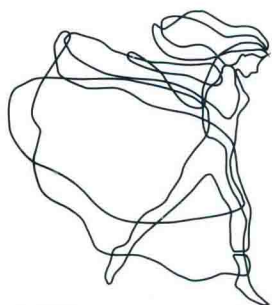


幸福的秘密

本心疗法与心理健康

张功和 ◎ 著



Xingfu De
Mimi

Benxin Liaofa
Yu Xinli Jiankang

国家职业二级心理咨询师 **张功和**
以全新的心理咨询技术 —— 本心疗法

助你回归本心做自己

Help you return to your heart and be yourself

人民东方出版传媒



东方出版社



幸福的 秘密

本心疗法与心理健康

张功和 ◎ 著

人民东方出版传媒

 东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福的秘密：本心疗法与心理健康 / 张功和著. —北京：东方出版社，2019.4
ISBN 978-7-5207-0839-5

I . ①幸… II . ①张… III . ①精神疗法 IV . ① R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 039802 号

幸福的秘密：本心疗法与心理健康

(XINGFU DE MIMI: BENXIN LIAOFA YU XINLI JIANKANG)

作 者：张功和

责任编辑：张凌云

出 版：东方出版社

发 行：人民东方出版传媒有限公司

地 址：北京市东城区东四十条 113 号

邮 编：100007

印 刷：三河市金泰源印务有限公司

版 次：2019 年 4 月第 1 版

印 次：2019 年 4 月第 1 次印刷

开 本：880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张：9.875

字 数：188 千字

书 号：ISBN 978-7-5207-0839-5

定 价：48.00 元

发行电话：(010) 85924663 85924644 85924641

版权所有，违者必究

如有印装质量问题，请拨打电话：(010) 64023113

作者简介

张功和，广州市慧苑心理咨询公司首席心理专家，本心疗法创始人。首批国家职业二级心理咨询师（心理咨询师证书号：0414000008200015），中国心理卫生协会会员、催眠治疗师、婚姻情感咨询专家。从事心理咨询工



作十余年，结合多年个体心理咨询实战经验，整合西方各心理学流派理论之精华，融入传统的佛学以及王阳明心学精髓，经过十年磨一剑的坚持，研发出一种全新的心理咨询技术——“本心疗法”。

“本心疗法”的独到之处在于帮助深受情绪和心理紊乱困扰的来访者破除烦恼、安顿身心，通过恢复独立、理性的思考，实现个人最佳的社会性行为。“本心疗法”的最大特点是可以不依

赖药物协助管理想法、欲望、情绪、行为，能够快速、有效地从根源上解决家庭婚姻情感、青少年教育、危机干预、抑郁、焦虑、强迫、失眠、上瘾等常见的心理问题及疑难案例，对心理疾病边缘状态的干预咨询也很有心得。凭借“本心疗法”科学、稳定、高效的保证，个案咨询满意率逐年递增，年均半数以上的访客由口碑转化而来，并得到诸多心理学同行的认可与支持。

前 言

各位读者朋友，你们好！经过十几年的累积，不断的努力，本心疗法体系的第一本书终于要和大家见面了。写这本书的初衷是为了找到一种容易理解、方便运用的方法来解决人们心理、心灵层面出现的问题，现在终于找到了。简单用一句话来概括就是利用大脑自身的思考能力来解决心理问题，最终获得心灵的独立与自由，笔者自认为是在万千心理现象中发现了心理问题的活动本质。

书稿的完工有我的团队所有成员的努力，在此特别要感谢左小桃老师的辛勤付出，还有我的来访者的无私奉献。

开卷有益，希望每一位读者都能从本书中有所收获。如果一遍读完还是云里雾里，不知所云，建议多读几遍，一定能有获益。就像我当初学心理学，除了如饥似渴的热情，还有就是一本好书会反复阅读的执着精神。郭念锋、钟友彬、许又新、马建

青、岳晓东等心理学大师的书籍我是百看不厌，反复精读，争取领悟其精髓，把这些规律性的东西融合成自己的一部分。

尽管我是穷尽所有精力去探究、付出，但终有不尽如人意之处，甚至有错误的地方，也恳请读者朋友一一指出，感激不尽！

张功和

2018年2月27日

序

著名学者陈金龙认为，今人的学术研究，若想超越前人，必须实现视野、理论、方法的创新，不简单地重复前人的研究，不随意附和他人的观点。本心疗法就是这种新型的心理咨询方法，有着多年的实践基础、系统的理论与高效具体的方法指导。该疗法的创始人张功和老师，学物理出身，擅长总结规律，曾是省级优秀教师。2004年，张功和老师为充分实现自我价值，注册了广州第一家心理咨询有限公司，即广州市慧苑心理咨询有限公司，开始正式的心理咨询生涯。张老师不断总结心理咨询规律，终于在2009年12月29日创建了本心疗法。本心疗法是一种以咨询目标来命名的心理咨询方法。从字面解释，就是通过咨询，帮助来访者学会理性思考，恢复心灵自由，回归本心，真正做回自己。即去除“污染”人心的各种元素，回归于本心，回归意志自由，能够理性去选择行为与环境接轨，去适应环境、改造环境，最终达成自我实现，促使心理终身健康。

本心疗法有以下三点特色：

1. 快速：本心疗法系统咨询通常在6~10小时内达成双方协商的咨询目标。张老师认为，心理现象很复杂，心理规律却简单。本心疗法融合了各流派疗法的精髓，提炼出规律，按一定的套路和流程灵活地搭配在咨询中，因此能在短时间内，让来访者达成目标。

2. 全面：本心疗法能全面协助来访者了解自己的人格倾向及行为模式，学会应用心理规律思考问题，成为一个心灵和谐又与环境和谐的人。

3. 彻底：来访者掌握了理性思考的方法与规律，就可自己成为自己的心理医生，逐步恢复心灵的自由，在人生今后的发展道路上，懂得如何完善自我，成为一个独立、自信、乐观、顽强的人。

多年来，张功和老师及其团队成员运用本心疗法帮助了成千上万的来访者，患有抑郁症、强迫症，甚至处于精神分裂边缘的来访者咨询效果都极佳，多年的实践结果充分证明本心疗法的咨询效果与魅力。但心理问题毕竟是主观的，张老师认为来访者咨询结束后自己的努力更为重要。本心疗法积极吸取其他心理学派思想，是一种“不简单地重复前人的研究，不随意附和他人的观点”的新型疗法，并不断实现创造性转化、创新性发展。

C 目 录

CONTENTS

第一部分 本心疗法 / 001

第一章 本心疗法导言 / 003

一、本心疗法核心概念 / 003

二、本心疗法核心思想 / 026

三、本心疗法核心观点 / 029

第二章 本心疗法发展史 / 037

一、本心疗法与精神分析 / 038

二、本心疗法与森田疗法 / 044

三、本心疗法与人本主义疗法 / 048

四、本心疗法与认知行为疗法 / 051

第三章 本心疗法之病理观 / 056

一、心理问题概述 / 056

二、心理问题起因 / 063

第四章 本心疗法之解决观 / 086

一、心理问题与疾病的解决模式 / 086

二、本心疗法咨询技术 / 112

第二部分 心理健康和心理咨询 / 185

第一章 心理健康 / 187

一、健康的定义 / 187

二、心理健康的五大益处 / 191

第二章 心理咨询 / 195

一、咨询的介入 / 195

二、咨询的模式 / 197

三、咨询应用的分类 / 198

四、心理咨询的愿景 / 199

第三章 咨询案例 / 202

一、神经症咨询 / 202

二、抑郁症咨询 / 204

三、强迫症咨询 / 225

四、成瘾咨询 / 239

第四章 咨询效果及反馈 / 245

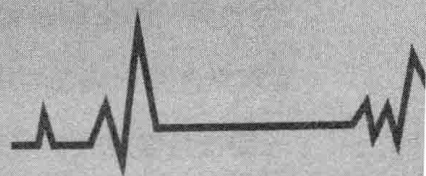
一、咨询的效果 / 245

二、来访者的咨询反馈 / 254

三、心理咨询常见 36 问 / 289

编后语 / 303

第一部分
本心疗法





一、本心疗法核心概念

本心疗法是在多年咨询实践的基础上把经验材料概念化、观念化和理论化，并用自己的概念、观念来解释理论的一种疗法。因此，同一概念或观念，本心疗法的解释也许会跟大家通常意义上的理解稍有不同，为此，概念、观念的阐述尤为重要且必要。

1. 心灵

心是什么？

有人说是“心脏”，有人说是“大脑”，也有人说是“思维活动引起的理智与情感”，都有些道理。实际上，大脑只是从事心理活动的器官，而“心”指的是心理。

心理是大脑活动的结果，是大脑的机能；同时，心理也是大脑对客观现实的反映。这种反映有三个重要的特点：

首先，心理是观念的反映。物质世界的反映形式是多种多

样的，有物理的、化学的、生物的，等等。唯有心理的反映形式是非物质的、观念的反映^①。大脑的神经过程本身，如兴奋与抑制，是物质的过程，但是人脑这一独特的、物质世界最精密的产物，具有一种产生观念的特性。在神经过程进行的兴奋的传递或抑制的阻抑的同时，产生观念的反映。

其次，心理是客观世界的主观映象^②。心理反映的内容和材料来自外界现实。人在生活中除了直观地认识现实事件之外，在头脑里还储存了个人所获得的知识和经验。每次在新事件作用下所产生的反映，均经过已有的知识、经验以及个人特征的折射。也就是，大脑的加工过程每一次的编码和译码，对已有信息的提取和检索都是具体的，因而心理的反映带有很大的主观性和个体性。这是对同一事件、对不同的人或同一人在不同的时间、地点下，可以产生不同的反映，为什么有时产生错误的反映的心理根源。

第三，心理是以活动的形式存在着^③。从感觉、知觉、记忆、表象、想象到思维，正如计算机一样，是信息加工的过程，是心理的运算活动，统称认知活动。除认知活动之外，还有意志活动和情绪活动，它们也是心理活动的重要形式。意志活动是思维决策见之于行动的心理过程，情绪活动是伴随认知与意志过程

①②③ 孟昭兰主编：《普通心理学》，北京大学出版社，1994年9月，第8页、10页。

而生的一种独特的主观体验。因为认知、情绪和意志都是以过程的形式存在，因此它们都要经历发生、发展和结束的不同阶段并都有其独特的表现形式和发生规律。

心灵是什么？

心对客观世界的主观观念的反映，在人的阶段可为产生这些观念的主体——人所觉知，这就是人的自我意识，也称“心灵”。

“心灵”的功能是观察与指挥。它反观机体内部，觉知各种经验，如知觉、表象、思维、情感和欲望，也包括对这些内容和自身行为的评价；同时又觉察外界环境，将环境里吸收的信息以想法的形式往大脑里输送。因此，“心灵”联结内外环境，对人的身心系统起着统合、管理和调节的作用。例如，人们可以有选择地注意，以适应感觉通道的容量，可以利用过去的经验，对现在输入的信息做出最佳的判断和解释，从而指导行为。其功能是使人认识世界，存储知识，制订计划，调节行为，它还使人适应环境，改造环境，组织社会生活，创造新的世界，这就是以心理活动为依据的人的心灵力量。

心灵世界

观念的反映汇成想法，想法的交错构成人的精神世界，又称心灵世界，心灵世界是心灵的空间或背景。心灵有自由、不自由两个状态。其自由度大小，决定了它帮助个体适应环境、改造环