

最受欢迎的 心理咨询技巧

第二版

Favorite Counseling and Therapy Techniques · Second Edition

[美] 霍华德·G·罗森塔尔 主编

Howard G. Rosenthal

陈曦 田彬 李川云 等 译



上海社会科学院出版社
Shanghai Academy of Social Sciences Press

最受欢迎的 心理咨询技巧

第二版

Favorite Counseling and Therapy Techniques · Second Edition

[美] 霍华德·G·罗森塔尔 主编

Howard G. Rosenthal

陈曦 田彬 李川云 等 译



图书在版编目(CIP)数据

最受欢迎的心理咨询技巧(第二版)/(美)罗森塔尔编;陈曦,田彬,李川云等译. —上海:上海社会科学院出版社,2014

书名原文: Favorite counseling and therapy techniques 2nd Edition

ISBN 978-7-5520-0595-0

I. ①最… II. ①罗…②陈…③田… III. ①心理咨询-咨询服务 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 094664 号

Favorite Counseling and Therapy Techniques 2nd Edition / by Howard G. Rosenthal / ISBN: 978-0-415-87104-4

Copyright© 2011 by Taylor & Francis Group, LLC

Authorized translation from English language edition published by Routledge, part of Taylor & Francis Group LLC; All rights reserved. 本书原版由 Taylor & Francis 出版集团旗下, Routledge 出版公司出版, 并经其授权翻译出版。版权所有, 侵权必究。

Shanghai Academy of Social Science Press is authorized to publish and distribute exclusively the Chinese (Simplified Characters) language edition. This edition is authorized for sale throughout Mainland of China. No part of the publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher. 本书中文简体翻译版权由上海社会科学院出版社独家出版并限在中国大陆地区销售。未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

Copies of this book sold without a Taylor & Francis sticker on the cover are unauthorized and illegal. 本书封面贴有 Taylor & Francis 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

上海市版权局著作权合同登记号: 图字 09-2012-422 号

最受欢迎的心理咨询技巧(第二版)

编者: (美) 霍华德·G·罗森塔尔

译者: 陈曦 田彬 李川云 等

责任编辑: 杜颖颖

特约编辑: 陆 峥

封面设计: 黄婧昉

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63877441 邮编 200020

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sassp.org.cn

排 版: 南京展望文化发展有限公司

印 刷: 上海信老印刷厂

开 本: 720×1020 毫米 1/16 开

印 张: 16.75

插 页: 1

字 数: 240 千字

版 次: 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷



ISBN 978-7-5520-0595-0/R·024

定价: 39.80 元

版权所有 翻印必究



与该书的邂逅纯属机缘巧合。我的老师李川云教授因为要远赴亚丁湾完成重要使命,临别时将本书的翻译工作交给了我。感谢他全然的信任成全了我与原著的缘分,也成全了我与世界上前沿心理学大师的偶遇与神交。

读一本大师的原著就如同与大师的心灵对话。世界上众多富有名望和经验的心理咨询师贡献出他们印象最深、得心应手、细心体察、亲历亲为的成功案例和技术成就了此书。当我开始翻译时,仿佛在聆听大师的授课,旁观大师的诊疗过程与方法,体会大师的理论依据与逻辑。我由衷钦佩并感恩于这些大师和前辈的开拓与奉献,正是他们的睿智,启发和引导着我义无反顾地走上心理助人的艰辛之路。我深知在这条路上有大师的引领是何等的幸运,他山之石是何等的珍贵,被实践检验过的方法在探索正途时是何等的重要。这本心理咨询技术的集锦恰恰是为我们心理咨询师提供了便利的案头参考。其中每一个案例、每一种技术就像通往心理助人之路上的一扇窗或一扇门,推开窗户,可以听见莺莺鸟语、闻到百花芬芳;打开大门,便会获得意外惊喜、无限风光。

作为译者,我诚挚的分享我眼中的这本书:

首先,新颖全面。书中将近几年比较前沿、有效地治疗技术都囊括其中。如果说阅读一本讲授某个流派或一种咨询方法的书是一道美味的正餐,让人裹腹也让人满足。那么这本《最受欢迎的心理咨询技巧》更像是一桌精致的小点,可以满足很多味蕾的需要,却让人意犹未尽,

激发人们深度探寻。

其次,重视操作性。该书并没有着墨于理论的讲授而更注重技术的传授,为从事心理咨询等助人工作的读者提供了明确的操作方法和技术,特别是对于已经具有临床经验的助人者更可以在本书中找到灵感和共鸣。引用作者的一句话:“哪一项技术治疗师使用起来比较舒适取决于每个治疗师的选择。”

最后,中立的姿态。正如作者所说:“尽管本书注定是唯技术的,但我必须承认技术有其缺陷。请记住古老的医学格言:首先不要造成伤害。”作为译者我非常认同这样的态度和理念,每个来访者都是不一样的个体,而技术一定不是普适的,即使是一些非常成熟的治疗技术也是如此。倾听、理解和共感依然是非常重要的疗效因子。我们要做的是选择那些与我们自己的治疗信念、治疗风格相融合的技术,更好地服务于我们的来访者。

在本书的翻译过程中,我系部分本科生和研究生参与了翻译工作,谢谢他们的认真与努力。感谢上海社会科学院出版社对我们的信任,特别感谢杜颖颖编辑和陆峥编辑为这本书的翻译出版付出的辛苦劳动。限于水平,在专业译名的选择、作者原意的把握等方面,肯定有错误或不妥之处,敬请读者批评指正。

陈 曦

2014年9月于南京政治学院军事心理系

前 言

请想象这样的场景：你走访了一些世界上最优秀的心理治疗师，他们向你展示自己最喜爱的心理咨询与治疗技术，你学会这些技术，并应用到自己的实践中，以此提高自己的治疗效果，你会怎样的兴奋和激动！现在，有了这本书，你不必再想象，一切将变成现实了！

首先，我要感谢每一位拨冗为本书撰稿的作者，没有他们智力和技术上的慷慨奉献精神，本书是不可能顺利完成的。许多作者曾推荐了其他有潜力的作者，这使得艰巨的编写工作变得容易。

我妻子，帕特里夏(Patricia)是一名社会工作临床助理教授，也是一名颇有造诣的行为科学家，她为本书提出了许多宝贵建议，这些建议使本稿更生动。

我在书稿的 1998 年版本中，曾写下了下面这段话：

我也赞赏我的两个儿子，3 岁半的保罗(Paul)和 6 个月的帕特里克(Patrick)，因为他们对我计算机前无休止的工作给予了容忍。为使自己能够心情轻松地步入阅读之旅，读者在开始阅读本书的主要内容——心理治疗技术之前，请发挥你的想象力想象下面的情景：为了仔细梳理由埃利斯(Ellis)、拉扎勒斯(Lazarus)、格拉泽(Glasser)或艾维(Ivey)等作者的电子手稿，我右手抱着帕特里克，左手单指在键盘上敲击。帕特里克像一名从纽约时报广场广告版中爬出来为婴儿奶粉做广告的婴儿一般非常好照料，他一边欢笑一边不断地拍打计算机屏幕。这时，保罗手拿一本封面

为一名男子在月亮上运动的照片的书，拉着我的左肩不断地问：“爸爸，他姓什么？叫什么？他怎么能一个人在天空中？是什么让他停在那里？爸爸！”遗憾的是，我手头的工作让我不能很好地回答保罗提出的发人深思的问题。

大家一定想知道，现在两个可爱的小淘气怎么样了？今天，当我在计算机上编辑新版书稿时，13岁的帕特里克一边做引体向上——一边对着镜子欣赏自己的二头肌和6块腹肌。保罗现年16岁，不再对月亮中的人感兴趣，但他确实能把我用来写这本书的旧电脑重新组装起来。

孩子们变了。那么，心理咨询与治疗技术又发生了什么变化呢？它们也随着社会和文化的需求发生了改变。举一个简单例子，当我写本书第一版时，我不知道有任何治疗师擅长治疗赌博成瘾，今天，我们有赌博成瘾热线。本书获得利亚·诺维博士(Dr. Lia Nower)慷慨允诺，将介绍一项赌博成瘾治疗技术。像世界上的其他事物一样，这项工作已经起步、发展，逐渐成熟。

最后，我想感谢本书编辑达纳·布利斯(Dana Bliss)，他总是支持我的想法。达纳欢迎创新，我亲爱的读者，实际上本书就是创新的结果。也许还有比达纳还要好的社会科学编辑，但我可以保证我还没有遇到！

请调整到舒适状态，心理治疗的探险旅程马上就要开始了！



目 录

译者序	i
前言	i
编者简介	iii
第 1 章 意外的启示——心理治疗技术奇妙世界之简介	1
第 2 章 技术的阴暗面——避免克隆米尔顿·H·埃里克森的经历	16
第 3 章 技术	24
团体和个体咨询的系统中心疗法	24
自我表达的行为成分	29
哀伤处理	33
职业想象——一种授权技术	37
改变核心信念：使用核心信念工作表	39
从减法到加法	42
在治疗人格障碍和物质滥用中应用诚实沟通	43
情节串联图板：拓展未来的愿景	47
内在对话技术	51
心理动力剥离技术(PUT)	56
用深呼吸技术增强谦卑感	58
用催眠术提高交互式认知排练	62
用问题启发与指引：我最喜欢的顿悟技术	66

转变角色：使来访者成为咨询师	67
符号和仪式在心理疗法中的应用	72
惊恐发作概念化和治疗中的 SAEB 系统	74
理情行为疗法(REBT)中对非理性信念的激烈辩驳	89
艺术疗法	91
负性思维表达疗法	95
清醒人训练	98
来访者经验片段技术.....	101
感知力训练：改变图片技术	104
现实疗法和选择理论.....	106
故事在儿童和家庭治疗中的应用.....	113
儿童的记忆工作.....	116
夫妻咨询中的创造性视野、使命和价值	118
主张策略.....	120
共亲职父母的心理治疗.....	123
抑郁治疗中的意义重构.....	125
最后五分钟技术.....	127
社区谱系：身份认同的勇气	129
危机干预的 ABC 模式	132
“阅读它们！”为来访者制作新闻头条	137
关系中心咨询：一种适合所有人的整合的人性化方法	139
创造性的治疗之旅：聚焦于感觉、恐惧和忧虑	142
SET 沟通系统策略	150
时间旅行.....	152
情景体验式会谈改变根深蒂固的人格.....	154
回忆拼贴.....	158
治疗性评估.....	160
处理咨询中的沉默.....	162
类比倾听.....	170

“虚拟梦境”故事	173
咨询中的心理 Spa	176
支持与挑战：隐喻作为更高级的共感回应	180
社会疗法	183
嗜赌者的意象脱敏疗法	185
获得和谐与达成一致：定义咨询中的理性现实	188
烦恼的疣猪沃利	191
处理沉默：精神治疗师和来访者的海龟类比	193
嗅觉条件反射：催眠后芳香疗法	195
渐进式放松与认知脱敏	200
在夫妻咨询中使用早期回忆互补	205
家庭治疗中的木偶反映团队	211
人格障碍：快速且可靠的筛查与诊断策略	219
人生戏剧想象练习	225
幸福感量表：看护人的评估工具	228
创伤后丧失报告	232
绘制家庭餐桌/家庭圆圈图	240
核治疗技术	242
阅读治疗	245
电话技术	248
身体扫描	250
理性情绪意象(REI)	251
来访者的内在自我评估：改变的序曲	254
第4章 有效运用咨询和治疗技术的建议	257



第 1 章

意外的启示

——心理治疗技术奇妙世界之简介

过去,我总是思考别人的心理失常问题……,但是现在我坐在沙发后的椅子上倾听,有了更深的理解。我认识到沙发和椅子之间只有一线之隔,重点是:许多偶然因素的神奇组合,最终才决定了谁会躺在沙发上,谁会坐在沙发后面的椅子上。

——罗伯特·林德(Robert Linder)

The Fifty-Minute Hour (1973, p. 207)

马蒂(Marty)是当地一所高中的新生,同学们给他起的绰号是“猿人”,因为他习惯的姿势一定会使你联想到大猩猩。每天的大部分时间,马蒂都只盯着地面,很少与他人有目光接触,偶尔有人和他讲话,听到的反应只是咕噜声。你能想到的“自卑情结”症状在我面前这位耷拉着头的少年身上都能看到。更糟的是,他坚信自己无比丑陋。尽管马蒂外表完全正常,没有任何身体残疾,但因为这一错误信念,他走路时身体极力前倾——几乎与地面平行。

马蒂自己及其家人认为他目前的这种自卑状态,在一次当着许多同伴的面出丑的经历后明显加重了,虽然他从未被诊断出心理健康问题。在与邻居的孩子和高中同学相处时,他都忘不了自己的创伤经历,更不要说享受交往的乐趣了。

我与马蒂会谈时，他告诉我他有一个目标，就是与一位漂亮的青年女性交往并进一步约会。我认为他的想法看起来有些不切实际，以现在的性格和行为举止，马蒂与一位漂亮女士建立关系并约会的机会就像我没有买彩票而中大奖一样。为避免读者误解，我必须强调我是充满同理心的。但是，不幸的是，我的同理心被悲观的预后深深淹没了。

尽管弗洛伊德以其智慧使狼人、鼠人案例取得了巨大进步，但在我与这位被同学无情地称为“猿人”的少年的首次非指导性的会谈后，我感觉没有丝毫改善的希望。我一遍又一遍地问自己，该采取什么样的治疗手段才能让马蒂发生转变。最后，我决定要采取一种不同寻常、有些新意且具有冲击性的方法，并且我确实这样做了。

我和我聪明的同事艾米·希尔格曼(Amy Hilgemann)共同探讨设计一个创新性的治疗方案，试图能让马蒂从他来自卑的老路上回头。经过头脑风暴后，我和艾米想到一个干预方法，要在马蒂几乎意识不到的情况下非常快速地实施。就如同计划一次银行抢劫或珠宝店洗劫行动一般，我们想在马蒂有意识地应对和否认以前快进快出，实施我们的计划。

接下来的会谈中，马蒂像往常一样坐在椅子上，弯腰盯着我们之间空空如也的桌面。没有任何预警，艾米呼喊、尖叫、挥舞着双手冲进咨询室，她说的是一位来访者虐待自己孩子的事。

我一拳击在桌面上，几乎敲破了桌子，同时大叫一声：“他妈的！”我意外的高声叫骂和对桌面有力的一击迫使马蒂不得不坐直身子，并抬头看看发生了什么。尽管时间很短暂，我还在继续我们计划好的脚本。“那么，”我喊道，“我跟这位女士没完。叫警察逮捕她！让她的孩子脱离这个家。现在！”

转身离开咨询室时，艾米微笑着说：“哎，这是你朋友吗？天啊，他真可爱！”马蒂看起来有点困惑，更确切地说他有点目瞪口呆。我在他说话前抢先说道：“马蒂，没什么大不了的，我确信你听到这位女士说什么了。”然后，我有意地将话题转到他的作业上面。

或许只有无赖、傻瓜或者新手才会认为马蒂被治愈了,但至少我可以告诉你们,他这次是以乐观的心态走出了咨询室,也是他接受咨询以来第一次挺直了身子走路。

我如此迷恋这种技术的力量,我将它命名为“意外的启示”(Serendipitous Suggestion)并撰文与其他咨询师分享(Rosenthal, 1983)。生理学家坎农(Cannon, 1945)曾用“意外发现的宝藏(serendipity)”(源自 Horace Walpole 的童话 *The Three Princes of Serendipity*)描述一项研究,该研究在检验一个假设的同时也意外地揭示了一项更有价值的发现。与此类似,我用“意外的启示”来描述类似的情况,即来访者期望获得一项建议,却在接纳该项建议的过程中发现了另外(往往更有价值)的启示。

可以增强治疗效能的技术的六个关键因素

看到马蒂和其他来访者用该策略和其他多种方法得到改善,我慢慢开始相信咨询技术的价值。从那以后,我经常性地浏览学术著作,并经常与同事交流,以期发现新奇的咨询技术,便于在传统的干预方法无效时发挥作用。

创造性的干预方法渐渐渗透进我的治疗过程。例如,我无数次运用矛盾策略治疗失眠症患者,他们会半夜某个时刻醒,把闹钟定好,让它提前二三十分钟闹醒自己。这些即使祈求睡眠精灵和数羊也不能再入眠的失眠症患者会关掉闹钟、翻个身继续大睡。

我在医院工作时,一名声称持续六个月每天晚上都会惊恐发作的女患者,接受了多个疗程治疗都没效果,希望我能消除她的惊恐发作。她说:“由于这个病,我有好长时间没能睡个囫囵觉了,我想知道你究竟会采取什么治疗方法。”我决定从当天晚上开始就给她留一个治疗作业。我要求她当晚发作时刻前,故意引发一次比以往都严重的惊恐发作,以便护士可以记录她的生理反应。“你比我还疯狂,罗森塔尔医生。”她回应道。第二天上午,她在治疗小组中“责怪”我:“罗森塔尔医生,你并不像你想象的那样聪明。我根本引发不了惊恐发作,我熟睡的像

婴儿一样。”(她一定是在装疯卖傻,我想。)因此,基于矛盾策略、意外的启示和其他一些治疗方法的成功经验,我过去是,并且依旧会是咨询技术的热情倡导者。下面列举的六条理由,使我坚信技术能够改变你的咨询与治疗效能:

1. 技术经常可以帮助来访者走出治疗的僵局,克服影响进展的关键问题。马蒂的案例清楚地证明了这一点。

2. 技术有时可以重燃来访者对治疗的兴趣。我记得有一次在一个压力团体中,该团体运用基本的来访者中心治疗方法进行小组治疗。一天我在使用了一些治疗技术后,偶然在大厅里听到一位组员对同伴讲:“我们最终得到了一些改变,我认为这对我们非常有帮助。”

3. 技术或策略使我们有机会从重复上百遍的咨询活动中暂时摆脱一下;好的咨询实践应该充满创新、个性化,否则咨询师就会像计算机程序或催眠引导磁带一般,给助人者和求助者以如出一辙的感觉。简言之,技术可以使心理治疗过程增加变化和创新性,避免了咨、访双方可能产生的倦怠感。

4. 一项技术可以作为任何疗法的辅助手段。这样,一位以人为中心的治疗师或存在主义治疗师,可以学习理性行为疗法(REBT)的技术并在咨询中实施,然后再回到自己原有的体系中去。

5. 来访者常常认为治疗中的一项技术是他治疗过程中发生转折的关键点。当我为药品依赖住院病人康复小组做治疗时,我总会实施一项评估,这项评估是为了了解来访者认为咨询中什么对他们帮助最大。尽管我坚信技术的治疗价值,但还是对结果感到震惊,多数来访者都把技术或策略(与我们下文将要分享的许多技术相似)作为基本的治愈因素。尽管像这样的来访者自我报告常常不是很准确,但是报告技术、策略或治疗性练习的来访者数量之多,我们很难不去相信他们对治疗中最有价值部分的评价。

6. 技术对特定的症状、困难或障碍可以非常有效。系统的咨询、治疗方法可以应用到各种形式的情绪障碍中去,而技术能够更加聚焦或适用于某种特定的来访者群体或问题。这为咨询提供了无尽的心理

治疗力量。本书描述的弗兰克·达提里奥(Frank Dattilio)的 SAEB 系统对惊恐发作非常有效,而爱德华·贝克(Edward Beck)的职业想象授权技术(基于他导师 Robert Hoppock 的工作提出)非常适合那些苦于职业选择的来访者。凯瑟琳·福特·索里(Catherine Ford Sori)的干预方法可以应用到家庭治疗中的儿童与青少年问题。其他不同技术聚焦于哀伤、缺乏自信、边缘性人格、习惯控制、夫妻关系以及小组治疗,等等。

本书的发展

大概在马蒂直起腰走出咨询室 15 年后,我联系了促进发展出版社的出版人、编辑约瑟夫·霍利斯博士(Dr. Joseph Hollis),并与他讨论编写一本专门介绍最受治疗师欢迎的咨询技术书的可行性。约瑟夫非常热情地肯定了这个非常有意义的想法。

开始准备之初,我即确定了一个根本原则,即所有参编人员都必须是本领域一本著作的作者、编辑、合著者或合编者。我对“本领域一本著作”的定义非常宽泛,一本临床书籍、大学教材、儿童心理教育练习手册,或者一本流行的成人阅读疗法读物都可以。我的初衷在于,从很大程度上来说,符合要求的临床工作者会有高于一般人的经验,并具备将这种经验(也包括他们最喜欢的技术)介绍给其他人的能力。更重要的是,这些要求可以防止我有意或无意间让书中充满了我认识的朋友、同事所写的章节。通过确定这样的策略,我确信作者选择上会比较公正。

不可否认,有成千上万的治疗师没有出版过书,但是他们有完美的职业证书、有专业技巧和创新,他们无疑也能够贡献出优秀的稿子。要从这样巨大数目的治疗师中筛选,是我选择一个特殊群体(即,选择编辑或出版过一本或几本书的人)的原因。

最终,我认为作者选择是比较公正的,因为在所有的作者中只有很少几个人是我私人意义上的朋友。

顺便要提到的是,我们的作者编辑出版过的书的类型、内容差异很大。有不少本书的撰稿人曾经在本领域中出版过世界著名的专著、经

典或主要著作。如阿尔伯特·埃利斯(Albert Ellis)1988年出版的《心理治疗中的理智与情感》、威廉·格拉瑟(William Glasser)1965年出版的《现实疗法》、阿诺德·拉扎勒斯(Arnold Lazarus)1971年出版的《行为治疗与超越》和雷蒙德·科尔西尼(Raymond Corsini)1994年出版的《心理学百科全书》都属于这类作品。其他的撰稿人出版的作品在大众读物中有巨大的影响力,如精神病学家杰罗尔德·克雷斯曼(Jerold Kreisman)1991年出版的《我恨你,请别离开我:理解边缘人格》、精神病学家彼得·布利金(Peter Breggin)1994年出版的畅销书《回击百忧解:医生对当今备受争议的药物隐瞒了什么》。其他人出版了有价值的教科书,如朱莉·博肯麦尔(Julie Birkenmaier)和马拉伯格-韦格(Marla Berg-Weger)2005年出版的《社会工作实习作业:整合课堂与现场工作》、斯科特·梅耶尔(Scott Meier)和苏珊·戴维斯(Susan R. Davis)2010年出版的《心理咨询的要素》、爱德华·纽克鲁格(Ed Neukrug)2001年出版的《公共事业职业的技巧与技术》,这些作品都是当下我在大学里教书使用的教材。

或许最具创造精神的独特作品是《哮喘历险》(1993),本书由社会工作者梅丽莎科伦博尔特哈宁(Melissa Korenblat-Hanin)和莫尼卡·莫菲特(Monica Moffett)编写,由菲森(Fison)制药公司出版。该书的目的是帮助儿童处理引发呼吸系统疾病的情绪问题。

新版的起源

2008年我与劳特利奇(Routledge)出版社的行为科学编辑达纳·布利斯(Dana Bliss)磋商后,一致认为早就应该更新内容、出版新的版本。

但这引发了许多两难困境。如果我们换用全新的撰稿人,就会失去原来的作者和他们的技术,而正是这些要素造就了本书成为畅销书。原书如此的受欢迎,3年后我利用几乎同一批作者编辑出版了原书的辅助教材《最受欢迎的心理咨询技巧:作业练习》(2001)。

初始的想法是编辑出版一个全新的版本,书中所有的原作者提供

一个不同的技术。这样也会产生两难。另外,好的心理疗法永远不会过时,还有几位技术的“梦之队”作者去世了,如创立理性情绪行为疗法(REBT)的艾伯特·埃利斯已经永远离开了我们;前美国心理咨询协会(ACA)突出研究奖获得者、发展促进会主席约瑟夫·霍利斯,使本书的第一版得以成真,他也离我们而去;一直以来最有影响的心理学家之一——雷蒙德·科尔西尼(Raymond J. Corsini)也去世了。没有这些知识渊博的人,新书还会与旧版一样吗?我认为不会。在我心中,这些作者不仅仅是一般的大师,他们是心理咨询与治疗的杰出大师。研究生和新入门的助人者肯定会热切地想了解这些开拓者的思想。

另一种方式是保留一部分著名作者,替换其他作者。这种策略也存在几个问题。明显的问题是如何去界定谁著名、谁不著名?被除名的作者会如何想?或许更重要的是其负面效应会落在读者身上。虽然威廉·韦克尔(William J. Weikel)并不像埃利斯或格拉瑟一样著名,与我经常联系的读者和我自己的学生经常报告说韦克尔的“电话”技术是本书第一版中最有帮助的技术之一。

最佳解决方案是保留本书的原作者和他们的技术,以保持著作的经典性,另外通过增加新的作者及其技术,给读者提供新的有价值的信息。这一决定也同样作为出版本书的配套作业练习经典周年纪念版的指导思想。

活着的传奇及其他:迈进心理治疗群体的有力推动

阅读本书时你会发现,书中大部分的技术并不是普通的心理治疗师创造的。完全不是!你阅读的时候会马上注意到,书中包括了当今世界最有成就和最著名的心理治疗师,有些甚至是“活的传奇”。你一会儿就会明白,我说的就是这个词的字面含义。

正如我经常告诉我学生的:“这些技术是你教科书中那些著名心理咨询师们关上门后实实在在运用的技术。”

这里列举几个例子:

- 心理学家艾伯特·埃利斯是理情行为疗法的创始人,出版过 70