

● 于立东 著

心理咨询中 的利益均衡理论



南京大学出版社

○ 于立东 著

心理咨询中 的利益均衡理论



南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询中的利益均衡理论 / 于立东著. —南京:
南京大学出版社, 2011. 1
ISBN 978-7-305-07804-0

I. ①心… II. ①于… III. ①咨询心理学 IV.
①C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 234872 号

出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093
网 址 <http://www.NjupCo.com>
出 版 人 左 健

书 名 心理咨询中的利益均衡理论
著 者 于立东
责任编辑 孔令秋 编辑热线 025-83596997
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 南京紫藤制版印务中心
开 本 850×1168 1/32 印张 8.75 字数 220 千
版 次 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-305-07804-0
定 价 22.00 元

发行热线 025-83594756
电子邮箱 Press@NjupCo.com
Sales@NjupCo.com(市场部)

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

序 言

利益冲突是现实生活中的常见现象。俗话说,有利益的地方,就必然会有冲突。因此,无论是国家与国家之间的战争,还是人与人之间的争斗,总是能见到利益冲突的身影。心理咨询中同样存在着利益冲突。一方面,心理咨询是一种助人自助的职业,咨询师需要靠咨询收费来养活自己,他与来访者之间围绕着收费问题会形成一种不可回避的矛盾;另一方面,在高校的心理咨询实践中,尽管来访者不需要为心理咨询付费,但是他与咨询师同样会在咨询时间、频率、迟到或爽约等问题上产生矛盾。在十余年间的心理咨询实践中,咨询师与来访者之间的利益冲突一直困扰着我,直到我参加了“中德班”三期的学习并初次接触了“设置”概念后,我才对心理咨询中的利益冲突有了感性的认识。

设置是精神分析理论中的重要概念之一,几乎所有接受过精神分析系统训练的人都十分看重设置的意义。一般认为,设置就是对心理咨询的时间、频率、进程、收费、环境、转借以及双方关系等问题的事先布置和约定。在精神分析或心理动力学取向的心理咨询中,设置还包括对座位安排以及是否使用床或躺椅的事先布置和约定。随着心理咨询理论整合的加强,设置的重要性已经逐渐被其他心理咨询流派所认可。但是,如此重要的一个概念,精神分析理论并没有给予清晰的解释,自弗洛伊德以降,对设置的理解大多是描述性的,这就更增添了理解上的困难。例如,咨询师普遍相信,设置本身即具有治疗意义,但为何具有治疗意义,或者为何这种设置具有治疗意义而另一种设置则效果不佳,人们还没有找到答案。又比如,当下的心理咨询计费普遍以 50 分钟为单位,来



访者一次咨询 50 分钟，一周咨询一次，但为何这样设置，它的优点在哪里，这样的设置是否可以调整，等等，人们对此仍知之甚少。因此，尽管设置可以对来访者和咨询师的利益冲突作出“制度”上的安排，但是由设置所引发的困惑却并没有减少。

沿着“利益冲突—设置—设置困惑”这条线索追问下去，我遇到了更多的问题和困惑。在寻找答案的过程中，姚大志教授的《对工业文明的批评：精神分析与法兰克福学派》一文给了我极大的启示。他说：“人们通常注意到了这个事实：一个社会越发达、越富裕和工业化程度越高，发生心理疾病的人也越多。”也就是说，作为一个经验事实，心理疾病的发病率与物质生活条件，与人们的生活水平和社会的富裕程度具有一定的正相关。如何理解这种正相关，如何解释心理疾病的成因，往往就成为区分不同心理学派别（心理咨询理论）的一个重要尺度。利益本是一个日常话语，但是利益的基本内涵却是“物质生活条件”，因此，如何理解利益与心理疾病的关系，不仅涉及重大的理论问题，而且对于心理咨询实践同样具有重要意义。至此，由心理咨询中的利益冲突和设置困惑这一问题出发，引申出了一个更宏大的问题，即如何理解利益冲突与心理障碍之间的关系。本书就是对这一问题的初步解答，同时也是我在理论上整合心理咨询三大理论（精神分析、行为主义和人本主义）的一次大胆尝试。

心理咨询三大理论中的精神分析来源于精神科临床实践，来源于少数的“病人”。与精神分析完全相反，人本主义理论来源于“现实存在的少数的‘健康人’或人的‘优良样品’，即发挥出人的潜能的少数精英人物”。正因如此，作为一种理论，精神分析的本初目的并不在于构建心理学的体系，它源于病人并且继而指向病人。只是在后来的发展过程中，精神分析被泛化成无所不能的庞杂的解释系统，其触角伸向社会科学的各个领域。在精神分析稍后出现的行为主义则不然，它一开始就扛着科学实证主义的旗帜，力图

并且实际上“统治”心理学数十年。行为主义关注人的外显行为，这种关注既包含少数的“病人”，也包含少数的“健康人”或人的“优良样品”。如果我们综合三大理论的研究对象和主题则不难发现，从潜意识、意识到外显行为，从病人、健康人到人的优良样品，三大理论的研究视野实际上已经涵盖了现实的人的各种可能性。我在心理咨询中接触的来访者绝大多数都是大学生，他们中既有人的“优良样品”，也有少数真正的病人，但更多的则是正处在成长道路上的普通人。这样的临床实践为我批判心理咨询三大理论提供了可能，同时也为心理咨询理论的整合探索奠定了基础。尽管如此，但当我运用马克思历史唯物主义原理对三大理论进行批判和整合的时候，我仍然感到力不从心。这一方面是由于我的临床经验还很缺乏，另一方面则是由于我在哲学上的素养还不够深入。

随着社会政治、经济和文化的发展，心理咨询三大理论本身都有了一些新的变化，各自的理论分支不断增多，并且日益呈现出整合的趋势。以精神分析为例，弗洛伊德在世的时候，他的最重要的两个弟子便自立门户——阿德勒建立了个体心理学学派，而荣格则建立了分析心理学学派；弗洛伊德去世后，在新精神分析学派这面大旗下，又聚集了以安娜为首的自我心理学学派、霍妮和弗洛姆等人建立的精神分析的文化学派、克莱因和迈尔等人建立的客体关系学派，等等。从早期的强调生物本能，到后来的强调社会文化和人际关系，精神分析理论不断吸取其他学科、理论的合理内核，不断进行着自我完善。

总体看来，当代心理学的发展路径仍然是整合之路，虽然漫长，但趋势不改。因此，也许只有认真吸取前人的研究成果，并积极借鉴其他学科的优秀成果，心理咨询理论的整合问题才能最终得到解决。

从心理咨询中的利益冲突和设置困惑出发来研究利益冲突与心理障碍的关系问题，这是本书研究心理咨询理论整合问题的主



要方法和路径。心理咨询中的利益均衡理论是我对十余年心理咨询实践的系统总结,也是对心理咨询理论整合的初次尝试,虽有一些技术层面的考虑,但仍然以理论建构为主。

于立东
2010 年 9 月

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 中国心理咨询历史的简单回顾	1
第二节 心理咨询中的几个主要概念	6
第三节 心理咨询三大理论的出场路径	13
第二章 心理咨询中的利益困惑	25
第一节 设置困惑	26
第二节 来访者的利益追求	37
第三节 咨询者的利益困惑	47
第四节 利益的互动与平衡	55
第三章 精神分析理论的困难和不足	61
第一节 精神分析理论的产生及其基本观点	61
第二节 精神分析理论的主要分支及其观点	73
第三节 精神分析理论的困难和不足	85
第四章 行为主义理论的困难和不足	88
第一节 行为主义理论的产生和发展	88
第二节 行为主义理论的主要内容	96
第三节 行为主义理论的困难和不足	105
第五章 人本主义理论的困难和不足	110
第一节 人本主义理论的产生和发展	110



第二节	人本主义理论的主要内容	117
第三节	人本主义理论的困难和不足	122
第六章	利益问题研究的理论综述	128
第一节	利益范畴的起源与嬗变	128
第二节	马克思主义对利益问题的基本观点	141
第三节	利益理论:宏观与微观	155
第七章	利益与心理	166
第一节	利益与社会冲突	166
第二节	利益与社会心理	173
第三节	利益问题对个体心理成长的影响	184
第四节	心理障碍与利益问题	193
第八章	利益均衡理论——一种着眼于利益分析的 心理咨询理论	209
第一节	利益均衡理论的哲学和心理学基础	210
第二节	利益均衡理论的主要概念	220
第三节	利益均衡理论的基本观点	230
第四节	理论模型	239
第九章	利益均衡理论的实践性思考	247
第一节	理论与实践	247
第二节	理论与技术	254
第三节	个体的自我实践与社会化	257
主要参考文献		262
后 记		272

第一章 绪 论

第一节 中国心理咨询历史的简单回顾

在当代中国,心理咨询是一门十分引人注目的“学问”。一方面,普通民众对其知之甚少,不免怀有强烈的好奇心;另一方面,在政府部门(如前劳动和社会保障部等)的大力推动下,这一起步于高校和医院的“学问”正在逐步转化为“未来中国最热门的十大职业”之一,^①越来越多的渴望勤劳致富的人纷纷加入到心理咨询的研究与实践行列。

一般认为,心理咨询在中国兴起于20世纪80年代中后期,例如,钟友彬将1986年作为中国心理咨询“初步发展阶段”的起始之年,^②而钱铭怡则认为,“1987年以后,心理咨询与心理治疗事业在我国有了长足的进步。这一进步首先表现在大的综合医院普遍设立了心理咨询门诊,重点大专院校大多开展了这项工作”。^③在心理咨询的初步发展阶段,“从业”人员大多是兼职的,他们或是由于兴趣使然,或是由于工作(教学或科研等)的需要,如高校的教师和医院的医生等,他们多半并未将心理咨询作为自己安身立命的职业,而是将其作为一门学问加以研究。然而,经过二十余年的发

① 吴凤珍,文辉.未来中国最热门的十大职业[M].北京:中国经济出版社,2004:15,228—234.

② 钟友彬.中国国内心理治疗与咨询工作概况[J].中国心理卫生杂志,1991,5(1):38—40.

③ 钱铭怡.心理咨询与心理治疗[M].北京:北京大学出版社,1994:12—14.



展,心理咨询的“从业”人员队伍已经发生了较大的变化,尤其是从2003年开始,大量的非专业人员(特指那些没有获得心理学及其相关专业学位的人士)通过“心理咨询师国家职业资格认证全国统一考试”进入到心理咨询领域,使得心理咨询的学问特征日益淡化,职业特征日益突出。

作为一门正式职业的心理咨询的历史并不久远,即使在心理咨询的诞生地——美国,它的历史也不过五十余年。^①但是,由于实际的或某种客观的需要,心理咨询作为一种职业的特征被过度放大了。在中国,尤其是进入21世纪,社会的发展对心理咨询的需求大大增加,而这一需求又进一步促进了心理咨询在至少三个领域的快速发展:首先,心理咨询在教育领域获得了广泛的认可,从最初的少数重点大学开展的学术色彩浓厚的心理咨询到如今的覆盖小学、中学(高中)和各类高等教育的职业化的心理咨询,心理咨询从业人员的数量和质量都有了巨大的变化。其次,心理咨询在医疗卫生系统确立了合法性地位,不仅它成为三级甲等医院的评定条件之一(设置临床心理科),卫生部更进而制定了卫生专业的新职称——心理治疗师,从而为各级各类医院更好地开展心理咨询工作创造了条件。部分省、市的卫生主管部门已经将临床心理科的建设延伸到了二级和三级医院,而心理咨询的专科医院也不断增多。第三,心理咨询在社会服务领域发展迅猛,大有后来居上的趋势。从2003年4月进行了首次心理咨询师(心理咨询师员级)国家职业资格认证全国统一考试至今,越来越多的人走上了以心理咨询为独立职业的道路。综合各种媒体的报道,2005年上半年全国首批具有心理咨询师“职业身份证”的人数仅为277人,^②而

① 樊富珉. 心理咨询学[M]. 北京:中国医药科技出版社,2006:20—21.

② 吴珊. 国家心理咨询师获“职业身份证”[N]. 中国青年报,2005-03-29(特色周刊).

到了2006年年底,天津市就有2 000多人获得了心理咨询师职业资格,并涌现出50多家各类心理咨询室,^①到2007年年初,上海市已有6 000多人获得了职业心理咨询师资格。^②另据《江苏法制报》报道,截至2007年上半年,南京地区登记注册的心理咨询机构已达80多家。^③在这样一个飞速发展的时代,心理咨询作为一门职业同样插上了飞翔的翅膀,然而,心理咨询在中国毕竟过于幼小,它的过早飞翔必然带来一系列的后遗症。在一篇题为《心理咨询业的双重尴尬》^④的新闻稿中,这种后遗症已经渐露端倪,但是更多的问题也许要多年之后才能显现。

与日益壮大的心理咨询业相伴左右的是火热的心理咨询师培训市场。心理咨询从西方进入中国的一个重要路径就是“师资培训”,例如,1988年,德国学者玛佳丽(Magarete Haass Wiesegart)女士与云南省精神病院的万文鹏教授在昆明举办了第一届中德心理治疗研讨会,德国专家在会上介绍了心理治疗的各个学派,并展示了时下心理咨询培训中十分流行的“工作坊”(workshop)技术。在此后的一二十年间,西方各国的心理学派别纷纷进入中国,其中比较知名的有中美认知行为治疗连续培训项目、全国儿童青少年心理治疗培训项目、精神分析治疗连续培训项目、EMDR创伤治疗国家级三年期连续培训高级班项目、中德行为治疗和家庭治疗培训项目、森田疗法连续培训项目、中挪高级精神分析治疗师连续

① 杨子扬. 心理咨询师双重尴尬[N / OL]. 城市快报, 2006-12-26(17)[2007-12-22]. http://epaper.tianjindaily.com.cn/cskb/cskb/2006-12/26/content_109637.htm.

② 东方早报. 6 000 上海人获职业心理咨询师资格. [2007-12-22]. <http://news.sohu.com/20070206/n248061105.shtml>.

③ 施为飞. 谁来监管“心理咨询行业”? [N / OL]. 江苏法制报, 2007-06-14(1)[2007-12-22]. <http://www.jslegal.com/View.php?ID=37076>.

④ 蔡如鹏. 心理咨询业的双重尴尬. [2007-12-22]. <http://www.chinanews.com.cn/jk/hyxw/news/2007/04-18/918084.shtml>.



培训项目、全人心理学连续培训项目,等等。在为数众多的各类培训项目中,中德心理治疗连续培训项目(简称“中德班”)业已成为中国心理治疗的“黄埔军校”。^① 早期的尤其是中外合作的“师资培训”多半是以义务的、公益的或非盈利的姿态出现在人们面前,也许正因如此,玛佳丽才会被肖泽萍(上海精神卫生中心院长,“中德班”一期学员)看作是“一个足以感动中国的人物”。然而,在诱人的“经济利益”面前,越来越多的“师资培训”已不再具有“义务的、公益的或非盈利的”性质,即使是那些仍然打着官方或半官方旗号的师资培训,其收费也是十分惊人的。在各类盈利性培训项目当中,“心理咨询师”培训的市场前景最为诱人,但同时也是最为人诟病的。

心理咨询从“学问”到“职业”的发展路径既是社会需要使然,也是利益驱动的必然。利益的有形之手推动着心理咨询业蓬勃发展,而利益的无形之手则推动着“社会需要”不断升温。在社会生活中,“人们通常注意到了这个事实:一个社会越发达、越富裕和工业化程度越高,发生心理疾病的人也越多”。^② 换句话说,作为一个经验事实,心理疾病的发病率与物质生活条件,与人们的生活水平和社会的富裕程度具有一定的正相关。如何理解这种正相关,如何解释心理疾病的成因,往往就成为区分不同心理学派别(心理咨询理论)的一个重要尺度。利益本是一个日常话语,但是利益的基本内涵却是“物质生活条件”,^③ 因此,如何理解利益与心理疾病的关系,不仅涉及重大的理论问题,而且对于心理咨询实践同样具有重要意义。

在心理学一百多年的历史中,精神分析、行为主义和人本主

① 李虎军. 中国心理治疗高手匮乏[N]. 南方周末, 2007-05-24(科学).

② 姚大志. 对工业文明的批评: 精神分析与法兰克福学派[J]. 吉林大学社会科学学报, 1996(2): 39-44.

③ 谭培文. 马克思主义的利益理论[M]. 北京: 人民出版社, 2002: 98.

义是迄今为止最为重要的三大理论流派,以这三大理论为基础,先后产生了数以百计的心理咨询理论或技术。然而,在后现代主义的旗帜下,长期居于“统治”地位的以实验主义、实证主义和个体主义为基础的科学主义心理学遭到了猛烈的抨击和无情的批判,一种以反叛和消解为特征的后现代主义心理学渐露端倪。在心理咨询领域,后现代主义尤其是建构主义(constructionism)主张“一个人的问题是自己在用语言解释经验的过程中建构出来的,因此案主自己才是解决自己问题的专家”;^①而多元文化主义(multiculturalism)则提倡对各种治疗理论的整合与方法的兼容,以及有弹性的多样化的帮助。^②在美国,68%的临床心理学家、精神病学家和社会工作者认为自己属于兼容学派,^③近50%的临床心理学研究是兼容取向的。^④不过,虽然心理咨询方法上的兼容目前已经非常普遍,但是理论上的整合却并不十分成功,而缺乏统一范式的心理咨询整合观往往被认为是“折中主义”的代名词。在这样的时代背景下,能否为心理咨询理论寻找到一个新的范畴,从而统合各种理论观点并形成新的范式,就显得尤为重要和紧迫。

① 郑日昌. 后现代旗帜下的心理治疗[J]. 中国心理卫生杂志, 2005, 19(3): 219—220.

② 多元文化主义被认为是继精神分析、行为主义、人本主义之后影响心理学的第四股思潮。参见: Pedersen P. A handbook for developing multicultural awareness (2nd ed) [M]. Alexandria, Va: American Counseling Association, 1991.

③ Jensen J P, Bergin A E, Grenve D W. New survey and analysis of components [J]. Professional Psychology: Research and Practice, 1990, 21: 124—130.

④ Norcross J C, Grencavage L M. Eclecticism misrepresented and integration in counseling and psychotherapy: Major themes and obstacles[J]. British Journal of Guidance and Counseling, 1989, 17: 227—247.



第二节 心理咨询中的几个主要概念

一、心理咨询与心理治疗

心理咨询在英文中被称之为 counseling(咨询),本无“心理”的含义。从词源上考证,counseling 的词干 counsel 源于拉丁语的 consilium(会议、考虑、谈话、忠告、智慧)和古法语的 conseil(商谈),二者合一就是“提供信息、答疑解惑、忠告建议”的意思。而 counseling 最早应用于 20 世纪初的美国职业指导运动,由于为求职者提供有价值的建议往往需要心理学的参与,counseling 一词便被添加了“心理”的含义。随着职业指导运动的普及和落实,心理咨询、教育指导开始被教育界所接受,进而广泛应用于各行各业。^①

心理咨询的现代含义已经与它的原初含义相距甚远。一般认为,所谓心理咨询,是指运用心理学的方法,对那些在心理适应方面出现问题的来访者提供心理援助的过程。在这一定义中,心理咨询具有以下几个特征:首先,心理咨询的理论根据是“心理学的方法”,它不是在教育学的、法学的、思想政治教育的或者其他什么学科的指导下开展工作,而理论或学派的不同,必然导致咨询方法的不同。其次,心理咨询的对象是“心理适应方面出现问题的”人,健康人或者其他方面出现问题的人不是心理咨询的对象。再次,心理咨询的对象是“来访者”而非“患者或病人”,^②对于咨询者而言,那些在心理适应方面出现问题的求助者与咨询者之间应该是平等的关系。最后,心理咨询是一个提供心理援助的过程,它的着

① 有学者认为,心理咨询起源于 1896 年诞生的《临床心理学》。详见:郭念峰. 心理咨询师·基础知识[M]. 北京:民族出版社,2005:394。

② 心理咨询的对象在“指称”方面存在着差异,而这种差异正是理论取向上的不同所导致的。

眼点在于来访者的心理成长,而不是给来访者提供具体的生活指导或建议,这一点正是现代心理咨询区别于传统咨询的根本所在。

但是,由于理论倾向不同,人们对心理咨询的功能、性质和内容等问题的理解也就有所不同。具体而言,心理咨询实际存在着广义和狭义两种不同的理解方式。国内学者张日昇认为:“广义的心理咨询往往包括心理咨询和心理治疗,有时心理检查、心理测验也被列为心理咨询的范围。狭义的心理咨询则不包括心理治疗和心理检查、心理测验,只局限于咨访双方通过面谈、书信和电话等手段向求询者提供心理援助和咨询帮助。”^①

事实上,无论是研究者还是心理咨询专家,他们对于心理治疗的理解同样是各不相同的。一般认为,心理治疗是应用心理学的原则和方法,在良好的治疗关系基础上,由经过专业训练的治疗者对来访者进行帮助的过程,以消除或缓解来访者的心理问题或心理障碍。仔细分析上述定义不难看出,心理咨询与心理治疗实际上是很难区分的,在实际工作中也没有必要将二者严格地区分开来,因为无论是从业人员还是前来求助的人,都不会也很难在咨询和治疗之间划出一条明确的界限。为此,罗杰斯在《咨询和心理治疗》一书中明确指出:“心理咨询是一种通俗浅显的提法,很显然,最有效的心理咨询和心理治疗也是无法区分的。”本书在写作过程中,偶尔也会采用心理治疗的提法,但本人将心理咨询作广义的理解,即心理治疗包含在心理咨询的范畴之内。

二、精神分析

精神分析是一个含义丰富的词汇,它有时是指一种理论,即由弗洛伊德(Sigmund Freud, 1856—1939)为主创立的一种以强调潜意识心理为基本特征的理论集合,对此,美国心理学史专家黎黑

^① 张日昇. 咨询心理学[M]. 北京:人民教育出版社,1999:4.



(Thomas H. Leahey)将其形容为“无意识心灵的心理学”；它有时也指称一种技术，即通过分析心理疾病病因的潜意识过程从而促使病人好转的一种方法；它有时也会代表一个学派，即信奉或追随弗洛伊德理论主张的学者团体。弗洛伊德是一名临床医生，与其他心理学理论来自学院心理学或实验心理学不同的是，他的理论来源于医疗实践，并在实践中不断地被修正。从这个意义上说，精神分析实际上既是一种心理学理论，也是一种心理咨询技术。

三、行为主义

行为主义是一个指称相对明确的概念，通常是指一种由华生(John B. Watson, 1878—1958)所开创的以对行为进行预测和控制为目标的心理学理论。早期的行为主义可以分为经典行为主义(旧行为主义)和新行为主义两个阶段，经典行为主义的代表人物以华生为首，而新行为主义的主要代表人物则为斯金纳(Burrhus F. Skinner, 1904—1990)等人。当代行为主义已经不再秉持早期行为主义的激进思想，并能够积极吸收其他理论或学科的合理内核，例如，班杜拉(Albert Bandura, 1925—)的社会学习理论(班杜拉晚年将其改名为社会认知理论)就吸取了社会文化学派和认知心理学的重要思想。为了区别于早期行为主义，叶浩生教授将当代行为主义称之为“新的新行为主义”。

四、人本主义、存在主义和人本主义心理学

“人本主义”在国内学术界是一个使用频率非常高的术语，然而，很多学者在使用这一概念时是很不严肃的，或者说，不是在确定的意义上使用“人本主义”。“人本主义”一词翻译成英文通常是 humanism 或者 humanitarianism，不过，这两个单词同时还有人道主义、人文主义的含义。一般认为，人本主义是指 14 世纪后半期发源于意大利并传播到欧洲其他国家的哲学和文学运动，它构成