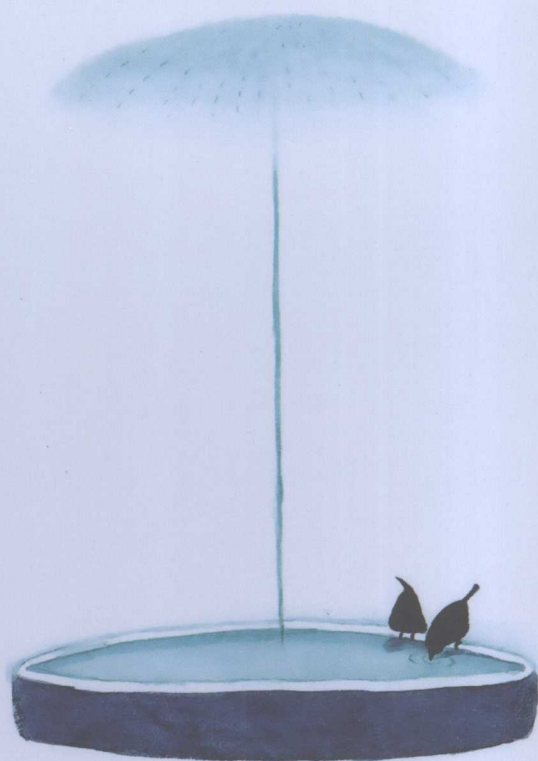


心理咨询与干预系列丛书

总主编 马 莹 顾瑜琦

心理咨询技术与方法

主编 马 莹 顾瑜琦



人民卫生出版社

心理咨询与干预系列丛书

心理咨询技术与方法

总主编 马 莹 顾瑜琦

主编 马 莹 顾瑜琦

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询技术与方法/马莹等主编. —北京: 人民卫生出版社, 2009. 6

(心理咨询与干预系列丛书)

ISBN 978-7-117-11389-2

I. 心… II. 马… III. 咨询心理学 IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 043565 号

门户网: www.pmph.com 出版物查询、网上书店

卫人网: www.hrhexam.com 执业护士、执业医师、
卫生资格考试培训

心理咨询技术与方法

主 编: 马 莹 顾瑜琦

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 28.25

字 数: 653 千字

版 次: 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11389-2/R·11390

定 价: 65.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



序

心理咨询与干预是指运用心理学的理论知识和技巧,帮助求助者消除在工作、学习、生活中因种种因素引起的认知迷茫、情感困惑、意志消沉等各种不良心理状态,改善人际交往,提高求助者主动调节与适应环境能力的方法,从而达到促进其身心健康的目的。

在社会上,对于心理咨询与干预还存在一些误解,认为那主要是针对精神状态处于非正常状况下的人群而设置的,与普通人无缘。实际上,心理咨询与干预是广泛运用于各个行业、各个组织以及每一位个体的一门应用性科学。因为在纷繁复杂的社会生活中,每个人都可能会产生不同程度的心理困惑或心理危机,生活中的大小事情都会与之发生关系。人生中比较大的事情,如:职位升迁或下岗离职、中榜或落榜、结婚或离婚、破产或发财等;生活中比较琐碎的事情,如:职场之间人际关系的烦恼,孩子逆反期亲子间的情感磨合、日常琐碎事情的应对等。无论是正面事件还是负面事件,都会相应地给个体带来生活方式的变化和心态的变化。当这些事件的困难程度超越了人们解决问题的能力或引起需求上极大变化时,通常会引起人们心理上的不安,并伴随着一定程度的紧张、焦虑,出现挫折感和迷茫感,甚至会引发不当行为的产生,困扰着人们的工作和生活。如果个体不能及时调整自己应对这种变化的心理状态和认知情绪,就很容易发生心理困惑或心理危机。而心理咨询和干预则可帮助人们摆脱这种困扰或心理危机,克服不良习惯,也可有效地帮助人们疏通心理,指明方向,维护心理健康,积极面对应激性事件,提高社会适应能力,甚至具有拯救生命的重要意义。

随着人们对心理咨询需求的日益增加,希望得到心理咨询与干预的事情也在逐年增长,但是心理咨询与干预的专业队伍与日益增长的需求比例失衡,专业人员较为匮乏。而正是这种社会性的需求高涨,与此相对应的心理咨询与干预的专业人才的培育引起了整个社会的关注。社会上出现了各种类型的心理咨询知识培训班,参加培训班的人员来自各行各业,有教师、医生、公务员、学生、警察,还有一些自由职业者等。

目前,我国已经建立起“心理咨询师资格考试”制度,获得心理咨询师资格者方能从事心理咨询和干预的工作。报考心理咨询师的人数也在逐年增长。但是报考人员即使通过了心理咨询师资格考试,获得了心理咨询师资格,由于系统的理论知识不足以及缺乏临床实际经验,也无法熟练应对求助者的访问,不能较好地做好心理咨询工作。

现在,市场上有不少心理学方面的专业书刊,但是很多书籍对理论研究有余,而对临床案例研究和分析不足;或与之相反,大量列举心理咨询案例而疏于相关理论的分析。凡此种种,比较难以满足心理咨询与干预工作者的实际需求。

为满足广大心理咨询师后备军以及业余爱好者的需求,我们组成了编写小组,由心理

学专家们执笔编写了一套针对性较强的心理咨询与干预系列丛书。

本套丛书由四本既相互联系又各自独立的著作组成,包括《心理咨询理论研究》、《心理咨询与治疗案例分析》、《心理咨询技术与方法》、《变态心理学》。它不同于大学教材,也不同于心理咨询师培训教材,而是针对心理咨询师应该和必须掌握的知识与方法以及结合非心理学专业学员的特点来策划全书的结构与写作方法。丛书特点在于理论与案例相结合,注重应用性,突出操作性、前沿性。理论分析来自中国传统文化基础上的思考;病例剖析来自一线的经典案例,条理清楚,语言简洁明了;理论介绍深入浅出,案例分析力求精辟到位,具有一定的指导和可读性。本套丛书适合于获得心理咨询师资格的学员,以及具有中级及以上职称或具有大专及以上知识水平的各行各业的心理爱好者。

本套丛书由主编几易纲要,反复修稿;每位作者写作态度严谨,精益求精。本套丛书的出版得到了中国科学院心理研究所李心天等专家的支持,在此一并表示衷心的感谢!

马莹 顾瑜琦

2008年12月1日



前言

心理咨询的技术与方法是在心理咨询理论上产生的具有较强实践性特点的一门学问。心理咨询师如果没有系统地学习和领会心理咨询的理论基础,就无法比较系统地把握心理咨询的真正含义;即便了解和掌握了心理咨询相关的理论,也并不等于能较好地做心理咨询工作,因为只有掌握相关心理咨询的技术与方法以及通过系统的培训学习,方可做好心理咨询的临床工作。

本书是以传授心理咨询技术与方法为目的进行设计和编写的,采用博采众长的方式,将中外、传统和新创的技术和方法融会一炉。

第一,全面介绍了西方常见的几种心理咨询技术与方法,如:精神分析疗法、行为疗法、认知疗法、以人为中心疗法、催眠疗法、积极心理治疗等。

第二,介绍了影响日本和中国心理咨询的森田疗法、箱庭疗法、内观疗法等。

第三,本书对目前在其他几种经典心理咨询理论与技术影响下、结合一定文化背景或技术进行整合应用产生的疏导心理疗法、家庭治疗、交互分析疗法、生物反馈疗法、音乐疗法、绘画疗法、认识领悟疗法等进行了介绍和分析。

第四,本书吸收了在中国文化土壤中产生的、具有本土特点的心理咨询方法,如中医心理疗法、悟践疗法、道家认知疗法。

本书不仅介绍了中外、传统和新创的 19 种不同的心理疗法,而且通过各种案例的解说揭示了一个相同的道理:人总会在某时某地或某种特定的情况下产生程度不同的心理问题,这种现象并不可怕。可怕的是有了心理问题浑然不知或怕丢人讳疾忌医;或将心理上的问题误解成精神疾病。因此,本书既十分明确地向读者解释了心理问题与精神疾病的不同点,又向具有学习愿望的专业读者展示了心理咨询的实践知识。同时,本书还可以成为普通读者以及非专业人士了解心理疗法的一本入门书籍。

因为学习和掌握心理咨询的有关知识应该是每个人的事,不仅仅是心理咨询师的事。当每个人能够了解自己的心理状态,做到“自知者明”时,一般的心理问题就不会发展到精神疾病的程度;当每个人或多或少知道有了心理问题应该如何化解时,每个人的心态才会平和,生活的体验才会丰富而深刻,生活的质量才会有所提升。当然,心理咨询师更应该懂得心理咨询的技术和方法,因为心理咨询师的职责不仅仅是帮助求助者解决其面临的心理困惑,更重要的是要帮助求助者形成健康的认知理念、完善求助者的人格特征,使其在以后的工作和生活中潜能得到真正的发挥,生活得更加幸福和谐。

我们知道,在实际的心理临床实践中,每个案例涉及的心理疗法可能不止一种,常常因案例中不同的心理问题或咨询阶段运用不同的心理疗法。但是我们把 19 种心理疗法

本书作者都是在高校或医院做心理咨询教学和心理咨询实践的教授或博士,邀请他们参与写作不仅仅是因为他们都是心理学方面的专家,还因为他们对自己所写的内容有深入的研究,有自己独到的见解与感悟,他们把自己成功运用的某种疗法毫无保留地介绍给读者,不但给读者以知识内容,而且给读者以身临其境的操作程序与过程;不但介绍了心理疗法的操作技巧,而且告诉读者需要注意的事项以及运用的适应性等。本书章节以案例为引子,引出所要阐述的内容,具有较强的可读性和知识性,相信会给读者带来不少的启示和帮助。

2008 年 10 月 18 日



目 录

第一章 精神分析疗法	1
第一节 精神分析疗法概述	2
第二节 精神分析疗法的主要技术	3
第三节 精神分析疗法的适应性	12
第四节 精神分析疗法的评价与扬弃	13
第二章 催眠疗法	18
第一节 催眠疗法概述	18
第二节 催眠疗法的具体内容	20
第三节 催眠疗法的临床应用	28
第四节 自我催眠	34
第三章 行为疗法	38
第一节 行为治疗概述	39
第二节 行为治疗的常用方法	41
第三节 行为治疗的简要评价	56
第四章 认知疗法	58
第一节 认知疗法概述	59
第二节 贝克认知疗法及临床应用	61
第三节 梅钦鲍姆的认知行为矫正疗法	72
第五章 以人为中心疗法	76
第一节 以人为中心疗法概述	76
第二节 以人为中心疗法过程	82
第三节 以人为中心疗法的基本技术	84
第六章 积极心理治疗	92
第一节 积极心理治疗概述	93
第二节 积极心理治疗的方法与案例举隅	96

第三节	积极心理治疗学说的借鉴	112
第七章	森田疗法	115
第一节	森田疗法概述	116
第二节	森田疗法的治疗方法	124
第三节	森田疗法的临床应用	130
第八章	内观疗法	138
第一节	内观疗法的原理与类型	138
第二节	内观疗法的条件与过程	141
第三节	内观疗法的特点与适用	142
第九章	箱庭疗法	147
第一节	箱庭疗法的渊源	148
第二节	箱庭疗法的实施	152
第三节	箱庭治疗者的角色和态度	159
第四节	箱庭疗法案例举隅	163
第十章	疏导心理疗法	180
第一节	疏导心理疗法概述	181
第二节	疏导心理疗法的实际操作技术及案例举隅	187
第三节	心理疏导与心理保健工作的特点及展望	201
第十一章	家庭治疗	203
第一节	家庭治疗概述	203
第二节	家庭治疗的过程	210
第三节	家庭治疗案例举隅	218
第十二章	交互分析疗法	232
第一节	交互分析疗法概述	233
第二节	交互分析治疗原理	240
第三节	交互分析疗法应用技术	243
第十三章	生物反馈疗法	248
第一节	生物反馈疗法概述	248
第二节	神经系统疾病与精神疾病	251
第三节	功能性胃肠疾病	259
第四节	循环系统疾病	265

第十四章	音乐疗法	268
第一节	音乐治疗概述	269
第二节	音乐治疗的方法与技术	273
第三节	音乐疗法的临床应用	278
第四节	东方音乐治疗及治疗仪器	288
第十五章	绘画疗法	296
第一节	绘画疗法概述	296
第二节	绘画在心理评估中的应用	301
第三节	绘画疗法的临床应用	320
第十六章	认识领悟疗法	340
第一节	认识领悟疗法概述	340
第二节	认识领悟疗法的具体方法	345
第三节	认识领悟疗法的临床应用	347
第十七章	悟践疗法	364
第一节	悟践疗法概述	364
第二节	悟践疗法治疗师的培养	373
第三节	悟践疗法的诊断评估	380
第四节	悟践疗法的治疗技术	382
第十八章	中医心理疗法	388
第一节	中医心理疗法概述	389
第二节	中医心理疗法的理论基础	392
第三节	中医心理疗法的技术方法	396
第十九章	道家认知治疗	415
第一节	中国道家认知治疗概述	415
第二节	道家认知治疗的核心价值观	416
第三节	道家认知治疗的技术方法	420
第四节	道家认知治疗的评价	430
参考文献		436

第一章 精神分析疗法



某大学的一位辅导员领着一位大三的女学生来咨询。可是这位女学生什么话都不说，眼睛茫然、表情木讷。呆呆地坐在椅子上，手里拿着一支笔，在纸上任意画着，画了又涂，涂了又画，看不清她画的是什么内容。

辅导员在来之前就告诉了咨询师她的基本情况：

她是大三的学生，一天中午她接到一封信，阅读完毕，突然冷笑起来，之后是哈哈大笑，再之后，是号啕大哭。到了晚上，一会儿哭，一会儿笑。整个晚上就是这样度过的。从那以后，她似乎不认识班上的同学们了，对谁也不理睬，也不说话。走路、吃饭或上课时，突然会大声笑起来，之后又会哭起来。后来，宿舍同学悄悄看了那封信后才明白她哭笑的原因。原来，宿舍同学都知道她有一位非常要好的男友，在另一所大学读书，他们俩曾经是中学同学。虽然，女孩没有告诉男孩自己喜欢对方，男孩也没有告诉女孩自己喜欢对方，但从他们俩密切来往的书信以及经常打电话的行为看出，他们俩非常要好，女孩有什么事情都向他倾诉，对方也是如此。宿舍同学都将她的这位中学同学视为她的恋爱对象，她也没有反对也没有承认过。在学校里她与别的男同学都保持一定距离的交往。就这样与那位男同学交往了三年。那天的信就是那位男同学写的，信中写到：“你是我最要好的朋友，我的喜事就是你的喜事，我相信你也会为我高兴的，我告诉你吧，我找到我心爱的女友了……。”原来，这个女孩子完完全全地把对方当作自己的恋爱男友了，而对方并没有把女孩当作自己的恋爱女友，女孩是在突然接受这样的打击后行为变得异常的。

咨询师知道了她的情况，开始与她谈话，可是无论咨询师说什么，她都只字不语，不停地在纸上画着一些看不懂的圆圈或其他不规则的图形。但咨询师从她皱眉头或点头的表情判断，知道她仍然在听着咨询师的问话。最后，咨询师问她做梦吗？女学生摇摇头，意思是不做梦。咨询师说，“明天来见我时，假如做了梦，就告诉我好吗？”女学生给咨询师写了几个字：“不可能做梦，从来不做梦。”咨询师说，“没关系，没有也行。”

第二天，女学生见到咨询师，开口说的第一句话是：“真奇怪，我昨晚做梦了。”咨询师建议她告诉梦的内容。女学生回忆道：

“我梦见自己手牵着一个小男孩，从某学校里走出来，经过学校前面的广场，一直沿着马路向西走去。小男孩不太情愿，总是后缀着，最后，干脆不走了。我说，走吧，如果你走不动了，我背你吧。于是，我背起了小男孩，又向前走去。可是，走着走着，前面出现了一片沙漠，自己也不知道该向哪里走去。”

咨询师对女学生的梦做了解析：“在你心里有一位你非常喜欢的男孩，你希望带他走，

走得越远越好,但是应该走到哪里去,你茫然不知;可是男孩不太情愿,你为了这个男孩,甘愿牺牲一切,哪怕你一生为他劳累,也心甘情愿。是吗?”当时女学生睁大了双眼吃惊地看着咨询师,点点头说道:“是的,是这样的。”然后她伏桌哭泣起来。

.....

关于释梦,是精神分析疗法中的一种,通常在咨询过程中,根据来访者的陈述与咨询需要,咨询师引导来访者讲出看似与咨询内容毫无关系的梦境,经过咨询师的解释、分析,使来访者获得一种领悟,进而解决其心理的困惑。精神分析疗法的内容较为庞杂,下面就心理咨询过程中经常使用的也是被学界公认的治疗方法内容做一简介。

第一节 精神分析疗法概述

精神分析疗法是心理治疗中最重要的治疗方法之一,由奥地利精神病学家弗洛伊德于19世纪末创建。其理论基础是弗洛伊德创立的精神分析学说。精神分析疗法,有狭义与广义之分,狭义的精神分析疗法仅仅指弗洛伊德本人所创造的心理疗法,而广义的精神分析疗法是指弗洛伊德的弟子们在继承和批判弗洛伊德疗法基础之上所创造和使用的疗法。本文所指的精神分析疗法仅指弗洛伊德的方法,即经典精神分析疗法。

一、精神分析学说简介

精神分析学说不同于传统的研究感知、思维等显意识心理问题,而是在临床治疗的基础上着重于对潜意识、情欲、动机及人格等更深层次内容的研究,因此通常把精神分析学又称为深度心理学。

精神分析学说的创始人弗洛伊德认为:人的心理可划分为三个层次,即意识、前意识和潜意识。意识是与直接感知有关的心理部分,是人能体验到的部分;前意识是意识的一部分,即“现在虽然没有意识到但可以想起来的”那一部分;在弗洛伊德看来,前意识处在意识和潜意识之间,它是可以召回来的部分,也就是可以回忆起来的经验。潜意识包括人的本能冲动、被压抑的欲望、过去的精神创伤经历、不能为现实所容许的情感和思想、动机冲突与情结等,虽不能被人所意识,但是会在某种程度上影响着人们的生活,它是人正常活动的内驱力。

弗洛伊德在给歇斯底里来访者进行临床治疗的过程中发现:来访者的诉说与性有关,其中性诱惑似乎出自于他们幼年时的幻想或自发的愿望。所谓的性诱惑实际上是一种遮蔽性记忆。正常状态下来访者在童年期对异性父母的眷恋和对同性父母嫉恨的经验处于潜意识之中,但来访者处在症状和梦中时这种经验就会表现出来。因此,他提出心理障碍产生的根源在于幼年期性心理发育中未能解决的心理矛盾冲突。这种具有强烈情感色彩的欲望或动机被压抑在人的潜意识领域中,虽然自我并不能觉察它并认识它,但它并没有消失,而是潜伏着并继续在起作用,给人的心理、意识施以影响,通过心理转换性机制以神经症症状或梦及失误等形式表现出来。精神分析治疗就是把压抑在潜意识中的心理矛盾冲突挖掘出来,剥去其伪装,使其上升到意识中来,并让来访者对其有所领悟,在现实原则指导下得以纠正或消除,从而使心理障碍得以消除,病情得以治愈。

二、精神分析法

精神分析法就是依据精神分析理论在临床上治疗有精神障碍来访者的一种特殊心理治疗技术。精神分析法既可适用于某些精神疾病,也可帮助人们解决某些心理行为问题。弗洛伊德认为许多神经症(如癔症、强迫症、恐惧症、焦虑症等)的发病原因,主要是压抑在潜意识内的某些本能欲望、意念、情感、矛盾情绪与精神创伤等因素在作祟。这些被压抑的东西,虽然人们自己不能觉察,但在潜意识内并不安分守己,而是不断兴风作浪,从而引起来访者个人也不理解的焦虑、紧张、恐惧、抑郁与烦躁不安等情绪,并产生各种精神障碍表现。此外,人们日常生活中发生的失言、笔误、错误言行与意外事故等心理行为问题,莫不与人们的潜意识心理活动有关,也可通过精神分析治疗得到帮助。因此,精神分析运用自由联想、移情分析、阻抗分析、梦的分析和解释等典型方法与技术,让来访者了解自己的意识和潜意识过程,即将原来经受到压抑的全部需要、欲望、经历等都召回到意识中来,来访者的行为不再被隐藏很深的动机所左右,或为积累已久的个人自我防御所困扰,此时来访者自己能做出较合理的选择。为达到这一目的,来访者在治疗者的帮助下,进入过去被禁止的区域,抛弃那些不成熟的情绪和反应。换言之,即让来访者如实地认识自己,从而促使症状消失。

第二节 精神分析法的主要技术

精神分析法的基本手段是会谈,在会谈时,经典精神分析治疗技术主要有:自由联想、梦的分析、移情分析、阻抗分析、解释等。

一、自由联想

自由联想是精神分析疗法的核心。弗洛伊德早期曾尝试过催眠术,但结果却不理想,于是他开始另辟蹊径思考。在临床上他发现:在常态下,来访者受到咨询师的热诚鼓励后,便会滔滔不绝地倾诉埋藏在心底的隐痛。来访者一旦认识到咨询师从来不因卑鄙或猥亵等而责备或蔑视他们,就往往把受到压抑的记忆表露无遗。因此,弗洛伊德确信,被遗忘的记忆既然可以在催眠状态下复现,也应该在不受催眠的常态下复现。这样如果可行的话,就可以避免催眠法带来的一些弊端,而效果与施行催眠术一样。于是,弗洛伊德彻底放弃了催眠疗法,而让来访者安静地躺在一张舒适的睡椅上,心理咨询师坐在来访者侧面或背后,要求并鼓励来访者全身心尽可能地放松,把当时出现在头脑中的随便什么意象都讲出来,无论是与疾病有关的,还是无关的;无论是重要的、有意义的,还是不重要的、无意义的;无论是自己愿意讲的,还是自己不愿意讲的;无论是符合道德的,还是难以启齿的;总之,联想到什么就说什么。咨询师对谈话的内容保证为来访者保密,并启发劝导、鼓励来访者按原来的想法讲出来,不要怕难为情或怕人们感到荒谬奇怪而有意加以修改。因为越是荒唐或不好意思讲出来的东西,却有可能最有意义并对治疗方面的价值最大。在进行自由联想过程中,治疗者不要随意打断来访者的话,只是在必要时给予适当的引导。咨询师往往鼓励来访者回忆从童年起所遭遇的一切经历或精神挫折,同时,咨询师把

来访者所报告出来的意象加以分析和解释,从中发现那些与病情有关的心理因素,直到治疗者和来访者都认为已经找到了病的根源为止。这种治疗方法,被弗洛伊德称为“自由联想法”。之后,自由联想法成了精神分析的一个重要方法。

在运用自由联想技术时,治疗家的重要工作就是帮助来访者克服抗拒,即来访者在联想叙述中不能或不愿再继续下去的状态,但可视为是治疗已接近心理困扰根源的标志。此时,治疗家应告诉来访者,要正视这些隐藏的经验,并以现实的态度来看待它们,“学会和它们一起生活”。只要把潜抑在无意识中的、来访者自己觉察不到的心理矛盾冲突呈现到意识中来,使来访者有所领悟,并进行重新认识、批判和调整,疾病自然就痊愈了。

自由联想从整个过程来说是相当长的,有的数周,有的数日,有的则要数年才能完成。因此,事先应向来访者说明这点而取得较好的合作。

自由联想法的适应证主要是各类神经症,心因性精神障碍与身心疾病等,也可用于部分早期或好转的精神分裂症来访者。但不适用于发病期的精神分裂症、躁郁症与偏执精神病等来访者。

二、梦的分析

梦的分析是自由联想技术的亚方法。弗洛伊德相信梦一定是由个人的潜意识引起的,它可能表征着对治疗有重要意义的情绪来源,包含着导致某种心理障碍的原因。于是他开始研究自己的梦。他把两年的研究编纂在一起,出版了著名的《释梦》一书。弗洛伊德认为:梦是一种有价值、有意义的精神现象,做梦的人为了避免潜意识的欲望被察觉,所以用象征性的方式以避免焦虑的产生,是通往无意识领域的重要途径。因此,梦的分析就成为接触无意识、挖掘被压抑的心理冲突或创伤的一种有效手段。

精神分析把梦看成是直接通往潜意识的桥梁。弗洛伊德认为与梦境内容有关的因素主要有以下三类:①睡眠时躯体受到的刺激,如房间太冷,会梦到身陷冰天雪地的山谷中。②日间活动残迹的作用,即所谓“日有所思,夜有所梦”。人们可以在梦中继续完成白天的智力活动。③潜意识内容的反映,这是最重要的。他把梦分为“显梦”内容与“隐梦”内容两部分。显梦是指做梦者能意识到并能体验到的梦境的具体内容;隐梦则是指这些梦境具体内容所代表的无意识的象征性含义。治疗者的任务就是从做梦者的表面内容深入到隐含内容,去解释梦中的符号,找出它的象征性含义,把经过化装变形的梦复原,从而挖掘出做梦者潜藏在无意识里的心理矛盾,以便帮助来访者正确解决其致病情绪。

如有一次,弗洛伊德一个朋友的夫人,做了一个来月经的梦,这样的梦她过去几乎没有做过,她向弗洛伊德讨教。弗洛伊德告诉她,夫人做这个梦意味着内心深处存在着“有月经就好了”的想法,如果反过来看的话,这个梦可以解释为夫人目前的月经暂时停止了。这位夫人听后惊讶地告诉弗洛伊德,自己正处于妊娠期,她对弗洛伊德的解释异常钦佩。应该说,像这样内心无意识的欲求,在梦中按其本来面目直接或不很曲折地表现出来的情况,其判断是比较容易的。当然,由于梦的本质和机制十分复杂,许多内容对于人类来说,还是未知世界,所以,难以解释的梦仍然不少,甚至占梦的大多数。

弗洛伊德认为人们通过“梦的工作”中的那些规律或心理机制而表现为各种离奇的梦境,一般可以归纳为以下六类:①象征:即用一种中性事物来象征替代一种所忌讳的事物,

可减少或避免引起梦中自我的痛苦或创伤。例如,用细长、尖锐、蛇虫等东西来象征阴茎。②移置:指在梦中,将对某个对象的情感(爱或恨)转移和投向另一个对象方面去。移置有两种形式:其一,某一潜伏的成分可能被某种更遥远的东西所代替,而不是一种直接表达;其二,潜伏的重点可能在显象梦中被移置,如本章开头案例中的那位大学生梦到的那个小男孩实际上是其所爱的对象的置换。③凝缩:是指显象的梦被转化为极缩略的形式,梦的某些成分被略去,另一些只以残缺的形式出现。如在梦中,将内心所爱或恨的几个对象,凝缩成一个形象表现出来。④投射:指在梦中将自己某些不好的意愿与意念,投射于他人,而减轻对自我的谴责。如一妇女梦到丈夫娶了别的女人做妻子,经过分析却发现她对丈夫有所不满而萌发了离他而去的意念。⑤变形:指在梦中将潜意识的欲望或意念用其他甚至相反的形式表现出来。例如一富家子弟,在其父病重后患了焦虑性神经症。其梦中梦见父亲病愈又能掌握家务了。经过分析,他的潜意识中盼父早死的不孝意念受到超我的严厉压抑,通过“反相形成”而产生了“父亲病愈”的“反”梦。⑥“二次加工”:指做梦者在梦醒过程中,往往会无意识地对自己的梦进行修改加工,使它比较有次序或合乎逻辑一些;或者将梦中最有意义的东西反而置于次要或不显著的地位。

弗洛伊德的助手费兰斯曾对一位女性的梦作分析,这个梦的分析,可以对上述弗洛伊德梦的运作做一个清楚的阐述:有位女性梦见一只小白狗被绞死了,当这位女性把梦中“荒诞”的经历告诉费兰斯以后,费兰斯经过分析后认为,这条小白狗实际上是这位太太所讨厌的义妹的形象。费兰斯这样分析道:这位女性对烹调很擅长,并且有时还亲手勒死鸽子、小鸟等来烹饪。但她绝不认为这是件愉快的事情,所以很想辞去这项工作。在分析梦的过程中,这位女性说出了这些情况,于是费兰斯问她是否有特别讨厌的人时,她说出了义妹的名字,并愤愤地说起了义妹对她丈夫“就像训练好了的鸽子一样,使她十分厌恶”。费兰斯告诉她,你在梦中勒死小白狗的方法同勒死鸽子的方法实际是一样的,而鸽子、白狗其实都已拟人化了,它很可能就是你义妹的形象。通过进一步询问,果然得知,这位太太在做此梦之前曾与义妹大吵了一场,还把义妹从她房间里赶了出来,对义妹骂道:“滚出去,但愿别让狗咬着我的手!”分析到这里,女士承认,她确实有过“义妹死了可好”的想法,而她的义妹身材矮小,皮肤细白,就像小白狗一样。

虽说人的有些欲望能像上面那样在梦中明显表现出来,但也有些欲望会不露形迹地以另一种形式表现出来。比如像上面所举的例子中,在欲将义妹勒死这种反社会、反道德欲望存在的情况下,为了达成欲望的满足,剩余的精神过程必须以乔装的身份,逃避精神稽查者的稽查进入梦。勒死义妹是不能容忍的,但是勒死小白狗还能说得过去。于是,在分析梦时,就需要我们千方百计地找到事物的本质,为此需要懂得梦的“象征”。弗洛伊德认为:骑马、吃香蕉象征性行为;竹竿、手杖、蛇等(呈棒状的东西)象征男性性器;花瓶、房子等(呈容器状的东西)象征女性性器。我们掌握了“象征”的多变性,解释梦就比较容易了。

一位妇女做了一个梦,梦的内容由三部分构成:

梦见她与丈夫遇到了什么麻烦,警察来找她调查,内容不得而知,隐约觉得有些害怕、担心,似乎觉得做了什么不好的事情。丈夫抱着儿子,儿子大约3岁的样子(实际上她的儿子已12岁)急匆匆与她告别,说要到老家去躲躲,她也答应了但没有送丈夫。

家里有一个不认识的 A 女人住着,并且抱着自己的孩子,在房间里吵闹声不停。她威胁那位 A 女人说:“你如果再这么吵闹,我就赶你出去,不允许你住在这里。”又有一个认识的女人 B 拿着相机要给另外一个似曾相识的女人 C 在房间拍照,她自己赶快与那位似曾相识的女人 C 站在一起,希望拍照,可那位认识的女人 B 总是说角度不好,一直不拍照,她自己突然明白,那位认识的女人 B 可能不愿意给自己拍照,因为在现实中,她本来就不喜欢那个女人 B。于是,她赶快退出,果然,那位认识的女人 B 为那位似曾相识的女人 C 拍完照,什么话也没说就走了。这时,自己的孩子哭着要妈妈抱,她就搂着孩子睡觉了。

一会儿不知为何又是丈夫抱着孩子,孩子喊着要吃东西,她问孩子“饿了吗?”孩子用英语清楚地回答:“Yes。”

下面是咨询师的解梦过程:

咨询师:最近发生过与警察打交道的事吗?

梦者:做梦前一天发生过与警察打交道的事情。我上街时,手提包被小偷拉开了,幸好发现及时,小偷没有来得及偷取东西。我怒斥小偷,可小偷用挑衅的眼光看着我,当时我害怕急了。于是就报了警,又给我丈夫打了电话。警察及时到场让我指认并抓住了小偷,我们一起到了派出所,做了笔录等,但小偷很嚣张,既不承认事实还威胁我,我当时又后悔报案,又害怕小偷放出来后报复我。我告诉警察我很担心小偷以后会报复我,警察说不会的,他们会保护我。丈夫过了一些时候也赶到了派出所,了解情况后,安慰我,说我做得对,别担心,不用怕。但他又说“如果我当时在场,也可能就不会报案”。我觉得这话里对我多少有些报怨——我惹了事情。

咨询师:最近有没有发生与相片有关的事情?

梦者:睡觉前,我与丈夫一起看了一张朋友发到我邮箱里的照片。那是我们工会活动时的集体照。我给丈夫介绍了照片中的每个人,其中我对两个我第一次认识的人做了重点介绍。一位是男性,他总是觉得自己最优秀,与别人谈话总强调自己的观点最正确,我不喜欢这种人;另一位是女性,比较温和,我感觉此人不错。

咨询师:梦中那位你认识的女人 B,在现实中,你为什么不喜欢她?

梦者:那个女人也是一个自以为是的人,平时她把任何人都放在眼里,我不喜欢她,我觉得她对我也有看法。

咨询师:这个梦反映着你对白天发生过的被小偷侵害事情的担忧;在梦中,觉得似乎是自己做错了什么,实际上反映出你对报案这件事有后悔与后怕之心;梦中丈夫的躲避行为,是你丈夫白天所说的那句“如果我当时在场,也可能就不会报案”的认识评价后的心理反应:你对他略带埋怨的话不高兴。你认为丈夫遇事会躲避,你并不赞赏这种行为,所以,在梦中他要去躲躲,你也没有送他。

梦中那个认识的女人 B 实际上是相片中的那个男人和现实中你不喜欢的那个女人的凝缩。白天相片中你重点介绍的那个男人引起了你对现实中那个女人 B 的真实态度的反映:你不喜欢她,她也不喜欢你,所以在梦中就会出现她不会愿意给你拍照的意象。

梦中那个似曾相识的女人 C 或许就是照片中比较温和的那位女性,希望与她合影,意味着你有想进一步与她交往的愿望。

梦者：你的分析有道理。但是梦中还有一个不认识的女人 A，我嫌她吵，要赶走她，这又是什么意思呢？

咨询师：可能你在做梦那个时候，又听到了现实中的什么吵闹声，比如外面什么嘈杂的声音或者是你丈夫的鼾声？你丈夫睡觉有鼾声吗？

梦者：有鼾声。

咨询师：你觉得丈夫的鼾声对你的睡眠有影响吗？

梦者：有影响，他一打鼾声，我就睡不踏实，我不舒服。

咨询师：那可能就是丈夫的吵闹，那个不认识的女人 A 实际上是你丈夫的替代。

梦者：那孩子又是什么？我儿子长大了，怎么还那样小？

咨询师：睡眠前，你与丈夫有示爱行为吗？

梦者：什么意思？丈夫只是搂着我，说：睡吧，老婆，别再想白天发生的事情，已经过去了，不用害怕。

咨询师：你没有什么反应？

梦者：我什么话也没说，但还是不由自主地想着白天发生的事情。

咨询师：明白了，实际上那天晚上你希望得到丈夫的“性爱”？可能没说出来。

梦者：（梦者笑咪咪地不好意思地）什么呀？凭什么这么说？

咨询师：凭你梦中搂着孩子与丈夫抱着孩子的情境，以及孩子喊着要吃东西的形象。

梦者没有作任何反驳。

这个梦反映出梦者梦的内容与生活事件的相关性，梦中的情境是梦者心境的自由编织；梦中流露出对现实生活中事件或人物的真实态度，也是生活中梦者认知判断的延续反映。梦者的愿望逐一呈现：报案后怕小偷报复的担心；对丈夫遇事易躲避行为的不满意；对日常生活中有些朋友的不喜欢态度以及希望丈夫给予安慰的心理几乎都表达出来。因此梦可以说是由心理因素、生理因素、生活事件等引起的梦者的一种心境、感受；通过梦的分析可以更好地了解梦者此刻的心理状态，但是，释梦一定要结合梦者的生活环境、身体状况、社会背景、生活事件、当前的心理状态等去诠释，不可用某一固定的观念妄加评论。

三、移情分析

（一）正移情和负移情

移情分析也是精神分析疗法中的一项极为重要的技术。弗洛伊德认为移情是来访者经过自由联想，将儿童早期所受挫折或创伤（真实的或幻想的）及其所带有的强烈情绪逐渐暴露出来，向外发泄，并把这种情绪转移到治疗者的身上，治疗者即变成了患者爱或恨的对象，其强烈程度亦是早年情况的复制。但是弗洛伊德最初认为它是一个障碍，后来弗洛伊德又认为移情是全部人际关系，这个观点被绝大多数精神分析家所认同。实际上，儿童最早是靠人际关系得以发展的，儿童早年与最重要人物形成的关系是他以后新的人际关系发展的客体表现，对新客体的看法和情感是在原有客体基础上建立的，也就是说对新认识人的情感、看法实际上是对旧认识的人的情感、看法的表现，这个过程儿童一般是认识不到的，是在潜意识中完成的。这种客体关系在咨询过程中也同样呈现。在进行精神分析时，治疗者和来访者建立起和谐亲密的关系能大大促进治疗的效果，但由于疗程很