



丛书主编 [美]乔恩·卡尔森(Jon Carlson) 马特·恩格拉-卡尔森(Matt Englar-Carlson)
译丛主编 郭本禹

心理治疗译丛

以人为中心 心理治疗

Person-Centered Psychotherapies

[美]大卫·凯恩(David J.Cain)◎ 著
高剑婷 郭本禹◎ 译



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社



丛书主编 [美]乔恩·卡尔森(Jon Carlson) 马特·恩格拉-卡尔森(Matt Englar-Carlson)
译丛主编 郭本禹


教育部普通高等学校人文社会科学重点研究基地南京师范大学道德教育研究所资助成果
江苏省重点学科心理学一级学科点资助成果

心理治疗译丛

以人为中心 心理治疗

[美]大卫·凯恩(David J. Cain)◎著
高剑婷 郭本禹◎译



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图字:1211890 号

Person -Centered Psychotherapies

Authored by David J. Cain

Copyright©2010 by the American Psychological Association.

Simplified Chinese language edition published by Anhui People's Publishing House Copyright©2012
This Work was originally published in English under the title of; Person-Centered Psychotherapies as a publication of the American Psychological Association in the United States of America, Copyright©2010 by the American Psychological Association (APA). The Work has been translated and republished in Simplified Chinese language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

图书在版编目(CIP)数据

以人为中心心理治疗 / (美) 凯恩著; 高剑婷, 郭本禹译. —合肥: 安徽人民出版社, 2011. 11(心理治疗译丛/郭本禹主编)

ISBN 978-7-212-04548-7

I. ①以… II. ①凯…②高…③郭… III. ①精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 265087 号

以人为中心心理治疗

(美) 大卫·凯恩 著

高剑婷 郭本禹 译

出版人: 胡正义

总策划: 胡正义

责任编辑: 张 旻 郑世彦

装帧设计: 宋文岚

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场八楼

邮编: 230071 营销部电话: 0551-3533258 0551-3533292(传真)

制 版: 合肥市中旭制版有限责任公司

印 制: 安徽联众印刷有限公司

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 700×1000 1/16 印张: 14.75 字数: 178 千

版次: 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-212-04548-7 定价: 32.00 元

版权所有, 侵权必究

译丛序言

毋庸置疑,进入 21 世纪后,人类迅速地坠身于一个急剧变化的社会之中,那种在海德格尔眼中“诗意栖居”的生活看似已经与我们渐行渐远,只剩下一个令人憧憬的朦胧魅影。因此,现代人在所谓变得更加现实的假象中丧失了对现实的把握。他们一方面追求享受,主张及时享乐,并且能精明地计算利害得失;另一方面却在真正具有意义的事情上显示出惊人的无知与冷漠。这些重要的事情包括:生与死、理想与现实、幸福与疾苦、存在与价值、尊严与耻辱,等等。例如,2010 年 10 月,轰动全国的“药家鑫事件”再一次将当代社会中人类心理的冷酷与阴暗面赤裸裸地曝晒在大众的视线之中。与此同时,当今日益加快的生活节奏、沸沸扬扬的时尚热潮、不计其数的社会问题正在不断侵蚀着我们的生活乐趣,扰乱着我们的生活节奏。例如,日益激烈的职业与生存竞争导致了现代社会中人际关系的淡薄与疏远,失业、职业倦怠与枯竭、人际焦虑、沟通障碍等一连串的问题催化了“人”与“办公室”的矛盾;家庭关系也因受到社会变革的冲击而被蒙上了巨大的阴霾,代沟、婚变、购房压力、赡养义务、子女入学等一系列的困难严重地激化了“人”与“家庭”的矛盾。诸如此类的矛盾导致人们的心灵愈来愈难以寻觅到一个哪怕只是稍作休憩、调适的时间

与空间。这最终引发了各种层出不穷的心理问题。在这种情况下,心理咨询与治疗已然成为了公众的普遍需要之一,其意义、形式与价值也得到了社会的一致认可。例如,在2008年面对自我国唐山地震后最为严重自然灾害之一的四川汶川大地震时,心理治疗与干预就有效地减轻了受灾群众的创伤性体验,并在灾后心理重建方面发挥了不可替代的作用。

值得欣喜的是,我国的心理治疗与咨询事业也在这种大背景下绽放出了旺盛的生命力。2002年,心理治疗师被纳入《国家职业大典》,从而正式成为了一门正式的新职业。2003年,国家开始组织心理治疗师职业资格考试。心理治疗师甚至被誉为“21世纪的金领行业”^①。目前,我国通过心理治疗师和心理治疗师资格证书考试的人数有30万左右。据调查,截止到2009年6月,在苏州持有劳动部颁发的国家二级、三级心理治疗师资格证书者已达到2000多人^②;截止到2010年1月,在大连拥有国家心理治疗师职业资格证书者有3000多人,这一数字意味着在当地每2000人即拥有一名心理治疗师^③。但就目前而言,我国心理治疗与咨询事业还存在着诸多问题。譬如,整个心理治疗与咨询行业管理混乱,人员鱼龙混杂,专业水平参差不齐,从而成为阻碍这一行业发展的瓶颈。“造成这一现象的原因尽管很多,但最根本的原因,乃是中国大陆心理治疗师行业未能专业化使然。”^④因此,提高心理

① 徐卫东:《心理治疗师,21世纪的金领行业》,《中国大学生就业》,2010,10。

② 沈渊:《苏州国家心理治疗师人数超两千》,《姑苏晚报》,2009,6-7-3。

③ 徐晓敬:《大连每2000人即拥有一名心理治疗师》,《辽宁日报》,2010,3-24-7。

④ 陈家麟、夏燕:《专业化视野内的心理治疗师培训问题研究——对中国大陆心理治疗师培训八年来现状的反思》,《心理科学》,2009,32(4)。

治疗师与治疗师的专业素养已经成为推动这一行业健康发展亟待解决的问题。

对于普通大众而言,了解心理治疗与咨询的基本知识可以有效地预防自身的心身疾病,改善和提高生活质量;而对于心理治疗与咨询行业的从业人员而言,则更有必要夯实与拓展相关领域的专业知识。这意味着专业的心理治疗与咨询行业工作者除了掌握部分心理治疗与咨询的实践技巧与方法之外,更需要熟悉相应治疗与咨询方案的理念渊源及其核心思想。心理学家吉仁泽(G. Gigerenzer)指出:“没有理论的数据就像没有爹娘的孤儿,它们的预期寿命也因此而缩短。”^①这一论断同样适用于形容心理治疗技术与其理论之间的关系。事实上,任何一种成功的心理治疗方案都有着独特的、丰厚的思想渊源与理论积淀,而相应的技术与方法不过是这些观念的自然延伸与操作实践而已。“问渠那得清如许,为有源头活水来”,只有奠基于治疗理论之上治疗方法才不至于沦为无源之水。

尽管心理治疗与咨询的历史不过百年左右,但在这之后,心理治疗理论与方法便如雨后春笋,相互较劲似地一个个冒出了新鲜的泥土。据统计,20世纪80年代的西方心理学有100多种心理治疗理论,到90年代这个数字就翻了一番,出现了200多种心理治疗理论,而如今心理治疗理论已接近500种。这些治疗理论或方法的发展顺随时代的潮流,有些一出现便淹没在大潮中,而有些则始终走在潮流的最前沿,如精神分析学、行为主义、以人为中心、认知主义、多元文化论、后现代主义等思潮。就拿精神分析

^① G. Gigerenzer. Surrogates for theories. *Theory & Psychology*, 1998, 8.

学与行为主义来说,它们伴随心理学研究的深化与社会的发展而时刻出现日新月异的变化,衍生出更多的分支派别。例如,精神分析理论在弗洛伊德之后便出现了心理分析学、个体心理学、自我心理学、客体关系学派、自体心理学、社会文化学派、关系学派、存在分析学、解释精神分析、拉康学派、后现代精神分析、神经精神分析等;又如,行为主义思潮也飞迸出各式各样的浪花:系统脱敏疗法、满灌疗法、暴露疗法、厌恶疗法、代币制疗法、社会学习疗法、认知-行为疗法、生物反馈疗法等。一时间,各种心理治疗理论与方法如繁星般以“你方唱罢我登场”方式在心理治疗与咨询的天空中竞相斗艳,让人眼花缭乱。

那么,我们应该持有怎样的态度去面对如此琳琅满目的心理治疗理论与方法呢?对此,我们想以《爱丽丝漫游奇境记》中的一个故事来表明自己的立场:爱丽丝与一群小动物身上弄湿了,为了弄干身上的水,渡渡鸟(Dodo bird)提议进行一场比赛,他们围着一个圈跑,跑了大概半个小时停下来时,他们的身上都干了。可是,没有人注意各自跑了多远,跑了多久,身上是什么时候干的。最后,渡渡鸟说:“每个人都获胜了,所有人都应该得到奖励。”心理学家罗森茨韦格(M. Rosenzweig)将之称为“渡渡鸟效应”,即心理治疗有可能是一些共同因素在发挥作用,而不是哪一种特定的技术在治愈来访者。这些共同的因素包括来访者的期望、治疗师的人格、咨访关系的亲密程度等。而且,已有实证研究证实,共同因素对治疗效果发挥的作用远远超过了技术因素。然而,尽管如此,我们认为,各种不同治疗取向的存在还是十分有必要的,对于疾病来说,可能很多“药物”(技术)都能起作用,但是对于人来说,每个人喜欢的“药”的味道却不一样。因此,每一对治

疗师与来访者若能选择其喜爱的治疗方法,来共同度过一段时光,岂不美哉?!而且,事实上,经验表明,在治疗某种特定的心理疾病时,也确实存在某些方法使用起来会比另外一些方法更加有效的现象。

因此,在这个越来越多元化发展的世界中,我们当然有理由保持各种心理疗法的存在并促进其发展。美国心理学会(APA)在这方面做了大量工作,APA对学校开设的课程、受读者欢迎的著作、广泛参与的会议进行了深入的调研,确定了当今心理治疗领域最为重要的、最受欢迎的、最具时代精神的24种理论取向,并且选取了相关领域的领军人物来撰写这套《心理治疗丛书》。这些领军人物不但是相关理论的主要倡导者,也是相关领域的杰出实践者;他们在每本书中对每一种心理治疗理论取向的历史作了简要回顾,对其理论进行了概括性阐述,对其治疗过程进行了翔实的展示,对其理论和疗效做出了恰当的评价,对其未来发展提出了建设性的展望。

这套书可谓是“麻雀虽小,五脏俱全”。整套书可以用五个字来概括:短、新、全、权、用。“短”是短小精悍,本丛书每册均200页左右,却将每种取向描述得淋漓尽致;“新”是这套丛书的英文版均是2009年及其以后出版的,书中的心理治疗取向都是时下最受欢迎与公认的治疗方法。“全”是指这套丛书几乎涵盖了当今心理治疗领域所有重要的取向,这在国内目前引进的心理治疗丛中还是不多见的。“权”是指权威性,每一本书都由相关心理治疗领域的领军人物撰写。“用”是指实用性,丛书语言生动,内容明了,案例鲜活;尤其可贵的是每本书还有配套DVD可供使用,这些DVD所展现的都是真实的案例,极好地演示了治疗理论在实

践中的具体应用。因此,这套书对于当今心理咨询与治疗从业者、心理学专业学生以及关注自身心理健康的一般读者来说都是不错的专业和普及读本。

这套书由安徽人民出版社引进出版,社领导给予高度重视,并提出很多指导性的意见。同时,时代出版传媒股份有限公司的领导也表达了深切的关怀,并提供了专项出版基金资助。出版社的各位编辑、版贸部工作人员也付出了辛勤的劳动。各位译者均是活跃在心理学界的一线工作者,具有扎实的理论功底与敏锐的专业眼光,他们的努力使得本套书最终能呈现在各位读者面前。我们在此一并表达诚挚而衷心的感谢!

郭本禹

2011年10月10日

于南京郑和宝船遗址·海德卫城

丛书序言

有人可能会认为,在当代心理治疗的临床实践中,循证(evidence-based)干预以及有效的治疗结果已经掩盖了理论的重要性。也许是这样吧。但是,作为本丛书的编者,我们并不打算在这里挑起争论。我们确实了解到,心理治疗师一般都会采用这种或那种理论,并根据该理论来进行实践,这是因为他们的经验以及几十年的可靠证据表明,持有一种合理的心理治疗理论,会使治疗取得更大的成功。不过,在具体的助人过程中,理论的作用还是很难解释。下面这段关于解决问题的叙述,将有助于传达理论的重要性:

伊索(Aesop)讲述了一则寓言:关于太阳和风进行比赛,以确定谁最有力量。他们从天空中选中了一个在街上行走的人,风打赌说他能够脱掉那个人的外套。太阳同意了这次比赛。风呼呼地吹着,那个人紧紧地裹着他的外套。风吹得越猛烈,他就裹得越紧。太阳说该轮到他了。他将自己所有的能量照射出温暖的阳光,不一会儿,那个人就把外套脱了。

太阳与风之间比赛脱掉男子的大衣跟心理治疗理论有什么关系呢?我们认为,这个让人迷惑的简短故事强调了理论的重要

性,理论作为任何有效干预的先驱——因此也是一种良好结果的先驱。没有一种指导性的理论,我们可能只治疗症状,而没有理解个体的角色。或者,我们可能与来访者产生了强烈的冲突,而对此一点也不理解。有时,间接的帮助手段(阳光)通常与直接的帮助手段(风)一样有效——如果不是更有效的话。如果没有理论,我们将失去治疗聚焦的方向,而陷入比如社会准则(social correctness)中,并且不想做一些看起来过于简单的事情。

确切地说,理论是什么?《美国心理学会心理学词典》(APA Dictionary of Psychology)将理论界定为“一种或一系列相互关联的原理,旨在解释或预测一些相互关联的现象”。在心理治疗中,理论是一系列的原理,应用于解释人类的思想或行为,包括解释是什么导致了人们的改变。在实践中,理论创设了治疗的目标,并详细说明了如何去实现这些目标。哈利(Haley,1997)指出,一种心理治疗理论应该足够简单,以让一般的心理治疗师能够明白,但是也要足够综合,以解释诸多可能发生的事件。而且,理论在激发治疗师与来访者的希望,认为疗愈是可能的同时,还引导着行动朝向成功的结果发展。

理论是指南针,指导心理治疗师在临床实践的辽阔领域中航行。航行的工具需要经过调整,以适应思维的发展和探索领域的拓展,心理治疗理论也是一样,需要与时俱进。不同的理论流通常会被称作思潮,第一思潮便是心理动力理论(比如,阿德勒的理论,精神分析),第二思潮是学习理论(比如,行为主义,认知-行为学派)第三思潮是以人为中心理论(以人为中心理论,格式塔,存在主义),第四思潮是女性主义和多元文化理论,第五思潮是后现代和建构主义理论。在许多方面,这些思潮代表了心理治疗如

何适应心理学、社会 and 认识论以及心理治疗自身性质的变化,并对这些变化做出了回应。心理治疗和指导它的理论都是动态的、回应性的。理论的多样性也证明了相同的人类行为能够以不同的方式概念化(Frew & Spiegler, 2008)。

我们创作这套美国心理学会《心理治疗丛书》时,有两个概念一直谨记于心——理论的中心重要性和理论思维的自然演化。我们都彻底地为理论以及驱动每一个模型的复杂思想范畴所着迷。作为教授心理治疗课程的大学教师,我们想要创造出学习材料,不仅要专业人士以及正在接受培训的专业人员强调主流理论的重要性,还要向读者们展示这些模型的当前形态。通常在关于理论的著作中,对原创理论家的介绍会盖过对模型进展情况的叙述。与此相反,我们的意图是要强调理论的当前应用情况,当然也会提它们的历史和背景。

这个项目一开始,我们就面临着两个紧迫的决定:选取哪些理论流派,选择谁来撰写?我们查看了研究生阶段的心理治疗理论课程,看看他们所教授的是哪些理论,我们也查阅了受欢迎的学术著作、文章和会议情况,以确定最能引起人们兴趣的是哪些理论。然后,我们从当代理论实践的最优秀人选中,列出了一个理想的作者名单。每一位作者都是他所代表取向的主要倡导者之一,同时他们也都是博学的实践者。我们要求每一位作者回顾该理论的核心架构,然后通过循证实践的背景查看该理论,从而将它带进临床实践的现代范畴,并清晰地说明该理论在实际运用中情况如何。

这一丛书我们计划有24本。每一本书既可以单独使用,也可以与其他几本书一起,作为心理治疗理论课程的资料。这一选择

使得教师们可以创设出一门课程,讲授他们认为当今最显著的治疗方法。为了支持这一目标,美国心理学会出版社(APA Books)还为每一取向制作了一套DVD,以真实的来访者在实践中演示该理论。许多DVD都展示了超过六次的面谈。有兴趣者可以联系美国心理学会出版社获得一份完整的DVD项目的清单(<http://www.apa.org/videos>)。

以人为中心心理治疗是第一个真正的美国本土心理治疗理论,为心理治疗的临床实践带来了里程碑式的变化。罗杰斯作为最有影响力和最受人尊重的心理学家,将其理论模型根植于民主原则与以人为中心主义原则,其理论认为,最好的帮助是帮助人们发现他们自己的最佳生活方式。尽管罗杰斯与以人为中心治疗齐名,但其理论随着时间的发展而日新月异。在《以人为中心心理治疗》这本书中,大卫·凯恩博士清楚地展示了这个重要的理论取向在当代临床实践中的发展,他集中阐述了支持以人为中心心理治疗的广泛的临床研究,并且详尽地提供案例,以描述这一理论的具体运用。鉴于此模型在临床实践者与培训项目中的广泛影响,《以人为中心心理治疗》是此套丛书的重要补充。

——乔恩·卡尔森和 马特·恩格拉-卡尔森 (Jon Carlson and Matt Englar-Carlson)

参 考 文 献

Frew, J., & Spiegler, M. (2008). *Contemporary psychotherapies for a diverse world*, Boston, MA: Lahaska Press.

Haley, (1997). *Leaving home: The therapy of disturbed young people*. New York, NY: Routledge.

如何使用本书配套的 APA 心理治疗录像

《心理治疗丛书》中的每一本书都特别地配上了 DVD, 这些 DVD 出色地演示了理论如何应用于现实的治疗中 (DVD 中都是真实的来访者)。许多 DVD 都是由相应书籍的作者出演特邀治疗师, 这样可以让学生们观看一位杰出的学者、从业者如何把他或她著述的理论运用到实际的治疗中。

这些 DVD 是深入了解理论观念的极好工具, 因为它们具备了以下几点特征:

1. 许多 DVD 包含了 6 次完整的随着时间推进的心理治疗面谈, 这为观看者提供了一个机会, 可以观察来访者对于面谈进程中应用的理论作何回应。

2. 每一取向的 DVD 都有一个简要的引导性讨论, 简明地回顾了所演示的每一取向之理论的基本特征。这可以让观看者对于他们阅读过的理论取向的关键内容, 做一回顾。

3. 所有 DVD 中的来访者, 都是未经加工的心理治疗面谈中真实的来访者。这为观看者提供了一个与众不同的视角, 去获得一种观察、感觉真实心理治疗的感觉, 以及一些案例记录和抄本通常所不能传递的内容。

4. 在心理治疗面谈的播放期间,有可供观看者选择的治疗师的评论音轨(commentary track)。这个音轨为治疗师在面谈中为何会这样做,提供了与众不同的洞察。而且,它还为观看者提供了一个生动的机会,观察治疗师如何运用理论模型去概念化(conceptualize)他们的来访者。

这些书籍与 DVD 在一起,形成了一个强有力的教学工具,因为它们演示了理论方法是如何影响实践的^①。在本书的案例中,《以人为中心心理治疗》的 DVD,由该书作者担任特邀专家,提供了一个生动的例子——关于该取向在实践中是何样子。

^① 关于本丛书配套 DVD 的销售详情,可联系安徽人民出版社,<http://www.ahpeople.cn>。

目 录

译丛序言	1
丛书序言	1
如何使用本书配套的 APA 心理治疗录像	1
1. 导言	1
2. 历史	7
3. 理论	15
4. 治疗过程	84
5. 评估	142
6. 未来发展	164
关键术语表	194
推荐阅读	196
参考文献	198
索引	210
作者简介	221
丛书主编简介	222



导 言

过去 70 年来,卡尔·罗杰斯的观点对于心理治疗的理论与实践具有广泛、深远和革命性的效果。1982 年,在《美国心理学家》(*American Psychologist*) (Smith, 1982) 发表的一篇关于临床与心理咨询的调查中,罗杰斯(1902—1987)被认作是最具影响力的心理治疗师。25 年以后,《心理治疗网络》(*The Psychotherapy Networker*) (“前十名”, 2007) 做了一次更为广泛的调查,罗杰斯再次被认作“最具影响力的心理治疗师”,尽管在美国,声称自己是以人为中心治疗师的人数相对不多。他的基本理念,尤其是将咨访关系作为个人成长工具的理念,已经为许多不同的治疗流派所吸纳。以人为中心治疗(person-centered therapy) 基于这样的假设之上:人人都具有实现他们潜能的固有倾向,如果治疗师具有特定的特质或给予特定的治疗环境,与来访者建立治疗关系,他们则会在心理上成长,在生活上应对自如。这种对来访者

[3]