

第三章 治疗关系的特征及影响因素

【知识结构简图】



【考点指南】

本章属于重点章节，需要重点掌握治疗关系的性质、特征和影响因素，以及各个具体影响因素的含义与操作要点。

治疗关系的特征和影响因素是高频考点，常见的题型是单选、名词解释，简答、论述，要学会辨析，学会使用。建立良好的治疗关系是非常重要的，如果没办法与来访者建立起良好的治疗关系，那么即使治疗者掌握了再多的技术也将无用武之地。因此，不管是在学习中还是实践中，都要扎实掌握理论知识，并且要勤加练习，打好咨询基本功。

- 1.治疗关系建立的意义（华南师大 347，2018，简答）
- 2.治疗关系的特征（湖南师大 347，2015 简答；苏州大学 347，2018，简答；北林 347，2019，简答）
- 3.治疗关系的影响因素（陕西师大 347，2019，简答；华南师大 347，2018，论述；郑州大学 347，2019，论述；东北师大 347，2020，论述；华东师大 347，2015，应用题）
- 4.共情（湖南师大 347，2019，名词解释；华南师大 347，2017，单选）
- 5.积极关注（南开大学 347，2017，名词解释；华东师大 347，2018，简答）
- 6.尊重与温暖（杭州师大 347，2019，单选）
- 7.真诚可信（华中师大 347，2017，单选；西北师大 347，2019，名词解释；南开大学 347，2015，简答）
- 8.具体化（华南师大 347，2016，单选）
- 9.即时化（湖南师大 347，2017，名词解释）
- 10.对峙（华南师大 347，2018，名词解释；湖南师大 347，2020，名词解释；南开大学 347，2016，简答）

【知识精讲】

一、概述

（一）含义

治疗关系，也常称为“咨询关系，咨访关系，帮助关系”，它是存在于需要心理帮助的人与能给予这种帮助的

人之间的一种独特的人际关系，它有助于当事人的良性改变。治疗关系是心理治疗和心理咨询的核心因素。正式提出治疗关系对于心理治疗的决定性作用的是罗杰斯。

（二）治疗关系是一种治疗联盟

1.治疗联盟的概念

格林森（Greenson）最早发明“治疗联盟”这一术语，他认为治疗关系是一种治疗合作伙伴关系，咨询者与来访者要以互相配合的方式进行工作。

霍维茨（Horwitz）在解释心理治疗中来访者的变化是如何产生时强调指出，这种变化是通过人际关系中那些支持性的因素而产生的，这种关系叫作治疗联盟。

2.治疗联盟的作用

联盟的建立是为了帮助来访者以更为合适的方式思考、行事。通过这种联盟的内化，来访者可以尝试着改变自己。来访者之所以可能产生这种内化过程，就在于治疗者把来访者作为一个人来看待，也在于治疗者能够帮助来访者解决问题。

在这种联盟之中的双方，都会对联盟产生影响。成功的咨询或治疗一般都是这样的，当来访者与治疗者在一起时，有一种积极的体验，并且来访者在咨询或治疗过程中，得到了他所需要的足够的令人满意的东西，这时，这种联盟的内化就会产生。

3.治疗联盟内化的过程

（1）积极的情绪体验

治疗者能对各种各样的情况进行反应，这些反应往往超出了来访者的预料。比如不指责来访者表现出的不适宜的行为，这使得来访者对治疗者更加信任，并逐步产生希望这种关系比以往任何一种关系都更能使自己从中受益的想法。

在这种联盟关系中，来访者也在学习治疗者所表现出来的积极的反应，并将应用到他与其他人的关系中去。这种体验能使来访者产生安全感，减少防御心理，认真地探索自己，理解和接受新的观点，学习和尝试新的行为方式。

（2）自尊心的提高

每一位有所改进的来访者对他自己的看法都变得更为积极了，而这种变化的产生非常明显地与他们对治疗者的关心、价值观等的体会有关。

治疗者接受对方“坏”行为的能力，对来访者产生极大影响，这减轻了来访者的心理压力，同时也为来访者接受治疗者的态度、提高他们对自己的认识提供了机会。

（3）移情式改进

移情在这里是指来访者以积极尝试适宜行为的方式取悦于治疗者，这是良好的治疗关系内化的另一种产物。

（4）认同作用

最初来访者只可能对治疗者的一部分态度产生认同感。认同是来访者在治疗者认真负责及真诚关注的态度感召下产生的，在治疗关系进一步发展的基础上，认同的范围与程度会发生变化。认同是使来访者产生变化的基本要素。

（三）意义和作用

1.江光荣

咨询关系对于治疗改变有两方面的意义：其一，咨询关系本身即有治疗作用；其二，咨询关系是其他改变因素的载体和支持物。

（1）咨询关系有治疗作用

①积极的情绪体验

②提高自尊心

③提高自我效能

咨询师对待当事人的信任，鼓励，以及相信当事人一定能改变的信念，会感染当事人，提高他的自我效能。经验表明，生活中重要的人的评价性态度会深深地影响一个人的自我效能，作为当事人生活中的重要人物，咨询师所表现出的对当事人的信心，鼓励，在当事人失败后的安慰并协助当事人对失败进行合理归因，都是恢复或提高当事人自我效能的重要原因。

(2) 咨询关系是其他改变因素的载体

2. 郑希付

(1) 良好的帮助关系是咨询取得效果的前提和基础。

(2) 良好的帮助关系可以使来访者信任咨询者，降低心理防御，真实地表达自己。

(3) 良好的帮助关系能够促使来访者接受咨询者，认同其观点，积极寻求改变。

二、治疗关系的特征

(一) 独特性

1. 在心理咨询与心理治疗过程中，治疗者与每一位来访者的关系都是独特的。

2. 与其他所有社会中的人际关系相比，治疗关系也是独特的。

治疗关系不是建立在社会交往的立场上的，它完全是一种在特定的时间期限内，隐蔽的，具有保密性的特殊关系。这也是这种治疗关系不同于其他社会关系的特征，其时间性、隐蔽性和保密性使得来访者易于向治疗者敞开心扉。

虽然治疗关系被限制在一定的时间范围以内，但这种关系的密切程度和深度却超过了一般的社会友谊关系。因为这种关系是在没有任何威胁的情况下小心地建立起来的，治疗的气氛使来访者有安全感，保证了其自我暴露和自我探索的进行。正因为如此，治疗者才能比任何人更了解来访者，良好的治疗关系才可能在短时间内迅速地建立起来。

(二) 客观性与主观性的统一

1. 客观性：心理咨询与治疗的全部过程，都要求治疗者保持客观的，中立的立场，只有这样，治疗者才能对来访者的情况有正确的了解、客观的分析，并尽可能地提出适宜的处理办法。

2. 主观性：治疗者应以共情、真诚的态度对待来访者，尊重来访者，使之感到温暖。

在治疗过程中，这种客观性与主观性在治疗者与来访者关系的交互作用中体现出来。二者统一，更有利于治疗过程的深入发展。

由于这种关系能够有意识地应用良好的人际关系的原理，而且没有那些陈腐的社会交互作用，因此这种关系是强有力的，也是非常有效的。由于治疗者与来访者之间没有日常的瓜葛、利害的冲突等，使得治疗者有可能站在客观的立场上，为来访者着想，对来访者负责；又由于这种关系能自觉应用有关人际关系的科学原理，使得治疗关系得到发展，使治疗者与来访者双方都能聚焦于治疗中最基本的问题。

(三) 专业限制

罗杰斯认为每一种咨询情境都有其限制。这些限制对于咨询与治疗的成功往往是非常必要的。

1. 治疗关系独特性的限制

治疗关系的建立和继续，是因为来访者遇到了使他无法独立解决或无法通过其他途径加以解决的难题，来访者感到他需要特别的帮助或支持才能渡过难关。

治疗关系强调的是来访者对自己感到不满，而要求取得这种帮助。这一点也是治疗者要注意的要点之一。如果来访者在某一方面并不想求得帮助，或是主动停止了咨询，那么，即便是治疗者觉得自己有些新的办法或是肯定能对他有帮助，也不应主动去找来访者。因为这种治疗关系有其特殊性。如治疗者主动去找来访者，这种关系就不平

衡了。

2. 职责的限度

治疗者应认清什么是治疗者的责任，什么是来访者应负的责任。

在心理咨询与治疗过程中，任何改变的产生都是需要经过治疗者与来访者双方的努力的。没有来访者个人的努力，其自身状况的改进是不可能产生的。因为治疗者不可能代替来访者生活，不可能伴随来访者去应付一切他可能遇到的生活事件。

治疗者职责的限制，实际上正是以帮助来访者成长为治疗目的所要求的。治疗者绝不能越俎代庖。

3. 时间的限制

时间的限制是保证治疗成效的有效制约。通常治疗或咨询中的一次会谈时间为 40 分钟至 1 个小时。简短的会谈中必要的信息量（如 2~3 个解释）是有助于来访者学习的；而长时间的谈话，超量的信息反而会使来访者的收获下降。

4. 其他限制

如来访者对治疗者提出个人要求的限制，来访者攻击性行为的限制（如儿童的攻击行为）等。

三、治疗关系的影响因素

（一）共情

1. 共情的含义

共情（empathy），也译为“神入”“同感”“共感”“投情”“同理心”“感情移入”。

罗杰斯：“共情是能体验他人精神世界的一种能力，就好像那是自身的精神世界一样。”

2. 共情的水平

伊根将共情分为两种类型。

（1）初级的共情

主要运用倾听技巧，重在对方内心体验和想法的了解并反馈这种了解。

（2）高级的准确的共情

不仅使用倾听技巧，而且常结合使用一些影响性技巧，如自我揭示、解释等。

例如，当事人：我拿不准他对我到底怎么样。我跟他一起上街，他老是盯着别的女人看，我气极了，我知道自己没有魅力……

咨询师 A（初级共情）：你拿不准他对你是否有真情，你对你们的关系感到不安。

咨询师 B（高级的准确的共情）：一方面你怀疑他是否全心全意地爱你，另一方面你又很看重你们的关系，你害怕由于自己没有魅力而失去他，我能感觉出此刻你这种不安全的感受。

两种共情水平的区别：前一种共情较容易为当事人接受，因为它跟当事人意识到的内心活动是一致的。后一种往往是说出了当事人“心中所有，意（识）中所无”的东西，那些东西可能是当事人疏忽了的，更可能是无意识地要回避的。高级共情反应有较强的影响力，但出错的概率也较高。一旦出错，对咨询关系就可能造成负面影响。

3. 共情的步骤

（1）钱铭怡

- ① 治疗者从来访者内心参照体系出发，设身处地地体验来访者的内心世界；
- ② 以言语准确地表达对来访者内心体验的理解；
- ③ 引导来访者对其感受作进一步的思考。

（2）江光荣

- ① 转换角度，真正“设身处地”地使自己“变成”当事人，用他的眼睛和头脑去知觉、思维和体验；

- ②投入地倾听当事人，不仅要注意他的言语内容，更要注意非言语线索所传递的情感信息；
- ③回到咨询师自己的世界里来，把咨询师从当事人那里知觉到的东西做一番清理，理解它们；
- ④以言语或非言语行动作出反应，向当事人说出咨询师的理解；
- ⑤留意对方的反馈信息，必要时应直接询问对方咨询师的了解是否正确，以判断当事人是否感到自己被理解了。

4.注意事项

- (1) 视角需要转变，务必从求助者的角度而不是自己的角度来看待求助者及其存在的问题。
- (2) 共情的基础不是要求有与求助者相似的经历和感受，而是要设身处地地理解求助者及其问题。
- (3) 表达共情不能一视同仁，而是因人、因事而异，视情而定。
- (4) 表达共情应把握时机，共情应该适度，才能恰到好处。
- (5) 表达共情要善于实现咨询师——求助者之间的角色转换。
- (6) 表达共情还应善于使用躯体语言，注重姿势、目光、声音、语调等表达。
- (7) 表达共情应考虑求助者性别、年龄、文化习俗等特征。
- (8) 应不断验证是否共情，得到反馈后要及时修正。

(二) 积极关注

1.含义

积极关注在罗杰斯早期的文章中被称为“无条件积极关注”，后来人们倾向于以积极关注代替了他的早期描述。积极关注是一种共情的态度，是指治疗者以积极的态度看待来访者。注意强调他们的长处，即有选择地突出来访者言语及行为中的积极方面，利用其自身的积极因素。

积极关注要求治疗者持续地寻找来访者身上的长处和积极方面，与此同时，直接、明确地针对他们的问题进行工作。治疗不是帮助来访者把问题抹平或化小的过程，而是帮助来访者正视他们置身其中世界的过程。

2.注意事项

- (1) 必须辩证，客观地看待求助者，既要看到求助者的消极、灰暗、负性的失败、缺点与不足，还应看到其长处、优点等积极、光明、正性的一面。
- (2) 积极关注不仅仅是咨询师的积极关注，还应帮助求助者积极关注自己，看到自己的长处和优点等，自己发掘自己内在的潜能与资源。
- (3) 积极关注时应该避免盲目乐观。
- (4) 积极关注时尤其应该避免消极。
- (5) 积极关注也应该尊重现实，实事求是。
- (6) 积极关注的目的是促进求助者自我发现与潜能开发，达到心理健康地全面发展，这也是咨询的最高目标。

(三) 尊重与温暖

1.尊重

(1) 定义

尊重是指来访者要求治疗者要能接受对方，能容忍甚至接受对方的不同观点、习惯等。在治疗过程中，尊重事实上还可以使积极关注的效果增强，具有鼓励来访者向前迈进的作用。

(2) 注意事项

要想在咨询过程中做到准确地表达尊重，还需要注意以下几点：

- ①要完整地悦纳一个人；
- ②要一视同仁，对于年龄，性别，仪表以及受教育程度等方面不同的来访者，咨询师不能心存偏见，厚此薄彼；
- ③要以真诚为基础，以有利于来访者成长和发展为原则。

2.温暖

温暖，也译作热情，是治疗者对来访者的主观态度的体现，它不是能以言语来表达的，而是以某些人类交往中最基本的成分来表现的。比如语气，姿势、面部表情等。温暖要求治疗者把组成他自身态度的每一种成分都动员起来，以表现对来访者的关心。

温暖要求治疗者把组成他自身态度的每一种成分都动员起来，以表现对来访者的关心。温暖不是一种技能，没有办法借助于实践、练习去发展它，它存在于每个人的心里，有待于治疗者自己去开发。对于治疗者，它又是很重要的，其重要之处就在于它可以创造出一种有助于来访者发生变化的治疗气氛。

（四）真诚可信

1.定义

真诚可信是要开诚布公地与来访者交谈，直截了当地表达自己的想法，而不要让来访者去猜测谈话中的真实含义或去想象治疗者所做的一切是否还提供了什么别的信息。治疗者不要去扮演想象中的十全十美的治疗者。与此同时，治疗者为来访者树立了一个榜样，治疗者这样做，实际上也在激励他们以同样的态度对待治疗。这也是在促使他们不再去假装，掩饰、否认，隐藏他们的真实思想和感受。

真诚可信包含两方面的内容：一方面治疗者要真实地对待自己；另一方面要真诚地对待来访者。真诚体现了一个人的处世态度。另外，真诚地对待你的来访者，要求你要有想帮他的愿望，要尽可能地达到共情的境界。

2.表达真诚

S.Cormier 和 B.Cormier 认为有效地表达真诚可以从以下五个方面入手：

（1）支持性的非言语行为

咨询者可使用恰当的支持性非言语行为来传递真诚：包括目光接触、微笑以及朝向来访者倾身而坐。

（2）不过分强调专业角色。

（3）一致性：意味着咨询者的言、行和情感协调一致。

（4）自发性：是在没有刻意或做作的行为情况下自然地表达自己的能力。

（5）适当的自我流露：指咨询者以言语和非言语的方式向来访者披露个人的情况。

3.注意事项

（1）真诚并不完全等于说真话。

（2）真诚不等于自我的发泄。

（3）真诚应适度。

（五）与治疗有关的其他影响因素

1.具体化

（1）定义

具体化，也可称之为具体性，具体化在治疗中是指要找出事物的特殊性，事物的具体细节，使重要的、具体的事实及情感得以澄清。

治疗者要注意做好两方面的工作：一是澄清具体事实；二是搞明白来访者所说的词汇的具体含义。

（2）何时使用

当咨询过程中，来访者在信息表达时出现下述情况时，则咨询者应使用“具体化”手段：

①问题模糊：有些来访者在谈到自己的问题时往往用一些含混的，模糊不清的词语。

②过分概括：引起来访者心理困扰的另一个原因是过分概括，即用以点概面、以偏概全的思维方式看待自己遇到的难题。

③概念不清：同样一句话、一个概念、一个词，在不同的人的心中有不同的含义。

2.即时化

(1) 定义

即时化，又译为即时性、即刻性。

①即时化是要帮助来访者注意“此时此地”(here and now)的情况，而不要过分地注意过去和未来。

②治疗者对来访者与自己的关系要敏感，对来访者指向治疗者的言语，行为，情感应予以必要的反应。

③治疗者对来访者的情感体验及行为及时地进行反馈，有助于会谈过程的进行和治疗关系的深化。即时化鼓励来访者更多地暴露自我，也是在促进他们与治疗者进行更为开诚布公的交流。

(2) 注意事项

①咨询者要即时描述出他所看到的正在发生的事情。

②为了反映“此时此地”的体验，即时性句子应该用现在时态。

③当谈到你自己的感受时，要表示出“我”这个主体。

④要把握好表达即时化反应的时机。

3.对峙

(1) 定义

对峙，又译为面质、质对、对质、质询、对抗、正视现实等，艾维等这样解释对峙：“对峙就是要指出来访者身上存在于各种态度、思想、行为之间的矛盾。”

对峙的意义不是要告诉来访者他做错了事情或者说对方是个坏人，而是要向来访者直接指出其存在的混乱不清、自相矛盾，实质各异的观点，态度或言行。对峙也不是为治疗者表达自己的不同观点所提供的机会，不管你的意见可能是多么正确、多么好或多么有帮助。

(2) 三种矛盾

穆哥特伊德认为对峙常常涉及来访者三种类型的矛盾：

①来访者的真实自我和理想自我之间的差异。

②来访者思维，感受与其实际行动之间的差异。

③来访者想象中的世界与治疗者所看到的真实的世界之间的差异。

(3) 注意事项

①对峙应在高级准确的共情的基础上进行。

②治疗者对对峙的应用应是试验性的。

③其先决条件是对峙者之间已建立了某种程度的相互关系。

④对峙应以逐步接近的方式进行。