

DELIBERATE PRACTICE FOR
PSYCHOTHERAPISTS:
A Guide to Improving Clinical Effectiveness

心理治疗师的 刻意练习

[美] 托尼·罗斯莫尼尔 (Tony Rousmaniere) 著

魏宏波 译 谢东 审校

DELIBERATE PRACTICE FOR
PSYCHOTHERAPISTS:
A Guide to Improving Clinical Effectiveness

心理治疗师的 刻意练习

[美] 托尼·罗斯莫尼尔 (Tony Rousmaniere) 著

魏宏波 ◎ 译

谢东 ◎ 审校

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

心理治疗师的刻意练习 / (美) 托尼·罗斯莫尼尔
(Tony Rousmaniere) 著 ; 魏宏波译. — 北京 : 人民邮
电出版社, 2019.7

ISBN 978-7-115-51343-4

I. ①心… II. ①托… ②魏… III. ①精神疗法
IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第099522号

内 容 提 要

《心理治疗师的刻意练习》一书探讨了如何运用刻意练习来改善心理咨询/治疗的临床效能。

作者梳理了数十年来对不同领域的专家如何获得其所精通的技能的研究, 提出任何心理咨询师/治疗师都有可能显著改善心理咨询/治疗的临床效果。然而, 获得专业特长并非易事。为了改善临床效果, 心理咨询师/治疗师必须聚焦于临床上遇到的挑战并彻底反思传统的临床训练方法。

本书介绍了一种让读者从事刻意练习的分步骤方案, 以使心理咨询师/治疗师在整个职业生涯中改善其临床效果。本书适合处于各阶段的心理咨询师/治疗师在继续教育中使用, 也适合心理咨询师/治疗师为提高自己执业效果而进行自学。

◆ 著 [美] 托尼·罗斯莫尼尔 (Tony Rousmaniere)

译 魏宏波

审 校 谢 东

责任编辑 柳小红

责任印制 彭志环

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 15

2019年7月第1版

字数: 260千字

2019年7月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2018-8717号

定 价: 65.00元

读者服务热线: (010) 81055656 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字20170147号

东方明见心理咨询系列编委会成员

(按照拼音顺序排名)

段昌明 樊富珉 贾晓明 江光荣

钱铭怡 桑志芹 汤梅 谢东

东方明见心理咨询系列图书总序

我国的心理健康服务正迎来一个大发展的时期。2016年国家22部委联合发布的《关于加强心理健康服务的指导意见》规划了一个心理健康服务人人可及、全面覆盖的发展目标。大事业需要大队伍来做，而且还得是一支专业队伍。但目前我们面临的挑战却是，这支队伍“人不多，枪不够”。推进以专业化为重点的队伍建设是当前和今后一段时间我国心理健康服务事业发展的关键工程。

湖北东方明见心理健康研究所（以下简称东方明见）作为心理健康领域的一家专业机构，能够为推进心理咨询与治疗的专业化做点什么呢？我们想到了策划图书，策划出版心理健康、心理服务领域的专业图书。2017年4月在武汉召开“督导与伦理：心理咨询与治疗的专业化”学术会议期间，一批国内外专家就这个想法进行了简短讨论，大家很快就形成了共识：组成一个编委会，聚焦于心理咨询与治疗的学术和实务领域，精选或组编一些对提升我国心理健康服务专业化水平有价值的著作，找一家有共同理想的出版机构把它们做出来。

之所以想策划图书，是觉得我们具有某种优势，能在我们熟悉的领域做出一些好书来。我们熟悉的领域自然就是心理学，尤其是心理咨询与治疗。我们的优势是什么呢？一是人，我们自己是心理学领域的人，我们认识的国内外这个领域中从事研究、教学以及实务工作的人多，而且要认识新人也

容易。二是懂，我们对这个领域中的学问和实务，对学问和实务中的问题，比一般出版人懂的多一些。有了这两条，我们就比较容易解决出书中的“供给侧”问题。至于“需求侧”，虽然我们懂的没有供给侧那么好，但也还算心中有数。尤其是我们编委会中的多位成员同时也是中国心理学会临床心理学注册工作委员会的成员，这些年他们跟政府主管部门、行业人士、高校师生以及社会大众多有互动，对中国心理学应用领域的需求、心理服务行业发展热点问题，对新一代心理学人的学习需要，都有一定了解。

我们的想法是，不求多，也不追求印数，但专业上必须过关，内容求新求精，同时适合我国心理健康服务行业的发展阶段，以积年之功，慢慢积累出一定规模。

感谢东方明见心理咨询系列图书编委会的诸君，我们是一群多年相交、相识、相爱的心理学人，我们大家对出版这个书系的想法一拍即合，都愿意来冒失一回。

感谢美国心理学会心理治疗发展学会（SAP，APA 第 29 分会）和国际华人心理与援助专业协会（ACHPPI），这两个东方明见的合作伙伴对这项出版计划给予了慷慨的支持，使我们有底气做这件相当有挑战性的事情。

感谢人民邮电出版社普华心理愿意跟我们一道，为推进我国心理咨询与治疗事业贡献自己的力量。

江光荣

2019 年 5 月 22 日

中文推荐序

刻意练习，即针对某一特定的技能，设立刚刚超过自己现有技能的递增性目标，在专家的反馈之下，通过重复练习不断提升技能。作为专业技能发展和专家级表现领域的一个概念，虽然刻意练习自埃里克森（基于其在 20 世纪 90 年代初对音乐家如何获得并发展自己的演奏技能的研究）提出至今仅仅有 30 多年的历史，但刻意练习的理念早在 18 世纪就出现在音乐教学的实践中了。在过去的 30 年中，随着专业技能和专家级表现这个新兴的科学研究领域的发展，刻意练习的概念和实践也被从音乐领域应用到了更多的领域，包括体育竞技、医疗操作、语言学习等，其有效性不断得到包括脑神经科学方面的研究的支持。心理咨询与治疗是一个兼顾理论与应用的学科，虽然也有近百年的历史，但刻意练习作为一种有效的提高专业技能的手段，尚未被纳入对心理咨询师和治疗师的专业训练之中。罗斯莫尼尔博士在将刻意练习应用到心理咨询师和治疗师的专业技能发展和职业成长上，做出了开创性的努力，《心理治疗师的刻意练习》对改善目前基于来访者报告的疗效不佳的现状具有重要意义。因此，能受邀为这本书的中文译本进行审校，我倍感荣幸。

在审校的过程中，这本书使我对自已作为一名咨询心理学家的各个职业发展阶段进行反思并产生强烈的共鸣：从我 20 多年前开始咨询心理学博士学位的学习，到后来在大学的咨询中心进行的临床咨询与治疗的工作，再到参与对心理咨询与治疗的受训者的督导和训练，我强烈感受到了作者在书中所

描述的我们这个行业存在的窘境：我们重视并沾沾自喜于我们所知晓的某种咨询与治疗的理论和模型，却忽视了对咨询技能，特别是基本技能的练习和提高。我们乐此不疲地参加一个又一个关于某种技能的工作坊，却从来不会花更多的时间单独练习这些技能，就把这些技能应用到临床工作中；就像一个篮球运动员，听了某个著名篮球教练讲三分球要领，却从不在练习场练习三分球投篮就参加比赛一样。我们天真地以为，我们的咨询与治疗效果优于大多数的同行，却无视来访者的疗效数据所表明的事实：接近 50% 的来访者不会从我们的工作中受益。而当我们意识到这些问题时，却无力地发现，我们并没有解决这些问题的有效方法。阅读罗斯莫尼尔博士的这本书，让我看到了希望。虽然我们还需要更多的实证性研究来支持刻意练习在提高心理咨询师和治疗师临床有效性的效果，但目前已经发表的研究以及我个人将刻意练习应用到咨询师与治疗师的培训中所获得的经验都表明，刻意练习将有效提高咨询师与治疗师的临床技能，并且改善基于来访者报告的咨询与治疗的效果。

由于上述窘境在中国的心理咨询与治疗行业的发展中尤其明显，因此将刻意练习应用引入中国的咨询师与治疗师专业技能的发展尤为重要。但我想提醒大家的是，不要将刻意练习当成咨询师与治疗师职业成长的捷径；相反，刻意练习是心理咨询师与治疗师需要贯穿整个职业生涯的一种职业修行：你需要投入大量的时间，不断设立递增性的目标，重复地练习某一项具体的技能，这非常有可能让你感到，刻意练习是一个枯燥的过程。你需要反复研究咨询与治疗的录音录像，寻找、承认并面对自己技能不足的一面，而这对我们大多数人都是一项挑战。你需要使自己的心理与身体都一直处于一个适度紧张的状态中，即当你适应了一个阶段的紧张状态后，仍需要设置下一个紧张状态，几乎没有终点。此外，你还需要时间和金钱去寻找专家的指导与反馈。你需要一种坚韧性，使你能自我调节、坚持不懈。你更需要一种

情怀，即我们做的一切都是为了我们的来访者。我经常说，心理咨询与治疗是一个需要情怀的工作。而刻意练习，应该是这种情怀的最高水平的表现吧！

感谢本书的译者，魏宏波博士，他在很多地方都有很精彩的翻译。我在审校过程中，对部分译文进行了修改，同时和原作者罗斯莫尼尔博士进行了反复的沟通和澄清，所以现在的译文应该能够准确地表达原著所要表达的意思。也非常感谢本书的责任编辑柳小红，她在编加的过程中，反复就尚不清楚的地方与我和魏博士沟通，我们为她积极、负责、力求精确的专业精神而感动。尽管如此，本书仍难免有疏漏，但想到这对我们所有人都是一个不断学习、提高的过程，况且我们和读者之间应该还有更多的机会来交流和澄清，于是也就释然了。

谢东博士

美国中阿肯色大学心理学与咨询系副教授

2019年4月15日于美国

前言

我（作为一名心理学初学者）：我认为治疗对凯伦（Karen）没有帮助。

我的督导师：怎么回事呢？

我：我不知道。我们拥有很好的治疗关系。但是她并没有变好。

督导师：这是为什么呢？

我：她吸毒的情况更糟糕了；她丢了工作；她的男朋友离开了她。我担心她的四岁大的儿子。我在治疗关系的基础上努力工作，进行认知重构和行为干预。但一切都没用。

督导师：我们与社工讨论一下为她的儿子获得经济和看护方面的支持，你觉得怎么样？

我：棒极了，但是我怎样才能更多地帮助到她呢？

两周之后，我的来访者^①死于吸毒过量。她的儿子则被送去寄养。

这个悲剧是一长串治疗失望的顶点。我，像所有治疗师一样（无论他们同意与否），实在太熟悉来访者陷入停滞、从治疗中脱落，甚至症状恶化的情形了。然而，我的来访者的死和她的儿子的被抛弃，令人痛苦地显示了临

① 为保护来访者隐私，本书介绍的所有心理治疗案例均经过修改。

床治疗失败的残酷后果。我成为一名心理治疗师，是因为我想帮助我的来访者，而不是看着他们死去。

这件事在我内心引发了一场危机——我相信这也是全世界所有（不论使用哪种治疗模型的）治疗师共同面临的危机：我如何才能成为一名更有效的咨询师？

幸运的是，并非我独自一人在探索。尽管我当时并不知道，但杰出的心理治疗研究者们正在与同样的困境搏斗：心理治疗领域迫切需要更有效的训练方法。在我遭遇危机的同时，这些研究者则即将发现通向卓越临床表现的一条有前途的道路：刻意练习（Deliberate Practice）。

本书提出，关于专业特长的科学可能有助于心理治疗师掌握技能。这门科学得到了数十年研究的支持，这些研究涉及多个专业领域，从体育运动到数学、医学及艺术。这些研究可以被浓缩为两项主要发现：第一个是好消息，即大多数人通过努力和坚持，可以达到专家级的水平；第二个是坏消息，即达到专家级水平并非易事，事实上，异常艰难。

本书内容：刻意练习

刻意练习的观念起源于K. 安德斯·埃里克松（K. Anders Ericsson）及其同事的经典研究。他们对顶级职业音乐家用于达到专家级水平的方法怀有好奇。为了调查，他们前往德国一所著名的音乐学校，请学生们完成有关其训练活动的调查报告。埃里克松及其同事希望能发现哪些训练活动与最好的音乐家有关。

他们汇总分析这些资料后发现，只有一个变量能可靠地预测音乐家的技能水平：用于单独练习其乐器演奏的时间。进一步的探究揭示，学生并非只是简单地练习乐器演奏，而是根据具体的目标进行练习，即针对某些特定技

能加以练习从而使其得以提高。而这些目标是他们每周与其老师会面期间确定的。学生参加一系列综合性的活动，这些活动的设计目的是最大限度地让学生习得技能。埃里克松认为，这些活动包括以下五点：

- (1) 观看他们自己的工作（练习）；
- (2) 获得专家反馈；
- (3) 设置略微超越表演者的能力的微小递增性目标；
- (4) 从事特定技能的反复行为演练；
- (5) 不断地评估他们的技能表现。

他们将这个过程称为刻意练习。值得注意的是，该音乐学校的顶级表演者进行单独刻意练习的时间累计数千小时。这个发现引出了广为人知的“一万小时定律”。该定律因马尔科姆·格拉德维尔（Malcolm Gladwell）于2008年出版的著作《异类》（*Outliers*）而流行开来，尽管掌握专业特长实际所需小时数因领域和个体而有所不同。然而，认为通过一万小时的练习就可以掌握专业特长是一个广泛的误解，其实并不准确：一万小时的单独刻意练习是掌握专业特长所需的最短时间。正如我在第4章中所谈到的，这种误解对心理治疗领域影响巨大，因为与来访者工作的总小时数传统上被用作衡量治疗技能精通程度的标准。

许多专业人士依靠单独刻意练习来提升其表现。如果一名篮球运动员被其教练告知需要加强投三分球的技能后，他每天提前一小时到达训练场地练习投三分球，直到他有所提高，那么，这就是单独刻意练习。如果一名国际象棋棋手在赛事中败北后，他确定了一种可能对自己有帮助的特殊的开局，并随后在与国际象棋计算机训练程序对抗中花费多个小时反复尝试这种开局，那么，这也是单独刻意练习。如果一名学习新的腹腔镜检查程序的外科医生花费多个小时在模拟器上反复练习并连续获得其提供的关于其操作精确度的反馈，那么，这依然是单独刻意练习。

心理治疗师是什么情况呢？专业舞者、音乐家、运动员、演说家等从未期待在不投入许多小时单独刻意练习的情况下就能提升其表现，然而大多数心理治疗师虽然历经数年的培训，也获得了职业资质，却没有花费完整的一小时进行单独刻意练习。我没有进行过这样的练习，我也从未遇到过这样做的心理治疗师。

这并非因为我们懒惰或不在乎自己的表现。绝大多数人深深在意如何能帮助我们的来访者，并且愿意投入大量的时间和金钱以变成更好的心理治疗师。不过，与大多数专业不同，在如何运用单独刻意练习来改善我们的工作方面，在我们这个领域中实在没有模型可供参考。

为什么我们没有一个心理治疗方面的单独刻意练习模型呢？我们的工作当然与上述任何领域一样富有挑战性，具有复杂性，并且具有高风险性。我们在帮助来访者时，要面对各种各样的挑战（焦虑、沮丧、人际关系、工作表现等），时常具有高风险性后果（结束一段婚姻或帮助来访者不去自杀）并处于困窘的工作条件之下（医疗管理保健制度、有限的资金来源等）。此外，我们不得不在面对上述这些的同时与来访者保持心有灵犀、共情调谐的关系，而这些来访者通常处于严重的痛苦情绪之中或者不能从自我破坏的行为中自拔。我们的职业听起来很难达到出类拔萃的水平。

以我的经验来看，心理治疗实际上是一种非常难以做到出类拔萃的工作。事实上，我发现，虽然我擅长帮助某些来访者，但是我的大量个案实在没有什么改善。尽管我做了我能想到的一切，包括接受督导、钻研理论、参加工作坊等，但我能帮助的来访者的比例依然不足 50%。这致使多年来我的挫败感日益增加。

某天，我与斯科特·米勒（Scott Miller）——第一位呼吁在心理治疗中运用刻意练习的心理学家——进行了一次决定性的会面。这次会面将我引向斯科特的其他工作以及其他著名心理学家的的工作，他们研究了将刻意练习用

于心理治疗的可能性。基于他们的研究，我开始实验将刻意练习用于我自己和我的学生的训练中。

从这些经验出发，我发展出一套将刻意练习用于心理治疗训练的程式。这个程式的主要目标是，通过运用刻意练习，从我们临床上未获改善的人和失败的案例中，即我们那“其余的 50%”的个案那里学习，帮助我和我的学生提升心理治疗效果。这个程式旨在通过投入一个永无止境的朝向心理治疗专业特长的渐进性改善的过程之中，帮助我们突破胜任力的高原。

我的程式使用了以下五种刻意练习的方法：

- (1) 通过录像观察我们自己的治疗工作；
- (2) 从教练或顾问那里获得专家的反馈；
- (3) 设置略微超越我们的能力的微小递增性学习目标；
- (4) 针对具体技术反复进行行为演练；
- (5) 通过来访者报告的治疗效果不断评估我们的表现。

这些方法适合在整个职业生涯中被重复使用，从研究生院开始，延续到获得执照并持续到步入职业生涯中晚期。

此外，我的程式还包括一些学习原则，它们从在其他领域（如医学、表演艺术及危机管理等）中如何运用刻意练习收集而来。

- 我们使用个体来访者的临床疗效作为衡量我们的治疗工作的最有效的实证基础（参见第 5 章）。
- 通过聚焦于特定的略微超越我们当下的能力水平的递增技术并反复对其进行练习，我们能最好地进行学习（参见第 6 章）。
- 通过观看录像回顾我们自己的治疗工作，我们从临床经验，尤其是临床失败的案例中，最大限度地进行学习（参见第 7 章）。

- 通过培养情绪的自我觉察和非反应性^①，我们处理自身的回避体验（参见第8章）。

本书的不同之处

从埃里克松及其同事最初研究音乐家开始，数十年来，有关刻意练习的研究迅速增加。如今，刻意练习业已是一个得到精心研究的领域。《剑桥专业特长与专家级表现手册》（*Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance*, 2006年版）用了超过40个章节、901页的篇幅探索不同领域如何运用刻意练习。我最近有幸与杰出的同行一起编著了一本书，其内容为如何将刻意练习专门用于心理治疗。

本书与其他有关刻意练习的文献的不同之处主要在于：它是非常个人化的。尽管我引用了相关研究文献，但是我并没有从学术研究的角度来撰写本书。确切地说，它是一种非常个人化的叙述，包括了我从新手到持照临床心理治疗师及之后的所有训练。在这个过程中，我自始至终都面临着很多临床挑战，但它们最终引领我找到了刻意练习。我把自己的个人故事列入其中，是因为我知道，自己在临床训练方面走过的道路并非独一无二。更确切地说，我经历过的专业与个人发展方面的挑战，许多心理治疗师听起来都会觉得很熟悉。用开放的视角和一颗饱含悲悯的心面对这些挑战，将为艰难的前路——通向专业特长的旅程——打下坚实的基础。

^① 非反应性（nonreactivity）是指心理咨询师/治疗师对于自己在心理咨询/治疗中产生的内在情绪保持觉察，但不为了减轻或回避这种情绪而直接做出外在反应。——编者注

本书的结构

本书分为四个部分。

第一部分：通向刻意练习之路。这部分讲述我的专业发展的路线，从我的最初经历开始，包括引导我发现刻意练习并对其进行实践的过程中所遇到的临床挑战和失败。

第二部分：专业特长的科学。这部分内容主要是从其他领域学习，深入探究关于刻意练习的科学与研究，具体包括三点：（1）探索刻意练习的历史及其演变；（2）我们能从在其他领域如何运用刻意练习中学习到的内容；（3）基于实证的专业特长成分。

第三部分：形成你自己的刻意练习程式。这部分内容旨在帮助你开始实践刻意练习。在开始实践之前，我描述了刻意练习的原则和我用于临床训练的练习项目，包括我练习的内容是什么以及我怎样进行练习。由于刻意练习的方法是跨理论的，所以这些练习可被用在任何心理健康领域（如临床心理学、咨询、婚姻与家庭治疗等），以便促进临床训练与督导的有效性，并有益于任何心理治疗模型（如认知行为疗法、心理动力学疗法等）。

第四部分：持续进行刻意练习，讨论关键的、基于实证的方法，用来巩固和支持刻意练习。由于单独进行刻意练习很困难，所以第四部分聚焦于使单独刻意练习更为实际可行的策略与技术，诸如培养坚韧性、新手寻找导师的小窍门以及将刻意练习融入督导的策略。这一部分为处于所有职业生涯阶段的临床心理治疗师提供指南——从新手到经验丰富的、独立执业的持照心理治疗师。

非本书的内容

本书不包含来自大师级心理治疗师的临床教导。我无法撰写那样的著作，因为我在临床上尚未达到那样精通的程度。我能够确定地这样说，是因为过去五年里我收集了自己治疗的疗效数据。我的治疗的疗效良好但并非极好，我的来访者的脱落率可以接受但并非为零，我的来访者的恶化率大约是这个领域的平均水平。我有许多来访者报告了其生活中重要的改善。但是我也有一些来访者在数次会谈之后感到失望，甚至更糟糕的是，在经历了许多次会谈，投入了时间和金钱之后，有的来访者却并未呈现出正向的改变。

如果这令你失望——如果你寻找来自一位大师级心理治疗师的教导或临床智慧——有许多其他图书^①可以达成这个目标。不过，虽然我并非一位大师级心理治疗师，但是我向往成为这样一位人物，这会促使我无止境地追求更有效的临床训练方法。这就是本书的内容：学习如何成为一名专家级心理治疗师。这个过程开始于承认我们的临床失败（“其余的 50%”的失败的个案），放弃我们关于构成有效心理治疗训练内容的假设，并彻底重新审视获得心理治疗技能的全部努力。

让我们开始吧！

^① 然而，需要指出的是，这些书中有关临床专业特长的观点通常并非基于实际疗效数据，而是基于作者数十年身为治疗师的经验，或者他们的著作的质量。这些观点是不确定的或是容易被质疑的。最近几项大规模研究提出，临床经验时数本身并非临床专业特长的一项可靠指标。我的意思并非批评这些作者，毕竟不收集或报告疗效数据在我们这个领域中是常态。正如我在第 5 章中所指出的，如果我们的领域想要在疗效方面获得本质的改善，这是一个必须解决的问题。