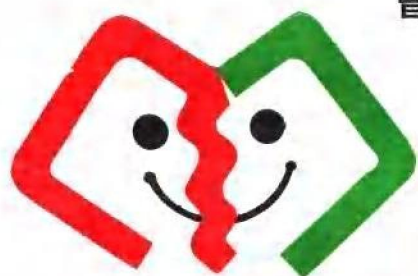


心理治疗： 理论与分析

曾文星 徐 静 合著



北京医科大学 联合出版社
中国协和医科大学

心理治疗：理论与分析

曾文星 徐 静 合著

北京医科大学
中国协和医科大学 联合出版社

(京) 新登字 147 号

图书在版编目 (CIP) 数据

心理治疗：理论与分析/曾文星 徐静 合著

· 一北京：北京医科大学、中国协和医科大学联合出版社，
1994. 6

ISBN 7-81034-333-5

I. 心… II. ①曾… ②徐… III. 心理治疗-理论-分析
IV. R749. 055

北 京 医 科 大 学
中国协和医科大学 联合出版社出版发行

(100083 北京学院路 38 号 北京医科大学院内)

怀柔燕东印刷厂印刷 新华书店经销

※ ※ ※

开本 850×1168 1/32 印张 11. 875 字数 308 千字

1994 年 6 月第 1 版 1994 年 6 月北京第 1 次印刷 印数 1—3000 册

定价：15.00 元

[作者简介]

曾文星

台湾 台南人

国立台湾大学医学院医科毕业

台湾大学附属医院精神科住院医师专科训练

美国哈佛大学医学院精神科进修

美国精神医学会资深院士

曾任：台湾大学医学院精神科讲师

美国夏威夷东西文化中心研究学者

世界精神医学会文化精神医学分会会长

现任：夏威夷大学医学院精神科教授

北京医科大学精神卫生研究所客座教授

南京儿童心理卫生研究中心顾问

合著：心理治疗：原则与方法

最新精神医学

文化、心理与治疗 (Culture, Mind and Therapy)

文化与家庭：问题与治疗 (Culture and Family: Problems and Therapy)

文静心理卫生丛书 (十二册)

合编：中国文化与心理卫生 (Chinese Culture and Mental Health)

中国社会与心理卫生 (Chinese Society and Mental Health)

亚太区自杀行为 (Suicidal Behavior in the Asia-Pacific Region)



徐 静

广东 蕉岭人

国立台湾大学医学院医科毕业

台湾大学附属医院精神科住院医师专科训练

美国哈佛大学医学院精神科进修

美国精神医学会资深院士

曾任：台北市立精神医院成人精神科主任

美国夏威夷东西文化中心研究学者

夏威夷圣法兰斯医学中心精神科主任

夏威夷大学医学院精神科教授

太平洋家庭心理治疗研究所所长

现任：夏威夷大学医学院精神科临床教授

主持夏威夷家庭心理治疗诊所

夏威夷家庭关系协会会长

著作：心理自卫机转

精神医学

合著：心理治疗：原则与方法

最新精神医学

文化与家庭：问题与治疗 (Culture and Family: Problems and Therapy)

文静心理卫生丛书 (十二册)



序

《心理治疗：理论与分析》一书，较系统地介绍了心理治疗的理论，方法：包括精神分析，行为治疗，认知治疗，支持治疗以及家庭和集体心理治疗，并对不同心理问题的适应症进行了阐述。本书对“文化和心理治疗”有专门章节进行了讨论。

本书作者曾文星教授和徐静教授青年时代就读于台湾大学医学院，之后均先后在美国哈佛大学医学院攻读心理治疗专业，这二十多年来他们在东西方文化特色有鲜明对照的夏威夷人群进行医疗、教学和研究。对文化与心理治疗，心理卫生问题有特殊的兴趣和较深入的体会。80年代以来，作为世界精神病学学会，文化精神病学分会主任的曾文星教授曾多次往返于海峡两岸、日本等地，对广东省缩阳症的流行与文化传统关系，以及日本孤儿在中国的生活和返回日本后的心理反应等进行了较系统的跨文化研究。并在北京等地多次参加心理治疗研讨会和病案的分析 and 讨论。

心理治疗的理论和经验，特别是文化和心理治疗，出于对东西方文化均有较深入理解的心理治疗学家，精神病学家之手，并不多见。加以本书许多病例大多来自大陆或海外华人，这对华夏文化背景的心理卫生工作者尤为亲切和容易接受。

相信本书的出版发行将对我国心理卫生工作人员中普及心理治疗起到积极的作用。

沈渔邨

1993. 8. 4

前 言

为了增加大众对心理的了解，对心理卫生的关心，并协助精神科医师及心理卫生工作人员推广心理治疗工作，我们曾于1987年经人民卫生出版社出版《心理治疗》一书。该书的特色是以通俗易懂的方式介绍心理治疗的基本原则及方法，并用实际例子来说明，以便读者能得到具体的了解。近年来心理治疗的工作在国内很受重视，从事心理治疗工作的专业人员也增加了很多。为了配合专业人员的需要，我们决定著写这本比较专业性的心理治疗书。

本书的特点是从专业的立场来介绍心理治疗的基本理论，特别是就各种心理治疗的模式来讨论各个学术理论的演变与发展；接着讨论治疗各种心理问题与病理的原则与运用；然后从文化的角度介绍与东方文化有关的各种心理治疗，并加评论，以便说明文化与心理治疗之相互关系，及如何施行适合中国人心理结构及文化背景的心理治疗。

由于心理治疗是一种运用医学，是临床性的治疗工作，其医治工作的训练与施行必需建立于实际的个案，因此本书的后半部引用实际个案，说明如何了解病情，如何建立治疗策略，并如何进行治疗工作。大部分的个案都是中国人实际的临床个案，是作者过去与北京医科大学精神卫生研究所的医师们相互讨论而获得的治疗经验与意见，并且以“越洋个案讨论”的形式曾在《中国心理卫生杂志》登载过。有些是其它地区的华人个案。我们也加入一两例在西方社会里所发生的个案，以便说明社会与文化背景会如何影响病情与治疗的方式。这些个案大多以精神动态学的观点来分析解释，以便更有深度地了解病情的要领。

本书结尾讨论与心理治疗的训练有关的督导问题，从督导的目的里反射心理治疗施行时需要注意的各种要点。最后介绍心理治疗的研究概念与方法，使治疗者能了解从何种角度来评判治疗的效果，或从事心理治疗的研究工作。

这本书的出版曾获北京医科大学精神卫生研究所沈渔邨所长的全力支持，我们非常感激。同时也得到吕秋云副所长的协助，修改文稿，以便适合国内读者之用，特在此致谢。北京医科大学精神卫生研究所的吕秋云、崔玉华教授及吉林市神经精神病总院的单松丘主任曾来夏威夷大学精神科参加心理治疗的短期进修，并且与作者共同书写有关他们实际治疗的个案，加入本书里的个案分析，感谢他们对本书的贡献。

最后要感谢的是北京医科大学、中国协和医科大学联合出版社为了充实精神医学的教学、研究与医疗而热心支持出版本书，为国人推广心理卫生工作所做的贡献。

我们希望《心理治疗：理论与分析》一书能为国内医学界同事，特别是精神科或心理卫生科医师，从事心理卫生工作的临床心理学家及参与心理咨询的专业人员所使用，也能广泛供学校教师及一般人阅读参考，不但能提高心理治疗工作的水准，也能促进中国人的心理卫生及健康。

曾文星 徐 静

夏威夷 檀香山

1993年3月23日

目 录

第一部 心理治疗总论.....	(1)
第一章 心理治疗的概念.....	(1)
(一) 心理治疗的概念	(1)
(二) 心理治疗的理论模式	(3)
(三) 心理治疗的施行方式	(5)
(四) 心理治疗的治愈因素	(6)
(五) 心理治疗与社会文化	(7)
第二章 心理治疗的治愈机制.....	(8)
(一) 基本的治愈机制	(10)
(二) 特殊的治愈机制	(13)
(三) 治疗效果的评判	(18)
第二部 心理治疗的各种方式	(20)
第三章 精神分析与分析性心理治疗	(20)
(一) 定义与概念	(21)
(二) 精神分析的理论演变与发展	(21)
(三) 精神分析的基本理论	(30)
(四) 分析治疗的主要原则	(40)
(五) 治疗方法与步骤	(41)
(六) 治疗之适应性与病人的选择	(46)
第四章 行为治疗	(49)
(一) 行为治疗的发展	(49)
(二) 行为治疗的基本性质	(51)
(三) 行为治疗的各种方法	(52)
(四) 行为治疗的适合性与运用	(61)

第五章	认知治疗	(63)
	(一) 认知治疗的发展	(63)
	(二) 认知治疗的临床运用	(65)
	(三) 认知治疗的适用性	(66)
第六章	支持治疗	(68)
	(一) 支持治疗的意义	(69)
	(二) 应激与适应的基本观念	(70)
	(三) 支持治疗的治疗原则	(71)
	(四) 支持治疗的应用	(73)
第七章	婚姻治疗	(75)
	(一) 婚姻治疗的定义与发展	(75)
	(二) 夫妻关系的分析	(76)
	(三) 婚姻关系的发展阶段	(81)
	(四) 婚姻问题的来源与性质	(86)
	(五) 婚姻问题的表现	(96)
	(六) 婚姻治疗的目标与方向	(97)
	(七) 婚姻辅导的基本要诀	(104)
	(八) 婚姻辅导的常用技术	(107)
第八章	家庭治疗	(118)
	(一) 家庭治疗的发展	(118)
	(二) 家庭治疗的目标与适用性	(121)
	(三) 个人与家庭问题相互关系的了解	(123)
	(四) 家庭治疗的基本观念	(124)
	(五) 家庭辅导的基本原则	(127)
	(六) 家庭治疗进行会诊的要诀	(130)
	(七) 家庭治疗常用技巧	(134)
	(八) 家庭治疗在技术上的考虑	(140)
	(九) 家庭治疗的各种模式	(142)
	(十) 家庭治疗的步骤	(143)

第九章 团体心理治疗·····	(144)
(一) 定义与发展背景 ·····	(144)
(二) 治疗机制与功能 ·····	(146)
(三) 团体治疗的运用 ·····	(152)
第三部 心理治疗的运用·····	(153)
第十章 各种病情的治疗原则·····	(153)
(一) 抑郁症 ·····	(153)
(二) 焦虑症 ·····	(156)
(三) 癔症 ·····	(157)
(四) 强迫症 ·····	(160)
(五) 恐惧症 ·····	(161)
(六) 疑病症 ·····	(162)
(七) 边缘人格障碍 ·····	(164)
(八) 精神分裂症 ·····	(166)
(九) 妄想病 ·····	(167)
(十) 心性疾患 ·····	(169)
(十一) 反社会性格障碍 ·····	(170)
第十一章 不同年龄对象的治疗方法·····	(172)
(一) 儿童的心理治疗 ·····	(172)
(二) 青少年的心理治疗 ·····	(185)
(三) 老人的心理治疗 ·····	(193)
第四部 文化与心理治疗·····	(202)
第十二章 文化与心理治疗的模式·····	(202)
(一) 文化与民俗心理辅导 ·····	(202)
(二) 西方文化与心理治疗 ·····	(206)
(三) 与东方文化有关之心理治疗 ·····	(208)
(1) 森田心理治疗 ·····	(208)
(2) 内观心理治疗 ·····	(209)
(3) 快速综合疗法 ·····	(210)

第十三章	跨文化心理治疗·····	(211)
(一)	病人对心理治疗的了解·····	(211)
(二)	病人对自己的问题的看法及主诉模式·····	(212)
(三)	沟通与交流·····	(214)
(四)	病人与治疗者关系·····	(215)
(五)	治疗方法的选择与技巧的运用·····	(217)
(六)	对问题的处理及适应的方向·····	(218)
(七)	治疗的最终目标·····	(219)
第十四章	中国人的心理治疗·····	(220)
(一)	对心理治疗的看法与态度·····	(220)
(二)	对问题的表达与申诉方式·····	(222)
(三)	病人与治疗者的关系·····	(223)
(四)	心理治疗操作的形式·····	(225)
(五)	心理治疗的分析与解释·····	(225)
(六)	处理问题的基本态度·····	(227)
(七)	健康与成熟的定义·····	(228)
第五部	个案之分析与了解·····	(230)
第十五章	超越症状了解心理问题·····	(230)
(一)	症状与心理问题·····	(230)
(二)	个案分析·····	(231)
(1)	患焦虑的住校男生·····	(231)
(2)	看人骑车动作会难受的女性·····	(234)
(3)	怕晕倒不能上学的女高中生·····	(237)
(三)	总结说明·····	(243)
第十六章	有深度地了解病理情结·····	(244)
(一)	病理情结的了解·····	(244)
(二)	个案分析·····	(245)
(1)	怕见中年妇女的年轻男人·····	(245)
(2)	怕脏不敢住在家的男青年·····	(251)
(3)	害怕拿菜刀的妻子·····	(255)

(三) 总结说明	(259)
第十七章 从个人心理到人际关系	(259)
(一) 以人际关系了解问题	(259)
(二) 个案分析	(260)
(1) 好斗又怕人的小公鸡	(260)
(2) 依赖父亲而交男友有困难的女儿	(266)
(3) 妈妈的儿子, 不是妻子的丈夫	(271)
(三) 总结说明	(275)
第六部 个案之治疗策略与进展	(277)
第十八章 选择治疗重点的策略	(277)
(一) 治疗重点的选择与考虑	(277)
(二) 个案分析	(281)
(1) 丧父而心情烦躁的丈夫	(281)
(2) 梦见母亲追杀他的少年	(287)
(3) 父亲、丈夫与妻子	(293)
(三) 总结讨论	(300)
第十九章 心理治疗的进展与过程	(301)
(一) 心理治疗的进展与过程	(301)
(二) 个案分析	(302)
(1) 被姨母欺负的年轻人	(302)
(2) 想赶年底结婚的年轻男人	(328)
(3) 讨厌蚂蚁生活的蚱蜢	(336)
(三) 总结讨论	(343)
第七部 心理治疗的训练与研究	(345)
第二十章 心理治疗的训练与督导	(345)
(一) 心理治疗的训练与督导制度	(345)
(二) 心理治疗督导的目的	(346)
(三) 督导的方式与要领	(352)

第二十一章 心理治疗的评价与研究..... (354)

 (一) 心理治疗的效果评价 (354)

 (二) 心理治疗的研究方法 (357)

建议参考书本及杂志文献..... (360)

第一部 心理治疗总论

心理治疗是一件很容易懂的事，因为在日常生活里，我们常运用心理的方法来帮助分析另外一个人的心情问题，包括父母劝导子女，配偶、家人或亲友安慰自己人，可说是平常事，根据这些日常生活的经验，我们能轻易地体会心理治疗的意义。可是心理治疗也可说是一件很深奥的事，是基于临床心理学及精神医学的学理与经验，来辅导、治疗心理困难的人。要熟悉人的复杂心理，也要了解人生的变化，更要能弄清楚各种精神病理，才能理会这种心理上的医疗方法。

在本书的第一部里，首先把心理治疗的定义弄清楚，把心理治疗的轮廓划分明白之后，接着说明心理治疗所运用的治愈机制。在总论之后，便能接着谈论心理治疗的各种方式。

第一章 心理治疗的概念

（一）心理治疗的概念

（1）心理治疗的定义

“心理治疗 (Psychotherapy)” 又称精神治疗，是应用心理学的原则与方法，采用治疗者与被治疗者间的相互反应与关系，治疗病人之心理、情绪、认知与行为有关的问题。治疗的目的在于

解决病人所面对的心理困难，减少焦虑、忧郁、恐慌等精神症状，改善病人的非适应行为，包括对人对事的看法，人际关系，并促进人格成熟，能以较有效且适当的方式来处理心理问题及适应生活。因其治疗过程主要依赖心理学的方法来进行，所以称之“心理治疗”，以便与药物治疗或其它物理方法治疗的“躯体治疗”相区别。

从实际操作的观点看来，心理治疗乃因被治疗者（病人）自己感到心理问题或情绪与行为上的困难，以“求治者”的身份及求治之动机，与“治疗者”（医师）接触，经由明确或含蓄的契约关系，以一种规定的方式，采用言语交谈的形式，经过若干时间进行心理上的治疗工作。在治疗过程中，求治者要相当主动的与治疗者合作，检讨自己的心理与行为，并寻找改善的方向，努力修改，促进自己的心理与行为之成熟；所以并非是被动的接受治疗。

依个人的专业经验与看法，各个专家对心理治疗有大同小异的定义，列举一些，供做参考。如：

以著写《心理治疗之技术》（The Technique of Psychotherapy）而出名的美国精神科医师沃儿培格（L. R. Wolberg, 1988），他认为心理治疗的含意很广，可是不管如何以辅导、咨询、协助或再教育来美化其程序，从临床观点说来，心理治疗毕竟是一种“治疗”工作，即由治疗者运用心理的方法，来治疗与病人心理有关的问题。治疗者必需是受训练的专家，用心与病人建立治疗性的关系，企图减除心理与精神上的症状，并求人格上的成长与成熟。

英国的心理学家艾森克（H. J. Eysenck, 1961）认为心理治疗乃是基于治疗者与被治疗者之间所产生的持续性人际关系。被治疗者因自己的情绪或人际适应方面受困扰或不满意，而来求治疗；治疗者乃是受特别训练的专业人员，运用心理学的原则，包括解释、暗示及说服等机制，基于心理障碍的一般原理及被治疗

者特别病理，建立治疗的程序，以求解除被治疗者的心情困难。

因研究各种心理治疗的模式，包括传统性与风土性的治疗方法而出名的精神医学家福兰克（J. R. Frank, 1961）则认为现代性的与传统、风土性的心理治疗，其共同的特点是由社会所共认的“治疗者”，基于某种特殊观念与模式，来施行“治疗”的仪式及工作，以企图减除受难者的困苦。其治疗的施行，常善于运用治疗性的场所与气氛，也包括受难者的家属及周围人，并依赖众人对治疗的期待与信心来获得其治愈效果。

（2）心理治疗与心理咨询

“心理咨询”（counseling）又称“心理辅导”，与“心理治疗”（psychotherapy）极为相似。一般来说，精神医学家使用“心理治疗”的称呼，意味着由治疗者来医治求治者的心理毛病，较适用于已发生心理问题的病患者；而临床心理学家或其它辅导者，较习惯于使用“心理辅导”或“心理咨询”的名称，表示主要工作乃在于辅导或咨询，包括预防及促进成长，较适用于辅导正常人的日常心理问题。虽然两者称呼不同，治疗者的背景、工作的方式与任务略有差异，但其治疗或辅导之原理大同小异，可合并讨论。

精神病患者或常人所患的精神问题，就其病因可分为内因性的精神疾患，如主要与遗传有关或神经系统的生物化学因素引起的“精神疾患”；以及由于外因性的心理因素引起的心理与行为上的困难，如心理受创伤，遭遇心理挫折或应激而发生的心理障碍，或因人际冲突，或对环境适应困难引起的“心理问题”。对于后者的治疗，即对于所谓的心理问题，则需依赖心理治疗或心理辅导。

（二）心理治疗的理论模式

心理治疗依其主要学术理论与施行之要点，可分别为分析性心理治疗、认知性心理治疗、支持性心理治疗、行为性心理治疗、人际性心理治疗等种类。