

XINLI

ZIXUN
LILUNYUSHIJIAN

心理咨询 理论与实践

廖桂芳 编著



电子科技大学出版社

心理咨询 理论与实践

廖桂芳 编著

电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询理论与实践/廖桂芳编著. —成都: 电子科技大学出版社, 2005.8

ISBN 7-81094-904-7

I. 心… II. 廖… III. 大学生—心理卫生—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 089914 号

心理咨询理论与实践

廖桂芳 编著

出版: 电子科技大学出版社 (成都建设北路二段四号)

责任编辑: 许宣伟

发行: 电子科技大学出版社

印刷: 成都宏明印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张 9.75 字数 245 千字

版次: 2005 年 8 月第一版

印次: 2005 年 8 月第一次印刷

书号: ISBN 7-81094-904-7/G·207

印数: 1—1200 册

定价: 16.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 邮购本书请与本社发行科联系。电话: (028) 83201495 邮编: 610054

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前 言

21 世纪的社会发展将更加迅速，竞争更加激烈，对人才的整体素质，特别是心理素质提出了更新、更高、更全面的要求。加强大学生心理健康教育，优化学生的心理素质，开发学生的心理潜能已成为世界教育界的共识。21 世纪的心理健康教育将全面渗透于学校教育的全过程。

当代大学生比过去任何时候都更加关注自己的心理，注重自身全面素质的提高。他们清醒地意识到，只有优异的成绩，却不懂得与人交往，是个寂寞的人；只有过人的智商，却不懂得控制情绪的人，是个危险的人；只有严密的推理，却不了解自己，是个迷惘的人。他们对心理因素的作用越来越重视，对心理学知识表现出越来越强烈的渴望，对心理学课程表现出越来越浓厚的兴趣，从而自觉地、积极地、主动地参与到心理健康教育活动中。

本书的编写出版适应了时代的要求和大学生们的需要，并且力求体现高校心理健康教育的发展观，反映国内外最新研究成果。本书紧扣健康、适应、发展的主题，围绕大学生身心发展特点，针对大学生在学习、成长、交友、情绪、择业、恋爱与性等方面遇到的矛盾和问题，结合笔者多年来从事大学生心理咨询的教研成果和实践经验，进行深入的心理分析，提出了有助于大学生身心健康、和谐发展的心理调适的原则和方法，目的在于提高大学生心理素质，增强他们承受挫折、适应环境、促进发展的能力。

本书的特点是：

第一，以心理咨询理论为主线，体现知识性。第一章、第二章就心理咨询的内涵、特点、原则、咨询人员的素质，心理咨询与心理健康的关系；心理咨询的主要理论及方法等方面予以理论

概括和知识传授。此外，在相关章节中也不时予以重要知识点的“点击”。

第二，以心理咨询的技术和心理诊断为重点，突出可操作性。第三章、第四章就心理咨询的基本步骤，建立良好的咨访关系，咨询会谈的技术和常见心理问题的识别及干预进行深入浅出的阐述并强调理论指导下的训练和练习。注重突出心理咨询的实践性、技术性和应用性，使其成为本书的重点。

第三，以心理咨询案例为支点，凸显可读性。贯穿全书的大量心理咨询案例，经过精心挑选和组织，贴近大学生的实际，具有典型意义，起到了诠释理论、示范技术和启迪心灵的作用。

本书内容深入浅出，通俗易懂，实用性强，对于广大心理咨询爱好者、教育工作者以及学生家长，不失为一本有价值的参考资料。可作为大学生心理保健的读本，也可作为心理咨询人员业务培训教材。

在本书的编写过程中，参考、借鉴、引用了公开出版的有关论著，力求注明出处，但难免挂一漏万；本书的出版得到了胡贵珍老师、电子科技大学出版社许宣伟编辑的大力支持和帮助；重庆交通学院选修心理咨询学课程的2001级、2002级、2003级、2004级的同学分享了我教学的得与失，为本书的成形做出了贡献，谨此深表谢意。

由于笔者学识简陋，加之时间仓促，书中疏漏之处定有不少。竭诚欢迎读者批评指正，使之渐臻成熟、完善。

编 者

2005年6月于重庆

目 录

第一章 心理咨询概述	1
第一节 心理咨询的涵义	1
一、心理咨询的定义	1
二、心理咨询的特征	2
三、心理咨询的对象	4
四、心理咨询的任务	5
第二节 心理咨询的发展	9
一、心理咨询的发展	9
二、心理咨询的范围和内容	11
第三节 心理咨询的基本原则	14
一、保密原则	14
二、来访自愿原则	15
三、价值中立原则	15
四、时间限定原则	16
五、感情限定原则	16
第四节 心理咨询人员的资格及素质	17
一、咨询人员的任职资格	17
二、咨询人员的素质	20
第二章 心理咨询的理论	23
第一节 精神分析疗法的理论与方法	23
一、基本理论观点	23
二、精神分析疗法的技术	30
三、精神分析疗法的评价	31
第二节 行为疗法的理论与方法	31
一、基本理论观点	31

二、行为疗法的技术	32
三、行为疗法的评价	42
第三节 个人中心疗法的理论与方法	43
一、基本理论观点	43
二、个人中心疗法的技术	45
三、对个人中心疗法的评价	49
第四节 合理情绪疗法的理论与方法	49
一、基本理论观点	50
二、合理情绪疗法的技术	54
三、评价	61
第五节 森田疗法的理论与方法	61
一、基本理论观点	62
二、森田疗法的治疗原则	63
三、森田疗法的治疗方法	68
四、评价	72
第三章 心理咨询的技术	73
第一节 心理咨询的基本步骤	73
一、建立咨询关系	73
二、收集资料	74
三、分析诊断	74
四、咨询与治疗	76
五、结束咨询	78
第二节 心理咨询技法的基本因素	79
一、指示的、支持的咨询方法	79
二、训练的方法	82
三、表现的方法	82
四、洞察的方法	83
第三节 建立良好的咨访关系	86
一、同感	88
二、真诚	93

三、尊重	97
第四节 咨询会谈技术	100
一、咨询会谈的性质和要求	100
二、了解来访者的技术	101
三、影响来访者的技术	106
第五节 咨询会谈中的非言语技巧	109
一、面部表情	109
二、身体姿势	110
三、声音特征	111
四、空间距离	112
五、沉默	113
第四章 心理诊断的方法	115
第一节 心理诊断的内涵与方法	115
一、心理诊断的内涵与特点	115
二、心理诊断的方法	119
第二节 人格障碍的识别及干预	128
一、偏执型人格障碍	128
二、分裂型人格障碍	130
三、反社会型人格障碍	132
四、强迫型人格障碍	134
五、依赖型人格障碍	135
六、回避型人格障碍	137
七、攻击型人格障碍	139
八、自恋型人格障碍	141
九、癯病型人格障碍	142
十、怎样塑造健康人格	144
第三节 神经症的识别与干预	146
一、神经衰弱	146
二、焦虑症	148
三、恐怖症	150

四、强迫症	152
五、疑病症	154
六、抑郁症	155
第四节 精神性疾病的识别及干预	157
一、精神分裂症	157
二、情感性精神障碍	160
三、偏执性精神障碍	161
第五章 大学生环境适应心理咨询	163
第一节 大学生心理适应的误区	163
一、孤独与抑郁	164
二、失落与沮丧	164
三、自卑与退缩	164
四、恐惧与逃避	164
五、浮躁与烦恼	165
六、紧张与焦虑	165
七、愤怒与冲动	165
八、空虚与倦怠	165
第二节 学会适应, 把握成功	166
一、正确地评价自我	166
二、重新明确奋斗目标	167
三、接受现实, 正视现实	168
四、建立和谐的人际关系	169
五、正确使用心理自卫机制	169
六、提高应对挫折的能力	170
七、坚定信心, 迎接挑战	171
第三节 大学生环境适应心理障碍及其超越	171
一、不必为城乡差异而自卑	171
二、我为什么总是留恋中学时代?	173
三、尽快适应大学生活	175

第六章 大学生学习心理咨询.....	177
第一节 大学生学习活动的结构及特点.....	177
一、大学生学习活动的基本结构.....	177
二、大学生学习活动的特点.....	178
第二节 大学生学习心理的误区.....	180
一、学习的动机障碍.....	180
二、学习焦虑.....	181
三、学习疲劳.....	183
第三节 大学生学习心理障碍及其超越.....	184
一、产生厌学情绪怎么办.....	185
二、一个女大学生的考试焦虑.....	187
三、学习“没劲”，根源何在？.....	190
第七章 大学生人际交往心理咨询.....	193
第一节 影响人际吸引的因素.....	193
一、距离因素.....	193
二、相似因素.....	194
三、互补因素.....	195
四、才能因素.....	195
五、仪表因素.....	196
六、个性因素.....	197
七、晕轮效应.....	198
八、刻板效应.....	199
九、首因效应.....	200
十、近因效应.....	200
第二节 人际交往的基本原则.....	201
一、不要批评、指责、抱怨.....	201
二、表现出诚实的、真心的欣赏和感激.....	202
三、对别人表示出真正的兴趣.....	202
四、微笑.....	202
五、叫出别人的名字.....	202

六、做一个好听众	203
七、承认错误	203
八、适当的距离产生美	203
九、不苛求别人	204
十、忍让是一种大家风范	204
第三节 大学生人际交往心理障碍及其超越	205
一、交往恐惧	205
二、嫉妒心理及其调适	207
三、疑神疑鬼，提心吊胆——多疑	209
第八章 大学生自我意识心理咨询	212
第一节 自我意识概述	212
一、自我意识及其发生、发展	213
二、大学生自我意识的特点	216
第二节 大学生自我意识发展的误区	220
一、过度的自我接受与过度的自我拒绝	221
二、过强的自尊心与过强的自卑感	222
三、自我中心和从众心理	223
四、过分的独立意向与过分的逆反心理	224
第三节 大学生自我意识心理障碍及其超越	225
一、与自己过不去——自我厌恶	225
二、身不由己——自我失控	228
第九章 大学生情绪心理咨询	231
第一节 大学生情绪的特点	231
一、情绪体验丰富多彩	232
二、情绪波动较大	232
三、情绪体验强烈并易冲动	232
四、情绪表现隐蔽化	233
第二节 大学生情绪的自我调节	233
一、理智分析法	234

二、宣泄法	235
三、放松法	237
四、音乐调节	238
第三节 大学生情绪心理障碍及其超越	239
一、孤独感和寂寞感	239
二、情感抑郁	242
三、感情脆弱与易激惹性	243
第十章 大学生恋爱心理咨询	247
第一节 大学生恋爱心理分析	247
一、大学生恋爱的特征	247
二、大学生对恋爱的态度	247
三、大学生恋爱的动机和目的	248
四、大学生选择恋爱对象的要求	249
第二节 大学生恋爱心理的误区	250
一、择偶标准不实际	250
二、恋爱动机不端正	251
三、爱情表达方式上缺乏修养	251
四、不能正确对待恋爱挫折	252
第三节 培养健康的恋爱心理与行为	252
一、培养恋爱道德意识	252
二、恋爱行为的健康与文明	253
三、要有迎接爱和拒绝爱的能力	254
第四节 大学生恋爱心理障碍及其超越	256
一、失恋	256
二、单恋	259
三、三角恋	261
第十一章 大学生性心理咨询	263
第一节 大学生性心理的误区	263
一、性认知偏差与性冲动困扰	263

二、遗精恐惧与月经期烦恼	267
三、性特征过虑与性行为失当	268
第二节 怎样保持健康的性心理	270
一、加强大学生性教育势在必行	270
二、大学生自身的主动调节	272
第三节 大学生性心理障碍及其超越	275
一、迷恋异性物品的性满足——恋物癖	275
二、暴露性器官而不知羞耻——露阴癖	277
三、摩擦癖	279
第十二章 大学生择业心理咨询	281
第一节 大学生择业心理特征	281
一、以获取经济利益为重	281
二、价值取向由重地位、名誉转为重实惠	282
三、追求个人发展和社会发展的统一	282
四、专业意识淡薄	283
五、智能超前于感性经验	283
六、具有强烈的自我意识	284
第二节 影响大学生择业的心理因素	284
一、主观因素	284
二、客观原因	285
第三节 培育良好的择业心态	286
一、掌握正确的认知标准	286
二、端正择业心态	290
第四节 大学生择业心理障碍及其超越	292
一、择业焦虑	292
二、择业缺乏主见	294
三、择业急躁盲动	296
参考书目	299

第一章 心理咨询概述

心理咨询是研究心理咨询的理论观点、咨询过程及咨询技法的学问。

心理咨询作为一门科学，属于应用心理学领域。它以心理学理论观点为依据，有其系统的理论体系、特色和技法。

第一节 心理咨询的涵义

一、心理咨询的定义

(一) 关于心理咨询，国内外许多学者从不同角度给出了不同的定义：

1. 罗杰斯 (Rogers, 1942): “心理咨询是通过与个体继续的、直接的接触，向其提供心理援助并力图使其行为、态度改变的过程。”

2. 里斯曼 (D.R.Riesman, 1963): “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。”

3. 钱铭怡 (1994): “心理咨询是通过人际关系，运用心理学方法，帮助来访者自强自立的过程。”

4. 马建青 (1992): “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。”

综观中外学者给心理咨询下的定义，尽管表面看来众说纷纭，各有千秋，而实质上他们强调的心理咨询的特点却是共同的：一

是心理咨询是一种构建人际关系的过程；二是心理咨询是一个运用有关理论和方法促使来访者的心理和行为有所改变的过程；三是心理咨询是一个助人的过程等等。

有鉴于此，我们给心理咨询下一个定义：心理咨询是专业人员运用心理学原理和技术来帮助来访者自助的过程。

美国《哲学百科全书》认为，心理咨询有以下重要特征：①主要着重于正常人；②对人的一生提供有效帮助；③强调个人的力量和价值；④强调认知因素，尤其是理性在选择和决定中的作用；⑤研究个人在制定总目标、计划以及扮演社会角色方面的个性差异；⑥充分考虑情景和环境因素，强调人对于环境资源的利用和必要时改变环境。

（二）要正确理解心理咨询的涵义，应重点把握以下三点：

1. 心理咨询遵循的是教育模式，而不是医学模式。在咨询的过程中，来访者被看作是正常人，而不是病人。咨询者的任务是就来访者的日常生活及工作中的问题或应激情境，帮助其发现以何种策略或行为方式，充分利用现有条件，达到其所追求的现实目标。

2. 心理咨询强调发展的观点。它帮助来访者消除阻碍发展的各类因素，以达到最佳的发展水平。

3. 心理咨询的主要方式是谈话，咨询者的基本技能之一是倾听。虽然在咨询过程中，咨询者可以有选择地采用一些其他方法，如游戏、心理测验、小组讨论等，但这些都是辅助性方法，最基本、最主要的方法还是咨询者与来访者两人之间的交谈。

二、心理咨询的特征

特征之一：心理咨询的性质在于其心理性。心理咨询的心理性表现在其工作对象、工作人员、工作手段等方面。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。尽管来访者所带来的问题往往并非是纯粹的心理问题，它们经常与现实生活事件直接相连，可能牵涉到法律、政治、经济、思想、道德等许多方面，但咨询者主要关注和处理的是涉及到心理层面的问题，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必须是受过心理学训练的专业人员。尽管其他群体提供的帮助也许有一些类似的效果，如亲朋好友的安慰和支持，但不能说他们提供的是心理咨询服务。因为助人者没有接受过心理学，严格地说应是心理咨询的专业训练。再次，心理咨询的工作手段是心理学原理和技术。尽管运用行政、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，咨询者必须运用心理学原理、采取一定的咨询策略、使用合适的心理学技术与方法，以帮助来访者恰当认识自己和现实情境，恰当评估自己行为的意义和有效性，做出有效抉择，最终达到自助的目标。

特征之二：心理咨询的根本目标在于自助。大家公认，心理咨询是一个助人的历程，但帮助本身不是目的，而透过咨询者的帮助使来访者获得心理成长，即使在以后碰到类似问题时也能够自主抉择，才是咨询的根本目标。举例来说，一个女大学生前来咨询，她的的问题是男友对她似乎不是很在意，她不知道是不是应该与他分手，为此特意征求咨询者的意见。对此，咨询者不能简单地给她出主意，此时无论是分手还是继续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。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份量和价值，最后理智地做出选择。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。

特征之三：心理咨询是一个助人的过程。作为一个助人过程，

它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的心理问题、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40分钟到1个小时),因此心理咨询极少在短时间里一次性解决问题,即使来访者的问题很简单。就我个人的经验,多数来访者的问题至少需要1次以上的咨询,有的甚至十几次。

三、心理咨询的对象

心理咨询的对象是正常人,多数人,是在日常生活中遇到某种精神压力引起心理冲突而寻求帮助的正常人,因而我们不称其为患者,而称为来访者。寻求咨询的人总是在自觉存在心理困扰的时候才来询访,但存在困扰不等于患有神经症或精神病。有人认为,凡是寻求心理咨询的人,都有神经或精神疾病,是“病人”,这完全是一种误解。飞速发展的现代社会,生活方式的急剧变化,意味着产生新的精神需求和新的责任。在日新月异的社会变革中,每个人随时都可能遇到这样或那样的问题,产生心理上的困惑与烦恼,甚至引起剧烈的心理冲突。当他们感到仅仅依靠自己的力量不能摆脱心理困境的时候,便想到去进行心理咨询,寻求帮助,以摆脱困境,渡过心理危机,恢复心理平衡,这便是心理咨询的作用,如表1-1所示。

大学生寻求心理咨询的心态:

“学生调查”显示,大学生了解心理咨询并欢迎心理咨询活动。98.8%的大学生“听说过‘心理咨询’这个词”,92.7%的大学生认为“很有必要”或“有必要”。但在对待心理咨询的态度上,却表现出知与行的矛盾,对待自己与对待他人的矛盾,呈现出犹豫不决的心态。