

心理咨询与治疗100个关键点译丛

如果只懂一种方法，就不要使用它

100 KEY POINTS
Gestalt Therapy:
100 Key Points & Techniques

完形治疗 100个关键点与技巧

(英)戴维·曼恩 (Dave Mann) 著
窦东徽 李雪燕 译

全国百佳图书出版单位

化学工业出版社

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



I00 KEY POINTS

Gestalt Therapy:
100 Key Points & Techniques

完形治疗

100个关键点与技巧

（英）戴维·曼恩（Dave Mann）著
窦东徽 李雪燕 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

完形治疗：100 个关键点与技巧 / (英) 戴维·曼恩 (Dave Mann) 著；窦东徽，李雪燕译. —北京：化学工业出版社，2017.10

(心理咨询与治疗 100 个关键点译丛)

书名原文：Gestalt Therapy: 100 Key Points & Techniques

ISBN 978-7-122-30490-2

I . ①完… II . ①戴… ②窦… ③李… III . ①精神疗法 IV . ① R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 206687 号

Gestalt Therapy: 100 Key Points & Techniques by Dave Mann

ISBN 978-0-415-55294-3

Copyright© 2010 by Dave Mann. 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：01-2017-1562

责任编辑：赵玉欣 王新辉

责任校对：宋 夏

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 18 字数 244 千字

2017 年 10 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：59.80 元

版权所有 违者必究

完形治疗提供了一种聚焦当下的关系方法，其核心是一种基本信念，即相信来访者知道调整其情境的最佳方式。通过对话和创造性实验来提升觉察，完形治疗师们为来访者创造了走上个人化健康之路的条件。

《完形治疗：100个关键点与技巧》为完形治疗这一充满弹性和影响深远的方法提供了简明的指南。全书包括如下几个讨论主题。

- 支撑完形治疗的理论假设；
- 完形评估和进程诊断；
- 场理论、现象学和对话；
- 伦理和价值观；
- 评估与研究。

本书主要的适读人群是正在接受完形治疗培训的学员，以及想对完形取向有更多了解的执业心理咨询师。

戴维·曼恩是英国心理治疗协会（United Kingdom Council of Psychotherapy, UKCP）的注册完形心理治疗师，在“回心”研究所（Metanoia Institute）、完形心理治疗培训所和舍伍德心理治疗培训所担任督导和培训师。他还是《*British Gestalt Journal*》（《英国完形杂志》）的副主编。

致谢

起初，两位与我关系密切而且熟悉我未发表作品的同事邀请我一道来写这本书。但这两位同事由于各自不同的原因退出了该项目，所以，戴维，这都成你的活儿了！作为一个新手作者，写这本书是一项挑战，但我无法抗拒这个任务，也毫不后悔为此花费精力。当然代价也是有的，那就是牺牲了太多陪伴家庭和朋友的时间。千言万语也道不尽我对我的太太卡琳（Karin）的感激，她始终如一的爱和支持，是我习以为常但又不可或缺的坚实后盾。同时我也要向我的孙子鲁艾利（Ruari）和奥托（Otto）说声抱歉，因为有一段时间与他们联系甚少。

我有幸获得了大量的专业性支持，在此要感谢的人太多，难免挂一漏万。首先要感谢的是我的好友兼同事萨莉·德纳姆·沃恩（Sally Denham-Vaughan），她无私地给予我的，远比她意识到的要多。在她的一些理论分享深植于这本书之前，她的影响已经存在多年。另一位是马尔科姆·帕莱特（Malcom Parlett），我有幸能近距离地被他出众的心智和人品所触动。在本书的成型过程中，萨莉和马尔科姆都不计回报地给予了很多咨询建议，毫无疑问，这一系列会谈是大有裨益的，这些杰出的完形治疗师在我面前所展示的信念构筑了支持性的背景，增强了我完成此次征途的能力。

接下来要感谢的是我的“审稿团队”——琳恩·布里吉豪斯（Lynne Brighthouse）、凯特·格伦霍尔姆斯（Kate Glenholmes）、布瑞达·肯达

(Breda Kenda) 和沙欣·米沙 (Shaheen Mitha)，感谢他们在构建这一作品的早期阶段对于定位和明晰性的反馈意见。还有一份远不完整的培训师及同事感谢名单，多年以来，这些人通过内摄、赞成和反对帮助我形成了自己的思考。按照时间先后顺序包括：伊恩·格林威 (Ian Greeway)、肯·伊文斯 (Ken Evans)、戴斯·肯尼迪 (Des Kennedy)、理查德·厄尔斯基 (Richard Erskine)、佩特鲁斯卡·克拉克森 (Petrusa Clarkson)、里奇·海耶纳 (Rich Hyener)、朱迪斯·海明 (Judith Hemming)、琳恩·雅各布斯 (Lynne Jacobs)、琳达·奥斯伯恩 (Linda Osborne)、菲尔·乔伊斯 (Phil Joyce)、加里·永特夫 (Gary Yontef)、萨莉·德纳姆·沃恩 (Sally Denham-Vaughan)、弗兰克·斯戴姆勒 (Frank Staemmler)、马尔科姆·帕莱特 (Malcom Parlett)、高登·惠勒 (Gordon Wheeler) 和彼得·菲利普森 (Peter Philippson)。

我还要感谢杰依·高尔特 (Jay Gort) 在插图方面的帮助，感谢 Routledge 出版社的编辑团队，当然还要感谢我的来访者、督导学员和受训学员，遇见你们，我三生有幸。

在写作这本书的过程中，我的父亲去世了。我的母亲仍然健在，平和而安详，令我感到幸运的是，他们的爱、关怀和骄傲在其子女的成就中得以延续。谨以此书献给我的母亲，并纪念我的父亲。

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；欣然应允的原因是对于这样一套重头译丛的出版做些祝贺与宣传，实在是件令人愉快的、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、认知行为治疗、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

正如我们对世界的感知不是来自于虚空一样，完形治疗也不是凭空产生的。就如同我们存在于世界的方式有着堆叠沉积的历史，这些历史塑造了我们与现在的联系一样，完形治疗的理论和实践也被先于其概念存在的多层级的“场”（field）所塑造。当这一疗法的创始人（Perls, Hefferline and Goodman, 1951——此后略称 PHG）出版《*Gestalt Therapy*》一书时，这个场便富含多样性并具有创新的综合性。从完形充裕的理论背景中创造出一个真正整合性的方法，这一过程折射出其创始人——弗雷德里克·‘弗里茨’·皮尔斯（Frederick ‘Fritz’ Perls）和保罗·古德曼（Paul Goodman）的个人经历。他们以一种具身式的方法进行体验式学习，这种方式体现于初创的文本中，并贯穿于完形治疗的始终。这一疗法的理论基础是如此丰富，蕴含了整体主义、存在主义、现象学、场论、对话和诸如禅宗和道教的东方哲学等诸多哲学理念，好比富饶的土壤能滋养一粒橡果长成一棵参天橡树。这些已然存在的丰饶土壤中孕育出了完形，并不断产生出让完形在当今立足的基石。这些哲学派别——对，就是在刚才列举的那串令人摸不着头脑的名词——整合起来创造出完形治疗的方式，将在随后的 100 个关键点中徐徐展开。

完形治疗有多科学就有多艺术。在临床工作中我们需要科学的理论、研究和技术的支 持，而在临床工作过程中，我们则由这一疗法的艺术——直觉、创造力和即兴发挥所引导。艺术和治疗的共同之处在于，都是从已有的事物中创造出不同形式的新事物。完形治疗的实践就像艺术创作：艺术家的天赋得到了创造画作和学习技法所需的科学知识的支 持。在创造独一无二且意义非凡的事物时，人类的经验被赋予了形式。

当我应邀写这本书的时候，我的第一反应就是把“与技巧”三个字从标题中去掉。这是对于一些错误概念做出的回应——有人认为在更广阔的场中，完形就是诸如“空椅子技术”（empty chair）和“剧烈情绪宣泄”（通常是愤怒）这类技术。罗织几个

富有表现力的实验作为戏剧团体的热身练习是不错的，但这不是完形治疗。然而，让我改变主意的原因是，我们确实在完形治疗中使用技术，但我们并不受技术的引导。技术的运用出现在关系中有助于促进觉察 (awareness)，但关系出现在先。在完形主义中，我们确信，在我们之前的人们已经掌握了一种智慧，即知道在与其情境的关系中到底需要什么。从这一意义上说，技术只是用来让已知的信息显现出来。

当你阅读这本书时，我会邀请你进行一些体验练习，这些练习被设计用来强化你对于特定关键点的理解。为了帮助阐明观点，书中有一些来自于我实践经验中的个案描述和简短的“手记”，出于保密考虑采用了匿名的方式，同时运用了综合的描绘手法。出于对平等的关照，我交替使用“他”“她”及不那么直接的“他们”，并在提到治疗师的时候交替使用不同的性别。就像我将完形治疗视为探索发现一样，你们会发现，我已经将《完形治疗：100个关键点与技巧》这本书写成了一个旅程。完形实验被用于与来访者为伴的治疗旅程的不同阶段，因此，与治疗相一致，其进程在书中也是平行论述的。如果你愿意的话，你可以在旅程中某个特定的点上停下来，但需要提醒的是，这样做可能会错过这段旅程的一些背景信息。

由于篇幅限制和流畅性的需要，在许多解释中我可能会使用缩略语。例如，当我在“图形与背景” (figure and ground) 一语中使用“图形” (figure) 一词时，我的意思是指“图形与背景之间动态的、不断变化的过程”。如果每一处都用这样的短语，文字是不是会显得非常累赘！我希望这不会导致误解，但就像“初始即联系” (Buber, 1958:18) 一样，我邀请读者透过联系之镜审视书中的一切。如果我的个体文化让我在某些地方忽视了基本的完形原则，我向你们道歉。

这肯定会是个有趣的实验：如果让 100 个完形治疗师列出其所认为的 100 个完形治疗的关键点和技巧，我猜我会得到 100 种不同的答案，但这就是完形。每个完形治疗师都会基于完形丰富的共同理论基础，通过个人经历的塑造，形成自己的治疗哲学；每个个体都会将这一理论进行差异化的整合，就像每个人类个体都会以独特的方式将其经验模式化。没有两个完形治疗师是完全一样的，但这二者都能被认定为完形治疗师。回到我最初的类比——你最后一次看到两棵相同的橡树是什么时候？

戴维·曼恩 (Dave Mann)

Part 1

第一部分

完形治疗之旅地图： 基础理论假设

001

1	什么是完形?	002
2	什么是一个完形?	005
3	创造性调整	007
4	图形与背景	009
5	当下	012
6	自我的过程：自我演绎	014
7	我：本我、自我和人格的概念	016
8	整体论与健康导向	019
9	完形与精神病学 / 生物医学模型的关系	021
10	觉察连续体	023
11	个人主义和场范式	026
12	接触边界	028
13	体验的完形循环：早期构想	030
14	体验的完形循环：后期发展	032
15	接触的阻抗、中断与缓和	036
16	内摄	039
17	回射	042
18	投射	045
19	融合	048
20	接触的维度	050
21	未竟之事：蔡加尼克效应	052
22	关怀与创造性中立	054
23	改变的悖论	056
24	自主性与审美标准	059
25	像“赋能一样”支持	061
26	接触与阻抗	063
27	五项能力	065

Part 2

第二部分

开始治疗之旅： 准备与启程

069

28	治疗初始环境和情境	070
29	探知预期，制定协议	072
30	倾听来访者的故事	076
31	诊断过程	078
32	评估过程	081
33	来访者的情境	084
34	来访者的接触机能	086
35	来访者的觉察（觉察的三个区域）	089
36	移情、反移情和共同移情的可能性	092
37	来访者如何“身入”	095
38	治疗计划：规划治疗旅程	098

Part 3

第三部分

治疗之旅

101

39	生活空间和场	102
40	以发展的视角看待生活空间	105
41	作为当下情境的治疗空间	108
42	场被需求所组织	110
43	对支持的研究	112
44	羞愧和内疚都是场的功能	115
45	挑战和实践准备	117
46	文化场	119
47	创造性实验	121
48	隐喻与想象的使用	123
49	家庭作业和练习	126

Part 3

第三部分 治疗之旅

101

50	感觉和感受	128
51	共同创造、暂时性和水平化	130
52	意向：伸出手，让我的世界有意义	133
53	先验现象学和胡塞尔	135
54	现象学还原的准则	137
55	存在主义现象学：“我是”	139
56	主体间性：我总是陷入自己的经验中	141
57	关注身体的“感觉”	143
58	投射性认同	145
59	能量、兴趣、需求、活力	147
60	觉察和觉察减弱	149
61	接触模式	152
62	对待梦	156
63	马丁·布伯：我 - 你及我 - 它关联	159
64	之间	162
65	代入——关于共情的一个警示	164
66	存在	166
67	确认	168
68	致力于对话	170
69	非剥削	172
70	活在关系中	174
71	协调	176
72	我 - 你态度、我 - 你时刻	178
73	自我表露	180
74	语言	182
75	破裂与修复	184

Part 4

第四部分 转化：旅途换乘

187

76	对环境的侵犯行为	188
77	发展理论	190
78	五层次模型	193
79	实验	196
80	发展性支持	200
81	两极化与赢家 / 输家	203
82	“啊哈”体验	206
83	宣泄与释放	208
84	培养对觉察的觉察	211
85	个体与团体治疗	213
86	结束	216
87	持续的自我治疗	219

Part 5

第五部分 伦理和价值观： 所有治疗旅程的 重要警示牌

223

88	治疗边界	224
89	评估风险	227
90	迈入更广阔的场	230
91	带着差异的视角工作	233
92	性话题	236
93	治疗中的抚触	239
94	完形督导	242
95	治疗师的支持	245

Part 6

第六部分

对方法的研究和评估：终点和回顾

249

96	完形的精神传统和超个人	250
97	研究与合适的研究范式	252
98	在个体和团体治疗之外的完形应用	255
99	回顾	257
100	关于不确定性	259

参考文献	262
专业名词英中文对照表	268
译后记	270



Part 1

第一部分

完形治疗之 旅地图：基础 理论假设