



人际心理治疗指南

(更新扩增版)

[美]米娜·M.魏斯曼

[美]约翰·C.马科维茨

[美]杰拉尔德·L.克勒曼

著

[美]郑万宏 等 | 译



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

人际心理治疗指南

(更新扩增版)

[美]米娜·M.魏斯曼

[美]约翰·C.马科维茨

[美]杰拉尔德·L.克勒曼

[美]郑万宏 等 译



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

图字:11-2018-463号

图书在版编目(CIP)数据

人际心理治疗指南:更新扩增版 / (美)米娜·M.魏斯曼,(美)约翰·C.马科维茨,(美)杰拉尔德·L.克勒曼著;(美)郑万宏等译. —杭州:浙江工商大学出版社, 2018.10

书名原文: The Guide to Interpersonal Psychotherapy Updated and Expanded Edition

ISBN 978-7-5178-0332-4

I. ①人… II. ①米… ②约… ③杰… ④郑… III. ①心理交往—精神疗法—指南 IV. ①R749.055-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第221625号

The Guide to Interpersonal Psychotherapy Updated and Expanded Edition was originally published in English in 2018. This translation is published by arrangement with Oxford University Press. Zhejiang Gongshang University Press is solely responsible for this translation from the original work and Oxford University Press shall have no liability for any errors, omissions or inaccuracies or ambiguities in such translation or for any losses caused by reliance thereon.

人际心理治疗指南(更新扩增版)

[美]米娜·M.魏斯曼

[美]约翰·C.马科维茨

[美]杰拉尔德·L.克勒曼

[美]郑万宏等译

责任编辑 张莉娅 姚 媛

封面设计 叶泽雯

责任印制 包建辉

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路198号 邮政编码310012)

(E-mail: zjgsupress@163. com)

(网址: <http://www.zjgsupress.com>)

电话: 0571-89995993, 89991806(传真)

排版 杭州朝曦图文设计有限公司

印刷 虎彩印艺股份有限公司

开本 710mm×1000mm 1/16

印张 20.75

字数 307千字

版印次 2018年10月第1版 2018年10月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5178-0332-4

定价 56.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88904970

译者序

人际关系心理治疗(Interpersonal Psychotherapy,简称IPT)是针对抑郁症及其他精神性疾病的一种短程心理治疗方法,其持续时间为12—16周。IPT起初由Gerald L. Klerman 博士和 Dr. Myrna M. Weissman博士在20世纪70年代研究创造,在对照临床试验后发现其针对抑郁症疗效相同于抗抑郁药物。经过40年的发展和调适,至今,人际关系心理治疗已被证明对不同精神性疾病、不同的年龄层及在不同的社区或医疗环境中都普遍适用。其临床有效性也已在无数次的个体及团体临床试验中得到证实。

人际关系心理治疗的基本思想是认为人的情感和人际关系是密切关联的。其理论基础来源于社会心理学、依恋理论及Harry Stack Sullivan的人际关系学派理论等。必须提及的是,人际关系心理治疗并不排斥用药物来治疗精神性疾病,所以非常契合现代医疗中用来治疗病人普遍使用的生物医学模式。

人际关系心理治疗认为现实生活中的人际关系障碍往往是抑郁症发病的触发点或诱发因素。治疗将与抑郁开始和持续发展有关联的人际关系障碍划分为四类:哀伤、冲突、生活变化及孤独/社会隔离。治疗师通过聚焦其中一到两个问题领域,指导患者识别自己情感变化和人际交往障碍之关联,发掘问题,提高沟通技巧,树立自信,积极寻找可能的支持和帮助等。治疗始终强调良好的咨询、随访,或医患关系。在相互尊重、彼此信赖的基础上,治疗师帮助分析并解决与来访者共识的聚焦问题,培养练习新的人际技能,从而达到帮助来访者改善症状和提高生活质量的最终目标。常用的治疗技

巧包括建立人际关系清单、沟通分析、角色扮演、决策分析等。

中国心理咨询行业虽然起步较晚,但发展迅速。2001年,劳动和社会保障部开始推行心理咨询师国家职业资格鉴定制度,心理咨询师在中国从此成为一种正式的职业。到2017年,中国已认证100多万心理咨询师。但由于入行门槛低,正规培训时间短甚至没有正规培训,中国心理咨询行业处于公认的良莠不齐、专业工作水平参差不一的乱象之中。要解决这一问题,对心理咨询的从业人员进行正规化的理论和实践培训至为关键。而专业化的培训依赖于以循证为基础的心理治疗方法。人际关系心理治疗作为世界卫生组织和美国精神医学学会抑郁症治疗指南中对轻中度患者的首选方法之一,有临床科研成果的实证支持,最近又被建议作为产后抑郁症的首选疗法之一,无疑是值得普遍推广使用的心理治疗方法。在美国,心理咨询和治疗费用在医保范围内予以报销,但前提是咨询师必须提供有循证基础的心理治疗方法,比如认知行为疗法或人际关系治疗。中国目前正在进行一系列有关心理咨询方面的改革。我相信在不远的将来,心理咨询和治疗都会划归医保范围之内,所提供治疗的实证性一定会成为必须考虑的因素之一。在这种大前提下,尤其是在我国心理咨询人员良莠不齐、训练不正规的状况下,普及推广人际关系心理治疗对培养合格的心理咨询师、提高咨询工作水准、统一专业服务标准具有明显的实际意义。同时,引入人际关系心理治疗并将其本土化,也有助于中国当代医学心理学理论的完善和创新。

鉴于人际关系心理治疗在中国几近空白的现状,译者于2016年邀请了国际人际关系治疗协会(ISIPT)前主席、美国匹兹堡大学医学院教授Holly Swartz女士分别在长沙和杭州两地做了关于人际关系治疗的讲座。2018年,我又会同我的同事——美国西弗吉尼亚大学医学院教授Mark Miller先生在长沙和杭州各进行了长达五个半小时的人际关系治疗理论培训,参加培训人员包括心理咨询师、精神科医生、护士等近两百人。课后问卷调查结果显示大家普遍认为人际关系心理治疗疗程短,实用性强,只要经过适当文化调适,一定会很容易被广大中国咨询师和患者接受。之前译者为了努力将这种心理治疗方法引入中国,曾于2016年组织翻译了世界卫生组织关于抑郁症团体人际关系治疗的手册(非商业出版发行)。现在翻译这本书,希望人际关系治疗的知识和经验能够在中国得以传播,让这种循证心理治疗手

段在中国落地生根,以满足众多心理精神障碍患者的健康需求。

谨此感谢参加本书翻译的中国精神医学专家:湖南省脑科医院(暨湖南中医药大学附属人民医院)副教授马静、湖南省脑科医院(暨湖南中医药大学附属人民医院)副主任医师刘光亚、中南大学精神卫生研究所副教授李卫晖、中南大学精神卫生研究所主治医师张丽。同时感谢美国加州执业心理咨询师徐艺珊博士,她参加了本书的审校工作。

郑万宏

2018年9月18日于美国西弗吉尼亚摩根城

郑万宏

美国西弗吉尼亚大学精神和行为医学系副教授、成瘾医学部主管医生、精神医学系职称评定委员会主任、精神分裂症门诊部主任、成瘾医学Fellowship培训部主任,美国精神医学学会会员、临床信息学学会会员。曾任西弗吉尼亚Osteopathic医学院临床副教授、西弗吉尼亚州立医院G1病区和老年病区主任、精神医学轮转住院医师培训部主任。

先后毕业于复旦大学上海医学院、美国圣约翰大学医学院、加拿大达尔豪西大学计算机系。医学博士,且拥有分子生物学以及计算机科学硕士学位,有多年医学软件研究和管理经验,为国内心理健康平台“心猫心理”主要创始人之一。他成功设计并开发了多种精神医学相关软件,多次获得西弗吉尼亚州立医院教学和科研奖。近几年多次参加在中国举办的国际精神医学和心理学学术会议,热衷于向国内引进人际关系心理治疗方法,并积极推广高科技互联网技术在精神心理健康中的发展和应用。

序：关于这本书

人际心理治疗(IPT)是被研究得最多的循证心理治疗之一。这本书是让读者了解抑郁症IPT及针对其他各种疾病的不同调适的“入门”手册,同时也可以作为接受过IPT工作坊培训或督导的临床工作人员指导自己临床实践的参考书或治疗手册。想要用IPT针对新诊断、各种年龄组、应用形式,以及文化进行调适的研究人员或临床工作者,也可以用此书作为依据和基础来进行相应的工作。我们在书中描述和定义了IPT的元素、策略和技术。各种精神卫生专业人员如精神科医生、心理医生、社工、护士、学校咨询师,以及那些服务于贫困地区缺少精神卫生资源的工作人员都可以从中获益。

在20世纪70年代早期,循证心理治疗研究的萌芽阶段,Gerald L. Klerman医学博士和Myrna M. Weissman博士开发并与其他同事一起测试了一种抑郁症的短期治疗方法(Weissman,2006)。他们试验的成功促使这种治疗方法演变为现在的IPT。IPT治疗方法最先在试验手册《抑郁症的人际心理治疗》(1984)中予以描述,然后是在《人际心理治疗全面指南》(2000)中被提及,进而是在简化为《临床人员人际心理治疗快速指南》(2007)中,及《人际心理治疗案例精选》(2012)中。这本书是继上面这些书之后的更新,也是一本明确的IPT手册。

IPT已反复在临床随机试验中得到验证,其科研成果发表在各种主流杂志上。这些成功使IPT被纳入许多国家的治疗指南,如澳大利亚、加拿大、德国、日本、荷兰、新西兰、挪威、苏格兰、瑞典、英国、美国,甚至被世界卫生组织承认和推荐,越来越多的临床工作人员在学习这种方法。在这样的大环

境下,其他的IPT手册也相继出现。有些是专业性的手册,即IPT为特殊情形或人群所做的不同调适版本。例如世界卫生组织为了在世界范围内推广IPT而修改过的团体治疗手册(世界卫生组织,2016),还有抑郁青少年(Mufson et al.,2011)、双相障碍(Frank,2005)、创伤后应激障碍(Markowitz,2016)的IPT手册(本书的第三至第五部分对这些调适有相应的描述)。其他手册模仿这本书,但有时也会偏离IPT所遵循的循证原则。本书涵盖的一些资料是最初和之后的IPT研究和培训的基础,也是为将来IPT研究和实践而搭建的平台。

许多临床工作人员听说过或读过IPT,但不太了解其详情或不知道如何操作。因为精神科、心理、社工及其他精神卫生专业人员的培训在对循证心理治疗训练的要求上脚步缓慢(Weissman et al.,2006),大多数精神卫生工作人员没有接受过正规的IPT培训。仅在过去的几十年里才出现很多人学习IPT的情况,他们主要是通过毕业后的IPT工作坊或课程,或阅读Weissman等人于2000年、2007年编写的手册。这本书对此做出了更新。

我们呈现给读者的是一本简单易用的指南。书中只提及一点点IPT的背景和原理,对2007版有保留但也有所删减,这就像IPT本身一样,经典而实用。本书描述在临床上如何和患者互动,如何聚焦治疗,如何处理治疗中出现的各种问题等。贯穿此书我们也提供一些临床实例和治疗师脚本。

第一部分(第一至二章)设立了在现代心理治疗背景下的IPT框架,并简要概述其方法。第二部分(第三至十一章)详尽描述怎样进行重度抑郁症的IPT治疗。为了学习IPT基本知识需要仔细阅读这一部分。如果你对IPT针对特殊情形或人群的情感性疾病的调适感兴趣,那么请进一步阅读第三部分(第十二至十八章),或讲述非情感性疾病的IPT的第四部分(第十九至二十三章)。尽管大部分IPT的研究是基于DSM-III或DSM-IV的诊断标准,我们做了相应的调整以遵循DSM-V诊断分类。第五部分(第二十四至二十六章)讲述IPT结构性调适(跨文化调适、团体、联合、电话和网络形式),其中有些在前面的有关章节也有相应的提及。第五部分还涉及进一步的培训和IPT资源。

我们尽量将章节保持精简,以便读者快速翻阅至自己感兴趣的内容。在那些有关IPT针对特别诊断调适的章节中,我们先对疾病的症状给予描

述,然后呈现给读者 IPT 针对此诊断所做的修饰,以及支持其临床使用效果的证据级别。我们并没有在书中对每项研究给予详尽的描述,但建议有兴趣的读者去参考国际人际心理治疗协会网站 (<http://ipt-international.org/>),此网站收集并不断更新关于 IPT 的最新研究成果。工作繁忙的临床工作者可以阅读第二章的流程表(表 2-1),然后直接学习第四章“开始 IPT”。

一本书能提供的知识是有限的,充其量只能作为指南来增强实践人员现有的技能。作为一本教人“怎样做”的书,它假设使用此书的临床人员已掌握心理治疗的基本知识,拥有关于目标诊断及对应人群的临床经验。这本书也不排斥对 IPT 临床训练,包括课程和专家督导的需要(见第二十六章)。不过另一方面,在人道危机情况下,在资源贫乏的国家,培训人员也对有需要的卫生工作人员进行过快速的培训(Verdeli et al.,2008)。

谨以此书献给已逝的 Gerald L. Klerman 医学博士,他是一位天才临床科学家。他和他的妻子 Weissman 博士共同开发了 IPT。作为 1984 年原始手册的主要作者,他成功开发了 IPT,但他未能见证现在的 IPT 的科研进展和在临床上的广泛传播。我们感谢众多同行多年来将 IPT 延伸发展并测试有关调适的有效性,他们的工作成果在书中有提及和引用。

本书在 2017 年版的基础上予以更新,但 IPT 领域日新月异,最新科研成果可以查询国际人际心理治疗协会网站 (<http://ipt-international.org/>)。

为确保隐私,所有病人的资料都已做过修改。

致 谢

我们衷心感谢我们的合作伙伴Jim和Barbara在漫长的审稿过程中所给予的耐心帮助和支持。我们感谢Myrna的逝去的丈夫Gerry Klerman的杰出的、有深远意义的想法和驱动力,那为这本书奠定了基石,以至于现在能在世界范围内传播。我们感谢众多的远方的国际人际心理治疗协会会员为我们提供他们自己工作上的最新进展。也感谢Rachel Floyd和Lindsay Casal Roscum在纽约给本书文字编辑所提供的技术支持。没有牛津出版社的编辑Sarah Harrington和Andrea Zekus在2016年2月一个风雪交加的下午鼓励和促进我们对2007年的版本进行更新,则不可能有此书的成功出版。她们的一路支持是无法用价值可以衡量的。

Myrna Weissman 和 John Markowitz

目 录

第一部分 前 言

第一章 人际关系心理治疗平台	3
人际心理治疗的要素	4
调适的界限	6
跨诊断问题	7
IPT是怎样工作的	8
IPT历史的、理论的和经验的基础	10
依恋理论	11
精神药理学的突破	12
效力和有效性	13
第二章 人际心理治疗大纲	14
初始阶段	14
中期阶段	16
终止阶段	17

第二部分 怎样进行IPT

第三章 | 什么是IPT 23

概论	23
IPT 中抑郁症的概念	24
IPT 治疗目标	26
理解抑郁症是如何开始的	28
有关抑郁症的事实	28
重度抑郁症	29
心境恶劣障碍/持续性抑郁症	30
双相障碍	30
轻度抑郁症	31

第四章 | 开始IPT 32

初始阶段的任务	32
回顾症状,做出诊断	33
焦虑、酒精和控制性药物	34
解释诊断和治疗选择	34
治疗师笔记	35
评估药物的需要	36
回顾病人现在和抑郁症有关系的问题(人际关系清单)	36
案例解析	39
制定治疗协议和解释治疗的期望	41
病人角色	41
进入中期治疗	43
其他人的参与	46

第五章 悲伤反应	47
正常的悲痛	47
复杂的悲伤反应	47
DSM-V和悲伤反应	48
悲伤作为IPT的一个问题领域	49
治疗悲伤反应的目标	49
宣泄	54
重建兴趣及关系	54
案例：一个关于丈夫去世的故事	56
案例：隐秘的死亡	58
第六章 角色冲突	61
定义	61
治疗目标	62
人际冲突的阶段	63
治疗师笔记	65
管理角色冲突	65
案例：负担过重、不被赏识	68
案例：反抗	69
第七章 角色转换	72
定义	72
目标和策略	74
新的社会或工作技能	76
案例：梦想中的家	76
案例：退休	78
案例：工作中的麻烦	79
案例：重获单身	80
治疗师笔记	81

第八章 人际缺陷	
(社会隔离,没有特定的生活事件)	82
定义	82
治疗师笔记	83
目标和策略	85
案例:“我无法交朋友”	87
治疗师笔记	88
案例:“无法和人长久相处”	89
第九章 结束和维持治疗	91
结束	91
治疗师笔记	92
结束时的感受	92
胜任力和人际交往技能	92
无应答	93
维持治疗	94
调适	96
时间限制和频率	96
焦点	96
巩固	97
技术	97
案例:表达自己是一件很不容易的事	97
第十章 IPT 技术以及治疗师的角色	100
非直接的探索	100
直接引导	101
鼓励情感的宣泄	101
澄清	103
沟通分析	103

决策分析	104
角色扮演	105
良好的医患关系	105
治疗师的角色	107
第十一章 治疗中的常见问题和患者的疑问	109
与治疗相关的事项	109
技术事宜	116
与其他治疗的比较	117
治疗师笔记	118
患者的疑问	118
抑郁症会遗传给孩子吗?	123
如果我有自杀的想法怎么办?	125
初级医疗机构中常见的问题	127
第三部分 治疗情感障碍的IPT调适	
第十二章 IPT调适概述	131
时间	131
经验	132
实证支持	132
第十三章 围产期抑郁:怀孕、流产、产后及不孕	133
概述	133
调适	135
问题领域	138
第十四章 青少年和儿童抑郁症	140
青少年抑郁症	140

青春期前的抑郁症	147
儿童和青少年抑郁的各种心理治疗方法疗效的比较	148
结论	149
第十五章 老年抑郁	150
概述	150
调适	152
问题领域	153
其他特征	154
案例:我失去了爱妻和其他所有的一切	155
第十六章 躯体疾病患者中的抑郁症:人际关系咨询和简易IPT	158
概述	158
调适	161
初级保健与老年患者	161
案例:糖尿病不是唯一的问题	162
人际关系咨询(IPC)与简易IPT	164
第十七章 持续性抑郁障碍/恶劣心境障碍	173
诊断	173
调适	176
案例:承担所有的责备	178
结论	180
第十八章 双相情感障碍	181
诊断	181
调适	183
案例分析:驯服情绪过山车	185
结论	186