

心理咨询与思想工作比较研究

马桂启 张家喜 编著



西北工业大学出版社

心理咨询与思想工作比较研究

马桂启 张家喜 编著

西北工业大学出版社

西 安

【内容简介】 本书对心理咨询与部队思想工作的关系进行研究探讨,目的在于将心理咨询方法融合运用到思想工作中,并进一步引发部队基层官兵对于坚持思想工作制度、加强思想工作实践重要性的认识,从而促进基层思想工作的深入开展。本书主要内容包括心理咨询与思想工作基本原则、基本理念、基本过程的比较分析,心理咨询方法与技术及其在思想工作中的应用分析,以及部分基层思想工作和心理疏导的案例分析。

本书力求做到理论与实践相结合,可作为部队基层军官和思想工作骨干的工作参考用书,也可供有志于学习心理咨询理论与方法的官兵参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询与思想工作比较研究/马桂启,张家喜编
著. —西安:西北工业大学出版社,2018. 11
ISBN 978-7-5612-6348-8

I. ①心… II. ①马… ②张… III. ①心理咨询—对
比研究—政治工作—中国 IV. ①R395.6 ②D64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 280590 号

策划编辑:雷 鹏

责任编辑:李文乾

出版发行:西北工业大学出版社

通信地址:西安市友谊西路 127 号 邮编:710072

电 话:(029)88493844 88491757

网 址:www.nwpup.com

印 刷 者:陕西金德佳印务有限公司

开 本:727 mm×960 mm 1/16

印 张:13.5

字 数:254 千字

版 次:2018 年 11 月第 1 版 2018 年 11 月第 1 次印刷

定 价:43.00 元

前言

在长期建设和发展实践中,我军的思想工作尤其是经常性思想工作,客观上起到了心理咨询和疏导的作用。对此,原解放军南京政治学院心理学教研室韩向前教授指出:“实际上部队大量的经常性思想工作主要是解决官兵日常训练、工作、生活中遇到的各种问题,这必然直接切入官兵的心理和行为。许多事实证明,成功的思想工作无不具有心理调适和优化军人心理素质的作用,只不过某些教育者没有自觉意识到而已。”确如韩教授所言,对于思想工作与心理咨询之间的关系,至今还没有形成统一明确的认识,甚至还存在着某些误解,影响了各自作用的充分发挥。例如,有人认为“千万不能用思想工作的方法做心理咨询”,这是心理咨询对思想工作的误解。同时,某些干部骨干习惯性认为“思想工作与心理咨询不沾边”,心理咨询是专业人员和专业机构的事情。这样,就放弃了对官兵心理问题的识别和疏导的责任,忽视了自身作用的发挥。这是思想工作对心理咨询的敬畏。本书全面客观研究心理咨询与经常性思想工作的相同、相似与相异之处,指出在经常性思想工作中运用心理咨询方法的必要性和可行性,为克服在思想工作与心理咨询关系上存在的片面或错误认识提供了理论依据。

本书提出的心理咨询与思想工作之间“交叉、对应和重合”的基本关系,成为心理咨询与思想工作比较研究的逻辑起点,将心理咨询与思想工作“你中有我、我中有你”的关系表述得更为明确、规范。本书还将心理咨询的方法与技术进行通俗化解释,以促进其在经常性思想工作中的运用,从而丰富经常性思想工作的方式方法,增强经常性思想工作的规范化、科学化水平,在政治工作创新方面进行了有益的探索和尝试。

与思想工作相比,基层官兵对心理咨询的了解相对薄弱,因此,本书采取“纵横结合”的编排体例。所谓“纵”,就是以心理咨询的基本理论和知识为主干,保持其系统性和完整性,以利于读者对心理咨询形成一个基本的认识;而所谓“横”,就是在心理咨询这个主干与思想工作具有“对应、交叉和重合”关系的结合点上进行比较分析,以此来表达本书的主旨——心理咨询与思想工作的比较研究。如果把本书的编写体例做一个形象说明,那就可以说心理咨询的理论和知识体系是主干,而思想工作的知识、经验和方法则是结合、缀展在这个主干上的生机勃勃的枝叶。这就喻示了心理咨询与思想工作两者互相对照,互相融合,共同促进官兵的心理健康

和思想进步。

本书还重点论述了坚持思想工作的方针、原则和制度的心理学依据和现实重要性,试图促使基层干部骨干认识到:经常性思想工作和心理咨询是可以融为一体的,在一定范围内,谈心是非标准化的心理咨询,而心理咨询则是规范化的谈心。只要我们认认真真、原原本本地按照制度规定开展好经常性思想工作,就能起到一定程度上的心理咨询和疏导作用,将一些心理问题萌芽解决在思想工作过程中,普遍筑牢防范心理事件发生的第一道防线。在此基础上,本书还希望广大官兵进一步明确:将心理咨询的方法和技术融入思想工作中,能够有效提高思想工作的科学化、规范化水平,从而增强思想工作的实际效果,提高思想工作的威力,为密切官兵关系、加强基层建设、促进练兵备战、实现强军目标提供思想保证和精神动力。这是编写本书的初衷,也是对战斗在部队基层一线的干部骨干的热切期望。

编 者

2018年3月于西安

目 录

第一章 心理咨询与思想工作的基本关系	1
一、心理咨询和思想工作的定义	1
二、思想工作的心理学自觉	3
三、心理咨询与思想工作的对应、交叉与重合	4
四、从思想工作到心理治疗的边界区分	6
五、心理咨询与心理治疗之间的区别与联系	9
第二章 心理咨询与思想工作基本原则比较	11
一、心理咨询的基本原则	11
二、思想工作的主要原则	12
三、心理咨询原则与思想工作原则的比较分析	14
第三章 心理咨询与思想工作基本理念比较	16
一、精神分析与熟知兵情	16
二、行为主义与日常养成	26
三、人本主义与以兵为本	36
四、认知理论与启发自觉	46
第四章 心理咨询与思想工作基本过程比较	57
一、思想工作的基本过程	57
二、心理咨询过程与思想工作过程的比较分析	59
第五章 心理咨询方法在思想工作中的运用	71
一、以人为中心疗法及其在思想工作中的运用分析	71
二、合理情绪疗法及其在思想工作中的运用分析	88
三、贝克认知疗法及其在思想工作中的运用分析	106
第六章 心理咨询技术在谈心中的运用	126
一、倾听技术	126

二、面质技术	128
三、反应技术	131
四、情感表达技术	133
五、自我开放技术	135
六、应对阻抗技术	138
第七章 团体心理咨询在思想政治教育中的运用	142
一、团体心理咨询概述及其与思想政治教育的关系	143
二、团体心理咨询在思想政治教育中的运用分析	146
三、对团体心理咨询的评价	150
四、启示	151
第八章 来自基层部队的案例分析	153
一、心理咨询视角下的思想工作案例分析	153
案例 1:刘指导员的“三味药”	153
案例 2:后进战士为何旧貌换新颜?	154
案例 3:小杨真的转变了	156
案例 4:“朽木”也能精雕成材	158
案例 5:他为何能够振作起来?	160
案例 6:他的转变说明了什么?	161
案例 7:思想麻痹酿恶果	164
案例 8:从碎纸片里发现的问题	166
案例 9:弄清半句话 救了一个人	167
案例 10:指导员“真够意思”	168
案例 11:偷拿公物的问题发生后	170
案例 12:从“游戏大王”到“精武标兵”	171
案例 13:军官梦破灭之后	173
案例 14:孤僻暴躁的小张认错了	175
二、思想工作视角下的心理咨询案例分析	177
案例 15:如何帮助官兵克服抑郁心理?	177
案例 16:官兵有了自闭心理怎么办?	179
案例 17:如何帮助官兵克服偏执心理?	180
案例 18:一个战士的康复历程	182
案例 19:小邱夜晚站岗不害怕了	184
案例 20:两句话引出的“祸患”	186

案例 21:正确对待心理异常的战士	187
案例 22:一个士兵咨询师的心理疏导手记	190
三、将心理咨询融入思想工作的案例探究	193
案例 23:大哭大闹的新兵	193
案例 24:多疑敏感怎么办?	195
案例 25:“神神叨叨”需关注	196
案例 26:消极懈怠闹情绪	196
案例 27:热情消退为哪般?	197
案例 28:讲“义气”的“刺头兵”	198
案例 29:自伤逃训有隐情	199
案例 30:顶撞之后又后悔	200
附录 心理教育和思想教育的关系	201
参考文献	206
后记	207

第一章 心理咨询与思想工作 的基本关系

人的心理活动是客观存在的，思想工作是做“人”的工作，客观上也与官兵的心理活动有着多种联系，在工作对象和工作方法等方面形成了交叉、对应和重合的关系。

一、心理咨询和思想工作的定义

心理咨询是专业人员运用心理科学及相关的知识，为来访者的心理问题提供专业帮助，促进来访者心理健康和个性充分发展的过程。这是关于心理咨询的一般性定义，而关于心理咨询的操作性定义，中外不同学者则各有各的说法。

美国心理学家罗杰斯（1942）将心理咨询解释为：通过与个体持续的、直接的接触，向其提供心理帮助并力图促使其行为、态度发生变化的过程。威廉森等（1949）将心理咨询解释为：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祈求解决问题的 B 提供援助的过程。这里的 A 是咨询师，B 是求助者。

北京师范大学教授、中国 20 世纪心理学界泰斗朱智贤主编的《心理学大词典》（1989）将心理咨询定义为：“对心理失常的人，通过心理商谈的程序和方法，使其对自己与环境有一个正确的认识，以改变其态度与行为，并对社会生活有良好的适应。心理失常，有轻度的，有重度的；有属于机能性的，有属于机体性的。心理咨询以轻度的、属于机能性的心理失常为范围。心理咨询的目的，就是要纠正心理上的不平衡，使个人对自己与环境重新有一个清楚的认识，改变态度和行为，以达到对社会生活有良好的适应。”

李维主编的中国《心理学百科全书》（1995）对心理咨询的定义做了如下说明：“咨询者就访谈对象提出的心理障碍或要求加以矫正的行为问题，运用相应的心理学原理及其技术，借助一定的符号，与访谈者一起进行分析、研究和讨论，揭示引起心理障碍的原因，找出行为问题的症结，探索解决的可能条件和途径，共同协商出摆脱困境的对策，最后使来访者增强信心，克服障碍，维护心理健康。”

张人俊等（1987）对心理咨询所下的定义：“心理咨询是通过语言、文字等媒介，给咨询对象以帮助、启发和教育的过程。通过心理咨询，咨询对象的认

识、情感和态度有所变化,咨询对象在学习、工作、生活、疾病和康复等方面出现的心理问题得到解决,从而更好地适应环境,保持身心健康。”

浙江大学教授、中国大学生心理咨询专业委员会副主任马建青(1992)在其《辅导人生——心理咨询学》一书中认为:“心理咨询可定义为运用有关心理科学的理论和方法,通过解决咨询对象(即来访者)的心理问题(包括发展性心理问题和障碍性心理问题),来维护和增进身心健康,促进个性发展和潜能开发的过程。”

上述学者给出的定义,使人颇有“同一事实,不同表述”的感觉。在科学领域中,按规则给某类事物下定义,应当是用最概括的语言说出该事物的本质。如果吸纳上述各位学者观点的合理内核,按照规则,则可用一句话给出心理咨询的定义:心理咨询是心理咨询师协助来访者解决心理问题的过程。这个定义是广义的,它涵盖了持不同理论见解的咨询师,涵盖了不同年龄、不同职业、不同性别的各类来访者,咨询目标中涵盖了轻重不同、性质各异各类心理与行为问题。

我军思想工作是党在军队中进行的理论武装和思想引导工作,是党对军队实施思想政治领导的基本途径,是完成各项任务的中心环节,是增强部队凝聚力、提高部队战斗力,实现党在新时代的强军目标,有效履行我军历史使命的重要保证。在部队基层建设实践中,思想工作在实施过程中又体现为既相互联系又有所区分的两个部分,一是基层思想政治教育,二是经常性思想工作。前者主要包括主题教育、专题教育和理论宣讲,后者是针对官兵各种各样的现实思想,随时随地进行的教育疏导工作。它贯穿于各项工作和日常生活之中,与集中系统的思想政治教育相互联系、互为补充,具有很强的及时性、针对性和广泛性,是基层经常性的基础工作。2015年2月1日起施行的《军队基层建设纲要》规定:

做好经常性思想工作。经常分析官兵现实思想,对问题苗头及时发现、准确把握、正确处理。坚持以表扬为主,用真理说服人、用真情感染人、用真实打动人。尊重官兵合法权益和合理需求,主动帮助解决实际困难和问题。建立健全思想、心理、安全、网络等工作骨干队伍,提高知情、说理、疏导、解难能力。开展群众性谈心和互学、互帮、互教活动,做好个别人员的教育转化工作。

由军队政治工作知名专家编写的《军队政治工作学》(人民出版社,2011年)则指出:

经常性思想工作,是指针对官兵日常学习、生活、工作中的现实思想问题进行的思想教育和心理疏导,是实现政治工作服务保障作用的一项基础性工作。经常性思想工作贯穿部队教育训练、作战执勤、行政管理等工作全过程,与理论学习、重大主题教育互为补充,具有及时性、针对性和广泛性。经常性思想工作的

内容包括：针对官兵的现实思想问题，及时进行教育，发挥部队、社会、家庭和思想工作骨干队伍的作用，开展群众性思想互助活动。注重人文关怀，搞好心理服务工作。

从上述两个对于经常性思想工作（以下简称思想工作）的权威定义来看，思想工作本身就包含了心理疏导、心理服务等与心理咨询相关的内容。因为心理是人们思想认识的基础，两者是互相联系、互相影响的，心理咨询与思想工作之间自然就有着密不可分的关系。

二、思想工作的心理学自觉

从长期的历史发展和工作实践看，我军思想工作的理念和方法内在、自觉、部分地包含了心理学的理论和方法。由于受到当时文化教育水平和思想观念的限制，在革命战争年代和新中国成立以后相当长的时期内，我军在思想政治工作中并没有全面引入心理学的理论和方法，没有专门的心理健康服务机制，在“极左”路线盛行时期甚至全面排斥心理学，但是广大官兵的心理活动是客观存在的。先秦时期孔子提出了“食色，性也”，其后又有孟子与荀子的“人性本善”和“人性本恶”之争。用现代心理学观点来看，先秦时期的这些研究与认识都是心理学范畴的。同一时期，古希腊医师希波克拉底则提出了对“体液与气质类型”的认识，他的这一学说至今仍被现代心理学家所沿用。这就是说，在人类的历史长河中，心理学曾经虽无其“名”，但却有其“实”，正如19世纪末期的德国心理学家艾宾浩斯所言：“心理学有一个漫长的过去，却只有一段短暂的历史。”在长期革命斗争和建设发展实践中，我军官兵客观上也会有心理需求、心理波动和心理问题，但是这些心理问题并没有越积越多成滚雪球之势，相反，我军官兵充分释放了人在战争中的主观能动性，一直保持了自己的政治优势。这说明，我军官兵的心理问题一直处在不断被解决和可控态势中，并且为我军大无畏的英雄气概、钢铁般的革命意志提供了坚实的心理素质基础。既然我军当时没有引入专门的心理服务工作，那么官兵的心理问题就应该是在思想工作和管理教育工作中得到了解决，或者说主要是思想工作在客观上起到了心理咨询和心理疏导的作用。

事实也是如此。众所周知，1929年的古田会议是我军全面实施思想政治教育工作的开端，《古田会议决议》在第五部分论述“士兵政治训练问题”时，明确了“个别谈话”作为一种方法，并要求“谈话前须调查谈话对象的心理及环境”。在战时政治工作方面，红军时期就提出了“设法提高作战勇气和相信胜利的心理”。1944年4月11日，陕甘宁边区后方留守兵团政治部主任谭政受党中央的委托，在西北局高级干部会议上做了《关于军队政治工作问题的报告》。该

报告是继《古田会议决议》之后，我军政治工作的又一历史性文献。报告中出现了“平复了不满心理”“想逃亡的心理”等语句。虽然，这两个文件中的“心理”还不能说就是现代心理科学中的“心理”，但是足以说明，从我军初创时期开始，思想政治工作就关注了广大官兵深层次的内心世界和各种具体的情绪表现，因此，也就在长期的工作实践中自然而然地起到了一定的心理教育和心理疏导的实际效果。从“三湾改编”和“古田会议”开始，毛泽东就提出了“废止肉刑”，反对打骂体罚，倡导“尊重士兵和人民”这一根本态度，而“尊重”正是人本主义心理咨询理论中最为核心理念。2003年的《军队基层建设纲要》中明确规定了“经常性思想工作”要把“解决思想问题与解决心理问题相结合”。此时所说的“心理问题”已经是专业意义上的心理问题。这就意味着，我军的思想工作已经从制度上承担起心理健康服务工作。

三、心理咨询与思想工作的对应、交叉与重合

从某种意义上说，心理咨询与思想工作殊途同归，总体上存在着“对应、交叉与重合”的关系，不过为了方便读者理解，以下分别从工作对象、工作方法和基本理念三个方面各有侧重地阐述“对应、交叉与重合”的具体表现。

（一）在工作对象上有对应关系

心理咨询的对象主要包括产生了一般心理问题、严重心理问题的人员，另外，对于神经症、精神疾病患者，也需要以心理咨询为手段进行辅助心理治疗。当然，无论怎样区分与限定，心理咨询的对象都是社会生活中活生生的人（心理咨询的专业用语为“求助者”或“来访者”）。通过咨询，为他们提供解决心理问题的思路和建议，帮助他们正确、深刻地认识自我，促使他们克服不良情绪，化解内心冲突，恢复社会功能，发挥自我潜能，促进自我实现。

经常性思想工作的对象是肩负使命的广大官兵，他们是活生生的人。思想工作要通过教育、引导和启发，调动和激发他们训练和工作的积极性和创造性。同时，经常性思想工作也需要体现对所属人员的关心和爱护，帮助他们消除内心苦恼、解决实际困难，对他们的工作和生活给予指导，促进他们的成长进步。可见，心理咨询和思想工作都在做“人”的工作，这就使两者在对象一致的维度上形成了对应关系。

有人说，“千万不能用思想工作的方法开展心理工作”，这实际上是对我军思想工作的误解。这句话的前提是认为思想工作只讲大道理，只讲政治，只讲奉献，只讲“三观”。不错，这些是思想工作的任务，而且还是根本任务，但是思想工作也理解人、尊重人、关心人和帮助人，党的十八大报告就指出：“加强和

改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。《中国人民解放军思想政治教育条例》把“心理教育疏导”作为思想工作的方法之一，这就使心理咨询与思想工作产生了制度性联系，思想工作本身也在做心理咨询的事情。从这个方面讲，官兵的经常性思想工作与心理咨询殊途同归。

（二）在工作方法上有交叉关系

顾名思义，心理咨询的主要方法是“咨询”，也就是通过语言的交流来帮助来访者改变认知，平复情绪，正确认识自我和他人，所以心理咨询主要是以谈话方式进行的。而思想工作尤其是基层部队经常性思想工作的主要方法也是“谈话”，即“个别谈心”。虽然心理咨询的“谈话”更强调程序、技巧，显得规范化、技术化，不过经常性思想工作中的“个别谈心”也是有方法、有步骤的，不是一般意义上的闲聊。心理咨询强调“个性化、具体化、差别化”的访谈关系，而经常性思想工作则强调“因人制宜、对症下药”“一把钥匙开一把锁”。于是以“谈话”为桥梁和纽带，心理咨询和经常性思想工作两条平行线在这个桥梁上走到了一起，形成你中有我、我中有你的交叉状态。另外，心理咨询中的支持疗法、家庭疗法，也与经常性思想工作在很大程度上有着交叉关系。例如，支持疗法强调团体关系的支持与帮扶作用，而在经常性思想工作中则强调“群众性”，倡导“大家来做”；再就“家庭疗法”来讲，经常性思想工作历来就重视建立“部队、社会、家庭”三位一体的教育环境。当然，我们也不能把心理咨询和经常性思想工作的方法完全等同起来，但是由于人的心理问题与思想问题是紧密关联的，所以两者工作方法上的交叉关系是客观存在的。

（三）在基本理念上有重合关系

心理咨询的最终目的是为了帮助人们摆脱不良情绪、消除身心痛苦，促进人们的心理健康，从而获得全面健康，促进个性发展和潜能开发；心理咨询还有利于发现个别人的心理危机，及时给予适当干预，防止个别人的极端行为，减少他们对社会的危害。所以，心理咨询是安慰人、帮助人、解救人的，能够促进社会和谐进步。经常性思想工作也是教育人、启迪人、帮助人的工作，一方面要引导官兵树立正确的人生观、价值观，培养过硬的职业素质和良好的社会实践能力；同时也要引导官兵正确看待自己 and 他人，建立良好的人际关系和社会责任感，从而实现每个人的发展和价值。总之，心理咨询和经常性思想工作都是通过对个体的引导、疏导和启迪来促进人的发展，并最终促进社会的和谐、稳定与发展的。虽然从主观上说，心理咨询在职业理念上并不要求对来访者进行社会责任感的宣

教，其工作一般止于来访者个人的满足感和获得感增强；但是从客观上说，个体的幸福感与获得感，是社会稳定与发展的前提，所以从最终结果上说，心理咨询和经常性思想工作两者仍然是前文所说的“殊途同归”。由于这种基于社会发展和人类共同追求的一致性，两者产生了“孪生兄弟”般的血脉联系，也就在两者的活动实践中同样体现了人类社会的道义追求——对人的“尊重”。尊重是经常性思想工作的基本态度，也是心理咨询尤其是人本主义心理咨询的核心理念；在经常性思想工作中，因为“尊重官兵”所以坚持“疏导方针”，而“疏导”正是心理咨询的基本原则，是“助人自助”的必然要求。

对于心理咨询和思想工作的关系，也许还需要在理论上进行深入分析，也许有人继续坚持两者之间必须严格区分，但是两者的密切联系是活生生的现实。哈佛大学心理学博士、香港大学教授、中国心理咨询师职业资格鉴定委员会委员岳晓东先生对心理咨询的通俗理解恰好揭示了两之间生动的关系，他说：

心理咨询不求教训他人，而求开导他人；
心理咨询不是要替人决策，而是要帮人决策；
心理咨询的首要任务是思想沟通，而非心理分析；
心理咨询是现代人的精神享受，而不是见不得人的事情；
心理咨询确信人皆可自我完善，而非人是不能自我逾越的；
心理咨询应增强人的自立能力，而非增强其对他人的依赖；
心理咨询不仅可以帮助他人成长，也可以帮助自己成长；
心理咨询使人更加相信自我，而非更加迷信别人；
心理咨询使人学会多听少言，而非少听多言。

四、从思想工作到心理治疗的边界区分

虽然思想工作与心理咨询之间有密切的关系，但是两者并非完全重合，也有着明显的区分。这就像两个部分重合的圆环，有交叉的部分，也有各自独立的区域。思想工作可以解决心理问题，但是不能包打天下、完全替代，这个不能替代的部分正是“千万不能用思想工作方法”去解决的那个部分。在思想工作实践中，我们要相信“精诚所至，金石为开”，从而耐心、细致、积极主动地教育引导思想工作对象。但是在我们尽力实施思想工作之后，如果效果仍然不理想，那就要考虑进行专业的心理咨询和治疗了，尤其是对于那些属于典型的心理疾病领域的问题，则应早发现、早送诊、早治疗。我们不必迷信心理咨询，更不能把本该通过经常性思想工作可以解决的问题一味地推给心理咨询，但是也不能一味地

排斥心理医生，贻误了心理治疗的时机。因此，我们有必要了解经常性思想工作和心理治疗之间的区分边界，以便及时发现必须通过心理治疗来解决的问题。这个边界是用“正常心理”和“异常心理”进行区分的。正常心理又分为“心理健康”和“不健康”两种状态。“不健康”状态又可按表现程度分为“心理问题”“严重心理问题”和“可疑神经症”。心理咨询的对象是“正常心理”中的“不健康”状态，其中的“心理问题”和“严重心理问题”，也可以是经常性思想工作的对象，这是经常性思想工作与心理咨询重合的部分，而“可疑神经症”则需要进行专业的心理咨询或转诊进行心理治疗（为表述方便，除非特殊说明，后文中的“思想工作”主要指“经常性思想工作”）。

因此，为了确保不延误心理疾病和精神疾患的治疗，防止出现人员安全隐患，作为思想工作者，应该学会区分正常心理和异常心理，并能够判别“可疑神经症”。以下是区分和判别的基本方法。

（一）郭念锋“病与非病三原则”

郭念锋是北京医科大学临床心理学教授，曾经担任中国心理卫生协会副理事长。郭念锋从人类心理活动的定义出发，明确提出区分心理正常与异常的三原则。

1. 主观世界与客观世界的统一性原则

心理是客观现实的反映，任何正常心理活动和行为，必须在形式和内容上与客观环境保持一致。不管是谁，也不管是在怎样的社会历史条件和文化背景中，如果一个人说他看到或听到了什么，而客观世界中当时并不存在引起他的这种感觉的刺激物，那么，我们可以认定，这个人的精神活动不正常，他产生了幻觉（幻听、幻视最为常见）。另外，一个人的思维内容脱离现实，或思维逻辑背离客观事物的规定性时，便形成妄想。这些都是我们观察和评价人的精神与行为的关键，我们称它为统一性（或同一性）标准。人的精神或行为只要与外界环境失去同一性，必然不能被人理解。

精神科临床上，常把自知力作为是否有精神病的指标之一，其实这一指标已涵盖在上述标准之中。所谓无自知力或自知力不完整，是一种患者对自身状态的错误反应或称为自我认知统一性原则的丧失。

2. 心理活动的内在一致性原则

人类的精神活动虽然可以被分为知、情、意等部分，但它自身其实是一个完整的统一体，各种心理过程之间具有协调一致的关系，这种协调一致性保证人在反映客观世界过程中的高度准确和有效。比如，一个人遇到一件令人愉快的事，

会产生愉快的情绪，手舞足蹈，欢快地向别人述说自己内心的体验。这样，我们就可以说他有正常的精神与行为。相反，如果用低沉的语调向别人述说令人愉快的事，或者对痛苦的事做出快乐的反应，我们就可以说他的心理过程失去了协调一致性，称为异常状态。

3. 人格的相对稳定性原则

每个人在自己长期的生活道路上都会形成自己独特的人格心理特征。这种人格特征形成之后具有相对的稳定性，在没有重大外界变革的情况下，一般是不易改变的。它总是以自己的相对稳定性来区别一个人与其他人的不同。如果在没有明显外部原因改变的情况下，一个人的相对稳定性出现问题，我们也要怀疑这个人的心理活动出现了异常。这就是说，我们可以把人格的相对稳定性作为区分心理活动正常与异常的标准之一。比如，一个平时节俭的人突然挥金如土，或者一个待人接物很热情的人突然变得很冷淡，如果在他的生活环境中找不到足以促使他发生如此改变的原因时，我们就可以说他的精神活动已经偏离了正常轨道。

(二) 许又新对神经症的描述性定义

许又新是中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会首任主任委员，他定义神经症为：“持久的心理冲突，当事人能觉察到这种冲突，并感到痛苦，影响其心理功能和社会功能，但没有器质性的病变做基础”，并给出了描述性的评定标准。

(1) 病程：不到3个月为短程，评分为1；3个月到1年为中程，评分为2；1年以上为长程，评分为3。

(2) 精神痛苦的程度：轻度者，病人自己可以主动设法摆脱，评分为1；中度者，病人自己摆脱不了，需借他人的帮助或处境的改变才能摆脱，评分为2；重度者，病人几乎完全无法摆脱，即使别人安慰开导他、陪他娱乐或易地休养也无济于事，评分为3。

(3) 社会功能：能照常工作、学习以及人际交往只有轻微妨碍者，评分为1；中度社会功能受损害者，工作学习或人际交往效率显著下降，不得不减轻工作或改变工作，或只能部分工作，或某些社交场合不得不尽量避免，评分为2；重度社会功能受损害者，完全不能工作学习，不得不休病假或退学，或某些必要的社会交往完全回避，评分为3。

如果总分为3，可以认为还不能被诊断为神经症；如果总分不小于6，神经症的诊断是可以成立的；如果总分为4~5分，则为可疑病例，需进一步观察确诊。另外，对精神痛苦和社会功能的评定，至少要考虑最近3个月的情况，时间太短是不可靠的。

五、心理咨询与心理治疗之间的区别与联系

本书在行文中使用了“心理治疗方法”或“心理疗法”这一概念，涉及心理咨询与心理治疗之间的区别与联系。心理咨询与心理治疗发源于不同的社会历史背景和学术源流。仅就学术渊源而言，心理治疗更多地得到欧洲精神病学、神经病学等学科及临床治疗的孕育和推动，又时常受到来自个体临床工作需要的推动，具有相对鲜明的自然科学色彩；心理咨询则受到美国职业指导运动以及其他要求心理学知识服务社会的需求的影响，可以说，在这里是社会发展与个体需要相结合将心理咨询推上了历史舞台，具有相对鲜明的人文科学色彩。

但是，由于人本主义心理学家的开创性研究及其实践探索，尤其是以卡尔·罗杰斯为代表的美国心理学家们天才似的历史贡献，推动着心理咨询与心理治疗两大板块相互渗透。随后的局面甚至超出了罗杰斯本人的想象，他也不得不几次修正当初信誓旦旦所坚持的“非指导性”立场和观点。20世纪40年代以来，心理咨询和心理治疗迅速拓展各自的基本理念与理论依据，形成“你中有我、我中有你”的局面，以至当前学者很难在对象、范围、理论基础、基本目标、工作手段、工作过程甚至效果评估等方面对二者进行区分。经过几十年的努力，心理咨询与心理治疗不断发展的理论体系及工作领域，使理论家们至今仍难以对心理咨询和心理治疗分别给出令人信服的一致定义。这一点，在具有中庸文化的我国体现得更为明显。我国学者在各自的著作当中，情愿花费不少篇幅罗列历史上各个名家学者给出的不同定义，也不愿意坚持自己的定义或看法才是唯一正确的。

当然，有了这些现象的描述，并不表明我们就可以忽略心理咨询与心理治疗之间的区别。兼收并蓄是我国心理学者一贯的也是最突出的学术品格。不过，具体下什么定义，从实际意义上说，最重要的是这个定义能够在事实上得到大家的认同。这个事实正如福州师范大学严由伟教授所说：“如果不从单个专家学者的理论取向和技能偏好，而是从世界范围内专家学者整体的理论取向和职业技能选择考虑，那么，自20世纪80年代以后，国际心理咨询与心理治疗两大领域几乎拥有共同的理论流派和知识体系，这已经成为全球心理咨询与治疗理论家及一线实际工作者的共同印象。”

这就是说，心理咨询的技术及方法与心理治疗的技术及方法基本上是相同的，只是面对的适用人群不同。一般来讲，心理咨询面对的心理问题相对较轻，属“正常心理”范围内的心理问题、情绪被动；心理治疗面对的问题更为严重一些、典型一些，主要针对“异常心理”范围内的精神病症和神经症。这就如同医用石膏作为支撑护具，既可以用于骨折后的矫正和保护，也可以用于韧带组织受