

● 李山川 / 著

心理 危机 解读

XINGLI WEIJI JIEDU



ANHUI RENMING CHUBANSHE

安徽人民出版社

李山川 / 著

心理危机解读



安徽人民出版社

责任编辑 杜国新 装帧设计 宋文岚
张 旻

图书在版编目(CIP)数据

心理危机解读/李山川著. —合肥:安徽人民出版社,
2000.6

ISBN 7-212-01778-7

I.心... II.李... III.心理卫生-概论

IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 63384 号

心理危机解读

李山川著

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市金寨路 381 号九州大厦 邮编:230063

发 行 部:0551—2833066 0551—2833099(传真)

E-mail :ahp0208 @ sina.com

经 销:新华书店

照 排 厂:合肥中旭制版有限责任公司

印 刷:金寨县印刷厂

开 本:850×1168 1/32 印张:10.5 字数:235 千

版 次:2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 7-212-01778-7/B·107

定 价:14.80 元

印 数:00001—05000

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

序 言

随着现代社会经济和科学技术的迅猛发展，人们对物质生活和文化生活的需求不断提高，社会竞争加剧，生活节奏加快，人际交往频繁，心理冲突增多。由此带来的紧张、焦虑、恐惧、忧伤、抑郁等心理问题，使人们的精神生活和行为活动发生不同程度的偏差或失常，心理障碍、心理疾患和心身疾病日益增加。不少人精神压抑、内心痛苦，求医无门，求生困难，苦不堪言。为了有效地帮助人们化解精神创伤，减轻内心痛苦，矫正行为障碍，诊治心理疾患和心身疾病，增强心身健康，提高生活质量和生命质量，本书作者综合国内外有关心理咨询和心理治疗的研究资料，总结自己20多年从事心理学研究和心理咨询的实践经验，撰写成《心理危机解读》一书。它不仅丰富了心理科学的宝库，而且对开展心理咨询工作的研究和实践作出了重要贡献。

该书有两个显著特点：

一是结构严谨，体系完整，既有学术性和理论性，又有应用性和操作性。全书共分三篇：理论篇内容涉及心理咨询的概念、发展历史及趋向、基本理论、形式和原则、程序和技术等。其中提出了许多独特的见解，体现了作者深厚的心理学素养和学术眼光，是一部富有新意的佳作。方法篇着重介绍当今世界最具影响的心理治疗方法，如精神分析疗法、行为疗法、人本疗法、认知疗法、森田疗法等。在介绍每种疗法时，作者编制了治疗程序和操作步骤，并精选典型案例，深入浅出，便于学习与掌握。实践篇着重分析各年龄阶段心理发展的基本特征、主要心理与行为障碍及心理咨询指导，从而使本书具有很强的针对性、应用性和可操作性，以适应广大读者及心理咨询爱好者的需要。

二是语言精炼，易学易懂，既有科学性和知识性，又有通俗性和可读性。本书不仅是心理咨询的学术著作，同时很适合广大教育工作者、医务工作者、社会工作者学习和实践。文理通俗明确，行文简洁凝练，易学、易懂、易用。比如，在论述心理咨询与心理治疗的起源时，作者指出：“……源分两头。心理咨询源于古代哲学思想，而心理治疗则源于古代医学实践。随着社会历史的发展，文化科技的交融，二者殊途同归，归于一。”在阐述心理咨询的技巧时，作者用简练的语言表述：“高明的倾听者应懂得最初说出的不一定是最重要的，最初认为重要的也许不重要，而最初认为不重要的却可能更为重要。”既言简意明，又充满辩证思想。

作者几十年来从事发展心理学和教育心理学的教学和研究工作，具有较广博的心理学知识和方法论思想，因而能够在实践篇系统地、全面地、科学地论述各年龄阶段的心理特

点和规律、主要心理与行为障碍，以及如何进行咨询与治疗，这就为人们勾勒了一个较为完整的心理咨询的体系。作者学风严谨、尽职尽责，在离退休之龄尚能写出这样的好书，奉献给广大读者，实为难能可贵。

沈德立

1999年9月

前 言

《心理危机解读》是一本为适应现代社会经济的发展，提高人民群众的生活质量和生命质量，增强身心健康，供学校、社区各类心理咨询机构及其专业人员从事心理咨询和治疗工作的实用读物。

本书融合发展心理学、教育心理学、医学心理学、心理实验和测量的基础知识，综合国内外有关心理咨询和治疗的研究资料，总结作者自己 20 多年从事心理学研究和心理咨询的实践经验，从心理咨询的理论、方法和应用方面，较全面地阐述自己的观点和方法。

全书共分三篇：A 卷理论篇着重论述心理咨询的概念、发展历史及趋向，心理咨询的基础理论、形式和原则，心理咨询的程序和技术；B 卷方法篇着重介绍当今世界最具影响的精神分析法、行为疗法、人本疗法、认知疗法、森田疗法等；C 卷实践篇着重阐述儿童主要心理障碍的诊断与治疗，青年主要心理障碍的诊断与治疗，中年主要心理障碍的诊断与治疗，老年主要心理障碍的诊断与治疗。

本书内容力求反映我国现代心理咨询与治疗的现状和水

平，笔者严格遵循三项原则：学术性与实用性并重；科学性与可读性并重；知识性与可操作性并重。

在撰写过程中，笔者曾广泛阅读了国内外大量文献资料，引用了有关研究成果和临床经验，谨向这些文献资料的作者们表示衷心的感谢！

由于在我国心理咨询还是一门比较幼稚的科学，加之笔者学识简陋，因而书中难免有疏漏和不妥之处，恳切地希望有关专家和广大读者批评指正。

李山川 谨识

1999年9月于芜湖赭山安徽师范大学

目 次

A 卷——理论篇

第一章	导论·····	3
第二章	心理咨询的基本理论·····	16
第三章	心理咨询的形式、原则与程序·····	36
第四章	心理咨询与治疗技术·····	55

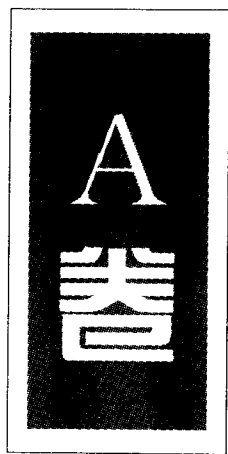
B 卷——方法篇

第五章	精神分析法·····	83
第六章	行为疗法·····	102
第七章	人本疗法·····	126
第八章	认知疗法·····	147
第九章	森田疗法·····	165

C 卷——实践篇

第十章	儿童期心理咨询·····	179
第十一章	青年期心理咨询·····	228

第十二章 中年期心理咨询·····	277
第十三章 老年期心理咨询·····	298
主参考文献·····	323



理论篇

第一章 导 论

心理咨询是一门正在兴起并日益被世人关注的新兴学科，它具有显著的渗透性和应用性特点，涉及到人类活动的各个方面。它可以指导人们提高生活的质量，提高生命的质量，充分发挥自身的潜在能力，自强自立，求得生存，求得发展，求得成功。这是一个人类活动的引人入胜的灿烂领域。

一、心理咨询的含义

对心理咨询的含义，有广义的理解和狭义的理解。广义的理解，心理咨询包括心理治疗在内，即它既包括对正常人的咨询，也包括对异常人的咨询，咨询的范围极广。狭义的理解，心理咨询与心理治疗相对而言，相比较而存在，即心理咨询侧重对因心理失调而产生心理偏差或轻微心理障碍的正常人的咨询，而心理治疗则侧重对因心理失常而产生行为异常、心理疾病或心身疾病的患者的咨询，二者是相互区别的。

(一) 心理咨询的概念

心理咨询是咨询者对因心理失调而产生心理偏差或轻微心理障碍的正常人，运用心理学的知识和技术，借助于语言、文字、体态等媒介，通过心理交谈的程序和方法，使其正确地认识环境和自我，以改变其态度和行为，接纳自我，适应环境，达到心理平衡，和谐发展。

心理咨询强调教育和发展。它的主要任务是为正在应付种种紧张事件或精神压力的正常人提供有效的帮助，鼓励他们正确认识现实和自我，充分挖掘自身的潜能，提高对现实生活的应变能力、适应能力和心理承受能力。因此，心理咨询的基本特征是：（1）着眼于正常人的现在心理状态；（2）提供对人的一生最有效的帮助；（3）强调自身的潜能和价值；（4）重视认知因素中理性的选择和决定；（5）注意咨询对象的个性差异；（6）充分考虑环境因素，尽量利用环境资源，改善环境。

（二）心理治疗的概念

心理治疗是治疗者对因心理失常而产生行为异常、心理疾病或心身疾病的患者，运用心理学的知识和技术，借助于具有医疗气氛的符号去影响患者，改善其情绪、人格或行为，以消除疾患，促进康复，达到心身健康。

心理治疗的基本手段是符号。在心理学中所使用的符号是极其广泛的，主要有语言文字、测验工具、治疗者的形象、身份、地位、学识、品德、文化素养、医患关系，以及环境条件、医疗设备、营养设备、药物等等。其中药物对治疗具有双重作用：一是药理作用，对人体产生物理、化学和生物作用；另一是符号作用，对人产生心理作用。一般讲，医生采用药物治疗方法时，心理因素总是起一定的作用。但是，只有符号起主要作用的治疗，才能称心理治疗。

心理治疗包含四个要素：治疗者（专业实施者）；患者（对象）；符号（基本治疗手段）；促使疾病康复，增进患者身心健康（目的）。一般讲，不具备这四要素的任何起到良好心理作用的方式方法，都不能算是心理治疗。

心理治疗的基本特征是：（1）着眼于病人的过去，追溯致病的根源；（2）为病人提供高效的心理治疗手段；（3）强调建立良好的医患关系，重视治疗者与患者之间的相互作用；（4）强调治疗者自身的素质，要求善于自我剖析，对自己的认识超过一般人对自己的认识，善于理解患者，具有强烈的治病救人的愿望和态度；具有扎实的专业知识和技术，能够妥善处理治疗过程中发生的特殊问题，如移情、退缩、抗拒等；（5）注意病人的不同病情和个性差异；（6）注意环境因素，利用环境资源，改善环境，创设环境。

（三）心理咨询与心理治疗的关系

心理咨询与心理治疗是两个不同的概念，它们之间是有区别的，主要表现在：

1. 对象不同。心理咨询是以正常人中因心理失调而产生心理偏差和轻微心理障碍者为对象；心理治疗则以因心理失常而患有行为异常、心理疾病或心身疾病的患者为对象。

2. 目标不同。心理咨询的目标是注意调适和改善，着眼于求询者的现在，帮助求询者解决问题，正常发展；心理治疗的目标则是注重治疗和重建，着眼于患者的过去，追溯致病的根源，消除心理疾病，恢复心理健康。

3. 关系不同。在心理咨询中，咨询者与求询者之间是一种共同磋商的关系；在心理治疗中，治疗者与患者之间是一种医患关系。关系不同，工作的目标、任务和方法也就不同。

4. 范围、人数、时间和方法不同。心理咨询的范围广泛，可以在特殊场所（如医院、诊所）进行，也可以在非特殊场所（如学校、家庭、工厂）进行；心理咨询的人数不限，可以对个体咨询，也可以对群体咨询；心理咨询的时间较短，一般1~6次，极少情况下，略有延长；心理咨询的方式方法灵活多样，不一定面对面进行。但是，心理治疗不同。心理治疗的范围相对较狭窄，一般限定在医院、诊所等特定场所进行；心理治疗的人数较少，只限定心理疾病或心身疾病的患者；心理治疗的时间相对较长，一般需要几周、数月，甚至几年；心理治疗的方式方法虽然也比较多，但针对性强，治疗程序严格，必须面对面进行，等等。

心理咨询与心理治疗之间虽然严格区别，各有其不同的意义和作用，但在很多方面又是相互联系、相互交叉的。除了有共同的理论基础和增进人们心身健康的大目标之外，在具体实施过程中，往往是相互补充、相互促进、相辅相成的。也就是说，在实际工作中，二者很难截然分开。在心理咨询过程中往往穿插心理治疗，或在心理咨询后继之以心理治疗。同样，在心理治疗过程中也始终结合心理咨询，从而提高治疗的效果。

二、心理咨询与治疗的发展历史

心理咨询与治疗的思想可以追溯到两千多年以前，但作为一门独立学科的形成还不到一百年的时间，所以说，它是一门既古老而又十分年轻的学科。纵观心理咨询与治疗整个历史发展的全过程，我们可以大致划分为三个发展阶段。

（一）早期阶段

心理咨询与心理治疗从起源上说，源分两头。心理咨询

源于古代哲学思想，而心理治疗则源于古代医学实践。随着社会历史的发展，文化科技的交融，二者殊途同归，归于一。

以心理咨询言之，从有文字记载的历史看，在古代，无论社会文化如何，人们为了解除精神上的痛苦，抚平内心的创伤，摆脱种种困境和磨难，往往从巫师、祭司、牧师、术士、哲人等处寻求劝导和帮助。通过他们的“咨询”和“指导”，人们面对现实，相信命运，改变对社会生活的态度，安慰蒙受伤害的心灵，求得安全和平静。

众所周知，古希腊哲人哥尔（F. J. Gall）创立的“颅相学”和中国古代流传至今的“相面术”，可以说是早期“心理咨询”的典型。它们在古代人们的精神生活中曾起过重要作用。当然，从现代科学心理学的角度看，颅相学和相面术的内容是十分荒诞可笑的，但从历史发展的观点看，正是这些古代谬误之说，往往成为现代科学的先导。应该说颅相学、相面术等非科学的思维和方法，导致了科学心理咨询的形成和发展。

以心理治疗言之，无论在西方或东方，古代或现代，很多医学家和心理学家都很注意心理因素，特别是人的情绪对疾病的发生、治疗和康复过程的影响。早在公元前4世纪，西方医学之父希波克拉底（Hippocrates B. C.）在治病时就强调整体治疗，注意病人的情绪活动，语言的作用，以及饮食疗法等。随着社会的发展和科学的进步，从18世纪末到19世纪上半叶，在欧洲先后出现两种治疗精神疾病的新技术：一是麦斯麦术，即通磁术（催眠术的前身）；另一是布累德术，即催眠术。当时，催眠术波及欧洲各国，影响极大，在法国还分成两大派别：一派是以沙可（Charcot J.