



南方医科大学
Southern Medical University

精品视频公开课

心理学与生活

——心理治疗不同流派带来的启发



第四讲 认识你的防御机制

——精神分析治疗的启发

主讲：杜青芸

南方医科大学 心理学系

提 纲



- 一、防御机制
- 二、防御机制的产生
- 三、防御机制的种类
- 四、防御机制的意义

——精神分析治疗的启发





一、防御机制



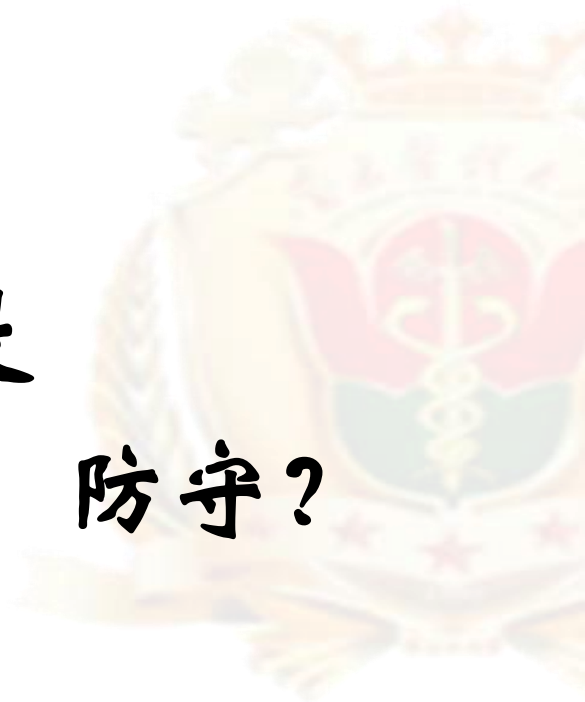
一、防御机制



进攻

还是

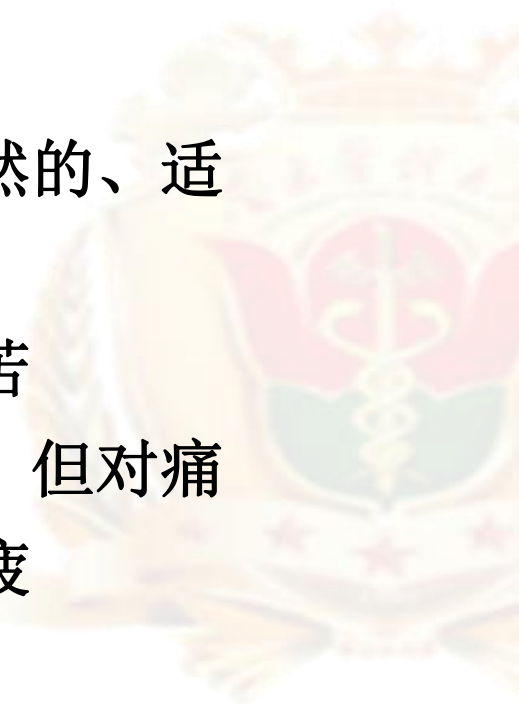
防守？





➤ 防御

- ✓ 是个体在体验周围环境时整体的、自然的、适应性的方式
- ✓ 保护个体避免再次体验难以忍受的痛苦
- ✓ 有时候防御性表达造成了患者的痛苦，但对痛苦的体验的防卫本身迫使他们乐此不疲





二、防御机制的产生

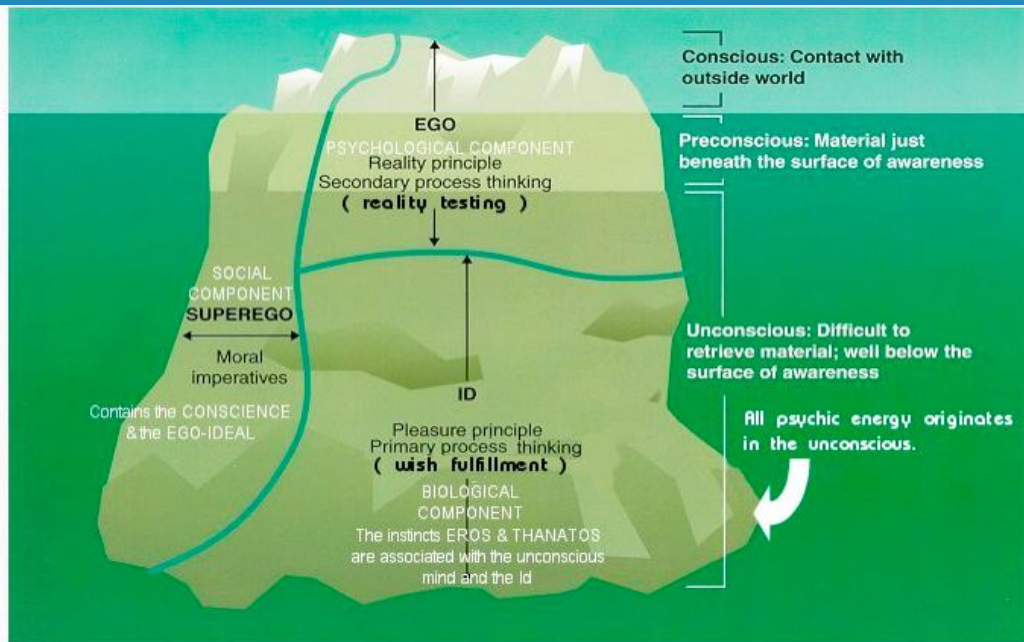


二、防御机制的产生



每种
防御的背后
都有
“动机”

二、防御机制的产生



令人不悦的情感

无法接受的想法

“冲突——妥协”

二、防御机制的产生



自我的脆弱性

自恋的受损

自体客体的失望

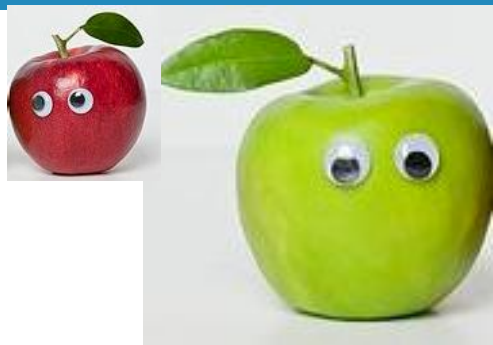
“保护墙”



三、防御机制的种类



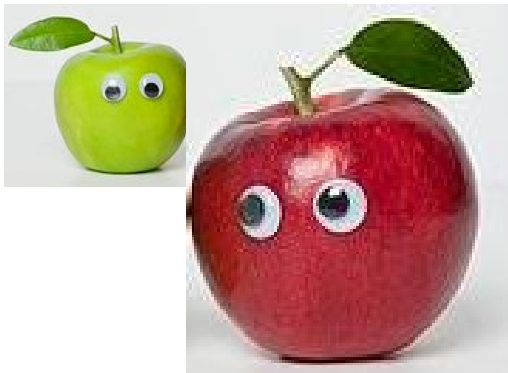
三、防御机制的种类



初级防御过程

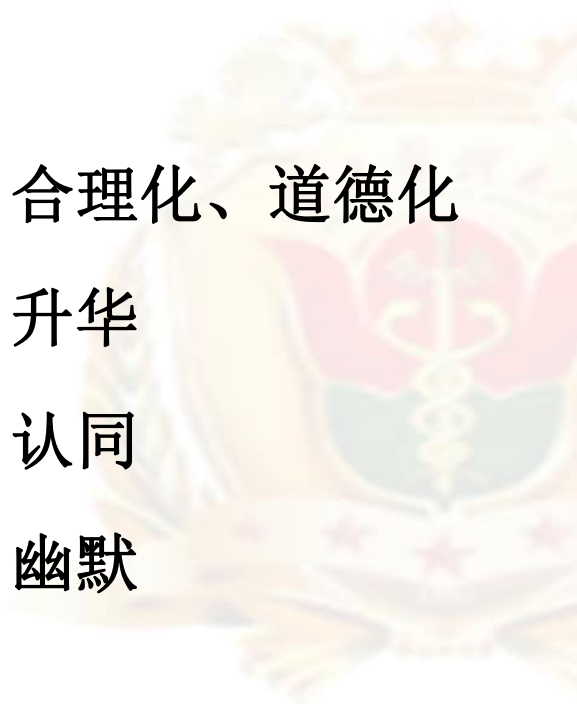
- ✓ 极端退缩
- ✓ 否认
- ✓ 全能控制
- ✓ 极端理想化和贬低
- ✓ 投射
- ✓ 自我分裂
- ✓ 躯体化
- ✓ 付诸行动

三、防御机制的种类



次级防御过程

- ✓ 压抑
- ✓ 退行
- ✓ 情感隔离
- ✓ 理智化
- ✓ 合理化、道德化
- ✓ 升华
- ✓ 认同
- ✓ 幽默





四、防御机制的意义



四、防御机制的意义

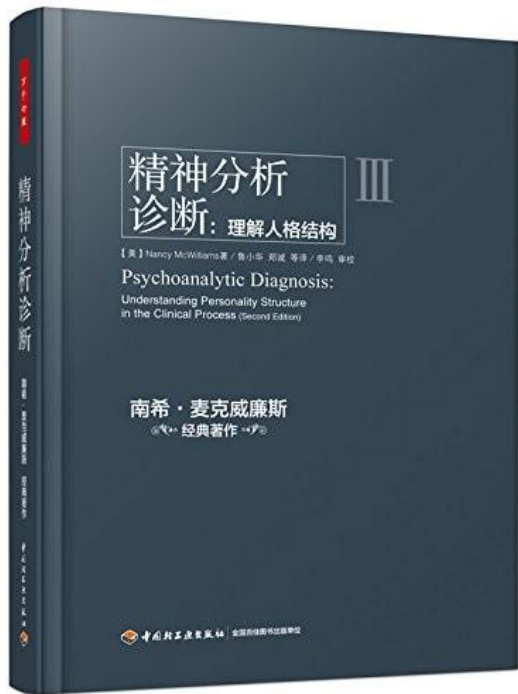
- 保护个体远离威胁
- 回避或掌控那些强烈且恐怖的情感
- 维护自尊



四、防御机制的意义

- 每种人格的形成都是防御或防御组合作用下的结果
- 没有好与不好的防御机制，而是健康或病态的使用防御机制
- 防御机制不足也可能造成某些特定的心理问题

参考文献



① 《精神分析诊断：理解人格结构》，Nancy McWilliams 著，中国轻工业出版社

② 《心理动力学心理治疗简明指南》，Robert J Ursano等著，人民卫生出版社



南方医科大学
Southern Medical University

精品视频公开课

感谢聆听!