



婚姻治疗的 九个步骤

情绪取向的婚姻治疗



著者：(加) 苏珊·约翰逊
译者：刘婷 曾麗元 刘琦






中国环境科学出版社
CHINA ENVIRONMENTAL SCIENCE PUBLISHERS



The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy

Second Edition



婚姻治疗的
九个步骤

情绪取向的婚姻治疗

著者：(加) 苏珊·约翰逊
译者：刘 婷 曾履元 刘 琦
审校：钱 捷

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

婚姻治疗的九个步骤:情绪取向的婚姻治疗/(加)约翰逊著;刘婷等译. —上海:华东师范大学出版社,2010. 11

(明心书坊)

ISBN 978 - 7 - 5617 - 8273 - 6

I. ①婚… II. ①约…②刘… III. ①婚姻—研究②精神疗法 IV. ①C913. 13②R749. 055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 231893 号

明心书坊

婚姻治疗的九个步骤

情绪取向的婚姻治疗

著 者 (加)苏珊·约翰逊(Susan M. Johnson)

译 者 刘 婷 曾履元 刘 琦

审 校 钱 捷

责任编辑 彭呈军

审读编辑 刘 佳

责任校对 汤 定

装帧设计 高 山

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

网 址 www.ecnupress.com.cn

电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887

地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://ecnup.taobao.com/>

印 刷 者 上海崇明裕安印刷厂

开 本 787×1092 16 开

印 张 14

字 数 248 千字

版 次 2011 年 1 月第 1 版

印 次 2011 年 1 月第 1 次

印 数 1—5100

书 号 ISBN 978 - 7 - 5617 - 8273 - 6/B · 599

定 价 29.80 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection/by Susan M. Johnson/ISBN: 9780415945684

Copyright © 2004 by Taylor & Francis Books, Inc.

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

East China Normal University 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授权由华东师范大学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图字:09 – 2009 – 688 号

婚姻治疗的九个步骤



第二版序

大约在十年前，我写本书 *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy* 第一版序时，我便预言这本书和这个婚姻治疗的理论与方法将会带领婚姻治疗领域以更健全、更贴近人性的角度来处理正值于危机中的亲密关系——而它真的实现了。

这并不是因为我有着聪颖过人的预知能力，而是因为所有的线索都指向了这个结果。在这近三十年来，婚姻治疗一直避免谈及亲密伴侣的内在需求，直至大约十五年前，将客体关系理论运用于婚姻治疗中才有局部复活的趋势 (Gurman & Fraenkel, 2002)。但是，即使我个人认为将客体关系理论运用于婚姻治疗中来了解婚姻问题，是如此重要且有帮助 (Gurman, 2002)，它却不曾成为婚姻治疗中的主流学派。一部分原因是，很不幸的，婚姻治疗的先锋学者们早年采用心理分析学派的思考方式，而完全排除了客体关系理论；另一部分的原因（或可能是大部分的原因）是，它对案主而言是难以亲近的，所使用的语言也太困难。

大约在客体关系理论重回婚姻治疗怀抱的同一时期，行为治疗学派也在蓬勃发展，因为他们认为行为治疗学派是一套能提供可训练、能以研究证实的方法，而且也是非常合理的选择。但不幸的是，研究资料显示这些理论学派都无法达到学者们原本预期的治疗成效。研究者试图找出传统行为学派的婚姻治疗究竟缺少了什么，以致他们无法直接触动到案主无助的部分。当心理动力理论（前客体关系论）还处于混乱黑暗期中数十年，无法适用于婚姻治疗时，似乎行为学派的方法便是一个合乎理性选择的考虑，不过以现在的眼光回顾过去，它似乎又太过理性了一些。过去几年的婚姻治疗都是以处理外显的行为与认知过程为主导，但是现在“情绪”将回归它的重要位置。这是必然的发展，没有原因，至今也依然没有原因。在行为治疗取向与社会学习理论中，都缺乏谈及“情绪”的重要性，更遑论在婚姻治疗中强调“情绪”了。当行为治疗学派的治疗师们逐渐发现他们对于婚姻治疗方法的

局限,他们开始逐步有了一些改变,渐渐往其他方法靠拢(在我看来,是逐渐向现代心理动力论靠拢),而且很有趣的是,可说是向 Sue Johnson 与她的同僚们发展出来的 EFT 学派逐步接近。行为治疗的学者们曾经质疑他们的“情绪恐惧症”,甚至用去敏感的方式处理之。但现在行为学派并不是对情绪感到恐惧,而是不太不好意思去面对情绪。为什么?因为 EFT 的学者们一直以来都在强调是情绪主导并组织了依附连结,而且对于亲密关系有长期的影响。

没有任何一个理论比依附理论更能解释亲密关系,依附理论提供了最基础的观点。我猜有部分人会以为依附理论只是用糖衣包裹人性,使一切看来都如梦般美好,但实际上并非如此。依附理论符合科学的基础,使我们更能了解人与人的关系,并且是现代神经科学及现代家庭心理学的根基(Lewis, Amini & Lannon, 2000)。依附理论让我们能以符合实际状况且系统化的角度看待人的内在与外在如何相互影响。这个系统化的角度并不是像公司组织结构的规范条例;也不是机械的复杂运作方式;而是一种真实贴近人性的系统化观点。公司组织或机械也许会在内部有不同层次的互动影响,但是他们不会期待见到对方;他们被分隔时也不会想念对方;在失去对方时不会感到悲戚及哀伤。如同一位婚姻治疗师 Fred Duhl 在二十多年前说过“实在很难去亲吻一个系统”。

本书其实便是在述说如何去亲吻你的伴侣——意思是伴侣们如何相互连结,而且在伴侣遇到困难时,他们如何相互帮助与重启连结。与第一版相较,本书有更多的优点。Sue Johnson 将基础观念讲述得更为详细,纳入依附理论的部分,让实务临床工作者了解 EFT 为何有效。同时也对 EFT 的治疗过程有更详尽的解释阐述,包含它的每一步骤与结果。虽然少了教学录影带,本书详尽提供了 EFT 的理论与方法,让读者就像看教学录影带一般。

此处我将以另一个预言作为结语:本书将还会出版第三版。我希望自己还有机会被邀请写第三版的序,这样我就能证明自己在十年之前是多么的有远见!

Alan S. Gurman 博士
精神病学教授
威斯康辛大学医学院

婚姻治疗的九个步骤



译者序

刘婷博士

当我碰到对婚姻不满意的人,在进一步了解他们的婚姻细节之后,我常常有“其实这个婚姻可以有不一样的结局”之感慨。几乎所有的怨偶在心理或实际行动上放弃为婚姻努力之前,他们都曾经用自己的方法努力过,只是他们所付出的努力要么不被对方理解,要么就变成恶性循环的一部分。尤其是当双方明明都还在乎对方、也想要改善关系的时候,我在心底往往对他们无法找到有效的专业协助或自助的方法来改善婚姻而感到遗憾。在这个时候,我十分希望能提供一些跟婚姻咨询有关的信息,希望增加大众对婚姻咨询的了解,希望他们可以适时地寻求专业的协助。其实不论年龄、性别、文化背景、传统或保守程度的差异,夫妻都可以从婚姻咨询中受益,透过专业客观的第三者来改善其沟通不良、冲突频繁、个性差异、婚外情、婆媳关系等等问题。有时候我们真的需要一点点外力的协助来帮我们打开婚姻中自己很难解开的死结,与你的配偶一起阅读。这本书是您迈向婚姻自助救济的一大步。

我从2007年开始将EFT引进亚洲各地华人社会,在这个过程中,不时有人问我:“EFT是否适用于对情感表达含蓄的华人?”我总是坚定地回答:“不论文化背景如何,我们再也找不出另一个能更有效改善婚姻关系的学派了。”我在香港、新加坡、中国大陆、美国与台湾接触过许多来求助的华人夫妻,我的经验告诉我,EFT对他们的婚姻有极大的帮助,因为在婚姻中维持情感连结是人类求生存的本能,而情绪则是对对方态度或反馈的自然反应。所以有生气、伤心、害怕,或其他负面的情绪都是正常的,对婚姻有害的不是这些情绪反应,而是我们一直重复使用具有强大破坏性的无效方法来表达与调节这些情绪的结果。这本书中提供从事心理咨询专业的读者在临床工作中运用EFT的步骤和技术,也提供许多可以自行在家中与配偶一起讨论与思考的案例,可以真正治本又事半功倍地帮助读者改变表达与调节情绪的方法,进而停止夫妻两人间一再重复的负向互动循环。

婚姻是我们所许下最严肃与沉重的承诺,但其回报也最令人满足,没有其他东西可以轻易取代。我常常认为维持一个幸福的婚姻是我这一辈子最艰深的任务,这不只需要一对认真负责的配偶共同努力,两人努力的方法也必须要跟随着家庭生活周期的发展、配偶双方个人的人生目标的成长和转变不断地沟通和调整,我从事婚姻咨询工作多年最大的心得是:“婚姻幸福绝对不是理所当然、信手可得的。我们也不是与生俱来就知道该如何维持一个幸福婚姻,适时的学习与求助才是明智的决定。”希望这本书能成为让读者保持婚姻一百度高温的理想工具。

婚姻治疗的九个步骤

情绪取向的婚姻治疗



目 录

第一章	婚姻治疗与情绪取向治疗 / 1
	情绪取向治疗(EFT)的发展和历史背景 / 3
	情绪取向治疗 / 6
	EFT 与其他治疗学派的比较 / 7
	EFT 改变的理论从何而来 / 9
	EFT 的结构 / 11
	EFT 的“改变”过程 / 12
	一个典型的改变历程 / 13
第二章	从依附的观点看爱：EFT 的哲学 / 15
	从 EFT 的角度来看成人之爱 / 15
第三章	EFT 的改变理论：个人内在与两人之间 / 26
	从经验取向的角度改变内在经验 / 26
	从系统理论的角度改变互动模式 / 29
	经验取向和系统理论的整合 / 31
	小结：情绪焦点治疗的基本假设 / 32
第四章	拓展经验及编整舞步——EFT 的基本任务和基本技巧 / 33
	共情所扮演的关键角色 / 34
	任务一：创造并维持一个治愈性联盟 / 36
	任务二：获取并重塑情绪 / 39
	在 EFT 中特别重视的情绪 / 44

技术与干预:获取并重塑情绪 / 48

任务三:重塑新的互动 / 58

解决治疗僵局的特殊技术 / 68

小结 / 70

干预的操作方法 / 71

第五章 评估:找出舞步,聆听音乐——情绪取向治疗步骤一与步骤二 / 75

过程目标 / 76

治疗过程 / 77

个别会谈 / 80

治疗中发生改变的过程 / 81

治疗技术 / 83

个案的改变和完成步骤的状态 / 85

第六章 改变音乐节拍,减缓恶性循环——EFT的步骤三和步骤四 / 87

治疗的标识 / 88

干预技术 / 90

个案的改变和本步骤完成的状态 / 94

第七章 挑战巨龙:加深连结——EFT步骤五和步骤六 / 98

治疗过程中的标识 / 100

治疗技术 / 102

个案的改变和步骤完成的状态 / 110

第八章 情感连结:上演与连接——EFT步骤七和改变性事件 / 115

治疗过程的标识 / 117

治疗技术 / 118

改变性事件 / 122

第九章 巩固安全基地——EFT 步骤八和步骤九/126

步骤八 / 126

步骤八的治疗标识 / 127

步骤九 / 128

步骤九中的治疗标识 / 129

用在步骤八和步骤九中的干预技术 / 130

个案的改变和治疗的结束 / 132

滋养与维持一个更加安全的连结 / 134

第十章 披荆斩棘——成为一个 EFT 治疗师/136

问题一: EFT 特别适用或不适用于什么类型和特质的个人或夫妻? / 136

何种状况下不适用 EFT? / 139

问题二: EFT 治疗师该如何处理治疗过程中的僵局? / 139

问题三: EFT 治疗师会如何处理过去的经验? / 141

问题四: EFT 治疗师会限制情绪吗? / 142

问题五: 个人在 EFT 的过程中也会产生改变吗? / 143

问题六: EFT 治疗师如何去判断要专注在哪些情绪上呢? / 145

问题七: 情绪经验在 EFT 中是如何产生的? / 146

问题八: EFT 可以和其他家庭治疗学派结合起来使用吗? / 148

问题九: 应该如何成为一位 EFT 治疗师? / 158

第十一章 EFFT: 情绪取向家庭治疗——重整依附/161

基本目标与技术 / 161

第一次到第二次的会谈 / 163

EFFT 的第一个案例介绍: 我亲爱的女儿, 我只是想要保护你 / 164

EFT 婚姻和家庭治疗间的差异 / 169

EFFT 的第二个案例: 在我跑掉之前, 紧紧抓住我 / 170

EFFT 的现况 / 175

第十二章 关系创伤: 处理依附伤害——宽恕与和解/176

第十三章 花生酱事件——EFT 的案例介绍 / 182

第 11 次会谈 / 183

个案反馈 / 195

第十四章 第二阶段的一次会谈 / 197

第二阶段的会谈 / 199

第一章 婚姻治疗与情绪取向治疗



在婚姻治疗领域，一场剧烈的变革正在发生（Johnson, 2003）。许多形式各异
的观察与正式的研究计划正在酝酿，并形成这场变革背后的动力。最近针对婚姻
问题和婚姻满意度的研究再次证实了其他研究的发现：负面和正面关系对人们健
康和功能的影响是什么，以及什么是有效的临床处理技术。所有的研究同时也和
研究成人之爱的本质紧密结合。最后，许多不同种类和层次的想法和调查结果都
指向相同的方向并得到了一致的结论。我们对亲密关系之重要性以及这种关系是
如何产生问题的理解，我们对指出特定有效的处理技术及明确列出改变过程的方
法，以及我们解释成人之爱的过程已经到达一个关键点，让我们可以真正地从艺
术与科学的角度来描述、预测与解释婚姻治疗。EFT 已经从这场变革中脱颖而出，对
这个领域作出了自己的贡献，同时继续成熟、扩展。

婚姻治疗师里的新手们不再有作词家琳恩麦尔说的“爱情像是一阵温暖的风，
你没有办法把它抓在手中”之类的想法，也不再认为爱情关系的修复是一件让人捉
摸不定的事情。现在，实证研究已经证明了婚姻问题的模式，并勾画出通往成人爱
情连结的地图，这些研究成果可以让婚姻治疗师知道该如何帮助夫妻迈向一个更
加稳定与满足的关系。本书以 1996 年的第一版为基础，提供了 EFT 临床技术的
新版本。

本书第二版的目标如下：

1. 向婚姻治疗师提供一个清楚的、被广泛研究过的理论来解释成人之爱和情
感连结的过程。
2. 列出 EFT 的原则以及关系修补和复原的阶段和步骤。
3. 介绍 EFT 的干预技术与关键性的改变事件。
4. 拓展 EFT 的适用范围，使其可用于治疗各种不同类型的伴侣与配偶关系，
也拓展了 EFT 技术在家庭中的应用。

5. 提供技术支持,帮助夫妻走出修补关系过程中常见的困境。

在 21 世纪,婚姻治疗师对婚姻问题的本质有了一个比较清楚的概念:婚姻问题的核心其实是夫妻被负面情绪所淹没,并陷在一个狭隘的、僵硬的、没有弹性的互动模式中(Gottman, 1994)。在婚姻治疗的文献中可以找到带来改变的工具,这些治疗工具也已经由实证研究证明了其疗效(Snyder & Wills, 1989; Johnson, Hunsley, Greenberg & Schindler, 1999; Jacobson, Christensen, Prince, Cordova & Eldridge, 2000)。婚姻治疗师现在也可以阅读许多文献,来帮助他们了解成人之爱的本质(Sternberg & Barnes, 1988; Hazan & Shaver, 1994; Feeney, 1999)——这是一个在过去一直被婚姻治疗所忽略的方面(Roberts, 1992)。另外,婚姻治疗的重要因素也被重新提出来讨论,如在改变过程中情绪所扮演的角色(Johnson & Greenberg, 1994; Johnson, 1998),以及造成改变事件的关键干预技术(Bradley & Furrow, 2004; JMFT 30, pp. 233 - 246)。

婚姻治疗这个专业领域逐渐发展成熟(Johnson & Lebow, 2000),其应用的范围也渐渐广泛。如今,婚姻治疗的概念及技术也被用来处理愈来愈“个人”的心理症状,比如抑郁症、焦虑症以及慢性病(Johnson, 2002; Kowal, Johnson & Lee, 2003; Dessaulles, Johnson & Denton, 2003),婚姻治疗的发展趋势与目前的相关研究相得益彰。这些研究的重点在于将亲密关系的品质或社会支持连结到个人的生理和心理健康,以及在这个过程中有效的免疫系统功能和生活压力与心理创伤的改善所扮演的角色(Burman & Margolin, 1992; Kiecolt - Glaser & Newton, 2001; Pennebaker, 1990; Whisman, 1999)。一个强有力的恋爱关系能够帮助个人成长与自我实现,并与一种连贯且一致的积极自我感相连(Ruvolo & Jobson - Brennen, 1997; Mikulincer, 1995)。

事实上,有越来越多的证据显示,亲密关系所提供的温暖慰藉可以保护我们不受生理与心理疾患的侵袭,并使我们增加韧性(Taylor, 2002)。这方面的研究提供了两种结论,一种是概括性的结论,比如:对人类而言,孤立比吸烟还要危险(House et al., 1988);另一种是较具体的结论,比如,对他人告白心事对心血管系统有益,并可以减缓老化的速度(Uchino, Cacioppo & Kiecolt - Glaser, 1996)。这类研究也开始着重于亲密关系中神经生理的层面,并找出保护我们不受疾病侵袭的特定机制,比如脑下垂体后叶荷尔蒙(Taylor et al., 2000)。

婚姻治疗也越来越被视为心理专业中重要的干预方式之一,这也许是因为离婚被认为对配偶双方、家庭(Cummings & Davis, 1994; Hetherington & Kelley,

2002)和对社区均有负面影响。或许这也跟在北美洲的社会社区资源正在快速减少相关(Putnam, 2000)。社会资源的流失被认为已经直接关系到这些社会中忧郁与焦虑程度的增加(Twenge, 2000)。许多人在没有别的选择的情况下,只好越来越依靠他们的配偶来得到支持与情感连结。事实上,许多人似乎生活在只有夫妻两个人的社区中。在这样的情况下,亲密关系的品质变得越来越重要。

一般的社会大众同时也更觉察到利用咨询和专业协助来修复不良的婚姻或家人关系的重要性。我们开始了解成人之爱及其影响,并学习修补成人之爱的方法。婚姻关系越来越被视为是有意图的行为(Dohy, 2001),而不是仅仅是坐等罗曼蒂克的爱、机遇,或是命运。在婚姻治疗这一不断拓展的领域中,本书作为这场变革中的一部分,希望能够将它的干预治疗技术推向更清晰、更科学、更具影响力的方向。

情绪取向治疗(EFT)的发展和历史背景

EFT最初是由苏珊·约翰逊博士和莱斯莉·葛兰堡博士在20世纪80年代初期所提出的新理论(Johnson & Greenberg, 1985, Greenberg & Johnson, 1986)。EFT的创始是由于当时在婚姻治疗的领域中十分缺乏一个可以被清晰描绘并被证明有效的婚姻干预方法,尤其是多一些人性关怀,少一些行为主义的干预方式。EFT被命名为“情绪取向”是为了将大家的注意力拉到互动模式中的情绪以及情绪的交流这一非常关键的重要因素上来。同时,此学派也将“情绪”视为一个重要的转变要素,而不是将“情绪”简单当成婚姻问题中的一个麻烦。EFT的精髓在于协助在婚姻关系中十分苦恼的夫妻重新整理其情绪反应,以帮助他们找到新的、建设性的互动方式并同时重塑其“情绪经验”。在那个年代的治疗师似乎都有情绪恐惧症,这种从正向角度来运用情绪的方式在当时是前所未有的。在EFT理论被提出之前,情绪一直被视为一个在认知或行为改变过程中的副产品,被视为对治疗的妨碍,或仅被视为一个作用不大的改变媒介。在过去,婚姻治疗师虽然一直认为“情绪的改变”是关系修复过程中必要的部分,但他们始终假设情绪的改变是通过认知与行为的方式产生的。

近年来,情绪对于成功的婚姻治疗之重要性才渐渐被接受及肯定(Gottman, 1994),情绪研究也越来越得到发展(Plutchik, 2000; Tomkins, 1991; Lewis & Haviland-Jones, 2000)。大家意识到,情绪调节与情感连结会严重影响婚姻快乐与否(Johnson & Bradbury, 1999),而人类依附关系中的情绪本质也越来越清楚(Bowlby, 1988, 1991; Johnson, 2003)。某些学派开始重视与运用情绪来治疗(Cordova, Jacobson & Christensen, 1998; Gottman, 1999),但是仍有一些学派对

情绪视而不见。整体而言,在过去十年中,情绪在关系修复的过程中所扮演的重要角色已经被清楚认定,而可以有效处理情绪的方法和技术也变得触手可得。

通过系统性地观察治疗中的夫妻以及他们成功修复关系的过程,并在此基础上建立了 EFT 这种干预治疗模式。其他针对婚姻问题的新兴学派(比如 Gottman 博士的学派)也是建立在对亲密伴侣互动模式的观察和解码的基础上,用来解释成人亲密关系的依附理论也是如此。因此,在 EFT 的临床干预模式与探讨婚姻问题的研究模式,以及依附理论模式之间找到许多共通点也就不令人惊讶了。那些我们在 EFT 中所列出的改变过程正是那些处在婚姻困境中的夫妻们教会我们的(我和葛兰堡博士——两位 EFT 的创始人),也是他们教会我们哪些临床技术可以有效促进改变。第一份 EFT 操作手册是为了第一个 EFT 成效研究而写的,这个成效研究的目的在于比较两组夫妻的改变,一组是没有接受任何专业协助的夫妻,另一组是接受沟通行为和技术训练的夫妻(Johnson & Greenberg, 1985)。EFT 在这个研究中所表现出的惊人成效启动了我们接下来对 EFT 历经二十年的研究。

迄今为止,针对 EFT 治疗成效的研究一共有八个,其中最严谨的一个研究使用了后设分析法。另外有两个研究检视了 EFT 对于增进亲密感和低性渴望的影响(Johnson, Hunsley, Greenberg & Schindler, 1999)。整体而言,这些研究都做好了严谨的把关,确保治疗师是忠实遵循 EFT 的步骤,并追踪可能影响结果的因素(比如受试流失的比例)。对临床工作者而言,与 EFT 有关的重要研究证据如下:

- 后设研究发现,EFT 呈现了令人鼓舞的有效值。夫妻经过十到十二次咨询后,表现出 70%到 73%的复原率,并且其改善程度达到 90%。与经过行为治疗的夫妻所呈现的 35%的复原率比较,EFT 在所有婚姻治疗学派中的有效性是傲视群雄的(Johnson, 2003)。
- 一般而言,EFT 并没有治疗终结后问题复发的状况。复发率一直以来是对行为技术的严重挑战(Jacobson & Addis, 1993),即使是重病儿童父母这样的高危人群,EFT 对他们的成效在咨询终结两年后也还是稳定的(Clothier, Manion, Gordon - Walker & Johnson, 2002)。
- 有一些初步的研究证据显示,治疗联盟是预测 EFT 成效的重要因素,另一个重要预测指标是女性伴侣对其配偶对自己关怀程度的信心。虽然治疗初期的问题严重性一向在心理治疗成效研究中扮演重要预测指标,但在 EFT 的成效追踪研究中发现,治疗初期的问题严重性对于结案四个月后夫妻关