

如何选择有效的 心理疗法

(原书第4版)

[美] 琳达·塞利格曼 (Linda Seligman) 著
劳里·瑞森伯格 (Lourie W. Reichenberg) 著
项锦晶 张丽 译

Selecting Effective Treatments

A Comprehensive Systematic Guide to Treating Mental Disorders,

Includes DSM-5 Update Chapter (4th Edition)



机械工业出版社
China Machine Press

如何选择有效的 心理疗法

(原书第4版)

[美] 琳达·塞利格曼 (Linda Seligman) 著
劳里·瑞森伯格 (Lourie W. Reichenberg) 著
项锦晶 张丽 译



Selecting Effective Treatments

A Comprehensive Systematic Guide to Treating Mental Disorders,
Includes DSM-5 Update Chapter (4th Edition)



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

如何选择有效的心理疗法 (原书第 4 版) / (美) 塞利格曼 (Seligman L.), (美) 瑞森伯格 (Reichenberg, L.W.) 著; 项锦晶, 张丽译. —北京: 机械工业出版社, 2016.1

书名原文: Selecting Effective Treatments: A Comprehensive, Systematic Guide to Treating Mental Disorders, Includes DSM-5 Update Chapter (4th Edition)

ISBN 978-7-111-52835-7

I. 如… II. ①塞… ②瑞… ③项… ④张… III. 精神疗法—研究 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 017522 号

本书版权登记号: 图字: 01-2013-0598

Linda Seligman, Lourie W. Reichenberg. Selecting Effective Treatments: A Comprehensive, Systematic Guide to Treating Mental Disorders, Includes DSM-5 Update Chapter, 4th Edition.

Copyright © 2014 by John Wiley & Sons, Inc.

This translation published under license. Simplified Chinese translation copyright © 2016 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 John Wiley & Sons 公司授权机械工业出版社在全球独家出版发行。

未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

本书封底贴有 John Wiley & Sons 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

如何选择有效的心理疗法 (原书第 4 版)

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 方 琳

责任校对: 殷 虹

印 刷: 三河市宏图印务有限公司

版 次: 2016 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 170mm×242mm 1/16

印 张: 33.25

书 号: ISBN 978-7-111-52835-7

定 价: 80.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有 • 侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

谨以此书献给琳达·塞利格曼

DSM-5 更新版序言

非常欢迎专业人士和学生加入《如何选择有效的心理疗法》的大家庭。你能在本书里获取关于新版 DSM-5 丰富的诊断信息，与此同时，发展一种系统且基于研究的方法来评估和治疗精神障碍。

再次阅读本书的读者会发现：该修订版具有连续性，读者所阅读的第 4 版修订版的任何一页都可以在该版本中找到。我们十分谨慎，保证新材料与《如何选择有效的心理疗法》的前一版本相对应并且准确，所以读者可以像自己期望的那样天衣无缝地找到所需格式一致的资料。

DSM-5 更新版特有的全新章节是第 11 章。这部分资料连接了 2013 年 5 月出版的 DSM-IV 和 DSM-5。新型障碍的评判标准包括：囤积症、破坏性情绪失调障碍、暴食障碍以及其他障碍。新章节讨论了自闭症、精神分裂症和其他相关障碍的谱系方法。对两类障碍提出了进一步的研究：非自杀性自残（nonsuicidal self-injury, NSSI）和自杀行为障碍，从而帮助实践者评估和治疗这些已明显或潜在危及生命的障碍。

欢迎广大读者阅读本书。我希望你能在本书中找到你所需要的信息，对来访者做出全面的评估并制订有效的治疗计划。我的目的是给大家提供精简的过程，让大家更加直截了当地根据 DSM-5 进行诊断，并且理解 DSM-5 的诊断标准，同时给你提供一些在未来几年里都可以信赖的临床工具。

劳里·瑞森伯格

弗吉尼亚 瀑布教堂

世界上最浩瀚的是大海，比大海更浩瀚的是宇宙，比宇宙更浩瀚的是人的心灵！

——题记

2013年1月，在我刚刚休完产假回归工作时，我接到了机械工业出版社华章公司编辑的来信，她问我是否有兴趣翻译一本关于心理疗法的书。那时，照顾宝宝和回归工作的双重焦虑，加上体力上的劳累确实让我有些犹豫。但阅读了《如何选择有效的心理疗法》的目录和第1章之后，我对这本书产生了较大的兴趣，但更重要的是我感觉本书的翻译很有意义，尤其是对我国的心理咨询和治疗领域来说。

《如何选择有效的心理疗法》对我国心理咨询与治疗领域的意义是什么？

近年来，精神卫生问题在国内十分突出，患有严重精神障碍的人高达1600万。为了坚持预防、治疗、康复并重，减少精神障碍的发生，提高治疗、康复水平等，2013年5月1日《中华人民共和国精神卫生法》正式实施。这足以证明，目前我国对精神卫生问题的关注度越来越高。该法的实施不仅使得心理治疗与咨询行业有法可依，同时对心理治疗师实践能力的要求也越来越高。目前，在国内的心理治疗与咨询行业中，大家争相追逐各种疗法的学习，“一法在手，来者不惧（拒）”，这可能就会出现用一种疗法去治疗所有疾病的现象。这样做可能会导致治疗效果不理想。本书就解答了这个问题，在临床实践中，心理疗法的选择要根据来访者的具体情况而定，而精确的诊断是前提。尽管国内规定心理咨询师不能给来访者做诊断，但这并不意味着咨询师就不需要学习诊断。相反，每一位从事心理治疗或咨询实践的人员都应该将诊断系统纳入大脑，以备随时调用，并且让诊断发挥治疗的效果。

作为一名心理治疗师，每当面对每个人比宇宙还浩瀚的心灵时，你是否有过在迷宫中探索的感觉？是否十分需要一张地图，来理清心中千头万绪的思路？

遇到上述情况时，有人会求助于广泛使用的诊断精神疾病的指导手册《精神障碍诊断与统计手册》(DSM)，了解诊断类别的清晰描述。但是 DSM 中并未涉及后续治疗的内容，确定诊断之后，你使用何种心理疗法才最为有效？我们依然会不知所措。

而《如何选择有效的心理疗法》为各位读者解决了这个问题。

《如何选择有效的心理疗法》第 4 版结合《精神障碍诊断与统计手册》第 4 版修订版 (DSM-IV-TR)，提出了一种建立在最新循证实践 (evidence-based practice, EBP) 研究基础之上的精神障碍治疗的新方法——“绘制来访者地图” (do a client map)，与此同时，也肯定了精神障碍的诊断和治疗是一个充满活力和有发展前景的领域。

由琳达·塞利格曼创立的结构化系统治疗计划模型——“绘制来访者地图”策略，犹如一幅全景地图，全面描述了治疗计划的 12 个步骤，让治疗师对个案及其治疗形成了更为清晰、全面的概念，指明了诊断中需要注意的各种因素，分析了个案治疗的侧重点及阶段，推荐了每个阶段适宜的治疗方法，并展示了预后的情况。

本书具有很高的阅读价值和实用性，不仅是一本心理治疗与咨询指南，而且是一本心理治疗与咨询词典，既适合新手咨询师的入门学习，也适合有经验的治疗师获得治疗思路和规范治疗流程。本书从案例、对病症的描述、诊断、主流疗法的带入及实施到具体治疗方案的制作，都进行了详细的讲解，完全可以作为咨询师执业第一书。本书在美国亚马逊上曾有非常好的表现，达到总榜 5000 余名的位置，作为一本专业书，该书已经达到了畅销书（总榜 20 000 名以内就可以认为是畅销书）的销量，可见其实用性之高。

当然，本书的目的并不是设计一套严格的治疗计划公式，因为心理治疗是一门艺术，不允许生搬硬套，即便有可能设计出这样放之四海而皆准的公式，也未必满足人们所需，所以在实践中，治疗师也要根据每个个体的独特性，让心理治疗更人性化、更艺术化。根据循证治疗的建议，虽然不能百分之百确保治疗的成功，但是一定可以为治疗师提供一定的指导。

本书不仅语言精练，而且内容全面，无论是对于心理治疗的专业人士，还是心理学爱好者，本书都是一本值得精读和学习的心理治疗指南。

在本书翻译完成之后，我作为学校咨询中心研究生咨询室的督导老师，跟学生们分享了本书中的部分内容，尤其是共情、咨询关系如何对咨询效果产生影响，于是学生们成了本书的第一批读者，而他们也是书稿的第一批受益者。或许将来，他们也会

把这份收获带到咨询实践中，让更多的来访者受益。同时，与他们的互动和研讨也加深了我对书稿的理解。

在这里，我要感谢很多人，是他们支持并促成了本书的完成。感谢机械工业出版社华章公司促成本书的完成。感谢我的师妹张丽、成伟丽、李巍、刘艳，她们十分认真地完成了部分章节的翻译工作，并且细致地对相应章节进行了校对，也要感谢我的学生们，对翻译工作的帮助，同时，还要特别感谢我的家人和爱人，在本书的翻译过程中，他们不仅承担了家里所有的工作，还抽出时间阅读翻译稿件。在所有这些帮助之下，才有了今天的《如何选择有效的心理疗法》一书。

在翻译过程中，我们对原书存在的一些明显错误进行了修改，并力图既把作者琳达·塞利格曼的声音带给中国读者，同时又使译文符合中国读者的阅读习惯。

项锦晶

2015年9月于北京林业大学

心理疗法对精神障碍的治疗是有效的，在很多案例中，心理治疗甚至比药物更有效。然而，现在的问题是哪些心理治疗方法对哪些精神障碍、在什么情况下、对哪些来访者是有效的。

随着诸多循证实践相关书籍的不断问世，想要跟上最新的研究也变得越来越困难。很多已出版的书籍一般都是重点关注某种具体的疾病，支持某种首选的治疗模式，或者是一份整合了不同作者文章的概述，很少会阐述一种系统的、研究性的精神障碍治疗方法。

因为临床治疗师往往依赖于熟悉或舒服的治疗模式，而不是那些已证明最为有效的疗法，这样就使得治疗方法的运用常常很随意。这种方式在早年的心理治疗领域是可以被接受的，但是现在越来越强调治疗效果和循证实践，在面对健康意识增强的消费者以及提供付费的第三方健康管理组织（MCO）时，临床治疗师必须能捍卫他们所选择的疗法。

《如何选择有效的心理疗法》第4版既不提倡某一种特定的理论模型，也不会使临床治疗师局限在少数的方法上。研究也不支持这样一种狭隘的治疗观，而且这样的方法也不能促进每位治疗师都能最好地展现他们的特殊才能。更确切地说，本书设法增强临床治疗师对精神障碍症状和动力的理解，试图给每种障碍的治疗提供多种选择方案，允许临床治疗师融合自身的强项、偏好的疗法与那些已证明有效的疗法。此外，本书所提供的一些资料是关于药物对各种精神障碍的效用的，这部分资料主要用来帮助临床治疗师把握何时是用药的好时机，同时还能协助他们预期药物可能会对来访者

产生的效果。

《如何选择有效的心理疗法》还可以帮助读者了解临床治疗师这个变量对治疗效果所产生的影响。关于治疗师的特质和特征的最新研究结果指出，治疗师在会谈中的所作所为比所选择的治疗形式对治疗结果的影响更为深远。正如有些学者所言，治疗关系就是一种循证实践。

本书能帮助临床治疗师选择更为有效的干预方案，并向他们的来访者、督导师、同事以及健康管理组织解释选择这种疗法的理由。反过来，这样就可以使来访者更能接受他们需要的咨询和治疗的类型。

《如何选择有效的心理疗法》第4版并不是一本介绍逐步治疗的操作手册，而是一本以读者为中心，简要地整合了最新实证研究的书。它提供了临床治疗师需要的背景和信息资料，这些资料是基于证据、源于实践并且行之有效的信息，用于帮助临床治疗师为来访者制订治疗计划。

致读者

现有的关于精神障碍诊断和治疗的书大多数是从医学视角来撰写的，然而精神障碍的治疗大多数是由心理学家、咨询师、社会工作者、成瘾咨询师和精神科护士来进行的。本书聚焦于非医学背景的心理健康实践者的需要，并认识到他们在精神障碍的治疗中起着越来越重要的作用，通过这些方式，本书填补了非医学背景资料的空白。本书适合咨询领域非医学背景的学生、实习生和实践者，他们对咨询和心理治疗方法已有一个基本的了解，也适合没有咨询背景但需要了解哪些治疗类型最适合特定类型的来访者。

精神健康领域的临床治疗师、研究者和教育家在工作中都能用到本书，尤其是临床治疗师，他们可以通过阅读本书来更加深入地理解复杂的诊断，以及更好地理解最新版的《精神障碍诊断与统计手册》（*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, DSM-IV-TR*）。此外，通过对本书的运用，临床治疗师能制订合理的治疗计划，还可以增强他们的自信心和可靠性，这都有助于改善他们的工作效果。

第4版更新内容

精神健康专业人士需要更好地理解主要精神障碍的病因学、外显症状、风险因素、

流行病学、有效的疗法和诊断。知识在不断地更新，反映着我们所生活世界的变化。卡特里娜飓风、日本海啸和其他自然灾害、“9·11”恐怖袭击事件、伊拉克和阿富汗战争，都给我们提供了一个关于成人和儿童创伤影响的新视角。网络的快速发展，社会化媒体、掌上电脑和虚拟现实的爆炸式影响也给创造开发新颖的心理治疗方法带来了机遇。精神健康专业人士也已提升了对伦理问题的关注，这也需要写入本书中。

本书的所有部分都经过了修订，反映的都是当前的最新信息。每章大量修订的内容集中在知识更新最快的领域。童年期创伤、抑郁、双相障碍、边缘型人格障碍和精神分裂症谱系障碍的诊断和治疗部分进行了扩充。根据最新的关于治疗联盟对治疗结果的影响性研究，第4版增加了每一种障碍“首选治疗师的特征”这一内容。

第4版还有很多更新的内容，包括从自闭症谱系障碍和精神分裂症方面拓展了精神障碍的谱系概念，还扩展了创伤后应激障碍（PTSD）或其他创伤相关障碍的成人和儿童患者疗法，如暴露疗法、虚拟现实疗法和快速眼动疗法（EMDR）。在这一版中，还包括激动人心的新治疗方法，如反诊断疗法、基于正念的治疗方法，还有一些对特定精神障碍的治疗很有希望、很有效果的新干预方法。

第4版的另一个更新是有关自杀评估和预防的附录。自杀与本书中的很多精神障碍都有关联，自杀是世界范围内的主要死亡原因之一，尤其是对青少年、中老年女性来说。临床实践者需要了解预警信号和风险因素，从而做出有效的评估和干预。

《如何选择有效的心理疗法》第4版的目标是引用最前沿的精神障碍循证治疗方法，同时保持上一版的风格和完整性。

本书的组织结构

第1章提供的资料包括精神障碍的诊断和治疗、治疗联盟的重要性方面的新研究，同时介绍了贯穿本书的绘制来访者地图模式（do a client map）。来访者地图（client map）是由琳达·塞利格曼所创的一种治疗计划理解模型，适用于任何诊断。这种模式在本书的上一版中就出现过，它提供了一种有效且适用于诊断和治疗的方法。来访者地图将在第1章中详细描述。

在第2～9章中，作者将精神障碍分为八大类。在各章中，每种障碍一般分为六个部分：

1. 障碍的描述（包括DSM-IV-TR标准）；
2. 典型的来访者特征（症状、行为、特征、共病障碍），作为某种障碍的典型；

3. 评估;

4. 首选治疗师的特征(共情、指导性以及其他在治疗某种障碍时可能成功的典型风格和人格特质);

5. 干预策略;

6. 预后。

每章都从一个具体个案的研究开始,以一份能促进治疗计划的来访者地图结束。

第 10 章分析并讨论了精神障碍诊断和治疗不断发展过程中出现的新趋势。

致谢

编写本书最大的挑战莫过于琳达·塞利格曼的离去,她不仅是我的同事和合作者,更是我的朋友。早在 20 多年前,琳达就创立了“绘制来访者地图”策略来帮助她的学生对个案形成清晰的概念。她撰写了《如何选择有效的心理疗法》的第 1 版和第 2 版,将有效治疗的知识整合到一本书中,该书不仅精炼,而且适用于非医学背景的心理健康从业人员。

当编写《如何选择有效的心理疗法》第 3 版时,琳达询问我是否有兴趣参与该书的修订工作,我非常荣幸有机会与她合作,因为那时她已是享誉世界的教授、作者和演说家。鉴于琳达在教育 and 研究领域的专注,对学生和来访者的付出以及对临床心理学所做的贡献,谨以此书第 4 版献给她。

当然,如果没有他人的帮助和支持,如此浩大的工程是不可能完成的。我十分感激 Rachel Livdsey,她是美国 John Wiley & Sons 出版公司的高级编辑,感谢她所提供的精准编辑策略,感谢她引领整个编辑过程。还要感谢 John Wiley 的 Kate Lindsay,她真是位好编辑。感谢我的丈夫 Neil,他的耐心与宽容让这本书和其他书的撰写成为可能。感谢我的下一代,我的孙子 Izaak、Jaycee 和 Orion,他们的好奇心赋予我灵感,他们活在当下的能力让我脚踏实地,他们的天真让我看到了未来的希望。

劳里·瑞森伯格

DSM-5 更新版序言

译者序

前言

第 1 章 有效治疗计划概述 / 1

制订系统、有效的治疗计划的重要性 / 1

心理治疗有效性的研究 / 2

治疗结果的决定性因素 / 3

治疗计划的整合模型 / 4

来访者地图 / 7

治疗计划的维度 / 8

治疗计划案例：安娜和贝蒂 / 38

第 2 章 婴幼儿、儿童及青少年的精神障碍 / 41

婴幼儿、儿童及青少年精神障碍概述 / 41

精神发育迟滞障碍 / 50

学习、运动技能以及沟通障碍 / 53

广泛性发育障碍 / 56

注意力缺陷多动障碍 / 66

- 破坏性行为障碍 / 75
- 婴儿期、儿童早期喂食与饮食性障碍 / 87
- 抽动障碍 / 91
- 排泄障碍 / 95
- 遗尿症 / 98
- 分离焦虑障碍 / 101
- 选择性缄默症 / 105
- 反应性依恋障碍 / 109
- 刻板动作障碍 / 112
- 儿童和青少年的其他精神障碍 / 114
- 治疗建议：来访者地图 / 128

第3章 情境所致的精神障碍和躯体状况 / 131

- 情境所致的精神障碍和状况概述 / 132
- 适应障碍 / 134
- 可能成为临床关注焦点的其他状况 / 143
- 治疗建议：来访者地图 / 150

第4章 心境障碍 / 153

- 心境障碍概述 / 154
- 重度抑郁障碍 / 160
- 心境恶劣障碍 / 169
- 其他未标明的心境障碍 / 173
- 双相障碍 / 174
- 环性心境障碍 / 186
- 治疗建议：来访者地图 / 189

第5章 焦虑障碍 / 193

- 焦虑障碍概述 / 194
- 惊恐障碍 / 199

恐惧症 / 204

广场恐惧症 / 209

特定对象恐惧症 / 212

社交恐惧症 / 216

强迫症 / 219

创伤后应激障碍和急性应激障碍 / 224

广泛性焦虑障碍 / 232

治疗建议：来访者地图 / 239

第6章 行为与冲动控制障碍 / 242

行为与冲动控制障碍概述 / 243

物质相关障碍 / 250

酒精有关的障碍 / 253

药物有关的障碍 / 262

进食障碍 / 277

性及性别身份障碍 / 289

未列入其他分类的冲动控制障碍 / 304

睡眠障碍 / 312

治疗建议：来访者地图 / 319

第7章 生理和心理因素共同导致的障碍 / 323

身心障碍概述 / 323

躯体形式障碍 / 327

人为性精神障碍 / 339

谵妄、痴呆、失忆性障碍和其他认知障碍 / 343

一般性医学状况造成的精神障碍 / 347

治疗建议：来访者地图 / 347

第8章 人格障碍 / 350

人格障碍概述 / 351

偏执型人格障碍 /	357
分裂样人格障碍 /	361
分裂型人格障碍 /	364
反社会型人格障碍 /	367
表演型人格障碍 /	380
自恋型人格障碍 /	384
依赖型人格障碍 /	393
强迫型人格障碍 /	397
未标明的人格障碍 /	401
治疗建议：来访者地图 /	402

第 9 章 与现实意识损伤有关的障碍 / 405

精神病性障碍与分离性精神障碍概述 /	405
精神病性障碍 /	409
短暂精神病性障碍和分裂样精神障碍 /	421
妄想性精神障碍 /	424
分裂情感性精神障碍 /	427
分离障碍 /	430
治疗建议：来访者地图 /	437

第 10 章 未来的诊断和治疗 / 441

诊断的新理解 /	441
治疗中的变化 /	445
社会和文化的影响 /	451

第 11 章 第 4 版《如何选择有效的心理疗法》的 DSM-5 更新内容 / 454

如何使用本章内容 /	454
DSM-5 概述 /	454
神经发育障碍 /	459
精神分裂症谱系障碍及其他精神病性障碍 /	464

双相及相关障碍 / 466
抑郁障碍 / 468
焦虑障碍 / 473
强迫症及相关障碍 / 475
创伤及应激相关障碍 / 480
躯体症状与相关障碍 / 484
喂养与进食障碍 / 486
排泄障碍 / 489
睡眠 - 觉醒障碍 / 489
性功能障碍 / 489
性别苦恼症 (之前的性别认同障碍) / 490
破坏性的、冲动控制和品行障碍 / 491
物质相关障碍与成瘾障碍 / 494
神经认知障碍 / 497
人格障碍 / 498
性偏好异常障碍 / 498
可能成为临床关注焦点的其他状况 / 499
第三部分：前沿研究方法和模型 / 500
精神障碍的未来诊断和治疗计划 / 504

附 录 自杀评估和预防 / 506

自杀概述 / 506
治疗师的特征 / 509
评估 / 511
干预 / 513
预后 / 514

参考文献[⊖]

⊖ 见华章网站 <http://www.hzbook.com>, 注册后搜索本书, 可在相应的页面下载。