

# 心理治療 是甚麼？

有甚麼要準備？



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY



青·山·醫·院  
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院  
Institute of Mental Health  
Castle Peak Hospital

# 心理治療是甚麼？

心理治療是建基於心理學理論、以實證為本的治療方法。

有別於一般的「聊天」或「吐苦水」，心理治療師都受過專業訓練，能夠運用各種心理治療的概念和技巧協助病人處理困擾。與精神科醫生的醫學訓練不同，心理治療師並不會向你處方藥物。

心理治療是有時限、有目標的面談。

在治療的過程中，心理治療師會與你建立互相合作的關係，因應你的需要共同設定治療的目標。療程的長短亦因人而異，視乎病人的治療需要和目標而定。



## 心理治療是一個自我改變和學習的過程。

治療改變不了過去，也改變不了環境或他人，而是協助你去改變自己。你的改變也可能會令身邊的人對你的態度有所轉變，但這並非治療的目標。接受治療是為了學習改變對事物的想法或處理方法，以舒緩困擾和提高應付情緒或生活上各種問題的能力。積極參與和勇於改變，把面談中學到的技巧在日常生活中不斷實踐和練習，例如是在面談以外的時間進行一些共同制訂的練習和活動，會對治療有顯著的作用。

以最常見的認知行為治療為例，有研究結果顯示，若患者重複練習治療期間所學到的方法，其腦內便會逐漸形成新的神經網絡。這些新的神經網絡會影響情緒、思想和行為，最後形成新的習慣。情況就好像在一塊草地上走出一條新的小徑來，起初或會感到有點困難，但只要持之以恆，就會變得愈來愈容易了。

# 我有甚麼要準備？

- 心理治療會安排於預約的固定時段內進行，所以請為面談預留足夠的時間。定期及依時應診十分重要，遲到會縮短面談的時間，而經常缺席或間歇性覆診亦會阻礙治療進度和影響效果。
- 在初次接受心理治療前，感到有些憂慮或猶豫是常見和正常的。為了對你作出全面評估和釐清治療期望，在設定治療目標前，心理治療師需要先了解你的困擾與問題，所以在初期的面談中有可能會談及你的家庭、工作，或其他背景資料，討論的過程中或許會引起一些情緒的起伏和勾起負面的回憶。對於某些人來說，要向不太熟悉的人談論私人事情和感受，一開始難免會感到困難或不習慣，你可因應自己的步伐適當地作分享。
- 如希望在心理治療中獲得更大的益處，你需要積極參與和配合治療。如果心理治療師有給予你一些練習的話，你應盡力完成。假如在整個療程中有所保留、不願意作出改變、對治療持負面的態度，或期望單靠短暫的傾談便能看到成效，心理治療師亦難以有效地幫助你舒緩困擾。





# 心理治療的常見疑問

不少獲轉介參與心理治療的人都有以下的疑問：

## 1. 我是否心理有問題？

患上精神病或情緒病並不代表心理有問題。其實，患病的成因是多樣化的。

除了生理方面，精神病或情緒病亦會受到性格傾向、想法、習慣、行為模式、人際關係等影響。因此，精神科醫生或心理治療師會針對不同的成因，制訂不同的治療方式。例如，處方精神科藥物主要是為了處理腦化學物質所帶來的影響，而心理治療則着重處理由情緒、想法及行為等因素引致的疾病。

## 2. 我的病情很嚴重嗎？

獲轉介參與心理治療並非代表你的情況比較嚴重。

如上所述，心理治療會提供藥物以外的方法處理問題，亦會針對性地處理一些影響病徵的想法、行為等因素。轉介參與心理治療的目的是以多管齊下的方式，更有效地處理病情。按情況而言，心理治療亦有機會加快康復進度及減低復發機會。

### 3. 心理治療師會否把我催眠？

在電視劇或電影中，很多時候都會出現以催眠代表心理治療的情節。但在現實中，催眠並非主流的心理治療方式。

現時，一些常見及以實證為本的心理治療模式包括認知行為治療、人際取向心理治療、靜觀認知治療等。這些治療方式是按心理學原則及實證研究發展而成，而不同的精神病或情緒病都會有其相應的治療原理及方式。如有疑問，你可在開始治療前向心理治療師提出。

### 4. 我所有的心事是否都會被看穿？

如有需要，心理治療師也可能會進行一些心理評估，以了解你的情況及心理狀態，但也不能夠一下子便看穿你所有的心事。

在進行心理評估時，心理治療師會按情況有系統地向你搜集資料，又或會運用評估工具（如問卷）等，協助雙方了解你的認知能力、想法或情緒狀況等。整個過程都是在有意識地進行的，而你亦可按個人意願，選擇是否接受心理評估。

### 5. 心理治療是否等於傾訴心事？

心理治療是一種透過談話來進行的治療。不過，它有別於一般的傾訴，心理治療師會針對精神病或情緒病的病徵來進行治療。

心理治療師會按理論及研究結果，有系統地與你進行討論。治療過程着重參加者對自己情緒、想法的了解，雙方亦會一起訂下目標，計劃如何作出改變。因此，心理治療並非單向的傾訴過程。



## 6. 見完是否會立刻感覺舒服一點？

心理治療並非即時見效的。

很多問題都不是一朝一夕形成的，所以在心理治療的過程中往往需要你提及現時面對的各種壓力或過去不愉快的回憶，討論時亦可能會觸及一些負面的想法及情緒，目的是協助了解及改變現狀。情況就好像處理傷口一樣，過程並不會一面倒的舒適及愉快，觸及傷處時也有可能引起痛楚。但長遠而言，好好處理傷口有助復原，就如接受心理治療一樣。

## 7. 心理治療是否等於被動地接受意見？

心理治療並非以單向的指導模式進行，而是一個心理治療師與病人合作的過程，所以你的參與是很重要的。治療師需要透過你的自我觀察，一起制訂改善的目標及方式。

每個人的生活模式都不一樣，心理治療師或會向你建議一些處理問題的原則或方法，但只有你才最清楚如何把它們好好融入你的生活中。

## 8. 心理治療師會否幫我解決問題？

心理治療師並不會直接協助你解決生活上的問題。治療的重點是在於了解及改變自己處理問題的方法，從而避免問題惡化或再次發生。

如果遇到非常危急及需要即時處理的情況，請立即尋求緊急協助。

# 心理治療的故事

(根據病人的真實經歷寫成)

陳小姐，43歲，已婚，從事文職工作。她大約在三、四年前開始患上抑鬱症，主診醫生曾提出轉介她接受心理治療，但她因為要上班，不能經常請假接受治療，所以婉拒了醫生的轉介。後來，她因病情惡化而無法繼續工作，醫生便再次提出轉介她接受心理治療。



## 接受轉介

陳小姐起初也擔心自己的病情是否太嚴重，所以才獲轉介接受心理治療。後來經醫生解釋，才知道**有些病人適合同時接受藥物及心理治療，以減低需要長期服藥及復發的機會**，所以決定接受轉介，認為這是一個幫助自己的好機會，讓自己能儘快恢復健康、重投工作。

在接受心理治療前，陳小姐以為這只不過是向專業人士傾訴自己內心不快的一次會面，好讓自己找到一個可信任的傾訴對象。陳小姐以往也曾向家人、朋友及同事傾訴自己的問題，但後來發現作用不大，如果對方的反應不是她所預期的，她更會感到失望、受傷害及孤單，最終令自己變得更加沮喪。因此她很期待可以接受心理治療，讓她能夠向專業人士好好傾訴。不過，在會見心理治療師後，她發現治療與她想像中的有些出入。



## 不似預期的治療

在心理治療的會面中，心理治療師告訴陳小姐最初的一、兩次會面會用來了解她的情況及所遇到的問題，然後會與她一起訂立一些治療目標。這雖然和她想像中的心理治療不同，但她還是坦誠地回答了心理治療師的問題。

可是陳小姐發現要重提以往不開心的事，就好像要將藏在心底的垃圾都翻出來一樣，使她有點難過。但她想起心理治療師曾告訴她這情況是正常的，並強調她可選擇適合自己的步伐訴說她的問題及其緣由，加上她認為接受心理治療是難得的機會，因此願意繼續嘗試。

後來，心理治療師和陳小姐一起訂立了一些治療目標。陳小姐最初感到有少許壓力，擔心自己如果不能達成這些目標，便會浪費了心理治療師的努力，自己的挫敗感也會更大。她把自己的擔憂坦白地告訴心理治療師，治療師鼓勵她**只要盡力便行，不用太計較成果令自己增添不必要的壓力**。針對陳小姐的治療目標，心理治療師嘗試指導她用一些方法檢視自己的思想及改變既有的思想謬誤，並請她每天練習及記錄下來。其實**這些練習並不難，只是需要決心和時間去完成**。

## 從困難重重到得心應手

陳小姐起初以為要用一些重要事情來練習及記錄，但因為不是每天都會有大事發生，所以她在做練習時便倍感困難。同時，她又擔心完成不了練習紀錄，會被心理治療師責怪。其實，心理治療師非但沒有責怪陳小姐，反而耐心地找出問題所在，讓她明白到自己也可以利用生活中令自己少許不開心的事例來練習。陳小姐逐漸明白到**向心理治療師坦白地說出練習時遇到的困難，對治療的進展十分重要**。她又經常提醒自己，千萬不要因為遇上一些困難，便放棄接受心理治療。

另一方面，陳小姐以往經常待在自己的房間裏胡思亂想，所以心理治療師建議她特意安排一些令自己愉快或增加滿足感的活動，於是她開始多做運動、看一些有益的書籍、下廚做自己喜歡的菜式，也會「遊巴士河」和接觸大自然。透過這些行為上的改變，她的情緒也有所改善。

漸漸地，陳小姐明白到**這些練習和活動有助掌握新的方法處理自己的思想和情緒**。經過不斷的練習，她就好像養成了新的習慣一樣。當她在生活中遇到困難時，自然地會運用這些新的方法幫助自己解決問題，運用時也感到愈來愈得心應手，逐漸建立信心。心理治療師告訴陳小姐，一些研究發現病人在心理治療結束後，還可持續地運用已熟習的新方法改善自己的情緒。

## 努力的成果

陳小姐明白到自己以往的不開心可能和自己固有的思想謬誤和逃避行為有關。現在，她已經可以用一種新的思考方式去面對日常生活中的困難。陳小姐亦明白到自己以往可能錯誤解讀別人的心意，所以現在會多從不同的角度去解讀和求證。此外，她和家人及朋友之間的溝通增加了不少，彼此的關係也大大改善了。在生活上，她也會刻意安排時間去做一些令自己感到愉快或增加滿足感的事。她知道透過這些改變思想和行為的方式，她可以更加有效地處理自己的情緒。

雖然起初面對不少困難，但在生活上、情緒上的種種正面的改變，令陳小姐覺得自己在接受心理治療的過程中所付出的努力都是值得的。



## 後記

陳小姐在心理治療中有不少得着，與丈夫的關係改善是其中之一。

有一次，心理治療師請陳小姐問丈夫認為她有甚麼優點。但丈夫卻回答：「你哪裏有優點？缺點就有很多。」陳小姐聽後覺得受到傷害，不發一言回睡房飲泣，心想：「連自己的丈夫都覺得自己那麼差，我還有甚麼用處？」

心理治療師和她一起分析當時的情況，看看有沒有其他的解讀方式。他們發現陳小姐的丈夫當時只顧看着手機，心不在焉，可能只是沒有認真回答而已。為了求證這點，陳小姐再去問她的丈夫。這次，她鄭重地告訴丈夫，這是心理治療的練習，請他幫忙認真回答。原來，丈夫說他上次只是說笑而已，他還詳細地列出她的優點，並舉了不少例子。丈夫的回答使陳小姐十分感動，體會到自己解讀的想法未必是事實。

現在，當她生丈夫的氣時，會心平氣和地向他說出自己的感受，特別是她對丈夫想法的解讀，然後耐心地聆聽對方的回應以互相了解。雙方的溝通改善了，磨擦自然也減少了。



作者：臨床心理學家廖雪雅  
臨床心理學家李思慧  
臨床心理學家張嬋玲  
精神科顧問醫生黃藹賢  
編輯：青山醫院精神健康學院  
出版：青山醫院精神健康學院  
地址：新界屯門青松觀路15號  
電話：2456 7111  
傳真：2455 9330  
網址：www.imh.org.hk

青山醫院(第一版)

©本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式  
(包括電子、機械、影印或記錄)抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽  
www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本及簡中版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁  
www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster  
新界西醫院聯網病人啟力基金贊助

