

B84

K36

心理学丛书——心理咨询与治疗系列

Case Approach to Counseling and  
Psychotherapy

# 心理咨询与心理治疗

【美】Gerald Corey 著

石 林 程俊玲 译



中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

心理咨询与心理治疗 / (美) 柯里 (Corey, G.) 著;  
石林等译. - 北京: 中国轻工业出版社, 2000.1  
(心理学丛书·心理咨询与治疗系列)  
书名原文: Case Approach to Counseling and Psychotherapy  
ISBN 7-5019-2712-X

I. 心… II. ①柯… ②石… III. 心理卫生 - 普及  
读物 IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 53009 号

丛书策划: 石 铁  
责任编辑: 朱 玲 张乃束  
责任终审: 杜文勇

\*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)  
网 址: <http://www.chlip.com.cn>  
E-mail: [wqtw@public3.bta.net.cn](mailto:wqtw@public3.bta.net.cn)  
电 话: (010) 65288410  
印 刷: 北京天竺颖华印刷厂  
经 销: 各地新华书店  
版 次: 2000年1月第1版 2000年1月第1次印刷  
开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 14.50  
字 数: 330千字  
书 号: ISBN 7-5019-2712-X/G · 148 定价: 26.00元  
著作权合同登记 图字: 01-1999-0454号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·  
版权所有 · 翻印必究

## 前 言

《心理咨询和心理治疗》一书反映了我对用演示和个案的方法沟通理论和心理咨询实践之间的鸿沟的日益重视。我所教授课程中的学生发现，在课堂上的演示常常可以澄清他们对于怎样进行心理咨询工作的一些误解。这本书试图通过治疗工作的进行，刺激出某种独特的学习。它还给以学生从九个治疗理论的角度对一些个案进行工作的机会：精神分析法、阿德勒治疗法、现实主义治疗法（现实疗法）、来访者为中心治疗法、格式塔治疗法、现实治疗法、行为治疗法、认知—行为治疗法和家庭系统治疗法。

这本书的布局为读者提供了认识每一种治疗方式如何应用于一个来访者身上的机会，这位来访者名叫露丝·沃尔登，她是一个贯穿全书的人物。本书内容的特点是由九种治疗理论中一位或多位治疗师对露丝的评估。能力很强的治疗师站在他们那一理论的角度对露丝进行评价和治疗，多数治疗师提供了谈话的样本以说明他们对露丝进行工作的风格。在某些情况下我能够请到理论的创建者来介绍怎样以他的理论对露丝进行治疗工作。例如，威廉·格拉瑟从控制理论的角度对她进行了评估，并说明了他应用现实疗法的干预方法。阿诺德·拉扎勒斯——多重疗法的创始人，介绍了用他的BASIC I.D.方法（此方法的详细情况详见第八章——译者注）对露丝的功能进行评估的全面介绍。还有艾伯特·埃利斯描述了他对露丝的分析，并介绍了他提供的理性——情绪行为疗法（REBT）的风格。

第四版增加的新内容有家庭系统治疗法。在这一章中弗兰

克·达提利奥介绍了以认知—行为理论对露丝进行的家庭治疗。本章中玛丽·莫林还介绍了从系统的角度对露丝进行工作的重要性。当莫林把沃尔登全家都请来进行一次家庭治疗时，我和她一起进行了那次治疗。最后，约翰·威尼克和苏珊·卡尔琳—芬迟介绍了他们合作对另外一个家庭进行的工作。

对理论进行介绍的九章使用了一个共同的格式，使读者可以对不同理论进行比较。这一格式包括专家评论，然后是我以那一章的理论对露丝进行工作的方式。我对理论的基本假设进行讨论，给露丝一个最初的评估、介绍治疗的目标和治疗的程序。治疗过程以来访者与治疗师的对话给予具体说明，然后由对过程的评论加以补充以解释我的干预方法的理由。思考题帮助读者将书中的材料应用到他们自己的生活中，并为以每一个理论方法对露丝继续进行治疗工作提供指导。然后介绍第二个个案以进一步说明怎样运用每一种理论的概念和技术，请读者在某一具体的理论框架中处理这一个案。

在介绍九种理论的章节之后，第十一章将各种理论结合在一起以帮助建立自己的治疗风格。我介绍了我怎样通过吸取各种理论将它们结合为一个整体风格来对露丝进行咨询。书中还提供了为不同文化群体成员进行工作的指导。

《心理咨询和心理治疗》这本书最好是作为我为咨询理论和实践课程所写的系列丛书的一个部分来使用。这本书可以补充主要的教科书，通过让学生们看到实际工作中的咨询来增强对理论的学习。

杰里·柯里

# 第一章

---

## 绪 论

### 本书结构

即便学习了一种治疗理论并在课堂上对其进行了讨论之后，学生们对如何应用仍然弄不清楚。于是，我开始让学生们在课堂上自愿扮演来访者，示范给他们看持不同理论的治疗师是怎样工作的。本书更清楚地结合实例介绍了9种治疗方法，并让你亲自体验如何针对不同个案进行工作。书中还告诉你，如何从主要的治疗理论中选择性地借鉴概念和技术。另外，本书还鼓励你根据自己的来访者的群体情况，结合不同的技术，形成你独特的治疗方法。我认为，有效的咨询中所包含的治疗师的个性，远多于他所使用的技术。为了恰当地运用技术，最根本的是要根据每一位来访者独特的生活情况来考虑你的治疗风格和理论。

然而，在完成这一具有个性特点的重大任务之前，需要知道每种理论的基本内容，并对它们的治疗方法有所了解。本书的目的是对每种理论中治疗师的工作方法进行描述。同时让你学着尝试进行自己的治疗工作。

在这一章中，将介绍对个案的概述方法，并提供本书的中心人物露丝·沃尔顿的背景材料。在以后的9章中，将不断提到她的门诊记录和情况。露丝不是一位真实的来访者。对她的创造来源于我从众多来访者那里观察到的常见问题的综合。因此，在她这一事例及本书其他的事例中，所有来访者基本上都是真实的，但在细节上有所改动。通过这样做，他们可以更好地代表你将遇到的来访者。

## 2 心理咨询与心理治疗

在介绍每一种理论的章节中，露丝都会出现（第二至十章）。这些章节以一位或数位治疗师对露丝事例的评论开始。每一位治疗师都了解露丝的背景资料，并阅读了我用该章介绍的理论对她进行的分析。然后，治疗师就以该章理论代表人的身份，就下列问题写下一节：

- 他的治疗方式的主要概念和目标
- 露丝生活中可以作为治疗重点的主题
- 对她的病因的评估，重点在于当前的生活情景
- 治疗中可能运用的技术和步骤
- 通过露丝与治疗师的对话，介绍治疗的情况

前3章治疗师所写的部分（即精神分析、阿德勒和存在主义等方法），比后面几章的内容详细一些，目的是提供关于露丝的更丰富的背景资料。看过这三种治疗方法后，由于每一种方法都对同一事例中相同的信息进行了处理，故在用不同的理论对露丝进行治疗时，将会有较好的对比。在第七章（现实治疗法）、第八章（行为治疗法）和第十章（家庭系统治疗法）中都邀请了两位专家；而在第九章（认知—行为治疗法）中，由于这一方法的多样性，则邀请了三位专家。在这些章节中多邀请一些专家来进行分析的原因有几个。第一位专家通常都是该理论的重要代表人物：威廉·格拉瑟（William Glasser，现实治疗法的创立者），阿诺德·拉扎勒斯（Arnold Lazarus，临床行为治疗法的先驱），艾伯特·埃利斯（Albert Ellis，理性—情绪行为治疗法的创建者，认知—行为治疗法的鼻祖）。第二位（或第三位）专家是现实治疗法、行为治疗法、认知—行为治疗法、调解分析或家庭系统治疗法的代表。这些章节的内容表明，在同一理论指导下的治疗师，虽然使用着相同的基本概念，但风格各异，在实践中以各自不同的方式应用着这些理论。

在每章的开头部分之后，将介绍一种理论的基本假设，对露丝进行初步评估，并介绍这一理论的治疗目标和步骤。通过露丝

和我之间的对话，以及对治疗所做的解释和评论，使整个治疗过程显得更为具体。

你应该对我和其他治疗师应用9种理论对露丝进行的工作加以评价，并成为主动的学习者。你将会被要求使用每一章中介绍的理论，设想将如何对她开展工作。为了指导你找到恰当的工作方法，我会提供一些问题的。除了你自己对这些问题进行思考外，我还建议你与同学组成小组来探讨不同的治疗方法。

在第二至十章对露丝的个案进行分析之后，还有另外一个个案作为练习。这一补充的个案向你表明，同样的治疗方法如何运用于有不同生活主题和问题的来访者，它还可以使我介绍与露丝的治疗方案不同的技术。与露丝的事例一样，希望你成为一个主动的参与者，并说出如果将这位来访者介绍给你，你将怎样对这些个案开展治疗。如果你能用每种理论的基本框架进行思维和工作，那么对9种治疗系统的学习将是最好的。这样你将能够决定你最希望掌握哪种治疗方法，并将其纳入你的总体规划和个人治疗风格之中。

通过参加各种各样的来访者角色扮演练习，以及参加对个案进行的小组讨论，你的学习成绩将进一步得到提高。不要仅仅阅读这些个案，而是用它们来让你找到作为一个来访者的感觉。因此，在你读到露丝、莫、玛丽安、费尔得家庭和其他事例时，如果想一想在这些人身你能看到多少自己的影子，将大有裨益。在经验练习部分，你也可以把自己设想为一个治疗师。请想出尽量多的方法运用于这些个案，使它们成为刺激内省的方法，并提供活跃的课堂讨论。

第十一章中，将鼓励你考虑最终建立自己的咨询理论和风格。这种整合的（或折衷的）咨询方式是从不同的来源和理论中选择概念和方法。这不一定要建立一种新的理论，也可以是对不同治疗系统的基本原则和技术进行系统的整合。自称为折衷方式的

实践者包括随意选择的人，以及认真地选择能够证实自己理论的方法的人。我不提倡随意选择任何一种自认为是有效方式的折衷方法。我希望你能建立一个适合你和你的工作环境的整体系统。对自己的基本假设提出挑战，在实践中检验假设，并且通过证实或否定临床上的推测来修改自己的理论，也是很重要的。

虽然期望在阅读本书时完成对自己的理论形成的建议是不现实的，但我希望你能开始这一过程。基于这一目的，我建议你制定一个阅读计划，重视那些你认为对理解和治疗各种来访者都很有价值的理论。

## 对各种治疗理论的简介

如前所述，在以后的章节中，露丝的事例将从各种治疗理论的不同角度进行分析和讨论。对每一种理论，我们将学习它的基本假设、它对来访者的评估方式、治疗的目的以及治疗步骤。这一节介绍不同理论的基本观点。为了给创建一种折衷的、整合的方式打下基础，我们将看一看9种理论的相同点和不同点。

### 基本假设

当治疗师与来访者初次接触时，他们的理论思想决定着他们寻找什么和看到什么。这基本上决定了治疗的中心和过程，并影响着治疗策略和步骤的选择。在确立你的咨询态度时，注意自己的基本假设。建立一种咨询理论，比仅仅接受某一种或几种理论更费力。理论是对你独特的生活体验的表达。

理论假设是如何影响实践的？你对来访者评估的方式，治疗中你的重要目的，为达到这些目的所运用的策略和技术，你区分来访者与治疗师关系中责任的方式，以及你如何看待治疗师的角色和作用，都在很大程度上受你的理论观点的左右。



没有理论的指导而进行咨询,就像在没有地图和仪表的情况下驾驶飞机。但是,咨询理论不是对治疗工作中每一步应该做什么给予僵化的指示,它只是基本的指导原则,使你的工作更合乎逻辑。

了解主要理论基本假设的方法之一是把这些理论分为四类,当代的多数治疗理论都可归入这些类型中。它们是:①心理动力理论,它强调治疗中的顿悟(精神分析和阿德勒理论);②经验与人际关系理论,强调情感和主观体验(存在主义、以来访者为中心和格式塔理论);③认知和行为理论,强调思想和行为的作用并倾向于行为(行为治疗法、理性情绪行为治疗法,其他认知—行为治疗法,以及现实治疗法);④家庭系统理论,这一理论强调只有了解了个体存在于其中的整体系统后才能对个体有所了解(实际上,阿德勒理论,即心理动力理论的一种,也可归入认知—行为类中,因为从某些方面来说,它已经具备了现代认知治疗的雏形)。虽然我将这些理论归为四种类型,实际上在学习这些理论时你会看到它们有许多共同点,因此这种分类只是人为的。这些理论中重叠的概念和主题使得对它们进行清晰的分类很困难。下面是对这9种治疗系统基本假设的简要介绍。

### **精神分析治疗法**

精神分析理论认为,人受到无意识动机、冲动和抑制之间的矛盾、防御机制和早期童年经验的重大影响。由于行为的动力隐藏于无意识之中,因此治疗必然包括对植根于过去的内部矛盾进行分析的漫长过程。治疗在很大程度上是人格重组的过程。所以,来访者必须愿意参与深入的、长期的过程。

### **阿德勒治疗法**

根据阿德勒治疗法的理论,人是社会性的,受到社会力量的影响和激发。人类本性是创造性的、主动的、决策性的。这一治疗法注重个体的整体性以及对个体主观想法的了解。阿德勒认为与生俱来的自卑感激起要奋发而起的愿望。他说,我们在童年得

到自卑的情感，然后我们建立起一种生活方式以补偿这种情感并成为命运的主人。生活方式包括我们对自己和世界的看法，以及追求生活目标时采取的独特行为。通过主动、大胆的冒险，并在后果不可预知的情况下做出决定，我们可以塑造自己的未来。来访者不被看做是有病的，需要治疗的，而被看做受到了挫折，需要用鼓励来改正错误的自我感知。咨询不是简单的由治疗专家开出改变的处方，它需要共同的努力，要由来访者和治疗师朝着双方的共同目标积极工作。

### **存在主义治疗法**

存在主义理论认为，我们通过自己的选择定义自我。虽然外部因素限制着选择的范围，但是生活的主宰最终是我们自己。我们进入的是一个无意义的世界，挑战来自接受孤独，创造一个有意义的存在，因为我们有觉察的能力，我们基本上是自由的。然而，与自由相伴随的，是我们做出选择的责任。存在主义的治疗师们认为，来访者经常有着一个“受限制的存在”，他们只有极少的应对生活环境的方式，常常感到限制或无助。治疗师的工作是面对来访者受限制的生活，帮助他们开始意识到他们自己对造成各种状况应负的责任。作为治疗的结果，来访者能够认识到错误的生活模式，开始接受改变未来的责任。

### **以来访者为中心的治疗法**

以来访者为中心的方法基本的假设是，我们有了解自己的问题的能力，而且，我们自己有解决这些问题的资源。用这种观点看待人，意味着治疗师注重人的建设性的一面，以及人的正确的方面。这一方法把重点放在对自身的感觉上。使来访者通过观察自身而不是注重外部影响，来求得成长和完美。这样，他们不需要来自治疗师的过多干预和指导就能够发生变化。他们对治疗师的需要是理解、真诚、支持、接受、关心和积极的评价。

### 格式塔治疗法

格式塔治疗法的假设是，如果希望成熟人就必须找到自己的生活方式并承担个人的责任。治疗师的任务是提供一种环境，使来访者充分认识到真实的自我，并认识到他们是如何妨碍了自己的生活的。来访者通过参与旨在改变和发现生活意义的实验，尽可能多地进行自我治疗。他们被鼓励直接体验冲突，而不是仅仅谈论它们。通过这种方式，他们逐渐提高自己的认识水平，并将自己被分离的、未知的部分结合起来。

### 现实治疗法

根据现实治疗法，治疗师的任务是让来访者面对自己当前的行为，评价其所作所为在什么程度上帮助他们实现了自我。一个基本的假设是：如果来访者能审视自身的渴望和需要，他们就会更好地确定自己正在做的事情是否有效。这一方法另外的目的是让来访者探索他们的认知，将他们的需求说出，并自愿参加咨询。然后来访者对行为指示的方向进行探索，并对所作所为进行评价。他们将创立一个希望得到改变的行动计划。由于来访者可以直接控制自己的行为 and 思想，而对情感的控制较少，行为就成为治疗的中心。来访者如果愿意接受行动的责任，就能对生活进行有效的控制。

### 行为治疗法

虽然行为治疗法假定人基本上是由学习和社会文化因素所形成，这一方法的重点是令来访者消除不恰当行为和获取建设性行为的能力。行为治疗法是一种系统的方法，它在开始时对个体进行全面的评估以确定目前的功能水平，这一评估是制定治疗目标的前提。在来访者建立了清晰和具体的行为目标后，治疗师通常会建议最适合达到这些目标的策略。如果来访者在实际生活中愿意练习新的行为，他们就会取得进步。不断的评价是确定治疗步骤和技术效果的方法。

### 认知—行为治疗法

根据理性情绪行为治疗法（REBT）得知，我们的问题是由对生活状况的感知和思维造成的，而不是由生活状况本身造成的，也不是由其他人或过去的事件造成的。因此，我们的责任是对自我打击的思维进行认识和改变，因为这种思维造成情感和行为障碍。REBT理论还认为人们接受来自外部的行为障碍思维，并不断用这种错误的思维引导自己。为了克服非理智的思维，治疗师使用主动的和指导性的治疗步骤，包括教育、建议和布置作业。REBT强调教育意味着治疗师作为教师，以及来访者作为学习者的作用。虽然REBT是教学式的和直接的，它主要还是让人根据自己的意愿自己去想、感觉和行动。它重新教育来访者进行自己的思维。治疗师的任务是不断鼓励和提醒来访者去做持续和大幅度改变所需的事情。

其他认知—行为治疗法与REBT有一些同样的假设。许多这样的方法假定人们容易学会错误的、自我击败的思想，但他们也能学会丢掉它们。人们通过自言自语使自己的困难持续下去。但通过指出和改正认知的错误，他们可以为自己创造一个更自我实现的生活。认知重建在这些方法中起着中心作用。通过倾听自己的自言自语，学习新的内部对话，以及学习行为改变所需的应对技术，就能够产生改变。

### 家庭系统治疗法

最后的这一治疗方法所基于的假设，是个体离开家庭系统是不能被充分了解的。一个基本的原则是系统一部分的变化会引起这一系统其他部分的变化。如果家庭单位产生了显著的变化，这些变化将对个体产生影响。同样，如果系统（家庭）中的个体发生了变化，整个单位会受到影响。因此，治疗包括在与家庭成员交往的背景下对个体的问题进行评估和治疗。

个体与其他家庭成员之间发生的交往，影响着个体的自我概

念，与他人的关系和世界观。根据系统理论，一个健康的人应该有属于一个家庭系统的感觉，也有分离和个体的感觉。来访者的问题通常被看作是系统功能的症状。家庭系统的模式与内部心理理论相反，那些理论将个体的问题看做内部冲突的结果。家庭治疗法的一些假设的观点包括来访者的行为：(1)也许是为家庭的功能或目的服务，(2)是系统不能有效工作的结果，(3)来自于代代相传的功能失调模式。从理论上讲，治疗师帮助来访者更有效地与生活中重要的人进行交往，不管这些人是否在治疗过程中出现。

### 基本假设中出现的文化和个体差异

当代治疗理论假设的基础是西方文化的一部分。当运用到非西方的文化中时，许多假设都是不合适的。以上介绍的9种理论的基本假设强调的价值有选择、个体的独特性、自我肯定，以及自我的增强。这些方法的治疗结果包括改善肯定的应对技能（通过改变环境、改变应对行为、学会处理应激）。与此相反，非西方的治疗方式注重互相依靠、降低个性化，并强调在宇宙整体中丢失自己。例如，亚洲的治疗理论反映出价值是注重内部体验和接受环境。

西方的治疗法方式倾向于改变，而非西方的方式则更注重社会框架而不是个体的发展。把西方世界的治疗模式运用于中国文化就有局限性。同样，当它运用于许多民族和文化群体时都有局限性，如亚裔美国人、拉丁美洲人、美国土著及非洲美国人。对许多来访者群体来说并不习惯寻求职业帮助。他们通常会首先寻求非正式系统（家庭、朋友、社区）。

需提醒注意的是，咨询者应该认识到他们使用的理论的基本假设。在一个越来越多元化的社会中，职业道德要求不能迫使所有的来访者都使用一个对他们的文化背景不合适的模式。因此，我们需要知道我们的假设怎样影响治疗实践。

## 评估方式

有些治疗方法强调对来访者进行全面的评估作为治疗过程的第一步的重要性。理由是当来访者过去和现在的功能状况不清时就不能制定具体的咨询目标，也不能设计恰当的策略。在这一节中，介绍对治疗中评估作用的不同看法。还将介绍几种概括个案的方法，特别强调在治疗的初期收集哪些信息。

### 精神分析治疗法

精神分析家认为正常的个性发展基于有效地对待连续性的性心理和心理社会的发展阶段。错误的个性发展是未充分地解决某一发展冲突的结果。治疗师对来访者早期的历史感兴趣，认为了解早期历史是了解过去环境如何引起功能障碍的一个方法。投射个性测验——如罗沙克（Rorschach）测验或主题知觉测验（Thematic Apperception Test），这些测验都是为探索来访者无意识过程而设计的——可能会用来确定贯穿来访者生活中的主题。这一治疗法强调综合评估技术是了解个性动力及情感障碍来源的基础的重要性。然而，有些分析家避开信息收集，更愿意让这些信息的分析治疗中出现。

### 阿德勒治疗法

评估是阿德勒治疗法的基本部分。初次治疗集中于建立信任和合作的关系。这种合作关系一经建立，治疗师就会进行全面的访谈以收集具体的信息，包括来访者家庭的组合、出生顺序、与父母的关系和家庭价值、对早年生活的回忆。来访者经常被要求填写详细的生活方式问卷（第三章中有一个生活方式问卷的例子）。

治疗师对家庭结构如何影响来访者的发展予以注重。童年的经验与一个人独特的生活方式的形成是相联的，这种生活方式包括一个人对自己、他人和世界的看法。治疗师找出问卷中主要的规律，因而对来访者的基本性格有所了解。这一过程帮助澄清来

访者怎样发展并带入到目前生活中的“基本的错误”(对生活错误的感知和假设)与优势(强项和资源)。这一评估为治疗过程提供方向。

### 存在主义治疗法

以存在主义理论为指导的咨询者认为,了解来访者的方式是掌握个体主观世界的基本内容。存在主义临床评估的主要目的是了解来访者用来构建他们存在的假设。这一治疗法与传统的诊断框架不同,它的着眼点不在于从外部了解个体,而是要掌握来访者内心世界的根本。

### 来访者为中心治疗法

与存在主义的咨询者具有基本同样的精神,来访者为中心的咨询者认为评估和诊断都是有害的,因为它们是用来了解来访者的外部方式。他们认为:(1)了解另一个人的最佳角度是通过他的主观世界;(2)治疗师可能会让来访者的历史先入为主,因而忽视当前的态度和行为;(3)治疗师会出现裁决式的态度,过于注重告诉来访者应该做什么。注重收集有关来访者的信息会导致对一个人过于理智化。他们认为来访者知道自己行为的动力,如果要发生改变,个体必须经历感知的变化,而不仅是接受数据。因此,治疗师应注重地听,尽量身临其境,允许来访者找出他们所要探索的主题。

### 格式塔治疗法

与以上两种治疗法相同,格式塔治疗法不把收集来访者的信息做为咨询的预先要求。它不使用诊断标签,因为这些都是对来访者/治疗师关系充分投入的逃避。评估和诊断步骤可以促进谈论来访者的生活,而格式塔治疗法的焦点是通过直接经验获得认识。前提是一个人发展历史中的突出点会在来访者对他现在固结的地方予以注意时显现出来。贯穿个体生活的主题在治疗过程中将变得明显起来。

### 现实治疗法

对来访者的测量并不是典型的正式过程，心理测验和诊断通常不是这一治疗法的一部分。然而，通过有技巧的询问，现实治疗法帮助来访者对目前的行为进行评估。他们对了解个体目前问题的原因或对收集来访者过去经验的信息不感兴趣。注意的焦点是让来访者对目前正在进行的事情予以注意，然后确定在什么程度上目前的行为是有效的。这种非正式的评估使来访者对他们的渴望、需要、感知、成功和个人优势的规律予以注意，以对他们目前的生活是否朝着他们希望的方向前进进行评价。

### 行为治疗法

行为治疗法一开始就对来访者目前的功能进行全面评估，问题指向与目前行为模式有关的过去之学习。评估包括对具体行为以及维持这些行为的刺激的客观评价。在治疗的开始进行彻底评估的原因是：（1）它找出行为上的缺陷和长处；（2）它是评价来访者具体的症状和导致来访者功能障碍的因素的客观方法；（3）它帮助选择最合适的治疗技术；（4）使新的学习和行为具体化形成时间表；（5）对预测某一个临床障碍的过程和结果有用；（6）为研究所使用步骤的效果提供一个框架。

拉扎勒斯创建的多种模式行为治疗法是一个有广泛基础、系统的和全面的行为治疗法的例子。它要求技术上的多样性，但以社会学习理论作为坚实的基础。多种模式方法对来访者以下几个方面进行全面的评估：行为、情感、感觉、想象、认知、人际关系、药物以及生物因素。对以上几个方面交叉的问题进行寻找，并选择适当的技术。

### 认知—行为治疗法

认知—行为治疗法中使用的评估，是对来访者的思维模式有所了解。将注意力置于来访者对某些事件建立起的各种想法。治疗师不仅仅关心收集关于过去事件的数据，还特别注意与其相关



的错误思维和认知扭曲。当刻板的、不现实的、绝对的思维被鉴定出后，治疗过程就集中于消除自我击败的思想并将其改变成有建设性的思想。

### 家庭系统治疗法

在多数系统治疗法中，治疗师和来访者都投入到评估过程中，一些系统治疗师帮助来访者寻找家庭历史中的重点以及来自家庭的问题。对家庭进行了解和评估的重要性，在于在家庭中学习的人际行为方式将会表现在家庭之外的其他交往关系中。个体可能会被问到在与父母的交往中都学到了什么，以及在观察父母之间的交往、父母与每一个子女的交往中学到了什么。来访者也许还会找出规范家庭交往的规则。这些家庭规则包括不成文的规定、父母对子女的教导，和家庭中的传说与秘密。家庭规则可能对功能有利也可能对功能不利。部分评估过程可能会涉及到家庭目标、结构（有利的和不利的）、决策制定过程、权力结构、交流方式、历史和生活周期，以及可以提示家庭动力的整体画面的跨代模式。

### 评估和诊断在治疗和管理中的地位

评估是对来访者生活中有关的因素进行评价，以找出在治疗中做进一步探索的主题。诊断，有时是评估的一部分，是基于症状的规律找出具体的心理问题的类型。诊断有几种类型。医学诊断是检查身体症状的过程，推断生理障碍或疾病的原因，将疾病归类，提出恰当的治疗。心理诊断是找出情绪或行为问题，并对来访者目前的状况给以一个结论。它包括对个体情绪、心理和行为困难的原因的判断，对已确定的问题提出适合的治疗技术建议，并对成功治疗的概率给以估计。区分诊断对不同形式的心理疾病给以区分，以确定个体所患的是哪两种（或多种）有类似症状的疾病。1994年由美国心理治疗协会出版的《精神障碍诊断和统计手册》（DSM-IV）是心理疾病诊断的标准参考。