



第六章 心理咨询与治疗

- 学习目的
- 掌握心理咨询、心理治疗的概念；心理治疗与心理咨询的关系；心理咨询的常用技巧；心理治疗的程序与原则。
- 熟悉心理咨询、心理治疗的对象；各流派心理治疗的共同点；常用的心理治疗方法。
- 了解心理咨询、心理治疗的历史。

贵阳中医学院



第一节 医学心理咨询

概述

1. 心理咨询的概念

心理咨询（**counseling**）的词干，源于拉丁语的**Consilium**（会议、考虑、忠告、谈话、智慧）和古法语的**Conseiller**（拉丁语、商谈）。从形式上，现在的心理咨询仍继承着词源的原义。从中文文字面理解，就是一种提供信息，析疑解惑，忠告建议的活动。

一般认为，**心理咨询**是运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的求询者提供心理援助的过程。



由于研究者、咨询专家对**心理咨询**的机能、性质、内容及方法论等的认识、看法的不同，对心理咨询的含义、定义及其规定性就自然存在着**不同的观点**。

- 罗杰斯 
- 威廉森 
- 朱智贤 
- 张日昇 

多数的理解





罗杰斯（G.R.Rogers, 1942）将心理咨询解释为，通过与个体继续、直接的接触，向其提供心理援助并力图其行为、态度的变化的过程。



广西中医学院



威廉森 (E. G. Williamson, 1939) 等则将心理咨询广义地解释为， A、B两个人在面对面的情况下，受过心理咨询训练的A，向在心理适应方面出现问题并企求解决问题的B提供援助的过程。这里的A就是咨询者， B是来访者。



广西中医学院



朱智贤教授主编的《心理学大辞典》认为对心理失常的人，通过心理商谈的程序和方法，使其对自己与环境有一个正确的认识，以改变其态度和行为，并对社会生活有良好的适应。心理失常分轻度和重度两种，心理咨询以轻度、属于机能性的心理问题为主



广西中医学院



张日昇将心理咨询包括广义和狭义两种：

- **广义**：包括心理咨询和心理治疗，有时心理检查、心理测验也被列入心理咨询的范围。
- **狭义**：不包括心理治疗和心理测验，只局限于咨访双方通过面谈、书信和电话等手段向求询者提供心理援助。



广西中医学院



我们认为，对这个问题应做**广义**和**狭义**的解释

- **广义**的心理咨询：往往包括心理咨询和心理治疗，有时心理检查、心理测验也被列为心理咨询的范围。因为心理测验往往成了心理咨询的基础，有了测验，必然会咨询“结果”，解释结果，如何对待结果，这不是咨询吗？
- **狭义**的心理咨询：不包括心理治疗和心理检查、心理测验，只局限于咨访双方通过面谈、书信和电话等手段向求询者提供心理援助和咨询帮助。

贵阳中医学院



2.心理咨询的历史

- 1909年《选择职业》
- 第一次世界大战：
- 20世纪30年代：
- 20世纪40年代：心理咨询从以心理测验为基础的模式逐渐过渡到以心理治疗为基础的模式。
- 我国：20世纪50年代：开展是神经衰弱的治疗
- 1978年心理学开始复苏：四川、福州建立了心理咨询门诊



- **1986年**：卫生部要求在综合医院设立精神和心理咨询科
- **1987年**：全国心理咨询工作发展迅速，出现了心理咨询的独立机构。
- **1992年**：卫生部“八五规划（草案）”规定：县级以上的人民医院应设立金黄色服务或心理咨询部门，综合性大医院应将是否建立心理咨询门诊作为考核医院的工作内容之一。设立心理咨询门诊已成为评定三甲医院的必备条件之一。

广西中医学院



3.心理咨询的对象

- 具有基本正常的智力基础
- 年龄适宜
- 内容合适
- 人格基本正常
- 动机基本正确
- 对自身问题缺乏责任感
- 注重心理感受
- 有良好的外部支持
- 对症状表现出苦恼
- 交流的能力较强
- 对咨询的信任度高
- 匹配性好

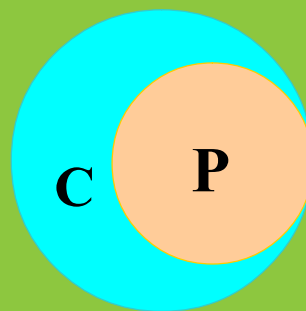
4.心理咨询与心理治疗的关系

伊东博·杉溪将心理咨询与心理治疗的关系归纳为以下五种类型：

C → 心理咨询

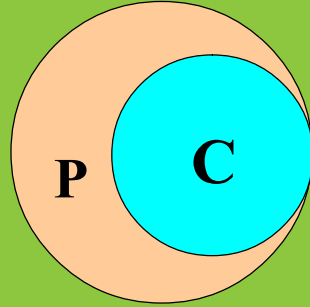
P → 心理治疗

包含 (C>P)

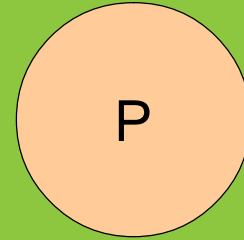
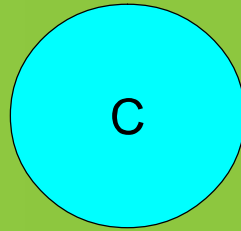




包含 ($C < P$)

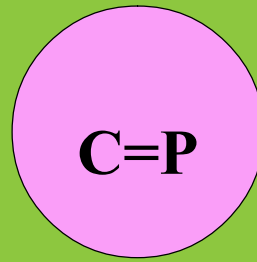


不一致

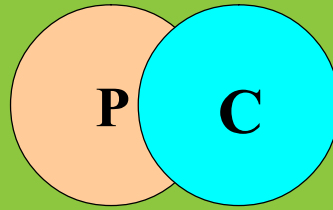




一致



部分一致



贵阳中医学院



5.心理咨询的方式

- 直接心理咨询
- 间接心理咨询
- 个别心理咨询
- 团体心理咨询
- 信件咨询
- 电话咨询
- 互联网咨询



6.心理咨询的技巧

(一) 心理安慰技巧

(二) 通情技巧

通情是指一个人能够设身处地地体会到他人的某种情绪与情感体验。

(三) 移情的消除

移情是指求治者由于其以往生活经历和人际关系对治疗员形成的心理反应倾向。

(四) 反移情的消除

反移情，本质上也是一种心理定势的表现。它是治疗人员对求治者无意识的反应表现。

(五) 心理评估技巧

广西中医学院



小 结

- 思考题

- 1.心理治疗与心理咨询有什么异同?
- 2.心理咨询的常用技术有哪些?



谢谢！

贵阳中医学院



第二节 心理治疗

➤ 概述

1. 心理治疗的概念

- 一般认为，心理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，从而治疗病人的心理、情绪、认知及行为有关的问题。
- 但是，目前，心理治疗与心理咨询一样，**也没有公认的定义：**



沃尔培格 (L. R. Wolberger) 心理治疗是一种“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。治疗者必须是受训练的专家，用心与病人建立治疗性的关系，企图消除心理与精神上的症状，并求人格上的成长与成熟。

贵阳中医学院



艾森克 (H. J. Eysenck) 心理治疗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。

广西中医学院



曾文星、徐静认为：

心理治疗是应用心理学的原则和方法，利用治疗者与被治疗者间的相互反应关系，治疗求助者的心理、情绪、认知与行为有关的问题。治疗的目的在于解决求助者所面对的心理困难，减少焦虑、忧郁、恐惧等精神症状，改善求助者的非适应行为，包括对人、对事的看法，并促进其人格的成熟，使求助者能以较为有效的适应方式来处理心理问题。

贵阳中医学院



诸多定义的共同点

- 人际互动过程
- 良好的治疗关系
- 专业的训练
- 应用心理学的理论、技术和方法
- 治疗对象
- 治疗目标



2. 心理治疗的历史

- 早在2000年前，我国的《黄帝内经》中就提出了心理治疗：“精神内存，邪不可干”
- 在西方，早在古埃及和古希腊时代就已经使用暗示疗法来治疗疾病。
- 我国：
 - 1、启动阶段（1949-1965）
 - 2、空白阶段（1966-1977）
 - 3、准备阶段（1978-1986）
 - 4、初步发展阶段（1987年至今）



3.心理治疗的类型

从理解上分，可以分为广义与狭义的心理治疗

从形式上分，可以分为个别心理治疗和集体心理治疗

根据病人意识范围的大小可分为觉醒治疗和催眠治疗

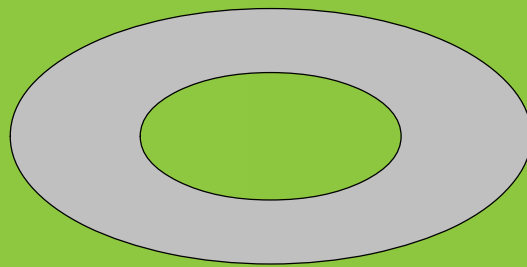
根据学派理论可以将心理治疗分为心理动力学派、行为主义学派和人本主义学派等治疗。

广西中医学院



4.心理治疗的目的

提供必要的心理治疗和帮助
认识和改变不适应的认知和行为
心境和清晰的调节和疏导
改变不适应的行为方式



广西中医学院



5.心理治疗的一般程序

问题探索阶段 这一阶段是初始阶段。

- (1) 建立良好的医患关系
- (2) 收集资料
- (3) 巩固求助动机

分析认识阶段（诊断）

治疗行动阶段

结束巩固阶段

广西中医学院



6.心理治疗的原则

- 接受的原则
- 保密原则
- 计划原则
- 针对性原则
- 综合原则
- 灵活性原则



➤ 常见的心理治疗方法

深呼吸放松疗法

精神分析疗法

生物反馈疗法

咨询者中心疗法

行为疗法

认知疗法

广西中医学院



- 特点：见效快并且最容易做
- 具体做法：采用鼻子呼吸，腹部吸气。双肩自然下垂，慢慢闭上双眼，然后慢慢地深深地吸气，吸到足够多时，憋气2秒钟，再把吸进去的气缓缓地呼出。自己要配合呼吸的节奏给予一些暗示和指导语：“吸……呼……吸……呼……”，呼气的时候尽量告诉自己我现在很放松很舒服，注意感觉自己的呼气、吸气，体会“深深地吸进来，慢慢地呼出去”的感觉。重复做这样的呼吸20遍，每天两次。这种方法虽然很简单，却常常起到一定的作用。如果你遇到紧张的情况，或是不知道自己该怎么办、手足无措之时，不妨先做一次深呼吸放松。



广西中医学院



- 精神分析疗法是由著名的奥地利精神病学家弗洛伊德所创立的一种特殊的心理治疗技术。
- 1、理论依据：
- 2、技术
- 1) 自由联想
- 自由联想的最终目的是发掘病人压抑在潜意识内的致病情结或矛盾冲突，把它带到意识领域，使病人对此有所领悟，并重新建立起显示性的健康心理
- 2) 梦的分析
- 弗洛伊德认为与梦境内容有关的因素主要有以下三类：
 - (1) 睡眠时躯体受到刺激
 - (2) 日间活动残迹的作用
 - (3) 潜意识内容的反映



广西中医学院



- 生物反馈疗法是生物反馈技术在医学中的应用。
- 生物反馈是人借助于仪器认识自身在一般情况下不能被感知到的生（病）理的微弱信息变化，并学会有意识的调节（控制）它的一种技术。
- 目前利用生物反馈仪，通过认知、塑造、强化、条件反射等过程。人们可以有意识的控制自身的心律、血压、皮肤温度、胃肠蠕动、脑电波、肌肉活动、情绪紧张、汗腺的分泌等几乎包括所有的身体机能活动，来达到防病治病的目的。概括起来分为两类
- 1、减低生理活动 2、增强生理活动



广西中医学院



- 询者中心疗法是美国的心理治疗家罗杰斯所创建的一种心理疗法，是人本主义疗法的代表。

询者中心治疗的特点

- 1、以询者为中心
- 2、把心理治疗看成一个转变过程
- 3、非指令性治疗的技巧



贵阳中医学院



- **1、定义**

- 行为治疗又称为行为矫正或学习疗法。它是根据行为学习理论认为各种疾病都可视为机体某一部分的活动异常，都是个体在其过去生活经历中通过条件反射、观察、模仿等学习方式而获得的，是对环境适应不良的结果。

- **2、行为治疗的一般原则和过程**

- (1) 确定问题行为的原因
- (2) 确定矫治目标
- (3) 制定治疗方案
- (4) 患者自身的投入

- **3、行为治疗的具体方法介绍**

- (1) 系统脱敏法
- (2) 冲击疗法
- (3) 厌恶疗法
- (4) 标记奖励法
- (5) 放松训练



安徽中医药大学



一、认知治疗的理论基础

认知过程影响情感和行为的理论假设。

二、认知治疗的基本过程与技术

- 1、建立治疗关系
- 2、确定治疗目标
- 3、确定问题，提问和自我审查技术。治疗者此阶段的任务是把患者引到某个特定的问题范围内，要求患者集中注意那些具体的问题和可以观察到的事实，对其体验和反省。
- 4、检验表层错误观念，建议、演示和模仿
- 5、纠正核心错误观念,语义分析技术
- 6、认知的进一步改变，行为矫正技术
- 7、新观念的巩固，认知复习

广西中医学院



小 结

- 思考题

- 1.各流派心理治疗的共同点是什么？
- 2.心理治疗的程序和原则是什么？
- 3.常用的心理治疗方法有哪些？