

心理咨询与治疗的 案例评估和分析

Case Formulation and Analysis in
Counseling and Psychotherapy

刘稚颖 吴继霞 李鸣 著



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

心理咨询与治疗的案例评估和分析

刘稚颖 吴继霞 李鸣 著

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询与治疗的案例评估和分析/刘稚颖, 吴继霞,
李鸣著. —北京: 中国轻工业出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5184-1795-7

I. ①心… II. ①刘… ②吴… ③李… III. ①心理
咨询—案例 ②精神疗法—案例 IV. ①R395.6 ②R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第312756号

总策划: 石 铁

策划编辑: 唐 淼

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 戴 婕 唐 淼

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: 2018年3月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 11.00

字 数: 90千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1795-7 定价: 38.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65125990, 65262933 传真: 010-65181109

发行电话: 010-85119832 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: 1012305542@qq.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

171295Y2X101ZBW

推荐序一

心理治疗是一门实践性很强的学科，需要我们根据来访者的实际情况，循序渐进地对具体的案情进行概念化，并通过个案概念化过程体现并验证治疗师的相关理念和观点。接受心理治疗培训者都会面临这样的挑战：如何将所学的理论、技术应用于临床实践之中；如何将精神分析、认知行为、人本主义的理论思想转化为治疗师在咨询过程中的言谈举止。《心理咨询与治疗的案例评估和分析》一书在这一方面为我们提供了有用的指导——这也是我推荐此书的初衷。

案例分析读物对于帮助那些在治疗中遇到困难和问题的治疗师来说，无疑是一种福音。阅读此类书籍可从中汲取类似的体验和经验，为自己的咨询和治疗实践带来启发。

本书从心理治疗的三大理论入手，根据理论类别，针对性地选择相应的案例进行讲解、演示和剖析。

撰写案例分析书籍，需要具备一定的心理治疗理论基础和扎实的临床实践功底。本书的作者在心理学和精神病学领域均接受了系统教育和长期培训，同时在职业经历中积累了充分的临床实践经验。自从我国 1997 年在云南开启首期“中德高级心理治疗师连续培训项目”（即著名的“中德班”）以来，已培养出许多心理治疗的领军人才和骨干，刘稚颖、李鸣即是其中学识渊博、技能全面的两位。其中，李鸣作为一位精神科医生出身的心理治疗师，曾

担任该项目的中方教员、翻译组长，刘稚颖也是优秀学员兼任专业翻译，为“中德班”做出过杰出贡献。20年来，他们一直活跃在心理治疗的教学、实践、督导等领域，为推动心理治疗在我国的发展而不懈努力。

在经历了心理咨询师考证应试教育、速成培训的粗放式发展阶段后，未来的临床心理学应用人才培养将更加注重在学历教育阶段加强理论学习与个案概念化的结合，增强案例工作的实务操作技能。人数已达百万之众、遍布各行各业的持有“心理咨询师”证书的心理学会爱好者、专兼职心理健康服务人员，更加需要在理论结合实际的专门培训中强化知识技能。相信本书会是有价值的心理咨询师培训教材，也会是临床心理专业人才便利的参考书。

赵旭东

同济大学医学院教授，博士生导师，精神科主任医师

中国心理卫生协会副理事长，中华医学会心身医学专业委员会副主任委员

中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会前任主任委员

世界心理治疗学会副主席，德国德中心理治疗研究院中方名誉主席

推荐序二

案例教学法自 20 世纪初产生于哈佛大学之后，在商学、法学、管理学、教育学等社会科学的教学中已经得到广泛的应用，在医学等自然学科领域也逐渐受到重视。据称在哈佛商学院，案例教学法已然成为一种基本的教学方法，大多数课程都以案例教学的方式进行，学生在学期间研讨的案例个数竟达四五百之多。一个在学期间对数百案例进行过仔细分析和思考的学生，他在毕业的时候所能达到的专业高度和境界，无不令雇主或是同行另眼相看，甚至肃然起敬！

在社会科学领域的教学中，理论与实践的关系问题，是制约全部教学目标 and 教学质量的关键所在；谁能够较好地解决这个关键的难点，谁就可以理直气壮地宣称已经实现了教学的目标，确保了基本的教学质量。近百年来的实践表明，案例教学法正是解决这个关键难点最行之有效的教学方法之一。

要运用好案例教学法，使其产生应有的教学效果，应该有两个要点，一是向学生呈现合适的案例，引领学生“入场”；二是以相关的理论为基础引导学生对案例进行分析、思考，并找出解决问题的办法。所谓案例，虽然在课堂上大多是以书面的形式呈现给学生的，但书面形式所承载的内容，应该是真实问题的现场再现，抑或是模拟，因此，案例本身的典型性、真实性、关联性，就显得至关重要，它是案例教学法有效性的先决条件。一个好的案例，一旦呈现在学生面前，其效果就应该是能够很快将学生引领入场，使学生感

到身临其境，并有助于他们识别、体认这一特定场景中真实的矛盾和问题之所在。学生一旦入场之后，重要之处在于引导学生独立地分析和思考其中的矛盾问题，引导学生在一般的理论原理与这一特定场景中的特定问题之间不断地来回往返以建立起某种联系，引导他们反复地寻求解决实际问题的途径和办法。案例教学法在实施的过程中，虽然也离不开小组的讨论与合作，离不开相互的论辩，但它在本质上是一种没有唯一正确答案的教学方法，因而是一种培养独立的分析和思考真实问题能力的方法。

刘稚颖教授及其研究团队所著《心理咨询与治疗的案例评估和分析》一书，是将案例教学法运用于“心理咨询与治疗”课程教学的一次有益尝试，也是苏州大学研究生案例教材立项课题的研究成果。这本书的特点，一是案例素材全都来自作者本人多年的心理咨询实践，在此积淀上经过选择和重新创作而编写出来的案例，真实而典型，具有较好的实践基础；二是这些案例在作者承担的应用心理专业硕士研究生教学过程中得到反复的探讨和提炼，具有较好的教学基础；三是全书力求理论与实践的紧密结合，形成了理论引导、案例呈现、技术分析、总结点评的分析思路和技术路线，有利于读者在理论与实践结合的基础上运用。这本书的出版，对于心理咨询与治疗方向研究生的培养，对于专业学位研究生案例教材的建设，都是有积极意义的。

周川

苏州大学教育科学研究院教授、院长，博士生导师

全国高等教育学专业委员会常务理事

全国院校研究会副理事长

前 言

一、心理咨询师的成长历程

无论是在大学本科和研究生的课堂上，还是在社会招生的心理咨询师培训班上，总有人问：“如何才能成为一名胜任的心理咨询师？”每当此时，我只能笼统地回答，要系统学习心理学知识，要熟悉心理咨询与治疗的基本理论，还要积累大量的实践经验，并且接受高水平的专业督导。然后我又得继续回答更多的问题，“除了大学心理系，还能在哪里系统学习心理学知识？”“可否推荐一些介绍心理咨询与治疗基本理论的经典书目？”“怎么才能获得实践机会并积累经验？”“到哪里去找专业的督导？”等等。

我不得不给初学者泼一点冷水：心理咨询师的成长历程需要付出大量的时间、精力和十分的努力，快速成才的捷径是没有的。如果没有机会进入大学心理系学习心理学基础课程，那就自学主要的心理学课程教材（不是通俗读物！！），或者参加成人自学考试、心理学研究生课程班、心理咨询师资质认证的专业培训班……也有机会学习此类课程。心理学基础课程学完后，就开始学习临床心理学方向的专业课程，包括变态心理学、心理评估与诊断、心理咨询与治疗等。

学完上述课程，如果你还坚定地想要成为一名心理咨询师，那么就一定要努力去寻找各种实践的机会。因为心理咨询与治疗是一门应用性的科学和技能，只有在亲身实践中才能将学习的知识转变为个人的专业能力。实践的

途径有很多种，可申请到专业机构实习，可参加咨询师的督导活动，或者参加社会公益志愿者活动，等等。从观摩别人的咨询案例，到自己开始接触一些不太复杂的案例，慢慢积累临床经验。在这个过程中，咨询师会逐渐形成个人的理论取向偏好，并进一步在该领域内深入学习和继续提高专业技能。值得强调的是，在实践过程中，持续地接受专业督导是必不可少的。如果咨询机构自身已建立督导的制度，那就是非常幸运的。如果实践的地方没有能力提供专业督导，咨询师就只能自己去寻找接受督导的机会，包括到外地参加收费的督导活动，近来也有通过网络获得督导的途径。

总之，成为一名有胜任力的心理咨询师，不只是努力学习那么简单，而是学习理论 + 实践活动 + 专业督导 + 持续积累。

二、理论分化与整合之道

1900 年，奥地利精神科医生、心理学家、精神分析学创始人西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856—1939）出版了《梦的解析》，标志着精神分析理论的日渐成熟并确立了在临床心理学领域的主导地位。1930 年，美国心理学家、行为主义创始人华生（John Watson, 1878—1958）报告了著名的阿尔伯特和小白鼠的案例，此后，更多新的治疗方法的论文发表出来，行为治疗的理论及技术开始被接受并得到推广，标志着心理治疗的第二大流派的力量不断增强。随后，阿伦·贝克（Aaron Beck, 1912—）和阿尔伯特·艾利斯（Albert Ellis, 1913—2007）的认知治疗方法也在临床实践中取得瞩目的成就，并与行为治疗逐步融合，统称为认知行为流派。1951 年，卡尔·罗杰斯（Carl Rogers, 1902—1987）出版了《来访者中心疗法》，在心理治疗和研究领域引起极大反响。此后，心理治疗的第三大流派——人本、存在主义疗法得到了迅速发展。

心理治疗三大流派的主导地位在 20 世纪的后期受到心理学后现代思潮的冲击，其中最为突出的当数焦点解决短期治疗与叙事疗法。新的理论 and 治疗方法层出不穷，有人曾估计目前可用的心理治疗方法达 400 种以上，心理咨

询师正面临“选择焦虑症”！

自20世纪80年代以来，心理治疗领域的整合运动开始出现，这种运动旨在将不同理论的优势进行整合，从而发展出更为完整的理论和更为有效的治疗方法。随着对不同治疗方法的临床实证研究获得越来越多的成果，研究者们已经不再争论“哪种疗法最好”，转而致力于探讨“哪种疗法对哪些类型问题最为有效”。心理咨询师在实际工作中所面对的是形形色色的来访者以及形形色色的问题，没有任何一个单一的理论能够解释所有的问题，也没有任何一种单一的治疗技术对所有来访者都有效，因此，整合的模型成为临床工作者的首选。有效的治疗师应该能够根据来访者的独特背景和个性化需求进行评估，以确定什么样的理论和技术对解决当前问题最有效。

当咨询师采用整合的观点来进行思考时，就会发现，不同的理论在治疗实践中都起着非常重要的作用。每一种理论都有其独特的贡献和专门的技术，也都存在一定的局限性。咨询师通过探索不同理论之间的差异，寻找适合自己的一种或几种主要的理论体系及技术，同时也学习、兼容其他理论和方法。对于自己不擅长的问题领域或不匹配的来访者类型，就需要将来访者转介给更适合的咨询师。

发展整合的能力是一个需要不断努力的过程，这意味着在咨询师的职业生涯中，基础理论学习阶段应该广泛地学习各种主要的流派和方法，然后在实践中逐渐形成自己的主导方向和优势。

三、如何使用本书

本书可作为心理咨询与治疗理论课程的配套案例教材，适合用于相关专业本科生和研究生教学，也适于心理咨询师的基础技能培训。本书基于理论整合的观点，为心理咨询初学者提供三大主要理论体系的基本工作思路，并通过具体的案例进行展示和讲解。有关各理论流派的专业概念和系统知识，请读者参阅各章后面的参考文献。本书每一章的开始，先简要介绍本章所涉及的理论体系和主要技术，然后进行案例呈现，最后对本案例中运用了哪些

主要的理论和技术进行分析点评，帮助读者将理论知识与具体的实践操作过程联系起来，以获得更为直观的学习体验。

需要指出的是，在一个具体的案例当中，不可能使用到所有的理论知识，也不可能应用到该理论的全部技术，因此，分析点评仅限于讲解本案例工作中出现的概念和方法。由于不同理论流派的工作模式差别较大，各章的案例呈现也表现出各自的特点：

- 第一章基本助人技术，主要以对话方式呈现；
- 第二章心理动力学疗法，以个案概念化分析为重点教学内容，治疗过程介绍比较简略；
- 第三章认知行为疗法，展示了比较完整的案例结构，尤其侧重于个案概念化模型和治疗过程的介绍；
- 第四章基于人本和发展理论的咨询，表现形式最为自由，以咨询师的分析和总结为主要内容。

另外，对于一个具体的问题，不同的咨询师可能有不同的临床思路和工作方向，所以本书中咨询师对案例的分析和处理并不意味着就是唯一的“标准答案”。建议教学者在使用本书的案例时，可以加入自己的专业分析，也可以鼓励学生进行发散性讨论，想象如果自己是此案例的咨询师，将会如何进行思考和实际操作。每个案例的后面还附有思考与练习题，希望学习者通过对案例的学习，超越案例的具体细节，在更广阔的范围内学习和总结与案例相关的知识与方法，培养临床思维能力。

目 录

第一章 基本助人技术 / 1

有效的心理咨询的共同因素 / 1

助人三阶段与基本助人技术 / 2

案例 1 我和男朋友之间有一个学姐 / 4

案例分析与评价：助人技术与阶段目标的匹配 / 14

案例 2 养老院的阿婆想回家 / 17

案例分析与评价：公益服务中的心理咨询策略 / 21

第二章 心理动力学的理论与案例分析 / 25

心理动力学案例分析的三个层面 / 25

心理动力学个案概念化的构建过程 / 27

心理动力学治疗的四个步骤 / 28

心理动力学取向的短程治疗策略 / 30

案例 3 海归白领的恋爱困局 / 31

案例分析与评价：客体关系与女性身份认同 / 41

案例4 走出校门步履维艰 / 44

案例分析与评价：自体心理学与自尊调节 / 54

案例5 喜欢招惹女性的古怪男生 / 56

案例分析与评价：创伤经历对个体发展的普遍影响 / 60

第三章 认知行为治疗的理论与案例分析 / 63

认知行为治疗概要 / 63

CBT 专病模型与个案概念化 / 64

CBT 的一般过程及策略 / 65

案例6 里外受气的“小媳妇” / 66

案例分析与评价：抑郁的认知行为治疗流程 / 75

案例7 恐惧无所不在 / 77

案例分析与评价：广泛性焦虑的核心恐惧 / 93

案例8 技术男的社交焦虑 / 95

案例分析与评价：社交焦虑的个案概念化与暴露技术 / 111

案例9 强迫检查的优秀生 / 113

案例分析与评价：强迫症的暴露与反应阻止治疗 / 132

第四章 人本主义、心理发展的理论与案例分析 / 135

来访者中心疗法理论及基本技术 / 135

艾里克森的心理社会发展理论 / 138

案例 10 不愿放弃的爱，何去何从？ / 142

案例分析与评价：青春期的角色混乱与自我统合 / 145

案例 11 在艺术创作中寻找自我 / 147

案例分析与评价：自我的力量与咨询师的爱 / 156

后 记 / 159

表索引

- 表 3.1 与 R “无价值”的核心信念相联系的思维 – 情绪 – 行为模式 / 69
- 表 3.2 与 R “无能”的核心信念相联系思维 – 情绪 – 行为模式 / 70
- 表 3.3 R 的思维改变记录表示例 / 71
- 表 3.4 R 的行为实验记录表 / 74
- 表 3.5 R 的自我肯定清单 / 74
- 表 3.6 H 的行为功能分析表 / 83
- 表 3.7 H 的行为实验记录表 / 89
- 表 3.8 H 的暴露等级表 / 90
- 表 3.9 H 的暴露练习记录表 / 92
- 表 3.10 S 的行为功能分析表 / 98
- 表 3.11 S 的思维改变记录表 / 102
- 表 3.12 S 的情绪回避策略清单 / 106
- 表 3.13 S 的情绪和情境回避等级表 / 107
- 表 3.14 S 的情绪暴露练习记录表 1 (会谈内暴露) / 109
- 表 3.15 S 的情绪暴露练习记录表 2 (现实暴露) / 110
- 表 3.16 咨询师和来访者 L 共同创建的暴露情境等级表 / 127
- 表 3.17 L 的暴露练习记录表 (想象暴露) / 129
- 表 3.18 L 的家庭作业记录示例 / 130
- 表 4.1 艾里克森心理社会发展理论之心理阶段 / 139

图索引

- 图 3.1 广泛性焦虑的概念化模型图 / 84
- 图 3.2 S 的核心信念与认知策略的发展过程示意图 / 99
- 图 3.3 S 的社交焦虑的概念化模型图 / 99
- 图 3.4 L 的个案概念化汇总图 / 120
- 图 3.5 L3—18 周的进展记录图 / 122

第一章 基本助人技术

有效的心理咨询的共同因素

心理咨询与治疗是运用心理学的理论和方法，帮助有心理困扰的个体更好地实现自我发展和社会适应的一种专业助人活动。如果我们把 20 世纪初弗洛伊德创立精神分析疗法作为现代心理咨询与治疗的开端，那么经过 100 多年的时间，她已经发展为以心理动力学、认知行为、存在人本三大流派为基础框架、其他多种理论技术各自争锋的繁荣景象。初学者面对如此众多的理论流派和眼花缭乱的技术方法，难免会感到无所适从。也有人在受到不同流派之间互相争论、排斥的舆论误导或从众压力下，片面地只对一种流派的理论方法感兴趣。

由于流派之争甚嚣尘上，于是就有专业人员开始对不同的心理治疗方法进行临床疗效研究。一系列包含了不同研究对象及多种研究方法的临床疗效研究结果均表明，不同流派的心理治疗的疗效并未发现存在显著差异（Trull & Terry Phares, 2005）。对这一现象的原因假设当然有很多看法，目前较为普遍接受的解释是：有效的心理咨询无论其理论取向为何，都包含了如下有助于来访者积极改变的共同核心要素——良好的咨询关系和治疗联盟；信念和期望的塑造；情绪的释放和宣泄；减轻焦虑、缓解紧张；解释和领悟；能力的培养（适应性提高）。Lambert 和 Bergin（1994）根据他们认为的与阳性治