

# 心路

走進他人內心世界的  
心理治療藝術

黃麗彰、張艷 著



香港大學出版社  
香港薄扶林道香港大學  
<https://hkupress.hku.hk>

© 2025 香港大學出版社

ISBN 978-988-8900-79-4 (平裝)

版權所有。未經香港大學出版社書面許可，不得以任何（電子或機械）方式，  
包括影印、錄製或通過信息存儲或檢索系統，複製或轉載本書任何部分。

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

新世紀印刷實業有限公司承印

# 目錄

思維導圖	viii
序一	ix
序二	xii
一、何謂心理治療	1
(一) 心理治療，一種進入人內心世界的藝術	1
(二) 心理治療的學派	2
(三) 何謂健康的人？	8
(四) 健康的人的特質	9
(五) 心理治療介入方法的四個層次	14
(六) 經驗為本的心理治療法	26
(七) 經驗的重要性	27
本章小結	30
二、經驗的結構	31
(一) 人生經驗	31
(二) 消化經驗	35
(三) 生命之河	38
(四) 經驗結構	41
(五) 心理治療的問題	45
本章小結	51

三、進入當事人的世界	53
(一) 聆聽的態度	53
(二) 同理心與經驗確認的異同	61
(三) 聆聽的內容	63
(四) 如何做到真正的聆聽	69
本章小結	77
四、如何改變	78
(一) 內心改變的運作模式	78
(二) 認領經驗	85
(三) 認領與認知的整合	92
本章小結	93
五、故事重塑	95
(一) 分辨內在經驗的元素	95
(二) 修正扭曲的思維方式	98
(三) 聆聽故事的主題	100
(四) 立體思維法	102
本章小結	104
六、內在世界的修和	105
(一) 內在的世界	105
(二) 內在不同部分的分類	107
(三) 內在不同部分關係的形態	111
(四) 內在關係修和的介入方法	112
本章小結	124

七、未盡之事與創傷	126
(一) 無法應對困難的原由	126
(二) 未盡之事與創傷的分別	127
(三) 未盡之事	129
(四) 創傷	135
本章小結	140
八、個案範例	141
(一) 個案一：治療室的對話	141
(二) 個案二：個案來信	212
結語	228
詞彙表	230
參考文獻	233

# 思維導圖



# 序一

我是社會工作訓練出身的，出社會後的第一份工作，是於一所香港的家庭服務中心任個案輔導員，主要服務香港的基層家庭，從社工的角度出發，協助他們面對困難或困擾。我常採用人在環境中的角度，去理解大社會環境或制度如何影響個人或家庭在其中的生存。初出茅廬的我發現一些基層家庭一方面飽受環境帶來的困擾，另一方面家庭關係中的疏離又或是互相指責與埋怨，令他們的情況雪上加霜。坦白說，對於身處水深火熱中的基層家庭，社工能提供的協助極為有限，但作為一名個案輔導員，在難以改變大環境的情況下，我問自己，是否仍有可能從改善家庭成員間的溝通和關係入手，減少環境帶給他們的苦楚？當時，我對於社工的工作、介入，以及輔導、心理治療間的分別，並沒有清晰的認識，很多時做的輔導只傾向於勸諭他們之間互相支持和減少衝突，這樣的工作收效甚微，因為當事人並非不願彼此支持，更多的是力不從心。他們的故事令我印象深刻，明知是非理性或害人害己的行為，為何繼續下去？我對人們明知無益處卻偏要行己路的原因所知甚少。

在1980年代，家庭治療在香港的興起拓寬了輔導從業人員的眼界，其理論將個體的問題去個人化，意識到家庭互動對個體的影響，很多個人的問題是不良家庭互動的結果。例如，無心讀書的小朋友，並不單是小朋友注意力或意志品質的問題，可能是長期承受父母關係張力所衍生的，有的孩子甚至因希望拯救父母破裂的關係，呈現諸如厭食症等更嚴重的疾病。1990年代，我前往美國紐約進修家庭治療，觀摩美國的家庭治療師如何透過改變家庭互動來幫助被認為有問題的家庭成員；回港後，在工作上予以實踐，也頗有成效。其中一個個案的父母投訴自己的孩子有諸多行為問題，家庭治療的鋪陳讓這對父母察覺到孩子行為問題背後的動機：孩子期望透過讓父母「一起來管教有問題的自己」，緩解父母間激烈的衝突和修復其瀕臨破裂的關係。這名孩子的動機極易被忽

略。父母一旦意識到孩子出現問題是因為期望扮演他們婚姻拯救者的角色所致，便能領悟到自身的關係問題，尋求婚姻輔導，不讓孩子承擔這份責任，孩子的行為問題便能得到改善。

然而，經過一段時間實踐後，我開始覺得僅僅看到家庭互動對個人的影響仍不足夠，因改變原有家庭的互動並非易事，常不受個人主觀意識的控制，很多時候家庭成員想好好溝通，但往往面對對方時卻怒不可遏，對於要改變現狀感到力不從心。這些真實的家庭故事不禁讓我開始反思，為何我們明明理性上可以拆解家庭互動，讓家庭成員看到彼此的互動對個人行為的影響，但卻不能帶來行為上直接的改變呢？比如家庭互動中常見的追逃現象，一個追，一個逃，即便當事人看見「越追越逃，越避越追」的現象，卻不等於他們就可以順利逃脫這個惡性循環。那麼，究竟人的內在發生甚麼以致於理性認知與行為無法配合呢？

我開始對人內在的經驗，無論是裏面產生的情緒還是想法，都充滿探索的慾望，於是開始接觸敘事治療 (Narrative Therapy)、感動治療 (Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy)、情緒取向治療 (Emotion-focused Therapy) 等介入方法，來了解人的內心經驗，是甚麼令人可以做到或做不到某些事情。敘事治療透過改寫故事幫助當事人建立自己的主體性，人一旦被一些有問題的論述包圍時，可能無法突破這些問題論述的圍堵；而改寫有問題的論述可以改變一個人如何看待自己和他人，從而改變其在現實生活中的反應，當時我覺得敘事治療提供了一個很嶄新的角度分析個案，非常有幫助。同樣地，在實踐中我漸漸發現，敘事治療也有局限，即使我們改變故事內容或論述，但總有一些不能道明的深層體驗阻礙人的改變。後來，在學習感動治療以及情緒取向治療時，我意識到情緒的威力及其對人的限制，了解到它如何影響一個人的思維以及自我觀感；有些人可能沒察覺自己經歷了一些情緒，這些未疏解的情緒可以是一種綑綁人而人不自知的能量。從情緒的角度深入探索人的內在經驗時，我又發現身體在體會情緒中扮演重要角色，於是乎我開始關注一些與身體有關的治療方法，最先接觸的體感治療 (Somatic Experiencing) 是用自主神經系統去理解人的體驗，一些創傷經驗引發的行為反應，是源於神經系統的自動反應，並非人有意識

的選擇，換句話說是沒有選擇的選擇。之後我再深入認識身體動力學(Bodynamic)，它是一套頗為完備的以身體為取向的治療方法，揭示情緒與身體的關係，不僅僅是神經系統，連肌肉的發展都可以影響一個人的經驗和內在的體會，導致人可以做到或做不到一些事情。

至此，我的疑問是，人為何不時做出與其願望背道而馳、截然相反之事，內在有甚麼阻礙？又有哪些可疏理的經驗，可令人知行合一，自由地活出真實的自己？從開始社工工作到心理治療，我對人的內在經驗充滿好奇及探索的慾望，以這種探索精神為主軸，進入了家庭治療、敘事治療、感動治療、情緒取向治療、體感治療以及身體動力學的世界。時間飛逝，我在前線工作已逾四十年之久，印象中曾接觸過千家庭，及聆聽無數有血有肉的生命故事，至今我仍堅信每個人都有活得更好的願望，並被這個普遍真實且迫切的願望感動著。一方面我透過心理治療，協助當事人實踐這個願望，同時開始揣摩了一些心理治療的神髓，似乎人內在經驗的運作是有個律的，掌握這個律可以幫助我們更加明白如何聆聽和尊重當事人，引導他們走向內在世界的轉化，達到生命的成長，知行合一。最後，我想衷心感謝多位心理治療的先賢，他們的貢獻令心理治療的世界百花齊放。我十分尊重和欣賞各門各派的專長，本書介紹的心理治療學派，是基於我個人的成長脈絡和體會心得而揀選，所以充滿了我個人的色彩，若介紹的過程中有所偏頗，懇請讀者見諒。

黃麗彰

## 序二

承蒙麗彰老師的邀請，我有幸參與寫作《心路：走進他人內心世界的心理治療藝術》一書，為書中提到的介入方法及個案分析提供研究證據的支持和對內容進行編撰。

說到與麗彰老師的相識，至今已有十二餘載，在港大讀書時老師主理的情緒導向治療及夫婦輔導課程是一席難求，初見時我是厚面皮的旁聽生。當時我滿懷期待地坐在教室裏，好奇這位眾人口中欽慕的社福界輔導大師到底是甚麼樣子，她戴著眼鏡走進教室，一點也沒有想像中學術泰斗的架子。她笑容可掬，和藹可親，身上有種海一般的生命力，可容可納百川，總可以信手拈來生動鮮活的實例，深入淺出地說明那些我頭腦可以明白但不知如何運用的抽象理論。社會工作是一門有自身價值取向和實踐導向的專業學科，避免紙上談兵，完成理論與實踐的融會貫通並非易事，在如此的課堂中，醍醐灌頂的「啊哈」瞬間不勝枚舉，與其說我對心理治療產生了孜孜不倦的興趣，不如說我拓展了理解人性的邊界和看待世界的角度。

與此同時，在那個稚嫩的年紀，社會對於「社工」作為一個助人專業，與醫護或律師相比，認同度和接受度遠遠不足，如果說術業有專攻，是否熟悉掌握和運用各種心理治療方法便彰顯了社工專業性的「術」？懷著這樣的疑問，我醉心於了解和學習各種心理治療方法，包括認知行為治療 (Cognitive Behavioural Therapy)、接納與承諾療法 (Acceptance and Commitment Therapy)、尋解導向治療 (Solution-focused Therapy)、正念認知療法 (Mindfulness-based Cognitive Therapy)、情緒取向治療 (Emotion-focused Therapy)、感動治療 (Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy)、家庭系統治療 (Family Systems Therapy)、結構家庭治療 (Structural Family Therapy)，以及薩提亞家庭治療 (Satir Model) 等等，一方面驚嘆於心理治療世界的豐富多彩和百家爭鳴，另一方面也越發覺

得不同的治療方法雖切入點迥然各異，包括身體感知、行為、認知、情緒、信念等等，但似乎亦有共通之處，了解環境中的人，探索人的內在體驗及可為生命作出的新選擇。

直到後來，我很幸運地與老師重逢，有這樣一起工作的機會，在資料收集及編撰書籍的過程中，我漸漸找到了一些心中疑問的答案：心理治療的「門道」是甚麼？為何跟大師相比，年輕的治療師容易眼高手低？正所謂外行看熱鬧，內行看門道，摸著門即是找對了方向，有了道路才知如何在正確的方向上前进，若把學習心理治療比喻成修煉武功的話，這本書更像是心理治療大師的「武林秘籍」，是老師多年心理治療工作經驗與感悟的傾囊相授；不只傳授外練筋骨皮的「術」，更有內功心法般的「道」。本書適合有相關輔導/心理治療訓練的專業人士閱讀，願其可以幫助你從大量的前線工作中暫時抽離，重新審視自己的心理輔導或治療工作，淺嘗其中的門道。

張艷



一、何謂心理治療	1
二、經驗的結構	31
三、進入當事人的世界	53
四、如何改變	78
五、故事重塑	95
六、內在世界的修和	105
七、未盡之事與創傷	126
八、個案範例	141



# 一、何謂心理治療

相信許多人都對心理治療饒有興趣，可究竟甚麼是心理治療，各學派的理解卻不盡相同。

## (一) 心理治療，一種進入人內心世界的藝術

心理治療是一種進入並經營別人內心世界的藝術。日本心理治療師河合俊雄認為，心理治療與藝術相同之處為兩者皆是探索內心世界的學問。但不同的是，藝術把人的內心世界用一種美感的方式坦誠地表達或呈現出來，而心理治療則不僅僅是呈現內心世界的真實狀態，更加會進入人的內心世界——那裏可能存在阻攔人往更好發展的障礙——從而醫治、轉化，強調治療效果的產生。

弗洛伊德 (Sigmund Freud) 是公認的心理治療開山鼻祖，開啟了我們對人類內心世界的探索之旅。弗洛伊德來自奧地利的維也納，因德國納粹的統治而避難至英國，晚年居於倫敦，現其居所變成了弗洛伊德博物館。這間博物館裏陳設著他當時問診的桌椅，介紹了他一生的故事，對心理治療同業很有啟發。

相比其他醫生，當年的弗洛伊德到底有何過人之處？他不執著於病人的臨床症狀而單純地「對症下藥」，反而像個孩子一樣對病人的內心世界充滿好奇，不斷地追問眼前這個人的內心世界究竟在發生甚麼。弗洛伊德曾有一位十分有名的病人「狼人」(Wolfman)，因為他從小到大經常做同一個夢，就是夢見樹上有狼，弗洛伊德沒有把他當成病人般追問病症，而是用一種心理治療的方式嘗試幫助其解讀這個夢。在弗洛伊德的診療室裏，病人感受到自己作為一個人，被尊重，被聆聽。尊重人性，就是心理治療的根本信念。一名心理治療師不單要解決人的問題，更要對人性存有全面的好奇及興趣，包括人的想法、感受、潛意識、夢境，以及所觀察到的世界。

在心理治療的世界中，我們經常提及的「非論斷性的」(non-judgemental) 態度，對於創造出一個安全的治療空間至關重要。在一個沒有論斷的世界內，人可獲得安全感，不需因外在的批判或窒礙來篩選所要表達的事情，可暢所欲言，充分且真實地描述自己的内心經驗。得到別人的認同可說是人性的需要，即使某些當事人表示不介意別人是否喜歡自己，但很多時候内心深處依舊渴望得到別人的接納。因此，我們不可低估非論斷性態度在面談過程中的重要性，其應用並非只是口頭告知當事人不會被論斷，而是為當事人營造一種可毫無顧慮全心投入的氛圍；在其中，當事人可安心、真實地自我表達，無需治療師的允許，無需深思熟慮或進行信息篩選。很多傳統的心理治療，例如，卡爾・榮格 (Carl Gustav Jung) 也曾經提及，在整個治療過程中，如此的治療關係就像是一個載體 (container)，能夠毫無批判地去承載當事人的所有經驗。心理治療就是聆聽，非批判性，進入内心世界，承載當事人的經驗。至於當這些經驗呈現以後，下一步如何應對，則不同派別各有做法。

## (二) 心理治療的學派

在心理治療中，所謂不同的「派別」亦有著相同的精神內核，就是關注如何進入人的内心世界：先藉著誠實的經驗看見内心世界的真相，再透過治療（即，一種人為的介入方式）帶來一種改變。正所謂知之非難，行之不易，接下來，我們就來簡介一下不同學派如何進入人的内心世界並實現改變。

### 1. 精神分析

心理治療的鼻祖弗洛伊德，認為人們有意識的選擇其實甚少，自以為有意識的選擇，多受潛意識的影響。當進入當事人的經驗世界時，不可簡單地觀察其表面自述的想法或者感受，更需留意其自身未察覺到的經驗及感受。這些不被接納的經驗及感受，常埋藏於潛意識內，而潛意識持續影響一個人的行為，且當事人不能察覺其如何被潛意識影響。弗洛伊德認為潛意識往往透過夢境得以呈現，我們需要一套語言去解讀夢

境，從而明白當事人的內心世界正在發生甚麼，包括那些當事人沒有勇氣去承認的情感經驗。

弗洛伊德著名的《夢的解析》(Freud, 1899)，就是解讀夢境的意思。弗洛伊德生長於維多利亞時代，社會對性有諸多忌諱，不僅是普通成年人，幼童的性慾更是禁忌，幼童在那個時代甚至被認為沒有性慾。弗洛伊德持有驚世駭俗的看法，認為當事人很多時候因無法接納自己童年時期的性慾經驗，將這些不被接受的經驗埋藏於潛意識內，而埋藏並不等於剔除，被埋藏的經驗仍會繼續影響著當事人。

弗洛伊德提到的「戀母情結」(Oedipus Complex)，就是指小孩子的情慾，而小孩子想親近媽媽的想法，甚至達到了想殺死自己爸爸的程度。人們可能覺得難以置信，認為小孩子很單純，並不會有這些想法。弗洛伊德的突破性思維是發現了幼童也存在性慾，但幼童的性慾是社會的禁忌，連當事人自身也無法接受。當所有人都不能接受時，這一經驗只能被埋藏。隨著孩子長大，被埋藏的經驗未被疏理而在潛意識裏發酵，繼續影響著他，呈現不同的徵狀，例如過度焦慮。每個世代都會有一些經驗因不被接受而被埋藏。在現代社會中，不被接受的經驗遭到強烈的抑壓，那些長期被抗拒的東西便會被埋藏，成為我們的潛意識，當我們不接觸它，長期對其置之不理時，它便可能演變成人的陰暗面。

舉例來說，一個人推崇清心寡慾，亦可反映其沒有辦法接受自身的貪念，在某些情況下，可能他真的會認為自己何等清心，完全沒有任何貪念；但當其所行之事，樁樁件件皆與貪念有關時，連自己都會覺得驚訝。為甚麼一個自詡清心的人會做出貪婪之舉呢？因為其被抑壓下去的經驗已經主導了他的人生，他卻絲毫沒有察覺。在某些情況下，如當事人自身拒絕接納這些被壓抑的經驗，甚至會出現自欺欺人、自圓其說的情況。所以，心理分析透過夢境、自由聯想等方法挖掘人的潛意識或深層不被接受的經驗，意義重大。

然而，這種心理分析方法高度依賴治療師的專業能力。解讀當事人夢境或潛意識，往往含有主觀演繹的成分，由於當事人不能覺察自身的潛意識，治療師的演繹是否完全符合當事人的真實經驗則難以考證。因

此，在心理分析中，治療師不容置喙的專業霸權為其他學派所詬病。在現代，這種將一些東西強加於當事人的權威式治療方法，已受相當質疑，但弗洛伊德提出的心理分析，希望人們跳脫自欺欺人的牢籠，不陷於因自欺欺人而產生的幻象之中，強調誠實地面對自己的經驗，在對人性經驗真相的追求上仍具有重大貢獻。

## 2. 家庭治療

深入的心理分析學派盛行一段時間後，家庭治療作為另外一大學派，在1950年代左右開始興起 (Goldenberg & Goldenberg, 2012)，尤其在美國得到蓬勃發展。我們所熟知的莫雷・包文 (Murray Bowen)、薩爾瓦多・米紐慶 (Salvador Minuchin)、傑・海利 (Jay Haley)、維琴尼亞・薩提亞 (Virginia Satir) 都是家庭治療的鼻祖。家庭治療並不醉心於對個人內心世界或潛意識的無盡探索，更關注環境對人的影響，觀察當事人的處境，尤其是最直接的原生家庭，包括家庭環境、與家人（例如，父母和兄弟姐妹）的關係、家人間的互動模式及家庭氣氛等，希望透過改變家庭互動重塑個體的經驗。

「三角關係」(triangulation) 是家庭治療的重要概念，當兩名家庭成員關係充滿張力，會拉入第三成員緩和張力，保持平衡；不同次級系統間的關係，多為成員間存在的某種關係的三人組 (Bowen, 1993)，例如父母的次級系統會把孩子扯進三角關係。家庭治療希望個體撤出三角關係，不要捲入另外兩名家庭成員的糾葛。在家庭中，孩子通常是調節夫婦情緒的最佳人選，當家庭糾結程度越高時，三角關係的情況則越加明顯。而在處理孩子厭學或者其他的病症時，與其深入探索孩子的內心世界，不如觀察環境如何導致孩子的行為，若底層的家庭互動得以改變，孩子的表象問題更有機會迎刃而解。

曾經有一單個案，家中二十幾歲的女兒患有抑鬱症，家庭治療師在觀察父母和女兒之間的互動時，發現夫婦關係非常緊張，關係中的張力唯有在合力照顧患有抑鬱症的女兒時才有所緩解，女兒一直被困在父母充滿張力的關係中。系統家庭治療通過改變家庭互動，使女兒不再承擔父母關係緊張的責任，由父母自行承擔和面對夫婦間的問題，女兒的抑

# 結語



人不能活在真空的狀態裏，自呱呱落地的一刻，我們便與環境相遇。幼時與照顧者的緊密接觸，與家人相處，在學校與同儕交往——每一個相遇，每一段經驗，無不塑造我們的內在經驗。內在經驗影響我們怎樣看世界、看自己，進而建構我們的思維、信念與價值觀。這些思想又反過來影響我們接觸外在世界的情緒反應，最終塑造我們怎樣立足於當下。那麼，如何在現實中活著？進入治療室的當事人往往不能在現實的處境中找到一條可行的出路，因而尋求協助。然而，心理治療師不能改變當事人的現實世界，例如不能幫助一個失婚的婦人找回丈夫的愛，亦不能協助失去孩子的父母使孩子起死回生。現實充滿不如人意的事件，究竟心理治療師可如何幫助當事人在現實中立足？又該如何幫助他們面對現實？以經驗為本的治療法，會從改變當事人的內在世界入手，協助當事人體會事件帶來的情緒反應。有沒有一些是原本因這些事件衝擊的情緒，沒有被當事人體會及認領？失去與情緒的連繫，有如失去與部分現實的接觸，為了避開某些情緒反應，當事人會發展出一些適應方法，這些方法可以令當事人好受一點，但同時亦會衍生扭曲或不符合現實的思想，再繼而出現不符合當下狀況的行為反應。心理治療師協助當事人更真實地接觸自己，更能清楚認領自己的情感經驗。不能認領的情感經驗會構成當事人沒法控制的自動反應，能夠認領經驗，就可以做回自己內心的主人，有選擇地為自己作決定。

治療師的角色在於協助當事人在一段安全的關係中找回自己，更真實地接觸自己，也更全面地接觸真相，立足當下。本書從不同的角度探討人的內在經驗，並提供治療師協助當事人改變內在經驗的具體介入做法。不過，筆者想強調一點，改變的動機始終是來自當事人的決定，治療師只是輔助者。當事人想改變他們面對世界的方法，但受制於內在經驗的限制，力不從心，心理治療師透過對其內在世界的認識，協助當事

人接觸情緒，認領情感經驗，改變扭曲思維。這一過程的目的是幫助當事人為自己的生命負責，從現實出發，為自己做事，回應自己的需要，並在現實作出合宜的回應。這便是心理治療希望達致的治療效果。

# 詞彙表

Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy	感動治療
Acceptance and Commitment Therapy	接納與承諾療法
attune	感知
attunement	感通的陪伴
Billy Milligan	比利 • 利米根
body sensation	身體反應
Bodydynamic	身體動力學
Bowen Family Therapy	包文家庭治療學派
brainstem	腦幹
Carl Gustav Jung	卡爾 • 榮格
Carl Rogers	卡爾 • 羅傑斯
cerebral cortex	大腦皮質
Cognitive Behavioral Therapy	認知行為治療
collapsed self	崩潰的自我
complex trauma	複雜性創傷
conceptualization	概念化
confidentiality	保密原則
container	載體
contextual thinking	立體思維法
coping	應對方法
developmental trauma	發展性創傷
discharge	釋放
dissociation	解離
dominant story	主題故事
ego boundary	自我界線
ego functioning	自我面對世界的功能

ego state	自我狀態
Ego State Therapy	自我心理治療法
ego strength	自我力量
Elvin Semrad	埃爾文・塞姆拉德
emotion	情緒
Emotion-focused Therapy	情緒取向治療
emotional dysregulation	情緒失調
emotional logic	情緒邏輯
emotional shortcut	情緒短路
Erik Erikson	艾歷・艾力遜
experiencing self	經驗的我
Family Systems Therapy	家庭系統治療
feeling	感受
focusing	自我覺察技巧
freeze	無法自由行動
frozen	僵化
Humanistic school	人文學派
identified patient	當事人
instinct	衝動
instrumental emotion	工具性情緒
integration	整合
Internal Family Systems Therapy	內在家庭系統
intervention	介入方法
Jay Haley	傑・海利
joy	喜樂
limbic system	邊緣系統
Michael White	邁克・懷特
Mindfulness-based Cognitive Therapy	正念認知療法
Murray Bowen	莫雷・包文
Narrative Therapy	敘事治療
Nelson Mandela	曼德拉

non-judgemental	非論斷性的
observing self	觀察的我
Oedipus Complex	戀母情結
pendulation	擺動
pleasure	快樂
Post-traumatic Stress Disorder	後創傷紊亂症
primary emotion	原情緒
Psychodynamics	心理動力學派
re-narration of story	故事重塑
resilience	韌性
Richard Schwartz	里查・史華茲
Salvador Minuchin	薩爾瓦多・米紐慶
Satir Model	薩提亞家庭治療
secondary emotion	表象情緒
self-absorption	只專注於自身的狀態中
self-compassion	自我同情心
sentiment	感覺
shock trauma	震撼性創傷
Sigmund Freud	弗洛伊德
social engagement	與外在世界連結
Solution-focused Therapy	尋解導向治療
Somatic Experiencing	體感治療
Structural Family Therapy	結構家庭治療
subordinate story	另類故事
therapeutic relationship	治療關係
trauma	創傷
triangulation	三角關係
unfinished business	未盡或未完成之事
validation	經驗的確認
Virginia Satir	維琴尼亞・薩提亞
Woltemade Hartman	沃特馬德・哈特曼

# 心路

## 走進他人內心世界的心理治療藝術

「《心路》實為心理治療領域的珍貴之作。本書深入探討如何進入當事人內在世界，剖析經驗結構，指導建立內在資源、實現內在轉化，對理解自我與他人內心極具啟發，誠心推薦大家細讀。」

——陳麗雲教授，香港大學社會工作及社會行政學系榮休教授

「《心路》是所有希望能走進別人內心世界的心理治療從業員不可不讀的心法。作者打通了中外相關理論的共融性，指明在華人群體的可用性及應用進路，並描述不同的個案狀況、理論名詞及介入技巧等，特別適合培訓及研究之用。」

——曾潔雯教授，香港大學社會工作及社會行政學系名譽副教授、衛生署認可臨床心理學家

---

《心路：走進他人內心世界的心理治療藝術》是一本把西方理論與中華智慧相融合的心理治療實踐指南。黃麗彰博士憑藉逾三十年的心理治療工作經驗，重新審視了西方心理治療理論在華人群體中的應用；張艷博士從實證研究角度深化了書中的論點。本書旨在幫助讀者洞察心理治療中的文化敏感度，並啟發未來的心理治療實踐。

本書系統回顧了西方心理治療理論和框架，大量收錄了心理治療真實案例中的珍貴細節，深入探討了走進受助者內心世界的技巧、人生故事的重塑、內在世界的修和、未盡之事和創傷經驗的處理等與人內在體驗相關的主題。因我們共有的人性，不論你是心理治療的專業從業者抑或是愛好者，相信都能透過閱讀本書，享受這段探索人性內在世界的旅程並產生共鳴。

**黃麗彰**，在英國從事私人執業的心理輔導工作，擔任香港婚姻及家庭治療協會的臨床督導，曾是香港註冊社工及首批香港國際仲裁中心認可調解員和調解督導，並為香港大學社會工作及社會行政學系和香港中文大學社會工作系前名譽講師。

**張艷**，香港大學社會工作碩士及哲學博士，為香港註冊社工，現擔任香港聖方濟各大學湯羅鳳賢社會科學院助理教授，致力於實證為本的干預研究（Evidence-based Practice Research），熱衷於實施科學（Implementation Science），推動研究向實踐應用的轉化和政策制定。

心理學 / 輔導

ISBN 978-988-8900-79-4



9 789888 900794



<https://hkupress.hku.hk>

香港大學出版社  
HONG KONG UNIVERSITY PRESS