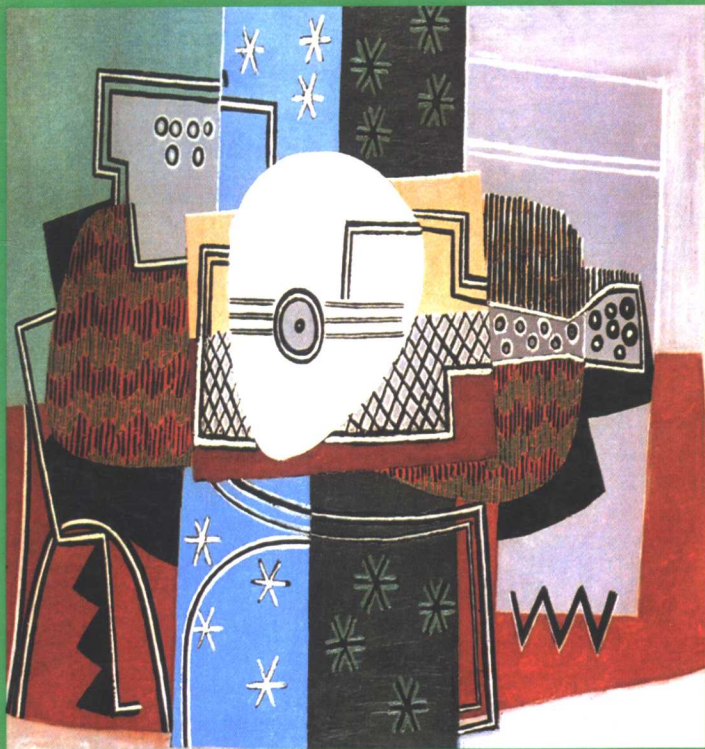


心理咨询与治疗系列

Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases

心理治疗与咨询 的理论及案例

【美】Richard S. Sharf 博士 著 / 胡佩诚 等译
(上册)



中国轻工业出版社

心理学丛书——心理咨询与治疗系列

Theories of Psychotherapy and Counseling:
Concepts and Cases

心理治疗与咨询的 理论及案例

【美】Richard S. Sharf 著

胡佩诚 等译

(上册)



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理治疗与咨询的理论及案例 / (美)沙夫(Sharf, R. S.)著,
胡佩诚等译. —北京:中国轻工业出版社, 2000.10

(心理学丛书·心理咨询与治疗系列)

书名原文: Theories of Psychotherapy and Counseling:
Concepts and Cases

ISBN 7-5019-2835-5

I. 心… II. ①沙… ②胡… III. ①心理卫生②精神疗法
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 18025 号

丛书策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃东 责任终审: 滕炎福

版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

*

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) 65262933

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印 张: 25.375

字 数: 550 千字 定 价: 50.00 元 (上、下册)

书 号: ISBN 7-5019-2835-5/G · 170

著作权合同登记 图字: 01-99-0450 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

丛 书 序

中国心理卫生协会理事长 蔡燦基

随着工业化、都市化程度的日益提高，随着生活节奏的不断加快，人们逐渐认识到，心理和社会因素对现代人的健康所起的作用越来越大。这些因素与许多心理障碍、心理—生理疾病（心身疾病）和不良行为密切相关。而心理咨询与心理治疗恰恰针对这些因素，积极、有效地帮助人们维护和提高身心健康。因此，心理咨询与心理治疗得以在全球范围内蓬勃发展。

心理咨询与治疗在西方大多数国家已经相当普及，而在我国自 20 世纪 80 年代以后才开始受到重视。总的来说，我们开展工作的时间不长，面临的问题和困难很多，其中比较紧迫的是缺乏一支训练有素的专业队伍。

对任何一门处于创建初期的学科而言，专业书籍的引进与编写都起着相当重要的作用。近年来，国内虽然也陆续引进或自行编写了一些专业书籍，但总体上仍显得品种单调，选择的书籍也缺乏代表性，不敷国内众多读者的需求。

正是基于上述认识，本人对中国轻工业出版社即将推出的“心理学丛书——心理咨询与治疗系列”寄予了很高的期望，并认为很值得向广大读者推荐。

大致说来，这套丛书有如下特点：

一、人选书籍比较有权威性

这套丛书的作品大多为经典之作，比如《团体咨询：策略与方法》就是一本在美国被广为采用、颇受推崇的专业书籍，有评

论认为它是“同类图书中的不可多得者”。同样,《危机干预策略》、《行为矫正原理与步骤》等书也都具有较大的影响。

特别值得一提的是《理智胜过情感》一书。该书由两位资深的临床心理学家合作完成,不仅是培训教材,更有许多人将其作为自助读物,按照书中提供的步骤和方法,改变思维模式,排除情绪障碍。

二、内容具有较高的可操作性

对于许多愿意从事心理咨询与心理治疗的初学者而言,好的读物不应写得高深莫测,而应让他们看了就知道如何去做。“心理学丛书——心理咨询与治疗系列”所选择的书籍正具备这样的特点。比如,其中的《夫妻心理治疗与辅导指南》、《心理咨询师的问诊策略》、《心理咨询与心理治疗》、《危机干预策略》、《行为矫正原理与步骤》、《团体咨询:策略与方法》等,在全面介绍理论的同时,更强调内容的可操作性。

三、填补了国内空白

由于我国开展心理咨询与治疗的时间不长,学科门类还不齐全,诸如婚姻心理咨询与治疗、家庭心理咨询与治疗、集体心理咨询与治疗等领域的基础还极为薄弱,而它们又确实是需要大力加强的专业。因此,这套丛书的出版,相信会对本行业的发展起到促进作用。

四、由专业人员翻译,保证了译文的质量

本人虽不从事心理咨询与治疗,但从一些翻译书籍来看,其中往往存在因非专业人员翻译而带来的各种问题,比如虽然文通句顺却不得要领,甚至令人不知所云。此外,有些翻译书籍中的术语缺乏规范和统一。

反观本套丛书，在这方面胜过了许多同类书籍。承担本套丛书翻译工作的译者多具有较高的英语水平，曾在发达国家从事过科研工作，是相关领域的专家或学有所成的中青年学者。如《理智胜过情感》的译者张忆家博士，在美国获心理学博士学位，且是有执照的心理学家，开业多年。同样，胡佩诚、肖水源、张建新、石林、汤宜朗等名字对许多读者也不陌生。

需要说明的是，心理咨询与心理治疗同文化的关系相当密切。有证据表明，在西方国家相当有效的一些治疗体系，应用到其他国家却效果不彰。对此读者应有所注意。本人相信，随着我们工作的不断深入，基于我国本土文化、适合我国人民需求的心理咨询与治疗体系终将出现在中华大地上。

序 言

为了使大家对心理治疗与心理咨询的理论有全面深入的了解，我对有关的概念进行了解释，并通过个案总结和治疗师与来访者对话为例来阐述有关技术和治疗及其应用。我相信对于想学习心理治疗过程的学生来说，把概念和具体事例揉在一起，可以使心理治疗和心理咨询过程显得更为清晰，更为真实。对于每一种理论，我都说明了针对常见的心理障碍，如抑郁、一般焦虑和边缘性障碍，如何把这一理论应用于个体治疗或咨询。因为许多治疗师与夫妻、家庭和小组打交道，在此我也说明了如何把每一理论应用于这些治疗模式中。

虽然我是按照这些理论产生的一般的时间顺序来编排章节，但是除了某些例外，我编写的章节几乎可以按照任意顺序来阅读，荣格式分析一章应该紧接着精神分析一章来阅读，因为这两个理论的产生有很密切的关系。同样，第十二章女性疗法、第十三章家庭系统疗法应该跟在其他主要理论的章节之后，因为它们运用了这些理论的知识。

第二章精神分析：驱力、自我、客体关系和自我心理学是最长、最难的一章。为了说明现代精神分析的实践，有必要解释自从弗洛伊德逝去之后已产生的对精神分析的贡献，包括 Winnicott, Kohut 及其他人的重要思想，教师可能比其他人希望花更多的时间阅读这一章，可能会觉得在学生读完其他几章后，再布置这一章的学习会有所帮助，尤其是在班里的学生对人格理论不甚熟悉的情况下。

这一教材贯穿了灵活性，因此教师不必讲解所有的章节。第十五章提供了对这些理论的比较和评论，从而使每一章更容易独

立开来。在最后一章评论每种理论的另一个原因是为了学生能够在评论每一理论之前学习和理解该理论。此外,因为理论知识是对其他理论做判断的基础,所以在描述每一理论的优点和局限性之前,对心理治疗理论有一个全面的认识是有益的。几种理论的知识对理解整合性理论很重要,例如 Lazarus 的多模型方法,第十五章对此进行了论述。

虽然大多数理论就其背景情况、人格理论、技术和应用进行了详细的论述,但有些理论论述更为简略。第十四章其他心理治疗中简要介绍了有关亚洲疗法、躯体心理疗法、催眠疗法、心理剧和创意艺术疗法的情况,对这些疗法进行了独立介绍,在不了解其他疗法的情况下可以阅读其中任一种疗法。一般地说,关于这些理论的资料比本书中其他理论的资料更有限。

对于书中的大多数理论,关于背景、人格理论和心理治疗理论的基本资料为理解心理治疗理论的应用提供了方法,理解一个理论家的个人生活和哲学影响有助于解释该理论家如何看待人类行为;了解一个理论家的人格观让你深入理解该理论家改变行为、思想和感情的方法——他的心理治疗理论。

论述心理治疗理论时,我讨论了目标、评估、治疗关系和技术目标,标明了理论家认为最重要的人类行为的某些方面。评估包括与理论家目标有关的问卷和会谈方法。治疗关系提供了改变技术的背景,这通过治疗案例进行阐述。

我还包括了与心理治疗理论有关的话题的资料。在每一章讨论了每种心理治疗理论效果的研究以及重要概念的证据。心理治疗实践中的一个重要问题是治疗时程,因为治疗时程与不同的方法和不同的心理障碍有关,因此每种理论都论述了这个问题,我还探讨了每种理论所面临的当前的问题,以及每种理论可融入其他理论的方法或借用其他理论的思想的方法。

文化差异和性别差异是理论方法运用不同的问题。理解来访

者的背景对理论家有不同的重要性，但在实实在在的心理治疗中却有深刻的意义。每一章都论及这些问题，第十二章女性疗法，相当详尽地论述了这些问题，因此学生可以学到文化和性别影响与治疗改变方法的交互作用。

每一应用领域以自我适应的方式进行表述，这样允许教师强调某些方面而忽略另一方面。例如，教师可以选择不讲解研究部分或夫妻咨询部分以适合他们的教学目标。然而，我的书则包括了我感觉与心理治疗和心理咨询理论教学最有关的应用问题。

我写了教师手册，这包括多重选择题和论述题。此外，我建议提出了一些讨论话题。课本中包括了按字母顺序排列的词汇，在教师手册中每一章都提到了这些术语，这样便于印发重点术语给学生使用。

Richard S. Sharf

目 录

第一章	绪论	1
	理论	1
	心理治疗和心理咨询	3
	心理治疗和心理咨询理论	4
	各章节的组织	12
	伦理道德	26
	我的心理治疗和心理咨询理论	27
	你的心理治疗和心理咨询理论	28
第二章	精神分析：驱力、自我、客体关系和自我心理学	29
	精神分析历史	30
	弗洛伊德的驱力理论	35
	自我 (ego) 心理学	44
	客体关系心理学	48
	科胡特的自我心理学	57
	精神分析的治疗方法	60
	心理障碍	72
	短程疗法	85
	当前趋势	89
	精神分析和其他理论合用	91
	研究	92
	性别问题	96
	跨文化问题	98
	伴侣咨询	99
	家庭疗法	101

	集体疗法	103
	总结	105
第三章	荣格的分析和治疗	107
	荣格的分析和治疗的历史	107
	人格理论	113
	荣格式分析和治疗	128
	心理障碍	145
	短程疗法	151
	当前趋势	152
	荣格的理论与其他理论合用	153
	研究	154
	性别问题	156
	跨文化问题	159
	伴侣咨询	160
	家庭疗法	162
	集体疗法	162
	总结	163
第四章	阿德勒的治疗和咨询	165
	阿德勒理论的历史	165
	阿德勒心理学和治疗的影响	168
	阿德勒的人格理论	169
	阿德勒的治疗和咨询理论	176
	心理障碍	194
	短程疗法	203
	当前的趋势和革新	204
	阿德勒理论与其他理论合用	206
	研究	207
	性别问题	210

	跨文化问题	210
	伴侣咨询	211
	家庭疗法	213
	集体疗法	214
	总结	215
第五章	存在主义疗法	217
	存在主义思想的历史	217
	存在主义的人格理论	225
	存在主义心理疗法	237
	精神障碍	253
	短程疗法	260
	当前的趋势与革新	261
	存在主义疗法与其他理论合用	262
	研究	263
	性别问题	266
	跨文化问题	266
	伴侣和家庭咨询	268
	集体咨询和心理治疗	270
	总结	272
第六章	以人中心疗法	275
	以人中心疗法的历史	275
	以人中心的人格理论	281
	以人中心的心理治疗理论	284
	心理障碍	295
	短程疗法	301
	当前的趋势与革新	302
	以人中心疗法与其他理论合用	305
	研究	306

	性别问题.....	311
	跨文化问题.....	311
	伴侣和家庭咨询.....	312
	集体咨询.....	313
	总结.....	315
第七章	格式塔疗法.....	317
	格式塔疗法的历史.....	317
	格式塔的人格理论.....	323
	格式塔心理治疗的理论.....	331
	心理障碍.....	348
	短程疗法.....	354
	当前的趋势与革新.....	354
	格式塔心理治疗与其他理论合用.....	355
	研究.....	355
	性别问题.....	358
	跨文化问题.....	359
	伴侣咨询.....	360
	家庭疗法.....	361
	集体疗法.....	364
	总结.....	366
第八章	行为治疗.....	369
	行为治疗的历史.....	369
	人格的行为治疗.....	375
	行为治疗的理论.....	380
	心理障碍.....	394
	短程疗法.....	401
	发展倾向和创新.....	401
	行为治疗和其他理论.....	404

	研究	405
	性别问题	409
	跨文化问题	410
	伴侣咨询	411
	家庭疗法	412
	集体疗法	413
	总结	415
第九章	合理情绪行为治疗	417
	合理情绪行为治疗的历史	417
	合理情绪行为人格理论	419
	合理情绪行为理论的心理治疗	426
	心理障碍	438
	简易疗法	446
	最近的发展趋势及革新	447
	情感疗法与其他疗法的结合使用	447
	研究	448
	性别问题	450
	跨文化问题	453
	伴侣咨询	454
	家庭疗法	456
	集体疗法	458
	总结	459
第十章	认知治疗	461
	认知治疗的历史	461
	人格的认知理论	465
	认知治疗的理论	472
	心理障碍的认知治疗	482
	短程认知治疗	496

现在的倾向	497
和其他理论一起使用的认知治疗	498
研究	499
性别问题	503
跨文化问题	504
伴侣咨询	504
家庭疗法	507
集体疗法	507
总结	509
第十一章 现实疗法	511
现实疗法的历史	511
人格理论: 控制理论	513
现实治疗的理论	519
心理障碍	533
现在的发展倾向	544
和其他理论一起使用的现实治疗	545
研究	546
性别问题	547
跨文化问题	548
伴侣咨询	549
家庭疗法	551
集体疗法	553
总结	553
第十二章 女性主义治疗	555
女性主义治疗的历史	555
人格的女性主义理论	559
女性主义治疗理论	570
结合其他理论的女性主义治疗	581

心理障碍.....	586
现在的倾向和问题.....	595
研究.....	597
性别问题.....	599
跨文化问题.....	602
家庭和伴侣治疗.....	603
集体疗法.....	607
总结.....	608
第十三章 系统家庭治疗.....	611
历史背景.....	612
Bowen 的代际的方法.....	619
结构的家庭治疗.....	627
策略的治疗.....	634
经验的和以人为本的家庭治疗.....	641
系统家庭治疗方法的一个整合.....	645
简短家庭治疗.....	651
现在的发展和革新.....	655
研究.....	657
性别问题.....	661
跨文化问题.....	663
系统家庭治疗应用于个人咨询.....	665
伴侣咨询.....	665
群体中系统家庭治疗.....	666
总结.....	668
第十四章 其他心理治疗.....	671
亚洲心理治疗.....	671
躯体心理治疗.....	680
催眠治疗.....	689

心理剧	693
创造性艺术治疗	701
总结	710
第十五章 比较、评判及整合	711
比较各种理论	712
批评	740
综合疗法	749
总结	764