

心理咨询与治疗系列

格式塔咨询与治疗技术

Skills in Gestalt Counselling & Psychotherapy

【英】 Phil Joyce 著
Charlotte Sills

叶红萍 等译
李 鸣 审校

 中国轻工业出版社

心理咨询与治疗系列

Skills in Gestalt Counselling &
Psychotherapy

格式塔咨询与治疗技术

【英】Phil Joyce, Charlotte Sills 著

叶红萍 等译

李 鸣 审校

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

格式塔咨询与治疗技术 / (英) 乔伊斯 (Joyce, P.) 等著;
叶红萍等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.4
(心理咨询与治疗系列)
ISBN 7-5019-4754-6

I . 格 ... II . ①乔 ... ②叶 ... III . ①咨询心理学 ②精神
疗法 IV . R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 010278 号

版权声明

English language edition published by Sage Publications of London, Thousand Oaks and
New Delhi, © Phil Joyce and Charlotte Sills, 2001

总策划: 石 铁

策划编辑: 李 峰

责任编辑: 张乃东 孙 琦

版式设计: 陈艳鹿

责任终审: 杜文勇

责任监印: 刘智颖

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: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 9.50

字 数: 180 千字

书 号: ISBN 7-5019-4754-6/B · 043 定价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2004-5524

咨询电话: 010-65595090, 65262933

发行电话: 010-65141375, 85119845

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

译 序

心理咨询和治疗是一门实践的科学。你想成为一名合格的专业助人者，仅仅掌握这一领域的理论知识是远远不够的，你还需要学习具体的治疗技术，并在临床实践中不断地理论联系实际，在实践中勇于尝试和探索，坚持不懈地积累经验，最终才能有效地帮助你的来访者，并形成你自己独特的治疗风格。

格式塔治疗是一种以现象学为指导的存在主义治疗，由 Fritz Perls 在 20 世纪 40 年代创建。此后，经过半个多世纪的理论探索和临床实践，格式塔治疗已成为主要的心理治疗流派之一。目前，世界上至少有 60 多个格式塔治疗机构，并且不断增加。格式塔心理治疗的许多概念与传统心理治疗迥然不同，但为许多心理治疗流派所接受，如强调直接体验、现时此地、自我责任、觉察力、自我调节等等。格式塔心理治疗总的目标是认识自我、外在世界以及自我与外在世界之间的联系，最终促进个体的整合。目前，国内有关格式塔理论与治疗技术的书籍的发展状况诚如本书作者所言：关于格式塔理论与哲学的经典著作如汗牛充栋，而关于格式塔的临床实践的著作却是凤毛麟角。即便有一些对技术和技巧的泛泛描述，但也如隔靴搔痒，而没能为感兴趣的理论学习者提供系统全面的论述。不管是新学员还是老学员，尤其当他们面临困境时（就像我们所有人一样），都常常表示对在临床实践中应用格式塔治疗感到混淆不

清。而本书最大的特点正是汇集了众多著名的格式塔心理治疗师和培训师多年深厚丰富的实践经验，全面系统地介绍了格式塔疗法的实用技术。此外，为了帮助读者更好地领会和掌握这些技术，本书还不时地穿插一些启示性的建议以及案例片段的解析。全书共分十五章，主要是根据治疗历程的不同阶段来编排，从治疗历程的准备（第一章）、治疗关系的建立（第四章）、评估与诊断（第五章），到治疗过程中特定的干预技术——包括现象学探索方法（第二章）、提高觉察力（第三章）、加强支持（第七章）、试验（第八章）、调整接触模式（第九章）、完成未完成事件（第十章）、利用移情和反移情（第十一章）、躯体过程与退行（第十二章）、探索宏场（第十四章）以及治疗注意事项（第六章）和实践要略（第十三章），一直到治疗历程的终结（第十五章）。相信阅读完本书所描述的整个治疗历程，不管你为何种治疗取向，必将对你的治疗师或咨询师旅程有所启发和帮助。

参与本书翻译的所有译者都是心理咨询和治疗专业的研究生或临床心理治疗师。各位译者翻译的章节分别是：叶红萍（序言，第一、二、十五章），汤臻（第四、五章），张莉娟（第三、十三章），马利红（第六、七章），梁彦蕊（第八、九章），钟慧（第十、十一章），王海芳（第十二、十四章）。全书由我负责统稿。由于译者水平和经验有限，翻译之中不确切之处，还望有识者不吝赐教。

最后，我要对我的导师李鸣教授在全书翻译过程中给予我的大力支持和精心指导表达我最诚挚的谢意和敬意！

叶红萍

2005年初春 苏州

序 言

作为格式塔治疗的培训师和督导，我们意识到关于格式塔理论与哲学的经典著作如汗牛充栋，而关于格式塔临床实践的著作却是凤毛麟角。即便有一些对技术和技巧的泛泛描述，但也如隔靴搔痒，而没能为感兴趣的理论学习者提供系统全面的论述。不管是新学员还是老学员，尤其当他们面临困境时（就像我们所有人一样），都往往表示对在临床实践中应用格式塔治疗感到混淆不清。他们往往无法确定良好的格式塔治疗的基本要领是什么，比如如何进行初次访谈、如何评估自残倾向的来访者的风险系数、如何形成诊断、如何对躯体进行干预，以及如何处理伦理道德上的难题等等。我们的目的就在于论述完成这些任务所需要的特定技术以及作为格式塔治疗师所需要的一般技能。

当然，我们也意识到片面强调技术的治疗所具有的危险性。公众与某些专业人士往往对格式塔治疗存在刻板印象，认为它只不过是一些技术的简单拼凑，甚至认为仅仅只有两项技术（击打软垫和空椅子技术）！因此，我们格外强调我们的观点，首先，格式塔心理咨询和心理治疗完全建立在生活和实践的完整的理论基础之上；其次，格式塔心理治疗实践拥有自己特定的治疗技术和技巧；此外，我们还想强调提供特定关系情景中的接触是格式塔治疗的灵魂，也是格式塔治疗需要的最为基本的“技能”。

我们根据治疗历程的不同阶段来编排本书，从初次访谈以及治疗关系的建立，经过治疗干预的展开一直到治疗结束。我们将假设读者已经阅读或学过格式塔理论的基本内容，对此，我们不打算再加以赘述。我们将尽可能少地描述理论——只求足以理解所述内容即可——在每一个章节的结尾都会罗列一些推荐书目以供参考。

对本书所用的称谓，我们将作一些说明。我们在书中经常随意地使用“他”、“她”或“他们”。在举例中，我们通常选择咨询师和来访者具有不同的性别。这仅仅是为了表达上的清晰。此外，我们还在心理咨询/心理治疗和咨询师/治疗师两个术语中不断变换，原因在于我们认为我们所论述的技能对上述两者都适用。

为了提供治疗技术和技能，我们采纳了许多优秀的格式塔心理治疗师多年的培训和指导经验，其中有一部分治疗师将在相应的章节中被提及。在我们编排本书的过程中（这正如格式塔治疗一贯主张的良好接触后的同化原理），我们也毫不例外地兼收并蓄，融合众家之长。因此，我们有时会引用源自于某个格式塔心理学家的一些治疗技术和观点。但难免会疏忽而没有提及这位颇具影响力的治疗师，这里我们预先向他们致歉，我们也希望对所有格式塔治疗的支持者和推动者表示诚挚的感谢。在这里我特别要感谢（依字母顺序的）：Hunter Beaumont、Petruska Clarkson、Richard Erskine、Lynne Jacobs、Jim Kepner、Jenny Mackewn、Malcolm Parlett、Peter Philippson、Erv、Mirian Polster、Tali Levine Bar-Yoseph、Bob Resnick、Gary Yontef以及 Joseph Zinker。

此外，我还要特别感谢编辑 Francesca Inskipp、Alison Poyner 以及 Sage，他们对本书的出版予以了大力的支持和鼓

励，并坚信“技术”的重要性的宽泛定义。我们还要对具有丰富格式塔知识的审校者 Caro Kelly 表示衷心感谢，她给予我们大量深思熟虑而富有价值的反馈，以及 Jenifer Elton-Wilson，她的清晰和聪慧帮助我们对本书进行了筛减而保留一些实质性内容。

最后，我们当然要感谢我们的培训师、督导以及来访者，正是通过他们的积极探索、慷慨分享以及努力奋斗，才使我们学到了这么多深厚丰富的知识。

(译者：叶红萍)

目 录

第一章	治疗历程的准备	1
	治疗室的准备和治疗师自身的准备	2
	初次会见来访者	3
	解释格式塔治疗的作用原理	7
	治疗协议	9
	确定不适合治疗者	13
	对治疗会谈进行记录	16
	总结	17
	推荐书目	18
第二章	现象学和场理论	19
	现象学探索方法	20
	悬搁	20
	描述	23
	水平化或同等化	25
	强烈的好奇心	26
	临床应用	28
	场理论	31
	总结	33
	有关现象学的推荐书目	33

	有关场理论的推荐书目	33
第三章	觉察力	35
	探索觉察力	37
	觉察区域	39
	关系觉察力	43
	体验循环	44
	对现实存在的觉察	47
	改变的悖论	48
	创造性中立	49
	总结	52
	推荐书目	53
第四章	治疗关系的建立	55
	工作联盟	55
	对话式关系	58
	参与	59
	肯定	60
	融入	62
	沟通中的融入	64
	开放式交流的愿望	66
	临床案例	68
	在对话式关系中工作	71
	现象学方法与对话	73
	总结	73
	推荐书目	74
第五章	评估与诊断	75
	评估是联结的一部分	75
	初始评估对合格的专业性反应至关重要	77

	灵活并协同作出的诊断有助于治疗联盟的建立.....	78
	与其他专业人士的联络.....	79
	格式塔治疗的评估与诊断方法.....	80
	过程中的来访者.....	81
	关系中的来访者.....	83
	核实评估资料.....	88
	总结.....	90
	推荐书目.....	90
第六章	治疗注意事项	91
	治疗计划的实用性.....	91
	评估治疗的适宜性.....	93
	诊断的含义.....	94
	来访者的参与性.....	95
	治疗回顾.....	96
	特定诊断中的注意事项.....	97
	理解诊断要素间的动力学关系.....	98
	决定治疗的优先顺序.....	98
	治疗阶段.....	100
	总结.....	103
	推荐书目.....	104
第七章	加强支持	105
	发展自我支持.....	106
	发展环境支持.....	112
	保持咨询师的自我支持.....	121
	总结.....	123
	推荐书目.....	123

第八章	试验	125
	试验的步骤	126
	推荐书目	142
第九章	调整接触模式	143
	从“阻断”到“调整”——一段历史记录	144
	治疗的一般注意事项	146
	内转……冲动	147
	偏转……接受	149
	去敏化……敏感	152
	融合……退缩	154
	自我中心……自发性	157
	投射……拥有	159
	内射……拒绝	161
	治疗师的调整	164
	总结	165
	推荐书目	166
第十章	未完成事件	167
	探索背景	170
	直面问题或僵局	172
	用想像开展治疗	174
	用极性开展治疗	176
	整合工作	179
	推荐书目	180
第十一章	移情与反移情	181
	何为移情	181
	如何识别移情	186
	如何处理移情	188

	色情移情	192
	反移情	194
	总结	198
	推荐书目	199
第十二章	躯体过程与退行	201
	躯体过程	201
	无身体接触的躯体过程	202
	关于身体接触的一些观点	207
	身体接触作为人际交往的组成部分的一些思考 ..	210
	退行及退行过程	211
	一些临床问题	212
	如何将来访者带回到现实中	215
	关于躯体治疗的推荐书目	217
	关于退行的推荐书目	217
第十三章	实践要略	219
	形成你自己的治疗风格	219
	限时咨询	221
	团体治疗	228
	梦的工作	234
	危险情境的评估及处理	240
	有关短程治疗的推荐书目	248
	有关团体治疗的推荐书目	248
	有关梦的工作的推荐书目	248
	有关高风险情境的推荐书目	249
第十四章	宏场	251
	多元文化社会中的咨询服务	251
	道德两难	259

	灵性	263
	关于文化差异的推荐书目	267
	关于道德规范的推荐书目	268
	关于灵性的推荐书目	268
第十五章	治疗历程的终结	269
	终结模式	269
	终结的类型	271
	计划性终结	271
	意外终结	273
	终结时的任务	276
	附言	281
	推荐书目	282
参考文献	283

第一章

治疗历程的准备

我们认为，有效的格式塔治疗须具备以下四个特征：

1. 聚焦于现时此地呈现的体验[通过觉察力(awareness)、现象学探索(phenomenological enquiry)和转变的悖论原则(paradoxical principle of change)]；
2. 提供一种对话式关系(dialogic relationship)；
3. 场理论(field theory)和整体论(holism)的观点；
4. 对生活和治疗过程的创造性和试验性态度。

在整本书中，我们将深入地探索这四个方面的问题。然而，我们决定首先从解决咨询历程启动之前都可能会遇到的一些问题开始。这一章，我们主要是针对那些正在接受培训的咨询师和治疗师，包括以下几方面的内容：

- 治疗室的准备和治疗师自身的准备。
- 初次会见来访者。
- 对初次访谈进行记录。
- 解释格式塔治疗的作用原理。
- 签订治疗协议。
- 确定谁不适合接受你的治疗。
- 保留会谈记录。

- 使用备忘录。

治疗室的准备和治疗师自身的准备

你布置治疗室的方式将向病人传递许多重要的信息。同样，治疗师的衣着风格以及正装程度也将影响来访者对你和咨询的印象。所有这些细节都向来访者展示了你是怎样一位治疗师以及你打算如何对待来访者。本书始终强调治疗性体验是共同建构的——这意味着你对待来访者的方式将影响到来访者对待你的态度，反之亦然。

建议：假设你作为来访者步入治疗室，想像在你跨入治疗室之前看到或听到的。接着，进入治疗室，想像你所看到的，给你留下的印象。再想像自己作为治疗师正在接待像自己这样的来访者，你会有怎样的感觉？你会思考些什么？你将如何反应？

然而，对于治疗师来说有一点至关重要，即你在现时此地的投入程度以及你对来访者的真正接纳和倾听程度。许多咨询师都曾经有过这样的体验，即在治疗时过度的焦虑和担忧会妨碍对来访者的关注和倾听。虽然许多反应无疑与治疗密切相关，但却需要被“悬搁 (bracket)”——将其搁置一边——就好像这些反应与治疗毫不相干。因此，在来访者到达之前，治疗师要求自己完成一次清场练习 (grounding exercise)，将会对自己有所帮助。

建议：体验自己坐在椅子上的重量和自己脚踏地面的感觉，留意自己的呼吸是急促还是舒缓。关注躯体的张弛，你的能量 (energy) 能否自如地流淌，是缠连于过去的担忧还是对未来的预想。对于上述的练习，你大多都能感觉、体会和思考吗？识别自己的哪些关注和担忧与即将到来的治疗毫无关系，并设法将其悬搁。尽可能明晰此时自己内在的一些体验，并顺其自然。聚焦于你周围环境中的所感所闻以及你自己的感受，使自己全身心地投入到现时这个特定的时刻中来。

现在：

- 查看上次会谈记录，回忆连续性主题。
- 回忆任何你需要切记的事情，比如来访者是否过于紧张，或者来访者与你之间的人际关系类型。
- 牢记此次会谈的焦点或目的。
- 理清上述所有需要考虑的事项，返回到现时此刻的情景中，充分准备接诊来访者。

初次会见来访者

作为咨询师，你需要完成许多重要的任务，而首要的任务是与来访者建立和谐的治疗关系。我们将在第四章对这一重要任务展开探讨。因而，在这里我们只对初次会面的其他事项做一归纳。

首先，应考虑到，病人从踏进治疗室的那一刻到坐下来这段时间里的所见所闻。想像病人来治疗室时会产生哪些期望。你可能已经在预约之时与病人通过电话交谈，你们双方已经对