

“南嘉一万千心理”先锋译丛

THE BOSTON CHANGE
PROCESS STUDY GROUP

CHANGE IN PSYCHOTHERAPY:
A UNIFYING PARADIGM

心理治疗中的改变

——一个整合的范式

【美】波士顿变化过程研究小组 编著

邢晓春 杨瑞凤 译

李孟潮 审校



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

Change in Psychotherapy:
A Unifying Paradigm

心理治疗中的改变

——一个整合的范式

【美】波士顿变化过程研究小组 编著

邢晓春 杨瑞凤 译

李孟潮 审校



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理治疗中的改变: 一个整合的范式 / (美) 波士顿
变化过程研究小组著; 邢晓春等译. —北京: 中国轻工
业出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5019-9937-8

I. ①心… II. ①波… ②邢… III. ①精神疗法
IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第227130号

版权声明

Change in Psychotherapy A Unifying Paradigm
Copyright © 2010 by Boston Change Process Study Group
Simplified Chinese translation copyright © 2014 by China Light Industry Press
Published by arrangement with W. W. Norton & Company, Inc.
Through Bardon-Chinese Media Agency
博达著作权代理有限公司
ALL RIGHTS RESERVED

总策划: 石 铁

策划编辑: 阎 兰

责任编辑: 阎 兰

责任终审: 杜文勇

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年12月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 16.25

字 数: 177千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9937-8 定价: 42.00元

著作权合同登记 图字: 01-2013-4553

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu1998@aliyun.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换
141316Y2X101ZYW

波士顿变化过程研究小组

包括精神分析师亚历山大·摩根、杰里米·内厄姆、路易斯·桑德、丹尼尔·斯特恩和亚历山大·哈里森，发展心理学研究者卡伦·里昂-鲁斯和爱德华·乔尼克，以及儿童精神病学家纳迪娅·布莱希维勒-斯特恩。

《心理治疗中的改变》首次以单行本的方式呈现了由一群国际知名精神分析师组成的小组的重要研究发现。这些研究是真正具有开创性的工作。



邢晓春 英国诺丁汉大学理学硕士，目前
从事心理咨询和专业笔译口译工作。

联系方式: jane2109@hotmail.com,
jane_xing@126.com



杨瑞凤 南京师范大学应用心理学专业，
全职从事心理咨询工作。

联系方式: renee.young2008@gmail.com

封面设计:  视界创意+陈军荣
TEL: 13366829408

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.erlongbook.com

波士顿变化过程研究小组的成员

纳迪娅·布莱希维勒-斯特恩 (Nadia Bruschweiler-Stern), 医学博士,

卡伦·里昂-鲁斯 (Karlen Lyons-Ruth), 哲学博士,

亚历山大·C. 摩根 (Alexander C. Morgan), 医学博士,

杰里米·P. 内厄姆 (Jeremy P. Nahum), 医学博士,

路易斯·W. 桑德 (Louis W. Sander), 医学博士,

丹尼尔·N. 斯特恩 (Daniel N. Stern), 哲学博士*

* 直到2002年6月, 亚历山大·M. 哈里森 (Alexandra M. Harrison) (医学博士) 与爱德华·Z. 乔尼克 (Edward Z. Tronick) (哲学博士) 都是小组成员。他们对本书的第1、2、4章和第5章的第一部分做出了贡献。

南嘉一万千心理先锋译丛总序

《南嘉一万千心理先锋译丛》是南嘉心理学出版基金与万千心理图书的合作出版项目。它以国际临床心理学前瞻性研究与发展相关的专业图书的翻译出版为途径，促进国内临床心理学发展与国际临床心理学发展的接轨。它是一项推进中国临床心理治疗与咨询健康发展的计划。译丛选材主要涉及当代国际精神分析与人本—体验心理疗法等前瞻性研究的经典著作。

“万千心理”于1998年即开始专心致力于专业临床心理学图书的出版策划。虽然市场变化起伏，但她十几年如一日地坚持着最初的专业心理学图书的出版策划宗旨；目前已成为中国心理学界颇具认可度和信任度的专业图书出版标志。近十几年来，国内心理学专业学生、心理咨询师、临床心理学家、精神科医生、社会工作者等阅读学习的专业性书籍，相当大的一部分来自万千心理默默无闻持续耕耘所出版策划的优秀图书。我自接触“万千心理”的第一本专业书籍起，即开始关注和购买“万千心理”的图书，并以作为自己专业学习的资料，同时也推荐给同仁和学生。

南嘉心理学出版基金的建立，是基于南嘉心理咨询中心的赞助。而设立南嘉心理学出版基金的初心源于我在心理咨询界十多年的阅读积累和从业经验及我对相关社会实践的反思。20世纪90年代，专业心理学图书远没有今天这么丰富，几乎可以说是很贫乏。由此，我们不得不要么托人从台湾地区购买汉译本，要么从海外购买外文版。当时如果能够拿到几本，真的如获至宝。当时许多国外优质的心理专业图书很难获得。随着引进一些国际心理学培训创办南嘉心理咨询中心，我与一些任教的国内外讲师在专业心理学的教学中，意识到专业心理学书籍对学生学习的必要性和重要性，此后即将这一想法隐记挂心头。

“念念不忘，必有回响”，事情的成就或许就在于念念不忘，众多因缘一

旦和合，便有回响。2008年，我因协助我的老师——英国 Campbell Purton 博士的《聚焦取向心理治疗》一书的翻译出版，而与“万千心理”的编辑结缘。之后在其他专业心理学图书的翻译出版上则与万千心理有了更进一步的合作。在此过程中，我感受到“万千心理”的石铁总策划及其编辑团队，是真正忠实于专业心理学图书出版策划的专业性团队，而并非市场上某些只注重效益和个人目标的出版商。这些共同构成了《南嘉一万千心理先锋译丛》的重要基础。

同时，我也注意到由于目前国内纸质图书出版相对不景气，在引进及出版国外一些临床心理学专业的前沿性图书的过程中，常存在一定的谨慎及滞后，这影响了国内临床心理学界与国际临床心理学界在发展上的接轨。在此背景下，我和家人商量后，即发心成立了南嘉心理学出版基金，以赞助国际临床心理学前瞻性研究与发展相关的专业图书的翻译出版。此后，由“万千心理”的阎兰编辑策划，经与石铁总策划等一起确定了《南嘉一万千心理先锋译丛》项目的计划。目前确定出版的有关于精神分析与人本疗法研究的前沿性及代表性的经典作品《心理治疗中的转变：一个整合的范式》《母婴关系与咨访关系中的主体间形式》（暂定名）《体验的世界》（暂定名）等等。未来双方将持续该出版项目。

赞助专业图书的出版自然会有一些代价。有朋友说，你们应该先搞些“心灵鸡汤”，挣一大笔钱，然后再做专业心理学。我的想法却并非如此，正如昂山素季曾说，“你真的不能把手段与目的截然分开”。我觉得中国临床心理学专业以及图书的发展，是需要持续坚持其专业性的。如果我们开始就为了某些目标而走偏了，以为获利后可以“从良”，但这有可能让中国临床心理学专业及其图书的出版误入歧途。正如佛学的哲理所说，饿鬼道的心态和手段，不会得到天道的结果。而天道的福果，也只有以天道的心态和方式手段才可能实现。既然有理想，就要有所坚持。又有朋友说，这不是个人的事情，是社会的事情。我也觉得并非如此，所谓“社会”也即是由我们每个人组成的共业群体，如果作为个人不能投入到对社会的积极贡献中去——尽管这种贡献是十分微弱且可以忽略不计的——而说这是社会的事情，其实是在将自

已隔离于社会之外。特蕾莎修女说,“无论如何,总还是要建设”。在人,即活世上百年也终归于尘土;在世,或许需要对社会真正有所贡献——即使是很小的。我们希望对社会的一个很小的专业领域有所贡献,《南嘉一万千心理先锋译丛》项目就是在这一理想下确定并进行的。此先锋译丛希望以南嘉与万千心理结合而尽绵薄之力,对国内临床心理学的发展起到一定的促进和推动作用,并且拓宽国内心理学工作者的国际发展视野。同时,我也希望心理学界的老师、同道们,能够支持先锋译丛的这一理想。如果你们也有意愿并且能够加入进来,推荐、阅读,甚至参与翻译等,那将是我们的荣幸。

徐钧 于南嘉心理咨询中心

2014年1月1日

序

《心理治疗中的转变》是美国波士顿变化过程研究小组（以下简称“波士顿小组”）2012年出版的临床心理学著作，它集结了波士顿小组从建立至今发表的最重要的临床心理治疗文献。

波士顿小组，源自1994年在美国进行的一次多学科的临床工作坊。那次工作坊后，著名的发展心理学家丹尼尔·斯特恩等人于1995年在美国波士顿地区组建了这一跨学科研究的强大团队。在当代精神分析、心理咨询方面它作为全球前瞻性研究的专家团队，整合了来自发展心理学、精神分析、脑科学、生物学等各学科的著名学者和资源，将母婴关系及婴儿的心理发展，与精神分析中咨访关系的动态变化过程进行联接和比较，并就心理治疗师本身的主观性对治疗过程的影响进行了大量研究，其成果在很大程度上启示了未来精神分析、心理治疗的发展重点和方向。2004年，波士顿小组出版了《母婴关系与咨访关系中的主体间形式》，2012年则集结该团队的重要论文出版了《心理治疗中的转变》。

《心理治疗中的转变》以一种整合的模型阐述了全新的临床心理治疗与心理咨询的视角。这一模型相当大的一部分基于认知科学与依恋理论，对临床的各种症状进行了阐述，并且对临床心理治疗的动态互动过程进行了清晰的描述与阐明。从陈述性知识、程序性知识、内隐关系知晓、共享内隐关系知晓的个体生命体验建构模型（这对熟悉认知心理学的人来说应该是十分耳熟的名词）到临床心理治疗中的“当下时刻”、“现在时刻”、“相遇时刻”等概念都被清晰地阐述出来。波士顿小组的一些概念本身是十分具有挑战性的，例如内隐关系模型的说法对精神分析潜意识概念的挑战，使得一些精神分析家与波士顿小组的精神分析家多有研讨和论战。但无论如何，这些无疑都促进了精神分析，乃至整个心理治疗和咨询能够有机会站在十分不同的角度，

返身检视自身概念内涵的时代性和有效性。这无疑会给未来的心理治疗与咨询的发展带来颇具改革性的冲击，并将成为某些理论的奠基。而波士顿小组所提出的“临床的相遇时刻”，以及这一概念对人类心理体验的贡献也从临床心理治疗和哲学两个角度，让我们再次深思马丁·布伯的“我与你的相遇”对于人类生命的重要性，由此也呼应了罗杰斯人本主义心理疗法的人性关怀。

2008年我与一些国外心理学家接触的时候，听到他们谈及斯特恩和波士顿小组的一些工作。从那时，我开始关注波士顿小组的研究与发展，同时发现了波士顿小组为自己建立的英语网站，在那里有他们发布的研究论文和成果，其上面也不乏福纳吉等名家的论文。当我2011年去美国加州参加第23届全球聚焦大会时，遇见了波士顿小组发表临床心理治疗研究演讲的学者，觉得这些研究及其成果十分有价值 and 意义。在我的临床心理咨询和精神分析过程中，由这些理念获得的领悟，也给自己的临床工作带来不少提升和增进。之后我即开始发心支持翻译和出版波士顿小组及其他相关国外前沿研究的作品。

我极力推荐精神科医生、心理治疗师、心理咨询师、心理学研究生等，能够抽出时间来阅读此书，了解目前国际上相关专业的前沿性发展，并能够将这些整合到自己的工作中去，提高自己的专业能力，扩展自己对人类心灵的视野。

徐钧

南嘉心理咨询中心

2013年12月28日

前言

工作背景

波士顿变化过程研究小组的起源

1994年，波士顿变化过程研究小组（Boston Change Process Study Group - BCPSG）成立了。它最初由八位不同领域的学者组成，其中五位是精神分析师[亚历山大·C.摩根（Alexander C. Morgan）、杰里米·P.内厄姆（Jeremy P. Nahum）、路易斯·W.桑德（Louis W. Sander）、丹尼尔·N.斯特恩（Daniel N. Stern）、以及初创时期的成员亚历山大·M.哈里森（Alexandra M. Harrison）]。这五位中有两位（桑德和斯特恩）是精神分析取向婴儿研究学者的领导人物，他们各自对这一领域做出了持续的、重要的、原创性的贡献。桑德带来了有关生物系统的深奥知识。丹尼尔·斯特恩曾经率先使用微观分析（microanalytic）的方法对母婴互动进行描述。还有两位成员则是发展心理学研究者[卡伦·里昂-鲁斯（Karlen Lyons-Ruth）、以及早期成员爱德华·Z.乔尼克（Edward Z. Tronick）]，他们为婴儿期依恋及情感过程等方面的发展心理学文献带来了重要的洞见，他们对精神分析取向的治疗过程也很感兴趣。还有一位成员[纳迪娅·布莱希维勒-斯特恩（Nadia Bruschweiler-Stern）]是育儿发展领域的儿科医生和儿童精神病学家，参与婴儿-父母互动和依恋的早期过程研究。尽管小组中几位全职执业的精神分析师（摩根、内厄姆和早期成员哈里森）后来才认识到，在心理动力学取向治疗的理论和实践中，对近期婴儿研究成果进行研讨具有潜在价值，但幸运的共同信念最终还是使他们走到一起——早期心理发展研究对精神分析而言会是一种丰富而独特的资源，会对精神分析的发展做出不可估量的贡献。

波士顿在心理发展思想方面的历史由来已久。正是在此地，1954年，第一个关于婴儿发展的纵向研究项目：由路易斯·桑德主持的波士顿大学纵向研究项目（BU Longitudinal Project）得以开展。在这个研究之后不久，仍然是在波士顿，T·贝里·布瑞兹顿（T. Berry Brazelton）开始了对新生儿的能力以及母婴交流的研究，并且开始了和丹尼尔·斯特恩及玛格丽特·马勒（Margaret Mahler）的对话。在哈佛大学心理系，布瑞兹顿、里昂-鲁斯和乔尼克也开始在杰洛姆·布鲁纳（Jerome Bruner）实验室里展开对婴儿情感发展的研究。所有这些研究都得以迅速发展，但却没有在精神分析界引起很多关注。然而，从整体来看，它们仍为我们小组的出现创造了接纳新思想的氛围。

到20世纪70年代早期，探索婴儿情感和精神发展过程的研究成果激增，便携式录像和功能更强大的计算机等新技术使这些研究如虎添翼。研究成果的大量涌现呈现出现有精神分析发展理论与新发现之间的不一致。这些不一致吸引我们试图在新兴的发展心理学知识与精神分析理论之间建立更多的一致性。这些令人兴奋的研究成果在整个精神分析圈子里几乎没有获得认同。尽管如此，也有个别例外。在波士顿精神分析协会（Boston Psychoanalytic Society），杰拉尔德·斯特切勒（Gerald Stechler）开设了精彩的指导课，塞缪尔·卡普兰（Samuel Kaplan）和维吉尼亚·迪莫斯（Virginia Demos）也是指导教师。另外一位精神分析师李希登堡（Lichtenberg）于1983年出版了他的著作。1988年，内厄姆在波士顿精神分析协会与摩根共同创办了婴儿研究工作坊（Infant Research Workshop）。之后不久，里昂-鲁斯以及乔尼克和哈里森也参加了这一小组。

当丹尼尔·斯特恩和纳迪娅·布莱希维勒-斯特恩于1994年来波士顿度年假时，他们决定要建立一个小组，以便进一步探索将婴儿研究所获得的洞见带入精神分析的过程这一思考是否有效。这个小组（布莱希维勒-斯特恩、哈里森、里昂-鲁斯、摩根、内厄姆、桑德、斯特恩和乔尼克）就是波士顿变化过程研究小组。显而易见，小组必须是小规模的，因为当时我们感到有必要思考时时刻刻（moment-to-moment）层面的临床过程，尤其要将治疗师

的主观体验纳入其中。由于小组的许多成员都参与过对母婴互动录像的研究，所以我们想在我们思索临床过程的同时，捕捉同样丰富的、时时刻刻的细节。精神分析的督导过程就是始终与督导师在一起，跟随上述过程正是它的一种变化形式。虽然有这样的说法，即据说人们没有告诉督导师的那些东西，无论是什么，恰好就是治疗中真正发生的。但是，我们想要建立某种水平的信任，足以鼓励对精神分析治疗中时时刻刻的交流进行坦诚的探索。这种真实性，需要彼此之间感到某种程度的舒适、友好，以及相互的安全感，那么只有在一个小规模、更为亲密的设置中，这些感受才能得以激发和增长。将发展心理学研究、生物系统论和情感神经科学（affective neuroscience）结合起来、使之与临床过程产生相关性，整个过程中我们都因此而兴奋不已，这一热情引导并启发着我们。

思想背景

在精神分析思想中的历史脉络

关于心理治疗的改变，有众多线索或思路，我们的工作就是基于这个背景而展开的。这些线索或思路是：（a）一人心理学（one-person psychology）向两人心理学（two-person psychology）的转变；（b）发展心理学研究的作用；（c）对互动交流中的主体间性（intersubjectivity）的理解；（d）内隐交流（implicit communication）的重要性，及其与外显的（explicit）、基于语言的交流的区别；（e）动力性系统思想（dynamic systems thinking）的贡献；以及（f）意图作为互动交流（interactive exchange）的主要调节者所发挥的作用。另外，我们有充分的理由推测，这种模式将与诸如当代神经科学、脑成像研究、以及其他领域中正在涌现的新发现具有一致性。

从一人心理学向两人心理学的转变

由阿诺德·库伯（Arnold Cooper）提出的“静默的变革”（quiet revolution）

这一术语，恰当地描述了从一人心理学向两人心理学转变的重要意义。弗洛伊德最初的“创伤”理论，是从两人心理学的视角开始其理论建构的，他将其病人的症状群视作别人对病人的影响，而治愈则被视作分析师对病人的影响。后来，他放弃了这一观点，转而在“原初幻想”（originary fantasy）理论取而代之，认为这些症状是内在心理幻想的结果。于是，一人心理学理论占据了主导地位。

弗洛伊德和他的许多同道展开多次讨论，尤其是他与桑多尔·费伦齐（Sandor Ferenczi）重点展开的关于移情和反移情的讨论，再次使两人心理学成为中心议题。然而，这又为“野蛮分析”（wild analysis）以及治疗中被治疗师滥用的影响力打开了方便之门。为了应对这一倾向，弗洛伊德力图保护这一新生的领域，当然也是为了保护病人和分析师。1914～1916年——这也是弗洛伊德关于治疗技术的创新性论文不断涌现的时期——他又试图通过建立精神分析的技术和规范，尤其是强调分析师中立的重要性，将钟摆拉回到一人心理学。

20世纪四五十年代的一些运动开始将钟摆推回两人心理学的观点。英国客体关系（object-relations）学派的学者，包括温尼科特（Winnicott）、费尔贝恩（Fairbairn）、冈特里普（Guntrip），还有克莱茵（Klein），开始采用略微不同的视角，他们将分析师放在一个新的位置，分析师不再仅仅作为病人驱力的客体、作为满足病人的工具而存在。病人与分析师（客体）的关系本身成为治愈的全部条件。

在美国，沙利文人际学派（Sullivanian Interpersonal School）以及埃德加·莱文森（Edgar Levinson）加强了对于治疗性相遇（encounter）的互动本质的关注。他们的信徒〔斯蒂芬·米切尔（Stephen Mitchell）、杰伊·格林伯格（Jay Greenberg）、路易斯·阿伦（Lewis Aron）、欧文·霍夫曼（Irwin Hoffman）、菲利普·布隆伯格（Philip Bromberg）、多尼尔·斯特恩（Donnel Stern）、达琳·埃伦伯格（Darlene Ehrenberg）、杰西卡·本杰明（Jessica Benjamin）、以及一些其他学者〕使情形进一步推向两人心理学的观点，这场变革后来被称为关系学派（Relational School）运动。

以略微不同的风格，海因兹·科胡特（Heinz Kohut）和他的追随者们强调分析师的现实感对病人所发挥的作用，而非人际关系的意义。其他一些学者，如托马斯·奥格登（Thomas Ogden）、帕特里克·凯斯门特（Patrick Casement）、詹姆斯·麦克劳克林（James McLaughlin）和欧文·莱尼克（Owen Renik）则强调心理治疗的双人互动本质。

这些运动的一个附加的方面是，诊疗室中发生的一切所具有的“此时此地”的特性越来越被关注。严格的精神分析以外的理论，例如格式塔心理学（gestalt psychology），长期以来一直十分关注的治疗性体验的即时性，就是“此时此地”。

发展心理学研究的作用

从20世纪50年代起，精神分析出现的另一个范式转变就是在思考与病人的互动方面，发展心理学研究开始发挥越来越重要的作用。约翰·鲍尔比（John Bowlby）的观察工作，强调在父母与孩子之间所发生事件的实际情况的重要意义，并将他们的实际关系放在了最重要的位置。此后，受精神分析启发的发展心理学研究学者，如桑德勒（Sander）、杰拉尔德·斯特切勒、丹尼尔·N.斯特恩、里昂-鲁斯、比阿特丽斯·毕比（Beatrice Beebe）、T·贝里·布瑞兹顿、罗伯特·爱姆德（Robert Emde）、乔尼克、以及其他一些学者，都对精神分析思想，尤其是波士顿变化过程研究小组的观点产生了重要影响。

动力性系统思想的贡献

从一开始，动力性系统论（dynamic systems theory – DST）（Esther Thelen 和 Linda Smith）就深刻地启发了波士顿变化过程研究小组，因为我们将治疗师-病人这一关系以及他们身处其中的各种状态视作一个动力性系统，它依据动力性系统论的原则发生变化。

对互动交流中的主体间性的理解

上述一些研究者都强调心理发展过程中的主体间性和互动性，其中重要的人物是考尔温·赛瓦森（Colwyn Trevarthen）。心理发展研究的这一关注点就临床思考而言，与前面提到的关系学派成员以及罗伯特·斯特楼罗、比阿特丽斯·毕比、弗兰克·拉赫曼（Frank Lachmann）、斯蒂芬·克诺布罗赫（Steven Knoblauch）及其他学者是相应的，因为关于主体间性的理念是治疗性互动思想的一部分。

内隐交流的重要性

此外，无论来自研究还是临床这两个背景的观察者都开始认识到，交流不仅包含外显的、基于语言的方面，也包含内隐的方面。内隐交流的重要性已经成为波士顿变化过程研究小组思想的重要组成部分。

对于内隐领域的关注，得到了更广范围的人类行为的促进和启发，这包括音乐、艺术、舞蹈和其他一些基于身体的活动及其相关疗法。这些运动将身体及其所有反应带到治疗师的视野中来。在波士顿变化过程研究小组的工作中，这反映在我们对“时时刻刻”的关注，而行为以及感受和想法都会被这些时刻所彰显。

意图作为互动交流的主要调节者所发挥的作用

在哲学和人类行为学的领域，长期以来，意图（intention）所发挥的作用都被视作互动交流的主要力量（Brentano, 1874/1973；Bruner, 1986, 1990, 2002；Gergely 与 Csibra, 1997；Gergely, Nadsasdy, Csibra, 及 Biro, 1995；Gopnick 与 Meltzoff, 1998；Husserl, 1962, 1930/1989；Meltzoff, 1995；Meltzoff 与 Gopnik, 1993；Rochat, 1999；Ruby 与 Decety, 2001；Sander, 1995a, 1995b；以及 Konrad Lorenz）。我们在波士顿变化过程研究小组最近发表的大多数文章，也越来越强调意向性在互动中的作用。

总之，波士顿小组的工作力图把握这些线索，进一步充实它们，并将其