

心理咨询与治疗丛书

心理咨询的理论与实务

(第2版)

江光荣 著

高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

内容提要

本书系统介绍当代心理咨询和治疗的理论与实践。全书大致分为两部分,前一部分从咨询和心理治疗的专业性质及其发展历程入手,以心理治疗中当事人的改变为核心问题,分别阐述心理咨询的影响因素、咨询的目标、咨询关系、咨询过程和策略、专业道德等基本问题。后一部分则分章对当代心理咨询与治疗的一些主要体系如精神分析、行为治疗、以人为中心、理性情绪行为、结构家庭等治疗体系逐一进行系统介绍。

本版在前版基础上对结构和内容进行了一些调整和修改,重点是深化咨询过程方面的内容,同时反映近年来本专业领域内的最新进展。本版保持了原版理论实践并重、资料丰富翔实、叙述清晰易懂的特点。

本书可供大学心理学专业高年级本科生,临床心理学、心理咨询、社会工作和精神医学等专业研究生作为教材或教学参考书使用,并可供各类心理咨询师和心理治疗师培训使用。

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询的理论与实务 / 江光荣著. -- 2版. -- 北京:高等教育出版社, 2012. 2

(心理咨询与治疗丛书/郑日昌,伍新春主编)

ISBN 978-7-04-032320-7

I. ①心… II. ①江… III. ①咨询心理学-高等学校-教材 IV. ①C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 230193 号

策划编辑 单玲
责任校对 金辉

责任编辑 单玲
责任印制 韩刚

封面设计 王睢

版式设计 王艳红

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 100120
印 刷 天津新华一印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 23.25
字 数 530 千字
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598

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>
版 次 2005年7月第1版
2012年2月第2版
印 次 2012年2月第1次印刷
定 价 36.80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 32320-00

第2版前言

本版是本书的第二次修订。此次修订,对各流派理论,除了更新一些知识以反映该流派的进展以外,变动并不太大。主要改动集中在咨询过程方面。从第四章到第七章,共有四章讲述咨询过程的内容。如此强调咨询过程,是因为我在近年的研究生教学中,发现同学在掌握了咨询过程的一些主要概念和基本技巧之后,还需要就基本概念和技巧在实务中的表现形式,对它们的运用,有更多、更深入的体会,以促进知识的扩展和融会贯通。但这样处理之后,可能在有些导论性质的本科课堂上,教材的部分内容显得过细、过于专门了一点。授课老师可以根据需要删减一些。第八章也做了比较大的改动,主要是把这一章的主题集中在咨询过程中对当事人的理解上,即个案厘析和评估的问题。其中个案厘析是近年来本专业比较受重视的领域,本章对此提供了一个导论性质的框架。最后,在内容编排上有一个小的改变,就是把原来放在最后一章的专业伦理,前移到第九章。这样安排在结构上显得更加合理,也在一定程度上显示专业伦理的重要性。

心理咨询与治疗学科中,存在两大类知识。一是这个专业的一般规范,普遍认可的概念、理论和方法,等等。这类知识是本专业内大多数人共同接受、认可或遵循的。从科学性角度看,这类知识由于得到较多的实际研究,发展水平较高一些。另一类知识是由一些作者或治疗师个人创立,后来逐渐发展,吸引了多少不等的“信众”,自成一派的“理论体系”。从科学性角度看,这类知识因为学派的不同,发展水平不一,但总体而言,较前一类知识科学性略低。使事情变得复杂的是,共同知识中,很多是由原来的流派知识演化过去的。例如有关治疗关系的共同知识,大半源于以人为中心理论和心理动力理论。

就教材写作而言,如何恰当地处理这两类知识,是一个比较棘手的问题。本版沿用前版的办法,把全书分为前后两部分,前部介绍“共同知识”,后部介绍理论流派。从分量上,前部内容讲得比较深入,后部只对几个主要流派提供一个导论性质的介绍。这样安排的好处,是读者可以清楚地知道哪是基础的、共同的知识,并且知道知识的来源;不好的地方,是前后内容可能出现重复。当今心理咨询与治疗的科学发展趋势,是流派的声音渐弱,共同知识的声音渐强。我也希望本版修订,在一定程度上能够体现这个趋势。

本次修订的过程,前后花了两年时间。其间得到许多人的支持和帮助。最大的帮助来自我的硕士生课堂和博士生周例会。跟一群聪明、勤奋,富有活力和创造力的年轻人一起工作,一起讨论人和人的改变的学问,是一件刺激、美妙的事情。我在帮助他们学习、研究心理咨询和治疗的过程中,自己的视野、思考也得到开拓和磨砺。许多灵感和领悟都来自这几个课堂。真诚地谢谢你们,已经毕业和在读的同学们!接下来,我要特别感谢钱铭怡教授。钱教授在百忙之中,慨然应允担任书稿的审阅工作。当我拿到出版社转来的钱教授的审阅稿时,我真的十分震惊:钱教授不仅对全书给出了全面、中肯的评价,对若干内容提出了修改建议,而且在文稿上对写作上的一些细节,如名词术语、表达方式,甚至标点

符号的问题,都做了仔细标注。这般的用心和认真,真令我感激又感动。再一个感谢要送给全国各地使用本书做教材的同行,其中有的我认识,大部分不认识。我在不同场合收到各地同行口头或者通过邮件发送的反馈意见,有的提出修改建议,有的分享个人的想法。这些建议和想法也对我的修订工作有莫大帮助。我真诚地希望大家继续关注这本书,告诉我你们的使用心得和建议,以及希望从我和出版社得到的协助。最后,要感谢我的当事人,以及接受我督导的学生的当事人。我是一个研究心理咨询,教心理咨询,同时也做心理咨询的人。多年的专业生涯中,最令人激动和敬畏的事情,是陪伴和观察一个个受助者受困、挣扎、复活的过程。这些过程令我有一个深切的感受:生命的故事再卑微也值得尊重,助人的生涯再平凡也值得追求。

江光荣

2011年10月16日

第1版前言

本书是作者《心理咨询与治疗》(安徽人民出版社,1995年版)一书的第二版。这次改版,除书名改名为《心理咨询的理论与实践》,出版人改为高等教育出版社外,更对内容作了大幅度的增删和修改,原书中“变态行为”和“咨询和心理治疗的中国化”两章被删去,新增了“当事人评估”、“结构式家庭治疗”和“专业伦理问题”等三章。其余各章尤其是前六章作了很大修改,篇幅也扩充了很多。

本书的目标读者仍然是有志学习心理咨询与治疗的人。他们可能是大学心理学专业高年级学生,临床心理学、咨询心理学和社会工作等专业的研究生,以及各类心理咨询师和心理治疗师培训班、心理健康教育教师培训班、社会工作者培训班的学员。作者也希望这本书对许多希望通过阅读心理咨询著作来增进自我了解甚至自我帮助的人士有所帮助,但总的来说,这本书主要还是作为一本教材来写的。

本书第一版出版至今已经整整十年了。这十年里中国心理咨询与治疗有了相当可观的发展。近几年在政府有关部门的推动下,心理咨询的专业化脚步加快了。比如,劳动和社会保障部和卫生部相继推出了心理咨询师、心理治疗师资格考试,各地心理咨询师的培训颇有声势。但是,认真观察和分析这些繁荣景象之后,笔者发现我国心理咨询的专业化还是存在一些问题和隐忧。这里提出几点来谈一谈。

第一个问题是中国的心理咨询与治疗是不是应该走专业化的发展之路?所谓专业化,就是由受过专业训练的人,以专业的态度和方法,来做专业的事。这个问题前几年在一些人士中间看法不完全一致。大多数意见认为心理咨询和治疗在中国也应该像西方一样,强调她的专业属性,走专业化的发展的道路。但有些人觉得,在心理咨询起步发展的阶段,太过于强调专业性会阻碍她的发展速度。另外,中国有思想政治工作的传统,有人际互助的传统,存在着大量半专业和非专业的助人者,如果太强调专业身份,这些人将无法确定其位置。有人半开玩笑地说强调专业化是“不许革命”。现在随着政府介入,看来中国心理咨询的发展将走专业化的道路,广大公众也更认可咨询的专业化。毕竟,对受助者利益负责是更高一层的理由。

专业化的核心理由是保证服务的质量和水准。在心理咨询这个专业里,服务的质量和水准可以由多方面的元素构成,但最重要的一个元素,无疑应该是咨询和治疗的效果。如果一项专业活动其效果是虚假的,不能保证的,或者无效的,它的生命迟早会终结。如果心理咨询与治疗不能够有效地促使当事人改变,提升当事人的生命质量和个人幸福,她的生命迟早也会完结。靠皇帝的新衣一样的神话来维持一个无效专业是不可能长久的。因此,衡量心理咨询专业化的成就和水平,应该把心理咨询的效果作为第一位的标准。其他许多专业化的工作和措施,应该看它们能不能促进咨询效果的提升。

如果建立以上这个评价标准,那么今天我们身边所进行的不少心理咨询的“专业化”

工作,其实经不起认真的考评。兹举一例。笔者曾经对比美国心理咨询资格认证和我国劳动与社会保障部所推动的心理咨詢師資格認證(江光榮、夏勉,2005),指出美國心理咨詢師的培養和認證制度幾個不同於我國的特點:一是區分培訓機構的資質鑑定與咨詢師的資格認證,重視培訓機構的資質鑑定,而不是只管咨詢師的資格認證。在美國,合格的培訓機構幾乎清一色是大學和研究院的心理學系科,而我國勞動部認可的培訓機構,許多是各地的職業培訓學校;二是強調心理咨詢為一高級專業活動,重視正規訓練和學歷教育。美國(包括世界上多數國家和地區)對心理咨詢師申請人的最低資格要求是臨床心理學或心理咨詢的碩士。反觀我國勞動和社會保障部頒布的心理咨詢師國家職業標準,對進入水平的最低要求是“取得本專業或相關專業中專以上畢業證書、經心理咨詢員正規培訓達規定標準學時數,並獲得畢(結)業證書者”^①。這個要求存在幾個問題:(1)進入水平要求太低;(2)輕視學歷教育,把非學歷培訓放在正式學歷教育之上。既從“本專業”畢業,如何還要經心理咨詢員的“正規培訓”?哪個更“正規”?(3)不合理地擴大入口。“取得本專業或相關專業中專以上畢業證書”一語中“相關專業”一詞,用模糊法放寬了申請者的專業條件,實際上誰都可以申請做心理咨詢師。

除了咨詢員的培養和訓練,作為一門社會職業,心理咨詢的專業倫理和相關法律問題也應該是專業化工作的重要內容。這一點在我國也沒有受到重視。心理咨詢與治療是可能涉及非常複雜的倫理和法律問題的專業領域。例如,當當事人利益與公眾利益發生衝突的時候,咨詢師的立場應該如何確定?為當事人保密的原則與司法機關的偵查發生矛盾時,咨詢師應該怎樣處理?當從業者發生違犯職業倫理和守則的行為時,由誰,依據什麼來對違規者進行處理?諸如此類的事項,中國的心理咨詢專業現在還缺乏一個管事的機構,更談不上制定出規則和執法,同時也不能跟國家的法律相銜接。

國家正處在一個突飛猛進的發展時期,心理咨詢的專業化過程中所面臨的這些問題,相信會在發展中逐漸得到處理。作為準備進入這個專業的学习者,應該有使命感,為促進我國的心理咨詢專業的發展做出自己的貢獻。

本書的修改寫作過程中,得到許多人的幫助。華中師範大學心理學系心理咨詢與治療專業方向的研究生劉朝瑩、孫啟武、余曉敏、李鳳蘭、李濤、鄭鶯、夏勉、秦向榮、黎少游等同學,直接參與了修改工作。他們有的協助作者收集新近的文獻,有的提出了修改建議,有的写出了部分章節的修改初稿。作者對這些同學致以誠摯的感謝。作者還要感謝近几年參加“輔導理論”和“輔導過程與訓練”兩門課程學習的所有研究生和研究生課程班的同學,修改稿中許多思想、許多新的認識,都是在課堂互動中產生的。最後要特別感謝本書責任編輯林丹瑚女士,是她的不斷督促,才使作者堅持着完成了寫作任務。

^① 摘自中華人民共和國勞動與社會保障部:《心理咨詢師國家職業標準》,2002年。

目录

第一章 绪论	1
第一节 人的发展与助人专业	1
第二节 心理咨询与治疗概述	13
第三节 心理咨询与治疗的发展历程	18
思考·讨论·活动	40
第二章 心理咨询的要素	41
第一节 心理咨询和治疗中的共同要素	41
第二节 当事人	48
第三节 咨询师	51
第四节 其他变量	56
思考·讨论·活动	60
第三章 咨询目标	61
第一节 健全人格与咨询目标	61
第二节 咨询目标概述	68
第三节 确定咨询目标	73
第四节 价值与价值干预	77
思考·讨论·活动	81
第四章 咨询关系	82
第一节 咨询关系概述	82
第二节 工作同盟	89
第三节 助长条件	92
第四节 咨询关系与咨询师	102
思考·讨论·活动	109
第五章 咨询过程:阶段与结构化	110
第一节 对咨询过程的认识	110
第二节 咨询的基本阶段	115
第三节 结构化	127
思考·讨论·活动	131
第六章 咨询过程:会谈	132
第一节 会谈的一般问题	132
第二节 倾听当事人	137

第三节 会谈技巧	143
思考·讨论·活动	160
第七章 咨询过程:深入	161
第一节 协助当事人探索	162
第二节 协助当事人领悟	173
第三节 协助当事人行动	179
思考·讨论·活动	187
第八章 个案厘析与评估	188
第一节 概述	188
第二节 几种主要治疗理论的个案厘析	192
第三节 临床评估	197
思考·讨论·活动	204
第九章 专业伦理问题	205
第一节 当事人的利益和权利	206
第二节 咨询师与当事人关系	208
第三节 保密	210
第四节 其他伦理问题	212
思考·讨论·活动	214
第十章 精神分析疗法	215
第一节 概观	215
第二节 基本理论	220
第三节 精神分析的治疗	229
第四节 精神分析疗法评价	234
思考·讨论·活动	236
第十一章 行为疗法	237
第一节 概观	237
第二节 基本理论	241
第三节 行为治疗过程	247
第四节 治疗技术	250
第五节 行为治疗评价	260
思考·讨论·活动	262
第十二章 以人为中心疗法	263
第一节 概观	263
第二节 基本理论	266
第三节 治疗过程和策略	270
第四节 以人为中心疗法评价	275
思考·讨论·活动	277

第十三章 理情行为疗法	278
第一节 概观	278
第二节 基本理论	281
第三节 治疗过程和策略	286
第四节 理情行为疗法评论	293
思考·讨论·活动	296
第十四章 结构式家庭治疗	297
第一节 概观	297
第二节 基本理论	300
第三节 治疗过程和策略	306
第四节 结构家庭治疗评价	310
思考·讨论·活动	312
第十五章 其他疗法	314
第一节 现实疗法	314
第二节 多态治疗	318
第三节 森田疗法	323
第四节 钟氏领悟疗法	329
思考·讨论·活动	333
附录 中国心理学会临床与咨询心理学工作伦理守则	335
参考文献	343

第一章

绪 论

心理咨询和心理治疗是现代社会中一项独特的、专业化的人际帮助活动。如果想要了解或进入这一专业领域,首先从宏观角度对这一专业在现代社会中的定位、她的发展历史和现状以及她的主要特点作一鸟瞰,是较为明智的选择。这样可以使读者先见森林,再见树木。因此,本章将从讨论现代社会中个人生存发展的困难与专业助人活动的可能性入手,阐明心理咨询产生和发展的社会原因,以及心理咨询专业的哲学基础和科学基础。在这个基础上再来讨论咨询和心理治疗活动的基本属性和特点。最后,我们将回顾心理咨询和治疗发展的大致历程,并对中国人社会(台湾、香港和大陆)心理咨询的发展状况予以介绍。

第一节 人的发展与助人专业

一、人的心理困扰

(一) 适应和发展——人生两大基本任务

每个人来到这个世界上,便面临两个终生的课题,即适应和发展。适应和发展体现着人(也是任何一种生物)存在的基本规定性,是不能选择的。

在心理学中,“适应”是指有机体以行为改变为手段对环境条件的顺应。任何人出生到这个世界上,必承受许多先定的、个人无法选择的生活条件(环境),例如我们的父母、我们的家庭、我们的种族,等等。而且任何人终其一生,始终都是在一个受限制的环境中生存,在一个有限的舞台上演出。所谓适应,其实是尽可能地利用受限的生存条件,使自己的需要得到满足,同时也使个人的生命尽可能丰满和有意义。

不同个体适应环境的情况有好有坏,描述这种适应情况的概念叫做“适应性”。适应性不仅在个体之间存在差别,在一个人生命的不同时期也往往有变化。例如有人在青少年时期学校适应很好,步入社会后却频遭挫折。

综合来说,我们不妨这样对适应下一个定义,即,适应是个人通过不断作出身心调整,在现实生活环境中维持一种良好、有效的生存状态的过程。

适应和发展无法分开,恰如一枚硬币的两面。在心理学中,“发展”指的是个体的身心机能及其品质发生有顺序的、积极的变化过程。在一个相对适应的水平上,由于个体生理的成熟,或由于环境和教育条件发生了改变,原来的适应平衡便被打破。新的条件和新的要求需要高一级水平的心理机能和个性品质才能适应。个体由是通过学习来提升心理机能和个性品质。这一由较低的适应水平向较高的适应水平推进的过程,便是发展。

人类个体的发展既有其客观定则,又有相当大的不确定性或可变性。就其客观定则而言,首先,绝大多数个体只要生长在一个基本正常的环境中,就必不可免会有所发展。比如身体一天天长大,能力和知识越来越丰富。其次,每个人都要经历大致相同的发展阶段,从嗷嗷求哺而追逐嬉戏而上学读书而成家立业……就其不确定性而言,一则,对于一个人,发展总是在特定环境中进行的,而这个环境既存在客观性又存在偶然性。一个人所面临的经济条件、教育条件和人生际遇,会对其发展过程产生重大影响,使得发展有时顺利,有时出现障碍和差错。再则,每个人在发展过程中继起的追求发展的努力程度,也影响他的发展水平。事实上,许多心理学家相信,虽然每个人都有一个人心理发展的上限(这个上限由个体遗传的发展潜质所决定),但大多数人并未达到这个上限。

由上述讨论,我们了解到环境对于人的适应和发展有着绝对的意义:环境条件既可支持个人的适应和发展,也可能阻遏其适应和发展。由此,我们自然地希望,人类的社会文化条件变得更合人性,更有利于人的生存发展。遗憾的是,事实好像并非如此。

(二) 社会变迁——现代人面临的适应挑战

20世纪是一个发生了广泛的社会文化变迁的世纪。变化的范围之广,幅度之大,速度之疾,为文明史上所仅见。作为人适应和发展环境的社会文化条件的这种变革,使当代人的适应和发展面临严峻挑战。学者们在研究社会文化变革与人的适应的关系时,确认以下一些社会变迁因素对人构成适应压力:(1) 价值冲突压力;(2) 社会变革压力;(3) 文化移入压力;(4) 生活变动压力;(5) 目标-努力不符压力(如唤起了的成就期望与实际的成就水平之间不一致造成的失落与愤怒);(6) 社会地位分化压力;(7) 角色冲突压力(参见马尔塞拉,1991,第256—258页)。为更多一点了解这种适应挑战,我们不妨联系几种社会文化的变迁,看看它们造成压力和挑战的情形。

变化之一:专业分工愈来愈细,造成人的心理机能的片面使用和发展。大工业生产导致非常精细的专业分工。这种分工只要求生产者具有非常单一的能力,并在该项能力上有卓越的发展。对这种生产来说,生产者最好是只具有某种单一功能——譬如专门焊接一批固定焊点——的“机械手”。他的思想、情感、创造性等变成了多余的累赘。从心理生活的丰富性、心理机能发展的全面性来比较,一位狩猎社会的猎人甚至要比一位在流水线上作业的现代工人幸运得多。一位猎人要有灵敏的视、听、嗅、想象和思维能力,要有强健的体魄,要有独立拼搏、不屈不挠的意志,要有合作、助人的品质。他的环境也提供了充分的压力和刺激让他发展这些机能和品质。而在流水线上的工人呢?社会要求他的只有两样东西:一是对金钱的需要,二是娴熟地拧螺丝的技能。

变化之二:人口密度增加,人际冲突增加。由于人口绝对数量的增加,更重要的是由于工业化和城市化过程中人口迅速向作为工商业中心的都市集中,造成人口相对密度急剧增加,而生存资源和机会相对有限,使得发生人际摩擦和冲突的几率大大增加了。有限

的工作职位,有限的晋升晋级机会,有限的居住、交通、教育、医疗容量,在各方面制造出一个个竞争“瓶颈”。竞争不仅催生冲突,更使人经常处于应激、不安之中。

变化之三:家庭结构和功能发生变化,家庭的心理保健功能下降。传统家庭担负着多重功能,如生产、生殖、保护、教育、消费,等等。以这多重功能为纽带,家庭结构比较牢固地得以维系。但在现代社会里,家庭作为生产和消费的基本单位的功能日益萎缩,其他一些功能也日益社会化(如教育功能转移到学校,安全保护功能转移到保险、社会福利、公安部门),家庭在人们生活中的重要性开始下降。家庭结构向小型化、核心家庭发展。家庭破裂、重组的比例增加,稳定性下降。由于性爱成分在维系家庭上的作用相对上升,加上避孕技术的进步和性道德观念的淡化,使家庭不稳定的趋势更加突出。在各种文化中普遍存在的离婚率上升现象,就是这种变化的证明。

联系家庭生活与个人的心理健康的关系来看,家庭历来都有双重作用,好的家庭关系支持、维护家庭成员的心理健康,不良家庭关系引起冲突和压力,造成心理困扰。在现代社会中,虽然总的说来家庭的积极作用仍然大于消极作用,但两种作用成分却发生着令人担心的消长:家庭保护心理健康的作用在下降,引起困扰的作用在上升。

变化之四:教育日益片面化,忽视个性和谐发展。人的全面和谐的发展一直是教育的理想和追求,但片面化的教育却一直是教育发展的现实和趋势。在现代社会中,教育的这种畸形发展越来越严重。一方面是社会对教育的投入越来越大,个体受教育的时间越来越长;另一方面是教育日益变成了职业教育、谋生教育。教育内容片面集中于知识、技能的传授。大至国家、社会,小到家庭、个人,对教育进行评价的尺度越来越单一地集中在对生产力的开发方面。在今天的学校(还有家庭)里,体育、美育要么受冷落,要么就单单对那些稍有天赋的孩子进行重点教育,以便让这些孩子日后以体育或艺术谋生。

教育畸形的结果,一是使学生在校学习期间经受巨大的学习压力和竞争压力,产生大量心理困难;二是让学生以不健全的个性品质走向社会,造成长远的适应困难。

变化之五:人际直接交往减少,情感联系淡化。在现代社会中,个人与他人及社会的联系和沟通越来越倚重各种通讯工具、信息载体和大众传播媒介。互联网更是一个无远弗届的信息交流之网。借助这些先进手段,人的行为半径可延伸至很远的物理空间。但另一面,人生活的社会、情感空间却缩小了,人与人的直接交流也减少了。由于交往的形式越来越间接化,交往的内容也就越来越非个人化。以直接交往为条件的情感交流变得越来越不可能。现代人的交往表现出浅表、公事化、形式化的特点。结果形成一种奇怪的现象:人们发现满世界都是同类,却又互不相知,每个人周围都是许多“熟悉的陌生人”。

变化之六:价值观的变化。价值观的演变是演变着的实际社会生活的反映。这里不拟谈论当代社会价值观转变的方向及其好坏,心理学家更关心的是社会价值取向改变的速度和深刻程度,因为它们才和心理健康有直接的关联。在近几十年里,世界各大文化中都发生了巨大的价值危机和价值嬗变。中国社会近数十年里的价值转变更时时使人觉得“今是而昨非”(或“今非而昨是”)。在一个价值尺度变动不已,价值取向从单一走向多元的社会里,个人内部和人际间的价值冲突是不可避免的事情。

我们知道,个体的价值观作为个性因素之一,对其认知、体验和行动有重大影响。价值冲突和混乱必然造成心理困扰。

(三) 陷入适应困境的现代人

在如此广泛而又深刻的社会变迁过程中,现代人的心理适应变成了一场艰苦的战斗。这从现代人心理适应的两个特点可以看出来。

现代人适应过程的特点之一,是适应的相对平衡期缩短,动态调整期变长。好不容易建立起一个适应模式,但持续没多久就变得不适应了。这一现象的根源在于社会文化环境的改变速度太快。这一情况的突出例子是改革开放以来中国社会价值取向的演变。20世纪70年代末的“知识热”迅速演变成“文凭热”,没几年“经商热”、“下海热”、“出国热”、“从政热”又后来居上,此起彼伏。“热”体现着社会的价值取向。“热”的转换意味着社会价值取向的转换。如此频繁的价值转换,不可能不影响个体的价值观体系。它迫使个体重新评价以前的价值追求,面对严重的价值冲突。而我们知道,价值观作为人格结构的“内核”部分,具有相当大的稳定性,改变价值观是令人非常痛苦的过程。当一个人以数十年的青春和生命追求的东西一夜之间变得一钱不值时,那种痛失、追悔莫及和愤怒是他人难以理解的。总而言之,在现代社会中,生活条件似乎永远在向个体的能力、经验、现有的适应模式发出挑战,在个体一生中持续地带来压力。个体似乎永远也不可能“准备好了再上阵”。他总是仓促应战,总是刚刚“适应”了又立刻变得不适应,没有喘息的机会。

由于适应状态持续时间变短,调整时间变长,个体经受的应激压力便增加了,而经常处于应激状态是诱发心理障碍的一个基本原因。

现代人适应和发展的另一个特点,是个体有更大的自由度去选择自己的人生。在传统、习惯占支配地位的社会里,人与人之间的“连带感”(relatedness)较强。个人行为较多受到有连带关系的他人——如父母、亲友——的支配。一个人的人生道路往往在很早就相当明白地摆在他面前:父母的今天就是他的明天,个人选择的余地相当小。在这样的社会里,教育、习俗、价值取向也不鼓励青年一代自主自立、自由选择,而强调安分守己、循规蹈矩的品行。这种情况在我国儒家精神中有强烈表现(参见沙莲香,1989)。所谓“父母在,不远游”,便是写照之一。但在现代社会里,一方面由于经济、文化生活条件的不断变化,社会不再能提供给年轻一代一条现成、可靠的生活道路,而代之以一系列的选择机会甚至是选择的必然性。另一方面,教育、习俗和价值取向均崇尚、鼓励独立自主、自由选择。两者合在一起就创造出年轻一代渴望选择,也必须选择这样一种局面。选择的自由度大大增加了。

选择自由度增加固然给个体提供了更多的发展机遇,但也并非全如想象的那般美妙。正如弗洛姆(E. Fromm)所指出的,这是一种使人焦虑痛苦、剥夺人的安全感的自由,一种使人想要逃避的自由(弗罗姆,1987)。因为你必须选择,无人能代替你选择,且须由你自己承担选择的后果。来自众多治疗家的经验和临床研究都表明,选择和焦虑几乎是一对孪生子。大量的焦虑个案都与当事人面临某种人生选择有关。当人面临一个选择关头时,既有一种控制感——“我的命运攥在自己手里”,同时又深深体验到压力、无助和孤单,焦虑便不可避免地产生了。

在这场求适应的战斗中,现代人如果不是已经失败,至少也是陷入了困境。实际资料残酷地表明这是事实。这里不罗列世界各国的调查,仅以我们国家的情况为证。

新中国成立以来社会发生了巨大变革。尤其是改革开放以来的三十多年里,中国成了世界上社会变迁最剧烈的地区之一。伴随着史无前例的变革的是前所未有的适应困难。从20世纪50年代以来,历次精神疾病流行病学调查显示,我国人口中精神疾病的发生率一直在上升。调查数据的攀升可能一部分源自调查标准的不同,但在一定程度上还是反映了我国精神疾病情况的严重性。例如,精神病的发生率20世纪50年代为1.3‰~2.8‰,70年代为3.2‰~7.3‰,80年代初一次大规模调查显示:15岁以上人口中,精神病的时点患病率为10.54‰,总患病率为12.69‰。该项调查还表明,在15—59岁的人口,神经症的时点患病率达为22.21‰(陈学诗,1985)。到了20世纪90年代,精神病患病率还一直在攀升,1993年为13.47‰,1999年达到15.56‰。费立鹏等人对山东、浙江、青海、甘肃四省2001—2005年全人口抽样调查显示,18岁以上成人各类心理障碍(以DSM-IV轴I为标准)的1个月时点流行率达17.5%,据此推算,全国有一亿七千三百万人患有各类心理障碍(Phillips, et al., 2009)。国家卫生部2009年卫生事业发展统计公报称,精神障碍是居死亡原因第十一位的疾病(卫生部统计信息中心,2010)。据费立鹏等人的调查,中国人自杀死亡率为23/10万,每年自杀死亡28.7万人。自杀死亡人数占全部死亡人数的3.2%,并且自杀是排第五位的死亡原因。而在15—34岁年龄组人群中,自杀是第一位的死亡原因(Phillips, Li, & Zhang, 2002)。当然,精神病中的重性精神病,例如精神分裂症等,生物因素是其主要的发病基础,但环境的适应对其也有重要影响。

20世纪八九十年代,国内一些高校对大学生心理卫生状况作了不少调查。尽管这些调查的工具、方法、评估标准不够统一规范,但总的倾向性估计是,大学生中存在心理困难的人数比例(包括任何程度的心理困扰,从轻微的、非病理性的困扰到严重的精神障碍)约在15%~25%,其中神经症患病率可能达到3%~4%。近年对大学生心理健康状况的调查显示,存在中度及以上心理困扰的学生比例为10%~20%。

中小学生的心理健康问题也不遑多让。例如,王玉凤用Rutter儿童行为问题问卷对北京市2432名小学生进行精神卫生流行病学调查,有行为问题的儿童的检出率为13.16%(王玉凤,1989)。1989年杭州市“大中学生心理卫生问题和对策研究”课题组运用SCL-90、SDS、STAI、CPI以及自编的学生心理卫生调查表(SMHI)对该市大中学生作抽样调查,发现约有16.7%的学生存在不同程度的心理卫生问题,其中初中生为13.76%,高中生为18.79%(杭州市“大中学生心理卫生问题和对策研究”课题组,1990)。陈立华等人于1994年报告对武汉市1600名初中生进行心理健康情况调查的结果,采用SCL-90为调查工具,发现有不同程度心理健康问题的学生约占总体的20%,其中有较严重问题的在3%~6%(陈立华等,1994)。2000年北京师范大学课题组在北京、河南、重庆、浙江、新疆等五个不同地区抽样选取16472名中小学生,调查结果表明,小学生有异常心理问题倾向的比例是16.4%,有严重心理行为问题的比例是4.2%;初中生有异常心理问题的比例是14.2%,有严重心理行为问题的比例是2.5%(俞国良,2001)。近年的调查数据之间差异较大,但检出率大致在10%~20%。

这些实际调查虽然由于使用的标准、调查工具以及样本不同,不同结果间的可比性不高,但各个调查所传达的基本信息是一致的,那就是当代中国人(包括青少年人群)的心理健康情况相当严峻。

(四) 应对之策:改良环境和帮助个人

在如何帮助人类个体获得良好适应和发展的问题上,有两条道路可走:其一是改良环境,其二是帮助个人。所谓改良环境,就是使社会的政治、经济、文化、教育等基本活动更人性化,更利于个体的适应和发展。在这方面,西方发达国家作了不少努力,也取得了一些成就,尤其是在那些政府对市场保留一定程度干预的国家。中国社会在制度和传统文化上有许多独特的地方。其中有的有利于人的适应和发展,有的不利于此。比如中国社会主义制度下政府对社会生活实施积极干预的可能性,中华文化传统中重人际关系、人际支持的倾向,中国人追求与自然和谐相处而不是一味地占有和征服的文化,利用得当,当会有助于个体适应和发展。重要的是在经济、社会加速发展的时期,行政管理者的头脑要清醒一些,不要以经济成就代替一切,不要以为任何能够刺激经济发展的东西都是好东西。总之,不应以牺牲精神文明为代价换取物质文明的进步。

第二条道路是帮助在适应和发展过程中有困难的个人。这里说的帮助是一种专门化的帮助。目前,世界上多数国家都程度不同地以政府行为的方式,通过建立心理卫生保障体系这样的社会支持系统来帮助自己的社会成员克服适应和发展障碍,达到较好的心理健康水平。这一支持系统有如下特征:(1)明确的目标——预防和矫治各种心理障碍,维护和增进心理健康,促进人格的健全发展,提高社会成员对社会生活的适应和改造能力;(2)专业化的工作队伍——包括数种学科的专业人员和受过专门训练的志愿人员,如精神科医生、临床心理学家、教育心理学家、咨询和辅导工作者、社会工作者、学校心理学家等;(3)广泛的服务场所——各级各类学校、社区机构、公共卫生机构、政府主办的各种社会福利机构、公私雇佣部门等;(4)专门的工作内容——如心理咨询与治疗,学校辅导,职业发展计划,家庭辅导,酗酒、吸毒及犯罪行为的改造,等等;(5)相关的学科群——如精神医学、心理学和社会学等大学科中与心理卫生相配合的子学科;(6)法律保障——各发达国家都颁布了一系列旨在推进和保障心理卫生工作的法律法规。

在这样一种社会性的帮助系统里,心理咨询和治疗扮演着一个相当关键的角色。

二、心理咨询的哲学基础

一般人容易把心理咨询与治疗想象成纯粹实践性的学问。其实,心理咨询与治疗涉及一些重要的哲学问题。其中,关于人的本性、存在的本质、人与人的关系、生命与价值等哲学命题,往往深蕴于心理治疗实践活动之中。只有对有关命题有认识,才能在实践中不盲目。作为举例,请思考以下这些问题:

- 文明的发展和人类心理、精神生活的发展是同步的吗?如果不同步,原因何在?
- 在自然状态下,极少见到动物出现神经症行为,神经症是人类独有的吗?为什么?
- 自杀是病态现象吗?还是自杀反映了人的崇高?对自杀的干预总是合理的吗?
- 什么是幸福?幸福是人生的最终目标吗?
- 什么是痛苦?“心理治疗致力于消除痛苦”是基于何种理由?
- 当自利和利他发生冲突的时候,应该如何取舍?
- 人本质上是理性的吗?人应该“理性地生活”吗?
- 心理咨询是帮人换一种“活法”吗?心理咨询师凭什么要干涉别人的活法?

- 当事人应该对自己的心理障碍和生活的不幸负责吗?
-

以下我们把心理咨询与治疗中涉及的哲学问题大略地归纳为三个方面,分别是:(1)关于人类心理困难的原因;(2)关于人性观;(3)关于价值和价值干预,并尝试着作一些探讨。

(一) 人类心理困扰的基本原因

这里论及的是作为一个类存在的人类,而不是个体。人类存在的一个基本事实是:我们带着特定的生物规定性出生,落入一个既存的历史文化环境之中。每个人类个体要在这个特定环境中适应和发展。这里有一个问题:人类的生物规定性是数百万年进化的结果,它相对稳定,而历史文化环境却发生着急剧变化。人类的生物规定性能够适应变化的历史文化环境吗?对于这个问题,有两种不同的回答。

启蒙运动以来,一直有思想家和学者从工业文明与人性的调适角度探讨现代人适应和发展困难的原因。他们认为,工业文明和人类本性之间存在基本的冲突,正是这种冲突导致了神经症和各种心理障碍。卢梭(李常山译,1982)、弗洛伊德(傅雅芳、郝冬瑾译,1987)及当代一些存在主义哲学家和心理学家都有这样的看法。他们的论证大致是这样的:人类个体与生俱来就有一些先天的心理倾向,此即人的生物本性。这种本性是人类在漫长的进化过程中形成的,因此它与人类早期的生活环境相适应。到了现代,人类在物质文明方面的大踏步前进造成了一个与传统生活条件面目迥异的生活环境,而人的生物学进化却几乎停滞不变。这就使得今天的人类要用相对“原始”的生物本性来应付大大改变了的生活环境。著名社会学家奥格本(W. Ogburn)把这种情形形容为“穴居人要在现代城市中生活”(奥格本,1989, p. 147)^①。在这些学者看来,人的本性和现代文明的基本矛盾是当代人心理适应困难的根本原因。而且,由于文明的进步无法逆转,人的生物学进化又不可能加速,因此,指望这种调适矛盾出现转机是不可能的,人类精神生活的前景一片暗淡。

另有一批人类学家和社会学家不同意上述论点。他们认为没有充足的证据表明人的生物本性必然不能适应现代条件或文化的改变(奥格本,1989;本尼迪克特,1988)。当代人心理困难的原因不在人性而在文化,在于物质文化的加速发展造成了整个文化的结构性失调。用奥格本的话说,是由于当代文化中的制度文化和精神文化落后于物质文化。一方面,改变了的生活环境向现代人提出了适应挑战,另一方面,社会文化中还没有来得及发展出支持个体适应新的生活条件的体制。人的先天素质中并不缺乏适应的潜能,人所缺少的是获得适应能力的环境条件。

(二) 人性观

人性观是一个非常复杂的概念,各派学者都谈论人性观,但着眼点并不一致。如马克思说人是社会关系的总和,是就现实的、社会的人而言。在哲学心理学家眼里,人性通常是指人与生俱来的、带有生物学色彩的倾向性。

心理学家奥尔波特(G. Allport)指出,心理学中对人的本质有三种描画,分别把人看

^① 奥格本本人并不赞成这种“穴居人”理论,而倾向于第二种观点,即文化失调的解释。

成“反应的存在”(reactive beings)，“深层反应的存在”(reactive beings in depth)，和“自主的存在”(proactive beings)(Allport, 1968)。在心理治疗领域，恰好有三种治疗取向，即行为主义取向、精神分析取向和人本主义取向，各拥抱其中一种人性观：行为主义拥抱“反应的存在”的人性观，精神分析拥抱“深层反应的存在”的人性观，人本主义则拥抱“自主的存在”的人性观。江光荣和林孟平曾依奥尔波特的划分对这三种人性观进行描述(江光荣、林孟平, 2003)，摘要如下。

1. 反应的存在——行为主义人性观

在行为主义者眼里，人没有先天倾向性，人是环境的产物，环境单向地作用于个人，塑造个人，个人不会对环境有任何有意义的作为。因此，人的行为是被环境所决定的。

人的最终的动机——如果有动机这回事的话——是肉体的生存和舒适，这是所谓“内驱力”概念所表达的意思(Hull, 1943)。

学习是一切行为(无论是健康的还是病态的行为)获得的根本途径，心理治疗其实也是一种学习。

从根本上说，人是服从于决定论的。人的自发、自主、自由都是美丽的谎言。如果一个人感觉到他是自由和自主的，这感觉是不能算数的，因为连这感觉也是被决定的。斯金纳说，我们之所以还需要一个“自主的人”这样的概念，是因为我们需要拿它来解释我们现在还解释不了的东西，每当我们了解得多一点，自主的概念就消失一点(Skinner, 1971)。

总之，这一种人的形象，正如奥尔波特的名称所指的，是把人看成一个被动反应的生物，其存在方式完全由环境所决定、塑造。

2. 深层反应的存在——精神分析人性观

以下是弗洛伊德主义者眼里人的形象。

人是有先天倾向性的。人跟低于人的生物一样，是追求快乐的动物。趋乐避苦是上帝在构造人这个生物时安排的一个普遍法则。^①

人的行为的最深刻的根源在于人的机体，或者更准确地说，在于蕴藏于人的机体之中的本能。人是自己本能的奴隶。

人的任何行为，无论表面上看起来多么令人崇敬(如宗教)或富有创造性(如艺术)，都可以追溯或还原到基本的无意识动机。所以自由是一种假象，人是被决定的。弗洛伊德相信，连口误也是无意识动机的某种折射。

人现在的状况是由过去的事件决定的。尤其是出生头五年的经历，几乎决定了人一辈子的生存方式。在这个意义上可以说，人永远生活在过去时态中。

人基本上是非理性的，攻击冲动和性冲动按快乐原则行事，与文明的生活方式格格不入。理性(弗洛伊德体系中的“自我”)只是非理性冲动的“仆人”。

总之，如奥尔波特所指，心理动力学理论也把人看成反应的个体，它跟行为主义的不同，只在它认为引起这反应的原因是人心深处的生物性力量而不是外部环境。本能虽在人的内部，但它却像一种异己的力量一样来控制人。

^① 也许应该把“上帝”替换为“进化”。弗洛伊德大概不同意上帝造人之说。