

# 心理动力学心理治疗简明指南

Concise Guide to Psychodynamic Psychotherapy

---

短程、间断和长程心理动力学心理治疗的原则和技术

Principles and Techniques of Brief, Intermittent, and Long-term Psychodynamic Psychotherapy

第 3 版

原著 Robert J. Ursano, M.D.  
Stephen M. Sonnenberg, M.D.  
Susan G. Lazar, M.D.

译者 林 涛 王丽颖



人民卫生出版社

# 心理动力学心理治疗简明指南

Concise Guide to Psychodynamic Psychotherapy

---

短程、间断和长程心理动力学心理治疗的原则和技术  
Principles and Techniques of Brief, Intermittent, and Long-term Psychodynamic Psychotherapy

第 3 版

原 著 Robert J. Ursano, M.D.

Stephen M. Sonnenberg, M.D.

Susan G. Lazar, M.D.

译 者 林 涛 王丽颖

人民卫生出版社

Concise guide to psychodynamic psychotherapy; principles and techniques of brief, intermittent and long-term psychodynamic psychotherapy  
First published in the United States by American Psychiatric Publishing, Inc., Washington, D. C. and London UK.  
Copyright © 2004 All rights reserved.

敬告:本书的译者及出版者已尽力使书中出现的药物剂量和治疗方法准确,并符合本书出版时国内普遍接受的标准。但随着医学的发展,药物的使用方法应随时作相应的改变。建议读者在使用本书涉及的药物时,认真研读药物使用说明书,尤其对于新药或不常用药更应如此。出版者拒绝对因参照本书任何内容而直接或间接导致的事故与损失负责。

#### 图书在版编目(CIP)数据

心理动力学心理治疗简明指南:短程、间断和长程心理动力学心理治疗的原则和技术/(美)乌桑诺著;林涛等译. —北京:人民卫生出版社,2010.10  
ISBN 978-7-117-13352-4

I. ①心… II. ①乌…②林… III. ①精神疗法-指南 IV. ①R749.055-62  
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第162256号

门户网: <a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>	出版物查询、网上书店
卫人网: <a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a>	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

**版权所有,侵权必究!**

**图字:01-2006-5490**

### 心理动力学心理治疗简明指南

短程、间断和长程心理动力学心理治疗的原则和技术

译者:林涛 王丽颖

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地址:北京市朝阳区潘家园南里19号

邮编:100021

E-mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线:010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印刷:北京人卫印刷厂

经销:新华书店

开本:850×1168 1/32 印张:7 字数:175千字

版次:2010年10月第1版 2010年10月第1版第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-13352-4/R·13353

定价:22.00元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



## 关于作者

Robert J. Ursano, 医学博士, 美国马里兰州, 贝塞斯达, 卫生科学统一服务大学, F. Edward Hebert 医学院, 精神病学系, 教授, 系主任。也在位于华盛顿的华盛顿精神分析研究所任教。

Stephen M. Sonnenberg, 医学博士, 美国马里兰州, 贝塞斯达, 卫生科学统一服务大学, F. Edward Hebert 医学院, 精神病学系, 兼职教授; 德克萨斯, 休斯敦, 贝勒医学院, 精神病学系, 临床教授。也是德克萨斯, 奥斯汀, 休斯敦-加尔维精神分析研究所的培训和督导分析师。

Susan G. Lazar, 医学博士, 美国马里兰州, 贝塞斯达, 卫生科学统一服务大学, F. Edward Hebert 医学院, 精神病学系, 兼职教授; 华盛顿, 乔治华盛顿大学医学院, 精神病学系, 兼职教授。也是位于华盛顿的华盛顿精神分析研究所的培训和督导分析师。



## 关于译者

林涛,男,医学博士,副主任医师,国际精神分析协会精神分析师候选人。现任首都医科大学附属北京安定医院临床心理科副主任、心理门诊主任、首都医科大学临床心理学系办公室主任。具有精神病学和临床心理学双重职业背景。曾国家公派在德国法兰克福西格蒙德弗洛伊德研究院留学深造,目前在英国伦敦 Tavistock and Protman NHS Foundation Trust 留学。主要从事精神分析和精神分析心理治疗及其督导教学。E-mail: taolhv@gmail.com

王丽颖,女,医学博士,首都医科大学附属北京安定医院临床心理科副主任医师。目前主要从事心理咨询与治疗的临床、科研和教学工作,承担课题 2 项,发表科研文章 10 余篇,编译书籍及参与翻译书籍 4 部。临床上主要擅长于精神分析治疗;儿童、青少年心理健康咨询;压力与情绪管理等。目前在英国伦敦 Tavistock and Portman NHS Foundation Trust 留学。E-mail: wangly8h@gmail.com



## 中文版序

作为德国精神分析师和精神科医生,并且在北京、武汉和上海的中挪和中德培训项目中担任心理动力学心理治疗师培训的临床教师,我很高兴有机会为 Robert J. Ursano、Stephen M. Sonnenberg 和 Susan G. Lazar 所著《心理动力学心理治疗简明指南》的中文版作序。对于想要学习心理动力学心理治疗的基本原则和技术的临床医生、治疗师,尤其是工作在精神病医院、门诊等公共心理卫生系统及其他研究所或是私人诊所的精神科医生和治疗师,我坚信,这是一本非常好的教科书。

与其他心理治疗教科书相比,这本书具有如下优点:

1. 本书的作者都是精神科医生和精神分析师,同时也是心理动力学心理治疗领域富有经验的教师。他们成功地将这一复杂的心理学领域以非常简明、清晰的方式呈现,辅以诸多临床案例、30 多个表格、每个章节后对要点的总结、专业术语表以及大量的主题词和著者索引,使得阅读更加方便、易懂。

2. 他们以令人信服的方式证实:为什么通常的精神科方法——精神检查、根据 ICD-10, DSM-IV TR 或 CCMD-3 做出描述性诊断以及结合心理教育的方法开具精神药物处方等——对很多精神病人来讲是不够的。我们需要对精神障碍有动力学的理解——从个体的角度,以发展史和现实的生活情境、他们的人际关系、意识和潜意识的愿望、目标和恐惧、他们处理冲突和缺陷的方式以及他们的弱点和优势为背景的理解。从这个视角看,精神疾病就不仅仅是诸如焦虑、抑郁、适应不良行为这样的症状了;在很多情况下,它是个体面临生活危机的表现。汉语中

“危机”这个词有双重含义，意指危险，但同时也是机遇，是改变的机遇，是朝向更加成熟和自我实现的个体发展的机遇。心理动力学的方法对患者更加有效，但对治疗师而言，在个人卷入和理智方面也更有挑战性。在多年精神分析和心理动力学心理治疗教学(包括在中国)经验的基础上，我认为获得这种心理动力学的理解也有助于治疗师更好地理解自己、从患者那里学习经验并在个人成熟和职业化方面不断发展——最终会让我们的治疗工作更加令人满意。

我们这个时代面临着经济的危机，心理治疗的疗效和效-价比备受关注，人们经常会问，从“循证治疗”的角度来讲，心理动力学心理治疗是否仍然是有效的方法。本书的作者面对质疑，援引了大量的临床研究结果(这些结果可以很容易在欧洲学者的研究中得到进一步的补充)，证实了心理动力学心理治疗不仅疗效突出，而且是很经济的治疗方法，可以降低精神药物治疗的花费、精神科门诊和住院治疗的花费，或精神障碍引发的躯体疾病的诊疗费用，还会大大减少病休和提前退休。因此，比如在德国，公立和私有医疗保险公司会为心理治疗付费——不是每一种心理治疗，而是只给心理动力学心理治疗和行为治疗付费。前提是：

(1)有被批准的培训机构或培训课程颁发的证书，可以证明治疗师有良好的从业资格；

(2)治疗师要连续地递交案例报告，以此来证明心理治疗的必要性、效率和效-价比。案例报告不仅包括患者的病史、基于症状的 ICD 诊断，也包括心理动力学心理治疗的、详细的心理动力学案例解析(或行为动力解析，如果是行为治疗的话)。这些案例报告(匿名：不写全名，只有姓名的首字母和出生日期)会被本专业的同行评估，他们会向医疗保险公司提出建议(报销费用：是或者否)。

在中国，心理治疗的合法框架及其职业要求正在酝酿和发

展的过程中。我们可以很确信地说,在不远的将来,为了确保医疗保险公司及其他医疗报销机构为心理治疗付费,心理动力学诊断、案例解析以及心理动力学治疗的培训将会变得越来越重要。我认为,本书为将来实际从事心理动力学心理治疗提供了必不可少的基础知识和技术。

3. 最后但也很重要的是,我要提一下这本书的译者林涛博士和王丽颖博士都是我亲密的朋友。我非常高兴他们采纳了我的建议将此书译成中文。他们属于中国出色的精神科医生和心理治疗师中的年轻一代,参与中德和中挪培训项目多年,接受了心理动力学心理治疗和临床实践的系统培训,并且留学国外,对心理动力学心理治疗领域的西方文学进行了深入广泛的学习研究。在我们的心理动力学心理治疗培训项目中,他们经常担任文献翻译和现场口译,表现出色。他们熟知临床上采用的专业术语,这些术语在词典中是难以找到的。他们是富有经验的临床医生,所以,我认为他们是此书最合适的译者。

我要表达对他们辛苦工作的感激和谢意,我希望此书能被广泛传播和接受。

Hermann Schultz

舒尔思 赫尔曼 医学博士

神经精神科和心身科专科医师

精神分析师,心理治疗师,督导和培训分析师

德国精神分析协会和国际精神分析协会会员

2010年6月,德国法兰克福





## 第3版前言

与过去不同,如今,多数心理治疗初学者所掌握的精神分析知识不是很广泛。事实上,在受训期间深入学习一门特定的心理治疗方法往往机会有限。然而,作为临床医生,心理治疗初学者或许想了解和应用心理动力学心理治疗,把它作为自己临床技能的一部分。而且,即使患者不适合或不太可能进行精神分析心理治疗,那么在对他们进行评估和治疗的时候也能够用得上心理动力学的技术。

心理动力学心理治疗的技能需要投入一生的努力去发展。这种治疗模式为临床医生提供了一个窗口,可以透视那些其他视角无法解释的行为背后的意义。心理动力学心理治疗可以是短程的、长程的,或者间断性的。这些不同的治疗形式在原则和技术上是相似的,但又各有利弊。心理动力学心理治疗要求治疗师能够识别人际互动模式而又不会卷入“剧中”。在此过程中,心理治疗师逐渐认识和理解了他的反应既可以及早地提示治疗中正在隐秘发生的事件,也可以成为妨碍治疗成功的潜在路障。这种知识和技能还可用于其他的精神科治疗模式,包括其他心理治疗、药物管理、精神科联络会诊、门诊和急诊评估以及住院患者的治疗。

在本书新版中,我们向临床医生介绍了心理动力学心理治疗最新的概念和技术。心理治疗尤其是心理动力学心理治疗的疗效和效-价比在循证医学实践和心理卫生保健中是特别受到关注的问题。在第1章,我们在这些方面做了最新的回顾,“为什么需要心理治疗?”——在如今价格意识突显的精神卫生保健

领域常会听到这样的问题。另外,心理动力学干预的基本技能和方法除用于心理治疗外,也可用在其他的治疗模式中,这方面的意识在实践中的重要意义与日俱增。心理动力学倾听和心理动力学评估就是这样两种技术,学习心理动力学心理治疗的人对它们是非常熟悉的,但是它们也会用于其他一些领域,如精神科诊断、治疗和预后评估。

如果你希望找到最佳的方法以消除有精神问题的患者所承受的痛苦,我们相信,你会在本书中获益。我们希望这本书会让你领略心理动力学心理治疗及其技术带给人的兴奋、发挥的作用以及会面对的艰难。

**Robert J. Ursano, 医学博士**

**Stephen M. Sonnenberg, 医学博士**

**Susan G. Lazar, 医学博士**



## 序

在国际精神分析协会(IPA)诞辰 100 周年之际,在 IPA 的首届亚洲大会即将在中国北京召开之际,我很高兴为 Robert J. Ursano、Stephen M. Sonnenberg 和 Susan G. Lazar 所著的《心理动力学心理治疗简明指南》第 3 版的中文译本作序。这是一本心理动力学心理治疗的教科书,对于国内学习精神分析及精神分析心理治疗的人们来说,却有着特别的意义。因为它的前身,即这本书的第 2 版中文译本,曾经是 1997 年至 1999 年的老中德班学员们学习心理动力学治疗的敲门砖,它陪伴着这一代人步入了精神分析及精神分析心理治疗的学习和实践的旅途。而当年的译者杨华渝教授,老中德班精神分析组的唯一中方教师,是国内精神分析及心理治疗的先驱者。

现如今,这本书的第 3 版中文译本,出自年轻有为的林涛博士和王丽颖博士。自 2002 年起,他们二人开始在北京的心理动力学心理治疗师连续培训项目中出任翻译,到 2006 年的中国-挪威心理动力学心理治疗师连续培训项目时,他们已成为翻译骨干。2006 年,林涛作为首都医科大学的优秀博士生,荣获国家留学基金委全额资助,以联合培养博士生的身份到德国法兰克福西格蒙德·弗洛伊德研究院学习一年;2008 年,他又成为国内第一批 IPA 会员候选人培训项目中的一员。在经历了近 500 小时的个人被分析的体验和数年来的理论与实践的积累之后,我想他在翻译这本书时的体会已经不同以往,读者或许从字里行间能感受到这一点。王丽颖博士从 1999 年参加上海第二届中德心理动力学心理治疗师连续培训项目起就开始涉足精神

分析及心理治疗,目前她正在英国伦敦 Tavistock and Portman NHS Foundation Trust 接受系统的精神分析培训。

长江后浪推前浪,青出于蓝而胜于蓝。作为他们曾经的老师和今日的同事,我倍感欣慰。愿这部中文译本能为更多的人敲开学习与实践精神分析心理治疗的窗口,愿更多的年轻才俊加入学习与实践精神分析及心理治疗的旅途。

**杨蕴萍**

2010年7月25日于北京



## 译者序

心理动力学心理治疗在西方国家是非常重要的心理治疗方法。近些年来,随着西方师资的引进,心理动力学心理治疗的培训和实践在国内得到了迅速的发展。然而,国内的相关译著较为有限,而且多为理论著作,难以满足从业者对于实践指导的需要。而本书作为一部心理动力学心理治疗的实践用书,恰恰满足了从业者的这一需求。从本书第2版(《精神分析治疗指南》杨华渝译,2000年)当年的畅销情况就可见一斑。

本书第3版较第2版增加了不少篇幅,在相同的章节里内容也有了很大丰富。由于是一部临床实践的指导用书,本书紧紧围绕与临床实践相关的主题展开介绍,从“为什么需要心理治疗”谈起,逐一介绍了心理动力学心理治疗的基本原则、评估、开始治疗、阻抗和防御、移情、反移情、梦、结束治疗以及实践中的问题及处理,从而帮助读者对心理动力学心理治疗的主线有初步的了解和把握。此外,本书后3个章节分别介绍了短程心理治疗、边缘性人格障碍和其他严重病态人格的心理治疗以及支持性心理治疗,很有实用价值。在最后,还介绍了心理动力学心理治疗简史,帮助读者把握其发展脉络。另附术语表,按英文字母顺序逐一介绍书中出现的关键术语。本书的另一个特点是每介绍一个临床主题的时候,作者都会与读者分享自己的临床经验,并附临床案例加以说明,以利于读者理解领悟。

在本书的翻译中有两点需要说明:①关于“psychodynamic psychotherapy”的翻译,目前业内主要有两种译法,“精神动力学心理治疗”和“心理动力学心理治疗”,而近年来更多倾向于采

用后一种译法,本书亦采用了此译法;而“psychoanalysis”仍采用传统译法,即“精神分析”;②由于本书作者均为精神科医生,在书中提及“治疗师”的时候,会在一个案例中交替使用“治疗师”、“精神科医生”、“医生”等称谓,译者在翻译的时候,遵从了原书这种称谓的交替。

最后要提及的是,德国精神分析师和精神分析培训师 Hermann Schultz 老师。近些年来,他致力于国内心理动力学心理治疗的培训工作,足迹遍及北京、上海和武汉等地。Hermann Schultz 老师建议译者将本书第 3 版译成中文,也因此本书得以与读者见面,在此表示诚挚谢意!

在本书的翻译中,难免有不妥或疏漏之处,敬请读者斧正。

**林涛 王丽颖**

2010年7月于伦敦



# 目 录

<b>1 为什么需要心理治疗</b> .....	1
精神疾病 .....	2
心理治疗的贡献 .....	2
心理治疗与内科疾病 .....	4
小结 .....	6
<hr/>	
<b>2 基本原则</b> .....	11
心理动力学心理治疗的焦点 .....	12
心理动力学心理治疗的设置 .....	15
心理动力学心理治疗的技术 .....	16
<hr/>	
<b>3 对患者的评估 I :评估、诊断和心理治疗处方</b> .....	20
开始评估 .....	23
入选标准 .....	25
<hr/>	
<b>4 对患者的评估 II :心理动力学倾听</b> .....	29
四种心理学 .....	29
临床时刻和临床评估 .....	32
在联络会诊情境中的心理动力学倾听 .....	34
在心理治疗评估中的心理动力学倾听 .....	38
在心理动力学心理治疗背景中的心理动力学倾听 .....	41
在咨询室外倾听自己 .....	44
<hr/>	
<b>5 对患者的评估 III :心理动力学评估</b> .....	47

主诉·····	51
现病史、既往史和家族史·····	52
早年记忆和创伤·····	55
发展缺陷·····	59
对患者良知的评估·····	62
结论·····	62
<hr/>	
<b>6 开始治疗·····</b>	<b>64</b>
首先,不要伤害·····	65
节制和自由联想·····	66
安全氛围·····	69
医生式关心的态度·····	70
在开始治疗阶段的失望·····	71
移情、防御和阻抗的早期体验·····	73
治疗初期梦的运用·····	75
<hr/>	
<b>7 阻抗与防御·····</b>	<b>78</b>
阻抗·····	78
防御·····	79
压抑·····	80
否认·····	80
反向形成·····	81
置换·····	81
逆转·····	81
抑制·····	81
与攻击者认同·····	82
禁欲·····	82
理智化·····	82
情感隔离·····	82
退行·····	82



---

升华·····	83
解释阻抗和防御机制·····	83
移情阻抗·····	86

---

<b>8 移情</b> ·····	90
重复过去的需要·····	91
心理动力学心理治疗中的移情·····	92
移情的形式·····	93
对移情进行工作·····	94
移情阻抗·····	96
色情和攻击性移情·····	98
修通移情·····	99
治疗师的见诸行动和投射认同·····	100
处理“没有”移情·····	101

---

<b>9 反移情</b> ·····	104
一致性和互补性反移情·····	107
对边缘型人格障碍患者治疗中的反移情·····	111
其他反移情·····	113
治疗师需要个人分析和督导·····	114

---

<b>10 梦</b> ·····	116
在心理治疗中梦的运用·····	116
引导患者运用梦·····	116
在治疗中期梦的运用·····	118
在治疗后期梦的运用·····	119
梦作为潜意识冲突的指示物·····	121
梦作为移情的指示物·····	122
梦作为起源信息或适应风格的指示物·····	123
梦作为一种防御·····	125