咨询心理学知识

湖南心理卫生协会理事　　徐　军


名师论坛
第七期讲座
——赢在职场，开启人生
时间：5月23日（周三）15:30
心理健康
XINLIJIANKANG
心理健康
XINLIJIANKANG
心理健康
XINLIJIANKANG
jnxz.info

第一节 概述

- 第一单元 咨询心理学简史
- 一、心理咨询产生的学术背景
- 1、高尔顿：心理活动个别差异的测量与“自由联想”方法的建立（1882年）；
- 2、卡特尔1890年发表《心理测验与测量》论文；
- 3、韦特默1896年开办儿童行为矫正诊所(创始人）；
- 4、比内-西蒙1904年编制智力测验；
- 5、大卫1907年进行学生行为问题指导；
- 6、帕森斯1908年职业指导运动的兴起。

现代心理咨询产生的三个直接根源

- 美国职业指导运动(F.Parsons)
- 心理测量技术的发展(Binet,Galton,Cattell)
- 心理卫生运动的兴起(Beers,A mind of fount)

例如:心理测验在心理咨询中的作用

- 心理测验是帮助咨询家了解来访者心理状况，协助临床诊断，建立初步印象的一个重要手段。
- 由于心理测验种类、工具繁多，到底应选择什么样的测验工具依临床需要而定。
- 心理测验结果只能作为临床参考，在实际工作中对受试的评估应从多个方面考虑，除测验外，还要结合行为观察、会谈结果，个案调查等方面的信息，从多个途径、不同时间去了解，以获得来访者的客观、真实、全面的信息。

二、心理咨询产生的社会需求背景

- 1、社会现实的需要；
- 1953年美国制订正式心理咨询专家培养标准；
- 1954年美国“咨询心理学杂志”出版.
- 1955年美国心理学会正式颁发心理咨询专家执照；
- 1956年APA指出心理咨询的三个目标：

  ★关心人的动机、情绪调节，促进个体内在精神世界的发展；

★发展人们必要的能力、动机，帮助个人与环境协调；

★正确利用个体差异，充分考虑所有成员的发展，加深社会对心理咨询的理解.

心理咨询专家目标：解决个体问题行为；

促使个体最大限度的自我实现

- 2、该学科自身方法学发展的需要。
- 20世纪30年代心理测量和个体差异的研究，是心理咨询工作的重要手段。

第二单元 心理咨询的基本概念

- 一、心理咨询师的职业定义
- 是运用心理学以及相关知识，遵循心理学原理，通过心理咨询的技术与方法，帮助求助者解除心理问题的专业人员。

  包含如下内容:
- 1、基本知识：心理学的一般知识、心理咨询临床操作的相关知识；

- 2、心理咨询的技术与方法：非标准化技术（心理咨询）、标准化技术（心理治疗），不包括药物；
- 3、帮助求助者解除心理问题：咨询关系是“求”与“帮”的关系；解决心理问题或由心理问题引发的行为问题。不帮助任何生活中的具体问题。

心理咨询分类

心理咨询

- 广义：涵盖临床干预的各种方法或手段（包括心理治疗和狭义心理咨询）
- 狭义：非标准化的临床干预措施，如心理咨询.

严重心理问题：采用标准化手段即心理治疗

一般心理问题：采用非标准化手段.即心理咨询

二、心理咨询的操作性定义

- 罗杰斯（1942）
- 威尔森（1949）
- 陈仲庚（1989）
- 朱智贤《心理学大字典》（1989）
- 李维《心理学百科全书》（1989）
- 张俊人（1987）
- 马建青（1992）
- 赵耕源（1987）

同一事实
不同描述

心理咨询是心理咨询师协助求助者解决心理问题的过程。

三、关于心理治疗

- 1、定义：心理治疗是心理咨询师对求助者各类心理与行为问题进行矫治的过程。
- 2、与心理咨询的区别：
- [1] 相同点：工作目标一致（消除求助者的心理或行为问题）；基本理论一致.
- [2] 不同点：心理治疗在操作上是规范化和标准化，是矫治；心理咨询是不太规范化和标准化，是协助解决。

第四单元 我国心理咨询的历史、现状与展望

- 一、简史
- 20世纪30年代萌芽
- 1937年后停止
- 20世纪50年代中叶再度兴起
- 20世纪60年代中期心理学被摧残
- 20世纪70年代销声匿迹
- 20世纪80年代初应运再生

二、现状

- （一）心理咨询已经开始职业化
- 1、社会化水平；
- 2、社会效益；
- 3、经济效益；
- 4、组织的建设和信息沟通；
- 5、社会的认可；
- 6、心理咨询师国家职业标准的出台。
- （二）对心理咨询的需求与咨询力量存在差距

三、展望

- 1、借鉴西方文化而产生的心理咨询工作，将会越来越贴近中国社会现实和文化背景；
- 2、社会需求的广泛性以及心理咨询的普及化，其发展势头将保持强劲；
- 3、职业化的心理咨询，将不断自身完善和高效率，提高自身的价值；

- 4、中国心理咨询职业将自成一体，并与临近学科如精神病学区分开来；
- 5、对心理咨询师职业化社会舆论主流是肯定；
- 6、中国心理咨询师职业化将艰难而有序地向前发展。

第二节　历史上的几种心理咨询理论观点

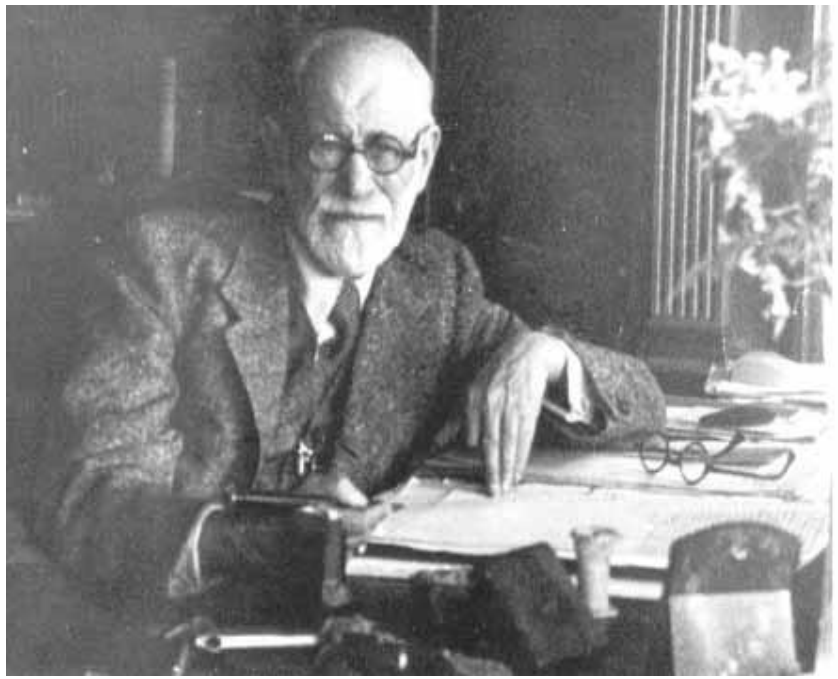


第一单元 精神分析理论观点

- 一、关于心理结构

人类的心理分三个层次

- 潜意识
- 前意识
- 意识



二、关于人格结构

人格结构分为三个部分

- 超我——道德原则
- 自我——现实原则
- 本我——快乐原则

三、关于心理动力

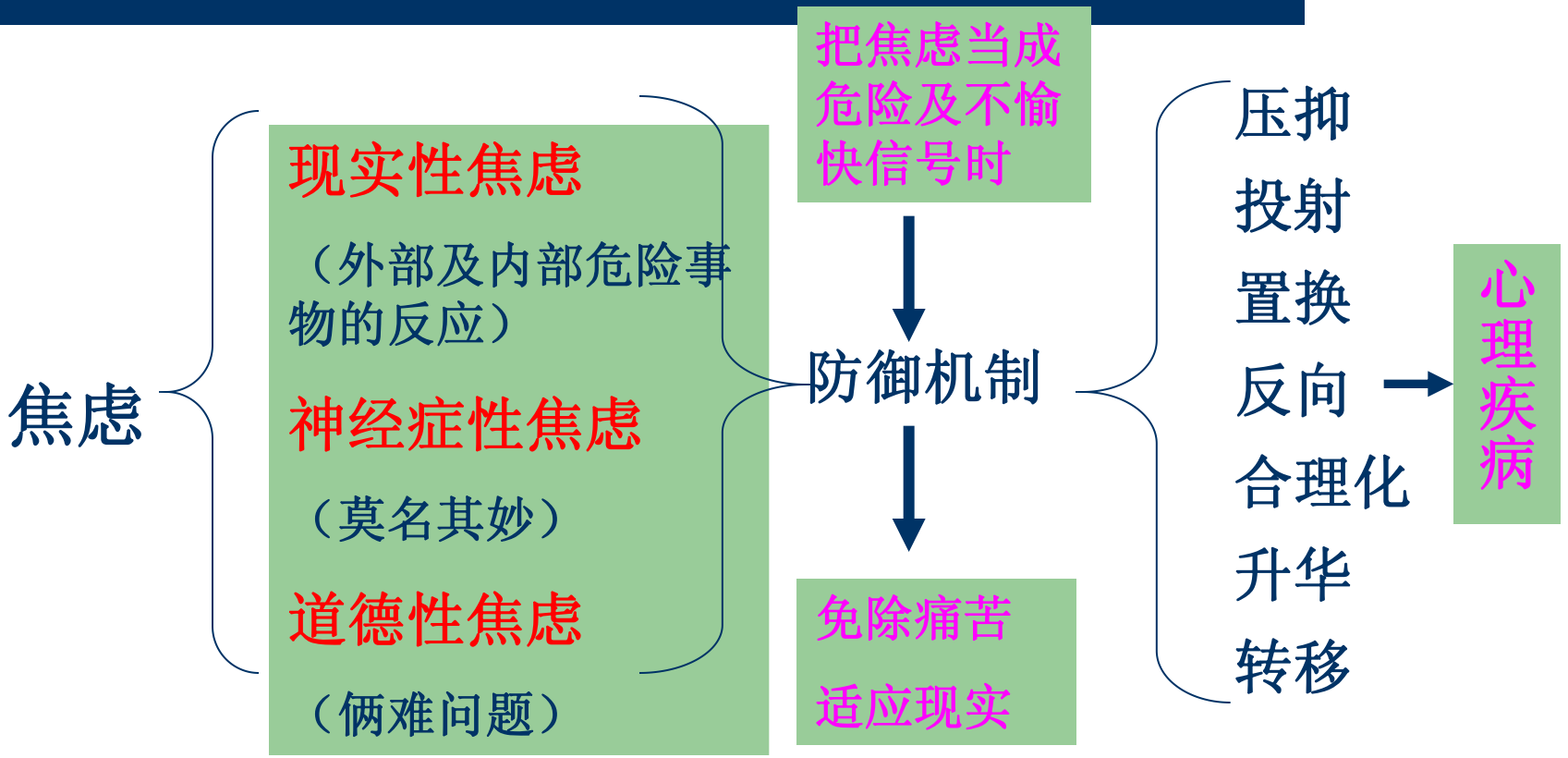
- 心理动力是人的性本能，即力必多；
- 心理发展动力是性本能和营养本能的复合体；
- 个体保存和种族延续两种本能（生本能）同时促进心理发展；
- 关于心理动力的观点，的确并不是单一的力必多，最低限度也是力必多与自我的冲突与矛盾。

四、关于心理发展

- 心理发展是动力观点的延伸，即对心理动力（力必多）的动态描述；
- 性心理的个体发展，分以下几个阶段：
- 1、口欲期（0~1岁）口，唇，手指；
- 2、肛欲期（1~3岁）排便；
- 3、生殖器期（3~5岁）生殖部位刺激与幻想；
- 4、潜伏期（5~12岁）对性不感兴趣；
- 5、生殖期（12岁以后）指向异性，起于青春期。

五、关于适应问题

- 人的本能得以实现，必须经过不懈努力和艰苦的、形式不同的应对。变相宣泄和自我防御两种本能应对经历，构成人类两种基本应对方式。
- 焦虑是冲突引起的结果，具有特殊的功能，它能唤醒自我警惕，并去发现已经存在的内部或外部的危险。
- 钟又斌“中国的精神分析”和“认识领悟疗法”


焦虑
现实性焦虑
（外部及内部危险事物的反应）
神经症性焦虑
（莫名其妙）
道德性焦虑
（俩难问题）
把焦虑当成危险及不愉快信号时
防御机制
免除痛苦
适应现实
压抑
投射
置换
反向
合理化
升华
转移
心理疾病

第二单元　行为主义理论观点

- 1、把可观察、可测量的行为作为研究对象。
- 2、代表人物
- 巴甫洛夫——条件反射（狗）；
- 桑代克——老鼠走迷宫；
- 华生——“环境刺激-反应模式”，R=f(S)；
- 托尔曼——“中介变量”，B=F(S（环境）、P（生物内驱力）、H（遗传）、T（训练）、A（年龄）)；

- 巴甫洛夫－－经典条件反射，
- 斯金纳——“操作条件反射”，R=f(S.A)，控制变量A又叫“第三变量”；
- 班都拉——社会学习理论或模仿学习理论，“替代学习或观察学习、自行奖赏或批判”
- 沃皮（Wolpe）行为治疗定义——是使用实验确立的行为学习原则和方式，克服不良行为习惯的过程。

- 认知-行为治疗的理论依据

——对行为的直接治疗，并不拒绝求助者的内在认知和情感活动，这些属于“内隐行为”的治疗，已经包括在“外显行为”之中。它们都是行为治疗的目标。

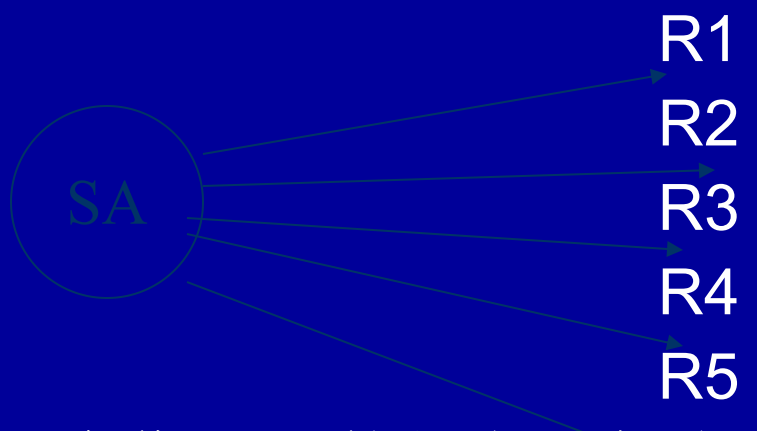
经典条件反射过程

古典制约的三时期与四阶段

制约前	1	UCS 非条件刺激	UCR 非条件反应（唾液分泌）
	2	CS 条件刺激（铃声）	引起注意，但无唾液分泌反应
制约中	3	CS 条件刺激（铃声） UCS 非条件刺激（食物）	UCR 非条件反应（唾液分泌）
制约后	4	CS 条件刺激(铃声)	CR 条件反应(唾液分泌)

操作条件反射性学习

1. 反应模式 R=f(S.A) 即反应（R）与刺激（S）、控制变量（A）之间是一种函数关系



如果在作出**R3**的行为反应时，给以正性强化，那么在将来这种行为就会被加强，与此同时，因**R1**、**R2**、**R4**、**R5**未得到强化，其反应逐渐消失。

实验：内心矛盾的猫

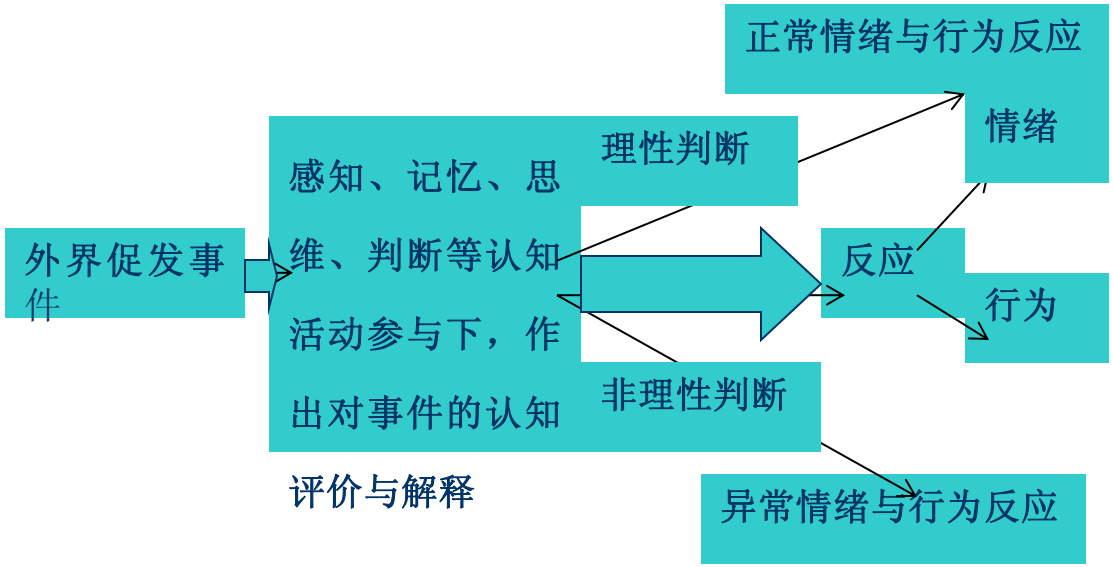
- 将猫放在特制的笼子里，笼内有一压杆，压一下可获得食物。此时给予一阵强烈声响，同时也挨一次电击，每次猫都提心吊胆地去压杆，同时也都免不了挨电击。
- 结果是：饥饿的猫想吃东西，又不敢去碰压杆，内心矛盾重重，焦虑不安，甚至看到笼子都害怕，过一段时间血压升高，得“实验性神经症”。
- 治疗：让猫渐渐接近笼子并给以食物，猫最后回到铁笼平静生活.

第三单元　认知心理学观点

- 1、外部刺激进入大脑以后的内部信息加工过程是非常重要的，是需要探索的“黑箱”；
- 2、认知，是指一个人对某一事件的认识和看法，包括对过去事件的评价，对当前事件的解释，以及对未来发生事件的预期。

- 3、认知作为理性的心理活动，对人的情绪、情感、动机和行为，有较强的控制作用。
- 4、从刺激物的出现到行为反应，认知活动无处不在（Ｓ－Ｏ－Ｒ）。
- 5、改善认知因素的结构、调整认知的逻辑、理顺各认知阶段的联系，从而矫正心理问题。

基本模式：


A. 事件
B. 认知过程
C. 反应
正常情绪与行为反应
情绪
理性判断
感知、记忆、思维、判断等认知活动参与下，作出对事件的认知评价与解释
外界促发事件
反应
行为
非理性判断
异常情绪与行为反应

第四单元 人本主义心理学的理论观点

- 1 指求助者和咨询师之间，以存在—人本主义哲学为准绳，围绕着求助者心理问题，进行“平等、自由地”讨论。
- 2 使求助者接受人本主义哲学理念。
- 3 相信了这种人生哲学，能解脱自身的一切苦闷，无限的“潜能”迸发出来，推动求助者直逼“自我实现”的顶巅，获得“自我高峰体念”。
- 4 对求助者“无条件的关注”，自由、平等、关注、温暖、真诚的咨询技巧。

对人的本质（人性）认识

- 1.认为自我实现是促使一个人发展其潜能的基本动力。
- 2. 认为人的本质是好的，具利他倾向，有‘善根’。若在良好的环境下上他的潜质自由发展，将是健康而具建设性的。

- 3. 认为人是理性的，能够对自己负责。
- 4. 认为人是建设性和社会性的，值得信任与合作。
- 5. 认为人有能力去发现和解决自己心理上的不良适应。

第五单元 人性心理学的理论观点

- 人性的三个基本属性：
- (1)生物属性：为生存作为生物体与外界进行物质交换.
- (2)精神（心理）属性：为发展与外界进行信息交换
- (3)社会属性：个体与群体的交换，社会角色

理论小结

- 折衷理论的方法是较具代表性，目前较受咨询家所喜好，其出发点是将咨询看作是建立在多种理论、知识基础上的一种技术方法。在咨询过程中，咨询家可从多种理论中获益，以对当事人的问题提供新的见解，为当事人提供不同的助人方法。

- 折衷的方法是较具代表性，目前较受咨询家所喜好，其出发点是将咨询看作是建立在多种理论、知识基础上的一种技术方法。在咨询过程中，咨询家可从多种理论中获益，以对当事人的问题提供新的见解，为当事人提供不同的助人方法。

第三节 心理咨询的对象、任务、分类和一般程序

- 第一单元 心理咨询的对象、任务
- 一、心理咨询的对象
- 1 精神正常，但遇到了与心理有关的现实问题请求帮助的人群
- 2 精神正常，但心理健康出现问题请求帮助的人群
- 3 特殊对象，临床治愈的精神病人

*要使咨询有效求助者应具备的条件

1. 有求助合理动机
2. 信任咨询员
3. 有一定智力基础
4. 人格基本健全
5. 守约

二、 心理咨询的任务

- （一）认识自己的内、外世界
- （二）纠正不合理的欲望和错误观念
- （三）学会面对现实和应对现实
- （四）使求助者学会理解他人
- （五）使求助者增强自知之明
- （六）协助求助者构建合理的行为模式

第二单元 心理咨询的形式分类和一般程序

- 一、心理咨询的分类

1、按性质分
- 发展心理咨询
- 健康心理咨询

2、按咨询规模分

- 个体咨询
- 团体咨询

3、按咨询时程

- 短程心理咨询（1~3周以内）
- 中程心理咨询（1~3个月以内）
- 长期心理咨询（3个月以上）

4、按咨询形式分

- 门诊心理咨询
- 电话心理咨询
- 互联网心理咨询

*5.以特殊族群作区分

1.妇女咨询

妇女半边天.

妇女所遭遇的困难相对的多，如婚姻、家庭、怀孕、生育、被虐待、生涯发展、子女教育等相关问题也需要咨询专业协助。

- I

- **2. 残障咨询**

　　是社会弱势群体，残障者在学习、生活、职业与医疗上往往需要较多的咨询协助，残障咨询通常以康复咨询（**rehabilitation counseling**）为主要重点，目标在于协助残障或无能者（**disabilities**）能独立生活、增强职业与生活技能，以及调适困境与压力等。

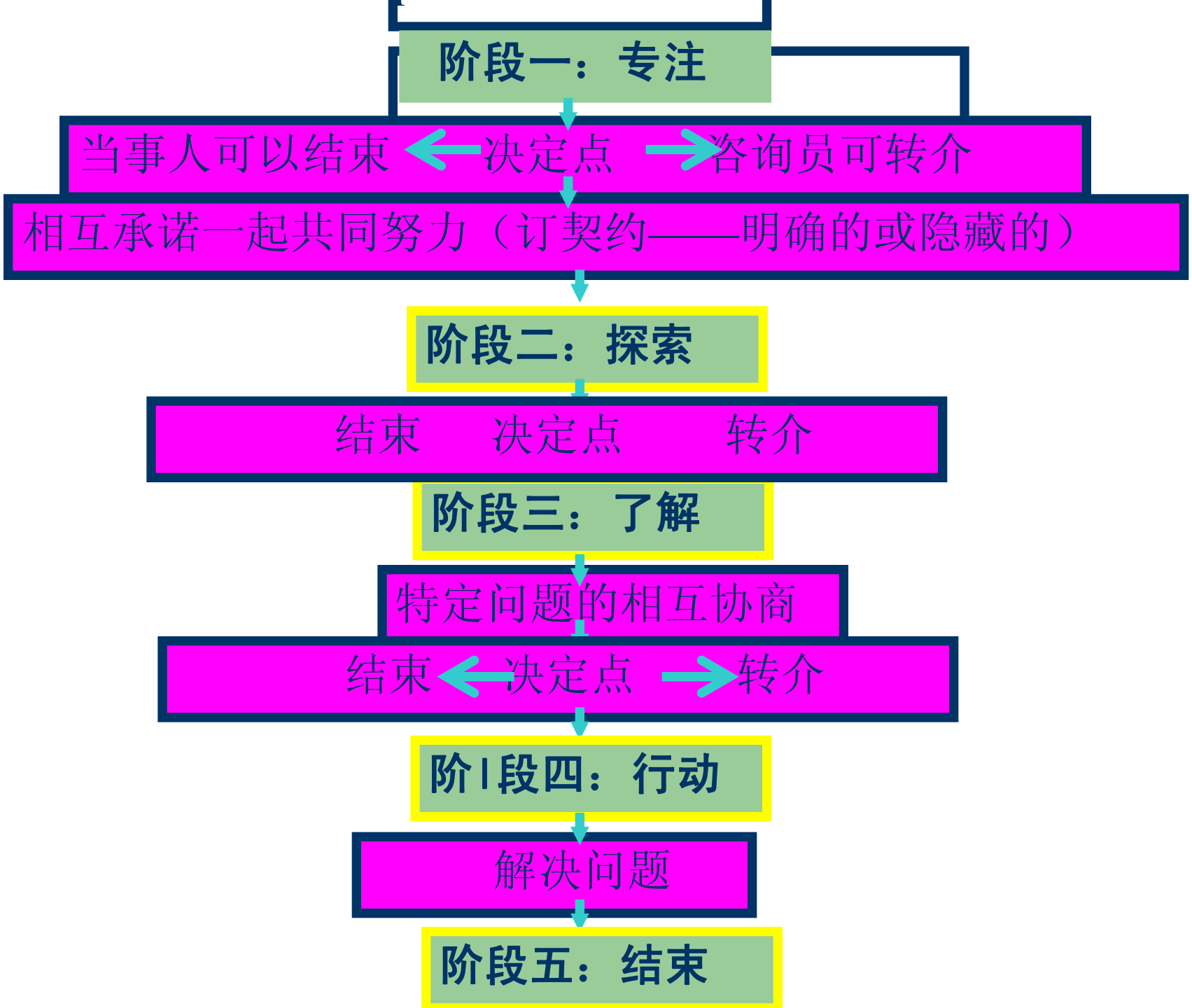
3.少数民族咨询

少数民族咨询方式以跨文化咨询（**cross-cultural counseling**）为焦点，亦即协助少数民族群体，甚至主流群体，适应不同文化间的差异，并作为最佳调适。

二、心理咨询的一般程序

- （一）资料的收集
- （１）收集资料的途径(５个方面）
- （２）资料的内容（１６个方面Ｐ４２５）
- （二）资料的分析
- （１）排序
- （２）筛选
- （３）比较
- （４）分析，找主因和诱因

- （三）综合评估
- （四）诊断
- （五）鉴别诊断
- （１）定性
- （２）区分
- （３）确定关键症状有无（如自知力）
- （六）咨询方案的制定（１０个方面Ｐ426)


阶段一：专注
当事人可以结束
决定点
咨询员可转介
相互承诺一起共同努力（订契约——明确的或隐藏的）
阶段二：探索
结束
决定点
转介
阶段三：了解
特定问题的相互协商
结束
决定点
转介
阶l段四：行动
解决问题
阶段五：结束

第四节　咨询专业的现状与未来发展远景

目前与未来的咨询重点

- 儿童发展咨询。
- 职业咨询与辅导。
- 恋爱、婚姻与家庭咨询。
- 学业咨询。

儿童发展咨询




2005 10 16







心理咨询的发展趋势

- （一）增加对特殊人群的服务
  如：残障者、同性恋者等咨询。
- （二）利用电脑提供服务
  如：电脑心理测试、电子心理档案、互联网咨询等。
- （三）实施与加强专业认可与证照制度。
- （四）注重理论与技术的统整。
- （五）重视咨询效益。欠缺成本效益观念的咨询员可能难以立足。


Thanks for Your Attention!