

浅析心理咨询中来访者的改变 ——以合理情绪疗法等经典心理咨询理论为例

陈亚青

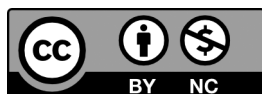
红河学院教师教育学院，蒙自

摘要 | 心理咨询是一种心理上的专业助人活动。在咨询过程中，来访者在咨询师的帮助下发生某种积极的变化。来访者的心理问题通常主要表现在认知、情绪或行为等方面。一般来讲，不同的心理咨询理论流派在咨询中，或通过认知、或通过情绪、或通过行为对来访者的心理进行干预，最终实现三者的共同改善或改变，从而帮助来访者实现心理的平衡，走出心理困境。

关键词 | 心理咨询；认知；情绪；行为；改变

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



心理是脑对客观事物的主观反映。心理过程一般可以分为认知过程、情绪情感过程和意志过程。认知过程是人认识客观事物、对作用于人的感觉器官的外界事物进行信息加工的过程，包括感知觉、记忆、思维等心理现象；情绪和情感是伴随认知过程产生的对外界事物的态度和体验，它以人的需要为中介，是客观事物与主体需要之间关系的反映；意志是人自觉地确定目的，克服困难，力求实现预定目的的心理过程，是人的思维决策见之于行动的心理过程，是心理对行为的支配^[1]。

人的心理过程很复杂，在反映客观事物的过程中，在各种主客观因素的影响下，极有可能出现某些偏差。在认知方面，人脑对外界事物进行信息加工的过程中，可能在信息的知觉、选择、组织等方面出现偏差，从而导致个体出现以偏概全、思维定势等错误；在思维推理过程中，也可能因为原有经验或推理逻辑存在偏差而导致认知偏离客观实际情况；同样，在感觉、记忆等认知过程中也可能会出现与之相同或类似的问题。

情绪和情感是人脑在认识外界事物的过程中，对外界事物是否满足自身需要而产生的主观体验。也就是说，人的认知过程、需要水平都可能会影响人的情绪，但人的认知过程却不一定是完全客观的，人

作者简介：陈亚青，红河学院，助教；应用心理学硕士；国家二级心理咨询师。

文章引用：陈亚青. 浅析心理咨询中来访者的改变——以合理情绪疗法等经典心理咨询理论为例 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3 (5) : 388-393.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0305048>

的需要也不一定是合理的,而且当不良情绪产生后,个体的情绪调节能力也不一样。所以,当个体的认知出现偏差、或者是需要存在不合理、或者是外界事物本来就不符合我们的需要时、或者是缺乏有效的情绪调节能力时,个体也容易被各种不良情绪困扰。

个体在认识、评价外界事物的过程中,还可能会伴随对外界事物进行加工改造的过程。在这个过程中,无法避免的会遇到各种需要克服的困难。而意志是个体克服种种困难以实现预定目的的心理过程,是心理对行为的支配。但不同个体的支配力量有强有弱,并最终表现出不同的行为结果和体验。当个体缺乏优良意志品质时,其行为可能会缺乏目的性、自制力等,从而导致个体更容易经历失败体验、无法很好的满足自身的需要,从而产生各种心理困扰。

而心理咨询是一种助人自助的过程,是一种心理上的专业助人活动。《心理学大词典》将心理咨询定义为:对心理失常的人,通过心理商谈的程序和方法,使其对自己与环境有一个正确的认识,以改变其态度和行为,并对社会生活有良好的适应^[2]。在咨询中,咨询师运用心理学的理论和方法,按照一定的程序,帮助来访者解决心理问题,使其心理、行为发生某种积极的变化,从而提高自身对环境的适应性。其核心问题是来访者在心理、行为上的改变或改善^[3]。

而且一般认为,人的认知、情感和行为是相互联系的,其中一种心理活动的变化会引起其它方面的改变^[4]。既然三者是有机联系或共通,那么,原则上通过其一作为手段均可以实现三者的共同改善,最终实现认知—情绪—行为三者的和谐一致^[5]。

个体心理问题成因的复杂性和非单一性,所以在咨询心理学理论体系的形成和发展过程中,不同心理学家对心理咨询的实质、原理和方法等有不同的理解,有关心理咨询的理论也就被分成了不同流派。不同的心理咨询理论流派基于不同的人性观、疾病观等对心理咨询提出了不同的看法和假设,并在此基础上形成了不同的治疗观,从而导致不同理论流派在界定改变的具体内容和方式上也存在较大不同之处。

一般认为,精神分析、行为主义、人本主义和认知学派被认为是咨询心理学的经典理论^[6]。本文主要以经典心理咨询理论为例简要说明心理咨询中来访者的改变。

1 经典精神分析理论

经典精神分析治疗理论是弗洛伊德 19 世纪末 20 世纪初提出来的,是一种主要治疗神经症的理论和方法。他认为,人格由本我、自我和超我三部分构成。其中,本我是由人的原始欲望和本能构成,遵循快乐原则;自我是在本我的基础上发展起来的,是现实化了的本能,遵循现实原则,倡导用更为现实的方式满足本我的需求;超我是从自我分化而来,是道德化了的自我,遵循道德原则,其主要任务是按照社会道德标准指导自我,约束限制本我。

人格理论认为,本我在“快乐原则”的支配下,一味不计后果地寻求无条件的即时满足。但是,自我在超我的指导监督之下,按照现实可行的情况,只允许来自本我的冲动和欲望作有限的表现和满足。也就是说,自我要同时面对来自本我、超我和现实三方面的压力。在这种情况下,自我便逐渐学会用一定的方式调节各方面的压力和冲突。经过调节,可以使个体的本能欲望在超我可以接受,现实能够允许的情况下得到某种程度的满足,从而避免引起个体情绪上的严重痛苦和焦虑。

当自我足够强大时,便能较好的协调和处理各方面的不同需求,使一个人的本我、自我和超我和谐

运作,此时个体便能较好的保持心理上的平衡和良好的适应。

但是,当本我、超我和现实三者相互冲突且个体难以承受时,个体便可能会产生焦虑反应。为了防止、消除或减少焦虑,人们必须克制、压抑非理性冲动欲望。如果压抑力量不足,使个体面对冲突、矛盾,个体便会体验到焦虑和痛苦;如果冲不破防御,冲突和痛苦便可能会隐藏到潜意识中。当躲藏在潜意识中的冲动、欲望和冲突不得不以伪装和变形的形式释放时,它就以神经症状的形式表现出来^[7]。也就是说,神经症的症状是被压抑到潜意识中的欲望寻求满足的表现,是本能的欲望冲动以症状的形式得到某种替代性满足的方式。此时,症状不是本能欲望赤裸裸的再现,超我亦不再干涉。

关于该理论的治疗,有学者认为,人类一切心理行为的动力都源于性本能的欲望,但自我通常需要寻找既符合超我又符合社会要求的方式满足本我欲望。若自我对本能欲望作出合理的认知评估,则产生适应的应对方式;而自我非理性的认知评估则可能会导致神经症的产生。在咨询中,咨询师通过自由联想、释梦等方法,将来访者潜意识的冲突引入意识,并给予一个合理的解释,使来访者认识到人的生物本能是一种客观存在,其本身并没有高尚与下流之分,而这个过程本质上是改变来访者的不合理认知、重新树立对性行为的新观念^[8]。

白宝福认为,来访者常常由于受到“超我”的严格控制,良心过于敏感,所以精神分析的治疗过程也是挖掘分析来访者的过去,将其强大的“超我”打倒,从而使来访者重获自由^[9]。

同时,该理论还认为神经症症状是性满足的替代物,是性的要求受到压抑而以象征性的症状表现出来。所以,有学者认为,来访者的问题产生于满足自身需要及应付问题的过程中,而咨询改变的是来访者解决自身问题的能力,也就是满足自身需要的能力^[10]。

总之,该理论认为,本能是人类心理行为的动力源泉,个体受本能欲望的驱使,都有满足自身本能欲望的需要。但在判定需要及需要满足方式的合理性上,个体的认知发挥着非常重要的作用。所以本文认为,该疗法一方面是改变来访者的不合理认知,增强自我的力量,重新树立对本能、欲望的观念,从而使来访者在没有负罪感的情况下享受生活;另一方面,要帮助来访者提高自身解决问题的能力,从而更好的满足其需求。

2 行为治疗

行为治疗理论认为,人的行为,不论是正常的,还是适应不良的,都是通过学习习得的,而导致或维持这种学习的重要因素存在于环境变量中。如果来访者某种异常行为得以维持,环境中必有维持它的重要条件。行为主义学派坚持环境决定论的观点,把人看成是一架被动的接受外界刺激并做出反应的机器,认为人的行为是由环境所决定的^[9]。

在心理咨询中,它往往采用经典条件作用、操作性条件作用和社会学习理论来解释来访者适应不良行为的形成过程。经典条件作用理论可以较好的解释某些不良情绪的产生过程。该理论认为,伴随条件刺激呈现的同时给予无条件刺激,使条件刺激反复与无条件刺激相匹配,从而使个体学会对条件刺激与无条件刺激相同的反应,这也是条件反射的形成过程。

操作性条件作用则认为个体行为出现的频率随该行为所造成的结果而改变,如果某种行为能够提供某种令人满意的结果,就会激发这种行为发生的频率。根据该原理,适应不良行为实质上是一种反应概

率的变化,造成来访者行为问题的原因往往是以往错误的强化史。

但是,社会学习理论认为人类行为的获得并非一定要亲身得到强化,通过观察他人、模仿他人也能学会新的行为,许多适应不良行为正是通过这种方式习得的。

行为治疗强调的是外显行为,把来访者行为的改变作为咨询目标。在咨询中,咨询师会重点分析环境中有哪些条件导致不适应行为的获得和维持,并考虑如何重新安排这些条件,从而通过经典条件作用、操作性条件作用或社会学习原理帮助来访者减轻或消除适应不良行为,并建立新的行为模式。

3 合理情绪疗法

合理情绪疗法是美国心理学家埃利斯二十世纪 50 年代提出来的,是认知治疗的重要代表之一。其基本假设是:人的情绪及行为改变与其认知是密切相关的,人的认知、想法和思维会直接或间接地影响人的情绪和行为。

合理情绪疗法又叫 ABC 理论,A 代表诱发事件,B 代表个体对这一事件的态度、看法,C 代表继这一事件后个体的情绪状态和行为结果。常人一般会认为,个体的不良情绪、行为 C 是由诱发性事件 A 导致的。但该理论认为,B 才是引起 C 的根本原因,A 只是引起 C 的表面原因。也就是说,不良情绪和适应不良行为并不是由事件本身引起的,而是由人们对这一事件的不合理看法、非理性认知造成^[11]。

绝对化要求、过分概括化和糟糕至极是非理性观念的三个典型特征。绝对化要求指人们以自己的主观愿望出发,认为某一事物必定不会发生或一定发生;过分概括化指一种以偏概全的思维方式,其典型特征是以某一件事或某几件事情评价自己或他人,甚至据此给自己和他人下定论;糟糕至极是一种认为一旦不好的事情发生了,那它的可能后果将非常可怕、非常糟糕,甚至是灭顶之灾的预期。

合理情绪疗法认为,人的情绪困扰和适应不良行为都源于个体的非理性观念,来访者心理问题的本质在于其错误的认知和思维方式的偏差,异常的认知导致异常的情绪和行为。它认为人类既是理性动物,也是非理性动物,如果人们能够更多的理性思考,就会较少的受各种心理问题的困扰,反之其出现心理障碍的可能性就越大。

因此,该疗法重点关注的是来访者如何形成关于自己、他人和现实的看法和认知,其咨询目标就是改变来访者的不合理认知观念。通过会谈,引导来访者对自己的认知、思维进行检验、讨论和辩驳,或者是采用合理情绪想象技术、认知家庭作业等干预策略,对来访者的认知、情感和行为进行干预和引导,修正其持有的非理性信念,改变其固有的思维模式,重建认知,帮助来访者学会理性思考,摆脱非理性观念的束缚,从而更好的达到心理平衡,改善自身不良的情绪和行为。

4 以人为中心疗法

以人为中心疗法认为,人天生就有本性,人都有自我实现的趋向。个体在成长的过程中,不断地与现实世界发生互动,并持续地对互动中的经验进行评价。同时,人性规定了价值,凡是有助于自我实现的,都是有价值的,反之则是没有价值的。那个体评判事务是否具备价值的标准是什么呢?

罗杰斯假定,机体自身具备一种评价经验的能力,即“机体智慧”,这种评价主要取决于机体自身是否有满足感,而不依赖于个体意识水平上的理性或借助于某种外部标准。根据机体评价过程,不同的经验

会给个体带来不同的体验,有的经验会让人体验到不快,有的经验会给人带来满足感、愉悦感。据此,个体便逐渐在之后的生活中赋予那些让人感到不快的经验以消极的评价,并趋向于回避、远离这些经验;反之,也赋予那些给人带来良好体验的经验以积极的评价,并在之后的活动中积极寻找、趋近这种积极经验^[12]。

机体评价过程与自我实现是一致的。在有机体的评价过程中,经验总是被较为准确地接受、较少的被歪曲或否认。个体如果依据机体评价过程对经验进行处理,并据此判定什么是符合实现趋向的,什么是阻碍自我实现的,让一个人完全按照本真的自己完全自由地进行选择,则必定有助于个体迈向自我实现。

理想的状态下,个体依据机体智慧对经验进行持续的评价,并主动趋近、追求那些能给人带来愉悦感、满足感的经验,从而使个体更好的满足自己的需要、实现自我。但遗憾的是,在个体寻求的积极经验中,有一种是受到他人关怀和尊重而产生的体验,但这种需要的满足又常常取决于他人而且是附有条件的,这些条件通常体现了父母和社会的价值观念,即价值条件^[12]。在这个过程中,个体逐渐将这些价值观念内化,并逐步将其内化成自我结构的一部分,成为指导个体行为的“良心”“超我”^[7]。

当这种内化了的价值观念和行为标准形成后,个体的经验便不再受机体评价过程的指导,而是受内化了的的社会价值规范的指导。一旦这种外涉的、内化的价值条件变成自我的主宰,个体在之后的生活中可能会迫于这种价值条件拒绝对自身经验的“自我评价”,而优先去迎合他人的评价,这样可能会使个体产生错误的知觉,不能如实面对自己的真实感受和体验。如对某一行为,他人感到满意而自己没有感到满意却受到积极关注,或自己感到满意而他人没有感到满意却受到消极对待^[13]。

此时,自我概念和经验之间就可能会出现不一致、不协调。当个体预感到某些经验与自我概念不一致时,便会无意识中感到这一经验具有威胁性,进而启动防御机制,如选择性知觉、歪曲或否认经验等,以阻止经验和自我概念的不一致被揭露。当防御机制失效,不能成功地否认或歪曲经验体验时,个体不仅可能因为预感到经验与自我概念不一致而产生焦虑情绪,而且还不得不面对这些被否认的经验,当双方的对立非常明显时,个体可能无法使之协调、完全失去了控制局面的能力,此时其内部的冲突、紊乱将不可避免^[12]。

来访者的心理失调是由于价值条件作用而导致其自我概念与经验出现不一致,这是在接受和评价信息的过程中产生的问题^[10]。在这种情况下,咨询师在咨询中通常通过提供一种无条件积极关注的环境,帮助来访者探索自身的感受、体验,使其更加重视、相信自己的感受,充分利用自身的机体接受、评价信息,进而调整、改变自身评价经验的主要依据。

一旦来访者“从面具后面走出来”,顺从自己的本性去生活,开放地对待经验,便能逐步移除成长中的障碍,他将变得愈来愈接近真实的自己,并在新的方向下采取积极行动,充分发挥自己的潜能,实现自己的需要。

总之,心理咨询作为一种心理上的专业助人活动,其核心在于改变。而人的心理是认知、情感、意志行为等过程的综合,心理问题的致病因素往往不是单一的,相应的心理咨询方法也是多维的。不同理论流派基本上都是借助一套理论作为框架对来访者的问题进行解读,从而帮助来访者认识、理解自身的问题,并围绕某一或某些方面展开心理上的帮助,以认知、情感或行为作为切入口,帮助来访者做出某种积极的改变,以实现三者的共同改善,最终帮助来访者更好的实现心理的平衡及适应环境。

参考文献

- [1] 叶奕乾,何存道,梁宁建.普通心理学[M].上海:华东师范大学出版社,2010.

- [2] 朱智贤. 心理学大词典 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 1989.
- [3] 江光荣. 咨询和心理治疗中影响改变的共同要素 [J]. 中国临床心理学杂志, 1997 (2): 63-66.
- [4] 江光荣, 林孟平. 三种人的本质观及其对心理治疗的影响 [J]. 中国临床心理学杂志, 2003 (2): 153-156.
- [5] 何群群, 丁道群. 主流心理治疗理论和疗法上的差异分析 [J]. 中国临床康复, 2006 (42): 143-145.
- [6] 杨凤池. 咨询心理学 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2007.
- [7] 姚树桥, 傅文青等. 临床心理学 (第2版) [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2018: 181, 225-226.
- [8] 马莹. 弗洛伊德精神分析理论的认知本质 [J]. 中国临床康复, 2005 (4): 152-154.
- [9] 白福宝, 温燕, 杨莉萍. 个人责任的回归: 对西方心理治疗中“责任推断”的批判 [J]. 医学与哲学 (A), 2013, 34 (10): 15-18.
- [10] 钱铭怡. 心理治疗过程中认知改变的作用 [J]. 中国心理卫生杂志, 1994 (3): 122-124.
- [11] 钱铭怡, Gerda Methorst. 合理情绪疗法: I. 理论与方法 [J]. 中国心理卫生杂志, 1988 (3): 104-108.
- [12] 江光荣. 心理咨询的理论与实务 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2005: 233-238.
- [13] 江光荣. 当事人中心治疗取向在中国文化中的效度 [J]. 中国临床心理学杂志, 2001 (3): 228-232.

A Simple Analysis of the Changes of Visitors in Psychological Counseling

—Based on Classical Psychological Counseling Theories and Rational Emotional Therapy

Ya-qing Chen

School of Teacher Education, Honghe University, Mengzi

Abstract: Psychological counseling is a kind of helping behavior based on psychology. The patients showed some positive changes with the help of the counselors. The psychological problems of patients are dominantly reflected in cognition, emotion or behavior. In the counseling process, counselors, which come from different theory schools, may intervene the patient's psychology through cognition, emotion, or behavior. Finally this may thoroughly improve or change it. Furthermore, the patients can realize the psychological balance and get rid of their psychological dilemma.

Key words: Psychological counseling; Cognition; Emotion; Behavior; Changes