

李智慧 © 著

心理咨询的理论与方法

THEORY AND METHOD OF
PSYCHOLOGICAL
COUNSELING



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

李智慧 © 著

心理咨询的理论与方法

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 提 要

本书从心理咨询的发展现状出发,系统运用心理咨询的相关技术,论述了摆脱学习心理危机,克服情绪障碍、人格障碍,面对不良心理,释放心理压力,消除交往障碍,正确处理人际关系,树立正确恋爱观等内容。

本书可以作为高等院校心理学、教育学、社会学、医学心理学等专业的教学用书,也可供精神科医生、心理咨询和心理治疗工作者、学校心理辅导员参考。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询的理论与方法 / 李智慧著. —北京: 北京理工大学出版社, 2019. 1

ISBN 978-7-5682-6608-6

I. ①心… II. ①李… III. ①心理咨询 IV. ①B849. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第005684号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 11

字 数 / 208 千字

版 次 / 2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 65.00 元

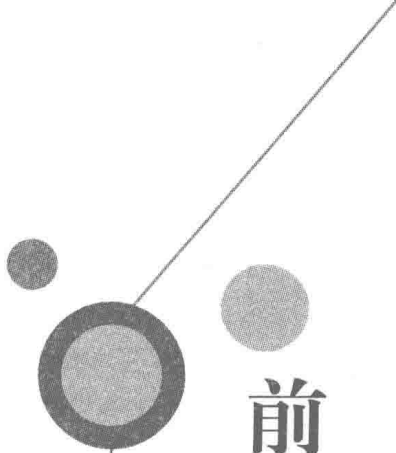
责任编辑 / 王晓莉

文案编辑 / 王晓莉

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换



前言

PREFACE

近年来，随着社会发展和生活节奏的加快，心理咨询工作受到了全社会的广泛关注和重视。国内的各级各类高等院校、许多中学和小学乃至社区设立了心理咨询机构，以不同的形式开展心理咨询及其相关工作。这对于心理咨询事业的发展起着重要的推动作用。

心理咨询是什么？心理咨询师用心说话，来访者用心回答，这才是心理咨询。不要自以为学习了心理咨询的理论与方法就学会了心理咨询。笔者常常把心理咨询看成一条小船在溪流中前行。来访者与咨询师同坐在那条小船上，来访者坐在船的前边，咨询师坐在船的尾端，咨询师随着来访者漂流。来访者漂到哪里，咨询师就跟到哪里。但是，坐在尾端的咨询师有个方向杆，他引导着来访者向健康的心境靠近。可最终能否到达理想境界，还是由来访者自己决定的。

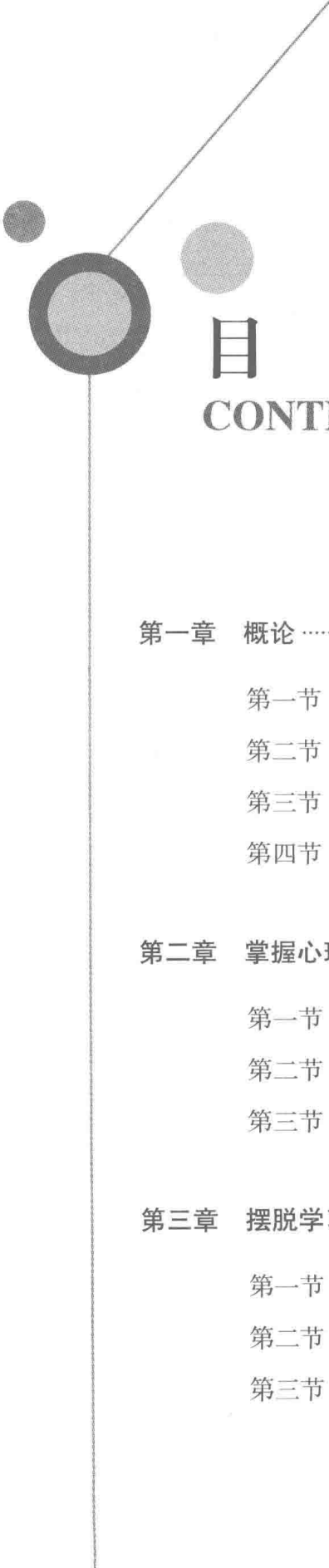
梁启超曾言：“境者，心造也。一切物境皆虚幻，惟心所造之境为真实。”心理咨询师就是帮助来访者建造适应环境的真实的“心”的。身为被控制者有时是没有办法的，特别是遇到强大的征服者时。不过，心灵上是否屈服却是可以选择的。心理咨询师常这样说：“我们不能改变环境，但我们可以适应环境；我们不能改变别人，但我们可以适应别人。”境由心造正是心理咨询所追求的意境。

心理咨询是一种学习，也是一种体验，包括理论的提升与专业的实践。撰写此书的动机是帮助相关专业学生学习心理咨询的理论与方法。书中的大部分内容，正是作者在心理咨询和专业教学中获得的硕果。教学相长，本书在教学与学习中得以形成。

在写作的过程中，本书参考了国内外有关的书籍和资料，在此向其作者表示衷心的感谢。

由于作者水平有限，书中难免会有不当之处，敬请各位专家、同仁和广大读者批评指正。

著 者



目 录

CONTENTS

第一章 概论	1
第一节 心理咨询的相关定义	1
第二节 心理咨询和心理治疗的关系	3
第三节 心理工作在我国的发展状况	5
第四节 心理工作对专业人员的要求	10
第二章 掌握心理咨询技术	16
第一节 咨访关系的建立	16
第二节 会谈的技巧	22
第三节 阻力的消除	36
第三章 摆脱学习心理危机	42
第一节 学习动机	42
第二节 学习技能	46
第三节 应对考试	53

第四章 克服情绪障碍.....	69
第一节 焦虑症	70
第二节 强迫症	73
第三节 抑郁症	76
第四节 神经衰弱	80
第五章 克服人格障碍.....	87
第一节 人格障碍概述	87
第二节 偏执型人格障碍	89
第三节 依赖型人格障碍	92
第四节 焦虑型人格障碍	95
第五节 强迫型人格障碍	98
第六章 面对不良心理.....	101
第一节 应对难堪	101
第二节 真诚的心态	106
第三节 共同营造和谐氛围	107
第七章 释放心理压力.....	112
第一节 寻找成功的办法	112
第二节 寻找行动的规律	113
第三节 培养积极的心态	116
第四节 不能选择逃避	120

第八章 消除交往障碍.....	123
第一节 人际孤独	123
第二节 人际交往障碍	128
第三节 社交恐惧症	134
第九章 正确处理人际关系	139
第一节 要选择性地交友	139
第二节 为人要团结	141
第三节 友情要经营	145
第十章 树立正确恋爱观	149
第一节 打开爱情之门	149
第二节 了解爱情的艺术	154
第三节 坚固爱之小屋	157
结语	161
参考文献	167

第一章 概 论

第一节 心理咨询的相关定义

心理咨询在英文中被称为“咨询”(counseling);心理治疗在英文中有时被称为“心理治疗”(psychotherapy),有时被称为“治疗”(therapy)。心理咨询与心理治疗的发展均有近百年的历史。但多年以来,给心理咨询与心理治疗下一个明确的定义始终是一件比较困难的事情,因为没有哪一种已知定义得到了专业工作者的公认,也没有哪一种定义能简洁、明了地反映出心理咨询与心理治疗工作的丰富内涵。

一、心理咨询的特征与定义

心理咨询在国外是一个涵盖非常广泛的概念,涉及职业指导、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,但具有某些共同的特征。

心理咨询的共同特征之一是体现着对来访者进行帮助的人际关系。心理咨询过程是建立在咨询者与来访者良好的人际关系基础之上的。经过专业训练的咨询工作者利用其专业技能及所创造的良好咨询气氛,来帮助人们学会以更为有效的方式对待自己、他人和生活中的难题。许多咨询工作者认为,定义心理咨询必须涉及与来访者的关系,这与在咨询中使来访者产生变化同样是不可缺少的。他们认为心理咨询中最根本的核心条件就是共情、理解和尊重来访者。他们所关注的不仅是咨询者的技能,而且也注意咨询者对来访者的基本的态度或对他人关心的能力。

心理咨询的另一个共同特征是咨询是一系列心理活动的过程。从咨询者的角度看,帮助来访者更好地理解自己,更有效地生活,其中包含着一系列的心理活动。心理咨询过程中,咨询者所运用的有关理论与技术,也是以心理学为基础的。从来访者的角度看,来访者在咨询过程中需要接收新的信息,学习新的行为,学会理解问题的技能及做出某种决定,这也涉及一系列的心理活动。

心理咨询的第三个共同特征是它属于一个特殊的服务领域。在咨询过程中,咨询者可以帮助来访者认识自己、确定目标、做出决定、解决难题,还可以提供

有关职业、学业、疾病康复、心理卫生、婚姻家庭、宗教和价值观的选择、事业的发展以及其他一些有关问题的咨询服务。在一些发达国家中，咨询心理学家活跃在中小学、大学、医院、诊所、康复中心、工矿企业、社会服务机构以及各个社区之中，以帮助人们在个人、社会、教育、职业等方面更有效地发展并取得更大的成就。

在了解了心理咨询所具有的上述特征之后，我们又重新面对心理咨询的定义问题。我国的阮芳赋先生曾推荐里斯曼(D. R. Riesman)1963 年对心理咨询所下的定义：“咨询乃是通过人际关系而达到的一种帮助过程、教育过程和增长过程。”这一定义基本表达了心理咨询的实质内容。以此定义为基础，结合我们前面所谈到的心理咨询的几种特征，在这里，我们可以给心理咨询作如下定义：心理咨询是通过人际关系，运用心理学方法，帮助来访者自强自立的过程。这是我们根据对心理咨询的实质的理解做出的定义。这一定义涉及了我们对心理咨询特征的认识，即心理咨询须建立良好的人际关系；心理咨询是在心理学的有关理论指导下的活动，心理咨询是对来访者进行帮助的活动过程；此外，这一定义还涉及心理咨询的根本目的——帮助来访者自强自立。这一目标着眼于帮助来访者认清自己的问题所在，通过咨询，提高应付挫折和各种不幸事件的能力，使之能够面对和处理自己人生中的问题，即使其能够自强自立。在这里，帮助的过程实际上就是一种教育的过程和使来访者产生某种转变、促使他们成长的过程。

二、心理治疗的定义

心理治疗与心理咨询一样，面临着没有公认定义的困境。

《美国精神病学词汇表》将心理治疗定义为：“在这一过程中，一个人希望消除症状，或解决生活中出现的问题，或因寻求个人发展而进入一种含蓄的或明确的契约关系，以一种规定的方式与心理治疗家相互作用。”

英国的弗兰克(J. Frank)认为心理治疗是提供帮助的一种形式。它与非正式的帮助是不同的。首先，治疗者接受过这种工作的专门训练，并得到了社会的认可；其次，治疗者的工作有相应的理论指导，这些理论可以解释心理障碍的原因并为解决这些障碍提供有关措施。

还有一种极有影响的观点是沃尔培格(L. R. Wolberger)1967 年的定义：心理治疗是针对情绪问题的一种治疗方法，由一位经过专门训练的人员以慎重细致的态度与来访者建立一种业务性的联系，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。

北京大学陈仲庚教授则认为，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。

美籍华裔学者曾文星、徐静认为，心理治疗是指运用心理学的方法来治疗病

人的心理问题。其目的在于：通过治疗者与病人建立的关系，针对病人求愈的愿望与潜力，改善病人的心理与适应方式，以解除病人的症状与痛苦，并帮助病人，促进其人格的成熟。

从上述几种定义中，我们不难发现，这些定义或多或少都涉及了下述几个方面：治疗是一个过程，是治疗者与来访者的关系，治疗者运用有关的心理治疗理论对来访者进行帮助，以消除或缓解来访者存在的问题或心理障碍，促进人格的健康发展。这几方面确实反映了心理治疗的工作特点及主要目的。在综合考察了上述几种观点的基础上，我们提出的心理治疗定义如下：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。

在心理治疗的定义中，我们看到了良好的治疗关系又一次被强调，这是所有改变的前提条件。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这一特点，在心理治疗过程中比之在咨询过程中更为突出。而理论与技术的运用及良好的治疗关系在治疗者与来访者之间产生的交互作用，其目的均为使来访者产生某种改变，如情绪的、行为的或认知的改变，消除或缓解其问题和障碍，使其人格能向着较为积极的方向发展。这不是轻而易举的任务，来访者改变的发生，需要治疗者和来访者双方艰苦的努力。因为改变必须假以时日，所以说，治疗是一个过程，不是一蹴而就的事情，这也就不难理解了。

第二节 心理咨询和心理治疗的关系

从上述心理咨询与心理治疗的定义看，二者有许多相似之处。在我国，许多心理咨询门诊实际上也在进行心理治疗的工作，心理咨询似乎与心理治疗同义。在国外，虽然心理咨询与心理治疗有着不同的名称，帮助者与求助者也有着不同的称谓，但人们对心理咨询与心理治疗之间有无不同，仍是有争议的。一些人不同意对二者进行区分，觉得那样做没有必要。他们把心理咨询与心理治疗当作同义词看待。而另一些人则认为，二者是有区别的，但又在二者之间究竟有何不同上存在不同意见。在这方面，哈恩(M. E. Hahn)1953年的一段话经常被引用。哈恩写道：“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作是咨询；④尽管如此，咨询和心理治疗还是不同的。”

哈恩的这段话非常有意思，让人感到这里似乎存在着一个怪圈，使得心理咨询与心理治疗这两者处于可区分与不可区分之间。说它们不可区分，是因为咨询与心理治疗的确有许多重要之处相互重叠，令人感到难解难分。一般来说，二者的相似之处有如下几点：

(1)二者所采用的理论方法常常是一致的。例如，咨询心理学家对来访者采用的来访中心治疗的理论与方法或合理情绪治疗法的理论与技术和心理治疗家采用的同种理论与技术别无二致。

(2)二者进行工作的对象是相似的。例如，心理咨询人员与心理治疗工作者可能都会面对来访者的婚姻问题。

(3)在强调帮助来访者成长和改变方面，二者是相似的。心理咨询与心理治疗都希望通过帮助者与求助者之间的互动，达到使求助者改变和成长的目的。

(4)二者都注重建立帮助者与求助者之间良好的人际关系，认为这是帮助求助者改变和成长的必要条件。

尽管心理咨询与心理治疗有上述相似之处，尽管一些心理咨询工作者做了一些心理治疗的工作，一些心理治疗家也在做心理咨询工作，但在心理咨询与心理治疗之间还是能够找到一些不同点的。结合一些文献中的看法，我们认为心理咨询与心理治疗的主要区别有如下几点。

(1)心理咨询的工作对象主要是正常人，以及正在恢复或已复原的病人；心理治疗则主要是针对有心理障碍的人进行工作的。

(2)心理咨询所着重处理的是正常人所遇到的各种问题，主要包括日常生活中人际关系的问题、职业选择方面的问题、教育过程中的问题、婚姻家庭中的问题等；心理治疗的适用范围则主要为某些神经症、某些心理变态、心理障碍、行为障碍、心身疾病、康复中的精神病人等。

(3)心理咨询用时较短，一般咨询次数为一次至几次；而心理治疗费时较长，治疗由几次到几十次不等，甚至次数更多，经长年累月才可完成。

(4)心理咨询在意识层次进行，更重视其教育性、支持性、指导性工作，焦点在于找出已经存在的因素及来访者自身的内在因素，并使之得到发展；或在现存条件进行分析的基础上提供改进意见。心理治疗的某些学派，主要针对无意识领域进行工作，并且其工作具有对峙性，重点在于重建病人的人格。

(5)心理咨询工作是更为直接地针对某些有限的具体的目标而进行的；心理治疗的目的则比较模糊，其目标是使人产生改变和进步。

除上述几点不同之处，一些学者还列举了心理咨询与心理治疗之间其他较为明显的区别。例如，咨询心理学家与心理治疗家所接受的专业训练不尽相同。在国外，大部分咨询心理学家所接受的专业培训时间较短。与从事心理治疗的治疗

者相比，他们在研究方法方面、对人格理论掌握的情况方面、接受有专家指导的正式的临床学习方面都明显逊色。此外，心理咨询多数是在非医疗的情景中开展，如在学校或社区中进行，运用多种方式介入来访者的生活环境；而心理治疗多在医疗的情景中或在治疗者的私人诊所中进行。

另外一个显而易见的区别是，咨询心理学家和心理治疗家在美国心理学会中分属不同的组织，他们各自有自己的活动。

此外，在回顾心理咨询与心理治疗的历史渊源时，我们也会发现二者有着明显的不同之处。

咨询心理学家认为咨询心理学有四个主要起源：一是与源于 20 世纪初的职业指导运动的兴起有关；二是与 21 世纪初由美国大学生比尔斯(C. W. Beers)发起的心理卫生运动有关；三是源于心理测试运动和心理学中对个体差异的研究；四是与以罗杰斯为代表的非医学的、非心理分析的咨询与心理治疗的崛起有关。

心理治疗的起源与咨询心理学的起源并不完全相似。其可追溯到 19 世纪末弗洛伊德创始心理分析的努力，甚至可以溯源至 19 世纪中叶的催眠术的施行。罗杰斯于 1942 年发表的《咨询与心理治疗》一书，第一次使非医学的和非心理分析的心理治疗成为现实。在此之前，由于弗洛伊德及其学说的强大影响，心理治疗是只有医生才能从事的职业。心理分析在这一领域中独占鳌头。罗杰斯的工作不仅打破了心理治疗领域中一枝独秀的局面，同时第一次将心理治疗与咨询联系在一起。当时，咨询心理学在心理测试运动的影响下，主要的工作集中在进行测量与诊断方面。而在罗杰斯的影响之下，似乎仅在一夜之间，心理咨询和心理治疗就成了咨询心理学的主要聚焦点。

由上述对心理咨询与心理治疗异同点的分析不难看出，这两个专业领域的确是既有区别又有联系的。陈仲庚教授曾指出，虽然存在着某些差异，但“心理治疗与心理咨询没有本质区别”。目前，无论是在国内还是在国外，心理咨询与心理治疗还常常是不加区分的。某些学者把二者并列使用，另一些学者更多地采用了心理治疗一词，其含义不仅包括心理治疗，也包括心理咨询。在本书中，我们倾向于兼顾我国的国情，在各章节中既有心理咨询的内容，也有心理治疗的内容。读者可根据我们前面列出的两者的异同点，体会其中的差异。

第三节 心理工作在我国的发展状况

一、发展阶段

钟友彬教授曾专门撰文讨论我国心理治疗与心理咨询发展的几个阶段。他认

为,我国这方面的工作起步较晚,比发达国家(如美国)至少落后了半个多世纪。他根据对国内公开发表的研究论文的统计分析,把我国的心理治疗与咨询工作分为空白、准备和初步发展三个阶段:1949—1978年为我国心理治疗与心理咨询的空白阶段,1979—1985年为准备阶段,1985年以后为初步发展阶段。

据有关文献记载,1917年,在美国的职业指导运动的影响下,我国的相关人士曾在江苏成立了“中华职业教育社”的组织,开展了职业指导,进行调查研究、分析和介绍职业等工作。在进行心理测试方面,工作也开展得较早、较多。从20世纪初开始,已有一批心理学界、教育学界的人士开始从事心理测验的编制、修订和测查工作。到20世纪30至40年代已有专门的《测验》杂志创刊,并出版过20余种有关书籍。但这些工作还不是当今我们所说的咨询工作的主流。据记载,只有心理学家丁瓚曾在某工厂医务室做过心理咨询工作,但未留下多少文字资料。

1949年以后,心理咨询与心理治疗在不同的时期发展状况不同。结合钟友彬先生的阶段划分法,我们将咨询与心理治疗在我国的发展划分为四个阶段:启动阶段(1949—1965)、空白阶段(1966—1977)、准备阶段(1978—1986)和初步发展阶段(1987年至今)。

(一)启动阶段(1949—1965)

20世纪40年代末和50年代初,心理学家黄嘉音曾在精神科对精神分裂症病人及其他有心理障碍的病人,尤其是少年儿童病人进行心理治疗尝试,并于50年代初陆续在上海一家出版社出版了几本有关著作,对其工作进行了总结。如《儿童心理病态防治案例》(1951)、《儿童行为反常精神治疗病例》(1952)及与粟宗华医生合作的《自以为是皇后的女孩:变态心理治疗一则》(1951)等。遗憾的是,目前这些书大多只能从心理学书籍目录中看到,而很难找到原书了。在所能查到的《儿童心理变态防治案例》一书中,从作者所举的治疗实例可以看出,黄嘉音先生尝试采用心理学原理对病人的病因进行分析和解释,对病人除采用支持、鼓励等方法之外,也对其家人提出要求,如表扬病人的好行为,对其不好的行为不予注意等,取得了一定疗效。黄嘉音先生的工作,在当时的中国意义重大,尽管不很完善,但毕竟是尝试性地迈出了第一步。

在启动阶段,与心理咨询和心理治疗关系最密切、影响最大的工作,应属神经衰弱的快速综合治疗了。中华人民共和国成立之后,受苏联学术界的影响,西方式的心理咨询与心理治疗工作受到冷落,未能开展。从1955年至1964年,中国的医学心理工作者开展了针对神经衰弱而施行的“快速综合疗法”。“快速综合疗法”结合医学治疗及体育锻炼(如学习太极拳、气功、跑步等),采用专题讲座和小组讨论的形式,给病人讲解有关神经衰弱的知识,讲解治疗方法及作用机制,说明脑力劳动与体力劳动的关系,要求病人合理安排时间,采用积极的态度面对生

活中的问题及自身的疾病。这一时期有许多文章和研究报告,这些研究报告都说明了这一治疗取得了较好的疗效。后来,这种疗法也应用于精神分裂症、高血压病及其他一些慢性病。

一些学者还撰文讨论了心理治疗及人的认识活动在“快速综合疗法”中的作用。这一时期推行“快速综合疗法”的主要代表人物有李心天、王景和、李崇培等人。20世纪80年代末90年代初,李心天先生将此法做了总结和提炼,称之为“悟践疗法”。

“快速综合疗法”在20世纪50年代末和60年代初曾产生过很大的影响。其中的心理治疗只是作为综合治疗的一部分内容出现,且治疗内容未能超出鼓励、要求、保证的范围,这是其最大的缺憾所在。但由于它对神经衰弱等慢性疾病的治理取得了较好的疗效,人们从此便对心理咨询及心理治疗重视起来。

(二)空白阶段(1966—1977)

1966年至1977年的“文化大革命”时期,心理学同许多人文学科一样受到批判,被看作是伪科学。心理咨询与心理治疗则更成为被嗤之以鼻的“渣滓”。当时,思想政治工作代替了一切,凡事均以政治为纲进行比较与衡量。在这种政治气氛中,心理咨询与心理治疗一时间停滞不前。

但是,“坚冰下面亦有潜流”,由于在工作中发现和意识到心理治疗的重要意义,钟友彬等人从20世纪70年代中期开始,利用业余时间秘密尝试采用心理分析疗法对某些神经症病人进行治疗。此后,从20世纪70年代末开始,他们的工作才在上述基础上得以一步步正式开展起来。

(三)准备阶段(1978—1986)

1978年我国实行改革开放政策,为心理咨询与心理治疗事业重新起步创造了良好的条件。从1979年起,有关心理咨询与心理治疗的文章开始出现在正式的刊物上。虽然发表的数量不多,但毕竟打破了过去万马齐喑的局面。这一时期从文学界到心理学界,都有人开始着手选题、翻译出版许多西方心理治疗大师的著作,如弗洛伊德、荣格、弗洛姆、霍妮等人的著作。

从学术活动方面看,中国心理学会于20世纪70年代末重新恢复活动后,于1979年成立了“医学心理专业委员会”。这一专业委员会成立之后,组织的医学心理学学术年会,每一届都有心理咨询与心理治疗的报告和经验交流、研究探讨,这对全国心理咨询与心理治疗的推广起了积极的作用。

在这一阶段,全国一些城市和地区开始举办不同规模的心理咨询与心理治疗补习班。美国和西方一些国家的行为治疗家及心理分析治疗家也曾前来访问并讲学。这些培训班的讲学内容多为某些治疗的基础理论及基本技巧,且时间较短。但这种启蒙教育使参加培训者开阔了眼界,为其进一步的学习与实践打下了基础。

1983年,河南省心理学会在组织心理治疗培训班的基础上,收集整理并发表了《心理治疗参考资料》文集两本。其中收录了我国在心理咨询与心理治疗方面的先行者们的治疗案例、报告、经验交流、文献综述与理论方法的探讨文章若干篇。万文鹏、刘协和、陈仲庚、董经武、梁宝勇、鲁龙光等人的文章都被收录进了这两本文集。

经验的提炼及理论的探讨源于心理咨询与心理治疗的实践。从20世纪80年代初开始,一些精神病院和综合医院精神科及上海、北京的一些高校相继开展了这项工作。在医院中开设心理咨询门诊比较早的有北京的钟友彬、南京的鲁龙光、广州的赵耕源等。在高校中,开展这项工作比较早的有北京的张伯源等。在这一阶段的实践活动中,多数参加门诊咨询的人员采用的是支持性疗法和行为矫正的方法。个别有识之士如钟友彬、鲁龙光已经开始踏上探索与中国国情相结合的心理分析、疏导等方法的历程。虽然从整体上看,心理咨询与心理治疗工作的开展仅限于几个大城市之中,且心理咨询与治疗工作的水平也有限,但仍在心理学界、精神病学界产生了较大影响,为此项工作在下一阶段的初步发展打下了良好的基础。

(四)初步发展阶段(1987年至今)

1987年以后,心理咨询与心理治疗事业在我国有了长足的进步。这一进步首先表现在大的综合医院普遍设立了心理咨询门诊,重点大专院校大多开展了这项工作。一些单位和部门还成立了心理治疗与咨询中心。至20世纪90年代,不仅在大城市中有心理门诊服务,而且在许多中小城市甚至在个别乡卫生院也开展了此项工作。

1987年,在正式刊物上发表的有关心理咨询与心理治疗的论文首次超过了10篇,以后逐年递增,且文章的质量与深度超过了以前的水平。此外,从1987年起,除翻译出版外国心理咨询与心理治疗方面的有关著作外,由我国专家自己著述及编著的有关著作陆续问世。在这些专著中,尤为引人注目的是钟友彬的《中国心理分析——认识领悟心理疗法》(1988)和鲁龙光的《疏导心理疗法》(1989),这两本书都是在作者多年心理治疗实践基础上写成的,将西方有关理论运用于中国的具体情况中,总结出了各具特色的治疗方法。其模型虽然不够完善,但在建立适合我国心理咨询与心理治疗的模型方面起到了开创作用。尤其是钟友彬先生的认识领悟疗法,被国内的心理治疗工作者所仿效,取得了较好的疗效。

在这一阶段,全国性的心理咨询与心理治疗培训班不仅举办次数增多,而且培训内容加深,泛泛的、一般基础知识式的培训内容已不能满足需要,出现了许多专就某一疗法而开设的讲习班,并有治疗演示。许多讲习班由外国专家参与讲授或主讲。影响较大的讲习班,如中德心理治疗讲习班,是由德国汉堡科学与文

化基金会资助的，是在两位热心于提高中国心理治疗水平的德国女士席佳林和玛加丽的积极活动下举办的。

在参加 1988 年举办的中德心理治疗讲习班的中国学员和德国专家的倡议和推动下，经过两年的筹备，中国心理卫生协会的一个分支——心理治疗与心理咨询专业委员会于 1990 年 11 月在北京成立。1991 年年初，中国心理卫生协会的又一分支——大学生心理咨询专业委员会成立。这两个专业委员会成立后，分别举办了全国性的心理咨询与心理治疗学术交流会，使心理咨询与心理治疗首次成为全国性学术交流会的主题。此后，1992 年 9 月，中国心理卫生协会组织的全国首届森田疗法研讨会在天津召开，成为第一个单独举办的有关某一种治疗方法的学术会议。在这些学术交流会上，有的研究报告和论文已具有较高的学术水平。

此外，中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会从 1991 年起在北京组织了心理治疗个案讨论会，并定期召开，每次就一个个案进行较深入的讨论，提高了自身的专业水平。上海市卫生局指定上海医科大学等单位负责培训心理门诊的人员，每年定期进行这项工作，经过培训的合格人员才能上岗开展门诊服务。这项工作的开展，保证了心理门诊的质量，推动了心理咨询与心理治疗业务在上海的发展。

2015 年，我们的一项调查表明，我国的心理咨询与心理治疗工作者在其临床实践中的理论取向主要有行为疗法、折中主义治疗、心理分析、认知行为治疗和患者中心疗法。其中，钟友彬的认识领悟疗法和鲁龙光的疏导疗法也占有重要位置。这项调查还表明弗洛伊德(S. Freud)、罗杰斯(C. Rogers)、沃尔浦(J. Wolpe)、埃利斯(A. Ellis)、贝克(A. T. Beck)和美籍华裔心理治疗家曾文星是我国心理咨询与心理治疗工作者所推崇的国外心理治疗家。这些结果表明，我们的心理咨询与心理治疗工作者，已开始掌握当今世界心理治疗的几种主要理论与方法，并对这一事业的发展方向有了基本的了解和认识。

二、值得注意的问题

心理咨询与心理治疗事业在我国的蓬勃兴起，是一个良好的开端。目前，形势发展很快，如何保持这一发展的良好势头，使我国的心理咨询与心理治疗事业向着更新更高的层次进军，是值得有关人士深思和努力的。毋庸讳言，在这项工作中，目前仍存在一些值得注意的问题。

首先，我们在开展心理治疗与咨询工作方面，缺少必要的专业训练。在美国和欧洲地区，对开展这项工作的人员是有严格的专业要求的。如美国要求专业人员具有临床心理学博士(心理治疗家)、哲学博士和教育学博士(咨询心理学家)的学位。相比之下，我国从事这方面工作的人员大多数人没有接受过专业训练。目