

全国医学院校心理学专业教材

QUANGUO YIXUE YUANXIAO XINLIXUE ZHUANYE JIAOCAI



心理治疗学

XINLI ZHILIAOXUE

崔光成 邱鸿钟 主编

北京科学技术出版社
安徽大学出版社

全国医学院校心理学专业教材



主 编 崔光成 邱鸿钟
副主编 李荐中 严金海 彭 涛

北京科学技术出版社
安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理治疗学 / 崔光成, 邱鸿钟主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2003.10

(全国医学院校心理学专业教材)

ISBN 7-5304-2771-7

I. 心… II. ①崔… ②邱… III. 精神疗法-医学院校-教材 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 059211 号

心理治疗学

主 编: 崔光成 邱鸿钟

责任编辑: 章 健

责任校对: 黄立辉

责任印制: 张继茂

封面设计: 蒋宏工作室

版式设计: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: postmaster@bjpress.com

网 址: www.bjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京凯通印刷有限责任公司

开 本: 850mm×1168mm 1/16

字 数: 336 千

印 张: 15.75

版 次: 2003 年 10 月第 1 版

印 次: 2003 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 1—6000

ISBN 7-5304-2771-7/R·662

定 价: 32.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

《心理治疗学》

作者名单

主 编

崔光成(齐齐哈尔医学院)

邱鸿钟(广州中医药大学)

副主编

李荐中(哈尔滨医科大学第七临床医学院)

严金海(第一军医大学)

彭 涛(哈尔滨医科大学)

编 委

孙 凤(广州中医药大学)

梁瑞琼(广州中医药大学)

全国医学院校心理学专业教材

审定委员会名单

主任委员：胡佩诚

副主任委员：岳文浩 徐 斌

委 员：（以姓氏笔画为序）

王 栋 王效道 杨凤池 杨鑫辉 李心天

汪 勇 陈 力 赵耕源 姜乾金 洪 炜

梁宝勇 蔡雄鑫

编写委员会名单

主任委员：杜文东 李建明

副主任委员：李 珑 董湘玉 崔光成

秘 书 长：顾瑜琦

委 员：（以姓氏笔画为序）

于 雷 万承龙 马立骥 王石成 王 平

王 挺 王 蓓 龙子江 史周华 冯丽云

刘天起 刘仁刚 刘克俭 刘 娜 刘爱书

刘新民 刘 瑶 许慧琴 孙 凤 孙 红

严金海 李玉荣 李光武 李幸民 李荐中

李 琳 邱鸿钟 何金彩 汪亚珉 汪 凯

宋建国 张永平 张有志 张纪梅 张伯华

张树峰 张敬录 张 颖 周达生 郝 志

洪铭范 郭沈昌 郭益民 龚维义 彭 涛

韩咏竹 霍利钦 戴梅竞



编写说明

现代社会的飞速发展,一方面,使人类享受着丰富的物质文明和精神文明成果;另一方面,社会生活中快速的节奏、频繁的应激、剧烈的竞争,也给人类带来了空前的心理压力和社会适应问题。心理障碍、心身疾病、神经精神疾病及社会适应不良等,已成为影响现代人健康的主要因素,其危害性呈迅速上升的态势。心理障碍等疾病不仅扼杀个体健康,同时此类患者异常的行为还影响社会的安定。由此而引起的诸多个人、家庭悲剧乃至恶性社会事件的发生,都不同程度地扰乱了社会的正常秩序。可以说,提高我国人民群众的心理健康水平,已成为保障与促进我国现代化进程的重要任务。为此,近年来国家教育部下达了开展大、中、小学生心理健康教育的若干文件,并在机构设置、人员编制、教学内容等方面都作了具体的规定和要求。卫生部下发的行政文件中规定,等级医院(三级甲等、二级甲等)的建设中,作为硬性的评估指标,必须要设立心理咨询科室。同时国家有关部委已在试行“心理咨询师”、“心理治疗师”的资格考试制度。这些都充分体现了国家对这一问题的高度重视,同时也对医学心理学(临床心理学)人才提出了紧迫的社会需求。

当前,医学心理学在世界发达国家中已是一个成熟的学科门类,其研究成果的应用对于提高国民的健康水平和生活质量乃至保障社会的进步都作出了巨大的贡献。我国现已加入 WTO,为适应我国医疗卫生事业的发展、医疗体制改革以及人民群众的切实需要,培养一大批适应我国国情的、能从事医学心理学临床诊疗、又能开展和普及心理健康教育的心理学工作者,已成为高等医学教育的当务之急。

我国医学教育中的医学心理学公共课教学经历了 20 余年的发展、充实、提高。在目前广泛的社会需求的促进下,一些有条件的院校正开始向培养专业人才方面转化。2001 年,安徽中医学院、南京中医药大学等院校在国内率先开设了医学心理学(临床心理学)5 年制本科专业,在社会上及医学教育界引起较大反响;2002~2003 年,全国已有 20 余所医学院校获教育部批准招收应用心理学(医学心理学、临床心理学)类专业的本科学生,同时还有许多医学院校正在筹备开设此类专业。可以预见,在未来几年内,随着国民对心理健康水平和生活质量需求的提升,应用心理学类专业将会逐步成为高等医学教育的热点专业之一。

对于刚刚起步的医学心理学专业来说,教材建设首当其冲。经过中国高等教育学会医学心理分会的酝酿与组织,2002 年 6 月,国内近 20 家开设了医学心理学专业的医学院校的专家聚会合肥,组成了“全国医学院校心理学专



业教材编写委员会”。在充分论证与研讨的基础上拟定了基础课程、专业基础课程、专业课程共 15 本教材的编写计划，分别由各院校的专家担任主编。由于这是国内第一套专业教材，所以编写难度很大，而人们的期望值又很高。我们得到老一辈医学心理教育专家和国内相关专业著名学者的支持，他们作为本套专业教材的审定委员会委员，负责为本套教材的内容与质量把关。2002 年 12 月底，编委会全体成员与教材审定委员会的专家齐集南京，召开了本套教材的定稿会。各位主编提供了书稿或样章供审定专家及与会同行审议。经过认真而热烈的讨论，主要就各本教材的概念、内容、篇幅、体例及各本教材之间的衔接等方面的问题达成了共识。教材审定委员会的专家以严谨、负责的态度，提出了具体而中肯的指导意见，使各位主编获益匪浅。编委会确定了各教材的交稿时间，15 本教材中的一部分将在 2003 年下半年开学前出版，以及时满足部分院校开学后使用；全套教材将在年内付梓。

在近一年的编写过程中，全体编委会成员通力合作，众多编写者克服困难、辛勤投入，保证了本套教材如期完稿。期间全体参编人员表现出来的团结、协作的精神风貌，令人感动。然而对于医学心理学这个新专业的教材编写来说，其仓促与准备不足是显而易见的。因此在本套教材面世之际，我们虽有喜悦与欣慰，同时也有忐忑与遗憾。我们在本套教材的编写中，注重“内容新颖、重点突出、资料翔实、可操作性强”等原则，力图反映国内教学与研究的水平，但难免力不从心。衷心希望各位同行予以指正。我们设想，在经过两三年的教学实践检验之后，结合收集到的各方面的反馈意见进行修订，那时或有可能使本套教材臻于完善。

本套教材的出版，得到了审定委员会各位专家的鼎力相助。许多老专家为医学心理学的教学与研究投入了毕生的精力，对于医学院校中应用心理学专业的诞生，他们难抑兴奋之情，因而对本套教材投入的精力与情感也是难以用言语表述的。在此我们对教材审定委员会全体专家的工作表示深切的敬意与谢忱。

教材与出版社可以说是一种姻亲关系。从酝酿本套教材之初，到整个教材编写过程中，我们都得到了安徽大学出版社、北京科学技术出版社的大力支持，这是一次愉快的合作。他们具体的协助，使得编写与出版工作十分顺利。这种着眼于社会效益的远见卓识，令人钦佩。将这套教材托付给这两家出版社，也说明了我们难以割舍的心态和感激之情。

中国高等教育学会医学心理分会
全国医学院校心理学专业教材编写委员会

2003 年 6 月

随着社会经济的飞速发展,人们的工作、学习以及生活节奏不断加快,人与人之间的竞争日趋激烈,紧张程度不断提高,行为方式、生活风格也发生了巨大变化。这些变化直接或间接地导致了人群中的心理社会问题,心理障碍的发生人数不断增多。就发生问题的个体而言,接受心理咨询与心理治疗可能是解决其心理问题和心理障碍的最基本的、有时甚至是惟一的方法。因此培养一大批懂得心理咨询与心理治疗技术的专门人才,已经成为高等教育责无旁贷的工作。以往,国内只有少数几所综合性的大学或师范大学开设了本科层次的心理学专业,但其教学计划中并没有临床心理学专业方向系统的课程设置,其毕业生也很少有从事心理咨询与心理治疗工作的。为满足社会对临床心理学人才日益增长的需要,一批医学院校纷纷开设了本科层次的应用心理学专业(临床心理学方向),《心理治疗学》正是为该专业编写的专业课教材之一。

本书具有如下3个特点。

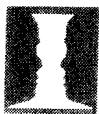
(1)内容系统全面。全书共分为11章,具体包括绪论、支持性心理治疗与暗示催眠疗法、精神分析与分析性心理治疗、行为治疗、人本存在疗法、认知疗法、森田疗法、婚姻与家庭治疗、集体心理治疗、文学艺术疗法、中医心理治疗,对国内已经用于临床工作中的心理疗法都做了系统、全面地介绍。

(2)强调理论对实践的指导作用。我们认为,心理治疗与巫术的最大不同在于它是在科学理论指导下的临床实践,所以,本书在介绍某一种具体心理疗法之前,总是力求深入浅出地讲清该治疗技术的理论背景,强调用科学的心理学理论去指导心理治疗的实践。

(3)突出实用性。为了使读者在阅读本书后能进行模仿性的实践,我们在介绍每种心理治疗技术时都提供了典型的案例分析;另外,在内容的选择上兼顾了国家执业医师考试和执业心理咨询师考试的要求,从而使本书内容显得更加实用。

本书作者们都是多年在高校从事医学心理学教学科研工作,并且具有丰富心理治疗实践经验的专家,因此本书是广大教师集体智慧的结晶。本书既是本科临床心理学专业的专业课教材,也是广大临床医师、心理学工作者、教育工作者以及社会工作者的重要参考资料。

我们在编写的过程中,参考并引用了大量的文献资料,在此向提供这些资料的作者们致以由衷的谢意!作者们虽已尽心尽力,但由于水平有限,加



之时间仓促，书中一定还有错误和不当之处，恳请专家、同道和广大读者批评指正，以便再版时进一步完善。

编 者

2003年2月18日

QIANYAN



目 录

第一章 概论

第一节 心理治疗的概念、分类及发展简史	3
一、心理治疗的概念	3
二、心理治疗的分类	5
三、心理治疗的发展简史	8
第二节 心理治疗关系的建立与治疗中的阻力	11
一、心理治疗关系的建立	11
二、心理治疗中的阻力	15
第三节 心理治疗中的影响因素及治疗效果的判定	18
一、心理治疗中的影响因素	18
二、心理治疗效果的判定	23
第四节 心理治疗的基本实施过程	26
一、最初的接触	26
二、评估与诊断	26
三、治疗目标的确定	27
四、治疗目标的实施	28
五、心理治疗的结束、评估和随访	28
第五节 心理治疗者的训练督导	28
一、心理治疗者的教育培训	28
二、心理治疗者的督导	29
思考题	31

第二章 支持性心理治疗与暗示催眠疗法

第一节 支持性心理治疗	35
一、支持性心理治疗的概念与特点	35
二、支持性心理治疗的基本方法	37
三、支持性心理治疗方法的适用范围与注意事项	41
第二节 暗示治疗与催眠疗法	47
一、暗示治疗	47
二、催眠疗法	49
思考题	51

第三章 精神分析与分析性心理治疗

第一节 分析性心理治疗的理论	55
一、分析性心理治疗的概念	55



二、分析性心理治疗的理论演变与发展	55
三、精神分析的基本理论	57
第二节 分析性心理治疗的技术要点	61
一、主要技术	61
二、主要原则	63
三、治疗程序	64
第三节 分析性心理治疗的应用	67
一、适应证	67
二、注意事项	67
三、案例片断分析	67
思考题	75
第四章 行为治疗	
第一节 行为治疗的基本理论	79
一、条件反射理论	79
二、情绪理论	81
三、环境决定论	81
四、人格理论	81
五、行为治疗的基本原则	82
第二节 系统脱敏疗法	82
一、交互抑制的基本原理	83
二、系统脱敏疗法的程序及技术要点	83
三、系统脱敏治疗的分类与变式	83
第三节 厌恶疗法	84
一、厌恶疗法的基本原理	84
二、厌恶疗法的程序及技术要点	85
三、厌恶疗法的注意事项和变式	85
第四节 操作学习疗法	86
一、操作学习疗法的原理	86
二、操作学习疗法的类型与技术要点	86
第五节 模仿学习疗法	89
一、模仿学习的原理	89
二、模仿学习疗法的程序与技术要点	90
第六节 自我管理技术	91
一、自我管理的基本原理	91
二、自我管理的程序与技术要点	92
第七节 生物反馈疗法	93
一、基本原理	93



二、治疗程序与方法	94
思考题	94
第五章 人本存在疗法	
第一节 以个人为中心疗法	99
一、基本理论	99
二、心理治疗的要点	102
第二节 格式塔治疗	103
一、基本理论	103
二、格式塔治疗的程序与要点	105
三、注意事项	108
第三节 存在心理治疗	108
一、基本理论	109
二、存在心理治疗的程序及技术要点	111
思考题	112
第六章 认知疗法	
第一节 认知疗法的基本理论	115
一、ABC 人格理论	115
二、逻辑错误的基模理论	116
第二节 艾利斯合理情绪疗法	117
一、察觉与领悟	117
二、改造信念	118
三、情绪转变与行为训练	118
四、理性再教育阶段	118
五、实际练习与认知重建阶段	119
第三节 贝克认知疗法	119
一、建立良好的治疗关系, 调动当事人参与治疗的积极性	120
二、让当事人陈述症状的理由并尝试挑战那些所谓的理由	120
三、理情心象(rational - emotive imagery)演练	121
四、实践练习	121
第四节 麦新懋的认知行为矫正疗法	122
一、学习自我观察	122
二、逐渐开始学习新的内心对话	123
三、学习新的更加有效的因应技能方案	123
思考题	124
第七章 森田疗法	
第一节 森田疗法关于神经质的基本理论	127
一、神经质与神经质症	127



二、生的欲望和死的恐怖	127
三、疑病性素质	128
四、精神交互作用和思想矛盾	128
五、精神抗拒作用	129
六、森田理论的新发展	129
第二节 森田疗法治疗神经质的原理	130
一、“顺应自然”的治疗原理	130
二、“为所当为”的治疗原理	131
第三节 森田疗法的实施	133
一、住院式森田疗法	133
二、门诊式森田疗法	135
三、森田疗法的适应证与禁忌证	136
第四节 森田疗法的应用	137
一、门诊森田疗法治疗疑病症	137
二、住院式森田疗法治疗神经症性颈后仰	138
思考题	140
第八章 婚姻与家庭治疗	
第一节 婚姻与家庭治疗的理论基础	143
一、婚姻与家庭治疗的概念与发展	143
二、婚姻与家庭治疗的基本观念和基本原则	144
第二节 婚姻与家庭治疗的技术要点	151
一、婚姻治疗的技术要点	151
二、家庭治疗的技术要点	158
三、婚姻与家庭治疗的程序	162
第三节 婚姻与家庭治疗的应用	164
一、适用范围	164
二、注意事项	164
三、案例片段分析	165
思考题	170
第九章 集体心理治疗	
第一节 集体心理治疗的理论基础	173
一、集体心理治疗的概念与历史	173
二、集体心理治疗的理论流派	175
三、集体心理治疗的治疗性因素	178
第二节 集体心理治疗的技术要点	181
一、集体心理治疗的实施过程	181
二、治疗过程中的常用技巧	187



三、治疗过程中棘手问题的处理	190
第三节 集体心理治疗的应用	192
一、国内集体心理治疗应用的现状	192
二、集体心理治疗案例分析	193
思考题	195
第十章 文学艺术疗法	
第一节 文学疗法	199
一、文学疗法的原理	199
二、文学疗法的步骤与技术要点	201
三、文学疗法的分类	203
四、注意事项	205
第二节 音乐疗法	205
一、音乐疗法的原理	206
二、音乐疗法的分类与技术要点	208
第三节 美术疗法	209
一、美术疗法的概念、历史与原理	209
二、书法心理治疗的原理	211
三、美术心理治疗的步骤	212
四、儿童的美术心理辅导	213
思考题	215
第十一章 中医心理治疗	
第一节 概述	219
一、中医心理治疗的含义	219
二、中医心理治疗的发展历史	219
三、中医心理治疗的原则	221
第二节 顺志从欲法	221
一、顺志从欲的含义	221
二、顺志从欲的临床运用	222
第三节 言语开导法	223
一、言语开导法的含义	223
二、言语开导法的临床运用	224
三、祝由疗法	225
第四节 情志相胜疗法	226
一、情志相胜疗法的含义	226
二、情志相胜疗法的临床运用	227
第五节 中医暗示疗法	232
一、中医暗示疗法的含义	232



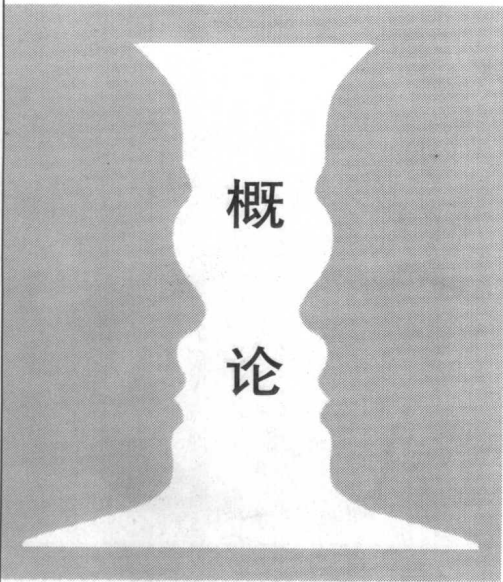
二、中医暗示疗法的临床运用	233
思考题	234
参考书目	



M
U
L
U



第一章



概论

本章要点

- ☆心理治疗是专业的心理治疗者通过医患之间的互动，缓解或消除求助者的症状，促进其人格向着积极方向转化的过程
- ☆积极的医患关系的建立和维护，在心理治疗的过程中起着至关重要的作用
- ☆心理治疗的深入，往往存在来自于求助者的不愿意克服困难的阻力
- ☆心理治疗的效果受治疗的环境、求助者、治疗者方面的诸多因素的影响
- ☆心理治疗是一项专业性要求很高的工作，其从业人员需要专门的教育、训练和督导

