

谈话疗法 ——东西方心理治疗的历史——

Talking Cures

A History of Western and Eastern Psychotherapies



[美] 彼得·班克特 著 李宏昀 沈梦蝶 译

C · Peter Bankart

上海社会科学院出版社

Talking Cures

谈话疗法

东西方心理治疗的历史

A History of Western and Eastern Psychotherapies

[美] 彼得·班克特 著 李宏昀 沈梦蝶 译



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

谈话疗法: 东西方心理治疗的历史/(美)彼得·班克特著; 李宏昀, 沈梦蝶译. —上海: 上海社会科学院出版社, 2006

(德瑞姆·国家职业心理咨询师丛书)

ISBN 7-80681-834-0

I. 谈... II. ①班... ②李... ③沈... III. 精神疗法—心理学史 IV. B84-091

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 008595 号

谈话疗法——东西方心理治疗的历史

作者: [美] 彼得·班克特

出品人: 朱金元

责任编辑: 唐云松

组稿编辑: 周 杨

策 划: 德瑞姆图书工作室

封面设计: 王培琴

版式设计: 王斯佳

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.com> E-mail: sassp@sass.org.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 上海长阳印刷厂

开 本: 787×1092 毫米 1/16 开

印 张: 33.5

插 页: 4

字 数: 620 千字

版 次: 2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-80681-834-0/B·019

定价: 58.00 元

版权所有 翻印必究

C. Peter Bankart

Talking cures: a history of Western and Eastern psychotherapies

FIFTH EDITION

ISBN: 0 - 534 - 34383 - X

Copyright © 1997 by Brooks/Cole, a division of Thomson Learning

Original language published by Thomson Learning (a division of Thomson Learning Asia Pte Ltd). All Rights reserved. 本书原版由汤姆森学习出版集团出版。版权所有,盗印必究。

Shanghai Academy of Social Science Press is authorized by Thomson Learning to publish and distribute exclusively this simplified Chinese edition. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only (excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan). Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

本书中文简体字翻译版由汤姆森学习出版集团授权上海社会科学院出版社独家出版发行。此版本仅限在中华人民共和国境内(不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾)销售。未经授权的本书出口将被视为违反版权法的行为。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

上海市版权局著作权合同登记号 图字 09 - 2005 - 589 号

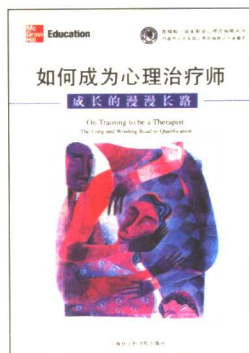
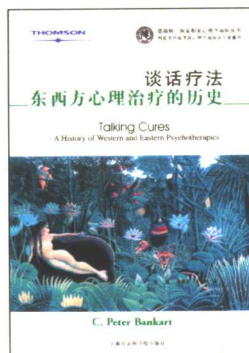
作者简介

彼得·班克特(C.Peter Bankart),美国著名心理学家,在达特茅斯学院获得哲学博士学位。专攻变态心理学、人性性行为和认知行为疗法,同时涉猎非西方心理治疗方法、性别适应和社会认知。班克特教授是Wabash心理咨询服务机构的联合指导者。《谈话疗法——东西方心理治疗的历史》是其代表作。

出品人:朱金元
组稿编辑:周 杨
美术编辑:王培琴
责任编辑:唐云松

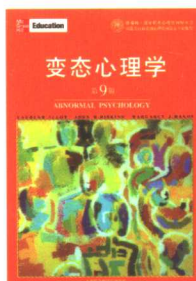
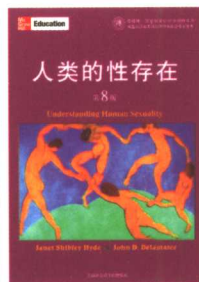
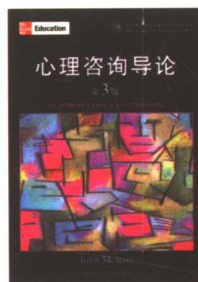
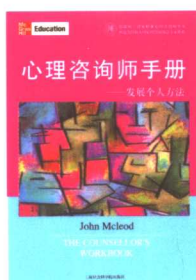
德瑞姆·国家职业心理咨询师丛书

第二辑



德瑞姆·国家职业心理咨询师丛书

第一辑



献给布伦达：在旅途上，我们是忠诚的伙伴；而在陌生的土地上，我们同为陌生人。

并且

献给查里：愿你的生活充满精彩的选择。

本书也是为了纪念乔治·罗威尔教授
一位禅宗激励法的大师

教授有两个任务：(1) 拥有文献学的知识，并传授它们；(2) 传达真理。

官方认为第一条是根本性的。

而我只在乎第二条。

威廉·詹姆斯

得自冥想的知识比得自阅读的知识更真实；

因为大量的阅读是对精神的压抑，

而且它熄灭了自然之烛，正因为这，

世界上才有了那么多一无所知的学者。

威廉·潘

对于禅的弟子，野草就是珍宝。

铃木俊隆

前言

这本著作的基本要旨在于探讨心理治疗理论与实践的文化、历史和思想根基,即在标题和下文中都提到的“谈话疗法”。

这本著作的创作主要来源于我 25 年来面对那些聪明、好奇、理解能力极强的文科本科生的心理学教学经历。我的“听众”是我过去的和未来的学生们——尤其是那些在直接面对世界的本源问题时乐于学习、勇于探索的学生们。我的教学目标是向读者真实地呈现心理治疗的谈话疗法是如何诞生,如何在我们这个社会中被制度化,又是如何持续发展的——正如我们所知,每年都有数以万计的人为了解决生活中最困扰他们的矛盾和挑战而求助于心理学。

因而,《谈话疗法》这本著作从实践和哲学两方面结合了欧洲和北美的心理学史、癫狂史、多种人格理论、科学哲理、临床心理学的最新数据、对文化和性别影响的考察,以及我自己作为在职临床医师的一些个人经验。我希望读者在阅读这本著作时能够看出:在处理心理治疗事业的核心部分的各种不同见解的时候,我保持了它们在思想上的完整性。另外,我也希望这本著作或多或少地成功展现了治疗进程的奇妙与神秘之处,因为无论是资深人士还是刚刚涉足谈话疗法的学生,体味治疗进程之神奇是他们共同的经历。

像学院书架上的许多书一样,《谈话疗法》这本著作是在挫折中构思出来的。修读我的《人格理论》这门课的学生们,对于那些建立他们所学理论的和哲学前辈以及这些前辈对心理治疗的实践所产生的影响,有的只是最为模糊不清的概念。修读《心理学的历史与体系》这门课的学生们几乎从没听人讨论过临床心理学,还被过多地灌输了“真正的”心理学很少会是“有用的心理学”这种想法。对于我这个做老师的来说,最大的挫折莫过于在《变态心理学》课上的遭遇:学生们几乎从来意识不到“障碍”与他们在其他心理学课程中所学的概念之间存在着联系。心理学家们无法将心理学的各个领域结合成为一个动态的、有针对性的、机能完善的整体,这导致修读《变态心理学》这门课的学生们经常借普罗扎克(Prozac)和“遗传学”形式来鼓吹片面的生物还原论。

这些课程所教授的心理学对我的学生们来说缺乏整体性,而事实上,它们在

在我看来也缺乏整体性。我虽然教授《心理治疗原理》，但我知道，这门课所讨论的主题之于实际就和性教育课程之于第一次坠入爱河差不多。教程中，无数的原理和标记必须被熟记，却不提供精确的上下文用以理解它们——特别是基本的人文背景，被太过频繁地遗漏了。我觉得我的学生们越来越像我曾经劝告过的一个生物学专业的高年级学生：他能够将进化论基本原理倒背如流；虽然他曾经就读的学院在录取他的第一天起就号称忠于创新，但实际却并不是这样。我的许多学生也是这样：名义上接受的是良好的教育，实际上却忍受着那些教科书和累积时间达数百小时的讲座，深层的甚至困扰着人们的思想却被掩盖其中。我发现，这个年轻人身为一个受过良好教育的青年科学家，却信仰那些对《圣经》的字面解释；更为麻烦的是，他自己的意识内容是被间隔划分了的。在我看来，他连理解他自己的信仰与智力之间存在的矛盾都做不到，更不用说运用自己的知识和创造力去解决这种矛盾了。

因此，在这本著作的写作过程中，我常觉得有必要挑战一下北美自二战结束以来对心理治疗的理解和教授心理治疗的方式。在以下章节中，我试图鉴别并结合大量近代临床心理学中形而上学的主题，大体上创作出一部思想传记，用以记录人类在这一领域所付出的努力。如果我做到了这一点，读者们将会在《谈话疗法》这本著作中看到一部记录着思想与理想之交集的社会历史——正是它们，形成了大多当代道德治疗医师的职业特质。

另外，《谈话疗法》这本著作也试图消解学院派的心理学与现实生活中心理治疗之间的隔阂。我相信我运用的案例比这一领域的其他作者更为丰富。不过，更为重要的是：这本著作试图更多地运用叙述的方式来传达心理学和心理治疗的信息。书中大量叙述了故事、轶事和被弗洛伊德(Sigmund Freud)称为记忆恢复的东西(也许更准确的称呼应该是“真正的迷惘”)。想通过这种谈话体来教书或学习的人应该会喜欢这本书。不过，还有一些人兴许会同意那些匿名评论者们的看法——他们在读了我的早期草稿后写道：“他的事业致力于不让人们(比如我!)对心理学领域产生任何影响!”

这本著作作为谁而写？

《谈话疗法》一书是为任何一个想要了解种类繁多的当代心理治疗方法的历史、文化和思想渊源的人而写的。本书亦适宜那些旨在探讨文化、历史、心理治疗与新式“处理”之间关系的本科或硕士心理学课程。我在为那些对临床和应用心理学感兴趣的心理学专业高年级本科生准备的精品课程中、在关于心理治疗的跨文化观察的课程中，以及在一个关于人类变化进程的研究研讨会上，都使用这本书。我相信，对心

理学和心理治疗有兴趣的普通读者来说,《谈话疗法》是一本通俗易懂、读起来令人轻松愉快的教科书。

我希望更多的优秀学生和普通读者将这本书与大量重要文献选萃配合起来阅读。那些文献的大部分不但写得好,而且在文化上占有重要地位。此外,正如保罗·利科(Paul Ricoeur)(1977/1992)所指出的那样,心理治疗文献的任何一个方面几乎都只有在更广阔的语境中才能被验证无误,这种语境即特定理论学家的“网络整体清晰度: [病例]、理论、解释学、治疗学和叙述法”(p. 361)。

《谈话疗法》一书的宗旨不是讲授心理治疗步骤的技术细节。我估计,大量的文献已经被投入到了治疗学理论的应用中,然而,从来没有人从书本上真正地学会如何做心理治疗。在心理学方面的教科书中,个人理论——尤其是在讲到弗洛伊德(Sigmund Freud)、荣格(Carl Gustav Jung)、罗杰斯(Carl Ransom Rogers)及那些行为主义者时——没有像许多讲师所期待的那样被具体地展开讨论。我对此问题的一贯态度是:在必要的时候,理论方面的细节可以由个别讲师教授。我的经验告诉我:让学生看到相互争鸣的理论之间的联系与矛盾,要比让他们获得个人理论中的具体操作技巧更有价值。因而,我的学生们看起来更喜欢那些始终具有挑战性、能够发挥他们个人聪明才智并且不需要大量记忆的教科书。

持有折衷主义世界观的讲师应该会格外地欣赏《谈话疗法》。当我使用这份材料的时候,我为其中的每一种方法的真知灼见而折服。它激发了我的热情,以至于我从来没有为其中所含的大量矛盾担忧过。本学期我在课堂内外的讨论中常被问道:“你真正相信的是什么?”我认为:我相信一切我所说的东西。我能够欣赏每一种方法,但是我希望我刚刚所说的一切在上下文中言之成理。除此之外,太多目光短浅的人所谓的“一致性”是愚蠢而畸形的。

在第7章中,读者将看到我治疗“卢克”的案例——他是一个痛苦、烦恼、企图自杀的本科生。他深远地影响了我对精神分析基本原理的教学及应用的看法。但在第20章中,我从佛教禅宗的角度出发解析了一个过去的受辅者“维维安”的悲惨生活——她经受了多年乱伦的性虐待。对我而言,这两种解析是同等地有根据的,而且我同等地“相信”它们。不过,读者很可能倾向于运用心理动力学来解析第20章中所提到的维维安的生活和命运,或者运用禅宗来解析第7章中提到的小伙子卢克的困境。为了更好地欣赏这本书(事实上是为容忍它拒绝回答“你真正相信的是什么”的问题),也许我们有必要同意(或者至少接收这种可能性)乔治·莱科夫(George Lakoff)(1987)的主张:我们仅是凡人,因此并不存在全知的“上帝看待世界的眼光——那理解是非的唯一正确的方式”(p. 9)。

本书特点

首先,本书再现了许多“已过世的白种男人”的思想,但或许对“已过世的神”的思想写得少了一些。如果有什么办法能够写下心理治疗实践的真正的历史,并且避免把重点过多地放在那些元老上面,那么我希望有人告知我这种办法。从这本书中,读者至少读到了一些不同的过世的白种男人、过世的白种女人、过世的印度人、中国人和日本人,以及一些有趣的在世的男人和女人。这些比读者通常在标准心理学教科书上所学要多。

在第一部分中,《谈话疗法》宏观透视了启蒙运动时期人们所作的努力——发扬人文主义思想,反抗宗教信仰和宗教惯例,理解并治疗人们的情绪和心理障碍。约翰·加斯纳(Johann Gassner)神父和弗朗兹·安东·梅斯梅尔虽是已过世的白种男人,但他们是心理受折磨者开展心理治疗的真正的先驱(尽管他们自己都不知道;而事实上,如果他们知道的话一定会因为我这样说而轻视我)。在这部分内容中,法国科学家吉恩·马丁·夏尔科(Jean-Martin Charcot)和吉恩·皮埃尔·珍妮特(Jean-Pierre Janet)所起的重要作用得到了肯定,而在其他心理治疗的书中,他们的成就很少被提及,因为西格蒙德·弗洛伊德(Sigmund Freud)往往被当作动力心理学的唯一创立人。我希望读者略去本书前几章中“无意识的发现”,不要因为它改变了19世纪精神病学的面目并为心理分析的发展搭建了平台而被迷得神魂颠倒。本书所覆盖的约瑟夫·布洛伊尔(Joseph Breuer)、安娜·弗洛伊德(Anna Freud)和卡伦·霍妮(Karen Horney)的发现也许并不特别,但我仍希望读者能够欣赏这些先驱们在以科学为基础的谈话疗法的发展过程中所起的特殊作用。

在第二部分中,本书不吝笔墨地高度评价了威廉·詹姆斯(William James)的思想,这些赞颂他都当之无愧。他为之之后一个世纪的美国心理学起到了衔接作用,不然,人们是如何开始理解华生(John B. Watson)和琼斯(Mary Cover Jones)的呢?

第三部分以相似的脉络介绍了玛丽·卡尔金斯(Mary Calkin)那几乎被人遗忘的关于自我的著作和戈登·奥尔波特(Gordon Allport)的关于自我的成长与发展的著作。如果没有这些作品,也许就不会有美国临床心理学界的“第三势力”。我特别满意的是在第三部分后几个章节介绍的那些思想观点,希望读者在阅读关于威廉·里奇(Wilhelm Reich)和皮尔斯(Fritz Perls)的内容时和我写他们的时候一样地快乐。第18章是最难写的一章,这倒并不是因为对女性主义心理治疗的重要性有什么疑问,而是因为,要清晰而有说服力地描述“女性主义者”的特有方式,是非常困难的。正如玛丽·戴利(Mary Daly)所指出的那样,许多女性主义评论质疑“头脑妇科学”(这是弗洛伊德的术语,不是戴利的,但这条术语使她恰到好处地达到了目的)是否适

合那些被压迫的受害者。在第19章中,我描述了当下我自己对于心理治疗的看法。对于那些尽了最大的努力来照亮我自己的生命旅程的笔墨,我怀有的是10%的灵感和90%的敬意。坦白地说,这是关于形而上学的一个章节。如果威廉·詹姆斯的精神认同第19章,哪怕是一点点,我就没有浪费时间。

第四部分集中介绍了心理治疗和个人成长的非西方的分析方法。这一部分的理论基础在于禅宗的教义和宗教惯例。我希望这些章节中所描述的“静止疗法”在西方世界会越来越受到关注。我宁愿用一个月的时间来写些关于森田疗法(Morita)和内观(Naikan)疗法以及茶道,也不愿花费一小时的时间去关心“管理保健”和心理学家是否有权开药方的政策。

鸣谢

许多人阅读了《谈话疗法》一书的多本不同版本的草稿,并提供了有益的建议。其中,沃巴什学院的96级毕业生(Wabash '96)贝茨(Christian Bates)1995年暑期参加心理学系的实习项目时,阅读了本书所有章节并对我完成本书的介绍和总结部分起了重要作用。布伦达(Brenda Bankart)读了大部分手稿后,在出版的整个准备过程中提供了宝贵的意见。史蒂芬(Steve Morillo)、霍尔·皮伯斯(Hall Peebles)和艾米·皮伯斯(Emmy Peebles)也提供了及时的帮助,并牺牲休息时间接受了孤独的写作和修订的任务。还有图书馆馆际借书员黛比(Debbie Polley)、参考书管理员黛安(Diane Enenbach)和图书馆主管,都在紧要关头提供了帮助。说起紧要关头,要特别感谢斯科特(Scott Hemmerlein),他在我写书时操作着数台电脑,使它们持续工作,这帮助我不止一次地挽回了数据丢失造成的灾难。此外,朱蒂(Judy Oswalt)、玛西娅(Marcia Caldwell)、黛比(Debbie Bourff)帮忙写了给我的学生阅读用的版本的草稿。感谢以上所提到的每一个人;也感谢我的一些学生们——他们的反馈为我成功完成这个项目提供了重要的参考。

《谈话疗法》一书的制作小组是一个优秀的合作团体。审稿者贝基·史密斯(Becky Smith)是制作小组的核心力量。本书的设计者是砾石出版服务社(Scratchgravel Publishing Services)的安妮(Anne)和格雷格·乔斯(Greg Draus)以及Brooks/Cole出版社的凯利·舒梅克(Kelly Shoemaker),能有机会与他们近距离共事令我感到非常高兴。最后我想特别感谢Brooks/Cole出版社的三位朋友,感谢他们的支持和辛勤的汗水,他们为整个项目提供了至关重要的保障:艾琳·墨菲(Eileen Murphy)是编辑,也是我的守护天使;芙安瑞拉·卢格瑞恩(Fiorella Ljunggren)是监制,也是动员组主任;克莱尔·维杜因(Claire Verduin)是发行人,也是临床医学家和风险管理顾问。另外,克莱尔在同意出版《谈话疗法》后退休的事情

我并不觉得有什么特别的,但我们大家最终达成共识给这本书起这个标题倒是一个奇迹。

我非常感谢那些评论者们,他们为原稿提供了建设性的评论和有用的建议。他们分别是加州州立大学的亚瑟·卜哈特(Arthur Borhart)、Creighton 大学的蒂莫西·迪克尔(Timothy Dickel)、Wake Forrest 大学的萨姆·格莱丁(Sam Gladding)、拉斯维加斯内华达大学的韦恩·莱宁(Wayne Lanning)、Toledo 大学的约翰·卢顿(John C. Lewton)、加州州立大学的贝弗莉·帕默(Beverly B. Palmer)和南缅因大学的比尔·桑顿(Bill Thornton)。

我的案例的文件参考材料贯穿了全书。除了第 12 章中罗布要求写上他的名字外,书中每一个案例中受辅者的姓名都已经被改过,他们的身份特征也被作了充分的更改。对于这些讲述自己故事的人们,我已尽了最大可能获得他们的许可,一些过去的受辅者还协助我记录了案例的细节。另外,本书中提到的人当中没有人现在是沃巴什学院(Wabash College)的学生或雇员。

彼得·班克特(C. Peter Bankart)

(沈梦蝶 译)

写给学生和普通读者

有一种重要的意识我希望你们能从这本书中领悟到——这种被称为心理治疗的形而上学的东西,即这种“谈话疗法”,最终必须被理解为“一种两个本质上相似的人之间强大的、纯个人的关系”。从我对学生的了解来看:有99%的学生大部分精力被人际关系的障碍耗去。因此我希望你们永远不要忽视这样的基本认识——所有的心理治疗都归结为两个人之间的关系,这种关系对双方而言都是如此真实而重要,以至于有时候其他任何事情都显得无关紧要了。

到目前为止,大约一半读过本书各版本草稿的学生得出了这样的结论:约瑟夫·布洛伊尔(Joseph Breuer)一定与可怜的、温柔的安妮 O(Anna O.)有着比单纯的医疗关系更复杂的关系(第5章)。另外,谁知道没有妻子的弗朗茨·麦斯麦(Franz Mesmer)与作为他的病人和房客的18岁的玛丽亚·特莉莎·帕瑞蒂斯(Maria Theresa Paradis)在维也纳度过1877年冬春两季时,在那美好的六个月中发生了些什么(第3章)。还有西格蒙德·弗洛伊德(Sigmund Freud)与威廉·弗蕾丝(Wilhelm Fleiss)之间的关系(第6章)……我所知道的不少证据能够证明:在这些故事的背后,有着更多超出维多利亚时代的礼节允许范围之外的故事。我觉得学生们对这种事情通常比任何一位学者更有理解力。而且,你们很可能是对的,特别是在你们看了第18章中所显示的临床医生与他们的病人之间不正常性关系的数据之后。

但我希望你们对人际关系这一概念的关注范围再扩大一些;我希望你们对所有类型的心理治疗的中心任务提高灵敏度,即在心理治疗成功前,临床医生和受辅者之间必须对心理治疗的核心价值问题共享并进行交流。我在第19章中指出:这些价值是心理治疗的终极目的之本质——也就是对真理的共同的、勇敢的探求。但我要你们明白的是:我所说的“真理”,不是那些对我们所知现实的有限、沉重、数学可能性的陈述。从我的立场出发,我所说的“真理”必须引申为:我们对这个我们积极创造的世界作出诠释的积极过程。这个“诠释”(我喜欢把“诠释”说成“真实地拥有这个世界”)要求一个人对自己和自己所处的世界都有一个清楚的认识,正如保罗(Paul Watchel)(1984/1992)所评述的那样:

一个人自认为的处境往往可以被理解为这个人主观特征的产物,而不

是完全外在的事件。也就是说,这些事件不是简单地“发生”在我们身上,而是我们的内在状态及其所引起的行为的可预测的结果。比如说,一个专横的丈夫对妻子不加掩饰的冷淡导致妻子丧失了自信并对自信的表现感到恐惧。和我一起工作过的一位女士曾惊讶地发现,一旦她开始变得自信,她的丈夫就成了一个“很容易被打败的对手”,正如她自己所说的:“我以为他是我所面临的境遇,但事实上,他是我所制造的境遇。”(p. 430)

成功的治疗合作关系可以帮助人们更真实地观察、思考和行为。减少的是痛苦,增加的是康乐。但此外,成功的治疗合作关系包括更完整地认识我们潜在的幸福和有待于重新发现的能力:爱、公然地交往、创造性地生活——西格蒙德·弗洛伊德将这种生活方式的特点归纳为人类成长的“终极阶段”的反映、最理想的“生殖型性格”。

因此,治疗关系并不是基于利害关系的普通婚姻(尽管金钱经常转手),也不是简单的“买卖友谊”,而是一种建立在忠诚的道德条款上的关系。正如约瑟夫·玛格里斯(Joseph Margolis) (1966/1992)所指出的那样:事实上这是一种“双重屈从于道德评价”的关系(p. 89)。首先,这是专业的联合,屈从于伦理的详细审查(机密性、知会同意、职业许可证等)。第二,

它直接并专业性地关系到影响人类的行为和动机的变化。一般而言,这属于道德领域……无论心理治疗的学说有多少种信条,其宗旨都清楚地预示着一套以承诺改变病人的生活为名义的价值观。(马格里斯 Margolis, 1966, p. 89)

所以,治疗关系完全是建立在一套极端幸福的价值观上的。这是一个被使用了五千年的词语,指的是幸福的形而上学的理论。沿袭亚里士多德的指引,大多数西方心理治疗的极端幸福是以充实而理性地生活的价值观为基础的。大概没有哪个心理学家会将心理治疗的功能表达得比卡尔·罗杰斯(第15章)更雄辩了。他写道:

心理治疗的主观经验和与之相关的科学发现都显示:个体被促使着改变——也许是被帮助着改变——向着更为丰富的人生经历,向着对自身和社会有益的(而不是破坏性的)行为改变。(1955, p. 277)

《谈话疗法》一书会引导你塑造自己的极端幸福吗?也许不会,但它可能会提供一个大致指南,带你去一些地方,可以使你看得更深远。这本书中的思想很可能会使你的生活变得更重要、更丰富。祝您阅读愉快!

(沈梦蝶 译)

目 录 | Contents

前 言 / 1

这本著作作为谁而写? / 2

本书特点 / 4

鸣谢 / 5

写给学生和普通读者 / 1

引 言 / 1

第一章 理解谈话疗法历史的基本关照 / 2

请吃一碗米饭 / 2

心理治疗的胜利 / 3

我们这个时代的隐喻 / 3

一种用以贬抑的语言 / 4

本书背后的理念 / 4

谈话疗法的哲学根基 / 5

一个面向人物的视角 / 5

学习聆听的上乘技艺 / 6

针对读者的一点劝告 / 6

从咨询的视野看 / 7

心理治疗中的历史和文化背景 / 8

对悖论的回答 / 9

对于因果律的“后现代”观点 / 10

重申：路上之佛 / 10

心理治疗——建基在科学之上的艺术 / 11

伟大的大师们及他们的心理治疗学派 / 11

心理治疗的叙事 / 12