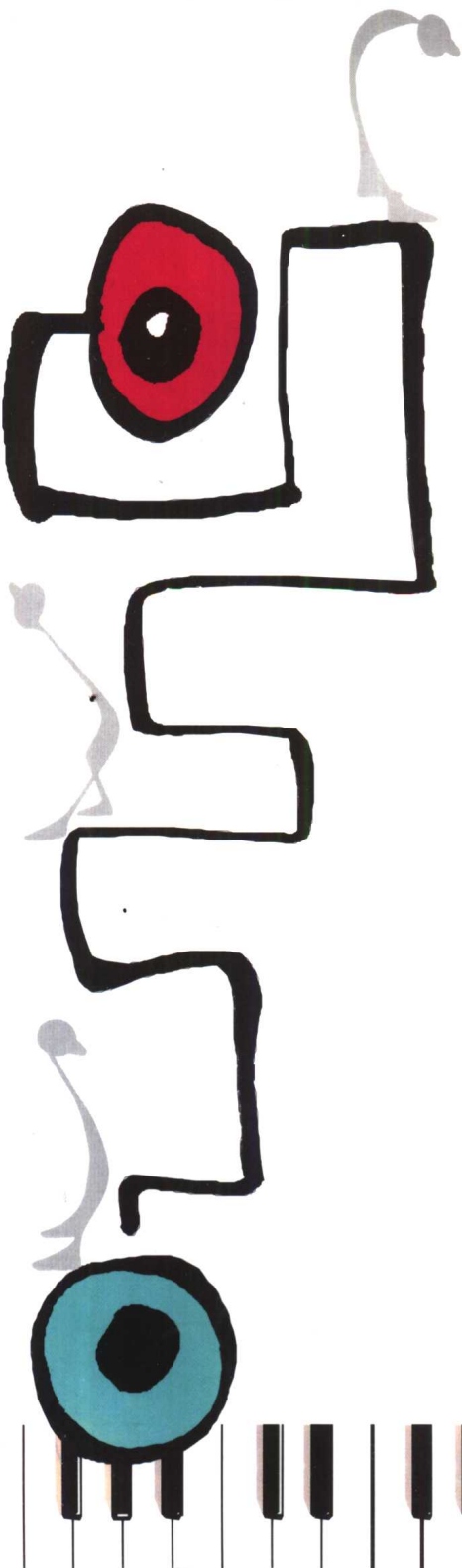


汪新建 著

XIANDAI XINLI ZIXUN YU ZHILIAO

现代心理 咨询与治疗



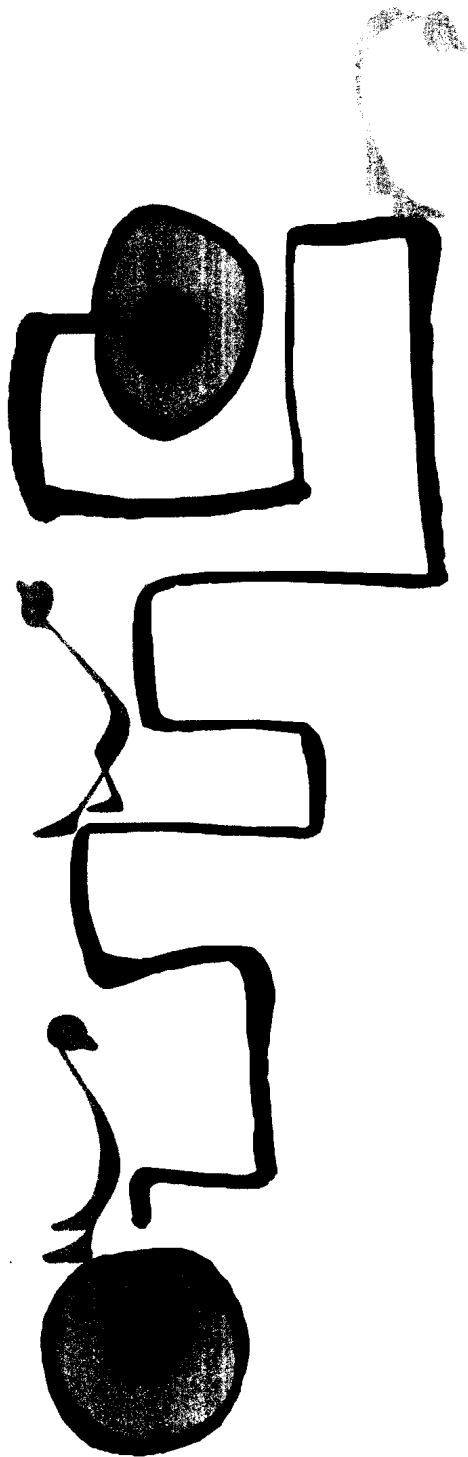
河北人民出版社

XIANDAI XINLI ZIXUN YU ZHILIAO

汪新建 著

现代心理 咨询与治疗

河北人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

现代心理咨询与治疗/汪新建著. —石家庄: 河北人民出版社, 2000. 12

ISBN 7-202-02808-5

I. 现… I. 汪… III. ①心理卫生—普及读物②精神疗法—普及读物 N. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 82090 号

书 名	现代心理咨询与治疗
著 者	汪新建
责任编辑	李文龙
美术编辑	李 欣
封面设计	馨 宇
责任校对	王雅丽
出版发行	河北人民出版社 (石家庄市友谊北大街 330 号)
印 刷	河北新华印刷二厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	6.25
字 数	105000
印 数	1—3000
版 次	2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-202-02808-5/B·147
定 价	10.00 元
版权所有	翻印必究

内 容 简 介

本书分为两个部分。第一部分讨论了精神分析疗法、行为疗法、认知疗法、个体心理疗法、构念论疗法、个人中心疗法和现实疗法等当代几种最具影响的心理咨询和治疗的理论、原则及方法；介绍了上述疗法如何运用于现实生活，以应对那些经常给人们带来困扰的各种各样的心理问题，从而提高工作和生活的质量。在这部分中，作者还分析、比较了各种疗法的特点以及它们所适用的范围。

第二部分结合实例对中国传统文化中关于心理修养的理论和方法进行了分析和探讨，使人们能得以窥见我国文化宝库中关于心理调节和心理健康的精深见解，以从中充分地汲取养分，以锤炼和塑造健全的人格。

目 录

一、导言：从疯子到病人——对心理障碍的早期看法 / (1)

(一) 疯子：魔鬼附体 / (1)

(二) 生理意义上的病人 / (3)

二、精神分析——现代心理咨询与治疗的基石 / (6)

(一) 潜意识理论 / (7)

(二) 人格结构 / (9)

(三) 自我防卫机制 / (11)

(四) 神经症症状的意义和心理病理分析 / (14)

(五) 精神分析的治疗方法 / (17)

三、重塑人的行为 / (23)

(一) 行为疗法的基础 / (23)

(二) 行为疗法的基本假设和特点 / (32)

(三) 行为治疗的技术和方法 / (33)

四、选择看问题的新视角 / (43)

(一) 理性——情绪疗法 / (43)

(二) 认知疗法 / (50)

五、确立健康的生活风格 / (65)

(一) 人生的进程:克服自卑,追求优越 / (65)

(二) 神经症:一种错误的生活风格 / (67)

(三) 神经症的咨询与治疗 / (70)

六、去除生活中的不确定性 / (78)

(一) 构念是什么 / (78)

(二) 焦虑、敌意、威胁和恐惧 / (80)

(三) 心理障碍的产生 / (82)

(四) 心理咨询与治疗方法 / (84)

七、自己做自己的主宰 / (92)

(一) 自我概念及其发展 / (92)

(二) 心理病理现象的产生 / (95)

(三) 个人中心疗法 / (99)

八、选择与责任 / (107)

(一) 关于人性的看法 / (107)

- (二) 现实疗法的特点 / (108)
- (三) 咨询和治疗过程的分析 / (112)
- (四) 现实疗法的治疗技术 / (116)

九、善养吾浩然之气 / (122)

- (一) 集义与养气 / (122)
- (二) 自作主宰 / (126)
- (三) 持敬 / (130)
- (四) 感与应 / (136)
- (五) 诚 / (145)
- (六) 克己 / (150)
- (七) 慎独与内省 / (156)

十、不为外物所累 / (160)

- (一) 淡泊寡欲 / (160)
- (二) 虚与静 / (169)
- (三) 人心常要活 / (177)
- (四) 修身所要达到的境界：致中和 / (180)

主要参考文献 / (186)

一、导言：从疯子到病人——对 心理障碍的早期看法

（一）疯子：魔鬼附体

在相当长的历史时期里，精神和行为异常的人被看作是魔鬼附体的疯子并遭受到极不人道的对待。

笔者记得几年前曾读过一本介绍我国古代民俗的书，已记不得那书的名字，却清楚地记得其中讲述的一个故事：在我国南方的一个村落里，一个年轻的妇人在结婚后的几年里连续死掉了丈夫和一双儿女，她经受不住如此沉重的打击，精神失常，便衣着褴褛、整天嘴里唠叨着谁也听不明白的话，在村里转来转去。在此后一年里，她的公公、婆婆和几个邻居又相继死去。人们怀疑，这灾祸是由那“疯女人”带来的。村里的长辈们合计了一番后认

定，是恶魔附在了那“疯女人”的身上，并通过她把灾难降临到村子里，长辈们断然决定，杀死那不吉利的“疯女人”，把妖魔赶走。于是，在全村人的怒骂和喊叫声中，那妇人被投进火里活活烧死了。其实，类似的状况在西方国家也曾经是屡见不鲜的，特别是在欧洲中世纪，人们对心理和行为异常的解释是：妖孽占据了人的灵魂，邪恶的力量支配了人的一切。必须采用极端的手段才能驱妖除邪，避免灾祸的蔓延。所以，心理或行为异常者常被禁锢关押束之以铁链，拷打折磨施之以严刑，甚至如前面提到的那样，投入火中活活烧死。值得一提的是，两个天主教士雅可比·斯普伦格和海因里斯·凯雷墨出版了一本名为《巫锤》的书，它专门讨论了巫术、侦查行巫者、以及如何对行巫者实施苦刑、逼供，如何对行巫者施以处决的程序，称得上是一本讨论与介绍怎样对人残酷实施迫害的百科全书。这本书将巫术和人的精神、行为异常混为一谈，并且还对人的精神和行为异常进行了许多讨论和描述。该书在受到当时罗马教皇和罗马皇帝的赞许和肯定后，在社会上产生了极为恶劣的影响。精神、行为异常者连同行巫者一道，成了恶魔的化身，因而也就成了被追踪、被搜捕和被施予严刑的对象，令人发指的迫害行径夺去了数十万人的生命。正因如此，美国知名的心理学史家杜·舒尔茨把这段历史评价为：“令人伤心和不可思议。”

(二) 生理意义上的病人

对精神和行为异常者看法的转变大约是从 18 世纪末才开始的。当时，担任法国巴黎著名的萨尔拍屈里哀疯人院院长的比奈尔医生公开批评当时社会对精神和行为异常的人的待遇是错误的、不公正的；他呼吁，必须要改变这种现状。他告诉人们，不可以把那些和我们大家在行为上不一致的人看成是魔鬼附体的“疯子”，而应把他们看作是患了病的人，就跟患了其他疾病是一样的，所以，应对他们抱有极大的同情心，还给他们自由、阳光和公平。

比奈尔把许多病人身上的绳索和锁链解开并收进病房加以悉心的看护和照料。比奈尔的看法和做法是具有重要意义的，一方面它结束了那段愚昧而又令人伤心的历史，另一方面也标志着人们开始以新的态度来对待精神和行为异常者。

在比奈尔之后，一个叫格里辛格尔的医生对人的心理和行为异常的现象进行了仔细的研究，而古希腊著名医生希波克拉特的看法对格里辛格尔影响很大。希氏曾提出，任何心理现象都有生理上的原因，都可以用生理及身体上的原因来解释。他相信人体里存在着四种体液，即血液、粘液、黑胆汁和黄胆汁；而当这些体液以不同的变化进入脑内、阻碍甚至破坏了脑的正常活动时，精神和心理上的异

常现象便产生了。格里辛格尔也认为，人们在心理上出现的毛病都是由身体上的问题引起的，所以，医生的责任就是要通过种种的办法来找到和发现起决定作用的、隐藏在心理或精神障碍后面的生理障碍。

格里辛格尔的继承者克雷佩林把上述思想进行了整理，并将其进一步系统化，为传统的精神病学打下了坚实的基础。克氏试图用传统的医学模式来解释心理或行为上的异常，把它看成是一个生物学的过程。正如一个人之所以发高烧，必定是由于身体的某个部分发炎了，高烧是症状，而决定这一症状的是躯体某种生理上的变化。因此，治疗心理与行为的异常自然也就将重点放在了改变生理结构，调整生理过程上，如通过吃药、冬眠或电休克等方法来降低觉醒水平，以求恢复正常的精神状态。克雷佩林的学说在当时产生了重大的影响，比如，在讨论“歇斯底里”这个特别叫人关注的异常现象时，很多人（其中既包括一些非常著名的神经科医生，神经病理学的权威，也包括一些有名的哲学家）都把它理解为一种纯粹医学意义上的疾病，即是由生理上的问题引起的。“歇斯底里”（hysteria）一词源于希腊文“hyster”，意为“子宫”。使用“歇斯底里”来指称一种心理或精神上的异常，本身就意味着它是由人的躯体的特定部位——子宫的问题引起来的（在那时人们把“歇斯底里”说成是

一种妇女所特有的病症)。出于这样的看法，当时的医生们不管“歇斯底里”的患者有着怎样不同的表现，在治疗过程中都不加区分地一律施行躯体治疗。如“感应电疗法”，具体的做法是，把患者放在水里，在身体上连接电极并且不断接通，以便使患者受到一定量的刺激。每个疗程持续 10 至 20 分钟。大多数的病人在接受这种治疗时都会产生灼痛、晕眩等一些令人很不舒服的反应。除此之外，其他的治疗方法还有：用湿毛巾不断地抽打身体、洗冷水浴、把试管插入直肠，用热铁烫脊柱，在一些较为少见的疑难病例中，甚至采用卵巢切除术和用烙器烧灼阴蒂等等。

用医学的眼光去看待和理解精神和行为异常，即它与其他种类的身体疾患是完全一样的，所以不应把行为异常者视为异类和疯子，而要把他（她）们当成值得同情的病人，并通过调整 and 变化生理状态的办法来恢复他（她）们正常的精神活动和行为表现。这是人类对心理疾患试图作出科学的解释和治疗的第一次意义重大的尝试。或许人们会对上面提到的一些治疗方法提出批评，认为是不人道的，但无论如何，这些治疗方法属于在一种医学观点指导下的治疗实践和探索，这与对人的迫害完全是两回事。

二、精神分析——现代心理咨询 与治疗的基石

人的心理与行为异常有一部分是由于脑或神经系统的损伤或器质性的病变所造成的，特别是那些重性的精神异常如某些精神分裂症等。但人们经常遇到的、大量的心理和行为的问题是找不到脑或神经系统的损伤和器质性病变的，如恐惧、焦虑、抑郁等等，也就是说，许多心理障碍并不是由生理的原因造成的。正是由于这个原因，在克雷佩林确立医学模式的精神病学不久，一位著名的法国医生让内便表示了反对的意见，针锋相对地提出了不同的看法。比如，他非常明确地告诉人们，“歇斯底里”不是一种生理障碍，故而用诸如“感应电疗”之类的方法来调整和改变人的生理状态，以达到治疗的目的是不会有什么效果的，心理上的问题应当采用心理治疗的方法来解决。其后，弗洛伊德继承了让

内的这一想法，并将其进一步系统化，创立了著名的精神分析，从而摆脱了那种“心理和行为异常必定与某种生理上的病变相关”的旧的思考方法，开始了从心理的角度对心理疾病加以解释和说明，从心理角度对心理疾病进行咨询和治疗的进程。

（一）潜意识理论

精神分析认为，潜意识是一切意识行为的基础，它尽管是不能被清醒地认识到的，但却是人精神活动最重要、最关键的部分，它包括了各种为人类社会伦理道德、宗教、法律所不能容许的原始的动物性的本能冲动以及与各种本能紧密相关的欲望，其中最为核心的是性本能的冲动。潜意识也是人的过去经验的大贮藏室，各种各样的经验都汇集于此。潜意识中的本能冲动、欲望及其无法得到满足的情感经验是被压抑到潜意识之中的，所以它们是不会乖乖呆在那里的，而是在潜意识里积极地活动，一刻也不停息，就像一口沸腾的大锅。

意识是人可以较为清醒地直接感知的心理部分。弗洛伊德认为，它在人的精神生活中并没有潜意识那么重要和关键，它仅仅是一个人的心理活动中有限的外显部分，它是经常变化和流动不居的。弗洛伊德曾作过这样的比喻：心理活动中的意识部分就如海里冰山露出水面的极为有限的部分，潜意识则是看不见的水面下的部分，后者要比前者大出

数百倍、数千倍。

潜意识中的各种冲动、欲望尽管一直都在积极活动，力图进入意识，在意识里得到表现，但因它们皆为社会道德、规范所不容，若直接进入到意识当中，便会导致人的罪恶感和羞耻感。故意识会全力阻止、抗拒它们的到来，这便是压抑。压抑的作用或功能就在于把人的经历、回忆及各种各样的欲望和冲动隐藏和保存起来，避免它在意识中出现。但无论如何，那些被压抑的内容并没有消失，它们仍然在活动着，寻找一切可能的机会来表现自己。譬如梦、口误、笔误、记忆错误等等，就是潜意识的表现形式。

为了使意识、潜意识以及压抑之间的关系更为清晰，弗洛伊德作了如下的解释，我们可把潜意识系统看成是一个大的前庭，在这个前庭里面，各种各样的精神冲动作为个别的存在物彼此摩肩接踵，拥挤在一块儿。从该前庭通向另一个较小一些的房间，它好似一个会客室，意识便居于其间。然而在两个房间的门槛上却站着一个看守人，他传递着个别的精神冲动，检查它们，如果它们没有得到他的许可，它们就不被允许进入会客室。……在无意识的前庭内，各种冲动不可能被住在另一个房间内的意识看得到，因此，它们必然继续是无意识的。当它们已成功地向前挤到门槛，但却又被看守人遣送回去时，那它们就是不适于意识，因而我们就把它

们叫做被压抑的。然而那些已被看守人准许走过门槛的冲动也并不是必然会变为有意识的，因为只有当它们已经成功地吸引意识顾盼它们一眼时才会发生。因此我们就正当地把这第二个房间称之为潜意识的系统。……对任何个别冲动来说，压抑就在于未能通过看守人从潜意识系统进入意识系统。

后来，弗洛伊德又创立了关于人格结构的学说，他用超我和自我替换了“看守人”的概念。

(二) 人格结构

弗洛伊德把人格结构划分为三个部分，即本我、自我和超我。

1. 本我

本我又叫“伊底”或“伊特”，它是人格中最原始的部分，是由一切与生俱来的各种本能冲动（核心是性冲动）所组成的，它们与肉体的满足相联系。本我是贮存心理能量的地方，混沌而模糊。本我无时无刻地不在追求满足，它没有逻辑，不受价值和道德观的制约，其活动是受“快乐原则”支配的。本我自身是不能与外界发生关系的，而必须通过自我来达到。

2. 自我

自我是现实化了的本能，它是在与现实的反复接触过程中，从本我中分化出来的一部分。它通过和外部世界的接触来感受和把握现实、认识 and 适应

现实，以便能够正确地调节存在于本我中的本能欲望的宣泄。自我不像本我那样只是按照快乐的原则去不惜一切地、盲目地寻求满足，而是遵循着现实的原则，努力地争取既能不与客观的外部世界发生冲突，避免麻烦和痛苦，又能让本我得到满足。所以，自我在人格结构中代表着理性和审慎。

弗洛伊德说，自我试图用外部世界的影响对本我和它的趋向施加压力，努力用现实原则代替在本我中占支配地位的快乐原则。

3. 超我

超我是从自我发展起来的，是道德化了的自我。被认为是人格形成最迟的一个部分。它代表了社会的文明和道德的准则，其作用是按照社会的道德标准来监督自我的活动。超我反映着儿童所成长的那个社会的道德要求和行为准则。开始，这种角色是由父母来扮演的。超我便是父母权威的內化，它行使着早年父母所具有的职能。父母实施的惩罚的职能，变成了超我中的“自我理想”。“自我理想”确定道德行为的准则，良心则专司对违反道德准则的行为进行处罚。

弗洛伊德认为，人格的这三个部分之间不是静止不变的，而是不断地交互作用、交互影响。自我在超我的监视下，按现实所提供的条件，只允许本我的冲动在有限的范围内表现。就健康的人格而言，本我、自我和超我三个部分的作用是均衡的、