

心理咨询师考试心理治疗学习笔记(一)

<http://www.bjtbxx.com> 北京通博学校

第1章绪论

一节现代社会生活与心理咨询

现代社会生活的变迁:

- 1 专业分工愈来愈细,造成人的心理技能的片面使用和发展
- 2 人口密度增加,人际冲突增加
- 3 家庭结构和功能发生变化
- 4 教育日益片面化,忽视个性的和谐发展
- 5 人际直接交往减少,情感联系淡化
- 6 价值观的变化。

适应和发展-现代人面临的挑战:

适应:通常指有机体对环境条件的顺应,包含两个差别的意思:1 适应是指个体与环境在相互作用中发生改变的过程,2 个人-环境关系的一种状态,即个人与环境之间的一种和谐协调,相宜相适的状态。

适应定义:是个人通过不断做出身心调整,在现实生活环境中维持一种良好、有效的生存状态的过程。

发展是成熟和个体同环境的相互作用这两者的函数,

对适应和发展产生压力的因素:

- 1 价值冲突力 2 社会变动力
- 3 文化移入压力 4 生活事变压力
- 5 目标-努力不符压力
- 6 角色区分压力 7 角色冲突压力

心理咨询和治疗的职能: 就在于帮助个体克服适应和发展中的各种心理困难和障碍, 成为健全的、有效率的建设者和享有个人幸福的个人。

第二节心理治疗与咨询的历史

中医的心理治疗方法:

1 情志相胜的策略

2 祝由治疗法

3 开导权威法

西方心理治疗的发展历史:

希波克拉底是首位用理性态度对变态行为进行研究和治疗的医生。盖伦的分类:

感觉病症、记忆病症、心理错乱

法国菲利普·皮内尔在改革精神病治疗的历史上是一位划时代的人物, 他开始以科学和人道的态度对待精神病患的治疗。

布雷德称催眠状态为神经性睡眠, 把这种操作成为催眠术

弗洛伊德在心理治疗的历史上是又一位划时代的人物, 他创立的精神分析体系是心理治疗的第一个完整的体系, 他标志着现代心理治疗的真正开端。

心理咨询的发展过程:

心理治疗发源于欧洲, 心理咨询发轫于美国的“指导运动”, 运动中最有影响的是弗兰克·帕森斯, 后人称为指导运动之父。出版《选择职业》, 戴维是第一个使用“咨询”的人,

40-50 年代指导运动向当代咨询转变, 罗杰斯是人本主义心理学的代表人物之一

美国的全国职业指导协会改组为“全美人事指导协会”, 1984 年更名为“美国咨询和发展协会”简称 AACD

第三节咨询与治疗概述

咨询: 就是一种提供信息、析疑解惑、忠告建议的活动。

培平斯基夫妇指出咨询这种相互作用活动涉及三个要素:

报名地址: 北京市海淀区中关村大街 32 号和盛嘉业大厦 10 层 1012

1 在两位分别称作咨询者和来访者的个人之间进行

2 在一个专门的场所进行

3 这一相互作用活动的发起和维持都是为了促使来访者改变行为。(它指明咨询在促使行为改变)

心理咨询的性质和特点:

心理咨询是一个人际互动过程,互动又叫相互作用,是社会心理学的一个概念,指两个主体相互发生影响的过程,互动的实质是一方对另一方发出影响信息(刺激),另一方对这种影响进行认知和评价并作出一定行为(反应),后者的反应又作为反馈信息(刺激)作用于前者这样一个包含着或简或繁的心理活动的过程

特点: 咨询是一种互动,是双向的信息交流而非单向交流。

性质: 1 具有“心理性” 2 内容属于心理学范畴 3 是要促成来访者在心理、行为方面的积极改变

第四节咨询和心理治疗的道德准则

1 当事人的利益 2 专业能力 3 保密

第 2 章咨询要素分析

核心问题是来访者在心理、行为上的改变或改善

歌德弗雷德和帕德瓦提出的各种治疗中的 5 条共同原理:

1 来访者对治疗会有助益的期望

2 治疗关系

3 对个人自己和世界获得一种外来的视角

4 矫正经验

5 不断的进行现实检验

弗兰克发现和强调治疗改变的共同性: 1 来访者心理痛苦的共同性

2 各种治疗的共有特性

(A 与一位鼎力相助的人保持一种密切的、有情感交流的信赖关系 B 医疗背景 C 一套基本原理或概念构想 E 与基本原理相联系的具体方法)

3 各种治疗原理和方法的共同的 治疗功能

(A 激起和维持来访者的获助期望 B 疏泄来访者的情绪 C 提供新的学习经验 D 增强了来访者的“主宰感”或自我效能感 F 提供机会,使来访者能够内化并维持治疗收获)

第二节 咨询和治疗的主要变项

来访者有关特点:

1 人格特质(A 来访者对人际影响的敏感性 B 来访者处在烦恼之中,有心理痛苦,能促进治疗 C 来访者的痛苦如果诉诸人际交往而不是抱怨肉体之痛,治疗效果 好一些 D 有一定的应付能力和成功的应付经验的来访者预后较好 F 一般智力也 是一个重要因素)

YAVIS: Y 年轻、A 有吸引力 V 善言谈 I 聪慧 S 成功

咨询者品质: 成熟 技能 敏感性

咨询者的态度特质: 对咨询改变影响最有力

环境力量与治疗内的力量的匹配情况有三种: 1 彼此促进 2 彼此冲突 3 既有 促进成分又有冲突成分

第 3 章 咨询目标

第一节 健全人格与咨询目标

人格:

在心理学中又叫个性,我国心理学界一般将它定义为带有动力倾向性的心理 活动特征的总和,它包括个性倾向性和心理活动特征两个方面

健全的人格:就是具有健全的心理生活的人的人格。杰拉德的定义:健全人 格是引导一个人行动的方式,人在其智慧以及对生活的尊重的指引下行动,从 而使其需要得到满足,使人在觉悟、胜任力、以及热爱自我、他人和自然的能力 方面得到发展。

不同研究得到的健全人格模型:

马斯洛——自我实现的人

特征: 1 比一般人更有效的知觉现实,并更能适意的在现实中生活

2 对自己、他人以及客观现实有高度的接纳

报名地址:北京市海淀区中关村大街 32 号和盛嘉业大厦 10 层 1012

3 有自发性，率真，一任天然

4 以问题为中心 5 有独处的需要

6 高度的自主性

7 能够欣赏生活，不失去对普通生活的新鲜感

8 常有“高峰体验” 9 有“同类相亲之感”

10 与一些朋友和亲爱的人有密切的关系

11 民主的性格结构

12 强烈的道德感和独立的善恶判断能力

13 善意的幽默感 14 创造性

15 抗拒文化适应

奥尔坡特——成熟的人

特点：1 扩展了的自我 2 自我客观化 3 统一的人生观 4 热情深切的把自己与他人相联系的情感-同类相亲之感

5 投入工作并能解决问题的能力

6 自我接纳和安全感 7 客观的现实知觉

罗杰斯——充分发挥机能的人

特点：1 经验的开放性 2 存在主义的生活 3 信任自己的机体

4 自由感 5 创造力

杰拉德——健全人格

科恩——理想的自我

黑斯的研究 5 个维度：

1 符号化 2 非自我中心化

3 整合 4 稳定性 5 自主

弗兰纳根得研究：

报名地址：北京市海淀区中关村大街 32 号和盛嘉业大厦 10 层 1012

1 物质享受和经济保障

2 健康 3 工作 4 积极的消遣

5 学习 6 创造性的表现

综合评论-健全人格的标准

1 对自己的态度

2 成长、发展或自我实现的方式及程度 3 主要心理机能的整合程度

4 自主性或对于各种社会影响的独立性 5 对现实知觉的适应性

6 对环境的控制能力

对人格健全有突出意义的特征:

1 客观的自我认识和积极的自我态度

2 客观的社会知觉和建立适宜的人际关系的能力

3 生活的热情和有效解决问题的能力

4 个性结构具有协调性

第二节 确定什么样的咨询目标

目标对于咨询的意义:

1 为咨询提供方向, 引导咨询过程

2 便于对咨询进展和效果进行评估

3 督促双方积极投入咨询

目标概念分析:

一般目标: 是指某一流派或某一流派的治疗家所持的适用于该流派的所有来访者的目标。

个别目标: 是指针对某位特定的来访者所确定的目标

终极目标和过程目标

矫正的目标和发展的目标

报名地址: 北京市海淀区中关村大街 32 号和盛嘉业大厦 10 层 1012

咨询和治疗目标的要求：

- 1 具体 2 可测度
- 3 靠心理学的手段可以达到
- 4 是心理的目标而非生活的目标
- 5 现实可行 6 有系统性

第三节怎样确定咨询目标

常见问题与处理目标：

- 1 谁来确定目标 2 来访者的期望与目标
- 3 留有回旋余地 4 目标焦虑问题
- 5 让来访者对目标负起责任

形成目标结构的方法：

- 1 确定终极目标 2 现状评估
- 3 设立过程性目标
- 4 确定目标的成功指示器
- 5 把目标结构记录下来

第四节价值问题

西方的看法和做法：

理论上存在矛盾，实践上有一套公认的处理原则

理论立场的分歧：

以人为中心的学派和行为主义学派

罗杰斯认为心理失调的根本原因在于个体在成长过程中摄入并内化了大量环境加给他的价值观，以这种价值观来评价自己的经验，而逐渐放弃运用受其本性支配的“机体估价过程”，结果使一些实际上有益于个体的经验被拒绝或歪曲，从而产生失调。

与实践相关的公认原则：

报名地址：北京市海淀区中关村大街 32 号和盛嘉业大厦 10 层 1012

1 咨询者应有自己的价值体系, 并对价值问题有高度的敏感性

2 承认价值取向的多元化

3 遵循一批共同的价值准则

4 按专业协会制定的规范处理问题

咨询者必须共同遵循的价值准则:

1 尊重人的生命 2 尊重真理 3 尊重自由和自主 4 重诺言和义务 5 关心弱者、无助者 6 关心人的成长和发展 7 关心不让他人遭到损害 8 关心人的尊严和平等 9 关心感恩和回报 10 关心人的自由

讨论价值干预的三个问题:

1 价值干预的必要性和必然性

2 功能干预还是内容干预

3 与思想政治教育的区别

第 4 章会谈及会谈技巧

会谈是咨询和治疗的基本形式和手段

第一节会谈的一般问题

会谈及其作用

会谈是两个或两个以上的人之间的信息交流(包括认知性信息和情感性信息)

传递形式: 言语的 非言语的

交换信息的会谈与帮助性的会谈

A. 本杰明两种性质的会谈:

1. 交换信息的会谈 2 帮助性的会谈

会谈中的互动和信息加工

列文格尔的人际关系三种水平: 察觉水平 表面接触水平 关涉水平

会谈中的信息加工过程:

报名地址: 北京市海淀区中关村大街 32 号和盛嘉业大厦 10 层 1012

类化: 人在认识别人时, 容易犯这样的一种错误: 在了解到对方的部分特点后, 就把对方归入某一类人之中, 然后把自己脑子里关于这类人的“型样”加到对方身上, 认为对方也有“型样”所具有的种种特点, 并以此为基础来展开跟对方的互动。

投射: 是指人无意识的把自己的个人特性加在对方身上, 认为对方也有这些特性。

幻相关: 由于知觉者的期待作用, 将两个本无关联的事知觉为有关联。

选择性知觉:

第二节会谈中的非言语交流

面部表情(目光接触 嘴部)

形体动作: 又叫“身体语言”

声音特征: 音强 音调 语速

空间距离及相对角度

沉默(创造性沉默 自发性沉默 冲突性沉默)

第三节倾听与询问的技巧

艾维发展出了一套称为“精微技巧训练”把会谈技巧分为两类: 倾听技巧和影响技巧

艾维把倾听分为 6 种: 1 封闭性询问 2 开放性询问 3 鼓励 4 释意 5 情感反应 6 概括

轻微的鼓励: 是借助一些短语, 或复述来访者谈话中的一两个关键词或语气词, 或点头、注视等表情动作来完成。

释意: 是将来访者的主要言谈、思想予以综合整理。再反馈给来访者。

情感反应: 其实译作“感受反应”更贴切, 因为 feel 一词比“情感”处延要宽, 还包括一些微妙的感觉。

概述就是把来访者的口语叙述、情绪感受和行为进行分析综合, 以整理过的形式向来访者表述出来。

第四节影响性技巧

包括: 解释 指导 劝告与提供信息

报名地址: 北京市海淀区中关村大街 32 号和盛嘉业大厦 10 层 1012

自我揭示反馈 逻辑推论 影响性概述

解释: 咨询者依据某一理论构架或个人经验, 对来访者的问题、困扰做出合理化的说明, 从而使得来访者能够从一个新的角度来看自己的问题。

指导: 简言之就是直截了当地指示来访者做什么或说什么, 或者如何做和如何说。

劝告和提供信息: 对来访者关心的问题提出建议, 给予指导性或参考性的信息, 以帮助来访者思考其问题, 作出决策。

自我揭示: 又译作自我开放或自我暴露, 杰拉德提出这一概念。

反馈: 就是表达你对来访者面临的问题的种种看法。

逻辑推论: 它指咨询者根据来访者所提供的有关信息, 运用逻辑推理的规则, 引导来访者认识其思维和行动可能得到的结果。

影响性概述: 指咨询者把自己所阐述的主题、观点、意见经整理后, 以简明扼要的形式表达给来访者。

第 5 章咨访关系与咨询特质

第一节咨访关系概述

咨访关系:是需要心理帮助的人与能给予这种帮助的人之间结成的一种独特的人际关系,通过这种关系达到心理改善的效果。(核心两点:1 咨访关系是一种帮助关系 2 结成的这种关系的目的是克服心理困难,促进个人发展。)

咨访关系的外部特点:

1 明确的目的性 2 非强制性

3 职业性 4 人为性

咨访关系的内在特点:

信任、理解 真诚 关怀 爱护 尊重 宽容 接受 诚实 托付感 可靠性

基本的特点是信任和理解 情感交流 理智感

咨访关系的决定因素——你

咨访关系的意义:

1 咨访关系本身即有治疗作用

2 咨访关系是其它改变因素的“传送带”和支持物

咨访关系有治疗作用:

1 积极的情绪体验

2 提高自尊心

3 模仿和认同

咨访关系是其它改变因素的载体

咨询特质:是咨询者在咨询过程中表现出来的,对咨访关系和咨询效率有直接影响的人际反应特点。

第二节共感

共感: 有时又称为共感理解, 原初的共感相当于我们今天说得“投射作用”指人在审美活动中无意识的将自己的主观情感倾注在对象上面, 按照罗杰斯的看法就是咨询者体认来访者内部世界的态度和能力

用我们的话说共感就是咨询者设身处地的去体会来访者的内心感受, 达到对来访者境况的心领神会。(共感特质包括体认和反应两种活动)

共感反应水平:

伊甘: 初级共感高级(运用释意技巧)

准确的共感(运用倾听技巧 自我揭示 解释)

艾维的共感分为 7 中水平:

1 咨询者在会谈中明显的起着破坏作用。

2 咨询者仍有破坏作用, 但不明显, 难以查觉, 尽管它表现的是在试图努力帮助对方

3 乍看上去会谈似乎进行正常, 然而进一步分析就可以看出咨询者并非很注意倾听来访者所说的东西。

4 许多人认为水平是四是那种最低限度的咨询。

5 在这个水平上咨询真正变成了有效的咨询, 咨询者在咨询中增加了超出交换意见式反应的东西

6 此时咨询者真正成了有主见的咨询者

7 这是只有少数咨询者能达到的最高水平

共感反应的要领:

1 转换角度 2 投入的倾听来访者

3 回到你自己的世界里来, 把你从来访者知觉到的东西作一番清理, 理解它们。

4 以言语或非言语行动作出反应

5 在反应的同时留意对方的反馈信息, 必要时直接询问对方是否感到自己被理解了。

第三节其它咨询特质

报名地址: 北京市海淀区中关村大街 32 号和盛嘉业大厦 10 层 1012

积极和关注 尊重和温暖

真诚 具体性 即时性 对峙

马建青把缺乏具体性归纳为三种情况：问题模糊 过分概括 概念不清

即时性又译直接性，有两方面含义：1 指帮助来访者注意此时此刻的经验和感受 2 是咨询者对来访者有关咨访关系的反应及时给予回应

第四节几个问题的讨论

技巧 、特质和态度

咨询者的一般态度影响着他的特质取向，而特质取向又制约着对技巧的使用倾向 态度为本 技巧为末

第 6 章一般咨询过程

第一节对咨询过程的认识

改变的途径-釜

当代咨询者对咨询过程的本质见解倾向于两种模型，即相互作用模型和单向影响模型

咨询基本阶段的划分：

1 问题探索阶段 2 目标设定阶段 3 方案探讨阶段 4 行动实施阶段 5 评估/结束阶段

第二节咨询的基本阶段

包括：

问题探索阶段

(建立良好地咨访关系 澄清问题

收集有关资料 理解和界定问题)

(重点：事实 认识 情绪 行为 环境)

目标设定阶段

方案探讨阶段

(评价方案的标准: 有效性 可行性经济性)

最后一问题是方案的具体性。

治疗/行动阶段的基本任务, 在这一阶段咨询者根据诊断和方案, 以一种或数种治疗理论为指导, 通过分析解释指导, 训练等方式来影响来访者。来访者积极参与这一活动, 产生出理解领悟模仿, 学习新的认知方式和行为方式等, 向目标方向取得积极的改变, 这就是治疗行动阶段的基本任务。

治疗行动阶段的有关问题:

1. 治疗行动阶段不能使来访者变成一种被动, 接受, 依赖的角色。
- 2 在以分析解式形式为主的治疗中, 苏格拉底式的学习是可取的。
- 3 治疗方法的应用也具有试误性。 4 要注意实践以及在实际生活中的迁移应用情况。

5 治疗行动阶段要经常进行评估。 评估结束阶段。

结束以三种方式发生:

- 1 咨访双方都觉得所有咨询目标都已达到, 因而结束关系。
- 2 咨询目标尚未达成, 由咨询者方面主动提出终止咨询关系。
- 3 来访者提前终止咨询关系。

沃德概括的四项基本工作:

- 1 评估目标收获, 处理关系结束问题。
- 2 为学习迁移和自我依赖做准备。 3 最后一次会谈。

咨询过程的一般模型 1 发现问题, 收集资料, 理解和定义问题, 做出诊断

2 确定咨询目标, 形成目标结构, 包括终极目标和过程性目标

3 探讨并确定一个行动方案

4 运用各种理论, 策略和技术影响来访者, 来访者积极参与并产生改变。 5 评估咨询结果, 结束咨询关系。

6 随访

第三节几个技术性问题

报名地址: 北京市海淀区中关村大街 32 号和盛嘉业大厦 10 层 1012

一预备和初始谈话

二记录

三会谈环境

四咨询过程的程序性和灵活性

来访者的心理准备:

1 畏难和顾虑 2 态度冲突 3 焦虑 4 预期和反应准备

初始谈话的主要任务或要求:

1 让来访者放松自然消除紧张感

2 使来访者对咨询和咨询者有所了, 感到托底。会谈环境:(总要求是提供一个轻松坦率无需戒备的交流气氛。)

第 7 章变态行为

广义的行为既包括外显动作构成的活动, 也包括那些内隐的思想感受活动

判别标准: 1 以经验作为标准

2 社会常模和社会适应的标准
3 病因与症状存在与否的标准

4 统计学的标准。

对变态行为产生原因解释的模式: 1 医学的或生物学的模式 2 心理学的模式
3 社会文化的模式。

变态行为的分类;

1 认知障碍 2 情感障碍 3 意志行为障碍。

中国精神病分类及定义

;0 脑器质性与躯体疾病所致的精神障碍

1 精神活性物质所致的精神障碍

2 精神分裂症 3 情感性障碍,

4 偏执性精神障碍

报名地址: 北京市海淀区中关村大街 32 号和盛嘉业大厦 10 层 1012

5 心理生理障碍, 神经症与心因性障碍

6 人格障碍与性心理障碍

7 精神发育迟滞

8 儿童少年期精神障碍

9 其他精神障碍及与精神卫生相关的几种情况

第二节 变态行为的症状表现

认知障碍包括感知障碍, 记忆障碍 思维障碍

记忆障碍可分为量变和质变两个方面, 量的变化有记忆增强和记忆减退, 质的变化有错构症, 虚构症等。能再认不能回忆是部分遗忘, 不能回忆也不能再认的是完全遗忘, 完全遗忘称遗忘症。

思维障碍分三类: A 思维联想障碍 B 思维逻辑障碍 C 思维内容障碍。

1 思维联想障碍是躁狂抑郁症抑郁相的典型症状之一。2 思维内容障碍主要指妄想。

妄想是指在病理基础上通过病态的思维活动而产生的歪曲的信念错误的判断和推理。妄想是精神分裂症的核心症状之一, 更是偏执性精神病的基本症状。

临床常见的妄想有以下几种;1 被害妄想, 2 关系妄想, 3 影响妄想, 4 夸大妄想, 5 罪恶妄想, 6 嫉妒妄想, 7 疑病妄想, 8 钟情妄想, 9 被洞悉感

情感障碍临床有以下几种;1 情感高涨, 2 情感低落, 3 焦虑, 4 恐怖, 5 情感脆弱。6 情感倒错。7 情感淡漠
意志及意志行动障碍

意志: 是人在特定动机支配下追求某种目的以满足需要的心理过程。

属于意志障碍的主要有意志增强, 意志减退和意志丧失。

意志行动障碍主要包括精神运动性兴奋, 精神运动性抑制, 以及违拗症, 刻板动作, 强迫动作等。

神经症的一般特点;1 没有任何可以证明的器质性病变。2 人格特征常构成发病的基础。3 焦虑情绪。4 有自知力和应付性行为。5 社会适应能力没有严重受损。

歇斯底里症(又称癔症)

报名地址: 北京市海淀区中关村大街 32 号和盛嘉业大厦 10 层 1012

精神障碍(分离型)症状主要有:1 情感爆发。2 意识障碍。3 遗忘。4 神游症。
5 双重人格和多重人格。

抑郁性神经症的症状表现:

1 认知效能下降。2 动力缺失。3 消极的情感活动。4 自我评价下降。 抑郁性神经症的致病因素一般来说与负性生活事件的刺激或压力以及人格特征有关。

病理行机制的解释:

1 行为论的看法,行为主义观点主张抑郁症状的发生和维持是条件学习的结果。

2 获得性失助,表现为动机缺失,认知缺失和情绪改变。

3 认知论解释:

贝克的理论认为有三种成分在抑郁中起作用: (1) 消极自动观念, 2 系统的逻辑错误, 3 生长抑郁的图式。

焦虑症有人称为游离性焦虑。 焦虑症又分为广泛性焦虑(慢性)和惊恐发作(急性)。

病因: 1 现实神经症的焦虑;2 精神神经症的焦虑。

强迫症是一种以强迫观念和强迫动作为主要症状的神经症。

症状表现;1 强迫性怀疑;2 强迫回忆;3 强迫性联想;4 强迫性穷思竭虑。

病因和发病机理

强迫症由人格基础与心理社会因素结和而致病。

强迫症的治疗原则上采取心理治疗为主,药物治疗为辅的治疗方法。 恐怖症

特点: 是对某些特定事物,特定情景或要从事的特定活动产生强烈的恐惧感。

症状表现;常见的有广场恐怖, 动物恐怖, 社交恐怖等。

第四节人格和性心理障碍

人格: 在心理学中用来表示一个人典型的、惯常的行为模式和、或这种模式的个人特点

反社会型人格障碍简称反社会人格。

反社会行为模式思维形成的途径: 1 好行为没有及时受到强化 2 坏行为受到强化 3 过分使用惩罚 4 过分使

用奖赏和负强化

性心理障碍

人类的性活动是一种基本的生理心理现象。有性功能障碍和性行为障碍

性心理障碍的类型:

A 同性恋 B 恋物癖和异装癖 C 异性癖 D 露阴癖 E 窥阴癖 F 其它如性虐待癖、恋兽癖、恋尸癖、恋童癖

1 同性恋: 指那些在正常的社交环境中, 只对同性发生性爱, 对异性不感兴趣的人(目前较有成效的疗法是行为疗法。)

第八章心理分析疗法

模式: 心理分析疗法, 行为疗法 以人为中心疗法和认知行为疗法代表心理治疗发展过程中的几个主要模式。折衷疗法是今后的发展发向

第一节概观

心理分析的历史与现状

心理分析疗法即是一个系统的疗法又是整个现代心理治疗的基础, 创立者是弗洛伊德

弗洛伊德被保存下来的基本概念:

无意识活动及其冲突、人格结构理论、早期经验的作用、领悟在治疗中的基本作用等等

心理分析治疗的特点:

1 治疗目标: 缓解症状和改变人格

2 病人的选择

3 治疗时间

第二节基本理论

报名地址: 北京市海淀区中关村大街 32 号和盛嘉业大厦 10 层 1012

分为：意识-无意识划分理论

人格结构理论 人格发展理论

意识-无意识理论

无意识的含义：1 描述性指一些潜伏的无法被察觉到的思想或观念，另一是指无意识领域中的这些观念欲望的动态活动。

人格理论结构(弗洛伊德)：是一种结构内容运作三位一体的人格理论。(本我 超我 自我)

超自我包括两个部分：自我理想和良心。

人格发展理论又常被称作心理-性欲发展理论。

肛门性格有三个特点：整洁吝啬和固执。

心理障碍的本质：弗洛伊德把神经症分成两大类：包括神经衰弱、焦虑性神经症和忧郁症。另一类是所谓精神神经症，主要包括歇斯底里，强迫症和恐怖症。

自我预防机制：自我心理防御机制最初最初有弗洛伊德本人提出，主要有以下几种：压抑，投射，置换，合理化，反向形成，转化，退行。 第

第三节 心理分析治疗

治疗的原理 心理分析把无意识的心理冲突看作神经症的根本原因，参与冲突得有四种力量：本我，超我，外界现实和自我。

治疗过程：按照亚罗的说法，治疗可分为四个阶段：开始阶段，移情发展阶段，修通阶段，移情的解决阶段。

治疗策略和技术：1 自由联想，2 梦的分析，3 澄清，4 联接，5 反映，6 解析，7 对峙。

解析：广义的说，澄清、联接、反映都属于心理分析的解释这一大类，解析常包括：移情，防御或阻抗，良知和梦。

第四节心理分析疗法评价 心理疗法的贡献：是第一个对人类的无意识心理现象做了系统探讨，无意识概念已被正统心理学所接纳。另一贡献体现在它在心理治疗中的历史作用上。它是第一个正规的治疗体系，它的出现使心理治疗跨入了一个新的历史时期。

批评：首先它的疗法并不很肯定；其次他疗程太长花费太大；心理分析学说有太强的生物决定论色彩，心理分析学说把性本能的作用强调过头了。把性失调和性压抑解释成一切神经症的成因更不符合事实，弗洛伊德忽视环境，社会力量

报名地址：北京市海淀区中关村大街 32 号和盛嘉业大厦 10 层 1012

的作用这一点也受到批评并在当代分析者那里有所矫正,最后。弗洛伊德的方法论遭到更普遍得批评。

第九章 行为疗法

是有许多人依据一种共同的心理学理论(行为主义心理学)分别开发出的若干种治疗方法集合而成的。行为疗法经常与行为矫正混用。 第一节 概观

行为疗法的产生和发展,前一个方向是经典条件作用或应答行条件作用的方向,沿巴普洛夫,华生,和赫尔这个线索发展,后一个方向是斯金纳及其弟子所开创的操作性条件作用的方向。50 年代第一个正式将操作性条件作用原理应用于临床治疗的研究是艾朗和迈克尔作的。 70 年代以后,行为治疗中出现了一支新的力量……班杜拉的行为疗法。强调认知调节过程对行为的重要影响。

认知行为疗法的一个共同特点就是重视内在认知过程在致障碍及行为改变中的作用。

行为疗法的特点:1 强调以行为为中心:2 强调环境因素等外在变量的作用:3 强调对方法,治疗效果进行明确的,往往是定量的描述。4 行为疗法的技术以基础心理学的实验研究为根据。

第二节 基本理论

理论来源有四个方面:

1 经典条件作用理论;2 操作性条件作用理论;3 社会学习理论;4 认知理论。

经典的条件作用:又叫应答条件作用或巴普洛夫条件作用。它是以无条件反射为基础而行成,一个中性刺激通过与无条件刺激配对,最后能引起原来只有无条件刺激才能引起的反应,这就是初级条件反应的形成。在初级条件反射的基础上又可以引入一个新的中性刺激建立刺激条件反射。由于人具有概念和词语能力,可以用概念和语词替代任何具体的刺激物,所以人能够以语词建立及其复杂的条件反射系统。 操作性条件作用:又叫工具性条件作用。它的关键之处是有机体做出一个特定的行为反应,这个行为反应导致环境发生某种变化,即发生了一个有机体引起的事件。这个事件对有机体可能是积极的,有适应价值的,也可能是消极的,有非适应价值的。不管是哪一种,这个事件都会对有机体继后的反应有影响,如果事件具有积极价值的话,有机体会更倾向于做出同样的行为,如果具有消极价值的话,则会抑制该行为,这自然是一种学习,通过这种过程,有机体“知道”了行为与后效的关系,并能根据行为后效来调节行为。

斯金纳研究了四种强化程序的效果,即固定比率程序,变动比率程序,固定时距程序,和变动时距程序。

报名地址:北京市海淀区中关村大街 32 号和盛嘉业大厦 10 层 1012

社会学习理论

提出了另一中学习形式,称作观察学习或模仿学习。社会学习理论家争论说,人类更大量行为的获得不是通过条件作用的途径而是通过示范、观察、模仿的途径进行的。

第三节 行为治疗过程

行为评估主要有三个作用:描述问题行为,选择治疗策略和评价治疗效果。

行为功能分析一般按照“A……B……C……模式”进行,即分别考察行为的“前导事件A”、结果行为B和行为后效C

前导事件是一个行为反应发生之前个体经历的事件。

结果行为:是指所分析的行为的具体表现,是来访者实际的言语,行动反应。即他说什么和做什么,以及如何说和做。

行为治疗:完成行为治疗,实际要做三件事:1 确定目标行为,2 选择方法技术,3 实施治疗计划。目标行为可能是一个新行为,也可能是一个旧行为改造过后的形式,或者是一个行为的消失状态。

第四节 治疗技术

放松训练 系统脱敏 自我管理 放松训练已成为行为疗法中最广泛使用的技术之一，最常用的是渐进式紧张-松弛放松法。

系统脱敏：主要用于治疗各种恐惧症状，例如害怕某些动物、考试焦虑、社交恐怖、广场恐怖和性交焦虑等等。它通过使来访者在放松状态下接触（实际的或想象的）恐惧对象来克服焦虑，由于焦虑状态与放松状态不能共存，现在设法在原来诱发焦虑的刺激情境与放松反应之间建立联系，就可以取代和抵消原来的刺激——焦虑联系，这就是系统脱敏的原理。这一技术包括三个步骤：1 学会肌肉放松，2 构成焦虑层级，3 实施脱敏。

实施脱敏用两种方式：

1 想象脱敏和 2 现实脱敏

自我管理

独特优点：1 它提高了来访者改变行为的动机水平，2 直接在生活的自然情境改变行为，3 对一些不宜在治疗室里观察和处理的行为能够进行矫正。行为主义认为自我控制无效的真正原因在于行为的即时后效与延迟后效之间的矛盾。

马丁和皮尔指出这一矛盾的四种情况：1 轻微的及时强化与严重的延迟惩罚相对立。

2 轻微的及时强化与更重的延迟强化相对立，

3 及时惩罚与延迟强化相对立。

威廉斯和洛恩把自我管理技术分成五个操作步骤：即选择目标，监测靶行为，改变情境因素，获取有效的结果和巩固收获。

其它行为训练 厌恶疗法 肯定性训练。模仿 操作性训练学习技术代币管制法

厌恶疗法的原理也是抗条件作用：肯定性训练又译自信训练。

操作性条件学习技术和代币管制法，三个子类：1 塑造新行为的方法：2 增加行为发生率的方法，3 减少行为的方法。 代币管制：是基于条件强化物这一概念而发展出来的，一种原来无强化作用的刺激物经过与真正的强化物建立联系，这就获得了强化的力量，这种刺激物就是条件强化物

第五节 行为治疗评价

报名地址：北京市海淀区中关村大街 32 号和盛嘉业大厦 10 层 1012

行为疗法遇到的第一种责难是道德方面的,批评者指责它对人进行操纵和控制,这损害了人的基本权利。对于某些障碍,行为疗法可能是最有效的方法。

第十章以人为中心疗法(罗杰斯)

以人为中心疗法的发展过程

第一阶段以罗杰斯 1942 年出版的《咨询和心理治疗》一书为标志。

第二阶段以《当事人为中心疗法》的出版为标志(1951)

第三阶段称为“经验阶段”

第四阶段也就是现在称为“以人为中心疗”的阶段,约始于 70 年代初。强调一种“人——人”关系,而不是“帮助者——被帮助者”的关系

以人为中心治疗的特点:

1 基本理念的人本主义色彩

人本主义精神: A 相信人在本质上是好的,有“善根” B 相信人有向好的、强的、完善的方向发展的强大潜力 C 相信人能够自我依赖,自主自立 D 主张心理学应该研究人的价值和尊严,咨询和心理治疗应该为恢复和提高人的价值、尊严作贡献。

2 重视当事人的主观经验世界

3 反对教育的、行为控制的治疗倾向

4 有来访者主导治疗过程

咨询者做来访者的“朋友”和“伙伴”。

第二节基本理论

罗杰斯眼里的人:

人性规定了价值。有助自我实现者为有价值,阻抑自我实现者为无价值或否定性价值;人性知道价值(通过机体估价过程);人性的个人性与社会性是统一的、一致的,应该信任人性。

人的主观世界——现象场

自我

自我结构和内容:

报名地址:北京市海淀区中关村大街 32 号和盛嘉业大厦 10 层 1012

1 个人对自己的知觉及与之相关的评价

2 个人对自己与他人关系的知觉和评价

3 个人对环境各方面的知觉及自己与环境关系的评价

以人为中心疗法的基本思想：

1 个人天生就有一种实现趋向。在个体的自我开始形成之后，这一实现趋向主要表现为要求自我实现

2 机体估价过程总是与实现趋向一致。

3 由于在发展过程中个体或多或少地摄入、内化了外在的价值观，自我中的这一部分越来越多地支配着个体对经验的加工和评价。

4 当经验中存在着与这部分自我不一致的成分时，个体会预感到自我受到威胁，因而产生焦虑。

5 预感到经验和自我不一致的个体，会运用防御过程来对经验进行加工，使之在意识水平上达到与自我一致。

6 如果某个经验特别重大，或者由于别的原因，个体无法通过防御机制使之与自我概念协调，而受到威胁的这个自我概念又在自我中具有重要地位，就会出现心理适应障碍。

7 所以，心理适应问题的根子在个体自我中那些无效的、与其本性相异化的自我概念。

第三节治疗过程和策略

治疗的目标：一旦去伪存真的工作得以完成，来访者似乎变成了一个新人，一个“充分发挥机能的人”。有以下变化：

1 他对任何经验都较为开放，也就是说，他不再对经验进行取舍，歪曲和否认某些经验。

2 他的自我结构变得能与其经验相协调，并能够不断变化以便同化新的经验。

3 他变的更信任自己的机体，充分利用机体估价过程而不是价值条件来评价经验。

4 他愿意成为一个变化的过程，而不是追求达到一种理想、满意然而固定不变的状况。

报名地址：北京市海淀区中关村大街 32 号和盛嘉业大厦 10 层 1012

咨询和治疗过程：

咨询过程中的当事人：

咨询的起始阶段，当事人表现出以下特点：

1 对咨询者、咨询本身有疑虑，不放心，对接受咨询不能断定是否明智 2 对自己生活中的经验的感受要么没有有意识的省察过，要么没有表达出来。3 经验事物的方式受习以为常的价值条件倾向的束缚，个人对这种方式从没有反思过。4 表现出或公开或隐蔽的消极态度，焦虑，自疑，责难他人 5 很难接受对自己负责任、为自己活着的想法，相反，总是力图使自己相信，自己对别人负有责任 6 看待事物的方式机械刻板，难以在对象与经验、感受与事实、外在情境与自己对情境的信念之间做出区分 7 觉得向他人谈论自己的情感、困难和情绪体验很难开口，视为畏途。

咨询过程中的咨询者

咨询者表现出下列一些个人特点、态度和人际反应方式：

1 咨询者自己要体验到内在的协调，要做到对自己真诚一致。

2 不对来访者这个人以及他的感受和作为作评价，不把外在的价值观和标准强加给对方。

3 满怀热情，投入的倾听来访者，以共感的态度，用来访者的眼光来理解来访者，尽可能准确，甚至比来访者自己还要准确的体察对方，并把自己的这种体察表达出来。

4 无条件的接纳对方，把对方作为一个完整的个人来接纳，而不是有条件的接纳，不是只接纳他的哪一部分 5 尽力向来访者传递对他的无条件的关注，不戴专家、权威的面具，没有“我帮助你”这种疏离态度，象两个平等的朋友那样，关怀对方，喜爱对方

6 保持自己的独立性，向对方传递出这种独立性，同时向来访者传递自己对对方独立性的尊重，信任他们自己对自己负责的能力。

以上各点，经常被归纳为“共感理解、真诚一致和无条件的积极关注”等三项关系条件。

咨询过程中的重点：

侧重点针对来访者对情感或感受的体验

咨询策略和技术：

把重点集中在创造一种良好的关系氛围,使得来访者能够自己探索内在感受。咨询者最大的策略就是把他自己作为一种手段,把整个人投入到关系中,通过表现自己的真诚、关切、尊重、善解人意来创造出所需要的那种关系。是两个真诚相待的朋友的交心换心。

第四节以人为中心疗法评价

贡献:

从咨询和治疗科学的发展角度看,以人为中心疗法的一个主要贡献就是对咨访关系的研究

2 第二个贡献就是它对人的能力的积极信念

3 以人为中心疗法强调咨询者这个人,他的人格和态度的作用,而不是方法技巧的作用,这对咨询者形成自己的咨思想是有积极意义的。

局限:

首先,他的整个体系透露出一股强烈的重情轻理的气息,把人的情绪感受放在第一位,理性的力量退居不重要的地位。

2 第二个问题是这个体系的个人主义取向

3 以人为中心治疗的咨询者显得过于消极,有时简直是易受来访者的操纵。

4 以人为中心治疗体系排斥任何诊断或评估,不对障碍进行任何分类,也忽视具体策略和技术的运用。

第 11 章理性——情绪疗法(艾利斯)

第一节概观

理性-情绪疗法的特点:

1 人本主义倾向 2 教育的倾向

3 强调理性、认知的作用

第二节基本理论(RET 理论)

健全的人和咨询目标:

理性的人生态度:

1 自我兴趣 2 社会兴趣 3 自我指导 4 高耐挫力 5 灵活机变性 6 能接受不确定性 7 投身于创造性的追求 8 科学的思维 9 自我接纳 10 冒险精神 11 追求长远的享乐 12 现实主义 13 自己对情绪困扰负责

RET 追求的东西:

1 矫正非理性的思想、信念, 以及非理性的思维方式; 帮助来访者树立积极的、能带来生存快乐的价值取向、追求、目标、理想, 会用科学、理性、求实、灵活的方式来思考问题。

2 矫正不合宜的情感, 帮助来访者获得合宜的情感体验。

3 矫正不合宜的行为, 增进合宜的行为。

情绪失调的原因-ABC 理论

观点: 大多数人的心理烦乱、情绪失调都具有“庸人自扰”的特点。A 代表诱发事件, AS 是当事人所遭遇的当前事件, 或与这事件相关的当事人自己的思想、感受或行为, 也可能是当事人对过去经验的有意识或无意识的记忆。

C 代表在 A 发生后, 个体出现的认知、情绪和行为

B 通常在 AS 和 CS 之间总有一个非常要紧的中介因素在起作用, 这个中介因素是人对于 A 的信念、认知、评价或看法, 通常用信念的缩写来表示, 写作 B 或 BS,

按照 RET 的看法, 人极少能够纯粹客观地知觉、经验 A, 总是带着或根据大量已有的信念、期待、价值观、意愿、欲求、动机、偏好来经验 A, 因此, 对 A 的经验总是主观的, 因人而异的, 又因此, 不是 A 直接引起 C, 而是 B 直接引起 C, 换言之, 事件本身的刺激情境, 并非引起情绪反应的直接原因。个人对刺激情境的认知解释和评价, 才是引起情绪反应的直接原因。

在 ABC 理论中, D 代表治疗。通常 D 来影响 BS, 认识问题解决了, 情绪和行为困扰就会在很大程度上解除或减轻。最后达到 E, 一种新的情绪和行为后效以及一种新的有效的生活态度或生活哲学。

非理性信念及其特点:

非理性: 引起情绪、行为失调的是非理性信念, 它的突出特点是绝对化, “必须如此”, 不可通融。

特点:

1 我必须干的不错, 必须赢得他人的赞赏, 否则我就是个糟糕的人

2 他人待我必须像我希望的那样周到、友善, 否则社会和世界就该狠狠地谴责、诅咒和惩罚他们

3 我的生活环境、条件必须样样合意, 使我能轻松、迅速、方便的得到一切我想要得到的东西, 免除任何我不想要的东西。

其他重要概念和观点:

1 次级症状:

一个人在 C 点产生情绪失调, 体验到焦虑, 抑郁, 自卑或愤怒等痛苦感受时, 会把相当大一部分注意力转到这些心理痛苦上, 以同样非理性的信念和自损思维来对待自己的情绪症状。艾利斯把这种由心理痛苦本身而来的症状称作“次级症状”

2 咨访关系

3 整体机能观和综合的改变途径

4 领悟与行为改变

第三节治疗过程和策略

治疗过程:

1 明确 RET 的结构, 了解治疗要求

2 检查非理性信念和自损思维

3 与非理性信念辩论

4 得出合理信念, 学会理性思维

5 使治疗收获迁移应用

与非理性信念辩论的策略:

质疑, 用来动摇来访者的非理性信念

辨析:

语意精确法 替代性选择 去灾难化

其它策略和技术:

理性-情绪想象 RET 家庭作业

报名地址: 北京市海淀区中关村大街 32 号和盛嘉业大厦 10 层 1012

第四节理性-情绪疗法评论

理性-情绪疗法的贡献和局限

贡献(特点)

1 最突出的特点就是它对情、理关系的见解和 处理，强调情从理生，以理驭情。

2 第二个特点是 RET 的积极、主动、明快和追求速效的咨询个治疗风格。

3RET 第三个方面的贡献在于它对待方法和策略的折衷主义态度。主张“有效即可用”采用认知的、情绪的和行动定向的治疗策略，坚持把与非理性信念和思维辩论作为 RET 的核心治疗策略。

4 最后一个值得讨论的问题是 RET 的再教育的、价值干预的倾向。

RET 在我国应用的几点考虑：

1 当事人和问题的选择

2 非理性信念的文化差异

3 口服和心服

第 12 章其它疗法

第一节现实疗法

是美国精神病学家威廉。格拉塞所开创的一个心理咨询和治疗流派。属于认知-行为治疗

基本理论：

现实疗法对人的一个基本假定是：每个人都力求较好的控制自己的生活，以达到一种“成功的统合感”格拉塞的两种需要：爱的需要和自我价值感需要

五种基本需要：生存、归属、力量感、乐趣、自由

治疗目标：负责任的行为是现实治疗的核心目标

治疗的重点：行动-可观察的行为

行为包括：行动 思维 情感体验 生理反应

治疗过程：

报名地址：北京市海淀区中关村大街 32 号和盛嘉业大厦 10 层 1012

八条原则和实施要领：

- 1 发展相互卷入的咨访关系
- 2 探讨当前行为
- 3 帮助来访者评价自己的行为
- 4 帮助来访者选择、设计负责任的行为
- 5 帮助来访者承诺履行行为计划
- 6 当来访者未能履行计划时，不接受任何借口和开脱
- 7 不使用惩罚手段，但要求来访者承担行为后果
- 8 决不放弃

第二节 折衷的咨询和治疗

折衷主义(索恩)：兼采各家理论和方法体系中的某些成分，集成一个综合性的体系，这种取向被笼统地称之为折衷主义

折衷主义者惟一共同的信念：在方法论主张折衷或整合

诺克斯的三种折衷类型：

- 1 技术的折衷主义
- 2 综合的折衷主义
- 3 非理论的折衷主义

拉扎勒斯的多功能治疗

7个方面：行为、情感、感觉、意象、认知、人际关系和生理机能

多功能治疗的过程：

一般特点：因人制宜，因事制宜和采取多方面干预的策略，不局限于一个方面

咨访关系：亲密的、坦诚的、相互信任的关系

基本治疗阶段

1 初始阶段会谈的集中力量建立密切的治疗关系, 进行问题评估和探索

2 明确问题以后, 重心就转到探讨合适的治疗途径上来, 设法找出对此一位来访者最有帮助的治疗形式, 看看这位来访者需要哪样一些具体治疗

32 然后转入正式治疗阶段, 依据问题检查表和治疗计划, 对 BASIC ID 每一方面的主要问题逐一予以解决, 直至终止

治疗策略和技术

技术分为 3 类: 行为技术 认知技术 非行为非认知技术

还包括: 时间投射技术 荒岛幻想技术

第三节森田疗法(日本森田正马)

治疗原则: 顺其自然

森田的神经质理论:

1 疑病素质——神经质的素质基础

2 精神交互作用

3 注意与痛苦感受的固着

治疗过程:

形式: 住院治疗 门诊治疗

住院的生活规定分为 4 期:

1 绝对卧床期 2 轻微工作期

3 普通工作期 4 生活训练期

第四节钟氏领悟法(钟友彬)

钟友彬的《中国心理分析——认识领悟心理疗法》出版, 标志着钟氏领悟疗法正式诞生。

对传统心理分析治疗机制的反思:

1 心理分析的治疗机制是什么?(在弗洛伊德的体系里, 起作用的是治疗机制是所谓“领悟”)

报名地址: 北京市海淀区中关村大街 32 号和盛嘉业大厦 10 层 1012

2 病人到底领悟了什么？

3 领悟的关键在于相信。

钟氏领悟法所遵行的原则：

1 承认无意识心理活动。

2 承认精神结构理论，并承认心理防御机制是人们不自觉地会运用的应付心理冲突手段

3 承认当事人患病后有两种获益，尤其是外部获益，由于当事人因病而受到周围人的宽宥、关怀，因而使改变发生困难。

4 承认幼年生活经历，尤其是创伤性经验，影响个性的形成，并可能成为成年后心理障碍的种子。

钟氏领悟法独有的理念：

1 认为强迫症和恐怖症的症状是过去或幼年期的恐惧在成年人心理上的再现，因而出现幼稚和成熟并存的症状特点。

2 强调意识层面的领悟，不重无意识内容的开掘。

3 把“相信”作为重点，而不是把解释本身的客观性作为重点。

4 重视自我教育，自我“修通”的作用。

治疗过程和有关策略：

钟氏领悟法主要适用于强迫症、恐怖症和某些类型的性变态障碍。

治疗过程：

1 采取直接会谈方式

2 初次会谈侧重于了解症状是什么，表现形式如何，以及症状产生和发展的全过程。

3 直接向来访者提出一个论断：他们的病态是由于幼年时的恐惧体验在现在的成年人身上的再现，或用幼年儿童的方式来对付成年人的心理困难。

4 接下来，可以询问来访者的生活史和容易忆起的有关经验，但不勉强深挖细找。

5 引到当事人一起分析症状的性质。

报名地址：北京市海淀区中关村大街 32 号和盛嘉业大厦 10 层 1012

6 当来访者对上述解释和分析有了初步认识和体会以后,即向他进一步解释病的根源在过去,甚至在幼年期。

分析解释的某些策略:

就是尽量使解释符合当事人的文化背景 and 知识理解水平

力图切合中国咨询和治疗的实际。

第 13 章咨询和心理治疗的中国化

第一节文化差异与中国化的必要性

文化差异与心理差异:

不同民族在变态心理和心理治疗方面的差异:

在心理困难原因方面的差异

2 形成障碍的机制方面的差异

3 心理困难的表现形式方面的差异

4 解决心理困难的途径方面的差异。

咨询和心理治疗理论的文化相对性:

1 从社会历史背景看欧美体系的本土特征

2 理论效度的文化相对性

第二节咨询和心理治疗中国化的任务和途径

1982 年,台湾著名心理学家杨国枢教授发表了《心理学研究的中国化:层次和方向》

咨询和心理治疗中国化的任务

理论方面,总目标是发展出一种以中国人为对象,适合中国文化特点的咨询和心理治疗的学理体系,包含 3 个层次的内容:

1 咨询和心理治疗的基础理论

2 咨询和心理治疗的一般途径和策略

3 具体技术和方法, 要对西方的技术和方法进行文化适应性检验, 同时致力于探索自己独特的方法, 丰富我们的“武器库”。

实践方面, 主要任务是摸索出一套在我国可行且实用的专业实践模式。

咨询和心理治疗中国化的基本途径

最核心的是: 认识中国人的心理障碍, 三条途径:

1 考验国外的理论、策略和方法在中国人身上的有效性

2 对本土的咨询和心理治疗思想、理论策略进行研究

3 通过直接观察当代中国咨询和治疗对象的心理困难, 观察一些有效咨询和治疗的实际过程, 在不带预定的理论套子的情况下, 实事求是地提炼和概括出新的概念和理论。

第三节有关的中国化探索

中国人心理障碍成因的若干特点:

社会文化方面:

1 价值冲突 2 社会和文化变迁

3 人际关系

社会化和人格方面:

中国儿童社会化的特点:

1 父母对婴幼儿的态度倾向于高度宽容, 甚至娇纵, 但到孩子达到快上学的年龄时, 突然转变为实施高度的约束和高要求

2 社会化的重点放在服从、行动适当、道德训练和接受社会义务方面, 不注重独立性、自恃性和创造性的培养。

3 父母高度关注对冲动的控制, 儿童的探索、冒险活动往往受阻拦。

4 强调成就动机的培养

中国人心理障碍表现的若干特点:

1 在发生率方面, 已经证明中国人在轻性心理障碍的抑郁性障碍、强迫性障碍和酒精中毒方面比西方人低, 但神经衰弱的发生率高很多。

报名地址: 北京市海淀区中关村大街 32 号和盛嘉业大厦 10 层 1012

2 在症状表现特点方面,许多人注意到中国人有心理障碍躯体化的倾向,并认为这是中国人心理障碍患者的一大特点。

3 对心理障碍躯体化原因的一种推测,是认为在中国社会中,躯体障碍易于被人接受,心理障碍不易被人接受。

中国人心理障碍改变途径的探索:

1 学习运用国外的理论与方法 2 探索自己特有的理论和方法