

强迫症与

箱庭治疗

／中／华／女／子／学／院／学／术／文／库／
张 雯◎著

中国社会科学出版社

强迫症与

箱庭治疗

／中／华／女／子／学／院／学／术／文／库／
张 雯◎著

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

强迫症与箱庭治疗 / 张雯著. —北京: 中国社会科学出版社, 2014. 7

(中华女子学院学术文库)

ISBN 978 - 7 - 5161 - 4666 - 8

I. ①强… II. ①张… III. ①强迫症 - 精神疗法 IV. ①R749.990.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 186103 号

出版人 赵剑英
责任编辑 任明
特约编辑 乔继堂
责任校对 张依婧
责任印制 李建

出版 **中国社会科学出版社**
社址 北京鼓楼西大街甲 158 号 (邮编 100720)
网址 <http://www.csspw.cn>
中文域名: 中国社科网 010 - 64070619
发行部 010 - 84083685
门市部 010 - 84029450
经 销 新华书店及其他书店

印刷装订 北京市兴怀印刷厂
版次 2014 年 7 月第 1 版
印次 2014 年 7 月第 1 次印刷

开本 710 × 1000 1/16
印张 11.5
插页 2
字数 190 千字
定 价 48.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社联系调换

电话: 010 - 64009791

版权所有 侵权必究

中华女子学院学术文库

编辑委员会名单

主任 张李玺

委员 王 露 石 彤 史晓春 宁 玲
司 茹 刘 梦 刘 萌 孙晓梅
寿静心 李树杰 武 勤 林建军
周应江 崔 巍 宿茹萍 彭延春

总 序

岁月如歌，芳华凝香，由宋庆龄、何香凝、蔡畅、邓颖超、康克清等革命前辈于1949年创设的“新中国妇女职业学校”发展而来的中华女子学院，已经建设成为一所独具特色的普通高等学校。学校积极承担高等学校职能，秉承引领先进性别文化、推进男女平等、服务妇女发展、服务妇女国际交流与政府外交的重要使命，坚持走“学科立校、科研强校、特色兴校”之路，正在为建成一所一流女子大学和妇女教育研究中心、妇女理论研究中心、妇女干部培训中心、国际妇女教育交流中心而奋发努力。

1995年第四次世界妇女大会以来，性别研究和社会性别主流化在国内方兴未艾，我校抓住机会，积极组织开展妇女/性别研究，努力在此领域打造优势和特色，已取得积极成效。我校在大陆第一个设立女性学系、设立中国妇女发展研究中心、中国妇女人权研究中心，建设中国女性图书馆，率先招收女性学专业本科生和以妇女服务、妇女维权为研究方向的社会工作专业硕士研究生；我校还首批入选全国妇联与中国妇女研究会批准的妇女/性别研究与培训基地，成为中国妇女研究会妇女教育专业委员会、中国婚姻家庭法学研究会秘书处单位。

长期以来，我校教师承接了诸多国家级、省部级课题和国务院妇儿工委、全国妇联等部门委托的研究任务，在妇女/性别基础理论、妇女与法律、妇女与教育、妇女与参与决策和管理、妇女与经济、妇女与社会保障、妇女与健康等多个领域作出了颇有建树的研究，取得了丰硕的研究成果，为推进男女平等基本国策的实现、推动社会性别主流化、促进妇女儿童发展与权益保障作出了积极努力。

作为一所普通高等学校，我校也着力加强法学、管理学、教育学、经济学、艺术学、文学等学科和专业建设，鼓励教师将社会性别视角引入不

同学科的研究，大力支持教师开展各自所在学科和专业的研究。特别是近年来，通过引进来、走出去等多种措施加强师资队伍建设，我校教师的科研能力与学术水平有了较好的提升，在不同学科领域，不少教师都作出了可喜的科研成果，值得鼓励和支持。

我校组织编撰的“妇女教育发展蓝皮书”系列已由社会科学文献出版社出版发行，并获得良好反响。为展示和推广我校教师在妇女/性别领域和其他学科领域的研究成果，学校特组织编撰《中华女子学院性别研究丛书》和《中华女子学院学术文库》两套系列丛书，并委托中国社会科学出版社统一出版发行。性别研究丛书将集中出版我校教师在妇女/性别理论、妇女发展的重大问题、跨学科、多学科研究妇女/性别问题等多个方面的著作；学术文库将收录我校教师在法学、管理学、教育学、经济学、艺术学、文学等学科领域有代表性的论著。入选丛书的著作，都经过校内外专家评审，有的是教师承担国家级、省部级课题或者专项委托课题的研究成果，有的是作者在修改、完善博士论文基础上而形成的成果，均具有一定的学术水准和质量。

上述丛书或文库是我校学科与科研建设成效的展示，也是献给中国妇女发展与高等教育事业的一份薄礼。“君子以文会友，以友辅仁。”我们期望，这两套丛书的出版发行，能够为关注妇女/性别研究和妇女发展的各界朋友提供一个窗口，能够为中华女子学院与学界的交流与合作提供一个平台。女子高等学校的建设与发展，为中国高等教育事业和妇女教育事业的发展增添了亮色，我们愿意继续努力，为这一事业不断添砖加瓦，也诚请社会各界继续对中华女子学院给予指导、关心、支持和鞭策。

是为序。

中华女子学院党委书记、院长 张李奎

2013年12月30日

序

张雯是我在北京师范大学指导的唯一硕博连读的学生，也是跟随我时间最长（在学期间五年）的学生。接触过我或者上过我的课的人都知道我是一个很强迫的人，而且这一强迫由来已久并已内化为自我人格的一部分。按照我的不成文规定，学生毕业的时候会在我的陪伴下制作毕业箱庭，这和论文答辩以及“跳崖”仪式一起昭示着学生将“离开老师”，而毕业以后再请我陪伴制作箱庭，则需要相当的工作付出。这或许算是我的强迫所立下的规矩吧。张雯是在2010年6月完成博士论文答辩毕业的。尽管我一直强调自己“时空有限心不忙”，但确实一直没有时间陪伴张雯制作毕业箱庭，当然主要原因是张雯没有提出请求，因为我一直强调学生的主动。不管怎样，张雯以此为借口一直认为自己没有毕业，也就能经常左右于我身边并与徐洁一起在北京成为我的左膀右臂。这也是我的强迫规矩成全了她的强迫借口，而我和张雯就是这样强迫地能欣然日出也能释然日落而又能不以为然的师徒。

张雯是在博士一年级硕士的时候决定做强迫症箱庭治疗的。当时，她获得国家留学基金委建设高水平大学公派研究生项目的资助到早稻田大学联合培养一年。在早稻田大学的一年时间里，张雯除了学习和研究之外，把主要时间放到生活体验和内省自我上。特别是她发现去理解和接纳自身的强迫非常重要，如同我经常强调的“采取面对、接纳、处理、放下和超越的态度去对待各种问题，应该允许人带着症状去生活”一样。

我向来主张学生的选题和研究计划，原则上由学生本人决定。大学教育、特别是研究生教育是“自己教育自己”的教育，学校以及研究室提供的是“自己教育自己”的平台，教师只是从侧面提供“自己教育自己”的援助，所以，原则上我不给学生课题也不干预学生的选题。记得当时在早稻田大学的研究室里，张雯谈起自己打算运用箱庭疗法探索对强迫症治

疗的选题和研究计划，我当时是为之一振的。因为这也是我所关心的课题，而且从我的直感力觉得张雯正好可以通过自己的选题来解决自己的强迫问题，因为自身的患病体验和治愈过程对一个心理临床家的成长非常重要，我也走过这一历程并从中获益。当然我也为张雯捏着一把汗！原因是众所周知，强迫症属于焦虑障碍的一种，是最经典的神经症之一，被形容为心理障碍中的癌症。所以，强迫症的治疗一直是一个很有挑战性的工作，那么张雯能否坚守住和忍耐住呢？尽管我并没有担心什么，因为我深信“担心的事情百分之九十九不可能发生”，但毕竟这对刚刚进入博士课程的张雯而言是一个严峻的考验。

事实证明，张雯依靠她的不懈努力和执着坚持，她的强迫症研究和箱庭临床取得了堪称“完美”的成果：以《亚临床强迫症的影响因素及其箱庭疗法研究》为题完成了博士论文，获得了博士学位并就职于中华女子学院以及近几年颇丰的发表。而这本书正是张雯以她自己的博士论文为基础写成的，细心的读者自然会发现里面有不少充斥着论文式的枯燥和无味，当然也会有读者为此而欣喜若狂，因为这些或许正是箱庭疗法研究论文写作的范式。当我捧起细读的时候，感叹更多的地方则是书中将心理咨询与治疗以生动活泼、丰富多彩的箱庭作品的形式展现在面前。在赞叹张雯的执着坚持和强迫的同时，更感激那些接受箱庭体验以及箱庭治疗的来访者，正是他们的信任并愿意通过箱庭来表达自己的内心世界，才有这些珍贵的箱庭作品以及张雯的“完美”。

本书是张雯“集中精神力”于箱庭疗法对强迫症治疗的集大成。作为张雯的导师，在我看来这本书还有许多的“不完美”，如同我总是带着追求“完美”的强迫观念去读“不完美”并接纳其“完美”一样，这就是“完美主义”。也期待着尊敬的读者亦然。

箱庭疗法自1998年介绍到中国以来，近几年来将箱庭疗法用于神经症的治疗日益增多，多数是以个案研究的形式进行，均报告呈现较好的治疗效果。我确信，一切神经症源自爱的缺失，惟有爱可以治愈。箱庭疗法所强调的“人文关怀、明心见性、以心传心、无为而化”的理念以及箱庭疗法超越理论与言语的解释，强调与来访者建立信赖关系并提供给来访者“自由与受保护的空間”和共感理解，给了来访者爱的表达、经验和处理创伤体验的机会，促使来访者能很好地处理个体因为创伤经历所带来的各种心理问题，引领来访者进入人格重建和修复自我的重要工作。

于是，我们提出了重要的箱庭治疗假设，就是箱庭治疗的主要对象是个体的自我问题，而非症状本身。强迫症来访者多强调对自我层面的关注，如果治疗能将自我问题作为突破口而不是针对症状本身，来访者在治疗者、沙箱本身所限定的自由与受保护的空間支持下制作箱庭、关注自我，进而处理自我发展课题，放下并超越自我成为可能，问题得到解决，自性得以实现。由此我们确信，箱庭疗法不仅为来访者提供了“助人自助”的心理临床应用技术，同时给强迫症治疗带来曙光。

毫无疑问，本书的出版将为箱庭疗法在中国的发展添砖加瓦，当然更期待需要获得心理援助的人们以及箱庭疗法的学习者能从中受益。

是为序！

張晔

(北京师范大学心理学院教授/博士生导师)

2014年7月12日 于东京八潮

前 言

强迫症 (Obsessive-Compulsive Disorder, 简称 OCD), 也称为强迫性神经功能障碍, 是目前较为常见的严重精神疾病。世界卫生组织将其列入全球前 20 名失能性 (disabling) 疾病之一, 美国全国同病率调查 (NCS) 结果表明, 强迫症是仅次于抑郁症、酒精依赖和恐怖症的第四位常见病 (Karno, 1988)。

强迫症具有终身发病的可能性, 从六七岁的儿童到年迈的老人, 在任何年龄阶段都有可能诱发强迫症, 但是多数强迫症患者的首次发病始于青少年期 (BMJ, 2006)。强迫症是一种慢性病, 症状复杂, 包涵多种亚型, 共病情况普遍且共病类型繁多。如果没有及时诊断和治疗, 将会给患者带来巨大的痛苦并严重损害其社会功能。

现在, 强迫症已经不再被认为是罕见病, 引起了医学、神经生物学、心理学、遗传学等众多学科的关注和研究。研究手段的多样化, 研究方法的多元化, 相邻及交叉学科的前沿科研成果推动了强迫症的相关研究, 并推动其日益走向广泛和深入, 不同的研究流派也对强迫症的发生、发展提出了各自独到的认识 and 解释。但迄今为止, 对强迫症的病因及心理机制的认识尚未明了; 有关强迫症在精神疾病分类系统中的类属问题、强迫症及其症候群系的分类问题以及强迫症与其他精神疾病的共病问题等研究结论还存在分歧。对强迫症有效治疗方法的探索与尝试也是强迫症研究领域的焦点问题。目前, 世界上公认的对强迫症治疗效果较好的方法有暴露与反应阻止法 (exposure and response prevention, 简称 ERP)、认知行为治疗 (cognitive behavior therapy, 简称 CBT)、药物治疗 (Pharmacotherapy) 以及上述任意两种方法的结合 (NICE, 2006)。尽管上述方法的疗效略优于其他方法, 但是治疗过程中出现的患者中途退出、病情反复等状况让治疗者们开始关注“治疗阻抗” (treatment resistant) 等问题 (Bernadette,

2008)。在现有治疗方法的基础上，研究者纳入新的治疗元素，探索新的治疗方法，呈现出从单纯地消除症状行为转变为关注咨访关系、注重对强迫症患者的情感理解和支持等人文关怀的新趋势。

在普通人群中，强迫症的患病率为2%—3%，并有上升的趋势（Karno et al, 1988）。亚临床样本（subclinical sample）因此也成为强迫症研究领域一个关键群体，较之临床样本，该群体强迫症状的类型和性质大体相同，但共病程度较轻，且治疗经验特别是药物使用较少，方便研究者对单纯强迫症的系列问题进行研究。

本书在系统梳理强迫症领域有关文献后，整合现有心理学流派对强迫症的理论观点，以普通群体为研究样本，考察诱发强迫症状发生发展的影响因素及其形成模式。在此研究的基础上，本书采用箱庭疗法（sandplay therapy）对强迫症状个体进行心理治疗，考察强迫症状个体的箱庭特征以及箱庭治疗的过程和效果，以期对强迫症的病因及心理机制的认识提供新的视角，为强迫症的治疗探索新的有效的方式方法。

目 录

上篇 理论综述

第一章 强迫症的概述	(3)
第一节 强迫症的概念与内涵	(3)
第二节 强迫症的诊断与评估	(5)
一 诊断标准	(5)
二 强迫症状的评估	(8)
第三节 流行病学资料	(10)
一 发生率	(10)
二 性别	(11)
三 人种/种族	(12)
四 社会经济地位和教育水平	(12)
五 婚姻和生育状况	(13)
六 出生顺序	(13)
七 起病年龄	(14)
八 主动求助比例	(14)
第四节 共病情况	(15)
小结	(16)
第二章 强迫症的理论模型	(17)
第一节 精神分析理论	(17)
一 传统精神分析理论	(17)
二 新精神分析理论	(18)
小结	(19)
第二节 认知行为理论	(20)

一 行为理论	(20)
二 认知行为理论	(20)
小结	(22)
第三节 有关强迫症的整合观点	(22)
小结	(23)
第三章 强迫症的影响因素	(25)
第一节 创伤经历	(25)
第二节 家庭因素	(26)
第三节 自我因素	(28)
第四节 创伤、家庭、自我的综合影响	(29)
小结	(30)
第四章 强迫症的心理治疗	(31)
第一节 强迫症的心理治疗的概述	(31)
一 精神分析疗法	(31)
二 暴露与反应阻止疗法 (ERP)	(32)
三 认知行为疗法 (CBT)	(33)
第二节 强迫症的心理治疗的困境	(35)
第三节 强迫症心理治疗的新趋势	(36)
一 纳入新的治疗因素	(36)
二 整合不同的心理疗法	(40)
第四节 箱庭疗法在强迫症治疗中的应用	(44)
一 箱庭疗法简介	(44)
二 箱庭疗法的研究	(49)
小结	(52)
三 箱庭疗法的展望	(52)
四 箱庭疗法在强迫症心理治疗中的尝试	(54)

下篇 实证研究

第五章 研究背景	(61)
第一节 当前研究的状况	(61)
第二节 本研究的创新之处	(62)

第三节 研究意义	(62)
一 理论意义	(62)
二 实践意义	(63)
第四节 总体研究思路	(63)
第六章 亚临床强迫症的影响因素及其作用机制	(65)
第一节 研究的目的与方法	(65)
一 研究思路	(65)
二 研究假设	(65)
三 研究方法	(65)
第二节 研究的结果与讨论	(68)
一 问卷修订	(68)
二 正式施测	(69)
三 对大学生强迫症状的分析	(71)
四 对大学生强迫症状影响因素的综合分析	(72)
五 讨论	(76)
小结	(81)
第七章 亚临床强迫症的箱庭作品特征研究	(82)
第一节 研究的目的与方法	(82)
一 研究思路	(82)
二 研究假设	(82)
三 研究方法	(82)
第二节 研究的结果与讨论	(85)
一 实验组被试量表得分分析	(85)
二 实验组被试访谈资料分析	(87)
三 实验组、对照组被试箱庭作品特征分析	(91)
四 讨论	(97)
小结	(102)
第八章 箱庭疗法对亚临床强迫症治疗的过程及有效性研究	(103)
第一节 预实验：临床实践中的尝试	(103)
一、研究目的	(103)
二 心理评估与确立治疗方案	(103)

三 治疗过程及效果	(105)
四 讨论	(110)
小结	(111)
第二节 研究的目的与方法	(111)
一 研究思路	(111)
二 研究假设	(112)
三 研究方法	(112)
第三节 研究的结果与讨论	(114)
一 个案信息资料整理	(114)
二 箱庭治疗的过程与分析	(118)
三 箱庭治疗的效果与分析	(127)
四 讨论	(129)
小结	(133)
第九章 实证研究的整体讨论	(135)
第一节 本研究的特点和创新点	(135)
一 心理咨询与治疗领域研究与实践的统一	(135)
二 强迫症整合模型的验证和应用	(136)
三 强迫症心理治疗方法的探索	(137)
四 时间限定治疗方法的可行性	(138)
第二节 本研究的限制和未来研究的方向	(138)
一 研究对象	(138)
二 研究工具	(139)
三 研究方法	(140)
第三节 本研究的启示和建议	(140)
一 对强迫症的认识	(140)
二 对强迫症的治疗	(141)
三 对咨询的研究者	(142)
第四节 研究结论	(143)
附录	(145)
参考文献	(154)
后记	(169)

上 篇

理论综述
