

心理
治疗室



中国心理学会推荐图书

Becoming an Effective Therapist

成为有影响力的 治疗师

【英】Len Sperry, Jon Carlson, Diane Kjos 著 张莉娟 等译 李鸣 审订



世界图书出版公司

成为有影响力的 治疗师

Becoming an Effective Therapist

【英】Len Sperry, Jon Carlson, Diane Kjos 著 张莉娟 等译 李鸣 审订

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据

成为有影响力的治疗师 / (美) 史贝利 (Sperry, L.), (美) 卡尔森 (Carlson, J.),
(美) 克约斯 (Kjos, D.) 著; 张莉娟 等译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2006.5
书名原文: Becoming an Effective Therapist
ISBN 7-5062-8176-7

I. 成... II. ①史... ②卡... ③克... ④张... III. 心理学—心理治疗 IV.R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第046210号

Authorized Adaptation form the English language edition, entitled BECOMING AN EFFECTIVE THERAPIST by LEN SPERRY, JON CARLSON, DIANE KJOS, published by Pearson Education, Inc, publishing as ALLYN AND BACON, Copyright©2003 Pearson Education, 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 by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

Simplified Chinese edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD. and BEIJING WORLD PUBLISHING CORPORATION Copyright©2005.

Simplified Chinese edition is manufactured in the People's Republic of China, and is authorized for sale and distribution in the People's Republic of China exclusively (except Taiwan, Hong Kong SAR and Macau SAR).

For sale and distribution in the People's Republic of China exclusively (except Taiwan, Hong Kong SAR and Macau SAR).

仅限于中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区和中国台湾地区) 销售发行。
本书封面贴有Pearson Education (培生教育出版集团) 激光防伪标签。无标签者不得销售。

成为有影响力的治疗师

作 者: Len Sperry, Jon Carlson, Diane Kjos

译 者: 张莉娟 等

审 订: 李鸣

责任编辑: 李征 于彬

装帧设计: 黑羽平面工作室

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 北京世图印刷厂

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 19.5

字 数: 245 千

版 次: 2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷

版权登记: 图字01-2005-6662

ISBN 7-5062-8176-7/R · 129

定价: 35.00 元

版 权 所 有 翻 印 必 究

致谢

本书的完稿令我感激满怀。我们特别要对Virginia Lanigan, Robert Champagne, Marty Tenney, 以及Allyn & Bacon团队的其他人员表达我们衷心的感谢, 在我们有时失去动力或方向时是他们为我们重新起航。我们还要感谢一些专业的评论家, 比如Marquette University的Tim Melchert; University of Southern Mississippi的Lillian M. Range; Shorter College的Joe S. Bean; 拉斯维加斯University of Nevada的Patricia A. Markes; Penn State University的Matt Carlson; The college of New Jersey的William V. Fassbender; Methodist College的Doris Moore; College of William and Mary的Laurie Rokutani, 他们给我们提供了非常有价值的反馈。同时我们要感谢Maureen Duffy, Bill Nicoll, Scott Gillig, Richard Tureen和我们长期的友谊和同行之情。最后, 我们还要感谢我们所有的学生——过去的、现在的、将来的——他们为我们提供了发展和实践技巧的练习机会, 而这些策略和练习就构成了本书的内容。

译者序

“如何成为有影响力的治疗师？”这对于任何一名专业的临床心理治疗工作者来说，都会是反复萦绕于心、孜孜以求的问题。我也曾经为此而苦苦追寻。在几年的心理咨询实践中，似乎有一些感悟，但始终太零散、太肤浅，直到阅读并翻译本书之后，这些零散、肤浅的感受才逐渐理出点头绪来。本书对专业的临床心理治疗工作者将会大有裨益，对于缺乏系统临床心理培训的初学者更是不可不读。它体系完整、内容翔实、层次分明，总结和介绍了心理咨询及治疗的经验、方法和策略，对治疗过程中的一些技巧和步骤也做了清楚的叙述和实例演示。我想，所有的感悟最终可以归结为这样一句话：心理咨询，应该而且必须是科学、经验、实证、直觉和艺术的完美融合。

尽管不是第一次从事著作翻译，可是担任统稿还是第一次，而完成翻译本书的过程，也是自己即将做母亲的过程，这使我对于本书更多了一层前所未有的体悟：这是一本帮助心理咨询工作者更好地关注生命的好书；一本好书也是有生命的，一本别具一格的好书就是一个独特的生命，我们的工作就是让生命保持它的独特性。如果此书能有助于在此领

域辛勤耕耘的治疗师和其他从事此类工作的助人者们，那就是我们最大的欣慰。

本书的翻译工作由下列人员完成：张莉娟（前言，第一、十一章），吴晓宇（第二章），叶红萍（第三章），钟慧（第四、五、六章），马利红（第七、八章），梁彦蕊（第九、十章），沈淼（第十二、十三章）。书中各章的初稿由本人统一审核、统稿，而全书的译校工作则由我的导师李鸣教授完成。囿于译者的学识和水平有限，译文难免有误，望读者谅解，并不吝赐教。

对导师李鸣教授辛苦的校稿工作再一次表示感谢，没有他的帮助，就没有本书的最终完成。

张莉娟

2006年4月于无锡

前言

有效的咨询和治疗不仅需要技巧还需要经验。本书拥有一套独特的学习体系——为培养成为一名有效的治疗师而发展技巧和策略。本书详细阐述了有经验的、有效的治疗师为个体、夫妻和家庭治疗时使用的技巧和策略。书中涉及的背景信息不多，比如具体技巧背后的理论和一些历史性、上下文信息。主要内容还是集中在成为有效治疗师所需要学习的咨询和治疗的核心技巧和能力上。这些核心技巧反映了有效心理治疗的四个阶段：投入性参与、评估、干预、维持和终止。近年来的研究表明，心理治疗中的治疗因素是：治疗关系、具体策略和干预方法、来访者资源和期望效应。在学习一系列的技巧发展练习之前，会先简要介绍每种核心技巧，接着概括描述，然后再详细阐述。这些练习可给学习者提供实际操作这些技巧的经验。

《成为有影响力的治疗师》这本书独特之处在于：它是在心理治疗四种治疗因素和四个阶段的框架内讨论有效咨询和治疗的核心技巧。本书还给学习者提供了有助于掌握核心技巧的练习，并帮助学习者在治疗个体、夫妻、家庭时整合这些技巧和策略。除了现今“实证”要求环境

中——比如医疗管理机构和多元文化环境——需要心理治疗师具备这些技巧，本书还提供了一些概念性的“指南针”，说明了在心理治疗四个阶段的每个阶段中最适合的技巧。

本书分成六部分，共十三章。第一部分是本书的介绍和概述。第一章简要描述了咨询和治疗实践中快速的变化和治疗风格的转变。它强调了目前影响心理治疗实践的三种趋势：从传统心理治疗系统到整合的观点；聚焦于多元文化因素；对实证性逐渐增加的要求。这些被称为整合的一多元文化的一实证的观点。本章又通过把理论、实践和研究结合起来形成有效心理治疗实践的概念。这一概念形成对心理治疗基本的治疗因素和治疗过程的讨论，即形成了后面各章节的框架。

第二部分包括两章，主要内容集中在投入性参与，即心理治疗四个阶段中的第一个阶段。第二章强调了有效治疗要求来访者完全投入到治疗过程中。本章描述了治疗中来访者投入水平高低导致的差异以及治疗师误解来访者动机的几种可能。接着它又强调了促进投入性参与过程的六种策略。它们包括提高来访者的改变准备度，引发来访者的治疗期望，调整治疗目标以及建立合作性的医患关系。第三章详细阐述了一些标准的、传统的有关治疗关系的概念和技巧。它强调了基本的和中等水平的参与和投入技巧、积极倾听技巧和共情性反应技巧。

第三部分集中在心理治疗的第二个阶段——评估阶段，共包括三章。目前治疗实践的要求需要治疗师理解和执行以功能评定为主的评估。这意味着治疗师必须在以下几个领域发展能力：评估来访者的动机和对治疗的准备程度；观察来访者情感、认知和行为的反应；监测来访者的行为、思想和情感状态等等。第四章强调了功能评估技巧。目前的实践要求治疗师参照DSM的标准形成合适的诊断评估。这意味着治疗师需要评估来访者的症状和功能水平；发展足够的访谈技巧来实施精神状

态测验以及评估危险和自伤行为；详细说明来访者的人格模式和类型；形成DSM的诊断。第五章强调了这些诊断评估技巧。由于医疗保险机构通常需要根据DSM-IV的诊断进行结算，而这种诊断在理解来访者和制订治疗计划方面就仅可用做参考。第六章的重点在于临床案例分析的价值和使用。它描述了如何利用案例分析来形成治疗计划和做出关于治疗间隔、频率、重点的决定，以及选择治疗的形式和方法。

第四部分集中在心理治疗的第三个阶段——干预阶段，共包括四章。第七章是关于认知行为治疗。它强调了认知和行为领域内的主要技巧：认知重建技巧；脱敏和暴露技巧；社交技能训练技巧；行为预演技巧。第八章大概回顾了心理动力学的理论和策略并强调了领悟力以及它在咨询和治疗中的作用。描述了临床实践中的解释过程，及认识和处理移情与反移情的重要性。本章的大部分内容都集中在发展基本的心理动力学取向的技巧上。第九章区分了诊断性访谈和治疗性访谈，描述了干预性访谈及其在短程治疗和医疗管理规范中的价值。然后它详细阐述了干预性访谈策略在几种治疗取向上的起源，包括焦点解决治疗，它在个体和夫妻治疗中也有效用。第十章描述了各种在个体、夫妻和家庭治疗中均有用的系统干预和心理教育。本章中强调的技巧包括重构、悖论技术、角色扮演、表达技巧以及各种心理教育方法。

第五部分包括一章，主要内容集中在心理治疗的第四个阶段——维持和终止阶段，以及咨询和治疗实践中一些基本的治疗 and 道德两难情境，最后以一个案例来结束。有效的治疗师在促进和维持来访者的改变方面应具备技巧。既然复发不可避免，治疗师就必须学习和使用复发预防技巧。并且，他们必须知道如何有效地安排终止治疗和安排后续治疗。第十一章强调了这些具体的技巧。

第六部分包括两章，主要内容集中在咨询和治疗的实际操作。新手

治疗师很快就发现他们在实践中会陷入许多困境。第十二章的内容集中在治疗中经常出现的法律和道德问题，并且这些技巧涉及到治疗内外的界线。其他技巧包括有效地使用督导和转介资源。另外，互联网的使用作为咨询和治疗的一种资源也被提及。最后，第十三章把前面各章节所学到的各种技巧整合到一起，用一个完整的案例来回顾整个治疗过程：投入性参与、评估、干预、维持和终止。

目录

第一部分	概述：成为有影响力的治疗师	1
第一章	有影响力的治疗师：绪论	3
第二部分	投入性参与	31
第二章	治疗过程的开始	33
第三章	治疗关系的建立	51
第三部分	评估	77
第四章	诊断性评估	79
第五章	从诊断性评估到案例分析、实施干预	99
第六章	功能评估与连续评估	121
第四部分	干 预	137
第七章	认知和行为干预	139

第八章	心理动力学干预	155
第九章	干预性和解决重点问题性干预	183
第十章	系统干预和心理教育	207
第五部分	维持与终止	223
第十一章	维持疗效，预防复发，终止治疗	225
第六部分	有效的心理咨询和心理治疗（实务篇）	249
第十二章	实践中出现的问题和道德两难情境	251
第十三章	富有成效的治疗师（案例）	277

第一部分

概述： 成为有影响力的 治疗师

有影响力的治疗师：绪论

新千年的心理治疗

生活在当今世界，便要经历到现代社会的飞速变化、全球经济的不确定性、公司及社会机构的重组、公共服务中的私营化以及医疗保健制度的改革，所有这些因素已经并将持续影响心理咨询与治疗的实践活动。

尤其是医疗行政管理部门关注的焦点集中于循证医疗和降低医疗费用，这已经深深地影响了治疗师的思考与行动方式。另一方面，对治疗师的职业敏感性与能力的要求与日俱增：种族、民族、语言、性别、性取向、残疾，以及社会经济水平。社会经济的发展需要治疗师能为不同的人群提供服务。针对所有这些改变，也就产生了这样的问题——100年前提出的咨询与心理治疗方法还能适应今天飞速变化的世界吗？

答案似乎是肯定的。随着心理治疗方法在过去20年间的发展与成熟，有迹象表明心理治疗的共同主题和整合机理已经产生，本章将详述这些主题和机理。我们相信这象征着咨询与心理治疗风格的改变，并把这种改变

描述成：整合的一多元文化的一实证的观点。在详细讲述这些观点之前，我们来看一看本章的主要内容，本章内容包含几项综合性的发展，而正是这些发展给咨询与心理治疗领域注入了生机。

本章内容概要

1. 对咨询与心理治疗4种传统的理论取向进行整合性回顾：心理动力学理论、认知—行为理论、人本主义理论及系统学理论。
2. 对心理治疗的4个基本治疗因素进行临床性的描述：来访者资源、治疗关系、治疗性干预以及治疗与期待。
3. 对咨询与心理治疗过程的4个阶段进行一次简短的回顾：投入性参与、模式评估、模式转变以及维持（终止）治疗，这四个阶段过程也贯穿本书各章节。
4. 对指导心理治疗实践的“整合性的一多元文化的一实证的”观点做简要的介绍。

心理治疗理论四种传统的观点

Clarkin, Frances和Perry（1985）指出，我们完全能将300种或是更多的心理治疗方法归类为四个主要的观点，即：心理动力学、认知—行为、系统性或者家庭，以及人本主义理论。这些理论也可用三个重要治疗因素加以描述和比较，即：治疗焦点、治疗关系，以及治疗改变过程。

我们在本章中简要地描述4种主要理论并通过3个基本因素来进行比较。为了帮助你理解，请把3个因素理解为是用3种理论分别对“什么”、“谁”以及“怎样”的回答。相应地，治疗焦点回答“什么”的问题，治疗关系回答“谁”的问题，而治疗改变过程则回答“怎样”的问题。你将

会明白治疗焦点指的是治疗师所重视的要点，比如防御机制、不良行为、思维模式等等；而治疗关系指的是治疗师—来访者之间关系或联系的性质，比如，专家—外行，优势—劣势，或者相互合作关系；治疗改变过程则指的是作为心理治疗进程中转变的机制。这样的讨论并非旨在详尽地叙述每一种心理治疗方法的历史和理论，如对此类讨论感兴趣，可查阅咨询与心理治疗理论的标准教科书。本章将对每一种主要方法的综合发展进行选择性的综述。

共同的主题和整合的机制来自于三个方面：（1）治疗焦点趋于对思维模式（*schemas*）的强调；（2）治疗关系趋于讨论相互合作（*collaborative*）；（3）治疗改变的共同机制则是脱敏（*desensitization*）。脱敏是一个消除对刺激产生情绪反应的过程，比如焦虑、恐慌、存在绝望等等（*Beitman & Mooney, 1991*）。

心理动力学观点

心理动力学学派系指一系列治疗方法，这些方法都强调思想、情绪及行为都是内驱力的显现，比方说无意识。心理动力观点是一类宽泛的分类，它既包括传统的也包括当代的心理分析学派，例如，阿德勒心理治疗、荣格式心理分析，等等。

治疗焦点。传统的心理分析师将焦点集于本我、自我和超我的内驱作用。现代的分析师更可能将焦点集于人际关系，强调自体、爱的客体及其互动。近年来，一些客体关系理论学家已经强调思维模式理论。*Slap and Slap-Shelton*（1991）描述了一个心理分析的思维模式，其模式与弗洛伊德创立的结构模式相左。这些作者认为，弗洛伊德的结构模式——本我、自我与超我的三维模式无论从理论上还是临床上都是一个“死胡同”。他们主张思维模式是一个更为有效的心理功能概念，比结构模式更为符合心理