

▶ 新手治疗师实操必读

心理动力学个案概念化

Psychodynamic Formulation

【美】 Deborah L. Cabaniss, Sabrina Cherry,
Carolyn J. Douglas, Ruth L. Graver,
Anna R. Schwartz 著

孙铃 等译



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



新手治疗师实操必读



Psychodynamic Formulation

心理动力学个案概念化

【美】Deborah L. Cabaniss, Sabrina Cherry, Carolyn J. Douglas,
Ruth L. Graver, Anna R. Schwartz 著

孙铃 等译



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理动力学个案概念化 / (美) 卡巴尼斯 (Cabaniss, D. L.) 等著; 孙铃等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2015.2
ISBN 978-7-5184-0033-1

I. ①心… II. ①卡… ②孙… III. ①精神疗法—研究 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第256906号

版权声明

Psychodynamic Formulation

This edition first published 2013, © 2013 by John Wiley & Sons, Ltd.

All Rights Reserved. Authorised translation from the English language edition published by John Wiley & Sons Limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with China Light Industry Press/Beijing Wanqian Psych and is not the responsibility of John Wiley & Sons Limited. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyrights holder, John Wiley & Sons Limited.

总策划: 石铁

策划编辑: 孙蔚雯

责任编辑: 孙蔚雯

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: 2015年2月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 24.00

字数: 200千字

书号: ISBN 978-7-5184-0033-1 定价: 58.00元

著作权合同登记 图字: 01-2013-6890

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

131010Y2X101ZYW

译者序

每当心理咨询师或治疗师接待一位新的来访者时，都需要回答这样一个问题，“他（或她）为什么在此时出现了这样的问题？”找到了原因，似乎也就获得了解决问题的钥匙。这正是本书所讨论的主题——个案概念化。心理动力学的个案概念化重视来访者的童年经历，以及来访者无法自我报告的潜意识的情感和想法。在临床工作中，这些思考的角度对于分析任何一个案例都是很有帮助的。作为一名咨询师或治疗师，无论你是采用心理动力学疗法，还是认知行为、家庭系统等其他流派的治疗方法，都可以运用心理动力学的个案概念化的方法进行案例分析。

提到心理动力学的治疗，人们常常想到弗洛伊德艰深的理论和时常要持续几年的长程治疗，初学者往往心生敬畏。然而，本书的主要作者黛博拉·L. 卡巴尼斯 (Deborah L. Cabaniss) 告诉我们，学习心理动力学个案概念化并不难，只需要三个步骤：1. 描述来访者的问题和模式；2. 回顾来访者的成长经历；3. 在问题和模式与成长经历之间建立联系。本书简洁清楚地介绍了这三个步骤，并且在每一部分都附有生动贴切的案例进行解释说明。读完这本书，相信每个人都可以掌握从心理动力学的角度进行个案概念化的方法。

II 心理动力学个案概念化

卡巴尼斯能够把心理动力学个案概念化的方法讲得深入浅出，得益于她丰富的临床和教学经验。她是美国哥伦比亚大学医学院精神病学系的临床和教学教授、住院医师训练副主任、心理治疗训练主任，负责所有学生任住院实习医师期间的心理治疗课程的教学和督导工作。她要为精神科住院实习医生开设持续两年的心理治疗课程，为医学院二年级学生开设讲座课程，并开设多门选修课程。她还兼任哥伦比亚大学弗吉尼亚阿普加医学教育研究院院长 (Virginia Apgar Academy of Medical Educators)。卡巴尼斯获得了很多教学奖励，如医学院教学南希勒斯克奖 (Nancy Roeske Award)，住院实习医师教学厄玛布兰德奖 (Irma Bland Award)，医学院心理动力学教学伊迪丝萨布逊奖 (Edith Sabshin Award)。她将教学的经验总结成两本心理动力学治疗的教材：《心理动力学疗法》(Psychodynamic Psychotherapy: A Clinical Manual, 2011) 和《心理动力学个案概念化》(2013)。前者的中文版已由中国轻工业出版社于2012年出版，后者即为本书。

这本书主要是写给初学者的，但它适合于对心理咨询与治疗感兴趣的所有读者。如果你了解精神分析的基本理论 (如防御机制、人格的发展)，具备发展心理学的基础知识 (如依恋理论、个体发展阶段的划分)，阅读本书则会更轻松些。这本书同样可以作为授课的教材，在结尾的附录部分，作者提供了详细的教学使用建议。

该书由本人带领中央财经大学心理系的几位同学共同完成翻译工作。各章的译者如下：孙铃翻译了致谢、引言和第一部分，薛亦多和龙梦瑶翻译了第二部分，李佳阳和孙玲翻译了第三部分，许卓然、杨雯和张桐翻译了第四部分，郭文姣和吕浥尘翻译了第五部分以及结语和附录。最后由孙铃完成了对全书的统稿和审校。由于水平有限，翻译中难免出现不妥之处，敬请读者批评指正。

孙铃

于中央财经大学心理系

2014年8月

致谢

进行心理动力学个案概念化是一回事，但是尝试教别人去进行个案概念化完全是另外一回事。这有点儿像教别人系鞋带。你知道如何做，但是步骤是什么？你是怎么把一系列事情整合在一起的？为了完成这件事，你需要哪些知识？这些是我和我的合作者尝试去解决的问题。结果，我们提出了**描述—回顾—联系**的方法，并设计了一整套课程，帮助学生了解为什么进行心理动力学个案概念化很重要，以及如何自下而上地进行个案概念化。在这个过程中，我和 Sabrina Cherry 写下了这本书，并通了无数个电话来讨论我们的想法；Carolyn Douglas 帮助我们平衡关于天性与教养的内容；Ruth Graver 帮我们设计了精彩的描述心理功能的维度；Anna Schwartz 提醒我们写了创伤的核心影响以及个案概念化在多种环境下的应用。如果没有这个无与伦比的女性团队，《心理动力学疗法》和《心理动力学个案概念化》这两本书不会成为现在的样子，她们是优秀的临床治疗师、教师和作家，感谢她们付出的时间和精力，以及她们的创造力和友谊。

哥伦比亚大学出色的住院医师试用了本书的测试版，我非常感谢他们容忍了早期手稿中的打字错误。能够给他们一天又一天、一年又

IV 心理动力学个案概念化

一年地上课，使我们意识到了教学当中的一些很重要的问题。我非常感谢 Justin Richardson，我跟他一起进行教学工作已有5年了，他帮助我找到了教授个案概念化的新方法。David Goldberg、Deborah Katz 和 Volney Gay 是世界级的心理动力学老师，我有幸借助他们的智慧得到了指导，他们每个人都仔细地完整地阅读了本书的手稿，给我们提出了非常珍贵的建议，帮助我们完成了最终的书稿。Sarah Paul 也提供了见解深刻的建议。Steven Roose 促使我从思考心理失调转变为思考心理功能，Roger MacKinnon 确认了心理动力学个案概念化将一直是哥伦比亚大学精神病学专业训练的核心部分。Joan Marsh 是 Wiley 出版社的编辑，现在已经成了我的朋友，我非常感谢她对于工作的热情。Maria Oquendo 和 Melissa Arbuckle 一直在哥伦比亚大学协助我开展教学工作，没有她们，也就没有这本书的诞生。

我还要感谢使用并喜欢《心理动力学疗法》的很多同学和老师。对该手册的潮水般地积极反馈，激励了我们写作这本姊妹篇。我们非常高兴那本书帮助大家更好地理解了心理动力学的技术，我们希望这本书同样能够帮助大家理解心理动力学个案概念化。

跟写作第一本书时相比，我的两个儿子 William 和 Daniel 更年长，更有智慧了，他们不再认为妈妈喜欢在晚上和周末写作。我知道他们为我和我所做的工作感到骄傲。他们将会准备好编写下一本书。Thomas 再一次逐字逐句阅读了这本书，有些部分还读了两遍。他始终是我的信心之源。没有他，我根本无法完成这本书。

Deborah L. Cabaniss

2012年9月于纽约

我们仰望洛基山脉，我们会看到这个世界上最漂亮的风景之一。如果要描述它，我们可以用诗歌来渲染白雪覆盖的山峰、高山草甸还有崎岖的峡谷。那是洛基山脉现在的样子——我们看到的樣子。但是洛基山脉是如何变成洛基山脉的呢？它们是如何形成的？为了找到答案，地质学家研究了洛基山脉的岩石，参考板块构造理论，提出假设——洛基山脉是两个大陆板块撞击形成的。世界上没有人看到过这一过程——实际上，也没有人看到过板块构造。但是，有很好的证据表明，百万年前，地球表面以下的运动所产生的力量造就了这片地球上最美丽的地方之一。这些地表以下的力量，以及百万年来的雨雪冰风造就了今天的洛基山脉。这一假设使我们能够理解我们所在星球的历史，预测在地表之上和之下的力量的作用下，地球未来的持续发展趋势。

序言

当我们仰望洛基山脉，我们会看到这个世界上最漂亮的风景之一。如果要描述它，我们可以用诗歌来渲染白雪覆盖的山峰、高山草甸还有崎岖的峡谷。那是洛基山脉现在的样子——我们看到的樣子。但是洛基山脉是如何变成洛基山脉的呢？它们是如何形成的？为了找到答案，地质学家研究了洛基山脉的岩石，参考板块构造理论，提出假设——洛基山脉是两个大陆板块撞击形成的。世界上没有人看到过这一过程——实际上，也没有人看到过板块构造。但是，有很好的证据表明，百万年前，地球表面以下的运动所产生的力量造就了这片地球上最美丽的地方之一。这些地表以下的力量，以及百万年来的雨雪冰风造就了今天的洛基山脉。这一假设使我们能够理解我们所在星球的历史，预测在地表之上和之下的力量的作用下，地球未来的持续发展趋势。

当我们遇到一个成年来访者时，我们看到他们现在的样子。我们听他们谈话，观察他们的行为，了解他们的想法。但是，他们是如何成为现在的样子的？什么力量塑造了他们？像地质学家一样，心理动力学流派的治疗师会透过表面来探究这些问题的答案。他们假设，人们的行为受到外在和内在的力量的长期影响，并且思考这些影响是如何发生的，

这对于理解一个人的过去、现在和将来非常重要。他们的假设就是**心理动力学个案概念化**对于整个治疗过程的每一个方面都至关重要。

学生和临床工作者常常对于进行心理动力学个案概念化感到畏缩，不知道如何才能了解到连来访者本人都不清楚的隐藏的力量。其实，这是没必要的。虽然需要花些时间并要进行思考，但是每一个治疗师都能够学会通过以下三个步骤进行心理动力学个案概念化：

1. **描述**来访者的问题和模式。
2. **回顾**来访者的成长经历。
3. **联系**问题和模式与成长经历，这个过程需要借助一些系统的组织思路。

这本书将用清晰的语言和贴切的案例逐一教你这三个步骤。第一部分会总体介绍心理动力学的个案概念化，以及描述/回顾/联系的方法；第二部分教你描述问题和行为模式；第三部分教你回顾成长经历；第四部分教你运用有关发展的不同的系统理论来建立问题和模式与成长经历之间的各种联系；第五部分介绍了在各种临床情境和环境下运用心理动力学个案概念化的各种方式。从第二部分到第四部分，结尾处都有一个总结，用完整的临床案例来进一步说明刚刚学习过的个案概念化技巧。请注意，本书中所有临床案例中的人物都是虚构的。

用心理动力学的方法进行个案概念化的独特之处在于，它会考虑影响我们的思考、感受和行事方式的无意识想法。但是，作为一个心理动力学流派的治疗师，我们对影响或者可能影响来访者的每一个方面都感兴趣，既包括教养因素，也包括遗传因素。因此，在个案概念化的过程中，我们要有意识地考虑基因、气质和创伤等很多方面的信息，以及这些信息影响个人成长的方式。我们坚信，不能孤立地进行心理动力学个案概念化——我们不能假设无意识思维和情感的发展与一个人的天赋及早期的认知、情感问题无关。我们希望这可以鼓励你在探究影响来访者思考、感受和行事方式的种种因素时，打开思路。

这本书适合于医科学生、社会工作专业的学生、心理学专业的学生、精神科实习生以及实习心理治疗师。对学习心理动力学个案概念化有兴趣的人可以自学这本书，教师和学生也可以在课堂上使用这本书作为教材。学生在低年级会学习**描述**，然后学习**回顾**成长经历，在有一定的临床经验之后学习建立**联系**（详细安排见本书附录部分）。无论你是自学者还是教师，我们都建议你按照这样的步骤来使用这本书，这样你或者你的学生就不会觉得进行心理动力学个案概念化过于困难了。

进行个案概念化并不仅仅是一个有趣的练习——它是我们对来访者进行治疗的关键部分。虽然这本书会教你把心理动力学个案概念化的过程写下来，但我们真正的目标是让你能够运用学到的内容，在面对每一个来访者时，不断进行心理动力学个案概念化的思考。没有心理动力学个案概念化，我们就只能看到表面，就无法理解同样会对人们的思想、感受和行为产生影响的其他力量。理解这些力量，能帮助我们获知来访者需要了解其自身的哪些方面，他们需要什么样的成长，进而使他们自在地生活并提高生活满意度。因此，让我们往下看，开始学习《心理动力学个案概念化》吧！

目 录

111
161
174
181
188

目 录

目 录

199
255
273
285

第一部分 心理动力学个案概念化概述 / 1

第一章	什么是心理动力学个案概念化.....	3
第二章	如何运用心理动力学个案概念化?	11
第三章	如何进行心理动力学个案概念化?	17
第一部分参考文献	21

第二部分 描述 / 23

第四章	自我.....	31
第五章	人际关系.....	45
第六章	适应.....	59
第七章	认知.....	75
第八章	工作和娱乐.....	89
总结	对于问题和模式的描述.....	101
第二部分参考文献	107

目 录

目 录

第三部分 回顾 / 111

第九章 我们生来拥有什么——基因和产前发展	117
第十章 婴幼儿期	131
第十一章 童年中期	147
第十二章 童年晚期、青少年期和成年期	165
总结 成长经历	181
第三部分参考文献	186

第四部分 联系 / 199

第十三章 创伤经历	209
第十四章 早期认知和情绪问题	223
第十五章 冲突和防御	239
第十六章 与他人的关系	253
第十七章 自体的发展	265
第十八章 依恋	279
总结 心理动力学个案概念化	291
第四部分参考文献	302

第五部分 心理动力学个案概念化在临床中的应用 / 309

第十九章 紧急救助情境中的个案概念化	311
第二十章 在药物治疗中运用个案概念化	321
第二十一章 长程心理动力学治疗中的个案概念化 ——随着时间的推移不断修正	333
第二十二章 与来访者分享所构建的个案假设	347
第五部分参考文献	356

结语 / 359

附录 如何使用本书——教师指导 / 363

第一部分

心理动力学个案概念化概述

心理咨询师的职业成长

第一章

什么是心理动力学个案概念化

重要概念

- 个案概念化是一种解释或假设。
- 个案概念化是通过一种假设帮助我们了解来访者思考、感受和行事方式。
- 心理动力学个案概念化是有关一个人思考、感受和行事方式的一种假设，它重视潜意识思想和情感的发展及其产生的影响。
- 一个人的成长同时受到遗传和环境的影响，因此，心理动力学个案概念化应该同时考虑二者。
- 心理动力学个案概念化并不是给出一种确定的解释，而是提供一种假设，可以随时进行调整。

什么是个案概念化？

章一策

案例史陈述得很好。现在你能对这个案例进行个案概念化吗？

所有接受心理治疗训练的人都听过这句话，但是它是什么意思呢？如何对一个案例进行个案概念化？为什么这很重要？

个案概念化的意思是提出一套解释，或者更准确地说是提出一套假设。所有心理健康专家都是通过不断进行个案概念化来理解来访者的问题的。在心理健康领域，我们通过来访者思考、感受和行事的方式来理解他们的问题类型。我们通常把这种解释和提出假设的过程称为**个案概念化** (a case formulaiton)。当我们进行个案概念化时，我们不仅要考虑人们思考、感受和做了些什么，而且要考虑他们为什么会如此。例如：

她为什么这么做？

他为什么这样看待自己？

她为什么会这样回答我？

他为什么用那样的方式应对压力？

她为什么不能工作，无法让自己愉快？

是什么原因使他不能过上自己想要的生活？

不同的病因分析将使人采取不同的治疗方法；因此，提供建议和实施治疗的关键是对这些问题形成假设。

什么样的个案概念化是心理动力学的？

有很多不同类型的个案概念化模式^[1-3]，例如，认知行为治疗模式、精神药理学治疗模式，以及家庭系统治疗模式。对于来访者所表现出的各种问题产生的原因，每一种个案概念化模式都有不同的看法。

其中一种看法认为，这些问题常常是由意识之外的想法和情感引起的——也就是说，问题的根源是潜意识的。这被称为**心理动力框架**（a psychodynamic frame of reference）。心理动力学的个案概念化认为潜意识的想法和情感是一个人遇到困扰并且前来接受心理治疗的原因。理解这一点很重要，因为帮助人们意识到他们潜意识中的想法和情感是一项重要的心理动力学技术。

成长过程

众所周知，心理动力倾向的治疗专家希望了解来访者的童年经历。但这是为什么呢？是这样的，运用心理动力学技术不仅仅是要帮助人们理解他们潜意识中的想法和情感，而且要理解这些潜意识中的想法和情感是如何发展出来的，以及为什么会出现在。当我们面对来访者时，可以灵活地运用这种理解。有时候，我们会跟来访者分享这种理解，帮助他们看到，他们现在仍然在沿用早期的行事方式：

案例

A 先生的妈妈虽然爱他，但是做事极不可靠。比如说，A 先生小时候，她经常忘记接他放学回家。成年之后，A 先生很