

以人为中心
的对话系列

Counselling for Problem Gambling
Person-Centred Dialogues

赌博心理治疗

[英] Richard Bryant-Jefferies 著

Forewords by Mark Griffiths and Mick Cooper

田娟娟 译

石 林 审校

高等教育出版社
Higher Education Press

Counselling for Problem Gambling
Person-Centred Dialogues

赌博心理治疗

[英] Richard Bryant-Jefferies 著

Forewords by Mark Griffiths and Mick Cooper

田娟娟 译

石 林 审校

R749. 055
BLE2. 2



高等教育出版社
Higher Education Press

内容提要

本书围绕目前流行的赌博和打赌问题,利用两个虚构但又生动的案例,运用以人为中心的方法,通过对详细的面谈和督导的描述,为读者展现了以人为中心方法以及作者本人的无穷魅力。书中详尽的理论、生动的案例、实用的技术,带给读者更多的思考、体验和探索,并使读者从中有所收获。

本书适用于正在学习咨询心理学的人员和各种机构中从事心理咨询的人员,也为赌博者矫治赌博问题提供了非常有益的参考。

图字:01-2006-2118号

©Richard Bryant-Jefferies 2005. The author hereby asserts his moral rights in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

The translation of *Counselling for Problem Gambling: Person-centred dialogues* is published by arrangement with Radcliffe Publishing Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

赌博心理治疗/(英)杰夫瑞斯(Jefferies, R. B.)著;
田娟娟译. —北京:高等教育出版社, 2008. 1

(以人为中心的对话系列)

书名原文: *Counselling for Problem Gambling*

ISBN 978-7-04-021248-8

I. 赌… II. ①杰…②田… III. 赌博-精神疗法
IV. R749.055 C913.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 172219 号

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000
经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 涿州市星河印刷有限公司

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

开 本 787×960 1/16
印 张 10.5
字 数 180 000

版 次 2008 年 1 月第 1 版
印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷
定 价 22.10 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 21248-00

■ ■ □ □ 中文版序言

得知十三本以人为中心的对话系列丛书已被北京的高等教育出版社译成中文,我感到很惊讶也很高兴。由于一开始创作时我并没有预料到这些,所以有些惊讶。我之所以高兴是因为得知书中的想法可以与更多读者一起分享。得此殊荣,我很荣幸又有些受宠若惊。

尤其令我感到高兴的是,这套丛书能够在中国面世,使它曾在中国历史上驻足过,这对我而言具有特殊意义。中华民族有着悠久而灿烂的历史,它留给世人的财富也源远流长,如今我们看到,中国再次以经济强国的身份屹立于世界舞台。这无疑会带来多方面的压力,既有对每个公民的压力,也有对整个社会的压力。要做出改变和重大调整尚需要一段时间。任何一个国家的富强不仅取决于它的人民,还取决于将他们紧密联系在一起的人与人之间的关系。这套丛书的写作目的正源于此,它告诉我们如何帮助那些精神上、情感上和心理上有问题的人,并告诉我们在这一过程中哪些人品品质和态度是最有益的。

出于个体对情感和心理支持的需要,心理咨询在很多方面已经不断完善。危机期间,常常需要心理咨询的介入。很多时候个体确实存在有关自我感的危机,但有些时候这也是个体成长、治愈以及全人类不断进步的良机。在我看来,将个人危机转化为成长良机的最重要因素的就是人与人之间的关系。没错,人际关系确实会给人带来伤害,但好的人际关系却好似一副良药,能够帮助人们走出困境。当人们深受人际问题的煎熬和困扰而必须解决时,我相信本书以及以人为中心的对话系列的其他书目都会有所帮助,它们使读者领会到如何才能最有效地帮助那些面临人际挑战的人。

我真诚并由衷地希望,我在书中试图表达的治疗关系的本质能触动每一位读者的心灵。

您的朋友

理查德·布兰德-杰弗瑞斯

2007年4月

■ ■ □ □ 序言 1

在 1987 年我以投币机赌博开始我的博士学位论文的时候,一点也不知道将近二十年后仍然发现自己无法抗拒地沉迷于研究人类行为的一个令人着迷和感兴趣的领域。关于赌博的学术研究——和在一定程度上的治疗——已经有了 20 年的历史。尽管在这个领域中的数据极少,我还是试图为自己创造了一种有效的方式,并且花费了很多时间带领和促进其他研究者和从业人员投入到这个领域中来。

自从 1994 年国家彩票发行以来,赌博在英国变得更加合法化,它也不再只是男人的活动了。人们对赌博的态度也变得柔和,开始视其为一种社会可以接受的娱乐活动而不是一种罪过和恶行。2005 年 4 月议会通过的新的赌博法案毋庸置疑地导致英国有了比以前更多的赌博机会和方式。如果我们还不是一个赌博者的国家,那我们也将会很快成为!取消管制的不利方面就是更多的人开始赌博。结果,由于赌博引起的“人员伤亡”的数量也在不断增长,其中的一些还需要专业的干预和治疗。

在过去的十年,我一直不懈地努力尝试将赌博成瘾纳入到精神健康的议程,并举出理由证明对于个体来说,极端形式的赌博行为就像其他任何形式的成瘾行为一样具有破坏性。在英国,很少有从业者能够意识到赌博也是一种问题。只有少数的人专门研究赌博问题的治疗。

我因此很高兴被邀请为理查德·布兰德-杰弗瑞斯(Richard Bryant-Jefferies)的这本书写前言。有关治疗问题赌博者的书很少,尤其是相比于其他更传统的上瘾行为方面的书。而且,就已经写出来的少数几本书,很多都要么太枯燥和学术化,要么太偏重于治疗学而不能为咨询者、临床医学家和其他从业人员实际应用。这就是我为什么很高兴理查德写这本书的原因。

理查德很有魅力的写作风格和以这种风格写的这本书,能够很容易地为大多数读者所效仿。无论你是一个从事治疗的人员,还是一个研究者,一个学者,或是任何一个对赌博有一时兴趣的人,都能

够从这本书中得到一些你想要的。尽管我是一个心理学家,不是一个从业人员——然而理查德生动的文章对于人们成为一名治疗者或成为一个助人者都是有宣传作用的。本书的目标是使治疗过程能够更活泼,这也是理查德已经实现的目标。

这本书的一个独特方面就是它的格局。理查德在治疗中创新地使用了两个十分详细的(虚构的)案例研究使赌博者的形象更活泼更逼真。就像是理查德所指出的,他并没有提供所有的答案,但是他突出了赌博者的典型思想问题。任何在赌博问题方面工作过几年的人都能够识别出“马克斯”(Max)和“罗布”(Rob)。我也从来没有读到过一本(或一个杂志)像你们现在所读的这本在这方面如此详细和如此令人深思的书。

我祝愿理查德的这本书取得成功,并希望读者像我一样觉得它充满刺激和富有体验。

马克·格里费斯(Mark Griffiths)教授

赌博问题研究教授

心理学系

诺丁汉·特伦特(Nottingham Trent)大学

2005年5月

■ ■ □ □ 序言 2

作为一个曾经堕落的投币机上瘾者，我很高兴能够为理查德·布兰德-杰弗瑞斯先生的这本以人为中心的对话系列的最新出版书写前言。说起来奇怪，在20岁前我最悲痛的一段时期中，我生活中最令人愉悦的时刻就是站在投币机前，一手拿着香烟，一手拿着啤酒（理想化状态），听着硬币从付币口出来的哗啦声。我曾一度认为天堂肯定就是这样的：愉快，愉快，更愉快……奇妙的一股安慰、激动和实现的暖流涌入我的心里。然而，更普遍的是丢人、自我憎恨和懊悔几乎不可避免地随着每一回合的投币机游戏而来，当输了十英镑或更多的钱时，情况变得更糟糕，我甚至觉得到处都很恶心，想从娱乐厅或者酒馆逃走。

这么说没有丝毫的掩饰，有时我离开时甚至会希望这些游戏机全部毁灭。那不仅仅是燃烧着的自我憎恨和懊悔的感觉，还有想要熄灭世界上所有闪光灯的感觉，“保存”和“推开”，什么事都已无关紧要。相比之下，其他所有的事情都是灰色的和扭曲的。通常，我还需花费一个小时或更多的时间重新回到现实世界和现实人事中来。但当时，我丝毫不在意这些。

在那些日子里，我从来没有跟任何人说过我的问题。我拼命想要克服我的上瘾行为，但是感觉实在太丢人而不能与家人和朋友讨论。我以为，这种感觉也可能是对的，他们会说我有多么傻和浪费了多少钱的问题，而这些批评在我的脑海中已经足够多了。还有就是我不相信他们真能帮我。只有我和我最好的朋友——他当时也同样陷入在时好时犯的赌博成瘾中，我们共同尝试去找解决问题的方法：但大多数情况下，当我们走过某个“娱乐”街而兜里还装着超过五英镑的钞票时，一切都以失败告终。

可能有点讽刺，在那段日子里，我同样没有和一些我见过的治疗学家们讨论过我的投币机上瘾行为。无疑，一方面是因为我浪费了大量的钱而彻底困窘；另一方面，可能是认为这些理智的、稍微有点保留的成人不可能真正理解投币机给我们带来的兴奋和魔力。就这方面来说，理查德·布兰德-杰弗瑞斯先生通过写这本书在心

理咨询和治疗领域做出了很大的贡献,他的书使得治疗学家对这种赌博问题者所要面对的问题和难题敏感化:帮助他们创造一种有利的环境使来访者的自我探索达到最佳化。在虚构的马克斯和罗布的例子中,我们可以看到两个同样经历了赌博起起落落的人,和两个能够同情他们的治疗学家“克莱夫”(Clive)和“帕特”(Pat),还有他们两方面各自所持的价值观。这就是以人为中心的疗法(person-centred approach)的本质——一个来访者所有的战利品——理查德·布兰德-杰弗瑞斯先生在这里给我们展示了怎样有效和敏感地处理问题。作为一个年轻人,我很喜爱这样的与“克莱夫”和“帕特”谈话的机会,我也相信更多的问题赌博者也能通过这样的经历而得到帮助。通过将这种形式的治疗提升到显著地位,《赌博心理治疗》这本书也对心理咨询和治疗文献做出了很有价值的贡献。

米柯·库珀(Mick Cooper)博士
咨询专业高级讲师
斯特拉思克莱德大学(Strathclyde)
格拉斯哥(Glasgow)
2005年5月

前言

在英国,引进美式超级娱乐赌博场所的想法已经很公开了。这也引起了这是否就是人们想要的东西的质疑以及这类娱乐业是否会使犯罪行为增多的讨论。同时我们也见证了国家彩票十周年纪念活动以及互联网上赌博站点的增加。

和其他上瘾行为一样,可得性越高,人们的冒险程度变得越大,对他们的影响,以及与他们最近的人们的影响都会更大。很多赌博问题者将通过咨询寻求帮助,这本书的目的是与寻求解决赌博问题的人们共同见证以人为中心的治疗方式。

先前的以人为中心的对话系列的成功,以及不断地从读者和纯粹的评论家那里得到欣赏和肯定的评论,足以又一次鼓舞我将这种风格拓展到以人为中心疗法的咨询和心理治疗中,应用到在人类经历的另一个重要的困难领域中。人们反复地评论这些书的可读性,并认为它们展现了治疗过程的生机。特别是,学习心理咨询和心理治疗的学生也谈到这些书是容易理解的。训练者或是在这个领域实践经验丰富的人们也指出,丛书聚焦于以人为中心的疗法来治疗特殊问题的来访者,这是十分合时的。这些肯定都是令人振奋和鼓舞的。我想用这种方式带领读者进入故事中让读者领会到这种咨询的过程和特征,我想使这套丛书成为我所想的“体验性读物”。

就像以人为中心的对话系列中其他的书一样,《赌博心理治疗》是由虚构的来访者和其咨询师的对话以及咨询师和他们的督导之间的对话组成。在对话中编排了一些来访者、咨询师和督导的深入思考的想法和情感,以及对该过程的方框内评价和对以人为中心理论的引述。我没有提供所有的答案,也没有提供一个可以和赌博问题的来访者咨询时使用的详细的技术手册。我提供的是对一些典型材料的工作过程,这样读者可以在他们自己反思的过程中受到激励,做出适当和有效的治疗反应,以此让他们更好地洞察自己和他们的实践。通常这么做也会导致更多的问题,但我想把这些问题留给读者,鼓励他们通过自己理论的、哲学的、伦理的立场和能力的界限来综合考虑。

《赌博心理治疗》的设计对于有经验的咨询师和新手来说都是一样的。它提供了在咨询期间所发生情况的真实见解。我希望它可以以此为背景,不仅仅提高以人为中心的疗法的练习者的觉察和知识,而且能够对咨询、治疗领域以及心理学的其他分支的发展做出贡献。本书还包括了对于治疗过程的反映和治疗观点的讨论,以激发进一步的思考和辩论。这本书里包括对咨询师和其他想要研究赌博问题者的人的培训过程的材料。

这本书对于关心自己的赌博行为,希望通过咨询过程获得认同的人们同样也有实用性。它同样可服务于赌博业,让它们能够更清楚地意识到,为了解决赌博问题,人们需要理解这个过程。我希望这个评价能够鼓励赌博业主动帮助存在赌博问题习惯的人群。

理查德·布兰德-杰弗瑞斯

2005年5月

■ ■ □ □ 关于作者

理查德·布兰德-杰弗瑞斯在1994年取得了以人为中心的咨询师/治疗师的资格,其后,他对于这一治疗方法的应用及有效性的研究一直怀有很高的热情。1995年初到2003年上半年期间,理查德曾在萨里郡的一个药物酒精社区服务中心从事咨询工作。2003年至今,他一直在伦敦切尔西及肯辛顿皇家自治镇主管物质滥用部门,该部门隶属于伦敦中部及西北部心理健康基金会(NHS)。在国民卫生保健体系中,理查德既从事咨询又从事督导工作,既是一名全科医生又是个体诊所的咨询师,他还举办过几期名为“饮酒后的意识与反映”的工作坊培训。这些工作坊也采用本书中的对话形式,旨在通过培训活动促进个人职业生涯的发展。他的个人网站是 www.bryant-jefferies.freesevice.co.uk。

理查德在2001年出版了个人第一本关于咨询主题的书,名为《酒精成瘾者心理咨询》(杰西卡·金斯利出版社)。该书让读者从理论和实践两方面加深对以人为中心疗法在实际应用中的理解,这一应用的理论基础是在描述物质成瘾转变过程时被广泛采纳的“循环转变”模型。此后,理查德开始创作以人为中心对话系列丛书(拉德克利夫出版社),该丛书采用了以人为中心的对话形式,目前整套丛书的创作仍在进行中,包括《问题饮酒咨询》、《初级护理系统中的时间限制治疗》、《童年期性虐待幸存者的治疗》、《药物使用者恢复期的心理咨询》、《青少年咨询》、《对进行性障碍的心理咨询》、《人际关系咨询:儿子与母亲》、《严重精神问题的治疗》、《以人为中心的咨询督导》、《男性饮食障碍咨询》、《肥胖症咨询》、《战争受害者心理咨询》、《职场心理咨询》。该系列丛书旨在让读者直接感受到咨询的全过程,揭示出在治疗旅程中相遇的咨访双方(咨询师和来访者)的内心想法和感受,以及对督导过程的价值和重要性的领悟。

如今理查德正在创作他的第一本小说《渴望生存》,这是一个有关创伤性丧失、嗜酒及其治疗的故事。理查德还将系列丛书中的一本改编成了舞台剧或广播剧,如果这次取得成功,他计划该套丛

书中的其他著作也效仿这种方法。当下他正在寻求录制广播剧或上演舞台剧的机会。

站在以人为中心的立场,并且从有利于这一治疗方法应用的角度出发,理查德非常渴望将他在治疗过程中的体验传达给广大的读者。他深信,以人为中心方法的基本原则、基于自己个人态度的价值观以及对治疗关系的重视是帮助人们更真实地面对自己和生活的关键因素,它使人们感受到更加完满、满足的人性体验。小说式的描述使得治疗过程更加生动鲜活,有助于读者更好地进入到来访者、咨询师和督导的角色中去——理查德希望能将旅程中的读者带入真正的咨询环境中去。无论我们是否将这一举措看作是打开一扇窗或者开启一扇门,它都使人们了解了治疗过程中会发生些什么以及真正发生了什么。

■ ■ □ □ 致 谢

带着种种不安和担心,我终于看到了人们对这一系列丛书的评价和反馈。非常感激那些在我的研究领域之外的专家们给予我的鼓励。也感谢为此书作序的两位专家,马克·格里费斯教授(Mark Griffiths)和米柯·库珀教授(Mick Cooper),他们的建议、评论对我而言非常宝贵,两个人基于各自在赌博领域中的研究,虽然观点相异,却同样具有影响力,只是从该主题的不同方面得出的结论。我受益匪浅。非常感谢你们。

我还要感谢 GamCare 慈善机构允许我从它的网站上转引部分资料。关于如何与该机构取得联系的细节将在本书最后的有用的联系信息部分中介绍。

再次感谢拉德克利夫出版社所有工作人员对于该系列丛书一直以来的支持,在此我无法一一列出他们的名字。尤其要感谢的是丛书的编辑玛吉·皮特弗女士(Maggie Pettifer),还有杰米·埃瑟林顿先生(Jamie Etherington),他对于全套生活治疗系列丛书的书名拟定工作付出了很多努力。

最后,我还要感谢我的同伴莫弗娜·卢卡斯(Movenia Lucas),感谢她与我讨论有关赌博的问题,以及参与我在沃辛、利特尔汉普顿和博格诺三地的赌博娱乐中心所做的研究。可以证明,那些娱乐工具确实“诱发”了赌博行为的产生。正如一天晚上有人在电视中说的那样,在一个赌博游戏中,“我能听到这些娱乐工具在向我召唤”。

■ ■ □ □ 目 录

中文版序言	III
序言 1	IV
序言 2	VI
前言	VIII
关于作者	X
致谢	XII

导言	1
赌博和打赌	1
当赌博和打赌成为问题时	3
赌博问题有多严重?	4
以人为中心的方法	7
督导	15

第 1 部分

赌 博 习 惯

第 1 章	20
咨询面谈 1:来访者介绍他的赌博行为	20
第 2 章	29
咨询面谈 2:来访者尝试改变他的赌博模式	29
督导:被督导者从他自己的玩投币机经历中学习	35
第 3 章	43
咨询面谈 3:现在和过去的赌博经历	43
第 4 章	54
更新	54
咨询面谈 7:赌博者内心不想去赌博的自我感受	55
咨询面谈 8:赌博的满足感——不只是赢钱	64
第 5 章	74
咨询继续	74
咨询面谈 12:探索和赌博有关的体验	75
反思	83

第 2 部分

打 赌 习 惯

第 6 章	86
情景设置	86
咨询面谈 1: 我需要帮助吗? 形成咨询关系	86
第 7 章	97
咨询面谈 2: 取得一点胜利, “打赌不是问题”, 还有保密性的问题	97
督导: 被督导者对他的一致性表示质疑	102
第 8 章	110
咨询面谈 3: 来访者的妻子加入	110
第 9 章	121
咨询面谈 4: 挣扎地接受停止打赌的需要	121
第 10 章	129
更新	129
咨询面谈 8: 来访者更沉着, 更爱思考	130
第 11 章	139
帕特对罗布咨询的反思	139
罗布对自己咨询体验的反思	140
作者的结语	143
附录	146
“改变周期”模型	146
参考文献	150

《赌博心理治疗》论证了以人为中心疗法(PCA)可以有效地对已经发展为问题性赌博或打赌习惯的人群进行咨询和心理治疗的问题。这个咨询方法有它的核心,即转换关系体验中的能量。

目前,在英国 PCA 已被咨询师广泛地应用 2001 年在英国心理咨询和心理治疗协会的一项资格调查中,35.6% 的被调查者反映使用 PCA,同时 25.4% 认为自己是心理动力学的实践者。

这个导言中包括赌博和打赌的性质,还包括聚焦于青少年赌博者,有关以人为中心疗法的总体介绍,罗杰斯(Rogers)心理变化阶段的思想,以及督导的运用。

关于泊罗卡斯卡(Prochaska)和戴克勒蒙特(DiClemente)“变化的循环”模型进一步的介绍可以在本书的附录中看到。这个循环被广泛应用于成瘾问题的来访者,为和他们工作的人提供了框架。它提供了一个更倾向于认知-行为的模式,总结了人们在这个过程中经历的改变的阶段,虽然它并非以人为中心的模型,但它在加深对这个话题的理解上有一定价值。

赌博和打赌

打赌和冒险在许多人看来是一种正常的生活方式。在这本书里,所涉及的打赌和赌博是将钱投入投币机,对赌博有兴趣,好奇,打赌购物和赛狗等所有与冒险因素有关的事情。没有提到的领域是彩票、足球和其他团体性运动以及许多其他有赌博色彩的游戏。然而,许多问题是可以转换的,但是不可忽略每个人的个性以及选择赌博的特殊的原因。

在形成赌博或打赌习惯时,除了强烈的宗教信念可能成为一个阻碍外,各种种族、社会阶层、经济地位的人都会受到影响。一些人可能是因为他们社会经济地位或者仅仅是受到朋友和家庭的影响,而被某些特定形式的赌博或打赌行为吸引。这在打赌和赌博的新形式上表现得比较明显,比如通过互联网,有一个特定的“社会经济交互吸引”,这也和设立在赌博娱乐场所的投币机一样。旅行

团去拉斯维加斯的旅游也无疑为新到那的人们提供了赌博机会,当然,那儿也有大范围的人们参与赌马行为——从在妇女节出席爱斯科赛马会的人到彻底免费去大赛马会参观本地“赛马赌注者”的人。

打赌和赌博的问题经常导致债务问题。这一问题在本书中也有所涉及。有债务问题的来访者会被推介给公民建议办公署债务咨询的专家(当然还有其他服务很好的专家)。一些来访者则希望和咨询师谈论债务问题以便和他们的其他问题联系起来。

赌博

“赌博”和“打赌”常被看作是同义词,但也有区别。简明牛津字典中对“赌博”的描述是:“用钱来玩几率的游戏,特别是用很高的赌注、冒很大的风险为了从战争、金融等方面得到更多的利益。”它也把赌博描述为“冒险的事情或尝试”,因此,赌博中具有冒险。和打赌相比,赌博与几率游戏相关更高。人们在工作间常常打赌的内容有:某些决定、一些份额、婚外关系、绑架时其他人的生命或者战争冲突等。有些赌博者可能是“有计划的”,但是不确定性仍然是一个显著的因素。

在这本书的第一部分,来访者马克斯,单身,和他的咨询师克莱夫探讨了他们的网络赌博习惯。他看到了他赌博的起因:自小开始玩游戏投币机,加之受到家庭困难生活的影响,这些使他主观地把在娱乐场的经历作为一些积极的方面。通过此,他提高了自我觉察的能力。他也探究了那些早年的赌博经历对他意味着什么以及为什么会持续的原因。他还看到了网络赌博在他生命中的影响,继续赌博的引诱和吸引,为消磨时间做出不同选择的困难。网络赌博是一个重要的发展领域。它提供了更广泛的实用性,它的方便程度可能和只看一下电视上的跑道并把赌注打个电话投给当地的赛马赌注者相当。然而,24小时的在线赌博提供了产生更大的问题的机会。咨询者给马克斯提供了治疗的空间让他探索自己,他自己也确信他的行为和与这些行为相关的事物需要发生改变。他明确地陈述了实现这些变化的策略,而且很重要的是他还意识到要通过自己心理改变的过程来巩固行为的改变。

打赌

打赌和赌博相似,都包括冒险的因素,但相比较而言,打赌中机会主义的成分要小一些。简明牛津字典是这样描述“打赌”一词的:“冒着自己的钱有可能输给另一个人的危险,对不确定事件的结果进行猜测。”因此,它总是与赛马赛狗、足球和许多其他有机会下赌注的体育赛事联系在一起。不只这些,它还可能发生在选举中,发生在任何包含不确定的人和事中。这种不确定超出了数学概率的原则,扩大了风险,也倾向于越来越紧密地与赌博相联系。