

Personal Construct Counselling in Action

Fay Fransella Peggy Dalton

个人构念心理咨询实务

〔英〕费·弗兰赛拉

佩吉·道尔顿 著

王堂生 等译



重庆

个人构念心理咨询实务

〔英〕费·弗兰赛拉

佩吉·道尔顿 著

王堂生 等译

重庆大学出版社

Personal Construct Counselling

in Action

Fay Fransella Peggy Dalton

图书在版编目 (CIP) 数据

个人构念心理咨询实务 / (英) 费·弗兰赛拉
(Fay Fransella), (英) 佩吉·道尔顿 (Peggy Dalton)
著; 王堂生等译. —重庆: 重庆大学出版社, 2018.1

(心理咨询技术和实务系列)

书名原文: Personal Construct Counselling in
Action

ISBN 978-7-5689-0908-2

I. ①个… II. ①费…②佩…③王… III. ①心理咨
询 IV. ①B849.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第286182号

个人构念心理咨询实务 (第2版)

GEREN GOUNIAN XINLI ZIXUN SHIWU

[英] 费·弗兰赛拉

[英] 佩吉·道尔顿 著

王堂生 等 译

鹿鸣心理策划人: 王 斌

策划编辑: 温亚男

责任编辑: 杨 敬 叶竹君

责任校对: 秦巴达

责任印制: 张 策

重庆大学出版社出版发行

出版人: 易树平

社址: (401331) 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

网址: <http://www.cqup.com.cn>

重庆国丰印务有限公司印刷

开本: 890mm × 1240mm 1/32 印张: 8 字数: 159千

2019年2月第1版 2019年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5689-0908-2 定价: 56.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书制作各类出版物及配套用书, 违者必究

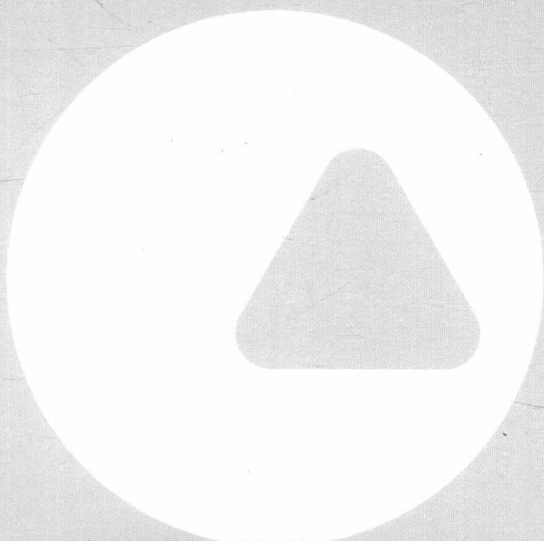
作者简介

费·弗兰赛拉,英国伦敦大学心理科名誉教授,
注册心理咨询师,个人构念咨询中心主任。

佩吉·道尔顿,个人构念咨询中心倡导小组成员,
注册心理咨询师。

译者简介

王堂生,武汉大学心理学博士,讲师,国家二
级心理咨询师。出版专著三部,在国内外刊物
发表论文十余篇,主持省部级课题数项。梧桐
影珞珈文化沙龙发起人。



鹿鸣心理策划人：王 斌

策划编辑：温亚男

责任编辑：杨 敬

封面设计：黄 浩

致 谢

我们要感谢温迪·德雷顿，也就是这套系列丛书的编辑，感谢他在本书著述过程中给予的帮助。

序

个人构念心理学我以前就有所耳闻，但从没有进行过详细的了解；而对心理咨询实务，我只能算是一个在心理学领域“浪迹”多年却没有做过正式心理咨询的“门外汉”。之所以斗胆为本书做序，最初是受我的博士生王堂生之托。2006年，他的硕士研究生毕业论文设计选择的就是个人构念心理学的分析方法，单就他十余年来一直坚持同样一个研究话题领域而兴趣不减来看，这个领域一定有一些引人入胜的地方，因此我答应了他的请求。虽说发心于此，但翻看此书，结合自己这些年走过的道路，我发现从本书所阐释的个人构念心理咨询实务中，也能找出与我本人相关的某些方面的联结。

第一个联结是亲朋好友甚至陌生人，会因为我做心理学研究的缘故，通过各种途径来找我做心理咨询或者治疗。我经常要花

费一两个小时的时间来向对方解释我不是心理咨询师或心理治疗师。这期间，我就得介绍什么是心理学，什么是心理咨询，二者的区别在哪里。但是真正要让对方明白，还是得说一下心理咨询的由来以及它与心理学的关系，让对方静下心来，倾听科学心理学的产生与发展，了解心理咨询的历史和沿革，乃至理解某些精神分析、行为主义和人本主义的概念，这或者算是一种知识层面的“心理咨询”吧。

第二个联结是因为近来我的大学同学彭凯平教授在中国发起了一场积极心理学的运动，我们常常会在一起讨论与幸福相关的心理学话题，这个也绕不开心理疾病和治疗的概念。积极心理学运动是在美国心理学家塞利格曼发起之初，因为既往的心理学研究过于关注人的消极和负面的心理现象，而展开的一场“纠偏”工作。积极心理学研究关注人类的积极品质和优势性格，倡导幸福的心理学教育和研究，其指向和社会功用还是有治“未病”的意蕴。虽则重在预防，但对所要预防的对象，即如果没有成功预防会有什么现象发生，多少还是要有一定的了解的。

第三个联结则是我较为熟悉的，有过切身体会并且在这里要详细说一说的，即心理咨询与我在数十年间做的田野研究有很多相似之处。

田野研究常常会用的一个方法是参与式观察。参与式观察需要心理学里所说的同理心，或者叫共情——你得和被观察的对象

生活在一起，努力争取成为他们中的一份子，做他们所做的，吃他们所吃的，喝他们所喝的，简单地说就是吃喝拉撒都要入乡随俗，这样才会感同身受，明白他们说每句话的用意和话外之意。一句话，就如在做田野调查的时候，研究者得住在对对象所住的地方的，人类学叫在场，就像咨询师在做咨询的时候，要深入到来访者的内心世界中那样。

二者相仿的一个地方是都有对话。田野研究叫作访谈，心理咨询叫作倾听和回应。参与式观察的访谈和一般的调查不同，它不是像做问卷那样，一个问题一个问题地回答，回答完了就走人。它要求访谈者尽量贴近访谈对象的生活，访谈常常是以聊天的形式进行的，不会唤起对方被采访的“镜头”意识。这样才能够让对方表现出日常生活的状态，确保说的话也是真实想法的表达，甚至还可以去聊一些深入的问题，比如叙述情感方面的个人经历、回忆那些可能具有创伤性的情境。只有这样，参与式观察才具有发现问题的可能，记录下来的资料才具有更大的价值。我想这种贴近对方对话的做法，是心理咨询和参与式观察比较相仿的地方。

二者相仿的另一个地方是感同身受。为了了解对方的真实想法，传达当事人真实深刻的感受，写出前人或者作为一般旁观者没有发现的生活素材，感同身受是常常要经历的一个阶段。对方哭泣时，研究者能够感受到当事人悲伤的程度，知道他（她）因

什么事情而哭泣，他（她）的信念系统里的哪些观念加重了或者抚慰了他（她）的悲伤。对方开心时，他（她）的笑容常常是怎么表现出来的，在哪些场景他（她）会表现，哪些场景则会换一种表现的方式。研究者自己在当事人面前扮演的是什么角色，这些都需要反思和觉察。

我们在进入田野的一大问题就是如何介绍自己，好让当地人对调查者有一个合适的角色安置。对方往往很难理解民族志或者人类学研究者这样一个身份，他们的观念系统里没有。但不论如何，他们最终会找到一个让他们坦然相处的“构念”（凯利的这个概念提得很好，能恰到好处地描述这里的意思）——比如做木材生意的、走亲戚的等。

第三个相仿的地方是，能够把对象“读”得更深入一点儿。有时候当事人的感受是真切存在的，但是他（她）可能无以言表，只是体验到了、表现出来了，但是他（她）无法用语言或者理性的东西去分析某些现象和际遇。研究者因为有许多对比的案例和解释的理论，所以能有一些“洞见”，能言对方所未言。就像精神分析学派对潜意识的剖析（吴和鸣兄形象地称之为“抓鬼”），认知行为疗法（简称 CBT）对自动思维的识别一样。

第四个相仿的地方——要进得去、出得来。田野调查是有风险的，有时候甚至会危及生命。费孝通先生的夫人王同惠女士在做花篮瑶的调查中意外牺牲了，被费先生称为为中国人类学研究

献出生命的第一人，这是野外的风险。美籍华裔作家张纯如女士为了详细还原“二战”日军的暴行，接触了大量触目惊心的史料，人性的阴暗面带给她巨大的心理冲击，在此过程中又受到了日本右翼分子的威胁恐吓，加上个人的敏感特质，最后陷于抑郁症而自杀，这是研究者可能会面临的风险。心理咨询师同样会面临类似的困境——他们设身处地地倾听来访者，进入来访者生活的情境，仿佛（as if）在亲自来访者那惊心动魄的故事，这是第一步。第二步，心理咨询师还得能够安全出来，并且尽量带着来访者一起安全地走出来。心理咨询也不能有过度的反移情，所以钱铭怡教授在近些年反复强调伦理的设置，要有清晰的边界意识，一方面为了保护来访者，另一方面也是为了保护咨询师本人。

乔治·凯利是构念（construct）一词的首倡者，目前该词已经在社会生活中应用得十分广泛，它同时表达了个人主动性和观念制约性两个方面。大家经常会从动词上使用构建（construe），以表示自己所要做的工作是一个系统而全新的工程，而名词（construct）则一直没有统一的中文表达。我国台湾地区杨中芳教授等人使用的就是“构念”（杨中芳，1999），而大陆学者常常翻译不一，有译为“结构”的（Kelly，1998，郑希付译），有译为“构想”的（Schaie，2003，乐国安等译）。当本书译者王堂生在2006年完成其硕士毕业论文时，权衡了各方面的因素，还是选择将其翻译为“构念”，在本书中同样沿袭了这个译称。

该书除了广为人知的“构念”一词外，“个人（personal）”一词也具有特别的内涵。目前大部分心理学研究以心理变量作为研究的内容，换言之，由于心理学的研究对象是人，涉及的因素过于纷繁复杂，因此我们只好选取某个角度，或者某一个点进行深入的研究，而无法顾及其他因素的影响，常以心理变量指称，“个人”在这里就有以一种整体和系统的方式对一个个鲜活复杂的人进行理解的意思。这种研究的取向一直以变量作为研究内容的对立面而存在（Bergman & Magnusson, 1997），采用个人构念心理学的术语，是目前心理学主流研究范式的构念对立极。

通览此书，我认为作为个人构念心理咨询实务的著作，它有三个方面的特点：

其一，它遵从乔治·凯利的基本假设，首先深入浅出地介绍了个人构念心理学的哲学理念——建构替换论。将一个人看作是研究他（她）自身生活的科学家，从这个隐喻我们就可以推导出很多角度的分析。首先是有关自然的分析，生活科学家是关心自己周围的自然世界的。然后是文化的影响，生活科学家借助语言和文化对周围的世界进行解释。最后是对生活的构念，生活科学家基于自己过去的经验，以过去生活经验作为实验的情境，对自己形成的构念进行检验和修正。

人类学领域一直有一个争论不休的话题：对于人类生活而言，自然和文化，谁更重要？在启蒙运动之前，宗教的力量占据

了主导的力量，启蒙运动导致了科学的兴盛和发展，进化论出现之后，自然选择的力量得到了普遍的认可，但是高尔顿等人提倡的优生学则将这波自然主义的浪潮推向了极端（Freeman, 2008）。这种自然主义的狂热完全否定了文化的外源性的影响，在“一战”前就普遍遭到了人类学家们一致的反，但并没有受到重视。到了“二战”纳粹据此实行种族灭绝政策时，人们才意识到执其一端的偏颇。“二战”后，民族主权国家纷纷独立，种族隔离政策逐渐被废除，文化多元论、平等论等观点也逐渐受到重视并被人们普遍接受，但是自然和文化的纷争远没有结束。

20 世纪 50 年代，认知心理学蓬勃发展，乔治·凯利的个人构念心理学被奉为先驱性的力量，随后信息加工理论、认知神经科学、认知神经心理学、人工智能（计算机模拟）等学科风起云涌，情绪和动机的研究被迫徘徊在心理学研究的边缘，到了 20 世纪末，进化心理学又粉墨登场了，与之前不同，这次强调的是基因遗传的力量。至此，在心理学领域，自然主义又占据了绝对的主流。

历史总是相似的，一种运动走到一定的极端，必然会有反弹的力量出现，文化心理学就在这种历史背景中应用而生。强调文化在人类行为中的重要影响，在人类学研究中已经有悠久的历史。不同的是，20 世纪末逐渐兴起的文化心理学采用的仍然是自然主义的研究范式，文化常常只是作为控制变量或者调节变量

出现，研究的方法大多是问卷调查、行为实验或者脑成像的技术，把文化源自生活的这一日常性和整体性切割开来，对文化变量的研究显得时有时无、扑朔迷离，同时也导致心理学的研究脱离了日常的生活，很不利于心理学“接地气”的学科发展。因此，我与一批同道发起了“心理学与中国发展论坛”，呼吁一种“迈向人民的心理学”。一方面，强调研究面向生活、面向人民的重要性；另一方面，也力图突破心理学研究中自然主义的藩篱，期望营造一种多元方法的研究生态。值得一提的是，在我国台湾地区，由杨国枢先生发起的本土心理学运动取得了丰硕的成果，大陆也连续举办了两届文化心理学高峰论坛，中国心理学人参与的热情都非常高。最近，在中国心理学会下已经成立了质性研究专业委员会，有望借助这一批学人的努力，在心理学领域发现文化对人类行为根本的作用。

本书的翻译和出版可以说是恰逢其时，倒不是因为建构替换论主张文化的力量更为重要，而是作为认知心理学的先驱学说，它提出的观点是反对二元论的主张，而不是像后来的认知心理学那样，过分强调作为信奉自然主义的科学家的主张。首先，它并没有否定情感、动机等因素的作用，它认为情感和认知是统一在经验之内的。这对于当前的认知心理学过于追求自然主义的倾向来说，不能不说是一个突破。在建构替换论中，有一个基本的论断是“所有构念都有其对立面”。我们以此推理，在强调自然对人类行为的力量的同时（为了彰显心理学的科学性），如果完全

无视文化对人类行为的影响，是不符合科学的逻辑的。

其次，本书还吸收了一些新的心理治疗的方法和技术。个人构念心理学是凯利在心理咨询的实践中发展起来的，却被认为是认知心理学的奠基学说，所以称之为“认知取向的心理治疗技术”。在凯利去世后，心理咨询确实在认知治疗方面探索出了若干卓有成效的路径，如阿尔伯特·艾利斯的理性情绪疗法（ABC理论）和阿伦·贝克的认知行为疗法（CBT疗法）等。本书第4章 Tschudi 所谓的 ABC 模式就兼具 ABC 理论和 CBT 疗法之妙，既揭示了当事人荒谬观念背后隐含的信息，又产生了代价收益技术的分析效果。

再次，本书的逻辑框架是按照一个个人构念心理学的咨询案例分析操作指南来架构的，先是从基本的理论出发，让读者快速了解这一咨询方法的缘由，然后对咨询师的准备工作进行指导和剖析，接着开始叙述来访者的接待、分析和转变的过程，最后对来访者的咨询进行回顾、结案。读者不用去啃凯利两卷本的《个人构念心理学》——那可是长达 1200 页的大部头著作——就能够大致了解如何进行个人构念的分析。在心理咨询技术纷繁复杂、流派层出的情况下，应该能够为读者选择是否进入这一领域精耕细作提供一个清晰的介绍。

最后，特别值得指出的是，我感觉个人构念心理咨询一个魅力非常的地方在于，它推崇的是一种推己及人的态度。咨询师是其个人生活的科学家，来访者同样也是。个人构念心理咨询把咨

询师和来访者放在同样的位置上，不存在医生和病人、权威和侍从、专家和外行等不平等的局面，展示了一种人本主义的态度。这就使咨询师免去了高位者的压力，来访者受到知情权的保护。凯利方格技术（repertory grids）不仅可以用于来访者身上，也可以用在咨询师身上，甚至如果来访者愿意，也可以把它作为一种施测的工具，用到因心理困惑而求助于他（她）好友身上。因为作为一种数据客观的呈现，作为一种咨询探讨的参照线索，施测的结果可以很好地将信息隐私性和深入性结合起来。

在本文的最后，我对本书的译者做一些推荐。王堂生是我的博士生，在十多年前攻读硕士学位时就对个人构念心理学做了追根溯源的研究，本书的翻译工作实际上从那个时候就已经开始。由他主译，可谓得人。唐加宁也是我的博士生，同时又是武汉大学英语专业的骨干教师，汉英俱佳，翻译心理学方面的著作正是她的优势所在。尤其难能可贵的是，这两位学生做事一贯认真负责，对本书的翻译也是尽心尽力。王玉良博士本科是英语专业，硕士是在武汉大学攻读的教育学，也算是道之近者，可相与谋。

综合上述种种，我十分乐意推荐读者诸君一睹本书的究竟，是芳华灿然还是索然无味，自有方家可鉴了。

钟年

武汉大学心理学教授，博士生导师

2018年10月

前言

个人构念心理咨询，是以一种特殊的心念去接近来访者的心理咨询方式，并且在这个咨询过程中，可能要使用特定的理论和特定的技术。本书的初衷，就是给读者提供一个这种特殊心念的清晰概念以及支撑咨询工作的重要理论思想。当然，仅仅阅读本书是不可能成为个人构念心理咨询师的，因为咨询只能通过实践督导才能精通。但是，读者可以获得一些如何在那种心境下工作的认识和我们使用的一些特定理论概念与技术。

你很可能会发现，无论你是否会发现个人构念取向本身的价值，在你尝试理解这些问题时，一些个人构念心理咨询的技术已经出现。书后的参考文献可以为那些愿意对个人构念心理学进行更深入研究的学者提供些许帮助。