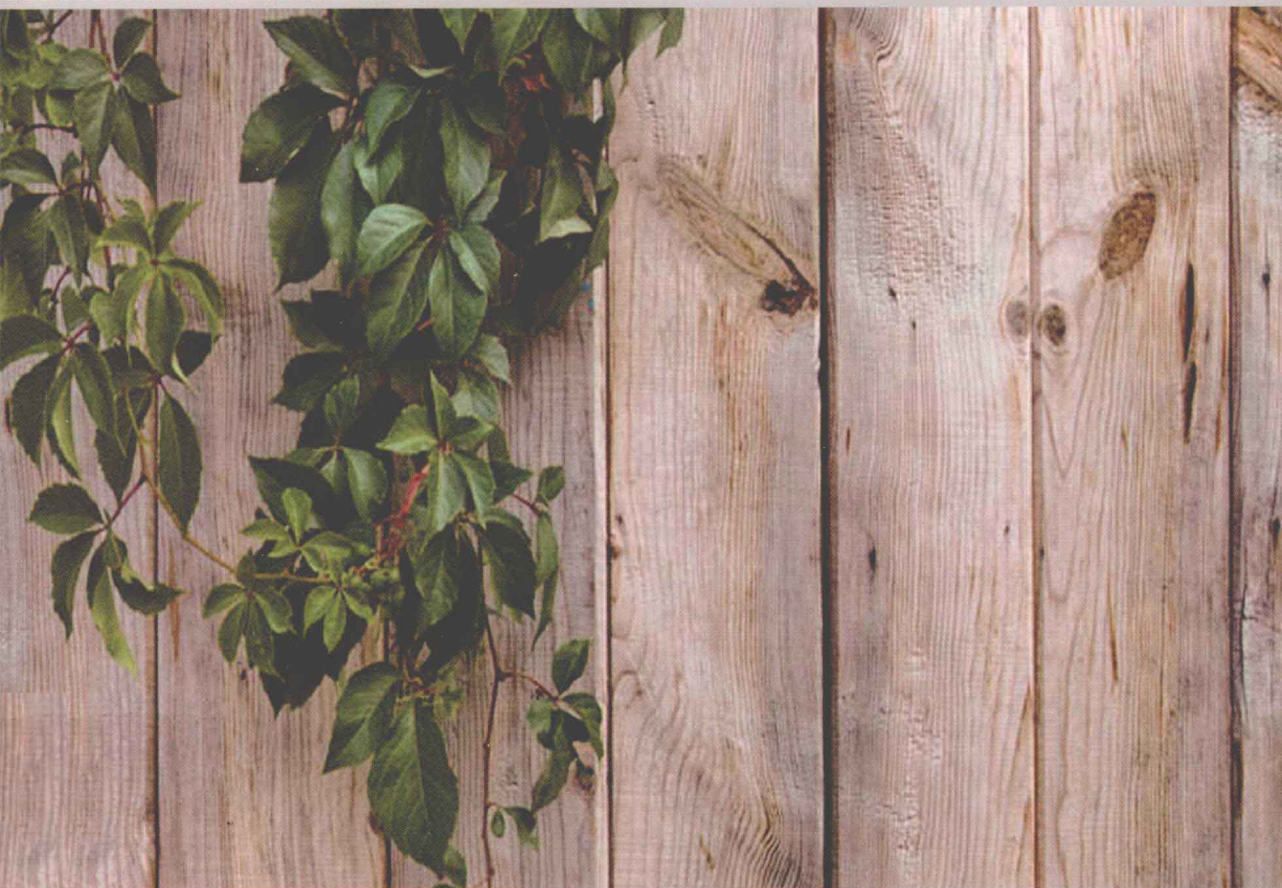


★★★ 畅销世界级的励志巨作 ★★★

ON BEING A THERAPIST (FOURTH EDITION)

心理治疗师之路 (第四版)

.....【美】 Jeffrey A. Kottler 著
林石南 等译



ON BEING A THERAPIST (FOURTH EDITION)

心理治疗师之路 (第四版)

.....【美】Jeffrey A. Kottler 著
林石南 等译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理治疗师之路/(美)科特勒(Kottler, J. A.)著;
林石南等译. —北京:中国轻工业出版社, 2011.10
ISBN 978-7-5019-8376-6

I. ①心… II. ①科… ②林… III. ①精神疗法
IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第157394号

版权声明

On Being a Therapist/ ISBN 978-0-470-56547-6/ Jeffrey A. Kottler
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 copyright 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 阎 兰

责任监印: 刘志鹏

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: 2011年10月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 23.00

字 数: 174千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8376-6 定价: 48.00元

著作权合同登记 图字: 01-2010-6786

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: wanyanedu@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

101345J6X101ZYW

推荐序

心理治疗是一个充满艰辛的职业。心理治疗的工作特点决定了心理治疗师必须日复一日、经年累月地与那些带着精神创伤而来的来访者们一起工作。无论治疗师所受的训练多么好，做了多少自我体验来清理自己内部的“垃圾”或者“情结”，又有多么坚强的自我，人性相互影响和感染的天性势必会在不知不觉中，将治疗师卷入来访者或轻或重、或短暂或持久的恐惧、忧伤以及绝望的情感深渊之中。一天的工作结束之际，来访者走了，但是，他们的气息还在，他们的情感也残留了下来。此刻，治疗师不再完全是他自己，而是一种自己与一群来访者的混合体的存在。于是，一位职业心理治疗师如何代谢来访者那部分负面情感的影响，让自己的生命状态得以复原，就成了一个无法回避的问题。

在心理治疗中，无论你声称自己推崇的是什么流派的理论，采用的是哪种或主流或自创的技术，归根结底，最重要的工具还是你本人，是你本人的真实核心与来访

者之间的内部的相互影响。这就要求一位称职的心理治疗师首先必须对真实的自我有足够的了解，还要求他相对健康、有活力、有创造性，这是治疗师必须修练的“内功”。与此同时，他又需要从浩如烟海的知识体系中，浓缩和凝练出自己的体系和具有个人特征的方法。加之，心理治疗是一门实践性的科学和艺术，工作的纯熟还需要不断地从无到有地实践。即使你做到了上述的几个方面，即使你可能已经有效地帮助了一些来访者，但是，你还是会有很多习惯了抱怨、内疚甚至仇恨的来访者抓住你不放，在你身上释放他们无法承受的内疚、自责或者负罪。即使你竭尽全力，也无法做到真正理解每一个来自不同背景和生活历史的独特的个体。即便是理解了每个人，但作为凡人，治疗师也不见得可以帮助每个人找到超越苦难或者创伤的途径。我们常常会体验到一种能力的局限性甚至是无能为力感。这种无能感，常常会侵蚀我们的价值体系，时常也会破坏我们内在的自恋体系，导致挫败感，甚至让我们深陷抑郁之中。

心理治疗师作为一种起源于巫师或者牧师的职业，常常被来访者或者外界投射许多理想化的光环，在常年的投射浪潮中，我们也会或多或少自然而然地认同这种投射，认同自己拥有睿智、圣洁、善良、公正等完美的品质。但是，这种自大的认同在漫长的职业生涯中，早晚会被摧毁。因为对于每一个无法解脱的来访者来说，在他找到一个理由康复的同时，又会同时找到10个理由

拒绝康复，他会使你的自大渐渐瓦解。生活的真相以及人性的复杂将逼迫你无法生活在自大的幻想里，你可以一次次地幻想，但现实会一次次把生活的艰辛和痛苦摆在作为凡人的治疗师面前。相信每一个治疗师最终都会明白这个道理，人活着不容易，帮助另一个人活得稍微容易一点就更不容易。跨进治疗师这个职业，早晚体会到自己的身体极限、经济极限以及情感和精神的极限。

心理治疗师是一项助人的职业，但同时，治疗师自己也需要理解和帮助，而且治疗师更需要帮助和爱护自己。《心理治疗师之路》恰恰就是这样一部理解和帮助职业治疗师的书，一部好书！好就好在，这是一部治疗师写的书，是一部设身处地从治疗师的角度和需要写的书。读这本书，你会体会到感同身受，你更能体会到作者的角度和感觉确实来自于作者本身的经验和体会。作者的确是行家！看到他对这个职业的真实描述，你会会心一笑；读到某些对于治疗师职业的特别体验和真知灼见的描述，你也会暂时把书放在一边，慢慢品味。

的确，心理治疗师的职业生涯是漫长而艰辛的，但克服和超越也并非是不可能的。

苏晓波

译者序

心理治疗师之路也如同人生路一样，是一条泥泞弯曲之路，但前者更充满神秘、惊险和刺激！

本书作者科特勒教授坦诚地讲述了他进入心理治疗师领域的动力和在这条路上所遇到的荆棘。心理治疗师在来访者虚弱时给予支持；心理治疗师用“上善”之水清洗受伤和受污染的灵魂。

这本书除了会让你读到心理治疗师的秘密，它也是一面镜子，打开了你的自我探索之旅。心路的旅程绝非仅是鸟语花香，它是伴随着未知的探索过程。在这过程里，我们会有不安，有长途跋涉的艰辛，有看到新奇东西的惊喜，也有登山时到达目标的自豪和兴奋。这真是充满挑战的旅程！

本书自20世纪80年代问世以来，再版了四次，每次再版都加入了新的内容。本书不仅受到了心理咨询和心理治疗专业从业人员的喜爱，许多非专业人员也十分爱读。仔细阅读这本书，你能品尝到心理治疗师的百味生活。

它也会为业外爱好者打开了通向心理学之大门。

在本书最新版本（第四版）的翻译工作中，王晓波（首都经贸大学外语系）完成了第七章、第八章、第十二章，我负责翻译了其他9章。审校工作由黄晓园（公益性成瘾服务中心创始人）完成了第一章、第三章、第四章、第六章、第九章，其余6章由我完成。

感谢万千心理让我有机会翻译这本书，感谢编辑孙蔚雯和阎兰在翻译过程中给予的指导。

林石南

于北京大学东园

序

25年前，本书的处女作诞生了。时过境迁，而今，治疗师的工作氛围已经发生了翻天覆地的变化。当年在此行业工作的人，如果不与时俱进，闭关自守，现在再到外面看看，会觉得它很陌生，甚至无法认识它。25年前，我们的来访者几乎都是白人、女性和中产阶级以上的人群。那时，心理治疗可以持续很长时间，几个月甚至几年，保险公司支付90%的费用，既没有时间限制，也没有治疗次数的规定。

而今，我们生活在这样一个时代背景下：来访者是有更严重问题的穷人、移民和工薪阶层。此外，还有许多病人是法庭命令的、非自愿的来访者。从前，我们跟随弗洛伊德专门研究所谓焦虑的或神经质的中产阶级，现在我们则涉及更加广泛的人群，他们来自五湖四海，具有各种各样的文化、种族、宗教、社会经济背景和性取向。

现在我们越来越需要处理形形色色的问题，其中许多问题——例如，家庭暴力、躯体虐待和性虐待、物质

滥用、进食障碍、人格障碍、自我伤害和分离性障碍——在过去是心理治疗无计可施，也不需要接手的。而且，现在的治疗还要求在短时间内见效。过去的“长程”治疗需要花费5~10年的时间，而现在的长程治疗却限制在5~10个月，甚至5~10周内完成。

健康管理部門*的要求已经完全改变了治疗师的操作方法，不仅限制我们花在来访者身上的时间，而且还规定了我们什么事情能做，什么事情不能做。在大多数管理式医疗里，治疗的进程被严格地限制，要想增加治疗的次数必须经过审批。现在所有的事情都要财务核算，要有实验支持的治疗以及效果评价，而且全都要在特定的时间内完成。

过去几十年里，科技高速发展彻底地改变了这个领域，而且，在今后的日子里还会进一步改变它的面貌。电脑网络时代的到来使得我们用电脑进行结算，并与付费的医疗机构进行沟通，传送我们的报告和账单，并且创建了一套崭新的资料系统，帮助我们做出诊断和治疗计划。治疗师和来访者也开始用网络进行在线咨询，甚至也在网上提供治疗。发短信、邮件、聊天和即时通讯成为人们喜爱的交流方式，而且也变得越来越普遍。我们花越来越多的时间坐在电脑屏幕前，而面对面地亲密接触的时间却越来越少。这或许让我们变得更有效率，

*相当于我国的卫生部。——译者注

但是它也必然会让我们的工作和生活面貌发生改变。然而，并非所有的改变都是好的。从诸多方面来说，治疗师的生活因为容易不断地被打扰又缺少休息时间而变得更有压力。

本书第一次出版之后，理论取向之间的界限开始瓦解。我们曾经很容易地将自己定位为某个特定学派如心理动力学、存在主义、认知行为或任何其他派别的粉丝，也就是忠诚的追随者。现在，无论我们如何称呼自己，每个人几乎都是折衷主义和实用主义的，或者至少是整合取向的。我们可能称呼自己是结构主义者、女性主义者或者人本主义者，又或者我们也可以称自己为心理动力学、认知、格式塔、叙事或者关系治疗师。但是，事实上，我们现在会从各种各样的方法里借用不同形式的概念和观点，而这取决于来访者的社会背景、文化和他们呈现的痛苦，当然也取决于我们自己的情绪。

治疗师的秘密

自从本书的第一版出版以来，有一件事情一直没有多大的改变，那就是心理治疗过程依然是双向互动的。治疗过程对来访者的作用是显而易见的，而同样真实的是：这一过程对治疗师个人的生活也起着作用。这种作用可能是好的，也可能是不好的。这种助人职业最能带来精神满足，同时也最能倦怠满腔的热情。我们当中的一

些人会因为这一工作而茁壮成长，向那些我们试图帮助的人学习，并用我们的学识和经验来改善自己。我们当中也有一些人会变得枯竭和沮丧，随着时间的流逝，变得愤世嫉俗、冷漠或者疲惫不堪。

我们早已认识到各种心理治疗元素在来访者经历变化时的作用。我们知道，像示范榜样、宣泄、共情的反应、敏感的提问和建设性的面质等因素，将使来访者更能自我接纳，甚至产生人格转变。但是这些过程对治疗师又会造成什么影响呢？治疗师作为治疗过程的主导者，却不会受到感人肺腑的治疗过程的影响吗？治疗师长期接触人们的绝望、冲突和痛苦，难道他对这些无助能够无动于衷吗？我们能抗拒必然成长和对另一个生命探究的自我意识吗？在见证了如此多人发生的变化后，我们能保持不变吗？无论我们是否喜欢，当我们决定成为一名治疗师的时候，就把我们自己投入到了整个成长的过程。

内容介绍

1986年，本书处女作问世时，市面上很少有谈及助人从业者的个人问题的书，提到这种工作对我们产生的难以预料的深远影响，某些时候令人高兴，另一些时候令人恐惧。在完全更新的第四版里，它依然保留着与读者亲切谈话的独特风格，而且增加了最新的研究以及许多相关主题的新案例。其中几个新增的章节与治疗关系

里的相互影响、处理失败以及我们很少讲的禁忌话题有关；还有许多新的小节，特别强调了治疗师作为一个系统改变的原动力和对被压迫的及边缘化的人所起的作用。

像以往的版本一样，本书是为所有从事治疗工作的人而写——如社工、咨询师、精神病医生、心理学家、精神科护士、家庭治疗师、为人服务的从业人员、神职人员以及其他心理健康专家。对于那些正在学习专业助人技术，准备从事这一职业，而又尚未充分了解这一职业可能带来的个人影响的学生而言，本书会更有价值。那些正在接受自我体验或正在考虑涉足该领域的勇敢者们，也将对本书的观点非常感兴趣。

第一章开始讨论成为治疗师的意义，内心旅程的所有乐趣、受益和挑战。这一章探索了成为治疗师的个人动机，以及我们所形成和保持的人际关系的文化、政治和社会背景。这章也提及并描述了作为治疗师的内在风险和呈现改变的整个历程，作为在第二章里进一步探索榜样和影响力的引子。所有不同理论体系的心理治疗都有效，因为它们都具有一些共同因素：有影响力的治疗师、有效的治疗联盟，以及在治疗中和来访者生活中建构建设性的冒险。

第三章用检验个人成效与职业成效关系的方法，进一步探索了治疗师作为榜样的意义。正像职业技能可以帮助治疗师改善他们的人际关系一样，治疗师的真实生活经验也是治疗过程中的宝贵工具。从事这一职业最大

的额外收益是：不断地遭遇各种变化，它持续地激励我们，并且促进更多的个人成长，这反过来又使我们成为更有影响力的榜样。

新加入的第四章进一步讨论了来访者如何在个人和职业方面更深刻地改变着治疗师。如果我们密切关注他们并且能灵活适应的话，来访者在帮助我们更好地回应他们的需要方面，是最好的老师和督导。

接下来的章节全都探讨特别的挑战，这些挑战造就了治疗师的一段历程。第五章回顾了许多艰辛，它们是这项工作的一部分，包括过度劳累、单向亲密关系和个人抑制。第六章是本版新增的一章，它特别地聚焦于治疗师在不完美、消极的结果、失望和失败上的挣扎。有一个高于一切的主题，那就是这样的经历将给予我们富有的反馈，使我们更有个人适应能力和专业效率。第七章集中关注所谓最难缠的来访者，他们让我们体验了不同寻常的挑战和挫败。第八章研究了职业厌倦和倦怠的问题，我们不仅要能处理这些问题，而且更重要地，要在开始阶段知道怎样预防它们，或者将它们的影响减到最小。

第九章是另一个新篇章，讲述什么是不能说的，即忌讳和禁止的话题，诸如：很多时候，我们凭直觉去工作；很多时候，对于治疗该做什么以及如何去做感到茫然；某些时候我们感到像是在行骗，像是伪君子；有时在我们的脑子里，对别人的挑剔远多于自己的矫揉造作；有时候，

我们的所作所为与治疗时的言行完全不符。第十章接着讨论了我们对自己和他人的谎言，以及治疗师玩的把戏。

为了平衡所有这些对于深层的、有些时候令人困扰的、让人不舒服的话题的探索，第十一章和第十二章谈论了能够让治疗师们恢复活力和更好地照顾自己的方法。其中描绘了许多实用的建议，包括尝试更多的个人和职业发展的建议，鼓励创造性成长的建议，以及在我们的生活和工作里发掘更深层意义的建议。最新版里也增加了着重描述治疗师在促进社会公正、人权甚至在社区乃至世界全局变化中的作用和责任。

主弗里·A·科特勒
加利福尼亚汉廷顿海滩



序

目录

第一章	治疗师的旅程	1
	做治疗师的个人动机.....	2
	开发“千里眼”.....	4
	信念的力量.....	6
	文化的、社会的和政治的背景.....	8
	来访者在改变过程中冒险.....	11
	治疗师的危险.....	12
	治疗师的易感性.....	16
	做心理治疗师的经历.....	20
第二章	为权力和影响挣扎	23
	作为专业模范的咨询师.....	25
	当治疗师言行不一时.....	27
	来访者像良师益友.....	28
	在无所不能和人性之间平衡.....	33
	治疗师的人格力量.....	35

	理想的治疗师模式	38
	治疗中的模仿学习是如何发挥作用的	41
	权力的作用	44
第三章	个人生活和职业生涯	45
	角色的混淆	46
	噢，你是治疗师吗	50
	冒险和亲密	51
	个人生活和职业生活之间的边界	53
	学会隐藏	55
	行善	58
	治疗师的自我治疗	60
	采纳自己的建议	64
	对家庭的不良影响	67
	个人的隐喻和专业工作	68
	治疗师的人性化层面	71
第四章	来访者怎样改变治疗师	73
	继续教育的局限	76
	与来访者关系的影响力	79
	被故事缠绕	82
	我们学到的事情	86
	深化关系	89