

格式塔疗法

——相处的艺术



La Gestalt L'art du contact
Nouvelle approche optimiste
des rapports humains

【法】Serge Ginger 著 缪小幼 李 鸣 等译

 中国轻工业出版社

格式塔疗法

—— 接触的艺术 ——



LA CONTACT-ART DU CONTACT
Nouveaux approches corporelles
des expériences

2023-2024-2025 第 1 卷 第 1 期 第 1 页 共 1 页


© 2023-2024-2025

La Gestalt L'art du contact
Nouvelle approche optimiste
des rapports humains

格式塔疗法

——相处的艺术

【法】Serge Ginge 著
缪小幼 李 鸣 等译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

格式塔疗法：相处的艺术 / (法) 金泽 (Ginger, S.)
著；缪小幼，李鸣译. —北京：中国轻工业出版社，
2009.10
ISBN 978-7-5019-7306-4

I. ①格… II. ①金…②缪…③李… III. ①精神
疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第150417号

版权声明

© 1995, Marabout, Alleur (Belgique)

总策划：石 铁
策划编辑：高小菁 责任终审：杜文勇
责任编辑：戴 婕 孙蔚雯 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：北京天竺颖华印刷厂
经 销：各地新华书店
版 次：2009年10月第1版第1次印刷
开 本：660×980 1/16 印张：12.00
字 数：92千字
书 号：ISBN 978-7-5019-7306-4 定价：25.00元
著作权合同登记 图字：01-2009-3357
咨询电话：010-65125990 65595090
读者服务部邮购热线电话：010-65595091 65241695 传真：85111730
发行电话：010-65128898 传真：85113293
网 址：<http://www.wqedu.com>
电子信箱：wanjianbook@163.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
90406J6X101ZYW

万千心理图书目录

代号	书 名	著、译者	定价(元)
高等学校心理学专业应用课程教材			
X713	行为矫正技术	管 飞 编著	42.00
X714	职业心理学	孟 慧 等著	36.00
X715	学习心理学	王小明 著	36.00
X725	学校心理咨询	刘晓明 等编著	36.00
X734	学校心理学	刘翔平 著	38.00
X791	家庭治疗	李彩娜 等编著	36.00
X792	教师心理学	胡 谊 等编著	32.00
高等学校心理学专业应用课程教材合计			256.00
心理学专业主干课教材			
X572	心理学导论 (第11版·07年新版)	郑 钢 等译	98.00
X567	生理心理学 (第六版)	苏彦捷 等译	60.00
X352	人格心理学 (第六版)	陈会昌 等译	48.00
X531	社会心理学 (第五版·中文第二版)	侯玉波 等译	58.00
X733	发展心理学 (第八版·2009年新版)	邹 泓 等译	70.00
X655	教育心理学 (第十版)	何先友 等译	68.00
X501	异常心理学 (第四版)	杨 霞 等译	80.00
X466	认知心理学 (第三版)	杨炳钧 等译	55.00
X338	工业与组织心理学 (第八版)	时 勘 等译	42.00
X468	心理学研究手册	周晓林 等译	40.00
X656	行为科学统计(第七版)	王爱民 等译	85.00
X704	心理测量	骆 方 等译	56.00
心理学专业主干课教材合计			760.00
心理学专业主干课教辅及工具书			
X693	领导人格与组织命运	邹智敏 译	22.00
X618	质性研究设计	陈 浪 译	14.00
X611	人的意识	耿海燕 等译	45.00
X622	态度与行为——理论、测量与研究	何清华 等译	22.00
X307	改变心理学的40项研究	白学军 等译	26.00
X409	与“众”不同的心理学	范 照 等译	20.00

X339	实验心理学——通过实例入门	张奇等译	28.00
X454	实用心理评估	张厚粲编著	24.00
X581	群体过程	胡鑫等译	30.00
X479	学会提问——批判性思维指南	赵玉芳等译	18.00
X447	心理学批判性思维	李小平等译	26.00
X353	问题解决心理学	张奇等译	20.00
X515	现代英汉-汉英心理学词汇(修订版)	张厚粲等编	35.00
X047	弗兰克尔:意义与人生	常晓玲等译	18.00
X058	互联网心理学	谢影等译	16.00
X544	追寻记忆的痕迹	罗跃嘉主译	35.00

心理学专业主干课教辅及工具书合计 399.00

心理学专业选修课教材

X706	情绪	周仁来等译	38.00
X709	思维与决策(第四版)	李纾主译	58.00
X633	调查研究手册	王彦译	36.00
X583	媒介心理学	相德宝译	42.00
X601	积极心理学	郑雪等译	34.00
Q568	性与生活——走近人类性科学	甄宏丽等译	59.00
X467	情绪心理学(第五版)	王力主译	36.00

心理学专业选修课教材合计 303.00

社会科学量化研究方法系列

X703	结构方程模型的原理与应用	邱皓政等著	52.00
X710	阶层线性模型的原理与应用	温福星著	58.00

社会科学量化研究方法系列合计 110.00

心理咨询与治疗导论

X682	由心咨询——心理治疗中的超个人范式	倪男奇译	36.00
X676	身心灵全人健康模式	陈丽云等编著	40.00
X705	精神科临床诊断	李欢欢等译	32.00
X631	心理诊断和治疗手册——给心理治疗师的指南	卢宁等译	62.00
X642	实用心理咨询与助人技术	江光荣等译	52.00
X634	心理治疗师培训教程	刘盈等译	40.00
X343	心理咨询师的问诊策略(第六版)	张建新等译	78.00

.....

更多信息请登录: www.wqedu.com

*本目录定价如有错误或变动,以实际出书定价为准。

联系地址:北京市朝内大街124号 万千心理(邮编:100010)

咨询电话:010-65125990, 65595090



译者序

格式塔治疗是一种以现象学为指导的存在主义治疗。这一疗法正越来越多地受到我国心理咨询和治疗行业人士的青睐，但鉴于国内介绍这类理论的书和文章较少，许多爱好者对之仍不太了解。选择本书翻译给国内读者，是因为我们认为在系统接受格式塔理论之前，有必要先了解格式塔的基本理念，格式塔治疗的基调和这一治疗方法的实践用途。而推荐本书作为引领进入这一领域的必备读物，是十分恰当的。

本书作者Serge Ginger 是法国格式塔治疗的先驱者之一，也是格式塔疗法培训国际联合会主席。他对格式塔治疗的教学培训具有丰富的经验。在本书中他酣畅地展示了格式塔治疗的独特风格——真诚和投入。阅读本书可了解到目前心理咨询和治疗领域中，主导推崇的人本主义思想——不分何种理论流派的取向——尊重来访者的个体独特性，激发来访者的责任感。这一思想对于初涉心理治疗园地者，或熟悉传统心理治疗理论的从业人员来说，尤其显得难能可贵。因为，成为一名合格的心理治疗师，需要在实际工作中不断将理论联系实际，在实践中勇于尝试和更新知识，兼收并蓄，形成自己独特的治疗风格。

存在一人本主义被普遍看做是心理咨询与治疗理论的第三势力。这一学派以强调现代人高度的存在意识和人的潜能而著称。



II 格式塔疗法

这一学派实际上是强调这种思想的多个理论学派的一种松散联盟。因此，格式塔理论与其被称之为治疗学派，不如说是一种哲学思想。这一理论从现象学的角度出发，重视人的直接经验，现时此地的觉察力和对环境的创造性调节等。相信，从本书中汲取上述思维方法，将会对我们的实际工作产生很多启示，也促进我们更新观念。对于熟悉精神分析和行为主义理论的同道们，这些启示和观念将有助于更好地了解现实生活中的来访者。

全书共分为十一章，包括格式塔的基本概念（第一章至第三章），基本理论（第四章至第八章）。参加本书翻译的所有译者都是心理咨询和治疗专业的研究生。各章的翻译分工如下：缪小幼翻译了序言、第一章、第二章、第三章和第九章，权昕翻译了第四章和第五章，付佳林翻译了第六章和第七章，邹文华翻译了第八章，季丽翻译了第十章和第十一章。全书由缪小幼统一整理，由李鸣审校。

译文中如有不当之处，请不吝赐教。

缪小幼 李鸣

2009年夏于苏州



中文版序

中国文化源远流长，其中：探索“自我”的知识也层出不穷，但请允许我谨将格式塔疗法——一种新的思维方式献给中国读者，因为当代中国传承了古代的文化，加之现代科技成就显赫，其地位举世瞩目。

据我所知，中国人民素来对知识抱有极大的好奇与无限的渴求，并致力于将西方文明与东方智慧结合起来——尤其是自1978年之后。

格式塔疗法也正是追求一种“创造性的适应”，帮助人们融入其文化背景和社会环境。虽然格式塔疗法的基本原理不会时过境迁，但它在不同文化背景中的治疗实践却有所区别。举例而言，在巴西，身体接触是一种十分重要的社交形式；而在日本，人们对身体接触却讳莫如深。

我眼中的中国人热情外向，富于想象，知恩善处并乐于创新。相对日本人而言，中国人更豁达、温让，注重友邻，并熟知商洽之道。而上述品质均是格式塔疗法所推崇备至的——似乎与中国人的特质十分相符。

本书旨在介绍格式塔疗法的哲学原理和实践应用。也结合了现代神经科学在大脑功能和神经递质方面的研究，这拓宽了格式塔疗法的教学之路——格式塔培训在近几年里已经风靡全球（拥



格式塔疗法

有200个专业培训机构,遍及50个国家),仅次于精神分析。格式塔疗法不仅帮助那些心智发育受阻或遭受情绪困扰的人们,而且也裨益于那些期望发掘自身潜能的人。

……而每一位中国人——整个中华民族的潜能是无限的!

Serge Ainger

法国巴黎, 2009年4月



序

我相信我的序言能够激励您阅读并喜欢上这本独创新颖的著作，该书由Ginger与他的妻子合力完成。

几年前，一位博学聪慧的女士告诉我：“当您与格式塔治疗师相遇，您就会见到一个真切的人。”格式塔治疗师在治疗性会晤中能做到真正的参与，与来访者相伴左右，不妄加评判，支持并鼓励来访者去发现真实自我。

在这本著作中，您读到的将不仅仅是洗炼优美的词句和精辟独到的见解，更重要的是您将会与Ginger本人邂逅——一个真实的人。您即时与他促膝交流，他的投入和真诚，正是这本书的光彩之处。

我第一次见到Ginger是在20世纪90年代中期，那时我担任欧洲心理治疗协会（EAP）主席。说实在的，一开始我觉得他有点儿咄咄逼人！他思维敏捷、能言善辩，每每在会上慷慨陈词，用专业和伦理思想影响他人。他何以拥有用之不竭的精力而令人望其项背。

1977年欧洲心理治疗执照创设建立，理所当然，EAP的同僚们把包括26个（现在41个）欧洲国家的执照评估和监督的重任交给了Ginger。我们认为他是这项工作的最佳人选。这不仅仅是因为他聪慧过人，还因为他总能用机智的笑容来应对那些自我感觉良



VI 格式塔疗法

好、傲慢浮夸的报考者。他明达务实，倡导公平，不论报考者的名誉、职位和国籍而一视同仁。

通过阅读《格式塔疗法——相处的艺术》，您会结识Ginger，他机智、善辩、精力充沛、乐于助人、勇于挑战且具有感召力。如果您对格式塔心理治疗有兴趣，那么这本书能够提供翔实的信息。对于初学者，这本书将帮助您了解格式塔治疗的许多基本知识，从而可能激发您去探索这一方法更深远的丰富多彩的内容。

我相信您也能在阅读中体会到作者的悲悯之心，正是这种激情驱使、鞭策着Ginger在79高龄还继续不断地写作、教学与实践。最后，Ginger在书中传达了对读者的真诚关注。他渴望读者能够探索生命的真谛和存在的意义，与现代社会日益弥漫的隔离、孤独和不存在感抗争。与作者的这一愿望相比，书中所有令人兴奋和独出心裁的想法都显得无足轻重。

相信这本书将引领您更深入地探索自身，从而：

充实地生活

慷慨地去爱

充分演绎您的人生

Ken Evans

欧洲格式塔治疗协会主席

EAP前任主席

写于法国诺曼底

2007年4月



前 言

迫切的需求：人与人之间更真实的接触！

我们这个时代的一个主要特点就是铺天盖地的“实时”信息：报纸、声讯、电话、电视、传真、网络等已经遍及生活的各个方面。我们能见证科索沃的人道危机，火箭着陆西伯利亚、澳大利亚橄榄球比赛、“9·11”恐怖袭击事件……

不管我们喜欢与否，整个世界就赫然于我们的起居室里。

人与人之间的接触经过媒体技术的加工不再那么单纯：我们更多地因偶然而相遇，却非为寻觅而相知。生活犹如天马行空，充斥的偶然使我们不断从一个事件“驰骋”到另一个毫无相干的事件。

匪夷所思的是，这种生活方式对我们的侵蚀已经到了肆无忌惮的地步（不仅是电视和网络，还有移动电话——可以毫无预兆地破坏任何活动），我们比从前任何时候都更感到孤立无援。抑郁症——“世纪病”，已影响了近40%的人口。世界上数以百万计的人需要服用百忧解。

我们有什么办法能抵御这些“非人性化”的科技进步所导致的孤独无依？我们如何能通过纯真的相遇去营造和享受人间温情？我们该如何鼓励个体创造性，维护个性独立，同时让每个人主导自己的人生，认识自己？我们如何才能帮助那些被现代信息误



VIII 格式塔疗法

导的人们，从“纸醉金迷”的沉溺中走出？

格式塔疗法以及人本主义心理学的其他分支，即是在试图回应这些挑战的过程中不断发展壮大的。

格式塔革命

在本书中，格式塔疗法旨在倡导一种新的、具有变革意义的生活方式。我们将说明为什么起源于欧洲的格式塔方法在美国有如此成功的发展，并再度席卷欧洲、俄国甚至日本。如今，格式塔疗法常应用于医学和社会学领域，并且正渗入心理治疗的各种学派。

笛卡尔主义者坚持认为，理解是改变任何现象或者行为的前提，在解决问题之前必须找出（通过客观分析）问题的成因。而现在，物理学和后现代理念似乎更青睐于格式塔思维：真正客观的观察是不可能的（观察行为本身会改变被观察的物体，观察者的存在就能改变被观察对象的行为）。混沌理论提出的不确定性挑战着我们的“常识”：大多数的“因”存在于我们的将来，已知的事物并不具确定性……我们能通过右脑感知上述道理，即我们的直觉部分（相对于理性的左大脑），依此我们选择今晚要看什么电影，或者是此生要与谁相伴。

您为什么读这本书？“原因”是什么呢？也许是一个明显合乎逻辑的理由：朋友向您推荐了这本书，所以您买了它，在这里我们沿用了传统的思维，用“过去”的理由来判断目前处境……但也许您只是“偶然”从书架上看到这本书？那么原因就是“当下”。也许您感到它可能会是本有趣的书，或者很有用，对生活对工作都有裨益。所以您为了获取新的思想翻阅它并理解它：这样读书的原



因在“未来”，即有待发掘的未知。问题不再是您“为什么”读这本书，而是“为了什么”：这样，传统的“因果取向”（对科学和精神分析来说十分重要）要让位于“目的取向”（或意义论，对艺术和格式塔理论来说）。看看另外一个例子：为什么我昨晚早早就寝？当然是因为我累了（过去的原因），但实际上我要为了今天的研讨会（未来的原因）而充分休息。

就像汽车是用前轮驱动而不是后轮。计划“拉动”着我们，其原理就像过去“推动”我们一样。而我们的思维方式更多的是两者兼用，因此我们运用的是四轮驱动模式。格式塔疗法是对精神分析思想（后者长期致力于揭示那些限制我们的过去）的补充：格式塔关注当下与未来。这样我们更能够保持自由，重新建构生活。引用老子（公元前500年，创立了道家学说的中国哲学家）的观点，车后悬挂的灯笼所发出的微弱光芒不足以照亮前面的路。

许多已经习以为常的习惯有必要重新被检验。让我们仔细品味下列林林总总的悖论。不同于以往大众的观点，我们将看到：

- 我们同时受过去和未来的影响
- 综合常常先于分析
- 外表与内在都能揭示真理
- 理论只是暂时的假设
- 攻击是必要的“生活动力”
- 加重症状有助于治愈
- 愉悦比努力更有效
- 过度克制情绪可导致癌症
- 一味适应可导致耗竭
- 背景比内容更加重要：“怎么做”比“为什么”更有意义



格式塔疗法

以上观点，以及本书强调的其他内容，是我们称之为“格式塔革命”的一部分。

格式塔能够更自由、负责地帮助我们重新建构我们的价值观和价值体系。

关于本书

本书算不上格式塔教程。本书的目的不在于教授什么——而是帮助你加深体验：试想通过阅读文字能鉴赏交响乐或油画吗？或者不下水就学会游泳，这可能吗？

对格式塔略知一二并且想了解得更多的读者，可以去阅读同一作者的另一本法语书《*La Gestalt, une thérapie du contact*》（第8版，2005）。该书通俗详尽，特别适用作学员和治疗师的参考书——已经被翻译成六种语言出版。

此英译本旨在介绍格式塔疗法概说，写给生活在现代社会中的公众，写给渴望对周遭和自身发生的一切重新理解的人们——这是一个信息互通、文化交融和密切接触的世界。本书不是科学详解，而是提供引发思考的精神食粮。本书也包含了一些实践和操作的内容，关于大脑、梦、性等。

建议读者按章节顺序进行阅读，但每个章节也自成体系，可随意翻阅（无序也反映出个体能动性）。如果您对某个概念特别感兴趣，请参考词汇表或索引。

最后一章概括了格式塔疗法中的二十个基本概念。

格式塔疗法仍在世界各地茁壮成长：现在全球有50多个国家拥有专门培训机构，20多种刊物，成为继精神分析和认知行为治疗之后最盛行的心理疗法之一。



此书已经被翻译成西班牙语、意大利语、俄语、波兰语、乌克兰语、罗马尼亚语、拉脱维亚语和日语。

祝您阅读愉快! 我将乐意听到您的反馈, 请随时和我联系, 以下是我的邮箱:

ginger@noos.fr

Serge Ginger

法国巴黎, 2007年