



CASE
CONCEPTUALIZATION
AND TREATMENT
PLANNING:
INTEGRATING THEORY
WITH CLINICAL PRACTICE

个案概念化与治疗方案

咨询理论与临床实务整合的案例示范

(英文第3版)

[美] 珀尔·S·伯曼 (Pearl S. Berman) 著

游琳玉 等 译

贾晓明 审校



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

个案概念化与治疗方案

——咨询理论与临床实务整合的案例示范

[美] 珀尔·S·伯曼 (Pearl S. Berman) 著

游琳玉 等 译

贾晓明 审校

图书在版编目 (CIP) 数据

个案概念化与治疗方案: 咨询理论与临床实务整合的案例示范/(美) 珀尔·S·伯曼 (Pearl S. Berman) 著; 游琳玉等译. —北京: 北京理工大学出版社, 2019. 1

书名原文: Case Conceptualization and Treatment Planning Integrating Theory With Clinical Practice

ISBN 978-7-5682-6613-0

I. ①个… II. ①珀…②游… III. ①心理咨询-案例 IV. ①B849. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 005702 号

北京市版权局著作权合同登记号图字: 01-2015-7523

Translation from English language edition:

Case Conceptualization and Treatment Planning: Integrating Theory with Clinical Practice, Third Edition (ISBN: 9781483343716) by Pearl S. Berman.

Copyright © 2015 by SAGE Publications, Inc.

All Rights Reserved. This translation published under license.

本书中文简体版由 SAGE Publications, Inc. 授权北京理工大学出版社有限责任公司在中国大陆地区 (不包括香港、澳门特别行政区以及台湾地区) 独家发行与出版。未经许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 /

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 / 23.5

字 数 / 552 千字

版 次 / 2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 88.00 元

责任编辑 / 李慧智

文案编辑 / 李慧智

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 王美丽

谨以此书献给 Devera Berman, Irene Berman – Vaporis, Rachel Berman – Vaporis, Irene Birnbaum, Esther Clenott, Catherine Dugan 和 Alisa Zucker。每当我遇到困难时，她们都是我坚强的后盾，总是鼓舞着我。

前言

本书旨在帮助治疗师进行有效的个案概念化，培养其制定治疗方案的技能。治疗师这个词泛指那些已经取得从业资格或是正在申请从业资质，在大学、医疗中心或培训机构接受过心理学、心理咨询、教育学或社会工作专业培训的人们。

个案概念化的目的是提供一个清晰的理论解释，即“来访者是什么样的”，以及关于“为什么来访者会是这样”的理论假设。基于这样的假设，治疗师制定治疗方案来帮助来访者实现改变。治疗方案能够提供一个评估来访者在改变过程中进步的机制。当没有取得进步时，对来访者的概念化也能成为寻找阻碍进步原因的资源。要想为来访者提供有质量的照顾，个案概念化和制定治疗方案的技能一直都很重要。这些技能在当今管理式医疗保健市场里更为重要，因为这些技能可以用来记录来访者对治疗的需求，并决定为他提供短程的、中程的或是长程的服务。

书中所呈现的模型强调在以下四个临床实践领域中的技能建设：整合心理学理论、聚焦人类复杂性的多个领域、对人类复杂性相关主题的自我反思以及如何利用个人风格来有效地组织与书写。我们也会提供大量练习来帮助你建立这些技能。

书中所提到的心理学理论包括行为主义、认知理论、认知行为理论、女性主义、情绪聚焦、家庭系统、心理动力、文化理论、建构主义和跨理论流派。人类复杂性所涉及的领域包括了年龄、性别、民族和种族、性取向、社会经济地位以及暴力。使用不同的理论取向以及结合人类复杂性的许多领域进行个案概念化和制定治疗方案的练习，其目的在于促进治疗师从更深入和灵活的角度来看待来访者。

这本书并不是一本心理咨询理论大全。还有很多心理学理论以及人类复杂性的领域，他们和某个特定的来访者息息相关，但是在本书中并未提及。此外，读者也不会因为阅读了书中提到的心理学理论或人类复杂性领域就成为这方面的专家。如果想要更全面地了解相关的理论知识，治疗师

需要进一步地学习和阅读。这是一本关于“知道是如何”的书。这本书教给你的是一个程序，你可以把它与任何其他理论、人类复杂性领域或是基于临床工作的新知识相融合。在运用这些方法时，最重要的是要紧跟治疗文献的最新发展，并把这些新的知识整合进实践工作中，从而让自己的治疗既符合伦理，又有效果。这本书还会帮助治疗师提高专业的写作技能。

章节概览

第一章会讨论全书提到的个案概念化和治疗方案的形成。此外，还会讨论个人表述风格。在第一章里，将提到六种成型的个案概念化和治疗方案方式，以帮助治疗师确定自己的风格。这六种模式分别是假设模式、主题模式、历史模式、症状模式、人际关系模式和诊断模式。另外，还提供了三种呈现治疗目标的范式，分别是基础范式、问题范式和 SOAP 范式。

本书在对个案概念化和治疗方案的介绍中运用了大量的关键词来解释那些核心概念。这样一来，读者可以从中选择与自己思考问题和理解信息的方式最接近的关键词。在第三章到第十二章的练习指导中，一直保持着这种关键词的多样性。你可以运用目录中提供的理论视角快速地为特定的来访者案例定位并进行练习。通过表 1-1，你可以从领域、个案概念化模式和治疗目标范式等方面来迅速确定案例相应的个案概念化和治疗方案。

第二章将为治疗师介绍人类复杂性的相关领域：年龄、性别、民族和种族、性取向、社会经济地位和暴力。这些灵活的参考信息以及附加的推荐阅读都可以运用到第三章到第十二章的整合练习中。想要尽可能快地确定与来访者呈现的问题、转介资源、治疗设置等有关的人类复杂性领域，可以查看表 2-1。为了帮助特殊的来访者，增加一些额外的工作将帮你比较不同的理论和不同的人类复杂性领域，可查看表 2-2。

第三章至第十二章结构相同。首先，会从某个特定的理论视角融合人类复杂性的某一领域来进行个案概念化、制定治疗方案。这个过程首先会使用基于假设的模式，随后再使用第二个模式。其次，治疗师将有机会形成由某一理论驱动并结合某个人类复杂性领域的个案概念化和治疗方案，在这个过程中，他们将思索如何让自己和来访者更为匹配，并且发挥作用。我们将提供一些练习以帮助治疗师来完成这一过程。最后，通过一个特殊的来访者案例，治疗师将学会批判性地思考心理学理论、人类复杂性、伦理和个人成长等方面的内容。章节最后会提供一些参考资料以帮助治疗师获得进一步的技能提升，形式包括参考书籍、网站和视频素材等。

第三章至第十二章所使用的案例均为作者虚构，如有雷同，纯属巧合。所有的访谈之前都有一个简短的预约过程，在这个过程中会谈及保密的限制、费用以及其他治疗的相关议题。和现实生活中的许多人不同，案例中的来访者总会给治疗师在第一次访谈时提供充足的信息从而形成个案概念化。为什么是对话的形式？治疗师就是通过访谈收集来访者在真实世

界中的信息。尽管作者在不同理论的章节里都更换了她的视角，但她天生的个人风格以及自我感可能渗透于本书的所有访谈中。即使你的个人风格和自我感觉和她截然不同，也要尽可能把自己放置于治疗师的角色中。

第三章主要练习如何将行为理论融入临床实践中。访谈1是与一个满是愤怒、极具攻击性的白人男性进行的。随后呈现了两个行为主义的个案概念化和治疗方案的范例，一个是应用基于假设的模式，另一个基于历史的模式。这两个模式都融合了暴力领域。访谈2则是与一个自我厌恶、恐惧镜子的白人青年男性进行的。随后的练习部分则是帮助治疗师试着融合年龄领域进行行为主义的个案概念化和治疗方案制定。

第四章则是将认知理论整合进临床实践中。访谈1是与一位丧偶的白人女性进行的，她想哀悼，但这个过程却受到她自身严格的性别观念的阻碍。文中提供了两个认知角度的个案概念化以及治疗方案的范例，一个是应用基于假设的模式，另一个是基于诊断的模式，两个模式都融合了性别领域。访谈2则是与一位白人青少年进行的，他因为自己的性别认同问题而苦苦挣扎。随后提供的练习则是帮助治疗师聚焦于性取向领域进行认知角度的个案概念化和治疗方案制定。

第五章则会涉及如何将认知行为理论融入临床实践中。访谈1是和一位白人女性进行的，她一直被自己的成年女儿所虐待，并遭受抑郁之苦。接下来会提供两种认知行为的个案概念化和治疗方案范例，其中一个是使用基于假设的模式，另一个是基于主题的模式，两个样本都聚焦在社会经济地位领域。访谈2是与一个白人少女进行的，她正努力想要获得独立，并滥用酒精。随后的练习则是帮助治疗师聚焦在年龄领域进行认知行为个案概念化和治疗方案的制定。

第六章的练习则是为了将女性主义理论应用到临床实践中。访谈1是与一位白人男性进行的，他一直不理解为什么妻子会在生活即将变得更富足之际离开他，结束了这段婚姻。接下来提供了两个女性主义视角的个案概念化和治疗方案范例，一个是应用基于假设的模式，另一个是基于历史的模式，两个范例均聚焦在民族和种族领域。访谈2则是和一位白人母亲进行的，她育有两个孩子，最近再婚了。随后的练习则是帮助治疗师聚焦在社会经济地位领域进行女性主义的个案概念化和治疗方案的形成。

第七章则是练习将情绪聚焦理论融入临床实践。访谈1是和一位白人女性进行的，她因不知如何将自己的性别认同和现在的亲密关系融合而苦恼。本章提供了两个情绪聚焦的个案概念化与治疗方案范例，一个是使用了基于假设的模式，另一个使用的是人际模式，两个范例都聚焦在性取向这个领域。访谈2则是与一位受虐的年轻女性进行的，她正在努力战胜对亲密行为的恐惧。随后的练习则是帮助治疗师聚焦在暴力领域进行情绪聚焦的个案概念化和治疗方案的制定。

第八章是关于将动力学理论运用到临床实践的练习。访谈1是与一位墨西哥裔美国青少

年进行的，他不断想让自己像个男人一样成熟，而现在被定为贩卖毒品罪。本章提供了两个动力学的个案概念化和治疗方案范例，分别是基于假设模式和基于症状模式，均聚焦在民族和种族这一领域。访谈 2 则是和一位自述有情绪解离的白人男性进行的。随后的练习则是帮助治疗师聚焦在性别领域进行动力学的个案概念化和治疗方案制定。

第九章里，将介绍如何把家庭系统理论融入临床实践中，并提供相应的练习。访谈 1 是与一位白人母亲以及她的女儿进行的。女儿尚不成熟，但被卷入了父母的离婚战役中。在两个个案概念化和治疗方案的范例中，分别使用了基于假设模式和基于症状模式，均聚焦在年龄领域。访谈 2 则是和一对居丧期的非裔美国夫妇进行的。随后的练习将帮助治疗师聚焦在民族和种族领域进行家庭系统角度的个案概念化和治疗方案制定。

第十章是关于如何在临床实践中运用文化理论。访谈 1 是与一位非裔美国女性进行的，她现在是一家公司的 CEO，但长久以来一直都感到孤独。接下来会有两个从文化理论的角度进行个案概念化和治疗方案的范例，一个是应用基于假设模式，一个则是应用基于诊断的模式，两个范例都聚焦在年龄领域。访谈 2 是与一位退休的白人男性进行的，他遭受来自自己成年女儿的躯体和心理的虐待。随后的练习则是帮助治疗师聚焦在暴力领域从文化理论视角进行个案概念化和治疗方案制定。

第十一章是关于如何在临床实践中运用建构主义理论。访谈 1 是与一位非裔美国大学生进行的，他认为自己被人诬告有暴力行为。依然是有两个从建构主义角度形成的个案概念化和治疗方案的范例，一个是应用基于假设的模式，另一个是基于症状模式，两个范例都聚焦在社会经济地位领域。访谈 2 是与一位墨西哥裔的美国母亲进行的，她被指控虐待儿童。接下来的练习将帮助治疗师聚焦在暴力领域从建构主义角度进行个案概念化和治疗方案的制定。

第十二章介绍如何将跨理论模型应用于临床实践中。访谈 1 是与一位白人男性进行的，他有虐待自己儿子的行为。在两个跨理论个案概念化和治疗方案范例中，分别使用了基于假设的模式和基于主题的模式，并聚焦在暴力领域。访谈 2 是与一位苏族女性进行的，她自述感觉心神不宁。随后的练习是帮助治疗师聚焦在民族和种族领域进行跨理论的个案概念化和治疗方案的制定。

第十三章讨论和扩展个案概念化和治疗方案模式的相关内容，其中会以一个苏族女性为例，她在儿童到青春期期间经历了情感虐待、躯体虐待和性虐待，是一位多重受害者。接下来还会讨论：在进行个性化的治疗时如何改善临床疗效；如何将心理治疗的研究发现应用到临床实践中；在专门的练习中，训练如何将个案概念化和治疗方案随着时间变化而进行调整，介绍在进行个案概念化和治疗方案制定过程中的注意事项等。

致谢

我想特别感谢宾州印第安纳大学心理学系的博士生们，是他们鼓舞我写下这本书，他们还填写了很多问卷，以帮助我完善练习和案例部分。尤其想要感谢这几位学生：Camille Interligi, Shannon Kovalchick, Kate McGann and Marissa Perrone，他们都就本书的某些特定方面给予了我具有深度的反馈。

目 录

CONTENTS

第一章 形成个案概念化与治疗方案	001
选择一个理论视角	003
形成你的理论解读	004
形成个案概念化的关键要素	005
形成治疗方案的关键要素	006
发展你个人的表述风格	007
一些关于不同概要与治疗方案模式的例子	009
概要 1：基于假设模式	010
治疗方案 1：基于假设模式	010
概要 2：基于症状模式	011
治疗方案 2：基于症状模式	011
概要 3：基于人际模式	013
治疗方案 3：基于人际模式	014
概要 4：基于历史模式	014
治疗方案 4：基于历史模式	015
概要 5：基于主题模式	016
治疗方案 5：基于主题模式	016
概要 6：基于诊断模式	017
治疗方案 6：基于诊断模式	017
主观信息	018
客观信息	018
评估	019
方案	019
小结	020
推荐阅读	020

第二章 人类经验的复杂性	021
年龄领域	022
人口普查数据	023
童年早期（4~7 周岁）	023
童年中期（7~12 周岁）	026
青春期（12~19 岁）	028
抗逆力与风险	031
发展指南注意事项	033
自我分析指南	033
性别领域	034
人口普查数据	034
简史	035
性别指南注意事项	041
自我分析指南	041
民族和种族领域	042
人口普查数据	042
简史	043
种族和民族指南注意事项	063
自我分析指南	063
性取向领域	064
性取向指南注意事项	069
自我分析指南	069
社会经济地位领域	070
人口普查数据	070
简史	072
社会经济指南注意事项	075
自我分析指南	075
暴力领域	076
暴力指南注意事项	082
自我分析指南	083
结论	083
推荐阅读	085
第三章 行为疗法的个案概念化与治疗方案	087
行为理论简介	087
治疗师的角色	088
案例应用：聚焦暴力领域	089
从行为疗法角度与杰夫会谈	089
从行为主义角度对杰夫进行个案概念化：基于假设模式	093

行为疗法治疗方案：基于假设模式	095
从行为角度对杰夫进行个案概念化：基于历史模式	097
行为主义视角的治疗方案：基于历史模式	098
学生进行个案概念化的练习案例：聚焦年龄领域	100
从简短评估访谈中收集信息	100
从行为角度与凯文会谈	100
练习：对凯文进行个案概念化	103
推荐阅读	106
第四章 认知疗法个案概念化与治疗方案	107
认知理论简介	107
治疗师的角色	108
案例应用：聚焦性别领域	109
从认知角度与玛丽会谈	109
从认知角度对玛丽进行个案概念化：基于假设模式	113
认知疗法治疗方案：基于假设模式	114
从认知角度对玛丽进行个案概念化：基于诊断模式	115
认知疗法治疗方案：基于诊断模式	117
学生进行个案概念化的练习案例：聚焦性取向领域	119
从电话初始评估访谈收集信息	119
从认知角度与艾瑞克会谈	120
练习：对艾瑞克进行个案概念化	123
推荐阅读	126
第五章 认知行为疗法的个案概念化与治疗方案	127
认知行为理论简介	127
治疗师的角色	128
案例应用：聚焦社会地位领域	131
运用正念认知行为治疗与安会谈	131
从认知行为角度对安形成个案概念化：基于假设模式	135
认知行为治疗方案：基于假设模式	138
从认知行为角度对安形成个案概念化：基于主题模式	140
认知行为治疗方案：基于主题模式	141
学生进行个案概念化的练习案例：聚焦年龄领域	143
从电话初始评估访谈中收集的信息	143
从认知行为角度与黛拉会谈	143
练习：形成对黛拉的个案概念化	146
推荐阅读	150
第六章 女性主义疗法的个案概念化与治疗方案	152
女性主义理论介绍	152

治疗师的角色	154
案例应用：聚焦种族与民族领域	156
从女性主义角度与约翰会谈	156
从女性主义角度对约翰进行个案概念化：基于假设模式	162
女性主义疗法治疗方案：基于假设模式	165
从女性主义角度对约翰进行个案概念化：基于历史模式	167
女性主义疗法治疗方案：基于历史模式	169
学生进行个案概念化的练习案例：聚焦社会经济地位领域	172
从电话初始评估访谈中收集信息	172
从女性主义视角与莎伦会谈	172
练习：形成对莎伦的个案概念化	177
推荐阅读	181
第七章 情绪聚焦疗法的个案概念化和治疗方案	182
情绪聚焦理论简介	182
治疗师的角色	185
案例应用：聚焦性取向领域	187
从情绪聚焦角度与艾伦会谈	187
从情绪聚焦角度对艾伦进行个案概念化：基于假设模式	192
情绪聚焦的治疗方案：基于假设模式	194
从情绪聚焦角度对艾伦进行个案概念化：基于人际关系模式	197
情绪聚焦疗法治疗方案：基于人际关系模式	198
学生进行个案概念化的练习案例：聚焦暴力领域	200
从简短初始评估访谈中收集信息	200
从情绪聚焦视角与妮可会谈	201
练习：形成对妮可的个案概念化	205
推荐阅读	210
第八章 心理动力学的个案概念化与治疗方案	212
心理动力学理论简介	212
治疗师的角色	214
案例应用：聚焦种族和民族领域	216
从心理动力学角度与塞吉奥会谈	216
从心理动力学角度对塞吉奥进行个案概念化：基于假设模式	221
心理动力学疗法治疗方案：基于假设模式	223
从心理动力学角度对塞吉奥进行个案概念化：基于人际关系模式	224
心理动力学的治疗方案：基于人际关系模式	226
学生进行个案概念化的练习案例：聚焦性别领域	228
从简短初始评估访谈中收集信息	228
从心理动力学角度与史蒂夫会谈	228

练习：形成对史蒂夫的个案概念化	231
推荐阅读	234
第九章 家庭系统疗法的个案概念化和治疗方案	236
家庭系统理论简介	236
治疗师的角色	239
案例应用：聚焦年龄领域	241
从家庭系统角度与爱丽丝和凯瑟琳会谈	241
从家庭系统角度对爱丽丝进行个案概念化：基于假设模式	244
家庭系统治疗方案：基于假设模式	246
从家庭系统角度对爱丽丝进行个案概念化：基于症状模式	248
家庭系统治疗方案：基于症状模式	249
学生进行个案概念化的练习案例：聚焦种族和民族领域	251
从简短初始评估访谈中收集信息	251
从家庭系统角度与塔妮莎和马库斯会谈	252
练习：形成对塔妮莎和马库斯的个案概念化	256
推荐阅读	259
第十章 文化取向的个案概念化与治疗方案	261
文化理论概论	261
治疗师的角色	266
案例应用：聚焦年龄领域	268
从文化角度与艾博会谈	268
从文化角度对艾博进行个案概念化：基于假设模式	272
文化取向治疗方案：基于假设模式	275
从文化角度对艾博的个案概念化：基于诊断模式	278
文化取向治疗方案：基于诊断模式	280
学生进行个案概念化的练习：聚焦暴力领域	282
从电话初始评估访谈中收集信息	283
从文化角度与丹进行会谈	283
练习：形成对丹的个案概念化	288
推荐阅读	292
第十一章 建构主义的个案概念化与治疗方案	294
建构主义理论简介	294
治疗师的角色	296
案例应用：聚焦社会经济地位领域	299
从建构主义角度与撒迦利亚会谈	299
从建构主义的角度对撒迦利亚进行个案概念化：基于假设模式	305
建构主义治疗方案：基于假设模式	308
从建构主义的角度对撒迦利亚进行个案概念化：基于症状模式	309

建构主义治疗方案：基于症状模式	312
学生进行个案概念化的练习案例：聚焦暴力领域	314
从简短初始评估访谈中收集信息	314
从建构主义角度与约瑟芬娜会谈	315
练习：形成对约瑟芬娜的个案概念化	320
推荐阅读	324
第十二章 跨理论的个案概念化与治疗方案	326
跨理论模型简介	326
治疗师的角色	328
案例应用：聚焦暴力领域	330
从跨理论角度与杰克进行会谈	330
从跨理论角度对杰克进行个案概念化：基于假设模式	334
跨理论治疗方案：基于假设模式	336
从跨理论角度对杰克的个案概念化：基于主题模式	338
跨理论治疗方案：基于主题模式	340
学生的个案概念化练习：聚焦种族和民族领域	343
从简短初始评估会谈中收集信息	343
从跨理论视角与凯拉进行会谈	343
练习：形成对凯拉的个案概念化	350
参考资料	353
第十三章 模型的讨论和扩展	355
制定个性化的治疗方案确保服务质量	356
随时调整个案概念化与治疗方案	357
凯拉的案例	357
治疗的开始阶段	357
治疗的中间阶段	358
治疗的结束阶段	359
概要	360
小结	360
形成个案概念化与治疗方案的注意事项指南	360

第一章

形成个案概念化与治疗方案

本书的目的是要帮助治疗师们形成有效的个案概念化以及制定治疗方案的技术。个案概念化和治疗方案的形成一般会经历四个步骤：①选择一个最适合来访者的理论视角；②利用一些假设、支持性的材料，或者一些结论，作为个案概念化的关键信息；③概述治疗计划，将长期治疗目标、短期治疗目标作为发展治疗计划的关键要点；④建立一个有效的个人表述风格，这个风格对你来说应该是舒适的，对你的来访者来说应该是有吸引力的。

本书希望能给读者提供更多的练习，帮助大家关注到来访者带入治疗中的非治疗本身的影响因子，例如，来访者的优势或者资源，最终帮助读者（治疗师们）顺利地完这些个案概念化以及治疗计划制订的阶段。这些练习也强调合理地表述治疗目标的重要意义，从一定程度上来说，可以帮助来访者去检视这些目标的相关性和可靠性，创造一种希望感、期待感，帮助治疗师和来访者之间建立起更好的信任。这些因素对于发展积极的治疗联盟、取得积极的治疗成果都是非常关键的（Hubble, Duncan, & Miller, 1999）。

形成个案概念化是非常耗时的，那为什么不直接制订治疗计划呢？因为没有仔细地个案概念化，就非常容易出现混乱的治疗情形。我们举个例子说明。有一个叫维罗娜（Veona）的中年女性走进了咨询室，因为她十几岁的儿子触犯法律被捕了，她不知如何是好。这位妈妈非常担心儿子在狱中的安全。既然这位来访者呈现出了这种危机状态，作为治疗师的你，就要启动一种危机管理模式，为她提供一些情绪情感上的支持，给予一些如何获得法律代理人的建议。你可能会打算在下次咨询中进行一次仔细的初始评估会谈。但是两周后，你还没来得及进行这一步，就发现她遇到了一个新的危机：她和重要他人的关系面临破裂，而这位女士又非常渴望能马上去处理这个问题。你尝试着与她讨论她儿子的状况，但是她却很快地转向她的关系危机问题。你想要利用危机管理模型，给予她情感支持，帮助她冷静下来；你也尝试着开启一个对于她的关系问题有建设性的会谈。

你计划着在下次咨询时进行初始评估会谈。然而，当那一天到来的时候，维罗娜女士却喝醉了。你原本尝试着想找出她的儿子到底怎么了，她的重要关系到底怎么了，但结果只能是很快放弃，想办法送她回家。当第四次咨询开始时，你的咨询计划原本是非常肯定的：在她开始倾诉之前，你会明确地告诉她需要进行一个透彻的初始评估会谈。然而，维罗娜打断了你，并且表示如果到明天她还找不到钱支付她的房租的话，她马上就要无家可归了。她之前把房租用在你推荐的能够帮助她儿子的法律代理人那里了。这时的你，只能放弃危机干预工作了，转而尝试着帮助她去联系社区资源，这样才能解决她无家可归的问题。

看起来对于维罗娜的治疗一直处于混乱的状态中，因为你不知道她的儿子什么时候会出狱，你不知道她还有没有和她的重要他人在一起，你不知道她是否存在长期的酒精滥用问

题，还是说她的醉酒状态只是对于高压的一个反应。作为治疗师的你，可能要被这些接二连三的危机状况搞崩溃了。

让我们试着再来一次，我们假设，当维罗娜带着她儿子的问题来到咨询室，你知道这个状况非常糟糕，但是你仍然坚持在第一次咨询中，开展了初始评估会谈。根据这次评估，你形成了一个行为理论取向的概念化，以帮助理解来访者的问题所在。以下就是关于这个个案的一个概念化假设，或者说是以理论驱动的个案概念化介绍。

维罗娜是一个 35 岁的白人女子，她的双亲都是非常容易因为愤怒就表达出攻击性的人，同时也是那种用攻击或者回避方式解决问题的人。维罗娜的父母看不到她平常的行为表现，看不到她遇到的困难或者优秀的地方，他们只会对她所犯的错误的或者是成长过程中存在的问题过度反应，常常辱骂惩罚。维罗娜在生存的过程中，形成了“愉悦他人/讨好他人”的一种防御机制，她会仔细地观察身边的人，尽可能地满足他们的需要，这样他们才能接纳她，不伤害她。她对于自己需要的满足反而是非常被动的，这也导致了她的未婚先孕，最后只能独自一人将儿子带大。她非常渴望做一名“更好的母亲”，一定要比自己父母对待自己做得好。她努力地去满足儿子的所有需要，从来不会拒绝他。但是其实她的内心并没有一个“有效父母”的原型，反而她那渴望成为充满了爱的母亲的愿望，让她变得非常溺爱自己的儿子。她要避免暴力父母形象的出现，因而对儿子的行为非常放纵。维罗娜的资源在于她非常渴望成为一名好妈妈，她有能力去观察和预测其他人的心情，并且她尚可的智力水平让她有能力去理解他儿子当前一系列行为带来的后果。现在，维罗娜发现她及她的儿子遇到了非常大的问题，但是她还没有意识到她的纵容的、讨好的生活风格是与这些问题大大相关的。

在完成所有的个案概念化的步骤后，你将制定一个帮助维罗娜学会沟通和解决问题技巧的治疗方案，维罗娜将从中获益。你们的长期咨询目标应该如下：

长期目标 1：维罗娜将学习如何识别和果敢地表达自己的感受。

长期目标 2：维罗娜将学习如何在一段关系中，不通过责备别人，也能表达自己的关心。

长期目标 3：维罗娜将学习如何与别人协商出一个既能尊重自己需要也能尊重别人需要的问题解决方案。

长期目标 4：维罗娜将学习对于人际关系，应该设立一个什么样的目标。

长期目标 5：维罗娜将学习如何把目标分解为一小步一小步的，并且最终实现它。

当维罗娜第二次咨询时，如果她愿意谈论她儿子触犯法律的问题，那么你可以和她一起工作：①帮助她形成能够清晰地与警察和儿子交谈的能力；②帮助她就解决儿子被拘留这一事实设置一些工作目标。如果她想讨论即将出现的关系破裂这一情况，你可以帮助她形成能够清晰地与她的重要他人交流的能力，并且帮助她围绕发展这段关系再设立一些目标。当然，在以上两种情景中，你都不能忽视维罗娜自己想要去讨论的其他危机。不过，你可以帮助她建立一些她真正需要的技能，无论她想要讨论的“问题”是什么。当她完成了这些治疗计划，她新获得的能力就可以帮助她彻底地从危机中转变过来。所以，尽管在最开始，形成个案概念化或者制订一个治疗计划是非常费时的，但是随着工作进程的发展，它将更有可能帮助你提供一个高效的心理治疗。现在我们会通过帕特（Pat）的案例来具体地讨论这个四步个案概念化法及治疗方案的制定过程。