

# 《心理咨询与心理治疗》

## 图书基本信息

书名：《心理咨询与心理治疗》

13位ISBN编号：9787301024270

10位ISBN编号：7301024274

出版时间：1994-5

出版社：北京大学出版社

作者：钱铭怡

页数：298

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《心理咨询与心理治疗》

## 内容概要

《心理咨询与心理治疗》对心理咨询与心理治疗的基本原理与方法，心理治疗中有代表性的治疗学派的理论与技术进行了介绍。心理咨询与心理治疗的基本原理与方法技术的内容涉及：心理咨询与心理治疗的概念、治疗中治疗者与来访者关系的建立、会谈的基本技术、心理诊断、心理治疗的目标与阶段以及心理治疗中的主力问题。本书还重点介绍了心理分析、行为治疗、以人为中心的治疗以及合理情绪疗法等当今世界上最具影响力的认识领悟疗法及森田疗法也作了介绍。

《心理咨询与心理治疗》在写作过程中，力求做到介绍完整、准确、条理清晰，着眼于学以致用。因此，特别注意将理论介绍与应用实例相结合，以利于读者能更好地理解和把握本书所介绍的理论原理与技术方法。《心理咨询与心理治疗》可以作为高等院校相关学科学生及专业工作者学习心理咨询与心理治疗的专业教材，也可供广大临床工作者、心理学工作者、教育及社会工作者参考。

点击链接进入旧版：  
心理咨询与心理治疗

## 书籍目录

第一章 概述

第二章 治疗关系的建立

第三章 会谈技术

第四章 对象的区分与心理诊断

第五章 心理治疗的目标与阶段

第六章 心理治疗中的阻力与问题

第七章 心理分析的理论与方法

第八章 行为治疗的理论与技术

第九章 以人为中心的治疗理论及过程

第十章 合理情绪治疗的理论与方法

第十一章 森田疗法的理论与方法

第十二章 心理咨询与心理治疗的发展趋向及方法的选择和思考

第一章 概述 第一节 心理咨询与心理治疗的定义 心理咨询在英文中被称之为“咨询”（counseling）；心理治疗在英文中有时被称之为“心理治疗”（psychotherapy），有时被称之为“治疗”（therapy）。心理咨询与心理治疗的发展均有近百年的历史。但多年以来，给咨询与心理治疗下一个明确的定义，始终是一件困难的事情，因为没有哪一种已知定义得到专业工作者的公认，也没有哪一种定义能简洁、明了地反映出咨询与治疗工作的丰富内涵。

一、咨询的特征及定义 咨询在国外是一个涵盖非常广的概念。涉及职业指导、教育辅导、心理健康咨询、婚姻家庭咨询等生活的各个方面。各种各样的、咨询虽不尽相同，但都具有某些共同的特征。共同的特征之一是咨询体现着对来访者进行帮助的人际关系。咨询过程是建立在咨询者与来访者良好的人际关系基础之上的。经过专业训练的咨询者利用其专业技能及所创造的良好咨询气氛，来帮助人们学会以更为有效的方式对待自己、对待他人和生活中的难题。许多咨询工作者认为，定义心理咨询必须涉及与来访者的关系，这与在咨询中使来访者产生变化是同样不可缺少的。他们认为咨询中最根本的核心条件就是共情、理解和尊重来访者。他们所关注的不仅是咨询者的技能，同样也注意咨询者对来访者的基本的态度或对他人关心的能力。

# 《心理咨询与心理治疗》

## 编辑推荐

心理咨询在英文中被称之为“咨询”（counseling）；心理治疗在英文中有时被称之为“心理治疗”（psychotherapy），有时被称之为“治疗”（therapy）。心理咨询与心理治疗的发展均有近百年的历史。钱铭怡编著的《心理咨询与心理治疗》对心理咨询与心理治疗的基本原理与方法，心理治疗中有代表性的治疗学派的理论与技术进行了介绍。本书还重点介绍了心理分析、行为治疗、以人为中心的治疗以及合理情绪疗法等当今世界上最具影响力的认识领悟疗法及森田疗法也作了介绍。

## 精彩短评

- 1、就好像刷刷的上个色一般 迅速的就看完了
- 2、嗯嗯~~演员的自我修养!!!
- 3、课本==
- 4、感觉这类书，还是看看外国人写的吧
- 5、作者很权威，书挺薄，但内容还不错
- 6、94年第一版至今居然没更新过
- 7、这个其实出的很早，但是却不错，至少态度良好。
- 8、和咨询师考试书籍重复很多，有咨询技巧的话这本就不需要买了
- 9、属于概论类的图书。
- 10、读第二遍觉得没第一遍读那么好看了。
- 11、还好啦,管它质量如何,开卷有益,没事看看书总是没错的,何况考试也许会用到那,哈哈
- 12、考试指定教材，还是二十年前的呢！这也太不与时俱进了。只能说，以九十年代的眼光看，钱老那时已经非常人性化了。
- 13、好书，推荐心理咨询师备考的人阅读
- 14、心理咨询师我没兴趣，不过心理学让人安心。
- 15、初步了解各种治疗原理和技术，好想有人来让我实际操作一下啊，哈哈
- 16、此书1994年出版至今居然未曾修订再版...
- 17、该有的都有了，但只能说是一本普通的教材。
- 18、当来访者讲述一件事时，从来不是讲那件事本身，而是讲他自身的感受和看法。
- 19、喜欢后面的案例
- 20、5星攒RP`可读性还是很强的hoho
- 21、不只是简单的介绍，能抓住各个学派有代表性的观点，参考性较强。
- 22、打卡3.对于2015年还在用1994年的教材也真是无语了，例子都太老了
- 23、写得很有诚意的教材。北大心理系啊，完爆马某人的教材N条街。
- 24、3.5分，没有想象的那么不好看，读到森田疗法觉得这个其实很实用，绝对卧床期和重工作劳动期是十分必要的，清除一些杂质，掏空一下个人，继续上路。决断训练绝对适合好多人练习。
- 25、咨询真的有意义么
- 26、通俗浅显，了解心理咨询.....
- 27、大三上，高辉。貌似准备心理咨询师考试了都，也没多大听。
- 28、简明扼要
- 29、麻雀虽小五脏俱全
- 30、中规中矩
- 31、课本。有用
- 32、本的质量不错，没有其他问题，信得过！！
- 33、入门阅读、浅阅读、对比阅读，都还可以
- 34、积分多多，活动多多，新年快乐，哈哈
- 35、没有二级的材料来得全面丰富...恭请钱老师护佑我
- 36、专业人士的必备的书
- 37、逻辑比较清楚，考试用书，算是比较好背的，就是案例太少
- 38、喜欢钟杰老师！这本书的电子版怎么文不对题呢。。。55
- 39、评论心理咨询与心理治疗
- 40、没那么简单
- 41、还可以，有时间可以好好看看的。
- 42、前面讲得比较无聊，但是后面的几个流派案例和对比还是比较有参考价值的
- 43、对于读过弗洛伊德全集，部分荣格的书，阿德勒，弗洛姆的书的人，这本书很好懂。而且深刻感觉，这只能考悟性与理解，与对心理过程的细微体察。教科书有局限性，用于熟悉治疗流程与基本方法。事实上实际咨询中的情况比这复杂得多。一本教科书，用得都是国外七八十年代的材料，二十年

## 《心理咨询与心理治疗》

过去毫无更新。

44、广外四大杀手之一韩娟美老师的课，GPA4.0，大一时就读过的教材，我居然没有标？

45、有很多小案例，看起来很官方。这是我们心里咨询课的教材，还行。

46、考试用挺好的，兴趣就别看了选其他书妥妥的

47、大一看的吧，中规中矩。没什么感触。其实我还是喜欢天花乱坠一点儿的书。

48、：

R749.055/8789

49、教材，涉及许多方面，但并未深入讲解。

50、薄薄的一本书不知道看了多少遍

51、课本，居然四百多页

52、有很多能看懂但不能理解的，比如共情。森田疗法比较能理解。还有那个男生选女朋友的心理咨询理解不了，选对象是看谁的优点多吗？

53、这一科我考了两次

54、比想象中薄了点

55、别问有病没病，审视自己对事物的本质如何理解，又如何面对着现实！

56、诶这竟然是课本？觉得挺好的呀。。

57、好吧 想说这书挺烂的其实 - -

58、质量很不不错

59、把几种基本大类的疗法解释得比较清楚，对咨询中需要注意的事情也反复说明，基础性较强。

60、九十年代的书...现在的大学教材真是赶不上趟...啧啧

61、简单有趣的一本小书~

62、不错，我喜欢的一本自考教材

63、treat myself

## 精彩书评

1、专业术语较多，抱着一份自我治疗的心态选择性的看了，以下，对于各种心理产生的原因小结。1 心理治疗关系的影响因素：共情，积极关注，尊重与温暖，真诚可信，具体化，即时化，对峙。2由于男性和女性的心理发展模式各异使思维模式不同。对于复杂事件，男性可能简化为线性的“假如...然后...”式的思维，女性是相关性的思维，考虑各种可能性之间的关系。3引导和倾听技巧：开放与封闭式问题、鼓励、说明、对患者感情的反应与总结。4影响技巧：解释、指导、提供信息或忠告、自我暴露、反馈、逻辑推论、影响式总结。5非言语行为总体效果=7%的言语联系+38%的声音联系+55%的面部表情联系，伊根认为一个有效的治疗者应学会倾听和理解下列非言语行为：躯干行为、面部表情、声音特征、自发生理反应、个人生理特征、个人总体印象。6焦虑的产生促使自我发展了心理防御机制：压抑、投射、否认、退行、固着、置换、抵消、反向形成。7情绪障碍理论RET的整体模型：A(Activating events)-诱发性事件，B(Beliefs)-由A引起的信念C(emotional and behavioral Consequences)-情绪和行为的后果D(Disputing irrational beliefs)-与不合理的信念辩论E(new emotive and behavioral Effects)-通过治疗达到的新的情绪和行为的治疗效果8造成神经质的根本原因：想以主观愿望控制客观现实而加强的精神拮抗作用。精神拮抗作用表现为，当一种心理出现时常常有另一种与之相反的心理出现。森田疗法：顺应自然和为所当为。

## 章节试读

### 1、《心理咨询与心理治疗》的笔记-第22页

" 心理咨询与心理治疗的最终目标是着眼来访者的成长 " 引导

### 2、《心理咨询与心理治疗》的笔记-第261页

如果有人无论如何要祛除一切邪念，就可能产生不正恐怖的强迫观念。神经质症患者对这种心理采取抗拒的态度，他们一定要保持自己心理的绝对清静，结果必然出现心理冲突。

### 3、《心理咨询与心理治疗》的笔记-第125页

对于治疗者说来，在这一点上必须有清醒认识，即作为一个治疗者，并非能对所有前来求助的来访者进行帮助。如果治疗者自己坚持认为自己一定能帮助所有的人，这种想法对于心理治疗工作将是有害的。

### 4、《心理咨询与心理治疗》的笔记-第236页

对于人们所持有的不合理的信念，韦斯勒（Wessler）等曾总结出下列3个特征，这就是：绝对化的要求（demandingness），过分概括化（overgeneralization）和糟糕至极（awflizing）。

绝对化的要求这一特征在各种不合理的信念中是最常见到的。对事物的绝对化的要求是指人们以自己的意愿为出发点对某一事物怀有认为其必定会发生或不会发生这样的信念。这种信念通常是与“必须”（must）和“应该”（should）这类字眼联系在一起。比如“我必须获得成功”，“别人必须很好地对待我”，“生活应该是很容易的”等等。怀有这样的信念的人极易陷入情绪困扰。因为客观事物的发生、发展都是有一定规律的，不可能按某一个人的意志去运转。对于某个具体的人来说，他不可能在每一件事上都获得成功；而对于某个个体来说，他周围的人和事物的表现和发展也不会以他的意志为转移。因此当某些事物的发生与其对事物的绝对化要求相悖时，他们就会感到受不了，感到难以接受、难以适应并陷入情绪困扰。合理情绪治疗就是要帮助他们改变这种极端的思维方式，而代之以合理的思维方式，以减少他们陷入情绪障碍的可能性。这种治疗要帮助他们认识这些绝对化要求的不合理之处，不现实之处，并帮助他们学会以合理的方式去看待自己和周围的人与事物。

过分概括化是一种以偏概全，以一概十的不合理思维方式的表现。埃利斯曾说过，过分概括化是不合逻辑的，就好像以一本书的封面来判定一本书的好坏一样。过分概括化的一个方面是人们对其自身的不合理的评价。一些人当面对失败或是极坏的结果时，往往会认为自己“一无是处”、“一钱不值”、是“废物”等。以自己做的某一件事或某几件事的结果来评价自己整个人，评价自己作为人的价值，其结果常常会导致自责自罪、自卑自弃的心理的产生以及焦虑和抑郁的情绪。过分概括化的另一个方面是对他人的不合理评价，即别人稍有差池就认为他很坏，一无可取等，这会导致一味地责备他人以及产生敌意和愤怒等情绪。按照埃利斯的观点来看，以一件事的成败来评价整个人是一种理智上的法西斯主义。他认为一个人的价值是不能以他是否聪明，是否取得了成就等来评价的，他指出人的价值就在于他具有人性。他因此主张不要去评价整体的人，而应代之以评价人的行为、行动和表现。这也正是合理情绪治疗所强调的要点之一。这一治疗的一句名言就是“评价一个人的行为而不是去评价一个人”。因为在这个世界上，没有一个人可以达到完美无缺的境地，所以埃利斯指出，每一个人都应接受自己和他人是有可能犯错误的人类一员。

糟糕至极是一种认为如果一件不好的事发生将是非常可怕、非常糟糕、是一场灾难的想法。这种想法会导致个体陷入极端不良的情绪体验如耻辱、自责自罪、焦虑、悲观、抑郁的恶性循环之中而难以自拔。糟糕的本意是不好，坏事了的意思。但当一个人讲什么事情糟透了、糟极了的时候，这往往意味着对他来说这是最坏事，是百分之百地坏，或是百分之一百二十地糟透了，是一种灭顶之灾。埃利斯指出这是一种不合理的信念，因为对任何一件事情来说，都可能比之更坏的情形发生，没有任何一件事情可以定义为是百分之百地糟透了的。当一个人沿着这种思路想下去时，当他认为遇

到了百分之百地糟糕的事情或比百分之百还糟的事情时，他就是自己把自己引向了极端的负的不良情绪状态之中了。糟糕至极常常是与人们对自己、对他人及对自己周围环境的绝对化要求相联系而出现的，即在人们的绝对化要求中认为的“必须”和“应该”的食物并未像他们所想的那样发生时，他们就会感到无法接受这种现实，无法忍受这样的情景，他们的想法就会走向极端，就会认为事情已经糟到极点了。“RET认为非常不好的事情确实有可能发生，尽管有很多原因使我们希望不要发生这种事情，但没有任何理由说这些事情绝对不该发生。我们将努力去接受现实，在可能的情况下去改变这种状况，在不可能时，则学会在这种状况下生活下去”。

在人们不合理的信念中，往往都可以找到上述3种特征。每一个人都或多或少地会具有不合理的思维与信念，而那些具有严重情绪障碍的人，具有这种不合理思维的倾向更为明显。情绪障碍一旦形成，他们自己是难以自拔的，就需进行治疗了。

### 5、《心理咨询与心理治疗》的笔记-第132页

采用正强化还有一点需引起治疗者的充分注意，这就是这种强化可能会使得来访者为了赢得治疗者的表扬而表现自己。在这种情况下，对于这位来访者说来治疗是不能结束的，因为一旦谈到治疗的结束问题时，对方的进步就又会消失。好像没有治疗者的鼓励，这一切就都毫无意义了一样。在治疗过程中，来访者最理想的进步是其自己奖励自己，而减少对治疗者的奖励的需求。但来访者在治疗开始尚未达到自己能奖励自己进步的状况时，治疗者的奖励却又是必不可少的。在大多数情况下，正强化的采用应适度，应以不定间隔的为好，以针对性强的为好。而且当来访者以某一新行为已稳定地出现时，不再重复对其的表彰。

### 6、《心理咨询与心理治疗》的笔记-第259页

按照森田疗法的观点来看，神经质症患者之所以产生思想矛盾，并最终形成神经质症状，其根本原因在于不理解人性的实质。例如，恐怖、不安、苦恼这些人人都会有的令人厌恶的情感，患者总是想避免和消除，却不知这是一种在适应环境变化时必然会出现的现象。想用是非善恶的标准来衡量这类情感，决定取舍，是不可能办到的，这既是由于受“理应如此”的思想愿望支配所造成的矛盾。

### 7、《心理咨询与心理治疗》的笔记-第239页

在合理情绪治疗的整个治疗过程中，与不合理的信念辩论的方法一直是治疗者帮助来访者的主要方法。这一方法几乎不变地应用于每一个来访者，而其他方法则是视来访者情况而选用之。因为辩论一词的英文开头是D（Disputing），治疗效果的效果一词的英文字头是E（Effects），加入这两个字母，RET的整体模型就成为ABCDE了。即：

- A（Activating events）——诱发性事件；
- B（Beliefs）——由A引起的信念（对A的评价、解释等）；
- C（emotional and behavior Consequences）——情绪的和行为的后果；
- D（Disputing irrational beliefs）——与不合理的信念辩论；
- E（new emotive and behavioral Effects）——通过治疗达到的新的情绪及行为的治疗效果。

### 8、《心理咨询与心理治疗》的笔记-第40页

空泛的话语一旦碰到实在的难题就会显得苍白无力。一个对来访者不尊重的治疗者，可能会觉得“帮助”他人是一种可以自行设计、操纵的游戏，他可能向自己的来访者和同事们吹嘘自己的成绩

### 9、《心理咨询与心理治疗》的笔记-第238页

要向来访者指出，他们的情绪困扰之所以延续至今，不是由于早年生活的影响，而是由于现在他

们自身所存在的不合理信念所导致的。对于这一点，他们自己应当负责任。

### 10、《心理咨询与心理治疗》的笔记-第124页

在收集信息的阶段，治疗者一方面应注意引导对方的思路；另一方面亦应注意倾听对方的谈话，不是在特殊情况下不应随意打断来访者话头，扰乱对方的思路。提问时，也不宜连珠炮式地连续发问，不给对方以思考的余地，造成过重的心理压力。对于某些初始开展此项工作的人来说，还应注意切忌在收集资料的初期，即对来访者所说的某些事情较轻率地下断语，以表明自己为内行。

### 11、《心理咨询与心理治疗》的笔记-第134页

反移情是指治疗者自己以不适当的行为来对待来访者在治疗中的某些行为表现。这种反移情既可以是积极的，也可以是消极的。比如，治疗者可能并没有什么缘由（事实依据）而表现出对某个来访者的关心、注意；或者某个来访者并未有任何行为不当之处，但治疗者却对他感到反感、厌烦。与上面所述的移情一样，治疗者所体验到的积极的或消极的情绪，并非都是反移情，很多时候，治疗者喜欢或对某来访者感到不安是有原因的，此时若用分析反移情的方式处理就是不适当的了。反移情对于治疗者来说，既有有利的一面，也有不利的一面。有利的是当治疗者认识到自己反移情倾向时，学会了更好地认识自己。不利的一面是治疗者一旦把自己的情绪带入治疗过程就必然使其判断力、反应形式和帮助对方的方式受到某种程度的主观影响。此时治疗者应针对自己的情绪进行工作，必要时，可将来访者介绍给另一治疗者。

### 12、《心理咨询与心理治疗》的笔记-第257页

高良武久认为：不安、担心、痛苦等心理虽然令人不快，但它却是我们人类生存所必不可少的保护机制。例如，如果没有疼痛感，人们就可能对外伤失去警戒。他进一步指出，如果人们对这些令人讨厌的，但同时又必不可少的保护机制认为也不应当存在，企图否认这些应该有的心理现象，这必然使开始正常的心理产生反向的作用，造成精神内部冲突，最终形成神经质症状。

# 《心理咨询与心理治疗》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)