

卫生部“十二五”规划教材  
全国高等医药教材建设研究会“十二五”规划教材



全国高等学校教材  
供本科应用心理学及相关专业用

Psychotherapy

第2版

# 心理治疗

主 编/胡佩诚  
副主编/郭 丽 李 英 赵旭东



人民卫生出版社  
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

卫生部“十二五”规划教材  
全国高等医药教材建设研究会“十二五”规划教材

全国高等学校教材  
供本科应用心理学及相关专业用

Psychotherapy

第2版

# 心理治疗

主编 胡佩诚

副主编 郭丽 李英 赵旭东

作者

(按姓氏笔画排序)

王 伟	浙江大学医学院	易春丽	北京大学
方 新	北京大学	赵旭东	同济医科大学
丛 中	北京大学医学部	郝树伟	北京大学医学部
刘兴来	齐齐哈尔医学院	胡佩诚	北京大学医学部
孙海莲	哈尔滨医科大学	洪 炜	北京大学医学部
苏 英	北京大学医学部	徐震雷	北京大学医学部
杜文东	南京中医药大学	郭 丽	中山大学医学部
李 英	吉林医药学院	桑志芹	南京大学
李长瑾	温州医科大学	黄爱国	南京中医药大学
杨彦春	四川大学华西医院	康成俊	北京大学
吴任钢	北京大学医学部	谢晓丹	温州医科大学
杭荣华	皖南医学院	霍莉钦	北京大学医学部

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理治疗 / 胡佩诚主编. —2 版. —北京: 人民卫生出版社, 2013.9

ISBN 978-7-117-17276-9

I. ①心… II. ①胡… III. ①精神疗法—医学院校—教材 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 112501 号

人卫社官网	<a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	<a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a>	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

心理治疗  
第 2 版

主 编: 胡佩诚

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](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 24 插页: 2

字 数: 599 千字

版 次: 2007 年 7 月第 1 版 2013 年 9 月第 2 版


2013 年 9 月第 2 版第 1 次印刷(总第 3 次印刷)

标准书号: ISBN 978-7-117-17276-9/R·17277

定 价: 46.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



# 全国高等学校本科应用心理学专业第二轮 卫生部规划教材出版说明

全国高等学校应用心理学专业第一轮教材自 2007 年出版以来,经过几年的教学实践,得到广大师生的普遍好评,填补了应用心理学专业教材出版的空白。这套教材的出版为规范本专业教学,培养社会急需的既懂心理学又懂医学的跨学科专业人才做出了巨大贡献。近年来随着心理学专业的迅猛发展,教材内容的更新迫在眉睫。根据本专业培养目标和教育部对本专业必修课的要求,本轮教材增加了六种:认知心理学、神经心理学、管理心理学、教育心理学、员工心理援助教程和性心理学;医学行为学变更为行为医学;心理学实验指导变更为心理学实验教程。

本轮教材编写仍然坚持“三基、五性、三特定”的基本要求,教材内容立足于医学院校应用心理学专业教学需要。注重教材的系统性、完整性,从不同角度、不同深度处理教材内容的交叉重合部分。全套教材提倡整体优化,并尽量编写配套教材和制作实用的配套光盘。

本套教材均为卫生部“十二五”规划教材,全套教材于 2013 年秋季前全部出版。



## 第二轮教材目录

1. 心理学基础 / 第2版  
主编: 杜文东 副主编: 吕航 杨世昌
2. 生理心理学 / 第2版  
主编: 杨艳杰 副主编: 朱熊兆 汪萌芽
3. 西方心理学史 / 第2版  
主编: 郭本禹 副主编: 方双虎 严由伟
4. 实验心理学 / 第2版  
主编: 郭秀艳 副主编: 周楚 李宏英
5. 心理统计学 / 第2版  
主编: 姚应水 副主编: 隋虹 林爱华
6. 心理科学研究方法 / 第2版  
主编: 李功迎 副主编: 关晓光 赵静波
7. 人格心理学 / 第2版  
主编: 王伟 副主编: 方建群 方方
8. 心理评估 / 第2版  
主编: 姚树桥 副主编: 刘畅 许明智 王晓英
9. 心理学实验教程  
主编: 罗正里 副主编: 唐宏 霍莉钦 赵行宇
10. 认知心理学  
主编: 周爱保 副主编: 钟毅平 陈炜
11. 神经心理学  
主编: 何金彩 副主编: 汪凯 朱雨岚 许毅
12. 发展心理学 / 第2版  
主编: 马莹 副主编: 刘爱书 王群
13. 社会心理学 / 第2版  
主审: 李建明 主编: 苑杰 副主编: 杨小丽 梁立夫

**14. 变态心理学 / 第2版**

主编:刘新民 副主编:杨甫德 程灶火 朱金富

**15. 健康心理学 / 第2版**

主编:钱明 副主编:张颖 沈晓红

**16. 心身医学 / 第2版**

主审:姜乾金 主编:潘芳 吉峰 副主编:余琳 方力群

**17. 心理治疗 / 第2版**

主编:胡佩诚 副主编:郭丽 李英 赵旭东

**18. 咨询心理学 / 第2版**

主编:杨凤池 副主编:张曼华 刘传新

**19. 心理健康教育 / 第2版**

主编:孙宏伟 副主编:唐峥华 冯正直 郑爱明

**20. 行为医学 / 第2版**

主审:陈力 主编:韦波 副主编:张作记

**21. 中医心理学 / 第2版**

主审:董湘玉 主编:庄田畋 副主编:王玉花 张丽萍

**22. 管理心理学**

主编:崔光成 副主编:吴均林 梁瑞琼

**23. 教育心理学**

主编:乔建中 副主编:林榕发 林大熙 张艳萍

**24. 员工心理援助教程**

主编:洪炜 副主编:解亚宁 刘伟 傅文清

**25. 性心理学**

主审:邓明昱 主编:李荐中 邱鸿钟 副主编:王翔南 许华山

# 全国高等学校本科应用心理学专业教材 第二届评审委员会

主任委员 杜文东

副主任委员 姚树桥 洪 炜 崔光成

委 员 (按姓氏笔画排序)

马 莹	方 方	王 伟	王效道	邓明昱
韦 波	乔建中	刘新民	吉 峰	孙宏伟
朱金富	何金彩	吴均林	李功迎	李建明
杨小丽	杨凤池	杨艳杰	邱鸿钟	陈 力
陈福国	周爱保	林大熙	罗正理	苗丹民
姚应水	姜乾金	胡佩诚	徐 斌	郭本禹
郭秀艳	钱 明	傅文清	董湘玉	解亚宁
潘 芳	戴秀英			



# 前

# 言

随着中国改革开放进程的不断加快,竞争与压力骤增,一些应对竞争与压力的职业也蓬勃发展起来,这就是心理治疗、心理咨询、心理保健、心理干预以及心理辅导等职业在中国的兴起。同时,培养这些专业人员的应用心理学的教学与实践也在迅速升温。

本书为第2版,在保留了第1版教材优点的同时,又做了大幅度的修订。增加了许多新的章节与内容。也适当删减了某些过时的内容,使全书看上去更为合理与可读。全书有选择性地介绍到目前为止世界上发展得较为完善的心理治疗方法,从理论到实践,从观念到操作。理论性、实用性、可读性很强。这本著作也是迄今为止为数不多的中文心理治疗著作及教科书。

本书每一章的基本框架是:概述、基本理论、治疗过程、基本技术、治疗案例及应用研究与评价。但是每种具体治疗方法的表述方式有所不同,特别是某些方法适合把案例合并于技术之中。因此,全书并非统一的模式,请读者谅解编写此书的初衷。

本书撰写时还特别考虑到是一本教材,关键是为学生而用。因此,我们在第2版中,在每一章的后面,均增加了一个临床思考的案例,让学生们根据所学的课程内容进行独立的思考,并能够在学生中展开讨论。讨论是使学生提高的一种重要方法与思路。另外,我们还设立了一个推荐读物,数量不多,但适合学生课前自学与阅读,更能有的放矢的学习。希望这样的改变,能使更多自觉学习的学生受益。

目前已有的心理治疗方法已达400多种,可见流派之多、方法之各异、研究者之众多。本书只能选择一些具有代表性的方法,难免挂一漏万。本书在介绍了主要方法的基础上,推出了一些国内还较少人知晓或较少人操作的方法,如眼动治疗、漂浮治疗等,希望有一些“耳目一新”的感觉。

在本次修订中,我们特别增加了我国学者自己创立的心理治疗方法。李心天、钟友彬、鲁龙光、杨德森等教授们的方法也值得我们去研究、发展继承和创新。

还需要说明的一点是,虽然心理咨询的一些理论和方法与心理治疗有交叉、融通,但毕竟有其独立的研究领域,因此许多咨询技巧并未在本书中介绍,希望各司其职,有所分工为好。

本书作者均为受过心理治疗方面良好训练的教授、副教授或心理学博士,而且许多人都是把他/她们心爱的讲稿拿出来,经过加工撰写而成本书,相信读者读后会感到此书易于操作、便于工作。在本书的编审过程中,李英及其学生张琪、金滔滔、李爽和姚平等做了许多细致的工作,在此表示感谢。



本书针对的读者是应用心理学或医学心理学专业的学生,以及正在从事或即将从事心理治疗、心理咨询、心理保健、心理干预以及心理辅导的专业人员、广大的医务工作者、心理学工作者以及爱好者。

本书不断成稿的过程,也正是我们科技部项目(2009BAI77B05)不断在实施的过程。由于本书也是婚姻与治疗的基础,因此本书的创作也就作为科技部项目的完成任务之一。

但愿本书的工作也能为我国心理学的发展贡献一份力量。

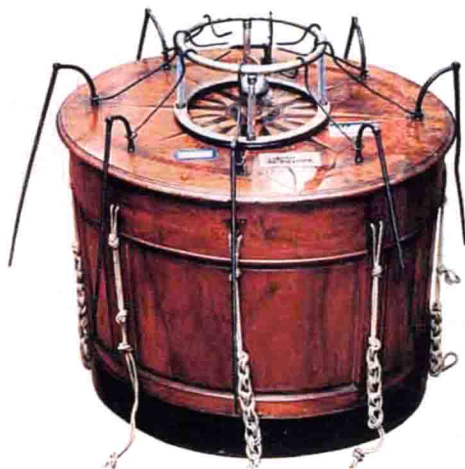
但愿本书能为我国心理治疗的大厦添砖增瓦!

编 者

2013年于北京



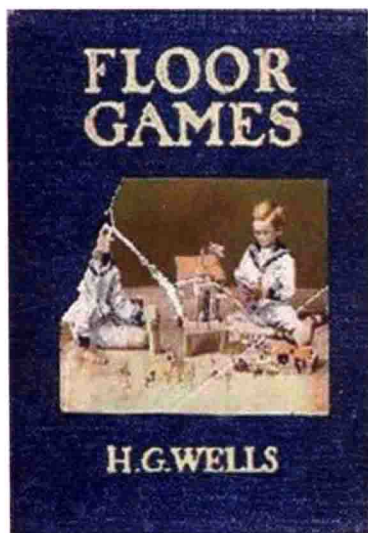
彩图 4-3 AN OPTICAL ILLUSION



彩图 8-1 动物磁气治疗的大木桶



彩图 8-2 沙可 (Jean Marie Charcot) 在萨尔拍屈里哀 (La Salpêtrière) 演示催眠



彩图 10-1 《地板游戏》



彩图 10-3 沙箱



彩图 10-4 各类沙具



# 目 录

<b>第一章 绪论</b> .....	1
<b>第一节 心理治疗概述</b> .....	1
一、心理治疗的概念.....	1
二、心理治疗的简史.....	1
三、心理治疗的现状.....	2
四、心理治疗的发展前景.....	3
<b>第二节 心理治疗的性质与应用</b> .....	3
一、心理治疗的性质.....	3
二、与相关学科的区别.....	3
三、心理治疗的临床应用.....	4
<b>第三节 心理治疗的体系</b> .....	7
一、从理解、形式、意识、学派上分类.....	7
二、根据理论模式分类.....	7
三、根据实施的时间分类.....	8
<b>第四节 心理治疗的机制与原则</b> .....	9
一、基本的治愈机制.....	9
二、特殊的治愈原理.....	10
三、心理治疗的原则.....	11
<b>第五节 心理治疗发展趋势</b> .....	13
一、理论方法和技术的整合趋势.....	13
二、疗程短程化趋势.....	16
三、应用方法本土化趋势.....	17
四、疗效评价客观化趋势.....	18
<b>第二章 精神分析与心理动力学治疗</b> .....	20
<b>第一节 概述</b> .....	20
一、经典的精神分析理论及代表人物.....	21
二、自我心理学.....	24
三、客体关系理论.....	24
四、自体心理学.....	26

五、精神分析的外部整合	27
第二节 精神分析的基本理论	29
一、驱力理论	29
二、无意识理论	30
三、人格结构学说	30
四、性心理发展阶段学说	31
五、心理防御机制	32
六、精神病理学说	34
第三节 经典精神分析治疗的基本技术手段及过程	36
一、基本技术手段	36
二、精神分析治疗的过程	39
第四节 客体关系心理治疗和自体心理学治疗	42
一、客体关系心理治疗	42
二、自体心理学治疗	45
第五节 心理动力学治疗	46
一、心理动力学治疗概述	47
二、心理动力学治疗的特点	48
三、心理动力治疗的两种治疗模式	48
四、心理动力学治疗与经典的精神分析治疗区别	49
五、心理动力学治疗的过程	50
六、短程心理动力学治疗	53
第六节 研究与评价	53
一、精神分析的贡献和局限性	53
二、精神分析治疗发展趋势和展望	55
第三章 以人为中心疗法	58
第一节 以人为中心疗法的历史	58
一、以人为中心疗法概述	58
二、以人为中心疗法的发展历史	59
三、以人为中心疗法的现状	60
第二节 以人为中心疗法基本理论	61
一、人性观	61
二、以人为中心的自我理论	61
三、心理失调的原因	63
四、以人为中心治疗的基本原理	63
第三节 以人为中心疗法的基本技术	65
一、治疗策略	65
二、常用技术	67
第四节 以人为中心疗法的贡献和局限	76
一、以人为中心治疗的理论特色	76

二、理论批评和局限·····	77
三、适应证·····	78
<b>第四章 格式塔心理治疗·····</b>	<b>80</b>
<b>第一节 概述·····</b>	<b>80</b>
一、格式塔治疗发展简史·····	80
二、格式塔治疗的理论背景·····	81
<b>第二节 基本理论·····</b>	<b>82</b>
一、一种发展的观点：对人的本质的看法·····	82
二、基本概念·····	83
<b>第三节 治疗过程·····</b>	<b>87</b>
一、治疗目标·····	87
二、治疗师的功能和角色·····	87
三、治疗中患者的体验·····	88
四、治疗师和患者的关系·····	88
五、治疗步骤·····	89
<b>第四节 格式塔治疗基本技术·····</b>	<b>90</b>
一、对话的游戏·····	90
二、轮替、负责与秘密·····	92
三、投射的游戏·····	92
四、反转技术·····	92
五、预演游戏·····	93
六、扩大游戏·····	93
七、保持情感·····	93
八、接触和退缩·····	94
九、情感定位·····	94
十、对抗和扮演·····	94
十一、家庭作业·····	94
十二、梦的工作·····	95
<b>第五节 治疗案例·····</b>	<b>95</b>
<b>第六节 评价·····</b>	<b>97</b>
一、格式塔治疗的贡献·····	97
二、格式塔治疗的局限·····	98
<b>第五章 行为治疗·····</b>	<b>101</b>
<b>第一节 概述·····</b>	<b>101</b>
一、行为治疗的概念·····	101
二、行为治疗的特点·····	102
三、行为治疗的基本原则·····	102
四、行为治疗的应用领域·····	103

五、行为治疗的相关问题·····	103
六、行为治疗的产生和发展·····	104
第二节 行为治疗的基本理论·····	106
一、经典的条件反射·····	106
二、操作性条件反射·····	107
三、社会学习理论·····	107
第三节 行为治疗程序·····	108
一、问题行为的评估·····	108
二、治疗方案的制订与实施·····	110
三、治疗效果评估·····	111
第四节 行为治疗的基本技术·····	111
一、放松训练·····	111
二、系统脱敏疗法·····	111
三、冲击疗法·····	114
四、厌恶疗法·····	114
五、生物反馈疗法·····	115
六、自我管理·····	116
七、自信训练·····	118
八、模仿与角色扮演·····	119
九、行为技能训练·····	119
第五节 行为治疗的应用与评价·····	121
一、行为治疗的贡献·····	121
二、行为治疗的限制与批评·····	122
<b>第六章 认知治疗·····</b>	<b>124</b>
第一节 概述·····	124
一、认知治疗的概念·····	124
二、认知治疗的特点·····	125
三、认知治疗的原则·····	126
四、认知治疗的目标·····	126
五、认知治疗的应用·····	126
六、认知治疗的产生和发展·····	126
第二节 认知治疗的基本理论·····	127
一、认知加工的各层次·····	127
二、认知图式·····	128
三、自动化思维·····	129
四、认知歪曲·····	130
第三节 认知治疗的程序·····	131
一、收集资料,建立良好的治疗关系·····	131
二、明确诊断,确定治疗目标·····	131

三、实施治疗措施	132
四、治疗巩固,预防复发	132
第四节 认知治疗的基本技术	133
一、识别自动化思维	133
二、识别认知错误	134
三、真实性检验	135
四、去中心化	136
五、抑郁或焦虑水平的监控	136
第五节 认知治疗的应用与评价	136
一、贝克对抑郁的研究与应用	136
二、认知治疗贡献	137
三、认知治疗的局限性	137
<b>第七章 家庭治疗</b>	<b>140</b>
第一节 家庭治疗概述	140
一、家庭治疗的概念	140
二、家庭治疗的适宜问题——适应证与禁忌证	141
三、家庭治疗与中国	141
第二节 家庭治疗基本理论	142
一、家庭治疗发展简史——流派及代表人物	142
二、家庭治疗的基本原理	146
第三节 家庭治疗的基本流程与操作技术	149
一、时间、空间设置	149
二、一般治疗程序	149
三、言语性干预技术	150
四、非言语性干预技术	152
第四节 家庭治疗的特点评价	153
<b>第八章 催眠治疗</b>	<b>155</b>
第一节 催眠简史	155
一、早期的催眠术探索	155
二、麦斯麦术与动物磁气论	156
三、催眠时代	156
第二节 催眠理论及催眠心理生理研究	158
一、催眠对生理及心理活动的影响	158
二、催眠的理论	158
第三节 催眠的特点和分类	160
一、催眠的特点	160
二、催眠的分类	160
第四节 催眠治疗前的准备	161

一、施术前的准备工作	161
二、催眠感受性的测定法	162
三、影响催眠感受性的因素	163
第五节 催眠治疗的实施	163
一、催眠室的布置	163
二、催眠的诱导方法	164
三、催眠的程度	168
四、催眠唤醒法	169
五、后催眠暗示法	170
六、移情解除法	170
七、催眠的疗程	170
第六节 催眠的临床适应证及不良反应与禁忌	171
一、催眠的应用	171
二、催眠的不良反应及禁忌	171
第七节 催眠疗法的临床应用	171
一、失眠症	172
二、高血压	172
第九章 森田疗法	175
第一节 概述	175
一、森田先生自身的神经症体验	176
二、多年的临床探讨	177
第二节 森田疗法的基本理论	177
一、疑病素质论	177
二、精神交互作用	178
三、思想矛盾	178
四、精神拮抗作用	178
五、生的欲望和死的恐怖	179
第三节 治疗程序	179
一、森田疗法的适应证	179
二、森田疗法的实施方法	181
第四节 基本技术	182
一、解释发病机制	182
二、日记指导	183
第五节 治疗案例	183
一、读书治疗案例	183
二、门诊治疗案例	185
三、住院治疗案例	186
四、集体治疗案例	189
五、生活发现会案例	190



第六节 评价	190
<b>第十章 沙盘游戏治疗</b>	<b>193</b>
第一节 概述	193
一、沙盘游戏的概念	193
二、沙盘疗法的历史	193
第二节 基本理论	195
一、荣格的分析心理学	195
二、洛菲尔德的世界技术	197
三、卡尔夫与东方哲学和文化	197
第三节 治疗程序	198
一、沙盘游戏的基本设置	198
二、沙盘游戏治疗的实施过程	201
第四节 基本技术	202
一、导入技术	202
二、治疗师的角色和任务	202
三、沙盘游戏的记录	203
四、引导沙盘作品的体验和对话	203
五、沙盘作品的分析	203
第五节 治疗案例	204
第六节 应用与评价	205
一、沙盘游戏用于心理治疗	205
二、沙盘游戏用于诊断	206
三、沙盘游戏用于心理教育	206
四、沙盘游戏的局限与展望	206
<b>第十一章 团体心理治疗</b>	<b>208</b>
第一节 概述	208
一、什么是团体心理治疗	208
二、团体心理治疗分类	209
三、团体心理治疗的有效原理	209
四、团体心理治疗的发展	210
第二节 基本理论	211
一、心理动力学团体治疗	211
二、人本主义团体治疗理论	213
三、完形团体治疗理论	214
四、认知行为团体治疗理论	215
第三节 治疗程序	216
一、治疗前准备阶段	216
二、初始阶段	218