

心理咨询过程中的阻抗问题

杨歆喃 高 杰

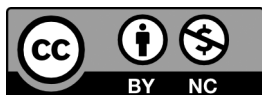
湖北大学学生心理健康教育与咨询中心，武汉

摘 要 | 阻抗是来访者在心理咨询过程中表现出来的反抗、不服从、不接受或不配合治疗、缺乏治疗动机的心理现象。本文对阻抗的概念进行了阐述，并分析了产生阻抗的具体表现，探讨了阻抗产生的原因，最后提出了阻抗的应对策略。

关键词 | 阻抗；心理咨询

Copyright © 2022 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/>



1 引言

心理咨询的工作，旨在通过与当事人建立一种新的、良好的、建设性的人际关系，运用心理学的原理和方法，帮助当事人克服所面临的难题，提高其心理自主能力，从而充分发挥个人的潜能，以达到自我实现。

这项协助当事人朝向积极、正性方向转变的工作，涉及当事人内心深处的活动，在实施过程中并不总是一帆风顺的，会受到来自各方面的影响。其中阻抗作为心理咨询的伴生现象，是最古老的理论与实践问题之一，也是影响心理咨询过程与效果的一个重要因素。对心理咨询过程中阻抗问题的理解，有助于丰富我们对复杂咨询过程的认识。

作者简介：杨歆喃，湖北大学心理健康教育专职教师，讲师，硕士研究生，研究方向：心理健康教育。

文章引用：杨歆喃，高杰. 心理咨询过程中的阻抗问题 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4 (8) : 371-377.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0408043>

2 阻抗的定义

“阻抗”（resistance）这一概念最早由佛洛伊德（Freud）提出，最初是精神分析的专门概念。佛洛伊德发现，病人借助生病从两方面获得好处，一方面病人通过症状获得了无意识欲望的满足；另一方面病人从家人、朋友和其他人那里获得了支持、同情、安慰，从而降低了应激压力。由于两级获益，病人一方面由于现实症状的痛苦和环境压力，总体表现得积极求治；但另一方面，在实际治疗中又显得消极、回避。佛洛伊德把这种现象叫作治疗的“阻抗”。

阻抗概念提出后，引起了不同流派治疗家的重视。行为主义、人本主义、认知学派及其他学派的治疗家们都在自己的理论框架下提出了对阻抗的定义。这些一同构成了对阻抗的传统认识，而现代人也提出了对阻抗的理解。

布雷姆等人（Brehm et al., 1981）认为，任何个体从本性上都不能容忍选择的丧失，一旦自主权受到威胁，个体就会产生拒绝和反抗的动机和行为。在这种情况下，个体就会反其道而行之以维护自己的选择。布雷姆将这种为维护自身选择自主权而引发的反抗行为称为抗拒（reactance），这是一种短暂而特别的阻抗。后继的研究者在布雷姆的基础上对阻抗的定义进行了扩展。多德（Dowd, 1989）提出对阻抗的定义还应包括来访者的固有警惕性水平、对自主权丧失的高度敏感性以及因人而异的动机特质等人际因素和心理动力因素。博伊特勒等人（Beutler et al., 1994）研究发现，阻抗由人际回避行为和自我回避行为构成。前者指个体不愿意或拒绝进行某些人际交往行为，如不愿意与治疗师接触；后者指个体减少或停止某些自主行为。

3 阻抗的表现形式

由于咨询过程的复杂性，阻抗的表现形式也是多种多样、因人而异的，大致可以从会谈内容、会谈形式、会谈程度几个方面进行划分。

3.1 咨询会谈内容上的阻抗

心理咨询很多时候都是以内容作为载体。有些来访者为了回避核心问题，

往往对一些无关紧要的小事大谈特谈，越谈越多、越谈越远，就是不涉及关键性的话题。谈论小事往往是心理咨询中最轻微、最不易发现的阻抗表现。

还有些来访者在会谈过程中刻意用心理学或其他专业上的术语与咨询师交谈。表面上似乎增进了思想上的交流深度，但实际上可能是当事人企图控制会谈，试图增强本人在心理咨询中的地位，甚至在听到咨询过程中的只言片语后就对自我妄下结论。

另有些来访者把注意力集中在与咨询师有关的问题上，这样会使会谈脱离其应有的主题，并且转移了咨询师对来访者的注意力。咨询师若对此没有思想准备，就可能被对方的问题所牵制，而无法真正把握会谈的进程。

3.2 咨询会谈形式上的阻抗

有些会谈进程形式表面上看起来一帆风顺，如来访者对咨询师讲的每一句话都表示绝对赞同和服从，但这样往往使得咨询师感到无所适从，无法深入了解其内心世界。例如，来访者对咨询师表现出格外的尊重和客气，从不争论，使得咨询师无法为其提供真正、切实有效的帮助。由于顺从具有隐蔽的特点，在进行会谈时要格外留意。

有种会谈常见形式是，来访者故意在会谈的最后才讲出比较重要的事情，使得咨询师措手不及，或者没有时间深入分析这件事情，这其实也是来访者在表达对心理咨询的某种阻抗。但在识别这一阻抗时要注意，不能简单地将这种会谈进程形式都视作阻抗的表现，因为有时候来访者确实是很犹豫不决。

3.3 咨询会谈程度上的阻抗

阻抗在咨询会谈程度上也有不同表现。其中最显著的阻抗表现为来访者拒绝回答咨询师提出的问题，或有很长时间的沉默。沉默往往表示了个体对于心理咨询的某种强烈抵触情绪，要缓解这种情绪不可强求，需要通过耐心的解说和真诚的态度才能消除。此外，咨询师要注意将阻抗性的沉默与有意义的沉默区分开来，前者是敌对的表现，而后者是来访者出于领悟的需要。

还有的来访者没有表现出明显的沉默,但是能感觉到他没有想谈话的欲望,或者表现出没有任何事情可说。这种情况称为寡言,是个体对心理咨询的消极抵抗,常见于被迫咨询及对心理咨询充满戒心的人。这种来访者往往以口头感叹词、简句等形式消极对应,使咨询师产生困惑及挫败感,无法深入了解其内心世界及对心理咨询的态度。

还有一种无意识的阻抗形式称为赘言,表现为来访者积极回答咨询师提出的问题,然而在滔滔不绝的讲话表象后面隐藏了某种潜在的动机,如企图减少咨询师讲话的机会,回避某些核心问题,转移注意力等。例如有拖延习惯的来访者前来咨询时,往往大谈其工作多么困难、日程安排多么紧张,却避而不谈其个人意志对拖延习惯的影响。

以上是阻抗在心理咨询过程中的表现,来访者表现出来的阻抗形式还不止上面几种,而且往往是一个人身兼有上述多种表现。

4 阻抗产生的原因

许多治疗家和研究者致力于了解当事人阻抗产生的原因。在总结前人研究的基础上可知,阻抗来源于以下三个方面。

第一,当事人。从本质上讲,当事人的阻抗源于其心灵内部,当事人是实施阻抗表现的主体。研究发现,当事人的防御机制、依恋类型、人格特点、对咨询师影响力的知觉、求助动机与预期、态度、世界观和价值观等均是产生阻抗的重要原因。

第二,咨询师。阻抗是在当事人与咨询师的互动过程中产生的。研究发现,咨询师的反移情、主观认识(包括世界观、价值观等)、不当甚至错误的行为,以及行为的指导性等,是诱发当事人阻抗的重要原因。

第三,咨询背景。阻抗可以是特定的咨询背景下咨访互动的结果。影响当事人产生阻抗的咨询背景因素主要包括两个层面:(1)咨询层面,比如咨询的理论取向、咨询进程和咨询环境等。研究发现,不同理论取向的咨询师行为的指导性不同,当事人在咨询中间阶段的阻抗高于咨询的开始和结束阶段。

(2)当事人和咨询师的现实生活环境和文化层面。研究发现,咨询师无意识的

文化价值观与明确支持的价值观都能造成当事人的阻抗,语言、社会阶层、性别角色、时间观念和生活目标等也都是重要的影响因素。

5 阻抗的应对策略

5.1 解除戒备心理

对于咨询师而言,在日常的咨询会谈中可能会遇到各种各样的具体阻力问题,似乎处处都会遇到阻抗,但咨询师不必把阻力问题看得过于严重。无论怎样,咨询师都应该把握一条,就是尽可能地做好倾听、共情、真诚一致、无条件积极关注,为来访者营造良好的咨询气氛,同来访者建立良好的咨访关系。唯有做到这些,才能解除来访者的顾虑,使其能开诚布公地谈论自己的问题,这实际上已在无形中为会谈减少了一些可能发生的阻抗。咨询师一方面不必“草木皆兵”,使咨询气氛过于紧张;另一方面,即便是发现了阻抗所在,也要沉着冷静,分析阻抗的形成原因,思考阻抗的应对策略。

5.2 正确地进行诊断和分析

阻抗的表现形式多种多样,而同一个来访者身上往往兼有多种阻抗形式,所以对阻抗做出正确的诊断和分析就显得尤为重要。咨询师正确的诊断有助于减少来访者阻抗的产生。求助者最初所谈的问题,可能仅仅是表层问题,而对其深层问题,咨询师若能及时把握,将有助于咨询顺利进行。作为咨询师要善于弄清来访者的不信任与咨询阻抗的区别,还要善于弄清来访者的暴躁退缩等人格特征与阻抗的区别,以便进行正确的阻抗诊断。

5.3 以真诚帮助的态度面对阻抗

咨询师一旦确认阻抗存在,不需要掩藏什么,可以把信息以诚恳的、与之共同探讨的态度反馈给来访者,但前提是要从帮助来访者的角度出发。进行反馈时,咨询师要做这样几件事:首先,告诉来访者某处可能存在问题;其次,咨访双方共同面对阻抗,进而了解阻抗产生的原因,以化解阻抗。

5.4 调动来访者的主动性积极面对阻抗

咨询中起主导作用的是来访者，所以在处理阻抗问题上调动来访者的主动性十分必要。应对阻抗的主要目的在于解释阻抗，了解阻抗产生的原因，以便最终超越破解阻抗，使咨询取得实质性的进展。这里的关键是要调动对方的积极性，使之能与咨询师一同寻找阻抗的来源。

参考文献

- [1] 王小运, 邓莎莎. 论心理辅导过程中的阻抗问题 [J]. 华中师范大学研究生学报, 2008, 15 (3): 94-96.
- [2] 王铭. 会谈中的当事人阻抗研究 [D]. 武汉: 华中师范大学, 2008.
- [3] 毕金仪. 心理咨询实用技巧: 心理咨询就是战胜阻抗 (下) [J]. 中国社区医师, 2006, 24 (22): 51-52.
- [4] 江光荣. 心理咨询的理论与实务 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2005.
- [5] 宋尚桂, 宋雷. 心理治疗阻抗现象研究评述 [J]. 中国特殊教育, 2006, 10 (76): 89-95.
- [6] 陈汉红. 当事人阻抗心理初探 [J]. 广西梧州师范高等专科学校学报, 2005, 21 (2): 71-73.
- [7] 钱铭怡. 心理咨询与心理治疗 [M]. 北京: 北京大学出版社, 1994.
- [8] 薛亮, 陆杨. 学生心理咨询中阻抗的识别与应对 [J]. 中国职业技术教育, 2007, 291: 38-40.
- [9] Beutler L E, Carla Moleiro, Talebi H. Resistance in psychotherapy: what conclusions are supported by research [J]. Psychotherapy in Practice, 1994, 58 (2): 207-217.
- [10] Brehm S S, Brehm J W. Psychological reactance: a theory of freedom and control [J]. New York: Wiley, 1981: 135-179.
- [11] Dowd E T. Stasis and change in cognitive psychotherapy: Client resistance and reactance as mediating variables [M] // Cognitive psychotherapy: Stasis and Change. New York: Springer, 1989: 139-158.

Resistance in the Process of Psychological Counseling

Yang Xinnan Gao Jie

Mental Health and Counseling Center of Hubei University, Wuhan

Abstract: Resistance is a psychological phenomenon that the clients show revolt, disobedience, non-acceptance or non-cooperation, and lack of treatment motivation in the process of psychological counseling. This paper expounds the concept of resistance, analyzes the specific manifestations of resistance, discusses the causes of resistance, and finally puts forward the countermeasures of resistance.

Key words: Resistance; Psychological Counseling