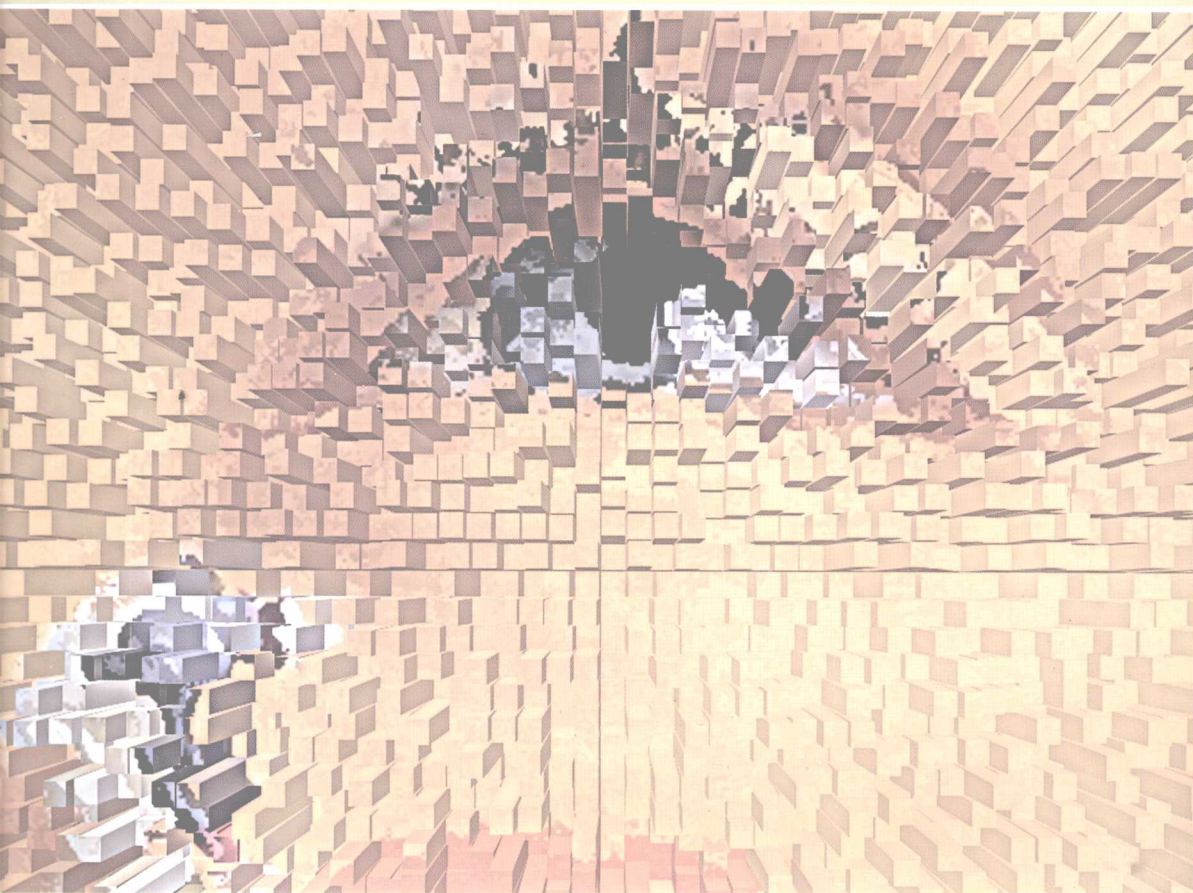




林家兴 王丽文 著
武国城 校订

心理咨询 与治疗实务

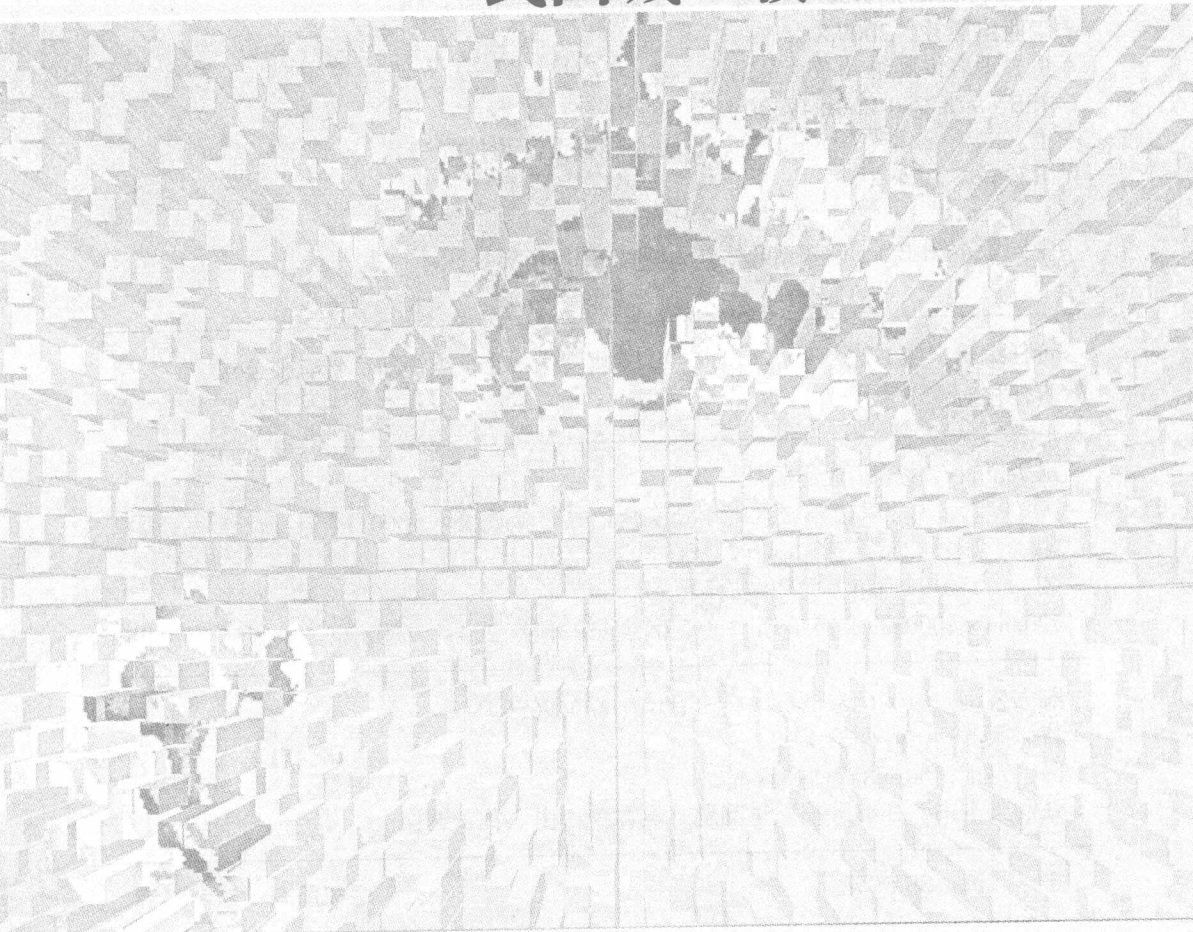


化学工业出版社

心理咨询师继续教育丛书

心理咨询与治疗实务

林家兴 王丽文 著
武国城 校订



化学工业出版社

· 北京 ·

本书共分为十五章，前十章依照咨询治疗历程，说明心理咨询治疗的基本架构、心理咨询治疗的历程、初次晤谈的实施、心理诊断的实施、心理咨询治疗的态度与技巧、有效的咨询治疗方式、求助者求助行为与咨询治疗经验、移情与反移情，以及心理咨询治疗的结束。后五章则探讨与心理咨询治疗密切相关的议题，包括：案例记录的撰写、在组织中从事咨询工作的限制、心理咨询治疗的职业伦理、危机处理与社区资源，以及有效学习心理咨询治疗的方式。

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询与治疗实务/林家兴, 王丽文著. —北京: 化学工业出版社, 2009.8

(心理咨询师继续教育丛书)

ISBN 978-7-122-05492-0

I. 心… II. ①林…②王… III. ①心理咨询②精神疗法

IV. R395.6 R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第086656号

责任编辑: 张文虎
责任校对: 洪雅姝

装帧设计: 北京杰纬斯广告有限公司

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印刷: 北京永鑫印刷有限责任公司

装订: 三河市万龙印装有限公司

720mm × 1000mm 1/16 印张 13 1/4 字数 159 千字 2009年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 35.00元

版权所有 违者必究

出版说明

进入新世纪以来，社会上掀起一股学习心理学与心理咨询技能的热潮。据不完全统计，2003年以来短短6年间，全国参加心理咨询师培训的社会各界人士已有30余万人，其中10余万人取得了不同级别心理咨询师国家职业资格证书。心理咨询师在取得证书后，仍然需要提高理论知识水平，丰富实践经验，接受专业督导，否则难以独立开展工作。因此，许多停留在这种现状中的持证人对自己未来的职业前景感到迷惘。

应该指出，虽然目前的心理咨询师培训和鉴定无论从内容还是方式来看都还是符合现阶段我国国情的，但缺点和不足也是显而易见的。最突出的问题就是职业资格鉴定考试前的培训时间太短，培训系统性不足，而且缺乏实际操作的训练。取得资格证书后，心理咨询师实际上就开始了—个自我学习和成长的新的历程。

我们组织本丛书编写的目的就是为了满足已经取证的心理咨—询师继续学习和开展业务活动的需要。同时也为已经在从事心理咨—询工作的同行和对心理咨—询感兴趣的读者提供—批参考资料。由于我国大陆地区心理咨—询行业起步较晚，目前还缺乏相应的理论和经验积累，所以我们先期主要引进港台地区或欧美的一些经典的理论书籍，或被公认为对咨—询师成长有帮助的经验介绍或实际操作类书籍。随着我国心理咨—询行业水平的提升，我们也会及时组织一些大陆学者的书籍介绍给大家。咨—询师朋友需要什么样的书或者推荐什么书也请及时和我们联系，我们尽力满足大家的需要（编委会联系信箱linc@psych.ac.cn）。

我们始终认为，要成为专业的心理咨—询师，读书重要，实践更重要。所以希望广大读者在看书学习的同时，不要忘了用理论指导实践，别人的经验只有通过实践才能变成自己的东西。

努力就有收获，继续努力就有更大的收获。学习心理咨—询的朋友们请相信这一点：只要坚持学习和实践，终究有一天您会成为非常专业的心理咨—询工作者。心理学——这门最智慧的学问在给我们自己的人生带来和谐的同时，也会通过我们，给更多的人带来幸福和安宁。

《心理咨询师继续教育丛书》编委会

作者简介

林家兴

- 学历：**美国肯塔基大学咨商心理学哲学博士
美国南加州心理分析学院进阶心理分析治疗结业
- 经历：**美国旧金山总医院、麦考利神经精神医院及列治文心理卫生中心实习心理师
美国洛杉矶太平洋诊所亚太家庭服务中心心理师兼助理主任
- 执照：**美国加州心理师考试及格
台湾专技高考咨商心理师考试及格
- 现任：**台湾师范大学教育心理与辅导学系教授
台湾咨商心理学会理事长
台湾辅导与咨商学会常务监事
台湾心理治疗学会常务理事
财团法人华人心理治疗研究发展基金会董事
财团法人董氏基金会心理健康促进委员
台北市咨商心理师公会常务监事

王丽文

- 学历：**美国肯塔基大学教育与咨商心理学哲学博士
洛杉矶莱斯-戴维斯儿童研究中心临床儿童心理分析博士后训练结业
- 经历：**洛杉矶湾区心理卫生中心心理治疗师
洛杉矶太平洋诊所亚太家庭服务中心亲职教育专家
洛杉矶联合心理顾问中心心理治疗师
- 执照：**台湾专技高考咨商心理师考试及格
- 现任：**归心心理咨商所负责人
台湾师范大学教育心理与辅导学系兼任副教授

序

在个人主义抬头、家族主义式微、自我意识上扬、群体意识下跌的今天，越来越多地感到自我迷失的人们寻求心理咨询治疗的救援。虽然民俗疗法还是普遍流行的“主流”，但是，随着教育水平与科技文明的进步，更多的人想要找寻适当的专业咨询治疗师或心理医师聆听他们的心事，帮助他们探索心理问题的成因与转机，进而突破迷障，获得自我成长与肯定，从此过着健康充实而有自信的人生。

“做自己的主人”，这是许多心理障碍与精神疾病患者，或心理不平衡、生活适应不良的常人共同的心愿。于是，心理咨询治疗（或称精神咨询治疗，包括咨询、辅导与心理卫生教育），这种专业与服务的市场需求在台湾正加速成长。平心而论，目前台湾的心理治疗专业尚未建立资格认证、执业与评鉴等法律规范。有关师资培养、人才培养与课程教材等，目前各大学院校或医疗机构，大致上仍然各行其是，鲜有交集，也难得交流，所幸的是心理咨询治疗的原则与学问古今中外殊途同归。但是，不管求学、求助或求医，如果得到好书指引与良师督导，则事半功倍。

本人很欣喜看到林家兴与王丽文——两位咨询心理学博士，同时也是在美国经过临床科班训练的心理咨询治疗师，其中，林家兴博士尚具加州心理医师执照。他们联手完成了这本《心理咨询与治疗实务》。台湾有关心理咨询治疗的中文教科书、参考书或相关通俗书籍多半是编译自欧美先进国家心理治疗学专家的著作，难得看到心理咨询治疗师像本书作者般现身说法，巨细靡遗、应有尽有、全方位地传授并说明心理咨询治疗的实务运作方法及其背后的理论根据。由于两人皆是诊疗经验丰富的“临床人员”，而且也是治学态度严谨的大学教授，所以本书的写作风格流露出如数家珍般介绍第一手经验的真实感，而其论述解说却又传递出有条有理、稳健扎实的可信度。

这正是心理咨询治疗初学者等待良久的一本必读教科书。

台湾高雄长庚医院精神科
文荣光 主任

作者序

心理咨询治疗是一门日益重要、越来越受重视的医疗方法与助人技术。台湾精神医学先驱林宗义(1990)教授曾说：“我觉得目前在任何文化中，心理咨询治疗都应是精神医学的中心(P.174)”。随着社会的现代化与身心医学的进步，民众对心理咨询治疗的需求显著增加，心理卫生与精神医学界也越来越重视心理咨询治疗的训练与临床应用。心理咨询治疗已被视为帮助民众解除心理困扰与精神疾病不可或缺的基本技术。

本书是我们从事心理咨询治疗临床工作与教学研究多年的经验分享，以系统的方式说明心理咨询治疗的实施步骤与注意事项，提供给精神科医师、精神科护士、心理师、咨询师、社工师、康复师、辅导老师，以及上述领域的实习生和学生一本容易阅读、容易理解和容易上手应用的心理咨询治疗工作指南，以减轻从事心理咨询治疗的困难与负担。

在各种心理咨询治疗学派当中，华人咨询治疗师对于心理分析学派最为陌生，误解也最多。我们希望能够根据自己对心理分析的学习心得，提供给对心理分析治疗有兴趣的心理咨询治疗师一个正确认识心理分析的机会，从而窥见心理分析学派之深邃与奥妙。本书适于作为心理咨询与心理治疗相关课程的教科书，心理咨询治疗工作坊的研习教材，以及心理卫生专业人员在职进修心理咨询治疗的参考书。

本书首先由第一位作者撰写初稿，再由第二位作者进行细部修改与增订，并经过相关课程与工作坊的试用与修订。如今终于如愿付梓，要感谢许多人直接的帮助和间接的鼓励。首先，要感谢美国Southern California Psychoanalytic Institute和Reiss-Davis Child Study Center的老教师们，在我们学习心理分析时所给予的启蒙、教导与督导。其次，要感谢台湾师范大学心辅系的师长们给我们一个难得的、实现归国任教心理咨询治疗的机会，使我们有机会将多年在美国从事心理咨询治疗的经验，与国内的同行和学生分享。

还有，要感谢接受我们训练与督导的学员们，以及实际从事心理

咨询治疗的工作伙伴所提出的临床问题，总是推着我们不断学习与精进，也督促我们用心思考如何以更有效的方式，进行心理咨询治疗经验的分享与传承。我们要感谢张秋兰老师和洪雅琴老师协助本书初稿的打字工作，以及选修“咨询技术”学员的反馈。我们对于台湾心理出版社张毓如主编在专业编辑上的协助十分满意，使本书与读者的距离更加接近，因此我们也要一并致谢。

我们十分感谢高雄长庚医院精神科主任文荣光医师在百忙中为本书作序，并且不吝惠予推荐本书给对心理咨询治疗有兴趣的同行。文医师是我们所景仰的心理咨询治疗前辈，对于文医师多年来在台湾发起成立心理治疗学会的努力，我们由衷地敬佩，希望本书的出版也能够在发展华人心理咨询治疗的努力过程中略尽绵薄之力。

我们虽然在专有名词的翻译上尽量做到信、达、雅，在文字的运用上尽量做到简洁易懂，在心理咨询治疗的实施上尽量提供具体例子，以及在校对上尽量做到没有错别字。但是，我们尽管十分尽力，书中仍然还有许多的缺失和疏漏，期待心理咨询治疗学界的先辈与同仁，以及有缘阅读本书的朋友们，把书中的缺点告诉我们，把书中的优点告诉您的朋友，我们衷心感谢您的反馈。

林家兴 王丽文
于台湾师范大学

目 录

第一章 绪论	1
第一节 本书的特色	1
第二节 名词界定	2
第三节 理论取向	4
第四节 心理咨询治疗的目的与效果	5
第五节 对心理咨询治疗的误解	7
第二章 基本架构	10
第一节 基本架构的重要性	10
第二节 基本架构的内容	11
第三节 基本架构的临床意义	14
第四节 改变基本架构的处理	16
第三章 咨询治疗历程	20
第一节 咨询治疗的基本历程	20
第二节 咨询治疗历程的内容	22
第三节 心理咨询治疗的平均次数	27
第四节 疗程的概念与应用	34
第四章 初次晤谈	38
第一节 初次晤谈的目的	38
第二节 初次晤谈登记表的设计与使用	40
第三节 初次晤谈的细节	45
第四节 初次晤谈实例	49
第五章 心理诊断	53
第一节 心理疾病的分类	53
第二节 心理诊断的方式	57
第三节 心理健康检查	62
第四节 心理诊断的原则	67
第五节 心理分析学派的诊断观点	69

第六章 咨询治疗态度与技巧	75
第一节 咨询治疗态度	75
第二节 如何开始心理咨询治疗	82
第三节 咨询治疗技巧	84
第七章 有效的咨询治疗方式	91
第一节 有效的咨询治疗方式	91
第二节 新手常犯的错误	96
第三节 帮助新手从容上路的建议	105
第四节 帮助求助者自我探索的技巧	108
第八章 求助者求助行为与咨询治疗经验	113
第一节 求助者的求助行为	113
第二节 求助者的咨询治疗经验	116
第三节 阻碍咨询治疗的求助者行为	121
第九章 移情与反移情	125
第一节 移情现象	125
第二节 移情的辨认	128
第三节 移情的处理	131
第四节 反移情的认识与处理	134
第十章 心理咨询治疗的结束	139
第一节 结束咨询治疗的时机	139
第二节 提前终止咨询治疗的结束	141
第三节 如何结束心理咨询治疗	144
第四节 结束心理咨询治疗的含义	145
第十一章 案例记录	148
第一节 撰写案例记录的理由	148
第二节 案例记录是临床记录也是法律文件	149
第三节 撰写案例记录的原则	152
第十二章 在组织中从事咨询工作	154
第一节 学校咨询工作	154
第二节 企业咨询工作	157
第三节 较佳的咨询场所与条件	159

第十三章 职业伦理	165
第一节 职业伦理的意义与重要性	165
第二节 职业伦理的主要内容	166
第三节 职业伦理的冲突与处理	169
第十四章 危机处理与社区资源	176
第一节 危机状况的辨识与处理	176
第二节 不适合心理咨询治疗的人	180
第三节 会诊与转介	182
第四节 社区资源的运用	184
第十五章 学习心理咨询治疗的有效方式	187
第一节 学习心理咨询治疗的有效方式	188
第二节 进一步充实相关的知识与经验	193
参考文献	196
中文部分	196
英文部分	196

图 表

图3-1 心理咨询治疗的历程模式	21
表3-1 在美华人求助者接受公共诊所心理咨询治疗的次数与中辍率	29
表3-2 在美华人求助者接受公共诊所心理咨询治疗的次数分布表	30
表3-3 接受私人诊所心理咨询治疗的在美华人求助者之临床特征	32
表3-4 在美华人求助者接受私人诊所心理咨询治疗的次数	33
表4-1 初次晤谈登记表	41

第一章 绪论

第一节 本书的特色

这是一本完全从临床实务的观点，来说明如何（how to）有效实施心理咨询治疗的著作。它的内容具备以下几个特色：

一、以实务工作为主要内容

探讨心理咨询治疗的著作主要有两个角度，即理论的与实务的角度。本书的撰写，避开艰涩难懂的理论及专门术语，以系统的方式向读者阐述实际从事心理咨询治疗的基本架构、历程与技巧，帮助读者即学即用，发挥专业助人的效果。

二、有丰富的临床经验作基础

本书是笔者在受过完整的心理咨询治疗训练之后，综合许多资深临床工作者的宝贵经验，以临床工作中所积累的心理咨询治疗经验作基础，由笔者加以统整融合，去芜存菁，整理而成的工作指南。因此，期待它不仅可以减少初学者的辛苦，而且可以直接有效地学习到适用于人的心理咨询治疗技巧。

三、以系统的方式呈现心理咨询治疗的重点

本书特别强调以“咨询治疗架构”与“咨询治疗关系”帮助求助者自我觉察与改变的观点。有效的心理咨询治疗不只是靠熟练的技巧，更是通过一系列“基本架构”、“咨询治疗关系”与“基本历程”去完成助人与咨询治疗工作。

四、说明心理咨询治疗效果不彰的原因

本书除了阐述有效实施心理咨询治疗的条件之外，也会针对台湾的现况，忠实地检讨实施心理咨询治疗效果不彰的原因与困难所在，期待能有效地缓和许多临床工作者的挫折感以及无力感。

五、本书内容涵盖实务工作的重要层面

本书内容涵盖了许多实务工作者经常要面临的事情，例

如：初步晤谈的实施、移情与反移情的认识与处理、职业伦理守则发生冲突的处理，以及案例记录的撰写等。本书是从学校的理论性学习过渡到实务工作职场的快捷方式，除了希望能有效地减少初学者的摸索时间，也希望对资深临床工作者有温故知新的提醒效果。

第二节 名词界定

初学者，有时甚至是心理卫生人员，对于“心理咨询”与“心理治疗”这两个名词的定义通常不是很清楚，并缺乏良好的共识。为了方便行文，也为了阐述笔者的观点，本书将“心理咨询”与“心理治疗”两个名词界定为含义大同小异的同义词，理由说明如下。

一、两者应用的理论相同

心理咨询与心理治疗所依据的心理学理论是一样的，包括心理分析理论、行为理论、认知与社会学习理论、人本心理学理论、家庭系统理论等。心理咨询治疗大师罗杰斯（Carl Rogers，1942）在阐述其心理咨询治疗的理论时，常将心理咨询与心理治疗两个名词交互使用。通行的大学教科书，如科里（Gerald Corey，1996）的《心理咨询治疗的理论与实务》，也是将心理咨询与心理治疗视为大同小异的概念。

二、两者应用的技巧相同

心理咨询与心理治疗所应用的技巧是一样的，包括倾听、询问、引导、澄清、具体化、即时化、面质、诠释、建议、教导与问题解决等。咨询助人技巧与心理治疗技巧也是一样的，都是使用类似的技巧来帮助求助者自我了解，面对失落与生活危机，培养积极行动，消除症状，产生行为改变以及发挥潜能等。

三、两者服务的对象是相同的

心理咨询与心理治疗所服务的对象基本上是相同的，而且一般民众也无法区别心理咨询与心理治疗的不同。同一个求助者带

着相同的问题，会去求助心理咨询师，也会去求助心理治疗师。患有心理困扰或精神疾病的人，会去精神科就诊，也会去学生辅导中心或社区心理卫生中心求助。

四、心理咨询与心理治疗的区别

上述的讨论，显示心理咨询与心理治疗的含义是大同小异的，那又为什么会有两个名词来表达同一个概念呢？这是因为不同的工作场所，对同一件事情有不同的称呼所产生的。助人改变心理与行为的专业服务，在教育机构或社区机构通常被称为“心理咨询”或“咨询”，在医疗机构通常被称为“心理治疗”。在实务操作上，心理咨询与心理治疗其实是一体的两面，为了方便沟通与被接纳，相同的东西在不同的场合而有了不同的称呼。

五、心理咨询师也是心理治疗师

凡是提供心理咨询治疗专业服务的精神科医师、咨询师、社工师以及心理师等，又可通称为心理咨询治疗师，简称为咨询治疗师。在培养心理咨询治疗人员的科系，包括辅导学系、社会学系以及心理学系，这些心理卫生专业人员，当他们在教育与社区机构从事助人工作时，他们会称呼其工作为“心理咨询”。同样这些人，当他们在医疗机构从事相同的工作时，他们会称呼其工作为“心理治疗”。这多少和申请医疗保险支付，以及和医疗机构的用语有关。医学院毕业的医务人员以及在医疗机构工作的心理卫生人员，会称呼他们的心理晤谈为心理治疗。相对地，在教育与社区机构工作的心理卫生人员，会称呼他们的心理晤谈为心理咨询。

六、为行文方便

本书为了行文方便，将心理咨询与心理治疗界定为同义词，并统称为“心理咨询治疗”，包括心理咨询与心理治疗两个名词的意思。

七、心理咨询治疗的定义

沃尔伯格（L.R. Wolberg, 1988）给心理咨询治疗下的定义是：“一个受过专业训练的人，通过与求助者建立起一种特

殊关系，解决一个以情绪困扰为本质的问题。咨询治疗目标是在消除、修正或减缓因问题而产生的行为症状，调节不健康的行为模式，以及促进求助者正向人格的成长与发展”。本书对心理咨询治疗的定义与沃尔伯格相同，心理咨询治疗是一个受过心理专业训练的咨询治疗师，与求助者建立一种特殊的关系，通过这种特殊的关系，来帮助心理或情绪有困扰的人，增进自我了解，减少心理与行为症状，增强心理功能，进而达到心理健康的目标。

第三节 理论取向

心理咨询治疗的实施，是一个非常精致而且复杂的过程，它由三个因素所决定（Zaroetal, 1977）：（1）咨询治疗师的理论取向、技术与人格；（2）特定的咨询治疗目标；（3）求助者的特质。因此，在撰写本书时，本书将采取以心理分析为基础的跨学派观点，来说明心理咨询治疗的实施。这个选择是根据以下几个考虑而形成的：

1. 心理分析是心理咨询治疗最早、也是最重要的理论取向，从事心理咨询治疗的工作者，无法忽略心理分析学派的理论观点。事实上，对心理分析理论的了解的确有助于了解心理咨询治疗的实务运作。

2. 心理分析理论是笔者最熟悉的理论取向，在阐述心理咨询治疗的实施技巧时，从心理分析的角度切入，是笔者最为喜欢与胜任的角度。笔者应用心理分析理论与技术从事求助者的临床工作时，发现咨询治疗效果相当良好，十分值得推广。

3. 跨学派的观点是指，本书的撰写是撷取多数学派共同接受、较有共识的部分，做为本书的主要内容。本书虽采取以心理分析为基础的跨学派观点，但是并不是一本专门探讨心理分析技术的书，本书整理各学派较有共识的部分，作为探讨实施心理咨询治疗的基础。

第四节 心理咨询治疗的目的与效果

为什么心理咨询治疗能帮助人呢？心理咨询治疗的目的何在？心理咨询治疗真能提供它所承诺的服务效果吗？这便是本节要讨论的重点。

一、心理咨询治疗的目的

心理咨询治疗是一门助人增进自我了解与正向改变的专业服务，它帮助求助者达到下列的目的：

（一）深度了解所困扰的问题与自我的关系

心理咨询治疗的首要目的，在于帮助求助者通过自我探索，增加对自己的问题，以及由该问题所衍生出的情绪、想法与行为的了解。因为改变行为的第一步是要先对自己的行为有所觉察和了解，求助者在咨询治疗师的协助之下，可以对自己的心理健康状况、习性、人格特质、思想、价值体系以及人际关系有深入的了解、领悟与统整。

（二）改善行为症状、问题与功能

人在成长与发展过程中，难免会遭遇种种的挫折与创伤，形成压力过大、适应能力不足，或者是没学到较好的适应压力的方法，往往会造成不同的身心症状与行为问题。主观上感觉有情绪困扰与行为问题的求助者，可以通过咨询治疗师的协助来改善不适应的行为，减少自己被情绪操纵的程度，并且提高生活的情趣与工作的效率。

（三）提供求助者一种健康的人际经验

心理咨询治疗是通过咨询治疗师提供求助者一种健康的咨询治疗关系与人际经验，来改善求助者的心身症状。它不同于药物治疗的地方在于，药物是通过改变神经生理的化学状态，来改善求助者的心身症状。人需要在人际关系的互动中学习建立自我概念与保持成长，心理咨询治疗通过咨询治疗师与求助者的深刻人际互动经验，来帮助求助者修正从先前适应不良的人际关系中所衍生之功能障碍或退化行为，提升自我概念与人格成长。

（四）提供求助者一个超越自己的实验室

咨询治疗师在帮助求助者改善其行为的时候，最主要的功能之一，是提供求助者一个接纳的、支持的与信任的咨询治疗关系，然后应用各种临床技术，鼓励求助者在咨询治疗关系与生活情境中，勇于深入自我、探索自我，进而尝试统整与超越自己的观点与行为方式，同时给予求助者适当的反馈，增强其社会性。另有些时候，咨询治疗师还有提供自己成为求助者学习的对象的功能。求助者的问题与困扰，便是通过如此的咨询治疗关系与情境而达到改善的目标。

（五）协助求助者重新肯定自我的价值

有心理困扰的求助者，其自我概念通常较为模糊，自我价值感通常较为低落。这些多少和个人早年的成长经验有关，在家庭功能不佳、亲子关系不良的环境中长大的人，由于缺乏良好的客体关系，在面临人际压力与生活挫折的时候，如果经常使用压抑与牺牲自我的机制，久而久之就比较会缺乏自尊和自信。通过心理咨询治疗，求助者可以在良好的咨询治疗关系中成长，增进自我了解，培养自尊自信，以重建自我的价值。

二、心理咨询治疗的效果

有关心理咨询治疗的效果，在1995年得到进一步的证实。美国消费者报导（Consumer Reports）以问卷调查方式，询问4000名曾接受心理咨询治疗的求助者，结果发现：心理咨询治疗的确对求助者有很显著的咨询治疗效果，并且长期心理咨询治疗的疗效又显著地大于短期心理咨询治疗（Seligman, 1995）。心理咨询治疗如果有效，其有效的现象究竟是如何呢？我们可以将导致咨询治疗效果的因素归纳为下列三种。

（一）求助者改变看自己、看别人、看事物的观点

希腊哲学家埃庇克泰德（Epictetus）曾说：“人不是被事情困扰着，而是被对该事情的看法困扰着”（Ellis, 1995）。接受心理咨询治疗的求助者，如果改变看自己、看别人或看事物的观点，那么他的心理困扰或行为问题，通常可以得到显著的改善。而这个改变不是被魔术般或短暂激情式的劝说所促成，它是通过