



# 心理咨询治疗与测验

主编 张小乔

(京)新登字156号

**心理咨询治疗与测验**

**主编 张小乔**

出版者：中国人民大学出版社

发行者：中国人民大学出版社

(北京海淀路39号 邮编 100872)

经销者：新华书店总店北京发行所

印刷者：北京市三环印刷厂

开本：850×1168毫米 32开

字数：325000

印张：12.75

版次：1993年4月第1版

印次：1993年4月第1次印刷

册数：1—7 000

书号：ISBN7-300-01681-2/G·238

定价：7.90元

本书配录像带

## 前 言

现代心理学意义上的心理咨询，在我国起步于20世纪80年代，其发展历史至今亦不过十余年。因此，在中国大地上，心理咨询仍属于新生事物，无论在理论体系上或组织机构上，都处于创立和形成阶段，可以说还不够成熟和完备。但其发展势头却相当迅猛，在短短10余年的时间里，它已从无到有、从小到大、从几个大城市发展到全国各省、从部分高等院校走向了社会。其主要原因是因为心理咨询事业符合社会的需要。当今的中国，经济正在腾飞，随着科技的进步和经济的发展，人们对自身认识的科学意识日益增强，当物质需求逐步得到满足的时候，精神需求也在明显增长。人们不仅要求温饱和富裕，同时也希望在智慧、情感、意志和人格诸方面得到健康的发展。因此，心理健康问题，日益受到社会各方面的重视，与之密切联系的心理咨询事业也就有了深厚的植根土壤。

《心理咨询治疗与测验》一书，是为适应我国心理咨询事业发展的需要而编写的。本书立足于心理咨询，同时辟专章介绍了与心理咨询密切联系的心理治疗与心理测验问题。并且还介绍了美国和日本的心理咨询理论、方法及部分高等院校的心理咨询活动情况。全书共分五章。第一章着重论述心理咨询的基本问题；第二章论述心理治疗的基本理论和方法；第三章介绍美国大学的心理咨询情况及有关的心理咨询理论；第四章介绍日本大学的心理咨询活动和日本心理学家松原达哉教授的生活分析咨询法；第五章介绍心理测验的有关问题及常用的几种心理测验。各章在介绍理论方法的同时，还列举了一些咨询案例。本书各章的作者都有在高等院校进行心理咨询或测验的实践经验，所谈的理论和方法也侧重于大学的心理咨询。但这些理论和方法对大学范围以外的心理咨询也具有普遍的指导意义。

本书为什么要把心理咨询和治疗测验结合在一起进行论述和介绍呢？这是因为心理咨询、心理治疗和心理测验，三者存在着密切的联系。从一般意义上讲，心理咨询和心理治疗总是相伴随进行的。成功的心理咨询本身就含有心理治疗的意义，心理治疗过程中也不能排除心理咨询的成分，因而心理咨询和心理治疗二者，并没有本质的区别。但从专业技术的深度来讲，心理治疗的专业性强于心理咨询。对于重度精神疾患的治疗，只有精神科医生才能胜任，而心理咨询的对象主要是存在一般心理问题的正常人。但是，从事心理咨询的专业工作人员，应当掌握基本的心理治疗理论和技术，以便在心理咨询的过程中对那些存在一般精神障碍的来询者进行心理治疗。此外，心理咨询工作者还应具备鉴别精神障碍性质、程度的能力，以便把那些患有重度精神疾病的来询者，及时送往有关的医疗机构进行治疗。本书所谈的心理治疗，是在心理咨询范围内，对一般心理障碍及轻度精神疾患的治疗。心理测验是心理咨询的重要手段之一，通过测验能够更为准确地确定智力发展水平及人格特征等方面的差异，它有助于对来询者的心理特点进行客观的判断及有效的指导。心理咨询、治疗和测验三者的关系，是本书构思的基本出发点。我们立足于心理咨询，同时也扼要地介绍了心理治疗和心理测验，这样，也许对从事心理咨询的人员能够提供多方面的启发和帮助。

现代心理学发祥于西方一些发达国家，因此，我们在发展当代中国心理咨询事业的时候，首先要借鉴西方咨询心理学的理论和经验，这样我们就可以少走弯路。但是，在引进西方理论的同时，必须注意我国的社会文化背景和中华民族的心理特点，对国外的理论不是机械照搬，而要消化、吸收。值得注意的是，在中国悠久深厚的文化土壤中，蕴藏着丰富的心理学思想。其中包括人格理论、心理健康和心理治疗等方面的思想和方法，对于这些宝藏，我们应有意识地去整理和发掘。本书在心理治疗一章中，举了几个祖国医学中进行心理治疗的案例，其思想之高超、手段之

巧妙，令人叫绝。

笔者从事心理咨询的实践活动是从80年代中期开始的。当时中国人民大学分散在各系的心理学工作者，在沙莲香教授的倡导下组织起来成立了校内的学术团体——心理科学研究中心，心理咨询室从那时起开始建立。我和周惠博教授负责心理咨询室的工作，几年来开展了面向全校学生的心理咨询活动，有时也接待一些社会上的来询者。我们的工作得到了校方，特别是校学生工作部的有力支持与配合。1991年6月我参加了中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会在昌平高级教育行政学院组织的心理咨询研讨班，在研讨班上我们聆听了李丛培教授、许又新教授等医学和心理学专家的专题讲授。日本筑波大学的松原达哉教授也在研讨班上介绍了日本大学的心理咨询活动和他本人倡导的生活分析咨询法。我和清华大学的樊富珉同志就是在这次研讨班上认识的。她曾于1990年3月至1991年6月在日本筑波大学心理学系研修青年心理学和咨询心理学，回国后在清华大学主持心理咨询工作，并且热情地将国外的咨询理论和方法介绍给国内的同行。她的工作对推动我国高校心理咨询活动起了积极的作用。与此同时我还结识了正在美国哈佛大学攻读咨询心理学的岳晓东博士，他对祖国心理咨询事业的发展寄予了巨大的热情和关注。1991年暑期，回国探亲期间他曾在首都一些高校讲学，介绍了美国的心理咨询情况和有关的咨询理论，并在中西方文化背景的比较研究中提出了自己独到的见解。本书第五章的撰稿人杜惠平副教授，60年代前期在北京师大攻读心理学专业，80年代她又专修了心理测量学，并在北京青年政治学院主持此项工作。基于发展我国心理咨询事业的共同兴趣和责任感，促成了我们几个人的合作，经过了9个多月的共同努力，完成了这部著作。

本书的分工如下：第一、二章由张小乔撰写（其中第一章的二、四两节由岳晓东撰写，第九节由樊富珉撰写）；第三章由岳晓东撰写；第四章由樊富珉撰写；第五章由杜惠平撰写。张小乔

负责全书的编排调整和统校。

中国人民大学的周惠博教授、沙莲香教授、孙彤教授、李高韵同志、张作华同志等都主持或参加了面向全校学生的心理咨询或测量工作，其中有的同志还为本书提供了咨询案例。为本书提供咨询案例的还有北京轻工业学院的李宏珊同志和北京理工大学的贾小明同志。在此对以上诸同志一并致以深切的感谢！

由于编写时间和编者水平所限，书中难免有疏漏和不妥之处。敬请有关专家、同仁和广大读者给予批评指正。

张小乔

1992年春于中国人民大学静园

# 目 录

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| <b>第一章 心理咨询</b> .....       | 1  |
| <b>第一节 心理咨询的涵义与性质</b> ..... | 1  |
| 一、什么是心理咨询 .....             | 1  |
| 二、心理咨询的来询者.....             | 2  |
| 三、心理咨询的目的.....              | 3  |
| 四、心理咨询的性质.....              | 3  |
| 五、心理咨询的发展简况.....            | 5  |
| <b>第二节 心理咨询的对象</b>          |    |
| ——心理咨询中的灰色区概念.....          | 6  |
| <b>第三节 心理咨询的基本原则</b> .....  | 8  |
| 一、理解支持的原则.....              | 9  |
| 二、保密性原则.....                | 9  |
| 三、耐心倾听和细致询问的原则.....         | 10 |
| 四、疏导抚慰和启发教育的原则.....         | 10 |
| 五、促进成长的非指示性原则.....          | 11 |
| 六、咨询、治疗和预防相结合的原则.....       | 12 |
| <b>第四节 心理咨询的机理和手段</b>       |    |
| ——心理咨询中的“通”、“痛”概念及其运用.....  | 13 |
| 一、渲泄.....                   | 14 |
| 二、领悟.....                   | 14 |
| 三、强化自我控制.....               | 15 |
| 四、增强自信心.....                | 15 |
| <b>第五节 心理咨询的常见形式</b> .....  | 16 |
| 一、门诊咨询.....                 | 16 |
| 二、电话咨询.....                 | 17 |
| 三、书信咨询.....                 | 17 |



|   |    |
|---|----|
| 四、团体咨询·····                             | 18 |
| <b>第六节 心理咨询的基本步骤</b> ·····              | 19 |
| 一、开端：热情接待，讲明性质和原则，建立初步的信任关系·····        | 19 |
| 二、了解问题：掌握来询者的意图和所存在的心理问题·····           | 20 |
| 三、分析诊断：辨明来询者问题的类型、性质和严重程度，以选择帮助方法·····  | 21 |
| 四、帮助指导：与来询者共商对策，以求解决问题·····             | 22 |
| 五、结尾：结束咨询谈话，讨论下一步的安排·····               | 22 |
| <b>第七节 咨询人员的品格与素质</b> ·····             | 23 |
| 一、高尚的职业道德·····                          | 23 |
| 二、精湛的业务能力·····                          | 25 |
| 三、健康的心理素质·····                          | 26 |
| <b>第八节 心理咨询在高校学生工作中的地位 and 作用</b> ····· | 28 |
| 一、大学生心理咨询涉及的主要问题·····                   | 28 |
| 二、心理咨询与思想政治工作的关系·····                   | 31 |
| 三、心理咨询在学校工作中的地位和作用·····                 | 34 |
| <b>第九节 我国高校心理咨询活动的回顾与展望</b> ·····       | 35 |
| 一、高校心理咨询活动的发展·····                      | 35 |
| 二、高校心理咨询活动的现状·····                      | 39 |
| 三、我国高校心理咨询今后的发展及任务·····                 | 43 |
| <br>                                    |    |
| <b>第二章 心理治疗</b> ·····                   | 46 |
| <b>第一节 心理咨询与心理治疗的关系</b> ·····           | 46 |
| 一、何谓心理治疗·····                           | 46 |
| 二、心理咨询与心理治疗的区别与联系·····                  | 47 |
| <b>第二节 心理治疗的适应范围</b> ·····              | 49 |
| 一、社会适应不良引起的心理障碍·····                    | 49 |
| 二、神经症性障碍·····                           | 49 |
| 三、人格障碍与人格缺陷·····                        | 50 |
| 四、性心理障碍·····                            | 51 |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 五、其他心理障碍                  | 53         |
| <b>第三节 心理治疗中的几个具体问题</b>   | <b>54</b>  |
| 一、心理治疗的机制                 | 54         |
| 二、心理治疗的一般过程               | 55         |
| 三、心理治疗中的谈话技巧              | 57         |
| 四、心理医生的必要条件               | 59         |
| <b>第四节 分析治疗</b>           | <b>60</b>  |
| 一、分析治疗的基本理论及注意问题          | 60         |
| 二、常用的分析治疗方法及案例            | 66         |
| <b>第五节 行为治疗</b>           | <b>79</b>  |
| 一、行为治疗的理论基础               | 80         |
| 二、常用的行为治疗方法及案例            | 85         |
| <b>第六节 人本主义治疗</b>         | <b>97</b>  |
| 一、人本主义治疗的理论基础             | 98         |
| 二、人本主义的主要治疗方法             | 104        |
| <b>第七节 支持性心理治疗</b>        | <b>115</b> |
| 一、支持性治疗的几个具体问题            | 115        |
| 二、支持性治疗中的几个具体案例           | 119        |
| <b>第三章 美国大学的心理咨询情况</b>    | <b>134</b> |
| <b>第一节 学生咨询的职能</b>        | <b>136</b> |
| 一、心理咨询                    | 136        |
| 二、学习咨询                    | 139        |
| 三、职业咨询                    | 140        |
| 四、结语                      | 141        |
| <b>第二节 哈佛大学的学习与心理咨询情况</b> | <b>142</b> |
| 一、哈佛大学学习咨询处情况介绍           | 142        |
| 二、哈佛大学的学生咨询组织             | 146        |
| 三、对国内大学心理咨询工作的几点建议        | 149        |
| 四、小结                      | 150        |
| <b>第三节 心理咨询中的几个重要原则</b>   | <b>151</b> |
| 一、通情与感通原则                 | 151        |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 二、不判断原则                       | 153 |
| 三、不指示原则                       | 154 |
| 四、广提选择原则                      | 155 |
| 五、小结                          | 157 |
| <b>第四节 心理咨询中的移情与反移情问题</b>     | 157 |
| 一、移情                          | 158 |
| 二、反移情                         | 161 |
| 三、小结                          | 195 |
| <b>第五节 心理咨询中的阻抗问题</b>         | 165 |
| 一、讲话程度上的阻抗                    | 166 |
| 二、讲话内容上的阻抗                    | 168 |
| 三、讲话方式上的阻抗                    | 169 |
| 四、咨询关系上的阻抗                    | 170 |
| <b>第六节 心理咨询的两种模式</b>          | 172 |
| 一、心理冲突模式                      | 172 |
| 二、构造—发展模式                     | 176 |
| 三、对两种模式的评价                    | 180 |
| <b>第七节 心理咨询与紧张情绪的克除</b>       | 181 |
| 一、目的                          | 182 |
| 二、技巧                          | 182 |
| 三、案例介绍                        | 185 |
| <b>第八节 心理咨询的中西方跨文化研究</b>      | 188 |
| 一、心理咨询中国化问题中出现的矛盾             | 189 |
| 二、对国内大学生心理咨询工作的建议             | 192 |
| 三、启发式心理咨询——一个具有中国特色的心理咨询模式的设想 | 193 |
| <b>第四章 日本大学的心理咨询活动</b>        | 209 |
| <b>第一节 日本大学心理活动的现状</b>        | 209 |
| 一、心理咨询活动的起步与发展                | 209 |
| 二、心理咨询活动的现状                   | 215 |
| 三、心理咨询活动的发展趋势                 | 228 |

|            |                   |            |
|------------|-------------------|------------|
| 第二节        | 日本大学心理咨询人员的培养     | 234        |
| 一、         | 对心理咨询人员的要求        | 235        |
| 二、         | 心理咨询人员的培养途径       | 242        |
| 三、         | 心理咨询人员的资格         | 251        |
| 第三节        | 松原达哉的生活分析咨询法      | 255        |
| 一、         | 生活分析咨询法的开发者与开发背景  | 255        |
| 二、         | 生活分析咨询法的导入与改善     | 256        |
| 三、         | 生活分析咨询法的改革        | 259        |
| 四、         | 生活分析咨询法的实施        | 262        |
| 五、         | 生活分析咨询法的特色        | 268        |
| 六、         | 生活分析咨询法与其他咨询方法的比较 | 270        |
| 七、         | 生活分析咨询法的使用范围和条件   | 271        |
| 八、         | 生活分析咨询方法应用实例      | 276        |
| 第四节        | 心理问题学生的早期发现及心理咨询  | 284        |
| 一、         | 大学生心理问题早期发现的意义    | 284        |
| 二、         | 心理问题早期发现的途径及措施    | 288        |
| 三、         | 用于心理问题早期发现的UPI调查表 | 299        |
| 第五节        | 日本大学生的自杀问题及预防     | 305        |
| 一、         | 日本大学生自杀现状         | 305        |
| 二、         | 日本大学生自杀的特点        | 307        |
| 三、         | 大学生自杀原因的探析        | 308        |
| 四、         | 自杀者的预兆            | 311        |
| 五、         | 自杀的预防             | 312        |
| <b>第五章</b> | <b>心理测验</b>       | <b>322</b> |
| 第一节        | 什么是心理测验           | 323        |
| 一、         | 心理测验的性质           | 323        |
| 二、         | 心理测验与测量评估的关系      | 325        |
| 三、         | 心理测验的类别           | 326        |
| 四、         | 心理测验的功能           | 328        |
| 第二节        | 心理测验的产生与发展        | 330        |
| 一、         | 心理测验的早期发展         | 330        |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 二、近代心理测验的产生           | 332 |
| 三、心理测验在我国的发展          | 334 |
| 第三节 心理测验作用的评估         | 335 |
| 一、正确评估心理测验的作用         | 335 |
| 二、施测注意事项              | 337 |
| 第四节 斯坦福—比奈智力测验        | 338 |
| 一、比奈—西蒙智力测验           | 338 |
| 二、斯坦福—比奈智力测验          | 342 |
| 第五节 韦氏智力测验            | 347 |
| 一、韦氏智力测验及其特点          | 347 |
| 二、韦氏智力测验量表的内容和功能      | 349 |
| 三、韦氏智力测验的实施方法         | 355 |
| 四、智商的意义               | 357 |
| 第六节 卡特尔16种个性因素测验      | 360 |
| 一、16种个性因素测验的理论依据      | 359 |
| 二、测验的结构和施测方法          | 361 |
| 三、测验结果的分析、解释和应用       | 363 |
| 第七节 艾森克人格测验           | 366 |
| 一、艾森克人格问卷的理论依据        | 366 |
| 二、艾森克人格问卷的内容和施测方法     | 367 |
| 三、艾森克人格问卷的分析和解释       | 369 |
| 第八节 明尼苏达多相人格测验 (MMPI) | 370 |
| 一、测验的内容               | 370 |
| 二、施测方法和计分             | 371 |
| 三、测验结果的解释             | 375 |
| 第九节 主题统觉测验            | 377 |
| 一、理论依据和内容             | 377 |
| 二、施测方法                | 379 |
| 三、分析和解释               | 379 |
| 第十节 罗夏墨迹测验            | 380 |
| 一、理论依据和内容             | 381 |
| 二、施测方法                | 832 |

|                    |            |
|--------------------|------------|
| 三、分析与解释.....       | 383        |
| <b>主要参考文献.....</b> | <b>387</b> |

# 第一章 心理咨询

---

## 第一节 心理咨询的涵义与性质

### 一、什么是心理咨询

心理咨询是来询者（或来访者）就自身存在的心理不适或心理障碍，通过语言文字等交流媒介，向有专业技术的咨询人员进行诉说、询问与商讨，在其支持和帮助下，通过共同的讨论找出引起心理问题的原因，分析问题的症结所在，进而寻求摆脱困境解决问题的条件和对策，以便恢复心理平衡、提高对环境的适应能力、增进身心健康。

心理咨询有广义和狭义之分。广义的心理咨询包括心理咨询、心理治疗和心理测验三方面的内容。其中咨询和治疗有时是融为一体、同步进行的。因为，有些问题在咨询过程中就起到了治疗的作用。当然重度的心理疾病需要经过专门的医疗，才能痊愈。心理测量可以被认为是心理咨询的一个辅助手段。在智力、情绪、人格特征等方面通过测验取得定量的依据，以帮助咨访双方进行心理分析。但人的心理活动是很复杂的，不能完全依据测验来武断地决定，因而，测量只是一个辅助手段。狭义的心理咨询则不包括心理治疗和心理测验，它主要指通过面谈或书信、电话等媒介向来询者提供咨询帮助。心理咨询、治疗和测验三者既有密切联系，又有各自独立的含义。狭义的心理咨询与治疗、测验没有包含关系。本章所谈的心理咨询主要侧重于狭义的心理

咨询，心理治疗与测验将在后几章进行专门论述。

## 二、心理咨询的来询者

心理咨询的对象是在日常生活中遇到某种精神压力引起心理冲突而企求帮助的正常人。他们不一定是病人，因而不称患者，而称来询者或来访者。寻求咨询的人总是在自觉存在心理因挠的时候才来询访，但存在因挠不等于患有神经症或精神病。因为在复杂的社会生活中，每个人都可能遇到这样那样的阻力，从而带来心理上的困惑与烦恼，甚至引起剧烈的心理冲突。这时他们希望通过心理咨询获得帮助，以便摆脱因挠、度过心理危机、恢复心理平衡。这便是心理咨询的作用。有人以为，凡是寻求心理咨询的人，都有神经或精神疾患，这完全是一种误解。要知道每一个正常的人，都有七情六欲、喜怒哀乐，在漫长的人生历程中谁都可能遇到困难、产生苦闷与烦恼，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，想到去进行心理咨询，寻求帮助，这是一件很自然的事。诚然，在来询者中也会有一部分人确有程度不同的神经或精神疾患，其中有些问题通过一般的咨询和治疗就能解决，也有一些严重的精神疾病需要转入专门的精神医疗机构进行治疗，对于后一种情况，心理咨询过程中可以加以鉴别，以便及时的治疗。

心理咨询是咨询人员坐等来询者上门求询的活动。只有那些自己感觉有心理不适并愿意主动向咨询人员诉说烦恼和寻求帮助的人，才容易从心理咨询中获益。迫于别人的催促而被迫来询的人，不愿谈论自己的问题，这种被动态度必然影响咨询效果。另外，无法自诉的智力低下者或精神病患者，也不能作为心理咨询的直接对象。但可以通过其同伴或家属的陪同，接受心理咨询的指导。没有心理咨询愿望和要求的人，咨询人员一般不去主动找他们谈话。



### 三、心理咨询的目的

心理咨询的目的，是帮助精神正常但又存在某种心理重负的人解决其在学习、工作、生活、人际交往以及疾病和康复等方面的心理不适或障碍，减轻他们内心世界出现的矛盾，增强对挫折的承受能力，在认识、情感、态度和行为方面有所变化，学会发掘自身的潜能，去更好地适应环境、完善自我。

### 四、心理咨询的性质

心理咨询是一种磋商行为，咨访双方是一种彼此合作的伙伴关系。双方必须有一定程度的相互理解和信任，咨询才能取得成效。心理咨询从某种意义上说，与教育、医疗、交友都有联系，但它又不是真正或纯粹的教育、医疗和交友。下面，我们分析一下它们之间的关系，以便了解心理咨询的性质。

在心理咨询过程中，咨询人员要给来询者以指导、帮助、启发、教育和劝告，从这种意义上说，心理咨询有一定的教育作用，但它却不同于教育。因为来询者并不是前来学习某种知识和技能，也不是寻求品德上的教诲，双方不是教与学的师生关系，咨询人员不能以教育者自居，去教育来询者。心理咨询有治疗某种心病的作用，它似乎也在遵从医疗的模式，然而，它也不是真正医学意义上的治疗，咨访关系也不等于医患关系。医生给患者治病，医生居主导地位，医疗方案应由医生制定，所开处方不必和患者磋商，患者只须遵从医嘱接受治疗。而心理咨询的过程却是咨访双方共同讨论的过程，咨询人员虽要帮助来询者分析问题、查找问题产生的根源，提供解决问题的参考意见，但咨询人员绝不把自己的意见强加于人，事后行动的决定权在来询者自己，咨询人员只扮演“参谋”的角色。这一点与医生不同。在咨询过程中，来询者在相互信任的基础上，可以向咨询人员敞开心扉、尽情倾诉心中的郁闷，其推心置腹的程度不亚于对待最知心