

北京出版社

(美) 罗伯特·厄萨诺 等著 杨华渝 译

治疗指南

PSYCHODYNAMIC PSYCHOANALYSIS AND PSYCHOTHERAPY

精神分析

055

精神分析

北京出版社

治疗指南

(美) 罗伯特·厄萨诺 等著
杨华渝 译



图书在版编目(CIP)数据

精神分析治疗指南 / (美)厄萨诺(Ursaa, M. B. R.)
等著;杨华渝译. —北京:北京出版社, 2000

ISBN 7-200-04074-6

I. 精... II. ①厄...②杨... III. 精神分析 -
精神疗法 - 指南 IV. R749.055-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 23974 号

精神分析治疗指南

JINGSHEN FENXI ZHILIAO ZHINAN

(美) 罗伯特·厄萨诺等 著 杨华渝 译

*

北京出版社出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京瀛洲印刷厂印刷

*

787×960毫米 32开本 5印张 76 000字

2000年7月第1版 2000年7月第1次印刷

印数 1—4 500

ISBN 7-200-04074-6/R·168

定价:9.00元

感 谢

汉堡促进科学文化发展基金会理事长

The Hamburg Foundation for
the Advancement of Science
and Culture

席佳琳女士

Ann Kathrin Scheerer

德中心理治疗研究院主席

German-Chinese Academy
for Psychotherapy

玛加丽女士

Margarete Haaß-Wiesegart

著作权登记号：

01—2000—1094

CONCISE GUIDE TO
PSYCHODYNAMIC PSYCHOTHERAPY

Robert J. Ursano, M. D.

Stephen M. Sonnenberg, M. D.

Susan G. Lazar, M. D.

©2000, 本书中文简体字版经由

American Psychiatric Press, Inc.

授权北京出版社在世界范围内出版发行

版权所有，不得翻印

译 序

近些年来，国内有关心理治疗的书籍出得不少，其中包括了精神分析及其原理指导下的心理治疗，即本书所指的精神分析治疗（亦称精神动力心理治疗）。可是，在内容上则还是多偏重于理论上的阐述，讲自由联想，讲梦，讲人格结构等。至于具体怎样操作，则讲得很少。治疗者只能按自己的领会在实践中摸索着去做，既不得要领，又往往被治疗过程中出现的问题搞得束手无策。尤其是作为一个初学者，对如何开始心理治疗，如何掌握治疗中关键性的问题和技巧，什么时候该结束治疗，以及如何安排结束阶段的治疗等等，均无师可从。这本小册子正好可以填补国内心理治疗著作的这个空白。

本书是美国精神医学出版社在 20 世纪 90 年代出版的系列丛书中的一册，目的是使低年资医生和医学生掌握一些精神分析治疗的知识，也适合于初学心理治疗者学习参照。因而，在行文上言简意赅、通俗易懂，内中既讲理论又重实践，既讲原则又具体地指导初学者如何

一步一步地开展治疗，以及处理治疗过程中出现的各种实际问题。书中每一章里都将所述重点内容列表说明，使读者一目了然，易懂易记。

与传统的精神分析不同，本书还包含了一些新近的观点，引用了许多新近的文献资料。这些参考文献以及作者精心挑选出来的补充读物，原书均分列在每一章之后。像所有精神分析著作一样，这些读物的原文均相当深奥难懂，初学者不必为此费力，故而未列入这本小册子里。

由于德国汉堡大学 A. Haag 教授和 M. Berger 教授的推荐，汉堡促进科学文化发展基金会理事长席佳琳 (Ann Kathrin Scheerer) 女士和德中心理治疗研究院主席玛加丽 (Margarete Haass-Wiesegart) 女士的帮助，本书得与国内读者见面，在此深表谢意。

对于译者来说，精神分析治疗也是一门新的学问，难免会有领会得不深、翻译得不妥之处，诚恳地希望同道们提出宝贵意见，以便改正。

杨华渝

1999年9月

前 言

当今，对精神疾病虽然有了各种各样的治疗方法，初学者依然像在过去的那些年代里一样，缺乏一定的精神分析训练。可是，临床医生还是希望对精神分析治疗有所了解，并将它运用于临床实践的。这种治疗方法为临床医生提供了一个观察事物的窗口，通过它可以认识到用其他方法无法解释的行为的真正含意。这种治疗方法要求治疗者实实在在地去认识人际间的相互关系，而不要异想天开地盼望有那么一天会出现什么“戏剧性的变化”。至于精神分析治疗技巧上的提高，则需要终生的探索，通过不断地实践才能达到。治疗者将会体会到，他们自己的反应从治疗一开始就已经不知不觉地影响了治疗的过程，有时还会阻碍治疗的顺利进展。精神分析治疗的知识和技巧也可以运用于精神科其他的治疗，包括其他种类的心理治疗、用药、联络会诊、门诊和急诊的诊断，以及住院病人的治疗。

本书为临床医疗提供了精神分析治疗的概念和技术。我们相信，本书将有助于临床医生

治疗精神疾病，解除病人的痛苦。我们希望，本书将使临床医生了解到精神分析治疗的功效，同时也了解到进行精神分析治疗会有多么的艰难。

目 录

译 序.....	(1)
前 言.....	(1)
第一章 概述.....	(1)
精神分析治疗的重点.....	(3)
精神分析治疗的安排.....	(6)
精神分析治疗的技术.....	(7)
第二章 病人的评估	(11)
开始评估	(12)
精神动力学评估	(16)
选择标准	(19)
第三章 开始治疗	(22)
教和学	(22)
节制和自由联想	(24)
安全的气氛	(26)
医生似的关心	(27)
开始阶段的失望	(29)
移情、防御和阻抗的早期体验	(31)
治疗中梦的初步运用	(34)
第四章 阻抗和防御	(36)

阻抗	(36)
防御	(38)
解释阻抗和防御机制	(42)
移情阻抗	(45)
第五章 移情	(50)
需要重现过去	(51)
精神分析治疗中的移情	(53)
移情的形式	(54)
在移情中开展治疗	(55)
移情如同阻抗	(58)
色情的和攻击的移情	(61)
移情的修通	(62)
第六章 反移情	(64)
一致的和互补的反移情	(68)
对边缘型人格障碍病人的反移情	(74)
其他反移情	(76)
治疗者需要精神分析和督导	(77)
第七章 梦	(79)
心理治疗中梦的运用	(80)
梦是潜意识冲突的指示物	(84)
梦是移情的指示物	(86)
结束阶段的梦	(88)
注意事项	(89)
第八章 结束	(90)
如何判断结束阶段的到来	(90)

结束阶段的任务	(92)
结束阶段的失望	(95)
什么情况下治疗不算成功	(98)
告别：治疗者的反应	(100)
第九章 实际问题及处理	(102)
治疗室的布置和位置	(102)
收费	(105)
医疗保险	(106)
通电话	(107)
休假安排	(107)
自杀病人	(108)
危险病人	(109)
礼物	(110)
给予忠告：心理治疗者应像医生 一样	(110)
躯体疾病	(112)
治疗者的失误	(112)
一般原则	(112)
第十章 短程精神分析治疗	(114)
选择病人	(115)
疗程和终结	(120)
技术	(121)
第十一章 边缘型等严重人格障碍的 心理治疗	(124)
诊断	(124)
冲突	(126)

开始治疗·····	(129)
边缘型人格障碍病人防御机制的 心理治疗·····	(130)
反移情·····	(136)
自恋型和分裂样型人格障碍·····	(137)
小结·····	(139)
第十二章 支持性心理治疗 ·····	(140)
选择病人·····	(141)
技术·····	(143)

第一章 概述

思维、情感、幻想、活动等行为，直接地或间接地影响着人们的健康。精神疾病表现为行为的紊乱。这种精神病理状态通常会使人们观察和处理事物的能力受到局限，使感情、思想和活动受到限制，产生痛苦，并且会反复发作。被称为“谈话治疗”的心理治疗，是通过语言来使行为得以改变的一种治疗手段。通过谈话，心理治疗为病人提供了理解和支持，使病人学到新的经验。任何心理治疗的目的，都是使病人在行为上有更大的选择余地，改变那些造成发病的模式，从而缓解症状。

只有弄懂了行为和健康之间的关系，才能对健康与疾病有全面的理解。心理治疗的靶器官是大脑。情感、思维和行为都是以脑的功能为基础的。因此，如果心理治疗改变了行为，必然也会在某种程度上改变了脑的功能和结构。如果说，某种行为是神经元 A 作用于神经元 B 的结果，当行为发生改变时，必是神经元 A 作用于神经元 C 所致。这个简单的例子强调了认识心理治疗复杂的生物学效应的重要性。

行为的改变可能是生物因素直接作用于大脑的结果（如中毒、肿瘤），或生物学上未发育成熟的表现，也可能是既往及现在生活经历与生物体相互作用所致。就心理治疗本身来说，它是一种生活经历，能够将“外部的”事物变为“内部的”事物。时至今日，我们对“外部”作用于“内部”这个过程的本质，在认识上还仅仅是处于初级阶段。拿“再认”做个例子：当你乍一看“美女—巫婆”的图片时，很可能把它看成是一幅清晰的美女图像。可是，当有人向你指出图像的某些阴影部分之后，你就可能辨认出丑巫婆的下巴来了，这图像就不再是一张美女的面孔了。此时，到达你大脑中的视觉信息并没有任何的改变，所改变的只是图像的结构，从而造成所体验到的意义和所表达的行为发生了改变。

婴儿的活动水平、觉醒程度、脑神经生化变化等，是在母婴相互作用下而逐渐发展完善的。同样，成人的社会活动也作用于人们的行为和疾病。比如，恐怖症患者在外界支持之下敢于频频地接近所害怕的事物。为什么会这样呢？治疗者是如何改变病人的大脑功能，使这种根深蒂固的行为发生变化的呢？这说明精神、象征及其所代表的希望、惧怕、记忆、期望、幻想等也与现实生活中的事物一样，起重要的生物调节作用。

许多年前，有人批评心理治疗缺乏肯定的功效，同时又难以进行研究。如今，争论的焦点已不再是心理治疗有没有疗效的问题了，而是哪一种病人适合做哪一种心理治疗的问题。我们对外部世界（心理治疗）如何改变内部世界（生物体）的认识正在增长，但依然处于早期阶段。我们对心理治疗的科学知识，已经从感情、思想、行为、意向、记忆、期望，以及人际间交往是否影响到健康和行为的水平，进展到了它们如何影响健康和行为的阶段。

精神分析治疗的重点

不同的心理治疗方法，侧重于改变不同的心理功能。精神分析指导下的精神动力心理治疗侧重于既往经历的作用，通过对特殊过程（防御）和人际间相互作用（移情）的认识，使之形成健康的行为模式（见表 1-1）。

个人的既往经历通过记忆和生物原理作用于现今。期望（对现在和将来的预期）也是由于个人既往的经历以及生物原理所形成的。同样，病人在谈话中用隐喻的方式，可能反映了既往所形成的思维、情感和行为对现在知觉和行为的作用。通过探索事物的既往和现今的前后关系及其含意，精神分析治疗者就可以改变行为的“组织者”，重组信息和经验。

表 1-1 精神动力心理治疗

重点	既往经历对目前行为的作用（认知、情感、幻想、活动）
目的	理解防御机制以及病人的移情反应，特别是它们在医患关系上的表现
技术	建立治疗联盟 自由联想 解释防御和移情 经常会晤 疗程：数月致数年

精神动力心理治疗* 亦称精神分析心理治疗、探索心理治疗或领悟心理治疗。它是一种运用语言交流而使病人的行为发生改变，从而达到治疗精神疾患的方法。它与其他心理治疗一样，都是通过语言的作用，在两个人之间由一方给予帮助，另一方接受帮助，以期达到阐明病人生活中某些问题，改变其行为的目的。但是，精神分析心理治疗以其独特的技术和对心理功能独特的见解，去指导治疗者的治疗和干预。当然，像别的医学治疗一样，这种治疗也有其适应症及禁忌症。

虽然精神分析治疗总的目标是改变病状、改变行为、缓解疾病痛苦，但在不同的治疗阶

* 以下均称精神分析治疗——译者注。