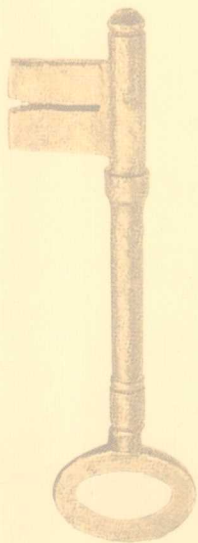


云南师范大学文理学院学术文库
云南师范大学文理学院出版资金资助

心理 咨询的 理论与实践

杨世红 主编



 云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

心理 咨询的 理论与实践

杨世红 主编

云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询的理论与实践/杨世红主编. —昆明: 云南大学出版社, 2008

ISBN 978 - 7 - 81112 - 731 - 7

I. 心… II. 杨… III. 咨询心理学—高等学校—教材
IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 000171 号

责任编辑: 宋 武

装帧设计: 夏雪梅

心理咨询的理论与实践

杨世红 主编

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明耀骏印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 17.75

字 数: 330 千

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 81112 - 731 - 7

定 价: 40.00 元

地 址: 昆明市翠湖北路 2 号云南大学英华园内 (邮编: 650091)

发行电话: 0871 - 5033244 5031071

网 址: <http://www.ynup.com>

E-mail: market@ynup.com

序

李申文*

杨世红等同志关于从事学生管理和心理教育教学工作的一些理性思考结集出版，邀我为序。因为是同一条战线上工作的同事，因而欣然应允。

随着我国改革开放的进一步推进和经济社会的不断发展以及信息时代的到来，人们的生活节奏明显加快，多种因素造成的心理压力显著增加，青少年在成长过程中面临新着的机遇和挑战。据有关专家研究统计，我国青少年的心理障碍发生率正在逐年上升，精神疾病的发生有向低龄化发展的趋势。青少年心理问题已引起全社会的重视，医学心理工作者和教育教学工作者对于维护和促进广大青少年的心理健康更有着义不容辞的责任。因为健康的人生取决于健康的身体，健康的身体取决于健康的心理。

本书的作者都是我院从事学生管理和教育教学工作的中青年教师，从他们的文章中，我感知到了他们强烈的责任感和勇敢的探索精神，感知到他们正在形成的良好思维方式——解决具体问题的理性思维方式。

本书对心理咨询与心理治疗的基本原理与方法，心理治疗中有代表性的治疗学派的理论与技术进行了较为系统的介绍，还涉及人际关系问题、恋爱问题、创业问题、社会适应问题以及如何对待挫折与失败问题等青年学生中普遍存在的问题，是我院中青年学生管理和教育教学工作者探索维护青年学生心理健康问题的初步成果。它的出版对促进青年学生的心理健康无疑是有益的，他们这种结合工作实际探讨研究问题的精神值得称赞。当然，正如刘勰在《文心雕龙·神思》一文中提到，文章要达到“寂然凝虑，思接千载；悄焉动容，视通万里”的境界，才更能打动人心，更易让人理解和接受。殷切希望作者在今后的探索和研究中再接再厉，更上一层楼。

2008年12月

* 李申文，教授，国家马克思主义理论研究和建设工程专家，硕士生导师，云南师范大学文理学院党委书记。

目 录

序	(1)
第一章 心理咨询概述	(1)
第一节 心理咨询与心理治疗的定义	(1)
第二节 心理咨询与心理治疗的异同	(3)
第三节 心理咨询与心理治疗在我国的发展状况	(6)
第四节 心理咨询与心理治疗工作对专业人员的要求	(12)
第二章 如何掌握心理咨询的技术	(18)
第一节 建立良好咨访关系的技术	(18)
第二节 心理咨询中的会谈技术	(25)
第三节 心理咨询中消除阻力的技术	(40)
第三章 如何消除学习的心理“危机”	(46)
第一节 学习动机的心理咨询	(46)
第二节 学习技能的心理咨询	(50)
第三节 应付考试的心理咨询	(58)
第四章 如何轻松摆脱情绪障碍	(76)
第一节 焦虑症的心理咨询	(77)
第二节 强迫症的心理咨询	(81)
第三节 抑郁症的心理咨询	(84)
第四节 神经衰弱的心理咨询	(89)
第五章 如何消除人格障碍	(97)
第一节 如何消除人格障碍概述	(97)
第二节 偏执型人格障碍的心理咨询	(99)



第三节	依赖型人格障碍的心理咨	(103)
第四节	焦虑型人格障碍的心理咨	(106)
第五节	强迫型人格障碍的心理咨	(109)
第六章	如何战胜自我走向成功	(112)
第一节	成功的人生来自于成功的人格	(112)
第二节	细节决定成功	(117)
第三节	成功就是战胜困难	(120)
第七章	如何应对窘迫心理	(125)
第一节	如何与难堪无缘	(125)
第二节	真诚可以改变一切	(130)
第三节	和谐需共同营造	(131)
第八章	如何缓解心理压力	(137)
第一节	积极为成功找办法	(137)
第二节	规律是行动的指南	(138)
第三节	积极的心态是缓解压力的良药	(142)
第四节	回避只会积累“压力”,逃避不能解决矛盾	(146)
第九章	如何消除人际交往障碍	(150)
第一节	人际孤独的心理咨	(150)
第二节	人际交往障碍的心理咨	(156)
第三节	社交恐惧症的心理咨	(162)
第十章	如何正确处理好人际关系	(167)
第一节	交友应有选择	(167)
第二节	谦虚有益于团结	(170)
第三节	友情需要经营	(174)
第四节	好感并非好事	(177)
第十一章	如何树立正确的恋爱观	(180)
第一节	如何敲开爱情之门	(180)



第二节 爱情是一门艺术	(185)
第三节 如何不让爱之小屋坍塌	(189)
第十二章 如何开启创业之“心门”	(194)
第一节 准确定位决定创业成败	(194)
第二节 经营有招	(204)
第十三章 如何近君子远小人	(209)
第一节 怎样与上司相处融洽	(209)
第二节 怎样与同事相处融洽	(213)
第三节 怎样与下属相处融洽	(218)
第四节 怎样在工作中保护自己	(220)
第十四章 如何正确面对挫折与失败	(224)
第一节 信心是挫折与失败的克星	(224)
第二节 失败的教训就是成功的经验	(230)
第十五章 如何用“心”去做工作	(239)
第一节 好的开始是事业成功的基础	(239)
第二节 在工作中寻找快乐	(242)
第三节 工作需要激情	(247)
第四节 有志者事竟成	(252)
第五节 善于创新才有舞台	(257)
第十六章 心理咨询与心理治疗的发展趋势	(264)
第一节 心理咨询与心理治疗的发展趋势	(264)
第二节 对于心理治疗理论和方法的选择及思考	(270)
参考文献	(272)
后 记	(273)

第一章 心理咨询概述

第一节 心理咨询与心理治疗的定义

心理咨询在英文中被称之为“咨询”(counseling);心理治疗在英文中有时被称之为“心理治疗”(psychotherapy),有时被称之为“治疗”(therapy)。心理咨询与心理治疗的发展均有近百年的历史。但多年以来,给心理咨询与心理治疗下一个明确的定义始终是一件比较困难的事情,因为没有哪一种已知定义得到专业工作者的公认,也没有哪一种定义能简洁、明了地反映出心理咨询与心理治疗工作的丰富内涵。

一、心理咨询的特征及定义

心理咨询在国外是一个涵盖非常广泛的概念。涉及职业指导、教育辅导、心理健康咨询、婚姻家庭咨询等生活的各个方面。各种各样的咨询虽不尽相同,但都具有某些共同的特征。

心理咨询的共同特征之一是体现着对来访者进行帮助的人际关系。心理咨询过程是建立在咨询者与来访者良好的人际关系基础之上的。经过专业训练的咨询者利用其专业技能及所创造的良好咨询气氛,来帮助人们学会以更有效的方式对待自己、他人和生活中的难题。许多咨询工作者认为,定义心理咨询必须涉及与来访者的关系,这与在咨询中使来访者产生变化是同样不可缺少的。他们认为心理咨询中最根本的核心条件就是共情、理解和尊重来访者。他们所关注的不仅是咨询者的技能,同样也注意咨询者对来访者的基本的态度或对他人的能力。

心理咨询的共同特征之二是咨询是一系列心理活动的过程。从咨询者的角度看,帮助来访者更好地理解自己,更有效地生活,其中包含有一系列的心理活动在内。心理咨询过程中,咨询者所运用的有关理论与技术,也是以心理学为基础的。从来访者的角度看,来访者在咨询过程中需要接收新的信



息，学习新的行为，学会理解问题的技能及作出某种决定，这也涉及一系列的心理活动。

心理咨询的第三个共同特征是它属于一个特殊的服务领域。在咨询过程中，咨询者可以帮助来访者认识自己，确定目标，作出决定，解决难题，还可以提供有关职业、学业、疾病康复、心理卫生、婚姻家庭、宗教和价值观的选择、事业的发展以及其他一些有关问题的咨询服务。在一些发达国家中，咨询心理学家活跃在中小学、大学、医院、诊所、康复中心、工矿企业、社会服务机构以及各个社区之中，以帮助人们在个人、社会、教育、职业等方面达到更有效地发展及取得更大的成就。

在了解了心理咨询所具有的上述特征之后，我们又重新面对心理咨询的定义问题。我国的阮芳赋先生曾推荐里斯曼（D. R. Riesman）1963 年对心理咨询所下的定义：“咨询乃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心理咨询的实质内容。以此定义为基础，结合我们前面所谈到的心理咨询的几种特征，在这里，我们可以给心理咨询作如下定义：心理咨询是通过人际关系，运用心理学方法，帮助来访者自强自立的过程。这是我们根据对心理咨询的实质的理解作出的定义。这一定义涉及了我们对心理咨询特征的认识，即心理咨询须建立良好的人际关系；心理咨询是在心理学的有关理论指导下的活动，心理咨询是对来访者进行帮助的活动过程。此外，这一定义还涉及心理咨询的根本目的——帮助来访者自强自立。这一目标着眼于帮助来访者认清自己的问题所在，通过咨询，能提高应付挫折和各种不幸事件的能力，使之能够面对和处理自己人生中的问题，即使其能够自强自立。在这里，帮助的过程实际上就是一种教育的过程和使来访者产生某种转变，促使他们成长的过程。

二、心理治疗的定义

心理治疗与心理咨询一样，面临着没有公认定义的困境。

《美国精神病学词汇表》将心理治疗定义为：“在这一过程中，一个人希望消除症状，或解决生活中出现的问题，或因寻求个人发展而进入一种含蓄的或明确的契约关系，以一种规定的方式与心理治疗家相互作用。”

英国的弗兰克（J. Frank）认为心理治疗是提供帮助的一种形式。它与非正式的帮助是不同的。首先，治疗者接受过这种工作的专门训练，并得到了社会的认可；其次，治疗者的工作有相应的理论指导，这些理论可以解释心理障碍的原因并为解决这些障碍提供了有关措施。



还有一种极有影响的观点是沃尔培格（L. R. Wolberger）1967 年的定义：心理治疗是针对情绪问题的一种治疗方法，由一位经过专门训练的人员以慎重细致的态度与来访者建立起一种业务性的联系，用以消除、矫正或缓和现有的症状，调解异常行为方式，促进积极的人格成长和发展。

北京大学陈仲庚教授则认为，心理治疗是治疗者与来访者之间的一种合作努力的行为，是一种伙伴关系，治疗是关于人格和行为的改变过程。

美籍华裔学者曾文星、徐静认为，心理治疗是指运用心理学的方法来治疗病人的心理问题。其目的在于：通过治疗者与病人建立的关系，针对病人求愈的愿望与潜力，改善病人的心理与适应方式，以解除病人的症状与痛苦，并帮助病人，促进其人格的成熟。

从上述的几种定义中，我们不难发现，这些定义或多或少都涉及了下述几个方面，即治疗是一个过程，是治疗者与来访者的关系，治疗者运用有关的心理治疗理论对来访者进行帮助，以消除或缓解来访者存在的问题或心理障碍，促进人格的健康发展，这几方面，的确反映了心理治疗的工作特点及主要目的。在综合考察了上述几种观点的基础上，我们提出的心理治疗定义如下：心理治疗是在良好的治疗关系基础上，由经过专业训练的治疗者运用心理治疗的有关理论和技术，对来访者进行帮助的过程，以消除或缓解来访者的问题或障碍，促进其人格向健康、协调的方向发展。

在心理治疗的定义中，我们看到了良好的治疗关系又一次被强调，这是所有改变的前提条件。治疗者运用心理治疗的有关理论和技术对来访者进行帮助这一特点，在心理治疗过程中比之在咨询过程中更为突出。而理论与技术的运用及良好的治疗关系在治疗者与来访者之间产生的交互作用，其目的均为使来访者产生某种改变，如情绪的、行为的或认知的改变，消除或缓解其问题和障碍，使其人格能向着较为积极的方向发展。这不是轻而易举的任务，来访者改变的发生，需要治疗者和来访者双方艰苦的努力。因为改变必须假以时日，所以说，治疗是一个过程，不是一蹴而就的事情，也就不难理解了。

第二节 心理咨询与心理治疗的异同

从上述心理咨询与心理治疗的定义看，二者有许多相似之处。在我国，许多心理咨询门诊实际上也在进行心理治疗的工作，心理咨询似乎与心理治疗同义。在国外，虽然心理咨询与心理治疗有着不同的名称，帮助者与求助



者也有着不同的称谓，但人们对于心理咨询与心理治疗之间有无不同，仍是有争议的。一些人不赞成对二者进行区分，觉得那样做没有必要。他们把心理咨询与心理治疗当做同义词看待。而另一些人则认为，二者是有区别的，但又在二者之间究竟有何不同上存在不同意见。在这方面，哈恩（M. E. Hahn）1953年的一段话经常被引用。哈恩写道：“就我所知，极少有咨询工作者和心理治疗家对于已有的在咨询与心理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咨询与心理治疗是不能完全区分开的；②咨询者的实践在心理治疗家看来是心理治疗；③心理治疗家的实践又被咨询者看做是咨询；④尽管如此，咨询和心理治疗还是不同的。”

哈恩的这段话非常有意思，让人感到这里似乎存在着一个怪圈，使得心理咨询与心理治疗这两者处于可区分与不可区分之间。说它们不可区分，是因为咨询与心理治疗的确有许多重要之处相互重叠，令人感到难解难分。一般来说，二者的相似之处有：

（1）二者所采用的理论方法常常是一致的，例如：咨询心理学家对来访者采用的来访中心治疗的理论与方法或合理情绪治疗法的理论与技术和心理治疗家采用的同种理论与技术别无二致。

（2）二者进行工作的对象是相似的。例如：心理咨询人员与心理治疗工作者可能都会面对来访者的婚姻问题。

（3）在强调帮助来访者成长和改变方面，二者是相似的。心理咨询与心理治疗都希望通过帮助者与求助者之间的互动，达到使求助者改变和成长的目的。

（4）二者都注重建立帮助者与求助者之间的良好的人际关系，认为这是帮助求助者改变和成长的必要条件。

尽管心理咨询与心理治疗有上述相似之处，尽管一些心理咨询工作者做了一些心理治疗的工作，一些心理治疗家也在做心理咨询工作。但在心理咨询与心理治疗之间还是能够找到一些不同点的。结合一些文献中的看法，我们认为心理咨询与心理治疗的主要区别有如下几点：

（1）心理咨询的工作对象主要是正常人，正在恢复或已复原的病人。心理治疗则主要是针对有心理障碍的人进行工作的。

（2）心理咨询所着重处理的是正常人所遇到的各种问题，主要问题有日常生活中人际关系的问题、职业选择方面的问题、教育过程中的问题、婚姻家庭中的问题等。心理治疗的适应范围则主要为某些神经症、某些心理变态、心理障碍、行为障碍、心身疾病、康复中的精神病人等。



(3) 心理咨询用时较短,一般咨询次数为一次至几次;而心理治疗费时较长,治疗由几次到几十次不等,甚至次数更多,经长年累月才可完成。

(4) 心理咨询在意识层次进行,更重视其教育性、支持性、指导性工作,焦点在于找出已经存在因素及来访者自身的内在因素,并使之得到发展;或在对现存条件分析的基础上提供改进意见。心理治疗的某些学派,主要针对无意识领域进行工作,并且其工作具有对峙性,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的目标而进行的;心理治疗的目的则比较模糊,其目标是使人产生改变和进步。

除上述几点不同之处,一些学者还列举了心理咨询与心理治疗之间其他较为明显的区别。例如:咨询心理学家与心理治疗家所接受的专业训练不尽相同。在国外,大部分咨询心理学家所接受的专业培训时间较短。与从事心理治疗的治疗者相比,他们在研究方法方面、对人格理论掌握的情况方面、接受有专家指导的正式的临床学习方面都明显逊色。此外,心理咨询多数是在非医疗的情景中开展,如在学校或社区中进行,运用多种方式介入到来访者的生活环境之中;而心理治疗多在医疗的情景中或在治疗者的私人诊所中进行。

另外一个显而易见的区别是,咨询心理学家和心理治疗家在美国心理学会中分属不同的组织,他们各自有自己的活动。

此外,在回顾心理咨询与心理治疗的历史渊源时,我们也会发现二者有着明显的不同之处:

咨询心理学家认为咨询心理学有四个主要起源:一是与源于20世纪初的职业指导运动的兴起有关;二是与21世纪初由美国大学生比尔斯(C. W. Beers)发起的心理卫生运动有关;三是源于心理测试运动和心理学中对个体差异的研究;四是与以罗杰斯为代表的非医学的、非心理分析的咨询与心理治疗的崛起有关。

心理治疗的起源与咨询心理学的起源并不完全相似。其可追溯到19世纪末叶弗洛伊德创始心理分析的努力,甚至可以溯源至19世纪中叶的催眠术的施行。罗杰斯于1942年发表的《咨询与心理治疗》一书,第一次使非医学的和非心理分析的心理治疗成为现实。在此之前,由于弗洛伊德及其学说的强大影响,心理治疗是只有医生才能从事的职业。心理分析在这一领域中独占鳌头。罗杰斯的工作不仅打破了心理治疗领域中一枝独秀的局面,同时第一次将心理治疗与咨询联系在一起。当时,咨询心理学在心理测试运动



的影响下，主要的工作集中在进行测量与诊断方面。而在罗杰斯的影响之下，似乎仅在一夜之间，心理咨询和心理治疗就成了咨询心理学的主要聚焦点。

由上述对心理咨询与心理治疗异同点的分析，不难看出，这两个专业领域的确是既有区别又有联系的。陈仲庚教授曾指出，虽然存在着某些差异，但“心理治疗与心理咨询没有本质区别”。目前，无论是在国内还是在国外，心理咨询与心理治疗还常常是不加区分的。某些学者把二者并列使用，另一些学者更多地采用了心理治疗一词，其含义不仅包括了心理治疗，也包括了心理咨询。在本书中，我们倾向于兼顾我国的国情，在各章节中既有心理咨询的内容，也有心理治疗的内容。读者可根据我们前面列出的两者的异同点，体会其中的差异。

第三节 心理咨询与心理治疗在我国的发展状况

一、心理咨询与心理治疗在我国的发展

钟友彬教授曾专门撰文讨论我国心理治疗与心理咨询发展的几个阶段。他认为，我国这方面的工作起步较晚，比发达国家（如美国）至少落后了半个多世纪。他根据对国内公开发表的研究论文的统计分析，把我国的心理治疗与咨询工作分为空白、准备和初步发展三个阶段。即 1949—1978 年间为我国心理治疗与心理咨询的空白阶段，1979—1985 年为准备阶段，1985 年以后为初步发展阶段。

据有关文献记载，1917 年，在美国的职业指导运动的影响下，我国的有关人士曾在江苏成立了“中华职业教育社”的组织，开展了职业指导，进行调查研究、分析和介绍职业等工作。在进行心理测试方面，工作也开展得较早、较多。从 20 世纪初开始，已有一批心理学界、教育学界的人士开始从事心理测验的编制、修订和测查工作。到 30 至 40 年代已有专门的《测验》杂志创刊，并出版过 20 余种有关书籍。但这些工作还不是当今我们所说的咨询工作的主流。据记载，只有心理学家丁瓚曾在某工厂医务室做过心理咨询工作，但未留下多少文字资料。

1949 年以后，心理咨询与心理治疗在不同的时期发展状况不同。结合钟友彬先生的阶段划分法，我们将咨询与心理治疗在我国的发展划分为四个阶段：即启动阶段（1949—1965 年）、空白阶段（1966—1977 年）、准备阶



段（1978—1986 年）和初步发展阶段（1987 年至今）。

二、新中国心理咨询与心理治疗的四个阶段

1. 启动阶段（1949—1965 年）

在 20 世纪 40 年代末和 50 年代初期，心理学家黄嘉音曾在精神科对精神分裂症病人及其他有心理障碍的病人，尤其是少年儿童病人进行了心理治疗尝试，并于 50 年代初期，陆续在上海一家出版社出版了几本有关著作，对其工作进行了总结。如《儿童心理病态防治案例》（1951 年）、《儿童行为反常精神治疗病例》（1952 年）及与粟宗华医生合作的《自以为是皇后的女孩：变态心理治疗一则》（1951 年）等。遗憾的是这些书大部分目前只能从心理学书籍目录中看到，而很难找到原书了。在所能查到的《儿童心理变态防治案例》一书中，从作者所举的治疗实例可以看出，黄嘉音先生尝试采用心理学原理对病人的病因进行分析和解释，对病人除采用支持、鼓励等方法之外，也对其家人提出要求，如表扬病人的好行为，对其不好的行为不予注意等，取得了一定疗效。黄嘉音先生的工作，在当时的中国意义重大，尽管不很完善，但毕竟是尝试性地迈出了第一步。

启动阶段中，与心理咨询和心理治疗关系最密切、影响最大的工作，应属神经衰弱的快速综合治疗了。1949 年中华人民共和国成立之后，受苏联学术界的影响，西方式的心理咨询与心理治疗工作受到冷落，未能开展。从 1955 年至 1964 年，中国的医学心理工作者开展了针对神经衰弱而施行的“快速综合疗法”。“快速综合疗法”结合医学治疗及体育锻炼（如学习太极拳、气功、跑步等），采用专题讲座和小组讨论的形式，给病人讲解有关神经衰弱的知识，讲解治疗方法及作用机理，说明脑力劳动与体力劳动的关系，要求病人合理安排时间，采用积极的态度面对生活中的问题及自身的疾病。这一时期有许多文章和研究报告，这些研究报告都说明了这一治疗取得了较好的疗效。后来，这种疗法也应用于精神分裂症、高血压病及其他一些慢性病之中。

一些学者还撰文讨论了心理治疗及人的认识活动在“快速综合疗法”中的作用。这一时期推行“快速综合疗法”的主要代表人物有李心天、王景和、李崇培等人。20 世纪 80 年代末 90 年代初，李心天先生将此法作了总结和提炼，称之为“悟践疗法”。

“快速综合疗法”在 20 世纪 50 年代末和 60 年代初曾产生过很大影响。只是由于受到苏联的学术影响，随着神经衰弱的病因及治疗原理解释是以



巴甫洛夫的高级神经系统类型的分析学说、条件反射学说等为主进行的，其中的心理治疗只是作为综合治疗的一部分内容出现，且治疗内容未能超出鼓励、要求、保证的范围，这是其最大的缺憾所在。但由于它对神经衰弱等慢性疾病的治疗取得了较好的疗效，从而引起了人们对心理咨询及心理治疗的重视。

2. 空白阶段（1966—1977 年）

1966 年至 1977 年的“文化大革命”时期，心理学同许多人文学科一样受到批判，被看做是伪科学。心理咨询与心理治疗则更成为被嗤之以鼻的渣滓。当时，思想政治工作代替了一切，凡事均以政治为纲进行比较与衡量。在这种政治气氛之下，心理咨询与心理治疗一时间完全停滞不前，堵死了发展之路。

但是，“坚冰下面亦有潜流”，由于在工作中发现和意识到心理治疗的重要意义，钟友彬等人从 20 世纪 70 年代中期开始，利用业余时间秘密尝试采用心理分析疗法对某些神经症病人进行治疗。此后，从 20 世纪 70 年代末开始，他们的工作才在上述基础上得以一步步正式开展起来。

3. 准备阶段（1978—1986 年）

1978 年我国实行改革开放政策，为心理咨询与心理治疗事业重新起步创造了良好的条件。从 1979 年起，有关心理咨询与心理治疗的文章开始出现在正式的刊物上。虽然发表的数量不多，但毕竟打破了过去万马齐喑的局面。这一时期从文学界到心理学界，都有人开始着手选题、翻译出版许多西方心理治疗大师的著作，如弗洛伊德、荣格、弗洛姆、荷妮等人的著作。

从学术活动方面看，中国心理学会于 20 世纪 70 年代末重新恢复活动后，于 1979 年成立了“医学心理专业委员会”。这一专业委员会成立之后，组织的医学心理学学术年会，每一届都有心理咨询与心理治疗的报告和经验交流、研究探讨，这对全国心理咨询与心理治疗的推广起了积极的作用。

在这一阶段中，全国一些城市和地区开始举办不同规模的心理咨询与心理治疗补习班。美国和西方一些国家的行为治疗家及心理分析治疗家也曾前来访问并讲学。这些培训班的讲学内容多为某些治疗的基础理论及基本技巧，且时间较短。但这种启蒙教育使参加培训者开阔了眼界，为其进一步的学习与实践打下了基础。

1983 年，河南省心理学会在组织心理治疗培训班的基础上，收集整理并发表了《心理治疗参考资料》文集两本。其中收录了我国在心理咨询与心理治疗方面的先行者们的治疗案例、报告、经验交流、文献综述与理论方



法的探讨文章若干篇。万文鹏、刘协和、陈仲庚、董经武、梁宝勇、鲁龙光等人的文章都被收录进了这两本文集之中。

经验的提炼及理论的探讨源于心理咨询与心理治疗的实践。从 80 年代初开始,一些精神病院和综合医院精神科及上海、北京的一些高校相继开展了这项工作。在医院中开设心理咨询门诊比较早的有北京的钟友彬、南京的鲁龙光、广州的赵耕源等。在高校中,开展这项工作比较早的有北京的张伯源等。在这一阶段的实践活动中,多数参加门诊咨询的人员采用的是支持性疗法和行为矫正的方法。个别有识之士如钟友彬、鲁龙光已经开始踏上了探索与中国国情相结合的心理分析、疏导等方法的历程。虽然从整体上看,心理咨询与心理治疗工作的开展仅限于几个大城市之中,且心理咨询与治疗工作的水平也有限,但仍在心理学界、精神病学界形成了较大影响,为此项工作在下一阶段的初步发展打下了良好的基础。

4. 初步发展阶段(1987 年至现在)

1987 年以后,心理咨询与心理治疗事业在我国有了长足的进步。这一进步首先表现在大的综合医院普遍设立了心理咨询门诊,重点大专院校大多开展了这项工作。一些单位和部门还成立了心理治疗与咨询中心。至 90 年代,不仅在大城市中有心理门诊服务,而且在许多中小城市,甚至在个别乡卫生院也开展了此项工作。

1987 年,在正式刊物上发表的有关心理咨询与心理治疗的论文首次超过了 10 篇,以后连年递增,且文章的质量与深度超过了以前的水平。此外,从 1987 年起,除翻译出版外国心理咨询与心理治疗方面的有关著作外,由我国专家自己著述及编著的有关著作陆续问世。在这些专著中,尤为引人注目的是钟友彬的《中国心理分析——认识领悟心理治疗法》(1988 年)和鲁龙光的《疏导心理疗法》(1989 年),这两本书都是在作者多年心理治疗实践基础上写成的,将西方有关理论运用于中国的具体情况中,总结出了各具特色的治疗方法。其模型虽然不够完善,但在建立适合我国心理咨询与心理治疗的模型方面起到了开创作用。尤其是钟友彬先生的认识领悟疗法,被国内的心理治疗工作者所仿效,取得了较好的疗效。

在这一阶段中,全国性的心理咨询与心理治疗培训班不仅次数增多,而且培训内容加深,泛泛的、一般基础知识式的培训内容已不能满足需要,出现了许多专就某一疗法而开设的讲习班,并有治疗演示。许多讲习班有外国专家参与讲授或主讲。影响较大的补习班,如中德心理治疗讲习班,是由德国汉堡科学与文化基金会资助的,是在两位热心于提高中国心理治疗水平的



德国女士席佳林和玛加丽的积极活动下而举办的。此讲习班于1988年、1990年分别在昆明和青岛举办了两届，今后还将继续办下去。

在参加1988年举办的中德心理治疗讲习班的中国学员和德国专家的倡议和推动下，经过两年的筹备，中国心理卫生协会的一个分支——心理治疗与心理咨询专业委员会于1990年11月在北京成立。1991年初，中国心理卫生协会的又一分支——大学生心理咨询专业委员会成立。这两个专业委员会成立后，分别举办了全国性的心理咨询与心理治疗学术交流会，使心理咨询与心理治疗首次成为全国性学术交流会的主题。此后，1992年9月，中国心理卫生协会组织的全国首届森田疗法研讨会在中国天津召开，成为第一个单独举办的有关某一种治疗方法的学术会议。在这些学术交流会上，有的研究报告和论文已具有较高的学术水平。

此外，中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会从1991年起在北京组织了心理治疗个案讨论会，并定期召开，每次就一个个案进行较深入的讨论，提高了自身的专业水平。上海市卫生局指定上海医科大学等单位负责培训心理门诊的人员，每年定期进行这项工作，经过培训的合格人员才能上岗开展门诊服务。这项工作的开展，保证了心理门诊的质量，推动了心理咨询与心理治疗业务在上海的发展。

1991年，我们的一项调查表明，我国的心理咨询与心理治疗工作者在其临床实践中的理论取向主要有行为疗法、折中主义治疗、心理分析、认知行为治疗和患者中心疗法。其中，钟友彬的认识领悟疗法和鲁龙光的疏导疗法也占有重要位置。这项调查还表明弗洛伊德（S. Freud）、罗杰斯（C. Rogers）、沃尔浦（J. Wolpe）、埃利斯（A. Ellis）、贝克（A. T. Beck）和美籍华裔心理治疗家曾文星是我国心理咨询与心理治疗工作者所推崇的国外心理治疗家。这些结果表明，我国的心理咨询与心理治疗工作者，已开始掌握当今世界心理治疗的几种主要理论与方法，并对这一事业的发展方向有了基本的了解和认识。

三、值得注意的问题

心理咨询与心理治疗事业在我国的蓬勃兴起，是一个良好的开端。目前，形势发展很快，如何保持这一发展的良好势头，使我国的心理咨询与心理治疗事业向着更新更高的层次进军，是值得有关人士深思和努力的。毋庸讳言，在这项工作中，目前仍存在一些值得注意的问题。

首先，我们在开展心理治疗与咨询工作方面，缺少必要的专业训练。在