



# 倾听·感觉·说话 的更新换代

## ——心理治疗中的聚焦取向

傾聴・心理臨床学  
アップデートとフォーカシング  
感じる・話す・聴くの基本

【日】池见 阳  
编著

李明 译



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

傾聴・心理臨床学  
アップデートとフォーカシング  
感じる・話す・聴くの基本

# 倾听·感觉·说话的更新换代

## ——心理治疗中的聚焦取向

【日】池见 阳 编著

李 明 译

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

倾听·感觉·说话的更新换代: 心理治疗中的聚焦取向 / (日) 池见 阳编著; 李明译. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5184-1561-8

I. ①倾… II. ①池… ②李… III. ①心理咨询—研究 ②精神疗法—研究 IV. ①B841 ②R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第200217号

## 版权声明

Copyright © 2016 by A.Ikemi.

Update Your Listening and Therapy with Focusing: The Fundamentals of Sensing, Speaking and Listening.  
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9月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 18.25

字 数: 190千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1561-8 定价: 58.00元

著作权合同登记 图字: 01-2017-5866

读者服务部邮购热线电话: 010-65125990, 65262933 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

171001Y2X101ZBW

## 中文版推荐序

《倾听·感觉·说话的更新换代——心理治疗中的聚焦取向》是由日本关西大学池见阳博士带领，由日本关西大学人本主义心理及聚焦取向心理疗法的研究团队共同协作所完成的成果。我也十分荣幸地参与了其中汉字聚焦部分的一些工作。在美国心理学会（American Psychological Association, APA）最新出版的《人本心理学手册》“聚焦取向心理治疗（Focusing Oriented Therapy, 简称为FOT）”的章节中，介绍了许多日本团队的研究成果，其参考文献中有40%来自日本的研究。这可见日本的人本心理学，特别是聚焦取向疗法在全球的学术地位。

2009年，英国的坎贝尔·帕顿博士在中国讲授聚焦期间，和我一起邀请了池见阳博士在中国进行聚焦的教学和交流。池见阳博士自2010年开始对在中国的聚焦方面的教学交流十分投入，也十分喜欢中国文化。因此，这一学术交流得以一直持续，同时他鼓励日本团队全力支持聚焦取向心理疗法在中国的传播，多次带队参加中国聚焦及其疗法会议，对中国加入国际聚焦圈的活动起到了很大的作用。目前，聚焦在中国也渐渐被心理咨询和心理治疗界所了解，聚焦取向疗法的系统训练和认证体系已经成熟。池见阳博士也是刚刚逝世的美国开创性心理学家聚焦创始人简德林（1926—2017）在亚洲最重要的亲传弟子之一，当代国际聚焦圈元老之一。

2016年，我邀请池见阳博士来华举行聚焦高级研讨会，就人本心理学中共情等这些基本概念进行深入研讨。池见阳博士通过对共情等这些十分基本的概念深入地讲学，索引了历史和具体临床的位置，让参与者对共情



等有了前所未有的深入理解，也出乎意料地震动了当时的参会者。之后池见阳博士主编的本书在日本出版，我和李明老师注意到此次深入研讨的内容等都包括在此书中。于是，我们立即联系了“万千心理”和池见阳博士，商谈此书的翻译出版。

读者面对本书，事先要有心理准备——本书的写作风格是多样性的，从随笔性的自我探索风格，到专业论文风格。而在著作中除了对聚焦新发展的介绍，也对术语多有创新。例如“心理临床学”一词，池见阳博士解释道：“心理临床学”比起“临床心理学”感觉上更接近实际。相对于医院临床的“临床心理学”，“心理临床学”这个词强调了“心理学的临床”。也就是说，这是关于运用心理学的知识和方法，而不限制在医院临床，是在各个领域援助和支持的学问。日本心理学在学习西方心理学的几十年积累之后，于1990年开始，就有许多心理学内容结合亚洲文化的具有自信的发展，这些在本书中即有体现，例如汉字聚焦和青空聚焦。

《倾听·感觉·说话的更新换代——心理治疗中的聚焦取向》是一本值得认真阅读和学习的重要的人本主义心理学著作，在此推荐。

徐 钧

2017年5月16日

于上海



## 译者序

许多初学聚焦的人会问：聚焦的时候聚焦者应该睁着眼睛还是闭上眼睛？而几乎所有的聚焦老师都会回答：都可以。“几乎”意思是说还有例外。池见老师就是我遇到的这个例外。

和池见阳老师第一次做聚焦练习是在2013年杭州第二届中国聚焦大会期间。当时池见老师和我都参加了坎贝尔·帕顿老师的工作坊。工作坊开始做结对练习的时候，因为语言关系，我和池见老师自然就成了聚焦伙伴。当我做聚焦者习惯性地闭上眼睛并开始关注内在的时候，突然听到池见老师说：“能不能请你睁开眼睛？”我大为诧异地睁开眼睛，这是我和其他老师体验聚焦时从来没有过的事（到今天还是如此）。让聚焦者睁开眼睛与倾听者互动是池见老师聚焦风格的一个特色。

关于这个特色的理论背景，直到2016年3月池见老师到上海来做了3天的工作坊才有机会向我们做了详细的说明。在这之前，我们所学到的是我们在陪伴来访者的过程中应该放下自己的东西，不要表达自己的体验，要像“一张白纸”一样“中立”地去倾听。倾听就是不要妨碍来访者自己的过程。倾听者即便自己不理解，不知道是怎么回事也不要紧，只要跟随来访者自己的过程就行。但是作为简德林的亲传弟子，池见老师却认为：不存在来访者“自己一个人原来”的过程，过程总是“主体间性的现实”。也就是说，互动过程总是与什么人的“交叉”。来访者在与什么人的互动中已经被卡住了而来咨询，希望在与心理师的互动中能有所突破，回去以后可以在被卡住的地方有所推进。如果这个时候心理师的态度是像白纸一样的

“中立”，其实是在让来访者一个人在聚焦体会，倾听者不过只是帮助来访者获得某种程度的关系性支持。池见老师批评这种做法：“这样一来，治疗师这个人本来的样子消失了，这说不上是一个诚实的治疗师。”

来访者一个人聚焦体会和与心理师两个人一起聚焦来访者体会的结果会大相径庭。如果心理师也要去聚焦来访者的体会，倾听就是为了解。心理师在不理解的时候就要提问、确认或者不惜暂停、倒车，要明白发生了什么。所以，在聚焦时我们可以不必太在意做了什么会妨碍来访者“自己个人的”“原来的”过程，而是要通过倾听到达理解。因为只有来访者认为自己“被理解了”，过程才可能推进。池见老师让聚焦者睁开眼睛，其实就是要和聚焦者更好地互动，更好地理解聚焦者。

池见老师的这些理论在本书中有详细的说明，这种对于倾听的颠覆性理论对于我来说是一种解放。我的聚焦风格为之一变，在倾听中更加注重理解和交叉。在我带领的几个聚焦体验小组和倾听小组的实践中，正是倾听中理解和交叉的尝试经常带来被组员们称为“神奇”的推进效果。

本书翻译的整个过程，我感觉自己就像个学生在教室里“听课”。这本书（1—5章）讲的是聚焦的“道”，书中涉及的“术”仅是些贯彻聚焦之道的最基本的技法。这是一本聚焦爱好者必读的基础教科书，它涉及的理论广泛而深刻，但文字表达却举重若轻、浅显易懂，很多地方是家常话，还配有很多案例，非常实用，似乎老师就在面前耳提面命、谆谆善诱。像这样一边“听课”一边翻译，到了新鲜、精彩的地方，像第2章感觉的性质、第3章的隐喻与“交叉”、第4章的“双重镜映”、第5章的“倾听指南”等会不由地兴奋拍案，忘了这些像家常话一样的表达翻译起来是如何地艰辛。

翻译就像在走道，有的时候道路很宽，怎么走都可以，但许多的时候要找到信达雅的词就像在走崎岖的羊肠小道，或只有一个词可以刚刚好通过。甚至还有的时候会走投无路。幸好可以随时求助池见老师，请他说明一下或者换一个说法。



感谢徐钧老师把聚焦引进中国。

感谢阎兰、唐森编辑在出版工作中的真诚和细心，与她们合作令人觉得爽快。

最要感谢的是我太太陈明对我投身聚焦传播的支持。在某种意义上，是她把本来我应该陪伴她的许多时间奉献给了读者。

李 明

2017年6月21日

于伦敦 Woodford





## 中文版前言

对于本书被翻译成中文，我感到非常高兴。听说近年来中国对于心理治疗的关注日益高涨，也听说在中国精神分析和认知行为疗法都很盛行。本书立足于被称作“第三势力”的“人本主义心理学”，所以对于许多中国的读者来说，通过本书或许可以打开新的视角。

我的恩师简德林教授关于本书的主题聚焦曾经说过：“请向哲学家们传达（聚焦），他们只知道精神分析。”精神分析也好，认知行为疗法也好，其实都建立在同一个哲学前提上。这个哲学前提就是我们的体验是由过去习得的模式构成的。也就是说，体验自身不能产生出自己的秩序。所以，以他们的视角来看，体验是由习得的行为模式或者人生早年发生的事情所决定的。

简德林教授对此持批判的态度。他说：“谁都没有教婴儿怎么去爬不是么？”是我们的〈身体〉自身发现怎么去爬、怎么去走路的。〈身体〉就是这般能够自身产生非常复杂而且巧妙的秩序的。

同样，如何活在某个情境中才好呢？我们觉察到这已为〈身体〉所知。今天晚上吃什么呢？在烦恼的时候，那也不是，这也不是，一边烦恼一边在参照〈身体〉。于是，从〈身体〉那里突然浮现出念头，“啊，对呀，想吃那家店的广东菜！”迷惑消失了。这既不是逻辑思考的结果，也不可能是从谁那里习得的“烦恼的时候就吃广东菜”。这是〈身体〉自己找到的在某个情境中的活法。而且过后一思考的话，决定这家饭馆并不是自己一个人的喜好，而是和对方一起去的话，氛围既恰到好处，费用上对自己也合适等。

一回顾思考的话就明白〈身体〉已经正确地知道人际关系和经济状况等许多事情。

为什么到广东餐馆去了呢？我们也可以构建各种各样的解释概念来思考。把“是因为我父亲来客人的时候总是和他们一起到神户的广东餐馆去的吧”“家里是和亲密的友人欢聚的地方”的认知与吃广东菜的行为结合到一起。事后也可以进行交叉丰富的想象。但是，重要的是在这些解释概念之前的〈身体〉或者“体验”指示着“此时此地”情境的活法。

本书介绍的不是解释，本书介绍的是体验变化着的过程以及促进这样的过程的方法等。比起解释来，首先发生的是体验性转变的过程。我为能有机会把这样的见地向中国的各位传达而深感荣幸。

我对创造这样机会的徐钧老师和李明老师深表谢意。我自己也在英语和日语之间做翻译，因此深知这是一种怎样辛苦的工作。我衷心对他们的工作表示敬意。

池见 阳

2017年4月5日

## 执笔者介绍

(按执笔顺序)(\*为编者)

池见 阳(Ikemi Akira)\* (第1章第1节、第2节;第2章;第4章;第5章;  
第6章第1节、第2节、第3节)

芝加哥大学社会科学专业毕业

医学博士(产业医科大学,1989)

现在,关西大学大学院心理学研究科临床心理专业大学院教授,临床心理师

著作:『心のメッセージを聴く:実感が語る心理学』講談社(1995)

『僕のフォーカシング=カウンセリング:ひとときの生を言い表  
す』創元社(2010)

『アート表現のこころ:フォーカシング指向アートセラピー』

誠信書房 共著(2012)等

河崎 俊博(Toshihiro Kawasaki) (第1章第3节;第6章第3节)

关西大学大学院社会学研究科博士课程前期课程毕业(2010)

现在,关西大学心理临床中心,临床心理师

著作:『フォーカシング指向アートセラピー:からだの知恵と創造性が  
出会うとき』誠信書房(共译2009)

『フォーカシングはみんなのもの コミュニティが元気になる31  
の方法』創元社(共著2013)



田中 秀男 (Hideo Tanaka) (第3章第1节; 第6章第3节)

关西大学大学院文学研究科综合人文学哲学专业博士课程前期课程毕业  
(2014)

现在, 关西大学大学院心理学研究科博士课程后期课程在读

著作: 『ジェンドリンの初期体験過程理論に関する文献研究: 心理療法  
研究におけるデイルタイ哲学からの影響(上、下) 図書の譜: , 8,  
56-81; 9, 58-87』明治大学図書館紀要(2004—2005)

『「一致」という用語にまつわる問題点とジェンドリンによる解決  
案 人間性心理学研究 33(1)、29—38』(2015)

『フォーカシング創世記の二つの流れ: E X P スケールとフォーカ  
シング教示ほうの源流 Psychologist: 关西大学臨床心理专业大学  
院紀要, 6, 9-17』(2016) 等

岡村 心平 (Shinpei Okamura) (第3章第2节; 第6章第3节、第6节)

关西大学大学院心理学研究科心理临床专业专攻学位课程毕业(2011)

现在, 关西大学大学院心理学研究科博士课程后期课程在读, 临床心理师

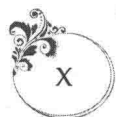
著作: 『なぞかけフォーカシングの試みー状況と表現が交差する“その  
心”ー Psychologist: 关西大学臨床心理专业大学院紀要, 3, 1-10』  
(2013) 等

『フォーカシングはみんなのもの コミュニティが元気になる 31  
の方法』創元社 (共著 2013)

『Gendlin におけるメタファー観の進展 Psychologist: 関西大学臨  
床心理専門職大学院紀要, 5, 9-18.』(2015) 等

三宅 麻希 (Maki Miyake) (第3章第3节)

关西大学大学院文学研究科博士课程后期课程毕业(2008)



博士（文学）

现在，四天王寺大学人文社会学部讲师，临床心理师

著作：『アート表現のこころ：フォーカシング指向アートセラピー』誠  
信書房 共著（2012）

『フォーカシング指向アートセラピー：からだの知恵と創造性が  
出会うとき』誠信書房 翻译审校（2009）等

筒井 优介（Usuke Tutui）（第6章第3节、第4节）

关西大学大学院心理学研究科心理临床专业专攻学位课程毕业（2014）

现在，关西大学大学院心理学研究科博士课程后期课程在读

難波生野医院心疗内科大阪精神健康中心咨询师，临床心理师

著作：『夢 PCAGIP の試み—グループにおける相互作用の活用—  
Psychologist: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 5, 73-81.』  
（2015）等

矢野 归依（Kie Yano）（第6章第3节、第5节）

关西大学大学院文学研究科博士课程后期课程毕业（2011）

博士（文学）

现在，大阪基督教短期大学准教授，临床心理师

著作：『体験過程流コラージュワークと意味の創造 人間性心理学研究,  
28(1), 63-76.』（2010）

『クライアントの自己理解が生まれ、生が進展するプロセス：暗  
在的理解が言葉になるということ 心理臨床学研究, 30（5）,  
609-620.』（2012）

『フォーカシングはみんなのもの コミュニティが元気になる  
31の方法』創元社（共著 2013）等

平野 智子 (Tomoko Hirano) (第6章第3节、第7节)

关西大学大学院社会学研究科博士课程前期课程毕业 (2010)

现在, 关西医科大学心理学教室客座讲师

難波生野医院心疗内科大阪精神健康中心咨询师等

关西大学大学院心理学研究科博士课程后期课程在读

临床心理师

著作: 『フォーカシング指向アートセラピー: からだの知恵と創造性が  
出会うとき』誠信書房 共译 (2009)

『対人援助職支援としてのフォーカシングの有益性の検討—産業  
保健師を対象として— 心身医学, 52 (12): 1137-1145. 2 』(2012)

『クライアントの自己理解が生まれ、生が進展するプロセス: 暗  
在的理解が言葉になるということ 心理臨床学研究, 30 (5),  
609-620. 』(2012) 等

青木 剛 (Tuyosi Aoki) (第6章第8节)

关西大学大学院心理学研究科博士课程后期课程毕业 (2016)

博士 (心理学)

现在, 京都橘大学健康科学系心理学专业助教, 临床心理师

著作: 『FMS ver.a.j の妥当性と信頼性の検討 Psychologist: 関西大学臨床  
心理専門職大学院紀要, 2, 33-41. 』(2013)

『フォーカシングとフォーカシング的態度 心理相談研究: 京都橘  
大学心理臨床センター紀要, 創刊号, 3-9. 』(2015) 等

## 序 言

在心理治疗或心理咨询中听人说话叫做“倾听”。这已经得到了“心理临床学”领域的实践、理论和研究的支持。“聚焦”是从人的体验中发现意味的意识活动。“倾听/心理咨询”“心理临床学/临床心理学”“聚焦”——关于这些的任何一部分现今都有大量的出版物充斥世间。确切地说，本书或也不过是世间“心理咨询书”中的一本。

但是，本书有几个特色。第一个特色是“倾听”(A)、“心理临床学”<sup>\*</sup>(B)、“聚焦”(C)三个主题不是并列的，不是对ABC各自的解说。这是一本主张通过C来使A和B得到更新换代的书。更新什么？如何换代？对于刚刚涉及这个领域的读者来说或许会难以明白。不用担心。本书会详细地解说过去的理论，“更新的是这个”，而“以前的是那个”，所以我们可以把本书当作心理临床学/临床心理学的教科书来读。

还有一个特色是副标题的“感觉·说话·倾听的基础”<sup>\*\*</sup>。发现“聚焦”的是美国的哲学家尤金·简德林博士(Dr. Eugene Gendlin)。我们或可以把他的哲学通俗地表达为从“感觉”出发来回答人的体验和生的状态是如何成立的这样一个提问(在本书的执笔过程中有一本关于简德林哲学详细的书籍出版了<sup>\*\*\*</sup>，我向关心简德林哲学的读者包括初学者推荐这本书)。笔者硕士生时代的

---

\* 本书的日语原书的主标题含“心理临床学”一词。——译者注

\*\* 本书的日语原书的副标题直译过来是“感觉·说话·倾听的基础”。——译者注

\*\*\* 三村尚彦，《早期简德林的哲学与体验过程理论——不断叩问体验的哲学》第一卷(初期ジェンドリン哲学と体験過程理論 体験に問い続ける哲学第一卷) ratic(2015)



恩师简德林博士提倡他独自的现象学以及现象学的方法。本书不是哲学书所以没有直接涉及简德林哲学,而且本书中也没有使用“现象学”的专业用语。现象学是保留各种各样想法和理论说明而观察现象本身的方法。在本书中要观察“‘感觉’是如何存在的”。“在感觉的深处有潜意识呢”等主张已经是受到了“有潜意识”的想法的影响。我们要排除这样的想法,朴素地去观察“所谓的感觉是如何存在的”。因为理解“感觉”本来具有的性质对于进行心理咨询非常重要。

本书也同样发问:人在说话的时候究竟发生了什么呢?“付诸语言”是怎么回事呢?心理治疗师、心理咨询师等在“听”的时候究竟在做什么?不仅仅是听觉刺激在输入大脑,在心理治疗师的内在体验中生起了什么呢?本书在解明“感觉·说话·倾听”的基本性质的基础上要让倾听和心理临床学更新换代。因为这个更新换代是根据聚焦创始人简德林博士的思想,通过聚焦来实现的,所以才取了这样一个书名。

上面说到聚焦是“从人的体验中发现意味的意识活动”,促进这种活动的倾听方法和互动方法叫做“聚焦”,也就是说,这些是“作为方法的聚焦”。第5章详细解说了简德林博士提示的“倾听”的方法和“聚焦简易法”。第6章介绍了笔者和研究生们一起思考、研究的几种聚焦方法。

如果再举出一个本书的特色的话,那就是表现手法相当丰富。理论解说有时候会单调,不仅烧脑还让读者感觉疏远。所以在第1章用了“随笔”的表现手法,以第一人称即笔者鲜活的体验来解说理论。本书中还出现了来访者和治疗师的互动记录,甚至还有虚构的来访者和治疗师登场。所以表现手法也是本书的特色,通过这些手法来使各位读者获得贴身的体验。

对于心理咨询的初学者,本书提供了一个机会,去了解心理咨询师(治疗师)们是怎样理解、怎样互动的。而对于各位心理临床的资深老将来说,如果回到“感觉·说话·倾听的基础”能让自己的临床工作为之一新的话,笔者将不胜荣幸。

# 目 录

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| 中文版推荐序 .....                  | I    |
| 译者序 .....                     | III  |
| 中文版前言 .....                   | VII  |
| 执笔者介绍 .....                   | IX   |
| 序言 .....                      | XIII |
| <br>                          |      |
| 第 1 章 古典心理治疗理论 .....          | 1    |
| 1. 心理治疗的种类和人性观 .....          | 1    |
| 2. 心理治疗、精神分析以及人本主义心理学 .....   | 4    |
| 3. 行为疗法的三个时代 .....            | 26   |
| 第 2 章 感觉是如何存在的 .....          | 35   |
| 1. 心理治疗与“感觉” .....            | 35   |
| 2. 体会和感受 .....                | 36   |
| 3. 感觉是如何存在的? .....            | 39   |
| 第 3 章 在说“感觉”的时候发生了什么 .....    | 47   |
| 1. 感觉与语言 .....                | 47   |
| 2. 心理临床与隐喻 .....              | 53   |
| 3. 体验过程方式(通过 EXP 量表)的视角 ..... | 59   |
| 第 4 章 治疗师在倾听时发生了什么 .....      | 67   |
| 1. 治疗师在倾听的时候发生了什么? .....      | 68   |

