



林家兴 王丽文 著
崔耀 校订

心理咨询与治疗进阶

——心理分析取向的实务指南



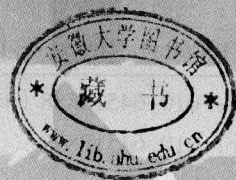
化学工业出版社

心理咨询师继续教育丛书

心理咨询与治疗进阶

——心理分析取向的实务指南

林家兴 王丽文 著
崔耀 校订



化学工业出版社

• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询与治疗进阶——心理分析取向的实务指南/林家兴, 王丽文著. —北京: 化学工业出版社, 2009.8
(心理咨询师继续教育丛书)
ISBN 978-7-122-05498-2

I. 心… II. ①林… ②王… III. ①心理咨询②精神疗法
IV. R395.6 R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第086655号

责任编辑: 张文虎

装帧设计: 北京杰纬斯广告有限公司

责任校对: 洪雅姝

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 刷: 北京永鑫印刷有限责任公司

装 订: 三河市万龙印装有限公司

720mm × 1000mm 1/16 印张 17 字数 200 千字 2009 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 45.00元

版权所有 违者必究

出版说明

进入新世纪以来，社会上掀起一股学习心理学与心理咨询技能的热潮。据不完全统计，2003年以来短短6年间，全国参加心理咨询师培训的社会各界人士已有30余万人，其中10余万人取得了不同级别心理咨询师国家职业资格证书。心理咨询师在取得证书后，仍然需要提高理论知识水平，丰富实践经验，接受专业督导，否则难以独立开展工作。因此，许多停留在这种现状中的持证人对自己未来的职业前景感到迷惘。

应该指出，虽然目前的心理咨询师培训和鉴定无论从内容还是方式来看都还是符合现阶段我国国情的，但缺点和不足也是显而易见的。最突出的问题就是职业资格鉴定考试前的培训时间太短，培训系统性不足，而且缺乏实际操作的训练。取得资格证书后，心理咨询师实际上就开始了一个自我学习和成长的新的历程。

我们组织本丛书编写的目的就是为了满足已经取证的心理咨询师继续学习和开展业务活动的需要。同时也为已经在从事心理咨询工作的同行和对心理咨询感兴趣的读者提供一批参考资料。由于我国大陆地区心理咨询行业起步较晚，目前还缺乏相应的理论和经验积累，所以我们先期主要引进港台地区或欧美的一些经典的理论书籍，或被公认为对咨询师成长有帮助的经验介绍或实际操作类书籍。随着我国心理咨询行业水平的提升，我们也会及时组织一些大陆学者的书籍介绍给大家。咨询师朋友需要什么样的书或者推荐什么书也请及时和我们联系，我们尽力满足大家的需要（编委会联系信箱linc@psych.ac.cn）。

我们始终认为，要成为专业的心理咨询师，读书重要，实践更重要。所以希望广大读者在看书学习的同时，不要忘了用理论指导实践，别人的经验只有通过实践才能变成自己的东西。

努力就有收获，继续努力就有更大的收获。学习心理咨询的朋友们请相信这一点：只要坚持学习和实践，终究有一天您会成为非常专业的心理咨询工作者。心理学——这门最智慧的学问在给我们自己的人生带来和谐的同时，也会通过我们，给更多的人带来幸福和安宁。

《心理咨询师继续教育丛书》编委会

作者简介

林家兴

- 学历：**美国肯塔基大学咨商心理学哲学博士 美国南加州心理分析学院进阶心理分析治疗结业
- 经历：**美国旧金山总医院、麦考利神经精神医院及列治文心理卫生中心实习心理师 美国洛杉矶太平洋诊所亚太家庭服务中心心理师兼助理主任
- 执照：**美国加州心理师考试及格
台湾专技高考咨商心理师考试及格
- 现任：**台湾师范大学教育心理与辅导学系教授
台湾咨商心理学会理事长
台湾辅导与咨商学会常务监事
台湾心理治疗学会常务理事
财团法人华人心理治疗研究发展基金会董事
财团法人董氏基金会心理健康促进委员
台北市咨商心理师公会常务监事

王丽文

- 学历：**美国肯塔基大学教育与咨商心理学哲学博士
洛杉矶Reiss-Davis Child Study Center
临床儿童心理分析博士后训练结业
- 经历：**洛杉矶湾区心理卫生中心心理治疗师
洛杉矶太平洋诊所亚太家庭服务中心亲职教育专家
洛杉矶联合心理顾问中心心理治疗师
- 执照：**台湾专技高考咨商心理师考试及格
- 现任：**归心心理咨商所负责人
台湾师范大学教育心理与辅导学系兼任副教授

作者序

经过漫长的临床资料收集，两年的书写，一年的试用与修正，《心理咨询与治疗进阶——心理分析取向的实务指南》终于出版了。

本书是为心理师而写，其内容就是心理师所执行的专业：心理咨询与心理治疗。本书的目的旨在帮助读者成为一名有效能的心理师。同时在您成为心理师的过程中，提供您一本专业的指南，以缩短专业摸索时间，并且增进专业工作的效能。

我们先前合作撰写的《心理咨询与治疗实务》一书，虽然颇受心理与咨询专业人员的喜欢，认为是一本学习心理治疗很受用的指南。不过，我们自己觉得该书还是有许多不足的地方，特别是在案例说明与实务讨论等方面。本书可以说是《心理咨询与治疗实务》的续集，内容主要以咨询与心理治疗实务的讨论为主，包括许多的咨询对话实例、案例讨论，以及咨询实务Q&A。相当程度地弥补了前一本书的不足。阅读本书之前，读者如果能够先看过前一本书，相信会有更深刻的学习心得。

本书的副标题是：“心理分析取向的实务指南”，清楚地标示，本书从心理分析学派的观点来讨论咨询与心理治疗的实施。这是因为我们分别在美国接受心理分析的训练，对于心理分析学派的咨询与心理治疗比较能够掌握，这对于想要认识或学习心理分析治疗法的读者，是一本有用的实务指南。

本书的内容可以说是我们和受我们督导学员的集体创作。受督导学员不仅提供丰富的求助者素材和临床问题，而且撰写详细的督导记录。本书中许多重要部分便是根据这些督导记录与临床讨论撰写而成。当我们将初稿拿给部分学员校阅时，他们说看书的过程，简直就像是再一次地接受完整的专业督导。因此，对于那些有督导需求的心理师和实习生而言，本书可以提供一种补充的督导，帮助心理师和实习生有效地处理心理咨询与治疗过程中所遭遇的问题与困扰。

本书并不适合快速阅读。读者阅读时，我们建议您要慢慢去体会书中的建议与观点，同时和您自己的实务经验做比较和整合。本书用

字虽然尽量深入浅出，可是所描述的咨询过程与治疗理念却是十分细腻深奥，对于没有接案经验的读者，阅读起来需要额外用心。本书充分描述了新手心理师常见的临床问题与困扰，并且使用许多生动的案例给予解答，相信新手心理师阅读起来会获益良多。

本书与《心理咨询与治疗实务》一样，非常适合作为咨询技巧、心理治疗技术、临床心理实习和咨询专业实习等课程的教科书。对于正在从事咨询与心理治疗的心理师、咨询师、辅导老师、心理治疗师、精神科医师和临床社工师，以及正在实习的研究生，包括咨询心理实习与临床心理实习，本书提供非常实用的临床建议与提醒。

本书的完成要感谢许多心理师，以及台湾师大心辅系研究生的协助。我们特别要感谢王玉珍、徐秋央、高琇铃、栗珍凤、黄照容、陈光霓、黄婷婷、陈建泓、何纪莹、洪雅琴、汪昭瑛和黄政昌等心理师。他们在咨询专业经验的分享与临床数据上的提供，使本书的内容变得更加生动充实。我们也要感谢林巧芳、许仪贞、萧景容、吴雅慧、康琇乔，以及王丽芬等心理师在本书初稿试用期间，提供许多宝贵的修正建议。初稿修正过程，我们要感谢黄诗殷和洪美铃两位研究助理在文书和行政上的协助。

最后要感谢心理出版社吴道愉总编辑的耐心支持，以及编辑陈怡芬小姐的专业协助。

林家兴 王丽文
于台湾师范大学

目 录

第一章	绪论	1
	本书的缘起与对象	1
	本书的特色与内容	2
	心理咨询的基本概念	3
	名词界定	6
第二章	基本架构	8
	时间的架构	8
	专业界限	16
	违反咨询架构的处理	22
	非自愿求助者的处理	26
第三章	咨询场所	31
	良好咨询室的条件	31
	咨询场所的平面配置	32
	咨询室的配备与布置	38
	咨询地点的架构	39
第四章	初次晤谈与诊断	42
	初次晤谈	42
	咨询协议	49
	心理测验与诊断	52
	个案问题（求助者问题）的概念化	56
第五章	求助者教育	59
	消除求助者求助的疑虑	59
	澄清求助者的咨询期望	62
	求助者的责任	68
	教导求助者自由联想	71
第六章	咨询关系	77
	建立良好的咨询关系	77
	咨询关系的维持与运用	79
	咨询关系的改变与节制	80

第七章	咨询过程与效果	86
	咨询的过程	86
	咨询的效果	91
第八章	咨询技术	93
	晤谈技巧	93
	过程取向的晤谈技巧	102
	晤谈相关技巧	116
第九章	沉默、生理症状、缺席与梦的处理	125
	沉默的处理	125
	生理症状的处理	131
	缺席的处理	133
	梦的处理	135
第十章	移情	139
	移情与强迫重复	139
	移情的觉察	150
	移情与阻抗的处理	163
第十一章	反移情	177
	反移情的表现	177
	反移情的觉察	179
	反移情的处理	182
第十二章	结束咨询	187
	结束咨询的时机与准备	187
	过渡性客体	189
	结束咨询的处理	193
	礼物的处理	199
第十三章	咨询记录	202
	撰写咨询记录的原则	202
	记录表格的使用	204
	咨询记录的制作、保存与管理	218
第十四章	临床实习与督导	221
	临床实习	221

临床督导	227
录音问题的处理	236
第十五章 咨询中应立即注意的事情	241
应立即注意事情的辨识	241
自杀与自我伤害	242
儿童虐待与家庭暴力	246
精神疾病	250
危机处理	254
参考文献	256
中文部分	256
英文部分	256

图 表

图3-1 心理师20坪个人工作室平面图（1坪约为3.3平方米）	33
图3-2 三名独立执业心理师40坪工作室平面图（1坪约为3.3平方米）	34
图3-3 40坪学校辅导室平面图（1坪约为3.3平方米）	36
图3-4 80坪心理咨询中心平面图（1坪约为3.3平方米）	38
表4-1 心理咨询同意书	51
图8-1 求助者与心理师晤谈的三个维度	108
图11-1 心理师与求助者的情绪反应	184
表12-1 与儿童求助者结束咨询的时间表	191
表12-2 放弃约谈通知书	196
表13-1 案例咨询记录范例	204
表13-2 求助者登记表	206
表13-3 初诊摘要	208
表13-4 晤谈记录	211
表13-5 结束咨询摘要	213
表13-6 咨询同意书	215
表13-7 求助者资料授权同意书	217
表13-8 记录表格的种类与使用	218

图14-1	从实习生到成熟心理师四个学习阶段	224
表14-1	台湾师大心辅所硕三实习机构认定标准	225
图14-2	从课堂实习到专门执业实习生与督导的互动	230

第一章 绪论

本书的缘起与对象

一名成熟的心理咨询师或心理治疗师，除了学校培养教育与临床实习之外，接受充分的临床督导是必需的专业成长过程。近年来，许多心理咨询与治疗专业团体与学术机构，也纷纷主张临床实习与临床督导是咨询师与心理师培养教育的核心内容。本书的撰写是根据笔者多年来从事心理咨询与治疗临床工作，以及督导年轻心理师与咨询师的心得整理而成。

实习心理师与咨询师，以及心理治疗临床工作者，在督导过程中提出了许许多多的临床问题，其中有些十分具有挑战性，都是笔者很荣幸也很愿意去讨论的临床问题，针对这些问题，我们也提出了自己的见解与建议。

本书针对的读者是心理咨询与心理治疗的实习生、年轻的心理师和咨询师，以及独自工作而较少获得临床督导的心理治疗师与心理咨询师。阅读本书希望可以提升年轻心理咨询师与心理治疗师的专业能力，对于资深的心理治疗师与心理咨询师可以有温故知新的效果。

对于从来没有咨询过，或者对自己过去的咨询经验感到不满意的读者，笔者建议最好先阅读我们的前一本著作：《心理咨询与治疗实务》。本书可以说是前一本书的补充和延伸，《心理咨询与治疗实务》介绍从事心理咨询与治疗最基本的概念与程序，本书则大量补充咨询案例，以及回答临床上常见的问题。如果想要深入心理咨询与治疗的领域，我们建议读者先阅读《心理咨询与治疗实务》，有了咨询经验之后再阅读本书，如此循序渐进，将可以获得最大的收获。



本书的特色与内容

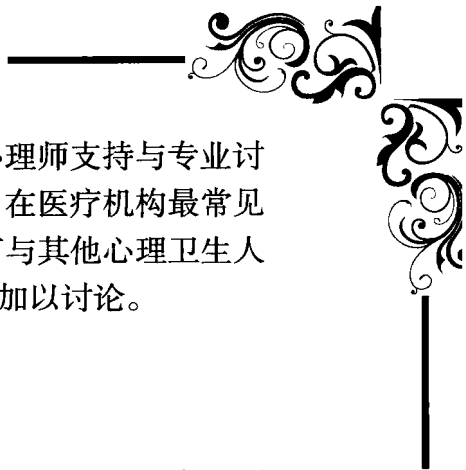
本书是一本相当专业的著作，涉及许多基本的心理咨询与治疗的技术与应用，以下的几点特色，使它不同于一般的心理咨询与治疗教科书。

一、讨论的主题以心理咨询实务与心理治疗临床问题为主

本书所讨论的主题，以临床工作者平日咨询中所遇到的问题为主。有些是咨询初学者容易遇到的问题，有些是资深心理师比较容易遇到的问题。咨询初学者经常遇到的问题，包括初次晤谈不知如何谈，基本架构不知如何建立，求助者违背基本架构不知如何处理，不知如何教育求助者来接受心理咨询，对于求助者的沉默与缺席不知如何处理等。资深心理师经常遇到的问题，包括对于咨询关系的掌握不够细腻，不知如何善用移情来帮助求助者自我觉察，觉察不到自己的反移情正在干扰对求助者的心理咨询，以及不知如何使结束咨询的过程更具有治疗性等。本书所讨论的主题对于实际操作者应该是非常熟悉的，内容主要在于基本理论与技术应用上的临床问题与处置。

二、咨询场所涵盖社区、学校与医疗机构

本书所讨论的咨询工作场所包括社区咨询机构、学校咨询机构、私人咨询诊所，以及医疗机构。心理咨询既然是一种专门执业，其咨询理论与技术的有效性应该超越各种执业场所。本书所提供的咨询与临床建议不仅适合于社区与学校咨询机构的心理师与咨询师，也适合于私人执业或在医疗机构工作的心理咨询师与心理治疗师。不同咨询工作场所会出现不同的临床问题，例如在学校咨询机构最常遇到的问题包括如何咨询非自愿的求助者，如何按照学校的期望来进行咨询；在社区咨询机构最常遇到的问题包括维持咨询专业关系，如何兼顾求助者管理与危机处理等；在



私人咨询诊所最常遇到的问题包括缺乏同级心理师支持与专业讨论，如何节制咨询专业关系，避免执业疲劳；在医疗机构最常见的问题包括心理诊断与心理治疗的难题，如何与其他心理卫生人员分工合作等，这些问题本书均有相当的篇幅加以讨论。

三、临床讨论的案例全部是本地的求助者

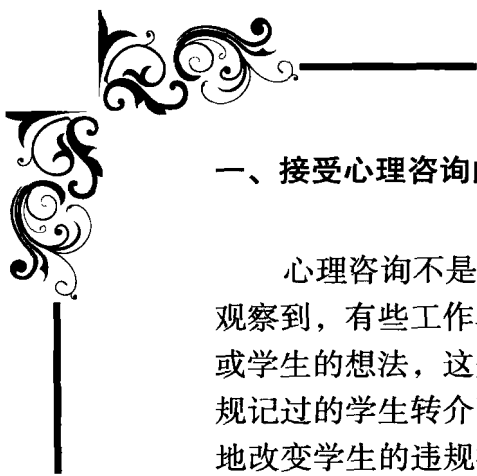
本书所提供的临床案例都是本地求助者，所反应的临床问题可以代表读者平常遇的问题。因此对于这些临床问题的讨论与建议，相信可以轻易应用到读者所处理的案例。本书所讨论的案例从一般心理功能正常到罹患严重精神疾病都有，相当程度地反映一名心理师能够接触到的案例问题类型与严重程度。

咨询工作非常依赖语言的使用，如何说一句话，可以有治疗性与反治疗性的差别，这是多数咨询师与心理师都有的经验。为了增加本书的临床感觉与实务取向，本书除了以浅显的方式讨论咨询临床问题，还进一步提供了许多可以参考的晤谈对话范例。笔者尽可能地在每一章里，包括对话实例、案例讨论，以及咨询实务Q & A等内容。增加这些内容是为了给读者提供更为细腻的咨询实际状况，以增加读者学习咨询技巧的迁移效果。

本书使用的案例数据多数是由心理咨询工作者提供。笔者已经尽量将可能引起误解的数据加以删除或改写，这是为了保密所必须采取的措施。虽然如此，如果还是有部分数据令人有似曾相识的感觉，则纯属巧合。

心理咨询的基本概念

心理咨询是一个特殊的专门执业。心理咨询具有以下几种特质，心理师把握这些心理咨询的特质是非常重要的前提，只有在符合这些特质与前提之下实施心理咨询，求助者才能真正有效地从心理咨询中获益。



一、接受心理咨询的求助者必须是自愿的

心理咨询不是用来统治，或用来改变组织成员的工具。笔者观察到，有些工作单位与学校有倾向于使用心理咨询来改变成员或学生的想法，这是严重误用心理咨询的现象。例如，学校把违规记过的学生转介到辅导室或咨询中心，希望咨询老师可以有效地改变学生的违规行为。又例如，军队把一名思想偏激的军人转介给心辅官进行心理咨询，希望能够快速有效地纠正求助者的思想观念。

最能受益于心理咨询的人，是那些自愿求助的人，因为心理咨询并不是一种可以强加于人的药物或劳动。心理咨询对求助者有许多的要求，如果求助者不愿意配合，那么将无心理咨询可言。心理咨询对于求助者的要求在于：

- (1) 求助者是自愿来谈自己的心事或问题。
- (2) 求助者必须按时前往心理晤谈室。
- (3) 求助者必须负责讲话。
- (4) 求助者还要不断地对自己的心事与问题进行思考与觉察。

一个非自愿的求助者显然不会同意配合这些工作，如果求助者不愿意前来晤谈；或者前来晤谈室，却不说话；或者说话却十分小心翼翼，这样的求助者基本上是不适合心理咨询的。对于不适合心理咨询的求助者，却要勉强他们心理咨询，这就好比勉强顾客购买他们不需要的产品一样，不但无法发挥心理咨询的效果，反而使心理咨询背负无效的罪名。

笔者并不反对给那些不了解心理咨询的求助者一个机会来试用心理咨询。对于非自愿的求助者，心理师可以履行责任，向求助者解释什么是心理咨询，以及期待求助者能够在了解心理咨询之后，愿意以自愿的态度来求助心理咨询。对于一个非自愿的求助者，在经过我们详细地说明与鼓励之后，如果仍然不愿意遵守心理咨询的基本规则，笔者认为应该将这些求助者转介，去接受心理咨询以外的帮助或服务。



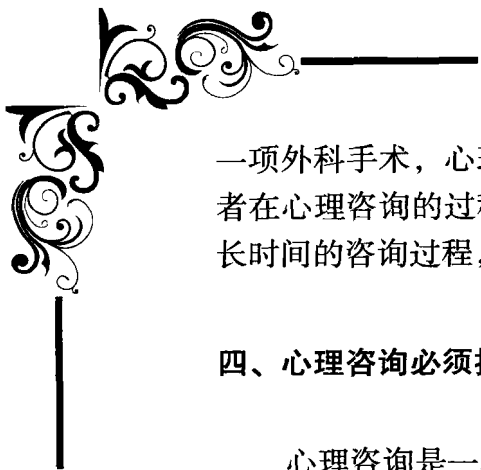
二、有效的心理咨询需要经历一段长时间的过程

“慢工出细活”这句话相当适用于心理咨询工作。接受心理咨询的人，不仅要出于自愿，而且也要愿意花时间与预算来进行心理咨询。心理咨询并不是一种告诉求助者如何解决问题的行业，也不是一种帮助人们快速消除症状与解除痛苦的专业。要能从心理咨询获益，求助者必须花费相当多的时间，一步一步地认识自己，一层一层地了解自己，一点一滴地变化自己。求助者的个性与行为问题经过多少年的酝酿而产生，自然也要花费大约相等的时间去调整与改变。通过心理师的协助，求助者可以显著地缩短精神痛苦与问题改善的时间。

三、心理咨询是一种自我觉察的工作，别人无法取代

心理咨询与一般助人工作最不相同的地方是，心理师通过良好的咨询关系来帮助求助者，增进其自我觉察与自我了解。有良好的咨询关系才有心理咨询的可能，否则求助者不愿意在心理师的帮助下觉察自己、认识自己，面对改变自己的挑战与痛苦，也就难有咨询效果的可能。心理师无法将心理咨询强加于另一个人。进入咨询关系的心理师与求助者，两个人在咨询关系中，都是其他人无法取代的。例如，心理师因故不能接待求助者时，心理师几乎不可能请他的同事来代班。同样地，求助者因故不能出席咨询时，更不可能请别人代替他来看诊。基本上，接受心理咨询的人必须是心甘情愿的，他必须付出相当多的时间和精力来与心理师晤谈，而且不止一次，有时一年半载也是需要的。接受心理咨询的人要有这些基本的认识，才有可能获得心理咨询的帮助。

心理咨询经常要求求助者负起咨询时说话的责任，对自身的言行要养成自我觉察的习惯，要能够按时并准时地出席心理咨询的约会，在心理咨询过程中，过度被动的求助者通常无法获得心理咨询的好处。求助者必须了解心理咨询不是一帖药剂，也不是



一项外科手术，心理师不是先知，也不是救苦救难的菩萨。求助者在心理咨询的过程中必须是主动的参与者，必须亲自参与一段长时间的咨询过程，而且最重要的是要心甘情愿地参与。

四、心理咨询必须按照一定的专业规则进行

心理咨询是一种很新而特别的专门执业，多数民众对心理咨询所知有限，甚至所知也可能是一知半解的。心理师在提供心理咨询的时候，十分需要一面进行心理咨询，一面向求助者说明什么是心理咨询。教育求助者正确认识心理咨询是心理师责无旁贷的工作。未按照专业规则进行的心理咨询，其效果肯定是七折八扣的。心理咨询的专业规则包括：求助者要同意按时出席晤谈；要同意按照约定支付咨询费用；要同意保密的限制；要同意知无不言、言无不尽；要同意在固定的时间和办公室与心理师晤谈。这些规则非常重要，如果心理师不要求，或者求助者未能切实遵循，那么心理咨询的效果便要大打折扣了。

名词界定

心理
咨询
与
治
疗
进
阶

心理咨询与治疗是一门从欧美引进的助人理论与技术，不同专业领域的工作人员对于专有名词的翻译不同，习惯用语也不同，为了避免不同专业领域的读者在阅读上的困惑，笔者认为有必要先将一些常用的专有名词作一定义。

一、“心理咨询”与“心理治疗”交互使用

虽然在不同的工作场景对于“心理咨询”与“心理治疗”有不同定义和用法，本书基于下列的理由，将“心理咨询”与“心理治疗”两个名词界定为含义大同小异的同义词：两者应用的理论相同、两者应用的技巧相同、两者服务的对象相同，以及为