

北 京 大 学
心 理 学 丛 书

心理咨询与心理治疗

钱铭怡 编著

BEIJING
DAXUE
XINLIXUE
CONGSHU
XINLI ZIXUN
YU XINLI ZHILIAO

北京大学出版社

心理学丛书

心理咨询与心理治疗

钱铭怡 编著

北京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询与心理治疗/钱铭怡编著. —北京:北京大学出版社,
1994. 1

(心理学丛书)

ISBN 7-301-02427-4

I. 心… II. 钱… III. ①咨询心理学 ②精神疗法
IV. R749. 055

书 名: 心理咨询与心理治疗

著作责任者: 钱铭怡

责任编辑: 朱新邨

标准书号: ISBN 7-301-02427-4/B·122

出版者: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村北京大学校内 100871

网 址: <http://cbs.pku.edu.cn/cbs.htm>

电 话: 出版部 62752015 发行部 62754140 编辑室 62752032

电子信箱: zpup @ pup.pku.edu.cn

印刷者: 北京大学印刷厂

发 行 者: 北京大学出版社

经 销 者: 新华书店

850 毫米×1168 毫米 32 开本 9.625 印张 240 千字

1994 年 5 月第一版 2001 年 3 月第九次印刷

定 价: 14.00 元

内 容 简 介

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介绍。心理咨询与心理治疗的基本原理与方法技术的内容涉及:心理咨询与心理治疗的概念、治疗中治疗者与来访者关系的建立、会谈的基本技术、心理诊断、心理治疗的目标与阶段以及心理治疗中的阻力与问题。本书还重点介绍了心理分析、行为治疗、以人为中心的治疗以及合理情绪疗法等当今世界上最具影响的几种理论学派的治疗方法,并对目前在我国颇有影响力的认识领悟疗法及森田疗法也作了介绍。

本书在写作过程中,力求做到介绍完整、准确、条理清晰,着眼于学以致用。因此,特别注意将理论介绍与应用实例相结合,以利于读者能更好地理解 and 把握本书所介绍的理论原理与技术方法。本书可作为高等院校相关学科学生及专业工作者学习心理咨询与心理治疗的专业教材,亦可供广大临床工作者、心理学工作者、教育及社会工作者参考。

前 言

本书是在1989年出版的《心理咨询》一书的基础上修改而成的。自那时以来,我国的心理咨询与心理治疗事业已有了长足的发展。

从1990年开始,我参与了中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会的工作,并多次参加了该委员会组织的北京市的心理治疗个案讨论会。老一代专家对心理咨询与治疗的精辟论述,年轻同仁的独立见解,使我受益匪浅。几年来,教授与心理咨询和心理治疗的有关课程,我的学生们的见解及所提出的问题,也给我不少启迪。当然,更多、更直接的收获来自心理咨询及心理治疗的门诊实践,来自我的来访者,来自一起工作的同仁们。感谢我系有关同志及北京大学出版社的同志们,使我的这本书有机会修改再版,把我近年来新的获益及体会加入其中。

除了上述内容之外,修改过程尽力注意删节原书中不适宜的部分,加入反映近年来心理咨询与心理治疗事业发展状况的内容。全书第一章重新写过;原书第四章部分内容并入第三章,其余均予删除;原书中第二、五、六、八、九、十章作了部分修改(因原书中第四章已删节并入第三章,故这些内容变更部分现为第二、四、五、七、八、九章);书中最后一章(第十二章)作了较大修改,并新写了森田疗法一章(第十一章)。书中的案例除署名者之外,绝大多数来自我自己的工作实践,此次修改又增加了一些案例。此外,最初出版此书时,由于教材的要求定名为《心理咨询》,现在看来此书名已不能完全涵盖本书的内容,故更名为《心理咨询与心理治

疗》。关于心理咨询与心理治疗的同异，请读者参阅第一章的有关内容。

本书虽已作了修改，但远非精品。或能给同道某种启发，或能兼有引玉之功，此心足矣。

作者
一九九三年六月

目 录

第一章 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同异	(4)
第三节 心理咨询与心理治疗在我国的发展状况	(8)
第四节 心理咨询与心理治疗工作对专业人员的要求	(17)
第二章 治疗关系的建立	(27)
第一节 治疗关系的特征.....	(27)
第二节 治疗关系的影响因素	(33)
第三节 与治疗有关的其他影响因素	(45)
第三章 会谈技术	(56)
第一节 会谈中的基本问题	(56)
第二节 注意倾听的技巧.....	(62)
第三节 影响对方的技巧.....	(69)
第四节 会谈中的非言语性技巧	(81)
第五节 非言语行为的观察技术	(85)
第四章 对象的区分与心理诊断	(98)
第一节 对象的区分	(98)
第二节 心理测验的应用	(101)
第三节 对问题的确认和分析过程.....	(103)
第五章 心理治疗的目标与阶段	(117)
第一节 心理治疗的目标	(117)
第二节 治疗的几个不同阶段	(121)
第六章 心理治疗中的阻力与问题	(139)

第一节	来自来访者的阻力	(139)
第二节	来自治疗者的干扰和问题	(151)
第七章	心理分析的理论与方法	(157)
第一节	心理分析的理论	(157)
第二节	心理分析的治疗	(169)
第三节	心理分析治疗的发展	(174)
第四节	中国的认识领悟疗法	(175)
第八章	行为治疗的理论与技术	(185)
第一节	行为治疗的基本理论	(185)
第二节	行为治疗的基本假设与治疗过程	(192)
第三节	行为治疗中的常用技术	(196)
第九章	以人为中心的治疗理论及过程	(213)
第一节	以人为中心的有关理论	(213)
第二节	以人为中心的治疗过程与方法	(223)
第十章	合理情绪治疗的理论与方法	(233)
第一节	合理情绪治疗的基本理论	(233)
第二节	合理情绪治疗的基本步骤	(238)
第三节	合理情绪治疗的技术方法	(239)
第十一章	森田疗法的理论与方法	(253)
第一节	森田疗法关于神经质症的论述	(253)
第二节	森田疗法的治疗原则	(260)
第三节	森田疗法的治疗方法	(266)
第十二章	心理咨询与心理治疗的发展趋向及方法的选择和思考	(275)
第一节	心理咨询与心理治疗的发展趋向	(275)
第二节	对于治疗理论和方法的选择及思考	(282)

第一章 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,给咨询与心理治疗下一个明确的定义,始终是一件困难的事情,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、明了地反映出咨询与治疗工作的丰富内涵。

一、咨询的特征及定义

咨询在国外是一个涵盖非常广的概念。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。

共同的特征之一是咨询体现着对来访者进行帮助的人际关系。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^[1]。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为有效的方式对待自己、对待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关心的能力。

共同的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。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,学会解决问题的技能及作出某种决定,这也涉及一系列的心理活动。

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。特殊的咨询,还可提供有关职业、学业、疾病的康复、心理卫生、婚姻家庭、性问题、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。

在了解了咨询所具有的上述特征之后,我们又重新面对咨询的定义问题。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咨询的实质内容。以此定义为基础,结合我们前面所谈到的咨询的几种特征,在这里,我们可以给咨询作如下定义:咨询是通过人际关系,运用心理学方法,帮助来访者自强不息的过程。这是我们根据对咨询的实质的理解作出的定义。这一定义涉及到了我们对咨询特征的认识,即咨询须建立良好的人际关系;咨询是在心理学的有关理论指导下的活动;咨询是对来访者进行帮助的活动过程。此外,这一定义还涉及到咨询的根本目的——帮助来访者自强不息。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,使之能够自己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,或因寻求各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^[2]”。

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,治疗者接受过进行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为指导,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^[3]。

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虑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^[4]。

北京大学陈仲庚教授认为,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^[5]。

美籍华裔学者曾文星、徐静认为,心理治疗是指应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,善用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^[6]。

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。这几个方面,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。而理论与技术的应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,需要治疗者及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同异

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。他们把咨询与心理治疗当作同义词看待。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

年的一段话经常被有关作者引用。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别开的；(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作是咨询；(4)尽管如此，咨询和心理治疗还是不同的^[7]”。

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二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。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者中心治疗的理论与方法或合理情绪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常常是相似的。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。咨询与心理治疗都希望通过帮助者和求助者之间的互动，达到使求助者改变和增长的目的。

(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。

尽管有上述相似之处，尽管一些咨询工作者也做了一些心理治疗工作，一些心理治疗家也在做咨询工作，在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等。心理治疗的适应范围则主要为某些神经症、某些性变态、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1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于来访者自身的内在因素,并使之得到发展;或在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。

除上述几点不同之外,一些作者还列举了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^[8]。与从事心理治疗的治疗者相比,他们在研究方法方面、在对人格理论掌握的情况方面、在接受有专家指导的正式的临床实习方面都明显逊色。此外,咨询多数是在非医疗的情境中开展,如在学校或社区中进行,应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境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。在回顾心理咨询与心理治疗的历史渊源时,也有着明显的不同之处。

咨询心理学家认为咨询心理学有4个主要起源:(1)是与源于20世纪初的职业指导运动的兴起有关;(2)是与本世纪初由美国

大学生比尔斯(C. W. Beers)发起的心理卫生运动有关;(3)是源于心理测量运动和心理学的对个体差异的研究;(4)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^[6]。

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^[10]。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量运动的影响下,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,咨询和心理治疗就成了咨询心理学的主要聚焦点^[9]。

由上述对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。图1.1试图以一种更为直观的形式说明这一点。

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^[5]”。目前,无论是在国内还是在海外,咨询与心理治疗还常常是不加区分的。某些作者把二者并列使用,另一些作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。

在涉及心理咨询与心理治疗的同异时,还有一点值得一提。咨询与心理治疗同属帮助过程,但在这种帮助过程中,帮助者与求助者在咨询与心理治疗中具有不同的称谓。帮助者在咨询过程中,被称作咨询者(counselor),求助者被称作来访者或咨客(client)。在

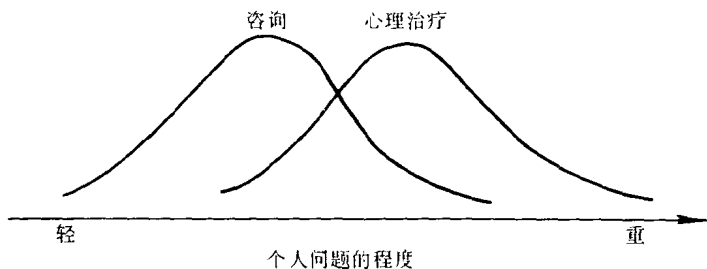


图 1.1 咨询与心理治疗的关联示意图

心理治疗过程中,帮助者被称为治疗者(therapist),求助者被称为病人或患者(patient),也有称为来访者的情况。在本书中,为统一起见,将帮助者统称为治疗者,求助者一般称之为来访者。在特定的情况下,本书中也有将帮助者称为咨询者,求助者称为病人或患者的表述。

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、准备和初步发展这样 3 个阶段^[11]。详见表 1.1。

表 1.1 各历史阶段公开发表过的论文数*

年 度	1949 以前	1949—1978	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90 年 (10 月)
论文篇数	无资料可查	8	1	1	2	1	4	2	2	7	10	17	18	20
发展阶段	空白阶段		准备阶段						初步发展阶段					

* 资料取自以下刊物:(1)中华神经精神科杂志(1955 创刊),(2)中国神经精神疾病杂志(1975 创刊),(3)中国心理卫生杂志(1987 创刊),(4)心理学报,(5)心理科学通讯,(6)其他有关刊物。

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,开展职业指导,进行调查研究、分析和介绍职业等工作^[5]。在进行心理测量方面,工作也开展得较早,较多。约从 20 世纪 10 年代开始,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^[12]。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^[11]。

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,本书将咨询与心理治疗在我国的发展划分为 4 个阶段:启动阶段(1949 年至 1965 年)、空白阶段(1966 年至 1977 年)、准备阶段(1978 年至 1986 年)、初步发展阶段(1987 年至今)。

二、新中国心理咨询与心理治疗的 4 个阶段

1. 启动阶段(1949 年至 1965 年)

在 40 年代末和 50 年代初期,心理学家黄嘉音曾在精神科对