

心理学专业经典教材译丛

[美] 吉拉德·伊根 著 郑维廉 译

心理助人精要

——有效能地处理问题并发展机会



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL PUBLISHING HOUSE



CENGAGE
Learning™



心理学专业经典教材译丛

[美] 吉拉德·伊根 著 郑维廉 译

心理助人精要

——有效能地处理问题并发展机会



上海教育出版社

SHANGHAI EDUCATIONAL PUBLISHING HOUSE

Gerard Egan

Essentials of Skilled Helping: Managing Problems, Developing Opportunities. 1 Ed.

ISBN: 0-495-00487-1

Copyright © 2006 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。

978-7-5444-1762-4/B.0041

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 09-2007-579 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

心理助人精要:有效能地处理问题并发展机会 / (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 978-7-5444-1762-4

I. 心... II. ①伊...②郑... III. 咨询心理学 IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第140206号

心理学专业经典教材译丛

心理助人精要:有效能地处理问题并发展机会

(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:24.5 插页:3

版 次:2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5444-1762-4/B·0041

印 数:1-5,000 本

定 价:39 元

译者前言

怎样才能提高心理咨询的成效？这是心理咨询特别是我国心理咨询面临的最大问题之一，由于心理咨询还不是一门很成熟的学科，因此它的成效问题是一个全世界都存在的普遍性问题。在我国，心理咨询仍然是一个崭新的行业，其发展更加不成熟，这一问题便更为突出。为了解决好这一问题，我们需要借鉴国外的经验，避免它们已经走过的弯路。

心理咨询的不成熟当然与心理学本身不成熟有关。由于心理学研究对象的高度复杂性，心理学尚无法像物理学等成熟学科那样形成一套统一的范型。例如，在宏观世界，牛顿力学占据了力学的统治地位，统一了这一领域的各个分支学科。然而在心理学中，却是学派林立，各执一端。例如，传统的心理学三大学派与新兴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。搞心理咨询的人往往没有一套统一的基本原理，只是出于咨询师个人的选择而采取某一个学派的理论与方法，将该学派的理论作为心理咨询的基本原理。

然而，事实上各种心理疗法都是基于某种理论或对人的某种基本看法提出解决问题的具体方案。尽管这些疗法所基于的理论提出了一些对人性的深刻洞察，影响了心理学的发展，但是学派往往存在片面性、片面性和缺乏统整性这三方面的问题，因而如果不能克服学派存在的这些问题，就会严重影响心理咨询的成效。

1. 在目前心理学尚无法建立统一范型的情况下，各个学派为了建立逻辑上自洽的理论，为了标新立异，都只是对人的心理这样一种高度复杂的对象进行片面的抽象。例如，认知疗法强调“知”，而不重视“行”，行为主义不仅忽视“知”，而且对“行”的理解也主要局限于对刺激的反应，是一种被动的应对，而不是对人类更具有意义的创造未来的行动。比较新兴的认知行为疗法，也仍然仅仅局限于当事人的问题（而没有更多地聚焦当事人的资源与潜力），仅仅关注如何被动地应对症状，但是这其实仍然是一种非常局限的、被动的知行关系（而没有协助当事人能动地创造较好的未来）。值得我们注意的是，现在的大多数疗法都只是将目光盯着当事人的心理障碍，热衷于解释当事人问题产生的原因，聚焦人的消极面。但是人情事理和心理咨询的实践告诉我们，人是能够主动创造未来的，只有更多地关注当事人的积极面或资源，将当事人导向未来，使他们在创造未来的过程中，在知与行相互作用

的过程中,充分地发现和利用自己的潜力,他们才能更好地获得前进的希望和力量,更好地克服心理障碍,同时也更好地发展自己。这也正是当前正在美国兴起的积极心理学所倡导的。

2. 由于学派聚焦对原因的追求,而不是聚焦改善当事人生活的最终效果,它们只是热衷于“解释世界”而不是“改造世界”,因此它们都没有提出完整地解决问题的基本方案,而具有明显的片断性(一种关于过程的片面性)。例如,人本主义方法强调人的内部心理因素,强调开发人的潜力,但是人本主义方法却没有充分关注当事人应该怎么行动才能开发和运用自己的潜力,怎样确立目标和实现目标的策略,怎样去落实策略和计划,使当事人最终得到他们想要的未来。行为主义强调外部因素,只是注意到当前的刺激与反应之间的关系,同样没有告诉我们当事人最后如何得到自己想要的未来。认知学派强调“知”的阶段,却没有重视人类主动创造未来的“行”的阶段。它们都没有研究完整地解决问题的过程是什么样的这样一个问题,都没有研究如何将内部因素与外部因素、知与行很好地结合起来,以便获得当事人想要的较好未来的问题。

3. 由于各个学派都只是强调某一个方面或片断,针对这些方面和片断提出具体的解决问题方案,它们都只能用于解决某一类具体问题,各个学派提出的理论不是对所有心理咨询过程都适用的、具有普遍性的基本过程的描述,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其他学派。例如,认知方法只适用于在“知”方面存在困难而在“行”方面却没有问题的当事人,然而有许多当事人的困难恰恰是在“行”方面,或者“知”“行”都存在困难。例如,即使借助认知治疗家的协助,某些当事人找到了自己的盲点(例如,完美主义或受害者心理),他们仍然可能或者无法确定能够推动有效行动的目标,或者无法下定决心,或者找不到适当的行动策略,或者无法落实已经制定的计划。如果他们不能得到进一步的协助而最终获得自己需要的或想要的东西,咨询的努力就会半途而废。

对学派的迷信,使得心理咨询成为片面的、片断的过程,使得各个学派的优势不能很好地组织起来,造成助人过程中知与行、开发人的潜力与纠正人的缺陷、谈论过去与创造未来等因素之间的分裂。

既然学派有很大的片面性,为什么还有那么多人迷信学派呢?这也许是因为自从人类进入科学时代以来,从解释事物的根本原因出发的理论走在了实践的前面,科学理论使生产力突飞猛进,创造了科学的“神话”。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。在科学时代,学校教育也转变为主要以教授理论为主。这就造成所谓的学者传

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,形成了对理论的某种程度的迷信。因此,尽管有些心理咨询(治疗)方法并无充分的实践依据(例如精神分析疗法),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。人们不知不觉地一定程度上在理论与科学之间画上了等号。

然而在心理学本身还没有形成一套公认的基本原理的情况下,心理咨询能够形成自己的基本原理吗?如果心理咨询的基本原理必须同应用物理学的基本原理那样,需要从最基本的原理出发,那么目前显然无法建立起统一的心理咨询基本原理。不过,这其实正是学者传统造成的一个盲点:基本原理必须从对基本原因的阐述开始。然而,人是不同于力学系统的,他(她)不是完全被过去决定的,他(她)可以有自己的选择,而且人还受到很多当前存在的、横向的社会因素的影响,只要将人的能动性与社会的积极影响结合起来,人就有可能能动地创造未来,而不管他(她)过去的状况有多么悲惨。事实上在心理咨询中,效果并不取决于对深层的基本原因的追求,而取决于当事人的行动。因此,心理咨询的基本原理应该聚焦当事人如何实现目标的行动过程。

这种原因与结果之间的对立,在心理学创立之初便已存在。下面,我们就原因与结果之间的关系问题,对心理学的历史和心理咨询的实践进行一些初步的分析。

在应用心理学与基础心理学之间,一向存在严重的脱节现象。例如,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,想从基本原因的分析开始,然后再综合出整个心理过程,结果失败了。机能主义暂时撇开当时尚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,使得应用心理学在美国蓬勃发展起来。

需要强调的是,心理咨询追求的是效果,它是“工程学”而非“科学”,直接研究如何取得最佳效果,而不深究暂时无法弄清楚的原因,至少可以在很大程度上协助我们取得较好的效果。因为人并不是过去因素的奴隶,许多过去的因素已经无法改变,但是人借助自己或他人的协助,可以摆脱过去,主动地创造未来。追究一定层次的原因,特别是某些现在仍然存在的因素,对于创造未来有时候是必要的,因为它可以协助我们从过去中学习,或协助我们排除投入有效行动的心理障碍。但是,一味地追究深层原因却不一定有助于创造未来,反而往往有可能使我们因此丧失前进的力量。沉迷于事实上目前无法验证的深层原因更有可能进一步削弱当事人的自我责任,更有可能使他们聚焦问题,而不是充分注意到过去的成功和具备的资源,更有可能使他们专注自我分析,而不是社会的横向联系,更有可能使

他们沉迷于无穷尽的苦思冥想(笔者有一位当事人因此演变成强迫思维),而不是聚焦他们迫切需要的行动。追求原因的目的应该只是搬开前进路上的绊脚石,而不应该将追求原因本身作为目的。例如,弄清楚当事人的完美主义思维方式与忧郁的关系,是为了协助他(她)充满自信地投入创造未来的行动。对某些深层原因的追求有时候可以有助于预防,例如了解早期家庭教育与忧郁症的关系可以有助于家长改变教育模式,从而减少忧郁症的发生率,但是在心理咨询(或治疗)中聚焦早期家庭教育与忧郁症的关系,却不利于增强当事人的自我责任感。因此,心理咨询的聚焦点是效果,是未来。心理咨询不同于生物医学,生理疾病主要靠医生来解决,心理问题的解决则需要当事人的积极参与,需要他们主动地投入行动。忧郁的当事人需要主动改变自己悲观主义的思维模式(内部行动),代之以积极的乐观主义的思维模式,同时他们还需要将内部行动转换为外部行动,投入实现较好未来的实践,在行动过程中获得希望和力量,并得到自己想要的未来,从而真正摆脱忧郁。因此,心理咨询的聚焦点应该是创造较好未来的行动,对原因的寻求不应该使当事人丧失行动的聚焦点和力量。

从哲学的高度来看,认为人的行为取决于少数几个深层的原因的看法其实是机械论的思维方式。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。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,如果认为少数几个原初的原因就可以决定人的未来,那就更加显得十分可笑。人不是一个机械系统,人具有能动性,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是巨大的。因此,如果认为找出了深层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,利用包括咨询在内的各种积极的社会影响,将其导向未来,导向行动,实际上就等于抹杀了当事人的能动性和社会性。

在美国,弗洛伊德(S. Freud)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空前猛烈的批判,包括美国心理学会前主席塞利格曼(Martin E. P. Seligman, *Authentic Happiness*, p. x)在内的一些著名心理学家都从实践的角度对精神分析的危害进行了剖析。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,

因而对名噪一时的弗洛伊德理论十分崇拜,有些电视剧甚至将咨询师描写成专挖深层原因的侦探,这是不难理解的。但是,我们应该充分注意到,现代心理学对精神分析的批判是有其深厚的实践和理论基础的,应该对这方面的发展动态给予充分的注意。

综上所述,心理咨询的基本原理首先应该阐明追求最佳效果的基本过程,阐明有效行动的基本过程。换句话说,心理咨询的基本原理应该阐明解决心理问题的基本过程,而不是过分地强调对原因的洞察。我们可以从生活中,从对解决问题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基础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的整体论方法之一,即所谓的黑箱方法。一套一切为了当事人的心理咨询基本原理当然不会排斥基础心理学中所有有益的研究成果,例如认知心理学中问题解决的研究成果。心理咨询的基本原理应该能够整合各种有益于当事人解决问题的心理学成果,使它们更好地发挥自己的作用。

为了协助当事人得到他们想要的东西,所有有价值的心理咨询原理首先要回答好以下四个基本问题(见本书第一章):

- 当事人具体的情形如何?(问题、盲点、关键问题)
- 当事人需要的或想要的是什么?(目标)
- 当事人必须做些什么去赢得他(她)需要的或想要的?(策略和计划)
- 当事人如何得到结果?(如何落实计划)

本书提出的心理咨询基本模式(即基本原理)对以上四个心理咨询中的基本问题,即协助当事人创造较好未来的完整过程,进行了非常透彻的研究,较好地解决了心理咨询中基本的方向性路线性问题,较好地整合了知与行、谈论过去与走向未来、开发人的潜力与克服人的缺陷等过去在一定程度上被对立起来的因素。同时,由于该模式不是一个学派,而是解决问题的基本工作框架,它总结出一个完整地解决问题的基本过程,该过程贯穿各种具体的解决问题方法,因此能够将各种方法整合起来,用于解决问题的不同阶段。例如,认知疗法的方法可以用于协助当事人发现问题这一阶段,认知心理学研究出的加工目标的方法可以用于确立目标的阶段,行为主义的方法(例如协助当事人找到行动的激励因素和动力)则可以用于确立目标与落实计划的阶段。

具体地说,本书介绍的心理咨询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,作为心理咨询的引领者与推动者。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(有效的行动)等价值观有机地结合起来,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。在基本价值观的基础上,作者根据人情事理和几十年积累起来的心理咨询领域大量优秀研究成果,总结出一个知与行相互作用的解决问题的完整过程,这一模式成为达到心理咨询目标的基本地图,指出了心理咨询的基本方向与路线,咨询师也可以利用这个模式整合各种心理咨询的具体方法。为了使这个模式能够有效地发挥作用,作者还对基本的沟通技能进行了精心的研究,提出了一套将支持(倾听、神入等)与挑战(高级的神入、助人者的自我暴露等)巧妙地结合起来的沟通技能。这套沟通技能具体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工具。价值观、咨询模式、沟通技能(没有沟通技能,便难以使这个模式发挥作用)这三者都是各种因素有机结合的系统,而这三个系统本身也是有机结合起来的。它们逐层推进,一层比一层具体,体现出非常强的操作性。这个助人模式是从生活中提炼出来的,同时作者努力使它们不至于成为脱离实际的僵化的概念体系,因此他强调了模式的各个阶段和任务互相交织并融汇在一起的有机性。作者也充分注意到助人领域中许多概念的模糊性和连续性,许多现象都是处在连续体中,而不是非此即彼的两分体。总之,这个模式尽可能使自己贴近实际,它追求的是服务当事人的最大成效,而不是强调某一极端的轰动效应。提高助人的效能,是本书追求的唯一目标。

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,本书的阐述具体透彻,并结合大量的实例,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。其中也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其他能力。

本书虽然主要讲述理想的助人过程,但是作者并没有忽视助人过程的阴暗面。事实上在助人过程中,有许多助人者和当事人未能察知的消极面和误区,这些消极面(本书称之为阴影面)暗中损毁着咨询的效果。本书透彻地研究了心理咨询实践中常见的阴影面,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光明面与阴影面,将能够有效地提高咨询师的自我察知能力。

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。为了较好地掌握心理咨询原理,不仅需要理解它们,更需要使它们成为能够在实践中运用的技能。为此,最好是在有丰富实践经验的督导指导下进行系统训练。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个人化的练习,在实践中进行自我的、相互的练习。娴熟地掌握这套书中提出的基本技能,则需要将理论与实践结合起来进行长期磨炼。

我国正在走向世界,我们需要坚持自己的优秀文化,也需要抛弃文化糟粕,吸收各种先进的文化。外来文化带来了机遇,也引起了文化冲突。例如,应该如何对待中国传统的性道德,如何保留它的合理性,如何摒弃它非人性的方面?就是心理咨询中经常碰到的课题。而我们每一个人都生活在自己的群体和个体文化中,不知不觉地受到它们的影响。本书附录的内容专门阐述了多元文化条件下的咨询,其中很多案例来源于中国,对我们的咨询很有实践意义。

下面笔者以简短的笔墨,与大家分享一下学习使用这个模式的一些经验。笔者仍然记得,在初学心理咨询的时候,我只是一味地为当事人分析原因,但是有不少当事人(特别是青少年的当事人)即使很清楚地认识到问题的根源,却仍然无法开始或开展有效的行动。他们或者由于缺乏适当的目标(阶段二的任务2),或者由于缺乏行动的决心(阶段二的任务3),或者由于找不到合适的行动策略(阶段三的任务2),也或者可能由于在落实计划的过程中遇到了障碍(行动箭头),而不能投入有效的行动。由于我当时只是关注“知”,而忽视“行”,结果使许多咨询半途而废,甚至误导了一些当事人,使他们沉迷于对深层原因的追寻,而忽视了需要承担的自我责任。

以下是三个运用这个模式在中国进行咨询的例子,在这些例子中,我们只是着重显示了这个模式在咨询中引导方向,从而使心理咨询能够取得较大成效的作用。

案例1:中学生物教师李湖萍(化名),脑海中不断出现患上癌症的可怕景象,以至于影响日常的工作。她也知道这是疑病倾向,是缺乏科学根据的,然而就是无法摆脱这种倾向。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:由于对医学只有一点皮毛的知识,因此反而容易疑神疑鬼。这同她自己的性格也有关系。但是咨询师并没有沿用自己学这个模式以前的做法,不断地探讨她的问题根源,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,你在个人保健方面难道没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……”然后咨询师继续协助当事人发掘她在保健方面的优势,例如具有很好的生物学知识基础等。在这次咨询的下半段,湖萍在咨询师的协助下制定了一个坚持合理饮食、体育锻炼和注意心理健康,争取活一百岁的长期目标和实现目标的具体计划。咨询师并介绍她阅读保健专家洪昭光教授的书籍。临别时湖萍显得十分兴奋,面带微笑地重述着活一百岁的目标。第二次咨询时,由于湖萍已经开始行动起来,情况有很大改善,对个人健康的前景充满了希望,由于经常体育锻炼,她的焦虑感也降低了。他们又回到探索问题的阶段(阶段一),对照目前取得的进步,湖萍更清楚地认识到,由于自己这个学期比较空闲,经常会考虑自己的身体健康,包括生死的问题,结果对消极的方面考虑得越多,问题便越严重。“那么还是让我们来看一下积极面吧,在什么情况下,你不会对自己的健康过于担心呢?”咨询师仍然坚持资源导向。“我上学期事情比较多,生活比较充实,就没有胡思乱想。”当事人答道。“那么现在除了健康以外,你最想得到的是什么呢?”“提职称呗”,湖萍不假思索地答道,于是咨询师与她开始一起探讨如何实现她的目标——提职称,再次进入咨询的阶段三,即制定实现提职称这一目标的策略与计划,在这一阶段她不需要咨询师给她太多的协助,因此咨询便很快结束了。湖萍只经过两次咨询便开始摆脱疑病倾向,对未来的希望与实现希望的行动占据了她的注意力的焦点,也使她更好地发展了自己的潜力。在这个案例中探索盲点(认知方法)虽然起到一定的作用,但是活一百岁和提职称的目标,对当事人却具有更大的影响。目标再加上具体的行动计划,使湖萍开始形成积极的行为模式,从而逐渐取代了消极的行为模式(广义的认知行为疗法)。

案例2:入学不久的艺术专业的大学生赵东丽。去年高考失败了,今年又没有考上她理想中的大学。她为此陷入长期的忧郁,暑假里还到心理医院就诊,并服了药。赵东丽现在感到前途渺茫,担心毕业以后找不到工作。看自己的作品也感到一无是处。东丽显然有一些盲点需要探索,但是在谈到过去时却似乎陷入僵局,东丽不愿开口。咨询师没有固着于问题,他看到东丽目前迫切需要的是未来的目标。于是他根据东丽的需要(而不是咨询师验证自己理论的需要)先转向探索未来的阶段,让她运用头脑风暴法设想自己有哪些可能的较好的未来……结果东丽发现,只要将艺术与计算机、装潢等实用技术结合起来,艺术

专业的学生竟然有那么多求职可能性。咨询过程很快出现了转机,东丽的情绪也有了改善。在适当的时机,咨询师又让她回到探索问题的阶段一,这时,东丽更清楚地看到自己正是由于高考失败这一件事而全盘否定了自己,其实她具有远比一般人更多的资源。最后,咨询师协助她设计出一套既具魅力又有现实性的目标,并继续间或地(一个月左右一次,共一个学期)与她开展对话,协助其坚持追求较好未来的行动。最后,东丽不仅改善了自己的情绪,而且发展了自己的潜能。

案例3:莉莉是一位暴饮暴食成癖的大学生。通过探索盲点发现,暴饮暴食与焦虑有关,而焦虑则与莉莉对焦虑本身的焦虑有关。莉莉虽然明白这个道理,却只是使她短暂地戒除了暴食癖,不久她就旧病复发。于是在咨询师的协助下,她探索并重新加强了节食的决心(阶段二的任务3),制定了节食的策略(模式的阶段三),其中包括向咨询师和好朋友面交了她订下的节食行为合同。面交合同时,莉莉不自觉地说了这么一句话:“有点像卖身契。”“因此你感到好像受到了外部的强制。”咨询师给了她一个神入。“其实我自己也很想克服这个毛病。”莉莉很快意识到自己的勉强心理,并进一步探索了自己的盲点。同时,在她落实计划的过程中,请好朋友不断地给予鼓励与监督(模式的行动箭头阶段)。通过这样一个完整的过程,终于使知行整合起来,实现了莉莉的目标。

虽然本书已经经历三十多年的实践考验,培育了一代又一代的咨询师,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和基本沟通技能。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。

有必要指出的是,《高明的心理助人者》这一书名中“高明”一词的翻译是不确切的,这是当时为了开拓市场的需要而采用的译法,原文为“The Skilled Helper”,确切的含义是“有效能的心理助人者”,强调助人者的效能。此外,原书中有“助人”、“咨询”、“治疗”这三种用法,而且“咨询”与“治疗”这两个词在本书中有时似乎是可以互相代替的,对此读者也许会感到困惑。本书作者倾向于采用“助人”这个词,因为它包含“咨询”与“治疗”。同时还要指出的是,随着助人事业的进步,咨询和治疗在大部分情况下正在相互交融,难分彼此。“咨询”强调的是调动和培育当事人的内在积极性或当事人的自我责任,而有效能的治疗师们也日益将眼光转向当事人的内在资源。其实,这里存在的同样是一个连续体,完全依赖当事人自己和完全依赖助人者构成了这个连续体的两个极端,而绝大部分助人活动都是当

事人能动性与助人者的积极社会影响的有机结合,尽管这两个方面的具体结合方式是因人而异的。作者混合使用“咨询”与“治疗”,其目的也许正是希望促进这两个助人支流在许多领域的整合。其实在本书的大量引文中,虽然不少原作者采用了“治疗”的说法,他们实质上谈的却是咨询方法(强调依靠当事人的积极性)。这也许可以认为是助人运动发展的方向。

本书是作者对《高明的心理助人者》第七版进行不少实质性修改后形成的浓缩版。该书第五版中译本自出版以来至少重印五次以上,而本书译者对该模式的实践也已经超过十个年头。近年来在北京师范大学珠海分校教育学院领导的支持下,译者以《高明的心理助人者》第七版和本书作教材,对心理咨询专业的本科生和学生辅导教师进行了培训;同时在教学过程中进一步提高了本书的翻译质量。在翻译过程中,译者始终与本书作者伊根教授保持密切的联系,有问题就直接向他请教。此外,魏心副教授(河北任丘石油师范学院)对本书部分译稿提出了宝贵的意见。在此,译者对作者伊根教授、魏心副教授,参加培训的北京师范大学珠海分校师生、珠海分校教育学院的领导,以及曾为本书翻译提供宝贵意见的时蓉华(华东师范大学)、周步成(华东师范大学)、赵介诚(上海市精神卫生中心)、陈福国(上海交通大学医学院)、贾谊诚(同济大学医学院)、虞正亭(上海大学)、张春柏(华东师范大学)、张伟俊(上海人力资源公司)、张静涟(上海东加西人才咨询研究所)、邢邦志(原上海铁道大学)、李卉(上海第五人民医院)、鄢剑英(加拿大士加堡总医院)等先生表示诚挚的谢意。最后,期盼读者本着“有效能的心理助人者”所持的“一切为了当事人”的宗旨,对本书翻译中的不当之处提出批评或挑战。

译者 郑维廉

于北京师范大学珠海分校

教育学院应用心理学系

2007年2月18日

作者前言

《心理助人精要——有效能地处理问题并发展机会》一书是作者《高明的心理助人者》第七版的进一步更新,同时也更为精简、浓缩。本书主要面向以下读者:想要成为专业心理助人者的人;为人们直接提供服务并不可避免地要起到咨询师作用的人员(如教师、医生、护士、领导、管理人员、监管人员等——译者注);任何对协助他人感兴趣的人。本书讲到了三件事情:为了建立起与他人之间值得信赖的助人关系,你所需要的价值观;为了吸引和协助对方投入相互协作的助人对话,你所需要的沟通技能;一个具有普遍意义的处理问题并发展机会的助人模式。这个模式勾画了助人的基本阶段、任务和过程,并且以当事人为中心,因为它的出发点是心灵受到伤害者的人性和担忧。这个模式涉及的不是心理学的学派或各种有趣的理论,也不是最新的时髦。它关注的是,处在问题局面中并拥有未利用机会的人。但是这个模式也认识到,如果人们想要改善自己的生活,就得被邀请在许多方面向自己挑战。严厉的爱,当然也体现了以当事人为中心的精神。

这个助人模式的特征是认知、情感和行动。也就是说,它涉及的是人们的思维方式,人们呈现的情绪情感及其表达方式,以及人们的行为方式。问题局面,或机会没有得到利用的局面,往往部分地是由人们过去和现在的思维方式、情绪表达方式和行为方式造成的,因此,不同的思维方式、不同的处理情绪方式和行为方式可以成为创造较好未来的途径。最善于运用这个模式的人认识到,人们可以在许多方面创造自己的现实,但是助人者也理解,这种现实本身也能够反作用于人。

这个助人模式一方面认识到情绪情感的普遍性和重要性,另一方面也坚持情商的重要性。能力强的助人者支持个人的自由,但并不把自由与放纵混为一谈。他们也高度重视“行动之前,三思后果”这句法国谚语所表达的智慧。我们的行动也会以某种方式影响我们自身。他们一方面珍视个体性,同时也意识到每一个人都需要某种形式的群体。本书描述的模式认识并关照到人类的多样性,但它的基础仍然建立在人性的普遍性上。

尽管这个模式没有贬低人的过去经历的重要性,但是它并不赞成机械决定论,也拒绝屈服于“过去的专制”。相反,这个模式毫无歉意地将更多的注意力集中在较好未来的种种可能性上,而不是集中在问题和对其原因的苦苦追索上。也就是说,过去可以转化为为了较好的未来而开展学习的源泉以及各种可能解决问题的方案的仓库。“当你们的婚姻处于

最佳状态时,它是个什么样子呢?”

这个模式重视确立目标和制定计划的巨大作用,即使陷入困境的人或其他许多人还没有认识到这种作用。谈论目标和计划在某些时候也许会让人感到厌倦,但是助人者的挑战可以使它们变成求助者或需要帮助者眼中有生命的、充满活力的且十分实用的事情。助人涉及作决定。有效能的助人者清醒地认识到作决定过程中的光明面和阴暗面。当陷入麻烦的人们面对某个决定沉思着、筹划着、滑进去、游戏般地作选择、不知不觉地陷进去,或试图躲避时,助人者可以为他们提供引导。

对于转变(哪怕是提高生活的转变)所面临的种种障碍,这个模式是很坦率的。自主转变(即那种不是被他人要求或强制的很有助益的转变)在人类生活中往往只有很可怜的纪录。看一看许多人制订的新年转变方案吧,包括那些当时给出旦旦信誓的方案。助人需要看到的是真正的转变——内心的或外部行动的,或两者都有。因此,这个模式从咨询一开始就鼓励各种小型的行动——小的处理问题的转变。

有效能的助人者心里很清楚,与生活中的问题抗争是一项艰苦的工作,因此他们毫不迟疑地请那些寻求解决的人下定决心并投入工作。不过,工作本身并不是目的。归根结底,助人需要的是能产生出成果的工作,这种成果要能够为当事人的生活带来改善。

以下评论者对本书提供了有助益的洞察和建议,在此谨向他们表达诚挚的感谢。他们是: Hal Cain(开业治疗师); Susan Halverson(波特兰州立大学, Portland State University); Jeanmarie Keim(南亚利桑那大学, University of Arizona South); Lynne Kellner(费兹堡州立学院, Fitchburg State College); Rich McGourty(开业治疗师); Martin K. Munoz(休斯敦-维多利亚大学, University of Houston-Victoria); Catherine Pittman(圣玛丽学院, Saint Mary's College); Nicholas Poulos(安那道格社区学院, Onondaga Community College); Fernelle L. Warren(特罗伊州立大学, Troy State University)。

吉拉德·伊根

目 录

第一部分 奠定基础 1

第一章 2

助人入门

导论:助人活动的性质与目的 3

处在问题局面中并拥有未利用机会的当事人 4

助人的首要目标:协助当事人更有效地处理生活中的问题,并协助当事人更充分地发展其生活中未利用的机会 7

助人的第二个目标:协助当事人在日常生活中能更好地自助 9

助人活动确实有助于人吗 10

助人活动面向每一个人吗 11

高明的心理助人者模式概观 11

阶段一:当前的局面——协助当事人说出他们的情况 14

阶段二:较好的局面——协助当事人寻找、选择和形塑处理问题的目标 16

阶段三:前进的途径——协助当事人形成实现目标的策略与计划 18

行动箭头:协助当事人落实计划并获得成果 20

协助当事人不断评估他们的进步——“我们做得怎么样?” 21

在运用这一模式时要保持灵活性 22

从聪明转向高明:处理好助人活动中的阴影面 24

评估问题 26

个人化的练习 26

第二章 28

助人关系和推动这种关系的价值观

助人关系 29

价值观:向导与推动者 31

助人活动中的关键价值观:尊重、神入、真诚、自我责任与行动趋向 32

尊重:基础的价值观 33

神入:首要的导向价值观 34

真诚:专业的价值观	38
自我责任:成果的价值观念	39
行动趋向:聚焦问题解决的价值观	42
现实中助人关系的阴影面	44
个人化的练习	46

第二部分 治疗性对话 47

第三章 48

沟通的基础:面向当事人调整姿态(关注)和积极倾听	
对话在助人中的重要性	49
面向当事人调整姿态(关注):神入性呈现的重要性	51
作为沟通渠道的非言语行为	52
助人者的非言语行为	52
面向当事人调整姿态的技能	54
积极倾听:理解的基础	56
不适当的倾听	57
神入性倾听	58
倾听话语:当事人的情况、观点、决定、意愿和提议	59
倾听当事人的情绪、情感和心境	64
倾听当事人的作为修正符的非言语信息	66
加工你听到的:有心计地搜寻意义	68
确认关键信息和情感	68
透过背景理解当事人	69
倾听偏见或歪曲:冷静倾听并加工	71
冷静思考疏漏了什么	71
倾听自己:助人者的内部交谈	72
倾听当事人过程的阴影面	74
个人化的练习	77