

心理咨询与治疗系列

Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases

心理治疗与咨询 的理论及案例

【美】Richard S. Sharf 博士 著 / 胡佩诚 等译
(上册)



055



中国轻工业出版社

本书介绍了12种主要的心理咨询及治疗理论，并通过案例分析和医生-病人对话说明了它们如何应用于常见心理疾病（如抑郁、烦躁及一些综合病症）和治疗模式（如个人、夫妻、家庭和小组治疗法）。

书中各章分别介绍：精神分析、驱力、自我、客体关系和自我心理学、荣格的分析和治疗、阿德勒的治疗与咨询、存在主义疗法、以人为中心疗法、格式塔疗法、行为治疗、合理情绪行为治疗、认知治疗、现实疗法、女性主义治疗及系统家庭治疗。

每一章都采取了相似的结构，内容包括：治疗的目的、评估、治疗关系、技巧、研究、发展趋势、紧急治疗措施以及有关多元文化和性别的问题。在最后一章中对各理论进行了比较、批评和综合。

除此之外，本书还包括以下内容：

- 帮助读者比较不同专家对同一心理疾病的不同治疗方法
- 在每一种理论中都用5个案例来说明专家治疗某一特殊心理疾病的方法
- 多元文化治疗的案例
- 与理论相关的重要概念和治疗效果的讨论
- 介绍了另外5种治疗方法（亚洲治疗法、身心治疗法、催眠治疗法、心理剧以及创造性艺术治疗法）

ISBN 7-5019-2835-5



9 787501 928354 >

ISBN 7-5019-2835-5/G · 170

定价：50.00 元（上、下两册）

R 749.054

512

2

心理学丛书——心理咨询与治疗系列

Theories of Psychotherapy and Counseling:
Concepts and Cases

心理治疗与咨询的 理论及案例

【美】Richard S. Sharf 著

胡佩诚 等译

(上册)



A0940893



中国轻工业出版社

数字图书馆
PDG

图书在版编目(CIP)数据

心理治疗与咨询的理论及案例 / (美)沙夫(Sharf, R. S.)著,
胡佩诚等译. —北京:中国轻工业出版社, 2000.10

(心理学丛书·心理咨询与治疗系列)

书名原文: Theories of Psychotherapy and Counseling:
Concepts and Cases

ISBN 7-5019-2835-5

I. 心… II. ①沙… ②胡… III. ①心理卫生 ②精神疗法
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 18025 号

丛书策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃东

责任终审: 滕炎福

版式设计: 刘智颖

责任监印: 吴维斌

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: wqtw@public3.bta.net.cn

电 话: (010) 65262933

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印 张: 25.375

字 数: 550 千字 定 价: 50.00 元 (上、下册)

书 号: ISBN 7-5019-2835-5/G · 170

著作权合同登记 图字: 01-99-0450 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究

第一章 绪论

帮助痛苦中的另一个人可能是最高尚的人类活动之一。本书出现的理论的共同点是，都有愿望帮助有心理问题的人们，通过对病人和来访者进行心理治疗的研究和实践，产生了许多不同的治疗方法用于减轻个人的痛苦。在这本书中，笔者描述了心理治疗的主要理论，包括其背景或历史及其它们衍生出的人格理论与实践应用。为帮助读者理解心理治疗和心理咨询的实践，笔者以各类来访者和病人为例，说明这些理论是如何运用的。本章还描述了理论的概况和应用理论的多种方法。然而在这样做之前，笔者要定义构成本书标题的用语，即心理治疗和心理咨询理论。

理 论

为理解心理治疗和心理咨询的理论，其根据是个体人格理论，理解理论在科学上，更具体地说是在心理学中的作用和目的是有益的。理论在物理科学和生物科学的发展中尤其重要，在心理学中也有很大价值。简言之，理论这一概念可以描述为“在一门学科中构筑解释的有逻辑组织的一组规律或关系”。在一个理论中包括了与理论主题有关的假设以及把假设和观察联系起来的定义。在这一部分，简要地描述了评估心理治疗理论的标准。

精确性和明确性

理论所依据的规则必须明确，用于描述这些规则的术语也必须具体。例如，精神分析术语“自我”应该有一个实践者和研究者一致认同的定义。如果可能的话，理论应该使用操作定义，即具体说明用于测量一个变量的操作或程序。然而，对于诸如自我

这样的概念的操作定义，很难达成一致意见，而且定义可能给出比意欲的更为局限的意思。关于自我的一个常用定义，“指出现实和外部世界的人格部分”，对某些人可能是明确的，但是没有给出用于研究目的的足够具体的定义。除了明确的概念和规则，一个理论应该是节俭的或尽可能地直截了当。诸如本我、自我和超我的这类概念（这些术语会在第二章“精神分析”中进行描述）必须互相联系，而且应该与人类的行为规则相联系，理论应该用尽可能少的假设来解释一个研究领域（人格或心理治疗）。

综合性

理论与试图预测的事件不同。一般地说，一个理论综合性越高，其应用的范围就越少，而且也更可能出错。例如，本书中所有心理治疗和心理咨询的理论是很综合的，这表现在这些理论指向男人和女人而未限定年龄的文化背景，一个理论仅仅指向帮助男人改变其心理学机能，其综合性就会受到限制。

可检测性

一个理论要有用，必须得到检验和证实，对于心理治疗理论，不仅需要实践经验表明一个理论是可行的或有效的，而且需要有研究表明此理论对改变个体行为是有效的。明确定义概念之后，可以精确地陈述假说并检验假说（假说是从理论中衍生出来的预测）。有些时候，在假说或整个理论无法被证实的时候，这一失败可能导致其他假说的产生。

有用性

一个好的理论不仅应该导出可被检验的新的假说，而且应该对实践者的工作有益。对于心理治疗和心理咨询，一个好的理论会提出理解来访者的方法并提出帮助来访者更好地处事的技术。

没有理论，实践者将没有系统的技术，或者通过在新病人身上试用新技术直到找到有所帮助的东西而“另辟蹊径”。使用理论时，已证实的概念和技术可以组织起来以帮助个体改善他们的生活。

人格理论与心理治疗和心理咨询理论都没有满足所有这些标准，本书的理论没有按正式的方式加以描述，而是以帮助人们理解行为、思想和感情改变的方式来进行描述，由于人类的行为太过复杂而没有明确的诸如物理学那样的切合的理论，因此即使理论这一术语的使用也是不严密的。每一章包括与某一具体的人格理论和心理治疗及咨询理论有关的研究或系统研究的例证，研究类型根据的是理论的精确性、明晰性、明确性、综合性及可检验性。

心理治疗和心理咨询

定义心理治疗 (psychotherapy) 和心理咨询(counseling)相当困难，因为对于它们的定义及两者之间是否存在差异没有什么一致的看法。涵盖心理治疗和心理咨询两者的简要定义如下：

心理治疗和心理咨询是治疗师或咨询师与一个或多个来访者或病人之间的相互作用。其目的是帮助有问题的来访者，这些问题可能有与思维障碍、情感痛苦或行为问题有关的方面，治疗师可能使用人格理论与心理治疗或心理咨询的理论和知识来帮助来访者改善其功能。

治疗师的助人方法必须得到法律和伦理道德的许可。

虽然这一定义会受到批评，因为没有包括所有的理论或技术，但是这一定义应该足以对帮助有心理问题的个体中的主要成分给出了概貌。

曾有许多人试图区分心理治疗和心理咨询，但是我未发现哪一个特别有说服力。有些作者提出心理咨询用于正常的个体而心理治疗用于有严重障碍的个体。这一区分的问题是很难鉴别障碍

的严重程度，而且实践者经常对不同严重程度的来访者施以同样的一套技术。另一种区分是，心理咨询的本质是教育，而心理治疗的本质是个人化，对教育咨询、职业咨询和个人咨询之间的区别是不明确的，此外，许多咨询师（牧师、学校和心理健康方面咨询师）与个人问题打交道。再一种区分心理咨询和心理治疗的尝试是提出心理治疗师在医院工作，而咨询师在诸如学校或辅导门诊这些机构中工作。因为不论工作地点，病人问题有很大的重叠，所以这种区分是无益的。正如Patlerson（1986）所指出的，心理治疗 and 心理咨询之间，就其过程、技术、目标或来访者没有太大的差异。本书心理咨询和心理治疗这两个术语互用，虽然有某些例外的情况。

传统上，心理治疗术语与精神科大夫和医疗场所有联系，而心理咨询术语与教育场所以及在某种程度上与社会工作场所相联系。虽然有很大重叠，由精神科大夫产生的理论常常使用心理治疗这个词，或者用其简化的形式，治疗用心理治疗一词比用心理咨询一词的频率更高。在本书的各章节中，我往往使用某一理论的实践者最常使用的术语，有几种理论方法（阿德勒疗法、格式塔疗法和存在疗法）对心理治疗 and 心理咨询进行了一定的区分，我会对此加以描述，精神分析和荣格的分析这两个理论采用了分析者（analyst）这一术语，在这两章我会解释分析者的角色，因为分析者与心理治疗师或咨询师不同。

一个相关的问题是病人（patient）和来访者（client）这两个术语，病人最常用于医疗情境，而来访者更常用于教育情境和社会服务情境。在本书中，这两个术语互换使用，指的都是心理治疗或心理咨询的接受者。

心理治疗 and 心理咨询理论

有多少种心理治疗理论呢？在 20 世纪 50 年代之前相对没有

什么心理治疗理论,大多数心理治疗理论是从弗洛伊德的精神分析理论衍生而来的。从那时起治疗师为帮助心理机能失调的人们而产生的心理治疗理论在数量上有了明显的增长。Corsini(1981)罗列了241种不同的心理治疗系统,并描述了其中的65种。虽然这些理论的大多数几乎没有什么支持者而且没有多少研究证实其治疗效果,但是这些理论确实代表了心理治疗师在寻求减轻个体心理不适的途径时的创造性。

在产生心理治疗理论方法很兴盛的同时,存在整合各种理论的趋向,以及折衷主义的趋向。从广义上说,折衷主义(eclecticism)指的是使用两个或各个理论中的技术或概念。在一篇对七个研究的综述中报告了认为自己是折衷派的治疗师的百分比, Garfield 和Bergin(1994)发现29%~68%的精神科大夫,临床或咨询心理学者,社会工作者,婚姻和家庭治疗师认为他们自己是折衷派,在每一个研究中,认为自己是折衷派的治疗师比认为自己是任一种单一心理治疗理论学派的治疗师的人数更多。

有几个研究者询问了治疗师的理论取向。例如, Prochaska 和Norcross(1994)综合了1986年发表的和1988年发表的两篇研究论文,共有818名心理学家、咨询师、精神科大夫和社会工作者被问及他们的主要理论取向。结果总结如下面列出的主要理论取向以及认同某一具体理论取向的治疗师的百分比:

阿德勒疗法	1%
行为疗法	5%
认知疗法	5%
折衷或整合疗法	38%
存在主义或人本主义疗法	5%
格式塔疗法	1%
人际或苏利文疗法	2%
精神分析疗法	11%

心理动力疗法	19%
罗杰斯或以人为中心疗法	3%
系统疗法	7%
其他	3%

显然,认为自己是折衷疗法的治疗师的人数超过了认为自己是某一具体理论取向的治疗师。

因为折衷或整合疗法如此受欢迎,所以询问折衷疗法的心理治疗师他们所采用的各种理论取向是有益的。在一个涉及423名临床心理学家、婚姻和家庭治疗师、社会工作者以及精神科大夫的研究中,Jensen Bergin和Greaves (1990)发现68%的人认为自己是折衷派。当这些实践者被要求说出构成他们的折衷疗法所使用的理论时,治疗师平均罗列了4.4种理论。283名折衷派治疗师列出的每种理论的百分比报告如下:

阿德勒疗法	12%
行为疗法	49%
认知疗法	54%
沟通疗法	32%
动力疗法	72%
存在主义疗法	26%
格式塔疗法	23%
人本主义疗法	42%
宗教或超个人疗法	17%
罗杰斯或以人为中心疗法	23%
苏利文疗法	16%
系统(家庭系统)疗法	48%

精神分析理论(与弗洛伊德及其同时代的同仁的论著密切相关)和动力理论(与精神分析理论有某些雷同)仍然是各个领域中的治疗师所接受的最受欢迎的单一理论取向。Jensen、Bergin

和Greaves (1990) 发现心理动力理论尤其受精神科大夫和社会工作者的欢迎, 这一看法也得到 Prochasak 和 Norcross (1994) 的支持。治疗师对理论的偏好的研究有某些不一致的结果, 部分是由于问问题的方式和理论偏好的转变趋势所致。具体的心理健康职业显示出朝向认知和行为疗法的某种变迁。

在选取本书中要论述的主要理论派别时, 笔者使用了几个参考标准。笔者查询了如上面所总结的调查研究, 看看哪些理论是最常应用的理论。笔者还包括了那些表明有感兴趣的实践追随者的理论, 这些理论的实践者形成了自己的组织, 有一个或多个期刊, 召开全国或国际性会议, 有论著、论文、篇章这些发展着的文献。此外, 笔者还征求了许多治疗师和教授的意见, 来确定哪些理论是最具影响力的。最后, 笔者试着确定哪些理论对于希望成为心理治疗师或希望更多地了解心理治疗的人是最重要的。

本书中其他 14 章论述了 27 种不同的理论方法, 一些理论如精神分析, 有从原始理论衍生出来的分理论。我还牢记存在理论整合(使用一种以上的理论的概念或技术)的强烈趋势, 以及包括若干重要理论对于学生发展或选择自己的理论方法提供了背景知识, 下面的段落给出了本书中各章(理论)简要的、非技术性的总结, 对于用于帮助因心理问题或心理困难的痛苦的个体的许多不同的有创造性的方法进行了概括性的描述。

精神分析：驱力、自我、客体关系和自我心理学

西蒙·弗洛伊德(Sigmund Freud)强调先天驱力(尤其是性驱力)对确定后来的人格发展有重要作用, 弗氏其他的追随者强调适应环境的重要性, 早期母子关系的重要性以及在以牺牲与他人有意义的关系为代价而关注自己时产生的发展变化的重要性, 所有这些发展观利用了弗洛伊德的无意识过程概念(我们意识不到的心理功能部分)以及总称之他人的人格结构概念(自我, 本我,

超我)。传统的精神分析方法要求好几年的治疗。由于这一点,发展了使用更为直接的技术,而不是间接技术的现代长程疗法和短程疗法。新的论著仍然探究儿童期发展对后来人格的重要作用,以及在短程治疗中使用新技术。

荣格式分析和治疗

荣格(Jung)比其他任何治疗师都更强调无意识过程在人类行为中的作用。荣格派对梦、幻想及其他反映无意识过程的资料尤其感兴趣,他们对反映于所有人的无意识过程中的统一的象征模式也感兴趣。治疗着重于分析无意识过程,这样病人能够更好地把无意识过程整合到有意识的知觉当中。

阿德勒疗法

阿尔弗雷德·阿德勒(Alfred Adler)认为个体的人格作为家庭内部关系的结果在早年就形成了。他强调个体对社区及对社会的贡献的重要性。阿德勒派对个体获得生存和家庭关系的途径很感兴趣,阿德勒的疗法是实用性的,帮助个体改变功能失调的信念并鼓励他们采取新的措施改变他们的生活,强调教导和教育个体和家庭处理人际问题是阿德勒疗法的另一个特点。

存在主义疗法

存在主义心理治疗是关于人及其有关作为人或存在的问题的一种哲学方法,它处理生活主题而不是技术。这类生活主题包括生与死,自由,对自我和他人的责任,找出生活的意义及处理无意义感。觉知自我并开发出超越当时的问题和日常事务以处理存在主题的能力是治疗的目标,治疗目标还有建立与他人诚实亲密的关系。虽然有一些技术,但存在疗法强调的是问题和主题,而非方法。

以人为中心的疗法

在卡尔·罗杰斯 (Carl Rogers) 的治疗著作中, 强调理解和关心来访者, 而反对诊断、劝告或说服。罗杰斯治疗方法的特点是治疗的真诚性, 通过语言和非语言行为, 无条件地接受来访者本来的面目, 以人为中心的治疗师关心对来访者的体验进行理解, 并把这种理解传达给来访者, 这样就能建立一种信任的气氛, 以促进来访者自身的改变。来访者要对自己在生活中做出正性改变而负责。

格式塔疗法

由弗里兹·皮尔斯 (Fritz Perls) 创立的格式塔疗法帮助个体更多地觉知他人, 强调对身体和心理两方面的觉知, 治疗方法处理的是对自己负责, 并适应个人的语言, 非语言行为, 情绪情感以及自己内部的冲突和与他人的冲突。治疗技术包括开展创造性试验和练习以促进自我意识。

行为疗法

根据行为的科学原则, 诸如经典条件作用和操作性条件作用, 以及观察学习, 行为疗法应用学习原则, 诸如强化、消退、行为塑造和示范, 帮助有不同问题的广大来访者。行为疗法强调评估心理问题的精确性和详实性, 然后安排治疗方法, 这些方法可能包括放松、暴露于恐怖的客体、模仿一种行为, 或角色扮演。其许多技术包括改变可观察行为的技术以及处理思维过程的技术。

理性情绪行为疗法

由阿尔伯特·艾利斯 (Albert Ellis) 创立的理性情绪行为疗法 (REBT) 关注的是个体产生的不合理信念, 这些信念导致了

与情绪（如恐惧和焦虑）和行为（如回避社会交往或回避发言）有关的问题。虽然REBT使用各种各样的技术，最常用的方法是与不合理信念辩论，并教给来访者向自己的不合理信念挑战，这样就能够减轻焦虑并产生各种各样的方法与他人打交道。

认知疗法

信念系统和思想在确定影响行为和情感中被认为是重要的。阿朗·贝克（Aaron Beck）创立了一种方法帮助个体理解他们自己适应不良的思维，并理解这种思想如何影响了他们的情感和行为，认知治疗师使用结构化的方法帮助来访者理解他们自己的信念系统。要求来访者记录功能失调的思想并采用问卷来确定适应不良的思维，然后认知治疗师才能利用各种各样的技术来改变干扰其有效起作用的信念。他们也采用情感策略和行为策略。

现实疗法

现实疗法治疗师认为个体对他们自己的生活负责，对他们的行为、感情和思想负责。由威廉·格拉泽尔（William Glasser）创立的现实疗法运用具体的过程来改变行为，与来访者建立关系是为了使他们对治疗过程有所承诺。现实疗法强调行为的改变会导向思维和情感的矫正，为产生改变而制定计划并坚持这些计划，而且为自己负责是现实疗法的一个重要方面。

女性疗法

并非仅仅关注于个体的心理问题，女性疗法治疗师强调在产生个人问题时社会的作用，他们特别关心性别角色以及男人和女人之间的权力差异。他们考察了男人和女人在整个生命史中发展的不同方式（包括社会化和性的发展，儿童养育方式以及职业角色）、道德决策差异、与他人关系的差异以及在虐待和暴力角色中

的差异是女性疗法治疗师的问题。综合女性疗法与其他的理论，女性疗法治疗师采用了社会观以及心理观，重视的不仅仅是性别而且是多文化问题，他们所采用的技术是不仅通过改变采访者的行为，而且通过改变社会群体或机构来帮助个体探讨性别和权力的不平等性。

家庭系统疗法

其他的理论关注个体的问题，而家庭系统治疗师注意的是家庭成员之间的相互作用，并且把整个家庭看作一个单一的单位或系统，治疗目的是在家庭内部而不是单个个体的内部产生功能和关系的变化，家庭系统疗法有好几种不同的方法。有些方法关注的是双亲自己家庭的影响，有些关注在治疗时段家庭成员之间是如何发生关系的，而另一些关注改变症状，有些家庭系统疗法要求所有的家庭成员在治疗中都到场，而另一些疗法则可能只与双亲或某些家庭成员打交道。

其他疗法

这一章会简要介绍五种不同的治疗方法。亚洲疗法 (asian therapies) 常常强调静静反思以及个人对他人的责任，躯体疗法 (body therapies) 处理的是心理功能与生理机能两者之间的交互作用。心理剧 (psychodrama) 是一个活跃的系统，在这个系统中采访者与小组和观众成员一起扮演与他们的有关的角色，而治疗师则负责指导他们的活动，催眠 (hypnosis) 是一种转换意识状态的技术，这一技术被许多不同的治疗师所采用，而不论其理论取向，创造性艺术疗法 (creative arts therapies) 包括艺术、舞蹈、戏剧和音乐，用于鼓励表达行为和治疗性改变。这些疗法的任何一种都可以用于其他的治疗方法中。

虽然每种理论被当作与其他方法不同的独立的方法，但是这

种表达方式掩盖了在许多理论而非所有理论中发现的整合趋势。我试着强调与每一理论有关系的概念和技术。当一个理论借用其他理论时，如认知疗法借用行为疗法，我往往主要关注与原始理论有关的技术。在第十五章“比较、评论和整合”中，我描述了在实践中把心理治疗理论进行整合的不同方法。在每一章中，我解释了每一理论有特色的重要概念和技术，以及把这一理论应用于各种心理问题和情境的方法。

各章节的组织

除了最后三章之外，所有剩下的章节遵循同样的组织格式，前两节是关于历史背景和人格理论，对于描述此心理治疗理论的主要部分提供了背景知识，主要部分论述了目标、评估方法和技术。随后的几节论述了各种应用领域，采用了案例来说明应用理论的多种途径。此外，还解释了重要的问题，比如短程心理治疗，当前的趋势，与其他理论一起应用这一理论，以及对这一理论的研究，还说明了这一理论如何应用于夫妻、家庭和集体治疗，以及该理论如何处理性别和文化问题的情况。

历史或背景

为了理解一个助人的理论，了解这一理论是如何产生的，以及在其产生过程中哪些因素是重要因素，这很有好处。背景的论述常常关注的是该理论者的生活和哲学，以及文献和对理论者产生的帮助有心理问题的人的思想方法有贡献的其他智力因素。例如，弗洛伊德关于俄底浦斯情结的思想（对异性父母的性吸引以及对同性父母的敌意）以有限的方式，来源于弗洛伊德对他自己的儿童期和他的智力追求的反思，然而，弗洛伊德对病人的工作是产生俄底浦斯情结这一思想的最重要因素，理论者生长于不同的国家，不同的年代，以及不同的家庭背景中，所有这些因素以

及理论者在其职业发展的早期所接触的主要的哲学家、医生、精神病学家或心理学家对他们的心理治疗理论有影响作用。

人格理论

每一种心理治疗理论根据的是人格理论，或者是理论者对人类行为的理解。人格理论之所以重要是因为这代表着治疗师对其来访者的过去、现在或将来的行为、情感和思想形成概念的方式，改变行为或思想的方法都是来源于理论家认为对理解病人最为重要的那些因素，在这本书中对人格理论的描述与教科书中对人格理论的描述有所不同，在这里给出的解释更为简略，目的是为了解释并阐述与心理治疗实践有关的概念。在每一章中，心理治疗理论的目标、评估及治疗方法直接与其人格理论有关。

心理治疗理论

在大多数篇章中，这一部分最长，而且最为重要。首先，笔者描述了重要的治疗目标或目的。治疗师想与来访者一起达到什么目的？来访者变得更好时会是什么样子？在这个理论中哪一种心理功能最重要？所有这些问题都隐含在此理论时对目标的看法的解释中。

目标之后，接下来的是评估方法，有些理论家想要评估无意识过程与有意识过程的关系，而另一些理论家则关注对歪曲的思维进行评估，有些理论注意提情感（悲伤、愤怒、快乐等），而另一些理论注重个体的具体行为（拒绝离家外出，或与异性交谈之前脸红）。许多理论家与其同事创建了他们自己的评估方法，比如询问来访者的会谈技术或问题，但是他们也包括了量表、评估表和问卷。所有这些都与做出判断有关，判断影响着对治疗技术的选择。

理论家所使用的技术差异很大，关注无意识的理论（精神分