

心理治疗系列丛书

总主编 顾瑜琦 马莹

# 家庭治疗

——理论与 实践

主 编 徐汉明 盛晓春



人民卫生出版社

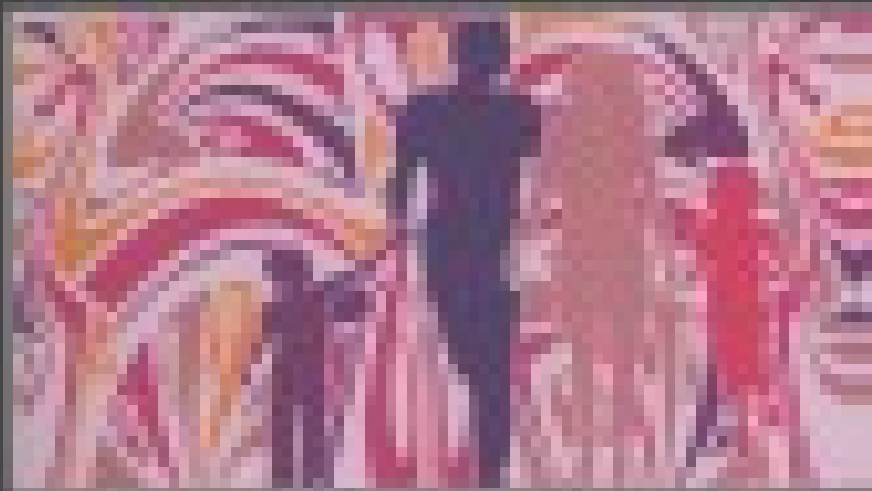
心理咨询师(助理)教材

心理咨询师(助理) 教材

# 家庭治疗

——理论与实务

主编 陈永明 张洪波



中国轻工业出版社

心理治疗系列丛书

总主编 顾瑜琦 马莹

# 家庭治疗——理论与实践

人民卫生出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

家庭治疗——理论与实践/徐汉明等主编.

—北京: 人民卫生出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-117-12717-2

I. ①家… II. ①徐… III. ①精神疗法

IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 042073 号

门户网: <a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>	出版物查询、网上书店
卫人网: <a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a>	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

## 家庭治疗

——理论与实践

主 编: 徐汉明 盛晓春

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 16.5

字 数: 413 千字

版 次: 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-12717-2/R·12718

定 价: 39.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

# 心理治疗系列丛书编委会

丛书总主编 顾瑜琦(华中现代健康科学研究所)

马 莹(海南大学)

丛书编委会 (按姓氏笔画排序)

马 莹	马立骥	王 伟	王 莉	王洪涛	王祖承
王高华	王惠玲	卢 莉	叶挺生	付文波	付文清
付亚亚	乐 玲	包小兰	朱志先	朱金富	刘 盈
刘汝华	刘浩志	刘新民	齐宝全	许秀峰	纪 英
严光俊	杜文东	李 涛	李凤兰	李则华	李轶琛
李殊响	李凌霞	杨大国	杨彦春	杨艳杰	杨健身
吴献群	余毅震	余双好	宋妮娜	张 颖	张 畲
张红丽	张伯华	张国民	张建军	张建英	张银玲
张瑞蓉	张鹏飞	张黎明	陈 浩	陈 泽	陈玉华
陈顺森	林金洪	易 媛	周秀云	周莲茹	郑英善
郑晓边	孟 莉	孟 馥	郝 志	胡元龙	南 京
施琪嘉	洪 炜	袁建平	贾少谦	夏 倩	夏东民
顾瑜琦	徐汉明	徐建平	徐震雷	郭 丽	陶功定
陶明毅	陶金花	黄光英	黄兴瑞	黄尚珍	盛晓春
崔光成	崔东红	章 华	彭 旭	董湘玉	韩熊燕
傅 明	解亚宁	静 进	蔡克银	熊 卫	熊盛道
潘 芳	霍莉钦	戴晓阳	瞿 玮		

## 总序

自 20 世纪 70 年代末我国改革开放以来,经济迅速发展。人们生活水平的提高,衣食住行等生存和安全需要的满足,必然会产生更高层次的精神需求。随着社会由计划经济向市场经济的转型,竞争机制的引入在促进经济飞速发展的同时,也给人们带来巨大的精神压力;而中国古人所言“衣食足则知荣辱”、“饱暖思淫欲”,从正反两方面形象地诠释了马斯洛的需要层次理论,表明了心理问题产生的必然性及复杂性。

改革开放在加速经济市场化的同时,也在推动政治的民主化,从而导致价值的多元化。宽松和包容的社会给了人们更多的自由和更多的选择,同时也就给了人们更多的矛盾冲突和更多的烦恼焦虑。首先,表现为竞争与合作的冲突。多数人从小所受教育是谦让、合作、奉献,甚至牺牲,但市场经济条件下的现实情况又迫使人们在升学、就业、晋职、婚姻、事业发展等重要社会活动中必须进行剧烈的竞争,需要战胜对手才能成功。第二,表现为满足欲望与抑制欲望的冲突。人们从小所受的教育是节俭朴素,克制和弱化个人的欲望,而市场的繁荣、社会的发达又通过丰富的商品、广告和先富者的示范刺激,增强人们的欲望,驱使人们去追求高档的享受。第三,表现为自由与现实的冲突。很多人从小所受的教育是自由、独立、创造,是个性的充分发展,但在现实中又常常受到限制,个人往往无能为力。两种价值规范体系往往不一致,内心冲突不断加强,如不能及时调适,进行理性的分析取舍,冲突的能量不断积累,就会导致现实中的人们越来越难以适应社会,产生许多挫折而导致失常。

总之,是社会的急剧变迁使心理健康问题增多,是社会的迫切需要使心理咨询与治疗的兴起成为必然。当前世界上有好几百种心理治疗的方法,其中绝大多数起源于西方,它们对中国人适用吗?经过几十年的学习和借鉴,人们开始重视心理治疗的本土化。那么,能否创建一种纯粹中国式的心理治疗方法呢?我们在这里汇集了国内一些在一线工作,有着多年的实践经验与研究成果的著名专家、学者,编写了一套《心理治疗系列丛书》,把他们自己的实践经验与研究成果与传统的心理治疗结合起来。希望他们多年的实践,能为广大读者与心理学爱好者在自己的临床运用和实践中提供一些帮助,这是我们编写此套丛书的最大心愿。但是,书中也难免会有不当之处,恳请广大同仁及读者提出宝贵意见,我们将不胜感激。

丛书总主编 顾瑜琦 马莹

2008年8月8日

## 前 言

在进入 21 世纪后,家庭治疗就像一条清澈的溪水从山谷流到了人们的面前,激起了人们的好奇与关注。随着家庭治疗培训的广泛开展,从事家庭治疗的人员不断增加。可以说,在心理治疗领域,我们已经开始进入家庭治疗的年代。经过 50 年发展的家庭治疗将在新的文化土壤中开花结果,并帮助这片土壤中处于不幸之中的家庭改变自己,让更多的人获得幸福的生活。

家庭不仅是肉体的住所,也是心灵的归宿;家庭是我们诞生与成长的摇篮,也是我们命运的重要依托。一个美好的家庭,有如沙漠中的甘泉,给人以宁谧和安慰。当处于孤独与漂泊时,我们就会从内心深处发出呼喊,“我想有个家,它可以遮挡风雨,抵抗惊扰,使我获得温暖与安逸。”然而,家庭对我们的影响是多面的,并以某种方式决定着我们的前途和命运,给予我们幸福的同时也会给我们带来痛苦。托尔斯泰曾说,“幸福的家庭都是相似的,不幸的家庭却各有各的不幸。”

其实,虽然每个家庭都有其各自不幸的原因与方式,但他们无一例外地都是被家庭生活中那些常见的挑战或冲突纠缠。在家庭中,家庭成员之间的密切交往会产生互相影响,有正性的,也有负性的。当家庭出现诸如家庭领导功能不良、家庭界限不清或家庭结构松散、家庭内部存在冲突、家庭关系扭曲以及家庭交流模式不良等问题时,或在单亲家庭、重组家庭、寄养家庭等特殊家庭环境中,家庭成员会在不同程度上卷入家庭纠纷,从而导致各种病态的情感和行为障碍。为了帮助被痛苦缠绕的家庭和个人,家庭治疗师将家庭纳入治疗过程,通过家庭成员之间的



交流与沟通,分析和探索家庭的结构与功能,寻找维持家庭问题的原因,促进家庭的改变与发展,建构新的家庭模式。半个多世纪以来,这种以家庭为治疗对象的心理治疗方法逐渐发展壮大,理论与技术不断完善与成熟,已经成为心理治疗领域中应用越来越广泛的重要治疗方法之一。

本书在介绍家庭治疗的发展和各种家庭治疗理论与技术的基础上,邀请了一批接受过系统的专业性培训的家庭治疗师参与本书的编写,将他们由理论到实践的临床治疗经验介绍给读者,帮助读者理解家庭治疗的理论,了解家庭治疗的具体实施过程与方法。本书适合于从事精神卫生工作的医护人员,从事心理咨询与心理治疗的专业人员学习和实践,也适合于对家庭治疗感兴趣的所有人阅读。

但是,书中难免存在错误和不妥之处,还请广大读者给予批评指正,也敬请大家谅解。

最后,感谢在繁忙之中抽出时间参与本书编写的所有作者。

徐汉明

2009年10月于武汉

<b>第一章 家庭治疗的起源</b> .....	1
第一节 临床实践中的挑战.....	1
第二节 精神分析治疗的扩展.....	2
第三节 系统论与控制论 .....	11
第四节 精神分裂症与其家庭的研究 .....	14
第五节 婚姻咨询与儿童辅导 .....	23
第六节 团体治疗 .....	29
<b>第二章 家庭治疗的理论与发展</b> .....	34
第一节 鲍文式家庭治疗 .....	34
第二节 结构式家庭治疗 .....	47
第三节 沟通与策略性家庭治疗 .....	50
第四节 经验式家庭治疗 .....	68
第五节 心理动力学家庭治疗 .....	74
第六节 认知行为家庭治疗 .....	77
第七节 建构主义家庭治疗 .....	87
第八节 叙事治疗.....	100
<b>第三章 家庭的变化与发展</b> .....	108
第一节 家庭概述.....	108
第二节 家庭的发展.....	113
第三节 个案实例.....	127
<b>第四章 家庭治疗的基本概念与方法</b> .....	131
第一节 家庭治疗的基本概念.....	131

第二节	家庭治疗的基本方法·····	135
<b>第五章</b>	<b>家庭治疗的过程与步骤·····</b>	<b>151</b>
第一节	适应证与治疗目标·····	151
第二节	准备阶段·····	153
第三节	治疗过程·····	157
第四节	治疗案例·····	165
<b>第六章</b>	<b>家庭治疗师的成长·····</b>	<b>189</b>
第一节	家庭治疗师的基本条件·····	189
第二节	家庭治疗师的语言风格·····	193
第三节	家庭治疗师的职业培训·····	194
第四节	家庭治疗的研究·····	195
第五节	对家庭治疗师的职业要求与伦理学要求·····	198
第六节	督导、枯竭及其应对·····	200
<b>第七章</b>	<b>系统式家庭治疗的理论与方法·····</b>	<b>202</b>
第一节	系统式治疗的整体特点与相关概念·····	202
第二节	家庭及其运作特点·····	204
第三节	系统式家庭治疗的基本思路·····	208
第四节	与系统式治疗相关的几个核心概念·····	212
第五节	系统式家庭治疗的应用形式·····	215
第六节	家庭访谈的流程与设置·····	220
第七节	初学者的常见问题与对策·····	238
<b>第八章</b>	<b>萨提亚模式家庭治疗·····</b>	<b>244</b>
第一节	概述·····	244
第二节	萨提亚模式家庭治疗的基本理念·····	249
第三节	萨提亚模式家庭治疗的基本理论·····	255
第四节	萨提亚模式家庭治疗的实施过程·····	266
第五节	萨提亚模式家庭治疗的策略与技术·····	279

第六节	萨提亚模式家庭治疗案例·····	284
<b>第九章</b>	<b>结构式家庭治疗·····</b>	<b>296</b>
第一节	概论·····	296
第二节	治疗常用技术·····	311
第三节	家庭评估的四步模式·····	316
<b>第十章</b>	<b>动力取向的家庭治疗·····</b>	<b>321</b>
第一节	概论·····	321
第二节	动力取向的家庭治疗师·····	325
第三节	动力取向家庭治疗的一般性概念和技术·····	351
第四节	讨论和结论·····	360
<b>第十一章</b>	<b>绘画与家庭治疗·····</b>	<b>364</b>
第一节	绘画疗法概述·····	364
第二节	绘画家庭治疗案例·····	371
<b>第十二章</b>	<b>家庭治疗案例·····</b>	<b>384</b>
第一节	过分控制的母亲与躁动的女儿·····	384
第二节	缺位的家庭与睡不着的女孩·····	402
第三节	疏离的父亲与纠结的母女·····	418
第四节	冲突的父母与不想回家的女孩·····	432
第五节	割腕自伤的少女·····	450
第六节	深藏在指责背后的爱·····	480
<b>第十三章</b>	<b>家庭治疗的发展与未来·····</b>	<b>501</b>
第一节	家庭治疗在欧美的发展·····	501
第二节	家庭治疗在中国的发展·····	505
第三节	家庭治疗的发展趋势·····	509
<b>参考文献</b> ·····		<b>513</b>

## 第一章

# 家庭治疗的起源



### 第一节 临床实践中的挑战

一般认为,家庭治疗起源于第二次世界大战之后。残酷的战争使无数生命在顷刻之间化为乌有,使许多家庭破裂。劫后余生的人们面临着一系列社会的、人际关系的、文化的和环境的问题,如结婚或离婚、家庭重组、孤儿、新的生活等。这些问题对于活下来的人们来说既是新的开始,也是需要面临的压力与冲突。在困惑与痛苦之时,他们开始向心理学家寻求帮助和支持。在战后,心理治疗受到了人们更为广泛的重视与普遍接受。很多受过不同教育与训练的专业人员,如临床心理师、婚姻咨询师、社会工作者等都开始进入心理治疗的领域,为民众提供心理咨询或治疗。然而,此时的专家们都是擅长于个别心理治疗,习惯于处理个人的问题,对于家庭与婚姻问题而言,当时还没有成熟的理论与方法。因此,许多学者和专家开始将注意力转向家庭,研究家庭在创造和维持家庭成员的心理障碍中所扮演的角色。心理治疗所关心的问题开始延伸到婚姻冲突、离婚、青少年不良行为、家庭关系等与婚姻家庭相关的非个人问题方面。随

着时间的推移,越来越多的临床工作者开始认识到,改变家庭结构及其互动模式,用适宜的行为代替有问题的、功能不良的或不适应的行为常常能够帮助人们解决存在的问题,促进他们的改变与成长。这种将治疗的对象从个人转向家庭,用系统的观点看待个人的问题是心理治疗的一次革命性的转变。这一转变催生了新的理论和解决问题的新技术,为我们提供了理解人们所面临的问题的新思想和解决这些问题的新武器。

在20世纪50年代以前,精神病院是个令人恐怖的封闭的地方,没有很好的治疗精神障碍的方法。医院让患者和家庭分开,但允许家人定期来探访。当时有些治疗师发现,当恢复正常的患者回到家里后不久又会旧病复发;同时也发现,当患者好转的时候,家庭中就会有其他的人变得不正常或很糟糕,好像家庭需要一个生病的或有症状的人。当杰克逊(Don Jackson, 1954)治好了一位女性抑郁症患者后,她的丈夫反而自杀了。类似这些案例让人们开始思索,重新审视产生疾病的原因,探寻家庭对疾病及治疗过程的影响。家庭治疗师认为精神障碍患者的不正常行为不过是对紊乱的家庭环境的反应或一种不得已的处理方式。他们认为,生病的不是患者,而是家庭。这样,他们将家庭视为制造患者的环境,对家庭提出了挑战。因此,家庭治疗师最初是以对手的身份进入家庭的。他们将自己当作复仇的天使,通过对抗或斩杀家庭中的“恶魔”而解救无辜的受难者。这种使命推动着家庭治疗的先驱者们不断地探索和研究家庭对患者的影响,促进了家庭治疗的诞生与发展。

## 第二节 精神分析治疗的扩展

弗洛伊德的精神分析理论经过几十年的实践与发展,在20世纪30~40年代有空前的影响。但是,事物总是不断发展和变化的。此时,精神分析开始面临诸多的挑战。许多接受过精神分

析训练的人开始在实践中思索,用新理论解释人们的心理问题与困惑,并由此产生了许多新的心理治疗的理论与方法,家庭治疗就是其中之一。家庭治疗的一些先驱人物,如阿克曼(Nathan Ackerman)、鲍文(Murry Bowen)、利兹(Theodore Lidz)、纳吉(Iván Bözörményi-Nagy)、惠特克(Carl Whitaker's)、杰克逊、米纽秦(Salvador Muniuchin)曾经都是训练有素的精神分析师。当时,他们怀着创新的巨大热情逐渐远离心理动力学体系,开创并推动了新的理论与方法的发展与应用。有的理论离精神分析非常遥远,有的还明显地保留着精神分析的痕迹,但阿克曼是其中一位对精神分析最为忠诚的人,以运用精神分析的原则研究家庭而闻名于世。

其实,弗洛伊德本人已经觉察到家庭关系对个人人格形成的影响。俄底浦斯情结是他描述和解释个人发育与成长的重要概念。一个人对此情结的处理决定着其未来的成长与人格的形成,甚至与成年时期的神经症有关。俄底浦斯情结与家庭有关,表现出的是父亲、母亲、孩子之间的相互关系与冲突。在1909年,他在《对一个5岁男孩恐惧症的精神分析》中分析了5岁的小汉斯的行为。他认为小汉斯害怕被马咬伤而拒绝上街的这种焦虑与他的恋母情结有关。小汉斯在潜意识中喜欢他的母亲,对其父亲怀有敌意,但又害怕父亲对他的敌意有所反应。小汉斯曾目睹过一匹马倒在街上,于是弗洛伊德就认为,在潜意识里小汉斯将此情景与父亲联系起来,并希望父亲受伤。他将害怕被父亲去势的强烈恐惧转变成了害怕被马咬伤的恐惧症,用马取代了父亲。小汉斯的父亲是位内科医师,也是弗洛伊德的追随者,弗洛伊德指导和鼓励他治疗他自己的儿子,最终解除了小汉斯的恐惧症的症状。有学者认为,小汉斯代表了历史上第一个儿童分析与家庭治疗的例子(Bloch和Laperriere,1973)。但是,由于弗洛伊德推崇个人治疗,他始终没有将家庭作为治疗的对象。

弗洛伊德早年的同事阿德勒(Alfred Adler)也是一位精神分析学家,除了其他的成就之外,他也对家庭治疗有很大的影响。他相当重视家庭背景对人格形成及行为的影响,并在20世纪早期积极开展儿童辅导的运动。从诸如家庭星座、家庭地位、手足关系、归属需求等理论可以知道他了解家庭经验对人格的形成与行为的影响起着重要的作用。他认为,家庭成员之间的互动模式可以作为了解一个人在家庭之外的人际关系的基础。但是,阿德勒与弗洛伊德一样,没有直接治疗整个家庭。不过,受其影响,他的同事德雷科尔(Rudolf Dreikurs)把美国儿童辅导中心扩展成了家庭咨询中心。在实践中,德雷科尔应用了阿德勒关于人是不可分割的整体论。这种理论在家庭治疗中仍有人在应用。

美国精神科医师沙利文(Harry Stack Sullivan)曾接受过精神分析的训练,但也深受社会学与社会心理学的影响。在20世纪早期的临床工作中,他非常强调人际关系在人格发展上的作用,认为人类本来就是社会互动的产物。在治疗精神分裂症的实践中,他注意到家庭生活的混乱是产生精神分裂症的重要因素。他认为父母的焦虑会干扰儿童的情感。他采用人际关系的观点来进行治疗,非常强调家庭的沟通与互动模式的重要性。受沙利文理论的影响,杰克逊和鲍文后来都成为家庭治疗领域的杰出人物。

## 一、从个体到家庭

阿克曼出生于1908年,他于1933年取得哥伦比亚大学医学博士学位。随后,他进入在堪萨斯州托皮卡(Topeka)的蒙宁格(Menninger)儿童辅导诊所,并于1937年成为精神科主任医师。1938年,他出版了《家庭的统一性》(The Unity of the Family)《家庭诊断:处理学龄前儿童问题的方法》(Family Diagnosis: An Approach to the Preschool Child)。这些做法掀起了



家庭治疗的运动。1962年,他与杰克逊及海利一起创办了家庭治疗领域的第一本杂志,《家庭过程》(Family Process),它今天仍然是家庭治疗领域中的领军杂志。1955年,在美国精神卫生协会的一次会议上,他组织了第一次有关家庭诊断的讨论会,促进了处在发展中的家庭治疗的交流。1957年,在纽约建立了家庭心理卫生诊所,并在哥伦比亚大学任精神病学教授。1960年,他开办了家庭研究院。在他1971年去世后,该研究院更名为阿克曼研究院。

在儿童辅导诊所的最初阶段,他遵循儿童辅导的模式,让一位精神科医师治疗孩子,让另一位社会工作者接触孩子的母亲。在儿童诊所的1年时间里,他极力倡导在治疗某个家庭成员时将整个家庭也请进来,强调家庭的角色是一个动态的心理社会单位,并建议在儿童诊所里将家庭治疗作为一个主要的治疗形式。在治疗中,他是一位具有敏锐观察能力和深刻理解能力的治疗师,能够看到家庭成员之间的互动关系,并能深入到每个成员的内心深处。他在与家庭讨论问题时,总是设法打开家庭的防御之门,让他们的情感、希望和欲望表达出来。

由于受过精神分析训练,他很关注一个人的内心活动,关注无意识和力比多,也很重视家庭成员之间的关系与互动,主张公开表达感情和透露家庭秘密。他认为在家庭和谐团结的下面蕴藏着大量的内心冲突,并将家庭成员分成不同的宗派小团体。从某种意义上讲,他处理家庭的模式就好像放大的应用于个体的精神分析模式。但事实上,他不同于传统的精神分析。他将家庭视为一个人格之间互动的系统,每一个个体都是家庭重要的次级系统,就像家庭是社会的一个次级系统一样。他认为个体的症状是家庭不良互动行为的基本单位,是家庭冲突与焦虑的表现。一个造成困扰的个人行为症状会导致家庭状态失去平衡,并反映出整个家庭内的情绪失态。他用“互补(complementarity)”的失败来说明家庭成员之间的彼此相关的角色、系统内