

心理推理系列 3

心靈魔法師

心理治療案例解析

余德慧 / 著



心理治療無一成不變的招式，
治療者突破困境都有其獨到之處……



◎心理推理解系列 T3

心靈魔法師——心理治療案例解析

作 者 → 余德慧

責任編輯 → 王祿容

封面設計 → 葉文苓

插 畫 → 胡惇岡

發行人 → 李鍾桂

總經理 → 張春居

出版者 → 張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

106 台北市大安區羅斯福路三段 325 號地下一樓

電話：(02) 2369-7959 傳真：(02) 2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

業務部

116 台北市文山區景華街 128 巷 8 號

電話：(02) 2930-0620 傳真：(02) 2930-0627

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：http://www.lppc.com.tw (讀家心聞)

登記證 → 局版北市業字第 1514 號

初版 1 刷 → 1982 年 6 月

再版 13 刷 → 2001 年 12 月

ISBN/957-693-025-1

定 價 → 150 元 65

法 律 顧 問 → 林廷隆律師

排版、製版 → 龍虎電腦排版股份有限公司

印刷、裝訂 → 日盛印製廠股份有限公司

「心理推理系列」出版緣起

張老師出版社

心靈藝術家的極品

談到心理治療，可能浮現腦海的是一個面無表情的心理醫生，一個睡在躺椅上自言自語的病人；談到推理故事，你可能會聯想到一樁懸疑詭異的案情，一個個充滿嫌疑的人物，更少不了會有一個精明能幹的偵探，一路隨著案情抽絲剝繭，直至水落石出。

「心理推理系列」便是結合心理治療的專業知識與推理文學的巧妙筆調而成的。當心理治療者與案主開始接觸的刹那，一場曲折離奇的推理劇情便逐一展開了。在此過程中，心理治療師宛如一個鍥而不捨的偵探，他必須具有厚實的心理治療理論基礎，也必須具有豐富的臨床經驗，才能在一次次的晤談中，進入案主的心靈境界，使那些隱匿在內心暗處的思維跳躍出來。

張老師出版社推出「心理推理系列」的目的，在於以淺顯易懂的方式引領讀者進入心理治療的殿堂，探索人類心理的奧妙。對於從事心理治療的專業人言而言，此系列無疑是最佳的實務觀摩，可從中習得治療技巧，以及治療者的風範；對於一般讀者而言，

此系列則猶如推理故事，在輕鬆閱讀中，不僅吸收心理知識，亦可與內在自我來一次心靈之約。

日後，我們會陸續推出國內、外知名心理治療者的心理治療實例，包括一些已被譽為經典之作的好書。

在閱讀這些既輕鬆又嚴肅的故事時，我們只想提醒您一點：別忘了對這些探索人類心靈的藝術家們致上一份敬意！

再版序

這本書已經出了十年了，算是老書，但卻值得再版，原因很簡單，這本書是許多心理治療師的寶貴經驗，不是心理治療條條框框法則的東西。

任何人進入心理治療，不僅僅是病人有許多話要說，心理治療師也有許多話要說；心理治療室原來就是人類受苦的場所；在裡頭，病人的苦痛及症狀，對旁觀的人來說都是可笑的執著，但是病人卻這般的認真，心理治療師原本是外人，可是卻也必須在這苦難的場所裡擔任救贖的工作。

心理治療師給自己的第一個問題是：「我真的能幫助這個人嗎？」有人或許覺得好笑，心理治療師原本就是幫助病人的，幹嘛還問這個問題？事實上，面對這個問題，多數心理治療師根本就笑不出來。心理治療最大的吊詭就是「治療師必須以自己為工具，做為病人的醫藥」，而心理治療師也是人，也有七情六慾，卻必須像工具般地被病人使用，這就是難處。

然而，每個心理治療師都有他個人的思維，不是套公式來做。為此，本書選輯了幾位重要心理治療師的思維，讓我們從他們面臨實際病人的病情，如何做決定，如何做「嘗試錯誤」。

在本書裡，有幾位大師級的人物，不能不詳加介紹。

「附魔者與現代驅魔法師」是Pierre Janet的案例。Janet是精神分析前期的治療大師，在十九世紀末葉開始行醫。當時許多心理疾病是以「附魔」的方式出現，這是當時歐洲的文化背景所致。Janet與其同僚相信催眠是開啓病人「心魔」的利器。那個時代，潛意識是魔鬼駐足的地方，而Janet用精神分析的學理來解釋這場夢魘，可說是精神分析思考的起點。

J. L. Moreno是戲劇心理治療的鼻祖。他的「心理劇」療法已經散佈全世界。在本書裡，他治療一個幻想自己是希特勒的病人。他採用戲劇的手法，讓「希特勒」把他的內心戲演出，使病人從演出之中，領悟到真正的自己。

Joseph Wolpe是心理治療中「交互抑制」療法的創始人，他的「系統減敏感法」已經成了行為治療的標準配備。我們從治療恐懼症的案例中，可以看到他如何仔細地觀察病人各種「害怕」的細節，如何把每個「小小的恐懼」，一加以消除。

想瞭解「行為矯治」（行為治療的一個支派）的人，不能不注意到史基納學派的大

將Fester（富斯德）。C. B. Fester的行為矯治抓住許多人注意不到的地方——他可以簡單地把握行為的原理，把自閉症兒童的行為看得清清楚楚。「西蒙的魔術」就是這樣地被創造出來。

在「自囚的被虐待狂女郎」裡，我們看到「理情治療」大師艾理思指導的學生如何矯治「歪理」：說故事，講寓言，辯論及吵架都是理情治療「無所不用其極」的治療法，目的只有一個：如何讓病人想通。

這本書對初學心理治療的人會有很大的幫助，它可以讓學生了解如何有創意、也兼具原則地思考。

本書對想一窺心理治療奧秘的人，將是一本引人入勝的好書，它能讓人真正聆聽到好治療師的內心獨白。

本書對已接受或正接受心理治療的人一些指引，讓他們知道如何與治療師合作。

對一般讀者來說，本書並不是可以躺在床上草草讀過的書，恐怕要花點時間想一想。但是，如果讀者想改變自己一些小小的生活習慣，本書可以提供一些點子，應該有相當的幫助。

這本小書的再版，我很喜歡，也樂於推薦。

余德慧序於台大心理學系

《本書撰寫人介紹》

蔡式淵：美國美利堅大學心理學博士，是富斯德教授的入門弟子，曾任教台大心理系，廣告公司副總經理。現任國民大會代表。

王震武：台灣大學心理學博士。曾任輔大應用心理學系主任，現任該系教授。

李瑞玲：台灣大學心理學系臨床心理學博士候選人，曾任東吳大學心理輔導中心主任，現任東吳大學心理系講師。

余德慧：台灣大學心理學博士。現任教台大心理學系。

目次

心靈藝術家的極品——出版緣起

再版序

余德慧

1 西蒙的法術 2

——細說兒童行為治療

2 實驗室內治療兒童恐懼症 34

3 緊張大師與恐懼症 48

——單獨使用條件化歷程治療的關鍵

4 檸檬汁治療法 78

——讓小甜甜不再反胃吐乳

5 戴眼鏡打開自閉世界 90

——自閉症兒童的行為治療

6 給他一塊遮羞布 110

——行為治療矯治性暴露狂

7 姑息的罪 124

——養子不教，專家之過

8 自囚的被虐待狂女郎 138

9 徬徨少女的變奏曲 156

——當下抉擇治療法示範

10 演戲也能治療嗎？ 168

——以心理劇治療希特勒

11 團體心理治療戰勝氣喘症 182

12 雙面夏娃現形記 194

13 信手塗鴉洩心聲 208

——潛意識的自我偵查

14 附魔者與現代驅魔法師 222

15 喧嚣都市好修行 236

——江湖衲士治療法辨偽

16 假如心病是真的 248

心靈魔法師

心理治療案例解析

原書：心理治療案例選粹

作者：余德慧

西蒙的法術

細說兒童行為治療

蔡式淵 王震武 著



在美國東部馬利蘭州的巴爾地摩市附近，有一個叫做Ellicott的地方。在青綠的山坡上，有一所專門訓練「自閉症」兒童的中心，叫做Lindwood Children's Center。這個機構負責訓練的，是一些從小（一歲、兩歲或三歲）就「把自己封閉在自己的社會裏，而拒絕與別人做語言上或感情上的溝通及交往」的小孩。這個中心的負責人叫西蒙。她大約五、六十歲，身材修長、鼻子尖聳，眼睛深邃，戴一副高度數的近視眼鏡，短髮稍白，看來非常精明機警的模樣，她受過社會工作的專門訓練，在美國東部兒童特殊教育圈中頗有名望。我曾聽別人這樣談論她：「西蒙有套『法術』。你把整天只是呆坐一旁

（或是哭鬧）的「自閉症」兒童送到她那邊，過幾個月就變得活躍多了，會自己騎木馬、玩簡單的拼圖遊戲，自己乖乖地吃飯，甚至還會自己穿衣服，隔個一兩年，有些還學會了講話。有幾個受她教導的小孩，後來進入了普通小學，還有兩個後來進了大學！」

妖法？

她的「法術」是什麼呢？每當有人要她說明她的妖法時，她總是會講出一些很難理解的理論，例如：「注意兒童內心的健康」「跟在兒童的後面……這是最安全的方法」等等。

不只是外人無法瞭解她的「法術」，連她的同僚都感困惑。他們和她日月相處，觀摩、討論、合作，但仍學不來她的全套「法術」。眼睜睜地看著這套「法術」成「不傳之祕」。

查理鴿先生

在大約同一時期，在美國中部印第安那州有一位叫富斯德（C. B. Ferster）的人。他是一個實驗心理學家，以在實驗室內用鴿子研究「操弄制約」而聞名。他與史基納（B. F. Skinner）在哈佛大學合作六年，一起寫了一本叫做「強化的安排」的經典名著。他中等身材，講起話來慢條斯理，走起路來前後擺動，據說有點像鴿子的動作，因此有幾個人叫他「查理鴿」先生。他在印地安那大學任職，主要的研究對象仍是鴿子。他在醫學院時接觸了一些醫生，曾合作研究一些臨床心理學的問題，其中最出名的是關

於「自閉症」的研究，當時一般的看法是，自閉症的兒童沒有學習能力，不可能接受訓練或教育。他們在印地安那大學設了一個實驗室，採用極類似動物行為實驗的程序，用自動的儀器教導自閉症兒童做一些不很簡單的行為，例如，先讓兒童看一個圖案，然後要求他從許多圖案中找出同樣的一張，選對的話，就給予一個銅板，積了許多銅板後，又以用來購買販賣機中的各種食物、飲料等等。他們發現自閉症的兒童雖然學起一切東西來都比正常兒童慢，並且比較容易受到干擾，但他們可以學會許多當時心理學家及精神病學家認為絕對不可能學會的行為。富斯德同時還做了一系列的實驗，研究自閉症兒童學習過程，他下了一個結論說：自閉症兒童最大的特徵在於沒有學會一般兒童都會的行為，但是正常兒童的基本學習過程和自閉症兒童沒有兩樣，他們的主要差別在於學習速度及各種變項和參數值上。

不是冤家不碰頭

六十年代初期，富斯德離開印州，應聘為馬利蘭州一所新設的「行為研究學院」的研究部負責人。這個學院是由一羣深受斯金納影響的心理學家創立的，當時的目的在於嘗試用斯金納式的理論研究複雜的人類及動物行為。這所研究院設在華盛頓邊緣一個叫銀泉的地方，距離西蒙的兒童訓練中心不到一小時車程。

富斯德到「行為研究學院」後，設了一個「靈長目動物（主要是猩猩及狒狒）實驗室」。研究重點在於分析人類及動物的複雜行為。在他看來，要判斷他的分析是否正確，最直接的方法是將「分析的結果」拿來做為教育的基礎。因此，在他分析了小孩子學習數數目字的過程後，便著手訓練猩猩數數目字。希望能訓練猩猩在看到四個蘋果時，能按鈕回答「四」，看到三個人時，能回答「三」，看到七個圖案時，能回答「七」等等。

因為富斯德和西蒙兩人相距不遠，沒多久富斯德就聽到了關於西蒙的「法術」的傳說。他對這些傳說半信半疑，但這些傳說確實引發了他的興趣，一則由於富斯德過去曾研究過自閉症兒童，二則由於當時美國政府有大筆經費支持特殊兒童的研究，富斯德不久後就和西蒙接上了頭。

富斯德和西蒙是兩個背景截然不同的人，西蒙是社會工作者，一輩子致力於特殊的兒童教育，完全不了解實驗心理學。富斯德是實驗心理學家，是在實驗室玩耍鴿子、猩猩、老鼠的專家，完全不了解特殊兒童的教育。

據西蒙說，在刚开始和富斯德接觸時，她有許多顧慮，她怕實驗心理學家不了解人類特有的性質，也怕實驗心理學家把兒童當老鼠或鴿子看待。她怕實驗心理學家會強迫兒童做各式各樣不適合兒童現況的行為。因而妨礙了兒童的發展。她認為實驗心理學家