

中国当代
心理科学
文库

中国当代心理科学文库

教育部社会科学委员会教育学心理学部 推荐



心理咨询中的 共情研究

李倩◎著



中国出版集团



世界图书出版公司

心理咨询中的 共情研究



ISBN 978-7-5192-0170-8



9 787519 201708 >

定价：23.00元



心理咨询中的 共情研究

李倩◎著

中国出版集团
世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询中的共情研究 / 李倩著. —广州: 世界图书出版广东有限公司, 2015.8
ISBN 978-7-5192-0170-8

I. ①心… II. ①李… III. ①心理咨询—研究 IV.
①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 205945 号

心理咨询中的共情研究

责任编辑 吕贤谷
封面设计 高燕
出版发行 世界图书出版广东有限公司
地 址 广州市新港西路大江冲 25 号
印 刷 虎彩印艺股份有限公司
规 格 787mm × 1092mm 1/16
印 张 6.625
字 数 97 千字
版 次 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5192-0170-8/B · 0126
定 价 23.00 元

版权所有,翻印必究

《中国当代心理学文库》

编委会

(按姓氏笔画排序)

方晓义	白学军	张 卫
张文新	张 明	李 红
沈模卫	连 榕	周宗奎
周晓林	周爱保	苗丹民
胡竹菁	郭本禹	郭永玉
聂衍刚	游旭群	彭运石

目 录

第一章 绪论	1
一、共情概述	1
二、共情概念的历史渊源	1
三、共情在心理学中的内涵	3
四、共情在心理咨询中的重要性	5
第二章 共情的生物学基础	7
一、共情的生物学意义	7
二、共情的生物学进化过程	9
三、环境与共情的关系	15
第三章 共情的心理学内涵	18
一、临床心理学家的共情定义	18
二、共情概念界定的三种角度	19
三、对共情本质的争论	21
四、对共情取向的讨论	21
第四章 共情的测量与评估	24
一、自我报告与他人报告	24
二、对认知性共情的测量	25

三、对情感性共情的测量	25
第五章 共情理论研究的几个流派	26
一、人本视角下的共情理论	26
二、测量学视角下的共情理论	27
三、社会心理学、发展心理学视野下的共情概念	29
四、精神分析视角下的共情理论	37
第六章 共情理论研究的几个热点	42
一、认知性共情与情感性共情的关系	42
二、咨询师的共情与治疗效果的关系	43
三、共情的相关因素研究	44
四、跨文化心理咨询中的共情	45
五、共情的认知神经研究	46
第七章 心理咨询中共情问题的实证研究	49
一、对以往研究的评价	49
二、问题的提出	51
三、研究内容	55
四、本实证研究的研究假设	56
五、研究方法、研究对象、测量工具	56
六、问卷测量与评估	58
七、会谈录像评估	60
八、共情水平测量结果的比较分析	62
九、“大五”人格对共情水平和共情倾向的影响	65
十、对研究结果的相关讨论	71

十一、本实证研究的主要结论	78
十二、本实证研究的意义与建议	79
参考文献	82
附录	89
附录 1 咨询员问题归因及情绪测量问卷	89
附录 2 来访者问题归因及情绪测量问卷	92
附录 3 观察者评估标准	95
后记	97

第一章 绪论

一、共情概述

共情 (Empathy), 也称共情理解 (Empathic understanding), 在国内还被译为共情、共感、神入等, 在我国台湾地区一般译为同理心。虽然中文的翻译不同, 但是从字面上都能看出它的基本意思, 即体验他人的情感或想法。

最先在心理咨询中使用共情概念的是罗杰斯, 他在人本主义疗法中, 认为咨询师的共情与无条件积极关注、真诚等态度特质既是有效治疗的必要条件, 也是充分条件 (罗杰斯, 1957)。此后, 咨询心理学家和临床心理学家对共情这一概念给予了长期、充分的重视, 并进行了大量的研究。哈特利认为, 当事人的体验能够也应该被咨询师所理解, 不管采用何种理论的疗法, 共情都是心理咨询过程中的重要部分 (Hartley, 1995)。在当代心理咨询与治疗界中, 无论是人本疗法、精神分析疗法, 还是认知行为疗法, 都非常强调在心理咨询与治疗过程中运用共情。

二、共情概念的历史渊源

“Empathy”的前身是德语单词“Einfühlung”。在美学研究中, 国内的研究者一般将其翻译为移情。移情美学盛行于十九世纪后半期的欧洲, 它是德、



英、法尤其是近代德国美学界讨论的中心问题，是十九世纪以来浪漫主义的余波。德国的哲学家劳伯特·费肖尔在《视觉形式感》（1873）一文中首先明确使用了移情（Einfühlung）这一美学概念，用来表达人们把自己的真实的心灵感受投射到自己所看到的事物和他人身上的一种现象。德国哲学家和心理学家立普斯认为：人们正是通过 Einfühlung 的方式来了解和对他人做出反应的，它是发生于模仿之前的，而且当人们之间的情感模仿增加时，Einfühlung 也会增加。

十九世纪下半叶以来的德国美学研究在当时兴盛的自然科学精神的影响下，普遍倡导一种不同于黑格尔思辨方式的经验方式。被誉为近代美学之父的德国美学家费希纳在 1896 年出版的《美学入门》一书中，就把当时美学界所倡导的新方法归纳为“自下而上”的经验方法，同时，美学研究的视点也从客体对象本身转移到了主体的审美活动上，强调主体的自由，反对权威、教条。所有研究美学问题的人几乎都把注意力集中到审美观照中主体的自我活动上，并普遍热衷于从心理学角度去揭示和描述审美观照中主体自我活动的状态，因此形成了黑格尔之后德国美学的经验主义心理学潮流。这股潮流在当时主要表现为两种研究方向：一种是由费希纳创立的实验美学，一种是以立普斯为代表的移情说美学。实验美学由于在理论上并未提供一套严谨的、具有说服力的体系，它自身也还存在一些无法克服的理论缺陷，因此未能产生更为深远的影响。但其在方法论上的意义，即把实验的方法引入到美学研究中，还是具有很大意义的。与之相反的，移情美学成为当时美学的主要潮流，得到了更为普遍的承认。

由于不少人把移情作用当作美感经验的同义词，因而在德国美学家各自不同的理论体系中，这一概念的含义并不是完全相同的。如巴希将之引申为“同情”，谷鲁斯将其解释为“内幕仿”，立普斯则从三个方面严格限定了审美移情的特征：①审美对象不是和主体对立的单纯实体，而是体现一种受到生命主体灌注即自我对象化了的意象；②审美主体不是与对象对立，处于实用世界的自我，而是在对象中生活、观照中的自我；③审美的主客体必须是相互联系、相互渗透的，两者呈现出高度的物我同一。立普斯指出，我们之所以向周围现实灌注生命，外射感情，是因为“我们都有一种自然倾向，要把类似的事

物都放在同一观点去理解”，“我们总是按照我们身上发生的事件的类比，即按照我们切身经验的类别，去理解我们身外发生的事情”（《空间美学》）。现实对象并不实际存有某种客观的审美属性，移情的产生完全依赖人的主观情感的作用，“这种向我们周围现实灌注生命的一切活动之所以产生，而且能以独特的方式存在，都因为我们把亲身经历的东​​西，我们的力量感觉，我们的努力、意志、主动或被动的感觉，移植到外在于我们的事物里去，移植到这种事物身上发生的或和它一起发生的事件里去”（《空间美学》）。尽管他在开始时曾强调过审美移情必须有对象，强调过主客观的统一，但他实际上只把对象看作情感投射的依托点，所谓的主客观统一，只是在主观情感的活动和影响下，才得以维持下来的，离开情感的主导作用，现实对象就变的黯然无色，毫无意义。从这一观点出发，他做出了如下结论：“……审美的快感简直没有对象，审美欣赏并非对一个对象的欣赏，而是对一个自我的欣赏，它是一种位于人自己身上的直接价值感觉，而不是涉及对象的感觉”（《论移情作用·内摹仿·器官感觉》）。因此，审美归根到底是人类主观情感在起作用。

概括来说，移情美学理论是指人们在观照外界事物时，令自己身处在事物的境地，从而将原来没有生命的东西，看成是有生命的东西，仿佛它也有感觉、思想、情感、意志和活动。审美活动就是把自我的内心活动移入到对象中去，将审美对象做人格化的观照，是一种客观化的自我享受。这是浪漫主义企图冲破人与自然的隔阂、伸张自我、“我是万物主宰”的泛神主义的体现。

三、共情在心理学中的内涵

尽管共情在很长时间里受到非心理学领域研究者的关注，但是这一概念从诞生起就具有强烈的心理学本质属性。1909年，铁钦纳在《关于思维过程的实验心理学讲稿》中首次将这一概念英译为“Empathy”，他将其定义为一种“将客体人性化的过程，将我们自己的解读或感受融入客体之中”。这一定义反映出一种反应—投射的观点，强调对他人情感的知觉意识。此后，共情的心理学理论在很大程度上受到这种观点的影响。1934年，米德区别出了共情中自我与他人的差异，并在共情中加入了认知成分——一种理解能力，使共情的



理论解释得到进一步发展。

“共情”这一概念无疑会受到心理学家尤其是心理治疗家的重视。弗洛伊德认为在建立工作联盟和提高分析的有效性时，共情非常重要。科胡特将共情视为心理分析和治疗的一部分。罗杰斯提倡人本主义心理治疗时，“共情”被重新赋予了临床心理学的现实意义。罗杰斯在其《当事人为中心疗法》一书中，把“共情”作为其新的治疗体系的基本原则与核心概念。即使是罗杰斯的另外两个原则：“无条件的积极关注”（Unconditional Positive Regard）和“一致性”（Congruence），似乎也都是为“共情”做进一步的注解。可以这样来理解：共情中包含了“无条件的积极关注”和咨询师与当事人情感的“一致性”。通过共情可以获得心理治疗的内在基础，这种内在基础也曾被罗杰斯视为发现与接近自己内在的直觉自我。罗杰斯甚至认为共情包括通过语言的表达来传递共情的信息是一种心理治疗的技术。在罗杰斯的治疗个案中，常看到他会用赞同当事人陈述的要点，或是重复当事人表述的最后一段话，来表达他所获得的共情理解。

共情成为心理咨询与治疗中一个非常重要的概念并非历史的偶然。从精神分析理论将共情视为疗法一部分，到人本主义理论将共情作为心理改变的一个必要充分条件，共情一直是用来解释治疗为何以及如何起作用的关键概念。受到各自实践和临床经验的影响，众多心理学家对共情也做了不同的解释。例如，罗杰斯将共情描述为“感受来访者的私人世界，就好像那是你自己的世界一样，但又绝未失去‘好像’这一品质”（江光荣，2005）；Truax 和 Carkhuff 的解释与罗杰斯的解释比较相似，他们将其解释为“从他人所有的内在参照框架来认识这个人，获得他此时此刻的体验”；科胡特则将共情视为“替代的内省”，是“思考和感受另一个人内心生活的能力”。尽管对共情存在不同的描述，但作为一个心理学的重要概念，特别是在罗杰斯的影响下，研究者一直用科学的方法来研究共情，并使之不断深入。

另外，共情也得到了心理学相关领域的关注。在社会心理学领域，共情被看作是利他性、归因和社会评判的决定因素。在发展心理学领域，共情则被当作儿童认知发展的一个指标。由此可见，共情不仅是人际交往的基础，也是所有心理现象的一个本质要素。



四、共情在心理咨询中的重要性

通过实验研究和临床观察,对共情在心理咨询中的重要性认识已取得了以下一些共识。

1. 共情是咨询与治疗的必要条件

许多理论家都将共情视为心理治疗及治疗关系的首要必备条件。无论是从理论还是从实践来看,当事人与咨询师的治疗性关系都被证明对治疗的过程和结果有积极的作用。在这种关系中,共情具有无可争议的重要地位。例如:罗杰斯(1959)认为,共情使得咨询师能够理解当事人的世界。Barrett-Lennard(1981)认为,共情具有消解当事人恐惧和拒绝的力量。尽管共情作为心理治疗的必要条件还未得到充分的实验证明,但是这一观点受到理论家、研究者和实践者的广泛认可。

2. 共情是理解的基础

在心理咨询中,咨询师对当事人的理解是十分重要的。充分、准确地理解当事人离不开咨询师的共情,共情在这里起到的是收集信息和提供观察资料的基础作用。罗杰斯(1980)认为,咨询师对当事人的理解是通过“进入到对方的私人知觉世界中……敏感地、时时刻刻地跟随对方改变感觉的意义”。共情在治疗性理解中的基础作用也是科胡特的精神分析理论的核心部分。他提倡共情,相信进入他人的内部世界去思考和感受是达到理解的重要过程(科胡特,1984)。其他理论也同样认为共情是理解的基础,例如,在阿德勒疗法中,治疗师通过共情达到理解当事人的生活风格,包括要注意像当事人所相信的那样去感受。存在主义分析疗法的代表人物罗洛·梅(1989)认为,咨询艺术就在于咨询师的共情。从存在主义的观点来看,如果不能内在地体验当事人的体验,咨询师就不会产生有利的治疗性理解。

3. 共情是治疗起作用的一种工具

罗杰斯的以人为中心疗法认为,共情性理解是心理治疗中能够引起治疗



性改变的主要助长因素之一。在对个体有了全面的认可之后，就发展出对共情和自我实现的需要。罗杰斯指出，当咨询师的共情被当事人感知到后，治疗的效果就将出现。主要表现为：①无价值判断的、接纳的共情氛围能帮助当事人用一种珍视的、关怀的态度对待自己；②倾听一个理解自己的人会促使当事人更加准确地了解自己，对他自己内心深处的体验和那些模糊的感受有更多的共情；③当事人更理解自己，更珍视自己，他能与自己的体验更加一致。因此，当事人在对自己的态度上发生了改变，变得更加关心和接纳，更能共情和理解，更为真实和一致（罗杰斯，1980）。罗杰斯认为，咨询师的共情消除了疏远感，能够使当事人感到，他或她作为一个人是有价值的，是被关心的，是被接纳的。科胡特与罗杰斯有着相似的观点，他将共情性理解视为基本的治疗因素和一种有治疗效果的工具。除此之外，临床实践经验也支持了这一观点。

4. 治疗性共情是一种临床干预

共情反应被看作是一种重要和有效的干预。共情可以使治疗师与当事人建立联系，用“我理解你”或“我和你在一起”与当事人进行有意义的交流。从人本主义和存在主义的角度出发，感到被理解很可能是最有帮助的，可能是当事人从心理治疗或咨询中获得的最基本的结果。因为共情是理解的基础，由此可以推论出，没有共情就没有有效的干预，所有有效的干预都需要共情。

随着我国心理咨询事业的兴起和发展，对心理咨询师的甄选和培训开始受到广泛关注。共情是心理咨询过程中的一个重要组成部分，它既可以被看作是一项技术或策略，也可以被看作是心理咨询师不可或缺的一项品质。因此，对共情的研究，不仅有助于我国心理咨询从业人员的甄选和培训，提高整体咨询质量，而且对我国心理咨询领域的研究来说，无论是方法上还是内容上也都是很有意义的尝试。

第二章

共情的生物学基础

一、共情的生物学意义

一般认为，共情可以让社会成员之间更容易形成关系，从而促进了利他行为的产生并抑制了反社会行为。从达尔文的生物进化观点来看，共情对人类的生存和人类社会的形成及发展有着重要的意义。共情的生物学意义主要有以下两点。

1. 认识论上的功能

通过分享他人的情绪，我们可以理解他人的感受。共情令我们更加准确和迅速地判断他人的行动，同时也提供了重要的环境信息。它就像一台高效的计算机，帮助我们周围世界获取有价值的信息。

2. 社会性功能

研究表明有共情障碍的个体常常出现交往困难甚至是反社会行为。共情能力可以增进社会交流水平和社会凝聚力。对于发展道德和抑制暴力有重要意义。

共情是生物进化的产物。是人类生存的选择。虽然经过了生物进化的不断完善，人类的共情还是有其局限性的。很多时候人们都是在自身经验的基础上



去理解他人的感受和意图。这常常与他人的实际情绪或想法有一定差距。大量社会心理学研究表明,个体在对他人观点进行采择时会经常犯无意识的错误。有假设认为这种错误理解是基于一种将自身观点赋予他人的自动化倾向。这种效应被称为“共享表征的自我中心假设”(the egocentric assumption of shared perspectives)。这种从自身角度出发的共情常常造成很多社会误解。

共情对生物体发挥了重要的环境适应价值。通过各种方式,共情能增强生物体的生存能力,从而提高生物体的内含适应性。所谓内含适应性,是指在自然选择时,不仅会选择那些保存自身遗传基因的行为(即经典适应性),同时也会选择那些保存了与自己基因接近的人群(比如父母、子女、兄弟姐妹等)的行为。

MacLean(1985)认为,共情出现于1800万年前,与哺乳动物的进化有关。当哺乳动物进化出亲代养育行为时,需要具备对后代疼痛、危难等情感信号的回应能力,于是原始的共情就出现了。虽然亲代养育因提供明显的生存利益给后代而得以进化,但是亲代养育也具有内在奖赏特性。动物研究发现,亲代养育行为可以激活多巴胺奖赏脑区。对小狗进行功能性磁共振扫描发现,哺乳期的母狗只要与幼崽呆在一起,它的多巴胺奖赏脑区激活就会显著地增强,其强度比使用可卡因进行刺激还要大。对从未交配过的雌狗进行此项测试,显示出了相反的结果,即可卡因刺激会强于多巴胺奖赏(Ferris et al., 2005)。这表明哺乳动物的亲代养育行为不仅有利于后代生存,也会使母亲得到内在奖赏。

当共情能力出现以后,它可以迁移到亲代养育环境之外,并在广泛的社会关系网中起作用。人类共情催生出的利他行为可以扩展到非亲属,并且被内在奖励(多巴胺系统)和来自他人的外在积极社会反馈共同强化。人们乐于向受灾群众和社会公益事业捐款,可见共情已经超出了它的进化起源环境,延伸到了亲缘以外。脑科学研究证实,关心和帮助他人会导致多巴胺的释放,进而使个体感觉良好。Moll等人(2006)还发现,个体自愿进行慈善捐款与收到慈善援助时,中脑边缘的奖赏脑区都被激活,且强度是相同的,换言之,帮助他人和获得帮助的大脑活动是相似的。同样,Harbaugh, Mary 和 Burghart(2007)也在研究中发现,当个体做善事时,会自我感觉良好,通过扫描能发现他们的奖赏脑区被激活了。



共情是一种社会性情感，它与人类的社会大脑息息相关。人类的社会大脑与所有其他哺乳动物的大脑一样，都建立在基本的情感动机评估系统上，这个系统能够产生暗示潜在的危险。通过神经解剖学比较研究，发现情绪唤醒（情感系统产生）激发的行为要早于复杂认知能力激发的行为。情感系统结构先于大脑新皮质的发育。经过千万年的进化，有效且多样的情感动机评估系统，促使动物能够分辨善意刺激和敌意刺激并组织相应的反应（Norris, Gollan, Berntson, & Cacioppo, 2010）。这套完整的神经系统装置，经过不断遗传，最终使得动物具备了快速反应的能力，并采取最适合自己的物种特性和环境特性的方法，对刺激做出反馈，得出善意/恶意、可食用/不可食用等判断结论。这套情感系统位于脑干和边缘系统的神经回路，包括了下丘脑、海马旁回、杏仁核和几个相互连接的区域（隔膜、基底神经节、伏隔核、前脑岛、扣带回），是对情感信号迅速、优先地进行加工的神经基础。边缘系统对眶额叶和前扣带回做出反应，它会参与情绪的评估和调节，也会参与决策的制定。有一部分独立的神经回路（眶额叶和纹状体的特别亚区）会参与与食物相关的信号处理，做出可食用/不可食用的决策。（Kringelbach & Rolls, 2004）。纹状体中多巴胺和乙酰胆碱对立作用，支持实现了积极/消极功能的分离，多巴胺控制着积极情绪，乙酰胆碱则与消极情绪有关（Hoebel, Avena, & Rada, 2007）。总之，共情的神经基础是基本情感评估系统，它主要位于进化较早的脑干和大脑边缘系统，用于评估环境刺激的危险性，促使个体做出亲近/回避行为。

二、共情的生物学进化过程

根据复杂性和灵活性两条标准，共情可以分为三个水平，从低到高依次是情绪感染、同情关注以及观点采择共情。共情的进化和发展就是遵循这个顺序开展的。

1. 情绪感染

情绪感染指个体受到其他个体情绪的影响。情绪感染对个体具有重要的生存价值。物种的适应性与该物种成员的情绪感染能力（对饥饿、疼痛、危难