

心理咨询与治疗系列

Case Approach to Counseling and Psychotherapy

心理咨询与心理治疗

【美】Gerald Corey 著 石林 程俊玲 译



中国轻工业出版社

心理学丛书——心理咨询与治疗系列

Case Approach to Counseling and
Psychotherapy

心理咨询与心理治疗

【美】Gerald Corey 著

石 林 程俊玲 译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询与心理治疗 / (美) 柯里 (Corey, G.) 著;
石林等译. - 北京: 中国轻工业出版社, 2000.1
(心理学丛书·心理咨询与治疗系列)
书名原文: Case Approach to Counseling and Psychotherapy
ISBN 7-5019-2712-X

I. 心… II. ①柯… ②石… III. 心理卫生 - 普及
读物 IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 53009 号

丛书策划: 石 铁
责任编辑: 朱 玲 张乃束
责任终审: 杜文勇

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)
网 址: <http://www.chlip.com.cn>
E-mail: wqtw@public3.bta.net.cn
电 话: (010) 65288410
印 刷: 北京天竺颖华印刷厂
经 销: 各地新华书店
版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷
开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 14.50
字 数: 330 千字
书 号: ISBN 7-5019-2712-X/G · 148 定价: 26.00 元
著作权合同登记 图字: 01-1999-0454 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究

译者的话

中国轻工业出版社决定从国外引进一系列的心理学的专业书籍。这对于我国的心理学教学、研究和普及工作都是一件非常有意义的工作。在这套书中有一些是属于教科书类的书籍，它们对学科理论进行了系统的介绍，根据学生学习的特点（主要是大学生）对学科知识进行循序渐进和连贯的安排，并配有帮助学生学习的课堂练习、作业和思考题。本书就是关于心理咨询和治疗的这样一本教科书。它可以作为学习心理咨询和治疗的学生的一本很好的参考书，对心理咨询和治疗感兴趣的读者也会从中得到知识和启发。

《心理咨询与心理治疗》对这一领域中主要的九个理论和治疗方法进行了介绍。本书与其他介绍心理咨询和治疗的教科书的不同点在于它使用了一个具有较全面特点的来访者个案来介绍不同的心理治疗理论和方法的应用。除了这个贯穿全书的个案外，作者在第一章的结尾还介绍了另外一个较适宜该章治疗理论的个案，使读者可以更明确地了解某一个理论更适宜应用于什么样的心理症状。

心理咨询和治疗是一个实践的学科。只掌握这一领域理论知识的人还不能胜任对来访者进行有效的帮助。本书通过对来访者具体问题的分析、治疗师与来访者的对话、对治疗目标和过程的评价，可以使读者生动地看到在实际工作中如何进行心理咨询和治疗。

本书原著在每章之后都附有参考书目，考虑到我国读者不易

找到那些英文原著，因此没有译出。

参加本书翻译的还有北京师范大学心理系的博士和硕士研究生宋振韶、梁向芬、袁坤。

译者

1999 年 11 月

MASS 0 5002

前 言

《心理咨询和心理治疗》一书反映了我对用演示和个案的方法沟通理论和心理咨询实践之间的鸿沟的日益重视。我所教授课程中的学生发现，在课堂上的演示常常可以澄清他们对于怎样进行心理咨询工作的一些误解。这本书试图通过治疗工作的进行，刺激出某种独特的学习。它还给以学生从九个治疗理论的角度对一些个案进行工作的机会：精神分析法、阿德勒治疗法、现实主义治疗法（现实疗法）、来访者为中心治疗法、格式塔治疗法、现实治疗法、行为治疗法、认知—行为治疗法和家庭系统治疗法。

这本书的布局为读者提供了认识每一种治疗方式如何应用于一个来访者身上的机会，这位来访者名叫露丝·沃尔登，她是一个贯穿全书的人物。本书内容的特点是由九种治疗理论中一位或多位治疗师对露丝的评估。能力很强的治疗师站在他们那一理论的角度对露丝进行评价和治疗，多数治疗师提供了谈话的样本以说明他们对露丝进行工作的风格。在某些情况下我能够请到理论的创建者来介绍怎样以他的理论对露丝进行治疗工作。例如，威廉·格拉瑟从控制理论的角度对她进行了评估，并说明了他应用现实疗法的干预方法。阿诺德·拉扎勒斯——多重疗法的创始人，介绍了用他的 BASIC I.D. 方法（此方法的详细情况详见第八章——译者注）对露丝的功能进行评估的全面介绍。还有艾伯特·埃利斯描述了他对露丝的分析，并介绍了他提供的理性——情绪行为疗法（REBT）的风格。

第四版增加的新内容有家庭系统治疗法。在这一章中弗兰

克·达提利奥介绍了以认知—行为理论对露丝进行的家庭治疗。本章中玛丽·莫林还介绍了从系统的角度对露丝进行工作的重要性。当莫林把沃尔登全家都请来进行一次家庭治疗时，我和她一起进行了那次治疗。最后，约翰·威尼克和苏珊·卡尔琳—芬迟介绍了他们合作对另外一个家庭进行的工作。

对理论进行介绍的九章使用了一个共同的格式，使读者可以对不同理论进行比较。这一格式包括专家评论，然后是我以那一章的理论对露丝进行工作的方式。我对理论的基本假设进行讨论、给露丝一个最初的评估、介绍治疗的目标和治疗的程序。治疗过程以来访者与治疗师的对话给予具体说明，然后由对过程的评论加以补充以解释我的干预方法的理由。思考题帮助读者将书中的材料应用到他们自己的生活中，并为以每一个理论方法对露丝继续进行治疗工作提供指导。然后介绍第二个个案以进一步说明怎样运用每一种理论的概念和技术，请读者在某一具体的理论框架中处理这一个案。

在介绍九种理论的章节之后，第十一章将各种理论结合在一起以帮助學生建立自己的治疗风格。我介绍了我怎样通过吸取各种理论将它们结合为一个整体风格来对露丝进行咨询。书中还提供了为不同文化群体成员进行工作的指导。

《心理咨询和心理治疗》这本书最好是作为我为咨询理论和实践课程所写的系列丛书的一个部分来使用。这本书可以补充主要的教科书，通过让学生们看到实际工作中的咨询来增强对理论的学习。

杰里·柯里

Case Approach to Counseling and Psychotherapy (《心理咨询与心理治疗》)

COPYRIGHT © 1998, by Heinle and Heinle Publishers, A Division of International Thomson Publishing Inc.

ALL RIGHTS RESERVED. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the Publisher.

AUTHORIZED EDITION FOR SALE IN P. R. CHINA ONLY

目 录

第一章 绪 论	1
本书结构	1
对各种治疗理论的简介	4
露丝的病历	27
第二章 精神分析治疗法	39
导言	39
精神分析法专家威廉姆·布洛博士	
对露丝的分析	40
杰里·柯里用精神分析法对露丝的分析	55
莫：一位逃避于酒精的对抗的来访者	65
第三章 阿德勒治疗法	77
阿德勒治疗法专家詹姆斯·罗伯特·比特博士	
对露丝的分析	77
杰里·柯里用阿德勒理论对露丝的分析	106
朱丽：“是我父亲的错，让我无法相信男人”	114
第四章 存在主义治疗法	119
存在主义治疗法专家唐纳德·波尔金霍恩博士	
对露丝的分析	119
杰里·柯里用存在主义理论对露丝的分析	137

2 心理咨询与心理治疗

沃尔特：“活着有什么意思？”	146
第五章 以来访者为中心的治疗法	153
以来访者为中心治疗法专家戴维得·J. 克恩博士	
对露丝的分析	153
杰里·柯里用来访者为中心理论对露丝的分析 ..	167
唐：感到证明自己的压力	176
第六章 格式塔治疗法	185
格式塔治疗法专家雷内特·伊登·范茨	
博士对露丝的分析	185
杰里·柯里用格式塔理论对露丝的分析	189
克里斯蒂娜：一位学生解决她对导师	
和父亲的情感问题	198
第七章 现实治疗法	203
一位现实治疗法专家威廉·格拉瑟	
医生对露丝的分析	203
另一位现实治疗法专家罗伯特·E. 伍伯汀	
博士对露丝的分析	211
杰里·柯里用现实疗法对露丝的分析	222
曼尼：生活的失败者？	231
第八章 行为治疗法	239
多模式行为治疗法专家阿诺德·A. 拉扎勒斯博士	
对露丝的分析	239
行为治疗法专家巴巴拉·布朗伊尔·D. 安基洛博士	
对露丝的分析	251

杰里·柯里用行为治疗法对露丝的分析	266
萨莉：治疗一位社会恐惧症患者	274
第九章 认知—行为治疗法	283
理性情绪行为治疗法专家艾伯特·埃利斯博士	
对露丝的分析	283
理性情绪行为治疗法专家琳达·吉尔伯特博士	
对露丝的分析	297
交流分析家约翰·M. 杜塞医生对露丝的分析	312
杰里·柯里用认知—行为治疗法对露丝的分析	323
玛丽安：一位按照“应该”生活的女性	338
第十章 家庭系统治疗法	347
弗兰克·达提利奥博士以认知—行为治疗法为指导	
对露丝的家庭治疗法	347
一位家庭系统治疗法专家玛丽·E. 莫林博士	
对露丝的分析	368
给费尔得家庭以力量：一个应用	
简短家庭技术的个案	402
玛丽娅：自我和家庭之间的矛盾	412
第十一章 综合各种治疗方法，建立自己的治疗风格	425
从多元文化的角度分析露丝	425
对露丝的综合治疗方案	430
练习：露丝生活中的问题	446
结束语	447

第一章

绪 论

本书结构

即便学习了一种治疗理论并在课堂上对其进行了讨论之后，学生们对如何应用仍然弄不清楚。于是，我开始让学生们在课堂上自愿扮演来访者，示范给他们看持不同理论的治疗师是怎样工作的。本书更清楚地结合实例介绍了9种治疗方法，并让你亲自体验如何针对不同个案进行工作。书中还告诉你，如何从主要的治疗理论中选择性地借鉴概念和技术。另外，本书还鼓励你根据自己的来访者的群体情况，结合不同的技术，形成你独特的治疗方法。我认为，有效的咨询中所包含的治疗师的个性，远多于他所使用的技术。为了恰当地运用技术，最根本的是要根据每一位来访者独特的生活情况来考虑你的治疗风格和理论。

然而，在完成这一具有个性特点的重大任务之前，需要知道每种理论的基本内容，并对它们的治疗方法有所了解。本书的目的是对每种理论中治疗师的工作方法进行描述。同时让你学着尝试进行自己的治疗工作。

在这一章中，将介绍对个案的概述方法，并提供本书的中心人物露丝·沃尔顿的背景材料。在以后的9章中，将不断提到她的门诊记录和情况。露丝不是一位真实的来访者。对她的创造来源于我从众多来访者那里观察到的常见问题的综合。因此，在她这一事例及本书其他的事例中，所有来访者基本上都是真实的，但在细节上有所改动。通过这样做，他们可以更好地代表你将遇到的来访者。

2 心理咨询与心理治疗

在介绍每一种理论的章节中，露丝都会出现（第二至十章）。这些章节以一位或数位治疗师对露丝事例的评论开始。每一位治疗师都了解露丝的背景资料，并阅读了我用该章介绍的理论对她进行的分析。然后，治疗师就以该章理论代表人的身份，就下列问题写下一节：

- 他的治疗方式的主要概念和目标
- 露丝生活中可以作为治疗重点的主题
- 对她的病因的评估，重点在于当前的生活情景
- 治疗中可能运用的技术和步骤
- 通过露丝与治疗师的对话，介绍治疗的情况

前3章治疗师所写的部分（即精神分析、阿德勒和存在主义等方法），比后面几章的内容详细一些，目的是提供关于露丝的更丰富的背景资料。看过这三种治疗方法后，由于每一种方法都对同一事例中相同的信息进行了处理，故在用不同的理论对露丝进行治疗时，将会有较好的对比。在第七章（现实治疗法）、第八章（行为治疗法）和第十章（家庭系统治疗法）中都邀请了两位专家；而在第九章（认知—行为治疗法）中，由于这一方法的多样性，则邀请了三位专家。在这些章节中多邀请一些专家来进行分析的原因有几个。第一位专家通常都是该理论的重要代表人物：威廉·格拉瑟（William Glasser，现实治疗法的创立者），阿诺德·拉扎勒斯（Arnold Lazarus，临床行为治疗法的先驱），艾伯特·埃利斯（Albert Ellis，理性—情绪行为治疗法的创建者，认知—行为治疗法的鼻祖）。第二位（或第三位）专家是现实治疗法、行为治疗法、认知—行为治疗法、调解分析或家庭系统治疗法的代表。这些章节的内容表明，在同一理论指导下的治疗师，虽然使用着相同的基本概念，但风格各异，在实践中以各自不同的方式应用着这些理论。

在每章的开头部分之后，将介绍一种理论的基本假设，对露丝进行初步评估，并介绍这一理论的治疗目标和步骤。通过露丝

和我之间的对话，以及对治疗所做的解释和评论，使整个治疗过程显得更为具体。

你应该对我和其他治疗师应用9种理论对露丝进行的工作加以评价，并成为主动的学习者。你将会被要求使用每一章中介绍的理论，设想将如何对她开展工作。为了指导你找到恰当的工作方法，我会提供一些问题的思考。除了你自己对这些问题进行思考外，我还建议你与同学组成小组来探讨不同的治疗方法。

在第二至十章对露丝的个案进行分析之后，还有另外一个个案作为练习。这一补充的个案向你表明，同样的治疗方法如何运用于有不同生活主题和问题的来访者，它还可以使我介绍与露丝的治疗方案不同的技术。与露丝的事例一样，希望你成为一个主动的参与者，并说出如果将这位来访者介绍给你，你将怎样对这些个案开展治疗。如果你能用每种理论的基本框架进行思维和工作，那么对9种治疗系统的学习将是最好的。这样你将能够决定你最希望掌握哪种治疗方法，并将其纳入你的总体规划和个人治疗风格之中。

通过参加各种各样的来访者角色扮演练习，以及参加对个案进行的小组讨论，你的学习成绩将进一步得到提高。不要仅仅阅读这些个案，而是用它们来让你找到作为一个来访者的感觉。因此，在你读到露丝、莫、玛丽安、费尔得家庭和其他事例时，如果想一想在这些人身你能看到多少自己的影子，将大有裨益。在经验练习部分，你也可以把自己设想为一个治疗师。请想出尽量多的方法运用于这些个案，使它们成为刺激内省的方法，并提供活跃的课堂讨论。

第十一章中，将鼓励你考虑最终建立自己的咨询理论和风格。这种整合的（或折衷的）咨询方式是从不同的来源和理论中选择概念和方法。这不一定要建立一种新的理论，也可以是对不同治疗系统的基本原则和技术进行系统的整合。自称为折衷方式的

实践者包括随意选择的人，以及认真地选择能够证实自己理论的方法的人。我不提倡随意选择任何一种自认为是有效方式的折衷方法。我希望能建立一个适合你和你的工作环境的整体系统。对自己的基本假设提出挑战，在实践中检验假设，并且通过证实或否定临床上的推测来修改自己的理论，也是很重要的。

虽然期望在阅读本书时完成对自己的理论形成的建议是不现实的，但我希望你能开始这一过程。基于这一目的，我建议你制定一个阅读计划，重视那些你认为对理解 and 治疗各种来访者都很有价值的理论。

对各种治疗理论的简介

如前所述，在以后的章节中，露丝的事例将从各种治疗理论的不同角度进行分析和讨论。对每一种理论，我们将学习它的基本假设、它对来访者的评估方式、治疗的目的以及治疗步骤。这一节介绍不同理论的基本观点。为了给创建一种折衷的、整合的方式打下基础，我们将看一看9种理论的相同点和不同点。

基本假设

当治疗师与来访者初次接触时，他们的理论思想决定着他们寻找什么和看到什么。这基本上决定了治疗的中心和过程，并影响着治疗策略和步骤的选择。在确立你的咨询态度时，注意自己的基本假设。建立一种咨询理论，比仅仅接受某一种或几种理论更费力。理论是对你独特的生活体验的表达。

理论假设是如何影响实践的？你对来访者评估的方式，治疗中你的重要目的，为达到这些目的所运用的策略和技术，你区分来访者与治疗师关系中责任的方式，以及你如何看待治疗师的角色和作用，都在很大程度上受你的理论观点的左右。

没有理论的指导而进行咨询,就像在没有地图和仪表的情况下驾驶飞机。但是,咨询理论不是对治疗工作中每一步应该做什么给予僵化的指示,它只是基本的指导原则,使你的工作更合乎逻辑。

了解主要理论基本假设的方法之一是把这些理论分为四类,当代的多数治疗理论都可归入这些类型中。它们是:①心理动力理论,它强调治疗中的顿悟(精神分析和阿德勒理论);②经验与人际关系理论,强调情感和主观体验(存在主义、以来访者为中心和格式塔理论);③认知和行为理论,强调思想和行为的作用并倾向于行为(行为治疗法、理性情绪行为治疗法,其他认知—行为治疗法,以及现实治疗法);④家庭系统理论,这一理论强调只有了解了个体存在于其中的整体系统后才能对个体有所了解(实际上,阿德勒理论,即心理动力理论的一种,也可归入认知—行为类中,因为从某些方面来说,它已经具备了现代认知治疗的雏形)。虽然我将这些理论归为四种类型,实际上在学习这些理论时你会看到它们有许多共同点,因此这种分类只是人为的。这些理论中重叠的概念和主题使得对它们进行清晰的分类很困难。下面是对这9种治疗系统基本假设的简要介绍。

精神分析治疗法

精神分析理论认为,人受到无意识动机、冲动和抑制之间的矛盾、防御机制和早期童年经验的重大影响。由于行为的动力隐藏于无意识之中,因此治疗必然包括对植根于过去的内部矛盾进行分析的漫长过程。治疗在很大程度上是人格重组的过程。所以,来访者必须愿意参与深入的、长期的过程。

阿德勒治疗法

根据阿德勒治疗法的理论,人是社会性的,受到社会力量的影响和激发。人类本性是创造性的、主动的、决策性的。这一治疗法注重个体的整体性以及个体主观想法的了解。阿德勒认为与生俱来的自卑感激起要奋发而起的愿望。他说,我们在童年得

到自卑的情感，然后我们建立起一种生活方式以补偿这种情感并成为命运的主人。生活方式包括我们对自己和世界的看法，以及追求生活目标时采取的独特行为。通过主动、大胆的冒险，并在后果不可预知的情况下做出决定，我们可以塑造自己的未来。来访者不被看做是有病的，需要治疗的，而被看做受到了挫折，需要用鼓励来改正错误的自我感知。咨询不是简单的由治疗专家开出改变的处方，它需要共同的努力，要由来访者和治疗师朝着双方的共同目标积极工作。

存在主义治疗法

存在主义理论认为，我们通过自己的选择定义自我。虽然外部因素限制着选择的范围，但是生活的主宰最终是我们自己。我们进入的是一个无意义的世界，挑战来自接受孤独，创造一个有意义的存在，因为我们有觉察的能力，我们基本上是自由的。然而，与自由相伴随的，是我们做出选择的责任。存在主义的治疗师们认为，来访者经常有着一个“受限制的存在”，他们只有极少的应对生活环境的方式，常常感到限制或无助。治疗师的工作是面对来访者受限制的生活，帮助他们开始意识到他们自己对造成各种状况应负的责任。作为治疗的结果，来访者能够认识到错误的生活模式，开始接受改变未来的责任。

以来访者为中心的治疗法

以来访者为中心的方法基本的假设是，我们有了解自己的问题的能力，而且，我们自己有解决这些问题的资源。用这种观点看待人，意味着治疗师注重人的建设性的一面，以及人的正确的方面。这一方法把重点放在对自身的感觉上。使来访者通过观察自身而不是注重外部影响，来求得成长和完善。这样，他们不需要来自治疗师的过多干预和指导就能够发生变化。他们对治疗师的需要是理解、真诚、支持、接受、关心和积极的评价。