

s recues

俗见新解 译丛

许铁兵 主编

Bernard Granger

Valérie Jalfre



Les
Psychothérapies

心理治疗



[法] 贝尔纳·格朗热

[法] 瓦莱里·雅勒弗尔 著

钟震宇 译



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

Bernard Granger

Valérie Jalfre

Les Psychothérapies

心理治疗

[法]贝尔纳·格朗热

[法]瓦莱里·雅勒弗尔 著

钟震宇 译



中央编译出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理治疗 / (法) 格朗热, (法) 雅勒弗尔著; 钟震宇译.

—北京: 中央编译出版社, 2013. 7

ISBN 978 - 7 - 5117 - 1661 - 3

I. ①心…

II. ①格… ②雅… ③钟…

III. ①精神疗法 - 研究

IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 110040 号

Translation from the French language edition of;

LES PSYCHOTHERAPIES by Bernard GRANGER and Valérie JALFRE

Copyright LE CAVALIER BLEU c/o Cristina Prepelita Chiarasini, Paris
through Divas International for the Chinese translation.

心理治疗

出 版 人 刘明清

出版统筹 薛晓源

策 划 人 西 畴

责任编辑 王忠波 隋 丹

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座(100044)

电 话 (010)52612345(总编室) (010)52612339(编辑室)

(010)66161011(团购部) (010)52612332(网络销售)

(010)66130345(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 www.cctphome.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京印刷一厂

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32

字 数 107 千字

印 张 7.375

版 次 2013 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 36.00 元

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: (010)66509618

引言

“心理治疗是富人和学究的事”

你不一定有能力让自己富有，
但是你一定有能力让自己幸福。

——爱比克泰德（Epictète）
（公元 50 年—125 或 130 年）

即将“进行”、“接受”甚至“承受”（引号内都是我们的患者所用的字眼）心理治疗的患者都会主观地认为：心理治疗意味着每周在同一天、同一时刻去看他的心理治疗师；患者身处令人思维沉静、促人敞开心扉的房间中，躺在长沙发上；心理治疗师不在他面前，所以他看不到他；患者要把头脑中闪现的内容和盘托出，包括最为私密的隐私；有时，心理治疗师会打破近乎麻木的缄默做出些许画龙点睛的解读；患者会不可避免地爱

上他的心理治疗师；在治疗过程中，患者注定要经历某些艰难时刻，所以每次治疗会面后他都会感到非常难受，但是，这是病情改善必不可少的阵痛；在每次心理治疗会面结束时，心理治疗师会说“今天我们就到这儿吧”，然后患者要不声不响地把为数不菲的诊疗费以现金形式放在医生的办公桌上。然而，一切这些都是患者对心理治疗的成见！

去求助于心理治疗师的人们都处于某种被动或弱势地位。由于关于各种心理治疗疗法的信息并不易获得，所以有必要让接受心理治疗的患者们对心理治疗有个全面的了解。患者应该了解给他进行治疗的是谁，他采用何种治疗方法，曾经接受过何种培训，心理治疗的时长和费用，治疗后可达到何种效果，何种心理治疗方法最适合自己的以及哪位心理治疗师最适合自己的。

心理治疗可以通过很多业已广泛使用的治疗方法进行：目前，大约有 300 万法国人正在接受或曾经接受过心理治疗，他们占法国成年人口的 5%。如果一个法国

人问他的朋友：“你被治疗了吗”或“你去看某人了吗？”，对方马上就会明白他的言下之意。

而法国目前拥有 8000 到 12000 名心理治疗师，由于法国尚无任何法律文件正式界定心理治疗师的身份，所以其教育背景和职业身份千差万别。

笔者接诊的患者中很少有“从未”接受过心理治疗的。但是，在与他们的交谈中我们惊讶地发现，这些患者都难以明确说出自己接受过或没有接受过何种心理治疗方法的治疗。

市面上已有众多关于心理治疗的书籍。它们一般都着重介绍某种心理治疗方法或某个心理治疗流派，而且每本书都倾向于突出其作者所属心理治疗流派的作用。我们在此书中力求避免任何争论，而是尽可能强调各种心理治疗方式之间的共同点。

正如亨利·F. 艾伦伯格（Henri F. Ellenberger）在其《无意识的发现史》（*Histoire de la découverte de*

l'inconscient, 1994 年) 中所述: “将心理动力用于治疗的做法古已有之, 因此, 现代心理动力疗法源远流长。” 19 世纪末, 心理治疗在西方社会逐渐发展起来, 最先占据主导地位的是各种催眠疗法, 精神分析法则后来居上。同时, 以对话和说服为基础的多种不甚知名的心理治疗方法也应运而生。当时先后出现过的上百种心理治疗方法中有些几近招摇撞骗。由于心理治疗方法多种多样, 笔者在本书中力争将其错综复杂的理论依据和实践做法加以梳理介绍给读者。

给“心理治疗”下定义并非易事。瑞士心理治疗专家尼古拉·迪吕兹 (Nicolas Duruz) 给心理治疗的定义为: “心理治疗是由经过专门培训的心理治疗师用特定的心理学方法治疗精神障碍的科学性活动。”《法语宝典》(*Le Trésor de la langue française*) 将“心理治疗”一词释义为“用心理技术, 特别是通过言语, 对精神疾病、人格障碍和行为障碍进行治疗的方法”。而里昂精神病学家让·居约塔 (Jean Guyotat) 则认为心理治疗是“所有为治疗目的而实施的心理学方法的集合”。实际

上，任何心理治疗方法都由三个要素组成：建立治疗关系，即患者与其心理治疗师建立关系；心理治疗的范围；内容相对明确的合同，即心理治疗师和患者之间根据心理治疗基础所订立的合同。

若干类别的关系并不符合上述标准，因此就不是心理治疗关系。比如从家人、朋友、同事那里获得的心理援助就不是严格意义上的心理治疗，因为它既没有确定范围，也没有合同。医生与患者之间的关系也不是心理治疗，尽管其中会涉及到最基本的心理因素。另外，本书涉及的各种成型心理治疗方法与支持治疗、心理教育、人格发展、压力管理、心理辅导（coaching）、心理咨询和心理调解等其他形式的心理援助是不同的。

尽管各种形式的心理治疗方法具有共同点，但是每位心理治疗师和他的每位患者之间建立起来的关系都是独特的，都包含着十分个性化的因素，这些因素是私密的，有时甚至是不可名状的，这就是心理治疗具有独特力量的原因。

这些都不是心理治疗

本意的心理治疗旨在为处于挥之不去且反复出现的苦恼中的患者治疗某种疾病或改变其业已习惯的行为方式。但是：

支持治疗指的是使患者能够正确面对某种暂时困难或无法自我克服的人生变故的各种策略。

心理教育的对象是精神疾病患者或其家人。心理教育可提供关于精神障碍的信息，给出实用的建议，以便患者及其家人能够更好地应对精神疾病。心理教育是围绕疾病展开的。

人格发展的对象不一定有心理问题，其目

的是开发当事人的个人潜能，以提高其能力、自主性、创造力、自信心，或者更综合地说，人格发展是为了改善当事人看待世界和看待别人的方式。

压力管理可帮助患者正确面对各种艰难的或令人焦虑的情景。

心理辅导（coaching）是最近出现的一种专业性辅导。以前，它的对象只是精英人士、企业高管和政治家，后来在企业界逐渐平民化和普及化。它与人格发展有相似之处，同样经常借助与心理治疗非常接近的理论和实践。

夫妻或家庭心理咨询用提问、启发思考等方式给存在人际关系障碍的当事人以适当指导。

心理调解是求助与双方均无利益纠葛的第三者作为调解人主导解决冲突的过程。

上述种种心理援助有时走偏从而会引起人们深刻的质疑，甚至有时会向某种不正规的心理治疗形式演变。

目录

引言

- 3 “心理治疗是富人和学究的事”

心理治疗师的不同类型

- 3 “找到一位优秀心理治疗师犹如作战历程之艰难”
- 9 “心理治疗师不是医生”
- 21 “好的心理治疗师自己应该接受过精神分析”
- 28 “心理治疗师要有特殊才能”

各种心理治疗方法概览

- 41 “精神分析可洞悉一切”
- 54 “认知行为治疗就如同驯兽法”

68 “在团体心理治疗中，人人都毫无隐私”

83 “有多少心理治疗师，就有多少心理治疗方法”

97 “心理治疗是纯粹的脑力劳动”

110 “所有心理治疗方法背后都隐藏着某种哲学”

心理治疗的适应症与过程

119 “所有人都应该接受心理治疗”

129 “并非在所有年龄段都能进行心理治疗”

136 “心理治疗使人关注自我，成为自我中心主义者”

141 “心理治疗师都寡言少语”

150 “患者最终都会爱上他的心理治疗师”

162 “接受心理治疗后比治疗前更难受”

各种心理治疗方法的费用与效率

173 “要想见效就得破费”

185 “心理治疗可以深度干预，祛除病根”

193 “不用吃药也能痊愈”

201 “心理治疗就是浪费时间”

209 结语

“找到一位优秀的心理治疗师
犹如作战历程之艰难”

找的时候没找到， 没找的时候却找到了。

——热罗姆·K. 热罗姆

(Jerome K. Jerome, 1859—1927)

您会如何选择心理治疗师呢？好友或亲人可能把他认识的“某人”或为他做过良好心理治疗的“某人”推荐给您；您的医生会把经常与他有工作往来的心理治疗师推荐给您；您也可能因怕麻烦而从电话黄页中“就近”选择一位心理治疗师；去互联网上寻找相关信息的人也越来越多，在浏览关于精神疾病和心理治疗的网站时，您会了解到各种心理治疗方法及其实施条件，并且