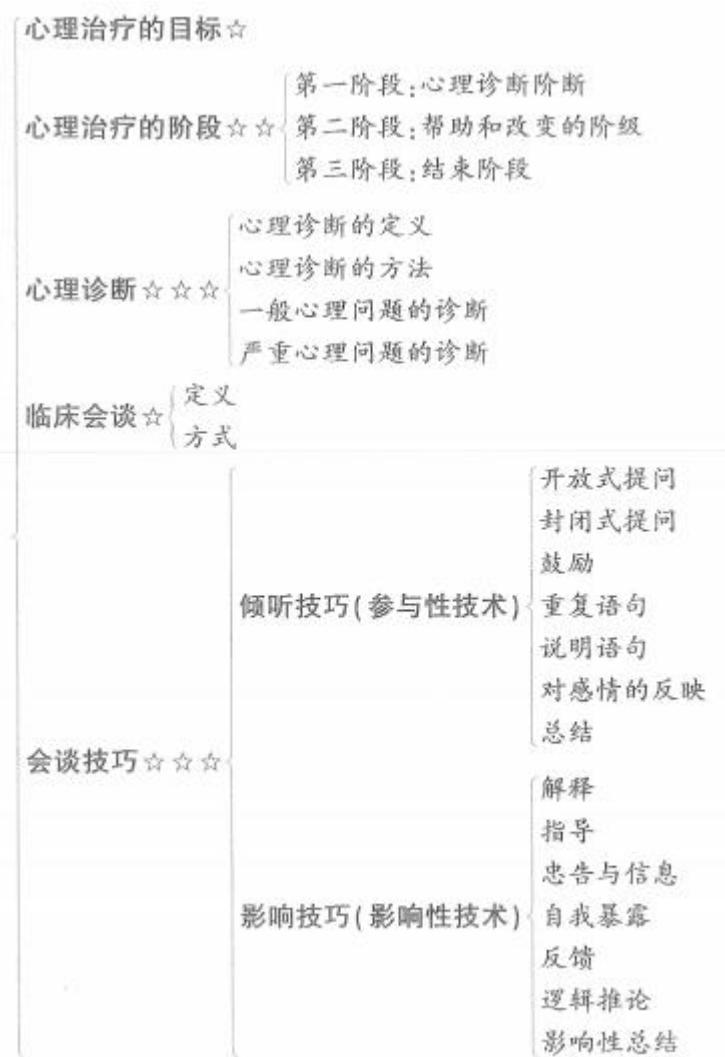


第五章 心理咨询与治疗的目标、阶段、诊断和会谈

【知识结构简图】



【考点指南】

本章属于较重点章节,包含心理治疗的目标、阶段,心理诊断,临床会谈及会谈技巧等内容。常见的题型是单选、名词解释、简答、论述、案例分析。

- 1.心理治疗的目标(华南师大 347, 2017, 单选;杭州师大 347, 2019, 单选;苏州大学 347, 2012, 论述)
- 2.心理治疗的阶段(华南师大 347, 2019, 论述;陕西师大 347, 2019, 论述)
- 3.心理诊断(东北师大 347, 2014, 简答;苏州大学 347, 2018, 2019, 案例分析)
- 4.临床会谈(苏州大学 347, 2015, 名词解释;杭州师大 347, 2019, 单选;东北师范大学 347, 2014, 简答)
- 5.倾听技巧(华南师大 347, 2017, 单选;湖南师大 347, 2020, 简答)
- 6.影响技巧(杭州师大 347, 2019, 单选;苏州大学 347, 2017, 名词解释;北林 727, 2016, 论述)

【知识精讲】

一、心理治疗的目标

（一）心理治疗的根本目标

心理治疗的根本目标是促进来访者成长，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。这是从一般意义上对治疗目标的论述。

（二）不同流派的具体治疗目标

具体到各个不同的心理治疗学派，其具体的治疗目标却各有不同的侧重。

- 1.心理分析治疗：要消除神经症症状，使自我强壮有力。
- 2.行为治疗：要改变不适应的行为，消除行为缺陷。
- 3.来访者中心疗法：对自我经验和体验采取更为开放的态度。
- 4.合理情绪疗法：思维的合理性和适度的情绪反应。

（三）有效的咨询目标的特征

- 1.具体化或量化的
- 2.现实可行的
- 3.心理学的目标（属于心理学范畴）
- 4.积极的
- 5.可以评估的
- 6.双方接受的
- 7.多层次统一的

二、心理治疗的阶段

虽然心理治疗家提出了对治疗的基本阶段的不同看法，所有的治疗过程却是大致相同的，有几个必须经过的阶段。这就是心理诊断阶段、帮助和改变阶段及结束阶段。

治疗的这三大阶段，各有不同的任务。

第一阶段中，治疗者的主要任务是对来访者的问题进行确认，制定出治疗目标；

第二阶段则是帮助来访者改变其认知、情绪或行为；

最后在结束阶段中，治疗者要帮助来访者巩固其治疗所获成果，适应结束治疗的情况。

在这三个阶段的治疗过程中，根据具体情况，时间可长可短，第二阶段一般耗时最长，而且各阶段之间可能互有重叠。

（一）第一阶段：心理诊断阶段

心理诊断阶段可细分为以下四个阶段：

1.信息的收集

在信息的收集阶段，主要任务就是深入收集与来访者及其问题有关的资料。要在有限的时间内，最大限度地扩展来自对方的有关信息。

注意这几个维度：时间维度、思维与情绪维度、思维与行为维度。

2.心理诊断

心理诊断的任务，主要是对来访者的问题及原因进行分析和确认；此外，是否接受来访者并给予其治疗，亦是治疗者要确定的工作之一。

3.信息反馈

治疗者与来访者一起探讨有关信息。

此阶段的目的是将信息反馈给来访者，得以证实或肯定，并使来访者能够做出进一步决定，以考虑是否继续进行治疗。

4.咨询目标的确立

在治疗实践中，治疗者要在心理诊断的基础上与来访者共同制定治疗目标。

(二) 第二阶段：帮助和改变的阶段

这一阶段是治疗中的重要阶段，治疗的效益常由此产生。具体说来，在这一阶段采用何种方法，来访者产生何种变化，完全与来访者及其问题有关。除此以外，在这一阶段中，治疗者还会面临一些与帮助来访者改变其认知或行为等有关的问题。

在治疗的帮助及改变阶段，会谈技术中所涉及的所有影响技巧都是十分有用的。

帮助和改变的阶段是心理治疗工作中最重要的阶段，是治疗者任务最重的阶段。在此阶段，治疗者可以开动脑筋，采用一切可能的方式方法，创造出一些新的技术来帮助来访者产生某种改变，以达到治疗的目标。

(三) 第三阶段：结束阶段

1.工作内容

(1) 治疗者要向来访者指出他在治疗中已取得的成绩和进步，并向其指出还有哪些应注意的问题。

(2) 帮助来访者重新回顾治疗要点，检查治疗目标实现的情况，进一步巩固治疗所取得的成果。

2.结束会谈的基本程序

(1) 结束阶段

①安慰并支持来访者。

②总结主题和内容。

③适当把话题控制权转移给来访者。

④寻找来访者的照管者的参与。

⑤安排具体、确实的步骤。

(2) 终止阶段

①留意时间。

②注意门口表现。

③控制会谈终止。

三、心理诊断

(一) 心理诊断的定义

心理诊断是指心理咨询师通过观察法，会谈法、实验法、测验法、量表法，获取求助者临床资料，并通过对资料的分析，对求助者的心理状态和人格特征进行评定，最终对求助者的心理和行为状态的性质作出判断的过程。

(二) 心理诊断的方法

1.会谈法

一般来说，首次会谈的目的有两个：

(1) 心理咨询师可以通过会谈，与来访者建立良好的咨访关系，培养咨询师与来访者之间的相互信任感；

(2) 咨询师通过会谈的方式收集来访者的一般资料，了解来访者的基本问题，包括来访者的主诉、成长背景以及健康史等。

只有在与来访者的交谈中，咨询师才能察觉其问题的存在，了解其内容，分析其意义。

2.观察法

观察法就是通过对来访者心理和行为的观察进行心理诊断的方法。

3.测验法

心理学家常用心理测验来测量、评估人们的某种行为，作为判断个体心理差异的工具。

（三）一般心理问题的诊断

1.一般心理问题的定义

一般心理问题是指由现实因素激发，持续时间较短（不间断持续1个月或间断持续两个月）情绪反应能在理智控制之下、不严重破坏社会功能、情绪反应尚未泛化的心理不健康状态。

2.诊断一般心理问题的程序

- （1）分析求助者问题是否具有器质性病变做基础。
- （2）根据区分正常与异常的心理原则，分析求助者自知力及有无精神病性症状，与精神病性问题相鉴别。
- （3）分析求助者的内心冲突类型，与神经症性问题相鉴别。
- （4）分析求助者情绪是否泛化，与严重心理问题相鉴别。
- （5）确定求助者心理问题持续时间、心理、生理及社会功能影响程度。
- （6）形成初步诊断。

（四）严重心理问题的诊断

1.严重心理问题的定义

严重心理问题是由相对强烈的现实因素激发，初始情绪反应强烈，持续时间长（间断或不间断持续两个月以上、半年以下），内容充分泛化的心理不健康状态。

2.诊断严重心理问题的程序

- （1）分析求助者问题是否具有器质性病变做基础。
- （2）根据区分正常与异常的心理原则，分析求助者自知力及有无精神病性症状，与精神病性问题相鉴别。
- （3）分析求助者的内心冲突类型，与神经症性问题相鉴别。
- （4）分析求助者情绪是否泛化，若已泛化，需分析泛化的具体表现。
- （5）确定求助者心理问题持续时间、心理、生理及社会功能影响程度。
- （6）形成初步诊断。

Tips:

心理异常状态的诊断见“变态心理学”部分。

四、临床会谈

（一）定义

临床会谈是在心理咨询这种职业性的人际关系中，咨询者和来访者之间通过言语和非言语方式进行沟通并相互影响的过程（郑希付）。

（二）方式

1.非结构性临床会谈

允许临床心理学家自由地重复问题、引入新问题、修改问题顺序等，且随病人自发的思维系列而变化。这种自发性讨论允许病人紧紧地跟随其思想，可以使病人提供在现实生活情境中说话、做事的可预测性的材料。非结构性会谈的灵活性便于临床心理学家采用适合病人的特定的技术。

2.结构性临床会谈

结构性临床会谈的性质，实际上就是列出目标行为，症状、事件和用于指导会谈的记录材料规则的清单。措辞和提问顺序，记录反应和评估反应都是明确规定好了的。

结构性会谈在评估和诊断过程中减少了临床理论与解释的作用。它们主要产生更加客观和合格的原始资料。

3.半结构性会谈

半结构性会谈是非结构性会谈和结构性会谈的结合。在半结构性会谈中，问什么，如何问和如何记录都有很大

的自由度，允许更加自发的会谈。既有一定的灵活性，也有一定的标准化和可比性的特点。

4. 计算机辅助的临床会谈

计算机会谈的吸引力在于计算机有模仿人类会谈者智力的能力，计算机可以用被试自己的话进行一系列提问，从不同角度比较这些反应。而且通过记录反应潜伏期和心率，用分割问题与评论等，还可以对情绪唤醒作出评价。

五、会谈技巧

（一）倾听技巧（参与性技术）

1. 开放式提问

开放式问题被一些治疗者认为是最有用的倾听技巧之一。开放式提问常常运用包括“什么”“怎么”“为什么”等词在内的语句发问，让来访者对有关的问题、事件给予较为详细的反应，而不是仅仅以“是”或“不是”等几个简单的词来回答。

2. 封闭式提问

封闭式问题的特征就是可以以“是”或者“不是”，“有”或者“没有”，“对”或者“不对”等一两个字给予回答的问题。

3. 鼓励

鼓励是指对来访者所说的话简短的重复或仅以某些词语如“嗯...嗯”“噢”“是这样”或“后来呢”来鼓励对方进一步讲下去或强调对方所讲的某部分内容，是最简单的技巧之一。

4. 重复语句

重复语句作为鼓励对方的一种反应，是一种很有效力的反应方式，这可以表明治疗者对来访者所说的话中关键词语的注意。

5. 说明语句

说明语句，也称“释义技术”“内容反应”，是指对来访者在谈话中所讲的主要内容及其思想的实质进行复述，简而言之，就是对其谈话进行实质性的说明。

6. 对感情的反映

对感情的反映，也叫“情感反应”，是指治疗者把来访者所陈述的有关情绪、情感的主要内容经过概括，综合与整理，用自己的话反馈给来访者，以达到加强对来访者情绪，情感的理解，促进沟通的目的。

一般来说，对来访者感情的反映常常包括这样一些内容：“你”或对方的名字和情绪的名称，“你觉得.....”“你心里感到.....”这样的句子，此外还常有与情绪有关的人物、事件。

Tips:

说明语句与对感情的反映的区别在于，说明语句所关心的更多的是对事实本质的了解，而对感情的反映则注重的是对对方情绪情感的认识。

7. 总结

在心理治疗会谈中，总结就是把来访者所谈所讲的事实，信息，情感，行为反应等经过治疗者的分析综合以概括的形式表述出来。

（二）影响技巧（影响性技术）

1. 解释

解释是最重要的影响技巧，也是影响技巧中最复杂的一种技巧。解释技术是指运用心理学理论来描述来访者的思想，情感和行为的原因、实质等，或对某些抽象复杂的心理现象、过程等进行解释。

Tips:

当治疗者运用说明，对感情的反映等技术时，是从来访者的参考体系出发的，而当治疗

者运用解释的技巧时，则是从治疗者自己的参考体系出发的。

2.指导

指导被认为是最有影响力的技巧。指导就是告诉来访者做某事。指导最直接的形式是让来访者干某些事或说某些话，或以某种方式行事。

3.忠告与信息

忠告与信息是一组非常有用的影响技巧。治疗者为来访者提供建议，给予指导性的信息，或为其提供具有指导意义的思想观点等帮助来访者。

4.自我暴露

自我暴露是指把自己个人的有关信息讲出来，使别人知道这样一个过程。自我暴露对治疗者来说是一种有助于与来访者建立相互信任和开诚布公的良好关系的影响技巧。

5.反馈

反馈是指治疗者为来访者提供自己或他人会怎样看待来访者的问题的特殊信息。

Tips:

反馈与自我暴露的区别：治疗者提供的与自己看法有关的反馈信息有时难以与自我暴露中第一种形式区别开来。我们的看法是第一种形式的自我暴露更偏重于表述治疗者自身的感情体验，而反馈则更偏重于表达治疗者对来访者所讲述的问题、事件等的看法。在临床实践中，仔细区别二者的意义不大，关键问题是要使这两种技巧使用得当，收到效益。

6.逻辑推论

逻辑推论是治疗者根据来访者所提供的有关信息，运用逻辑推理的原则，引导来访者认识其思维及行动可能引出的结果。运用这种技巧时，治疗者常常可以用“如果.....就会.....”这一类条件语句。

7.影响性总结

影响性总结是对每次会谈中治疗者给来访者所做治疗的总结。一般在会谈即将结束时做此总结。这一总结经常和倾听式总结一起进行。