

B84-065
Z34

张同延 陈敏 著

探索心灵



的钥匙

——实用精神分析入门

杭州出版社

图书在版编目(CIP)数据

探索心灵的钥匙——实用精神分析入门/张同延,陈敏
著.—杭州:杭州出版社,2002.3

ISBN 7-80633-424-6

I.探... II.①张...②陈... III.精神分析

IV.R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 004008 号

责任编辑 朱晓莉

美术编辑 赵辛

探索心灵的钥匙

——实用精神分析入门

张同延 陈敏 著

出版发行 杭州出版社

(社址 杭州市体育场路 286 号 邮编 310003)

电话 (0571)85066305(编辑部)

(0571)85066612(发行部)

印刷 杭州余杭人民印刷有限公司

经销 新华书店

开本 850×1168 1/32

字数 330 千 印张 13.75

版次 2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80633-424-6/R·31

定价 22.00 元

(版权所有·侵权必究)



前 言

虽然是毕业于北京大学的心理系,但是真正接触精神分析并不是在大学学习阶段,而是在参加工作之后。在 20 世纪 80 年代,有幸参加全国心理治疗学习班。当时授课的教师档次非常高,全国许多著名的心理学家都来讲课,如中国科学院心理研究所的李心天教授主讲临床心理学,北京大学心理系的张伯源教授讲医学心理学和心身医学,中国医科大学的李鸣皋教授讲催眠治疗,其中精神分析是由吉林大学哲学系的车文博教授主讲。那时,史无前例的“文化大革命”已基本结束,“四人帮”刚被打倒,社会正处于改革开放的早期,“百废待兴”,然而对精神分析的评价可以说还是一种半开放的状态。记得车教授在开始讲课时,对学员就提出要求,“你们可以大胆地听,但是不许录音、记录……”似乎还害怕那些“抓辫子、打棍子”的“秋后算账派”。记得当时车教授的开场白是这么说的:“因为我是哲学系的主任,又是个党员、教授,胆气比较大,所以敢于到这里来介绍弗洛伊德的理论体系……”也就是那次学习,使自己真正步入了“精神分析学说的殿堂”。本书第二章的内容基本上就是车教授讲课内容的翻版,也是我对使我步入精神分析治疗的启蒙老师的一种回报。

从自己的临床实践来看,对精神分析治疗的运用,在开始阶段可以说是照本宣科。虽然自己阅读了大量有关精神分析的书籍,然而在对病人进行心理治疗的过程中,可以说是运用精神分析的术



语,认知治疗的方式来进行的。在对病人进行分析的过程中,常常说这个病人是自恋的表现,讲那个病人存在着“俄底普斯情结”“你的病根就是性本能作怪”。病人对我的分析解释,有的感到迷茫,有的感到害怕,有的干脆说我是“满嘴胡说八道”,从而使自己也开始怀疑精神分析治疗是否适合在我国开展。

对精神分析治疗的真正理解和运用,可以说得益于本人在德中(汉堡)心理治疗学院高级心理治疗师的培训,接受德国汉堡大学的心身医学教研室精神分析治疗师 A. Haag 博士在开始两年的有关精神分析基础的讲座,以及在后来连续三年的系统培训,从而使自己逐渐成为一名相对合格的精神分析治疗师。

通过系统的培训我才真正明白,要成为一名合格的精神分析治疗师,不是仅仅靠阅读几本弗洛伊德的精神分析专著就能够解决问题的,即使把精神分析的理论和专业术语背得滚瓜烂熟也是无济于事的。因为这是一门高超的技术,分析治疗不仅要涉及病人的潜意识,还要触及治疗师本人的灵魂深处,要分析别人首先要分析自己。分析师必须要经过系统的自我分析,才能深刻地理解精神分析的精髓。

记得我在接受 Elzer 教授的自我分析督导时,我讲了在自我分析前一天晚上所做的一个令我感到迷惑不解的怪梦。在梦境中,我仿佛走进一座迷宫般的房子里,我想尽办法也走不出来,后来我忽然发现这地方是我已经阔别了三十余年的山区小村,那是我大学刚毕业接受再教育的地方,那里的生活非常艰苦,每天的食粮就是苞米窝头和高粱。对于一个出生在大都市——上海,吃惯了大米的南方人来说是一种严峻的考验。当然人的适应能力是很强的,我的比农民还农民的劳动表现、吃苦精神使我很快被抽调到县城里。我害怕再回到那个地方,然而在这个梦中却又莫名其妙地回到了那个地方,并且似乎是因为犯了错误而被重新贬到那里去的,在那里受到村民们的讥笑和责骂,说我

“假积极”“两面派”，在万分焦虑之中我惊醒过来。我非常想知道这梦境代表着什么，希望老师能够给我指点迷津。然而得到的回答是“不知道！”“坦率地说，我现在没有办法给你分析，不过你是否可以告诉我，你以前是否做过类似的梦？”我脱口而出：“我没有做过！”“你真的没有做过吗？你能肯定没有做过吗？”我开始犹豫起来，他没有催促我，只是在那里微笑着，带着一种鼓励的目光。我绞尽脑汁回想着，思索着怎样来回答他所提出的问题，但是脑子里一片空白。此时他又问我：“你刚才说到迷宫一样的房子，你从迷宫联想到什么？”“我想到困难和走投无路……想到在做记忆实验时，老鼠在迷宫里来回乱窜……噢，我想起来了，这种类似的梦曾经做过好几次。”于是他就告诉我，这是一种复现的梦，它的出现往往揭示梦者存在着焦虑。“你对我们之间的会晤感到焦虑和担心吗？”我如实地告诉他，我的确感到担心，我害怕由于言语方面的隔阂而使我们之间的分析交流受到阻碍。他微笑着说：“就像走迷宫样你不能应付？我知道你已经是个具有丰富经验的治疗师，然而还要接受我的再教育。我会给你吃你十分不习惯的苞米窝头和高粱。”我忽然领悟到了我梦境的真正含义，这是害怕自我分析所引起的焦虑梦。老师耐心地等待我的回答，是让我能够很好地进行自由联想。

精神分析就是这么奥妙无穷，这也引起了我对梦分析的兴趣。在以后的精神分析治疗中，我十分关注病人所描绘的梦境，并且为此还开设了专门的梦分析门诊。

本书的另一位作者，毕业于德心理治疗学院高级心理治疗师培训班。她的导师是儿童心理治疗家芭梦杰博士，着重系统家庭分析治疗（德国海德堡学派）。这是精神分析治疗所开拓的一个新的领域，是目前我国心理治疗的一个热点。她在临床治疗中积累了大量的病例和经验，尤其在个体心理发生、发展和心理健康之间相关性，亲子关系和夫妻弥合分析治疗方面经验颇多。

我们写这本书的目的,不仅是对弗洛伊德的精神分析理论进行介绍,也不是对这种理论进行褒贬,而是尽可能地清楚扼要、完整系统地阐明这种理论和方法对临床心理治疗的实效性,为我国的精神分析治疗技术的本土化,起到一个抛砖引玉的作用。这是我们的愿望所在,所以我们的写作尽可能地条理化和通俗化,把精神分析的一些主要技术和技巧进行了归纳和介绍。至于是否能够真正地达到这种效果,完全依赖于广大读者的认可。如果某些人看了书后说,这本书有点意思,我们就感到心满意足了。

本书用来说明各种分析理论和治疗技巧的病例,大多数来自于我们两个人的临床实践。当然为了保护当事人不受到伤害,隐去了他们的名字,在病情的介绍和具体症状表现的描述方面,也仅仅是作出一般性的演绎。某些接受过作者治疗的病人,患过心理疾病的读者,尽管从病例中间似乎可以找到自己的“影子”,两者之间似乎存在着明显的相似性,但是请千万不要对号入座。

对精神分析治疗的学习过程尤如中国的禅,它十分强调一个“悟”或“妙悟”。著名学者钱钟书在《妙悟与参禅》一文中写道:“人性中皆有悟,必工夫不断,悟头始出。如石中皆有火,必敲击不已,火光始见。然得火不难,得火之后,须承之以艾,继之以油,然后火可不灭。故悟亦必继之以躬行力学。”学习和掌握精神分析治疗就是一种参禅。弗洛伊德的大弟子荣格,就曾经把禅和精神分析有机地结合起来,这对于我们把源于西方的精神分析治疗转化为具有中国特色的精神分析治疗技术,无疑具有很大的启发。俗话说“只要功夫深,铁杵磨成针”,通过我们大家不断的努力,一种全新的分析治疗技术必定深深地根植于中国大地。

张同延

目 录

1 | 前 言

第一章 心理发展与心理健康

- 1 | 心理发展与心理治疗的关系
- 2 | 分析治疗涉及早期生活经历和心理创伤
- 3 | 分析治疗与心理发展的固着和退行的密切关系
- 6 | 动力学的诊断和治疗离不开心理发展
- 6 | 心理发展各阶段的表现
- 7 | 婴幼儿期(0~3岁)的心理发展特征
- 8 | 幼儿期(3~5岁)的心理发展特征
- 9 | 少年期(6~12岁)的心理发展特征
- 10 | 青春前期、青春期(12~16岁、>16岁)的心理发展特征
- 11 | 心理发展各个阶段的具体分析



- 11 象征难产的梦境分析
- 13 母亲的肚子是最幸福、最安全的避风港
- 14 婴儿离开母亲怀抱的最佳时期
- 15 母亲严重伤害自己,也不愿意离开母亲的孩子
- 17 亲子分离导致的恐怖症
- 20 早期欲望的满足与人格发展的关系
- 23 肛欲期的排便训练对性格和人格的影响
- 25 关注、玩弄生殖器不是病
- 28 幼儿期的独立与自我的形成
- 30 儿童自我意识的形成
- 33 儿童爱本能的形成和发展
- 35 成年人的爱和恨来自早期的生活经历
- 36 恋父、恋母情结与心理健康
- 38 儿童的性别取向和性别认同
- 42 儿童人格中超我的形成过程
- 44 少年期的行为控制与社会适应
- 47 青春前期的心理成熟与心理冲突
- 49 青春期危机的处理
- 52 成年期的心理发展与社会化
- 54 中年期的亲子分离问题
- 56 成年期发展阶段的转折
- 57 老年期的心理卫生问题

第二章 精神分析学的诞生与发展

- 60 精神分析学的诞生
- 64 精神分析学的兴起
- 68 精神分析学说产生的背景

- 68 精神分析学说产生的社会背景
69 精神分析学说产生的思想背景
73 精神分析学说产生的医学背景
74 弗洛伊德的经典精神分析学说
75 弗洛伊德其人其事
78 令人惊奇的心理治疗方法
80 引起争议的精神分析理论体系
87 弗洛伊德经典的精神分析的评价
88 后期的精神分析学说
89 阿德勒个性心理学的创立
96 荣格的分析心理学
106 新精神分析学派
108 沙利文
114 霍妮
119 弗罗姆
124 哈特曼
126 卡丁那
127 埃里克森

第三章 精神分析治疗的流程

- 130 传统经典的精神分析心理治疗
131 分析治疗室的布置
131 分析治疗的形式
132 分析治疗过程
135 精神分析治疗结束阶段的工作
137 病例分析:一个人际关系紧张病人的梦的精神分析
157 精神动力学的分析心理治疗

- 158 分析治疗室的布置与治疗形式
158 短程心理治疗的疗程
159 短程精神动力心理治疗病人的选择
164 短程精神动力学分析治疗中焦点冲突的选定
167 精神动力学分析治疗的技术
169 短程精神动力心理治疗的具体实施过程
177 对治疗师的要求
188 精神分析治疗的变式
188 心理分析治疗
191 霍妮疗法

第四章 精神分析治疗的结束

- 195 精神分析治疗结束的指征
196 心理症状的理解和消失
196 心理防御机制的合理运用
197 移情反应的理解和把握
197 自我探索和社会适应
198 精神分析结束治疗阶段的任务
198 被分析治疗者的自我总结
200 精神分析治疗师的工作总结
200 精神分析治疗结束的失望与再适应
200 分析治疗结束阶段的失望现象
202 治疗师的反应
203 精神分析治疗疗效的评估
204 精神分析治疗失败的原因

第五章 精神分析与心理防御机制

- 207 心理防御机制的定义
- 208 心理防御机制的特征
- 209 心理防御机制存在的意义和作用
- 211 神经症的心理防御机制
- 213 心理防御机制的类型和表现
- 213 自恋性心理防御机制
- 216 不成熟的心理防御机制
- 222 神经症性心理防御机制
- 230 成熟的心理防御机制

第六章 分析治疗中的移情和反移情

- 234 移情和反移情的定义
- 234 移情的定义
- 236 反移情的定义
- 239 移情概念的历史回顾
- 242 有关移情的判断问题
- 243 病人反应的恰当性
- 243 情感反应的强度
- 244 移情过程的矛盾情感
- 245 情感的反复无常性
- 246 固执己见的表现
- 247 移情的性质
- 247 有关移情与重复的问题
- 249 移情和退行



- 250 移情与神经症特征
- 252 移情和工作联盟的关系

第七章 分析治疗中的阻抗

- 254 阻抗的定义
- 255 阻抗的来源和形式
- 255 阻抗的来源
- 256 阻抗的形式
- 258 阻抗的分析技巧
- 259 阻抗的深入处理
- 266 阻抗的处理
- 266 首先要识别阻抗
- 267 面对阻抗
- 267 澄清阻抗的模式
- 268 解释阻抗
- 268 分析阻抗的模式
- 268 阻抗的修通
- 269 阻抗分析中的特殊问题
- 269 首次会晤中的阻抗问题
- 271 双重阻抗的表现
- 272 个人秘密与阻抗的关系

第八章 梦分析治疗

- 274 梦分析的历史和意义
- 276 古代人对梦的认识

- 279 梦的科学分析
- 280 现代人对梦的认识和处理
- 293 梦分析治疗的技巧和效果
- 295 梦分析的流程
- 296 分析梦的方法
- 296 象征法分析
- 299 梦想成真分析法
- 300 联想推理分析法
- 300 反兆分析法
- 301 性格提示分析法
- 301 象征在梦分析治疗的作用和意义
- 301 象征的概念
- 304 梦象征的意义
- 305 梦境中人物的象征意义
- 312 梦境中行为表达的象征意义
- 314 灾难梦的象征意义
- 317 梦境中物体的象征意义
- 333 梦境中情景、情节的象征意义
- 337 梦分析治疗的作用
- 337 梦分析对身体健康状况的预警作用
- 339 梦的分析对思维、情感、意志行为的调节作用
- 342 梦的分析对人格的影响,完善人生的道路
- 345 心理发展阶段与梦境
- 345 儿童梦的特点与心身发展
- 347 少年时代的梦对人生的影响
- 348 青年期的梦想与心理成熟
- 348 成年人的梦与社会生活
- 349 老年期的梦境与心身保健



第九章 精神分析治疗案例

- 351 | 学习障碍的精神分析
- 358 | 常见梦境的精神分析
- 363 | 特殊梦境的精神分析
- 369 | 人格异常的精神分析(同性恋倾向)
- 380 | 治疗师的精神分析
- 388 | 双重人格与恋父情结的分析
- 398 | 抢劫犯自杀行为的咨询和精神分析
- 401 | 强迫观念的精神分析
- 408 | 青春期性幻想的分析
- 419 | 梦见老鼠、蛇、猫的分析

第十章 附 录

- 423 | 参考文献

第一章 心理发展与心理健康

心理发展与心理治疗的关系

随着社会的进步和科学的发展，人们对健康的概念发生了巨大的变化。以往人们对健康的认识是：身体各部分发育正常，功能健康，没有躯体疾病，体质强壮，对疾病具有高度的抵抗力，精力充沛，能胜任自己的工作、学习和生活等。而现代的健康观是：不但没有身体缺陷和疾病，还要有完满的生理、心理状态和社会适应能力。健康是生理健康与心理健康的统一整体，只有当一个人的生理、心理和社会适应都处于完满状态时，才算是真正的健康。

有关人们的心理健康方面，涉及到一个人的思维、情感、行为意志、性格和人格等诸多心理活动对人所产生的直接或间接的影响作用，轻者表现为思想、感情和行为活动受到限制而导致各种心理功能下降，出现心理问题和心理障碍；重者表现为严重的行为紊乱的精神疾病，在这种精神病理状态下，他们的观察和处理事物的能力严重受限，工作、学习、生活能力也明显下降，并且会反复发作，存在严重的心理健康问题。



从医学生物学的角度来看，心理行为的改变可以是生物因素直接作用于人的大脑的结果。外伤、病毒感染、躯体疾病导致的脑损伤，各种原因引起的脑中毒、脑肿瘤等，都会产生精神障碍和心理问题。如把医学生物学和临床心理学结合起来看，心理行为的改变也可以说是生物学上个体未发育成熟的表现，也可能是以往及现时的生活经历与生物体相互作用的结果。例如，婴儿的活动水平、觉醒程度、脑神经发育过程中神经生化方面的变化，是在母亲和婴儿相互作用下逐渐发展完善起来的；其他各种心理功能的形成和发展是伴随着大脑的发育、发展而相应发生变化的。同样，作为心理活动总代表的精神、象征，它们所拥有的希望、惧怕、期望、回忆、幻想等，也与现实生活中的其他事物一样，对大脑功能发生重要的生物调节作用。作为个体外部世界的心理治疗也必然能够改变人类的内部世界，改善和改变大脑功能，这一点已经是确凿无疑的了。

心理治疗的目的，就是使被治疗者的心理行为具有更大的选择余地，改变那些会造成精神疾病发病的心理行为和模式，缓解各种心理和精神疾病方面症状。作为谈话式治疗的精神分析疗法，通过语言来使被治疗者的行为得以改变。通过治疗师与病人之间的相互交谈，为病人提供更多的理解和支持，使病人能够深刻地了解自己，懂得心理行为与健康之间的关系，对心理健康与疾病有全面的理解，学到更多的新经验，心理上就会更加健康地发展。

分析治疗涉及早期生活经历和心理创伤

不同的心理治疗方法，侧重于改变不同的心理功能。认知性心理治疗着重于个体的认知，通过改变病人的病理性的认知模式来达到治疗的目标；行为治疗则强调对病人的异常行为进

行矫治，而从来不考虑病人是怎么想的；在精神分析理论指导下的动力学心理治疗，则着重于以往经历在治疗中的作用，通过治疗师与病人之间人际关系的相互作用，即移情和反移情作用，以及通过分析解释，使病人认识到自己的心理防御机制，在此基础上形成健康的心理行为模式。

可以说，每个人的以往经历是通过自己的记忆来作用于现在的，对现在和将来的期望也是在个体以往经历的基础上形成的。病人在分析治疗过程中，会有意无意地运用隐喻的方式，反映出自己以往形成的思维、情感和意志行为对现在知觉和心理行为的作用。

精神分析治疗并不是解决病人所面临的各种具体问题，而是通过分析治疗，帮助病人更加深刻地了解自己，提高解决问题的能力，更深入地从人格的潜意识中去提高应付挫折的能力。通过研究发现，人格的形成和发展，出现重大变化主要是在人生最初的二十年里，即0~20岁左右。在这个时期，人处于不断发育成熟的过程中，他必须要学会如何克服或顺应来自个体内部的各种本能欲求和外部的各种挫折；必须学会处理内在的矛盾、冲突所引起的个人不适，获得维护自己生存和发展的必要的行为习惯、知识、技能；必须学会怎样才能避免痛苦，防止焦虑的发生；如何获得自己所欲求的对象，从而得到自我满足；如何去补偿各种损失、匮乏和剥夺等。当该时期结束的时候，个体的人格可以说已经达到相对的稳定和平衡，能够健康地生活和发展，这种状态一直可以延续到老年期衰退过程开始之时。

分析治疗与心理发展的固着和退行的密切关系

在精神分析治疗中，经常可以遇到这样一种情况，有的病人从生长发育来看似乎已经长大成人，但是他们在心理行为方