



## 内容概要

“积极心理治疗”是心理动力学和行为治疗的综合模式，着眼于冲突和苦恼的积极方面。它从文化和历史的观点来评估心理问题，强调每个人实际的和潜在的能力以及心理社会因素的重要性，在治疗过程中运用直觉和想象，以故事作为治疗者与患者之间的媒介，把患者理解为有自助能力的个体，消除病人的消极想象，从而达到治疗的目的。

“积极心理治疗”是一种东西文化相结合的心理治疗尝试，已被我国一些心理治疗师运用于临床实践。

## 作者简介

诺斯拉特·佩塞施基安博士。

精神科专家，心理医疗医师。

1933年生于波斯，1954年以来定居德国，曾在德国、瑞士和美国接受过心理治疗训练，现任德国威斯巴登心理治疗研究院主任。

以基于跨文化研究的积极心理治疗的创始人身份而著名，其工作涉及文化和疾病间联系以及对25个不同

书籍目录

一 引言二 紧张与疾病三 积极心理治疗四 “您要是早点儿给我打电话就好了”五 “我的儿子很懒”六 “我没有通过考试”七 “幸亏我辞了职”八 “我有心事”九 “我再也承受不起担负的责任了”十 “我害怕去上班”十一 “简单让人无法忍受”十二 “我的同事挑唆众人攻击我”十三 “我觉得被骗去了20年的光阴”十四 “我像个正在梦想着的孩子，睁大眼睛看着这个世界”十五 “我实在是没法儿宽心”十六 “我总是看错了人”十七 “我是如此寂寞”十八 “我耳边听到的事太多了”十九 “我是在寻找缺少的温暖”二十 “我才50岁就已丧失了工作能力”二十一 “我会失去立足之地”二十二 “我为自己的晚年担忧”结束语：打个比方谢辞参考文献

## 章节摘录

即使你阅读这本书是为了解决自己的问题，您也必须首先追本溯源，”弄清冲突的内容。而依据积极心理治疗的纲领，健康的不是那些没有冲突的人，而是那些学会了当冲突出现时，能以恰当的方式来应对的人。

这里“恰当的方式”指的是不忽略4个生活领域中的任何一个，换言之，即把自己的精力(不一定是时间!)尽量平均地分配到各个领域。

这就意味着治疗也不能仅关注一个领域，比如身体，而是必须兼顾所涉及的一切领域。

在这个意义上我们可以说这便是积极心理治疗的整体性概念。

只有当所有4种生活质量相互间处于一种匀势时，才能确保心灵的平衡。

要做到这一点，关键在于具有积极和富有创见的思维能力。

这是一种在许多人身上几乎丧失了的品质，却是完全可以重新学到的。

根据我的观察，在欧洲和北美就冲突处理的形式而言，“身体”和“成就”领域占有主导地位，而在东方“交往”与“幻想”领域有着更大的比重。

在个人领域里这4种生活质量的片面发展，除了公开的表现形式外，也体现在4种逃避反应当中：逃避到疾病当中(躯体化)、逃避到社会活动和成就当中(理智化)、逃避到孤独或社交当中(理解化或贬低)、逃避到幻想当中(否认)。

治疗过程 D先生的问题主要是感到难以胜任职业上的要求和害怕失败。

他觉得自己对同事和学生的问题负有责任，并在感情上不能划清公事与私事的界限。

另一方面他又不自觉地期待着周围的人们能承认他的成就。

当他感觉不到这种承认时，很快就觉得受到了不公正的待遇，因而大失所望。

在童年时代，他只有取得好的成绩的时候才获得过承认和关爱，所以他迄今——在忽略了其他领域的同时——注重的只是成就领域。

直到最近他的职业生涯有了新的发展，而且因此引起了感情上的波动，才促使他对自己的成就纲领产生疑问，并在治疗过程中加以反省。

放弃校长职位这一直觉的行为对他来说有着救命的作用。

他又能够以自己惯有的一丝不苟的态度去履行从前的职责。

然而这一冲突却又因为D女士的反应未能得到平息。

产她这方面成就与名誉也占据着主要地位。

再加上其他微小的心灵创伤，如在职业上不堪重负、子女的教育及父母公婆的疾病，她觉得自己陷入了一种绝境，一心想逃出来，可看不到出路。

此外她个人对于礼貌的过度重视也在其中起着作用。

她一再说起，听到大家对她丈夫的决定议论纷纷，就如坐针毡。

冲突处理的4个领域使他们夫妻两人能够认识自己，并比较诚心悦服地观察和承认自己的各种逃避反应。

夫妻双方惊讶于他们在许多方面存在的一致，也能够在这个意义上接受各种反映了他们身体不适与感情需求的症状。

积极心理治疗对教师的紧张状态的认识 人们一般把教师视为成就纲领的代表，尽管如此，他们又常因所享有的许多假期及被公认的——不管是否符合事实——缺乏工作热情而受到谴责。

他们一方面以知识传授者的身分出现，可是另一方面又不得不承认，他们所希望的成功是可望而不可及的，于是他们很快就陷入了一种进退维谷的状态之中。

他们一方面要面对来自家长的期望，面对家长们常常不是要求就是抵制教师履行教育职责的事实。

另一方面他们要面对学生，而学生们今天往往从上学的第一天起就处于穷于应付的状态。

这种对学校要求的难以适应的现象与孩子们的智力无关。

有许多孩子经常生活在各种压力的包围之中，比如家里的居住环境不适宜儿童的成长，家庭中的矛盾，父母亲对成绩的高期望及望子成龙的迫切心情，还有普遍存在着的过度的感官刺激。

## <<克服紧张：一种积极的方法与途 >>

教师作为学校、家长和孩子的中间人很快就会陷入一种使他难以应付的境地，因为他在每一个班级大约要有30次面对这个难题，而随着教师教的班级的多少及一天中授课的时数，问题还会成倍地增加。

定义与发展：坦率地道出自己的观点、说明自己的需求或兴趣及通报情况的能力。

说真话与正直属于诚实的范畴。

在配偶/伴侣关系中诚实被视为忠诚，在社会交往中则意味着直率和诚恳。

幼儿在开口说话的年龄还不能明白区分想象与现实。

这时如果成年人不懂得孩子的体验逻辑，并认为是谎话而加以惩罚，那么可能就已埋下了不诚实教育的种子。

您可以如何就此提问？您们当中谁能更坦率地说出自己的观点？您是否或曾是否因为不诚实与自己或与您的伴侣发生过冲突？是在何种场合？如果有人欺骗了您，您会如何反应？您能记得起事情发生的具体情况吗？在要乎对方讲真话这方面，您的态度是宽容还是斤斤计较，您会有时不得已而说假话吗？您常对别人谈起自己，还是很少这样做？  
形象的语言表达：一吐为快、直言不讳、和盘端出、心直口快、打了牙肚里咽、隐瞒自己的观点、谩骂、流言蜚语、夸大/缩小、好出风头、自私、人际间冲突、言辞激烈、出虚汗、高血压、头痛。

您可以怎样行事？说出您认为对的事情，但应讲究策略，不要言语伤人。

有些人现在可能因您的坦率而见怪，可是以后会为此感激您。

在与伴侣相处中做到诚实，对您或许不是难事，但在工作中，如涉及到经济问题，就不会再那么容易。

多数情况下，人们并不是在所有的生活领域都使用相同的诚实标准。

您可以观察一下，在涉及到哪些现实能力、在何种场合及对谁做到诚实，对您比较困难。

现实能力：礼貌 定义与发展：建立并塑造人际间关系的能力。

礼貌的表现形式是：言谈举止符合社会的行为规范，顾及、尊重对方和自己，谦虚。

放弃自己兴趣和需求而产生的礼貌行为是一种出于社会原因对反抗情绪的压制。

就养成礼貌的习惯而言，以某种模式(多是父母亲的模式)、及已获得的成功(自己的行为方式)为依据十分重要。

父母亲对孩子们的似乎不礼貌行为的反应会对后者产生很大的影响。

需要学习哪一种礼貌行为，在很大的程度上取决于个人所属文化及社会阶层的标准。

您可以如何就此提问？您们当中谁更注重礼貌，更顾及别人和举止得体？如果您的伴侣没有表现出您所期望于他的礼貌和体贴，您有什么样的感觉？您的反应会因场合不同而不同吗？您更礼貌还是更诚实？您计较别人会怎么说您吗？您宁可气往肚里咽，也不愿冒关系破裂之险吗？您的父母亲中谁更注重举止得体？  
形象的语言表达：言行举止得当，知道怎样做得体，注重风度和礼仪方式，有家教。

虚伪，公式化了的礼貌，抹不开情面，自私自利，社交场合手足无措，害怕，缺乏实现自己意志的能力。

您可以怎样行事？礼貌常能影响与塑造交往的形式。

与其用过去一句“喂，拿来！”还不如说“劳驾，您能……？”如果您的伴侣对您采取“以其人之道，还治其人之身”的态度，您会怎么说？在涉及到哪些生活领域及对谁您特别客气？检查自己在礼貌方面是否有缺陷，应是有益之举。

现实能力：公平 定义与发展：在对待自己及与他人相处时能权衡各方面利益的能力。

如果我们在对人处事中是以个人的好恶，而不是从实事求是的考虑出发，偏袒某一方，别人就会认为不公平。

这一现实能力表现在社会上即社会的公正。

每一个人都具有公正的意识。

相关久对待孩子的方式方法，他们对他、对他的兄弟姐妹及相互间的公正程度，影响并决定着孩子个人今后对公正的理解和态度。

R先生在他妻子的陪同下坐在我的对面。

这是一个相貌堂堂、注重仪表的男子，虽然给人一种自信的印象，可同时表情和手势又显示出无奈和

颓丧。

治疗医师：“您的家庭医生给我打了电话，告诉了我一些您的情况。

您能自己给我谈谈您的病状吗？” R先生：“自1993年12月中旬以来我患有时轻时重的耳鸣，而且是两只耳朵。

我只要稍稍一激动，耳朵就开始鸣响，如果听到一定的声音，如吸尘器、鼓风机、开汽车时的风声，耳鸣就会加剧。

在休息和睡眠状态时耳鸣只会更加强烈，我只有在疲惫不堪的时候才能入睡。

” 治疗医师：“您至今找过哪些医生，您的感觉如何？” R先生：“迄今为止医生采取的措施是输液和药物治疗，可是没有什么明显的好转。

医生们认为，我得做好——就像贝多芬——从此与这个病做伴的准备。

可是我非常害怕这个症状会成慢性病。

那样我会得抑郁症，因为我可以想象得出来，带着这种声音和痛苦，长此以往是没 法儿活下去的

。

” 治疗医师：“我有一种印象，您耳边的事情太多！您至今没有觉察到来自您内心深处的声音，所以这个声音必须特别响，甚至是叫喊，好引起您的注意。

”说到这里，我把刚才那番话用轻声耳语、中等音量以及非常大的声音说给R先生听。

R先生开始时吓了一跳，然后他的表情 告诉我，他开始产生兴趣了。

有一会儿诊室里很安静，可以看出，R先生是在思考这一积极的解释。

媒体关注与评论

引言 蝴蝶现象 一只蝴蝶误飞进了我的房间。

它锲而不舍地向窗玻璃撞去，一而再，再而三，直到精疲力尽地栽在窗台上。然后它又挣扎着爬起来，又因为在它的想象世界里不存在着什么窗玻璃，它就继续用头去撞。它没发现紧挨着窗的凉台门是敞开着。

——埃丽卡·格鲁伯 无论何时何地，只要有人聚集在一起，意在安居乐业，也就不可避免地会产生各种误会、困难、矛盾与冲突，致使其中某些人陷入身心紧张的状态。

我们所有的人，无论是在与自己还是在与我们的伴侣和周围人们的相处中，或是在面对即定的人生目标时，都会遇到这样的问题，受到类似的紧张因素的影响。

所以社会寄希望于新的，也就是说，既经济有效、又切合实际的心理治疗与自助的方法与途径。

下面被我们称之为健康的不是那些生活中没有问题的人，而是那些有能力以积极、恰当的方式处理、解决问题的人。

而这就意味着善于与人交流，行为举止，包括对问题的解决，具有丰富的想象能力。

然而我觉得有必要强调指出，我们在职业中、在与伴侣的相处及婚姻生活中遇到困难和问题，不是因为某一个人——不管是出于何种原因——没有能力驾驭这些关系，矛盾产生的事实是，我们不具备解决这些问题所必需的先决条件。

就像在蝴蝶的故事中那样，人们总在重复着同样的错误。

下面的两个例子告诉我们，什么叫以积极的态度来面对出现的问题。

有位丈夫下班回家，正撞上妻子在点燃一块蛋糕上的15支蜡烛。

“今天有谁过生日吗？”他问道。

“对”，妻子回答说，“我的大衣穿到今天已经15年了。”

一位商人走进一个雇员的办公室，见这位正趴在办公桌上睡大觉，就把他推醒：“您知道吗，您在上班时间睡了一个小时的觉！”“知道”，这位回答说，“您说得完全对，可我在这一小时里梦到的全是工作。”

心理治疗与自助取代心理障碍 难道人们非得离了婚才知道婚姻的好处？非得患了心肌梗塞才明白身体健康有多么重要？非得自杀未遂才懂得心灵健康的意义？紧张、冲突和紊乱产生于人们的日常生活。

譬如婚姻问题的根源首先在于配偶间的相互关系，这其中又涉及到对自己及对其他社会关系的态度。

又譬如在职业或与伴侣的关系中出了问题，我们可以有不同的反应方式。

你可以提交辞呈或要求离婚。

您也可以借酒消愁，凭借毒品为自己营造一个理想世界，或者出于报复自己去另觅新欢。

然而您也能以积极的态度来处理问题。

所有这一切都是自助。

只是某些这种自助措施的弊端是火上浇油。

所以关键在于找到能为当事各方所接受、而且切实可行的措施。

本书将要介绍的便是这样的方法。

所以，我们的目的是向读者展示各种可能的、积极且具有丰富想象力的解决问题的方法。

我们希望各阶层有意于摆脱日常生活中种种烦恼的人士都成为我们的读者：医生、心理治疗医师、心理学家、教师及其他教育工作者、父母、青年人、大学生、经理、商人等等。

编辑推荐

本书成书于2002年3月，出版后深受各界的欢迎和好评，是此领域的重要书籍。本书主要是通过19个具有典型意义的案例，说明收到压抑或单方面过于突出了能力均是引发紧张和冲突的根源能导致精神和身体各个方面的紊乱，而积极的心理治疗是克服紧张的有效方法。

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>