

认识领悟疗法

钟友彬 张坚学 康成俊 丛中/著

认识领悟疗法

FRANK FURTNER 著 杨增学 译



ISBN 7-309-05412-4

认识领悟**疗**法

钟友彬 张坚学 康成俊 丛 中 著



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

认识领悟疗法 / 钟友彬等著. —北京: 人民卫生出版社, 2012. 2

ISBN 978-7-117-15227-3

I. ①认… II. ①钟… III. ①精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第250807号

门户网: www.pmph.com 出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com 护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

认识领悟疗法

著 者: 钟友彬 张坚学 康成俊 丛 中

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京中新伟业印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 10.5

字 数: 282千字


版 次: 2012年2月第1版 2012年2月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-15227-3/R·15228


定 价: 25.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



序 言



1999年北大医院精神卫生研究所筹划建所二十周年，我不自量力地领了编写所史的任务。并请当时所里颇有才名的几位青年医生做写手，并负责采访多位曾经在此工作过，但因种种原因离开的老人，其中也包括钟友彬先生。我说自己不自量力，实在是后生家不知深浅，只想着建所才二十周年，能有多少故事，孰料有些老人自从北大医院精神卫生研究所的前身——北大医院神经精神科建立之初的1942年就已经加入了，期间的五六十年，国家社会变迁的暴风骤雨，免不了也吹打到这小小的精神科。这也难怪采访钟老时，问及“文化大革命”前后的情势演化、人事变动，钟老只是摇头：不能说，不能说，不能说。

与不轻易臧否人物相反，钟老始终是一个践行者。他阅读量大，思考深刻，也有一份耐心在临床实践中检验和磨练自己的理论。就这样，认识领悟心理疗法这一带有鲜明中国特色的心理治疗方法，就诞生在一个名不见经传的职工医院的精神科里。

我们现在大概已经很难想象，钻研学术、救治病人是要冒政治风险的。甚至阅读某类书籍、心仪某个人的理论都可能在组织上被清算。我手头潘光旦翻译的Ellis《性心理学》，最初是在1946年重庆出版的。而后来风靡全国的弗洛伊德的《精神分析引论》，高觉敷译文，最早已经由商务印书馆于1930年出版。随心所欲地读自己想读的书，自由地表达自己的学术观点，光明正大地诊疗患者，曾经是钟老那辈人的梦想，也是他们执著追求自己学术价值实现的动力来源。本书的前言，记载了钟老的心路历程，个中滋味恐怕今天的读者已经很难感同身受了。



精神分析发源之时，并没有同步在战乱的中国引发追随潮。没有想到，在其已经式微的20世纪80年代，中国却掀起了空前的“精神分析”热。顶礼膜拜者大有人在，延续到今，大家按入门早晚排出辈分，抱成一团，一起传道，一起御敌，培训认证搞得像旧式戏班的拜师，见了同门也要先分出嫡出庶出；也有的“见弗杀弗”，弗洛伊德的经典理论一条一条批，总之是一无是处。这其中我总觉得钟老算是个“异数”，学弗不迷信弗，且学且改，边学边用，自成一家。20世纪80年代他在杂志上发表的一些案例，今天看起来都十分经典，仍然对心理治疗的学习者有重要的参考价值。

可惜的是，我入所的时候，钟老已经调至首钢医院。期间虽有接触，但都是来去匆匆。直到再见，却是在先生的告别会上。事后好几位同事回忆起先生的事迹，都称赞钟老是一位出色的老师。老师授业解惑，培养了像张坚学和康成俊医生这样的高足，学生在寂寞中耕耘，不敢让老师的毕生心血湮灭在浮华喧嚣中，遂整理老师的遗作，加上自己的心得，成就此书。这部书既可作为对钟友彬先生的致敬，也可作为一个经典著作魅力永在的证明。

于 欣

2011年12月7日



前 言



当今世界上，尤其是发达国家中，流行的心理疗法方法有好几百种。这些方法的不断增加反映了来访者或病人种类各异的需要。在这些需要的基础上，目前的心理治疗领域也以整合式的心理疗法为主要趋势。尽管如此，考察这些不同种类的疗法，其中有很大一部分疗法的起源不外乎精神分析、行为治疗和人本主义心理治疗三大体系。而精神分析更是被很多人称为对人性探索最为系统、最为深入的疗法。

精神分析的创始人西格蒙德·弗洛伊德不仅用他的方法分析了病人，也分析了正常人和他自己，从而创立了精神分析学说，提出了许多前人没有提到的理论假说。尤其是人类无意识学说和幼儿性欲论方面的观点，涉及许多学术领域，超出了当时人们的认识，引起了世界性的争论。关于弗洛伊德和他的精神分析学说的评价褒贬并存，斗争激烈。崇拜他的人，把他尊为近代对人类贡献最大的三个犹太人之一，和马克思、爱因斯坦并列。反对他的人则把他说成是一个恶劣的、有淫秽心灵的人。

尽管如此，弗洛伊德创立的精神分析学说仍然吸引了世界上大批心理学家不断地加入到该领域的发展中，并通过整合自己的观点形成了自己的学说。这批人大大促进了精神分析的发展，以致形成了今天的精神分析理论和实践中百花齐放的局面。

精神分析不仅是一个心理治疗方法，它的许多理论对医学，尤其是精神病学，产生了很大影响。可以说，它不仅已成为一个新的精神病学理论体系，而且促进了新的医学分支的诞生和发展。

1. 精神分析为精神病学建立了一个新体系 精神病学作为一



门科学首先形成于欧洲，在精神分析学说创立以前，精神病学家大多数致力于精神病的研究，对病态的精神现象进行观察、描述和分类，不探究病人内心深处的心理机制。弗洛伊德根据无意识原理发现了神经症病人和精神病人病态表现的心理机制，弥补了传统精神病学的不足。人们常把弗洛伊德以前的精神病学叫做描述性精神病学，把以精神分析动力学原则为指导的精神病学称为动力精神病学。两者同时存在，成为当今世界上精神病学的两大理论体系。前者侧重于精神病，后者侧重于神经症。

2. 精神分析促进了心身医学的发展 在医学上，心身关系一直是个难解的问题。1922年德国人道蒂希(Felix Deutisch)首先使用心身医学这一术语，但在欧洲未得到发展。精神分析学说在20世纪初传到美国以后，成为美国早期心身医学的理论支柱。芝加哥精神分析研究所的亚历山大就是美国心身医学研究的先驱者之一。他从心理动力学和无意识的观点出发，研究了人类特殊的、未能解决的潜意识心理冲突和某些躯体疾病的关系，把心理冲突引起的躯体疾病称之为心身疾病。尽管近30多年来，心理生理学的研究路线稍占上风，心身医学这个术语也不是精神分析学家常用的，但最初从事心身疾病研究的人，几乎都是精神分析学家。

3. 从精神分析理论中产生了联络精神病学 联络精神病在躯体病、心理病及心理因素之间起着重要的联络作用，研究它们之间的关系，并重在发挥心理治疗的作用。但是，以生物医学为指导思想的各科医生，不愿担任联络工作，正统的精神病学家们不愿触及躯体疾病。而精神分析的某些原则，例如潜意识的心理冲突可以躯体症状的形式表现出来等，在心身医学中仍有重要影响。因此，早期的联络精神病学是在精神分析学内部逐渐发展起来的，并逐渐形成自己的独特地位。

以上是精神分析理论对医学的影响。至于精神分析，几十年来在理论和技术上都有了许多修正和创新，经典的方法也已经很少用了，但它的一些基本理论仍然没有过时。时至今日，精神分析疗法已遍及许多国家。以前心理治疗不发达的中国和日本等



亚洲国家，近20年来，精神分析也得到了极大的发展，中国心理卫生协会最近成立了精神分析专业委员会，精神分析学术交流、培训和治疗实践已经遍布全国各地。这是医学发展的必然，也是医学服务的需要。

在此基础上，本书的前半部分详细介绍了精神分析的产生过程、基本理论及流派。借由对精神分析产生的时代背景及人物的了解，充分认识这一疗法对当时整个时代的影响，并给予我们这个时代的读者以深刻的启发。有些治疗师在学习现在各种理论的时候，经常会遇到不知该如何下手的困难，似乎虽然可读的东西浩如烟海，但对基本术语和理论的理解仍然停留在一知半解的层面上。本书通过对精神分析基本学说的阐释，希望尽力弥补这一缺憾。另外，对精神分析学说的补充和发展是永无止境的，本书也希望通过介绍其传播过程中重大理论的修正和其代表人物，向读者传达一个基本的理念：任何理论都是一种在实践中不断总结而形成的假说。精神分析不例外，而认识领悟疗法也不例外。

认识领悟疗法属于精神分析理论系统，是根据精神分析的基本原理结合中国社会和病人的具体情况设计而成。因此可以叫做中国式的精神分析法或具有中国特色的精神分析疗法。

自1984年开始，钟友彬及其助手张坚学通过实践对认识领悟疗法的理论与方法不断改进和发展，起初主要集中在治疗强迫症、恐人症和性心理障碍等心理疾病，并获得良好效果。渐渐地，国内有很多治疗师将认识领悟疗法应用到临床实践中，比如强迫症（赵声祥，1990）、神经性呕吐（丛中，1991）和顽固性疼痛（蒋方田，1991）等心身疾病。

近年来，随着在不同类型病人身上的应用，认识领悟疗法逐渐拓展了治疗范围。不仅在治疗性心理障碍、恐人症、强迫症等心理疾病方面获得了进一步深化和发展，而且在解决各种心理问题，例如家庭婚姻、人际关系；还有焦虑症、学校恐惧症、幽闭恐惧症、躯体形式障碍（疑病症）等神经症；以及进食障碍、人格障碍、网瘾等方面也获得了良好的效果。笔者发现，几乎所有

心理问题和心理疾病的发生、发展及形成，都可以用认识领悟疗法予以解释。比如，随着年龄的增长，每个人都是从小时候的幼稚心理模式逐渐向成熟心理模式转变。之所以出问题是因为幼稚心理模式向成熟心理模式发展的过程中遇到了挫折（常伴有某种特殊经历），形成了不再向成熟转变的或某种特殊形式的幼稚心理模式。有时成年人在面对现实困境无法解决时，也会退回到幼稚的心理模式状态；也就是在成年人身上表现出幼稚的思维行为方式——常表现为各种心理问题和心理障碍，此时病人自己并不能站在成年人的立场上对幼稚的心理予以充分的认识。认识领悟疗法正是帮助病人意识到症状的幼稚性，一旦领悟，症状便随之明显好转最终痊愈。这一发展历程说明，认识领悟疗法仍然在实践中不断地完善自身的理论体系和适应范围，也进一步验证了它在适应未来心理学发展过程中的潜力和优势。

本书后半部分详细介绍了认识领悟疗法的理论和应用。主要分为总论和各论部分。总论部分主要包括认识领悟疗法对人的理解及其病理心理观。各论部分主要集中介绍认识领悟疗法在强迫症、恐人症和性心理障碍中的应用。每章均包括理论假说、治疗要点和病例分享等部分。目前市面上的心理学书籍多以介绍理论和概念为主，比较缺乏具体的、详细的案例报告。本书希望读者在了解认识领悟疗法基本假说的同时，也对具体实践的操作过程有一基本的认识。尽管如此，笔者希望对该疗法的应用仍需结合读者自己的实际情况，而不是生搬硬套。无论对何种病人，治疗师均会遇到病人的阻抗，因此本书将阻抗单列最后一章，专门给予详细介绍。

需要说明的是，本书的编写内容是在友彬老师生前与学生张坚学、康成俊一起商讨制定的，为了保留钟老的风格，主要侧重于认识领悟疗法在强迫症、恐人症和性心理障碍中的应用，并加入了发病机制和治疗要点。体现了我们跟随钟老多年的实践历程，以及承上启下继承发展认识领悟疗法的心愿。

本书的出版得益于责编姚冰老师的热忱关心和支持，在编写



过程中，姚冰老师提供了很多指导，并最终促成了本书的出版，在此表达深深的感谢。在精神分析部分丛中教授参与编写，也作为作者之一。另外，需要感谢的是北京大学首钢医院精神科我的同事任峰、王平和宋翠林三位医师在书籍整理和校对方面付出的大量心血。

还要特别感谢的是中华医学会精神病学分会主任委员、北大六院院长于欣教授在百忙之中为本书欣然作序，并提出许多中肯的真知灼见，使本书更加完善。

我们希望能够在不久的将来用认识领悟疗法解释所有心理问题和心理障碍的著作面世。

认识领悟疗法作为从实践经验总结出来的理论假说，肯定会有缺陷、错误，甚至荒谬的地方，希望同行们用自己的实践经验来纠正和改进理论假说中的错误，并“试作另外的解释”。

张坚学

2011年12月



目 录



绪言..... 1

第一部分 精神分析疗法

第一篇 精神分析的产生..... 17

第一章 时代特点..... 17

第一节 生物医学的发展面临着新的突破..... 17

第二节 自然科学的迅速发展..... 20

第三节 社会禁欲思潮笼罩着欧洲..... 21

第二章 创始人西格蒙德·弗洛伊德..... 23

第三章 神经病、神经症和精神病..... 30

第一节 神经病..... 30

第二节 神经症..... 30

第三节 精神病..... 36

第四章 从催眠暗示到自由联想..... 38

第一节 催眠术和安娜·欧..... 38

第二节 集中注意和自由联想..... 41

第二篇 精神分析的理论与实践..... 44

第一章 精神分析理论的科学性..... 44

第二章 无意识理论..... 46

第一节 无意识的发现和“精神划区论”..... 46

第二节 潜抑作用..... 49



第三节	幼儿遗忘和遮蔽性记忆	50
第四节	无意识心理活动的内容及其特征	55
第三章	性心理学说	57
第一节	本能论	57
第二节	精神分析为什么着重研究性本能	60
第三节	神经症的性病因学说	62
第四节	幼儿性欲及性心理的发展	64
第五节	心理动力学原则和力比多学说	71
第六节	弗洛伊德是否主张纵欲	72
第七节	“性解放”问题	76
第四章	精神结构学说	78
第一节	由精神划区论到精神结构论	78
第二节	原我、自我和超我	79
第三节	自我的精神防御机制	82
第五章	日常生活中失误的心理病理学说	88
第一节	精神决定论原则	88
第二节	遗忘	89
第三节	口误	93
第四节	读误和笔误	94
第五节	行动的失误	94
第六节	偶然想起的意义的意义	95
第六章	释梦学说	97
第一节	精神分析为什么研究梦	97
第二节	梦是愿望的满足	98
第三节	监察作用和梦的化装	102
第四节	构成梦的材料和来源	103
第五节	典型的梦	107
第六节	梦的工作	108
第七节	梦的退行性和原始性	114



第七章 心理疾病的心理病理学说	116
第一节 症状都有隐意.....	116
第二节 早期的神经症发病论.....	117
第三节 性心理障碍的心理病理学.....	119
第四节 神经症的心理病理学.....	121
第五节 幼年症结的重要性.....	123
第六节 两级获益.....	125
第七节 移情神经症和自恋神经症.....	127
第八章 精神分析治疗	131
第一节 分析治疗的原理.....	131
第二节 病人的选择和 治疗前的准备.....	131
第三节 治疗场所和 治疗规则.....	134
第四节 阻抗与移情.....	135
第五节 解释与修通.....	138
第六节 释梦在精神分析中的作用.....	142
第七节 分析过程的分期.....	146
第八节 对反对者意见的简单答复.....	147
第九节 野蛮分析家和 外行分析家.....	148
第三篇 精神分析的传播与修正	153
第一章 “精神分析运动”和学术组织的演变	153
第二章 理论修正的必然性	156
第三章 第一次重大理论修正及其代表人物	158
第一节 阿德勒的自卑症结论.....	158
第二节 荣格广义的力比多神经症病理学.....	160
第三节 栾克的出生焦虑论和意志疗法.....	161
第四节 费仑茨的改良分析疗法.....	163
第四章 社会文化学派和现代心理动力学疗法	165
第一节 新弗洛伊德主义.....	165
第二节 现代心理动力学疗法.....	167




第二部分 认识领悟疗法


第四篇 认识领悟疗法总论	175
第一章 人的生长、发育和成熟	175
第一节 身体的发育和成熟	175
第二节 智力的发育和成熟	176
第三节 思维、情感的发育和成熟	176
第四节 性心理的发育和成熟	178
第二章 人对环境的适应	180
第一节 对自然环境的适应	180
第二节 对社会环境的适应	180
第三章 认识领悟疗法的病理心理观	186
第一节 早年经验是致病的重要条件	186
第二节 性心理的退行和初期焦虑的再现 是心理障碍的发病机制	188
第三节 无意识心理活动是症状形成的必要前提	190
第四节 两种心理模式的形成	191
第五节 认识领悟疗法的病理心理机制	192
第四章 认识领悟疗法的治疗原理和适应证	194
第一节 治疗原理	194
第二节 适应证	197
第五章 治疗方法和步骤	198
第六章 移情和治疗联盟	203
第五篇 认识领悟疗法各论	209
第一章 性心理障碍的治疗	209
第一节 临床表现和发病原理	209
第二节 治疗要点	216
第三节 病例及实际治疗过程	217



第二章 对人恐怖症的治疗	243
第一节 症状表现和临床类型.....	243
第二节 发病原理.....	246
第三节 治疗要点.....	251
第四节 病例及实际治疗过程.....	252
第三章 强迫症的治疗	280
第一节 临床表现和病理心理本质.....	280
第二节 治疗要点.....	284
第三节 病例及实际治疗过程.....	287
第四章 病人对心理治疗的阻抗	310
第一节 对心理治疗的阻抗是心理疾病的 特征之一.....	310
第二节 阻抗的种种表现.....	312
第三节 阻抗的原因.....	316
第四节 阻抗的克服.....	319
参考文献	321



绪 言



张圣芬女士曾在《人物》杂志发表了《敢于突破传统观念的心理治疗大师——记钟友彬和他的认识领悟疗法》一文，我们认为此文能够较全面地反映认识领悟疗法的产生和发展历程，钟友彬老先生每每看到这篇文章都会回忆起往事而感慨万分。因此，把此文稍作修改作为本书的前言是很恰当的。

20世纪80年代初，中国的心理治疗经过长久的空白，还处于刚刚起步阶段时，地处北京西郊的首钢医院精神科大夫钟友彬，在弗洛伊德心理分析理论的基础上创立的认识领悟疗法，却一枝独秀，不仅在很短时间内治愈了某些顽固神经症，也使性心理障碍的矫治成为可能。他卓越的临床实践，既开了中国心理治疗界的先河，对世界正统心理分析学派也是一个重要突破。因此，一个有意思的现象出现了：当国内一些大的医学院校、研究所忙于请外国专家讲学，学习国外心理治疗术时，钟友彬所在的首钢医院古城门诊部这座“小庙”里，却迎来了一批又一批金发碧眼的造访者。外国心理学专家很有兴趣拜会这位在中国成功运用心理分析的第一人，拜会这位独立创造这种疗法的唯一一位中国心理治疗家，因为他不仅回答了心理分析是否适用于中国这样一个在当时看来还是十分尖锐的问题，而且在弗洛伊德未竟的历程中迈出了新的脚步，构筑了中国的心理分析框架，在心理治疗史上写下了独特的一页。



向巴甫洛夫学说质询

钟友彬1925年生于山东滕县，1945年考入北京大学医学院，1952年毕业后，一边留校任教，一边做精神科医师。