

公共安全与危机管理

Xiandairen De Xinli Weiji Jiqi Ganyu De Xinli Fenxi

陈侃著

现代人的心理危机 及其干预的心理分析


上海三联书店



Xiandairen De Xinli Weiji Jiqi Ganyu De Xinli Fenxi

陈侃 著

现代人的心理危机 及其干预的心理分析

 上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

现代人的心理危机及其干预的心理分析/陈侃著. —上海:
上海三联书店, 2012. 4
ISBN 978-7-5426-3783-3

I. ①现… II. ①陈… III. ①梦—精神分析②心理健康—
心理干预—研究 IV. ①B845.1②R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 032440 号

现代人的心理危机及其干预的心理分析

著 者 / 陈 侃

责任编辑 / 冯 征

装帧设计 / 孙豫芬

监 制 / 任中伟

责任校对 / 张大伟

出版发行 / 上海三联书店

(201199)中国上海市都市路 4855 号 2 座 10 楼

邮购电话 / 24175971

印 刷 / 上海惠顿实业公司印刷部

版 次 / 2012 年 4 月第 1 版

印 次 / 2012 年 4 月第 1 次印刷

开 本 / 710×1000 1/16

字 数 / 180 千字

印 张 / 14.25

书 号 / ISBN 978-7-5426-3783-3/B·247

定 价 / 38.00 元

总 序

在全球化背景下,中国的市场经济转型,在创造着经济增长、现代化进程的奇迹的同时,也把我们带入了一个“风险社会”(risk society),我们正处在一个社会风险不断累积、突发事件频发、公共安全危机的破坏性不断扩大的风险社会之中。

发达国家有关社会风险与公共安全管理的先行探索,提出了诸如风险社会理论、公共危机管理的系统理论、结构不良理论、文化理论等有较大的影响的理论观点。这些理论对我们认识当前中国转型社会的风险和公共危机,具有一定启发意义。但中国转型社会的特殊性所提出的问题,超出了既有理论的解释能力。

基于对中国当前社会发展的基本判断,在统筹、集成文、理、医传统优势学科的基础之上,复旦大学面向国家、区域发展的重大战略需求,在“211工程”三期重点学科建设中设立了“公共安全与危机管理”项目。

本项目把研究聚焦于“中国长江三角洲地区公共安全与危机应对”,着重在三个方面开展研究:(1)当前中国转型社会公共安全的风险辨识与成因研究;(2)中国社会的社会风险和公共安全的测量指标体系研究,以及相应的数据资料的搜集方法、数据库建设、资料分析和模型建构研究;(3)基于以上理论研究和经验资料的社会风险和公共管理管理模式设计和政策研究。

本项目发挥复旦大学多学科的综合优势,在以问题为导向的研究实践中,集合了来自政治学、法学、管理科学、经济学、社会学、人口学、公共管理学、传播学、心理学等学科领域的专家学者,而以社会发展与公共政策学院为项目的组织协调单位。

经过4年的努力工作,在吸收、借鉴发达国家已有成果和经验的基础上,将公共安全的管理、公共安全的危机应对这一新兴、兼具理论性和应用性的交叉学科,置于全球化和中国转型社会的背景中建设:以全球化背景下中国转型社会的

制度安排、制度设计、制度变迁所可能产生的公共安全作为研究对象,着重研究与转型社会的制度安排有关的社会风险、公共危机及其管理;以长三角都市圈这一集中了各种社会危机与公共安全问题的区域社会为研究基地,把学科建设与决策咨询紧密结合起来,针对目前我国社会风险和公共安全管理中存在的问题研究不能为管理应对提供理论和技术的缺陷,解决社会风险和公共安全管理实践中的重大理论问题和技术难题,为之提供坚实的科学依据,在学科交叉融合中寻求公共危机管理的理论创新,孕育出新兴学科的增长点。

呈现在读者面前的这套丛书就是这个项目的主要学术成果,作者们从不同的学科背景出发,围绕公共安全和危机管理这个主题,进行了深入的理论探讨和对策研究。由于社会变迁进程的复杂性,丛书作者们的研究还具有学术探索性,所提出的一些学术观点和对策方案还需要经过更多的理论研究和实践检验。希望本丛书的出版能够为研究者提供有益的学术参考,为政府部门提供可行的对策思路,为广大读者提供有关公共安全和危机管理领域的基本知识,以推动本学科的发展。

感谢所有参与本项目研究的专家学者、学生和行政管理人员,感谢上海三联书店对本丛书出版所付出的辛勤劳动。

复旦大学社会发展与公共政策学院

彭希哲

2012年3月20日

陈侃博士《现代人的心理危机及其干预的心理分析研究——基于释梦及意象体现技术的探索》一书，是在其博士论文基础上完成的专著，延伸于“现代人心理危机干预”领域，增加了心理分析专业技术的现实与实践意义。

陈侃的硕士和博士研究都是以心理分析与中国文化为专业方向。她在其硕士论文研究的基础上完成了《绘画心理测验与心理分析》一书，甚获好评，那也是她从事心理分析意象研究的开始。梦是她博士论文研究的主题，以中国文化为基础，将弗洛伊德经典精神分析的释梦、荣格分析心理学梦的理论，尤其是积极想象的技术(Active Imagination)，与伯尼克(Robert Bosnak)的意象体现技术(Embodiment Imagination)做了有效的结合，已近自成体系，颇具有创造力。

继获得博士学位之后，陈侃又从事两年的心理治疗博士后研究，目前在复旦大学心理学系承担有关心理分析与心理治疗的教学与研究。她同时也完成了国际分析心理学会(IAAP)、国际沙盘游戏治疗学会(ISST)和国际意象体现学会(ISEI)的专业训练，并具有了相应的专业资质，是国际分析心理学会在上海发展的负责人。

《现代人的心理危机及其干预的心理分析研究》一书，不仅具有严谨的有关梦与意象的实证研究，以及这种专业方法和技术在心理危机干预方面的有效性考察，同时也有对梦之神奇和其天然魅力的真实体验和自然呈现。我们心理分析与中国文化专业团队，在2008年汶川大地震后的第一周便赶赴四川震区一线，一直坚持工作至今，并且也曾远赴玉树震区参加藏区心理救援，心理分析与意象体现也正是我们的重要技术支持。如今，我们的心灵花园公益项目已扩展至全国40余所孤儿院，其中也包含了陈侃等有关心理分析与意象体现研究的贡献。

记得很多年前，我在瑞士苏黎世写给陈侃的一封信中，回答她提出的有关梦

与心理分析的问题。我相信“梦”者“意”也。汉字之“意”从心从音，包含生动的心音意象，正所谓从心察言而知意，意不可见而象，因言以会意。这“意”与意念有关，由此可发挥弗洛伊德的“自由联想”；“意”也与“意象”有关，正可用荣格的“积极想象”。但是，这里的“意”，与“易”通，需要“易道”之极深而研几；这里的“意”，与“医”会，所包含的也正是“医理”中上医之治愈的功夫。至此，我们遵循中国道家的思想，得意而忘言，得意而忘象；所致力追求的也正是梦中的意义，梦之生活的意义，梦之疗愈和心灵的价值。

马丁·路德·金曾将其雄心壮志，化作“我有一个梦想”(I have a dream)。2008年奥运会的主题竟然也与梦有所关联：“同一个世界，同一个梦”(One World, One Dream)。中国古代称“占梦掌其岁时，观天地之会，辨阴阳之气，以日月星辰占六梦之吉凶。”(《周礼》)于是，看似普通的梦，着实不可思议。所有梦的探索，也都具有无限的意义。

逝者如斯，不舍昼夜。对于我们心理分析来说，梦中既有心灵的真实性，也包含心灵的自主性，以及相互之间的感应。陈侃的《现代人的心理危机及其干预的心理分析研究——基于释梦及意象体现技术的探索》，也将为读者呈现梦之心理分析的真实意义。手中拥有无限，刹那便成永恒。

申荷永
2012年2月
于天麓湖洗心岛

前言

Introduction

十几年前,我跟随第一位华人荣格心理分析家申荷永教授,开始了心理分析硕士和博士的研究。申老师是享有国际声誉的心理学家,在心理分析和中国文化的研究方面有很深的造诣。我先是在老师的指导下以积极想象为专题做了大量文献的阅读和资料整理,并跟随老师学习中国文化心理学。不久,老师引荐我结识了国际著名心理分析家 Robert Bosnak 教授,跟随他接受心理分析的训练,并把中国文化背景下的心理分析治疗作为自己研究的主要方向。

Bosnak 教授是意象体现治疗的创始者,对梦有着常人不可比拟的激情。在他的指导下,我开始了近十年的梦的分析和意象体现治疗技术的学习和训练,并最终获得了国际专业认证的梦的分析治疗教练以及意象体现治疗师的资格。在学习期间,我将 Bosnak 所著的意象体现治疗经典专著翻译成了中文,并以《探索梦的原野》为名出版。同时,结合梦的意象体现治疗也成为我博士论文的主题。在两位老师的指导下,我完成了一系列的研究,其中探讨了如何在中国文化的背景下理解结合梦的意象体现治疗,并通过实验研究探讨其作用机制以及在中国人群中的适用性。

博士毕业后,我承担了 Bosnak 教授一项研究的子课题,主题是意象体现对慢性疲劳综合症治疗的研究。并与哈佛大学的神经心理学家 Richard Kradin 教授合作,共同研究梦的分析与意象体现技术在身心领域的干预作用。这也是我首次将意象体现的研究扩展到心理危机干预的领域。

本书的写作综合了以上这些研究的基础,并尝试把梦的分析和意象体现治疗更多地扩展到心理危机的应对与干预方面。

书中对现代心理分析释梦理论和梦的工作进行了总结,特别是心理分析对梦的理解,这些理论都体现了一种相同的思想:梦可以预期和反应心灵的危机,并包含有危机的化解之道。除了理论的总结,书中还结合了大量梦的分析个案,

用以说明如何通过梦来理解人们在不同人生阶段所面临的心理危机,以及如何从梦中获得应对危机的态度。

慢性疲劳可谓现代人的一种普遍性的身心疾病,严重危害人们的健康和生活。慢性疲劳的病因还联系着社会和文化的背景,针对这一心理危机,本书详尽叙述了一个慢性疲劳患者的治疗案例,其中包含了关于这一心理危机的心理社会学成因的思考,以及对这一类心理危机的治疗方法和原则。此外,书中也涵盖了慢性疲劳实证研究的一部分成果。

书稿的写作得到了我所在的单位,复旦大学社会发展与公共政策学院的大力支持,在此感谢各位领导的鼓励和许多同事的帮助!也要借此机会感谢我的两位导师申荷永教授和 Bosnak 教授,本书中所有的研究都是在他们的指导下得以完成的。书稿完成之后,作为我所有著作的第一读者,我的先生协助我完成了大量书稿校对的工作,并提出了许多宝贵的建议,有了他温暖的爱和默默支持书稿才得以完成!最后,要感谢那些接受梦的分析和意象体现治疗的志愿者,感谢他们用自己的苦难让我的研究得以实现,我惊叹于他们的勇气和创造性化解心理危机的能力,更感谢他们的经历为我们研究所带来的启迪!

陈 侃

2012年2月 上海

序言	1
前言	1
第一章 梦对心理危机的体现：现代心理治疗梦的分析流派与观点	1
第一节 不同流派的释梦及梦的工作观点介绍	1
一、经典精神分析及后弗洛伊德时期的释梦观点	2
二、格式塔学派的释梦观点	6
三、聚焦身体与情感的释梦	7
四、现象学视角的释梦观	9
五、梦的内容分析系统	10
六、具有结构性特征的梦的工作方法	12
第二节 现代心理学对梦的态度和工作方法	14
一、对梦的理解的发展	14
二、现代释梦的层面总结	15
三、梦的工作发展趋势	16
第三节 梦在心理治疗中的应用的现代实证研究	18
一、梦的意义及其在治疗中的实际作用	18
二、关于梦的工作的形式和方法的探索	23
三、与梦的工作成效相关的因素之探究	26
第二章 梦对心理危机的体现：心理分析的观点与案例解析	30
第一节 基于心灵旅程的释梦视角及梦的分类	30
一、我是谁？关于寻找自我的梦	32

二、关于心灵中的阴暗面的梦	33
三、关于心灵深处的伴侣的梦	35
四、现代人典型的梦:不受控制的驱力	37
五、关于展开无意识灵性之旅的梦	38
第二节 梦与死亡、疾病、灾难以及来自心灵内部的危机	39
一、面对死亡与灾难	39
二、面对疾病与衰老	46
三、来自内部的冲突与危机	53
第三节 梦与亲密关系、人生发展、人格成长和生活境遇	58
一、亲密关系	58
二、现代女性的冲突与女性化的身份	65
三、职业中的困扰	70

第三章 梦的分析对心理危机的处理:梦的分析与意象体现技术

的工作原理	77
第一节 积极想象作为意象体现的理论基础	77
一、荣格与积极想象	77
二、超验与转换的原理	78
三、积极想象具体步骤	82
四、具体实施注意事项	84
五、基于中国文化理解积极想象	86
第二节 意象体现治疗技术的基本原理概述	91
一、意象体现技术基本原理概述	91
二、意象体现心理转化容器的发展	93
三、以梦为起点的意象体现与诠释	94
第三节 意象体现中所包含的具身化的观点	94
一、笛卡尔的思辨	95
二、具身化的观点	95
三、身与心的分离	96
四、身与心的整合	97
五、自组织的系统	100

第四章 梦的工作对心理危机的处理:梦的分析与意象体现的

作用机制及适用性研究	102
第一节 梦的工作适用性初步探索	102
一、研究方法	103
二、研究结果	105
三、结果讨论	109
第二节 梦的工作过程和效果研究	110
一、研究方法	110
二、结果一:在治疗过程中不同步骤的难度和获益度比较	114
三、结果二:梦的态度与治疗过程及治疗效果的关系	117
四、结果三:治疗过程中治疗师与来访者的共情与情绪变化	121
五、结果讨论	125
第三节 梦的意象体现在治疗与噩梦症治疗的个案研究	129
一、个案心理历史	129
二、临床治疗经历	130
三、治疗结案报告	135

第五章 梦的工作对心理危机的处理:梦的分析与意象体现

技术的操作细节	137
第一节 意象体现的技术与基本操作方法	137
一、意象体现治疗技术的工作方法与步骤	137
第二节 其他形式的意象体现治疗	144
一、团体形式的治疗	144
二、短程深度意象体现治疗	148
三、意象体现治疗技术的工作注意要点	148
第三节 意象体现治疗过程个案	150
一、初步体验和感应	150
二、联系和联想	151
三、进入梦境	152
四、多重感觉的对比和整合	156
五、持续的工作和梦的意义	156

第六章 梦的分析与意象体现技术对慢性疲劳治疗的实验研究	158
第一节 慢性疲劳综合症的定义及临床诊断	158
一、慢性疲劳综合症的定义.....	158
二、慢性疲劳综合症的临床诊断过程.....	160
三、慢性疲劳的发病率.....	162
第二节 慢性疲劳的心理失调	164
一、慢性疲劳与心理失调.....	165
二、神经心理学的发现.....	166
三、压力变量和行为评估.....	167
第三节 慢性疲劳的解释模型及治疗取向	168
一、慢性疲劳的心理解释模型.....	168
二、可能的生理病因与发病机制.....	169
三、中医的观点:CFS的病因病机及治疗.....	170
四、心理、饮食与运动治疗取向.....	172
第四节 意象体现疗法对慢性疲劳综合症的身心干预	176
一、意象体现治疗技术简介.....	176
二、研究方法.....	178
三、结果.....	179
四、讨论.....	181
第七章 梦的分析及意象体现技术对慢性疲劳治疗的个案研究	182
第一节 个案背景、诊断与治疗初始	182
一、个案背景:初步印象.....	182
二、初始诊断:慢性疲劳.....	183
三、初始的梦:忘情水之歌.....	189
第二节 情绪对梦的激发以及创伤的浮现	195
一、基于联想的理解.....	196
二、共时性的工作原理.....	201
三、创伤:父母化的孩子.....	202
四、创伤:心灵的钥匙.....	204
第三节 汲水意象与创伤的治愈	206

一、象征的能力与创伤的消化.....	206
二、井中汲水的创伤性记忆.....	207
三、创伤意象中“井”的视角.....	209
四、内在孩子的创伤与生命力.....	210

第一章

梦对心理危机的体现：现代心理治疗梦的分析流派与观点

弗洛伊德于1900年出版《梦的解析》，从此，梦被正式引入临床心理学的领域，从弗洛伊德开始，释梦被当作一种特别重要的治疗方法，并称之为“通往无意识的忠实之路”。在随后的一百多年来，来自不同流派的心理学家们继续踏着这条忠实之路，对心灵展开了探索，共同绘制了心灵的地图。

第一节 不同流派的释梦及梦的工作观点介绍

经典精神分析认为梦是潜意识愿望的实现。荣格心理分析认为，通过释梦可以帮助病人了解来自心灵的信息，并且促使个体面向自性的整合。格式塔治疗师认为释梦可以帮助个体经历那些被否认了的感受，从而达成人格的整合，提高自我意识和自我接受。Greenberg^①及Cartwright^②等则认为释梦特别有助于在危机时期的问题解决。Merrill和Cary^③表示在短程治疗中使用释梦十分有助于对冲突焦点的描述。最后，Robert Bosnak^④及Medard Boss^⑤等治疗师则认为通过梦及梦的工作个体得以和自然、社会、乃至另一个心灵的世界达到和谐。一百多年来，梦的理论及梦的工作技术都得到了很大的发展，临床上对梦的

① Greenberg, R. (1987). The dream problem and problems in dreams (In M. Gluckman & S. Warner (Eds.), *Dreams in a new perspective: The royal road revisited* (pp. 45 - 57). New York: Human Sciences Press).

② Cartwright, R. D., & Lamberg, L. (1992). *Crisis dreaming: Using your dreams to solve your problems*. New York: Harper Collins.

③ Merrill, S. & Cary, G. L. (1975). Dream analysis in brief psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 29, 185 - 192.

④ Bosnak, R. (1988). *A little course in dreams*. Boston, MA: Shambhala Publications.

⑤ M. Boss, *The Analysis of Dreams* (New York: Philosophical Library, 1958).

应用也受到多个学派的重视。

一、经典精神分析及后弗洛伊德时期的释梦观点

最早看到梦对心理治疗的意义的是弗洛伊德,在精神分析中,梦一度被认为是通往无意识的忠实之路。在弗洛伊德的工作中,梦被看作是通过隐喻的语言表达的无意识的愿望。弗洛伊德把自由联想当作梦的工作的方法。在以后的心理分析中,对梦的重视成为了精神分析的一种传统,梦作为理解无意识的工具越发被人们重视。

梦以及梦的工作,在荣格的分析心理学理论和实践中都占有十分重要的位置。荣格认为梦不仅仅是个体潜意识的愿望实现,集体无意识的智慧更加是梦的主要内容,而梦的语言也不仅仅是隐喻,其中还包括了原型的象征,梦像背后的信息永远超出它表面的意义。而对于梦的处理,荣格也不赞同弗洛伊德的自由联想法,认为弥散的自由联想所引向的往往是情结,偏离或者是浪费了梦的深层意义。因此,荣格更加倾向于接近梦本身,他使用“扩充”或“放大”的方法,在广阔的艺术、宗教、历史、考古、神话、传说等等心灵创作的领域对梦的内容进行关联性的探索,从而得出多重的梦的意义。除此之外,荣格和其追随者还发展出各种对梦进行积极想象的方法来直接与梦对话。

弗洛伊德和荣格早期对梦的工作的贡献已经为人们所熟知,但除此以外,还有许多从精神分析和分析心理学中不断分化出来的流派、其他的心理学流派,也对梦的工作做出了贡献。这些流派有的是在以往的理论和实践的基础上进行了新的发展,有的结合了现代的临床实证研究和脑神经研究的结果,发展了新的释梦理论和工作方法。

1. 阿德勒

在个体心理学代表人物阿德勒的人格理论中,潜意识的作用不受重视,他强调人首先是由先天固有的社会性驱力所驱动的,这种社会性可受文化和家庭经验的影响。他相信人会发展出自己独特的生活风格,人们所有的行为都会围绕这种风格,并形成统一的行为模式。在这种理论下,阿德勒提出了自己关于梦的看法,及梦的工作的方法。^①

^① H. Ansbacher and R. Ansbacher, eds, *The Individual Psychology of Adler*. New York: Basic Books, 1956, 359.

阿德勒认为梦也符合其“人格应作为一个统一整体来看待”的观点；在他的理论中，意识与无意识并不是两块分离的心理功能，“在做梦时和清醒时的人格是一致的”。因此，阿德勒结合其生活风格的理论，认为：“梦是某种特殊的生活风格的产物。”他还说：“个体的想象无法创造任何东西，他所创造的必然要经过他的生活风格的认可。他所编出来的梦与他任何天才的想象和幻想一样好，而它们都只能是他的生活风格的表达。”

阿德勒的另一个观点是：相信梦来自于未完成或未解决的社会问题，并且是未来导向的，他认为，梦所带来的情绪会对做梦者的后续行为起着跳板一样的作用。“梦极为适合于加强某种情感，或者是制造解决某种特殊问题所必需的焦虑。”他曾说^①：“在梦中，我们制造一些图像，这些图像可以唤起那些我们达到目的所需的情绪。这也就是使我们要按照我们固有的生活风格来解决当前的问题。”但梦所提供的特别的答案及解决方法并没有受到阿德勒足够的重视，他说：“自我从梦中获得力量来解决迫切的问题，而这种解决之道并不具有足够的社会兴趣。因此，我相信做梦少是心理健康的表现。即：个体目标实现得越多，做梦也会越少，因为他们能够在白天就把所有问题解决好。

另外，阿德勒还对一些典型的梦背后的动机作了解释，比如：落下的梦被认为是神经症常见的梦，反映的是个体担忧自己在社会中的落寞，或威望的失去。前瞻性的及有野心的人的典型梦是飞翔，这些梦留给做梦者快乐和勇气的感觉，因为他们把解决困难看作是容易的。裸露的或遮盖少的梦与害怕暴露及害怕被发现自己不完美有关。发僵的梦警告个体目前的问题没有解决的方法。旅行的梦代表生活的变化。梦到死去的人说明没能够在心理上埋葬这些人，他们仍然在影响着做梦者。如果做梦者在梦中总是扮演旁观者，那么他们很可能在生活中扮演同样的角色。

最后，在对梦的处理上，他不鼓励对梦的元素进行联想，但是更倾向于对整个梦做出联想，用梦来说明个体的一贯生活风格。短梦说明个体倾向于用简捷的方法解决自己的问题；长梦说明个体是个犹豫的人，总尝试用多种方法来解决自己的问题。有时候，治疗师只是对梦的“提要”做诠释。

阿德勒的“梦具有寻求解决问题的目的”的理论带有个体心理学的“目标前进”和“目的”性的特点。这可与弗洛伊德的“倒退”和“婴儿愿望满足”的观点不

^① Adler, "On the Interpretation of Dreams," *International Journal of Individual Psychology* 2(1936):6.