

500,000

心理咨询师珍藏宝典



王国荣 著

500,000 种心理调适 与治疗方法

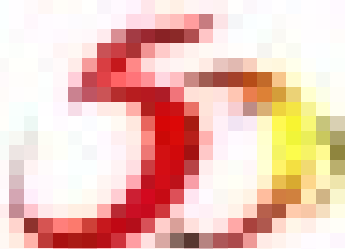
成为自己的心理医生



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

500,000



500,000 心理障碍 与治疗方法

成为自己的心理医生

● 作者：[作者姓名]

500,000

心理咨询师珍藏宝典

王国荣 著

500种心理调适 与治疗方法

成为自己的心理医生



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

50种心理调适与治疗方法:成为自己的心理医生/王国荣著. —武汉:武汉大学出版社,2011.8

ISBN 978-7-307-08889-4

I. 5… II. 王… III. 精神疗法—基本知识 IV. R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第123173号

责任编辑:舒克 责任校对:刘欣 图书设计:马佳

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷:湖北恒泰印务有限公司

开本: 889 × 1194 1/20 印张:12 字数:199千字

版次:2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

ISBN 978-7-307-08889-4/R · 146 定价 36.00元

版权所有,不得翻印;凡购我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

自序

本来丝毫没有写这本书的打算，但却决定把这本书写出来，献给亲爱的读者，动因源自我在心理治疗工作中的一些真实感受，也源自我的职业责任。

我的感受之一，就是我国绝大多数获得心理咨询师认证的心理咨询工作者，包括一部分临床心理工作者，尤其是刚刚步入心理治疗行业专业心理工作者所掌握的心理疗法太少太单一。如果问及一个心理咨询师或临床心理工作者熟谙什么疗法，其多数言必称熟谙精神分析法、行为主义疗法、理性情绪疗法、认知行为疗法、森田疗法、催眠暗示技术等，给人的感觉是中国的专业心理咨询工作者和临床心理医生似乎只懂得这些传统疗法，而更多更丰富的治疗方法和理念似乎被无情地拒之于国门之外，即使有些在当下非常流行看似时髦的心理疗法或技术，也常常成为某些人用来赚钱的商品，没有成为具有实践意义、能切切实实为患者服务的治疗资源。客观地讲，这一形势对我国临床心理学的发展是很有害的。因为疗法的单一不仅不能满足临床本身的要求，而且很容易形成宗派山头，导致五花八门的可笑流派崇拜和个人崇拜。在美国，仅在美国心理学会注册的用于临床实践的心理疗法就多达 300 多种，难道我国只能有精神分析疗法和森田疗法吗？难道我们只能将欧洲 18 世纪流行的催眠术还当成什么新鲜玩意来崇拜和迷信吗？无论别人怎样看待这些疗法，但我对这些疗法只有一个评价——“老家伙”。也许瓷器和竹雕需要老的，而科学则需要新的观点和理论，需要新的探索和超越。中国的心理治疗界至今没有产生具有国际影响力的疗法和代表人物，这一现象本身

就值得我们真正反思。我们是不是玩弄虚的东西太多了，太看重名利这些害人至深的东西了，而缺乏埋头探索和勇敢求新的精神。

我的另一个感受是我个人在临床实践中的体会。我从事治疗工作已经 16 个年头了。在这漫长而艰辛的 16 年里，我先后为数以千计的患者提供过有效的援助。可以说，我所走的路是一条不断进行自我否定、自我更新、自我超越的路。我首先要求自己不要迷信任何疗法，而是要向所有的疗法开放；我始终坚持“疗效是检验疗法的唯一标准”这一原则，不断摸索能在短期内产生疗效的治疗方法。我在这种开放心态和不断求索中逐渐形成自己治疗理念和风格——整体疗法。由于我的治疗风格与众迥异，我主张与患者之间建立治疗同盟，治疗必须有循证基础，不能只靠自己喜欢或迷信的理论和经验；治疗必须具有整体观和辨证观，不能简单化和片面化，所以我的疗法要求更高、更严，当然也更丰富、更具有针对性。相对于某些单一的治疗理论和方法，我的疗法更富有开放与辨证的特色。我以为，疗法的开放就意味着治疗者必须走出自己所喜好的治疗流派对自己的限制，转而以无限开放的胸襟接受各种不同的治疗理论与治疗方法。这样做是为了患者，也是心理治疗本身的需要。在心理学界有一句人们都很熟知的话：没有不好的，没有最好的。我想，最好的也还是会有，那就是将各种疗法合理地、有选择性地和有针对性地用在一个患者身上。德国著名心理学家乌尔苏拉·诺贝尔说过：“任何一个好的治疗一定是一个拼图，是几种不同疗法合理的组合，用单一的疗法治疗各种心理疾病的做法无疑是骑着自行车登月球。”我非常认同乌尔苏拉·诺贝尔博士的观点，我相信，他的这个观点一定是来自他丰富的经验和深刻的体会。事实上，我们的患者对我们为他们提供的简单的或悬乎的治疗早已不满，我们经常听到患者如此的抱怨声，“我的医生只给我讲大道理”或者“我的医生只让我吃药，别的什么都没有给我”。患者的抱怨是对我们珍贵的提醒和诚恳的建议，难道我们对患者的提醒和建议能熟视无睹、充耳不闻吗？

在心理治疗与咨询当中，我非常强调资源的重要性。对于治疗与咨询而言，资源就是疗法，就是背景知识，就是人生阅历。一个治疗者越是在这三个方面拥有丰富的资源，他越是能为患者提供有效的治疗。写这本书的目的，就是想为初学者提供一些资源，让他们了解和掌握更多的心理治疗方法，使他们能够在专业水平方面尽快成熟起来。当然，本书也可供读者使用，读者可以将它当成一本理想的心理自助手册，用书中介绍的方法和理论帮助自己战胜心理疾病，获得健康心灵。

本书介绍的 50 种心理疗法不包括在我国较为流行的精神分析疗法、催眠疗法和森田疗法等。本书介绍的疗法侧重于技术性、操作性和启发性，有些疗法为心理治疗领域最新的发现与实践之结晶。另外，书中介绍的疗法尽可能突显它的实用价值，让读者一看就能懂，一看就能用。无论是心理咨询工作者还是普通读者在掌握书中介绍的疗法时一定要发挥自己独特的理解力和创造性，千万不要死搬硬套。记住一个总原则：能灵活使用就行，用得好就是好疗法。

在此，我必须声明：一种疗法在具体使用过程中会有理解的不同、操作的差异，这完全是自然的，重要的是大家都来实践它，丰富它，从而为我们的心理健康服务。



编辑手记

“任何结局都是最好的结局。”本来计划今年5月出版的新书因为种种意外延迟到了烈日炎炎的8月，错过了几次推广新书的绝好良机，我也错过了和王国荣老师再次谋面的宝贵机会。但是总算还是面市了，这是一个最好的结局。

作为国内首本心理治疗方法大全，《50种心理调适与治疗方法》这本书给心理咨询工作者提供了宝贵的资源，为心理障碍者的治疗提供了有效的临床方法和技术建议。同时，普通读者也可以把这本书当做理想的心理自助手册，通过它，随时了解自己的心理健康状况，并用书中介绍的方法和理论帮助自己战胜心理疾病，重获健康心灵。

其实在策划这本书之前，我和王国荣先生已经有过合作，在北京策划出版了《中国人心理问题诊断》等书。然而时至今日，我和王老师却仅有一面之缘。在《爱情婚姻家庭》杂志社主编冯娟女士的引见下初识王老师时，我感觉到他有一种内生的亲和力和感召力。他精力充沛，思维活跃，见到朋友时有一种强烈的表达欲，从马加爵事件的心理分析到亲历耶路撒冷哭墙感悟，听者很难有插话的机会，这也许是王老师不同于工作状态中的另一面。王老师不谋名利，是他的信任促成了我们一系列心理咨询领域出版项目的完成。

作为中国顶尖的职业心理医生，难以想象王国荣先生也是一名虔诚的基督教徒，每天吃清淡的食物，早起锻炼，保持旺盛的精力接待每一位慕名而来的访客。20年积累的丰富治疗个案，是他独创的中国整体心理疗法的真实运用，这使得他

的功力愈加深厚。《中国人心理问题诊断》出版之后，通过编辑跟王老师预约治疗的全国读者不计其数，这应该可以作为其中的一个佐证。

最近国内不断有关于英年早逝的新闻传出，有留学博士，有前途无量的年轻博导，有世界 500 强企业的精英……都是人中翘楚，虽然个中原因纷繁差异，但不可否认，有一点是相同的，那些优秀的人都走得太快了。高压下的个人奋斗可以让人过上体面而有尊严的生活，但却过早地湮灭了花样年华，成为过度发展的牺牲品。没有健康的体魄和心理，生命的繁华风景瞬间都成为泡影。

人生是一张单程票，只顾加速向前，未必就能得到你想要的。不停的奔跑中，我们也应该偶尔停下来，闻闻花香，仰望天空，看看脚下的大地，问问自己内心到底要去向哪里，未知的那个自己又丢失在哪里？如若没有自由、没有快乐、没有健康，生命总归是一种缺憾吧。那么从现在起，慢一点，再慢一点，体察一下自己的内心吧，让自己的灵魂跟得上行走的脚步，和自己说说话，给自己多一些的爱。

出版策划人：舒克

E-mail: sukermpa@yahoo.com.cn

QQ: 397091380

目录 CONTENTS

- 001 疾病是个好东西
——积极心理疗法
- 006 任何结局都是最好的结局
——利导思维心理疗法
- 012 如果你不能解决困难,困难就来
解决你
——直面心理疗法
- 017 积极的观念能带来好心情
——认知转变心理疗法
- 021 一切都反过来看,世界会是另一
个样子
——观念对抗心理疗法
- 026 心中树起灯塔,生活就有
了希望
——信仰心理疗法
- 032 了解自己便是健康
——沟通分析心理疗法
- 036 做自己的主人,为自己做主
——辩护训练心理疗法
- 040 通脱飘逸度人生
——道家认知心理疗法
- 046 健康的心理一定是开放的
——开放式成长心理疗法

057 你不可以完全活在自我中
——自我发展心理疗法

056 交友能使你重新发现自己
——交友小组心理疗法

062 心理健康可以走出来
——行走静思心理疗法

066 静静倾听你灵魂的声音
——祈祷心理疗法

071 视觉冥想能让大脑活力四射
——视觉冥想心理疗法

075 让愿望化作纷飞的幻想
——主动幻想心理疗法

078 轻松的想象能够抹去心中的紧张
——想象放松心理疗法

081 我们的躯体更需要人关注
——躯体心理疗法

085 只要控制自己的身体,就能
放松心情
——深层肌肉放松心理疗法

088 拉长你的躯体,放松你的心情
——亚历山大心理疗法

092 越运动就越快乐
——运动心理疗法

097 勤动手指好处多
——手指运动心理疗法

102 君子之道,一张一弛
——休闲心理疗法

108 一笑治百病
——朗笑心理疗法

113 让心灵进入绝对的宁静
——澄心静默心理疗法

118 眼泪能冲刷你心中的苦痛
——哭泣心理疗法

128 原来痛苦可以书写掉
——女书心理疗法

127 给智慧和情感插上奋飞的翅膀
——诗文心理疗法

132 读书使人明智
——书籍心理疗法

137 唱出你的喜怒哀乐
——戏曲心理疗法

141 美妙的音乐能创造喜乐的心灵
——音乐心理疗法

147 让艺术引导你的心灵
——艺术心理疗法

152 世上确实有神草
——草药心理疗法

157 吃出健康和快乐
——饮食心理疗法

163 灿烂的阳光能让你的心情亮起来
——光照心理疗法

168 让自己的生活充满芬芳
——芳香心理疗法

172 小小荷尔蒙可以治大病
——天然激素心理疗法

176 有证据的治疗才是最可靠的治疗
——循证心理疗法

182 恐惧不过是从心而来
——虚拟现实心理疗法

184 带你走进人造的天堂
——多媒体空间心理疗法

187 心灵需要具象来启示
——具象心理疗法

190 你必须寻找一个真正好的榜样
——模仿心理疗法

198 没有好形象就没有好心情

——形象优化心理疗法

199 将美好的回忆铭记在心

——愉快回忆心理疗法

203 你永远是自我最佳的设计者
和创造者

——唤起心理疗法

207 只要了解问题,就能解决问题

——霍妮心理疗法

211 你可以训练出应对痛苦的能力

——自发性心理疗法

217 坏行为必遭惩罚

——矫枉过正心理疗法

220 但愿长睡不愿醒,醒后便是
开颜时

——连续睡眠心理疗法

223 爱说话的人痛苦少

——表达心理疗法

疾病是个好东西

积极 心理 疗法

积极心理疗法（Positive Psychotherapy）是德籍伊朗人 N. 佩塞施基安创立的一种全新的心理治疗理论与方法。N. 佩塞施基安一直想将这种理论和方法传到我国，但由于文化差异等复杂原因，这种非常好的疗法在我国终究没有形成气候，目前仅有少数治疗者在使用和实践这种疗法。

那么积极心理疗法与传统的心理疗法之间有些什么不同呢？一般来说，传统的心理疗法往往是从精神病理学的观点看待人的，它们探究的核心和对象是病，其治疗目的就祛除疾病。这就像外科医生一样，只是割掉有病的器官，其结果是

病好了而不是人好了。而积极心理疗法并不是将关注点集中在疾病上，而是集中在人的实际的或潜在的能力上。积极心理疗法强调的是心理社会因素的重要性，并重视人的特殊能力在治疗过程中的开发和应用。积极心理疗法还给心理疾病本身赋予了新的概念，它认为所有的心理疾病都是有积极意义的，都可以从积极的方面去解释。譬如说，抑郁情绪在传统心理疗法当中常常被看做是一种被动消极的情绪，而积极疗法则认为抑郁情绪证明当事者能够对冲突做出深刻的情绪反应。积极疗法另一个独特之处是在治疗过程中直觉和想象的利用，即它不是用直接的说教改变患者的观念，而是将故事作为治疗者与患者之间沟通的媒介，这些故事多是经典的神话、童话、趣话、寓言、历史传说等。积极疗法将跨文化手段作为自己重要的治疗手段，它是在跨文化的基础上化解心理冲突的，

积极心理疗法始终
启动的是病人自身潜在
的现实能力而不是依靠
医生的作用。

通过跨文化的分析、比较，发掘出冲突的症结所在，实现冲突的化解。

积极疗法将人处理冲突的方式归为四类：一是以心身疾病或叫做躯体——感觉的方式来反映冲突；二是以某种成就感或工作来逃避冲突；三

是以与众交融和不断学习新经验来处理冲突；四是用直接的或幻想的方式来超越冲突。

积极心理治疗包括五个阶段，这五个阶段是与处理冲突的四种方式紧密相关的。五个阶段分别是：

一、观察和保持距离阶段：患者描述在什么时候、什么样的情况下感到不舒服，在什么情况下感到正常，自己都有哪些症状。治疗者先用跨文化的例子或寓言给予恰当解释。

二、调查阶段：以结构式访谈进行调查，为病人指出什么样的冲突是积极的，什么样的冲突是消极的，由此探索冲突与现实能力之间的关系。

A woman with dark hair is shown from the chest up, looking upwards and to the left. She is wearing a black top with a white V-neckline and a long, thick blue braided scarf. She is holding a dark glass in her right hand. The background is dark and textured, with a greenish-blue light source on the left and a warm orange light on the right.

假如你患上心理
疾病，你不要认为自
己是不幸的，你完全
可以相信自己是幸福
的。因为不经历疾病
你便不能更深地理解
健康的意义，也不会
以明确的态度去追寻
更高层次的健康。