

心理学专业经典教材译丛

[美] 吉拉德·伊根 著 郑维廉 译

# 高明的心理助人者

(第八版)

—— 处理问题并发展机会的助人途径



上海教育出版社  
SHANGHAI EDUCATIONAL PUBLISHING HOUSE

心理学专业经典教材译丛

[美] 吉拉德·伊根 著 郑维廉 译

# 高明的心理助人者

(第八版) —— 处理问题并发展机会的助人途径



上海教育出版社  
SHANGHAI EDUCATIONAL PUBLISHING HOUSE

Gerard Egan

The Skilled Helper: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping. 8 Ed.

ISBN: 0-495-09203-7

Copyright © 2007 by Thomson Wadsworth, a part of Cengage Learning.

Original edition published by Cengage Learning. All Rights reserved. 本书原版由圣智学习出版公司出版。版权所有,盗印必究。

Shanghai Educational Publishing House is authorized by Cengage Learning to publish and distribute exclusively this simplified Chinese edition. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only (excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan). Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

本书中文简体字翻译版由圣智学习出版公司授权上海教育出版社独家出版发行。此版本仅限在中华人民共和国境内(不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾)销售。未经授权的本书出口将被视为违反版权法的行为。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

978-7-5444-1723-5/B.0037

Cengage Learning Asia Pte. Ltd.

5 Shenton Way, # 01-01 UIC Building, Singapore 068808

上海市版权局著作权合同登记号 图字 09-2007-581 号

本书封面贴有 Cengage Learning 防伪标签,无标签者不得销售。

#### 图书在版编目(CIP)数据

高明的心理助人者:处理问题并发展机会的助人途径.第8版 / (美)伊根(Egan,G.)著;郑维廉译. — 上海:上海教育出版社,2008.9

(心理学专业经典教材译丛)

ISBN 978-7-5444-1723-5

I.高... II.①伊...②郑... III.咨询心理学 IV.B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第140208号

心理学专业经典教材译丛

**高明的心理助人者:处理问题并发展机会的助人途径.第8版**

(美)伊根(Egan,G.)著 郑维廉译

出版者:上海教育出版社

地址:上海永福路123号

<http://www.seph.com.cn>

邮编:200031

责任编辑:谢冬华

装帧设计:郑艺

印刷者:太仓市印刷厂有限公司

发行者:各地新华书店

开本:787×1092 1/16 印张:33 插页:3

版次:2008年9月第1版 2008年9月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5444-1723-5/B·0037

印数:1-5,000本

定价:49元

## 译者前言

---

提高助人(心理咨询或心理治疗)的成效,是助人专业面临的重大问题,助人的不成熟,与心理学本身不成熟有关。而这种不成熟的标志,正如美国科学哲学家托马斯·库恩(Thomas Kuhn)所指出的,心理学无法像物理学等成熟学科那样形成统一的范型。心理学中,学派林立,各执一端。例如,传统的心理学三大学派与新兴起的认知心理学仍然无法统一。这一现象也影响了应用心理学,特别是咨询心理学。助人者没有统一的基本原理,只是出于咨询师的选择而采取某一个学派的理论与方法,以此作为助人的基本原理。

然而,助人是直接面对市场的应用学科,咨询师面对当事人的急迫需求,不能没有正确的基本原理指导。因为基本原理告诉我们具有普遍意义的基本方法,解决带有根本意义的方向性、路线性问题,借助基本原理可以整合各种方法。也就是说,基本原理的基本特点至少有两条,一是它是解决方向性、路线性问题的基本方法,二是它能整合各种具体方法。例如,育种学基本原理告诉我们,育种是为了获取优良的基因,各种具体的育种方法均循着这一方向展开。基本原理之所以能做到这两条,原因是不言自明的,顾名思义,基本原理是处在各种具体方法之底层的更为基本的方法,它贯穿于各种具体方法。但是,作为直接面对市场的应用学科,它的基本原理首先应该聚焦追求能为市场接受的完整效果,给出追求效果的基本的完整过程。

什么是助人的完整效果呢?显然,完整效果应该由顾客,而不是由助人者判定,完整效果最终应该体现为协助当事人获得了他们想要的和需要的东西。为此,不仅需要协助当事人搞清楚哪些原因导致了他们的问题,而且应该协助当事人确定他们真正想要的和需要的是什么,用什么样的策略或计划才能协助他们获得这些东西,如何投入和坚持有效的行动去落实策略或计划。

我们如何能从众多的助人“原理”中选出符合以上标准的“基本原理”呢?

如果将众多助人“原理”作一基本分类,大致可分为两类,一是学者型(或称学派型),二是工匠型。学者型原理是指那些以揭示因果关系,创立学派为起点(目标),以理论得到了一定的验证为终点的理论。工匠型原理是指那些以追求最佳的市场效果为目标,通过促成最佳成果的产生而使当事人获得最大受益为终点的理论。这里还要注意,工匠型基本原理与技术是不同层次的东西,技术是解决某一类具体问题的具体方法,只是解决某一道“工序”上的具体问题,而工匠型基本原理则告诉我们获得最后效果的完整过程,解决

“工艺”方向和路线的问题。例如,在助人过程中,头脑风暴法是一种技术,能协助当事人开拓想象力,而助人基本原理则告诉我们获取最佳效果的完整过程。

学者型原理的基本特点是,其出发点是某一学派的理论。它又可以分为两个亚类。一类是根本原因型原理,或称典型的学者型原理。其特点是,试图从少数几个基本原因出发,解释人类的全部心理问题。如果拿上述完整的助人过程作参照,典型的助人的学者型原理具有以下六个基本特征。

1. 出发点是学派的理论。学者或学派最感兴趣的事情是他们的理论,以及他们的理论对学科的贡献。学者型原理的基本特点是从学派的理论出发,终止于理论得到了验证,而不管当事人是否能够获得最大的成效。这种理论聚焦对某一个侧面或片段的因果分析,使人们对该方面有比较深刻的认识。例如,行为疗法强调了环境因素与行为的关系。

2. 有较好的理论形态。可从少数几个基本假设出发演绎出整个体系。例如,精神分析从性或者其他深层原因(如荣格的集体潜意识)的假设出发,演绎出整个心理学和心理治疗的理论。行为主义从环境因素为行为的根本原因和动力的假设出发,推演出整个心理治疗的理论。人本主义则从人的潜能出发,推演出他们的助人理论。尽管在这些理论中,只有行为主义有比较好的实验基础,但是它们都具有比较完备的理论形态,即从少数几个基本假设出发,推演出整套理论,从理论形态看,学者型原理的第一亚类类似于如牛顿力学一类的科学理论,都是从几个基本范畴出发推导出整个体系。具有这样形态的心理学理论尽管未必有充分的实证基础,却具有内在逻辑较严密的理论结构。

3. 封闭性。学者型原理基于几个关于原因的基本假设,凡与这些假设不相符合的,便被排斥在这一理论体系之外。例如,行为主义便排斥了探讨内部心理因素的理论。

4. 片面性。目前心理学尚无法抓住心理现象的基本过程,各个学派为了建立逻辑上自洽的理论,都只能是对人的心理这样一种高度复杂的对象进行片面的抽象,因而学者型理论具有明显的片面性。例如,弗洛伊德的精神分析将人当作由性本能推动的动物,行为主义则将人视为由外力推动的机器。

5. 片断性。由于学派聚焦对理论的验证,而不是聚焦改善当事人生活的最终效果,热衷于解释世界,而不是改造世界,它们都没有提出完整解决问题的基本方案,因而学者型的理论都具有片断性。例如,认知行为疗法聚焦纠正造成问题行为的不良的认知模式,忽视了协助当事人确立目标和策略并投入行动的过程,而行为疗法却忽视了不良的思维模式等内部过程。

6. 缺乏统整性。尽管各个学派都认为自己抓住了最基本的心理过程,宣称自己提出的范畴如同生物学中的基因概念,是最基本的范畴,因而能够由它们来统一心理学或助人

专业,但是其实各个学派都只是强调了心理问题的某一个方面或片断,针对这些方面和片断提出了具体的解决问题方案,而不是对所有助人过程都普遍适用的过程的刻画,它们都只能用于解决某一类具体问题,因此学派是缺乏统整性的。也就是说,任何一个学派都无法统一或包容其他学派。其方法不能普遍适用于所有的当事人。例如,认知行为疗法只适用于主要问题在于歪曲的认知模式,而在目标和实现目标的策略等方面没有问题的当事人,然而有许多当事人的问题恰恰在于缺乏一套能推动有效行动的良好目标。而且认知行为疗法只着重从某些角度纠正不健康的思维模式,而没有注意发掘当事人可以用来创造未来的优势与资源。因此,它只适用于一部分特定类型的有认知问题的当事人。而且即使各种认知问题都解决了,仍然不能解决所有的行为问题。

学者型原理的第二亚类可称为学者处理问题型,它更加聚焦当事人的问题,不是从所谓的根本原因出发,而是从导致当事人问题的直接原因出发。例如,认知行为疗法便属这一型。它聚焦导致当事人问题的直接的认知原因。但是这一型仍然具有明显的学派特征,即从学派的理论出发,片面地强调某一个侧面,注重他们这个学派所强调的直接原因,而不是从完整的效果出发,全面地考虑各种原因,并协助当事人获得完整的效果。例如,认知行为疗法强调了对非理性的思维模式的矫正,却没有进一步协助当事人弄清楚他们真正想要的和需要的是什么,并协助当事人投入有效的行动去获得这些东西。

学者型原理第二亚类的特点与第一亚类基本相同。主要例子是行为疗法、认知行为疗法和人本主义方法,它聚焦产生问题的直接原因,强调歪曲的认知是导致当事人问题的主要因素,因而不具备上述第二个特点,但是其出发点仍然是目前仍无法避免片面性的学派的理论。

认知行为疗法是一个过渡类型,已经在一定程度上突破了学派的框架,将聚焦点对准了当事人的问题,对准了与问题直接相关的认知因素,在一定范围里将认知因素与外界因素结合了起来,因此带有一点工匠的色彩。但是,这种疗法仍然是被动地聚焦症状,而没有看到,在许多情况下,人类需要主动投入行动去创造较好的未来,他们需要主动确立适合其特点的有魅力的目标与行动策略,需要适当的动力与资源去落实策略。这样他们才能超越问题,获得最佳的效果。眼睛只盯着问题,并不是解决问题的最好或效率最高的方法。认知行为疗法出发点仍然只是某个学派的理论。整合性更强的是拉扎勒斯(A. A. Lazarus)的多重模型疗法(multimodal therapy)。该模式从认知、情感、行为、人际关系等多方面对当事人进行测评和探寻当事人问题的原因,但是该模式主要强调的仍然是“知”(对多重原因的测评,对当事人的教育),而忽视了要取得成果最终要靠当事人主动的“行”,因此该模式仍然没有提供获取心理咨询最终成果的完整的基本过程,仍然带有较浓

厚的学者色彩。从纯粹的学派到注重问题解决的认知行为疗法,然后到多重视野结合的多重模型疗法,我们可以看到一个综合性逐渐增强的连续体。

既然如同心理学一样,助人专业尚无法做到从原因出发去整合整个学科,那么它为什么不能从效果出发整合整个学科呢?为了追求助人的完整效果,我们迫切需要这种整合。在这种形势下,助人原理的另一种类型便应运而生了。

助人原理的第二大类可归为工匠型。这类原理类似于工匠工作的基本原理——工艺学(本文中工艺学也泛指其他生产实用产品的方法学,如农艺学,因此本文说的工匠当然也是泛指)。生产实用产品的方法学就是工艺学。高明的心理助人者模式也许可以称为典型的助人的工匠型基本原理。这类原理有以下九个基本特点。

1. 出发点不是学派的理论,而是服务当事人的最大成效。工匠直接对市场负责。工艺学的目标是如何制作出好产品。

2. 没有形成从少数几个基本原因出发的系统性理论。虽然在成熟学科中,工艺学往往围绕着一个基本范畴来开展,如育种学中的基因,但是由于工艺学一般涉及不止一个学科,例如育种学的聚焦点是按一定的要求转变基因,而不是研究基因与性状的因果关系,而转变基因可以采用化学的方法,也可以采用物理学的方法,或者需要几种方法结合使用。因此一般而言,工艺学不能像理论学科那样,从少数几个描述事物基本过程的概念出发演绎出整个体系。工艺学是围绕着效果,而不是原因来展开的。例如,即使制造一个汽车的火花塞,也要围绕效果运用材料学、力学、电学等各种知识,这些学科本身还无法达到理论的统一。迄今为止,自然界四种最基本的相互作用都还无法统一。

3. 开放性。为了取得最佳服务效果,工匠希望将所有有用的理论和方法都有机地结合起来。显然,工匠最感兴趣的事情是为顾客带来最好的成果,而不管用什么方法。工匠不存在理论或学派的门户之见,不管什么牌子(学派)的方法,在他(她)来看都只是工具,只要效果好,都可以拿来用。因此,工艺学总是要综合不止一个学科的知识,而且总是要不断地吸纳和利用最能带来良好效果的知识(学派)和技术。

4. 方法的可操作性。工匠从整体论角度探求生产产品的操作方法学,不是聚焦深层原因,而聚焦与效果直接相关的可操作因素。为了制作出好产品,工匠当然最好要知其所以然,包括某些深层的所以然,但是所以然并非工匠关注的重点。工匠聚焦效果,因此他们对于因素的追求只限于应用所需要的程度。他们着重关注与效果直接相关的因素。因为只有这些因素,对工匠来说才具有实践意义,通过调整这些因素,工匠便能获得更好的效果。例如,作热处理的工匠不可能也不必要将注意力的焦点集中在分子、原子的基本结构上。那样的话,就失去了效果聚焦点。他们需要关注的是温度、热处理介质等因素与效

果的关系,并需要理解为什么要采用特定的温度和介质的基本原理,以便能够灵活地操纵温度与介质。如果某一次热处理失败了,工匠只会去追寻并重新调整温度、介质等直接与效果相关的,具有可操作意义的变量,而不会像科学家那样不断地追究原因。助人者关注的则是直接影响当事人走向较好未来的变量,如影响当事人坚持有效行动的直接因素。

5. 从效果出发的统整性。工匠型原理注重整个“工艺流程”,注重每一道“工序”,也注重各道“工序”和各种方法之间的有机整合,决不肯偏废任何一个环节,因为任何偏废都会造成废品或次品。

6. 普遍性。工匠型原理讲的是具有普遍意义的方法学,而不是特殊的技术。

7. 具有较强的技艺性,工匠需要根据实际情况对原理加以灵活应用,因为实际情境不同于理想化的科学过程,情况要复杂得多,工艺学不像科学理论,不可有丝毫更改。

8. 实用性。必须考虑效率、成本等实用因素。

9. 由于助人活动服务的对象是人,而人并不完全被过去的原因制约,他们具有自由意志,具有在很大范围内选择或创造自己未来的潜力。为了追求最大的效果,当事人必须主动投入有效的行动。因此,工匠型助人者关注的重点是协助当事人投入创造较好未来的行动,而不是一味地解释原因。一味地解释原因容易强化当事人的问题心态,克服问题行为的最好方法不是聚焦于消除这种行为,而是以导向未来的建设性行动有效地替代它。

综上所述,学者型原理与工匠型原理的根本区别在于:学者型原理聚焦某一派的理论,强调某一个侧面的原因。工匠型原理聚焦服务当事人的最大效果。学者型原理虽具有较好的理论形态,却具有封闭性、片面性、片面性以及缺乏统整性和普遍性的缺陷。而典型的工匠型原理却抓住了当事人的行动这一基本的可操作变量,具有开放性、可操作性、统整性、普遍性、技艺性和实用性等优点。

我们可以进一步认为,如果某个学科是以追求实用效果为目标的,它的关注焦点必然是输入(方法与投入)与输出(产出的产品)的关系,为此,它必然关注的是需要采用哪些方法,以及如何将这些方法结合起来,才能获得最大的投入产出比。至于这些方法来自哪个学派,或仅仅来自经验,来自严格的因果分析,或仅仅来自黑箱方法,对于聚焦效果的学科来说,这些并不是最重要的事情。由于自然界中实际存在的几乎所有对人类有实际意义的过程中,都存在着不止一个学科的因素,以追求实用的整体效果为目标的原理必然要求将各学科的方法整合起来,这样的原理必然是具有高度综合性的工匠型原理,这样的原理是追求效果的基本方法论,解决追求效果过程中的方向性、路线性问题,为各种方法的整合提供框架。目前它还不可能从任何一个学科的基本原理推导而来。例如,即使像气象学这样的学科,也不可能单靠解微分方程组来提供气象预报,而必须同时借助经验积累的



数据和其他非流体力学的方法。显然,气象过程并不是单纯流体力学的过程。

而学者型的原理,本质上是对因果关系进行分析性探索的产物,它的聚焦点是原因,是黑箱内部的因果关系。为了得出因果关系,它不得不采用理想化的方法,将因果关系从整体中抽取出来,对整体进行割裂。例如,牛顿三大定律就是在理想化条件下得出的对力学因素的分析,但是,单靠牛顿力学无法造出起重机,单靠流体力学也无法造出飞机。尽管学者型原理在一定的条件下可以转化为某种具体的技术,例如,行为主义理论转化为系统脱敏技术,但是任何理论都只是对完整事物的某一个侧面或片段的分析,某一种技术只能解决某一道“工序”上的问题,要拿出完整的产品,一般来说,一道“工序”是不够的。如果我们将系统脱敏法与认知方法结合起来,并且协助当事人持之以恒地投入行动,效果就会更好,出的“产品”就会更完美。因此,相对于一个完整的具有实用意义的过程而言,学者型原理都具有封闭性、片面性、片断性、缺乏统整性等缺陷。

强调创造实用效果的学科的基本原理是工匠型原理,并不是否认理解因果关系的重要性,而是强调这两类原理的聚焦点或目标不同。聚焦点或目标是学科存在的根据。

综上所述,我们可以认为,对于追求实用效果的应用学科而言,其基本原理必然是工匠型的,因为只有工匠型原理才能为追求效果的过程提供基本的方法论和整合各种具体方法的工作框架。例如,高明的心理助人者模式就为助人提供了追求效果的基本方法论。

从效果出发,伊根教授向我们展示了助人的完整过程。所有有价值的助人工作框架、模式或过程从根本上说要帮助当事人提出和回答以下这些问题。

- **当事人具体的情形如何?** 我需要为之努力的问题、议题、担忧或未发展的机会是什么? 这里涉及的是当事人目前的状态。
- **我需要的或想要的是什么?** 我想要的生活是什么样的呢? 什么样的转变将能使我的生活变得更好呢? 这里涉及的是更加适合当事人意愿的状态。
- **我必须做些什么才能赢得我需要的或想要的?** 什么样的计划将能使我达到目的地? 计划勾画出,为了达到较理想的状态,当事人需要采取的行动。
- **我如何落实计划,让目标成为现实?** 我如何将思考、讨论和计划化为问题解决、结果、成果或成就,从而转变我的生活。我如何投入行动,并且坚持行动? 这里涉及的是计划的实现或执行。

伊根教授具体地勾画了不同助人阶段需要完成的任务,以及不同阶段和任务之间的相互关系。根据一切从效果出发的基本原则,他为助人指出了未来导向、行动导向的基本方向,并指出了如何将不同的阶段和任务结合起来,使“知”与“行”有机地结合起来,以便将当事人导向较好未来的基本路线。这个模式也为我们提供了一个能够更充分整合各种

方法的框架,使不同的方法能够用于追求效果的不同阶段和任务。例如,运用行为主义的方法激励当事人投入行动,利用头脑风暴法开发当事人的想象力。它也整合了经过人类千百次实践证明的人情事理。例如,在落实计划阶段协助当事人开发他们的社会资源,协助当事人预先估计行动过程中可能遇到的困难,以期达到“凡事预则立”的效果。伊根教授的模式实际上是具有普遍意义的解决问题的完整过程。

伊根教授指出,助人不应该仅仅局限于协助当事人寻找问题的根源和纠正错误的思维模式(这只是解决问题的阶段一,太多的模式都聚焦阶段一),也不应该仅仅局限于应对问题局面(例如,挽救可能破裂的婚姻),而应该进一步引导当事人探索他们真正需要的和想要的是什么,从而确立既现实又有魅力的目标(“较理想的婚姻是什么样的?”),然后还需要找到实现目标的具体途径(策略与计划),最后还必须有一个努力使计划真正得到落实的阶段。协助当事人能动地创造较好的未来,而不是被动地应对困境,是解决问题的最好方法,能获得助人的最大效果。这样的过程才是助人的完整过程。令人遗憾的是,确立和实现目标的阶段为大多数助人模式所忽视。

为什么许多理论或模式只是聚焦问题及其原因(“知”的阶段),而忽视了导向较好未来的目标和实现目标的行动呢?原因也许在于,它们的视野仍然是学者型的,瞩目的焦点在很大程度上仍然是追寻原因,而不是协助当事人创造最大的效果。可以认为,这些模式或理论陷入了范型的瘫痪(paradigm paralysis),而不能将追求效果真正放在第一位。这种先追求原因,再追求效果,先建立理论,再验证理论的范型,即所谓的学者传统,是科学时代的产物,对助人专业而言,这种范型造成了固守于某一个学派,重理论轻效果的瘫痪。

由于伊根教授的模式把握了心理咨询的正确方向(导向未来)和路线(将导向未来与导向行动有机地结合起来),整合了大量卓有成效的方法,极大地提高了助人的成效,使得《高明的心理助人者》成为全世界流行最广的心理咨询教科书。

其成功的主要原因也许在于,伊根教授始终将效果放在第一位。

下面让我们从心理咨询中追求原因与追求效果,分析与综合以及理论与实践的关系这三个方面来考察心理咨询中学者型原理与工匠型原理之间的关系。

一、心理咨询中追求原因与追求效果的关系。典型的学者型原理聚焦对深层原因的揭示,工匠型原理则聚焦对效果的追求,学者追求原因,工匠追求效果,是由于两者的职业目标不同,或者说社会分工的不同,这自然没有错。工匠如果聚焦深层原因的分析,即便他(她)可以钻透某个牛角尖,有幸成为科学家,却因为将精力和视野局限在某个与效果不直接相关的方面,而不能成为一个好的工匠。追究深层原因的理论学科与追求效果的工艺学是有根本区别的。在心理学中,这个一般规律是否失效了呢?在助人活动中是否

只要挖出深层的原因,就能使所谓的人格结构得到调整,从而使一切问题迎刃而解呢?就如同改变了相应的基因,就可以获得我们需要的作物性状呢?我们的回答是,与一般学科相比,在心理咨询中更需要聚焦效果。原因在于:(1)因为心理学的许多深层原因,如所谓的人格结构,目前仍然是不易捉摸的,难以用证据来证明的,而久远过去的深层原因就更加难以把握了。追求不易把握的东西是不会有好效果的。(2)心理学的深层原因不易改变,或者根本无法改变,例如人格结构即使能够把握,也是难以改变的。企图改变难以改变的东西,效果当然很难达到。(3)一味地追寻深层的,而不是与当事人行为直接相关的原因,容易使当事人丧失自我责任感。例如,不断地探寻幼年时亲子关系与忧郁情绪之间的因果关系,使当事人容易将一切问题归咎于过去。(4)专注于深层原因使当事人聚焦谈论,而不是行动,因为深层原因的追寻可以越寻越多,吸引当事人大量的精力,使他们丧失行动的聚焦点。(5)专注于深层原因使当事人忽略了自己的潜力与资源,因为对深层原因的追寻一般都是针对问题的,而不是挖掘当事人的潜力与资源。不断地纠缠于问题,会强化当事人的问题心态,使他们只看到自己是个有问题的人,而没有充分认识到自己的潜力和资源,没有看到问题中也包含着机会。(6)聚焦纵向的因素,使当事人忽略了横向的社会因素。而社会因素,例如缺乏社会支持,恰恰是大多数当事人问题的主要根源。

不赞成在心理咨询时追求深层原因当然并不是说,在心理学中追求深层的原因毫无意义。对某些深层原因的追寻至少可以有助于预防,例如对于早期家庭教育与忧郁症之间关系的探寻,就有助于改变导致忧郁症的家庭教育模式,有利于这一心理障碍的预防。即便追究某些深层原因所获得的成果,或许在将来有助于助人,这也应该是学者在开展研究时做的事,而不必是咨询师做的事。

如果早年的伤痕仍然使得当事人裹足不前,影响其投入创造较好未来的行动,咨询师当然不能置之不理,而有必要协助其排除盲点,展现新视野。消除伤痕的最好方法不是不断地追寻原因,而是在看到伤痕的负面作用的同时,也看到伤痕的经历可以提供学习的机会,将当事人导向较好的未来,因而超越伤痕,这也许是应对伤痕的最好方法。例如,我们不仅要帮助幼年惨遭父亲蹂躏的当事人排除认为自己的一切问题都源于幼年的悲惨经历的受害者心态,同时也要帮助他看到,在艰苦的条件下,他仍然坚强地生活下来,并经受了锻炼。这些经历可以成为他创造较好未来的资源。对这类当事人我们所能提供的最大帮助,不是引导当事人聚焦对原因的分析,而是将他导向有效的行动,导向较好的未来。

学者处理问题型的原理更加注重效果,聚焦与问题直接相关的可操作的变量。例如,认知疗法便聚焦直接引起症状的病理性的思维模式,这使得心理咨询(治疗)的效果有了明显的进步。但是,学者处理问题型原理没有注意到原因的多重性。例如,认知疗法没有

注意到导致当事人问题的原因除了内部的认知因素以外,还有外部因素,如一定的激励因素、周围人的支持与挑战等。其次学者处理问题型原理虽然注重与效果直接相关的原因,他们的方法也往往确实有一定的效果,但是他们没有注意到怎样才能获得最好的效果——怎样帮助当事人投入有成效的行动。他们提出的方法往往是半途而废的,不完整的,没有充分注意效果的。例如,认知疗法没有注意到单纯校正当事人的病理性思维模式,虽然能为当事人带来改善情绪等方面的好处,仍然不足以将当事人导向有成效的行动。当事人还需要有能够推动行动的目标以及实现目标的策略等条件。行为主义则忽略了这些条件,单纯外部的刺激对于激励当事人投入行动虽然有一定作用,却是远远不够的。为了将当事人导向有成效的行动,不仅需要排除盲点(转变其不良的思维模式),还有必要设计出适当的目标和策略,并在当事人行动的过程中提供必要的支持与挑战等条件。人本主义只是一味地强调人的主观能动性,而忽略了人的惰性。对于如何将当事人导向行动,他们仍然没有提出多少办法。可以认为,学者处理问题型原理仍然没有充分地聚焦效果,他们仍然聚焦原因,当他们自己关于原因的理论得到了一定的验证后,便止步不前了。显然,只有工匠才完全聚焦效果。他想要得到的是当事人最大的满意度。

二、心理咨询中分析与综合的关系。学者型原理是一种分析性的理论,是对高度复杂的心理现象的某个侧面的抽象。例如,三大学派都只是抓住了心理现象的某个侧面。而工匠追求的是完整的成果,需要将所有有用的方法都整合起来,因而工匠型的原理是综合性的。

首先让我们对科学研究中分析与综合的矛盾作一概要分析。

科学研究总是由分析到综合、再由综合到分析的不断深化过程,因此分析与综合的矛盾总是存在的。例如,即使在物理学这样成熟的学科中,四种基本相互作用力的统一问题仍然没有得到解决。在化学中,我们仍然无法将所有的化学问题都归结为物理学问题。而生物学问题更无法完全归结为理化问题。因此,各个学科都有自己特定的基本范畴,例如化学中的分子,生物学中的细胞。虽然高层次的学科无法归约为低层次的学科,例如,化学无法完全归约为物理学,生物学无法归约为化学,但是,成熟学科自身具备能够统一整个学科的基本范畴。

在以制作出产品为目标的工艺学中,由于学科的目标是拿出实际成果,成果是具体的事物,是一个整体,因此它必然要综合多种学科的知识。但是对于某些以成熟学科为基础的工艺学来说,仍然有一个基本的逻辑出发点。基本过程(分析)与总体过程(综合)之间的关系仍然是比较清楚的。例如,育种学虽然涉及遗传学、原子辐射学等不止一个学科的知识,它还是围绕着怎样转变基因这样一个主题来综合各个学科的知识。但是一般而言,

工艺学仍然是从效果出发的综合性学科,相对而言,理论学科则是探讨因果关系的分析性学科,两者是截然不同的。

在不成熟的学科中,特别是在以不成熟学科为基础的应用学科,如心理咨询中,由于缺乏如同化学中的“分子”和生物学中的“基因”这样的基本范畴,也就是说在这些学科中,人类尚无法在对基本因素进行分析的基础上达到综合,分析与综合的矛盾就更突出了。

这种分析与综合之间的对立,从心理学创立之初,便已存在。下面,我们就从这一角度,对心理学的历史和心理咨询的实践进行一些初步的分析。

在心理学创立的早期,元素主义想沿用物理学、化学等自然科学发展的老路,想从对心理学基本元素的分析开始,然后再综合出整个心理过程,结果失败了。精神分析也想走元素主义的道路,然而这一理论至今也仍然只是一个没有证据的猜测,经过实践,在心理咨询或治疗领域中采用这一方法的人已经越来越少。格式塔心理学想用主体内部的不可进一步分割的先天结构“格式塔”来整合心理学,避开分析,直接抓整体,虽然在心理学领域中没有被普遍接受,但也取得了一定的成功。行为主义避开对内部因素的分析,直接研究输出变量与输入变量之间的关系,取得了巨大的成功,却成了没有心理的心理学。人本主义进一步强调人的心理的不可分割性以及人的内在潜力,推进了心理学发展,却忽视了外部因素和人的消极面。纵观心理学史,从元素主义到人本主义,心理学企图避开对基本元素的分析,直接把握整体。现代的认知心理学利用现代计算机技术,再度开始了对内部心理过程的分析,得出了一些有意义的结果,例如记忆的组块理论,但是它将心理看作类似于计算机信息加工的过程。总体上看,它采用的仍然是整体论的黑箱方法。在基础心理学中,由分析向综合发展的过程尚且如此艰难,仍然不得不采用整体论的方法,在应用心理学中,分析与综合的矛盾就更为尖锐。应用心理学面临着直接为当事人服务的紧迫任务,就更需要直接面对整体。机能主义适应了这样的需要,暂时撇开了当时无法对其有效开展分析的内部心理元素,而直接研究人的心理机能在适应环境过程中的作用,使得行为主义心理学和应用心理学在美国蓬勃发展起来。

如果我们没有看到以下两点:(1)作为不成熟学科的心理学的,它还无法像成熟学科那样,在对少数基本过程进行分析的基础上综合出整个过程;(2)心理咨询需要追求完整的效果,需要综合各种理论和方法,我们一定要固着于成熟学科的做法,以对最基本的因果过程的分析为基础的,或者至少以某一个侧面的因果关系的分析为基础的理论来指导实践,而不管这些理论是否有充分的实践基础,我们将要付出巨大的代价,由于这些理论存在很大的片面性,我们必须在很大程度上牺牲效果。

因此,在心理咨询中,由于分析的基础尚不完备,我们便更加强调从效果出发,采用整

体论的方法,强调人情事理。采用整体论方法的“工艺学”虽然不具备如同科学理论那样的理论结构,却能够整合各家之长,获取最佳效果。

三、在助人实践中,由于缺乏一套被普遍接受的成熟理论,理论与实践的矛盾显得特别尖锐。在有些人看来,有理论总比没有理论好,因此他们宁可采用片面的不成熟的理论。其实,在心理咨询中,成熟的人情事理从总体上说比任何一派的理论都更全面,更客观。例如,人情事理认为,人既有积极面又有消极面,人的行为既受内部因素影响也受外部因素影响,助人既要帮助人发扬积极面又要帮助人克服消极面,既要处理内部因素又要处理外部因素。这样的看法显然在目前很难成为系统的心理学理论,因为它很难成为一个形态上如同牛顿力学那样的,从少数基本假设出发的逻辑上自洽的理论体系。因此,在心理咨询中似乎有这样一种倾向:人们宁可采用片面的理论,而不愿采用全面的人情事理,宁可采用某种更有理论色彩的学者型原理,而不愿采用效果更好的工匠型原理。人们为何如此偏爱以致迷信学者型的理论呢?

这也许是因为,自从19世纪下半叶人类进入科学时代以来,科学的理论走在了实践的前面,使生产力突飞猛进,创造了科学的“神话”。而这样的理论总是从某一领域最基本原因的分析开始的。这样的理论往往超越了人们耳闻目睹的常识。例如,牛顿力学创造了机械时代,电磁学理论创造了电力时代。这些理论都不是凡夫俗子的智力与目力所能及的。在科学时代,学校教育也转变为主要以教授理论为主。这就造成了一个所谓的科学时代的学者传统,即强调以具有严密逻辑形式的、从根本原因出发的理论来指导实践的传统,形成了对理论某种程度的迷信。创立理论的学者成了名扬天下的泰斗,而工匠在世人看来充其量只不过是每日能多挣得几个铜板的体力劳动者,其地位不能与学者同日而语。因此,尽管有些心理咨询(治疗)方法并无充分的实践依据,人们也宁肯相信理论,而不愿意相信经过大多数人千百次验证的人情事理。他们没有想到,心理学是一门不成熟的学科,还无法形成统一的科学理论。能够全面看待人的人情事理往往比玄妙的理论高明许多,这也许是应用心理学中最大的一个心理学陷阱。

综上所述,由于心理咨询是一门应用学科,唯一追求的是效果,因而心理咨询的基本原理应该是围绕着效果而对各种方法进行综合的“工艺学”,它给出如何追求效果的“工艺流程”,而将探索原因的事留给学者们去做。“工艺学”并不与学者型原理相对立,它可以吸收和整合学者型原理的合理因素,而且始终对学者型原理和其他有用的原理(特别是经过千百万人实践考验的人情事理)与方法开放,如果学者们的研究或某些人情事理有益于工匠服务当事人的实践,作为开放体系的工艺学当然会将其整合进来。

根据我们前面对追求效果与追求原因的关系的分析,以追求效果为主的“工艺学”完

全可以在科学原理尚不成熟的情况下先独立发展起来。我们可以从生活中,从对于解决问题的过程的研究中总结出这样的基本过程,并不一定要等基础生理学和心理学将心理的基本机制搞得很清楚才去总结。这其实也是当代科学思维强调整体论方法,包括所谓的黑箱方法。

我国的助人领域中仍然流行着正在被心理学发达国家抛弃的精神分析疗法。本书介绍的模式虽然是一个开放的模式,不是学派,它已经整合了许多学派和研究成果的精华,但是这个模式要将当事人导向行动,而不是一味地分析当事人的问题,要将当事人导向未来,而不是一味地盯着过去,要去发掘当事人的优势与资源,而不是聚焦问题,要让当事人关注横向的社会因素,而不是只对个人作纵向的分析。总之,它强调,注目于当事人的种种潜能,帮助他们确立起切实可行的美好目标和策略,支持并引导他们坚持实现目标的行动,才能使当事人最终获得他们想要的东西,也就是说,将当事人导向美好的未来,才是助人活动的主要力量所在,因此这个模式与精神分析是背道而驰的。限于篇幅,笔者对此只能稍作评论,以引起读者注意。

从哲学的高度来看,认为人的行为取决于少数几个深层原因的看法其实是机械决定论的思维方式。这种看法的典型代表是精神分析。心理学史告诉我们,精神分析的主要科学范型正是牛顿力学(C. James Goodwin, 2005. *A History of Modern Psychology*. Second Edition. John Wiley & Sons, Inc. p. 355)。然而 20 世纪兴起的系统论、控制论和信息论却告诉我们,整体机能并不完全取决于元素,系统有它自己的整体特性。可以说,新的科学思潮已经宣告了企图从基本元素出发勾画出复杂系统的机械论模式的破产。对于人的心理这样高度复杂的系统而言,如果认为幼年时少数几个原因就可以决定人的未来,认为将这几个原因分析清楚了,就能改变本身就难以捉摸的人格结构,那就显得太玄妙了。人不是一个机械系统,它具有能动性,可以主动进行选择。同时,人的一个根本特性是社会性,当前社会的横向影响对人的作用也是巨大的。因此,如果认为找出了深层的原因,就能够解决当事人的问题,而不是利用当事人的能动性,同时利用包括咨询在内的各种积极的社会影响,将当事人导向未来,导向行动,这似乎等于说,心理咨询或心理治疗就是心理探秘,类似于魔术。

在美国,弗洛伊德的精神分析一开始就遭到“美国心理学之父”詹姆斯(W. James)等人的厌弃,弗洛伊德的大部分弟子和心理学其他学派也都纷纷对其展开批判。近年来由于实践日益证明精神分析的危害,美国心理学界已经对其展开了空前猛烈的批判,包括美国心理学会前主席塞利格曼在内的一些著名心理学家从实践的角度对精神分析的危害进行了剖析(Martin E. P. Seligman. *Authentic Happiness*. Free Press, 2002, p. X),有人甚

至认为精神分析是 20 世纪最大的骗局。我国的传统文化是权威文化,而且我们刚刚开始摆脱性禁忌,因而我们对名噪一时的弗洛伊德理论十分崇拜和欢迎,有些电视剧甚至将咨询师描写成专挖深层原因的侦探,这不难理解。但是,我们应该充分注意到当代心理学界对精神分析的批判是有其深厚的实践和理论根源的,应该对这方面的发展动态给予充分注意。精神分析在美国盛行的时间并不长,就逐渐走向衰落了,我们应该避免别人走过的弯路。

下面我们对高明的心理助人者模式作一更具体的考察。

助人从根本上说是由助人的价值观推动和引导的。本书介绍的助人基本原理从对人的全面看法(充分注意到人的积极面与消极面,内部因素与外部因素,知与行,知、行与情感等因素之间相互作用的辩证关系)出发,整合了一套比较全面的价值观,作为心理咨询的基本动力。这套价值观将尊重当事人的自我责任与适当的社会影响,理解当事人(知)与咨询效果(当事人有成效的行动)等价值观有机地结合起来。而所有的价值观都是围绕着追求服务于当事人的最佳效果这一根本价值观展开的。作者并将这一整套价值观具体转化为一套实用的行为规范,成为咨询师的基本行为准则。

如果助人者仅有正确的基本的助人方向、路线和方法,而缺乏良好的沟通技能,这些方向、路线和方法仍然无法真正发挥作用。为了使这一模式能够有效运转,作者对基本的沟通技能进行了精心研究,提出了一套将支持与挑战巧妙结合起来的沟通技能。这套沟通技能进一步具体地体现了作者提出的价值观,是使本书提出的助人模式能够产生作用的配套工具。价值观、咨询模式、沟通技能,这三者都是各种因素的对立统一。而这三个系统之间也是有机结合起来的,体现出极强的整体性与操作性。

作者本人就是一个沟通技能方面的专家,在这一领域有好几本脍炙人口的著作。因此,本书的阐述非常具体透彻,结合大量的实例,这些实例都具有一定的典型性,为解决类似的案例提供了很好的借鉴。其中有不少案例与咨询师的训练有关,这些案例会有助于提高咨询师的自我察知力与解决常见心理问题的能力。

本书虽然主要讲述理想的助人过程,但是作者并未忽视助人过程的阴暗面。在助人过程中存在着许多助人者和当事人在一定程度上疏于察知的消极面和误区,这些消极面(本书称之为阴影面)暗中损害着咨询的效果。本书对心理咨询实践中常见的阴影面进行了透彻研究,将它们揭示出来,警醒咨询师们不要重蹈覆辙。充分注意到心理咨询中的阴影面,将能够有效地提高咨询的效果。

本书还充分注意到,心理咨询并不仅仅是知识,而且也是技能,理解了基本原理,并不等于能够在实践中较好地运用它们,就像理解了游泳的原理并不等于能够游泳一样。为



了比较好地掌握心理咨询技能,最好当然是在有丰富实践经验的督导指导下进行系统训练和实践。暂时无法获得训练机会的助人者们,则可以借助本书提供的大量评估和核查表,以及配套的练习手册,在实践中进行自我的和相互的操练。娴熟地掌握本书提出的这套基本技能,则需要将理论与实践结合起来进行长期磨炼。

本书附录部分讨论了在多元文化条件下运用本书助人模式的问题,给出不少在多元文化情境(包括中国文化)下进行咨询的实例。当事人与咨询师都受到文化的潜移默化,文化哺育着,也限制着我们每一个人,我国的文化正日益呈现出多元化的结构,因此,敏感并正确地对待心理咨询中出现的文化问题(包括文化的盲点),是有效能的助人者的必备条件。

虽然本书已经经历了30年的实践考验,成为世界上流传最广的心理咨询教科书,但它介绍的无疑只是心理咨询的基本原理以及与之配套的基本沟通技能。咨询师仍然需要学习针对具体心理障碍的大量具体技能和方法,但是这一模式可以协助我们组织各种具体方法,从而使这些具体方法更好地发挥作用。下面笔者以简短的笔墨,与大家分享一下本人学习使用这一模式的一些经验。

以下是三个运用高明的心理助人者模式进行咨询的例子。

案例1:中学生物教师李湖萍,脑海中不断浮现患上癌症的可怕景象,以至影响日常工作。她也知道这是疑病倾向,然而就是无法摆脱。她越想越觉得问题严重,痛苦日益加深。李湖萍是一个聪明人,在咨询中稍经点拨就认识到:由于她对医学只懂一点皮毛,因此反而容易疑神疑鬼,同时这同她自己的性格也有点关系。但是咨询师并没有沿用自己学本书模式以前的做法,不断地深挖她的问题根源,而是很快就转向导向未来的阶段,让湖萍探索她真正想要的是什么,显然她想要的是自己的健康。咨询师便根据资源导向的原则,邀请她探索自己在这方面的优势。“那么疑病倾向中是否存在有益于健康的因素呢?”咨询师问道。湖萍有点茫然。“我有一位朋友,养得很胖,我提醒他注意,他却说,‘不去想它’,相比于我的这位朋友,你在个人保健方面是否也有一些明显的优势吗?”咨询师以实例向她挑战。“是啊,我对健康很关注,体形也保持得很好。”“因此对健康的高度关注至少使你降低了患心血管疾病的风险。”咨询师给了她一个神入,然后将支持的技能与挑战的技能结合起来,运用信息向她挑战:“据我所知,个人的健康主要取决于后天的保健……疾病与饮食、体育锻炼、心理健康等因素之间存在明显的因果关系……只要保养得当,人的正常寿命一般可以达到100~120岁……”接下来咨询师继续协助当事人发掘她在自我保健方面的优势:例如具有很好的生物学知识,有较强的自我约束力等。在以后咨询中,湖萍在咨询师协助下,制定了一个坚持合理饮食、体育锻炼,注意心理健康,争取活