

医学心理 咨询方法

徐俊冕 著



上海医科大学出版社

医学心理咨询方法

徐俊冕、著

上海医科大学出版社

(沪)新登字 207 号

责任编辑 于伟英
封面设计 严智敏
责任校对 周 律 袁 庆

医学心理咨询方法
Yixue Xinli Zixun Fangfa
徐俊冕 著

上海医科大学出版社出版发行
上海市医学院路 138 号
邮政编码 200032
新华书店上海发行所经销
江苏省句容市排印厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.625 字数 193 000
1995 年 11 月第 1 版 1995 年 11 月第 1 次印刷
印数 1-4 000

ISBN 7-5627-0270-6/R·253

定价：12.40 元

内 容 提 要

医学心理咨询是一门新的专业，本书共分三篇进行介绍。第一篇详细阐述了医学心理咨询的意义和概念，第二篇有重点地介绍了心理治疗与咨询所需要的理论模式，第三篇详细具体地讲述了医学心理咨询的方法与技术。全书深入浅出，资料翔实，密切结合临床，并具体讲解操作，一步步引导读者进入这一专业领域。适合于从事医学心理咨询的专业人员、医学卫生专业的研究生、健康教育专业人员和临床心理学者阅读，也可供对这门专业感兴趣的临床医师参考。

前 言

心理疾患所造成的心灵痛苦决不亚于身体疾病的痛苦。事实上，很多患了心理疾患的人认为，心理疾患所引起的绝望、无助远远超过一般的身体疾病或伤痛。这是心理疾患的医疗和预防需要人们关注的理由。但是，另一方面，由于人的心理极其复杂，人的行为变化多端，迄今人们对心理的知识十分有限，因此，人们对心理疾患所造成的问题常感困惑不解，在医疗和预防心理疾患时常常陷入束手无策的境地。还应指出，现代医学在心身二元论的影响下，医生大多关注病人的肉体，而忽视对人的心灵的了解，因此，在面对心理疾患这类患者时，医生常常觉得如坠迷雾之中，发生误诊、误治，或导致病情曲折、加剧也就屡见不鲜。鉴于上述两个方面的理由，为了帮助人们解除心灵的痛苦，我相信，总结我们自己诊治心理疾患的经验，借鉴古今中外学者对人的心理的探索研究，向人们提供一本“医心”方法的书是有益的。

医治心理疾患，其途径是和医治身体疾病很不相同的。患了阑尾炎，外科医生把发炎的阑尾切除就可以了，病人只要按医嘱吃药、休息，治病完全是医务人员的事情。但是，医治心理疾患却全然不同。因为心理障碍是患者的心理出了

问题，别人不能代替患者解决他的心理问题，医生也不能像切除患病阑尾一样把他的心理障碍移去。“解铃还须系铃人”，没有患者的积极参与，没有医患双方的坦诚合作，“心病之结”是断然不能解开的。在多年诊治心理疾患的实践中，我觉得“咨询”是一个极为合用的方式，因为咨询的含义，强调了患者认识到自己有了困难的问题，有了求助的动机，而且，咨询也意味着患者准备参与解决问题，甚至准备担任解决问题的主角。因此，我多年来试图将“咨询心理学”的研究成果引入医学领域，虽然国外的心理咨询对象主要是正常人群，但其解决心理问题的原理和方法也完全适用于绝大多数希望得到帮助的心理疾患的患者。将现代心理咨询方法和医学领域中诊治心理疾患的方法结合起来，这就产生了我们的“医学心理咨询方法”。这种方法既符合心理咨询的“患者中心”原则，强调了患者的成长和发展，动员了患者参与问题解决过程，又有医学经验和研究成果的充分应用。对来访的患者而言，参加医学心理咨询不但维护了他们自我的尊严，意味着他们准备承担起解决自己问题的责任，而且由于这种积极参与解决问题的态度，也更有利于建立治疗性的医患关系和治疗同盟。我相信，医患双方的协同工作，能更有效地解除人们心灵的痛苦。在预防心理疾患方面，这种方法也能用于推动初始的心理问题的解决。

我国古代哲人老子说：“道可道，非常道。”我们所说的“医心”方法仍然需要发展和完善，我们仍然以开放的头脑、发展的眼光，时刻准备接受“医心”的新鲜经验。本书表达了作者的观点和自己的实践经验，我既不认为这种方法可以轻而易举地掌握，也不认为它能用来解决所有的心理问题。我也并不排斥其他医治心理疾患的方法，在同令人痛苦的心理

疾患的斗争中，我们需要更多更好的方法。我所希望的只是在帮助心理疾患的患者解除心灵痛苦、重放生命光彩的路途中，能够起到引导的作用，尽一个心理医生的责任。

本书的完成和出版要感谢上海医科大学的领导，我的老师、同事、学生的支持和帮助。历任上海医科大学的党委书记和校长都关心这门新学科的建设。1979年上海医科大学的教务长，我在医学院学习时的老师金问涛教授要我组织上海医科大学的《医学心理学》教学，使我有幸在多年临床精神医学实践之后接触人的心理领域。在前辈精神医学专家夏镇夷、徐韬园教授等鼓励下，我们在1984年探索了对医学生的心理咨询，1985年10月上海医科大学派遣我到白求恩大夫就读的加拿大多伦多大学进修行为科学，在 Clarke 精神医学研究院院长 V. M. Rakoff 的帮助下进行了富有成效的学习，其间认识了知名的社会精神病学家 S. J. J. Freeman 教授，当代心身医学权威 Z. J. Lipowski 教授，认知行为治疗专家 B. F. Shaw 博士、J. D. Safran 博士，情感性疾病诊疗专家 E. Persad 主任等，他们都给了我许多宝贵的资料和帮助，使我的进修学习成为毕生难忘的经历。回国后，1987年在上海医科大学医学系和中山医院领导以及有关方面的支持帮助下，在中山医院创建了上海市级医院第一家医学心理咨询门诊，得到了社会各界的热烈欢迎，就诊的患者络绎不绝，新闻媒体多次作了专访报道。上海市卫生局顺应医学模式转变为生物-心理-社会模式的要求，委托我培训上海的医学心理咨询人员，并列为当年卫生系统的十件实事之一。在医学会、大专院校和上海市精神卫生中心等多方面帮助下，医学心理咨询得以在全市开展。在中国心理卫生协会心理治疗和心理咨询专业委员会讨论《心理咨询的条例》时肯定了我们的组织

形式。在1991年5月烟台召开的全国医学心理学年会上报告了我们的医学心理咨询经验，会议代表认为我们的方法符合我国国情，值得推广。在1993年4月上海举行的环太平洋地区精神病学家学会的科学会议上报告了我们的工作后，美国原华盛顿精神卫生处处长 David N. Ratnavale 评论认为是“极好的报告”。以后我又在日本、香港举行的有关心理卫生的国际会议上介绍了我们的工作模式。S. J. J. Freeman 教授来信对我们的工作模式表示完全赞同。这些评论对于我为了改善国人心理健康的努力是一种强大的推动力。在培训医学心理咨询人员的过程中，我的学生们也多次希望能得到一本指导咨询方法的书。没有领导、同事、朋友、学生的这些帮助、支持和推动，这本书是写不出来的。

本书得以出版，还要感谢上海医科大学出版社的领导和诸位编辑的热心支持，他们的许多中肯的建议和细致的文字工作，使本书增色不少。

徐俊冕

1995年1月

目 录

绪言.....	1
---------	---

第一篇 医学心理咨询的意义和概念

第一章 医学心理咨询的意义.....	6
--------------------	---

第一节 “心病还需心药医”	7
第二节 神经症性障碍可由“再学习”矫正	10
第三节 解决人际关系障碍的有效途径	15
第四节 心身疾病预防和治疗的重要一环	18
第五节 治疗身体疾病所致的心理反应	22
第六节 减少医疗设施和药品的过度消耗	26
第七节 开辟新的科学研究领域	30
第八节 促进生物医学模式向生物-心理-社会模式转变	33
第九节 促进医务人员的自我完善	37
第十节 科学地评价医学心理咨询的作用	39

第二章 医学心理咨询的概念.....	42
--------------------	----

第一节 心理咨询是一门助人的专业	42
第二节 医学心理咨询是心理咨询在医学领域内的应用	46
第三节 心理障碍的临床判断	53
第四节 医学心理咨询的模式	59
第五节 临床心理咨询的范围	68

第二篇 病理心理学理论模式

第一章	病理心理学理论模式的历史概述	73
第二章	患者中心模式——强调促进成长和变化	83
第一节	患者中心模式的理论概念	83
第二节	患者中心模式的方法	88
第三节	对患者中心模式的评论	91
第三章	社会学习模式——着重于认知、行为改变的 过程	94
第一节	行为是如何获得的	95
第二节	情绪障碍的认知模式	97
第三节	行为如何调节	102
第四章	以一般系统论为基础的整合模式	106
第一节	人是一个巨大的开放系统	106
第二节	内稳态及其调节过程	109
第三节	多维评估和多层次干预	113

第三篇 医学心理咨询的方法

第一章	怎样建立治疗性医患关系	118
第一节	建立治疗性医患关系的关键	119
第二节	治疗性医患关系中医生的几种角色	126
第二章	怎样会谈和提问	131
第一节	医学心理咨询中会谈的功用	131
第二节	多维评估是会谈的结构原则	134
第三节	善于运用会谈技巧	136
第四节	咨询过程中的提问技术	139
第三章	怎样做认知行为评估	146
第一节	认知行为评估的要求	147

第二节	认知行为评估的目标	149
第三节	认知行为评估与测量的作用	151
第四节	认知行为评估的形式	154
第四章	怎样决定治疗目标	160
第一节	确定目标的好处	161
第二节	过程目标和结果目标	162
第三节	咨询过程的阶段及其相应的目标	163
第四节	决定目标的原则与方法	165
第五章	怎样澄清患者的问题	171
第一节	进入咨询过程	173
第二节	倾听技术	175
第三节	调节技术	181
第四节	如何克服阻抗	184
第六章	怎样帮助患者改变认知	188
第一节	认知能够改变	189
第二节	引起患者认知改变的策略	191
第三节	认知治疗方法的临床应用	200
第七章	怎样帮助患者改变行为	212
第一节	对积极的行为改变进行强化	214
第二节	脱敏的几种策略	217
第三节	面对的技巧	222
第四节	模仿学习与角色扮演	225
第五节	应用精神药物——一种替代性选择	229
第八章	医学心理咨询的组织实施	235
第一节	医学心理咨询的组织	235
第二节	医学心理咨询中应注意的几个问题	239
参考文献		242
附录		246
附录一	抑郁障碍的认知治疗方法	246

附录二	焦虑的认知治疗	252
附录三	某些可供临床各科选用的行为、认知治疗技术	255
附录四	一位患“心病”少女的治愈经过	259

绪 言

我国东汉时期著名的外科医生华佗(?~208, AC)说:
“善医者先医其心,而后医其身。”细思这句名言,对我们的先辈在1700年前就已有这样卓越的见识,不能不发出由衷地赞叹。

今天,社会在飞速进步,人际交往和社会需求的复杂性空前增加,信息交换的速度和广度前所未有,形形色色的应激反应对健康构成了重大的挑战。在这种情况下,人们的心理和行为问题不能不引起现代医学的注意。

50年代出现的从生物医学模式(biomedical model)向生物-心理-社会模式(biopsychosocial model)的发展,推动了医学对心理和社会问题的研究。一种新的健康和医疗的整体观正在逐步赢得日益广泛的赞同。人们在医疗实践中愈来愈多地积累了心理问题、行为模式与健康关系的资料。心理疾患、心身疾病、行为障碍成了医学需要对付的紧迫课题。

现代社会和医学需要“医心”的方法。

众所周知,人的心理是无比复杂的,科学家们对心理有过许多探索,许多学者为此辛勤耕耘,作出了毕生努力。然而人们对心理的知识仍然极其有限,以科学的观点看,人们

对心理的认知还是相当幼稚的。尽管如此，长期的医疗实践和“医心”方法的探索所积累的资料是极有价值的，正是这些探索奠定了今天医学心理咨询和心理治疗的基础。

医学心理咨询发展的困难在于，它需要医学和心理咨询两方面的知识和技能。将这两个范畴的知识和操作有机地结合起来，在科学的基本原则指导下，探求有效的“医心”的方法，这是一个多么令人兴奋又需要创造精神的任务。传统的心身二元论的思维方式根深蒂固，医学心理咨询的发展不可避免地会有艰难曲折。但一门专业既然应运而生，它的生命力必将推动它成长壮大。

90年代曾被称为“脑的十年”，这是意味深长的。但脑的最高层次的功能不是心理吗？人的心理、人的意识多少年来令人困惑不解，在科学研究中几乎也被视为畏途。然而笔者相信，随着一系列新科学的出现，系统论、控制论、信息论、协同论等的发展和应用，研究人的心理、意识的时代终将到来。有人不是提出信息时代将发展到意识时代吗，这个趋势已经逐步明朗了。所以，笔者相信，医学心理咨询必将沿着科学道路发展。虽然心理的复杂性及其主观性使科学研究碰到了巨大的困难，但这决不能成为医学心理咨询脱离科学道路的理由。本书着重采用科学事实，就是基于这个信念。

医学心理咨询是一种新的专业活动，它的宗旨是助人，帮助人们克服内心的困难。从事医学心理咨询的医生、护士、临床心理学者都是助人者。真正的助人者，一定要乐于助人。没有助人愿望的人，不可能做好医学心理咨询工作。笔者相信，助人的工作是有价值的，也是能够达到目的的，因为人是追求真善美的，人的精神总是向上发展的，人希望自己的行为更好些。苏格拉底曾说过，每个人心中都有一个太阳，

问题是要让它发光。医学心理咨询就是通过真诚的态度，以这门专业的知识和技能去帮助人们解决内心的痛苦，拨开人们心头的乌云，让他们心中的太阳发光。

有了乐于助人的态度，还需要开放的头脑、灵活的思维和有效的助人方法。不要期望有一种千篇一律的办法去对付如此复杂多样的心理问题，更不要说把医学心理咨询当成一般的谈话和劝说是多么谬误。心理医生不仅要学习一切有用的经验，博采众长，包括向其他专业人员和求助的对象学习，而且要在实践中细心体察，增加自己的经验。

近10年来，许多医生、医学生、研究生表达了他们对医学心理咨询的强烈兴趣和参加这项工作的愿望，但由于医学心理咨询对象的特点和控制咨询情境的特殊要求，进行医学心理咨询的教学相当困难。但如果有做好医学心理咨询的愿望，有学习咨询理论和方法的动机和实践的勇气，经过一定的方法学的引导，学会医学心理咨询的方法是可能的。正是为了满足学习医学心理咨询的要求，笔者撰写了这本《医学心理咨询方法》，作为对有志于助人的后学者进入这一领域的引导。

本书分为三篇。第一篇详细讨论了医学心理咨询的意义。医学心理咨询不仅为病人提供了倾诉内心痛苦的机会，有效地帮助病人解决心理问题，治愈或减轻心理障碍，矫正不健康的行为方式，而且由于减少对这些心理障碍病人的不必要的盲目检查和用药，大大地降低医药费用的消耗，减轻国家和病家的负担。医学心理咨询还能对心身疾病的治疗起到积极作用，加强了学科间的联系和协作。真诚、信任的医患关系，不但增强病人的自尊和自信，也加深了医务人员对人类行为规律的理解，对医务人员自身的人格、伦理和技术同样

起着有益的自我增强的作用。本篇还论述了医学心理咨询的概念和范围，讨论了心理咨询在医学领域应用的几种模式。

第二篇集中介绍几种病理心理学理论模式，从历史发展角度对精神分析、学习理论、人本主义和整合模式作了概述，咨询的基础理论包括患者中心理论和社会学习理论，书中均作了较详细的介绍，最后表明了作者的整合观点，即把人和环境的相互作用视为一个整体，认为人是一个开放的巨系统，强调多维评估和多层次干预的原则，认为将人本方法和认知行为方法结合起来的咨询可能更为有效。

第三篇详细阐述了医学心理咨询的方法，为了适合临床的操作，本书引用大量临床实例，说明如何建立治疗性医患关系，如何会谈与提问，如何进行认知行为评估，如何决定干预目标等实际应用的问题，然后就咨询的过程详细说明如何澄清问题，如何促进患者认知转变，如何帮助患者转变行为。但笔者希望采用临床实例说明咨询方法的形式不致引起误解，读者不必拘泥于书中的事例而忽略了自己的创造性。笔者期望，医学心理咨询会有更多更好的方法出现，那时人们的心理痛苦就能更快地解决，人的生命就能发出更加绚丽的色彩。

第一篇

医学心理咨询的意义和概念