



低阻抗意念导入疗法

汪卫东 著



人民卫生出版社



低阻抗廣域導入療法

王國興 著

人民衛生出版社

低阻抗意念导入疗法

——“TIP技术”的理论与实践

汪卫东 著



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

“低阻抗意念导入疗法”：“TIP技术”的理论与实践/汪卫东著. —北京：人民卫生出版社，2011.12

ISBN 978-7-117-15029-3

I. ①低… II. ①汪… III. ①精神疗法—研究 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第234631号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	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！

低阻抗意念导入疗法

——“TIP技术”的理论与实践

著 者：汪卫东

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

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：9

字 数：239千字

版 次：2011年12月第1版 2011年12月第1版第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-15029-3/R·15030

定 价：23.00元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

（凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换）

西方临床心理治疗已经发展了一百多年，在蓬勃发展的现代自然科学与人文社会科学影响下，理论不断推陈出新，形成了以弗洛伊德为代表的精神动力学、以华生为代表的行为主义和以马斯洛、罗杰斯为代表的人本主义三大主要流派。治疗方法和技术在不断创新的同时也在不断规范，据不完全统计，到目前为止，已经有心理治疗方法达四五百种，临床心理学的迅猛发展为人类的心理健康作出了巨大贡献。但毋庸置疑的是，面对错综复杂的精神或心理疾病，人们有时依然束手无策，这就需要从事临床心理学研究的人们不断付出努力，不断探索新的心理治疗方法和技术。

西方心理学进入中国以后，取得了长足的发展，特别是改革开放以后，心理学在中国的应用与普及有目共睹。但相对于中国这样一个具有几千年历史与传统文化的人口大国来说，心理学特别是临床心理学的发展与普及程度却不尽如人意，这也是一个不争的事实。这其中的问题当然需要研究。

我认识汪卫东教授多年，他是一位具有数十年临床经验的医生，也是一位执著于中医心理治疗的临床实践专家 and 理论研究专家。他潜心临床心理实践工作二十多年，挥墨而著的《发展治疗学》中的理论体系和《低阻抗意念导入疗法——“TIP技术”的理论与实践》中的心理治疗技术，不但受到了中医整体论、阴阳太极理论、中医气功学理论、中医元神与识神学说等传统理论的影响，而且充分汲取了



现代西方临床心理学各学术流派思想、方法和技术体系的知识营养。

在《低阻抗意念导入疗法——“TIP技术”的理论与实践》中，把气功状态和催眠状态理解为一种“特殊的低阻抗状态”，把认知（或曰明示）与暗示之间的关系理解为一种太极关系；把“低阻抗状态”与“合理权威性”作为一对辩证关系来理解；把催眠心理治疗中的暗示过程设计为一种“意念导入的过程”并形成了“认知治疗的暗示化处理”这种新颖而实用的观点与方法，把心理治疗变成了一种“流水线式”的作业过程，还有其技术体系中对各种具体技术别具一格的理解与灵活多变、整体快速的运用思路，都是他在临床实践中的直接体会和经验总结，虽然与传统心理学理论与方法似乎难以做到“无缝对接”，但半天时间能够治疗15个甚至更多的病人，而且初步经过规范的临床研究证实疗效确切，确实让人惊叹不已！在中国从事临床心理治疗工作，特别是在综合性医院心理科中从事临床心理治疗，这是值得重视的一种治疗方法！

《发展治疗学》更是一种全新的理论，更应该引起心理学理论工作者的深思：如从发展心理学的角度来理解异常心理的形成与发展并导致疾病是一个过程，人的异常发展和心理疾病的形成过程必然包含着偏移性异常发展与缺失性异常发展两大方面；缺失性异常发展又包含着成长要素缺失（主要为空间维度）和成长阶段缺失（主要为时间维



度)两个方面;明确提出“童年创伤”和“成长缺失”可能是异常心理发展的两大核心病理机制;特别是他提出了“再成长治疗”的理念与方法等,都给人一种耳目一新之感。按照他自己的说法,他不是一位“科班”出身的临床心理学工作者,他所提出的一些要领和观点可能还有待商榷的地方,但他能够提出这样全新的理念,除了实践积累与深入思考以外,别无他途。

西方临床心理治疗理论与方法进入中国以后的本土化问题,早已引起我国学者的重视,但对于如何本土化,却仁者见仁,智者见智,说法各异。汪卫东教授提出的发展治疗理论与低阻抗意念导入疗法,是否可以作为一种大胆尝试?与其说,这两本书可能对中医心理学的现代临床发展将有着重要贡献,还不如说对中国的临床心理应用也具有一定的参考和借鉴意义。

美中不足,这两本书,从概念到理论,一些表述尚不尽如人意,从方法到技术,也需要进一步完善,相信作者付梓当中已经深有领悟,祝愿他在今后的临床实践和理论思索中也会“再成长”。这两本书能够在第四届世界中医心理学学术大会召开之后出版,也是一件幸事,在中国临床心理治疗的百花园中又一朵春花绽放,我乐为之序!

张伯源

2011年3月26日

当前，我国经济跨越式发展，人民生活水平不断提高，社会转型加速。同时，人民群众生活方式巨变、社会竞争激烈，每个人所承受的心理压力越来越大，各种心理疾患的发病率也呈现出逐年上升的趋势。近年来，我国心理学工作者为发展一套本土化的心理治疗模式作出了很多的努力。有不少的学者和专家都在尝试着将我国传统的儒家思想、道家思想、佛教理念、中医理论等中华民族文化的精髓融合到心理治疗中来，进行了许多卓有成效的探索和实践。但是，在系统的理论层面和实践层面很少有全面的整合，即使有也缺少临床实践和研究性的充分论证。

近年来，我很高兴地看到：心理健康知识的普及越来越广泛。各种与心理健康有关的知识，通过广播、电视、报纸、网络等媒体平台，得到了有效的宣传和普及。同时，中国的公众对自身心理健康关注度也越来越高。现代心理治疗的理论与技术大多起源于西方，如何发展出一套适合中国文化的心理治疗理论和技术模式已是当务之急。

因此，汪卫东教授的工作也就显得特别有意义。汪卫东教授的《发展治疗学》从中国文化和中医视角系统地研讨了心理异常发生的机制，提出了偏移性异常发展与缺失性异常发展的概念。在心理疾病的治疗方面，《低



阻抗意念导入疗法——“TIP技术”的理论与实践》介绍了汪卫东教授开发的关于人格矫正或重塑的“再成长治疗”技术，即低阻抗意念导入疗法——TIP技术，并且用二十多年的临床治疗结果和治疗经验加以验证。TIP技术是从气功诱导、放松技术到催眠治疗、行为调整又发展到情绪调整与人格矫正的系统心理治疗。TIP技术把气功状态和催眠状态理解为一种“特殊的低阻抗状态”。在这种低阻抗状态下，围绕着心理疾病发生发展和治疗的需要，治疗师导入古、今、中、外各种心理的和行为的治疗方法，体现了心理治疗发展的趋势即综合性和整合性。TIP技术把认知与暗示之间的关系理解为一种太极关系；把催眠心理治疗中的暗示过程理解为一种“意念导入的过程”，并形成了“认知治疗的暗示化处理”这种新颖而实用的观点。汪卫东教授通过20年来大量的治疗实践，累积形成了丰富的临床经验。在这本书中，我们不仅看到这套模式形成了自己的理论基础，而且看到了大量具有实际指导意义的操作内容，真正地做到了理论与实践的结合，这些理论认识，将会对心理疾病的病理、评估、治疗及人格矫正和重塑方面产生重要影响。非常感谢汪卫东教授能够将自己多年的心血结晶在此与大家分享，这本书将对心理治疗本土化的探索起到一定的推动作用。本人很愿意将此书推荐给我国的



心理学工作者，尤其是工作在一线的心理咨询师们，相信会给大家的工作带来新的启发。

杨凤池

首都医科大学

2011年3月25日

 前言

2009年12月，国家中医药管理局已经批准中国中医科学院广安门医院心理科为重点学科建设单位，这在全国是唯一的一个心理学重点学科。这个心理科的门诊量现在居全国综合性医院心理科中的第一位，显然是因为其特色与优势。2010年7月，经北京市中医管理局批准，中国中医科学院广安门医院成立“北京市中医心理临床诊疗中心”，同时批准该中心与丰台区卫生局共同成立“北京市社区中医心理健康服务示范基地”，其中一项重要的任务就是为社区医生培养中医心理学知识与治疗方法。第一个《社区中医心理学知识培训班》紧接其后开班。为了体现中医心理学治疗方法的特色，我便对二十多年来进行心理治疗的临床治疗方法进行归纳、总结，形成了“社区中医心理学培训教材(试用版)”之一的《低阻抗意念导入法——TIP技术》，而且这次培训过程以我的讲授为主。尽管我平时用这套方法比较得心应手，但如何传授给别人，如何进行系统的培训，这还是第一次尝试。8天的培训之后，受欢迎程度不言而喻。应全体学员的要求，又加课3天，大家还觉得不够。之后，这些学员又到我所在的心理科观摩，亲眼看到了这种治疗方法的特殊操作与临床效果，以及受患者欢迎的程度，这些都令他们惊叹。

这本《低阻抗意念导入疗法——“TIP技术”的理论与实践》，就是在上述社区中医心理学试用教材的基础上，进行了一些文字上的完善以及理论的补充而成。其主要方法



与技术在过去都有过体现。

正如书中所云，低阻抗意念导入疗法—**TIP**技术体系，作为成长在中国本土，与中国传统的中医气功疗法有着某种关联，又与现代临床心理治疗方法如精神分析、催眠心理治疗、认知疗法等密切相关的心理治疗方法，有以下两个特点：

一、技术体系完全来源于临床实践

TIP技术，从气功诱导、放松技术到催眠治疗、精神分析、行为调整，又发展到应用于发展治疗的系统心理疗法，经历了二十五年的发展过程。我本来就没有接受西方心理学知识系统和规范的培训，只是听了一些课程而已，没有受到太多的现代临床心理学的桎梏与羁绊，我反复说过，“无知才会无畏”，同时，鉴于我当时所处的年代，我也没有直接受到国内外临床心理治疗大师的口传心授，只能根据自己读过的书，听过一些零星的课程，一切都靠自己在临床心理治疗中摸索。换言之，本书中所言的方法与具体技术，优与劣，可行与无效，一切来自临床心理治疗。

正如书中所介绍的那样，这种治疗方法的快速性可能是其他心理治疗方法不可比拟的。在保证治疗质量的情况下，①单位时间内治疗患者的数量越多则其治疗速度越快。但心理治疗绝对不能与药物治疗和针灸治疗这一类治疗方式的速度相比，**TIP**技术只能与一般的心理咨询和心理治疗相比。如果没有这个特点，就很难理解我的心理门诊一个上午（4个小时）至少治疗10名患者，但往往都在15~20名



之间，这应该可以称为“快速”了。而西方不论心理咨询还是催眠治疗，一个上午最多3~5人；②同一患者，从治疗开始到治疗结束的全部过程所消耗的时间长短也反映了治疗的速度。这其中又有两个方面的含义：一是取得近期疗效（即情绪改善）的速度；二是取得最终疗效的速度。这第二条我们还没有用研究的数据来说明，但根据我们的临床经验，TIP技术的治疗速度是比较快的。一般对于前者需用1~5次之间；而对于后者，根据目前的经验，则可能需要10~30次。如果按一周两次，每次30分钟，包括所谓“人格矫正”在内，也不过四五个月时间。这是目前在针对神经症治疗的所有心理治疗方法中可能是最快的。

这种治疗的特色，已经使众多患者慕名而来（我所在的心理科每月门诊量已经达到2200人，这在全国综合性医院心理科中是最高的），至少已有的研究说明，在中国综合性医院心理临床实践中，TIP技术的临床依从性良好，仅从“降低阻抗”这一点来说，这一点也是非常可贵的。

二、TIP技术初步受到了临床的疗效检验

关于这种治疗方法的疗效问题，2008年我们获得了国家自然科学基金项目的资助，对TIP技术治疗轻中度抑郁症伴睡眠障碍的临床疗效及作用机制进行初步的研究。课题采用随机对照的研究方法，以90例抑郁症伴发失眠的患者为研究对象，收集和统计分析针灸、TIP、西药干预3个月、6个月的多导睡眠监测、心理量表等数据，研究结果表明：TIP、



西药、针灸三种疗法对抑郁症伴失眠患者的抑郁、焦虑等情绪均有明显的改善作用，效果相当，但西药治疗起效更快。这种研究，还是在TIP技术本身还不太成熟的情况下进行的。经过这次研究，我们对这种技术本身进行了进一步的整理与规范，特别是开创了“再成长治疗”技术，这是专门针对异常发展或人格矫正与重塑问题进行治疗的方法，临床初步观察，疗效要远比原来的TIP技术巩固与持久。它初步受到了临床的疗效检验，进一步的临床研究还在进行中。

我在《发展治疗学》一书的前言中也已经说过，《低阻抗意念导入疗法——“TIP技术”的理论与实践》是《发展治疗学》的方法与技术支撑，而《发展治疗学》又是《低阻抗意念导入疗法——“TIP技术”的理论与实践》理论支撑。由于《发展治疗学》的理论已经初步形成，为今后低阻抗意念导入疗法—TIP技术的临床研究提供了巨大的发展空间。我们已经在这个理论下进行了后续的研究，而且形成了各种思路，为心理治疗特别是异常发展的治疗问题，展示出美好的前景。我们更希望国内外心理学界的各位同仁和朋友，积极支持低阻抗意念导入疗法—TIP技术和《发展治疗学》的进一步研究，目标只有一个，为那些煎熬在精神或心理疾病当中的患者们提供更好的帮助。

本书形成过程中，得到了辽宁中医药大学孙泽先教授精神上、知识上的巨大支持，北京安定医院心理科姜长青教授、中国科学院心理研究所韩布新教授在初次审阅过程



中，从宏观到微观都提出了中肯的修改意见，也只有经过这样一个过程，我们才敢付梓。当然，我还要感谢中国中医科学院广安门医院心理科这个国家中医药管理局中医心理学重点学科建设单位团队中的每一位团员，包括我的博士研究生、硕士研究生，他们都不同程度地为这门学问的建立倾注了汗水。如果将来这种方法能够对临床心理治疗有一定的意义，其中也有他们的一份功劳。

藉此21世纪第一个10年过去，新的一年来临之际，对他们，对曾经为中医心理学学科建立和发展作出过贡献的所有领导、专家以及国内外朋友们致以诚挚的感谢！

汪卫东

2011年3月于北京



目 录

第一章 与 TIP 技术相关的理论	1
第一节 精神分析理论	2
第二节 中医深层心理学理论	3
第三节 系统心理学理论	11
第四节 中医气功学理论	17
第五节 催眠心理学理论	23
第六节 文化心理学理论	25
第二章 中国人的人际关系与心理	27
第一节 中国人的人际关系	27
第二节 亲子关系	34
第三节 夫妻关系	38
第四节 家庭关系	43
第五节 心理患者的自主选择权与“向导式医患关系” ...	49
第三章 TIP 技术基本理论	56
第一节 低阻抗学说	56
第二节 意念导入学说	66



第四章 TIP 技术的特色	83
第一节 TIP技术理论特色	83
第二节 TIP技术临床特点	86
第三节 TIP技术优势	94
第五章 TIP 技术体系与要素	97
第一节 TIP基础治疗技术 (TIP1)	97
第二节 TIP核心治疗技术 (TIP2)	107
第三节 对症治疗技术 (TIP3)	138
第四节 相关技术 (TIP4)	151
第五节 治疗后的处理	154
第六节 TIP技术运用技巧	155
第六章 TIP 技术操作规范与流程	160
第一节 操作流程	160
第二节 异常发展形成过程与心理疾病	169
附件1: TIP技术针对恐惧症治疗的操作规范与流程	173
附件2: TIP技术针对焦虑症治疗的操作规范与流程	174
附件3: TIP技术针对强迫症治疗的操作规范与流程	175