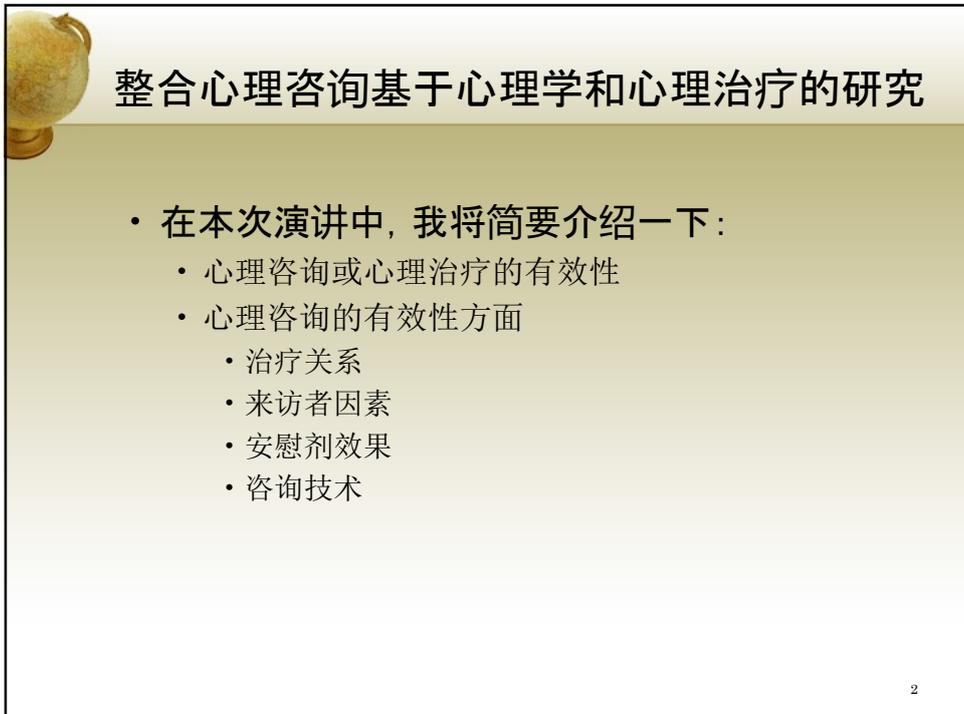




心理治疗的科学基础 演讲 4

克莱克 D. 康贝尔 博士 院长
罗斯米德心理学院
拜欧拉大学

1



整合心理咨询基于心理学和心理治疗的研究

- 在本次演讲中, 我将简要介绍一下:
 - 心理咨询或心理治疗的有效性
 - 心理咨询的有效性方面
 - 治疗关系
 - 来访者因素
 - 安慰剂效果
 - 咨询技术

2

Psychotherapy Effect Size 心理治疗有效值

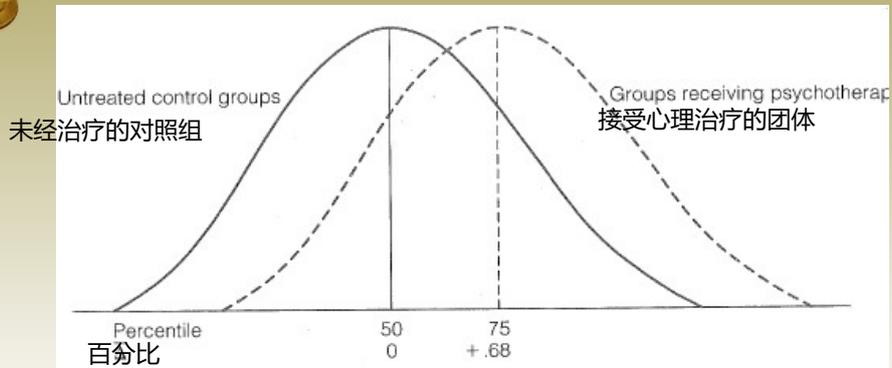


Figure 6.16 Estimated Average Effect Size for Therapies Compared to Untreated Groups

Source: Adapted from Figure 1 in *American Psychologist*, 32, 1977, p. 754. Copyright © 1977 by the American Psychological Association. Adapted with permission.

接受心理治疗与未经治疗的对照组之间
预估的平均有效值的对比

3

How effective is psychotherapy? 心理治疗有多有效?

- 心理治疗的平均有效值 = .82
- 针对注意力不足过动症的速效型兴奋剂 (例如: 利他能) = .91
- 针对精神分裂症的新型抗精神病药物 (例如: 理思必妥) = .25
- 每日服用阿司匹林来降低心脏病发作的风险 = .07
- 针对阿兹海默症(老年痴呆症)的胆碱酯酶抑制剂 (例如: 安理申) = .15-.28

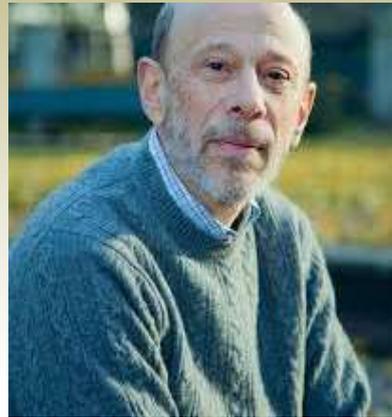
4



How effective is psychotherapy? 心理治疗有多有效?

- 心理治疗是非常有效的
- 比流感疫苗，大部分对心脏病的干预，以及很多哮喘的治疗方法有效
- 与治疗大多数心理疾病的药物一样有效且没有副作用
- 低复发率且对额外的治疗程序有低抵抗性

Bruce Wampold博士



5



How effective is psychotherapy? 心理治疗有多有效?

- 平均来看，大部分来访者需要7-9次治疗服务
- 有些咨询师比其他人获得更好的治疗效果
- 更好的效果被这样的咨询师获得：
 - 与众多的病人结成联系且具有促进人际关系的技巧
 - 为他们治疗的效果担心
 - 主动努力地提高成效
 - 更倾向于使用基于实践的实证

Bruce Wampold博士



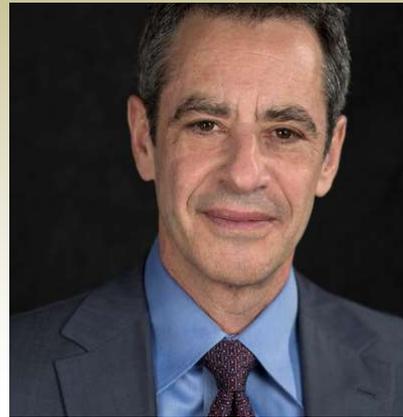
6



How effective is psychotherapy? 心理治疗有多有效?

- 我们可以对于难以直接观察到的心理治疗的各种方面做研究
- 心理动力治疗的很多特性已经被实证所评估
- 一些心理治疗的很多积极特性都源自于心理动力心理治疗

Jonathan Shedler 博士



7



What is it about psychotherapy that makes it work? 什么使得心理治疗有效?



8

Therapeutic Relationship 治疗关系

- 咨询师的技巧和能力
- 同理心
- 无条件的积极关怀
- 真诚（接纳）

9

Client Factors 来访者因素

- 社会支持（教会）
- 优势&资源
- 被遗弃或创伤史
- 诱发、促发和持续的因素
- 自我效能
- 人际的反作用力



10

Placebo Effects 安慰剂效应

- 安慰剂=对于治疗或作出成功的改变抱有积极的期待
- 积极 vs. 惰性安慰剂
- 安慰剂的作用其实就是一部分心理治疗的作用



11

Therapy Techniques 治疗技术

- 具有针对性的干预方式来治疗各种障碍，改变病人的思想，感受和行为。
- 在很多培训项目中都会强调技术。



12

Conclusion 总结

