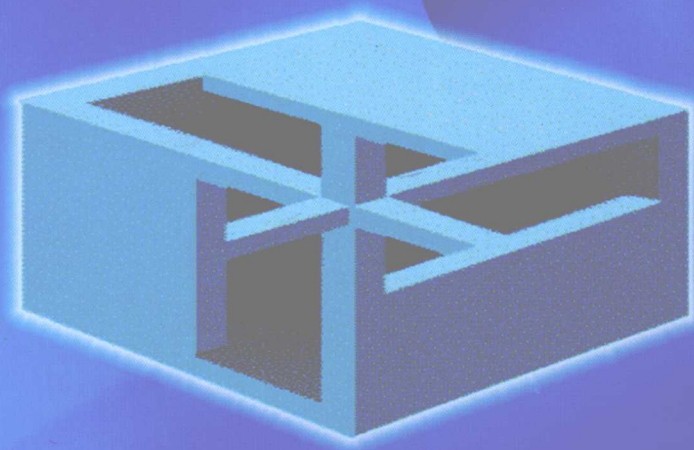


· 解决心理困惑的完全手册 ·

Psychological Counseling
心理 咨询 与 治疗
& Therapy

许燕◎主编



A·P·G
安徽出版集团

安徽人民出版社
ANHUI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

· 解决心理困惑的完全手册 ·

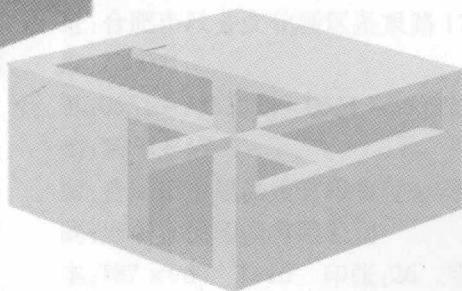
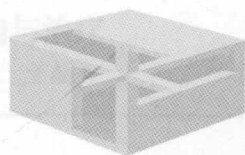
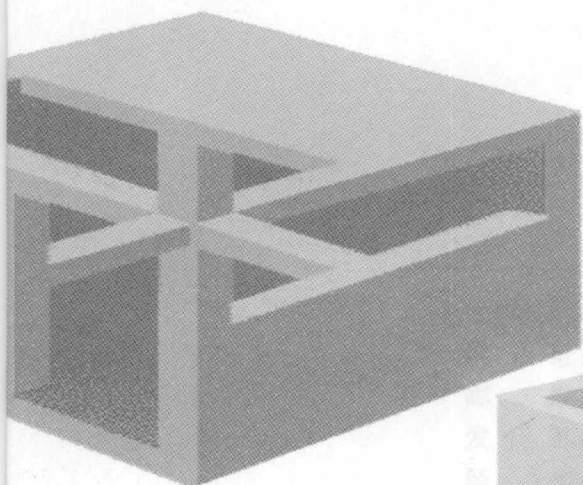
心理咨询与治疗

Psychological Counseling & Therapy

W749.053

许燕◎主编

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第063701号



安徽人民出版社
安徽省合肥市蜀山区美菱路1518号地润国际大厦
发行部
电话：(0551) 2621118
邮编：230025

开本：787mm×1092mm 1/32 印张：30 字数：300千字
版次：2007年10月第1版 2007年10月第2次印刷
书号：ISBN 7-212-03045-2
定价：40.00元
印数：0001—05000

本书可作为心理学、教育心理学及心理咨询专业教材

APG 安徽人民出版社
安徽出版集团 ANHUI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

选题策划:杨咸海

责任编辑:杜宇民 方 红

装帧设计 宋文岚 余之舟

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询与治疗/许燕编著. —合肥:安徽人民出版社, 2007. 7

ISBN 978 - 7 - 212 - 03045 - 2

I. 心… II. 许… III. ①咨询心理学 ②精神疗法 IV. C932
R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 063701 号

心理咨询与治疗

许 燕 主编

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场

邮 编:230071

发 行 部:0551 - 3533258 0551 - 3533292(传真)

经 销:新华书店

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷:安徽人民印刷有限公司

开 本:787×960 1/16 印张:26 字数:450 千

版 次:2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978 - 7 - 212 - 03045 - 2

定 价:40.00 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

前 言

在当今时代里,财富增长之迅猛,压力增长之巨大,给人们生活带来了变化与冲击。人类越来越关注自身的问题了,保持心理健康、远离心理烦恼是我们社会每一个普通人都希望获得的一种幸福生活状态。

什么是幸福?幸福是一种心理和谐的状态,和谐是健康心理的本质特征,反之,心理健康的标准也是心理和谐的主要指标。一个心理健康的人应该表现为人与环境的和谐、人际的和谐、自我的和谐。其中,在个体和谐中,包含身心和谐、知情意的和谐、人格和谐等。

建构和谐社会成为全国人民共同向往并追求的目标,而心理和谐也成为构建和谐社会的重要成分之一。人们在满足了基础的物质生活之后,对高质量精神生活的追求迅速成为人们新的主流生活目标,人们更加关注内心的感受,关注自身的问题,因为这直接涉及的是一个人的主观幸福感。“幸福感”也成为现代社会的高频词,“幸福指数”也被国家统计局纳为新的统计内容。2006年,在十六届六中全会上首次提出了心理和谐的理念:“注重促进人的心理和谐。加强人文关怀和心理疏导,引导人们正确对待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康教育和保健,健全心理咨询网络,塑造自尊自信、理性平和积极向上的社会心态。”心理和谐成为人民幸福生活的重要内涵之一。

作为心理学工作者,为人们解答心理询问、解析问题因由、解决问题困扰,是我们的工作职责。心理咨询与心理治疗作为一项助人措施,力求为需要帮助的人提供专业性的心理服务。出于这一目的,我们编写了这本书,希望为志愿从事心理咨询和心理治疗的工作者提供简洁易懂的专业原理与技术。

在这本书中,我们分为四个部分:第一部分为概论,介绍心理

咨询与心理治疗的基本概念与基本问题。第二部分是心理咨询与心理治疗的目标与过程,介绍了心理诊断与评估的方法、治疗与咨询目标的建立与过程、会谈技术与咨询中会遇到的一些问题,等等。第三部分是心理治疗与心理咨询的理论与疗法,介绍了各个理论流派的基本理论与疗法,如精神分析、交互作用、人本主义、格式塔、行为主义、认知疗法、系统家庭治疗、森田疗法、游戏疗法、积极心理治疗等。第四部分是心理咨询与治疗的发展趋势,介绍了中西方文化下心理咨询与治疗的发展特点,以及西方理论与疗法如何中国化的问题。

本书力求在结构上完整准确,在文字上通俗易懂,在形式上生动活泼。为了突出应用性价值,我们将理论描述、技术方法与应用案例结合起来,帮助读者更好地理解心理咨询与治疗的知识、准确地使用心理咨询与治疗的技术、有效地帮助来访者形成战胜心理困扰的能力。

参与本书编写的还有北京师范大学心理学院的教师与研究生:王芳、蒋奖、张姝玥、陶塑、周鹏、梁志祥、王萍萍、李旭、张宏宇、袁丽敏、王斐。

最后,我们衷心地希望这本书能够给广大的读者以帮助,共同实现我们助人的工作目标与社会职责。

许 燕

2007年8月

于北京师范大学英东楼

目 录

| | |
|----------------------------|-----|
| 前 言 | 1 |
| 第一章 心理咨询与治疗概况 | 1 |
| 第一节 心理咨询与心理治疗的定义 | 2 |
| 第二节 心理咨询与治疗的历史 | 9 |
| 第三节 心理咨询与治疗中对专业人员的要求 | 16 |
| 第四节 团体咨询 | 22 |
| 第二章 心理诊断与评估 | 33 |
| 第一节 心理诊断与评估概述 | 34 |
| 第二节 不同心理治疗流派的评估方式 | 36 |
| 第三节 心理评估的切入点 | 38 |
| 第四节 心理诊断与评估的常用方法 | 41 |
| 第五节 心理评估与问题的确认 | 59 |
| 第三章 咨询与治疗的目标与过程 | 63 |
| 第一节 咨询与治疗目标的确立 | 64 |
| 第二节 咨询与治疗的基本过程 | 73 |
| 第四章 会谈技术 | 95 |
| 第一节 非指导性倾听技术 | 96 |
| 第二节 指导性倾听技术和行为反应 | 107 |
| 第三节 有效治疗的条件 | 125 |
| 第四节 技术的训练和运用 | 135 |
| 第五章 咨询中常见的问题和阻力 | 140 |
| 第一节 来自来访者的问题与阻力 | 141 |

| | |
|----------------------|-----|
| 第二节 咨询师自身的局限 | 158 |
| 第六章 精神分析理论与疗法 | 162 |
| 第一节 精神分析的产生与演变 | 163 |
| 第二节 一般理论 | 169 |
| 第三节 治疗原则和方法 | 180 |
| 第四节 精神分析疗法的运用 | 185 |
| 第五节 评述 | 187 |
| 第七章 交互作用理论与疗法 | 191 |
| 第一节 交互作用分析 | 192 |
| 第二节 基本概念 | 195 |
| 第三节 治疗过程 | 201 |
| 第四节 治疗技术 | 204 |
| 第五节 应用及评价 | 207 |
| 第八章 人本主义理论与疗法 | 211 |
| 第一节 人本主义概论 | 212 |
| 第二节 关于卡尔·罗杰斯 | 215 |
| 第三节 相关理论 | 216 |
| 第四节 治疗过程与方法 | 223 |
| 第五节 评价 | 230 |
| 第九章 格式塔疗法 | 235 |
| 第一节 格式塔疗法的起源 | 236 |
| 第二节 主要理论 | 240 |
| 第三节 格式塔疗法 | 246 |
| 第四节 评价 | 252 |
| 第十章 行为主义的理论和疗法 | 257 |
| 第一节 行为治疗的基本理论 | 258 |
| 第二节 行为治疗的过程 | 264 |
| 第三节 行为治疗的技术 | 267 |

| | | |
|------|----------------------|-----|
| 第十一章 | 认知治疗的理论与疗法 | 280 |
| 第一节 | 贝克的认知治疗 | 281 |
| 第二节 | 埃利斯的理性情绪行为疗法 | 294 |
| 第十二章 | 家庭治疗的理论和疗法 | 307 |
| 第一节 | 代际互动治疗 | 308 |
| 第二节 | 结构家庭治疗 | 316 |
| 第三节 | 策略家庭治疗 | 323 |
| 第四节 | 家庭治疗的原则和过程 | 328 |
| 第十三章 | 其他心理疗法 | 334 |
| 第一节 | 森田疗法 | 335 |
| 第二节 | 游戏疗法 | 348 |
| 第三节 | 叙事疗法与短程心理治疗 | 361 |
| 第十四章 | 心理咨询与治疗的发展趋向 | 373 |
| 第一节 | 西方心理咨询与治疗的发展趋势 | 374 |
| 第二节 | 中国心理咨询与治疗的发展趋势 | 380 |
| 第三节 | 心理咨询与治疗的中国化 | 384 |
| 参考文献 | | 396 |
| 附录 | 心理测试量表 | 401 |

第一章 心理咨询与治疗概况



问题引入

1. 心理咨询与心理治疗是一回事吗？二者有何不同？
2. 中西方心理咨询与心理治疗走过了怎样的历史路程？中国有自己独立而富有特色的心理咨询与心理治疗的科学体系吗？
3. 只要愿意助人就能成为心理咨询者或心理治疗者吗？心理学对心理咨询者与心理治疗者有何专业要求？
4. 心理咨询与思想政治工作能够等同吗？二者有何本质上的不同？
5. 个体咨询与团体咨询的区别是什么？团体咨询的特征与实践要求有哪些？

在我们的日常生活与工作中，经常会出现一些关于心理咨询与心理治疗的疑问与认识误区，本章将对这些问题作出解答。

第一节 心理咨询与心理治疗的定义

一、心理咨询的定义与特征

心理咨询在英文中被称为 counseling(咨询),从字面上看,是洽商与顾问指导的意思;也可以被称为 psychological counseling(心理咨询),意即在心理方面给予咨询对象以帮助、劝告、教导的过程。

咨询在国外是一个涵盖非常广的概念,涉及职业生涯规划、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,即它们都是一种职业性的帮助关系,是由受过专门训练的人员向求询者提供帮助。

至于心理咨询,不同的心理学家会从不同的角度对其进行定义。归纳来说,我们认为:心理咨询是专业心理咨询工作人员运用心理学的知识、理论和技术,在建立良好人际关系的基础上,通过咨询者与求询者的协商、交谈和指导过程,借助各种符号系统(语词的、非语词的)帮助当事人认识自我、发展自我,重建人格,从而达到自强自立、增进健康水平和提高生活质量的过程。

根据心理咨询的范围和内容,可将心理咨询划分为发展性心理咨询和调适性心理咨询两大类。

发展性心理咨询:目的在于帮助来访者了解心理发展的规律,重视自己在心理发展过程中可能或已经出现的各种发展性心理问题,并提供处理方法,使其更好地认识自我,同时警惕自己在成长发展过程中可能会出现心理异常表现,防患于未然;鼓励来访者最大限度地发挥自己已经具有的各种现实能力,充分挖掘潜在的能力,更好地适应环境,更健全地发展自我。

调适性心理咨询:目的在于宣泄来访者的消极情绪,以缓解心理压力;改变来访者在认知上的错误观念,确立正确的思考方向和合理的思考方法;指导来访者进行有效的自我调控,提供自我调控的方法;激发来访者的自愈机能与潜能,鼓励其解决自己的问题;帮助来访者重新建立和谐的人际关系,形成良好的社会适应性行为。

不管哪一类心理咨询,它们都具有一些共同的特征,认识这些基本的特征,有助于人们对心理咨询的了解。

(一) 心理咨询是一门探究心理的科学

心理咨询之所以被称为“科学”,是因为它是以专家会谈的形式进行的,

要求咨询员应用心理学的有关知识和技术来分析当事人的心理问题,提供心理学的帮助。这其中包含了咨询员对来访者的共情与关注,包含着咨询员对来访者问题的分析与评估,也包含着咨询员应用各种心理咨询的理论和技巧,如合理情绪、心理分析、行为矫正、当事人中心等方法来帮助来访者。心理咨询师必须是经过专业训练的,因此,心理咨询具有科学性。

(二) 心理咨询是关爱心灵的艺术

心理咨询是一个互动的过程,在与心灵对话的过程中,仅仅靠生硬的技术是不够的。心理咨询的基础只能建立在对人的尊重、坦诚和共情的基础之上。因此,心理咨询可谓是心灵沟通的艺术,需要有想象及自由发挥的空间,需要有感情、创造。从这个角度可以说,心理咨询是爱的表达与心灵交流的艺术。

(三) 心理咨询是一项助人的职业

助人自助,是心理咨询的一大目标。心理咨询帮助人分析内心的矛盾冲突,探讨影响其情绪和行为的原因,协助他们改变自我。这种帮助他人改变的情形可能发生在下列一个或一个以上层面:行为,信念或与信念有关的情绪困扰,应对能力,决策的知识与技巧;情绪状态。但是,心理咨询这种助人行为并不同于一般的助人行为,并不是所有人都可以实施这种助人行为。因为心理咨询是一项专业性很强的职业,需要有相应的职业培训,需要入门许可证。同时,作为一项职业,从事心理咨询需要遵守它的职业道德、行规。



知识链接

心理片大排档

越来越多描写心理障碍的电影让人们了解心理疾病不为人知的背后。这里向大家推荐几部精彩的影视作品。

1. 《女孩向前走》的主人公苏珊娜个性不羁,被医生诊断为边缘型人格障碍,送进精神病院接受治疗。通过那段经历,苏珊娜认清了自己,最终走向重生。

2. 《少女初体验》是根据真实自传改编的电影。描述了伊丽莎白就读于哈佛大学时患了忧郁症,在和抗抑郁药物的抗争过程中,她也重新找回了生活的方向。

3. 《猜火车》描述了都市青年在城市中迷失了自我,并由此带来了种种问题,如物质滥用、物质依赖等。

4. 《赤子本色》是雷奥纳多主演的,讲述了一个高中生迷茫、堕落、沉沦和觉醒的故事。

5. 《手札情缘》让人们领悟到,回忆是世上最珍贵的事物。此片讲述了阿尔兹海默症带给老年人的痛苦,也让观众学会珍惜生命的所有时光。

6. 《美丽心灵》讲述了天才数学家约翰·纳什的故事。30岁时他被诊断出患妄想型精神分裂症,在自己的天才与狂乱中历经痛苦,最终战胜病魔。

二、心理治疗的定义

目前,对于心理治疗的理解,在学术界是仁者见仁,智者见智,没有统一的定义。从广义上讲,心理治疗(psychotherapy)是由经过训练的专业人员运用心理学专业知识和技巧,影响并改变患者的认识、情绪和行为等心理活动,从而改善患者的心理状态和行为以及与此相关的痛苦与症状。

美国精神科医师沃尔培格(L. R. Wolberger)认为,从临床角度看,心理治疗是一种“治疗”工作,即由治疗者运用心理的方法,来治疗与病人心理有关的问题。而治疗者必须是受过严格训练的专家,通过与病人建立治疗性的关系,减除其心理与精神上的症状,并求人格的成长与成熟。

心理治疗又称精神治疗,美籍华裔学者曾文星、徐静认为,治疗的目的在于解决病人所面对的心理困难,减少焦虑、忧郁、恐慌等精神症状,改善病人的非适应性行为,包括对人对事的看法、人际关系等,并促进人格成熟,能以较有效且恰当的方式来处理心理问题及适应生活。

国内学者钱铭怡综合多种观点后提出,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,以消除或者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。

总而言之,心理治疗是一种以助人为目的的、专业性的人际互动(interaction)过程,治疗师通过言语和非言语的方式影响患者或其他求助者,引起心理、行为和躯体功能的积极变化,达到治疗疾病、促进康复的目的。治疗师的言语、表情、举止行为及特意安排的情境,可以使病人或来自普通人群的“来访者”在认知、情感、意志行为等方面发生变化,以帮助他们解决学习、

工作、生活、健康等方面的问题,从而能更好地适应内外环境的变化,保持心理和生理的健康。心理治疗能够对躯体内的新陈代谢过程产生影响,原因在于,心理功能与生理功能是人的生命过程中对立统一的两个方面。归纳起来讲,对心理治疗的认识包括:

第一,治疗者是经过训练的专业人员,通常是临床心理学工作者和医务工作者;

第二,治疗对象是人,主要是那些有各种心理障碍的心理或精神疾病和躯体疾病患者;

第三,治疗手段主要是建立在心理学理论基础上的技术和方法,主要方式是言语的交流;

第四,治疗的重点或中心是影响和改变患者的认知活动、情感和行为,解除患者的心理痛苦。

三、心理咨询与心理治疗的异同

心理治疗与心理咨询作为临床心理学的两大应用体系,既有联系又有区别。二者在指导理论、实施方法、工作对象特征等方面存在着较为广泛的交叉,难以划出明确界限。但是二者从理论到临床实践又都存在着客观上的区别。

从以上介绍的定义中不难看出,心理治疗与心理咨询从理论上是存在相对区别的,二者在工作性质、参与人员及对象范围等方面均有所不同。具体而言,可以从以下几个方面对二者作出一定的区分。

(一) 工作称谓

心理咨询与心理治疗同属助人的过程,帮助者和求助者有着不同的称谓。在心理咨询过程中,助人者被称为咨询者(counselor),求助者被称为来访者或来访者(client)。在心理治疗的过程中,助人者被称为治疗者(therapist),求助者被称为病人或患者(patient)。有时,也会对心理咨询与心理治疗的不同称谓不作区分。

(二) 工作对象

一般而言,心理咨询的对象主要是正常人,他们没有异常表现或极端的不适应现象,可能只是在日常生活中出现一些心理困惑与烦恼,通过心理咨询,咨询师帮助求助者澄清认识、作出决策、获得信息,解决所面临的问题。其中,解决发展性问题是心理咨询的特色,它针对正常人群中个人成长所遇到的各类问题,包括:职业选择,生活、学习和工作指导,人际关系,恋爱婚姻,教育问题等。而心理治疗的对象主要是有较严重心理障碍的人,他们寻

求治疗的问题包括:人格障碍、神经症、心理生理障碍、心身疾病以及轻症或康复期精神病。

(三)关注点及干预程度

由于两者面对的对象以及解决的问题不同,因此,两者对工作对象的关注点以及干预程度也有所不同。咨询方法更多强调现在及意识层面的问题,咨询过程主要遵循教育模式,在意识层面干预,强调发展性问题,注重利用现有条件,发挥求询者的潜力;其焦点在于找出求询者自身的内在因素,并使之得到改善或提出改进意见。而心理治疗方法则偏重于过去和象征性的情结,依赖潜意识过程,对人格有较深的涉入,所关心的重点是矫治严重的行为问题,因此涉及内在人格层面并试图进行人格重塑;在部分理论体系中,还更多注重无意识层次,针对深层次心理水平进行挖掘和干预。

(四)工作方法

虽然心理咨询与心理治疗都关注人的心理,但是,由于面对问题的严重程度以及干预程度的不同,两者采用的工作方法也有一定的区别,其中最明显的区别之一就是使用药物与否。心理咨询的工作方法主要是心理疏导,咨询师不给求询者开药,而心理治疗工作则会根据患者的情况进行药物治疗,并辅以心理帮助。

(五)工作人员素质要求

由于指导使用药物需要有处方权,而只有接受过医学专业训练的医生才具有处方权,因此,心理治疗与心理咨询工作人员的素质要求也有所不同。心理咨询的工作人员要求受过心理学训练,不必有医科专业背景;而心理治疗的工作人员除了要求具有心理学知识以外,同时也要具有医学专业训练。

(六)花费时间

为达到治疗效果,心理治疗比咨询费时,心理咨询经常通过短时间的接触即可,所用时间较短,一般一次或几次即可完成。而心理治疗通常疗程较长,治疗几次到几十次不等,甚至数年。

(七)所处机构

心理咨询经常是在学校、社区服务等机构中实施,心理咨询机构一般不设在医疗机构,工作形式较为灵活多样,可接待单个或多个求助者,也可设计、组织学习班等工作形式。而心理治疗则多设在诊所、医院等各种医疗、保健和康复机构中,是在临床医疗情境下开展工作,多是针对某适应征进行治疗的过程,其形式大多采用成对会谈。

尽管我们从多方面对心理咨询与心理治疗进行了区分,以利于对这两个概念的深入理解,但不可否认的是,心理咨询与心理治疗依然有极大的相同或者相似之处。其中,以下几点得到了广泛的认可:

- 第一,两者所采用的治疗方法及其所依据的理论常常是一致的;
- 第二,两者的工作对象常常是相似的;
- 第三,在强调帮助来访者成长和改变方面,两者是相似的;
- 第四,两者都注重建立帮助者和求助者之间良好的人际关系。

此外,在实践过程中,心理咨询与心理治疗也会存在重叠部分。比如,抑郁症在接受药物治疗后,其心理的调整过程可以由心理咨询师来做。同样,如果抑郁症患者来做心理咨询,心理咨询师除了给求询者做心理疏导外,还会建议他去综合医院看精神科医生。因此,可以说,两者是有所区别又紧密联系的。

还有一个词语经常被提及,即“心理辅导”,尤其在中国的香港和台湾地区,辅导被视为与咨询、心理治疗关系密切又有所区别的一项工作。三者的基本目标相同,都是以助人关系为基础,期望借此协助当事人的人格继续成长与发展,成为一个自我指导的独立自主的人。所谓的辅导(guidance),是指辅导员对当事人的协助,使其了解自己,促进其成长,以适应其环境,并有计划地安排自己将来所要前往的方向,达到自我实现最高层次的心理需求。可见,比起心理治疗,辅导与咨询更为相似一些,同样面对的是正常人群体,解决发展性问题。此外,辅导还具有预防性的特点。而在方法上,辅导更强调资料的提供与获得,强调认知与环境因素。

四、心理咨询与思想政治工作的差异

值得特别说明的一个问题是:心理咨询与政治思想工作可以等同吗?

由于我国心理咨询工作的专业化程度不高,加之目前心理咨询从业人员,特别是学校心理咨询工作者当中有不少人过去曾经从事思想政治工作或德育工作,于是社会上很多人对心理咨询与思想政治工作的关系存在着一种认识上的误区,认为心理咨询就是做思想政治工作。

心理咨询是一项社会服务工作,是咨询者运用心理学的知识、理论和方法,通过交谈和协商以帮助和指导来访者的认知、情感的态度发生变化,从而提高他们的心理自主能力和社会适应能力,恢复或增进心理健康;思想政治工作是一门研究人们思想政治和行为活动规律的科学,着重解决人们的立场、观点和思想方法问题。比较心理咨询与思想政治工作的差异,有利于正确认识两者各自的缺点,有利于相互借鉴,取长补短。

(一) 工作目标和范围

心理咨询的主要目标是解决来访者的心理问题。帮助来访者消除和缓和心理症状,调节情绪,平衡心态,矫正行为,促其人格向健康、协调的方向发展。思想政治工作的目的是解决人们的世界观、人生观和道德观问题,调动广大群众的社会主义革命和建设的积极性,以保证各项政治经济任务的完成。思想政治工作的内容基本上包括两部分:第一部分是共同性、基础性的教育,例如马克思主义理论、党的基本路线、爱国主义;第二部分是形势政策教育等。心理咨询的外延十分宽广,几乎涉及人们日常生活的所有方面,例如专业与职业的选择、人际关系的调整、工作学习、婚姻家庭等方面出现的心理问题,青年、中老年、更年期心理卫生,认知障碍、情绪障碍、社会行为和人际关系障碍以及心理危机(如自杀、暴力等)的心理调治等。

(二) 工作方法、手段

思想政治工作的方法和手段多种多样,如法律常识、思想道德修养、爱国主义的课堂化教学,组织大会报告、现身说法、座谈活动,进行队列训练,举行升旗仪式,开展个别教育,批评惩罚和表扬奖励等。而心理咨询以一对一个别咨询面谈为主,同时配合心理健康教育、心理测量、团体咨询等。

(三) 遵循的理论原则

心理咨询的理论体系属于心理科学的范畴。心理咨询工作的开展要在一系列心理治疗理论及人格心理学、变态心理学理论的指导下进行,并且要遵循心理咨询工作的原则和方法。思想政治工作属于社会意识形态的领域和范畴,它以马列主义、毛泽东思想为指导。

(四) 工作人员的专业知识

思想政治工作者所要求的专业知识不多,而心理咨询的工作人员必须具备良好的心理素质,经过心理咨询专业的培训和考核,掌握心理咨询的专业知识和技能,才能胜任心理咨询工作,否则在工作中就会出现偏差和误导。

(五) 工作效果的评估标准

对心理咨询工作的评估是依据心理咨询的目的和任务来衡量。如,失衡的心态是否恢复了平衡,心理困扰是否缓解,心理疾病是否得到确认和治疗,心理危机是否干预成功等。思想政治工作是从事思想道德素质的高度来衡量,主要是看人们是否解决了自己人生观、世界观和道德观的问题。

第二节 心理咨询与治疗的历史

一、西方心理咨询与治疗的发展历史

一直以来,人们对于心理障碍都心存恐惧,任何令人们感到怪诞、恐惧的行为,都会被果断坚决地加以制止。在这种心理下,人们对心理异常或心理障碍、变态的态度缺乏宽容,那些患有严重精神疾病的人们,常常被想象得极具攻击性和危险性,他们的家人也因此受到歧视。像精神病院这类本该救死扶伤的场所,在一段相当长的时期内成了禁锢精神病人的囹圄。

史前社会的人类认为,心理障碍是由于邪恶的灵魂占据了人们的身体,并控制人们的行为。因此人们迷信用巫术、魔法、超自然的力量来赶走邪恶的灵魂。

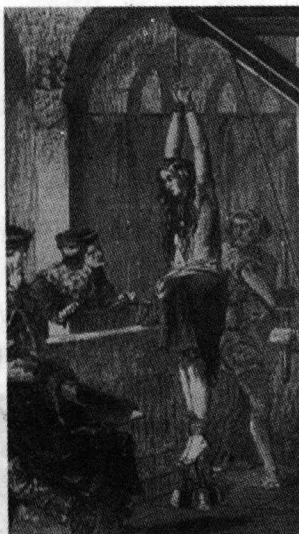


图 1-1 过去心理异常的个体常常要遭受毒打,以驱除体内邪恶的灵魂

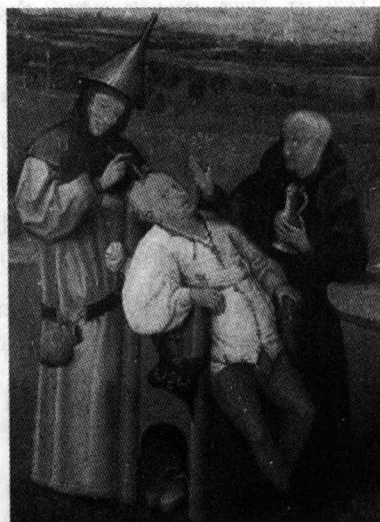


图 1-2 公元前 2000—前 1500 年,古埃及人在“疯人”头顶上钻孔,放出“邪气”,以求治疗

在万物有灵论统治几百年之后,把心理疾病归于躯体原因的观点开始盛行。这种观点导致人们相信,“疯子”和动物之间有着非比寻常的相似。精神病人就像没有意识的野兽,应该用铁链和体罚加以控制。关于身与心的关系,自古以来就有不断的研究与利用。探究心理治疗的起源,我们会发现,心理性的疗病法是最古老的疗病法,其诞生早于药物和手术。利用心理