


心理咨询与治疗系列

心理咨询与治疗的 理论及实践 (第七版)

THEORY AND PRACTICE OF COUNSELING & PSYCHOTHERAPY (7th Edition)

【美】Gerald Corey 著 石林等译



 中国轻工业出版社

心理咨询与治疗系列

THEORY AND PRACTICE OF
COUNSELING & PSYCHOTHERAPY
(7th Edition)

心理咨询与治疗的 理论及实践

(第七版)

【美】Gerald Corey 著

石林 等译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询和治疗的理论与实践:第7版/(美)科瑞
(Corey, G.)著;石林等译. —北京:中国轻工业出版社,
2004.9

(心理咨询与治疗系列)

ISBN 7-5019-4466-0

I . 心... II . ①科... ②石... III . ①咨询心理学
②精神疗法 IV . R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第072893号

版权声明

First published by Brooks/Cole, a division of Thomson Learning.

All Rights Reserved.

Authorized Simplified Chinese Edition by Thomson Learning and China Light Industry Press.

No part of this book may be reproduced in any form without the express written permission of Thomson Learning and China Light Industry Press.

总策划:石铁

策划编辑:李峰

责任编辑:朱玲 李峰 责任终审:劳国强

版式设计:陈艳鹿 责任监印:荆智颖

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京天竺颖华印刷厂

经销:各地新华书店

版次:2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

开本:787×1000 1/16 印张:23.00

字数:450千字

书号:ISBN 7-5019-4466-0/B·021 定价:40.00元

著作权合同登记图字:01-2004-3992

咨询电话:010-65262933

发行电话:010-88390721, 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

译者序

《心理咨询与治疗的理论及实践》(*Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy*)一书是美国心理咨询和治疗专家G.科瑞(Gerald Corey)对心理咨询和治疗理论的经典著作之一。它对各派心理咨询和治疗的理论进行了系统而详细地介绍,如各种理论对人的本质的看法、理论的关键概念、理论假设、治疗技术等。本书还介绍了从事心理咨询和治疗行业的伦理问题以及咨询师所应具有的个人特点。这为希望从事这一行业的学生和其他心理学爱好者对这一职业的专业特点可以有更好的了解。

科瑞的另一本书《心理咨询与心理治疗》(*Case Approach to Counseling and Psychotherapy*)曾于2000年由机械工业出版社出版。现该书最新版(第六版)也由机械工业出版社出版,新书书名为《心理咨询与治疗的经典案例》。该书更注重介绍如何运用各种心理咨询和治疗的方法对待一个具体的个案。它与本书《心理咨询与治疗理论及实践》为姊妹篇。

虽然本书是一本介绍理论的书籍,但与《心理咨询与治疗经典案例》一书一样,作者也提供了一个具有典型意义的个案,每一种理论的专家都对这一个案进行了分析和实践,这使得读者可以生动地看到各种理论在实践中是如何运用的。科瑞对各种心理咨询和治疗的理论给予了全面和深入的介绍,但他认为咨询师应不拘泥于某一种咨询风格,应当建立自己的咨询风格。这一点对于成为一个有效的咨询师是十分重要的。在第十五章和第十六章中,科瑞对各种理论进行了整合,并利用表格的形式将各种理论的治疗目标、治疗方法等进行了总结,这为读者对各种理论进行比较和选择提供了很有价值的学习材料。

本书的材料丰富、分析精辟、语言通俗易懂,具有很强的理论和实践意义。它是一本学习心理咨询和治疗理论的很好的教材。

参加本书翻译的还有北京师范大学心理学院的硕士研究生封丹璐、王志云、张德兰、杨眉等同学。

译者

2004年7月

前 言

这本书的对象是学习心理学咨询课程、咨询师培训课程、人类服务和心理健康课程的本科生、研究生。本书介绍了当代心理治疗体系的主要概念，还介绍了在咨询实践中的一些伦理和职业问题，其目的是教给学生如何明智地从各种理论和技术中进行选择，这可以帮助他们建立个性化的咨询风格。

我发现学生们喜欢对当代各种咨询和心理治疗方法的综合介绍。他们还一致认为咨询中的第一门课程在与自己结合起来时意义很大。因此，我强调对本书材料的实际运用，并鼓励读者思考。对本书的使用既是个人的学习经验，也是职业的学习经验。

在第七版中，我努力保留学生和教授认为对他们有益的地方：对每种理论及其实践意义介绍简洁，通俗易懂，富于个人风格，以及内容全面。我在介绍理论时注意了准确和公平。同时还致力于简单、明确和简练。由于许多学生在学习每一种治疗方法时希望得到补充阅读的建议，因此我在每一章的结尾都加入了一个阅读清单。

这一版对材料进行了更新，对讨论进行了完善。第一部分的内容是心理咨询和治疗实践中的基本问题。第一章对本书进行了概述，然后在第二章介绍作为个人和治疗师的咨询者。在介绍理论概念和咨询技术之前介绍这部分材料是合适的，因为在全书中咨询师作为个人的作用都是被强调的。第三章向学生们介绍了咨询实践中一些关键的伦理问题。

第二部分是对 11 种咨询理论的介绍。每一章的组织结构都是相同的。学生们很容易对各种模式进行比较和对照。这一结构包括关键概念、多元文化视角、总结和评价。在第七版中，第二部分的六章都进行了重写，以反映当前的趋势。阿德勒疗法、来访者中心疗法、行为疗法、认知行为疗法、现实疗法、家庭系统疗法都做了大量修改。其他章做了相对较小的修改，以使内容是最新的。修改是根据每一种理论中专家的建议进行的。专家和审阅者对这一版内容的增删都提供了建议。我将介绍理论的重点放在每一种理论的当前趋势和近期发展上。

本版增添了关于后现代治疗方法的新章节（第十三章），介绍了社会建构主义、集中于答案的简短疗法、谈话疗法。第十二章也做了全面修改。在这一章中，对女权主义疗法的介绍与其他理论的介绍视角不同，它讨论如何将女权主义疗法的思想和技术与各种理论结合起来。

介绍理论的这 11 章都包含各理论的关键概念、理论评估以及应用。而且，特别注意了从多元文化视角对每一个理论进行评估。每章都包含总结和评价部分，这使读者更容易对各种理论进行比较。各章后面附有最新的阅读清单和参考文献，它们可以帮助学生进一步扩充知识面。

在第三部分通过理论整合和个案实践,帮助读者将各种概念有机结合起来。第十五章将11种理论的主题结合在一起。这一章的观点是咨询实践的整合方式要满足在不同环境中各种来访者群体的需要。大量表格及其他整合材料帮助学生对11种理论进行比较。这一版更强调为创造性地整合治疗模式提供一个框架,为学生开始形成自己的整合和个性化咨询哲学提供指导。

“斯坦的个案”也出现在第十六章,因为它可以帮助读者看到各种技术在咨询过程的各个阶段运用在同一个来访者身上。这一章着重于各种治疗的整合,运用一个思维、情感、行为模式,很好地介绍了将各种理论运用于一个个案的情况。

本书可以以灵活的方式使用。一些教师可以按照本书章节的顺序教学。也有一些老师喜欢从介绍理论的章(第二部分)开始,然后再介绍个人特点和伦理问题。这些章节可以以任何合理的顺序教授。第一章为读者如何使用本书提供了一些建议。

在这一版中,我努力将我在讲授咨询理论和实践时最有效的方面结合进来。

新修改和扩充的《心理咨询和治疗经典案例》(第六版),11种治疗理论的专家对露丝的个案进行了实践。那本案例的书可以是这本书的补充,也可以是独立的。

主 罗得·科瑞

目 录

第一部分 咨询实践中的基本问题 /1

第一章	绪论.....	3
	引言.....	3
	我的立场.....	3
	对阅读本书的建议.....	6
	各章理论的介绍.....	6
	关于斯坦的个案.....	8
第二章	咨询师：个体与专家的咨询师.....	13
	引言.....	13
	作为一个治疗师的咨询师.....	13
	对咨询师的个人咨询.....	15
	咨询师的价值观和治疗过程.....	16
	成为一个有效的多元文化咨询师.....	17
	初始治疗师面临的问题.....	21
	小结.....	26
第三章	咨询实践中的伦理问题.....	27
	引言.....	27
	将来访者的需要放在自己的需要之前.....	27
	伦理决策.....	28
	知情同意的权利.....	29
	保密的各个方面.....	30
	多元文化中的伦理问题.....	30
	测量过程中的伦理问题.....	32
	咨询实践中的双重和多重关系.....	33
	小结.....	35

第二部分 咨询理论与技术 /37

第四章	精神分析疗法.....	39
-----	-------------	----

	引言.....	39
	关键概念.....	40
	治疗过程.....	46
	应用：治疗技术与步骤.....	49
	荣格的人格发展观.....	52
	当代趋势：客体—关系理论，自我心理学和人际关系精神分析.....	53
	多元文化视角下的精神分析疗法.....	56
	小结和评估.....	59
第五章	阿德勒疗法.....	65
	引言.....	66
	关键概念.....	66
	治疗过程.....	71
	应用：治疗技术与步骤.....	74
	多元文化视角下的阿德勒疗法.....	83
	小结和评估.....	85
第六章	存在主义疗法.....	89
	引言.....	90
	关键概念.....	94
	治疗过程.....	101
	应用：治疗技术与步骤.....	104
	多元文化视角下的存在主义疗法.....	106
	小结和评估.....	108
第七章	以人为中心的疗法.....	111
	引言.....	112
	关键概念.....	114
	治疗过程.....	115
	应用：治疗技术与步骤.....	119
	多元文化视角下的人为中心疗法.....	122
	小结和评估.....	124
第八章	格式塔疗法.....	129
	引言.....	130
	关键概念.....	131
	治疗过程.....	136
	应用：治疗技术与步骤.....	141

	多元文化视角下的格式塔疗法.....	149
	小结与评估.....	150
第九章	行为疗法.....	155
	引言.....	155
	关键概念.....	158
	治疗过程.....	160
	应用：治疗技术与步骤.....	162
	多元文化视角下的行为治疗.....	177
	小结和评估.....	179
第十章	认知行为疗法.....	183
	引言.....	184
	阿尔波特·埃利斯的合理情绪行为疗法.....	185
	关键概念.....	186
	治疗过程.....	188
	应用：治疗技术与步骤.....	191
	阿伦·贝克的认知疗法.....	195
	唐纳德·麦生保的认知行为矫正.....	202
	多元文化视角下的认知行为疗法.....	208
	小结和评估.....	210
第十一章	现实疗法.....	215
	引言.....	215
	关键概念.....	216
	治疗过程.....	219
	应用：治疗技术与步骤.....	220
	多元文化视角下的现实疗法.....	227
	小结和评估.....	229
第十二章	女权主义疗法.....	231
	引言.....	232
	关键概念.....	236
	治疗过程.....	241
	应用：治疗技术与步骤.....	244
	多元文化视角下的女权主义疗法.....	252
	小结和评估.....	253
第十三章	后现代疗法.....	259

	社会建构主义简介.....	260
	集中于答案的疗法.....	262
	谈话疗法.....	269
	多元文化视角下的后现代疗法.....	279
	小结和评估.....	280
第十四章	家庭系统疗法.....	285
	引言.....	286
	家庭系统疗法的发展.....	288
	家庭系统疗法的八种角度.....	292
	家庭疗法的多重角度过程.....	300
	多元文化视角下的家庭系统疗法.....	308
	小结和评估.....	309
第三部分 整合与应用 /311		
第十五章	整合的视角.....	313
	引言.....	313
	心理疗法整合的趋势.....	313
	心理治疗今后的趋势：一些预测.....	314
	与治疗过程有关的问题.....	321
	咨询中技术和测量的地位.....	325
	小结.....	333
第十六章	案例：用整合的方法治疗斯坦.....	335
	引言.....	335
	对斯坦的咨询工作：治疗的整合.....	337
	今后的方向.....	353

第一部分

咨询实践中的基本问题

第一章 绪论

第二章 咨询师：个体与专家的咨询师

第三章 咨询实践中的伦理问题

第一章 绪 论

引 言

学习咨询的学生最初可以通过熟悉咨询中的一些主要方法来建立适合自己个性的咨询风格。本书介绍了11种心理咨询和治疗的方法和每一种方法的基本概念,并对其特点进行了讨论,如咨询过程(包括目标)、来访者-咨询师关系以及在咨询实践中使用的具体方法。这些信息可以帮助你各种治疗师的主要观点和他们使用的具体方法中建立一个平衡的观点。我希望你们有一个开放的思维,认真地考虑在第二部分中介绍的每一种治疗方法的独特贡献和局限性。

只是完成关于咨询理论的初级课程是不能获得用来整合各种方法的知识 and 经验的。这一过程需要多年的学习、培训和咨询经验。尽管如此,我还是建议以个人的整合作为对咨询师职业教育的框架。只提供一种模式且冀望所有的学生都按照这一模式来工作的危险是可能会限制他们今后在与来访者工作时的有效性。如果咨询师被限于一种理论,人类行为中宝贵的方面可能就会被忽视。

然而,如果只是采用多种方法,而不遵循一定的规则,将成为不建立强大的遵循一定概念的理论 and 与该理论相关的技术的一个借口。从各种治疗方法中挑选出符合自己偏见的片段是很容易的。通过学习本书中介绍的理论,你可以学会怎样将不同方法中的概念和技术整合在一起,建立自己的咨询方法和框架。

每一种咨询方法都有其优势所在。不存在哪个理论是“对”还是“错”的问题,因为每个理论在了解人类行为的时候都有独特的贡献,对咨询实践有独特的意义。接受一个理论不一定意味着排斥看起来与之观点不同的理论。理论应该是多元的,特别是在一个正在变得多样化的社会里。

我的立场

我自己的理论倾向受到存在主义理论的很大影响。由于这一理论没有相应的特定技术和过程,所以我从其他的治疗方法中采用技术。其中,我特别喜欢使用角色扮演的方法。当人们可以重演自己生活中的情景时,要比只是仅仅报告自己的一些事情更加投入。除此之外,我使用的很多方法来自认知行为疗法。

我尊重精神分析对早期心理性行为和心理社会的发展的强调：一个人的过去对当前性格和行为的形成起着重要的作用。尽管我对人是自己早期的条件反射的产物，因此是自己过去的受害者这种决定论的观点持反对态度。但是对个体过去的探讨是很必要的，特别是要探讨过去影响当前的情绪和行为问题的程度。

我对认知行为理论对思维如何影响人们的情感和行为的强调非常重视。这些治疗方法非常强调来访者当前的行为。虽然思维和情感是重要的方面，但是对它们过于强调而不探讨来访者的行为也是不对的。人们正在做什么可以为我们了解他们真正想要什么提供很好的线索。我也很重视强调具体的目标，鼓励来访者自己建立治疗的目标和生活的目标。来访者建立的“协议”是非常有用的，我还常常布置具体的家庭作业，或让来访者设计自己的作业。

有许多方法有助于促进治疗师和来访者之间的合作，使治疗过程成为一个双方都有的责任。这种合作的关系，加上教会来访者在日常生活中应用在治疗中学到的东西，可以帮助来访者进入到社会中去，并采取一个积极的姿态。虽然我很重视增加来访者的内省和觉察，但是我认为将治疗中学到的东西用到实际中去是很重要的。

与之相关，我的另一个观点是来访者应该逐渐扩大自己选择未来的自由。虽然社会环境肯定会影响我们，行为是学习和条件反射的产物，然而不断增加对这些力量的认识可以使我们超越这些力量。多数当代的咨询和治疗模式认为来访者是能够承担个人责任的，他们当前的情绪和行为问题大部分是来自于没有承担个人的责任。

对承担个人责任的强调并不意味着我们可以成为自己希望成为的任何人。我们需要认识到社会、环境、文化和生理的现实限制着我们选择的自由。学会如何应对限制我们决定和行为的外部力量是非常重要的。女权主义疗法让人们注意到外部条件是怎样引起人们的问题的，性别角色的社会化怎样导致男女的不平等。女权主义疗法告诉我们离开制度的背景是无法了解个体的。家庭疗法和女权主义疗法的前提都是，要了解一个人必须要考虑人际关系和社会文化背景，而不是主要注重于个体的内部环境。因此，一个全面的咨询方法通过考虑影响人们的外部现实而超越只是注重内部的动力。只注重内部环境的治疗方法在对待文化多样的群体时用途是有限的。

我的咨询理论不认为治疗只是针对“病人”、只是要“治愈”心理上的“疾病”。将着眼点只放在心理病理上严重限制着治疗的实践，因为它强调的是缺陷而不是人的强大。我同意后现代的观点（见第十三章），其假设是来访者在寻求解决自己问题的答案时，有可以依赖的内部和外部资源。确实，当治疗师承认来访者有能力时，看待来访者的方式要比让他们被动地贴上疾病的标签时有着极大不同。

心理治疗是包括两个人的过程。在治疗中两个人都要变化。最好的治疗过程是，治疗师和来访者共同创造解决问题的方法。有效的治疗师的最突出特点之一是他在场的表现水平，这一点将在第六、七、八章中更详细地讨论。

治疗师不是要改变来访者，给他们立即解决问题的答案或者为他们解决问题。治疗师通过

与来访者真诚对话的过程可以促进治疗。治疗师是一个什么样的人成为影响来访者和促进改变的最关键的因素。如果治疗师具有广博的理论和实践知识，但缺乏同情、关心、信心、诚实、真实、敏感等人格品质，他们也只是技术员。我认为只是一个“技术员”无法使来访者的生活发生重要变化。我认为咨询师对自己的价值、态度和信念进行深入探讨是非常必要的，而且要不断增加这方面的认识。在本书中请你想办法与每一种疗法建立联系。通过将这些材料运用到自己身上，就可以获得不止是学术上的收获。

如果要得到来访者的信任，治疗师自己必须愿意不断成长，并且在生活中不懈地奋斗。来访者为什么要寻求那些认为自己是“完人”，并且在自己的生活中却不为其要来访者所做之事的治疗师的帮助呢？原因是，治疗师是通过自己的行为来教导来访者的。

谈到掌握咨询的技术，适当、有效地应用这些技术的问题，我认为你自己就是最好的技术。你对来访者的反应，如让其分享你是如何受到你们之间关系的影响的，可以成为治疗过程中最有用的催化剂。将你所使用的技术与你的个性同你与来访者之间的关系分开是不可能的。

使用技术而不考虑关系因素是无效的。技术不能代替建立建设性的来访者—治疗师相互关系所需的艰苦工作。虽然咨询师可以学习态度和技能，获得关于个性动力和治疗过程的某些知识，但是有效治疗大多是一种艺术的结果。咨询师所需要的大大超过成为一个有能力的技术员。这就意味着你要能够与来访者建立一个很好的工作关系，在咨询中要依靠自己的经验和反应，找出适合来访者需要的技术。

我鼓励学生们的和我的同事通过使自己作为来访者来体验不同的技术。在书上读到某种技术是一回事，从来访者的角度来体验这种技术又完全是另一回事。例如，如果你体验过放松练习，你就会更了解怎样来实施，在对来访者做工作时就会知道要注意什么。如果作为自己的自我改变计划的一部分，你做了一些有关现实生活的作业，就会对你的来访者和他们的问题有更多的同情。当考虑到自己对自我暴露和面对个人问题的焦虑时，在解决来访者的焦虑时就可以成为很有用的出发点。你在治疗中表现出的勇气可以帮助你了解来访者的勇气是多么重要。

治疗师的人格特点是最重要的，但是仅仅做一个有好的愿望的好人是不够的。要成为有效的治疗师，还要有在督导下咨询的经验和关于咨询理论与技术的扎实的知识。另外，还要有很好的各种人格理论的基础，知道这些理论与咨询理论的关系。你对人的看法影响着你的干预。当然，另一个因素是来访者的个人特点。有些咨询者错误地依靠一种干预方法（支持、质询、信息给予）来对待所有的来访者。在现实中，不同的来访者对一种干预方法的反应可能比另一种更好一些。甚至在一个治疗过程中，来访者在不同的时间里可能需要不同的干预。咨询师应该掌握适合来访者的广泛的咨询方法，而不是让来访者适应某一种具体的干预方式。

对阅读本书的建议

这里是怎样从本书获得最大价值的具体建议。书中的个人口吻让你能够将所读到的与自己的经验结合起来。在阅读第二章“咨询师：个体与专家的咨询师”时，开始思考自己的需要、动机、价值和生活经验。考虑一下怎样将自己变成一个职业工作者。如果你将各种疗法的关键知识和技术运用到自己的个人成长中，你将吸收来自各种疗法的大量知识。第二章将帮助你考虑怎样用自己作为最重要的治疗工具，并讨论几个咨询中重要的伦理问题。

在开始深入学习第二部分的每一种疗法之前，我建议至少先浏览一下第十五章，那一章对本书中介绍的所有十一种理论的主要概念做了全面回顾。我试图将这些理论整合起来，作为在自己的咨询中建立一个个人的整体理论的基础。为了有一个整合的理论，必须要有一个整体的思维。为了了解人类功能，必须要了解生理、情感、神经、社会、文化、政治、精神的各方面。如果人类经验的任何一个方面被忽略，那么对人们如何思维、感受和行动的理论就是有局限性的。

为了提供一个将各种疗法进行比较的一个一致的框架，本书有关十一种理论的各章都使用了同样的格式。这个格式是，对理论创建者或主要人物的历史的一些说明；每一个理论在当时是怎样和如何发展起来的简史；对该理论关键概念的讨论；对治疗过程的全面介绍，包括治疗师的作用和来访者的工作；治疗技术和过程；该理论在斯坦案例上的应用；从多元文化的角度运用该理论；小结和评价；怎样继续学习每一种方法的建议；进一步阅读的建议。

各章理论的介绍

本书选讲了11种治疗方法。表1-1列出了这些方法概要，第四章至第十四章对这些方法给予了深入探讨。我将这些方法分为四大类。

第一类是精神分析方法。精神分析疗法主要是基于内省、无意识动机和人格的重建。将精神分析的模式包括进来的原因（而且将其放在第一位）是它对其他正式的心理咨询方法的重要影响。有些治疗模式基本上是精神分析的延伸，另一些治疗模式是对精神分析概念和程序的修正。还有一些治疗模式是由于反对精神分析才出现的。许多心理咨询与治疗的理论从精神分析方式中借鉴和整合了它的原则和技术。

阿德勒疗法在许多方面与精神分析理论不同，但从广泛的定义上可以将其看做精神分析一类的疗法。阿德勒疗法注重意义、目标、有目的的行为、有意识的行动、从属和社会兴趣。虽然阿德勒理论通过研究童年经验来了解当前的行为，但是它并不强调无意识的动力。

第二类包括体验疗法和关系倾向的疗法：存在主义疗法、个人中心疗法、格式塔疗法。存在主义疗法强调关注成为完整的人的意义。它提出某些主题是人类存在的一部分，如自由和责任、焦虑、内疚、对有限的觉察、在世界中创造意义、通过积极的选择塑造自己的未来。这一

表 1-1 当代咨询模式的概要

精神分析疗法	主要人物：西格蒙德·弗洛伊德 (Sigmund Freud)。个性发展的理论，人的本质的哲学，心理咨询的方法，注重激励行为的无意识因素。注意力放在生命前6年的事件中，这些事件决定着以后的个性发展。
阿德勒疗法	主要人物：阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler)，在阿德勒之后鲁道夫·德克斯 (Rudolf Dreikurs) 在美国推广了这一疗法。这是一个成长模式，它强调负责任、创造自己的命运，发现意义和目标，给生活方向。主要概念运用于许多其他当代疗法中。
存在主义疗法	主要人物：维克多·弗兰克尔 (Viktor Frankl)、罗洛·梅 (Rollo May)、俄文·雅罗姆 (Irvin Yalom)。反对将治疗看做一系列明确规定的技术，这一模式强调将治疗建立在人类存在的基本条件上，如选择、塑造自己生活的自由和责任，以及自我决定。强调个人对个人的治疗关系的质量。
个人中心疗法	创建者：卡尔·罗杰斯 (Carl Rogers)。这一疗法创始于1940年代，作为反对精神分析疗法的一种无须指导的方法。基于对人类经验的一种主观观点，它对来访者给予信心，并将解决问题的责任给予来访者。
格式塔疗法	创建者：弗雷兹 (Fritz) 和劳拉·泼兹 (Laura Perls)。存在主义疗法强调觉察和整合，它的成长是对精神分析疗法的反对。它将身体和精神的功能整合起来。
行为疗法	主要人物：B.F. 斯金纳 (B.F. Skinner)、阿诺德·拉扎洛丝 (Arnold Lazarus) 和阿尔伯特·班图拉 (Albert Bandura)。这一疗法将学习理论的原则运用于解决具体的行为障碍。结果有待于不断的研究。这一技术总是处于不断的完善之中。
认知行为疗法	主要人物：阿尔伯特·埃利斯 (Albert Ellis)。其建立了理性情绪行为疗法。这一疗法具有高度说教、认知和行动倾向，它强调思维和信念系统在个人问题上的作用。A.T. 贝克 (A.T. Beck)。其建立了认知疗法。
现实疗法	建立者：威廉姆·格雷瑟 (William Glasser)。这种短期的疗法注重于当前，强调个人的力量。来访者学习更现实的行为，从而取得成功。
女权主义疗法	这一疗法来自于许多女性的努力。中心概念是关注女性所受的心理压迫。这一疗法关注女性在社会政治地位上所受的制约，探讨女性个人认同、自我概念、目标和期望以及情绪健康的发展。
后现代疗法	几位主要人物都与这个疗法的建立有关。社会建构主义、以解决问题为中心的简短疗法和谈话疗法都认为没有惟一的真理。现实是通过人类交往建立起来的。这些疗法认为来访者是他自己生活的专家。
家庭系统疗法	几位著名的人物成为家庭系统疗法的先驱。这一系统疗法的理论强调改变个体的关键是了解家庭，与家庭一起工作。