



存在主义心理咨询

Existential Counselling & Psychotherapy in Practice (Second Edition)

【英】Emmy van Deurzen 著

罗震雷 谭晨 译



中国轻工业出版社

存在主义心理咨询

Existential Counselling & Psychotherapy in Practice
(Second Edition)

【英】 Emmy van Deurzen 著

罗震雷 谭 晨 译



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

存在主义心理咨询 / (英) 德意珍 (Deurzen, E.) 著;
罗震雷, 谭晨译. —北京: 中国轻工业出版社, 2012.3
ISBN 978-7-5019-8590-6

I. ①存… II. ①德… ②罗… ③谭… III. ①存在
主义—心理咨询 IV. ①B841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 264153 号

版权声明

English language edition published by SAGE Publications of London, Thousand Oaks, New Delhi and Singapore, © Emmy van Deurzen, 2003.

总策划: 石 铁
策划编辑: 李蓓蓓 责任终审: 杜文勇
责任编辑: 戴 婕 李蓓蓓 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3月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 21.50

字 数: 228千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8590-6 定价: 42.00元

著作权合同登记 图字: 01-2009-2034

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: wanjianedu@yahoo.com.cn

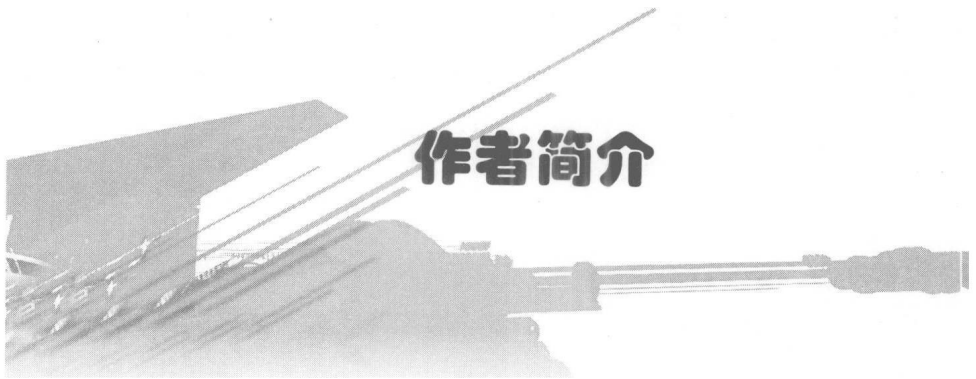
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

090227J6X101ZYW

“除了如何生存，其他事情都已经介绍得非常清楚了。”

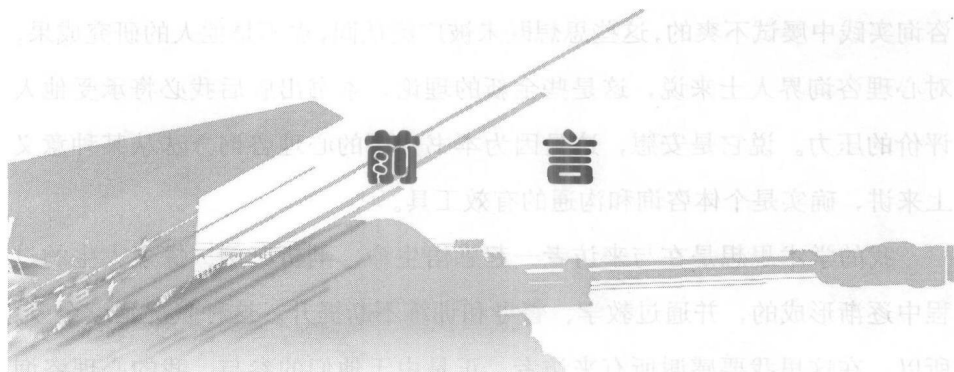
——吉恩-保罗·萨特 (JEAN-PAUL SARTRE)





作者简介

Emmy van Deurzen 是伦敦心理咨询与治疗学校主任，谢菲尔德 (Sheffield) 大学人际冲突与协调研究中心主任。她是一位资深的人际关系协调专家，专门为各界人士提供存在主义视角下的心理咨询和治疗服务。



本书第一版的写作始于20世纪80年代，当时心理咨询与治疗技术在英联邦国家还处于发展阶段，而我教授这门课程已近十年。由于没有教材，我一直无法将存在主义的哲学思想直接融入到心理咨询实践中。在受训成为职业心理咨询师之前，我是精神病院的一名治疗医生；在大量的临床治疗实践过程中，我根据自己的哲学思想总结出一套有特色的心理治疗理论。当然，我的心理咨询与治疗理论不是闭门造车得来的，而是在汲取了Binswanger和Boss的学术精华，又借鉴和体悟了Laing的治疗经验后逐渐沉淀而成的。事实上，十多年前，也正是由于Laing的引荐，我才得以进入国家心理咨询与治疗社团。在本书出版前（即20世纪80年代），我已陆续将自己的一些思想和做法整理发表了。如今，我非常想把这些年来自己探索出的心理咨询和治疗感悟写下来与大家分享。为一本书找到一位合适的出版商，这不是件容易的事，但我很幸运，遇到了Sage出版公司当时的责任编辑Farrell Burnett先生，正是由于他的努力，本书才得以出版。在此，请允许我对Farrell Burnett先生为本书所做的工作表示衷心的感谢！对



我来说，将自己内心深处涌动了很久的思想表达出来，既是挑战，也是安慰。说它是挑战，这是因为本书中介绍的心理治疗理论是我个人信奉并在心理咨询实践中屡试不爽的，这些思想既未被广泛认同，也不是他人的研究成果。对心理咨询界人士来说，这是些全新的理论，本书出版后我必将承受他人评价的压力。说它是安慰，这是因为本书介绍的心理咨询方法从某种意义上讲，确实是个体咨询和沟通的有效工具。

我的学术思想是在与来访者一起感悟生命、剖析案例、探索人生的过程中逐渐形成的，并通过教学、督导和训练不断提升。这种状况延续至今。所以，在这里我要感谢所有来访者，正是由于他们的参与，我的心理咨询和治疗技术才得以形成和发展。当我完成第一本心理咨询著作时，我一定会有许多不完善和需要改正的地方，却未想到这本书日后会激励我用存在主义心理分析技术探讨社会问题，更没想到我会将之发展成为一门存在主义心理咨询与治疗训练课程。这门技术居然吸引了那么多人的注意，并在英国引起了如此广泛的关注，这是我始料不及的。为了进一步研究存在主义的心理咨询与治疗技术，学者们不仅召开学术会议，还成立了专门的学术组织，并在学术杂志上开辟了专栏。许多有才气的心理咨询师和临床治疗者也加入到存在主义的运动中，还有一些人开始接受这方面的咨询技术培训。时至今日，在英国，存在主义心理咨询与治疗技术不仅有固定的研究场所，从业人员还要经过培训，在相关部门取得专业注册资格后才能上岗。心理咨询领域里的存在主义治疗思潮历史虽短，但发展迅速，人们对于到底什么是存在主义的心理治疗也一直存在着争论。有争论是好事，我也希望存在主义心理咨询与治疗技术能在争论中成长。如果这门技术在未来的发展中变得僵化和教条，那则是一件让人沮丧的事情。事实上，存在主义疗法之所以会吸引人们的关注，就是因为它具有自由性和开放性。

无论是心理咨询师还是临床心理学家，存在主义心理咨询与治疗对各



种取向的心理服务人员都是一门有用的技术，这真是一件令人欢欣鼓舞的事情。存在主义心理咨询理论与技术既不是学院派研究，也不是为了探寻一门心理治疗技术，它的主要意图在于用不同的视角审视世界和人生。对存在主义深信不疑的人认为，存在本身就代表了不同的含义。通常，人们会有这样的感受：自己明明对某件事情已经考虑了很久，却始终无法将之清晰地表达出来。另外一种常见的情况是，人们在意识到自己的生存模式后忽然发现，原来自己的观点和态度早就融入到该模式中了，只是以前没有意识到而已。这一点在来访者身上同样显而易见。由于长期受到某种思维模式的禁锢，他们可能始终无法了解真正困扰自己的问题，直到有一天，当他们尝试从不同角度思考问题的时候，一切便豁然开朗了。

本书在写作过程中参考了很多资料，但我不想让这本书被注解和参考文献充斥，所以便在书的结尾部分集中介绍了参考资料来源，各章不再赘述。至于我个人的背景资料、早期经验以及存在主义哲学观的形成过程，读者可以参阅我在官方登记的教育和培训经历。在探索存在主义治疗技术的过程中，我的父亲和母亲——Anna 和 Aric——不仅教会我如何面对生命，还给了我无尽的理解和支持，在此我深表感谢。此外，我还要感谢 Socrates、Spinoza、Kierkegaard、Nietzsche、Heidegger 和 Sartre，从他们的著述中，我不但汲取了营养，还在思索中不断前行。同时，我还要感谢 Freud、Binswanger、Boss、Jaspers、Laing 和 May，他们不仅是当代最有影响的学者，还是存在主义的开拓者和实践者，尽管本书没有专门介绍他们的观点，但他们的思想却是我存在主义理论的重要来源。

毫无疑问，与周围的人交流思想、分享经验和感悟是我理论构建和发展的重要源泉，正是由于他们的参与和批评，我的理论实践才日趋成熟。面对挑战并记录下应对策略，是我积累治疗实践、升华治疗技术必不可少的过程，而不断变化和成长的家庭形态则是我灵感的源泉。事实上，正是



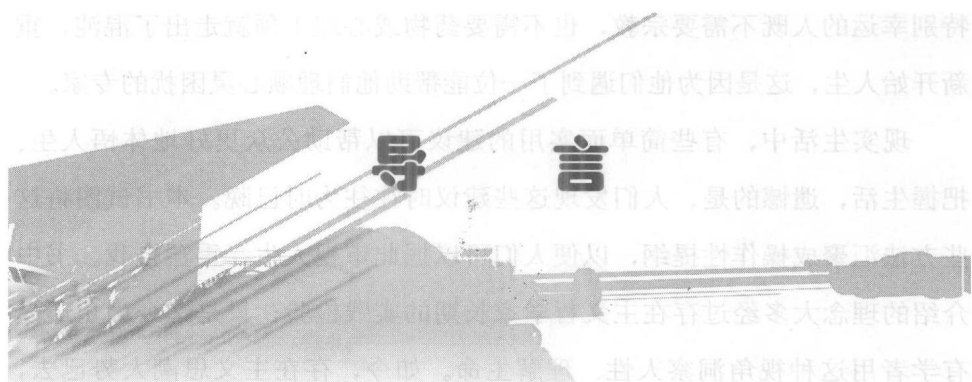
在这种不断应对挑战、不断调整策略、不断得到支持的过程中本书的理论才得以形成和完善。在过去的十多年中，家庭生活的变化使我意识到家庭模式的代代相传对个体成长、成熟至关重要，所以本书也是我献给自己孩子们的礼物。他们不仅是我心理咨询与治疗技术的试金石，还使我的心灵始终处于一种开放和纯净的状态。此外，我还要感谢David Smith在我写作本书第一版时给予的支持和帮助，虽然我们现在不再合作，但本书部分成果与他前期的努力是分不开的。下一个要感谢的就是我的丈夫Digby Tantam，他不仅对我的工作给予了强有力的支持，还鼓励我迎难而上重新修订本书。事实上，正是我们之间的亲密关系支撑我走过一段段荆棘丛生的小路，其中部分经历在本书中也有所呈现。这段人生经历告诉我，我们可以在人生低谷中不断探索和前行。同时，这段经历也使我明白：爱，是支撑我们战胜恐惧的最好方法。

最后，我要感谢那些鼓励我写作本书的学生，他们的热情是我完成写作计划的强大动力，而来自众多学生和受训者的评论也使我的学术思想时时处于鲜活而集中的状态。对他们的付出，我深表感谢。

对于本书的修订，起初我想做一些大的修改，但在重新阅读和思考后我改变了初衷。尽管本书出版后的这段时间我的理论更趋成熟，对一些复杂的案例处理起来也更加游刃有余，但本书的修订版最好还是保留第一版的通俗易懂等特性。本书介绍的是心理咨询与治疗技术的起源和发展历程，修订版的叙事风格和结构最好不做大的改动。由于存在主义心理咨询与治疗需要与其他治疗方法同时使用，所以本次修订我还是拓展了原有的咨询焦点和治疗技术。为了使读者明晰每章重点，增加本书的可读性，本次修订在每章结束部分增加了“本章小结”等内容。存在主义疗法之所以在心理咨询与治疗领域迅速发展，是因为应用这一理论，人们可以重新审视自己的价值、信仰和人生目的。存在主义疗法的目标是重新体悟自我，或者重



塑自我，这就意味着个体需要从人类共有的局限性和可能性洞察自己，同时也意味着个体要全力以赴去寻找最令自己满意的人生方式。我希望本书能指导咨询师和心理学家将存在主义疗法应用于心理咨询和治疗当中，以便他们能更有效地帮助人们发现以往被忽视的生命意义和目的。



本书是为从事临床心理咨询和治疗工作的人，以及正在接受临床心理咨询与治疗培训的人而写的，书中主要介绍了存在主义视角下的心理咨询与治疗方法。因为把存在主义思想应用于心理咨询与治疗，这不仅是一种方法和手段，更是一种哲学思潮，所以就广义而言，本书还为那些关心人与人之间关系的人提供了一个全新的思考途径。本书的主旨是将存在主义思想应用于心理咨询与治疗实践。

本书所说的心理咨询和治疗是指帮助人们解决生活中的两难问题；本书所强调的问题大多是从人类的道德和伦理层面进行分析，而不是从疾病和健康角度进行阐述；本书的参考资料以哲学为主，医学、社会学和心理学文献较少。本书的基本研究假设是：人们在认识自我和自身问题之前，首先要明白生存的含义。

一般来说，人们只有在危机时刻才会意识到自己虚度了年华，身处其中，人们往往会对生活突然醒悟，并在混乱和困惑中豁然发现生命的真谛。在没弄清生活的意义之前，很多人在现实面前茫然无措，他们会向某些机构



或个人求助，以期解答心灵的困惑，寻找未来的人生之路。有些人通过教堂解开了心结，还有些人通过药物或精神治疗走出了心灵的困境。极少数特别幸运的人既不需要宗教，也不需要药物或心理干预就走出了混沌，重新开始人生，这是因为他们遇到了一位能帮助他们理顺心灵困扰的专家。

现实生活中，有些简单而实用的建议可以帮助公众更好地体悟人生、把握生活，遗憾的是，人们发现这些建议时往往为时已晚。本书试图将这些方法汇聚成操作性提纲，以便人们可以据此审视人生，重塑自我。书中介绍的理念大多经过存在主义哲学家长期的实践检验，只是迄今为止还没有学者用这种视角洞察人性、理解生命。如今，存在主义思潮大势已去，各种存在主义分析与治疗学派也更加固步自封、曲高和寡，并日益演变成纯理论研究。这种情况下，存在主义心理治疗技术难免会变得非常学术、非常抽象、非常晦涩。这些转变使存在主义愈发高深莫测，很多临床心理学家和心理咨询师不得不将它束之高阁。还有一些存在主义治疗方法虽然不那么晦涩难懂，却一味强调政治和社会对人的影响，没有从操作层面为来访者提出可资借鉴的治疗方案。

在许多人看来，人本思想是存在主义理念在现实生活中的应用，遗憾的是，人们常常在一些基本概念上出现理解上的偏差和曲解。人本主义的心理咨询和治疗模式通常是技术取向的，其目的是为了快速处理来访者的心理问题，并达到治愈效果。他们认为，人们应该追求个体选择和自由，并在这个过程中完成自我实现和个体成长。从这个意义上讲，人本主义心理咨询和治疗思想体现的完全是美国人的价值观和处事原则。

欧洲的存在主义心理咨询与治疗学家从不用如此简单的治疗方法对待来访者，他们会在认真检视来访者生活的复杂性后再开始治疗。在他们看来，人类的两难问题是无法解决的。他们在临床报告中明确指出，作为个体，来访者只有通过自身的改善完成了自我实现，才能真正体会到身心愉



悦。他们的治疗目的是帮助来访者认清生活中无法回避的两难困境，并在不断的认识过程中找到解决问题的方法。本书采用的是欧洲学者的观点，希望读者阅读本书后，在面对人生困境时能衍生出自己的解决方法和理论框架。本书的目的在于提出一种全新的思考和咨询模式，而不是一种心理咨询和治疗技术或技巧。

本书第一章主要介绍了存在主义心理咨询与治疗技术的操作方法，以及采用这种治疗方法时需要注意的问题。同时，这一章还重点介绍了什么是存在主义心理咨询与治疗，以及存在主义心理咨询与治疗的理论假设和终极目标，并明确指出了存在主义心理咨询工作者肩负的使命。

第二章主要介绍了在治疗过程中，发生在治疗师和来访者之间的交互作用，以及通过治疗引发的来访者在心理和行为上的变化，向读者展示了存在主义心理咨询与治疗的过程。

第三章主要向读者呈现了四种水平的人类心灵体验模式，并详细介绍了人们在每种水平上可能面临的挑战和应对策略。

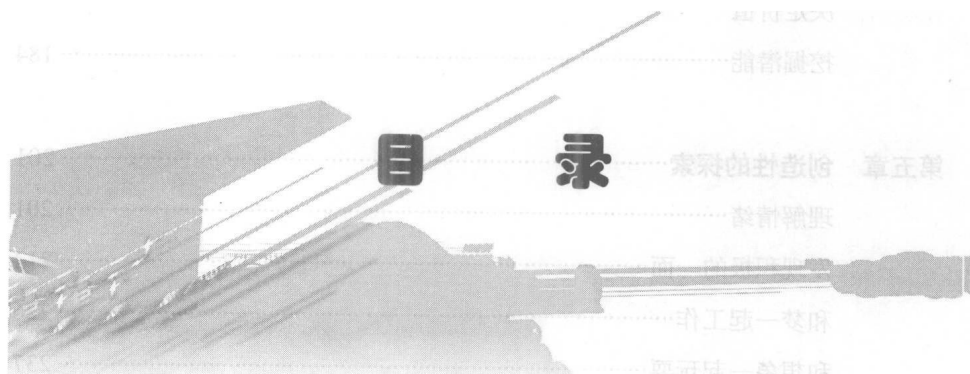
第四章再次重申了存在主义疗法帮助来访者辨识出“当下”生存模式的重要性。我在自己的治疗实践中发现，多数情况下，来访者对自己生存方式的界定和思考，可以反映出他们内在的价值取向和能力水平。

第五章我主要探讨了使治疗过程充满活力和创造性的方法，这些方法包括咨询师的情感介入、理解来访者的生活、释梦和与想象共舞。

最后一章主要想告诉读者，我们应如何积极地面对人生挑战、战胜困境，而不应一味地改变自己向命运妥协。将承诺付诸行动，与其他人进行交流，这是我们换一个角度实现人生态理想的重要途径。

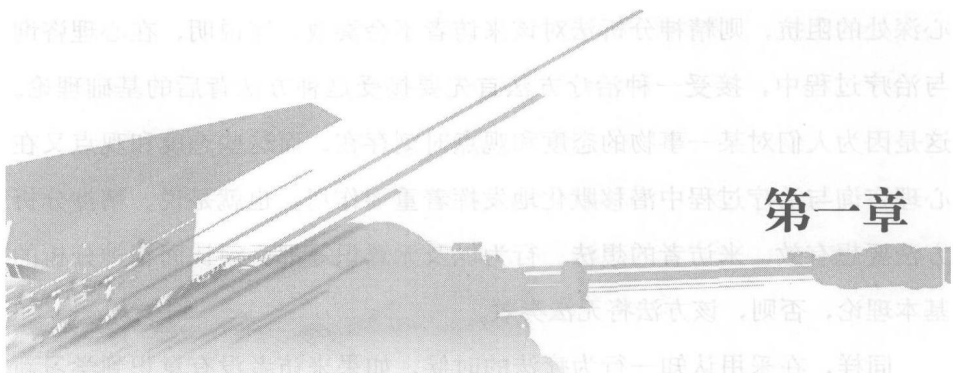
本书用大量的实践例证来说明，在临床实践中应如何运用存在主义的心理咨询与治疗技术，本书所介绍的心理咨询方法大多来源于来访者、督导者、学生和受训人员的治疗实践。从这个角度讲，对来访者心理状态所

做的最后分析，从某种意义上已经成为个体不断探寻人生意义的产物。正因为如此，我们也可以把存在主义心理咨询与治疗看成人们探索漫漫人生路的第一步。



第一章 写作目的和主要内容	1
理论基础.....	1
存在主义心理咨询与治疗的治疗目标.....	28
存在主义心理咨询师的咨询与治疗态度.....	39
第二章 建立咨询关系	53
咨询的起点：焦虑.....	53
真实的生活.....	68
确定治疗策略.....	80
第三章 洞悉来访者的内心世界	99
现实世界.....	99
社交世界.....	110
私密世界.....	125
精神世界.....	138

第四章 全面梳理来访者的信息	149
确定假设.....	149
决定价值.....	167
挖掘潜能.....	184
第五章 创造性的探索	201
理解情绪.....	201
发现积极的一面.....	214
和梦一起工作.....	226
和想象一起玩耍.....	237
第六章 接纳生活	253
独自面对世界.....	253
行动与承诺.....	266
人际交往.....	279
活在当下.....	297
结 语	317



第一章

写作目的和主要内容

理论基础

心理咨询与治疗的基本理念通常是指那些毋庸置疑的概念。任何一种心理咨询与治疗方法都是以治疗师对生命、世界和人类的理解为基础的。对这些概念的理解直接决定了我们用何种视角来审视心灵。在具体的咨询与治疗过程中，咨询师并不是直接向来访者说明这些理念，而是通过每次咨询和干预，把自己对人生、世界和生活的理解直接或间接地表达出来。

有些治疗理念是所有心理咨询流派共有的，例如如何理解他人等；另外一些治疗理念则与咨询师在咨询与治疗过程中的观察和感知有关。每种心理咨询与治疗方法都有自己的基本原理，每个心理咨询与治疗过程也都必然会传递某种理念。