

《心理治療實戰錄》

图书基本信息

书名：《心理治療實戰錄》

13位ISBN编号：9789576932892

10位ISBN编号：9576932890

出版时间：1996年11月01日

出版社：張老師文化

作者：巴史克

页数：319頁

译者：呂紹文,劉慧卿

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《心理治療實戰錄》

內容概要

這是一本心理治療人員的實用指導書。

作者巴史克本身擁有二十多年心理動力學及精神分析取向的教學與實務經驗，他以自己曾經接觸、督導的個案為例，一方面呈現治療師和個案之間的對話，一方面完整記錄在真實的治療情境裡，治療師會面臨到的各種情況、難以避免的錯誤、如何採取應對措施，以及在何時做適當的介入。

精彩短评

- 1、 “不要尝试去补偿个案长期的苦处，或抹掉过去，而是给个案一个机会移除他成熟的障碍，是这个障碍促成他的主诉，让他来此治疗。” --在对过去的重构中，获得自体的重建。
- 2、 写的很棒！
- 3、 精彩之极！
- 4、 :无
- 5、 确实是本易读的好书，用案例解释理论很易懂。都是台湾版，这本起码语言比较流畅。。。
- 6、 正如书名《Doing Psychotherapy》，巴史克以一种（临床治疗）故事回溯的角度带领我们进入治疗室，里面所发生的都是最普遍不过可又是对读者最有意义的故事。这是一本手把手的好老师。
- 7、 强烈推荐对自体心理学感兴趣的治疗师阅读。
- 8、 值得多看几遍的书
- 9、 值得一读
- 10、 强烈推荐啊，咨询师必读
- 11、 自体心理学的案例集。除了技术，还要用心用感受做的个案。
- 12、 心理学学习的一本好书
- 13、 新手咨询师入门必备啊
- 14、 静默倾听怎么足够呢，抛却你的喜憎分明嫉恶如仇呐喊仲裁也太重要啦。
- 15、 有部分采用督导对话的形式，很受用。作者很强调转移关系，非常赞同！
- 16、 我这本是台湾复印过来的版本，全是繁体字，虽看的累，但是里面太有营养了，看得恋恋不舍。
- 17、 对治疗过程的逐句解释是亮点 自体部分语焉不详 学客体关系可参考 给出了几种典型个案的过程
- 18、 这确实是一本动人的治疗读物，可反复读，可反复读
- 19、 有一直感动在流动

1、不管哪个流派的心理咨询师，不管他对精神分析持何种看法与态度，其实都在有意无意或多或少地运用着精神分析和动力取向的思维模式，却往往由于缺乏严格系统的分析训练和实战督导，偏离了精神分析的要领，妨碍了咨询的深入进展。对于咨询新手，这本实战录的首要价值，是可以识别出许多陷阱，或者说，咨询误区。我试着列出印象深刻的几点：1，关于诠释（解释），最常见的误解是过于相信诠释的神奇力量，太依赖它能发挥的效用。关于过早的诠释，可以比喻成足球比赛，球进门等于个案对治疗师的诠释有所洞识，足球比赛中，可能出现选手在取得球后，在后半场大脚一踢，使得球在飞过大半场后意外地进网，但那毕竟只是少数情况。大多数情况是，球员们默契地传球后，再伺机攻门。这一点在咨询师实习初期表现得非常突出，我们总想籍着展现自己可以把个案生命中不同的事件串连起来的能力，想要籍此让他愿意持续下去，所以在初次访谈结束时，会抛出一个宏大的整合论述，类似于格斗游戏里的超必杀，颇有同学凭着此招，多有斩获，来访者暂时被镇住了，脱落率却很高。曾有师兄批评过我做的案例，那是一个初次会谈，我在询问来访者生活中发生的具体事情，师兄提出，我在向外扩展，这是不对的，心理咨询应该是向内探索，往深入挖掘，说得确实有道理。不过，具体在一次会谈中，如果没有其他佐证，咨询师没有理由不就其表面意义接受来访者的陈述。这是我所理解的信任，对来访者的信任，并不急于挖掘所谓潜意识动机。这是我一直坚持的无罪假定，首先信任来访者，除非有确凿证据证明他有自相矛盾或言行不一之处。2，关于注重潜意识，并不意味着治疗师一直以猜测个案背后的潜意识动机为着眼点。精神分析取向的心理治疗对于潜意识的注重，乃是要治疗师注意人类的潜意识的运作方式，不致忽略潜意识的巨大力量，但并不是要治疗师单纯地不信任意识的内容。治疗师与读者若以为注重潜意识，即像算命般地预测别人的背后动机，便会遭致别人的不满，觉得只是被强迫接受不太确定的假设。这种仿佛算命般的处理，好像是应用了精神分析的某些术语，但那种方式不是精神分析取向的治疗。据我观察，这是很多心理咨询师的职业病，我称之为诛心派，凡事猜测别人背后的动机，与人处在颇具张力的状态里，或者以所谓潜意识动机来做为相互攻击的靶。如此做法不但无法增进了解，反而容易导致关系的疏离。3，关于空白屏幕或一面镜子，这是经典精神分析的模式，早已过时，就不多说了。作者提出建议是：一个人可以做自己，同时仍表现出合理的专业客观立场。当然做起来还是不容易，所谓法无定法，运用之妙，纯乎一心。这一点上，作者与人本的立场是一致的。4，关于接纳的气氛，也是一个长期被奉为经典，实际却是被误解的信念，以为给予个案一个接纳的气氛，时机到了，个案便“亲切”了起来，能够让治疗师深入地了解他的问题。由此导致治疗师的被动、无为，被来访者牵着鼻子走。有些时候，治疗师不说话较好，比如，个案正清楚地探索某项重要主题，治疗师应尽可能听他说完，少干预，疑问或评论都可延后，若有更重要的发展，甚至不提了。然而，治疗的大多时候皆需要治疗师积极的参与，否则，治疗会恶化，变成无用、重复原来的主题，要不就是把问题理论化、空洞化。5，治疗师的无能及（或）无意处理转移关系，应该是心理治疗最常见的失败之因：心理治疗变得无趣，在原地打转，重复在症状上计较，一心只想为个案在过去及现在的外在情境里找祸首。由于理论偏见，很长一段时间我对移情关系确实是不屑一顾的，所以经常无意处理，以为一切都可以在治疗情境中得到解释和化解，事实证明，确实出现了作者所提出的问题，治疗进行到一定程度就原地打转，不能继续深入，这也是我回头重视精神分析的原因。6，关于负性转移关系（负向移情）。咨询实践中，不可避免会遇到傲慢的、挑衅的、愤怒的来访者，这时候咨询师要么针锋相对祭出负向移情的大旗，想要一挫来访者的嚣张气焰，要么委屈求全，竭力证明自己的能力，证明自己是够格的，证明来访者接受咨询师的帮助是合理的，可是这么一来，焦点从来访者本来要解决的问题转到咨询师为咨询的合理性做辩护，而这是一场注定要失败的战争。除了一起进行治疗工作，治疗师永远不可能向个案“证明”自己。个案必须扩展他对治疗师的信赖程度，相信治疗师能帮助他。如果个案没法相信，这个困惑必须接受面质，当做个案的问题所在。尝试说服个案相信治疗师的善意或能力是不可能办到的。作者的处理方式是让自己提升于情绪之上，在没有忽略这些情绪之下，形成一些可供验证的假设，帮助个案把治疗师当治疗师对待。7，关于治疗关系。强调治疗关系的重要性，是各个流派的共识，人本-存在主义取向尤其注重建立咨访关系，称为“治疗联盟”或“治疗契约”，作者对此的看法是：这是不切实际的期待，也不应被期待成为治疗的基础。因为在实务上，这些名词被意指治疗师必须让个案喜欢他，他也必须喜欢个案。但是心理治疗不是比赛谁最受欢迎，个案害怕亲密、担心受伤害，以及其他诸多理由都可以让他顽抗地对待治疗师，以致表现得不可爱。如果把建立关系当做主要目标，便会产生误解（他也不

能保证，藉由和个案的互相欣赏及推崇，即可轻易地进行治疗，这样的感觉反而可能是相当具防卫性且违反治疗的)。治疗工作的目标不是让个案喜欢治疗师，在能有效地跟某个特定的个案做某次会谈时，治疗师应把目标朝向能够喜欢自己。能够喜欢自己，有时候也是治疗师对个案可能怀有负向情感时的最佳解药。8, 关于真实的治疗，真实的生活。心理治疗和心理治疗师应当是个案生活的一部分，当个案使用矜持的、正式的、感性的、空泛的或间接的语言——不同于有效地提供资讯的谈话——显示他需要与治疗师保持距离，这将会破坏治疗情境里特有的亲密。通常个案将资讯隐瞒扭曲(不管他如何合理化这些过程)是因为害怕承认自己需要治疗师。这个需要是他不管在意识上或潜意识里预期会被冷落的。正因为如此，在洞识取向的治疗里，对于个案规避及迂回累赘的陈述均予以面质。当一个个案连名带姓地提到生命中的某个人，特别是在此之前未曾这样做时，他正在使治疗师成为他的生活现实之一，而不是说说而已。在我接触的案例中，有些来访者做了十几次访谈，仍然连自己的真实姓名也没有透露，而且对自己生活中的所有人都保持匿名。有时我以为咨询关系建立得不错，有时我甚至担心来访者对我产生依赖了，其实，我错了，我还远远没有成为来访者生活的一部分，我们就像在场外，谈论着正在进行的真实生活。(未完待续.....)

2、很多心理系的学生常常感到怀疑：心理治疗真的有用吗？当他们尝试接个案辅导他人的时候，也常常陷入内心的疑虑之中，不知道自己在助人的过程当中该做些什么。精神分析？认知？行为？人本？坊间大部分关于心理治疗的书籍，也集中于“理解”人，至于治疗过程中发生了什么，人的改变是如何进行的，则甚少谈及。也难怪初涉心理治疗者会有这样那样的疑惑。好在有巴史克。严谨的医学训练，古典精神分析的熏陶，自体心理学的沉浸以及对现代认知神经科学的理解，令他足以拨开理论的迷雾，专注于实务，用美式思维特有的简洁、具体和浅白，对心理治疗过程进行解剖，让读者明明白白地了解，治疗师的每一句话背后蕴藏着什么，目的为何，也让我们清清楚楚地看到，个案是如何在治疗师的关注、理解和有目的地推动下获得改变的。每一次读他的作品，便多一次获益良多的督导。

章节试读

1、《心理治療實戰錄》的笔记-把移情当做亲子关系处理

2、《心理治療實戰錄》的笔记-第61页

3、《心理治療實戰錄》的笔记-大多数人寻求心理治疗的原因

4、《心理治療實戰錄》的笔记-第一章-第四章

1 这其实有些诡异（但并非意外地），班小姐在她不再需要或要求之后，反而获得了她一直希望从父亲身上得到的东西。

----有时候仅仅是放弃不可能实现的希望，就能更清晰的了解对方原来，放弃是件好事。

2 一个人如何感受是一回事，把这种感受说出来让另一个人了解，是非常不同的经验。而说出来的东西，看起来非常明显且清楚，不代表说的人已经知道并接受其涵义。

3 重新回忆，会让说话的人与过去事件的连接一点一点地松开。因为回忆不再只属于过去，有人聆听的时候，它们就有了新的意义。

4 一个充满疑惑的人，除非可以经历到新的、有意义的秩序，否则保证不代表什么。他（她）需要知道的，正如你需要知道的，是这个游戏的名称是什么，游戏规则为何，这样他才可以再度运作。他是否会赢、会输，或者打成平手，得由许多我们无法掌握的因素来决定，但至少可以不必再假装这些因素在我们掌握之下。

5 不必担心，不论你做什么，那些他不想知道的就不会知道。

6 心理治疗的目标在实际操作上有着很好的定义：带领个案到一个他觉得自己不会无助的情境，在这情境中，他可以练习一些有意义的控制方法，用来掌握那些以前威胁要淹没他的状况。

7 不要因为你的告白而增加他的负担，原谅你并不是他该做的事。

8 生命中有问题的部分并不是一个人存在的全部。

9 我们常犯的错误是，认为必须等到更好的生活成为事实之后，才可以结束治疗，那会造成一种无法结束、令人沮丧的情境。

10 他已经从第一次会谈中得到某些东西，还想要更多。对我而言：1我不能因为他的不舒服而惊慌失措。2我不会为他的不舒服负责任。3他所要的不是我可以给的，而是他必须跟我共同工作才能得到的东西。

5、《心理治療實戰錄》的笔记-第69页

- 6、《心理治療實戰錄》的笔记-第64页
- 7、《心理治療實戰錄》的笔记-第67页
- 8、《心理治療實戰錄》的笔记-第64页
- 9、《心理治療實戰錄》的笔记-第65页
- 10、《心理治療實戰錄》的笔记-第63页
- 11、《心理治療實戰錄》的笔记-治疗初始阶段的 做法与目的
- 12、《心理治療實戰錄》的笔记-第72页
- 13、《心理治療實戰錄》的笔记-第58页
初次会谈要务
- 14、《心理治療實戰錄》的笔记-第68页
- 15、《心理治療實戰錄》的笔记-第66页
- 16、《心理治療實戰錄》的笔记-第55页
- 17、《心理治療實戰錄》的笔记-第56页

你听到的故事大致可以归纳成下列之一或多项的描述：1.个案抱怨无法建立或维持某种人际关系，

《心理治療實戰錄》

要不就是抱怨无法从中获得喜乐。2.他一直设定一些自己无法达成的目标；3.个案内在一直有股不安或不悦，他既不能了解也无从控制；4.虽然以世俗标准而言，个案已经相当成功，但他仍觉得不快乐——对自己如此，对已成功获得的人生地位亦然。

18、《心理治療實戰錄》的笔记-第50页

19、《心理治療實戰錄》的笔记-第71页

20、《心理治療實戰錄》的笔记-第70页

21、《心理治療實戰錄》的笔记-第62页

22、《心理治療實戰錄》的笔记-第70页

23、《心理治療實戰錄》的笔记-治疗初始阶段的做法与目的

《心理治療實戰錄》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com