

# EFT 情绪聚焦疗法督导评估表

## EFT 情绪聚焦疗法督导评估表

译者：陈艺文 james {at} piny.io 译文版本：2017.12.04a

以人为中心的体验疗法评估表——EFT 情绪聚焦疗法专门版（1.0 初稿，2017 年 11 月 4 日）

© 2017 年版权所有，罗伯特·艾略特 (Robert Elliott)

（在对其不做改变及不用它来盈利的情况下，允许将本表格复制用于教育、培训或督导用途）

- 客户编号：
- 第几次治疗：
- 评估者：
- 录像或录音节取的片段时间起止点：

## EFT-0. 共情同调

治疗师在与客户进行共情同调这方面做得如何？

在治疗过程中，客户的内在体验会随着时间向前推移而逐渐发展，不断地形成新的体验，治疗师的回应是否传达了主动的、准确的和一致的对客户内在体验的理解？或者换个角度来看，治疗师的回应是否没有跟踪客户的重要体验？共情同调可以表现为各种共情的回应：

- 共情的反映，即准确地描绘客户说的话或说出来的体验当中最重要的方面。
- 共情的重复，即简短地重复说出客户说到的关键词或短语，以表明我在仔细听，我正在跟进你的体验。
- 共情的肯定，即对处于情绪困扰或痛苦之中的客户表示确认、支持，和关心。
- 探索的反映，即通过不下定论的、开放式的、成长导向的回应来表达共情，并鼓励客户自我探索。
- 帮助唤起的反映，即帮助客户唤起或加深体验，同时传达共情，一般是通过生动的图像、有力的措辞或有点夸张的方式（包括以客户的第一人称来说话）。
- 对过程的反映，即治疗师不带面质地告诉客户，对其在治疗过程中语言或非语言行为的观察。
- 共情的猜测，即试探性地猜测客户当下的、隐含的或未表达的体验。
- 共情的概念化，即用理论术语来描述客户的具体困难来帮助其理解，如自我的不同部分，回避情绪体验，有条件的自我价值感，等等。
- 共情的重聚焦，即对客户面临的困难表示共情，以和缓地邀请客户继续就这困难进行探索。

1. **需要做很大的改进：**我觉得自己像一个初学者，我对共情同调或共情沟通还没有什么概念。
2. **需要做适度的改进：**我觉得自己像一个进阶学习者，已经开始和我的客户进行共情同调，但我真的需要致力于把共情同调做得更多更好。
3. **需要稍微做些提升：**我需要集中精力来提升共情同调，努力把它做得更多更好。
4. **合格的共情同调：**我做了很多共情同调的工作，但需要继续努力改进，比如加以无条件积极关注、真诚的临在，来把它做得更好。
5. **挺好的共情同调：**我以真诚、临在、和无条件积极关注的方式，很熟练地做了很多共情同调的工作。
6. **优秀出色的共情同调：**我始终如一地共情客户，深入地与其同调，甚至以创造性的、细致入微的方式来进行。

## EFT-1. 识别「标记」

治疗师准确地识别出关键的工作任务「标记」了吗？这些「标记」符合客户的意愿，从而可以帮到他们。治疗师在识别「标记」这方面做得如何？

「标记」是可观察的指标，它提示着客户已经准备好开始某些治疗任务。识别「标记」包括准确地识别最重要的「标记」并与客户确认。准确地识别「标记」是对客户个人能动性的共鸣，也就是说，去感知客户想要如何把这次治疗用起来。

在以下的「标记」分类列表中，如果治疗师准确地识别出某些「标记」，把它们圈出来；把出现了但却被治疗师错过的「标记」划掉：

- 各种内在分裂的冲突，未竟事宜，痛苦且无法自我调节
  - 不清楚的感受，被情绪淹没了
  - 造成困难的反应点，叙事时有压力，对意义的抗议
  - 难以形成治疗联盟
1. **没有留意到任何「标记」**：治疗师一再错过呈现出的清晰「标记」，在干预过程中治疗师似乎没有表现出留意到客户有个人能动性，治疗师没有感知到客户对这次治疗的目标。
  2. **漏掉了大部分「标记」，或强加治疗师自己设想的工作任务给客户**：治疗师好像理解了「标记」这个概念，但漏掉了大部分客户展现出来的「标记」。或者是，因为看起来没有合适的「标记」，治疗师强加一些自己认为对客户很重要的工作任务给客户。
  3. **漏掉了一些关键的「标记」**：治疗师看到了一些「标记」，但还是漏掉了一些关键的。
  4. **识别出了关键的「标记」**：治疗师识别出了关键的「标记」，但反馈给客户的时候还不太熟练，有些别扭。
  5. **识别出关键的「标记」并可以区分它们的差别，熟练地邀请客户展开工作**：识别出关键的「标记」，并且很准确地反馈给客户（比如说，各种内在分裂的冲突，治疗师会准确地反馈给客户是自我批评还是自我打断）
  6. **灵活运用甚至创建了新的「标记」，敏锐细致地识别「标记」并邀请客户展开工作**：治疗师一贯地、敏锐细致地、甚至有创意地识别「标记」并邀请客户就这些「标记」展开工作。

## EFT-2. 深化情绪体验

治疗师在帮助客户深化他们的情绪体验这方面做得如何？

治疗师在引导客户深化他们情绪体验的过程中有多熟练、敏锐和细致？这通常也和使用恰当的治疗任务有关，但更重要的是，治疗师是否紧密地共情跟踪客户的体验，熟练地用探索性的问题和共情的猜测等帮助他们深化体验。评估治疗师如何帮助客户通过以下顺序进行情绪体验，是很有用的：

- 整体上有困扰，很痛苦（未分化的情绪）
  - 次生的反应性的情绪回应（通常是与呈现出来的问题或症状相关的情绪）
  - 原生的不适应的情绪回应（一直以来熟悉的、卡住的情绪）
  - 最为苦楚之处（最核心最重要的原生不适应情绪）
  - 最为苦楚之处对应着的未满足的心理需要
1. **完全没有做帮客户深化情绪体验的工作：**治疗师总是错过帮客户深化情绪体验的机会，而是提供一些回应，导致客户偏离他们的感受，更往外看了，或没能帮客户分化体验。
  2. **大多数是缺乏深化体验的回应：**治疗师经常错过帮客户深化情绪体验的机会，通常以向外导向的方式来回应，或没能帮客户分化体验。
  3. **有帮客户深化情绪的引导但做得不太好：**治疗师试图帮助客户深化情绪，但做得很别扭，像是强加给客户的，从而整体上来看干扰了客户的体验过程。
  4. **明显地可以看到有帮客户深化情绪的引导，但不一贯，有点别扭：**治疗师在关键的时候帮客户深化情绪，但不是一贯的，有时候有点别扭。
  5. **一贯地、熟练地帮客户深化情绪：**治疗师一贯地、熟练地帮客户深化情绪体验，帮助他们从整体上的困扰和痛苦走向最为苦楚之处。
  6. **高度同调地、创造性地帮客户深化情绪体验：**治疗师敏锐细致地、巧妙地引导客户，帮他们深化情绪体验，包括熟练地处理客户对于进一步深化体验的矛盾心理。

## EFT-3. 恰当地运用「标记」任务

治疗师在恰当地开展「标记」任务这方面做得如何？

当准确地识别了一个或多个「标记」任务后，治疗师在引导这些任务的各个阶段时有多熟练和敏锐细致？这包括：

- 导入并设置好，以便开始进行「标记」任务
  - 帮助客户进入「标记」任务，以唤起体验
  - 恰当地和「标记」任务中的关键过程在一起
  - 拾取浮现出来的变化和新体验
  - 在适当的时候转向浮现出来的另一个「标记」任务
  - 当本次治疗时间不够的时候如何收尾，以便下次或以后接着做这个「标记」任务
  - 帮助客户根据可能浮现出来的新体验发展出新的意义视角并加以巩固
1. **明显的「标记」任务也没有开展：**就算是「标记」任务很明显、不容忽视，治疗师也没把它们开展起来。
  2. **把「标记」任务简单粗暴地、机械地，甚至咄咄逼人地强加给客户：**治疗师把不恰当的「标记」任务强加给客户；或开展得咄咄逼人、机械而简单粗暴。
  3. **「标记」任务选对了，但开展得不灵巧，很别扭，挡住了客户的体验过程：**治疗师选对了「标记」任务，但开展的过程整体看起来木木地，做得很别扭，不灵巧，挡住了客户的体验过程。
  4. **引导「标记」任务时整体看起来很熟练，只是偶尔引导得不太自然，或漏掉一些点：**开展「标记」任务时治疗师引导得还不错，只是有些小问题，比如漏掉一些帮助客户深化体验的机会，或偶尔引导得不太自然。
  5. **开展「标记」任务时，一贯而熟练地做引导：**治疗师与客户同在，全身心地投入到「标记」任务当中，一贯而熟练地做引导，帮助客户利用这个机会来深入他们的情绪体验，通过它朝着解决的方向前进。
  6. **高度同调地、甚至有创造性地引导客户开展「标记」任务：**在与客户一起开展「标记」任务时，治疗师和客户深度地、精妙地同调，以创造性的方式回应，比如，恰当地、有创意地开展「标记」任务，或熟练地帮助客户越过困难的阻碍：深入情绪体验时的矛盾心理、回避情绪体验等。

## EFT-4. EFT 情绪聚焦取向的个案概念化：能以 EFT 专业视角来看

治疗师能以 EFT 专业视角来看待客户吗？并以此促进治疗关系，帮助引导治疗任务？治疗师在这方面做得有多熟练？

EFT 个案概念化采取各种形式，可以用多种方式来看：

- 在共情地回应时，明确地告诉客户关于自我的不同方面、情绪的过程类型或任务「标记」等概念化信息，只是简单地把这些信息标明出来帮助他们理解
- 与客户共同建构更复杂的个案概念化视角，来一起看到某些动态过程（例如，在伴侣治疗中，看到负向的人际关系循环）
- 在干预过程中给客户回应和引导，就意味着形成了一些个案概念化的方向，导向关键的客户体验过程，比如「标记」，自我的不同方面，情绪的过程类型，情绪失调，等等
- 提供缜密的、准确的书面个案概念化报告，来帮助自己通过 EFT 治疗师认证

技艺精湛的 EFT 治疗师做的个案概念化是协作的、探索的、确切的、友善而具体的，而不是强加于人的、下定义式的、自以为高人一等而尖刻的，或是宏观且泛泛而谈的。

1. **没有形成个案概念化：**治疗师没提供含有个案概念化信息的共情回应，没提到任何 EFT 的概念，甚至没有任何个案概念化的元素，包括「标记」，自我的不同方面，情绪的过程类型，体验的微过程，等等。
2. **恶意的、贬损的，或非 EFT 的个案概念化：**即使客户反对，治疗师也向客户强加不准确或不必要的个案概念化；治疗师摆出高人一等的派头对个案进行概念化，把客户病理化，潜在地损害他们的自我意识；治疗师一再阐述非 EFT 的个案概念化（例如，认知行为疗法，或精神动力学的个案概念化）。
3. **牵强的、不准确的 EFT 个案概念化：**治疗师的个案概念化看得出来是用 EFT 做的，但不太准确，或是做得很牵强，以至于干扰了客户的体验过程。
4. **合格的 EFT 个案概念化：**治疗师进行的 EFT 个案概念化大体上还行，虽然不总是那么准确，不总是协作的、探索的和具体的。（偶尔会不太准确，过于宏观或有些牵强。）
5. **挺好的 EFT 个案概念化：**治疗师一贯地进行协作的、探索的、确切的、友善而具体的 EFT 个案概念化，这样一来，就算有些细微的不准确，也很快就过去了，不会对客户有负面影响。
6. **优秀出色的 EFT 个案概念化：**治疗师与客户深度合作，巧妙地逐步建立起和客户有共识的、独特的 EFT 个案概念化，在这个共同探索的过程中，肯定了客户，也为他们提供了一个明确的治疗方向。