

70个生动的个案提示出获取健康心理的捷径

心理 咨询

个案录

朱士锋 李焕成 编著

远方出版社



心理 咨 询

个 案 录

朱士锋 李焕成 编著

远方出版社

版权所有 不得翻印

心理咨询个案录

*

远方出版社出版发行
(呼和浩特市新城区老缸房街15号)

通县向阳印刷厂印刷

开本：850×1168毫米 1/32 印张：16 字数：400千字

1998年2月第1版 1998年2月第1次印刷

印数：1—10000册

ISBN 7-80595-424-0/G·66

定价：26.80元

前 言

现今社会，信息量剧增，生活节奏明显加快，人际关系日趋复杂及淡化，传统观念及生活方式不断更替鼎新，人们在体会到物质生活繁荣的同时，也承受了比以往任何时候都要大的心理压力。无处不在的竞争、情感交流的匮乏、事业爱情的受挫、生活环境的变异、社会交往的不畅、经济收入的失衡乃至下岗失业等都可能使现代人陷入痛苦、烦恼乃至异常、变态的生存状态之中。

就象肌体染病需要治疗一样，人们也在不断探索、寻觅能医治心灵疾苦的良方，心理咨询正是在这样的时代背景下开始引起国人的关注，而心理门诊的业务也由此正变得日益红火。然而，由于心理咨询是一门要求很高的职业，目前国内具有专业水准的心理咨询工作者数量过少，这就使大多数心理疾病患者无处求治、至今仍深陷痛苦之中难以解脱。为了帮助这些患者脱离苦海，同时也为了使大众更好地了解心理咨询的功用和技术，以便能针对个人特点从中吸取精髓，做好自我调节，维护心理健康，我们决定编写此书以殚读者，尽一份心理学工作者的微薄之力。

本书共介绍了 70 余个心理咨询及治疗的案例，内容丰富翔实，涵盖了家庭、工作、爱情、学习、婚姻、社交、情绪、行为等众多领域，现实生活中常见的心理障碍本书基本上都有所涉及。此外，本书的一大特点还在于它在撰写案例时对心理咨询和治疗的全过程都进行了详细的介绍，尤其在讲述心理医生

如何分析患者病因，如何选择和实际应用治疗技术帮助患者解除心理障碍、恢复心理健康等具体环节上写得较为细致。这就与以往那些在介绍问题时洋洋洒洒，而谈及解决问题时却寥寥数言、草草收兵的案例写法有所不同，相信它会更受读者的青睐和喜爱。我们还精选了一些心理咨询临床工作中常用的量表附录书后，以便读者用来自测，了解自我的心理健康水平。

本书由朱士峰、李焕成共同执笔，全书最后由朱士峰定稿。在编写的过程中，我们参考了不少同仁的材料，在此一并表示感谢。由于编写者各自经验水平的局限，书中错陋疏浅之处在所难免，还望专家、同行及广大读者不吝赐教。

编著者

1997 年 8 月

注：由于本书案例全都源于现实生活，为了保护有关人士的机益，案例中的当事人都采用了假名，并对有关细节作了必要的技术处理。

一、 开卷篇

引 言

人生活在纷繁浩瀚的现实社会中，也生活在个人内心的心理世界里。人类自诞生之日起，就具有自己独特的思想意识，或谓之心理。心理现象可谓包罗万象，对它的划分也就有了不同的层次、不同的标准。就个体而言，心理现象可以分为心理内容和心理过程两大类，从最基本的感知觉，一直到注意、记忆、语言、思维、情绪乃至性格、气质、兴趣、能力等等，都属个体心理的范畴。就群体而言，它关心是某个群体成员共同的心理特点和心理规律，其范围从某个特定的群体直至整个社会心理、民族心理。按照年龄阶段划分，我们可以分别探讨婴幼儿心理、青少年心理、中老年心理。如果按照不同学科和职业划分，则又可例举出“蔚为壮观”的一大堆：医学心理、临床心理、美学心理、艺术心理、教育心理、学习心理、工业心理、工程心理、管理心理、消费心理、营销心理、公关心理、广告心理、军事心理、犯罪心理、组织心理、人事心理、家庭心理、婚姻心理……此外，心理学家们还关心某些特殊场合、特殊事件或特殊人群的心理，诸如战场心理、创伤心理、灾难心理、自杀心理、临终（濒死）心理，以及吸毒、酗酒、失业、就业、迁移等，伴有强烈心理体验的社会生活事件。可以说，心理涉及人类社会生活的各个层面，哪里有人，哪里就有心理存在，就有心理学派得上用场的地方。

由于本书探讨的心理咨询及治疗属于临床心理，因此我们首先简单谈谈临床心理(Clinical Psychology)的有关情况。”Clin-

ic”是诊所、检查室的意思，其字面意义，很容易使人联想起扮演医师角色的心理学家在诊疗室里对前来就诊的来访者所进行的工作，这似乎也是一般人心目中的临床心理学家的形象。事实上，临床心理学自诞生于对儿童心理和行为的辅导与矫治发展至今，所关注和涉及的内容范围是非常庞大的。临床心理学家活跃在各个不同的场所和行业，例如，在高校或研究机构中的临床心理学家从事着教学、科研工作；学校、军队、医院、工业企业中的临床心理学家主要针对不同的对象进行辅导和咨询工作。

你如果想了解自己的性格特点、气质类型，可以从临床心理学家那里找到答案；你如果想知道自己的职业兴趣或者最适合于从事什么职业，也可以求助于临床心理学家，因为有一部分临床心理学家专门从事职业指导，工作分析、职业要求等方面的工作。在企事业单位中，人员的招聘、考核、安置、升迁等有关人力资源管理方面的标准制定以及具体操作实行，也有临床心理学家的参与；在法庭上，临床心理学家可以出具有关当事人精神状况以及行为能力的评估和诊断，对于案件的判决产生直接影响；在行为矫治中心（包括对口吃、多动症、诵读困难、酒精、药物依赖等行为的矫治），盲、聋、哑、病残儿学校、监狱、管教所、戒毒所等等场所，也有临床心理学家的身影……所以说，临床心理的涵盖面是十分巨大的。

当然，大量的临床心理学家主要从事的还是心理咨询、心理治疗工作，其形式可以有现场的咨询与辅导，通过广播、电视、报纸、杂志、计算机互联网等传播媒介进行，也可以通过电话、热线进行咨询，最主要和规范的，还是临床心理学家“坐堂行医”，即在心理诊所、咨询和治疗中心接待来访者，进行咨询、治疗工作。

第一节 心理咨询与心理治疗的定义

我们经常说，名正才能言顺，所以我们首先给心理咨询和治疗“正正名”，来给它下个定义。人们又常常讲，“望文生义”，抛开这个词的贬抑的意思不谈，我们就先从字面意义上来理解一下什么是心理咨询(Counseling)。咨、询在古代汉语里是两个词，分别是商量和询问、请教之意，合起来讲就是通过商谈征求意见、求得解决。英语中的 Counseling 一词来源于拉丁语 Consultatio，其基本涵义是商讨、协商，引申开来，也包括就某个或某些问题在交谈者双方之间进行的诉说、倾听、反省、考虑、请教、询问、分析、指导、建议等等活动。在其它语言，如日语、俄语中，也有类似的词存在，基本涵义大致相同。

单纯地讲咨询这一概念，其涉及的领域相当广泛：职业指导、教育辅导、婚姻家庭咨询、医学咨询、法律咨询、商业咨询、管理咨询、心理咨询……随着社会的发展，还将有不同门类的咨询行业出现和发展，成为人们社会生活的重要组成部分。各种各样的咨询虽然其门类、内容各有不同，但都具有一些共同的特征。

首先，咨询是发生在咨询者(Counselor)和来访者(Client)之间的一种交互行为，体现着对来访者进行帮助、辅导、提供信息、意见的人际关系。咨询过程建立在咨询者和来访者良好的人际关系基础之上，心理咨询尤其强调双方的良好关系(rapport)。咨询的层次有浅有深，浅层次的咨询要求咨询者掌握一定的专业知识，为来访者就某方面的具体问题提供信息、提出建议；深层次的咨询不仅需要咨询者具备相当的专业知识和专业技能，还要利用其专业技能及所创造的良好咨询气氛，来

帮助来访者学会以更有效的方式对待自己、对待他人、解决生活中的难题。要使采访者产生变化，咨询双方的关系建立是一个大前提。当然，咨询行为一发生就可以说咨询关系已经建立，但是这种表面的关系对于深层次的咨询，特别是心理咨询是远远不够的。许多咨询工作者认为咨询中最根本的核心条件就是共情、理解、尊重来访者。其中，共情（empathy）是一个心理学味道很浓的概念，简单地讲，共情就是要咨询者设身处地地理解来访者，并将这种理解传达给来访者，从而对来访者的改变发生作用。

其次，咨询是一系列心理活动的过程。在咨询过程中，咨询双方主要进行着语言信息的交流和情感信息的交流。语言信息除了言语内容本身以外，还包括语气、语速、语调等等“言外之意”所携带的信息。情感的交流主要以语言作为载体，此外，面部表情、动作、体姿等等“不可言传”的东西也携带着丰富的情感信息。就心理咨询而言，前来求咨的来访者往往能很敏感地觉察到咨询者对他（她）是否真正在意、关心和理解，这往往影响到咨询和治疗的效果。而作为咨询者，必须善于运用语言、情感等信息来影响来访者，通俗一点儿讲，就是要善于抓住人心。另外，咨询者对来访者所述问题及其心理的分析、挖掘、解释，以及来访者接受新的信息、学习新的行为、学会解决问题的技能以及做出某个决定，也涉及一系列心理活动。

第三，咨询属于一种特殊的服务领域，对于咨询者，它是一种劳动的付出，对于来访者，它是一种收益的获得。因此，除了所谓义务咨询之外，来访者应向咨询者付酬。在咨询过程中，咨询者可以帮助来访者认识自己、了解他人、领悟人生、确立目标、作出决定、解决难题，特殊的咨询，还可以提供职业选择、学业指导、疾病康复、心理卫生、婚姻、家庭、儿童、老

龄问题、性问题、以及有关宗教、价值观等等方面的信息与选择。在一些发达国家,咨询心理学家广泛活跃在学校、医院、康复中心、工矿企业、公司、公众服务机构以及各个社区之内,以帮助人们在个人、社会、教育、职业、家庭等方面达到更为有效的发展和取得更大的成就。

从以上对咨询的共同特征的总结,我们也就不难总结出心理咨询的特点:首先,它涉及两个主体:咨询者与来访者。其次,来访者因为有心理困扰而主动求助于咨询者,这里之所以使用“心理困扰”这个词,是因为没有其它词汇能更好地概括咨询双方所共同面临的、范围广阔的问题,它不仅仅指心理疾患、情绪障碍、人格障碍,还包括当事人在不同的年龄发展阶段和生活事件下的心理状况、心理问题。因此,诸如学习、就业、失业、患病、恋爱、婚姻、家庭、人际关系等等都可以成为咨询的内容。第三,心理咨询是在咨询者与来访者良好关系上的一种互动过程,咨询的最终目的是帮助来访者改变心理状态。

尽管心理咨询的特点已经明瞭,然而给心理咨询下一个确切的、公认的定义却非易事,国际心理科学联合会编辑的《心理科学百科全书》(1984)肯定了心理咨询的两种定义模式:即教育模式(educational model)和发展模式(development model)。该书指出:“咨询心理学始终遵循着教育的而不是治疗的、医学的模式,咨询对象被认为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。咨询心理学家的任务就是教会他们模仿某些策略和新的行为,从而能够最大程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。”“咨询心理学强调发展的模式,它试图帮助咨询对象(来访者)得到充分的发展,扫除其正常成长过程中的障碍。”这两种模式的定义将心

理咨询从治疗心理疾病的小范围扩展到更为广阔的领域。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、基本抓住了心理咨询的特点和实质内容。根据前文的说法以及前文对心理咨询特征的表述, 我们可以给心理咨询作出如下定义: **心理咨询是通过咨询双方(咨询者和来访者)的人际关系, 运用心理学的知识和方法, 帮助来访者改变的过程。**这种改变, 包括对来访者问题的分析及其根源的挖掘, 来访者本身潜在能力的挖掘和发挥, 以及来访者原有认知结构和行为模式的改变, 从而使来访者提高对生活的适应性和调节周围环境的能力。从另一个角度说, 咨询者也在发生着改变, 在帮助来访者领悟人生的同时, 咨询者对人生的体悟也在不断深入。

前面有许多地方将心理咨询与心理治疗放在一起, 应该说, 心理治疗 (Psychotherapy) 与心理咨询确实有很多的交叉、重合, 但同时心理治疗又具有自身独特之处。有人认为心理治疗是心理咨询的重要组成部分, 有些则将两者作了严格的区分。这里我们还是从定义入手, 探讨二者的同异。《美国精神病学词汇表》将心理治疗定义为: “在这一过程中, 个体希望消除症状, 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。”也许是由于语言和表述习惯的差异, 翻译成中文的该定义并没有使人对心理治疗留下一个明晰的认识, 反而有玩弄文字之嫌。英国的弗兰克 (J. R. 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。这种观点从帮助角度说明心理治疗，然而却又在心理治疗概念本身之外兜圈子。

一种很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疗法，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，调解异常的行为方式，促进积极的人格成长和发展。”这个定义将医患双方，以及心理治疗的对象表述得较为清楚。

北京大学心理学系教授陈仲庚先生认为：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。这一定义强调了治疗关系，点明了治疗的实质。

美籍华裔心理学家曾文星、徐静认为：心理治疗是应用心理学的原则与方法，采用治疗者和被治疗者间的相互反应与关系，治疗病人之心理、情绪、认知与行为有关的问题。治疗的目的在于解决病人所面临的心理困难，减少焦虑、忧郁、恐慌等精神症状，改善病人的非适应行为，包括对人对事的看法、人际关系，并促进人格成熟，能以较有效且适当的方式来处理心理问题及适应生活。其治疗过程主要依赖心理学的方法来进行，因而有别于药物治疗、躯体治疗。

从上述种种定义中，我们也可以总结出心理治疗的特点：心理治疗是一种过程、它以治疗者和来访者的关系为桥梁，由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，促进其人格的健康发展。在这里，良好的治疗关系又一次被强调，可以说它是所有改变的前提条件，心理治疗的理论依据和实施技术各有不同，但是大多都注重建立良好的治疗者——来访者间关系。同时，这种改

变是一种相对漫长的过程，需要治疗者和来访者双方共同的努力。

第二节 心理咨询与心理治疗的同异

前面我们已经提到，无论是从心理咨询与心理治疗两者的定义来看，还是从心理咨询者、治疗者所进行的实际工作来看，心理咨询与心理治疗有许多交叉、重叠之处，同时二者在某些方面又有所区别。哈恩（M. E. Hahn）1953年的一段话经常被引用，他说：“就我所知，极少有咨询工作者和心理治疗家对于已有的存在于心理咨询与心理治疗之间的明确区分感到满意……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，咨询与治疗还是不同的。”哈恩的这段话似乎道出了心理咨询与心理治疗可分又不可分的困境。但是，不管怎样，弄清二者的相同点与不同点还是有必要的。

二者的相同或相似之处，主要有以下几点：1. 二者所采用的理论依据及方法常常是一致的，例如，精神分析学派的心理学家对来访者进行的心理分析很难说清是属于咨询还是治疗，再如，心理咨询者和治疗者所采用的来访者中心治疗、认知治疗、合理情绪治疗等等理论与技术可以毫无区别。2. 二者所要解决的问题，常常有交叉和重叠。例如，人际交往问题或障碍，既可以在咨询者那里得到帮助，也可以在治疗者那里得到辅导和治疗。3. 二者在强调帮助来访者成长和改变方面是一致和相似的。咨询与治疗都希望通过帮助者和求助者之间的互动作用，达到使求助者改变和增长的目的。包括来访者认知模式和行为

模式的改变及其人格的增长、适应能力的增长。4. 二者都注重建立咨询或治疗双方的良好的人际关系，并且，它成为影响咨询与治疗效果的前提条件和重要因素。

尽管心理咨询与治疗有上述相似之处，但二者也在某些方面存在差异。它们的主要区别有以下几点：1. 二者的起源有所不同，这一点在下一节还将有所论述。2. 二者的对象有所不同，心理咨询的工作对象主要是正常人，心理治疗的主要对象是有心理疾病或心理障碍的人。3. 心理咨询着重处理的是正常人所遇到的问题和困扰，它的范围相对来说更为广阔，所涉及的问题和普通人的日常生活、行为密切相关。而心理治疗的适应范围主要是有心理疾病的个体或人群，心理疾病包括神经症、精神病、情感障碍、行为障碍、性变态等等，心身疾病也成为心理治疗的适宜对象。4. 咨询双方的关系和治疗双方的关系有所不同，一般地说，前者关系比较明确，一方是信息提供者，一方是信息接收者、实行者，而后者的关系相对比较复杂，有时来访者会对治疗者产生明显的依赖，甚至移情的发生，有时来访者又会对治疗产生阻抗，有的时候是治疗者在和来访者“斗智斗勇”，要让来访者放弃和改变原有的观念、行为模式、人格特征等并非是很容易的事。5. 二者工作的层次深浅不同，心理咨询在意识层次进行，更重其指导性、支持性工作，心理治疗有些时候要深入到无意识的层次，重在重建病人的人格。6. 心理咨询的目标一般更为直接、具体，心理治疗的目标和结果却比较模糊，笼统地说是改变，可以是处事方式的改变、人格的改变、处世方式（人生观）的改变。7. 心理咨询的次数一般为一至两次，而心理治疗的次数一般较多，甚至经年累月才能最终完成。此外，心理咨询与治疗还在以下方面有着较明显的区别：例如，咨询心理学家和心理治疗家所受的专业训练不尽相

同。再有，咨询多在非医疗的情境中开展，而心理治疗多在医疗情境中或治疗者的私人诊所中进行。

尽管心理咨询与心理治疗存在种种差异，但在实际工作中往往很难将两者作断然区分，无论在国内还是国外，咨询与治疗也常常不加区分。至于使用心理咨询的称呼还是使用心理治疗的称呼，是一个倾向性与喜好的问题，它们常常综合了两者的形式与内容。陈仲庚教授曾指出：“心理治疗与心理咨询没有本质区别。”国内另一位著名心理治疗家钟友彬教授将心理咨询的工作范围看作是一个连续谱，一端是最早的、狭义的对人的咨询和帮助，即不触及人们的深层情感和人格的助人工作；另一端是对顽固心理疾病的治疗。在相当广的中间过渡区域，两者是难以区分的。在本书中，除非特别声明，也不把心理咨询与心理治疗加以区别，统一使用心理咨询这个概念。

第三节 心理咨询和心理治疗的发展简史

心理咨询的思想萌芽可谓久矣，可以追溯到 2000 多年以前，从有文字记载的历史来看，在古代中国、印度、希腊等历史悠久的国家，人们为了解决个人的精神痛苦或家庭乃至社会集团的种种困境，往往求助于哲学、宗教或者巫术。从帮助人们摆脱痛苦、慰藉心灵、应付现实这个角度来看，当时的哲人先贤、神职人员、巫师等扮演和承担的，正是心理咨询者的角色。

有文字记载的心理治疗历史也很久远，我国先秦时期的医学典籍《黄帝内经》中就有有关心理状态和疾病治愈之间关系的论述，该书甚至提出了心理治疗的 3 种形式：说服开导式心理治疗、以情胜情式心理治疗、惊式心理治疗。近年来，国内