

目标与结果

原著：Jenifer Elton Wilson · Gabrielle Syme

翻译：康 岚

审校：贾晓明

北京大学医学出版社

北京大学出版社

心理治疗核心概念系列丛书

目标与结果

Objectives and Outcomes

原著 Jenifer Elton Wilson

Gabrielle Syme

翻译 康 岚

审校 贾晓明

北京大学医学出版社
北京大学出版社

Jenifer Elton Wilson, Gabrielle Syme

ISBN: 0 335 21361 8

Copyright © Nicola Barden & Tina Williams

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All rights reserved.
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.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education
(Asia) Co. and Peking University Medical Press.

本书中文简体字翻译版由北京大学医学出版社和美国麦格劳-希尔教育(亚洲)出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号:图字:01-2007-4394

图书在版编目(CIP)数据

目标与结果:质询治疗实践/(英)威尔逊;(英)

希姆著;康岚译. —北京:北京大学医学出版社, 2008. 8

书名原文: Objectives and Outcomes

ISBN 978-7-81116-045-1

I. 目… II. ①威…②希…③康… III. 精神疗法 IV.

R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 118520 号

目标与结果

翻 译: 康 岚

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E - mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京瑞达方舟印务有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 冯智勇 责任校对: 金彤文 责任印制: 张京生

开 本: 889mm×1194mm 1/32 印张: 5.75 字数: 133 千字

版 次: 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-81116-045-1

定 价: 18.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

中文版序

去年在北京大学医学部参加一个有关心理治疗的学术活动时，北京大学医学出版社的编辑冯智勇将一套外文丛书放到了我的面前。书有十几本，每本不厚，但看起来却精致、有韵味。一拿起便再没有放下，由此就有了今天的这套“心理治疗核心概念系列丛书”的翻译出版。

作为此套丛书翻译的负责人，我审校了全部书稿，这使我有先睹为快的机会。在翻译和审阅过程中，我常禁不住为书中的精彩话语拍案叫绝，感叹丛书作者对人性的反思，佩服丛书作者拥有的心理治疗的渊博知识和深邃的智慧，也常常产生强烈的共鸣感，引起许多的思考，甚至有一种想与作者进行交流的冲动。由此翻译和审校也就不觉得辛苦，反而是一件愉悦之事。

那么究竟这套丛书具有哪些特点呢？

首先，这是一套强调理论而不是实践的丛书，但是它的精妙之处在于不是空泛地讨论理论，而是特别阐述理论在临床实践中的涵义，看到概念或者理论怎样影响治疗，而治疗又如何影响理论的形成，使理论好似有了生长的沃土，与实践有了很好的结合。

二是，丛书的每一本书籍是以某一心理治疗的核心概念入手，如心理治疗的环境、移情、阻抗等等，从核心概念出发，介绍这一概念的发展脉络。丛书打破学派之间的隔阂，清晰地

介绍不同学派对某一核心概念的理解。因此书的重点是不同理论关于这些名词实质性的观点和差异，而不是某一个理论对这些概念的分类或详细解释。或者丛书所展现的是不同学派理论使用的术语不同，但是可能所指的内涵相同；或者使用的术语相同，但其中的涵义却有差异。丛书很好地阐明了各个学派在治疗患者方面的接近，如人格障碍，表明了各学派是怎样相互的理解与融合的，让人不仅知其然而且知其所以然。

三是，这是一套百科全书式的丛书，每本书关于某一核心概念所涉及的领域极为广泛，从经典弗洛伊德精神分析，到近十几年来最新发展的、前沿的心理治疗理论，甚至包括从古至今的民间习俗、东方文化中的宗教传统。

另外，每本书涉及的学者众多。丛书中所出现的人名曾让我们觉得眼花缭乱，虽然有许多我们耳熟能详的名字，但同时也出现了大量未知的相关学者。这使人不得不佩服作者们渊博的知识以及广博的胸怀，看到他们对其他学者包括对不同领域的努力的尊重。

此套丛书让本人由衷地敬佩，不仅是作者们精深的专业水平，而且是他们对待心理治疗的反思及豁达的态度。本人认为这对刚处于心理治疗与咨询发展初期的中国同行来讲，显得尤为珍贵。

丛书以精神分析学派的学者为多，但在介绍其他学派时，内容极为中肯，介绍自己遵从的学派时客观而平实，显示出一种大家风范。有的书是由两个学派完全不同、观点非常对立，甚至来自不同国家的学者共同完成。其写作方式是针对该书的核心概念某人写作一章，另一人对其写作的内容进行点评，并阐述自己的观点。里面没有相互的攻击、贬低，有的是彼此的尊重，以及相互撞击出的智慧的火花。

丛书由此展现的，也许早已超出了其所传递的知识，更传

达出一种需我们牢记在心的精神和理念，即心理治疗最重要的是让来访者真正受益，而不是表明哪个学派更正确，哪个治疗师更聪明。治疗师和来访者一起对人类本身，对人性进行的有益探索，每位治疗师和来访者为此都做出了重要的贡献。

另一让人尊敬的，是丛书作者的自我反思能力。作者结合所写的内容，不断进行自我反思。这实为心理治疗师的一种境界。目前关于边缘人格障碍（BPD）的讨论很多，即使在中国，培训中个案病例报告也多呈现的是被认为 BPD 的患者，在生活中圈中人不乏给某些人戴上 BPD 的帽子。丛书对这一现象也做了反思，文中写到 BPD 的诊断也许是一种职业上的防御，是专业人员感到压力而戴在来访者头上的一顶帽子，由于我们有话语权，当遇到我们觉得无法理解和面对的个案时，给其戴上一顶诊断的帽子无疑是一种很好的自我保护方法，因为我们的专业能力和信誉受到了挑战，而也许委屈的是来访者。

作者的反思也许给予我们这样的警示，即当一个人的内心是真正比较安全的，对自己有着充分的自信时，会更坦然面对来访者的各种问题，以及所遇到的各种挫折。这远比心理治疗的技术要重要得多。

最后，谈一点翻译的问题。

此套丛书的翻译队伍，是由一个年轻的翻译群体组成，成员均是近几年毕业的心理治疗与咨询方向的博士、硕士。他们不但有着年轻人的热诚，而且也有着良好的专业基础以及一定的心理咨询与治疗的实践。为了保证翻译的一致性和准确性，翻译团队几次聚会讨论，对丛书中的人名进行统一翻译，同时对于一些疑难词汇进行反复讨论，对每本书的翻译难点进行集体攻坚，也征询其他同行的意见。由于出版时间的原因，真正翻译此书的时间并不长，每位作者都做了极大的努力，但是由

于经验上、时间上等主客观原因，使本套丛书的翻译难免有疏漏之处，也希望得到读者们的指正。

写作是一个成长的过程，翻译也是一个成长的过程。在共享人类智慧时，愿此书为中国心理治疗与咨询的专业发展贡献微薄之力。

贾晓明

2007 年 8 月

丛 书 序

20 世纪知识和文化生活的一个主要领域是对心理学的研究，当然，无论在东方还是在西方，心理学以实践的形式及具体的人类智慧和见识出现在各种精神世界的创造、文学创作、戏剧，以及治疗艺术和指南中，已经有若干个世纪了。与 19 世纪的小说和戏剧对角色的内心世界和人物关系的浓厚兴趣相一致，精神病学也重新建构了它对人类精神世界的理解，并以足够的勇气挑战精神疾病之谜，鼓励用新的方法来探索心理过程。

在 20 世纪下半叶，心理学对探索人格、心理发展、认知和行为理论产生了浓厚兴趣，同时对治疗实践，更精确地讲，对治疗方法也进行了深入的探索。我们也看到了不同理论和不同流派的治疗师之间的争论，比如，精神分析和行为主义之间的争论，它们与人本主义和超个人心理学之间的争论，以及主要流派内部各分支流派之间的冲突。这些争论在其他学科领域也并不鲜见。这种争论并不令人吃惊，实际上，客观地来说这种现象是健康的。它可以使研究更加精确，可以探索更多的治疗疑难心理问题的不同方案，并加深对人类思想、情感和行为根源的理解。虽然如此，几十年来治疗师之间存在的隔阂和鸿沟，阻碍了治疗师们更仔细地观察自己的职责以及观察其他对立的流派，这是令人困惑的。就好比外交官们忽视自己的知识和技巧，而用枪炮来解决彼此之间的争执一样。

心理治疗事业同样也是国际性的。即使在心理治疗的初创

阶段，世界上就有多个创新的中心：巴黎、莫斯科、维也纳、柏林、苏黎世、伦敦和波士顿。很快，在爱丁堡、罗马、纽约、芝加哥和加利福尼亚，各种不同的理论和治疗实践也发展起来了。地理位置的多样性丰富了这一学科，特别是界定了文化和社会的差异，并在某种程度上把心理学的争辩扩大到包括社会和政治这两个维度。

由于地域、研究兴趣的不同，个人差异以及流派之间传统的相互隔阂，心理治疗的发展是互相分隔的。在这种情况下，我们必须提出的问题是，是否我们在某些时候称之为“心理治疗语言”的东西，实际上只不过是运用特定“行话”来描述相同心理现象、并对各个心理治疗流派进行理论概括的不同语言的混乱组合；还是说，不同流派之间存在真实的差别，因此，在某些时候可以得出结论说，某个流派是正确的，而另一个流派是错误的；还是说，“不同的治疗流派适合不同的人或问题，适合某个问题的流派不一定适合其他问题”；还是根据“有效的就是好的”原则，“所有治疗流派都应该受到奖赏”？

20 世纪下半叶不同的心理治疗（及咨询）理论和方法之间出现了一些和解的趋势。这主要是由于来自外部的压力：社会公众和政府的卫生保健计划要求更加负责任地组织这个行业，并达到他们所要求的高标准。正是这种各流派和解的萌芽，激发了创作本系列丛书的动机。在本丛书中，处于心理治疗核心位置的许多重要的理论和概念可以进行跨流派的比较和对比。在不同传统流派中使用的某些概念可能被证实其表达的是相同的概念；其他一些概念可能看上去很相似，但事实上却强调了不同的内容，这些概念对于其他流派来说，也可能有用也可能没什么用处。还有一些术语，表面上看来完全一样，但对两个或多个不同的治疗流派来说，可能有着完全不同的意义。

为了完成本系列丛书的创作，邀请到代表尽可能多的心理治疗传统流派的作者是十分关键的。要做到这一点，同时激发不同流派之间的对话精神，比较理想的做法是丛书中的每一本书邀请两位作者。每位作者，如果可能的话，代表不同的治疗取向。同样重要的是，本丛书要在方法上做到真正的国际化，因此，作者队伍应当是国际化的。20 世纪后期科技发展的奇迹——互联网，既是寻找作者的一个非常有效的手段，也是极为有效的相互沟通的途径，特别是在一本书的两位作者居住在地球两端的情况下。

因此，本丛书代表了在新千年特别激动人心的发展趋势。作为本系列丛书的编辑，当我悄悄阅读在作者之间来回传递的草稿时，发现这种和解的趋势越来越迷人。在本丛书中，读者将会第一次发现，所有主要的心理治疗和心理咨询流派（而不是一部分的分支流派）的主要理论和概念被放到了一起，这样，它们可以被比较、对比并最终得到运用，运用于不同治疗取向之间的争鸣。然而，更重要的仍然是，运用于来访者或患者并使他们获得益处。让来访者不再感兴趣于像打游击一样到处寻求治疗，而是感兴趣于寻求有效的帮助，或者说去寻求能带给他们开启治愈和自我了解的光芒。

迈克尔·雅各布斯

致 谢

这一系列丛书的概念和题目是迈克尔·雅各布斯提出的，我们一起撰写的想法也来自于他。他是正确的，我们享受了在一起编写的挑战和乐趣。我们为所有这些和他对我们的长时间的接纳而感激他。我们还感激他输入正文时辅予以有帮助的增补和修正。

我们想感谢我们所有的心理咨询与治疗的朋友和同事，以及我们的来访者，因为我们正是从他们那里学到了这么多东西。然而，任何错误不是他们的责任而是我们的责任。

我们还想感谢我们的丈夫，因为他们的支持和他们对于既有身体上又有精神上的长时间冷落过程中的忍耐！一个额外的收获是，彼此的丈夫互相见面并计划未来工作之余的乐趣。

目 录

第 1 章 本书的目标	(1)
引言	(1)
本书的目标	(3)
作者介绍	(5)
我们的初步问题	(6)
第 2 章 对主要取向的回顾	(29)
引言	(29)
心理动力方法	(32)
存在-人本主义方法	(36)
认知-行为方法	(42)
整合心理治疗方法	(47)
结论	(50)
第 3 章 心理治疗提供的不同环境	(57)
引言	(57)
在医疗机构中的心理治疗	(59)
工作场所咨询	(64)
教育机构中的咨询	(68)
志愿部门的心理治疗	(72)
牧师咨询	(76)
结论	(77)
第 4 章 目标与结果的研究	(84)
引言	(84)

	心理治疗有效吗?	(88)
	哪一种心理治疗方法最有效?	(89)
	什么治疗过程影响结果?	(92)
	执业者研究	(93)
	对实践活动采取质性研究态度发展的个人案例 (詹尼弗的)	(97)
	“不可能的事业?” 工作坊	(98)
	结论	(102)
第 5 章	对影响结果的关系的评估和纳入	(107)
	引言	(107)
	什么将一个人带入心理治疗?	(108)
	是否使用诊断	(108)
	来访者和他们存在的问题	(110)
	治疗师对评估的使用	(116)
	普遍的评估问题——什么影响所有的纳入会面	(117)
	心理动力评估	(121)
	存在-人本主义评估	(123)
	认知-行为评估	(125)
	整合评估	(126)
	短程治疗评估	(127)
	结论	(129)
第 6 章	结果: 结束	(134)
	引言	(134)
	消极的结果	(135)
	积极的结果	(140)
	无变化的结果	(144)
	社会、文化和政治对结果的影响	(147)

心理治疗的目标是什么？它无论如何都会实现吗？	(150)
参考文献.....	(156)
索 引.....	(166)

第 1 章

本书的目标

引言

在这一介绍性的章节，我们要展开对一些重要问题的思考，即关于心理治疗的目标和结果的问题。看起来应该拓宽并定义这一特殊的术语。目标也可以被称作意图或目的，这取决于个人所关注的意图、渴望和动机。随之而来这样的问题被提出来，即在提供心理治疗的个人和接受他们的服务的人们所拥有的目标之间是否存在某些重大的差异。在这里，结果作为治疗约定（engagement in therapy）的结局出现，并且被任一参与者理解为消极的或者积极的。结果通常与效果和从业者能力的想法相联系，通过是否认为已经发生变化来表示。从理想上说，结果将通过某种描述或者测量来证实，这会带来一些难题，也就是谁的结论是正确的。是来访者的？是从业者的或者是第三方的？还是研究者的？当然这取决于遵循希望的结果而产生的标准，这随即将我们带回到动机的问题，即在治疗的开始或者出生时作为一个目标来表示的动机。如果那代表出生的话，那么结果是指某种现存的过程的死亡吗？所有这些定义必然被心理治疗所处于的社会和文化环境所影响。在这一章，通过对话的方式在个人化水平上表达关于我们自己的意图或者目标的一些想法，并探讨以下章节将要提出的具体观点。

我们把自己看作既是心理治疗的从业者又是咨询的从业者，且不愿将这二者严格区分开。虽然公认的是心理治疗师也被称作专家，经常就毕生的问题或者观念进行更深层次的工作，但是我们的经验是寻求咨询的来访者也有长期的问题，植根于他们的童年经历。大多数咨询师能够进行针对这些问题的的工作，相反，治疗性咨询被描述为短程工作，着眼于现有问题，可被用于行为治疗和认知治疗中，二者均有专业机构，位于英国心理治疗委员会（UKCP）之内，且坚定地要求成为心理治疗的典范，而不是咨询的。更进一步，心理治疗的人本主义学派，如完形治疗（gestalt therapy）和以人为中心的治疗（person centred therapy），也趋向集中于治疗关系的此时此地。一些从业者尽管取得心理治疗师资格，却选择被称作心理咨询师以避免表明他们是医疗专业角色的任何显示。他们反对对疾病进行的医疗手段的很多方面，如对病人诊断、分类和家工作式的手段。为了对医疗专业性做到公平合理，很多执业医生不会采用这种方式。

出于很多原因，心理咨询和心理治疗的训练过程存在着差异。其中一些是历史性的，其他似乎建立于一个等级结构。后者视从咨询师到心理治疗师的进步为线性的。因此，咨询训练是到更高级的心理治疗训练的初级准备。另一条成为心理治疗师的路线是通过一个心理学硕士或者博士学位以取得执业资格认证，也可以作为一个临床或者咨询的心理学者。可能所有这些分类和资格认证之间最大的不同是聘用的环境和报酬。一般咨询师的报酬比心理治疗师和临床心理学者（clinical psychologists）要少，大多数咨询师从事独立工作，但他们常常也有一些机构、初级保健部门或组织中的职位和更深入、更高级的教育。心理治疗