

心理咨询与治疗的 理论及实践 (第八版)

Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy (Eighth Edition)

【美】Gerald Corey 著
谭晨译

心理咨询与治疗的 理论及实践

第二版

郭念功 主编

心理咨询师

职业资格全国统一考试

指定教材

心理咨询师

职业资格全国统一考试

指定教材

心理咨询师

职业资格全国统一考试

指定教材

心理咨询师

职业资格全国统一考试

指定教材

心理咨询师

职业资格全国统一考试

指定教材

心理咨询师

职业资格全国统一考试

指定教材

心理咨询师

职业资格全国统一考试

心理咨询师

职业资格全国统一考试

指定教材

心理咨询师

职业资格全国统一考试

指定教材

心理咨询师

职业资格全国统一考试

指定教材

心理咨询师

职业资格全国统一考试

指定教材

心理咨询师

职业资格全国统一考试

指定教材

心理咨询师

职业资格全国统一考试

指定教材

心理咨询师

职业资格全国统一考试

指定教材

心理咨询师

心理咨询师

职业资格全国统一考试

指定教材

心理咨询师

职业资格全国统一考试

指定教材

心理咨询师

职业资格全国统一考试

指定教材

心理咨询师

职业资格全国统一考试

指定教材

心理咨询师

职业资格全国统一考试

指定教材

心理咨询师

职业资格全国统一考试

指定教材

心理咨询师

职业资格全国统一考试

指定教材

心理咨询师

心理咨询师

职业资格全国统一考试

指定教材

心理咨询师

职业资格全国统一考试

指定教材

心理咨询师

职业资格全国统一考试

指定教材

心理咨询师

职业资格全国统一考试

指定教材

心理咨询师

职业资格全国统一考试

指定教材

心理咨询师

职业资格全国统一考试

指定教材

心理咨询师

职业资格全国统一考试

指定教材

心理咨询师

心理咨询师 职业资格全国统一考试 指定教材



Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy
(Eighth Edition)

心理咨询与治疗的 理论及实践

(第八版)

【美】Gerald Corey 著
谭 晨 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询与治疗的理论及实践 / (美) 科里(Corey, G.) 著; 谭晨译. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.1

书名原文: Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy
ISBN 978-7-5019-7366-8

I. ①心… II. ①科… ②谭… III. ①心理咨询②精神疗法
IV. ①R395.6②R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第194470号

版权声明

Gerald Corey

Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy 8Ed.

EISBN: 9780495595212

Copyright © 2009, 2005 by Brooks/Cole, a part of Cengage Learning.

Original edition published by Cengage Learning. All Rights reserved. 本书原版由圣智学习出版公司出版。版权所有, 盗印必究。

China Light Industry Press is authorized by Cengage Learning to publish and distribute exclusively this simplified Chinese edition. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only (excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan). Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. No part of this 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.

本书中文简体字翻译版由圣智学习出版公司授权中国轻工业出版社独家出版发行。此版本仅限在中华人民共和国境内(不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾)销售。未经授权的本书出口将被视为违反版权法的行为。未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

978-7-5019-7366-8

Cengage Learning Asia Pte. Ltd.

5 Shenton Way, # 01-01 UIC Building, Singapore 068808

北京市版权局著作权合同登记号 图字 01-2008-4973 号

本书封面贴有Cengage Learning防伪标签, 无标签者不得销售。

总策划: 石 铁

策划编辑: 李蓓蓓

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 徐 玥 李蓓蓓

责任监印: 吴维斌

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: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年1月第1版第1次印刷

开 本: 850 × 1092 1/16 印张: 22.00

字 数: 440千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7366-8 定价: 45.00元

著作权合同登记 图字: 01-2008-4973

读者服务部邮购热线电话: 010-65125990 65595090 传真: 65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

81117J6X101ZYW



译者序

在我读书的时候，关于心理咨询与治疗的专业书籍并不多，而当时我们所学习和参考的书籍对各种治疗理论模型和实践方法基本上都只是进行了简单的概括性介绍，以至于我们在学习种种理论时，时常会对各种理论的原则、理念甚至方法都只是一知半解，因而不得不借助众多书籍来拼凑着加以理解。现在，关于心理咨询和治疗的书籍越来越多了，但不幸的是，似乎所有这些书籍依然还是在对各种理论进行着概括化甚至片段化的介绍，因此很多书让众多爱好者和专业人士感到艰涩难懂，甚至即使精读多次也依然觉得不得要领。

现在，心理学专业的主修/辅修学生越来越多了，从事有关心理咨询和治疗的专兼职人员队伍也逐渐壮大起来，单纯对这个领域感兴趣的人们也不在少数。如果你恰好属于其中的一员，那么，我向你推荐这本优秀的译作。因为在我翻译的过程中，我发现，这本书不仅解决了大部分书籍存在的问题，而且，这还是一本集全面性、系统性、专业性、科普性、实用性、实践性为一体的极其优秀的著作。

首先，本书对当代的主流心理学理论进行

了系统化的介绍，作者还独具匠心地将这些理论进行了分类，并按照最新的观点对这些理论进行了评价与总结，其中涉及多元文化治疗、团体治疗以及整合型疗法的最新观点，大家完全可以通过本书获得有关各种理论的最新发展、与各种当代趋势的结合、优势与不足等方面的系统化的知识信息。你会发现，本书的介绍不仅全面，而且非常的系统实用，这就免去了大家为详细了解某一理论而不得不从众多书籍中抽丝剥茧的辛苦。

其次，虽然是一本专业化的书籍，但是本书的介绍深入浅出，为帮助大家理解，作者在介绍具体理论时还特别提及了具体理论的历史、发展以及核心的原则及概念。这样，即使只是想粗略了解该理论的初学者，也能从本书这种人性化的介绍中获益匪浅。

再次，除了介绍每种理论的理论原则和框架，为帮助读者能将每种理论与实践过程结合起来，作者特别在每种理论概述的后面跟上了具体的实践过程、技术和步骤的介绍，此外，作者还特别向大家展示了所有这些理论对同一个案例（斯坦）的简要治疗过程，来帮助大家将

抽象化的理論與具體的實踐結合起來。無論你是學生、相關從業人員還是愛好者，這種理論與實踐相結合的方式必然能幫助你深化對理論的理解、了解每種理論的實踐過程並比較各種理論的異同和優缺點。

最後，作者還專門撰寫了“小結與評估”這個部分。如果你讀完之後已經有了大概的體會，或者你覺得對該理論的理解還不是很清晰，那麼你完全可以通过作者的客觀評述來獲得深層次的理解，這對於想要完整理解心理治療理論與實踐體系的人們而言絕對是個不錯的參考。

總之，無論你是出于怎樣的原因打開了這本書，我都建议你進行一下粗略的瀏覽，你將會發現，本書無論是從專業化、科普化還是實

用化而言都是一本十分優秀的著作。

本書的翻譯是建立在前人的基礎之上的，在此，我要特別感謝前幾個版本的譯者們所做出的卓越而辛勞的努力。此外，由于不同派別和流派對各個理論專業術語的翻譯各有不同，因此我只選擇了相對比較流行的翻譯方式，其中難免有疏漏和不確切的地方，敬請各位讀者能夠給予諒解和指正。

最後，希望大家能夠和我一樣，在閱讀本書的過程中能夠對不同的理論派別的理論和實踐產生更加深入且系統的认识，希望本書能夠為你的學習和工作起到錦上添花的作用。現在，請不要吝惜你的時間，打開這本即將給你帶來豐富收獲的優秀著作吧。

與此同時，也特別感謝作者、譯者、編輯和讀者。在翻譯過程中，我深深感受到了作者、譯者、編輯和讀者之間的相互支持、相互理解、相互尊重、相互合作、相互學習、相互成長。這本書的出版，不僅是我個人的榮幸，也是大家共同努力的結果。希望這本書能為廣大讀者提供有益的參考和啟發。

本書的出版，得到了許多朋友和親人的支持。特別感謝我的家人、朋友和同事們在翻譯過程中給予的鼓勵和支持。同時，也要感謝我的導師和老師們在學習過程中給予的指導和幫助。這本書的出版，是我多年來學習和實踐的結晶，也是大家共同努力的結果。

最後，我要再次感謝作者、譯者、編輯和讀者。這本書的出版，不僅是我個人的榮幸，也是大家共同努力的結果。希望這本書能為廣大讀者提供有益的參考和啟發。同時，我也希望這本書能為心理諮詢和治療領域的學術研究和實踐工作提供有益的參考和啟發。

用化而言都是一本十分優秀的著作。本書的翻譯是建立在前人的基礎之上的，在此，我要特別感謝前幾個版本的譯者們所做出的卓越而辛勞的努力。此外，由于不同派別和流派對各個理論專業術語的翻譯各有不同，因此我只選擇了相對比較流行的翻譯方式，其中難免有疏漏和不確切的地方，敬請各位讀者能夠給予諒解和指正。最後，希望大家能夠和我一樣，在閱讀本書的過程中能夠對不同的理論派別的理論和實踐產生更加深入且系統的认识，希望本書能夠為你的學習和工作起到錦上添花的作用。現在，請不要吝惜你的時間，打開這本即將給你帶來豐富收獲的優秀著作吧。

本書的出版，得到了許多朋友和親人的支持。特別感謝我的家人、朋友和同事們在翻譯過程中給予的鼓勵和支持。同時，也要感謝我的導師和老師們在學習過程中給予的指導和幫助。這本書的出版，是我多年來學習和實踐的結晶，也是大家共同努力的結果。希望這本書能為廣大讀者提供有益的參考和啟發。同時，我也希望這本書能為心理諮詢和治療領域的學術研究和實踐工作提供有益的參考和啟發。



原著序

本书主要是为心理学专业的大学生、心理学专业的研究生、咨询师培训、公共服务以及心理健康相关专业的咨询课程提供教学材料。它囊括了当代的主要心理学理论概念和实践经验，并且其中还涉及了在治疗实践中存在的伦理和专业方面的问题。本书旨在教会学生巧妙地对各种不同的理论和技术加以选择并开始发展出具有自己个人特色的治疗风格。

我发现学生们比较偏爱那种针对当代不同的治疗咨询和治疗理论的综述性观点。学生们也一致认为以更加个性化的方式来学习有关治疗的第一门课程将更具意义。因此，我强调将材料进行实际运用并鼓励大家就此进行思考。无论是进行个人学习还是专业研究，本书都是不错的选择。

在本书这个最新的第八版中，我尽力保持了原有版本中教授和学生们认为对教/学有益的地方：对每种理论的核心观点及其实践意义进行尽量简洁地介绍，通俗易懂，富于个人风格，内容全面。我尽力使得我对每种理论的介绍既清楚易懂又客观公平。同时，我还尽力让我的措辞明确而简练。由于许多学生在学习每一种治疗方法时

都希望得到相关的课外阅读的建议，因此我在每一章的结尾都附上了一份推荐阅读书目。

本版对资料进行了更新，对现有的讨论进行了精进。第一部分的内容主要涉及心理咨询和治疗实践中的基本问题；第一章对本书进行了概述，而第二章则向学生们介绍了治疗师这个角色——既是一个个体又是一名专业人员。这一章还涉及了一些新的研究结果，其中探讨了治疗师在作为个体以及作为治疗师时的角色地位。现在，在个体治疗领域，治疗师以及有效治疗师的特点已越来越受到了人们的重视。第三章向学生们介绍了咨询实践中一些关键的伦理问题，而所有这些伦理问题都是目前最新的观点。现在，人们对于在评估与诊断中的伦理问题以及多元文化治疗中存在的伦理维度已经展开了越来越广泛的讨论。本书增添了一个新的部分：对循证实践以及对治疗实践中责任趋势的探讨。我对有关循证实践的支持/反对意见都进行了详细的介绍。

第二部分是對十一种咨询理论的介绍。每一章的组织结构都是相同的，以便大家能更容易地对各种模式进行比较和对照。这种相同的

组织结构包括：核心概念、治疗过程、治疗技术和程序、多元文化视角、该理论在斯坦身上的运用、总结和评价。在第八版中，第二部分的大部分章节基本都进行了重写，以反映当前最为流行的趋势。在对这一版本内容的增减上，专家和审阅者都为我们提供了宝贵的建议。在涉及每种理论方法的实践内容时，我将重点放在了每种理论的当前趋势和近期发展上。

我们在第二部分介绍各种理论的章节中增添了新的内容，那就是对每种理论模型在团体治疗中的运用进行了介绍。每个介绍理论的章节中的内容都包含对各理论的核心观点、贡献、优势、不足以及应用方面的介绍。此外，我们还特别注意从多元文化视角来对每一种理论进行评估，其中我们会对每种理论在面对不同来访者群体时所拥有的优势/不足进行评论。每章中都包含对该理论的总结和评价，这样，我们的读者们将更容易对各种理论进行比较。

在第三部分中，各位读者可以通过理论整合和个案实践而将各种理论概念有机结合起来。第十五章（“整合式观点”）将十一种理论定向结合到了一起。我们对这一章进行了较大规模的改动：涉及了整合心理治疗运动的新信息，广泛地涵盖了各种整合的渠道，加入了证明治疗关系重要性的相关研究，深入探讨了来访者在决定治疗效果方面的主导性角色，选用了那些以实践为基础的证据（循证实践¹）型案例——而不是以证据为基础的实践型案例，还更新并拓展了那些涉及治疗效果的相关研究文献结论。第十五章得出的观点是：心理治疗的整合型方法可以在不同情境下满足不同来访者群体的需要。其中的大量表格及其他整合治疗方面的材料可以帮助大家对这十一种理论进行比较。

在第十六章，“斯坦的个案”这个板块的内容被得以保留，因为它可以帮助读者看到各种技术在治疗过程的不同阶段应该如何被加以运用。然而，我们还是对这个章节的内容进行了

大量的删减。而删减后的第十六章更着重于对各种治疗加以整合，从而向大家介绍各种理论是如何运用在对斯坦这个个案进行思维、情感、行为模式方面的干预的。这一章帮助我们看到了不同理论如何运用到同一个个案身上，这样我们就可以对不同的理论进行比对。

本书可以灵活的方式使用。有些教师可能会按照本书章节的顺序进行教学。也有一些老师可能会从介绍理论的章节（第二部分）开始，然后再介绍与个人特点和伦理相关的种种问题。只要合理，大家可以按照任何顺序来教授/学习这些章节的内容。在第一章中，我们为读者如何使用本书提供了一些建议。

在这一新版本中，我极力将我在“心理咨询与治疗的理论与实践课”的日常教学中发现的有用的信息纳入到本书中来。

新修订的《心理咨询和治疗经典案例（第七版）》²中，共有26名专家采用十一种不同的理论定向来对露丝这个个案进行了干预。该书既可以作为本书的补充阅读材料，又可以作为独立的书籍进行阅读。在本书的十一个介绍理论的章节中你也可以看到相同格式的材料，其中还包含一些为个体和学习小组设计的实践练习。

查拉德·科里

¹ “循证实践”（Evidence-based Practice, EBP）：是指相关治疗工作人员审慎地、准确地、明智地应用最佳的科学证据，并使之与熟练的临床知识和经验相结合，参照来访者的愿望，以在某一特定领域做出符合来访者需求的临床变革的过程。——译者注

² 本书中文版已由中国轻工业出版社出版，读者可配合使用。——译者注

目 录

100	导论	3	100	导论	29
101	我的定位	4	101	◆ 将来访者的需求摆在自己的需求之上	30
102	对阅读本书的建议	6	102	进行伦理决策	30
103	◆ 对各章理论的介绍	7	103	知情同意权	32
104	关于斯坦这个个案的介绍	8	104	保密原则	33
105	◆ 治疗师：个体与专家的治疗师	13	105	多元文化中的伦理问题◆	33
106	导论	13	106	测量过程中的伦理问题	35
107	治疗师：作为一个有医治能力的人	14	107	循证实践的价值	37
108	对治疗师的个别治疗	15	108	治疗实践中的	38
109	治疗师的价值观和治疗过程	17	109	双重关系和多重关系问题	38
110	成为一名有效的多元文化治疗师◆	19	110	小结	40
111	新手治疗师面临的问题	23	111	◆ 治疗过程	50
112	小结	27	112	运用：治疗技术与步骤	53
113	◆ 第二部分 治疗理论与技术 /41		113	荣格的人格发展观	57
114	◆ 第四章 精神分析疗法	43			
115	导论	44			
116	核心概念	44			
117					
118					
119					
120					
121					
122					
123					
124					
125					
126					
127					
128					
129					
130					
131					
132					
133					
134					
135					
136					
137					
138					
139					
140					
141					
142					
143					
144					
145					
146					
147					
148					
149					
150					
151					
152					
153					
154					
155					
156					
157					
158					
159					
160					
161					
162					
163					
164					
165					
166					
167					
168					
169					
170					
171					
172					
173					
174					
175					
176					
177					
178					
179					
180					
181					
182					
183					
184					
185					
186					
187					
188					
189					
190					
191					
192					
193					
194					
195					
196					
197					
198					
199					
200					

当代趋势: 客体-关系理论、 自我心理学和人际关系精神分析···	58	多元文化背景下的格式塔疗法◆····	156
多元文化背景下的精神分析疗法◆···	62	小结与评估····	159
小结及评估····	64	第九章 行为主义疗法 ····	163
第五章 阿德勒疗法 ····	69	导论····	164
导论····	70	核心概念····	167
核心概念····	70	应用: 治疗技术与步骤····	170
治疗过程····	75	多元文化背景下的行为主义疗法◆···	183
应用: 治疗技术与步骤····	78	小结与评估····	185
多文化视角下的阿德勒疗法◆····	86	第十章 认知行为疗法 ····	189
小结和评估····	88	导论····	191
第六章 存在主义疗法 ····	93	阿尔伯特·艾利斯的理性情绪 行为疗法····	191
导论····	95	核心概念····	192
核心概念····	99	治疗过程····	194
治疗过程····	106	应用: 治疗技术与步骤····	196
应用: 治疗技术与步骤····	108	阿隆·贝克的认知疗法····	200
多元文化背景下的存在主义疗法◆···	111	唐纳德·梅钦鲍姆的认知行为 矫正法····	207
小结与评估····	112	多元文化背景下的认知行为疗法◆···	210
第七章 以人为中心疗法 ····	117	小结与评估····	213
导论····	118	第十一章 现实主义疗法 ····	217
核心概念····	120	导论····	218
治疗过程····	121	核心概念····	218
应用: 治疗技术与步骤····	125	治疗过程····	222
以人为中心的表达性艺术疗法····	129	应用: 治疗技术与步骤····	223
多元文化背景下的 以人为中心疗法◆····	131	多元文化背景下的行为主义 疗法◆····	228
小结和评估····	133	小结与评估····	231
第八章 格式塔疗法 ····	139	第十二章 女权主义疗法 ····	235
导论····	140	导论····	237
核心概念····	141	核心概念····	240
治疗过程····	145	治疗过程····	242
应用: 治疗技术与步骤····	149		

应用: 治疗技术与步骤.....	245	后现代主义疗法◆.....	275
多元文化背景下的女权主义 疗法◆.....	250	小结与评估.....	278
在多元文化治疗方面的弱点.....	252	第十四章 家庭系统疗法	281
小结与评估.....	253	导论.....	283
第十三章 后现代主义疗法	257	家庭系统疗法的发展.....	285
社会建构主义导论.....	259	家庭系统疗法中的八种角度.....	289
焦点解决短期疗法.....	261	家庭治疗的多角度过程.....	295
叙事疗法.....	268	多元文化背景下的家庭治疗◆.....	299
多元文化背景下的		小结与评估.....	303
		第三部分 整合与应用 /305	
第十五章 整合的视角	307	第十六章 个案举例: 用整合的 方法治疗斯坦	329
导论.....	307	治疗斯坦: 整合的理论.....	329
心理治疗整合运动.....	308	结束语.....	341
治疗过程.....	315		
评估和治疗技术在治疗中的作用.....	319		

第一部分

治疗实践中的基本问题

- 第一章 绪论和回顾 /3
- 第二章 治疗师：个体与专家的治疗师 /13
- 第三章 治疗实践中的伦理问题 /29

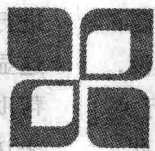


湖南本報的出版

一、本報的出版 第一版
二、本報的出版 第二版
三、本報的出版 第三版

第一章

绪论和回顾



导论

心理咨询与治疗专业的学生们往往可以在治疗实践的过程中熟悉种种治疗理论，从而形成符合自己人格特点的治疗风格。本书对十一种心理咨询与治疗的理论进行了回顾，向大家呈现了这十一种理论的核心概念，并探讨了诸如治疗过程（包括治疗目标）、治疗师与来访者关系以及治疗过程中特定的程序等方面的内容。这些信息将帮助你客观地看待各种不同理论的观点、不同理论的治疗师以及不同理论的特定治疗技术等。我鼓励大家保持客观的态度去看待这些理论，并认真地看待（第二部分中提到的）种种治疗理论存在的优势和局限性。

如果你认为仅凭你在心理治疗理论导论课上学到的知识经验就可以将不同的理论方法加以整合，那你可就大错特错了。这个整合的过程需要多年的学习、训练以及实际治疗的经验。不过我认为在对专业治疗师培训时应该采用整合型的框架。单一向学生们介绍某个理论模型的危险在于，这将会对他们未来的治疗效果起到局限作用。如果治疗师被一种理论模型所限，那么很多有价值的人类行为就可能被忽视。

然而，如果对方法进行杂乱无章的混合，这有可能导致治疗师无法系统地对待特定概念或相关技术加以整合。比如，当有些理论的碎片和我们的偏见或事先的构想相符时，我们似乎会很容易将这些碎片从各种不同的理论中提取出来，这就可能导致断章取义的结果。本书对各种理论模型进行了系统化的介绍，因此，通

过学习本书中呈现的各种理论模型，在你形成自己的治疗框架和风格时，你将更容易理解如何整合来自不同方法的观念和技术。

每种治疗方法都有其有用的部分。这并不是某个理论是“正确”还是“错误”的问题，每种理论在帮助我们理解人类行为的方面都有其独特的贡献；同样，这些理论在治疗实践中都有其局限性。我们接受一个理论模型并不意味着我们就必然排斥其他的理论模型。在当今社会日益复杂的状况下，理论的多元化已经成为一种必然的趋势。

尽管我建议保持开放的态度，从而将不同的理论方法纳入到自己的治疗框架中或形成自己的整合型治疗风格，但是我还是要提醒大家，如果你打算在短时间内学会所有的东西，那么你一定会上迅速被混乱感和绝望感所淹没，如果你恰好是在治疗理论的导论课程上进行类似的尝试，那么你的情况可能会更糟。就此，我们可以给大家提供一种相对合适的途径：开始时对那些主要的理论进行了解，然后就一种特定的理论疗法进行深入的学习（而不是对所有的理论都进行浅尝辄止般的学习）。在第十五章中，我将就如何形成整合的治疗方法进行更加深入的探讨。而现在，我只能说，将不同理论的概念和技术进行成功的整合，需要多年的反思性实践以及对不同理论的读物进行广泛的了解和思考。

我的定位

我的哲学定位深受存在主义疗法的影响。因为这一理论并没有规定特定的治疗技术和程序，因此我会从本书中涉及的其他理论模型中借鉴技术。我特别偏爱角色扮演的技术。让人们重新扮演他们的生活情境和仅仅要求人们对生活进行描述相比，前者更容易让人们从心

理上进行参与。除此之外，我使用的许多治疗技术都源于认知行为疗法。

我赞同精神分析理论对早期性心理及社会心理的重视。我们的过去经历在我们个性和行为的形成过程中起着决定性的作用。我质疑那种决定论的观点：人们是其过去条件作用的产物——因此是过去经历的受害者。我认为对过去经历的探索十分重要，尤其当过去经历仍然在对我们当前的情绪或行为问题造成影响时更是如此。

我也赞同认知行为疗法所关注的焦点：探讨我们的思考如何影响着我们的感觉和行为表现。这种疗法也强调个体的当前行为。尽管感受和思考都是十分重要的因素，但是如果对二者进行过分强调而忽视了探讨来访者的行为的话，这显然也是错误的。人们当前的行为往往可以帮助我们了解他们的真正需求。我也赞同鼓励来访者为其生活和治疗过程形成具体目标的这一做法。治疗师和来访者之间的治疗契约也十分重要。我时常建议来访者完成特定的家庭作业，或者，我会要求他们自己为自己设计家庭作业，又或者，我们可以一起规划治疗目标和任务，从而指导整个治疗过程。

越来越多的理论开始重视那些鼓励治疗师和来访者合作、将治疗看做一个责任均分的共同旅程的方法。这种协同合作的治疗关系，加之来访者将自己在治疗过程中的所学运用到现实生活中的过程，可以帮助来访者以更加积极的姿态面对自己的生活。尽管我很重视提升来访者的知觉和洞察力的过程，但是我认为将在治疗中的所学运用到现实生活中才是关键。

我的一个相关假设是：我们可以通过练习提高我们对创造自己未来的自由度。我们接纳自己所负的个人责任，但是这并不意味着我们可以成为任何我们想成为的人。社会、环境、文化和生物等因素往往会限制我们的选择。我们在选择的过程中必须考虑那些给我们施加压力、

创建种种约束的社会政治环境。外界的压力是现实存在的，它会限制我们对未来的选择。我们也被我们所处的社会环境所影响，而且我们大多数的行为都是我们的学习过程和条件作用的产物。也就是说，逐渐了解这些背景性的影响可以帮助我们处理这些现实问题。学会应对这些限制我们行为和决定的内在/外在的力量十分关键。

在帮助我们了解环境条件如何导致了男性/女性的问题、了解性别角色社会化如何导致了性别不平等的现象方面，女权主义疗法做出了一定的贡献。家庭治疗理论告诉我们不能脱离个体所在的系统背景来对个体进行探讨。家庭治疗和女权主义疗法的共同假设前提是：要了解一个个体，就必须考虑到其人际交往的种种因素以及社会文化背景，而不是把焦点放在个体的内心上。因此，全面的治疗方法不会仅仅将焦点放在我们内在的世界上。相反，它还会关注那些影响我们的环境因素。

我所谓的治疗哲学中并不包括这样的假设：心理治疗是针对“患者”的特定过程，其目标在于“治疗”心理“疾病”。这种心理病理学的观点严重地限制了治疗的过程，因为它更强调来访者的不足而非能力。相反，我更同意后现代主义疗法的观点（参见第十三章）。这种观点的基本假设是：人们拥有可以建设性地解决其问题的内在及外部的资源。事实上，如果治疗师承认来访者的能力而非以病理学的观点看待他们，那么治疗师对来访者的看法将有很大的不同。心理治疗是两个人同时卷入的过程。治疗师和来访者都将通过治疗的过程获得改变。如果从理想的状态来看，治疗是一个治疗师和来访者就来访者的问题共同合作寻找建设性的解决办法的过程。本书的大部分章节中探讨的各种不同的治疗理论都强调心理治疗的协同合作性。

治疗师并不是要改变来访者，不是要给他们迅速解决问题的建议，也不是为来访者解决

他们的问题。相反的，治疗师是要通过真诚的对话促进治疗过程的发展。治疗师本身的特点一直是影响来访者、促进来访者改变的最为核心的因素。如果治疗师在理论和实践方面均知识渊博，但是却缺乏同情、关爱、诚实、真诚、敏感等特点的话，那么他就会更像是一个技术人员而非治疗师了。在我看来，那些更像是技术人员的治疗师无法让来访者获得质的改变。治疗师要对自己的价值观、态度和信念进行深入的探索，并努力提高自己的洞察力，这都是很有必要的。我在本书中将贯穿始终地鼓励你寻找自己的方法去学习这些理论。将所学以自己的方式加以运用将比你在课堂上单纯地理解每种理论更有意义。

作为一名治疗师，在来访者对你和治疗过程报以充分的信任时，你需要对自己的不断成长以及在治疗过程中自身的个人问题报以开放性的态度。如果你是一个“成品”，那来访者为什么要寻求你的帮助呢？简而言之，你对来访者最佳的影响方式便是通过你自身示范的行为以及你和他们的互动方式。要充分掌握治疗的技术并能恰当有效地运用它们，我认为你自身就是最有说服力的治疗因素。你对来访者的反应——包括与他们分享你和他们的关系对你的影响——是促进治疗过程发展的有利工具。如果离开了你的人格和你与来访者的关系，你的治疗技术将是一场空谈。

如果脱离你和来访者的关系来运用治疗技术，这种治疗必然无效。治疗技术无法替代积极的来访者-治疗师关系的重要作用。尽管你可以学习相应的态度和技巧，尽管你可以学习有关人格动力学的种种知识，但是大部分有效的治疗过程还是一个内容更加丰富的艺术性的产物。

心理治疗远不止成为一个资深技术人员那么简单。你还需要建立并维持和来访者的良好关系，这样你才能充分利用自己的经验和反应，

才能找到适合来访者需求的技术。

我建议你从来访者的角度体验不同的治疗技术。从书籍中阅读这些技术固然是一个方面，事实上，从来访者的角度来对此加以体验也是十分重要的方面。例如，如果你能亲身体会放松练习，那么你就能对如何运用它、在面对来访者时应该有怎样的期待有更加深入的体会。如果你能为进行自我改变而完成一系列现实生活中的家庭作业，那么你就会对来访者以及他们的潜在问题拥有更多的移情。你在面对自我暴露和自己的种种问题时的焦虑感是你在面对来访者时最佳的锚固点¹。你在治疗过程中展现的勇气将可以帮助你了解来访者的勇气有多么可贵。

你的个人特点是成为治疗师的首要因素，但是一个有良心的好人并不足以让你成为一名优秀的治疗师。要成为一名优秀的治疗师，你还需要相关的有督导的心理治疗经验以及相当的关于心理治疗理论和技术的知识。此外，治疗师还需要很好地了解各种人格理论以及这些理论和心理疗法之间的关系。你对人的概念以及你对来访者个体特点的认知将会影响你对来访者进行的治疗过程。你和来访者之间的差异可能需要特定的理论来加以修正。不少治疗师可能会犯错，即对大部分来访者采用同一种干预措施（支持、对质、提供信息）。在现实中，不同的来访者对同一种干预措施的反应可能会各不相同。即使在面对同一个来访者的个别治疗的过程中，在不同的阶段可能也需要采取不同的干预措施。治疗师需要了解多种心理治疗技术以适应来访者的需求，而不是强迫来访者接受同一种干预措施。

¹ 由斯蒂文·霍尔（Steven Holl）——美国当代建筑师中的代表人物之一创造，是建筑学中的词汇。他在1991年出版的《寻找锚固点》一书中所提出的“将建筑锚固在场所中”。所谓的锚固点，就是作为“内在知觉”的现象（经验）结合在作为“外在知觉”的特定秩序中。在这里指的是对治疗起关键作用的基点。——译者注

对阅读本书的建议

以下这些建议可以帮助你最大限度地发挥本书的价值。以个体口吻撰写这一特色可以帮助你以自己的方式获取经验。在你阅读第二章“治疗师：个体与专家的治疗师”时，你可以开始对自己的需求、动机、价值观和生活经验进行思考。思考你以怎样的角色开展你的专业工作。如果你希望将不同理论的概念和技术运用到自己的生活中，那么你就需要尽可能多地吸收这些理论的相关知识。第二章可以帮助你学会如何运用最为重要的治疗工具——你自己，并且，其中还涉及了一系列和心理治疗相关的伦理方面的问题。

在你学习第一部分中的各种理论疗法之前，我建议你先略读一下第十五章，其中有对本书所有十一种理论的综述性评论。我尝试向大家展示整合型的观点以帮助你创建自己的心理治疗风格。在发展整合型的治疗观点的过程中，通盘的考量十分必要。为了了解人们的机能，你就必须了解人们的身体、情绪、心理、社会、文化、政治及精神方面的因素。如果你疏忽了以上任意一个方面，那么你在对人们如何思考、感受和进行解释时将受到很大的限制。

为了提供一个可以让你比较各种不同理论疗法的架构，我们采用了相同格式来撰写这十一个理论章节。这其中包含对该理论创始人或其他关键问题的一系列注释，该理论之所以在当时出现的历史背景，对该理论核心概念的探讨，对治疗过程的回顾——包含治疗师的角色和来访者的工作，治疗技术和程序，该理论在多元文化方面的运用，该理论在斯坦这个个案身上的运用，小结和评价，如何继续对每种疗法学习的建议以及对进一步阅读的建议。