

科龙图解 新版现代人心理新话题

掌握助人的 学问

临床心理学

Clinical Psychology

张明·主编



科学出版社

www.sciencep.com

科龙图解 **新版** 现代人心理新话题

掌握助人的学问 ——临床心理学

张 明 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

生活是多彩的,她给我们愉悦、欢乐和幸福,同时学习中的困难、工作中的压力、家庭里的琐事都会制造一些烦恼、忧虑、痛苦,甚至心理创伤,进而影响身心健康。临床心理学这门学科能够从专业的角度去影响人们,对于人们的心理卫生、心理健康的维持和援助具有重要作用。

本书结合生动有趣的图片,以通俗易懂的语言深入浅出地为大家介绍临床心理学的发展概况和理论结构,以及这门学科在现实中的应用情况,帮助大家加深对该学科的了解和对自身的了解,也帮助大家能够有效地调节自己,开创更加美好的未来。

图书在版编目(CIP)数据

掌握助人的学问——临床心理学/张明主编. —北京:科学出版社, 2009

(科龙图解 新版现代人心理新话题)

ISBN 978-7-03-025625-6

I. 掌… II. ①张… III. 医学心理学-通俗读物 IV. R395.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 168471 号

责任编辑:王 炜 赵丽艳/责任制作:董立颖 魏 谨

责任印制:赵德静/封面设计:许思麒

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街 16 号 邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京天时彩色印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009 年 11 月第 一 版 开本: B5(720×1000)

2009 年 11 月第一次印刷 印张: 18 1/2

印数: 1—7 000 字数: 308 000

定 价: 29.80 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

科龙图解 新版现代人心理新话题

丛书编委会

主 编：张 明

副 主 编：琴美兰

编 者：（按姓氏笔画排序）

付 佳 张 明 李敬阳

沈 毅 陈丽娜 琴美兰

丛 书 序

随着现代社会的高速发展,人们的生活环境、生活方式、价值观念以及行为方式等都发生了相应的变化。快节奏的生活、巨大的工作压力、沉重的学习负担、交往的困惑和婚恋的烦恼等,致使不少人难以适应,陷入紧张、压抑、苦闷和迷茫的情绪之中。

面对这种现实,人们对自身心理现象探究的欲望逐渐萌生,并想从自我的心理世界中找回轻松、快乐和幸福。由于缺乏理论指导,就到浩瀚的图书海洋中去翻阅心理学的典籍,但是艰深的专业术语,使人眼花缭乱,根本无法踏入心理学的门槛。

这套“科龙图解 新版现代人心理新话题”丛书,正是为了帮助广大读者解决心理困扰而撰写的。这套书包括《走进多彩的心理世界——心理学入门》、《跟踪成熟的轨迹——发展心理学》、《掌握助人的学问——临床心理学》、《蹚过人生河——社会心理学》等。本套丛书的特点是将许多心理学知识通过通俗易懂的语言和生动、直观的图表形式表现出来,并且每一话题可以作为一个独立的单元来阅读,使读者倍感轻松。我们试图在介绍心理学知识的同时,给读者一个启示:心理学并非仅限于学术研究领域,也可以作为心理休闲和身心保健之用。

本书阐释了人生酸、甜、苦、涩的源泉,可以在心灵的征途上点燃一盏明亮的灯,从而使生命的路越走越宽广。阅读本书,可使读者在欣赏一幅幅简洁风趣的图表的同时,获得一定的心理学知识,并使人渐渐地学会在这些知识中有所领悟,帮助你摆脱忧愁,享受快乐的人生。

在撰写本丛书的过程中,得到我的导师东北师范大学心理学系张嘉玮教授的悉心指导,在此深表谢意。

张 明

目 录



第1章 序 论	1
什么是临床心理学	2
临床心理学产生的背景	4
临床心理学的研究对象	6
临床心理学的研究范围	8
临床心理学的发展趋势	10
临床心理学和精神病学的区别	12
什么是心理冲突	14
烦恼的多样性	16
青春期心理危机	18
临床心理学家的工作领域	20
医疗领域	22
教育相关领域	24
个人专业诊所	26
科研领域	28
司法、罪犯矫正领域	30
福利领域	32
产业相关领域	34
美国的临床心理学家培训模式	36
日本的临床心理学家培训模式	38
中国的心理咨询师培训模式	40
咨询者的“保密义务”	42
督导的重要性	44
间接咨询	46
社区援助	48

联 合	50
专 栏：临床心理学之父——赖特纳·韦特默	52

第2章 临床心理学的基础理论和基本概念

临床心理学的理论模型	54
动力学模型	56
行为模型	58
现象学模型	60
来访者	62
人的“心理”的本质	64
弗洛伊德的人格结构论和自我理论	66
“无意识”的影响	68
自我防卫机制	70
奇怪的“反向形成”	72
精神分析的人格发展理论	74
荣格与弗洛伊德的分歧	76
情 结	78
人格发展阶段论及发展任务	80
“自我同一性”的确立	82
外倾型和内倾型	84
A 型性格和 B 型性格	86
早期创伤经验	88
应激及其解决办法——减压	90
宣 泄	92
通过自我暴露改变自己	94
共 情	96
来访者的移情	98
双重束缚理论	100
危机干预方法	102
专 栏：医院病	104



第3章 心理与行为评估	105
心理评估	106
心理测验的用途	108
各种智力测验	110
比纳智力测验	112
韦克斯勒智力量表	114
考夫曼 K-ABC	116
IQ	118
创造性测验	120
EQ——情绪智商	122
人格评价	124
人格类型说和人格特质说	126
各种人格测验	128
投射测验	130
崇迪测验	132
问卷测验	134
临床症状自评量表(SCL-90)	136
自我克数	138
作业法	140
职业兴趣测验	142
行为评估的目的	144
霍尔斯蒂德-内田成套测验(HRB)	146
鲁利亚-内布拉斯加神经心理学成套测验(LNNB)	148
自然观察	150
模拟评估	152
心理生理评估在行为评估中的应用	154
根据测验组合的综合诊断	156
心理测验的“标准化”	158
心理测验是否可靠	160
专 栏：心理评估实施者的自我教育与训练	162

第4章 心理障碍的分类及其表现	163
DSM	164
器质性心理障碍	166
适应性障碍	168
人格障碍	170
偏执型人格障碍	172
反社会型人格障碍	174
多重人格	176
摄食障碍	178
神经症	180
恐慌障碍	182
强迫性神经症	184
学校恐惧症	186
成 瘾	188
性别认同障碍	190
自闭症	192
阿斯贝格症候群	194
注意缺陷多动障碍	196
心境障碍	198
躁郁症	200
PTSD(创伤后应激障碍)	202
精神分裂症	204
癔 症	206
神经衰弱	208
心身疾病	210
冠心病	212
高血压病	214
功能性头痛	216
支气管哮喘	218
自杀问题	220

专 栏：“隐居在家”的心理	222
---------------------	-----



第 5 章 心理咨询与治疗的技巧

心理咨询与治疗方法的四个流派	224
整合疗法	226
梦的分析	228
行为疗法	230
经典条件反射和操作条件反射	232
放松训练法	234
自我主张法	236
来访者中心疗法	238
面谈技巧	240
认知行为疗法	242
交互分析	244
森田疗法	246
箱庭疗法	248
游戏疗法	250
格式塔疗法	252
形象疗法	254
作业疗法	256
生活分析心理咨询	258
艺术疗法	260
内观疗法	262
团体疗法	264
自助小组	266
交朋友训练	268
家庭疗法	270
心理剧	272
短程疗法	274
临终关怀	276
三级预防	278

生涯咨询	280
宗教与心理咨询	282
专 栏：中国的心理咨询现状	284

第 1 章

序 论

在人的一生中难免会遇到不尽如人意的
事情,如失意、迷惘、情绪困扰、心理冲突
等。临床心理学作为一个应用心理学的重要
分支,其主要任务就是应用心理学的原则
和技术去帮助人们解除心理上的痛苦,
以期更好地适应社会生活,维护身心健康。
本章将介绍临床心理学各个领域的概况,
来加深对“临床心理学”的印象。

临床心理学是帮助人获得幸福的应用心理学

什么是临床心理学

——在心理学中，临床心理学是研究人的不适应行为或心理问题，并进行解决的一门学科。

■ 心理学的研究领域

心理学的研究领域大致分为以下几个部分。

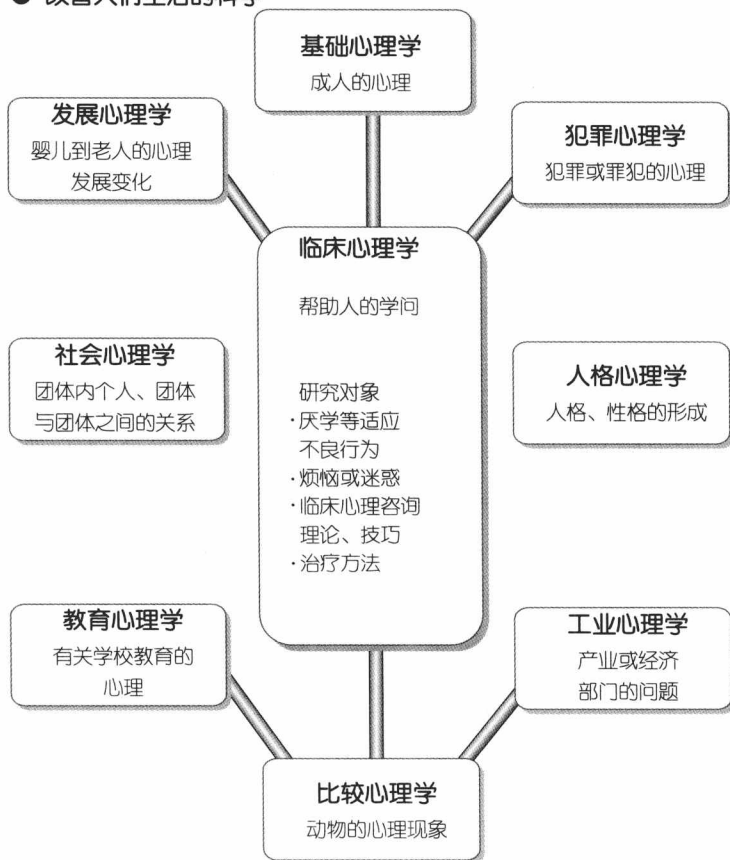
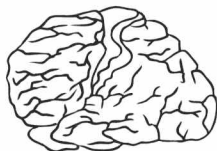
- ① 基础心理学。研究成人的心理现象，揭示其共同的规律。
- ② 发展心理学。研究从婴儿到老人的心理发展变化。
- ③ 社会心理学。研究团体中的个体行为及团体与团体之间的关系。
- ④ 教育心理学。研究教育活动中的心理现象和心理规律，服务于教育。
- ⑤ 临床心理学。对人们的心理适应和精神健康问题进行研究和治疗的应用心理学中的分支学科。诸如厌学、夜尿、摄食障碍、身心疾病、自杀等现象的原因或治疗方法等都是临床心理学或心理咨询所要探究的主要对象。
- ⑥ 犯罪心理学。研究和揭示犯罪的发生原因或预防方法以及犯罪者的心理。
- ⑦ 人格心理学。研究人格或性格的形成过程。
- ⑧ 工业心理学。运用心理学知识或方法来研究对作业环境、职业的适应性以及工业和经济部门中出现的问题。
- ⑨ 比较心理学。研究动物的心理现象和行为，与人的心理进行比较。

除上述领域之外，在宗教、艺术、医学、生理、催眠、交通、经营、民族、言语、障碍儿童等各个领域中与心理学有关的研究也在蓬勃发展着。

临床心理学在心理学的各个领域中主要与基础心理学、发展心理学、社会心理学、教育心理学、犯罪心理学、人格心理学、工业心理学、比较心理学的关系密切。要学习临床心理学，首先要学好上述知识。

心理学中的临床心理学

- 揭示人们的身心关系和行为的科学
- 改善人们生活的科学



临床心理学发展到今天已有超过百年的历史

临床心理学产生的背景

——促使临床心理学正式出现的社会和历史因素主要包括三个方面，即心理学中科学研究方法的使用、对个体差异的研究和对行为异常的研究。

■ 心理学的研究方法

科学心理学的正式出现是以 1879 年冯特（W. Wundt）在德国建立世界上第一个心理学实验室为标志的。尽管心理学根源于哲学，却采用了在物理学和生物学中的自然科学方法去建立其理论体系，通过观察法和实验法去研究人类行为。当 17 年之后临床心理学正式出现时，心理学的研究传统已经正式建立起来，而且在欧洲和美国的很多大学已经建立了心理学实验室。实验心理学中的研究传统对临床心理学的发展产生了重要的影响，它为如何处理临床问题以及对临床机能的实证分析等方面提供了行之有效的方法。

■ 对个体差异的关注

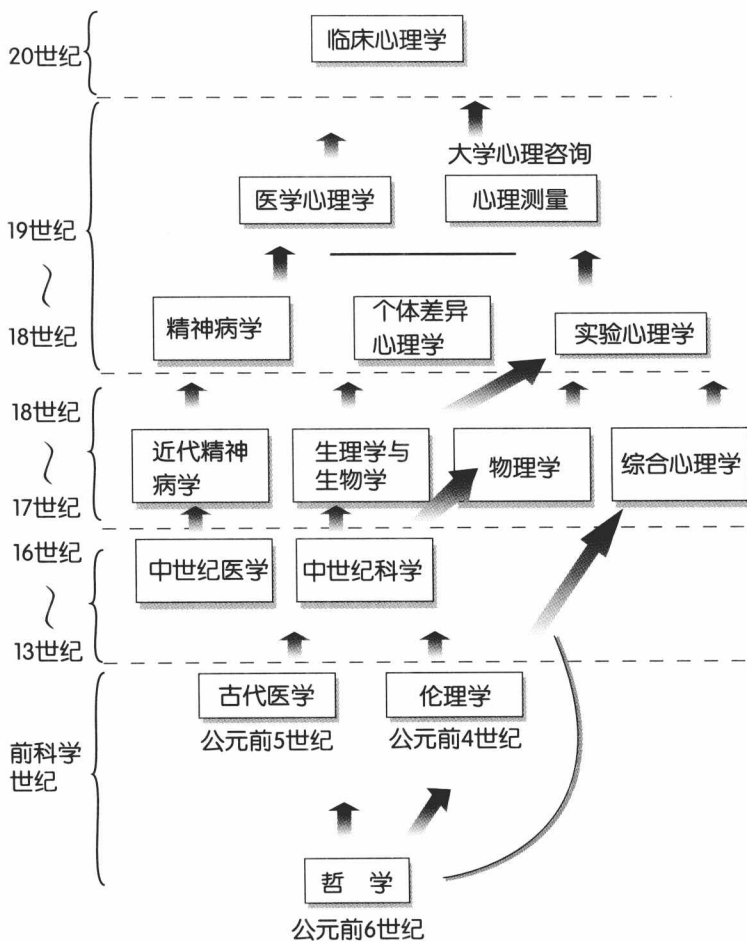
由于临床心理学关注的是个体，因此它必然出现在对个体差异的认识和测量之后。对个体差异的认识古已有之，但系统地研究人类心理特点上的细微差异则是 19 世纪初才开始的，如入差方程、骨相学等。到了 19 世纪后期，人们开始采用系统的程序去测量大量的行为以了解个体差异，到 1896 年临床心理学正式出现时，心理学中对个体差异的研究已初具规模，并建立了临床心理诊所。

■ 行为障碍的概念

无论在中国还是在其他国家，对行为异常的看法均经历了漫长而曲折的道路才走到今天，并能够以科学的态度去了解 and 解释。在此过程中，经历了从超自然的解释一直到从生物学、心理学和社会学等各个角度去进行解释的转变。临床心理学和其他心理卫生行业也逐渐得以产生和发展。

是“谁”促进了临床心理学的诞生

临床心理学的历史与发展系谱



人的心理失去健康就像发生“火灾”一样

临床心理学的研究对象

临床心理学的研究对象

临床心理学的研究和援助对象主要是：在社会生活里个人内心中产生的苦恼、痛苦、不幸感，并在行为上出现混乱或困难，陷入不适应甚至严重心理障碍的人。“火灾”开始是冒烟、燃起火苗，逐渐地火越烧越旺，直至火势变得非常猛烈。人的心理失去健康也是如此，开始是产生问题，接着是感情、行为的不适应，如不加以解救，则有可能成为心理障碍或疾患。例如，少年儿童的学校恐惧症，开始是学习时注意力不集中，学习兴趣丧失，压力沉重；然后在上学的前夜到当天的早上出现头痛、呕吐、情绪焦躁等症状，接着是身体僵硬、反应迟钝，或者在学校里易激怒、与人争吵，对同学、老师和父母表现出异常的态度。这样的孩子便是需要心理辅导和治疗的对象。

产生不适应或心理问题的个人，作为临床心理学的援助对象，有时咨询、援助的焦点并不局限于他们自身，其母子关系、家庭关系以及生活中其他有密切关系的人也可能成为心理咨询的对象。例如，在幼儿的心理学临床援助中，母亲的养育态度、方式等，是需要加以考虑的重要因素。而儿童的学校恐惧症与学校的教育环境、师生之间的关系以及家庭生活、教育的方式有着千丝万缕的联系。

临床心理学的援助对象范围广泛，包括婴儿、青少年、成人一直到老年人，涵盖了人的一生。各个年龄阶段的主要问题是不同的，例如，婴幼儿期的自闭症、阿斯贝格症候群、微细脑损伤等；学龄儿童期的弱智（MR）、学习困难（LD）、多动症、感觉统合失调问题等；青少年的青春期危机症候群、考试焦虑、同一性丧失、神经症或精神病等；成人期的职业压力症、性欲异常等；老年期的心理保健、身心内部的衰退、自杀等。