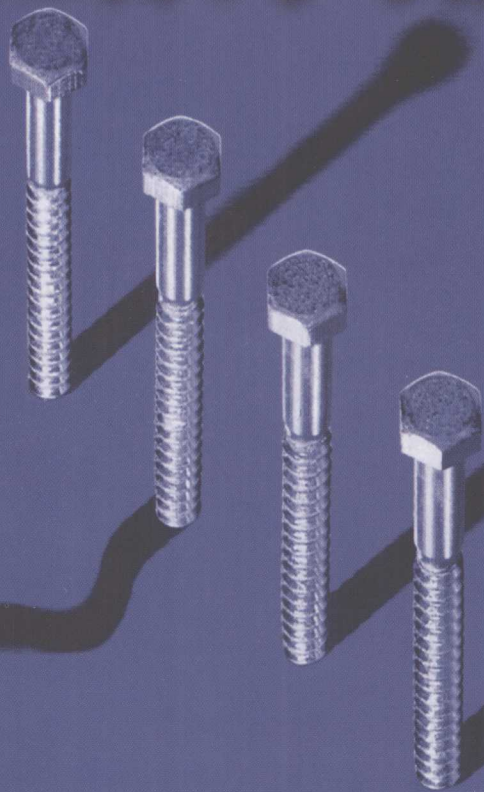


# MENTALITY

## 心理咨询与治疗

孔维民 著

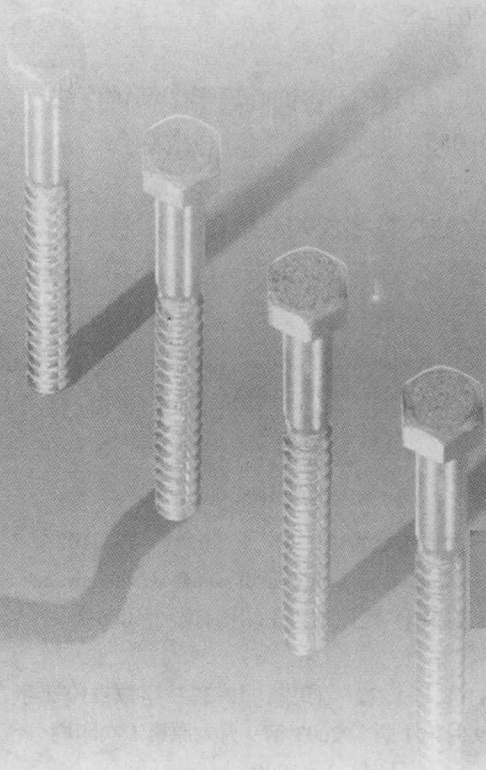


山西人民出版社



# 心理咨询与治疗

孔维民 著



山西人民出版社

责 编:莫晓东  
复 审:张文颖  
终 审:张彦彬

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询与治疗/孔维民著. —太原:山西人民出版社,

2003. 9

ISBN 7-203-04907-8

I. 心... II. 孔... III. ①咨询心理学②精神疗法  
IV. G932-05 R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 083321 号

心理咨询与治疗

孔维民 著

\*

山西人民出版社出版发行

030012 太原市建设南路 15 号 0351-4922102

<http://www.sxep.com.cn> E-mail: sxep@sx.cei.gov.cn

新华书店经销 太原市方正印刷有限公司印刷

\*

开本:850×1168 1/32 印张:12.375 字数:310千字

2003年9月第1版 2003年9月太原第1次印刷

印数:1-5000册

\*

ISBN 7-203-04907-8

R·49 定价:20.00元

## ▲ 序言

做心理咨询工作,既需要科学素养,更需要艺术精神。本书主要介绍了流行的心理咨询的基本理论与基本方法。

第一章主要介绍了心理咨询的一般发展情况,第二章至第八章是本书的主体部分,每章都可以独立成篇。其中第二章关于精神分析的理论篇幅较大,因为精神分析是最早具备完整理论形态的咨询理论,比较玄妙,属于深度心理学的范畴,难以简化述之。另外它的影响巨大,后来有许多咨询学派是在批评精神分析特别是弗洛伊德理论的基础上发端的。因此了解精神分析理论,也有助于理解其他咨询理论。第三章主要介绍行为疗法,看起来稍嫌枯燥,而我对其相当钟情。实践证明行为疗法对于训练儿童形成良好的行为习惯有着独到的价值。行为治疗中既有改变自己的思想,还有改变环境、改变别人的想法,可帮助人获得成功,具有积极的意义。我在学习咨询的过程中,常听人说:“你不能改变别人,你只能改变自己。”这使得许多人感到沮丧。如果学习心理咨询就是让自己削足适履,未免太消极了。而行为疗法教你适当地干预人际环境,使得通向心理健康的道路变得明亮起来。

卡尔·罗杰斯是心理咨询、心理治疗领域最有影响的人物之一。一次著名的专业调查显示,有80%的美国职业心理咨询学家把罗杰斯列为影响自己最大的心理咨询专家,远远超过排名第二的弗洛伊德。本书的第四章不仅详细介绍了罗杰斯的咨询理论流派,而且花了不少篇幅介绍了卡尔·罗杰斯其人。相信关于其人格的描述,会使读者有新的收获、新的感悟。悠悠乎,我也崇敬罗杰斯!

森田正马被誉为日本的弗洛伊德。森田疗法契合东方人的文化传统,因此它也让更多中国的信徒们着迷。中国心理咨询的网站中,关于它的赞誉之词甚多。“顺其自然,为所当为”是森田的信条,也经常被我当做临别的赠言,写给即将毕业的学生。相信你在阅读第五章的时候,也会觉得它非常切合自

己的身心需要。另外,在写作本章的时候,我曾相当费劲地下载了森田正马的图像,那种快乐的感觉简直是笔墨难以形容的。

第六章介绍的是认知治疗的方法。这在西方是正在走红的时髦咨询理论,特别在学校运用得非常广泛。因为其说理有力,因此不仅咨询师运用该理论帮助青年学生,有不少班主任、辅导员也运用该疗法的基本理论来教育学生。

我国理论界对伯恩内所发明的“交互作用分析”治疗的理论关注很少,很少有充分系统的介绍。“交互作用分析”不仅是一种西方流行的职业化的咨询流派,而且非常美妙地分析了人际环境对于心理健康的制约作用。它不仅被拍成了多部电影为西方人所熟知,而且有关交互作用分析的著作的销量也是非常惊人的。伯恩内非常有趣地叙述了自己的咨询理论,相信你在阅读第七章时,也会发出会心的笑声,觉得伯恩内恐怕是一个很顽皮的小老头。

第八章介绍了笔者自己的咨询理论。这部分是笔者多年从事心理咨询工作的理论总结和经验概括。从多种角度来看,明确提出自己的理论观点,应该是一个心理卫生工作者的责任与使命。希望您不要以承受“点化”的心情来阅读该章,权当一次学术切磋、学术讨论,最希望得到您的批评与指正(我的OICQ号码是67687432,我的电子邮箱是kongweim@eyou.com)。我的最基本的想法是——没有人可以不犯错误,关键在于不迷失自己,不自我放弃,这就需要我们勇敢地、智慧地体验自己问题中的积极面。心理咨询的重要目的在于帮助来访者意识到要勇敢地生活、勇敢地体验,丰富自己的精神世界,勇敢地树立自己的品牌,促进来访者获得更多的成就。

另外,我要感谢我的学生们,他们勤奋好学的态度激发了我的研究热情;要感谢徐州师范大学图书馆的技术人员维护了一个相当不错的电子图书馆,使我可以方便查阅资料;感谢徐州师范大学的学术委员会、教学委员会的专家们同意提供资金资助该书的出版;感谢我的家人们的全力支持与加油呐喊,使该书的写作成为一个愉快而美好的过程。

孔维民

2003年7月10日



## 第一章 心理咨询与治疗的概述

心理咨询与心理治疗的概念 .....	1
● 心理咨询与心理治疗的定义 .....	1
● 心理咨询与心理治疗的区别与联系 .....	5
心理咨询与心理治疗的理论模式 .....	8
● 心理咨询与心理治疗为什么需要理论模式 .....	8
● 形形色色的心理咨询与心理治疗的理论模式 .....	9
心理咨询与心理治疗效果的来源 .....	12
● 基本的治疗因素 .....	13
● 特殊的治愈机制 .....	16
● 特殊环境状态构成的治疗因素 .....	19
心理咨询与治疗的历史、现状及其趋势 .....	21
● 心理咨询的历史与现状 .....	21
● 心理咨询、心理治疗在我国的兴起与发展 .....	24
● 心理咨询的未来发展趋向 .....	32

## 第二章 精神分析的咨询与治疗

——颇有神秘感的心理治疗方式 .....	39
弗洛伊德与精神分析 .....	39
● 弗洛伊德及其生平 .....	39
● 精神分析的一般理论 .....	47
精神分析的治疗原则、方法与步骤 .....	78
● 什么是精神分析治疗? .....	78
● 精神分析的基础方法 .....	79
● 精神分析的一般过程 .....	84
● 精神分析的适应群体 .....	86
● 精神分析疗法的评价 .....	86
精神分析在中国——“认识领悟疗法” .....	90
● 认识领悟疗法的理论与方法 .....	90

<b>第三章 行为治疗——攻克碉堡式的解决问题的模式</b> .....	95
1 行为治疗的渊源 .....	95
1 什么是行为治疗 .....	95
2 行为主义的理论渊源 .....	97
8 行为治疗的基本过程 .....	114
8 行为功能的分析 .....	114
9 行为治疗的基本过程归纳 .....	126
11 行为治疗的基本方法 .....	127
11 几种重要的行为治疗方法 .....	127
11 行为治疗的适应范围 .....	140
11 行为治疗的评价 .....	140
<b>第四章 来访者中心疗法——自主治疗的探索</b> .....	143
15 来访者中心疗法的基本理论 .....	143
15 卡尔·罗杰斯的生平 .....	143
15 罗杰斯对于人性的基本看法 .....	146
15 来访者中心疗法的特点 .....	154
16 来访者中心疗法的基本过程 .....	156
16 治疗的基本步骤 .....	156
16 来访者的变化过程 .....	159
17 来访者中心疗法的基本方法 .....	163
17 治疗者必备的态度 .....	163
17 来访者中心疗法的设置、限定及非指导的谈话技术 .....	174
17 来访者中心疗法的评价 .....	177
18 来访者中心疗法的集体治疗形式 .....	178
18 罗杰斯与会心团体(Encounter Group)治疗 .....	178
18 会心团体的过程、促进条件及其评价 .....	186
<b>第五章 森田疗法——不治而治的疗法</b> .....	189
00 森田正马与森田疗法 .....	189

# 目录

● 森田正马的生平	189
● 森田疗法的基本理论	192
森田疗法的治疗原则	199
● 顺应自然的治疗原则	199
● 为所当为的治疗原则	204
森田疗法的治疗方法	208
● 住院治疗	208
● 门诊治疗	214
森田疗法的集体心理咨询形式——生活发现会	222
● 生活发现会的概念	222
● 生活发现会的基本理念	225
● 生活发现会的一般过程	230
森田疗法的评价	238
<b>第六章 认知心理治疗——观念、态度决定一切的疗法</b>	<b>241</b>
认知治疗的理论前提	241
● 认知治疗的概述	241
● 凯利的人格理论	245
● 贝克的基本观点——悲观是抑郁的根源	250
● 艾里斯的情绪 ABC 理论	253
艾里斯的合理情绪治疗	254
● 艾里斯的生平及其人性观	254
● 合理情绪疗法的步骤与方法	260
贝克的认知治疗	272
● 贝克认知治疗的步骤与方法	272
● 贝克认知疗法的主要方法	278
贝克认知疗法与合理情绪疗法的异同	292
<b>第七章 交互作用分析——一种相关别人的心理咨询模式</b>	<b>295</b>
交互作用分析的理论基础	295



98f	● 交互作用分析的概述	295
19f	● 交互作用中的结构分析	299
99f	● 交互作用分析	305
99f	● 游戏分析	310
40s	● 脚本分析	316
80s	交互作用理论对于心理障碍的看法	325
80s	● 决策失误是当事人心理障碍的根本原因	325
41s	● 自我结构问题是当事人障碍的内在机制	326
55s	交互作用分析的过程	329
55s	● 交互作用分析治疗的目标	329
55s	● 交互作用分析的治疗过程与方法	332
08s	交互作用分析治疗的评价	338
	<b>第八章 积极体验治疗——锦上添花的心理咨询</b>	<b>341</b>
14s	积极体验治疗的基本理论	341
14s	● 孔维民的自我小传与积极体验疗法的来源	341
14s	● 积极体验治疗关于人性的基本观点	347
24s	● 心理咨询必须研究人的动机过程	349
28s	● 积极体验治疗关于心理障碍的看法	354
28s	● 积极体验治疗关于防御机制的观点	359
42s	● 积极体验治疗关于语言与意象的看法	361
52s	● 为什么要强调积极体验	363
08s	积极体验治疗的基本过程、基本原则、基本方法	363
57s	● 积极体验治疗的基本过程	363
57s	● 积极体验治疗的治疗原则	365
57s	● 积极体验治疗的方法	366
59s	积极体验疗法的自我反思	379
59s	● 积极体验疗法的适应症	379
59s	● 积极体验疗法的贡献与不足	380

# 第一章 心理咨询与治疗的概述

## 心理咨询与心理治疗的概念

### ● 心理咨询与心理治疗的定义

心理咨询在英文中是“counseling”；其词干 counsel，源于拉丁语的 consilium（会议、考虑、忠告、谈话、智慧）和古法语的 conseiller（拉丁语 siliari，商谈）。现在从形式上，心理咨询仍继承着词源的原意。

counseling 虽然被译为心理咨询，但是这种咨询却与一般常见的技术咨询、法律咨询等有显著的区别。它并不是一种很简单的专家指导式样，或者是你问我答的模式。

张小乔(1993)认为：心理咨询是来询者（或来访者）就自身存在的心理不适或心理障碍，通过语言文字等交流媒介，向有专业技术的咨询人员进行诉说、询问与商讨，在其支持和帮助下，通过共同的讨论找出引起心理问题的原因，分析问题的症结所在，进而寻求摆脱困境、解决问题的条件和对策，以便恢复心理平衡，提高对环境的适应能力，增进身心健康。日本心理学家仓石精一(1996)将心理咨询定义为：在心理适应方面存在问题并需要帮助解决的个人，与受过专门训练并具备咨询资质的专家面谈，咨询专家主要通过语言手段施以心理影响，以帮助求询者解决问题的过程。

斯特朗(R. Trang, 1949)认为:心理咨询是一种面对面的交往关系。为了发展更能接纳自我的自己,或者为了解决自身所存在的问题而需要别人提供援助的人,在能接纳的气氛中获得能洞察自己的机会。咨询者在整个心理咨询中,通过向来访者提供信息、改变环境,从而促进这一过程的顺利进行。

威廉森等将心理咨询广义地解释为:A、B两个人在面对面的情况下,受过心理咨询专门训练的A,向在心理适应方面出现问题并企求解决问题的人提供援助的过程。这里的A就是咨询者,B就是来访者。

我国学者阮芳赋先生曾推荐里斯曼先生1963年对心理咨询所下的定义:“心理咨询乃是通过人际关系而达到的一种帮助过程、教育过程和成长过程。”

张日升认为:所谓心理咨询,是指运用心理学的方法,对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的求询者提供心理援助的过程<sup>①</sup>。

钱铭怡比较认同里斯曼的观点。她1994年提出:咨询是通过人际关系,运用心理学的方法,帮助来访者自强自立的过程<sup>②</sup>。

岳晓东则非常浪漫地提出——

如果说,爱情只是两人间的互敬互爱,那么,人情就是人世间的互敬互爱。心理咨询正是这种互敬互爱之表达与交流的艺术,也可谓是心灵沟通的学问,是艺术,就需要有想像及自由发挥的空间,由此心理咨询中需要有感情、有想像、有创造。心理咨询也是使人开心的艺术。人们应从对心理咨询的疑惑中解脱出来,去拥抱它、享受它。在我看来,心理咨询这个空间就像一个转换器,在心理专家的帮助下,把不良的情绪释放,重新认识

① 张日升:《咨询心理学》。

② 钱铭怡:《心理咨询与心理治疗》,2页,北京大学出版社,1994。

自己、接纳自己。心理咨询就像冬日的暖暖的阳光,驱散你心头的寒气。有些时候对过去不过于执著的话,你会重新拥有生命的春天!心理咨询追求的意境是什么?心理咨询可以使人产生登天的感觉。第一次听说吧?

其实,说心理咨询就是使人开心,只是说对了一半。因为心理咨询确实力图使人感到开心。但是,使人开心的事情一般人都会做。例如,当一个人失恋或失婚时,他可以找个亲朋好友苦诉一番或痛哭一场,即时就可以得到许多宽心的话,也可以得到不少的精神安慰。于是,他变得开心些了,但开心之后又是什么呢?这便是心理咨询所要解答的问题。换句话说,心理咨询不同于一般的安慰,就在于它不仅使人开心,更使人成长。

这里的成长,就是通过咨询的过程,使来询者自己想通了,认清问题的本质,知道该怎么做,达到了人们常说的“心理平衡”。所以,使人开心只是心理咨询的前奏曲,而使人成长才是心理咨询的主旋律。由此,心理咨询力图使个人将不愉快的经历当做自我成长的良机。它竭力使人们积极地看待从此所经受的挫折与磨难,从危机中看到生机,从困难中看到希望。从这层意义上讲,心理咨询也在于帮助人学会辩证地看待生活当中的忧愁烦恼。但这一切不是靠指教劝导得来的,而是靠启发领悟获得的。用马斯洛的话来讲,心理咨询就是要使人获得“顶峰的体验”(peak experience)。这就是一种“登天的感觉”<sup>①</sup>!

罗杰斯(C. R. Rosers, 1942)则将心理咨询狭义地解释为:通过与个体持续的、直接的接触,向其提供心理援助并力图使其行

① 做心理咨询的时候居然产生“登天的感觉”,这如果说不是广告说词,恐怕也只能是极少数人的感觉,心理咨询人员有时候还会产生职业上的“耗竭感”(burning-out),心理医生中的自杀者也为数不少,另外心理咨询中,没有产生明显效果的案例也为数不少。

为、态度发生变化的过程。

心理治疗(psychotherapy)与心理咨询一样,也没有获得公认的定义。沃尔培格认为:心理治疗是针对情绪问题的一种治疗方法,由一名经过专业训练的人员以慎重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,调解异常行为方式,促进积极的人格成长和发展。

陈仲庚(1989)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<sup>①</sup>。

曾文星、徐静(1994)认为:心理治疗是指应用心理学的原则与方法,采用治疗者与被治疗者间的相互反应与关系,治疗病人之心理、情绪、认知与行为等有关问题<sup>②</sup>。有的从事实际咨询的人员认为:心理治疗又称精神治疗,是指应用心理学的理论与方法治疗病人心理疾病的过程<sup>③</sup>。

斯特朗(R. Trang, 1949)心理疗法的定义:心理疗法比心理咨询所涉及的领域要深广一些,它是使用心理学的方法去治疗所谓机能的精神障碍。它包括诸如艺术疗法、利用音乐等非语言的方法所进行的治疗。

钱铭怡(1994)认为:心理治疗是在良好治疗关系的基础上,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,以消除或缓解来访者的问题或障碍,促

① 陈仲庚:《心理治疗与心理咨询的异同》,中国心理卫生杂志,1989,3(4):184~186页。

② 曾文星、徐静:《心理治疗:理论与评价》,1页,北京医科大学、中国协和医科大学联合出版社,1994。

③ 郭卜乐 CPO 咨询热线, <http://www.zgxl.net>



进其人格向健康、协调的方向发展<sup>①</sup>。

车文博(1989)认为:心理治疗是应用心理学的理论和技术治疗精神疾病和有关躯体疾病的一种治疗方法<sup>②</sup>。

### ●心理咨询与心理治疗的区别与联系

关于心理咨询与心理治疗(心理疗法)之间的关系,陈仲庚(1992)认为两者没有本质区别。如果说有区别的话,也是人为的、非本质的。二者无论在关系的性质上,在改变和学习过程中,在指导的理论上都是相似的。从前述的有关心理咨询与心理治疗的定义上看,二者也有许多相似的地方。有关二者的关系,哈恩(1953)认为:“就我所知,极少有咨询工作者和心理治疗家对于已有的在咨询与心理治疗之间的明确的区分感到满意的……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分开来的;(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做是咨询;(4)尽管如此,咨询与心理治疗还是不同的。”<sup>③</sup>

钱铭怡认为,心理咨询与心理治疗相似的地方主要在于:

第一,两者所采用的理论方法常常是一致的。

第二,两者的工作对象常常是相似的。

第三,在强调和帮助来访者成长和改变方面,二者是相似的。

第四,两者都注重建立“医患”之间良好的互动关系。

陈仲庚认为二者不同的地方主要在于:

① 钱铭怡:《心理咨询与心理治疗》,4页,北京大学出版社,1994。

② 车文博:《心理治疗手册》,序言1页,吉林人民出版社,1990。

③ Hahn, M. E., Conceptual Trends in Counseling, Personnel and Guidance Journal, 1953, 31:232。

第一,工作的任务不同。心理咨询的任务主要在于促进成长,强调发展模式,帮助来访者发挥最大的潜力,为正常发展消除路障。因此,重点在预防,在“危机”之前给予干预。而心理治疗多在弥补病人过去已形成的损害,解决和改变发展结构障碍。

第二,对象和情境不同。心理咨询遵循教育的模式,来访者多为正常对象,涉及日常生活问题,在学校、工厂等团体中开展工作。而心理治疗的对象是心理异常的病人,是在临床和医疗情境中开展工作,而不是一般意义上的心理保健。

第三,工作的方式不同。心理咨询应用更多的方式介入来访者的生活环境之中,如参与他的直接环境,与来访者的家庭、亲友取得联系,使用更多的日常生活的设施(如电话咨询),设计和组织学习班和各种团体活动等。而心理治疗的形式则更多为对谈的会谈。

第四,解决问题的性质和内容不同。心理咨询具有现实指向的性质,涉及的是意识问题,如有关职业选择、培养教育、生活和工作指导、学习辅导等,因此多采用认知和说理的途径,从而引导到个体的现实世界。而心理治疗涉及内在的人格问题,更多的是与无意识打交道。

关于咨询与心理治疗的区别,钱铭怡还罗列了其他的内容:例如咨询心理学家与心理治疗学家相比,他们所受到的训练可能要少一些。咨询大多在非医疗性的机构中开展,例如学校和社区中,咨询者应用多种方式介入到来访者的生活环境中去。另外,咨询心理学家与心理治疗的起源不同,现实生活中他们也分属不同的组织,各自有各自的活动。

关于心理咨询与心理疗法之间的关系,日本心理学家伊东博·杉溪一言曾归纳为以下五种类型(这里C为心理咨询,P为心理疗法)。

(1)包含关系(其一:C>P):认为心理咨询(C)中包含心理

疗法(P)。APA 庆国心理学会即为其代表。APA(1951)规定,所有的心理疗法都包含于作为心理学机能的心理咨询这一名称之内。威廉森也是这一观点。

(2)包含关系(其二: $C < P$ ):认为心理咨询包含于心理疗法之中,是心理疗法的一部分。主张人格心理咨询的汤恩(F. C. Thome, 1950)、提倡心理疗法的心理咨询学家斯奈德(W. U. Snyder, 1947)等即为其代表人物。根据汤恩的解释,心理咨询是对患有轻度的人格障碍的人进行较为表面的治疗,而心理法则将人格组织从深层进行再构成,所需时间也就较长。

(3)不一致关系,是明确将心理咨询和心理疗法区分开的观点。斯特朗、瓦特金斯、莫厄尔等为其代表人物。例如瓦特金斯(J. G. Watkins, 1954)就列举了心理疗法与心理咨询的三点不同,强调了两者在程度上的差异。他认为从对象上看:心理咨询所涉及的属于轻度的心理问题,而心理法则属于重度的神经症。从治疗目的上看:心理疗法的目的是促进人格构造的根本性再构造,而心理咨询则不是这一根本问题;从技术上看:心理疗法要比心理咨询复杂得多。

(4)一致的关系( $C = P$ ):认为心理咨询也就是心理疗法,两者完全或几乎属于同一立场。布拉姆则的见解即为这一观点的代表。

(5)部分一致的关系:认为心理咨询和心理疗法有一致的部分,也有不一致的部分。伊东博·杉溪一言、鲍顿(1955)即持这一观点。鲍顿认为,心理咨询与心理疗法相比,其情绪表现的程度要浅得多,咨询比较强调认知的、合理的要素。但是,心理咨询仍属于心理疗法的一个形式,两者在部分上属于一致的关系。

## 心理咨询与心理治疗的理论模式

### ●心理咨询与心理治疗为什么需要理论模式

为什么在心理咨询和心理治疗领域中存在着那么多的理论流派,究其原因大致有三种:

一是历史的原因。这是因为在心理学的发展进程中,存在着大量的流派,不同心理学流派的学者对于人的本性、人格等有着自己的理解。一般说来,他们各自都截取了人性中的某一个侧面,然后发端出不同的理论,因此他们在研究具体的心理咨询、心理问题、探究治疗方法的时候,就发展出了特色鲜明的不同流派。

二是心理咨询与心理治疗的科学性尚不发达。历史上形成的不同流派,在实际的咨询与治疗过程中,其疗效并没有取得显著的差异。或者说各个学派也都有自己的适应症和适应人群,即在不同的具体情形中,它们各有优势,彼此难以替代,因此难以出现“优胜劣汰”的局面,这也是学派林立的原因。

三是“心病”过于难治,其中既需要科学的、理论的指导,也需要艺术的探索。因此为了保证起码的疗效,为了避免走弯路,避免个人在从事咨询与心理治疗中陷入过于复杂的、很可能误入歧途的探索,掌握咨询与心理治疗的理论(例如了解各理论背景下有关心病的发病的机理,掌握施行咨询、治疗的基本要点)显得非常重要。

关于心病的难以治疗,苏晓波从精神分析的角度进行了探究:

不但心理病人哀叹心理病难治,就连一些心理医生,私下里也认为心理病确实难治。那么,为什么心理病这么难治疗呢?