

## 第二章 心理治疗与心理咨询的概念及异同

### 【知识结构简图】



### 【考点指南】

本章属于重点的章节，需重点掌握心理咨询和心理治疗的定义及异同，心理咨询的分类，心理咨询与思想政治工作的区别，适宜咨询对象的特点、咨询的分类，以及对专业人员的相关要求等知识点。心理咨询与治疗的定义和异同是高频考点。常见的题型是单选、名词解释、简答、论述，需要熟练掌握、记忆背诵。

- 1.心理治疗（苏州大学 347，2014、2019，名解）
- 2.心理咨询（华东师大 347，2017，单选；北林 347，2020，单选；辽宁师大 347，2020，名解）
- 3.心理咨询与心理治疗的异同（华东师大 347，2017，简答；天津师大 347，2019，简答；辽宁师大 347，2020，简答；复旦大学 347，2016，论述；北林 347，2019，论述）
- 4.心理咨询与思想政治工作的区别（东北师大 347，2018，简答）
- 5.心理咨询的对象（南京师大 347，2013，单选；杭州师大 347，2020，单选；南开大学 347，2016，简答）
- 6.心理咨询的分类（华南师大 347，2018，单选）
- 7.对专业人员的要求（北林 347，2019，简答；东北师大 347，2019，论述）

### 【知识精讲】

#### 一、概念

##### （一）心理咨询

##### 1.不同咨询具有的共同特征

- （1）咨询体现着对来访者进行帮助的人际关系。
- （2）咨询是一系列心理活动过程。从咨询者角度，帮助来访者更好地理解自己，更有效地理解自己；从来访者角度，在咨询过程中需要接收新的信息，学习新的行为，学会解决问题的技能及作出某种决定。
- （3）咨询属于一个特殊服务领域。咨询者可以帮助来访者认识自己，确定目标，作出决定，解决问题。

## 2.不同学者的定义

心理咨询有广义和狭义两种解释。广义的心理咨询包括心理咨询和心理治疗，有时心理评估和诊断、心理测验也被列入心理咨询的范围。狭义的心理咨询则不包括心理治疗，心理评估与诊断，心理测验，而只局限于咨询者通过面谈、书信和电话等手段向来访者提供心理援助这一具体的过程。

美国心理学会的咨询心理学分会：心理咨询是帮助个体克服其个人成长中的障碍——不管这些障碍出现在什么地方，并帮助他们最大限度地开发其个人潜能。

钱铭怡：心理咨询是通过人际关系，运用心理学方法，帮助来访者自强自立的过程。

### (二) 心理治疗

#### 1.定义

钱铭怡：心理治疗是在良好的治疗关系基础上，由经过专业训练的治疗者运用心理治疗的相关技术和理论，对来访者进行帮助的过程，以消除或缓解来访者的问题或障碍，促进人格向健康、协调的方向发展。

#### 2.不同定义的共同特征

(1) 治疗是一个过程。

(2) 是治疗者与来访者的关系（强调良好的治疗关系，这是所有改变的前提条件）。

(3) 治疗者运用有关的心理治疗理论对来访者进行帮助，以消除或缓解来访者存在的问题或心理障碍，促进人格的健康发展。

## 二、异同

### (一) 相同点

#### 1.工作性质

心理咨询和心理治疗是本质相同的专业助人活动。心理咨询和心理治疗都是通过一种专门的帮助关系来使当事人发生心理和行为上的改变。例如，帮助当事人自我了解、面对丧失与生活危机、培养积极行动，消除症状、产生行为改变以及发挥潜能等。不仅改变的性质相同，而且导致改变的条件，改变发生的机制也都是是一样的。

#### 2.理论方法和策略技巧

二者所采用的理论方法和策略技巧常常是一致的。当代心理学理论体系中一些重要的理论体系，如精神分析理论、行为理论，认知与社会学习理论，人本心理学理论，家庭系统理论等，是心理咨询和心理治疗共同的理论基础。例如，咨询心理学家采用的来访者中心理论和合理情绪疗法理论与心理治疗家采用的同种理论和技术别无二致。

#### 3.工作对象

二者进行工作的对象常常是相似的，例如，心理咨询人员与心理治疗工作者可能都会面对来访者的婚姻问题。

#### 4.工作目标

在强调帮助来访者成长和改变方面，二者是相似的。都希望通过帮助者和求助者之间的互动，以达到使求助者获得适应行为模式的目的。

#### 5.咨询关系

二者都注重建立良好的人际关系，认为这是帮助求助者改变和成长的必要条件。

### (二) 区别

#### 1.工作对象不同

心理咨询的工作对象主要是正常人，正在恢复或已复原的病人。心理治疗则主要针对有心理障碍的人进行工作。

#### 2.工作范围不同

心理咨询所着重处理的是正常人所遇到的问题，如人际关系、职业选择、教育，婚姻等，心理治疗的范围则主要是某些神经症，某些性变态，心理障碍、行为障碍、心身疾病，康复中的精神病人等。

#### 3.所需的时间不同

心理咨询用时比较短，一般咨询次数为一次到几次，而心理治疗费时较长，几次到几十次不等，甚至次数更多，费时更长。

4.涉及意识的深度不同

心理咨询在意识层次进行，更重视教育性、支持性、指导性工作，焦点在于找出已经存在于来访者自身的内在因素，并使之得到发展；或在现存条件分析的基础上提供改进意见。心理治疗的某些学派，主要针对无意识领域进行工作，并且其工作具有对峙性，重点在于重建病人的人格。

5.目标不同

心理咨询工作是更为直接地针对某些有限的具体的目标而进行的；心理治疗的目的则比较模糊，其目标是使人产生改变和进步。

6.专业训练及所属专业组织不同

咨询心理学家和心理治疗家接受的专业训练不同，从事心理称作咨询师(counselor)或咨询心理学家(counseling psychologist)，从事心理治疗的人主要是临床心理学家，通常称为心理治疗师。名称虽异，两种人所受的实际专业训练却非常近似，都是受的心理学训练。在国外，大部分咨询心理学家所接受的专业培训时间较短。在美国，心理治疗师的平均学历比咨询师稍高一点。另外还有一部分精神病医生(psychiatrist)也从事心理治疗。他们所受的专业训练与前二者不同，受的是医学专业训练。

咨询心理学家和心理治疗家在美国心理学会中分属不同的组织。

7.工作场所不同

咨询多在非医疗的情景中开展，心理治疗多在医疗情景中，保健和康复机构或在治疗者的私人诊所中进行。

8.起源不同

咨询心理学有四个主要的起源，心理治疗可追溯到19世纪末叶弗洛伊德创始心理分析的努力，甚至可以溯源至19世纪中叶的催眠术的施行。

9.称谓不同

在咨询中帮助者称为咨询者(counselor)，求助者称为来访者(client)，在心理治疗过程中，帮助者称为治疗者(therapist)，求助者被称为病人或患者(patient)。

**三、心理咨询工作与思想政治工作的区别**

思想政治工作者从咨询心理学中借鉴某些方法与技术，以增强思想政治工作的吸引力与感染力；心理咨询工作者也应该接受思想政治教育，以保证心理咨询工作的正确政治方向。心理咨询与思想政治工作的主要区别见表10-2-1。

表 10-2-1 心理咨询与思想政治工作的区别

	心理咨询	思想政治工作
理论基础	各种心理咨询与心理治疗理论以及人格心理学、社会心理学、变态心理学和心身医学等	辩证唯物主义和历史唯物主义
目的	帮助来访者摆脱消极情绪，确认内在价值、了解自身需求洞悉自我心理特点、提高适应能力，达到个性的全面和谐与发展	塑造人们的世界观、人生观和道德观的问题，为实现党和国家的中心任务服务
内容	日常生活中各种心理问题的调适、专业与职业的选择、人际关系的调整.婚姻质量的改善学习与工作效率的提高、心理障碍的缓解和消除	基本路线教育，爱国主义、集体主义、革命传统、理想道德和纪律、民主法制、国防教育等，形势政策教育，热爱本职工作教育，基本行为训练
就业人员资格	受过心理咨询专门训练的专业人员	除了专职干部外，各级领导干部以及党团员，先进模范人物、班组长和工会、妇女工作积极分子
方法与途径	个别咨询或治疗、团体咨询或治疗；保持价值中立，不指定任何既定的价值观，不	个别谈话、座谈讨论、大会报告参观访问；以一套既定的、统一的世界观（其核心是价

	将自己的价值观强加给对方	价值观) 塑造人的心灵
效果评价标准	提高来访者的心理健康水平	促进社会主义物质文明和精神文明建设

#### 四、心理咨询的分类

##### (一) 发展性心理咨询

发展性心理咨询是指以帮助来访者认识自我，适应心理发展、挖掘心理潜能为主要咨询内容的咨询。它是一种预防性咨询，咨询内容一般都是人生发展过程中必然会出现的。其咨询内容包括：学习心理咨询、情绪失调咨询、人际关系冲突咨询、交友与恋爱咨询，婚姻咨询、就业心理咨询、儿童发展中的心理问题、青少年心理问题等。

##### (二) 补救性心理咨询

补救性心理咨询是指以各种类型的心理障碍（非精神病性）为主要咨询内容的咨询，这意味着凡是由各类心理社会刺激（心理社会刺激源包括学习、工作、婚姻、家庭等）而引起的心理障碍均属于补救性心理咨询的范围。补救性心理咨询的内容主要包括：各类神经症（如焦虑症、恐怖症、强迫症、抑郁症等），各种情绪障碍、人际交往障碍、学习心理障碍、各类心身疾病、人格障碍、创伤后的应激障碍等。

#### 五、心理咨询的对象

##### (一) 适宜的咨询对象的特点

- 1.智力和人格基本正常；
- 2.有强烈、真正的求助动机；
- 3.需要解决的问题属于心理咨询的范围；
- 4.年龄适宜；
- 5.匹配性好；
- 6.善于省察自身；
- 7.求助问题适当。

##### (二) 需要转介的来访者

- 1.咨询内容与咨询者不匹配；
- 2.价值观念与咨询者不相容；
- 3.个性与咨询者不相容；
- 4.与咨询者有私人关系；
- 5.来访者有特殊背景。

#### 六、对专业人员的要求

##### (一) 专业知识、技能方面的要求

- 1.从业人员至少应具有必要的心理学知识；
- 2.至少对一种心理治疗的理论有一定程度的了解，并能用于其咨询实践之中；
- 3.至少应掌握一些如谈话，解决问题等方面的基本技巧和方法，能运用一些基本的心理测量工具等；
- 4.更具体的要求如应具有几十或几百小时的在心理门诊进行临床实习的经验，通过某种较为全面的基本知识与技能的考试。

##### (二) 心理咨询与心理治疗工作者的职责

- 1.对来访者负责  
对来访者负责是在具体事物上要以来访者的利益为出发点。
- 2.帮助的根本目标

心理咨询与心理治疗是对求助者的帮助过程，其根本目标是促进求助者成长，自强自立，使之能够自己面对和处理个人生活中的各种问题。

### 3.保密原则

治疗者应尊重来访者的个人隐私权。

#### (三)对治疗者与咨询者个人的要求

1.曾文星等人在谈到作为心理治疗者的条件时指出，成功的治疗者需具下述条件：

- (1) 有帮助别人的心；
- (2) 有敏锐的感觉及了解心理的能力；
- (3) 有精神病理的知识；
- (4) 有丰富的经验；
- (5) 保持中立无私的立场；
- (6) 有健康的心理与态度。

在这六条之中，第3条是属于知识方面的，可以通过学习得来，第4条需要临床实践与善于从日常生活中汲取经验，第5条也可以通过学习及实践不断完善。唯有第1、2、6条所提出的条件，需要有一定的基础，而后才有改进可言。

2.考米尔认为，最为有效的心理咨询者是那些可以把人格因素和科学的理论、方法加以完美结合的人，换句话说，就是可以在人际关系上和咨询技术上寻求平衡的人。

他提出一个优秀的心理咨询师应具备6项心理品质：

- (1) 智力；(2) 精力；(3) 适应力；(4) 支持与鼓励；(5) 友善；(6) 自我意识

3.钱铭怡认为，除了需具有助人之心、敏感性及洞察力和良好的心理健康与态度之外，作为心理治疗者或咨询者仍须注意下列问题：

- (1) 提高对自己的认识。
- (2) 提高对治疗过程中治疗者与来访者交互影响关系的认识。
- (3) 提高对自己专业职责及专业道德的认识。

#### 4.《心理咨询师国家职业标准》

对心理咨询师的职业能力特征做出了比较权威的要求，指出观察能力，理解能力，学习能力，思维判断能力，表达能力，人际沟通能力，以及自我控制能力、自我心理平衡能力、交往控制能力对胜任该职业是非常重要或重要的。