

# 《心理医生培训教程》

## 封面、前言、目录

### (1) 封面



### (2) 前言

心理医生是运用心理学、人格心理学、变态心理学和精神诊断的理论知识，通过心理疏导、训练的手段，解决来访者心理障碍的专业人员。人们都希望找经验多、技术好的医生治病，这是人之常情。但就心理医生这个行业来说，经验和资历虽说重要，但年青与年老各有各的特点。年老的心理医生经验丰富，能很快找到问题的症结，而年轻的心理医生虽不及年老的心理医生经验丰富，但也能找到解决问题的办法，而且没有模式化的限制，治疗手段更灵活。一个优秀的心理医生应该具有敏锐的观察力、良好的记忆力、丰富的想象力、较强的沟通能力、灵活的应变能力、创造性的思维、流畅的言语、浓厚的兴趣、真挚的情感、坚强的意志。

心理医生的工作内容：一是心理危机干预。一个人遇到沉重的心理创伤和打击，如理想、目标和事业的丧失，亲人的意外死亡，人际关系的恶化等导致的心理危机；二是生活问题咨询。包括恋爱、婚姻、家庭及性问题，升学和就业的选择，适应不良，学习困难，儿童行为不良，人际关系问题，以及嗜酒和药物依赖等各种心理卫生问题；三是身心疾病咨询。许多躯体疾病，如高血压、冠心病、肿瘤等，其疾病的发生、发展与转归均与心理社会因素有关，心理医生可以为患者解除心理压力，防止躯体疾病加剧；四是精神障碍咨询。如患神经症、人格改变及其他精神障碍者，可就有关社会功能康复、婚姻和生育等问题征求心理医生的意见；五是其他心理卫生问题咨询。如家庭、群体的心理卫生问题。导致心理问题或心理疾病的原因很多，其中人与人之间的冲突摩擦、恋爱婚姻、家庭矛盾、亲子关系、升学考试、就业选择等问题尤为突出。人们对心理健康的重视，标志着社会的文明程度，不断进步的社会

期待着出现缓解人们心理压力的心理医生。

心理医生的工作流程：第一步是帮助访客清楚地描述他/她不正常的心理状态——现状。描述这一状态的思维细节，以及它究竟哪里不正常。特别注意的是，在描述究竟哪里不正常的时候，完全应当是访客自己的观点，不可掺杂心理医生自己的看法。当然，心理医生可以根据自己的经验给予提示，但不能强加。因为只有自己认为不正常的东西，才有可能改掉。第二步，心理医生应当协助访客去描述他/她所希望的心理状态——目标。这一目标，应当是一种在访客看来（而非在心理医生看来）正常的心理状态。同样的，心理医生可以尽可能地给予提示，但是无需强加自己的想法于人。明确了现状和目标之后，第三步就是心理医生协助访客规划一条从现状到目标的治疗路径。这一治疗路径，可以用一系列里程碑来描述。这些里程碑代表着一些较小地改进，而这些改进最终可以带领访客达到他/她的目标——正常的心理状态。在这一过程中，心理医生将发挥很大的作用。因为访客对心灵发展的过程往往是陌生的，而这恰恰是心理医生的长项。即使是相同的现状和目标，道路也可以多种多样。应当仔细分析访客的思维习惯、所处环境和所具备的主客观条件，而设定一条合适访客并易于接受的道路。第四步，也就是最后一步：布置任务，在每次的回访中，检查状态，布置新的任务，根据具体情况的变化，动态调整目标、里程碑、甚至整个路径，直到访客对自己的心理状态感到满意，整个治疗告一段落。

心理医生的知识结构：一是哲学知识。哲学能使人全面、发展、变化和系统的看待和处理问题；二是社会学知识。社会学可以帮助心理医生了解患者的社会关系、社会角色、社会化的过程和性格的形成背景，从而帮助患者适应社会环境；三是教育学知识。教育是培养人的活动，心理卫生可以说是一种教育；四是心理学知识。心理学是研究人的心理现象的科学，能帮助心理医生认识患者的心理问题；五是医学知识。尤其是医学心理学、精神病学、身心医学、行为医学等知识，因为这些知识能帮助心理医生提高医术水平。心理医生岗位也要求要有医学相关专业本科以上学历，要有丰富的临床实践经验，具备相关工作背景和严谨的工作态度，并具有心理医生岗位能力证书。

心理医生和心理咨询师的主要区别：一是心理医生是运用心理学的方法改变心理疾病患者的认识、情绪和行为，以矫治其心理疾病的过程的人员，而心理咨询师是维护和促进人的心理持久完善的过程的人员，二者在概念的内涵、外延上有较大的差异；二是心理医生工作的重点对象是有心理异常特别是有较严重心理异常的人，而心理咨询师工作的重点对象是正常人，二者存在着工作重点的差异；三是心理医生的工作任务主要是对心理异常进行矫治，以恢复正常，而心理咨询师的工作任务主要是指导、帮助，对正常的心理素质加以提升，二者存在着功能和任务的差异；四是由于心理医生是对患者进行矫治，因而心理医生在医疗关系中处于重要的地位，治疗过程从始至终都由心理医生支配，而心理咨询师的主角是当事人自己，在咨询过程中是当事人处于重要地位，二者在工作特色上有很大的区别。因此，心理医生比心理咨询师更专业。

心理医生的岗位职责：一是从来访者及家属等信息源获得有关来访者的心理问题、心理障碍的资料；二是对来访者的心理成长、人格发展、智力、社会化及家庭、婚姻生活事件等进行全面评估，概括心理和生理测查；三是根据心理发展规律和心理生理测查的结果，对来访者作出心理诊断，制定心理治疗计划，并指导实施；四是提供治疗意见，并通知监护人及

其亲友病人的病情和采取措施、进展情况；五是在心理治疗中发现来访者有精神障碍或躯体疾病时，应及时请求会诊或转往其他专科医院，并采取必要的措施保证自己和患者的人身财产安全；六是审查和评估治疗程序和结果。

心理医生的职业道德：一是心理医生不得因求助者性别、年龄、职业、民族、国籍、宗教信仰、价值观等任何方面的因素而歧视求助者；二是心理医生在治疗关系建立起来之前，必须让求助者了解心理治疗的工作性质、特点，这一工作的局限性，以及求助者的权利和义务；三是心理医生与对求助者进行治疗时，应与求助者对工作的重点进行讨论并达成一致意见，必要时（如采用某些疗法）应与求助者达成书面协议；四是心理医生与求助者之间不得产生和建立工作以外的任何关系。尽量避免双重关系（尽量不与熟人、亲人、同事建立工作关系），更不得利用求助者对自己的信任谋取私利，尤其不得对异性有非礼的言行；五是当心理医生认为自己不适合对求助者进行治疗时，就应对求助者做出明确地说明，并且应本着对求助者负责的态度将其介绍给其他合适的心理医生或其他医生；六是心理医生应始终严格遵守保密原则。

心理医生的职业特点：心理医生是一个崇高的职业，学习心理医生，可以学习心理咨询和心理治疗的知识与技术，可以帮助人们认识自己与社会，处理各种关系，逐渐改变与外界不合理的思维、情感和反应方式，并学会与外界相适应的方法。心理医生不仅能够帮助来访者解决问题、排除困扰，还能掌握自我调节的方法，最终实现自我成长、自我发展。心理医生是一个属于高阶层的职业，不仅体现在收入方面，而且在服务的人群方面也是如此。世界上心理医生服务的一种重要形式——EAP 服务（企业心理服务），服务对象就是世界 500 强企业。不是心理医生是进不了世界 500 强企业的。世界 500 强企业有 75% 都选择为员工提供 EAP 服务。因此，心理医生是一个可以终生从事的职业，会随着年龄的增长而发展。

心理医生的发展前景：在西方，特别是美国，人们一旦遇到诸如情绪低落、情感挫折、环境不适等心理问题，首先就会想到找心理医生。美国人看心理医生像吃顿麦当劳那样自然、简单。美国是现代心理医生的发源地，也是心理治疗业最发达的国家。在那里，几乎每一个中产阶级都有自己的心理医生。有人这样形容说，美国成功人士的臂膀是靠两个人搀扶的，一个是律师，一个是心理医生。据统计，每 500 个美国人中就有一名心理医生，30% 的美国人会定期看心理医生，80% 的人会不定期去精神卫生医院。中国人由于固有的意识，使得人们对于心理疾病非常的抗拒，大家可以接受一个人在肌体上生病，而如果有人说去看心理医生，就会招来很多异样的眼光，但近些年来，我国在经济飞速发展的同时，更加注重以人为本，很多人能逐渐接受心理医生了，在北京、上海、广州等一线城市，去看心理医生已经是很平常的事了，心理咨询开始趋于平民化。随着生活节奏的加快，人们的压力也越来越大，心理医生这个职业开始走俏。优厚的薪酬待遇与优越的工作环境，为众多择业者所追捧。心理医生薪酬普遍在每小时 500 元左右，北京、上海最高可达每小时 1000 元。因此，心理医生职业很有发展前景。

中国当今社会需要大量的心理医生，而且随着我国经济社会的发展和生活节奏的加快，人们的心理问题越来越多，心理医生的缺口也会越来越大。心理医生从哪里来，只能靠我们来培训。现在，中国专业人才库全国心理医生培训考评管理中心和中国人生科学学会心理学专业委员会合作，将在全国范围内开展心理医生的认证培训工作，这实在是一件利国利民的

好事。心理医生作为一门职业，在实践中已然存在，但独立完整的专门教材，国内至今似乎还未见到。接到中国专业人才库全国心理医生培训考评管理中心的委托后，经搜寻查找，发现专门论述心理医生的文献都散见于心理学的著述中。我们所做的工作不过是从这些资料中扒罗剔抉，刮垢磨光。由于本书涉及学科多，内容庞杂，加之能力、资料、时间所限，谬误之处在所难免，望读者及专家不吝赐教。

编者

2016年5月

### (3) 目录

第一章 普通心理学.....	1
第一节 心理学概述.....	1
一、心理学的概念.....	1
二、心理的实质.....	3
三、心理的生理基础.....	5
第二节 认知心理过程.....	9
一、感觉和知觉.....	9
二、注意和记忆.....	14
三、思维和想象.....	26
第三节 情意心理过程.....	29
一、情绪和情感.....	29
二、意志和意志力.....	32
第四节 个性心理.....	41
一、个性心理概述.....	41
二、个性倾向性.....	42
三、个性心理特征.....	47
第二章 社会心理学.....	51
第一节 社会心理学概述.....	51
一、社会心理学的概念.....	51
二、社会心理学的发展与现状.....	57
第二节 社会动机和社会化.....	61
一、社会动机.....	61
二、社会化.....	65
第三节 社会认知和社会态度.....	68
一、社会认知.....	68
二、社会态度.....	72
第四节 人际交往和人际关系.....	75
一、人际交往.....	75
二、人际关系.....	78

第三章 发展心理学.....	82
第一节 发展心理学概述.....	82
一、心理发展概述.....	82
二、发展心理学的研究方法.....	83
第二节 发展心理学的基本理论.....	85
一、皮亚杰的认知发展阶段论.....	85
二、柯尔伯格的道德判断发展阶段论.....	86
三、埃里克森的人格发展阶段论.....	87
第三节 人生各阶段的心理发展.....	89
一、儿童期的心理发展.....	89
二、青少年期的心理发展.....	92
三、中年期的心理问题.....	97
四、老年期的心理辅导.....	101
第四章 积极心理学.....	104
第一节 积极心理学概述.....	104
一、积极心理学的发展史.....	104
二、积极心理学的基本观点.....	109
三、积极心理是人生成功的法宝.....	113
第二节 积极心理的体验.....	115
一、对过去的积极体验——满意.....	117
二、对现在的积极体验——福乐.....	118
三、对将来的积极体验——乐观.....	122
第三节 积极心理的力量.....	125
一、积极心理与思维创新.....	125
二、积极心理与幸福感受.....	129
三、积极心理与健康长寿.....	131
第五章 人格心理学.....	133
第一节 人格概述.....	133
一、人格的概念及内涵.....	133
二、心理学对人格的研究.....	136
三、人格特质与人格维度.....	142
四、健康人格的标准及培养.....	145
第二节 心理学各流派的人格理论.....	148
一、精神分析学派的人格理论.....	148
二、行为主义和社会学习的人格理论.....	150
第三节 人格的提升.....	151
一、期望值的定位和自我意向的建立.....	151
二、情商和智商水平的提升.....	152

三、适应能力和心理承受能力的提升.....	156
四、个人凝聚力和人格的全面提升.....	159
第四节 人格障碍的治疗.....	163
一、人格障碍的特征和成因.....	163
二、人格障碍的种类与矫治.....	164
第六章 变态心理学.....	175
第一节 神经症.....	175
一、神经症概述.....	175
二、主要神经症介绍.....	179
第二节 精神病.....	198
一、精神病概述.....	198
二、主要精神病介绍.....	208
第三节 性心理障碍.....	223
一、性心理障碍概述.....	223
二、性心理障碍的表现类型.....	225
第七章 健康心理学.....	234
第一节 心理应激与健康.....	234
一、心理应激概述.....	234
二、各种应激状态下的心理辅导.....	241
第二节 性与健康.....	254
一、性的概述.....	254
二、青少年性心理.....	257
三、恋爱与婚姻.....	259
四、老年人性心理.....	264
第三节 心理防卫机制的建立.....	267
一、心理防卫机制概述.....	267
二、各种心理防卫机制作用介绍.....	270
第八章 心理测量学.....	279
第一节 心理测量概述.....	279
一、心理测量的性质和分类.....	279
二、心理测量的编制.....	282
三、心理测量的使用.....	292
第二节 智能测量.....	298
一、智力测量的发展.....	299
二、个别和团体智力测量.....	300
第三节 人格测量.....	303
一、人格测量的类型.....	303
二、自陈量表举例.....	305

三、投射测量举例.....	307
第四节 临床测量.....	311
一、神经心理学测量.....	311
二、儿童学习与行为障碍的检测.....	314
第九章 心理咨询学.....	318
第一节 心理咨询概述.....	318
一、心理咨询的概念.....	318
二、心理咨询的形式和原则.....	321
第二节 心理咨询的过程与特点.....	327
一、心理咨询过程的特点.....	327
二、心理咨询过程的基本阶段.....	329
第三节 心理咨询的方法与技术.....	342
一、会谈概述.....	342
二、会谈技巧.....	343
第四节 心理咨询中的阻抗与干扰.....	353
一、阻力的主要类型及表现形式.....	354
二、干扰的主要表现和原因.....	356
第十章 心理治疗学.....	359
第一节 心理治疗概述.....	359
一、什么是心理治疗.....	359
二、心理治疗的过程.....	362
第二节 心理治疗的行为疗法.....	365
一、行为疗法的基本原理和假设.....	365
二、各种行为疗法介绍.....	369
第三节 心理治疗的常用方法.....	392
一、认知、悟践和情绪疗法.....	392
二、支持、疏导和咨客中心疗法.....	405
三、森田、催眠和暗示疗法.....	411
四、婚姻、家庭和心理分析疗法.....	420
第十一章 心理管理学.....	434
第一节 情绪和压力管理.....	434
一、情绪管理.....	434
二、压力管理.....	449
第二节 挫折和不良心理管理.....	454
一、挫折心理管理.....	454
二、各种不良心理管理.....	457
第三节 中国员工心理管理计划.....	463
一、项目背景.....	463

二、项目方案.....	466
三、项目作用.....	477
四、项目现状.....	479
第十二章 成瘾治疗学.....	484
第一节 吸毒的治疗.....	484
一、吸毒概述.....	484
二、戒毒治疗.....	486
第二节 网瘾的治疗.....	488
一、网瘾概述.....	488
二、网瘾治疗.....	493
第三节 嗜烟的治疗.....	497
一、嗜烟概述.....	497
二、戒烟的方法.....	501
第四节 嗜酒的治疗.....	506
一、嗜酒概述.....	506
二、嗜酒的治疗.....	511
第十三章 心身疾病学.....	514
第一节 心身疾病.....	514
一、心身医学概述.....	514
二、什么是心身疾病.....	518
三、几种常见的心身疾病.....	525
第二节 性功能障碍.....	542
一、男性性功能障碍.....	542
二、女性性功能障碍.....	544
第三节 亚健康.....	549
一、健康与亚健康的区别.....	549
二、调节亚健康的方法.....	555