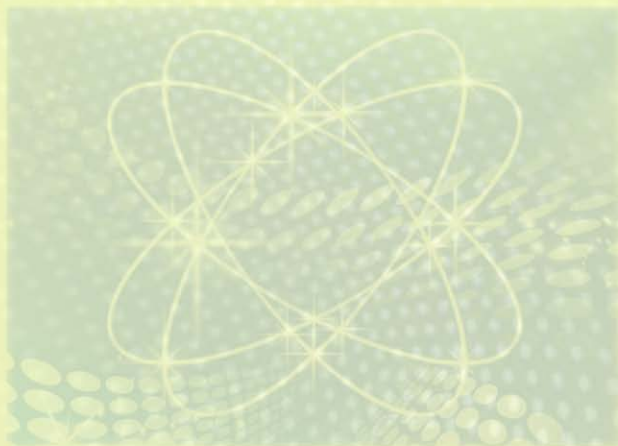


心理咨询与治疗

主 编 王炳元 张 媛

副主编 韩艳萍 贾利波 李慧惠



内 蒙 古 出 版 集 团
内蒙古科学技术出版社

心理咨询与治疗

主 编 王炳元 张 媛

副主编 韩艳萍 贾利波 李慧惠

内 蒙 古 出 版 集 团

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询与治疗/王炳元,张媛主编. —赤峰:
内蒙古科学技术出版社,2012.12
ISBN 978—7—5380—2220—9

I. ①心… II. ①王… ②张… III. ①心理咨询—高等学校—教材 ②精神疗法—高等学校—教材 IV.
①R395.6 ②R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 295303 号

出版发行:内蒙古出版集团

内蒙古科学技术出版社

地址:赤峰市红山区哈达街南一段4号

邮编:024000

电话:(0476)8224848 8226867

网址:www.nm-kj.com

责任编辑:张文娟

封面设计:永胜

印刷:赤峰地质宏达印刷有限责任公司

字数:340千

开本:850×1168 1/32

印张:12.75

版次:2012年12月第1版

印次:2012年12月第1次印刷

定价:36.00元

前 言

随着社会的发展,人们的心理压力日渐增加,随之出现的各种心理问题越来越多,由此对心理咨询工作者的需求也越来越大。目前国内诸多医学院校均开设了以心理咨询和心理治疗为学业方向的应用心理学专业,开始对本科层次的学生进行专业理论教学和技能培训。从近些年该专业毕业生的一般情况来看,满足了社会对该职业群体从业人员的一些要求。

作为培养和教育该专业学生的教学研究人员,通过多年的教学实践,我们感觉到一个比较重要的问题尚未得到有效解决,即适合该专业教学的专门教材缺乏。之所以形成这样的局面,主要是以心理咨询与治疗为主要方向的本科专业是新上专业,没有现成的教材,现有的类似的书籍也不是以教材形式出版的,因而也就很难满足教学需要。基于此,我们在经过几年教学实践和参考相关资料的基础上,编写了《心理咨询与治疗》一书。该书是医学院校应用心理学专业(心理咨询与治疗方向)本科学生的教材,共分两大部分:心理咨询和心理治疗。每部分对相关概念和技能均进行了较为详细的介绍,并且吸收了国内外较新的研究成果,经四届学生使用,基本能够满足教学需要,因此将其正式出版。

本书亦为内蒙古医科大学 2011 年教学改革研究项目“医学心理学课程新体系的教学模式研究”系列成果之一。

该书主编和副主编分别承担了以下各章节的编写工作:第一章由王炳元、张媛(均为内蒙古医科大学)编写;第二章至第四章、第九章至第十一章由张媛(内蒙古医科大学)编写;第五章、第六章由贾利波(包头医学院)编写;第七章、第八章由韩艳萍(内蒙古医科大学)编写;第十二章、第十三章由李慧惠(包头医学院)编写。

由于学识和所能参考的资料有限,该教材必然存在不少不足,还需要在今后的教学实践中不断完善和加以改进。

目 录

第一部分 心理咨询

第一章 概述	2
第一节 基本概念	2
第二节 心理咨询的对象与任务	7
第三节 心理咨询的认识误区	13
第四节 心理咨询的方式及原则、基本过程	23
第二章 心理咨询前的心理学诊断	34
第一节 受理面谈的各种问题	34
第二节 心理检查的种类及各种问题	54
第三章 心理咨询的准备与场面设定	72
第一节 心理咨询的准备	72
第二节 心理咨询场面的设定	85
第四章 心理咨询面谈技术	92
第一节 倾听技术	92
第二节 询问技术	94
第三节 反应技术	97
第四节 重复技术	98
第五节 解释技术	100
第六节 具体化技术	101
第七节 引导技术	105
第八节 聆听和提升动机技巧	110
第九节 影响技术	115

第十节 其他相关技术·····	124
-----------------	-----

第二部分 心理治疗

第五章 心理治疗概述·····	128
第一节 心理治疗的概念·····	128
第二节 心理治疗的过程·····	139
第三节 心理治疗的原则及目标·····	141
第四节 医患关系的特点及对治疗师的要求·····	149
第六章 精神分析法·····	154
第一节 精神分析过去、现在和未来·····	154
第二节 精神分析疗法的基本手段·····	168
第三节 精神分析疗法的案例·····	177
第七章 认知疗法·····	200
第一节 认知疗法的概念及特点·····	200
第二节 认知疗法的治疗技术·····	207
第三节 认知疗法的理论基础·····	212
第四节 认知疗法的治疗案例·····	215
第八章 行为疗法·····	220
第一节 行为疗法概念及特点·····	220
第二节 系统脱敏疗法·····	223
第三节 满灌疗法·····	229
第四节 厌恶疗法·····	233
第五节 模仿学习疗法·····	240
第六节 阳性强化法·····	245
第七节 负强化法·····	252
第八节 生物反馈疗法·····	257
第九节 放松疗法·····	262

第九章 人本主义与咨客中心疗法	270
第一节 概念	270
第二节 咨客中心疗法的步骤、特点及技术	274
第三节 理论基础	282
第十章 森田疗法	285
第一节 概念	285
第二节 森田疗法的主要观点	286
第三节 森田疗法的治疗原理、方法及技术	295
第十一章 格式塔疗法与催眠疗法	307
第一节 格式塔疗法	307
第二节 催眠疗法	320
第十二章 其他心理治疗方法(上)	325
第一节 团体治疗	325
第二节 家庭疗法	339
第三节 心理剧疗法	352
第四节 沙盘游戏疗法	359
第十三章 其他心理治疗方法(下)	372
第一节 期望疗法	372
第二节 电休克疗法	373
第三节 非我疗法	374
第四节 逆转意图疗法	375
第五节 内观疗法	376
第六节 娱乐疗法	378
第七节 焦点短程疗法	380
第八节 悟践疗法	383
第九节 叙事疗法	385
第十节 伴侣动物疗法	390
第十一节 舞蹈疗法	395
第十二节 颜色疗法	396

第一部分



心理咨询



第一章 概 述

心理咨询与心理治疗事业在我国已经越来越多地引起人们的关注,经济繁荣、社会发展,人们的心态变幻万千,在这个提倡个性彰显的年代,环境变迁、竞争加剧,社会成员难免遭受挫折和失败,由此导致的身心疲惫、焦虑和失落等各种心理问题不期而至,因而心理咨询与心理治疗的出现是必然的,其兴旺也只是时间问题。

心理咨询与心理治疗可以说是心理学的精华,是应用心理学的知识及方法来解决求助者的心理问题,也是专业人员及从事心理辅导工作者辅助他人最重要的工具。心理咨询的原则与技巧,不仅可以在咨询工作中使用,而且可以广泛应用到日常生活的人际关系中,诸如子女教养、学生督导、夫妻相处、邻里关系及一般的为人处事,可以说是我们了解自己、帮助别人的一门学问。

第一节 基本概念

一、心理咨询的定义

心理咨询是由专业人员,即心理咨询师运用心理学以及相关知识,遵循心理学原则,通过各种技术和方法,帮助求助者解决心理问题的过程。

“帮助求助者解决心理问题”的含义有二:一是咨询关系是“求”和“帮”的关系,这种关系在心理咨询中有普遍意义;二是帮助“解决的问题”只能是心理问题,或由心理问题引发的行为问题,除此以外,咨询师不帮助求助者解决任何生活中的具体问题。

心理咨询这一概念有广义和狭义之分,广义概念涵盖了临床干预的各种方法或手段;狭义概念主要是指非标准化的临床干预

措施。也就是说,广义的“心理咨询”这一概念,包括了“狭义的心理咨询”和“心理治疗”这两类临床技术手段。

心理咨询是借助语言、文字等媒介,给咨询对象以帮助、启发、暗示和教育的过程。心理咨询可以使咨询对象在认识、情感和态度上有所变化,解决其在学习、工作、生活、疾病和康复等方面出现的心理问题、障碍,促使咨询对象自我调整,从而能够更好地适应环境,保持身心健康。为了达到交互的及时性、真实性,常常要求求询者和咨询工作者相互交谈。咨询工作者是求询者的朋友和心里话的倾听者,而求询者是一个访问者。可能的话,咨询工作者要帮助进行情景构造。

关于心理咨询的操作性定义,古今中外的不同学者有着不同的说法。人本主义心理学家罗杰斯认为,心理咨询是通过与个体持续的、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。我国马健青在其《辅导人生——心理咨询学》中认为,心理咨询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。

我们认为,要吸纳各种不同见解的合理内核,按照高度抽象性和概括性来下一个定义:心理咨询是心理咨询师协助求助者解决心理问题的过程。

美国心理学家卡尔纳对咨询的定义是:心理咨询是指一种专门向他人提供帮助与寻求这种帮助的人们之间的关系。在这种关系中,助人者的手段及其所创造的气氛使人们逐步学会以更积极的方法对待自己和他人。心理咨询能够为人们提供全新的人生经验和体验。

二、心理咨询与思想政治工作的关系

(一)二者的区别

一是功能与目的不同。一般而言,思想政治工作着眼于社会、

国家、时代任务,心理咨询则着眼于个体。前者的目的在于教育和帮助个体认识国家的形势和任务,提高政治觉悟和政治思想水平,属于意识形态范畴;后者则着重教育和帮助个体认识自我,建立健康的自我形象,提高心理素质。

二是原则与方法不同。前者的出发点侧重于主动出击,积极发现解决问题,强调教育与灌输,注重说服与言传身教;而后者强调遵循自愿性原则,一般是坐等来访者上门,强调宣泄与疏导,注重倾听与感情沟通。

三是运作机制不同。前者在某种意义上来说是一个“规范”过程,个体被动适应它提供的价值体系、行为模式,“符合”就予以公开性肯定、奖励;“不符合”就予以公开性否定、批评、惩处。而后者虽然也会提供心理健康的标准及健康心理的模式让求助者参照,但咨询人员没有对求助者的否定权,要永远理解、尊重、信任、接纳,即便对待犯了严重政治、思想错误的人的态度也是如此。

(二)二者的联系

首先,心理咨询是思想政治工作的基础。一方面,思想政治工作所培养的“政治觉悟”必须出自“健全的人”,而不是“残缺不全”的人之中,这就需与心理咨询联系起来才能做好这一工作;另一方面,思想政治工作是做人的工作,要根据心理学的规律,把心理学的技术作为方法,从而使思想政治工作上水平。

其次,工作对象一致。二者工作对象都是人,都是为提高人的整体素质而服务的。

第三,二者的作用有交叉,能通过各自的途径来体现出共同的教育作用,促进个体形成健康的心理品质,培养高尚的道德情操,帮助个体顺利实现社会化。

(三)思想政治工作与心理咨询的有机结合

一要重视心理咨询,促进思想政治工作。做思想政治工作的人,应兼任心理咨询和思想政治工作两类角色。其中心理咨询角

色是其做好思想政治工作的基础,通过做好心理咨询工作,来推动思想政治工作的成功开展。

二要了解工作对象的心理需求,减少二者工作的冲突。心理咨询的重点是改变个体认知观念上的偏差,这就需要我们从事思想政治工作的角度来把握其思想品德形成规律,再从心理咨询的角度去理解个体心理发展的主要矛盾,设身处地从对方的角度去看待和理解他们,减少心理咨询与思想政治工作的矛盾和冲突,从而做好这两项工作。

三、心理咨询与心理健康教育、心理治疗之间的异同

(一)心理健康教育与心理治疗的概念

所谓心理健康教育是以心理学的理论和技术为主要依据,并结合教育对象的日常教育、教学工作,根据其生理、心理发展特点,有目的、有计划地培养(包括自我培养)个体良好的心理素质,开发心理潜能,进而促进其身心和谐发展和素质全面提高的教育活动。

所谓心理治疗是指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学的有关理论和技术,对当事人进行帮助的过程,以消除和缓解当事人的较严重心理问题和障碍,促进其人格向健康协调发展,恢复其心理健康。

(二)心理健康教育、心理咨询、心理治疗之间的共同点

从上述概念可以看出,它们之间存在着许多共同之处:首先,他们都是帮助人、教育人的活动,最终都是为了促进个体心理的健康成长;其次,在实施过程中都强调良好关系的建立;再次,都需要专业知识的帮助。

下面以学校的心理健康教育、心理咨询和心理治疗工作来看其异同点:

表 1-1 心理健康教育、心理咨询、心理治疗的异同

	心理健康教育	心理咨询	心理治疗
工作对象	全体学生	少数或个别有心理困扰或轻、中度心理问题的来访者	有严重心理障碍的患者
帮助者	接受过教育学和心理学有关知识训练的教师和辅导人员	接受过心理学专业训练的咨询师	接受过心理学训练的临床心理学家和接受过医学训练的精神科医生
工作任务	面向全体学生进行心理健康知识和技能的普及与教育	主要关注个体的发展性问题,解决其面临的心理冲突,提高社会适应水平	关注心理障碍患者的症状,重在帮助患者消除症状,恢复健康
工作特点	以教育为主,具有主动性和超前性,重在发展与预防	以咨询为主,既有一定的主动性和超前性,也有一定的被动性与滞后性,重在预防与矫治	以治疗为主,具有被动性与滞后性,以矫治与人格重建为主
工作方式	以团体讲授、训练为主	主要是个别咨询或小组咨询	以个别治疗为主

从上述的表格可以看出,这三个概念在具体的纬度上是有些许差异的。从服务的范围广度出发,心理健康教育的服务范围最广,其次是心理咨询,心理治疗的范围最小,仅针对个体;从所面对问题的严重程度以及解决问题的深度而言,则表现为由表及里的依次递进关系,即心理健康教育—心理咨询—心理治疗。

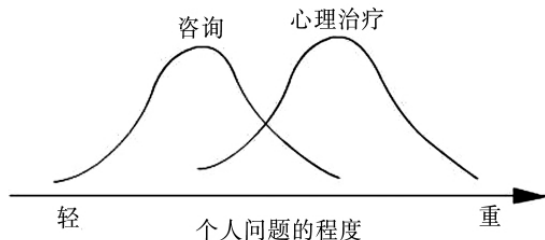


图 1-1 咨询与心理治疗的关联示意图

第二节 心理咨询的对象与任务

一、心理咨询的对象

心理咨询的对象不仅是患有某种心身疾病的病人,更多的是来自有这样或那样心理、社会因素困扰的正常人群;还有代为咨询的家属或组织;也有来自学校或厂矿单位的集体咨询。

咨询的任务在于使来访者与心理咨询工作者进行对话,提供情况和问题,共同商讨,听取心理咨询者的指导和建议。但心理咨询工作者并不参与决断和解决问题,应该相信人的潜力,人是在别人的支持和帮助下,自己解决自己问题的。

《韦氏字典》对咨询(consultation)的解释是:“咨询是一种磋商行为,磋商的目的在于通过对事情的商讨、有关意见的交换,以达到增长见闻,获取建议的目的。”可见“心理咨询”是一个过程,只有通过咨询过程,才能实现咨询的目的。

二、心理咨询的任务

来访者提出的问题和要求虽然涉及许多方面,但一般可归纳为以下几个方面:

- (1)各种情绪障碍,如焦虑、抑郁、恐惧等的诊断和治疗。
- (2)对有关求学、就业、恋爱、婚姻、家庭、计划生育和优生反映出来的困惑和苦恼,急需咨询和答疑。
- (3)性心理异常和性机能障碍的咨询和治疗。
- (4)某些精神和心理病态的鉴别诊断和预后判断。
- (5)要求介绍各个年龄阶段的心理卫生知识,如婴幼儿期、青春期、更年期和老年期的心理卫生;有关睡眠、学习、记忆和脑力劳动的心理卫生知识。

近年来,一些大专院校的政工、保健、青年组织部门相互串联,到临床心理医师那里去进行集体心理咨询,其内容有:大学生的神

经官能症,各种适应不良综合征、精神疾病(抑郁症和精神分裂症)、自杀、犯罪以及其他各种心理障碍的预防和处理。这些院校的有关人员深感用传统的政治思想工作方法已经解决不了当代青年学生的管理问题,他们希望学习心理学知识,懂得心理咨询方法,给每个学生建立一份心理档案(可以向学生本人公开)。目前,这种把政治思想工作与心理管理结合起来的做法在我国已经有了良好的开端,并已被证明是加强大学生的心理卫生工作、促进对大学生的科学管理和精神文明建设的有效途径。

三、咨询的对象与心理异常的分类

(一)灰色区理论

长期以来,人们习惯于把人的精神正常与否看做是黑白分明的事情:要么正常,要么就是精神病患者,这是一种误解。对此,心理学博士岳晓东提出“灰色区”理论。该理论认为:人的心理正常与异常没有一个明确的界限,而是一个连续变化的过程。如果把心理正常比作白色,把精神病比作黑色,那么,在白色与黑色之间有一个巨大的“灰色区”。灰色区可谓非器质性精神痛苦的总和。灰色区又可进一步划分为浅灰色区和深灰色区:浅灰色区只有心理冲突而无人格变态,其突出表现为诸如失恋、丧亲、人际关系失调、学习工作不顺心等生活矛盾带来的心理不平衡与精神压抑,是心理咨询的对象;深灰色区是各种变态人格和神经症,如强迫症、恐惧症、癔症、性倒错等症状,是心理治疗的对象(见图)。

所有人的心理健康状况都可以从这一“健康图谱”中找到自己的位置。完全健康,即处于白色区的人是非常少的,大部分的人处于灰色区和黑色区——问题区。

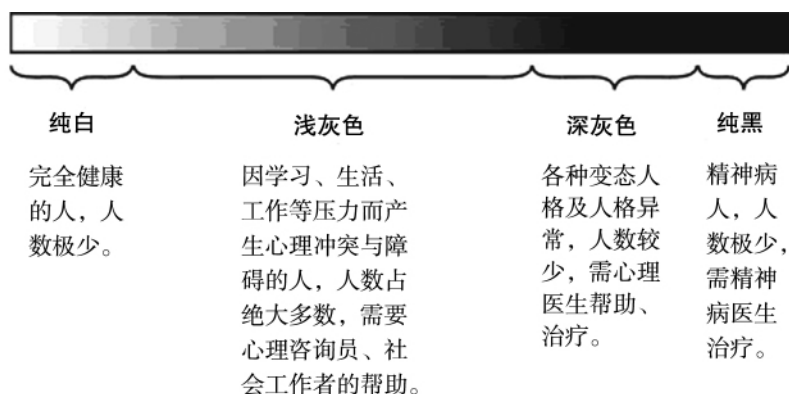


图 1-2 “灰色区”理论示意图

(二) 心理异常的主要类别和表现

下面我们按照问题严重程度从重到轻依次把纯黑、深灰、浅灰各区包括的主要的心理障碍概要介绍如下。

纯黑区 纯黑区代表的是精神病。世界卫生组织公布的《国际疾病分类》第 9 版中,对精神病的定义是:“精神功能受损程度已达到自知力严重缺乏,不能应付日常生活要求或保持恰当接触。”临床常见的精神病有精神分裂症、情感性精神病、反应性精神病等。

深灰区 深灰区主要包括各种类型的神经症(或“神经官能症”)、人格障碍(或“人格变态”)、心身疾病、行为障碍等。心身疾病是指病因或发病过程与心理因素明显有关的一类躯体疾病,如胃炎、高血压、心脏病、甲亢、支气管哮喘、进食障碍、偏头痛、月经失调等一些肠胃系统、呼吸系统、心血管系统、内分泌系统、生殖泌尿系统、肌肉骨骼系统等疾病,此类疾病表现出的症状虽然主要是躯体的,但其发病与心理因素有非常密切的关系。行为障碍是指严重偏离正常的异常行为反应,包括酗酒、药瘾、赌博、性变态、网络成瘾、自杀等。

浅灰区 浅灰区代表的是正常人在成长过程中遇到的一些心