

新时代司法职业教育“双高”建设精品教材

XINLI ZHILIAO LILUN HE JISHU

# 心理治疗理论和技术

皮菁燕 © 主编




华中科技大学出版社

<http://press.hust.edu.cn>

XINLI ZHILIAO LILUN HE JISHU

# 心理治疗理论和技术

 华中科技大学出版社 人文社科分社



教材书目



综合数字资源



华中出版



华中科技大学出版社

心理治疗理论和技术

刮开涂层 获取学习码

ISBN 978-7-5680-9611-9



9 787568 096119 >

定价：78.00元

① 新时代司法职业教育“双高”建设精品教材

# 心理治疗理论和技术

皮菁燕 © 主编



华中科技大学出版社

<http://press.hust.edu.cn>

中国·武汉

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 内 容 提 要

本书对当今心理治疗中具有代表性的治疗学派的理论与技术进行了介绍，重点介绍了精神分析疗法、认知疗法、认知行为疗法、人本主义疗法以及家庭治疗等当今世界上最具影响力的几种学派的治疗理论和技术，并对目前在我国颇有影响力的荣格分析疗法及森田疗法做了介绍。本书在写作过程中，力求做到介绍完整、准确、条理清晰，着眼于学以致用。因此，本书特别注意将理论介绍与应用实例相结合，以利于读者更好地理解 and 把握本书所介绍的理论原理与技术方法。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

心理治疗理论和技术/皮菁燕主编. —武汉: 华中科技大学出版社, 2023. 7  
ISBN 978-7-5680-9611-9

I. ① 心… II. ① 皮… III. ① 精神疗法 IV. ① R749.055

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 140980 号

## 心理治疗理论和技术

皮菁燕 主编

Xinli Zhiliao Lilun he Jishu

策划编辑: 张馨芳

责任编辑: 江旭玉

封面设计: 孙雅丽

版式设计: 赵慧萍

责任校对: 张汇娟

责任监印: 周治超

出版发行: 华中科技大学出版社 (中国·武汉)

电话: (027) 81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园

邮编: 430223

录 排: 华中科技大学出版社美编室

印 刷: 武汉科源印刷设计有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 23.5 插页: 2

字 数: 450 千字

版 次: 2023 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 78.00 元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换  
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务  
版权所有 侵权必究

# 编写人员

主 编：皮菁燕

副主编：田 俊 施柳周

参 编：张元灏 胡 瑛 顾玉洁

# 前 言

本书对当今心理治疗中有代表性的治疗学派的理论与技术进行了介绍，重点介绍了精神分析、认知疗法、行为治疗、人本主义治疗以及家庭治疗等当今世界上最具影响力的几种理论学派的治疗方法，并对目前在我国颇有影响力的荣格分析疗法及森田疗法也做了介绍。

本书的特色体现在：首先，本书紧紧围绕心理咨询、罪犯心理测量与矫正技术两个专业的人才培养目标，突出“人格成长+技能提升”的人才培养模式特点，充分将理论与实践相结合，实现理论与实践一体化教学；其次，本书紧密结合高职警官学院学生的特点，依据专业教师的优势，选取了十种心理治疗理论和技术，既有基础的四大流派，也有当今较为前沿的治疗理论和技术；最后，相比国内同类教材，本书中的治疗理论更为全面，实践操作性更强、更实用。

本书在写作过程中力求做到内容完整、准确、条理清晰，着眼于学以致用。因此，本书特别注意将理论与实践相结合，以利于读者更好地理解 and 把握本书所介绍的理论原理与技术方法。本书可作为高职院校相关学科学生及专业工作者学习心理治疗的专业教材，亦可供广大临床工作者、教育及社会工作者参考。

各章作者如下：第一章、第二章、第十二章作者为皮菁燕，第三章、第四章作者为田俊，第五章、第十章作者为张元灏，第六章、第七章作者为胡瑛，第八章作者为施柳周，第九章、第十一章作者为顾玉洁。由于编者水平有限，书中可能存在诸多疏漏，欢迎各位专家和读者批评指正。

# 目 录

第一章 心理治疗概述 .....	1
第一节 心理治疗的内涵 // 2	
第二节 心理治疗的理论基础 // 5	
第三节 心理治疗工作者的专业素养与伦理道德 // 8	
第二章 精神分析治疗理论和技术 .....	15
第一节 经典精神分析理论和技术 // 17	
第二节 客体关系理论 // 47	
第三节 自体心理学 // 103	
第三章 荣格的理论和技术 .....	121
第一节 荣格理论的形成与发展 // 122	
第二节 荣格的理论和治疗 // 125	
第三节 荣格理论的应用 // 139	
第四章 阿德勒的理论和技巧 .....	145
第一节 阿德勒理论的发展与影响 // 146	
第二节 阿德勒的理论和治疗 // 148	
第三节 阿德勒理论的应用 // 162	
第五章 行为治疗理论和技术 .....	169
第一节 行为治疗的概述 // 170	
第二节 行为治疗的基本理论 // 173	
第三节 行为治疗的基本流程 // 180	
第四节 行为治疗的常用技术 // 183	

第六章 认知行为治疗理论和技术 .....	209
第一节 艾利斯的理性情绪疗法 //	210
第二节 贝克的认知疗法 //	222
第七章 人本主义治疗理论和技术 .....	235
第一节 人本主义疗法概论 //	236
第二节 人本主义疗法的基本思想 //	239
第三节 人本主义疗法的策略和方法 //	248
第八章 家庭治疗理论和技术 .....	259
第一节 家庭治疗概述 //	260
第二节 家庭治疗的重要概念和理论 //	265
第三节 家庭治疗的常用技术 //	275
第九章 格式塔治疗理论和技术 .....	283
第一节 格式塔治疗概述 //	284
第二节 格式塔治疗的基本概念 //	293
第三节 格式塔治疗的常用技术和应用 //	299
第十章 森田疗法理论和技术 .....	309
第一节 森田疗法概论 //	310
第二节 森田疗法的基本理论 //	313
第三节 森田治疗的治疗方法 //	319
第四节 森田疗法的案例 //	325
第十一章 艺术治疗理论和技术 .....	329
第一节 音乐治疗 //	330
第二节 绘画治疗 //	339
第三节 舞蹈治疗 //	347
第十二章 心理治疗的发展趋势和思考 .....	357
第一节 心理治疗的发展趋势 //	358
第二节 对治疗理论和方法的选择及思考 //	363
参考文献 .....	366

## 第一章

# 心理治疗概述

心理治疗是一种解决人类所面临的心理困扰和心理异常的有效方法，它的应用和效果已越来越为人们所广泛接受。心理治疗与心理咨询既有联系，也有区别。不同的治疗流派在理论基础、治疗技术和治疗目的上也各有侧重。心理治疗师的职业素养要求他们必须具备一定的专业知识、专业技能和相应的个性特质，同时他们应遵循一定的职业道德和职业规范。

本章重点介绍心理治疗的内涵、心理治疗的理论基础、心理治疗工作者的职业素养与伦理道德。

## 第一节 心理治疗的内涵

### 一、什么是心理治疗

心理治疗（psychotherapy）发展到今天，已有上百年的历史，迄今也无公认的定义。我们在此总结了以下几种具有代表性的定义或界定。

《美国精神病学词汇表》将心理治疗定义为：在这一过程中，一个人希望消除症状，或解决生活中出现的问题，或因寻求个人发展而进入一种含蓄的或明确的契约关系，以一种规定的方式与心理治疗师相互作用。

英国心理学家艾森克（Hans Eysenck）总结了前人的观点，提出以下论点：心理治疗是一种两人或多人之间的持续的人际关系；参与心理治疗的其中一方具有特殊经验并接受过专业训练；心理治疗的其中一个或多个参与者是因为对他们的情绪或人际适应、感觉不满意而融入这种关系的；在心理治疗过程中，实际应用的主要是心理学原理，包括沟通、暗示以及说明等机制；心理治疗的程序是根据心理障碍的一般理论技术和求治者的障碍的特殊起因而建立起来的；心理治疗过程的目的就是改善求治者的心理困难，而后者是因为自己存在心理困难才来寻求施治者给予帮助的。

心理学家弗兰克（J. Frank）认为，心理治疗是受过专业训练的、为社会认可的治疗者通过一系列目的明确的接触或交往，对患有疾病或遭受痛苦并寻求改善的人所施加的一类社会性影响。

以著述《心理治疗技术》而出名的美国精神科医师沃尔培格（L. R. Wolberg）认为，从临床观点来说，心理治疗是一种“治疗”工作，即由治疗者运用心理学的方法，来治疗与病人心理有关的问题。治疗者必须是受过训练的专家，尽力

与病人建立治疗性的关系，试图消除病人心理与精神上的症状，并帮助病人求得人格上的成长与成熟。

中国心理学家对心理治疗的定义为：心理治疗是利用医患的特殊人际关系，应用心理学的原理，通过疏导、支持、解释、启发、教育、训练、药物使用等过程，解决患者学习、工作、生活中的心理问题和心理障碍，减轻或消除患者内在的不适，以及焦虑、抑郁、强迫、恐怖等精神症状，改善患者的认知水平，改善或消除患者的不良行为，提高患者应对危机的技巧和水平，改善患者的人际关系，帮助患者回归社会，提高患者的社会交往和社会适应能力，促进患者人格成熟，纠正患者与正常人之间过度的心理偏差。

综上所述我们认为，心理治疗是由经过严格专业训练的治疗者，根据患者的特殊心理病理，运用心理治疗的有关理论和技术，通过持续的人际互动，消除或控制患者的心理障碍，恢复和增进患者的心身健康水平。

## 二、心理治疗与心理咨询的异同

### （一）什么是心理咨询

心理咨询（psychological counseling）是心理咨询师协助来访者解决各类心理问题的过程。

### （二）心理咨询与心理治疗的关系

关于心理咨询与心理治疗关系的传统观点主要有三种。第一种观点认为，心理咨询与心理治疗同义，没必要在两者之间进行区分。第二种观点认为，心理咨询与心理治疗是两回事，持该观点的研究者试图为心理咨询与心理治疗划一道清晰的界限，但几乎所有的尝试都不成功。第三种观点认为，心理咨询与心理治疗既有区别又有联系，但人们在两者之间究竟有何区别、有何联系的看法上存在不同意见。

临床心理学家陈仲庚的观点是：两者没有本质的区别，这是因为两者在关系的性质上、在改变和学习过程上、在指导理论上都是相似的。如果我们要求两位专家——一位是心理咨询专家，另一位是心理治疗专家——各列出他们开展专业工作的理论知识，我们就会发现，他们所列出的原则和依据十分相似，或有许多重叠之处。

陈仲庚还指出了心理咨询与心理治疗的不同特点。心理咨询的特点为：面对的是轻度的来访者，处理个别、突出的问题，不涉及人格障碍，在非医疗的

情境中开展。心理治疗的特点为：面对的是较严重的来访者，涉及人格和心理障碍问题，在医疗的情境中进行。

1953年，哈恩（M. E. Hahn）用一段非常经典的话，阐述了心理咨询与心理治疗的关系。他说，极少有心理咨询工作师和心理治疗师对于已有的在心理咨询与心理治疗之间的明确的区分感到满意。哈恩指出，他们对此意见最一致的几点可能是：① 心理咨询与心理治疗是不能完全区分开的；② 心理咨询师的实践在心理治疗师看来是心理治疗；③ 心理治疗师的实践又被心理咨询师看作心理咨询；④ 尽管如此，心理咨询和心理治疗还是不同的。

综上所述，我们认为，心理咨询与心理治疗既有相似之处，也有区别。

### 1. 心理咨询与心理治疗之间的相似之处

第一，二者所遵循的理论和方法是—致的。心理咨询师和心理治疗师在实际工作中所采用的理论和方法是—致的，如精神分析、行为治疗、认知行为治疗、人本主义治疗、家庭治疗等。

第二，二者所遵循的原则是—致的。二者都必须遵循理解、尊重、保密、促进患者成长等基本原则；二者在从业者的工作态度、职业道德上也有相同的要求。

第三，二者的工作对象和工作内容常常是相似的。心理咨询师与心理治疗师可能都会面临来访者的婚姻问题、负面情绪、人格问题和个人成长问题等。

第四，二者都注重建立专业工作者与来访者之间良好的人际关系，认为这是帮助来访者改变现状的必要条件。

第五，二者追求的目标是—致的。心理咨询与心理治疗都希望通过专业工作者和来访者之间的互动，达到使来访者改变和成长的目的。

### 2. 心理咨询与心理治疗之间的区别

第一，二者的工作对象各有侧重。心理咨询主要面对的是正常人、正在恢复或已复原的患者，来咨询的人常常被称为来访者或来询者。心理治疗则主要针对有心理障碍的人进行工作，被帮助的对象可以被称为患者或病人。因为每种治疗流派的创立情景不同，他们对工作对象的称呼也不一样，所以在本书中，我们对工作对象不做统一。

第二，二者的工作内容有所差别。心理咨询着重处理的是正常人所遇到的各种问题，如日常生活中的人际关系问题、职业选择方面的问题、教育过程中的问题、婚姻和家庭中的问题等。心理治疗的适用范围则主要为某些神经症、性变态、心理障碍、行为障碍、心身疾病患者，以及处于康复阶段的患者等。

第三，专业人员的称谓和接受的训练不同。提供心理咨询的专业工作者往往被称为咨询师或老师，他们接受过咨询心理学、学校心理学或职业心理学的专业训练。提供心理治疗的专业工作者往往被称为心理治疗师或心理医生，他们接受过精神医学或临床心理学的训练。

第四，干预重点和干预策略有所差异。心理咨询重视支持性、发展性，强调对来访者潜能和资源的开发利用，助人自助，耗时相对较短。心理治疗则重视行为的矫正、训练，重视人格的重建，耗时相对较长，从几周到几个月，甚至几年不等。

第五，组织构建有所不同。心理咨询多在学校、社区等非医疗机构中开展，心理治疗则多在医院里进行。

## 第二节 心理治疗的理论基础

### 一、精神分析法

精神分析理论，是奥地利精神科医生弗洛伊德（Sigmund Freud）于19世纪末20世纪初创立的。精神分析理论是现代心理学的奠基石，它的影响并不局限于临床心理学领域，对于整个心理科学乃至西方人文科学的各个领域均有深远的影响，它的影响可与达尔文（Charles Robert Darwin）的进化论相提并论。弗洛伊德提出，行为的动机源于强大的内在驱动力和冲动，如性本能和攻击本能。他还认为成年人的内心冲突可以追溯到儿童期的幻想、愿望、创伤等。童年时期的创伤会被压抑到潜意识中，通过神经症症状，以象征性的方式表达出来。通过心理咨询与治疗，当潜意识的需求被“看见”，症状自然就可以得到缓解甚至消除。从事心理咨询与心理治疗的专业工作者，一般都从学习精神分析理论与技术开始。

### 二、荣格理论

受动力和无意识对人类行为施加影响这种想法的吸引，荣格认为，无意识不仅是个人的，而且是集体的，来自一个共同发展历史的心理内部能量和形象界定了集体无意识。荣格的理论基础的结构来自他对自己的无意识以及病人

的无意识所做的观察。荣格对个体的精神方面特别感兴趣，认为精神的发展主要发生在生命的中期或后期，他的著作显示了他对心理过程的好奇和对病人痛苦的关心。荣格的治疗方法强调通过梦和想象来帮助病人发觉他们的无意识层面，以及把无意识引入有意识的知觉。他构思了一种方法，来帮助个体认识到他们的心理是独一无二的。在荣格的人格理论和心理治疗理论中，我们能看到他对无意识的强调。

### 三、阿德勒理论

阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）被一些学者认为属于新弗洛伊德派，但是他的观点与弗洛伊德极不相同。他们的相似之处主要在于，他们相信个体人格在他们的早年即6岁之前就形成了。阿德勒强调个体的社会属性，即心理健康能够通过个体对他们的团体和社会做出的贡献来测量。阿德勒认为，人们能够通过考察一个人家族、早年的回忆（对儿童时代事件的记忆）和梦，来确定这个人的生活风格、个体探讨生活的方式。个体尝试在这个世界上获得权力和地位，但在行动的过程中，他们可能会形成错误的信念，这会给他们带来一种虚假的优越感或者自卑感。阿德勒主义者帮助他们的病人洞悉这些信念并帮助他们达到目标。符合治疗目标并且帮助个体改变他们的认知、行为和感情的创造性策略是阿德勒心理治疗和咨询的标志。

### 四、行为疗法

行为治疗是以严格的大量科学实验结果为依据，以行为学习理论为指导，按一定的治疗程序来消除或纠正人的不良行为的一种方法。行为治疗流派是在行为主义心理学的理论基础上发展起来的一个心理治疗派别，是当代心理疗法中影响较大的派别之一。与精神分析等其他疗法不同，行为治疗不是由一位研究者有系统地创立的一个体系，而是由许多人根据一种共同的心理学理论（行为主义心理学理论）分别开发出的若干种治疗方法集合而成的。

### 五、认知行为疗法

认知行为治疗是一组通过改变思维和行为的方法来改变不良认知，达到消除不良情绪和行为的短程的心理治疗方法。认知行为治疗流派众多，各有侧重，其中最具有代表性的是艾里斯的合理情绪疗法（Rational-Emotive Therapy，

RET)、贝克和雷米的认知疗法 (Cognitive Therapy, CT) 和梅肯鲍姆的认知行为疗法 (Cognitive-Behavioral Therapy, CBM)。

## 六、人本主义疗法

人本主义是美国当代心理学主要流派之一，由美国心理学家 A. H. 马斯洛 (Abraham H. Maslow) 创立，除了马斯洛外，代表人物还有 C. R. 罗杰斯 (Carl Ranson Rogers)。人本主义反对将人的心理低俗化、动物化的倾向，也被称为心理学中的第三思潮。人本主义学派强调人的尊严、价值、创造力和自我实现，把人的本性的自我实现归结为潜能的发挥，而潜能是一种类似本能的特质。人本主义最大的贡献是看到了人的心理与人的本质的一致性，主张心理学必须从人的本性出发来研究人的心理。

## 七、家庭治疗

家庭治疗是心理治疗的一种形式，治疗对象不只是病人本人，而是通过在家庭成员内部促进谅解，增进情感交流和相互关心，使每个家庭成员了解家庭中病态的情感结构，以纠正其共有的病态心理，改善家庭功能，产生治疗性的影响，达到家庭成员和睦相处、家庭向正常状态发展的目的。

## 八、格式塔治疗理论和技术

格式塔心理学，又叫完形心理学，是西方现代心理学的主要学派之一，诞生于德国，后来在美国得到进一步发展。该学派既反对美国构造主义心理学的元素主义，也反对行为主义心理学的刺激-反应公式，主张研究直接经验（即意识）和行为，强调经验和行为的整体性，认为整体不等于并且大于部分之和，主张以整体的动力结构观来研究心理现象。该学派的创始人是韦特海默 (Max Wertheimer)，代表人物还有苛勒 (Wolfgang Kohler) 和考夫卡 (Kurt Koffka)。

## 九、森田疗法

森田疗法又叫禅疗法、根治的自然疗法。它由日本东京慈惠会医科大学森田正马教授创立，取名为神经症的“特殊疗法”。1938年，森田正马教授病逝后，他的弟子将其命名为“森田疗法”。森田疗法主要适用于强迫症、社交恐怖

症、惊恐发作的治疗，另外还对广泛性焦虑、疑病等神经症，以及抑郁症等也有疗效。随着时代发展，森田疗法也在不断发展，治疗范围已从神经症扩大到精神病、人格障碍、酒精和药物依赖等，还扩大到正常人的生活适应中。

## 十、艺术疗法

艺术治疗主要以提供艺术素材、活动经验等作为治疗的方式。对于研究人类身体病痛和人类与心灵之魔抗争历程的人来说，视觉艺术是沉淀在浩瀚的智慧之海中最直接和最耐人寻味的一部分，它牵引着研究者们探索与考证人类战胜身心困境的出路与方法。在心理治疗领域中，这个独特的一隅被称为艺术疗法或艺术治疗。以言语为媒介实施现代心理治疗并不能解决一切心理问题，只在矫正非理性认知与思维上有疗效，而在处理以情绪困扰为主要症状的心理问题时就显得无能为力。艺术治疗能够让心理治疗师灵活运用不同的表现性技法，实现与患者心灵上的沟通。艺术治疗在西方国家已经得到了广泛应用，成为心理咨询和心理治疗的主要技术之一。

## 第三节 心理治疗工作者的专业素养与伦理道德

20多年来，心理治疗作为一种新兴的服务行业，在中国获得了很大的发展，心理治疗在我国正处于职业化的加速进程之中。在职业化过程中，人们对心理治疗师应具备的职业素养，如专业知识、基本技能、个性特质、职业道德等也提出了明确的要求。在本节，笔者将结合我国心理治疗发展现状，探讨我国心理治疗的职业化发展趋势、已取得的成果以及面临的问题，并对心理治疗师在职业化过程中应具备的职业素养进行详细论述。

### 一、心理治疗的职业化趋势及行业规范的建立

党的二十大指出，教育、科技、人才是全面建设社会主义现代化国家的基础性、战略性支撑；必须坚持科技是第一生产力、人才是第一资源、创新是第一动力，深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略，开辟发展新领域新赛道，不断塑造发展新动能新优势。人才是健康中国战略实现的重要基础性、战略性支撑之一。

## （一）心理治疗在职业化进程中面临的主要问题

心理治疗专业人员的队伍正在扩大，虽然目前从事心理治疗的专业人员日趋增多，但仍然不能满足社会需求。这不仅表现为在医院或高校工作的专业人员逐渐将心理治疗与心理咨询作为主要工作，而且表现为在社会上也出现了一些心理治疗与心理咨询的从业人员，他们将主要工作时间用于心理治疗与心理咨询。但是这些专业人员队伍的扩大，仍然远远不能满足社会公众对心理治疗与心理咨询的需求。

专职人员的水平有待提高。心理治疗专职人员队伍主要包括心理学或精神病学出身的专业人员，心理学、医学及精神病学专业的毕业生，以及获得相关部门授予的职业资格的人员。这些人员水平参差不齐，甚至有些人仅参加过一些短期的培训就开始从事心理治疗与心理咨询服务。

专业化培训模式有待改进。现在的心理治疗培训班多是短期的、理论讲授式的，但实际上，相关人员只有通过系统的学习才能掌握心理治疗理论和技术。因此，我们在心理治疗人员培训中，在原来的短期培训、理论讲授的基础上，更应该多办一些长期的、有实习和督导技能训练的培训班，以弥补原有培训班的不足。我们还应该加强专业人员的深入学习和培养，通过发展临床心理学、咨询心理学理论和技术，加强这些学科的研究生教育，以培养更多的人才。

专业人员管理模式仍需探讨。目前，与心理治疗、心理咨询关系比较密切的学术组织有中国心理卫生协会心理咨询师专业委员会、中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会、中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会等。这些学术组织一般只发展会员，也开办一些心理治疗与心理咨询的学术研讨会和培训班，但是，这些学术组织没有对专业人员进行资格认证的权力。在职业化的进程中，能够使专业人员获得专业资质的授权部门仍然是政府的相关部门，如人力资源社会保障部等。劳动和社会保障部曾经举办了心理咨询师国家职业资格认证全国统一考试，但在2017年9月12日，人力资源社会保障部发布《关于公布国家职业资格目录的通知》，取消了心理咨询师的认证考试。目前，心理治疗师认证不仅是一个培训项目，更是一种职称资格考试。国家卫生健康委员会颁发的合格证书可以作为持证者心理咨询学习和心理治疗师的合格证明，也可以作为持证者开展心理服务的资格参考。在国外，大多由专业协会或学术团体来对心理治疗与心理咨询的从业人员的资格加以认证。国内的心理咨询师认证考试取消后，中国心理学会成立了注册心理师认证系统。究竟何种管理模式更好，尚需进一步探讨。

心理治疗与心理咨询的服务有待建立和完善。心理治疗与心理咨询流派繁