

广东省高等学校“十二五”规划精品课程建设教材
广东省高等学校心理健康教育与咨询委员会推荐教材

咨询心理学

CONSULTING PSYCHOLOGY

邱鸿钟◎主编

广东省高等学校“十二五”规划精品课程建设教材
广东省高等学校心理健康教育与咨询委员会推荐教材

咨询心理学

CONSULTING PSYCHOLOGY



邱鸿钟◎主编

 广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press

广州

图书在版编目 (CIP) 数据

咨询心理学/邱鸿钟主编. —广州: 广东高等教育出版社, 2013. 8

ISBN 978 - 7 - 5361 - 4956 - 4

I. ①咨… II. ①邱… III. ①咨询心理学 IV. ①C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 191626 号

ZIXUN XINLIXUE



广东高等教育出版社出版发行

地址: 广州市天河区林和西横路

邮政编码: 510500 电话: 020 - 87553735

<http://www.gdgjs.com.cn>

佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

787 毫米 × 1092 毫米 1/16 24.5 印张 581 千字

印数: 1 ~ 3 000 册

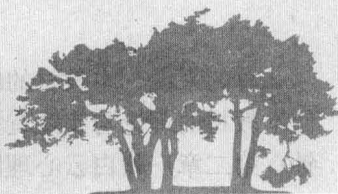
2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

定价: 50.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

(版权所有 · 翻印必究)

前



言

这是广东地区高校的教师和医院的专家们自主编写的体现广东地区特色的第一本《咨询心理学》教材，其编写的特点主要有以下三方面。

其一，广东是现代中国最早提倡心理学建设的地区，早在1917年孙中山先生就将“行易知难的心理建设”作为他《建国方略》的开篇之说。孙中山先生认为，数千年来，“知之非艰，行之惟艰”之古说最能消解国人认真穷究真理的心理，因为心为万事之本源，如果认识不明，则会导致盲目的行动或导致灾难的行动。在咨询工作中，自以为自己什么道理都懂却做不到的来访者非常常见，而热情给别人出主意和代替来访者做决策的咨询师也并非少见。所以，这本新编的《咨询心理学》首先希望能让学习者知道心理咨询的界定、心理咨询的任务、心理咨询师的职业素质、职业能力的要求、心理咨询师的职业风险与倦怠、心理咨询师的自我成长、心理咨询职业道德的特点与要求、心理咨询职业行为的基本设置、心理咨询的基本原则、心理咨询的过程与方案、心理晤谈的基本技术和心理咨询督导等最基本的专业知识。在多年来国家心理咨询师二级资格鉴定中，我们深感，这些行业最基本的知识并不是所有想入行的人都熟悉知晓的。

其二，咨询心理学是一门不仅涉及咨询的理论知识、还涉及临床技能训练的课程。因此，本教材的下篇主要用于讨论各类常见的临床心理问题和社会心理问题的具体咨询方案，包括咨询问题的界定、诊断与评估、病因病理分析、咨询目标和干预措施、效果的评估等内容。近年来的教学实践证明，用具体问题的咨询方案作为教学内容的方法，能使学习者迅速提高心理咨询的实际技能。虽然本书不能穷尽所有的心理问题和心理疾病的咨询，但能使学习者触类旁通，举一反三。我们相信，本教材是操作性强和最接近临床真实情境的教材。

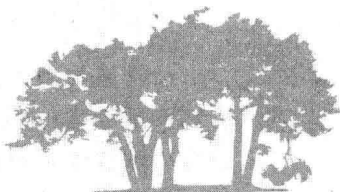
其三，咨询心理学、心理测量、心理治疗学三门学科既有联系，又相互区别。为了避免教学内容的重复，我们将独立为这三门学科编写教材，分别教学，各有侧重，这将有助于深化咨询、测量和治疗技能的学习，有助于技能的操作实训，建设相应的教学实验室。本教材省略了对心理咨询各种理论流派和方法的详细介绍，重点解决“心理咨询理论与技术的选择”问题，在咨询方案中则辨证施治，综合使用各种合适的咨询技术。事实上，世界上并没有最好的能普遍适合使用的咨询技术，只有选择最合适来访者的咨询技术。因此，本教材除汲取不少儒家心理学等中国本土心理学元素之外，还在各种咨询方案中注重广泛吸收临床专家长期工作的实际经验，亦中亦西，相互参透，而且本教材将对所有好的有益的经验保持可持续的开放性和增长性。

总的来说,本教材的编写还得益于各高等学校的教师和医院临床专家的协同创新,使本教材的理论与实践有机结合。各章编写具体分工如下:第一章广州中医药大学邱鸿钟;第二章广州白云心理医院沈家宏,广州中医药大学邱鸿钟;第三章南方医科大学赵静波;第四章中山大学郭丽,南方医科大学刘欢欢;第五章广州中医药大学邱鸿钟;第六章广州医学院杨思思、龙建;第七章广州市脑科医院郑洪波;第八章广州中医药大学邱鸿钟、梁瑞琼;第九章广州中医药大学邱鸿钟;第十章南方医科大学赵静波,广州中医药大学梁瑞琼;第十一章南方医科大学赵静波,广州中医药大学梁瑞琼;第十二章广州市脑科医院殷青云,广州中医药大学邱鸿钟;第十三章广州市白云心理医院沈家宏;第十四章广东医学院禹玉兰;第十五章广州市白云心理医院沈家宏,广州中医药大学邱鸿钟;广东医学院禹玉兰;第十六章广州中医药大学邱鸿钟;第十七章广州中医药大学邱鸿钟;第十八章广州中医药大学林冬霓、刘婉娜、吴志雄。全书由邱鸿钟负责审阅和统稿。

教材编写是一项责任重大的教育系统工程,工作虽然告一段落,但优化完善、继续扩建将永无止境,是记为序。

邱鸿钟

癸巳年农历七月写于羊城鹿鸣湖畔



录

上编 总论

第一章 绪论	(3)
第一节 心理咨询的基本概念	(3)
一、心理咨询的界定	(4)
二、心理咨询的对象	(6)
三、心理咨询的任务	(7)
四、心理咨询的分类与形式	(8)
第二节 心理咨询的职业领域	(10)
一、临床咨询	(10)
二、职业咨询	(13)
三、学校心理辅导	(14)
四、社区精神卫生服务	(15)
五、特殊人群的心理矫治	(16)
六、企业员工心理援助	(17)
七、其他领域	(17)
第三节 咨询心理学的学科性质与发展	(18)
一、学科的基本界定	(18)
二、咨询心理学的研究内容	(18)
三、学习本课程的目的、任务与方法	(19)
四、咨询心理学的未来发展	(20)
第二章 心理咨询师的职业素质与自我成长	(22)
第一节 心理咨询师的职业素质	(23)
一、心理咨询师的资质要求	(23)
二、心理咨询师的职业能力要求	(24)
三、心理咨询师的知识结构要求	(27)
四、心理咨询师的个人特质要求	(30)
五、心理咨询的认识论与方法论	(32)
第二节 心理咨询师的自我成长	(34)
一、个人成长的主题	(35)

二、心理咨询师的自我体验	(38)
三、心理咨询师的从业动机	(38)
四、心理咨询师的自我探索	(40)
第三节 心理咨询师的职业风险和职业倦怠	(41)
一、心理咨询师的职业风险	(41)
二、心理咨询师的职业倦怠	(42)
三、心理咨询师职业风险与职业倦怠的预防	(44)
第三章 心理咨询的职业道德	(47)
第一节 心理咨询职业道德的特点与要求	(47)
一、伦理、道德和职业道德概述	(47)
二、心理咨询职业道德的特点	(48)
三、心理咨询伦理学的基本问题	(49)
第二节 心理咨询职业道德的要求	(50)
一、爱岗敬业	(50)
二、诚实守信	(51)
三、公道正直	(51)
四、尊重人的权利和尊严	(51)
五、通晓专业知识与技能	(52)
六、科学责任和社会责任感	(53)
七、避免多重关系	(53)
八、妥善处理多元文化的伦理问题	(54)
第三节 预防心理咨询职业道德问题的方法	(54)
一、提高自我察觉能力	(55)
二、接受行业专业督导	(56)
三、履行咨访双方协议	(56)
四、遵守心理咨询关系的基本设置	(57)
第四章 心理咨询关系	(59)
第一节 心理咨询关系概述	(59)
一、心理咨询关系的特性	(59)
二、心理咨询关系的意义	(60)
三、影响咨询关系的因素	(61)
第二节 心理咨询职业行为的基本设置	(62)
一、时间设置	(62)
二、地点设置	(64)
三、费用设置	(64)
第三节 建立良好咨询关系的条件	(65)
一、尊重和温暖	(65)
二、真诚一致	(67)
三、共情	(68)

四、积极关注	(70)
第四节 咨询关系中常见问题的处理	(71)
一、阻抗	(72)
二、移情	(74)
三、反移情	(77)
四、依赖	(79)
五、多话	(80)
六、沉默	(81)
第五节 咨询关系的匹配与转介	(82)
一、咨询关系匹配的含义	(82)
二、转介的条件与方法	(84)
三、咨询关系的结束	(85)
第五章 心理咨询的基本原则	(88)
第一节 理解原则	(89)
一、理解的含义与意义	(89)
二、理解的基本要求	(89)
三、理解中常见的问题	(90)
第二节 精神支持原则	(91)
一、精神支持的含义与意义	(91)
二、精神支持的基本要求	(92)
三、精神支持中常见的问题	(92)
第三节 保密性原则	(93)
一、保密的含义与意义	(93)
二、保密的基本要求	(93)
三、保密中常见的问题	(94)
第四节 价值中立原则	(95)
一、价值中立的含义与意义	(95)
二、价值中立的基本要求	(96)
三、价值中立的常见问题	(97)
第五节 至善原则	(97)
一、至善的含义与意义	(98)
二、至善的基本要求	(98)
三、至善中的常见问题	(99)
第六节 助人自助原则	(100)
一、助人自助的含义与意义	(100)
二、助人自助的基本要求	(100)
三、助人自助的常见问题	(101)
第七节 行为有度原则	(101)
一、行为有度的含义与意义	(101)

二、行为有度的基本要求	(101)
三、行为有度的常见问题	(102)
第六章 心理咨询的过程与方案	(103)
第一节 心理咨询的过程与环节	(103)
一、初诊接待	(104)
二、摄入性晤谈	(104)
三、观察和收集其他资料	(105)
四、评估与诊断	(106)
五、病因与病理分析	(107)
六、确定咨询目标与制定咨询方案	(107)
七、实施咨询与治疗	(108)
八、咨询效果的评估	(109)
九、结束咨询与效果的巩固	(109)
第二节 心理咨询目标	(110)
一、确立咨询目标的意义	(110)
二、心理咨询目标的分类	(111)
三、有效心理咨询目标的要求	(112)
四、不同学派咨询目标的比较	(113)
第三节 心理咨询理论与技术的选择	(113)
一、以问题的性质进行选择	(113)
二、以主导症状进行选择	(115)
三、以咨询目标指导选择	(118)
四、咨询与治疗技术的整合	(121)
第四节 心理咨询案例的记录	(122)
一、咨询记录的重要性	(122)
二、咨询记录的时间与种类	(123)
三、记录的内容与要求	(123)
第七章 心理诊断与评估	(125)
第一节 心理诊断概述	(125)
一、心理问题与精神障碍的分类	(126)
二、心理诊断的标准	(129)
第二节 心理诊断与评估的方法	(131)
一、临床晤谈	(131)
二、临床观察	(133)
三、临床调查	(135)
四、心理测量	(135)
第三节 临床心理评估	(138)
一、心理评估的任务	(138)
二、心理评估的工作提纲	(139)

四、积极关注	(70)
第四节 咨询关系中常见问题的处理	(71)
一、阻抗	(72)
二、移情	(74)
三、反移情	(77)
四、依赖	(79)
五、多话	(80)
六、沉默	(81)
第五节 咨询关系的匹配与转介	(82)
一、咨询关系匹配的含义	(82)
二、转介的条件与方法	(84)
三、咨询关系的结束	(85)
第五章 心理咨询的基本原则	(88)
第一节 理解原则	(89)
一、理解的含义与意义	(89)
二、理解的基本要求	(89)
三、理解中常见的问题	(90)
第二节 精神支持原则	(91)
一、精神支持的含义与意义	(91)
二、精神支持的基本要求	(92)
三、精神支持中常见的问题	(92)
第三节 保密性原则	(93)
一、保密的含义与意义	(93)
二、保密的基本要求	(93)
三、保密中常见的问题	(94)
第四节 价值中立原则	(95)
一、价值中立的含义与意义	(95)
二、价值中立的基本要求	(96)
三、价值中立的常见问题	(97)
第五节 至善原则	(97)
一、至善的含义与意义	(98)
二、至善的基本要求	(98)
三、至善中的常见问题	(99)
第六节 助人自助原则	(100)
一、助人自助的含义与意义	(100)
二、助人自助的基本要求	(100)
三、助人自助的常见问题	(101)
第七节 行为有度原则	(101)
一、行为有度的含义与意义	(101)

三、心理评估的类型	(140)
四、心理评估的内容与方法	(140)
五、发布心理评估报告的注意事项	(142)
第八章 心理晤谈的基本技术	(144)
第一节 倾听技术	(145)
一、倾听的过程与意义	(145)
二、倾听的基本要求	(146)
三、澄清技术	(147)
四、内容反应技术	(147)
五、情感反应技术	(148)
六、鼓励技术	(149)
七、具体化技术	(150)
八、提问技术	(150)
九、参与性概述	(152)
第二节 影响技术	(152)
一、解释技术	(153)
二、面质技术	(156)
三、信息提供技术	(159)
四、自我开放技术	(161)
五、即时化技术	(163)
六、内容表达技术	(165)
七、影响性概述	(166)
第三节 指导技术	(167)
一、自我管理技术	(168)
二、内隐模仿技术	(170)
三、冥想与肌肉放松训练	(171)
四、内在敏感训练	(172)
五、认知改变技术	(173)
第九章 心理咨询督导	(175)
第一节 咨询督导的意义与功能	(176)
一、咨询督导的含义	(176)
二、咨询督导的目的与意义	(176)
三、督导的功能与督导师的角色	(177)
第二节 督导的评价标准	(178)
一、评价的概念与类型	(178)
二、评价标准的基本内容	(178)
三、评价的注意事项	(179)
四、评价的步骤与要素	(180)
第三节 督导的理论模型	(181)

一、基于心理咨询理论的督导模型	(181)
二、基于发展观点的督导模型	(182)
三、基于社会角色的督导模型	(183)
第四节 督导的形式与方法	(184)
一、个体督导的形式与方法	(184)
二、团体督导的形式与方法	(186)
三、督导中的其他事项	(187)

下编 各类心理咨询方案

第十章 内科心身疾病的心理咨询方案	(191)
第一节 冠心病心身问题	(191)
一、病因与心理评估	(192)
二、长期咨询目标	(194)
三、短期咨询目标及干预措施	(194)
四、咨询效果评估	(197)
第二节 高血压心身问题	(197)
一、病因与心理评估	(197)
二、长期咨询目标	(198)
三、短期咨询目标及干预措施	(198)
四、咨询效果评估	(201)
第三节 消化性溃疡心身问题	(201)
一、病因与心理评估	(201)
二、长期咨询目标	(202)
三、短期咨询目标及干预措施	(202)
四、咨询效果评估	(205)
第四节 支气管哮喘心身问题	(205)
一、病因与心理评估	(206)
二、长期咨询目标	(206)
三、短期咨询目标及干预措施	(206)
四、咨询效果评估	(208)
第五节 糖尿病心身问题	(208)
一、病因与心理评估	(209)
二、长期咨询目标	(210)
三、短期咨询目标及干预措施	(210)
四、咨询效果评估	(212)
第六节 非器质性睡眠障碍	(212)
一、病因与心理评估	(212)
二、长期咨询目标	(213)
三、短期咨询目标及干预措施	(213)

四、咨询效果评估	(217)
第七节 摄食障碍	(217)
一、病因与心理评估	(217)
二、长期咨询目标	(218)
三、短期咨询目标及干预措施	(218)
四、咨询效果评估	(221)
第十一章 其他心身疾病心理咨询方案	(222)
第一节 癌症心身问题	(222)
一、病因与心理评估	(223)
二、长期咨询目标	(224)
三、短期咨询目标及干预措施	(224)
四、咨询效果评估	(228)
第二节 疼痛心身问题	(228)
一、病因与心理评估	(229)
二、长期咨询目标	(230)
三、短期咨询目标及干预措施	(230)
四、咨询效果评估	(232)
第三节 神经性皮炎心身问题	(232)
一、病因与心理评估	(232)
二、长期咨询目标	(233)
三、短期咨询目标及干预措施	(233)
四、咨询效果评估	(235)
第四节 与月经失调相关的心身问题	(235)
一、病因与心理评估	(236)
二、长期咨询目标	(237)
三、短期咨询目标及干预措施	(238)
四、咨询效果评估	(240)
第十二章 应激相关障碍的心理咨方案	(241)
第一节 急性应激性障碍	(241)
一、病因与心理评估	(242)
二、长期咨询目标	(242)
三、短期咨询目标及干预措施	(243)
四、咨询效果评估	(245)
第二节 创伤后应激障碍	(246)
一、病因与心理评估	(246)
二、长期咨询目标	(248)
三、短期咨询目标及干预措施	(248)
四、咨询效果评估	(250)
第三节 适应障碍	(251)

一、	病因与心理评估	(251)
二、	长期咨询目标	(252)
三、	短期咨询目标及干预措施	(252)
四、	咨询效果评估	(253)
第四节	自杀危机	(253)
一、	病因与心理评估	(253)
二、	长期咨询目标	(255)
三、	短期咨询目标及干预措施	(255)
四、	咨询效果评估	(258)
第十三章	神经症与抑郁症的心理咨询方案	(261)
第一节	焦虑症	(261)
一、	病因与心理评估	(262)
二、	长期咨询目标	(262)
三、	短期咨询目标及干预措施	(263)
四、	咨询效果评估	(266)
第二节	恐惧症	(266)
一、	病因与心理评估	(266)
二、	长期咨询目标	(267)
三、	短期咨询目标及干预措施	(267)
四、	咨询效果评估	(270)
第三节	强迫症	(270)
一、	病因与心理评估	(270)
二、	长期咨询目标	(272)
三、	短期咨询目标及干预措施	(272)
四、	咨询效果评估	(276)
第四节	躯体形式障碍	(278)
一、	病因与心理评估	(278)
二、	长期咨询目标	(280)
三、	短期咨询目标及干预措施	(280)
四、	咨询效果评估	(283)
第五节	抑郁症	(283)
一、	病因与心理评估	(283)
二、	长期咨询目标	(284)
三、	短期咨询目标及干预措施	(284)
四、	咨询效果评估	(287)
第十四章	酗酒与药物依赖的心理咨询方案	(291)
第一节	酗酒	(291)
一、	病因与心理评估	(291)
二、	长期咨询目标	(293)

三、短期咨询目标及干预措施	(293)
四、咨询效果评估	(295)
第二节 药物依赖与药物滥用	(297)
一、病因与心理评估	(297)
二、长期咨询目标	(299)
三、短期咨询目标及干预措施	(299)
四、咨询效果评估	(302)
第十五章 青少年心理问题的心理咨询方案	(304)
第一节 品行障碍	(304)
一、病因与心理评估	(305)
二、长期咨询目标	(305)
三、短期咨询目标及干预措施	(305)
四、咨询效果评估	(309)
第二节 网络成瘾	(309)
一、病因与心理评估	(310)
二、长期咨询目标	(311)
三、短期咨询目标及干预措施	(311)
四、咨询效果评估	(313)
第三节 逆反行为	(313)
一、病因与心理评估	(313)
二、长期咨询目标	(314)
三、短期咨询目标及干预措施	(315)
四、咨询效果评估	(316)
第十六章 性心理问题的心理咨询方案	(318)
第一节 性身份障碍	(319)
一、病因与心理评估	(319)
二、长期咨询目标	(320)
三、短期咨询目标及干预措施	(320)
四、咨询效果评估	(322)
第二节 性偏好障碍	(322)
一、病因与心理评估	(322)
二、长期咨询目标	(324)
三、短期咨询目标及干预措施	(324)
四、咨询效果评估	(326)
第三节 性指向障碍	(326)
一、病因与心理评估	(326)
二、长期咨询目标	(327)
三、短期咨询目标及干预措施	(327)
四、咨询效果评估	(331)

第四节 阳痿	(331)
一、病因与心理评估	(331)
二、长期咨询目标	(333)
三、短期咨询目标及干预措施	(333)
四、咨询效果评估	(334)
第五节 早泄	(334)
一、病因与心理评估	(334)
二、长期咨询目标	(335)
三、短期咨询目标及干预措施	(335)
四、咨询效果评估	(336)
第十七章 恋爱、婚姻与家庭问题的心理咨询方案	(337)
第一节 恋爱问题	(337)
一、问题与评估	(338)
二、长期咨询目标	(339)
三、短期目标与干预措施	(339)
四、咨询效果评估	(341)
第二节 婚姻关系冲突	(342)
一、问题与评估	(342)
二、长期咨询目标	(343)
三、短期咨询目标及干预措施	(343)
四、咨询效果评估	(348)
第三节 亲子关系与家庭冲突	(348)
一、问题与评估	(349)
二、长期咨询目标	(350)
三、短期咨询目标及干预措施	(350)
四、咨询效果评估	(352)
第四节 婆媳关系紧张	(352)
一、问题与评估	(353)
二、长期咨询目标	(353)
三、短期咨询目标及干预措施	(354)
四、咨询效果评估	(355)
第十八章 学生心理问题的心理咨询方案	(356)
第一节 新生适应不良	(357)
一、问题与评估	(357)
二、长期咨询目标	(358)
三、短期咨询目标及干预措施	(358)
四、咨询效果评估	(361)
第二节 考试焦虑	(361)
一、问题与评估	(361)

二、长期咨询目标	(362)
三、短期咨询目标及干预措施	(362)
四、咨询效果评估	(364)
第三节 自卑心理	(365)
一、问题与评估	(366)
二、长期咨询目标	(367)
三、短期咨询目标及干预措施	(367)
四、咨询效果评估	(369)
第四节 人际沟通障碍	(369)
一、问题与评估	(369)
二、长期咨询目标	(370)
三、短期咨询目标及干预措施	(371)
四、咨询效果评估	(373)