

The Skilled Helper

上海教育出版社

高明的心理

第五版

助人者

——心理咨询的操作过程与技能

GERARD EGAN 美 著 郑维廉 译



B84/212

The Skilled Helper

高明的心理

上海教育出版社

第五版

助人者

——心理咨询的操作过程与技能

GERARD EGAN 美 著 郑维廉 译



SB033/9
0

首都师范大学图书馆



21563361

THE SKILLED HELPER

GERARD EGAN

Brooks/Cole Publishing Company

高明的心理助人者

——心理咨询的操作过程与技能

[美] 吉拉德·伊根 (GERARD EGAN) 著

郑维廉 译

上海教育出版社出版发行

(上海永福路 123 号)

(邮政编码: 200031)

各地新华书店经销 上海市印刷三厂印刷

开本 850×1156 1/32 印张 17.75 插页 4 字数 403,000

1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—5,150 本

ISBN 7-5320-5922-7/G·6076 定价: (软精) 25.00 元

中译本序言

中国改革开放的大潮,正将中华民族推入现代文明的洪流。现代化必须由心理健康的现代人去创造;同时,面临现代文明的冲击,心理健康日益成为现代人类迫切的共同需要。因此一场心理咨询及自助运动正在中华大地上迅猛展开。

由于历史原因,临床心理学在我国还刚起步。该学科在西方已有 100 多年历史了,美国则是当代临床心理学最繁荣的国家。对国外在这方面先进的、并适合我国国情的研究成果,我们迫切要实行鲁迅提倡的“拿来主义”。

美国罗耀拉大学教授伊根(Gerard Egan)基于多年心理咨询与培训咨询师的实践,以及对西方临床心理学之成败的深刻反省,提出了处理问题和/或发展机会模式。该模式一反心理学史上长期沿用的、从建立理论始到验证理论终的传统,将当事人的需要,将心理咨询的最大成效放在第一位。为此,他在对心理咨询所要解决的问题,以及它的服务对象进行了深刻的考察后指出,心理问题(包括大部分精神障碍)的解决最终有赖于当事人投入有效的行动(包括内部与外部行动),并在解决自身问题的行动过程中提高能力,心理咨询的目标应该是满足当事人的需要,而不是满足理论家或助人者的需要。伊根从现实出发,看到现实中完整的人既具备

自我责任感和“潜能”，又存在巨大的惰性，因此心理咨询不能只有无条件的关注，而缺乏挑战。它必须在尽力保护当事人自我责任的前提下，借助于咨询师积极的、技艺高超的影响，激励和帮助当事人投入行动。从这一前提出发，伊根超越了将临床心理学单纯当作学术研究的传统，突破了整个心理学的学术框架，而着眼于现实生活，给出了完整的、知行合一的心理咨询模式，从而极大地拓展了助人活动的视野。借助这一模式，伊根吸取和整合了极为丰富的心理咨询方法，包括长期被冷落的大量关于解决问题技术的研究成果，形成了内容极丰富、操作性极强的完整的方法体系，改变了临床心理学长期以来过分醉心于“解释世界”的局面，使心理咨询成为“改造世界”的武器。

伊根的模式不以标新立异、创立理论为目标，而追求最有效地服务于当事人，它很好地处理了各种对立面的关系，因而能为各种文化所接受。例如，本书既强调尊重当事人的价值选择，要求从当事人的需要出发，认为这是心理咨询取得成功的内在动力，同时也反对极端个人主义和自我中心倾向，指出大部分当事人的问题恰恰产生于他们脱离了社会有机体，他强调“系统中的人”的观点。本书既强调心理咨询应该尽一切努力发掘当事人的潜能，保护其自我责任，充分发挥其主动性，同时也强调助人者影响的重要性，本书既反对机械决定论，认为人不是过去的奴隶，他能够创造未来，同时也反对自由意志论，主张充分考虑客观环境的制约，提出现实可行的目标和策略。总之，正如作者所指出，该模式是人事理的，而不是受西方文化导向的，或偏重于某个学派理论的。

伊根虽然没有提出什么惊世骇俗的理论，但他精心提炼的模式既源于现实生活，又高于现实生活，是一个卓有成效的真正的整体论模式，是方法上的一大创造，它看起来很朴实，但确实能造福人类，经过近 20 年岁月的检验，它已更臻成熟，我相信，它必将在

心理学史上占据应有的地位。

本书的另一大特色是具有极为丰富的案例。书中任何实质性的阐述都有案例相随,必要时还给出正、反两方面案例,案例的描述极为逼真、细腻,使人如闻其声,如见其人,如窥其心,这使本书讲述的各种操作方法显得更为生动、形象,贴近实际,易于理解,从而使作者与读者息息相通。而且案例的涵盖面广,从一般心理问题到各种精神障碍均有涉及,为各类个案处理提供了有益的借鉴,极大增强了本书的实用性。

本书的语言简练、生动,贴近生活,又不失趣味性和可读性。值得指出的是,为保持该书原貌,并使译文更能为中国读者所接受,译者郑维廉博士竭尽了心力。

作为介绍心理咨询基本方法的书籍,本书既适合心理咨询师、精神科医师等正式的助人者阅读,也可供教师、医师、护士、社区工作者及监管人员等非正式的助人者阅读。事实上本书在国外具有很广的读者面。

本书自出版以来,受到普遍欢迎,前四版印数达二百万,第五版印数已超过50万,发行量超过任何一本心理学教科书,第二、三版已被翻译成中文和日文,不仅在西方,而且在拉美、非洲和亚洲的不少国家,本书都被采纳为培训心理咨询师的基本教材,成为世界上最流行的助人专业书籍。伊根也因此受到五大洲许多国家同行的赞誉,被请去讲学,该书被世人誉为“心理咨询的经典之作”。

最后,我深信本书提出的模式将通过中国心理咨询师的丰富实践而得到进一步发展。

时蓉华

1994年9月20日

时蓉华教授系中国社会心理学会副主席,上海社会心理学会主席。

译者前言

数年前,我从加拿大友人寇尔(Alton Cole)先生处得到“The Skilled Helper”英文第三版,读罢深感此书的重要。1993年8月我受上海心理学会之托,邀请该书作者伊根来华讲学。我作为伊根的翻译之一,进一步加深了对该书的理解。当我得知该书第五版将于9月份在加拿大举行首发式,便要求伊根允许我翻译此书。10月开始,我全力以赴地投入翻译。1994年6月我译完初稿,恰逢伊根为帮助中国筹建心理咨询师培训中心,再度来华,我就翻译中的难点同他和美国麻省州立大学咨询心理学博士研究生张伟俊先生一起专门进行了讨论。此外我还先后向周步成、赵介斌、陈福国等先生请教过一些基本概念的译法。他们给了我很大的帮助,在此我深表感谢。现在总算译完全书,我想从以下几个方面谈谈对本书意义的理解。

—

(一) 伊根的模式为心理咨询展开了一个真正整体论的视野。该模式既着重于开发人的内在积极性或内在潜力,又着力于克服人的消极性、惰性,更重要的是,该模式将知和行有机地整合起来,

给出了一整套激励和帮助当事人投入行动的有效方法。这个模式既克服了行为主义忽视人的内因的弊病,也避免了人本主义只强调内因,而将人过于理想化的“天真”。同时这个模式终于摆脱了绝大多数心理咨询学派热衷于解释原因,强调“知”而忽视“行”的学究气。

伊根的模式之所以是真正整体论的,其原因还在于它并不止步于对心理学已有学派的综合,而且还直接来源于现实生活。它摆脱了心理学的理论框架,摒弃了刻意追求抽象理论的方法。该模式所采用的基本概念及表述方法都来源于现实生活,而且它充分注意到社会生活中的各种助人资源。总之该模式表述的是一个完整的人情事理的过程,摒弃了“学派”对现实的割裂。这就使这一模式易于为当事人接受和掌握,能够成为他们改变自己的有力武器。伊根的模式不以标新立异为目的,它希冀的是当事人能够更多地受益。

这样一个真正整体论的模式,不仅较好地避免了片面性,而且能够容纳、发掘和整合更多现实生活中及心理学的助人方法,同时它也易于为最广大的当事人及助人者所掌握,从而极大地增强了心理咨询的成效。

(二) 伊根的模式端正了临床或咨询心理学的研究方向,改变了它的方法论轨迹。该模式要求咨询心理学改变过份热衷于创造形形色色的理论,沉迷于对事物较深层原因的解釋的老路子,将追求为当事人服务的最大成效放在首位。

众所周知,科学史上存在着学者传统与工匠传统。学者传统追求对事物的原因作出解释,其成果表现为某个关于事物本质的理论。其方法论轨迹是先提出关于原因的理论假设,然后再用实证的方法加以检验。工匠传统则将实效放在首位,只要有效,可以暂时忽略对较深层原因的理解,工匠传统更重视解决问题的技能。

心理学是在神经生理学等近代自然科学的基础上发展起来的,它深受学者传统的影响。冯特试图将心理现象分解为基本的元素;弗洛伊德将心理运动的动力归结为性本能;行为主义则将心理运动归结为外在因素的推动;人本主义试图摆脱自然科学的消极影响,强调人的整体性,这是一大进步,但它的出发点仍然是“理想中的人”,是一种抽象的理论。此外,心理咨询领域中种类繁多的其他新学派也大都是以追求某种解释原因的理论为出发点的。然而现实却是,科学的发展还远远不足以对人的心理现象作出较为深入、系统的解释,各种理论都只能停留在既无法被证伪,也无法被证实的假说阶段。但是,作为应用学科的咨询心理学,为什么不能将实效放在首位,着眼于现实生活中完整的人,着重考察能直接影响当事人生活的各种因素呢?这对于深受学者传统教育熏陶、惯于按照从理论始到理论终的老路子行事的“学者”来说,是难以做到的,只有那些始终将“为当事人服务的实效”放在首位的“工匠”才有可能去做。事实上作为临床心理学博士的伊根,也经历了一个相当长的过程,才完成这一观念上的转变。

伊根的模式告诉我们,咨询师首先应该是“工匠”。

(三) 伊根的模式帮助心理咨询突破了传统生物医学的框架。改变了用特定的“疗法”处理特定的“症”的按公式办事的老套套。极大地拓宽了助人者的视野。

在生物医学中,它处理的主要是生物学上的病变,发生在不同患者身上的相同的“症”具有极大的共性,可以采用基本上相同的疗法来处理。但在心理咨询中,心理问题直接与人的个性及具体情境相关,同样的“症”可因不同的人而大相径庭,例如,同样是抑郁,有的人是由于思维模式过于消极悲观,有的人则不仅有思维模式的问题,还有行动的动力,解决问题的能力等方面的问题,还有些人可能还存在着人际关系以至其它实际问题。有些人认为抑郁

症最适合用贝克疗法来处理,但是事实上对于某些有抑郁问题的人,只要解决了思维模式上的问题,他便能够自己投入行动。对于另一些人来说单单解决了他思维模式上的问题,仅仅能使他获得一时的情绪改善,由于无法投入有效的行动,他不久又将陷入抑郁。对于这样的当事人来说,需要根据解决问题过程的不同阶段,综合运用多种方法(“疗法”)。伊根的模式告诉我们,心理咨询面对的是具体的问题。同时这一模式也告诉我们,当事人的具体问题虽然各不相同,但运用该模式仍然可以对其作出基本的评估,然后因人而异地综合应用不同的方法。总之,这一模式使我们能具体地、完整地看待人,帮助人。

为当事人贴上“病症”的标签,不仅抹杀了当事人问题的特殊性,而且为当事人带来精神上的压力,同时也削弱了他们的自我责任,因为他们会认为既然得了“病”,便只能等待某种疗法来显灵。人本主义虽然反对将当事人看作病人,主张保护其自我责任。但它并没有完全摆脱传统医学的影响,它仍然指望某种特定的“疗法”来显灵。而伊根的整体论模式则彻底摆脱了单维度的思维方式。

心理咨询之所以会束缚于传统医学的框架,很大程度上是由于它本身便是部分地脱胎于传统医学。在科学史上,一门初创的学科往往借用相邻的较成熟学科的基本概念和方法,这种做法在学科初创时期能够带来一些新的发现,有助于学科的创立,但它也抹杀了不同学科的本质差别,从而限制了学科的进一步发展。例如化学初创时曾借用机械力学的基本概念,这在早期有助于化学摆脱炼金术的影响,但此种方法很快便转而限制了化学的发展。心理咨询中发生的情况,亦是如此。

(四) 在临床心理这样一个科学尚未站稳脚跟的领域,始终有神秘主义的幽灵作祟。弗洛伊德为排除神秘主义迈出了关键的一

步,以心理治疗代替了巫术,但人们仍然期待着借助对遥远始因的分析来创造奇迹。行为主义编造出机械的行为塑造过程可以改变人的一切的神话。理性主义却将理性吹捧到神奇的地步。人本主义则天真地等待着人类的自尊和潜在在咨询师无条件地关注下显灵。伊根的模式使我们彻底摆脱了创造奇迹的幻想,它着眼于发挥当事人的潜力,保护和培植其自我责任,同时充分认识当事人的惰性,强调助人活动既需要当事人的主动性也需要咨询师的积极参与,除了支持以外,还要给出挑战。心理咨询需要各方面付出艰苦的努力,这就使心理咨询彻底摆脱了神秘主义,完全建立在现实主义的基础上,从而进一步增强了咨询师与当事人的责任感,提高了心理咨询的成效。

(五)任何学科都应该有界定该学科专门范围、反映该学科特有方法的基本模式,这是某一学科得以确立的基本条件。伊根的模式指明了心理咨询特有的目标和具体过程,使它成为知行合一的系统而完整的过程,使心理咨询能充分发挥其独特的功效,从而使心理咨询模式与医学模式完全区分开来。

此外,伊根的模式虽然源于生活,并强调与生活中人们常用的问题处理模式相结合,而不是去抵制它们,从而使这一模式更加贴近生活,但伊根的模式还高于生活中的问题处理模式,它将强有力的未来导向方法、精妙的决策及问题解决方法融合成有机的整体,将更充分的理性引入了咨询过程,也引入了当事人的生活,拓展了他们的视野,进一步开发出他们的潜力,从而体现出助人活动强大的、能动的影响力。

总之,这一模式确立了心理咨询独特的目标、范围及基本方法。

(六)伊根的模式提供了一个系统的框架,使当事人和助人者能够发掘并整合尽可能多的助人方法。它将使各个对立或不同的

学派中有助于当事人投入有效行动的因素按照助人过程中不同阶段的需要组织起来,并能够扬弃各个学派中不利或无助于当事人的因素。当然,这一模式也能帮助我们发掘和整合生活中的助人方法。

伊根的模式之所以具有充分的开放性和组织功能,原因在于它不是强调某一个侧面的学派,也不是追求某种深层原因解释的抽象的理论模式,而是一个真正整体论的人情事理的模式。其实虽然我们还无法在实证科学的基础上去检验某个学派的成败,但是从人情事理出发,我们不难评判某个学派中或某种助人方法中哪些因素有助于当事人,而哪些因素则不利于他们。例如,如果我们不是站在人本主义本身或它的对立面的立场上,或站在任何一个学派的立场上,而是站在为当事人追求最大成效的立场上,从人情事理出发,我们不难发现,人本主义强调开发当事人的潜能,这是极大地有利于当事人的,但它忽视了人的惰性,只知道无条件地关注,而缺乏挑战,此种做法难以促使当事人投入有效的行动,而往往使事情半途而废。此外,从生活,从人情事理出发,也必然要求这一模式是知行整合的、系统的,从而能够将各种有利于当事人的因素组织起来。

总之,由于伊根的模式是从现实生活的整体出发,排除了任何学派偏见,所以它能够成为一个具有充分开放性和系统性的方法论框架。

(七)在本书中伊根为我们整合了一个比较完整的、操作性极强的方法论体系。该体系可大致分为四个层次。

第一个层次是整个方法论体系的观念基础。提出了现实主义的以当事人为中心的方法。首先它强调将“为当事人服务的最大成效”放在首位。其次它指出,心理咨询的目标应该聚焦于当事人而不是助人者的需要,应该聚焦于当事人的问题,并在解决问题的

过程中让当事人提高能力。再者,这一方法既强调充分依靠当事人的内在资源,充分地尊重当事人,让当事人成为解决自己问题的决策人,同时还注意到当事人的潜在能力是因人而异的,即助人者既需要最大限度地保护其自我责任,又需要根据其具体情况提供充分的帮助,给出必要的挑战。

第二个层次便是助人模式本身。这一模式指出了解决问题的基本过程,它通过不同阶段与步骤的导向作用,通过寻找“支点”,有力地将当事人导向未来,导向行动。

第三个层次是一整套沟通技能。伊根将各种沟通技能有机地整合起来,分别用到其该用的地方。这样的沟通技能既充分保护当事人的自我责任,又有力地推动其投入行动。

第四个层次是利用这个模式整合的一整套决策方法或问题解决方法。其中不少方法是心理学家发现或创造的卓有成效的问题解决技术,借助于伊根的知行整合的模式,它们才得以在心理咨询的广阔领域中服务于当事人。

伊根的心理咨询方法体系是一个有机的整体,它将人情事理的方法论原理与操作性极强的方法融为一体。这一方法体系的前三个层次是最为基本的。具体方法则可以根据当事人和助人者的具体情况而加以修正或扩充,也可以创造新的方法。

(八) 伊根的模式也是一个可供一般人运用的完整的决策方法体系,它有助于开发人们的想象力和其他潜力,更加理智和有成效地行动,因此它也是开发人类资源的有力工具,具有比较广泛的方法论意义,1989年美国大学协会专就伊根在开发人类资源方面所作的重大贡献,给予他特别的奖励。

二

(一) 说明一下几个关键词的译法,这几个词译法上有分歧,笔者诚恳希望咨询界同仁继续提出批评、建议。以利专业术语的统一。

EMPATHY 一词的基本意思是“进入他人的参照框架,准确地理解他人,然后将此种理解反馈给他人的沟通过程”。国内新编的“英汉大词典”,将该词译为“共鸣”,单纯从字义上看,与原意基本吻合,但它易于同生活中人们常说的“共鸣”相混淆,这时“共鸣”带有激起类似情感、感想或观点的意思。但 EMPATHY 本身不带有任何赞同、同感的意思,它只是表达对对方的客观的理解;而且 EMPATHY 在日常生活中很少见到,它本身是一个专业术语,因此决定采用“远东英汉大辞典”的译法:“神入”,它既贴近原意,又不与生活中用语相混。

PROBE 有人译为“深究”,但其原意为“探究”,在心理咨询中探究的深浅程度应视具体情况而定,因此仍取中性译法。

类似地,SELF-DISCLOSURE 有人译为“自我表露”,也有译为“自我袒露”。我们选取了容量更大的译法“自我暴露”。因为 SELF-DISCLOSURE 既不一定通过语言表白,也不一定是程度较深的袒露,它服务于咨询目的,因人因事而异。

再如 ATTENDING,有人译为“专注”,但其实它主要是指通过非言语行为表达的对他人的关切,因此译为“关注”。

IMMEDIACY 有人译为“立即性”,但在原书中其含义主要为一种比较直截了当的相互沟通,因此译为“直接性反应”。

(二) 书名原译为“有技能的助人者”,在讨论中,伊根提出中文可按“The Competent Helper”来理解,遂有现在的译法。我想这是

为了强调助人者的整体能力,要求他们将助人的基本模式与具体技能结合起来,紧紧把握助人的目标与方向,而不是仅仅着迷于具体技能。

(三) 伊根提出,为了使本书更有效地服务于中国人民,希望对案例作些改变,使之更适合中国的情况。好在大部分案例涉及的是人类共同的人情事理和精神障碍,译者只须抹去少部分案例中较浓的西方文化的表层色彩即可。原书案例中原来较多地涉及到吸毒、艾滋病和同性恋,中国这类问题的绝对数量已颇为可观,故对此类案例除少部分的个别细节作修改以外,大部分仍保留不动。由于对少部分案例的修正是在严格翻译的基础上所作的非实质性的个别细节的变动,经与伊根商定,本书仍属译作。

最后,请允许我以本书作者给本人的一封信中的话作为结尾:
“我相信,与那些形形色色的、不断变化着的、西方文化导向的模式相比,我的人情事理的模式将能较好地奉献于中国人民。”

郑维廉

1994年9月10日于上海

英文版第五版原序

在心理学中,以实际工作者(Practitioners——指开业心理咨询师及其它各级各类从事助人活动的人*)为一方与以理论工作者及科学研究者(科学家)为另一方的关系一直是比较紧张的。实际工作者每天都面临着当事人(Clients——要求咨询者、求诊者或顾客*)在生活中遇到、并迫切要求解决的问题,盼望使用有实效而且马上能上手的武器。但研究工作者却往往将注意力集中在助人过程中某些琐细的片断,这对于助人者与当事人的相互作用来说,显示不出直接而明显的应用性。进一步看,在某些研究者中还存在如下的倾向,认为他们的发现尚未达到能够实际应用的地步。最后,有些科学家则批评实际工作者使用缺乏科学根据的方法。史纳德(Schneider 1990)认为这种情况已经导致三方皆亏(lose)而无一赢家的局面。

几乎很少有例外,心理学的科学与实用职业间的相互协作是失败的……两方面都未对促进人类的福利给予充分的关注。心理学赋予的力量虽然使我们的科学家和实际工作者获

* 破折号后为译者所注

得了个人利益,然而却没有给公众带来足够的好处……给广大群众以力量。我们既然被授以能够推动人们行动、思考和感受的知识,就应该向大众提供他们所需要的手段,使他们能够掌握自己的生活,并有成效地立足于社会;这也将使我们获得力量。

科学家亏了,实际工作者亏了,更糟糕的是,我们所服务的当事人也亏了。

人们认为临床心理学家可以通过所谓的科学家/实际工作者的训练模式来躲开上述陷阱。虽然这一模式收效不佳,我们却仍然抓住不放。于是在心理学,特别是助人专业(Helping Professions)中,便有一种急迫的需要,需要第三种角色,我称其为“翻译”(Translator)。“翻译”既要谙熟有关的理论及研究,又要深刻理解实际工作者为当事人服务的需要。他们的主要作用是将理论及研究中的精华转变成使实际工作者及当事人都能受益的模式、方法和技术。我确信已有若干“翻译”出现,虽然他们本身甚至尚未能认识到自己这种身份。如果我们的学术机构和实习场所也能培训这样的“翻译”,而不是仅仅培训科学家或实际工作者,那么所有的有关人士(三个方面的人士)都会去“抢购”这种必需的“翻译人才”。此外,科学家和实际工作者在某种程度上也需要成为这种“翻译”。

由于缺乏“翻译”,或科学家和实际工作者缺乏“翻译”功能,就会使我们一些很有价值的模型不能得到充分利用。安德森(Anderson 1993)曾注意到关于人类解决问题(problem solving)和人类学习(Learning)的研究基本上还是各自为政的。根据他的观点,这是一个错误。他认为解决问题是人类思维的组织结构,他坚持:“如果将关于人类解决问题的研究与学习理论的观念结合起来的话,