



中国心理学会推荐使用教材

当代精神分析理论

# 客体关系入门 第二版

【美】吉尔·萨夫 著  
大卫·萨夫

邬晓艳 余萍 译  
施琪嘉 审

## The Primer of Object Relations



世界图书出版公司

# 客体关系入门

## 第二版

【美】 吉尔·萨夫 大卫·萨夫 著  
邬晓艳 余萍 译 施琪嘉 审

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

客体关系入门 / (美) 吉尔·萨夫 大卫·萨夫 著; 郭晓艳 余萍 译; 施琪嘉 审.  
—2版 北京: 世界图书出版公司北京公司, 2009. 5.

书名原文: The Primer of Object Relations

ISBN 978-7-5062-9560-4

I. 客… II. ①萨… ②萨… ③郭… ④余… III. 心理学-精神疗法

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第035343号

Jill S. Scharff & David E. Scharff

Simplified Chinese edition in China © 2009 Beijing World Publishing Corporation

Published by agreement with the Rowman & Littlefield Publishing Group through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.

## 客体关系入门 第二版

---

著者: (美) 吉尔·萨夫 大卫·萨夫

译者: 郭晓艳 余萍

审校: 施琪嘉

责任编辑: 刘冰云 张文青

装帧设计: 刘岩 王健

---

出版: 世界图书出版公司北京公司

发行: 世界图书出版公司北京公司

(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)

销售: 各地新华书店

印刷: 三河市国英印务有限公司

---

开本: 787×1092 mm 1/16

印张: 17

字数: 203千

版次: 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

版权登记: 图字01-2007-4571

---

ISBN 978-7-5062-9560-4/C·60

定价: 29.80元

---

版权所有 翻印必究

# 前言

距我们写《萨夫笔记》已经有10多年了，它以《客体关系入门》为题又进行了再版。那时，客体关系理论还处于边缘地带。从那以后客体关系理论才逐渐被大家所接受。以前这一理论总是被排除在讨论的范围之外，而现在它已经成为了精神分析和家庭治疗会谈最具特色的部分。在赛克斯通（Sexton）、威克斯（Weeks）和罗宾斯（Robbins）写的《家庭治疗手册》中，客体关系理论被列为是五种传统的治疗方法之一！再版《入门》的时候到了！该书第二版对以前的理论进行了扩展，包括了对客体关系理论的修正和澄清，及其在理论与实践方面的进展，新书名叫做《客体关系入门》。《入门》一书自成整体，从未毕业的大学生到教授心理治疗的老师，对于所有的读者来说都可以同样轻松地使用。如果你想要更深入地了解客体关系，你可以查阅每一章尾注中所给的引文，或者翻阅一下参考书目，或者阅读在参考部分列出的更全面的文章。

受临床探究相关学科和取向的新知识的影响，客体关系理论继续发展。短程心理治疗中在临床上的调整，延伸至成人和夫妻关系的依恋理论，神经发育与情感调节的研究，躯体、性和社会创伤的临床观点，以及现代的克莱茵派观点，这些都验证了客体关系治疗的有效性

并使其更加丰富。处理非线性动力系统的混沌理论原则正推动着客体关系理论进行范式改变。这些进展的效果在现今的客体关系治疗中都很明显。

我们扩展了自己对个人、夫妻及有小孩的家庭的客体关系治疗技术的描述，同时也举了更多的例子，包括通过梦来工作。我们添加了对小组情感模型的描述，用一种创新的方法来学习理论和技术，将它们内化并应用到治疗当中。我们也将移情地形包括在内。同样在这一版中我们加上了一些章节来讨论短程心理治疗、依恋理论及其临床应用，以及混沌理论，来解释我们临床思考中的进展。

我们想要这本书同时适用于正在学习理论与治疗基础的大学本科生和学习心理学、社会工作、婚姻与家庭治疗的研究生。我们希望刚进入精神科的从业者和心理学、社会工作、婚姻与家庭治疗，以及教区咨询的实习医师也能对此感兴趣。我们认为这本书对于职业疗法、艺术和其他表达疗法以及精神科护理的培训对象会非常有用。最后，我们希望对于这些大学生、研究生的老师，以及那些想要将不熟悉的客体关系理论整合进自己治疗方法的有经验的临床医师来说，这本入门会是一个简洁的、方便的文本资源。

来自美国偏远地区或其他国家的心理卫生专家除了书本，几乎没有其他途径能够接触到客体关系理论。当遇到问题的时候，他们也没有同事可以求助。虽然他们可能会喜欢我们的更复杂的书，但是他们也想要对一些观点进行简化和澄清，并且想要进一步讨论这些概念如何应用到他们的临床情境中。这一卷的内容来源于全国研讨会上学生们提问最频繁的问题和我们的回答。通过讲座、讨论和对话的形式，我们为你们和你们重新创造了课堂，以便于帮助你们超越理论和技术当中的禁忌部分，让你们能够进入到客体关系理论和治疗中，将之作为一种思考和工作中切合实际的方法，容易理解，也能立即应用到临

床实践中。

在国内和国际开设工作坊和课堂进行教学的过程中，我们也一直都在学习。但是与学生、团队和国际心理治疗机构中杰出的同事一同工作才是促使我们增加理论理解的最大推动力，该国际心理治疗机构位于马里兰的切维蔡斯，是为了给那些不能接触客体关系的学生和团体提供一个学习社区。就是在那里，我们为教授和学习客体关系理论和实践而改进了小组情感模型，运用一种模块化的设计，这样他们可以每天来参加工作坊。在参加讲座和临床案例呈现之外，参与者被分成小的情感学习小组来互相认识，通过讨论、个人和小组体验以及临床应用来整合自己在理智与情感上对理论的理解。这也为解决那些干扰我们理解的难点提供了方法，让我们内省并发生转变，这也证明了这些概念的价值。我们希望通过在第二版《客体关系入门》中分享我们的新观点能够将你纳入学习共同体当中。

我们非常感谢贾森·阿伦森出版公司（Jason Aronson）允许出版关于客体关系理论与实践的文章——尤其是支持我们想要出版价格合理的平装本《入门》的主意——我们也非常感谢罗曼与利特菲尔德（Rowman & Littlefield）出版公司员工的编辑和宣传。

我们更改了所列举的临床案例中涉及对象的可识别特征，以便保护个人背景，这样可以在不违背保密原则的基础上来全面观察其中的动力过程。对于那些个人、夫妻和家庭，我们要给予特别的感谢。我们衷心感谢心理卫生专家在研讨会上给我们的学术激励和鼓舞。他们的问题总能不断地激起我们更深的思考，并要求我们做到更为清晰和简洁。这本书不仅是为他们所写，也是为你们——对客体关系研究充满好奇的心理卫生专家和学生所写。

## 如何使用这本书

为了方便阅读，我们没有在书写过程中停顿并插入旁注。当我们引用一个你可能不熟悉的概念或作者的名字时，我们会在每一章后面的注解中进行简短的说明。我们在第二十四章为客体关系理论的初学者和高级学员进行下一步阅读提供了一个说明。为了指出参考材料的出处和获得的途径，我们在本书的结尾处给出了一个完整的文献书目。这一书目被分为了十个部分，来简化上进学员搜索的过程，帮助他们进一步阅读自己感兴趣的部分。这些部分包括：个人和小组的客体关系理论、客体关系理论在夫妻和家庭治疗中的应用、客体关系理论与其他治疗方法的整合、美国客体关系理论、移情与反移情、应用于个人和夫妻的自体心理学理论、弗洛伊德理论、依恋理论、混沌理论、其他相关的论文。

在这样的设计下，你可以连续地阅读，在第一次阅读的时候将这本书作为一个整体。你也可以先将参考文献统统跳过，在一章或整本书读完以后再读。想要追根溯源的读者需要在每一章末的笔记中寻找

作者和日期，然后在本书结尾的文献目录中相关的部分里找到完整的注解。我们希望这本入门能够让你清晰、容易地理解客体关系理论。

对于折衷主义治疗师来说，这本入门可以作为客体关系理论的最佳讲义来使用。它充当介绍书的作用，指导他们去阅读更深层次的书。同时，本书还推荐了客体关系理论和治疗的更广泛的阅读材料。



# 目录

<b>第一部分</b>	<b>英国客体关系理论概念回顾</b>	<b>1</b>
	第一章 自体与其客体	3
	第二章 弗洛伊德的基本概念	11
	第三章 从弗洛伊德到客体关系理论	19
	第四章 心理结构	23
	第五章 投射性认同与内射性认同、容纳	37
	第六章 抱持性环境	45
	第七章 位态的概念	55

第八章	依恋理论	59
第九章	神经生物学和情感调节	65
第十章	创伤	71
第十一章	混沌理论	81
第十二章	治疗关系和移情地形	95
第十三章	与其他理论系统和临床方法的关系	103
<b>第二部分</b>	<b>实践中的客体关系理论</b>	<b>115</b>
第十四章	评估的原则	117
第十五章	技术1: 设定框架、公正、心理空间 和对治疗师自体的使用	135
第十六章	技术2: 用移情、反移情和解释来工作	149
第十七章	技术3: 梦、幻想和游戏的使用	157
第十八章	短程治疗	173

第十九章	技术和理论回顾以及临床应用	179
第二十章	修通和结束	193
<b>第三部分</b>	<b>运用和整合</b>	<b>197</b>
第二十一章	个体治疗与夫妻、家庭、团体、 性治疗的整合	199
第二十二章	客体关系理论应用于 不同症状和人群	207
第二十三章	客体关系治疗师的角色和体验	219
第二十四章	治疗能力的发展	225
第二十五章	进一步阅读指南	231
<b>附录：参考文献</b>		<b>237</b>



第一部分

英国客体关系理论概念回顾



# 第 一 章 概 論

## 第一章 自体与其客体

### 英国客体关系理论是什么？

英国客体关系理论是一个关于人类人格的理论，是从对治疗师与患者之间的关系的研究中得出来的，并认为这种关系可以反映母婴二连体。这一理论认为，婴儿对其与母亲之间关系的体验是人格形成的原始决定因素，而婴儿对母亲的依恋需要也是婴儿期自体发展的激发因素。这是英国分析师工作的总结，这些分析师包括英国独立学派的罗纳德·费尔贝恩（Ronald Fairbairn）、唐纳德·温尼科特（Donald Winnicott）、哈里·冈特瑞普（Harry Guntrip）和迈克尔·巴林特（Michael Balint），并由梅兰妮·克莱茵（Melanie Klein）和其他克莱茵学派的成员加以扩展。独立学派和克莱茵学派的理论截然不同，并且它们分别以不同的方式从西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）的心灵理论中分离出来，但在关注婴儿对母亲养育关系体验的重要性上是相似的。独立学派继承了弗洛伊德对性心理发育阶段的应

用，但是不同意这些发育阶段的必然性是基于原始的本能。相反，他们认为与照顾者的关系需要是基本的驱动力，不同年龄阶段看到的具有关联性的特征是由相关需要的变迁来决定的，而不是由性欲为基础的本能负荷所决定。克莱茵学派则继承了弗洛伊德关于原始本能的观点，并完善了死亡本能，但是他们修改了他的性心理发展时间表。他们描述了婴儿如何运用潜意识幻想来完成源于本能的张力释放，以及幻想的过程如何创造心理结构的观点。独立学派和克莱茵学派都发展出了不同于弗洛伊德理论的人格形成理论和心理结构理论，而且互不相同。然而，这些理论可以被整合，因为两者具有共同特征，即关注生命的前三年——在分析理论中相当于俄狄浦斯前期——并且强调婴儿从母婴关系的体验中发展出来的心理结构。

## 什么是客体关系？

客体关系是一个内容丰富的专业术语，跨越了内心和人际两个维度。它是指人格中内在的各个部分所组成的系统，它们在自体内相互联系。这些部分在现代关系理论中也有所体现，通过现代关系理论，客体关系的原始内心表征得到了进一步的修正。内在客体和自体中的其他部分同外在客体是相互作用的，因此，在任何关系中，双方的人格都在相互地彼此影响。我们的外在关系与我们的内在心理结构也在不断地相互作用。

## 什么是内在客体？

内在客体是心理结构的一个部分，它形成于个人在早年生活中对重要照顾者的体验，在人格中就记录为那段早期关系留下的踪迹。不是记忆，不是表征，它是自体存在的一部分。

## 内在客体与外在客体有什么不同？

外在客体是指关系中的重要他人。它可以是指早期的重要他人或现在的重要他人。它与内在客体有关联，因为内在客体是基于与原始外在客体之间的体验，并通过现在对外在客体的选择而得以体现。内在客体也会通过它与现在的外在客体之间的关系而得到修改。

## 什么因素使得内在客体不只是一个对早年外在客体体验的直接而内在的记录？

有好几个因素。在早年与母亲的关系中，婴儿理解母亲的感受或



表达的能力很有限，也很难将此与婴儿自己的感受区别开来。婴儿有限的认知能力歪曲了母亲的样子，所以已经形成的内在客体不能精确地反映外在客体。后来，随着婴儿成长发育，后一发展阶段所发生的新事物会改变婴儿对自身与外在客体之间关系的认识。于是婴儿创造了一个暂时的内在客体版本准备内化。例如，当儿童处于自主性和控制性为发展方向的阶段时，他可以抓住外部客体或者放弃外部客体，这种能力便能够改造内在客体的组织。总的来说，以往在所有发育阶段中对外在客体的体验的积累效应将最终形成内在客体。在儿童、青少年和成年人与陌生人见面的时候，他们会期望新的关系和他们熟悉的关系相似。甚至有时事实并不真的是那样，但他们仍然把陌生人当做某个熟悉的人来交往，以此来确认新的体验是熟悉的，且不需要改变内在的客体关系。健康的新外在客体维持自身完整性所带来的压力扭转了这一趋势。因此，新的关系会让双方都有机会进一步修改他们的内在客体世界。

## 人格是否只是很多客体的集合？

不是。客体只是人格的一部分。婴儿天生具备了自己潜在的人格。在出生时婴儿就已经具备了一个自体，并已准备好与其将在环境当中可能找到的外在客体发生关系。在与这些外在客体的关系中，自体会成长、发育，并在对客体的体验中创造自己的心理结构。

## 自体是什么？

自体指的是个人在生活中所形成的总体人格。起初一个原始的、未形成的自体，通过对客体的体验逐渐充实起来。根据婴儿研究学家丹尼尔·斯特恩（Daniel Stern）的研究，婴儿从降生开始就紧张而有序地获取体验以便建立人格和对自体的感受。自体包括：（1）古老