

心理 治疗入门

Understanding Psychotherapy

(美) 巴史克 著

易之新 译

陈登义 审阅



客服电话 800869865 或
0288637855 或发信至
8637855 邮编 610061
四川人民出版社



四川大学出版社

心理 治疗入门

Understanding Psychotherapy

(美) 巴史克 著

易之新 译



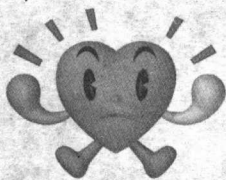
四川大学出版社

责任编辑 / 张晓舟

封面设计 / 米茄设计工作室

责任印制 / 杨丽贤

责任校对 / 成杰



版权所有·侵权必究

此书无本社防伪标识一律不准销售

UNDERSTANDING PSYCHOTHERAPY: The Science Behind
The Science Behind the Art by Michael Franz Basch, M.D.
Copyright © 1988 by Michael Franz Basch, M.D.
Simplified Chinese translation copyright © (2005) by
Sichuan University Press
Published by arrangement with Basic Books, a Member
of Perseus Books Group
ALL RIGHTS RESERVED
四川省版权局著作权合同登记图进字 21-2005-123号

图书在版编目(CIP)数据

心理治疗入门 / (美) 巴史克著; 易之新译. — 成都:
四川大学出版社, 2005.10

ISBN 7-5614-3275-5

I. 心... II. ①巴... ②易... III. 精神疗法
IV. R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第124130号

心理咨询系列丛书(教育辅导系列)

作者 巴史克 著
出版 四川大学出版社
地址 成都市一环路南一段24号(610065)
发行 四川大学出版社
印刷 四川省地矿局测绘队印刷厂
成品尺寸 170mm × 220mm
印张 21
字数 277千字
版次 2005年10月第1版
印次 2005年10月第1次
印数 0 001-4 000册
定价 36.00元

作者简介

巴史克 (Michael Franz Basch), 美国 Rush 医学院的精神医学教授、芝加哥心理分析中心的训练及督导分析师, 也是 Michael Reese 医院暨医学中心的精神主治医师。重要的著作有《心理治疗实战录》、《十倍速疗法》以及本书。

译者简介

易之新, 于中国台湾地区阳明大学医学院毕业, 曾服务于中国台湾地区台北荣总神经内科, 后于台中仁爱之家附设静和医院接受精神科训练。目前任职于私人诊所, 并投入相关书籍翻译工作。译有《再生之旅——借再决定治疗改变一生》(心理出版社出版)、《十倍速疗法》、《人际沟通分析练习法》。

审阅者简介

陈登义, 中国台湾地区“中国医药学院”医学系毕业。曾任中国台湾地区台北市立疗养院急诊(精神)科主任、台中仁爱之家附设静和医院院长。现任中国台湾地区“中国医药学院”医学系精神医学科暨附设医院精神科主任、中华团体心理治疗学会理事。

自序

走进心理治疗的殿堂

巴史克

(Michael Franz Basch)

这本书不只是写给学心理治疗的学生、老师和有实务经验的治疗师看的，也写给对心理的发展有兴趣或有需要的一般读者，因为心理的发展会影响到我们日常生活中的行为。为了让大家都觉得好读又有用，我尽我所能把专业上的用语定义清楚，并以实例来解释其意义。我所用的案例都取材于我自己的实际治疗经验，或是在研讨会中讨论、指导过的例子，我举这些案例的目的并不是要描述一些特殊病人的治疗过程，而是要阐述如何把心理治疗的理论运用在病人身上，所以书中所举的例子大多是撷取自不同病人的故事拼凑起来的，而且以强调我要说明的重点为主，故事的其他部分则予以浓缩。虽然病人的故事经过重组和包装，好使他们的真实身分无从辨认，但都无损于我要表达的意思，我所说的话确实反应出我在那种治疗情境下的作法。当然了，我相信别的治疗师在同样情形下，可能会以不同的方式来处理，但请大家一定要了解，我的目的不是要宣扬我的治疗风格，而是要借着我处理病人问题的原则，来说明如何把发展的原理运用到实际的心



理治疗上，以帮助大家了解如何把心智功能的理论和应用结合起来。

虽然我希望自己所谈的能对大家有用处，但我不认为这些就是定论、不能再有进展了。我只是希望自己所谈的一方面能带领大家进入弗洛伊德以来心理治疗不断精益求精的殿堂，另一方面也能让大家了解心理治疗对日常生活中人与人之间沟通的用处。

译序

从故事了解心理治疗

易之新

近十年来，自我成长与心灵探索的课程与活动在台湾日渐兴盛，我相信一方面是物质生活改善后，自然会追求精神生活的提升，另一方面，现代人的生活压力太大，人与人的互动频繁，常见关系网络绵密，心灵却仍是孤岛的状态，所以探索内在世界与外在人际的需求理当日增。

可是提到“心理治疗”，常有人说“我心里又没病”而予以排斥，也有人说“太艰深了”而不敢接触，更有人虽然需要，却怕丢脸而不愿面对。其实自我成长也罢，人际沟通也罢，心理治疗也罢，探索的范围大多不脱人与自己、人与他人的关系，这种内在与外在的关系却正是现代人当前面临的重要课题！

本书的内容正是希望帮助人认识心理治疗，从童年发展的过程谈到性格的塑造，从适应的能力谈到胜任感和自我价值感，从心理的缺憾谈到自我的成熟。作者的专业背景是精神分析和自体心理学，所以内容相当深入，但力图以浅显明白的说法，佐以实际治疗故事，好使一般大众也能一窥心理治疗的殿堂。译者相信不只专业咨询工作者读来能有收获，只要是对自我、对心灵、对



人际关系有兴趣的读者，也都能有会心的收获。

本书是巴史克第三本译成中文的著作。巴史克的特色就是用大量治疗实例来说明心理治疗的过程，本书也不例外。全书共分十章，第一章、第二章以三个实例介绍心理治疗的目标与理论背景，第三章到第六章详述心理治疗的重心，包括思考、情感、自我（系统）、心理防卫机制和移情关系，并根据儿童发展的历程，把常见的心理困扰分为四大类。第七章到第十章就以详尽的治疗故事，深入刻画这四大类心理困扰的来源与治疗。

虽然作者已经尽可能以浅显易懂的方式介绍心理治疗理论，但第三章到第六章读来可能仍然稍显艰涩。毕竟治疗故事还是较为生动有趣，读者可以读完第一、二章后，直接跳到第七章至第十章，再回头看其理论部分，两相对照，较易融会贯通。

贯穿全文的主轴可说是婴儿和童年期的人格发展，作者也非常强调“预防性心理治疗”，并鼓励为人父母者能观察小孩的情感需要，不仅能避免小孩在发展历程中受到不必要的伤害，甚至父母也能借此面对自己的情感需要，而益发成熟。译者以为，这种态度可说是心理治疗功效的极致表现。

本书虽然力求浅显易懂，但不可避免的会谈及许多专业用语，各家翻译或有不同，如self译者译为“自我”，transference译为“移情关系”，affect attunement译为“情感共鸣”，self esteem译为“自我价值感”等等，译者考量的前提是不扭曲原文的意思，也避免增加中文的陌生名词为原则，如有不同看法，欢迎共同讨论。原文书中故事人物的姓名，大多暗示当事人的特征，译者也多以意译（而非直译）的方式命名，如有雷同，必属巧合。

深愿本书能帮助读者重视人格的发展与心理的成熟。

易之新

二〇〇〇年元月十日 于中国台北

序

心理治疗的科学与艺术

陈登义

作者写作本书的目的一方面是谈论如何结合心理治疗这门艺术，并探索各种治疗技巧及其运用；另一方面则要从科学的基础上来讨论这些特殊技巧如何运作，为何有效，以据此了解整体人性，包括生理性和病理性的。因此作者花了相当的篇幅在探讨心理治疗如何从一门艺术进入到科学的殿堂，而这正是弗洛伊德穷一生之力所未能完成的憾事。

心理治疗真的已经或只能是一门科学了吗？恐怕未必。艺术与科学必然不能同时存在吗？或者它其实可以相通且互相欣赏？在实务的体验过程中，笔者宁可相信是后者。

本书是巴史克医师一系列有关心理治疗著作在国内的第三本中文译著，就年代来讲，《Doing Psychotherapy》（1980，《心理治疗实战录》，张老师文化出版，1985年11月，吕绍文医师译）是第一本书，接下来是横跨15年后的《Doing Brief Psychotherapy》（1995，《10倍速疗法——短期心理治疗实战录》，张老师文化出版，1988年9月，易之新医师译），本书则介于其间，是巴史克医师



比较早期 (1988) 所与的书，也是关于其心理治疗的理论与概念最重要的一本书。有关巴史克医师本人的介绍，读者可以参看同一译者的一本译著，即《10倍速疗法——短期心理治疗实战录》的序言。

回想当初鼓励易医师再接再厉继续翻译本书 (甚至还包括他另外在1992年出版的《Practicing Psychotherapy: A Casebook》)，主要目的也是希望能把史克医师的著作更完整地介绍给国人。近几年来国内有不少心理治疗界的有识之士已经在筹划有关心理治疗的学术性组织，另一方面有一群人则努力地大量译介关于心理治疗或精神分析的书。但如果太讲理论部分，难免流于孤芳自赏，出版社也会因为害怕不好卖而踌躇不前；而如果是太简单化，又怕误人子弟，造成学习者的误解致影响病人的治疗。读巴史克医师的书有个好处，再枯燥无味的理论，一配上那些描写生动的精选案例，就会如同看故事般的津津有味，让人读起来兴味无穷。

不过诚如凯理兄在《10倍速疗法——短期心理治疗实战录》一书的序言简评中所说：“巴史克的缺点是，他讲的太清楚了…… (其) 思维是非常美式的，对机制和治疗者的动作讲究精确，但生命经验是无法这么准确的。”的确，在面对真实个案的血肉经验时，我们确实无法完全说清楚讲明白，也只能庶几接受那真实罢了。希望读者也是抱着这样的心情来阅读，如果想探索真实，就直接进入个案之中吧！

作者写作本书的目的一方面是谈论如何结合心理治疗这门艺术，并探索各种治疗技巧及其运用；另一方面则要从科学的基础上来讨论这些特殊技巧如何运作，为何有效，以据此了解整个人性，包括生理性和病理性的。因此作者花了相当的篇幅在探讨心理治疗如何从一门艺术进入到科学的殿堂，而这正是弗洛伊德穷一生之力所未能完成的憾事。

巴史克医师在书中提到当年在接受精神科医师训练时，头一

遭发现卡纸的方法（见本书导论）没有用，这些有关精神分析或心理治疗的知识，根本不能以分类的方法藉研究其各部分来了解整体的功能。心智不能像身体般将之分类，研究各部分间的互动，了解其间一连串的因果关系，然后借观察或实验加以验证，从而了解整体以成就一门科学。

不过，在历经40多年来的各种科学及心理学发展，许多相关领域的研究和进展被结合起来，这中间包括人际或关系取向的精神分析学和心理治疗理论、婴儿的观察研究、知觉心理学、认知心理学、情感心理学、神经生物学和科学哲学，以及控制理论（特别是自动控制理论）、系统理论和资讯理论等新兴科学，这些集合起来，乃成为有史以来人类第一次得以建构可涵盖人类发展各重要面向的理论，以探讨人类如何思考、如何互动的重要性。总之，作者认为自己似乎是做到了，这也是作者在本书第二章中试图告诉读者的主要内容，他称之为“发展的螺旋性循环”。

如果从科学的方法来探讨心理治疗的课题——心智，即包括思考、感受和意志的经验，那么我们就可以一窥心理治疗的基本科学架构。首先，从大脑建立次序的过程（称为“型态配对”，其进行是借由矫正错误的回馈方式来控制），到提供可以产生资讯（是一种物理或心理的力量，亦即行为背后的动机）的原料，再到潜意识思考的运作（只要型态配对的过程顺畅，大脑通常不会意识到自己所进行的活动，而这里也证实大脑型态配对的功能正可提供弗洛伊德潜意识系统的神经生理学解释基础）。这整个建立序或者是型态配对的作用，在刚开始基本上是出于潜意识的，除非期待和所感知的不相符合（即无法配对），就会引发意识的作用，重新衡量其知觉或观念直到能去除造成问题的原因，而得以将型态配对起来，或是学到新方法取代旧型态。总之，适当的次序建立可以产生胜任的行为与自我价值感，以提供将来有效适应的基础。



接下来作者提到人类大脑所必须统整的最重要信号，是我们对环境的情感反应所产生的刺激，亦即情感是行动之钥。前面提到回馈循环的所有过程，包括接受讯息、转化、比较、做决定、付诸行动等，都有情感的成分且不只一种，有时甚至是相互矛盾，因此它在大脑排序和资讯产生之外增加了一个新的面向，而学习的基础也就在此。

弗洛伊德即强调心理防卫都是针对情感而来，心理治疗所处理的核心就是生活中的情绪，如果病人依附在问题上的情感未经处理的话，光是理智上的了解是毫无用处的。思想和行为的意义都是情感所赋予的，所以情感等同于“精神能量”，但是弗氏把情感视为只是性和攻击本能在意识层面的表现，并简化为愉悦与不愉悦两种，似乎过于简单，其实情感经验是极其复杂的。

在第四章中，作者强调婴儿的情感经验，特别是情绪表达和情绪反应，其最重要的沟通部位就是脸部，而透过婴儿对成人的沟通以及成人对婴儿的沟通，如道理Stern所说的情感共鸣 (affect attunement)，让婴儿最终产生对成人内在情感状态的感同身受。接着婴儿会把这样的经验储存在记忆中而影响日后的行为，甚至婴儿日后性格的形成。婴儿到了大约18~24个月大时，这些基本情感反应开始连结到自我概念 (self-concept)，乃产生出所谓的“感受”，即能抽象、客观地描述情感反应，等到情感进一步成熟，能把感受连结到赋予个人意义的复杂概念 (如：爱、恨、快乐)，就是所谓的“情绪”，等到情感的沟通已超越了自我的范畴，乃达到所谓的“同理性理解” (empathic understanding)。

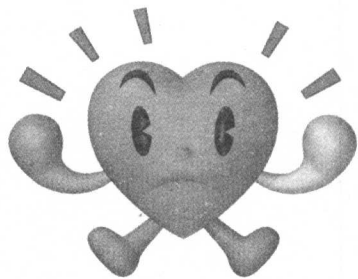
这里又牵涉到本书第六章中所提到的：治疗的核心——治疗师与移情关系，必须提到巴史克医师的老师，自体心理学大师——寇哈特，对于弗洛伊德关于移情关系所做的修正与进一步发展。除了整套关于移情关系的分类 (包括镜像移情、理想化移情以及另我移情关系) 外，通过寇哈特对正常发展和自我系统的了解

与拓展，乃进一步开启适用于所有心理治疗的技巧，这个开启之钥就在“治疗师的同理能力”——即能够去听、去了解、并且正确地运用病人言语中所隐含的情感讯息。当病人能够把治疗师的话整合到自我系统里，便能在其生活中得到胜任感和自我价值感，这个过程就是寇哈特所称的“蜕变性内化作用”（transmuting internalization）。

最后要稍微谈到巴史克医师所提的“自我系统”。他从伯特兰夫（Ludwig von Bertalanffy, 1968）所提出的一般系统理论开始谈起，认为系统是一个稳定的、处理资讯的集合体，由众多阶层有序、彼此相关连的回馈循环所组成。而大脑在处理资讯的过程中，情感与认知活动共同形成一个系统，即“自我系统”，负责环境的适应。而各种形式的心理困扰也都是反映自我系统因本身的限制、环境的压力或是神经基质的问题，而无法良好适应的结果，即造成所谓“封闭的自我系统”而产生各式各样的精神病理。

以上简要说明巴史克医师对心理治疗如何从一门艺术要进入到科学殿堂的曲折过程。说到这里，读者一定迫不及待要一窥本书的堂奥，但心理治疗真的已经或只能是一门科学了吗？恐怕又未必。艺术与科学必然不能同时存在吗？或者它其实可以相通且互相欣赏？在实务的体验过程中，笔者宁可相信是后者。

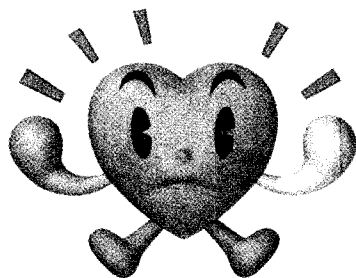




目 录

自 序	走进心理治疗的殿堂	/1
译 序	从故事了解心理治疗	/1
序	心理治疗的科学与艺术	/1
导 论	心理治疗是一种科学吗	/1
	科学的方法	/2
	卡纸练习	/2
	笛卡儿与心灵——大脑二分法的起源	/5
	弗洛伊德对心理学科学化的努力	/8
	心理治疗的科学基础	/10
第 1 章	自我形象与胜任感的寻求	/13
	艾洞怒先生：从一个出租车司机看心理治疗的六个阶段	/14
	胜任感的寻求	/21
第 2 章	从做决定到自我价值感的产生	/27
	欧真豪医师：恢复适应的技巧	/30
	劳梭步太太：培养做决定的能力	/36

第3章 什么是思考	149
型态配对：大脑建立秩序的过程	151
回馈循环与心理治疗	154
信息的中心地位	156
当代的灵魂	157
外在现实的错觉	158
潜意识思考的运作	161
第4章 情感是行动之钥	165
老乔：情感是行为的动机	167
小乔：婴儿的情绪表达	169
婴儿与成人之间的沟通	171
成人与婴儿的沟通	174
婴儿性格的形成	175
情感的成熟	175
关见奇：预防性心理治疗	180
婴儿期的情感调节	192
认知的作用	192
从经验中学习	193
借沟通来整合	195



第5章 自我系统和焦虑、忧郁的关系	/99
选择的力量：早期对于做决定的控制	/100
想象与回忆	/101
创造力	/101
自由意志	/102
自我系统	/103
开放的系统与封闭的系统	/103
自我系统的演化	/104
自我系统与个人	/105
象征的世界	/106
心灵	/107
封闭的自我系统：精神病理学	/107
焦虑的恶性循环	/108
焦虑的心理来源	/109
焦虑的生理来源	/110
焦虑的结果	/111
忧郁症	/112
原发的反应性忧郁症	/114
续发的反应性忧郁症	/115
内因性忧郁症	/116

防卫机制	/120
退 缩	/121
原发的潜抑	/122
续发的潜抑	/122
否 认	/123
防卫失败时	/125

第6章 治疗师和移情关系 /129

情感的连结	/131
失败的情感连结	/132
对自己的情感觉得丢脸	/132
与情感共鸣有关的问题	/133
伊底帕斯的同理失败	/134
移情关系的发展	/134
因对抗移情关系而产生的防卫	/136
丢 脸	/137
化解对抗移情关系而产生的防卫	/138
评估移情关系的成熟层次	/139
移情关系的形式	/140
镜像移情关系	/141