

后浪出版公司

The Family Crucible

The Intense Experience of Family Therapy

(美) 奥古斯都·纳皮尔 卡尔·惠特克 著

李瑞玲 译 清流 作序

Augustus Y. Napier


Carl A. Whitaker

热锅上的家庭

家庭问题背后的心理真相



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

 后浪出版公司

The Family Crucible

The Intense Experience of Family Therapy

(美) 奥古斯都·纳皮尔 卡尔·惠特克 著

李瑞玲 译

Augustus Y. Napier

Carl A. Whitaker

家庭问题背后的心理真相

热锅上的家庭

图书在版编目 (CIP) 数据

热锅上的家庭：家庭问题背后的心理真相 / (美) 纳皮尔, (美) 惠特克著;
李瑞玲译. ——北京: 北京联合出版公司, 2015.1

ISBN 978-7-5502-3890-9

I. ①热… II. ①纳… ②惠… ③李… III. ①家庭问题—研究 IV. ①C913.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第255259号

THE FAMILY CRUCIBLE: The Intense Experience of Family Therapy, Copyright © 1978 by Augustus Y. Napier and Carl A. Whitaker. Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

Through Bardón-Chinese Media Agency

博达著作权代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

本书译稿引用自张老师文化事业股份有限公司

Simplified Chinese edition published by Post Wave Publishing Consulting (Beijing) Co., Ltd.

本书中文简体版权归属于后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司

热锅上的家庭：家庭问题背后的心理真相

著 者：(美) 纳皮尔 (美) 惠特克

译 者：李瑞玲 选题策划：后浪出版公司

出版统筹：吴兴元 特约编辑：薛茹月

责任编辑：刘 凯 封面设计：周伟伟

营销推广：ONEBOOK 装帧制造：墨白空间

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

三河市祥达印刷包装有限公司 新华书店经销

字数218千字 690×960毫米 1/16 22.5印张 插页2

2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN: 978-7-5502-3890-9

定价：42.00元

后浪出版咨询 (北京) 有限公司常年法律顾问：北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-64010019

此书谨献给我的父母
奥古斯都和玛丽·埃瑟尔·纳皮尔

家庭治疗之前世今生

我在美国主修的并非家庭治疗，但美国几乎所有心理咨询教育中都包含家庭治疗的课程，有时候作为主修课程，有时候可以由学生自主选修。不仅如此，美国还有许多专门教授婚姻与家庭治疗的硕士项目，婚姻与家庭治疗师更是继心理学家、精神卫生工作者（对应国内的“心理治疗师”和“心理咨询师”）和社会工作者之后，精神卫生和心理咨询方面的第四主要执业领域——这就足见家庭治疗在心理治疗中的重要地位。

家庭治疗能够成为一个独立执业领域的主要组成部分，除了它在操作上需要全家人参与的特点以外，还与它独特的治疗哲学有关。相比西方大多数主张个人主义的心理治疗和咨询的流派及方法，家庭治疗将注意力从个人身上扩展开了。家庭治疗师们意识到个人并不能够单独存在于天地间，而需要作为家庭甚至社会中的一个成员存在。每个人的行动和思维都不仅仅受他自己单独支配，还强烈地受到他所在的家庭的影响。

考虑到人在家庭中受到的巨大影响，以及家庭成员互动的复杂性和关键性，家庭治疗师提出，在心理咨询和治疗中，如果希望从本质上去疗愈一个人，就不能把某个人从家庭中割裂出来处理，而要将他的家庭作为一个整体去干预，去疗愈家庭中的每一个人和每一段关系——因为它们都是导致问题形成的因素之一，也都有可能帮助问题改善。

家庭治疗的这种整体哲学与中国以家庭为核心、注重集体主义的理念有异曲同工之妙。事实上，家庭治疗所提出的许多观点恰恰是国内家庭的客观事实。由于传统儒家和农耕文化的影响，中国的亲子、家庭关系在各个方面都较西方更为紧密，而且家人、亲戚之间的互动对彼此的社会和个人生活都影响巨大，很多时候甚至远远凌驾于某个个体的主观意愿之上——对于生活在复杂的家族关系网络中的中国人来说，有时候

个人即使想要做出改变也是身不由己，而只有整个家庭决定改变，改变才能真正发生。

在国人普遍重视的儿童和青少年问题的干预方面，家庭治疗的成绩尤其突出。比如本书中所描写的案例家庭，最初会进入家庭咨询，就是为了解决16岁女儿的离家出走和自杀风险问题。但随着治疗师的剥茧抽丝，问题的核心矛头逐渐指向了家庭中父母的婚姻关系，至于三个子女（包括16岁女儿）的各种行为，相当程度上只是孩子面对父母紧张的婚姻关系所做出的天然反应。当父母的关系问题解决后，家庭中子女的行为问题也就迎刃而解了。

这样的情况在儿童治疗和青少年治疗中屡见不鲜。一些孩子的心理问题突出、屡教不改，大多与孩子的本质并无关系，而与孩子所在的家庭结构、关系，以及父母的个性、行为模式关系更密切。只有当父母参与到孩子的心理治疗中来，甚至成为心理治疗的主体时，才能从根本上解决孩子的问题，同时也能解决自身和家庭的问题。从这一点上看，家庭治疗可以说是许多中国问题家庭、问题孩子的福音。

不幸的是，这样一种先进而又适合中国文化的疗法，在国内的推行相比其他许多心理咨询和治疗手法来说却缓慢很多，这其中有很多非常现实的原因。既然要将家庭作为一个整体来干预，家庭治疗就经常需要家庭成员在咨询中全员到场。且不说在如今忙碌的社会工作生活中，要把一家人的时间全部排开，凑在一起有多么不容易。客观来讲，国内大多数中老年人对心理咨询和治疗本身的接受度很低，一般不愿参与到咨询中来，这导致家庭治疗理念虽然早已随其他许多心理咨询和治疗理念一起进入了中国，但在国内的实际操作方面却依然举步维艰。

但随着新一代的80后、90后逐渐走上社会、成为社会主流之后，情况逐渐发生了变化。这些人在成长过程中接受了更多西方文化，并在各类影视文学作品中耳濡目染，因此对心理干预不再有老一辈人的误解和抵触情绪。不仅如此，由于长年的独生子女政策，中国的传统家庭支持系统也在不断解体，而独生子女们在组建家庭、抚养子女的过程中，就更需要社会、心理和教育方面的支持。家庭治疗正可以成为心理工作者对当代中国家庭支持的重要一环，为当代国人和他们的下一代的健康生

活和成长做出贡献。

值此时刻，能看到像《热锅上的家庭》这样家庭治疗方面的重要书籍在国内出版，实在是一大幸事。虽然作为一本写作于上世纪70年代的心理治疗书，书中的许多干预手法与今日国外流行的家庭治疗手法并非完全一致，但作为心理咨询的介绍普及读物，本书生动活泼的案例故事，和对家庭治疗理念和技术的清晰介绍，一定会成为更多心理专业人员了解和学习家庭治疗的契机，也可以为大众更多地了解家庭治疗这一优秀的治疗手法铺平道路。

清流
留美心理咨询师

经得起考验的家庭

存在主义者高呼，只要有“我”在，宇宙间的一切事物就有意义，但系统理论学者却反对说，个人仅仅是系统中的一小小部分而已，它的意义乃由包容着它的更大的系统所决定，例如：大部分的人都出生在一个特有的家庭里；他的诞生固然给他家人带来了大的变数，但发生在他身上的许许多多事情却逃不掉家人的左右；犹如水可载舟亦可覆舟，一个家庭可助其成员也可害其成员。一个家庭对于其成员究竟是有助或是有害，乃视那到底是个什么家庭而定。

热衷于系统理论的临床心理学家，和坚持存在主义或精神分析观点的临床心理学家，对于个人心理失调症状的看法或态度颇为迥异。后者试着跳进患者最深的潜意识里，企图在那里寻找病因，但前者则不断地扫瞄围绕着个人的大环境，相信大部分的病因隐藏在生活环境里。目前，大家都知道，心理失常的原因不但可以在患者的潜意识里找，也可以在他的外界环境里寻觅。

古谚也说：不但英雄可以创造一个大时代，一个时代也可以创造一名大英雄。这句话的意思是，整体与部分之间经常存在着极其密切、互为因果的关系；这个关系会不断地拉着整体和部分往某一个方向演变下去；若这个关系是不和谐的，整体与部分双方则会互害，关系愈演变愈糟；如果这关系是和谐的，两者则会互惠，关系愈变愈好。具体言之，两者的关系如果是和谐的或互补的，则双方各蒙其利，如果是不和谐的、对抗的、互相冲突的，或背道而行的，则双受其弊。诚如前文所云：水既可载舟，亦可覆舟，家可助人亦可害人。

家对于其成员施展的多面影响，可归纳为如下几点：（一）提供保护；（二）提供安慰、鼓励；（三）提供教导；（四）提出要求或限制。以上四

点又可进一步大分为两类，第一大类是家庭和成员分别扮演提供者和接受者的角色；第二大类是家庭扮演要求者而成员扮演提供者的角色。如果，成员和家庭间的“提供者—接受者”互补角色是和谐的，家庭则安乐，成员则适应良好；倘若是不和谐的，成员间容易产生适应不良反应，而家中的乱象则不断。在下述几种条件下，家庭与成员的关系会变为和谐或不和谐：

（一）一般情形是，成员尚幼时，家庭与成员主要分别扮演提供者和接受者的角色，而成员和家庭的关系会在和谐的气氛里顺利运作。

（二）当然，无可避免地，也有少数情况是较特别的，即父母由于本身的健康、心理、社会等问题缠身，无法可圈可点地达成父母的任务，提供给子女保护、安慰、鼓励、教导等等。换言之，他们不能为子女提供一个健康的心理环境，此时家庭与子女的关系则不和谐。

（三）家庭里的年幼成员由于能力还未充分发展，处处尚显得无知、无能、无助，一旦遇到现实难题则不知所措，而唯一能做的便是盼望父母能及时伸出援手，给他安慰鼓励，以及意见上、技术上、经济上的具体协助；此时，家长若能让子女如愿以偿，则子女与家庭的关系可保持和谐，子女可以安然地抹平挫折。

（四）当子女适应有困难时，如果父母或因不知子女之需要，或因本身也处在极大心理、社会压力下，伸不出援助之手，而任凭子女自力处理适应上的困难，则家庭与成员的关系会处于不和谐的状态，成员就很难安然渡过挫折，而挫折就会变为危机，不是转机，更不是契机。

（五）年幼的家庭成员虽然很需要保护及关爱，但这种需要的强度并不是永远不变，而会依他们的成长逐渐变化；原有的需求可能会消失无踪或减弱，原来没有的需求可能会出现，而且变强大，而以前微弱不显眼的需求可能会变得非立刻得到满足不可。因此，父母最好经常注意子女成员的需求或能力的改变，随着改变调整其所提供的保护、关爱、教导与限制，不然本来已建立好的双边和谐关系，可能会不知不觉间松动，甚至腐蚀，而变得相当不和谐，终于引发家庭与成员间的互相攻击与伤害。

已往的精神医学相信一个“精神失常”患者的病因全在他个人身上。但深受上述部分与整体互动关系的系统理论思考影响之后，许多精神病

学家再也不认为病患家庭中的人际关系良莠与个人心理不健康没有关系。他们已认清一事实，那就是心理不健康者往往是来自不健康的家庭心理环境，尤其是充满冲突、冷漠的家人互动关系。目前，精神卫生从业人员都懂得家人间的互相关怀、接纳、了解与诚实是促进家庭成员心理健康的最主要催化剂，而家人间的冷漠、不关心、拒绝、不了解、欺骗与不诚实是引发家庭成员心理疾病的主要导火线。

虽然家庭人际环境对于家庭成员的心理健康影响之巨大，早已备受精神卫生从业人员所瞩目，但实践上，直接以调整家人关系来改善成员个人精神症状的具体做法，却在不久以前才由一群心理医师着手尝试。这一群心理医师偶然发现一位精神分裂病人症状的恶化由病人与母亲的关系充满矛盾所致。他们把这种矛盾关系称为“双重束缚关系”或“进退两难”关系。具有这种“双重束缚关系”的子女，在父亲或母亲面前往往不知所措，不能退也不能进，但同时也不能跳出这“两难关系”；换言之，他注定被留在那充满矛盾的关系中，天天与不愉快的心情为伍。所以，这些心理医师相信，家人之间不健康的人际关系一日不除，家中某一个人的症状便会一日继续存在。

目前“家庭治疗”在许多地方是相当盛行的一项治疗模式。虽然家庭治疗的进行并不仅依据某一种特殊理论，但一般而言，前面所提到的系统理论是最典型的理论基础。系统理论对于家庭治疗模式的适用性最先被唐·杰克逊医师所道出。杰克逊医师发现，家中某一成员的行为或经常出现的习惯或症状有了改变以后，家中另一位成员就受其影响也会产生改变，有时甚至变得更不好而成为“心理疾病患者”。不但个人成员本身，其他成员也为之痛苦不堪。杰克逊根据这发现，对于家庭的概念提出了他的创见性看法。他说：家庭乃由一群人所组成，而这一群成员互相施行一套例行的沟通习惯，靠着这一套习惯，家庭系统便可获得稳定；家庭系统犹如一个政治系统，对其成员具有制约或限制性影响。例如，倘若父亲的言行脱离了家庭系统的规范，母亲就会对此有所反应；反过来说，如果母亲的行为偏离了家庭系统的轨道，父亲就对此会有所反应；另一方面，假若父母的表现已达到家庭系统的规范所不能忍受的界线，子女就会有相对的诉求。

家庭系统的稳定，乃靠着某一成员对于其他成员的偏离家规的行为所做的“错误反应”来维系。如果成员的这种习惯性错误反应正好是精神医学所认定的精神病症，那么除非家中其他成员的习惯性行为有所改变，否则该成员的那一习惯性错误反应，即精神症状也会维持原状，也不会有所变。杰克逊医师认为，家庭治疗的功能在于改变家庭成员间的沟通顺序，或沟通习惯。

虽然每一家庭都有其特殊的结构，但这些不同结构可用“阶层”这个概念来统称。家庭成员间的阶层的基础是权力。当一个家庭的阶层混淆不清，或是赋予成员间阶层的规范、规定受到侵犯时，家中某一成员的心理就会有所偏差，心理症状于是出现。例如，倘使母亲不断地和子女站在同一战线，联手对抗父亲，则母亲是在跨越两代间的“红色界线”，因此她等于冒犯了阶层结构的规定；相似地，如果祖母经常和孩子联合在一起对抗孩子的母亲，家庭的阶级层次则会混淆不清，家中成员会陷入心理上的痛苦。假如此类阶层混乱，习惯性地，或经常发生在同一个家庭，尤其当这种混乱不能被当事人清楚地察觉到，成员所受的压力则会更为强大，甚至可能强到病态的程度。

在此以一个案例说明上段所述的意义：有一位母亲和儿子形成了一种过度亲密的关系，经常互相攻击、怒骂。母亲要求儿子更为独立，但如果儿子照其要求表现得独立一点，母亲则责备说，他不该这样。父亲因身兼两个工作，忙得经常不在家。家中常发生的沟通顺序如下：母亲过分关心儿子的事情，变得精疲力尽，所以向丈夫求助。这时候，母亲心中把家庭阶层界定为两个权威者联手来对抗孩子。丈夫的帮助方法经常是要求儿子做事要独立一点，不要害怕也不要依赖母亲。看到丈夫如此要求儿子的时候，母亲就会责备父亲说，他不了解儿子，然后改变原来的态度而与儿子联手一起对抗父亲。在母子联手压力之下，父亲就会采取退却的回应策略，退后到家庭权力结构的边缘，显示其存在的不重要性。这时候，母亲就把家庭阶层重新界定为她和儿子在家中有特殊的身份，而父亲不得干扰他们的这个身份。后来，和儿子的关系又充满了矛盾的时候，她又向丈夫求助，而再度把家庭阶层界定为父母一起来管教孩子。父亲对于母亲的求助的反应方式又是单独处理儿子，同时给太太建议如

何对待儿子，而母亲又以以往的习惯，告诉父亲不要管她和儿子的事情，所以父亲又退到家庭权力的边缘地带。如此，家中三个人的沟通习惯便会无限期地重演下去。上述的这种习惯所带来的家庭均衡调整过程进行得很顺，简直天衣无缝，当事人都找不出破绽在哪里，所以没有适当的机会来澄清家庭成员间的阶层究竟出了什么毛病，也无法找出如何解决这个重复出现的错误（同时可视为心理症状）的沟通习惯。

纳皮尔博士是一位临床心理学家，他和他的老师惠特克医师一起撰写了一本与家庭治疗有关的专书，书名为“*The Family Crucible*”。此书于1978年出版，全书分为二十一章。此书大部分由纳皮尔博士根据他在接受惠特克医师的督导训练之时，所形成的家庭治疗经验而撰写。虽然没有明说，但显然，纳皮尔博士花费了不算短的一段时间在此书的完成工作上面。此书虽然表面上以一个家庭接受家庭治疗的全部经过的形式出版，但实际上是纳皮尔博士的许多家庭治疗经验的混合结果；作者认为这样的写法更能忠实地反映他自己对于家庭治疗的看法。

在此书的第一章，作者以现在进行的叙述方式，试图让读者了解前来接受治疗的家庭都自有其结构、情绪气氛和常规；这些都是经过好几年的生活经验而形成的，对每一个家庭而言都非常有意义，但也是非常痛苦的包袱。家庭因为这些包袱而受苦，但这些包袱却在家庭成员的世界里给他们带来熟悉感和可控制、可期待的稳定感。所以，当他们和治疗师想要把这些包袱抛弃的时候，他们会陷入极大的不安，所以渴望外界能给予不断的肯定与支持。故而，从事家庭治疗的工作者必须非常了解这一点，也必须给予他们所需要的支援。如果治疗师不给予这些，有问题而前来接受治疗的就会想治疗师能不能提供一些他们所要的东西。

在第二章纳皮尔博士则以客观描写的方式介绍了这个家庭具体的问题以及它的来源。据描写，主要问题发生在女儿身上，而她的问题又与母亲有关。离家出走、自杀倾向是女儿的主要症状。女儿的问题把全家人弄得十分难受。他们因此求救于家庭医师、儿童精神医师，而最后经由儿童精神医师的建议，求助于家庭治疗专家。在第三章，为了给家庭治疗工作提供扎实的理论基础，纳皮尔博士对心理分析理论，或弗洛伊德的学说提出了有根据的质疑，以说明弗洛伊德的精神分析治疗理论不

适合用来治疗有问题的家庭。

在第四章作者介绍了系统理论的基本原理，并强调此理论可应用于家庭治疗。在这里，系统被界定为一个实体。这个实体拥有许多部分，而部分之间存在着互相影响、互通共变的密切关系；这种关系或实体的均衡是靠着错误的反应方式而继续生存。作者在这一章所介绍的系统理论的内容大体上与此文前部分所介绍的相似。

从第五章开始，直到第二十章结束，纳皮尔博士就用直接描写和间接描写交替的方式，解说了大卫家的家庭治疗进行的全部过程。纳皮尔博士的描写处处生动，能帮助读者深入了解，在家庭治疗进行中，当事人与治疗师需要共同面对、挣扎的是什么，当事人需要承受的痛苦是什么，治疗师必须做、以及无论如何不该做的是什么。读者可以通过这几章的直接描述，看到惠特克医师精湛的治疗性语言沟通技巧：他经常把话说得具有强大的说服力，但一点也没有强迫的意味，使患者的家属觉得他的参与家庭治疗是完全出于自愿，而丝毫没有被迫，所以最好参加。

在整个治疗过程中，读者也可以更彻底地了解，一个家庭成员的心理问题不但与父母兄弟姐妹有关，也与其他家庭成员各人的背后所隐藏的人际关系有关。例如，大卫家的女儿与母亲的不健康关系，不但与女儿本身的个性有关，也与她和母亲的直接沟通方式有关，而母女间的沟通方式又与母亲与父亲之间的沟通方式有关；不但如此，父亲与母亲的沟通方式又受制于父亲与其父母的沟通习惯。所以，通过纳皮尔博士和惠特克医师共著的这本家庭治疗的重要参考文献，读者可以很清楚地看到一个家庭成员的心理症状牵连之广，也由此可见家庭治疗的重要性决不亚于个别治疗。

在最后一章，两位作者很亲切地以自问自答的方式列出了十六项与家庭治疗有关的重要问题，以助读者进一步了解在家庭治疗过程中，常发生的难题是什么，以及这些难题如何解决。这一章的内容对于已有初步家庭治疗工作经验的读者甚具解惑的意义。

家庭为国家之基石，我们一向非常重视家庭的和谐。但现代化的潮流无所不至，而这潮流所到之处，无物不受冲击。最近，我们的家庭在现代化的冲击之下，也险象环生，破碎家庭、单亲家庭、双生涯家庭等

新型态的家庭逐一出现，而这些家庭都有其特有的问题。来自这些家庭的成员则深受其家庭特有之害而带着这些问题到处求助，寻找答案。

由于我们的家庭辅导或治疗工作和研究尚属初步阶段，因此有关专业人员和专业书籍仍不多见。最近李瑞玲女士——她是我的学生，正在台大心理学研究所博士班临床心理学系就读——告诉我，她翻译了纳皮尔博士的这本书，并希望我替此书撰写序言。学生在学术上有所贡献，乃为师者最大安慰与企盼，所以为她的书写序言自是义不容辞且心甘情愿的事。

李女士聪慧，善于数理，也喜欢写写文章。她的文笔流畅，干净利落，不拖泥带水，理与情皆溢于字里行间，可读性极高。虽然，她自称是大而化之，重理想，而略实际，但她的译文却条理分明而且相当细腻。相信读者看完她的译本之后一定与我有同感。

近年来，青少年的心理、行为问题已成为不能不正视的严重社会问题，这是有目共睹的事实。有关行政当局以及热心的专家学者也都埋头苦思，寻找问题的根源以及解决办法。有的人急于知道这严重的社会问题应由谁来负起全责，常听到的声音是责任应由父母、家庭、学校、警察机关、现行教育制度，或现行教学内容之不正确来承担。值此问题有增无减，而答案无着落之际，李女士之译书能问世是件值得欢迎的事。虽然此书对于上述社会问题并没有“迎刃而解”的速战速决功效，但相信此书所根据的基本精神——系统理论——对于目前处处可见的家庭、社会问题的分析、了解以及解决应具有一些启示作用。

本人觉得从此书的理论根据、实际内容，以及撰写体裁而论，对于所有关心个人心理健康及家庭和谐的人都具有很深的参考价值。

柯永河

台大心理学系荣誉教授

美国密歇根大学临床心理学博士

台湾前心理学会会长

台湾前心理卫生协会会长

解开心锁，奔赴明天

四年前的秋日，越过椰林大道，踩碎枯干的叶子，在心理系新馆二楼，我们几个研究所的同学，还有师大、三总、“国防医学院”的同仁，总是兴冲冲跑入研究室，和陈若璋教授一起，读她指定的书本和一堆堆论文：家庭治疗历史（内文将提及，此序不再赘述）、系统学派、结构学派、沟通学派、家庭暴力、家庭乱伦……内容既艰涩又令人震栗。陈博士是这个领域出了名的苦行僧，她目前受聘在美国华府历史最悠久、规模数一数二的圣伊丽莎白医院，在那里担任住院心理医师，专攻团体治疗与家庭治疗。

那一整个学期，我常常拾起这本《热锅上的家庭》，在总图晕黄的灯光下，读过一页又一页，许多生字，许多句子，依旧挡不住疲惫灼热的双眸。书中的人物、情节、对话、解析，仿佛具有清明澄澈的力量，一遍遍慰平了我的心灵。

从小到大，同学直呼我为科学怪人，悠游于抽象的数学和仪器纵横的实验室之间。但没有人知道我内心的恐慌，万分恐惧于人生意义的捉摸难定。我于是决定终止对数理科学的热爱，转向宗教，信服“无知的人有福了”，鄙弃世俗的追求和价值。然后认定设在理学院的心理学系大概可以解决人的心灵和存在的问题，毫不犹豫便填上了第一志愿。不久，我的惶惑益深，我最喜欢的仍是实验和认知心理学实验室的操作和推论，结果我又重蹈了以前沉溺数学的覆辙，为摸不着人性而闷闷抑郁。我困惑厌烦，从小我所擅长的无法带给我快乐，所为何来？我想这是我个人内心的障碍，但不知障碍为何。从此，我又游疑不定，再度成了低成就动机者；也离开了宗教，差一点转念哲学，因发现哲学也有太多困惑而作罢。行行复行行，我开始强迫自己做很多务实的工作，强迫自己和人群

接近交流。有幸在魏恩德博士带领下，竟然从一个最疏离的人走向了团体咨询和治疗的领域。魏老师已回美国执照开业，她有些像中国人般内敛的启蒙，使我在团体中得以按自己的脚步，非常缓慢但自由自在地成长；她的客观和公平，影响着我日后做事朝制度、公正和宽厚的方向看齐。

这些年读到许多个人中心治疗、完形治疗、团体治疗、精神分析和家庭治疗的书籍，特别是这本《热锅上的家庭》，使我内心的虚无和沮丧一层一层剥落，经常反复阅读，或跌入沉思，忆起原生家庭的种种。我的原生家庭和普通家庭一样完整，也一样不完美，读了这本书，我才恍悟那些重大的负担和冲突，对家中的成人和稚弱的孩子已经产生何等的冲击。

于是，三年前东吴社工系的同学找我指导学士论文时，我把其中四个有相同兴趣的蕙光、锦瑛、敏真、奇男聚集一块，每星期研讨此书。那真是一段令人怀念的时光，我愉悦于和书中人物的再度相遇，更有四个年轻的大孩子自然分享他们的原生家庭之旅。我们一边谈，一边动手，一年之后交出了一本厚厚的合译论文。那本论文现在摆在社工系图书室，品质当然仓促生硬错漏百出，但每回想起，直为当时我们用功埋首的团体奋斗感到心疼和温馨。那一年同时另有四个同学一组进行调查研究的论文，后来并获奖助出版，第二年因为自己功课忙，便不再收学生。

由于这本书实在引人入胜，我决定重新来过，第三度捧读玩味，又经历了一次从前翻译行为治疗和联合家族治疗的痛苦，草稿躺在抽屉，几度半途而废。碰巧英玲当时在辅导中心亦以本书做该学期在职训练的讨论教材，有天谈起这本书，兴奋得频频促我一定要坚持到底。这次幸好有需、光洁、慧敏、胡生、小九的支持，他们花了很多时间帮忙解决和讨论中英对译的问题和中文稿的文字问题。我从他们那儿得到很大的启发，领悟到诸多处理文字的分寸，本来很多不太有把握的地方，在最后定稿时都一一大刀阔斧予以修订，此处，我要对他们表示由衷的感谢。剑霞一直是我工作上得力的伙伴，聪明谦和，尤其难能可贵的是非常有耐性陪我一起锲而不舍完成了很多繁琐但重要的任务。她利用居家时间帮我读了一部分稿子，我借此机会表达对她的谢意。雅凌是来自法律系羞怯的工读生，她利用假日不厌其烦协助誊稿，清秀的字迹使我不得不佩服她高度的耐力和敬业的精神。玉凤和英华总是灵敏而尽责，我很庆

幸平日她们任劳任怨，随时准备学习新事物，与我共同合作，使我在从事此书时减少后顾之忧，在此一并致上诚挚的谢意。

柯教授是我最敬爱的老师，他像大海一样包容和支持我们每一个苦修临床心理学博士课程的研究生，鼓励我们按照个人的兴趣发展自己的治学方向和治疗风格。我最喜欢上他的精神分析、个人中心治疗学派和临床神经心理学。尤其格外珍惜两年前只有我和他两个人上的自我分析课程，每个星期有一整个早上，我可以尽量叙述任何材料，并进行自我解析，柯老师经常在我迷惑的地方给予锐利的一刀。后来我撰文“打开虚无感的黑盒子”，记下柯老师的老练、睿智与温和。如今他肯在忙碌不堪之际，读这么多字的稿子并亲自为文作序，我真的感到万分荣幸和鼓舞。

最后，不禁想起忧郁而坚强的母亲，日本式负责而性情急的父亲，他们为我付出了太多，我愿意将此书献给他们，报答他们的恩情并陪伴他们共度未来的岁月。

这篇译序竟如此长，只能一方面归于本书治愈了我对人性的渴望，并得重续对科学的信心，引导我在心理学众领域中找到科学与人性兼具的临床心理学作为安身立命之地；另一方面则归功于本书吸引了诸多同好与共鸣，同心协力得以出版，以分享给更多寻寻觅觅的现代心灵。本书极忠于原著，只每章之前的副标题和引子是我自行撰列，俾适合大众阅读，并方便读者翻阅有兴趣的内容。最末并附上原著的参考书目，供有心人士查阅。

新春之际，愿那些正陶醉于恋爱的人们，愿那些正在追寻自我和亲密关系的人们，愿那些在家庭中挣扎、痛苦或疏离的人们，在本书的陪伴下，顺利走过热锅上的洗礼，成为一个“不同”的人，建立一个全新的自尊自爱的自己，进而缔结全新的“家庭之爱”。

李瑞玲于台大总图书馆
东吴中正图书馆