

短程动力取向

核心冲突关系
主题疗法

心理治疗实践指南

【加拿大】Howard E. Book 著

【美】Lester Luborsky 作序推荐

邵啸 译

HOW TO PRACTICE

BRIEF PSYCHODYNAMIC PSYCHOTHERAPY

The Core Conflictual Relationship Theme Method



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

How to Practice Brief Psychodynamic Psychotherapy
The Core Conflictual Relationship Theme Method

短程动力取向 心理治疗实践指南

核心冲突关系主题疗法

【加拿大】Howard E. Book 著

【美】Lester Luborsky 作序推荐

邵啸 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

短程动力取向心理治疗实践指南: 核心冲突关系主题
疗法 / (加拿大) 霍华德·E.布克 (Howard E. Book) 著;
邵啸译. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5184-1230-3

I. ①短… II. ①霍… ②邵… III. ①精神疗法
IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第316532号

版权声明

Copyright © 1998 by the American Psychological Association. All rights reserved.

This Work was originally published in English under the title of: *How to Practice Brief Psychodynamic Psychotherapy: The Core Conflictual Relationship Theme Method* as publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 1998 by the American Psychological Association. The Work has been translated and republished into the Simplified Chinese language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the Publisher. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

Chinese language edition © China Light Industry Press 2017

总策划: 石 铁

策划编辑: 阎 兰

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 阎 兰 唐 淼

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年5月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 16.00

字 数: 160千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1230-3 定价: 48.00元

著作权合同登记 图字: 01-2016-6838

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65181109

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: 1012305542@qq.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

161047Y2X101ZYW

中文版推荐序

打破神话

非常非常感谢译者邵啸邀请我给此书作序，因为读着此书竟有着难以抑制的激动，像发现了一个宝藏，这本书写得太好了！对中国目前的心理咨询与心理治疗似一股清泉。

最近这些年本人投入了较多的精力和时间给各个领域的心理咨询师、心理治疗师们进行督导，多遇到两个需要帮助解决的困境，一个来自高校的心理咨询师，由于许多人接受了精神分析的培训，以长程为主，他们觉得来访者需要长期的工作，可是学校心理咨询中的设置基本都是每学期只提供8次的心理咨询服务，这让他们觉得太短了，很难进行工作；另一个多来自私人机构，虽然是心理咨询服务但也是商业运作，客户即来访者，如果来访者求助时间长便会带来相应的收益。问题是到底需要多长的咨询服务，在督导过程中较少听到清晰、具体的理论与实践依据，甚至出现了一个高频词，即“陪着”，意思似乎是不知在咨询中做什么只要陪着来访者就好。这听起来好像比莽撞深挖、野蛮分析、技术乱用要少伤害。但这种陪也许并不是无为而治。令人开心的是，这本《短程动力取向心理治疗实践指南》为这些困扰提供了一些解决的路径和方法，它有目标、有框架、有理论、有步骤，心理咨询师、治疗师从中可以多多受益，尤其动力学取向的专业人员。

本人觉得该书有几个突出的特点：

一是表述清晰简洁，与一些充满了晦涩难懂语言的动力学书籍不同，

作者作为有着丰富临床经验并且理论功底深厚的学者，用非常简练的语言、生动恰当的例子很好地将其界定的短程动力取向心理治疗方法进行了阐释。既不为了通俗而媚俗，也不为了深奥而晦涩。

二是使动力学治疗有了明确的可操作性，突破了以往动力学治疗似乎只是跟着感觉而过于非结构化的情况。作者通过研究与实践明确地提出了16个单元的动力学疗程。但它不是为了快而短，而是有明确的目标，对来访者困扰的深入理解也是基于动力学的理论，在有限的时间内，针对人际核心冲突的问题进行探讨和修通。

三是该短程动力学疗法对人际核心冲突的理解是描述性的。核心冲突关系主题就是一个希望，一个来自他人的反应，以及一个自我做出的反应。书中给了一个例子：Black先生的希望(W)是，在被错怪或忽视时坚定大声地表达自己的声音；然而，如果他这么做了，他觉得就会从别人那里感受到报复性的回应(RO)；于是他闭口不言，保持沉默，最后觉得胸中充满憎恨，还瞧不起自己(RS)。这种对来访者问题描述性的概念化，极好地避免了过早、过快地使用动力学诸多理论对来访者的问题进行分析 and 贴标签。用生活的语言、来访者自身的语言理解来访者的核心问题，才会使来访者更好地理解自己。也许这对目前流行的使用大量晦涩难懂的术语对来访者进行诊断与评估的现象是一种很好的矫正。

最后特别想表达的是：

此方法非常适合动力学取向咨询师在大学的心理咨询工作。大学心理咨询中心的主要服务对象是有着一般心理困扰的大学生，人格障碍、较严重心理问题不是高校心理咨询的服务范围，而这个短程动力取向治疗的使用范围正与其一致。一般一个学期提供8次服务的大学心理咨询中心，可以将这个方法在两个学期里完成，更重要的是在有限时间内可以达到一定的咨询目标，从而帮助来访者。

对于医院的心理治疗也是如此，那些缺少时间、经济有压力的求助者，可以通过短程动力取向治疗获益，保证其基本的社会功能，在人格某些方面得到改善。而对于私人机构的咨询师，短程动力取向治疗同样可以帮助咨询师对来访者进行针对性评估，对个案有适宜的理解并构建咨

询工作的架构，明晓工作的过程。由此有效的服务，定会有来访者前往，收益也会相应而至。

关于这个短程动力取向疗法的具体内容，不管该书本身，还是 Lester Luborsky 的推荐序都讲得非常清晰了，本人在此不再赘述。短并不意味着追求快，而是聚焦。让来访者知晓其核心问题，清晰在咨询中的目标，更加细致了解在咨询中如何获益是非常重要的。这也很好地体现了以来访者为中心，以来访者的利益为重！

非常感谢作者，我一直欣赏能用清楚、简洁的言语介绍心理咨询理论与方法的学者，本书作者运用案例生动、贴切、明了的阐释，将这个短程动力取向方法在咨询、临床中如何使用进行了很好的表达。作为一本有价值的、指南性的工具书，想必定会使心理咨询、心理治疗专业人员在各自咨询治疗实践中获益。

当然特别感谢译者邵啸，正是因为他的工作，才可能使这本书与读者见面，使这个方法得以介绍到中国。邵啸目前在美国求学深造，在心理咨询、心理治疗领域孜孜追求。出国前他已投入心理咨询、精神分析的学习与实践，在美国更是一如既往，他用他所学、所感、所情、所体会、所实践翻译此书，相信读者在文字中一定深有体会！

贾晓明

2016.11

译者序

关于本书

我最初是在中美精神分析联盟 (The China American Psychoanalytic Alliance, CAPA) 初级组课程的阅读材料中接触到本书的。当时发现在许多精神分析性 (或动力取向) 疗法的基础教材中都提到了 Lester Luborsky 所创立的核心冲突关系主题 (The Core Conflictual Relationship Theme, CCRT) 治疗模型, 并对此给予了很高的评价和地位, 甚至有一些美国的分析师认为 Luborsky 在去世前的地位和影响力要高过 Kernberg。后来我才知道, Luborsky 一生著作等身、获誉无数。作为最早以实验和定量的方法研究精神分析取向疗法的学者, 他通过大量的研究证实了这种疗法的有效性, 从而回应了心理学界对于这种疗法的质疑。

带着好奇和兴奋, 我开始查找跟 CCRT 有关的书籍, 发现除了那本经典的《精神分析性心理治疗原理: 支持性—表达性疗法手册》(*Principles of Psychoanalytic Psychotherapy: A Manual for Supportive/Expressive Treatment*) 之外, 近年来最受好评的就是本书。在托朋友从美国购得之后, 我很快通读了本书, 随即被其清晰的逻辑、简洁的语言、可操作化的步骤、生动的案例展示所吸引和折服, 于是我很快就确认了这正是我需要和欣赏的书。(有趣的是, 这本书的英文新书的原版价格在我当时购买时只需大概 35 美金, 而今在书市上已经被炒到了 496 美金。)

在那之前我参加过一系列精神分析疗法的培训, 可始终都觉得自己的理解停留在了一种虚幻和模糊的状态——好像懂了什么却还是不知

道在实践中应该怎么做，或是只知道在某些情况下该怎么做却没有一个清晰的整体思路和指导方向。我相信不少读者也曾有过跟我类似的感受。本书在一定程度上解决了我的困扰，并让我在跟来访者工作的过程中多了一点“底气”。2014年，在跟阎兰编辑合作出版《心理治疗中的首次访谈》的时候，我向她描述并推荐了这本书，表达了想要翻译的意愿，然后很快就得到了她的同意。在2015年获得了美国心理学会（American Psychological Association）出版社和中国轻工业出版社“万千心理”的授权之后，我便开始了对本书进行翻译，至今已经过去了一年。

在我看来，本书所讲授的核心冲突关系主题法短程动力取向心理治疗（CCRT method-BPP）适合许多治疗师来进行学习。（1）对于刚开始学习精神分析或动力取向疗法的学生或新手治疗师，本书能够让你在短时间内实实在在地学到一些技术、思路和原理，甚至可以参考着本书去尝试完成一段治疗；（2）对于在医院和高校系统工作的动力取向咨询师，本书能够让你有机会在不充裕的时间内（半年或一个学期）完成一段系统有效的治疗，而这种时间限制正是常常让许多心理科医生和学校咨询师所头疼的；（3）对于经验和受训背景丰富的治疗师，本书也能够让你大有收获和大受启发，因为它罕见地将动力学理论、个案概念化方法、治疗技术、临床案例有机地结合在了一起，从而让人对于以往学到的知识和积累的经验产生一种融汇贯通似的领悟；（4）即便是对于只进行长程治疗的治疗师，本书介绍的CCRT模型及其相关的技术和概念化方法也可以被融合到你的实践当中；（5）对于私人执业者，本书能够让你在接待那些没有准备好或是暂时没有条件进行长程治疗的来访者时，满足他们在短期内看到疗效的愿望，并让他们在未来有机会的情况下有动机和耐心回来接受长程治疗。

关于 CCRT

CCRT是核心冲突关系主题（The Core Conflictual Relationship Theme）的英文缩写。那为什么CCRT是如此的重要和有意义呢？为什么在精神分析

的流派和思潮的发展过程中，人际关系被赋予的重要性越来越高，以至于客体关系和人际精神分析大行其道呢？在攻读基础心理学硕士的时候，我的导师清华大学心理系主任彭凯平教授允许我将进化心理学作为研究方向，于是我的三观在很大程度上受到了进化心理学的影响。

从进化的角度讲，人类在适应环境的过程中奇迹般地进化出了能够进行清晰逻辑思维的新皮层并拥有了人工智能领域中最难实现的自我意识，从而让个体可以对自身的存在、本能、意义去进行反思、质疑、挑战乃至叛逆。然而，生物进化的机制却没有为此而改变：自然始终会选择那些在生存和繁衍中具有适应性和优势的个体和基因。于是，为了生存繁衍，个体将不得不完成以下四方面的任务：(1) 作为有性生殖的物种，去求偶和交配；(2) 迫于幼体成熟周期长、需要资源多、脆弱易受伤害等的压力，去跟配偶长期合作哺育后代；(3) 愿意投入大量精力和资源乃至自我牺牲去为包括子女在内的跟自己有基因共享的亲缘个体做出奉献；(4) 作为群居动物，个体又不得不进行人际上的交流、合作、互惠，去跟非亲缘的其他个体维持关系。以上四点分别对应于色情、爱情、亲情、友情，而这些正是人类赖以延续至今的关键所在，也正是逻辑思维和自我意识没有让人类走向灭绝的仰仗——少数僧侣和哲学家参悟了生命本质上的虚无和无意义性，却在本能的强大支配下仍然存活并留下了后代，或是在残酷的自然选择面前被淘汰出了基因库。

没有这四种情，个体就无法良好地生存和繁衍，而人类作为一个物种也就无法延续。而这四种情，都是关系，所以关系重要，所以有问题的关系会让个体痛苦和功能受损。核心冲突关系主题 (CCRT) 关注的恰恰是关系；作为一种心理疗法，其关注的自然是那些有问题的关系，即冲突关系；因为治疗不是无限期的，且有些关系上的问题对个体影响较小，所以 CCRT 关注的是较为重要的核心冲突关系；而因为这种核心冲突关系是在跟养育者常年的互动中发展出的固定模式，所以它会在个体成年后的人际互动中以主题的形式频繁出现，所以这就是核心冲突关系主题。

关于理念

爱因斯坦说过：“如果你没办法把它用清晰的语言讲出来让别人听懂，那就说明你不够懂。”中国有句名言叫“学以致用”。这两句话就是我学习精神分析的理念，也是我评价文献、老师、督导优劣的标准之一。

古代的思想家和科学家试图对自然界的规律进行理解和阐释，其中的某些思想，如炼金术，就算能够自圆其说，但却很少能够逻辑清晰，也往往让人难以理解。然而今天，科学和数学的发展与进步已经将无数自然学科在一定程度上完善统一成了一套系统的、逻辑清晰的、可以应用于实践的学科。跟伪科学不同，真正的科学应该包含描述，但也应该包括解释，而更应该包括预测和控制（干预）。即便是音乐这种艺术，也有了相应的乐理知识乃至作曲法；即便是传统中医中对于疟疾的治疗方法，也可以被屠呦呦用科学严谨的方法证明。因此，但凡对于那些看似玄妙高深且永远让人觉得云里雾里的学问和学者，我总要多问上几句“这到底是怎么回事？能讲清楚点吗？”然而我得到的回答却往往是“道可道非常道，这门学问就不是去讲的而是要用心和生命去体会的，施主只有慢慢领悟，方能修成正果，切记不可有执念哦！”或者就是“不是我讲不明白，是你现在的水平太低所以根本听不懂，你这才哪到哪，早着呢，等过十年你学明白了再来请教我吧！”不谈个人水平高低，我坚信我能分辨“因为缺少经验、知识、智力所造成的听不懂”与“因为你就没说清楚所以我才听不懂”这两种感觉之间的差别。

在进入CAPA之前，我参加过一些团体督导，每次的过程往往是这样的：(1)被督导者阅读案例报告1小时；(2)每个成员轮流分享伪装成整体反移情，但实际上却是经典反移情或他当天心情的感慨1小时（整体反移情和经典反移情的概念在本书正文第18页会有详细介绍）；(3)每个成员对报告中信息的断裂和缺口进行提问并让被督导者回答半小时；(4)督导者以演讲的形式生拉硬拽一些跟案例中来访者的具体问题关系不大的精神分析理论和概念半小时；(5)被督导者说感谢督导老师和大家的帮助，

好似明白点了什么却又没明白什么，督导者说不客气我应该做的……鞠躬，鼓掌，结束。

这种经历让我陷入了深深的自我怀疑，怀疑是不是自己过于理智化，是不是自己的标准和超我太高太苛刻，是不是一切都要归咎于自己挑战权威的童年情结，是不是自己错误地理解了精神分析和督导的意义，是不是自己就不适合做一名精神分析取向的治疗师。直到我遇到了 Ralph Fishkin 并跟他开始进行每周一次的个体督导，他是我在 CAPA 初级组的个体督导，美国精神分析协会（American Psychoanalytic Association, APSAA）的执行委员会秘书。Ralph 每次跟我督导的过程大概是这样的：将案例中一些看似无关模糊的信息联系起来作为线索帮助我理解来访者的自尊、冲突、症状、移情；告诉我在某些情况下基于来访者之前的表现和叙述我需要思考什么假设什么；告诉我他在遇到这类情况或者听到来访者说这样的话时，可能会使用什么技术以及该怎样来组织语言进行干预，之后再解释为什么要如此；给我讲解我在治疗中说的哪句话是错误的以及为什么是错误的；帮助我对于来访者的问题进行细致具体的概念化；提示我在这个案例未来的工作中可能会遇到什么情况和挑战；探索我的反移情当中哪些可能是我自身的问题而哪些是来访者的投射，从而在帮助我理解后者的同时建议我跟我的分析师去就前者进行工作；用他从业经历中类似的案例帮助我进行理解，等等。于是，每次督导之后我都会觉得思路清晰信心满满：知道自己在理论和技术上有哪些欠缺；知道这些欠缺可以从哪些书籍中学习或是只能从临床经验中习得；知道自己明白的具体是什么；知道在接下来的治疗中该做什么和怎么做；还知道在今后别的案例中该怎么去应用这些知识和经验。我相信这些“知道”是真的知道，因为我不光可以把它们总结和记录下来，还能把它们讲给别人并且让别人听懂和觉得有道理。

我相信上述两种不同的督导体验跟我们读书时的感觉是相似的。所以我坚信好的基础教材应该是逻辑清晰、思路明确、具体务实、可操作化的，而不是相反。好的教师和督导也应该如此。本书就是如此。

关于精神分析

精神分析和精神分析性治疗（或动力取向治疗）是博大精深的。虽然精神分析师和精神分析取向治疗师的主要任务是倾听和理解，然后将自己的理解反馈给来访者从而帮助她理解自己，但是，这并不意味着这些倾听、理解、反馈就可以不讲究技术和原理；不意味着除了倾听、理解、反馈，治疗师就不能进行别的干预；更不意味着精神分析可以被比作《易经》，从而就理所当然且毫不知羞地在授课、督导、实践、和写书的过程中云山雾罩，故弄玄虚，语无伦次。

另外，正是因为精神分析的博大精深，正是因为其理论和概念的抽象和晦涩，也正是因为其学习过程的昂贵、漫长、困难，许多学生都会在接触到它的时候望而却步。练过武术的读者都知道：“太极十年不出门。形意一年打死人。”妄自尊大地说，精神分析就是太极，而某些疗法就更像形意。CAPA的一位老师确实说过，她在学习了精神分析十年之后才终于觉得自己不再是新手，终于觉得知道自己在做什么和该怎么做了，我想这种说法在谦虚踏实的精神分析取向治疗师听来应该不会太过惊讶。太极十年尚且都不出门，那太极五年估计出门都打不过个街边练摔跤的，而太极三年更是出门卖艺都没观众爱看。可是，不是每个学生都有机会见到张三丰发功胜敌，也不是每个来访者都有运气欣赏张三丰演武展示，他们看到的更多是学艺不精的张二牛，而张二牛练得套路难看笨拙，打架还输给了小流氓。于是他们就说：“你看，你看，太极就是个这。”从此既不愿意学也不愿意看。这正是精神分析学派在中国发展和推广中遇到的困境。

所以，太极不应该自视清高，太极应该接地气。太极宗师应该想办法让刚入门两年的学生也可以行走江湖，不仅能战胜地痞无赖，还能靠打把卖艺挣钱，从而让更多的民众知道太极，了解太极，认可太极。毕竟，战胜了流氓的小师弟才有勇气去站桩三年，在推手中被震得飞出去过的民众才能够心生敬仰。我认为，CCRT法BPP就属于这类宗师想出来的速成法，而本书就是记录这种速成法的秘籍。CCRT法BPP能够让学生在

较短的时间里学到可以进行临床实践的技能从而获得信心和动力去深入地学习精神分析，它还能让来访者在较短的时间内看到效果觉得踏实从而愿意去尝试接受长程动力取向疗法或精神分析。

关于翻译

佛教起源于印度，而唐三藏为了学习和弘扬佛法远赴西天，历经九九八十一难取得真经，把经书带回中土并译成汉语，以至后来佛教在印度黯然凋零，却在中国发扬光大。唐三藏希望佛教在中土发扬光大，唐三藏想必不愿看到它在印度黯然凋零。

精神分析起源于欧洲而兴盛于美国，那些抛家舍业乃至倾家荡产留学欧美学习精神分析并有志于回国发展的学生就是第一种唐三藏。然而唐三藏不仅带回了真经以供自己学习参悟并随即开坛说法，却还把真经翻译了出来从而让更多的同道和世人也能进行学习。不夸张的说，认真严谨地进行翻译工作的人就是第二种唐三藏。

第二种唐三藏比第一种责任更为重大，因为他取回真经后本可以交给精通梵文深谙佛法的高僧翻译，可如果他在自己梵文不通或道行尚浅的情况下执意独霸翻译的工作，从而贻误后人祸害同行，这就说不过去了，这就成了邪恶的唐三藏。

无论如何，唐三藏们都希望精神分析在中国发扬光大，也都不愿意看到它在欧美黯然凋零。因此，我们需要更多的第一种和第二种的唐三藏，需要更努力更勤奋的唐三藏，需要好的唐三藏而不是坏的唐三藏，需要唐三藏去了西天还能不忘初心回到中土而不是留在印度享乐或苟且。不仅如此，我们还希望唐三藏的弟子们能够开宗立派，而如果佛教在印度彻底覆灭，那么我们也希望有朝一日唐三藏的传人们能够重回印度去复兴佛法。

最后，鉴于本人英语翻译和心理治疗方面的水平都极为有限，译本中难免有生硬的用词和笨拙的句式，还望得到诸位读者、同行及老师的海涵。另外，如果您发现了译者注和正文翻译中存在着理论概念或术语使用方面

的错误，欢迎发送邮件到 xsmajor@163.com 提出批评，进行指教，或跟我讨论。

关于感谢

感谢本书的编辑阎兰女士让我有机会独立完成本书的翻译，并且在翻译的全过程中给予我鼓励和信任而不是压力和催促。感谢我曾经的两任治疗师——方新和刘丹博士，现在的分析师 Mark Spergel 博士，曾经的督导 Ralph Fishkin 医学博士，现在的三位督导——Mary Davis 医学博士、Yu-Kang Chen 博士、上海的李莉女士。感谢北京师范大学的闫煜蕾博士和上海的注册督导师李莉女士阅读本书初稿并提出意见。感谢我的每一位来访者。还要感谢天津耀华中学的莎莉老师长久以来对我的无私关爱。

最后，我要特别感谢我亲爱的父母，感谢你们对我学习和从事心理治疗工作给予的极大的精神和经济上的支持，没有你们的支持这一切都无从谈起。

推荐序

在阅读的时候，我发现这真是一本值得拥有的好书。案例部分的描述是那么地栩栩如生和跌宕起伏，以至于读者会被带入治疗故事中，被我们勇敢的病人 Benton 小姐和勇敢的治疗师 Book 博士所吸引，为他们在进行 CCRT 焦点疗法时彼此的互动和对话所着迷。在读完本书之后，你可能会感到跃跃欲试和充满自信，想要去亲自尝试实施这种疗法。在诸多关于 CCRT 法心理治疗的文献中，本书是第一部以**治疗师和病人在每次会谈中的真实对话来阐释 CCRT 焦点疗法该如何实施**的作品。迄今为止，已经有许多本介绍 CCRT 理论和概念的书籍出版，甚至也有一些关于在心理治疗中应用 CCRT 的书籍上市。然而，本书的特别和唯一之处在于，它的前半部分用于按部就班循序渐进地描述 CCRT 焦点发展和形成的方法和步骤，而后半部分则全部用于呈现治疗师将 CCRT 应用于 16 次治疗会谈中的开始阶段、中间阶段、结束阶段的具体方法。寻找以往关于 CCRT 的文献最容易的方法就是去阅读《CCRT 实时通信》(*The CCRT Newsletter*) (Luborsky, Kachele, & Dahlbender, 1997)。最近一期的《CCRT 实时通信》(May, 1997)列出了自 1990 年起世界范围内出版的关于 CCRT 的 50 部论文和书籍，以及 140 项正在进行的研究。因此，尽管本书并不特殊，但它却独一无二。

在此，我想说些我关于 CCRT 的看法，以引导读者随后对本书的阅读。CCRT 的新颖之处在于，它提供了一种用于对病人的主要关系模式进行概念化的可靠方法。CCRT 是第一套指导治疗师进行这种概念化的系统方法。这种方法聚焦于移情模式的证据，从而让治疗师能够在倾听病人

叙述的过程中对她的移情模式进行概念化。病人在每次治疗会谈(session)中自发地叙述着一个又一个主题，而治疗师则是要去将这些内容冗赘繁复的主题和叙述凝练成一个清晰简洁的移情模式。病人的叙述常常包含着一系列关系片段，而这些关系片段包含的则是病人跟他人，也包括治疗师，互动的情节。研究显示，病人经常会讲述关系片段，事实上，病人平均会在每次治疗会谈中讲述大约四个关系片段，而且治疗前期讲到的关系片段(relationship episode, RE)会比后期多。每段叙述通常会包含着一个病人的希望(wish, W)，一个他人的反应(response of other, RO)，一个病人随后做出的自我反应(response of self, RS)。下面是我推荐的最为简洁的得出CCRT的步骤：

1. 倾听关系片段。
2. 从每个片段中抽取出希望、他人反应、自我反应。
3. 从一系列叙述中总结出最频繁出现的W、RO和RS。出现频率最高的W、RO和RS的组合就是CCRT所在。
4. 在合适的时机下，将CCRT的整体或一部分呈献给病人。病人和治疗师一起在这个CCRT的内部寻找整个治疗即将持续围绕着的焦点。这个焦点应当跟病人的治疗目标相符合。

Howard Book的这本书旨在讲授和阐述CCRT焦点短程动力取向心理疗法，其中，他用生动具体的临床案例示范了：(1)如何识别CCRT；(2)如何在治疗中对其进行聚焦；(3)如何在聚焦的工作中帮助病人去克服其CCRT或是对其CCRT的一部分进行适应。到此为止，本书还有一些优点和特色是我还没说到的。我会用后面的篇幅来指出和讨论这些品质。

- 治疗师在病人说出关系片段的同时就把它记录下来，这会更容易，因为治疗师就不用进行录音再等着录音被转录成逐字稿了，更不用依赖自己那可能包含错误的记忆去进行回顾了。
- 在案例演示中，借用虚构出来的对话场景来帮助读者理解这种疗

法。这种咨访对话是案例中没有发生但却有可能发生的。这种虚构对话的方法让 Book 能够更为具体地呈现出治疗师在实践中可能会遇到的各类情况和相应的处理方法。

- 作者描述了指导病人叙述出更多关系片段的方法，以及对这些片段进行分析和理解的方法。这两种方法在以往的文献中曾经被描述过，而最为详尽的描述可能要数 Mark 和 Luborsky (1991) 的论文以及 Mark 和 Faude (1995) 的论文。对关系片段进行深入探寻的理念其实很古老：任何叙述都会包含信息断层和逻辑断裂，对此，只需要让病人再次叙述，并通过一些询问引导病人来填补这些断层和断裂即可。
- 相比于大多数 CCRT 焦点疗法，短程动力取向心理治疗高度关注关系片段。这是一种优势，即使这有时候意味着治疗会谈中某些其他信息的损失。
- 更加系统地使用活化来作为关系片段，这是一种技术优势。这种做法曾在 Luborsky (1984) 的著作中被描述过，但是这种对于活化的使用和识别在本书中得到了更为杰出地阐释，而对于活化进行聚焦的技术层面的优势也得到了更好地例证。
- 治疗师在社会化访谈中对于 CCRT 进行清晰明确地呈现，这是一种独特且有用的技术。这会迫使治疗师在治疗早期尽快完成对于 CCRT 的概念化，更重要的是，这还能让病人有机会对治疗师的呈现进行回应，从而最终在围绕着这一焦点的工作中获益。
- 对于后退性希望和前进性希望的讨论，连同对于后退性希望的处理方法，即将其视为自我反应而不是希望，这些都是十分有用和意义重大的。先前关于 CCRT 的文献中从未有过如此详尽的这方面的论述和阐释。
- 主要章节末尾部分的问答环节为“观众”提供了提问的机会，也给作者留下了解答的空间。这些问答相当清晰、有条理，提问涉及许多重要议题，而回答则对于读者的学习和阅读很有帮助。