

情绪与需要

原著：Dawn Freshwater · Chris Robertson

翻译：潘成英

审校：丁亚平 贾晓明

北京大学医学出版社
北京大学出版社

心理治疗核心概念系列丛书

情绪与需要

Emotions and Needs

原著 Dawn Freshwater

Chris Robertson

翻译 潘成英

审校 丁亚平 贾晓明

北京大学医学出版社

北京大学出版社

Dawn Freshwater, Chris Robertson

ISBN: 0 335 20801 0

Copyright © Dawn Freshwater & Chris Robertson

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co. and Peking University Medical Press

本书中文简体字翻译版由北京大学医学出版社和美国麦格劳-希尔教育(亚洲)出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号:图字:01-2006-0465

图书在版编目(CIP)数据

情绪与需要/(英)朗恩(Dawn, F.), (英)珂瑞丝(Chris, R.)著;潘成英译.—北京:北京大学医学出版社, 2008

书名原文: Emotions and Needs

ISBN 978-7-81116-179-3

I. 情… II. ①朗…②珂…③潘… III. 精神疗法—研究
IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 100955 号

情绪与需要

翻 译: 潘成英

出版发行: 北京大学医学出版社(电话: 010-82802230)

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E - mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京瑞达方舟印务有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 冯智勇 责任校对: 金彤文 责任印制: 张京生

开 本: 889mm×1194mm 1/32 印张: 5.75 字数: 133 千字

版 次: 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-81116-179-3

定 价: 18.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

中文版序

去年在北京大学医学部参加一个有关心理治疗的学术活动时，北京大学医学出版社的编辑冯智勇将一套外文丛书放到了我的面前。书有十几本，每本不厚，但看起来却精致、有韵味。一拿起便再没有放下，由此就有了今天的这套“心理治疗核心概念系列丛书”的翻译出版。

作为此套丛书翻译的负责人，我审校了全部书稿，这使我有先睹为快的机会。在翻译和审阅过程中，我常禁不住为书中的精彩话语拍案叫绝，感叹丛书作者对人性的反思，佩服丛书作者拥有的心理治疗的渊博知识和深邃的智慧，也常常产生强烈的共鸣感，引起许多的思考，甚至有一种想与作者进行交流的冲动。由此翻译和审校也就不觉得辛苦，反而是一件愉悦之事。

那么究竟这套丛书具有哪些特点呢？

首先，这是一套强调理论而不是实践的丛书，但是它的精妙之处在于不是空泛地讨论理论，而是特别阐述理论在临床实践中的涵义，看到概念或者理论怎样影响治疗，而治疗又如何影响理论的形成，使理论好似有了生长的沃土，与实践有了很好的结合。

二是，丛书的每一本书籍是以某一心理治疗的核心概念入手，如心理治疗的环境、移情、阻抗等等，从核心概念出发，介绍这一概念的发展脉络。丛书打破学派之间的隔阂，清晰地

介绍不同学派对某一核心概念的理解。因此书的重点是不同理论关于这些名词实质性的观点和差异，而不是某一个理论对这些概念的分类或详细解释。或者丛书所展现的是不同学派理论使用的术语不同，但是可能所指的内涵相同；或者使用的术语相同，但其中的涵义却有差异。丛书很好地阐明了各个学派在治疗患者方面的接近，如人格障碍，表明了各学派是怎样相互的理解与融合的，让人不仅知其然而且知其所以然。

三是，这是一套百科全书式的丛书，每本书关于某一核心概念所涉及的领域极为广泛，从经典弗洛伊德精神分析，到近十几年来最新发展的、前沿的心理治疗理论，甚至包括从古至今的民间习俗、东方文化中的宗教传统。

另外，每本书涉及的学者众多。丛书中所出现的人名曾让我们觉得眼花缭乱，虽然有许多我们耳熟能详的名字，但同时也出现了大量未知的相关学者。这使人不得不佩服作者们渊博的知识以及广博的胸怀，看到他们对其他学者包括对不同领域的努力的尊重。

此套丛书让本人由衷地敬佩，不仅是作者们精深的专业水平，而且是他们对待心理治疗的反思及豁达的态度。本人认为这对刚处于心理治疗与咨询发展初期的中国同行来讲，显得尤为珍贵。

丛书以精神分析学派的学者为多，但在介绍其他学派时，内容极为中肯，介绍自己遵从的学派时客观而平实，显示出一种大家风范。有的书是由两个学派完全不同、观点非常对立，甚至来自不同国家的学者共同完成。其写作方式是针对该书的核心概念某人写作一章，另一人对其写作的内容进行点评，并阐述自己的观点。里面没有相互的攻击、贬低，有的是彼此的尊重，以及相互撞击出的智慧的火花。

丛书由此展现的，也许早已超出了其所传递的知识，更传

达出一种需我们牢记在心的精神和理念，即心理治疗最重要的是让来访者真正受益，而不是表明哪个学派更正确，哪个治疗师更聪明。治疗师和来访者一起对人类本身，对人性进行的有益探索，每位治疗师和来访者为此都做出了重要的贡献。

另一让人尊敬的，是丛书作者的自我反思能力。作者结合所写的内容，不断进行自我反思。这实为心理治疗师的一种境界。目前关于边缘人格障碍（BPD）的讨论很多，即使在中国，培训中个案病例报告也多呈现的是被认为 BPD 的患者，在生活中圈中人不乏给某些人戴上 BPD 的帽子。丛书对这一现象也做了反思，文中写到 BPD 的诊断也许是一种职业上的防御，是专业人员感到压力而戴在来访者头上的一顶帽子，由于我们有话语权，当遇到我们觉得无法理解和面对的个案时，给其戴上一顶诊断的帽子无疑是一种很好的自我保护方法，因为我们的专业能力和信誉受到了挑战，而也许委屈的是来访者。

作者的反思也许给予我们这样的警示，即当一个人的内心是真正比较安全的，对自己有着充分的自信时，会更坦然面对来访者的各种问题，以及所遇到的各种挫折。这远比心理治疗的技术要重要得多。

最后，谈一点翻译的问题。

这套丛书的翻译队伍，是由一个年轻的翻译群体组成，成员均是近几年毕业的心理治疗与咨询方向的博士、硕士。他们不但有着年轻人的热诚，而且也有着良好的专业基础以及一定的心理咨询与治疗的实践。为了保证翻译的一致性和准确性，翻译团队几次聚会讨论，对丛书中的人名进行统一翻译，同时对于一些疑难词汇进行反复讨论，对每本书的翻译难点进行集体攻坚，也征询其他同行的意见。由于出版时间的原因，真正翻译此书的时间并不长，每位作者都做了极大的努力，但是由

于经验上、时间上等主客观原因，使本套丛书的翻译难免有疏漏之处，也希望得到读者们的指正。

写作是一个成长的过程，翻译也是一个成长的过程。在共享人类智慧时，愿此书为中国心理治疗与咨询的专业发展贡献微薄之力。

贾晓明

2007年8月

丛书序

20 世纪知识和文化生活的一个主要领域是对心理学的研究，当然，无论在东方还是在西方，心理学以实践的形式及具体的人类智慧和见识出现在各种精神世界的创造、文学创作、戏剧，以及治疗艺术和指南中，已经有若干个世纪了。与 19 世纪的小说和戏剧对角色的内心世界和人物关系的浓厚兴趣相一致，精神病学也重新建构了它对人类精神世界的理解，并以足够的勇气挑战精神疾病之谜，鼓励用新的方法来探索心理过程。

在 20 世纪下半叶，心理学对探索人格、心理发展、认知和行为理论产生了浓厚兴趣，同时对治疗实践，更精确地讲，对治疗方法也进行了深入的探索。我们也看到了不同理论和不同流派的治疗师之间的争论，比如，精神分析和行为主义之间的争论，它们与人本主义和超个人心理学之间的争论，以及主要流派内部各分支流派之间的冲突。这些争论在其他学科领域也并不鲜见。这种争论并不令人吃惊，实际上，客观地说这种现象是健康的。它可以使研究更加精确，可以探索更多的治疗疑难心理问题的不同方案，并加深对人类思想、情感和行为根源的理解。虽然如此，几十年来治疗师之间存在的隔阂和鸿沟，阻碍了治疗师们更仔细地观察自己的职责以及观察其他对立的流派，这是令人困惑的。就好比外交官们忽视自己的知识和技巧，而用枪炮来解决彼此之间的争执一样。

心理治疗事业同样也是国际性的。即使在心理治疗的初创

阶段，世界上就有多个创新的中心：巴黎、莫斯科、维也纳、柏林、苏黎世、伦敦和波士顿。很快，在爱丁堡、罗马、纽约、芝加哥和加利福尼亚，各种不同的理论和治疗实践也发展起来了。地理位置的多样性丰富了这一学科，特别是界定了文化和社会的差异，并在某种程度上把心理学的争辩扩大到包括社会和政治这两个维度。

由于地域、研究兴趣的不同，个人差异以及流派之间传统的相互隔阂，心理治疗的发展是互相分隔的。在这种情况下，我们必须提出的是，是否我们在某些时候称之为“心理治疗语言”的东西，实际上只不过是运用特定“行话”来描述相同心理现象、并对各个心理治疗流派进行理论概括的不同语言的混乱组合；还是说，不同流派之间存在真实的差别，因此，在某些时候可以得出结论说，某个流派是正确的，而另一个流派是错误的；还是说，“不同的治疗流派适合不同的人或问题，适合某个问题的流派不一定适合其他问题”；还是根据“有效的就是好的”原则，“所有治疗流派都应该受到奖赏”？

20 世纪下半叶不同的心理治疗（及咨询）理论和方法之间出现了一些和解的趋势。这主要是由于来自外部的压力：社会公众和政府的卫生保健计划要求更加负责任地组织这个行业，并达到他们所要求的高标准。正是这种各流派和解的萌芽，激发了创作本系列丛书的动机。在本丛书中，处于心理治疗核心位置的许多重要的理论和概念可以进行跨流派的比较和对比。在不同传统流派中使用的某些概念可能被证实其表达的是相同的概念；其他一些概念可能看上去很相似，但事实上却强调了不同的内容，这些概念对于其他流派来说，也可能有用也可能没什么用处。还有一些术语，表面上看来完全一样，但对两个或多个不同的治疗流派来说，可能有着完全不同的意义。

为了完成本系列丛书的创作，邀请到代表尽可能多的心理治疗传统流派的作者是十分关键的。要做到这一点，同时激发不同流派之间的对话精神，比较理想的做法是丛书中的每一本书邀请两位作者。每位作者，如果可能的话，代表不同的治疗取向。同样重要的是，本丛书要在方法上做到真正的国际化，因此，作者队伍应当是国际化的。20 世纪后期科技发展的奇迹——互联网，既是寻找作者的一个非常有效的手段，也是极为有效的相互沟通的途径，特别是在一本书的两位作者居住在地球两端的情况下。

因此，本丛书代表了在新千年特别激动人心的发展趋势。作为本系列丛书的编辑，当我悄悄阅读在作者之间来回传递的草稿时，发现这种和解的趋势越来越迷人。在本丛书中，读者将会第一次发现，所有主要的心理治疗和心理咨询流派（而不是一部分的分支流派）的主要理论和概念被放到了一起，这样，它们可以被比较、对比并最终得到运用，运用于不同治疗取向之间的争鸣。然而，更重要的仍然是，运用于来访者或患者并使他们获得益处。让来访者不再感兴趣于像打游击一样到处寻求治疗，而是感兴趣于寻求有效的帮助，或者说去寻求能带给他们开启治愈和自我了解的光芒。

迈克尔·雅各布斯

译者前言

在接到翻译这本书的工作之前，我对情绪和需要没有太多的重视。正如书中所谈到的，情绪和需要扮演了灰姑娘的角色。翻译对我来说是很辛苦的过程，它几乎占据了我将近一年的业余时间。我边阅读边翻译，书中精彩的论述常常让我有一种醍醐灌顶的感觉。翻译的过程让我更加深入地体验自己和他人的各种情绪和需要。

本书有三条主线，一条是关于厄洛斯和普赛克的神话故事；其次是以苏珊案例为线索，完整分析了心理治疗过程；最后是围绕情绪的起源、发生、发展到整合，这也是贯穿全书的线索。然而不是每位读者都有机会阅读到本书的英文版，而且由于文化背景不同，译者对某些词的理解未必都符合英文想表达的意思。我在文章中某些中文词汇后面标注了英文，希望能帮助读者更好地理解原文。

“Encounter”在文中多次出现，尤其在第1章中出现频率高，译者起初与一些国内专业人士商量翻译为“遭遇、会意或碰撞”，然而总觉得不符合语境，后来征求一些美国心理治疗师，他们解释为“face to face, interaction”，我发现中国心理治疗师经常会用到“互动”一词，觉得比较符合Encounter的原意；而Mutuality的英文有“相互给予和接受”的意思，故译为“互补”；至于“Detachment, Separation, Dissociation”三个词，中文有不同译法，征求贾晓明教授的意见，在译文中全部用“分离”，但是在每个词的后面标注了相应的英文，毕

竟三者有不同的含义：“Detachment”分离的意思是“让对方自己照顾自己”，“Separation”指“躯体（body）分离”，而“Dissociation”则有“身在，心不在”的意思；“Change”译为“改变”，而“Transformation”是在“改变”的基础上发生的“转变”，可以理解有量变与质变的区分；“Fusion, Union, Merger”三个词表示“合”在一起的含义有所侧重：“Fusion”译为融合，可以理解为二者之间相互渗透，你中有我，我中有你；“Union”译为“合并、联合”，但组成部分保持各自独立性；“Merger”译为“结合”，因为自愿而结合在一起。文章中也多次出现“Context”，英文意思是“situation / framework”，故我翻译为“情景”，虽然在文章中某些地方用“情景”一词，读者会感到有些突兀，毕竟中国人还是习惯用“背景”，但是为了忠于原著，我还是译为“情景”，而将“background”译为“背景”。“背景”一词在英文中具有“经历”的意思，如弗洛伊德有医学背景。“Longing”在文章中翻译为“渴望”，“Desire”译为“欲望”，在英文中“Longing”比“Desire”的程度更加强烈。“Shadow”翻译为“阴影”，指的是来访者不愿暴露给他人的一面，无好坏之分。

另外译文第4章第4节标题——“不顾一切寻找苏珊”，英文原文为“Desperately Seeking Susan”，1985年麦当娜在美国曾出演过同名电影，并引起轰动。中文有的翻译为《不顾一切寻找苏珊》，也有译为《神秘约会》，目前在美国也有同名的电视节目，意思是寻找自己真实追求的人或物，作者在此恰好运用它作为标题，感兴趣的作者不妨也看看这部电影。另外关于厄洛斯和普赛克的神话故事，虽然译者在书中有注解，但是如果读者想更好地理解本书，建议读者查阅这些神话。

我要感谢 Dawn Freshwater 和 Chris Robertson 两位作者辛勤的写作，感谢贾晓明和丁亚平两位教授提供翻译本书的机

会，以及给予的指导帮助。感谢我周围的同事与我一起讨论书稿中重要的词汇翻译。感谢北京大学医学出版社的领导和编辑对译文付梓出版给予的大力支持。

潘成英

作者序

情绪有自己的诉说；在震惊之余，我们不可避免地出现悲伤，我们这样表现或多或少是一种微弱、零碎的安慰。

(McEwan 2001: 1)

当这个世界面对恐怖主义行为造成成千上万的人失去生命时，这些话出现在一份国家级报纸的扉页。这些行为迫使我们面对并体验情绪的极端。最近几个月来美国和世界发生的一些事件，与这本书的形成有关。在这个焦虑的时代，我们不能真诚、有意识地面对情绪和需要，治疗师和来访者也不例外 (Moore 1992)。相反，情绪却被当作心理的灰姑娘来对待。它们无处不在，表现在政治事件爆发、社会行动、个人冲突中。情绪的压抑表现为快速增长的抑郁、自杀、躁狂行为等。有些人意识到集体崇拜和憎恨是国家情绪的原始分裂，他们呼吁“情绪识别能力” (Orbach 1994, Goleman 1996)。然而，尽管承认个人觉察情绪和需要是有意义的个人生活的基础，但是正规的课程中只关注知识成果 (Orbach 1994, 1999)。情绪似乎被认为是阻碍思考的。但正如奥巴克 (Orbach) 所指出，事实恰恰相反。复杂和困难的情绪需要巨大的能量来消除和压抑。奥巴克尖锐地评论道，“如果我们不能面对所发生的一切，我们的解决办法只能在从体验中寻求分裂，转向替罪羊、正统基督教派运动、独裁主义、治安维护政策或者怀旧” (p98)。

本书试图从一个简单而大胆的观点开始，论述这些中心问题。所有心理治疗模型都是以把情绪抽象为理论为形式的。把

它们集合在一起就呈现了我们文化的情绪谱。可以说它们是揭示我们情绪生活的臆象。正如荣格（1935a）指出，在每个哲学家的论点背后都隐藏着他们的心理学，尤其是他们隐藏的情绪。因此像人类学家探索这些臆象一样，我们希望阐明情绪和需要的某些本质。

传统科学方法并没有产生关于情绪的全面理论，相反，采取生理学的观点解释情绪或者列出分类清单，例如，DSM-IV 采用情绪分类概念来诊断。神经科学家（Panksepp 1998；Schore 1999）沿着早期发生学和行为学的研究方向，但超越传统模式，采用交互式的姿态来解决旧的自然/教养问题。儿童的情绪调节能力通过与母亲相互作用而被塑造，因此大脑的成熟也受环境和体验的影响。这种研究大脑系统个体发生学的新范例，与精神分析（psychoanalysis）多年的研究相关。

创作这本书为我们提供机会，来形成这样一个假设，即对情绪和需要的任何探讨方式，必须符合情绪和需要的本质。在西方文化下发展起来的最卓越的探索情绪的方法，就是心理治疗本身。之所以这样说，是因为大多数心理治疗模型都处理情绪。如此，心理治疗可以看成是情绪和需要本质的自然历史。

因此，通过将感受、情绪、需要和欲望等作为中心概念，我们描述并讨论心理治疗世界中的基本问题，尤其探讨那些来访者带到治疗中的情绪和需要，以及随后在治疗联盟（therapeutic alliance）中促进有效交流的情绪和需要。为了具体阐述这些理论性概念在实践中的运用，我们采用了一些临床案例，这些都是从我们自己的经验中选出的，是匿名的，而且征得了来访者的同意。

本书涉及的范围广泛，包括弗洛伊德（1895）的原始投射——其目的是揭示人类动机中隐藏的意义；理论抽象的现象学缩影——目的在于回归到情绪的原始起源，探讨心灵的欲

望。但丁把这种渴望描述为“斗转星移”（Dale 1996）。这些内容反映了心理治疗的广泛多样性，人类心理的丰富复杂性，以及后现代世界看待这些概念的多元化视角。希望我们在这本书里提到的问题不仅能增加有关这些基本概念的知识，而且为心理治疗专业人员理解情绪和需要做出长久的贡献。

致 谢

我们非常感激在本书写作过程中许多人给予的支持、耐心和珍贵的友谊。我们要特别感谢 Michael Whan 和 Jeni Boyd 阅读本书的初稿并给予评论。Michael 的编辑工作关注细节，富有洞察力并且是支持性的。感谢 Vicki Gardiner 和所有为我们带来丰富的对情绪和需要的理解和体验的心理治疗师、学生和督导者，如同在治疗联盟中所体验的。最后，我们感谢我们的家人与我们一起忍耐写作过程，有时慷慨地给予反馈和支持，有时悄悄地提醒我们注意他们的需要。

Dawn Freshwater

Chris Robertson

目 录

第 1 章 需要和情绪	(1)
引言	(1)
理性与感性	(5)
需要、情绪及表现形式	(6)
治疗任务	(9)
文化中的需要和情绪	(13)
小结	(15)
第 2 章 情绪起源	(17)
引言	(17)
联盟阶段	(18)
初次晤谈	(21)
依恋、丧失和协调：早年焦虑的动力特征	(23)
创伤、失败和虚无	(29)
与苏珊共情失败：爱与恨	(35)
内心和环境因素	(40)
情结和叩结	(42)
集体和文化的情绪和需要	(45)
小结	(50)
第 3 章 情绪的互动	(52)
引言	(52)
危险的联络	(54)
觉察改变的需要和动机	(57)