

心理治疗 的理论与技术

王登峰 谢东 编著

时代文化出版公司



ISBN 7-80014-714-2/B·005

定价：6.00元

心理治疗 的理论 与 技术

~~王登峰~~ 谢 东 编著

时代文化出版公司

心理治疗的理论与技术

王登峰 谢东 编著

时代文化出版公司出版发行
顺义县太平印刷厂印刷

787×1092毫米1/32开本 13.5印张 283字

1993年7月第1版 1993年7月第1次印刷

印数1—5000

ISBN 962—7741—08—6 定价：6.00元

前 言

心理治疗即采用心理学的方法和技术协助人们解决心理上的困扰和不适，以及明显的心理问题。尽管一提到“治疗”，人们就很容易想到“疾病”，但心理治疗的对象不仅仅是有心理疾病的人；它实际上可以服务于所有的人类成员，通过与来者（或病人）建立良好的关系，治疗者可以帮助他们认识和改善心理与适应方式，调整人际关系及对环境的适应，疏泄情感的困扰，解除症状与痛苦，促进人格的成长和发展等等。

因此，心理治疗的适用范围是很广的。很多职业的工作人员了解和掌握有关心理治疗的理论和技术，都将大大有利于他们工作的开展。除专业的心理卫生工作者外，医护工作者，儿童和青少年工作者，思想政治工作者，老年工作者，组织管理人员以及广大读者都需要结合心理治疗技术开展工作或改善及调整自身。

我们写作本书的目的并没有奢求可以满足如此广泛的读者需要。本书旨在介绍目前国内外比较流行的几种心理治疗技术及其理论，并通过一些实例分析阐述这些理论与技术的应用。我们希望有着不同需要的读者都能从中有所收获。因此，在各章中我们对所介绍的治疗技术及其理论概念都尽量详尽，以期读者能了解各种技术的来龙去脉和应用时要注意的问题。

在编写过程中我们参阅了国内外许多作者的著作和研究报告，其中部分材料是我们自己所进行的心理治疗实践的结

果。本书第一、二、三、五、六、九章由王登峰撰写，第四、七、八、十、十一、十二章由谢东撰写。其中杨华参加了第十二章的撰写工作。最后由王登峰统稿。由于编写者的水平和经验所限，书中粗陋不妥之处还望读者及同行师长不吝赐教。

王登峰 谢东

1993年3月26日

目 录

前言

第一章 心理治疗概论

- 一、什么是心理治疗…………… (1)
- 二、会谈技术基础…………… (9)
- 三、影响心理治疗的因素…………… (13)
- 四、本书的内容安排…………… (22)

第二章 精神分析治疗技术

- 一、弗洛伊德与经典精神分析…………… (25)
- 二、弗洛伊德的精神分析理论…………… (28)
- 三、心理治疗的过程…………… (37)
- 四、精神分析治疗的技术策略…………… (39)
- 五、个案分析…………… (43)
- 六、精神分析理论与治疗的某些最新发展…………… (49)
- 七、小结…………… (58)

第三章 个人中心疗法

- 一、罗杰斯的生平与个人中心疗法的历史…………… (60)
- 二、罗杰斯的人格理论…………… (63)
- 三、个人中心治疗的过程…………… (70)
- 四、个人中心治疗的主要技术…………… (83)
- 五、实例…………… (91)
- 六、小结…………… (95)

第四章 完形疗法

一、皮尔斯和完形疗法	(98)
二、皮尔斯的人格理论	(99)
三、对神经症的看法	(105)
四、完形疗法的主要概念	(109)
五、完形治疗的实施	(113)
六、举例与分析	(123)
七、小结与简评	(126)
第五章 交互作用分析治疗	
一、交互作用分析概论	(130)
二、交互作用分析的人格理论	(133)
三、对心理异常的看法	(148)
四、治疗的过程	(155)
五、治疗技术	(158)
六、总结与评论	(177)
第六章 行为治疗与认知行为治疗	
一、概述	(179)
二、行为治疗中的人格理论	(180)
三、心理异常的实质	(184)
四、行为治疗的过程	(186)
五、行为治疗的具体技术	(187)
六、实例：行为契约	(199)
七、认知行为治疗的理论基础与治疗过程	(203)
八、认知行为治疗的策略	(207)
九、小结	(215)
第七章 认知疗法	
一、认知疗法的心理学基础	(217)

二、	贝克和雷米的认知治疗理论·····	(221)
三、	认知治疗的基本过程和基本技术·····	(228)
四、	举例与分析·····	(238)
五、	认知治疗的发展趋向·····	(247)
第八章	合理情绪疗法	
一、	艾利斯与RET·····	(249)
二、	RET的理论基础·····	(250)
三、	治疗过程·····	(260)
四、	举例与分析·····	(276)
五、	RET的发展与应用·····	(280)
六、	评价与小结·····	(281)
第九章	方法任选心理治疗	
一、	心理治疗的目前倾向与方法任选·····	(284)
二、	方法任选治疗的基本设想·····	(286)
三、	哈特的机能性方法任选治疗·····	(292)
四、	方法任选治疗的基本过程·····	(301)
五、	方法任选治疗的基本技术·····	(305)
六、	个案分析·····	(312)
七、	总结与评论·····	(318)
第十章	集体治疗	
一、	基本概念和理论·····	(320)
二、	集体治疗的结构·····	(324)
三、	集体的功效·····	(331)
四、	集体治疗的基本过程·····	(334)
五、	各派集体治疗的方法与技术·····	(339)
六、	举例与分析·····	(347)

七、小结	(350)
第十一章 家庭与婚姻治疗	
一、家庭治疗的历史发展	(353)
二、家庭治疗的理论基础	(354)
三、家庭问题的表现	(355)
四、家庭治疗的实施	(359)
五、婚姻治疗的历史	(365)
六、婚姻治疗的理论及模式	(366)
七、婚姻治疗解决的问题和治疗目标	(369)
八、婚姻治疗的一般策略和基本技术	(371)
九、小结	(382)
第十二章 森田疗法	
一、森田正马生平与森田疗法的发展历史	(384)
二、森田理论	(388)
三、森田神经质症的治疗要点	(397)
四、森田治疗的方法与实施	(400)
五、治疗实例	(407)
主要参考文献	(412)

第一章 心理治疗概论

心理治疗是一种解决人类所面临的心理困扰和心理异常的有效方法，它的应用和效果已越来越为人们所广泛接受。本书的目的就是综合性地介绍目前心理治疗和心理咨询领域中的主要理论和技术。

相对来讲，心理治疗在我国的开展还很不广泛。很多人往往只关注某些有关心理治疗的理论，而不太熟悉基本的治疗技术和过程，因此难以对他们自己有实质性的帮助，也限制了他们帮助别人的能力。而另外也有很多人则只注重某些具体的治疗技术和方法，但对这些技术和方法的理论根据以及应用的局限缺乏必要的了解，这同样也会限制他们的职业能力。另外，对初学者来讲，他们更需要从具体的病例中学习和应用有关的治疗技术。因此，在本书中我们将对目前最常用的心理治疗理论和技术进行全面的介绍，并附以有关的个案分析，以便于读者的理解和运用。

在这一章里将简要介绍心理治疗的定义与性质、类别、以及心理治疗者的特点，并简要介绍基本的会谈技术，最后还要简要介绍本书的内容和结构。

一、什么是心理治疗

一般来说，心理治疗是指一系列用以改变人们的行为、思想、以及情感的方法。但在心理治疗过程中，改变者（心理治疗者）和被改变者（或病人）都有具体的含义。从改变者来讲，他必须是受过专门训练并且已得到社会或有关机构的

认可。这就决定了并非人人都能成为心理治疗者。很多人都可以向别人提供帮助，而且他们的某些帮助可能会非常有效，但只有受过专门训练的人才被称为（或才能成为）心理治疗者。而被改变者则是特指那些已有异常行为和寻求改变的人。

另外，目前在医院、企事业管理部门、公司、教育机构、教管所以及妇联、工会、和街道等机构都在开展心理治疗和咨询活动。这一方面反映了在各行各业的工作中人们都会遇到心理困扰的情况，但同时也表明心理治疗的广泛适用性。然而在这些心理治疗和咨询活动中有相当一部分只是常识性的，还不是心理学科中所指的心理治疗。应该说各式各样的心理治疗实践都会产生有利的社会效果，但这并不能否认科学的原理与方法的重要性。

1. 心理治疗的定义

心理治疗到目前为止已有近50年的历史，但对于什么是心理治疗仍未有统一公认的定义。其中目前最有影响的是沃尔培格(L. R. Wolberger)的定义：心理治疗是针对情绪问题的一种治疗方法，由一位经专门训练的人员以慎重认真的态度与病人建立一种职业性的联系，以消除、矫正或缓解现有的症状，调节异常的行为模式，促进积极的人格成长和发展。沃尔培格的这一定义已为一些著名的辞典和很多临床心理教科书所采用，它的最大特色就是明显的医学思想倾向，使用了治疗和症状等术语。这一定义涉及到了心理治疗的性质、治疗者的训练和态度以及消除症状和促进人格发展的目的。

美国心理学会曾把心理治疗界定为一种包括治疗者和一

个或多个病人或求诊者之间的人际关系的过程，在这种关系中，治疗者应用心理学的方法试图改进后者的心理健康，而这些方法的基础则是人格的系统知识。

英国心理学家艾森克根据其他心理学家的有关观点，将心理治疗的定义划分为以下六个标准：①这是一种在两人或多个人之间的一种持续的人际关系；②其中的参与者之一具有特殊的经验并受过专门的训练；③其中的另一个或多个参与者是由于对自己的情绪或人际适应感到不满意才加入这种关系的；④所应用的方法实际上是心理学的原则，包括解释，暗示以及说服等机制；⑤治疗的程序是根据心理障碍的一般理论，以及某一病人的障碍的特殊起因而建立起来的；⑥治疗过程的目的就是改善病人的问题，他们也正是因为有问题才前来寻求帮助的（Eysenck, 1961）。

艾森克的定义中为心理治疗的标准做了明确的分析。其标准之一就是病人有了问题（不舒服、不满意）才来求医。这一点在很多定义中都没有明确提出。实际上有些病人是非常不情愿参加心理治疗的，这样的人来参加心理治疗往往是由于其它的原因（如强制、督促），而不是由于不舒服或不满意。因此相比之下，艾森克的这一标准嫌稍不够广泛。

美国心理学家罗特（J. B. Rotter, 对心理治疗的定义特别强调了心理学倾向，但却较为笼统。他认为，心理治疗是心理学家从事具有周密计划的活动，其目的是让个体完成某些改变，以使其生活更幸福、愉快、也更有创建性。

现代心理治疗学者弗兰克（Frank, 1982）认为，心理治疗是治疗者和病人之间的交互作用，它是有计划的，针对情绪问题的，也是可以吐露内心的，另外还要求治疗者有社

会认可资格。在交互作用过程中,治疗者通过各种技术手段设法消除病人的痛苦忧伤和能力缺失。在进行治疗时,病人的家属或其他有关人员也可能进入这一交互作用过程中。心理治疗也常常包括另一些内容,即帮助病人承认和接受生活中的某些不可避免的苦难,并启发其个人成长。这一定义强调了治疗者与病人之间的交互作用,其性质可以说是心理学的,其范围则较少受到限制。

2.心理治疗的性质

根据前面的介绍,心理治疗可以理解为一种人格和行为改变的过程。病人由于有了心理上的异常或不适才前来寻求治疗,其目的就是要求有所改变。心理治疗所泛及的问题范围非常广泛,如抑郁、焦虑、害羞、厌食、咬手指,家庭或婚姻不协调等。而改变这些问题的方法和技术也很多,包括解释、自信心训练、支持、系统脱敏、行为契约等。从后面各章介绍的内容中我们可以看到,还没有哪一种方法能解决所有的心理问题。

实际上,将心理治疗中的关系理解为“大夫”与“病人”之间的治疗关系或医患关系是不够准确的。更为准确的说法是,心理治疗是一种合作努力的行为,是一种伙伴或同盟关系,而且病人从一开始就承担主动的作用。通过治疗,病人逐渐变得越来越具有自主性和自我导向能力,对自己的情感和行为更负责任。因此,心理治疗过程的设计不在于改变病人,而在于帮助病人自己改变他们自己。这里的重点与医学上的治疗过程是不同的。

从这个意义上说,心理治疗是一种学习过程。心理治疗的基本假设就是,个体的情感、认知、以及行为都是个体过

去生活经历的产物，它们是学习而来的。因此，由于遗传、生化因素所造成的问题；由于个体的社会环境因素所造成的问题，如贫穷、歧视等；以及病人非自愿的，如公安、司法部门分派的治疗等，心理治疗是无能为力的，或难以奏效的。要使心理治疗达到理想的效果，以下三个条件是必需的：①病人自愿主动，参加治疗过程有强烈的动机；②他们所在的环境允许他们改变，并能允许他们的新行为；③能够克服学习的内部阻碍（如防御机制，性格乖僻、固执等）。

另一方面，心理治疗是一项很实际的工作。根据不同的理论倾向，心理治疗可以看做是“心理社会治疗”，也可以看做是一种特殊教育，又有人把它看做是促进人格自我实现的有效方法。但无论如何，心理治疗要以最有效(effect)，最经济(enconomic)、最有益(efficient)和最人道(humane)的方式改变受困扰的人们。这就是通常所说的心理治疗的四E。

3. 治疗关系

关于心理治疗的定义中都强调了治疗关系的重要性。事实上，很多专家都认为，心理治疗的成功与否在很大程度上取决于治疗者与病人之间的关系。因此，一个成功的心理治疗者应具备与他人建立密切联系的能力。

心理治疗工作是在人际关系或交互作用的背景下进行的，这一关系是治疗的起点和终点。虽然心理治疗需要适当的技术和策略，但总的来看，心理治疗的技巧涉及适应性、对他人的尊重、感情移入、敏感、以及倾听能力等，一句话，即建立和保持良好的私人关系的能力。尽管仅靠这样的关系还不足以促使病人发生改变，但若没有了它，对大多数人都

是不利的。

尽管如此，心理治疗中治疗者与病人之间的职业关系并不等同于一般的友谊关系。根据坎弗与古斯腾（Kanfer & Goldstein, 1980）的观点，职业性的治疗关系与友谊至少有以下四方面的区别。

（1）职业的治疗关系是单向的。在治疗关系中，一方是治疗者，另一方是求助者、病人、或来访者。在这种关系中所关注的是病人的问题，而不是治疗者的问题。治疗关系一旦建立，它就是单向性的；一切为了病人的利益。友谊则不同，它一般是双向的，其中任何一个成员都可以帮助另一个人。

（2）职业的治疗关系是系统的。友谊一般没有具体的目标，与此不同的是治疗关系，它有着明确的目的和对象。治疗者要采取一系列有计划、有明确针对性的措施帮助病人解决问题、增进自我理解、改善行为、以及更有效地应付和适应环境。

（3）职业的治疗关系是正式的。治疗者与病人之间的关系可以相当亲密，但它仅限于特定的时间和地点。在治疗情况下，治疗者的目的和职责就是给病人提供帮助。这种关系既非儿戏，也不是为了寻开心，它不能超出这种关系的目标范围，即帮助病人。治疗者和病人都应充分认识这一点。

（4）职业的治疗关系是受时间限制的。因为治疗关系是有明确目标的，因此一旦目标达到，关系便告终结。以后如果再有问题，还可以重新开始治疗关系。但治疗者在一开始就应让病人意识到，治疗关系是一种暂时性的安排，随着治疗的完成，它也不再存在。

另外，常听见某些治疗者抱怨他们的病人一谈就是几个小时，看他们那痛苦的样子，又不忍心打断或中止谈话，于是把自己的一切计划都打乱了。应该说，出现这种情况的根本责任还在治疗者身上。治疗关系的的目的之一就是培养病人的独立性和自主性，因此规定治疗的时间限制不仅仅是安排上的方便，也是培养病人自主性的手段。无原则地拖延治疗时间会增加病人对治疗者的依赖，阻碍治疗的进展。因此，对病人的每次治疗都应有时间限制，这是治疗关系的特点，也是培养病人的计划性和自主性的手段。

4. 心理治疗中的理论与研究

心理治疗只是一个广义的概念，它实际上很难包括众多的心理治疗理论和技术的的所有特点。不论精神分析、行为治疗、或完形疗法等都有其独特的对心理异常的解释以及治疗的方法。心理治疗的理论众多，如何看待人的本性、行为的机制、人格发展和形成、人格结构等都有着明显的差异。这也就导致了各自对心理异常的解释、干预、治疗方法的差异。

因此，有必要考察一下在心理治疗实践中理论的作用问题。常常有这种情况：有些方法是有效的、但理论并不正确或不完善；或理论是合理的，但方法却无益或无效。在医学的历史上，也象心理治疗一样，许多事实的发现都是由某些纯经验或偶然机会获得的。一种有效的治疗很可能并没有从理论中受益。

一种治疗方法，如果是根据对某种疾病的系统了解后推理出来的，就称为推理性治疗或理性治疗（rational therapy）。如果已知某种方法有疗效，但它起作用的机制却不清