

动力心理 治疗



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

目录

动力心理治疗是什么？	1
动力心理治疗能如何帮助我？	2
动力心理治疗过程中会发生什么事？	5
动力心理治疗的模式是怎样的？	6
动力心理治疗与药物治疗两者该如何选择？	7
动力心理治疗与其他形式的心理治疗有何分别？	8
动力心理治疗是否适合所有人？	9
我如何能接受动力心理治疗？	9

动力心理治疗 是什么？

动力心理治疗 (Psychodynamic Psychotherapy) 是建基于心理分析理论，以实证为本的治疗方法。常见的情绪困扰如抑郁症，焦虑症，饮食失调及人格障碍等病症都能透过此治疗方式得以改善。



动力心理治疗 能如何帮助我？



动力心理治疗有两大主流学说。


其一学说起源于心理学之父——佛洛伊德 (Sigmund Freud)。

佛洛伊德相信能量会互相转移，正如贮藏在食物内的化学能量（如营养）经吸收后会转化为物理能量（如体能）。他相信我们的所思所想或纠结的情感，假如不能被有效地表达或排解，便会转化成心理症状，如抑郁及焦虑情绪。



除了心理症状外，佛洛伊德还认为我们的童年经历以及与照顾者如父母或其他生命中重要人物的亲密关系，往往会在不知不觉间影响我们长大后的人际关系，特别是与伴侣间的关系。

另一学说则起源于另一位心理治疗大师——卡尔荣格 (Carl Gustav Jung)。他相信人能透过将有意识和无意识 (Unconscious) 部分结合在一起，以达至平衡和完整的状态。在过程中，你能探讨心灵更深的层次，透过梦境 (Dreams)、意象、积极想像，面对自己更阴暗的一面。

An illustration of a person with orange skin and closed eyes, wearing a blue turtleneck, in a meditative pose with hands resting on their knees. Above their head is a dark blue, starry space containing several white line-art symbols: a hand with an eye in a triangle on the palm, a crescent moon, three sheep, a wooden fence, and a dreamcatcher. A white speech bubble on the left contains the text.

透过梦境、
意象、积极想像
探讨自己的内心



不论是哪一门学说，动力心理治疗都是透过与治疗师的对话，梳理复杂的情感，并透过与治疗师共同建立的治疗关系 (Therapeutic Alliance)，探讨往日的你如何影响今天的你，重新塑造与生命中重要人物的关系。在治疗过程中，你不会突然间就解决了生活上的困难，但你会渐渐更认识自己，并探究背后纠结的脉络。

动力心理治疗过程中会发生什么事？



你会先与心理治疗团队的医生有几次会面，医生会先了解你的背景、现正面对的困难及对治疗的期望，再探讨治疗的適切性。

在动力心理治疗过程中，你可以透过自由联想 (Free Association)，随心表达个人的感觉、想法、生活轶事、意象，什或梦境。相比起理性的观点与角度，我们更著重你的感受。而治疗师亦会透过互相建立的信任，共同探索你的内心世界。

整个治疗过程亦会在一个安全、保密、互相信任的空间进行。





动力心理治疗的模式是怎样的？

动力心理治疗的模式是由你与你的治疗师共同制定的。一般而言，每周会进行一节心理治疗，每一节心理治疗为五十分钟；而每周进行心理治疗的日子和时间是固定的。整个疗程一般历时一年。

如果个案较复杂，疗程或会变得更密集或更长。

动力心理治疗与药物治疗 两者该如何选择？



药物治疗能大幅减退情绪病引起的情绪不适，对某些人来说已经达到治疗目的。

然而，药物不能改变往日创伤对我们生活中的影响，亦难以改变我们与身边重要的人的关系，或带领我们重新认识自己。



在动力心理治疗中，回想我们不愉快的经历可能会引起短暂的焦虑和不安。但仔细一想，人生从来不是一帆风顺。经历过挑战和挫折，才能成就更成熟、更圆满的你。你愿意付出时间和金钱，走出自己的舒适圈，去面对真实的自己吗？

动力心理治疗 与其他形式的心理治疗 有何分别？



相比其他形式的心理治疗，动力心理治疗会探索你深层的内心世界，因此需要较长的疗程。

此外，动力心理治疗较著重于你的过去及成长如何影响现在的生活。比起其他形式的心理治疗，更依赖你与治疗师之间的关系。

最后，动力心理治疗十分强调治疗框架的稳定性，以提供稳定及可靠的治疗空间。因此，我们希望你能承诺按时出席治疗，尊重自己及治疗师。



动力心理治疗 是否适合所有人？



由于提及往日不愉快的经历可能会引起不适，主诊医生会因应患者的情况考虑转介。而经转介后，心理治疗团队的医生会再透过会面作进一步的评估。

我如何能接受动力心理治疗？

如有兴趣，请向你的主诊医生查询。



欢迎下载青山医院精神健康学院设计的
免费流动应用程式「减压情识」

扫描二维码下载



作者：副顾问医生何瀚宁

出版：青山医院精神健康学院

地址：新界屯门青松观路 15 号

电话：2456 7111

传真：2455 9330

网址：www.imh.org.hk

青山医院（第一版）

© 本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式（包括电子、机械、影印或记录）
抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

欢迎各界热心人士捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览
www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及繁体中文版本，请浏览青山医院精神健康学院网页
www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster
新界西医院联网 病人启力基金赞助

