

# 心理咨询与治疗的点通模式

朱美云

## 本文目录:

### 1. 点通模式的内容及操作

#### 1.1 系统性分析

##### 1.1.1 把握症因，全面系统

#### A、把握症状，全面系统

a、看有哪些心理症状

b、看有哪些行为症状

c、看有哪些生理症状

#### B、把握症因，全面系统

a、看在心绪方面有哪些原因

b、看在生理方面有哪些原因

c、看在外界方面有哪些原因

##### 1.1.2 综合分析，找到症结

#### A、看症因的纵向及逆向关系

#### B、看症因的横向及逆向关系

#### C、看症因的网状及辐射关系

### 1.2 系统性治疗

#### 1.2.1 咨询师方的努力

#### A、整体治疗，分步推进

a、确定治疗点、切入点和突破点

b、制订整体治疗方案

c、分步推进，灵活实施

#### B、调推点修，点通症结

a、用欲望调节、“灵魂”修塑等技术消除欲望结

b、用体验推拿、悟言点击等技术消除认知结、性格结、能力结、情结等

1.2.2 来访者方的努力

### **A、改善生理，协和外界**

a、改善生理

b、协和外界

### **B、信任配合，克己坚持**

#### **1.3 操作步骤**

1.3.1 把握症状症因，找到主次症结

1.3.2 确定治疗主次，考虑具体措施

1.3.3 领悟症因症结，实施点通治疗

1.3.4 在比较后肯定，在巩固中自强

## **2. 点通模式的特点与疗效**

### **2.1 点通模式的特点**

2.1.1 系统性

2.1.2 重点性

2.1.3 兼容性

2.1.4 暗示性

2.1.5 能动性

### **2.2 与西方心理疗法的异同**

2.2.1 与精神分析疗法的异同

2.2.2 与认知疗法的异同

2.2.3 与行为疗法的异同

2.2.4 与咨客中心疗法的异同

### **2.3 点通模式的疗效**

2.3.1 疗效简述

2.3.2 成功个案

## **3. 点通模式的创新与局限**

### **3.1 点通模式的创新**

### **3.2 点通模式的局限**

## **4. 点通模式的理论根据**

4.1 根据之一：天人合一观

4.2 根据之二：整体系统（综合）观

4.3 根据之三：能动变通观

## 5. 点通模式的本土性

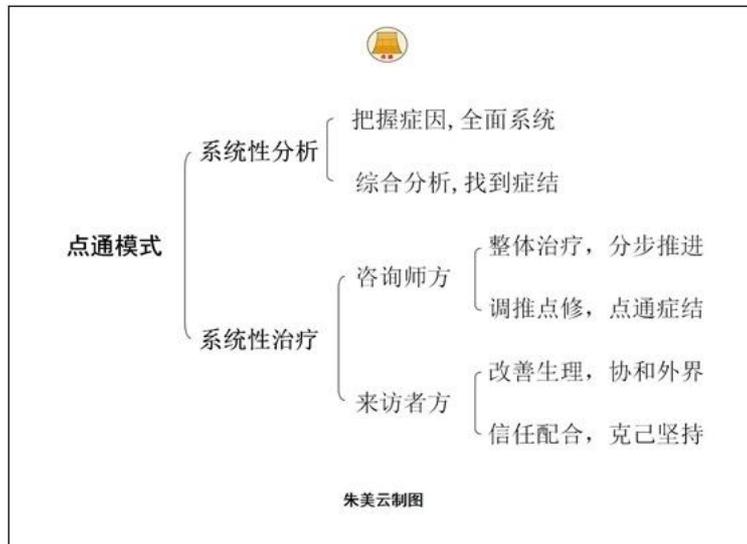
## 6. 点通模式的影响

点通模式即朱氏点通疗法模式，是中国心理咨询的一种本土模式。朱氏点通疗法是中国第一个系统性心理治疗法，是笔者根据自己长期心理咨询实践和中国传统文化特点而创立起来的。相对西方种种心理治疗模式而言，它具有显著的东方特色。因此可以说，它是一种比较典型的东方心理治疗模式。

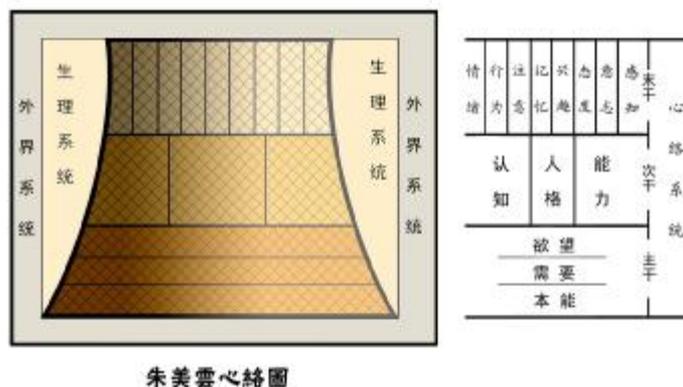
### 1. 点通模式的内容及操作

点通模式的核心内容是点通症结，消除症因。

为了点通症结，消除症因，就要进行系统性的分析和治疗。要进行系统性的分析，就要把握症因，全面系统，综合分析，找到症结。要进行系统性的治疗，咨询师就要整体治疗，分步推进，调推点修，点通症结；来访者就要改善生理，协和外界，信任配合，克己坚持。所以，其模式如下图：



点通模式的直接根据是以下的心理经络图，简称心络图。



根据心络图，具体分解如下：

### 1.1 系统性分析

#### 1.1.1 把握症因，全面系统

为了把握症因，要先把握症状。无论是分析症状还是分析症因，都要全面系统。

## **A、把握症状，全面系统**

心理症首先会表现为各种症状。主要有心理症状，行为症状，生理症状。因此，在心理咨询或治疗前，必须全面地系统地把握症状。

### **a、看有哪些心理症状**

心理症状主要有：一为压力症状，表现为有较重的压力感；二为不适症状，表现为有较重的不适感；三为情绪症状，表现为有一定的情绪或情感反应，如有焦虑、紧张、烦恼、恐惧、低落、消沉、苦闷、抑郁、绝望、强迫、压抑、悲伤、仇恨、疯狂等；四为注意症状，表现为注意力不集中或注意减退等；五为记忆症状，表现为记忆力下降或记忆出现错误等；六为兴趣症状，表现为兴趣减退或不感兴趣等；七为态度症状，表现为态度消极或反常等；八为意志症状，表现为自觉性、自律性降低或自制力、坚持力下降；九为感知症状，表现为感觉过敏、迟钝、倒错或有错觉、幻觉等。

### **b、看有哪些行为症状**

行为症状主要有：人际交往开始减少或出现回避现象、学习被动或放弃、生活反常或混乱、工作消极或不能、攻击或逃避社会现实等。

### **c、看有哪些生理症状**

生理症状主要有：睡眠、饮食出现问题，躯体有种种不适反应或疾病反应，如头痛、头晕、心慌、胸闷、口干、便秘、腹泻、肢体无力或酸痛等。

在全面把握症状时，要注意有些症状是否是泛化的结果。

## **B、把握症因，全面系统**

心理症的症因往往是多种多样且错综复杂的。主要症因有心绪方面的、生理方面的、外界方面的。因此，在心理治疗前，必须全面地系统地把握症因。

### **a、看在心绪方面有哪些原因**

心绪方面的原因主要有欲望因素、认知因素、性格因素、能力因素、情绪情感因素、行为因素、注意因素、记忆因素、兴趣因素、态度因素、意志因素、感知因素、人际因素。

### **b、看在生理方面有哪些原因**

生理方面的原因主要有疾病因素、躯体状态、遗传因素、生化因素、理化因素、性别因素、年龄因素、长相身材因素等。

### **c、看在外界方面有哪些原因**

外界方面的原因主要有自然事件、社会事件、个人生活事件、社会文化因素等。

总之，无论是把握症状，还是把握症因，都要有全面的、系统的、因果的、变化的观点，都要从线到干、从果到因、从现象到本质，既能把握住问题的方方面面，又能把握住问题的来龙去脉，反对片面地、孤立地、纯现象地、一成不变地看待心理问题的症状和症因。

#### **1.1.2 综合分析，找到症结**

在全面把握症状和症因后，必须要做的工作就是要寻找症结。怎样寻找症结？

## **A、看症因的纵向及逆向关系**

根据心络图，首先看是不是外界的某个或几个问题；第二看是不是生理的某个或几个问题；第三看是不是网络线中的人际关系问题；第四看是不是末干中的某项或几项问题；第五看是不是次干中的某项或几项的问题；第六看是不是主干中的欲望问题。最后，反过去从主干到次干、末干、网络线、生理、外界这样的顺序去看。这实际是由外到内、由内到外、由表及里、由里及表的方式。通过这样的方式，我们就可能从它们的纵向及其逆向的关系中找到主次症结。

### B、看症因的横向及逆向关系

第一步，根据心络图，首先看是不是情绪情感问题，然后依次看是不是行为、注意、记忆、兴趣、态度、意志、感知的问题。此后反过去，从感知开始，依次看是不是意志、态度、兴趣、记忆、注意、行为、情绪情感的问题。

第二步，根据心络图，首先看是不是认知的问题，然后依次看是不是性格、能力的问题。此后反过去，从能力开始，依次看是不是性格、认知的问题。

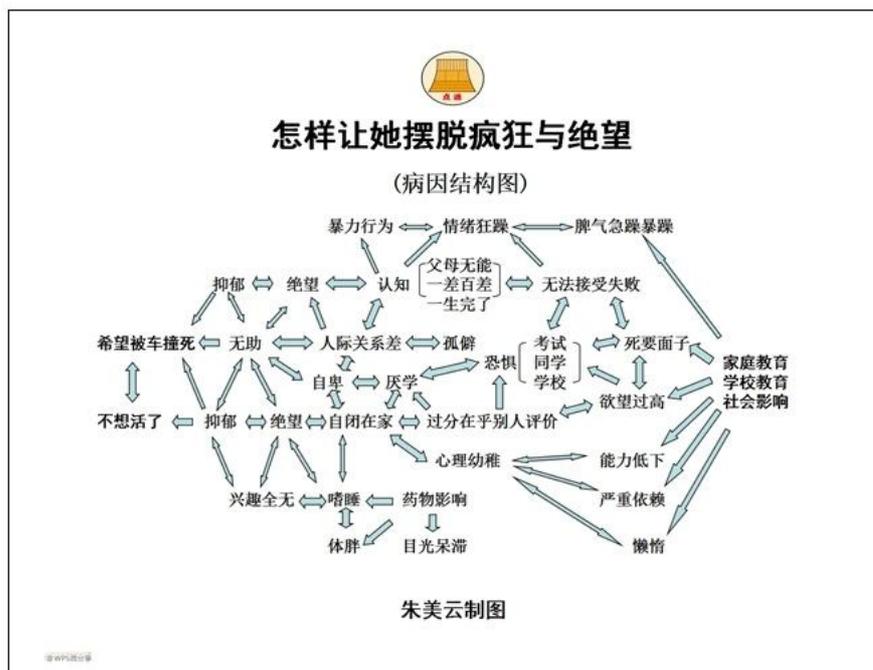
这实际是由左到右、由右到左的方式。通过这样的方式，我们就可能从它们横向及其逆向的关系中找到主次症结。

### C、看症因的网状及辐射关系

根据心络图，把所有因素看成是网状或经络的关系：它们有时是此因彼果，有时是互为因果；有时是纵向的互为因果，有时是横向的互为因果；有时是此因近果，有时是此因远果；有时是单一的直线关系，有时是复杂的辐射关系。

经过上述三个方面的寻找，我们就能发现心理症原因间的因果关系、表里关系以及错综复杂的经络关系，从而形成心理病因网络图（简称病因结构图），并从中找到主次症结。

在全面系统地把握症状、症因以及找准症结后，心理咨询师才算对该心理症有了正确的把握。对于有经验的心理咨询师，病因结构图在心里，不一定画出。但对于没有经验的心理咨询师而言，则必须画出。否则，其对该心理症的把握就很可能是不正确的。下面就是一个心理病案的病因结构图：



## 1.2 系统性治疗

朱氏点通疗法是系统性的治疗，从心理咨询师和来访者这两方来看，又是一个系统，双方相互作用相互影响。可以说，疗效决定于双方，是双方努力的结果。因此，双方都必须同心协力，否则就达不到疗效的目标。仅从其中一方来看，则又是一个系统，其努力也应是多方面的，系统性的。就双方而言，很难说谁是主要的，次要的。从症因分析和治疗措施采用方面看，心理咨询师方是主要的，但从治疗实施和产生疗效方面看，来访者方则是主要的。

### 1.2.1 咨询师方的努力

#### A、整体治疗，分步推进

朱氏点通疗法主张的是全面的、有点有面、点面结合的治疗。在治疗前，要求心理咨询师必须有总的治疗战略和具体的切入点和突破点，心中应有一张具体可行的“整体治疗分进图”，简称系统治疗图。

##### a、确定治疗点、切入点和突破点

整体治疗就是有点有面、点面结合的治疗或标本兼治的治疗。这种治疗要求每个心理咨询师在咨询或治疗前，都要确定治疗点、切入点和突破点。

每种心理症都有其治疗点，即都有其需要具体解决的问题。确定具体的治疗点后，还应根据具体的情况确定具体的切入点。切入点是容易进行又容易产生一定效果的部位。找到切入点并进行切入性治疗后，有时就能解决问题，但很多情况是不能解决问题。因此，我们还需找到突破点。突破点就是能使问题得到迎刃而解之点或难以攻克之点。突破点有时就是症结，但有时也不是。

##### b、制订整体治疗方案

确定治疗点、切入点和突破点后，治疗的方向和步骤就可能较清晰了。但严谨的治疗还需有一个整体的方案。

心理治疗都不可能只是一次简单的谈话或一个简单的操作，总会涉及多个方面或有多个步骤，所以在顺序上总会有先有后，在考虑上有主有次，在时间安排上有多有少。一句话，都存在一个方案的问题，哪怕有些心理咨询师在实际工作中没有具体地写出这样一个方案。

当然，这个治疗方案也很可能是在列出系统治疗图以前。即有时是先有方案、后有图，而有时是先有图、后有方案，不同的情况或不同的人就可能会有不同的情形。还有一种可能是已把方案融进了系统治疗图中，成了治疗图即方案，方案即治疗图。

总之，在治疗前应有治疗的整体考虑或整体设想或整体计划。下面就是一个心理病案的系统治疗图：



## 怎样让她摆脱疯狂和绝望

(系统治疗图)

- 欲望调节** { 理解痛苦；谴责不公；认为父母有一定问题（足欲：安慰性满足）  
这只是暂时的；只要重建心态会比别人更好（足欲：希望性满足）
- 悟言点击** { 健康第一，学习第二（同时张欲、转欲和降欲）  
增强能力，健康心态比学历学位更重要（同时张欲、转欲和降欲）
- 体验推拿** { 学做家务（另方式体验；修整：自理、独立能力；点击：我在这方面比同学强）  
擦皮鞋（另情景、另角色体验；点击：越要面子越没面子，少要面子反有面子）  
餐馆打工（另环境、另角色体验；修整：勤、人际和谐、适应和应对及承受能力）  
（点击：一生之计在于勤劳；不做别人评价的奴隶，要做自己心灵的主人）  
过程式学习及高考（另方式体验；点击：尽力即成功、尽力即完美）  
逐步面对、适应学校及考场（另方式体验；点击：逃避更恐惧，面对才坚强）

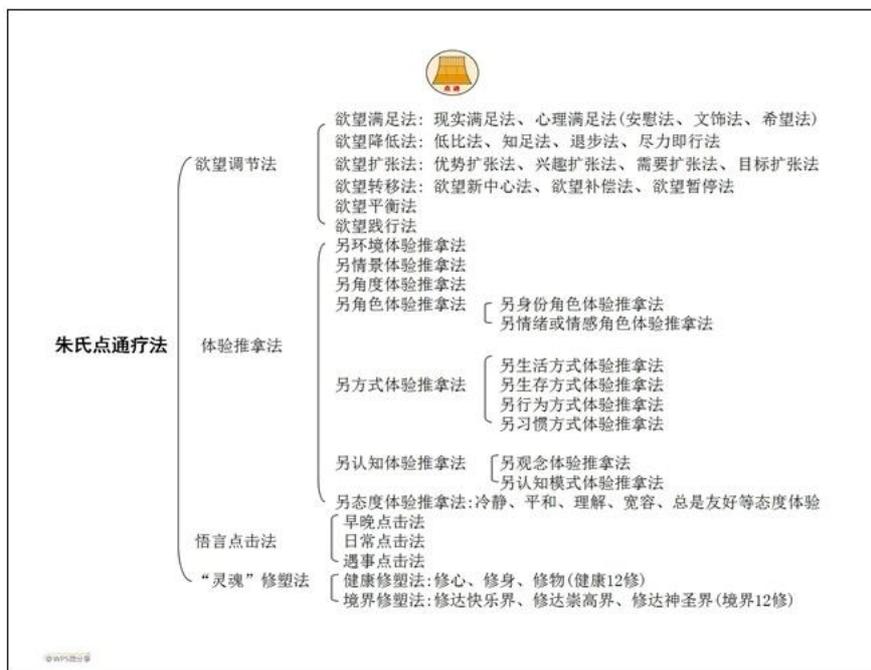
朱美云制图

### c、分步推进，灵活实施

在治疗点、切入点、突破点以及治疗方案或系统治疗图都确定后，接下来就是具体实施了。从实际情况看，可同时在几个治疗点进行，但大多数个案都是有先有后或有主有次地分步进行。有的个案，切入点只是一些边缘性的小问题，而有的则是很难解开的症结问题，甚至一开始就把突破点作为了切入点。是完全地同时整体推进呢还是先后有序地分步推进抑或是绝对地各个击破？我们没有统一的答案，而主张灵活实施，一切都根据实际情况而定。就绝大多数情况来看，往往是分步推进。

### B、调推点修，点通症结

点通模式的应用技术，主要是欲望调节、体验推拿、悟言点击、“灵魂”修整以及这四者的结合。简称为“调、推、点、修术”。它是一个由分别应对不同症因的技术而有机组合而成的技术体系（请见下图）。这些技术的详细内容、理论根据及如何应用，请详见《朱氏点通疗法》。



图为朱氏点通疗法的应用技术及其体系

为全面系统地消除症因症结，要综合应用“调、推、点、修术”。其中重点或关键是要抓住和点通症结，于根本处解决问题。

#### a、用欲望调节、“灵魂”修塑等技术消除欲望结

很多人心理问题的主症结是欲望问题或“灵魂”问题。可以说，每一个心理问题的背后都存在程度不同的欲望问题或“灵魂”问题。因此，点通症结首先要考虑点通欲望结或“灵魂”问题中的某个结点。

消除欲望结或“灵魂”问题的某个结点，笔者的通常方法是：首先要让来访者深刻地认识到欲望结或“灵魂”中某个问题怎样让其形成了心理症。第二要让来访者明了欲望调节或“灵魂”修塑的作用和意义。第三要指导来访者怎样具体地调节欲望或修塑“灵魂”。

#### b、用体验推拿、悟言点击等技术消除认知结、性格结、能力结、情结等

除欲望结和“灵魂”问题外，很多人心理问题的主症结是认知问题或性格问题或情绪情感问题或行为问题，甚至可以说，每一个心理问题的背后都存在程度不同的认知结、性格结、情结和行为结。因此，除要点通欲望结或“灵魂”问题中的某个结点外，还要考虑点通认知结、性格结、情结和行为结。其方法是：

首先要让来访者深刻地认识到这某个或几个结怎样让其形成了心理症。第二要让来访者明了体验推拿、悟言点击等技术的作用和意义。第三要指导来访者怎样去具体地体验、推拿、感悟和点击。

需要指出的是，点通症结不是一件容易的事，而是需要一个反复或持续的过程，因这些结都不是一下就形成的。就如常言所说，冰冻三尺，非一日之寒。不明白这一点，就很难解开长期困扰药物治疗界和心理治疗界的困惑。药物治疗有时见效很快，让医生和来访者都相信药确实能解决问题，但就是不断反复，不能真正治愈。有的来访者就这样不断服药，甚至

有的就这样治了一辈子，但最终还是没治好！为什么？这让许多医生和来访者都困惑不已。心理咨询或治疗有时见效很慢，甚至多次咨询或治疗后都效果不明显。为什么？这也让许多心理咨询师和来访者困惑不已，甚至让这些心理咨询师和来访者根本不相信心理咨询或治疗有效。在药物治疗方面，也许存在医生诊断及治疗的水平问题和药物的质量问题等。在心理治疗方面，也许存在心理咨询师水平的问题和来访者配合的问题。但笔者认为，排除这些原因，主要是没消除其原因及症结的问题。笔者认为：有病必有结，有结必会病；只要找准结，久点必会通。简言之，通则不病，病则不通，点准症结，反复则通。

点通系统治疗不仅是“调+推+点+修”四技的综合应用，而且为达疗效会根据情况灵活地应用其它任何疗法，即：法无定法，有效即法。或者说，它在技术应用上是全面的、系统的、能动的。下面是“调推点修术”的技术体系：

### 1.2.2 来访者方的努力

不管心理咨询师的技术有多好，水平有多高，如果来访者不做努力，就不可能有什么疗效。心理治疗与咨询的效果取决于心理咨询师和来访者双方的努力。笔者在实践中，特别看重来访者的努力，会不断关注和肯定来访者的努力。对有强烈治疗或咨询愿望的来访者，笔者甚至会强调来访者的努力是主要的。笔者习惯于对他们说这样一句话：“师傅领进门，修行在个人”。

#### A、改善生理，协和外界

心络学因为认为心络系统和生理系统及外界系统是紧密相关并互相影响的，所以在治疗时要求改善生理系统并协和外界系统。否则，疗效会被生理方面或外界方面引起的心理问题所淹没或抵消。

##### a、改善生理

改善生理系统主要是指要求来访者要尽量改善生理状况，防止出现生理方面的问题。笔者通常的做法是以下三个方面：

一是要求其积极治病或防病。

如果来访者有什么躯体疾病，笔者会让来访者在明了生理因素将怎样影响心理的基础上，要求其积极治病，并要尽量将治疗中因躯体疾病而产生的心理问题指出来。否则，心理治疗的效果将被疾病因素导致的心理问题所淹没，至少是难以体现出来。同时，会根据来访者的具体情况，要求其积极防止生理疾病。如果来访者不去治病或者是不注意防病而导致不断生病，笔者会建议其停止心理咨询或建议去另找他人咨询。

二是建议其服药或减药或停药。

在症状太严重时，笔者会在讲明药物能完全或部分控制症状的基础上，要求其去医院精神科诊断治疗和开药，并严格按医生的规定服药。如果其坚决不去开药或开后坚决不服药，笔者会根据实际情况而决定是否接受其咨询。

在症状不严重时，笔者反对首先用药物进行治疗。如果其坚决要服药，笔者会让来访者了解药物治疗和心理治疗的各自功用，而不致其只肯定什么而否定什么。

笔者所遇到的情况是，有很多来访者是服了很多年药的，来咨询时也在服药。对这类来访者，当咨询后有一定效果时，笔者会建议其在精神科医生的指导下适量地减药，逐步达到停药。尤其是在药物反应或副作用太明显时，笔者更会这样建议。否则，笔者就可能停止对其进行咨询，因为在药物反应或副作用强烈时，心理咨询很难有效果。如一位害怕出门的大学生，吃过很多抗焦虑、抗抑郁的药但还是害怕出门。其母是内科医生，从来只相信吃药而不相信心理咨询与治疗。由于始终都治不好，只好来找笔者。笔者发现，他有社交恐惧，更有疾病恐惧。最初来时，他最恐惧的不是怕出门，怕见人，而是担心自己会成为精神病人，

因为他除有较严重的头晕、头痛、口干、便秘等症状外，还有较严重的嗜睡、懒散、注意狭窄、意识朦胧等症状。两次咨询后，笔者认为他的这些症状是药物的副作用，建议其在医生的指导下减药并逐步停药。但其母坚决不同意。由于总是被这些药物的副作用所困扰，关于消除社交恐惧的咨询很难进行，效果也不明显，于是笔者婉言拒绝了对他的咨询。一段时间后，他的问题更加严重，甚至多次欲跳楼自杀。无可奈何，其母又来求笔者，并同意逐步减药。这时的他也认为那些症状是服药的副作用反应，于是减药很厉害，甚至很快就停了药。笔者对他说，不能操之过急，这样将有更强烈的反应。他说他会挺过来的。结果真的反应强烈，而他也真的挺了过来。果然，那些症状慢慢消失。在没有那些药物副作用的情况下，不到两个月，笔者就让他摆脱了社交恐惧。其实，他的社交恐惧主要在于适应能力、承受能力和社交能力低。如果其不减药，不停药，其社交恐惧就很难很难消除。太多服药的来访者让笔者无数次感受到，药物有很好的控制症状的作用，在症状严重时，首先服药是最好的选择，但服药不能解决心理问题，尤其不能解决症结的问题。

三是要求其睡眠适度、饮食合理、坚持锻炼、有规律地生活

来访者中，往往都有失眠、早醒、食欲不振、疲惫无力等生理症状，其中有些是心理问题的躯体化反应，而有些则是生活方式不良等自身因素造成的。不解决其生活方式不良等自身的问题，心理治疗或咨询的效果也会受到影响。

睡眠适度，就是要求其按时起睡，不能睡得太多，也不能睡得太多，成人一般在七、八个小时左右，不得超过九个小时和少于六个小时。适度睡眠能有效改善其睡眠状况，使心理咨询效果显得快而明显。如果睡眠无度，不但难以产生疗效，而且还会由此产生新的心理问题。

饮食合理，就是要求其不能过分地贪食、偏食、节食，尽量做到“什么都吃，什么都少吃”，争取清淡一些，杜绝零食，少吃辛辣食品，少喝冷冻饮料，决不醉酒。因为有些人的心理问题与不合理饮食有关，如过分节食或偏食的人往往食欲不好，因而精神不好，因而心里很烦。还因为有些人已把心理问题演变成了饮食问题，如有的人一心烦就贪食、酗酒或拼命吃零食。要求其合理饮食，一方面既是一种治疗，一方面又能避免其由饮食产生的心理问题。

坚持锻炼，能有效地调节其身心，从而使疗效更为显著。无数事实证明，任何运动，都能改善人的心理状态，尤其能改变人的情绪和心境。所以，不管来访者有无锻炼的习惯，笔者都会建议或要求其坚持锻炼。

有规律地生活，就是要求其起睡、饮食、锻炼等尽量有一定规律。谁都知道人体内有一个“生物钟”，而“生物钟”不能随便被打乱。笔者认为，人体内也有一个“心理钟”，这个“心理钟”也不能随便被打乱。如果被打乱，人也会像“生物钟”被打乱一样，会出现诸多的不适。因为心理和生理每时每刻都是相互影响的。所以，在心理治疗或咨询时，笔者总要建议或要求其有规律地生活。

## b、协和外界

协和外界主要是要求来访者在咨询期间要预防或回避一些较严重的现实问题或事件，尽量改善周围的关系。笔者通常的做法是以下四个方面：

一是尽量不与重大的社会事件或重大的社会问题有关系。

在咨询期间，如果来访者去参与某行业组织的全市性罢工活动，并遇到了许多麻烦，那你对其进行的咨询就很难产生明显的疗效。如果来访者去介入关于如何整顿社会金融秩序或如何进行国企改革的问题，并遭遇了种种非难，那你咨询也很难产生明显的疗效。经验告诉笔者，对这样的来访者，在咨询期间，要么是要求其不要与那些事件或问题发生关系，要么是暂时停止咨询。

二是尽量避免发生重大的生活事件。

在咨询期间，笔者都要建议或要求来访者尽量避免发生另外的诉讼、失业、离婚、失恋、分居、迁移、出国、结婚、重要投资、高考或中考等重大生活事件，甚至会建议一些厌学恨学的学生请假或休学。因为这些生活事件本身都会给来访者带来一系列的心理问题。所以，此时的咨询很难很难有什么疗效，甚至会认为是你的咨询有问题。

以上两方面，都是在咨询期间的要求或建议。当来访者的心理功能达到或恢复到一定状态时，还要鼓励其敢于去逐步面对、应对生活的社会的某些重大事件，做到社会适应良好，而不是退缩和逃避。

三是尽量和家人、朋友、同事、同仁搞好关系。

在咨询期间，笔者有一个必做的事，就是要让来访者尽量与家人、朋友、同事、同仁搞好关系。一是因为，有好多问题都与这些人相关。二是因为，心理咨询都需要有一个良好的社会关系背景。三是因为，搞好这些关系本身就是一种很好的治疗。四是因为，疗效的一个重要体现就是其社会功能有所改善。

四是尽量争取有让人愉快的事情发生。

在咨询期间，笔者会密切注意来访者周围发生的事情，其中会密切注意其本人及其家人发生的一些让人愉快的事情。因为让人愉快的事情能有效地改善其心情或心态。不仅如此，笔者还常常鼓励来访者促使这样的愉快事情发生。如一位“抑郁症”患者在咨询期间，朋友给她送来了一只漂亮的她平时很喜欢的那种小狗。对此，她很高兴。于是我建议其能不能回送一件什么很有意思或很有意义的礼物。对此，她来了兴趣。经过再三斟酌，她送给了那位朋友一只陶瓷的羊，因为那朋友的属相是羊。对此，朋友很高兴，她又高兴了一阵。

## **B、信任配合，克己坚持**

心理咨询或治疗，必须得到来访者的信任。常言说：信则灵。信任是产生疗效的核心和基础，是心理咨询师的法宝。从某种意义上讲，疗效源于信任，也是信任的结果。没有信任，任何治疗与咨询都可能事倍功半，甚至完全徒劳，所以，咨询与治疗的疗效就得不到保障。正因为如此，凡是不相信心理治疗与咨询的、对心理咨询师缺乏信任的、不愿意咨询治疗或没有咨询治疗愿望而被劝来的或被骗来的来访者，笔者都会婉拒。

至于怎样才能取得来访者的信任，这是一个专门的话题，在这里细说有些不恰当。笔者的经验有三点：首先是疗效。即无论如何，你要让来访者从一开始就感到有一定疗效；第二是口碑。来访者最好是由曾治疗或咨询过的人介绍来的；第三是社会影响。包括各种讲学、讲座及在媒体上做各种心理问题解答的影响。

心理咨询师最需要的是疗效，最忌讳的是炒作。疗效会不断增加其信任，炒作会不断降低其信任。有些心理咨询师不断进行种种炒作，但最终却没有自己的咨询与治疗的市场，且在大众中尤其在同行中毁掉了自己的形象。有些所谓的心理咨询专家，名气很大，但因是靠炒作而有名，实际上并不能有效地解决人们的心理问题，所以，来访者对其并不信任。不知实情的人即便慕名前去求助，最后也还是失望而归，因而也不可能对其有信任。所以，这些负有盛名的心理咨询专家，如果让其独立开一个心理咨询所，专门从事心理咨询职业，并靠此为生，其就很可能做不下去。因为其不是靠疗效口碑而得名的。笔者对所有想真正成为对社会负责的心理咨询师的忠告是：应靠你的疗效去赢得信任和市场！

心理咨询或治疗，必须得到来访者及其家人的配合。如果需要来访者回家后写下自己的感受或领悟，可他根本不写；如果需要其每天早晚坚持悟言点击，可他根本不做；如果需要其去某个地方做体验推拿，可他根本不去；如果需要其减药或停药，可他根本不减不停或谎说自己已减已停；如果其需要一周一次咨询，可他一个月或两三个月甚至总是到了欲跳楼时才来一次；如果需要其去进行某种具有一定挑战性的体验，其本人同意可家人因溺爱等而反

对；如果需要其改变混乱的生活方式，其本人也愿意可家人觉得没必要……那你咨询或治疗的效果就无法得到保障。尤其是对青少年的咨询或治疗，家长的配合至关重要！笔者的体会是，对青少年的咨询或治疗，实际上也是对家长的咨询或治疗，因为许多问题是由家长造成的；治青少年易，而治家长难！

心理咨询或治疗，必须想法让来访者学会或做到克己。心理咨询与治疗的过程，是来访者痛苦改变、艰难成长的过程。因为任何改变都是痛苦的，任何成长都是艰难的。心理咨询师除要学会有效地消除种种“阻抗”外，还要想法让来访者学会并尽量做到克己。第一种克己是让其努力承受改变或成长中的必然痛苦。当然前提是要让其明白改变或成长为什么会必然痛苦的道理。第二种克己是要其努力去接受和适应新的环境、新的角色、新的观念、新的行为、新的态度等。如果来访者做不到克己，仍是过去老一套，那你咨询或治疗的效果也无法得到保障。

心理咨询或治疗，必须想法让来访者坚持。前面讲过，心理症的原因是多方面的、错综复杂的，而且症结也不是一下能解开的，需要一定的过程，因此，其咨询或治疗必须要坚持。否则就会半途而废，甚至没有好的结果。凡是不能坚持的或以为一次或两三次就能完全解决其严重问题的来访者，最好一开始就婉拒或转介。

### 1.3 操作步骤

从上面的系统性分析、系统性治疗的阐述中，基本上可清楚地看到点通模式的操作步骤。为了更明确，现简述如下：

#### 1.3.1 把握症状症因，找到主次症结

通过面谈、测试和其它了解等，首先要把握心理问题的种种症状及程度。其次根据心络图，要把握心理问题的种种原因，其中要分清是心络内部因素的反应还是心络外部因素的反应还是内外因素相互作用的反应，尤其要分清是不是生理因素的反应。再次要把所有的症因进行排列，确定其主因、次因、近因、诱因及其相互间的联系，从而找到主次症结。最后，要形成一张心理病因结构图。对于有经验的心理咨询师，这张图可以在其心中，而对于没有经验的心理咨询师，则必须列出这张病因图。

#### 1.3.2 确定治疗主次，考虑具体措施

根据心理病因结构图，首先要考虑总体的治疗方案与策略。如：必须消除的原因有哪些，开始和中间以及最后具体怎么做，从什么地方突破，最先消除什么，最后消除什么，哪些地方要花多长时间等。其次要考虑具体的措施，如用什么样的欲望调节方式、体验推拿方式，到何处去体验推拿，要准备哪些咨询材料，要来访者及其家人具体做些什么，要创造一些什么样的条件等。最后，要形成一张整体治疗分进图，简称系统治疗图。跟前面一样，有经验的心理咨询师，这张图可以在其心中，没有经验的心理咨询师，则必须列出这张治疗图。整体治疗分进图也可能随着时间的推移或情况的变化有所变动。

#### 1.3.3 领悟症因症结，实施点通治疗

首先要向来访者出示心络图，并根据心络图向其揭示心理问题的来龙去脉，使之深刻地认识和领悟心理问题的实质。特别要使之真正明白其问题与欲望、认知、性格、能力、情绪情感、行为、注意、记忆、兴趣、态度、意志、感知、人际关系、生理因素、外部因素的关系。在这一过程中，要用提问、引导等方法，使之有所感悟，避免直接将某些结论和盘托出。其中最重要的就是要捕捉其有价值的感悟。在领悟症因症结阶段，最能集中揭示其症结问题的感悟就是最有价值的感悟。在探索治疗对策阶段，最能针对症结或突破口的、最有利于解开症结的感悟就是最有价值的感悟。当捕捉到那些有价值的悟言后，就要根据来访者领悟的情况及其相关情况总结、提炼出具体可行的点击悟言。

其次要具体实施点通治疗。点通治疗无非就是调节治疗、推拿治疗、点击治疗和修塑治疗。具体怎么调、推、点、修，请详见《朱氏点通疗法》一书的《中篇：朱氏点通疗法的基

本技术》中的有关内容。在调、推、点、修过程中，来访者还会有一系列的感悟，所以心理咨询师还要继续捕捉一些有价值的悟言，并要求或提示来访者怎样不断地应用这些悟言。同时，要让其不断体验感受“点通”后的感觉，并牢牢把握这些感觉。实施调、推、点、修，一般说来，不是单独进行的，而是同时或交互进行的，当然有时也确是单独进行的，千万不要机械化、绝对化。悟言点击，将贯穿于调、推、修的整个过程中。在实施点通治疗中，也要根据实际需要，灵活应用其它疗法，如认知疗法和行为疗法等。

#### 1.3.4 在比较后肯定,在巩固中自强

要不断与点通治疗前的情况进行比较；要不断总结、肯定点通治疗后的收获或效果；要不断对其进行鼓励，以更大的信心去坚持调、推、点、修。“比较——肯定——鼓励”，这是点通治疗操作中不可缺少的方法。在获得充分的肯定和基本消除症状、症结以及有充分的自信后，结束治疗或咨询。这种结束只是不到咨询所或较长时间内不到咨询所。这种结束后，心理咨询师要嘱其坚持自我点通，即要继续坚持调、推、点、修，实现自助自强。

### 2. 点通模式的特点与疗效

#### 2.1 点通模式的特点

朱氏点通疗法主要具有以下特点：

##### 2.1.1 系统性

把心理问题看成既是心络系统中的问题，又是三大系统(心络系统+生理系统+外界系统)中的问题，而不是像西方疗法那样，把心理问题看成是孤立的问题；朱氏点通疗法分析症因和消解问题都讲究系统性和因果性，而不是像西方疗法那样就认知谈认知、或就行为谈行为、或就本能谈本能、或就情绪谈情绪、或就需要谈需要等。

##### 2.1.2 重点性

认为心理问题存在“症结”的问题，并强调在问题的系列因素中重点抓“症结”，且要重点对“症结”进行反复的“点击”和“推拿”，而不像西方疗法那样认为心理问题只是认知问题、或只是行为问题、或只是需要受阻问题、或只是人格结构失衡问题等，强调解决的只是认知问题，或行为问题，或需要受阻问题，或人格结构的平衡问题等，不存在什么主要次要、症结与非症结的问题。

##### 2.1.3 兼容性

善将百家之长或适合于某症的一切方法和知识融于一体，灵活应用；主张法无定法、有效即法。而不像西方疗法那样，只能严格用什么方法。朱氏点通疗法在某些时候，似乎就是某种疗法，如认知疗法或行为疗法；而某些时候，似乎又是两种或多种疗法的组合。其实，它既不是某种疗法也不是某几种疗法的简单相加，因为它的理论假设、病理观、治疗观、主要特点、甚至操作步骤等都是自成一体的。兼容某些东西不等于就是某些东西。

##### 2.1.4 暗示性

非常看重调节、体验、悟言、各种知识和心理咨询师人格魅力的暗示强化作用以及这些因素交互作用，所以将调节、体验和悟言等的暗示、强化及其交互作用作为了咨询与治疗的主要手段。

##### 2.1.5 能动性

无论是分析症因，还是实施治疗，朱氏点通疗法都主张要根据不断变化了的情况能动地进行，反对一成不变和僵化。因为人的心理以及相关情况都可能是随时变化的，因而分析和治疗都应是随时变化的。这和西方疗法的不问情况变化是完全不同的。

### 2.2 与西方心理疗法的异同

#### 2.2.1 与精神分析疗法的异同

相同之处：都认同潜意识概念和本我概念，承认潜意识和本我对心理有巨大的影响，有时也采用自由联想等技术。

不同之处：朱氏点通疗法把潜意识和意识纳入了认知的范畴，在心络中处于次干区位；非常看重意识的作用；认为本我是人性的一部分或主要部分，在心络中处于主干区位；治疗主要不是去挖掘潜意识，不是去释放本我的压抑，而是调节欲望、增强新的体验、强化新的意识，使症结消解，使心络通达。

### 2.2.2 与认知疗法的异同

相同之处：都赞同心理问题的原因与认知有关，同样看重认知改善在治疗中的作用，也采用认知治疗的一些技术。

不同之处：朱氏点通疗法只把认知看作是整个心络中的一个部分，处于次干区位；认为认知的形成与主干的欲望、次干的性格格与能力、末干的情绪情感和行为以及意志等紧密相关，而不仅仅只是“信念不合理”或“信息加工”的问题；认为其改变需要与这多方面的结合，尤其需要与末干的行为结合并要以真切的体验为基础，而仅靠改变“不合理信念”或错误的“信息加工模式”是不行的。

### 2.2.3 与行为疗法的异同

相同之处：都赞同心理问题是习得而来、模仿而来、强化而来的，同样看重行为矫正在治疗中的作用，也采用行为治疗的一些技术。

不同之处：朱氏点通疗法只把行为看作是整个心络的一个相对较次要的部分，处于末干区位；认为行为的出现与主干、次干、末干的太多因素有关，且往往是这太多因素的直接或间接的反应；行为的根本改善不能仅靠行为本身的矫正，而有赖于内部主干、次干、末干有关问题以及外部有关问题的解决；行为的操作能最有效地增强人的体验，打破人的一些惯有模式，是改变认知、影响情绪情感的最好手段，因此十分强调行为对于体验的工具作用。

### 2.2.4 与咨客中心疗法的异同

相同之处：都赞赏心理问题是人的自我实现受阻，也强调尊重、同感等在治疗中的作用，也采用咨客中心疗法的一些技术。

不同之处：朱氏点通疗法把自我实现仅作为为了心络主干的一部分，即人性需要的一部分，而认为人性的内容是十分广泛的，即有各种各样的本能（如生本能、食本能、性本能等）、需要、欲望，决不仅仅是自我实现受阻的问题；认为心理问题就内部而言，是由欲望问题或由欲望问题延伸出来的一系列问题的反应，尤其是“病欲”的反应，非常复杂，而不能自我实现仅仅是其中的一部分；认为自我不能实现虽是心理问题的原因之一，但自我实现了也可能导致严重的心理问题，因此强调不仅要解决愿望“不能满足”的问题，而且还要解决愿望“完全满足”后的问题，所以不仅强调“调欲”，而且特别强调消解其具体的症结。

总之，朱氏点通疗法不像精神分析疗法和人本主义疗法那样只关注人性的某方面的问题，不像认知疗法那样只看重认知问题，也不像行为主义疗法那样只强调行为的矫正或重塑，而是把人的心理问题作为一个整体、一个系统来考察，既看到问题的现象，又看到问题的本质，既看到问题的内部因素，又看到问题的外部因素，既看到问题本身，又看到它与周围众多因素的交互影响，并从系统的观点去进行有点有面的治疗，其中特别强调症结的疏解或通调。

## 2.3 点通模式的疗效

### 2.3.1 疗效简述

因点通模式具有系统性、重点性、兼容性、暗示性、能动性等特点，所以适应广泛，且疗效及预后在总体上都比西方疗法相对要好得多。

朱氏点通疗法创立者在从事心理咨询的前期，全部应用的是西方心理疗法，但疗效总是甚微。反复思考反复研究后发现，西方心理疗法不太适合今天的中国人。如：有的来访者来咨询，目的就是要心理咨询师给其解决问题的办法，如果心理咨询师这时应用来访者中心疗法，始终不给予解决问题的办法，那么无论怎样共情同感，来访者都会失望而归。尽管我们

可以说不给来访者办法、应让其自己想办法去解决自己的问题是无比正确的，但来访者是不会再来找你咨询的了。创立者是做市场的，没有市场就意味着要关门。为了开拓咨询市场，就必须要有疗效，而要有疗效，就必须满足来访者的需要，就必须应用适合来访者的方法。所以，创立者被迫一切从实际出发，一切为疗效服务，而把现存的各种西方心理疗法只作为参考。

在经过近 6 年的努力之后，创立者于 2000 年初提出了点通疗法。后又经过 10 年的反复实践验证，于 2009 年正式提出了朱氏点通疗法，并出版了专著《朱氏点通疗法》。从 2000 年开始到现在的 2015 年，创立者一直都是在完完全全地应用朱氏点通疗法，解决了无数来访者需要解决的问题，其中挽救了无数人的生命，挽救了无数的家庭，甚至改变了很多人的命运，从而赢得了自己稳定的市场。

当初和创立者同时开始从事心理咨询的人，有些是大学教授，有些是精神病院的精神科医生，但现在几乎都离开了心理咨询这个行业，最好的也只能做做兼职咨询，根本不敢专职从事心理咨询。而创立者在这 20 年的漫长岁月中却始终立于不败之地，且不断发展，硕果累累。这，靠的就是疗效和口碑。而疗效和口碑则主要是靠朱氏点通疗法。

实践证明：心理咨询或治疗的市场属于疗效，疗效才是硬道理；开设心理咨询机构，无论你是多么有名的专家、教授、博导、主任医师，如果没疗效，都会被市场无情淘汰。有些大名鼎鼎的心理学专家，一旦离开大学或医院或媒体平台，就什么都没有了。如果叫其开一个心理咨询所，往往都会很快关门。为什么？因为没有疗效，市场不接受。所以有人说，看一个心理学专家或精神科医生有无疗效，别听其讲什么，只要看其敢不敢去开心理咨询所专职从事心理咨询就行了。当然，也要看其能坚持多久。

朱氏点通疗法创立者没有大学或医院的牌子，也没有心理学专业的背景，更没有领导头衔和高级职称，但能长期从事一线心理咨询，且是专职咨询，且能创造出朱氏点通疗法和朱氏诗文疗法，且能长期从事心理学的研究，且能开展心理学的一系列推广活动，包括参加许多国际国内的会议，这就证明其有着雄厚的心理咨询实力。

从总体上看，只要来访者配合，应用朱氏点通疗法，有 60-80% 左右的心理症都能得到解决。有些精神类的问题，按现行的药物治疗模式和西方的心理治疗模式，都是不可能解决的，尤其是那些已服过很多年药的患者，但笔者应用朱氏点通疗法，却解决了不少这类患者的问题。笔者在长期心理咨询中积累了不少案例。2013 年整理了其中部分，现有分类的编有页码、目录的案例集就有 50 本（请见下图）。从积累下来的部分资料看，将成功案例写成每本 300 页的书，写 10 本是没问题的。



## 图为 2013 年从部分案例中整理出来的 50 本案例集

### 2.3.2 成功个案

应用朱氏点通疗法治愈的成功案例很多很多，这里仅举以下一例作管中窥豹：

#### 不想问丈夫为何总要问

从美国回来后，某大学副教授红丁(化名)逐渐出现了一种奇怪的现象：总要莫名其妙地问老公很多不值得问的事。问那些莫名其妙的事，自己都觉得很无聊，没道理，但就是控制不住。如老公刷牙时，她问：用牙膏没有？用了多少牙膏？为什么要用那样一点？为什么不多用一点或少用一点？准备刷多长时间？为什么不刷久一点或短一点？为什么在这时刷？为什么不早一点时间刷或晚一点时间刷？……对此，自己和老公都烦不胜烦，痛苦异常。同时，从来睡眠很好的她失眠严重，且不时出现胸闷和无端焦虑等现象。无法去讲课，呆在家里，成天坐立不安。过去是一个很快乐的人，现在无论怎样都快乐不起来。

去了著名的某医院，并做了 SCL-90 和 16PF 心理测验，前后吃了百忧解、赛乐特、谷维素等药，起初症状有点儿缓解，但很快反弹并更严重。半年后，听别人的建议开始去另一医院服中药，半年后，仍不得好转。其丈夫也是一位大学教师，从不相信心理咨询，但她给自己和她本人带来的痛苦，迫使他开始到处打听了解重庆的一些心理咨询所和心理咨询师。最后找到了本人。

一年多前，她终于如愿以偿，被学校派去美国学习。途中，因飞机是全封闭的，飞行时间又长，感到很压抑，后来还感到很恐惧。去美国后，有诸多的不便，感到学习和生活都很困难。于是开始焦虑，失眠，食欲不振等。一个多月后，就感觉完全不行了，便提出要回国。丈夫坚决反对。其实自己也觉不该回，但实在呆不下去。最后，就不顾一切地自己决定回来了。当飞机降落在机场时，她像获得了新生。然而，来接她的丈夫却是一脸的不满和气愤。这种态度，深深地伤害了她，顿使她的情绪出现了异常反应。她说：“那一刻，我像跌进了无底的深渊，整个心都凉透了。他对我的这次打击，完全是毁灭性的”。

回到家，丈夫对她的回国无法释怀，觉得她太丢人。她也很难过，因为她无法去见极力荐她保她去美国的领导以及曾与她参与竞争出国的同事。

在这之前，她曾参与了去英国的竞争，结果没成功，对此，她难过了很久，并非常恨那些领导和竞争成功的同事。同时也出现了严重的失眠和全身不适。

在这之前，她的电脑严重中毒，一些重要文件完全丢失，幸好都有备份。尽管没有实际的损失，但她还是难以释怀。

自从乘坐往返美国的飞机后，她害怕任何封闭的场所，甚至在夜里也不准家人关窗。

她从小学到中学到高中到大学到读研究生直到留校任教，一直一帆风顺。父母很宠她，什么都尽量满足她。她的成绩从来都很优秀，所以她从来都是父母的掌上明珠。结婚后，丈夫非常迁就她。其儿子出生后，一直由公婆带。公婆是一个十分勤劳贤良的人，不仅给她带孩子，包揽了所有的家务，而且还百般照顾她。别人都说她是一个太幸运太幸福的人，她也这样认为。但是，她总有一种不安全感，自己也不知道这是为什么。

丈夫很敬业，很优秀，在学校也很有地位。虽然对她很好，但她总怀疑丈夫有什么秘密。因为丈夫不可能每时每刻都在她身边。当没见到丈夫或丈夫还没回家时，她总想知道他在哪里，和谁在一起，于是不时打电话去问。当看到丈夫打电话或接电话时，她总想知道是打给谁的或是谁打来的。她觉得问不好。但有时还是忍不住要问。她没管钱，家庭财务由丈夫在管，具体开支主要是公婆在操作。但她不时想知道近期的存款有多少。她问了很多，有些丈

夫回答了，有些没回答，有些回答也让她气愤。她觉得自己有好多还没问，一是觉得好多也没必要问，二是怕丈夫不耐烦。

根据心络学的理论，心络的各要素具有传导性。她的失眠、胸闷等躯体症状是心络要素传导的结果，其神经系统等其实并没有器质性的问题。

导致其出现躯体症状和强迫症状的原因是很多的：情绪问题（严重失望、不满、气愤、焦虑、担心、强迫等）、欲望未足问题（想呆在美国而不能、回国想得到丈夫理解而不能、总想知道总想问而不能等）、能力问题（适应力低，在美国呆不下去，坐飞机时间长受不了；承受力低，因丈夫不理解而气愤便有被“毁灭”感，没去成英国就有躯体反应，电脑中毒使文件丢失但有备份也受不了等）、人格问题（过分自尊、多疑，敏感等）。

点通治疗的一个关键是要找到症结。该病案的主要症结是：适应力低、承受力低、过分自尊。

如果按 ICD—10 或 CCMD—3 的诊断标准，一般会诊断为强迫症或适应障碍，也可能是某医院诊断的焦虑状态和抑郁状态。如果按心络学的心理症分类，则为：能力低下症+自卑人格症（主要为依赖型）。

我的基本治疗是：

一、欲望调节：满足其欲望（足欲法）

1、满足其回国想得到别人理解和认同的欲望（即用现实满足法）：在那样的情况下，您应该回国，必须回国，不回国必然会导致不良的结果；回国是对自己和家人负责的表现和行为；回国有利于自己，也有利于丈夫，特别有利于孩子，是最明智的选择。

2、满足其想问而不能问或觉得没必要问的欲望（即用现实满足法）：您可以想问什么就问什么，没有什么是不能问的；对您来说，问什么都是必要的，而不是没必要的。

3、满足其想去美国而不能的问题（即希望满足法）：您现在因不适应而回国了，但您以后肯定可以去的，因为我相信您能通过努力而增强您的适应能力。

欲望满足法，使之很感动，甚至感动得泪流满面。

下面是具体操作的一些片断。进行时，我要求其要闭上眼睛。

本人：“现在我来扮演您的丈夫，您想问什么就问什么，好吗？”

红丁：（点点头）“好的。喂，老公，你现在在厕所干什么？”

本人：“娘子，我正在解手，您要我做什么吗？”

红丁：“没事儿。你是在解大手还是小手？”

本人：“大手。”

红丁：“是干的还是稀的？”问到这里，她马上摆着手对我说：“唉！太无聊了，不能问了！太烦太烦了！”

我说：“很好啊！继续问下去，我觉得太有意思了！这其实是反映了您对丈夫的无微不至的关心”。于是我们的问答又开始。

红丁：“你的大便是干的还是稀的？”

本人：“不干也不稀。”

红丁：“顺畅吗？”

本人：“很顺畅。”

红丁：“你准备解多久？”

本人：“快了，最多还有一分钟。”

红丁：“你闻到你大便的味儿了吗？什么味儿啊？”

本人：“闻到了，有点臭。”

红丁：“那你赶快出来吧！”

本人：“好的。你看，我现在已出来了！娘子，你太好了！太关心我了！你真不愧是我的好娘子！”

她顿时哭了：“朱老师，我丈夫能像您这样，我就不会得心理问题了。问题是，您不是我的丈夫……”

我叫她闭上眼，再回顾一下我们刚才的对话。我立即走出咨询室，在客厅里要求她丈夫必须无条件地配合我，并交待了一些做法。接着让其老公轻轻地无声地走进了咨询室。接着，我叫她一定要做到想问什么就问什么。结果她什么都问了，而她的老公也什么都愉快地答了。做完后，她抱着老公放声大哭。老公也顿时泣不成声。

回家后，我要求其每天必问很多，而老公必须愉快地不厌其烦地回答她的一切问题。结果几天后，她来了，说：“我现在没有那些不想问而硬要问的强迫症状了，因为我是真的不想再问他了。我觉得这样问，很伤我的自尊。现在我想的是和他分开住，甚至有些想离婚。”

我和她丈夫商量后，让她丈夫这样说：“我很爱您，这一辈子都不想离开您！但您如果实在想分开，或离婚，我一定尊重您的选择，尽管我很痛苦。”于是，他们很快开始分居。可没多久，她又叫丈夫回家来住。丈夫什么也没说，高高兴兴地回到了家。

## 二、体验推拿：另角色、另环境、另情景等体验推拿

### 1、用真正母亲的角色去对待孩子，承担责任

在我看来，她不是一位真正的母亲。其作为母亲的责任等全部由其公婆承担了。这使她丧失了很多的成熟和能力。

### 2、用真正妻子的角色去对待丈夫，承担义务

在我看来，她不是一位真正的妻子。其作为妻子的义务几乎没有承担。所以她不能用成熟的正确的方式去对待夫妻生活，尤其不能正确对待处理夫妻中的一些正常的矛盾。这也会降低他的人际适应力和心理承受力。

### 3、到没有公婆照顾、丈夫迁就的环境中去独立生活

在我看来，她的适应力低、承受力低、过分自尊以及依赖等是由父母娇养、公婆照顾、丈夫迁就等特殊的环境造成的。要增强其能力，就应该改变一下环境，并去体验另外的环境。

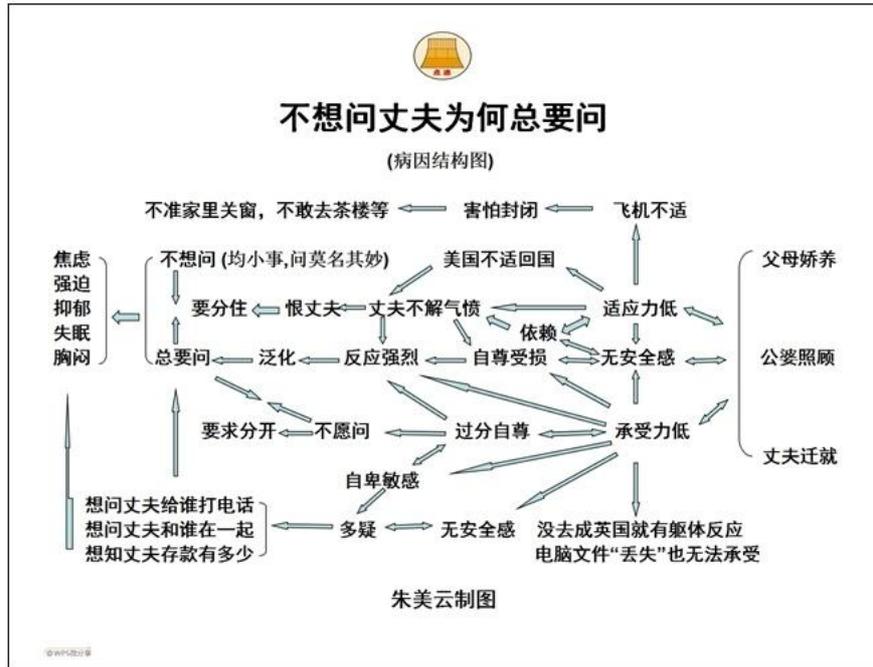
### 4、在遭人议论、嘲笑或无情贬低的情景中去经受考验

她的承受能力低和过分自尊等也与她的从来一帆风顺密切相关。能力的增强是与经受一定的打击成正比的。就像一个拳击运动员一样，不经受剧烈的打击，是不可能承受被打击的能力的。

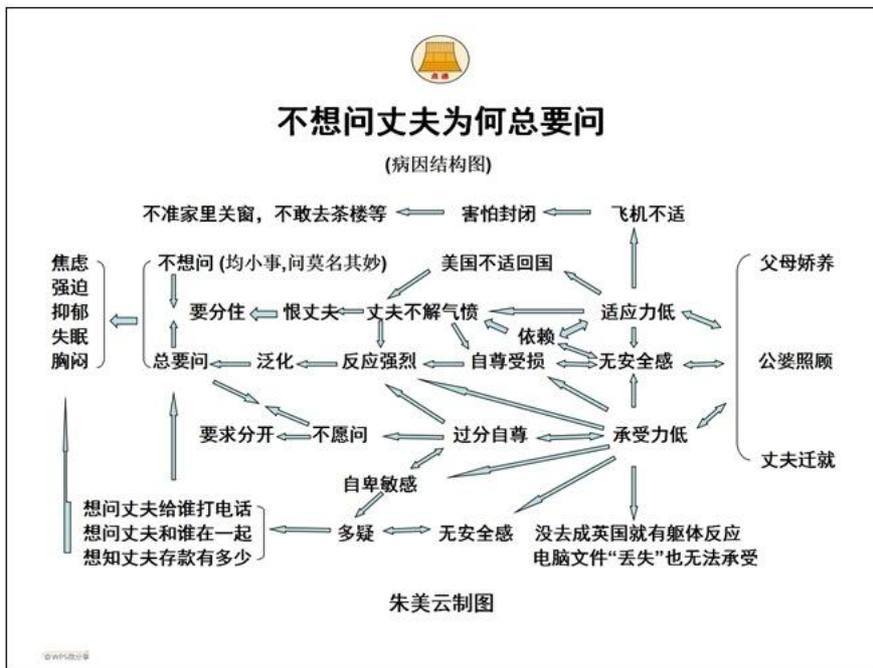
上述的具体操作不便细写，因这篇博文的篇幅已经长了。

按一般的治疗，消除其强迫症状就行了。但我认为，如果不让其认识到问题的症结所在，不从根本上解决症结问题。其要不了多久，其症结问题又会以其它形式的症状反映出来。点通疗法的治疗理念之一是：既治标，又治本，要标本兼治。

经过几个月的治疗，红丁不仅完全消除了那些强迫症状，而且增强了适应力和承受力，还学会了怎样善待自尊的问题。她说：她又在争取出国深造，相信以后出去不会出现上次的那些问题了。整个治疗情况大致如下图：



我之所以进行上述的治疗，首先是基于点通疗法的基本理论和技术，其次是基于下述全面系统的分析：



某医院的医生曾对红丁说：强迫症是心理疾病中的癌症，很难治疗。我认为，相对而言，有些强迫症确实很难治，但有些也不难治，关键是要把握症因间的网络关系，并找到症结和点通症结。

### 3. 点通模式的创新与局限

#### 3.1 点通模式的创新

朱氏点通疗法是一个来自实践的完全独创的本土疗法，所以有很多的创新。留日博士后李丽梅教授在研究该疗法的创新性后写了上万字论文《试论朱氏点通疗法的独创性》。她认为该疗法在理论上和技术上都是完全创新的。其主要观点如下：

在理论上的创新，一是有全新的心络学理论，其中有全新的心理病因论、心理病因基本结构论、病因传导论、病因症结论；二是有全新的心理问题分类理论，其中有全新的分类原则（症因为主，症状为辅）和分类诊断；三是有全新的心理治疗理论，其中有与众不同的心理治疗前提、治疗策略、治疗手段。

在技术上的创新，一是有全新的欲望调节术；二是有全新的体验推拿术；三是有全新的悟言点击术；四是有全新的“灵魂”修塑术。技术创新还体现在实际应用时，是这四技相结合。

在笔者看来，除上述创新外，还有其它。其中主要有：一是根据实践和疗效，提出了治疗应“心理治疗为主、药物治疗为辅”的主张，这是对现行的以“药物治疗为主、心理治疗为辅”模式的挑战。二是提出了全新的心理健康理论：心理健康是心络和谐、心身和谐、心物和谐的“三个和谐的统一”。并提出了全新的心理健康的12条标准。三是首创了“病因结构图”和“系统治疗图”。

### 3.2 点通模式的局限

朱氏点通疗法也有一定的局限性。

一是没有经验的心理咨询师难以整体地灵活地应用，最多只能用其中的一些技术。

二是人生经验和知识面狭窄的心理咨询师也难以应用。因为它要求心理咨询师有较丰富的人生阅历和多学科的知识，还要求心理咨询师有制作病因结构图和系统治疗图的能力、提炼点击悟言的能力、以及设计实施体验推拿的能力等。

三是治疗条件要求相对较高：应用朱氏点通疗法，每次的治疗时间不得少于一个小时，有时甚至需要三、四个小时，而有时治疗场地是在某种活动开展的地方，且要求心理咨询师到现场进行指导。这些条件要求是一些咨询或治疗机构达不到的。

四是其思维方式是系统思维和线性思维的结合。人的心理世界本来就不是线性的，而是系统的。如果只有线性思维而无系统思维的人，应用起来也是很困难的。

五是总想简单治疗就见效的人是没法应用的。人的心理世界本来是非常复杂的，是受心络系统、生理系统、外界系统这三大系统交互影响的。心理问题的原因都是复杂多样千变万化的，其应对的方法也都应是复杂多样千变万化的。可很多心理咨询师和精神科医生总在梦想用最简单的方法去解决那些异常复杂的心理问题，所以只要方法稍微有点复杂就会放弃。朱氏点通疗法是系统性分析、系统性治疗的疗法，无论是病因分析，还是方法应对，都是复杂的。所以对那些总想简单治疗就见效的人来说，是没法应用的。这也是心理治疗界长期存在的一个严重问题：总希望问题是简单的，总希望方法应用是简单的，总是固执地用自己的愿望去代替复杂的心理世界和复杂心理问题的解决。

如果心理咨询师缺乏咨询经验、人生阅历、多学科知识、相应的能力与条件、系统思维等而硬要去应用朱氏点通疗法，就难以取得理想的疗效，甚至还有可能认为是该疗法有问题。

## 4. 点通模式的理论根据

朱氏点通疗法的理论根据是心络学若干理论中的五个分支：心络学的心络观、心理病理观、心理治疗观、心理症分类观和心理健康观。

心络学的整个理论基础是中国传统文化。其中主要有：天人合一观、整体系统（综合）观、能动变通观等。

### 4.1 根据之一：天人合一观

天人合一观是中国传统文化中一个非常重要的观念，甚至可以说是一个最基本的观念。天人合一思想在中国古老的典籍《周易》《黄帝内经》中就开始有充分的体现。

“天”的含义有很多解释。冯友兰先生认为主要有五种：第一种是“物质之天”，即天空；第二种是“主宰之天”或“意志之天”，即宗教中所说的“至上神”；第三种是“命运之天”，即人们所说的运气；第四种是“自然之天”，即大自然；第五种是“义理之天”或“道德之天”，即一些政治家、哲学家、思想家设定的社会道德法则。纵观各种关于“天”的理论，无非两类：一是自然的天，二是精神的天。

“天人合一”的含义也有很多解释。张岱年先生认为：天人合一有两层含义：天人本来合一；天人应归合一。“天人本来合一”，也有两层含义：天人相通；天人相类。“天人相通”，意义也有两层：第一层，认为天和人不相对峙之二物，而是一个息息相通的整体；第二层，认为天是人伦道德的本原，人伦道德原出于天。“天人相类”，意义也是两层：天人形体相类；天人性质相类。总之，天人合一，就是“天合于人”或“人合于天”。

现在很多人都认为：天人关系，若从自然与人的关系来看，就是客观与主观、物质与精神、存在与意识之间的关系；若从社会与人的关系来看，就是群体与个体、理性与感性、公德与私欲之间的关系。

总结起来：天和人和人，是一个相互作用的统一的整体，且是这个整体中的两个部分或两个要素。天人关系，就是指人与自然、人与社会应是统一和谐的关系；延伸来说，就是主观与客观、感性与理性、个人利益和社会法则等都应是统一和谐的关系。

根据天人合一观，心络学认为：人的心络系统、生理系统都应与外界系统（自然界和人类社会构成的物系统）和谐统一，因为心络系统、生理系统都与外界系统密不可分；人，实际上都是心身物系统，即是心络系统、生理系统和外界系统的统一体；心络系统、生理系统和外界系统，都不过是心身物系统中的一部分（见前面的心络图）。

因此，心络学的心理病理观认为：人的有些心理问题是由外界系统（物系统，包括自然界和人类社会）导致的，是两者不和谐的产物，即天人合一的产物。这种因外界系统导致的心理问题，心络学的心理症分类观将其定为是心物症。既然是心物症，所以心络学的治疗观就认为应对其进行体验推拿，即现实的种种环境、情景、角色等的体验。因天人不和谐会导致心物症，所以心络学的心理健康观主张心理健康的一个重要标志是心物和谐。为了治疗和防止心物症，所以朱氏点通疗法除要应用体验推拿技术外，还要应用修塑技术中的“社会适应”修塑。

#### 4.2 根据之二：整体系统（综合）观

因天人合一观的形成和发展，中国传统文化的整体观、系统观也随之而形成。

《序卦传》说：“有天地然后有万物，有万物然后有男女，有男女然后有夫妇，有夫妇然后有父子，有父子然后有君臣，有君臣然后有上下。”即人与天地宇宙不仅是合一的、统一的，而且是一个不可分割的整体，是一个有着相互联系的系统。《周易》中八卦、六十四卦的构成和排列结构，都充分体现了整体与系统的观念。

《黄帝内经》把人体与自然、五脏与六腑等联系起来，并把它们作为一个整体去对待，也体现了天人合一的观念，也充分体现了整体与系统的观念。按中医的整体观与系统论，诊病、治病以及养生等方面，都要考虑“天”与“人”这个整体与系统。仅就人体而言，也要把它作为一个整体与系统来对待。仅就人体内部的经络而言，也是一个整体与系统，即经络系统。从宏观上看，有大的整体与系统，从微观上看，有小的整体与系统。总之，要从整体出发。要把部分放在整体中去考虑。

纵观中国传统文化，整体观和系统论的特色是很突出的。从先秦的“天人合一”论到宋明的“万物一体”论，都是这种整体观和系统论的反映。所以，整体思维和系统思维是中华民族的一大思维方式。

整体思维与系统思维的一个重要特点是综合，所以从某种意义上讲，也可称之为综合观。这种重综合的思维方式与西方的重局部或单因子分析的思维方式是显著不同的，所以笔者在

表述时就称之为“整体系统（综合）观”。

整体系统（综合）观主张：看事物要从整体上、系统上、综合因素上去看；要注重事物的整体、要素、结构及其功能。

整体系统（综合）观要求人们在分析和解决问题时，要做到以下这些：

一、要从整体上去全面考虑，而不是只从局部或单因子上去考虑。

二、在考虑整体的同时，要考虑整体中的各个要素及其特点与作用，因为整体都是由各个各具特色与作用的要素构成的，而且这些要素都是会影响整体的。

三、在考虑整体和要素后，要考虑整体系统中各部分的结构（包括要素间的结构），因为不同的结构会产生不同的结果，从而极大地影响整体。

四、在考虑整体、要素和结构后，还要考虑这些要素、结构相互影响后会产生什么功能，因为各要素相互作用会产生新的与各要素本身不同的功能，因为不同的要素结构会产生不同的功能，因为整体的功能源自整个系统综合作用后产生的综合功能。

根据整体系统（综合）观，心络学认为：人的心理本身是一个相对独立的整体，一个系统，即心络系统。这个系统是由欲望、性格、认知、能力、情绪情感、人际关系等众多要素构成的。这些要素本身具有一定的心理功能。当它们组合在一起时，又会产生新的心理功能。它们组合的结构不同时，其产生的新功能也将不同。总之，心络系统的状态是这些综合因素及结构特点综合影响的结果。而且，心络系统还要受到生理系统和外界系统的影响。这三个系统相互作用后，还会产生新的心理功能。

因整体系统（综合）观，心络学的心理病理观认为：心理问题的原因往往是多方面的，并呈结构性的；不仅要看到心络系统中各要素及其相互影响，而且要看生理系统和外界系统对心络系统的影响以及这三个系统的交互影响；要真正弄清症因，就必须从整体出发，进行全面的大系统、小系统的分析，并要找出隐藏在诸多症因中的主要、次要症结，最后还要形成心理“病因结构图”（见前面的个案病因结构图）。

因整体系统（综合）观，心络学的心理治疗观认为：应全面地、系统地、有点有面地、多技术地、多方面地予以治疗；不仅要解决心络系统中欲望、认知、性格、能力、情绪、行为、人际关系等诸多要素导致的问题，而且要解决生理系统和外界系统导致的问题；不仅要同时应用欲望调节、体验推拿技术，而且要同时应用悟言点击、健康修塑与境界修塑等技术；不仅要消除症状，而且要消除症因症结；不仅要整体治疗（面上），而且要分步推进（点上）。总之，要进行整体的系统的综合的治疗。为使治疗能全面系统，还要制作“系统治疗图”（见前面的个案系统治疗图）。

因整体系统（综合）观，心络学心理症分类观认为：从心身物这个大系统看，心理症往往都是心综症（由心理因素、生理因素、外界因素综合影响而成）；从心身这个小系统看，心理症是心身症（由心理因素、生理因素综合影响而成）；从心物这个小系统看，心理症是心物症（由心理因素、外界因素综合影响而成）；从心络这个子系统看，心理症往往都是心络综合症（由欲望、性格等多种心络要素综合影响而成）。

因整体系统（综合）观，心络学的心理健康观认为：从心身物这个大系统看，心理健康应是整体的系统的健康，即应是心络和谐、心身和谐、心物和谐的统一；从心身这个小系统看，心理健康应是心身和谐；从心物这个小系统看，心理健康应是心物和谐；从心络这个子系统看，心理健康则应是心络和谐；从心络各要素看，心理健康应是欲望、性格等要素的健康。

总之，因整体系统（综合）观，心理症的查因应是系统性的分析；心理症的治疗应是系统性的治疗；心理症的分类应是系统性的分类；心理的健康应是系统性的健康；心理健康的建设以心理症的预防都应是系统性的。正因为这些，所以说朱氏点通疗法是一个系统性的心理治疗法。

### 4.3 根据之三：能动变通观

能动变通观也是中国传统文化中的一个重要观念。

中国古老的《易经》，其实就是一部“变经”，所以在外国，有人将其译为《变化的书》。在易经中，爻变则卦变，卦变则义变。其中阴阳变化为八卦，八卦再变化为六十四卦。所以，它都是能动的、变化的。“生生之谓易”，就是说，所谓易，就是生生不息，变化无穷。所以许多学者都认为，变通是易经的生命，易经的灵魂。中国佛教中的“无常”，也是指变化无常，没有永恒不变的。要想长久，就得通达，要想通达，就得变化，这就是《易经》所谓的“变则通，通则久”。中国传统文化中的能动变通观告诉我们：世界万事万物都不是一成不变的，而都是能动变化的。

根据能动变通观，心络学认为：人的心络系统也是不断变化的。其中的欲望要素、认知要素、性格要素、能力要素、情绪情感要素、行为要素、兴趣要素、意志要素等，不仅本身是会变化的，而且还会因相互影响而变化。所以认为：心络系统的具有可变性和传导性的特点。

因为心络系统具有可变性和传导性，所以朱氏点通疗法在分析症因时都是一案一析，哪怕症状都是相同的焦虑或抑郁，且每个病案都要做具体的病因结构图。就一个具体的病案而言，还会因时、因地、因情况不同而去具体地判断症因的变化。即分析症因是动态的、变化的，而不是静止的、僵化的。总之，症因分析都是具体的分析。

因为症因分析是能动变化的，所以朱氏点通疗法在治疗上也是能动变化的：调、推、点、修，法无定法，有效即法。在具体应用四大技术调、推、点、修时，且还是根据实际情况灵活应用：有时是在调中推、点、修；有时是在推中调、点、修；有时是在修中调、推、点。法无定法，有效即法，就是说，在治疗过程中，对同一个人，也不能固定只用某种方法，而应根据具体情况选用针对性强的最合适的方法，不管什么方法，都可以用，只要有效，就是好方法。因为同一个人，在不同情况下，不一定都能接受同一种方法，或者说，同一方法，不一定都能产生同样的疗效。人的心理是随时可能变化的，尤其是当情况有所变化时，所以治疗的方法也应是不断变化的。总之，治疗都是具体的治疗，都是以万变应万变。这与西方心理治疗的一法通用、一法不变、以不变应万变是根本不同的。

综上所述，朱氏点通疗法的理论根据主要是中国传统文化的天人合一观、整体系统（综合）观、能动变通观。所以，朱氏点通疗法是一种系统性的心理治疗法：把人的整个心理结构或心理病因基本结构视为庞大复杂的网络结构，即心络，按照全面的系统的因果的变化的观点去寻找、分析心理问题的系列原因及主次症结，采用欲望调节、体验推拿、悟言点击和“灵魂”修塑的技术对其进行有点有面、点面结合的整体治疗，在治疗的同时强调改善生理系统、外界系统，并强调信任、配合、克己、坚持。

### 5. 点通模式的本土性

朱氏点通疗法是笔者根据自己长期心理咨询实践和中国传统文化的特点而创立起来的。笔者是中国人，从小到大都深受中国传统文化的影响，在大学也是学的汉语言文学专业，对中国传统文化可谓是有情有独钟。笔者在心理咨询实践中分析和处理的，都是中国人的心理问题，针对的都是中国人的欲望、性格、认知方式、行为习惯、人际关系等，所应用的都是中国人能接受的语言、文化、观念、思维方式等，所以具有浓厚的本土性。这与西方心理疗法源自西方人和西方文化是根本不同的。

如前所述，朱氏点通疗法的理论根据是中国传统文化。理论根据的本土性，也决定了其思维与方法的本土性。

不同的文化与思维方式会导致不同的诊断、治疗模式。

中医和西医明显不同的特点是：中医是从整体上去综合地查因治病，西医是从局部上去查因治病。从总体上看，从思维方式上看，中医是非线性的系统思维，西医是线性的单一思

维。

在诊断方面,中医主张是望、闻、问、切,即要从多方面去综合了解、综合考虑,最后得出结论,属于综合性的系统诊断;西医主张是从某个方面去进行检查,并根据该方面的检查结果而得出结论,属于局部性的单一诊断。中医诊断的病因结果往往都是多方面的综合因素,很笼统;西医诊断的病因结果往往都是某方面的单一因素,很具体。中医诊断的好处是看到了问题的方方面面,局限是说不清这方方面面因素的各自具体情况。西医诊断的好处是能看清问题的某方面,很具体,局限是忽略了客观存在的其它因素及其相互影响。中医诊断从总体上看,属非线性思维;西医诊断从总体上看,属线性思维。

在治疗方面,中医主张多种中药搭配,从多方面去进行综合治疗,属于整体性的治疗;西医主张只用某类药物或手术,只从某些方面去进行单方面的治疗,属于局部性的即头痛医头脚痛医脚的治疗。中医治疗的效果往往是源自多种药物及其相互作用后的综合结果;西医治疗的效果往往是源自某类药物或手术作用的结果。中医治疗的好处是发挥了多种药物及其相互影响的作用,所以往往能治愈很多所谓的疑难杂症,局限是说不清这些药物在疗效中各自究竟起到了什么作用;西医治疗的好处是能直接看到某类药物和手术的作用,局限是不能发挥多种药物及其相互影响的作用,因而对很多“疑难杂症”无能为力。中医治疗从总体上看,属非线性思维;西医诊断从总体上看,属线性思维。

朱氏点通疗法的理论基础是中国传统文化,这就决定了它的思维与方法都具本土性:整体的系统的。其诊断和治疗都近似于中医。其思维也属于非线性的系统思维。

在诊断上,西方心理治疗法是局部的单因思维,注重的是某种因子。如:认知疗法只注重认知问题,行为疗法只注重行为问题,人本主义疗法只注重自我实现问题,精神分析只注重潜意识问题。朱氏点通疗法则是全面的系统思维,不仅注重心络系统中的认知要素、行为要素、欲望要素、本能要素,而且注重性格要素、能力要素、情绪情感要素、注意要素、记忆要素、兴趣要素、态度要素、意志要素、感知要素、人际关系要素;不仅注重心络系统,而且还注重生理系统和外界系统。西方心理疗法把人看成是孤立的“认知的人”“行为的人”“自我实现的人”“潜意识的人”,朱氏点通疗法则把人看成是既是由各种心络要素构成的“心络系统人”,又是受生理系统、外界系统影响的且是三系统相互影响的“心身物系统人”,即一个“整体的人”、“统一的人”、“天人合一的人”。

在治疗上,西方心理治疗法是局部的相对单一的治疗。如:认知疗法强调改变认知,行为疗法强调矫正行为,人本主义强调建立良好咨访关系、发挥来访者作用,精神分析强调挖掘潜意识并使之上升到意识。朱氏点通疗法不排斥上述所有的治疗,但实行的是全面的、系统的、有点有面的、标本兼治的、既治病又塑人的治疗,所用的方法也是既对症又对因的、全面系统的“调”“推”“点”“修”。这“调”“推”“点”“修”四者结合,形成了一个统一的技术体系。在这个大的技术系统中,分别有一些小系统:“调”有六调,“推”有七推,“点”有三点,“修”有两修。在这些小系统中,又有若干子系统。如“两修”的健康修和境界修又各有十二修(见前面的点通疗法图)。

朱氏点通疗法在诊断上、治疗上、技术上都是整体的系统的,其思维都是整体思维和系统思维,即非线性思维。但它也很重视局部因素和单因因素,也很重视解决这些单因因素的方法和技术,其思维也有线性的。总之,它是真正的中国本土心理治疗法,且是中国本土心理治疗法的一个典型代表;它从各方面都包容了西方心理治疗法并从整体上远远大于、高于西方心理治疗法的中国本土疗法。

## 6. 点通模式的影响

朱氏点通疗法于2005年第一次开始在第四届泛亚太地区心理卫生学术研讨会上进行交流(专题发言)。此后到现今的十来年,几乎每年都要参加两到三个学术会议,且大多要在会上做该疗法某方面的交流。其中有世界心理治疗大会、中德心理治疗大会、华人心理学家

学术研讨会、国际中华应用心理学研究会学术年会、中国心理干预协会学术年会等。所以在这些领域内已有相当影响。



朱美云以“特邀嘉宾”身份参加了第五届  
世界心理治疗大会。图为特邀嘉宾证书



图为朱美云在第五届世界心理治疗大会主席台上  
与世界心理治疗学会 ( WCP ) 主席 Alfred Pritz 合影

《朱氏点通疗法》出版后，获得了重庆市政府第七次社会科学优秀成果奖。



图为重庆市政府颁发的获奖证书

有很多专家、教授对朱氏点通疗法给予了高度评价。其中有杨德森、姜乾金、张继志、邓明显[美]、Judy Kuri ansky[美]、岳晓东（香港）、戴浙（台湾）、李建明、吴继霞、李林、张庆林、刘电芝、谷传华、李丽梅、王全宇等等。其中：中国第一个哈佛大学心理学博士岳晓东为《朱氏点通疗法》作序；留日博士后李丽梅教授写了上万字的专论《试论朱氏点通疗法的独创性》；北京安定医院副院长张继志教授专门给朱美云写了亲笔信，盛赞“点通疗法是十足的中国疗法”；北大医学部王全宇研究员撰写了题为《价值心理学与点通疗法的契合点》的论文；重庆邮电大学副校长、心理学博导符明秋教授等撰写了《浅析点通疗法与传统心理疗法》论文；第三军医大学附属新桥医院神内科主任戴光明教授撰写了《朱氏点通疗法——跨学科跨诊断的心理咨询与治疗技术》论文；付艳芬博士在研究朱氏点通疗法后也写了题为《中国心理健康服务本土理论构建过程研究——以点通疗法为例》的论文……这些评价和论文，形成了两本共达近 850 页的文集《点通研究评论与应用》《首届点通疗法应用与研究学术研讨会点通文集》（请见下两图）。

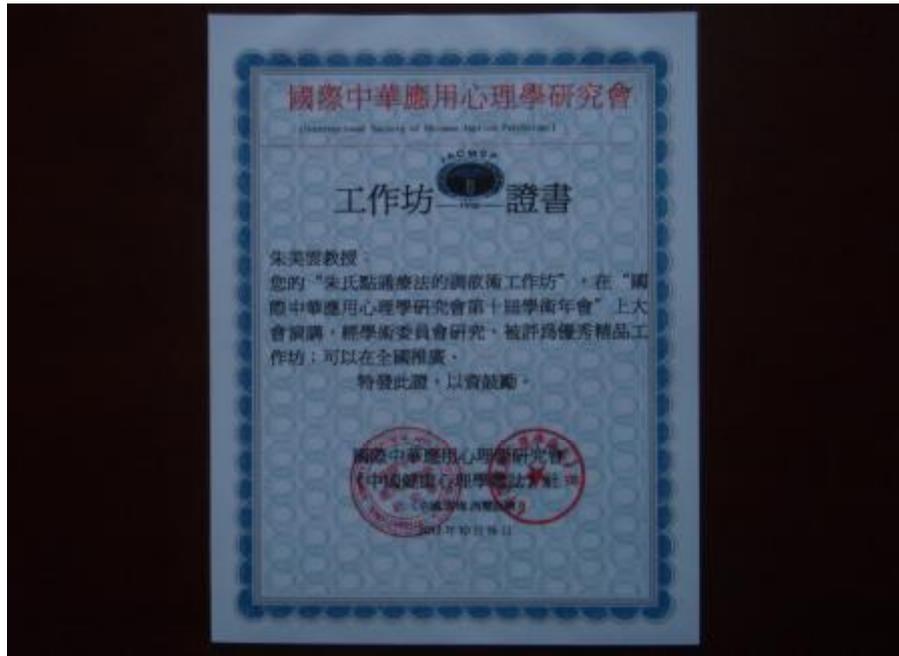


图为文集《点通研究评论与应用》



图为《首届点通疗法应用与研究学术研讨会点通文集》

在北京、上海、广西、福建、辽宁、宁夏、湖南、河南、四川、重庆、云南、贵州等地举办过近百场点通讲座、点通沙龙和点通工作坊。其中有些工作坊还被有关学术团体评为优秀精品工作坊，建议在全国推广（见下图）。



图为国际中华应用心理学研究会颁发的优秀精品工作坊证书

因朱氏点通疗法的广泛影响，重庆文理学院应用心理学专业开设了《点通疗法理论与实践》的专业课，教材就是《朱氏点通疗法》。学生们学后，反响强烈，于是该院教育学院院长何华敏等将学生们的学后心得编成了文集《大学生点通文选》（请见下图）。



图为文集《大学生点通文选》

有许多心理咨询师在学习和应用朱氏点通疗法，并写下了很多的学习心得和应用性文章。其中有些学习心得被结集为《学悟心络》，有些应用性文章被结集为《我们点通》（请见下两图）。



图为文集《学悟心络》



图为文集《我们点通》

有些媒体也对朱氏点通疗法进行了报道。其中北京《大众科技报》以通栏标题、以整版的篇幅进行了报道：《中国的“弗洛伊德” 世界的“朱氏点通疗法”》（请见下图）。



图为北京《大众科技报》对朱氏点通疗法整版的报道

因朱氏点通疗法的创新与影响，国际中华应用心理学研究会还成立了“国际中华应用心理学研究会点通疗法分会”。

点通疗法分会成立后，还举办了有一定规模的“首届点通疗法应用与学术研讨会”，还开展了“让心理学走向民间”系列点通应用讲座、“点通学用会”、“点通修塑会”、“心理病案的点通分析与应对”案例讨论（每月两期）、“点通咨询沙龙”等一系列活动（请见下两图）。点通分会一些会员还相继成立了“点通学用组”，并开展了一系列的“学点通、用点通”活动。随着时间的推移，朱氏点通疗法将在学术界和广大民间产生更大的影响。



图为首届点通疗法应用与研究学术研讨会代表合影



点通疗法分会成立后，开展了一系列点通应用活动。图为  
一次点通公益讲座结束后的部分听众与朱美云合影

点此也可见此文:[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_62132a850102vk8u.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_62132a850102vk8u.html)