



晴朗天心理咨询系列

[德] 苏兹 (Sulz, S.K.D.) \ 著

林璐 潘艳 \ 译

袁荣亲 [德] Angelika Schlegel \ 审订

策略性 短期心理治疗 指导手册



 广东教育出版社



晴朗天心理咨询系列

[德] 苏兹 (Sulz, S.K.D.) \ 著

林璐 潘艳 \ 译

袁荣亲 [德] Angelika Schlegel \ 审订

策略性 短期心理治疗 指导手册

SKT

图书在版编目 (CIP) 数据

策略性短期心理治疗指导手册 / (德) 苏兹 (Sulz, S. K.D.) 著; 林璐, 潘艳译. —广州: 广东教育出版社, 2005. 8

(晴朗天心理咨询系列)

ISBN 7-5406-5951-3

I. 策... II. ①苏...②林...③潘... III. 精神疗法-手册 IV. R749.055-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 072030 号

本书由作者及德国 CIP 媒体出版社授权广东教育出版社出版中文版

广东省版权局著作权合同登记号

图字: 19-2005-093 号

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路 472 号 12-15 楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

(南海区狮山科技工业园 A 区)

787 毫米×1092 毫米 16 开本 18.375 印张 370 000 字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-3 000 册

ISBN 7-5406-5951-3/R·22

定价: 38.00 元

质量监督电话: 020-87613102 购书咨询电话: 020-34120440

:: 中文版前言 ::

策略性短期治疗的目的在于，在尽可能短的时间内减少人的情绪问题，并帮助他从心理上实现成长。它为健康的成长确定了方向，并为大幅提高人的内部潜力提供动力。

本书能够在中国出版，为心理治疗界的同行提供帮助，让我感到十分欣喜。我祝愿所有读者都能从中获益。也许借助这里介绍的方法，能让您的痛苦和不满渐渐减少，让生活中的满意和快乐与日俱增。

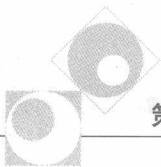
也祝愿各位能继续在作为心理治疗师的工作中获得乐趣，保持对人的好奇心和兴趣。

Serge K. D. Sulz

CIP学院

巴伐利亚心理治疗学院

慕尼黑



:: 推荐序一 ::

.....

怀着喜悦和感激的心情，我参与了您面前这本关于策略性自我及关系成长的著作的出版——这一次是用中文。

不知不觉间，我已经在广州生活了两年。在这里，我在许多人的眼中看到过痛苦，倾听过许多人的故事，他们往往不知道该如何面对自己的经历，不知道该如何去消化它们。

2004年4月，广州的袁荣亲医生和武汉华中科技大学的施琪嘉教授邀请我开设认知心理学的课程并担任督导，在与他们交流我的经验时，我从书架中抽出的，就是您眼前的这本书。当时我也认真地考虑了它是否适用于中国的心理学界这个问题。

我直觉地认为，用于培训心理顾问和心理治疗师，这本书再合适不过了，因为它不但为治疗师提供了按照自己的进度进行体验的可能性，还很适合用于病人的治疗。

我在广州的督导小组得到的经验告诉我，任职心理顾问和心理治疗师的同行们已经从本书介绍的策略性短期治疗理论中获益良多，而且他们希望能够继续深入地了解这一理论。

当然，对心理学来说，要找到一种适用于所有人的心理治疗方法本身就是不现实的。因此，弄清不同方法的适应症之间的区别也是一个重要的任务。

我想向所有病人提一个建议，请您相信自己，如果您觉得某条道路不适合您，不要犹豫，马上离开它。

我要感谢 Serge K.D. Sulz 教授慷慨地无偿提供了本书的版权，感谢广州晴朗天心理咨询中心的负责人袁荣亲医生和广东教育出版社的严奉强先生组织本书的翻译和出版。

我希望这本书能给各位心理治疗界的同行带来启发，并让各位更加享受

自己的工作。

适用于心理治疗师和顾问的配套工作手册将随后出版。

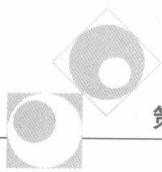
Angelika Schlegel

心理学硕士

行为心理治疗师和认知心理治疗师

BDP 督导

2005 年 3 月于广州



:: 推荐序二 ::

李先生是一位 28 岁的会计师，他受过非常正规的专业教育，有极强的业务能力，但却在长达四年的时间里无法与同事和上司正常交往。他害怕向主管汇报工作，担心主管对其工作不满意，每当这个时候，他就出现口干、面红、心跳加快、呼吸困难、头脑发胀等症状。为逃避现实，他甚至经常假装生病，有时一个月都不上班。通过认知行为治疗，李先生的症状一度有所好转，但半年后又重新出现并且加重。

2004 年春天，我参加了来自德国的安琪（Angelika Schlegel）老师在广州举办的心理督导师培训。在训练中，我将李先生的案例提交督导。安琪老师利用策略性短期心理治疗（SKT）的方法对该案例进行了详尽的分析。她认为，在李先生的童年时期，他的父母可能对他寄予过高的期望，从而导致过于严苛的管教。当受到父母严厉指责或惩罚时，为了避免受到更大的伤害，李先生创造了保护性恐惧情绪，用以代替原始的愤怒情绪，这引发了他的沉默和逃避行为。长大后，在人际交往中，他的愤怒情绪仍然无法表达，而同样以恐惧代替愤怒，从而导致了目前的人际沟通的障碍。在安琪老师的指导下，我们运用策略性短期心理治疗的方法，协助李先生认识到他的情绪成长的障碍，帮助他学会正确表达他的原始情感，以获得自我成长，取得了明显的效果。

在安琪老师的督导过程中，我进一步了解了 SKT 的相关理论和技能，从而对 SKT 产生了极大的兴趣和关注，萌发了将该治疗理论和方法介绍到国内来的想法。这个想法得到安琪老师的支持。通过安琪老师的热心联络，我们幸运地得到 SKT 的发明者和作者 Serge K. D. Sulz 博士的慷慨授权，为本书在中国的翻译出版获得了法律上的保障。同样幸运的是，在一次与广东教育出版社严奉强先生的谈话中得知，他正在筹备出版有关心理咨询方面的图书，我向他提及 SKT 的项目，他表现出浓厚的兴趣，并立即着手组织本书的

出版工作。广东外语外贸大学德语系的林璐老师和潘艳老师，在繁忙的教学和科研工作之余，也非常愉快地接受并完成了本书的翻译工作。

心理问题的解决，最终有赖于当事人投入有效的行动，并在解决自身问题的过程中提高自身的能力。心理咨询的目标应该是满足当事人的需要，而不是满足咨询师的需要。现实中完整的人既具备自我责任感和潜能，又存在巨大的惰性。因此，心理咨询不能只有无条件的关注，而缺乏挑战。必须在尽力保护当事人的自我责任的前提下，借助咨询师的积极的态度和高超技艺的影响，激励和帮助当事人投入行动，这样才能达到咨询的目标。目前国内咨询师们所缺乏的就是咨询技能的训练。许多咨询师在咨询实践中，不知道如何使来访者投入行动，不知道如何给来访者布置作业，或者如何检查和讨论作业，从而使来访者误认为就像身体疾病可以在医院治疗一样，他的问题应该在咨询室就地解决。这种观点显然是错误的。SKT 指导手册通过结构性的访谈使咨询师在了解来访者的问题之后，能快速地作出咨询和治疗的计划。详尽的作业和训练能使来访者明白，除了咨询室的努力之外，要解决问题还需要自己的行动。这样使来访者充满了信心，使咨询按照预定的目标前进。因此，可以说，本书是心理咨询师的一本极为实用的指导手册。它将指导咨询师如何发现来访者的保护性情绪，以及这种保护性情绪背后所存在的心理创伤，从而帮助来访者解决问题。这本书同时对作业和训练方法有详尽的指导，因此，对自我解决问题和自我成长的个体，也是一本非常有用的自我成长指导手册。

袁荣亲

晴朗天心理咨询中心

2005 年 5 月



前：言

我创作这本指导手册是出于两个动机。

首先是因为在行为疗法方面深造过的心理学家和医生们很难将我在《策略性短期心理治疗——有效心理治疗的途径》（CIP-Medien, 1994）一书中介绍过的认知情绪成长理论应用于临床病例中。

尽管该理论使用了少量简单建构（如核心需求、原始的被禁止情绪，相对从属的必要情绪、原始的被禁止的行为冲动、必要行为、禁忌行为、功能不良的生存准则、功能不良的行为定势等），它还是与经验科学中已成惯性的线性因果关系思维方式和人们常规的思维方式截然相反。只有在借助本书的作业单进行剖析并以自我体验的方式完成这些作业单后，我们才可能对人类有一个全面的认识。未来的心理治疗师们现在也许可以放弃他们一贯的因果思维了。他们可能会停止追问原因，也不再用“因为”来解释一切。例如“您的不自信将您引向何方？”或“您的悲伤将您引向何方？”这类问题突然变得有意义起来。而这些问题正是打开一扇门的钥匙，通过这扇门我们能看到人的自动心理，它是人心理内部的一种动态平衡，它不必借助有意识的、自主的心理，对人的精神进行自我约束。

另一个创作动机，是使当事人即病人同样大致了解他自己的内心世界，从而用一种新的方式来理解自己。因此本书中的作业单是方便心理治疗师和病人共同学习的工具。一旦病人意识到他核心的、自动的自我控制程序是不合理的，他的自主心理就会在不知不觉中摒弃老的机制，并且还可以在自我控制的过程中学会影响并控制这种机制。儿童时期接受的生存规则一旦失效，就为自我成长让出了道路。

因此，本指导手册对心理治疗师是一本治疗手册，对心理学家和在心理学疗法方面深造的医生来说，则可以作为一个教学项目。希望在心理治疗进修中进行自我体验的人还可以把它作为一个结构清晰的自我改善计划来运

用。而对那些由于精神或心理问题产生病症的人，在配偶或家庭方面遇到相关问题的人以及所有没有面临内在危机但仍愿意选择自我及关系成长之路的人来说，本书也不失为一本合适的自我成长手册。

必须明确指出的是，这本指导手册不仅是心理治疗的成果，也是心理治疗培训中经验的总结。因此我要感谢我的病人们，也要感谢参与我课程和讲座的学员们。同时我要感谢我的同事和下属们，尤其是Petra Hornauer。

Serge K.d. Sulz

这本指导手册适用于哪些人？

——它适合心理治疗师和他们的病人用于进行持续的**心理治疗**。

——它同样适用于希望进行**自我体验**的社会工作人员和从事人类学研究的大学生。

——当然心理学的业余爱好者也可以从本手册中得到不少心理学方面的知识并加深对自身的认识，以开始**自我成长**的实践，由此还可以进一步实现关系结构和生活方式方面的成长。

如果心理治疗师要将本指导手册投入实际治疗中运用，必须以阅读我的《策略性短期心理治疗——有效心理治疗的途径》为前提。

指导手册的实际运用

病人和业余爱好者可以跳过如何进行治疗会谈的部分，直接从本指导手册的正文部分开始阅读。本手册的主体部分是“SKT作业单”，对这些作业单不能满足于简单的阅读，因为每张作业单都包含了一个自成一体的成长作业。

每张作业单前面的指导说明都包含着极为重要的信息，因此在一个星期内每天除了阅读已经完成的作业外，还必须阅读这些文字。

正在接受心理治疗的读者应该和他的治疗师探讨以怎样的进度来完成手册中的作业。在没有专业指导的情况下进行体验的读者则可以放慢进度——每周完成一张作业单及相关的实验。只有在完成了前一步的情况下——也就是说已经完成了数量可观的试验后，才能继续下一步。

如果您在实践中发现心理治疗的确是更为有效的方法，您可以与晴朗天心理咨询中心联系。地址是广州市宝岗大道106号南华西大厦5楼，邮编510235，E-mail:Sunnysmile@tom.com。我们可以向您推荐一位当地的心理治疗师，您也可以报名参加我们以兴趣班形式组织的自我体验小组。

目录

中文版前言	Serge K. D. Sulz	I
推荐序一	Angelika Schlegel	II
推荐序二	袁荣亲	IV
前言		VI

什么是策略性短期治疗?	1
策略性短期治疗 (SKT) 的实际运用	6
第1次会谈: 首次会谈	10
第2次会谈: 进行检查并作出诊断	11
第3次会谈: 既往病史调查	12
第4次会谈: 总体状况分析	13
第5次会谈: 情绪分析	14
第6次会谈: 成长和人格诊断	15
第7次会谈: 关系的诊断——主观建构的重建	17
第8次会谈: 目的分析	18
第9次会谈: 阻力分析(退步目的、困境)	19
第10次会谈: 决策	20
第11次会谈: 告别—释放—哀悼	21
第12次会谈: 对改变的恐惧——我将自己置于恐惧和危险中	22
第13次会谈: 新经历——克服压力	23
第14次会谈: 感同身受——情绪的暴露	24
第15次会谈: 情绪化的学习	25
第16次会谈: 失败让人学会“防御”	26
第17次会谈: 冲突与融合	27
第18次会谈: 新的自我与新的世界	28
第19次及第20次会谈: 新的关系	29
第21次会谈: 生存之后, 开始生活	30



第22次至第25次会谈：治疗结束——自我成长的开始	31
推荐阅读材料	32
SKT 作业单及实验	33
SKT01：烦恼—病痛—症状	38
SKT02：我有哪些症状？	40
SKT03：我的症状是如何产生的？为何会产生这样的症状？	51
SKT04：学会应对我的症状	68
SKT05：我能够并希望立即改变什么——我的第一份计划协议	73
SKT06：让我们从您的父母开始：以前他们是怎样的人？	76
SKT07：带来挫败感的父母行为	80
SKT08：童年经常出现的情绪	87
SKT09：我的核心需求	94
SKT10：比较：父母行为—儿童情绪—成人需求	101
SKT11：我的核心恐惧	105
SKT12：我的核心需求和我的核心恐惧	109
SKT13：我的情绪——目前为止我的应对方式	112
SKT14：学习史：母亲—儿童、父亲—儿童	122
SKT15：童年时代父亲和母亲的相对意义与本质意义	127
SKT16：发现我目前为止的生存规则	130
SKT17：我的成长协议：违背生存规则行事	138
SKT18：我的性格	143
SKT19：不同性格的生存准则	151
SKT20：我的生活史与疾病史	155
SKT21：新的生活习惯	163
SKT22：我的成长阶段	171
SKT23：不同成长阶段的生存准则	185
SKT24：重要关系的情感体验	190
SKT25：我的目标	194
SKT26：释放是为了获得自由，从而得以成长	199
SKT27：对新的未知事物的不安	202
SKT28：克服恐惧	205

SKT29: 情绪的情景暴露——直面自己的情绪	210
SKT30: 学会应对我的情绪	214
SKT31: 只有失败才能让人学会防御	231
SKT32: 性格: 冲突与融合	234
SKT33: 我的新自我和我的新世界	243
附录一 既往病史问卷: 我的生活史和疾病史	248
附录二 心理治疗问卷: 心理诊断、治疗目标和治疗计划	279

什么是策略性短期治疗？

何为理想的个人人格？当今社会对这个问题的看法一直未有定论，而是在创造性—生产性、以直觉为取向—以目的为取向、冲动—非冲动的和人性—技术的这几个两极间徘徊。毫无疑问，每个心理治疗师都知道哪一极更能得到人们的认同。但他们没有考虑到的是，如果把创造性、直觉、冲动和人性比作一只丰饶角（译者注：德国神话中充满果子和鲜花的角，是丰富的象征）的产物，要得到它们，就必须先用丰富的宝藏把这只角填满。

此外，现实中心理治疗所借助的本能是对障碍、情景和关系进行无意识的、复杂的分析得到的结果。这种本能稍纵即逝，是如此的不可捉摸，心理治疗师的认知能力根本不可能在想像中完成他自动心理的本能分析。可以说，心理治疗师有意识的、自主的心理不是他无意识的“自动”心理的对手。凡是在音乐、绘画或其他领域掌握某种超越常人的天赋或能力的人，都有这样的经验，完成开始阶段的大量练习后，就会进入另一个阶段，这时他或她再也无法运用有意识的努力继续取得进步，而是能明显地感觉到自己非凡的天赋继续不断发展。不管是他本人还是其他人，都无法解释他在这个阶段到底做了些什么——因为这不再是靠他有意识的计划来完成的。可以肯定的是，从这个阶段开始，心理自动地继续往前发展，并且在这种发展过程中我们有意识的“自主”心理不起任何作用。它只能作为旁观者为自动心理产生的影响发出惊叹。

作为《策略性短期心理治疗——有效心理治疗的途径》（1994）一书的补充，本指导手册为那些因为缺乏经验还不能完全信任自己自动心理本能的人提供指导，帮助他们借助自己自主心理的能力来学会如何运用心理治疗的本能。和所有学习的过程一样（类似学骑自行车的过程），这里的学习成果包括在学习过程中自主心理慢慢将决定权转交给自动心理（参见Kanfer等，1990）。这个思维转变的过程一开始必然是困难的，但随着治疗案例的积累，您会变得越来越得心应手地享受这个本能的创造性过程。



因此，这本指导手册的内容不但是关于治疗策略的，还是关于策略性治疗的——在这种治疗中，以目的为取向的认知的重要性将随着经验的不断积累越来越小，它更看重的是在与病人的治疗会谈中运用策略性的本能。通过这种方法，您可以把更多的精力和注意力放在互动与关系的建立上，也可以更加细致地观察病人在自我调节中表现出来的情绪——认知障碍。与人们一直以来对本能的理解正好相反，治疗本能并非从内心产生。提出心理治疗本能的基础，是我对治疗对象的观察和由他们引发的关于认知——情绪的考虑。与人本主义心理治疗的情况不同，策略性治疗理论对治疗对象的认识是统一的，因为对人的认识不单单是在此时此地，而且还考虑到他的历史和他现在生活的环境。也就是说，由此我们可以得到一个信息宝库，它不再受到我们自主心理线性思维的影响。只要能够正确处理策略和本能的关系，我们就可以把自己心理的两个方面有效地结合起来。一方面，通过对病人提供的详细信息进行策略性的预先建构和持续的完善，可以为心理治疗本能提供最佳的基础；另一方面，用这种办法也可以有意识地接受和运用这一本能带来的结果。

我认为，治疗的本能是可以通过学习掌握的——通过策略性的练习。

本指导手册将帮助您实现这种学习。

治疗理论

策略性短期治疗（SKT）的基础是心理障碍的成长理论。这一理论和其他所有理论的、临床的、方法的基础一样，在我的《策略性短期心理治疗——有效心理治疗的途径》（1994）（以下简称《途径》）一书中有详细的介绍。对于试图运用SKT的心理治疗师来说，在使用本指导手册之前，必须先阅读《途径》一书，因为本指导手册是关于它的实际运用的补充说明。当然手册中对作业单的指导说明其实也包含了很多心理学方面的知识，阅读时同样不能忽略。

认知—情绪成长理论使我们清楚地认识到，父母往往会犯两个根本错误。一方面，他们误认为学龄前的儿童拥有与成年人相同的情绪和认知接受过程。他们没有认识到孩子对信息的加工其实是以另一种方式进行的，因

此，他们仅仅从自己的角度去思考的尝试必然以失败告终。这就导致了父母的第二个根本的错误行为，即以攻击性和敌意的态度去对待孩子，而孩子则像充电电池一样逐渐被这种攻击充满。因为孩子还不具备调适矛盾心理的能力，所以他对父母的感情只能走向爱或恨这两个极端。由于现实生活中对父母的依赖，孩子为了生存就不得不保持他对父母的爱，而压抑他的攻击欲望，并最终把这种欲望从自己的意识中摒除出去。为了实现这一点，孩子就形成一种行为定势，这种行为定势在成人的世界里其实是有缺陷的，它是儿时的生存规则的一种体现，会阻碍人格的继续发展，并最终导致心理疾病的症状。这类人无法在依赖他人的需求和自主的需求间找到平衡。他们的情绪也是有缺陷的。

由于情绪对行为的决定性意义，导致我们所熟知的临床表现出来的人格类型只是少数几种固定不变的行为模式，人类有意识的认知在其中扮演的角色无足轻重。为了说明这一点，本书中引入了自主心理（一切有意识、有目的的行为和认识）和自动心理（在紧急状况下不受我们意识影响的心理自动调节）两个相对的概念。不管是学习心理学和行为理论（Kanfer等，1991），还是George Kelly（1955，个人构想）和Aaron T. Beck（Wright和Beck，1986，基本假设，认知示意图）的认知理论，都研究了自动心理的情绪结构（学习心理学）和认知结构。有一种认知理论认为，人的历史是由自主心理的有意识认知决定的，这是人们一直以来的误解，自动心理的理论将驳斥这种错误观点。

这里所介绍的心理障碍的情绪—认知成长理论是以Piagets（1981）、Kohlbergs（1974）和Kegans（1986）的认知成长理论为基础的。根据这一理论，对于父母长期或强烈让孩子产生挫败感或造成心理创伤的行为，孩子认知的成长无法帮助他恰当地作出应对。这类行为会导致孩子形成扭曲的自我认识和世界观，而且直到成年后还无法更正。比方说，有些人坚信自己的攻击欲望是危险的，它会摧毁人类，因此必须竭尽全力去压抑这种攻击的欲望。

此外这些理论还表明，与认知成长相比，孩子的情绪成长发展得极为缓慢。父母给孩子带来创伤的行为让孩子不得不用恐惧来压抑自己的情绪和冲动，这导致情绪成长停滞不前。因为情绪与相应认知的联系被截断了。

情绪和冲动无法被“释放”，因此受到严重威胁。它们无法进入一个统一的情绪—认知意义结构，也就无法被运用于有意识的认知指导。

只有排除了心理成长的障碍，才有可能顺利进入下一个成长阶段。



系统治疗和催眠治疗的成功都向我们证明，要完成这里描述的改变，不一定要有意识地去进行分析判断，也不必有意识地做决定。这些治疗理论都回避了人的自主心理，因为它们认为自主心理只会给治疗带来障碍。这类治疗不外乎采取两种办法：要么运用直接作用于自动心理的建议性方法，例如借助寓言、故事、有针对性的话语等，使这些信息避开有意识的、自主的心理，直接把病人带入昏迷状态或催眠状态；要么通过迷惑性的言论把人的自主心理带入认知的迷宫，并让它一直停留在那里，直到自动心理完成“任务”，重新找到心理的动态平衡。对优秀的治疗师来说，运用催眠治疗的策略来完成指导手册中的练习（作业单）可以取得更好的效果，也更有效率。它可能并非适用于所有病人，但对部分病人来说的确是不错的选择。

我们可以假设，这里所介绍的改变步骤也适用于上述治疗。如果治疗师不仅仅掌握了治疗的技巧，还清楚自己到底在改变什么，这是什么样的改变，它会把病人引向何方，能取得什么样的效果等等，那么结果必然更为理想。作为障碍和治疗理论，本书提出的情绪—认知成长理论同样也介绍了系统治疗和催眠治疗的干预作用。同样，这一理论也包含了以病人为核心的会谈治疗、规划治疗和人或事务间相互联系的分析等内容。

治疗策略

下面对一个短期治疗策略性规划的介绍将向您展示如何在病人身上实现成长的过程，而这一过程在治疗结束后仍将继续下去。这一策略性的治疗过程是运用一系列情绪—认知成长理论的过程。如果包含了针对特定障碍的治疗目的和治疗干预，它就表现为行为治疗。如果没有具体的治疗内容，那么这里介绍的策略性短期治疗对于人格障碍的治疗来说就成了空洞的治疗理论。

因此，本书的一个重要组成部分是使人的心理社会化动态平衡重获生机，得到健康的平衡发展。在此之前，这一平衡由于儿时生存规则有缺陷的“标准”而遭到破坏。为此必须平衡好依赖需求与自主需求（动机治疗策略）的关系。此外还必须帮助人们了解自己被压抑的情绪（情绪治疗策略）。为此须把这些情绪与对情绪—认知理论的相关认知联系起来。然后，必须修正儿时形成的自我认识、世界观和对世界运作方式的基本看法，完善有缺陷的生存规则（认知治疗策略）。最后，有必要抛弃有缺陷的行为定势（行为治疗策略）。