

心理咨询的

理论与

操作

主 编 张小乔

副主编 樊富珉

岳晓东

中国人民大学出版社

心理咨询的理论 与 操作

主 编 张小乔
副主编 樊富珉 岳晓东
编著者 张小乔(中国人民大学)
 樊富珉(清华大学)
 岳晓东(香港城市大学)
 胡佩诚(北京医科大学)
 杜惠平(北京青年政治学院)

中国人民大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询的理论与操作/张小乔主编
北京: 中国人民大学出版社, 1998. 6

ISBN 7-300-02775-X/B · 469

I. 心…

Ⅰ. 张…

Ⅱ. 心理卫生

Ⅳ. R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 18074 号

心理咨询的理论与操作

主 编 张小乔

副主编 樊富珉 岳晓东

出版发行: 中国人民大学出版社
(北京海淀路 157 号 邮编 100080)

经 销: 新华书店

印 刷: 涿州市星河印刷厂

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 15
1998 年 11 月第 1 版 1998 年 11 月第 1 次印刷
字数: 371 000

定价: 23.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前 言

1993年《心理咨询治疗与测验》一书出版后，在较短的时间内即已脱销。由于读者不断向出版社和作者询问索购，故而出版社决定再版此书。随着时间的推移，我们对心理咨询的认识有了进一步的深化，实践经验也更为丰富，因此，对原书作了较大的修改和补充，形成了现在这本书的结构和体系。

心理咨询的对象是有语言表达能力的各年龄阶段的人，但青年人是更为集中的对象。青年是从儿童少年向成人过渡的年龄阶段，身体和心理都经历着急骤的变化。他们情感丰富，情绪容易起伏波动，这一阶段容易产生更多的心理问题，需要给予积极的引导和帮助。本书所论述的咨询理论与操作方法虽适合于各年龄阶段广大的来询者，但对在校学习的青年学生更有针对性。书中所举的案例也多是来询大学生中较为典型的事例。

90年代以来，在我国的教育思想中突出强调素质教育，教育工作重视学生全面素质的提高而不仅是着眼于智力。心理素质是人的素质中一个重要组成部分，同时也是各方面素质发展的重要基础。良好的心理素质有助于品德、智慧和身体的健康发展，而脆弱的心理和情感能使人的智慧掩闭、机体受损，甚至使学业、事业难以成就，生活难以美满。因此，增强心理素质是培养高素质人才不可或缺的条件。

增强心理素质从面上来说，应有计划地在青年学生中开展心理健康教育，普及健康知识，帮助青年人正确认识自己、完善自己，提高增强自身心理素质的自觉意识。这对新一代人的健康成

长是很有益的。但健康教育是一种大面积的知识普及，难以解决个别人的深层心理问题，深层心理问题的解决还是要依靠心理咨询。因为心理咨询有更强的针对性和专业性。

现代心理咨询起源于西方发达国家。这倒不是因为只有在发达国家人们才需要心理咨询，而是因为生产发展和生活水平的提高是顾及心理问题的必要条件。在贫穷落后的国家，人们并非没有心理问题，只是衣食温饱尚无着落，就无暇顾及许多。心理咨询与心理治疗作为一种特定的行业，在西方兴起于20世纪前期，最初的工作是进行职业指导和心理测验，之后又运用于军队征募士兵时的甄别和分类。30年代以来，以促进人格的健全发展和生活指导为主要目标的心理咨询发展起来，不少学校设立了专门的心理咨询机构，为解决青少年学生在成长过程中产生的心理问题服务，心理咨询在教育领域中得到了广泛的应用。20世纪中期，人格理论与心理治疗思想的研究进一步推动了咨询心理学的发展，在医疗部门心理咨询与心理治疗相结合，运用临床心理治疗的模式为患有心理精神疾病的人进行治疗。但患有精神疾病的人在广大人群中仍属少数，更多的人是希望通过心理咨询在消除心理压力、适应社会生活、调整人际关系和平衡负性情绪方面得到帮助。因此，心理咨询的服务范围就更为广阔。经过几十年的发展，心理咨询与治疗在西方发达国家已成为一项热门的行业，心理咨询与治疗理论的研究也取得了丰硕成果。

在我国，现代意义上的心理咨询起步于20世纪80年代。热心于此项事业的人，除了部分医学工作者和社会工作者而外，更多的是在高等院校任职的心理学工作者和思想教育工作者。他们所以有这份热忱，是因为青年学生在成长过程中有许多心理问题需要给予咨询辅导和帮助。十几年来，我国高校的心理咨询工作已经有了一定的发展，从业人员逐渐扩大，咨询机构也在逐步健全，教育领导部门对此项工作也给予了越来越多的关注与重视。学

校心理咨询的发展有着广阔的前景。但也应当看到，我国学校心理咨询仍属起步阶段，无论在从业人员专业素质的提高方面，还是咨询机构的健全方面都还存在不少问题，需要多方面的共同努力和有关部门的扶持。

心理咨询是一种专业性较强的工作，它的健康发展必须有科学理论的指导。由于发达国家此项工作开展较早，并有许多研究成果问世，他们的理论和经验值得我们借鉴。一些著名的学者基于对人性的不同理解，对心理障碍的产生和矫治作出了不同的解释，形成了多种理论和流派。应该说，他们的理论中有许多合理的成分值得我们学习。因此，对西方理论的介绍和引进是完全必要的。但各个流派在认识上也有自身的局限和不合理的部分，对此，我们则应当舍弃。要特别强调指出的是东西方在文化背景、历史积淀和社会心态方面存在着明显的差异，因而运用西方理论不能简单照搬，必须适合中国的国情和我国人民的心态，做到洋为中用。与此同时，应当通过咨询实践和理论研究，建设有中国特色的心理咨询理论。在这方面我们愿和国内的同仁一道作出积极的努力。

本书是由北京、香港五所高等院校合作完成的集体成果。参加编写的五位作者都是高等院校的心理学专业工作者。他们长期在高等院校从事心理学的教学和研究工作，并且是我国高校心理咨询的倡导者和实践者，都有心理咨询的实践经验，在咨询理论的研究中亦有所建树。此次合作编写此书是试图在十多年工作经验的基础上，立足于从一个新的高度来探讨心理咨询理论在我国的实际应用。书中在介绍国外理论的章节中都列举了在我国应用的具体案例，还有一些章节是作者根据我国国情和心理咨询的实际情况提出的理论创建和独到见解。

本书的具体分工如下：第一、四、五、六、七章由张小乔（中国人民大学）撰写；第八、九、十一章由樊富珉（清华大学）

撰写（其中第十一章的第四节由岳晓东、张小乔完成）；第二、三章由岳晓东（香港城市大学）撰写；第十章由胡佩诚（北京医科大学）撰写；第十二章由杜惠平（北京青年政治学院）撰写。全书的编排调整和统稿工作由主编张小乔负责完成。

本书的出版得到了中国人民大学出版社李宏等同志的大力支持。对此，我们表示由衷的感谢！

由于水平和时间所限，在全书的写作编排中定会有疏漏和不妥之处，敬请有关专家同行和广大读者予以批评指正。

张小乔
于人大林园

目 录

前言	I
第一章 心理咨询概述	(1)
第一节 心理咨询的含义与性质	(1)
一、心理咨询的含义.....	(1)
二、心理咨询的目标.....	(4)
三、心理咨询的性质.....	(5)
四、心理咨询与心理治疗的联系与区别.....	(6)
五、心理咨询与思想教育工作的联系与区别.....	(9)
第二节 咨询对象与心理诊断	(11)
一、心理咨询中的“灰色区”概念	(12)
二、心理诊断的意义、方法和原则	(14)
三、非病理性精神痛苦的诊断	(17)
四、心理疾病的诊断与鉴别	(25)
第三节 咨询原则、步骤与形式	(34)
一、心理咨询的基本原则	(34)
二、心理咨询的基本步骤	(39)
三、心理咨询的常见形式	(43)
第四节 咨询人员的条件与素养	(46)
一、精湛的业务能力	(46)
二、高尚的职业道德	(48)
三、健康的心理素质	(49)

第二章 心理咨询的机理与操作注意事项	(52)
第一节 咨询机理与原则	(52)
一、心理咨询中的“痛”、“通”概念及其运用	(52)
二、心理咨询中的几个重要原则	(55)
第二节 咨询态度与操作中的注意事项	(60)
一、心理咨询的五个“心”	(60)
二、心理咨询的六个“戒”	(62)
三、心理咨询的七个“不是”	(66)
第三节 初学者及小组咨询中的注意事项	(70)
一、初学者咨询谈话中的注意事项	(70)
二、小组咨询中的注意事项	(73)
第四节 心理咨询与紧张情绪的克服	(75)
一、目的	(75)
二、技巧	(76)
三、案例介绍	(79)
第三章 心理咨询中的移情、阻抗与操作技巧	(83)
第一节 心理咨询中的移情与反移情问题	(83)
一、移情	(83)
二、反移情	(87)
三、小结	(90)
第二节 心理咨询中的阻抗问题	(91)
一、讲话程度上的阻抗	(92)
二、讲话内容上的阻抗	(94)
三、讲话方式上的阻抗	(94)
四、咨访关系上的阻抗	(96)
第三节 心理咨询的两种模式	(97)
一、心理冲突模式	(98)

二、构造—发展模式·····	(101)
三、对两种模式的评价·····	(105)
第四节 启发式心理咨询·····	(106)
一、西方心理咨询模式与东方文化的冲突·····	(107)
二、启发式咨询模式·····	(111)
三、案例与点评·····	(114)
四、小结·····	(120)
第四章 精神分析的理论与方法·····	(121)
第一节 弗洛伊德的精神分析理论·····	(121)
一、弗洛伊德及其精神分析理论的创立·····	(121)
二、精神分析学的理论要点·····	(123)
第二节 其他精神分析学家的理论·····	(127)
一、阿德勒的理论·····	(127)
二、荣格的理论·····	(131)
三、霍妮的理论·····	(135)
四、沙利文的理论·····	(137)
第三节 常用的分析治疗方法及案例·····	(137)
一、自由联想与疏导宣泄·····	(138)
二、认识与领悟治疗·····	(141)
三、暗示疗法·····	(144)
四、焦虑与心理防御·····	(147)
第五章 行为疗法·····	(152)
第一节 行为疗法的理论与实验研究·····	(152)
一、华生的行为主义理论与实验研究·····	(153)
二、巴甫洛夫的经典条件反射实验·····	(155)
三、桑代克与斯金纳的操作性条件反射实验·····	(156)

四、米勒的内脏活动实验.....	(158)
五、班杜拉的社会学习理论.....	(159)
第二节 系统脱敏法	(160)
一、什么是系统脱敏法?	(160)
二、系统脱敏法的机理与变式.....	(161)
三、系统脱敏法的应用范例.....	(163)
第三节 行为治疗的其他方法	(169)
一、满灌疗法.....	(169)
二、厌恶疗法.....	(170)
三、松弛疗法.....	(173)
四、生物反馈疗法.....	(176)
第六章 人本主义治疗与健康人格理论	(178)
第一节 罗杰斯心理治疗的理论基础	(178)
一、罗杰斯心理治疗思想的形成与演变.....	(179)
二、潜能实现的自我指导原理.....	(180)
三、良好人际关系的原理.....	(183)
四、人格发展中的自我概念.....	(185)
第二节 人本主义治疗的实施方法	(187)
一、当事人中心疗法.....	(188)
二、“交朋友”小组——小团体心理治疗	(191)
三、Q 分类测验——自我概念的检测方法	(194)
四、存在分析治疗.....	(196)
第三节 人的成长与人格健康	(197)
一、罗杰斯论人的成长.....	(197)
二、马斯洛的健康人格理论.....	(199)
第七章 理性情绪疗法与支持性治疗	(207)

第一节	理性情绪疗法的理论基础·····	(207)
一、	艾利斯的人性观·····	(208)
二、	A—B—C 性格理论 ·····	(209)
三、	易导致心理障碍的 11 种非理性信念 ·····	(210)
第二节	理性情绪疗法的目标、方法与步骤·····	(212)
一、	治疗目标·····	(212)
二、	基本步骤·····	(213)
三、	治疗方法·····	(214)
第三节	支持性心理治疗·····	(220)
一、	支持性治疗的适用范围与治疗方式·····	(220)
二、	支持性治疗的几个具体案例·····	(224)
第八章	森田疗法与生活分析咨询法·····	(239)
第一节	森田疗法的理论与实践·····	(239)
一、	森田正马及森田疗法的诞生·····	(240)
二、	森田疗法的基本理论·····	(241)
三、	森田疗法的特点与治疗原则·····	(246)
四、	森田疗法的实施与方法·····	(248)
第二节	生活分析咨询法·····	(255)
一、	生活分析咨询法的开发者及开发背景·····	(255)
二、	生活分析咨询法的实施步骤·····	(258)
三、	生活分析咨询法的特色·····	(262)
四、	生活分析咨询法的使用范围和条件·····	(267)
五、	生活分析咨询法的实际应用·····	(269)
第九章	团体咨询与治疗·····	(283)
第一节	团体咨询与治疗的基础·····	(283)
一、	团体咨询与治疗及其特点·····	(283)

二、团体咨询与团体治疗.....	(286)
三、团体咨询与治疗的模式.....	(289)
四、团体咨询与治疗的类型.....	(291)
第二节 团体咨询与治疗的发展.....	(295)
一、普拉特开创性的工作.....	(295)
二、莫里诺的心理剧.....	(296)
三、阿德勒的团体实践.....	(297)
四、柏恩的交互作用分析.....	(297)
五、勒温的人际关系训练.....	(298)
六、罗杰斯的交朋友小组.....	(299)
第三节 团体咨询与治疗的影响机制.....	(299)
一、在团体中获得情感的支持.....	(299)
二、在团体中尝试积极的体验.....	(301)
三、在团体中发展适应的行为.....	(302)
四、在团体中重建理性的认知.....	(303)
第四节 团体咨询与治疗的实施过程.....	(305)
一、团体咨询前的准备工作.....	(306)
二、团体指导者的作用.....	(310)
三、团体咨询的过程与方法.....	(312)
四、团体咨询常用的评估方法.....	(315)
第十章 青春期性心理问题的咨询与辅导.....	(317)
第一节 青春期性生理发展与问题咨询.....	(317)
一、蓬勃成长的青春期.....	(317)
二、青春期性的发育.....	(321)
三、性生理发展中的常见问题.....	(326)
第二节 青春期性心理分析与问题咨询.....	(331)
一、性心理发展的三个阶段.....	(331)

二、性意识、性情感与性冲动	(333)
三、青春期的性心理成熟的标志	(334)
四、青春期的自慰行为	(336)
五、性活动与爱情医学	(342)
六、性爱的心理特点	(345)
七、爱情的追求类型与缔结途径	(346)
八、初恋与失恋的心理分析	(348)
第十一章 自杀预防及危机干预	(351)
第一节、自杀现象及其研究	(351)
一、自杀概况	(351)
二、自杀的类型	(353)
三、关于自杀的研究	(354)
第二节 自杀的过程及心理分析	(358)
一、自杀的过程	(358)
二、自杀者的性格特征及心理状态	(359)
三、自杀原因分析	(361)
第三节 自杀的预防及危机处理	(366)
一、自杀预防的困难及可能	(366)
二、改变对自杀的模糊观念	(367)
三、自杀倾向的早期发现	(368)
四、建立自杀预防机构	(369)
五、心理咨询中的危机处理技巧	(371)
六、开展自杀预防的教育	(372)
第四节 大学生的自杀现象及其防范	(374)
一、美国大学生的自杀现象及防范措施	(374)
二、我国大学生的自杀原因及防范救助	(376)

第十二章 心理测验简介	(389)
第一节 心理测验概述	(389)
一、什么是心理测验?	(389)
二、心理测验的类别.....	(392)
三、施测注意事项.....	(394)
四、心理测验作用的评估.....	(395)
第二节 智力测验	(398)
一、比奈—西蒙智力测验.....	(398)
二、斯坦福—比奈智力测验.....	(402)
三、韦氏智力测验.....	(407)
四、瑞文推理能力测验.....	(419)
第三节 人格测验	(420)
一、卡特尔 16 种个性因素测验	(420)
二、艾森克人格测验.....	(425)
三、明尼苏达多相人格测验.....	(428)
第四节 其他测验	(433)
一、气质类型测验.....	(433)
二、内外向性格测验.....	(437)
三、意志品质测验.....	(440)
四、精神压力测验与消除压力方法.....	(442)
五、健康生活方式测验.....	(449)
六、人际关系测验.....	(452)
七、戒备心测验.....	(456)
八、适应能力测验.....	(457)
主要参考文献	(460)

第一章 心理咨询概述

心理咨询这一概念在我国已不再陌生。因为自本世纪80年代以来，这项工作已在高等院校、医疗部门、社会团体中广泛开展起来。然而在心理咨询正被越来越多的人所接受的同时，对它的误解和偏见也仍然存在。本章将对心理咨询的几个基本问题进行阐述，以期达到对心理咨询有一个总体认识的目的。

第一节 心理咨询的含义与性质

一、心理咨询的含义

在汉语的解释中，咨是商讨，询是询问，咨询就是找人商讨和询问。心理咨询是来询者就心理、精神方面存在的问题，找咨询专业人员进行诉说、商讨和询问，以求问题解决的过程。在咨询人员的启发和帮助下，在良好的人际关系氛围中，使来询者的潜能得到发掘，从而找到产生心理问题的原因，阐明心理问题的性质，寻求摆脱心理困扰的条件和对策，达到恢复心理平衡、增强心理素质、提高适应能力、增进身心健康的目的。

关于心理咨询这一概念含义的界定，无论在国内还是国外尚无被大家公认的统一定义，但从有关心理咨询的著作中可以看到学者们对心理咨询这一活动在认识上的某些共识。

张人骏等人在《咨询心理学》中对心理咨询提出如下定义：“心理咨询是通过语言、文字等媒介，给咨询对象以帮助、启发和教育的过程。通过心理咨询可以使咨询对象的认识、情感和态度

有所变化，解决其在学习、工作、生活、疾病康复等方面出现的心理问题，从而更好地适应环境，保持身心健康。”^①

钱铭怡在《心理咨询与心理治疗》一书中认为：“心理咨询是通过人际关系，运用心理学方法，帮助来访者自强不息的过程。”^②该书中还提到了里斯曼（D. R. Riesman）1963年对心理咨询所下的定义：“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。”

美国心理学家迈克尔·E·卡万纳格对心理咨询的定义是：“咨询是指一种专门为他人提供帮助的人们与寻求这种帮助的人们之间的关系。在这种关系中，专门助人者的手段及其所创造的气氛使人们逐步学会以更加积极的方法对待自己和他人。”^③

从以上几种定义中，我们归纳出心理咨询应强调的几个基本要素：

第一，心理咨询解决的是来询者心理或精神方面存在的问题，而不是帮助他们处理生活中的具体问题。例如，一个因考试焦虑来询的大学生，希望咨询员替他交涉缓考的问题；一个在教育子女问题上遇到困扰的母亲要求咨询员找他儿子谈一次话；一个下岗待业的职工要求咨询员为他物色合适的工作……这些问题都是由于来询者对心理咨询的误解所造成的。咨询员对此应加以解释，并引导来询者把解决问题的着眼点集中于自己的心理问题，通过咨询，使消极情绪得到调整，以积极的态度自己面对生活中的实际问题。

第二，心理咨询不是一般的助人行为。它是运用心理学的知

① 张人骏等著：《咨询心理学》，1版，3页，北京，知识出版社，1987。

② 钱铭怡著：《心理咨询与心理治疗》，1版，2页，北京，北京大学出版社，1994。

③ 迈克尔·E·卡万纳格著：《心理咨询》，1版，1页，哈尔滨，黑龙江教育出版社，1990。