

《心理治疗入门》

图书基本信息

书名：《心理治疗入门》

13位ISBN编号：9787561432754

10位ISBN编号：7561432755

出版时间：2005-10

出版社：四川大学出版社

作者：巴史克

页数：312

译者：易之新

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

《心理治疗入门》

内容概要

巴史克是美国芝加哥心理分析中心著名的训练与督导分析师，其学派背景是精神分析和自体心理学。在本书中他以16个精彩的案例诠释了什么是“心理治疗”，怎样从事“心理治疗”和为什么“心理治疗”有效。本书作者记叙了在面谈的小小空间里，一个个案真实的生命处境，通过话语、眼神、身体语言和意义丰硕的沉默，非常有技巧地引导读者进入心理治疗的殿堂，使读者明白原来心理治疗可以是这么鲜活、容易了解。通过此书你可以了解童年与性格塑造的关系，适应能力与胜任感和自我价值的关系，情感与行动的关系，自我系统与焦虑和忧郁的关系，治疗师如何处理移情，情感连接与退缩的表现，自恋型与边缘型人格、精神官能症的特点。

《心理治疗入门》

作者简介

巴史克(Michael Franz Basch)，美国Rush医学院的精神医学教授，芝加哥心理分析中心的训练及督导分析师，也是Michael Reese医院暨医学中心的精神主治医师。

书籍目录

- 自序 走进心理治疗的殿堂
- 译序 从故事了解心理治疗
- 序 理治疗的科学与艺术
- 导论 心理治疗是一种科学吗
- 科学的方法
- 卡纸练习
- 笛卡儿与心灵——大脑二分法的起源
- 弗洛伊德对心理学科学化的努力
- 心理治疗的科学基础
- 第1章 自我形象与胜任感的寻求
- 艾洞怒先生：从一个出租车司机看心理治疗的六个阶段
- 胜任感的寻求
- 第2章 从做决定到自我价值感的产生
- 欧真豪医师：恢复适应的技巧
- 劳梭步太太：培养做决定的能力
- 第3章 什么是思考
- 型态配对：大脑建立秩序的过程
- 回馈循环与心理治疗
- 信息的中心地位
- 当代的灵魂
- 外在现实的错觉
- 潜意识思考的运作
- 第4章 情感是行动之钥
- 老乔：情感是行为的动机
- 小乔：婴儿的情绪表达
- 婴儿与成人之间的沟通
- 成人与婴儿的沟通
- 婴儿性格的形成
- 情感的成熟
- 关见奇：预防性心理治疗
- 婴儿期的情感调节
- 认知的作用
- 从经验中学习
- 借沟通来整合
- 第5章 自我系统和焦虑、忧郁的关系
- 第6章 治疗师和移情关系
- 第7章 情感连结与退缩
- 第8章 从感受中忧郁地退却
- 第9章 自恋型与边缘型人格
- 第10章 有关精神官能症的几个例子

章节摘录

书摘预防性心理治疗 身为心理治疗师，最让我感到喜悦、满足的一件事，就是看到我治疗一个人时（特别是那些即将为人父母或是刚刚为人父母的年轻病人），连带也对他的家人产生益处。初为人父母者可以直接观察小宝宝情感沟通的各种面貌，这和心理治疗所要重建的（也就是病人自己小时候的经验）是同样的东西。一个人能认识自己情感的发展，以及父母的了解与沟通对孩子的重要性，对刚当父母的人是很有用的。父母在情感上的自由，可以让他们自信地与孩子相处，并不会造成对孩子过度关切或是过度担心的情形，还能使他们享受为人父母的喜悦。这种适应的过程并不需要靠很专精的精神分析师或心理治疗师才能得到，会找这些专家看病的人，都已经在发展上有很明显的问题。基层医师特别有机会在问题刚萌芽时就发现，并即早处理。如果小儿科和家庭医学科医师能注意早年生活中，情感发展的本质和意义的话，就能运用这方面的知识帮助病人，而达到预防性心理治疗的效果。以下要介绍的病人，就是这方面经验的好例证。关太太带着8个月大的婴儿找家庭医师检查，办公室里除了医生，还有一位护士和一位实习的医学生。妈妈说小婴儿最近两个星期不太吃东西，经常把嘴里的食物吐出来，体重明显下降。他既没有发烧，身体也不像有什么不舒服或疼痛。医生为他检查心脏和肺脏时，小婴儿微笑地想抓听诊器。

《心理治疗入门》

媒体关注与评论

书评心理治疗可以是这么容易了解的东西——借由阅读个案故事的叙述。作者非常有技巧地引导读者进入心理治疗的殿堂，有深入专业的内容，有浅白入胜的文字，这绝对是一本专业与非专业都适合的心理专著。——吴英璋（中国台湾大学心理学系教授）从事心理治疗的专业人士们大概都会同意，如果能够深入理解任何一个个案的生命处境，其实都比小说还来得惊心动魄。只是这一切心灵的重击仅发生在面谈的小小空间里，话语、眼神、身体语言和意义丰富的沉默都不容易转换成小说的文字。而这也就是巴史克不容易的地方了。——王浩威 这本书写下了心理治疗师工作中所发生的轶事与兴趣……对正在接受心理治疗或想接受心理治疗者是有助益的良伴。——Psychology Today 巴史克是个重要的思想家、文笔简练的作家，从这本书，你也可以看出他是一位天赋异禀的临床医师。罗伯特·米契尔（美国精神医学期刊）这本书是从事心理治疗的学生和老师，以及各图书馆必备的心理治疗入门书籍。——当代心理学

《心理治疗入门》

编辑推荐

心理治疗可以是这么容易了解的东西——借由阅读个案故事的叙述。作者非常有技巧地引导读者进入心理治疗的殿堂，有深入专业的内容，有浅白入胜的文字，这绝对是一本专业与非专业都适合的心理专著。——吴英璋(中国台湾大学心理学系教授) 从事心理治疗的专业人士们大概都会同意，如果能够深入理解任何一个个案的生命处境，其实都比小说还来得惊心动魄。只是这一切心灵的重击仅发生在面谈的小小空间里，话语、眼神、身体语言和意义丰富的沉默都不容易转换成小说的文字。而这也就是巴史克不容易的地方了。——王浩威 这本书写下了心理治疗师工作中所发生的轶事与兴趣……对正在接受心理治疗或想接受心理治疗者是有助益的良伴。——Psychology Today 巴史克是个重要的思想家、文笔简练的作家，从这本书，你也可以看出他是一位天赋异禀的临床医师。罗伯特·米契尔(美国精神医学期刊) 这本书是从从事心理治疗的学生和老师，以及各图书馆必备的心理治疗入门书籍。——当代心理学

精彩短评

- 1、非常好，说的清楚不枯燥。喜欢
- 2、年代比较远，一些关键词的翻译跟目前大陆主流翻译不太一样，包括self这种出现率极高的词
- 3、刚上完心理咨询的课买的这本书，写得很精彩！很喜欢这种以个案穿插心理咨询技巧的表达方式，包括个案的选取和文笔描述，都相当不错。值得一买。
- 4、虽说是入门，却不是入门的书籍了。不过读来还是非常的顺利。
- 5、书封底破损，书侧面有霉点。不满意
- 6、易懂，有可以学些东西
- 7、虽然书有些老（原书1988年出版），但是还不错
- 8、为咨询心理学授课而读，却发现对自己的实务会有助益。20120827
- 9、对于刚从事心理咨询行业的初级咨询师来说是本不错的书，在案例中讲述了精神分析取向的具体技术。快递速度倒是蛮快，不过收到时封面有点受损，懒得换了，总体来说还是比较满意的。
- 10、希望能看进去。对生活有帮助。
- 11、案例很生动 精神分析和自体心理学
- 12、当闲书，偷闲的时候看完了，例子很有意思，但是很多都没懂，有机会重看。
- 13、完全颠覆了我对移情的粗浅概念，这本书太有必要看了
- 14、很糟糕的一本书，可见豆瓣评分不可尽信。缺点在1、故事案例占全书比重超大，造成理论阐述环节薄弱，且冲淡了阐述的节奏脉络；2、组织凌乱，看目录即知，这10章是按什么组织的？架构不清晰的随笔文风恰是理论书的大忌；3、理论太老又不够深入，中文译自1988年英文版，作者想容纳太多内容：焦虑、情感、神经官能、防卫机制、胜任感、自我.....结果是，哪一部分都没讲清晰。讲个小故事再接个心得体会就能成书，幼稚得令人哭笑不得的写法；4、翻译水平，“神经官能症”已像“万有引力”成为学科专有名词，译错实在不该。
- 15、做决定，付诸行动，胜任感，自我价值感。情感，感觉，情绪。潜抑。
- 16、1.还在教唆“性格形成于生命的头两年”。2.一个人没生理问题只是普通焦虑作者却怀疑是有生理问题，反而导致病人的焦虑加重，引发高血压脑中风而死，作者却简单认为是由生理问题引发，还自豪的以之为例。3.不停的找寻焦虑的理由，既然承认潜意识意识和意识不同的运作模式，为何一定就认为是咖啡因而非其他问题共同作用而引发了焦虑？这是一种自欺的方法，让自己的行为有个看似另自己满意的解释，可是却未发现引起某个情绪、行为的心理过程可能与我们去解释这种情绪、行为的心理过程截然相反。4.不管怎样，发现精神分析是最有效分析心理问题的方法，也是最了解自己的手段之一。在第9章和第10章我看到了自己，就像卡伦·霍妮里说出的自己一样，针针都扎的心在滴血却又令人拍手称快。5.尽管给了心理治疗师很多中肯的建议和提醒，但是很可惜，很多分析方法还是停留在早期弗洛伊德的理论之上，时代背景、每个人的背景都不同，方法会因人、因时代而变，如果错误的强加一种分析于病人的身上，病人信以为真，反倒会增添新的麻烦。6.精神分析一次完整治疗的时间长达3、4年，或许对于神经症这样的症状，少了精神分析，自然疗法（通过心理自愈），把精力投入现实生活，效果有了，而且也同时能成事。当然，前提是神经症，即还能自我控制的人。
- 17、觉得写得很好，浅显易懂，例子很生动。
- 18、这本书感觉写的不错，尤其是案例部分引人入胜，不像有些心理治疗的书籍枯燥乏味。但对于理论部分有点晦涩难懂，看来需要再买相关理论的基础书看看。
- 19、深入浅出，值得看，帮助入门心理辅导。
- 20、后三个案例，经典。
- 21、很有启发
- 22、这本书给我很大的惊喜，从案例开篇就深深吸引了我。之后展开的理论一字一句都那么让我受益。我感到自己在心理学方面又进展了很大一步。
- 23、此书介于专业与业余之间，既有专业知识，又有大量事例，我很喜欢
- 24、巴史克这样的大师，如果可以成为大师的话，总把心理咨询搞的如何的确切。上那去找这样的能力啊，
- 25、理论全面 案例贴近
- 26、作为心理学启蒙不错

《心理治疗入门》

27、很不错的一本书！这一系列我都很喜欢。

28、普通的书名，不普通的书

29、台湾的译者很不错，不过不要被标题骗了啊，作者学派背景是科胡特自体心理学；另，从自体心理学开始心理治疗入门会不会很有趣呢？

30、：

R749.055/7754

31、一知半解

32、自体心理学，值得一看。

33、非常棒的一本书，读过好几遍，有很多的收获。作者是自体心理学派的大家，这本书可以说是深入浅出，举重若轻，其间的很多概念和模式用于理解咨询个案非常的好用。而其间的案例更是让对咨询有了更深的理解。

34、很好诠释了自体心理学的一些核心概念和治疗方法的书，可以作为咨询师自我成长进行自我教育的教材

35、实战手册

36、这本书写的过于浅显，其主要内容就是想像控制自己，也没有心理学的感念和经验，内容档次太低，建议想学心理学的朋友买正规的心里学教材，这样才能真正认识心里学

37、我好像真的understand psychotherapy了！但很多分析方法还是停留在早期弗洛伊德的理论，一些叙述有维护自己的判断之嫌 ///台湾译者到底都是怎么翻译人名的啊

38、巴史克的每一本书，都清晰得令人惊讶，他的脑子是怎么长的呢，将心理治疗说得这么清楚

39、浅显易懂的心理治疗的入门书籍，看了之后挺有感觉的

40、融会贯通的巴史克。。。

41、有点早的书，很多弗洛伊德。从理论到精神分析实践的过程讲得非常清楚，信不信他的理论另说。以后再提到弗洛伊德心中多少也有点底。感谢睡美的推荐！人名的译名真心囧，有的和发音几乎完全不一样了。

42、亲切简明，以小见大，娓娓道来。

43、有些枯燥艰涩

44、个案人名翻得很。。中式哈。。

45、真实而深入浅出的再现了心理治疗过程的读本。

《心理治疗入门》

精彩书评

- 1、这本书作为我参加的长程小组的一起读的第一本书。开始的时候这本书并没有很吸引我，作者的逻辑和语言似乎对我缺少一种吸引力，抑或是读书小组缺乏进度的要求，变得过于随意和冗长，读后忘前。。。后来本书没有在一起读下去，休息了一段时间后，我自己继续读完了剩余的部分。当我读到第7,8,9章的时候，感受到自己内心的澎湃的情感，我感叹于作者能够将咨询的过程写得如此细腻而丰富，很多时候我甚至觉得就像是自己在旁观。我还清楚的记得自己读到伍独行那个故事的时候，禁不住潸然泪下。倒不完全是我的故事，也许只是处境有些许的类似吧。记得前一阵在治疗师论坛上看到曾QIFENG在征文，征求详细一些的治疗案例记录，其实已经征文许多年了，为了出书，但是好像一直都没证够吧。就想起本书中的那几个例子，虽然并没有完整的详细的治疗记录的展现，但是却把一些关键的地方描述的比较具体详细了。我想，这样的记录和整理是个很好的习惯，至少我很喜欢，我想也很适合我。回头看来，书中还有一些并不够理解的地方。有一些，我想是因为我确实理论和实际都还积累的太少太少了。本书名为入门，感觉并不太妥、非常值得在入门后再次研读
- 2、以前，一直想做个心理方面的专家，这方面也看了不少。但是真正关于治疗入门的，这还是第一本。现在社会压力那么大，人总是或多或少的有些心理阴影，我看这本书的初衷就是帮助自己，顺便帮助别人。的确，这本书写的很专业，但是看完之后，我就没有再想到去帮助别人解决什么心理的问题了。因为我发现，心理医生就像个大的垃圾筒、回收站。用专业语言说 - - 有个移情作用。就是将心理阴影，移到医生的身上。患者轻松的同时，医者却要消化些心理垃圾和不良情绪。我自己是个心理问题很重的人，接受别人的心理压力在自己身上，不是脑子有毛病吗？看来，不是人人能作心理治疗师的。

章节试读

1、《心理治疗入门》的笔记-第122页

续发的潜抑会破坏情绪记忆和语言间的连接，而否认则会阻断知觉和情感间连接的形成。

2、《心理治疗入门》的笔记-第2章 从做决定到自我价值感的产生

心理治疗对我而言，就是发展心理学的应用，治疗师借着对正常发展的知识，而能了解为什么病人会有问题，要如何切入发展的循环以重建或抚育出更具建设性（至少也能减少其破坏性）的发展过程。抑郁的病人需要成功的经验，好发现自己仍然有用，所以要让病人承担一些既觉吃力、又不超过其生病时能力范围的工作。更重要的是，我暂时替他决定该做什么活动，就好像父母这种亲切可靠的权威形象，会让他产生被指导、被照顾的感觉，这种感觉对他来说是必要的。。。就像小孩被真实或想象的需要淹没时，父母暂时接管小孩的行为一样。

当一个本来功能很好的人承受过重的压力时，也就是说，病人适应的能力被某种需要压倒时，从发展的螺旋性循环中行为的层面来帮助他是很有效的。。。他失去有效工作的能力，自我价值感因此而受到打击，更进而使他丧失信心，因此显得益发无能——这是发展的螺旋性循环就反向发展形成恶性循环。

虽然我以这么主动的角色介入治疗，但我并没有为他解决问题，反而向他说明要他自己去做才能重获胜任感。

看到最后那句话的时候，我觉得在前面的很多困惑应然而解了。

3、《心理治疗入门》的笔记-第254页

这时不再像婴儿的早期需求，想要得到成人肯定的融合或无忧无虑的结合，而是需要一个能在情感上与她共鸣、欣赏她、肯定她表现的同类--之前理解的镜映有误，这篇里用案例解释清晰多了~

4、《心理治疗入门》的笔记-第一章 自我形象与胜任感

定向(orientation)、错乱(consternation)、重新定向(reorientation)同心协力 (collaboration)、整合〔integration〕和变化(transformation)；

定向（或者说判断病人的状况）：病人的自我形象是什么？他的自我价值感好不好？他对自己的评价是根据什么基础来的？

错乱（或者说找不到治疗方向）：我自认已了解病人是怎么回事，但我所做的却没有用，我开始怀疑自己到底了解不了解病人的状况，他为什么会有这种行为？他为什么说这些话呢？

重新定向（或者说从病人的角度抓到重点）：喔！原来是这么回事，我想现在我真的了解病人的状况，我知道该如何治疗这个病同心协力（或者说是治疗师和病人彼此间能有效的沟通）：现在我们的方向一致了，那我要如何帮助病人借着我来解决阻碍他的问题呢？

整合（或者说是治疗的过程内化到病人身上）：病人能了解困扰自己的问题到底是什么，也了解这些问题是怎么产生的。

变化（亦即病人的调适方式产生永久的改变）：病人某些特质和以前不一样了，现在能以不同的方式，更有效的处理自己的问

5、《心理治疗入门》的笔记-第262页

这种病人会表现出索求的行为，其实并不是出于过分爱自己的感觉，他们理所当然地表现自己多

么够资格被称赞的态度，只是要潜意识认为自己不值得爱也不该被称赞的看法罢了。由于所谓边缘人格疾患的病人也有类似的需求，并且会不计代价来满足其需求，所以这两种完全不同的病人很容易造成混淆。自恋型病人索求的本质是为了想维持膨胀或夸大的自我感，避忧郁的感受，而边缘型病人忽视别人的需要，则是基于自我系统更原始、更不稳定的结构所造成的。

6、《心理治疗入门》的笔记-第一章 自我形象与胜任感

真正的自我价值感是一种认为自己值得珍惜、保护的真实感觉，借着胜任的经验、适当发挥能力的经验，自我价值感才能不断成长、发展下去。

7、《心理治疗入门》的笔记-第245页

他的经历使我相信他会有什么感受，只是他还无法以言语说出来罢了。他的反应可以让我衡量自己是否已经切入重点，一旦我们有一张他在某种特殊情形下可能有什么感受的图像，就可以镜像反射出（或说肯定）当时的情形，虽然晚了一点，但还能向他展现他内心的小孩是可了解、也被了解的。

8、《心理治疗入门》的笔记-第112页

很多严重的身体疾患都有类似的情形，因为身体上基本是个封闭的系统，无法承受持续的功能失常。可是自我系统却不然，即使意识重现错乱的原因，也不能解决问题的话，受创而混乱的部分虽然没有达到预期的平衡，还是可以恢复次序，只是会有所牺牲。

9、《心理治疗入门》的笔记-第三章 什么是思考

回馈循环是大脑建立次序功能的基础，了解这一点有助于我们整合三种心理治疗理论：动力学派（处理隐藏在潜意识中的发展历程对病人个性和动机的影响）、行为学派（把重点放在病人改变行为的能力）、认学派（借着核对和改变病人对自己问题的理解方式，以减轻或消除他的问题）。如果病人在治疗中，显示其基本问题是出于无法准确地接收信息，治疗师通常会以认知取向的方式来处理。当然了，很多人的问题并不是单纯出于误解，他们的误解是出于自己已成习惯的期待模式，这完全是出于潜意识的影响——这种现象常见于被压抑而无法好好求学或工作的人身上。。。必须以动力取向的治疗，挖掘隐藏在内心、阻碍自我实现的观念。

第三类病人的问题可以借着行为的改变，矫正经验和期待的差距，这种情形下，治疗师常帮助病人借着尝试新的行为，来达到目的。咨询师用何种方法，深入到什么层次，完全是根据来访者的需要来，而不是根据咨询师个人的喜好。在书的后面也提到，真的决定要做精神分析，也是来访者和咨询师一起决定的事情。

只有在一个人原先所做的，不符合现状时（也就是说，一个人根据过去的经验所做的期待，与现况不符时），意识才会参与。如书中提到，大脑每秒钟能处理数以千计的信息，而自我察觉得到的意识，每秒钟最多只能处理二十信息，所以大部分心智活动所作出的决定，不可能是出于意识的。

所以，潜意识的部分为主，意识到的只是很小的一部分。当出现不能按照原定的方式来处理的时候，才需要意识的参与。这可以解释很多时候，我们会呈现我们并无意识的图片、记忆等等。

但是，和程序记忆等等这些概念，有重叠的部分么？

10、《心理治疗入门》的笔记-第一章 自我形象与胜任感

没有一个人真的能解决另一个人问题。我的工作帮助人以适合自己的方式来解决自己的问题，因为每个人的生活背景、经验都是独特的。

11、《心理治疗入门》的笔记-第36页

许多研究都显示因为身体的不舒服（somatic complaint）来找医生的病人中，有60%~80%是因为心理因素造成的。

12、《心理治疗入门》的笔记-第45页

很巧妙的咨询与很专业的督导~

13、《心理治疗入门》的笔记-第3页

这些有关精神分析或心理治疗的知识，根本不能以分类的方法藉研究其各部分来了解整体的功能。心智不能像身体般将之分类，研究各部分间的互动，了解其间一连串的因果关系，然后借观察或实验加以验证，从而了解整体以成就一门科学。

14、《心理治疗入门》的笔记-第192页

看到这儿思索了许久，赵玛凡的咨询深深打动着，咨询室里心灵联接，咨询室外的延伸、对生命产生的温度等等都是我热爱这份职业的原因。努力做个能散发温暖的咨询师~

15、《心理治疗入门》的笔记-第1章 自我形象与胜任感的追求

一个人的自我形象（或说是一个人对自我的看法）是这个人生命发展的潜力和限制的来源。如果一个人对自己的看法很负面的话，会妨碍他发挥自己的潜力，或是会以不恰当、具有破坏性的方式试图突破自己的限制。心理治疗的焦点就是要帮助病人解决这一类的问题。

类似的例子非常多了。

心理治疗的六个阶段：定向（orientation）、错乱（consternation）、重新定向（reorientation）、同心协力（collaboration）、整合（integration）和变化（transformation）。一个人对自己的看法会影响到他的生活经验，使他以自己的看法来解释所见所闻之事的意义。真正的自我价值感是一种认为自己值得珍惜、保护的真正感觉，借着胜任的经验、适当发挥能力的经验，自我价值感才能不断成长、发展下去。从行为的层面来说，胜任感是以能控制外在事件的形式来表现的；从行为背后的大脑功能和神经生理来说，胜任感是借着大脑把不断接收到的各种外界刺激建立秩序而达到的；从内省和反思的角度来看，胜任感是得到自我价值感时体验到的；从社交层面来看的话，胜任感包含健康的适应；从艺术和美学的世界来看，胜任感则是达到和谐的境界。

很高兴，这里提到了艺术和美学的角度。和谐，是一种身心协调的感觉，心理健康的同时，必然也是符合艺术和美学的体验的。

对婴儿最重要的奖励是自己能主动建立对外在事件的控制。

《心理治疗入门》

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