
模块九 心理健康

【学习导言】

如何评判我们的心理是不是健康？哪些因素可能会影响我们的心理健康？如果遇到心理不健康的情况，我们应该去求助于心理咨询吗？21世纪，心理咨询作为心理学应用中最直接、最明显影响人们的一种方式，已经被人们所熟知，作为一种心理服务和精神产品，心理咨询能帮助心理不健康的人达到特定的目标。从一开始的精神分析一枝独秀到现在的百家争鸣，人们的精神世界在发生变化，咨询技术也在发生变化。下面我们就一起来看看，心理健康究竟是什么状态，心理咨询又是如何促进心理健康的。

【学习内容】

一、心理健康概述

（一）心理健康的概念

1. 健康和身心健康概念的提出

（1）健康

1989年世界卫生组织修订了健康定义，把健康定义为“躯体健康，心理健康，社会适应良好”。这个新概念的突出特点是，强调人的生理与心理、自然性与社会性的不可分割，把健康的概念从单纯的生物医学模式发展为生物-心理-社会医学模式。

（2）身心健康

在许多身体疾病的发生、发展和演变过程中，心理因素都扮演了重要的角色，这类疾病统称为身心疾病。它指那些主要地或完全地由心理因素引起，与情绪有关，且主要呈现为身心症状的躯体疾病，如心脑血管疾病、糖尿病、支气管哮喘、消化性溃疡、神经性厌食、斑秃等。世界卫生组织把人的身心健康细化为“三良”。

“三良”是指：①良好的人格：性格温和，意志坚强，乐观，具有坦荡胸怀与豁达心境；②良好的处事能力：看问题客观现实，能应付复杂的社会环境，待人接物合情入理；③良好的人际关系：待人接物大度和善，不斤斤计较，能与人为善，助人为乐。身心健康新概念的提出使过去人们对健康的片面理解得到纠正，

使越来越多的人 注意到了健康不仅是指生理健康，而且还应该包括心理健康和社会适应能力的完好状态。

2. 心理健康的概念

心理健康 (Mental Health) 是心理学、社会学、精神学、心理卫生学等多学科共同关心的重要理论问题，对于心理健康的定义也有多种说法。心理学家英格里斯 (H. B. English) 认为：“心理健康是一种持续性的心理情况，当事者在那种情况下，能进行良好的适应，具有生命的活力，并能充分发展其身心潜能。这是一种积极的丰富的情况，而不仅仅是免于心理疾病。”社会学家玻肯 (W. W. Bochm) 则认为：“心理健康就是合乎某一水准的社会行为，一方面为社会所接受，另一方面能为自己带来快乐。”精神学家孟尼格尔 (K. Menniger) 认为：“心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率以及快乐的适应情况。心理健康者应能保持平静的情绪，有敏锐的智能，适合社会环境的行为和令人愉快的气质。”我国中科院心理研究所教授郭念锋认为：“心理健康是指人的心理，即知、情、意活动的内在关系协调，心理的内容与客观世界保持统一，并能促使人体内、外环境平衡，促使个体与社会环境相适应的状态，并由此不断地发展健全的人格，提高生活质量，保持旺盛的精力和愉快的情绪。”1946年，第三届国际心理卫生大会对心理健康是这样定义的：“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”世界心理卫生联合会还明确提出了心理健康的标志：(1) 身体、智力、情绪十分调和；(2) 适应环境，人际关系中彼此能谦让；(3) 有幸福感；(4) 在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过高效率的生活。

国际心理卫生委员会

近代心理健康运动的兴起是与一位大学生的贡献分不开的。20世纪初，美国有一位来自康涅狄格州，就读于耶鲁大学商学院的名叫比尔斯 (C. W. Beers) 的大学生，与他的哥哥住在一起，他哥哥患有癫痫，俗称“羊角风”，发作时四肢抽搐、口吐白沫、声似羊鸣，痛苦万分，使他非常害怕。他听说此病遗传，总担心自己会像哥哥一样，终日活在恐惧之中。终于，1900年，他因心理失常，被送进精神病院。住院期间，他亲眼目睹了精神病人所受的种种残酷的待遇和非人的生活，不胜悲愤。同时有感于社会对心理异常者的歧视、偏见、冷漠，在

病愈出院后，他根据自己 3 年来的亲身体会，用生动的文笔写了一本书——《一颗自我发现的心》（A Mind Found Itself）。1908 年 3 月该书出版时，美国哈佛大学心理教授威廉·詹姆士（W. James）给予了高度评价，并为此书作序。康奈尔大学校长列文斯通·法兰（L. Farrand）等名人也被此书感动，纷纷支持比尔斯。于是，1908 年 5 月，世界第一个心理卫生组织——康涅狄格州心理卫生协会成立。1909 年 2 月，在比尔斯等人的积极努力下，“美国全国心理卫生委员会”在纽约成立。此后，此类卫生运动不仅在美国发展迅速，而且发展到世界各国。1930 年，“第一届国际心理卫生大会”在华盛顿召开，与会 3024 人，代表了 53 个国家和地区，会上成立了一个永久性的“国际心理卫生委员会”，它的宗旨是完全从事慈善的、科学的、文化的教育的活动，尤其关注世界各国人民心理健康的保持和增进、心理疾病、心理缺陷等研究。

（二）心理健康的标准和等级

1. 心理健康的基本标准

综合国内外关于心理健康标准的种种阐述，就个体心理状态而言，有人提出心理健康程度主要反映在 6 个方面：一般适应能力、自我满足能力、人际间各种角色的扮演能力、智慧能力、对他人的积极态度，对自己的有利态度、情绪与动机的自我控制等方面的情绪行为生活满意正常或者良好水平。

20 世纪 50 年代初，美国人本主义心理学家马斯洛和米特尔曼提出了较具有代表性的心理健康标准——心理健康者的 11 条标准，受到心理卫生界的普遍重视。这 11 条标准是：（1）充分的安全感，充分了解自己。（2）适度的自我批评，不过分夸耀自己，也不过分苛责自己。（3）生活的目标切合实际。（4）与现实环境保持接触。（5）能保持人格的完整与和谐。（6）具有从经验中学习的能力。（7）能保持良好的人际关系。（8）适度的情绪表达与控制。（9）在团体中能与他人建立和谐的人际关系。重视团体的需要，接受团体的传统，并能控制为团体所不容的个人欲望或动机。（10）在不违背社会规范的前提下，对个人的基本需要作恰当的满足。（11）在不违背团体的要求下，能做有限度的个性发挥。综上所述，心理健康的标准应该包含两个层面：一是无心理疾病，即个体的心理活动处于正常状态下，认知正常，情感协调，意志健全，个性完整和适应良好，无心理疾病是心理健康的最基本条件；二是具有一种积极发展的心理

理状态——从积极的、预防的角度出发，保护和促进个体的心理健康，消除一切不健康的心理倾向，充分发挥身心潜能。

2. 心理健康水平的等级

人的心理健康标准是相对的。判断人的心理健康状况必须考虑年龄、性别、社会身份、情境等各种因素。某些行为发生在孩子身上是正常的，发生在成人身上则是变态的；某些行为发生在女性身上是可以接受的，而发生在男性身上则难以容忍；某些行为在特定的社会背景和条件下是正常的反应，而在其他情况下出现则被视为超常规的行为。基于对这些因素的考虑，心理学家和精神病学家提出的判定心理健康或心理正常与否的基本标准，就是同等条件下大多数人的心理和行为的一般模式，也就是社会常模。

综合不同类别人群的社会常模，心理学家将人的心理健康水平分为4个等级：

(1) 健康心理，即属健康心理标准。(2) 亚健康心理，即属心理并不健康，但也不能诊断为心理疾病的心理状态。(3) 轻度心理失调，即属生活自理有些吃力，若主动调适或通过专业人员帮助可以恢复常态。(4) 严重病态心理，即表现为不能维持正常的生活、工作。

3. 大学生心理健康判定标准

根据青年中期的大学生具有的心理特征、大学生特定社会角色的要求以及心理健康学的基本理论，樊富珉教授提出大学生心理健康的7个标准：(1) 能保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。智力正常是人一切活动的最基本的条件。大学生一般智力都比较优秀，学习是大学生活的主要内容，心理健康的学生能珍惜学习机会，求知欲望强烈，能克服学习中的困难，学习成绩较稳定，能保持一定的学习效率，并从学习中体验到满足与快乐。(2) 能保持正确的自我意识，接纳自我。自我意识是人格的核心，心理健康的大学生了解自己、接受自己，自我评价客观，既不妄自尊大而做力所不能及的工作，也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的机会。自信乐观，生活目标与理想切合实际，不苛求自己，能扬长避短。(3) 能协调与控制情绪，保持良好的心境。情绪能影响人的健康，影响人的工作效率，心理健康的大学生能经常保持愉快、开朗、乐观、满足的心境，对生活 and 未来充满希望。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验，但能主动调节，同时能适度表达和控制情绪，喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。(4) 能保持和谐的人际关系，

乐于交往。人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的大学生乐于与他人交往，能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处；能分享、接受和给予他人爱和友谊，与集体保持协调关系；能与他人同心协力，合作共事，乐于助人。（5）能保持完整统一的人格品质。人格指人的整体精神面貌，人格完整指人格构成要素中的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的大学生所思、所做、所言协调一致，具有积极进取的人生观，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。（6）能保持良好的环境适应能力。环境适应能力包括正确认识环境以及处理个人和环境的关系。心理健康的大学生在环境改变时能面对现实，对环境做出客观的认识和评价，使个人行为符合新环境的要求，能和社会保持良好的接触。对社会现状有清晰的认识，能及时修正自己的需要和愿望，使自己的思想、行为与社会保持协调一致。（7）心理行为符合年龄特征。在人的生命发展的不同年龄阶段，都有相应的心理行为表现，心理健康的人认知、情感、言行、举止都符合其所处的年龄段。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索的，过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

人的心理世界是复杂多样的，即使一个健康的人，也可能有突发性、暂时的心理异常，每一个人随时都可能出现心境不良状态，即心理健康状态也不是一条直线。每个人随时随地都可能产生心理问题，心理冲突犹如感冒、发烧一样不足为奇。心理健康是一个相对的概念，它不像人的躯体健康与不健康有明显的生理指标。所以，要区别心理是否健康并不容易，心理健康的参照标准是相对的，心理健康的理想状态是以无心理疾病为准的，而“正常”这一概念不论对于整体还是个体都是有阶段性的。

（三）心理健康的影响因素

心理健康的影响因素比较复杂，既包括个人内在的生理心理因素，如遗传素质、内分泌失调、生理病变、人格特点等，又涉及家庭、社会等外在的环境因素。

1. 个人因素

生理的不断发展和成熟使个体的某些主观需要随之增长，导致个体重新发现和确认自我的强烈愿望，需要打破原有的心理平衡，然而心理发展相对滞后的个

体尚未具备满足这些需要的主客观条件，因此主观需要与客观现实产生冲突会诱发心理问题。对于人格独立与自主自立的向往，对于自身的缺陷和不足的面面对方式，都会使个体感到困惑和迷茫。随着生理的发展和成熟程度加深，个体的社会角色与社会关系也日益多样化，个体面临通过不同社会活动实现自我价值、拓展社会生活空间、承担社会义务、接受社会约束、抵抗社会压力等任务，这些任务要求与其心理发展滞后的实际情况反差较大时，容易产生心理问题。

2. 家庭环境

每个个体的心理状态都带有家庭的烙印。家庭对于个体健康成长具有十分重要的作用，家庭环境中教养方式、家庭结构、经济状况等都是影响个体心理健康发展的重要因素。

(1) 教养方式

国内外的研究表明，父母的教养方式对个体的健康成长有着重要的影响，美国心理学家鲍姆林德将父母的教养方式划分为专制型、权威型、放任型和冷漠型。

专制型的教养方式，父母对孩子设定很多规则，要求孩子严格遵守，很少向孩子解释为什么要遵守这些规则，而且经常运用惩罚、强制等策略。对孩子的需求和观点不敏感，希望孩子听从自己、服从自己，尊重自己作为家长的权威。

权威型的教养方式，父母通常会给孩子提出很多合理的要求，告诉孩子为什么要遵从这些要求，并确保孩子遵从这些要求。与专制型父母相比，权威型的父母对孩子的观点更为接纳，反应更敏感，在家庭决策中常常要求孩子参与其中。权威型的父母，对孩子的控制方式是理智、民主而非严厉、专制的。会赏识并尊重孩子的观点。

放任型的教养方式，父母对孩子的要求和约束很少，对孩子过于纵容，允许孩子自由表达自己的感受和欲望，不会密切监控孩子的活动，对孩子的行为也很少进行严格的控制。

冷漠型的教养方式对孩子的规则和要求很少，对孩子的需求漠不关心，感觉迟钝。

对于教养方式与接受这些教养方式的个体发展情况进行的研究表明，权威型父母所养育的个体成长非常好，他们进入社会后具有高自尊，社会技能出色，并有强烈的亲社会取向，学习工作成绩也较为优异。而最不成功的教养方式是冷漠

型父母，教养方式为冷漠型的儿童，三岁时就会表现出相当多的攻击性和问题行为，随着个体的成长，他们充满敌意、自私、桀骜不驯、缺乏有意义的长远目标，也容易出现酗酒、吸毒、犯罪活动等反社会行为。

总的来说，在专制、溺爱、放任的家庭中不利于个体心理的健康发展。在专制型家庭里，父母是绝对的权威，孩子要绝对服从，在这样的环境中个体很容易形成被动、胆怯和反抗等不良心理；在溺爱型的家庭里，孩子是家庭的中心，一切以孩子为重，父母对孩子百依百顺，有求必应，在这种家庭中个体很难真正长大，成熟后往往依赖性强、独立性差、任性、以自我为中心、人际交往差，很难适应社会生活。在放任型家庭里，父母由于各种原因无暇或无力顾及孩子，许多事情需要孩子自己面对和处理。在这样的家庭中长大的个体一般来说独立性和适应性较强，但由于缺乏父母的关心、帮助与监控，也容易出现意志涣散、人际交往过于随便、自由散漫等问题。家庭的教养方式对于个体的心理健康有着重要作用。

（2）家庭结构

家庭结构的变化对于个体的心理健康会产生重要影响。随着社会的发展，家庭结构发生了重大变化，由于婚姻变故导致的单亲家庭重组家庭越来越常见，在农村中外父母外出打工使不少孩子成为留守儿童，和由祖辈照顾或无人照顾。

当个体迈向青春期，即开始对父母的关系产生强烈意识，他们开始对父母离婚感到悲伤羞耻窘迫，对未来的婚姻表现出焦虑、烦恼、退缩。在父母离婚后，个体会表现出更多的反社会、不正常和冲动行为，在社会交往方面有更多的困难、在学校里产生更多的行为问题。虽然大多数个体最终能适应父母离异这一变故，表现出健康的心理适应状态，但追踪研究发现，在父母离异 20 多年后，这些个体对离婚事件给自己的生活造成的影响仍然做出非常负面的评价。研究表明，相比来自非离异家庭的个体，来自离异家庭的个体更担心他们自己的婚姻不幸福。

尽管如此，心理学家并未得出这样的结论：父母双全的家庭比单亲家庭对孩子的发展更好。因为越来越多的研究证明，对于个体来说，拥有与他人的良好关系比拥有完整的家庭更加重要。而且离婚过程本身而非离婚后家庭结构的改变，会对个体的心理健康产生更大的影响。

（3）经济状况

家庭经济状况对于个体心理的影响不容忽视。心理学家认为，较之普通家庭中的个体，那些家庭遭受严重经济损失或者长期生活在贫困中的个体出现心理障碍和问题行为的危险要更大。这些家庭中的个体常常表现出更高水平的压抑、孤独，或者更容易发怒，更多的出现社交障碍，并更可能吸食毒品和卷入犯罪活动。一般来说，长期的贫穷和暂时性的经济紧张对个体的影响是相似的，它会降低个体的自我效能感，更容易产生挫折、沮丧和冲突，这些对个体都有消极影响，使个体出现问题行为。

另一方面，经济状况可能会通过影响教养方式，间接影响个体的心理健康。研究表明，在低收入经济困难的家庭中，经常会看到比较冷漠和强制的教养方式。体验到经济压力而感自己难以应付经济问题的父母，会变得抑郁，进而婚姻冲突增多，婚姻冲突又会损害父母对孩子的支持性和投入到程度，经济困难导致心理上的贫困，表现为对生活条件不满、更急躁、易怒，在各种消极生活事件面前更脆弱，这都会削弱他们的温情和支持性，以及帮助孩子健康成长的能力。

3. 社会环境

社会环境变化日益加快，多元价值观念的碰撞，社会价值和意义的缺失、社会矛盾的不断出现，农村与城市环境的重大差异，各种消极社会心态的蔓延，多种社会角色和多种任务的并存，离婚率的上升等都使得个体所面临的社会环境更为复杂。快节奏、高强度的生活会给个体的发展带来各种机会，也带来了前所未有的心理挑战，使得个体心理健康受到一定威胁。

二、认识心理咨询

（一）心理咨询的定义和作用

1. 心理咨询的定义

心理咨询（counseling）是指运用心理学的方法，对心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者提供心理援助的过程。需要解决问题并前来寻求帮助者称为来访者或者咨客，提供帮助的咨询专家称为咨询者。来访者就自身存在的心理不适或心理障碍，通过语言文字等交流媒介，向咨询者进行述说、询问与商讨，在其支持和帮助下，通过共同的讨论找出引起心理问题的原因，分析问题的症结，进而寻求摆脱困境解决问题的条件和对策，以便恢复心理平衡、提高对环境的适应能力、增进身心健康。

心理咨询可以分为广义和狭义。广义的心理咨询是一个涵盖非常广的概念，包括心理咨询和心理治疗，心理检查、心理测验也被列为心理咨询的范围。

狭义的心理咨询不包括心理治疗、心理检查和心理测验，仅仅指咨询者和来访者双方通过面谈、书信、网络和电话等手段向来访者提供咨询帮助和心理救助。

无论广义还是狭义，心理咨询都涉及教育辅导，职业指导，心理健康咨询，婚姻家庭咨询等生活的各个方面。

2. 心理咨询的作用

心理咨询最重要的作用是促进来访者成长自强自立，使之能够自己面对和处理个人生活中的各种问题，使来访者做到心理健康、人格成长和社会适应。具体到不同的心理治疗流派，心理咨询的过程也会对人产生不同的作用。例如精神分析流派可能产生的作用是消除某些神经症的症状，使自我变得坚强有力；行为主义流派可能产生的作用是改变不适应的行为，消除行为的缺陷；人本主义流派可能产生的作用是对自我的经验和体验采取更为开放的态度，具有责任感、自尊、能接受他人；认知行为流派可能产生的最大的作用是重塑人的思维合理性和适度的情绪反应等等。心理咨询不同理论流派倾向会导致其产生作用的差异。

目前来看，**心理咨询最重要的作用是矫正、发展和预防**。第一个作用是矫正，矫正是消除或减少来访者身上存在的消极的情绪或行为，或者帮助某些个体在某种变化背景中或某一阶层中与周围的人以同样的方式行事。这是矫正的作用。第二个作用是发展，发展是着眼于帮助人们提高某些心理的能力，此时不是要消除某些不良的习惯，而是要加强来访者身上的某些优良的品质，比如说自信、毅力、耐心等。第三个作用是预防，预防是要帮助来访者减少其心理问题产生的潜在的可能性，以提高他心理健康的水平，比如婚前的咨询、对于考试焦虑的咨询等，预防是为了减少人们对正式治疗的需要而进行的。在针对不同问题的心理咨询中，根据问题的性质、严重程度不同，心理咨询可能会发挥不同的作用。但心理咨询的一个综合的作用就是使来访者成为一个心理健康的人，这也是矫正、发展和预防最终的共同目的。

需要注意的一点是，心理咨询的作用和医学治疗所产生的作用有着显著的差异。医学治疗更侧重于身体和生理的改善，其最终产生的作用是身体症状的减轻和消除，而心理咨询主要产生的作用是用心理学的标准使来访者的心理健康状态

得到一定改善。不能否认的是，对于某些心理问题比较严重的来访者，心理咨询发挥的作用可能会和医学治疗所发挥的作用有某些重合，如有些心理障碍可能会伴随一些身体或生理的症状，这些来访者可能需要心理方面的咨询和医学方面的药物治疗同时进行。然而针对于心理状态、人格和社会适应程度进行改善和调适，是心理咨询的最大作用。

在心理咨询的过程中，有一些因素可能会影响治疗作用的发挥。从来访者的角度看，来访者问题的性质、问题的严重程度都可能造成心理咨询作用的发挥的效果。有时来访者的问题和咨询者所感知到的问题不同，其所寻求的心理治疗目的和希望达到的效果也会与咨询者存在差异。此外来访者的经济条件、生活水平和可用于来访的时间，也在某种程度上影响着治疗作用的发挥。例如来访者从其他省市来到咨询者所在的城市，经济状况不太好，不可能长期在这一城市停留，在这样的情况下，心理咨询的作用明显会受到限制。从咨询者的角度来看，每一个咨询者所受到的专业训练不同，所遵循的咨询理论、治疗流派存在差异，与来访者的问题匹配程度不同，这些都可能影响到最终的心理咨询作用。此外，咨询者自身工作时间的长短也可能影响来访者来访时间和会谈次数的多少，造成心理咨询作用的不同。所以，在实际心理咨询过程中，心理咨询的作用是否能有效发挥，受制于来访者和咨询者两个方面，是各种现实情况及条件所导致的一个综合结果。

（二）心理治疗流派

1. 精神分析流派

精神分析疗法又称为心理动力学疗法。这种疗法的特点是试图将人格与个体内相互冲突的冲动之间的交互作用联系起来，这些冲突既包括个体已经意识到的东西，也包括他们没有意识到的东西。精神分析疗法的代表是弗洛伊德和阿德勒，他们在心理咨询上的方法虽然不同，但都被认为是心理动力学的疗法。

精神分析疗法的主要目的是找出无意识的思想和情绪，将他们带到意识层面，也就是促进无意识意识化，以帮助人们深层次地理解自己的思想和行动。精神分析疗法跟那些旨在改变思想和行为的疗法截然不同，它是一种“洞察取向”的疗法。

精神分析疗法源于欧洲，从弗洛伊德发展至今，已经得到了非常大的调整和发展。在上世纪中叶的美国，精神分析疗法是心理咨询的主要方法，但目前它的流行性和影响力已经变得衰败，甚至受到很多学者的批判。然而在欧洲的某些地区，精神分析疗法仍在较为广泛的传播和使用。

弗洛伊德相信，心理问题来源于无意识的思想过程，控制自我挫败情绪和行为的方法是让这些无意识的思想过程意识化的方法，他认为只要将这些过程提升到意识的层面，就会产生出一种宣泄，即被压抑情绪的一种释放，这种情绪与无意识的思想和记忆相关联。为了将无意识中的材料提升到意识层面，弗洛伊德所使用的方法是释梦、自由联想和移情。

释梦。精神分析疗法认为梦境具有含义。每一个梦境都有显性的成分，也有隐性的成分，显性成分是梦里面展现出来的样子，隐性成分则是做梦者真实的、被压抑的、没有进入意识的想法，咨询师需要通过了解来访者的生活经历，将梦境与其经历相联结，最终分析出梦境的隐性含义，从而找到来访者被压抑的无意识。

自由联想。在自由联想的过程中，来访者开始思考某个具体的症状或者问题，随后报告他所想到的每一个、短语或视觉形象。来访者被告知不要省略或压抑任何东西，或者甚至要有完整的句子来讲述。精神分析咨询师会对倾听到的各种连接和主题进行分析，他们也会将病人的片段化的思绪整合起来。精神分析咨询师有一个前提假设是，那就是结果是原因导致的，所以从一个思想到另一个思想的每一次跳跃，都能揭示出某些关系。

下面是一位来访者在进行释梦和自由联想过程记录中节选出来的一段。

这位男子开始描述前一天他与老板一起参加的一次会议，他不喜欢老板的做法，但是他不具备一定的地位去表达他的意见。他梦见了关于熨衣板的事情，但是这就是他能够记起来的关于这个梦的全部了。他说他妻子一直都抱怨他们的女佣人熨衣服的方式，他认为妻子不公平，他希望妻子不要解雇女佣人，他抱怨说他最近所做的某些工作没有得到老板相应的承认，他回忆起童年的一段往事，他逃离了一只橱柜，然后又从母亲的背后逃离。而这时母亲正在侧过身子熨衣服，母亲将这件事告诉了父亲，父亲扇了他一巴掌，他的父亲从来不让他解释，他的父亲总是过于严厉。

对于一个精神分析家来说，这个故事中的种种联结提示我们，这个男人将妻子与母亲联系起来，他妻子对于女佣人熨衣服的事情不公平，恰如他的母亲曾经对他不公平一样，而且他的老板就如同他的父亲，从来不给他机会来解释他的错误，而且对他干得很成功的事情也从来不予承认。这就是精神分析疗法通过释梦和自由联想对来访者进行分析与治疗的一个案例。

移情。在心理咨询过程中，来访者可能会对咨询师产生情感。某些来访者甚至可能会表达对咨询师的热爱或者愤恨。这是因为咨询师会使他们将他们早先建立起来的针对父亲、母亲或生活中其他中重要他人的行为和情感转移到了咨询师的身上。移情往往提供了来访者对那个人的情感的一些线索。精神分析咨询师会提供对于来访者移情现象的解释，也就是揭示移情所产生的潜伏在深层的意义，而来访者可能会对这种意义进行否认，这就是阻抗。如某一个来访者如果开始接触到某个引起其极度焦虑的话题，也许会将谈话转向一些无足轻重的小事，或者干脆“忘记”参加下一次会面。

精神分析流派发展到今天，其已经在许多方面对弗洛伊德的方法进行了大范围的修正。但精神分析流派的目标仍然未变，即通过帮助人们理解自身行为背后潜藏的一些理由和意义，由里向外的改变一个人。

2. 行为主义流派

行为主义流派认为人类的行为是后天习得的，不良的行为同样也是。行为主义疗法的目的是使人们让习得的不良行为消退或者习得一种更好的替代性的行为。不同于精神分析流派的一点是，行为主义疗法的目的在于改变行为本身，而不是理解潜藏在行为背后的意义。

在行为主义疗法的心理咨询过程中，咨询师首先确定需要被改变的行为，这是一个清晰的、良好定义的行为目标，比如说恐惧、焦虑或者坏的习惯，然后利用强化原理和学习原理开始改变这些行为。咨询师能够通过行为是否改变，明确的判定治疗是不是成功了。如果经过几次咨询，来访者还没有明显显示出行为改进的迹象，咨询师就会尝试不同的方法。

行为主义疗法用来改变行为使用的关键方法是强化和惩罚。强化和惩罚是建立在条件反射基础上的过程。强化是通过某一事物增强某种行为的过程，惩罚是通过某一事物减少某种行为的过程。强化过程中会使用到强化物，

强化物则是使行为增加的物品或活动，如金钱、奖赏、食物或愉快的体验；惩罚过程中会使用厌恶刺激，厌恶刺激是使行为减少的物品或活动，如不愉快的体验。在矫正和塑造行为时，咨询师会将强化物和厌恶刺激相结合使用，通过给予和取消强化物或厌恶刺激的方式，共同来促进来访者的改变。

下面是一个使用行为主义疗法来减退小孩上课说话的习惯的案例。

第一步：减退上课讲话的行为

行为：上课讲话	给予	取消
强化物：每周的固定零用钱		✓
厌恶刺激：课堂罚站	✓	

第二步：增加上课不讲话的行为

行为：上课不讲话	给予	取消
强化物：想买的东西	✓	
厌恶刺激：每周固定的卫生打扫		✓

行为主义疗法认为，人们行为的改变有赖于及时的强化，如果在行为还没有稳定之前，强化不及时或是强化缺失，塑造的行为也可能会消退，因此咨询师需要不断稳固所形成的期望行为。

现实情况往往更加复杂，有时需要塑造的行为难以发生，无从强化。这时可以使用连续接近塑造法（shaping by successive approximations），即每发生一小步接近目标行为的行为即可给予强化。

使用连续接近塑造法让小孩愿意戴眼镜：

给予强化的时间	强化的行为
第一次	捡起眼镜
第二次	举着眼镜
第三次	把眼镜架在头上
第四次	……

3. 认知流派

认知流派聚焦于人们的想法和信念。认知流派的心理咨询师将目光集中在人们情绪和行为反应背后的想法和信念上，他们与精神分析疗法的不同在于，他们

更关注来访者当前的想法，而不是这些想法的先前的经历。认知咨询师帮助来访者解决具体的问题，发展出更好的社交技能，在生活中扮演更为积极的角色。

认知疗法主要通过改变人们的想法、信念以及认知，来改善人们的心理状态。在心理咨询过程中，认知咨询师会确认带来痛苦情绪的想法，并鼓励来访者探索这些想法背后的证据。然而，人往往会发现他们的想法其实是站不住脚的，并没有可靠的证据可以支撑。有时咨询师会鼓励来访者觉察和监测他们的日常活动，从中确定那些能带来愉快和成就感的证据。

认知流派中最为普遍的是理性情绪行为疗法，也称 ABC 疗法。这种疗法认为问题的出现不是由于情绪本身，也不是直接由某件事情导致，而是由人们的想法导致了情绪，而导致这种情绪的想法往往是非理性想法。

认知疗法中出现的一些典型的非理性想法：

我必须在所有的时候都表现的非常出色。

我必须成功地完成这项任务。

我必须让所有的人都喜欢我。

我必须生活在一个完美的，轻松的令人满意的状况下。

“必须”这个词使得所有信念变得非理性化。在心理咨询过程中，咨询师努力找出非理性的信念，然后面质他们。这些信念有可能是来访者没有言语化也没有意识化的，咨询师帮助来访者意识到它们，敦促来访者以更为现实的内部语句来取代它们。

以下是来自一次理性情绪行为治疗的节选。

来访者：整个的麻烦在于，我其实是一个冒牌货，生活在虚假的伪装之中，这种想象持续的越久，人们对我的成就赞扬的越多，越是大惊小怪，我的感觉就越糟糕。

咨询师：你说你是冒牌货，这是什么意思？我想你在前几次会面中曾经告诉过我，你的工作得到了其他同事的肯定，许多人认为你的主意具有革命性的重要意义。

来访者：但是我已经浪费了那么多时间，我本来可以取得比现在大的多的成绩。还记得我原来告诉你，当时我正在写书吗，从我开始着手写书以来已经整整三个星期了。然而这是一件很简单的事情，我应该能够再用

右手写专业论文的同时，用左手写出这本书，我听说 XX 当着一群新闻记者的面，滔滔不绝的即席发言，也比我现在花上巨大劳动写的书要好上两倍。

咨询师：也许是这样，也许你还不能完全赶得上 XX 的成就和你的领域中其他几个杰出人物的成就，但是具有实质性意义的是，坐在这儿的你只有 25 岁，已经在一个最困难的领域中拿到了博士学位，有了非常棒的工作，有一些很好的工作正在进行之中，而且很可能有一篇相当好的专业论文和一本相当流行的书正在写作之中，即将发表出来。你现在已经远远超过了你的同龄人，然而由于你还不是另一个 XX，你就凶猛地斥责你自己，你觉得你客观吗？

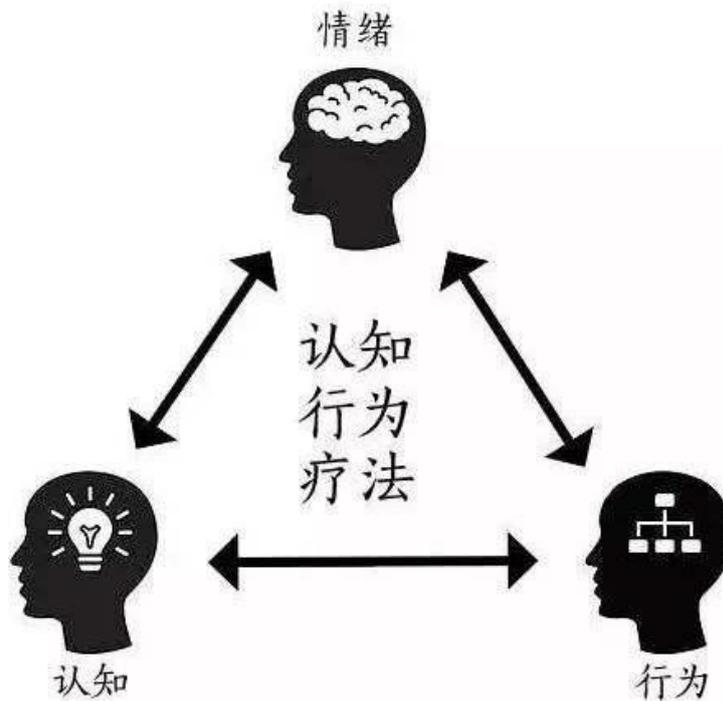
来访者：不管怎么说，难道我不应该表现得比现在好的多吗？

咨询是：不应该。为什么你偏偏要这么想呢？据我所知你干得一点也不差，而且比你的同龄人好太多了。但是你的主要麻烦是，你评判自己的标准是十足完美主义的且不理性的，这是你当前心情不愉快的主要原因。

近年来认知流派发展出了新的趋势，认知流派的咨询师会将认知和行为疗法中的重要特征结合起来，形成了**认知-行为疗法（Cognitive behavioural therapy CBT）**。这种疗法的目标是改变人的行为，但是与大部分行为咨询师相比，他们更强调改变人们对情境的解释。

如果我们看到录像新闻展现出一次致命的车祸的画面，大部分人都会变得非常的不安，但是如果有人告诉我们，那只是特效模拟的录像，是虚假的，我们会大大的松一口气。

认知-行为咨询师会帮助来访者区分严重的、想象中的以及夸大的信念。比如“天快塌了”，“我的心要跳出来了”，“我马上就要死了”等等非理性信念。他们尽力帮助来访者改变自己过去对过去事件、对当前的担忧以及对未来的种种可能性的不正确、不合理的解释，从而改变患者的行为。目前，认知-行为疗法已经成为了最普遍的心理咨询方法之一。



4. 人本主义流派

人本主义流派认为，人们有意识有目的地决定自己想要成为什么样的人，而且人们自然而然地会努力去成为自己，充分实现自己的潜力。然而有时候人们却由于感受到了一些批评、拒绝，而变得不喜欢自己，由于对自己的真实自我的感知与自己的理想自我之间不匹配，这种不匹配就导致人们丧失应对困难的信心，人们就会变得痛苦。人本主义咨询师的观点是，人们只有从自我设限的影响下解放出来，才能够依靠自己来解决问题。

人本主义疗法最为人熟知的方式是由罗杰斯发展的个人中心疗法，也叫**来访者中心疗法**。这种疗法强调咨询师的完全接受和无条件积极的关注。在大部分的时间里，咨询师陈述并且澄清来访者的话，向来访者传达这样的信息：我正在从你的角度出发，努力理解你的经历。咨询师需要体现出真诚、设身处地的理解关怀，以及极少提供任何的解释、忠告和建议。咨询师创设和提供了一种氛围。在这样的氛围下，来访者自由自在的探索自己的负罪感、焦虑感以及敌意感，咨询师通过对来访者情感的接受，向他传达了这样的消息：你能自己做出决定，现在你更加清醒地意识到某些问题了，你可以自己去建设性地应对他们。

下面是一个人本主义疗法的案例。

来访者：以前我从来没有对任何人说起过这件事，这件事说起来真让人感到可怕，但是如果我不能找到生活光明的理由，我是不会快乐的，我想自己也许缺乏胆量和力量去自杀，但我就是不想活了。

咨询师：眼下在你看来事情是这么糟糕，你看不到生活有多么大的意义。

来访者：是的，我但愿人们会恨我，因为这么一来我就可以远远的离开他们，而且可以责怪他们了，但是真实情况并不是这样，一切问题仍然缠绕着我，我要从所有缠绕着我的可怕的痛苦斗争中摆脱，退回到我的美梦世界的安全地带，在那我可以做一些事情，成为一个活得相当精彩的人。

咨询师：你这样深挖自己真是一个艰难的斗争。听起来你的美梦世界的庇护所对你都更有吸引力，更让你舒服。

来访者：不是美梦世界就是自杀。

咨询师：或者是你的美梦世界或者是某些比美梦更为长久的东西？

来访者：是的。（长时间的停顿）因此我不是很明白为什么我竟然在这里浪费你的时间，我不配。你是怎么想的？

咨询师：这完全取决于你，这不是浪费我的时间，每当你来的时候我都很高兴看到你。浪费时间是你对这件事的感受，如果你想一周来两次或三次都可以，这取决于你。

来访者：你不打算建议我来的更频繁些吗？你没有感到一种危险以至于认为我应当每天来，一直到我能够摆脱我的痛苦吗？

咨询师：我相信你有能力做出自己的决定，只要你想来我都会见你。

目前，几乎没有咨询师可以纯粹的依靠人本主义疗法进行心理咨询。但即使采用了其它流派的疗法，人本主义疗法对咨询师和来访者之间的亲密关怀和诚挚的关系的强调，依然是被大部分的心理咨询师所接纳的部分。

5. 家庭治疗

家庭治疗模式认为大部分的问题都产生在家庭环境中，应对这些问题的最好方式是改善家庭内的关系和沟通，以及互动模式。

家庭治疗模式认为，大部分问题的解决都要求既要改变家庭动力结构，又要改变其中每一个个体的行为。家庭咨询师更愿意同时与两个以上家庭成

员开展交流，即使在他们与当时人个别交谈时，他们仍然聚焦于个体如何融入家庭以及其他家庭成员何反应和互动。

下面是两个家庭治疗的案例。

一位患有厌食症的青年女子，也许有着过于苛求的父母，或者其他家庭方面的困难。仅仅就女子的厌食症入手来处理，将是舍本逐末，治标不治本。在心理咨询时，咨询师需要得到她父母的帮助，监控其饮食的过程和情境，发现是否存在导致其厌食的家庭原因。

一个年轻男子由于偷盗汽车而被带来进行家庭治疗。咨询师首先要求与其父母交谈，结果了解到事情的原委。在此之前，父亲是个严重的酗酒者，家里的大部分决定都是由母亲来做，母亲总是很仔细的征询儿子的意见，儿子几乎成了丈夫的替代者。后来在老板的压力下父亲戒了酒，并参加了戒酒协会。戒酒以后，父亲就开始恢复他在家里的权威和地位，儿子就开始怨恨他了，此时母亲也感到自己不那么被人需要，开始变得抑郁。家庭的每一位成员都有自己的问题，但这个问题又与其他家庭成员联系在一起，因此不能分别、孤立地去解决。家庭咨询师要做的，是协助父亲改善了他与儿子和妻子的关系，让这三个人在家庭中找到了自己的满意而舒适的角色和定位。

需要注意的是，家庭系统疗法并非一种心理治疗流派，也不是对其他疗法的一种替代，而是一种模式。家庭咨询师会综合使用行为主义疗法，认知疗法以及其他各种疗法。

（三）心理咨询基本流程

心理咨询从形成和建立咨询关系开始。在咨询之前，首先要通过来访者的预约来进入咨询。预约的一个重要的功能就是初步分诊。预约时，来访者需要大概、简单的陈述自己需要求助的心理问题，让心理咨询机构对问题的类型做出基本判断，从而匹配适合的咨询师。预约之后，经过了确认和接待，即进入到正式心理咨询的阶段。

正式的心理咨询可以分为三个阶段。

心理咨询第一个阶段是心理诊断阶段。这个阶段主要是信息的收集，咨询师需要深入收集与来访者及其问题有关的资料。包括来访者的成长经历，他的

问题发展状况，他现在的想法与感受等。此外，来访者的个人信息也是需要了解的，如来访者的年龄、职业、学历、家庭情况等等。在这个阶段，咨询师还需要对来访者的问题及其原因进行一个初步分析和确认，同时还应该考虑是不是接受来访者，给来访者提供咨询和治疗，因为不是所有的来访者都适合接受心理咨询。咨询师还需要确立一个初步的咨询目标，这个目标是具体的、可以实现的、心理学的目标。

心理咨询的第二个阶段是帮助和改变阶段。在这个阶段，心理咨询师不需要为来访者改变其行为或他的问题承担全部的责任，而是应该成为来访者咨询过程中的一个管理者。咨询师的角色是提供一种对来访者有利的外在环境和良好的人际关系，提出某些说明、解释、意见、建议或者教给来访者一些方法，通过领悟和学习来促进来访者的改变和增长，帮助来访者成为自己的治疗者。咨询师需要帮助来访者重新审视自己内心与问题有关的内容，帮助对方达到某种程度的领悟。同时，咨询师需要给来访者以支持和正面的积极的强化。通过给对方指明在某一件事情或情境中积极的、有益的方面，真诚地对来访者好的行为给予表扬、鼓励和支持，减轻对方的焦虑，促进对方积极行为的生长。

心理咨询的第三个阶段是结束阶段。咨询师向来访者指出他在咨询中已经取得的成绩进步，并且向其指出还有哪些应该注意的问题，帮助来访者重新回顾咨询的过程和要点，检查咨询的目标实现的情况，进一步巩固咨询所取得的成果。咨询师需要帮助来访者掌握咨询中习得的新东西，使得来访者在日后离开咨询师之后，依然可以自己应付周围的环境，自己做自己的治疗者。

总之，心理咨询是一个过程，它由不同的阶段、步骤和流程组成，各个部分之间可能会相互重叠、相互关联，甚至可能会反复。最终形成一个完整的统一体，促进咨询作用的发挥。

（四）心理咨询师的职业操守

作为一个心理咨询师，首先需要具备专业知识。咨询师需要有扎实的心理学和心理咨询和治疗理论知识，包括发展心理学、人格心理学、社会心理学等知识，熟悉精神分析理论、行为主义、人本主义等理论流派。至少精通一到两种心理咨询及治疗的技术，如说精神分析疗法、来访者中心疗法、理性情绪行为疗法、家庭治疗等。

心理咨询师其次是要具备专业品质。如良好的沟通能力，一切有效的心理咨询都来自于有效的沟通，良好的沟通能力不仅是语言的沟通，还有情感的沟通、认知的沟通、行为的沟通。此外心理咨询师还需要有解决问题的能力，心理咨询的过程是一个解决问题的过程。即使某一些心理治疗流派提倡让来访者自己解决问题，但前提也需要咨询师有解决问题的方法和经验，才能推动、促进来访者去解决问题。心理咨询师同样需要强烈的责任心，其需要对来访者负责，不能因为自己的言行使来访者感到雪上加霜，也不能夸大心理咨询的作用，欺骗来访者，如果自己的能力有限，无法对来访者提供帮助，也应该向他们说明。

最后，心理咨询师还需要有职业操守。一是明确自己的限制性。心理咨询师需要知道自己的职责是受到限制的，不是无限的。自己的责任仅仅是帮助来访者认识自己和自己的问题，提供可以改变的可能或路径。而最终是不是要改变的关键在于求助者本身。另外心理咨询有着时间上的限制、情感上的限制、咨询目标的限制，这些都需要咨询师有着明确的认识。二是心理咨询师需要遵循保密原则，心理咨询是一种隐蔽的保密性的独特关系。咨询师需要尊重来访者的个人隐私，这不仅仅要求咨询师对来访者的资料严格保管和保密，也要求他不得在治疗室以外的地方随便谈论来访者的事情，更不能把来访者的事情作为茶余饭后的谈资。

国家开放大学
THE OPEN UNIVERSITY OF CHINA