

心理咨询的科学性与艺术性探析

包 卫

湖南工程学院，湘潭

摘 要 | 由于对心理问题和心理咨询缺乏了解和认识，人们对心理咨询产生很多误解。心理咨询是咨询者改变来访者心理状态、提高其心理素质的应用科学与技术，既是一门科学，也是一门艺术，是科学性与艺术性的完美结合。认识到心理咨询的科学性与艺术性，有利于人们消除对心理咨询的误解，从而提高个体心理素质、增强学校心理教育、促进社会和谐发展等工作。

关键词 | 心理咨询；科学性；艺术性；心理教育

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



心理咨询在西方发达国家发展时间较长，已成为人们生活中不可缺少的重要组成部分。随着我国社会的不断进步，生活节奏逐渐加快，心理卫生、心理健康问题已越来越受到人们的重视。心理咨询不仅是心理教育的重要组成部分和内容，也是心理教育的最重要途径和形式。心理咨询对个体的人格塑造、潜能开发、全面发展具有正向引导与促进功能。但由于人们对心理咨询从理论上、观念上存在许多误解，心理咨询服务和心理健康教育等工作的有效开展非常不利。

1 心理咨询内涵的科学解读

1.1 对心理咨询的常见误解

在现实生活中，由于对心理问题和心理咨询缺乏相当程度的了解和认识，大家对心理咨询产生很多误解。如很多人认为心理咨询就是日常的“聊天、谈话、对话、会谈、提建议”，是“劝慰人、开导人、帮助人的活动”，是“一种人际沟通、人际关系”。甚至认为就是“心理诊断与治疗”“心理辅导与教育”“思想政治教育”等。也有人认为心理咨询就是“处理少数人的心理障碍或问题”的过程，认为心理咨询师是“算

基金项目：2020 学校思想政治工作精品项目“成长、成人、成才、成功：“四成”心育机制的构建实践”（校党办字〔2020〕15）

作者简介：包卫，湖南工程学院，副教授。主要研究方向为教育心理、心理健康教育。

文章引用：包卫. 心理咨询的科学性与艺术性探析 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3 (1): 148-152.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0303018>

命先生”“会催眠”“知道对方在想什么”，认为需要心理咨询的人，就是有“心理问题的人”“精神病人”或“神经病人”；还有人认为“心理咨询没多大用处，无非是讲些道理、做做思想工作”而已，或认为“有病的人才会去心理咨询”“求助于心理咨询是见不得人的”“搞心理咨询的人都是心理有问题的人”“阅读心理自助书籍可以解决自己的心理问题”等。一些专职心理咨询师也存在一些误区，如认为“心理咨询师应帮助来访者做出决定”“一次心理咨询就可以解决所有问题”“没有生活经验不能做心理咨询”等^[1]。这些对心理咨询方面的认知误区影响极坏，我们只有合理认知、改变观念，消除误解，才能真正认识、重视心理咨询的意义和价值、发挥心理咨询的针对性、实效性，从而促进个体心灵成长、学校素质教育、社会和谐发展。

事实上，心理咨询不是一般的人际交往和帮助活动，而是特殊的“助人自助”的专业性、职业化活动。心理咨询不仅是信息交流、思想沟通的过程，更是建立一种具有特殊意义的、民族平等的人际关系的过程。在心理咨询过程中，利用会谈技术、建立良好的“咨访关系”的确非常重要，这是决定心理咨询成败的关键因素，但我们不能因此就简单认定心理咨询实质就是一种“谈话活动”或“人际关系”。心理咨询过程，实际上是实现“心灵成长”任务、重构“健全人格”的过程。在学校教育环境中，心理咨询是心理教育工作的主要组成部分和有效手段，它与思想政治教育关系紧密（如服务对象、总体目标相同或交叉），但又不完全等同于思想政治教育（如重点内容、工作手段）的一项重要工作。心理咨询作为一门医学和社会科学等的交叉学科，有着严谨的理论基础和诊疗程序，它与单纯的思想政治教育工作是有很大区别的。心理咨询运用专门的理论和技巧寻找心理障碍的症结，予以诊断治疗，咨询者持客观、中立的态度，而不是对求助者进行批评教育。有些心理障碍同时具有神经生化改变的基础，需要结合药物治疗，这更是再多的思想工作所不能取代的。如同开设课程、全面渗透、建立家庭-社区网络等教育形式和途径一样，心理咨询既要面向全体学生，发展和提高其心理素质，也要关注有心理困扰、问题及障碍的少数学生，改善、恢复其心理健康。对于专职心理咨询师而言，岳晓东认为心理咨询“不求教训他人，而求开导他人；不是替人决策，而是要帮人决策；首要任务是思想沟通，而非心理分析；是现代人的精神享受，而非见不得人的事情；确信人皆可自我完善，而非人是不能自我逾越的；应增强人的自立能力，而非增强对他人的依赖；使人更加相信自己，而非更加迷信别人；使人学会多听少言，而非少听多言。”^[2]这很值得我们参考。

1.2 心理咨询的科学解读

心理咨询有时也被称为心理治疗，是心理学的一个分支，国外称之为“咨询心理学”，主要是指咨询者运用心理学的理论、方法和技术，给来访者以启发、帮助和教育，促进其健康发展的过程^[3]。心理咨询有广义和狭义之分，狭义的心理咨询是一个专业化的助人自助的过程，即由受过专业训练的咨询者应用心理学原理，帮助来访者了解自己，引导其适应环境、与人建立和谐关系，发挥长处，成为一个内心平和、对社会有贡献的人；广义的心理咨询是指为了促进人的全面发展，来访者在咨询过程中学会面对难题及解决难题的基本原则，进而能积极、均衡地发展自己的人生。一般认为，心理咨询是指咨询者（又叫咨询师、咨询员、助人者、咨询人员等）运用心理科学的理论和方法，与来访者（又叫咨询者、来询者、求助者、咨询对象等）进行信息交流并建立某种人际关系，为咨询对象提供帮助并劝导的过程^[4]。

心理咨询是采用一些相对便捷或专业的方式,与来访者一起去探索心灵、感受真我、开发潜能、获得成长的力量,其实质是一种自我心灵对话、发现真实内心的活动过程。心理咨询具有心理性、成长性、专业性、职业性、保密性、限制性等特点^[5]。心理咨询主要解决的是来访者心理或精神方面存在的问题,而非帮助其处理生活中遇到的具体问题,这是心理性体现。咨询者理解来访者是通过专业理论、知识做到的,咨询者需具备必要的心理学知识、心理咨询与治疗的理论、技术等,这是专业性表现。咨询是一种从心理上为来访者提供帮助的职业化行为,而非一般的帮助行为,这是职业性表现。心理咨询是在私密环境中进行的,也是保密的,保密性是咨询者职业道德伦理要求和咨询的基本原则。心理咨询是个体学习、心智、人格等成长的过程,通过咨询,使来访者学会自我认识、善于人际沟通、发挥心理潜能,提高心理素质,促进心智成长,因此心理咨询具有成长性。另外咨询关系只能限制在特殊的时空、感情范围内,不能被日常情感所困扰或延续到咨询活动以外,说明心理咨询具有限定性。

从当前心理咨询的科学定义和性质特点中,我们可以发现,心理咨询既可表示一门学科(即咨询心理学),也可表示一种技术工作(即心理咨询服务),是一项专业性、操作性很强的理论与技术。

2 心理咨询是一门科学,具有科学性

什么是科学?众说纷纭,莫衷一是,迄今科学尚无一个公认的、详尽的定义。“科学”一词来自西方,有广狭义之分,广义的科学是指学问、知识体系等,即科学是人类智慧结晶的分门别类的学问,是运用范畴、定理、定律等思维形式反映现实世界各种现象的本质和规律的知识体系,是社会意识形态之一。狭义的科学主要指自然科学。科学不仅是知识体系,也包括对科学知识的加工过程。科学作为人类知识的最高形式,它以相应的方法才能获得,所以产生知识的人类活动、“精神生产”形式也是科学。人们通常将科学与知识、理论、技术等词并用(尽管这些概念之间有差异),称之为科学知识、科学理论、科学技术等,它包含基础科学(纯科学)和应用科学两部分。因此,从这个意义上讲,心理咨询的实质是借助一定理论、技术,进行以人的心理活动为主要对象的“精神生产”活动,是一门应用科学。

心理咨询需要一定的理论、知识和科学依据(包括心理科学、医学、社会科学等),更需要一定技术、方法和手段等。科学与理论关系紧密,理论假设和验证,是进行科学研究的一项重要工作,科学体系是在一定的理论观点或思想主张基础上形成的。无论是精神分析、行为主义、还是人本主义、认知主义等理论,都为心理咨询提供了很好的科学依据、理论参考和思想指导。这说明,心理咨询是一门科学,具有科学性。

科学与技术尽管是两个有区别的概念,但它们的联系同样非常紧密,科学常常通过技术变得可操作、具体化。有效进行心理咨询需要一定技能技巧的,咨询的基本技术一般包括建立关系、基本会谈等技术。在建立关系过程中,咨询者的态度与技术起着主导作用,主要包括共情、尊重、温暖、真诚和积极关注等具体技术。会谈技术是咨询者在会谈过程中巧妙地使用言语和非言语表达,并将两种方式有机结合起来,以达到最佳咨询效果的技术。咨询者在会谈过程中通常以言语表达、非言语表达技术两种方式作用于来访者。从技术层面讲,言语表达技术主要包括倾听(包括提问、鼓励、澄清、释义、情感反应、概述等技术)、影响(包括解释、指导、提供信息、情感表达、影响性小结、自我开放、对质等技术)等,非言语表达技术包括目光关注、形体动作、声音特征、距离和角度、沉默等。从这个意义上讲,心理咨

询也是一门技术，具有技术性。了解和掌握心理咨询的基本理论、原则、技术，有助于心理咨询、心理教育的规范性、科学性，从根本上提高心理教育与咨询的针对性、实效性。

3 心理咨询是一门艺术，具有艺术性

如同科学一样，对于什么是艺术？目前也没有一个令人信服的定义。《辞海》中把艺术解释为“人类以感情和想象作为特性的把握世界的一种特殊方式，即通过审美创造活动再现现实和表现情感理想，在想象中实现审美主体和审美客体的互对象化”。严格地说，艺术也有广狭义之分，广义的艺术是一切艺术门类的总称，是用不同的形象化手段或技术来反映自然和社会，表现人类情感的一门大人文学科。狭义的艺术主要指美术、音乐、诗歌等。艺术活动是人们以直觉的、整体的方式把握现实世界、客观对象，以象征性符号形式创造某种产品、形象的精神性实践活动。艺术是人类以创造美为主要目标的技术及其产品（艺术需要技术，但不是技术）。艺术最主要、最基本的特征是审美价值，这是艺术与其它意识形态的区别。技能、认识和心态是艺术创作的三要素^[6]。心理咨询不仅需要技术、技能、能力，更需要智慧、态度、艺术。从这个意义上讲，心理咨询不仅是一门科学、技术，更是一门哲学、艺术。

相对科学、技术而言，咨询者态度、智慧是心理咨询中最重要的资源。建立良好的咨询关系，咨询者需要掌握各种专业技能、技巧，但如果没有咨询者本人的丰富经验和全身心投入，再好的技术、能力也发挥不了多大作用，甚至适得其反。事实上，有些技术本身就是一种态度、智慧或艺术，两者并非对立的，而是统一的（即平常所说的“技艺、技巧”）。例如建立关系中的“真诚”技术，与其说是一种心理咨询的技术或方法，还不如说是一种人生态度或生活艺术。若要有效帮助来访者，则需要“更高层次的真诚”。恰当地表达真诚，不仅是一种技术手段，更是一种艺术态度，因为那是一种负责的、适度的、实事求是的、自然流露的“真诚”。其它如“共情、尊重、温暖、积极关注”等技术，仔细分析起来，同样意味着一种理解、接纳、包容、公平、热情、信任、真诚等，是一种情感体验、人格尊严、人生态度，展现出艺术美感和人文关怀，这也同艺术的实质一致。

心理咨询表面上不能给来访者物质上的具体帮助，实质上能够让来访者发现真实内心，促进心智成长和精神成人，这是无法用金钱购买到“心灵鸡汤”，或用物质衡量的“心灵洗礼”过程。心理咨询中咨询者对来访者的帮助是通过“助人自助”来实现的。咨询者的作用不是主宰来访者的命运，而是通过专业化咨询帮助来访者去自己把握、主宰自己的命运。咨询者帮助了来访者，为来访者解决了心理困惑或精神问题，却让来访者感觉到，好像是来访者自己帮助了自己一样，这也正是心理咨询的可贵而复杂、高明而巧妙的艺术所在。心理咨询是可贵的，因为它可与推动来访者去积极地认识自我，反思自我、悦纳自我、完善自我，进而提升其自信、自尊、自爱、自强和生活智慧，促进心智成长。心理咨询是复杂的，因为这种来访者对自我的深刻反思与认识应该是自发、自觉、自愿的生成过程，而不是咨询者苦口婆心地说教、声竭力嘶地训斥而生成的。心理咨询是高明的，因为来访者不但能独立克服当前所面临的困难与挫折，也能从中增长人生经验与智慧，点燃生活的勇气与希望。心理咨询是巧妙的，因为通过咨询者不断启发、引导，让来访者说出自己想说出的话语，发现自我真实的内心和想法，从而发生积极的行为改变。

总之，心理咨询是咨询者改变来访者心理状态、提高其心理素质的应用科学与技术。心理咨询既是

一门科学，也是一门艺术，是科学性与艺术性的完美结合。只有充分认识到心理咨询的科学性、艺术性，才能摆脱对心理咨询的误解、误导，稳固心理咨询的科学地位，认识其重要价值，强化其行为规范，更好地造福人类。从而有利于提高个体心理素质、增强学校心理教育、促进社会和谐发展。

参考文献

- [1] 佚名. 心理咨询的八大误解 [EB/OL]. 中华心理教育网 <http://www.xinli110.com/education/xljj/201109/255954.html>.
- [2] 岳晓东. 登天的感觉 [M]. 上海: 上海人民出版社, 2004: 10.
- [3] 王万章, 赵勇, 贾琳. 高校心理咨询存在的问题及对策研究 [J]. 扬州大学学报 (高教研究版), 2008(2): 20-22.
- [4] 包卫. 大学心育教程 [M]. 上海: 上海交通大学出版社, 2011: 4.
- [5] 姚本先. 学校心理健康教育新论 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2010: 201-203.
- [6] 佚名. 艺术是什么 [EB/OL]. 中国艺术课程网 <http://art.cersp.com/Channel06/ysdsy/200605/540.html>

On Scientificity and Artistry of Psychological Counseling

Bao Wei

Hunan Institute of Engineering, Xiantan

Abstract: Due to the lack of understanding and awareness of psychological problems and psychological counseling, caused the people have many misconceptions on psychological counseling. Psychological counseling is the application of science and technology to change the psychological state and to improve the psychological quality of client, it is both a science and an art, and is perfect combination of scientificity and artistry. Realizing scientificity and artistry of psychological counseling, is conducive to the elimination of misunderstanding of psychological counseling, thereby improving individual psychological quality, strengthen psychological education in school, and promote the harmonious development of society, etc.

Key words: Psychological counseling; Scientificity; Artistry; Psychological education