

Happiness, Healing,
Enhancement

your casebook collection for applying
positive psychology in therapy

积极心理治疗案例

——幸福、治愈与提升

【澳】George W. Burns◎主编

高隽 ◎译



Happiness, Healing, Enhancement

Your casebook collection for applying positive psychology in therapy

积极心理治疗案例

——幸福、治愈与提升

【澳】George W. Burns 主编

高隼 译

图书在版编目(CIP)数据

积极心理治疗案例: 幸福、治愈与提升/(澳) 伯恩
斯(Burns, G. W.) 主编; 高隽译. —北京: 中国轻工
业出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5019-8520-3

I. ①积… II. ①伯… ②高… III. ①精神疗法—
案例 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第226487号

版权声明

Happiness, Healing, Enhancement: Your Casebook Collection For Applying Positive Psychology in
Therapy/ ISBN 978-0-470-29115-3/ George W. Burns.

Copyright © 2010 by John Wiley & Sons, Inc.

All rights reserved. This translation published under John Wiley & Sons. No part of this book may be
reproduced in any form without the written permission of the original copyrights holder.

总策划: 石 铁

策划编辑: 孙蔚雯

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 孙蔚雯 郑晓辰

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年2月第1版第1次印刷

开 本: 850×1092 1/16 印张: 26.50

字 数: 306千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8520-3 定价: 52.00元

著作权合同登记 图字: 01-2010-6136

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

101189J6X101ZYW

我个人的幸福得益于众多至爱亲朋

但让我的幸福变得格外丰盈的

是我和苏所分享的爱与满足

所以，苏

谨将此书献给你

带着我浓浓的爱意

译者序

在动笔写这篇译者序的时候，看着翻译完的目录，不由想起了卞之琳的一首诗——《断章》：你站在桥上看风景 / 看风景的人在楼上看你 / 明月装饰了你的窗子 / 你装饰了别人的梦。在短短的几十个字里，诗人不断地变化着视角，变化着时间与空间，他用这些看似跳跃的转换编织出愈加丰富的世界。和这首诗相类似的是，这本书也通过不同作者的笔触以及他们笔下所描绘的不同来访者的人生故事和治疗历程，借由不同流派的视角，不同年龄、性别、种族的声音，不同的时间与空间的线索，为当今心理治疗领域的一个重要发展勾勒出一幅丰富的图景。这幅图景，无论它的元素是如何多样，都指向一个共同的主题，那就是去探索如何通过关注人性的积极面和人类生活中的积极体验，来尝试过一种更有意义且更丰盈的生活。

但这样的探索和尝试绝非易事。在后面的 25 个案例中，读者将会读到每一位来访者在他们的人生旅程中所遭遇到的困难与痛苦，以及每一位来访者和治疗师在努力寻找人生“幸福密码”的过程中所经历的迷惑与挣扎。正是这些真实的痛苦、迷惑与挣扎让这本书超越了一般的速成励志读本，抛下了充当“万能灵药”的伪装和幻想。但这本书又不仅仅只是关于痛苦、迷惑与挣扎的，每一个案例都呈现出一条发掘生命意义的道路；而和许多心理咨询与治疗的案例集所不同的是，这条路上的路标有着更明亮的颜色，例如优势、快乐、希望、投入、创造、目标、动力、感激、接受、隐喻、资源、成长。

在现代心理治疗百年历史中，在很长一段时间里，这些路标都并不那么显眼。或许这是因为在漫长的进化历史中，为了生存下来，危险、威胁、问题、困难总能够更轻易地捕获我们的注意力。而心理治疗中的“治疗”一词本身更是让人容易将其和病态、痛苦、困

扰这些词绑在一起。无论是治疗师还是寻求帮助的来访者，都似乎会自动地关注问题和缺陷、痛苦和病态，而不是优势和资源；同时自动地产生这样的假设：只有去“消除”或“摆脱”这些横亘在眼前的障碍，生活才会“恢复”正常，或变得幸福起来。但是，真的是这样的吗？本书的所有作者和他们的来访者都以各自独特的方式回答了这个问题。而我相信，倘若读者带着开放的态度和自我探索的兴趣去阅读本书的话，也必定会在这个过程中发现自己的答案。

作为一本心理咨询与治疗的案例集，本书的一个突出特点是用 25 个案例给读者展示了如何将积极心理学的概念、理论和最新的研究成果应用于心理治疗之中；且在每一个案例中，读者不仅能领略到治疗师和来访者之间真实而丰富的互动，还能清晰地看到治疗师的案例概念化过程以及治疗师对特定技术的选择和应用。每个案例最后的“学以致用”环节更是提炼了治疗师在这个案例中所使用的技术要点，让读者能相对容易地将这些技术用于自己的咨询与治疗实践，或用于提升自己的幸福。

本书的第二个特点是涵盖了许多不同的临床或亚临床的问题，且对于常见而重要的临床议题，例如抑郁和焦虑等常见的“障碍”或“问题”，又可通过不止一个案例来让读者有机会从不同的理论及技术视角进行审视，保证了本书兼具“广度”与“深度”。

本书的第三个特点是它努力同时呈现了“经典”和“创新”的治疗理论与技术。本书一方面十分注重其所涉及的理论和技术应能被实证科学研究所支持，并尽量引证最新的研究成果；另一方面也呈现了一些新近的治疗理论和技术，尽管这些理论和技术的有效性还有待进一步的验证，但它们显然能很好地拓展读者的思路和视野，甚至激发读者本人的创造力。

在翻译本书的过程中，我个人的生活恰好也经历了一个十分波折的阶段，消极的情绪和自我的怀疑成了我生命中的“常客”。这让这本书的翻译成为了我生活中特殊且重要的体验。无论从思维还是情感层面，每一个案例都给了我一些独特的支持和启发，我也亲身实践了不少的技术，来帮助自己管理情绪、寻找力量、整合体验、发现生命新的意义。正是因为我有幸借由翻译本书经历了某种“治愈”和“提升”的过程，所以我衷心地向每一位期望能帮助他人或自己寻找快乐、治愈伤痛、提升生命力量和意义的人推荐本书。我相信阅读本书和实践本书内容会是一段让人难忘的创造和成长之旅。

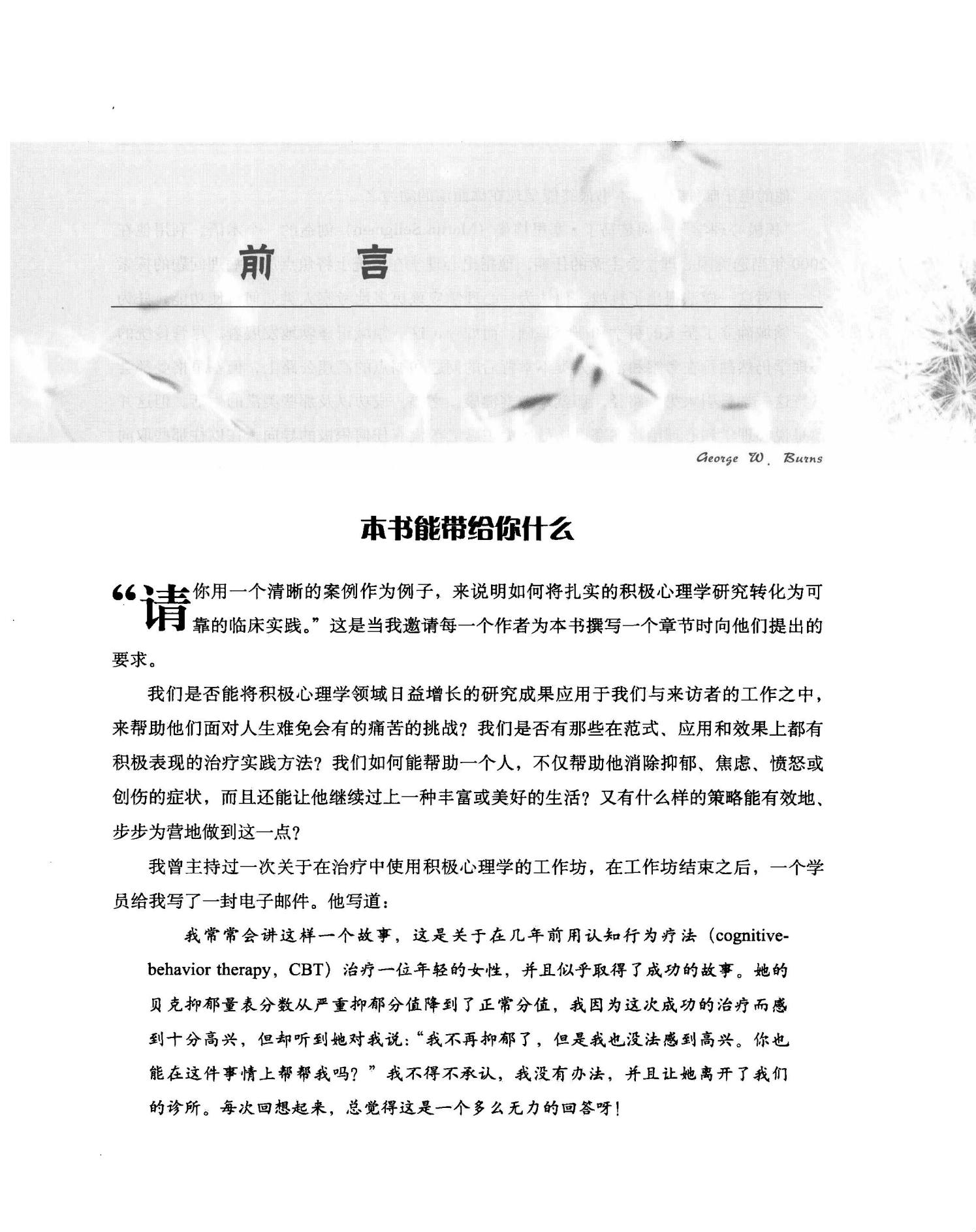
最后，我希望能借此机会感谢那些我挚爱的亲人和朋友，尤其是我的父母高兴先生和陈秀玉女士，我最好的朋友汪智艳和蔡文虹以及亦师亦友的方新女士，在之前那段艰难的

日子里，和他们紧密的联结赋予了我勇气和韧性，给了我生命的宽度和深度。在此，我还要感谢本书的编辑孙蔚雯小姐，感谢她在翻译本书过程中给我的许多支持和理解，让我体验到了作为译者的幸福。

高 隽

于复旦大学

2011年8月



前言

George W. Burns

本书能带给你什么

“请 你用一个清晰的案例作为例子，来说明如何将扎实的积极心理学研究转化为可靠的临床实践。”这是当我邀请每一个作者为本书撰写一个章节时向他们提出的要求。

我们是否能将积极心理学领域日益增长的研究成果应用于我们与来访者的工作之中，来帮助他们面对人生难免会有的痛苦的挑战？我们是否有那些在范式、应用和效果上都有积极表现的治疗实践方法？我们如何能帮助一个人，不仅帮助他消除抑郁、焦虑、愤怒或创伤的症状，而且还能让他继续过上一种丰富或美好的生活？又有什么样的策略能有效地、步步为营地做到这一点？

我曾主持过一次关于在治疗中使用积极心理学的工作坊，在工作坊结束之后，一个学员给我写了一封电子邮件。他写道：

我常常会讲这样一个故事，这是关于在几年前用认知行为疗法（cognitive-behavior therapy, CBT）治疗一位年轻的女性，并且似乎取得了成功的故事。她的贝克抑郁量表分数从严重抑郁分值降到了正常分值，我因为这次成功的治疗而感到十分高兴，但却听到她对我说：“我不再抑郁了，但是我也没法感到高兴。你也能在这件事情上帮帮我吗？”我不得不承认，我没有办法，并且让她离开了我们的诊所。每次回想起来，总觉得这是一个多么无力的回答呀！

他的电子邮件是推动本书最终能呈现在你面前的动力之一。

“积极心理学”一词是马丁·塞里格曼 (Martin Seligman) 创造的一个术语。利用他在 2000 年当选美国心理学会主席的任期,他指出心理学在传统上将焦点放在病理问题的探索上,并对这一做法提出了挑战。他认为,心理学应该更多地考察人类如何行使功能,并为这一领域确立了坚实的科学和研究基础,而如今,这一领域正蓬勃地发展着。尽管传统的心理学仍然独自在考察和治疗人类不幸背后的问题和弱点的高速公路上,但塞里格曼都尝试将这一学科引入另一路径,那就是考察健康、幸福、成功以及那些美满的生活。但这并不是说心理学和心理治疗在塞里格曼成为主席之前没有任何积极的导向。在以往那些取向中,卡尔·罗杰斯 (Carl Rogers) 曾经就自我实现、以问题解决为导向的治疗发表过著作,正如“以问题解决为导向的治疗”这个名称本身所表明的那样,他积极地将治疗从以问题为导向转化为以问题解决为导向。米尔顿·埃里克森 (Milton Ericson) 曾热切地寻找来访者可以利用的能让他们更为健康和快乐的资源。

我们现在已经在包括最佳功能状态、希望、利他、目标设定和优势等领域收集到了坚实的研究证据,这些证据能够给临床实践带来有用的信息,这是以往未曾有过的。不过,在不断增长的知识和临床应用之间,似乎仍存在一定距离(有时候就犹如一道鸿沟)。有些受邀为本书写作的作者就对邀请做出这样的回应:“我会做积极心理学的研究,撰写相关文章,并教授积极心理学,但我不做临床案例。”其中一位作者说:“在这个领域中有两个群体:那些知而不做的与那些做而不知的。”尽管这席话或许有些道理,但我希望后面的章节能表明,这个领域并不像其所说的那么两极分化。

本书的作者

本书各章节的作者包括研究者和教师,他们迫切希望看到自己广博的研究证据能变为有用的临床实践。还包括一些临床工作者,他们在科学证据和智慧两方面都有丰富的见识和扎实的基础。我既邀请了一些这个领域的“大腕”,也邀请了一些并不那么知名的作者,但他们在治疗和研究的互动领域中做出了出色且有价值的工作。

我的工作坊学员的来信提出了关于治疗目标的重要问题。治疗的目的是为了减低痛苦和病理状况,即我的同行在患抑郁的来访者身上成功地做到的那样;还是为了促进人的全面发展、快乐和主观幸福感,即如他的来访者所要求的那样?你如何回答这个问题、你会采

用何种焦点以及你自己的生活哲学是什么，将不仅决定你会如何做治疗，也同样会决定你的来访者可能获得的结果。不过，这个问题的答案可能并不像在他的电子邮件或我在这里所复述的那般非此即彼。缓解痛苦和病理问题并不一定就能带来乐观、希望和快乐；能消除消极影响并不一定就能获得创造积极改善的技能；但是，获得积极改善的技能可能会很好地降低或消除消极影响。如果治疗是以幸福、治愈及提升为导向的，那么来访者就很可能摆脱他们目前的问题，并过上更快乐的生活。

如果确实如此，那么上述问题就变成了这样一个问题：作为治疗师，我们如何能最大限度地促使来访者过上更快乐的生活或拥有更强烈的幸福感？我对作者们说：“让我们的读者看看你们是怎么做的？给他们展现一下你的工作所依托的证据，让他们能够在一个真实的案例中一步一步地跟随你利用这一原则的全过程。”在这么做的同时，作者被要求严守美国心理学会伦理守则中有关保密原则的条款。他们可能已经获得了来访者的知情同意，可能会适当地改写这个案例，以隐藏那些能鉴别出来访者身份的信息，或者可能会将几个案例中的信息组合在一起。除非作者具体说明，我们并不知道每个作者所采用的保密方式，而这一点则进一步保证了保密性。

本书的结构

幸福、治愈和提升这三个部分代表的是将积极心理学应用于心理治疗、心理咨询和教育指导的实践中所具有的三个核心过程和结果。第一部分，幸福，超越了传统治疗旨在消除功能不良症状的目标。在这里，幸福指的并不仅仅是享乐式的快乐。它是幸福学（eudaemonic）意义而言的幸福，包括了塞里格曼有关乐趣（pleasure）、投入（engagement）和意义（meaning）的概念。这一部分的各章节会讨论如何对你的来访者进行积极的评估，如何将他们导向幸福，如何注入希望，以及如何获取和使用来访者的资源。

第二部分，治愈，提供的是帮助你的来访者从不健康的心理、生理或心身状态转向获得健康和主观幸福感的途径。这一部分的各章节会提供样例和策略，告诉你如何从抑郁走向幸福，如何建立正念和接纳，以及如何将创伤和痛苦转化为福祉。

第三部分，提升，探索如何帮助来访者发现更好的生存、享受生活以及让生命更为丰盈的方式。这一部分的各章节包括在生态疗法、神经科学以及游戏治疗中的新兴取向，包括如何找到有益的工具和技术，以及如何有效地传递积极的治疗信息。

当然，在本书的三个部分以及我对其命名的三个标题之间有很多的重叠。它们只不过是一些路标，将章节分入不同的部分也并不意味着其所阐述的主题仅具有一种功能。举例来说，提升一个人的幸福，也会并相应地带来更健康的态度和行为。同样，我们知道幸福对心理和躯体健康都有直接的益处，而这的确也会提高我们生活的质量。

在每一章的最后，作者和我会以合作的方式撰写一个名为“学以致用”的专栏。这个专栏将以要点的形式把该章所呈现的主要临床应用内容描述出来，从而既便于从业者阅读，也便于其在自己治疗中进行利用。

本书的另一特点是在一开始就提供了两个“关键概念快速索引”。如果你希望能就如何应对一个特定的临床问题，或如何使用一种特定的干预手段迅速获得相应的信息，那么这部分的内容会向你指明相关的章节。

在本书右手边的书页上，你将会找到每节的标签。之所以设计这些标签是为了能让你迅速找到书的某部分或某个章节，比如可以让你在见一位抑郁的来访者之前看一下其他人是如何将积极心理学应用于类似案例中的。

在我阅读、校订和编辑这本书，并在随后将我所学到的新事物应用于我的来访者和我自己的生活的过程中，我体验到了莫大的乐趣，也有颇多收获。我希望在你阅读这本书时，能够获得同样多的乐趣，也希望本书能给你和你的来访者带来同样多的助益。

关键概念快速索引

所提及的临床问题

处理以下问题	可见于	处理以下问题	可见于
虐待	第 2 章	疼痛	第 17 章
青少年议题	第 6、9 章	惊恐发作	第 14、15、16、26 章
愤怒	第 1 章	为人父母	第 1、6、9 章
焦虑	第 14、15、16、26 章	恐怖症	第 16、26 章
阿斯伯格综合征	第 10 章	创伤后障碍	第 18、19 章
儿童期议题	第 1、6、7、10、22 章	关系	第 1、2、6、7、9、13、15、17、20 章
伴侣问题	第 2、20 章	性虐待	第 3 章
抑郁	第 5、9、11、12、13 章	创伤	第 18、19 章
残障	第 8 章		
离婚	第 7 章		
家庭关系	第 1、2、6、7、9、13、17、20 章		
目标设定	第 4、23、24 章		
健康议题	第 8、17、21 章		
生活目标	第 4、23、24 章		
更年期	第 21 章		

策略与干预

使用以下干预策略	可见于	使用以下干预策略	可见于
接纳	第 14、15、16、18 章	希望	第 5、6、7 章
接纳和承诺治疗	第 15 章	幽默	第 3 章
行动计划	第 18 章	催眠	第 3、17、21 章
动因	第 5、6 章	个人优势评估	第 1 章
利他行为	第 13 章	闲瑕	第 9 章
归因风格	第 12 章	意义	第 2、8、11 章
漫画	第 6 章	隐喻	第 7、12、14、15、26 章
组块逻辑	第 23 章	正念	第 14、15、17、20 章
编码的信号	第 18 章	叙事	第 7 章
认知行为治疗	第 12、22 章	神经科学	第 21 章
同情	第 13 章	最佳功能	第 8 章
深层策略	第 2 章	悖论	第 14 章
去融合	第 15 章	过去的积极体验	第 17、20 章
发散性意象	第 23 章	路径	第 5、6 章
唤起的反应	第 18 章	游戏和戏谑	第 3、6、7、9、16、22 章
体育锻炼	第 9、25 章	愉悦、投入和意义	第 2、11、20 章
专家伙伴	第 19 章	积极预期	第 10 章
外化	第 7、16 章	创伤后成长	第 18、19 章
四阶段的创造性过程	第 21 章	此时此刻	第 14、15 章
未来导向	第 2 章	资源	第 1、2、3、8、9、10、12、16、24 章
框架理论	第 16 章	自我同情	第 25 章
游戏	第 6、16、22 章	感官觉察问卷	第 11、17、20 章
目标设定	第 4、5、8、16、17、22、26 章	核心力量	第 11、24 章
感激或欣赏	第 23、25 章	苏格拉底式问询	第 14 章
团体	第 5 章		

续表

使用以下干预策略	可见于	使用以下干预策略	可见于
焦点解决治疗	第 25 章	支持网络	第 8 章
故事书治疗	第 7 章	支持性的网路	第 2、6、8、9、17、 20、25 章
优势	第 1、2、3、8、9、 10、22、24、26 章	表面策略	第 2 章
有关优势和梦想实现 的家谱图	第 2 章	有价值的生活	第 15 章
鉴别优势	第 1、26 章	生动的象征性想象	第 23 章
		“什么是对的” 导向	第 3 章

目 录

第一部分 幸 福.....	1
第一章 寻找优势	
在愤怒管理中发现和发展来访者的资源	3
第二章 我们终将再展笑颜	
使用积极伴侣治疗重塑关系	18
第三章 他有什么对的地方	
埃里克森的积极心理治疗在一例性虐待案例中的应用	36
第四章 “为什么”而非“什么”	
在来访者的目标设定和目标实现过程中内在动机的积极力量	50
第五章 从这里出发到你想去的地方	
在一例抑郁症中使用希望治疗	63
第六章 你希望我来搞定它吗	
使用循证干预给家长和孩子灌注希望	77
第七章 给离婚怪兽盖上盖子	
使用故事书疗法创造充满希望的叙事	91
第八章 在残障中发展	
心理资源的展现和分享	106
第九章 从脆弱变得富有技能	
在与青少年的治疗中如何使用休闲活动和积极的干预	120

第十章 你见到的是整个森林还是一棵树	
在一例阿斯伯格综合征中利用来访者的兴趣和优势	135
第二部分 治愈	149
第十一章 现在我又该如何继续生活	
帮一例抑郁症患者发现乐趣、投入和意义	151
第十二章 给丽萨赋能	
在一个有抑郁和自杀问题的青少年身上见到隐喻的力量	166
第十三章 助人亦能助己	
关于利他、健康和幸福感的反思	181
第十四章 无为而治	
在一例焦虑障碍中有关正念的悖论	196
第十五章 躺在焦虑中	
为了获得有价值的生活而采用接纳和承诺疗法	201
第十六章 与当下游戏	
一种在焦虑治疗中有积极效果的框架理论	227
第十七章 你能痛并快乐着吗	
积极心理学、正念和催眠在慢性疼痛管理中的应用	243
第十八章 规划新的航程	
在沉船事故幸存者身上解密持续性创伤应激反应的信号	258
第十九章 一次意外的攻击，一个意外的结果	
与专家结伴而获得的创伤后成长	272
第三部分 提升	287
第二十章 落日与海岸	
在积极伴侣和家庭工作中使用以自然为导向的治疗	289
第二十一章 一个富有创造力的更年期之梦	
一种揭开生理和心理之谜的新神经生物学取向短程治疗	304
第二十二章 我们能再玩一次吗	
将积极心理学的原理用于认知行为游戏治疗	322

第二十三章 激发改变	
如何使用意向工具来获得积极的效果	337
第二十四章 用积极的方式来谈论消极	
在指导和治疗中使用基于优势的干预手段	351
第二十五章 小便池里的一只苍蝇	
从研究发现中发展治疗的可能性	366
第二十六章 飞入云霄	
在一例严重恐怖症中使用以结果为导向的隐喻	380
第二十七章 什么时候不用积极心理治疗	
卷末遐想	395