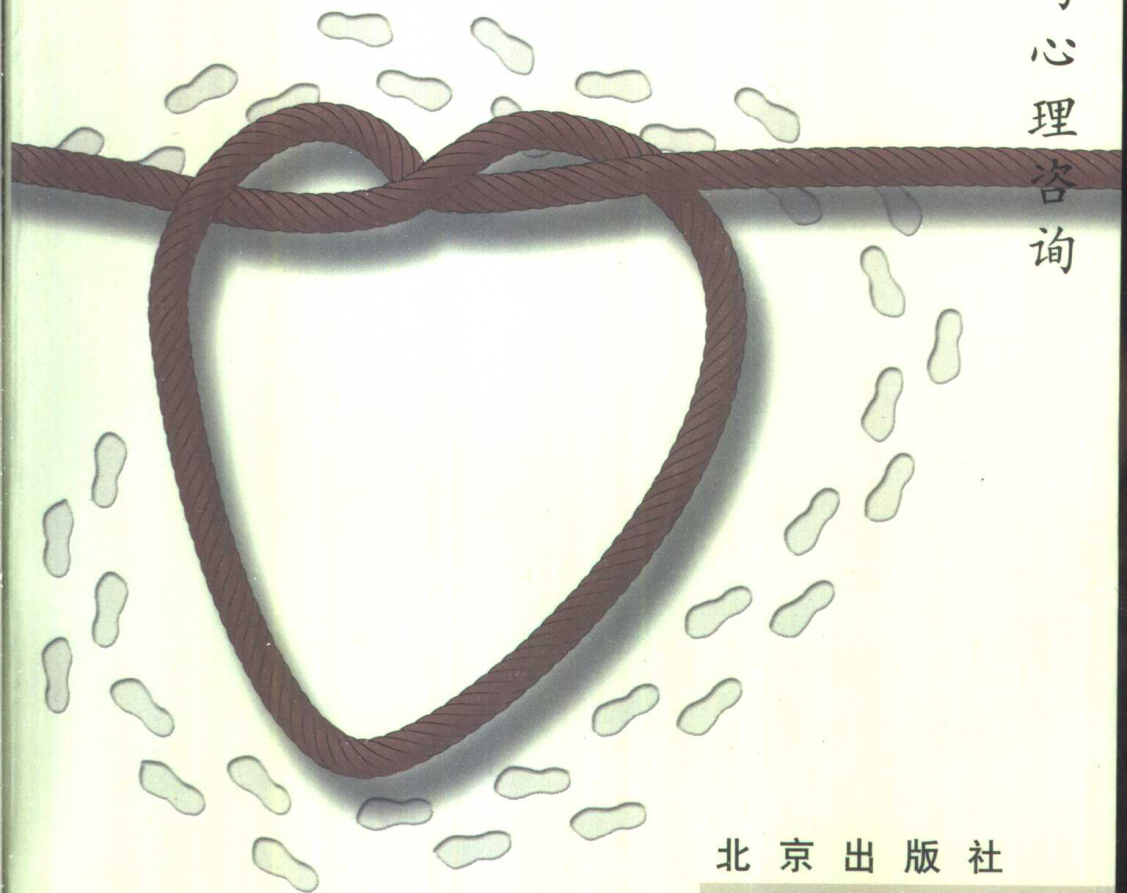


21世纪

心理健康丛书 第二辑

心灵 重塑

■ 徐俊冕 / 著
心理治疗与心理咨询



北京出版社

心灵重塑

心理治疗与心理咨询

徐俊冕 著

北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵重塑：心理治疗与心理咨询/徐俊冕著. —北京：
北京出版社，2001.5

ISBN 7-200-04288-9

I. 心… II. 徐… III. ①心理卫生 ②精神疗法
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 13645 号

心灵重塑

——心理治疗与心理咨询

XINLING CHONGSU

徐俊冕 著

*

北京出版社出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京朝阳北苑印刷厂印刷

*

850×1168 32开本 4.75印张 85 000字

2001年8月第1版 2001年8月第1次印刷

印数 1—6 500

ISBN 7-200-04288-9/R · 176

定价:10.00元

前 言

近二十年来，由于心理障碍、心理生理疾病的显著增多，人们迫切需要应用心理治疗和心理咨询的方法促进自身和群体的心身健康。很多人，包括医生、教师、社会工作者渴望了解心理治疗的原理，解决心理问题的方法，理解并运用人的心理活动规律来完善自我，帮助他人，创造更高的生存质量，使我们的社会成为物质文明、精神文明高度发展的、更加协同、更加和谐的社会。本书是满足这种需要的一种尝试，主要对象是一般民众。向非专业人员普及心理治疗与心理咨询的原理和方法是本书的主要任务，但相信专业人员也能从本书中吸取有用的经验，创造更新的方法，从而更有效地帮助人们获得健康快乐的生活。

现代心理治疗方法有数百种，按其理论假设主要有下列几种：第一种是心理分析，19世纪末由弗洛伊德创立，认为心理障碍的原因是潜意识内部动力的矛盾冲突，其根源来自深层的心理。心理分析重视探索症状的意义和来源，重新回忆和体验童年创伤的情感经验，使患者对潜意识的矛盾有所察觉和领悟。经过后人的修正和补充，发展

形成精神动力学心理治疗。第二种是行为治疗，以广义的学习理论为基础。根据动物实验和对人类行为的客观观察，认为人类的行为原因在于对环境刺激的条件反射形成，适应不良行为来源于错误学习、不适当的联系或学习能力缺乏，因此也可能通过重新学习或训练矫正。第三种是人本主义，以马斯洛和卡尔·罗杰斯为主要代表，认为每个人“都有向着健康的积极意志，向着成长的冲动或向着人的潜能自我实现的冲动”，强调人的成长和发展。个人成长受到阻抑时则出现心理障碍。治疗关系是使人重新开始成长的原动力。第四种是认知治疗。由于使用“认知行为疗法”的名称日益增多，有学者将它归入行为治疗。诚然，认知治疗是在行为主义碰到困难时发展起来的，而且受到“社会学习理论”的影响，但认知治疗同传统的行为治疗已有很大不同：（1）它更注重患者内在的心理过程，诸如想法、感觉、希望、想象和态度。（2）它认为情绪和行为不是由事件直接引起的，而是经过个体的认知中介才产生的。（3）它按照信息加工模型的假设，认为信息加工系统的混乱和认知曲解导致人的心理障碍。它不仅重视意识层面的负性自动想法、想象，也重视潜在的功能失调性假设或图式的矫正。（4）人的心理活动的巨大复杂性，不再能用被动的反射来简单地理解，情绪、行为更像是一种特殊的神经程序——一种存在于神经系统中的特殊信息过程的机制运作。认知治疗就是改变这种神经程序。所以，笔者认为认知治疗应当单独列开。当然这并不妨碍在认知治疗时整合行为治疗和其他心理治疗的方法。第五

种是整合的心理治疗。有学者称之为折衷心理治疗，但“折衷”一词原意指在两种对立的意见当中采取一种中间的立场，在学术界此词声誉不佳，故已有学者建议采用整合心理治疗的名称。“整合”的含义是把人看成一个生物—心理—社会的开放系统，病人的行为由多变量的相互作用而决定，主张对病人进行多维度的评估与分析，采取相应的多层次整体干预，每种干预都和其他层次的干预关联而发挥其最大作用。尽管整合的方式不一，但各种不同的心理治疗模式互相接近、渗透和汇合，不同的经验和见解的互相交流和对话，使心理治疗的整合成为一个明显的潮流。

学者们从各自不同的角度提出了不同的心理治疗理论假设和方法，它们从不同的侧面揭示了心理治疗的规律，都取得了某些成功。但是，对于复杂的心理问题而言，这些理论和方法又不是没有欠缺的。没有证据说明何种方法应用时更为有效，也没有证据表明，何种理论模式能成功地用来解决一切心理问题。如果把人的心理比喻为“大象”，借用“瞎子摸象”的寓言，把自己触摸的一部分视为惟一真实的，否认其他人触摸的部分也有其真实性，那么就将使自己陷入荒谬的境地。正是这个理由，我们应将这些理论和方法看成是互相补充的。实际上，这也是心理治疗整合趋势的一个重要原因。

笔者参编《心理治疗指南》（车文博主编，吉林人民出版社，1990）时，曾讨论“心理治疗的一般原则”，当时笔者说：“心理治疗时要考虑社会文化背景。”“中国人

的文化传统、道德观念、人际交往方式、风俗习惯、人格特征和外国人有很大不同……因此，治疗者应从我国社会文化背景出发施行心理治疗，否则，可能会犯错误。”事实上，中国自古以来就是心理治疗的故乡，有丰富的令人惊叹的宝贵经验，值得认真研究总结。“森田疗法”的顺应自然和“内观疗法”的反省内求，其哲学根源都和我国的传统文化有关。

心理咨询在我国还是一门比较新的专业，有不同的咨询模式，既有对正常人进行指导和帮助的心理咨询，也有对非精神病性心理障碍患者进行治疗的医学心理咨询。精神病性障碍病人因为失去现实检验能力，有幻觉、妄想和严重的思维行为障碍，通常没有求助动机，当然不应视为心理咨询对象，而应进行精神科的专科治疗。但是，不当把心理障碍的病人不加区别地都说成是精神病病人而加以拒绝，因为这不不但把不同性质的问题混淆了，而且人为地限制了心理咨询的应用。所以，我国的学者主张心理咨询应进入医学领域，为保健和治疗服务。罗杰斯曾指出：“心理咨询、心理治疗是指这样一种基本方法，即为了改变患者的态度和行为，持续而直接地与患者进行会谈。”他又说：“心理咨询是一种通俗浅显的提法。很显然，最有效的心理咨询和心理治疗也是无法区别的。”在医学心理咨询工作中，为了治疗心理障碍，解决心理问题，需要根据生物—心理—社会模式，将医药治疗和心理治疗结合起来。问题在于心理咨询是一门专业，不应同思想政治工作混同。



为了便于非专业人员理解，也为了增加叙述的生动性，本书采用大量的具体事例，集中说明各种心理治疗的主要原理，避开过多的概念探讨和理论阐述，省略了心理诊断和心理治疗的若干细节，读者应是可以理解的；但对于参考本书的专业人员来说，理解概念、研究理论、掌握心理诊断和心理治疗的步骤和恰当地运用方法却是十分重要的，后者应当从专业的书籍中学习这些知识。本书中的大量事例，除了部分历史故事、古代中国医生治疗的案例外，主要采用了临床病例，这些病例都是笔者亲自诊治的，这些病例应用心理治疗的经验是笔者的实践经验。但由于笔者实践的局限性和自身条件、学识与能力的限制，而且还有笔者的偏好问题，因此有些该讲到的没有讲，有些内容也许讲了许多。这些不够全面、不很公允的讲述只是反映了笔者思想的局限，读者自当不必受这些看法的限制。

本书共分七部分，一是讲“解铃还须系铃人”的道理。笔者之所以说这是心理治疗与心理咨询的第一原则，是因为不理解、不掌握这个原则，可以说心理治疗与心理咨询尚未入门。因为心理治疗并不是把治疗者的观点和意志强加给病人，也决不是代替病人作决定和选择，治疗者只是起引导和鼓励作用，提供新的学习机会，促进患者解决心理问题。任何态度和行为改变都是病人自己选择的。治疗者向病人说的话不在于内容如何正确，最重要的是要适合病人的心理，能为病人所接受。在这一部分也讨论了医患关系问题，因为良好的医患关系是心理治疗的共同因



素，虽然医患关系良好本身并不足以保证心理治疗成功，但对各种心理治疗来说，良好的医患关系却是必要的条件。人本治疗对医患关系尤为看重，故在这一部分作了介绍。二是讲暗示和心理分析。三是讲学习理论和行为治疗。四是讲认知心理治疗，着重介绍艾里斯的合理情绪疗法与贝克的认知心理治疗。五是一个特殊的部分，论述我国古代提出的心理治疗纲领和“以情胜情”的独特心理治疗，以发扬我国传统文化的成就和宝贵经验。六是以几种常见的心理障碍如惊恐障碍、强迫症、社交焦虑症为例，说明认知行为治疗的显著疗效。七是借用少女小玲的故事说明心理治疗过程常常不会一帆风顺，而是峰回路转，问题层出不穷。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。心理仍是一个非常复杂的谜，探索心理治疗的道路仍将漫长。


限于笔者的学识和认识的局限，对心理治疗和心理咨询这样一个极其复杂的问题，进行简洁的概括说明，错误或疏漏一定难免，请专业同道和读者不吝赐教。

最后，对本书出版过程中给予支持与帮助的诸位同道以及允许我使用他们病史资料的病家，在此一并表示衷心的感谢。

2001年2月

徐俊冕

复旦大学医学院(原上海医科大学)医学心理学教授、硕士生导师。上海中山医院和上海精神卫生中心主任医师。中国心理卫生协会心理治疗与咨询专业委员会副主任委员。中国心理学会医学心理学专业委员会委员。主要著作:《医学心理咨询方法》《认知心理治疗》《让心中的太阳发光——心理疾病患者的自助方法》,主编《医学心理学》。

- 选题策划 久平 何伦
- 责任编辑 刘久平
- 封面设计 鲍昆创作室 
- 责任印制 司徒志

目 录

前 言	(1)
一、心理治疗与心理咨询的第一原则	(1)
解铃还须系铃人	(2)
二、潜意识心灵的暗中出演	(9)
暗示的威力	(10)
探索隐藏于水面之下的心灵冰山	(17)
修改过时的“心灵地图”	(27)
三、人皆可以为尧舜	(32)
望梅止渴和巴甫洛夫的狗	(33)
桑代克的猫和斯金纳的箱子	(36)
张子和的“惊者平之”与系统脱敏疗法	(42)
四、信念的魅力和认知矫正	(48)
最后一片叶子	(49)
杯弓蛇影与认知心理治疗	(56)
五、我国是心理治疗的故乡	(69)
中国古代提出的心理治疗纲领	(70)
中国独特的“情绪认知疗法”	(78)
六、走出心理障碍的怪圈	(90)

驾驭惊恐也不难	(91)
解开精神枷锁，走出强迫怪圈	(98)
不要学“追逐自己尾巴的猫”	(105)
一个被忽略的普遍而且重要的问题	(111)
七、在精神成长的道路上	(124)
少女小玲的故事	(125)
结束语	(135)



一、心理治疗与心理咨询的 第一原则

毋代马走，使尽其力；毋代鸟飞，使弊其翼。

《管子·心术》

医治心理疾患，其途径是和医治身体疾病很不相同的。患了阑尾炎，外科医生把发炎的阑尾切除就可以了，病人只要按医嘱吃药、休息，治病完全是医务人员的事情。但是，医治心理疾患却全然不同。因为心理障碍是患者的心理出了问题，别人不能代替患者解决他的心理问题，医生也不能像切除患病阑尾一样把他的心理障碍移去。“解铃还须系铃人”，没有患者的积极参与，没有医患双方的坦诚合作，“心病之结”是断然不能解开的。

——引自拙著《医学心理咨询方法》

解铃还须系铃人

据明代《指月录》记载：金陵的一个寺庙里，有一位法灯和尚，他性情豪逸，但终日无所事事，众和尚都看不起他。不过法眼和尚却很器重他。一天，法眼和尚向众和尚问道：“老虎项上系着一个金铃，哪个人能把它解开来？”众僧皆回答不出。恰好法灯和尚走进来，法眼也用同样的问题问他，法灯和尚随即答道：“系铃的人能够解开。”法眼和尚十分满意，对众和尚说：“你们对他可不能小看。”

后来，就用“解铃还须系铃人”这句话比喻谁造成的问题仍由谁去解决。各种心理障碍都是患者的心理出了问题，是患者内心发生的困难，也必须通过患者自己才能解决，别人不能代替患者解决问题，就像别人不能代替他们呼吸一样。治疗者的作用只是帮助患者认识自己的心理问题，鼓励他重新选择，促进他的问题的解决过程。因此，“解铃还须系铃人”是心理治疗家必须遵守的一个原则。

之所以要遵循这个原则，首先是人的心理活动不可强迫。两千年前荀子就在《解蔽》篇中指出：心（按今人观点应为脑）这个器官，是身体的支配者，精神智慧的主宰，它对身体的各个部分发号施令，而不接受命令。心的限制、使用、放弃、接受、行动和停止，都是自己做主

的。所以，人的嘴巴可以被强迫沉默或说话，身体可以被强迫弯曲或伸展，但人的心却不可以被强迫改变意志。对的就接受，错的就拒绝，这就是说，心的状态是：它对是非的选择不受任何限制，必定自主地表现出来。它认识事物虽然广博繁多，但当它专心一意时就不会疑惑不定。



解铃人还须系铃人

现代科学研究表明，人的心理是人脑的功能，心理依附于大脑的神经机制，心理活动本身并不是独立的和自由的。但由于心理活动的内容是由人脑依照某种规律自动地组织到意识领域中来的，其间没有体验到什么“限制”和“约束”，所以，人们就有了心理感觉上的“自由”和“自主”。换言之，脑的自组织的自由是心理“自由感”和

“自主感”的来源。经验上心理活动不可强迫，实际上是人脑自组织活动自我决定的表现。

之所以要遵守系铃解铃的原则，还因为一个人心理问题的解决是别人不可替代的。两千年前管子就在《心术》中说：不要代替马去奔跑，使马能够发挥它的能力；不要代替鸟去飞翔，使其羽翼得到锻炼，不至于衰败。心理治疗说到底是一个解决心理问题的过程，是移去阻碍、发展应对能力、充分发挥潜在能力的学习过程。须知，一个人能力的充分发挥，获得新的能力，没有他的积极参加、努力实践是不可能的。如果患者不想解决自己面对的问题，回避面对难题的痛苦，或幻想别人代替自己解决内心的困难，那么他就不能获得精神上的成长。这就是弗罗姆说的：在试图逃避生活难题的责任时，人们也就在试图逃避自由。

在当代各种心理治疗中，大概以卡尔·罗杰斯的人本疗法最能体现“解铃还须系铃人”的原则了。起初罗杰斯称之为“非指导性心理治疗”，认为治疗者不能通过告诉或教育患者来解决其心理问题，治疗者要避免作解释，避免对患者作价值判断。罗杰斯主张，在心理治疗时不要对患者劝告，不要替患者承担责任，不要替患者作决定、出主意。他认为人是一个不断发展成长着的个体，自我实现是每个人固有的倾向，只要一个人与周围人关系良好，患者就会朝着发挥潜能的方向发展，他就能认识到自己的心理问题并发现解决问题的方法，而不必由他人代替解决。如果治疗者主动代替患者解决问题，患者就会失去用他自