

The Gift of Therapy

An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients

给心理治疗师的礼物

——给新一代治疗师及其病人的公开信

(新版)

【美】Irvin D. Yalom◎著

张怡玲◎译 甘怡群◎审校

The Gift of Therapy

An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients

给心理治疗师的礼物

——给新一代治疗师及其病人的公开信
(新版)

【美】Irvin D. Yalom◎著

张怡玲◎译 甘怡群◎审校

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给心理治疗师的礼物: 给新一代治疗师及其病人的
公开信 / (美) 亚隆 (Yalom, I. D.) 著; 张怡玲译. —北
京: 中国轻工业出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5019-9255-3

I. ①给… II. ①亚… ②张… III. ①精神疗法
IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第094035号

版权声明

THE GIFT OF THERAPY: AN OPEN LETTER TO A NEW GENERATION OF
THERAPISTS AND THEIR PATIENTS BY IRVIN D. YALOM, M.D.

Copyright © 2002 by Irvin D. Yalom, M.D. Published by arrangement with the author
through Sandra Dijkstra Literary Agency, Inc.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2013 by China Light Industry Press
ALL RIGHTS RESERVED.

总策划: 石 铁

策划编辑: 戴 婕

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 孙蔚雯 戴 婕

责任监印: 吴维斌

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: 2013年8月第1版第1次印刷

开 本: 850×1168 1/32 印张: 11.25

字 数: 138千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9255-3 定价: 25.00元

著作权合同登记 图字: 01-2013-0652

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanjianedu1998@aliyun.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

130068Y2X101ZYW

新版推荐序



很高兴欧文·亚隆* (Irvin Yalom) 教授的经典之作《给心理治疗师的礼物》新版由中国轻工业出版社“万千心理”在中国出版。本书的旧版在国内受到众多读者的欢迎。说它是经典之作，并非夸大。这本书在形式上非常独特，我在旧版的推荐序中有所提及。它采用建议的形式，阐述简易明了，并糅合了大量的临床案例和对话，涵盖了很多心理治疗的重要问题。对于非专业人士来说，这本书能读得懂并且让人感到很有意思，让人了解在人际关系理论指导下的心理治疗是怎么回事。对于心理治疗的专业人士来说，这本书非常实用，尤其因为它不仅仅阐释了为什么，还给出了在治疗中如何去做

* 在《给心理治疗师的礼物》旧版中，作者 Irvin Yalom 被译为欧文·雅洛姆。但在新版中，根据我国近几年来约定俗成的译法，作者的译名现统一翻译成欧文·亚隆。——译者注

II 给心理治疗师的礼物

的具体建议。譬如关于梦的使用，亚隆教授除了简要解释为什么梦很重要之外，更花了很大的篇幅谈到什么时候向病人谈论梦的重要性；如何鼓励病人记录梦；对梦进行探索时的基本步骤；在决定如何使用梦的时候治疗师的一些考量，等等。当然，亚隆教授并不鼓励治疗师照抄他的做法，而是鼓励治疗师寻找适合自己的技术和风格。但是他自己采用的技术以及治疗中种种考量的描述，极大地促进了治疗师向自己提出相关的问题，并对自己的风格和技术进行探索。对于新兴的中国心理治疗界，以及想要更多了解心理治疗的中国大众来说，这本通俗易懂且有趣的小书是独一无二的宝库。

本书旧版的译者张怡玲是我在北京大学心理系的学生。她赴美留学多年，在美国获得了临床心理学的博士学位，即将获得美国临床心理学家的执业资格。她对亚隆教授的作品以及其治疗思想的学术社会背景都非常熟悉，因此由她来修订并且翻译新版的增补部分，是再合适不过了。

甘怡群

2013年1月

新版译者序



作为《给心理治疗师的礼物》的译者，同时也作为一位临床心理学家，我多次阅读这本书，最大的感受并不是这本书信息量的丰富和内容的实用性及通俗易懂，而是亚隆教授文字中所表现出的真诚和坦然。亚隆教授在书中若干次地提道，“作为治疗师，我们和病人同样经历生命的美好和残酷，我们是‘旅途的伙伴’。”记得第一次读到这个概念的时候，它对我的触动非常大。我想，这种态度的难能可贵之处在于，病人希望把治疗师看作是全能而超越了生命的残酷真相的，而很多时候，治疗师也希望把自己看作是拯救者。这样的一种互动，让两人无法以真诚的态度面对自己和他人，这不仅仅不利于病人和治疗本身，同时对治疗师自己的生命也会产生消极的影响。正如亚隆教授所描绘的，如果治疗师感到自己在治疗中的强大，对比生活中的普通，他自然会倾向

IV 给心理治疗师的礼物

于投入更多的时间和精力感受自己的强大。读此书时，可以感到亚隆教授坦然地面对读者和自己，将他多年积累的经验娓娓道来，不需要使用大量专业术语，不需要树立权威。而亚隆教授根据多年的经验和思考，用真诚平实的语言，辅以大量的临床实例，造就了一部区别于其他治疗书籍的经典。

这次《给心理治疗师的礼物》出新版，主要原因是在英文新版中，虽然亚隆教授对原有的章节没有改动，却增加了一些新内容，包括对一些原有章节的增补以及对亚隆教授的访谈。这些新增的内容被翻译成中文，并包含在中文新版内。

同时，在翻译旧版时，由于时间仓促，有些地方难免文笔生涩，不够流畅，这次重读不免十分惭愧。因此，利用工作之外的时间，我也修改了旧版的所有文本，希望能够有所改善。相信这本书能够给心理治疗的从业者以及对心理治疗感兴趣的读者带来很多启发和阅读的乐趣。

张怡玲

2013年1月

旧版推荐序



欧文·雅洛姆 (Irvin Yalom) 教授是斯坦福大学医学院精神病学系的终身教授，是当前美国心理治疗领域的大师级人物。他具有几十年的心理治疗经验，在存在主义治疗和团体治疗方面有着突出的贡献。除了教学和临床实践外，欧文·雅洛姆教授还是一位多产的作家，其作品风格多样，从理论书籍到治疗故事到小说，从不同的角度阐释他对心理治疗和生活的理解。

这本《给心理治疗师的礼物》是欧文·雅洛姆教授的最新著作，是他写给新一代治疗师的信。他从自己几十年的临床笔记中选取了85则建议，汇集了他在临床工作中发现的有用的观点和技术，他希望能够把自己的经验传递给下一代治疗师。本书不同于治疗理论的书籍，它直接来源于临床实践，包含了十分广泛又极其实用的话题，从什么是心理治疗，到共情、自我暴露，还有对于

VI 给心理治疗师的礼物

治疗师的责任和特权的描述，几乎涵盖了除具体治疗理论之外所有与治疗相关的内容。本书来源于作者多年的临床经验，书中提出的许多问题在正规的教科书里很少读到，但确实是在治疗情境中真实存在的问题，例如在不同的病人之间留给治疗师自己一些时间；也有许多观点是前人所未发表过的，例如对什么是心理治疗的阐释；本书还提供了大量临床实践中的有用技术，例如如何使用此时此地，如何分析梦，等等。此外，作者从几十年的临床笔记中选择了大量真实的片段，把治疗过程的各个方面展示给读者看，而不是抽象地谈论理论。对于发展中的中国心理治疗事业来说，这本书的出版可谓恰逢其时。

正如作者本人所说，“不要把我个人化的干预看作一种程序性的处方；它们只是从我个人的角度出发，代表了我向内寻求自己风格和话语的努力。”也就是说，这本书并不是一本技术手册，主要提供的是在欧文·雅洛姆教授的存在主义个体治疗和人际关系团体治疗的理论背景下，在西方的文化背景下，带有欧文·雅洛姆强烈个人风格的观点和方法。如果读者能够从自己的个性风格出发阅读并加以融合或者改变，就是对欧文·雅洛姆教授的著作的最佳致意。

甘怡群

2004年7月

旧版译者序



作为一名临床心理学专业的人士，能够翻译欧文·雅洛姆教授的著作《给心理治疗师的礼物》，实在是我的幸运。欧文·雅洛姆教授是斯坦福大学精神病学系的教授，既在存在主义理论的框架下从事个体治疗，又在人际关系理论的框架下从事团体治疗，他在这两个领域均是杰出的治疗师。经过几十年的临床实践，他觉得有必要将自己的治疗感悟和心得汇集成书，赠与并影响新一代的治疗师，这就是由85则建议构成的《给心理治疗师的礼物》。

虽然这本书并没有明确的结构，而是采用了更为松散和更为自由的建议的形式，但是大概来看分为如下几个部分：

第一部分（一至四十）：谈到了治疗师—病人关系的性质，尤其是重视此时此地，治疗师对自己的使用以及

治疗师的自我暴露。

第二部分（四十一至五十一）：从过程转向内容，讨论了探索死亡、生命的意义和自由（包括责任和做决定）的方法。

第三部分（五十二至七十六）：谈到了在日常治疗过程中出现的不同问题。

第四部分（七十七至八十三）：讨论了在治疗中梦的使用。

第五部分（八十四至八十五）：讨论了做治疗师的危险和特权。

这本书的翻译过程是困难和快乐并存的。雅洛姆教授没有把自己的经验写成抽象的理论，而是结合了大量的临床现象，对每一个问题进行阐述。读起来虽觉贴近生活，但因其用词非正式和口语化，还包含很多有典故的话语，给翻译带来很多困难。好在整个翻译过程中有着众多师友的帮助，又有着互联网的丰富资源，使得我在众人智慧的基础上可能尽己所能地将本书的原貌奉献给读者。我在翻译时尽量遵循“信、达”的指导原则，把作者的原意按照中文的习惯表达出来，至于“雅”，只能勉力为之。译文虽已脱稿，但回头来看，有许多不足之处，也必然有疏漏和错误的地方，还请读者多多指正。不过整个翻译的过程也是快乐的，翻译使得我能够静下心来仔细品味雅洛姆教授对治疗的众多观点和心得，再结合

我自身的临床实践，获益不小。

最后要感谢很多帮助我完成整个翻译的老师和朋友：感谢北京大学心理学系的甘怡群副教授；临床心理学博士研究生易春丽、刘兴华、黄峥；临床心理学硕士研究生章晓云，没有他们的支持也就没有本书的中文版。

张怡玲

2004年7月

目 录



导言	1
一、移除成长的障碍	11
二、避免直接下诊断	14
三、作为“旅途伙伴”的治疗师和病人	17
四、让病人真正进入与治疗师的关系中	22
五、提供支持	24
六、共情：从病人的视角看世界	29
七、教授共情	35
八、让病人对治疗师真正有意义起来	38
九、承认你的错误	43
十、为每位病人创造不同的治疗	46
十一、治疗性的行为，而非治疗性的话语	51
十二、接受对治疗师的个体治疗	54
十三、治疗师有许多病人，病人只有一个治疗师	58

XII 给心理治疗师的礼物

十四、利用“此时此刻”	60
十五、为什么要利用“此时此刻”？	61
十六、利用“此时此刻”——增强敏感度	63
十七、寻找“此时此刻”的事件	67
十八、处理“此时此刻”的问题	73
十九、“此时此刻”能推动治疗	78
二十、把你的感受作为信息	81
二十一、对“此时此刻”的评论要谨慎措辞	84
二十二、“此时此刻”给治疗提供丰富的材料	86
二十三、在每次治疗中检查“此时此刻”	89
二十四、你告诉了我什么谎言？	91
二十五、“空白屏幕”？忘掉它吧！真实一些！	92
二十六、治疗师的三种自我暴露	101
二十七、治疗的机制——对病人要真诚	102
二十八、表达“此时此刻”的感受——斟酌判断	105
二十九、暴露治疗师的私人生活——要谨慎	109
三十、暴露你的私人生活——一些警告	114
三十一、治疗师的真诚与普遍性	117
三十二、病人会拒绝你的自我暴露	119
三十三、避免虚假的治愈	123
三十四、病人比治疗师走得更远	126
三十五、被你的病人帮助	128
三十六、鼓励病人自我暴露	132

三十七、心理治疗中的反馈	135
三十八、给予有效的、温和的反馈	138
三十九、通过使用“部分”增加对反馈的接受度	142
四十、反馈：趁“凉”打铁	144
四十一、谈论死亡	147
四十二、死亡及其对生的促进	149
四十三、如何谈论死亡	153
四十四、谈论生命的意义	157
四十五、自由	161
四十六、帮助病人承担责任	163
四十七、永远（几乎永远）不要为病人做决定	167
四十八、决定：通往存在问题的古老途径	171
四十九、关注对做决定的阻抗	174
五十、通过提供建议促进自觉	176
五十一、促进决定——其他方法	181
五十二、让治疗成为一个连续体	184
五十三、为每次治疗做记录	186
五十四、鼓励自我监察	187
五十五、当你的病人哭泣时	189
五十六、在不同的病人之间给你自己留些时间	191
五十七、直接说出你的困境	193
五十八、家访	197
五十九、别把解释看得太重	200

六十、促进治疗的方法	205
六十一、治疗作为生活的预演	209
六十二、利用最初的抱怨作为手段	211
六十三、不要害怕碰触你的病人	214
六十四、和病人的相处永远不要有性的意味	219
六十五、寻找周年性的或者生活阶段的重要事件	223
六十六、永远不要忽略“治疗焦虑”	225
六十七、大夫，把我的焦虑带走吧	228
六十八、关于爱的刽子手	229
六十九、了解案例历史	235
七十、了解病人的日程安排	237
七十一、病人生活的人际方面	239
七十二、与病人生活中的重要人物面谈	240
七十三、了解之前进行过的治疗	242
七十四、分享人性黑暗面	244
七十五、弗洛伊德并不总是错误的	247
七十六、认知行为治疗与众人所赞颂的并不一样	253
七十七、在治疗中使用梦	256
七十八、对梦进行完全解释？不要做此打算	258
七十九、对梦的实用主义使用	260
八十、掌握一些梦的分析技巧	268
八十一、从梦中了解病人的生命	271
八十二、注意第一个梦	277

八十三、关注与治疗师有关的梦	281
八十四、注意职业危险	286
八十五、珍惜治疗特权	291
新版增补	295