

· 心理保健与治疗丛书 ·

积极心理治疗

——一种新方法的理论和实践



著 者：[德] N. 佩塞施基安

译 者：白锡堃

责任编辑：冯韵文

封面设计：孙元明

责任校对：范 迎 朱 珊

责任印制：窦建中

出版发行：社会科学文献出版社

(北京建国门内大街5号 电话 65139963 邮编 100732)

经 销：新华书店总店北京发行所

排 版：中国人民解放军第一二〇二工厂

印 刷：北京市人民文学印刷厂

开 本：850×1168毫米 1/32开

印 张：18.5

字 数：479千字

版 次：1998年2月第1版 1998年2月第1次印刷

印 数：0001—5000

ISBN 7-80050-838-2/B·86

定价：29.80元

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

积极心理治疗：一种新方法的理论和实践 / [德] N. 佩塞施基
安著；白锡堃译. - 北京：社会科学文献出版社，1998. 2

(心理保健与治疗丛书)

ISBN 7-80050-838-2

I. 积… II. ①佩…②白… III. 精神疗法 IV. B841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 08806 号

Nossrat Peseschkian

**POSITIVE PSYCHOTHERAPIE
THEORIE UND PRAXIS
EINER NEUEN METHODE**

S. Fischer Verlag GmbH,
Frankfurt am Mai 1977

根据德国菲舍尔出版社 1977 年版译出

著作权合同登记号图字：01-96-1444 号

积极心理治疗简介

传统医学和心理治疗是从精神病理学的观点看待人的。它们研究的对象是疾病，其治疗目的是祛除疾病。这就像外科医生把有病的器官割掉一样。其结果是，病被治好了，而不是人被治好了。病人想的是：“看来只能以我的病来引起医生的注意。”这就使得疾病在他的心里显得特别重要，从而造成治疗上的困难。

病人不仅遭受所患疾病的冲突和痛苦，也遭受着由于诊断而带给他们的失望。这些痛苦和失望，部分是由于历史和文化的作。如果我们在他们的想法中整合进一些别的东西，就可以消除这些作用。

此处所用的“积极”一词源出于拉丁语 *positum*，含有实际的和潜在的意思。这里边，不单是实际的和潜在的冲突和疾病，也包含有每个人实际的和潜在的能力。因此，我们强调心理社会因素的重要性。因为，由此可以产生特殊的能力。我们也对疾病给予新的概念，以提高治疗的可能。

积极心理治疗特殊之处，在于治疗过程中运用直觉和想象；在于运用故事作为治疗者与病人之间的媒介；在于在不与病人的观念直接发生冲突的情况下提出改变其观点的建议。由于观点的改变，病人最终放弃了自己的片面看法，对问题产生新的解释。

积极心理治疗意味着在跨文化的基础上以冲突为中心的治疗模式。它包括三个方面：积极的概念、冲突的内容和五个阶段的整合治疗。

一、积极的概念

一种行为、一种疾病或一种症状，从文化和历史的观点来评估，会得出不同的含意。与以治疗症状作为目标的传统心理治疗相比较，积极心理治疗既看到了紊乱的一面，也考虑到人们所具有的能力。

从相互作用来看，个人看待事物的标准会带来偏见，并阻碍了与他人的交往。积极心理治疗不去解释那些奇怪的行为，而是寻找为什么会使这些行为看起来那么令人奇怪。这意味着，我们把其它文化的观点、概念和规律运用到我们的家庭和治疗系统之中。

在实践中，看来我们似乎是在询问某个人的症状，而实际上是要从中得知其“积极的”含意。“脸红有何积极的作用？”“我从抑制中能得到什么好处？”“失眠和睡眠障碍起什么作用？”“我的焦虑意味着什么？”下面还有一些例子：

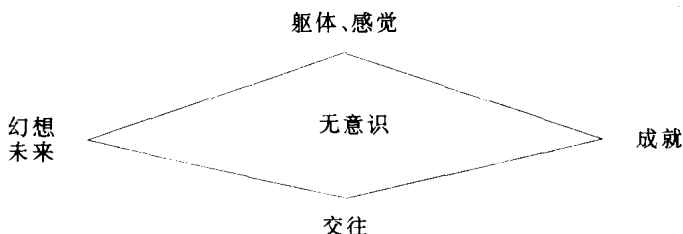
传统的解释		积极的解释
性欲缺乏	无法达到性快感	能不以身委人
抑郁	被动的情绪低落	能对冲突做出深刻的情绪反应
懒惰	没志气、不勤奋、性格软弱	能避免争强好胜
怕独处	跟自己都处不来	说明要求与他人相处
神经性呕吐	食欲缺失、青春期过分地追求苗条	能约束自己；能用饥饿摆脱女性角色；能分担世界饥荒

这些重新评估开辟了新的治疗途径。由于积极心理治疗立足于现实，允许对这些症状另行评估，使得治疗者易于接纳病人。同样，也使病人更易于处理那些与疾病有关的、而又未曾暴露的心理及社会问题。

二、冲突的内容：现实和基本能力

积极心理治疗的基本概念是：每个人均具有两种基本能力，即认识的能力（知觉）和爱的能力（情绪）。由于对现实的认识而派生出：守时、有序、整洁、礼貌、诚实、节俭等。由于爱而派生出：耐心、时间、交往、信心、信任、希望、信仰、怀疑、确定和团结。

在研究了18种不同文化背景对冲突的处理方式之后，可以将冲突归纳为四种领域。也就是说，当我们感到烦恼不安、压力沉重、被人误解、生活紧张而没有意思之时，会以下面四种方式表达出来。这四种方式也与我们学习、认识的四种方式相联系。



四种生活质量和四种解决冲突的方式

躯体—感觉：以心身疾病的方式或以觉察自己躯体的方式来反映冲突。

成就：与个体的自我概念相结合，可以采取逃避到工作中去的方式，也可以逃避成就作为方式。

交往：与家庭、伴侣及社会群体的关系，由传统的方式以及个人的学习经验所决定。

未来：直觉和幻想可以超越现实，能够包罗生活中一切事物，乃至对遥远的将来想入非非。人们可以从幻想中谋求冲突之解决，

从想象中达到愿望的实现。

三、积极心理治疗的五个阶段

积极心理治疗的五阶段过程是与处理冲突的四种方式相联系的。

（一）观察/保持距离阶段：病人描述在什么时候、什么情况下感到烦恼，在什么情况下感到快活，都有什么症状？治疗者用跨文化的例子和哲言给予积极的解释。

（二）调查阶段：以结构式的访谈进行调查。病人指出什么样的冲突是积极的，什么样的冲突是消极的。由此而探索冲突与现实能力之间的联系。

（三）处境鼓励阶段：积极地肯定病人的所作所为，而不是批评指责。病人不为丈夫的邈邈而感到难堪，而是为他的勤奋感到骄傲。

（四）语言表达阶段：与人交往中断是人际关系出现困难的特点。应学会讨论所出现的问题。

（五）扩大目标阶段：这是积极心理治疗的最后步骤，运用所有可能得到的手段使病人达到患神经症之前的水平。

这种积极心理治疗方法对酒癖及其它物质癖、婚姻问题、教育问题、抑郁症、恐怖症、性障碍、心身疾患均有效。一般来说，经过6—10次谈话即可明显改善或治愈。随访一年发现，绝大多数病人情况良好，尤其是对酒精及其它物质依赖者的疗效更佳。

积极心理治疗是从全方位地看待事物，看到事物的方方面面，而不仅仅是某一层面。因此，能够消除病人消极的想象，把病人理解为具有自助能力的个体。

上述治疗程序并非一成不变，而是因人而异。依据病人的年龄、冲突状况、内部和外部的动力，可对治疗程序进行调整。依据病人的条件而分别侧重于分析、催眠或集体心理治疗。

与传统的治疗形式比较，积极心理治疗已证实其优越性。从对五万次访谈的研究表明，治疗者只是把病人带到水边，至于喝不喝水，则在于病人自己。

四、积极心理治疗和积极家庭治疗的六个论点

1. 自助 积极心理治疗从“positum”出发，即从事实和给定的东西出发。而事实和给定的东西不仅是一个家庭所带来的紊乱和冲突，而且还有对付这些紊乱和冲突的能力。在积极心理治疗的框架中，病人放弃了自己的病人角色并且成了自己和自己周围环境的治疗者。

2. 普遍性 积极心理治疗为对付所有疾病和紊乱提供了一种基本思想。

3. 跨文化方面 我们每一个人都有自己的教育天地，因而在同他人打交道时都有自己的跨文化问题。

4. 内容方面 冲突内容调查是积极心理治疗的治疗手段的基础。

5. 纯理论方面 由于积极心理治疗是针对冲突内容着手进行治疗的，所以它提供的治疗思想能使各种治疗流派和治疗方法合理地相辅相成。

6. 家庭关系的相对性 积极家庭治疗把家庭成员和社会因素分别当作个体和框架条件而纳入治疗过程之中。

五、积极心理治疗——跨文化和跨学科的初步理论（简介）

这种跨文化的初步理论像一条红线一样贯穿于积极心理治疗。它不仅提供了理解个人冲突的材料，而且还具有特殊的社会

意义：外籍工人问题、发展援助问题、在和其他文化体系的成员们打交道时产生的问题、跨文化的婚姻与成见的问题及其解决、来自其他文化框架的可选模式以及政治问题。处理冲突的四种形式和五个阶段的积极家庭治疗这两种治疗战略，把家庭治疗和自助恰当地互相联系起来。

德 文 版 序

你若给某人一条鱼，
他只能养活自己一次；
但你若教会他捕鱼，
他就能养活自己一辈子。

——东方格言

作者把东方和欧洲观点结合成有效的心理疗法，这是很值得欢迎的。特别是那些寓言，引人入胜地象征性地揭示了东方智慧，以似乎极其简单的形式向人们提供了心理学认识。作者懂得将自己的来历纳入心理治疗。他的心理学体系的范畴如基本能力和现实能力等等，诚然只是诸多可能的理论构想之中的一种，但我们从他的阐述中不得不得出这样的结论，就是用他的这种心理疗法能够有效地治病。不过在让人明白道理和搞清问题方面，这样一种范畴体系，这样一种灵学对心理医生的帮助要大于对患者的帮助。归根到底，对于到心理治疗师那里求助的患者来说，重要的只是这位医生或心理学家是否对他诚恳，是否能够不论他是怎样的人都会无条件地收治他。

佩塞施基安的“积极心理治疗”以及他个人的循循善诱的态度给读者留下这样一种印象，就是他是一位胜任的心理医生，并且怀有以医生的身份帮助求助者解决矛盾的特殊动机。他是在伊朗长大的，却能用德语表达自己的思想并给人留下如此深刻的印象。这尤为可嘉。我祝愿作者这本书获得圆满成功。

巴塞尔大学精神科门诊部

雷蒙·巴特盖教授、医学博士

中文版序

人们不应将旧习惯一下子扫地出门，而应把它们当作可爱的客人送到门外。

—— 东方格言

本书自问世以来，我在心理治疗方面的理论和实践尝试有了进一步的发展。它们作为方法证明在心理治疗中是行之有效的，并在一系列国内和国际的会议和杂志上得到了阐述。经过分析和评价的就心理治疗所进行的心理学调查（问卷调查、语义鉴别等等），证实了我的理论的并经实践检验的考虑。专家、专业杂志以及读者对我的几本书的反应，是对我的积极鼓励。

积极心理治疗中的积极这个概念，意思是说治疗并非首先以消除病人身上现有的紊乱为准，而是首先在于努力发动患者身上存在的种种能力和自助潜力。积极二字按其本义（“positum”）是指“事实之物”、“给定之物”。事实和给定的东西不一定必然是障碍和紊乱，而是每个人与生俱来的种种能力。

有人估计，所有疾病大约有一半无需就医。这就是说，所有疾病只有一半是需要治疗的，无论是院内治疗还是院外治疗。许多患者是在医疗社会学家们所说的外行系统中得到咨询和治疗的，即得到邻里、熟人、亲戚、所谓的门外汉以及药剂师、教师、护士、护理员、美容师等等的咨询和治疗。

本书对一些最主要的心理和心身紊乱进行了阐述。为此还介绍了几种对这类紊乱进行心理治疗的基本模式。根据积极心理治疗的精神，这种治疗不仅仅局限于医生——患者关系，而且还要

采取许多自助战略和教育性的预防措施。其目的在于让没有接受过心理治疗培训的医生熟悉实际操作方法，并让外行能对充满常见的心理疾病进行细致的观察。为了帮助读者理解，在阐述每组问题时都附加了一个东方故事，并对它作了评论性的解释。

作者是通过各种不同的方法、病例和例子，把积极心理治疗当作一种新型的心理治疗加以阐述的。这里首先应该揭示疾病——文化——家庭——教育与心理治疗之间的连续性。积极心理治疗不是把自己理解为孤立的治疗形式，而是将自己置于与下述三项活动的密切关联之中，即：以关系人^①为核心的教育，以患者为核心的自助，和以治疗师为核心的心理治疗。应该揭示一些新的心理治疗可能性，它们不仅有经济方面的道理，而且很有效果并同其他心理治疗方法有密切关系。本书还对精神分析、个人心理学、行为治疗、精神治疗、交换分析、分析心理学和集体心理治疗等著名治疗流派进行了讨论，并将它们同积极心理治疗作了比较。

本书从许多心理和心身疾病的一种病源学模式出发，提出了一种切实可行的心理治疗模式，即积极心理治疗的五级治疗战略。不过对患者自助这个层次来说，这一战略有所变化。作者在书中对此也作了说明。

本书接下去还根据一些示例和病例，讨论了伙伴关系^②、职业和宗教三者之间的活跃关联，阐述了工作要求以及人们同自己的未来和生活意义的关系。书中介绍了人们在“信任”、“希望”、“信仰”等方面的态度和期望，说明了母亲——子女关系乃至父亲——母亲——子女关系对人的能力发展的意义。我还在书中将个人与近、远期未来的关系同自称为未来提供有利信号的机构进行

^① 一个人若因亲密的个人关系而在思想和行为方面均以某人为准，后者便是前者的关系人（die Bezugsperson）。自童年早期开始，后者对前者的发展有重大影响。——译者

^② 本书中所说的伙伴关系，主要是指夫妻关系和男女同居关系。——译者

了讨论，从而从时代这个角度论述了教会和宗教的意义。

感谢那些在我从事精神病和心理治疗期间为我提供了许多认识的同事和病人们。凡是想从家庭治疗和患者自助这两个方面系统了解积极心理治疗的读者，请阅读我的以下几本书：《积极家庭心理治疗》、《日常生活中的心理治疗》、《商人与鹦鹉》和《寻觅意义：小步骤心理治疗》。

诺斯拉特·佩塞施基安

1996年12月

绪 论

一、什么是积极心理治疗？

病人——不单单是心理病人——的状况，在许多方面就像一个长时间单腿站立的人的状况。经过一段时间以后，这个单腿站立的人的肌肉发生痉挛，负担过重的那条腿开始疼痛。他几乎不能继续保持身体平衡。以这种不寻常的姿势站立，不仅负担过重的那条腿疼，就连全身的肌肉也都开始紧张和痉挛。这个人受不了这份罪了，叫喊着向人求助。

在这样的情况下，他碰到了各种帮助他的人。

这个人继续单腿站立。一位帮助他的人开始为他站累和痉挛的腿按摩；另一位帮助他的人则选定了他痉挛的颈部，并且一本正经而又小心翼翼地揉搓起来；第三位帮助者看到这个人的身体马上就要失衡，于是伸出胳膊去支撑他。周围的人们中间有人建议，这个人或许应该借助他的两只手，使自己不再觉得难以站立。一位聪明的老者则出主意说，这个人若是将自己同那些根本就没有腿的人相比，那么他就应该想到自己现在的状况其实是蛮好的。有个人赌咒发誓地劝他，他应该设想自己是一根羽毛，说他越是聚精汇神这样想，他的痛苦就减少得越多。一位明白事理的老人好心地补充道：“时候到了，办法就来了。”最后，有位旁观者朝这个受罪的人走去并且问他：“你为什么只站在一条腿上呢？把另一条腿伸直并且站在它上面。你本是有另一条腿的。”

这恰恰就是积极心理治疗。

心理治疗的现状要求我们提出既经济又有效的治疗方法。这不仅仅在于给本已不计其数的多种多样的理论、方法、设想和程序再补充新的东西，而是要进行根本的扩展：现有的心理治疗程序多从功能紊乱和疾病出发，而预防医学和预防性心理治疗却要求采取另一种操作方式，就是不是从功能紊乱，而是先从人的发展可能性和能力出发。这些能力在其发展当中若是受到阻碍、忽视或者仅仅得到片面发展，那么人身上就会或明或暗地产生出现毛病的可能性。

二、无病变原则

传统心理治疗从心理病理学中获得自己关于人的图象，因此它的对象是疾病。这种心理治疗的目的是消除这些疾病，就像外科医生切除有病的器官一样。就这一点而言，心理治疗有优良的传统。人们同抑郁症、强迫性神经症、精神分裂症、癔病、恐惧症、好斗症、行为异常以及诸如哮喘、头疼、心痛、胃疼、下腹疼等等心身疾病打交道。

这首先是正确的！患者中只是因为想让人证实自己健康而去找医生的占极少数，大多都是因为他们身体的功能和器官出现了紊乱，他们想消除这种紊乱。医学根据这一实际道理提出无病变原则，规定凡是没病的便都是健康的；反之亦然。

心理治疗遵循上述原则，运用一个我们在东方和希腊哲学中就已碰到过的认识模式。我指的是否定原则，就是通过说一个概念不是什么来给这个概念下定义；人们以正面的东西为前提，通过描述反面属性进行否定。这种做法是有历史的：据说苏格拉底曾经请求一位著名诗人谈论美。但令听众大吃一惊的是这位诗人并未谈论美，而是谈论美的反面即丑。于是苏格拉底问这位诗人，他为什么如此歌颂美却又并不谈论美。诗人回答说：“我描述了什么是丑的，那么凡属不是丑的便都是美。”

《旧约》的十诫中也有这条原则：不许偷窃；不许通奸；不许杀人；等等。就连人们对日常生活的描述和要求，也总是遵循否定原则。人们很少说人们应该做什么以及如何做什么，而是常常听到人们说人们不应该做什么。

精神分析在其科学方法方面最初也从这条原则出发。弗洛伊德就曾写道：“只有研究不正常的东西，才能学着弄明白正常的东西。”

就这一点而言，弗洛伊德遵循了悠久的传统。利希滕贝格^①曾写道：“人们是通过疾病才获得健康感的。”只有面对了不应出现或者我们很少希望出现的情况，我们才认识到并且学着珍视我们所希冀的情况。人们默默地提出一个前提，就是必须先吃一堑才能长一智；人们先得了心肌梗塞，然后才关心自己的健康；人们先是离了婚，尔后才明白婚姻的价值；人们先是在体验和行为方面遭受紊乱，然后才研究自我，才考虑自己的苦楚和需要。

人们就是这样通过对人体功能紊乱的认识这条弯路来把握人的个性的。人们试图通过诸如相对的抵抗倒退能力、相对的摆脱抑制、不易产生矛盾心理等等概念，给内心很少产生矛盾的人下定义。这样做的结果，是得到医治的是疾病而不是病人。疾病的表象就像一片阴云一样遮在病人眼前；治疗师只看到了疾病。病人自己首先领悟到：我只是由于我的疾病才有资格对治疗师提出要求的。于是，紊乱便更加鲜明地进入了他的视野。

治疗师所提出的疾病诊断就像蒙眼罩一样，妨碍人们看到比紊乱部位更多的东西。这样就限制了进行治疗的可能性。

三、谁是病人？

人们普遍认为，病人代表疾病，而医生或治疗师则代表保健

^① Georg Christoph Lichtenberg (1742—1799)，德国物理学家和作家。——译者

机构。这样，人们既对病人的角色也对医生的角色产生了错误认识。病人本身有两种能力，既有生病能力也有健康能力。医生的职能是调节病人的疾病与健康。他能对生病可能性发挥影响，也能发动和巩固病人获得健康的能力。这项任务是预防医学和预防心理治疗的首要目标。在这方面，除了治疗工作的技术问题之外，根据什么标准描述并仔细研究病人身上的冲突这个具体问题也是重要的。

积极心理治疗就探讨这个问题。它想避免只把病人视为病症载体这种传统误解。我在论及鉴别分析的相关章节中，对积极心理治疗作了全面阐述。

四、积极心理治疗的目标

积极心理治疗是一种新型的心理疗法。它追求下述基本目标：

积极心理治疗具有全面性。它不仅研究产生冲突的诸多个别的、偶然的方面，而且要求尽量全面地理解病人。因此首先应该克服这样一种理论成见，就是认为治疗师在病人身上重新发现的，只是他先前通过理论而在病人身上规定的那些东西。根据鉴别分析的观点，这种新型心理治疗包括许多程序、技术和方法性辅助手段，它们都是考虑到病人多种多样的紊乱表现形式以及病人本身的特性而安排的。积极心理治疗的所有概念，尤其是现实能力这个描述人的行为和体验的范畴，既没有阶层特征也没有文化特征。它们表示一种进行沟通的基础，借助这种基础就能克服所出现的语言障碍。因此，积极心理治疗不仅是中层社会的病人的一种治疗方法，而且也适于解决下层社会的病人的问题和困难，而后者迄今为止大抵是被排除于心理治疗之外的。有了积极心理治疗，医生即便在工人面前也能明白地表达自己，而这类阶层的病人也会感到他和他的问题能够被医生理解。所以积极心理治疗能够有助于至少在心理治疗领域促进社会平等。

由于积极心理治疗研究人的基本能力，所以它能在讲不同语言以及属于不同社会阶层的人身上起作用，还能有效地处理跨文化问题。这样的尝试以解答下面两个基本问题为前提：

人们的区别是什么？

人们的共同点是什么？

在治疗方面，积极心理治疗提供一种有效的五阶段短期治疗，其重点在于发动病人身上固有的治疗能力。换句话说：病人不仅
是自己疾病的忍受者，而且他也被用作治疗者。

积极心理治疗思想为改善精神病院的状况以及改善做得很糟糕的对心理病人的医护和关怀工作提出了下述结构改革建议：那些在一定程度上只起到病人收容所职能的精神病院，应该变成心理咨询机构、治疗中心和日间医院，在那里，病人家属为承担医疗职能做准备，而病人自己则为同医护者进行合作做准备。

以鉴别分析为基础的积极心理治疗并不试图给一切都打上正号，而是以对病人的关键行为进行区分为前提。只有这样才能把无多冲突的或积极的行为成份同本来的症状区分开来，为患者及其周围的人提供更好地应付问题的基础。

积极心理治疗并不仅仅把自己理解为众多理论当中的一种。许多病人的根本困难与其说是缺乏向心理治疗师求助的动机，倒不如说是他们不知道哪类心理医生主治哪类心理障碍。我们只有从更加全面的治疗系统出发，才能解决这个问题。这种系统能够囊括现有的多种心理治疗流派，并且让它们根据各自的重点有所侧重。我在这里介绍的积极心理治疗就是这样的全面系统。它不仅是一种心理疗法，而且是一种纯理论。

从其产生和本质这两方面来看，与其说积极心理治疗是理论，倒不如说它是实践。当时我所关心的首先在于从病人的主观和客观困苦方面去理解病人，同时又不忽视病人的独特性。积极心理治疗就实现了这种要求。因为它并不乞灵于一种个别技术，而是原则上运用多种不同的心理治疗技术（例如个人治疗、集体治疗、