



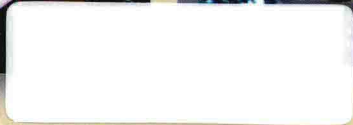
心理咨询与自助丛书

健康的人不是没有问题的人，
而是能够恰当地应对问题的人。

自学与自助

积极心理疗法 简明手册

曲韵 著



积极心理疗法（Positive Psychotherapy，又译为积极心理治疗）
是目前唯一一个获得德国卫生部质量保证奖（Richard Merten奖，
1997年）的疗法。



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位



心理咨询与自助丛书

积极心理疗法

简明手册

自学与自助

曲韵 著

健康的人不是没有问题的人，
而是能够恰当地应对问题的人。



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

积极心理疗法简明手册: 自学与自助/曲韵著. —北京: 知识产权出版社, 2016. 1
(心理咨询与自助丛书)

ISBN 978-7-5130-3893-5

I. ①积… II. ①曲… III. ①精神疗法—手册 IV. ①R749.055-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 270777 号

责任编辑: 汤腊冬

封面设计: 陶建胜

责任校对: 谷 洋

责任出版: 刘译文

积极心理疗法简明手册

——自学与自助

曲 韵 著

出版发行: 知识产权出版社有限责任公司

网 址: <http://www.ipph.cn>

社 址: 北京市海淀区马甸南村1号 (邮编: 100088) 天猫旗舰店: <http://zscqcbbs.tmall.com>

责编电话: 010-82000885

责编邮箱: tangladong@cnipr.com

发行电话: 010-82000860 转 8101/8102

发行传真: 010-82000893/82005070/82000270

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

经 销: 各大网上书店、新华书店及
相关专业书店

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 13.5

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

字 数: 192千字

定 价: 36.00元

ISBN 978-7-5130-3893-5

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题, 本社负责调换。

序

我自 2005 年就认识了本书的作者曲韵女士（英文名字 Melody）。2007 年，她建立了中国第一个积极心理治疗中心，同时出任位于德国威斯巴登的国际积极与跨文化心理治疗研究院的驻北京代表。这个中心一直运营到 2013 年。

那时，曲韵女士不仅在北京，也在中国很多其他城市组织了心理学、心理治疗、管理等方面的高端培训课程。她与来自世界各国的专家合作。同时，她也自己从事心理咨询工作，成功地出版了一些心理学相关的自助书籍。

在中国，积极心理学比积极心理治疗更出名。不过，积极心理治疗的历史要长久得多。它的创建人，佩塞施基安（1932—2010）教授在 20 世纪 80 年代数次访问中国，传播积极心理治疗。其后，他亲自参加了中国第一个正式的积极心理治疗中心的建立。很不幸，他的突然去世影响到了中心的工作。

积极心理治疗以“希望”“平衡”“磋商”为核心理念，相信文化是理解人类心理的关键。基于此，积极心理治疗中的工具既有模糊的与文化相关的故事疗法，也有明晰的规律性的治疗步骤，用于助人和自助，并反映出心理动力因素的觉察和研究。

我希望曲韵女士的这本书能够使积极心理治疗在中国更易让人了解和接受，毕竟，我听到的中国同行的反馈是，它是非常适合中国文化和思维方式的一个疗法。

克里斯蒂安·亨利克斯

德国积极与跨文化心理治疗协会主席 (DGPP e. V.)

2015 年 12 月 20 日

目 录

引子：对心理学、心理咨询、心理治疗的全面扫盲介绍	(1)
一、心理学 (psychology) 与心理疗法 (psychotherapy) 的 不同之处	(1)
(一) 心理学的定义、范围、历史、现状、学习与工作	(1)
(二) 心理治疗或疗法的定义、范围、历史、现状、 学习与工作	(3)
(三) 心理咨询的定义、范围、历史、现状、学习与工作	(4)
(四) 精神科、神经科、哲学、社会学、人类学、 宗教与类宗教	(5)
(五) 警惕伪心理学	(6)
二、我需要心理咨询吗?	(7)
(一) 心理咨询：怎么进行？有哪些设置与过程?	(7)
(二) 如何判断是否需要?	(13)
(三) 是我还是别人需要咨询?	(14)
(四) 影响心理咨询效果的因素	(16)
三、如何选择心理咨询师	(18)
(一) 用心去感受	(18)
(二) 用脑去判断	(20)
四、自学、自助、助人	(22)

(一) 自学能学到什么?	(22)
(二) 如何自助?	(22)
(三) 如何助人	(22)
五、积极心理疗法概括介绍及本书内容介绍	(23)
(一) 积极心理疗法的创立背景和创立人	(23)
(二) 积极心理疗法概述	(24)
(三) 积极心理疗法的原则	(24)
(四) 积极心理疗法获得的奖项	(26)
(五) 如何使用本书	(27)
第一章 考察人的外部世界与外部特征	(28)
一、平衡模式 (Balance Model)	(28)
(一) 人生的四个层面	(28)
(二) 四个方面的开始和发展	(30)
(三) 四种失衡	(32)
(四) 平衡模式的应用	(37)
二、生活中的资源、压力源以及责任模型	(39)
(一) 压力源与压力分析	(39)
(二) 补偿与逃避模式	(41)
(三) 评估、诊断、治疗与责任模型	(46)
三、心身反应原理	(48)
(一) 心理活动是脑的功能	(48)
(二) 心身反射弧	(48)
(三) 几个关键的节点	(50)
(四) 心身疾病、神经症、精神疾病、人格	(52)
(五) 如何应用	(52)
四、认知模型、关系模型、榜样模型	(53)

(一) 我们是怎么认识世界的——认知模型	(53)
(二) 我们要处理哪些关系——关系模型	(56)
(三) 童年经历的影响——榜样模型	(58)
(四) 如何应用	(60)
第二章 考察人的内在构成与本质特征	(69)
一、基本能力与现实能力	(69)
(一) 基本能力如种子	(70)
(二) 现实能力是人格内容	(74)
(三) 关于现实能力的深入解释	(104)
二、微小创伤	(110)
(一) 微小创伤与重大创伤事件的对比	(110)
(二) 分析微小创伤	(114)
三、四大冲突	(117)
(一) 现实冲突：眼前的麻烦	(118)
(二) 内在冲突：选择的困境	(120)
(三) 基本冲突：潜意识的构成	(122)
(四) 关键冲突：与外界的互动	(127)
四、冲突的认识与应对	(132)
(一) 面对冲突时的四种表现	(132)
(二) 四种冲突反应模式	(133)
第三章 自助与助人——疗法的使用	(137)
一、治疗的规划与进程：五阶段疗法	(137)
(一) 第一阶段：观察—拉开距离	(140)
(二) 第二阶段：调查清点	(144)
(三) 第三阶段：处境鼓励	(146)

(四) 第四阶段：言语表达	(147)
(五) 第五阶段：扩大目标	(150)
二、故事的治疗作用	(152)
(一) 故事疗法的来源	(152)
(二) 故事的功能	(153)
(三) 故事的使用	(157)
三、咨询基本功	(158)
(一) 会听	(159)
(二) 会问	(165)
(三) 会共情	(167)
(四) 会自我成长	(170)
第四章 积极心理疗法的综合运用	(172)
一、在家庭中的运用	(172)
二、在幼儿园、学校中的运用	(183)
三、在企业中的运用	(183)
附录 调查问卷	(190)
一、平衡模式（冲突应对模式）问卷	(190)
二、有关“关系”的问卷	(193)
三、现实能力问卷	(196)
后 记	(205)

引子：对心理学、心理咨询、 心理治疗的全面扫盲介绍

本书是对德国的积极心理疗法（Positive Psychotherapy，又译为“积极心理治疗”）的入门介绍，面向的是心理治疗爱好者以及专业人士。在正式介绍该疗法之前，鉴于大多数人对“心理”的概念还比较模糊，我先用一整章的篇幅对相关问题做一个全面介绍。本章涉及的内容全是平时我经常被人问到的，所以，这些问题应该是非常有代表性的。如果你已经了解本章列出的大部分问题，请直接阅读本章的第五部分，积极心理疗法的概括介绍及本书内容介绍。

一、心理学（psychology）与心理疗法（psychotherapy）的不同之处

“心理”在中国已经热了十几年了，各大网上书店的销售都显示，心理类的图书销量很大。心理学是关于人的知识，大家关注心理，说明大家在关注自己，关注人生。现在，心理学、心理咨询、心理治疗这些名词已经不是什么陌生的词，然而，很多人仍然不明了这些词的真正含义以及它们的异同，在吸收知识、寻求自助或他助的时候，有时会有误解，走弯路。

（一）心理学的定义、范围、历史、现状、学习与工作

心理学（psychology）是一门自然科学。关于人是怎么回事儿，从有人

的时候就开始有研究。但是心理学正式成为一门学科的时间并不长，心理学界普遍把 1879 年冯特在莱比锡建立第一个心理学实验室作为这门学科诞生的标志。心理学研究的是人的心理现象、心理过程和行为。更进一步说，心理学研究的是人类心理与行为的各种规律、机制、原理等，在研究的基础上形成各种结论、理论。这些结论和理论被应用在教育、家庭、健康、社会等很多方面。

既然是一门学科，心理学的讲授和研究主要在大学和研究所进行，有本科、硕士、博士等设置，很少有自学成才的心理学家。与其他学科相比较，心理学的实验是很难做的。用动物做实验吧，我们都知道，在同样的情境中，动物和人的差别巨大，实验结果有多少可以采信，太难说了。用人做实验呢，有很多实验涉及道德伦理，根本不能做。而能用人做的实验中，每个人的家庭出身、教育程度、性别、年龄、阅历等都会影响实验的结果。所以，虽然一百多年来心理学的很多成果和理论得到了一致认同，但更多时候，不同流派用不同视角和不同方法得出的结论会有差异。这就是为什么当我们随便翻开一本普通心理学或心理学入门教材，都会看到，在认知、情绪、人格等一致的概念或条目下，会列出不同流派的不同说法。我们的科学研究现在大能制造火箭，小有量子力学，但对我们人类自身的研究，还处在“盲人摸象”的阶段，尚未看到全貌，没有一致的定论。

心理学是研究人的，人又在从事着各种活动，心理学因而产生了很多分支，例如，发展心理学、教育心理学、管理心理学、犯罪心理学、人格心理学、社会心理学、神经心理学、临床心理学、变态心理学，等等。美国心理学会目前有 54 个专业分会！

如果你真的对心理学感兴趣，或者想以心理学为专业，一方面要保持清醒、开放的头脑，不要一上来就笃信一家的说法，排斥别的以及新的流派或思潮；另一方面，要选择你喜欢并想深入研究下去的方向，有很多课题等待着你的贡献。

（二）心理治疗或疗法的定义、范围、历史、现状、学习与工作

心理治疗与心理学一样，有很古老的起源。原始社会的驱魔驱邪的仪式就可被看作是一种心理治疗。正式的心理治疗的创立，是以1895年弗洛伊德提出精神分析概念为标志的。Psychoanalysis，通译为精神分析。现在，psycho大多被译为心理，也可以说，弗洛伊德创立的是心理分析。

心理治疗，顾名思义，就是用影响心理的方法去治疗症状，按这个思路，症状之所以出现，也是由心理因素造成的。Psychotherapy有时也被翻译为心理疗法。每一种疗法，不仅需要有“病是什么”“人是怎么得病的”等理论，还要有一系列的技术、工具去帮助人治病，使病人恢复常态，还要有“什么叫治好了”的不同定义和标准来衡量治疗效果。因此，不同疗法之间的差别极大。表面上的差别是技术和工具上的，隐藏在后面的是关于“人是什么”以及“症状是怎么产生的”这些深刻的议题。疗法间的分歧可以闹到好朋友绝交、学生被赶出师门的地步，因为在本质上，这是人生观、世界观的差异。

有的心理疗法的创立，是基于已经研究出来的心理学的理论，即先有理论，再创疗法。但是，也有很多疗法，是理论和疗法一起提出的，其理论逐渐被心理学实验所验证，即先有疗法，后有研究。有的疗法未必经过心理学的实验室验证，有的心理学理论则未被开发成工具或技术，未在心理治疗中得以应用。

在德国，心理疗法被分为两大类：第一类是心理动力（psychodynamic）派，也叫深度心理学（Depth Psychology）派。这一派包括十几个疗法，共同点是深入探究人的潜意识，认为童年经历对人格的形成有重要影响。至于潜意识是如何形成的以及潜意识的内容是什么等，各家的说法就不一样了。第二类是认知行为（Cognitive Behavior）派，包括数个疗法，共同点是关注人的认知和行为，是意识层面的内容。本书重点介绍的积极心理疗法，属于第一类即心理动力派。

心理治疗的对象，是神经症、心身疾病、精神疾病以及变态人格，如果治不好必然贻害病人。因此，很多国家对心理治疗都有严格规定。美国及英联邦国家等要求，clinical psychologist，临床心理学家，必须是博士毕业，取得 Psy. D 或 Ph. D 学位，才能注册或获得执照，做心理治疗工作。在德国，psychotherapie 是被卫生部门认可的，取得教育学、心理学或医学硕士以上正规学历的人，经过德国卫生部门认定的心理治疗研究院的培训，完成理论学习、督导和自我发现三方面要求的学时，通过考试，可以成为 psychotherapist，即心理治疗师，是得到医保系统认可的。

我国的心理治疗师是卫生系统的一个中级职称。在我国，有很多人考取的是人力资源与社会保障部（原劳动部）颁发的国家二级或三级（目前尚无一级）心理咨询师证书，这些咨询师运用不同的心理疗法提供心理咨询服务。

（三）心理咨询的定义、范围、历史、现状、学习与工作

咨询的对象和服务非常广泛，理财、婚姻、企业管理、法律事务，等等。心理咨询，就是运用心理疗法或心理学的知识，为求助者提供解决问题的咨询服务。

我国精神卫生法颁布后，明确规定心理咨询师不能治疗神经症以及精神疾病的患者。那么心理咨询能做什么呢？目前，制定精神卫生法的卫生部门和大学的心理系或心理学院，都没有对心理治疗和心理咨询的具体范围和差别给出官方的权威回答和执行层面的解释，中国心理卫生协会和中国心理学会这两个行业组织也没有正规的文件来回应上面的问题。组织心理咨询师职业资格考试和颁发证书的人力资源与社会保障部暂时也没有答案。我们需要再等些时候，相信官方会有清晰的解释和解决办法。

目前比较一致的看法是，心理咨询面向亚健康和正常人群，用心理疗法和心理学知识，为来访者提供关于情绪、行为、人际关系等相关的咨询服务。有的咨询师在学校、妇联、社区等地方工作，有的咨询师自己注册

公司从事心理咨询工作。

（四）精神科、神经科、哲学、社会学、人类学、宗教与类宗教

心理学及心理治疗与上述这些学科或者有重叠的服务或研究对象，或者有重叠的研究领域，或者互相有着显著的影响。

在俄罗斯，心理治疗师必须首先是精神科医生。精神科是用药物等生物学方法治疗神经症和精神疾病，而心理治疗是用心理方法治疗同样的症状。很多疗法规定，如果你既是精神科医生又是心理治疗师，面对患者时，你只能选择一个身份，不能同时用药物和心理的方法去治疗，要么做心理治疗，转介患者去看别的精神科医师；要么负责开药，转介患者去找别的心理治疗师。如果两者都做，会造成患者对治疗的期待和配合产生混乱，反而不利于治疗的效果。

神经科学的研究在最近二十年取得了突破性的进展。现在心理学的一个重要分支就是神经心理学，从生理的角度去研究人类的记忆、推理、情绪等心理现象的产生和过程。过去被诊断为神经官能症的一些症状，例如神经衰弱、心脏植物神经紊乱等，现在更多被认定为心因性功能障碍，运用心理治疗来解决此类障碍更见效果。

哲学、社会学和人类学的研究成果，与心理学的研究成果互相影响和促进。心理学是研究每一个个体，另外三个学科则是以群体为研究对象，就像是树木与森林的关系。社会心理学更是已经成为一个独立的分支学科。

宗教与类宗教旨在引导、教育、救助人，与心理治疗的目的有重合。很多“心灵”读物就是跨界的产物，既引用心理学的研究成果，又有精神信仰、灵性方面的内容。人的精神世界也是心理学要研究的领域。有很多宗教界人士也在做着跨界的事情，例如，欧洲有不少牧师或神父本身有心理学或心理治疗及心理咨询的教育或培训背景，我国也有不少人提出佛教心理学、道教心理疗法或密宗心理治疗等说法。

（五）警惕伪心理学

伪心理学是那些明里暗里打着心理学的旗号，满足一些人的欲望或需求，而实际上既没有经得起实践检验的理论，也没能真正解决人的问题的各种东西。它们大致可以分为以下几类：

（1）读心术、识人术等名为了解别人，实为利用、操控别人的所谓知识和工具。记得几年前我在西单图书大厦就见过煌煌若干卷的《心理操纵术》。我国古代把人当材料，号称人材，像曾国藩的《冰鉴》就是类似这样的书。不仅有权有位的人希望挑到好材料使用，很多人自己也愿意成为好材料被使用。至于包藏祸心想黑别人害别人的，也会寻求这类书籍的指导。

（2）用种种理论或结论给人解惑的，例如，我为什么脾气急躁、为什么在人群中我却感到孤独、为什么我是内向的而不是外向的，等等问题。星座、血型、色彩、易经、塔罗等古今中外的众多理论都在提供与个人性格、命运相关的答案。这些答案能够很好地满足人的求知欲，它给出的解释就像贴上个标签，困惑的人觉得“哦，原来我注定就是这样的啊”，于是安抚了情绪，掩饰了问题，阻碍了成长。

（3）励志类图书、演讲、培训等，包括成功学、情商、幸福、正能量等诸多名词，鼓励并振奋人的情绪，激励人走出低谷、继续奋斗。这类东西夸大了个人的作用，没有全面分析和应对环境、资源、社会情境等，一旦人接受这些鼓励去奋斗然而再次挫败，容易将挫败完全归因于自己而彻底一蹶不振。还有的故意让人沉入“我不平凡、我能成功”的幻觉或妄想中。我就接待过一个来访者，在接受了这类的励志培训后，真的相信自己是火星人，拥有超能力，最终必须住院接受精神科的治疗。

（4）只关注情绪，让人或发泄、或虚假获得温情等的情绪处理的工具。有的是感人的温情故事，有的是现场的“工作坊”，挑动人的情绪，让人“坦诚”地互相指责或一起拥抱痛哭，总之，让人把压抑的情绪释放出来，或满足人一直渴求的接纳、宽容等情感需求。可惜，这是在特定环境下的

处理，并不能真正解决人在真实环境中的困扰。

(5) 过期的心理学知识。心理学发展一百多年来，新的发现、新的结论不断出现，很多以前被广泛接受的理论，被新的发现证明错误或不完备。可是，很多大众心理学家没有及时跟上学术的进步，仍在重复一些过时的理论。常见的有：孩子犯错了不体罚，而是让他在一边反省错误，叫 time out。这种处理其实是一种冷暴力，有的时候比体罚带给孩子的伤害还要大。还有一种理论，孩子哭的时候不要抱，因为抱会养成孩子更爱哭爱耍赖的习惯。这也是错误的，至少是笼统的。当孩子无法表达的时候，哭是他发出的唯一交流信号，而父母如果置之不理，是对孩子的忽略和遗弃。类似的例子还有很多。

(6) 断章取义的心理学知识。很多心理学结论会指出一些事件的相关性，但在有些大众心理学家那里，就成了因果性。例如，孩子的问题都是父母造成的。根据一个人画的“房树人”的画就判定一个人的人格并诊断他的问题，等等。

(7) 心理学替代品。有很多人，在生活中或职业生涯中，遇到了困境或者挫折，陷入了迷茫，看不到方向，轻则情绪、行为等出现问题，重则引发心身疾病、焦虑抑郁等轻度神经症，或者陷入精神萎靡、空虚的状态。他们中不少人其实需要心理咨询或治疗，但是，由于种种原因，他们转向一些替代品去求助，如中医、国学、灵修，等等。

二、我需要心理咨询吗？

这是我常常遇到的问题。本章将从“我”“需要”“心理咨询”这几个方面来回答这个问题。

(一) 心理咨询：怎么进行？有哪些设置与过程？

作为一个严谨的助人的行业，虽然各位心理咨询师使用的疗法不一样、

面对的对象不一样，但是很多设置在全世界范围内都是这个行业通行的，可视为“行规”。基本上有以下内容：

- 保密

这是职业伦理中必须强调再强调的内容。咨询师必须为来访者的一切信息保密。例外的情况是：（1）访谈内容显示来访者可能会伤害自己或危害他人的安全；（2）应法院的要求提供信息，协助司法调查。

咨询师因工作需要，要写案例报告，进行案例督导，或者编写教学材料，必然会涉及咨询内容。有的行业协会明确规定，无论何种情况都必须征得来访者的同意才能引用其案例。也有的规定是，这类学术性或档案性的记录不必征得同意，但必须对来访者姓名、住址、身份等细节加以保密，不能让人一看便知是谁或猜到是谁。

我国心理咨询的历史很短，相关的法律制度以及条件都不健全。例如，在很多西方国家，如果咨询师有理由认定儿童的监护人（父母或养父母等）在人格或精神状态等方面不适合做监护人，则有责任报请警方出面调查核实，确保儿童得到正常正确的监护。但我国目前还无法处理这类事情，无论是警方还是居委会等组织，都无力去判定儿童的监护方式。即便认定监护人不合格，也不易找到更好的替代监护人或监护方式。我本人就遇到过数起类似的情况。只能呼吁社会和家属关注此事，尽快解决儿童成长中遇到的各类问题。

- 收费

学校里的心理咨询大多对学生不收费。也有些慈善机构或政府部门设立的社会援助机构，有志愿者或社工提供免费的心理咨询。除此之外，心理咨询都应该是收费的：一方面，咨询师付出的劳动应该获得相应的价值回报；另一方面，收费的设置会对咨询的效果带来正面的影响。这是因为：（1）要想获得什么，必须付出代价。很多人恰是因为不想放弃或不愿付出