

健康生活知识系列

心理

健康生活知识

Xinli Jiansheng Shenghuo Zhishi
《健康生活知识系列》编写组

主编 郭嘉



合肥工业大学出版社
HEFEI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

健康生活知识系列

心理健康生活知识

《健康生活知识系列》编写组

郭 嘉 主编

合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康生活知识/郭嘉主编. —合肥:合肥工业大学出版社, 2010. 5
(健康生活知识系列)

ISBN 978-7-5650-0202-1

I. ①心… II. ①郭… III. ①心理保健—基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 087169 号

心理健康生活知识

郭 嘉 主编

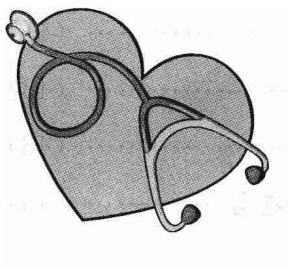
责任编辑 马成勋

出版	合肥工业大学出版社	版次	2010 年 10 月第 1 版
地址	合肥市屯溪路 193 号	印次	2010 年 10 月第 1 次印刷
邮编	230009	开本	880 毫米×1230 毫米 1/32
电话	总编室:0551-2903038	印张	11
	发行部:0551-2903198	字数	211 千字
网址	www.hfutpress.com.cn	印刷	合肥现代印务有限公司
E-mail	press@hfutpress.com.cn	发行	全国新华书店

ISBN 978-7-5650-0202-1

定价: 18.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换。



Contents

目 录

第一章 心理咨询法

心理咨询概述	(1)
1. 什么是心理咨询	(1)
2. 心理咨询与心理治疗的异同	(4)
心理咨询的形式	(7)
1. 按来访者数量可分为个体咨询和团体咨询	(7)
2. 按来访者是否本人可分为直接咨询和间接咨询 ...	(10)
心理咨询过程	(24)
1. 心理咨询过程的主要特点	(24)
2. 心理咨询过程的基本阶段	(29)

心理咨询的原则	(39)
1. 保密原则	(39)
2. 自愿性原则	(40)
3. 时间限定原则	(41)
4. 感情限定的原则	(43)
5. 伦理原则	(43)
当代心理咨询的理论和方法的整合趋向	(43)

第二章 心理治疗的方法

心理治疗概述	(51)
1. 心理治疗的定义	(51)
2. 心理治疗的原则	(53)
3. 心理治疗的种类	(55)
4. 心理治疗的目标	(57)
心理治疗的过程	(58)
1. 心理治疗的机制	(58)
2. 心理治疗的阶段与步骤	(60)
心理治疗的方法	(76)
1. 阿德勒疗法	(76)
2. 精神分析疗法	(81)
3. 格式塔疗法	(109)
4. 存在主义疗法	(115)

5. 咨客中心疗法	(117)
6. 认知行为疗法	(130)
7. 认知治疗技术	(149)
8. 现实疗法	(185)
9. 后现实疗法	(199)
10. 静默治疗	(207)
11. 支持疗法	(215)
12. 电抽搐疗法	(219)
13. 环境刺激疗法	(220)

第三章 性心理障碍

性心理障碍概述	(231)
1. 性心理障碍的概念	(231)
2. 性心理障碍的判别标准	(232)
3. 性心理障碍的成因	(234)
4. 性心理障碍的预防	(239)
5. 性心理障碍的治疗	(241)
性心理障碍各论	(249)
1. 恋物癖	(250)
2. 同性恋	(253)
3. 恋童癖	(259)
4. 窥阴癖	(263)

- 5. 露阴癖 (268)
- 6. 异装癖 (272)
- 7. 摩擦癖 (277)
- 8. 性施虐癖和性受虐癖 (280)
- 9. 易性癖 (284)
- 10. 其他性心理障碍 (289)

第四章 神经症

- 神经症概述 (291)
 - 1. 神经症的诊断标准 (291)
 - 2. 神经症的治疗 (292)
- 神经症各论 (294)
 - 1. 强迫症 (294)
 - 2. 抑郁性神经症 (307)
 - 3. 焦虑症 (320)
 - 4. 恐怖症 (331)
 - 5. 疑病症 (334)
 - 6. 神经衰弱 (338)

第一章 心理咨询法



心理咨询概述

1. 什么是心理咨询

“咨询”一词最早载于《书·舜典》，如“咨十有二牧”、“询于四岳”。“咨”即为商量之意，“询”即为询问之意。“咨询”一词源于拉丁语“Consuitatio”，英语为“Counsel”，也有商讨、劝告、质疑等意。“心理咨询”（Psychological Counseling）是指在心理方面给咨询对象以帮助、劝告、引导的过程。国外心理学界关于心理咨询的定义有许多不同的说法。莉奥妮·E. 泰勒（Leone. E. Tyler）认为：“咨询是一种从心理上进行帮助的活动，它集中于自我同一感的成长以及按照个人意愿进行选择 and 做出行动的问题。”塞西尔·H. 帕特森（Cecil. H. Patterson）认为：“咨询是一种人际关系，在这种关系中咨询人员提供一定的心理气氛或条件，使咨询对象发生变化，做出选择，解决自己的问题，并且形成一个有责任感独立个性，从而成为更好的人和更好的社会成员。”

根据《美国哲学百科全书》中的定义，咨询心理学有以下几个特征：

(1) 主要针对正常人。

(2) 为人的一生提供有效的帮助。

(3) 强调个人的力量与价值。

(4) 强调认知因素，尤其是理性在选择和决定中的作用。

(5) 研究个人在制定总目标、计划以及扮演社会角色方面的个性差异。

(6) 充分考虑情景和环境的因素，强调人对环境资源的利用以及必要时的改变。

1984年，在美国出版的国际心理学会编辑的《心理学百科全书》肯定了心理咨询的两种定义模式，即教育模式和发展模式。书中认为：“咨询心理学始终遵循着教育的模式，而不是临床的、治疗的或医学的模式。咨询对象（不是患者）是在应付日常生活中的压力和任务方面需要帮助的正常人。咨询心理学家的任务就是教会他们模仿某些策略和新的行为，从而能够最大限度地发挥其已经存在的能力，或者形成更为适当的应变能力。”咨询心理学强调发展的模式，它试图帮助咨询对象得到充分的发展，扫除其成长过程中的障碍。

中国北京大学心理系钱铭怡教授认为，心理咨询具有如下特征：

(1) 体现着对来访者进行帮助的人际关系。

(2) 心理咨询的过程是涉及到一系列心理活动的过程。

(3) 心理咨询属于一个特殊的服务领域。

我国的阮芳赋先生曾推荐里斯曼所下的定义：“咨询是通过人际关系而达到的一种帮助过程、教育过程和增长过程。”这一定义基本表达了咨询的实质内容。

综上所述，我们给心理咨询作如下定义：心理咨询是通过人际关系，运用心理学理论和方法，给咨询对象以帮助、启发，以协助其自强不息的过程。通过心理咨询，可以使咨询对象在认识、情感和态度上有所变化，解决其在学习、工作、生活、疾病和康复等方面出现的心理问题，从而更好地适应环境，保持身心健康。下面用一实例来具体说明。

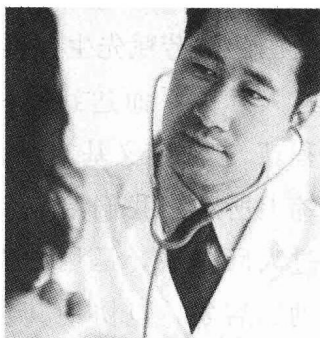
【案例】

咨询者，男，大学文化水平。曾在某医院工作。患强迫症10年。主要症状表现为下班回家后要长时间洗澡，见到同事也觉得恐惧，医院发的钞票都要消毒，别人坐过的椅子要反复擦洗。病人自身也认为没有这个必要，但却常常无法克制自己的冲动，不洗就非常紧张和恐惧，以至于不能在原单位工作。后来调到其他单位工作，仍恐惧把医院的脏东西带回家来，来治疗前，已经不能工作。

这位咨询者非常焦急，迫切希望医生给予帮助，克制自己不再反复洗涤。

在对这位求询者进行治疗的过程中，医生告诉他：他的这种莫名其妙的恐惧心理实际上是一种缺乏理性的

儿童心理，而并非成人应有的逻辑，让其认识到自身行为的荒谬性。此后，治疗者进一步向病人讲解了这种恐惧心理是在幼年期形成，在成年后遇到心理冲突才显现出来，要用成年人的



的态度去对待它。并要求病人思考，写书面体会和回忆生活经历。接着又指出，作为一个成年人不能迁就自己内心的幼儿恐惧，不能允许它继续主宰自己的行动。在经过几次会谈后，求询者表示他已经好多了，而且对自己的儿童心理有了认识，在书面体会中表示要坚决用成年人的态度去揭露、批判自己的幼年恐惧。同时，行为上也有所改变，对医院的恐惧减轻，已经可以在医院里稍做活动，而不会存在先前的恐惧心理了。

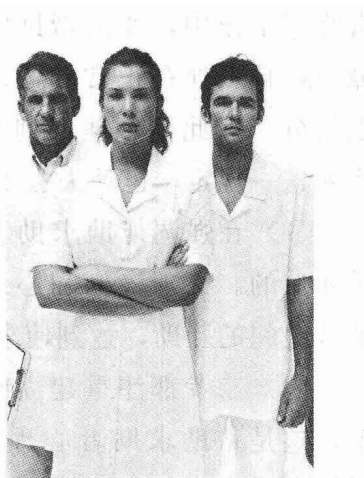
2. 心理咨询与心理治疗的异同

通过比较心理咨询和心理治疗的定义，不难看出二者之间有许多相似之处。1953年，美国咨询心理学分支学会主席哈恩（M. E. Hahn）曾说过，许多心理咨询学家和心理治疗学家都认为，心理咨询和心理治疗不能截然分开。心理咨询家所做的工作，在心理治疗家看来，就是心理治疗；而心理治疗家所实践的，在心理咨询家看来则是心理咨询。当然，心理咨询和心理治疗还是有

所区别的。由哈恩的这段话我们不难看出：心理咨询和心理治疗这二者处于可区分与不可区分之间。说它们不可区分，是因为心理咨询与心理治疗的确有许多关键之处相互补充，难以分解。

心理咨询与心理治疗的相同之处主要表现在以下几个方面。

(1) 采用的理论方法常常是一致的，即心理咨询和心理治疗在理论上没有明确的界限。罗杰斯是第一个提出心理咨询概念的人，他的咨客概念、咨客中心疗法以及关于人类心理成长发育潜能的学说，对心理咨询和心理治疗都有极大的影响，既扩



大了心理咨询的范围，也扩大了心理治疗的对象。心理治疗不再局限于几种特殊的神经症，如强迫症、恐怖症等，而是包括了一些具有烦恼、焦虑情绪的正常人。汉森(J. C. Hansen)曾指出，每一个心理咨询家都必须发展个人咨询学说，在大多数情况下，这种学说都是折中的。1977年，加菲尔德(S. L. Garfield)等人征求了154位从事心理咨询的医生的意见，他们表示，在现存的学说中没有一种能单独运用于心理咨询和心理治疗中所见到的多种咨客的复杂情况。

(2) 工作的对象常常是相似的，即在病与非病之间没有明确的界限。那些有洁癖的正常人与较轻的强迫性洗濯病人之间，小心谨慎、工作细致的正常人与较轻的强迫症病人之间，在没有影响到正常的生活、工作秩序时，都是难以区分的。对个性偏于狭隘、忧郁的正常人和较轻的神经症性抑郁病人，实际上也不易鉴别。在日常临床工作中，要求帮助的咨客大都有各种烦恼和心理障碍，且多处在正常和心理疾病这个连续系统之间，难以划分。因此，心理咨询专对正常人，而心理治疗专对病人这一规定，也就失去了现实基础。

(3) 在强调帮助求助者成长和心理改变方面，二者是相似的。心理咨询和心理治疗都希望通过施治者与求助者之间的互助，达到使求助者心理改变和发展的目的。

(4) 二者都注重建立施治者与求助者之间的人际关系，这是帮助求助者心理改变和健康成长的必要条件。尽管心理咨询与心理治疗之间有上述相似之处，尽管有的心理咨询者做了一些心理治疗工作，有的心理治疗者也做了些心理咨询工作，也仍然存在着如下不同之处：

① 心理咨询的对象主要是正常人、正在恢复或已康复的病人，其着重处理的是正常人所遇到的各种问题，诸如日常生活中的人际关系问题、职业选择问题、教育问题、婚姻家庭问题等。而心理治疗的对象则主要是有心理障碍的人，其适应范围主要为某些神经症、性变态、心理障碍、行为障碍、身心疾病、康复中的精神病人等。

② 心理治疗的主要形式是门诊和住院心理治疗，其

从业人员主要是医生和临床心理学家。而心理咨询的主要形式是门诊咨询和现场咨询，从业人员主要是各类心理学工作者和社会工作者。

③ 心理咨询用时较短，一般咨询一次至几次即可，而心理治疗较费时间，由几次到几十次不等，甚至更多，需经年累月方可完成。

④ 心理咨询在意识层次上进行，更重视教育性、支持性、指导性，其着重找出已存在于求助者自身的某些内在因素，并使之得到发展，或在现存条件的分析基础上提供改进意见。心理治疗则主要在无意识领域中进行，且具有对峙性，重点在于重建病人的人格。

⑤ 心理咨询工作是更为直接地针对某些有限的具体目标而进行的。心理治疗的目的则比较模糊，其目标是使人发生改变和进步。



心理咨询的形式

心理咨询的形式按照不同的标准可有多种划分。

1. 按来访者数量可分为个体咨询和团体咨询

(1) 个体咨询

这是心理咨询最常用的形式。所谓个体咨询，是指咨询者与求询者一对一的咨询活动。这种咨询活动既可以采用面谈的方式，也可以通过电话、信函等其他途径进行，个体咨询也可以分为以下几种形式：

① 面咨。就是指求助者来到咨询服务部与咨询师面对面地交流。这样可以促进双方直接真诚地交流与了解，咨询效果比较明显，是目前主要的咨询方式。

② 电话咨询。这种咨询方式较适合那些时间紧迫或不愿暴露真实身份的求助者。

③ 互联网咨询。网络咨询比较适合那些受躯体条件、地理环境或个人习惯等限制，不能或者不愿直接进行咨询的求助者。

个体咨询具有保密、易于交流、触及问题深刻、便于个案积累和因人制宜等优点，但这种咨询形式也有费时和社会影响较小等不足之处。

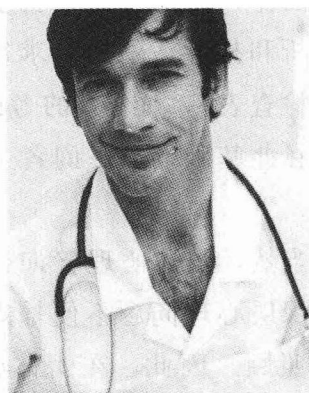
(2) 团体咨询

团体咨询，是与个体咨询相对而言的，又称集体咨询、小组咨询或群体咨询。一般来说，凡是同时对多个来访者进行咨询的方式即属于团体咨询。团体咨询的出现和流行，是基于这样的一种深刻的认识，即人是社会的人，人的心理发展乃至一切发展多与社会环境有关，人的许多心理问题皆源于人际关系。因此，通过团体人际交互作用的方式，模拟社会生活的情境，来促使个体在交往中通过观察、学习、体验，从而达到自我认识、自我调节以及自我发展。与个体咨询相比，团体咨询具有以下特点：

① 团体咨询与治疗影响广泛。每个成员不仅可以接受他人的帮助，也可以帮助其他成员，同时可以学习模仿多个团体成员的适应行为，从多个角度洞察自己。团

体咨询或治疗过程中，成员之间互相支持、集思广益，共同探讨解决问题的办法。

② 团体咨询与治疗效率高。团体咨询与治疗是一个指导者对多个团体成员，即一个指导者可以同时指导多个求询者，以节省咨询的时间与人力，提高咨询效益。团体咨询与治疗还可以缓解咨询人员不足的压力。



③ 团体咨询与治疗效果易巩固。团体咨询与治疗创造了一个类似真实的社会生活情境，为参加者提供了社交的机会。成员在团体中的言行往往是他们日常生活行为的复制品。在充满信任的良好的团体气氛中，通过示范、模仿、训练等方法，参加者可以尝试与他人建立良好的人际关系。实践的结果容易迁移到日常生活中去。

④ 特别适用于人际关系适应不良的人。有些人因为缺乏客观的自我评价、缺乏对他人的信任、过分依赖或过分武断，难以与他人建立和保持良好的、协调的人际关系，这些人际关系的不适应，均可以由团体咨询来改善和矫正。

目前，国内团体咨询应用最广泛的主要是在各高校对学生的心理健康教育中。例如，1988年5月，北京师范大学心理测量与咨询服务中心，针对一些学生在咨询

过程中反映的考试焦虑问题，组织了一次较大规模的团体咨询活动。咨询者将前来求询的100多名学生组成一个临时团体，先由咨询者就求询者的考试焦虑问题进行集中分析和指导，然后要求每个成员填写一份《考试焦虑自我检查表》，对个人的考试焦虑问题进行自我评定和分析。在此基础上，咨询者又对全体求询者实施团体放松治疗。

当然，团体心理咨询也有其固有的局限，主要是个人的深层心理问题不便暴露，个体的心理问题差异也难以予以照顾。因此，在团体咨询中注意适当的个别指导，将团体咨询与个体咨询有机结合起来，是心理咨询中应当注意的问题。

2. 按来访者是否本人可分为直接咨询和间接咨询

(1) 直接咨询

直接咨询，是指由心理咨询人员对求询者本人直接进行的咨询。直接咨询的特点是通过咨询者与求询者的直接交往和相互作用，使求询者的疑难问题得到解决，心理困扰或轻微心理疾患逐渐得到排解或减轻。这种方式是心理咨询中最常见的，也是需要提倡的方式。

下面介绍一位心理咨询医生使用认知行为疗法进行直接咨询的实例。

【案例】

姓名：胡某某。

性别：女。