

第二十章 专门心理治疗方法介绍第一节 经典的心理分析疗法
PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/493/2021_2022__E7_AC_AC_E4_BA_8C_E5_8D_81_E7_c67_493439.htm 第一节 经典的心理

分析疗法 经典的心理分析疗法为弗洛伊德所创立。应用此疗法使病人从无拘束的会谈中领悟到心理障碍的症结所在，并逐步改变其行为模式，从而达到治疗的目的。从事心事分析的治疗者必须熟悉弗洛伊德的心理动力学理论，特别是关于潜意识和意识的、以及各种心理防卫机制的知识。会谈的目的是分析病人所暴露的、压抑在潜意识中的心理资料，使病人意识到焦虑情绪的根源。会谈的方式一般是在安静、温暖的房间内，让病人斜躺在舒适的沙发椅上，面朝天花板，便于集中注意力于回忆上，治疗者坐在病人身后。会谈的时间每次约45~50分钟，每周会谈5次。治疗过程需要半年至2年之久。长期的会谈才能获得病人足够的心理资料，加深病人与治疗者的关系。使治疗者能全面了解病人的成长过程、生活经历、性格形成和处理问题的方式；病人通过会谈也逐步加深对自我的认识，为改变自己性格上的弱点找到了努力的方向。这一疗法所采用的技术有：一、自由联想 每次会谈让病人选择自己想谈的题目，如生活、家庭关系、工作、与人交往、爱好或发病经过等。总之随着脑中所涌现的念头脱口而出，不管说出来的事情彼此有无关联，是否合乎逻辑或幼稚可笑。开始会谈时病人要做到这一点是比较困难的，因为他不能不考虑给治疗者的印象。但是随着治疗者的鼓励和指点，病人逐渐沉入往事的回忆中，内心深处无意识的闸门不觉地打开了。谈出的事情常常带有情绪色彩。往往病人突

然停止不语，推说想不起来了。或者绕过所谈的话题而言其他，有时还伴有不适当的冲动行为，甚至扬言要停止治疗或忘记治疗的预约时间或迟到。这些表明病人出现了“抗拒”（resistance），这一现象常常是病人心理症结的所在，治疗者的任务就是要帮助病人克服这一无意识的抗拒。根据病人当时的心理状态，用同情的语调引导病人将伴有严重焦虑和冲突的事情进入病人的意识中，将压抑的情感发泄出来。由于许多事情属于幼年时代的精神创伤，当时所产生的情感反应常是比较幼稚的，现在当病人在意识中用成人的心理去重新体验旧情，就比较容易处理和克服掉，这叫做情感矫正（emotional correction），这样病人所呈现的症状也会自然消失了。

二、梦的分析（dream analysis）弗洛伊德在他的著作《梦的解析》中，认为“梦乃是做梦者潜意识冲突欲望的象征，做梦的人为了避免被人家察觉，所以用象征性的方式以避免焦虑的产生”，“分析者对梦的内容加以分析，以期以发现这些象征的真谛”。所以发掘潜意识中心理资料的另一技术就是要求病人在会谈中也谈谈他作的梦，并把梦中不同内容自由地加以联想，以便治疗者能理解梦的外显内容（又称显梦，即梦的表面故事）和潜在内容（又称隐梦，即故事的象征意义）。例如一女病人叙述她梦见一个蒙面的陌生男人闯入她二楼的卧室，偷走了放在抽屉中她所心爱的首饰匣，被她发觉大喊一声“谁”，那蒙面男人冲出阳台仓皇逃走，她追到阳台，往下一看，发现他已跌死在楼下，因而被吓醒。治疗者通过病人多次自由联想，了解了她的家庭生活和与丈夫的关系后就清楚这一显梦的象征意义，原来她的丈夫对她不忠实，隐瞒了有外遇的事实（蒙面的陌生男人），欺

骗了她的感情（偷走了首饰匣），她很气愤，诅咒他没有她下场（他跌死在楼下），但又不愿他真的离她而去所以又大喊一声（提醒他）。通过对隐梦的分析使病人清楚焦虑情感的根源，应该怎样正确地处理与丈夫的关系。三、移情 当病人沉入往事回忆，说出许多带有焦虑感情的事情，而这些事情往往是与他关系密切的人物（例如父母）有关，自然，情感的发泄也是有针对性的（针对自己的父母）。在会谈中病人往往把治疗者当作他发泄的对象，这就叫作移情

（transference），把过去与父母的病态关系转移到与治疗者的关系上。当病人出现移情，对治疗者表露出特殊的感情，把他当作上帝（热爱的对象，称正移情，Positive transference）或魔鬼（憎恨的对象，称负移情negative transference）时，治疗者一定要清楚意识到自己的处境和地位，这是治疗过程中必然会出现的好现象。治疗者一定要超脱自己，善于利用这一移情，循循诱导，让病人认识到建立一个良好的人际关系的重要性。当这些从无意识过程中所暴露出的病态或幼稚情感和人际关系成为意识过程的内容时，这种不成熟的或“神经症性”的心理防卫机制就减弱了，移情问题也就随之消失了。四、解释 在治疗过程中治疗者的中心工作就是向病人解释（interpretation）他所说的话中潜意识含义，帮助病人克服抗拒，而使被压抑的心理资料得以源源不断地通过自由联想和梦的分析暴露出来。解释是逐步深入的，根据每次会谈的内容，用病人所说过的话做依据，用病人能理解的语言告诉他的心理症结的所在。解释的程度随着长期的会谈和对病人心理的全面了解而逐步加深和完善，而病人也通过长期的会谈在意识中逐渐培养起一个对人对事成熟的心理反应和处

理态度。必须指出，经典的心理分析疗法的原始含义是严格按照弗洛伊德的心理分析理论来分析和解释病人心理障碍的根源，也就是说病人的心理障碍是由于压抑在潜意识中的某些幼年时期遭受性的创伤和冲突所引起。所以在解释梦的象征性意义时往往把梦中所出现的凸出来的棍棒类的物体看做男性生殖器的象征，把凹进去的花瓶、脸盆类的物体看做女性生殖器的象征，通过反复的解释让病人领悟到焦虑等心理障碍来自本我即原始“性力”的愿望未能得到满足或存在恋母情结所致。而这一论点并没有被许多心理分析家所接受，而在临床实践中，不用幼年“性”创伤来解释和分析，照样获得好的疗效。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com