

田青 曹用 / 译

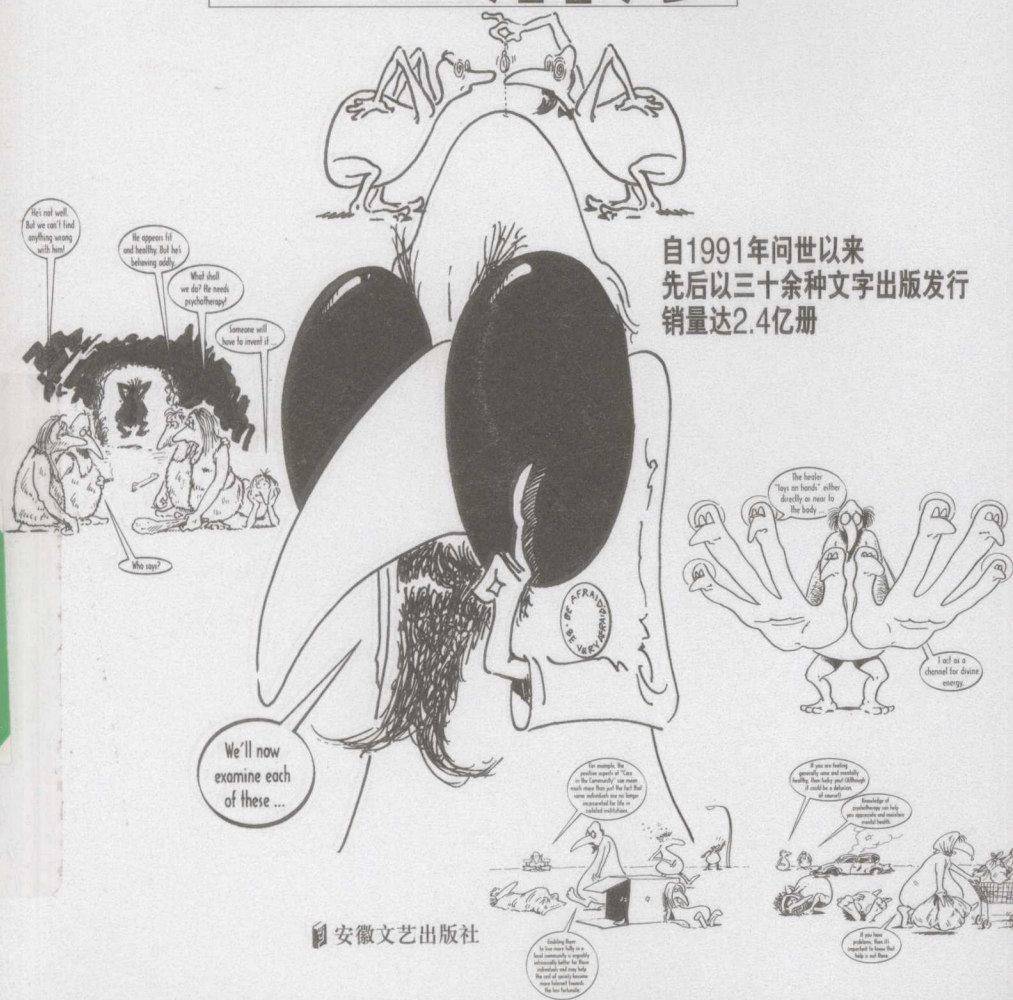
Nigel C. Benson And Borin Van Loon

【英】尼格尔·C.班森 / 著
博林·梵·隆



心理治疗

自1991年问世以来
先后以三十余种文字出版发行
销量达2.4亿册



Psychotherapy

视读

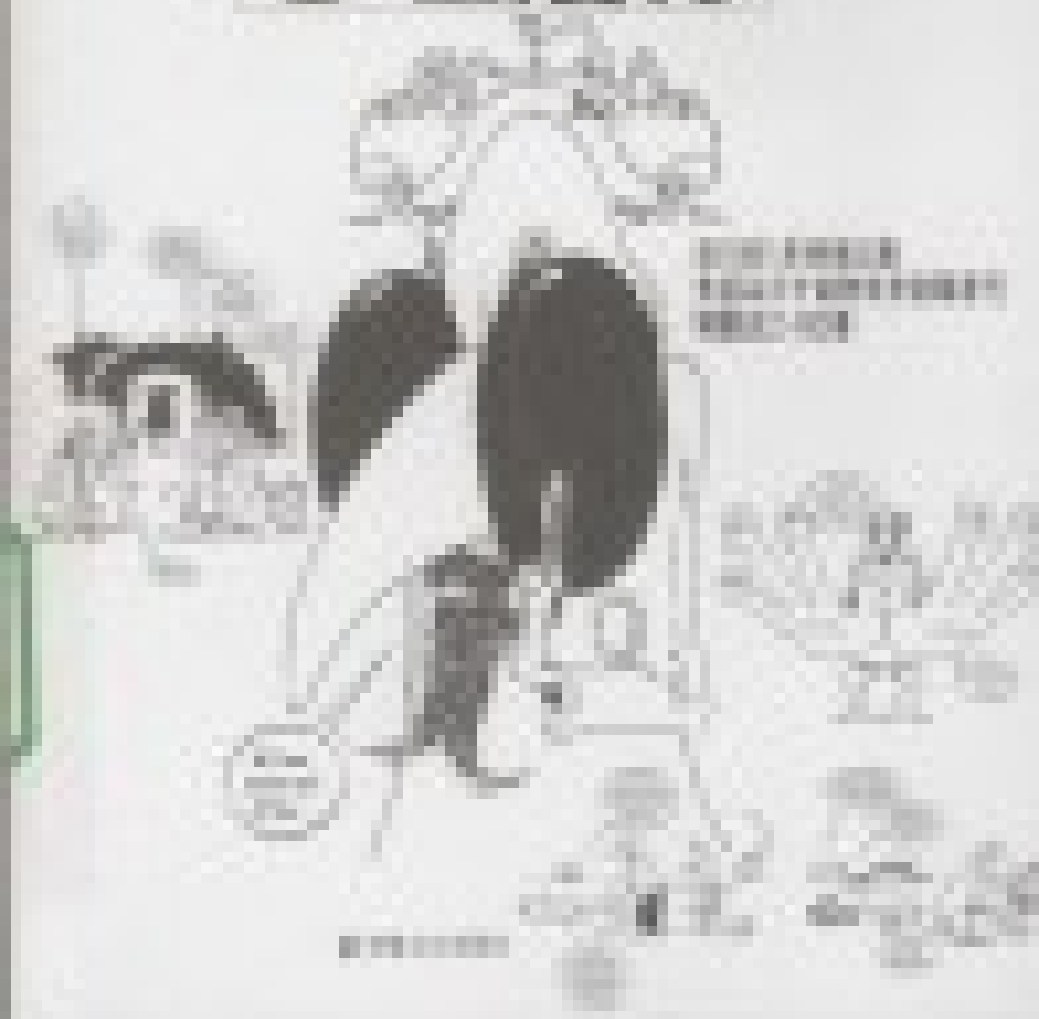
心理治疗

心理治疗

心理治疗

心理治疗

心理治疗

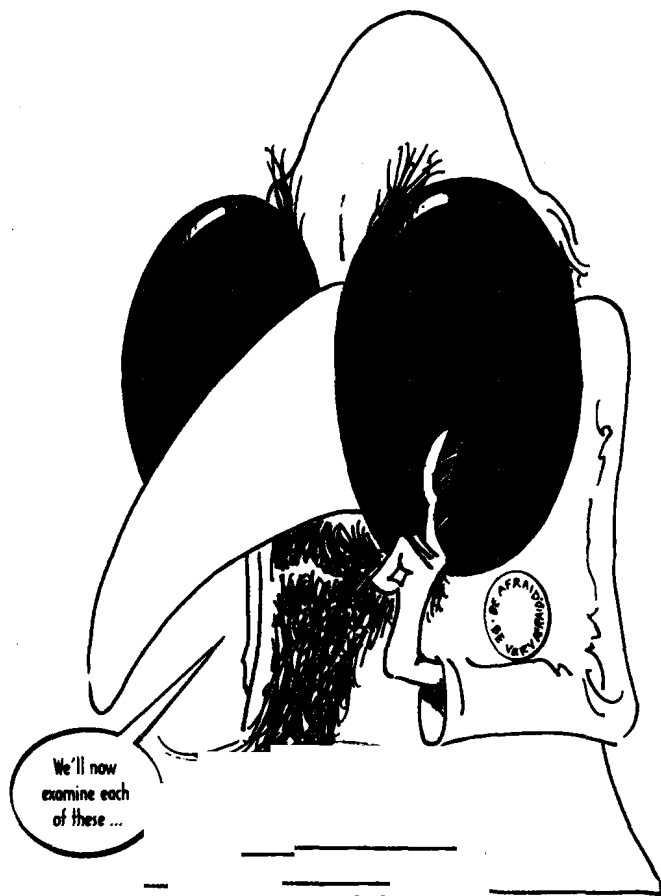


介绍丛书

INTRODUCING

第 1 版 1991 年 11 月 1 日 第 1 次印刷 16 开 1 册 1.00 元

视读心理治疗



Psyc_____rapy

田青 曹用 / 译 安徽文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

视读心理治疗 / (英) 尼格尔·C. 班森, (英) 博林·梵·隆著; 田青, 曹用译.
合肥: 安徽文艺出版社, 2008. 11 (介绍丛书) ISBN 978-75396-3025-0
I. 视... II. ①尼...②博...③田...④曹... III. 精神疗法—普及读物
IV. R749.055-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 099846 号

引进图书合同登记号: 1208597

Copyright: ©2003 BY NIGEL C. BENSON AND BORIN VAN LOON
This edition arranged with ICON BOOKS LTD
Through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright:
2008 ANHUI LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE
All rights reserved.

介绍丛书·视读心理治疗 [英] 尼格尔·C. 班森 博林·梵·隆 / 著 田青 曹用 / 译

丛书统筹: 岑杰 特约编辑: 珂碧 / 闻可 / 贾宏宾

责任编辑: 岑杰 姚爱云

出版: 安徽文艺出版社 (合肥市圣泉路 1118 号)

邮政编码: 230071

网 址: www.awpub.com

发 行: 安徽文艺出版社发行科

印 刷: 北京泰山兴业印务有限责任公司

开 本: 880 × 1194 1/32

印 张: 6

字 数: 140,000

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5396-3025-0

定 价: 16.80 元

(本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换)

我曾经写过一篇文章叫《拯救阅读》，谈的是读书的话题。我认为时下读书有两种方式，一是阅读，一是浏览。当下，能静下心来阅读，研究一点学问的人越来越少了，更多的人仅仅是在浏览。其原因太复杂，但要害是人心浮躁。

这个浮躁的世界令人焦躁不安。市场经济这根杠杆推动经济飞速发展，同时也催化人们的价值观发生变异。快节奏的生活和社会竞争带来的生存压力，使人们感觉连喘息的时间都没有，何来闲心坐下捧书阅读？时下，人们光临图书馆和书店的越来越少，而热衷网上“隐私”和“花边新闻”的却如苍蝇扎堆。这个虚拟世界里的嘈杂喧闹与图书馆的冷清宁静形成强烈反差，人们在这里信口雌黄、恶搞，甚至谩骂，肆意宣泄。即便是真正的浏览者，面对五光十色、令人眼花缭乱网络世界，在这里也只是走马观花，一目十行，不过想以此扩大知识面，快速充电，倒也可以装潢门面，研究就谈不上。

我曾经说过，如果说我今天取得了一点成绩的话，那么它完全是对我当初刻苦自学，至今仍不间断读书的一种回报和奖赏。这里我还要说一句话，读书需要选择，无选择地读书，也是一种盲目。有限的生命面对无限的知识，客观上迫使人们只能读有限的书。阅读需要提升，意思是说一要选择好阅读方向，一要提高阅读的质量。

有幸在闲暇之时翻阅了安徽文艺出版社翻译出版的《介绍丛书》，感觉这是一套值得细读的好书。它包罗了古今世界上自然科学和人文科学的名家思想和学科结晶，作者以大师般幽默而富有哲理的语言，表达了深刻的思想和深奥的科学命题，再配以精彩的漫画插图，真正“把复杂的思想简单化”。这一深入浅出的理念和方式打破了读者年龄和学科专业的限制，使它真正成为老少皆宜的大众科普读物，让人爱不释手。难怪它在世界各地深受读者喜爱，能创造出2.4亿册的销售奇迹。

这套每册不到二百页的小册子丛书，内容之广博，形式之活泼，叙述之通俗，阅读之轻松，实不多见。这套书最初于20世纪70年代诞生于墨西哥。当时为了帮助工人阶级做一点有意义的事情，作家和漫画家精心策划，并经过一番努力，一本名为《马克思主义图文解说的初级读本》的书很快问世了。书中，马克思主义深奥的理论变得形象生动、通俗易懂，普通工人易于接受，因此，该书一问世，便深受人们喜爱。

日新月异的社会发展到现在，教育和阅读都需要变革，唯此才能适应当代人的实际需要。“灌输式、填鸭式教育”已经滞后，而“精神保姆”“知识保姆”则备受求知欲强烈的青少年们喜爱，我想这套书可以充分发挥这种功能。让更多的青少年和普通老百姓来阅读这套丛书，对提高国民素质将是一件非常有益的事情。静下心来投入阅读吧！阅读会让你插上翅膀，飞向高远的苍穹。

黄国荣（中国出版工作者协会常务副秘书长） 于2008年11月23日

- ◎ 铁 凝 (中国作家协会主席)
- ◎ 陈建功 (中国作家协会副主席、中国现代文学馆馆长)
- ◎ 高洪波 (中国作家协会副主席、书记处书记)
- ◎ 张 平 (中国作家协会副主席、著名作家)
- ◎ 刘 恒 (中国作家协会副主席、北京市作家协会主席)
- ◎ 孟 冰 (中国戏剧家协会副主席、著名剧作家)
- ◎ 詹福瑞 (国家图书馆馆长、知名学者)
- ◎ 高 峰 (中央电视台副台长)
- ◎ 夏吉宣 (中国国际广播电台副台长)
- ◎ 孙 郁 (鲁迅博物馆馆长、知名学者)
- ◎ 雷 达 (当代著名文学评论家)
- ◎ 李敬泽 (当代著名文学评论家)
- ◎ 李荣胜 (中国现代文学馆常务副馆长)
- ◎ 邹静之 (著名剧作家、诗人)
- ◎ 徐 焰 (国防大学教授、博士研究生导师)
- ◎ 刘彬生 (资深实验教学专家、特级教师)
- ◎ 叶廷芳 (中国社科院外国文学研究所研究员、全国德语文学研究会会长)
- ◎ 高建平 (瑞典乌普萨拉大学美学博士、中国社科院研究员、国际美学协会秘书长)

- ◎ 李培林 (中国社科院社会学研究所所长、研究员)
- ◎ 杨宜音 (中国社会心理学会副会长、中国社科院社会学研究所研究员)
- ◎ 陆建德 (英国剑桥大学博士、中国社科院外国文学研究所研究员)
- ◎ 郭宏安 (中国社科院外国文学研究所研究员)
- ◎ 张荣刚 (中国经济网副总经理)
- ◎ 邹崇理 (中国逻辑学会副会长兼秘书长、中国社科院哲学研究所研究员)
- ◎ 周晓亮 (中国社科院哲学研究所研究员、博士生导师)
- ◎ 孙 晶 (国际易学联合会秘书长, 中国社科院研究所研究员、博士生导师)
- ◎ 罗红光 (日本大阪大学博士, 中国社会科学院社会学研究所研究员、博士生导师)
- ◎ 甘绍平 (中国社科院哲学研究所研究员、博士生导师)
- ◎ 江 怡 (中国社科院哲学研究所研究员、博士生导师)
- ◎ 尚 杰 (中国社科院哲学研究所研究员、博士生导师)
- ◎ 黄裕生 (中国社科院哲学研究所研究员)
- ◎ 刘 钢 (中国社科院哲学研究所研究员)
- ◎ 段伟文 (中国社会科学院哲学研究所副研究员)
- ◎ 栾贵明 (中国社会科学院研究员)
- ◎ 单继刚 (中国社会科学院哲学研究所副研究员)

(《介绍丛书》推荐委员会排名不分先后)

《介绍丛书》原由英国爱康出版社出版。这是一套内容丰富多彩的系列图书，它涵盖了从古到今世界上自然科学与人文科学的名家思想和学科内容，是引导初学者在各领域入门的良师益友。它以图文并茂的形式，使读者从字里行间领略到作者的智慧与匠心，并轻松地理解书中的观点与论述。

《介绍丛书》的作者大多为某一专业领域的大学教授，他们所使用的语言清楚了，绝无晦涩难懂的术语；这套丛书既有梗概介绍，又有拓展阅读，因此读者能在这套丛书的指引下涉足那些从未接触过的崭新领域，从中受到启发，从而与所学知识融会贯通。这套丛书的与众不同之处也是最为成功之处，就在于它能使学习成为一种愉悦且充满互动性的过程。

早在20世纪70年代初，《介绍丛书》首次出现于墨西哥。英文版本在1976年一经出版，便立刻引起轰动，成为当时人们争相阅读的书籍。这也足以证明这套丛书具有巨大的市场潜力。

20世纪90年代初，英国为这套丛书专门成立了一家出版社（ICON BOOKS）。如今，这套丛书已被翻译成三十多种语言，从法语、日语到阿尔巴尼亚语乃至越南语，已发行三百多万套，多次荣登畅销书榜首，堪称畅销世界的热卖书籍。随着时代的进步，这套丛书也在不断更新、充实内容，并加入了许多新的元素，使得这套丛书始终充满着时代气息。

对知识的渴望是全人类的共同心声，然而，强大的工作压力、快速的工作节奏使阅读时间严重萎缩，成为当今读书人面临的最大问题。《介绍丛书》正是以其语言的幽默诙谐、图文的好看易懂、体例的简洁明了，又兼具专业性与趣味性的诸多优势，吸引了世界上无数好学者的眼球。在我国全面构建和谐社会，倡导以“崇尚科学知识为荣”的今天，我们相信，这套丛书也会对我国读者特别是广大青少年读者的知识积累和素养提高，起到积极作用。正因为如此，安徽文艺出版社几经周折，终于获得了这套丛书的中国专有出版权，并组织水平较好的翻译队伍将其翻译出版，以飨读者。

由于这套丛书体例庞大，学科多样，作者观点各异，翻译出版过程中疏漏在所难免，敬请广大读者特别是有关专家批评指正。知识的培养对一个人是重要的，对一个民族也是重要的。热切期望读者诸君与出版社共同努力，去拓展适合我们的民族、适合我们个人的知识空间！

◎ 译者序	1
◎ 一个像人类一样古老的问题	3
◎ 什么是心理治疗	4
◎ 心理治疗和心理咨询	5
◎ 心理疗法的主要类型	6
◎ 谁是心理治疗师	8
◎ 谁是精神病医生	9
◎ 其他治疗师	10
◎ 怎样选择治疗师	11
◎ 人们为什么需要心理治疗	12
◎ 抑郁症	13
◎ 谁会得抑郁症	14
◎ 焦虑	15
◎ 焦虑的奥秘	16
◎ 恐怖症	17
◎ 强迫意念和强迫行为	18
◎ 饮食失常	19
◎ 暴食症和厌食症	20
◎ 自伤	21
◎ 精神分裂症	22
◎ 精神分裂症的其他形式	23
◎ 精神分裂症的诊断	24
◎ 精神障碍的主要类别举例	25
◎ 精神病和神经症的区别	26
◎ 心理治疗的直接目标	27

◎ 心理治疗更广泛的目标	28
◎ 心理治疗为什么重要?	29
◎ 帮助他人.....	30
◎ 心理治疗背景简介	31
◎ 圣·奥古斯丁	34
◎ 圣·托马斯·阿奎那	35
◎ 中世纪的疯狂	36
◎ 笛卡儿的二元论哲学	37
◎ 梅斯默主义	38
◎ 催眠和癔症	39
◎ 19 世纪的精神病院	40
◎ 20 世纪的精神病院	41
◎ 精神病院的消亡	42
◎ 当今的心理治疗	43
◎ 躯体疗法	44
◎ 安定药(强安定剂)	45
◎ 抗抑郁药	46
◎ 抗狂躁药	47
◎ 抗焦虑药	48
◎ 心理动力疗法	49
◎ 精神分析疗法	50
◎ 精神分析疗法的技术	51
◎ 自由联想	52
◎ 分析师在自由联想中的角色	53
◎ 字词联想	54
◎ 行为释义	55
◎ 移情	57
◎ 达成领悟	58
◎ 释梦	59
◎ 梦境的象征	60
◎ 梦的作用	61
◎ 催眠	62
◎ 投射技术	63
◎ 精神分析取向的心理治疗	64
◎ 儿童治疗法	65
◎ 什么可以通过心理动力疗法得到治疗	66
◎ 行为疗法	67
◎ 行为疗法的技术	68
◎ 经典行为疗法	69

◎ 系统脱敏法 (SD) 的典型程序	70
◎ 内爆疗法	71
◎ 满灌疗法	72
◎ 厌恶疗法	73
◎ 内隐致敏法	74
◎ 行为矫正	75
◎ 代币制	76
◎ 消退法	77
◎ 惩罚	78
◎ 社会学习疗法	79
◎ 模仿和认知技术	80
◎ 认知疗法	81
◎ 合理情绪行为疗法	82
◎ ABC 模型	83
◎ ABC 模型用法举例	84
◎ 其他常见的非理性信念	86
◎ 合理情绪行为 (REB) 治疗师的角色	88
◎ REBT 的目的和成就	89
◎ 认知重构疗法	90
◎ 贝克的三元素模型	91
◎ 认知重构的目标	92
◎ 使用 CRT 的治疗	94
◎ 归因疗法	96
◎ 改变归因	97
◎ 应激接种疗法 (SIT) (或称自我指导训练)	98
◎ 人本主义疗法	99
◎ 罗杰斯治疗和咨询	100
◎ 非指导性治疗	101
◎ 罗杰斯治疗的三个要素	102
◎ 罗杰斯治疗师 / 咨询师的角色	105
◎ 格式塔疗法	106
◎ 皮尔斯的技术	107
◎ 角色扮演和对话	108
◎ 放大	109
◎ 第一人称发言	110
◎ 格式塔治疗的“来访者规则”	111
◎ 存在主义疗法	114
◎ 存在主义治疗师	115
◎ 存在主义治疗的目标	116

◎ 团体疗法	117
◎ 心理剧	117
◎ 心理剧的变种	118
◎ 交互作用分析	119
◎ 《人们玩的游戏》	120
◎ 交友小组	121
◎ 敏感性训练	122
◎ 其他的群体疗法	123
◎ 欢笑疗法	125
◎ 补充（或替代）疗法	126
◎ 什么是补充疗法	127
◎ 物理疗法	128
◎ 其他主要的物理疗法	134
◎ 放松疗法	135
◎ 饮食疗法	138
◎ 什么才是健康饮食？	141
◎ 能量疗法	142
◎ 其他能量疗法	148
◎ 信仰疗法	150
◎ 创造力疗法	151
◎ 自助书	154
◎ 《如何赢得朋友并影响他人》	155
◎ 治疗的评估	156
◎ 治疗的测量	157
◎ 安慰剂效应	158
◎ 心理治疗的安慰剂	159
◎ 安慰剂的力量	160
◎ 对治疗的科学评估	161
◎ 其他研究和比较	162
◎ 性别问题	163
◎ 文化问题	164
◎ 文化的常态和包容性	165
◎ 成长中的产业	167
◎ 心理治疗的伦理	168
◎ 如何成为心理治疗师	170
◎ 拓展阅读	172
◎ 附录	174

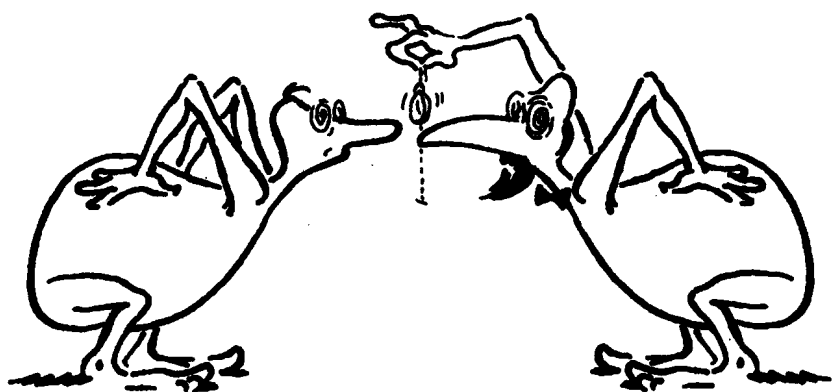
作为一本入门书，爱康（ICON）“介绍”系列的这本《视读心理治疗》几乎具备了所有必要和重要的优秀品质：理路清晰、简洁周至、深入浅出、取精用宏。而作为其重要组成部分，极具艺术性的插图也大大提高了文本的可读性和阅读的愉悦感。

在这本薄薄的小册子里，作者对当前可用的为数众多的心理治疗方法进行了全面而简明扼要的介绍，包括心理动力疗法、行为疗法、认知疗法、人本主义疗法、团体疗法，以及我们较为陌生的补充疗法。同时穿插了对心理治疗的历史和现状的概要梳理，简洁清晰地阐明了相关的常用术语的含义和使用情境，并提供了经过精心选择的扩展阅读文献参考。

正如原版封底所言，本书对于任何想要更多地了解心理治疗这一主题的人都不失为一种全面的指引。它不仅为其读者提供了关于心理治疗的基本知识和清晰的方法体系架构，而且为那些在考虑接受专门训练以成为咨询师或治疗师的人提供了重要的理论和实践讯息。

心理学是一门异见丛生、术语林立的学科。本书虽不过区区数万字，但涉及的理论流派和方法概念非常多，译者学识浅陋，倘有疏误错漏之处，尚祈读者不吝指正！

田青 曹用 于2008年



一个像人类一样古老的问题



什么是心理治疗

从字面上来看，心理治疗指的是“使心理康复”。在实践中，它指的是通过心理学方法而非纯粹依靠药物来对心理疾病进行治疗。但究竟心理治疗包括哪些具体的方法，至今人们还没有对此形成一致的意见。实际上，就连这个术语本身该怎样使用也存在很多分歧。



心理治疗和心理咨询

心理治疗始自1984年西格蒙德·弗洛伊德 (Sigmund Freud) 的精神分析法，但是自20世纪中期以来又出现了其他的治疗取向。今天，“心理治疗”包括由受过正规训练的专业人士向个体或群体提供的、多种不同形式的帮助。

