

实用主义动力取向 心理治疗

循证实践指南

Psychodynamic Therapy:
A Guide to Evidence-based Practice

【美】Richard F. Summers, Jacques P. Barber 著

邵啸 译



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

Psychodynamic Therapy:
A Guide to Evidence-Based Practice

实用主义动力取向心理治疗

——循证实践指南——

【美】Richard F. Summers, Jacques P. Barber 著

邵啸 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用主义动力取向心理治疗：循证实践指南 / (美) 理查德·萨默斯 (Richard F. Summers), (美) 雅克·巴伯 (Jacques P. Barber) 著; 邵啸译. —北京: 中国轻工业出版社, 2019.6

ISBN 978-7-5184-2221-0

I. ①实… II. ①理… ②雅… ③邵… III. ①精神
疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第254360号

版权声明

Copyright © 2010 The Guilford Press A Division of Guilford Publications, Inc.

总策划: 石铁

策划编辑: 阎兰

特约编辑: 唐森

责任编辑: 阎兰 王雅琦

责任终审: 杜文勇

责任监印: 刘志颖

封面绘图: 邓子菁

封面设计: 邵维民 邵啸 韩雪

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: 2019年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 31.00

字数: 340千字

书号: ISBN 978-7-5184-2221-0 定价: 148.00元

读者热线: 010-65125990, 65262933 传真: 010-65181109

发行电话: 010-85119832 传真: 010-85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn> <http://www.wqedu.com>

电子信箱: 1012305542@qq.com

如发现图书残缺请与我社联系调换

161049Y2X101ZYW

作者简介

Richard F. Summers

医学博士、宾夕法尼亚大学医学院精神病学系教授、高级住院医师顾问、住院医师培训项目副主任，美国精神医学协会董事会政治代表、精神科医生身心健康及职业耗竭工作组主席，费城精神分析中心教员。曾任美国精神科住院医师培训主任协会主席。

Jacques P. Barber

临床心理学博士、宾夕法尼亚大学医学院精神病学系名誉教授，Aldephi 大学心理学研究院院长、教授。曾任宾夕法尼亚大学心理治疗研究中心副主任，纽约大学医学院兼职教授，美国心理治疗研究学会主席，美国国家心理健康研究院首席研究员。

译者简介

邵啸

费城精神分析中心成人分析师候选人，中美精神分析联盟 (CAPA) 督导组在读，清华大学基础心理学硕士，纽约大学心理健康咨询硕士，现任职于北京安定医院临床心理中心。

推荐序一

作为邵啸的同事，我有幸先睹为快地领略了全书的精彩内容和译者流畅优雅的文笔风采。

在当代心理治疗走向整合的大趋势下，《实用主义动力取向心理治疗》一书在系统地精炼总结出当代重要心理治疗流派的主要精华和各流派间差异的基础上，结合生物心理社会医学模型提出了“实用主义动力取向心理治疗模型（PPP模型）”；并在此模型的指导下针对临床上常见的抑郁、焦虑、强迫、创伤、低自尊等问题，系统地介绍了如何开展有效的动力取向心理治疗。特别是在治疗联盟的建立与巩固、实用动力取向的案例概念化和特定技术的选择和使用上，均摆脱了传统动力学神秘、晦涩、让人费解的负面印象，这本书会让您有意想不到的收获和心得。

书名冠用“实用主义”这一词语，似乎与大家理解的动力学心理治疗有些不搭，但这恰恰是本书的独到之处。对于心理治疗的初学者而言，想要熟悉和掌握当代心理治疗主要流派的主要观点和方法，最佳方法便是阅读本书，它非常实用，让人一目了然；对于具体操作动力取向心理治疗中所用的技术和方法，本书也有系统、简明和实用的案例引导，便于理解和应用；在临床实践中，对于如何选择不同的治疗目标、如何建立和巩固治疗联盟、如何进行与精神药物的联合应用、如何与其他心理治疗进行必要的整合或联合、如何与其他精神卫生工作者进行合作等临床面临的现实问题，作者们结合自

己多年的临床经验进行了详细的讨论，并给出了恰如其分的指导和建议。所以，该书冠以实用主义是名副其实的。

通过阅读全文，我加深了对动力取向心理治疗的理解和认识，我相信不管从事何种流派的心理治疗专业人员都会从该书中获得对心理治疗的不同理解和认识。在此，我推荐该书作为应用心理专业研究生和精神科住院医师学习心理治疗的必读教材。

李占江 博士

精神病学教授

首都医科大学临床心理学系主任

北京安定医院临床心理中心主任

中国心理卫生协会认知行为治疗专业委员会副主任委员

推荐序二

联盟、整合与力量

首先要特别谢谢本书的译者邵啸，非常感谢他的邀请，不但让我有此荣幸为此书写序，而且更重要的是有了先睹为快的阅读之喜悦、阅读之享受。国内出版有关心理动力学的书籍不少，尤其是翻译的著作，而这本书可以说独树一帜，从临床实务的角度既视野开阔又脚踏实地，既继承传统又勇于创新。阅读中与作者所呈现于书中的情感、理念、内容之共鸣着实令人兴奋！想谈的很多，但印象最深也感同身受的是这三个词：联盟、整合、力量。

联盟 对治疗联盟的关注是本人近些年来督导时和受督导者讨论得比较多的内容，虽然治疗联盟的概念最早由 Freud 提出，但目前国内的咨询临床实务中却少见对治疗联盟的强调，督导中发现一些停滞不前、难有咨询治疗效果个案，常是咨询/治疗师在治疗联盟方面缺少工作的结果。此书所倡导的实用主义动力学取向心理治疗，其特点之一就是治疗联盟的关注，这使本人尤为与之共鸣。

对于治疗联盟有许多学者进行研究讨论。学者 Bordin 认为治疗联盟至少包含三部分内容，即治疗目标的共识、治疗任务的共识以及情感联结。此书所提出的实用主义动力取向心理治疗，在治疗联盟方面有着自己的强调。与传统的动力学治疗在治疗联盟方面相比，实用主义动力学取向治疗师会：(1) 关注治疗联盟的发展和保持；(2) 关注那些发生在当下的现实内容；

(3) 并且采取一种主动、卷入和共情的治疗姿态。

传统的心理动力学治疗师大体保持着一种更加节制、更像镜子般的态度。当治疗裂痕出现的时候，传统的动力取向治疗师倾向于把它们解读为移情反应的产物，认为它们对于理解来访者的问题具有重要价值。实用主义取向动力学治疗同样会将裂痕部分地视为移情问题的反映，但也会将其看作当前治疗联盟中存在的问题；认为修复和解决这些裂痕并让治疗的氛围重新变得积极是十分关键的。

在本人督导的不少动力学案例中，治疗联盟多被忽略也缺少对此的概念和相应的临床工作。咨询与治疗的一方既缺少对咨询治疗目标的共识，也缺少对咨询治疗任务的共识，一开始就多沉浸在对过去或当下经历无休止的分析中，有的人号称只要陪伴就有效果，在没有框架、没有方向性、实际上无效地工作着。而对咨询中发生的停滞、冲突，移情、阻抗等只作为解释的名词，甚至有不少人把咨询治疗中出现的攻击性现象简单认为是咨询治疗好的效果表现，而在共情性地理解来访者，体会咨询/治疗中所发生的一切并给予真诚关怀，有意识地去修复关系方面明显不足。那种冷冰冰的分析，只在追求漂亮的解释以显示治疗师的智商，也许只是一种自我陶醉、自我满足。而少有与来访者内在情感的真实联结，难以说是真正的咨询与治疗。

整合 在关于抑郁的动力学治疗中，作者在书中写下这样的话：如果治疗师能够明确地鼓励来访者去参加自己认为重要和有益的活动，那么通常帮助将会更大。干活做事，体育运动，这些通常都能让人感觉好些。鼓励来访者参加活动并不会限制她在治疗中从移情中学习和获益的潜能。在技术层面，作者以一种开放的态度将认知行为等不同学派的技术或者一些工作方式应用到动力学的临床实务中，例如在治疗抛弃恐惧的早期阶段，辅导 (coach) 被认为很重要，它的意思是跟来访者讨论那些他们正面临着的具体问题，鼓励他们以自身的力量品质去解决这些问题。辅导能够帮助来访者创造一些成功

的体验，促进他们的成长。

在自己的督导工作中，多数受督导者是动力学取向的咨询师，当然报的个案也是按动力学理论与方法做的。有意思的是近些年自己会不自觉地给受督导者提出一些建议，从认知行为的角度可以给来访者提供什么帮助，如果从家庭治疗的角度可以考虑怎么做，焦点解决在短程心理咨询治疗中的优势是什么，可以怎样在实务中应用。此书的英文版推荐序是当今认知学派的大家 Beck 先生，一本动力学治疗的书籍由当代认知学派大家来推荐，足见此书的开放，即使是动力学取向的咨询治疗，整合多流派、跨学派的工作也是应该提倡和鼓励的。

力量 “力量品质”出现该书的行文中，这不觉让人为之一震，在被一致评价为悲观主义的心理动力学的书籍里出现了积极心理学的词汇，着实令人惊喜。书中认为对于来访者力量品质的评估是心理治疗的一个重要部分，并介绍了学者 Peterson 和 Seligman (2004) 阐释的人性中所含有的力量品质和美德。这两位学者力图发展出一种“反 DSM”的体系，用以描述那些人类所具有的跨时代、跨文化的力量品质，而不是像 DSM 等体系那样仅仅着眼于那些困扰着人类的疾病。Peterson 和 Seligman 将美德划分为智慧和知识、勇气、人性、正义、节制、卓越几个大的类别，而每个类别又包含了3~5种具体的力量品质，比如勇气包含勇敢、坚韧、正直、活力。

在作者看来，对于心理治疗，力量品质对于治疗联盟的发展、个人的人生叙述、发生改变的过程、治疗后的恢复程度方面有着重大意义。他们发现，对于来访者的力量品质进行持续地关注能够帮助他们找到自身的优点，从而尊重这些优点，并为此而感到骄傲。就抑郁的来访者而言，这意味着治疗师要帮助他们看到自己力图跟抑郁相抗争的勇气，欣赏自己在抑郁缓解时会感受到更多爱的能力。这也意味着要鼓励他们关注自己的那些与卓越体验有关的时刻——欣赏享受美好的事物，纵情欢笑幽默的瞬间，从而让他们意识到

自己仍然具备某些积极正面的品质。由此，来访者在动力学治疗中不只是一味地被动地等待自我领悟、期待治疗关系中的矫正性体验，而是可以自我发现、自我欣赏，并看到过去经历中、创伤中自我的勇气与力量。

由此，本人觉得此书对国内当下心理咨询与心理治疗实务非常有价值的内容如下：

一是**加强治疗联盟**。在初始访谈后，咨询师/治疗师要基于对来访者所做的动力学评估，做初步的个案概念化，由此确立初步的咨询治疗目标，并有意识地主动与来访者讨论咨询治疗目标，双方达成共识；在咨询治疗目标的基础上，与来访者主动讨论在以动力学取向为主的咨询治疗过程中会有哪些任务，比如回忆早年经历、提供梦等，在任务上达成共识。而情感联结的建立与修复贯穿整个临床过程。

咨询治疗的建立与发展，是基于确定的治疗联盟的建立。本人近年督导中常用婚姻做相似的比喻，婚姻并不都是靠爱情维系的，许多时候要靠一纸婚书，结婚证意味着一种契约，一种结盟，里边有义务、有责任。有时情感出现问题，责任、义务会支持帮助婚姻的维系与发展。当然，如果情感出现问题，也需要去修复改善。心理咨询治疗也是如此。建立好的治疗联盟需治疗师铭记在心。书中对如何提升发展治疗联盟的技能以及促进治疗联盟的策略做了具体的介绍，读者可以去细细读来，并尝试运用到自己的实务工作中。

二是**保持开放整合**。没有哪一个学派的技术与方法可以解决所有来访者的问题。在动力学的整体框架下，有针对性地在某个阶段、对某一特定困扰使用认知行为等学派的技术帮助来访者，体现着一种开放的姿态，更注重治疗的实效。也许未来动力学的发展就

是与其他学派的整合。

由此对于咨询师、治疗师而言，仅仅学习动力学的理论和方法是不够的，尽管每个人可能会倾向系统学习某一学派，但对其他咨询治疗学派理论与方法的了解也是必须的。不同的学派体现了对人多方面、多视角的理解，殊途同归。知识结构、实践结构拘泥于某一学派往往容易导致偏见与狭隘。在一些培训中本人有时会向参加培训的人提问，有多少人知道阿德勒？此问其实也是在检验受训者的知识结构和以往受训情况，如果不知个体心理学代表人物阿德勒，当然也可能不知完形代表人物皮尔斯，不知现实疗法代表人物格拉瑟，等等，这可以作为其专业受训状况不足、专业水平有限的一种评估方式。

三是鼓励力量品质。以前，本人常会觉得真正的力量在于对恶的直面，对痛的探索，这些源自动力学的训练和实践，也是本人推崇动力学的原因之一。然而在实践中，本人常会感受到来访者对生命的努力、来访者人性中的美德，它们感动着我、感染着我，我也会将此反馈给来访者。现在本人更加提倡在临床实务中对来访者美德、力量的觉察与欣赏，觉得这与书中作者所阐述的不谋而合。在帮助来访者从动力学的视角去理解、领悟、接纳过去经历中的不幸、创伤、困扰时，也和来访者一起去感受自我的力量与美德，用以去行动、去改变，也许这才是更整合的咨询治疗。

当然此书内容丰富，不仅仅是以上三点。对于正在学习心理咨询治疗的人员，对于已经从事心理咨询治疗的咨询师、治疗师，相信你在阅读此书的过程中会有自己的领悟、会碰撞出灵感的火花。心理咨询治疗本身具有活泼的生命，它的发展在于开放、创新，愿大家共同努力！

特别感谢译者邵啸翻译了此书！邵啸总是能慧眼识珠发现好的书籍，又不辞辛苦将其翻译分享给读者，其心血在翻译的字字句句中都能深刻感受到！

愿此书给动力学心理治疗打开新的大门！

贾晓明

2019年1月于北京

译者序

关于本书

2013年，我在读CAPA*一年级的時候，技术课的老师Richard F. Summers将本书的部分章节作为阅读材料介绍并分发给了我们。在阅读到第5章，尤其是“核心心理动力学问题及其治疗”的表格时，我被震撼得如同在个人分析中听到了一个极为尖锐犀利却又能被意识层面所接受的（所谓“in the neighborhood”）“神之释义”一般——那时，作为一名初学者，我从未见过也不敢想象竟然会有如此实用、系统化、可操作、逻辑清晰、言简意赅、学习者友好、具有开创性，并且相对通俗易懂的书籍。或许以上的描述略显浮夸，但是我相信一些读者在看到那个表格的时候会有跟我类似的感受。在几分钟内，我便有了翻译本书的兴趣、想法和决心，乃至计划，因为我希望让更多的动力取向治疗师从中受益，而不只是我和组里的其他成员。后来，我莽撞地直接打电话到万千心理，唐突地介绍了自己并且描述了本书的精彩程度。万千心理给了我阎兰编辑的电话，让我跟她去具体商议。不可思议的是，在联系她的时候，我们惊讶地发现双方竟然正身处于同一个会场。后来就有了

* 中美精神分析联盟，英文是 The China American Psychoanalytic Alliance。——译者注

本书的引进、翻译和出版。可以说，即便不看内容，想要向出版社和编辑们推销本书也并不困难，因为它已成为30余个美国心理治疗培训项目的指定教材，也因为它上面有 Aaron Beck 的名字。

在拿到本书的英文版时，我困惑得如同读到了一篇经验丰富且小有名望的同行所写的案例报告，而其中却充斥着光怪陆离的施虐性反移情支配性活化（治疗师将内在的受虐性自体表征投射到来访者身上并且被来访者所认同）。之所以会有这种认知上的违和感，是因为在读到封底的第一段推荐书评时，我发现它的作者赫然就是认知行为疗法（Cognitive-behavioral therapy，简称 CBT）的创始人 Beck。要知道两大流派之间的竞争由来久矣，要知道多少两派的治疗师们曾经在多少场合下互相争辩乃至伤害，要知道 Beck 在最初学习精神分析时就已经对其持有了怀疑，要知道他曾被当时权倾天下的美国精神分析协会两次拒绝给予会员身份，要知道他被拒绝的原因之一就是他太过醉心于临床研究和寻找实证，要知道他在寻找精神分析的实证支持未果之后慢慢与精神分析分道扬镳。然而我和你都没有看错——Beck 推荐了一本精神分析取向的教材。其实，这段书评并没有初看时那么的不可思议。因为 Beck 接受过完整的精神分析培训，而且此后一直都没有放弃过精神分析的思考方式；更因为 Beck 创立 CBT 的理念并非源自他对于“快速”和“廉价”的向往，而是源自他对于实用主义和实证主义的追求，此两者都包含在本书的书名中，它们正是本书的精髓，是 Beck 在精神分析的发展中看到的希望。

在此，我特别要向如下几类读者推荐本书：

一、对于一方面无法欣赏、享受和容忍绣花枕头和虚无缥缈，而另一方面思维透彻、注重实操，渴望“干货”，且关注技术的治疗师，你可以从本书中获得大量的、全面的可以直接进行应用的实践指导和工作框架，它会让你在对于动力取向疗法的综合理解和实施能力方面得到本质性的飞跃，在我的几百本动力取向 / 精神分析书籍当中，就此而言，本书是出类拔萃的，堪比 Robert Langs 的《精神分析性心理治疗的技术》（*The Technique of Psychoanalytic*

Psychotherapy)。

二、对于正在从事和有志于从事动力取向疗法的相关学术工作的学者和研究生，你可以从本书所提供的大量参考文献中获得灵感，甚至是将它当做一系列文献综述的合集，从而坚定你在进行动力取向疗法实证研究方面的信心和信念。

三、对于只从事个体治疗和只从事家庭或伴侣治疗的治疗师，由于面临着相互转介和彼此协作的可能，你可以将本书的第十四章——来访者是家庭的一部分——作为参考并收益颇丰。

四、对于在医院工作所以必须要跟精神科医生沟通配合的心理治疗师，以及需要或愿意跟心理治疗师进行配合的精神科医生，本书的第十三章——精神科药物治疗与心理治疗——也就成为了你的不二选择，乃至“必读”。

五、对于有动力学背景的精神科医生，本书的第十三章或许可以颠覆你对于开药的认识并且显著地提升你在医患沟通方面的技能。

六、最后，对于私人执业和在高校工作的治疗师，由于面临着建议来访者去精神科医院就诊，以及跟正在接受药物治疗的来访者工作的情境，你可以从本书的第十三章中得到许多启发。要知道，不少来访者因为没有服药而无法进行深入的探索性工作，乃至延误了治疗机会，导致病情恶化；不少来访者因为担心药物的副作用而不愿意去医院，或是因为移情、污名和偏见而在被建议去见精神科大夫之后不再出现；也有不少来访者认为既然吃药了就没有必要继续接受心理治疗，从而恢复得不彻底乃至频繁复发。毕竟，如《像我们一样疯狂》(*Crazy Like Us*)所抨击的那样，认为一切问题都可以或应该用药物来解决是不对的，可是缺乏医学知识和忽视药物的重要性也是一种无知、狂妄和对于来访者的失责。

偶尔会有一些初学者让我推荐学习动力取向疗法的书籍，此时我会毫不犹豫地：“首先，千万不要读 Freud 的原著，尤其是国内的翻译版，以免轻易放弃或产生误解。先把电视剧《扪心问诊》(*In Treatment*) 从外行的

角度看两遍，初步了解一下动力取向治疗，之后读《长程心理动力学心理治疗》(*Long-Term Psychodynamic Psychotherapy*)打下概念和术语的基础，再读《Freud 及其后继者》(*Freud and Beyond*)了解历史和理论，可以看《心理治疗实战录》(*Doing Psychotherapy*)找一找感觉。然后，在真正实践的时候，敬请期待一本叫做《实用主义动力取向心理治疗》的书。”

最后，本书的翻译原则是信息保真和逻辑清晰，为此：(1) 尽可能多的专业术语都用括号附上了英文以供参考，它们大多只附在该术语第一次出现的地方；(2) 宁可“啰唆”也不“丢帧”，所以有些单词被翻译成了平行结构下的两个词语，而有些单句被翻译成了复句；(3) 为了弥补中文语法不清晰的弱点，英文中所有的介词、连词和不定式都最大程度地在译文中保留了下来。本书的英文原文谈不上晦涩难懂，但是其中却有不少遣词和造句颇有小说和散文的气质和风范，因此译文难免有以下三类问题：(1) 竭我所能反复尝试也仍然不够“信”；(2) 保证“信”却付出了不够“达”的代价；(3) 由于个人能力所限无暇顾及够不够“雅”。以上，恳请读者们谅解。当然，如果您对于译者序、译者注和正文翻译持有任何疑问、批评或异议，欢迎发送邮件到 xsmajor@163.com 进行斧正、指导和切磋。

关于书名

本书的英文原名是“Psychodynamic Therapy: A Guide to Evidence-Based Practice”，而中文版的译名却是“实用主义动力取向心理治疗——循证实践指南”。对这个译名有三点需要澄清。

首先是关于“实用主义”。英文版的书名中并没有这个词，所谓“实用主义动力取向心理治疗”，即“Pragmatic Psychodynamic Psychotherapy”，简称“PPP”，其实是两位作者借由本书所提出和呈现的治疗模型的名字，其所涉及的理念贯穿全书始终。这个模型区别与传统的动力取向治疗的模型（具体

差异在第二章中有详述)。或许是出于低调和谦虚,或许是由于谨慎和顾虑,作者们在英文版的书名中刻意地隐去了这个新模型的痕迹。这里的关键词是“实用主义”,它是1870年左右于美国兴起的一个哲学流派,早期的贡献者主要包括我们在心理学史中所熟知的 William James 和 John Dewey。实用主义者强调的是将理念和想法付诸行动,用于实践,通过经验来进行检验,高度看重事物和做法的作用和效果。也就是说,他们是彻底的行动派和务实派,而且坚信“实践是检验真理的唯一标准”。从实用主义的角度讲,那些无法执行、实施和应用的凭空臆想和抽象描述,以及那些无法在临床实践中体现出价值和疗效的理论和技術,都是意义不大和虚张声势的。于是,将“实用主义”与“精神分析”联系在一起,似乎就是让“太极宗师”上“无限制综合格斗”擂台去参加比赛一样,“真刀真枪”地“是骡子是马拉出来遛遛”。

其次是副标题中的“循证”,英文原文是“Evidenced-based”,字面上的翻译是“实证支持的”,之所以按照医学领域的习惯译为“循证”,主要是因为两位作者的背景以及本书所涉及的内容。这个词特别重要,当然也跟“实用主义”密不可分。目前,在美国心理学会(The American Psychological Association,简称APA)临床心理分会的官网上列出了81种“实证支持的”心理疗法,而其中却只有7种是动力取向的,考虑到精神分析是心理治疗的鼻祖和起源,这一残酷的现实尤其让人痛心疾首和殚精竭虑。或许有的人——无论是治疗师还是来访者——会出于经验和信念而忽视“循证”的重要性,认为这只是医学所独有的潮流,然而保险公司、学术组织、政府机构和舆论媒体却并不这样想,于是他们会减少乃至取消医保对于没有实证的疗法的覆盖,会给予那些已经得到实证支持的疗法更多的资金和人力来继续进行研究,会在资质的申请和审批中拒绝接受没有实证的疗法所对应的治疗师和项目,乃至会高举“伪科学”的大棒对于没有实证的疗法大肆抨击和恶言诋毁。因此,“循证”是至关重要的,它是一个疗法的安身立命之本和发展繁荣之源;因此,本书是价值连城的,它是市面上罕有的将“动力取向”与“循