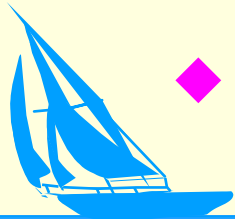




第六章 心理咨询与心理治疗

- ◆ 学习目标：
- ◆ 1. 解释心理咨询、心理治疗及心理危机的概念。
- ◆ 2. 说出心理咨询和治疗的基本原则、基本过程。
- ◆ 3. 说出心理咨询的类型及基本技巧。
- ◆ 4. 熟记支持疗法、精神分析法、行为疗法、以人为中心疗法、认知疗法的基本理论、技术及适应症。
- ◆ 5. 知道森田疗法、暗示疗法及音乐疗法。
- ◆ 6. 熟记心理危机的干预的步骤及具体措施。





第一节 概述

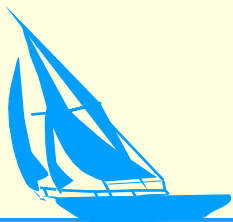


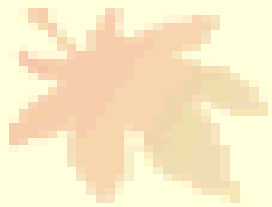


案例1：想离婚的女士

张女士，48岁，十年来因丈夫外遇，夫妻感情不和，总想离婚，但又总舍不得孩子，怕丢面子。来心理咨询时问心理咨询师，该离婚还是不离好？

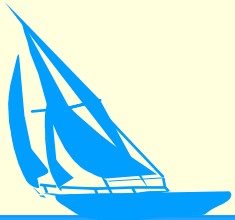
1. 如果你是心理咨询师，应该怎样对待来访者的问题？
2. 在心理咨询工作中应遵循哪些原则？





一、心理咨询与心理治疗的概念

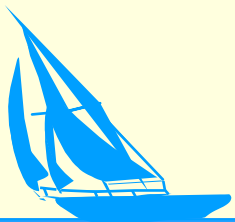
- ◆ 1、心理咨询：
 - ◆ 是咨询师协助求助者解决各类心理问题的过程。
- ◆ 2、心理治疗：
 - ◆ 是心理治疗师对求助者的心理与行为问题进行矫治的过程。

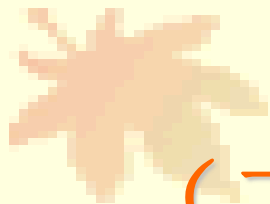




二、心理咨询与心理治疗的关系

- ◆（一）心理咨询与心理治疗的相同点：
- ◆ 1. 两者都是强调在良好的人际关系氛围中，运用心理学方法解决心理方面的问题。
- ◆ 2. 两者所依据的理论和方法是一致的。
- ◆ 3. 心理咨询和心理治疗所遵循的原则是一致的。

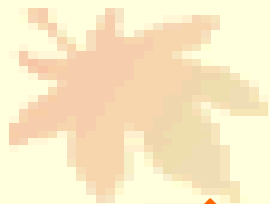




(二) 心理咨询与心理治疗的不同点

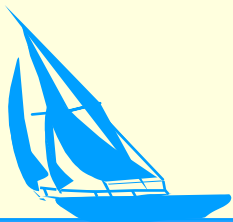
	心理咨询	心理治疗
工作对象	可称来访者，在适应和发展方面遇到困难的正常人	可称患者，主要为精神病、神经症、心身疾病、心理障碍等患者
工作任务	人际关系、学习、升学、婚姻等一般性心理问题	人格障碍、行为障碍、心身疾病、性变态等
工作方式	强调教育与发展	强调人格的改造和行为的矫正
工作时间	费时较短，一次至数次	费时较长，数周至数年





三、心理治疗和心理咨询的基本过程

- ◆（一）心理诊断阶段
- ◆（二）帮助和改变阶段
- ◆（三）结束阶段



四、心理咨询和治疗的原则

- ◆ 良好医患关系原则
- ◆ 保密原则
- ◆ 计划原则
- ◆ 针对原则
- ◆ 综合原则
- ◆ 灵活原则
- ◆ 中立及回避原则





第二节 心理咨询





案例2 想家的男生

陈某，男，19岁，某医学院大一学生。刚到大学，感到很兴奋，很自豪，但没多久，他就开始想家了，觉得在学校没意思，住宿条件差，老师讲课也没有什么吸引人的地方。同学之间似乎很冷漠，互相没有什么关照，更没有人关心自己，什么事情都要自己做。最近老是失眠，感到大学生生活很没意思，整日闷闷不乐。他对心理咨询老师说，在家里都是父母照顾，自己从来没有离开过父母，真想退学算了。

1. 作为心理咨询人员，你怎样对待来访者？
2. 在咨询过程中，如何使用倾听技术？需要注意哪些问题？





一、心理咨询的对象

- ◆ 心理咨询的对象主要是有心理问题的正常人。





二、心理咨询的形式

- 1、门诊咨询
- 2、电话咨询
- 3、互联网咨询
- 4、信件咨询
- 5、专题咨询





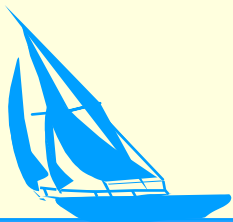
三、心理咨询的常用技巧

1、倾听技术

倾听是咨询师获取和理解来访者所表达信息的过程。

2、共情

共情是体验别人内心世界，就好像是自己的内心世界一样的能力。





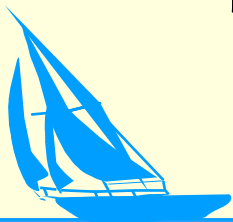
三、心理咨询的常用技巧

3、真诚技术

真诚是指在咨询过程中，咨询师应以“真正的我”出现，表里如一、真实可信。

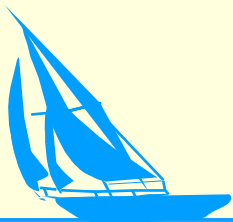
4、积极关注

积极关注是指在心理咨询过程中对求助者的言语和行为的积极面予以关注，从而使求助者拥有正向价值观。





第三节 心理治疗





另类的心理治疗

是年三月，春光烂漫，众心理医生结伴出游，正于桃花林中流连往返，忽见前方黄沙漫漫，原来是一群饿狗飞奔而来。行为疗法治疗师首先发话：

“给我拿根大点的电棒来！谁咬人就电谁，让它在咬人的时候感觉很难受，这样它们就会放弃咬人的恶习了。”众狗愕然，止步。认知治疗师待众狗情绪稍稳定之后，接着说：“狗朋友们，你们之所以咬人，并不是因为喜欢咬人，而是由于你们的不合理信念，认为人和狗一定是天敌，这是一种绝对化的错误观念，其实世事无绝对，人和狗也是可以做朋友的……”众狗陷入沉默。



另类的心理治疗

精神分析师说：“其实，你们并不想咬人，只是因为你们的口欲期没有发展好，造成了口欲期的固着，所以才用咬人来释放你们的焦虑，是你们狗爸性移情，你们的防御机制是转移，投射，否认……总之，你们童年有创伤。”众狗凄然泪下。人本主义治疗师见此情景，不由眼圈一红说：“别哭了，我能感觉到此时此刻的悲伤难过，我也有你们这样的感受，实际上，人性和狗性是相通的。你们不要这样迷茫的看着我，我不想告诉你们怎样做，我相信，人有选择自己行动的自由，啊，错了，是狗。狗也有让自己的性格——狗格——走向健康的能力。相信我，没错的。”（深情注视）众狗号啕大哭。……



另类的心理治疗

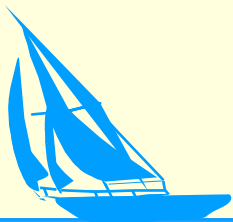
思考：

这几个主要心理治疗流派的核心思想是什么？它们之间的主要区别在哪里？



一、支持疗法

- ◆ 也称一般性心理治疗，是所有特殊心理治疗的基础，也是护理人员在对患者实施心理护理过程中最常使用的一种治疗方法。





一、支持疗法

（一）原理

支持疗法是治疗者在与患者建立良好的医患关系的基础上，应用心理学的知识和方法，采取倾听、鼓励、解释、保证等方式，来帮助和指导患者分析认识当前所面临的问题，使其发挥自己最大的潜能和自身的优势，正确面对各种困难或心理压力，以度过心理危机，从而达到治疗目的。

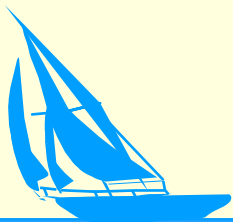




一、支持疗法

(二) 治疗方法

1. 倾听
2. 鼓励
3. 解释与指导
4. 保证
5. 改善环境





二、精神分析法

(一) 理论基础

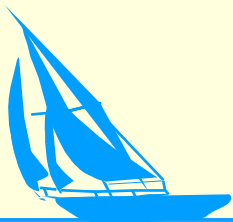
1. 潜意识理论：

- ①意识：处于表层，是我们在清醒状态下能够觉察到的各种有目的的心理活动；
- ②前意识：在意识下面，平时并不为人所知，但集中注意或加以提醒可进入意识；
- ③潜意识：又称无意识，是个体无法直接感知的那部分心理活动。潜意识主要是那些与性和攻击性有关的内容，当被觉察到时会引起难堪和焦虑，所以常常被意识所排斥，但也常常在不经意中流露出来。





二、精神分析疗法

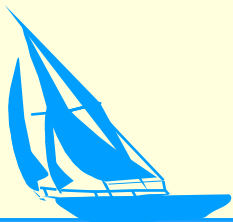




二、精神分析疗法

2、人格结构理论

- ①本我：是人格结构中最原始、最隐私的部分，它处于潜意识的深层，由先天本能、基本欲望组成，它包括来自对基本生理需要满足的知觉和记忆的所有欲望。
- ②自我：是自己可意识到的执行思考、感觉、判断或记忆的部分。自我的机能是寻求“本我”冲动得以满足，而同时保护整个机体不受伤害，为本我服务。
- ③超我：是理想的“自我”，代表一个人的良知、良心，是心灵的道德知觉和我们的理想抱负。





二、精神分析法

3. 性心理发展理论

- ① 口欲期：出生到1.5岁左右，力比多投注到口腔。
- ② 肛欲期：1.5~3岁左右，力比多投注转移到肛门区域，幼儿从排泄过程中及对排泄的控制获得快感。
- ③ 性器期：又称俄狄浦斯期，3~5岁左右，此时力比多又转移到生殖区域。
- ④ 潜伏期：6~12岁，力比多从自身转向外界，转向学习、游戏和运动，快感来源主要是对外部世界的兴趣。
- ⑤ 成熟期（生殖期）：12岁至成人，与青春发育同步进入两性期。

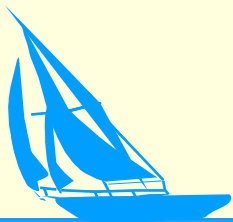
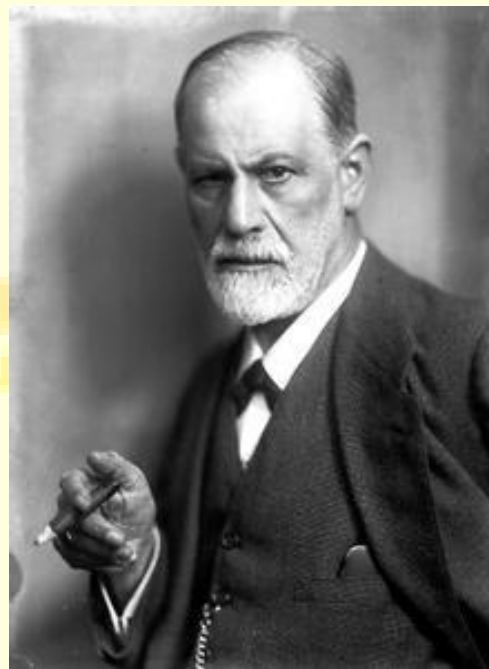




二、精神分析疗法

(二) 治疗方法

1. 自由联想
2. 阻抗
3. 移情
4. 释梦
5. 阐释





二、精神分析法

(三) 适应症


精神分析法主要适合各种神经症病人、某些人格障碍者、心境障碍者以及心身疾病的某些症状的治疗。





三、行为疗法

(一) 理论基础

1. 经典条件反射
 2. 操作性条件反射
 3. 社会学习理论
- 





(二) 治疗方法

1、系统脱敏法

(1) 原理

建立与不良行为反应相对抗的松弛条件反射，使不良行为在与引起这种行为的条件刺激接触中逐渐消退。





(二) 治疗方法

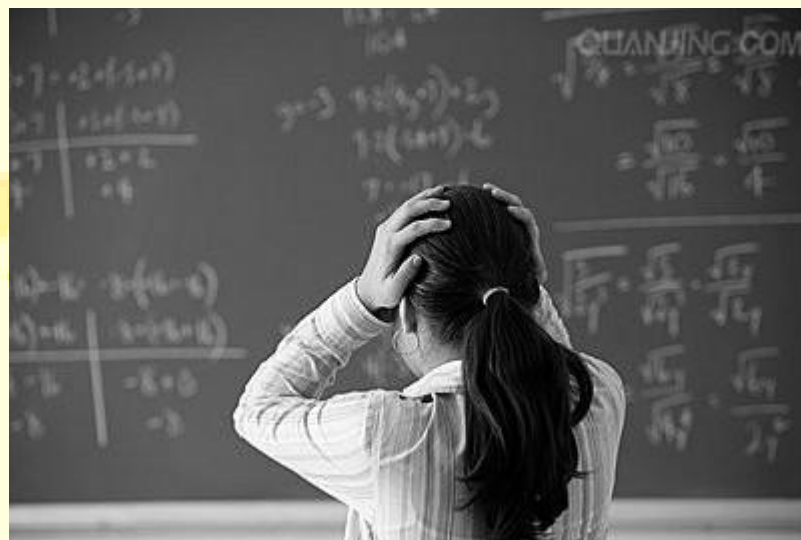
1、系统脱敏法

(2) 实施

建立焦虑等级

放松训练

逐级系统脱敏





恐蛇症患者的焦虑等级

刺 激	焦虑度
1、安静的情境	1
2、看到蛇字	2
3、听到谈论蛇	3
4、见到假蛇	4
5、见到真蛇	5
6、摸真蛇	6



（二）治疗方法

2、冲击疗法

又称为满灌疗法。满灌疗法不是使病人按轻重程序逐渐面对所恐惧的情景，而是让病人一下子面对最恐惧的情景，甚至过分地与恐惧的情景接触。



（二）治疗方法

3、厌恶疗法

厌恶疗法是通过附加某种不良刺激的方法，使患者在进行了不适行为时，同时产生令其厌恶的心理或生理反应。

◆ 常用的不良刺激：

电刺激、药物刺激、想象刺激等。



(二) 治疗方法

4、放松疗法

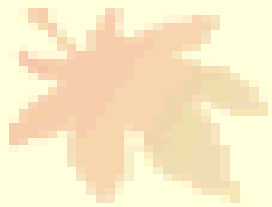
又称松弛训练，按照一定的练习程序，学习有意识地控制或调节自身心理生理活动，以达到降低机体唤醒水平，调整那些因紧张刺激而紊乱了的功能的一种治疗方法。



（二）治疗方法

5、生物反馈疗法

生物反馈疗法是人借助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，并学会会有意识的调节（控制）它的一种技术。

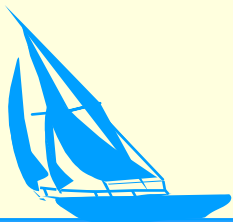


四、以人为中心疗法

(一) 理论基础

◆ 1. 人性观

罗杰斯认为，人基本上是善的，人的基本特征是倾向于创造，是不断发展的，自我实现是人生永恒的追求，是人类成长、进步的基本动力。只要有一个适宜的环境，人就能自我指导，自我调整，在自我实现的动机驱使下，通过自己的自由选择，克服现实生活中的种种限制去发展和完善自我，人就能不断地向着健康的方向发展。



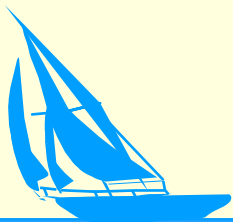


四、以人为中心疗法

(一) 理论基础

◆ 2、罗杰斯的自我理论

当自我和自我概念完全一致时，即达到了自我实现，人的心理就是最健康的；如果自我和自我概念之间出现了不一致，不协调，相互之间出现矛盾时，就会出现心理失调。





四、以人为中心疗法

(二) 治疗方法

人本疗法的根本原则是人为地创造一种完全无条件的积极尊重气氛，使来访者能在这种氛围下修复其被歪曲和受损的自我实现潜力，重新实现自我实现和自我完善。

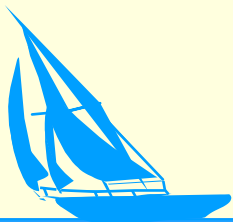




四、以人为中心疗法

◆ 主要治疗技术有：

1. 真诚
2. 无条件的积极关注
3. 共情和同理心

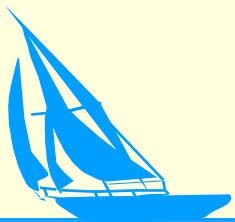




四、以人为中心疗法

（三）适应症

- ◆ 以人为中心疗法主要针对正常人群的普通心理咨询，即咨询对象无心理或精神障碍者。





五、认知疗法

- ◆ 认知疗法 是以改变患者对事物的认识为主要目标的一类心理治疗方法的总称。
- ◆ 在认知疗法中，以理性情绪疗法最常用。
- ◆ 理性情绪疗法认为人们的情绪障碍是由其不合理的信念所造成的，所以这种疗法就是要以理性治疗非理性，帮助来访者以合理的思维方式代替不合理的思维方式，以合理的信念代替不合理的信念，从而最大限度地减少不合理信念给情绪带来的不良影响，通过以改变认知为主的治疗，来帮助来访者减少或消除他们已有的情绪障碍。



五、认知疗法


（一）理论基础

ABC理论是理性情绪疗法的核心理论。

- ◆ **A**是指诱发情绪发生的事件
- ◆ **B**是指人们对诱发事件的认知和评价所产生的信念
- ◆ **C**是由此引发的人们的情绪和行为后果




五、认知疗法

- ◆ 艾利斯认为不合理的信念主要有三类：
 - ◆ 1. 绝对化要求
 - ◆ 2. 过分概括化
 - ◆ 3. 糟糕至极
- 



五、认知疗法

（二）治疗方法

- ◆ 1. 与不合理信念辩论
 - ◆ 2. 理性想象技术
 - ◆ 3. 认知家庭作业
- 

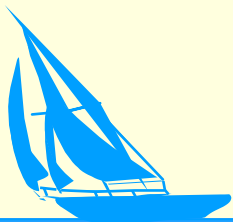
（三）适应症

- ◆ 认知疗法已广泛应用于治疗许多疾病或精神障碍，如抑郁症、恐怖症、焦虑症、进食障碍、药物成瘾、性功能障碍等。



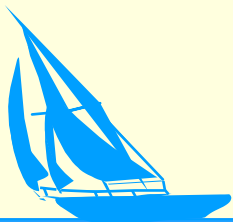
六、其他疗法介绍

- ◆ (一) 森田疗法
- ◆ (二) 暗示疗法
- ◆ (三) 音乐疗法





第四节 心理危机干预





【案例思考】 绝望的赵某

- ◆ 赵某，男，38岁，因眼疾住院，但手术不成功，他认为这是医疗事故，多次上访无果，非常绝望，欲在医院跳楼自杀。他坐在窗台上一语不发，一有人靠近，他就拿带钉子的棍子乱砸，情况非常危险。
- ◆ 问题：面对这种状况，如何对陈某进行心理干预？





一、心理危机的概念

- ◆ 心理危机是在各种因素作用下，个体心理处于孤独、紧张、恐惧、抑郁等极度痛苦，以及行为紊乱甚至出现伤人毁物、自伤、自杀等严重极端行为的状态。
- ◆ 危机包括以下几种类型：
 - ◆ ①发展性危机
 - ◆ ②境遇性危机
 - ◆ ③存在性危机



二、心理危机的发展过程

- ◆ 冲击期
- ◆ 防御期
- ◆ 解决期
- ◆ 成长期



三、心理危机的干预

（一）心理危机干预的步骤

- ◆ 1. 确定引发危机的问题
- ◆ 2. 保证求助者安全
- ◆ 3. 寻找有效的应对的方式
- ◆ 4. 制订行动计划
- ◆ 5. 承诺与跟踪监控。



三、心理危机的干预

（二）心理危机干预的具体措施

- ◆ 1. 保持与危机者的密切接触
- ◆ 2. 提供疏泄的机会
- ◆ 3. 解释和指导
- ◆ 4. 鼓励自助
- ◆ 5. 调动和利用社会支持系统
- ◆ 6. 提高信心
- ◆ 7. 提供医疗帮助





本章小结

- ◆ 心理咨询是心理咨询师协助来访者解决心理问题的过程，心理治疗是心理治疗师对求助者的心理与行为问题进行矫治的过程。
- ◆ 心理咨询和治疗的基本原则包含良好医患关系原则、保密原则、计划原则、针对原则、综合原则、灵活原则、中立及回避原则。
- ◆ 心理咨询的基本的技术包括倾听、共情、真诚、积极关注等。





本章小结

- ◆ 心理治疗方法有支持疗法、精神分析法、行为疗法、以人为中心疗法、认知疗法等。支持疗法采用倾听、鼓励、解释、保证等方式，来帮助和指导来访者正确面对各种困难或心理压力，发挥潜能和优势，以度过心理危机。精神分析法主要通过“自由联想”等内省方法，使患者潜意识的心理冲突意识化。行为疗法强调通过重新学习，使患者消除和改变不适应行为，获得适应行为。以人为中心疗法主要运用真诚、无条件积极关注、共情等技术协助来访者将其被压抑的潜能释放和发挥出来。认知疗法主要是通过改变个体不合理的认知从而改变患者的不良情绪和行为。



本章小结

- ◆ 心理危机是指个体心理处于极度痛苦以及行为紊乱甚至出现伤人毁物、自伤、自杀等严重极端行为的状态。心理危机干预的步骤包含：确定引发危机的的问题、保证求助者安全、寻找有效的应对的方式、制订行动计划、承诺与跟踪监控。心理危机干预措施有：保持与危机者的密切接触、提供疏泄的机会、解释和指导、鼓励自助、调动和利用社会支持系统、提高信心、提供医疗帮助。





测试题

一、单选题

- ◆ 1. 心理咨询和治疗的基础是
 - ◆ A. 明确的心理诊断 B. 良好的医患关系 C. 高超的治疗技术
 - ◆ D. 精通的心理理论 E. 明确的治疗目标
- ◆ 2. 不论进行何种心理治疗，治疗者均应遵守以下原则，但除外
 - ◆ A. 真诚原则 B. 保密原则 C. 耐心原则
 - ◆ D. 中立与回避原则 E. 标准化原则
- ◆ 3. 心理咨询的对象大多数是
 - ◆ A. 精神病人 B. 躯体疾病患者 C. 心理异常的病人
 - ◆ D. 人格障碍者 E. 心理困难的正常人

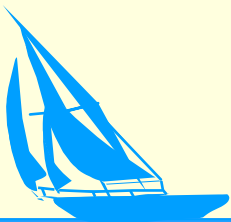




测试题

一、单选题

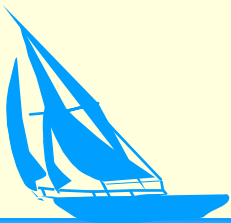
- ◆ 4. 心理治疗中能设身处地理解患者，分享情感称
- ◆ A. 理解 B. 中立 C. 明理 D. 共情 E. 真诚
- ◆ 5. 精神分析理论认为心理障碍的原因在于
- ◆ A. 潜意识矛盾冲突 B. 意识矛盾冲突 C. 认知矛盾冲突
- ◆ D. 本我矛盾冲突 E. 性矛盾冲突
- ◆ 6. 根据学习理论创立的心理治疗方法是
- ◆ A. 认知疗法 B. 行为疗法 C. 家庭治疗
- ◆ D. 人本疗法 E. 精神分析疗法





测试题

- ◆（二）简答题
- ◆ 1. 简述心理咨询和治疗的基本原则。
- ◆ 2. 简述支持疗法的主要技术。
- ◆ 3. 简述行为疗法的常用方法。
- ◆ 4. 简述心理危机干预的步骤。





谢谢！

