

精神分析的理论与方法

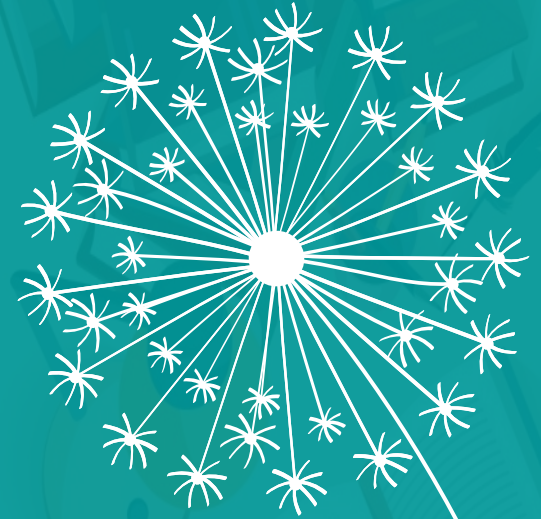
第三章



目录

CONTENTS

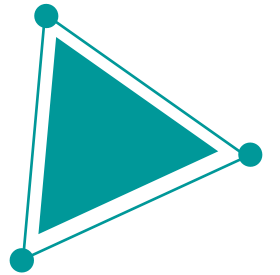
- 一 精神分析产生的背景
- 二 精神分析的基本理论
- 三 经典精神分析技术的组成
- 四 阻抗
- 五 移情





第一节

精神分析产生的背景





精神分析的三个基本假设

1

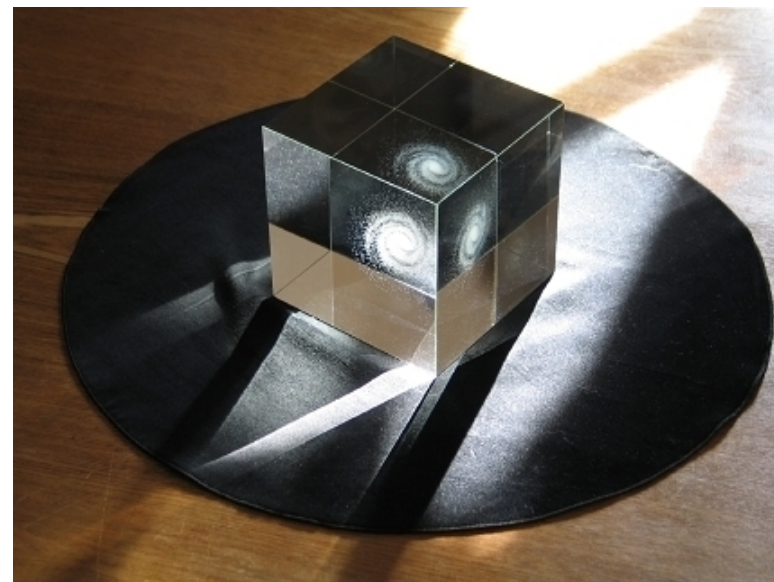
承认无意识的存在；

2

承认无意识的动力性；

3

承认无意识与过去的关系。





古典精神分析

起源于精神病的治疗实践

非学院心理学派

治疗精神疾病的方法

研究潜意识活动的理论

一种哲学观或世界观

一种主要的社会思潮



弗洛伊德的生平

弗洛伊德(1856_1939)

- 精神分析的创始人，奥地利精神病医生及精神分析学家，是有史以来因提出划时代思想而使人类自我形象受到重大冲击的人物之一。





古典精神分析

- 弗洛伊德
- 潜意识存在论/心理决定论
- 性与本能/驱力与自我
- 冲突与防御
- 自由联想/鼓励退行
- 澄清/面质/解释
- 移情分析/阻抗分析
- 躺椅/高频/长程





躺椅上的事儿.....

- 无意识
- 自由联想
- 阻抗
- 移情
- 解释
- 修通





发展脉络



二战前：早期精神分析或古典精神分析

- 弗洛伊德的古典精神分析
- 阿德勒的个体心理学
- 荣格的分析心理学



发展脉络



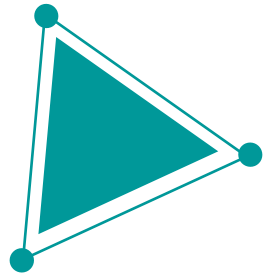
二战后：精神分析的中心从欧洲转到美国

- 自我心理学派：哈特曼、埃里克森
- 社会文化学派：霍妮、弗洛姆、沙利文



第二节

精神分析的基本理论

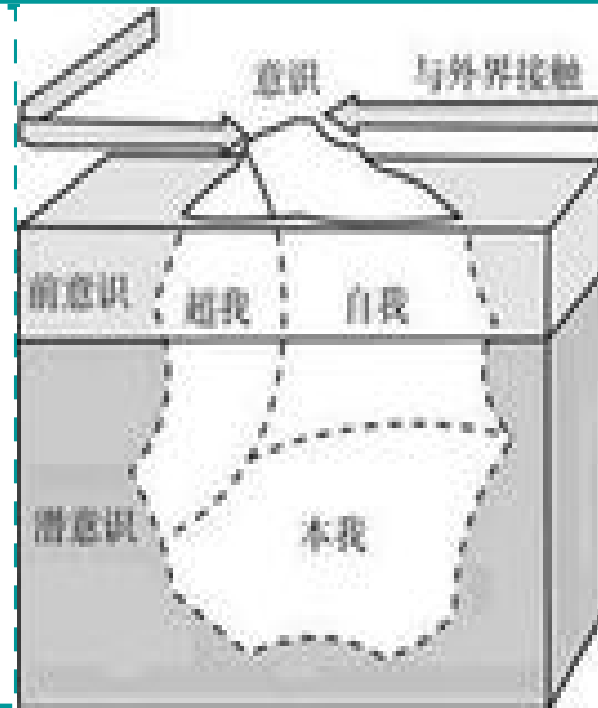




一、精神分析的对象

无意识现象和内容

- 无意识：前意识、潜意识
- 潜意识是精神分析的核心和理论基础，包含原始的本能冲动、欲望（性的欲望等）。





一、精神分析的对象

潜意识的表现：

正常人：举止言谈，日思夜梦，偶然失误等；

神经症病人：各种症状；

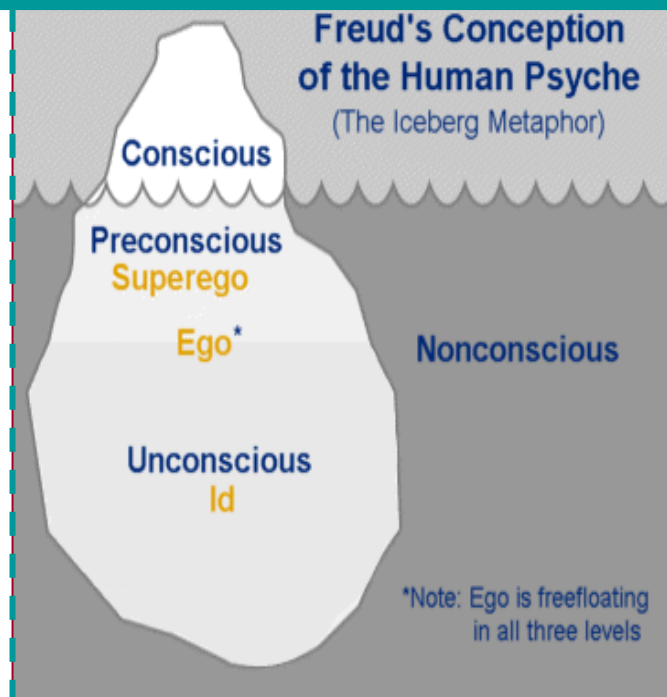
宗教、科学、艺术等活动。



基本概念

意识、前意识、潜意识

- 在弗洛伊德之前，心理学家一直以为心理和意识是平行的，意识就是心理，心理即为意识。弗洛伊德把心理活动分为三个层次，提出了意识、前意识和潜意识的概念。





基本概念

意识

- 可觉察的心理活动，只占很小的部分，弗洛伊德不予重视。

前意识

- 在一般条件下我们意识不到，但是通过集中注意或回忆、联想而能进入意识领域的心理活动。意识和前意识的内容是可以互通的。



基本概念

潜意识

- 是意识的最下层，个人意识不到的心理活动。它包含着各种本能冲动、原始欲望和被压抑的情绪体验。因同法律道德和风俗习惯相抵触，它们是社会所不能接受的，因而被排斥或压抑到意识的阈限以下。成为一种无意识的心理活动。这些无意识的心理活动无时无刻不在影响着人的行为，只是人们没有意识到。



基本概念

潜意识

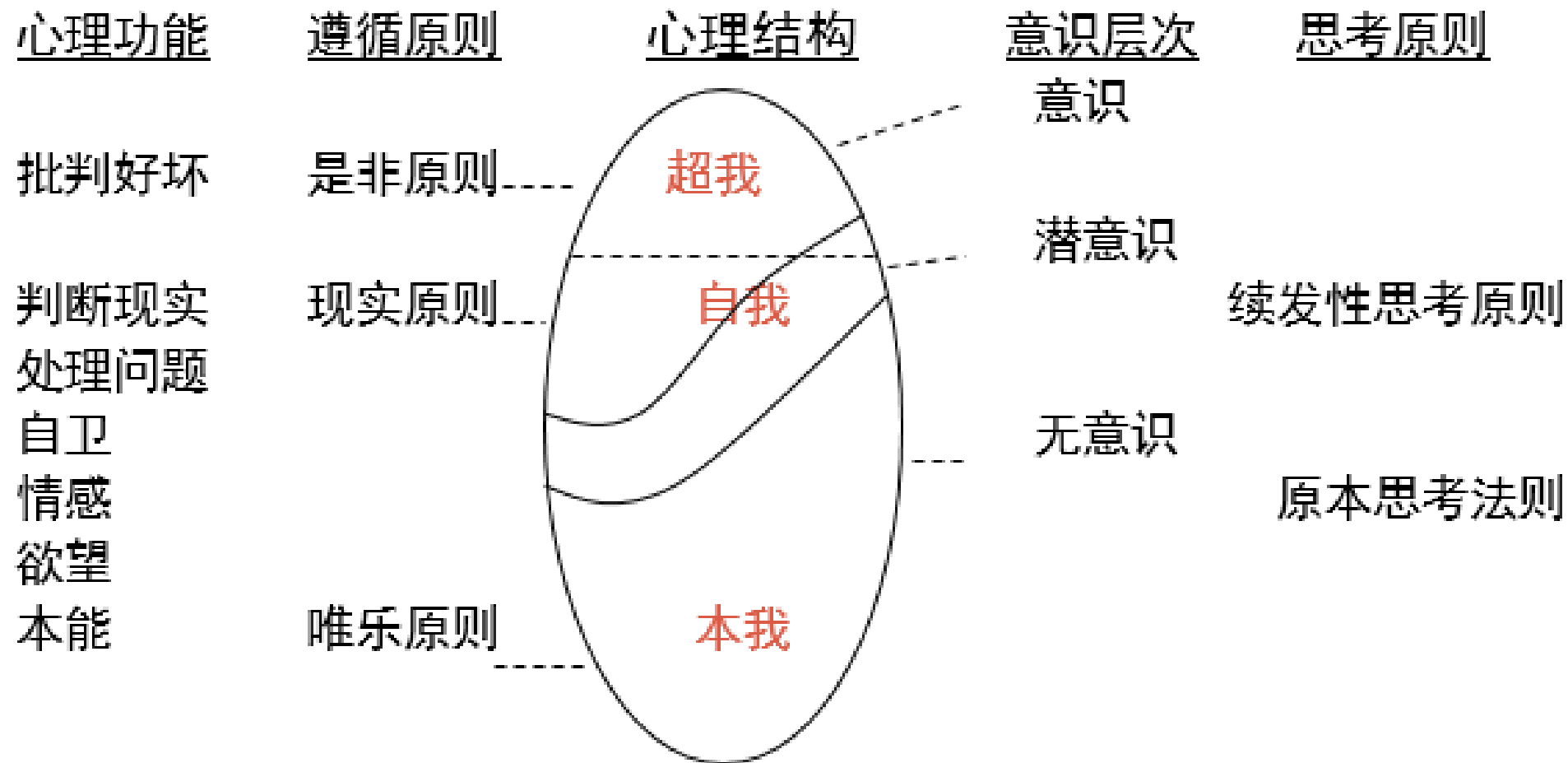
- 是意识的最下层，个人意识不到的心理活动。它包含着各种本能冲动、原始欲望和被压抑的情绪体验。因同法律道德和风俗习惯相抵触，它们是社会所不能接受的，因而被排斥或压抑到意识的阈限以下。成为一种无意识的心理活动。这些无意识的心理活动无时无刻不在影响着人的行为，只是人们没有意识到。

我的力量无所不在!





二、心理的功能性结构（人格构成学说）





原本思考法则(primary thinking process)

在幼小时所使用的思考方式

- 即没有逻辑与理论存在，不用顾虑时间、地点、人物等因素的限制而可以任意发挥其意念，且主要是情感表达，特别是爱、恨、生气或嫉妒等强烈的情感。



原本思考法则(primary thinking process)

在幼小时所使用的思考方式

- 用象征性的方式来表达意思，而且可以经由凝缩作用把不同部分连接起来表达客体，表示有各种性质的混合。由于对于事物的划分不很清楚，容易发生**移情作用**，把相似的客体当作是类似的对象而移情。最主要的是没有言语或文字等比较高等的表达方法，都**以动作**来直接表达感情。



续发思考法则(secondary thinking process)

跟原本思考法则相对，随着原本的思考法则而以后续发出来的，是长大成人后主要使用的思考方式。

特点

- 要考虑逻辑，要注意时间、地点、人物上的合理关系，不能乱来。事情的发生，要以比较客观而且具体的形式来描述，不能再是魔术性的想法。思考要有条理，注重理论与实际，不讲究情感，甚至要忽略。这就是我们日常生活里所使用的思考与言语的原则。



续发思考法则(secondary thinking process)

- 容易把情感与欲望掩饰起来，让人不能轻易地去捉摸，也就是说，过分地讲道理，但忽略了真心的感觉。最极端的例子，就是合理化作用或理智化作用的表现，即把原本的情感隐瞒遮盖起来，只靠理论或理智来做解释，甚至强词夺理。



三、精神分析的方法

自由联想	想到什么就说什么；
梦的分析	显梦、隐梦； 做梦好比制作谜语，显梦是谜面，隐梦是谜底。
对日常生活的分析	遗忘、口误、笔误、疏忽等过失现象 心理决定论：过失必有原因



三、精神分析的方法

自由联想

- 最初，弗洛伊德采纳了布洛伊尔的催眠法和宣泄法来治疗病人，但是他对催眠法越来越不满意。尽管这一技术在缓解和消除某些症状上可以获得明显的成功，但是其效果很少能保持持久。许多病人返回来，又有了新的怨言。而且弗洛伊德发现，有些神经症患者不易进行催眠，或者不能进入深度催眠。他保留了宣泄作为一种治疗方法，并从宣泄法中发展出了自由联想技术。



三、精神分析的方法

自由联想

- 在自由联想中，患者躺在睡椅上。治疗者鼓励患者自由地、无拘束地谈话，对每一种观念都进行完全的表达，不管这种观念听起来多么令人难堪、琐碎或可笑。





咨询师的引导语

请你把眼睛闭上，什么都不要想，然后把心中的任何内容大声说出来。不要试图让你说出来的东西很清楚、很条理，只是报告你体验到的态度、意念和情绪。让语词涌流出来，不要加以审视，不要加以评价，只是让话语自动流出来。



四、本能论

性本能

- 本能是推动行为的自然力量，弗洛伊德把本能看成是行为的动机和基础，而性本能是所有本能中起主要作用的力量。弗洛伊德给了性本能的力量一个代名词，里比多（libido）。

clube de encontros



Libido



四、本能论

一般把性和生殖看成是同一过程

- 但在弗洛伊德那里，生殖活动虽然是性的重要表现，但除此之外，性还有其它多种表现形式，如婴儿的吮吸活动、皮肤的触摸等等。总之，一切能导致快感的活动在弗洛伊德那里都带有性的含义。





四、本能论

我吮手指说明了什么？





四、本能论

LIBIDO

- 性本能的满足与否对儿童的心理发展至关重要，在儿童五岁之前，若里比多受到过度的压抑，则在成人之后会导致心理变态。换言之，神经症具有性的基础。患者的情绪障碍与性本能的压抑有关。
- 同时，性本能也是社会文明发展的动力，为了社会的发展，性本能必须得到适当的控制。



四、本能论

生本能和死本能

- 在弗洛伊德早期的理论里，基本的本能有两种：

自我本能

性本能



四、本能论

在第一次世界大战期间，他看到人类所表现出来的疯狂的屠杀和破坏，因而感到在人类的心灵中还存在着一种自我毁灭的力量。他称之为“死本能”。





四、本能论

把自我本能和性本能合成一个生本能，因为自我本能和性本能都指向生命的生长和增进。

生本能代表着心灵中爱和建设的力量

死本能者代表着恨和破坏的力量



四、本能论

死本能

- 并不仅仅是一种求死的欲望，它对外表现为仇恨、破坏、征服等等，对内则表现为自我谴责、自我惩罚和自杀等等。

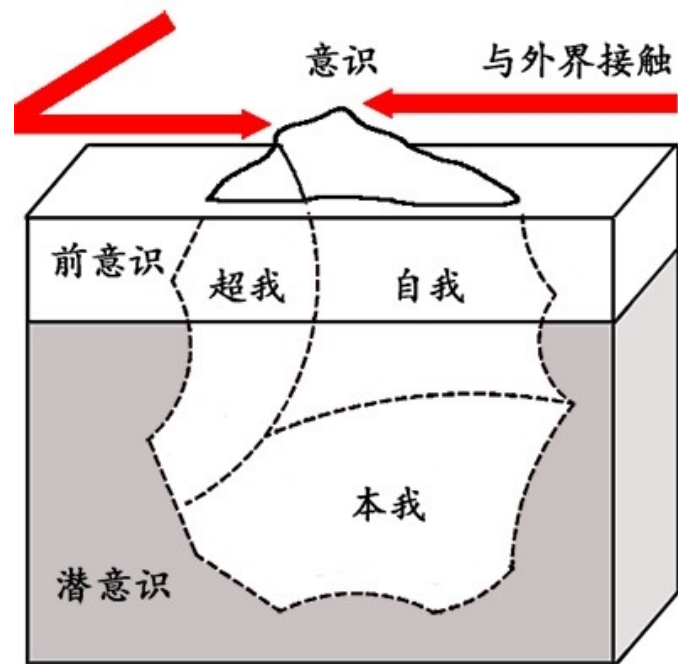




五、人格论

人格结构

- 早期：意识、前意识、潜意识
- 晚期（“三步人格结构说”）：
本我、自我、超我





五、人格论

三步人格结构说

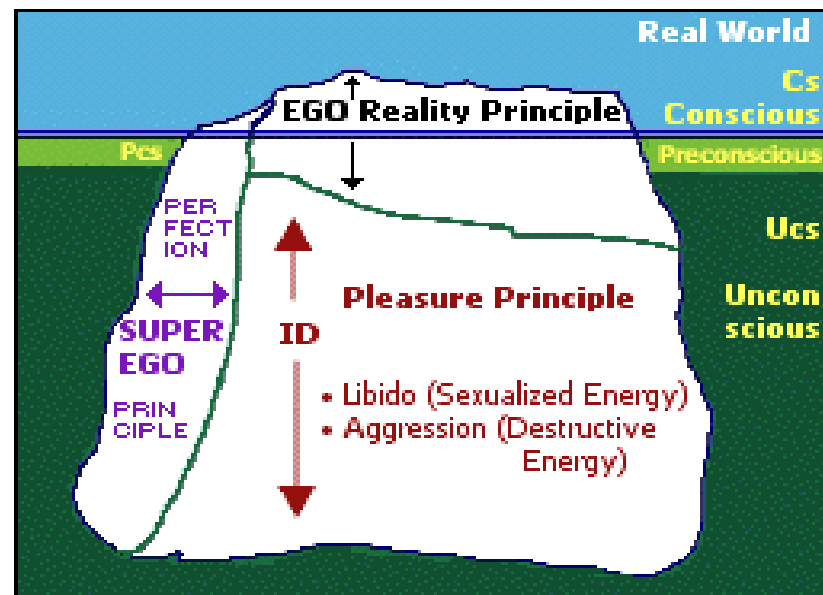
1) 本我	快乐原则	是人格深层的基础和人类活动的内驱力，是精神分析学派的理论基石。
2) 自我	现实原则	是从伊底中分化出来的，是有意识的结构部分。 比喻：伊底像匹马，自我犹如骑手。
3) 超我	至善原则	从自我中分化出来。 两部分：自我理想、良心



五、人格论

本我、自我和超我

- 弗洛伊德早期以意识、前意识和潜意识来分析各种心理事件。后来，他发现这一模式有很多缺点，因此，他修改了他的理论，提出了本我、自我和超我三个概念，以弥补前一理论的不足。

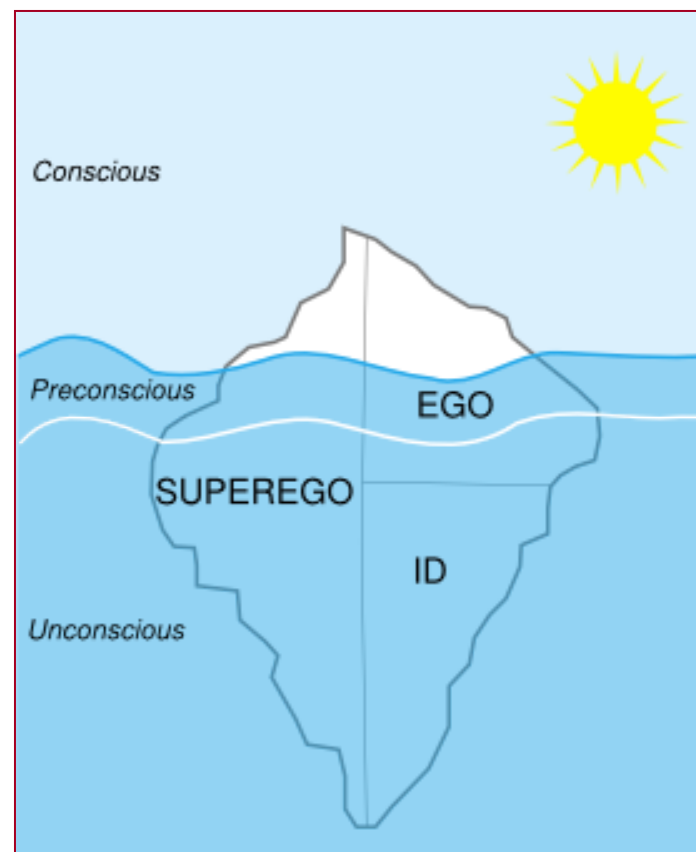




五、人格论

本我、自我和超我

- 本我被禁固在心理生活的底层，同外部世界没有接触，因此，自我成为本能欲望的执行者，自我处在本我和外部世界之间，根据外部世界的现实条件调节本我追求享乐的活动，它既可以控制本我的活动，又可以保护本我不受外部世界的伤害。





五、人格论

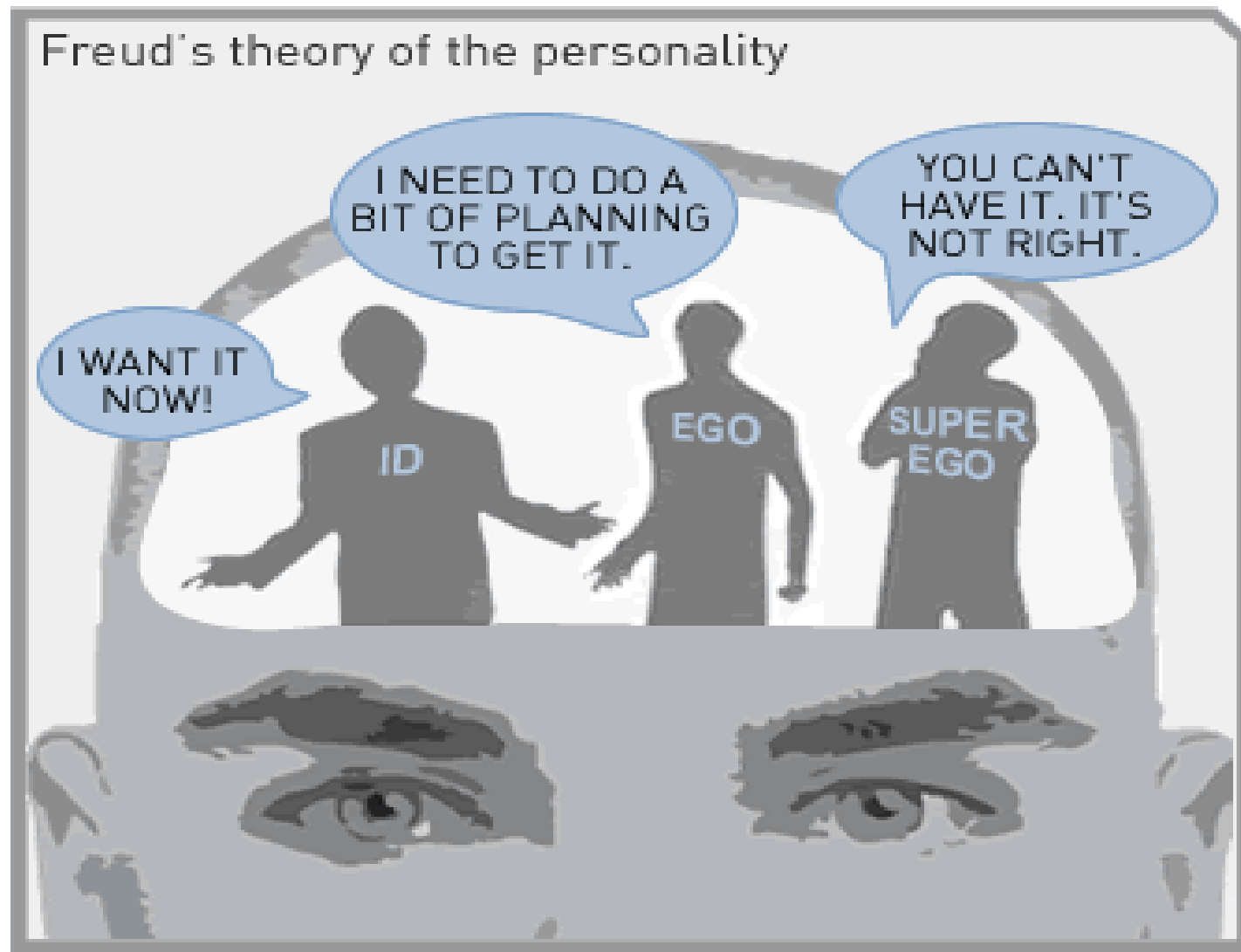
本我、自我和超我

- 超我的作用与本我相反，它代表着人类心理功能中的道德分枝，是一个人的理想自我。由于自我的力量还不足以完全控制本我，因此，超我是从自我中分化出来，依照社会准则控制本我的一种力量。它给好的行为提供奖励，给坏的行为提供惩罚。





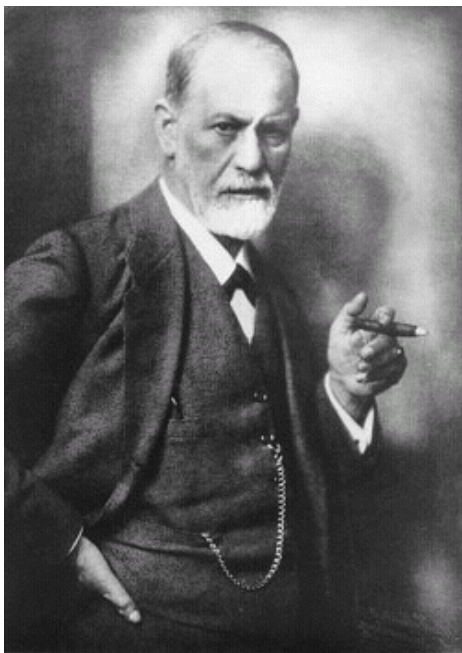
五、人格论





五、人格论

心理生活的能量是本我提供的，本我的满足是心理生活的根本追求。自我只是一个执行者和调节者，它要根据本我的愿望、现实条件和社会要求来进行运作。



“它要侍候三个苛刻的主人，常常被三种危险所威胁：外部世界、本我、超我。”



五、人格论

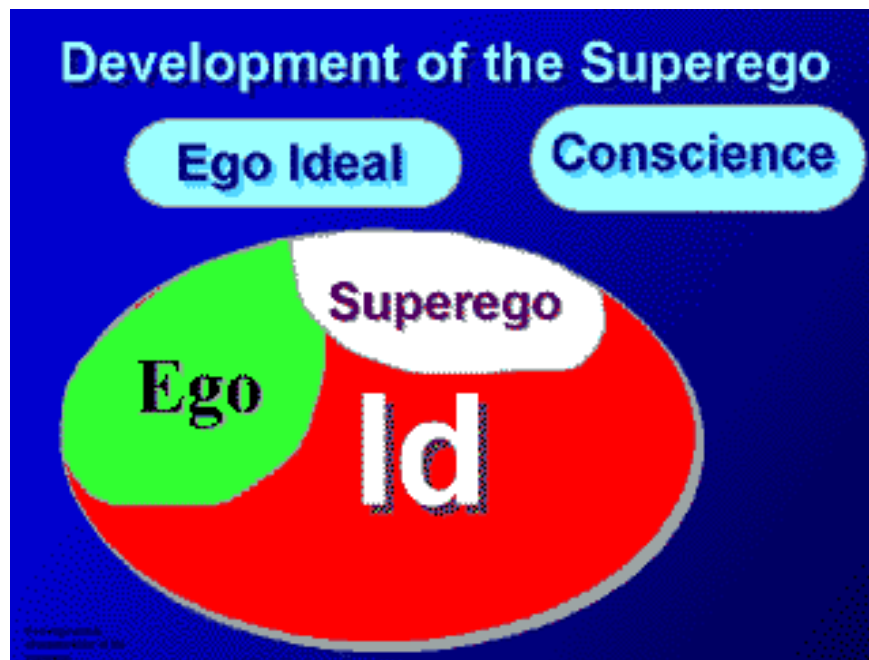
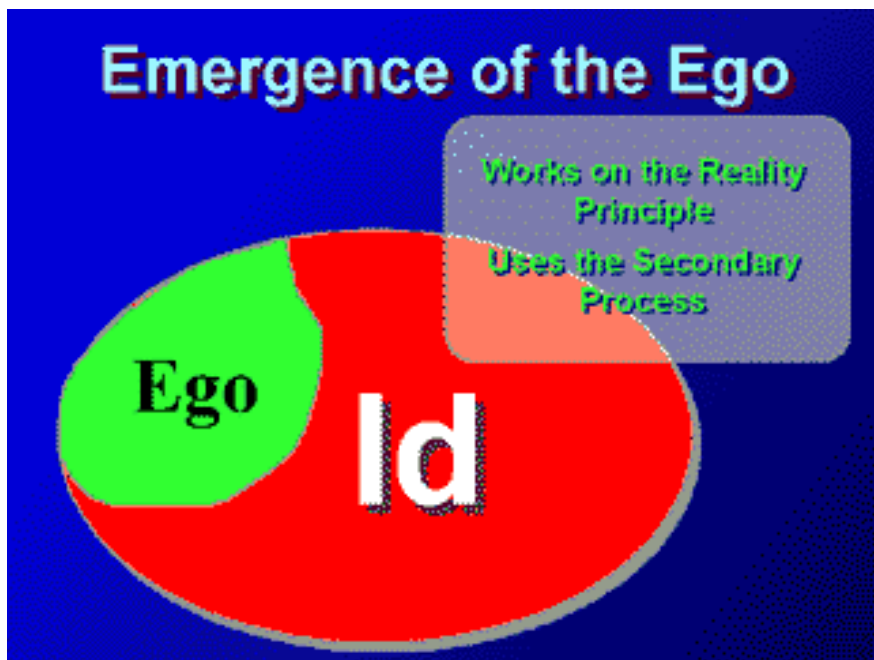
它根据外部的需要来活动，执行“超我”的任务，又要费尽大部分能量压抑和控制本我，说服本我服从现实原则。





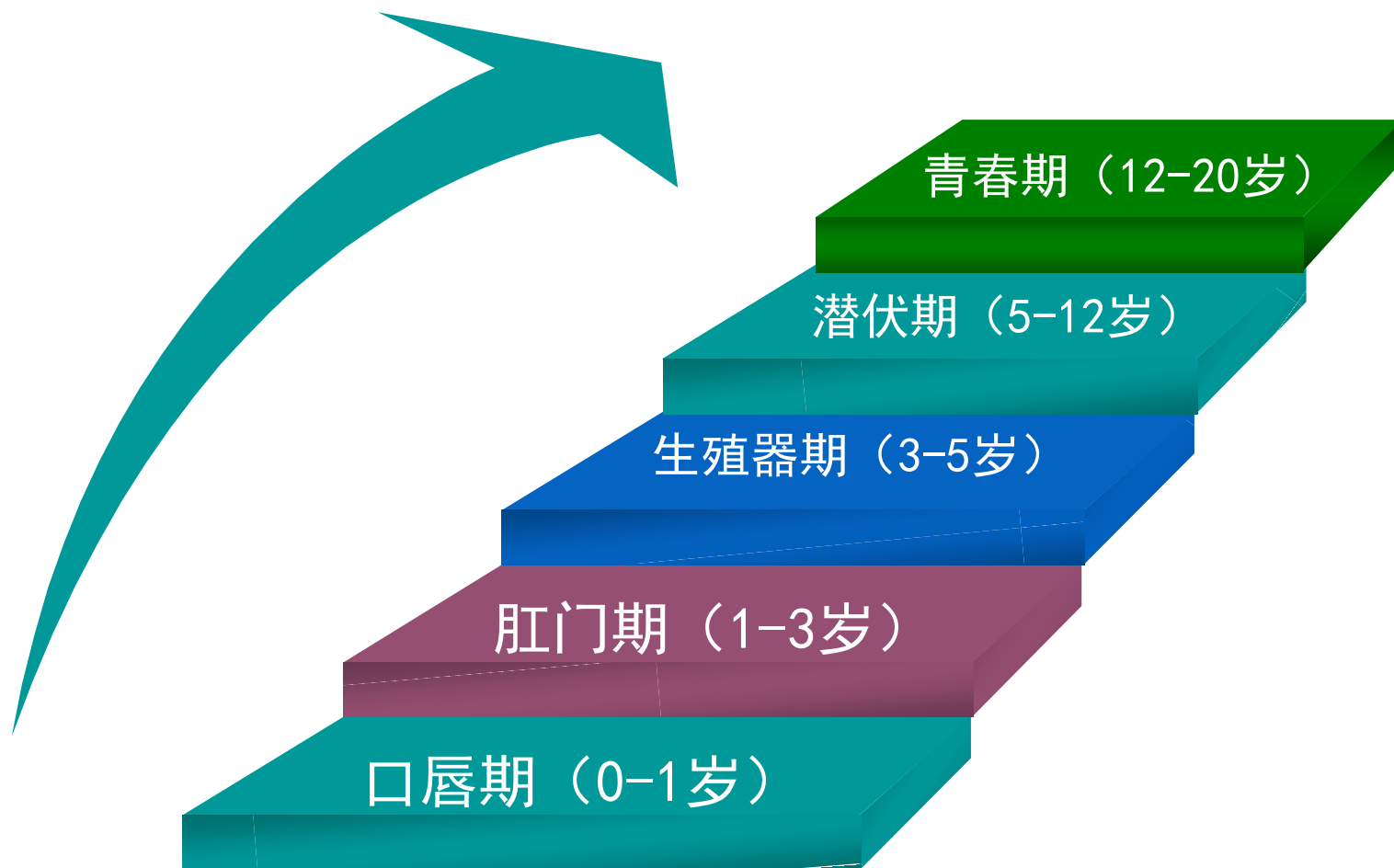
五、人格论

弗洛伊德早期的心理学是本我心理学，对自我和超我不重视，后期才开始重视自我的作用，为以后自我心理学的发展奠定了基础。





六、人格发展理论

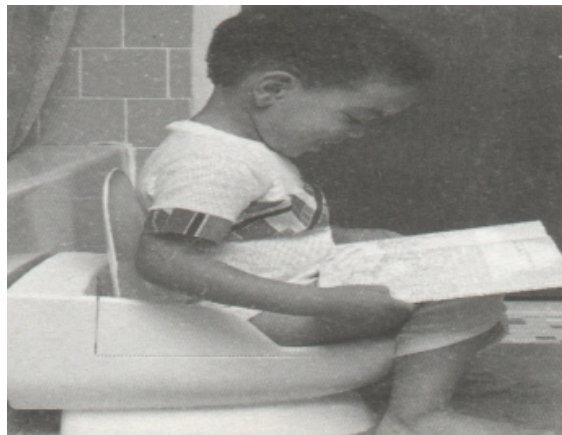




六、人格发展理论



口唇期



肛门期

性器期



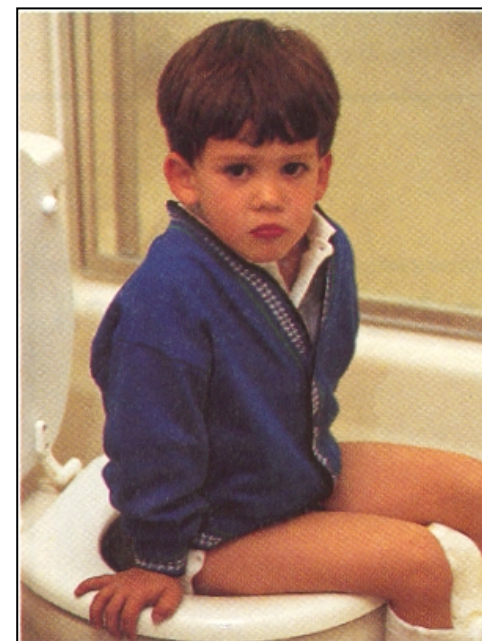
潜伏期

青春期



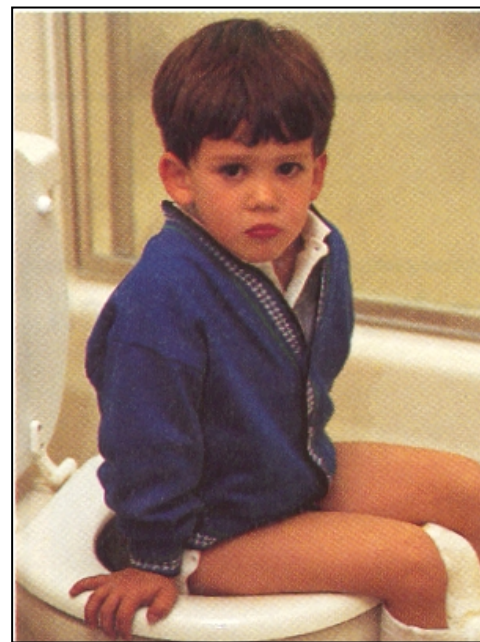


性心理发展理论:





性心理发展理论:



弗氏认为个人如果不能在每个阶段获得满足，在日后的发展中会产生固着现象（*fixation*）。例如，婴儿如果没有得到适度的口腔满足，成人期时容易有过度吃东西的行为。或者退行（*regression*），即个体受到挫折后从高级的发展阶段倒退到某一低级的发展阶段，可能导致心理异常，成为各种神经症、精神病产生的根源。



性心理发展理论:

口欲期（0—1岁）	其快乐满足来自唇、口、手指
肛欲期（2—3岁）	快乐来自排便，肌肉紧张的控制。
生殖器期（4—5岁）	快乐来自生殖部位的刺激和幻想，恋母或恋父



性心理发展理论:

潜伏期（6—11岁）

兴趣转向外部，转向应付环境
所需要的知识和技能

生殖期（12岁以后）

兴趣逐渐转向异性，通过正常的
两性交往和通过正常的性行为
为获得快感。



性心理发展理论:

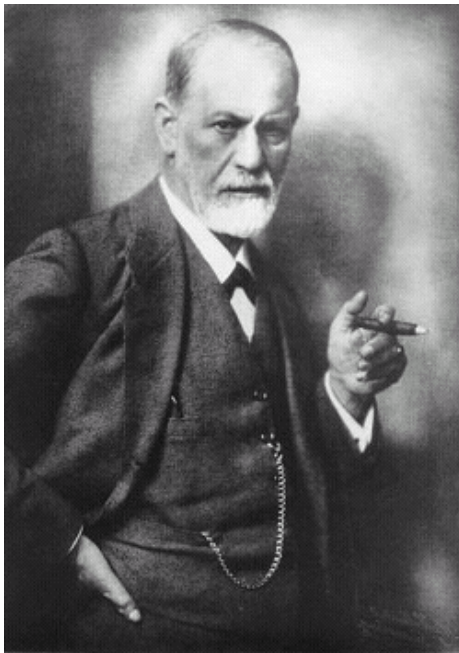
表11-4 佛洛伊德之性心理發展時期

時期	年齡	主要發展任務	固著的一些特徵
口腔 (oral)	0-1	斷奶	口腔活動，如抽煙、飲食過量；消極。
肛門 (anal)	2-3	控制排泄	過份要求秩序、整齊；潔癖；抗拒外界的快樂。
性蕾 (phallic)	4-5	戀母情結——認同同性父母	虛榮；魯莽（或相反）。
潛伏 (latency)	6-12	發展自我防衛機轉	無（此時期無固著現象發生）。
性器	13-18	成熟之性關係	若順利整合早期發展的成人此時將發展實際與成熟的親密異性關係。



恋母情结

也称伊蒂普斯情结。是恋母仇父，并试图弑父娶母的情绪体验。

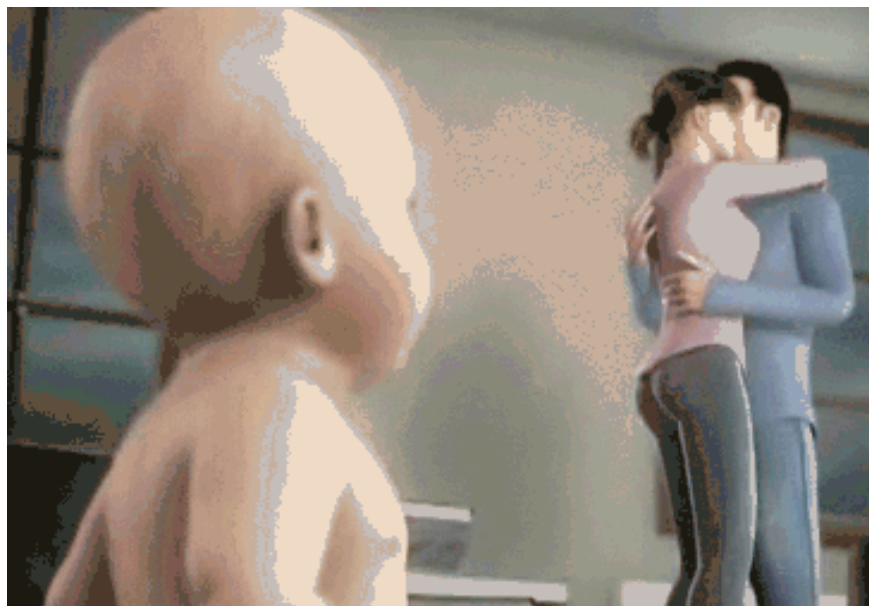


弗洛伊德认为，婴儿最初的爱恋对象是自己，稍后才把里比多转到别人身上。婴儿和母亲接触的最多，从母亲那里得到的亲近最多，他睡在母亲的怀抱里，吮吸母乳时得到的快乐，都带有性的色彩，里比多得到满足。



恋母情结

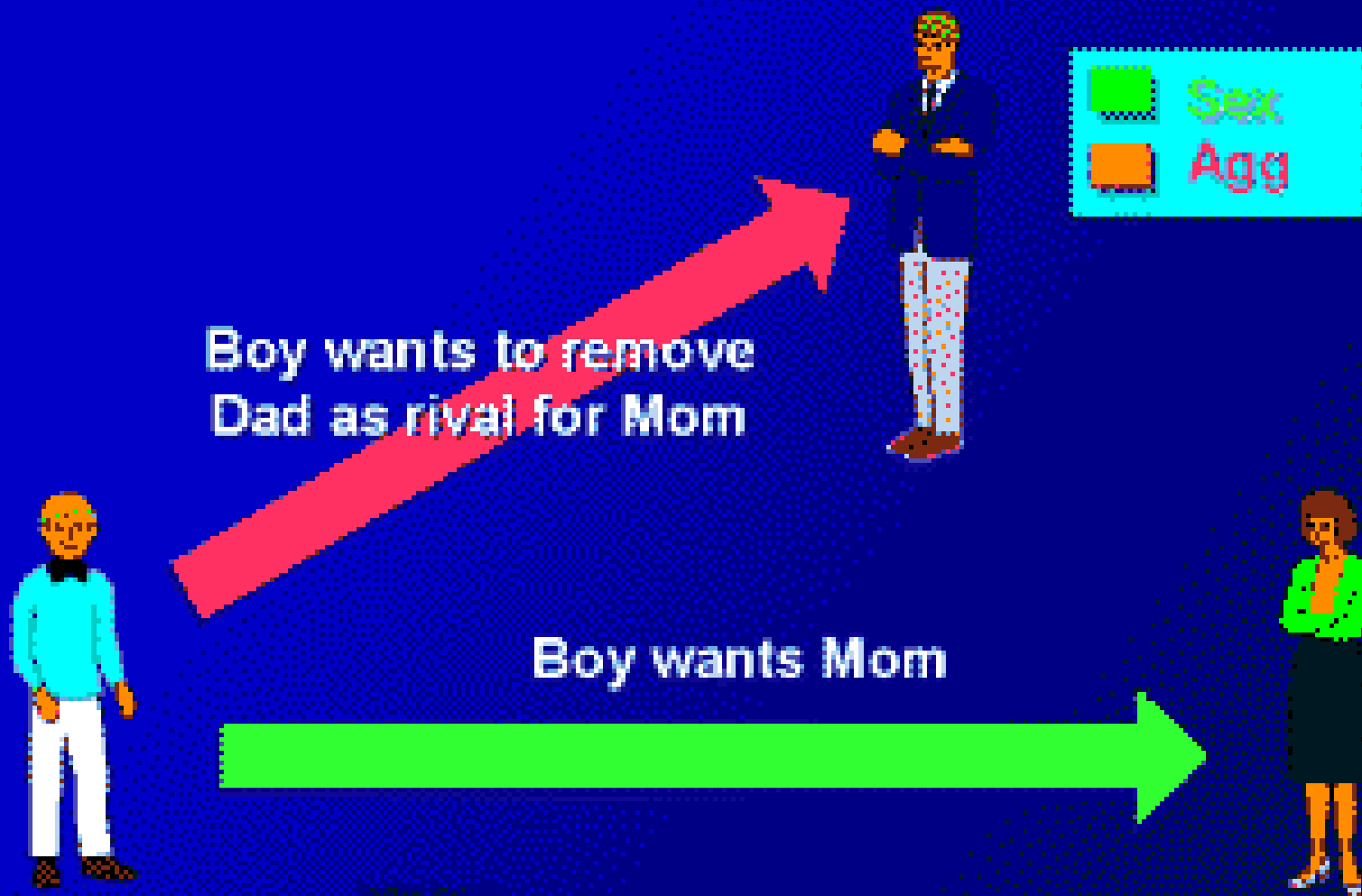
到了五岁左右，儿童逐渐产生了一种情感，对母亲的依赖逐渐加强，他要独占母亲的爱，因此仇视父亲，产生恋母情结。





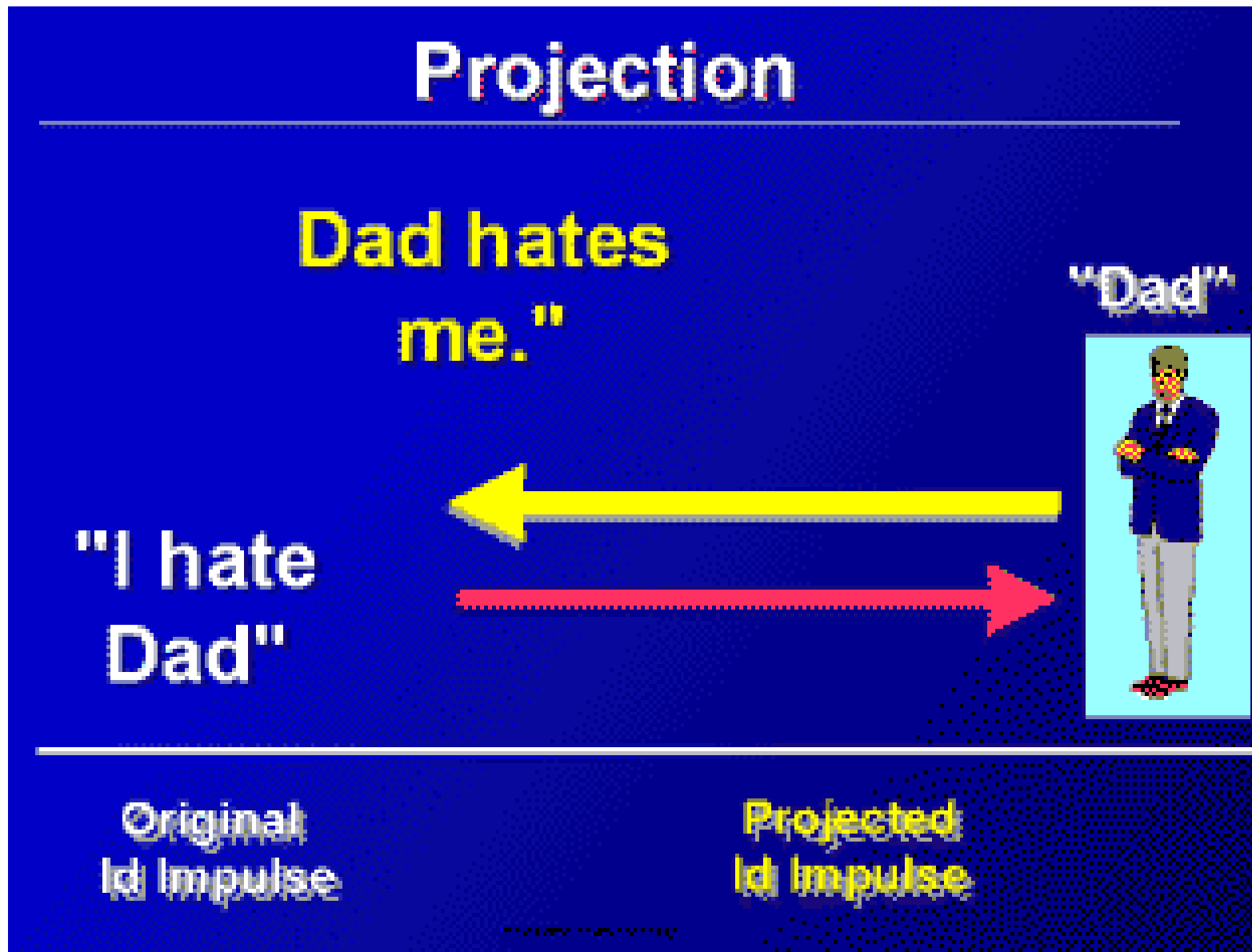
恋母情结

The Oedipus Complex (Boys)



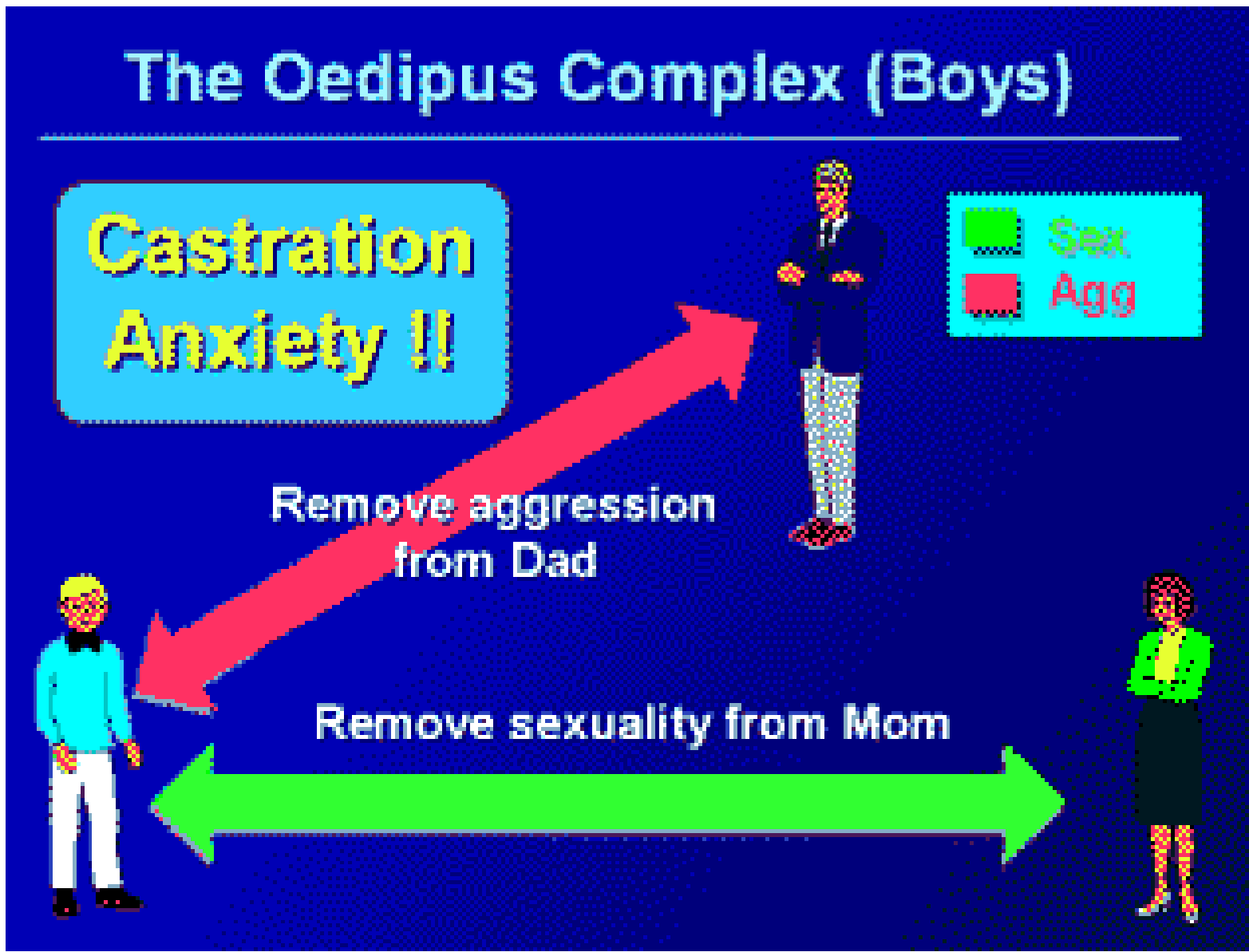


恋母情结



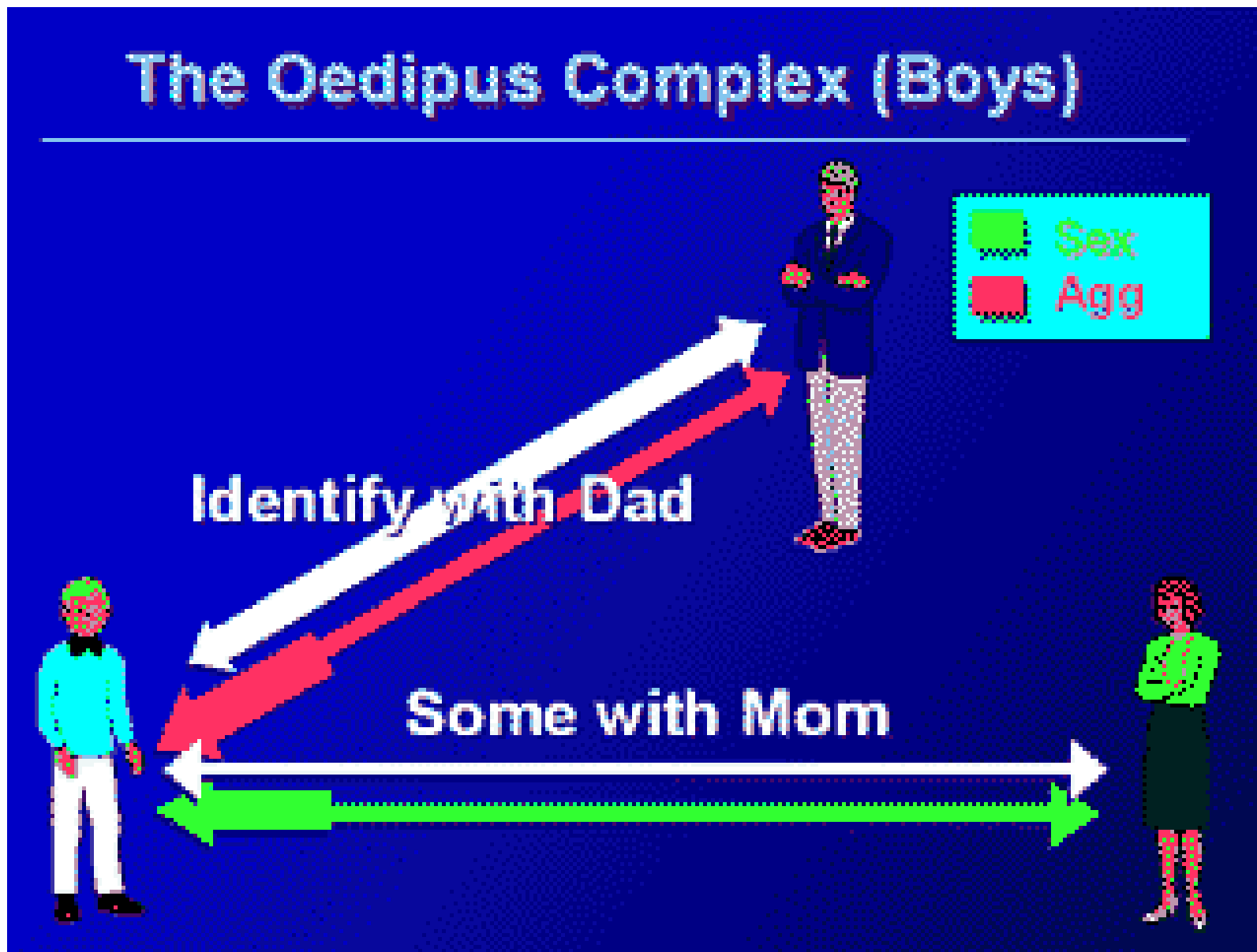


恋母情结





恋母情结





案例：弗洛伊德的小汉斯案例

5岁的小汉斯在看到马后十分惊恐，他因有“惧马症”而不敢出门。这是他在看到马的巨大性器后产生的症状。

解读：汉斯的“惧马症”是对父亲惧怕、并将长着巨大性器的父亲和马认同的结果。以母亲为中心，汉斯、父亲、母亲共同构成三角关系。汉斯陷入了俄狄浦斯情结之中，“惧马症”是阉割恐惧症。她想要爱母亲、独占母亲，会将父亲视为竞争对手。长着巨大性器的父亲像是一匹马。他担心父亲以割掉他的性器作为报复手段而产生了恐惧症。



案例：弗洛伊德的小汉斯案例

恋母情结在儿童的人格发展中起着重要的作用，由于要独占母亲，因此他要把自己比作父亲，时时处处以父亲的行为作为自己的榜样。这样就获得了父亲的人格特征。

恋母情结对于社会制度的形成也起着一定的作用。





七、释梦（梦的解析）

梦是愿望之达成

- （欲望之满足）
- 梦是某种被压抑欲望的象征性表现

梦的工作

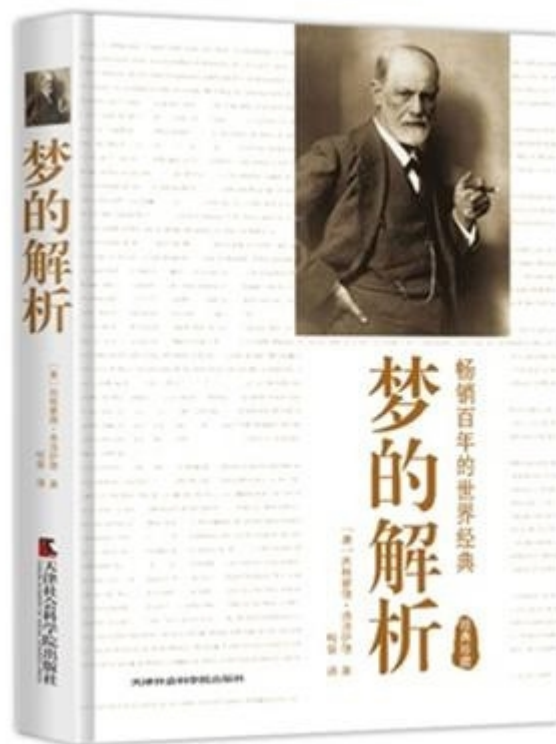
- 梦隐义→显梦
- 象征、移植、凝缩、投射、变形、二次工作



七、释梦（梦的解析）

梦的解析

➤ 显梦→梦隐义





七、释梦（梦的解析）



凝缩

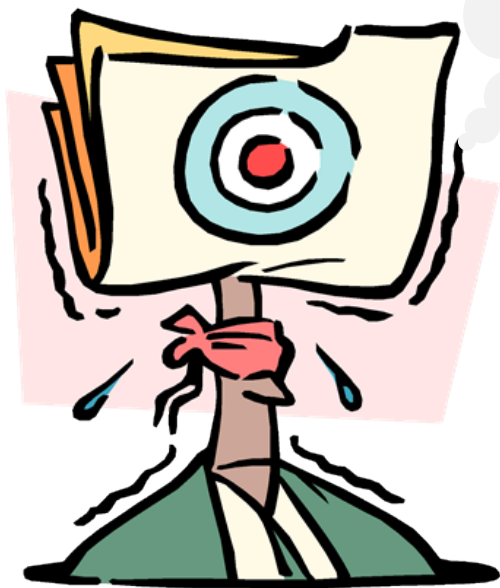
移置

象征化

润饰

显梦

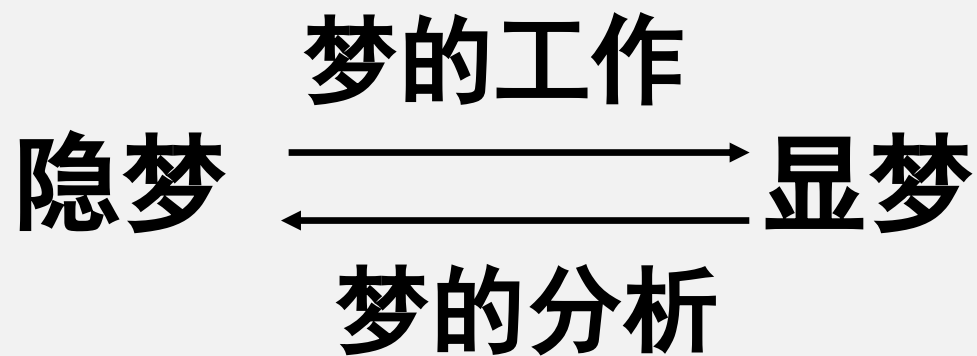
隐意



梦的四种工作方式



七、释梦（梦的解析）





案例：一个焦虑症女患者的梦

一个30多岁的女教师，因受婆婆虐待患了焦虑症。一天，她做了个有趣的梦。在梦中，天气闷热，一条脱毛的丑陋老狗在院子里徘徊。她拿起棍子边追边打，狗惨叫叫着跑开。但当狗逃离篱笆门时回头望了她一眼。可怕的是，狗头变成了婆婆的脸，吓得她突然从梦中惊醒。

解读：

显梦：梦见的狗；隐梦：婆婆。



八、客体关系发展

客体关系(object relationship)

- 是指一个人跟外在他人（即“客体”）所建立的人际关系与界限。
比较概括地说，客体指的是有特别意义的人或事物，这件事物（或这个人），是另一个人的感情或内驱力的客体或目标。



八、客体关系发展

最早的客体关系是母婴关系

- 而过去的那些重要的客体关系，塑造着一个人现在与他人的互动模式。这种客体关系，随着人格与心理的发展也逐步演变。





案例：证实内在客体关系的女性T

T女性因受焦虑症的折磨而来心理咨询。两年前她与一男性同居。他暴跳如雷，她却不温不火，只是徒然地陷入一种受屈辱和忧郁之中。周围人都不理解他们为何依然同居而不分手。咨询中发现她是一个非常聪明的女性。但小时候母亲偏爱她的妹妹，她为此深感委屈，觉得自己深受忽视，心中对母亲深感怨恨。



案例：证实内在客体关系的女性T

解读：

1. “受蔑视的自己”与“蔑视自己的母亲”这种受虐—施虐关系成为她内在客体关系。

2. 她把这种受虐—施虐的内在客体关系投射到她与男友的关系中。



九、焦虑论

1) 焦虑的性质和来源

早期

力比多难以找到正当的发泄途径而变成了焦虑

晚期

“第二焦虑理论”（把焦虑看做是冲突所引起的结果，而自我只是把它当做一种危险或是不愉快的信号去反应，从而产生了防御机制）。

焦虑最早来源于出生创伤



九、焦虑论

2) 焦虑的种类

现实性

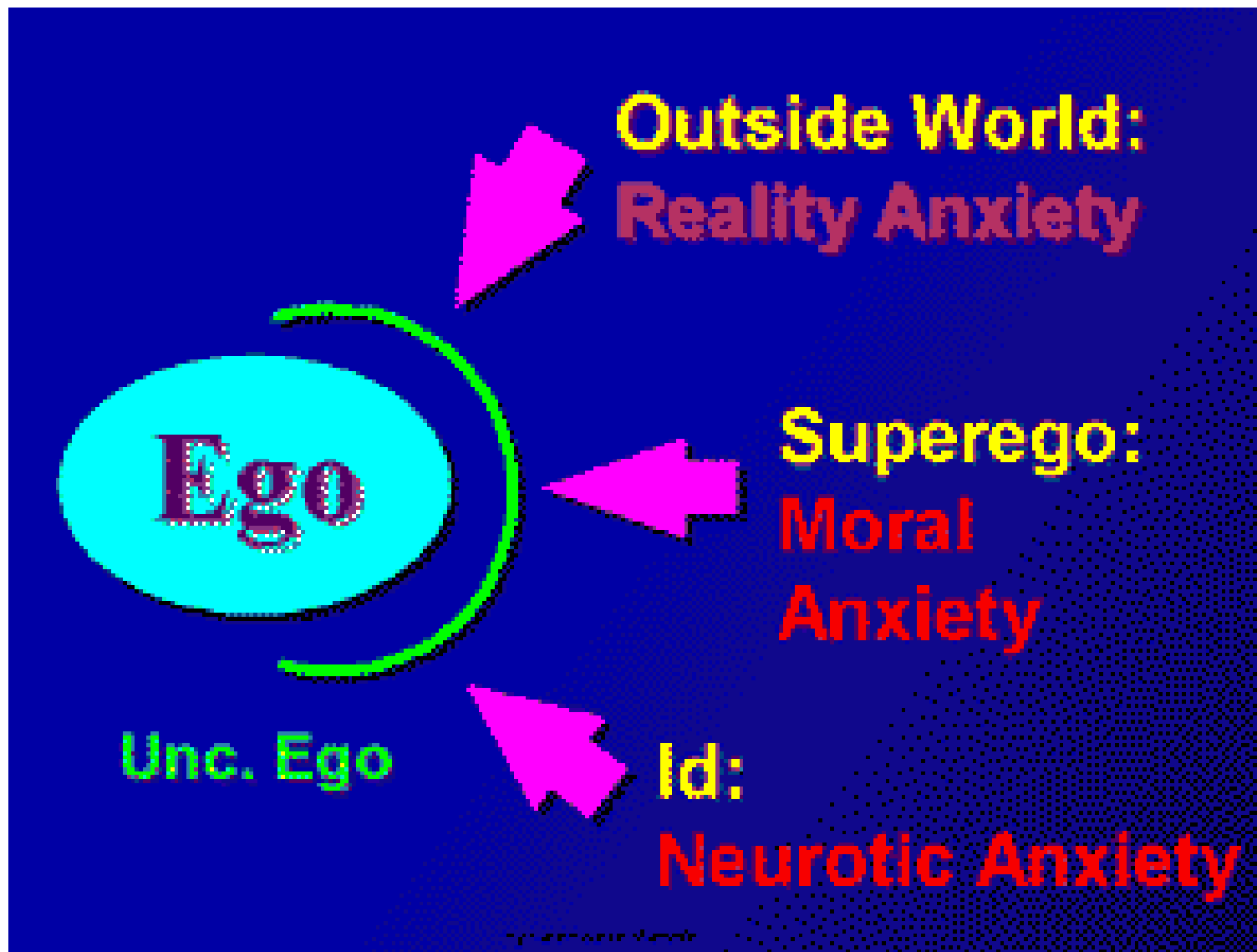
神经性

道德性焦虑

“人格崩溃”：焦虑不断积累，最终把人压垮。



九、焦虑论





十、自我防御机制

为了减轻焦虑，自我采用否认现实甚至歪曲现实的非理性方法。

什么是防御机制

防御机制	行为表现	事例说明
否认	通过拒绝承认某一不愉快的事实来保护自己。	如医生告诉某人患了重大疾病，他马上想到医生一定搞错了。
幻想	通过假想自己获得了某种成就来满足自己没有实现的愿望。	备受欺负的女孩幻想“王子”的解救
倒退	行为倒退到早期发展水平，表现出幼稚的行为。	人们在经历难以忍受的痛苦时，大叫“妈呀，妈呀”。
压抑	潜意识里防止痛苦的或者危险的想法进入意识。	失恋的人会不断强迫自己忘记过去。



十、自我防御机制

三个特点：

作用是避免和减轻消极的情绪状态

通过对现实的歪曲起作用

起作用时人们通常意识不到



各种防御机制的分类与说明

1、“自恋”（“精神病性”）心理防御机制

- 包括若干最原本幼稚性的防御机制。当一个人在最幼小时，从客体关系上来说，其“自我”只知道自己存在，而还没有能力体会他人的阶段，“自我界限”也还没有建立，自己与“现实”的接触尚不很清楚的阶段，常可轻易地否认或歪曲现实的情况，是属于自我中心的“自恋”发展阶段时常使用的原始性防御机制。



各种防御机制的分类与说明

1、“自恋”（“精神病性”）心理防御机制

- 由于其特点是对现实可以加以否定或歪曲，忽略现实的存在，也是严重的精神病患者常使用的心理防御机制，也被称为“精神病性”的防御机制。





1、“自恋”（“精神病性”）心理防御机制

否定作用（
Denial）

当一个人遭遇很大的挫折或打击时，因受不了其痛苦或尴尬，就把已经发生的“事实”加以否定、抹杀、遗忘，好似该挫折或打击的事实根本没发生似的。



1、“自恋”（“精神病性”）心理防御机制

歪曲作用（
Distortion）

受到严重的心理打击后，虽然没有完全去否定，但是把事实加以某种曲解变化，以便能让自己的心理可以接受，能承担其痛苦或尴尬的情形。



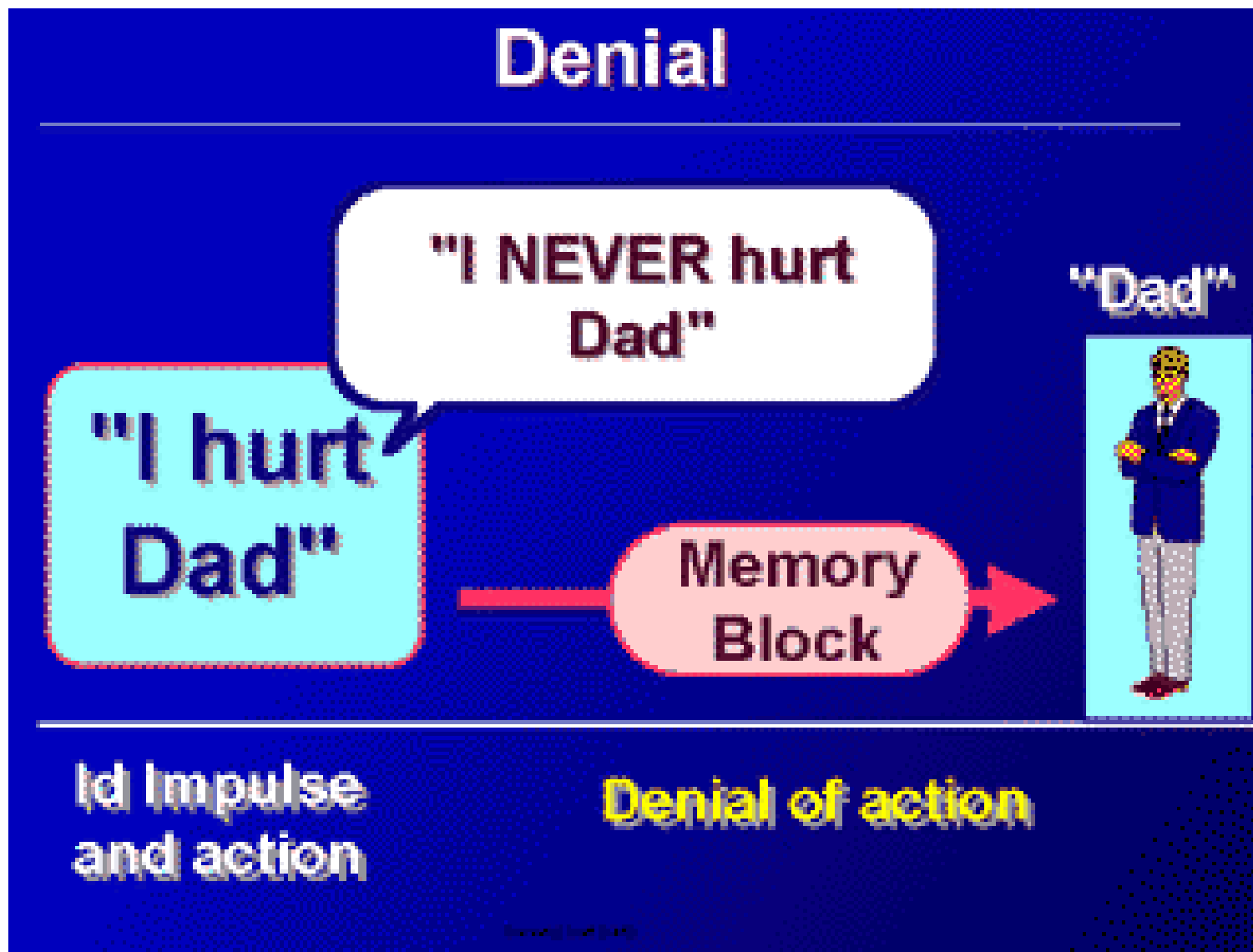
1、“自恋”（“精神病性”）心理防御机制

外射作用（ Projection）

当自己无法接受自己内心的某种欲望、冲动或意念时，就把它投射到别人的身上，认为是别人有那种欲望、冲动或想法。这样自己就不用因为有那种无法接受的意念或欲望的存在而难受。这样忽略现实的情况，把自己的想法或欲望投射到别人身上，而毫无知觉的情形。



各种防御机制的分类与说明





各种防御机制的分类与说明

2、“不成熟”（“幼稚性”）心理防御机制

- 仍是比较原本的心理防御机制，可是不象上述的自恋性心理防御机制似的，把现实完全否定、歪曲或漠视，但是很显著地企图从现实脱离，以便减少心理上所面对的痛苦。
- 这种防御机制主要被年幼的小孩或轻度的精神疾患者所使用，而通常成年人比较少使用。



2、“不成熟”（“幼稚性”）心理防御机制

内射作用（ Introjection）

把人的想法、意念或欲望吸收到自己身上，变成自己的精神活动内容。婴儿就是透过这样的心理机制而吸收父母养育者的想法与意念，无形中变成是自己的想法与念头。内射作用发生在自己并没有确定的想法与意念，没有自我的人格、意志、与信心时，就容易发生内射作用的现象，不知不觉地去吸收他人的想法，是人格比较没有发展或成熟的表现，或者是面对很危险的情况就“自我”放弃自己的人格的情形。



2、“不成熟”（“幼稚性”）心理防御机制

退行作用（
Regression）

当一个人面对情绪上比较难以面对与接受的打击或创伤时，抛弃自己心理上原有的成熟度，改变为比较幼稚的情形，表现在情绪、思维、行为等方面。



2、“不成熟”（“幼稚性”）心理防御机制

退缩作用（
Withdrawal）

当自己与众接触时，会感到威胁或没有自信时，不知不觉地退缩而躲起来，不敢与人接触，严重时，就干脆躲在自己的屋里都不出门。



2、“不成熟”（“幼稚性”）心理防御机制

幻想作用（
Fantasy）

当面对心理上的挫折或打击时，无法针对现实情况去应付，就在脑里幻想，把现实稍微改动，以便适合自己的心理情况。



2、“不成熟”（“幼稚性”）心理防御机制

体化作用（
Somatization）

当面对心理上很重大的压力或挫折，而无法应对与招架时，在躯体上发生不适现象，把所有的关系都转移到自己躯体不适的症状。



各种防御机制的分类与说明

3、“神经症”性心理防御机制

- 主要是被癔症、恐惧症、强迫症等所谓的“神经症”常采用，也是其症状的基本性质，因此也就称神经症型心理防御机制（neurotic defense mechanism）。其特点是部分性地改变现实，企图处理所遭遇的心理困难。



3、“神经症”性心理防御机制

潜抑作用（ Repression）

当面对很严重的打击或创伤时，无法去应对，就无形中把这样的心理困难抑制到潜意识里，由于自己不会意识到其存在，也就不会干扰自我的情绪，表面上可以保持安宁。可是，这样被潜抑下来的情结或无法接受的欲望，还是存在，会以不同的方式表现出来。



3、“神经症”性心理防御机制

隔离作用（ Isolation）

假如遭遇令人感到很痛苦或尴尬的创伤性困难时，除了上述的潜抑作用外，还可以把针对事件的认知与感觉等整个精神活动分离，可以认知而没有感觉，有感觉而没有认知等。



3、“神经症”性心理防御机制

解离作用（ Dissociation）

介于潜抑作用与隔离作用之间。当面对无法接受的严重打击或创伤后，把精神上的意识能力变化，进入精神恍惚，非全部性地跟事实接触，以便保护自我的情况。即并没有把困难的事情潜抑掉，而只是把意识状态更改，变得犹如处于梦境似的，因此也就不那么感到很难受或尴尬。



3、“神经症”性心理防御机制

转移作用（
Displacement）

把所无法接受的欲望或冲动转变对象而去发泄、表现或满足，
以免受自我的责备或难堪的感觉。



3、“神经症”性心理防御机制

反向作用

(Reaction formation)

基于有些原因而无法表达某种情欲或冲动，结果以相反的方式表现出来。



3、“神经症”性心理防御机制

抵消作用（
Undoing）

当一个人做了一件不该做的事情，或面对不愿意发生的事情时，采取某种行动企图抵消其发生的事实，以消解该事情发生的难过、尴尬或厌恶的感觉，这种现象。



3、“神经症”性心理防御机制

补偿作用（
Compensation）

当一个人在某些方面没有满足的表现，或者有什么缺点时，就不知不觉地用若干方法来弥补其缺点。



3、“神经症”性心理防御机制

合理化作用（
Rationalization）

面对尴尬或难受的情况时，就使用一些想法或道理来做解释，经由其合理性的解说，就可以解除其难受或尴尬的感觉。



3、“神经症”性心理防御机制

仿同作用（ Identification）

这是比较特殊的内射作用，是经由特别的选择而去模仿某对象的情况，以便达到心理上的需要。比如有些人因丧失对自己很重要的人，就无形中去模仿与认同此丧失的重要人物，表现在言语、思维、外表或行为上。这样经由模仿与认同失落者的某些特点，就犹如还保存此失落者，这样可以减轻丧失的情绪痛苦，被称为“向失落者仿同”。



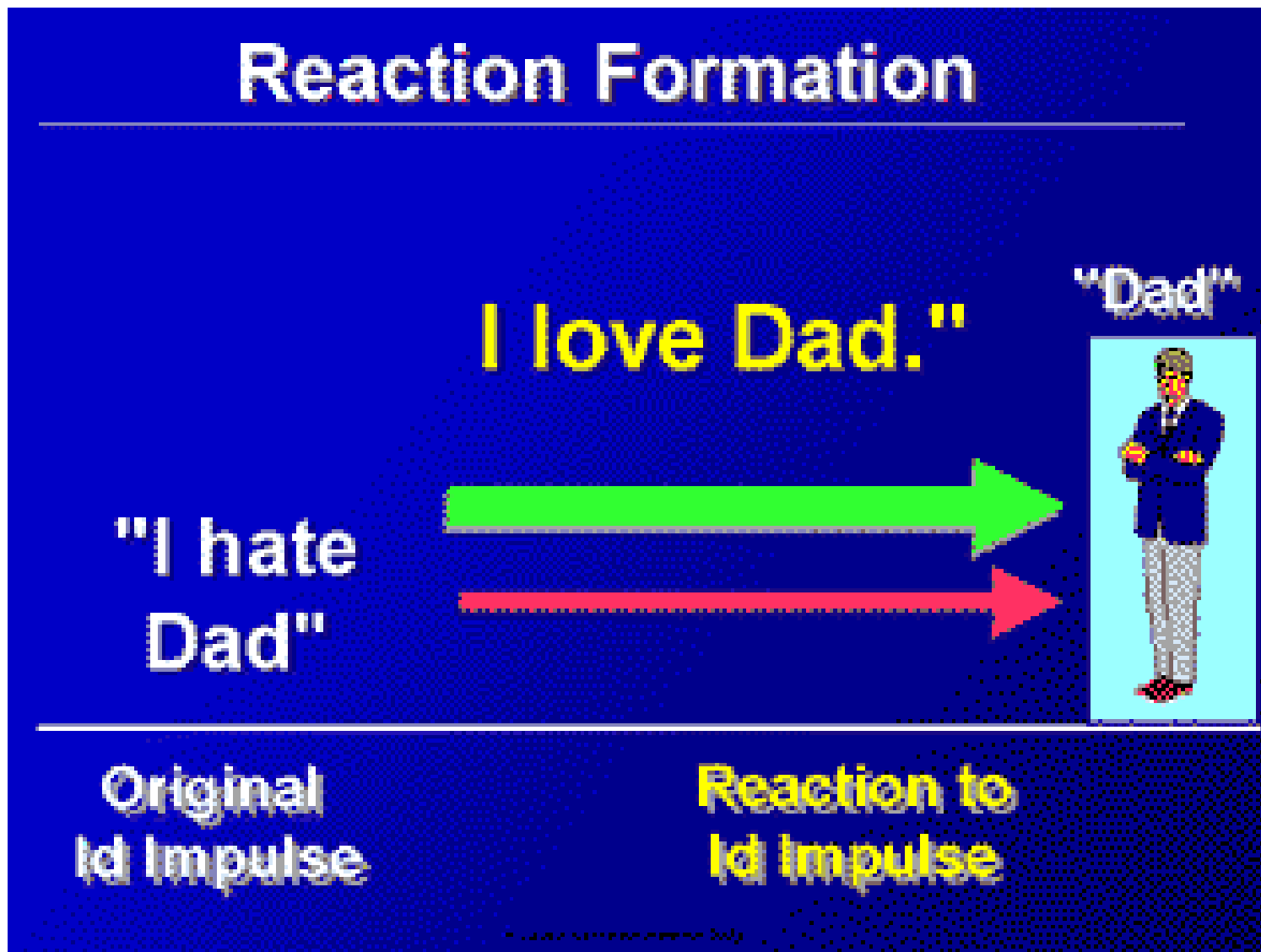
3、“神经症”性心理防御机制

仿同作用（
Identification）

另外一种叫“向强暴者的仿同作用”（identification with the aggressor），即被强有力的权威者威胁、欺负、被施暴力，而无法阻挡且无法反抗的弱者，向比自己还弱的人施威、欺负，满足自己心理上的平衡。

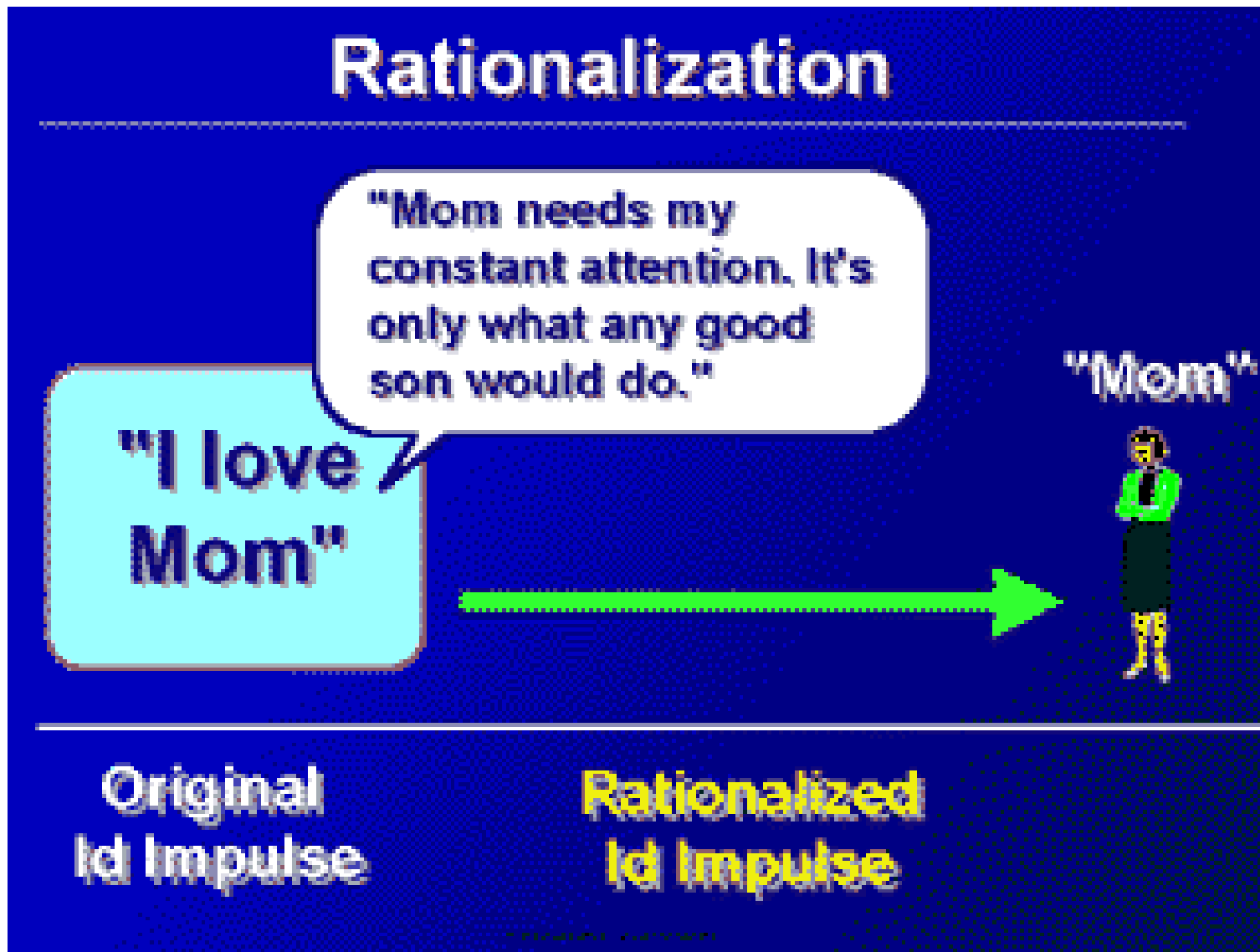


3、“神经症”性心理防御机制





3、“神经症”性心理防御机制





各种防御机制的分类与说明

4、“成熟”的心理防御机制

- 这是属于比较成熟的心理防御机制，是健康的人会使用的心理机制，因此被称为是“成熟”的心理防御机制（mature defense mechanism）。



4、“成熟”的心理防御机制

压抑作用（
Suppression）

对不可以有的意念、欲望或感情，就加以控制并压下去，不让在脑内出现，是比较意识性而理智性的处理方法。

升华作用（
Sublimation）

有些欲望或冲动变成化为全然不同的情况或状态，就被称为是发生了升华作用。



4、“成熟”的心理防御机制

利他作用（
Altruism）

把自己的欲望或冲动使用在为他人的利益上，得到社会上的用处。

幽默作用（Humor）

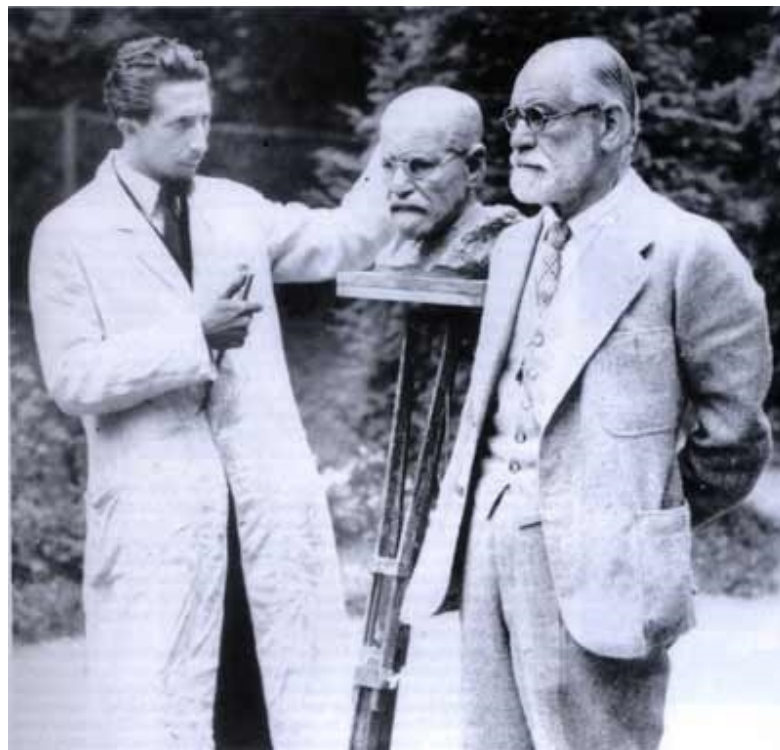
面对可能引起心理尴尬的情况时，使用幽默的话来解除尴尬或紧张的气氛，化解危机的挫折，是比较有社会经验的成熟性防御机制。



4、“成熟”的心理防御机制

升华

- 如果本能满足的追求受挫，人可以转而追求科学艺术活动。性本能可以成为追求科学和艺术的活动，死本能可以成为屠夫、军人的动力。





图解心理防御机制

你排长队准备取钱，好不容易终于轮到你，你刚要动作，一个年轻姑娘矫健地一闪，捷足先登了。你站在原地，无动于衷——这是“压抑”；





图解心理防御机制

姑娘出来了，你刚要动作，一个小女孩像离弦的箭一样抢先钻进蹲位，你在外面心平气和地继续等待，心里还是什么感觉也没有——这是“隔离”；



——这是“隔离”



图解心理防御机制

小女孩出来了，你刚要动作，一位老太太夺门而入，你想：“年轻人让老人，应该、应该。”——这是“合理化”；





图解心理防御机制

老人出来了，你刚要动作，一个孕妇高喊着“对不起让让我”一头扎了进去，你咬咬牙对自己暗暗地说：“要是换了别人，早上去把她们臭骂一顿了一一可是，我可不是这样没有涵养的人。”这是“否认”；





图解心理防御机制

孕妇出来了，你刚要动作，一个外国女人打着手势正要往里挤，你突然冲上去，怒不可遏地劈手两耳光，并纵身骑到她身上一边暴打一边咆哮着“你还得寸进尺了？！老娘对你们这种卑劣行径早已经忍无可忍了！”——这是“移情”；





图解心理防御机制

警察接到群众举报说你殴打外宾，于是前来干预：他们救走了外国女人，并把你带上了警车，你想：

“他们只是碍于中外邦交的‘面子’而走走过场、骗骗老外而已。其实，他们心里是站在我这边的。”

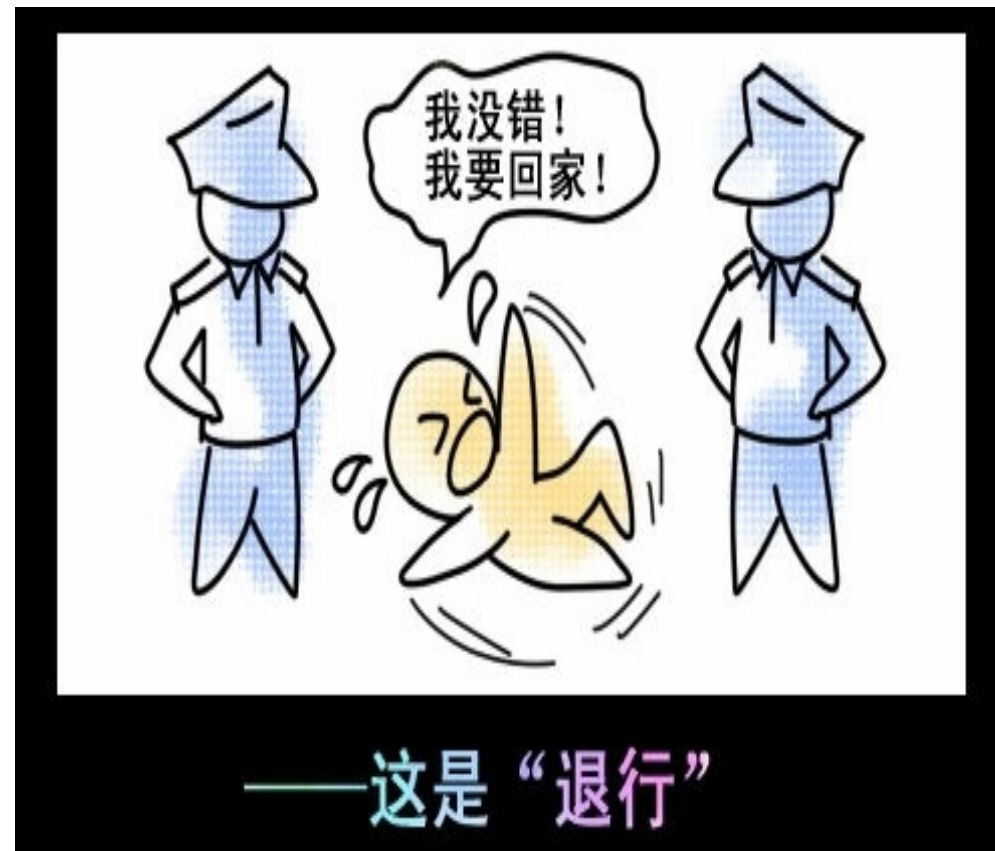
——这是“投射”；





图解心理防御机制

你被带进了派出所，出乎你预料的是，警察居然要对你来真格的！于是，你对问题拒不回答，一屁股躺在地上开始又哭又闹撒泼打滚——这是“退行”；





图解心理防御机制

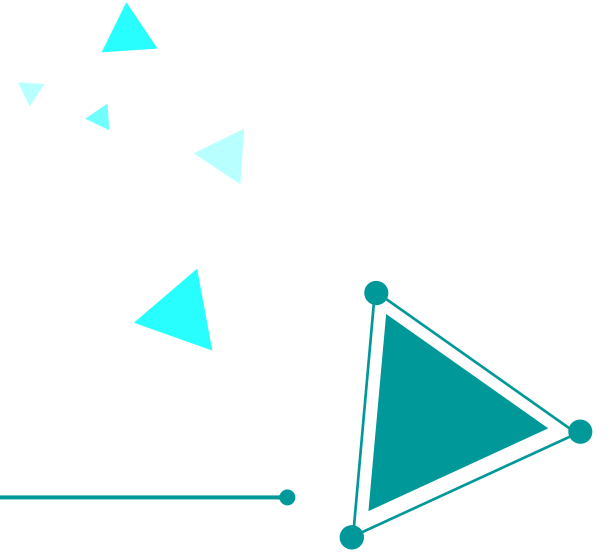
你被家人从派出所交罚金领了回来，从此闭门思过，于一年后出版一本五万言畅销书《排队引发的人生思考》——这是“升华”。





第三节

经典分析技术的组成





一、治疗的原理

精神分析

- 把无意识的心理冲突看作神经症的根本原因。分析治疗的焦点应放在向病人揭示内在冲突的原因和冲突过程上，让病人在意识层面得以了解和领悟：促使无意识过程向意识转化。



一、治疗的原理

“阻抗”(resistance)

- 是有意识的，但大多数是无意识的。有意识的阻抗容易消除，无意识的阻抗则很难对付。
- 阻抗的力量与压抑的力量同源，都由于自我或自我与超自我的联合活动。与阻抗同样在治疗过程中具有重要作用的另一种现象是移情（transference）。移情具有性爱的基本色彩。



二、治疗的方法

1、自由联想 (free association)

2、释梦

3、阻抗 (resistance)

这是指病人有意识或无意识地回避某些敏感话题，有意无意地使治疗重心偏移。阻抗会一直贯穿于治疗的全过程之中。治疗者需经过长期的努力，通过对阻抗产生的原因的分析，帮助病人真正认清和承认阻抗，治疗便向前迈进了一大步。



二、治疗的方法

4、移情 (transference)

- 病人会把对自己父母、亲人等的感情转移到治疗者身上，精神分析治疗认为病人在分析过程中都会使治疗者产生移情，由于对移情的处理成为病人对症状领悟的重要来源，移情因此被认为是精神分析治疗的重要组成部分。



二、治疗的方法

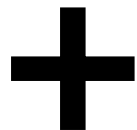
5、解释

- 解释是精神分析中最常使用的技术。要揭示症状背后的无意识动机，消除阻抗和移情的干扰，使病人对其症状的真正含义达到领悟。解释的目的是让病人正视他所回避的东西或尚未意识到的东西，使无意识之中的内容变成意识的。



三、治疗的工作联盟

当事人



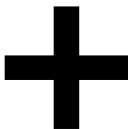
治疗师

- 当事人意识到接受分析式治疗不仅是治疗师的事，自己的努力与合作的态度也是影响治疗成功的重要因素，如果没有自己的参与，治疗根本不可能进行，治疗师与当事人形成治疗的工作联盟。



三、治疗的工作联盟

当事人



治疗师



被动 → 主动

- 这是治疗师在治疗过程中要努力让当事人由被动转为主动。



四、精神分析治疗步骤

对质：当事人面对自己的心理问题



澄清：找出矛盾和重点



解释：让潜意识的现象进入意识。



领悟：理智领悟与情感领悟。



修通：指在达到内省之后发生的一组复杂的程序和过程，包



括内省、记忆、行为相互作用。



分析的终结



1、解释

解释

是使潜意识的意义、资源、经历、模式和特定心理事件的原因变为意识。

- 通过解释，使患者从旧的看问题的方式的束缚中解脱出来——那种方式已经导致了患者当前的问题。它是带来顿悟的主要方法。



弗洛伊德对解释的看法：

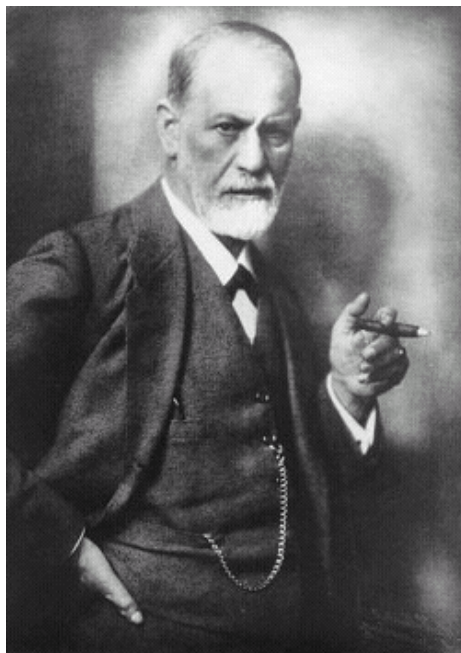
解释

(1) 不应随便解释病人的梦和自由联想，他应该把解释放在阻抗出现之后。

(2) 分析师的错误：“一旦我们做出猜测，便立即对病人的症状做出解释”。



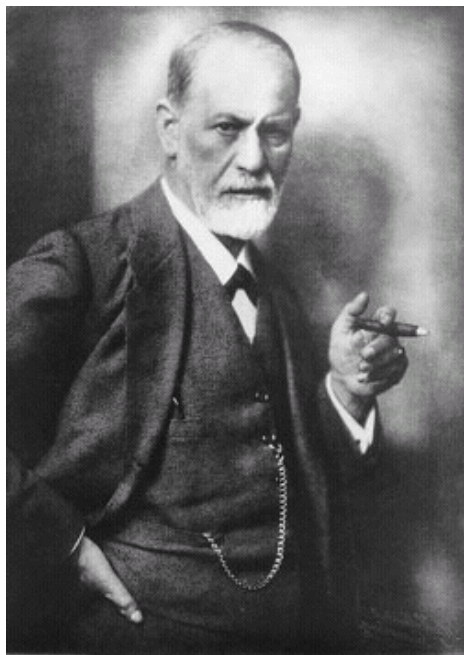
弗洛伊德对解释的看法：



“当你发现正确的解释时，另一个任务就摆在了你面前。你必须等待，直至你预计你的解释可以成功地传达给病人……你可能犯很大的错误如果……你一发现解释就把它们丢在病人前面。”



弗洛伊德对解释的看法：



弗洛伊德认为分析师要避免解释，除非病人自己几乎要领悟了。

其提法的两点前提假设：

(1) 病人应该受到尽可能少的干扰；

(2) 病人自身的领悟比治疗师提供的信息更有利于治疗产生效果。

提供的解释超出了患者能够接受的范围（引起的焦虑太大）——小剂量、逐步靠近。



2、领悟 (insight)

理智领悟 (intellectual insight)

- 只从表面或者认识层面上了解自己的问题所在。

情感领悟 (emotional insight)

- 指从深层层面了解自己的问题，需要患者靠切身的体会及心灵认识来了解问题。



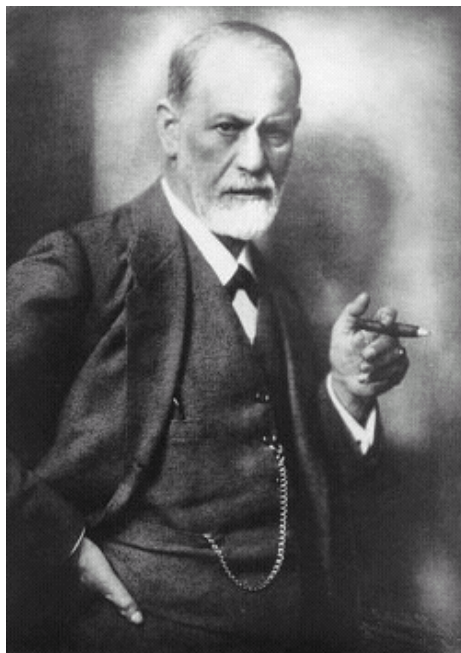
3、修通

修通

是指获得新的机能方式以及学会抑制旧习惯，更坚定的建立新习惯的过程。



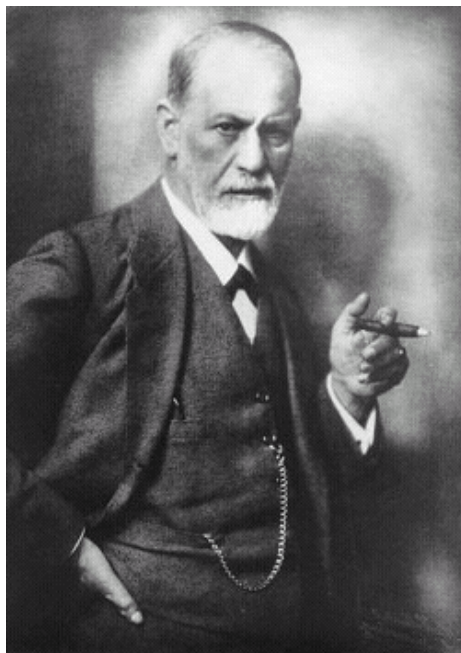
弗洛伊德



分析师必须给病人时间，让他熟悉这些阻抗，用轻视的态度，通过连续不断的、基于分析的基本原则的分析工作，修通它，战胜它。只有当阻抗达到高峰，分析师才能和病人一样，发现支撑阻抗的被压抑的本能冲动。



弗洛伊德



……阻抗的修通在操作上可能造成分析上的艰辛和对分析师的耐心的考验。不管怎样，这是工作的一部分，这一工作会导致病人的巨大的改变，也是分析治疗和其它任何种类的暗示治疗的区别。



弗洛伊德

- 他把修通的需要与阻抗的特殊形式——强迫性重复——联系在一起，即所谓“本我阻抗”。

“修通”的工作必须从根本上改变本能驱力的习惯性的发泄形式。修通意味着，分析工作发现了冲突和阻抗。没有修通的智力上的领悟被认为对治疗的目的来说是没有意义的，因为本能驱力习惯性地重复它自己的倾向还保留着。



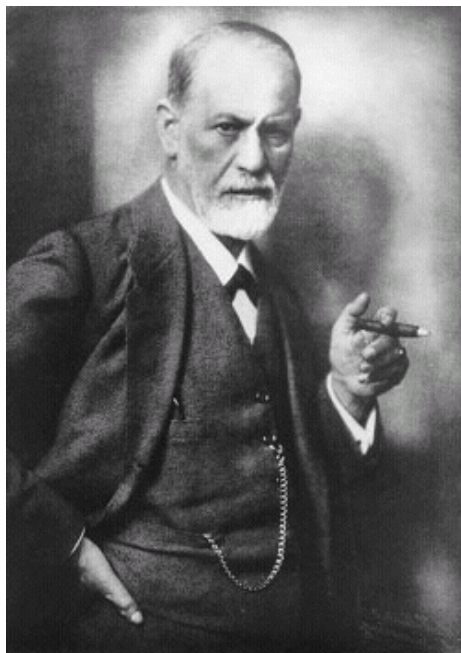
弗洛伊德

修通

是一种特殊形式的解释。病人将展示重复的、针对潜意识材料的阻抗，这些材料已经被解释过，而且解释还会重复，尽管如此，分析的过程也许会比以前更快和更容易。有时候，同样的图像会在病人面前精确地展现，另一些时候，在不同的情景下会发生变异。



弗洛伊德



领悟一次又一次地发生，这一过程，按照弗洛伊德的说法，就叫做‘修通’。

作为一种很耗时的工作，修通的基本任务是追溯病人生活的不同领域的冲突。



弗洛伊德

- 解释工作最后会重建病人的过去；
- 修通是在病人的材料的许多不同领域和层面上的重建。

促进反应和行为的变化，使病人在面对他曾经认为是危险的冲动和客体时，勇于尝试新的反应模式和情感模式。一般来说，病人会首先在分析场景中尝试新的行为，然后在分析场景之外。这些新的行为将较少受到婴儿期经历的扭曲。



案例：移情、阻抗、修通

一位女患者的童年很不幸，她的母亲很少给予她母爱。在每次治疗即将结束时，她都会讲一些有趣的故事或笑话逗分析师开心。这是移情的产物，是患者为了不泄露心机而采取的一种阻抗行为。

后来，分析师阐明了阻抗的动机，即她把分析师和幼年期忧郁冷淡的母亲认同为同一个人。在无意识里分析师的笑容就是母亲的笑容。通过笑容，她才可以确认母亲没在生自己的气。如果没有看到分析师的笑容，她就会焦虑不安，认为分析师在生自己的气（无意识中的妈妈的气）。逗分析师开心，就是患者无意识中在努力恢复与母亲的和睦关系。

患者与分析间的关系再现了幼年期的母女关系。患者意识到自己的幼儿神经症正影响着自已现在的生活。这就是领悟，有了领悟后才能摆脱这种困扰。



五、治疗中的重点

1、克服阻抗

- 由于两级获益，当事人便有意无意地想“留在病中”，在实际治疗进程中，就会显得消极、回避，这种现象就是“阻抗”。





五、治疗中的重点



阻抗

阻止、妨碍当事人自由联想的力量

干扰当事人试图回忆和获得内省的力量

与当事人理性自我与改变自己的欲望相对抗的力量



五、治疗中的重点

注意

出现明显、强烈的阻抗是分析接近问题症结的一个信号

强化病人要求
改变的动机

唤起病人理智
的力量



五、治疗中的重点

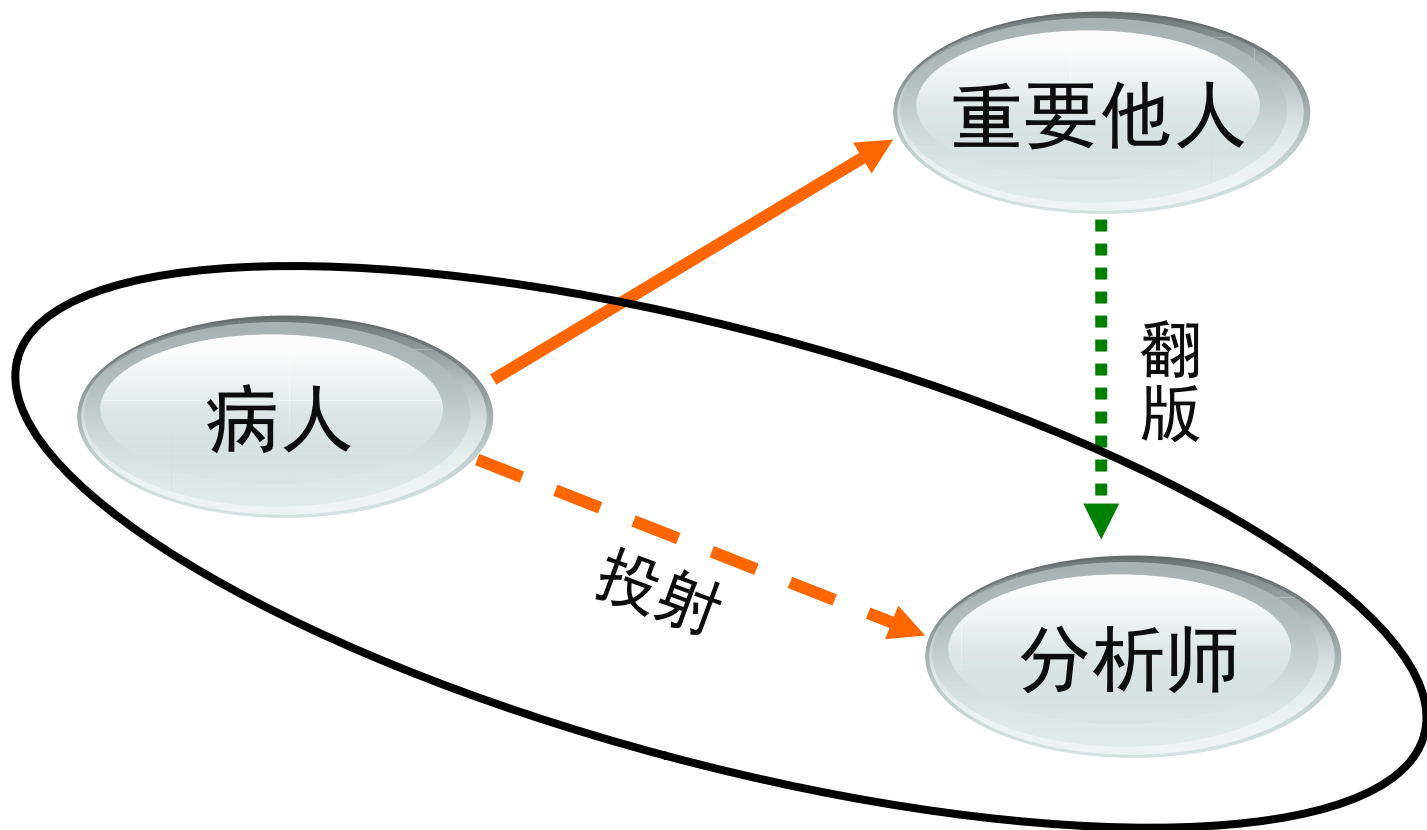
2、解决移情

- 当事人对过去生活中的重要人物如父母、恋人的情感投射到咨询师身上的现象叫做移情。





五、治疗中的重点



强烈的移情是治疗重心转移的标志，从分析过去转而对新出现的“移情神经症”进行分析，治愈了新得的神经症就等于治好了原来的神经症。



六、适应症

适用于

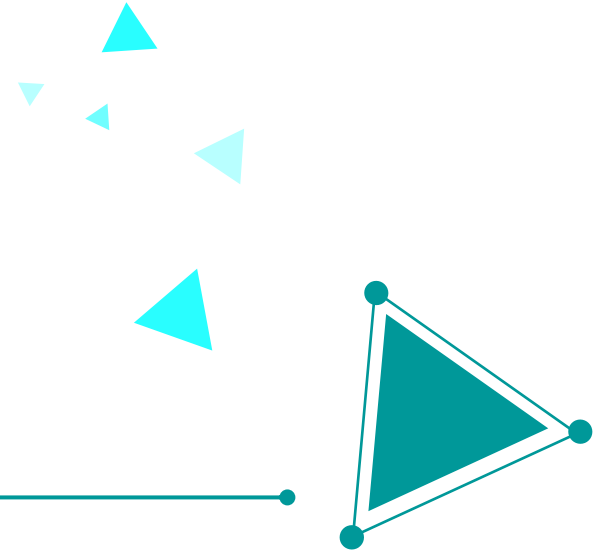
各种神经症患者，某些人格障碍，心境障碍和心身疾病。

不适用于

精神分裂症、重度抑郁、双向情感障碍。



第四节 阻抗





阻抗

精神分析取向心理治疗的最后一项重要原则是病人期望保持现状，并会和治疗师努力想要给予病人的洞见与促使其改变的意图相对抗。

与移情一样，对治疗的阻抗是无所不在的，而且可以用很多种方式来表现，包括迟到、不肯服药、忘了治疗师的建议或诠释、沉默、在会谈中只谈无关紧要的小事，或者忘记付费等。



阻抗

阻抗可以是有意识的、前意识的或无意识的。

所有阻抗的共同之处，是试图避开不愉快的感受，不论这种感受是愤怒、罪咎、痛恨、爱（对一个不能去爱的对象）、嫉妒、羞愧、哀痛、焦虑等。



阻抗

阻抗

- 捍卫着病人的疾病。
- 阻抗也可以定义为，在精神动力治疗中，病人所展现出来的防卫机制。

防卫与阻抗的强度与潜藏冲动的强度呈正比



阻抗

精神分析取向的治疗师会预料到病人对治疗的阻抗



- 使治疗师特别好奇的是：
 - 病人的阻抗是在保护着什么？
 - 病人是在上演哪一个过往的脚本？



一、阻抗的临床表现

病人的沉默

病人“不想讲话”：感到无话可讲

病人的姿势：握拳，抱臂胸前，……

时间固定：只谈过去或现在

琐碎或题外事

回避话题



一、阻抗的临床表现

刻板

回避性的语言：我很自卑

迟到、失约、忘记付款

没有梦

感到疲倦

病人保留“秘密”

付诸行动：用行动代替言语、记忆和情感



一、阻抗的临床表现

经常很高兴

病人没有变化

无声无形的阻抗：难以明确描述其存在



二、阻抗的意义

心理防御	逃避痛苦与变化、保持获益
能量释放	具有冲动性，歪曲释放
自我功能	应对（外界/内部）方式
操作概念	欲盖弥彰、潜意识线索



三、阻抗的种类（按原因分）

压抑阻抗 (repression resistance)

继发性阻抗 (secondary gain resistance)

超我阻抗 (superego resistance)

本我阻抗 (id resistance)

移情阻抗



四、产生阻抗的原因

不愿意改变现实生活

不愿意放弃无意识愿望的满足

不愿意正视无意识冲突



五、如何应对阻抗？

前提与基础

- 良好的工作联盟
 - 治疗关系

发现阻抗

- 由浅入深
- 由表及里
- 由自我到本我



五、如何应对阻抗？

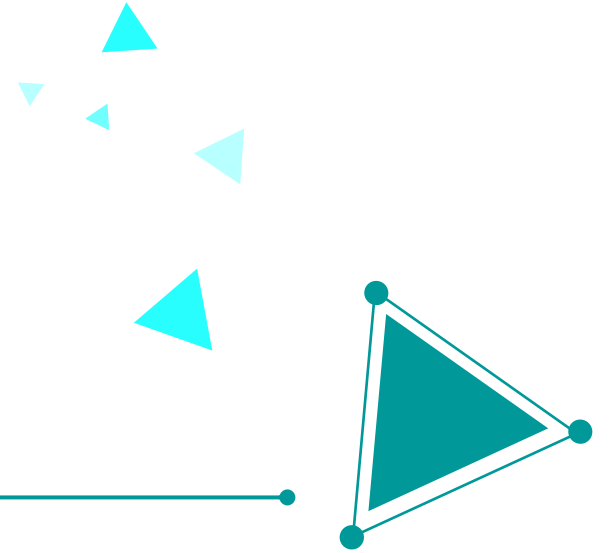
“标记”阻抗

选择时机，讨论阻抗

- 对质、解释



第五节 移情





移情

- 孩童时期的心理组成模式会一直持续到成人生活中，这就是暗示说，往昔会不断重演。
- 在移情作用下，病人会把治疗师视为自己过往经验中的某个重要人物，病人无意识地重演了过去的人际关系，却不记得曾有过这样的关系。



移情

- 移情的一部分可能是源自于童年早期的依恋关系，但它也会受到治疗师实际行为表现的影响。因此，临床情境下的每一段关系，都是真实关系与移情现象这两者的混合体。
- 精神分析取向心理治疗中医患关系的独到之处，并非是移情作用的存在，而是体认到移情代表一种需要被进一步了解的治疗题材。



移情

分析师成了帮助患者呈现观察内容的一个人，分析师“好像是一个相框，患者把他熟悉的相片框在上面，而这个相片大部分是他自己家人的。”





移情

从神经科学的观点来看

- 移情是关乎内在客体表征被治疗师的真实特质所引发。表征就如同神经元网络一般地存在着，可以一个接一个地被启动，当治疗师的某个特征使病人忆起留存的他的神经网络中与某人相似的特征时，这些表征就好像是诱发电位一样地被触发了。



移情

正移情

病人将积极的情感转移到医生身上；

负移情

病人将消极的情感转移到医生身上。



移情的探索

一切人际关系都是移情（弗洛伊德）

移情是把过去的情感应用于当前的人际关系中

移情是既往生活经历的再现

移情是潜意识的线索

移情是治疗关系的重要成份

处理移情关系的治疗是精神分析治疗中重要组成部分



精神分析的应用

过去经历重现

帮助回忆既往生活史

帮助理解在所有处境中的个人反应



精神分析案例：

一位年轻女子先后与四位年长她十岁以上的男人建立婚内或婚外的亲密关系，所有这些关系都在两年左右面临危机或者结束，这已经形成了一种巨大的惯性。她已经明显地感到了这种惯性，但是，她还是不能自拔。她告诉医生“我明知道这是火坑，但是，总是有一种无形的力量吸引我义无反顾地跳进去，像父亲般的男人就是对我有吸引力。”





精神分析案例：

在精神分析中发现，她的父亲在童年的时候，很少和她在一起，尤其缺少沟通，她不敢靠近父亲，父亲从来没耐心地听过她讲话，但是，她每天都眼巴巴地盼着父亲的回来，盼望父亲能对她露出笑脸。这样的父女关系的童年经历，妨碍了她顺利度过女孩子爱异性的重要阶段——恋父阶段，从而形成了严重的恋父情结，导致她成年之后，会下意识地寻找机会完成这段发育阶段，反映在现实中，就会表现为不断去接近年长的男性，但是，真的接近之后，她内心深处的对于男人的不安全感和不熟悉感就会被激发，她就会再次逃离。这样一来，她就必须不断地寻找、然后离开年长男人，导致混乱痛苦的婚姻关系不断重复、难以自拔。



精神分析案例：

对于这样的具有严重恋父情结的心理障碍，讲道理和认知是不会奏效的，因为她本人完全知道这是没有道理的，但是，她就是无法控制这种冲动和行为。只有进行比较**长期**的精神分析治疗，帮助她完成潜意识水平的恋父阶段的心理发育，她的人格缺陷得到修补、使她获得一个被“内化”了的、接受和肯定她的“心理父亲”，她的恋父情结被解开，她的问题才能得到真正的、彻底的解决。

我们不妨对于精神分析疗法进行这样一个简单的概括性的定义：精神分析心理疗法，是一种以改变作为心理障碍基础的潜意识层面的人格为目标的心理障碍根治疗法。

THANK YOU

