

Gestalt
格式塔治疗丛书
主编 费俊峰

弗里茨·皮尔斯： 格式塔治疗之父

Fritz Perls

[英]彼特鲁斯卡·克拉克森 (Petruska Clarkson)

[英]珍妮弗·麦丘恩 (Jennifer Mackewn)

著

吴艳敏 译



Gestalt

格式塔治疗丛书

主编 费俊峰

弗里茨·皮尔斯： 格式塔治疗之父

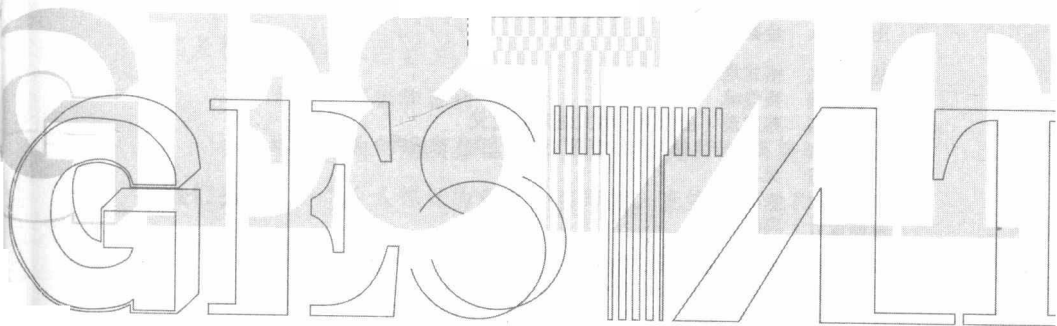
Fritz Perls

[英]彼特鲁斯卡·克拉克森 (Petruska Clarkson)

[英]珍妮弗·麦丘恩 (Jennifer Mackewn)

著

吴艳敏 译



图书在版编目(CIP)数据

弗里茨·皮尔斯: 格式塔治疗之父 / (英)彼特鲁斯卡·克拉克森 (Petruska Clarkson), (英)珍妮弗·麦丘恩 (Jennifer Mackewn) 著; 吴艳敏译. —南京: 南京大学出版社, 2019.3
(格式塔治疗丛书 / 费俊峰主编)
书名原文: Fritz Perls
ISBN 978-7-305-19786-4

I. ①弗… II. ①彼…②珍…③吴… III. ①弗里茨·皮尔斯—传记 IV. ①K837.125.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 321613 号

© Petruska Clarkson and Jennifer Mackewn, 1993

First published 1993

Reprinted 1994, 1996, 1999, 2000, 2002, 2003

2005, 2006, 2007, 2008, 2009

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, transmitted or utilized in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without permission in writing from the Publishers.

Sage Publications, Ltd. 为此书美国、英国及印度新德里地区的原出版商。

简体中文版由 Sage Publications, Ltd. 授权南京大学出版社出版。

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2016-608 号

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093

网 址 <http://www.njupco.com>

出 版 人 金鑫荣

丛 书 名 格式塔治疗丛书

丛书主编 费俊峰

书 名 弗里茨·皮尔斯: 格式塔治疗之父

著 者 [英] 彼特鲁斯卡·克拉克森 [英] 珍妮弗·麦丘恩

译 者 吴艳敏

责任编辑 陈蕴敏

封面设计 冯晓哲

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 920×1194 1/32 印张 9.875 字数 230 千

版 次 2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-305-19786-4

定 价 88.00 元

网 址 <http://www.njupco.com>

官方微博 <http://weibo.com/njupco>

官方微信 njupress

销售咨询 (025)83594756

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

Fritz Perls

“格式塔治疗丛书”序一

格式塔治疗，存在之方式

[德] 维尔纳·吉尔

我是维尔纳·吉尔（Werner Gill），是一名在中国做格式塔治疗的培训师，也是德国维尔茨堡整合格式塔治疗学院（Institute für Integrative Gestalttherapie Würzburg - IGW）院长。

我学习、教授和实践格式塔治疗已三十年有余。但是我的初恋是精神分析。

二者之间有相似和区别吗？

格式塔治疗的创始人弗里茨和罗拉，都是开始于精神分析。他们提出了一个令人惊讶的观点：在即刻、直接、接触和创造中生活与工作。

此时此地的我汝关系。

不仅仅是考古式地通过理解生活史来探索因果关系，而是关注当下、活力和具体行动。

成长、发展和治疗，这是接触和吸收的功能，而不仅是内省的功能。

在对我和场的充分觉察中体验、理解和行动，皮尔斯夫妇尊崇这三者联结中的现实原则。

格式塔治疗是一种和来访者及病人在不同的场中工作的方式，也是一种不以探讨对错为使命的存在方式。

现在，我们很荣幸可以为一些格式塔治疗书籍中译本的出版提供帮助，以便广大同行直接获取。

让我们抓住机会迎接挑战。

好运。

(吴艳敏 译)

“格式塔治疗丛书”序二

初 心

施琪嘉

皮尔斯的样子看上去很粗犷，他早年就是一个不拘泥于小节的问题孩子，后来学医，学戏剧，学精神分析，学哲学。现在看来这些都是为他后来发展出来的格式塔心理治疗准备的。

他满心欢喜地写了精神分析的论文，在大会上遇见弗洛伊德，希望得到肯定和接受。然而，他失望了，因为弗洛伊德对他的论文反应冷淡。据说，这是他离开精神分析的原因。

从皮尔斯留下来的录像中可以看出，他的治疗充满激情，在美丽而神经质的女病人面前大口吸烟，思路却异常敏捷，一路紧追其后地觉察，提问。当病人癫狂发作大吼大叫并且打人毁物时，他安然坐在椅子上，适时伸手摸摸病人的手，轻轻地说，够啦，病人像听到魔咒一样安静下来。

去年全美心理变革大会上，年过九十的波尔斯特（Polster）做大会发言，一名女性治疗师作为客客上台演示。她描述了她的神经症症状，波尔斯特说，我年纪大了，听不清楚，请您到我耳边把刚才讲的再说一遍。于是那个治疗师伏在波尔斯特耳边用耳语重复了一遍。波尔斯特又说，我想请您把刚才对我说的话唱出

来，那个治疗师愣了一会儿，居然当着全场数千人的面把她想说的话唱了出来。大家看见，短短十几分钟内，那个治疗师的神采出现了巨大的改变。

波尔斯特是皮尔斯同辈人，那一代前辈仍健在的已经寥寥无几，波尔斯特到九十岁，仍然在展示格式塔心理治疗中创造性的无处不在。

格式塔心理治疗结合了格式塔心理学、现象学、存在主义哲学、精神分析、场理论等学派，成为临床上极其灵活、实用和具有存在感的一个流派。

本人在临床上印象最深的一次格式塔心理治疗情景为：一名十五岁女孩因父亲严苛责骂而惊恐发作，经常处于恐惧、发抖、蜷缩的小女孩状态中，我请她在父亲面前把她的恐惧喊出来，她成功地在父亲面前大吼出来。后来她考上了音乐学院，成为一名歌唱专业的学生。

格式塔心理治疗培训之初重点学习的一个概念是觉察，当一个人觉察力提高后，就像热力催开的水一样，具有无比的能量。最大的能量来自内心的那份初心，所以格式塔心理治疗让人回到原初，让事物回归真本，让万物富有意义，从而获得顿悟。

中国格式塔心理治疗经过超过八年的中德合作项目，以南京、福州作为基地，分别培养出六届和四届总计近两百人的队伍，我们任重而道远啊！

2018年5月30日

“格式塔治疗丛书”序三

格式塔心理治疗在中国的过去与今天

桑志芹

南京大学心理健康教育与研究中心主任费俊峰副教授经过三四年时间，在学习了格式塔心理治疗的基础上组织翻译出版“格式塔治疗丛书”，首批五本将陆续推出。他邀请我为丛书作序，正好我不久前完成了《格式塔心理治疗在中国的过去与今天》^①一文，放在这里，作为序言。

一、格式塔心理学在中国的早期发展

格式塔心理学（又称完形心理学）在20世纪20年代末30年代初传入我国。对于格式塔心理学传入的情况，心理学家郭任远曾于1929年这样介绍道：“继行为主义之后而惹起一般心理学家所注意的，乃是完形的心理学。至今，完形主义心理学还在热

^① 原题为《完形心理治疗在中国的过去与今天》。除了特殊情况，原文中的“完形”（Gestalt）一词皆改为“格式塔”，以便与丛书译法保持一致。——编者注

烈的被一般心理学家所讨论。”

(一) 格式塔心理学在中国发展的早期著作

高觉敷、萧孝嵘、郭一岑等为格式塔心理学在中国的传播发挥了重要作用，他们介绍了格式塔心理学的理论观点和研究方法，译介了格式塔学派的著作（见下表1）。

表 1：中国格式塔心理学早期著作^①

著作或文章名称	作者	译者	出版社或刊物	时间
儿童心理学新论	考夫卡	高觉敷	商务印书馆	1929
格式塔心理学之片面观	苛勒、考夫卡	高觉敷	商务印书馆	1935
格式塔心理学原理	萧孝嵘		国立编译馆	1934
格式塔心理学原理	考夫卡	傅统先	商务印书馆	1936
形势心理学原理	勒温	高觉敷	正中书局	1944

格式塔心理学产生以后，我国现代心理学家萧孝嵘最先在中国系统地论述了格式塔学派的理论。萧孝嵘 1934 年出版的《格式塔心理学原理》是世界上第一部系统介绍格式塔心理学的著作，该书序言写道：“本书专论格式塔心理学之原理。这些原理系散见于各种著作中，而在德国亦尚未有系统的介绍，从这方面来看，本书为最初之尝试。”因此可以毫不夸张地说，在介绍格式塔心理学理论方面，我国心理学家进行了一些首创性的工作。^②

① 表格见刘毅玮，《西方心理学的传入与中国近现代心理学的发展》，河北大学博士学位论文，2006 年，第 140 页。

② 刘毅玮，《西方心理学的传入与中国近现代心理学的发展》，河北大学博士学位论文，2006 年。

此外，从可检索到的文献来统计，1926—1945年期间，相继有23篇有关格式塔心理学的学术论文发表。

(二) 格式塔心理学在中国早期发展的领域

介绍格式塔心理学的原因之一是本着百花齐放的原则，广泛引进各种新的心理学理论以促进我国心理学科的发展。格式塔学派在中国的传人郭一岑、黄翼都运用格式塔心理学的原理进行研究和教学。^①

我国学者早期对格式塔心理学的介绍和评述主要集中在基本理论及其教育应用两方面。如高觉敷在介绍格式塔心理学时分析了该理论在教育心理学上的特征，主张在教育中运用格式塔学派重视的整体学习法，而非部分学习法；重视创设情境产生“顿悟”，反对桑代克的练习率和效果率。他说：“我认为教育心理学者确有参照格式塔心理学而修改其观点的必要。”^②

在格式塔心理学传入之前，机能主义、行为主义的理论对中国教育界、心理学界具有统治性的影响，在教育中言必称实用、学习、训练，忽视对于心理发展机制、学习者内在特点的研究，而格式塔心理学为心理学界引入了一个清新的模式，带给心理学界和教育实践者全新的感觉。格式塔心理学的影响在教育心理学、儿童心理学、基础心理学等学科的学科内容及体系建设中有所体现。^③

① 刘毅玮，《西方心理学的传入与中国近现代心理学的发展》，河北大学博士学位论文，2006年。

② 转引自刘毅玮，《西方心理学的传入与中国近现代心理学的发展》，河北大学博士学位论文，2006年。

③ 刘毅玮，《西方心理学的传入与中国近现代心理学的发展》，河北大学博士学位论文，2006年。

二、格式塔心理治疗在中国的发展

截至2016年，可检索到的关于格式塔心理治疗的文章共67篇，其中正式期刊上发表的论文有26篇，学位论文13篇，会议论文3篇，非学术类刊物的文章25篇。能够搜索到的全国进行格式塔治疗培训、开展格式塔治疗工作坊的机构从2014年的23个增加到2016年的35个。涉及的内容主要包含以下几个方面。

(一) 格式塔心理治疗的介绍与评述

1. 国内文献的内容包括了格式塔心理治疗的发展脉络、理论基础、人性观、优点与局限。

(1) 在格式塔疗法的发展方面，国内研究者详细地介绍了格式塔心理学的产生、代表人物、要义^①，介绍了格式塔治疗的历史发展轨迹，格式塔治疗产生的具体过程，埃尔温·波尔斯特和米丽娅姆·波尔斯特的心理治疗理念及实务，最富有创造力的格式塔治疗师克拉克森的心理治疗理论及实务等^②；分析了威廉·詹姆斯对于格式塔心理学的影响和评价^③；以皮尔斯的家庭为出

① 潘光花，《完形视域与认知范式——论格式塔学派关于记忆与问题解决研究对认知心理学产生和发展的促进》，山东师范大学硕士学位论文，2004年。

② 许风全，《完形治疗的发展脉络研究》，鲁东大学硕士学位论文，2009年。

③ 方双虎，《整合与分化——威廉·詹姆斯与现代心理学》，南京师范大学博士学位论文，2007年。

发点，推测分析格式塔治疗理论技术之形成脉络等^①。

(2) 基础理论部分比较常见和受到关注的主要是“此时此地”“未完成事件”“接触和抗拒接触”“能量和阻碍能量”“觉察力”^②。尤其是“此时此地”的价值观对心理治疗产生了很深的影响。

(3) 格式塔心理治疗的效果方面，国内文献也有涉及。格式塔疗法在帮助人们整合自己内心世界里的两极化现象方面特别有效。研究表明用格式塔疗法治疗各种各样的紊乱症状与使用其他疗法一样有效或更有效；对人格混乱、身心健康问题和药物滥用有较好的治疗效果。格式塔疗法的治疗效果还体现在治疗结束后1—3年内依然有效。^③

2. 国内的文献具体地介绍了格式塔治疗的治疗目标、关系、步骤、技巧等。

(1) 治疗目标。格式塔心理治疗的基本目标在于帮助个体达到觉察的状态，以及经由觉察而获得更多的选择，肩负更多的责任。觉察包括：了解环境、了解自己、接纳自己，以及能与别人会心接触。格式塔心理治疗的终极目标是个体的成长，帮助个体接受自我，重新整合被否认或分裂的人格成分。^④

(2) 治疗步骤。包括表达阶段、鉴别阶段、肯定阶段、选择与整合等。^⑤

① 陈莉青、杨明磊，《波尔斯三代亲子关系与完形治疗理念之对映分析》，国际中华应用心理学研究会第六届学术年会，辽宁丹东，2009年。

② 符明秋、于海霞，《格式塔疗法评述》，《邢台师专学报》，1996年第1期。

③ 叶斌，《影响力模式：对中国人心理咨询和治疗的探索》，华东师范大学博士学位论文，2006年。

④ 郝浩丽，《格式塔疗法》，第十届全国心理学学术大会，上海，2005年。

⑤ 张源侠，《格式塔疗法的治疗技巧》，《应用心理学》，1991年第6期。

(3) 治疗技巧。包括空椅子、夸张、反推、揭露、想象与梦等。^①

(4) 咨询师和来访者的关系。格式塔心理治疗中的咨询师是过程中的建议者而不是指导者，治疗关系是一对一的“我—你”的平行关系，而不是垂直关系，咨询师应对咨询品质、对自己及对来访者的了解程度、对来访者能否保持开放的态度负起责任。^②

3. 国内有关格式塔心理治疗的文献还有一个很重要的版块就是格式塔心理学的人格学说。

国内对格式塔心理学的人格学说的介绍主要集中在皮尔斯和罗杰斯等人关于人格理论的论述上。人格健康是皮尔斯人格学说的核心内容。概括而言，皮尔斯所倡导的人格健康者就是“此时此地的人”。这种人具有如下典型特征：其一以此时此地为基础；其二，客观而全面地认识自我；其三勇于承担责任；其四，不刻意追求幸福。^③ 皮尔斯的人格理论立足于现象学的观点和视角，它更关注人的生活、人与环境的接触，强调现实中的个人存在及经验。^④ 罗杰斯与马斯洛等人本主义心理学家受西方同期新兴科学哲学观影响，一反精神分析、行为主义学派对心理学的还原分析方法，强调人格的格式塔结构，主张采用整体主义的心理学研

① 张源侠，《格式塔疗法的治疗技巧》，《应用心理学》，1991年第6期。

② 郝浩丽，《格式塔疗法》，第十届全国心理学学术大会，上海，2005年；刘毅，《格式塔疗法初探》，《社会心理科学》，2004年第19期。

③ 王成全、王清生，《皮尔斯人格学说的理论价值和实践意义》，《河南教育学院学报》，1995年第51期。

④ 刘毅，《皮尔斯的人格理论研究》，华中师范大学硕士学位论文，2002年。

究方法把主体视为一个有组织结构的、相对稳定的独特知觉系统。^①

(二) 格式塔心理治疗在身心障碍治疗中的运用以及与其他疗法的结合

1. 与药物治疗相结合治疗躯体形式障碍、神经症患者。

躯体形式障碍是一种常见的心理疾病，患者常因多样化的躯体症状就诊于综合医院各科门诊，尤其是神经内科、心血管内科和消化科。综合医院就医人群中30%—40%具有躯体疾病不能解释的躯体症状，患者经常因为不信任医生的诊断及治疗而反复在医院各科轮流就诊，造成极大的医疗资源浪费。研究者在医院加用格式塔心理治疗及奥氮平对躯体形式障碍患者进行治疗，发现格式塔和药物的联合治疗，对于躯体化、绝望感、睡眠障碍等，有显著的改善作用。^②关于神经症患者的格式塔治疗的对照研究发现，神经症患者经治疗后，焦虑、紧张不安明显减轻或消失，情绪稳定，自我协调能力提高，但仍有少部分病人的自我中心或自恋倾向未能完全纠正，这也说明神经症患者症状的缓解或彻底消除需要进一步运用格式塔心理治疗，帮助其进行人格上的完善与发展。^③

① 詹伟鸿，《卡尔·罗杰斯人本哲学思想及渊源探析》，江西师范大学硕士学位论文，2007年。

② 冯杰、郎森阳、王娟、杨君，《加用完形心理治疗及奥氮平对躯体形式障碍的作用》，《中国心理卫生杂志》，2006年第30期。

③ 黄行士，《神经症患者出院前后格式塔对照研究》，《中国农村卫生事业管理》，2011年第31期。

2. 音乐治疗中格式塔心理学的运用。

格式塔心理学作为审美心理学的学派之一，常常被用于艺术审美上。以格式塔心理治疗的理论和技术为依托，结合音乐和医学所形成的音乐治疗是一门新兴综合性应用学科，它的兴起为传统的心理治疗理论的发展和改善提供了新的研究方向。将格式塔心理学的“异质同构”“不完全的形”等理念运用于音乐治疗，能更好地诠释音乐治疗的理论基础、技术方法以及治疗效果。^①

3. 心理治疗中的哲学引导。

哲学引导本身就是一种不可或缺的、从整体上解决问题的心理治疗方法，它在帮助解决人们的“存在性焦虑”，为人们把握世界提供整体和辩证的视角方面有着一般心理治疗方法起不了的、无可替代的重要作用。在这方面，格式塔心理治疗或许为我们树立了很好的榜样。格式塔心理治疗强调人是有组织的整体，认为心理障碍是情感、思维、行动整合遭到破坏或人的心理或行为不能达成格式塔所致。因此格式塔心理治疗主张通过人对人、对己、对生活达成完善的格式塔来保持人的身心健康。这样的哲学引导，有助于人们从系统的观点、联系的观点、发展的观点出发，去观察和把握自己面对的人和事、事和物，从而妥善协调处理人与自我、人与人、人与社会、人与自然的关系，“达到一种超越自我中心的境地，从而与世界达成新的和谐、新的统一”，保持内心的宁静和心理的健康发展。^②

① 陈彦如，《音乐治疗中格式塔心理学的运用》，《四川职业技术学院学报》，2011年第21期

② 刘胜江，《哲学引导：一种不可或缺的心理治疗方法》，《重庆大学学报》，2003年第9期。

(三) 格式塔心理治疗在我国的应用与本土化

1. 格式塔心理治疗在我国高校中的应用。

(1) 格式塔心理治疗对高校咨询师自我成长的启示。

从经费、咨询空间以及人员配备及培训情况来看，目前中国高校心理咨询机构较为健全，正规。“中德完形心理治疗”连续培训培养了近 200 位学员，这些学员大部分是高校心理中心专兼职心理咨询师，他们一直尝试在大学生群体中运用格式塔心理咨询的方法。格式塔心理咨询要求咨询师在咨询过程中注意保持自我，可以表达、分享个人的体验和经历，但不能试图操纵来访者。这对高校咨询师的启示在于，治疗是一种双向投入，不仅来访者发生改变，治疗师也会发生改变。因此，治疗师要不断提高对自己的认识，即不断成长。^① 一些高校心理咨询师尝试使用格式塔心理咨询的方法，加以总结并发表论文，例如：分析空椅疗法在中国文化背景中的功效机制及其应用^②；探讨格式塔疗法在大学生心理辅导中的效用^③。

(2) 大学生班级心理氛围的评价与优化。

对于心理氛围的研究最早始于格式塔心理学派的主要代表人物科夫卡 (W. Koffka) 和勒温 (K. Lewin) 等人所提出的“心理环境——把环境或个人看作是一种整体的存在，任何具体的心理和行为事件都在这个整体的制约下发展和变化”。国内学者基

① 何红娟，《高校心理咨询师自我成长的不同诠释与启示》，《中国农业银行武汉培训学院学报》，2009年第6期。

② 周朝英，《空椅疗法在中国文化背景中的功效机制及其应用》，《心理技术与应用》，2014年第5期。

③ 刘会，《浅析完形疗法及其在大学生心理辅导中的效用》，《知识经济》2012年第14期。