



普通高等教育“十一五”国家级规划教材



卫生部“十一五”规划教材

全国高等医药教材建设研究会规划教材

全国高等学校教材
供应用心理学专业及其他专业应用心理学方向用

心理治疗

主编 / 胡佩诚



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

全国高等医药教材建设研究会规划教材

全国高等学校教材

供应用心理学专业及其他专业应用心理学方向用

心 理 治 疗

主 编 胡佩诚

副主编 郭 丽

编 者 (按章节顺序)

胡佩诚 北京大学医学部	康成俊 北京大学
洪 炜 北京大学医学部	桑志芹 南京大学
丛 中 北京大学第六医院	方 新 北京大学校医院
杨彦春 四川大学华西医院	徐震雷 北京大学医学部
郭 丽 中山大学医学院	易春丽 北京大学心理系
霍莉钦 北京大学医学部	孟 莉 陕西师范大学
杜文东 南京中医药大学	王 玲 陕西师范大学
贾晓明 北京理工大学	王 伟 浙江大学医学院
安 芹 北京理工大学	

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

心理治疗/胡佩诚主编. —北京:人民卫生出版社,
2007.7

ISBN 978-7-117-08928-9

I. 心… II. 胡… III. 精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 101383 号

本书本印次封底贴有防伪标。请注意识别。

心 理 治 疗

主 编: 胡佩诚

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 21.5

字 数: 496 千字

版 次: 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-08928-9/R·8929

定 价: 31.00 元

版权所有,侵权必究,打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

全国高等学校应用心理学专业教材

出版说明

快节奏、高竞争的社会生活,使得我国人民群众的心理疾患、心身疾病发病率逐渐升高,培养社会所需的既懂心理学又懂医学的跨学科的应用心理学专业人才,已成为与我国飞速发展的经济文化现状相适应的社会需求。目前,全国多所医学院校及其他院校已增设了应用心理学专业。经全国高等医药教材建设研究会和全国高等学校应用心理学专业教材评审委员会审议,并经中国高等医学教育学会医学心理教育分会的两次研究讨论及与相关院校的专家沟通,全国高等学校应用心理学专业培养目标确定为:培养懂医学,精通心理学专业知识,能够运用心理学技术解决医学领域乃至更大范围心理与行为问题的心理医生。

根据目前我国医学院校应用心理学专业教育两种修业年限(四年制、五年制),专业必修课 16~20 门,课时数为 900~1000 学时,周学时为 21~28 学时的现状,确定了本套教材编写 16 门必修课,3 门选修课,共 19 种。本套教材注重“内容新颖、重点突出、资料翔实、可操作性强、突出医学院校特色”的原则,力图反映国内应用心理学教学与研究的最高水准,形成一套高水平的全国性规划教材,使之不但适用于全国医学院校心理学专业,还可用于综合院校教育心理学等专业。本套教材的主编和编者均为国内该领域著名专家学者,并有丰富的教学经验。本套教材的出版,必将为进一步规范和提高国内心理学人才的培养,促进我国心理学学科的发展做出贡献。

本套教材均为卫生部“十一五”规划教材,其中 8 种为普通高等教育“十一五”国家级规划教材。全套教材将于 2007 年秋季出版。

全国高等学校应用心理学专业教材目录

- | | |
|-----------|--------|
| ☆1. 心理学基础 | 主编 杜文东 |
| ☆2. 生理心理学 | 主编 徐 斌 |
| ☆3. 发展心理学 | 主编 崔光成 |
| 4. 社会心理学 | 主编 李建明 |
| 5. 西方心理学史 | 主编 郭本禹 |
| 6. 实验心理学 | 主编 郭秀艳 |

7. 心理统计学	主编 解亚宁
8. 心理科学研究方法	主编 陈 力
☆9. 变态心理学	主编 刘新民
☆10. 健康心理学	主编 钱 明
11. 人格心理学	主编 傅文青
☆12. 心理评估	主编 姚树桥
13. 心身医学	主编 姜乾金
☆14. 心理治疗	主编 胡佩诚
15. 咨询心理学	主编 杨凤池
16. 心理健康教育学	主编 吴均林
☆17. 医学行为学	主编 陈 力
18. 心理学实验指导	主编 霍莉钦
19. 中医心理学	主编 董湘玉

注:带☆号为普通高等教育“十一五”国家级规划教材

全国高等院校本科应用心理学专业教材

评审委员会

主任委员 陈 力

副主任委员 杜文东 胡佩诚

委 员 (以姓氏笔画为序)

刘新民 杨凤池 李建明 吴均林

姜乾金 姚树桥 钱 明 徐 斌

崔光成 董湘玉 解亚宁 潘 芳

秘 书 潘 丽 宋雪佳

前 言

世界在走向中国,中国也在不断地与世界接轨。

随着中国改革开放进程的不断加快,竞争与压力骤增,某些应对的职业也蓬勃发展起来,这就是心理治疗、心理咨询、心理保健以及心理辅导等职业在中国的兴起,同时为培养这些专业人员的应用心理学的教学与实践也在迅速升温。

本书将有选择性地介绍到目前为止,世界上发展得较为完善的心理治疗方法。从理论到实践,从观念到操作。理论性、实用性、可读性很强。本书也是迄今为止为数不多的中文心理治疗著作及教科书。

本书每一章的基本框架是:概述、基本理论、治疗过程、基本技术、治疗案例及应用研究与评价。但是每种具体治疗方法的表述方式有所不同,特别是某些方法适合把案例合并于技术之中。因此,全书并非统一的模式,请读者谅解编写此书的初衷。目前知道的心理治疗方法已达 400 多种,可见流派之多、方法之各异、研究者之众多。本书只能选择一些具有代表性的方法,难免挂一漏万。本书在介绍主要方法的基础上,推出了一些国内还较少人得知或较少人操作的方法,如:眼动治疗、漂浮治疗等,希望有一些“耳目一新”的感觉。

还要说明一点的是,心理咨询的一些理论和方法与心理治疗有交叉、有融通,但毕竟有其独立的研究领域,因此许多咨询技巧并未在本书中介绍,希望“各司其职”、有所分工为好。

本书的作者均为受过心理治疗方面良好训练的教授、副教授或心理学博士,而且许多人都是把他们心爱的讲稿拿出来,经过加工撰写而成,相信读者读后会感到易于操作、便于工作。

本书针对的读者是应用心理学或医学心理学专业的学生、正在从事或即将从事心理治疗、心理咨询、心理保健以及心理辅导的专业人员、广大的医务工作者、心理学工作者以及爱好者。

但愿本书能为我国的心理治疗大厦贡献微薄之力。

编 者

2007 年 5 月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理治疗概述	1
一、心理治疗的概念	1
二、心理治疗的简史	1
三、国外心理治疗的现状	2
四、心理治疗的发展前景	2
第二节 心理治疗的性质	3
一、心理治疗的性质	3
二、与相关学科的分	3
三、适应证	4
第三节 心理治疗的体系	5
一、从理解上分	5
二、从形式上分	5
三、根据患者意识范围的大小	5
四、根据学派理论	5
五、根据理论模式	5
六、根据实施的时间	6
第四节 心理治疗的机理与原则	7
一、基本的治愈机制	7
二、特殊的治愈原理	8
三、心理治疗的原则	9
第二章 精神分析疗法	12
第一节 概述	12
第二节 精神分析的基本理论	13
一、驱力理论	13
二、无意识理论	14
三、人格结构学说	14
四、性心理发展阶段学说	15
五、心理防御机制	16

六、精神病理学说·····	18
第三节 精神分析治疗中的基本技术手段及过程·····	20
一、基本技术手段·····	20
二、精神分析治疗的过程·····	22
第四节 研究与评价·····	25
第三章 以人为中心疗法 ·····	27
第一节 以人为中心疗法的历史·····	27
第二节 基本理论·····	28
一、人性观·····	28
二、以人为中心治疗的三个基本的特点·····	29
三、以人为中心治疗的基本原理·····	29
四、以人为中心的自我理论·····	30
五、心理失调的原因·····	31
六、具治疗功能的关系·····	31
七、以人为中心治疗的理论特色·····	32
第三节 基本技术·····	33
一、治疗策略·····	33
二、常用技巧·····	33
三、会心团体心理治疗·····	36
四、适应证·····	37
第四节 应用研究的评价·····	37
一、以人为中心治疗法的贡献·····	37
二、以人为中心治疗法的限制与批评·····	38
第四章 行为治疗 ·····	40
第一节 行为治疗的历史与概述·····	40
一、行为治疗的产生与发展·····	40
二、人类行为的定义·····	42
三、行为治疗的人性观·····	42
四、行为治疗的相关问题·····	42
第二节 行为治疗基本理论·····	44
一、经典的条件反射·····	44
二、操作性条件反射·····	45
三、社会学习理论·····	46
四、行为强化·····	46
第三节 行为治疗的特点、原则与应用领域·····	47
一、行为治疗的特点·····	47
二、行为治疗基本原则·····	47

三、行为治疗的应用领域·····	48
第四节 常用技术·····	48
一、行为的观测与记录·····	48
二、行为功能分析·····	49
三、放松训练·····	51
四、系统脱敏疗法·····	52
五、冲击疗法·····	54
六、厌恶疗法·····	54
七、自信训练·····	55
八、矛盾意向法·····	56
九、模仿与角色扮演·····	56
十、塑造法·····	57
十一、自我管理·····	58
十二、行为技能训练·····	60
第五节 行为治疗技术的应用·····	62
一、焦虑与恐怖的治疗·····	62
二、抑郁性神经症的治疗·····	62
三、强迫症的治疗·····	63
四、口吃治疗·····	65
第六节 行为治疗的评价·····	65
一、行为治疗法的贡献·····	66
二、行为治疗法的限制与批评·····	67
第五章 认知治疗·····	69
第一节 认知治疗的背景与理论·····	69
一、认知治疗的背景与简介·····	69
二、认知治疗的基本理论·····	70
三、认知歪曲·····	72
第二节 认知治疗的原则与程序·····	72
一、治疗的原则·····	72
二、治疗目标·····	73
三、治疗关系·····	73
四、治疗程序·····	74
五、认知治疗的方法与技巧·····	74
第三节 认知治疗的研究与评价·····	78
一、贝克对抑郁的研究·····	78
二、认知疗法与其他理论的比较分析·····	79
三、对认知治疗的评价·····	80
第四节 认知治疗案例·····	81

第六章 交互分析治疗	84
第一节 概述	84
一、艾利克·伯恩生平	84
二、TA 的定义	85
三、交互分析的发展	85
第二节 基本理论	86
一、人性观	86
二、自我状态	86
三、心理地位	87
四、理论的整合	88
第三节 治疗历程	92
一、治疗目标	92
二、治疗者的功能与角色	92
三、治疗关系	93
四、当事人在治疗中的经验	94
第四节 基本技术	94
一、结构分析	94
二、沟通分析	95
三、游戏与苦难经验之分析	96
四、脚本分析	98
五、时间结构分析	98
第五节 治疗案例	99
一、个案资料的收集与访谈经过	99
二、脚本访谈时的观察纪录	100
三、脚本分析	100
四、诊断的确认	101
五、和约与协议	101
第六节 应用、研究与评价	101
一、团体治疗上的应用	102
二、交互分析的贡献	102
三、交互分析的限制	103
第七章 家庭治疗	104
第一节 概述	104
一、家庭治疗的概念	104
二、家庭治疗的特点	105
三、家庭治疗的适宜问题	105
四、良好的家庭规则	106
第二节 基本理论	106

一、家庭治疗的系统观点	106
二、家庭治疗不同流派的理论及代表人	107
三、家庭治疗的基本原则	109
四、家庭的发展周期	110
第三节 家庭治疗过程	111
一、家庭治疗的组织安排	111
二、家庭治疗的流程	111
第四节 家庭治疗的技术	113
一、非病态化	113
二、扰动技术	113
三、建立良好的咨询关系	113
四、倾听	113
第五节 研究与评价	114
第八章 催眠治疗	116
第一节 催眠简史	116
一、早期的催眠术探索	116
二、麦斯麦术与动物磁气论	117
三、催眠时代	117
第二节 催眠理论及催眠心理生理研究	118
一、催眠对生理及心理活动的影响	118
二、催眠的理论	119
第三节 催眠的特点与分类	120
一、催眠的特点	120
二、催眠的分类	120
第四节 催眠治疗前的准备	121
一、施术前的准备工作	121
二、催眠感受性的测定法	122
三、影响催眠感受性的因素	123
第五节 催眠治疗的实施	124
一、催眠室的布置	124
二、催眠的诱导方法	124
三、催眠的程度	128
四、催眠唤醒法	129
五、后催眠暗示法	130
六、移情解除法	130
七、催眠的疗程	131
第六节 催眠的临床适应证及不良反应与禁忌	131
一、催眠的应用	131

二、催眠的不良反应及禁忌	131
第七节 催眠疗法的临床应用	132
一、失眠症	132
二、高血压	133
第九章 夫妻治疗	135
第一节 夫妻治疗概述	135
一、什么是夫妻治疗	135
二、夫妻治疗的发展历史	136
三、夫妻治疗的相关问题	140
第二节 夫妻治疗的基本理论与方法	143
一、鲍恩的家庭系统理论	143
二、夫妻整合行为治疗	146
三、精神分析夫妻治疗	148
第三节 应用、研究与评价	155
第十章 森田疗法	157
第一节 概述	157
一、森田先生自身的神经症体验	158
二、多年的临床探讨	159
第二节 森田疗法的基本理论	159
一、疑病素质论	159
二、精神交互作用	160
三、思想矛盾	160
四、精神拮抗作用	160
五、生的欲望与死的恐怖	160
第三节 治疗过程	161
一、森田疗法的适应证	161
二、森田疗法的实施方法	162
第四节 基本技术	164
一、解释发病机制	164
二、日记指导	165
第五节 治疗案例	165
一、读书治疗案例	165
二、门诊治疗案例	167
三、住院治疗案例	168
第六节 评价	171
第十一章 集体心理治疗	173

第一节 概述.....	173
一、什么是集体心理治疗?	173
二、基本思路	174
三、集体心理治疗的由来	174
四、治疗集体的结构	175
第二节 基本理论.....	177
一、集体心理治疗的有效原理	177
二、集体心理治疗的原则	179
第三节 基本过程.....	185
一、治疗的准备阶段	185
二、关系形成阶段	185
三、治疗阶段	186
四、结束阶段	186
第四节 基本技术.....	187
一、患者选择	187
二、集体治疗每次开始的技巧	190
三、集体治疗每次结束的技巧	190
四、特殊方法	191
第五节 治疗案例.....	192
第六节 研究与评价.....	193
 第十二章 心理剧治疗.....	 195
第一节 概述.....	195
一、心理剧的历史背景	196
二、什么是心理剧?	197
第二节 基本理论.....	198
一、角色理论	198
二、角色担当、角色扮演、角色创造	199
第三节 心理剧中的基本概念和治疗过程.....	201
一、热身	201
二、演出	202
三、分享	204
四、审视	205
第四节 应用、研究和评价	205
一、心理剧的应用	205
二、心理剧、角色扮演、社会剧与校园情景剧的区别	206
三、心理剧在中国内地的应用	206
 第十三章 危机干预.....	 208

第一节 危机与危机干预概述	208
一、危机及其特征	208
二、危机历程	209
三、危机转移状态	210
四、成功的危机干预工作者的特征	211
第二节 危机与危机干预的理论与模式	212
一、危机理论	212
二、危机干预理论	213
三、危机干预的模式	215
第三节 危机干预技术	216
一、危机干预的基本步骤	216
二、危机干预评估	218
三、危机干预的方式	221
四、危机干预工作者的行动策略	223
第四节 自杀干预	223
一、自杀概述	224
二、自杀的识别与判断	227
三、自杀干预的策略	228
 第十四章 心理治疗的其他理论	 233
第一节 眼动治疗	233
一、认识心理创伤	233
二、心理干预的必要性和特殊性	236
三、心理创伤的治疗和 EMDR 疗法	237
第二节 漂浮疗法	239
一、起源	240
二、分类	240
三、理论基础	241
四、漂浮的效果与作用	241
五、漂浮治疗的适应证	244
六、漂浮治疗操作	244
七、研究趋势	245
第三节 沙游戏治疗	246
一、概述	246
二、基本理论	247
三、治疗过程	249
四、基本技术	251
五、应用和评价	252
第四节 叙事心理治疗	253

一、概述	253
二、基本理论	254
三、主要方法	255
四、基本技术	256
五、应用与贡献	258
第五节 艺术治疗	259
一、历史背景与发展	259
二、基本概念	261
三、相关理论观点	262
四、艺术治疗的基本技术	265
第六节 女性主义治疗	282
一、女性主义治疗的创立和发展	282
二、女性主义治疗的主要观念	282
三、女性主义治疗方法	283
四、对女性主义治疗的评价	285
第十五章 心理治疗的督导	287
第一节 督导的概念与意义	287
一、什么是督导	287
二、心理治疗督导的特殊性	287
第二节 督导对心理治疗师的要求	289
一、人格素质	289
二、道德素质	290
三、背景训练	290
四、枯竭应对	291
第三节 督导的原则	292
一、心理治疗中的知情同意	292
二、治疗师对患者的理解	292
三、患者与治疗师的关系	293
四、治疗师与督导师之间的关系	293
第四节 督导的指南与评估	294
一、不同类型心理治疗的指南	294
二、督导的结果	296
三、督导师的培养	297
四、督导评述	298
第十六章 心理治疗发展趋势	299
第一节 心理疗法整合折中的发展趋向	299
一、心理疗法整合折中的现状和趋势	299

二、心理疗法形成折中发展趋势的原因	301
三、理论与技术方法的整合	302
四、发展个人折中取向方法的注意事项	303
第二节 焦点解决短期治疗	312
一、焦点解决短期治疗产生背景	313
二、焦点解决短期治疗的基本观点	313
三、焦点解决短期治疗的操作技术	315
四、焦点解决短期治疗的应用与局限	318
第三节 心理治疗本土化发展趋势	319
一、心理咨询与心理治疗本土化的原因	319
二、心理咨询与心理治疗中国本土化必要性	320
三、心理咨询与心理治疗中国本土化探索的现状	322
参考文献	327