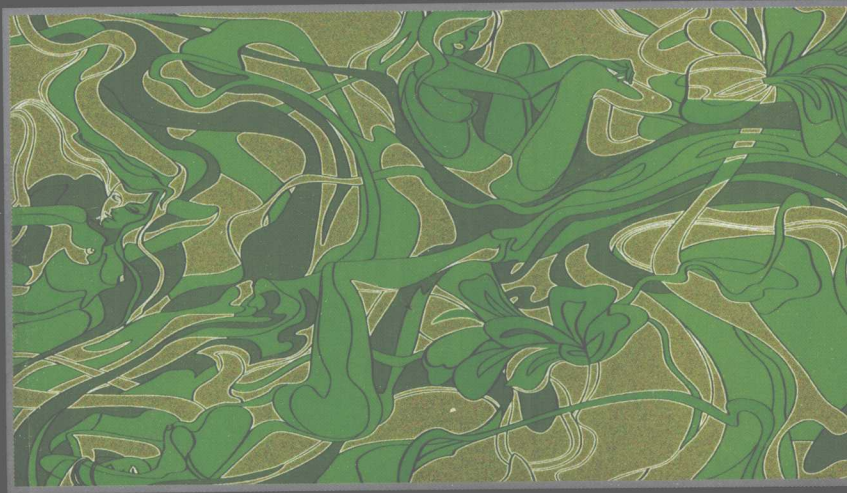


心理治疗系列丛书

总主编 顾瑜琦 马莹

悟践疗法

主 编 彭 旭



人民卫生出版社

心理治疗系列丛书

总主编 顾瑜琦 马 莹

悟 践 疗 法

主 编 彭 旭

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

悟践疗法/彭旭主编. —北京: 人民卫生出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-117-12723-3

I. ①悟… II. ①彭… III. ①精神疗法
IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 049639 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

悟 践 疗 法

主 编: 彭 旭

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京智力达印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 8.5 插页: 4

字 数: 213 千字

版 次: 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-12723-3/R·12724

定 价: 25.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

心理治疗系列丛书编委会

丛书总主编 顾瑜琦(华中现代健康科学研究所)

马 莹(海南大学)

丛书编委会 (按姓氏笔画排序)

马 莹	马立骥	王 伟	王 莉	王洪涛	王祖承
王高华	王惠玲	卢 莉	叶挺生	付文波	付文清
付亚亚	乐 玲	包小兰	朱志先	朱金富	刘 盈
刘汝华	刘浩志	刘新民	齐宝全	许秀峰	许蔓苓
纪 英	严光俊	杜文东	李 涛	李凤兰	李则华
李铁琛	李殊响	李凌霄	杨大国	杨丽莉	杨彦春
杨艳杰	杨健身	吴献群	余双好	余毅震	宋妮娜
张 畲	张 颖	张红丽	张伯华	张国民	张建军
张建英	张银玲	张瑞蓉	张鹏飞	张黎明	陈 泽
陈 浩	陈玉华	陈顺森	林金洪	易 媛	周秀云
周莲茹	郑英善	郑晓边	孟 莉	孟 馥	郝 志
胡元龙	胡娇娇	南 京	施 越	施琪嘉	洪 炜
袁建平	贾少谦	夏 倩	夏东民	顾瑜琦	徐汉明
徐建平	徐震雷	郭 丽	郭聪荣	陶功定	陶明毅
陶金花	黄光英	黄兴瑞	黄尚珍	盛晓春	崔东红
崔光成	章 华	彭 旭	董湘玉	韩熊燕	傅 明
解亚宁	静 进	蔡克银	熊 卫	熊盛道	潘 芳
霍莉钦	戴晓阳	瞿 玮			

总 序

自 20 世纪 70 年代末我国改革开放以来,经济迅速发展,人们的生活水平得到提高,衣、食、住、行等生存和安全需要得到满足,必然会产生更高层次的精神需求。随着社会由计划经济向市场经济转型,竞争机制的引入在促进经济飞速发展的同时,也给人们带来了巨大的精神压力;而中国古人所言“衣食足则知荣辱”、“饱暖思淫欲”,从正反两方面形象地诠释了马斯洛的需要层次理论,表明了心理问题产生的必然性及复杂性。

改革开放在加速经济市场化的同时,也在推动政治的民主化,从而导致价值观的多元化。宽松和包容的社会给了人们更多的自由和更多的选择,同时也给了人们更多的矛盾冲突和更多的烦恼焦虑。第一,表现为竞争与合作的冲突。多数人从小所受的教育是谦让、合作、奉献,甚至牺牲,但市场经济条件下的现实情况又迫使人们在升学、就业、晋职、婚姻、事业发展等重要社会活动中必须进行激烈的竞争,需要战胜对手才能成功。第二,表现为满足欲望与抑制欲望的冲突。人们从小所受的教育是节俭朴素,克制和弱化个人的欲望,而市场的繁荣、社会的发达又通过丰富的商品、广告和先富者的示范刺激,增强人们的欲望,驱使人们去追求高档的享受。第三,表现为自由与现实的冲突。很多人从小所受的教育是自由、独立、创造,是个性的充分发展,但在现实中又常常受到限制,个人往往无能为力。两种价值规范体系往往不一致,内心冲突不断加强,如不能及时调适,进行理性地分析取舍,冲突的能量不断积累,就会导致现实中的人们越来越难以适应社会,产生许多挫折而导致失常。

总之,社会的急剧变迁使心理健康问题增多,社会的迫切需
要使心理咨询与治疗的兴起成为必然。目前世界上有好几百种
心理治疗方法,其中绝大多数起源于西方,它们适用于中国人
吗?经过几十年的学习和借鉴,人们开始重视心理治疗的本土
化。那么,能否创建一种纯粹中国式的心理治疗方法呢?我们
在这里汇集了国内一些在一线工作,有着多年的实践经验与研
究成果的著名专家、学者,编写了一套《心理治疗系列丛书》,把
作者自己的实践经验与研究成果与传统的心理治疗结合起来。
希望他们多年的实践,能为广大读者与心理学爱好者在自己的
临床运用和实践中提供一些帮助,这是我们编写此套丛书的最
大心愿。但是,书中也难免会有许多不当之处,恳请广大同仁及
读者提出宝贵意见,我们将不胜感激。

丛书总主编 顾瑜琦 马 莹

2008年8月8日

主 编 简 介

彭旭,男,1975 年 7 月生于北京。

先后毕业于解放军第二军医大学临床医学系和北京大学心理系,获医学学士和理学学士学位。中国科学院心理研究所医学心理学方向硕士研究生课程班结业。



1994 年参加工作,开始了从医生涯。

曾在军旅中服役 10 年,从事军医和全科医生、外科医生工作。

现执业于北京回龙观医院临床心理科。精神科主治医师、心理治疗师职称。多年从事针对各种心理问题、心理困扰和心理障碍的心理咨询和治疗,以及精神病的临床治疗工作。在临床工作的同时,亦承担一定的科研和教学工作。

2001 年起,师从当代中国医学心理学奠基人之一——李心天教授。在李老师的指导下,学习、整理并继承了悟践疗法。

前言

从现代心理治疗诞生至今,已经有一百余年的历史了。百余年的发展,使世界上心理治疗的方法成百上千。今天,心理治疗已经到了百花齐放、百家争鸣的时代。放眼当今世界心理治疗,整合化、本土化的发展趋势显而易见。越来越多的心理学家开始对东方传统文化感兴趣,纷纷从中借鉴思路 and 技巧,汲取智慧和灵感,创造出许多带有明显东方文化色彩的治疗方法。这方面的工作可追溯到诸如荣格等早期心理学家和治疗师。东方传统文化在心理治疗方面的独特魅力日益呈现在世人面前。同时,中国心理治疗尚处于发展阶段,实践中所暴露的种种问题,如心理治疗师和咨询师的“救星情结”、“职业枯竭”等,既严重危害从业者个人的身心健康,也阻碍整个中国心理卫生事业的健康发展。解决实际问题,迫切需要的是正确的理论指导。“取乎其上,得乎其中;取乎其中,得乎其下;取乎其下,则无所得。”理论的高度决定了其解决问题的效度。在一脉相承、博大精深的中国传统文化中挖掘资源,结合当今国情,摸索适合中国人的心理治疗方法,成为心理治疗在中国发展的关键性问题。多年来,中国心理学家为心理治疗的中國化做出了不懈的努力。

开心理治疗中國化之先河者,当首推由当代中国医学心理学奠基人之一李心天教授等人创立于 20 世纪 50 年代的悟践疗法。经过半个世纪的发展,悟践疗法从理论到实践已经日臻完善,不仅使众多求助者从中获益,还培养出一代又一代的医学心理学工作者。尽管如此,至今尚未见到一本系统介绍悟践疗法的专著和教材,成为中国心理治疗乃至心理卫生事业的一件憾

事。究其原因，一方面是李心天等老一辈心理学家严谨治学的态度，形成了他们“述而不作”的一贯作风；另一方面是悟践疗法本身开放性的特点，决定了其“大器晚成”的命运。然而，广大从业者在实践工作中不断强烈的需要，使这本《悟践疗法》的诞生成为必然。

本书是悟践疗法的第一部单行本专著，主要从发展历史、基础理论、基本技能和实践技能四个方面对悟践疗法作整体的介绍，力图理论联系实际，使读者对悟践疗法有一个全面的了解。它既是《心理治疗系列丛书》的一个分册，也可以作为相对独立的一本心理治疗和心理咨询的教材，更是一本提高每个人自身素养和整体健康水平的指导手册。它既可以对解读悟践疗法的人性主义理论和整体健康模式理论提供帮助，也可以为在临床心理治疗和心理咨询中实践悟践疗法提供指导。它既可以作为专业人士的参考资料，也可以作为心理学爱好者及普通人士的科普读物。为此，在本书的编写过程中，兼顾思想高度、理论深度、内容广度和实践效度，以期读者能从中有所收获。

为了便于学习，本书按照教材的体例编写。书中保留了悟践疗法发展过程中的一些珍贵资料，其中有的是首次公开、难得一见的，其目的是让读者能以客观、发展的眼光看待、尊重历史。原始资料带有时代局限性是难免的，读者可以仁者见仁、智者见智，故仍完整保留了资料的原貌。这部分资料以专栏形式置于相关章节之后。为了提高可读性、趣味性，书中穿插了32个有代表性的事例。它们均来自古今中外的具体故事和临床、教学工作中的实践案例，意在开阔视野、拓展思路。为便于检索，每个事例以两句四字短语为题。事例后附以按语，抛砖引玉，聊供参考，读者不必拘泥。一些重要资料和事例配以插图，便于给读者留下直观的印象。

本书编写过程中得到了李心天老师的悉心指导，初稿亦经李老师反复审订。北京大学医学部医学心理学教研室王效道教

授对初稿提出了中肯和积极的建议。中国科学院心理研究所郭念锋教授带病仔细审读了初稿,指出并纠正了其中不妥之处。青岛大学医学院毕希名教授更是不辞辛苦,多次专程来京,关心编写进展。因此,本书凝聚着老一辈心理学家的关爱、期望和心血,这都是作为后辈难报于万一的。尤其值得历史记住的是,悟践疗法是中国医学心理学家集体劳动的成果。其前身综合快速治疗的成功应归功于丁瓚、李心天、李崇培、陈仲庚等专家的努力与合作。综合快速治疗更名为悟践疗法得到了诸多专家学者的一致认同。以上历史事实使悟践疗法成为中国医学心理学家们多年来辛勤劳动和突出贡献的总结与证明,本书希望能对此有所体现。

本书的编写,得到了北京回龙观医院杨甫德院长和临床心理科屈英主任、刘华清主任的大力支持。北京大学临床心理中心马齐森主任、高树良主任、单玉庆主任、卢波主任亦提供了重要的帮助。北京工业大学许蔓苓教授、北京联合大学何小玲教授对编写提出了宝贵意见。庞恩强老师、程勇老师、李玉舸老师参与了校对工作。此外,诸多同学在实习和后来的工作中见证、实践了悟践疗法,丰富了本书的内容,他们是:北京回龙观医院杨丽莉医生、胡娇娇医生,北京大学临床心理中心郭聪荣医生、施越医生,北京市海淀区苏家坨精神病院赵晓宁医生等。谨对以上为本书作出贡献者致以衷心的感谢!

悟践疗法是一个开放的系统,而本书仅是大海之一滴,故挂一漏万在所难免。兼以编者能力有限、编写时间仓促,书中错误之处必不在少数。恳请读者不吝批评指正!这对悟践疗法的进一步完善将是至关重要的。

主编 彭 旭

2009年7月28日

目 录

第一篇 导 论

第一章 悟践疗法的基本概念和学习方法	3
第一节 基本概念	3
第二节 如何学习悟践疗法	7
【专栏 1】悟践疗法创始人:李心天	18
第二章 悟践疗法产生的背景	36
第一节 现代医学心理学的发展	36
第二节 中国传统医学心理学思想	43
第三节 中国的医学心理学队伍	48
【专栏 2】中国现代医学心理学奠基人:丁瓚	51
【专栏 3】开展我国医学心理学的工作	55
第四节 心理治疗的中国化	63
【专栏 4】我们必须坚持学习苏联	66
第三章 悟践疗法的发展历史	74
第一节 神经衰弱的综合快速治疗	74
第二节 慢病快治运动	78
第三节 悟践疗法的成型	82

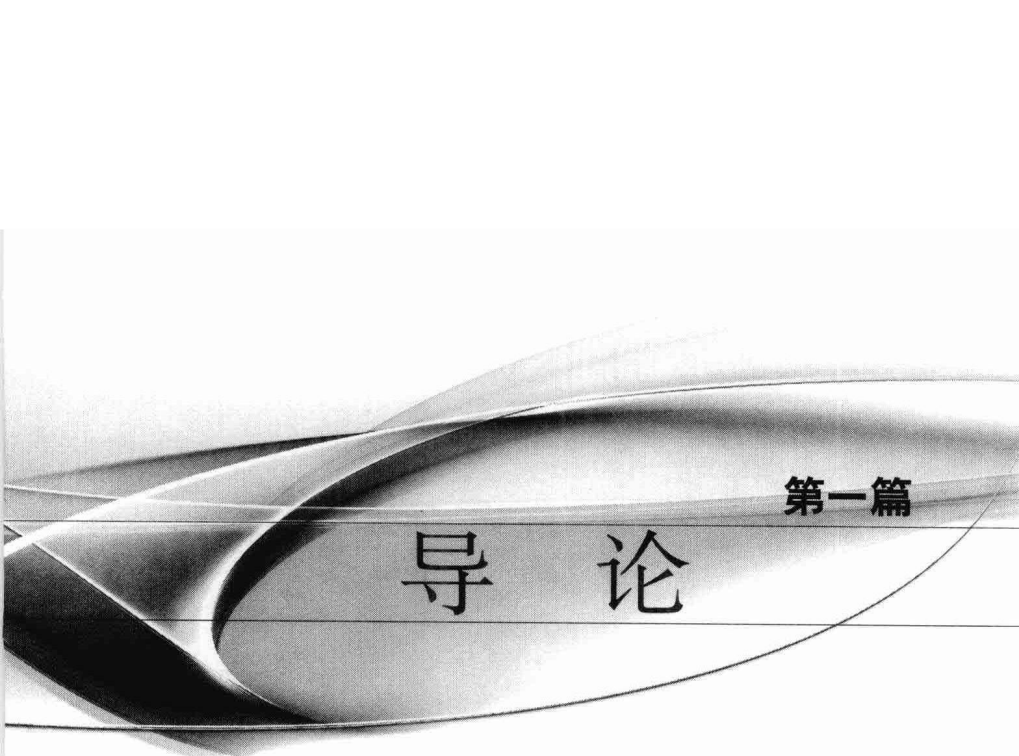
第二篇 基 础 理 论

第四章 人性主义理论	87
第一节 郭念锋的人性主义心理学观点	87

【专栏 5】人性心理学在心理咨询和心理治疗中的 观点	97
第二节 人性主义哲学观	100
第三节 人性的三种属性	106
第四节 个性的三种素质	112
第五章 整体健康模式	121
第一节 健康的概念	121
第二节 整体健康模式	123
第六章 悟践疗法理论简评	132
第一节 理论发展的历史简评	132
第二节 与其他心理学理论的比较	139
第三节 对传统的继承与优越性	143
第三篇 基 本 技 能	
第七章 悟践疗法的“悟”	149
第一节 悟的准备:学习	149
第二节 悟的过程:超越	159
第三节 悟的效验:自由	166
第八章 悟践疗法的“践”	174
第一节 践的开始:放松	174
第二节 践的持续:呼吸	186
第三节 践的应用:咨询	195
第九章 悟践疗法的自我成长	204
第一节 悟践疗法的自我概念	204
第二节 自我成长的七个方面	211

第四篇 实践技能

第十章 诊断评估.....	231
第一节 评估原则.....	231
第二节 评估内容.....	232
第三节 评估案例.....	238
第十一章 治疗方案.....	240
第一节 治疗原则.....	240
第二节 治疗内容.....	242
第三节 康复组织.....	248
【专栏 6】整体健康沙龙	251
第十二章 临床案例.....	255
第一节 门诊案例.....	255
第二节 住院案例.....	259
主要参考文献.....	265



第一篇

导 论

第一章

悟践疗法的基本概念和学习方法

第一节 基本概念

一、悟践疗法的定义

悟践疗法(wujian psychotherapy)是由当代中国医学心理学奠基人之一李心天等创立的心理治疗方法,是中国人将现代心理学理论和心理治疗技术中国化的最早实践,体现了鲜明的中国文化特色和辩证的哲学思想。半个世纪以来,众多接受了悟践疗法的求助者从中获益,掌握了走出疾病、走向健康的钥匙,在为社会作出贡献的同时实现了自我康复和全面发展。更有不可胜数的医务工作者、教育工作者、心理学者、社会工作者通过学习悟践疗法得到启示,树立了为人类整体健康服务终生的信念,在医疗、教育、科技等众多为人类服务的社会领域中不断学习和实践,更大限度地发挥了自我的价值。因此,悟践疗法不仅是治疗疾病和达到心身健康的方法,更是一种自我解救与完善的方法。

二、悟践疗法的特征

(一) 民族性

当前,世界各国心理治疗本土化的问题已经成为心理学的时代主题之一。悟践疗法是中国人自己创立的心理治疗方法,带有中华民族特有的文化特征,符合中国人的民族心理特征和心理需要。早在20世纪10年代中国已出现介绍西方心理治疗(主要是关于精神分析)的文章,20世纪30年代前也已开展了心理治疗与咨询的工作。尽管如此,现代心理治疗在中国仍然经历了一个漫长的本土化过程。如在1947年出版的《青年心理修养》一书中,作者丁瓚向国内学术界详细介绍了弗洛伊德学说,同时也指出弗洛伊德学说的局限性在于“过分强调了生物性的本能,忽视了文化环境对人类行为的规范作用”。现代心理治疗理论技术如何与中国文化以及中国人性格相适应,其难度由此可见一斑。然而,对中国传统文化中宝贵的心理治疗思想的发掘和继承,却可以从另一个侧面缩短心理治疗中国化的进程。悟践疗法是在东西方文化和心理学思想交融之下产生的,其创立开中国心理治疗本土化之先河,因此带有鲜明的民族性。

(二) 时代性

悟践疗法肇端于20世纪50年代末的综合快速治疗,当时以科学的辩证唯物主义为指导思想,以巴甫洛夫高级神经活动学说为理论基础,积极服务于临床实践,并取得了理想的疗效,达到了同时代世界领先水平。综合快速治疗在实践中从神经症患者生物、心理、社会三方面综合地进行治疗,这一思路比1977年恩格尔提出生物-心理-社会医学模式要早近20年,从中不难看出中国学者朴素务实的工作风格和卓越的先见之明。悟践疗法随后的发展也与时代脉搏同步,在理论上吸收了信息论等一系列先进的科学、哲学理论,逐渐形成、完善了人性主义理论作为中国医学心理学研究的基本理论范式,并在生物-心理-社会