

医学心理学第三节 询者中心疗法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/493/2021\\_2022\\_\\_E5\\_8C\\_BB\\_E5\\_AD\\_A6\\_E5\\_BF\\_83\\_E7\\_c67\\_493436.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/493/2021_2022__E5_8C_BB_E5_AD_A6_E5_BF_83_E7_c67_493436.htm) 本疗法旧称非指导性心理疗法（non-directive psychotherapy），或译为患者中心疗法，为罗杰斯以人本主义理论为基础于1942年提出的。它与心理分析疗法相反，不要病人回忆压抑在潜意识中的心理症结，而是帮助病人认识此时此地的现状，由于他缺乏自知不能正确认识和处理当前环境的现状，拒绝感受当时的情感体验而产生病态焦虑，因此治疗的目的是让病人进行自我探索，了解与自我相一致的、恰当的情感，并用此感情体验来指导他的行动，也就是靠自己本身的力量来治疗自己存在的问题。此疗法的适应症和心理疗法一样，主要是神经症。这一疗法的具体作法如下：1．会谈时治疗者不是以一个权威专家的面貌来分析和解释病人在言谈中所暴露的问题，而是以一个朋友的身份鼓励病人发泄内心的情感。对病人所说出来的事件不作任何评价和指引，而是对他所表达的情感作出反应。例如某询者在谈到她丈夫不让她出门自由行动而表现出不平的情感时，治疗者说：你是有些发火了吧！询者说：我当时简直是气疯了……。也就是治疗者不断用反响（reflection）的方式来激发病的情感。一再重复病人在言谈中所表现出来的是最基本的情感，使病人逐渐认识到自己在这一事件或问题中所克制的消极情感和自我评价。2．在治疗过程中治疗者不作解释，很少提问题，也不回答问题而是无条件的正面关心病人，使病人感到温暖。不管他暴露什么情感，总是充分理解和信任，有如治疗者已进入病人当时的

情感中，让病人看到治疗者是直诚的和表里一致的，对他的谈话是感兴趣的。在这样一个气氛下病人没有顾忌地畅所欲言，逐渐从消极被动的防御性的情感中解脱出来，不再依靠别人的评价来判断自己的价值。由于每个病人都具有对自我实现（self-actualization）的健康态度，所以一旦认识自己问题的实质，就能发挥出自我调节和适应环境的潜在能力，改善了人际关系，达到了治疗的目的。3. 一般治疗时间和次数不固定，由病人自行决定。这一疗法也可集体进行（10人左右）。每周1~2次，集体治疗时，治疗者只能作为集体的一个成员参加。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)