

格式塔咨询与治疗技术

(第三版)

【英】Phil Joyce & Charlotte Sills 著

叶红萍 等 译 李鸣 审校

Skills in Gestalt Counselling & Psychotherapy

(Third Edition)



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

Skills in Gestalt Counselling & Psychotherapy
(Third Edition)

格式塔咨询与治疗技术

(第三版)

【英】 Phil Joyce & Charlotte Sills 著

叶红萍 等 译 李鸣 审校

图书在版编目(CIP)数据

格式塔咨询与治疗技术: 第三版 / (英) 乔伊斯 (Joyce, P.) 等著; 叶红萍等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5184-1010-1

I. ①格… II. ①乔… ②叶… III. ①完形心理学
IV. ①B84-064

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第150857号

版权声明

English language edition published by SAGE Publications of London, Thousand Oaks, New Delhi and Singapore, © Phil Joyce & Charlotte Sills, 2014

总策划: 石 铁

策划编辑: 阎 兰

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 阎 兰 戴 婕

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年10月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 27.00

字 数: 252千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1010-1 定价: 78.00元

著作权合同登记 图字: 01-2014-0182

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65181109

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: 1012305542@qq.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

160582Y2X101ZYW

译 序

格式塔治疗是一种以现象学为指导的存在主义治疗，由 Fritz Perls 在 20 世纪 40 年代创建。此后，经过半个世纪的理论探索和临床实践，格式塔治疗已成为主要的心理治疗流派之一。目前，世界上至少有 60 多个格式塔治疗机构，并且还在不断蓬勃发展。最近几年，国内格式塔治疗的培训和应用也如雨后春笋般地迅速发展，其临床应用价值也正得到越来越多治疗师的关注与认可。

格式塔心理治疗的许多概念与传统心理治疗迥然不同，但却被许多心理治疗流派所接受。格式塔治疗的总体目标是认识自我、外在世界以及自我与外在世界的联系，最终促进个体全身心地投入到此时此地的生活，并能根据当前的需要创造性地做出调整，增进个体健康和活力。格式塔治疗的治疗理念概括如下：首先，人都有能力处理好自己的事情，心理治疗鼓励来访者主动承担责任，发掘个人资源和潜能；其次，人应该将注意力聚焦在此时此地，而不应僵化地固守过去行之有效的适应模式；最后，使人积极面对现实并健康成长的一个重要手段，就是帮助他完成未完成事件，以排除过去未完成事件对此时此地的干扰。格式塔的干预技术可谓是独具特色、灵活细腻，颇富创造力，例如现象学探索、觉察力提升、躯体工作、试验、梦的工作、接触调整，等等。在临床治疗中，格式塔治疗的理

念和技术两者相辅相成，缺一不可，是确保治疗效果的基本保障。

时隔十年，我有幸再次担任《格式塔咨询和治疗技术》（第三版）的主译工作。经过十年的咨询实践，我对格式塔治疗的理论和技术有了更深刻的领悟和体验。在翻译的过程中，一边阅读，一边反思，常常会不由自主地联想到我过去或目前正在干预的个案。每当想到如何将笔尖的格式塔治疗理念和技术用以增进对个案的理解和干预时，我总忍不住有拍案叫绝的冲动和兴奋。确实，本书为心理咨询师理解和干预个案提供了广阔的视角，其最大的优点是理论架构清晰，实践操作性强。全书汇集众多著名的格式塔治疗师和培训师多年的实践经验，全面系统地讲解了格式塔治疗的基本理念和特定技术。此外，为帮助读者更好地理解 and 掌握格式塔治疗技术，本书每个章节都穿插了各类体验练习和案例。最值得一提的是，本书第三版在前两版的基础上又新增两大部分的内容，分别介绍格式塔治疗如何应对常见的临床挑战（例如创伤治疗、危机评估、抑郁和焦虑治疗等），以及格式塔治疗在特定情形下的应用（例如跨文化咨询、短程咨询等）。

本书共分为三个部分二十五章。第一部分为格式塔治疗的技术，第二部分为应对挑战，第三部分为格式塔在特定背景下的应用。本书的翻译由以下人员完成：叶红萍（序、1～9章），缪小幼（17～23章、25章），杨帆（10～16章、24章）。全书由我统稿，我的导师李鸣教授负责审校。谨此特别感谢李鸣教授在百忙之中为本书投入的大量时间和精力，他严谨的治学风格、广博的学科知识保证了译文的信实和流畅。

最后，我真诚地希望本书对读者的个人成长和专业成长都会有所帮助。翻译中如有不确切之处，还望有识者不吝赐教。

叶红萍

2015年12月 苏州

关于作者

Phil Joyce 是英国伦敦西区的一名治疗师、督导师、培训师及顾问。1979 年至今他在不同的心理卫生机构从事临床心理治疗与咨询工作。作为伦敦的注册精神科社会工作者，Phil Joyce 在临床多学科小组团队中工作，在对心理障碍人群的治疗方面积累了相当丰富的经验。同时，他也是伦敦 Metanoia 学院格式塔治疗理学硕士课程的首席教练和整合治疗方案的客座教师。近 15 年来，作为格式塔协会的核心成员，Phil Joyce 一直活跃在各种国际性会议与论坛上。Phil Joyce 一直致力于心理健康事业的发展，最近几年尤其专注于创伤治疗的探索与研究，并正式成为眼动脱敏与再加工（EMDR）的督导师与咨询师。此外，他也关注人类体验中的超个人因素。他发现，格式塔理论为创伤治疗和超个人心理学提供了一个崭新而独特的视角。

Charlotte Sills 是英国皇家精神心理咨询协会的注册心理治疗师，私人执业，同时也是多家机构的督导师、培训师及顾问。1979 年执业至今，作为英国心理咨询与治疗协会高级注册督导师，她主要负责沟通分析（Transactional Analyst）的教学与督导工作。此外，她还是英国米德尔塞克斯郡大学的客座教授和伦敦 Metanoia 学院的教师，在 2007 年之前，她一直承担部分该学院的领导工作。她的另一个兴趣是关注治疗与培训的双

重作用。此外，她还是英国赫特福德郡阿什里奇商学院执行教练组的导师之一。

Charlotte Sills 认为所有人类系统——从关系到机构组织——都离不开关系中的人。她把格式塔治疗看成是发展并促进有效、生动的人际关系的理想途径。

Charlotte Sills 出版过大量心理咨询与治疗的书籍，其中包括与 Phil Lapworth 和 Billy Desmond 合著的《格式塔疗法入门》(*An Introduction to Gestalt*, 2012) 以及与 Erik de Haan 合编的《培训关系》(*Coaching Relationships*, 2012)

序 言

格式塔咨询与治疗技术——概述

这是一本实践用书。1999年，我们在准备本书第一版本的时候，这样写道：

——我们意识到，用于格式塔治疗培训和督导的经典理论及哲学著作汗牛充栋，而关于格式塔临床实践技术的著作却是凤毛麟角。即便有一些技术和技巧的泛泛描述，也犹如隔靴搔痒，没能为求知欲旺盛的读者提供系统全面的论述。不管是初学者还是老学员，当他们面对临床实践的困境时，对格式塔治疗的诸多概念仍感到困惑迷茫。他们往往无法确定对一场成功的格式塔治疗而言，其基本要领是什么，比如如何进行初始访谈，如何评估来访者的自杀风险，如何作出诊断，如何对躯体进行干预，如何处理伦理道德上的难题和如何进行结束访谈，等等。我们的目的则在于论述作为格式塔治疗师所需的特定技术，以便完成上述任务。比如，如何处理未完成事件，如何觉察躯体反应，如何“消除”内射或如何形成诊断。当然，我们也意识到片面

强调技术的危险性。公众和某些专业人士往往对格式塔治疗存在刻板印象，认为它只不过是一些技术的简单拼凑，甚至认为仅仅有两项技术（击打软垫和空椅技术）。因此，我们特别强调，首先，格式塔咨询与治疗完全以生活理念和生活实践的整体哲学为依据。其次，格式塔治疗确实拥有自己特定的技术和技巧。

当准备本书第三版本时，我们发现上述描述依然非常适用。只是与之前版本相比，本书在如下诸方面还是有着显著的不同。

- ◆最近十年，神经科学和发展心理学的大量实证研究结果为格式塔理论和临床实践提供了生理学证据。这些研究结果中，首要的重大发现便是人类大脑早期发育与自我意识的重要联系，以及人际关系与人际接纳对个体健康的深远影响。这一重大发现促使心理治疗更多地关注治疗中主体间关系以及共同创建的治疗关系——这也是格式塔治疗始终关注的焦点。另一重大发现是成人大脑的持续可塑性（或学习能力）。研究证明，贯穿人生始终的任何实验（格式塔的另一核心概念）都有助于行为的改变和塑造。
- ◆如今，神经科学研究进一步证实了觉察（格式塔的核心概念）的价值，它作为正念技术而被整合入许多现代的心理治疗方法之中。
- ◆人们越来越关注心理健康的生活及其过程，尤其是积极心理学倡导的心理复原力、感恩、乐观等价值观念。这促使我们把寻求优势资源作为应对困难或保持适应的重要条件（参见第七章、第八章）。
- ◆无论是关注费用的医疗保险机构，还是英国国家卫生与临床优化研究所的指导手册，都不断要求评估心理治疗的疗效应具有实证依据。
- ◆抑郁障碍、焦虑障碍、儿童创伤以及各种精神疾病，其发病率呈整体上升趋势。

观念转变

新版本尤为关注格式塔治疗与其他心理治疗方法之间的联系与差异。最近二十年，不管是社会政治领域，还是整个心理治疗领域都正在产生变革。这种变革被称为“关系转变”，或是从最初把人类看成具有生物需要和本能冲动（驱力理论）的单独个体发展到目前被看成与环境相互依存的生命体。这一转变也促使心理治疗师，包括我们，在实践中探索和发展关系理念（这一理念与两人互动的观点较为一致）。

然而，在探索提高治疗技术的效率时，还必须关注其实际操作性。来访者的问题——往往在咨访二人的互动过程中被激发——但常常是其内心被扰动的结果，治疗师不应该忽视从咨访互动的视角去理解来访者的问题。来访者问题的最初形成无疑与环境有关，但是，在咨访互动中，他的问题无疑又反映出其自身问题。这在创伤治疗中显得尤为重要，具体分析将在第二十章、第二十一章阐述。

换言之，治疗师或治疗过程会激起来访者的某些特定反应，这些特定反应也许与治疗师本身并无直接关系，在治疗中所唤醒的是与来访者早年创伤经历或生活环境相关的体验。

在这一版中，我们希望在上述两种时间状态之间架起方法学的桥梁，整本书我们都会在当前和过去的两种状态中来回穿梭，尤其是在本书的第二部分，我们将着重阐述来访者在创伤和冲突过程中的自我形成与发展。

用词说明

首先，整本书我们将交替使用“她”“他”以及令人费解的“他们”来指代来访者，在案例中，我们通常会选择让咨询师和来访者呈现不同的

性别。这纯粹是为了使表述更为清晰。此外，我们还会混合使用咨询/治疗、咨询师/治疗师来泛指治疗场景，因为我们认为本书所指的技术广泛适用于各种治疗情形，也可用于各种培训项目。通常，治疗形式的不同只存在于治疗合同的差异、会谈的频率和疗程的差别。

其次，正如我们先前提到的，片面强调技术具有危险性，过度缜密的技术可能导致读者对格式塔治疗的误解。大多数格式塔概念聚焦于生命个体与其自身或他人（包括环境）“保持接触”的方式。之所以在*保持接触*上加引号，是提醒读者：一旦运用语言来描述体验，就势难免在体验与体验者之间造成对立。而我们想表达的是，个体都生活于其体验中并“拥有”自己的体验。格式塔治疗关注体验的性质——是否完整、是否被充分觉察、是否强烈，或是否无意识、或被割裂，或一知半解？对某一时刻的格式塔技术和方法的描述难免会误导读者把瞬息万变的基本体验过程误读成一成不变的状态；为此，我们提前致歉。

为讲解格式塔治疗的技术和技巧，我们汲取了许多格式塔先驱者（接下来的章节我们会陆续提到他们）多年的培训和指导经验。在讲解课程的发展过程中（这与格式塔所倡导的实践出真知的传统一致），我们必然会从格式塔同行那里吸收与整合一些新观点和新技术。因此，我们提到的技术与观点很可能来源于其他格式塔治疗师或培训师。在本书中我们难免会疏忽而没有提及这些富有影响力的人，在此，我们也深表歉意，同时，我们诚挚地感谢所有格式塔治疗师为本书提供的丰富灵感与宝贵资源。

最后，我们要感谢 SAGE 出版社的工作团队以及丛书编辑 Francesca Inskipp 的辛勤工作。当然，我们还要特别感谢所有参加我们培训与督导的学员所给予我们的反馈与挑战，我们还要感谢所有的来访者，感谢他们毫不保留地让我们分享他们的经历和痛苦。

目 录

译 序	i
关于作者	iii
序 言	v
第一部分 格式塔治疗技术	1
第一章 治疗的准备	3
第二章 现象学与场理论	20
第三章 觉察	40
第四章 治疗关系的建立	58
第五章 评估与诊断	72
第六章 治疗注意事项	93
第七章 加强支持	105
第八章 羞愧	116
第九章 实验	129
第十章 接触风格：接触和极性的调整	145
第十一章 未完成事件	166
第十二章 移情与反移情	178

第十三章 躯体过程	201
第十四章 梦的工作	216
第十五章 自我督导	225
第十六章 治疗旅程的终结	230
第二部分 应对挑战	245
第十七章 风险评估与应对	247
第十八章 发展优势资源	260
第十九章 抑郁与焦虑	277
第二十章 创伤（上）：评估与稳定	306
第二十一章 创伤（下）：加工与整合	321
第三部分 格式塔治疗技术在特定背景下的运用	341
第二十二章 短程治疗	343
第二十三章 反思：格式塔治疗的研究	356
第二十四章 文化和伦理的差异	375
第二十五章 灵性咨询	389
参考文献	398

第一部分

格式塔治疗技术

PART ONE
GESTALT
THERAPY
IN
PRACTICE

- 第一章 治疗的准备
- 第二章 现象学与场理论
- 第三章 觉察
- 第四章 治疗关系的建立
- 第五章 评估与诊断
- 第六章 治疗注意事项
- 第七章 加强支持
- 第八章 羞愧
- 第九章 实验
- 第十章 接触风格：接触和极性的调整
- 第十一章 未完成事件
- 第十二章 移情与反移情
- 第十三章 躯体过程
- 第十四章 梦的工作
- 第十五章 自我督导
- 第十六章 治疗旅程的终结

第一章 治疗的准备

我们认为，有效的格式塔治疗必须具备以下五个特征：

1. 聚焦于此时此地的体验（通过觉察、现象学探索以及改变的悖论）；
2. 坚持关系共建的视角；
3. 提供对话式关系；
4. 场理论的观点；
5. 对生活和治疗关系的创造性和实践性思维。

在整本书中，我们将深入探索这五个方面。我们假设读者对格式塔理论有所掌握，因此，我们将尽可能减少对理论的阐述（关于格式塔理论的详尽介绍，请参见本章最后的推荐书目）

我们决定先谈格式塔治疗的第一步，这也是所有咨询或治疗展开之前所必需的准备阶段。这一章主要用于初学者的培训，包括以下几个方面：

- ◆ 治疗室和治疗师自身的准备；
- ◆ 初次会见来访者；
- ◆ 使用初次访谈记录表；
- ◆ 解释格式塔治疗的工作原理；
- ◆ 签订治疗协议；
- ◆ 确定来访者是否适合治疗；

◆做好会谈记录。

治疗室和咨询师自身的准备

咨询室的布置将向来访者传递许多重要的信息。同样，治疗师的衣着服饰也会影响来访者对你的初步印象。这些细节将向来访者展示你的人格特征和治疗风格，来访者甚至会揣摩你将如何对待他/她。本书强调治疗性体验是共同创建的——这意味着你对待来访者的方式将会影响来访者对待你的态度，反之亦然。

建议：想象你作为来访者步入治疗室，第一次见到治疗师。想象你走近治疗室时的感受，想象你的所见所闻，听到什么。想象你步入咨询室，你注意到了什么，对治疗室的整体印象。想象你作为自己的治疗师正在接待自己，你会如何迎见，你会对来访者产生怎样的影响。而作为来访者对此影响又会有何反应？

然而，对于治疗师来说，同样重要的是，你在此时此地的投入程度以及对来访者所抱有的真正开放与倾听的程度。许多咨询师都曾有过这样的体验：治疗师的焦虑和杂念会妨碍对来访者的关注和倾听。虽然这些反应有时与治疗密切相关，但却需要被悬搁（bracketed）——将其搁置一边——就好像与治疗毫不相关。因此，在准备阶段，治疗师需要做一次接地练习（grounding exercising），这将对治疗有所帮助。

建议：体验自己端坐椅子、脚踏地面的感觉。留意自己呼吸速率和深浅，关注肢体的张弛，觉察自己的注意力是否收放自如，体会是否思前虑后、心神不宁；觉察自己的感觉、知觉和思维。