

<<心理治疗师之路>>

图书基本信息

书名：<<心理治疗师之路>>

13位ISBN编号：9787501983766

10位ISBN编号：7501983763

出版时间：2011-10-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：Jeffrey A. Kottler

页数：344

译者：林石南

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>

<<心理治疗师之路>>

前言

心理治疗师之路也如同人生路一样，是一条泥泞弯曲之路，但前者更充满神秘、惊险和刺激！

本书作者科特勒教授坦诚地讲述了他进入心理治疗师领域的动力和在这条路上所遇到的荆棘。心理治疗师在来访者虚弱时给予支持；心理治疗师用“上善”之水清洗受伤和受污染的灵魂。

这本书除了会让你读到心理治疗师的秘密，它也是一面镜子，打开了你的自我探索之旅。心路的旅程绝非仅是鸟语花香，它是伴随着未知的探索过程。

在这过程里，我们会有不安，有长途跋涉的艰辛，有看到新奇东西的惊喜，也有登山时到达目标的自豪和兴奋。

这真是充满挑战的旅程！

本书自20世纪80年代问世以来，再版了四次，每次再版都加入了新的内容。

本书不仅受到了心理咨询和心理治疗专业从业人员的喜爱，许多非专业人员也十分爱读。

仔细阅读这本书，你能品尝到心理治疗师的百味生活。

它也会为业外爱好者打开了通向心理学之大门。

在本书最新版本（第四版）的翻译工作中，王晓波（首都经贸大学外语系）完成了第七章、第八章、第十二章，我负责翻译了其他9章。

审校工作由黄晓园（公益性成瘾服务中心创始人）完成了第一章、第三章、第四章、第六章，第九章，其余6章由我完成。

感谢万千心理让我有机会翻译这本书，感谢编辑孙蔚雯和阎兰在翻译过程中给予的指导。

林石南 于北京大学承泽园

<<心理治疗师之路>>

内容概要

最真实的心理治疗师会告诉你：

心理治疗工作的致命吸引力；打破你初出茅庐的幻想；治疗师那些难摆脱的困境；来访者怎样改变着你；生活和职业的双人舞；冒险和亲密.....

<<心理治疗师之路>>

作者简介

杰弗里·科特勒 (Jeffrey A. Kottler)
美国加利福尼亚州立大学咨询系的教授和系主任。

他在幼师学校、中学、心理健康中心、危机中心、大学、社区大学和私人开业诊所等各种机构中，作为教师、辅导员、治疗师而工作，已有30年治疗经验。

他也是心理和教育领域里最多产的作者之一，已撰写了50本心理治疗领域内题材广泛的著作。他为辅导员和治疗师写了12本教科书，这些书被世界各地的大学所采用。他还为心理治疗师和教育者创作了12本书，其中受到高度关注的著作包括《不完美的治疗师》、《慈悲的治疗》、《超越责备》、《眼泪的语言》、《最后的受害者》、《改变你生活的旅行》、《糟糕的治疗》、《保持长久的改变》和《餐桌旁的木乃伊》。

<<心理治疗师之路>>

书籍目录

第一章 治疗师的旅程

做治疗师的个人动机

开发“千里眼”

信念的力量

文化的、社会的和政治的背景

来访者在改变过程中冒险

治疗师的危险

治疗师的易感性

做心理治疗师的经历

第二章 为权力和影响挣扎

作为专业模范的咨询师

当治疗师言行不一时

来访者像良师益友

在无所不能和人性之间平衡

治疗师的人格力量

理想的治疗师模式

治疗中的模仿学习是如何发挥作用的

权力的作用

第三章 个人生活和职业生涯

角色的混淆

噢，你是治疗师吗

冒险和亲密

个人生活和职业生活之间的边界

学会隐藏

行善

治疗师的自我治疗

采纳自己的建议

对家庭的不良影响

个人的隐喻和专业工作

治疗师的人性化层面

第四章 来访者怎样改变治疗师

继续教育的局限

与来访者关系的影响力

被故事缠绕

我们学到的事情

深化关系

第五章 心理治疗工作的艰辛

不同专长的困难

初出茅庐的特殊问题

职业危害

不眠之夜

压力的源泉

单向的亲密感

抑制

自恋—在治疗师里，不在来访者身上

<<心理治疗师之路>>

知道太多

自己和其他人的病态

疲劳

工作狂的治疗师

孤独

金钱

第六章 不完美，与失败共舞

糟糕治疗的定义

远离失败

失败的原因

有效率地处理失败

对我们自己谈论有关的失败

与无效共存

处理失败

第七章 病人考验我们的耐性

喜欢的和不喜欢的来访者

反移情

困难的个案

困难个案的成功

对待有问题的来访者

第八章 厌倦和倦怠

关于厌倦

关于倦怠

受伤的治疗师

第九章 不能说的秘密

必不可少的秘密

我们不谈论什么？

第十章 我们对自己和对他人的谎言

治疗师玩的把戏

治疗师的个人技能

对我们自己的生活负责

第十一章 五花八门的治疗技术

治疗师的发展变化

治疗师怎样照顾自己

自我治疗

小组支持

探险和逃避

设置限定

当所有其他方法行不通的时候：

治疗师可寻求心理治疗

发展自身的恢复力

第十二章 奔向创造性和个人成长

创造的欲望

对创造力的抗拒

冒险与创造性

创造性地解决问题

<<心理治疗师之路>>

创造性思维

创造性治疗的具体做法

促进系统的改变

把治疗看成经营一项创造性事业

<<心理治疗师之路>>

章节摘录

与来访者关系的影响力 当讨论来访者对治疗师的影响时，提到的几乎总是负性的内容。搜索文献资料会出现像边界模糊、反移情、相互依赖、投射、过分认同、同情疲劳、替代创伤、二度创伤以及失去控制这些术语，全都暗含治疗师必须要十分小心来访者能够影响我们的所有方式。我们在职业的最早阶段，以及大多数的督导中，学到要非常小心谨慎地让来访者接触我们，或者谨防我们的职业界限，这些界限据称是恰当地保护来访者，而实际上更多地用来保护我们。

我因为与来访者所建立的关系，以及他们所教给我的东西，感到特别荣幸，所以我一直对他们带给我们的正性影响感到好奇。

我曾遇到一位来访者，一名尼姑，希望我帮她在经历多年国外寺院生活后，调整自己回到“这个世界”里。

在我们的谈话中，我被她看待当代美国生活的方式迷住了。

在一次治疗中，她谈到试图学会怎样活动，并且讲了一个故事：每天早上乘公交上班，她非常惊讶地看到，上下班的人怎样匆忙地穿过街，然后从一辆公交车换乘下一辆。

我迷惑地看着，因为这对我来说是习以为常的行为。

“佛教徒不跑步，”她笑着说，“因为我们所在之处与我们可能会到的任何其他地方一样好。

”然后，她告诉我，她试图做一个试验，跟其他人一起跑去赶公交车，但她开始咯咯笑，因为这个举动让她觉得如此可笑。

那个故事缠绕了我很长时间，直到几天后，当我发现自己正感到挫败并不耐烦地等着到一个地方的时候，我感受到了这个雷霆闪电般的灵感。

我假装自己就是那个佛教徒来访者，并且想象她会做什么。

我能感到所有的紧张流走，并且发现我自己放松了，甚至非常地平静。

我提到这个故事，不是因为这是独一无二的故事，而是因为至少在我的经历里，这种事情太普遍了。

这导致我与一位同事（Kottler & Carlson, 2006）去采访这个领域里一些十分显赫的治疗师，让他们告诉我们，他们的来访者在人格和专业方面改变他们的故事。

就像我的很多书一样，我感到有一种强烈的个人动机去探索一个主题，这个主题与我的自我斗争有很多联系。

我正在寻找验证和确认，从我的来访者的经历和我们在一起的时间里学到如此多真好。

一开始，我们的项目进展非常不顺利。

几个我十分尊敬的理论家决定打发我，不愿意谈论这样的经历。

我们要求参与者诚实地、开放地谈一谈他们的来访者如何深远地影响着他们的生活，有治疗师不愿意谈论这样的话题也并不出人意料。

当时，这个领域里的一位显赫人物说了我曾听到的最不可思议的一件事情：他说虽然他非常喜欢参加这个项目，但在他的50年职业生涯里，他想不到来访者在人格方面影响他的例子。

同时，他想知道是否能谈谈影响他的书。

幸运地是，我们坚持研究，并最终找到了二十多名优秀的治疗师，他们愿意谈谈他们的来访者怎样改变他们——在职业方面，当然也在深层次的人格方面。

我们的问题很简单：告诉我们改变来访者的了位来访者，以及这是怎样发生的。

而参与者解释问题的不同方法是令人感兴趣的。

尽管一些人选择谈论有巨大影响的案例，这个案例帮助他们发展他们的理论，或者证实他们最珍贵的想法，但另一些人愿意谈论自从与某位特殊来访者建立关系之后，他们的生活方式也随之发生了改变。

想一想，在你自己的生活里你试图用某种能力帮助过的人，无论用治疗师的身份，还是一种其他的角色。

谁是脱颖而出的来访者，这个人在人格或者职业方面，或者两方面都对你有最大的影响吗？

你所经历的这些改变可能是积极的或者消极的，但是改变由于你与这个人的关系而发生。

<<心理治疗师之路>>

而且，这些变化直至此时此刻依然持续。

当你思考这种偶然的相互帮助的关键因素时，是什么使你的生活和工作如此记忆深刻和有影响力？

当被问及这些问题时，一些理论家谈到他们感到在关系中共情的超越，或者深深地渗入他们的十分有力的情绪刺激。

你可能轻而易举地举出一些你自己的案例，在这些案例里，碰撞的层次和强度是这样让你无力和心烦意乱。

甚至可能有一位来访者深深地触动你的核心，以至于你肯定自己绝不会忘记他。

另一些理论家讲了来访者挑战他们的方法，来访者迫使他们超越他们自：以为已经知道和明白的东西。

让人惊奇的是，在这个领域里，一些开创性的思想家确实会指出一位来访者，有时甚至是一次治疗，部分地促进了他们有巨大影响的思想的发展。

在他们的职业生、涯发生转折之前，他们还一直快乐地牢牢遵循已经建立和提炼的一种模式。

然后，他们遇到一位来访者，来访者对他们喜爱的方法没有反应，对他们已经知道怎样做的每一件事没有积极地回应。

鉴于这些挫败和重复失败，治疗师被迫发明一些新的东西，他们以前没有尝试的甚至没听说过的一些事情。

还有一些治疗师私下谈到，因为来访者给他们上了有价值的一课而对其留下深刻印象。

在我自己的案例里，我与来访者接触的直接结果是我做了许多改变生活的重大而深远的决定。

并不是所有这些改变都是英雄式的或是被强烈渴望，但是，我想那是允许来访者进入我们的内心而付出的代价之一。

被故事缠绕 治疗师从事讲故事的工作。

，我们。

以讲故事为生——我们希望设计出有指导性和启迪性的故事——但我们主要听故事，这些故事是如此非同寻常，如此撕心裂肺，以至于某些时候它们超出了我们可控制的范围。

在许多情形下，我们是这个地球上唯一有特权（或责任）听故事的人，这些故事是这样神秘和禁忌，以至于以前从没有人讲过这些故事。

在每一次治疗里，我们听到来访者生活的一连串经历，某些时候这些故事就像我们在电视或者通俗小说里看到的一样，有许多离奇的转折。

每一个治疗师都收集了很多故事，这些故事不只让人的灵魂震撼，还会令人叹息。

一些故事用悲剧、虐待、暴力和失望叙述着生命；一些故事就像情景喜剧或者真人秀节目一样，比得上我们曾经在媒体上所看到或听到的一切东西；而还有一些故事是刺激的故事集，如此奇异，以至于如果它们被拍成电影，观众只能认为那是某个疯狂的作家创作的东西。

可是，这些故事都是真实的——或者绝大部分是真实的。

一位治疗师没有愧疚或羞耻地提到，他觉得他人的秘密和变态心理绝对令人着迷。

“我知道每个人都有一些隐藏的秘密，有他们绝不可以与配偶分享的事情，但是，他们可以与分享——而且，我喜欢这样！”

我喜欢听到人们不可告人的秘密，只因为我是好管闲事的人。

我并不是整天坐着收集这些秘密，而是，碰巧觉得禁忌——人们不说的事情，人们在他们独处时做的事情——如此令人有兴趣。

” 我像这个治疗师一样，也一直被人们最隐私的行为和私密的自我所吸引，当设有人看着我们时，在紧闭的门后我们所做的事让人好奇。

为了一个项目（Kottler, 1990），在十多年的时间里，我采访了上千人，要求他们告诉我，当他们一个人时；他们所做事情。

“当没人看着的时候，我总是会做一些放任的举动。

” “我用奇怪的声音对自己讲话。

有时候我假装我的房子被陌生人袭击，并用一支水枪抵抗入侵者。

” “你知道，跟寻常一样。

<<心理治疗师之路>>

”事实上，我想使我对于自己做的怪诞事情感觉好一些，因此，我认为对其他人谈论他们的隐秘行为会是件好玩和有趣的事。

我长期用这个重大的问题问我的来访者，所以我拿这个问题问同行时似乎很自然。

一旦打开了话匣子，人们就开始告诉你他们的故事，或者承认他们隐秘的自我。

我特别喜爱的一个人，他是一个特别反感公共洗手间细菌的家伙。

他是如此害怕弄脏自己，以至于他不相信那些一次性马桶盖纸。

所以，他会把自己锁在隔间里，除了鞋和袜子，脱掉每一件衣服，然后，蹲在马桶坐圈上方便。

一次，他正蹲着，听到一个人想开门进来。

当然，这是十分尴尬的情景，想一想，他正像只小鸡全裸地坐在鸡蛋上一样。

当他告知入侵者厕所所有人时，他能看到那个家伙试图从门下向里看。

“你在里边？”

”那个人说，“那你的腿在哪里？”

”惊慌之中，他只能脱口而出，“我是越南老兵。”

”还有一些故事，比如一个女人讨厌洗衣服，因此在甩干时，她坐在烘干机上面奖赏自己；比如人们会表演各式各样的白日梦。

你自己也听过大量这样的故事。

有一个不被说起的秘密世界，一个我们的来访者每天赖以生存的不寻常的世界。

听这些故事时，我们被送到我们绝不能想象的地方，被送到人们干坏事的黑暗地方，被送到了有不同规矩的陌生经历中。

我们听到的故事是如此令人眼花缭乱，如此怪异，如此神奇，以至于我们几乎不能相信这些故事在现实中真的会发生。

当我们看起来很随便地听时，在我们的头脑里，正在尖叫，“噢，我的上帝，你一定在开玩笑！”

那是我听到过的最离奇的事情！

”你一定也有你自己的故事，一些故事在督导下暴露出来，一些故事会掩饰一番与同事和朋友分享，而另一些故事仍是秘密。

像许多治疗师一样；在我工作的时间里；我曾听到一些十分不可思议的故事，超出我能想象的范围，像是在挑战我的怀疑之心。

我对这一现象实在是着迷，我去收集知名治疗师曾听到的一些最难忘的故事（Kottler&Carlson, 2003），包括一名3岁酒鬼的故事；一位母亲把她死去的丈夫做成木乃伊，并让他坐在餐桌旁十二年；一位女人把自己吊起来，看她的丈夫要多长时间才救她；一位绝没有视力但有法术的男人；一位82岁的妓女；以及我自己的早期案例，这个案例牵涉到一位男人与一位牛崇拜者（他追求牛并与它有性关系）有相当激情的关系。

这些故事不只是令人惊讶的故事集，而是我们从受困扰的或以不寻常的方式活着的人们那里听到的各种有代表性的故事。

这些故事缠绕着我们，只因为它们的新奇性，因为它们不像我们以前曾听过的事情。

P79-85

<<心理治疗师之路>>

媒体关注与评论

这本书是心理治疗硕士专业课程的必读书，它是唯一一本同行们喜欢滔滔不绝地讨论的书。科特勒的讲述十分真实而且非常幽默，读这本书的每分每秒都是十分有价值的！

——亚马逊读者 太爱它了——它是那么诚实，令人叹服！

这个领域的专家们都该内省自身并好好照顾自己，而这本书正是做了这件事。

如果你不是自恋过头而且愿意接受现实主义的视角——那么读读这本书吧！

——亚马逊读者

<<心理治疗师之路>>

编辑推荐

杰弗里·科特勒编著的《心理治疗师之路（第四版）》淋漓尽致地勾画了治疗师的精神境界，让人们看到心理治疗师的工作处境和心灵历程，让人们看到灵魂撞击时的波澜壮阔的场面：在沉默中等待，在谩骂中镇定，在困难中坚挺，承受限制和压抑的痛苦，职业的倦怠，不眠的煎熬。坦诚地讲述了进入心理治疗师领域的动力和在这条路上所遇到的荆棘。

<<心理治疗师之路>>

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>