

国家教委八五教育科学规划
R 749.055/11
点读图

心理咨询与治疗

江 著



安徽人民出版社



21544860

责任编辑 邵 涌
装帧设计 丁 明
责任校对 李华媛

心理咨询与治疗

江光荣 著

出版发行:安徽人民出版社

地址:合肥市金寨路381号九州大厦 邮编:230063

经销:新华书店

印刷:铁四局印刷厂

开本:850×1168 1/32 印张:12.75 字数:28万

版次:1995年4月第1版 1998年7月第3次印刷

标准书号:ISBN7-212-01195-9/B·71

定价:16.80元

印数:10001-20000

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

序

中国心理卫生协会心理治疗
与心理咨询专业委员会副主任 钟友彬
中国性学会高级顾问、主任医师

心理咨询和心理治疗被认为是一门帮助人的科学。帮助什么人,由谁帮助,怎样帮助,达到什么目标等,都是应当明确的问题。

从心理咨询和心理治疗的发展历史看,被助者的范围在不断扩大。就当前来说,被助者包括各种带着抑郁、焦虑、苦闷、烦恼等负性情绪和适应不良行为的人,即有心理困难的人。他们的困难有的是由现实生活、工作及人际关系的矛盾、冲突引起,有的本身就是心理疾病的症状。然而,不是所有心理病人都适用心理治疗,只有那些确实由心理因素引起,没有机体器质性病变,自感痛苦并能主动求助的病人才适用,一些非心理因素引起的心理病,如脑器质性精神障碍、患病期中的精神分裂症等,则不能适用心理治疗;也并非所有为烦事困扰的人都适于心理咨询,一些有严重的病态性格且不能和咨询者合作的人,也不能从心理咨询中得到帮助。有些精神分裂症病人的家属发现,他们的病人因服药治疗副反应太重,希望放弃药物治疗,改用心理治疗,这是对心理治疗的误解。

这样做不但不适宜,反而耽误病的治疗时机。

现代从事心理咨询和心理治疗的人有心理学家、精神科医生、教育工作者和社会工作者等等。但不论是谁,都应当经过专业培训才能胜任。他们要有社会心理学、精神病学、行为科学的知识,懂得各种心理治疗的理论和技术。此外,更为重要的是要有相对健康的心理、乐于助人的品质和认真负责的敬业精神,还要能耐心听取求助者的倾诉并为被助者保密,能主动和求助者培养良好的互动关系。这样的人才能胜任心理咨询和心理治疗工作。前几年曾见到一个摆地摊为人看手相的算命先生,他的招牌上公然写着“心理咨询”的字样,这是对心理咨询的曲解。

心理咨询和心理治疗用的是心理学方法,换言之,是在双方良好的互动关系中,用言语和非言语交流方式及其它技巧(如教人放松的技巧)来改变求助者的认识、情感和行为,而不是用行政方法帮助他们解除造成心理困难的实际问题或改变客观处境,也不是用生物医学手段,如药物,来消除心理病的症状。有一个妇女,因丈夫有了“第三者”而苦恼,求助于某心理咨询家。这位助人者非常热情,除了对他同情和安慰外,还主动到她丈夫单位,把她的苦恼告诉了单位,并要求把和丈夫同一单位工作的“第三者”调离开。这样做虽可暂时使那位妇女“出了气”,但这种干预具体问题的行政手段,不但无益,反而加剧了求助者和她丈夫之间的矛盾,也违背了心理咨询的保密原则。

心理咨询和心理治疗要达到什么目标,不同的学派观点稍有差异,但有一些理想的目标是相同的,即要改变被助者的某些认识、理顺情绪、消除症状、矫正不良行为、学习新的适应模式、促进心理的健康和成熟,进而像人本主义心理学家所说的那样,达到“自我实现”。

我国从对外开放以来,随着社会变革,社会价值观的急速改变,人们的心理矛盾和冲突以新的内容和形式表现出来,一些关心

理咨询机构。最初到这些机构求助的人中,多数是心理病人,如强迫症、恐怖症、焦虑症、抑郁性神经症等,这是多年来没有好好解决的问题。随着经济、文化水平的不断提高,人们对心理健康的认识和要求逐渐改变,而且保护自己隐私权的意识也在增强,带有各种烦恼的正常人到心理咨询机构求助的也在逐年增多。然而,由于历史的原因,能胜任这个工作的合格从业人员太少了。尽管全国各地办了许多讲习班、培训班,派人出国学习或请外国专家来讲学,并于1990年成立了全国性心理咨询和治疗的专业学会,出版了一些书刊,培养了不少从业人员,但水平参差不齐,至今还没有培养心理咨询人才的专业机构和系统的培训课程,也还没有正规的资格考试制度。在这个时机,江光荣先生的《心理咨询与治疗》一书出版了。在这本书里,不论对国外理论的介绍还是对国内工作的评价,都较同类著作更为全面、透彻、准确和客观。另外,心理咨询和心理治疗服务是和当事人的社会文化密切相关的,而现有的心理咨询和治疗的理论系统都出自国外。因此,要在中国开展有效的心理咨询服务,不能原样照搬外国的东西,而要根据中国当前的社会文化特点加以修改和补充。作者在这方面也作了详细的论述,分析讨论了中国历史文化特点,并指出心理咨询中国化的方向和途径。这是一本严谨的科学著作。对于初学者,在初读时可能会感到理论内容份量较重,指导实际操作的内容少了一些。但多读几遍,便会感到内容丰富、全面,而且有自己的见解,定会对实际工作有启发意义。因此,这又是一本心理咨询工作者必备的教科书和参考书。相信这本书的出版会对我国心理咨询事业的发展起到推动作用。

思想政治教育的人感到照以前的方法和模式做“思想工作”有困难了，寄希望于心理咨询。曾听到有人说：“心理咨询是思想工作的现代化”，这也是误解。在这方面有种种不同的观点，我认为本书作者说得最确切。他指出：“两者之间的一个重要区别在于对价值问题的处理。思想政治教育的一个核心任务，就是要用一套统一的、既定的世界观(其中包括价值观)去塑造人的心灵。心理咨询虽然也有价值影响，但是，价值改造不是心理咨询的基本目的，心理咨询不规定、也不干预来访者的价值内容”(见本书第94页)。

在我国大陆，心理咨询和专门的心理治疗服务于80年代初期才开始。在此以前，人们就没有心理困难和心理疾病吗？当然不是。事实上，任何社会、任何历史时期都有它自己的矛盾和冲突，这些矛盾和冲突反映在人们心里，都会形成紧张、焦虑、困惑和烦恼。1949年中华人民共和国成立以后，以前那种失业、生活无保障及相应的使人们不安和困惑的问题不存在了，但并非没有矛盾，在人们心中也并非没有冲突和困扰。在这一时期的心理困难中，有些是任何社会、任何历史时期都会有的，例如，婚姻家庭的不幸，生理缺陷或慢性疾病引起的苦恼，各种人际关系矛盾引起的烦恼等；也有些是这一历史时期所特有的，例如，工作专业不对口而又难以调动引起的苦恼，历次政治运动造成的冤假错案引起的心理压抑等等。在没有心理咨询服务以前，人们有了心理困难和烦恼，习惯于找单位领导和组织帮助解决，有同情心和有经验的政工人员也确能有效地给他们做“思想工作”。此外，人们还可以向知心朋友、家人倾诉心中的苦闷，取得他们的同情、理解和支持，也可达到暂时的心理平衡。但许多心理疾病如各种神经症，用这种方式和生物医学方法，效果都不满意，精神科医生也多不具有专门的心理治疗的知识，病人长期处于痛苦之中。

近十几年来，心理咨询和治疗工作发展很快，除了精神疾病防治机构以外，各类医院、许多大中小学校、群众团体，也都建立了心

目

录

序	钟友彬
第一章 绪论	1
第一节 现代社会生活与心理咨询	1
第二节 心理治疗与咨询的历史	11
第三节 咨询与治疗概述	28
第四节 咨询和心理治疗的道德准则	37
第二章 咨询要素分析	41
第一节 咨询和治疗中的共同要素	42
第二节 咨询和治疗的主要变项	51
第三章 咨询目标	63
第一节 健全人格与咨询目标	64
第二节 确定什么样的咨询目标	74
第三节 怎样确定咨询目标	82
第四节 价值问题	89
第四章 会谈及会谈技巧	95
第一节 会谈的一般问题	95
第二节 会谈中的非言语交流	102

第三节	倾听与询问的技巧	108
第四节	影响性技巧	116
第五章	咨访关系与咨询特质	128
第一节	咨访关系概述	128
第二节	共感	138
第三节	其它咨询特质	144
第四节	几个问题的讨论	159
第六章	一般咨询过程	162
第一节	对咨询过程的认识	162
第二节	咨询的基本阶段	167
第三节	几个技术性问题	181
第七章	变态行为	188
第一节	变态行为概述	189
第二节	变态行为的症状表现	195
第三节	神经症	203
第四节	人格和性心理障碍	214
第八章	心理分析法	222
第一节	概观	224
第二节	基本理论	232
第三节	心理分析的治疗	245
第四节	心理分析法评价	253
第九章	行为疗法	256
第一节	概观	257
第二节	基本理论	261
第三节	行为治疗过程	270
第四节	治疗技术	275
第五节	行为治疗评价	291
第十章	以人为中心疗法	294

第一节	概观·····	294
第二节	基本理论·····	298
第三节	治疗过程和策略·····	305
第四节	以人为中心疗法评价·····	313
第十一章	理性——情绪疗法·····	316
第一节	概观·····	316
第二节	基本理论·····	320
第三节	治疗过程和策略·····	329
第四节	理性——情绪疗法评论·····	340
第十二章	其它疗法·····	345
第一节	现实疗法·····	345
第二节	折衷的咨询和治疗·····	352
第三节	森田疗法·····	359
第四节	钟氏领悟疗法·····	367
第十三章	咨询和心理治疗的中国化·····	375
第一节	文化差异与中国化的必要性·····	376
第二节	咨询和心理治疗中国化的任务和途径·····	379
第三节	有关的中国化探索·····	385
后记 ·····		394
主要参考文献 ·····		396

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、专业化了的人际帮助活动。对那些想要了解或进入这一专业活动领域的人士来说,首先从宏观角度对这一活动领域作一鸟瞰,是较为明智的选择。因此,本章将从论述心理咨询和治疗与现代社会生活的关系入手,阐明咨询产生和发展的社会原因,并勾勒出咨询和心理治疗发展的大致历程。在这个基础上我们再来讨论咨询和心理治疗活动的基本属性和特点。这样安排的目的是希望读者在学习咨询和心理治疗的过程中,始终保持一种整体感,一种独立思考的态度,而不致淹没在许多彼此有别、相互竞争的理论观点和方法技术中,不知何去何从。

第一节 现代社会生活与心理咨询

现代社会生活的变迁和特点

20世纪是一个发生了广泛的社会和文化变迁的世纪。回顾这近百年的变迁,我们印象最突出的是物质文化的飞速发展,以及由物质文化发展而引发的制度文化和精神文化的调适性变化。20世

纪物质文化的发明、积累和传播以令人目瞪口呆的速率发生。核技术、新材料技术、新的交通通讯手段和技术、生物工程技术、信息技术，使今天的人生活在一个很不同于100年前的物质环境之中。物质生活方式的变革又导致制度文化和精神文化的滞后，使这两者在调适压力下随之发生变化。我们所关心的当代人的精神生活的变化就是在这样一幅大图景中发生的。

急剧的社会文化变迁如何影响着当代人的精神生活？让我们挑出几个方面稍作深入一点的考察。

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，并在该项能力方面有特别的发展。对这种生产来说，生产者最好是只具有某一功能——譬如专门焊接一批固定焊点——的“机械手”。他的思想、情感、创造性等等都变成了多余的累赘。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要幸运得多。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。看看今天中国经济特区的“打工仔”、“打工妹”的生活情形，便可知此言不虚。

变化之二：人口密度增加，人际冲突增加。由于人口的绝对数量的增加，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，造成人口相对密度的急剧增加，使得人际摩擦和冲突的机率大大增加了。大量社会学调查都表明，人口密度与暴力、犯罪等严重人际冲突有高相关。更大量发生的还是日常工作、生活中的人际矛盾。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”。竞争催生冲突。它们使人经常处于应激压力之下。

变化之三：家庭结构和功能发生变化。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，其它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。

联系家庭生活对个人的心理健康的关系来看，家庭历来都有双重作用，一方面支持、维护成员的心理健康，一方面引起冲突和压力，造成心理困难。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：支持、维护心理健康的作用在下降，相反的作用在上升。

变化之四：教育日益片面化，忽视个性的和谐发展。在现代社会中，教育发生畸形变化。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、技能的传授上。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。个性全面和谐地发展愈来愈变成一句空话。在今天的学校（还有家庭）里，体育、美育要么受冷落，要么就单单对那些较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产生大量的心理困难，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大量倚重各种通讯工具、信息载体和大众传播媒介。借助这些先进手段，人的行为半径可延伸至很远的社会空间。但另一面，人生活的物理空间却缩小了，人与人的直接交流也减少了。由于交往的方式越来越间接化，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。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，咨询者更关心的社会价值取向改变的速度和深刻程度。在近几十年中，世界各大文化中都发生了巨大的价值危机和价值嬗变。中国社会近十多年里的价值转变更时时使人“觉今是而昨非”。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实在是不可避免的事情。

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难。对此，实际从事咨询的人士恐怕都有切身感受。

怎样看待现代社会生活的这种变革对人的心理生活的影响？这要联系现代人的生课题——适应和发展来考察。

适应和发展——现代人面临的挑战

适应和发展的含义

在心理学中，“适应”通常是指有机体对环境条件的顺应。再深入一些推究，可以发现这个概念包含着两个稍有差别的意思。其一，适应是指个体与环境在相互作用中发生改变的过程。既然是相互作用，发生改变的应该是双方。但人们在说到适应时，心目中想的主要是个体的改变，是个体改变自身去顺应环境条件。这样看待

适应是有道理的。因为对于单个人来说，他能直接支配、控制的是自己的行为。如果他想要环境条件发生有利于自己的改变，他只能通过支配自己做或不做某些事情来间接地实现。而且，在许多情况下，环境的力量太强大，个人操纵环境的能力是有限的。每个人都有许多他无法选择、强加于他的生活条件。在这种情况下，个人主要只能依靠调整自己来适应环境。例如，一名智力中常、家境贫寒的农村青年，以其一人之力，很难获得像一位同样智力中常，然而家庭富裕、教育条件良好的城市青年那样的发展机遇。这两人要达到同样高的个人发展成就，前者须在自我调整、自我努力上下更大的功夫。适应概念的第二个含义是指个人——环境关系的一种状态，即个人与环境之间的一种和谐协调、相宜相适的状态。我们有时说某人在其生活环境中如鱼得水，非常“适应”，就是指适应概念的这一含义。但是，从生活史角度来观察人的一生，便会发现这种适应状态总是暂时的。适应是一个动态平衡过程。适应期中总是孕育着变化的种子，这种变化要么是环境条件的改变，要么是个人自身的改变。一旦这些变化因子“长大”到一定限度，适应的天平便发生倾斜。接着便是一个调整期，逐渐达到新的适应。

我们所说的个人生活环境实际包含物理环境和社会文化环境两部分。由于人本质上是一个社会性的存在物。所以对于人类个体来说，主要的适应课题乃是对社会文化环境的适应。因为任何个人都是在特定的社会关系条件下生存，个人的一切需要（包括生理需要）都要透过一定的社会关系，即他与别人的关系才能获得满足。

综合上述讨论，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在时间上的变化（积极变化）过

程。它是成熟和个体同环境的相互作用这两者的函数。近几十年中,研究发展的心理学家的视野扩大了。传统上,发展心理学主要研究儿童至青年这一发展阶段。但随着成年人及老年人的发展问题越来越突出,心理学家逐渐把目光扩大到整个人生的发展上,出现了所谓“毕生发展心理学”。

发展和适应是同一过程的两个方面。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。由低一级的适应水平向高一级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。就前一点而言,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。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,从嗷嗷求哺而蹒跚学步而追逐嬉戏而结婚生子……。就后一点而言,发展又不是一个纯粹自然自发的过程。因为发展总是在一个人为环境中进行的,而环境又有极大的可变性。一个人所面临的经济条件、教育条件的好坏,人生际遇的改变,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(她)的发展水平。实际上,许多心理学家相信,虽然每个个体都有一个心理发展的上限(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。

由于适应和发展都和环境条件有依存联系,环境条件既可支持个人的适应和发展,也可能阻遏适应和发展,因此,有理由要求我们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。

现代人的适应和发展

适应和发展本来是一切历史阶段一切人的两大任务。这里特别提出现代人的适应和发展,是因为在现代社会里它们变得更严峻,更突出,更难以顺利完成。曾有不少思想家和学者从工业文明与人性的调适角度探讨过现代人适应和发展困难的原因。一些人认为,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、弗洛伊德、当代一些存在主义哲学家和心理学家都有这种看法。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生物性的心理倾向,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条件。奥格本把这种情形形容为“穴居人要在现代城市中生活”。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。

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论据表明人的生物本性必然不能适应现代生活条件。当代人的心理困难的原因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,改变了的生活条件向当代人提出了新的适应挑战。另一方面,社会文化中还没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,所缺少的是获得适应能力的环境条件。

笔者较倾向于后一种观点。联系在急速的社会文化变革中人的适应和发展,我们发现当代社会中的确存在造成适应和发展困难的因素增加,支持和辅助个体适应和发展的因素相对落后的现象。学者们研究了当代文化中造成适应和发展困难的因素,确认以