



中国心理学会推荐图书

Schema Therapy

A practitioner's Guide

图式治疗： 实践指南

[美] 杰弗里·E·杨 珍妮特·S·克洛斯科 马乔里·E·韦夏 著 崔丽霞 等译

图式治疗的权威之作

- 详细分析18种图式
- 深入浅出的理论介绍
- 丰富的临床案例
- 极强的可操作性
- 适用于多种心理问题



世界图书出版公司

Schema Therapy

A practical guide to the treatment of personality disorders

图式治疗

实践指南

THE SCHEMAS OF PERSONALITY DISORDERS: THEORY, ASSESSMENT AND TREATMENT

Personality disorders are a complex and often challenging area of clinical practice. This book provides a comprehensive and practical guide to the treatment of personality disorders using Schema Therapy. The book covers the theory, assessment and treatment of personality disorders, and includes a range of practical exercises and case studies to help clinicians develop their skills.



WILEY-Blackwell

Schema Therapy

A practitioner's Guide

图式治疗： 实践指南

[美] 杰弗里·E·杨 珍妮特·S·克洛斯科 马乔里·E·韦夏 著 崔丽霞 等译

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

图式治疗: 实践指南/[美]杨 (Young, J.E.), 克洛斯科 (Klosko, J.S.), 韦夏 (Weishaar, M.E.) 著; 崔丽霞等译. —世界图书出版公司北京公司, 2010.1

书名原文: Schema Therapy: A Practitioner's Guide

ISBN 978-7-5062-9557-4

I. 图… II. ①杨… ②克… ③韦… ④崔… III. 心理学—心理治疗 IV.R749.910.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第035353号

Schema Therapy: A Practitioner's Guide

1-59385-372-6

Copyright©2003 by The Guilford Press.

A Division of Guilford Publications, Inc.

Simplified Chinese edition copyright ©2010 by BEIJING WORLD PUBLISHING CORPORATION. All right reserved.

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。

图式治疗: 实践指南

著 者: [美]杰弗里·E·杨 珍妮特·S·克洛斯科 马乔里·B·韦夏

译 者: 崔丽霞 等

责任编辑: 石孟磊

装帧设计: 黑羽平面工作室

插 图: 徐寅虎

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: 北京高岭印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 29.25

字 数: 445千

版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

版权登记: 01-2007-5271

ISBN 978-7-5062-9557-4/C·59

定价: 59.00元

版权所有 侵权必究

作者简介

Jeffrey E. Young博士任教于哥伦比亚大学精神病学系，是纽约与康涅狄格认知治疗中心和图式治疗中心（insitute@schematherapy.com）的创始人，并任主任。**Young**博士在国际上讲授认知和图式疗法已有二十年，目前已培训出上千名心理健康专业人员，以其杰出的教学蜚声国际。

图式疗法是针对长程障碍和有阻抗的患者的一种整合疗法，**Young**博士是图式疗法的创始人，在认知疗法和图式疗法领域的著作颇丰，其中两本最著名的书籍——面向心理健康专业人员的《人格障碍的认知疗法：图式中心疗法》和面向大众的通俗自助书籍《重塑你的生活》（与**Janet S. Klosko**合著）。同时，**Young**博士还担任若干认知和图式治疗机构的顾问，包括国家抑郁心理健康合作研究所等机构，并且还是《认知治疗和研究》和《认知和行为实践》等期刊的编委会成员。

Janet S. Klosko博士是纽约州大颈镇长岛认知治疗中心（516-466-8485）的副主任，还是曼哈顿图式治疗中心和伍德斯托克妇女健康中心（845-679-6699）的资深治疗师。她在位于奥尔巴尼的纽约州立大学（SUNY）获得临床心理学博士学位，曾在布朗大学医学院实习。在纽约州立大学读书期间，她师从**David H. Barlow**，研究与治疗焦虑障碍。因其出色的研究工作，**Klosko**博士获得了奥尔巴尼杰出人才奖以及美国心理学会临床心理学分会颁发的自然科学学位论文奖。目前，**Klosko**博士已出版了大量著作，包括与**William Sanderson**合作出版的《抑郁的认知行为治疗》，与**Jeffrey E. Young**合作出版了《重塑你的生活》，同时她还拥有英文文学硕士学位。

Marjorie E. Weishaar博士（Marjorie_Weishaar@brown.edu）是布朗大学医学院精神病和人类行为系的临床教授，给精神病学住院医师、心理学实习生以及博士后教授认知疗法。她曾经得到布朗大学医学院的两次奖

金。Weishaar博士毕业于宾夕法尼亚大学，从该校获得三个学位，接受过Aaron T. Beck的认知培训，以及Jeffrey E. Young的图式疗法培训。她是《亚伦·T·贝克》一书的作者，这本书是关于认知疗法及其创始人的，最近已被翻译成中文。Weishaar博士在认知疗法领域发表过多篇论文以及著作，尤其在自杀危机领域颇有建树。目前，她在罗德艾兰州普罗维登斯的一家私立机构工作。

要想获得有关图式治疗的更多信息：

Schema Therapy Institute

36 West 44th Street, Suite 1007

New York, NY 10036

电话：212-221-1818转5

邮件：institute@schematherapy.com

网站：www.schematherapy.com

译者序

由于传统认知行为疗法在治疗人格障碍中受阻，Young扩展了传统认知行为的治疗方法和概念，融合了认知行为、依恋、格式塔、客体关系、建构主义和心理动力学等理论，创建了图式治疗，并将自己十年来研究和实践的精华浓缩在《图式治疗：实践指南》一书中。

《图式治疗：实践指南》为治疗严重人格障碍患者的心理治疗师提供了一种令人兴奋的、创新的治疗方法。作者从图式模型、图式评估和图式治疗三个方面详细阐述，将图式理论呈现给我们，其优势就在于各种方法的系统化运用。

作者把早期适应不良的图式定义为“与个体有害的童年经历相联系的记忆、情绪、躯体感觉和认知，这种模式会在个体的一生不断重复”。作者描述了18个早期适应不良的图式，这18个图式归为5个图式类别：分离/拒绝、缺乏自主性和能力、限制不足、他人指向、过于警惕或压抑。个体应对早期适应不良图式的三个主要应对风格是：屈从、回避和过度补偿。而且还提出了4种图式模式（即不同图式激活的自我状态），包括儿童模式、功能失调的应对模式、功能失调的父母模式和健康成人模式。有严重童年创伤的个体会出现极端分离的自我状态，患者症状越严重，图式模式的转换越快。这是人格障碍十分复杂和生动模型的简要概括，它涵盖的范围之广、描述之详尽给我的印象尤为深刻。

书中的所有章节都有深入阐述运用图式方法治疗患者的案例材料。这些丰富的临床资料可以使临床实践者在没有深入训练的情况下对运用图式治疗有基本的理解。第二章介绍了从图式观点怎样评估个案和概念化个案。在这一章里还有Young图式问卷和它的评分标准等。第三章概述了图式应对卡、对话和日记等认知策略。第四、五、六章描述了图式治疗的重点，即想

象和意象对话技术。运用这些技术在治疗中从情感上激活患者的图式，加强患者的健康成人模式，打破功能失调的行为模式，治疗师在这个过程中要对患者进行“有限再抚育”。第七章是我最喜欢的章节之一，这一章提供了治疗18种图式中每一个图式的技巧和策略。

最后两章专门介绍了如何运用图式疗法来治疗边缘性人格障碍和自恋型人格障碍的患者。由于重症患者存在着18个图式中的许多图式，作者描述了怎样针对主导的图式模式进行治疗。对于边缘性人格障碍的患者而言，主要的图式模式是被遗弃的儿童、愤怒和冲动的儿童、惩罚的父母、分离的保护者以及健康成人五个模式。详细的案例材料阐明了怎样更综合、更适应性地对这些图式模式进行治疗。同样，对于自恋型人格障碍的患者而言，主要针对三个图式模式进行治疗，分别是孤独的孩子、自我夸张和分离的自我抚慰者。

回想我个人的临床案例，我发现图式案例概念化富有意义、有组织性，而且并不刻板。

图式治疗是以认知行为疗法为基础、结合多个理论流派形成的整合理论，起初用于治疗难以治愈的人格障碍患者，但后来Young等学者研究发现，图式治疗对于慢性抑郁、焦虑、进食障碍、夫妻问题、维持满意的亲密关系等问题也有显著疗效，对于罪犯和防止物质滥用复发也有帮助。虽然目前还缺乏阐述图式治疗有效性的研究，但相信不久的将来能看到这样的研究成果。

参与本书翻译的有首都师范大学心理系咨询与治疗方向研究生：蔺雯雯、郝娜（第一、六章），滕秀杰（第二章），段桂芹（第三章），赵晨（第四章），杨成莲（第五、九章），周芳（第七章），商阳（第八章），陈博（第九章），谭晟（第十章）；本人负责全书的再加工和统稿。另外，胡娟、胡艳萍、刘艳、夏春燕等同学参与了本书的校订工作，我在此感谢这些同学在翻译工作中的辛勤劳动。由于译者水平和经验所限，不确切之处难免，希望各位专家不吝赐教。

崔丽霞

2008年8月

作者自序

没有想到距离我们写完这本书，已经过去整整九年了。在刚对这种疗法产生兴趣的那段时间里，我们一直被问到这么一个问题：“你们什么时候能写出一本全面的最新治疗手册？”令人尴尬的是，我们不得不承认，我们一直没找到合适的时间来进行这么一项伟大的工程。

但是，经过三年紧张的工作之后，我们终于写出了我们希望成为图式疗法实践的“圣经”的这本书。我们希望这本书能囊括过去十年中所有的研究成果和精华，包括我们修订的概念模式、具体的治疗工具、案例片断以及患者记录。在本书中，我们尤其详细地描述了图式疗法在边缘性人格障碍和自恋型人格障碍的治疗中是如何进行的。

在过去的十年里，精神健康领域发生的许多变化对图式疗法产生了一定的影响。作为一个从业者，我们已经对传统疗法的种种限制有所不满，在心理治疗界开始出现一种整合的趋势。作为这些全面的整合疗法的一种，图式疗法吸引了很多新生代临床医师和研究者的目光，这些人一直在寻求超越既有模式限制的“允许”和授权。

从Young图式问卷（YSQ）的广泛使用中，我们就可以看出图式疗法已经广泛被临床医师和研究者所接受。YSQ已被翻译成西班牙文、希腊文、荷兰文、法文、日文、挪威文、德文、芬兰文，另外，一些国家也已经开始采用这种模式的某些原理。大量有关YSQ的研究为图式模型提供了有力的支持。

图式疗法被接受的另一个标志是我们早期出版的关于这种疗法的两种书籍在十年后的今天仍然广受欢迎：《人格障碍的认知疗法：图式中心疗法》已经出了第三版，《重塑你的生活》发行量达到125000本，而且这两本书在各大书店仍有销售，并已被翻译成多种语言。

在过去的十年里，图式疗法不再局限于人格障碍的治疗，而是更广泛地应用于各种临床问题、人群和障碍，包括慢性抑郁、儿童期创伤、犯罪分子、饮食障碍、夫妻治疗、物质滥用戒断复发。图式疗法通常用于治疗轴 I 障碍中急性症状已消除的诱发性格问题。

另一个重要的发展是图式疗法与灵性学的结合。这个领域的三本颇具代表性的书籍（Tara Bennett-Goleman的《情绪魔力》、Jonh Cecero的《为我们生命行囊祈祷：获得自由的心理—灵性的途径》以及 Joseph Novello的《MORE神话》）将图式疗法与内观冥想以及传统的宗教修行结合起来。

在未来的十年中，我们希望美国对人格障碍的可控护理和费用管理政策有所改善。因为轴 II 障碍的治疗一般是长程治疗，而不适合短程治疗和可控的护理模式。这使临床从业者越来越难以得到保险付费，研究者也很难得到联邦资金来治疗人格障碍。这种状况导致的结果就是在人格障碍治疗上，美国落后于其他很多国家。

国家支持的减少导致人格障碍的研究很难开展（Marsha Linehan对边缘性人格障碍的辩证行为疗法除外）。我们也很难得到开展图式疗法研究的资金。

因此，我们不得不转向其他国家开展图式疗法。我们非常高兴地看到荷兰Arnoud Arntz的一项研究即将完成。这个大规模、多地点的研究可与Otto Kernberg的边缘性人格障碍研究相媲美。我们热切期待着这个研究的结果。

对于那些还不熟悉图式疗法的读者，我们回顾了图式疗法相较于其他常见疗法的优势所在。与大部分疗法相比，图式疗法更具有整合性，综合了认知、行为、心理动力学（尤其是客体关系）、依恋和格式塔等模式。图式疗法把认知和行为成分作为治疗中的重要成分，但同时也很重视情绪改变、体验技术和治疗关系等。

图式疗法的另一个关键特征是它简洁明了，但也不乏深刻性和复杂性。它很容易为治疗师和患者所理解。图式疗法整合了很多复杂的理念，其中很多理念在别的疗法中似乎很难为患者所理解，但图式疗法却以一种简单直接的方式让患者接受。因此，图式疗法具有认知行为疗法（CBT）的可理解

性，也具有心理动力学和其他相关疗法的深度。

图式疗法具有CBT的两个重要特点：结构性和系统性。治疗师可以遵循规范的评估和治疗程序。评估阶段包括施测大量问卷以检测图式和应对方式。治疗是积极且具有指导性的，超越了认知的、情绪的、人际的和行为的改变。图式疗法在夫妻治疗中也具有很大的价值，可以帮助夫妻双方理解和治愈他们的图式。

图式疗法的另一个优点是它的具体性。它描述了具体的图式、应对风格和模式。此外，图式疗法的治疗策略也是非常具体的，包括对每个患者进行适当的有限再抚育提供指导。图式疗法还提供了一种理解和建立治疗关系的方式。治疗师在治疗患者时也需要监控自己的图式、应对风格和模式。

最后，我们认为相较于一般疗法来说，图式疗法是极其具有同情心和人性化的。图式疗法把心理障碍正常化，而不是病态化。每个人都有图式、应对风格和模式——患者的图式只不过更极端、更严格。同时，这种方式也是非常尊重患者的，尤其对那些很严重的患者，例如边缘性人格障碍，这种患者在其他疗法里通常不被同情，并常常受到指责。“共情式面质”和“有限再抚育”的概念使治疗师以一种关怀的态度对待患者。模式的使用也减弱了面质的强度，使治疗师与患者在维持治疗同盟的同时能挑战性地面质患者刻板的适应不良行为。

最后，我们再强调一下最近十年来图式疗法取得的进展：首先，图式列表不断得到修订，更加全面，包括5大类18种图式。其次，在边缘性人格障碍和自恋型人格障碍中已发展出更多具体的新方法。这些新方法拓宽了图式治疗的范围，尤其是图式模式概念的加入。再次，对应对风格更加重视，尤其是回避和过度补偿，也很重视以模式击溃的方式改变应对风格。我们的目标是以健康的应对方式取代适应不良的应对风格，使患者能真正满足他们核心情绪的需要。

随着图式疗法的逐步发展和成熟，我们对所有患者都进行有限再抚育，但极其严重的障碍患者除外。在适当的治疗关系里，治疗师试图满足患者未满足的童年需要。最后，该疗法也很重视治疗师自身的图式和应对风格，尤

其是与治疗关系有关的。

我们希望本书能为治疗师提供一种治疗慢性长程图式和模式的方法，图式疗法使那些深受障碍之苦、急需解决问题的患者获益。

致谢

来自全体作者

我们非常感谢Guilford出版社的全体职员帮助我们完成了这个长期和艰难计划：执行编辑Kitty Moore给予了我们宝贵的编辑建议，并帮助我们策划整本书；制作编辑Anna Nelson非常尽责地监督了整个出版过程，和她在一起工作是一种快乐；Elaine Kehoe，感谢她把此书设计得如此漂亮；其他职员也在此一并致谢。

我们要特别感谢George Lockwood博士，他为我们提供了很多宝贵意见以及心理动力疗法的历史典故，并为第一章的其他整合疗法提供了很多材料。和您一起工作是一种享受，我们期待再次与您合作。

我们还要感谢曼哈顿图式治疗中心的全体同仁，尤其是Nancy Ribeiro和Sylvia Tamm。非常感谢你们为我们所做的工作。你们就像暴风雨中温暖和安全的港湾。

最后，感谢我们的患者，是你们教会了我们如何从悲观走向治愈和希望。

Jeffrey E. Young

我要感谢的人有很多，他们在图式疗法的发展中，在这本书的写作过程中，做出了巨大的贡献，并一直给予我支持，使我能走过这段艰苦的路程。

感谢我最亲密的朋友，这么多年以来，在他们的爱护、关心和帮助下，我完成了这本书。你们就像我的家人一样：Wendy Behary、Pierre Cousineau、Cathy Flanagan、Vivian Francesco、George Lockwood、Marty Sloane、Bob Sternberg、Will Swift、Dick和Diane Wattenmaker以及William

Zangwill。

感谢我的同事们，不管是在国内，还是在国外，他们以各种方式不断推进图式疗法的发展：Arnoud Arntz、Sam Ball、Jordi Cid、Michael First、Vartouhi Ohanian、Bill Sanderson、Glenn Waller和David Weingerger。

还有我的执行助手Nancy Ribeiro在我的计划里尽心尽力地帮助我，并日复一日地忍受我的坏脾气。

还有我的父亲，他无条件的爱为我提供了抚育和再抚育榜样。

以及我的导师Tim Beck在我的职业生涯中一直是我的良师益友。

Janet S. Klosko

除了以上已经说过的，我还想感谢同事们的支持，尤其是Jayne Rygh博士、Ken Appelbaum博士、David Bricke、William Sanderson博士和Jenna Smith, CM。还有我的家人和朋友——尤其是Michael和Molly——为我的事业奠定了坚实的基础。

Marjorie E. Weishaar

我要感谢我的老师们的智慧和指导，尤其是Aaron T. Beck；感谢我的同事和学生的无私帮助；感谢我的家庭——四代同堂——他们幽默、乐观、正直，给予我源源不断的爱。

目录

第一章 图式治疗：概念模型	1
从认知治疗到图式治疗的演变	1
图式治疗的发展	5
早期适应不良图式	6
早期适应不良图式的特点	7
图式的起源	9
图式类别和早期适应不良图式	12
早期适应不良图式的实证支持	24
早期适应不良图式的生物学机制	26
图式运行机制	30
适应不良的应对风格和应对反应	33
图式模式	40
图式的评估和改变	46
图式治疗和其他治疗模型的比较	48
小结	62
第二章 图式的评估与教育	65
聚焦图式的案例概念化	67
评估与教育的详细过程	73
图式问卷	78
意象评估	83
评估情绪气质	90
其他评估方法	92
对患者进行有关图式的教育	92
聚焦图式案例概念化的完成	93
小结	94

第三章 认知策略 95

- 认知策略综述 96
- 治疗风格 97
- 认知技术 98
- 小结 114

第四章 体验策略 115

- 关于评估阶段的意象和对话 115
- 针对改变的体验策略 129
- 克服体验工作中的障碍：图式逃避 149
- 小结 153

第五章 行为模式击溃 155

- 应对风格 156
- 行为模式击溃的准备 158
- 把具体行为定义为可能的改变目标 161
- 模式击溃中的优先处理行为 168
- 建立行为改变的动机 170
- 建立应对卡 171
- 在想象和角色扮演中练习健康行为 172
- 在家庭作业上达成共识 173
- 回顾家庭作业 173
- 行为模式击溃的案例分析 173
- 克服行为改变的障碍 178
- 实现重大的生活转变 183
- 小结 184

第六章 治疗关系 185

- 在评估和教育阶段的治疗关系 185

改变阶段的治疗关系	207
小结	215
第七章 图式治疗策略	217
分离和拒绝维度	217
自主性和能力不足	236
限制不足	249
他人导向	255
过于警惕和抑制	269
第八章 图式模式工作	287
采用模式取向的时机	288
基本图式模式	288
图式模式工作的七个基本步骤	294
案例说明：ANNETTE	295
小结	322
第九章 边缘性人格障碍的图式疗法	325
边缘性人格障碍的图式概念化	325
BPD患者的治疗	341
小结	390
第十章 自恋型人格障碍的图式治疗	391
自恋型人格障碍图式	391
DSM-IV 自恋型人格障碍诊断标准	397
自恋型人格障碍对单一权利模式	398
自恋的童年渊源	399
自恋型人格障碍患者的亲密关系	402