

# 心理咨询 与心理治疗

钟友彬 张坚学 康成俊 编著



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

# 心理咨询 与心理治疗

Wang, L. (Ed.) (2013). *Psychological Counseling and Psychological Treatment*. Beijing: China Renmin University Press.



中国人民大学出版社

China Renmin University Press

# 心理咨询 与心理治疗

钟友彬 张坚学 康成俊 编著

人民卫生出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询与心理治疗/钟友彬等编著. —北京:人民卫生出版社,2011.5

ISBN 978-7-117-14174-1

I. ①心… II. ①钟… III. ①心理咨询②精神疗法 IV. ①R395.6②R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 057514 号

门户网: <a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>	出版物查询、网上书店
卫人网: <a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a>	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!

## 心理咨询与心理治疗

编 著:钟友彬 张坚学 康成俊

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:010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷:三河市富华印刷包装有限公司

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32 印张:14

字 数:376 千字

版 次:2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

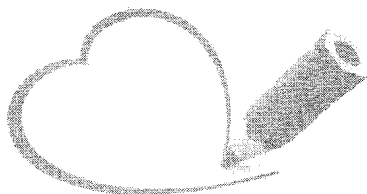
标准书号:ISBN 978-7-117-14174-1/R·14175

定 价:32.00 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销售中心联系退换)

# 序 一



1988年我从北京医科大学医学系毕业，进入北医的精神卫生研究所工作。当时所里职工有限，又大都在两头：老人多，小大夫多。好在老人那时候还不算老，生活也还清净，经常会在晚上给研究生、住院医和进修医上课。我突然发现自己6年的医学院学习，到了精神卫生研究所却没了用武之地。因此听课之余，还要自己找书来读。小小图书馆内的抢手书早被人捷足先取，只能自己掏腰包买书来看。刚工作那会工资只有七八十元，买书是要仔细掂量的。但还是一口气买了好几本，其中就有已故钟友彬先生的《中国心理分析(认识领悟心理疗法)》。这是1988年由辽宁人民出版社出版的，当时是系列丛书的一种，《人格心理学》、《情绪心理学》、《梦的释义》、《荣格心理学导论》也是同期购买的，但是细想起来，认认真真从头读到尾的应该就是钟先生这本书。

这部书第一感觉是好读。全书共四篇，第一到第三篇都是介绍精神分析理论的起源、基本理论和实践以及精神分析运动的演变史，最后一篇才是钟先生自己的认识领悟疗法的介绍，临床实践也只谈到了三类疾病：强迫症、恐惧症和“性变态”。之前读国外心理治疗的经典著作，可能是翻译的原因，也可能书稿本身就比较艰涩，读起来总觉得吃力，很难体会到阅读的愉悦感。钟先生这部书虽然也有四分之三的篇幅是介绍国外的心理治疗流派，内容也多来自原著，但是经过了钟先生的咀嚼消化，把最精华的部分反哺读者，文字简练精致，风格朴实真诚，读起来算是一种享受。妙处不止于此。我做第一年住院医时看的这本书，觉得对自己临床实践是有帮助的。等做到了主治，又重新读了一遍，还是觉得有所裨



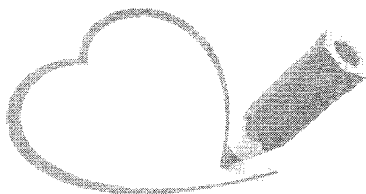
益,因为有了一定的临床经验,感悟也有所不同。

写到这里,倒是觉得似乎跑题。因为本是受托于张坚学医师为他与康成俊医师联合撰写的《心理咨询与心理治疗》写序,我却却在忆旧。实在是因为看到了在署名时,两位作者也放上了已经故去的钟友彬先生的名字。这一方面是对钟先生的纪念和采用他原稿部分内容的尊敬,另一方面我们也从中看到了其中的师承关系。如今学术界浮躁气甚浓,追随哪位名人,哪怕一面之缘,只要有利,便成师徒。而张坚学医师在钟先生 20 世纪 80 年代辗转从北医调入北大首钢医院后,便一直追随左右,先生的言传身教已经浸入心脾,撰写文章也与钟先生神似。章节安排上更具实用性,既介绍了不同流派的心理治疗,也针对关键问题提出了操作性的建议,更兼在有限的篇幅内引入了大量的案例,增加了可读性,对于初学者有很大帮助,而对于有一定工作经验的心理治疗、心理咨询工作者,通读本书,也有助于提高理论水平和实践能力。

中国有着巨大的心理治疗和心理咨询需求,但是能够提供合格服务的专业人员太少。有限的几位自称为“大师”或者被封为“大师”的人,忙于开班授课或者占据老媒体、新媒体坐而论道,娱乐大众。真正踏下心来看病、接案例的少,而一直不离开临床,埋头于实际工作,能漂漂亮亮写书的也不多。难得两位作者是既会做,也会写,相信读者不会失望。

于欣教授  
2011 年春节

## 序 二

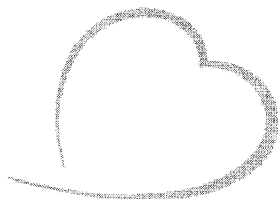


弗洛伊德精神分析学说传入中国，可以追溯到 20 世纪 20 年代。但是，真正在中国系统开展精神分析临床治疗的，钟友彬先生当属第一人。

钟友彬先生 1952 年毕业于北京医学院，一直从事精神科教学与临床工作，他几乎是完全依靠自学，阅读了精神分析的大量文献书籍，并在自己的临床工作中，潜心钻研、揣摩，将精神分析疗法本土化，精心提炼总结出一整套适合于中国患者的精神分析短程治疗方法，并于 1988 年出版了《中国心理分析-认识领悟心理疗法》一书，标志着中国精神分析疗法——认识领悟疗法的创立。钟友彬先生一生勤于思考，勇于创新，笔耕不辍，撰写了大量的心理治疗案例报道和论文，出版了许多著作，在他生后，还留下了大量的读书笔记和心得，有待进一步研究、挖掘和整理。

张坚学医生，作为钟友彬先生的真传弟子，在钟友彬老师的指导下，一直从事精神分析治疗的临床工作，在继承和发扬认识领悟疗法的同时，与钟友彬老师合作撰写了多篇论文，使认识领悟疗法的研究变得更加深入和广阔。如果说认识领悟疗法是钟友彬老师的原创的话，其中也包含着张坚学医生等后辈人的智慧与心血。

康成俊医生，是我敬爱的兄长，最初我们是在山东省精神病医院进修时于 1985 年幸运相遇并成为知己。当时康成俊医生正在潜心翻译那本介绍森田疗法的小册子《森田心理疗法实践——顺应自然的人生学》，1989 年，由人民卫生出版社出版，这本书成为在中国出版的系统介绍森田疗法的第一本译作。后来，康成俊医



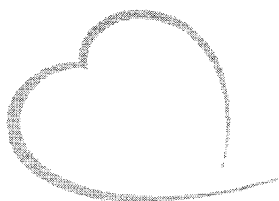
生赴日本滨松医科大学留学，师从国际森田疗法学会主席大原健士朗教授，学习森田疗法。在去日本之前，康成俊医生就曾经登门拜访钟友彬老师，回国后康成俊医生更是经常向钟友彬老师讨教精神分析临床治疗方面的学问，深得钟友彬老师的喜爱和真传。

钟友彬老师的著作，概念精准，理论清晰、简明，最注重介绍临床操作的技法与疗效，并附有大量的临床案例报道。这些案例，都是钟友彬老师及他的学生们亲自操作治疗过的真实案例，翔实可靠，读者看了案例报道之后，不仅明白了其中的道理，更可以“照猫画虎”地进行心理治疗。

2009年3月26日，钟友彬老师仙逝。张坚学医生辛苦整理了钟友彬老师所留下的大量读书笔记和心得体会，其中有许多是钟友彬先生未曾发表过的学术见解和治疗案例。张坚学和康成俊医生在这些宝贵资料的基础上，结合他们多年从事心理治疗与咨询的临床实践经验，终于整理完成了这本《心理治疗与心理咨询》著作。

该书深入探讨了心理因素的致病和治病作用，心理健康的标准，心理症状的表现，全面介绍了心理治疗的主要理论学说及其临床操作技法，继续发扬了钟友彬老师的写作风格，概念准确，理论清晰，浅显易懂，并附有大量临床实际案例，读者能够通过案例去理解心理治疗的基本理论概念，还能够借助案例就可以学会心理治疗的实际操作。因此，该书是心理治疗师和咨询师学习心理治疗与咨询的基础教科书。



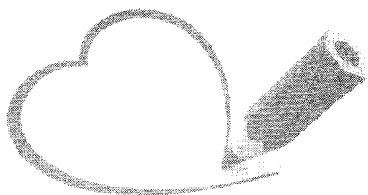


近 30 年来,心理治疗与咨询在中国有了蓬勃的发展。这些发展得益于像钟友彬老前辈这样的艰辛努力和开拓进取,得益于他们对晚辈的传承与教诲,得益于晚辈们的勤奋好学。在未来中国,相信心理治疗理论学说一定会得到越来越多的从事心理学研究的人的继承与发扬,心理治疗事业一定会有着更加广阔的发展和应用前景,能够帮助解决温饱问题之后的中国人生活得更加健康快乐,用心去发现并创建出自身的生命价值和生存意义。

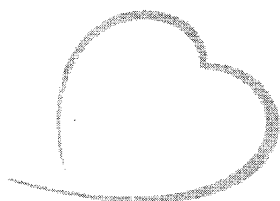
丛中教授

2010 年末于北京

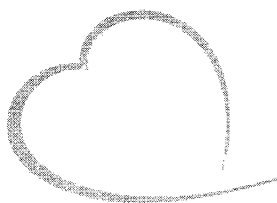
# 目 录



<b>第一章 心理咨询与心理治疗的发展简史</b> .....	1
<b>第一节 医学发展和医学思想的转变</b> .....	1
一、医学史简述 .....	1
二、当代医学的机械论观点 .....	5
三、医学发展需要新的指导思想 .....	9
四、生物-心理-社会学医学模式 .....	15
五、新的医学思想早已在酝酿着 .....	20
<b>第二节 指导与帮助</b> .....	22
<b>第三节 心理治疗</b> .....	24
<b>第四节 现代心理咨询</b> .....	25
<b>第二章 心理因素在疾病发生上的作用</b> .....	30
<b>第一节 疾病与病痛</b> .....	30
<b>第二节 什么是心理社会因素</b> .....	33
一、生活事件和心理创伤 .....	33
二、愿望挫折和心理冲突 .....	36
三、人的个体心理适应 .....	39
<b>第三节 患者对心理因素的认识和态度</b> .....	41
<b>第四节 关于心理与疾病关系的几家学说</b> .....	46
一、精神分析学说 .....	46
二、条件反射和高级神经活动生理和病理学说 .....	50
三、情绪生理学说 .....	52
四、应激学说 .....	53



五、心理-生物学学说 .....	54
<b>第五节 心理因素引起的疾病 .....</b>	<b>55</b>
一、急性反应性精神病 .....	55
二、神经症和癔症 .....	56
三、心身疾病 .....	64
<b>第六节 心身疾病和心身障碍 .....</b>	<b>64</b>
<b>第七节 心身疾病的“特异性”学说 .....</b>	<b>68</b>
一、疾病症状的象征性和器官语言 .....	69
二、心身疾病与特殊人格相关论 .....	70
三、心身疾病与特种无意识冲突相关论 .....	71
<b>第八节 心身医学面临挑战 .....</b>	<b>75</b>
<b>第三章 心理症状在疾病诊断上的意义 .....</b>	<b>81</b>
<b>第一节 概述 .....</b>	<b>81</b>
一、熟悉心理症状的必要性 .....	81
二、心理的正常和异常 .....	82
三、心理状态的临床检查方法和步骤 .....	84
<b>第二节 常见的心理症状 .....</b>	<b>87</b>
一、意识障碍 .....	88
二、感知觉障碍 .....	90
三、思维障碍 .....	92
四、情感障碍 .....	95
五、意向、意志和行为障碍 .....	99



六、智能障碍 .....	102
七、记忆障碍 .....	103
八、自知力障碍 .....	105
<b>第三节 常见躯体疾病引起的心理症状 .....</b>	<b>106</b>
一、心、脑血管病时的心理症状 .....	106
二、肝、肾病时的心理症状 .....	109
三、低血糖引起的心理症状 .....	111
四、风湿病时的心理症状 .....	113
五、急性传染病时的心理症状 .....	113
六、中毒引起的心理症状 .....	117
七、颅内肿物引起的心理症状 .....	124
八、颅脑外伤引起的心理症状 .....	126
<b>第四节 综合医院中的精神科会诊 .....</b>	<b>129</b>
<b>第四章 医疗过程中的心理问题 .....</b>	<b>133</b>
第一节 患者角色和病痛行为 .....	133
第二节 医生角色与医德 .....	144
第三节 医生与患者的信息互通 .....	148
第四节 医生与患者的情感交流 .....	151
第五节 医嘱遵从 .....	156
第六节 患者对躯体病的心理反应 .....	159
<b>第五章 心理咨询和心理治疗 .....</b>	<b>163</b>
第一节 概述 .....	163



<b>第二节 心理咨询</b> .....	166
一、历史与现状 .....	166
二、综合医院中的心理咨询工作 .....	168
<b>第三节 支持性心理疗法</b> .....	170
一、理论与方法 .....	170
二、支持性心理治疗的要点 .....	173
<b>第四节 安慰疗法</b> .....	176
一、安慰剂的概念及其临床意义 .....	176
二、疗效和机制 .....	178
三、如何正确使用安慰剂 .....	181
<b>第五节 精神分析法</b> .....	182
一、治疗原理和方法 .....	182
二、经典的精神分析法 .....	185
三、心理动力学疗法 .....	187
<b>第六节 行为疗法</b> .....	191
一、历史和理论 .....	191
二、方法、适应证与疗效 .....	192
<b>第七节 合理情绪疗法</b> .....	196
<b>第八节 催眠疗法</b> .....	199
一、历史和方法 .....	199
二、适应证和疗效 .....	202
三、暗示的技巧 .....	205
四、自我催眠及其他冥想入静法 .....	206



五、疗效的验证 .....	208
六、催眠治疗中的不良反应 .....	209
<b>第九节 森田疗法</b> .....	209
一、理论和方法 .....	209
二、适应证与疗效 .....	213
<b>第十节 家庭治疗</b> .....	222
一、家庭治疗的历史和在中国的发展 .....	222
二、家庭治疗的理论 .....	225
三、家庭治疗的技术 .....	231
四、家庭治疗案例 .....	237
<b>第十一节 团体心理咨询</b> .....	239
一、历史和类别 .....	239
二、团体心理咨询在大陆的发展 .....	241
三、团体心理咨询在综合医院里的应用 .....	243
<b>第十二节 中国式的心理治疗</b> .....	244
一、认识领悟疗法 .....	244
二、意象对话心理疗法 .....	247
三、中国道家认知疗法 .....	251
<b>第六章 咨询关系</b> .....	256
<b>第一节 社会角色和治疗联盟</b> .....	256
<b>第二节 心理咨询和治疗的作用及咨询关系的模式</b> .....	258
<b>第七章 心理咨询和治疗的要素</b> .....	266



第一节 心理咨询师应具备的条件	266
第二节 心理咨询师应遵守的伦理学原则	270
第八章 心理咨询的形式和步骤	274
第九章 心理咨询的实践	280
第一节 指导性心理咨询	280
第二节 深入的心理咨询	293
一、概念	293
二、任务和目标	294
第三节 运用认识领悟疗法的心理治疗	313
一、神经衰弱的治疗	313
二、对人恐惧症的治疗	317
三、性变态的治疗	349
四、强迫性神经症的治疗	380
第十章 心理咨询过程中的阻抗	408
第一节 阻抗是心理咨询的伴随现象	408
第二节 阻抗的表现	409
第三节 阻抗的原因	413
第四节 阻抗的克服	419
参考文献	425

# 第一章 心理咨询与心理治疗的发展简史

## 第一节 医学发展和医学思想的转变

### 一、医学史简述

老、病和死都是人所不欲的，而老和死是自然规律，谁都不能逃避。只要生下来就预示着必然会老、死。而病是造成死亡的重要原因，减少疾病或及时治疗好病，就可延长生命推迟死亡，这是人类早就认识到的。在人类与危害他们的疾病的长期抗争中产生了医学。

古代医学，不论是西方的希腊、罗马医学还是东方的印度、中国医学，尽管当时的认识水平不高或受宗教迷信的影响，但对健康和疾病的看法大多是以整体体现的。认为人体是一个整体，人体和外界环境紧密相关。希腊名医希波克拉底(Hippocrates 公元前460—377)就主张医生要了解患者生活环境条件，如水、土、气候等对病的影响(转引自程之范,1984)，注重医德，重视医生对患者心理的影响。中国古代医学的阴阳五行学说和七情六欲致病学说，都代表了这种整体观点，而且注意心理对健康和疾病的影响。

一切民族的古代医学，最初都是经验的。一些有名的医学大家都特别注意接近患者，注意细心观察患者的变化。在中国民族传统医学中，直到现在，医生们还保留着这个临床习惯。这种古代医



学传统在西方由于政治形势的变化,其发展受到阻碍,长期停滞不前。

公元5世纪,西罗马帝国灭亡,被野蛮人征服,西欧进入了中世纪“科学上的黑暗时期”。到14世纪前后这段长时期内,神学渗透到一切知识部门。把疾病看做是神的惩罚,医学由僧侣掌握,用祈祷为患者治病。当时的医学家也完全不懂解剖学。医学家的任务是背诵、引证和注释权威作者[如盖仑 C. Galen (130—200) 等人]的著作原文,而不去亲自面见患者。医生有时仅凭患者家属送来的尿,就可做出指示如何治疗。有一张法国画家的讽刺画,生动地说明当时的这种情况:两位身着学究式宽袍的医学家在激怒地争论着盖仑或其他权威的某一原文。他们站在患者床边,打开大本书,想证明自己解释的正确性,背对着患者,沉醉在书本中。正在辩论时,在他们背后,死神冷笑着并带走了患者。在中世纪,曾发生过大规模的瘟疫流行,造成城市居民大批死亡。在黑暗的中世纪中,一切古代文明包括医学几乎被消灭。

从公元15世纪开始,出现了资本主义工商业。1457年,东罗马被土耳其灭亡,继承了古代希腊、罗马文明的东罗马学者们迁往西方,使西欧各国学者们认识了以前知道不多的古代文化遗产,进入了“文艺复兴”时代。文艺复兴首先从意大利开始。在此时期,人们希望从古希腊、罗马保存下来的文化宝藏中吸取养料,所以叫“文艺复兴”,渴望自由和个性解放。这种新兴的资本主义文化曾经和教会势力的统治进行了激烈的斗争。1493年波兰学者哥白尼(1473—1543)出版了《天体运行论》,代表宇宙观的真正革命,使自然科学从神学中解放出来,标志着科学史上文艺复兴的开始。人们开始探索客观世界并认识自己,把人作为注意的中心,研究人体构造。多才多艺的意大利艺术家达·芬奇对解剖学做出了贡献,绘出第一个精确的心脏图谱。法兰德斯医生维萨利(A. Vesalius 1514—1564)在当时禁止解剖人体的情况下,偷盗尸体进行解剖,1543年出版了第一部人体解剖学《人体之构造》。他指出盖仑所解剖的不是人体而是猴子,因而他被称为人体解剖学