

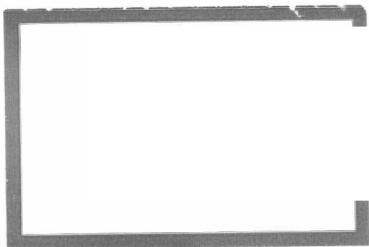
# 完形疗法入门

An Introduction to Gestalt Therapy

祭仲淮◎著



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社



Wan Xing Liao Fa Ru Men

# 无形疗法入门

蔡仲淮◎著



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

完形疗法入门 / 蔡仲淮著. —北京: 北京师范大学出版社, 2012.5

ISBN 978-7-303-14252-1

I. ①完… II. ①蔡… III. ①精神疗法  
IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第049643号

---

营销中心电话 010-58802181 58805532  
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>  
电子信箱 beishida168@126.com

---

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnup.com.cn](http://www.bnup.com.cn)

北京新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印刷: 北京京师印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 148 mm × 210 mm

印张: 8

字数: 180千字

版次: 2012年5月第1版

印次: 2012年5月第1次印刷

定价: 28.00元

---

策划编辑: 陈红艳

责任编辑: 陈红艳

美术编辑: 毛佳

装帧设计: 北京翰艺堂

责任校对: 李茵

责任印制: 李啸

**版权所有 侵权必究**

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

## 前 言

完形治疗，也称为格式塔疗法(Gestalt Therapy)。它是由 20 世纪流行的存在主义与完形心理学导出的一派心理治疗法。存在主义注重人如何去“体验”(experience)自己当前的存在，而完形心理学则是探讨人如何去“知觉”(awareness)自身的存在，并认为行为是有组织的、统整的整体，而非特殊分离的部分。完形疗法取其精义认为：有机体是一个统一的整体，具有统整的功能，身体、心理及性灵是同时存在的。

完形治疗作为存在人本主义治疗的一种形式，强调人人都要有属于自己的生活方式，并肩负起自我成长的各种责任。它的基本假设是：人人都能有效地处理生活上的问题，咨询师(therapist)只是协助当事人增进其自我知觉，自我感受(feeling)与自我体验(experience)现在的情况。

在心理治疗领域中，完形治疗通常被视为是一个心理治疗的理论而非心理咨询与治疗的技术，但其在心理咨询与治疗务实工作中却被广泛地使用，是效果快速明显的一门学派。完形疗法不论运用在个人自我成长、创伤治疗、人际关系或是专业助人工作，都有卓越的效果。作为现代心理治疗领域内最重要的流派之一，完形治疗也影响了众多心理治疗学派及相关领域，如：神经语言程序学(Neuro-Linguistic Programming, 简称 NLP)、家庭系

统治疗、艺术治疗、萨提亚(Satir)家庭治疗、超个人心理学、舞蹈治疗、企业教练、团体咨询等。一些完形疗法的技术，如：空椅子、绕圈子、预演、夸张等，已经被广泛地运用在心理治疗和团体训练之中。

完形治疗学派创始人弗瑞兹·皮尔斯(Fritz Perls)是心理学历史上首次成功地把西方心理学与东方思想、技术结合为一体的人，并由此发展出完形治疗。他为身心分离的传统思想画下了休止符，认为身体与心理是统一的整体。当前，完形治疗被认为是自我身心整合的强力技术之一。

皮尔斯在世时，许多完形治疗师模仿皮尔斯的技巧时过于强调戏剧式的疗效，而忽略了皮尔斯的直觉(直观)、敏锐的天赋所创造出无法被复制的流畅与优雅，这也是当年完形治疗与皮尔斯饱受批判的原因之一。不过近一二十年来，完形心理治疗的精髓已逐渐成熟、消化、圆融，再与艺术治疗、音乐治疗、肢体、呼吸、绘画、声音、舞蹈、表演等疗法相结合，受到更多人重视与喜爱。实际上，完形治疗的许多概念已经被整个心理治疗领域所同化、吸收，而发扬光大。

另外，由于完形治疗技术具有通俗易懂，操作方便简单的特点，又快速有效，在心理咨询与治疗技术中被广泛运用的同时，常存在着滥用，这也造成一些学者认为，完形疗法只不过是一些技术的拼凑。在这里，我们要强调我们的观点：首先，完形治疗师的心理治疗是建立在生活与实践是统一的整体哲学基础之上的。其次，完形心理治疗除了拥有自己特定的治疗技术和技巧之外，还能提供特别形态的关系——接触——完形治疗的核心与灵魂，也是完形治疗需要的最基本的技能。完形治疗的技术都是在其理论基础之

上设计出来的，抛开理论只运用技术，会导致完形治疗的滥用，甚至对当事人造成伤害。只有在深刻掌握完形治疗理论的基础之上，才能将其技术正确且灵活地进行运用，同时更能发展出适合每一个当下每一个当事人独特的治疗方案。

笔者经过十多年完形治疗研究、教学和实务工作，在此过程中深刻感受到完形治疗协助一个人更能接触自己、了解自己进而接纳自己的功效，并发展出深具自己风格的完形治疗方法，进而发现，完形治疗最重视的观点是觉察和接触。觉察其意义即为觉醒，其实是相互联系、相互促进、交互影响，互为因果的。没有觉察到差异就不会有接触，没有接触也就无所谓觉察了。一位完形治疗师必须能随时保持观察、保有自我的判断，却又随时在放弃操纵，放掉自己的主观，引导当事人，与当事人进行接触，并引导当事人进行自我接触，共同面对变化，从而成长，治疗的本身即是觉察和接触。

本书在详尽地介绍完形哲学与理论的基础上，对完形治疗的理论进行系统的论述，以期望尽可能详尽解释完形治疗的理论，改变对完形治疗的刻板印象，为有兴趣的实务工作者提供系统全面的学习，并通过结合案例，对如何运用该理论及技术设计出有效的治疗技巧进行真实操作，以期望能为读者灵活运用完形治疗这一经典且快速有效的疗法提供参考。本书主要介绍了完形治疗的理论基础，包括完形治疗学派的起源，主要的观点，重要的概念，治疗过程及治疗目标，主要的方法和技术及如何在实际案例中应用。

为了提供真实的技巧与技术，书中的案例都是采用咨询中的真实案例，所以在此，我非常感谢我的当事人给予我的帮助，慷慨地与我分享，以及治

疗中我们的相互成长。在写书的过程中(正如完形治疗一贯主张之良好接触的同化原理),我们毫不犹豫地吸收与融合各种意见与观点。因此,我们有时会引用某一完形治疗师的技术与观点,但鉴于篇幅却未提及这些颇具影响力的治疗师,在此想要预先表达歉意。

此外,我还要特别感谢为我整理本书的助手——邹煜晖老师。她将我对完形治疗的理解,治疗的案例一一进行整理,并使之成为一个体系。

特别铭谢:张伯源教授、曲伟杰老师、黄仁杰老师、陈伯炜老师、罗岚老师。

最后,还要感谢北京师范大学吴洪健博士引见出版社,使这本书能面向大众,为有志从事完形治疗的学者和心理咨询工作者提供参考。

# 目 录

## 第一章 概 述/1

### 第一节 何谓完形/1

### 第二节 完形治疗学派的起源/2

### 第三节 完形治疗学派的理论体系/3

完形心理学与完形治疗/3

精神分析与完形治疗/5

存在人本主义/6

现象学/8

场域理论/8

心理剧/9

东方宗教/10

总结/11

本章概要/11

## 第二章 重要的理论/14

### 第一节 哲学基础/14



## 第二节 基本前提/15

### 第三节 关于人的问题/17

对人的看法/17

人性观/21

### 第四节 理论基础之一——整体论/22

对还原主义的批判/22

人是一个有机的整体/23

人和环境的一体性/26

去完成的冲动/27

自我实现的驱动力/29

整体论所受到的影响/29

### 第五节 理论基础之二——场域理论/30

场域理论的源起——物理学的场论/31

完形心理学的场域理论/33

勒温的场域理论/37

完形治疗的场域理论/39

场域的整体性/41

麦田的怪圈——个人的经验场域/42

场域的分化/44

### 第六节 理论基础之三——现象学/45

现象学与完形治疗/46

现象学方法/48

第七节 理论基础之——自我理论/54

各心理学派对自我的理解/54

完形治疗中的自我——与他人和环境相对的概念/56

积极自我与责任的角色/59

负责的说话方式/60

自我支持与自给自足的概念/61

自我是潜能的实现/64

自我概念所受到的影响/65

本章概要/68

第三章 主要的观点/72

第一节 觉察/72

什么是觉察/72

觉察的三个领域/76

被中间领域污染的外部与内部觉察/82

如何看待觉察的三个领域/84

要如何消除中间领域带给我们的不安呢? /85

第二节 此时此刻/87

第三节 觉察与此时此刻/92

第四节 “形与景”的原则/94

- 第五节 未完成事件/100
- 第六节 僵局/105
- 第七节 逃避/108
- 第八节 神经官能症的各个层面/109
- 第九节 接触和抗拒接触/112
  - 接触是有差异的相会/113
  - 接触的界线——接纳基础上进行联合/114
  - 攻击性和解构扮演的角色/115
  - 接触与自我调节/116
  - 接触的循环图/120
  - 接触的模式与抗拒接触/124
- 第十节 能量与能量障碍/144
- 第十一节 能量的循环与抗拒接触/145
- 第十二节 能量循环与未完成事件/148
- 第十三节 对梦的看法/158
  - 本章概要/160

#### 第四章 治疗历程/168

- 第一节 对治疗的定义/168
- 第二节 治疗目标/169
- 第三节 治疗师的角色与功能/171

第四节 治疗师与当事人的关系/174

第五节 当事人在治疗中的经验/175

第六节 对诊断的看法/177

本章概要/178

## 第五章 主要的技术与方法/180

第一节 语言技术/180

第二节 对话练习/185

第三节 空椅子技术/188

第四节 绕圈子/195

第五节 我负责/200

第六节 投射表演/201

第七节 倒转技术/202

第八节 预演练习/203

第九节 夸张练习/205

第十节 感觉留置/206

第十一节 梦境治疗/207

本章概要/210

## 第六章 完形治疗与中国传统文化思想/213

第一节 多元文化心理咨询的定义/213

第二节 多元文化心理咨询思潮的兴起/214

第三节 跨文化完形治疗的思考/215

第四节 中国传统文化下的完形治疗/217

本章概要/220

第七章 主要贡献与批评/222

第一节 主要贡献/222

第二节 完形治疗的限制和批评/225

本章概要/228

第八章 完形理论的现代趋势/231

本章概要/233

附录：个案范例/235

# 第一章 概 述

## 第一节 何谓完形

德语格式塔 (Gestalt)，原意为形状、图形，一些研究知觉的德国心理学家将其引申为具有统整、整体、一致、统合或协调的状况，他们发现，人类对事物的知觉并非根据此事物的各个分离的片断，而是以一个有意义的整体为单位的。因此，把各个部分或各个因素集合成一个具有意义的整体，就称为格式塔，中文翻译为完形。

此外，就形与景的角度而言，能将目标物从周遭的背景环境中区辨出来，将注意力集中在目标物上，明白地辨别出它与背景环境的界限，亦是形成完形，即形成背景与形的意思。

完形乃是一种形态，是构成某事物的个别部分的一种特定组织。完形心理学的基本前提是，人类的本质乃一整体，并以整体（或完形）感知世界，而不同事物也唯有以其组成之整体（或完形）方能被人类了解。

## 第二节 完形治疗学派的起源

完形治疗是从两位德国心理治疗师，弗瑞兹·皮尔斯（Fritz Perls）与劳拉·皮尔斯（Lore Perls）在临床工作中发展而形成的心理治疗学派，它整合了完形心理学，魏特海默（Wertheimer）和勒温（Kurt Lewin）的场域理论；戈尔德斯坦（Goldstein）的有机体理论（organismic）；布伯（Buber）的存在主义、现象学；斯马茨（Smuts）的整体论（holism）；霍妮（Horney）和沙利文（Sullivan）的人际关系精神分析；行为主义疗法等，同时也深受戏剧、舞蹈、心理剧以及东方宗教等影响，是一种强调体验与觉察的心理咨询与治疗的理论，被广泛运用在当今的心理咨询与治疗中。

完形治疗理论主要有三个来源。第一个是格式塔心理学（Gestalt Psychology），也叫完形心理学，完形治疗的理论主要是奠基在完形心理学的理论之上形成的。第二个是精神分析（Psychoanalytic Psychology），它提供了有关内在生命的主要原理。第三个是存在人本主义（Existentialism）及现象学（Phenomenology），它们提供了完形取向治疗的基本价值观和治疗的哲学基础，而完形治疗也是存在主义治疗法的一种。

### 第三节 完形治疗学派的理论体系

#### 完形心理学与完形治疗

完形心理学，是西方现代心理学的主要流派之一，1912年在德国诞生，后来在美国得到进一步的发展。其主要代表人物为魏特海默（Max Wertheimer）、苛勒（Wolfgang Kohler）和考夫卡（Kurt Koffka）。该学派采用了胡塞尔的现象学观点，主张心理学研究现象的经验，而观察现象的经验时要保持现象的本来面目，不能将它分析为感觉元素，强调经验和行为的整体性，并认为现象的经验是整体的或完形的（格式塔），所以称为格式塔（完形）心理学。

完形心理学中的完形意指一个整体，或是一个完整的形式、模式或形体。一个完形或者说是一个整体，需要包括整个事物或人及其脉络背景，以及它们之间的关系。例如，一片雪花掉落在漆黑的大地上，相对于同一片雪花在大风雪中飘落而下，必然会是很不同的感觉。这片雪花的意义以及重要性赋予它所出现的脉络背景，同时也不可以与此脉络背景隔离。所谓完形，或者说这片雪花的整体，是由雪花本身与它和环境之间的关系所构成的，它的意义源自于与背景之间的关系而非仅仅是雪花本身。

完形心理学重视人为心理历程的结构、组织、形象与背景、统合与整体



等概念，强调人类的知觉经验是有组织的整体，部分的总和不等于全体，心理现象是个体重视选择与组织的结果。主要的实验研究为感知觉的研究，整体与部分的研究以及顿悟实验。主要的概念为心物场和同型论。心物场强调有机体的心理活动是一个由自我——行为环境——地理环境等进行动力交互作用的场。而同型论意指环境中的组织关系在体验这些关系的个体中产生了一个与之同型的脑场模型。说明心和物都具有同样格式塔的性质，都是一个通体相关的有组织的整体，它不是部分之和，而部分也不含有整体的特性。

虽然完形心理学和完形心理治疗冠有相同的名字，但它们是两个截然不同的学派。完形心理学是学院式以及实验性质的，重点在于阐明人类知觉与学习的历程。完形心理学家从未想过要将他们的研究用在治疗上，有些学者甚至对于完形治疗系统与完形心理学有关联提出怀疑。对此，悠特夫（Yontef）已论证完形治疗基本的方法论延续自完形心理学，而惠勒（Wheeler）也已深入地探讨过完形治疗的完形心理学背景。

完形心理治疗是将完形心理学的基本概念及研究整合到完形治疗的基本原理中，包括人们如何建构其知觉经验，将人们所知觉到的一切，组织成他们有兴趣或是没有兴趣的事物。他们所看到的一切皆是现在他们感到有兴趣，而后赋予意义的知觉整体（完形或是形体）。相较于已完成的经验，人们会较倾向于记得过去未完成的事件经验。人们有一个自然的倾向，就是会重新拾起并且完成未完的事件，对未完成的情况或是信息形成个人的意义。