

個別心理治療



[個別心理治療_下载链接1](#)

著者:李文瑄

出版者:天馬

出版时间:20050401

装帧:

isbn:9789579521864

以醫學的觀點，腦與心不是分離的兩者，而是一體的兩面，當代有關精神疾病之腦神經遞質及基因的研究即以其是腦病為前提，以心理是腦功能的表現。然而就個人長期從事精神醫療的經驗，體會到在臨床上對病患只是單純地以精神藥物來治療常是無法完全達到效果的，當代的精神藥物自有其療效，筆者當無意以心理治療全然取代藥物治療，只是要強調在臨床上藥物治療與心理治療的方式是不衝突的，它們常是相輔相成，本書強調精神症狀的形成與個人幼時不愉快的生活經驗，不滿意的人際關係互動及生活變故等相關，故其能得到這方面心理上的重新經驗，治療症狀自然隨之得以解除。精神分析的客體關係理論指出一個人在人際互動時，對當時的情境會有先入為主的觀念，他會將個人內在所存有的客體關係模式及其相關連的情感投射在互動當時的對象及相關情況上。因此人常會對他人有先入為主的觀念而不自知，在很多時候之所以會發生人際互動上的障礙，乃肇因於此，而此內在模式的形成與個人幼時的經驗有關。

儘管人生命中經歷的每一刻均是嶄新的，然而人卻常在生命的過程中不自覺地受到舊有經驗的影響，會不斷地重複過去得來的錯誤認知與體驗，而所幸在一個人的一生中此內在客體關係模式仍是可以不斷地被修正的，心理治療即是能提供他一個很好的將人格導入正軌的機會，在心理治療過程中，治療師透過與案主的互動關係相互貫穿案主過去與

現在與他人的互動關係，而從其中可以協助案主自我覺察，進而改變其人格中舊有的內在不良人際模式。

精神疾病的成因不單只是體質或遺傳，個人與環境的互動，特別是人與人之間的關係，尤其是幼時與生活中重要人物的關係，對其會有很大影響，這是本書的心理治療理論的前提。

而治療師在臨床治療時心中所依存的理論須與個案的實際情況相符合才能發生作用，故不可將所學的理论不分青紅皂白硬套在個案身上，理論應能被彈性地應用，筆者在本書中強調客體關係理論，並非表示在臨床上只侷限在這些範圍中，當代的精神分析心理治療的觀點已傾向於治療師在不同的臨床情境下可突破各派理論的界限，在本書中雖以各家客體關係理論為主軸，卻亦包含自體心理學，精神分析理論中根本的部份。

長久以來客體關係理論之治療對象是以邊緣型及自戀型人格障礙為主，因此其所累積的相關文獻較豐，而近年來已有將其運用擴展至治療人格較整合的官能症個案身上的趨勢，在本書中筆者將其運用在憂鬱症患者的治療情境中即為一實例。

而此歐美發展出來的心理治療能否成為本土化而實用的心理治療技術，也是本書中要以經驗來實證的一個目標，因此在對於本土個案的治療上筆者亦提出有關的文化因素之探討。

在不斷地進行一次又一次心理會談的過程中筆者個人亦不斷地成長，每一次的治療經驗均會使自己的治療技術獲得到進步，而後又能將此所得貢獻在下一次的治療上。

本書並非採取工具書的寫法，因為在心理治療情境中案主與治療師倆人內心世界微妙的互動，其治療的資源是源於治療師內在的，案主經由被積極傾聽，接納，被同理的過程，再接受治療師所給予的詮釋，而得到領悟，其間治療師會使用澄清、面質以及扶持、牽引等技術，使個案在支持中得到對自我的覺察。

換言之，治療師在與案主進行心理治療的過程中經由倆者相互的投射性認同及內射性認同機轉而發生微妙的溝通，其間會由治療師對案主的包容與扶持而使案主所投射出的客體關係與相關連的不良情緒得到修飾，而此所被修飾的及所接受的包容心會被案主再內射於心中，久而內化成為其人格中的一部份，而產生自我包容與扶持的能力。

治療師若認同案主所投射的自體部份則是發生了「一致性認同」，若認同案主所投射的客體部份則是發生「互補性認同」，治療師在治療的互動過程中，需能察覺自己是否已進入這兩種認同之一的情境中，是否因而有不當的情緒反應，也要能在此情境中，分辨其是否只是屬於自己個人內在的部份之影響，或是屬於案主內在的部份之影響，而後方能清楚地，深入地做出有效的詮釋，這正是本書中所標示的治療方式。

本書乃刊載在「諮商與輔導」月刊中的講座系列文章，自九十一至九十三年，三年間每月撰寫一篇，共三十六篇，再經編輯而成，依其探討重點分為六個部份。

第一部 內心的探索一對治療個案的精神病理及治療方式做簡要剖析。

第二部

理論與技術的演進一對精神分析性心理治療及客體關係理論與技術的內容與變革提出探討。

第三部

本土案例一以一憂鬱症本土案例的治療過程來說明治療技術及對其相關的本土文化提出探討。

第四部 治療主題一以婆媳問題、婚姻問題以及治療的終結等主題更進一步描述治療的過程。

第五部 運用治療師的內在資源。

第六部 進階性的探討。

第七部
情緒管理之探索—以心理衛生的角度來探索客體關係理論與自體心理學在情緒管理上的運用。本書乃結合學理與臨床實務經驗，以對個案之精神病理與治療過程中的技術與治療師與案主之間的心理經驗之探索為主旨，由簡而繁，由淺入深所撰寫而成。

作者介绍:

目录:

[個別心理治療_下载链接1](#)

标签

Y

评论

[個別心理治療_下载链接1](#)

书评

[個別心理治療_下载链接1](#)