

# 当代心理咨询 与治疗概论

DANGDAIXINLIZIXUNYUZHILIAOGAILUN

孙远刚 主编



心理咨询不是说教,它是聆听;心理咨询不是教导,它是引导;

心理咨询不是令人屈从,它是让人内心愉悦;

心理咨询不是包办解决问题,它是协助成长。

启开你的心扉,才能迎接美好的未来;

只有双方都伸出友谊的双手,

才能产生最激情的共感,

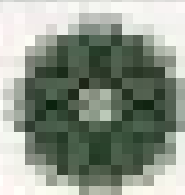
才会创造出一个最快乐而又美丽的心灵世界。

吉林人民出版社

# 当代心理咨询 与治疗概论

（第二版）

王登峰 主编



清华大学出版社 (北京清华大学学研大厦A座)

100084 北京 59, 497, 379, 325 信箱

010-62770175 010-62776969

http://www.tup.tsinghua.edu.cn

010-62776969

010-62776969

010-62776969

清华大学出版社

# 当代心理咨询与治疗概论

主 编 孙远刚  
副主编 张 玮  
编著者 王 莉 陈 璟  
李 娜 黄 鹤  
刘洪伟 丁文志

吉林人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

当代心理咨询与治疗概论/孙远刚主编.— 长春:吉林人民出版社,2005.4  
(2007.8 重印)

ISBN 978-7-206-04501-1

I.当… II.孙… III.①咨询心理学—概论 ②精神疗法—概论  
IV.R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 027476 号

# 当代心理咨询与治疗概论

---

主 编:孙远刚

责任编辑:郭美英

封面设计:晓 舟

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

网 址:[www.jlpph.com](http://www.jlpph.com)

全国新华书店经销

发行热线:0431-85395845 85395821

印 刷:长春市华艺印刷有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:10 总字数:270 千字

标准书号:ISBN 978-7-206-04501-1

版 次:2005 年 4 月第 1 版 印 次:2007 年 8 月第 2 次印刷

印 数:1 001-3 000 册 定 价:20.00 元

---

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

# 前 言

## 人类精神生活中的一株奇异、鲜艳的花朵 ——关于心理咨询与心理治疗

孕育科学的摇篮是古希腊。亚里士多德是人类自然科学与人文科学的最早集大成者。在他的著作里，不仅有哲学、逻辑学、修辞学、物理学、化学、数学，也有人类第一部关于心理学的著作——《论灵魂》。

许多自然科学自文艺复兴以后，都纷纷脱离哲学的怀抱，成为一门独立的学科。心理学从古代的思辨哲学到19世纪中叶的经验社会学，走过了一段漫长的历程。1879年，德国哲学家威廉·冯特在德国的莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室。从此，心理学便同其他学科一样，真正成为一门独立的科学了。

独立以后的心理学有3个实证的科学特点：用实验法作为研究的基本方法；以数量化分析作为对

研究结果的处理方式；以应用性作为与实践联系的纽带。

理论研究和应用研究是心理学强大生命力的两翼。独立以后的心理学发展证明，越是与日常生活相联系，为实践服务的学派，就越影响深远，枝叶茂盛，精神分析、行为主义的发展，就是生动的例证；越是穷迷于理论，闭门进行经院式研究的学派，命运就会渐趋没落，直至消亡，构造主义、机能主义的结局，就是冷峻的教训。

心理咨询与治疗——就是心理学走向应用、具有最强大生命力的学科。

心理咨询（psycho-counseling）和心理治疗（psychotherapy）既是一门科学，也是一门艺术。

咨询一词，在中国最早见于古籍《书·辞典》。“咨有十二枚”，咨就是商量的意思；“询于四岳”，询就是询问的意思。

治疗一词，主要起源于西方古希腊的医学。当时主要针对人生理方面的治疗，后来也渐指对心理的治疗。西方的心理咨询起源于1908年帕森斯《职业选择》一书的出版。

西方的心理治疗则起源于1908年比尔斯的《一颗找回了自我的心》一书的出版。

迄今，心理咨询与治疗已经走过近100年的历程。

1942年人本主义心理学者罗杰斯出版的《咨询心理治疗》一书，标志着现代心理咨询的开始。

1954年，美国心理学会成立第17个分会——

咨询心理学分会。

1954年,美国心理学家正式创办了《咨询心理学杂志》。

1955年,美国心理学会开始正式颁发心理咨询专家执照。

1963年,美国国会通过“社区心理卫生”法案,规定3年筹资1.5亿美元,协助各地设置和建立心理卫生中心,并筹集1.2亿美元作为调研经费。

现在,美国的社区里一般有以下5种常设机构:教堂、医院、律师事务所、学校和心理卫生中心。因此,一个社区也有以下5种常设人员:即牧师、医师、律师、教师和心理咨询或治疗师。

在出版物方面,1954年以俄亥俄大学为中心创办了两个刊物,一个是《咨询心理学杂志》(双月刊),以应用为主;一个是《咨询心理学家》,以理论研究为主。

在工作内容方面,大力开展全民心理咨询服务及辅导工作。主要开展的业务有:家庭教育、心理卫生、医疗等方面的心理咨询。

美国有关心理咨询的组织为咨询心理学分会(第17分会)、心理治疗分会(第29分会)、临床心理学分会(第12分会)、顾问心理学分会(第13分会)。

在美国,咨询服务工作有两种,一种是“consultation”,属于心理知识咨询的范畴,主要是以提供信息、意见为特征的业务;第二种是“counseling”,要求进入求助者的内心世界而引起其心理感受或外界行为变化的工作,即着重帮助求助者宣泄消极情绪,改

变认知模式,产生有效行为等。

在西方许多发达国家,中小学如果没有心理咨询师是非法的,员工去找心理医生的费用是可以报销的,因工作压力所造成的精神创伤,如焦虑、抑郁等,一般被认为是工伤。许多企业都像为员工买保险一样,买“EAP”,即“员工心理援助方案”。

美国现在有6大产业领域,其中心理咨询与治疗服务是第六大产业,其他5大产业是:农业、采掘业(第一产业)、机器制造业(第二产业)、服务行业(第三产业)、轻工业(第四大产业)和知识经济产业(第五大产业)。

美国现有职业心理学工作者约20万人,平均每1千人就有1名心理学家。而我国目前却只有职业心理学工作者1万人,平均13万人有1名心理学家。

心理咨询与心理治疗之所以在西方取得如此长足的进步,主要原因有:其一,从疾病谱系来看,由于人类社会正处于大变革时期,现代社会运转节奏加快,竞争力提高,信息超载,感情重负,以及噪音、拥挤等环境污染加剧,人的心理紧张、心理负担、心理障碍、心理压力日益加重,神经症(或称心理症)、心身症日益增多,精神病也呈上升趋势。现代社会又出现了一些现代文明病,如冰箱综合症、空调综合症、电脑综合症、地毯综合症、空巢综合症、高楼综合症、网络综合症等,显然,这些疾病的致病因素大都是心理因素;其二,从死因谱系来看,以往死亡率高的系腹泻、肺结核病、传染病等,而今天都是心理疾



病、脑血管疾病、恶性肿瘤、意外事故等。显然这些死因均和人的心理紧张、人格特征、饮食节制、吸烟和酗酒等心理因素有关。现代医学已证明,A型性格的人多患脑血管、心血管等疾病,而C型性格的人,则易患癌症;其三,从调整人的问题的程度变化来看,过去着重强调的是调整人的生理问题的手段,如化学治疗(药物)、物理治疗(电磁疗法等)、机械治疗(手术治疗等),现在则强调调整人的心理问题的心理手段——心理咨询与治疗。

自20世纪80年代来,中国的心理咨询与治疗事业方兴未艾,虽然与发达国家相比还有很大差距,但在不到20年的发展历程中,已经取得了世界瞩目的重大成就。中国心理咨询与治疗的发展,取决于下面几个方面的变化:

变化之一:当代中国社会正趋于城市化。城市人口密度增加,大量农村人口涌入城市,这无形之中增加了人际冲突和人际摩擦的概率。大量的调查表明,人口密度与暴力、犯罪等人际冲突有较高的相关性。由于人口爆炸性的发展,使人们在交通、上学、就业、居住等各方面都制造出一个个竞争的瓶颈。竞争催生出各种冲突,人们不断地解决各种压力。

变化之二:传统教育目标单一。传统教育只侧重人的认知发展,而对人的情感、行为发展乃至于人格发展都处于忽略的状态。随着教育的深入,个体所学的知识越来越多,但心理问题却越来越严重。

变化之三:价值观多元化。现代社会人们的信仰、追求无不处于多极化的状态,因而导致人们多种

信仰和追求共存的现象。不同的信仰和价值观必然会造成观念上的对立和冲突。

变化之四：家庭功能的变化。传统的家庭担负着多重功能，如生产、生殖、教育等，特别是情感功能。现代家庭不但人口数量减少，而且其多种功能也逐渐社会化，如教育、安全、娱乐等功能都已经社会化。因此，家庭破裂、亲子矛盾等问题日益增多。

变化之五：中国人心理问题日益增多，已变成制约中国社会发展的最大问题。特别是青少年问题，已成为中国未来发展的最为关注的问题。

中国现在有 13 亿多人口，其中 11、12 岁至 23、24 岁的青少年就有 3 亿多人。由于各种因素的作用，我国青少年心理问题日趋严重，已成为社会普遍关注的问题之一。

1994 年以来，北京师范大学郑日昌教授在全国调查了 10 万名学生，结果显示：小学生有心理问题的占总数的 13%，初中生为 15%，高中生为 18%，大学生为 25%。

统计表明，由于心理障碍所导致的重性精神病和轻性精神病（各种神经症）在我国正呈上升趋势。其中，重性精神病已由 20 世纪 50 年代的 5%~6%，上升到今天的 11% 以上；轻性精神病已由 20 世纪 80 年代的 72.21%，上升到今天的 35.18%。尤其值得注意的是，这些精神心理疾病患者中，大部分都是青少年或在校中小学生。

世界卫生组织根据 39 个国家提供的报告统计，目前全世界自杀死亡者超过 200 万，与全部死亡者

的比例约为 1.6%，成为前 10 位的死因之一；我国青年（15~24 岁）的自杀率，高居世界第 2 位，仅次于斯里兰卡，自杀率为 22 人/10 万人。

我国在校 3 亿多学生中，其中所谓的“双差生”达 5 000 万人，相当于一个德国、10 个瑞士、100 个卢森堡的人口。

另据王加绵的研究表明，中国辽宁省中小学生学习心理障碍尤为严重。在对 23 478 名小学生调查中，平均心理健康分数在优秀以上，只有 8.83%，而不及格的人数竟达 29.97%。在农村、城镇和城市 3 类学校中，城市小学生心理问题最为严重。

中小学教师心理健康状况也令人堪忧。中国小学教师有心理障碍的人数占总数的 54%，初中教师有心理障碍的人数占总数的 51%，高中教师有心理障碍的人数占总数的 49%。3 类教师有心理障碍人数占教师总数的 50%。这些都大大高于西方发达国家。美国正常人有心理障碍的人数占总数的 25%，而教师作为一种特殊群体，有心理障碍的人数占总数的 34%。

对大学生的调查，也同样得出了令人震惊的结果。我国目前在校大学生的年龄一般在 18~22 岁左右，这一阶段正是处于青春期后期和成年期的前期。虽然大学生生理上逐渐成熟，但由于阅历浅，社会经验不足，独立生活能力不强，对自己缺乏正确而全面的认识，而且又易受到社会上各种各样思潮的冲击，因此很容易产生各种各样的心理矛盾和冲突。正像罗亦湘在《求是》杂志上的文章中所描写

的那样：他们有强烈的自我意识，但却不会处理与他人、集体和社会的关系；他们有鲜明的个性，但却缺乏自我约束、自我监督、自我控制的能力；他们渴望成才，但却缺乏艰苦奋斗的精神；他们想参与社会、参与政治，却缺乏参与社会、政治的经验和分辨大是大非的能力；他们反对救世主，但却往往又以救世主自居，世人皆浊我独清，世人皆醉我独醒。从近几年高校心理咨询的案例可以看到，从求询学生的年级分布来看，从大一到大三呈上升的趋势，分别占求询者总数的15%、35%和40%左右，大四的求询者有所下降，但仍比一年级多，占20%左右。从大学生的问题类型来看，绝大多数为神经性障碍。

根据我们一个阶段的调查统计，各种心理障碍的类型分布如下表：

大学生心理障碍的类型分布

障 碍	%
自卑、抑郁	24
恐怖、交往障碍	18
睡眠障碍	11
强迫障碍	9
焦 虑	7
恋 爱	7
性问题	6
人际关系问题	6
适应问题	5
学习问题	5
心身障碍	2
总 计	100

尽管大学生中存在着如此普遍的心理障碍问题,但其中只有少部分接受了心理咨询人员的专业帮助,所以马加爵一类大学生的出现是必然的现象。

心理咨询可以帮助不正常的人,帮助他们化解各种心理问题,消除心理障碍和治愈心理疾病。把不正常的人变成正常的人,把“不好”的人变成“好”人。

心理咨询更可以帮助正常的人,帮助他们适应社会,重塑自我,全面发展,走向卓越。让正常的人变成超常人,让好人变得更好。

通过心理咨询,要让青少年健康地发展,达到健康和谐的人格状态。根据我国专家的研究,要达到下面 10 个目标:

(1)了解自我。对自己有充分的认识和了解,并能恰当地评价自己的能力。

(2)信任自我。对自己有充分的信任感,能克服困难,面对挫折能坦然处之,并对自己的失败能正确地评价。

(3)悦纳自我。对自己的外形特征、人格特征、智力、能力等都能愉快地接纳认同。

(4)控制自我。能适度地表达和控制自己的情绪和行为。

(5)调节自我。对自己不切实际的行为目标、心理不平衡状态、与环境的不适应性,能做出及时的反馈、修正、选择、变式和调整。

(6)完善自我。能不断地完善自我,保持人格的和谐与完整。

(7)发展自我。具备从经验中学习的能力,充分

发展自己的智力,能根据自我的特点,在集体允许的前提下,发展自己的人格。

(8)调适自我。对环境有充分的安全感,能与环境保持良好的接触,理解他人,悦纳他人,能保持良好的人际关系。

(9)设计自我。有自己的生活理想,且理想与目标能切合实际。

(10)满足自我。在社会规范的范围内,适度满足个人的要求。

请铭记下面这段话:

心理咨询不是说教,它是聆听;

心理咨询不是教导,它是引导;

心理咨询不是训示,它是安抚;

心理咨询不是控制,它是参与;

心理咨询不是侦讯,它是了解;

心理咨询不是制止,它是疏导;

心理咨询不是做作,它是真诚;

心理咨询不是解答,它是领悟;

心理咨询不是改造,它是支持;

心理咨询不是令人屈从,它是让人内心愉悦;

心理咨询不是包办解决问题,它是协助成长。

启开你的心扉,才能迎接美好的未来;

只有双方都伸出友谊的双手,

才能产生最激情的共感,

才会创造一个最快乐而又美丽的心灵世界。

## 目 录

前 言	1
第一章 心理咨询与治疗概述	1
第一节 心理咨询与治疗的概述	1
第二节 心理咨询与治疗的发展历史	4
第三节 现代心理咨询与治疗的主要派别	9
第二章 当代心理咨询与治疗的背景	30
第一节 当代社会的特征	30
第二节 当代人的基本特征	40
第三章 当代心理咨询与治疗的目标	55
第一节 心理咨询与治疗的终极目标研究概况	55
第二节 心理咨询与治疗目标的人格标准	64
第四章 当代咨询与治疗的会谈技巧	73
第一节 参与技巧	73
第二节 干预性技巧	77
第三节 运用咨询特质的技术	85
第四节 克服阻抗的技术	102
第五章 当代心理咨询与治疗的主要流派	107
第一节 后现代心理咨询与治疗方法	107
第二节 生态系统疗法	131

第三节	认知—行为疗法·····	154
第四节	艺术疗法·····	190
第五节	完形疗法·····	204
第六节	折衷整合疗法·····	224
第七节	积极心理疗法·····	235
第八节	问题解决疗法·····	245
第九节	其他疗法·····	257
附 录	·····	286
参考书目	·····	302



## 第一章 心理咨询与治疗概述

### 第一节 心理咨询与治疗的概述

关于心理咨询与治疗的概念以及二者之间的关系,在学术界有不同的认识。其中,M·哈恩的看法最能表达学者们在看待咨询和治疗关系的分歧。他说,不同学者的最后意见一致的看法是:第一,咨询与治疗是不能完全分开的;第二,咨询者的实践在心理治疗家看来是心理治疗;第三,心理治疗家的实践在咨询家看来是咨询;第四,尽管如此,咨询和心理治疗还是不同的。这段令人困惑的描述的确是争论现状的写照。下面我们分别加以描述。

#### 一、心理咨询

咨询(counseling)一词,从中文文字面理解就是一种提供信息、析疑解惑、忠告建议的活动和过程。现代社会里存在多个咨询领域,如法律咨询、教育咨询、管理咨询、商业咨询、投资理财咨询等,显然心理咨询不属于上述范畴。

心理咨询(psycho-counseling)的含义,不同学者的定义不同。

人本主义心理咨询创始人罗杰斯(C·Rogers)将心理咨询解释为:“通过个体持续的、直接的接触,向其提供心理帮助并力图促进其行为、态度发生变化的过程。”

皮雷兹认为:“咨询是由需要帮助的求助者和给予这种帮助的经过专门训练和教育的咨询者共同参与的一种互动的过程。”

综上所述,我们简单地给心理咨询下一个定义:心理咨询是心理咨询师运用心理学知识和方法协助求助者解决各类心理问题的