

干预与技术

原著: Lynn Seiser · Colin Wastell

翻译: 安 芹

审校: 贾晓明

心理治疗核心概念系列丛书

干预与技术

Interventions and Techniques

原 著 Lynn Seiser
Colin Wastell

翻 译 安 芹
审 校 贾晓明

北京大学医学出版社
北 京 大 学 出 版 社

Lynn Seiser, Colin Wastell

Interventions and Techniques

ISBN: 0 335 20709 X

Copyright © Seiser & Wastell

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights reserved.
No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a
database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education
(Asia) Co. and Peking University Medical Press.

本书中文简体字翻译版由北京大学医学出版社和美国麦格劳-希尔教育（亚洲）出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签，无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2006-0466

图书在版编目（CIP）数据

干预与技术/（美）赛瑟，（澳）沃斯戴尔原著；

安芹译．—北京：北京大学医学出版社，2007.9

（心理治疗核心概念系列丛书）

书名原文：Interventions and Techniques

ISBN 978-7-81116-170-0

I. 干... II. ①赛...②沃...③安... III. 精神疗法 IV.

R749. - 055

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 097850 号

干预与技术

翻 译：安 芹

出版发行：北京大学医学出版社（电话：010-82802230）

地 址：（100083）北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址：<http://www.pumppress.com.cn>

E - mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷：北京瑞达方舟印务有限公司

经 销：新华书店

责任编辑：冯智勇 责任校对：金彤文 责任印制：张京生

开 本：889mm×1194mm 1/32 印张：6 字数：140 千字

版 次：2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-81116-170-0

定 价：18.00 元

版权所有，违者必究

（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）

译者序

经过几年临床实践以后，有机会翻译《干预与技术》这本书实在是我的幸运，让我能够静下心来重新研读不同心理治疗学派的多种干预与技术，结合自身的实践过程深入思考，获益良多。特别是读到不同心理治疗学派之间的对比与整合，使我愈发感受到心理治疗的迷人之处。

心理治疗的效果主要取决于两个因素，一个因素是来访者足够信任地表露他们的痛苦与恐惧，有勇气在思想、感受和行为方面做出积极的改变；另一个因素是心理治疗师的专业能力。本书是关于第二个因素的，聚焦于治疗师在心理治疗过程中所做的，通过学习和演练本书介绍的各种干预与技术，有助于治疗师提高专业技能。

林恩·赛瑟博士和科林·沃斯戴尔博士所著的这本书结构完整。第一章是引言和概论，在接下来的第二到第六章里逐一阐述心理动力与精神分析心理治疗、行为心理治疗、人本主义-存在主义心理治疗、认知心理治疗和认知-行为心理治疗、系统心理治疗五种主要的心理治疗学派的干预与技术，第七章介绍已经取得一定影响的新近发展的治疗形式，最后第八章对主要心理治疗学派之间的相似性与差异性进行评述，并提出整合的趋势。

本书既适合于刚开始涉足心理治疗领域的读者，使他们能够系统了解各主要心理治疗学派的思想，理解在不同心理治疗学派里使用的多种干预与技术，也适合于对心理治疗领域已经

有一定了解的读者，使他们能够在其他治疗学派的背景下探索熟悉的观点，经由比较对心理治疗的不同学派加深理解，获得应用的更大灵活性。

在本书的翻译过程中，我竭尽全力将本书的原貌呈献给读者，虽尽己所能仍难免晦涩之处。该系列丛书的译者组成了翻译小组，我们针对难点展开热烈的讨论，相互帮助、鼓励和支持，真诚地感谢这些同行和朋友们。

译文虽已脱稿，翻开来再读，仍有许多不足之处，也必然有疏漏和错误的地方，敬请读者多多指正。

安 芹

2007 年 8 月

中文版序

去年在北京大学医学部参加一个有关心理治疗的学术活动时，北京大学医学出版社的编辑冯智勇将一套外文丛书放到了我的面前。书有十几本，每本不厚，但看起来却精致、有韵味。一拿起便再没有放下，由此就有了今天的这套“心理治疗核心概念系列丛书”的翻译出版。

作为此套丛书翻译的负责人，我审校了全部书稿，这使我有先睹为快的机会。在翻译和审阅过程中，我常禁不住为书中的精彩话语拍案叫绝，感叹丛书作者对人性的反思，佩服丛书作者拥有的心理治疗的渊博知识和深邃的智慧，也常常产生强烈的共鸣感，引起许多的思考，甚至有一种想与作者进行交流的冲动。由此翻译和审校也就不觉得辛苦，反而是一种愉悦之事。

那么究竟这套丛书具有哪些特点呢？

首先，这是一套强调理论而不是实践的丛书，但是它的精妙之处在于不是空泛地讨论理论，而是特别阐述理论在临床实践中的涵义，看到概念或者理论怎样影响治疗，而治疗又如何影响理论的形成，使理论好似有了生长的沃土，与实践有了很好的结合。

二是，丛书的每一本书籍是以某一心理治疗的核心概念入手，如心理治疗的环境、移情、阻抗等等，从核心概念出发，介绍这一概念的发展脉络。丛书打破学派之间的隔阂，清晰地

介绍不同学派对某一核心概念的理解。因此书的重点是不同理论关于这些名词实质性的观点和差异，而不是某一个理论对这些概念的分类或详细解释。或者丛书所展现的是不同学派理论使用的术语不同，但是可能所指的内涵相同；或者使用的术语相同，但其中的涵义却有差异。丛书很好地阐明了各个学派在治疗患者方面的接近，如人格障碍，表明了各学派是怎样相互的理解与融合的，让人不仅知其然而且知其所以然。

三是，这是一套百科全书式的丛书，每本书关于某一核心概念所涉及的领域极为广泛，从经典弗洛伊德精神分析，到近十几年来最新发展的、前沿的心理治疗理论，甚至包括从古至今的民间习俗、东方文化中的宗教传统。

另外，每本书涉及的学者众多。丛书中所出现的人名曾让我们觉得眼花缭乱，虽然有许多我们耳熟能详的名字，但同时也出现了大量未知的相关学者。这使人不得不佩服作者们渊博的知识以及广博的胸怀，看到他们对其他学者包括对不同领域的努力的尊重。

这套丛书让本人由衷的敬佩，不仅是作者们精深的专业水平，而且是他们对待心理治疗的反思及豁然的态度。本人认为这对刚处于心理治疗与咨询发展初期的中国同行来讲，显得尤为珍贵。

丛书以精神分析学派的学者为多，但在介绍其他学派时，内容极为中肯，介绍自己遵从的学派时客观而平实，显示出一种大家风范。有的书是由两个学派完全不同、观点非常对立，甚至来自不同国家的学者共同完成。其写作方式是针对该书的核心概念某人写作一章，另一人对其写作的内容进行点评，并阐述自己的观点。里面没有相互的攻击、贬低，有的是彼此的尊重，以及相互撞击出的智慧的火花。

丛书由此展现的，也许早已超出了其所传递的知识，更传

达出一种需我们牢记在心的精神和理念，即心理治疗最重要的是让来访者真正受益，而不是表明哪个学派更正确，哪个治疗师更聪明。治疗师和来访者一起对人类本身，对人性进行的有益探索，每位治疗师和来访者为此都做出了重要的贡献。

另一让人尊敬的，是丛书作者的自我反思能力。作者结合所写的内容，不断进行自我反思。这实为心理治疗师的一种境界。目前关于边缘人格障碍（BPD）的讨论很多，即使在中国，培训中个案病例报告也多呈现的是被认为 BPD 的患者，在生活中圈中人也不乏给某些人带上 BPD 的帽子。丛书对这一现象也做了反思，文中写到 BPD 的诊断也许是一种职业上的防御，是专业人员感到压力而戴在来访者头上的一顶帽子。由于我们有话语权，当遇到我们觉得无法理解和面对的个案时，给其戴上一顶诊断的帽子无疑是一种很好的自我保护方法，因为我们的专业能力和信誉受到了挑战，而也许委屈的是来访者。

作者的反思也许给予我们这样的警示，即当一个人的内心是真正比较安全的，对自己有着充分的自信时，会更坦然面对来访者的各种问题，以及所遇到的各种挫折。这远比心理治疗的技术要重要得多。

最后，谈一点翻译的问题。

此套丛书的翻译队伍，是由一个年轻的翻译群体组成，成员均是近几年毕业的心理治疗与咨询方向的博士、硕士。他们不但有着年轻的热诚，而且也有着良好的专业基础以及一定的心理治疗与咨询的实践。为了保证翻译的一致性和准确性，翻译团队几次聚会讨论，对丛书中的人名进行统一翻译，同时对于一些疑难词汇进行反复讨论，对每本书的翻译难点进行集体攻坚，也征询其他同行的意见。由于出版时间的原因，真正翻译此书的时间并不长，每位作者都做了极大的努力，但是由于

经验上、时间上等主客观原因，使本套丛书的翻译难免有疏漏之处，也希望得到读者们的指正。

写作是一个成长的过程，翻译也是一个成长的过程。在共享人类智慧时，愿此书为中国心理治疗与咨询的专业发展贡献微薄之力。

贾晓明

2007年8月

丛书序

20 世纪知识和文化生活的一个主要领域是对心理学的研究，当然，无论在东方还是在西方，心理学以实践的形式及具体的人类智慧和见识出现在各种精神世界的创造、文学创作、戏剧，以及治疗艺术和指南中，已经有若干个世纪了。与 19 世纪的小说和戏剧对角色的内心世界和人物关系的浓厚兴趣相一致，精神病学也重新建构了它对人类精神世界的理解，并以足够的勇气挑战精神疾病之谜，鼓励用新的方法来探索心理过程。

在 20 世纪下半叶，心理学对探索人格、心理发展、认知和行为理论产生了浓厚兴趣，同时对治疗实践，更精确地讲，对治疗方法也进行了深入的探索。我们也看到了不同理论和不同流派的治疗师之间的争论，比如，精神分析和行为主义之间的争论，它们与人本主义和超个人心理学之间的争论，以及主要流派内部各分支流派之间的冲突。这些争论在其他学科领域也并不鲜见。这种争论并不令人吃惊，实际上，客观地来说这种现象是健康的。它可以使研究更加精确，可以探索更多的治疗疑难心理问题的不同方案，并加深对人类思想、情感和行为根源的理解。虽然如此，几十年来治疗师之间存在的隔阂和鸿沟，阻碍了治疗师们更仔细地观察自己的职责以及观察其他对立的流派，这是令人困惑的。就好比外交官们忽视自己的知识和技巧，而用枪炮来解决彼此之间的争执一样。

心理治疗事业同样也是国际性的。即使在心理治疗的初创

阶段，世界上就有多个创新的中心：巴黎、莫斯科、维也纳、柏林、苏黎世、伦敦和美国波士顿。很快，在爱丁堡、罗马、纽约、芝加哥和加利福尼亚，各种不同的理论和治疗实践也发展起来了。地理位置的多样性丰富了这一学科，特别是界定了文化和社会的差异，并在某种程度上把心理学的争辩扩大到包括社会和政治这两个维度。

由于地域、研究兴趣的不同，个人差异以及流派之间传统的相互隔阂，心理治疗的发展是互相分隔的。在这种情况下，我们必须提出的问题是，是否我们在某些时候称之为“心理治疗语言”的东西，实际上只不过是运用特定“行话”来描述相同心理现象、并对各个心理治疗流派进行理论概括的不同语言的混乱组合。或者说，不同流派之间存在真实的差别，因此，在某些时候可以得出结论说，某个流派是正确的，而另一个流派是错误的；还是，“不同的治疗流派适合不同的人或问题，适合某个问题的流派不一定适合其他问题”；还是根据“有效的就是好的”原则，“所有治疗流派都应该获得奖赏”？

20 世纪下半叶不同的心理治疗（及咨询）理论和方法之间出现了一些和解的趋势。这主要是由于来自外部的压力：社会公众和政府的卫生保健计划要求更加负责任地组织这个行业，并达到他们所要求的高标准。正是这种各流派和解的萌芽，激发了创作本系列丛书的动机。在本丛书中，处于心理治疗核心位置的许多重要的理论和概念可以进行跨流派的比较和对比。在不同传统流派中使用的某些概念可能被证实其表达的是相同的概念；其他一些概念可能看上去很相似，但事实上却强调了不同的内容，这些概念对于其他流派来说，也可能有用也可能没什么用处。还有一些术语，表面上看来完全一样，但在两个或多个不同的治疗流派来说，可能有着完全不同的意义。

为了完成本系列丛书的创作，邀请到代表尽可能多的心理治疗传统流派的作者是十分关键的。要做到这一点，同时激发不同流派之间的对话精神，比较理想的做法是丛书中的每一本书邀请两位作者。每位作者，如果可能的话，代表不同的治疗取向。同样重要的是，本丛书要在方法上做到真正的国际化，因此，作者队伍应当是国际化的。20 世纪后期科技发展的奇迹——互联网，既是寻找作者的一个非常有效的手段，也是极为有效的相互沟通的途径，特别是在一本书的两位作者居住在地球两端的情况下。

因此，本丛书代表了在新千年特别激动人心的发展趋势。作为本系列丛书的编辑，当我悄悄阅读在作者之间来回传递的草稿时，发现这种和解的趋势越来越迷人。在本丛书中，读者将会第一次发现，所有主要的心理治疗和心理咨询流派（而不是一部分的分支流派）的主要理论和概念被放到了一起，这样，它们可以被比较、对比并最终得到运用，运用于不同治疗取向之间的争鸣。然而，更重要的仍然是，运用于来访者或患者并使他们获得益处。让来访者不再感兴趣于像打游击一样到处寻求治疗，而是感兴趣于寻求有效的帮助，或者说去寻求能带给他们开启治愈和自我了解的光芒。

迈克尔·雅各布斯

目 录

第 1 章	引言和概述	1
	心理治疗干预与技术的进展.....	3
	本书的结构.....	6
	从治疗观点看干预与技术.....	6
	一次心理治疗会谈的阶段.....	8
	从伦理观点看干预与技术	10
第 2 章	心理动力和精神分析心理治疗	12
	核心干预与技术	14
	框架的安全性	16
	阻抗和移情的解释	18
	梦的解释	20
	变化的解释	21
	共情式协调：自体心理学	23
	三种类型的自体客体移情	24
	提问技术	26
	小结和结论	28
第 3 章	行为心理治疗	29
	核心干预与技术	31
	评估	31
	放松训练	32
	系统脱敏	33

暴露和满灌疗法	35
决断训练	36
行为演练或角色扮演	38
自我管理或控制程序	39
转换	41
生物反馈训练	41
小结	41
第4章 人本主义-存在主义心理治疗	43
存在主义心理治疗	45
核心干预与技术	46
热身、破冰	46
无条件积极关注	46
复述	47
共情	48
觉知谱	49
在我-你关系中反馈	50
感受的澄清	51
对质	51
转移	52
存在意志和反应能力	52
完形梦工作	53
叙述性的故事讲述	54
矛盾意图	55
角色扮演技术	56
提高情感觉知和表达技术	61
“大约主义”和“应当主义”	63
完成或结束	65
绕圈子	65

其他表达的主动体验技术和模式	66
小结和结论	70
第 5 章 认知心理治疗和认知-行为心理治疗	71
再归因	73
去灾难化	73
去中心	74
认知重建	74
桥接和追踪	76
BASIC-ID	76
理性情绪治疗	77
现实治疗	81
自我指导训练	82
多模式治疗	84
交互分析	84
小结	87
第 6 章 系统心理治疗：伴侣、关系和家庭治疗	89
加入	92
聚焦	95
强度	96
重新架构	97
提示或“告诉他们”	99
中间人	100
循环提问	101
边界划定	102
挑战	103
扮演	105
矛盾与双绑	108

作业或家庭作业	110
小结	111
第 7 章 心理治疗方法的发展	112
神经语言学程序	112
催眠或催眠治疗	114
策略性心理治疗	116
匿名戒酒者协会 12 步自助计划	117
灵性技术	119
身体取向的心理治疗	121
经络轻扣或能量场治疗	124
精神药理学	126
小结	127
第 8 章 对比、整合与结论	128
对比干预与技术	128
对比治疗的主要阶段和方面	129
建立接触与和谐关系	131
信息收集	131
焦点	132
推进治疗的不同形式	133
梦	134
主动的技术	135
会谈之外	137
界定成功	137
结束	138
心理治疗干预与技术的批评	139
这些不同的技术能够整合吗?	142
整合性折衷主义	143

整合性折衷主义的趋向·····	143
整合性折衷主义的框架·····	144
考虑技术联合的标准·····	146
小结·····	149
参考文献·····	153
索 引·····	163