

心理咨询与治疗丛书


当代心理咨询与 治疗体系

郑日昌 江光荣 伍新春 主编

心理咨询与治疗丛书

当代心理咨询与治疗体系

郑日昌 江光荣 伍新春 主编

 高等教育出版社

内容简介

本书在广泛借鉴国内外有关心理咨询与治疗体系研究成果的基础上,结合我国高校开设心理咨询与治疗体系课程的教学实际和我国开展专业心理咨询与治疗培训的实际需要,精选了对当今心理咨询与治疗实务具有重大影响的精神分析治疗、阿德勒心理治疗、存在主义治疗、以人为中心治疗、格式塔治疗、交互分析治疗、行为治疗、理性情绪行为治疗、认知治疗、现实治疗、家庭治疗等11种主流理论,并对它们进行了全面的阐述。同时,本书还专门介绍了中国的认知领悟疗法、道家认知疗法和日本的森田疗法、内观疗法等具有东方文化特色的心理咨询与治疗体系,并对后现代心理咨询与治疗理论进行了探讨,对心理咨询与治疗的未来发展趋势进行了科学的预测。本书不仅可作为心理咨询与治疗、临床与健康心理等相关学科的专业教材,也可作为心理咨询师和心理治疗师深入学习和进修的培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

当代心理咨询与治疗体系/郑日昌,江光荣,伍新春
主编. —北京:高等教育出版社,2006.1

ISBN 7-04-017128-7

I. 当... II. ①郑... ②江... ③伍... III. ①咨询
心理学②精神疗法 IV. ①C932-05②R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第145475号

策划编辑 林丹璐 责任编辑 张 然 封面设计 王 雱 责任绘图 宗小梅
版式设计 王 莹 责任校对 殷 然 责任印制 韩 刚

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本 787×1092 1/16
印 张 24.25
字 数 540 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2006年1月第1版
印 次 2006年1月第1次印刷
定 价 30.40元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 17128-00



郑日昌 北京师范大学心理学院教授，博士生导师，中国社会心理学会常务理事、中国心理卫生协会常务理事、中国性学会常务理事、教育部考试中心兼职研究员、教育部中小学心理健康教育咨询委员会副主任、人事部人才交流中心人才测评资格认证专家委员会主任。主要研究领域为心理与教育测量、心理咨询与治疗、人力资源管理。在国内率先开设心理测量课，并将心理测量原理应用于各行各业，推动了考试改革、人事测评、飞行员及运动员选材、测谎与反测谎等工作。积极倡导心理健康教育和心理咨询工作，促进了我国学校心理辅导制度的建立。代表作有：《心理测量》、《学校心理咨询》等。

江光荣 哲学博士（香港中文大学），现为华中师范大学心理学系教授，博士生导师，华中师范大学心理辅导研究所所长，中国教育学会学校心理辅导专业委员会副主任，中国心理学会临床心理学与心理咨询专业委员会委员。主要研究方向为：心理咨询与治疗，学校心理辅导。主要著作有：《心理咨询与治疗》、《选择与成长：大学生心理学》等。另有数十篇论文和研究报告发表于《亚洲辅导学报》、《中国临床心理学》等杂志。

伍新春 心理学博士。现任北京师范大学教授、博士生导师，心理学院副院长、教育心理与心理健康研究所所长。主要从事现代学习理论与学习方式变革、心理咨询理论与心理健康教育、教师专业发展与职业倦怠预防等领域的教学和研究工作。在国内外学术刊物发表论文 40 多篇，出版专著和教材 10 余部。其成果曾获全国普通高等学校优秀教材奖、全国教育科学优秀成果奖、北京市哲学社会科学优秀成果奖、中国高校人文社会科学研究优秀成果奖、国家图书奖、中国图书奖等奖励。

前 言

目前,林林总总的心理咨询与治疗体系不下400种。虽然有些体系追随者众,并随着时间推进和实践需要而不断发展,但是也有些体系应者寥寥,对心理咨询与治疗实务无甚影响。本书就是在广泛借鉴国内外有关心理咨询与治疗体系的研究成果的基础上,结合我国高校开设心理咨询与治疗体系课程的教学实际和我国开展专业心理咨询与治疗培训的实际需要而编写的一本专业教材。

本书从纷繁复杂的心理咨询与治疗的体系中,精选了对当代心理咨询与治疗实务具有最重要影响的心理动力、存在—人本、认知—行为、系统—结构等四大理论取向的11种主流理论进行全面的阐述。其中,属于心理动力取向的体系主要介绍了精神分析治疗和阿德勒心理治疗;属于存在—人本取向的体系主要讨论了存在主义治疗、以人为中心治疗、格式塔治疗和交互分析治疗;属于认知—行为取向的体系主要探讨了行为治疗、理性情绪行为治疗、认知治疗和现实治疗;属于系统—结构取向的体系主要阐述了家庭治疗。同时,本书还专门介绍了中国的认知领悟疗法、道家认知疗法和日本的森田疗法、内观疗法等具有东方文化特色的心理咨询与治疗体系,并对后现代心理咨询与治疗思潮中的焦点解决取向的短程咨询、重写生命故事的叙述治疗等理论进行了简要的探讨,对心理咨询与治疗的未来发展趋势进行了科学的预测。

为了便于不同心理咨询与治疗体系之间的横向比较,本书对于每一种主流的治疗理论,都从概观、人格与治疗理论、心理治疗过程、治疗策略和技术、心理治疗案例、应用与评价等6个方面进行了系统的梳理,从而使得本书具有严密的结构性和明确的系统性。概观部分,主要介绍了治疗理论的发展历程和主要特点;人格与治疗理论部分,重点讨论了治疗理论的人性假设、人格结构与发展、心理障碍的成因等问题;心理治疗过程部分,详细阐述了治疗目标、治疗关系及治疗的基本环节等;治疗策略和技术部分,简要说明了治疗的主要策略和具体技术;心理治疗案例部分,通过对经典治疗案例的分析和研读,引导读者加深对治疗理论、治疗过程和治疗方法的理解;应用与评价部分,则在扼要介绍理论的应用领域和应用成效后,对其贡献和局限进行了实事求是的评价。这样,使得每一种理论的阐述和介绍都具有内在的逻辑结构,便于读者对治疗体系形成科学全面的认识。

总之,本书理论精要、层次清晰、结构严谨。它不仅可作为心理咨询与治疗、临床与健康心理等相关学科的专业教材,也可作为心理咨询员和心理治疗师深入学习和进修的培训教材。

本书由北京师范大学心理学院郑日昌教授、华中师范大学心理学院江光荣教授、北京师范大学心理学院伍新春教授共同主编。它不仅是三位主编精诚合作的结果,也是国内多位心理咨询与治疗专家集体智慧的结晶。

在本书的编写过程中,首先由江光荣教授提出全书的写作框架,由郑日昌教授和伍新春教授

进行补充和完善,然后经三人共同讨论敲定成目前的章节结构,并确定由江光荣教授负责组织第一、二、三、五章的编写工作,由郑日昌教授负责组织第四、十一、十三、十四章的编写工作,由伍新春教授负责组织第六、七、八、九、十、十二章的编写工作。具体各章的执笔情况是:第一章,江光荣;第二章,童俊;第三章,杨广学、黄艳;第四章,郑日昌、邓丽芳;第五章,江光荣;第六章,伍新春、臧伟伟、贾荣芳;第七章,袁辛;第八章,伍新春;第九章,伍新春、潘子彦;第十章,伍新春、余蓉蓉;第十一章,彭永新、郑日昌;第十二章,陶郝恒;第十三章,郑日昌、张雯、王秀玲;第十四章,郑日昌。初稿完成后,三位主编分别对自己所负责的章节内容进行了初审;在初审的基础上,伍新春教授对各章进行了认真的修改,对部分内容进行了调整,对全书的体例和风格进行了统一;最终由郑日昌教授和伍新春教授共同审阅定稿。

本书是在借鉴、参考和引用国内外大量文献资料的基础上完成的,谨此向有关的编著者和出版者表示深切的谢意。在本书成稿的过程中,我们曾得到心理咨询与治疗丛书的策划编辑、高等教育出版社的林丹璐女士和本书责任编辑张然小姐的大力支持与协助,在此亦一并致谢。同时,本书的写作也得到了“北京师范大学研究生精品课程建设项目”的资助,是北京师范大学研究生精品课程“心理咨询与治疗理论”的最终成果形式。

当然,由于我们水平有限,编写的疏漏和错误在所难免。诚恳地欢迎同行专家和使用本书的每一位读者提出宝贵的批评和意见,以便今后进一步修订和不断完善。

郑日昌、江光荣、伍新春
2005年9月10日

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail：dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010)58581118

目 录

第一章 心理咨询与治疗总论	1	六、终止	33
第一节 心理咨询与治疗的概念	1	第四节 治疗策略和技术	33
一、心理咨询与治疗的定义	1	一、建立治疗合约	33
二、心理咨询与治疗的关系	2	二、自由联想	34
三、“科学的”心理咨询与治疗	4	三、梦的解释	34
第二节 当代心理咨询与治疗体系概览	5	四、移情与反移情处理	35
一、心理咨询与治疗的发展和现状	5	五、工作联盟	36
二、当代主要的心理咨询与治疗体系	9	六、对质、澄清、解释与修通	36
第三节 心理咨询与治疗体系的基本要素	11	第五节 心理治疗案例	36
一、心理咨询与治疗理论概观	11	一、求治原因及一般情况	36
二、人性观	12	二、移情方式的显现	37
三、人格理论	13	三、家庭背景及个人成长史	37
四、治疗理论	14	四、矛盾情感和防御方式	38
第四节 心理咨询与治疗的条件和作用机制	15	五、缺乏同感能力的行为方式	39
一、心理治疗中的共同因素	15	六、关于治疗和修复	40
二、治疗者方面的条件	16	第六节 应用与评价	41
三、当事人方面的条件	17	一、贡献与应用	41
第二章 精神分析治疗	21	二、局限与研究	41
第一节 概观	21	第三章 阿德勒心理治疗	45
一、精神分析及其早期发展	21	第一节 概观	45
二、对传统精神分析的超越	22	一、阿德勒治疗体系的发展与核心概念	45
第二节 人格与治疗理论	24	二、阿德勒治疗体系与弗洛伊德的比较	47
一、传统精神分析的人格与治疗理论	24	第二节 人格与治疗理论	49
二、现代精神分析的人格与治疗理论	27	一、人格理论	49
第三节 心理治疗过程	30	二、心理变态理论	54
一、阻抗	31	第三节 心理治疗过程	56
二、退行	31	一、建立治疗关系	56
三、移情与反移情	32	二、探查生活风格	57
四、移情性神经症的修复	32	三、解释生活风格	59
五、修通	33	四、重新设计生活风格	60
		第四节 治疗策略和技术	61
		一、阿德勒治疗的基本技术	61

二、阿德勒治疗的特有技巧	64	第三节 心理治疗过程	103
第五节 心理治疗案例	67	一、心理治疗的目标	103
一、首次晤谈了解当事人的生活风格	67	二、心理治疗的条件	104
二、具体心理咨询与治疗过程节录	68	三、治疗过程的特点	106
第六节 应用与评价	72	第四节 治疗策略和技术	108
一、研究与应用	72	一、重视治疗关系	108
二、问题与局限	73	二、建立良好治疗关系的条件	108
第四章 存在主义治疗	75	第五节 心理治疗案例	109
第一节 概观	75	一、案例来源	109
一、存在主义治疗的发展历史	75	二、治疗过程	110
二、存在主义治疗的基本概念	78	第六节 应用与评价	117
三、存在治疗与其他疗法的比较	79	一、治疗以外的应用	117
第二节 人格与治疗理论	80	二、贡献与局限	118
一、存在主义的人格理论	80	第六章 格式塔治疗	121
二、存在主义的治疗理论	83	第一节 概观	121
第三节 心理治疗过程	84	一、格式塔治疗的发展历程	121
一、治疗关系的建立	84	二、格式塔治疗的基本特点	122
二、治疗目标的确定	85	三、格式塔疗法与其他疗法的比较	123
三、治疗行动的实施	85	第二节 人格与治疗理论	125
第四节 治疗策略和技术	86	一、人性观	125
一、存在主义的治疗策略	86	二、人格理论	125
二、意义治疗的基本技术	87	三、治疗理论	130
第五节 心理治疗案例	88	第三节 心理治疗过程	134
一、当事人背景介绍	88	一、治疗目标与治疗关系	134
二、存在治疗的考虑	89	二、心理治疗的基本原则	135
三、存在治疗的过程	90	三、治疗探索和改变的过程	136
第六节 应用与评价	93	第四节 治疗策略和技术	137
一、应用领域	93	一、格式塔治疗的基本策略	137
二、贡献与局限	93	二、格式塔治疗的试验技术	142
第五章 以人为中心治疗	95	三、治疗阻抗与僵局的处理	145
第一节 概观	95	第五节 心理治疗案例	148
一、以人为中心治疗的发展历史	95	一、治疗的机制	148
二、以人为中心治疗的基本特点	96	二、治疗过程及分析	148
第二节 人格与咨询理论	97	第六节 应用与评价	151
一、人性观	97	一、应用领域	151
二、个体的现象世界	99	二、简要评价	152
三、自我及其发展	101	第七章 交互分析治疗	155
四、心理失调和心理适应问题	102	第一节 概观	155

一、交互分析治疗的发展	155	第五节 心理治疗案例	221
二、交互分析治疗的特点	157	一、当事人的基本情况	221
第二节 人格与治疗理论	158	二、治疗的过程与方法	222
一、人性观	158	第六节 应用与评价	223
二、人格理论	159	一、应用领域	223
三、心理病理观	161	二、简要评价	224
四、交互分析理论	163	第九章 理性情绪行为治疗	227
第三节 心理治疗过程	169	第一节 概观	227
一、心理治疗目标	169	一、理性情绪行为治疗的发展	227
二、心理治疗阶段	170	二、理性情绪行为治疗的基本假设	228
第四节 治疗策略和技术	180	第二节 人格与治疗理论	228
一、经典交互分析技术	180	一、人性观	228
二、其他交互分析技术	181	二、ABC 理论	229
第五节 心理治疗案例	181	三、对情绪困扰的看法	231
一、脚本的访谈与分析	181	第三节 心理治疗过程	232
二、脚本的确认与诊断	186	一、治疗目标	232
第六节 应用与评价	188	二、ABCDE 治疗方法	233
一、应用领域	188	三、治疗过程中的评估	235
二、贡献与局限	189	四、治疗关系	236
第八章 行为治疗	191	第四节 治疗策略和技术	236
第一节 概观	191	一、认知技术	237
一、行为治疗的发展历程	191	二、情绪技术	239
二、行为治疗的基本特点	195	三、行为技术	240
第二节 人格与治疗理论	197	第五节 心理治疗案例	240
一、行为治疗的理论假设	197	一、心理治疗的过程节录	240
二、经典性条件作用理论	198	二、心理治疗的内在机制	247
三、操作性条件作用理论	200	第六节 应用与评价	248
四、社会学习理论	202	一、应用领域	248
第三节 心理治疗过程	204	二、贡献与局限	249
一、问题行为的评估	205	第十章 认知治疗	253
二、行为治疗的实施	208	第一节 概观	253
三、治疗效果的维持	210	一、认知治疗的产生和发展	253
第四节 治疗策略和技术	211	二、认知治疗的主要特点	254
一、系统脱敏疗法	211	第二节 人格与治疗理论	255
二、厌恶疗法	213	一、人格理论	255
三、代币系统	215	二、情绪障碍的认知模型	256
四、自我控制	217	三、各种心理障碍的认知模式	258
五、示范模仿疗法	219	第三节 心理治疗过程	260

一、认知治疗的目标	260	第一节 概观	301
二、认知治疗的评估	261	一、家庭治疗的形成与发展	301
三、心理治疗关系	263	二、家庭治疗的视角及特点	302
四、认知治疗的阶段	264	第二节 关于家庭的社会分析	303
五、认知治疗的结构	266	一、家庭的特征	303
第四节 治疗策略和技术	267	二、家庭的发展	305
一、认知技巧	267	三、家庭心理社会系统	308
二、行为技巧	269	第三节 家庭治疗的基本理论	312
第五节 心理治疗案例	271	一、心理动力取向的家庭治疗	312
一、呈现的问题	271	二、鲍恩取向的家庭系统治疗	313
二、初期的会谈	272	三、经验/人本取向的家庭治疗	314
三、后期会谈	274	四、结构取向的家庭治疗	315
第六节 应用与评价	274	五、沟通/策略取向的家庭治疗	317
一、应用	274	六、行为/认知取向的家庭治疗	318
二、贡献与限制	276	第四节 心理治疗过程	319
第十一章 现实治疗	279	一、预备性访谈	319
第一节 概观	279	二、首次访谈	320
一、现实治疗的发展历程	279	三、后续访谈	321
二、现实治疗的基本特点	281	四、结束治疗	322
第二节 人格与治疗理论	283	第五节 治疗策略和技术	322
一、人性观	283	一、提问策略	322
二、选择理论	284	二、画家谱图	323
第三节 心理治疗过程	288	三、家庭雕塑	325
一、治疗目标	288	四、模拟家庭	325
二、治疗条件	288	五、沟通游戏	325
三、治疗阶段	290	第六节 应用与评价	326
第四节 治疗策略和技术	291	一、今天的家庭治疗	326
一、愿望和需要	291	二、贡献与局限	328
二、方向和行动	291	第十三章 东方心理治疗	331
三、自我评价	292	第一节 认知领悟疗法	331
四、计划与承诺	292	一、关于适应与冲突的观点	331
第五节 心理治疗案例	293	二、心理分析的病理心理观	332
一、现实治疗过程	293	三、认知领悟疗法的原理与实施	333
二、治疗过程评论	297	四、典型案例分析	335
第六节 应用与评价	298	五、比较与评价	338
一、应用与培训	298	第二节 中国道家认知疗法	339
二、贡献与局限	299	一、道家哲学思想的基本观点	339
第十二章 家庭治疗	301	二、道家认知疗法及其基本步骤	340

三、应用与评价	343	五、简评	359
第三节 森田疗法	345	第十四章 心理咨询与治疗的发展	361
一、森田正马和森田疗法	345	第一节 后现代的心理咨询与治疗	361
二、森田疗法的基本理论	346	一、后现代主义对心理咨询与治疗的影响	361
三、森田疗法的治疗原则	346	二、焦点解决取向的短期治疗	362
四、森田疗法的实施	348	三、重写生命故事的叙说治疗	363
五、治疗案例分析	349	第二节 心理咨询与治疗的发展趋势	364
第四节 内观疗法	351	一、打破学派分立的方法兼容局面	364
一、吉本伊信和内观疗法	351	二、强调内外因互动的行为生态观	365
二、内观疗法的原理与适应证	352	三、向常模挑战的多元文化主义	366
三、内观疗法的基本方法	353	四、将人看成自组织系统的混沌理论	366
第五节 印度的心理治疗	353	五、短期咨询与治疗越来越受到重视	367
一、瑜伽哲学思想的主要内容	353	六、电脑网络开辟了心理咨询的新途径	367
二、瑜伽理论关于身心疾病的观点	354	参考文献	369
三、瑜伽心理治疗的基本方法	355		
四、相关应用研究及适应证	358		

第一章 心理咨询与治疗总论

心理咨询与治疗是现代社会中的一项专业活动。所谓专业者,其主要特征是有一个或一组专门的学科作为其知识的来源和实践的基础,以及相应的职业行为规范。二者结合,便形成一个相对独立的知识—实践领域。然而,当代心理咨询与治疗并非由一个统一的理论和实践体系构成,而是存在若干个这样的体系。本书的主旨,就是在介绍当代心理咨询与治疗的一些主要理论体系的基础上,协助读者发展自己的心理咨询与治疗理论。

第一节 心理咨询与治疗的概念

一、心理咨询与治疗的定义

心理咨询与治疗涵盖了相当广阔的专业活动范围。在这个领域内,不同的专业人员所从事的工作有相当大的变异,再加上对此专业在认识和理念上的不同,所以在界定这个概念时会遇上这样的困难:当你试图精确地定义时,总是无法使不同学者都同意你;当你比较笼统地定义时,你给出的信息近乎常识。常识总是最有用的,因此以下先介绍柯西尼和韦丁给出的一个比较笼统的定义(Corsini & Wedding, 2000, p. 3):

心理治疗是双方互动的一个正式的过程,每一方通常由一个人构成,但有可能由两个或更多的人组成。其目的是经由精通人格源起、发展、维持与改变之理论的治疗者,在专业与法律认可下,使用逻辑上与该理论有关的治疗方法,来改善另一方在下列任一或所有领域的无能或功能不良带来的苦恼:认知功能(思维异常)、情感功能(痛苦或情绪不舒适)或行为功能(行为的不恰当)。

尽管这是一个比较宽泛的定义,但它还是难以让所有的人都满意。比如它比较偏于从心理治疗角度考虑,因而许多自认为“咨询者”的人仍然不一定同意。不过,我们可以跳过定义文字上的争论,来讨论心理咨询与治疗所涉及的一些要素,从而加深对这门学科的认识。

心理咨询与治疗是一种专业性的助人活动。体现这种专业性的有如下几点:其一,实施这种帮助的是受过专门训练、精通人格形成和发展的理论以及行为改变理论和技能的治疗者或咨询者。其二,这种帮助是在专业的架构下进行的。这包括此种专业活动为法律或法规所认可,活动的场所和程序有一定之规,并受行业规范的监管,等等。其三,受助者及其受助的方面是受限的。这一受限的性质是其“心理性”(江光荣, 1995, p. 31),主要表现为:(1)当事人之所以求助是因为某些方面的心理功能受损,并导致其出现生活、学业或事业方面的适应困难;(2)治疗或咨询的焦点是协助当事人做出心理行为方面的改变,恢复或重建其受损的心理功能。例如,帮一位女

性意识到是什么导致她的婚姻屡遭失败,并做出个人的改变,以获得更高的婚姻质量,是心理咨询,而帮助她打赢离婚官司或怎样打这个官司,是法律帮助。另外,一些人的问题虽然表现在心理、行为上,其原因却在身体尤其是大脑的器质性或功能性损害,这些人首要的选择应该是身体治疗。

二、心理咨询与治疗的关系

在本书中,我们将心理咨询与心理治疗并提。但在这个专业领域中,一些人把自己的服务叫心理治疗,一些人叫心理咨询,还有一些人,在他们的概念中,这两个名称是可以互换的。这里集中讨论一下这两个概念的关系。

在一些人看来,心理咨询和心理治疗是不同的,也有一些人努力试图区分出二者的不同。但正如柯西尼和韦丁(Corsini & Wedding, 2000, p. 4)所作的结论,“没有任何定义可以包括所有心理疗法,而排除所有咨询方法。许多想区分出心理治疗、排除所有咨询方法的尝试均告失败”。帕特森(C. Patterson, 1973, p. xii)也明确指出,“在大多数情况下,心理咨询的定义可以视为心理治疗的定义,反之亦然。”在笔者看来,咨询与心理治疗的根本属性,乃在它们是一套促成当事人心理行为上的改变的方法体系。在一系列与此有关的特性上,心理咨询与心理治疗没有分别。例如,心理咨询和心理治疗分享同样一些人格理论,同样的心理病理学理论,同样的方法技术。二者所追求的改变,也都是当事人在心理学范畴的改变,而不是躯体的生理学改变,或者环境的社会学改变。改变的过程,也遵循着同样的规律。

心理咨询和心理治疗的分别,来自它们的起源以及在各自发展过程中形成的一些约定俗成的传统。现代心理治疗发源于欧洲,一般认为,第一个正式的心理治疗体系是奥地利精神科医生弗洛伊德所创立的精神分析治疗(见本书第二章)。这个体系不仅从理论上而且从实践模式上,深刻地影响了后来的各种心理治疗体系。比如,它主要由精神科医生来实施,主要在医疗机构或“治疗”色彩较浓的地方实施,较习惯用“治疗”、“病人”这类术语,等等。而心理咨询则源自美国,最先并不是在医疗系统而是在教育、人员安置等部门中发展的,所以它不太强调“治疗”,而强调教育、问题解决、生活决策等特性。

心理咨询与心理治疗的一些主要分别可从表1-1看出(参见江光荣,1995, pp. 34-35)。

首先是服务对象。由于心理咨询在传统上跟教育系统和职业安置领域关系密切,而这一性质决定咨询主要是针对正常人群的服务,因此,心理咨询的服务对象主要是正常人。另一方面,需要咨询的正常人又跟一般“正常”人有一些区别,他们往往面临着工作、家庭、婚姻、事业、人际关系、学业等方面的问题,这些问题靠他们自己不能独立地或有效地处理,并因之有不同程度的情绪障碍。因此,心理咨询的当事人是“在适应和发展上出现困难的正常人”。心理治疗在传统上跟精神医学关系较密切,因此它的服务对象是有程度不同的心理障碍的人,这些人的障碍往往可归属到精神障碍的医学分类中,因此也可称之为“病人”。例如,心理治疗的当事人的一个主体就是各种神经症患者。

再看提供这种专业帮助的人。由于传统的不同,这些人的学术“出身”有些分别。在咨询和

心理治疗最为发达的美国,从事咨询和心理治疗的专业人员的专业训练背景主要有以下几种:临床心理学专业、咨询专业、精神医学专业、社会工作专业。其中精神医学专业背景者多为精神科医生,这些人多数从事心理治疗,他们也是唯一有使用药物权力的人。在大学里,临床心理学专业一般设在心理学系科,咨询专业多设在教育学院,也有设在心理学系科的,社会工作专业一般设在社会科学系科。一般来说,咨询专业出身者多称自己的工作为咨询,临床心理学出身者有做心理治疗也有做咨询的,社会工作专业出身者只有少数人做咨询,多数人从事的是精神卫生的社会服务方面的工作。

表 1-1 心理治疗与心理咨询的主要区别

	心理治疗	心理咨询
接受帮助者	有治疗师称其为“病人”,但更常用的称呼是“当事人”(client)。主要有:(1)(康复期的)精神病人;(2)神经症病人;(3)精神上受了打击的人;(4)严重行为越轨者	称作“当事人”(client),主要是在适应和发展上发生困难的正常人
给予帮助者	(1)精神科医生,主要在医学院接受训练;(2)临床心理学家,主要在心理学系或临床心理学系接受训练	(1)咨询师(counselor),在心理学系、教育心理学系或临床心理学系接受训练;(2)临床心理学家,在临床心理学系接受训练;(3)社会工作者,在社会学系或社会工作系接受训练
障碍的性质	神经症、人格障碍、行为障碍、心身疾病、性心理异常、处在缓解期的某些精神障碍	正常人在适应和发展方面的障碍,如人际关系问题、学业和学习问题、升学就业问题、婚姻家庭方面的问题
干预的特点	强调人格的改造、问题行为的矫正,重视症状的消除,有的治疗体系(如精神分析治疗)不重视病人理性的作用,费时较长(从数周到数年不等)	强调教育和发展的原则,重视当事人理性的作用,重视发掘、利用当事人潜在的积极力量,自己解决问题。费时较短,从一次到数十次不等

进一步看帮助的特点。以精神分析学派为代表的古典心理治疗体系强调心理治疗的目标是当事人人格的改造。这种观点在今天的心理治疗者中仍然有相当大的影响力。在这样的思想支配下,心理治疗不太重视当事人个别行为(如症状)的改变与否,也不太关注当事人当前生活适应问题,而是追求当事人行动方式、认识方式和体验方式的改变。另外,人格改造是大工程,故而心理治疗往往是费时较长、比较曲折反复的过程。而心理咨询由于面对的当事人有较多的个人潜能可以利用,且其理念上较重视协助当事人面对其适应困难、做出正确的决定,并从这个过程中有所学习和成长,所以心理咨询帮助多少显得直接一些,依赖当事人的理性能力多一些,并且费时亦较短。

不过要提醒读者,上述分别只是就心理咨询和心理治疗各自的典型情况而言,就实际的情况来说,心理咨询和心理治疗真是你中有我、我中有你。

可以从一个不同的角度来看待心理咨询与心理治疗的关系。心理咨询和心理治疗的一些要素如心理困难的严重程度、帮助方法的深入性、帮助目标的周延性等等,可以看成一个个连续的程度。这样很容易发现,每一维度对于心理咨询和心理治疗来说都是共有的(见图 1-1)。在每一个维度上,心理咨询和心理治疗虽各趋一端,但存在很大交叠。

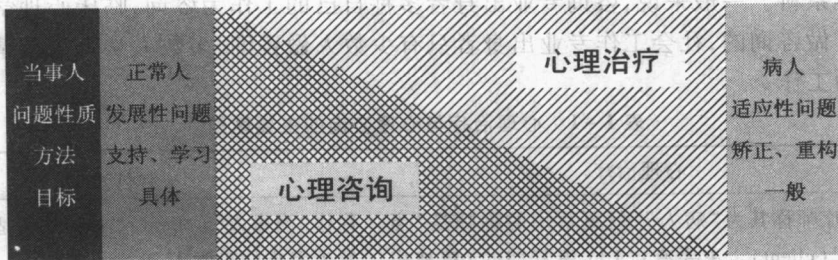


图 1-1 心理咨询与心理治疗的关系示意

三、“科学的”心理咨询与治疗

如果把心理治疗与跳神、卜卦相提并论,你会觉得荒唐吗?请想一想,在今日主流的心理治疗得到发展之前,人类是怎样解除心理痛苦的?事实上,世界上各个不同的文化传统中,都有其民俗性质的心理治疗。如一些学者所见,在中华文化的传统中,也有着丰富的民俗性心理治疗成分(曾文星,1996;江光荣,1995, pp. 15-17)。按一般的看法,我们今日所研习的心理咨询与治疗,是所谓“科学的”心理咨询与治疗。这种心理治疗似乎不言而喻应该与那些“非科学的”治疗区分开来。遗憾的是,要做出严格的区分,其实非常困难。事实上,不仅民俗性的心理治疗今天仍然存在,在被认可或接纳的治疗体系清单中,有些体系是否“科学”也大可质疑,例如宗教治疗(religious healing)、瑜伽、超个人心理治疗(transpersonal psychotherapy)等。

问题的实质在于,在心理咨询与治疗领域,“科学”一词所指为何?如果它指的是理论和方法的客观性、可验证性,那么大多数当代的心理治疗体系都够不上这个标准。如果指的是有效性,那么有证据表明,“科学的”和“非科学的”治疗体系也不能在此标准上分别开来,两类体系都有有效和无效的时候。在笔者看来,科学的治疗体系的“科学性”,主要应该指其所持的科学态度和科学的方法论,或者说是一种科学追求。心理咨询与治疗还是一门年轻的科学、不成熟的科学,但是,它愿意把自己的理论和方法看成是一些假说和尝试,并设法去检验它们。而正是由于这一科学取向和追求,使得“科学的”心理治疗能够不断发展,使得人们有理由期待她将来能够成为名副其实的“科学治疗”。

由于还不存在一种统一的、有力量排他的心理治疗体系,那么现存的治疗体系应该保持一种开放的心态,愿意从别的体系甚至是被视为不科学的体系中学习和汲取养料。在过去几十年里,心理治疗领域里出现了一个重要的转变,就是这个领域的研究者和实践者纷纷放弃恪守一种“纯粹”的治疗理论的态度,而采取“折中”的或“整合”的态度来形成个人的治疗理论。在这样