

福建医科大学心理与行为实验教学中心

《精神分析治疗技能训练》

实验手册

学号:

姓名:

一. 自由联想

【训练目的】

掌握自由联想操作过程和体验自由联想心理过程；熟悉自由联想过程阻抗的表现，了解自由联想过程中出现的心理体验的不同意识深度。

【训练对象】

已经掌握精神分析基本理论的应用心理学专业本科学生。

【训练器材】

1. 多媒体教学系统
2. 音像收集与反馈系统（高清网络摄像头、数码录像机等）

【训练学时】

4 学时

【训练程序/步骤】

1. 准备工作：

（1）复习自由联想的概念、理解自由联想的意义、领会自由联想的状态、想象自由联想的心理过程。

（2）体验和训练放松。

2. 训练程序

【训练一】自由联想的小组体验与训练

分组：全组

环境：个案和小组实验室，个案实验室的音像同时传输到小组实验室，并同步录音录像

（1）准备阶段：

A. 解释：解释自由联想的概念、心理状态和过程，说明自由联想的目的。

B. 调整座椅、坐姿等，让自己处于舒适状态。

（2）导入阶段：

做三次深呼吸（用鼻子深吸气后用嘴缓慢呼气），进入放松状态，体验放松 3 分钟。

（3）自由联想阶段：

教师指导语：我数 3-2-1，从 1 开始进入自由联想状态，让身心彻底放松，自然而然地感受、体会脑海、心情和身体的感觉，有什么感觉就感觉什么，既不去阻碍出现的感受，也不用努力让自己出现什么感觉，不管有什么感觉都可以。请停留在自由联想过程中 10 分钟，时间到了我会告诉你。好，3-2-1。

(4) 结束阶段：

教师指导语：“接下来我数 1-2-3，数到 3 的时候，请做一次深呼吸，睁开眼睛。”

(5) 休息：1 分钟。

(6) 组员分享自由联想体验：

要求组员描述体验时尽量具体，包括体验的感知觉、观念想法、包含的情绪和伴随的意志行为；尽量不对材料进行加工，展示原始的自由联想内容。

(7) 组员讨论：

自由联想与联想的相同与不同。

(8) 教师讲解：

回放训练录像，结合自由联想的分享内容，解释：A. 自由联想的“自由”“联想”的表现。B. 自由联想内容中的不同意识深度的表现。C. 自由联想中阻抗的表现。D. 影响自由联想过程和内容的因素。E. 自由联想前后对心理事件体验的差别。F. 对自由联想内容的精神动力性解释。

(9) 组员反馈与提问。

【训练二】自由联想的个案治疗体验与训练

分组：两人小组，一人扮演治疗师，另一人扮演求助者。

条件：个案和小组实验室

(1) 准备阶段：

A. 治疗师解释：解释自由联想的概念、心理状态和过程，说明自由联想的目的。

B. 求助者调整座椅、坐姿等，让自己处于舒适状态。

(2) 导入阶段：

治疗师引导求助者：做三次深呼吸（用鼻子深吸气后用嘴缓慢呼气），进入放松状态，体验放松 3 分钟。

(3) 自由联想阶段:

治疗师指导语: 我数 3-2-1, 从 1 开始进入自由联想状态, 让身心彻底放松, 自然而然地感受、体会脑海、心情和身体的感觉, 有什么感觉就感觉什么, 既不去阻碍出现的感受, 也不用努力让自己出现什么感觉, 不管有什么感觉都可以。请停留在自由联想过程中 10 分钟, 时间到了我会告诉你。好, 3-2-1。

(4) 结束阶段:

治疗师指导语: “接下来我数 1-2-3, 数到 3 的时候, 请做一次深呼吸, 睁开眼睛。”

(5) 休息: 1 分钟。

(6) 自由联想后会谈

- A. 求助者补充自由联想过程中想起了但未告诉治疗师的内容。
- B. 对治疗师觉得需要澄清的内容进行澄清。
- C. 讨论求助者关心的内容和体验。
- D. 对联想内容进行动力学的解释。

(7) 求助者反馈与提问。

【结果】 训练报告

1. 掌握小组和个案自由联想治疗过程的程序和操作过程。
2. 作为治疗师或者求助者在自由联想过程中的体验。

【讨论】

1. 自由联想与放松、联想有什么异同?
2. 自由联想有哪些心理功能?
3. 在临床治疗中, 如何利用自由联想?

【参考文献】

1. 斯蒂芬 A. 米切尔、玛格丽特 J. 布莱克著。商务印书馆, 北京, 2007 年。
2. 弗洛伊德著, 车文博译。释梦。长春出版社, 长春, 2004 年。

二. 精神动力性倾听与澄清

【训练目的】

掌握精神动力性倾听和澄清的基本技术；熟悉精神动力性会谈的基本过程，熟悉精神动力性倾听与澄清与一般倾听与澄清的区别，了解精神动力性倾听与澄清的特殊价值。

【训练对象】

已经掌握精神分析基本理论的应用心理学专业本科学生。

【训练器材】

1. 多媒体教学系统
2. 音像收集与反馈系统（高清网络摄像头、数码录像机等）

【训练学时】

4 学时

【训练程序/步骤】

1. 准备工作：

（1）复习心理治疗会谈的一般过程和技术，包括支持性会谈技术（倾听、真诚、共情、接纳、积极关注）和参与性会谈技术（澄清、具体化、概述、表达、提供信息）等。

（2）讲授精神动力性会谈的特点：潜意识层面的会谈。

2. 训练程序

【训练一】精神动力性倾听与澄清的演示

分组：全组

条件：个案和小组实验室，个案实验室的音像同时传输到小组实验室，并同步录音录像

（1）准备阶段：

A. 角色分配：选择一名自愿学生，扮演求助者，教师扮演治疗师，并明确各自的角色和任务。教师要求扮演求助者的学生在会谈中尽量谈些真实的心理事件。

B. 角色扮演的学生和教师进入个案实验室，各就各位。其他学生在小组实验

室观看来自个案实验室的实时音像。

(2) 倾听与澄清:

A. 倾听:

* 语言内容信息: 我今天好烦!

* 言语表情信息: 与语言内容一致、与语言内容不一致。

* 非言语表情信息: 与语言内容一致: 好烦的表情。与语言内容不一致: 平静的表情、开心的表情、抑郁的表情等。

B. 精神动力性倾听与澄清:

* 他的愿望是什么(语言背后的愿望):

言语与非言语信息一致: 你不想烦、你今天不想烦、你不想今天烦, 等。

言语与非言语信息不一致: 你不想烦, 但在某种程度(某个方面)讲你又有希望希望自己烦, 等。

* 他有多少意愿将愿望意识化(潜意识理论):

是啊。

也许吧!

怎么可能!

* 他通过什么样的心理机制阻止自己愿望的(完全)意识化(人格结构理论)和满足:

你觉得是什么事情(人)让你烦了吧?(外射)

你想……, 但是又觉得不该这样, 这让你为难了?(超我)

你想……样, 但是又觉得自己做不到?(自我)

你想……样, 但是又觉得环境不允许?(环境)

(4) 组员讨论:

澄清的结局是清晰展示(意识化)“意识(自我)愿望-潜意识(本我)愿望-现实(超我与环境)状况”之间的冲突与不冲突。

【训练二】精神动力性倾听与澄清的训练

分组: 两人小组, 一人扮演治疗师, 另一人扮演求助者。

(1) 准备阶段:

A. 角色确定: 一名扮演治疗师, 另一名扮演求助者, 并明确各自的角色和任

务。要求扮演求助者的学生在会谈中尽量谈些真实的心理事件。

B. 两名学生各自组成一组。

(2) 训练

训练同训练一。

(4) 组内讨论：

检讨会谈中的优缺点。

(5) 教师答疑与小结。

【结果】 训练作业

1. 每天录制 10 分钟的会谈录音，并认真体会动力性会谈内容。
2. 提交自己觉得满意的一次精神动力性会谈的录音。

【讨论】

1. 精神动力性倾听、澄清与一般会谈倾听、澄清的异同。
2. 精神动力性倾听、澄清的一般方向。

【参考文献】

1. Rita S. Flanagan、John S. Flanagan 著，陈祉妍等译。心理咨询面谈技术。中国轻工出版社，北京，2001 年。
2. 苏珊·班得、爱德华·麦斯纳著，钟慧等译。心理治疗师的问答艺术。世界图书出版社，北京，2008 年。
3. Linda N. Edelstein、Charles A. Waehler 著，聂晶、陈瑞云、李扬译校。心理治疗师该说和不该说的话。中国轻工出版社，北京，2014 年。
4. 比尔·麦克亨利、吉姆·麦克亨利著，胡海燕、方双虎译。心理治疗师的会谈艺术。中国人民大学出版社，北京，2014 年。

三. 精神动力性解释

【训练目的】

掌握精神动力性解释的基本技术；熟悉精神动力性解释的基本过程，熟悉精神动力性解释与一般倾向解释的区别，了解精神动力性解释的特殊价值。

【训练对象】

已经掌握精神分析基本理论的应用心理学专业本科学生。

【训练器材】

1. 多媒体教学系统
2. 音像收集与反馈系统（高清网络摄像头、数码录像机等）

【训练学时】

4 学时

【训练程序/步骤】

1. 准备工作：

（1）复习心理治疗会谈的一般过程和技术，特别是影响性会谈技术（面质、解释、指导、劝告、推论）等。

（2）复习精神动力性倾听与澄清技能。

（3）讲授精神动力性解释的特点：用精神分析的理论，解释求助者潜意识层面的心理现象和过程。

2. 训练程序

【训练一】精神动力性解释的演示

分组：全组

条件：个案和小组实验室，个案实验室的音像同时传输到小组实验室，并同步录音录像

（1）准备阶段：

A. 角色分配：选择一名自愿学生，扮演求助者，教师扮演治疗师，并明确各自的角色和任务。教师要求扮演求助者的学生在会谈中尽量谈些真实的心理事件。

B. 角色扮演的学生和教师进入个案实验室，各就各位。其他学生在小组实验

室观看来自个案实验室的实时音像。

(2) 教师与学生的演示过程举例：

求助者：我今天好烦！（假设：言语与非言语、意识与潜意识都是一致）

治疗师：是不是什么情景（想法）让你的愿望不能满足了。

求助者：是啊。

治疗师：你希望你的愿望不被满足的情况下，你还能够心情平静吗？（澄清不满足与心烦之间的潜意识幻想（内驱力理论））

求助者：我有吗？

治疗师：你可能不觉得你有这想法。但是你知道，有时候即使别人看来非常明显的想法，而当事人自己却可能不能觉察（潜意识理论）。

求助者：是吗？

治疗师：因为，有时候如果直接觉察自己的真实想法，可能给自己带来不舒服的感觉。（阻抗理论）

求助者：……，其实也没什么啦。今天觉得很累，本想不来上课的，可今天是训练课，很容易被老师发现的，一定会挨批的。

治疗师：就像小时候，想干点小坏事，又担心被父母知道，被骂一样（移情理论）？

求助者：是啊。

治疗师：所以你想：今天如果是大课老师就不会发现你缺课，或者老师不在乎你缺不缺课（希望通过环境改变满足自己需求）。

求助者：可是，现实不是这样啊！

治疗师：是啊，你一边知道现实不是这样，一边又幻想是这样。你的行动跟着现实走，而心情跟着幻想走，两边都不误！

求助者：嘻嘻……

治疗师：这种心理运作模式，对你来说不仅仅只在跷课的事情上吧？（心理防御机制理论）

求助者：是吗？

治疗师：你觉得是吗？你可有三种选择：一是要你就干脆跷课，同时做好准备受惩罚；二是放弃幻想，带着平静心情来上课；第三，你可以搞搞老师的“思

想工作”？（人格结构理论）

求助者：算了，我还是老老实实上课吧。

（3）教师解释。

【训练二】精神动力性解释的训练

分组：两人小组，一人扮演治疗师，另一人扮演求助者。

（1）准备阶段：

A. 角色确定：一名扮演治疗师，另一名扮演求助者，并明确各自的角色和任务。要求扮演求助者的学生在会谈中尽量谈些真实的心理事件。

B. 两名学生各自组成一组。

（2）动力性解释会谈过程：

要求：

A. 注意会谈过程对潜意识心理内容的倾听。

B. 注意会谈过程对潜意识愿望和心理过程的支持与参与。

C. 在合适的时机应用潜意识理论、内驱力理论和人格结构理论等精神分析理论为求助者提供心理现象和过程的解释。

D. 在合适的时机解释与分析求助者的移情与反移情、心理防御机制以及阻抗。

（4）组内讨论：

结合以上会谈内容，讨论精神动力性解释与一般解释的异同，检讨会谈中的优缺点。

（5）教师答疑与小结。

【结果】训练作业

1. 每天录制 10 分钟的会谈录音，并认真体会动力性解释的内容。

2. 提交自己觉得满意的一次精神动力性解释的录音。

【讨论】

1. 精神动力性解释与一般会谈的解释的异同。

2. 如何更好地学习精神动力性解释技术。

【参考文献】

1. Rita S. Flanagan、John S. Flanagan 著，陈祉妍等译。心理咨询面谈

福建医科大学心理与行为实验教学中心

技术。中国轻工出版社，北京，2001年。

2. 苏珊·班得、爱德华·麦斯纳著，钟慧等译。心理治疗师的问答艺术。世界图书出版社，北京，2008年。

3. Linda N. Edelstein、Charles A. Waehler 著，聂晶、陈瑞云、李扬译校。心理治疗师该说和不该说的话。中国轻工出版社，北京，2014年。

4. 比尔·麦克亨利、吉姆·麦克亨利著，胡海燕、方双虎译。心理治疗师的会谈艺术。中国人民大学出版社，北京，2014年。

福建医科大学心理与行为实验教学中心

四. 精神动力性会谈过程

【训练目的】

掌握精神动力性会谈的基本技术；熟悉精神动力性会谈的基本过程，熟悉精神动力性会谈与一般会谈的区别，了解精神动力性会谈的特殊价值。

【训练对象】

已经掌握精神分析基本理论的应用心理学专业本科学生。

【训练器材】

1. 多媒体教学系统
2. 音像收集与反馈系统（高清网络摄像头、数码录像机等）

【训练学时】

6 学时

【训练程序/步骤】

1. 准备工作：

（1）复习心理治疗会谈的一般过程和技术，包括支持性、参与性与影响性会谈技术等。

（2）复习心理动力性倾听、澄清和解释的过程和技术。

2. 训练程序

【训练一】精神动力性会谈训练

分组：两人小组，一人扮演治疗师，另一人扮演求助者。

（1）准备阶段：

A. 角色确定：一名扮演治疗师，另一名扮演求助者，并明确各自的角色和任务。要求扮演求助者的学生在会谈中尽量谈些真实的心理事件。

B. 两名学生各自组成一组。

（2）会谈过程

A. 动力性倾听-澄清的运用：意识化潜意识内容。

B. 支持性动力性会谈技术运用：对潜意识心理内容的真诚、积极关注、共情、接纳。

C. 参与性动力性会谈技术运用：对潜意识心理内容的具体化、概述、表达和信息提供。

D. 影响性动力性会谈技术运用：对潜意识心理内容的具面质、推论、劝告和指导。

以上动力性会谈技术是在一般会谈技术的基础上，按照会谈进程和内容的特点，依据会谈的需要进行运用。

(3) 组内讨论：

结合以上会谈训练内容，讨论精神动力性会谈过程中的重点与难点。

(5) 教师答疑与小结。

【结果】 训练作业

1. 每天录制 10 分钟的会谈录音，并认真体会动力性会谈内容。
2. 提交自己觉得满意的一次精神动力性会谈的录音。

【讨论】

1. 讨论精神动力性会谈与一般会谈的异同及其它它们之间的关系。。

【参考文献】

1. Rita S. Flanagan、John S. Flanagan 著，陈祉妍等译。心理咨询面谈技术。中国轻工出版社，北京，2001 年。
2. 苏珊·班得、爱德华·麦斯纳著，钟慧等译。心理治疗师的问答艺术。世界图书出版社，北京，2008 年。
3. Linda N. Edelstein、Charles A. Waehler 著，聂晶、陈瑞云、李扬译校。心理治疗师该说和不该说的话。中国轻工出版社，北京，2014 年。
4. 比尔·麦克亨利、吉姆·麦克亨利著，胡海燕、方双虎译。心理治疗师的会谈艺术。中国人民大学出版社，北京，2014 年。