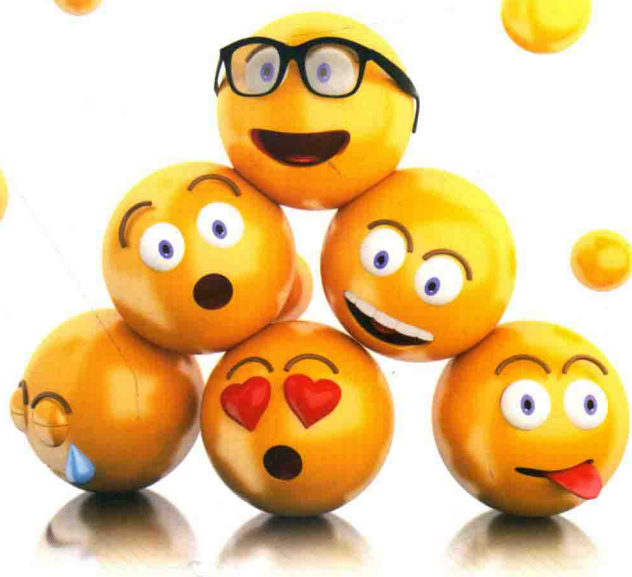


# 综合积极 情绪疗法 及案例集

刘义林◎著

你是否会经常觉得不快乐？

如何保持生命的最佳状态？



怎样拥有一个积极热情、乐观开朗、散发活力的心灵？

## 综合积极情绪疗法

——带你走进与传统心理学完全不一样的心灵世界。



清华大学出版社

综合积极  
情绪疗法  
及案例集

刘义林◎著

清华大学出版社  
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

综合积极情绪疗法及案例集 / 刘义林著. —北京:清华大学出版社,2017

ISBN 978-7-302-48543-8

I. ①综… II. ①刘… III. ①认知—行为疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 237797 号

责任编辑:周 华

封面设计:李伯骥

责任校对:王荣静

责任印制:李红英

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质量反馈:010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 装 者:三河市金元印装有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:22 字 数:516千字

版 次:2017年12月第1版 印 次:2017年12月第1次印刷

定 价:58.00元

---

产品编号:076619-01

在吴作人家



爱新觉罗·启功题词

小中见大  
义林日志  
以微雕控界  
蓄此百念石功

在李可染家



释回  
增美  
互猜  
微  
鬼斧神工

刘海粟题词

此其极而名

李可染题词

义林同志惠存

白雪石题词



精微  
大  
中藏垂界  
髮上有文章

吴作人题词

赵朴初题词

杨超题词

甲子之秋，初识义林兄之艺，神乎其技，令人惊倒，佛家云：微尘中有大千世界，芥子里藏须眉山。此哲学境界，义林于刀锋上现之矣。甲子抱冲斋主范曾。



范曾赠画题词

你生活在神  
话的世界里

义林同志留念

艾青

艾青题词

赵朴初、吴作人、启功、刘海粟、李可染、范曾、艾青、杨超、白雪石给作者的题词以及吴作人、李可染与作者刘义林的合影。

# 前 言

综合积极情绪疗法的诞生,首先得益于我国心理学界的三位著名老前辈张伯源教授、张吉连教授、王极盛教授的耐心指导,在《综合积极情绪疗法及案例集》出版之际,谨向三位导师和前辈致以衷心的感谢。没有你们的指导,我的博士论文无法获得通过;没有你们的鞭策,综合积极情绪疗法也无法成熟和获得大家的认可。

本书分为上篇和下篇,上篇五章分别介绍了综合积极情绪疗法的入门、操作、工具、要领、应用;下篇十二章精选了综合积极情绪疗法比较有代表性的十二个案例,其中包含每个案例在一个阶段十二次心理咨询中使用的心理测评量表、心理疏导方法和技术、心理咨询师为来访者布置的作业以及以来访者为第一人称所做的咨询记录。本书力求通俗易懂,可以让没有系统学习过心理学专业知识的人,简单明了地学会使用综合积极情绪疗法,并用来解决不同程度的心理问题、心理障碍、心理疾病。

本案例集的内容,全部都是作者在专职从事心理咨询和心理辅导工作十多年积累下来的案例,是从许多有代表性的个案中精选出来的,而且都是经过当事人同意后并使用化名,对当事人的隐私和个人信息进行过加工处理的,主要为抑郁症、焦虑症、恐惧症、强迫症的非药物疗法及系统心理咨询过程。

本书中的每一个案例,都有比较规范、系统、标准的方法和常用工具,并按照综合积极情绪疗法的三个阶段、四个步骤、十二种经典疗法组合使用,不仅是心理咨询师和社区心理援助师学习心理咨询实际操作的参考范本,也可以让没有实践经验的心理咨询师和社区心理援助师通过这些案例的学习,快速掌握心理咨询的常用方法和技巧。

综合积极情绪疗法应对各种来访者的三个阶段是:第一阶段,第一次至第四次咨询期间,了解来访者的基本信息、澄清问题、设法找到问题的成因、评估问题的程度、寻求建立咨询关系、明确咨询目标和方向;第二阶段,第五次至第八次咨询期间,简要介绍综合积极情绪疗法的12种经典疗法,推荐比较适合来访者的方法和技术,让来访者选择自己乐于学习的方法和技术,努力尝试通过这些具体的方法让来访者的问题和症状得到一定程度的缓解和改善;第三阶段,第九次至第十二次咨询期间,发挥来访者的优势,总结复习前两个阶段的内容,做好数据分析对比和评估,避免复发和反弹,根据需要协商是否结束咨询或继续咨询。

综合积极情绪疗法应对各种来访者的四个步骤是:第一步骤,了解情况,建立关系,澄清问题,诊断评估,协商收费标准,签订咨询协议书;第二步骤,进一步收集相关数据,多轴诊断,确定解决问题、减缓症状的突破口;第三步骤,适当布置家庭作业,加强互动,让来访者积

极参与,提高信任度、配合度、作业完成度;第四步,发现亮点、发现希望,共同做好咨询记录和数据对比,分阶段总结和评估,巩固咨询效果。

综合积极情绪疗法使用的12种经典疗法是:(1)精神分析法;(2)认知疗法;(3)行为疗法;(4)合理情绪疗法;(5)人际关系疗法;(6)饮食疗法;(7)阅读疗法;(8)幽默疗法;(9)运动疗法;(10)音乐疗法;(11)芳香疗法;(12)催眠疗法。同时也涉及了一些心理咨询基本功技术和心理咨询进阶技术、拓展技术、参考技术,如:洞察分析技术、同感共情技术、觉察自省技术、人格描述技术、停顿沉默技术、面质澄清技术、投射分析技术、深度共情技术、沙盘心理技术、危机干预技术、叙事梳理技术、心理剧技术、绘画分析技术、意象对话技术、元认知技术等。

对于各种心理咨询技术和流派,作者主张去除门户派别之争,无论是什么流派,我们都虚怀若谷、接纳包容,不拿放大镜找缺点,不在鸡蛋里面挑骨头。只要这种技术具有一定的科学性、实用性、积极性,我们就吸取其中的积极成分为我所用,从而扬长避短、取长补短。借用金洪源教授的话,“一百年不争论,你干你的,我干我的。不管黑猫白猫,能抓住老鼠的才是好猫”。

依据《中国精神疾病分类和诊断标准》第三版(CCMD-3)关于神经症的诊断标准,神经症是一种心理障碍的总称,它包含抑郁症、焦虑症、恐惧症、强迫症、癔症、疑病症等症状,据可靠资料统计,其中仅抑郁症患者全国就超过9000万人。对于神经症的治疗,全世界目前都没有药到病除的特效药,而且长期使用药物治疗会导致对药物的成瘾性和依赖性,以及各种比较突出的副作用,如嗜睡、发困、记忆力减退、发胖、性功能衰退等,这让许多精神科医生也不得不重视非药物疗法和心理调适。

本案例集的记录和点评,使用通俗易懂的词语,避免高深偏僻的学术用语,努力寻求让非专业人士也能完全看懂。通过本案例集的系统学习,可以达到照本宣科、拿来就用、见招拆招、快速高效的效果。

将综合积极情绪疗法用于心理咨询和心理辅导,可以让多年处于抑郁、焦虑、恐惧、强迫等痛苦感受折磨的来访者快速走出困境,而且这些案例中不少来访者都是去过多家医院、使用过不同程度的药物治疗却没有得到有效改善和康复的,他们经过综合积极情绪疗法的梳理和修通帮助,得到了显著的改善和好转。

综合积极情绪疗法重视关系的建立,认为“关系建立的失败就等于咨询的失败”。综合积极情绪疗法重视咨询记录,认为“没有记录的咨询是不负责任的咨询”。从本案例集的12个具有代表性的案例中,我们不难发现,每一个案例里面都有大量的数据和数据分析、对比、评估。效果的体现,不是心理咨询师或来访者某一方面的主观感受或模糊的描述,而是通过数字的呈现和变化来体现的。德国心理学家冯特于1879年在莱比锡大学创立了世界上第一个专门研究心理学的实验室,让心理学可以数字化,这被认为是心理学成为一门独立学科

的标志,由此可见数据和测评在心理学中的重要地位。

综合积极情绪疗法通过十年多来 6 000 人次以上超过 10 000 小时的实践应用,作为缓解和减轻神经症问题的非药物治疗法,受到了张伯源教授、张吉连教授、王极盛教授的好评,受到了众多来访者和心理咨询同行们的好评。综合积极情绪疗法不仅可以有效应对上述神经症,同时也对解决婚姻家庭问题、亲子沟通问题有积极的促进作用,可以作为各种心理问题、心理障碍、心理疾病的辅助疗法。

期待着这本书可以帮助到更多的心理咨询师和有各种心理问题、心理障碍、心理疾病的来访者,以及正在遭受抑郁症、焦虑症、恐惧症、强迫症折磨而药物治疗效果不佳或者无效,正在努力寻求非药物治疗的各种群体,并衷心祝愿你们通过学习使用综合积极情绪疗法而早日康复。

这是综合积极情绪疗法案例集的第一本,如果大家需要了解更多相关案例,请及时反馈意见,接下来我会继续向大家分享更多的精彩案例,同时也希望各位专家同人多批评指正。如有斧正和反馈建议,请发邮件至 995610610@qq.com,不胜感激。期待着!

作者:刘义林

2017年4月19日于三亚

# 目 录

## 上 篇 综合积极情绪疗法

第一章	综合积极情绪疗法入门	3
第二章	综合积极情绪疗法的操作	9
第三章	综合积极情绪疗法的工具	15
第四章	综合积极情绪疗法的特点	20
第五章	综合积极情绪疗法的应用	23

## 下 篇 综合积极情绪疗法案例集

第六章	告别抑郁烦恼	恢复正常生活	29
第七章	梳理迷茫困惑	果敢选择未来	53
第八章	赶走长期抑郁	重归快乐人生	75
第九章	抑郁不是问题	心态决定命运	97
第十章	挑战敏感多疑	战胜孤独自卑	124
第十一章	摆脱长期恐惧	消除痛苦折磨	149
第十二章	走出强迫困境	实现美好人生	176
第十三章	战胜强迫思维	考上重点大学	201
第十四章	强迫休学宅男	复读高考成功	229
第十五章	看似躯体病变	实为学校恐惧	254
第十六章	克服严重抑郁	重返高中校园	279
第十七章	消除恐惧心理	认识强迫思维	306
后记			333
参考文献			338



# 上 篇

## 综合积极情绪疗法



# 第一章 综合积极情绪疗法入门

## 学习目标

了解综合积极情绪疗法的入门知识。

### 一、积极心理学与综合积极情绪疗法

#### (一) 积极心理学的产生

随着社会的进步与发展,人们早已将关注的焦点从病源取向转向如何获得健康。1997年,塞林曼提出“积极心理学”这一概念,而后在美国掀起一场积极心理学运动,积极心理学崭露头角并得以蓬勃发展,越来越多的心理学家开始运用既有的实验方法与测量手段,来研究人类的潜在力量和美德等积极方面的内容。

正如塞林曼所说:“当一个国家或民族被饥饿和战争所困扰的时候,社会科学和心理学的任务主要是抵御和治疗创伤;但在没有社会混乱的平时时期,致力于使人们生活得更美好则成为他们的主要使命。”

对于生活稳定的当代个体而言,人们想要追求更高的生活质量,而如何发挥其心理品质中的积极方面,例如个体的创造性、塑造个体良好的道德品质等也就成为了大众关注的焦点。心理学家们也致力于研究如何唤起个体的积极行为,培养积极情绪,控制环境等以提升人们的生活质量。

#### (二) 积极心理学的现实意义

积极一词源于拉丁语 *positum*,其原意为“实际的”或“潜在的”。现在人们将其扩展,一般理解为“建设性的”或“正向的”,既包含了个体外显行为等方面的积极,也包含了个体内在动力方面的积极。

就目前积极心理学的研究结果而言,研究的焦点主要集中在积极情绪与积极体验、积极的个性特征与积极情绪对个体生理健康的影响以及天才的培养等方面。其中个体的积极情感体验和积极人格方面,这两个领域的研究是积极心理学的核心组成部分,因为这两个方面对于个体生活质量的提高有最直接的影响。

研究表明,人的积极情绪与人的身心健康以及社会适应有着十分密切的关系,它不仅能降低传染性疾病的感染风险,还影响非传染性疾病的病情、病程以及死亡率。此外,积极情绪还能够让个体更好地应对压力事件,并促进个体的社会交往。

个体的积极人格中,能够抵御心理疾病的主要有:乐观、希望、信仰、勇气、人际技能、忠诚、坚忍等品质。这些品质的发展,不仅能够增强个体的美德,也能够发挥个体的心理潜能,展示出积极心理学的现实意义。

### (三) 积极心理学与综合积极情绪疗法

有研究者提出,在未来的发展中需要关注个体积极的生理健康,要求个体要关注自己生理指标的良好方面,了解自己的生理优势,并且同时有效利用这些优势来帮助自己获得更多生理健康。

加强积极教育也是至关重要的一个方向,在积极教育的过程中,个体能够展示自身的社会意义,从而成为有一定知识、能力和品德的社会人。当然目前对于积极心理学的研究多是借鉴西方,美国积极心理学家泰本萨哈强调说,虽然积极心理学起源于西方,但是其中的一些核心思想,却发源于中国的传统文化。

现如今我国各政府部门对于心理健康的重视程度越来越高,发展本土化积极心理学相关的心理咨询与干预技术显得十分重要。“综合积极情绪疗法”与积极情绪相关的本土化心理咨询和心理干预技术就是在这样的大背景下诞生的。

综合积极情绪疗法吸取各种经典的、有效的心理流派和心理疗法的各家之长,积极应对社会环境和工作、事业、生活中的各种突发事件和心理危机,用积极情绪置换消极情绪,并致力于帮助人们不断养成和增加积极情绪,赋予工作、事业、生活更多的正能量,这就是综合积极情绪疗法的目的。“综合本身就是一种创新。”(著名心理学家王极盛教授语)

## 二、综合积极情绪疗法的由来

### (一) 传统文化对综合积极情绪疗法的影响

积极心理学致力于提倡用积极的方式解读个体的心理现象,并在其过程中寻找到影响个体身心的各种因素,以达到激发个体潜在力量、美德和机能的目的,而在我国的传统文化中对于这一点早就已经给出了一定的答案。

儒家思想中有很多内容体现出“知足常乐”与“积极向上”的精神,即使处于逆境,也要积极乐观,热爱生活。孔子善于发现日常生活中的积极资源,例如,“学而时习之,不亦说乎?”“有朋自远方来,不亦乐乎?”“人不知而不愠,不亦君子乎?”“饭疏食饮水,曲肱而枕之,乐亦在其中矣”。《大学》里说“修身齐家治国平天下”,孔子也认为个体的身心修养理应是家庭和谐、社会和谐以及国家富强的基础,他强调通过自省、自律、诚信以及理性思维修身养性,达到内在和谐。

比如,“吾日三省吾身:为人谋而不忠乎?与朋友交而不信乎?传不习乎?”“君子泰而不骄,小人骄而不泰”。道家思想则主张“天人合一”“无为而治”。“无为”可以说是道家精辟的人生哲理,体现出健康积极的心态,让事情顺其自然。此外,道家还强调个体积极的人格品质,如“居善地,心善渊,与善仁,言善信,正善治,事善能,动善时”。

人应该要诚实、仁慈、勤奋、正直,这些积极品质也是对于积极心理学内容的体现。中国传统文化中还有多种与积极心理学相关的哲学思想,“综合积极情绪疗法”是结合中国传统

文化和中医理论,参照综合国内外经典而形成的一种有效的极富操作性的心理咨询与干预的方法和技术。

富强、民主、文明、和谐、自由、平等、公正、法制、爱国、敬业、诚信、友善,这十二个社会主义核心价值观,也都具有十分明显的积极价值取向。

## (二) 综合积极情绪疗法的产生过程

“综合积极情绪疗法”最初叫作“刘氏积极情绪疗法”,后来在王极盛教授的建议和张伯源教授、张吉连教授的指导下,于2013年8月2日更名为“综合积极情绪疗法”。为了避免与精神卫生法冲突,避免使用“疗效”“疗法”之类的表述,在实践中也可以使用“综合积极情绪技术”来替代表述。

“综合积极情绪疗法”顾名思义就是一种综合性的,聚焦于积极情绪的方法和技术。传统心理学的主要流派,从精神分析、认知疗法到后来的系统家庭治疗、后现代疗法等,都各有所长。“综合积极情绪疗法”吸众家之所长,巧妙借鉴并加以创新。“不管黑猫白猫,能捉到老鼠的就是好猫”。在心理咨询中也是这样,不论是什么技术,只要对来访者有效,对来访者适用,那么就可以多加使用。

“综合积极情绪疗法”认为个体内在有趋向健康的潜力,而这股潜力需要通过一定的方式激发出来,个体从“不健康”到“健康”需要有一定的外部条件和内部条件,积极的情绪能够让个体身心舒畅。发现自身可利用的资源,有助于改变个体的思维方式;关注健康的生理指标对于健康积极的生活方式有一定的好处;良好的人际互动能够营造良好的生活环境,并且带来愉悦的心情;个体的认知偏差能够影响个体的行为方式,认知偏差的改变能够让个体从不同的角度思考问题,从而更加积极地看待生活。

在心理咨询的过程中,很重要的一点是让来访者看到心理咨询的效果,这对咨访关系的促进,以及对来访者信心的形成,都有极大的帮助。“综合积极情绪疗法”的重要基础是形成信任的、安全的咨访关系,在此基础上,让心理咨询的过程可操作化、可记录、可以用数字来说话,让来访者看到效果,增加对心理咨询师的信任,同时也增加对心理咨询师的配合度。

## (三) 综合积极情绪疗法的独到之处

“综合积极情绪疗法”重视精神分析,重视常用工具的使用。心理咨询会谈、生活史调查表、症状自评量表(SCL-90)、卡特尔16种人格因素问卷(16PF)和明尼苏达多项人格问卷(MMPI)测评组合,是综合积极情绪疗法收集来访者信息的基本工作方法。

生活史调查表收集来访者童年及家庭背景信息,主要是帮助心理咨询师更多地了解来访者精神层面的问题。临床实践证明,各种心理问题的成因,都与社会环境、家庭背景、青少年时期的成长经历、个人性格特征等因素有关。任何一种心理问题的疏导和干预,都不可能仅仅靠使用单一的精神分析疗法来解决。

来访者的卡特尔16种人格因素问卷(16PF)和明尼苏达多项人格问卷(MMPI)的相关数据,可以帮助心理咨询师更好地了解来访者的人格特征和精神状态。精神分析疗法适用于配合度高、愿意做自我分析、有一定文化程度、乐于把精神分析疗法作为一项家庭作业

或者一门感兴趣的学科来学习的来访者,对于配合度低、不愿意做自我分析、文化程度低、不愿意做家庭作业或者对此不感兴趣的来访者,最好避免使用。

“综合积极情绪疗法”整合行为疗法的长处,在矫正行为的同时,促使来访者配合产生新的行为,培养出新的思维模式和行为模式,通过学习和训练,养成对学习有益的技能技巧,从而获得新的自信,产生更多的积极情绪,从而改善和调整认知,实现解决问题和早日康复的目的。

### 三、综合积极情绪疗法的入门知识

#### (一) 综合积极情绪疗法的原理

“综合积极情绪疗法”认为,许多心理问题、心理障碍、心理疾病的成因,都与认知偏差有着很大程度上的关联,改善的过程为:认知→反省→调适的交替循环,改善的过程也是一个学习的过程,包括重构认知和调整认知偏差。

“综合积极情绪疗法”认为,使不合理情绪改变为积极情绪是至关重要的事情。不同的心理问题,会有不同的情绪特征。喜、怒、哀、乐、惊、恐、悲七情导致的情志病,都可以通过积极情绪来加以调适。

在情绪的合理与不合理之间,存在着文化的差异、信念的不同、认知的偏差。常见的不合理思维,如黑白观念、灾难化、贴标签、以偏概全、度人之心、精神过虑等,都是不合理认知的问题。

各种疗法的整合使用,最终目的是唤起来访者的积极情绪和正能量,通过认知→反省→调适的循环过程来达到心理问题、心理障碍、心理疾病的减轻、缓解、好转、消除、治愈。

#### (二) 综合积极情绪疗法的核心技术

认知疗法、精神分析疗法、行为疗法这三种主流的心理疗法,是“综合积极情绪疗法”使用的核心技术,也是每一个心理咨询师都必须具备的基础知识。如果没有基础,其他疗法也难以独当一面,就会孤掌难鸣或者变成空中楼阁。

人际关系疗法关注来访者的人际关系问题和社会交往问题,帮助来访者有效提高心理素质。“综合积极情绪疗法”重视心理咨询师与来访者建立良好的关系,关系建立的失败,等于心理咨询与心理干预的失败。大多数心理问题、心理障碍、心理疾病的根源,都是人际关系紊乱或出现严重问题的产物。养成健康的人格,是构建良好人际关系的重要保障。

幽默疗法则是在良性刺激下让来访者获得愉悦情绪。“综合积极情绪疗法”认为,幽默疗法可以唤起、激发积极情绪,压抑和缓解消极情绪。中国古代的笑疗,就是典型的幽默疗法。幽默疗法可以通过文化、艺术、生活等多种形式来改善来访者的不良情绪,从而达到调整心态、促进心理问题解决的效果。给来访者布置作业,如坚持100天发送幽默短信、与宠物进行幽默式对话、看喜剧片和相声小品等,这对神经症、抑郁症以及各种心理问题的调适都可以起到积极的作用。

阅读法则则是使用特定的或生活中的阅读材料,帮助来访者舒缓负面情绪,从而达到身心的平衡。“综合积极情绪疗法”认为阅读疗法可以有效地改善来访者的自信、诚信、毅力。

阅读练习既有认知疗法的功效,也有行为疗法的功效。“够你用一辈子的话”这篇 612 字的阅读练习短文,目的是:(1) 提高口头表达能力、口才、演讲水平;(2) 增强自信心,找到良好的自我感觉;(3) 增强毅力和诚信,让自己对练习能够持之以恒。要点是:注意语气、语态、语感,要有感染力,要声情并茂,要争取读出味道来。

音乐疗法则是通过乐曲、节奏的声波影响人的脑电波、心率、呼吸节奏等,改善来访者的情绪,从而达到消除身心障碍的辅助目的。著名音乐治疗大师杜特钻研不同文化的传统音乐,发展出被全世界认同的独特音乐风格。他将放松冥想技巧,融合在音乐的艺术性里。“综合积极情绪疗法”特别推荐使用杜特大师的《阳光精灵》专辑,它可以让人很快宁静下来、愉悦起来。

运动疗法也能够促进心理健康,适当的运动量,可以让来访者产生积极的情绪和正能量,对神经症、抑郁症的心理干预能够起到很好的辅助作用。注意力不集中、自卑、走神、胡思乱想、胆小、失眠、社交恐惧、网瘾等心理问题,也可以使用运动疗法。

芳香疗法作为一种辅助的心理疗法,主要在于运用其愉悦效果。愉悦的心情就是一种积极的情绪,是一种正能量。运用交互抑制的原理,当消极情绪出现的时候,使用芦荟精油、柠檬精油、檀香精油调配的植物芳香精油,可以帮助来访者迅速产生愉悦的心情,改善中枢神经的反射和抑制作用,令人产生良好的情绪,达到安神舒畅、兴奋振作、舒适安逸、怡情轻快的感觉效果。

催眠疗法则使用催眠与自我暗示,整合来访者的思维、情感,来达到放松的目的。“综合积极情绪疗法”认为通过浅度催眠,可以和来访者进行放松的、潜意识状态下的对话,对了解来访者的困惑和症结所在可以起到一定的积极作用。受暗示度低、配合度低、对心理咨询师信任度低的来访者,建议使用其他疗法。在问题没有明确的诊断、评估尚未清楚之时,不要一上来就使用催眠疗法。对第一次尝试催眠的来访者,可以先做 10 分钟的体验催眠,在来访者感觉安全、轻松、有效、可以接受的情况下,再预约下一次催眠。使用催眠疗法,要做到尽量科学化、规范化、专业化,要避免玄学化、神秘化、万能化、单一化。

### (三) 综合积极情绪疗法的宗旨和理念

“综合积极情绪疗法”的宗旨:缓解症状,减轻痛苦,解决问题。12 种经典的、有效的、科学的心理疗法整合优化使用,没有门户偏见,不排斥不同意见,而是根据来访者的实际情况进行选择和使用,最终的目的是能够在一定程度上帮助来访者缓解症状,减轻来访者的痛苦,解决来访者的问题。

“综合积极情绪疗法”的理念:规范化、标准化、科学化、大众化。通过心理科普的方式,让有各种心理问题、心理障碍、心理疾病的群体,可以简快容易地掌握缓解症状和解决问题的方法和技术,可以让心理咨询师和社区心理援助师更加规范化、标准化、科学化地从事心理咨询和社区心理援助工作。把天价的心理学和心理培训课程变成萝卜白菜的价格,让心理学走进社区,走进千家万户。

“综合积极情绪疗法”的愿景:人际和谐、行为适当、认知合理、情绪稳定。使心理咨询不仅仅停留在心理咨询室里,而要走进社会,走进生活,走进社区,走到每一个需要心理疏导的人身边去。只有这样,心理学才能更好地服务于社会最基层,促进整个社会的和谐。

“综合积极情绪疗法”是一种本土化的、中外结合的、综合型的非药物治疗法，其主要技术来源于精神分析法、认知疗法、行为疗法、合理情绪疗法、人际关系疗法、饮食疗法、幽默疗法、阅读疗法、音乐疗法、运动疗法、芳香疗法、催眠疗法这 12 种比较成熟的疗法。当今世界上流行的 460 多种心理疗法中，任何一种心理疗法都不是十全十美的，成长和完美中的“综合积极情绪疗法”，殷切期待着专家同人们的修改补充意见和批评指正。



## 第二章 综合积极情绪疗法的操作

### 学习目标

了解综合积极情绪疗法的操作。

### 一、心理咨询与心理治疗

2013年5月1日实施的《中华人民共和国精神卫生法》规定：“心理咨询师应当提高业务素质，遵守执业规范，为社会公众提供专业化的心理咨询服务，心理咨询师不得从事心理治疗。”这是我国心理咨询师职业化以来，第一次从法律的角度要求心理咨询师，要为社会公众提供专业化的心理咨询服务。同时也从法律的角度上认定，心理咨询师从事心理治疗属于违法行为。所以，了解心理咨询和心理治疗的区别是心理咨询师的必修课。

咨询的本身，重在使用语言和沟通交流的手段达到询问和商议的目的。心理咨询，是以语言沟通为主，以正常人为主要对象，运用心理学的原理和方法，帮助来访者发现自身的问题和根源，从而挖掘来访者本身潜在的能力，改变其原有的认知偏差和行为模式，以提高其对生活的适应性和调节周围环境的能力。

咨询有询问、商议、建议、忠告和给人以帮助的意思，最早的应用是在20世纪初心理学家为人们选择职业提出有价值的建议，随后咨询广泛应用于各行各业。现代心理咨询包括对正常人的指导帮助和对心理疾病患者的心理疏导。其中涉及职业指导、教育辅导、心理健康咨询、婚姻家庭咨询等，主要方式是语言沟通。

治疗的本身，重在使用药物和手术等医疗手段达到治愈和康复的目的。心理治疗是以药物治疗为主，以重度心理障碍和心理疾病的患者为主要对象，必须在医疗机构由精神科医生或有处方权的心理医生做出诊断开具处方，同时并不排除配合使用各种非药物疗法和心理咨询与干预技术，主要方式是药物治疗。

21世纪以来，在西方国家，特别是在美国和欧洲国家，人们的家庭结构、观念和人际关系都发生了巨大的变化。传统的大家庭趋于减少，小家庭日益增多，由于家庭成员的心理素养较弱，一旦遭遇精神刺激或困难，能从家庭内部得到的支持和排解力量是极其有限的。人们越来越强调自己的隐私，这不仅意味着家庭对外界保留隐私，家庭内各成员间也要保留隐私。随着西方教育思想的影响，子女成长到一定年龄便要求独立自主，另立门户。这些思想有健康、积极的方面，但也影响了家庭成员相互间的感情交流和思想沟通。

近20年来，国内都市化的发展和社会生活节奏的加快，以及流动人口的增加，使人与人之间的交往越来越肤浅化，缺乏深入的交往和感情交流，传统意义上的人情味越来越淡。这