

国家社会科学基金教育学一般课题

儿童心理创伤对认知功能的影响性研究(BBA170065)

心理咨询原理与技术

赵冬梅 著

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书主要介绍心理咨询的几种经典理论以及心理咨询与治疗的原理,内容包括心理咨询概论,精神分析疗法,行为治疗的理论与方法,理性情绪疗法,人本主义疗法,森田疗法,表达性艺术治疗,初诊接待,心理评估与诊断,心理咨询关系的建立,心理咨询参与性技术,心理咨询影响性技术,识别和处理阻抗、沉默与多话现象,移情与反移情。本书试图把看似深奥晦涩的理论深入浅出地介绍给读者,使读者理解心理咨询的本质,将不同的理论、技术和方法融会贯通。本书内容浅显易懂,侧重于实操,主要结合案例阐述相关内容。

本书可作为高等院校心理咨询原理与技术、咨询心理学等课程的教材,也适合对心理咨询感兴趣的读者自学和阅读。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。举报:010-62782989, beiqinquan@tup.tsinghua.edu.cn。

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询原理与技术 / 赵冬梅著. —北京: 清华大学出版社, 2021.8

ISBN 978-7-302-56771-4

I. ①心… II. ①赵… III. ①心理咨询 IV. ①B849.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2020)第 217904 号

责任编辑: 王 定

封面设计: 周晓亮

版式设计: 思创景点

责任校对: 马遥遥

责任印制: 杨 艳

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座

邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175

邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 三河市天利华印刷装订有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 185mm×260mm

印 张: 19

字 数: 427 千字

版 次: 2021 年 8 月第 1 版

印 次: 2021 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 59.80 元

产品编号: 083229-01

前 言

自从事心理学教学工作以来，我一直讲授“心理咨询原理与技术”这门课程，这门课程在不同的学校有不同的名称，如“咨询心理学”“心理咨询案例分析”。2003—2008年，我给心理咨询师培训班讲授二级、三级的心理咨询技能部分，在讲授这些课程的过程中，我一直想根据自己对这门课程的理解，以及学生的需要，编写一本既介绍经典心理咨询的理论，又介绍一些比较常见的甚至时尚的疗法的书籍，使得学生学习时能更好地进行拓展。心理咨询除了各种疗法，还有非常重要的面谈技巧，我也想在书中对一些简单、实用的心理咨询面谈技巧进行更详细的介绍。

2018年，我把讲课的内容整理成了一本讲义，开始考虑如何把这些材料进行整理，丰富其内容，使之能够出版。殚精极思，结集付梓，是一个艰难的历程。将讲义内容编写成书，需要考虑很多内容的出处和来源、案例的典型性，以及内容的科学性、逻辑性和严谨性。在这个过程中，我们反复修改、完善，增补又删减，出版社编辑一次次提出关于框架和体例的修改意见。编写一本书，从整理思路到开始着手，这个过程很磨人，也很锻炼人。看到最后不断完善、渐渐成型的书稿，收获的欣喜显而易见。在心理咨询中，来访者不断获得领悟、改变、成长和蜕变，当然，咨询师和来访者是一起成长的。成书的过程和心理咨询来访者的成长过程是一样的，编著书稿的过程对每一位编写者来说都是一个难忘的经历。我们也希望每一位阅读本书的读者，能够有所收获和成长！

在全体编者努力下，本书力求体现以下特色。

(1) 科学性：本书重视咨询心理学的科学基础，希望能全面反映当今咨询心理学的理论、技术和方法的科学性。

(2) 实操性：临床心理咨询专业人员不仅要具备深厚的理论知识，以及独立开展临床心理咨询和治疗领域科学研究的能力，而且要能熟练地进行心理诊断和心理评估，解决临床实际问题。本书力求彰显理论与实际并重的指导思想，尤其注重实操性，更多地结合案例、视频等材料介绍理论内容。

(3) 新颖性：本书注意体现当今咨询心理学学科的进展，书中不仅介绍了咨询心理学领域传统的理论、技术和方法，而且适当地介绍了当前咨询心理学领域较新的技术和方法，如绘画疗法、音乐疗法等。

(4) 可读性：本书内容通俗易懂，便于读者阅读和自学，即使没有任何心理学背景知识的读者，也很容易读懂本书并掌握相关知识。

全书共十四章，前七章主要介绍临床心理咨询的基本理论和疗法，后七章主要介绍心理咨询面谈技巧的相关知识。每一章包括学习目标、重点与难点、情境导入、正文，其中正文的主要理论和知识点附加案例、拓展阅读和视频材料，每章后都设有思考与实践内容。

每个章节的正文部分一般以理论开始，过渡到技术与方法介绍，再进行简要的理论总结。

本书具体编写分工如下：第一章由广东金融学院心理咨询中心彭颖淑主任编写；第二章由广东金融学院心理咨询中心胡伟坚博士编写；第三章由广东金融学院创业教育学院心理健康教研室姜微微编写；第四章、第八章～第十三章由广东金融学院公共管理学院应用心理学系赵冬梅教授编写；第五章由广东金融学院创业教育学院心理健康教研室陈竞秀编写；第六章由广东金融学院公共管理学院应用心理学系梁燕君编写；第七章第一节由澳门城市大学梁靖宇博士编写，第二节由星海音乐学院心理咨询中心苑冀主任编写，第三节由星海音乐学院心理咨询中心陈琛编写，第四节由广东技术师范学院心理咨询中心任增辉副主任编写；第十四章由澳门城市大学潘俊丽博士编写。

目前，国内外介绍临床心理咨询的书籍非常多，我们无法求新求全，只求结合学习实际，为本科、专科心理学相关专业的学生提供通俗易懂的教材，为对心理咨询感兴趣的读者提供易读、易懂、易学、易上手的读物。本书从准备编写到联系出版社，花费了两年的时间，在此过程中，尽管每位编写者都投入了大量时间和精力，但因知识水平有限，疏漏在所难免，恳请读者批评指正，我们将努力修正、完善。

心理咨询在很多情况下都是渡人渡己的过程，理论学习只是入门学习的一部分，弗洛姆在《被遗忘的语言》中说：“梦的分析，需要知识，需要实践，需要天赋，需要耐心。”我认为心理咨询同样如此，除了知识的学习，还需要实践，需要天赋，需要耐心。这也是我们对读者的期望和寄语。

本书教学课件、教学大纲、电子教案可扫下列二维码免费下载。



教学课件



教学大纲



电子教案

赵冬梅
2021年5月

目 录

第一章 心理咨询概论	1
第一节 心理咨询的定义、重要性 及与心理治疗的关系	2
一、心理咨询的定义	2
二、心理咨询的重要性	3
三、心理咨询与心理治疗的关系	4
第二节 心理咨询的起源与发展	5
一、心理咨询产生的社会背景	5
二、心理咨询在美国的发展	6
三、我国心理咨询发展现状	7
四、心理咨询的未来	8
第三节 心理咨询的模式、作用及 影响心理咨询效果的因素	9
一、心理咨询的模式	9
二、心理咨询的作用	11
三、影响心理咨询效果的因素	12
第四节 心理咨询的伦理问题	14
一、职业伦理准则的意义	15
二、心理咨询中的伦理准则	15
思考与实践	16
第二章 精神分析疗法	18
第一节 精神分析概述	19
一、精神分析的含义	19
二、精神分析理论及代表人物	19
第二节 精神分析治疗原理和 方法	33
一、精神病理学说	33
二、治疗方法	36
第三节 精神分析理论与新精神 分析理论的评价	40

一、精神分析理论的贡献	40
二、精神分析理论的局限	41
三、新精神分析理论的评价	42
思考与实践	43
第三章 行为治疗的理论与方法	45
第一节 行为治疗概述	46
一、行为治疗的历史与发展	46
二、行为治疗的共同特征	48
第二节 行为治疗及其理论	48
一、行为治疗的界定	48
二、行为治疗的人性观	49
三、行为治疗的基本理论	49
四、行为治疗的其他理论	55
第三节 行为治疗的方法和技术	56
一、行为治疗的基本假设	56
二、行为治疗的基本过程	56
三、治疗师的功能和角色	57
四、行为治疗的基本原则	58
五、行为治疗的主要技术	58
六、行为治疗的发展倾向与创新	62
第四节 行为治疗的评价	63
思考与实践	65
第四章 理性情绪疗法	66
第一节 认知疗法	67
一、认知疗法的起源	67
二、认知疗法的理论	67
第二节 理性情绪疗法的理论	69
一、理性情绪疗法的代表人物	69
二、理性情绪疗法的治疗原理	71
三、理性情绪疗法的人性观	71

四、ABC 理论·····	72	二、森田疗法的发展·····	110
五、理性情绪疗法关于精神疾病的 基本观点·····	73	三、森田疗法的理论基础·····	112
第三节 理性情绪疗法的方法和 技术·····	73	第二节 森田疗法的治疗原理与 技术·····	116
一、理性情绪疗法的操作模式·····	74	一、森田疗法的治疗原理·····	116
二、理性情绪疗法的治疗阶段·····	75	二、森田疗法的基本技术·····	120
三、理性情绪疗法的主要技术·····	76	第三节 森田疗法在中国的推广与 研究·····	123
第四节 理性情绪疗法的评价·····	82	一、森田疗法在中国的推广·····	123
一、理性情绪疗法的贡献·····	82	二、森田疗法的中国化研究·····	124
二、理性情绪疗法的局限性·····	83	思考与实践·····	125
思考与实践·····	83	第七章 表达性艺术治疗·····	126
第五章 人本主义疗法·····	84	第一节 绘画治疗·····	128
第一节 人本主义疗法概述·····	85	一、绘画治疗概述·····	128
一、人本主义疗法的代表人物·····	85	二、绘画治疗的应用·····	132
二、人本主义疗法的哲学基础·····	87	三、绘画治疗的解释原则·····	133
第二节 人本主义疗法的基本 理论·····	88	四、绘画治疗的解读方法·····	134
一、人本主义疗法的人性观·····	88	五、常见的绘画治疗技术·····	134
二、人本主义疗法的自我观·····	90	第二节 心理剧治疗·····	137
三、人本主义疗法的治疗原理·····	94	一、心理剧治疗概述·····	138
第三节 人本主义疗法的方法和 技术·····	96	二、心理剧治疗的理论基础·····	143
一、人本主义疗法的基本特点·····	96	三、心理剧治疗的基本技术·····	145
二、人本主义疗法的基本技术·····	97	四、心理剧治疗的过程·····	148
三、人本主义疗法的目标与 步骤·····	102	五、心理剧治疗的评价·····	150
四、人本主义治疗案例·····	104	第三节 音乐治疗·····	151
第四节 人本主义疗法的评价·····	105	一、音乐治疗发展的历史背景和 哲学观基础·····	151
一、人本主义疗法的主要贡献·····	105	二、音乐治疗流派与音乐治疗 过程·····	152
二、人本主义疗法的局限性·····	106	三、音乐治疗原理·····	153
思考与实践·····	106	四、音乐治疗技术·····	155
第六章 森田疗法·····	108	第四节 沙盘游戏治疗·····	157
第一节 森田疗法概述·····	109	一、沙盘游戏治疗简介·····	157
一、森田疗法的创始·····	109	二、沙盘游戏治疗的实施过程·····	162
		三、沙盘的象征及分析·····	163

四、沙盘作品分析·····	168	一、心理咨询关系的定义·····	203
五、沙盘游戏为何会产生治疗 效果·····	170	二、建立良好的咨询关系的 意义·····	204
思考与实践·····	171	第二节 影响心理咨询关系的 因素·····	206
第八章 初诊接待·····	173	一、尊重·····	207
第一节 初诊接待的技巧·····	174	二、真诚·····	209
一、初诊接待前的准备工作·····	174	三、热情与温暖·····	211
二、初诊接待的工作程序和 内容·····	177	四、共情·····	212
第二节 初诊接待的理论要点和 注意事项·····	180	五、积极关注·····	217
一、初诊接待的理论要点·····	181	思考与实践·····	219
二、初诊接待的注意事项·····	184	第十一章 心理咨询参与性技术·····	221
三、初始访谈运用问题的概念化 系统·····	184	第一节 基本的参与性技术·····	222
四、初始访谈的作用·····	186	一、倾听·····	222
思考与实践·····	186	二、询问·····	226
第九章 心理评估与诊断·····	188	三、鼓励和重复·····	228
第一节 心理评估与诊断概述·····	189	第二节 深度的参与性技术·····	229
一、心理诊断的定义·····	189	一、内容反应·····	230
二、心理评估与心理诊断的 区分·····	190	二、情感反应·····	230
三、心理诊断的目标·····	191	三、具体化技术·····	231
四、心理诊断的科学性·····	191	四、参与性概述·····	233
五、心理诊断的作用·····	192	五、非言语技巧·····	234
第二节 临床咨询心理问题的 诊断·····	193	思考与实践·····	237
一、正常心理与异常心理的 诊断·····	193	第十二章 心理咨询影响性技术·····	238
二、不同程度心理问题的诊断·····	195	第一节 主要的影响性技术·····	239
三、心理诊断的方法与原则·····	197	一、面质·····	239
思考与实践·····	200	二、解释·····	243
第十章 心理咨询关系的建立·····	202	三、指导·····	246
第一节 心理咨询关系概述·····	203	四、自我暴露·····	247
		第二节 其他影响性技术·····	251
		一、内容表达·····	251
		二、情感表达·····	252
		三、影响性概述·····	253
		四、非言语技巧·····	254
		思考与实践·····	262

第十三章 识别和处理阻抗、沉默与多话	
现象	264
第一节 识别和处理阻抗	265
一、关于阻抗的理论	265
二、阻抗的类型	266
三、阻抗产生的原因	269
四、应对和处理阻抗	272
第二节 识别和处理沉默与多话	
现象	274
一、沉默的类型	275
二、沉默的处理	275
三、多话	276
思考与实践	278
第十四章 移情与反移情	279
第一节 移情概述	280

一、移情	280
二、正移情和负移情	280
三、反移情	281
第二节 弗洛伊德的移情观	284
第三节 客体关系取向分析中的	
移情和反移情	285
第四节 自体心理取向分析中的	
移情和反移情	286
第五节 荣格心理取向分析的	
移情和反移情	288
思考与实践	291
参考文献	292

第一章

心理咨询概论

【学习目标】

- (1) 掌握心理咨询的定义。
- (2) 了解心理咨询的历史与现状。
- (3) 理解心理咨询的模式和作用。

【重点与难点】

- (1) 心理咨询的伦理。
- (2) 心理咨询的模式。

【情境导入】

即将毕业的张剑

张剑马上就要大学毕业了，但工作还没有着落。他的求职过程并不顺利，有几次面试都在最后环节被拒绝了。白天，他依然与同学谈笑自如，与女友自信、洒脱地聊天；晚上，他却辗转反侧，夜不能寐，有时候莫名其妙的心悸，手心出汗。一向理性、乐观的他，最近居然常常有想哭的冲动，但是哭泣对他来说很困难，因为从小父母就告诉他，哭泣是一件很羞耻的事情。他感到沮丧而疲惫，每天无精打采，很想振作起来，却觉得很艰难。有人建议张剑寻求心理咨询，但他内心有很多顾虑，不知道这种方式能否帮助自己，也害怕自己的隐私被泄露。

(资料来源：作者临床咨询案例)

人们生活在一个纷繁复杂、急剧变化的世界，经常会遇到各种各样的问题、冲突或者困惑，当人们遇到精神或心理方面的困扰时，大部分人通过自我调节，并且随着时间的推移，能够顺利地摆脱困扰。当人们遇到严重且复杂的心理问题时，没有办法通过自己的力量顺利解决这些问题，这时候人们通常会求助于亲人、朋友、邻居，甚至是网上的陌生人，但这些人提出的建议并不充分，或者不能真正缓解人们的困扰，一种特殊的解决方式——心理咨询就成为一种专业而有效的选择。心理咨询作为一个助人的职业，已经被越来越多的人接受和认可。心理咨询是做什么的，它是如何产生和发展的？心理咨询有哪些工作模

式，是否受到法律和伦理的制约？如果想成为这个行业的从业者，需要具备哪些能力和素质？这些都是本章要讨论的主要问题。

第一节 心理咨询的定义、重要性及 与心理治疗的关系

“咨询”一词有商量、询问的含义，通常指由掌握大量知识或信息的专业人士向有需求的人提供一种顾问式、参谋式的服务。常见的咨询服务有管理咨询、财务咨询、战略咨询、心理咨询等，咨询人员必须接受该领域的专业训练，并且具备一定的专业能力。从不同行业内在的知识体系去定义咨询是比较困难的，因为理论流派纷杂，较难统一，通常选择从职业性质的角度来定义咨询工作，同时体现某个专业领域的特点。

一、心理咨询的定义

心理咨询是什么？中外学者和专业机构或团体对心理咨询进行了如下定义。

罗杰斯将心理咨询定义为：“通过与个体持续的、直接的接触，向其提供心理帮助并力图促使其行为、态度发生变化的过程。”

美国心理咨询协会(American Counseling Association, ACA)1997年将心理咨询定义为：“运用心理健康、心理学和人类发展的原理，通过认知、情感、行为或系统的干预和策略，致力于促进人的身心健康、个体成长和职业发展。”

《心理学大辞典》将心理咨询定义为：“对心理失常的人，通过心理商谈的程序和方法，使其对自己与环境有一个正确的认识，以改变其态度与行为，并对社会生活有良好的适应。心理失常，有轻度的，有重度的，有属于机能性的，有属于机体性的。心理咨询以轻度的、属于机能性的心理失常为范围。心理咨询的目的就是纠正心理上的不平衡，使自己对个人与环境重新有一个清楚的认识，改变态度和行为，以达到对社会生活有良好的适应。”

通常把提供心理咨询服务的从业者称为心理咨询师，寻求心理咨询帮助的人称为来访者。狭义的心理咨询涉及各理论流派的人性观、方法论和技术操作等复杂的因素，所以对心理咨询下一个统一的定义是比较困难的。目前对心理咨询的定义尚无标准的说法，为了简明扼要地概括心理咨询的本质，本书综合各学者和机构对心理咨询的描述，将心理咨询定义为：心理咨询师帮助来访者解决心理问题的过程。这是一个广义的心理咨询定义，可以从以下几个方面理解这一定义。

(1) 心理咨询建立“求”与“助”的人际关系。心理咨询通常发生在求助者被心理问题困扰且对心理咨询师产生求助意愿的时候，这种关系是自愿的，而非强制性的。尽管

不同的理论流派强调的咨询关系类型不一，但“求”与“助”是心理咨询最基础的人际关系。

(2) 心理咨询是专业性的职业活动。区别于其他助人性质的职业，例如医生、警察、社工、教师等，心理咨询主要以心理学的理论和方法为指导，同时在实践中融合了医学、人类学、教育学、社会学、艺术等学科的知识。心理咨询作为一个职业，已经有了专业的知识体系、官方认可的职业资格认证和职业伦理守则等，这将心理咨询与一般的助人行为区分开来。

(3) 心理咨询解决的是心理或行为问题。心理咨询不是万能的，无法解决人类所有的问题。心理咨询关注人类的心理健康、心理素质、人际关系和社会适应等一系列与心理或行为相关的问题，但不解决生活中的具体实际问题，例如器质性疾病、法律纠纷、财务危机、技能培训等。相关法律和伦理规范对心理咨询的工作范畴也有具体的规定，后面的章节会详细介绍。

心理咨询是一个复杂的、充满活力的实践性活动，促进人类心理健康和心理成长是这一活动的共同目标。因此，从职业性的角度来定义心理咨询，并不是要忽视各理论流派的差异，而是尊重差异性，并体现其殊途同归的特点。

二、心理咨询的重要性

人的一生中可能遇到两大类心理危机。第一种是几乎每个人都会遇到的必然性心理危机，是每个人都必须经历、不可避免的，如第一次去幼儿园、重要的升学考试(中考、高考等)、性萌芽、青春期、第一次工作、第一次恋爱、第一次结婚，第一次怀孕与分娩、更年期等。人生中总会有重要的转折时期，很多人都可能在这一时期产生心理危机，如果不能自己顺利度过，也没有亲人、朋友等的支持和陪伴，可能就需要心理咨询。第二种是偶然性心理危机，人生不如意十有八九，每个人都可能遇到天灾人祸、生离死别，如失恋、离婚、失业、破产、交通事故、自然灾害(水灾、地震、龙卷风等)、虐待、强暴、重要的人或亲人的死亡等。遭遇偶然性心理危机的个体，需要及时的心理危机干预和后期的心理康复与重建，很多经历这些危机的个体如果没有得到他人的支持是难以度过的。

世界卫生组织(World Health Organization)发布的数据显示，自杀是全球 15~19 岁人群的第二大死因，排在第一位的是交通事故。2016 年，全球有近 80 万人因自杀而死亡，其中 79%发生于中低收入国家。精神疾病是导致自杀的最大原因，其中抑郁症是常见重性精神疾病。

静态地看，人的心理是一种状态；动态地看，人的心理是围绕健康常模，在一定范围内上下波动的过程，心理的动态曲线如图 1-1 所示。

个体心理的不同状态如图 1-2 所示。

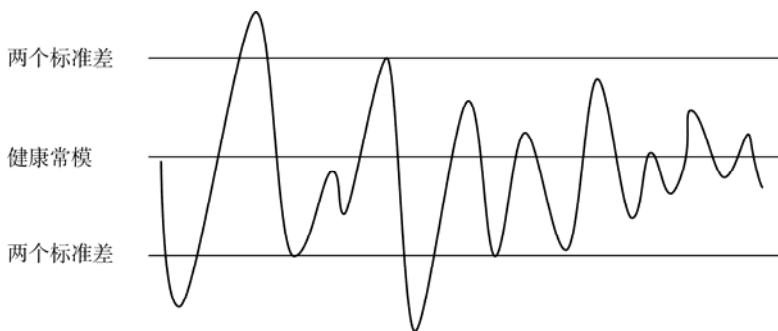


图 1-1 心理的动态曲线

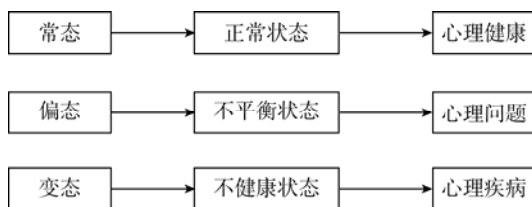


图 1-2 个体心理的不同状态

由图 1-1 和图 1-2 可以看出，心理状态并非一成不变的，它一直处于一种波动的状态，只要波动范围没有超出两个标准差，都属于正常的心理状态。正常个体若出现不平衡状态就是有心理问题，需要接受心理咨询，但并非所有人都一定需要接受心理咨询，有些人自己能够调整过来，或者能够在身边的人的支持和帮助下调整回到正常状态。如果不平衡状态持续时间过久，在自己或他人帮助下仍然不能恢复到正常状态，就需要接受心理咨询，若没有接受心理咨询，则可能转变为心理疾病，就属于不健康状态，即变态状态。

三、心理咨询与心理治疗的关系

心理咨询与心理治疗的界限在很长一段时间里是不明确的，也有学者认为两者不需要区分，因为两者都在帮助人们解决心理问题，并且在理论背景、心理评估的方法和工作原则方面几乎是通用的，所以本质上心理咨询与心理治疗并无区别。本书认为，讨论心理咨询与心理治疗的关系问题并不是要玩文字游戏，而是有现实指导意义的。本书站在有利于来访者的角度将心理咨询与心理治疗进行区分，两者的区别表现在以下几个方面。

(1) 心理咨询的服务对象是心理正常的群体，来访者的心理困扰对其影响程度较轻，通常遇到的是短期的、情境性的心理问题，疗程较短；心理治疗的服务对象主要是心理异常的群体，有较严重的精神障碍或心理疾病，可能疗程较长，数月数年不等。

(2) 心理咨询主要以言语沟通为主，或使用其他非言语沟通的方式对来访者产生影响；心理治疗以药物治疗为主，通过生理变化调节心理功能。因此，心理治疗需要有医学背景和处方权的专业人士来进行，通常是精神科医生或心理医生。

(3) 在工作关系方面，心理咨询师与来访者基本上是平等的咨询关系，以帮助来访者

独立思考和决策为首要目标；心理治疗师与来访者则基本上是医患关系，以治愈病人的心理障碍或病态行为表现为首要目标。所以，心理咨询强调心理咨询师对来访者的尊重和理解，而心理治疗则强调患者对心理医生的顺从与配合。

对于来访者来说，他(她)可能并不清楚自己需要接受心理咨询还是心理治疗，为了让来访者得到更合适的帮助，心理咨询师和心理治疗师都需要具备心理评估和诊断的能力。对于同一来访者，心理咨询与心理治疗可能同时或者交替进行，这与其病情和心理需求有关。

在我国，心理咨询师和心理治疗师是有明确区别的，从业人员分属两个不同的资格认证体系，考核方式和准入条件有较大差异。2013年5月1日实施的《中华人民共和国精神卫生法》规定：“心理咨询人员应当提高业务素质，遵守执业规范，为社会公众提供专业化的心理咨询服务，心理咨询人员不得从事心理治疗或者精神障碍的诊断、治疗。”这是从法律的角度上认定，心理咨询师从事心理治疗属于违法行为。因此，了解心理咨询与心理治疗的边界是十分必要的。目前，两者明显的边界在于是否使用药物和是否求助医疗机构两个方面。在理论层面，“咨询”和“治疗”的字面意义区别不大，在本书中，心理咨询理论和心理治疗理论是通用的。

第二节 心理咨询的起源与发展

当代心理咨询的理论流派众多，且在各国发展情况差异较大，较难形成统一的知识体系。为了理解这种现状，我们需要了解心理咨询产生的历史文化根源和演变过程。

一、心理咨询产生的社会背景

每个时代都有精神疾病患者，每个时代的人都可能有心理失调的时候。18世纪之前，精神病人被看成魔鬼附体，巫师驱魔是主要的治疗方式。当普通人被生活中的问题困扰，出现情绪问题或人际关系问题时，他们往往会寻求宗教的帮助。例如，天主教信仰者主要通过向天主忏悔的方式来解决这些问题，十六七世纪的牧师对他们的教区居民来说，就扮演着心理咨询师的角色。18世纪中叶，欧洲开始出现政府负责运作管理的精神病院，用来看管和照料精神病人，但很少有精神科医生对精神病人进行治疗。

19世纪末，从医学、生物学的角度对精神病进行解释的观点开始形成，例如颅相学、性放纵或自慰等，医学上也开始试验采用不同的物理治疗方式治疗精神疾病。一批医务工作者带着对精神疾病治疗的狂热兴趣做了很多开创性的尝试。1887年，范·瑞特格姆和范·伊登在阿姆斯特丹开设了一家启发式心理疗法诊所。范·伊登对心理疗法的界定是“通过在精神上施加影响来治疗身体疾病，其辅助手段是通过一个人的精神影响来推动另一个人精神上的变化”。19世纪80年代，法国精神病医师沙可和珍妮特使用催眠术来治疗歇斯

底里。催眠术在当时非常盛行,人们认为能够利用催眠术进入正常意识无法触及的精神领域来治愈患者,这拓宽了人类对意识领域的理解,建立了最初的心理治疗模式。1886—1887年,弗洛伊德和沙可共处了4个月后,在维也纳以精神治疗医师的名义建立了私人诊所,并创立了举世闻名的精神分析学说,这也是心理治疗史上第一个较完整的理论体系。精神分析学说不仅开创了心理治疗的新时代,对欧洲的历史文化都产生了巨大的影响。与此同时,欧洲人民经历了第一次工业革命后,社会结构和社会关系都随之发生了变化。从悠闲的乡村生活到紧张忙碌的机械化工作,从原始的家庭结构到孤立的个体,体现在个人身上就是人们应对情绪和心理需求的方式也发生了改变。对于精神疾病的治疗,科学逐渐取代了宗教的作用,未达到严重精神疾病的普通人也不再求助巫师或者牧师,而是开始愿意付费到诊所进行一对一的“治疗”,但不用去精神病院。非精神病人也能够“被治疗”或“被分析”,这种最初的心理咨询与治疗的模式一直沿用至今。

18—19世纪末,精神病科学的发展、社会大众的需求、精神治疗理论的盛行,为心理咨询成为一个职业孕育了可能性。

二、心理咨询在美国的发展

20世纪初,精神分析学说传入美国,引起了学界和大众极大的关注,其至今仍是心理治疗经典理论之一。但现代心理咨询能在美国兴起主要得益于美国的职业指导运动和心理测验在教育、军事领域的推广,以及心理卫生运动的开展,这些事件的发生让普通大众也能得到心理学的帮助。

1900—1909年,被誉为“辅导学之父”的弗兰克·帕森斯建立了波士顿职业辅导局,以帮助年轻人做职业选择。帕森斯对那个时代的影响是很大的,职业辅导包含帮助人了解自我、适应社会、做更好的决策等服务,“他的工作和他在助人事业上所做的努力构成了现代心理咨询的轴心”。同时代,一位叫比尔斯的学生出版了一本名为《一颗找回了自己的心》的书,再现了自己在三所精神病院中的遭遇,以自己作为一名精神病人的切身体验,揭示媒体和公众对精神病人的误解与歧视,激起了公众关于以人道对待精神病人和对心理疾病进行科学研究的呼声。由此,美国进行了一场心理卫生运动,这场运动的一个直接结果就是“心理医院”的建立,这是一种设立在社区的治疗性机构,主要为出院后的精神病人提供治疗性咨询。第一次世界大战期间,心理测量学受到了美国军队的重视,大量的心理测试系统用于筛选士兵。“一战”后,这些测试系统和人员筛选机制在民间得到广泛使用,心理测验也开始用于职业指导,这为后期心理咨询中的评估奠定了基础。20世纪30年代,以职业指导著称的学校心理咨询在全美得到普及。

20世纪40—60年代,精神分析学说的学术价值受到了当时心理学的主流行为主义的质疑和抨击,来自美国的心理学家罗杰斯创立了“以来访者为中心”的心理治疗方法,对精神分析学说提出了挑战,并提出了研究心理治疗过程和结果的系统方法,出版了专著《心理咨询与心理治疗》。罗杰斯的杰出贡献之一在于他增强了心理咨询与治疗这门应用科学的

尊严和地位。1947年,罗杰斯成为以心理治疗医师的身份就任美国心理学会主席第一人。20世纪五六十年代是心理咨询理论多样化发展的时期,新的心理咨询与治疗理论不断涌现,其中认知行为治疗理论成为主流,并推动心理咨询与治疗成为一门应用科学。

20世纪后期,心理咨询行业迅速发展,心理咨询从业人员不断增加。1982年,美国心理咨询师认证委员会(National Board for Certified Counselors, NBCC)成立,开始对心理咨询师进行国家级认证。截至20世纪80年代末期,经美国国家认证的心理咨询师约有17000人,但大部分心理咨询师在中小学和大学工作,为学生提供服务。1992年,美国心理咨询协会成立,心理咨询师的管理条例越来越受重视。20世纪90年代开始,心理咨询开始关注人类成长和发展的议题。

三、我国心理咨询发展现状

我国历史悠久的传统文化中蕴含了很多关于心理咨询和治疗的思想,具体表现在中医关于身心疾病的理念、养生之道中包含的心理卫生思想,以及民俗活动中所蕴含的心理治疗内容。中医认为怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾,五种情志彼此相克,可设法引起与症状相克的情绪反应,以达到治疗目的。“治未病”是中国传统保健思想中的重要观点。《黄帝内经》说,“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱”,主张通过调摄精神,平和七情,节制六欲,乃至“移情变气”,来使“正气存内,邪不可干”。

1936年,著名教育家吴南轩和各界知名人士发起成立了“中国心理卫生协会”。新中国成立前后,我国的心理卫生事业一度停滞,直到20世纪80年代才重新开始发展。1986年,北京朝阳医院建立了我国第一个心理咨询中心。80年代末,我国很多高校开始尝试开展大学生心理咨询工作,并成立专门的心理健康咨询机构。1990年,“中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会”成立。

2001年8月,国家颁布《心理咨询师国家职业标准》,2002年7月开办首期国家职业心理咨询师全国统一培训。2003年,卫生部开始实施心理治疗师资格考试。国家颁布的心理咨询师认证制度对心理咨询在我国的发展起到了巨大的推动作用,培养了一批专业人才,在一定程度上满足了社会的需求,但同时也面临认证体系不完善、培训市场混乱、专业性欠缺等问题。2017年,人力资源和社会保障部发布的《关于公布国家职业资格目录的通知》中取消了“国家心理咨询师”这一职业名称,同时取消了心理咨询师认证资格考试。这并不意味着心理咨询师这个职业在中国会消失,而是说明整个行业进入了规范期和调整期。

我国正处于经济高速发展时期,社会结构和社会关系的变化给人们带来很多社会适应方面的压力,人们对于提升心理健康水平、改善精神生活质量的需求是客观且迫切的,但目前我国心理咨询市场总体供小于求,行业的发展还处于初级水平,面临很多困境。

(1) 缺乏权威的心理咨询师认证体系。2017年,人力资源和社会保障部发文取消了“国家心理咨询师”这一职业名称,同时取消了心理咨询师认证资格考试,这对想要从事心理咨询工作的人来说影响是巨大的,尤其是私人心理咨询机构。

(2) 咨询市场混乱。由于缺乏专业的管理机构，很多私人开办的心理咨询机构的专业性和规范性都不够，心理咨询师和来访者双方权益都无法得到保障。

(3) 理论本土化不够。国内心理咨询师过于依赖西方心理咨询理论，忽视了来访者的本土文化特征，导致咨询效果不佳。

(4) 理论与实践脱离。很多高校开设了心理咨询专业，但教师本身并不做心理咨询，甚至毫无临床经验，这对心理咨询行业的人才培养非常不利。

四、心理咨询的未来

进入 21 世纪，心理咨询作为一个学科，其体系还不够完善，但作为一个服务性的行业，心理咨询以其专业化、规范化和显著的助人效果，越来越得到政府的重视和民众的认可。未来，心理咨询将面临哪些新的挑战，又会呈现怎样的发展趋势呢？

(一) 关注人类社会发展的新议题

有学者认为，“心理咨询发展的最主要原因在于它是对社会需要和社会压力的一种回应”。人们遭受的心理困扰有很明显的时代特征。随着政治、经济、文化、科学的不断发展，人类的生活方式、社会关系和意识形态不断发生改变，人们所关心的话题和社会事件随时可能发生变化，贫困问题、亲子关系、创伤、寂寞、衰老以及其他各种问题都进入了心理咨询行业所聚焦的领域。为了更好地帮助人们适应自然和社会的变化，心理咨询的人性观、助人理论和研究方向都将与时俱进，保持对社会文化的高度敏感性。

(二) 心理咨询理论的本土化发展

心理咨询行业的专业化、职业化和规范化似乎并没有让心理咨询变得标准化。历史上最具影响力的三大咨询流派：心理动力学、认知行为治疗、存在人本主义，提供了解决心理问题的模板，但仍然存在很多局限，例如过分侧重个体内在因素，忽视了文化背景对个体的影响。越来越多的心理咨询师在尝试整合各大流派思想的过程中，意识到了心理咨询师和来访者双方文化背景对咨询效果的影响，多元文化视角的心理咨询与治疗也应运而生。传统心理学理论带有明显的西方主流文化特征，对于不同文化背景的来访者往往收效甚微。跨文化咨询运动使得人们对传统心理咨询理论的局限性有了更清晰的认识，同时，心理咨询行业和心理学界也受到日益盛行的“后现代主义观点”影响。未来，心理咨询会对心理健康观念、心理咨询方法持更开放的态度，在遵循科学性的前提下，在技术上融合一些带有本土文化色彩的仪式、民俗活动等，以适应不同种族、亚文化、性别、宗教背景下人们的需求。

(三) 科技的融入

21 世纪，科学技术迅猛发展，人们的生活方式发生了较大的变化，互联网成为人们主要的沟通方式，心理咨询除了可以采用面对面对话的方式，还可以通过电话、邮件、短信

和各种 App 进行, 咨询变得更便捷。与此同时, 科技也在改变传统的心理咨询或治疗的技术, 例如运用生物反馈仪进行放松训练, 利用眼动脱敏技术进行创伤后应激障碍(PTSD)的干预, 利用心理测试软件进行心理评估。近年来, 还有研究者利用虚拟现实技术进行恐惧症的治疗。尽管人们对科技带给心理咨询的影响还存在争议, 但不可否认, 科技将越来越多地参与到心理咨询的过程中。2004 年, 西方的认知行为治疗(cognitive behavioral therapy, CBT)专家发展出 CBT 的计算机程序, 即计算机化的认知行为治疗(CCBT), 代替治疗师, 采用人机对话的方式进行心理治疗, 并取得了成功。中国 CBT 专业组织在英国、澳大利亚、美国等比较先进的 CCBT 技术的基础上, 经过近 2 年的努力, 研发出一套适合国内患者使用的 CCBT 技术, 包含走出抑郁、战胜焦虑、远离失眠、直面强迫四项内容, 方便个人进行心理自助。也许有一天, 智能机器人也能成为一名初级心理咨询师, 或者在心理咨询的过程中扮演某个角色。

第三节 心理咨询的模式、作用及 影响心理咨询效果的因素

对于心理咨询师来说, 开展心理咨询的模式可能与其所接受的理论有关。有些理论经得起市场的检验, 并在实践中不断地被修正和完善; 而有些理论因为缺乏应用价值, 可能还未得到大众的认可。心理咨询的研究者与实践者有时候分工不一, 但关注重点都是心理咨询的作用。

一、心理咨询的模式

(一) 根据心理咨询中使用的媒介分类

根据心理咨询中使用的媒介, 可以将心理咨询模式分为面谈心理咨询、电话心理咨询和网络心理咨询。

1. 面谈心理咨询

面对面交流是心理咨询最传统的工作形式。语言是心理咨询中最主要的沟通工具, 所以心理咨询也常常称为“话疗”。对于心理咨询师来说, 面谈能够获取最大的信息量, 也最容易和来访者建立咨询关系。咨询室的设置通常很简单, 两把椅子、一个茶几是咨询室最常见的布置。咨询空间通常是封闭的, 能够保持良好的私密性。

2. 电话心理咨询

电话心理咨询最早起源于 20 世纪 50 年代的英国和美国, 重点是预防自杀和缓解情绪危机。电话心理咨询通常也是一对一的, 相比面谈心理咨询, 电话心理咨询更便捷、费用

更低、私密性更好。电话作为心理咨询师和来访者唯一的沟通媒介，主要依赖语言信息进行沟通，对双方的语言表达能力要求都比较高。关于电话心理咨询的效果，学术界还缺乏实证研究，但其作为一种快捷的心理求助方式，在危机干预中发挥了不可忽视的作用。目前，我国在多个城市开设了心理危机干预热线。

3. 网络心理咨询

互联网技术为心理咨询提供了新的咨询模式，电子邮件、实时语音和视频通话都使得心理咨询可以打破时间和空间的限制，可以随时发生，即刻结束。对于求助者来说，网络心理咨询是便捷的，节省了不少时间和交通的成本。

兰格(Lange)等人通过互联网对有创伤后应激及病态忧伤体验的个体进行结构化的评估和干预。参与者将自己的经历写下来，治疗师以反馈的形式做有限的介入。这项研究的大多数参与者都报告治疗有效果。目前，网络心理咨询的保密性是一个重要的伦理问题，咨询与治疗的效果还需要进一步研究，其发展趋势未定。

(二) 根据咨询对象的人数分类

根据咨询对象的人数，可以将心理咨询的模式分为个体心理咨询和团体心理咨询。

1. 个体心理咨询

大部分情境下求助于心理咨询的来访者都是个体，所以一对一是最常见的心理咨询模式，而大部分心理咨询师接受的也是个体心理咨询的培训，包括理论基础、沟通技巧和工作伦理规范等。个体心理咨询是比较成熟的专业领域，有利于保护来访者的隐私和建立良好的咨询关系。

2. 团体心理咨询

传统的心理咨询一般是为个体提供服务的，20 世纪 20 年代，雅各布·L. 莫雷诺(Jacob L. Moreno)把“团体心理咨询”这一术语引入咨询文献中。团体心理咨询是一个自成体系的领域，在理论、研究和实践方面都与个体心理咨询有较大差异。两个或者两个以上的求助者就可以组成一个团体，通常团体成员有共同的咨询目标，在咨询师的引领下进行表达、互动或角色扮演。团体中的凝聚力、分享交流、人际支持和情景模拟都是重要的治愈因素。团体心理咨询对咨询师的要求比较高，团体的组建也有一定难度，团体的保密性较难控制，但不可否认团体心理咨询是一种有效的助人方式。

(三) 根据人们的实际需求分类

随着心理咨询理论与技术的发展，根据人们的实际需求，结合政府的相关政策，一些特殊的心理咨询模式逐渐形成，并有自成体系的趋势。

1. 家庭心理咨询

家庭是一种特殊的团体，在家庭心理咨询师眼中，个人的心理问题往往源自整个家庭系统。家庭心理咨询与治疗兴起于 20 世纪六七十年代，目前主要的家庭心理咨询与治疗的

方法有心理动力学疗法、认知行为疗法、家庭系统疗法、结构-策略派疗法和理性情绪行为疗法。家庭心理咨询的理论也是独特的,各理论流派对夫妻、亲子、代际之间的关系解读不一,但改善家庭关系的目标是一致的。1989年,国际婚姻及家庭心理咨询师学会(IAMFC)成立。

2. 表达性艺术治疗

表达性艺术治疗是指在一种支持性的环境中,运用各种艺术形式,如沙盘游戏、绘画、音乐、舞动、身体雕塑、角色扮演及即兴创作等,来促进心灵的成长和治愈。和“话疗”不一样的是,语言在表达性艺术治疗过程中不是主体,咨询师的角色以陪伴、支持为主,咨询注重来访者自身的体验、感悟、整合和创造。对于不善于运用语言的来访者,例如儿童,表达性艺术治疗是一种比较合适的心理咨询方式。

3. 学校心理咨询

儿童和青少年是学校心理咨询的主要工作对象,不同层次的对心理咨询提出的要求不一样,这与学生所处的发展阶段有关,例如小学生主要关注不良行为的矫正,高中生关注学业焦虑,大学生关注职业规划等。学校心理咨询除了关注高风险的或有心理障碍的学生,为其提供专业帮助之外,更注重心理问题的预防,所以学校心理咨询师通常也兼任心理教师,负责心理健康相关课程的教学。一般情况下,学校心理咨询部门接受本校的管理和监督,在体制的约束下与家长、老师和校医等共同为学生提供服务。学校的心理咨询师也通过学术研究为学生提供职业规划、心理测试,参与校园危机干预等,支持学校的工作。国家对心理健康教育的重视推动了学校心理咨询的发展,政策的要求和经费的支持极大地促进了学校心理咨询的基础建设,为学校心理咨询提供了专业人员保障。

4. 社区心理咨询

社区心理咨询师是近些年出现的新型职业,一般在社区卫生服务机构开展工作,主要为社区居民提供心理咨询服务。一些非医疗背景的社区服务中心工作者往往也接受过心理咨询的技能培训,为社区居民提供心理咨询服务。我国的社区心理咨询还在起步阶段,随着政府对社区服务项目的投入,未来可能会设置更多社区心理咨询师的就业岗位。

二、心理咨询的作用

人们在心理咨询中究竟能得到什么帮助?不同理论流派基于各自的人性观对咨询的目标设置可能有差异,导致来访者的咨询体验是不同的,但总体来说,都是对人们有积极意义的。

1. 激发与促成“改变”

大部分来访者带着具体的生活问题来咨询,这些问题导致的后果是不同程度的主观痛苦感。心理咨询首先为来访者提供的往往是“希望”。面对初次接受心理咨询的来访者,心理咨询师要做的一个重要事件就是激发来访者的求助动机。在求助动机的驱使下,来访者

接受了短期或者长期的咨询，将体验到来自认知、情绪和行为方面的改变，这些改变是深刻的、可觉知或者可量化的、有积极意义的。

2. 获得专业信息和建议

来访者通过心理咨询能够得到关于心理健康水平、人格特质、职业兴趣等方面的专业评估，也能从心理学的角度理解自己的症状，并获得关于咨询或治疗方案的建议。很多来访者会在网络上搜索关于心理问题或心理疾病的相关知识，但由于缺乏理解和判断能力，常常会增加来访者的压力或耽误治疗时间。而心理咨询师是专业的从业者，能够提供准确的信息和科学的判断。

3. 促进自我认识

心理动力学理论流派的心理咨询师会从潜意识的角度深入分析内心的冲突，探讨来访者的过去与现在的关联。很多时候，来访者的痛苦是模糊的，他们不清楚是什么力量在支配自己，尤其是做了很多自我调节都失败后，容易产生无助感。心理咨询能够通过分析让来访者的痛苦意识化，以增强来访者对自我的掌控。

4. 学习技能

心理咨询能够帮助来访者掌握一些人际交往的技巧及调节情绪和缓解压力的方法，来访者可以在咨询过程中进行行为训练，以掌握技能，提升日常生活质量。

5. 改善人际关系

来访者在心理咨询过程中能更加了解自己的人际交往模式和动机，以便调整与人相处的方式，建立更健康的人际关系。

6. 获得启发

心理咨询常常能营造一种积极的氛围，让来访者感受到尊重、热情、无条件的接纳，以激发来访者内在的潜能，从而对生命产生新的领悟。

三、影响心理咨询效果的因素

在关于心理咨询的研究中，对于“疗效”的研究是最多的。20 世纪七八十年代，对于疗效的元分析研究达到了顶峰。在强有力的证据面前，几乎没有人再去质疑心理咨询的效果。心理咨询是如何起效果的？各种理论流派的作用是否有差异？这是研究者所关心的。史密斯等人所做的关于咨询效果的元分析研究的结论表明，没有发现能够证明任何一种心理咨询或治疗的方法比其他方法更有效的证据。在心理咨询领域，学者们通常的观点是：各种不同的方法是同等有效的，心理咨询或治疗要比不接受治疗具有意义深远的益处。万普等人用元分析研究的方法，进一步肯定了早期研究者关于共同因素的结论：各种治疗体系的价值基本相等，导致心理咨询起效果的主要是各个疗法中共同的东西，而不是特异的东西。

21 世纪初,西方引入“循证心理治疗”的概念,这是西方心理治疗新的发展方向。循证心理治疗是治疗者在意识到病人特征、文化与偏好的情况下,将最佳研究证据与临床技能整合起来进行治疗的心理治疗取向。有学者认为,心理治疗不是单个治疗师的工作,而是治疗过程所涉及的所有主体共同演奏的“交响乐”,其执行主体主要包括 4 个方面。

- (1) 提供最佳证据的研究者。
- (2) 拥有临床技能的治疗者。
- (3) 不同特征、文化与偏好的病人及其家属。
- (4) 管理者或其他利益相关者。

根据循证心理治疗的观点,下面从心理咨询实践过程的角度讨论影响咨询效果的因素。

(一) 来访者

来访者的一些特点会影响心理咨询的效果,例如心理问题的类型和严重程度、求助动机的强弱、来访者的人格特质等。

1. 心理问题的类型和严重程度

不是所有的来访者都适合做心理咨询。有些来访者的问题并不是心理因素造成的,例如以生物学因素为主造成的精神分裂、情感性精神障碍、脑器质性精神障碍等,对于这一类精神病患者,心理学的理论和技术在治疗中并不能起主导作用。心理咨询师应该具备异常心理学的基本知识,对精神疾病有识别能力,并及时转介来访者到医疗机构求助。

有研究证明,心理障碍的严重程度与治疗效果之间是负相关关系。对于属于心理咨询范畴的来访者来说,症状越严重,持续时间越长,咨询见效越慢。弗兰克研究发现,心理治疗对焦虑和抑郁症状的改变最为明显,而对躯体化的问题疗效最差。

2. 求助动机的强弱

来访者的求助动机对咨询效果影响较大。被迫来接受咨询的来访者常常是没有求助意愿的,如有些儿童和青少年,迫于父母的压力来见咨询师,往往很难建立咨询关系,导致咨询很难见效。求助动机强的来访者在咨询中表现得更积极,更愿意做出改变,咨询效果也更好。国内研究表明,就大学生样本来说,女生较男生更愿意求助于专业心理帮助;而分别出身于大城市、中小城镇和农村的大学生,求助于专业心理帮助的意愿依次降低。

3. 来访者的人格特质

海伦(Helen)和希尔(Hill)在分析文献后发现,许多研究者强调来访者对人际影响的敏感性对于心理治疗的意义。心理咨询是在一种特殊的人际关系中进行的,具有偏执、多疑、自恋特质的来访者很难信任咨询师,开放程度较低,咨询效果比较有限。各类人格障碍患者也难以在心理咨询中受益。此外,有研究者认为具有 YAVIS 特点的病人较易寻求专业服务并较易在治疗中取得效果,YAVIS 即年轻(young)、有吸引力(attractive)、善言谈(verbal)、聪慧(intelligent)和成功(successful)。

(二) 心理咨询师

心理咨询师是影响心理咨询效果的主要因素，其专业能力和临床经验、人格特质等都会对咨询效果产生直接或间接的影响。

1. 专业能力和临床经验

心理咨询师的专业能力是咨询效果的重要保障。每个国家的心理咨询师认证系统都列出了对心理咨询师专业能力的基本要求。专业能力的获得来源于咨询师的受训背景、经验积累和专业督导。美国心理咨询师认证管理委员会设计了一套标准化测试，并规定了心理咨询师必须精通的 8 门主要课程：人的成长与发展、社会和文化基础、助人关系、团体、生活方式和职业发展、评估、研究和评价、职业取向。应试者必须通过标准化测试，并具备相关经验以及适宜的性格条件，才能成为一名国家认证心理咨询师。心理咨询师新手和专家的区别并不体现在单次咨询或单个个案的效果上，而体现在多个案例长期的助人效果上。心理咨询师的专业能力和临床经验与咨询效果之间有肯定关联。

2. 人格特质

心理咨询师的人格特质是否和咨询效果有关联目前还没有标准的实证研究结论，似乎没有一种专门的咨询师式的人格。站在来访者的角度来看，他们更愿意与有亲和力的、耐心的、温和的、聪慧的、包容的、敏感的心理咨询师进行沟通，深入的交流会让咨询效果更好。心理咨询师自身善良、乐观、坚强、善良、幽默的心理品质可能会给来访者以积极的心理支持或影响。但心理咨询师并不是完美的人，此处探讨咨询师的人格特质主要是从影响咨询过程和咨询关系的角度来考虑的。

3. 其他因素

咨询关系是影响咨询效果的重要变量。咨询关系本质上是一种求助关系，但心理咨询并不是一个纯技术活，安全、相互信任、平等、相互接纳的关系本身对来访者就有治愈作用。这里可能涉及心理咨询师和来访者的匹配问题，两者在年龄、性别、求助问题和咨询师专长，甚至人格特质等方面的匹配度越高，咨询效果可能越好。

咨询以外的因素也可能影响咨询效果。来访者的社会支持体系越好，其咨询后改变现状遇到的阻力越小。例如青少年心理咨询的效果受家庭教养方式和家庭关系影响比较大，在咨询中学会正确地评价自己，获得了鼓励，但回到家中依然被否定、被指责，往往使咨询效果打折扣。所以咨询师在制定咨询方案的时候，应该考虑来访者的经济、时间和生活环境等因素，必要的时候，也可以干预环境中的消极因素，例如对家属提出建议。

第四节 心理咨询的伦理问题

每个行业都有自己的职业伦理规范，心理咨询也不例外。随着心理咨询行业的成熟与发展，咨询师们对从业过程中应该遵循的基本伦理准则逐渐达成了共识，心理咨询相关的

行业协会也对职业伦理进行了明文规定，并颁布了相关条例。

一、职业伦理准则的意义

伦理是指对社会中的人以及人与人之间的交往方式做出道德上的决策。在范·霍斯(Van Hoose)与科特勒(Kottler)看来，职业伦理准则的存在还有以下三点意义。

(1) 伦理准则能保护一个职业使其相对独立于政府，促使该职业进行自我约束并发挥自主的功能，而不受到立法的控制。

(2) 伦理准则有助于控制职业组织内部的纷争，从而增强其内部的稳定性。

(3) 伦理准则保护了公众参与者，尤其是在玩忽职守的案件中。如果心理咨询从业人员遵守职业伦理准则，那么其行为就被认为是符合心理咨询行业认可的标准的。

美国心理学会、美国心理咨询协会、美国婚姻家庭治疗协会等专业组织均制定了心理咨询与治疗的伦理准则。对咨询师违反伦理准则的行为，轻者提出警告，重者取消会员资格、吊销执照，更为严重者可导致法律诉讼。

2007年，中国心理学会颁布了《中国心理学会临床与咨询心理学工作伦理守则》。



拓展阅读 1-1

中国心理学会临床与咨询心理学工作伦理守则(第二版)



二、心理咨询中的伦理准则

伦理准则反映了咨询师的价值观，它提供了咨询师对待工作的基本态度，也为解决一些问题情境提出了解决的方向。但实际咨询过程中的情境是具体和复杂的，需要咨询师根据具体情况进行具体分析。下面介绍几个常见的伦理准则。

(1) 善行原则。助人是心理工作的灵魂，心理咨询中的每个决策都应该以来访者的利益为先，咨询师应该充分考虑来访者的利益，尽力为其提供专业帮助。这也要求咨询师在咨询过程中保持真诚、善意、热情的态度，以及最基本的人道主义救助精神。

(2) 无伤害原则。心理咨询中的任何技术和训练方案，都不应该对来访者的身体和精神造成伤害，这就要求咨询师保证来访者的知情权，在其知情并同意的情况下进行咨询工作。咨询师也应该提高自己的胜任力，了解对来访者可能造成傷害的所有操作，慎重给出建议，规避来访者受傷的風險。

(3) 自主原则。咨询师应尽可能地激发来访者的自主意识，增强其对生活的掌控感，并尊重来访者的意愿和决策。

(4) 公正原则。咨询师应该平等对待来访者，尊重所有来访者的权益和人格尊严，尊重来访者的种族、文化、性别、性取向等，避免偏见和歧视。

(5) 诚实原则。咨询师应该向来访者如实告知自己的专业资质，不能虚假宣传。若来访者的问题超出了咨询师的能力范围，咨询师应如实告知来访者自己的专业局限，并提供可靠的转介服务。

(6) 保密原则。保密原则是心理咨询中最基本的，也是最重要的伦理准则。来访者求助心理咨询师的原因之一是能够回避现实中的人际关系压力，如果其隐私被泄露，可能对来访者的心理造成不可挽回的伤害，咨询关系也不可避免地会破裂。咨询师对来访者的个人信息、测试结果、咨询过程都应该严格保守秘密，妥善保管涉及来访者隐私的资料。

在一些情况下可以打破保密原则。如果咨询师在咨询过程中发现来访者有自杀倾向，例如有自杀行为或计划，而且根据专业评估，来访者的自杀风险很高，咨询师应该首先尽一切可能阻止来访者的自杀行动，在无法确保来访者生命安全的情况下，应该迅速通知其家人或有关机构进行危机干预，同时做好咨询记录。若来访者在咨询过程中明确表示要做一些伤害他人或危害社会安全的事，咨询师也必须打破保密原则，保护社会公众的利益。但是评估自杀或伤人风险并不容易，需要咨询师保持敏锐的觉察力、判断力，掌握评估风险的科学方法。例如，有自杀计划或受强烈事件刺激的人、冲动的人、社会支持系统薄弱的人，自杀风险相对较高；有暴力犯罪记录、冲动、偏执，并表明有伤人或杀人欲望的人，发生伤人事件的风险较高。咨询师应该具备危机处理的能力，积极与医院、警务机构合作。

心理咨询师如果有专业科学研究或案例督导的需要，经过来访者的同意，可以将来访者的资料有限度地公开，但必须隐去来访者的姓名、工作单位和家庭住址等信息。



拓展阅读 1-2

不能保守的秘密



思考与实践

一、思考题

1. 如何理解心理咨询的定义？
2. 谈谈我国心理咨询的现状和困境。
3. 影响心理咨询效果的因素有哪些？
4. 谈谈你对心理咨询中自主原则的理解。

二、理论联系实践

李天今年研究生毕业，目前在一家私立心理健康机构担任心理咨询师，能够从事自己

热爱的职业，他觉得非常高兴。由于是新手心理咨询师，找李天咨询的人并不多，公司同事建议其在网站上“修饰”一下自己的履历，并把工作经验改为“三年”。李天觉得有些为难，但考虑到自己的经济收入，他接受了同事的建议，果然李天的咨询量增多了起来。最近有几例婚姻问题的咨询预约，李天之前从来没有接过这种类型的案例，尽管他在抓紧阅读相关的书籍，但还是感到很吃力和焦虑。

你怎么看待李天遇到的工作伦理问题？你觉得李天该如何处理？