

完全图解 心理疗法

100种风行世界的实用心理疗法



图书在版编目 (CIP) 数据

完全图解心理疗法 / 霍欣彤编著.

—海口: 南海出版公司, 2008.8

ISBN 978-7-5442-4209-7

I. 完… II. 霍… III. 精神疗法—图解

IV. R749.055-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 124989 号

完全图解

系列

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITQ

插画 / 文鲁工作室

WANQUANTUJIE XINLILIAOFA

完全图解 心理疗法

编 著 霍欣彤

责任编辑 黄 利

封面设计 紫圖装帧

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511

社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 南海出版公司 电话 (0898) 66568511

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 14

字 数 109 千

版 次 2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-4209-7

定 价 28 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

完全图解 28

完全图解 心理疗法

100种风行世界的实用心理疗法

霍欣彤 / 编著



将健“心”计划进行到底，让你看了就知道如何去做！治疗师知道：“这不是你的错”，“你应该怎样做”，“你的潜力非常大”。你也可以像治疗师那样，看穿人心，一语中的；三言两语，化解心结。

南海出版公司

2008·第4版

目录

编者序：心理健康是“谈”出来的	6
本书阅读导航	8

第1章

精神分析学和艺术疗法

1. 为20世纪心理学揭幕：精神分析之父弗洛伊德	12
2. 性本能是一切心理活动的动力：弗洛伊德派	14
3. 将心里的压抑全都说出来：自由联想法	16
4. 将感情投射给错误的对象：移情现象	18
5. 怀着爱心积极地治疗：能动疗法	20
6. 性欲是儿童期的重要力量：性心理的发展	22
7. 通过沟通来促进个体的成长：交流分析	24
8. 探寻原型的构成：荣格派理论	26
9. 荣格用100个词找出心结：词语联想法	28
10. 沙盘可以呈现内心世界：箱庭疗法	30
11. 身体症状也是有意义的：过程定向心理学	32
12. 适度的自卑感能够成为努力的动机：阿德勒派的理论	34
13. 通过“玩”来消除儿童的心理问题：游戏疗法	36
14. 在感受艺术的同时获得治疗：艺术疗法	38
15. 音乐可以增强身心健康：音乐疗法	40
16. 具有象征意义的“心理秀”：心理剧	42
17. 重视即兴表演的“戏剧游戏”：戏剧疗法	44
18. 促进身心健康的动作疗法：舞蹈疗法	46
19. 交织多种艺术形式的疗法：表现疗法	48
20. 从心理学的角度解释故事：讲故事与编故事	50
21. 在随笔中找到治疗的方向：写作疗法	52

第2章

催眠疗法、幻想疗法与超个人心理学

1. 心理暗示具有强大的力量：催眠疗法 56
2. 在不知不觉中被催眠：间接催眠 58
3. 想象力是一种神奇的免疫力：幻想疗法 60
4. 关注脑科学的心理疗法：罗斯曼派的幻想疗法 62
5. 治疗师精心设计的趣味疗法：格洛布曼流的幻想疗法 64
6. 在深度恍惚状态下体验幻想：觉醒梦疗法 66
7. 重新经历那些重要的往事：直观印象疗法 68
8. 达到超越时空和自我的状态：超个人心理学 70
9. 关注自己的副人格：心理综合 72
10. 用全息呼吸唤起强烈的幻想：全息呼吸法 74
11. 烦恼的时候画一个圆：中心疗法 76
12. 获得内心平静的修炼方法：坐禅 78
13. 寻找人神一体化的感觉：旋转舞蹈冥想法 80
14. 可以控制梦境的高超技术：色诺·梦想疗法 82
15. 古老的心灵修行：新萨满教 84

第3章

行为疗法和认知疗法

1. 消除人们的不良行为：行为疗法 88
2. 循序渐进地消除不安感：系统脱敏法 90
3. 用报酬来“换”良好的行为：代币制疗法 92
4. “忽视”也是治疗方法：消去法 94
5. 不再逃避那些可怕事情：暴露疗法 96
6. 分清行为产生的原因：应用行为分析 98
7. 接纳自我，完善自我：辩证行为疗法 100
8. 挑战消极的自我暗示：自信训练法 102
9. 心理学家制定的标准训练法：社交技巧训练 104
10. 让来访者重新认识自己的行为：认知疗法 106
11. 人们是因对事物的错误看法而困扰：理情疗法 108
12. 如何预防紧张情绪：紧张免疫训练法 110

13. 理性地面对烦心事：认知疗法	112
14. 找出歪曲认知的图表：图表疗法	114
15. 战胜精神外伤：EMDR	116
16. 接受切换“心理模式”的训练：正念认知疗法	118

第4章

放松疗法、自律性疗法和身体疗法

1. 消除紧张带来的危害：放松疗法	122
2. 如何达到全身肌肉放松的目标：渐进性肌肉松弛法	124
3. 通过自我暗示进入催眠状态：自我催眠	126
4. 自己可以进行的催眠：自律训练法	128
5. 幻想自己会做得更好：幻想训练	130
6. 可以通过手掌来感受温暖：自我管制法	132
7. 学会不受感情左右：感情监视法	134
8. 学会让身体用力的正确方法：自我控制法	136
9. 在放松的时候关注躯体反应：生物回馈法	138
10. 治疗心灵从身体开始：身体疗法	140
11. 心理压抑会导致肌肉紧张：赖希身体疗法	142
12. 体验稳稳站在大地上的感觉：生物能疗法	144
13. 无意识动作中的重大意义：菲登奎斯疗法	146
14. 如何正确地使用身体：亚历山大技术	148
15. 尝试用一个小时来吃橘子：感官的觉察	150
16. 将身体舒展到理想状态：罗夫疗法	152
17. 通过身体按摩获得安心感：伊沙兰按摩	154

第5章

人本主义心理疗法

1. 关注人类的潜能开发：人本主义心理学	158
2. 营造良好的沟通环境：来访者中心疗法	160
3. 在集体中获得成长：会心团体	162
4. 奇妙的“被感觉到的感觉”：聚焦疗法	164
5. 体会自己的所作所为：格式塔疗法	166

6. 心理疾病源自不负责的行为：现实疗法	168
7. 努力追求生命的意义：意义疗法	170

第6章

家庭疗法、集体疗法

1. 个人病症源于整个问题：家庭疗法	174
2. 糟糕的婚姻关系会影响身心健康：夫妻疗法	176
3. 家庭问题会跨代遗传：多世代家庭疗法	178
4. 关注解决问题的策略是否有误：家人相互影响疗法	180
5. 以主观的理解讲述客观的事实：叙事疗法	182
6. 家庭环境会影响发病率：家人心理教育疗法	184
7. 正在烦恼的不只你一人：集体疗法	186
8. 在组织交流中重拾自我：构成性会心团体	188
9. 负面情绪来自人际关系的困扰：人际关系疗法	190
10. 深刻地意识到自己的存在：实存性集体疗法	192
11. 让参与者共同展开想象：集体幻想疗法	194
12. 以小组形式解决共同的问题：戒酒互助协会	196
13. 非专业人士自发组成的小组：自助小组	198
14. 预防比治疗更需要重视：交流心理学	200

第7章

短期疗法和其他心理疗法

1. 快速地解决问题：短期疗法	204
2. 任何东西都可以活用：战略心理疗法	206
3. 反其道而行之：反论疗法	208
4. 用苦行激励自己戒除恶习：苦行疗法	210
5. 把过去定位为例外情况：解决志向性疗法	212
6. 转述话语的技巧：神经语言计划	214
7. 否定来访者全面性的断言：可能性疗法	216
8. 生活需要用心分析：交流分析法	218
9. 观察自己的内心世界：内观法	220
10. 具有东方色彩的疗法：森田疗法	222

心理健康是“谈”出来的

在心理治疗师眼中，每个人或多或少都存在一些心理问题，说得更确切一些，80%的人都曾经在不同年龄阶段，甚至一生都在不同程度上存在心理疾病、人格缺陷或者习得性不良行为。就大多数人来说，在成长的过程中，当外界和自身对心理制造的压力过大时，如果心灵还不够成熟，或者心灵的某个方面尚未发展起来，就会发生内心失衡、身心失调、心灵与外界失调的状况，此时人们将无法正常地应对现实世界。这个时候，人们就需要与心理师进行沟通。那么，心理师究竟是如何解决这些问题的呢？

曾获奥斯卡奖的电影《心灵捕手》(Good Will Hunting)曾经将心理师比做“心灵捕手”，可以说对心理师的职业进行了深刻解读：心理师就像一位敏感的猎手，擅长捕捉心灵的变化，能够通过诱导将心灵引向目的地。只是，他们的装备不是猎枪，而是语言——用谈话来捕捉心灵。

可以把这部电影作为一个案例来解析：孤儿威尔年少轻狂，天赋过人，却因幼年被抛弃的创伤经历而对世界充满了不信任感，并多次拒绝与心理师谈话。在第一次谈话中，威尔非常失礼地揭开了治疗师的感情伤疤，而心理师却坚持将治疗进行下去；在接下来的几次治疗中，威尔和心理师的治疗似乎没有任何进展，都是在等待“时间结束”中度过；有一次，心理师小心翼翼地触及了威尔的心结，却遭到了这位来访者的强烈抵抗，心理师只好说，你走吧；然而，在一次治疗中，心理师开始反复陈述一句话——“这不是你的错”，接着威尔开始泣不成声，将内心压抑完全宣泄出来，治疗才终于以成功宣告结束。

通过多次的谈话表现，人们可以看出，威尔是一个典型的人格矛盾体：因幼年遭受抛弃而从此对被抛弃充满恐惧感，但是，每个人的心中无疑都是渴望得到关爱的。为了防止自己再受到抛弃，威尔就选择了先抛弃他人，甚至表现为过分地先去伤害他人，例如他对心理师的内心隐痛毫不在意。然而，作为心理师，却不能因为自己受到来访者的伤害而进行反击，并应当以无限度宽容来接纳来访者的全部，如同影片中心理师反复说的那句“这不是你的错”。由此可见，治疗师不仅拥有对语言超凡的驾驭能力，还要拥有博大的胸襟。

从专业角度可以将心理治疗 (Psychotherapy) 总结为以心理学的理论系统为指导、以良好沟通关系为前提、以心理学技术为手段治疗病人心理疾病的过程。其中,心理师和来访者之间特殊的人际相互作用过程非常关键,在双方建立关系的过程中,心理师会竭力构建一种良好的、温情的关系,例如,影片中孤儿的治疗师始终以宽容的胸怀接纳自己的来访者。而这种关系的构建将直接推动来访者心理问题的解决过程——如同影片中,直到心理师赢得了威尔的信任,威尔才可以毫无顾忌地宣泄出心中情感。

就治疗的方法来说,言语交流是非常重要的。例如,案例中的治疗师知道何时该说,何时不该说,何时可以触及来访者的内心隐痛,何时又该直击主题,刺激来访者进行宣泄。同时,非言语交流也不可或缺,如果在谈话的过程中,治疗师没有从表情、动作、姿势、态度和行为等方面也展现出自己的宽容和信任,那么对来访者施加心理影响的进度必然大打折扣,解决心理矛盾,恢复心理健康的目的也将受到阻滞。

谈及了那么多心理师的重要性和谈话方法,可能有很多人都将治疗师看做是一项崇高、辛苦甚至有些神秘的职业,赋予治疗师“神化”的形象,认为他们受过专业的技能训练,熟悉心理学和医学的专业知识,永远都是从容淡定、和蔼可亲、逻辑清晰。

实则不然,尼采说,一些人无法摆脱自身的枷锁,却能够拯救他的朋友。这句格言对治疗师非常适用。举例来说,为人熟知的精神分析之父弗洛伊德曾患有可卡因依赖症,分析心理学之父荣格的感情生活非同寻常,现代医学催眠之父艾瑞克森一生都在与疾病斗争,森田疗法的创始人森田正马成为心理师的契机源于治愈自己的无名之症……然而,这些大师却治愈了无数患者。或者说,平凡与伟大,自救与救人都是可以相互转换的。

这也是本书的主旨所在:每个人都可以从心理师那里获得援助,而最终让心灵获救的是自己,如艾瑞克森说:“我们每个人都具有潜力,只是我们并不知道。”为此,本书精选了100种心理疗法,有的是心理学史上大师创立的经典疗法,有的是针对东方人开发的特色疗法,有的是结合了宗教思想的神秘疗法……这100种疗法通俗易懂、操作简单,对于发掘潜能、改善心态十分有效,可以说是每个人的健“心”计划书。

本书阅读导航

本节主标题

本节所要探讨的主题。

6

完全图解 行为疗法

书名与序号

本书每章节分别采用不同色块标识，以利于读者寻找识别。同时用醒目的序号提示该文在本章下的排列序号。

分清行为产生的原因

应用行为分析

这种疗法主要是通过分析行为产生的前因后果，来弄清来访者做出这种行为的目的是，从而再通过改变导致行为产生之前来访者所处的环境，来有效消除有问题的行为。

◎ ABC 理论

作为第一个治愈儿童自闭症的疗法，这种疗法闻名于世，荣登了发育障碍领域最具代表性的治疗法这个宝座。

这种疗法的特征是，采取一种被称为ABC理论的分析。例如，如果一个孩子经常对其他的孩子蛮横，我们就要调查这个孩子在蛮横之前，处于一种什么样的状况(Antecedent)中，引发了什么样的行为(Behavior)，造成了什么样的后果(Consequence)。这样一来，我们就能够弄清这种行为具有什么样的目的了。

这种机能分为几类，有“吸引别人的注意力”、“避开厌恶的事情”、“自我刺激”等。上述例子的情况是这样的，孩子在等待的时候开始蛮横不讲理，除了将周围闹得大乱，没有其他益处的话，我们可以认为，孩子就是因为自我刺激而蛮横不讲理的。

◎ 情况和结果发生变化的话，行为也会发生变化

应用行为分析疗法认为，要想将一个人的不良行为转变为人们所希望的行为，只要改变情况和结果，就可以了。

首先，每当理想的行为出现时，都要给予奖励。这种做法叫做强化，所给予的奖励则是表扬。反之，如果不理想的行为出现，则忽视它。

而且，为了让孩子采取理想的行为，我们要分阶段让孩子练习。虽然说是练习，实际上多是通过游戏使孩子掌握相应的行为。练习一段时间之后，观察这个孩子每周有几次蛮横的行为。如果次数减少了，则继续这个练习，如果没有效果，则采取其他的练习方法。

图解标题

针对内文所探讨的重点，进行图解分析，帮助读者深入领悟。

多角度观察不良行为

ABC理论

要从ABC理论中包含几个方面来考虑孩子的不良行为。

孩子的不良行为

A Antecedent，处于一种什么样的状况

B Behavior，引发了什么样的行为

C Consequence，造成了什么样的后果

采取代替行为就可以消除不良行为

我们可以让具有相同功效的理想行为与不良行为发生置换，我们称这种行为为代替行为。

举例：如果孩子
在消遣的时候乱
闹，则让他进行
一些不会觉得无
聊的行为。无法
同时进行的行
为又被称为竞争
行为，据说，通
过强化这种行
为，可以消除有
问题的
行为。



无法同时进行的行爲 = 竞争行为



不良行为则消失了

插图

较难懂的抽象概念运用具象图画表示，尽量帮助读者理解文意。



紊乱与调试 摄影 大卫·霍克尼

摄影师霍尼克用拼贴照片提出了当下备受关注的问题：是什么因素造成了人们精神世界的紊乱？目前，遭遇心理问题已经成为了非常普遍的现象，对此我们应该做些什么？我们是否存在心理问题？如果有，我们该如何应对？如果状态良好，该如何维护？回答是，治疗师知道最佳答案。

第一章

精神分析和艺术疗法

精神分析派疗法的创始者是弗洛伊德，他的弟子及众多受他影响的人开创了精神分析派疗法。本章将介绍一下这种将绘画、戏剧等艺术形式应用到治疗中去的流派。



为20世纪心理学揭幕

精神分析之父弗洛伊德

100多年来，弗洛伊德的观点吸引了众多追随者，然而也招致了无数争议。自从弗洛伊德1939年过世之后，精神分析得到了相当大的发展，它对当前的精神分析、心理治疗和心理咨询实践贡献巨大。

◎ 精神分析学

人类心理理论和治疗技法是由奥地利的心理学家西格蒙德·弗洛伊德（1856—1939）创始的，其最大的特征是“按照分层结构理解人类的心理”，其上层部分为“自我”。在平时的生活中，自我负责处理人类思考问题、决断做出等现实情况。

与此相对，下层部分被称为“无意识”。精神过敏、身心疾病等就是由这种无意识引起的。在大多数情况下，来访者本人不会感觉到，所以要想治疗心理疾病，必须弄清无意识存在什么问题。一般情况下，治疗心理疾病的时候，心理医生会关注来访者所察觉不到的他心灵深处的某个地方，因此，关注无意识构成的心理学又被称为“深层心理学”。

◎ 通过梦境了解无意识

无意识不是一种“拍个X光就能了解其内部构造”的东西。但是，隐藏在里面的引发问题的所谓有关元凶的线索确实存在。例如，自我在夜晚睡觉时经历的梦境就是其中之一。

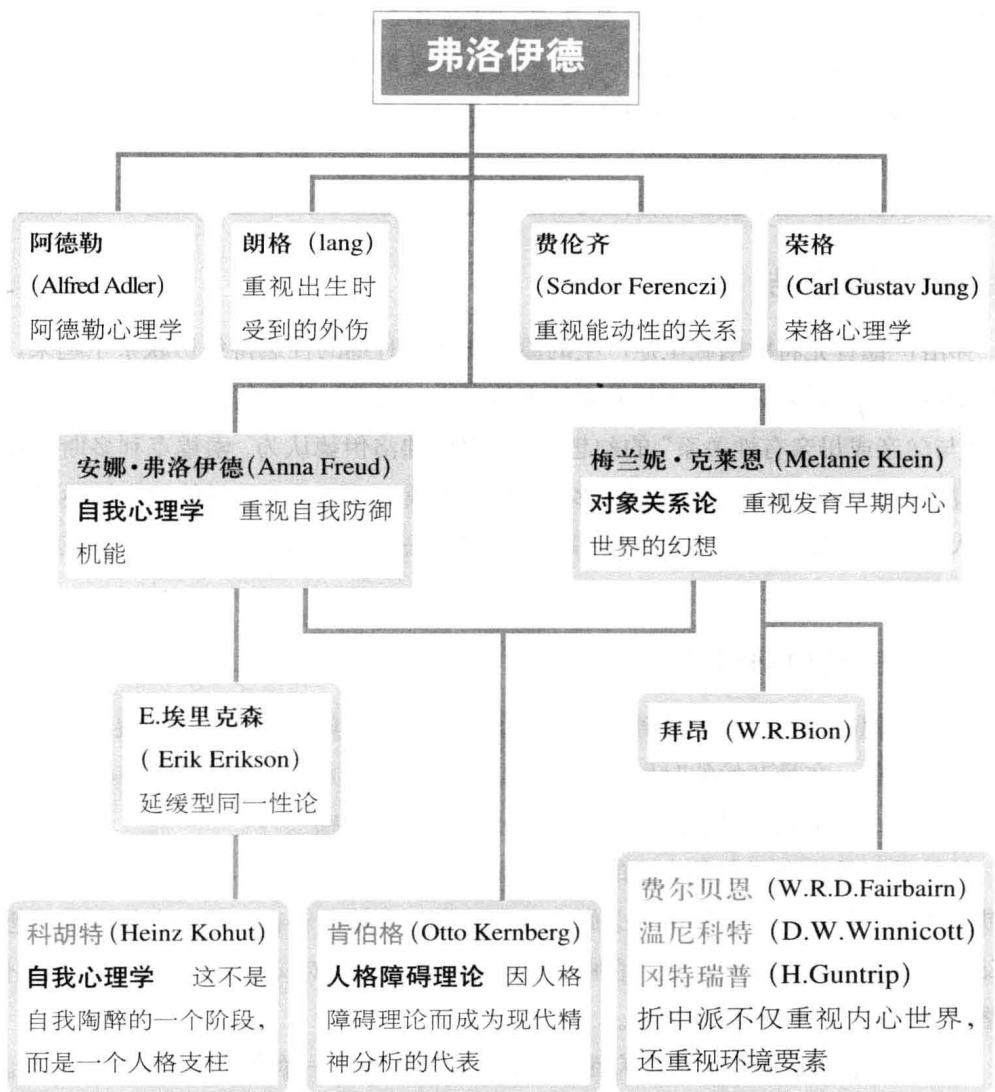
梦境是无意识世界传送过来的像暗号一样的东西。解读梦境是精神分析学的本质。

要想成为精神分析师，必须长年学习精神分析师前辈的分析方法——一般称之为教育分析。进行教育分析的资格因流派而异，多数情况下，各流派都是以经历年数和负责的人数来判定资格的。

在精神分析中，人们认为大部分无意识的内容都源于幼儿时期的经历。因此，精神分析疗法倾向于追溯到性格形成期调查问题的原因，从而根治疾病，所以治疗期需要历经数年并不是一件奇怪的事。

弗洛伊德和他门下的弟子创立的流派

弗洛伊德门下有众多弟子，所以，精神分析流派的分支非常多。



分析心理学与个人心理学在理论上的差异很大，有时人们也会将其归于精神分析之外。由于它们假设了无意识的存在，所以被归为深层心理学。

性本能是一切心理活动的动力

弗洛伊德派

19世纪末期，人们将身体上没有疾患，但身体机能受到限制的症状称为歇斯底里症。这个名词受到了很多人的关注。年轻的弗洛伊德尝试着用催眠疗法来治疗这些来访者，在这个过程中，他发现，人们被催眠之后想起的事情多是幼儿时期痛苦的性经历。

◎ 俄狄浦斯情结

弗洛伊德首先将歇斯底里症产生的原因与幼儿时期的性虐待经历联系了起来，但是他知道这种经历未必存在于所有来访者的过去。而且，他将其定位为这是来访者的“自己与父亲或母亲有性关系”的幻想下的产物。弗洛伊德认为，索福克利多斯的戏剧《俄狄浦斯之王》之所以会感动那么多人，是因为俄狄浦斯弑父娶母的故事描述了其实每个人都有的愿望——幼小的男孩都希望父亲死去后能和母亲结婚，即人类在幼儿期就存在性欲。

◎ 人类生来就具有性欲能量

弗洛伊德在性本能论的基础上，做出了人类生来就具有性欲能量的假设。我们将其称为性本能。在最开始的时候，人们没有特定的排解方式，但是不管怎样，性欲的排解方式都必然会指向“通过与异性的生殖行为获得快感”。

性欲最初的指向对象是自己的异性直系亲属，如果是男孩，他最初的性欲指向对象就是母亲。但是，男孩与母亲之间有父亲这样一个情敌存在，孩子会体会到“想排挤父亲，与母亲结合的愿望”、“怕被父亲阉割的恐惧”、“对父亲的爱”等复杂的感情。弗洛伊德派称之为俄狄浦斯情结。

不久，孩子就不再将母亲作为性对象，想变得像父亲一样的愿望就会浮出水面。在这个时候，孩子可能会爱上母亲以外的异性，但是孩子的性欲会暂时进入潜伏期，直至青春期，孩子的性欲都不会很明显。

俄狄浦斯情结

弗洛伊德 (1856—1939)

奥地利的精神病医生。从对神经病的治疗出发,开创了“精神分析”的理论。他的理论揭示了人类的“无意识”的存在,对后世的文化领域产生了极大影响。著有《梦的解析》、《精神分析入门》。弗洛伊德是泛性论者,在他的眼里,性欲有着广义的含义,是指人们一切追求快乐的欲望,性本能冲动是人一切心理活动的内在动力。他将人的性心理发展划分为不同的阶段,认为儿童时会体验到俄狄浦斯 (Oedipus) 情结。



俄狄浦斯的悲剧

① 作为迪拜国王子的俄狄浦斯被相信神之预示的父亲抛弃了。

② 被作为克林特国王的儿子养育成人的俄狄浦斯得到神的预示之后选择了离开克林特。

③ 在旅途中,他遇到一个坐马车的男人,两个人因为谁该让路的问题打了起来,在不知道马车上的男子是自己生父迪拜国王的情况下,俄狄浦斯将他杀了。

④ 后来他来到了迪拜王国,将蹂躏迪拜国人民的狮身人面兽给治服了。

⑤ 作为拯救了迪拜王国的英雄,俄狄浦斯被拥护为迪拜王国的国王,并且在不知情的情况下与生母结婚。

⑥ 俄狄浦斯在知道了事情的真相后把自己的双眼刺瞎了。



如果男孩独占母亲的欲望过于强烈,就会对父亲十分抗拒。男孩发现被母亲接受的父亲的存在,会想让自己变得和父亲一样。在敌视父亲的自我和想变得和父亲一样的自我之间,会产生斗争,这就是著名的“俄狄浦斯情结”。

“我想变得像父亲一样!”

