



Skills in Psychodynamic
Counselling & Psychotherapy

Susan Howard

心理动力咨询

「英」苏珊·霍华德 著

及治疗技术

吴明霞 等译



重庆

心理动力咨询 及治疗技术

〔英〕苏珊·霍华德 著

吴明霞 等译



重庆大学出版社

Skills in Psychodynamic

Susan Howard

Counselling & Psychotherapy

图书在版编目 (CIP) 数据

心理动力咨询及治疗技术 / (英) 苏珊·霍华德
(Susan Howard) 著; 吴明霞等译. —重庆: 重庆大学
出版社, 2017.9

(心理咨询技术和实务系列)

书名原文: Skills in Psychodynamic Counselling &
Psychotherapy

ISBN 978-7-5689-0788-0

I. ①心… II. ①苏… ②吴… III. ①精神疗法
IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第219291号

心理动力咨询及治疗技术

xinli dongli zixun ji zhiliao jishu

[英] 苏珊·霍华德 著
吴明霞 等译

鹿鸣心理策划人: 王 斌

策划编辑: 温亚男

责任编辑: 杨 敬 许红梅

装帧设计: 刘 伟

责任校对: 刘志刚

责任印制: 赵 晟

重庆大学出版社出版发行

出版人: 易树平

社址: (401331) 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

网址: <http://www.cqup.com.cn>

重庆共创印务有限公司印刷

开本: 890mm×1240mm 1/32 印张: 11 字数: 219千

2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5689-0788-0 定价: 49.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书制作各类出版物及配套用书, 违者必究

参译人员

这是一本团队合作的译作，参与本书初稿翻译的团队成员如下：第1章：吴明霞、刘颖；第2章：杨晓婷、吴明霞；第3章：吴明霞、陆瑶；第4章：吴明霞、王杨、刘琴；第5章：杨晓婷、吴明霞；第6章：赵润平、李雄、吴明霞；第7章：武江、张智勇、吴明霞；第8章：武江、朱芹、吴明霞；第9章：杨晓婷、吴明霞；第10章到第14章：安晓鹏、吴明霞。代江燕翻译前言、后记及其他相关内容。初稿完成后由吴明霞统稿。

致 谢

首先，我要诚挚地感谢我的丈夫彼得在我撰写此书时给予的所有支持和帮助，谢谢他牺牲自己的时间帮我完成此书。此外，我还要感谢弗朗西斯卡（**Francesca Inskipp**），谢谢她在得知本书不得不推迟出版的时候仍给予我帮助和鼓励。同时，我还要感谢拉尔夫·莱兰（**Ralph Layland**），琳达·莫里森（**Linda Morrison**），玛丽·约翰（**Mary John**），阿莱西亚·珀金斯（**Alesia Perkins**）以及凯瑟琳（**Katherine Choonucksing**）对初稿的审读。最后，我想感谢所有给我帮助的人，尤其是我的来访者、督导以及参与萨里大学心理学博士临床心理学课程的所有学员。

目 录

	1	
002		心理动力学方法
	2	
020		成为治疗师：通往技能精熟的个人之旅
	3	
044		成为咨询师：提升个人成长的其他路径
	4	
060		设置治疗场景：治疗框架
	5	
088		初次会谈：治疗联盟

118	6	针对无意识交流开展工作
	7	
148		潜藏于技术中的理论：移情和反移情
	8	
170		诠释的类型
	9	
188		诠释移情和反移情
	10	
212		对防御的理解和工作
	11	
236		心理动力学评估与构想
	12	
258		管理治疗过程

	13
280	真实关系及其他两难困境
	14
300	使用督导的技术
323	参考文献
335	术语和人名

心理动力学方法



心理咨询和心理治疗的工作建立在一个基本的前提下，即：陪伴与谈话的过程能够解决一个人的心理问题。其他所有的东西都起源于此：关于产生改变的理论，以及我们在践行理论时所使用的技巧和技术。我们越对自己诚实，就越有可能拥有满意而富有效率的生活，这是所有心理动力学的方法都认同的一点。但是这样做挑战太大，在没有指导的情况下是很难完成的。考虑到这些，考克斯（Cox）提出心理治疗是一个过程，“此过程让病人获得了做某些事的能力，而这些事他只靠自己是做不了的。治疗师并不会替病人做这些事，但是，病人在没有治疗师的帮助下做不了它”（1978:45）。

心理动力学方法的核心

那么，心理动力学方法和我们需要以此方法去实践的技术有哪些特质呢？作为一个与人密切工作、用过不同的治疗模型的人，我意识到我们经常做着相似的事，但却用了不同的名称。清晰地认识心理动力学治疗模型的特质，以便明确练习此模型需要哪些技术，这一点是重中之重。我将我认为能够定义心理动力咨询和治疗的内容归纳为四个方面：理论、治疗的目标、用到的特殊技术和技巧、我们对引起改变的因素的理解。

理论

心理动力学理论是一个发展的理论，这个理论基于一个前提：早期的经验和幻想²结合在一起共同创造了人的内部世界。内部世界的冲突及缺陷会强有力地影响一个人如何体验和应对 (negotiates) 外部世界、如何体验自己和他人以及他整体的心理适应性 (psychological adjustment)。对一个心理动力学的从业者来说，不可能只是听来访者的故事而不去思考这个故事的起源，

同样的，过去和现在之间的连接感也起源于此。

治疗的目标

动力治疗的目标既不包括也不排

除可量化的症状改变或外显行为

的改变。丁道尔 (Tyndale) 提出：心理治疗的目标是“理解过往的意义然后把它与现在进行分离 (disentangle it from present)” (1999:54)。基于这个目标，我们的角色是帮助来访者修复其人生发展轨迹中的缺陷，并且直面他所受到的伤害和被自身防御掉的冲突。这使他开始意识到并且尊重之前否认了的自己人格的某方面。从而，动力学方法旨在让来访者的心理有更多意识的觉察，使他能在生活中更多地意识到是什么在推动着自己，如何去照顾自己的需要，并有更多自由和选择去决定自己要怎么做。远期目标是调动来访者自身的能力进行自我修复，并且帮助他在一个动态的过程中达成这个目标，这样他将不再需要我们在场 (physical presence) 就能继续和维持他自己的情感发展。

技术

心理动力技术在许多重要的层面

与其他治疗模型有别。首先是我们的

对自己的利用。我们发展自己对来访者的移情和我们自己的反移情的能力，我们像一件精心调试好的乐器一样来接收、追踪和诠释来访者的内心世界。这要求我们不断地对自己和对方的心理功能和反应进行评估。其次，我们是以不同的方式创设心理空间

的，这体现在我们对于设置、边界和涵容的特别注意，这样做有助于根据来访者的潜意识进行工作。其他的区别包括自由联想的运用、对防御过程的理解方式以及对诠释的使用。最后，心理动力学的工作者们尤其要与来访者交流中所使用的隐喻和象征进行调谐，要与他们的内部世界所传达的内容进行调谐。我们的出发点是：他与我们如何建立关系以及他在治疗中带给我们的材料都是有意义的。解读（decoding）来访者言语和非言语交流的意义被视为心理动力工作的核心技术。

导致改变的因素

心理动力学方法认为心理的改变是由三个因素导致的：洞察、涵

容痛苦以及体验新的关系。在第7章你将会看到，不同学派关于这三个因素的重要性有相当大的分歧。然而，根据治疗的时长和强度、来访者的需要以及治疗师因素（比如其治疗取向），大多数治疗都包括这三个因素的混合体。

记忆和新的学习

虽然我们的大脑在刚出生的头几年最具可塑性，但神经的可塑性是持续一生的，所以我们能够不断地学习。神经科学研究的

最新进展揭示了洞察力、涵容及对新客体的体验在与心理变化有关的学习方面为何有关联。赫布 (Hebb, 1949) 有句名言说：“一起激活的细胞联结在了一起 (cells that fire together wire together)。”换句话说，当神经通路在同一时间被激活 (fire together)，大脑产生新的神经回路 (wire together)，这就伴随着新的学习。科佐林诺 (Cozolino, 2002) 提出，之前解离的 (dissociated) 神经回路在被激活的同时伴随着感觉和理解，这些联结在一起就会导致心理的整合。与感觉和思维相关的大脑的各个部分开始联结起来，这种联结使得自我功能得以加强。在积极的情感背景之下产生的思考引起了神经的整合，这可能就是“治疗关系的质量是心理改变最重要的因素”这一发现的基础。

在我看来，在心理动力治疗中，这种成长和整合的潜在条件是被有意创造和充分利用的。心理动力治疗的特殊因素（比如创设一个分析性的空间、自由联想和移情诠释带来的情感影响）会使得激活与联结 (firing and wiring) 同时被加强，这会引发新的情感学习，进而促进整合，提高自我功能。

比如，科佐林诺就提到：共情调谐 (empathic attunement)（包括涵容以及对于关系的不同体验方式）增强了大脑可塑性的生物化学过程，从而产生新的情感学习。同样，心理治疗师的目标之一，是帮助来访者调节情感（涵容）直到他们能够自我调节为止。能够忍受与调节情感是大脑发育的一个核心条件，即使在成年期也是这样。整合，伴随着修通，包含着洞察，增加了对先前

不得不解离、防御和压抑的想法和情感的忍受力。最后，对叙事（narratives）的共同构建（co-construction）（例如，关于来访者的故事，或者治疗关系的故事）有助于多种神经网络的整合，这反过来也会有助于情感调节。同时，近期研究发现一些大脑实质性的结构性改变，使我们对大脑的工作原理有了更多的理解，这给“结构性改变”（structural change）的概念赋予了新的意义。

肖尔（Schore, 2003）把心理治疗师比作神经外科医生，给出诠释就是“治疗师的手术刀”。当我们给出了一个精确、恰当和适时的诠释时，提高可塑性的生物化学反应就在大脑里产生了。同样，我们与来访者产生的深层情感联结使得右脑与右脑的活动同步，这刺激了类鸦片活性肽的产生，增加了愉悦的情感体验，情绪调节能力得以增强。科佐林诺提出，“这就像对一根治疗得很糟糕的骨头进行折断和正骨一样，就某种意义来说，记忆系统在这个过程中被松开了，这使得它能够以一种更积极的方式被改变”（2002:36）。

这些记忆系统大部分是“内隐的”（implicit）或者“程序性的”（procedural），也就是说，它们记忆的更多是与人相处的过程而不是具体的事件。桑德勒夫妇（1997）认为：过去无意识地储存了我们在生命最早期与他人相处的经验，这就成了后来在一生中，我们怎样体验自己、怎样管理自己的情绪以及怎样与人建立关系的基础。比如，一般来说，我们主要根据自己被抚养的方式来抚养自己的孩子，这个事实说明了程序性记忆的一个基本功能。因