

高纲 4408

江苏省高等教育自学考试大纲

07049 心理咨询原理与技术

南京师范大学编（2026 年）

I 课程性质与课程目标

一、课程性质和特点

《心理咨询原理与技术》是江苏省高等教育自学考试应用心理学（专升本）专业中一门理论联系实际、应用性较强的课程。该课程在咨询心理学基本原理和经验案例的基础上，全面深入地讲授心理咨询的几种经典理论以及心理咨询与治疗的原理。该课程体现了当今咨询心理学的理论、技术和方法，结合案例材料介绍理论内容，囊括该领域传统和较新的技术和方法，内容具有科学性、实操性以及新颖性。在此基础上，启发考生较为系统地掌握心理咨询的本质、心理诊断与心理评估的方法，以及解决临床实际问题的能力。

二、本课程设置的目的

设置本课程，主要是使考生能够全面掌握心理咨询的基本理论、主流疗法以及绘画疗法、音乐疗法等新兴技术，建立科学、完善的学科知识体系。结合理论知识和实际案例，培养考生实际开展心理咨询、诊断与评估的能力。

三、本课程的基本要求

通过本课程的学习，要求考生在知识体系上，较为系统地掌握心理咨询的经典理论以及心理咨询和治疗的原理；在实际运用能力上，熟悉心理咨询的过程，较为熟练地掌握心理诊断和心理评估的方法。

II 考核目标

本大纲在考核目标中，按照识记、领会、简单应用和综合应用四个层次规定其应达到的能力层次要求。四个能力层次是递进关系，各能力层次的含义是：

识记：要求考生能够识别和记忆本课程中有关心理咨询概念及相关理论的主要内容，并能够根据考核的不同要求，做正确的表述、选择和判断。

领会：要求考生能够领悟和理解本课程中有关心理咨询概念及相关理论的内涵和外延，理解心理咨询的相关疗法和流程安排，并能根据考核的不同要求对心理咨询有关问题进行分析 and 论证，做出正确的判断、解释和说明。

简单应用：要求考生能够根据心理咨询的经典理论以及心理咨询和治疗的原理，对心理咨询的有关问题进行初步评析，得出正确的结论或做出正确的判断。

综合应用：要求考生能够根据心理咨询的经典理论以及心理咨询和治疗的原理

理，对心理咨询领域的有关问题进行具有一定深度和广度的分析，或者进行实际操作并在此基础上提出解决问题的综合方案。

III 课程内容与考核要求

第一章 心理咨询概论

一、学习的目的与要求

通过本章学习，了解心理咨询的历史与现状；掌握心理咨询的定义、重要性，以及伦理问题；理解心理咨询的模式和作用。

二、考核知识点与考核要求

（一）心理咨询的定义、重要性及与心理治疗的关系

识记：①咨询；②心理咨询。

领会：①心理咨询的重要性；②心理咨询与心理治疗的关系。

（二）心理咨询的起源与发展

识记：①心理咨询的未来。

领会：①心理咨询产生的社会背景；②心理咨询在美国的发展；③我国心理咨询发展现状。

（三）心理咨询的模式、作用及影响心理咨询效果的因素

识记：①心理咨询的模式。

领会：①心理咨询的作用；②影响心理咨询效果的因素。

（四）心理咨询的伦理问题

识记：①心理咨询的伦理准则。

领会：①职业伦理准则的意义。

三、本章关键问题

本章重点阐释心理咨询的定义、重要性及与心理治疗的关系。在本章学习中，需要了解心理咨询的起源、发展以及心理咨询的伦理问题，理解心理咨询的模式、作用及影响心理咨询效果的因素。

第二章 精神分析疗法

一、学习的目的与要求

通过本章学习，了解精神分析疗法的定义；理解精神分析疗法的治疗原理、治疗步骤和主要治疗方法；掌握精神分析的心理结构理论、人格结构理论和心理动力学理论。

二、考核知识点与考核要求

（一）精神分析概述

识记：①精神分析的含义；②心理结构理论。

领会：①精神分析理论及代表人物。

（二）精神分析治疗原理和方法

识记：①精神分析疗法的治疗原理；②治疗步骤。

领会：①4种精神病理学说；②治疗方法。

（三）精神分析理论与新精神分析理论的评价

领会：①精神分析理论的贡献；②精神分析理论的局限。

简单应用：①新精神分析理论的评价。

三、本章关键问题

本章重点阐释精神分析疗法的定义、治疗原理和方法。在本章学习中，需要重点掌握精神分析理论及代表人物、精神分析治疗原理和方法以及精神分析理论与新精神分析理论的评价。

第三章 行为治疗的理论与方法

一、学习的目的与要求

通过本章学习，了解行为治疗的历史与发展，以及行为治疗模式的贡献和局限；理解行为治疗的基本理论；掌握行为治疗的基本技术和方法。

二、考核知识点与考核要求

（一）行为治疗概述

识记：①行为治疗的历史与发展。

领会：①行为治疗的共同特征。

（二）行为治疗及其理论

识记：①行为治疗的界定。

领会：①行为治疗的人性观；②行为治疗的基本理论；③行为治疗的其他理论。

（三）行为治疗的方法和技术

识记：①行为治疗的基本原则。

领会：①行为治疗的基本假设；②行为治疗的基本过程；③治疗师的功能和角色；④行为治疗的发展倾向。

简单应用：①行为治疗的主要技术。

（四）行为治疗的评价

识记：①行为治疗的核心目标；②行为治疗的贡献与局限。

三、本章关键问题

本章重点阐释了行为治疗的基本理论、方法和技术。在本章学习中，需要重点掌握行为治疗的基本理论、基本假设、基本过程、基本原则和主要技术。

第四章 理性情绪疗法

一、学习的目的与要求

通过本章学习，理解理性情绪疗法的治疗原理；掌握理性情绪疗法关于精神疾病的观点；了解 ABC 理论；能够运用理性情绪疗法的方法和技术。

二、考核知识点与考核要求

（一）认知疗法

识记：①认知疗法；②认知疗法的起源。

领会：①认知疗法的理论。

（二）理性情绪疗法的理论

识记：①理性情绪疗法的代表人物。

领会：①理性情绪疗法的治疗原理；②理性情绪疗法的人性观；③ABC 理论；④理性情绪疗法关于精神疾病的基本观点。

（三）理性情绪疗法的方法和技术

简单应用：①理性情绪疗法的操作模式；②理性情绪疗法的治疗阶段；③理性情绪疗法的主要技术。

（四）理性情绪疗法的评价

领会：①理性情绪疗法的贡献；②理性情绪疗法的局限性。

三、本章关键问题

本章重点阐释了认知疗法的代表性疗法——理性情绪疗法。在本章学习中，

需要重点掌握理性情绪疗法的治疗原理，能够运用理性情绪疗法的方法和技术。

第五章 人本主义疗法

一、学习的目的与要求

通过本章学习，理解人本主义疗法的治疗原理；掌握人本主义疗法的基本理论与方法；了解人本主义疗法的主要贡献和局限性。

二、考核知识点与考核要求

（一）人本主义疗法的概述

识记：①人本主义疗法；②人本主义疗法的代表人物。

领会：①人本主义疗法的哲学基础。

（二）人本主义疗法的基本理论

领会：①人本主义疗法的人性观；②人本主义疗法的自我观；③人本主义疗法的治疗原理。

（三）人本主义疗法的方法和技术

领会：①人本主义疗法的基本特点。

简单应用：①人本主义疗法的基本技术；②人本主义疗法的目标与步骤。

综合应用：①人本主义治疗案例。

（四）人本主义疗法的评价

领会：①人本主义疗法的主要贡献；②人本主义疗法的局限性。

三、本章关键问题

本章重点阐释了人本主义疗法的基本原理与方法。通过本章学习，掌握人本主义疗法的人性观和自我观；掌握人本主义疗法的方法和技术，并进行实践操作。

第六章 森田疗法

一、学习的目的与要求

通过本章学习，了解森田疗法的创始、发展和理论基础；掌握森田疗法的治疗原理及技术；能够运用森田疗法的治疗原理解释相关个案。

二、考核知识点与考核要求

（一）森田疗法概述

识记：①森田疗法的创始；②森田疗法的发展；③森田疗法的适应症。

领会：①森田疗法的理论基础。

（二）森田疗法的治疗原理与技术

领会：①森田疗法的治疗原理；②森田疗法的治疗目标；③森田疗法的治疗原则。

简单应用：①森田疗法的基本技术。

（三）森田疗法在中国的推广与研究

识记：①森田疗法在中国三个发展时期。

领会：①森田疗法的中国化研究。

三、本章关键问题

本章重点阐释了森田疗法的治疗原理和基本技术。通过本章学习，掌握森田疗法的理论基础，能够在实践中运用森田疗法的治疗原理与技术。

第七章 表达性艺术治疗

一、学习的目的与要求

通过本章学习，了解表达性艺术治疗的基本理论和方法；掌握绘画治疗的解读及技术、心理剧的基本技术、音乐治疗技术、沙盘游戏治疗的实施与分析。

二、考核知识点与考核要求

（一）绘画治疗

识记：①绘画治疗；②绘画治疗的基本形式；③绘画治疗的特征及优势。

领会：①绘画治疗的理论背景；②绘画治疗的应用；③绘画治疗的解释原则。

简单应用：①绘画治疗的解读方法；②常见的绘画治疗技术。

（二）心理剧治疗

识记：①心理剧；②心理剧治疗的代表人物；③心理剧的构成要素。

领会：①心理剧治疗的理论基础；②心理剧治疗的评价。

简单应用：①心理剧治疗的基本技术；②心理剧治疗的过程。

（三）音乐治疗

识记：①音乐治疗发展的历史背景和哲学观基础。

领会：①音乐治疗流派与音乐治疗过程；②音乐治疗原理。

简单应用：①音乐治疗技术。

（四）沙盘游戏治疗

识记：①沙盘游戏治疗简介。

领会：①沙盘游戏为何会产生治疗效果。

简单应用：①沙盘游戏治疗的实施过程；②沙盘的象征及分析。

综合应用：①沙盘作品分析。

三、本章关键问题

本章重点阐释了表达性艺术治疗四大核心分支的治疗原理、操作流程与应用技术。通过本章学习，掌握绘画治疗、心理剧治疗、音乐治疗、沙盘游戏治疗的基础理论与实操规范，能够在实践中运用各类表达性艺术治疗的技术，完成实施与分析。

第八章 初诊接待

一、学习的目的与要求

通过本章学习，掌握初诊接待的一般技巧，做好初诊前的准备工作，学习初诊接待的相关工作程序、工作内容及注意事项。

二、考核知识点与考核要求

（一）初诊接待的技巧

综合应用：①初诊接待前的准备工作；②初诊接待的工作程序和内容。

（二）初诊接待的理论要点和注意事项

识记：①初诊接待的理论要点；②初诊接待的注意事项。

领会：①初始访谈的作用。

简单应用：①初始访谈运用问题的概念化系统。

三、本章关键问题

本章重点阐释了初诊接待的核心工作流程与实操技巧。通过本章学习，掌握初诊接待的理论要点与全流程规范，能够在实践中独立完成初诊前准备、标准化接待开展与初始访谈的落地应用。

第九章 心理评估与诊断

一、学习的目的与要求

通过本章学习，掌握心理诊断的定义，理解心理诊断的目标；区分心理评估与心理诊断；学习神经症性心理问题（可疑神经症）的诊断方法，以及各种精神

障碍的诊断方法；了解心理诊断的方法与原则。

二、考核知识点与考核要求

（一）心理评估与诊断概述

识记：①心理诊断的定义；②心理诊断的目标。

领会：①心理诊断的科学性；②心理诊断的作用。

简单应用：①心理评估与心理诊断的区分。

（二）临床咨询心理问题的诊断

识记：①引发临床表现的关键点。

简单应用：①心理诊断的方法；②心理诊断的原则；③心理诊断的注意事项。

综合应用：①正常心理与异常心理的诊断；②不同程度心理问题的诊断。

三、本章关键问题

本章重点阐释了心理评估与诊断的概述和临床诊断方法。通过本章学习，掌握心理诊断的基础理论与诊断原则，能够在实践中准确区分心理评估与心理诊断，独立完成正常与异常心理、不同程度心理问题的规范诊断操作。

第十章 心理咨询关系的建立

一、学习的目的与要求

通过本章学习，掌握心理咨询关系的定义；了解建立良好咨询关系的意义，认识到良好的咨询关系是开展心理咨询的前提条件；学习并掌握影响心理咨询的因素（咨询特质）：尊重、真诚、温暖、共情、积极关注。

二、考核知识点与考核要求

（一）心理咨询关系概述

识记：①心理咨询关系的定义。

领会：①建立良好的咨询关系的意义。

（二）影响心理咨询关系的因素

简单应用：①尊重；②真诚；③热情与温暖；④共情；⑤积极关注。

三、本章关键问题

本章重点阐释了心理咨询关系的核心概念与影响因素。通过本章学习，掌握咨询关系的定义与建立意义，能够在实践中灵活运用尊重、真诚、温暖、共情、积极关注等五大核心要素构建稳定专业的咨询关系。

第十一章 心理咨询参与性技术

一、学习的目的与要求

通过本章学习，理解心理咨询面谈中的参与性技术，掌握几种主要的参与性技术；理解倾听和询问的含义以及使用方法；掌握鼓励和重复、内容反应、情感反应和具体化技术的含义及使用方法，掌握参与性概述和非言语技巧的使用方法。

二、考核知识点与考核要求

（一）基本的参与性技术

简单应用：①倾听；②询问；③鼓励与重复。

（二）深度的参与性技术

简单应用：①内容反应；②情感反应；③具体化技术；④参与性概述；⑤非言语技巧。

三、本章关键问题

本章重点阐释了心理咨询参与性技术的核心类型与实操方法。通过本章学习，掌握基本与深度两类参与性技术的使用规范，能够在咨询面谈中灵活运用倾听、询问、内容反应、情感反应等各类参与性技术开展专业访谈工作。

第十二章 心理咨询影响性技术

一、学习的目的与要求

通过本章学习，理解心理咨询面谈中的影响性技术；理解并掌握面质、解释、指导、自我暴露、内容表达、情感表达等影响性技术的含义及使用方法；掌握影响性概述和非言语技巧的使用，学习这些技术的实操技巧。

二、考核知识点与考核要求

（一）主要影响性技术

简单应用：①面质；②解释；③指导；④自我暴露。

（二）其他影响性技术

简单应用：①内容表达；②情感表达；③影响性概述；④非言语技巧。

三、本章关键问题

本章重点阐释了心理咨询的影响性技术与实操技巧。通过本章学习，掌握各

类影响性技术的含义及使用方法，能够在咨询面谈中合理运用面质、解释、指导等技术。

第十三章 识别和处理阻抗、沉默与多话现象

一、学习的目的与要求

通过本章学习，掌握阻抗和沉默的定义、类型、表现形式；分析阻抗产生的原因及应对方式；了解多话现象，以及多话的原因和应对方式。

二、考核知识点与考核要求

（一）识别和处理阻抗

识记：①阻抗的类型。

领会：①关于阻抗的理论；②阻抗产生的原因。

简单应用：①应对和处理阻抗。

（二）识别和处理沉默与多话现象

识记：①沉默的类型。

简单应用：①沉默的处理；②多话。

三、本章关键问题

本章重点阐释了心理咨询中阻抗、沉默与多话现象的识别与处理方法。通过本章学习，掌握三类咨询阻滞现象的类型特征与形成原因，能够在实践中识别并妥善应对各类阻抗、沉默与多话问题，保障咨询过程顺利推进。

第十四章 移情与反移情

一、学习的目的与要求

通过本章学习，掌握移情与反移情的概念；了解弗洛伊德的移情观、客体关系取向分析中的移情和反移情、自体心理取向分析中的移情和反移情、主体间取向分析中的移情和反移情、荣格心理分析取向的移情和反移情。

二、考核知识点与考核要求

识记：①移情；②弗洛伊德的移情观；③客体关系取向分析中的移情和反移情；④自体心理取向分析中的移情和反移情；⑤荣格心理取向分析的移情和反移情。

简单应用：①正移情和负移情；②反移情。

三、本章关键问题

本章重点阐释了移情与反移情的核心概念及不同理论取向的相关观点。通过本章学习，掌握移情与反移情的基础定义和分类特征，能够在实践中依托不同精神分析流派的理论视角，识别并妥善处理咨询场景中出现的移情与反移情现象。

IV 关于大纲的说明与考核实施要求

一、自学考试大纲的目的和作用

课程自学考试大纲是根据专业考试计划的要求，结合自学考试的特点而确定。其目的是对个人自学、社会助学和课程考试命题进行指导和规定。

课程自学考试大纲明确了课程学习的内容以及深广度，规定了课程自学考试的范围和标准。因此，它是编写自学考试教材和辅导书的依据，是社会助学组织进行自学辅导的依据，是自学者学习教材、掌握课程内容知识范围和程度的依据，也是进行自学考试命题的依据。

二、课程自学考试大纲与教材的关系

课程自学考试大纲是进行学习和考核的依据，教材是学习掌握课程知识的基本内容与范围，教材的内容是大纲所规定的课程知识和内容的扩展与发挥。课程内容在教材中可以体现一定的深度或难度，但在大纲中对考核的要求一定要适当。

大纲与教材所体现的课程内容应基本一致；大纲里面的课程内容和考核知识点，教材里一般也要有。反过来教材里有的内容，大纲里就不一定体现。

三、关于自学教材

本课程使用教材为：《心理咨询原理与技术》，赵冬梅著，清华大学出版社，2021 年版。

四、关于自学要求和自学方法的指导

本大纲的课程基本要求是依据专业考试计划和专业培养目标而确定的。课程基本要求还明确了课程的基本内容，以及对基本内容掌握的程度。基本要求中的知识点构成了课程内容的主体部分。因此，课程基本内容掌握程度、课程考核知识点是高等教育自学考试考核的主要内容。

五、应考指导

1. 如何学习

良好的计划和组织是你学习成功的法宝。如果你正在接受培训学习，一定要跟紧课程并完成作业。为了在考试中做出满意的回答，你必须对所学课程内容有很好的理解。使用“行动计划表”来监控你的学习进展。你阅读课本时可以做读书笔记。如有需要重点注意的内容，可以用彩笔来标注。如：红色代表重点，绿色代表需要深入研究的领域，黄色代表可以运用在工作之中，可以在空白处记录相关网站和文章。

2. 如何考试

卷面整洁非常重要。书写工整，段落与间距合理，卷面赏心悦目有助于教师评分，教师只能为他能看懂的内容打分。回答所提出的问题。要回答所问的问题，而不是回答你自己乐意回答的问题！避免超过问题的范围。

3. 如何处理紧张情绪

正确处理对失败的惧怕，要正面思考。如果可能，请教已经通过该科目考试的人，问他们一些问题。做深呼吸放松，这有助于使头脑清醒，缓解紧张情绪。考试前合理膳食，保持旺盛精力，保持冷静。

4. 如何克服心理障碍

这是一个普遍问题！如果你在考试中出现这种情况，试试下列方法：使用“线索”纸条。进入考场之前，将记忆“线索”记在纸条上，但你不能将纸条带进考场，因此当你阅读考卷时，一旦有了思路就快速记下。按自己的步调进行答卷。为每个考题或部分分配合理时间，并按此时间安排进行。

六、对考核内容的说明

1. 本课程要求考生学习和掌握的知识点内容都作为考核的内容。课程中各章的内容均由若干知识点组成，在自学考试中成为考核知识点。因此，课程自学考试大纲中所规定的考试内容是以分解为考核知识点的方式给出的。由于各知识点在课程中的地位、作用以及知识自身的特点不同，自学考试将对各知识点分别按四个能力层次确定其考核要求。

2. 在考试之日起6个月前，由全国人民代表大会和国务院颁布或修订的法律、法规都将列入相应课程的考试范围。凡大纲、教材内容与现行法律、法规不符的，应以现行法律法规为准。命题时也会对我国经济建设和科技文化发展的重

大方针政策的变化予以体现。

七、关于考试命题的若干规定

1. 本大纲各章所规定的基本要求、知识点及知识点下的知识细目，都属于考核的内容。考试命题既要覆盖到章，又要避免面面俱到。要注意突出课程的重点、章节重点，加大重点内容的覆盖度。

2. 命题不应有超出大纲中考核知识点范围的题，考核目标不得高于大纲中所规定的相应的最高能力层次要求。命题应着重考核自学者对基本概念、基本知识和基本理论是否了解或掌握，对基本方法是否会用或熟练。不应出与基本要求不符的偏题或怪题。

3. 本课程在试卷中对不同能力层次要求的分数比例大致为：识记占 20%，领会占 30%，简单应用占 30%，综合应用占 20%。

4. 要合理安排试题的难易程度，试题的难度可分为：易、较易、较难和难四个等级。每份试卷中不同难度试题的分数比例一般为 2:3:3:2。

必须注意试题的难易程度与能力层次有一定的联系，但二者不是等同的概念。在各个能力层次中对于不同的考生都存在着不同的难度。

5. 本课程考试试卷中可能采用的题型有：单项选择题、判断改错题、名词解释题、简答题、论述题、案例分析题等。

6. 考试方式为闭卷、笔试，考试时间为 150 分钟。评分采用百分制，60 分为及格。考生只准携带 0.5 毫米黑色墨水的签字笔、铅笔、圆规、直尺、三角板、橡皮等必需的文具用品。不可携带计算器。

附录 题型举例

一、单项选择题

1. 根据心理咨询中使用的媒介，可以将心理咨询模式分为面谈心理咨询、电话心理咨询和（ ）

- A. 团体心理咨询 B. 网络心理咨询 C. 社区心理咨询 D. 心理咨询机构

参考答案：B

二、判断改错题

1. 儿童和教师是学校心理咨询的主要工作对象。

参考答案：×，“教师”改为“青少年”。

2. 社会学习理论是行为治疗模式借鉴的主要理论之一，其创始人是班杜拉。

参考答案：√。

三、名词解释

1. 意识

参考答案：意识是指能够被直接感知到的心理活动，人们日常感知到的行为、情绪、情感就属于意识层面，是人意识的表层。

四、简答题

1. 简述弗洛伊德提出的心理发展阶段理论。

参考答案：

(1) 口欲期 (0~1 岁)；(2) 肛欲期 (1~3 岁)；(3) 生殖器期 (3~6 岁)；(4) 潜伏期 (6~12 岁)；(5) 生殖期 (12~18 岁)。

五、论述题

1. 试述精神分析理论的贡献。

参考答案：

(1) 开创了无意识心理的研究。在心理学的研究对象上，精神分析开创了无意识心理研究的新纪元，这也是弗洛伊德最主要的历史功绩。

(2) 开拓了心理学的学科建设。在心理学学科建设上，精神分析开拓了性心理学、动力心理学和变态心理学的研究。

(3) 极大地影响了社会科学的各个领域。发端于治疗实践的精神分析，发展至今已超出了心理学的范畴，逐渐扩展到历史、文学、艺术、美学、社会学、教育学、人类学和哲学等领域。

(4) 开辟了一条重视心理疗效的新途径。在医疗实践中，精神分析突出了心理治疗的价值，创立了一套治疗神经症的方法和理论。

六、案例分析题

案例：

森田疗法治疗神经性呕吐

一名男性来访者，39 岁，已婚，大学文化。来访者自幼体健，生活顺利，聪明好学，成绩优良。年轻时 (23 岁) 因失恋而出现抑郁、烦闷、悲观，并在此期间首次发生呕吐，连续数日不能自行缓解。在内科未能明确诊断，以输液等对症治疗渐好转。大学毕业参加工作，几年后结婚。婚后夫妻感情很好，未再发生呕吐。妻子第一次怀孕分娩时，婴儿窒息死亡，来访者精神上受到打击，又出现焦虑、悲观、失眠、呕吐，但较前次略轻。再经对症治疗三个月渐恢复。之后妻子第二次临产，来访者即开始出现以前症状，妻子分娩后，婴儿

因病不久夭亡，来访者精神症状及呕吐随即加重。每食后即吐，不能工作，生活也需别人照料。虽治疗后症状缓解，但此后时常感到心慌、胸闷、胃部不适，并开始经常服用速效救心丸及其他中、西胃药。后来妻子第三胎生育时，尽管孩子出生前后一切顺利，母子平安，但来访者仍焦虑、紧张和呕吐。经亲属悉心照料，请中西医多方诊治，病情再次缓解，但此后每逢孩子发烧、妻子生病、工作繁忙、劳累等都可引起呕吐。来访者在各医院进行消化道造影、胃镜、心电图、B超、超声心动图及各种化验等多种检查，除发现有一因发育不良所致的轻度食道裂孔疝外，未发现有其他阳性体征。本次又因劳累后呕吐连续三个月未能缓解，遍处求医无效，后求治于心理医生。

来访者住院后，每日呕吐3~4次至10余次不等，还伴紧张、焦虑、全身颤抖、坐卧不安，身体极为虚弱。经体格检查，于入院第十天开始森田心理治疗，方法采用住院式森田疗法，以下为治疗经过。

绝对卧床期：来访者第一天卧床安静平稳，第二天后开始感到烦躁、悲观，对治疗方法怀疑、伤心落泪，整日唉声叹气，食欲下降呕吐加重，增至每日8~9次。针对此情况，根据森田治疗的原理，除每日仍要求来访者记日记外，还给来访者提出了几个有关问题，引导其深入思考，以提高其对本人个性心理特征、病态心理形成、现症状的实质以及治疗方法的认识，每日查房时对其呕吐等症状并不给予特别关注和处理。此时来访者十分痛苦，但也意识到医生的态度及所提问题都是针对个人的病态心理的，开始接受医生指导，并有了新的认识。此期治疗中，呕吐严重时口服补液盐水1000毫升。呕吐在一度加重后开始有所缓解，来访者表现由紧张、焦虑、抵抗转向平静、合作，全身颤抖亦未再发作。

轻作业期：来访者在此期开始仍有较严重的反复呕吐，但能按治疗要求坚持从事作业劳动，通过简单劳动培养信心、耐力，并在医生指导下改变对症状的态度和认识，从而达到接受症状且不与之对抗，从反复多年的恐惧和心理冲突中解脱出来。来访者经过连续四天轻作业，且同时伴有每日2~3次呕吐和精神痛苦后，开始有所领悟，部分地接受症状，表示不再急于消除症状，每次呕吐也不再紧张、恐惧了。随着来访者接受医生指导，态度转变，呕吐随即明显减轻。在轻作业的第四天，来访者开始体验到解脱愁苦的轻松。

重作业期：来访者在此期间的表现及心理体验均有明显改善，现工作认真努力。随着治疗进程，紧张、焦虑、悲观等基本消失。呕吐在重作业期的第三天自然停止。来访者感到很高兴、兴奋，对本次不靠药物治疗甚觉满意，治疗信心越发坚定了。

恢复期（社会生活准备期）：来访者回单位和家庭可以基本适应工作和家庭生活，体会到一种特有的喜悦心情，在工作几天以后，因工作紧张，又发生焦虑、手抖、呕吐，但很轻微，这时针对来访者实际生活依照森田疗法的实践原则和方法给予指导，鼓励来访者按要求努力实践，来访者表示接受这些指导，有信心像健康人一样去生活，重新建立自己健康的心

理应付方式。来访者在医生鼓励下坚持工作，未曾服用任何药物，一周后症状自然缓解并能适应现岗工作。外出活动也轻松愉快。在以后的十几天里平静、自然地经受住了工作调整、孩子生病、本人拔牙手术等事件，未再发生呕吐、焦虑等症状。饮食、体力均有较大改善，体重增加 4 公斤。三个月、六个月、一年后随访，来访者工作、生活情况良好，症状未再复发，痊愈。

（资料来源：李合群. 神经性呕吐的森田心理治疗[J]. 中国心理卫生杂志, 1991, 5 (5): 224-225.）

请结合以上案例，谈谈住院式森田治疗的过程。

参考答案：

住院式森田治疗的过程分为 4 个阶段，包括绝对卧床期、轻微工作期、普通工作期和生活训练期。

（1）第一阶段：绝对卧床期。此阶段一般为四天到一周。在该案例中，来访者第一天卧床安静平稳，第二天后开始感到烦躁、悲观，对治疗方法怀疑、伤心落泪，食欲下降呕吐加重等。针对此情况，根据森田治疗的原理，除每日仍要求来访者记日记外，还给来访者提出了几个有关问题，引导其深入思考，以提高其对本人个性心理特征、病态心理形成、现症状的实质以及治疗方法的认识，每日查房时对其呕吐等症状并不给予特别关注和处理等。

（2）第二阶段：轻微工作期。此阶段一般为三天到一周。在该案例中，来访者在此期开始仍有较严重的反复呕吐，但能按治疗要求坚持从事作业劳动，通过简单劳动培养信心、耐力，并在医生指导下改变对症状的态度和认识，从而达到接受症状且不与之对抗，在轻作业的第四天，来访者开始体验到解脱愁苦的轻松。

（3）第三阶段：普通工作期。此阶段一般为三天到一周，根据来访者体力安排较重的室外活动作业。在该案例中，来访者在此期间的表现及心理体验均有明显改善，现工作认真努力。随着治疗进程，紧张、焦虑、悲观等基本消失。呕吐在重作业期的第三天自然停止。来访者感到很高兴、兴奋，对本次不靠药物治疗甚觉满意，治疗信心越发坚定了。

（4）第四阶段：生活训练期。此阶段一般为 1~2 周，主要是为适应复杂的社会生活做准备。在该案例中，来访者回单位和家庭可以基本适应工作和家庭生活，体会到一种特有的喜悦心情，在工作几天以后，因工作紧张，又发生焦虑、手抖、呕吐，但很轻微，这时针对来访者实际生活依照森田疗法的实践原则和方法给予指导，鼓励来访者按要求努力实践，来访者表示接受这些指导，有信心像健康人一样去生活，重新建立自己健康的心理应付方式。三个月、六个月、一年后随访，来访者工作、生活情况良好，症状未再复发，痊愈。