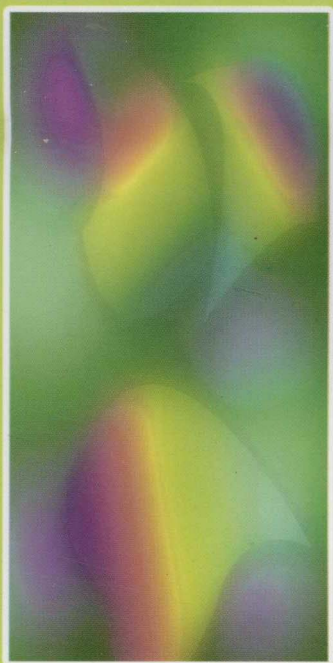




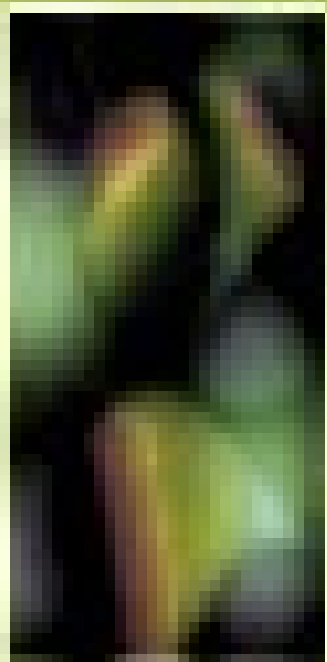
国家“十二五”重点图书  
现代心理治疗与咨询丛书

# 心理治疗： 家庭与辅导

曾文星 徐 静 吕秋云 著



北京大学医学出版社



国家“十二五”重点图书  
国家心理治疗与心理咨询

# 心理治疗： 家庭与辅导

曹火照 编 著 周晓波 著



北京大学医学出版社

国家“十二五”重点图书  
现代心理治疗与咨询丛书

# 心理治疗：家庭与辅导

北京大学医学出版社

# XINLI ZHILIAO: JIATING YU FUDAO

## 图书在版编目 (CIP) 数据

心理治疗：家庭与辅导/（美）曾文星，（美）徐静，  
吕秋云著．—北京：北京大学医学出版社，2011.8  
（现代心理治疗与咨询丛书）  
ISBN 978-7-5659-0206-2

I. ①心… II. ①曾… ②徐… ③吕… III. ①精神疗  
法—研究 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 114612 号

## 心理治疗：家庭与辅导

---

著 者：曾文星 徐 静 吕秋云

出版发行：北京大学医学出版社（电话：010-82802230）

地 址：(100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址：<http://www.pumpress.com.cn>

E - mail: [booksale@bjmu.edu.cn](mailto:booksale@bjmu.edu.cn)

印 刷：莱芜市圣龙印务有限责任公司

经 销：新华书店

责任编辑：许 立 杰 丽 责任校对：金彤文 责任印制：张京生

开 本：880mm×1230mm 1/32 印张：14.75 字数：376 千字

版 次：2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷 印数：1—3000 册

书 号：ISBN 978-7-5659-0206-2

定 价：39.00 元

版权所有，违者必究

（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）

## 《现代心理治疗与咨询丛书》编委会

顾问：曾文星 徐 静

主任委员：许又新 吕秋云

副主任委员：王玉凤 肖泽萍 丛 中 樊富珉

委 员：（按姓氏拼音排序）

陈一心 丛 中 崔玉华 杜亚松

樊富珉 洪 炜 霍莉钦 贾晓明

吕秋云 施琪嘉 唐登华 陶 林

童 俊 王希林 王玉凤 肖泽萍

许又新 杨蕴萍 于 欣 张大荣

朱建军 朱金富

## 内容简介

这是针对家庭问题进行心理辅导的一本书籍。本书首先说明家庭的制度、功能、人际关系、群体行为及发展阶段，接着论述各种与家庭有关的心理问题，并进行分类说明；然后分章阐述了家庭治疗的各种模式，包括辅导的原则与要领，解释各种家庭心理问题的治疗途径，并列举实际例子进行具体的说明，便于读者了解与实际应用；最后讨论了家庭辅导需考虑文化上的配合，以求得家庭成员的心理健康。

本书的读者对象是精神科医师、临床心理学家以及家庭辅导的专业人员。本书的编写深入浅出，除专业人士外，一般读者也可通过阅读进一步了解相关的心理健康知识。《心理治疗：婚姻与辅导》是本书的姊妹本，读者可同时参阅。希望这两本书的出版，可以更好推动适合华人的婚姻与家庭的辅导工作与心理卫生。

## 作者简介

**曾文星** 夏威夷大学医学院精神科荣誉教授

世界文化精神医学协会创立会长

擅长于心理治疗与文化精神医学

**徐 静** 夏威夷大学医学院精神科临床教授

曾任太平洋家庭心理治疗研究所所长

擅长于婚姻与家庭治疗

**吕秋云** 北京大学精神卫生研究所主任医师

中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会

会荣誉主任委员

专长于灾后危机干预及创伤心理治疗、婚姻家庭治疗

# 序

人类对精神障碍的认识是与文明的萌芽同时开始的，换言之，已有数千年的历史了。从事心理咨询和治疗的专业人员在工作中每天都要面对各式各样的精神障碍，对此当然耳熟能详。尤其是近三十年来，随着精神药物治疗和流行病学调查的突飞猛进，学术界一致公认的精神障碍分类和诊断已经正式确立，对于某一特殊患者，即使专家们的诊断见解会出现分歧，但确认这位患者患有精神障碍的一致性却是很高的。然而，没有精神障碍并不就是真正的心理（或精神）健康（positive mental health）。这个概念的提出迄今还不到一个世纪，人们对它的了解难免肤浅或片面，即使专家们的见解也常有着重点的不同，因此值得心理咨询和治疗者重视。

K. Jaspers 说得好：极端是理解常态的钥匙，而不是相反。精神健康和精神障碍恰好构成了人类精神生活的两极。

所谓真正的心理健康，似乎带有理想的意味，因为一个人一辈子心理上什么毛病都不出现，就像一辈子从来不患任何躯体疾病一样，如果不说是不可能的话，至少是十分罕见的。心理健康与其说是一种状态，毋宁说是一个不断提高的过程，永无止境。正因为如此，它才值得我们大家去追求，也才能成为卫生科学奋斗的目标。

现在根据文献，对心理健康这个概念作粗线条的描述。对专家们意见的综述，可以归纳为以下六个方面，也就是考察和衡量心理健康的六个标准。这六个方面有部分重叠之处，正说明概念的复杂性——多维的、多层次的。六个标题并不以重要或次要而分先后。

## 一、对自己的态度

1. 在必要的时候能够清楚地觉察到真实的自我；
2. 能将自我客观化，即从他人或社会的角度来审视自己；

3. 在不同处境和生活工作任务中有恰当相应的自我情感；
4. 有牢固的自我身份（E. H. Erikson）。

## 二、成长与发展

通俗地说，成长就是从幼稚走向成熟。我们的父母不可能是完人，因此，成长也就意味着从父母不良教养的阴影中走出来的过程。

每一个人都有无穷的潜力和可能性，发展意味着不断地、充分地发挥个人的潜力。这里，A. H. Maslow 关于基本需要的学说和自我实现的讨论，G. Allport 关于“投身于生活之中”的睿智的建议，对咨询和心理治疗有特殊重要意义。

## 三、整合

一个人的心理活动是极为复杂而多种多样的。正因为如此，整合被公认为是心理健康的一个标准。整合意味着：

1. 各种心理力量（欲望、意向、需要等）的平衡；
2. 稳定的价值尺度；有序的（或等级制的）价值系统结构，其最高价值是可以与人共享的；
3. 对逆境和挫折的承受能力。

## 四、自律

1. 做出决定的过程和性质。强调的是，对行为的调节出自内心，并且与完全内在化了的社会规范符合，此种自我调节功能与其他心理功能也是整合良好的。

一个人的生活总是处于他律与自律的矛盾之中，因此，在社会化和成长过程中，教育的精髓在于，如何循序渐进地和潜移默化地将他律（即社会规范对个人的约束）转化为自律，这对心理咨询很有参考价值。

2. 独立自主的能力。自律的人的满足不仅在于符合外在的要求和制约，实际上最重要、最有价值的满足取决于个人自身的发展或潜力的发挥。

要使“天人合一”哲学符合卫生科学的宗旨和要求，必要的补充是，要充分发挥个人的独立自主性，而不是抹杀个性去被动地适

应环境。

除非有充足的、相反的理由，健康人不言而喻的行为前提是，他对现实并不采取非此即彼的态度（either-or attitude）。因为他清楚地知道人类经验的复杂性，现实之正面的和负面的效应不可能一清二楚地拆开。

## 五、对现实的感知

1. 免于受个人动机和需要的歪曲。

2. 对社会的敏感。这里，敏感意味着对他人反应迅速的 and 积极的关怀。德语中的 Einfühlungen（英译为 empathy）与此含义相近。A. Adler 提出的 Gemeinschaftsgefühl 意思也差不多，即与社区或周围人有共享快乐和分担忧患的情感。

## 六、对环境的把握

1. 主动爱别人的能力。

2. 对“爱情、工作和游戏”三者有恰当的分配。

3. 恰当的人际关系。按 H. S. Sullivan 的理论，心理咨询和治疗要解决的问题就是人际关系问题。也可以说，一切精神障碍归根到底是个人际关系问题。还可以说，一个人人际关系的质量愈高，他的心理健康水平也就愈高；反之，一个人人际关系问题愈多、愈严重，他的心理健康水平就愈低。

4. 符合社会处境的要求。例如，社会对不同年龄段（童年、少年、青年、中年、老年）的要求是不同的。

5. 适应与调节。通过行为对社会的适应体现个人的自我调节，达到适应与调节的统一。

6. 解决问题。我们时刻都面临着许多现实问题，有待我们去解决。应该强调的是，成功既不是个人人格的属性，也不能归之于环境本身。不以成败论英雄适用于许多历史人物，在心理卫生领域里也是如此。因此，心理卫生重视的是解决问题的过程，而这一过程又可区分出若干维度：

第一，由若干阶段构成的时间序列。觉察问题，考虑采取什么

方法去解决，从所考虑的方法中选择一种，最后决定付诸实施；

第二，在各阶段中伴生的情感体验；

第三，解决过程的直接性和非直接性；

第四，问题常常不是个人性的（即私事），这就涉及人我利害的考虑。人我两利是健康行为的一个特征。

上述对心理健康概念的讨论虽然挂一漏万，也只是个轮廓，但对于一篇序言来说，篇幅已经够多了。笔者的希望是，心理咨询和治疗工作者不要完全陷于考虑病态的消除，也要想到心理健康的促进和提高。因为即使一位严重的精神障碍患者也仍然保留着健康的方面或因素，心理咨询和治疗离不开患者的参与，“上帝只帮助自助者”。患者的自助或积极参与，便是健康因素在发挥作用。

许又新

2007年3月30日

# 前 言

《心理治疗：家庭与辅导》这本书是《心理治疗：婚姻与辅导》的姊妹本。因为不仅仍是由我们三位作者一起书写，最主要的是：从题目与内容上来说，两本书有着相当密切的关系。照通常情形来说，一对男女结合而形成夫妻，双双开始去经营他们的“婚姻”；而夫妻有了子女，就构成了“家庭”。因此，我们说过：婚姻是人生的重要脊柱，是家庭的基础；而家庭是我们社会的主要生活单位。有了美满的婚姻就能有幸福的家庭；有了幸福的家庭，就能有令人满足的个人生涯。

从观念上说来，“婚姻”指的是夫妻两人所经营的人际关系与生活单位。“婚姻治疗”（marital therapy）或“夫妻辅导”（couple counseling），指的是针对夫妻两人本身对于沟通、情感、关系形成、角色扮演等心理功能，以及对婚姻契约关系的维持等方面有问题时所提供的心理上辅导。主要是以“夫妻男女两人的关系”为其主要焦点。

至于“家庭”通常是指一对夫妻有了子女，而形成的生活单位；而其所形成的从结构上被称是核心家庭（nuclear family）或小家庭（small family）。假如夫妻跟他们一方的父母一起居住，就被称是主干家庭（stem family）。而“家庭治疗”（family therapy）或“家庭辅导”（family counseling）指的是针对由这样的家庭成员组成的小群体里，对成员间的相互沟通、情感表达、关系形成、权力分配、角色扮演、联盟表现等心理功能，以及全体成员的共同群体认同、对内凝结、对外团结等方面发生了障碍时，所提供的辅导。主要以对“家人小群体性的关系”为其主要焦点，而常牵涉到亲子间的相处问题。具体说来，夫妻跟自己的子女、双方父母、成人同胞、外

人等发生了人际关系上的困难时，就需要以“家庭”的观念进行辅导工作。

虽然观念上我们这样划分婚姻辅导与家庭辅导，但是实际上并不那么简单。因为，在婚姻里的夫妻也要牵涉到他们对子女的生育与养育问题（介入家庭的功能）；而家庭里的小群体里，不能忽略其担任主轴的夫妻，也得重视他们夫妇间的感情及关系，以及夫妻跟他们的上辈（父母）以及他们下辈（子女）的各种人际关系。因此，婚姻与家庭的界限是重叠的，可分可合。再者，目前许多男女结婚后，不见得有子女，或者不愿意生育子女，或者长期没有子女。在这样的情况里，一对夫妻就是家庭的成员，经营这样由男女两人形成的夫妻小家庭。

从广泛的角度来说，过去许多专业人员认为：夫妻治疗是属于家庭治疗的一部分。因为夫妻有了子女，就构成了家庭；婚姻是家庭的主干，是发展家庭的基础。而且，从理论上来说，不管是夫妻也好，家族也好，要针对他们进行辅导时，都要考虑并采用同样的理论与技术，即要根据人际关系的角度与系统的观念来提供辅导。基于这些原因，专业人员开始创立家庭治疗时，曾把夫妻治疗只当做是家庭治疗的一部分，没特别分开讨论。

我们现在选择把婚姻辅导与家庭辅导分开讨论与著述，其理由是我们在《婚姻与辅导》一书的前言里已经说明过：现代的男女，结婚后并不见得愿意生孩子，或者婚后很久才想养育子女，而形成包括子女的“家”的可能性不是减少、迟缓，就是没有，始终维持夫妻两人的婚姻关系与生活单位。基于此，在现代社会里，专门只针对夫妻或男女关系的问题而提供辅导的趋势与机会增加。婚姻辅导、夫妻治疗的措辞与观念变得比较通行且常用，跟家庭治疗往往被分开讨论。

至于“家庭辅导”（family counseling）是专门指一对夫妻跟他们自己的子女、双方父母或成人乃至已婚的同胞有情感与关系上困难时的辅导工作。其辅导对象是“一群家人”，是以特殊的“团体

治疗”(group therapy)的形式与要领而给予辅导。因此，我们也就配合这样的趋势，把婚姻辅导与家族辅导分开书写，以姊妹书的性质分别书写并出版《婚姻与辅导》与《家庭与辅导》两本书。可以相互参考，达到整体性的效果。

有一点要说明的，过去的专家曾认为（并极力主张过）要对一个家庭给予辅导时，一定要跟全家人同时一起会谈，经过这样包括全家成员的小群体的集体会谈而进行辅导工作。可是，最近的趋势却有所改变，认为并不一定要每次要求进行全家成员的共同会谈，而只要观念上针对“家庭”而给予辅导即可。在实际的技术上，可以与家庭某成员单独会谈，只跟夫妻两人会谈，或者跟那些亲子或同胞等部分成员会谈，随着其治疗上的需要，以及现实条件的考虑，而作适当的调节与安排，进行单人、双人、众人会谈。只要是以如何改善家庭关系为其重心，也就可以称为是在提供并进行家庭辅导了。这是比较广泛性的看法与操作，脱离了过去比较呆板而狭义的要求一定要次次都举行全家成员集体会谈的操作方式。

最后一点，要说明的是“治疗”与“辅导”的差异。由于专业领域的习惯，精神科医师喜欢跟随医学的习惯而使用“治疗”(therapy)的词句，来表达对患者精神疾病的医疗。至于临床心理学家，比较习惯使用“辅导”(counseling)的词句，因为所辅导的对象往往是大学生或社会里的平常人，并没有精神疾患的问题，而是日常生活里常见的心理困难，因此，也就习惯使用辅导的用词。不管婚姻也好，家庭也好，虽然有时仍需牵涉到与精神疾患有关的医疗工作，但多半是处理婚姻与家庭里比较常见的通常性心理困难，因此，比较严格来说，是属于辅导的性质。再者，从接受辅导的夫妻或家人来说，他们比较欢迎被说成是接受“辅导”来改善他们的心理困难，而比较不喜欢被称作接受“治疗”来医疗他们的精神问题。因此，综合这些理由，对于婚姻与家庭，我们偏向于使用辅导的词句。可是实际上在本书里辅导与治疗常混合使用，并没有严格的区别。

这本书是当做中国心理治疗与心理咨询专业委员会所负责的

《现代心理治疗与心理咨询丛书》的一本由北京大学医学出版社出版。此书是根据过去由曾文星所编著的《心理治疗普及丛书》里的第五本书，即《家庭的关系与家庭治疗》的结构为依据而大幅修改并增加篇幅，特别是参阅国内所发表过的有关家庭心理与辅导的论文，再参考国外出版的论文与书籍而编写，以便提高其专业性与学术性，更好地配合国内临床专家与学者们阅读的需要。本书由我们三人合作，发挥我们各自的长处，提高本书的品质，增强专业性与实用性。

跟其《婚姻与辅导》姊妹本一样，为了帮助读者容易体会，并能实际运用于临床工作，《家庭与辅导》也采用许多案例作说明。为了配合国人的需要，多采用华人案例而分析与讨论，但也有部分是美国夏威夷华裔或其他民族的个案，可显出社会与文化因素如何影响家庭的心理生活、所面对的问题以及需配合的辅导要领。有些例子虽然曾经在我们相关的其他书里发表过，但对家庭辅导的治疗与要领有特别提示案例，经过选择与修改而被采用于本书，并在参考与引用文献里注明其原来出处。我们感谢这些提供个案的华人学者们。在本书里所采用的例子都经过修饰，以便隐蔽个案的私人背景。

本书的对象是从事于心理治疗工作的精神科医师、临床心理学家或从事婚姻与家庭辅导的其他专业人员。本书的书写力求深入浅出，通俗易懂，这样社会上一般人士也可以阅读，从而对他们了解家庭的心理以及家庭心理卫生有所帮助。我们希望此书能帮助社会上更多人士，帮他们注重家庭的心理卫生，维持幸福的家庭，促进整体社会的心理健康。

曾文星 徐 静 吕秋云

# 目 录

## 第一部 家庭的心理、关系与发展的基本概念

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 第一章 家庭的制度与功能 .....       | 3  |
| 第一节 家庭的各种制度与分类 .....     | 4  |
| 第二节 家庭各个层次的功能 .....      | 11 |
| 第三节 探讨家庭心理的各种角度与层次 ..... | 14 |
| 第四节 家庭的心理特点 .....        | 16 |
| 第二章 家庭的群体性行为 .....       | 19 |
| 第一节 家庭与群体行为 .....        | 19 |
| 第二节 系统观念的运用 .....        | 34 |
| 第三节 影响家庭群体行为的各种因素 .....  | 36 |
| 第三章 家庭成员间的各种人际关系 .....   | 42 |
| 第一节 夫妻间的人际关系 .....       | 42 |
| 第二节 亲子间的人际关系 .....       | 46 |
| 第三节 兄弟姐妹间的人际关系 .....     | 52 |
| 第四节 公婆媳妇间的人际关系 .....     | 55 |
| 第四章 家庭的发展过程与变异 .....     | 59 |
| 第一节 家庭的发展与各个阶段 .....     | 60 |
| 第二节 家庭发展上的变异与波折 .....    | 72 |
| 第三节 追踪研究的资料与辅导上的提示 ..... | 74 |

## 第二部 家庭各种心理问题的了解与分类

|                      |    |
|----------------------|----|
| 第五章 家庭病理的研究与学说 ..... | 81 |
| 第一节 历史回顾 .....       | 81 |

|            |                            |            |
|------------|----------------------------|------------|
| 第二节        | 早期的家庭病理学说 .....            | 82         |
| 第三节        | 从研究到治疗而建立的学说 .....         | 88         |
| 第四节        | 先前诸学说的延续运用 .....           | 97         |
| 第五节        | 家庭治疗上所累积的若干观念 .....        | 100        |
| 第六节        | 评论与终结 .....                | 103        |
| <b>第六章</b> | <b>各种家庭心理问题 .....</b>      | <b>109</b> |
| 第一节        | 基本观念上的澄清 .....             | 109        |
| 第二节        | 比较常见的家庭心理问题 .....          | 111        |
| 第三节        | 特殊而异常的家庭病态问题 .....         | 113        |
| <b>第七章</b> | <b>家庭问题的探讨、诊断与分类 .....</b> | <b>117</b> |
| 第一节        | 家庭问题与个人心理问题的各种关系 .....     | 117        |
| 第二节        | 家庭问题的表现与适应方式 .....         | 123        |
| 第三节        | 动态性地深入了解家庭的病理问题 .....      | 125        |
| 第四节        | 对家庭有系统地“临床检查” .....        | 126        |
| 第五节        | 家庭群体行为的检查与审核 .....         | 128        |
| 第六节        | 家庭病理的诊断与分类 .....           | 134        |

### 第三部 家庭辅导的原则与方法

|            |                           |            |
|------------|---------------------------|------------|
| <b>第八章</b> | <b>家庭治疗的基本概念与原则 .....</b> | <b>139</b> |
| 第一节        | 家庭辅导的定义与目标 .....          | 139        |
| 第二节        | 家庭治疗的对象及其适用性 .....        | 141        |
| 第三节        | 家庭治疗的基本观念 .....           | 143        |
| 第四节        | 家庭治疗之目的与结果 .....          | 147        |
| <b>第九章</b> | <b>家庭治疗可采用的各种模式 .....</b> | <b>156</b> |
| 第一节        | 家庭治疗的开创及其历史背景 .....       | 156        |
| 第二节        | 支持性家庭治疗 .....             | 157        |
| 第三节        | 认知行为家庭治疗 .....            | 158        |
| 第四节        | 结构性家庭治疗 .....             | 162        |
| 第五节        | 策略性家庭治疗 .....             | 167        |