

桐江学术丛书

心理治疗的理论与实务

● 崔建华 著



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

桐江学术丛书

心理治疗的理论与实务

● 崔建华 著



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

心理治疗的理论与实务/崔建华著. —厦门:厦门大学出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-5615-4462-4

I. ①心… II. ①崔… III. ①精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 260510 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

xmup@xmupress.com

厦门金凯龙印刷有限公司印刷

2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

开本:720×970 1/16 印张:17.5 插页:1

字数:320 千字

定价:35.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换



前言

本人在从事心理咨询与心理治疗 26 年多的时间里,接待并治愈了大量个案,这些个案的症状或问题包括神经症与神经症性障碍、人格障碍、抑郁与自杀、学业择业与职业生涯发展、亲子关系、恋爱与性、婚姻家庭、自卑与人际交往、大学生生活适应等各个方面。在十年多的时间里培训过数千名准备参加国家心理咨询师职业资格考试的学员,并对这些准心理咨询师开展了个人成长训练。在心理咨询师继续教育方面,多年来开展过心理咨询与治疗技术、心理行为障碍诊断、心理科学知识专题、个案督导、个人成长体验、小组成长体验和电影人物心理分析等培训。同时为心理学专业本科生讲授多门临床心理学方向专业课程,为研究生讲授临床心理督导专业课程并随课程进行个案督导。为普及心理健康知识和提高人们的心理健康水平,为社会各行各业人群开展心理健康专题讲座数百场,主持策划并实施 EAP(员工支援计划)项目数十个。出版国内第一本《大学生朋辈心理辅导》专著,全面、系统、详细地介绍了大学生朋辈心理辅导员的培训、使用、管理的体系和体制,填补了国内该研究领域的空白。

在多年的临床实践、教学与研究、心理咨询师培训与继续教育、个案督导、大学生心理健康教育 and 指导研究生的工作中,我深刻地感受到,要成长为一名合格或称职的心理咨询/治疗师是多么的不容易,而要想成长为一名精熟或优秀的心理咨询/治疗师更是需要付出常人难以想象的辛苦与努力、执着与钻研,根据“专业十年法

则”，至少需要经过十几年时间的潜心磨砺和深度觉悟。在这个进步与提高的过程中，不断接受专业训练与持续自学、朝向自我成长的自觉修养、长期接受临床心理督导、夯实专业基础知识、加强综合知识储备、反思临床经验教训与积累个案、进行同行之间的交流与分享，是必不可少和不能间断的。这期间，克服浮躁心理，避免急功近利，潜心读书学习，虚心求教思考，认真负责地对待临床实践和每一个个案，都是心理治疗师成长的重要必修课程。

在进行个案督导和同行交流的过程中，我所看到的基础理论知识欠缺、临床实践经验不足、不符合专业要求的操作、诊断常识的严重缺乏、病因分析能力缺失、旁门左道或令人迷惑的治疗手法、以及不知所云的主观臆断等问题，都可能给本已存在心理问题的来访者带来新的伤害，都会严重损害心理咨询与心理治疗的信誉，这些现象令我感到深深的不安和焦虑，也是我决意编写此书的动力之一。

实事求是地讲，本书所写内容是在我多年讲授临床心理治疗技术课程所用讲义的基础上经过补充完善和修订整理而成的，并无太多的新意。在结构设计上，更多考虑的是合格心理治疗师应该具备的知识框架和必须掌握的理论体系以及必要的临床实践能力；在写作内容上，重点考虑的是写作大纲规定的内容和知识连续性的需要，所以出现部分理论知识从不同角度的重复；在治疗技术的选择上，由于受到篇幅和字数的限制，只列入七种心理治疗的理论与技术，除四大经典治疗技术外，有意选择了受系统论观点启发的结构家庭治疗、受东方哲学思想影响的森田疗法和受后现代主义思潮导源的叙事疗法；在写作方式上，着重内容的系统性和实用性，所以叙述有繁有简，繁简结合，自成一体。

归纳本书所写内容，有如下特点：(1)书稿自成体系，内容全面，资料丰富，融会贯通，一气呵成，形成独特风格；(2)注重理论联系实际、知识与临床相结合、技术与个案相融通，具有较强的实用性；(3)对心理治疗师的基本知识与能力建构提出了系统全面的要求，并繁简结合地逐一加以陈述；(4)对心理治疗师及其职业生涯发展的内容与途径进行了阐述，对于渴望成长为优秀心理治疗师的同行应有

一定的启发;(5)将心理治疗师的哲学素养要求和临床心理督导的有关内容写入书中,希望对心理治疗师增强职业高度和扩展专业视野能有一定的帮助;(6)书中关于心理治疗、心理治疗师及心理治疗职业性质和内涵的探索,是同类书籍中所没有的;(7)在简述心理治疗发展历史的基础上,对心理治疗的未来及其理论发展进行了展望,希望能引起同行的兴趣;(8)书中对心理治疗与心理咨询及精神病学的关系进行了区别与分析,算是仁者见仁,智者见智;(9)在叙述每种心理治疗技术之后都附有治疗案例,希望能加深读者对心理治疗理论的理解;(10)着意将个人对心理治疗的多年反思与体会写进书中,也希望引发同行的贬评。

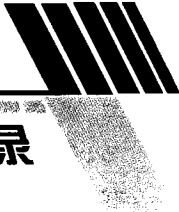
我知道,已有一些关于心理治疗方面的书籍出版发行,之所以坚持编写该书,目的只有一个,那就是希望对心理治疗及其相关知识做一个系统的、全面的、整合性的梳理,也希望该书对心理治疗界的同行和热爱心理咨询与治疗的朋友能有所裨益。

在本书写作过程中,我指导的研究生刘金玲、张崇燮、马芳芳三位同学为其中的许多章节作了资料搜集和整理并完成初稿结构,在此感谢他们的辛勤付出。

由于时间仓促,所写内容繁多,加之本人水平的限制,本书难免错误和疏漏,期待广大心理学同仁批评指正,不吝赐教。

作 者

2012 年 8 月



目 录

第一章 心理治疗概述·····	1
第一节 关于心理治疗·····	2
一、心理治疗 ·····	2
二、心理治疗的领域 ·····	5
三、心理治疗的基本过程 ·····	6
四、心理治疗效果的检验·····	10
第二节 心理治疗与心理咨询及精神病学 ·····	11
一、心理治疗与心理咨询的关系·····	11
二、心理治疗与精神病学的关系·····	15
第二章 心理治疗发展简史与展望 ·····	17
第一节 心理治疗在西方的发展 ·····	17
一、文艺复兴之前的西方心理治疗·····	17
二、近代西方心理治疗的发展·····	19
第二节 心理治疗在中国的发展 ·····	26
一、古代传统医学中的心理治疗·····	26
二、新中国成立后心理治疗的发展·····	31
第三节 心理治疗及其理论的发展趋势 ·····	34
一、心理治疗的发展趋势·····	35
二、心理治疗中的新理论 ·····	38
三、中国心理治疗发展前景展望·····	40

第三章 心理治疗师的知识与能力建构(1)	42
第一节 掌握心理咨询的基本技能	42
一、建立良好关系的技巧	42
二、提问的技巧	44
三、参与性技巧	45
四、影响性技巧	46
五、非语言性技巧	48
六、倾听的技巧	50
七、处理沉默的技巧	52
第二节 掌握心理诊断的基本知识	53
一、心理诊断的基本常识	54
二、心理评估与分类诊断	54
三、神经症与人格障碍	57
四、其他精神疾病的主要特征	64
第三节 具备一定的哲学素养	67
一、哲学素养	68
二、逻辑学修养	68
三、现象学观点	69
第四章 心理治疗师的知识与能力建构(2)	71
第一节 掌握人格心理学的基本理论	71
一、人格心理学的基本知识	71
二、人格心理学的主要理论	73
第二节 掌握心理治疗的基本要领	85
一、心理治疗的基本理论	86
二、心理治疗的基本要领	87
三、深刻理解心理治疗	89
四、心理治疗的适用范围	93
五、心理治疗中的注意事项	95
第三节 心理治疗师成长与临床督导	98
一、心理治疗师的成长	98
二、临床心理督导	103

第五章 精神分析法	117
第一节 精神分析法简介	117
一、西格蒙德·弗洛伊德	117
二、精神分析的基本理论	118
第二节 精神分析治疗的原则与原理	122
一、精神分析疗法的基本原则	122
二、精神分析疗法的治疗原理	123
第三节 精神分析治疗的方法与适应症	124
一、精神分析治疗的主要方法	124
二、精神分析疗法的适应症	130
附:治疗案例	130
第六章 行为主义疗法	132
第一节 行为主义简介	132
一、行为主义的发展	132
二、行为主义的基本理论	134
第二节 行为主义治疗的原则与过程	137
一、行为主义治疗的基本原则	137
二、行为主义治疗的基本特点	138
三、行为主义治疗的基本过程	139
第三节 行为主义治疗的方法与适应证	139
一、行为主义治疗的主要方法	139
二、行为主义治疗的适应证	152
附:治疗案例	152
第七章 以人为中心疗法	154
第一节 以人为中心疗法简介	154
一、理论观点主要来自于人本主义心理学	154
二、以人为中心疗法发展的4个阶段	155
第二节 以人为中心疗法的基本理论	157
一、罗杰斯眼里的人	157
二、自我理论	158
第三节 治疗目标、过程与技巧	161
一、以人为中心疗法的治疗目标	161
二、以人为中心疗法的治疗过程	162

三、以人为中心疗法的非指导方式	164
四、以人为中心疗法的会谈技巧	165
第四节 以人为中心疗法的运用与策略	166
一、以人为中心疗法的应用领域	166
二、以人为中心疗法的双方关系	167
三、心理治疗师的个人特质或态度	168
四、以人为中心疗法的治疗效果	169
五、以人为中心疗法的特点	169
附:治疗案例	170
第八章 认知疗法	173
第一节 认知疗法概述	173
一、认知疗法的代表人物	174
二、认知疗法的基本理论	178
第二节 认知疗法过程及主要技术	181
一、艾利斯的合理情绪疗法	181
二、贝克的认知疗法	183
三、梅钦鲍姆的认知行为矫正	185
四、认知疗法的其他治疗技术	186
第三节 认知疗法的注意事项与适应证	190
一、认知治疗的注意事项	190
二、认知疗法的适应证	191
附:治疗案例	193
第九章 结构家庭治疗	202
第一节 结构家庭治疗的产生	203
一、家庭治疗的理论与思想渊源	203
二、家庭治疗的基本含义	204
三、家庭治疗的主要观点	204
四、结构家庭治疗的形成	205
第二节 结构家庭治疗的理论与特点	206
一、结构家庭治疗的基本理论	206
二、结构家庭治疗的主要特点	210
三、结构家庭治疗的目标	211

第三节 结构家庭治疗的方法与过程·····	211
一、结构家庭治疗的主要方法·····	212
二、结构家庭治疗的过程与策略·····	214
第四节 对结构家庭治疗的评价·····	218
一、家庭治疗与其他心理治疗的区别·····	218
二、对结构家庭治疗的评价·····	219
附：治疗案例·····	220
第十章 森田疗法·····	224
第一节 森田疗法的创立·····	224
一、森田正马·····	224
二、森田疗法的创始·····	225
第二节 森田疗法的基本理论·····	226
一、森田疗法的精神实质·····	226
二、森田的神经质理论·····	228
第三节 森田疗法的方法与特点·····	233
一、主要方法·····	233
二、原则与特点·····	238
第四节 森田疗法的适应证与注意事项·····	240
一、森田疗法的适应证·····	240
二、森田疗法的注意事项·····	241
附：治疗案例·····	242
第十一章 叙事疗法·····	248
第一节 叙事疗法的产生·····	248
一、后现代主义对心理治疗的影响·····	248
二、叙事疗法的产生·····	252
第二节 叙事疗法的主要观点·····	254
一、叙事疗法的关键·····	255
二、叙事疗法的理念·····	255
三、叙事疗法的观点·····	257
四、叙事疗法的特点·····	258
第三节 叙事疗法的主要方法与步骤·····	259
一、叙事疗法的主要方法·····	260
二、叙事疗法的主要步骤·····	263

三、叙事疗法的基本环节	264
第四节 叙事疗法的适应证与注意事项	264
一、叙事疗法的适应证	264
二、叙事疗法的注意事项	265
附：治疗案例	266
参考文献	268

第一章

心理治疗概述

随着心理咨询与心理治疗在中国内地普及近 30 年和国家职业心理咨询师执业资格认证工作的广泛开展,广大人民群众对心理咨询与心理治疗的接受程度和实际需求正在与日俱增。与此同时,对心理咨询水平和心理治疗质量的专业要求也越来越高。

近 20 年来,心理咨询师与心理治疗师作为一个备受推崇的新兴职业,在有关机构对热门职业的预测中一直位列我国未来十大热门职业之中。我国从 2002 年开始实施心理咨询师执业资格培训考试和认证工作以来,已有十几万人参加过系统培训,通过考试获得职业资格证书的人员大约有十万人左右。

在心理咨询师职业成长与事业发展的进程中,对从业人员心理治疗专业技术水平提高和心理治疗专业化程度提升的要求,已经越来越迫切地摆在每一位心理咨询师的面前;心理咨询师职业对从业人员终身接受教育的必然要求,正越来越深刻地受到业内人士的高度重视;心理治疗师职业枯竭问题以及由此带来的一系列不良后果,也已经越来越多地引起有关部门和从业者的高度重视;广大接受心理咨询的来访者对心理治疗有效性的求证,更是对心理咨询师的治疗水平和疗效机理提出了新的挑战。

正是在这样的背景下,许多心理学专业学(协)会和相关心理机构不断通过多种渠道和形式聘请国内外心理治疗方面的专家学者,举办各种各样的心理治疗技术培训班,以不断提高广大心理咨询从业者的心理治疗水平和满足心理治疗师专业成长的迫切需要。

本书力求从心理咨询师专业进步与个人成长这一角度出发,结合作者从事心理咨询与治疗 26 年多的临床经验、督导经验及教学体会,将心理治疗及

其发展简史、合格心理治疗师的基本标准、常用心理治疗技术的理论与实践及相关治疗案例归纳整理成册,自成体系,以满足广大心理咨询工作者和心理治疗师以及心理学爱好者专业学习的需要。

第一节 关于心理治疗

心理治疗是临床心理学家主要的工作内容之一。心理治疗就是心理咨询师/治疗师运用心理学的原理和相应的技术与方法,采用语言或非语言的方式治愈来访者的心理、情绪、认知与行为问题。目的是解除来访者的心理困扰,降低焦虑、抑郁和恐惧等不良情绪,改变不适应行为,促进人格发展与成熟,使其对当前环境有良好的适应,能够有效率的生活和工作。

一、心理治疗

(一)心理治疗的定义

心理治疗(Psychotherapy)又称精神治疗,是指心理治疗师以心理学的理论为指导,以心理学的原理为基础,以良好的医患关系为桥梁,运用心理学的技术与方法,治愈来访者心理行为障碍的过程。按照给各类事物下定义的科学原则,心理治疗定义为:“心理治疗是心理治疗师对来访者的心理与行为问题进行矫治的过程。”

该定义包含如下方面:

1. 心理治疗必须有一位或几位心理治疗师作为治疗者和一位或几位来访者参与治疗关系中来;
2. 心理治疗必须以心理学的基本理论和原理为指导,以一定的技术方法为治疗手段,如人格心理学理论、潜意识对意识影响的观点、系统脱敏疗法等;
3. 心理治疗必须以良好的医患关系为前提,这种良好的治疗关系是自愿形成的,如来访者对治疗师的信任和自我开放,有助于心理治疗的顺利进行和取得良好的治疗效果;
4. 心理治疗的目的是明确的,是为了消除来访者目前存在的影响其正常生活或工作的心理障碍或异常行为表现;
5. 心理治疗需要一个过程和遵循一定的方法和程序,它不仅指向治疗结果,同时也关注治疗过程,但来访者的痊愈是治疗的目的,一旦达到治疗目的,治疗即告结束;
6. 心理治疗有别于精神病学的治疗,如不使用药物或手术等方法进行

治疗。

心理治疗有广义与狭义之分。狭义的心理治疗主要是指心理治疗师对来访者专门实施的心理治疗。它是在确立了良好的心理治疗关系的基础上,由经过专门训练的心理治疗师运用心理治疗的有关理论和技术,对来访者进行帮助,以消除或缓解来访者的心理行为或人格障碍,促进其人格向健康、协调方向发展的过程。

而广义的心理治疗还包括对来访者所处环境的改善、周围人(包括治疗师)语言行为的改变(如安慰、鼓励、暗示、示范等)、特殊的环境布置等一切有助于治愈来访者心理行为障碍的方法。

换个角度讲,心理治疗与精神刺激是相对立的。精神刺激是用语言、表情、动作、态度、事件等给来访者造成的精神上的打击、形成精神上的创伤并使来访者产生不良的情绪行为反应。心理治疗则正好相反,它是用语言、表情、动作、姿势、态度、行为和仪器设备等向来访者施加心理上的影响,解决来访者心理上的矛盾或冲突,消除其心理行为障碍,达到治疗疾病、恢复健康、促进成长的目的。

因此,广义上的心理治疗,就是通过各种方法,运用语言和非语言的交流方式,影响来访者的心理状态(如影响或改变、减轻或消除来访者的各种认知、情绪、行为、感受以及躯体症状等),通过解释、说明、支持、鼓励、同理、相互理解来改变来访者的认知、信念、情感、态度、行为等,达到排忧解难、降低心理痛苦的目的。从这个意义上说,人类所具有的一切亲密关系都能起到心理治疗的作用与效果。理解、同情、安慰、支持、肯定、鼓励、赞赏等表达方式就是日常生活中人与人之间最值得提倡的最好的心理治疗方法。

所以,广义的心理治疗泛指一切影响人的心理状态、改变心理行为的方式和方法。父母与子女之间、夫妻之间、同学同事之间、邻里乡亲之间、亲朋好友之间的解释、说明、指导等形式的交往与沟通,都具有一定的心理影响和心理治疗作用。

(二)心理治疗的理论与方法

心理治疗的方法与技术很多,目前临床实践中比较常用的心理治疗的理论与方法主要有精神分析疗法、行为疗法、来访者中心疗法、认知疗法、催眠疗法等,另外还有认知领悟疗法、生物反馈疗法、艺术(音乐、美术、舞蹈、戏剧、摄影、造型、编织、手工、泥塑)疗法、沙盘疗法、NLP(身心语法程式)疗法、叙事疗法、森田疗法、内观疗法、家庭疗法、格式塔疗法、超个人心理疗法、分析心理疗法等等。有资料介绍,在美国注册的心理治疗技术多达400多种,而在我国

的临床实践中常用的心理治疗技术约有 20 种,目前常用的心理治疗技术还有逐渐增多的趋势。

心理治疗的理论基础与操作技术的流派众多,方法各异,但目的只有一个,都是为了解除来访者自身存在的心理困扰与行为障碍,减少不良情绪和各种精神症状,消除非适应性行为,改变个体对人对事的认知或看法,从而促进其人格成熟,使来访者能以较适当的方式来处理其所面对的问题,增进人际关系,达到对生活环境的良好适应和有效率的工作与生活的目的。

(三)心理治疗的形式

心理治疗的形式多种多样,依据治疗时间的长短和参与对象的多少,可将心理治疗分为以下形式:

1. 个别治疗与团体治疗

当心理治疗师面对一个对象进行工作时,心理治疗的重点是与个人有关的心理行为问题,如强迫性神经症或焦虑症、抑郁症,这时的心理治疗称为个别心理治疗或个人心理治疗。

当心理治疗师面对多人同时进行工作时,心理治疗的重点是大家共同的心理行为问题,如为了改善人际交往关系或为改善失恋情绪而参加的群体心理治疗,这时称为团体心理治疗。团体心理治疗又分为结构化团体治疗与非结构化团体治疗。结构化团体治疗对参加人员、次数、频率安排、人员的进出、治疗涉及的内容等都有比较严格的要求。非结构化与结构化相比,对上述条件要求比较宽松,接受治疗人员的进出比较自由。

2. 长期治疗与短期治疗

根据治疗期间的长短可将心理治疗分为长期心理治疗和短期心理治疗。不同治疗流派对此有不同的时间划分。一般而言,治疗时间超过二三个月或治疗次数超过 20 次以上的称为长期心理治疗。长期治疗不仅次数多时间长(甚至可达数月、数年),而且治疗的重点更是针对深层次心理现象和精神活动进行深入探索,被称为是“精深心理治疗”。治疗的目的是不仅是消除来访者的心理行为障碍,还能够促进其人格的成长和思维及社交行为方式的改变。

短期心理治疗一般不超过两三个月或在 20 次会面以内,多用于解决来访者的一些焦点问题,如失恋、交友或神经衰弱等。

除此之外,还有夫妻同时接受心理治疗或全家人同时参与的心理治疗,则分别称为婚姻治疗或家庭治疗,如解决夫妻冲突问题或亲子关系问题等。还有因沟通方式不同而划分的治疗,如书信治疗、网络治疗、电话治疗、门诊治疗及自我治疗等。

(四)心理治疗的伦理准则

心理治疗师在心理治疗中必须坚持最大限度地保护来访者的利益和社会公共利益。要做到这一点,就要坚持心理治疗的伦理准则。

1. 坚持自愿原则

要保证来访者在意识清醒、意愿自主、理智交流的前提下自愿决定接受心理治疗或持续接受心理治疗。心理治疗师有责任将心理治疗的特点、性质及相关内容告诉来访者,并与来访者共同讨论心理治疗的方案、时间安排、治疗方法和可能的后果,在获得来访者同意的前提下方可开始心理治疗。

2. 坚持保密性原则

在心理治疗中,会谈的内容往往涉及来访者的个人隐私和私密生活,对此,心理治疗师必须坚持对个人隐私严格保密的原则。除未成年儿童或来访者有违法犯罪、危害公共安全及自残自杀的行为或预谋外,治疗内容一律不得泄露给任何人,包括来访者的亲属或爱人。

3. 明确双方职能和专业范围

心理治疗师要明确告诉来访者心理治疗的工作范围和自己的工作职能以及心理治疗的局限性。心理治疗师必须根据自己受教育和受训背景及临床经验来确定自己所能提供的专业服务内容与方法,切不可随意表达、自我吹嘘和盲目承诺治疗效果。

4. 建立清晰的治疗关系

心理治疗师和来访者只能是治疗关系(即医患关系),绝不能建立治疗关系以外的任何关系,更不能谈恋爱或发生性关系,否则就违背了心理治疗师的职业伦理道德。心理治疗师也不能利用来访者获得个人的其他利益,如经济利益、托人办事、无偿劳务等。任何超出治疗关系的关系都必然会妨碍心理治疗的正常进行,严重的还会给来访者造成新的精神创伤。

二、心理治疗的领域

明确心理治疗的领域和对象,掌握心理治疗的性质和特点,了解心理治疗的有限性和职业领域,认识心理治疗师的工作范围和职业要求,对从业人员是十分必要和重要的。

(一)正确看待心理治疗

心理治疗是临床心理学的重要内容,也是临床心理学家的主要工作。专业的临床心理学家将自己的主要精力和时间多用于对来访者心理行为障碍的病因病理分析和治疗上,以及对心理治疗技术与治疗效果的研究上。来访者