

*Xinti Lixun* 心理咨询  
*Zhilibao* 与治疗

杨建勋 / 编著

苏州大学出版社

# 心理咨询与治疗

杨建勋 编著

苏州大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

心理咨询与治疗/杨建勋编著. —苏州: 苏州大学出版社, 2000. 10(2004. 10 重印)  
ISBN 7-81037-731-0

I. 心… II. 杨… III. ①心理卫生-高等教育-教材②精神病-精神疗法-高等教育-教材 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 53437 号

### 心理咨询与治疗

杨建勋 编著

责任编辑 何其捷

---

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市干将东路 200 号 邮编: 215021)

丹阳人民印刷厂印装

(地址: 丹阳市新民中路 187 号 邮编: 212300)

---

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 9.875 字数 246 千

2000 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 3 次印刷

印数 2 501~6 100 册

ISBN 7-81037-731-0/B·14(课) 定价: 16.00 元

---

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换  
苏州大学出版社营销部 电话: 0512-67258835

## 序

这本书是写给那些关心人的心理发展和心理问题的人们的。

人们都说雨后的太阳最鲜亮，但究竟有多少人能轻松地走出那些乌云密布的日子，消除他们那无尽的阴霾。多少年来，有多少这样的朋友从我的身旁过往，我能读懂他们的那份沉重、写在他们脸上的那走不到尽头的艰辛与痛苦。记得有人跟我说过，癌症不一定能压垮人，但心灵的阴影更加可怕。很多人在一生中的很多时候会游走在生命的边缘，其脆弱的心灵像一根易断的弦，但他们没有放弃对生命的执著追求，从云中透出的一点点阳光又会唤起他们无限的希望。对于他们来说，生命的阳光比什么都重要，这束阳光来自真心的关爱和细心的呵护。

社会的变更无疑会带动社会心理的嬗变，在当今的社会，越来越多的人困扰于心灵的问题，这可能是激烈的竞争引发的，也有可能是需要更新的旧教育范式的产物，但无论如何，这已经成为人们瞩目的一个焦点问题。如果对此问题视而不见，故作轻松，或者将其视为自然现象，都是不负责任的托辞。

令人欣慰的是，在我国，心理咨询与治疗正在逐渐被人们所接受，无论是在小学、中学、大学还是在社会上，越来越多的心理咨询与治疗机构开始面向那些急需帮助的人们，为他们解除心灵上的困扰与折磨。他们既是严重的心理患者，也是那些由于社会生活的种种困扰而产生不良情绪的心理健康者。对于他们来说，来自社会与亲人的关爱很重要，但这还远远不够，他们尤其需要规范的

心理辅导,这就是咨询工作者的任务了。

咨询工作者除自身必须具备的条件比如有一颗爱心和健康的心理以外,还需要按照一定的步骤对来访者的心理问题进行信息方面的搜集和诊断。在此过程中,双方需要建立良好的咨询关系,这就要求咨询者具备熟练的沟通技巧并排除各种不良因素,其中有可能是咨询者自身的因素,也可能是来访者对咨询的各种干扰。在接下来的心理治疗中间,治疗者需要有较为详细的心理诊断为根据,治疗者要弄明白心理健康的标准、常见的心理问题与障碍及其表现,然后根据对方的具体情况选择适当的治疗方案。当然,治疗者需要掌握几种常见的治疗方法或流派,它们是精神分析疗法、行为疗法、森田疗法、集体心理治疗与家庭治疗、合理情绪疗法和人本主义疗法等。在实际的操作过程中,治疗者需要根据具体情况,具体对待来访者的心理问题。

心理咨询与治疗是一项艰苦的工作,它需要细致、耐心和经验的积累,当然它更需要的是不懈的努力。对于我来说,尽管这种努力目前还并不十分成熟,但我无法割舍对它长久以来都不变的眷恋,因为这里面还有那么多人的期待和关爱,他们是我的导师周晓虹教授,他给我专业上的影响使我终生受用不尽;张彦教授在这本书的整个写作过程中,给了我很多宝贵的建议;还有我的妻子臧淑凤为这本书的行文润色花费了很多时间和精力,在此对他们深表由衷的感谢。

由于成书仓促,书中难免会出现错误,敬请读者指正。

**杨建勋**

2000年9月

# 目 录

<b>第一章 心理咨询与治疗:心理健康的复归之路</b> .....	(1)
第一节 心理咨询及其特征 .....	(1)
第二节 心理治疗及其特征 .....	(6)
第三节 心理咨询与心理治疗的关系 .....	(9)
第四节 心理咨询与治疗的由来与发展 .....	(12)
第五节 心理咨询与治疗的相关学科 .....	(21)
<b>第二章 心理咨询的基本规定</b> .....	(27)
第一节 心理咨询对专业人员的要求 .....	(27)
第二节 心理咨询的方法、形式及范围 .....	(30)
第三节 心理咨询的基本步骤 .....	(37)
<b>第三章 咨询关系的建立</b> .....	(57)
第一节 咨询关系 .....	(57)
第二节 影响咨询关系的因素 .....	(62)
<b>第四章 咨询中的沟通技巧</b> .....	(67)
第一节 基本沟通技能 .....	(67)
第二节 非言语交流 .....	(76)
第三节 交流中的沉默 .....	(84)
第四节 咨询中所面临的一般问题 .....	(86)
<b>第五章 心理咨询中的阻抗</b> .....	(97)
第一节 阻抗:心理咨询中的障碍 .....	(97)
第二节 阻抗的表现形式 .....	(98)

第三节	阻抗的根源	(102)
第四节	阻抗的克服	(107)
<b>第六章</b>	<b>咨询诊断</b>	(111)
第一节	心理健康的标准	(111)
第二节	异常心理表现	(116)
第三节	常见的心理疾病	(123)
第四节	对问题的认识和辨析过程	(135)
第五节	心理测验	(146)
第六节	人格理论及测量研究	(150)
<b>第七章</b>	<b>精神分析疗法</b>	(160)
第一节	精神分析学派的产生和发展	(160)
第二节	心理动力学疗法	(180)
第三节	认识领悟疗法	(183)
第四节	疏泄疗法	(191)
<b>第八章</b>	<b>行为疗法</b>	(195)
第一节	概述	(195)
第二节	行为疗法的理论基础	(196)
第三节	治疗方法	(204)
<b>第九章</b>	<b>森田疗法</b>	(227)
第一节	关于神经质症的论述	(227)
第二节	森田疗法的治疗原则	(234)
第三节	森田疗法的治疗方法	(241)
<b>第十章</b>	<b>集体心理治疗与家庭治疗</b>	(249)
第一节	集体心理治疗的发展	(249)
第二节	集体心理治疗的机制及方法	(250)
第三节	家庭治疗	(260)
<b>第十一章</b>	<b>合理情绪疗法</b>	(270)
第一节	合理情绪疗法的理论基础	(270)

---

第二节	治疗步骤·····	(275)
第三节	合理情绪疗法的治疗技术·····	(276)
<b>第十二章</b>	<b>人本主义疗法·····</b>	<b>(286)</b>
第一节	概述·····	(286)
第二节	患者中心疗法·····	(290)
第三节	自我实现疗法·····	(300)
第四节	现实疗法·····	(303)



# 第一章 心理咨询与治疗： 心理健康的复归之路

## 第一节 心理咨询及其特征

咨询的涵义一再被界定，原因有二：其一，概念是科学研究的必经阶段，是建构命题和理论的先决条件。通过对某一现象的抽象与概括，我们就能够确定其内涵与外延，不至于在研究中超出其约定的范围，或与其他概念混淆；其二，对概念的不同理解直接影响咨询者的工作质量。倘能较好地理解咨询的内涵，就能够在认识上调整自己，在实践中不会迷失方向。

### 一、心理咨询的界定

“咨询”一词在我国最早出现于《书·舜典》，“咨十有二牧”、“询于四岳”，其中“咨”和“询”分别具有商量和问讯的意思。而《现代汉语词典》将其解释为“征求意见”，很显然，这种说法是从咨询者的角度出发的，它没有体现出咨询的社会互动性。拉丁文中的 *consultatio* 和英语中的 *counsel* 都基本上表达商讨或协商的意思，并可引申出考虑、反省、深思、忠告、交谈等涵义，因此可以说，它们在某种程度上更加贴近咨询的现代内涵。我们把咨询看成是一种双向性行为，是咨询者和咨询对象之间的协作过程，包含了诸如劝告、质疑、修正、接纳等行为。

关于咨询的定义，国内外曾有不同的界定方法，我们在借鉴的基础上，对心理咨询所应有的内涵进行如下的归纳和整理。

1. 心理咨询是一种帮助性人际关系 对于心理咨询 (psychological counseling)，国内外心理学界常倾向性地认为心理

咨询是一种帮助性人际关系,在这种人际关系中,咨询者与来访者扮演不同的角色,其中,咨询者要意识到自己作为帮助者的角色,而来访者也不能过分依赖咨询者。比如,心理学家莉奥妮·E·泰勒(Leone E. Tyler)认为,咨询是一种从心理上进行帮助的活动,它集中于自我同一感的成长以及按照个人意愿进行选择 and 作出行动的问题。而塞西尔·H·帕特森(Cecil H. Patterson)也说过,咨询是一种人际关系,在这种关系中咨询人员提供一定的心理气氛或条件,使咨询对象发生变化,作出选择,解决自己的问题,并且形成一个有责任感的独立个性,从而成为更好的人和更好的社会成员。在这种人际关系中,融洽的、协调的互动非常重要,它需要良好的心理气氛,从而使来访者对咨询者产生必要的信赖,树立起走出困境的自信心,这些都是达到最后治愈目的的必要手段。

2. 心理咨询的目的是帮助人们扫除心理障碍 无论是异常心理、变态心理,亦或是各种形式的不适应,对于个人、家庭、集体和社会都是一种不幸,尤其是直接的受害者,每一个沦落到心理伤痛阴影中的人都在为其生存于此世付出代价,甚至于是生命的代价,而这种伤痛带来的影响却常常是无形的、间接的,因此给人一种错觉,那就是与生理上的伤痛相比,心理的或精神上的痛苦要小得多,不值得大惊小怪。很显然,这种误解所带来的负面影响在今天日趋激烈的人际竞争中愈发凸显出来,难以计数的人们背负着挥之不去的精神伤痛,他们是各个年龄层次、不同职业背景、来自相异文化环境的人群。面对如此境况,心理咨询工作者的职责就是帮助他们重回健康的“精神家园”,享受正常人的生活,而他们的帮助范围也覆盖了拥有不同程度心理问题的人们。

3. 心理咨询是一种技巧性发挥 美国学者卡文那(M. E. Cavanagh)曾专门分析了咨询者的能力要素:(1) 咨询者必须是受过训练的,具有丰富的实践经验;(2) 咨询者与前来寻求帮助的人是有某种关联的,这意味着至少要有适当的相互理解和接受对方

的合作态度；(3) 职业咨询者要有咨询技能；(4) 咨询者要帮助来访者进行学习，也就是说要使他们学会更为合适的行为方式；(5) 咨询者要学会对待自己和他人，这是指咨询者要帮助来访者更好地对待自己，从而学会对待他人，这一点更为重要；(6) 咨询者要学会以更为有效的方式行事，促使来访者成长，这是咨询的目的所在。由此可见，咨询者的技巧是咨询过程中不可忽视的一环，如何与来访者建立起帮助性社会关系，同情、理解和尊重是咨询中的核心问题。

4. 心理咨询是一种社会性服务 美国劳工部所编的《职业名称词典》指出：咨询心理学家在中小学、学院、大学、医院、诊所、康复中心和工业企业中提供个别的或集体的指导和咨询服务，以帮助人们在个人、社会、教育、职业等方面达到有效的发展，并取得成就。所以，咨询常常被认为是一个服务领域，通过咨询这个过程，个体可以确定其目标、作出决定和解决问题。特殊咨询提供的服务覆盖面很广，涉及到康复、心理卫生、虐待、婚姻、家庭、性、宗教、职业、价值观和事业的发展等方面。

鉴于上述种种不同看法，我们这样给心理咨询下定义：心理咨询，是心理咨询者采用恰当的技巧，与咨询对象建立一种和谐、融洽、有益的人际关系，利用有关的知识与原理，帮助来访者发现问题及其根源，在充分发掘其潜力的基础上，改变其错误的认知结构和行为方式，让他(她)恢复或提高社会适应力。

## 二、心理咨询的特点

不难看出，完整的心理咨询过程少不了上述一些要素，这也是心理咨询应具备的特点。按照美国《哲学百科全书》的归纳，现代心理咨询应该具备以下特征：(1) 主要针对正常人；(2) 为人的一生提供有效的帮助；(3) 强调个人的力量与价值；(4) 强调认知因素，尤其是理性在选择和决定中的作用；(5) 研究个人在制定总目标、计划以及扮演社会角色方面的个性差异；(6) 充分考虑情景和

环境的因素,强调人对于环境资源的利用以及必要时改变。

根据这些归纳,我们认为心理咨询有以下几方面的特点:

首先,咨询对象主要是在应付日常生活中的压力和任务方面需要帮助的正常人。与此相比,以前的咨询行为就比较片面化。第二次世界大战以前,西方的大多临床服务主要针对孩子,而不是成年人。后来,重心逐渐转向个体心理治疗。现在的国外心理咨询已超越了这一点,它服务的对象越来越广,工作重心也开始外移,治疗的对象不再简单地被看作为心理疾病患者。另外,与人类心理困难作斗争的工作还需要借鉴其他领域的知识如教育学、哲学、社会学等。1984年,国际心理学会编纂的《心理学百科全书》肯定了心理咨询的两种定义模式,即教育模式和发展模式。其中认为,“咨询心理学家应该始终遵循的是教育模式而不是临床的、治疗的或医学的模式……咨询心理学家的任务就是要教会他们模仿某些策略和新的行为,从而能够最大限度地发挥其已经存在的能力,或者形成更为适当的应变能力。”由此,心理咨询工作者的视野不应该狭隘地局限于心理治疗上,更应该通过其行动给咨询对象以启发和教育,解决他们在学习、工作和生活上的障碍,使其更好地适应环境,达成和谐的心理氛围。

心理咨询工作者的服务范围由此而扩大到中小学、学院、康复中心、政府机构和工业部门等社区点上,已不简单地局限在心理诊所、医院等治疗机构,服务的项目也开始渗透到婚姻、家庭、学业及性等一切与个人生活相关联的区域。同时,那些并非职业咨询者的人也逐渐意识到一种对个人成长理论的需要,他们正努力把学来的心理学知识用于丰富他们的生活与工作。

其次,心理咨询是一个双向性过程。心理咨询人员给咨询对象以帮助、启发和教育,尤其应该将重点放在发掘咨询对象的个人能动性方面,帮助他们发现自己内心存在的不和谐因素,通过一些技术性手段使其找到引起心理劣变或痛苦的原发因素,并最终依

靠其自身力量将自己引上健康的回归之路。咨询工作者往往会忽视这一点，在咨询过程中一味地进行说教。在传统的观念中，咨询者的权威性被认为是对来访者进行全过程的指导，就是要让对方跟着自己的思路走，而不能容许来访者对这样的治疗持异议，这其中必然缺少引导、劝告、说服和独立思考的成分，从短期的效果来看，这可能有益于那些过分依靠权威的来访者，但从长远的角度出发，他们会在离开咨询者的情况下由于失去惯常性的依靠而不知所措，尤其是对那些没有独立思考习惯的人。

著名的美国黑人领袖马丁·路德·金曾经说过：“世界上所作的每一件事都是抱着希望而做成的。”强大的动机促使每一个愿意重新回到阳光下继续健康生活的人依靠自身的力量，改变自身，改变不良的生活方式，因为“人是可能性的存在”，“可能性”意味着人可以在自己身上发掘出无限的潜力，而这种潜力往往不易被察觉到。一个人能够激励自己，有效地控制自己，从而使自己重归健康之路，也是对其自身价值体系、自信心、自我能力和抱负水平的综合考验。

当然，心理咨询的质量也取决于咨询人员的操作能力，所以不可忽视其专业性和咨询技巧方面的训练，他们应该具有探窥人的内心世界的专业技巧和丰富的心理知识，这使他们在解决心理问题时具有其他社会群体所不可比拟的可信度和客观性。

再次，心理咨询具有渐进性。人的心理品质的形成与发展是一种渐进的过程，它不是一朝一夕的结果。同样的道理，一个人的不良心理特质也需要一个漫长的过程才能够将其慢慢地革除掉。所以，在心理咨询与治疗期间切忌有急躁冒进的想法。咨询人员要想克服咨询对象的心理障碍，必须由浅入深、循序渐进地引导患者步出低谷，不能一下子提出过高的要求。

最后，心理咨询具有社会性。在进行心理咨询时，工作人员必须考虑到社会环境在改变人们心理状态方面所起的作用。心理疾

病通常缘于一定的社会事实,可能是人的社会化程度较低、社会交往出现障碍等外在因素直接或间接使然的,那么,在治疗方面,传统的治疗方法如生物医疗模式(Bio-medical model)需要向生物心理社会医学模式(Bio-psycho-social medical model)转化,单纯的生物性治疗方法由于其狭隘的视角必然遭到淘汰。

人具有社会性,其独特的遗传行为使其具有其他所有动物不可比拟的文化遗产能力。作为社会个体,人不能不受到各方面的影响,无论在人生的哪一个阶段,人都要进行不同类型的社会化(从社会那里习得特定的价值观念、规范、生存方式等),以至于连心理疾病的判别标准在不同的社会背景下也各不相同,人成了“社会人”。从社会心理学的角度出发,无论是人的优秀的心理品质,还是不良的心理结构或行为习惯大都是在社会环境中逐渐形成的。恰如联合国世界卫生组织(WHO)对健康所下的定义那样:“健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会适应能力上的完全状态。”此定义的意义在于它充分强调了社会适应能力的重要作用。某一社会个体能否较恰当地与社会保持协调一致的关系反映出其心智的和谐程度。它给我们的另一个启示在于,在进行心理咨询和心理治疗时,我们必须足够地重视社会学或社会心理学所给予我们的视角,也就是说,社会学或社会心理学在对个案进行分析时,它非常强调社会因素在形成心理疾病方面所充当的角色,而这一点却往往是人们的盲点,或没有受到足够的重视。

## 第二节 心理治疗及其特征

### 一、什么是心理治疗

心理治疗(Psychotherapy)又称精神治疗,是指应用心理学的理论与方法治疗病人心理疾病的过程。心理治疗与精神刺激是相对立的。精神刺激是用语言、表情、动作给人造成精神上的打击、

精神上的创伤和不良的情绪反应；心理治疗则相反，是用语言、表情、动作和行为向对方施加心理上的影响，解决心理上的矛盾，达到治疗疾病的目的。关于心理治疗的界定，有许多不同的说法，下面介绍几种影响较大的。

一种观点认为，心理治疗是针对情结问题的一种治疗方法，主要由一位经专门训练的人员以慎重细致的态度与病人建立一种业务性的联系，用以消除、矫正或缓和现有的症状，调解异常行为形式，促进积极的人格成长和发展。

还有一种观点认为，心理治疗是心理学家从事具有周密计划的活动，其目的是让个体完成某些改变，以使他的生活更为幸福、愉快，也更有创建性。

第三种较有影响的说法是，心理治疗是治疗者和病人之间的一种相互作用，它是有计划的，涉及情绪问题的，可以吐露内心的，另外还要求治疗者有社会认可的资格。在相互作用的过程中，治疗者通过象征性的交往，有时也可用躯体方面的活动，设法解除病人的苦恼、忧伤和能力缺失。在进行治疗时，病人的家属或其他有关人员也可能进入这一相互作用之中。心理治疗也常常包括另一些内容，即帮助病人承认和忍受某些生活方面的不可能避免的苦难，并启发其个人成长。

上面列举的这些观点，它们的含义虽有差别，但有很多一致的地方。第一种定义代表了目前学术界最占优势的观点，它已为一些词典和较多临床心理学教科书所采用。这一观点的特色具有明显的医学思想的倾向，毫不忌讳地使用了症状和治疗等词语。这一定义既涉及心理治疗的性质和治疗者的训练及态度，也提出了消除症状和促进人格发展的目的。第二种定义则强调了心理学的倾向，是较为笼统的观点。第三种定义则是综合性的，强调了医生与患者双方的相互作用。其性质可以说是心理学的，其范围则较少受到限制。

参考上面的几种观点,我们认为心理治疗的定义有广义、狭义之分。从广义上讲,心理治疗就是通过各种方法,运用语言和非语言的交流方式,影响对方的心理状态,通过解释、说明、支持、同情、相互之间的理解来改变对方的认知、信念、情感、态度、行为等,达到排忧解难、降低心理痛苦的目的。从这个意义上说,人类所具有的一切亲密关系都能起到“心理治疗作用”。理解、同情、支持等心理反应就是生活中最值得提倡的心理“药师”。由此可见,广义的心理治疗泛指一切影响人的心理状态、改变理解行为的方式和方法。父母与子女之间、夫妻之间、同学之间、同事之间、邻里之间、亲朋好友间的解释、说明、指导等趋势的交往与沟通,都具有一定的心理影响和心理治疗作用。

而狭义的心理治疗,则是在确立了良好的心理治疗关系的基础上,由经过专门训练的治疗者运用心理治疗的有关理论和技术,对求治者进行帮助,以消除或缓解求治者的心理问题或人格障碍,以促进其人格向健康、协调方向发展的过程。心理治疗的方法,在中国古代就已得到了绝妙的应用。据《后汉书》记载:某地有一太守,因忧思郁结患病,久治无效。后请名医华佗诊治,华佗闻得太守的病情后,开了一个奇妙的治疗“处方”:他故意收取了太守的许多珍宝后不辞而别,仅留下一封讽刺太守的信札。太守闻讯勃然大怒,命人追杀华佗,但华佗早已远去。于是,太守愈加愤怒,竟气得吐出许多黑血。不料黑血一吐出,多年的沉疴顽疾也随之痊愈了。这里,华佗正是采用这种心理治疗的方法,以“怒胜忧思”之术治好了太守的“心病”与“身病”。

我们知道,心理治疗的方法是极为多样的,但目的都在于解决患者所面对的心理困难与心理障碍,减少焦虑、忧郁、恐慌等精神症状,改善病人的非适应性行为,包括对人和事的看法,从而促进其人格成熟,使被治疗者能以较适当的方式来处理问题,以适应生活。因为,心理治疗的过程主要是依靠心理学的方法来进行的,是



与药物治疗或其他物理疗法不同的治疗方法，所以称之为心理治疗。

## 二、心理治疗的特点

英国心理学家艾森克(H. J. Eysenck)归纳了心理治疗的几个主要特征：(1)心理治疗是一种两人或多人之间的持续的人际关系；(2)参与心理治疗的其中一方是有特殊经验或接受过特殊专业训练的；(3)心理治疗的其中的一个或多个参与者是因为对自己的情绪或人际适应感觉不满意而加入这种关系的；(4)在心理治疗过程中应用的主要方法实际上是心理学的原理，即包括沟通、暗示以及说明等机制；(5)心理治疗的程序是根据某些正式的关于一般心理障碍的理论和求治者特殊的心理障碍而建立起来的；(6)心理治疗的目的是改善求治者的心理困难，而后者是因自己存在心理问题才来寻求治疗者的帮助的。

## 第三节 心理咨询与心理治疗的关系

对心理咨询与心理治疗进行概念上的界定是整个理论体系的基石，但人们常把它们混淆在一块，因此有必要梳理一下它们之间的关系。关于它们之间的关系在理论界有不同的理解，争论很大。哈恩(M. E. Hahn)曾经说过：“就我所知，极少有咨询工作者和心理学家对于已有的在咨询与治疗之间的明确的区分感到满意的……意见最一致的几点可能是：(1)心理咨询与心理治疗是不能完全区别开的；(2)咨询者的实践在心理治疗者看来是心理治疗；(3)心理治疗者的实践又被咨询者看作是心理咨询；(4)尽管如此，咨询和心理治疗还是不同的。”<sup>①</sup>从这句看似自相矛盾的话，我

<sup>①</sup> Hahn, M. E. Conceptual Trends in Counseling. Personnel and Guidance Journal, 1953, 31.