



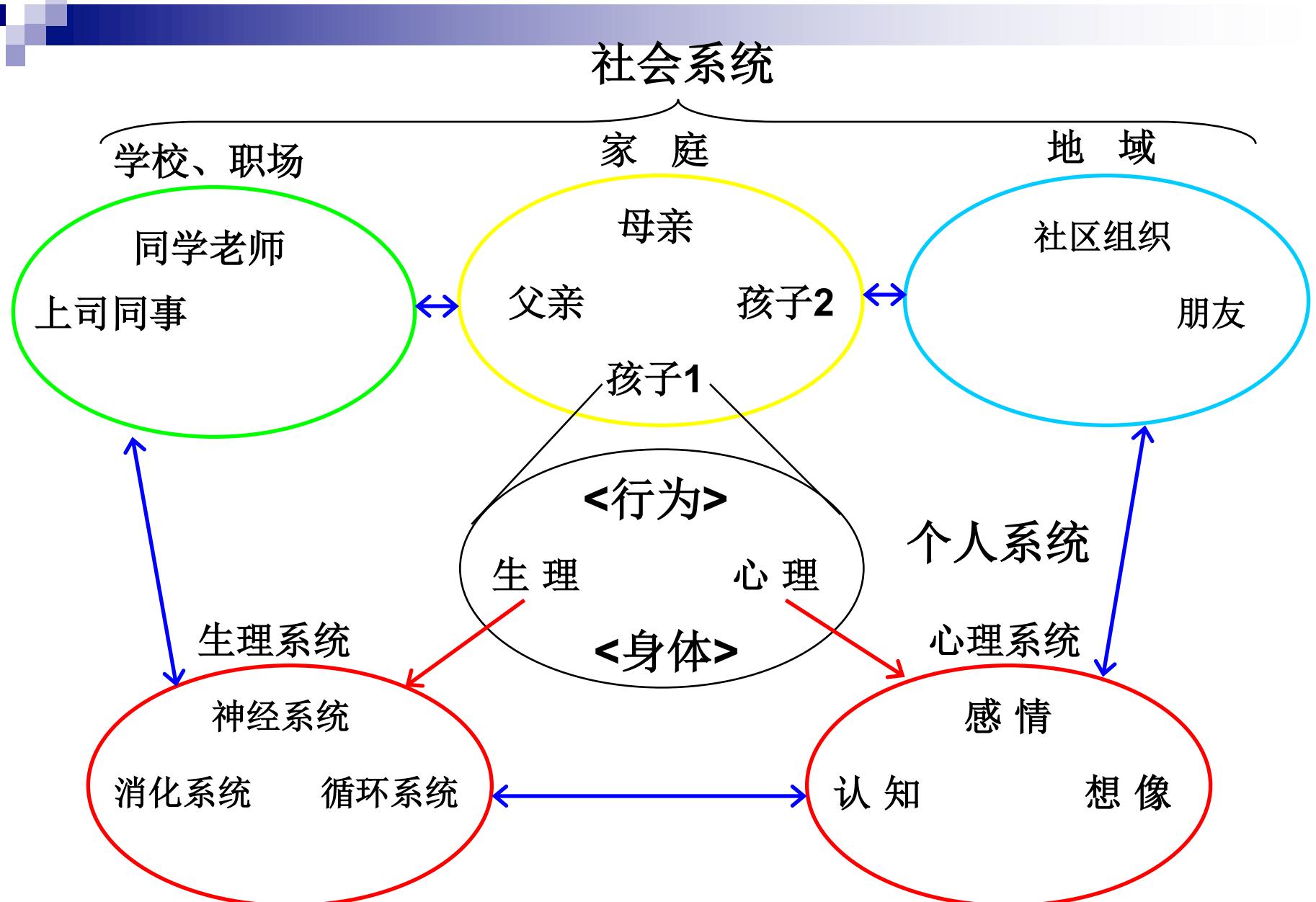
心理干预及理论模型

心理学系 李晓茹

lixiaoru@fudan.edu.cn

干预：综合的视角

- 系统理论（System Theory）
- 个人系统
 - 生理系统
 - 心理系统
- 社会系统
 - 学校、职场系统
 - 家庭系统
 - 地域系统



心理干预的重点

- 干预的目标（对象）：要干预什么
- 干预的过程（方法）：怎样使其改变
- 干预的时间：应该在什么时候干预

干预的目标：要干预什么

- 心理干预的目标因来访者特定问题不同而不同
 - 酒精、尼古丁滥用
 - 抑郁、焦虑情绪
 - 特定的创伤性事件
 - 心因性偏头痛，心因性失眠
 - 适应不良等应激反应
- 来访者与咨询师的目标可能有所不同（抑郁症患者）
 - 患者：减少身体的不适感以及对悲伤情绪的主观感觉
 - 咨询师：按照心理障碍和人格模式的评估标准，患者是否出现了改变及哪些改变
 - 社会：控制行为紊乱和有害行为

干预的过程：怎样使其改变

■ 交互决定论（reciprocal determinism） (Bandura, 1986, 1997)

个体的各种功能水平与环境之间可以相互影响，
其中任何一种因素的改变都会影响到其他方面
(Lazarus, 1991)

例如：

- 通过认知治疗改善抑郁症
- 通过行为疗法治疗焦虑症患者的回避行为

干预的时间：应该在什么时候干预

- 矛盾：
 - 符合心理障碍诊断标准的临床依据 & 心理症状明显时已错过干预最佳时机
- 三种干预水平：
 - 健康促进：面向全体人群，建立和发展起适应良好的行为、态度和生活方式
 - 高危人群的预防
 - 患者的治疗（主动求治时间）
- 思考：对酒精滥用和酒精依赖问题的干预
对进食障碍的干预

临床心理学有代表的理论模型

1. 精神分析疗法 (**psychoanalysis**)

干预的目的：排除被压抑到无意识中的事件
使内心中纠结的情结意识化

2. 分析心理学 (**analytical psychology**)

干预的目的：保持无意识和意识的平衡，恢复“心”的完整性

3. 来访者中心疗法 (**client centered therapy**)

干预的目的：尊重人的潜在能力和主观能动性，为促进来访者实现自我价值提供条件

临床心理学有代表的理论模型

4. 行为疗法（behavior therapy）

干预的目的：运用学习训练的方法，消除不适应行为，重新形成良好的行为

5. 认知行为疗法（cognitive-behavioral therapy）

干预的目的：纠正歪曲的认知模式

临床心理学有代表的理论模型

6. 家庭治疗（family therapy）

干预的目的：对家庭系统中特有的问题进行干预，使家庭整体发生改变

7. 环境心理学（community psychology）

干预的目的：整体把握人与环境相互影响的体系，对本人以及其生存环境双方进行干预

8. 生物学理论（biological theory）

临床心理学有代表的东方理论模型

9. 森田疗法（Morita therapy）

核心：顺其自然、为所当为；

特点：(1)不问过去，注重现在；(2)不问症状，重视行动；(3)生活中指导，生活中改变；
(4)陶冶性格，扬长避短。



10. 内视疗法（Naikan therapy）

干预的目的：提高幸福感，改善人际关系

三种疗法的比较

	精神分析疗法	行为疗法	来访者中心疗法
研究者	弗洛伊德	沃尔普 埃森克	罗杰斯
对象	个体的不适应 内心的烦恼	个体的不适应 不适应的行为	内心的烦恼 青年期以上认知水平的个体
理论	精神分析理论 •力比多发育理论 •防御机制 •人格理论 •心理性欲期	学习理论 经典条件反射 操作性条件反射	人本主义理论 认可人类潜在的恢复力、 成长能力
长处	提供了丰富的理论模型	治疗目标具体，为行为改变提供了丰富的方法	咨询关系融洽 充分尊重、平等、接纳
短处	没有直接改变行为的方法	无法应对内心的烦恼	时间长； 低年龄的，过分自我中心的，低智商的人不适用

例：不能在人多的场合讲话

我们来聊一聊你
妈妈好吗？
我们来聊一聊你
的梦。

我们先到一个
多的地方去吧
我们一点点地练
习如何开口讲话

现在你对自己的
感受是什么？
你的这种感觉如
何理解？

动力论

行为论

体验论

Empirically-Supported Treatment

Well-Established Treatment (APA, 1995-1998)

- Beck的认知疗法 抑郁症
- 行为改变法 发育障碍, 精神发育迟滞, 夜尿, 遗粪症
- 行为疗法 头痛, 肠炎, 性功能障碍, 婚姻问题
- 认知行为疗法 慢性疼痛, 惊恐障碍, 焦虑障碍
- 暴露法 恐惧症, 社会焦虑
- 暴露-反应妨碍法 强迫症
- 家庭治疗 精神分裂症
- 团体认知治疗 社会焦虑
- 个人疗法 进食障碍
- 个人疗法 抑郁症
- 家长训练 儿童的反抗行为
- 系统脱敏法 特定的恐惧症

思考题：

1. 我的失败经历
 2. 我的爱情
-
- 要干预什么？
 - 怎样使其改变？
 - 应该在什么时候干预？

主述：

- 我和我的男友是高中同学，多年的相互陪伴与支持让我们都觉得自己已经是对方生活的一部分。以至于我们一同考入了复旦，未来也许会永远在一起。
- 可是我知道我们两个都有些心理问题。就是吵架时都很绝情，尤其是他还动手打我，每次打完虽都无比真诚地道歉，但是我越来越无法接受这样暴力的他，但也没办法接受失去他。

主述：

- 高考成功后，我很少有过什么强烈的愿望想要成功。而这两次不一样。
 - 我想要出国看看还想提高一下外语，于是申请了一个去美国交流的项目，也精心地准备材料、准备面试，却名落孙山。
 - 有一个公司实习生的岗位，我特别想去。我认真地准备了自荐材料却石沉大海。
- 当时说不出的滋味，说不出的失望。我怎么什么都做不好！