

心理咨询和 行为治疗

张伯源 敖 明 许岫茹 编著

团 结 出 版 社

心理咨询和行为治疗

张伯源 敖 明 徐岫茹 编著

内 容 简 介

作者在长期从事心理健康教育及心理咨询、心理治疗的基础上，博采国内外最新资料写成此书。全书分咨询和治疗两部分。心理咨询包括对家庭、恋爱、婚姻问题、心理应激问题（如学习困难、适应困难、心理挫折）、神经官能症和病态人格等问题的咨询。行为治疗包括行为治疗的理论、原则、方法与技术。本书结合实际案例说明问题。本书可供临床工作者、心理学工作者、教育与社会工作者等参考。

心 理 咨 询 和 行 为 治 疗

张伯源 徐岫茹 编著
敖 明

※

团结出版社出版

（北京东皇城根南街84号）

北京华新印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

1990年12月（32开）第一版 1990年12月第一次印刷

字数：180千字 印张：7.69

印数：10000册

ISBN 7-80061-458-1/G·144

定价：3.50 元

前 言

人类凭借其特殊的心理品质和优越的创造智慧与才能，一方面极大地推动着社会的前进和科学技术的发展，并创造着越来越高的物质文明与精神文明。同时，在另一方面却又为自身增添了难以应付的巨大心理压力和问题，并直接影响到人们社会生活的各个方面，因而，受社会生活环境制约的人的心理活动就不可避免地会发生更多的心理失衡、心理应激、心理危机和心理障碍，从而严重威胁着人们的生活质量，在心身健康方面带来了新的问题。这就需要有充分的社会支持系统使那些需要帮助的人们有可能求得心理上的解脱与稳定，避免由于适应困难而造成的巨大心理压力对其身心健康的损害。心理咨询工作作为整个社会支持系统中的重要一环，在维护人们的心身健康，有效地应付应激事件，克服不良行为习惯，确立健康的生活方式和适应性行为，以及维护社会的安定等方面都有重大的意义。

心理咨询是运用心理学的知识、理论和技术，通过咨询者与求询者的协商、交谈过程，提供可行性建议，帮助求询者去探讨和研究问题，从而达到自立自强的目的。心理咨询是整个心理卫生工作的实际业务之一，旨在帮助正常人妥善处理恋爱、婚姻、家庭、教育、职业、人际关系和生活方式等方面的心理学问题，从而提高生活质量、促进身心健康。

心理咨询工作在国外开始于上世纪末，目前在社会上已相当普及，拥有大量的专业人员从事这一领域的工作，例如在联邦德国，一个五、六千万人口的国家，从事临床心理学工作包括心理咨询工作的专业人员（即临床心理学专业科班出身并专职从事这个专业的工作）就有二万多人，平均二千多人就有一名专业人员。在我国，心理咨询工作起步较晚，只

是近几年才刚刚崛起。在一个十一亿人口的国家，按上述标准的专业人员还不到几百人，平均约为30万人才有一名专业人员。当前随着开放、改革政策的实施，我国的社会状况正在发生急剧的变化，一方面从国外引进了大量的科学技术和管理经验，大大地促进了社会经济的高速发展。但另一面也输入了大量消极的东西，这对人们的价值观念、生活方式和行为习惯带来了极大的冲击。在我国广大群众中也和世界其他国家一样，正在发生着大量的适应性问题，心理应激、心理危机、心理障碍的出现自然也就更加多起来。近几年来，我国各地尤其是各大城市，心理咨询门诊如雨后春笋地崛起，正是适应体现了这种社会发展形势和人民群众的需要。

然而，在我国直到目前为止还没有建立专供培养临床心理学特别是心理咨询工作者的专业设置和机构，可以说是人才奇缺；同时，国内在有关的书籍和资料方面也还是十分缺乏的。因此，我国目前的心理咨询工作还只能说是处于刚刚起步的阶段，而且较多地集中在心理健康问题及与此有关的婚姻家庭、学校教育和职业选择等方面问题的咨询。本书是结合我国目前心理咨询工作开展的实际情况，总结了我们几个作者进行心理咨询工作多年的经验和体会，同时参阅了国内外近年来的有关文献专著，深入浅出地介绍了有关心理咨询和行为治疗的有关理论、方法、技术和个案等等。书中所用案例大多取自我们自己的工作，小部分则转引自名家所用过的。本书由张伯源（一、七、八、九章）、敖明（一、五、六、八章）、徐岫茹（二、三、四章）三人撰写，由于时间紧迫，水平所限，书中难免会有不少缺憾或不足之处，敬请读者批评指正。

张伯源

于中国健康教育研究所

1990.7.

目 录

心理咨询编

第一章 心理咨询概论	(1)
第一节 心理咨询的概念	(1)
第二节 心理咨询的发展简史	(3)
第三节 心理咨询与心理治疗	(8)
第四节 心理咨询与心理卫生	(11)
第五节 心理咨询的内容与形式	(14)
第六节 心理咨询的理论探讨	(18)
第七节 心理咨询的过程	(23)
第八节 咨询人员的基本条件	(26)
第二章 青少年及儿童心理发展问题咨询	(31)
第一节 儿童心理发展障碍问题咨询	(31)
第二节 青少年心理行为偏离咨询	(45)
第三章 成年人心理问题咨询	(71)
第一节 工作问题咨询	(71)
第二节 恋爱、婚姻、家庭问题咨询	(82)
第三节 离退休老人的适应问题心理咨询	(100)
第四章 性心理异常问题咨询	(110)
第一节 性行为变态问题	(110)
第二节 性功能障碍问题	(121)
第五章 神经症问题咨询	(132)
第一节 神经症的一般方面	(132)

第二节	抑郁性神经症	(136)
第三节	强迫性神经症	(140)
第四节	恐怖性神经症	(145)
第五节	神经衰弱	(148)
第六章	其它心理障碍咨询	(152)
第一节	精神病问题咨询	(152)
第二节	危机干预咨询	(158)
第三节	自杀预防咨询	(161)
第四节	人格障碍咨询	(167)

行为治疗编

第七章	行为治疗的历史发展	(173)
第一节	什么是行为治疗	(173)
第二节	行为治疗的发展历史	(174)
第三节	行为治疗的现状	(179)
第八章	行为治疗的理论基础	(181)
第一节	巴甫洛夫的经典条件反射理论	(181)
第二节	华生的早期行为主义理论	(183)
第三节	桑代克的联想学习理论	(184)
第四节	斯金纳的操作条件学习理论	(185)
第五节	班杜拉的社会学习理论	(191)
第六节	认知行为理论	(194)
第九章	行为分析和行为治疗	(200)
第一节	如何进行行为分析	(200)
第二节	行为治疗的一般原则和过程	(204)
第三节	系统脱敏治疗	(207)
第四节	厌恶治疗	(212)

第五节	操作学习治疗.....	(217)
第六节	暴露治疗.....	(222)
第七节	放松训练治疗.....	(226)
第八节	生物反馈治疗.....	(234)

第一节 心理咨询的概念

“咨询”从字面上讲是咨询及顾问指导的意思。中国古书上就有：“咨者，谋也”，“询于四邻”（《周礼》指四方部落的领袖）的语。关于“心理咨询”的定义，则众说纷纭，通常可见到数十种之多。虽然一般认为它是一种在心理方面的帮助、指导及成长过程，但各家所指往往有异。例如：“咨询或心理治疗旨在引导建设性的行为和人格改变”（特鲁克斯Truoz）。“心理治疗或咨询是一种涉及语言作用的相互关系，这种关系存在于受过特殊训练的专职人员和求助求助的心理问题的个体或群体之间，目的在于解决心理问题。”（斯特林斯 Sterling）。“咨询不是要代替人们作出明智的决策，而是帮助他们明智地做出决策。”（卡尼）。“咨询如今是指一种多侧面的职业，它向具有各种心理问题的所谓正常人提供帮助。”（贝特金 Betkin）。在国内的一些出版物及实际应用中，心理咨询的含义也不确切，有时甚至等同于精神科咨询、医学咨询之类。

对心理咨询的定义之事，并非只是一个单纯的语义学问题，它还包含了几方面的实际原因。第一，心理咨询自身的独立性尚弱。现代心理咨询至今已有半个世纪的历史，但因其职业的分化程度有限，本身尚处于不断变化之中，未形成熟

第一章 心理咨询概论

第一节 心理咨询的概念

“咨询”从字面上讲是洽商及顾问指导的意思。中国古书上就记有：“咨者，谋也”；“询于四岳”（四岳指四方部落的领袖）的话。关于“心理咨询”的定义，则众说纷纭，通常可见到数十种之多。虽然一般同意它是一种在心理方面的帮助、指导及增长过程，但实际所指往往有异。例如：“咨询或心理治疗旨在引导建设性的行为和人格改变”，（特鲁克斯Truox）。“心理治疗或咨询是一种涉及语言作用的相互关系，这种关系存在于受过特殊训练的职业人员和主动求助的有心理问题的个体或群体之间，目的在于解决个体和群体存在的心理问题，”（帕特森 Patterson）。“咨询不是要代替人们作出明智的决定，而是帮助他们明智地做出决定，”（卡茨）。“咨询如今是指一种多侧面的职业，它向具有各种适应问题的所谓正常人提供帮助，”（贝特金 Betkin）。在国内的一些出版物及实际应用中，心理咨询的含义也不确切，有时甚至等同于精神病咨询、医学咨询之类等。

对心理咨询的定义之争，并非只是一个单纯的语义学问题，它还包含了几个方面的实际原因。第一，心理咨询自身的独立性问题。现代心理咨询至今已有80年的历史，但因其职业的分化程度有限，本身尚处于不断变化之中，未形成独

立的对象、理论和方法体系，特别是与心理治疗有着难分难解的姻亲关系。第二，实际应用中的问题。广义的心理咨询囊括了几乎所有的心理卫生及个人发展问题，这种多侧面的实践难于用一个简单的标签来界定。因此，在应用中难免带有各种职业背景的含义与色彩。

许多事实表明，人们建立的理论概念对于其实际操作（或角色作用）有着直接的影响；对于咨询工作者的训练，将极大地影响其咨询风格的形成，而这种咨询风格又对求询者的心理成长与发展产生影响。因此，有必要探讨诸如：心理咨询是什么（它的目标、范围、过程、方法）？它与心理治疗有何异同？如何成为一个有效的咨询者？等问题，并且需从历史比较和实际工作的多角度去探讨，以推动我们的学术与实践的发展。

本文对心理咨询的理解是：一种从心理方面的帮助、指导过程或方法，主要针对正常人及轻度心理障碍者的各种适应、发展问题，以提高其心理自主能力，达到更佳的健康水平及生活质量。

人是一种社会性的动物，本能地需要同伴间的帮助，由于人的心理极其复杂，具有潜在的发展性，又决定了心理帮助的多侧面和多层次。在生活变得日益复杂、紧张的现代社会，尤其需要心理咨询这样一种社会服务性的职业。1977年诺曼·卡根在任美国心理学会咨询心理学主席的就职演说中，将咨询者与通科医生作了比较，说他们都具有广泛的技能及对待个体的整体观念；他强调所谓“正常人”不仅有职业问题，心理烦恼时去寻求帮助，而且需要预防问题的发生及丰富生活。这代表了一种积极、综合地对待人的生活、心理问题的动向。在1984年的《心理学百科全书》（国际心理学联合会编辑）

中,也肯定了心理咨询的教育和发展这两种定义模式,强调咨询目标是正常人的适应与发展问题。

目前在理论和实践上,咨询与心理治疗尚难以分清,我们必须立足于咨询工作特别是中国的现实情况,不回避实际的工作对象与问题(如各种精神疾病的服务),结合应用多种治疗、工作手段。同时着眼于未来的发展趋势,努力探索咨询与治疗的独特性,以建立中国式的心理治疗与咨询模式,为人民的健康幸福服务。总之,心理咨询在变化发展中,对于它的精确描述取决于社会发展的实际,也有赖于各方面的人士对于咨询服务的积极响应。

第二节 心理咨询的发展简史

一、现代以前的心理咨询

心理咨询的萌芽历史久远。作为对人类社会中有需要心理帮助的反应,各个时代都有它自己的“咨询”人物。在远古部落时代,可能是酋长和长者充当心理方面的指导者。到了早期文明社会,则由各种宗教代言人、巫医以及学者来代替。古希腊时期,由于注重通过教育发展人的潜能,启动了与“咨询”有关的探索,例如咨询教育中的人际关系作用(柏拉图),人与环境间的相互作用(亚里士多德)等;大哲学家苏格拉底往来于市井间,以他极富入道的精神、睿智幽默的诘问法,帮助人们获得认识生活与自我的正确方法,堪称是一位杰出的“心理咨询家”。在古代中国,曾经巫、医不分,因此人们除了寻求哲人、医士的帮助以外,也常常占卜打卦向神灵讨教,以期解除精神苦恼和个人生活中的心理问题。

中世纪的西方社会，神学统治一切，对于心灵持极端迷信的观念，认为心理疾病是鬼怪附体，因此，多采用拷打、火烧等驱“邪”之法。文艺复兴特别是十八世纪以后，有关情况得到改善：如指导青年职业选择的书籍明显增多，1793年法国医生皮奈尔（Pinel）率先解除精神病人的枷锁，以及1879年德国的冯特建立了第一个心理实验室等事件，表明各方面为现代心理咨询的出现逐渐准备了条件。

二、现代美国的心理咨询

心理咨询运动本世纪初诞生在美国，有学者列举了它的六大来源，包括实验心理学、精神病的新疗法、心理卫生运动、心理测验、人本主义影响及职业指导运动。它的产生反映了美国社会的当时特点及学术诸条件的相互作用，说明了现代社会对于心理咨询有极大的需求。

（一）职业指导运动 20世纪前后的美国处于工业化、城市化的加速时期，新技术的出现及欧洲大量移民、农村人口的涌入等，产生了职业指导的迫切要求。1895年美国的教育家帕森斯即向贫穷青年进行非正式的职业指导，1908年又组织成立了波士顿职业局；1909年他所著《选择职业》一书的出版，是现代心理咨询诞生的标志。帕森斯倡导仔细地研究个人、职业两方面的特点，帮助最佳求职以发挥个人潜能，促进社会发展。第一次世界大战之后，心理测量手段的丰富和发展，导致了30年代的职业指导浪潮，1931年成立了国家职业指导协会，并且与当时的进步主义教育运动相呼应。1957年苏联第一艘宇宙飞船上天，次年美国“国防教育行动”立法10条，其中5条涉及职业指导，将国家安危与个人潜能的实现联系起来，产生了巨大的推动力。

（二）心理测验运动 1905年，世界上第一个儿童智力

量表——比奈暨西蒙量表在法国问世。1916年它在美国被正式译出并修订为“斯坦福-比奈智力量表”，首次提出智商概念，对心理咨询工作产生了极大影响。第一次世界大战后，陆军团体智力测验应用于民间，其他各种人格、兴趣、能力、态度测验法的纷纷涌现，形成了以心理测验（品质因素）为基础的临床指示性咨询模式。它以个体心理的各方面问题为咨询目标，其代表人物是明尼苏达大学的威廉逊教授，他的《如何咨询学生：临床咨询者技术手册》（1930年）一书扩大了这一模式的影响。

事实上，心理测验一开始就影响到咨询运动并成为其核心内容，即使在后来（六十、七十年代）对标准测验的一片批评声中，也并没有动摇。作为一种数量化的技术工具，它与行为主义心理学一道构成了心理咨询的两个“科学”侧面。

（三）心理卫生运动 1908年《一颗复活之心》在美国问世，拉开了心理卫生运动的帷幕。作者皮尔斯根据他患精神病住院三年的亲身经历，诉说了当时精神病人所受的非人待遇，引起了社会的震动。后来在麦伊尔、詹姆斯等著名学者支持下，分别于当年及翌年成立了康涅狄克州及美国全国心理卫生协会，不断扩大了心理卫生的影响。社会对于精神病人得到人道待遇与科学方法治疗的关切日增，带来了两个与心理咨询有关的结果，一是区域治疗与愈后服务中心的产生（即后来的社区精神卫生中心的雏形），二是推动了新的心理疗法（精神分析与行为主义）的应用，从而奠定了社区心理咨询活动的基础。

第二次世界大战后，通过一系列有关立法，大大推动了心理卫生运动的发展，在1963年的总统咨文及“社区精神卫生中心”立法使之达到了顶点。立法规定的“心理卫生中

心”五项基本服务中就有：“咨询与社区教育”及“危机干预”两条，与心理咨询工作直接有关。另外，随着美国50年代以来的离婚、60年代以来的吸毒及老龄化社会等问题的突出，许多新的咨询分支应运而生，并指向更广泛的预防咨询。

（四）人本主义的影响 到本世纪40年代，心理咨询早已跨过早期的学校职业指导阶段，而转向整个人格与个人适应的领域，并进入了以卡尔·罗杰斯为代表的“咨询与心理治疗年代”。1942年罗杰斯在他的《咨询与心理治疗》一书及后来的《求询者中心疗法》等书中，一反传统的指示性咨询法，强调每一个求询者都是独特、完整、自尊的个体，自身具有向善成长的内在机能，因此不是任何治疗理论的标签物，也不是心理测量的简单结果。他提出了非指导性咨询方法，咨询者的作用是创造良好的咨询关系与气氛，间接促进求询者的自我决定与成长。罗杰斯对心理咨询运动的影响极大，有人将其比之于亨利·福特对本世纪汽车工业所起的作用。60年代以来，“求询者中心咨询”等人本主义学派一直是心理咨询的主流之一，更日益成为群体咨询的主导；另外，作为其思想基础的现象学、存在主义等，亦对职业指导、康复咨询方面有所贡献。

综上所述，美国的心理咨询始终受着社会需求与学科发展、人本主义思想与技术主义的多重影响，心理问题与发展主题交叉出现（名称、内容、方法也几度迭变），形成了咨询运动的发展轨迹。进入本世纪下半叶以来，社会的急剧变化刺激了心理咨询的大发展，各有关学科（心理学、教育学、传播学、社会工作理论等）的进展，为咨询工作的职业化创造了条件。1953年美国心理学会成立咨询心理学分会作为第17

个分支（原为1947年成立的“咨询与指导”分会），季刊《咨询心理学家》为其理论刊物。另一大型组织“美国人事与指导协会”有会员数万人，设有专门刊物《人事与指导杂志》和《路标》。据调查，咨询心理学会是美国心理学会第二大分支（人员占22%），70年代以来攻读该领域学位的人数不断增加。咨询者遍及国计民生的各个领域，除学校、医院外，社会福利、产业部门、军队也都设立了心理咨询机构，到1985年已有得克萨斯、弗吉尼亚第16个州通过了咨询执照授与权限和法规。

三、其他国家的心理咨询

世界其他国家的心理咨询大多是60年代以后起步的，从事者侧重不同的职业背景与领域，比如精神病医生、教育家、社会工作者等，有的尚归于临床心理学、医学心理学范畴，但总趋势是发展的，并且对咨询心理学科做出了各自的贡献。例如，现代咨询作为大洋彼岸的舶来品，1965年才在英国登陆，但是仅十余年间就成为社会的时兴潮流，1975年成立了全国职业教育与咨询研究院，全国性学术刊物、协会均先后建立，随着社会的发展，咨询的重心也渐从危难咨询移向发展咨询。日本政府1965年颁布设立“精神卫生中心”的法令，1967年成立精神卫生咨询学会。苏联、东欧一些国家也设立了“家庭心理咨询中心”、“电话咨询网”等机构。

中国的心理咨询开辟较晚，然而几年来发展很快。它80年代初启端于一些医疗部门，较早的有中山医科大学第三医院，首钢医院等，以后扩大到一些学校、社会团体，如上海交通大学、北京心理行为咨询中心等。一九八五年九月，中国心理卫生协会成立，近年来组织了多次中外专家授课的心理咨询培训班，最近还成立了“心理治疗和心理咨询”的二

级协会。1988年在上海成立了“中国高校心理咨询研究会”。电台及许多报刊开辟了心理咨询的栏目，向社会进行宣传咨询，收到了良好的效果。

第三节 心理咨询与心理治疗

探讨心理咨询与心理治疗的关系，具有一定的理论与实际意义，然而几十年来，人们对之始终未取得一致意见，到目前仍然有两种基本相反的观点。

一、心理咨询与心理治疗本质上相同，包括它们的目标、过程、指导理论及技术手段等。

考察咨询与心理治疗的定义，可以发现它们之间有相当大的共通性。例如美国咨询心理学会定义的咨询目标是：“帮助人们克服个人成长道路上的障碍（无论发生在何处），以及达到个人潜能的最佳发展。”显然这也是多数心理治疗家将能接受的工作目标。如果让咨询家与心理治疗家们列举其指导理论，将可以看出他们的结果几乎是不离左右，同时他们的工作过程、应用的技术手段间也没有显著的区别。这些都提示了咨询与心理治疗的同一性方面。

帕特森指出咨询与心理治疗所涉及的是同一类特殊的人际关系或相互作用的过程，即一方是具有心理方面的问题而寻求帮助者（患者或求询者），另一方是受过训练的提供帮助的人（咨询家或治疗家），因此，二者的职业状态类同。布拉梅（Brammer）等则归结为：“治疗心理学的主要程序是通过咨询和心理治疗，建立互相理解的关系，重组人格系统，恢复病人的判断、社交能力及解决问题的能力”。克尔曼也阐述说，从求助者接受一个帮助过程的角度而论，咨

与治疗的差别没有意义；无论我们的希望与角色定义如何，我们的所得所予都取决于这个帮助的关系本身。目前，在国内外的专业书刊中，咨询与心理治疗并举或等同的情况颇多，典型的如罗杰斯的方法，就被冠以求询者中心治疗与咨询的双重称呼。

二、强调咨询与心理治疗在actual上的差别，主要从双方的工作对象及历史、观点上的不同来说明。

不少学者认为咨询与心理治疗的对象所具有的心理问题（轻重程度）不同，二者如同处于一个“连续谱”的两端，而这就决定了处理问题的深度及功能侧重点的不同。咨询的一端是针对正常人，帮助他们学习新技能、解决适应与发展问题，如提高个人决策能力，胜任职业、婚姻角色等，常表示为“解决问题”、“教育”、“澄清”、“劝慰”等工作，为着寻找正确的东西并学会应用它。心理治疗则涉及人格障碍和心理异常（尤其是神经症及情绪障碍）的病人，主要是帮助他们解除症状、改变病态行为、重建人格等，它注重病人内在的心理结构方面，常常深入到无意识领域，旨在找出已存在的错误东西并设法解决它。乌尔伯格（Wolberg）想借咨询与治疗采用的方法之不同来区别二者，他认为前者采用支持疗法、领悟一再教育方法，而后者则采用领悟一重建疗法。坎利（Canley）也列举过不同治疗深度具有不同的目标，并要求不同类型的操作者和治疗方法。

咨询与心理治疗在实际工作中的若干区别，还被部分地归于各自的历史渊源影响。受职业指导、心理卫生运动、人本主义等方面的强烈影响，心理咨询表现出更强的哲学、社会学倾向，视个人为独特的、正在成长中的整体，与同伴、社会间相互作用，因此强调整体、理性、环境的作用，偏重