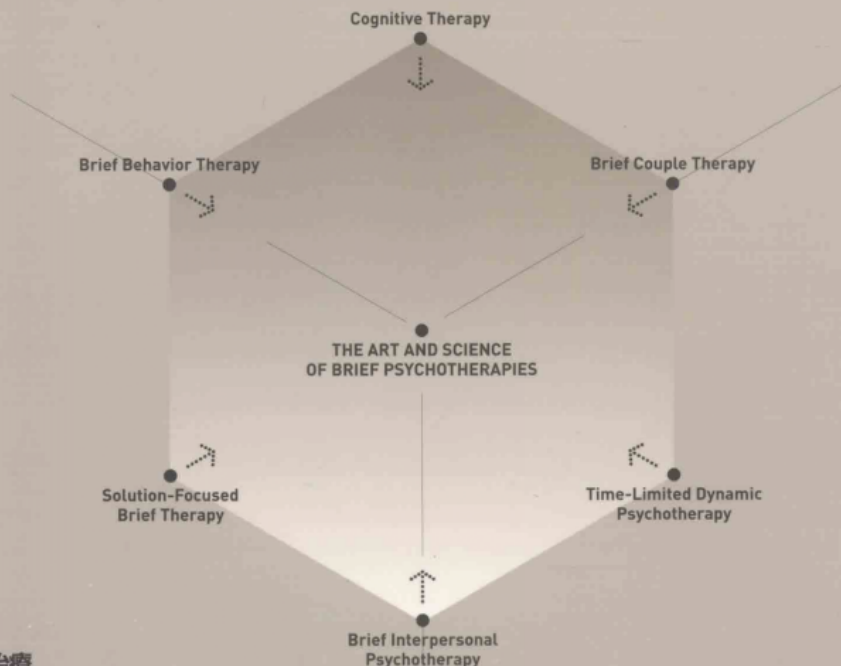




心理治療
核心能力系列.....4
CORE COMPETENCIES IN
PSYCHOTHERAPY

簡短心理治療——臨床應用的指引與藝術

The Art and Science of Brief Psychotherapies: A practitioner's guide

Donald H. Baucom Ph.D., Judith S. Beck Ph.D., Bernard Beitman M.D., Peter J. Bieling Ph.D., Donald A. Bux Jr Ph.D., Mantosh J. Dewan M.D.,
Rubén J. Echemendia Ph.D., Norman B. Epstein Ph.D., Edna B Foa Ph.D., Roger P. Greenberg Ph.D., Elizabeth A. Hembree Ph.D., Hanna Levenson Ph.D.,
John Manning M.D., Joël Núñez Ph.D., Deborah Roth Ph.D., Brett N. Steenbarger Ph.D., Scott Stuart Ph.D., Laura J. Sullivan M.A.

十八位專家學者傾力相授，如何在診間針對個案不同的需求，及有限的時間與金錢，靈活調度晤談作業、治療技巧及療程次數的微妙比重，以調配出適合個案的最佳簡短心理治療處方，本書堪稱心理治療版的「魔藥學」課程。

嘉寶 編著 曼塔許·戴文 布瑞特·史丁巴格 羅傑·格林伯格
Mantosh J. Dewan, M.D. Brett N. Steenbarger, Ph.D. Roger P. Greenberg, Ph.D.

審閱 陳錫中 策劃 王浩威

財團法人華人心理治療研究發展基金會共同出版

中國輔導學會／台灣心理治療學會／台灣兒童青少年精神醫學會／台灣精神醫學會／台灣臨床心理學會／共同推薦

The Art and Science of Brief Psychotherapies A practitioner's guide

心理治療核心能力系列.....4
CORE COMPETENCIES IN PSYCHOTHERAPY

簡短心理治療——臨床應用的指引與藝術

本書集結全美十八位簡短心理治療教學與訓練的頂尖專家，
導引讀者如何進行簡短心理治療——將治療精簡，
使治療不但是一門助人的科學，更成爲一種藝術。
不同於坊間一般著重理論流派的教科書，
本書以實際案例說明如何運用各式各樣的原則和技術，
是一本能在診間立即派上用場的實用手冊！

全書共分三部，第一部針對認知、行爲、焦點解決、人際、時限性動力
及伴侶等六大取向的簡短心理治療模式，提供實作資訊；
在第二部，則深入探討簡短心理治療在應用層面上的相關議題，
諸如成功心理治療的共通因素與基本原則、如何在多元文化脈絡下進行簡短心理治療，
以及與藥物治療的合併使用等。
第三部總結，爲簡短心理治療的勝任能力歸結出三個最切要的共通技術套件。

本書的目的亦不只在於匯集治療方法，
而是透過書中最好的治療師、治療和教學者作爲模範，
來體現一套足以豐富病人和治療師自己生命的領會方法。

- 1
Six Key Brief
Psychotherapies
- 2
Special Topics
- 3
Overview and
Synthesis

ISBN 978-986-6782-31-2



00500



9 789866 782312

Psychotherapy 22 心靈工坊出版 NT\$500



簡短心理治療： 臨床應用的指引與藝術

The Art and Science of Brief Psychotherapies: A practitioner's guide

作者—曼塔許·戴文 (Mantosh J. Dewan, M.D.)、布瑞特·史丁巴格 (Brett N. Steenbarger, Ph.D.)、羅傑·格林伯格 (Roger P. Greenberg, Ph.D.)

譯者—李宇宙、單家祁、黃文宏、許嘉月、林育如、陳羿行、鄭海擎

審閱—陳錫中 策劃—王浩威

共同出版—財團法人華人心理治療研究發展基金會

出版者—心靈工場文化事業股份有限公司

發行人—王浩威 諮詢顧問召集人—余德慧

總編輯—王桂花 執行編輯—裘佳慧

特約編輯—黃素霞 內文排版—冠玫股份有限公司

通訊地址—106台北市信義路四段53巷8號2樓

郵政劃撥—19546215 戶名—心靈工場文化事業股份有限公司

電話—(02) 2702-9186 傳真—(02) 2702-9286

Email—service@psygarden.com.tw 網址—www.psygarden.com.tw

製版·印刷—中茂分色製版印刷事業股份有限公司

總經銷—大和書報圖書股份有限公司

電話—(02) 8990-2588 傳真—(02) 2990-1658

通訊地址—248台北縣新莊市五工五路2號(五股工業區)

初版—刷—2008年5月

ISBN—978-986-6782-31-2 定價—500元

First published in the United States by American Psychiatric Publishing, Inc.,
Washington D.C. and London, UK.

Copyright 2004. All rights reserved.

Complex Chinese Edition Copyright © 2008 by PsyGarden Publishing Company

版權所有·翻印必究。如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換

國家圖書館出版品預行編目資料

簡短心理治療：臨床應用的指引與藝術／曼塔許·戴文 (Mantosh J. Dewan)，
布瑞特·史丁巴格 (Brett N. Steenbarger)，羅傑·格林伯格 (Roger P. Greenberg) 編
著；李宇宙等 合譯。-- 初版。-- 臺北市：心靈工場文化，2008.5。

面：公分。-- (Psychotherapy：22) 含索引

譯自：The Art and Science of Brief Psychotherapies: A practitioner's guide

ISBN 978-986-6782-31-2 (平裝)

1. 心理治療 2. 臨床心理學

178.8

97008167

Psychotherapy

探訪幽微的心靈，如同潛越曲折透迤的河流
面對無法預期的彎道或風景，時而煙波浩渺，時而萬壑爭流
留下無數廓清、洗滌或抉擇的痕跡
只為尋獲真實自我的洞天福地

心理治療

核心能力系列 4

CORE COMPETENCIES IN
PSYCHOTHERAPY

簡短心理治療

——臨床應用的指引與藝術

The Art and Science of Brief Psychotherapies:
A practitioner's guide

葛林·嘉寶

Glen O. Gabbard, M.D.——系列主編

曼塔許·戴文

Mantosh J. Dewan, M.D.

布瑞特·史丁巴格

Brett N. Steenbarger, Ph.D.

羅傑·格林伯格

Roger P. Greenberg, Ph.D.——編著

李宇宙等——合譯 陳弼中——審閱 王浩威——策劃



目次

作者簡介	6
譯者／審閱者簡介	9
總序：心理治療核心能力系列	11
譯序：心理治療的現代性與時間性／李宇宙	14
第一章 序論	20
布瑞特·史汀巴格、羅傑·格林伯格 & 曼塔許·戴文	
第一部 六種主要簡短心理治療	
第二章 認知治療——理論與實務簡介	36
茱蒂絲·貝克 & 彼得·畢林	
第三章 簡短行為治療	83
伊麗莎白·韓布雷、黛博拉·羅斯、唐諾·布克斯二世 & 艾德娜·福歐	
第四章 焦點解決簡短治療——做有效的事	126
布瑞特·史汀巴格	
第五章 簡短人際心理治療	170
史考特·史都華	
第六章 時限性動力心理治療——整合陳述及處遇	219
漢娜·李文森	
第七章 簡短伴侶治療	260
唐諾·鮑肯、諾曼·艾普斯坦 & 羅拉·蘇利文	
第二部 特殊主題	
第八章 成功心理治療的基本原則——共同因素的效果	314
羅傑·格林伯格	
第九章 多元文化脈絡下的簡短心理治療	327
魯本·埃切門迪亞 & 喬爾·努涅斯	
第十章 簡短心理治療合併藥物治療	343
曼塔許·戴文	
第十一章 評估簡短心理治療的核心能力	352
約翰·曼林、柏納·貝特曼 & 曼塔許·戴文	
第三部 綜合回顧與總結	
第十二章 簡短地做治療——綜合回顧與總結	368
布瑞特·史汀巴格、羅傑·格林伯格 & 曼塔許·戴文	
附錄：英文索引	388

作者簡介

唐諾・鮑肯（Donald H. Baucom, Ph.D.）

北卡羅萊納大學心理學系教授兼系主任

茱蒂絲・貝克（Judith S. Beck, Ph.D.）

賓州大學精神醫學系心理學臨床副教授；費城貝克認知治療及研究中心主任

柏納・貝特曼（Bernard Beitman, M.D.）

密蘇里大學哥倫比亞分校精神醫學暨神經病學學系教授兼系主任

彼得・畢林（Peter J. Bieling, Ph.D.）

加拿大麥克馬斯特大學精神醫學暨行為神經科學學系助理教授

唐諾・布克斯二世（Donald A. Bux Jr., Ph.D.）

紐約哥倫比亞大學國家成癮及物質濫用中心準研究員

曼塔許・戴文（Mantosh J. Dewan, M.D.）

紐約州立大學（SUNY）雪城分校之北醫學大學精神醫學暨行為科學學系教授兼系主任

魯本・埃切門迪亞（Rubén J. Echemendía, Ph.D.）

賓州州立大學心理學系心理學臨床中心主任

諾曼・艾普斯坦（Norman B. Epstein, Ph.D.）

馬里蘭大學家族研究學系教授

艾德娜・福歐（Edna B. Foa, Ph.D.）

賓州大學精神醫學系焦慮治療與研究中心教授及主任

羅傑・格林伯格（Roger P. Greenberg, Ph.D.）

紐約州立大學（SUNY）雪城分校之北醫學大學精神醫學暨行為科學學系心理學部主任及教授

伊麗莎白・韓布雷（Elizabeth A. Hembree, Ph.D.）

賓州大學精神醫學系焦慮治療與研究中心助理教授

漢娜・李文森（Hanna Levenson, Ph.D.）

李文森訓練學院院長；加州太平洋醫學中心精神醫學部簡短心理治療課程主任

約翰・曼林（John Manring, M.D.）

紐約州立大學（SUNY）雪城分校之北醫學大學精神醫學暨行為科學學系住院醫師訓練計畫副教授兼主任

喬爾·努涅斯（Joel Núñez, Ph.D.）

賓州州立大學心理學系研究生

黛博拉·羅斯（Deborah Roth, Ph.D.）

賓州大學精神醫學系焦慮治療與研究中心助理教授

布瑞特·史汀巴格（Brett N. Steenbarger, Ph.D.）

紐約州立大學（SUNY）雪城分校之北醫學大學精神醫學暨行為科學學系副教授

史考特·史都華（Scott Stuart, M.D.）

愛荷華大學精神醫學系愛荷華憂鬱與臨床研究中心副教授兼副主任

蘿拉·蘇利文（Laura J. Sullivan, M.A.）

北卡羅萊納大學心理學系研究生

譯者／審閱者簡介

- 李宇宙 高雄醫學院醫學系畢業
前臺灣大學醫學院附設醫院精神醫學部主治醫師
前臺灣睡眠醫學學會理事長
前臺大醫院精神部心身醫學科主任
- 單家祁 國立臺灣大學醫學系畢業
臺灣大學醫學院附設醫院精神醫學部資深住院醫師
- 黃文宏 台北醫學大學醫學系畢業
國立陽明大學衛生福利研究所
耕莘醫院永和分院心理衛生科主治醫師
- 許嘉月 慈濟大學醫學系畢業
居善醫院兼任主治醫師
- 林育如 國立臺灣大學醫學系畢業
臺灣大學醫學院附設醫院兒童青少年精神科臨床研究員
精神科專科醫師

陳羿行 中山醫學院醫學系畢業
衛生署玉里醫院精神科主治醫師

鄭海擎 國立陽明大學醫學系畢業
行政院衛生署新竹醫院精神科主治醫師

陳錫中 國立陽明大學醫學系畢
臺灣大學醫學院附設醫院精神醫學部心身醫學科暨
睡眠疾患中心主治醫師
臺大醫院精神醫學部認知行為治療督導醫師
國立陽明大學公共衛生研究所博士班進修

【總序】心理治療核心能力系列

近年來，隨著神經科學及精神藥物學驚人的進展，有些精神醫學的訓練計畫已不再強調心理治療的教育。因為日益強調精神疾病在生物學上的基礎，及將主要治療策略轉移至身體治療，許多住院醫師及教育學者公開譴責精神醫學已得了「失心症」(loss of the "mind")。這種治療策略重點的轉移，因管理照顧 (managed care) 時代常見的慣例——所謂「分割治療」(split treatment) 而益形複雜，這意味著精神科醫師常常被貶為單純的開藥醫師，而心理治療則由其他心理衛生專業人員為之。這種改變已在精神醫學教育專家及精神醫學教育消費者——即住院醫師本身，激起相當大的憂心。 xiii

然而，因為各種醫學專科普遍推動建立核心能力 (core competencies) 之運動，所以精神科醫師養成教育中，心理治療的重要性近來再度被重申。1999年，醫學繼續教育評鑑委員會 (Accreditation Council for Graduate Medical Education, ACGME) 及美國醫學專科醫師委員會 (American Board of Medical Specialties) 均認定用一套有組織的原則來評估醫學教育的資格是必須的。這六個原則即：病患照顧、醫學知識、人際與溝通技巧、以實務為基礎之學習及促進、專業度，及以系統為基礎之技能，全部參照目前醫學教育上所謂的基礎能力。 xiv

這次醫學教育內部的運動，乃起始於約二十年前美國教育部一項規模更大的運動之直接結果，所有教育方案，包括認證教

育，均必須發展出結果評估工具，委託給醫師的訓練方案自然不能例外。

就如同其他醫學專科，精神醫學界未能妥善處理此變局，將核心能力的概念轉譯成有效的精神醫學用語。「核心能力」這樣的用語本質上不明確，在精神醫學教育學者間激起許多討論。此用語是否意指臨床醫師擁有足夠能力，足以使任何一個人都會毫不遲疑地轉介家人給他（她）治療？亦或此用語暗指基本的知識及技能，可確保某種合理程度的安全性？這些疑問均未被完全解答。藉由發展對核心能力的基本理解，未來幾年內，將在醫學或精神醫學不同團體內，努力與教育學者心中合理的標準做連結。

2002年的七月，精神科住院醫師甄審委員會（Psychiatry Residency Review Committee, RRC）下令：所有精神科住院醫師之訓練計畫，不論在臨床及教育課程上，均必須開始實施六項核心能力原則，這些計畫若無法執行，在進行認證調查時可能要接受引證，此命令也要求教育訓練指導者發展出更熟練的方法，以評估住院醫師在計畫中的進展與學習狀況。

採用核心能力於精神醫學的一部分過程，便是精神科住院醫師甄審委員會深感心理治療的合理能力，應包含五種不同型式的治療——長期精神動力（psychodynamic）心理治療、支持性心理治療、認知行為（cognitive behavioral）治療、簡短（brief）心理治療及心理治療併用精神藥物學（psychopharmacology），如此對所有精神科住院醫師提供一個好的精神醫學教育，必能有理想的成果。

許多訓練計畫必先爭著尋覓各個治療模式訓練的完整師資及教材，以便能促進學習的過程。美國精神醫學會出版有限公司

(American Psychiatric Publishing, Inc.) 深感在這五種指定的範圍出版基礎的教科書，將對訓練計畫有莫大助益，所以於2002年，美國精神醫學會出版社主編羅伯特·海爾斯博士 (Dr. Robert Hales) 指定我擔任此一系列五本書的編輯。此系列書籍命名為「心理治療核心能力」(Core Competencies in Psychotherapy)，並邀請各心理治療界居領導地位之專家執筆，以彰顯這五本簡潔教科書的特色。每一冊包含治療執行上的主要原則，同時也提供評估住院醫師在各項治療上的訓練是否已達某水準之方法（若需更多有關此系列書籍的訊息，請見www.appi.org）。

真正心理治療的專家需要多年熟練地督導及照會經驗，然而，因為基本功夫可以在住院醫師訓練時學習，所以精神科醫師新手，也可以準備好使用必要的治療來面對不同的病患。

這些書將成為傳統心理治療教育方式的重要助力，這些教育方式包括：督導、課堂教學，及對不同病患的臨床經驗。我們深信在熟練這五冊書本教材後，將可跨出學得心理治療能力的一大步，並且最終提供給求助病患慈悲的照顧。

系列主編 葛林·嘉賓醫學博士

布朗精神分析基金會主席

貝勒醫學院、精神科門診暨心理治療教育主任

德州、休士頓

【譯序】

心理治療的現代性與時間性

在國內外的精神醫療的門診經驗裡，經常不免有帶孩子看氣喘病特別門診時類似的情境抉擇：到底目標只是在於急性期的症狀治療，亦或是積極地進一步找出過敏原，以便日後知道如何去迴避它，甚至安排從事減敏感注射，積極地改變體質。精神醫療也有類似的情境：你假設病患今天的反應必定來自某種童年失落或創傷的導因，以致發生情緒障礙。臨床的目標是盡速解決當下的情緒障礙？還是奉勸患者接受長期的領悟性心理治療，以圖一勞永逸？

套用一位患者的困惑，問說：如果只是感冒罷了，那即便是好了，將來還是可能再犯罷？！如果不免會再犯的話，那就屆時再回診不就好了，為什麼非得從事什麼增強抵抗力或免疫力的治療不可？！事實上，患者並不反對接受長期的精神分析性心理治療，只是考慮費用和時間的因素，或暫時沒有這個計畫。幾乎打從古典心理分析發軔起，類似的辯證就隨之展開了，而且不曾停過。

弗藍齊（Frenzi）在和佛洛伊德討論分析師如何避免判斷介入（non-judgmental）而保持中性角色時，就開始認知到，與其刻板保持中性，何嘗不能以比較主動積極的態度介入，除能縮短療程之外，也許更能夠到達分離的預期。在阿德勒將大師的分析診療椅轉過方向和治療師面對面之後，「此時此刻」的治療理念也於焉開始。「時限心理治療」（Time-Limited Psychotherapy）的概念