看出, 心理咨询应该具有以下一些核心特征。

1. 心理咨询是一种帮助性人际关系

心理咨询是一种帮助性人际关系,在这种人际关系中,咨询师与来访者(来询者)扮演不同的角色。咨询师帮助来访者更好地理解自己,更有效地生活。来访者在咨询过程中需要接收新的信息,学习新的行为,学会调整情绪以及解决问题的技能。在此过程中,咨询师要意识到自己作为帮助者的角色,而来访者也不能过分依赖咨询师。

2. 心理咨询的目的是消除心理障碍

很显然,在今天激烈的人际竞争中,人们背负着沉重的精神压力,心理亚健康和健康水平低的人越来越多。每一个背负心理伤痛的人都在饱受煎熬,甚至于付出了生命的代价。心理咨询工作者的职责就是帮助人们缓解和消除心理障碍,重回健康的精神家园,享受生活的快乐和幸福。

3. 心理咨询是一种专业化服务

心理咨询与日常生活中的“聊天”、“谈心”还是有很大区别的。咨询师必须是受过严格专业训练、拥有这项服务所必需的知识和技能(尤其是具有接受他人的基本态度和理解他人的能力),并得到权威机构认可的专业人员。无论是咨询师还是来访者,都应该清楚地意识到这一点。

4. 心理咨询也是一种社会服务

咨询师可以在中小学、大学、医院、诊所、康复中心和工业企业中提供个别或团体的指导和咨询服务,可以帮助人们在个人、社会、教育、职业等诸多方面达到有效的发展,而不同于某个领域或某些问题。所以,心理咨询常常被认为是一种社会服务,通过咨询这个过程,咨询师可以帮助在各个方面遇到困惑的人们作出决定和解决问题。

综上所述,我们可以说,心理咨询是指咨询师运用心理学的有关理论与方法,通过特殊的人际关系,帮助来访者解决心理问题,增进身心健康,提高适应能力,促进个性发展与潜能发挥的过程。

(二)心理治疗的定义

如同心理咨询一样,心理治疗迄今也无公认的定义,下面同样列举一些国内外比较有代表性的观点。

《美国精神病学词汇表》将心理治疗定义为:“在这一过程中,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。”心理治疗家弗兰克(J. Frank)认为心理治疗是受过专业训练的、为社会所认可的治疗师通过一系列目的明确的接触或交往,对患有疾病或遭

受痛苦并寻求解脱的人所施加的一类社会性影响。美国精神科医师沃尔培格(L. R. Wolberg)认为,从临床观点来说,心理治疗是一种“治疗”工作,即由治疗师运用心理学的方法,来治疗与病人心理有关的问题。治疗师必须是受过训练的专家,他们尽心与病人建立治疗性的关系,试图消除病人心理与精神上的症状,并使病人获得人格上的成长与成熟。

我国心理学家陈仲庚认为,心理治疗是治疗师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。研究者曾文星、徐静认为,心理治疗是指应用心理学的原则与方法,通过治疗师与被治疗者之间的相互关系,治疗病人的情绪、认知以及与行为有关的问题。治疗的目的在于解决病人所面对的心理困难,减少焦虑、忧郁、恐慌等精神症状,改善病人的非适应行为,包括对人对事的看法及人际关系等,并促进病人人格的成熟,使其能以较有效且适当的方式来处理心理问题以适应生活。钱铭怡教授把心理治疗定义为:“心理治疗是在良好的治疗关系的基础上,由经过专业训练的治疗师运用心理治疗的有关理论和技术,对来访者进行帮助的过程,以消除或缓解来访者的问题或障碍,促进其人格向健康、协调的方向发展。”

从以上介绍的有关心理治疗的定义中不难发现,这些定义虽不尽相同,各有侧重,但都或多或少地涉及如下内容:心理治疗是一个过程,心理治疗涉及治疗师与来访者(患者)之间的关系,心理治疗是指治疗师运用有关心理治疗理论和方法,消除或控制病人的心理问题或心理障碍,改善病人的心理与适应方式,促进病人人格的发展与成熟。

综上所述,我们可以认为,心理治疗是由经过严格专业训练的治疗师,根据患者的特殊心理病理,运用心理治疗的有关理论和技术,通过持续的人际互动,消除或控制患者的心理障碍,恢复和增进其心身健康的过程。

(三)心理咨询与心理治疗的异同

那么,心理咨询与心理治疗之间的关系又是怎样的?几乎每一部有关心理咨询或心理治疗的著作都要回答这样一个问题。归纳现有的研究,主要有以下三种观点。

第一种观点认为心理咨询与心理治疗含义相同,没必要在两者之间进行区分。从心理咨询的角度出发,心理治疗可以被看作是“障碍性咨询”或“治疗性咨询”,即也属于心理咨询的范畴。目前我国许多心理咨询门诊实际上也在做心理治疗工作,彼此之间并没有清晰的界线。

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分别赋予不同的内涵,但这是一项非常困难的任务。因为心理咨询与心理治疗的联系实在是太紧密了,即使我们能够区分出若干不同,其共性仍是显而易见的;即使我们能够在理论上找到若干差异,其实践中的联系也是无法避免的。

第三种观点认为心理咨询与心理治疗既有区别又有联系。在这方面,哈恩(M. E. Hahn)