

# 认知（幻想）的评估与干预

——心理动力学视角

刘扬新

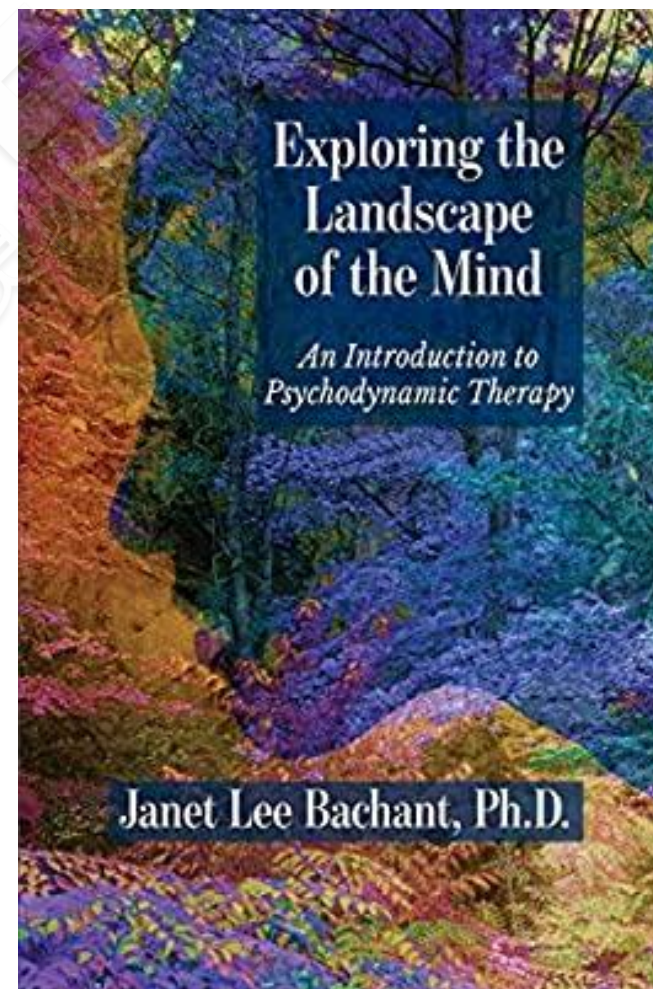
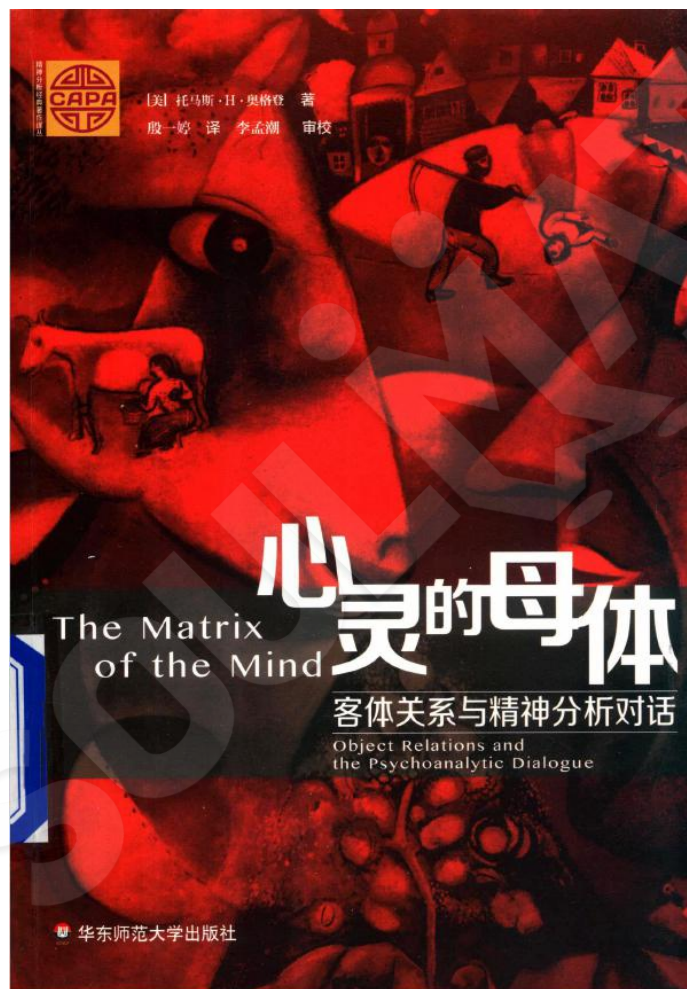
# 引言

## 幻想——精神动力学的核心观点

Phantasy——Core Concept in Psychodynamic Work

精神动力学有一组框架性的概念体系，指导我们探索内在的心智世界，这一组概念都会围绕幻想展开，从幻想出发，因为幻想帮助我们在黑暗的心灵世界里导航，提供我们走进心智组织的路径。它是我们灵魂的窗口。

# 参考书目



# 目录

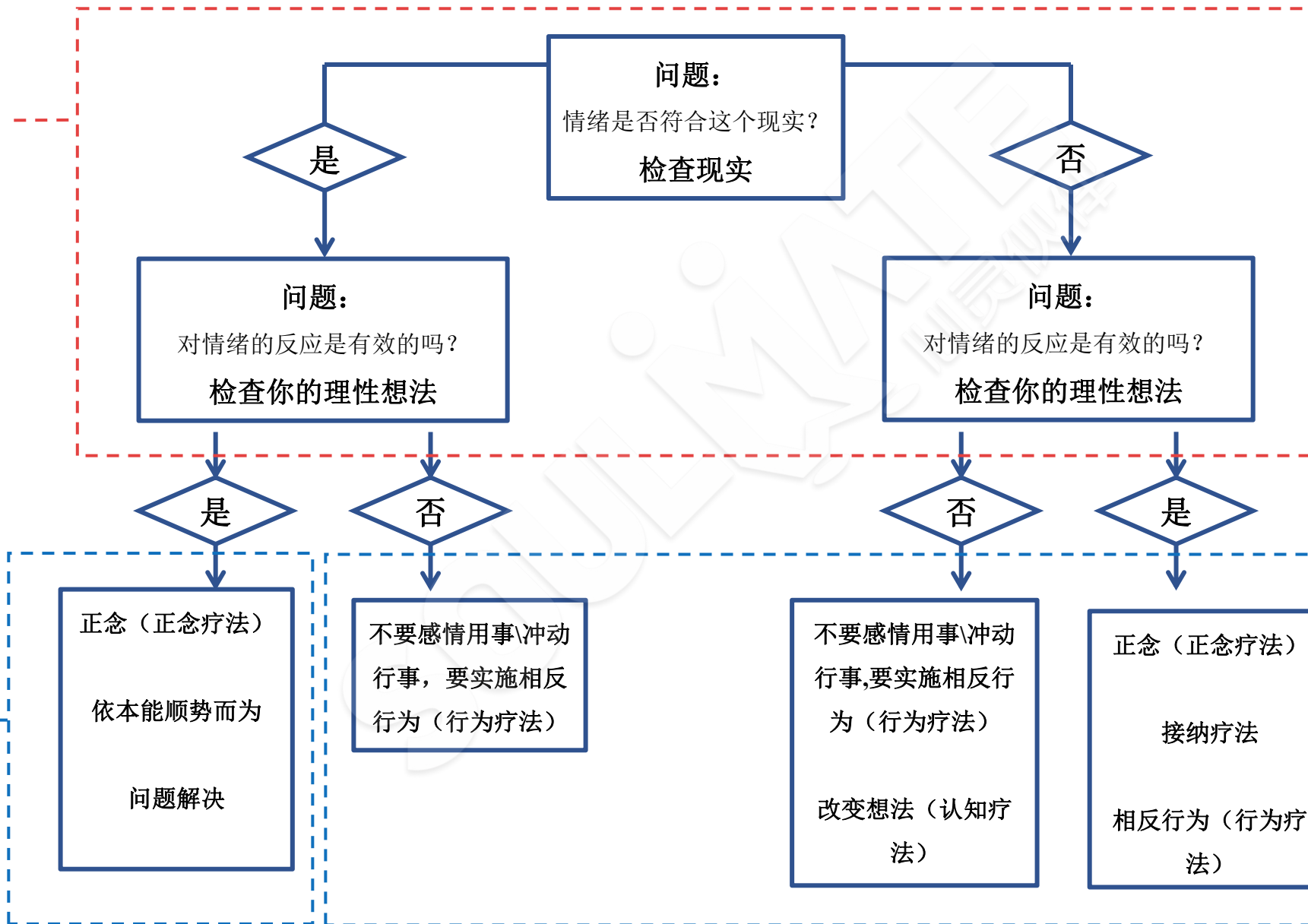
- 一、基本概念
- 二、幻想的主要特征
- 三、幻想的两个维度
- 四、幻想的概念化
- 五、原初幻想与情感的关系——Kernberg的观点
- 六、幻想的来源假设
- 七、幻想的功能——Klein的观点
- 八、潜在空间——Kernberg的观点
- 九、从核心幻想到核心信念
- 十、干预——动力（动机）管理

# 十、干预

——精神动力学的动力（动机）管理

# 情绪应对的不同干预策略

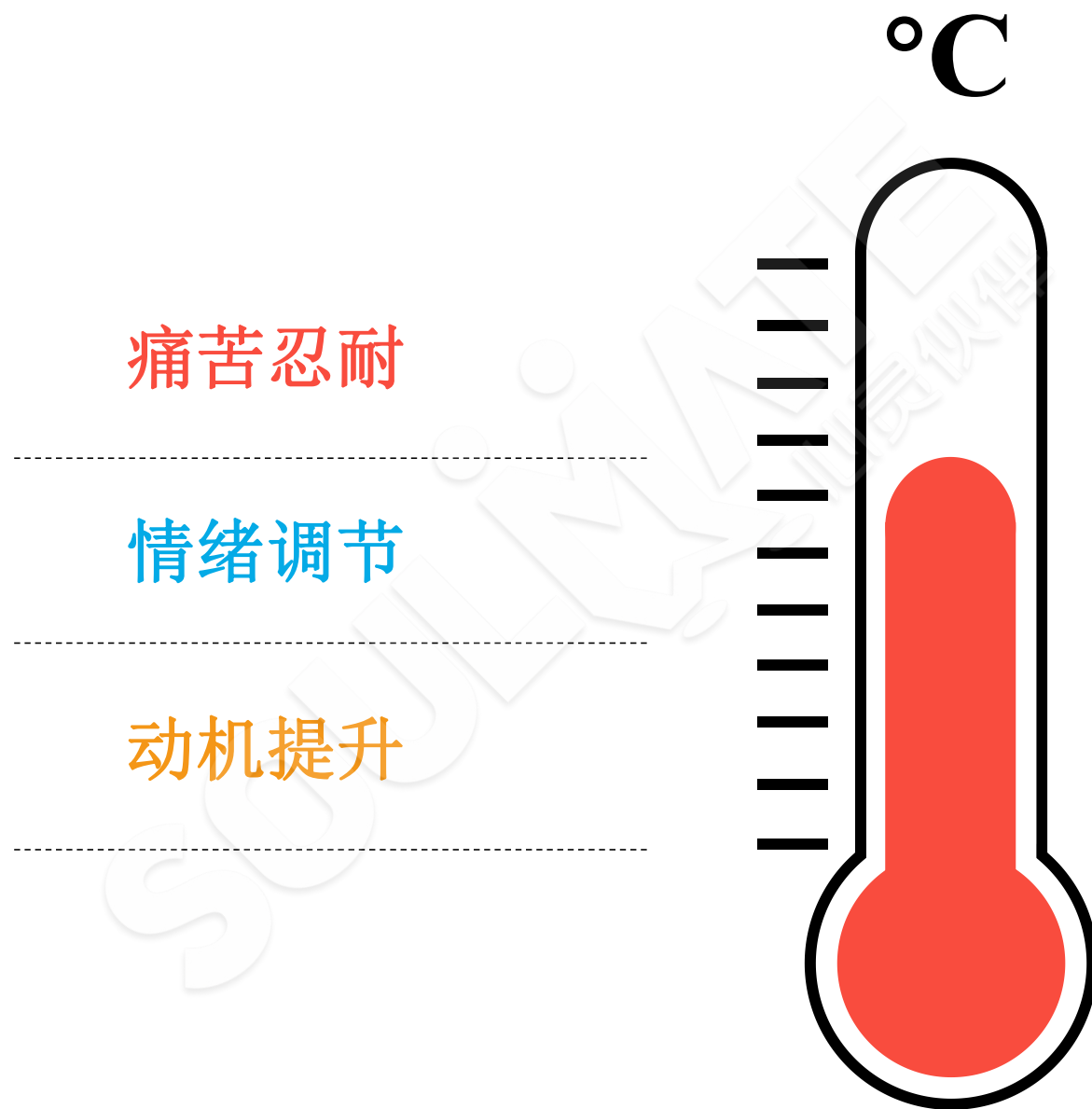
检验现实



问题解决

-- 相反行为

# 情绪温度计



动机管理

**DBT:** live a life worth-living

动机培养

**ACT:** value

**主体间:** 共同理解和建构意义  
make sense together

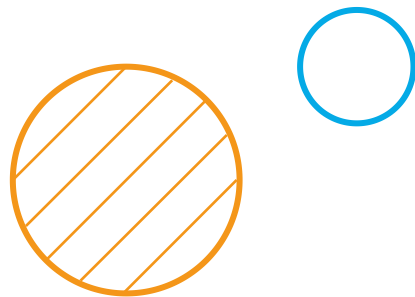
动机激发

**后现代:** 重塑生命的故事和目标管理

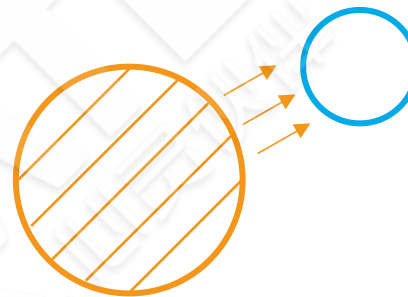


# 对精神分析各流派的一种理解视角

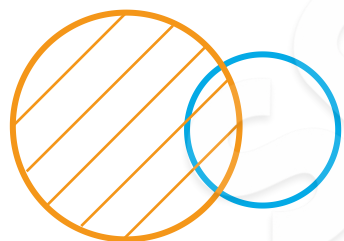
\*橙色表示来访者，蓝色表示治疗师



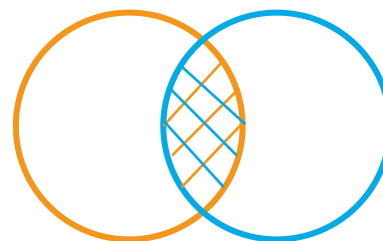
治疗师作为空白屏幕  
经典理论



来访向治疗师投射内在表征  
客体关系学派



治疗师作为来访的自体客体  
自体心理学



双方主体交互，共同理解和建构意义  
主体间学派

# 从一个临床案例谈起

× 【文稿】第五讲：幻想、移情与情感激活... …

详情 评论 相关推荐

**问题一：通过了解来访者幻想的内容和过程去理解他的心理组织和心理结构，老师可以再举一个例子说明一下吗？**


**Janet：**这个问题刚好和我们今天讲的课程有非常直接的关联，是今天课程的核心元素，所以我会多展开讲讲，很幸运的是我昨天的一个来访者刚好为我提供了一个很生动的临床片段让我可以阐述这个概念。病人在她一开始治疗时，说她有点不在状态，她今天感觉不是特别好，这和她的工作有关，她今天有个任务把两张金融表格合并到一起，然后她开始跟我描述细节，她做了什么，这两张金融表格里有什么元素。她是银行的员工，她告诉我为了能够理解表格里的信息，她必须回头去看他们之前的业务员所做的工作，结果她在检查过程中发现之前那些业务

× 【文稿】第五讲：幻想、移情与情感激活... …


详情 评论 相关推荐


员做的工作有很多不一致性，有困难的地方。她感觉到今天不高兴的原因是她觉得她的老板可能不会喜欢她花这么多时间调研以前的东西，做这么深入的前期调研，她觉得她的老板可能想让她尽快做完这个工作。她好像突然对我发出一个看起来有点离题的评论，她说：“我知道人们有时候会给你太多太复杂的信息，其实有时候需要把事情弄简单一点。”她又回过头继续说在她特定的工作里有什么细节。



所以在这段互动对话里，幻想的部分在哪里？我们如何能够看出这个幻想中的内容及过程？为什么我会说这是一个幻想？因为看起来她好像在谈论她和她的工作，和她的老板甚至和我的一些关系，但是在这其中，确实蕴含着幻想。这个幻想是一个预期：她预

期她的老板不会喜欢她正在做的事情。 分享

疗过程中也有一个幻想的呈现：她看起来突然有点离题的评论，实际是向我道歉：她提供了太复杂、太冗余繁枝末节的信息，她觉得自己应该更简练一些。所以我观察到的是在这两段关系里都有相似的幻想过程，一个幻想结构：她和她老板在一起时觉得她做错了一些事情，她的老板会不喜欢；当她跟我在在一起时，也觉得我会认为她做错了一些事情，我也会不喜欢。

我在这里特别想向大家强调病人刚才对我短短的评论：我是不是给了你太多细节？巴拉巴拉巴拉……好像我们会觉得这是一个挂在嘴边的话，人们也常常会这么说，它是很细小的一句话，所以我们也常常会  分享它。实际上这样一个小小的行为是移情的活

它。实际上这样一个小小的行为是移情的活  分享

现（enactment），这种移情的活现非常重要，在我和证道之前开设的课程里也讲到这个概念：微小创伤触发（micro-trauma triggers）。（时间戳：第10:04）因为这是在治疗前半程出现，而且这是一个重复性元素并且和她正在谈论她工作中的事情有关联，所以我决定引导她的注意力也可以思考下这个部分。所以我请她停下来，我说：我们先等一等，我们一起来看一个东西。不知道你有没有注意到，刚才你跟我说话时提到可能给了我太多的信息。你有没有发现这和你老板的互动有一些相似，你好像也感觉自己给了老板太多他不想要的信息。”这两个行为：1、老板会不喜欢她的工作成果； 分享 认为我会觉得她有太多信息。在这背后， 分享 她觉得自己并不足够好，这就是一个幻想：



详情 评论 相关推荐

她无法更认可自己工作的价值及和我关联的方式和她自己关联的方式，都呈现出她感到自己并不足够好，她无法感到自己做的东西有价值。通过和她一起去检查、探索她的幻想，对于她，幻想是自己做得不够好，自己做的东西没有价值，通过这种探索能够帮助她获得另一种看待自己的视角：她的人际关联幻想既体现在她和她老板的关系里，觉得她的老板会不认可她的工作，也体现在她发展出来对我的想法里，她会觉得给了我太多细节和信息，而我不会接受。

通过识别出这个幻想及幻想中的具体内容：我做错了，我做得不够好。能帮助她打开她的眼睛，在她生活里其他的方方面面也觉察到这种幻想过程和内容的存在，通  
察探索她的幻想我们也理解了她的的心灵是如

详情 评论 相关推荐

通过识别出这个幻想及幻想中的具体内容：我做错了，我做得不够好。能帮助她打开她的眼睛，在她生活里其他的方方面面也觉察到这种幻想过程和内容的存在，通过观察探索她的幻想我们也理解了她的心灵是如何运作的，她的心灵在告诉她自己：我做得不够好，我做错了。识别出这个幻想，让我们那一次治疗的后半程变得十分有建设性，我们去讨论了这个幻想，讨论了这个幻想形成的原因，以及她如何依附在这个幻想上面。

**问题二：与来访者的性幻想工作，较之于一般的幻想，有什么需要特别注意的吗？**

**Janet：**我会说和性幻想做工作，大体和我

# 一、基本概念

# 概念辨析

幻想

fantasy

正念冥想

mindful meditation

自由联想

freedom association

自动思维

automatic thinking

中间信念

核心信念

core beliefs

意义

meaning

认知

cognition

CBT 第三代浪潮

主体间性理论

精神动力学

经典CBT

实验心理学

# 幻想是什么？

## 1 Klein's Objective Relationship Theory

**幻想：是本能的心理表征**

Phantasy: Psychic Representation of Instinct (Klein, 1952)

**本能：身体发出的需求信息，等待心灵的加工**

Instinct (Biological Entity): Demand Made by the Body upon the Mind for Work  
(Freud, 1905)



婴儿生来就有想法而不需要从经验中获得？



# 婴儿的幻想

有人认为，在儿童获得了意识层面的知识，从而能够理解将一个人撕成碎片意味着杀死TA之前，“将乳房撕成碎片”这样的潜意识幻想是不会出现在儿童内心的。这种观点与实际情况不符。它忽略了这样一个事实，即这种知识先天地存在于作为本能载体的身体冲动、本能所指向的目标以及感官兴奋之中。

婴儿要能够幻想自己狂热的冲动会摧毁乳房，并不需要在现实中看见客体被吃掉或被摧毁，才得出结论说自己也能做到。这个目标以及与客体的这种关系先天地存在于这个冲动本身的特性和方向以及相关的情感之中。

克莱茵把婴儿在接触到乳房之前就拥有关于乳房的知识，归结为“物种遗传”。

# 婴儿对世界的解释

根据死本能来进行解释的经验将被赋予攻击和危险等含义。

死本能

根据生本能来进行组织的经验将被赋予滋养和爱的意义。

生本能

在生命之初，幻想是婴儿对经验的解释。

很大程度上，由先天体质决定的生本能和死本能，是决定婴儿采用何种编码来解释自己经验的主要因素。和真实母亲相处的经验起着重要作用，但只是次要的。

真实经验可能支持某种组织经验的本能模式，但并不能创造出这种用于解释经验的模式。

真实的剥夺将使婴儿确认，将客体体验为是危险的这种他内部已然准备好的解释。

**危险的感觉并不是被剥夺体验创造出来的；真实的危险仅仅是确认了婴儿对这种危险存在的预期。**

克莱茵：儿童早期的现实完全是幻想性的，婴儿除了基于自己的先天编码（即生本能和死本能）来为经验赋予意义之外，无法做其他任何事情。

## 早期幻想活动中婴儿的主体性程度

- ◇ 在克莱茵的构想中，婴儿在自己的想法和身体感觉方面，是怎样体验他自身的？
- ◇ 克莱茵派分析师们在很大程度上倾向于将早期婴儿经验构想为缺乏主体性的（缺乏“我”的感觉）。
- ◇ 婴儿并不将自己体验为具有某种观点或视角，他仅仅出现了感官感受，但却缺乏“我”的感觉，作为自己经验的思考者或解释者的婴儿并不存在。
- ◇ 存在的是一种作为客体的自体，而不是作为主体的自体。

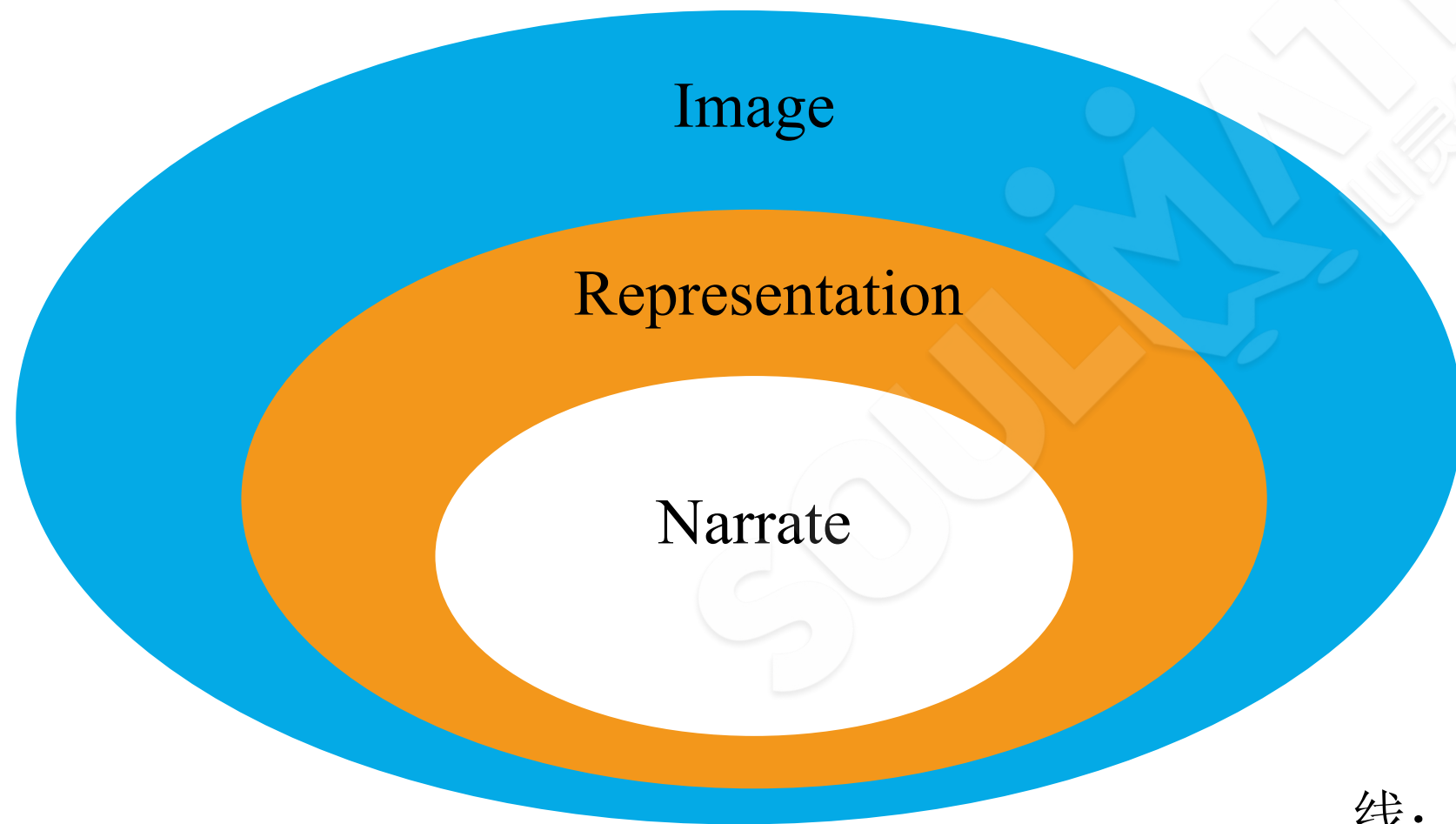
# 幻想是什么？

## 2 Janet 「纽约灾难咨询联合会」主席

幻想是心智组织方式的表征，也是心智对过去和现在经验创造意义的表征，幻想无时无刻不弥散在患者的体验当中，包括在治疗过程中。

幻想锚定在内在外在现实的整合当中，是移情的基础。移情把童年的模式带到当前的互动模式，这里面有一部分是活跃的无意识和恐惧，它穿着幻想的外衣。

# 幻想的三层表现



布：幻想



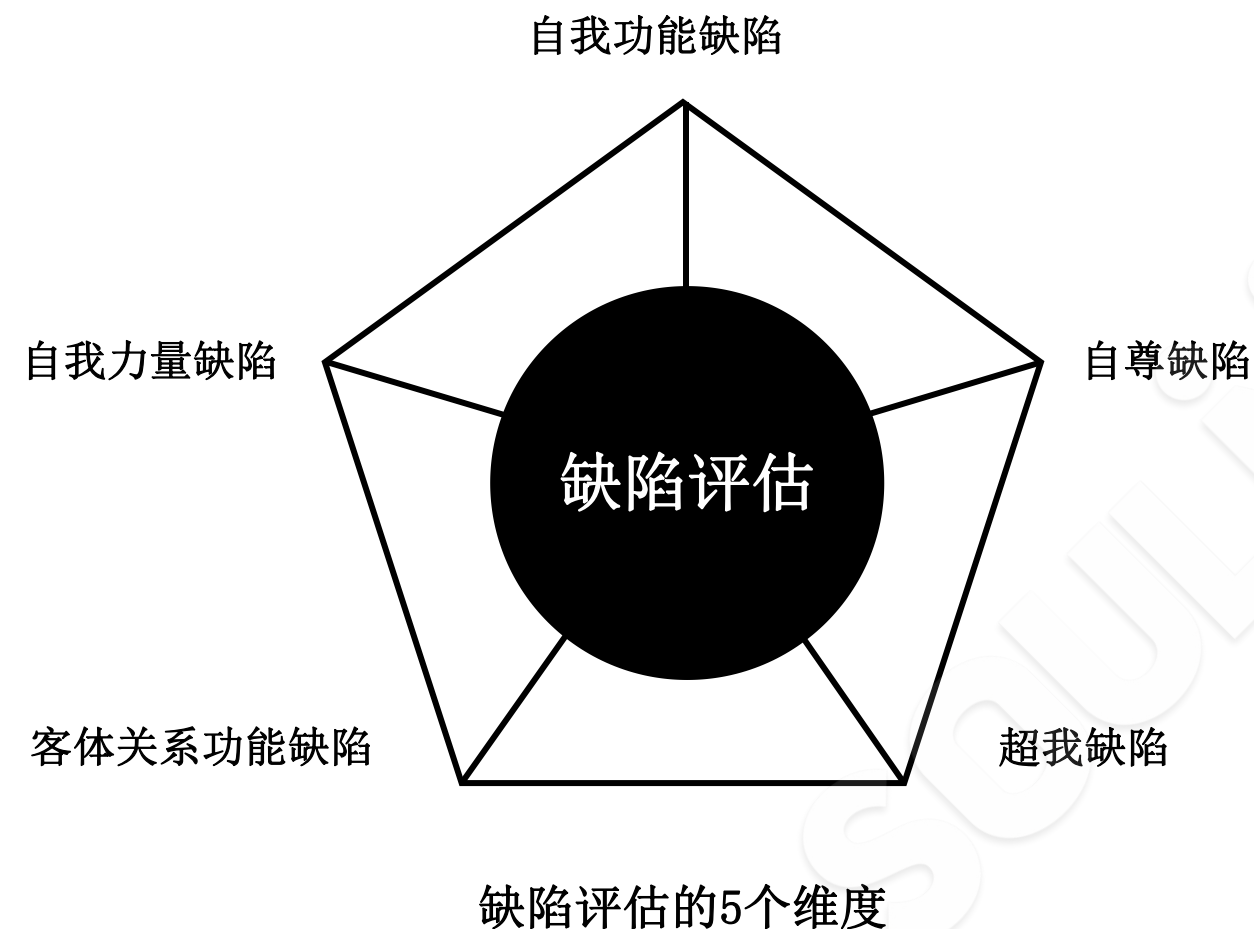
线：心理结构

# 丧失性事件引发的情绪/躯体/行为连锁反应

按照一般远古时代的应激事件及条件反射模型，动物界通常的应激事件是各种“威胁”事件，这种威胁事件也常常是“丧失性生活事件”，具体的有失去父母、失恋、流产、下岗等，抽象的还有失去自尊、人格坍塌、失去自我等具有象征意义的事件，通常的条件反射模型是“fight--flight--freeze”模式，即“进攻--逃跑（逃避）--装死（木僵）”，决定以上行为的是长期反射形成的遗传特质，还有一部分是大脑对此威胁的经验认知，没有经验的，不认为是威胁的最后都死掉了，有经验的认为是威胁的最后都活下来，所以，活下来的基因，都会在认知层面加大对威胁的确认时间和确认级别，直至弯曲认知的威胁“灾难化”的认知扭曲，这是一个基本的S（威胁）--O（对威胁的认知）--R1（经过以上认知做出决策，在fight---flight--freeze三个行为里面选一个行为去落实）--R2情感（行为发生前的恐惧害怕，焦虑，行为发生后的悲伤、后悔、抑郁等，应有尽有的各种情感表现）。







## 精神分析心理评估一般缺陷模型和冲突模型



# 移情是什么？

## ▼ Transference

移情是无意识幻想的衍生物和主观经验的整合者，它使我们能够以大家能辨认的形式把我们独特的内在和外在外融合体验展现出来。

所以，

- 1、它也被认为是来访者内心世界与分析情境下的人际世界的一个桥梁；
- 2、移情充斥在活化当中，并且会捕捉到患者成长时期的组织原则和原始刻印；
- 3、移情作为幻想的一个子集，在中间调节着无意识组织，它是一个无处不在的过程，它承载着心理结构、心理过程的表征。

# 创伤是什么？

## ▼ （一）创伤的经验建构是来自于幻想（幻想塑造了创伤）

创伤是如何被感知和组织，这和幻想有关，人类幻想的普遍性，会给你闪回、记忆、回忆、思维反刍等袭击，一般认为，复杂的发展性创伤不仅有外部因素，还是一个内在心理组织，创伤是一个内在过程，个人对童年经历的在意义上的归因取决于这个人的内在生命。

幻想，作为生物现实，包括期望、早年愿望、恐惧、想法和关系活化的整合，塑造了创伤是如何被感知、组织并整合到个人的身份认同、性格、心理、人格的各个方面之中。



## （二）研究创伤从幻想开始，WHY？

**步骤二：**治疗师应对并处理来访者的“发展性创伤”，要问how、when、why来访者构建这个创伤的现实，背后的组织框架是什么？

**步骤三：**创伤的主导性的主题会浮现出来，这些主题是通过幻想获得生命。

**步骤一：**心智构建现实，这包括一切，特别是意义、冲突、防御，但是，心理构建现实受到“相对稳定的心理组织框架”制约。

### （三）如何探索并浮现创伤导致的潜意识？

来访者的早期的潜意识体验，会有一些信号、标记物给我们线索：

- （1）情绪触发/情感信念情绪触发，这是我们需要寻找的信标，尤其是和一些强烈的情感信念联系在一起时，特别是病人处于一个被触发的状态，明显感觉他的这个时候的心理状态被设定到另一个不同的轨道上，和当前有点脱节，其中包含了一种强烈的情绪信念时，我们可以说，这是来自潜意识的内容。
- （2）突然进入“分裂”的状态这揭示我们有潜意识的唤起。
- （3）幻想（病人的期待—他觉得会发生什么？）

## 二、幻想的主要特征

# 幻想的主要特征

1

幻想是述事的主要形式，通过情感联结性进行移情治疗师对移情进行感知，看到并体验来访者的心理组织，幻想的内容和过程转化为具有意义的根本议题和冲突。

2

幻想及其移情表象是心理组织的核心指标创伤，从进化上来讲，让我们记住，并时刻准备着，根据原始创伤的强度，可能通过许多相似性（感官知觉、结构相似性、时间关联等）激活它，它永远都在房间里。所以，我们永远都有机会去探索创伤中的主要组织因素，幻想媒介而不是激活状态，有利于很快地开展工作。

3

童年的创伤性幻想可以再次被活化——身体不会忘记这种情感信念，引发了早期与失去联结有关的绝望与无望感，这是来访者本人发展出来的无意识的幻想述事的结果，这种述事对她的思维、感觉、行为提供了强大的控制。

### 三、幻想的两个维度

# 幻想的内容维度

心理动力学理论中的幻想的概念是一个超越日常生活的更大的学术概念，从成分上讲包含爱与虐待的经历、创伤、愿望、恐惧、防御、想法、依附与联结的自动模式、道德要求等内在体验及其语言叙述（述事形式）的一切精神生活和内心世界。

因此，幻想都有特定的内容和基本主题，即具有情感性和主观评价性的特征，具有一定的核心情感体验及其情感信念（核心信念），遵循原则是趋向快乐或远离痛苦（特定防御机制的经验组织原则），幻想与体验密切相关，支撑着我们存在的切身体验（心身感受）。



# 幻想的过程维度

幻想的过程维度幻想作为一种心理功能，是一个综合、整合的功能，幻想形成的过程是理解心灵如何工作的一种更广泛、更根本的方式，幻想揭示了病人的基本心理结构，可以窥见过去是如何被体验、如何被适应，幻想向我们展示了心灵是如何被组织起来的，这是一个广义的幻想的概念，它无处不在。

结论：幻想是一种心灵综合组织的功能，能帮助我们通过幻想看到病人的心灵组织结构，这扩展了治疗师切入到病人的心理功能的维度，可能仅仅在病人的前意识附近。

## 四、幻想的概念化

# 幻想的概念化

1

幻想是大脑功能最早期的集中体现，为我们转化、传达出大脑的功能运作。

2

语言化用一种我们可以理解的语言为我们描述了自己身体想要表达什么，这不仅仅是关于过去的记录，其形成过程也是一个连续的、主动的整合和综合组织的过程，他综合、整合、组织了来自大脑内部和外部的的大量信息，帮助我们感知世界。幻想把庞大而复杂的心理过程转换为一种我们可以理解、读懂的语言。

3

幻想与情感触发有关幻想参与大脑内部处理过程，包含了情感成分，与情感的内部世界有关，这是一个主动的有评价的过程，识别生活中的危险与反应模式。幻想是精神活动组织维度的一种体现，它承载着我们历史上的情感和内在述事。

4 幻想可以回溯三岁以前的经验组织（潜意识）幻想是另一种记忆形式，大脑还没有发展完全之前的潜意识、经历、期待。

5 幻想能够孕育变化、赋予当前的意义。

6 核心幻想我们最早的幻想成为心灵结构的一部分，成为我们与自己及他人建立联系的基础，我们称之为“核心幻想”，虽然随着成熟和体验会有改变，但是他们的结构在时间的推移过程中是非常稳定的很难抵挡早期核心幻想的冲击，这些核心幻想带着强烈的情感信念，这是病人不停重复不适应行为的原因，这就是原始刻痕。

## 五、原初幻想与情感的关系

——克恩伯格的观点

1、所有的原始情感都可以聚合为两个系列的感情，即爱欲和恨。爱欲是以性兴奋为基础的；恨是以愤怒为基础的；性兴奋是力比多驱力的核心情感；恨是死亡驱力的核心情感；性兴奋和愤怒都属于生理反应。力比多驱力和死亡驱力并不是由单纯地情感累积整合而形成的，还通过与重要客体建立各种关系而形成；力比多和死亡驱力都是属于潜意识幻想，而在主峰情感状态中所形成的自体与客体表象之间的关系构成了潜意识幻想的基本单位。

2、母亲的潜意识幻想会被婴儿“读懂”，母亲的情感生活的状况会对婴儿的情感生活造成关键影响。

3、以分裂为主的自我防御机制将负荷着强烈情感体验的、动力性的潜意识幻想封存于潜意识之中。

## 六、幻想的来源假设

# 幻想从哪儿来？





## 1) 克莱因假设

婴儿生来就具有想法（幻想）而不需要从经验中获得。（争议很大）我的理解，为什么用幻想这个核心词汇而不直接用想法，在于，幻想更加宏大，它包括知识、想法，身体冲动、感官兴奋及其相关情感等更复杂的维度集合。幻想先天的存在本能的目标中，本能的目标是释放张力，在任何一个特定情景中，都具有特定类型的客体关系、特定品质的情感与观念。

## 2) 乔姆斯基假设

人类并不是随机组织经验。人类40亿年进化导致是有组织感知内容的前概念、预先存在的范式或系统存在的。感知组织经验是有先天模式（生物性图式），这被称为感知组织模式。（例如：色彩的视觉感知、语言听觉、人脸视觉感知、小鸡应对天敌fight-flight模式）现实经验是基于这个先天模版来进行组织的，即沿着特定的线路组织经验，并为其赋义。

### 3) Freud假设

原初幻想，来自于物种遗传，在这里，当个体自己经验尚未形成，他超越了自己身体经验，进入了远古经验，神经症患者讲述的幻想，很可能在远古时代的人类家族中都曾真正发生过，所以他们内心的幻想，不是别的，正是人类发展的历史遗迹。

### 4) 推断假设

认知（知识、想法）是可以遗传的。

## 七、幻想的功能

——克莱因的观点

# 幻想的功能

用于探索幻想下面的意义，尤其是针对婴儿幻想，更多的来自于潜意识层面的本能的天编码的组织方式（根据与生本能或死本能相关联），基于这种先天编码组织方式，人类以一种很大程度上被预先决定了的方式，来对感知进行组织，对经验进行赋义。

换句话说，生物结构是组织心理观念和情感内容的容器。先天编码的组织方式分为偏执-分裂心位（不具人格的心理体验）和抑郁心位（主体体验）两种经验组织模式，这两种心位作为基本成分，及其辩证的此消彼长的构成，构成了所有后续发展的心理状态。

## 八、潜在空间

# 潜在空间

泛指位于幻想与现实之间的中介性体验领域。

- 体验的场所，就是潜在空间
- 潜在空间是位于内部世界也即“内部心理现实”和“外部现实”之间的经验的中间地带。

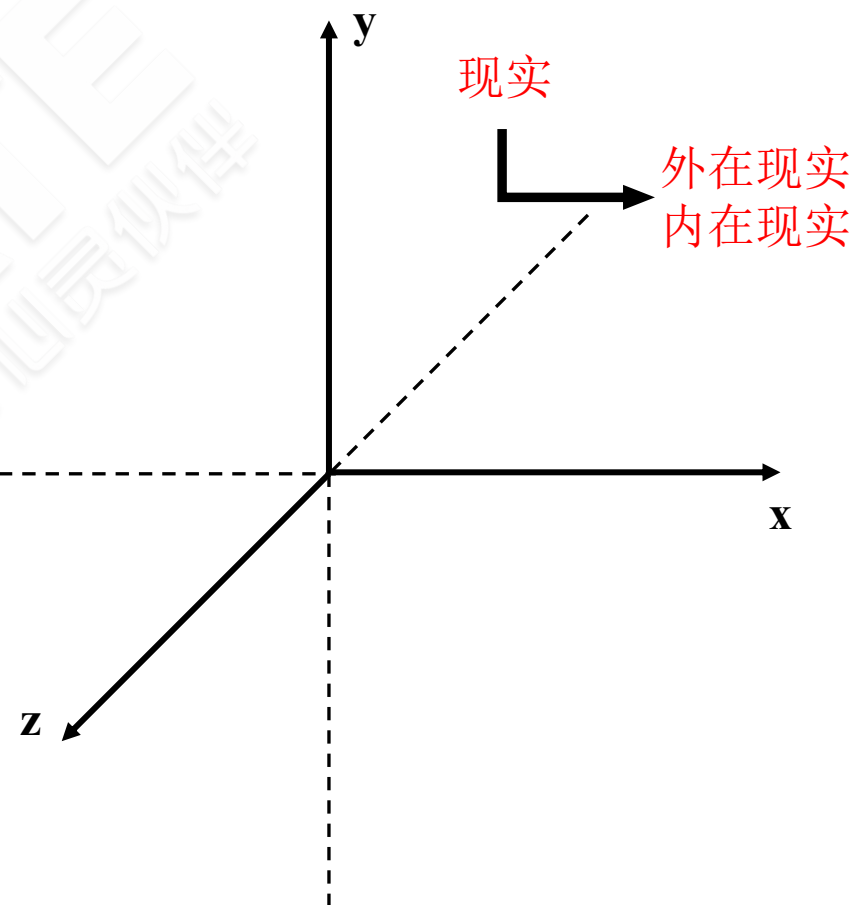
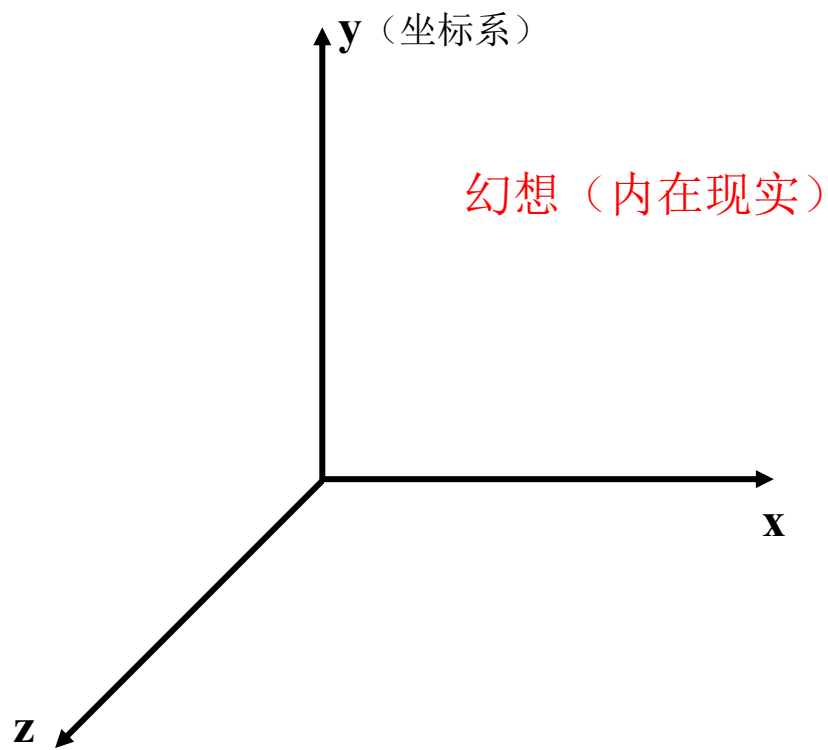
- 潜在空间的心理病理——维持心理辩证过程能力的坍塌（现实与幻想之间辩证关系）

- 1、现实端的坍塌、被弱化，对幻想的强有力的确认，主体被囚禁在幻想客体中，没有主体出现，也没有理解。幻想变成了妄想。——精神分裂症

- 2、现实被用作对幻想的防御代价是“没有想象”，几乎不报梦，对现实的固着性关注，出现想象无能的病人。

- 3、现实与幻想隔离——性倒错

- 4、对现实和幻想的阻止——无体验状态当其他一切防御都被证明，无法保护其婴儿的淹没性心理痛苦，婴儿诉诸的一个上位的防御方式。停滞对知觉赋予意义。



坐标系====心理结构

癔症：既有幻想，又有活现

梦，无意识，只有潜意识的表达

自由联想：幻想的一种



## Chapter 5

# The Intimate Relationship between Fantasy, Transference and Emotional Activation

We cannot think about trauma without understanding how the patient is fantasizing about the triggering childhood experience.

As we consider the relationship between trauma and fantasy, it is important to remember that the mind is always constructing its reality. The mind (how we think and feel about our inner and outer world) is not static. It is active, always in process, endlessly constructing meaning, conflict, defense, strategies for safety, gratification, moral concerns etc. This process of constructing reality is ever present. We must remember, however, that the flexibility of psychological construction is balanced by a framework of mental organization that remains relatively stable (Adler and Bachant, 1998). When dealing with complex developmental trauma, we need to be thinking about how and why the patient is constructing the trauma in this way at this time, as well as developing an understanding of the framework in which this constructing is taking place. With development and maturation, dominant themes emerge from cumulative attachments, conflicts and trauma that stay relatively constant in each person's experience.

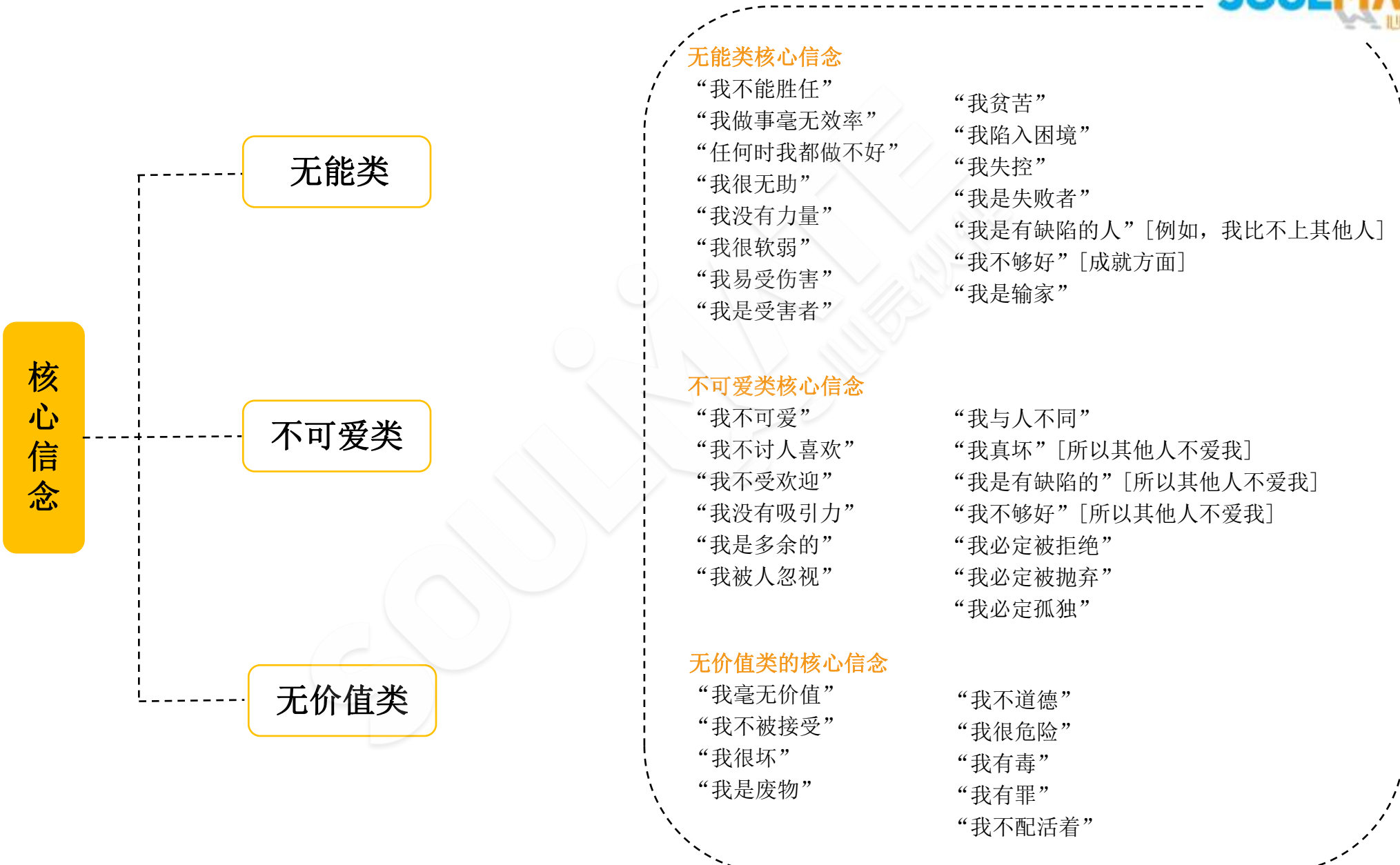
These themes are given life through fantasy.

## 九、从核心幻想到核心信念

幻想是持续的，活跃的不停地进行综合工作，行使综合、整合功能，赋予当前局势它所能掌握、理解最佳的含义、意义。早年的幻想是核心幻想，是非常稳定的，具有强烈的核心情感信念，这就是强迫性重复的原理。

核心幻想的再度活现(re-enactment)，现在情绪是由早期的体验所激活。

早期核心幻想，深刻的塑造着病人的当前体验。



核心信念

无能类

无能类核心信念

- “我不能胜任”
- “我做事毫无效率”
- “任何时我都做不好”
- “我很无助”
- “我没有力量”
- “我很软弱”
- “我易受伤害”
- “我是受害者”
- “我贫苦”
- “我陷入困境”
- “我失控”
- “我是失败者”
- “我是有缺陷的人” [例如，我比不上其他人]
- “我不够好” [成就方面]
- “我是输家”

不可爱类

不可爱类核心信念

- “我不可爱”
- “我不讨人喜欢”
- “我不受欢迎”
- “我没有吸引力”
- “我是多余的”
- “我被人忽视”
- “我与众不同”
- “我真坏” [所以其他人不爱我]
- “我是有缺陷的” [所以其他人不爱我]
- “我不够好” [所以其他人不爱我]
- “我必定被拒绝”
- “我必定被抛弃”
- “我必定孤独”

无价值类

无价值类的核心信念

- “我毫无价值”
- “我不被接受”
- “我很坏”
- “我是废物”
- “我不道德”
- “我很危险”
- “我有毒”
- “我有罪”
- “我不配活着”

# 感谢

刘扬新