

心理专家

郑重推荐

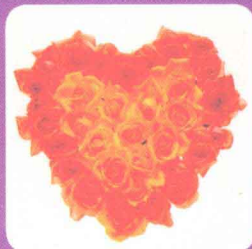
掌握要领

健康在握

读完本书

无师自通

心理医生



风靡全国**居家生活**百科
FengmiQuanguo
JujiaShenghuoBaik

帮您避开心灵的暗礁
险滩，驶向健康的彼岸

引导心理走向
造就健康心态



- 这是一个可读性极强的现代家庭生活健康读本。
- 帮您消除内心的困惑，让生活充满阳光。

宋建华◎主编



中国戏剧出版社

心理专家

·郑重推荐

·掌握要领

·健康在握

·读完本书

·无师自通

心理医生

引导心理走向
造就健康心态

帮您避开心灵的暗礁
险滩，驶向健康的彼岸

超值版
家庭必备

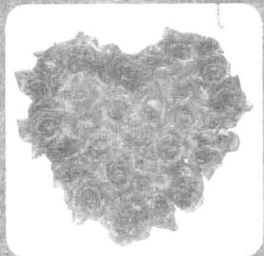
风靡全国居家生活百科

FengmiQuanguo
JujiaShenghuoBaike

- 这是一个可读性极强的现代家庭生活健康读本。
- 帮您消除内心的困惑，让生活充满阳光。

宋建华◎主编

中国戏剧出版社



图书在版编目(CIP)数据

风靡全国居家生活百科/宋建华 主编. —北京:中国戏剧出版社,
2008.5

ISBN 978 - 7 - 104 - 02651 - 8

I. 风… II. 宋… III. 心理学 - 基本知识 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 093314 号

心理医生

责任编辑:万晓咏

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电 话:010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真:010 - 58930242(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京威远印刷厂

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:396

字 数:2200 千字

版 次:2008 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 104 - 02651 - 8

定 价:716.40 元(全 18 册)

版权所有 违者必究

目 录

第一章 心理咨询法

一	心理咨询概述	1
1.	什么是心理咨询	1
2.	心理咨询与心理治疗的异同	2
二	心理咨询的形式	4
1.	按来访者是否本人:直接咨询和间接咨询	4
2.	按来访者数量:个体咨询和团体咨询	10
3.	按来访的途径:门诊咨询、通信咨询、电话咨询	11
三	心理咨询过程	17
1.	心理咨询过程的主要特点	17
2.	心理咨询过程的基本阶段	19
四	心理咨询的原则	24
五	当代心理咨询的理论和方法的整合趋向	26

第二章 心理治疗的方法

一	心理治疗概述	30
1.	心理治疗的定义	30
2.	心理治疗的种类	31
3.	心理治疗的原则	31
4.	心理治疗的目标	32
二	心理治疗的过程	33
1.	心理治疗的机制	33
2.	心理治疗的阶段与步骤	34
三	心理治疗的方法	41
1.	精神分析法	41

2. 阿德勒疗法	54
3. 存在主义疗法	56
4. 咨客中心疗法	58
5. 格式塔疗法	63
6. 行为疗法	66
7. 认知治疗技术	92
8. 认知行为疗法	109
9. 现实疗法	118
10. 后现实疗法	124
11. 支持疗法	128
12. 森田疗法	130
13. 静默治疗	138
14. 团体疗法	142
15. 环境刺激疗法	159
16. 电抽搐疗法	163
17. 其他疗法	164

第三章 异常心理的判别

一 异常心理的概念与判别标准	167
1. 有关概念的区别	167
2. 常用的判别标准	168
二 异常心理的类别与成因	170
1. 异常心理的类别	170
2. 引起异常心理的原因	171
三 心理健康的标准与维护	174
1. 心理健康的标准	174
2. 心理健康的维护	176

第四章 创富中自我的个性因素

一 创富者的人格力量及展现要诀	180
1. 富裕的真正内涵	180
2. 完善人格的现实体现与自我创富	181
3. 创富是自我实现的必然结果	182
二 自我激励与创富成功之秘	183
1. 期望理论	183

2. 创富必备——善待挫折	184
3. 归因论——积极创富的法宝	185

第五章 挖掘自我潜能与实现创富

一 自我意向——寻找自身的创富定位	187
二 自身内在成功机制的探索法	188
1. 成功的“本能”	189
2. “异想天开”者与创富——一个关于“想象”的创富学依据	189
3. 时刻发展新的自我意向——构思练习	190
三 心理创富图像	191
1. 心理创富图像能创造奇迹	191
2. 心理图像的原理	192
3. 积极的心理图像练习	192
四 个性潜能释放练习法	193
1. 释放个性潜能——练习一	194
2. 释放个性潜能——练习二	194

第六章 心理防卫机制的建立

1. 否认	197
2. 歪曲作用	198
3. 外射作用	199
4. 内射作用	200
5. 退行作用	201
6. 幻想作用	202
7. 潜抑作用	203
8. 隔离作用	204
9. 转移作用	204
10. 反向作用	205
11. 抵消作用	206
12. 补偿作用	207
13. 合理化作用	208
14. 压抑作用	209
15. 升华作用	210
16. 利他作用	210
17. 幽默作用	210

第七章 神经症

一 神经症概述	212
1. 神经症的诊断标准	212
2. 神经症的治疗	212
二 神经症各论	213
1. 抑郁性神经症	213
2. 强迫症	219
3. 神经衰弱	225
4. 焦虑症	228
5. 恐怖症	233
6. 疑病症	235

第八章 性功能障碍

一 性功能障碍概述	237
1. 性功能障碍的概念	237
2. 导致性功能障碍的原因	237
3. 性功能障碍的心理治疗	238
二 性功能障碍各论	241
1. 阳痿	241
2. 早泄	248
3. 性厌恶	251
4. 性感缺乏	253
5. 性交疼痛	256

第九章 性心理障碍

一 性心理障碍概述	261
1. 性心理障碍的概念	261
2. 性心理障碍的判别标准	261
3. 性心理障碍的成因	262
4. 性心理障碍的预防	264
5. 性心理障碍的治疗	266
二 性心理障碍各论	269
1. 同性恋	269

2. 恋物癖	272
3. 恋童癖	274
4. 露阴癖	275
5. 窥阴癖	277
6. 异装癖	279
7. 易性癖	281
8. 摩擦癖	284
9. 性虐待癖和性受虐癖	285
10. 其他性心理障碍	287

第十章 人格障碍

一 人格障碍概述	288
1. 人格障碍的概念	288
2. 形成人格障碍的有关因素	289
3. 表现特征	291
二 人格障碍各论	291
1. 偏执型人格障碍	292
2. 冲动型人格障碍	296
3. 分裂型人格障碍	299
4. 反社会型人格障碍	303
5. 表演型人格障碍	305
6. 强迫型人格障碍	308
7. 回避型人格障碍	310

我国的阮芳赋先生曾推荐里斯曼所下的定义：“咨询是通过人际关系而达到的一种帮助过程、教育过程和增长过程。”这一定义基本表达了咨询的实质内容。

综上所述,我们给心理咨询作如下定义:心理咨询是通过人际关系,运用心理学理论和方法,给咨询对象以帮助、启发,以协助其自强自立的过程。通过心理咨询,可以使咨询对象在认识、情感和态度上有所变化,解决其在学习、工作、生活、疾病和康复等方面出现的心理问题,从而更好地适应环境,保持身心健康。下面用一实例来具体说明。

〔病案〕

求询者,男,大学文化水平。曾在某医院工作。患强迫症10年。主要表现为在上班回家后要长时间洗澡,见到同事也觉得恐惧,医院发的钞票都要消毒,别人坐过的椅子要反复擦洗。病人自身也认为没有这个必要,但却常常无法克制自己的冲动,不洗就非常紧张和恐惧,以至于不能在那里工作。后来调到其他单位工作,仍恐惧把医院的脏东西带回家来,来治疗前,已经不能工作。

这位咨询者非常焦急,迫切希望医生给予帮助,克制自己不再反复洗涤。

在对这位求询者进行治疗的过程中,医生首先让他发现:他的这种莫名其妙的恐惧心理实际上是一种缺乏理性的儿童心理,而并非成人应有的逻辑,让其认识到自身行为的这种荒谬性。此后,治疗者进一步向病人讲解了这种恐惧心理是在幼年期形成,在成年后遇到心理冲突就显现出来,要用成年人的态度去对待它。并要求病人思考,写书面体会和回忆生活经历。接着又指出,作为一个成年人不能迁就自己内心的幼儿恐惧,不能允许它继续主宰自己的行动。在经过几次会谈后,求询者表示自己好多了,而且对自己的儿童心理有了认识,在书面体会中表示要坚决用成年人的态度去揭露、批判自己的幼年恐惧。同时,行为上也有所表现,对医院的恐惧减轻,已经可以在医院里稍做活动,而不会存在先前的恐惧心理了。

2. 心理咨询与心理治疗的异同

通过比较心理咨询和心理治疗的定义,不难看出二者之间有许多相似之处。1953年,美国咨询心理学分支学会主席哈恩(M. E. Hahn)曾说过,许多心理咨询学家和心理治疗学家都认为,心理咨询和心理治疗不能截然分开。心理咨询家所做的工作,在心理治疗家看来,就是心理治疗;而心理治疗家所实践的,在心理咨询家看来则是心理咨询。当然,心理咨询和心理治疗还是有所区别的。由哈恩的这段话我们不难看出:心理咨询和心理治疗这二者处于可区分与不可区分之间。说它们不可区分,是因为心理咨询与心理治疗的确有许多关键之处相互补充,难以分解。

心理咨询与心理治疗的相同之处主要表现在以下几个方面:

1. 采用的理论方法常常是一致的

即在心理咨询和心理治疗的理论上没有明确的界限。罗杰斯是第一个提出心理咨询概念的人,他的咨客概念、咨客中心疗法以及关于人类心理成长发育潜能的学说,对心理咨询和心理治疗都有极大的影响,扩大了心理咨询的范围,也扩大了心理治疗的对象。心理治疗不再局限于几种特殊的神经症,如强迫症、恐怖症等,而是包括了一些具有烦恼、焦虑情绪的正常人。汉森(J. C. Hansen)曾指出,每一个心

理咨询家都必须发展个人咨询学说,在大多数情况下,这种学说都是折中的。1977年,加菲尔德(S. L. Garfield)等人征求了154位从事心理咨询的医生的意见,他们表示,在现存的学说中没有一种能单独运用于心理咨询和心理治疗中所见到的多种咨客的复杂情况。

2. 工作的对象常常是相似的

即在病与非病之间没有明确的界限。那些有洁癖的正常人与较轻的强迫性洗濯病人之间,小心谨慎、工作细致的正常人与较轻的强迫症病人之间,在没有影响到正常的生活、工作秩序时,都是难以区分的。对个性偏于狭隘、忧郁的正常人和较轻的神经症性抑郁病人,实际上也不易鉴别。在日常临床工作中,要求帮助的咨客大都有各种烦恼和心理障碍,且多处在正常和心理疾病这个连续系统之间,难以划分。因此,心理咨询专对正常人而心理治疗专对病人这一规定,也就失去了现实基础。

3. 在强调帮助求助者成长和心理改变方面。二者是相似的

心理咨询和心理治疗都希望通过施治者与求助者之间的互助,达到使求助者心理改变和发展的目的。

4. 二者都注重建立施治者与求助者之间的人际关系

认为这是帮助求助者心理改变和健康成长的必要条件。

尽管心理咨询与心理治疗之间有上述相似之处,尽管有的心理咨询者做了一些心理治疗工作,有的心理治疗者也有些心理咨询工作,也仍然存在着如下不同之处:

(1) 心理咨询的对象主要是正常人、正在恢复或已康复的病人。着重处理的是正常人所遇到的各种问题,诸如日常生活中的人际关系问题、职业选择问题、教育问题、婚姻家庭问题等等;而心理治疗的对象则主要是有心理障碍的人,其适应范围主要为某些神经症、性变态、心理障碍、行为障碍、身心疾病、康复中的精神病人等。

(2) 心理治疗的主要形式是门诊和住院心理治疗。其从业人员主要是医生和临床心理学家;而心理咨询的主要形式是门诊咨询和现场咨询,从业人员主要是各类心理学工作者和社会工作者。

(3) 心理咨询用时较短,一般咨询一次至几次即可。而心理治疗较费时间,由几次到几十次不等,甚至更多,需经年累月方可完成。

(4) 心理咨询在意识层次上进行,更重视教育性、支持性、指导性。着重找出已存在于求助者自身的某些内在因素,并使之得到发展,或在现存条件的分析基础上提供改进意见;心理治疗则主要在无意识领域中进行,且具有对峙性,重点在于重建病人的人格。

(5) 心理咨询工作是更为直接地针对某些有限的具体目标而进行的。心理治疗的目的则比较模糊,其目标是使人发生改变和进步。

二 心理咨询的形式

心理咨询的形式按照不同的标准可有多种划分。

1. 按来访者是否本人:直接咨询和间接咨询

(一)直接咨询

直接咨询,是指由心理咨询人员对求询者本人直接进行的咨询。直接咨询的特点是通过咨询者与求询者的直接交往和相互作用,使求询者的疑难问题得到解决,心理困扰或轻微心理疾患逐渐得到排解或减轻。这种方式是心理咨询中最常见的,也是需要提倡的形式。

下面介绍一位心理咨询医生使用认知行为疗法进行直接咨询的实例。

〔病案〕

姓名:胡某某性别:女年龄:30岁

教育程度:电大二年级 社会经济地位:某单位统计员 婚姻状况:已婚

外在表现:表情紧张,语音偏低,主动谈病情。

表现出的问题:由于工作与学习压力大,表现出紧张、焦虑、失眠、担心等。

既往生活史与当前生活情景:

胡某某,女,30岁,统计员,由丈夫陪伴来就诊。病人表情紧张,语音偏低,主动谈病情。自述两个星期以前,由于工作与学习紧张,焦虑、失眠、担心,不知如何应付,前来精神科门诊诊治。病人为高中毕业生,现在在某单位做统计工作。由于客观原因失掉了上大学的机会,为了继续深造,两年前她和其他许多同事一起报考电视大学,在职学习英文,现在已是二年级学生。本来由于边工作、边学习,已感到吃力,且偶尔失眠,吃些药也就无所谓了。但三个月前由于被提升为主管统计工作,负担加重,又加上正值一年一度的电视大学的考试将至,心理负担加重。虽然自己彻夜不眠地念书,可是功课还是赶不上。由于单位要求按时报送报表,自己却迟迟赶不出来,结果领导批评只顾念书而影响工作,心情显得更不好,时时紧张不安,不知如何是好。一方面担心不能参加考试而前功尽弃;同时也怕报表赶不出来,任务完不成。心里犹如热锅上的蚂蚁,不知所措。

心理分析与评估:

与病人初次谈话

医师:“到底为什么觉得那么紧张呢?”

病人:“因为我是做统计工作的,统计工作每半年要向上级单位报各种报表,非常忙;我同时又在上电视大学,没有脱产,在职念书。在这两者之间就比较矛盾。再加上考试时间和报表时间的冲突,所以我心情就更紧张。医师,你说我该怎么办呢……”

医师:“你想呢?”

病人:“我总想怎么把时间挤出来,把表报出去,同时又可以参加考试,但我认为我做不到,所以心里就矛盾起来……”

医师：“让你觉得很难处理？”

病人：“是的。我现在紧张得手也发抖，写报表的时候，一直紧张得发抖，没办法写。回到家里心情仍紧张，情绪也不好，饭也吃不下。勉强吃了就呕吐。”

医师：“那一定很难受！”

病人：“是呀！心里老是紧张……不断地想怎么办呢？怎么办呢？……实在没办法解决。医师，你说怎么办？”

医师：“你跟领导谈过没有？”

病人：“领导批评我，说我只想考试，不关心工作……”

医师：“报表的事没有人帮助你？”

病人：“没有。因为只有我熟悉，只有我才能搞，没有别人可以帮忙。”

医师：“嗯！”

病人：“所以我就想到医院去休息休息，看看为什么我一吃东西就吐出来，而且两手总是发抖。”

医师：“结果呢？”

病人：“结果是我们领导不能理解，就说我住院是想躲避工作去准备考试。把我气坏了，差一点跟他吵起来。”

医师：“看样子事情变得严重了。”

病人：“是呀！所以我才赶紧来看门诊。医师你说我怎么办才好！”

当一个人心理上有很多负担与压力时，会感到很难受、吃不消。特别是当他“预料”事情会恶化，变得很危险，或者后果不堪设想时，则由于那种“预料”或“想象”而更感到焦虑不安。目前这个病人认为假如她没按时完成报表，或按时参加考试，就会产生极恶劣的后果，根据那种“预料”，病人就变得很着急、紧张，无法控制自己。

治疗过程：

1. 改变内心的看法、态度与做法

治疗的方向之一就是跟病人一起检讨那种令人可怕的“预料”，想办法改变看法，“化险为夷”。

医师：“你刚才说，很担心挤不出时间来准备考试，是吗？”

病人：“我这么紧张，根本没办法定下心专心念书了！”

医师：“所以你担心考试考不好，是不？”

病人：“是呀！”

医师：“考试考得不好，（你认为）结果会怎么样呢？”

病人：“那就很令人伤心了！”

医师：“怎么说？”

病人：“我花了一年时间，用了那么多精力去念书，也交了不少学费，结果考不上，那还不糟糕吗？”

医师：“不好是不好，难道会是很糟糕吗？”

病人：“那当然！我这一年辛辛苦苦念了书，少说、少做别的事，一心一意就是

为了这个考试……”

医师：“结果不能考，是吗？”

病人：“是呀！”

医师：“这我可以理解，可是比起其他的事情来，还没有那么糟糕吧？！”

病人：“怎么说？”

医师：“比如，你害了一场大病，得了癌症；或者需要开刀，切除一条大腿；或者房子被火烧了……”

病人：“当然没有那么严重。”

医师：“这一次你考不上，顶多是明年再考一次。”

病人：“还得再念一年，明年再考！”

医师：“看样子事情并不是那么糟糕透顶走投无路，只是多等一年的事。况且你已经等了好几年了，再多一年，也不算什么吧？总比你现在着急得像热锅上的蚂蚁似的要好。万一来个心脏病发作什么的岂不是更糟？”

病人：“你是说，我把事情看得太严重了？”

医师：“一个人把事情看得太严重，就容易反应强烈。假如把事情看得简单些，反应也就会平静些。”

病人：“……”

医师：“假如你到时候报不出表来，事情会怎样？”

病人：“那也会很不好，很坏。”

医师：“怎么坏？”

病人：“假如到时我统计表报不出来，说不定会影响全年的奖金或部分工资；领导会当着大家的面批评我，那就更不好过了……”

医师：“当一个人想同时赶做几样事情，而赶不出来时，常会觉得紧张。像这种情形，最好权衡一下轻重，把精神与时间先倾注在一件比较重要的事情上，把该件事做完了以后，再去试做另外一件重要的事情，这样一个接一个，按主次关系去处理，心里就比较踏实舒畅，也有效果。例如把工作上的报表与电视大学的考试比较起来，哪一样对你比较重要？”

病人：“因为我想两件事都重要，所以才这么急着两边赶。……”

医师：“所以才觉得两样都搞不出来，反而更着急了。假如你从利害关系方面着想，报表与考试，哪一个对你的将来有决定性的重要意义？”

病人：“那不用说啦，是报表重要。”

医师：“考试其次？”

病人：“是的。”

医师：“怎么说呢？”

病人：“因为考试考不考得上，只影响我的资历。可是报表能不能赶出来，却影响我的整个工作。”

医师：“你不能丢掉工作，不能受处分，否则影响你一辈子，是吗？”

病人：“那当然不用说。”

医师：“这样看来，你还是按照主次关系，看哪件比较重要，就先专心于哪件事，把报表准备好，完成你的工作任务，假如剩下时间，再去考虑考试的事情。不然即使考试考上了，而却把工作弄糟了，那还有什么用？”

病人：“……”

医师：“就是把事情按重要不重要，分先后主次，先照顾最重要的事情。这样办事有先后秩序，反而能一一攻破呢！”

病人：“这我就明白了。可是我现在就是时时刻刻、每分每秒都很紧张，松弛不下来。”

医师：“对！因为患紧张毛病的人，其毛病有时不在容易紧张，而在于紧张后该松弛下来时，不容易松弛下来，所以一直持续处于紧张状态，很难受。”

2. 尝试行为治疗

从行为治疗的立场说来，有些技巧是特别帮助病人松弛下来的。比如，最简单的是使用“全身松弛法”，即练习如何按照自己的意志，逐步放松全身的随意肌，继而获得心理上的松弛（详细参照第十一章）。其主要原则，在每日每隔一定时间试行放松动作，随时帮助个人获得轻松的情况；同时在紧张情况以后，随时能把自己的心情与身体“转回”到松弛的状况，是一种简单具体、有用的行为治疗技巧，可以帮助患有焦虑毛病的人。其具体的教导练习方法如下：

医师：“医师可以教你如何自己练习全身松弛的方法。你想试试看吗？”

病人：“好的。”

医师：“这种方法的主要目的，就是让一个人能养成一种习惯，把自己的紧张除去，松弛下来。操作很简单，谁都可以尝试。……”“好，现在坐在你的椅子上，尽量保持舒适的姿势。首先把你的眼睛闭起来，让你的注意力集中在你自己的身上。……然后把注意力移到你的头部，注意看看头部哪里肌肉很紧，有没有使你不舒服？”

病人：“感觉不到。”

医师：“没关系。现在你把牙关咬紧……有没有感到两边面颊很紧？”

病人：“有的！”

医师：“现在把牙关放松，把咬牙的肌肉放松……”

病人：“肌肉有松下来的感觉。”

医师：“对了。再注意看看头部什么地方的肌肉还很紧，全部把它放松，让头部各部分都松弛下来。现在把注意力转移到脖子。首先把脖子的肌肉弄得紧紧的。对了，好紧吧？”

病人：“很紧。”

医师：“好，现在把脖子的肌肉全部放松，对，觉得轻松了吧？”

病人：“是的。”

医师：“记得脖子肌肉紧的时候，是怎样的感觉，脖子放松的时候，又是怎样的感觉。现在把脖子继续保持在松弛的状态，然后把注意力转移到肩膀上。看看肩膀是怎样？”

病人：“有点酸痛，紧的感觉。”

医师：“对。表示肩膀肌肉有点紧张。那么现在把肩膀竖紧，把肌肉弄得更紧，保持一两秒钟，然后马上放松，把肩膀所有肌肉都放松……对，这样放松下来，觉得很舒服、轻松了吧？”

病人：“嗯。”

医师：“现在你已经学会如何把脖子、肩膀放松，那么下一步把注意力移到两手上来。”“现在把两手用力抓紧，抓紧两三秒钟，有什么感觉？”

病人：“两手很紧，而且发麻起来，有点酸痛。”

医师：“对。现在把两手同时放松，把两手所有肌肉都松弛下来……觉得轻松了吧？把两手放得舒舒服服的，尽量保持松软无力，很松弛。对，这样松弛下来。……现在把注意力移到胸部。首先吸一口气，把胸腔胀得鼓鼓的。保持一两秒钟，然后把气吐出来，再吸气；慢慢地吸气、呼气，让胸部也觉得很轻松。这样子慢慢地深呼吸几次，头部也会感到有点迷迷糊糊，轻松下来了，是吧？”

病人：“……”

医师：“非常好。那么现在我们继续把注意力转移到脚部，看看脚部肌肉有没有紧张，假如有，就让它也松懈下来。全身上下都松懈下来。继续闭着眼睛，想象是躺在舒服的沙发上，或床上，轻轻深呼吸，把全身放得软软的，很轻松……就这样保持一两分钟……好极了。你很会学习，已经学会如何自己把自己全身肌肉都放松，达到轻松的情况了，是吗？”

病人：“是的。”

医师：“好，你现在可以好好坐起来，恢复你本来的姿势。可是，要记得你是应用什么方式把自己放松的。我要你每天上、下午这样操作两次。不管你在哪里，念书也好、工作也好，找一个地方每天几次自己把自己放松，让你的躯体与心情能每隔一段时间定期休息轻松一下。同时，每天每次无论遇到什么紧张情况，比如：工作紧张、赶时间、忙于念书、跟别人争吵、跟领导讨论，等等，你心情紧张以后，马上找机会把自己的躯体松懈下来，帮助你从紧张状况中脱离出来，恢复到平常情况。如此，自然而然心情也跟着轻松下来，不会整天都持续紧张，因过分着急而难受了。从今天起，你可以开始这样试试看。”

这种行为治疗法的施行，其特点应着眼于如何实际地帮助病人解除或改变困扰着他的行为、习惯或情绪，简单且具体。而且其特点在于不考虑病人心理上烦恼、困惑或操心的事到底是什么，也不用去分析产生病理的根源，而专心注重于如何减轻或改变病人非适应性的行为反应。对于有些病人，特别是不愿谈论其内心问题的病人；或者着急紧张很厉害，严重被症状困扰着的病人，需马上做此对症性治疗。

反过来说，假如病人毛病的来源，与其环境有关，特别是与人际关系有密切关系的话，那么，治疗方式可以考虑朝此方向进行。

3. 探索人际关系

从心理学的角度来说，一个人的紧张与不安，可以说是针对着某种心理上的挫折、冲突、压力或困难而产生的情绪反应，反射着其适应上的困难，特别是在家庭、学

校或工作环境里存在不良或不适当的人际关系。这时,治疗的重心可以研究探讨其所处环境与人际关系如何,朝此方面去进行辅导。

医师:“你在这个单位工作几年了?”

病人:“也近八九年了。”

医师:“以往工作很顺利吗?跟同事们相处怎样?”

病人:“还可以。”

医师:“你负责统计工作,同事们觉得怎样?”

病人:“我是被分配到这个专业来工作的。因为我脑子好,在数学方面不错,所以做得还很称职。只是……”

医师:“只是怎样?”

病人:“没什么……”

医师:“说说看。”

病人:“有些人不太欣赏我的能力……”

医师:“有点不满意?”

病人:“人家说‘枪打出头鸟’,因为我有时表现得好,有人……”

医师:“有人找你麻烦?”

病人:“可以这么说。”

医师:“谁会找你麻烦?”

病人:“并不是找我麻烦,只是不见得欣赏我的表现。”

医师:“谁?”

病人:“……”

医师:“是领导?”

病人:“我们领导虽然工作很认真,可是他的文化水平不怎么高,且专业知识与水平也比较差。”

医师:“是不是领导心里不大高兴你专心去念大学,而说你不注重工作?……”

病人:“可能有点这种情况。”

医师:“这是可以理解的。不过,发生这种事情,一般人怎样看?”

病人:“什么意思?”

医师:“我是说,假如有的领导不喜欢你教育水平及能力太高,过分求进,那底下人会怎样反应?”

病人:“有些人则不服气,找机会闹……”

医师:“那可不太合适了。还有呢?有什么比较积极有用的处理办法没有?”

病人:“最好的办法就是跟领导直接谈,交换思想,让领导了解你的思想,我们也了解领导的想法,希望能彼此谅解,改善彼此相处的关系。”

医师:“也就是说,工作人员要尊重领导的立场,做领导的也要体贴、培养下层人员,让他们能发挥潜力不断进步,彼此相互尊重,是吗?”

病人:“我没办法这么做。”

医师:“为什么?”

病人：“我不习惯于跟人家交换思想。我说话很直，有时很容易一开口就伤害了别人，所以不敢跟领导交换思想。”

医师：“可是，现在你不是还可以跟医师谈吐内心事，也懂得跟医师交流吗？”

病人：“跟医师比较容易，跟领导就不容易。”

医师：“你跟领导交流交流，向他说明为什么考试对你那么重要，请他尽量协助你渡过这个难关，或许还有办法。”

病人：“那我就不晓得了，要试试看。”

医师：“假如平时你跟领导关系很好，上下能合作，感情也融洽，像你现在处于这种既要赶报表，又要急于准备考试，领导会怎样帮助你？”

病人：“他肯定会理解我的心情，帮助我，比如叫别的同事替我负担点儿工作，让我渡过这个难关。”

医师：“那你就不会像现在这样紧张得焦头烂额了。”

病人：“也许是。”

医师：“看来补念大学，提高教育水平很重要，如何跟同事与领导相处，维持良好关系，也很重要。”

病人：“你说得对。”

(二) 间接咨询

间接咨询，是指由心理咨询人员对来访的求询者亲属及其他人员所反映的当事人的心理问题进行的咨询。间接咨询的特点是在咨询者与当事人之间增加了一道中转媒介，当事人的心理问题靠中转人向咨询者介绍，咨询者对当事人的处理意见也要由中转人付诸实施。因此，在间接咨询中，如果不能正确处理好咨询者与中转人的关系，使咨询者的意见易为中转人所接受并合理实施，就会直接影响到咨询效果。所以，也正因为如此，在没有非常特殊原因的情况下，应尽量要求咨询对象本人亲自求询，并有足够的求医动机，只有在这样的前提下，双方才能密切合作、共同努力，从而取得令人满意的疗效。

2. 按来访者数量：个体咨询和团体咨询

(一) 个体咨询

这是心理咨询最常用的形式。所谓个体咨询，是指咨询者与求询者一对一的咨询活动，如我们上面的案例即是个体咨询的例子。由于这种咨询活动既可以采用面谈的方式，也可以通过电话、信函等其他途径进行，个体咨询也可以分为以下几种形式：

(1) 面咨：就是指求助者来到咨询服务部与咨询师面对面地交流。这样可以促进双方直接真诚地交流与了解，一般咨询效果比较明显。是目前主要的咨询方式。

(2) 电话咨询：这种咨询方式较适合那些时间紧迫或不愿暴露真实身份的求助者。

(3) 互联网咨询：网络咨询比较适合那些受躯体条件、地理环境或个人习惯等限制，不能或者不愿直接进行咨询的求助者。

个体咨询具有保密、易于交流、触及问题深刻、便于个案积累和因人制宜等优