

多懂一点
系列04

直面内心的 临床心理学

[日] 和田秀树-著 朱悦玮-译

心具有自我恢复能力
人类拥有无限的可能

走出心理学的误区
每个人都可以用恰当的方法
抚慰一颗受伤的心 成为更好的自己

心 之 向 是 舍 予

临 床 心 理 学



中信出版集团 · CHINACITICPRESS

心之向來全集
臨床心理学

直面内心的 临床心理学

〔日〕和田秀树-著 朱悦玮-译

图书在版编目 (CIP) 数据

直面内心的临床心理学 / (日) 和田秀树著; 朱悦玮译. — 北京: 中信出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5086-5213-9

I. ①直… II. ①和… ②朱… III. ①心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 111093 号

KOKORO TO MUKIAU RINSHOU SHINRIGAKU

by HIDEKI WADA

© 2012 HIDEKI WADA

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc., Japan

Chinese translation rights in simple characters arranged with Asahi Shimbun Publications Inc.,

Japan through Bardón-Chinese Media Agency, Taipei.

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by China CITIC Press

本书仅限中国大陆地区发行销售

直面内心的临床心理学

著 者: [日] 和田秀树

译 者: 朱悦玮

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

版 次: 2015 年 8 月第 1 版

京权图字: 01-2013-6544

书 号: ISBN 978-7-5086-5213-9 / B · 174

定 价: 36.00 元

印 张: 7.25 字 数: 83 千字

印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

前言

什么是心理学？消除对心理学的误解

心理学是研究脑内“软件”的学问

你对心理学有怎样的认识呢？

会翻开这本书的人，大概都是对心理学拥有极大兴趣，并且认为自己对心理学有一定了解的人吧。但是，世界上绝大多数人对心理学的印象都是“感觉很可疑”“随随便便就给别人下定义，总是说些一成不变的言论”“只是看那些罗夏墨迹测验之类的图，又能知道什么呢”“与心理医生交谈真的有效果吗”……诸如此类，充满了误解。

心理学是探寻“心是什么”的学问，要对此下一个明确的定义稍微有点儿困难，毕竟心是看不见、摸不着的。

那么，用电脑来做比方的话，大概会更容易理解吧。

也就是说，在我们对人类的大脑进行研究的时候，将其

分为硬件与软件两部分。大脑就相当于计算机的硬件，研究大脑的科学叫作“脑科”。而组成心灵的部分则是软件，所以“心理学”就是“研究脑内‘软件’的学问”。

在电脑界，像IBM（美国国际商用机器公司）那样提供高性能硬件的企业曾经是龙头老大。但是随后，凭借新颖的硬件设计与充满魅力的操作系统和程序，苹果与谷歌一跃成为新的王者。也就是说，一台计算机究竟能做什么，完全取决于其安装了什么样的软件，其使用性能的差异也完全取决于安装的软件拥有多么快的运算速度。计算机出现问题的时候，在检查硬件的同时还要检查软件是否出现了不兼容的情况。

我们的大脑也与此相同，与研究硬件相比，对软件的研究和出现故障之时的分析显得更加重要。

近年来的脑科学热潮逐渐消退，也证明了这一点。人们对脑科学的期待，已经逐渐转移到对心理学，这门研究脑内“软件”的学问上了。

脑科学热潮的终结与心理学

在我的拙作《脑科学不如心理学》之中也提到过，脑科学虽然也是科学，但只是从学说演变而来的过渡期的学问。比如说，我上大学的时候（1975~1980），人们认为人类的脑神经细胞数为140亿，但现在这个数量已经达到1 000亿。

对于抑郁症的研究也是如此。之前的研究认为，抑郁症是由于一种叫作血清素的神经传导物质不足所导致的。但是在服用了增加血清素的药物之后（抗抑郁药），要经过1~2周的时间才会见效。经过进一步的研究发现，抑郁症并非因为血清素不足导致，而是由于作为其受体的神经细胞突触短小的缘故。而血清素起到的作用只是使短小的突触恢复原有的功能。但是这也并非最终的结论，随着进一步的研究和发现，还有被继续推翻的可能。

那些脑科学研究者们在努力地进行研究，但是却无法得出一个准确的答案。极端一点儿说，是因为他们根本无法将一个活人的大脑取出，然后进行研究。

与此相比，心理学可以对活人进行心理测试和实验，并且对结果进行分析。其中有很多宝贵的经验，即便在心理学发展了 100 多年以后的今天，仍然有相当强的实用性。德国的心理学家赫尔曼·艾宾浩斯为了测定记忆与遗忘的时间关系，而将由“辅音、元音、辅音”三个字母组成的没有实际意义的单词背诵下来，经过一段时间后看还能够记得多少。这种测试方法直到 150 年后的今天还仍然被广泛使用。

弗洛伊德（1856~1939）在 19 世纪 90 年代开创了精神分析法，日本也在 20 世纪 20 年代确立了对精神病患者有效的森田疗法。虽然伴随着时代的进步，具体方法有了一定的转变，但基础的模式却一直都没有改变。

也就是说，心理学是以活人为对象进行的分析，所以具有一定的再现性，而且准确率也有保证。

心理学不准确？

之所以会有很多人认为“心理学不准确”，是因为接触到了那些伪心理学的缘故。所谓伪心理学，是指那些没有经

过真正的统计和实践，而随心所欲地进行的心理测试和心理游戏等等。

比如说以恋爱为主题的电视节目和杂志文章中经常出现类似于“你是哪种类型”这样的心理测试。根据“是”和“否”的回答，最终会得出一个“你是某某类型”的结论，并且声称这是“你的潜意识”。

本来这只是用来消磨时间的东西，但是因为这样的心理测试和心理游戏泛滥成灾，导致人们对真正的心理学也产生了“和占卜没什么两样”的误解。

难以理解的心理学分类

还有一个使人们对心理学产生误解的原因，就是心理学这个学科拥有广阔的领域，而且很多都令人十分难以理解。

虽然被统称为心理学，但实际上其中包含有许许多多不同的分类。行为心理学、认知心理学、思考心理学、发展心理学、教育心理学、社会心理学、语言心理学、分析心理学、产业心理学、犯罪心理学，等等（图1）。虽然在心理学的人

图1 各种各样的心理学

认知系

认知心理学（研究认知的信息处理方式）
学习心理学（研究动作的学习过程和结构）
思考心理学（研究理论思考和推理）
语言心理学（研究心理和语言的关系）
生态心理学（从环境的角度思考人类的知觉与行动）

发展系

发展心理学（研究自我发展的结构）

医疗系

临床心理学（以实际医疗为目的）
精神病理学（研究心理疾病的病理和结构）
犯罪心理学（研究犯罪和违法行为的心理）

应用系

产业心理学（研究商业社会的人际关系）
广告心理学（以社会交流的角度考察广告）
色彩心理学（研究颜色视觉与人类心理的关系）
交通心理学（研究交通事故发生的原因）
环境心理学（研究环境与人类之间的关系）

知觉系

生物心理学（从生物学的观点对心理现象进行研究）
动物心理学（以动物为对象的心理学）
神经心理学（研究大脑机能与知觉和记忆等精神活动）
知觉心理学（研究知觉的结构）
实验心理学（以通过实验方法得到的客观事实为基础的心理学）

※上述内容只是一种分类。还有未收录的种类，比如教育心理学（研究人类的成长、发展与教育的关系）和社会心理学（研究人类的社会行为）等。

门书中也有详细分类，但是很多人看到这些密密麻麻的分类就感到厌烦了。而且相信读过心理学书籍的人都知道，不同的心理学书籍在分类方法和内容上还有一些微妙的不同。

心理学的分类并非一刀切式的完全区分。由于研究对象都是人类的心灵，因此相互之间都有一定的联系，无法明确地规定这是“某某心理学”的范围。比如教育心理学和运动心理学的分类基准，只能按照适用范围来进行确认，而认知心理学则是因为其分析的对象而得名。不仅如此，对心理学的命名还能够体现出开创者的心理学观。每个人的主张都是不同的。

实验心理学与临床心理学

虽然心理学如此让人容易混乱，但是也不必过于拘泥于分类。我认为，只要理解两个大的分类就可以了，这就是“实验心理学”与“临床心理学”。

“实验心理学”是对人类大脑的软件进行整体的心理测试与实验，然后做出客观的评价，找出什么是“正常的心态”

和“健康的心态”。而“临床心理学”则是根据心理测试等得到的数据，通过心理咨询和精神分析以及组合治疗等，对“受伤的心灵”和“病态的心理”进行医治。从医学角度上来讲，就是进行诊断与治疗的心理学。因此，他们所面对的往往是“异常的心态”和“不健康的心理”。当然也有例外，因为这两大类也是密不可分的。为了更好地理解心灵的工作状态，实验心理学也需要了解异常的心态并与之进行比较。临床心理学也并非只面对异常的心态，对正常心态的了解也是非常必要的。

当然，这两大分类的最终目的是不同的。实验心理学是为了验证“人类是怎样的存在”，测试对心灵进行刺激后会做出怎样的反应，导致什么样的行动。对于实验心理学来说，即便有两成的例外，只要有八成的人做出了同样的选择，那就足够了。因为只是为了测试一种倾向，只要有八成的人选择红色，即便剩余两成的人选择了其他颜色，红色也有畅销的倾向。

与之相对的临床心理学，主要目的在于治疗“病态的心”和“受伤的心”，所以更重视“是否对病症有效”。理论

只不过是进行治疗的一种手段。弗洛伊德的理论之所以得到如此高的评价，就是因为以他的理论为前提进行针对性治疗取得了不错的疗效。所以不管多么著名的理论，如果无法在治疗中派上用场，那也是毫无意义的。

临床心理学一般情况下所面对的都是与实验心理学所得出的普遍结论不同的人群。关键问题就在于其特殊性。这群人绝对不会遵循“普通人的行为准则”，而是会有各自不同的判断。在这种情况下，身为治疗者的临床心理学医生会根据某种理论做出判断，比如“有这种症状的人，过去可能遭受过这种刺激，应该采取这种疗法”。

抽象的东西没有用？

心理学同时也是探寻“心灵黑匣子”的学问，所以这种理论有时候还会比较抽象，而且具有哲学性。

凡是学过心理学的读者朋友一定都学习过弗洛伊德和荣格（1875~1961）的理论吧，相信有不少人都认为他们的理论过于抽象。

比如，弗洛伊德创造了“精神层次理论”与“人格结构理论”，打算以此来解释人类的心理活动。“精神层次理论”将人类的心理分为“意识、前意识、潜意识”三层，“人格结构理论”将心理分为“本我、自我、超我”三要素。而荣格则将人类所拥有的共通心理活动称为“原型”。两人都出于对知识的好奇心，不断地追寻着真理，而实际上他们这两个理论的正确性与否并不那么重要。因为，他们的理论归根到底，都是出于“医治眼前患者的心理疾病”这个具体而且确切的理由。

但是在日本，人们崇尚弗洛伊德和荣格的理论，甚至对他们的研究上升到了“主义”的地步。只注重学问的细节而忽视了心理学在现实社会中的作用，就是导致这种现象的主要原因吧。

灵活地学习“实用的”心理学

“首先建立模型，然后对其是否具有实际效果进行验证，如果无效的话再去尝试其他的方法”，这种在临床心理学上被

广泛应用的方法，实际上在现实世界中也是非常有效的。但是，日本的精神分析学会却不知为何对此并不认同，真是让人扼腕叹息。

虽然有重复的成分，但是对临床心理学来说，观察临床患者的反应就是一切。例如，不能对抑郁症患者说“加油”之类的话是一种惯例，但是有的人就是希望听到这样的鼓励。所以，临床心理学应该在一对一的交流中决定治疗方案。

在育儿方面也有同样的情况。市面上的育儿类图书实际上拥有各种各样的立场。到底应不应该批评孩子，出现问题的时候应该如何应对……在这种情况下，单一的方法论是绝对不行的，因人而异的教育方针才是最正确的选择。

我认为，学问要能够活用到现实生活当中才有价值。尽量多学习一些心理学知识，并且掌握临床心理学，是一件非常有益的事。很多人虽然并没有严重到需要接受治疗的程度，但是仍然被心灵的创伤所困扰，因搞不好人际关系而烦恼。尤其是 2011 年 3 月 11 日日本发生大地震之后，很多人都需要接受心灵上的安慰。

20 世纪 90 年代初，当我在美国卡尔梅宁格大学留学的

时候，发生了两件非常令我吃惊的事。一件是美国的心理学作为“有用的知识”而在日常生活中得到广泛的应用。还有一件就是学校不仅传授精神分析的知识，同时还传授认知疗法、行动疗法、催眠疗法等各种各样的治疗方法。而且学校还教育学生要有灵活性，如果一个疗法不行，就尝试其他的疗法。在患者之中有希望能够尽快被治好的，也有希望逐渐被治好的。针对不同的患者选择不同的治疗方式也非常重要，这就需要医生拥有丰富的知识。可以说在美国留学的经历对我的影响是非常深刻的。

本书中介绍了精神分析与森田疗法、认知疗法等许许多多“改变心灵的方法”。如果大家读了这本书之后，能够将学到的心理学知识应用到生活当中去，那就是我最大的荣幸。

前 言 / IX

第一章 心理学的由来

心理学是比较新的学问 / 003

现代心理学的始祖——冯特 / 005

从驱魔术到“动物磁场”，再到催眠术 / 007

第二章 什么是“精神分析”？——弗洛伊德理论

认识到人类个别性的弗洛伊德 / 011

利用催眠术治愈歇斯底里的夏尔科 / 012

不擅长催眠术的弗洛伊德 / 015

发现潜意识——“精神层次论” / 016

能量经济论与心理现实论 / 019

弗洛伊德提出的发展模型、幼儿性欲论 / 021

什么是“阉割的威胁”？ / 023

“固恋”与“退化” / 029

生的本能、死的本能 / 030

从“精神层次论”到“人格结构论”——锻炼自我 / 032

第三章 什么是“精神分析”？——弗洛伊德以后

与弗洛伊德分道扬镳的人们 / 039

安娜的“自我心理学”与克莱因的“对象关系论” / 042

“自我”是什么时候确立的？ / 046

弗洛伊德派的凋零 / 048

什么是边缘性人格障碍？ / 051

康伯格与科胡特的争论 / 052

倾注感情也是治疗的方法 / 055

关键词：“共感”与“自恋” / 057

斯托罗洛提出的“组织化原则” / 062

第四章 起源于日本的心理疗法——“森田疗法”

再次得到重视的森田疗法 / 067

比弗洛伊德治愈更多患者的森田疗法 / 071

住院治疗的流程 / 074

外来疗法 / 077

接受不安与恐惧 / 080

“顺其自然”的方式 / 082