

► 心理咨询与治疗系列 ◀

心理治疗师之路

(第三版)

On Being a Therapist
(Third Edition)

【美】 Jeffrey A. Kottler 著

林石南 黄秀琴 黄思旅 译



 中国轻工业出版社

心理咨询与治疗系列

On Being a Therapist (Third Edition)

心理治疗师之路

(第三版)

【美】Jeffrey A. Kottler 著
林石南 黄秀琴 黄思旅 译



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理治疗师之路: 第三版 / (美) 科特勒 (Kottler, J. A.) 著; 林石南等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.9
(心理咨询与治疗系列)
ISBN 7-5019-4973-5

I . 心 ... II . ①科 ... ②林 ... III . 精神疗法
IV . R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 074497 号

版权声明

Copyright © 2003 by John Wiley & Sons, Inc.

All Rights Reserved

Authorized translation from the English language edition published by John Wiley & Sons, Inc.

总策划: 石 铁
策划编辑: 李 峰
责任编辑: 张乃东 张金颖 责任终审: 杜文勇
版式设计: 陈艳鹿 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: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005年9月第1版 2005年9月第1次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 8.50

字 数: 150千字

书 号: ISBN 7-5019-4973-5/B · 068 定价: 16.00元

著作权合同登记 图字: 01-2004-3668

咨询电话: 010-65595090, 65262933

发行电话: 010-65141375, 85119845

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

译 者 序

本书作者加利福尼亚大学教授杰弗里·科特勒有30多年心理治疗经验，他对自己的临床实践具有丰富的真实感受，而且也走访和调查了同行从业人员的状况。他不仅是熟练的心理治疗师，而且在心理治疗领域有许多重要著作。

他在本书中淋漓尽致地勾画了治疗师的精神境界，让人们看到心理治疗师的工作处境和心灵历程，灵魂撞击时的波澜壮阔的场面：在沉默中等待，在谩骂中镇定，在困难中坚挺，承受限制和压抑的痛苦，职业的倦怠，不眠的煎熬。在心灵治疗旅程中，犹如海洋容纳百川一样，心理治疗师包容心灵受伤者的怨恨、忧伤、愤怒甚至绝望的情绪。他们用倾听、宽容、理解和共情的能力，奉献自己的诚挚、善良的心灵，诱导受伤者走出歧途，走出低谷。

本书从第一版发行后，就成为这个领域的经典之作。

很荣幸有机会把这本好书的最新版本呈献在读者面前。本书对于有经验的心理治疗师和初学者都会有所教益。

本书的译者：序，第一、七、八、九章，林石南（香港中文大学心理咨询和心理治疗硕士）；第二、三、四章，黄秀琴（北京军医总医院心理科主治医师）；第五、六章，黄思旅（北京大学心理系）。

· II · 心理治疗师之路

心理治疗师 林石南

2005年5月于北京大学燕园

序

与近20年前本书第一版出版时相比，治疗师的工作氛围已经发生了巨大的变化，以至于当时开始从事此项职业的人现在都几乎无法理解这个领域了。20年前，来访者几乎都是白人、女性和中层阶级以上的人群；当时的治疗需要很长时间，几个月，甚至几年也是常有的；那时，保险公司支付90%费用，既无时间的限制，也无治疗次数的规定。

现在，我们生活在一个这样的年代：来访者是带有更多的严重问题的工薪阶层和低阶层的人们。从前，我们跟随着弗洛伊德专门研究“非常的焦虑（worried well）”或“神经症性（neurotic）”的中产阶层，现在我们则深入到更广泛的人群，他们具有多样的文化、种族、宗教、社会经济和性取向的背景。今天，许多治疗师，特别是在社区心理健康和其他机构工作的那些治疗师，所面对的人群的文化背景之多样令人难以置信。

我们现在需要处理不断增加的各种各样的问题，其中许多是在过去无法治疗的，例如，家庭暴力，躯体和性虐待，物质滥用和分离性障碍。而且，现在还要求我们的治疗在短时间内见效。过去的“长程”治疗需要花费5~10年的时间，而现在的长程治疗却限制在5~10个月甚至5~10周内完成。

医疗管理（managed care）已经完全改变了治疗师的操作方

法，不仅限制我们用于治疗来访者的时间，而且还规定了允许我们做些什么事情。在大多数医疗管理的情况下，治疗的进程被严格地限制，而想加长治疗的次数必须经过审批。现在什么事情都牵扯到责任和可测量的结果，全都规定在特定的时间范围里。

我有一个朋友，她是精神科护士。她遇见一位新的病人，这位病人抱怨在她的腹内有15条毒蛇爬动。一旦病人说在她的腹内减少到只有3条蛇，医院就不得不让她出院，因为她已“显著地改善”。这可能听起来很滑稽，但是这意味着现在作为一名治疗师确实与过去不同了。

在过去20年里，技术的进步也已使这一领域发生变革，并且今后情况还会进一步变化。我们正越来越多地使用电脑软件与医疗管理的支付者进行沟通，发送我们的报告和账单，创造一整套新的必需的文牍工作，并且辅助我们做出诊断和治疗计划。治疗师和来访者都用网络作为即时咨询的资源，并在网上提供和接受治疗。我们正在把时间越来越多的花在电脑屏幕前，越来越少的用来与人面对面地接近。这或许能使我们的工作和交流效率更高，但是这必然会改变我们工作和生活的性质——并非所有改变都是好的。

本书首次出版之后，心理治疗理论取向之间的界限开始瓦解。我们可能曾经容易地将自己认同为某个特定派别的坚定追随者——例如心理动力学、存在主义、认知行为或任何其他派别。现在，无论我们如何称呼自己，每个人几乎都是折衷主义的和实用主义的，或者至少是整合取向的。我们可能称呼我们是结构主义者、女性主义者、人本主义者，或者我们也可以把自己描述为心理动力学的、认知的、格式塔的、叙事的、结构

的治疗师；但是，事实是，我们现在会借用各种各样的概念和观点，而这取决于来访者的背景、文化和他们的问题，当然也取决于我们自己的情绪。

治疗师的秘密

自从本书的第一版出版以来，有一件事情一直没有多大的改变，那就是心理治疗过程依然是双向互动的过程。显而易见的是治疗过程对来访者的影响，而同样真实存在的是这一过程对咨询师的个人生活的影响。这种影响可能是好的或坏的，从而使助人这一专业，成为最能给人带来精神满足，同时也最能耗竭人的情感的人类活动。我们当中的一些人会因为这一工作而茁壮成长。我们从那些我们试图帮助的人身上学到东西，并将我们所知道和理解的东西用来改善自己。我们当中也有一些人会变得枯竭和沮丧。随着时间的流逝，我们可能变得愤世嫉俗，或者冷漠，或者疲惫不堪。

我们早已认识到在改变来访者的过程中各种心理治疗因素的作用。我们知道，像榜样示范、宣泄、共情的反应、敏感恰当的提问和建设性的面质这样的因素，将使来访者更能自我接纳，甚至产生人格转变。但是这些过程对治疗师又会造成什么影响呢？治疗师能否在作为治疗过程的积极促动者的同时而不受到连锁反应的影响？治疗师长期接触人们的绝望、冲突和痛苦，难道他对这些影响能够免疫？在深入了解另一个生命的时候，会给人带来不可避免的成长和自我意识，专业的助人者能否抗拒？在见证了如此之多的人们发生变化之后，他（她）能

保持不变吗？无论我们是否喜欢这一点，但做一个治疗师的决定同时也是对我们自身成长的承诺。

这种变化过程是以不可思议的方式发生的。我曾经接待过一位希望自己未来的生活完全可以预测的来访者。即使在成功的时候，她依然感到疲惫不堪、烦闷和慌张，但她害怕做出可能在金钱和情感上带来风险的突然改变。我开始感到有一点不安，然后这种不安越来越强烈，此时，我正好打算参加一个每年都去的专家会议。我通常会愉快地度过这段时光，遇到一些有趣的人，并且学到少量可以用于治疗中的不同方法。我听到来访者更详细地讲述她对于冒险的恐惧。我越来越感到自己像个伪君子，我指责她总是选择保险而平庸的路途，而我自己也是如此。在会谈的最后几分钟，我甚至没有听到她在说什么，而沉浸在反思我自己谨小慎微、控制的生活方式之中。甚至我的休假也是被如此控制、安排的。这次会谈一结束，我急忙跑去打电话。

一个月后，我结束野外旅行回来。我没有参加专业会议而选择了这次野外探险，这次探险给我时间去思考我一成不变的生活，以及我希望做出的一些改变。我的来访者也在此期间发生了变化，尽管她不知道她的危机怎样引发了我的危机。当她决定改变她的习惯模式时，我频频地点头。我既是对她点头，也是对自己点头。

内 容 概 况

1986年，当《心理治疗师之路》的第一版问世的时候，还

很少有书会涉及到专业助人者自己的个人方面的问题，关于这类工作对我们的影响有多么深刻而又难以预料，某些时候令人兴奋，某些时候令人惧怕。现在的第三版已完全更新，依然保留着与读者亲切谈话的独特风格，同时增加了最新的研究和有关这一主题的许多现代案例。如同以往的版本一样，本书是为了治疗所有的临床治疗师——社会工作者、咨询师、精神科医生、心理学家、精神科护士、家庭治疗师、为人服务的从业人员（human service professional）和其他心理健康专家而写。它对这些专业的学生将最有价值，他们正在学习助人技术并准备进入这一职业，但尚未充分了解这一职业可能带来的个人影响。接受过治疗的来访者，以及正在考虑开始这个艰巨冒险的人们，也将对本书的观点非常感兴趣。

第一章讨论了原始文化中的治疗师如何直觉地理解治疗过程中参与双方之间的相互影响。第二章呈现了关于改变过程的一个整体框架，作为对榜样示范和影响力量进一步探索的背景基础。从本质上来说，所有不同理论体系的心理治疗都有效，因为它们都具有若干共同因素：治疗师作为榜样的有力呈现，积极的安慰剂作用，支持来访者以及为冒险设置结构。

第三章通过讨论个人成效与职业成效之间的关系，我进一步探索了治疗师作为榜样的意义。正像职业技能可以帮助治疗师改善他们的人际关系一样，治疗师的真实生活经验也是治疗过程中的宝贵工具。从事这一职业最大的额外收益是：不断地接触各种变化，这成为持续促进我们个人成长的动力，而这又进一步使我们成为更有影响力的榜样。

第四章中，我将开始讨论这个领域的独有的艰辛，包括：

保持单向亲密关系的压力、疲劳和个人局限。第五章将涉及职业危险，这些危险来自于来访者的阻抗、侵犯，或者移情问题的见诸行动。第六章将集中探讨治疗师经常遇到的情绪困难。其中将讨论无聊感和耗竭的症状、起因及治疗。第七章继而探讨治疗师自己给自己带来的困难。举出了治疗师常见的自我欺骗的例子，但也提出了治疗师可以用来促进自我治愈的品质和技能。第八章中，我将继续提供这些困难的解决方法，鼓励自我应用治疗哲学和技术以及小组支持。第九章将强调创造性和敢于冒险对治疗过程和个人成长的影响。

致 谢

我非常感谢来自各种心理健康专长和理论取向的许多从业人员的帮助，他们同意接受我的采访，与我共同讨论作为一名治疗师意味着什么。尽管大多数临床医生和治疗培训师不希望他们的名字被提及，但是他们所说的话会响亮地贯穿以下的章节。我要感谢Gracia Alkema、Becky McGovern和Diane Blau协助我构思本书的开始部分，Marcy Marsh的编辑技术和Alan Rinzler帮助我重写和更新这一最新版本。这是我们一起合作的第七本书，我们一定会越做越好。

杰弗里·科特勒 (Jeffrey A. Kottler)

加利福尼亚，汉廷顿海滩

目 录

第一章	来访者和治疗师之间：他们如何相互影响	1
	在本土治疗中个人力量的影响	3
	治疗师的信念与积极的安慰剂效应	6
	文化、社会和政治的背景	10
	来访者在改变过程的风险	13
	治疗师的危险	15
	治疗师的易感性	18
	绩效的压力	21
第二章	为权力和影响而斗争	25
	自发的模仿学习	27
	作为专业模范的治疗师	28
	在无所不能和人类的局限性之间寻找平衡	30
	导师的人格力量	32
	理想的治疗师模式	34
	治疗中模仿学习是如何发挥作用的	37
	权力的运用	39
第三章	个人生活与职业生活	41
	角色的融合	42
	噢，你是治疗师吗	44

· II · 心理治疗师之路

冒险和亲密	45
做好事	47
治疗师的自我治疗	50
采纳我们自己的建议	53
我们学到的知识	56
自我暴露的适当使用和滥用	60
对家庭的不良影响	65
个人的修辞和专业工作	66
治疗师的人性化层面	69
第四章 心理治疗工作的艰辛	71
专业内艰辛内容	71
初出茅庐者的特殊问题	73
职业危害	75
不眠之夜	79
压力的源泉	81
单向的亲密感	83
抑制	87
自恋	89
疲劳	92
工作狂治疗师	96
徒劳无功	97
孤立	100
冲突	103
金钱	109
第五章 病人考验我们的耐心	113

	反移情	114
	困难的案例	123
	困难个案的成功	135
	处理有问题的病人	136
第六章	厌倦和倦怠	139
	关于厌倦	139
	关于倦怠	150
	受伤的治疗师	168
第七章	对自己说的谎言	171
	治疗师的把戏	174
	治疗师的个人技能	186
	为我们自己的生活负责	192
第八章	治疗师可选择的治疗方法	195
	治疗师的发展变化	196
	治疗师的阻抗和伪善	203
	某些治疗师对自己说	204
	自我治疗	207
	小组支持	218
	探险和逃避	222
	产生迅速的精神恢复	225
第九章	走向创造性和个人成长	227
	创造的涌动	229
	对创造力的抗拒	230
	冒险与创造性	233
	创造性的问题解决	234

· IV · 心理治疗师之路

创造性的思维	236
心理治疗像创造性地经营事业	237
参考文献	243

第一章 来访者和治疗师之间： 他们如何相互影响

在我的办公室显眼的位置摆放了一个小的玻璃瓶，在瓶子里装着世界上的各种成分的黑糊糊的混合物。它是一位秘鲁的巫师给我的，他相信来访者对治疗师的影响就像我们对他们的影响一样。他觉得无论在农村、郊区或者城市的治疗师都需要保护，来抵御我们所遇到的那些来访者散发邪恶的灵魂。

在古代印加人中，一代又一代流传着这样的传说，所有的心理和生理的疾病都会导致灵魂的不洁。治疗师的精神、治疗师的建议和纯洁的魅力，能净化病人的灵魂和恢复其内部的控制力。这个净化和锤炼过程总是冒着巨大的风险，因为来自病人的摧毁的能量也会污染治疗师的精神。

大多数的治疗师都知道，当他们接触到其他人的痛苦时，他们自身的良好情绪会受到侵蚀。卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）讲述过他被一位女性来访者所扰乱的故事。他在职业要求的冷静和天性的热情之间徘徊。他的来访者变得混乱、失去理智和充满敌意，她甚至跟随他从俄亥俄州搬到芝加哥。当她对治疗中的成长不满足时，她会批评和质问罗杰斯，洞察他的防御和诱发他的无能感。“我认识到她的许多领悟比我的更为恰当，而这摧毁了我的自信；在与她的关系中我会以某种方式放弃我

的自我。”（Rogers, 1972）。这种破坏性的关系的持续最终不但导致来访者的精神崩溃，也使治疗师濒临轻度精神崩溃的边缘。

我现在不知道弗洛伊德关于在治疗关系中保持超然中立的忠告，目的是否更在于想要维护治疗师的情绪安全多于促进来访者的移情。任何从业者的经验都会证明，不断地受到来访者的危机、混乱和紧张的干扰，会带来治疗师的情绪和理智的过度消耗。我们置身于神圣的苍穹上，完全与世上的其他方面和所有纷扰隔离，陪伴我们的仅有那些没有希望的人、精神和肉体饱受极大痛苦折磨的人，有时想使其他人像他们一样痛苦地生活的人。即便使用最好的防御和临床上的超然中立，我们依然有时会被痛苦所感染。

我们职业的疗效——且不说我们个人生活的幸福，是受亲密的治疗关系影响的，而这种关系一直以来是我们工作的标志。我们生活在想要满足自己的和其他人的期望的压力下。尽管我们尽量用我们的局限性来说服我们自己，但是我们仍然感到要为来访者的生活承担责任。人们一个接一个进出我们的办公室，仿佛流水线上作业一样，令我们体验到了重复和厌烦，更不必说督导和咨询“质量评估委员会”（quality review boards）仔细监控我们的进展所带来的压力。我们感到无能，因为我们知道的不够多，因为不能帮助更多的人，因为不能更频繁地接诊。当我们确实看到某人的生活发生了显著的改变，我们会努力帮助他继续变化。由于与别人的痛苦近距离的接触，我们自身的问题持续不断地被触及到，旧的伤口被重新撕开。

让我们来看看参与治疗双方在治疗过程中的体验。秘密性