

PEARSON

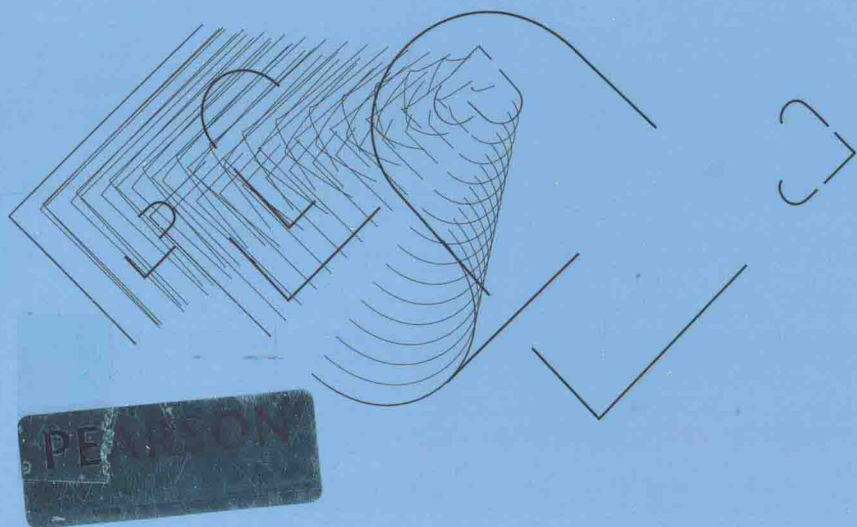
心理咨询与治疗系列教材

心理治疗师的 会谈艺术

[美] 比尔·麦克亨利 (Bill McHenry) 著
吉姆·麦克亨利 (Jim McHenry)

胡海燕 方双虎 译

What Therapists Say and Why They Say It
Effective Therapeutic Responses and Techniques



中国人民大学出版社

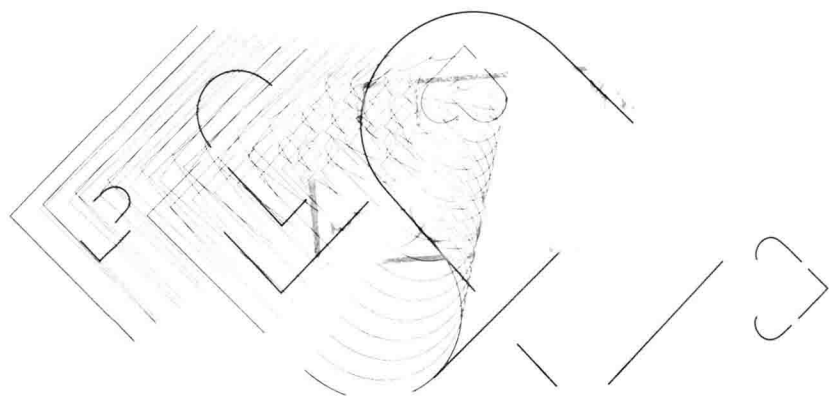
心理咨询与治疗系列教材

心理治疗师的 会谈艺术

[美] 比尔·麦克亨利 (Bill McHenry) 著
吉姆·麦克亨利 (Jim McHenry)

胡海燕 方双虎 译

What Therapists Say and Why They Say It
Effective Therapeutic Responses and Techniques



中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

心理治疗师的会谈艺术/ (美) 麦克亨利 (McHenry, B.), (美) 麦克亨利 (McHenry, J.) 著; 胡海燕, 方双虎译. —北京: 中国人民大学出版社, 2013. 11

心理咨询与治疗系列教材

ISBN 978-7-300-18423-4

I. ①心… II. ①麦… ②麦… ③胡… ④方… III. ①精神疗法-教材
IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 276570 号

心理咨询与治疗系列教材

心理治疗师的会谈艺术

[美] 比尔·麦克亨利 (Bill McHenry) 吉姆·麦克亨利 (Jim McHenry) 著
胡海燕 方双虎 译

Xinli Zhiliaooshi de Huitan Yishu

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司

规 格 148 mm×210 mm 32 开本

版 次 2014 年 1 月第 1 版

印 张 7.5 插页 1

印 次 2014 年 1 月第 1 次印刷

字 数 205 000

定 价 25.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

前言



Preface

心理治疗师的会谈艺术

我们为各种机构或项目（中小学、学院、大学、康复所、差生项目等）中有心理治疗需要的人们提供治疗，为研究生院中满怀抱负的治疗师授教，一路走来，已有 50 多年的历程。在这其中我们求助过许多专家学者，参加过大量技能提升的研讨会。这些经历，以及初学者们时而提出的类似“您能为我举例说明一下吗”的基础性问题，促使我们写下这本书。

尽管这些年出现了许多有关心理治疗临床技术的书，但我们仍觉得这里有一个巨大的缺憾。因为没有一本书对治疗中运用的大量基础性和拔高性技巧进行分门别类、加以描述并提供案例说明。我们正是打算用此书去填补这个缺憾。

当然，单凭技巧和技术并不能造就一名成功的心理治疗师或一次有效的治疗。正如我们其中一个督导弗兰克·梅恩（Frank Main）博士（南达科他大学心理咨询系教授）常说的那样：“真正的治疗师，绝不仅仅只是技巧纯

熟的人。”我们非常赞同弗兰克的观点。

最后是我们寄予本书的一些期望：希望它能帮助准治疗师们扩展知识、提升技能，帮助咨询类教育工作者增补教学知识，帮助在职治疗师丰富治疗技巧。

致谢

Acknowledgments

心理治疗师的会谈艺术

非常感谢艾琳与培根 (Allyn & Bacon) 出版公司的专业工作人员们为我们提供了场所和出版方面的支持, 这使我们的见解能够得以表达。特别的谢意要送给弗吉尼亚·拉尼根 (Virginia Lanigan) 和斯科特·布莱塞克 (Scott Blaszak), 感谢你们对此项目的鼓励、引导和热情支持。你们提供的实时信息和批判性的编辑意见使得写作此书的过程趣味横生。

感谢丽莎·沃克 (Lisa Walker) 提供的专业性插图, 将我们脑海中的影像栩栩如生地呈现出来。

如果没有福特海斯州立大学的布拉德利·威尔 (Bradley Will) 博士和琳达·麦克亨利 (Linda McHenry) 硕士的慧眼, 此书也不可能问世。他们在编辑和点评上付出了艰辛的努力, 使此书的质量得到了大大的改进。

在写作此书的过程中, 我们需要在起草和编辑手稿方面的技术援助。而正是尼克·沃克 (Nick Walker) 帮助我们闯过了这些技术难关, 非常感谢你的专业知识和耐心

指导。

我们将永远感谢那些促成我们写作此书初衷的学生们，如果没有他们对提升专业知识和临床技术持久而强烈的渴望，我们将不会听到这个起着催化作用的问题：“您能为我举例说明一下吗？”

在写作此书的过程中，我们还收到了来自许多学生的重要反馈和建设性意见，非常感谢他们花费精力为我们提供如此珍贵的帮助。

感谢以前和现在的同事们，你们的观点在我们的作品中有所反映。

庆幸我们拥有如此独具慧眼的书评人，在写作的整个过程中，他们为我们提供了许多有关此书的结构、风格、原稿语言方面的建议，可谓鞭辟入里，大有裨益。

最后，感谢保拉·麦克亨利（Paula McHenry）和梅丽莎·麦克亨利（Melissa McHenry）一直以来对我们的爱和支持。

目 录

1 欢迎您 / 1

- 写作此书的目的 / 3
- 此书不包含的 / 3
- 此书所包含的 / 5
- 此书的布局 / 6
- 技能提升——从理论到实践 / 8

2 实用主义疗法 / 13

- 章节和技巧的编排 / 13
- 庞特的故事 / 15

3 倒影池 / 19

- 最简鼓励语 / 20
- 释义 / 21
- 情感反映 / 22
- 意义反映 / 23
- 深化 / 25
- 总结 / 26
- 孩童的游戏内容 / 27
- 孩童的感受 / 28
- 强调 / 30

共情 / 31

鼓励 / 32

各种“倒影池”技巧运用的案例节选 / 34

实战演练 / 35

4 问题树 / 37

封闭式问题 / 38

开放式问题 / 39

核实 / 40

设问 / 41

认知辩驳 / 43

间接询问 / 44

问题外化 / 45

奇迹式询问 / 46

探问 / 47

迫选性问题 / 48

可怕的问题 / 50

三元质疑 / 51

评量式询问 / 52

协作经验论 / 53

语义澄清 / 54

各种“问题树”技巧运用的案例节选 / 56

实战演练 / 58

5 架构 / 60

结构化 / 61

此时此刻 / 62

过程阐释 / 63

技术专家 / 64

建模式参与者 / 65

设阻 / 67
变问题为陈述 / 68
限制 / 69
目的澄清 / 70
定义问题 / 主题 / 72
定义目标/目的/结果 / 73
实战演练 / 74

6 寻找洁净的天空 / 76

重构 / 77
探索多种可能性 / 78
确认/塑造强项 / 79
联结 / 80
称赞 / 81
探索 / 82
关注特例 / 84
解释 / 85
隐喻 / 86
重新定义 / 87
实战演练 / 88

7 捕捉幻景 / 90

对质 / 91
观察 / 92
证实 / 93
中断 / 94
令来访者扫兴 / 95
实战演练 / 96

8 提供线索 / 98

- 肯定 / 99
- 提供反馈 / 100
- 即时性 / 101
- 提供信息 / 102
- 自我表露 / 103
- 治疗师的感受 / 104
- 治疗师的游戏内容 / 105
- 实战演练 / 107

9 治疗师的行动 / 108

- 焦点把持 / 109
- 鼓励表达 / 110
- 联合 / 111
- 保护 / 112
- 失衡 / 113
- 焦点转移 / 115
- 实战演练 / 116

10 纯粹的想象 / 118

- 镜头视角 / 119
- 创造性意象 / 120
- 早年回想 / 121
- 聚焦想象 / 122
- 逻辑性推理 / 123
- 逐步放松 / 124
- 想象疗法 / 126
- 实战演练 / 127

11 助动波 / 129**会谈中**

挑战 / 130

家庭联合绘图 / 131

空椅技术 / 132

破冰技术 / 133

群组观察群组（透明缸观察法） / 134

“贴背”赞美 / 135

假扮技术 / 137

角色扮演 / 138

角色转换 / 139

塑造情境 / 140

系列绘画疗法 / 141

影响轮 / 142

试验 / 143

心理剧 / 145

在家

假设成功行动 / 146

指令 / 147

留面子技术 / 148

登门槛技术 / 149

自相矛盾 / 150

自我监督 / 151

耻辱攻击 / 152

停止和监督 / 153

严峻的考验 / 154

阅读疗法 / 156

人际图示 / 157

家庭作业 / 158

12 被遗弃的矿山 / 160

社交性问候 / 161

给予建议 / 162

权宜之计 / 163

谴责性问题 / 165

认同缺失 / 166

缩小 / 167

过度认同 / 168

双重问题 / 169

13 综合性示例 / 171

14 复合干预 / 192

释义与封闭式问题 / 193

释义、情感反映与意义反映 / 193

提供反馈与释义 / 194

重构与逻辑性推理 / 194

情感反映与重构 / 194

意义反映与关注特例 / 195

过程阐释与迫选性问题 / 195

封闭式问题与释义 / 195

自我表露、结构化与鼓励 / 196

情感反映、意义反映、重构与隐喻 / 196

15 实战演练 / 197

练习 1 / 198

练习 2 / 199

练习 3 / 200

练习 4 / 202

练习 5 / 203

练习 6 / 205

练习 7 / 206

练习 8 / 207

练习 9 / 208

参考文献 / **210**

索引 / **217**

译后记 / **223**



看来，你真的打算成为一名治疗师了。欢迎您加入这个每天都在为帮助别人更有效地处理日常生活所面临的问题而工作的专业团体。在我们的社会中，心理治疗师扮演着越来越重要的角色，他们

协助来访者处理各式各样的事情：包括积极的事，如帮助人们在各种诱人的选项中作出最佳选择；也包括消极的事，如帮助他们摆脱物质滥用的困境或者是爱人离世的悲痛。

2 也许你选择这个职业是因为别人曾夸你是一个很好的聆听者。在学校或寝室，你可能正是别人倾吐烦恼的对象之一。这样的经历也许已为你上了关于治疗师丰富的一课。能够向一位聆听者倾吐心中的烦恼，对于那些处于痛苦之中的人是大有帮助的。

倾听的过程中，你可能需要同时处理自身产生的诸多反应。比如，当别人信任你、和你分享非常私密并且深富含义的情绪体验时，你会感觉受到了尊重，然而，你可能同时也会担心，甚至变得恐慌起来。因为对于如何说或者如何作出反应，你都没有一种明确的方法。这时，你也许还会认为自己不够聪明。歪打正着，这可能就是你看似是一个很好的聆听者的原因。这种体会告诉你又一个关于治疗的常识：心理治疗，无论是在工作室进行还是坐在屋外的木头上进行，都不是一次简单的谈话。

倾听，在许多疗法中都是不可或缺的先决条件。然而，单凭倾听通常不足以促成来访者行为的改变。

那么，我们还需要具备些什么呢？这是一个值得探讨并且十分重要的问题。然而，像许多科学家们（包括行为主义科学家）所处理的许多重大问题一样，这答案并不是那么容易得出的。实际上，这个答案取决于你的谈话对象。回想一下关于一些问题的现存理论，比如如何击中棒球、如何投进一个三分球、如何在选举中取胜，或者如何治疗病人等。然后，你就会意识到，很多已被承认的理论实际上也是相互矛盾的。药物治疗学中存在的矛盾能够很好地证明这一点。其中一个极端的例子是，医学实践中有一个派别以毒药和毒素治疗病人（非主流的治疗方式）。另外一个例子，信仰基督教的科学家几乎只依靠祈祷来治愈病人（同样也是非主流的治疗方式）。类似地，心理治疗文献中有大量的关于治疗应如何进行的建议，事实上，其中一些说法之间也是相矛盾的。例如，阿德勒学派主张让来访者回忆早期记忆（8岁以前的记忆）。与之相反，注

重解决方案的治疗师们却只关注现在和未来，尽量避免来访者在讨论他们的童年上花费精力。

因此，最终我们在这里得出的结论是，并不存在最终结论。反而，我们有大量的假设、理论、推测等。

这表明，“条条道路通罗马”，就像击中棒球、投进一个三分球、在选举中取胜或者治愈病人的方法都不止一种一样。因此，我们需要作出这样的总结：建立治疗关系的方式不止一种。这将我们带到了手头的问题上。



写作此书的目的

我们写作此书的目的是为了帮助治疗师和准治疗师提升、扩展、精炼他们的技巧和对治疗实践的理解。此外，此书也为提出“您能为我举例子说明一下吗”这样问题的学生提供了一个直接的回答。当学生们理解了基础知识后，他们会接着让老师举出一些更具体的例子。他们的问题都很具体：

你如何使来访者的注意力集中在治疗上？

你如何正确定义一个问题？

和来访者对质的工作原理究竟是怎样的？

此书的设计直击要害，书中呈现了 100 多种不同的技巧、技术及实施会谈的方法。当然它并不能包罗万象，因为心理治疗是一个蓬勃发展的领域。



此书不包含的

个人治疗的源动力，涉及两个或更多独立个体之间的现场互动，在这种动态变化的环境中，确切又一成不变的“会谈部署”是