

# 心 理 咨 询

钱铭怡 编著

光明日报出版社

## 心 理 咨 询

钱铭怡 编著

光明日报出版社出版发行 新华书店经销

北京顺义太平印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 10.5印张 227,000字

1989年11月第1版 1989年11月北京第1次印刷

印数 0,001—2,900

ISBN 7-80014-539-5/B·026 定价4.20元

## 前 言

心理咨询是一门运用心理学原理，帮助来访者自强自立的学科。心理咨询运用范围非常广泛，涉及到工厂、企业、学校、家庭及个人，在维护人的心理健康、应付应激性事件、克服不良习惯、建立良好的社会适应行为等方面意义重大。

心理咨询在国外已有近百年的历史。但在我国，这一领域的工作才刚刚兴起。由于我们这方面的工作起步较晚，国内目前尚无一本较为系统地介绍心理咨询的理论与技术方面的书籍，为此在有关同志的支持和鼓励下，我撰写了此书。

国外的心理咨询工作特别集中于心理健康、教育、职业、婚姻家庭等方面。而在我国，新兴的心理咨询事业目前还比较集中于心理健康方面的工作，因此本书以怎样帮助来访者解决其心理失调方面的问题的内容为主。

心理咨询是一门实践性很强的学科。本书在写作中不仅参考了国外近年来的有关文献，重点介绍了具体的咨询理论和方法，而且特别注意介绍了具体方法与技术的应用实例，以供读者参考。本书也介绍了我近年来进行咨询的经验与体会，书中除署名的案例之外，其他咨询案例绝大部分来自我自己的工作。

由于时间紧迫，亦由于水平所限，本书在资料的收集、

加工和经验的总结；整理上都有不少缺憾。但正如人不可能十全十美一样，我的书也不可能尽善尽美。因此，只期望此书能起到一种抛砖引玉的作用，并希望广大读者指正。

钱铭怡

1988年12月

# 目 录

## 第一编 咨询的基本技术

第一章 心理咨询概述	( 1 )
第一节 心理咨询的定义	( 1 )
第二节 心理咨询的历史与现状	( 6 )
第三节 心理咨询与心理治疗	( 13 )
第四节 心理咨询工作者应具备的条件	( 15 )
第二章 心理咨询中咨访关系的建立	( 24 )
第一节 咨一访关系的特征	( 24 )
第二节 咨一访关系的影响因素	( 29 )
第三节 咨一访关系建立中的其他必备条件	( 45 )
第三章 心理咨询中的会谈技术	( 56 )
第一节 会谈中的基本问题	( 56 )
第二节 会谈中的非言语性技巧	( 65 )
第三节 注意倾听的技巧	( 70 )
第四节 影响对方的技巧	( 80 )
第四章 心理咨询中的观察技术	( 96 )
第一节 会谈中非言语行为的观察技术	( 96 )
第二节 有关非言语交流的理论	( 109 )
第三节 会谈中沉默现象的观察与处理	( 117 )
第五章 心理咨询的目标与阶段	( 122 )
第一节 咨询目标的确立	( 122 )

第二节	咨询的几个不同阶段	( 131 )
<b>第六章</b>	<b>心理咨询中的诊断</b>	( 156 )
第一节	对象的区分	( 156 )
第二节	心理检查与心理测验的应用	( 160 )
第三节	对问题的确认和分析过程	( 164 )
<b>第六章附表</b>		( 177 )
<b>第七章</b>	<b>心理咨询中的阻力与问题</b>	( 191 )
第一节	来自来访者的阻力	( 191 )
第二节	来自咨询者的问题	( 203 )
<b>第二编 咨询的理论与方法</b>		
<b>第八章</b>	<b>心理分析的理论与方法</b>	( 210 )
第一节	心理分析的理论	( 210 )
第二节	心理分析的治疗	( 223 )
第三节	中国的认识领悟疗法	( 225 )
<b>第九章</b>	<b>行为治疗的理论与方法</b>	( 238 )
第一节	行为治疗的基本理论	( 238 )
第二节	行为治疗的基本原理	( 247 )
第三节	行为治疗中的常用技术	( 249 )
<b>第十章</b>	<b>以人为中心的治疗理论及过程</b>	( 268 )
第一节	以人为中心的有关理论	( 268 )
第二节	以人为中心的治疗过程与人格改变	( 281 )
<b>第十一章</b>	<b>合理情绪治疗的理论与方法</b>	( 292 )
第一节	合理情绪治疗的基本理论	( 292 )
第二节	合理情绪治疗的基本步骤	( 299 )
第三节	合理情绪治疗的技术方法	( 301 )
<b>第十二章</b>	<b>心理咨询理论及方法的选择与思考</b>	( 317 )
第一节	心理咨询与治疗的发展趋向	( 317 )
第二节	对于咨询理论和方法的选择及思考	( 324 )

# 第一编 咨询的基本技术

## 第一章 心理咨询概述

### 第一节 心理咨询的定义

关于心理咨询,迄今为止已有许多定义。有人曾说:“咨询是一个似乎每个人都懂的词,但却没有哪两个人对这个词的理解是一模一样的”,这话也许并不夸张。

“咨询”一词,在《现代汉语词典》中解释为“征求意见”,这是从来访者角度看的。从咨询者的角度看,有人认为应为“提供信息”。现在我们国内如雨后春笋般地出现的各种各样的咨询事务所,其所进行的咨询可能更多的是这种意义上的工作。而心理咨询却不能简单地以这样一句话来概括其涵义。咨询不仅是为来访者提供心理学方面的有关信息,它还是一种人与人之间的关系,是一种活动过程,是一个服务的领域。

#### 一、咨询体现着对来访者进行帮助的人际关系

咨询是经过训练的咨询者与寻求帮助的人之间的一种关系,这种关系通过咨询者的技能和他所制造的气氛来帮助人们学会以更为有效的方式对待自己对待别人。许多心理咨询

12)

工作者认为定义心理咨询必须涉及与来访者的关系，这和  
咨询中使来访者产生变化是同样不可缺少的。他们认为咨询  
中最根本的核心条件就是同情、理解和尊重来访者。他们所  
关注的不仅是咨询者的技能，同样也注意咨询者对来访者的  
基本的态度或对他人关心的能力。

美国的一位作者卡瓦纳 (M·E·Cavanagh) 更为明确地把在心理咨询中对来访者进行帮助的关系写进了其咨询的定义之中。卡瓦纳认为，在这个定义中有七个要素，缺一不可<sup>①</sup>。这七个要素是：1、咨询者必须是受过训练的，这是因为虽然每个人都可以帮助他人，但受过系统训练和有实践经验的人却可以更有效地应付各种不同程度的问题；2、咨询者与前来寻求帮助的人是有某种关联的，这意味着至少要有适当的相互理解和接受对方的合作态度。这种关系也许咨询者与来访者交谈一次就可以建立，但也许来访者来了20次仍没有发展起这样的关系；3、职业咨询者必须具有咨询技能。仅有咨询技能并不能创造一种促使对方改变的气氛，当然仅有某种必要的改变气氛也是不够的，二者兼得才可产生最大限度的变化。4、咨询者要帮助来访者进行学习，也就是说要使他们学会更为合适的行为方式；5、来访者要学会对待自己和他人，这是指咨询者要帮助来访者，更好地对待自己，而学会对待他人这一点更为重要。6、来访者要学会以更为有效的方式行事，促使来访者进一步成长，这正是咨询的目的所在；7、在咨询者与来访者之间有一点

<sup>①</sup> 卡瓦纳，M·E：《咨询的经验》，加利福尼亚，蒙特利；布鲁克/科尔出版公司，1982年版。



· 必须注意：来访者必须确实是来寻求帮助的，在这里要排除某些人并不想得到帮助而仅仅是因别人让他们来的或仅仅想来找咨询者诉诉苦的那些人。

从卡瓦纳定义中对七要素的解释来看，其中1、3两点是对咨询者和来访者的要求，4、5、6点是讲咨询者或来访者的任务、咨询的目的，而2、3点的重心则落在咨询中的人际关系上。其所持有的观点也认为咨询者对来访者的共情、理解和尊重是咨询中的核心问题。意即咨询中对来访者的帮助，只有通过咨询者与来访者之间良好的人际关系才能得以实现。

## 二、咨询是一系列心理学的活动过程

更多的咨询者认为：咨询者与来访者之间的关系固然重要，但这不能说就是使来访者发生变化的充分必要条件。他们可能更愿意支持这样一种看法：即把咨询看作是一系列活动和方法的实施过程。这里面包括了当咨询者对来访者进行工作时的共情与关注的关系在内。合理情绪、心理分析、行为治疗家们不同于那些以来访者为中心的学派的想法，他们更倾向于支持这种看法。有作者认为，不管人们把咨询看作是一种对来访者进行帮助的人际关系也好，或是把咨询看作是一系列活动的过程也好，咨询都是一种心理学的过程。把心理学、心理咨询联系起来的理由为：第一，咨询所要求的客观性体现了心理学的本性，例如帮助来访者探索、理解和改变其自我概念及行为以使他们能更好的生活，即帮助他们更客观地看待自己；第二：咨询所要求的客观性源于各家各派的理论基础，而这些理论又是以心理学为基础的。咨询的

过程是心理学的过程，在咨询过程中两个人或更多的人持续不断的相互作用，产生了各种各样的行为。人们已做过许多尝试以确认有效的咨询者的行为表现，这些表现无疑都与心理学有关，如来访者中心学派咨询者对来访者的共情、尊重和鼓励，行为学派咨询者所采用的强化和行为塑造的方法等。另外，心理测验与测量，如兴趣与倾向性的测量等已成为咨询的一个组成部分。进一步来看，来访者的行为也可用心理学的术语进行描述，如自我探索或移情。第三，心理学的研究丰富了咨询的理论，亦可用于评价咨询的过程及其结果。

### 三、咨询是一种特殊的服务领域

对于咨询所做的另一种类型的定义认为咨询是一个服务领域。如沃纳（Warner）的定义：通过咨询这个治疗和增长的过程个体可以在与个人、社会、教育和事业有关的方面得到帮助，咨询可以帮助其确定目标、做出决定和解决难题。特殊的咨询提供与躯体的和社会的康复、职业、心理卫生、虐待、婚姻和家庭问题、性问题、宗教和价值观的选择、事业的发展及其他一些问题有关的服务。

美国劳工部《职业名称词典》（1965）年也提到：咨询心理学家在中小学、学院、大学、医院、诊所、康复中心和工业企业中提供个别的或集体的指导和咨询服务，以帮助人们在个人、社会、教育、职业等方面达到更有效的发展和成就。

这类定义的着眼点在于心理咨询工作范围的广阔和服务内容的各种各样。的确，咨询中对人们进行帮助的工作常常

是确立目标、做决定、解决问题，这涉及到个人与社会、个人与他人、个人的宗教信仰、价值观等诸方面的问题，而要确立的目标，要做出的决定，要解决的问题会在人的社会生活的各个领域中出现：学校、工作场所、家庭，这又与个人生活的各方面有关：性、婚姻、学业、职业、事业等等。难怪国外的心理咨询服务涉及到人的生活的各个领域，而人们定义其为服务领域也就不足为奇了。

#### 四、心理咨询的定义

有人曾推荐里斯曼(D.W.Riesman)对心理咨询所做的一个定义：“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”。这一定义基本表达了咨询的实质内容。以此定义为基础，结合我们前面所谈到的对于咨询的几种看法，在这里我们可以给咨询做如下定义：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。在这里，我们是根据对咨询的实质的理解做出的定义。咨询心理学家虽活跃在各个不同服务领域，但不同领域的咨询仍具有共同的东西。这当然仅是一家之言，但提出此定义有我们自己的看法和依据。首先咨询中的要素之一是人际关系，有良好的人际关系才可能达到帮助来访者的目的，没有这种关系，改变是不大可能发生的。而没有来访者的改变，咨询也就失去了其存在的意义。其次，咨询是在心理学有关的理论指导下的活动。即便是包罗万象的折衷主义咨询者，他也在运用不同的心理治疗甚至心理学的一些最基本的原理对来访者进行帮助。第三，帮助来访者是一个过程，表明了咨询是一活动过程，其间可能包括一系列心理学的活动。同时，咨询是一个过程也表明了对来访者的帮助往往不

是一次会谈就能解决问题的。最后一点，咨询要帮助来访者自强自立，这与咨询常常涉及的问题有关，如帮助来访者确定其目标，帮助他们做出某项决定，帮助他们解决问题等。这种帮助过程实际上就是一种教育过程和使来访者增长的过程，因为通过咨询他们至少能够较好地处理其所面临的问题了。更进一步看，有效的咨询者还应帮助来访者提高其某方面的能力，如解决问题的能力，这就是使对方能够自强自立。咨询工作常常易于受到的非难之一是认为咨询者的工作会使来访者产生某种依赖感，使之不能自己去处理问题。咨询工作者绝不能对来访者的事情事无巨细都统统包揽下来，应是在其感到困难而求助时，对他们进行帮助。此外如来访者对某类问题总是不会处理时应教会他们举一反三，这样才可使之真正自立。

## 第二节 心理咨询的历史与现状

与心理咨询相应的心理学分支是咨询心理学。咨询心理学是研究心理咨询的理论与实践的一门学问。心理咨询的历史也就是咨询心理学发展的历史。

### 一、咨询心理学的起源

心理咨询做为心理学的一个应用领域，如今在世界上已经非常普及了。追本溯源，其萌芽始于本世纪初。

心理咨询的最初工作之一与帕森斯（F·Parsons）和他在美国波士顿的合作者们以及职业指导运动的兴起有关。职业指导运动的兴起可能与当时美国工业的发展有关，这种

发展带来了职业的多样性，创造了新的教育方式和职业选择的机会。帕森斯等人在本世纪初开始对青年人提供职业上的指导并于1908年率先成立了波士顿职业机构。其后几年职业指导运动在美国全国兴起，1913年美国的国家职业指导协会成立。这个运动的目的之一是通过为青年人提供指导性的服务来改善人们的职业选择，即使人们能根据自己的求职倾向、自己的兴趣来选择合适的工作。由此为开端的职业咨询目前已成为咨询心理学中的一支主流。

心理咨询的第二个起源，是心理卫生运动。这个运动与一位美国大学生比尔斯（C. W. Beers）有关。1908年他根据自己患躁郁症住进精神病医院的经历和亲身体会，出版了一本名为《我找回了我自己》的书，这本书引起了美国大众对于心理卫生方面工作的注意和重视。1909年，由比尔斯发起成立了美国的全国心理卫生委员会，其主要宗旨是：要防止心理异常和精神疾病的产生，增进人的心理健康。这也是迄今为止心理咨询工作的主线之一。

心理咨询的第三个起源是心理测量运动和心理学中对个体差异的研究。伴随着职业指导运动，人们开始注意到了个体之间的差异。而比内（A. Binet）1895年到1907年所进行的智力测验方面的研究工作，为职业咨询中人们的倾向性和兴趣的确定提供了切实可行的方法和客观的依据。在第一次世界大战期间和此次大战之后，心理测量的方法得到了进一步的发展和更广泛的应用。到本世纪30年代，对于个体差异，心理测量运动已可提供智力、倾向性、兴趣和人格类型方面的测量了。

心理咨询的第四个起源，应为新型的、非医学、非心理

分析的咨询与心理治疗的发展。其代表人物为罗杰斯，他于1942年发表的《咨询与心理治疗》一书中的观点，改变了人们长期以来认为的只有经过专业训练的精神科医生才可进行心理治疗的看法。当时咨询心理学在心理测量运动的影响下主要内容都是测量和诊断，而在罗杰斯的影响下，似乎仅在一夜之间，咨询和心理治疗就成了咨询心理学的主要聚焦点。这是一次较大的转变，这一转变为心理咨询开拓了更为广阔的前景。

## 二、心理咨询在国外发展的几个阶段

心理咨询的发展，按照怀特利（Whiteley）的看法，从1908年算起，可分为七个阶段<sup>①</sup>。这七个阶段的划分，是依据历史时期的专业指导思想、有组织的活动、理论的发展和研究的成果来划分的。这七个历史时期分别为：1908年至1950年，是心理咨询的产生以及咨询心理学做为心理学中一个应用分支建立起来的第一个时期。在这个时期中我们前面所述及的心理咨询的几个起源，使得心理咨询逐步确立了其在心理学应用领域里的独特地位。二次世界大战之后，1949年2月美国心理学会的第17分支成立，这一分支脱离了临床心理学，并不再受控于精神病学。这个当时名为咨询与指导的分支的成立标志着心理学对心理咨询工作的承认。

1951年至1956年为第二个时期，这一时期的主要贡献是为心理咨询提供了专业的就职定义和专业训练的标准。在这

---

<sup>①</sup> 怀特利，J.M.《做为专业的咨询心理学发展的历史性回顾》，见布朗等主编：《咨询心理学手册》，纽约：约翰·威利和森斯出版公司，1984年版。

一时期，美国心理学会第17分支的名字改为咨询心理学分支，咨询心理学杂志也在这一时期创刊发行。

第三个时期与第二个时期略有交叉，时间为1954年至1962年，这一时期人们对心理咨询提出了各种不同的看法。冲突的焦点集中在对心理咨询的状况的看法和对专业中心使命的理解上。争论使得心理咨询工作在专业与组织方面一无建树。从50年代中期至末期，由于争论而引起的许多理论上的研究和人们对人的本性的新的看法以及从行为方面推动人改变的方式却极大地丰富了心理咨询的理论与实践。

第四个时期是1963年至1967年。在这一时期中，格雷斯顿（Greyston）大会的召开使人们对心理咨询专业的看法得到了澄清。在这一时期行为治疗理论在咨询中的应用以及存在主义研究的兴起成为当时心理咨询领域中的两大主要理论支柱。

1968年至1976年为第五个时期，这一时期有些类似第三个时期，由于各种不同类型咨询的崛起，重新引起了对心理咨询的使命的评论。这个时期结束后，咨询心理学重新强调了其在治疗和康复、预防以及教育和发展这三方面所应起的重要作用。

第六个时期为1977年至1983年，这一时期的主要特征是对以往那些历史时期中心理咨询发展状况的深刻反省。这种反省主要集中在两个问题上：对心理咨询专业的确认和对专业作用、角色的看法。

第七个时期始于1984年。怀特利认为，这一时期心理咨询工作者面临着许多挑战。例如在美国心理学会中第17分支的人数从1978年至今没有什么增长，第17分支由1951年在美

国心理学会中为第二大分支的地位下滑至1984年只处于第七位。有些评论家认为心理咨询工作在过去的年代中没有做出给人留下深刻印象的贡献。另外,来访者的问题越来越趋于多样化常常是不可预料的。尽管如此,心理咨询仍有着极为广阔的市场,有着丰富的历史遗产。而且进入80年代后人们普遍希望寻求自我完善,最大限度地发挥自己的潜能,而这正是心理咨询可以发挥其特长的领域。

怀特利对心理咨询的七个阶段的分法,主要是依据美国咨询心理学的发展状况而划分的,这与其他一些国家的情况可能不尽相同。但由于咨询心理学起源于美国,而美国目前又是心理咨询发展水平最高的国家之一,所以这里介绍的情况仍可以说是反映了咨询心理学的基本状况的。

### **三、心理咨询在我国的发展状况**

在我国,解放以前,尚未见到有关这方面工作的文字记载。解放以后由于众所周知的原因直至70年代初期心理咨询与治疗领域仍如一片未开垦的处女地。从70年代中期开始,我国的一批有识之士率先开展了心理咨询与治疗方面的工作。其代表人物如北京的钟友彬,南京的鲁龙光等。进入80年代以后,特别是80年代中期至今许多大中城市纷纷出现心理咨询门诊,这些门诊主要分布在医院,学校,甚至于街道和妇联等组织之中。目前从事心理咨询工作的人员主要有精神科医生,卫生保健医生,心理学工作者,大专院校学生工作干部,单位,街道,妇联等有关机构的政工人员。目前,这些门诊以帮助来访者解决其心理失调的问题为主。

心理咨询门诊的蓬勃兴起,是一个很好的兆头,这一方



面表明了我国人民终于对于心理咨询有了一定的认识，开始重视自己的心理方面的问题了；另一方面也说明我国的心理学工作者也开始注重这方面的工作了。应该说，这是社会进步的一个标志。与此同时，仍有一些值得我们注意的问题。

首先，我们现在开展心理咨询工作有其先天不足的一面。在美国和欧洲其他一些国家，对于开展心理咨询工作的人是有严格的专业要求的。比如在美国，就要求咨询心理学家持有哲学博士或教育学博士学位，也就是说从事此项工作的人必须受过一系列咨询心理学职业上所必需的训练。在美国，咨询心理学专业是攻读人数众多的一个专业。相形之下，我国从事这方面的工作人员可以说几乎绝大多数人没接受过必要的专业训练，我国至今仍无一所大专院校有专门的咨询心理学专业，所以更不要说有什么专门的学位了。目前我国已有人注意到这方面的问题了，一些人提出心理咨询门诊不是随便什么人都可以开的，鉴于我国目前的状况，开诊者至少应受过专业培训班的训练。在六七十年代英美等国的心理咨询工作者曾要求以法律形式规定从事此专业人员的专业资格，因为他们认为一些江湖骗子打着心理咨询的幌子在败坏心理咨询的名声。相信在不久的将来这一问题也会提到我国心理咨询工作的议事日程上来。另一个问题是我国目前的心理咨询工作尚缺乏必要的组织和专业刊物。从怀特利对咨询心理学所做的阶段划分来看，从第二阶段开始，咨询心理学分会就已宣告成立，并开始发行自己的刊物。至1983年为止，这一学会的人数已达2556人。从我国当前的情况看，似乎仍处于一种初级的阶段，进一步的发展，必要的组织的建立则势在必行。时至今日，由于处于无组织状态，各地有