

## 情緒取向治療的基礎

<https://iceeft.com/fundamentals-of-emotionally-focused-therapy/>

“基礎”（也稱為“情緒取向治療的基礎”，以前稱為“依附理論的實踐”）是與所有情緒取向治療培訓流程相關的：情緒取向個人治療（EFIT）、情緒取向伴侶治療（EFCT）和情緒取向家庭治療（EFFT）。

### 概述

這是為期 6-8 小時的情緒取向治療（EFT）和依附理論的介紹，適用於所有模式 - 情緒取向個人治療（EFIT），情緒取向伴侶治療（EFCT）和情緒取向家庭治療（EFFT）。本培訓將提供情緒取向治療的概述，重點是依附、人際關係和自我觀感，以及情緒取向治療的探戈如何應用於所有的三種模式。情緒取向治療的基礎不僅僅是一門情緒取向治療的入門課程，它還提供了情緒取向治療的整體背景，並解釋了原始的「伴侶」模式如何有效地作為心理治療，應用於情緒取向家庭治療（例如，通常與二人組接觸）和情緒取向個人治療（例如，與個人和年輕/兒童的自我部分進行治療，或個人和在他們生活中對另一個人的內在體驗）。

### 在「基礎」中，我將學到什麼？

總結情緒取向治療的觀點：體驗式、以成長為導向。.

描述依附理論的關鍵原則。

描述跨模式的情緒取向治療目標和階段。.

概述情緒取向治療的核心介入，在三種模式中的應用和不同：患有抑鬱症、焦慮症和創傷後遺症的個體；關係受困擾的伴侶以及家庭。

指定依附理論和科學的優勢，作為清晰瞭解案主問題和強項的地圖，指導每次會談。

採用依附科學作為在心理治療過程中每時刻形成有效的系統性改變的指南。

定義情緒取向治療探戈的舞步以及它們在不同模式中的差異。

### 這項培訓是為誰而設的？

所有心理健康專業人士和學生都旨在通過瞭解依附在治療個人、伴侶和家庭中的作用來加強他們的治療工作。這個為期 6-8 小時的密集培訓以依附科學為基礎，對情緒取向治療進行實用的介紹，為通過情緒連結進行醫治提供基本的路線圖。參加者通過教學、錄影的會談、體驗式的練習和對情緒取向治療的核心元素（包括情緒取向治療的探戈）的探索來學習。該課程可作為獨立的學習活動或進一步情緒取向治療培訓所推薦的前奏。

### 先決條件和順序

情緒取向治療追求卓越國際中心建議在任何其他課程之前先學習基礎課程。基礎課程沒有先決條件。情緒取向伴侶治療的初階培訓，或情緒取向個人治療的基本課程，或情緒取向家庭治療的基本課程遵循基礎課程。

### 推薦閱讀：

*“Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy (EFT) with Individuals, Couples, and Families”* by Dr. Susan M. Johnson, 2019. [Guildford Press](#).

*“A Primer for Emotionally Focused Individual Therapy (EFIT): Cultivating Fitness and Growth in Every Client”* by Susan M. Johnson and T. Leanne Campbell, 2022. [Routledge](#).

*“Becoming an Emotionally Focused Therapist: The Workbook (2nd Edition)”* by James L. Farrow, Susan M. Johnson, Brent Bradley, Lorrie L. Brubacher, T. Leanne Campbell, Veronica Kallos-Lilly, Gail Palmer, Kathryn Rheem, Scott R. Woolley, 2022. [Routledge](#).