

PSYCHOLOGICAL

C O U N S E L I N G

顾亚亮
主编

高等院校应用心理学特色规划教材

心理咨询 与 心理治疗

PSYCHOLOGICAL
COUNSELING
AND
PSYCHOTHERAPY

清华大学出版社



顾亚亮
主编

高等院校应用心理学特色规划教材

心理咨询 与 心理治疗

PSYCH●OLOGICAL
COUNSELING
AND
PSYCH●THERAPY

清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询与心理治疗 / 顾亚亮主编. —北京：清华大学出版社，2016
高等院校应用心理学特色规划教材
ISBN 978-7-302-43920-2

I. ①心… II. ①顾… III. ①咨询心理学—高等学校—教材 ②精神疗法—高等学校—教材
IV. ①C932 ②R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 111186 号

责任编辑：周 华
封面设计：刘海龙
责任校对：宋玉莲
责任印制：沈 露

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：北京嘉实印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：185mm×260mm 印 张：22 字 数：437 千字

版 次：2016 年 8 月第 1 版 印 次：2016 年 8 月第 1 次印刷

定 价：48.00 元

产品编号：067975-01

编委会名单

主 编：顾亚亮

副主编：史欣鹃 司华峰 潘 玲 李康映
李继凯

编 委：李康晖 田 花 和虹源 张金凤
王 珂 赵 凤 杨 璐 黄燕坤
范 博 张 丹

前 言

现在心理学专业的高校学生越来越多，医院、高校、社会上从事心理咨询和心理治疗的专兼职队伍日益扩大，对临床心理学感兴趣的人士更是多如牛毛，然而目前国内心理咨询与心理治疗临床实践有关的专业书籍很少，这些为数不多的书籍中又以译著居多，其中相当一部分不符合中国读者的阅读习惯；还有一部分书籍只是对各种心理治疗理论模型和方法做了简单概括性的介绍，与临床严重脱节，缺乏可实践性，让人读起来一知半解，这导致我们不得不借助大量的书籍拼凑起来以了解心理治疗；更有相当一部分的书籍落后于临床，知识更新速度慢，赶不上时代的潮流。这种情况导致国内许多从业者和爱好者对心理咨询与心理治疗存在很多认知误区：

1. 接受心理咨询与心理治疗的人是神经不正常的、见不得人的；
2. 心理咨询与心理治疗就是聊天谈心或者做思想工作；
3. 心理咨询与心理治疗是灵丹妙药，只要一次就能解决问题；
4. 心理咨询与心理治疗就是医生努力给我解决问题，我等着就可以好了；
5. 心理咨询与心理治疗就像看相、算命或者巫师一样。

.....

正是这些误区造成了所谓的好玩的心理疗法大行其道，真正专业有效的心理疗法被搁置一旁。因此我数年前便萌生了写一本集中介绍心理咨询与心理治疗的基本方法，以及主要心理疗法和心理治疗发展趋势的专业书籍的想法。本书可以供广大临床心理学、应用心理学的学习者，从事心理咨询与心理治疗的专业工作者、爱好者阅读，还可以作为具有相当理论深度和实用价值的教科书。可用于教学、研究、临床和服务等专业领域。

一、内容与结构

本书共有十一个章节，是根据近三十年的临床实践经验总结分类，结合实际案例写成。

该书导论、第一章，从临床心理学的角度解读心理咨询与治疗，介绍心理咨询与治疗的历史以及基本技能。

第二、三、四、五、六、七、八章主要介绍了心理咨询与心理治疗的基本方法，包括精神分析疗法、认知行为疗法、存在人本主义疗法三大核心疗法，并将荣格分析心理学作为沟通文化的媒介，结合家庭治疗、催眠治疗以及艺术治疗，运用丰富的实践经验，剖析各个心理疗法的方法与适用范围，让读者了解各个疗法在临床实践上如何运用，以及具体的操作以及理论指导。

第九、十章简要介绍了几种目前在尝试中的东方疗法，包括佛教、道教以及中医与中国文化，在心理咨询与治疗临床实践上的运用，让西方文化扎根于东方文化的土壤，尝试整合西方心理治疗和东方文化，期望能够作为本土化心理疗法的一个有用的尝试。

书的最后一部分介绍心理治疗的发展趋势——整合式心理治疗，期望读者能够使用更为有效的方式帮助广大来访者。

二、本书特色

构建特色和体现优势是本书的不懈追求。本书有四大特色。

（一）实用性

结合近三十年临床和教学实践经验，以及对心理咨询与治疗的体会和见解汇聚成了这本书。很多观点都完全建立在实战的基础上，并且在很多章节中都将治疗的方法放在了突出的位置。

（二）先进性

在书中我努力将自己所学到的新理论和新方法都呈现给读者，作为身心医学临床专家，我一直接受欧美国际顶尖精神分析专家个人分析、一对一案例督导、团体案例督导以及团体动力学体验，并接受美国、德国和意大利专家的专业和人才培养计划指导。通过各种顶级培训系统的精神分析疗法、认知行为疗法、家庭疗法、催眠疗法等心理治疗方法的学习和个人体验、案例督导，努力充实自己的专业素养和夯实自己的专业能力。在此基础上尽可能的借鉴欧美心理咨询与治疗的最新进展、最新知识成果。

（三）创新性

本书围绕着一个较为标准的案例阐述了整合式的心理治疗，这是心理治疗的发展趋势，但是对于很多正在学习心理疗法的学习者来说却是一种新的方法。我还尝试性地将中国文化融入治疗的具体技术当中，在借鉴欧美身心医学的最新进展的基础上，同时也不断拓展对中国传统文化的学习和体验，跟随儒、释、道等方面专家学习体验，

使西方心理学技术扎根于中国文化的土壤。努力地将自己在治疗实践中体会到的中国传统文化和心理治疗的结合用简便易行的文字告诉大家。

（四）可操作性

作为一门专业性很强的学科，心理治疗不仅需要理论，更重要的是还需要大量的临床实践经验，我认为在这本书中所呈现的多年的经验积累能够在一定程度上缩短读者的经验积累过程，具有可读性、学习性和操作性。

三、致谢

因临床工作繁忙，只能利用业余时间去写作，幸而有团队支持，才得以成书，在此首先要向贡献时间、精力和智慧的相关专家、学者表达深切的谢意，感谢清华大学出版社李敬编辑的督促以及帮助。

我还要感谢众多专业人士、同道和众多学生对本书的关心。不仅给予好评，更重要的是赐予本书的建议和积极参与的热情。另外，作者对所参阅引用大量文献的专家、学者表示深切的感谢。

最后，我要特别感谢所有的来访者，我们在一起共同对心路历程的探索、情感的分享与陪伴，使我有信心和勇气去完成此书，也深有感触：心理学的理论像天堂一样美丽，而临床实践却像地狱一样恶劣。

由于时间紧，作者水平有限，我恳切地希望广大读者不吝赐教，提出缺点和不足，以便再版修订时做得更好。

主编：顾亚亮

河南省直第三人民医院临床心理科主任

河南中医药大学临床心理专业授课教授

目 录

导论 心理咨询与心理治疗概论	(1)
第一节 基本概念	(1)
第二节 心理咨询与治疗的基本问题	(3)
第三节 专业心理治疗师、心理咨询师应具备的技能与个人成长	(6)
第四节 心理咨询与治疗中的伦理问题	(9)
第一章 心理咨询与治疗的基本技能	(12)
第一节 心理治疗中的语言技巧	(12)
第二节 会谈非语言技巧	(26)
第三节 心理治疗的设置	(30)
第四节 心理治疗的过程和结构	(35)
第五节 心理治疗中的常见问题和治疗师的应对方法	(38)
第二章 精神分析疗法	(45)
第一节 精神分析疗法的基本理论	(45)
第二节 精神分析治疗的技术	(71)
第三章 分析心理学	(85)
第一节 分析心理学的基本理论	(85)
第二节 分析心理学的治疗方法	(98)
第三节 沙盘游戏治疗技术	(102)
第四章 认知行为疗法	(125)
第一节 认知行为疗法的基本概念及基本模式	(125)
第二节 认知行为疗法技术	(137)

第五章 存在一人本主义心理疗法	(170)
第一节 存在一人本主义疗法的基本理论	(170)
第二节 存在一人本主义疗法的流派与技术	(179)
第六章 家庭疗法	(211)
第一节 家庭疗法的基本理论	(211)
第二节 家庭疗法的流派及治疗方法	(223)
第七章 催眠疗法	(248)
第一节 催眠疗法的历史和基本理论	(248)
第二节 催眠治疗的方法	(254)
第八章 艺术疗法	(265)
第一节 艺术疗法概述	(265)
第二节 绘画疗法	(268)
第三节 舞蹈疗法	(273)
第四节 游戏疗法	(276)
第五节 音乐疗法	(279)
第九章 东方心理治疗方法	(287)
第一节 佛教对亚洲心理治疗的影响	(287)
第二节 道、儒、法、墨家思想中的心理治疗因素	(296)
第三节 中医心理治疗	(305)
第四节 中国文字与心理治疗	(315)
第十章 心理治疗的整合趋势	(319)
第一节 心理治疗的整合	(319)
第二节 整合式心理治疗案例	(325)
后记	(334)
参考文献	(335)

导 论

心理咨询与心理治疗概论



第一节 基本概念

一、了解心理咨询与心理治疗

(一) 心理咨询

心理咨询 (Psychological Counseling) 又称咨询心理学, 中国港台地区称为心理辅导或咨商心理学, 是心理学的一个分支, 是心理咨询师运用心理咨询学的理论与方法, 对咨客或来访者在心理适应方面出现问题并企求解决问题提供心理帮助的过程。心理咨询强调咨访双方是一种促进来访者学习和成长的特殊的人际关系过程。而不是交朋友、安慰同情或者帮助作出选择。

(二) 心理治疗

心理治疗 (Psychotherapy), 是由经过专业训练的心理治疗师通过建立具有治疗意义的特殊人际关系, 运用心理治疗的有关理论、方法和技术, 采用语言和非语言的方法, 对来访者或患者进行心理帮助的过程。目的是促使来访者的心理、行为、社会关系以及生理功能的积极变化, 从而缓解和消除症状, 促进其心理健康和人格发展。它有五个基本要素: 心理治疗师、来访者、治疗理论和方法技术、治疗方式、治疗目标。

(三) 心理咨询与心理治疗的区别

(1) 心理咨询重在预防, 对象是面临心理困扰的正常人, 着重处理的是人际关系、

职业发展等人的关系和发展性问题，次数少，一般1~6次；心理治疗重在治疗已经形成的心理障碍、心理疾病甚至是心身疾病的来访者，一般次数较多，从十余次至数百次不等，极个别心理治疗可达数千次之多。不过，有时要区分此二类服务对象并不容易，许多严重的心理疾病患者可能自以为只需要咨询服务，实际上却需要力度更大、系统化程度更高的心理治疗。

(2) 心理咨询多在学校、公司、社区等场所进行，有时还会介入来访者的生活环境；心理治疗则需要遵守严格的时间设置、地点设置、收费设置、方法设置等一系列专业设置，因此多在心理治疗机构或医疗机构开展。

(3) 心理咨询多解决成长性问题，涉及问题程度较浅；心理治疗解决心理障碍、心理疾病等，所涉及的问题较深入，有很多治疗涉及药物等心理治疗以外的手段和方法。

(4) 心理咨询师与心理治疗师的专业背景不同：

心理咨询师 (Counselor)：在发达国家通常是由社会心理学或咨商心理学硕士担任，职位主要是社工、学校咨询师等；我国则来源比较复杂，职位也非常泛化。

心理治疗师 (Psychotherapist)：有时称为临床心理学家或心理医生，发达国家一般是由临床心理学博士或精神病学博士担任，我国通常为医学学士、硕士和博士担任。近些年则正在试图让学习心理学专业的人士加入。

也有观点认为心理咨询与心理治疗没有本质的区别，都需要建立治疗联盟，多数时候采用同样的理论与方法，工作的对象也有相当程度的重合。只要接受完整专业训练，心理咨询师和心理治疗师可以做完全相同的工作。不过由于现阶段心理咨询师的训练严重不足，尤其是医学训练不足，使多数心理咨询师很难胜任心理治疗工作。所以本书下文中将临床心理工作者称为心理治疗师或治疗师。

另外，还有某些临床心理学家认为，心理治疗师把来访者当“病人”看待，可能会强化本人和其周围的人对于病态的注意以及相关的负性情感体验，以致产生所谓的“标签效应”，不利于康复，故提出要故意模糊心理病人与一般心理问题来访者的界限。同样也有学者认为以上观点对于初学者而言容易在治疗中忽略那些可能有危险的来访者，导致来访者或治疗师受到伤害，甚至造成不可挽回的伤害。

二、心理治疗与药物治疗的关系

(1) 对于那些缺乏内在或现实检验能力或缺乏足够求治动机的来访者，患有法定需要精神科治疗的疾病及处于心理疾病急性发作期的患者，一般由具有相应资格的医生采用药物治疗；大部分神经症来访者及人格障碍者，一般选用系统心理治疗，较少使用药物疗法。

(2) 药物治疗直接通过生理生化效应来实现对心理行为的改变；心理治疗主要是通过认知重构、行为训练、内心探索等引发心理活动的变化产生效果，部分间接通过

物理治疗产生生理生化效应实现治疗目标。二者共同使用，如果方法得当可以相互促进治疗的效果。

(3) 药物治疗和心理治疗可以单独使用，也可以联合使用。心理治疗师应准确地根据每位来访者的问题、人格特质、个人需要，从来访者的利益出发，和来访者一起来选择使用某种心理疗法或者药物疗法。必要的时候可以整合使用包括药物治疗在内的多种治疗疗法。



第二节 心理咨询与治疗的基本问题

一、心理咨询与治疗的分类

(一) 基于咨询治疗内容的分类

人际关系问题、个人发展与成长问题、婚姻家庭问题、抑郁症、焦虑症、强迫症、恐惧症、创伤后应激障碍、性心理障碍、进食障碍、睡眠障碍、各类人格障碍、物质依赖、儿童行为障碍均可进行心理咨询和心理治疗，对精神分裂症、双相情感障碍、心身疾病等则可进行辅助治疗。

(二) 基于咨询与治疗规模的分类

个体心理咨询与治疗，团体心理咨询与治疗，婚姻、家庭心理咨询与治疗。

(三) 基于咨询治疗空间的分类

面谈咨询与治疗，电话咨询与治疗，网络咨询与治疗，通信咨询与治疗。

(四) 基于咨询与治疗方法的分类

精神分析治疗、认知行为治疗、存在人本主义治疗、沙盘治疗、绘画治疗、舞蹈治疗、音乐治疗、森田疗法治疗、内观疗法治疗、药物治疗、物理治疗……

二、心理咨询与治疗对来访者的要求

- (1) 有一定的领悟能力和感知能力；
- (2) 问题在心理咨询与治疗的范围之内；
- (3) 咨询或治疗动机合理；

- (4) 沟通能力良好；
- (5) 对咨询或治疗以及咨询师或治疗师有一定的信任度；
- (6) 与咨询师或治疗师心理相容，擅长的领域相符；
- (7) 来访者与心理治疗师的人格特质一致或互补；
- (8) 价值观、宗教观不相互冲突；
- (9) 来访者没有过分特殊的背景；
- (10) 来访者具有相当的自省能力；
- (11) 来访者有足够和稳定的时间、精力参与到治疗中；
- (12) 来访者主动自愿，这是心理治疗的重要要求。如果来访者是被迫来访，治疗将难以产生效果。

三、心理咨询与心理治疗的准备

- (1) 准备记录所需的笔、笔记本和其他可能使用的治疗工具。
- (2) 治疗师仪表整洁，穿着不带有强烈价值色彩和性暗示，发型不过于突出，可以展示自己的专业身份。
- (3) 浏览以往的治疗记录，设想本次治疗的可能情况和目的。
- (4) 治疗师的心理准备：应对自身的焦虑，避免完美主义的想法。在最初阶段不要急于给来访者帮助，可以容忍来访者的状况不会马上改善。能够帮助来访者独立作出选择并学会接受和承担自己的选择结果，而非给予直接的建议和帮助。
- (5) 观察来访者座位的选择、情绪状态、行为举止、外表衣着等。

四、心理咨询与治疗的目标

心理咨询与治疗的根本目的是激发来访者的潜能，以消除或缓解来访者的心理问题与障碍，促进其人格的发展与成熟。

受来访者的求助动机、治疗需求、人格特质、问题性质、经济条件等因素的影响，我们会制定不同的、实际的治疗目标。通常情况下动机强、对问题认识深刻、感受性好、经济宽裕的来访者希望更深层次的治疗；反之则更倾向于快速缓解症状的短期治疗。

心理治疗的目标也受治疗师所受训练的取向影响，认知行为治疗师倾向于改变来访者的歪曲认知和外显行为，精神分析师则希望来访者产生深层次的改变，存在人本主义治疗师则常常是帮助来访者发现自己生命的意义。

五、心理咨询与心理治疗的过程与阶段

(一) 建立咨访关系

治疗师通过共情、倾听等方法和手段与来访者建立起足够的信任，使来访者能够放心的向治疗师披露自己的困惑和不安。

(二) 心理评估及确立治疗目标

通过心理测评、摄入性访谈等手段全面了解来访者究竟发生了什么事情，究竟是什么促使来访者前来咨询，找出来访者的问题和困难、来访的预期目标，进而规划咨询的策略和方法。

(三) 心理治疗方案的选择和补充

选择那些与来访者取得预期目标关联，不违背来访者的基本信念和价值观念的策略与方法，制订心理治疗计划和干预步骤，使来访者能够取得预期目标。

(四) 治疗的实施

在制订治疗方案之后，治疗师和来访者在约定的设置下共同工作，在遇到一些特殊情况时，可对干预策略的步骤进行调整并沿着调整后的步骤继续工作。

(五) 评估及结束治疗

评估治疗师干预措施的有效性，以及来访者取得目标的进展情况，决定何时结束咨询、何时需要调整治疗计划，最后在恰当的时机结束治疗。

六、心理咨询师或心理治疗师所要具备的人格品质特征

(1) 良好的个人修养和较健全的人格，遵从心理专业工作的伦理道德规范，有足够的亲和力。

(2) 对自我和他人有良好的觉察，认同自我，尊重、欣赏自己和他人。

(3) 愿意承认自己的错误和不足，乐于改变自己。真诚地关心他人，认真地投入工作。

(4) 能够了解自己与来访者之间的社会文化差别和相似性，尊重对方的信仰、生活方式、经历、自我意识和价值观。

(5) 愿意分析和感知自己情感的能力：治疗师对治疗的过程所引起的满意、紧张、焦虑、失望、困惑、厌倦、受挫、惊喜、好奇、愤怒、克制、幸福、得意等自身情感反应，需要随时意识到，以便控制好自己情绪反应，不要让这种反应对来访者造成

负性影响。

(6) 具有心理影响力。



第三节 专业心理治疗师、心理咨询师应具备的技能与个人成长

作为专业的临床心理工作者，每一位心理咨询师和心理治疗师都要明白两件事：一是心理治疗中最重要的工具是治疗师本人，是他用相对完善的人格和来访者一起工作。治疗师能走多远，来访者才能走多远；二是每个来访者都是一个与社会相联系的包括生理和心理的系统，他们的生理、心理、社会因素相互影响、相互作用。

所以，心理治疗师作为基于科学和哲学的专业工作者，必须经过严格的、系统的、全面的教育和培训。在世界上大多数发达国家，一名专业心理治疗师要接受包括学校教育、临床实习、临床见习、体验、督导等一系列学习在内的6~12年的系统培训，才有资格参加相关专业资格的考试或评估，继而获得相应的执业证书。尽管我国目前相关培训和资格认定才刚刚起步，可能尚达不到发达国家水平，但本着为来访者负责的态度，心理治疗的从业人员仍然应通过各种手段达成健全的人格、专业的理论学习、技术训练和实践中的专业督导，这样才能够有能力为来访者提供专业有效的服务。

一、心理治疗师应具备的理论技能

(一) 应具备的理论知识

(1) 心理学的基础知识，包括普通心理学、人格心理学、发展心理学、社会心理学、变态心理学、认知心理学、心理评估与测量、健康心理学、临床心理学及与心理治疗工作相关的法律、伦理道德等。

(2) 相关知识，如生理学、病理学、药理学、解剖学等医学基础知识，内科学、精神病学等临床医学知识，哲学、社会学、文化、宗教、文学等知识。

(3) 专业知识，包括心理治疗的一般理论、心理治疗的基本方法、心理治疗的各个理论流派的理论与方法，如精神分析疗法、认知行为主义疗法、存在一人本主义疗法、家庭疗法等。要成为一名优秀的治疗师，首先需要了解多种心理治疗技术以适应来访者的需求，而不是强迫来访者接受同一种治疗方法。

(二) 应具备的专业治疗技能

(1) 心理问题、心理疾病、心理障碍诊断及鉴别诊断能力，重性精神病的诊断能

力。其中包括：抑郁症等情感障碍的诊断与治疗；焦虑症、恐惧症、强迫症等神经症的诊断与治疗；人格障碍的诊断与治疗；性心理障碍的诊断与治疗；进食障碍的诊断与治疗；精神分裂症等重性精神病的诊断；危机干预方法和技能；心身疾病的心理治疗等。

(2) 一两个流派专业心理治疗技能的熟练应用和整合能力。

(3) 有效创造性解决问题的能力：心理治疗师要能够根据来访者的实际情况整合自己所具有的各种心理治疗方法，为来访者制订独特的心理治疗方案；创造性地发现属于这个来访者的治疗方法。

(4) 从事临床心理工作的治疗师必须具备真诚、共情、无条件的积极关注的能力，有能力给来访者创造稳定、安全的空间。

(5) 既要具备运用主观及客观的心理测评工具，同时具有专业的评估性访谈的能力：

① 作为一名心理治疗师，要能够熟练地运用 scl-90、MMPI 等心理测试，罗夏墨迹、主题统觉等投射测验。

② 作为一名心理治疗师，要能够迅速整理来访者的大量语言和非语言信息，才能集中于重要的临床资料，有效为来访者提供帮助。

(6) 具有强烈的责任感，对自己和来访者的各种心理变化有足够的敏感性。

(7) 善于倾听，这是心理治疗师的基本技能。

二、自我体验与自我成长

心理治疗师个人的成长与发展和心理健康状态是关系到心理治疗成功与否的重要因素，在存在一人本主义治疗师看来，治疗师的人格甚至是治疗的核心因素。所以自我体验是准备成为心理治疗师的专业人员提高自我认识和自身素质、得到自身成长的最重要甚至可能是唯一的途径。

(一) 自我体验的概念

自我体验是指心理治疗师以来访者的身份接受心理治疗以了解自己、探索自己，成长和完善自我的过程。

(二) 自我体验的目的

接受自我探索的目的，一是帮助心理治疗师去评估自己踏入心理治疗领域的动机；二是探讨自己的价值观、内在需求、态度及人生经验；三是解决自己的内心冲突或心理创伤；四是体会作为来访者、病人的内心感受；五是能从这种体验中清晰地了解在帮助别人的工作中自己能获得什么。特别重要的是这种自我探索可以使自己知道自己为什么要去干预别人的生活，这样才能在自己今后的工作中避免进入这样的陷阱——

出现因为不断地给予别人而自己毫无所获的空虚感。对于精神分析取向的治疗师来讲，接受自我体验是治疗师的必修内容，因为精神分析学派强调治疗的工具是精神分析师本人，处理移情和反移情是心理治疗师的重要治疗技术与方法。所以在分析别人之前必须要自己接受过分析，也就是做过自我体验，只有这样才能对移情和反移情有很好的洞察和理解，真正做到在移情和反移情中治疗。

（三）自我体验的形式

自我体验主要的方式有个人自我体验和小组体验两种形式。个人体验又称个人治疗，是一对一的体验方式，即由一个有专业经验或有督导资格的心理治疗师对心理治疗学习者和从业者的治疗。小组体验，是专门为接受自我体验的学习者或从业者举办的体验小组。小组成员在小组中主要作自我内心世界的探索，促进个人的自我认识和人格成长发展。

（四）自我体验的时间

不同的心理流派或不同的训练体系对自我体验的要求不同。精神分析流派对自我体验有着最严格的要求——精神分析师必须接受自我体验，而且要求在300治疗时以上。其他流派对心理治疗师的自我体验虽然没有严格的规定，但是随着治疗理论的发展，也越来越多地把接受自我体验作为心理治疗师训练中的一个重要组成部分。

三、专业实习与案例督导

专业实习和案例督导是培养合格的心理治疗师必不可少的重要培训环节和内容。

（一）专业实习

专业实习是成为治疗师专业培训中的重要组成部分。只有在实习的过程中反复练习，学习者才有可能掌握心理治疗的各种技能和方法。

心理治疗师一般需要一两年或至少1600小时的专业实习。专业实习的地点一般是在专业的心理治疗咨询机构，可以是心理咨询中心、心理诊所或综合性医院和精神专科医院的临床心理科。

（二）案例督导

案例督导是指由有经验的心理治疗师进行的专业指导。接受系统案例督导是成为有效的心理治疗师的重要环节。正在接受训练的心理学学习者和从业者都需要接受案例督导，以提高其专业水平。督导可以是一对一的方式，也可以是小组的方式。

对于心理治疗师的成长来说，500~700小时的心理治疗工作可以完成初级心理治疗师的成长，在这个过程中需要每周一次的案例督导；1000~1500小时的心理治疗经