

<<心理咨询师的部落传说>>

图书基本信息

书名：<<心理咨询师的部落传说>>

13位ISBN编号：9787501987399

10位ISBN编号：7501987394

出版时间：2012-6

出版时间：中国轻工业出版社

作者：徐钧

页数：317

字数：110000

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;心理咨询师的部落传说&gt;&gt;

## 前言

真正的心理咨询，在于协助一个人自我的理解，或者更加确切地说是自我共情——一种对于自我具有关心、温柔、同情的自我理解和接纳。

心理咨询师需要拥有发自内心而无所技巧的关注眼光，去共情另一个人灵魂的困境。这一目光最终会使得来访者也能够再次发现自己生命的价值。

因此心理咨询师首先是一位具有创造力的艺术家，其次才或许是个科学家。他或她将需要用自己生命和灵魂的真挚与简单，来浸入来访者的生命和灵魂中，去将一份曾经遗失的生命带回人间。

一个心理咨询师首先是具有同情心和真挚的人，虽然他或她可以有些缺陷，但他或她要能够坦然开放自己的心灵。

一个能够如此开放自己心灵的人，或许具备了从事真正心理咨询工作的灵魂准备。

单一技巧对于真正的心理咨询是无用的。在治疗过程中，一切技巧的需要将被来访者所识破。

所以，心理咨询不仅仅是一种知性的工作，而且是如精神分析大师科胡特所说的：“这种人奉献其生命来帮助他人，借助于对他人的内在生命的神入浸泡(Empathy)所获得的洞识……分析师(心理咨询师)必须努力不要像个程序设计良好的电脑……分析师的回应需要其人格的深度层面参与。”

而这些内涵性信息的传递，并不是理论教学和阅读可以得来的，因为生命的丰富性往往承载在活生生的故事中。

当代美国著名的心理治疗专家欧文·亚隆在他的临床教学中，运用心理治疗小说和故事，如《当尼采哭泣》、《诊疗椅上的谎言》来进行心理治疗教学，我觉得这是一种十分有意义的工作。

在人类社会的部落时期，年轻人在青春期接受成年礼后，部落的长老就给这些后辈讲授一些部落的传说轶事，当听闻这些传说时，部落的新成员们就无意识地学习到了关于部落的精神、经验、教训，因此一种精神性开始延续。

心理咨询师的群体——一种工作在人类心灵丛林的特异部落——也有这样属于自己的传说故事，他们以外有许多非凡的故人，以自己生命的方式呈现了关于心理咨询师群体的精神、经验、教训，有的甚至呈现了一种超越这一群体范畴的人类精神、人性探索、人类理想、智慧善用。

因为故事传说所拥有的生命性的丰富，远远超过单调说理所带来的信息。

本书是以著名心理咨询和治疗大师小传为引导，呈现大师所经历的真实人生和临床轶事，以此来传承他们在精神上的成就、思考、智慧、错误……在这些小传和轶事之后，还有相关中文书目推荐以供加深阅读。

当我沉浸在本书的写作时，发现本书的故事所传递的另一个重要事实——本书整体上所反映的心理咨询和治疗的取向——是以自体心理学为基础的整合式心理咨询与治疗。

之所以产生这一取向是基于我本人成长及成长中的无意识建构，同时也来源于我认同自体心理学能摆脱古典精神分析的刻板，能从人性主义角度关注来访者真正的主体经验，这一立场实际整合了精神分析和人本主义治疗两大疗法的优势力量。

当然，这样的深度共情要求在实际临床心理咨询和治疗中并不是能够时刻遵循的，事事圆满并不符合这世间的现实，但它至少提供了一个与来访者工作的人性咨询框架，帮助来访者更有机会与曾经被放弃的自我相遇。

同时要说明的是，这实际上也是一本适合非专业读者的小故事书。

那些对心理学有兴趣的非专业读者，同样可以轻松地阅读其中的大部分内容，并得以理解真实的心理咨询和治疗师的生活和临床可能是什么样的。

## <<心理咨询师的部落传说>>

### 内容概要

这本小书以轻松的故事为我们开启了管窥心理咨询和治疗发展历史上大师们人性的一道门缝，无论这些人性是光彩熠熠的，还是如常人般也是有阴影的，它们都是鲜活的、生动的，让人可以深思和反省的。

弗洛伊德是个怎样的父亲，他还有过一个小女儿苏菲？

《爱的艺术》影响了无数西方人的爱情观，它的作者弗洛姆又经历过怎样的爱情呢？

萨提亚家庭治疗是如何产生的？

心理咨询大师里有谁是久病成医？

为何说佛陀是东方古代杰出的心理治疗师？

此书为你讲述35位治疗大师的人生片段，带你理解心理疗法背后的人性。

本书的后记“心理治疗和咨询的历史发展”清晰地梳理了百年来心理咨询与治疗的历史和流派脉络，亦是专业工作者的必修课。

## <<心理咨询师的部落传说>>

### 作者简介

徐钧

全球聚焦心理疗法学会 (TFI) 训练师、协调员

华东师范大学心理健康辅导中心督导及讲师

苏州戒幢佛学研究所研究员

南嘉心理咨询师部落机构创办人

上海林紫心理咨询中心主任心理咨询师

教学和研究领域

自体心理学、聚焦取向疗法、正念取向疗法、佛学与心理治疗对话

<<心理咨询师的部落传说>>

书籍目录

推荐序一：意外  
推荐序二：认识“翠花”真面目  
推荐序三：人性的门缝  
自序  
前言  
西格蒙德·弗洛伊德  
(Sigmund Freud, 1856—1939)  
工作的动力是什么  
弗洛伊德与女儿苏菲  
弗洛伊德之死  
兰克(Theodore Reik, 1888—1969)  
内在的声音  
相合的人并不一定都要在一起  
荣格(CarlGustavJung, 1875—1961)  
波林根与中国村庄的故事  
太阳父亲  
荣格与爱因斯坦的互学之苦  
乘火车的治疗  
防御性的自我分析报告  
费伦齐(Sándor Ferenczi, 1873—1933)  
费伦齐治疗一匹马  
拒绝精神分析  
克莱因(Melanie Klein, 1882—1960)  
在命运中的努力  
霍妮(Karen Horney, 1885—1952)  
仨女孩大战俩母亲大师  
弗洛姆(Erich Fromm, 1900—1980)  
弗洛姆的爱情  
安娜·弗洛伊德(Anna Freud, 1895—1982)  
安娜和父亲的外套  
安娜的个性特质  
森田正马(Morita Masatake, 1874—1938)  
“豁出去了”神经症的自我疗愈  
正马与其妻  
费尔贝恩  
(William Ronald Dodds Fairbairn, 1889—1964)  
会关怀人的费尔贝恩  
小便困难想要自杀  
赫伯特·罗森费尔德  
(Herbert Alexander Rosenfeld, 1910—1986)  
抛弃病人的痛苦  
温尼科特(Donald Woods Winnicott, 1896—1971)  
所有治疗的开端—倾听  
愿我死时是生机勃勃的  
甘崔普(Harry Guntrip, 1901—1974)

<<心理咨询师的部落传说>>

火车上的牧师  
一次无声的治疗  
比昂(Wilfred Bion , 1897—1979)  
容器理论  
拒绝维多利亚十字勋章  
梦一样飘然而至的记忆  
科胡特(Heinz Kohut , 1913—1981)  
科胡特的追求—“ nucleaelf ”  
放下自我  
人性能如是  
巴史克(Michael Franz Basch , 1930—1996)  
细腻的共情  
从未解决问题的治疗师  
卡尔夫(Dora Kalff , 1904—1990)  
每一粒沙子都找到了它们的位置  
两位心理学家的倒霉事  
河合隼雄(Hayao Kawai , 1928—2007)  
找回根基  
马丁·布伯(Martin Buber , 1878—1965)  
我与你  
罗杰斯(Carl Roge , 1902—1987)  
人性需何者  
来访者教会罗杰斯咨询  
大师的有限性  
简德林(Eugene T. Gendlin , 1926— )  
考验了一把罗杰斯  
简德林被认为是精神分析师  
罗洛·梅(Rollo May , 1909—1994)  
与死神相遇的梅  
离婚后写下爱的经典之作  
莱因(Ronald David Laing , 1927—1989)  
令人震撼的真实案例演示  
欧文·亚隆(Irvin D. Yalom , 1931— )  
遭遇真实的自己  
保持初学之心  
弗兰克尔(Viktor E. Frankl , 1905—1997)  
弗兰克尔和悖论治疗  
美学意义的精神世界  
莫雷诺(Jacob Levy Moreno , 1889—1974)  
莫雷诺创立心理剧  
小28岁的妻子—哲卡  
萨提亚(Virginia Satir , 1916—1988)  
萨提亚治疗的诞生  
家庭治疗大师哭了  
弗雷德里克·皮尔斯  
(Frederick Salomon Perls , 1893—1970)  
坏孩子皮尔斯

<<心理咨询师的部落传说>>

被弗洛伊德伤害了  
艾瑞克森  
(Milton Hyland Erickson , 1901—1980)  
策略的智慧  
吉米的故事  
艾利斯(Alben Ellis , 1913—2007)  
朗克斯公园的男孩  
狗屎主义  
贝克(Aaron T. Beck , 1921—)  
有个抑郁的妈妈  
贝克告别精神分析  
夏皮罗(Francine Shapiro , 1948—)  
发现“苹果”的秘密  
海斯(Stephen C. Hayes , 1948—)  
久病成医  
平衡的生活  
佛陀(Buddha , 公元前624年—公元前544年)  
东方古代杰出的临床心理学家  
复活生命的芥子  
复活生命的芥子故事之前  
慈悲：治疗的共情  
舍利弗的智慧  
中道  
菩萨的恐惧  
卡巴金(Jon Kabat-Zinn , 1944—)  
火星人占领地球  
卡巴金的博士论文答辩  
后记：心理治疗和咨询的历史发展

## <<心理咨询师的部落传说>>

### 章节摘录

版权页：尊者二十亿听了佛陀这番开导，重新燃起了修学的热诚与信心，常常念着上面佛陀弹琴比喻的教导，继续修学，不久便成就解脱了。

佛陀本人也曾以此调整自己走向中道。

据说佛陀还没有觉悟之前，也曾经在放逸享乐和极端苦行这两条错误的道路上摇摆，直到他有一天发现，真正的道路是中道，才使他得以在菩提树下觉悟心灵。

菩萨的怒惧对没有觉悟的佛陀，一般习惯上不称为佛陀，而只称菩萨。

接下来是佛陀自己的回忆，来自《律藏》等忠实的记载。

在菩萨离开王宫，经过了6年无益的苦行而放弃这些极端的行为后，他来到印度贝那勒斯的原始森林中，继续他自己的探索。

在夜间的森林，经常有野兽出没，或者风吹树叶发出古怪的声音，这些让菩萨经常毛骨悚然。

这些惊恐让菩萨了解到自己的内心恐惧，其实是自己心念的创作。

于是他开始尝试运用一种新的方式练习自己的心，这可能是现在心理学界开始流行的正念减压课程的最原始形态。

佛陀回忆道，当自己晚上因为风声吹起或者野兽经过，而不经意的毛骨悚然时，他暂时保持不动，让自己体会自己毛骨悚然的感受，或者内心恐惧的感受，菩萨觉知这些内心流过的心理现象，不作评判也不作幻想，也不回避它们，而仅仅和这些感受在一起。

直到这些感受开始自己消失，他才开始移动自己开来。

这样练习几个月之后，菩萨逐渐了解到这些恐惧体验的心理性和无常性，开始具备如其实际的正念知觉自己身心的各种体验的因缘条件性和非实在性。

之后，他步行到了贝那勒斯的菩提迦耶树下，依据这种正念继续练习，不久到达了真正的觉醒。

很少有人会想象出现这样的事情，但这是千真万确的，在佛学最权威的《律藏》、《经藏》中都记载了佛陀的这些回忆。

其实他这种觉知、不评判、不回避体验的方式，就是四念住禅观的核心原则。

经由这样的原则，我们可以更多地容纳各种现象，并能够静静地澄清它们的本质和彼此的关系，从而使自己的心灵获得解缚的自由和慈悲容纳的力量。



## &lt;&lt;心理咨询师的部落传说&gt;&gt;

## 后记

历史和人类学一直是我个人爱好的。

历史能够帮助了解一件事情发生的历史背景，让我们对这件事情有更好的了解：人类学在寻找文化和事件历程的现场性上十分重要，可以补充好些因为学派和理论而带来的掩盖。

《心理咨询师的部落传说》本身的部分，更突出了心理咨询师在那些生活现场的特殊性。

但有的读者可能并不熟悉他们是处在怎么样的历史背景下发展了这些学派、思想和技术的。

因此我准备了一个心理治疗和咨询的历史发展的介绍，来提供一个可能的大历史背景。

心理治疗和咨询，是专业人员与心理困扰和疾病患者通过特有的谈话和行为的互动方式，使患者获得康复的方法。

一、古代社会 在人类远古时代，相当于心理咨询师这一职业的功能，基本包含在部落巫师或者社会亲戚结构中。

在早期的人类生活中，如果有人发生了心理困扰，更多的可能是被理解为邪魔附体，而需要巫师通过与邪魔的各种谈判来化解这些灾难。

巫师的仪式是有强烈的文化认同基础的，所以在巫师执行仪式驱魔的过程中，对于病人的暗示是十分强烈的。

当代，不单单是仪式，在医巫不分的远古时代，谈话、动植物药物和手术也会同时运用于心理困扰的治疗中。

在一些考古发掘中，甚至出土了上万年人类进行颅骨部分切除手术并得以存活下来的证据。

在人类社会之后，虽然巫师系统仍然发挥其作用，但医生和传统宗教形式会更有组织化和职业化地来处理人类心理困扰的问题。

早期医生发源于巫师系统，像在中国地区，由于身心一体的医学理解，对于心理困扰的治疗基本不特别分化为专门对于心理的治疗，而是身心一体的治疗。

相对在那个时代，宗教对于心理困扰的治疗是更广泛的。

在西方社会，天主教等宗教团体所组织的祈祷和告解忏悔仪式等，对于心理困扰会有很大的帮助。

祈祷具有很好的安神放松的功效；而告解仪式中的互动，很接近于当代心理咨询所重视的倾听技巧。

神父倾听信徒的忏悔并给予安慰——由于被社会投射附加了某种神圣性，加上忏悔的人和神父所具有的同质性信仰——这一仪式过程的作用，在某些时间中会超过一般心理咨询的功效。

在亚洲古代社会，这一告解的形式并不如西方社会那样规范地存在，但亚洲传统宗教中，由于佛教等异于西方天主教等宗教设置，所以除了类似西方的忏悔仪式外，还有许多静坐、正念的方式，对于放松、情绪调整、身心康复等具有很好的效果；同时，在中国、印度的宗教传统中，谈话也是作为一种治疗方法来运用的。

例如佛教古籍中，经常可以看到几乎相当于当代心理咨询谈话治疗过程的案例记录存在。

从文化的倾向来看，东方家庭对于个体的支持会比西方家庭要更多，所以在东方社会中，个体发生心理烦恼，有时候家庭可以协助解决。

19世纪，由于工业化的发展，西方社会发生了巨大的变化：其一，传统的宗教价值体系受到冲击，原来能够协助人们适应社会生活的宗教，在处理新问题和新压力时的功能开始减弱，人们急需一种新的社会形式来解决心理困扰；其二，失去传统宗教价值支持的人们，开始寻找一种人类自身解决自身问题的方法；其三，传统家庭模式的演变，导致原来通过家庭支持解决心理困扰的途径也在减弱；其四，医学和心理学的的发展，使人们认识到心理困扰并不能用对身体的治疗方法来解决，而可能需要一种更有效的心理治疗方法。

于是，发展一种相对独立的解决心理困扰的方法——心理咨询，就在那个时刻应运而生了。

……在整个心理治疗和咨询的发展中，尽管曾经存在一些不和谐甚至武断的声音，批评心理治疗的无效性，但结果多证明这些批判者本身非理性的价值预设在其中起了巨大作用，所以导致了研究的偏差。

而到今天，可能已经没有人再去争论心理治疗是否有效的问题了，因为大家都认为有效。

其次的问题是哪个疗法更有效，但目前的研究表明，每个疗法都在一些方面具有不可替代的有效性。

## <<心理咨询师的部落传说>>

因此在这点上，作为一个心理咨询师，用一种成熟的心态认识疗法的各个方面，根据自己的风格、喜好作出自己的选择，并在实践中在一个良好的基础平台上去开放性地运用与自身主干的疗法理论相和谐的技术，已经是一个必然趋势。

关于当前心理治疗和咨询疗法的发展，许多疗法都采取使用整合的价值观。

虽然这是正确的，但从实际来看，疗法的整合治疗需要被谨慎对待。

整合目前有两类取向：一类是什么有用就怎么使用的疗法，这一没有整合性的整合疗法可能虽然表面看来有效，但在实际使用中往往由于缺乏整体性的观点，在对于问题的治疗时没有任何理论基础或者只有很少的理论基础，因此成为单纯的技巧治疗。

这对于来访者病情的发展、疗法的进展等都是不够合适的，有时候甚至是有害无益的。

另一类比较成功的整合疗法，是在某个具有统合性的疗法理论平台之上，来整合众多与此基础相和谐的疗法技术，这样的整合能够在治疗中保持连续性和稳定性，而使来访者获得最大利益。

当代临床心理治疗的发展最重要的三个主题：一是神经认知研究开始进入心理治疗的研究中作为支持；二是心理疗法的持续整合的发展；三是亚洲佛学与心理治疗的对话，这三大主题将推进整个心理疗法在未来的新进展。

## <<心理咨询师的部落传说>>

### 媒体关注与评论

一般意义上的意外，即出乎意料、碰巧，都发生在这些伟大的心理学家身上，比如兰克为职业选择困扰时，在街头巧遇弗洛伊德；又比如森田正马在投入学习之后，意外地脚气与神经衰弱没有恶化；再比如卡巴金的博士论文答辩会上，分子生物学的教授们饶有兴致地讨论论文开头的一句格言……本书的诸多传说是真值得去细细品味的。

同理，心理咨询的来访者，他们个人史中的故事、经历的片断，具有寓言的性质，也需要反复解读。文艺理论家认为文学是生活陌生化或戏剧化的结果，其实，生活本身即是意外的戏剧，如果浸泡在来访者的故事之中，去充分感觉、描述，总会有超乎想象的发现，心理治疗师与来访者由此得以体认自身的独特性与丰富性。

——吴和鸣

## <<心理咨询师的部落传说>>

### 编辑推荐

《心理治疗书系:心理咨询师的部落传说》为你讲述35位治疗大师的人生片段，带你理解心理疗法背后的人性。

<<心理咨询师的部落传说>>

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:<http://www.tushu007.com>