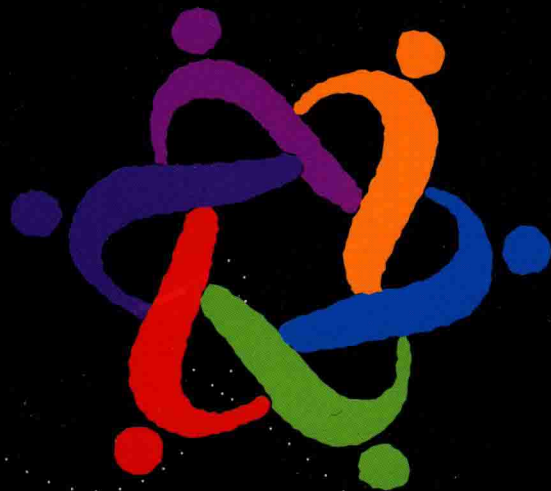


心理咨询与治疗100个关键点译丛



100 KEY POINTS

Person-Centred Therapy:
100 Key Points & Techniques



以人为中心疗法 100个关键点与技巧

(原著第二版)

(英) 保罗·威尔金斯 (Paul Wilkins) 著
辛志勇 顾冰 岑明颖 等译

如
果
只
懂
一
种
方
法
，
就
不
要
使
用
它

心理咨询与治疗100个关键点译丛

中央财经大学应用心理专硕(MAP)专业建设成果



100 KEY POINTS

Person-Centred Therapy:
100 Key Points & Techniques

以人为中心疗法

100个关键点与技巧

(原著第二版)

(英) 保罗·威尔金斯 (Paul Wilkins) 著
辛志勇 顾冰 岑明颖 等译

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

以人为中心疗法: 100 个关键点与技巧 / (英) 保罗·威尔金斯 (Paul Wilkins) 著; 辛志勇, 顾冰, 岑明颖等译. —北京: 化学工业出版社, 2017.7

(心理咨询与治疗 100 个关键点译丛)

书名原文: Person-Centred Therapy: 100 Key Points & Techniques

ISBN 978-7-122-29853-9

I . ①以… II . ①保… ②辛… ③顾… ④岑… III . ①精神疗法 IV . ① B841 ② R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 124596 号

Person-Centred Therapy: 100 Key Points & Techniques, 2nd edition/by Paul Wilkins

ISBN 978-0-415-74371-6

Copyright© 2016 by Paul Wilkins. All rights reserved.

Authorized translation from the English language edition published by Routledge, a member of Taylor & Francis Group

本书中文简体字版由 Taylor & Francis Group 授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

本书封面贴有 Taylor & Francis 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2017-1557

责任编辑: 曾小军 赵玉欣 王新辉

责任校对: 宋 玮

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 三河市航远印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 17½ 字数 252 千字

2017 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888

(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 68.00 元

版权所有 违者必究

以人为中心疗法，植根于著名心理治疗家卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）的经验和思想。如今，以人为中心疗法已在英国以及世界各地得到了广泛的实践。这一方法在健康、社会关爱、自愿服务领域，以及在与患有严重心理和情感困扰人群有关的工作中都有广泛应用。《以人为中心疗法：100个关键点与技巧》是一本有价值的参考书，它提供了以人为中心疗法相关研究和实践的一个综述，第二版更新了参考文献，增加了以人为中心疗法新近发展以及未来发展趋势相关的内容。

本书在讨论以人为中心疗法的经典理论之前，首先对支撑以人为中心疗法的原理和哲学思想进行了思考，进而讨论了如下领域的内容。

- 人的模型，包括心理和情感困扰的根源；
- 建设性改变的过程；
- 对以人为中心理论的发展和完善进行了评述；
- 儿童发展、自我加工和自我完型风格；
- 存在品质以及立足于关系深度的工作。

对这一方法的批评观点被强调也被反驳，理论在实践中的应用也被讨论。新增加的最后一部分是关于理论和实践方面的趋势和发展，包括：

- 对抑郁的咨询；
- 以人为中心疗法的社会维度；
- 与经历严重和持续困扰并处于“困难边缘”的人有关的以人为中心实践；
- 对相关研究进行评述。

贯穿本书的是与以人为中心疗法相关的大量研究文献，这些研究正是本书核心价值所在。

《以人为中心疗法：100个关键点与技巧》特别适合心理学专业学生、学者以及以人为中心疗法的从业者阅读参考。对于想充分了解以人为中心疗法（这一主要心理治疗模型之一）的读者也会大有帮助。

作者简介

保罗·威尔金斯（Paul Wilkins），以人为中心方法的专业研究者、实践者及管理者。曼彻斯特大都会大学（Manchester Metropolitan University）资深讲师。

序

“心理咨询与治疗 100 个关键点译丛”行将付梓，这是件可喜可贺的事情。出版社请我为这套译丛写个序，我在犹豫了片刻后欣然应允了。犹豫的原因是我虽然从事心理学的教学和研究工作多年，但对于心理咨询和治疗领域却不曾深入研究和探讨；欣然应允的原因是由于这样一套重头译丛的出版做些祝贺与宣传，实在是令人愉快的、锦上添花的美差。

鉴于我的研究领域主要聚焦于社会心理学领域，我尽量在更高的“解释水平”上来评论这套译丛。大致浏览这套丛书，即可发现其鲜明的特点和优点。

首先，选题经典，入门必备。这套书的选题内容涵盖了各种经典的心理治疗流派，如理性情绪行为疗法、认知行为疗法、焦点解决短程治疗、家庭治疗等这些疗法都是心理咨询师和治疗师必须了解和掌握的内容。这套书为心理咨询和治疗的爱好者、学习者、从业者铺设了寻门而入的正道，描绘了破门而出的前景。

其次，体例新颖，易学易用。这套书并不是板着脸孔讲授晦涩的心理治疗理论和疗法，而是把每一种心理治疗理论浓缩为 100 个知识要点和关键技术，每个要点就好像一颗珍珠，阅读一本书就如同撷取一颗颗美丽的珍珠，最后串联成美丽的知识珠串。这种独特的写作体例让阅读不再沉闷乏味，非常适合当前快节奏生活中即时学习的需求。

最后，实践智慧，值得体悟。每本书的作者不仅是心理咨询和治疗的研究者，更是卓越的从业人员，均长期从事心理治疗和督导工作。书中介绍的不仅是理论化的知识，更是作者的实践智慧，这些智慧需要每位读者用心体会和领悟，从而付诸自己的咨询和治疗实践，转化为自己的实践智慧。

一部译著的质量不仅取决于原著的品质，也取决于译者的专业功底和语言能力。丛书译者来自中央财经大学社会与心理学院、北京师范大学心理学部等单位，他们在国内外一流高校受过严格的心理学专业训练，长期从事心理学教学以及心理咨询和治疗实践，具备深厚的专业功底和语言能力；不仅如此，每位译者都秉持“细节决定成败”的严谨治学精神。能力与态度结合在一起，确保了译著的质量。

心理健康服务行业正成为继互联网后的另一个热潮，然而要进入这个行业必须经过长期的专业学习和实践，至少要从阅读经典的治疗理论书籍开始，这套译丛应时而出，是为必要。

这套译丛不仅可以作为心理咨询、心理治疗专题培训或自学的参考书，也适合高校心理学及相关专业本科生、研究生教学之用。这套译丛可以部分满足我校应用心理专业硕士（MAP）教学用书的需要。我“欣然”地为这套书作序，是要衷心感谢各位译者为教材建设乃至学科建设做出的重要贡献。

心理疗法名虽为“法”，实则有“道”。法是技术层面，而道是理论和理念层面。每种心理疗法背后都是关于人性的基本假设，有着深刻的哲学底蕴。我很认可赵然教授在她的“译后记”中提到的观点：对一种疗法的哲学基础和基本假设的理解决定了一个咨询师是不是真正地使用了该疗法。因此，无论是学习这些经典的心理疗法，还是研发新的疗法，都必须由道而入，由法而出，兼备道法，力求在道与法之间自由转换而游刃有余。技法的掌握相对容易，而道理的领悟则有赖于经年累月的研习和体悟。我由衷期望阅读这套译丛能成为各位读者认知自我，理解人心与人性，创造完满人生的开端。

辛自强 教授、博导、院长
中央财经大学社会与心理学院
2017年6月

本书第一版广受欢迎，我很想对它作进一步的修订，便产生了本书第二版。因为第二版中包括了新的内容，这就意味着要舍弃一些旧版本中的内容，这是一个挑战。但是，以人为中心疗法仍然保留了丰富的和具有创造性的内容。

《*Person-Centered and Experiential Therapies*》杂志持续茁壮成长并跟踪了这一领域新的发展、新的支持性证据以及更多其他内容；像其他出版公司一样，专门出版心理健康类书籍的 PCCS Books 出版公司继续增加他们以以人为中心为标题的产品和产量。和以前相比，有更多国家的和国际性的会议来收集有关以人为中心方法的各种信息。所有这些及其他资源都促成了与以人为中心疗法和以人为中心方法的相关成果的不断增长。我的任务是在保留第一版中所有有价值内容的同时，对这一领域不断增长的成果及相关重要内容作出响应。所以，在本书中你会发现参考文献（因为参考文献曾被评价为一种重要资源，从中可以获得更多信息）已经进行了更新，包括了自从本书第一版出版以来的新出版著作（主要应用于本书的第 1~4 部分），第 6 部分有关生活事件反应处理的内容被浓缩，这样做是考虑到第 7 部分所包含的内容强调了较新的发展、进展和理解，理应扩充。这些较新的进展中，包括在英国新出现的第一种非认知行为疗法（non-CBT），这种治疗形式被作为改善心理治疗途径项目（IAPT）的一部分，该项目强调以人为中心疗法社会性的一面，使以人为中心疗法有效应用于那些经历持久、严重心理疾病的人。同样在本书中，你将会发现与以人为中心疗法相关的最新参考文献。

保罗·威尔金斯
(Paul Wilkins)

第一版前言

20世纪四五十年代，罗杰斯和他的同事们发展出一种当时被称为“来访者中心疗法”（前期称为“非指导性治疗”）的方法。从那时起，围绕最初的概念逐渐形成了一系列相关的方法，主要包括焦点疗法、经验疗法以及过程-体验式疗法。这些方法都将在本书中涉及，尤其在与理论有关的部分会着重讨论。

在英国，本书聚焦的内容通常被称为“以人为中心疗法”，它是一种治疗方法，该方法的理论和实践核心是非指导性态度，该方法被广泛教授和实践。当该方法首次被介绍到英国时，除增加了一些新的思想和实践外，实际上与（经典）来访者中心疗法紧密相关。这些新的思想和实践包括：对以人为中心精神病理学理解的新进展、对建设性人格改变所需要的充分必要条件的再思考、与患有接触缺陷（障碍）（contact-impaired）的人一起工作的相关研究的新发展，以及对治疗师/来访者关系改善有帮助的实质性改进方法。为了聚焦于本书的核心内容，我有意放弃了以人为中心疗法家族中的部分内容，这部分内容主要是治疗过程中将经验（experiencing）作为核心的方法。具体包括源于简德林（Gendlin, 1978 & 1996）工作成果的焦点取向方法（focusing-oriented approaches），以及许多近来被关注的方法，如珀顿（Purton, 2004）的过程-体验式疗法（process-experiential approaches），该方法的基础是赖斯（Rice, 1974）的研究以及赖斯近年来的支持者如格林伯格和埃利奥特（Greenberg and Elliott）（Elliott et al., 2004b）、伦尼（Rennie, 1998）和沃斯利（Worsley, 2002）等人的研究成果。这些方法影响巨大，其使用遍及整个欧洲大陆，《*Person-Centered and Experiential Psychotherapies*》杂志是一个介

绍他们原创工作的最好资源（实际上，该杂志论文覆盖了以人为中心方法的全部范围）。本书对焦点疗法、过程 - 体验式疗法以及相关方法参考较少的原因极为简单，就是它们已足够丰富和多样化，以至于值得用一本单独的书来介绍它们。

所以，在这本书里详尽呈现的 100 个关键点覆盖了“经典”以人为中心理论，以人为中心理论的最新进展，对以人为中心疗法的批评（也包括对这些批评的反驳），以人为中心实践的原则，有关以人为中心疗法怎样和为什么应用于具体来访者（根据他们对生活事件的反应）的陈述性案例，此外还包括对以人为中心疗法有效性研究证据的一个简短评述。尽管对于绝大多数关键点应该呈现什么样的内容我是清楚的，例如，它们应该包括一个对以人为中心理论的缜密探索，应该覆盖这些方法的主要实践成就，也至少应该包括节选的理论 and 实践进展的主要趋势，但仅仅精选出 100 个关键点不是件容易的事儿。我希望我最终的选择能够让读者满意。

当思考和实践应用以人为中心疗法时，本书提供了该方法的综合性认识。本书不仅对受训中的以人为中心治疗师有用，对这一方法的实践者（执业者）以及想要一本包含该方法主要内容的入门参考书的任何其他人都都是有用的。

保罗·威尔金斯
(Paul Wilkins)

100 KEY POINTS

以人为中心疗法：100个关键点与技巧

**Person-Centred Therapy:
100 Key Points & Techniques**

Part 1

第一部分

以人为中心疗法的基本认识论、哲学观及原理

001

- | | | |
|---|-------------------------|-----|
| 1 | 以人为中心疗法植根于以人为中心方法 | 002 |
| 2 | 以人为中心疗法发端于对权威和传统观念的尖锐挑战 | 004 |
| 3 | 以人为中心方法是一个由多种疗法组成的家族 | 006 |
| 4 | 以人为中心疗法的哲学基础 | 009 |
| 5 | 支撑以人为中心疗法的非指导性原则 | 012 |
| 6 | “权力”以及权力的使用是以人为中心疗法的核心 | 016 |
| 7 | 以人为中心框架中技术使用的适宜性问题 | 020 |

Part 2

第二部分

经典以人为中心理论

023

- | | | |
|----|--|-----|
| 8 | 以人为中心的治疗实践都是以罗杰斯及其同道的经验研究与观察为基础的 | 024 |
| 9 | 实现倾向是以人为中心疗法方法核心中的关键概念 | 026 |
| 10 | 罗杰斯的“19条建议”以及与以人为中心的变革观念（concepts of change）相一致的人格理论 | 028 |
| 11 | “自我”概念在以人为中心理论中仍然很重要 | 031 |
| 12 | 价值条件的获得与否是心理与情感困扰的根源 | 034 |
| 13 | 有关治疗性改变的六个充分必要条件 | 036 |
| 14 | 对于六个充分必要条件，偏爱其中某个可能都是错误的 | 038 |
| 15 | 在以人为中心疗法中，对（心理）接触的需要常是被忽视的先决条件，建立接触就是建立关系 | 040 |
| 16 | 来访者本身的不一致及其在一定程度上对这种不一致的意识（敏感或者焦虑）对治疗来说是一种必要条件 | 043 |
| 17 | 治疗过程7阶段的划分为治疗师提供了指导，为治疗性改变提供了模型 | 045 |
| 18 | 为了确保治疗的效果，治疗师必须在其与来访者的关系中是一致的。这里强调的是“是”一致的人而非“做”一致的事 | 048 |

19	无条件积极关注是以人为中心疗法能否实现的关键挑战	051
20	共情是对以人为中心疗法治疗师的基本要求	053
21	治疗师的无条件积极关注和共情的有效性取决于他们被来访者所感知的程度	056
22	在以人为中心的理论中，“移情”没有作用或作用极小	058

Part 3

第三部分

回顾与反思：以人为中心理论的优势

061		
23	以人为中心疗法是一种被积极研究和发展中的理论	062
24	以人为中心方法形成之初就根植于对儿童发展、儿童与青少年心理治疗的理解上	064
25	“存在”是指这样一个时刻，各种充分必要条件的整合引起了“转变性”效果	067
26	有人认为，在经典的以人为中心理论中，将“个体/自我”看作独立实体的观点是不完整、被过分强调并受限于文化的	070
27	个体将构成多维度“自我”模型，而并非单一自我模型	072
28	共情被认为是多层面、复杂的，要切实共情理解是有效治疗的关键	074
29	尽管并不被基础假设所提倡，但来访者针对治疗师一致性的沟通和感知最近引起了注意	076
30	无条件积极关注已被重新思考和评估	078
31	以人为中心疗法根植于一个哲学和临床传统：彼得·施密德的工作	080
32	在以人为中心疗法实践中，尽管“诊断”无一席之地，但评估却是必不可少的伦理责任	083
33	以人为中心理论涵盖理解精神病理的方式，这使其区别于处于支配地位的“医学模型”	085

34	先期治疗与心理接触是以人为中心治疗方式的核心	087
35	来访者的一致可以以各种方式理解，是心理与情感困扰的一个诱因	090
36	来访者的加工风格导致心理与情感困扰	092
37	心理与情感困扰源于环境、社会，与权力、无权力感有关	094
38	在一定程度上，以人为中心实践的延伸紧紧围绕“关系深度”这一概念	096

Part 4

第四部分

以人为中心疗法的批判与反驳

099

39	建立在误解之上的以人为中心疗法曾饱受诟病	100
40	以人为中心疗法在治疗时并未暗示人的发展存在理想完美状态	102
41	以人为中心理论中的先进模型不能够解释精神病理学，并引发了一种非专业的忽视评估的倾向，这种观点是错误的	104
42	以人为中心理论不认为“人性本善”，也不会治疗中因过度乐观而不预见来访者的破坏性驱力并回避挑战	107
43	罗杰斯提出的充分必要条件曾饱受质疑	109
44	以人为中心疗法产生于特定的文化环境，这一点限制了它的相关性和适用性	111
45	没有“移情”的以人为中心疗法是苍白空洞的	113
46	非指导性的态度是虚假的，且是对治疗权力的无理否定	115
47	以人为中心疗法的治疗师在治疗关系中展现出了对权力的关心是错误的理解和误导	117
48	对于焦虑但健康的人来说，以人为中心疗法是一种缓和的治疗方法，但对于许多真正“患病”的人来说，它又缺乏深度和严谨性	119

49	以人为中心实践只是纯粹的“反射”，这种技术收效甚微	121
50	因为执迷于“非指导性”，以人为中心疗法实践的界限日益模糊	124

Part 5

第五部分 以人为中心实践

127

51	尽责的以人为中心实践需要强大的理论基础、特定态度和个人特质	128
52	在以人为中心的实践中，“咨询”和“心理治疗”两个词在很多情境中都会出现，两者可以互换	129
53	以人为中心实践的第一步是对以人为中心理论的全面认识	131
54	以人为中心的从业者是与来访者而非病人一同工作	133
55	以人为中心实践的目标是提供一种有治愈性的关系	135
56	以人为中心疗法依赖于治疗师是什么而非治疗师懂什么	137
57	在以人为中心疗法中，与新来访者开启会面是一个卷入和被卷入的过程	139
58	以人为中心疗法的协议和结构	141
59	以人为中心实践的评估	143
60	建立信任	146
61	实践中的非指导性	148
62	来访者是自己的专家，是自我成长和治愈的积极力量	151
63	以人为中心治疗师的工作是跟随来访者，撇开理论认识和“专家”知识	153
64	成功的治疗需要所有充分必要条件	155

65	实践中的接触	157
66	治疗师的接触有效性	159
67	来访者的接触有效性	161
68	接触“难以接触”的来访者	163
69	处理来访者的一致性	165
70	作为治疗师在关系中保持一致和整合	167
71	发展和增强治疗师的一致性	169
72	做一致性回应	171
73	治疗师在多方面的一致性	173
74	治疗师在以人为中心疗法中的自我表达和自我披露	176
75	发展你的无条件积极自我关注	178
76	发展无条件积极关注	180
77	实践中的无条件积极关注：关注来访者的全部	182
78	实践中的无条件积极关注：避免正面强化和偏爱	184
79	实践中的无条件积极关注：避免拯救“无助感”	186
80	接纳来访者的全部：无条件积极关注和自我完型	188
81	发展你的共情	190
82	交流你的共情理解	192
83	促进来访者对治疗师无条件积极关注和共情的感知	194
84	治疗师提供的条件是一个整体：准备、促进“存在” 和（或）“关系深度”	196

Part 6

第六部分

有关生活事件反应的以人为中心理论与实践

85	以人为中心疗法和“通用”的方法	200
86	以人为中心方法与来访者生活事件引起的问题	202
87	以人为中心疗法与对生活事件的情绪化反应	205
88	解决生活事件行为反应的以人为中心策略	207

Part 7

第七部分

新发展、优势和理解：为 21 世纪扩展以人为中心理论

211	89	在抑郁症咨询中，以人为中心疗法有被实证证实的作用	212
	90	以人为中心方法是一种积极心理学	214
	91	以人为中心疗法认为精神或者情感困扰来源于所处的社会和（或）环境	217
	92	以人为中心疗法有社会维度	219
	93	以人为中心疗法很适合遭受严重和持久心理困扰的人	221
	94	以人为中心实践和严重持久的心理困扰	223
	95	以人为中心疗法的广泛应用	225
	96	以人为中心疗法和其他治疗方法的结合	227
	97	研究证实以人为中心疗法是有效的	229
	98	以人为中心疗法至少与其他疗法同样有效	232
	99	以人为中心疗法是一个有活力的、不断发展以满足 21 世纪人们需要的疗法：经验和超越	234
	100	以人为中心疗法还有待继续发展	237

参考文献 239

专业名词英中文对照表 258

译后记 263