

From the Private to Openness: To Compose a Symphony of Psychotherapy Coordinately

—Introduction to the Book *Evidence-Based Psychotherapy*

Dequan Su

College of Psychology, Nanjing Normal University, Nanjing
Email: sudequan617@sina.com

Received: Dec. 6th, 2013; revised: Dec. 10th, 2013; accepted: Dec. 13th, 2013

Copyright © 2014 Dequan Su. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. In accordance of the Creative Commons Attribution License all Copyrights © 2014 are reserved for Hans and the owner of the intellectual property Dequan Su. All Copyright © 2014 are guarded by law and by Hans as a guardian.

Abstract: Evidence-based psychotherapy is the integration of the best available research with clinical expertise in the context of patient characteristics, culture, and preferences. In traditional psychotherapy, the therapist treats a single patient privately, but in evidence-based psychotherapy, the therapist is no longer a single man in a fight, he worked together with the researchers, managers and patients. Evidence-based psychotherapy embodies the power of the whole circle of psychotherapy. Evidence-based psychotherapy has undergone a process from the private to openness, thus composing a collaborative, mutually played symphony, which has provided a new perspective for modern psychotherapy.

Keywords: Evidence-Based Psychotherapy; Evidence; Clinical Expertise; Patient

从私密到公开：多方协作奏响心理治疗的交响乐

—读《循证心理治疗》

苏得权

南京师范大学心理学院，南京
Email: sudequan617@sina.com

收稿日期：2013年12月6日；修回日期：2013年12月10日；录用日期：2013年12月13日

摘要：循证心理治疗是治疗师在意识到病人的人格、文化与偏好的情况下，将最好的可供使用的研究证据与临床的专业技能整合起来所进行的心理治疗。传统的心理治疗主要是单个治疗师针对单个病人的私密治疗，在循证心理治疗中，治疗师不再是单个人在战斗，他们与研究者、管理者及病人协作进行治疗。一次成功治疗的背后，体现着整个心理治疗界的力量。循证心理治疗由私密走向公开，成为了多方协作，共同奏响的交响乐，为当代心理治疗提供了新的发展思路。

关键词：循证心理治疗；证据；临床技能；病人

1. 引言

提到心理治疗，人们脑海中一般会浮现出弗洛伊

德式的经典治疗场景：病人头部枕高，舒适地躺在暗花沙发上，治疗师坐在病人头部后方的四脚椅上，

尽量不让病人看见自己，进行着神秘的对话治疗。在这里，心理治疗只是发生在治疗师与病人之间的私密事件。单个治疗师主宰了整个的治疗进程，外人对此无可置喙。

但这种传统的治疗方式已经受到了时代的严重挑战。20世纪80~90年代，西方国家相继将心理治疗纳入医疗保险体系，如何公开地监管这种“私密”的心理治疗、评估疗效及治疗费用，成为了首要的问题。病人改善到了什么程度？什么时候应该结束治疗？治疗师有没有采取最佳的治疗方式？会不会因追求利润而提供不必要的服务？显然，在这些问题没弄清楚之前，保险公司等付款机构并不愿意由他人来决定自己应该付款的额度。他们将更多的费用投入了药物治疗。因为后者其形可见、其价可估，见效快、疗程短，且费用可控。一时之间，心理治疗受到药物治疗的严重排挤，来到了生死存亡的关口(杨文登, 2010)。

现在，心理治疗必须自我确证，它跟药物治疗同样有效(甚至更为有效)，同样便于监管。那应该怎么办呢？广州大学杨文登博士出版的《循证心理治疗》(杨文登, 2012)，介绍了当前西方主流、高效且便于监管的心理治疗方式——循证心理治疗。所谓循证心理治疗，是指治疗师在意识到病人的人格、文化与偏好的情况下，将最好的可供使用的研究证据与临床的专业技能整合起来所进行的心理治疗。它的出现，将研究者、治疗师、病人与管理者纳入同一个治疗框架，为解决上述问题提供了一种可能的思路，迅速扭转了心理治疗所处的劣势。

首先，研究者提供当前最佳的研究证据。循证心理治疗认为应该规范治疗师的行为，保证他们必须采取当前疗效最佳、费用最低的治疗方式。因此，研究者针对具体的心理疾病，通过元分析、系统综述等方法，批判性地评价所有相关疾病治疗的研究证据，将研究证据进行分级，要求治疗师必须根据当前证据级别最高的治疗方式进行治疗。

其次，治疗师遵循最佳证据进行治疗。传统上，治疗师主要依据个人知识与经验进行治疗。除了偶尔按理论取向或学缘关系组成小圈子外，基本上都是单打独斗、单兵作战的。因此，治疗师的年龄、资历成为了治疗是否成功的重要变量。循证心理治疗要求治疗师必须在自己经验的基础上，遵循研究者已然证实

的最佳治疗方式进行治疗。这样，治疗师的行为在私密的空间中公开了，管理者可以嵌入其中进行监管。

再次，病人主动参与治疗。传统上，病人只是被动地接受治疗，治疗师决定了病人的命运。在循证心理治疗中，病人变得主动了。病人了解到研究者、管理者提供的治疗手册、标准与指南，知晓各种治疗方式的有效性与成本-效益率，可以自由选择自己喜欢的治疗方式。同时，病人也会主动地配合治疗师。因为在治疗之先，病人已经了解治疗的可能结局，知晓自己需要做出哪些配合。

最后，管理者协调整个治疗过程。循证心理治疗中，管理者主要指政府机构、保险公司或第三方支付机构的相关监管人员。他们在治疗过程中，不再像传统心理治疗一样，被排挤于“治疗师-病人”的私密空间之外。借助于研究者提供的证据，管理者和谐地融入了治疗进程。他们协同研究者，创建大型的网络数据库，向全世界的治疗师传播研究者获取的最佳证据；他们与保险公司等合作，评估治疗是否符合最佳治疗的时间及效果，监控治疗进程并决定理赔额度；他们设置病人评价机构，让病人自由地评价治疗师，并向其他病人推荐更好的治疗方式。

因此，传统的单个治疗师针对单个病人的私密治疗，变成了研究者、管理者、治疗师及病人共同协作的公开治疗。有必要说明的是，这种治疗的“公开”，只是治疗监管过程的“公开”，并不是治疗细节的“公开”。相比传统的心理治疗，循证心理治疗并未牺牲更多的病人隐私。管理者不会要求治疗师出具病人病情的更多具体细节，而只要求治疗师陈述病人的心理疾病的名称，并切实保证他们正在采取当前最佳的治疗方式进行治疗。通过循证心理治疗，治疗师不再是单个人在战斗，他们的背后，体现着整个心理治疗界的力量。心理治疗由私密走向公开，是多方协作，共同奏响的交响乐，为当代心理治疗提供了新的发展思路。

事实上，循证心理治疗的出现，迅速成为了当代西方心理治疗发展的一种新取向。它不仅有着自己专门的期刊，其代表人物也大都是著名的心理学家。美、英、法、德等各个西方国家的心理学会均以政策文件的方式对循证心理治疗的推行作出了具体要求。“当前，已经没多少人会怀疑是否需要进行循证心理治疗，

大家都在谈论如何进行具体的推进。循证心理治疗的发展已初具雏形，广泛地影响了临床心理学家教育培训的课程设置、研究者的研究方向与内容、病人对治疗方式的选择与期望，以及保险公司的管理方式与理赔规则，等等” (杨文登，2012，序一)。

参考文献 (References)

- 杨文登(2012). **循证心理治疗**. 北京: 商务印书馆.
杨文登, 叶浩生(2010). 循证心理治疗:心理治疗发展的新方向. **心理科学**, 2 期, 500-502.