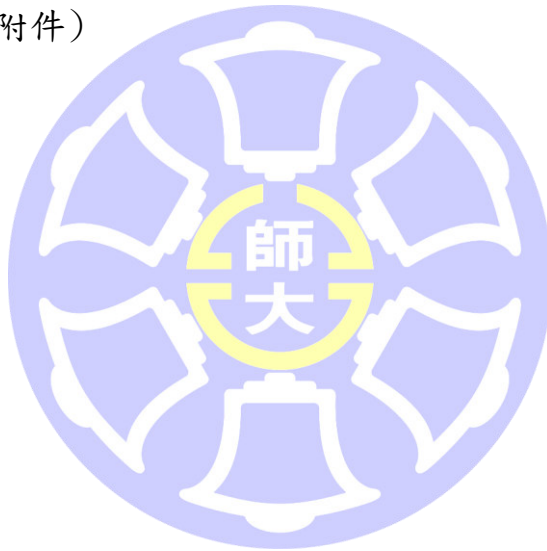


國立臺灣師範大學 113 學年度第二學期
補助學生辦理讀書會
「每次紀錄表暨成果報告」

你，心「動」了嗎？
—心理動力與客體取向之諮商經典讀書會

目錄

- 一、讀書會簡介(期中繳交時需完成)
- 二、讀書會內容(期末繳交時需完成)
- 三、讀書會運作紀實(導讀及討論內容彙整、出席紀錄，請於每次研讀結束後填寫並於期中/末上傳至圖書館 MOODLE 課程平台)
- 四、讀書會活動照片(請盡量讓所有成員入鏡，以記錄共讀歷程，並於期中/期末上傳至圖書館 MOODLE 課程平台)
- 五、讀書會心得或感想(繳交成果報告時，每位成員皆需撰寫 300 字以上整體參與心得或感想)
- 六、附錄(補充說明或附件)



一、讀書會簡介

讀書會名稱	你，心「動」了嗎？ —心理動力與客體取向之諮商經典讀書會
活動期程	自 114 年 4 月 16 日 至 114 年 5 月 9 日 止
申請人（會長）	教育心理與輔導學系碩士班二年級 馬詠心
成員	教育心理與輔導學系碩士班二年級 廖思淇 教育心理與輔導學系碩士班二年級 王琦雯 教育心理與輔導學系碩士班二年級 陳諳星 教育心理與輔導學系碩士班二年級 王珮鈞 教育心理與輔導學系碩士班二年級 趙蓮恩

二、讀書會內容

活動內容

一、研討主題說明

心理諮商的助人工作，立基於不同學派與理論的知識基礎，每個學派與取向各有其人性觀，以及對於人為何受苦、何謂健康有著不同的眼光。心理動力取向與客體關係取向的治療方式，在諮商中著重於治療關係、互動方式與互動脈絡等，藉由深度探索互動的歷程，促進個體對自我的了解，並能從治療中獲得新的經驗進而改變。本讀書會由心輔系碩二的同儕自發性組成，因本會成員皆對心理動力取向與客體關係取向的治療方式深感興趣，而渴望藉由組成讀書會、閱讀相關經典來促進個人的專業，並在未來應用於實務現場。

二、閱讀材料說明

書籍一

書名	人我之間
作者	N. Gregory Hamilton, M.D.
出版社	心靈工坊
選讀原因	客體關係論的重要書籍，結合許多研究該領域的學者們的觀點 以四大架構來理解客體關係，最後以宏觀的角度來讓讀者理解客體關係如何發生在文學、哲學、宗教等場域。本書提供了扎實的理論基礎與實務應用的視角，能幫助讀書會成員更深入理解此取向的核心概念，並應用於個案概念化與諮商工作中。因此，我們選擇此書作為主要閱讀材料，期望透過研讀該書籍提升專業領域的學習。

書籍二

書名	溫尼考特的 23 種語言
作者	Jan Abram
出版社	心靈工坊
選讀原因	溫尼考特是客體關係論的重要大師，本書彙整溫尼考特核心的 23 個概念，統整並解析溫尼考特的核心理論，幫助讀者更清楚掌握其思想精髓。由於《人我之間》涵蓋較廣泛的客體關係論視角，而溫尼考特的理論對於臨床工作有獨特貢獻，因此我們將本書作為補充閱讀材料，幫助成員更清晰地掌握溫尼考特的概念。

書籍三

書名	一個精神分析師與年輕人的心理治療對話：寇哈特的「自戀研討會」－理論與案例解析
作者	Miriam Elson
出版社	無境文化
選讀原因	本書提供許多關於自戀型人格的發展，其中以客體關係觀點透過認識自戀型人格，並提供自戀型人格的案例說明，因此期望可以做為補充資料，讓討論更豐富。

三、運作方式說明

每次讀書會進行 1.5~2 小時，前 1 小時由負責特定章節的同學進行導讀與分享，後續 30 分~1 小時則由同儕提出閱讀問題以及實務案例進行全小組的討論。

1. 讀書會進行前：個人閱讀與提問

本讀書會以書籍一「人我之間」為主要讀本，計畫以該書的五個章節作為五次讀書會的主題，並輔以書籍二、三（詳見參考書籍資料）之內容，進行讀書會的閱讀規劃。依據規劃的閱讀進度，成員在讀書會進行前皆先閱畢，並針對閱讀範圍提出疑惑之處，以促進讀書會之討論。

2. 讀書會進行期間：

(1) 同儕導讀與內容摘要

每次讀書會將由 3-4 位成員進行內容摘要與導讀，目的為協助讀書會小組能聚焦該次的閱讀重點，並經由該次負責之成員帶領小組該進行問題與書籍案例討論。

(2) 諮商實務案例討論

由於本讀書會成員皆有接案經驗，因此本讀書會亦研擬在不違背專業倫理的情形下，去識別化的口頭分享臨床個案經驗，或根據閱讀內容設計模擬案例，使成員們能應用心理動力取向與客體關係取向的概念進行分析並促進討論。



三、讀書會運作紀實

第幾次討論	第一次	導讀人	王珮鈞、王琦雯、趙蓮恩
日期	2025 年 4 月 16 日	記錄人	廖思淇、陳諳星
出席成員	王珮鈞、王琦雯、趙蓮恩、廖思淇、陳諳星、馬詠心		
開始時間結束時間		17:30-19:30	
研討主題		Ch. 1-Ch. 3	
閱讀材料		人我之間--客體關係理論與實務	
研讀內容摘要			



第一章 客體

一、客體：

1. 來自佛洛伊德<<性學三論>>：人可以和一個「客體」（如：鞋子、襪子）發生性關係，如期性伴侶或所愛的人。
2. 客體指稱一些被情感的對象，如另一個人、沒有生命的東西、念頭或是幻想。

二、內在客體與外在客體

1. 內在客體：為心理表徵（mental representation），一個和他人有關的形象、想法、幻想、感覺或記憶。
2. 外在客體：一個真正的人或真的東西。

三、其他補充

1. 英文文法：主詞(Subject)、動詞(Verb)、受詞(Object)
2. 客體關係理論：主詞（自體）、動詞（愛或恨）、受詞（愛或恨的對象）

第二章 自體

一、前言：

1. 孩子先區分陌生人與母親的不同，再來區分自己與母親的不同。
2. 人發現客體間的個體差異的能力，比知覺「自體是獨立個體」的能力來的早出現。

二、自體：

1. 為一種對自己的心理表徵（如想法、感覺或幻想），也表示被愛與被恨的自己。
2. 自體是私密的。

三、自體與客體的差異：

1. 客體可以是外在、也可以是內在的形象；
2. 自體通常是「內在形象」。
3. 外在觀察者所看到某個人並不是自體，而只是一個人。

第三章 自體-客體

一、前言：客體關係是自體與客體（內在客體或外在客體）之間的互動。

（一）客體關係單位（object relations units）

1. 自體表徵（self-representations）和客體表徵（object-representations）不會單獨存在，而是以客體關係單位（object relations units）的關係存在
2. 單元包含一個「自體表徵」與一個「客體表徵」，其中以驅力、情感連結起來（如愛、恨、飢餓、飽足等）

（二）共生（symbiosis）的自體-客體：最早的關係客體單元。

1. 共生是沒有經過分化的自體-客體（自體與客體區分不明顯）。
2. 傳統上被認為跟愉快的經驗有關（如：愛、溫暖、滿足等），但也跟不愉快的經驗有關。
3. 所有的精神都從「共生」開始，我們真正的自體（our very selves）從母質（matrix）中產生。
4. 共生或結合（fusion）的經驗稱為融合，費登稱為「自我界線模糊化」（blurring of ego boundaries），並非只有精神疾患具有共生經驗，一般人也會有。例如：服用麻藥、冥想、信徒與神同在的經驗、孕婦感受到寶寶、性高潮、被同理等。
5. 一般人與精神疾患者差別在，常人可以「控制」界線混淆與否，而精神疾患者難以控制。
6. P33 描述二戰期間曾進行**感覺剝奪實驗**：

- 實驗組被沁泡在隔離牆內的吻水，僅靠頭照維持呼吸，使其與外在世界隔離：研究發現實驗組失去組織思考、專注力，且內心會產生幻覺與身體錯覺，另歪，實驗體容易受到洗腦暗示；對時間與空間的感知不在恆定不變。
- 客體關係術語中：
 - a. 身體錯覺是自體感的改變；
 - b. 幻覺是自體與他體的混淆；
 - c. 其將別人的想法與意見當作自己，使其容易受到暗示洗腦。
- 在該實驗中發現：
 - a. 將人與外在客體隔離，不是成為「不受外界影響的完整自體」，而是完全相反的「共生狀態」以致無法將自己和其他東西區分開。
 - b. 如果沒有外在客體與自己體比較，**自體和穩定的現實感**也將不存在，真正的自體將崩解，因為**自體**除了是「自體-客體」二元體的另一半外，他什麼都不是。（自體無法獨立存在，需要有客體相依/區分下的共存估關係）

研讀意見/討論紀錄

關於「自戀」議題的討論

- **自戀是每個人都有的**：一把人會認為自戀是不好的，但其實每個人都自戀的成分，而自戀的不好印象其實是受社會利他主義影響，進而窄化自戀。其實我們都需要有自戀，這是很自然的。自戀=自大、自我中心，還是在乎自己的需求？（詠心）
- **自我理想與自戀的關係**：不要小看自我的範圍，因為每個人被社會規訓的程度不一樣，當看到其他人自戀，自己的嗤之以鼻也包含了自己的自戀。人從自戀走到自我（ego ideal），透過社會規範實現自我，透過得到他人認同的方式來滿足自我的需求。自我發展其實是從原初自戀離開，但其實依然都在追求自戀，**達到自我理想的過程是在達到社會共處和滿足自戀需求平衡的一種方式**。（思淇）
- **憂鬱和自戀的相關性**：病理性憂鬱和一般憂鬱情緒（哀悼）的差別在於，病理性的憂鬱是自我變得貧瘠和空洞，因為自我和外在混淆了，所以當失去客體時就好像失去了自己。一般的則可以區分自我和外在，因此會哀悼，但不會因此而失去自我。

當界限被建立的時候，才會建立自體和客體，那這個界限是怎麼被建立的？（思淇）

- 投射認同關係>發現客體>毀滅客體>客體倖存>個體能好好使用客體（蓮恩）
- 如果客體沒有倖存，則有可能會發展成配合環境的假自我（假性自體），只是順應環境的需求，而無法展現自己。（沒有辦法使用客體）（琦雯）
- 足夠好的客體：不是隨時隨地滿足，而是大部分的時間可以滿足，而且對於客體的毀滅和失落是可以被承接和涵容的（詠心+諳星）

研讀心得/結論紀錄

詠心	過往在課堂或討論案例的過程中，常常聽到以客體取向作為治療觀點的分享，但藉由這次的讀書會，幫助我更為細膩地釐清了自體、客體的發展歷程，以及兩者之間的密切關聯。過去對於自體與客體的概念多停留在理論層面，然而透過本次深入的閱讀與討論，我開始能更具體地理解這些概念如何在個案的生命經驗中展現出來。特別是在討論拒學個案時，同學的分享讓我首次意識到，若個體在發展過程中缺乏穩定且足夠的客體互動，將可能影響其自體功能的建立，例如自我調
----	--

	節、現實感以及人際互動能力。這樣的缺失，或許正是部分拒學孩子在面對校園情境時，感到困難與焦慮的心理根源。這樣的理解也促使我進一步思考，在未來學校場域的輔導工作中，如何運用客體關係理論的視角，理解孩子與重要他人（如師長、同儕）的互動質量，並設計適切的輔導處遇，協助孩子建立更穩固的自體功能，逐步修復過往的客體經驗，支持他們重返學習情境，發展出更健康的人際連結與自我認同。
佩鈞	今天的課堂中，我們一同認識了「客體」、「自體」以及「自體與客體的關係」等核心概念，並透過閱讀關於自體-客體關係的相關實驗研究，更深入地理解這些理論在實務中的應用。特別是在探討拒學（school refusal）議題時，我開始思考「客體概念」如何在母嬰關係、依附發展，以及孩子對外在世界的理解與建構中，扮演關鍵角色。同學們的討論提到了客體關係的發展歷程，也延伸至客體在自戀議題中的重要性。這讓我想到拒學現象，學生在離開學校後，失去了原本在校園中可作為「比較客體」的同儕。這不僅削弱了其自體發展的參照點，也可能讓原本透過「自體-客體」互動所建構的穩定感出現斷裂。當失去了這些內在與外在的連結後，有些拒學生開始呈現出與在校學生不同的行為與心理樣貌。這讓部分拒學生會因長期拒絕與同儕互動，以及內在自我貶抑（將自我當作負向客體來看待）的傾向，可能逐步走向自體結構的脆弱化，甚至出現微崩壞的徵兆。這樣的觀察讓我重新省思，如何在陪伴拒學生的過程中，協助他們重新建立有功能的客體連結，支持其自體的修復與成長。
諳星	客體關係是一門龐大且抽象的學問，但今天同學們清楚又具體的分享，讓我能更快速地進入狀況，理解這些理論的核心概念。大家在討論時能結合自身經驗與過往學習，不僅讓內容更貼近生活，也讓原本艱澀的理論變得更容易吸收與思考。尤其是關於「自戀」的部分，我覺得特別有意思。一般社會對自戀的看法往往較為負面，容易與自我中心、自大畫上等號，但從心理學的角度來看，自戀其實也代表著一種對自我需求的關注與照顧。有同學提到：「追求理想自我的歷程，是在自戀需求與社會共處之間尋找平衡的過程」，我覺得這個觀點非常有啟發性，也讓我重新思考自己在生活中如何看待和回應內在的需求。前面幾章雖然多是抽象概念的鋪陳，但我很期待接下來進入實務應用的部分，相信在更多真實案例的輔助下，能讓這些理論更加立體，也幫助我在未來的理解與應用中更有深度。
琦雯	透過這次的客體關係理論讀書會，重新再次思考客體、自體、自體與客體關係的定義，也重新發現有些遺漏掉的細節，例如：自體特性與客體的不同，自體客體分化的程度等，了解客體關係理論，有助於我對一個人的發展有更深刻的理解，再回顧實務工作時，能夠思考案主可能在哪一個階段，進而去思考介入的技術與層面可能要做何種調整，例如：自戀也有程度上的差別，是能夠關注自己也關注他人的健康自戀，還是當一個人將能量過度灌注在自己身上，變成只能看到自己，只能愛自己的自戀狀態，無力再去關懷他人或與世界互動，或是陷入憂鬱（melanchonia）的狀態。不管是假我或是自戀的概念，都是人類生存所需才發展而來的，如同人不可能沒有防衛機轉，但是我們需要的可能是彈性，能夠不要太極端地僵化，這也幫助我在思考案主的困擾時，能夠更開闊地思考。
蓮恩	第一次進行客體讀書會，精神動力對我來說是一門艱深的理論，但同時對我又有一種迷人的魔力，讀書會我最喜歡的是同儕們，可以運用較為淺白的說明讓我更加

	理解自體與客體的意思，另外我也很喜歡大家針對理論會回到生活中的例子去做連結與討論，看看理論會如何套用在實務現場中，或是生活中出現的一些現象是否可以利用理論的某些概念來理解。而本次討論中，我最印象深刻的為共生以及分化，其中書本裡有提到有時候諮商師在做的同理，某部分就是與他人共生，在我的概念中，通常提到共生、融合，都會直覺認為是比較負向的狀態，需要好好與人劃清界線，但透過書本所說，我好像重新思考共生這一件事情，在生活當中，確實難以無時無刻都是獨立分化的狀態，有時候當人們尋求與他人連結時，確實會需要到「共生」的狀態，重點好像是你本身可不可以意識到自己可能與他人共生了，如果要切開來，是否有那個能力做到。總而言之，透過與同儕的討論與鼓勵，我覺得會讓我更有動力去學習，也期待後續越來越艱深的章節，透過導讀與討論，我也能夠好好吸收這些新知識。
思淇	一直很期待讀書會的開始，今天迎來了第一次討論，因為自己對於心理動力學派很有興趣，但卻總是很難從龐雜的分支學派中選定一個方向慢慢深化，透過本學期讀書會的契機，讓我能夠更有系統的閱讀客體關係理論。 我認為在討論前的閱讀，讓我最有感覺的部分是書中寫到，「同理」是一種和他人界線模糊的過程，雖然我們在成長的過程學習分化自體與客體，但卻不可能完全分離，人類內在渴望的被理解、被愛，終究需要他我界線的模糊。但如何有彈性地去調整自己的界線，而不陷入困苦，這便是人生的課題了，也是來到諮商室的個案，他們所困擾的、掙扎的。 所以，另一部分是當讀懂了理論，該如何運用到實務上，我認為是我們在讀書會中花費較多時間在思考及討論的，不過可能礙於目前的實務經驗有限，如何介入才真正地有效能，或許還待後續實踐與驗證。
研讀附件/補充資料	

第幾次討論	第二次	導讀人	王珮鈞、陳諳星、馬詠心
日期	2025 年 4 月 23 日	記錄人	王琦雯、廖思淇
出席成員	王珮鈞、王琦雯、趙蓮恩、廖思淇、陳諳星、馬詠心		
開始時間結束時間	17:30-19:30		
研討主題	Ch. 4-Ch. 6		
閱讀材料	人我之間--客體關係理論與實務		
研讀內容摘要			
第四章 自我 (ego)			
一、自我：			
● 自我是功能性的抽象概念，沒辦法被我們主觀感受，儘管我們可以從外面測量與觀察自我的功能，但自我本很難直接被了解。 ● 人在思索自我的主觀經驗時，其實正在使「自體表徵或自體形象」浮現，而當作是自我，而非是自我。 ● 本書的 ego 代表組織者，不代表人格結構，也不代表自體。 ● 佛洛伊德提出的自我： ○ 自我相等於自體，是有條理的組織者， ○ 自我「作為自體」：自我，意味對本身存在的諸多面向。 ○ 自我「作為系統」：自我有個合成和組織的功能，平衡、整合並穩定各知覺、衝動、情感以及道德良知的要求。(衝動→本我；道德良知→超我；自我→平衡本我與超我) ● 哈特曼的自我：自我是中央功能控制的執行者，具有知覺、認知、衝動控制、運動功能等各領域分化、合成、整合、平衡的功能。 ● Jacobson 的自我：自我是執行多重、原始的自體與客體表徵分化和整合成一個穩定認同的過程。 ● 克萊恩：自我是自體的同義詞。 ● 貝爾貝登的自我：三種自我：中心自我、原欲自我、反原欲自我（書中沒有提這些是什麼） ● 費登：將自我當成組織後或組織中的自體，並加入自我界線的概念。 ● 寇哈特的自我：其自我的功能描述接近整合性自我功能。 ● 克恩伯格的自我：區分自我和自體差異，認為佛洛伊德把自我當自體和系統的模糊看法，是反應「自我真正的狀態」。 ● 本書對自我的概念：自我只代表組織的過程本身，具有整合性自我的功能。 ● 提醒：閱讀客體關係文獻時效隨時考慮文獻對「自我」的意思（是自體？組織結構？還是組織者？）			
第五章 分離與個體化			
自閉階段（0~2 個月）			
● 佛洛依德：原始自戀，在這個時期所有的情感能量保留在或固著在嬰兒的自己身上 ● 費爾貝恩：這屬於一個孩子與母親完全融合的狀態，也就是嬰兒經驗到自己是母親			

的一部分

共生階段（2~6 個月）

- 兒童在此階段建立一個對滿足他需求的客體之朦朧覺察，在與母親的互動行為中，逐漸建立與客體有關係的自體感
- 形成雙極的自體-他體系統
- 不愉快的經驗在這個階段裡面也有發展上的目的，從這些經驗當中兒童開始組織其他的世界
- 有些父親在這個階段會加入一起養育的行列，而父親與母親變成為共生的二元體之中一個部分為分化的一極

分離-個體化（6 個月~2 歲）

孵化（6-10 個月）

- 兒童在這時候逐漸覺察到客體，當分化不斷往前時，嬰兒會去探索母親身體更多的部分
- 過渡性客體：同時代表了字體與母親，也是共生之全能二元體的殘餘，這個過渡性客體，既不是自體也不是他體
- 陌生反應：代表自體與母親之間有進一步的分化，也代表一種區分母親與他體的能力
- 父親：在這時候加入教養會比較容易
- 母親：在這時期較容易因為共生感的消失而感到難過，有可能因為自己融合的需要沒有被滿足，而將孩子放在自己身旁；有時也會發生，時而給愛時而又拒絕孩子的狀況，因為他們無法承受兒童正在分化

實踐（10 個月~1 歲 4 個月）

- 兒童這時候除了對母親有興趣之外，更多的會對母親所給的物品產生興趣
- 這時候母親成為了兒童探索新世界的安全基地
- 兒童會陶醉於自己的能力和自己的世界之廣大，自戀在此時達到巔峰
- 躲貓貓的遊戲：對孩子來說不只是能操作自我引導、跑步的能力，更是一種能從母親的融合與吞噬中逃出的成就感

和解（1 歲 4 個月~2 歲）

- 兒童在這個階段越來越能夠包容領會自己的分離性，而在這個階段裡面他也對自己的脆弱跟自己對母親的依賴有新的覺察
- 這個階段「如影隨形」與「避開」的行為，比起實踐期的逃離來得更主動且矛盾，在這個時期裡面小孩既依賴又需要獨立
- 在這個時期是無可避免的「自大感」跟「全能感」開始喪失，
- 客體在這時候會被兒童交替的視為全好跟全壞的客體，在親密感與自主性之間的掙扎於這個時期會特別明顯
- 母親：在這個時期將經歷情緒上比較困難的狀況
- 父親：能在此時承擔新的且重要的位置（教養與情感連結方面）

客體恆久性（2 歲~3 歲）

- 個體開始有一種在任何處境與情緒下關於「自己是誰」的穩定自我意識
- 「客體永久性」是「客體恆久性」的先決條件

第六章 心理機轉

一、整合與分化

- 互補性的自我功能
- 從發展初始到之後的生活都持續存在
- 整合：將兩個元素有意義的結合在一起
- 分化：將兩個元素分開來
- Freud：將整合與分化，與驅力結合，認為生殖本能是結合的本能，而攻擊性則是抵消結合
- 其他學者：把整合與分化連結上分裂與投射認同
- 整合與分化的例子
- 嬰兒辨識氣味，把哺乳的乳房和母親臉孔連結，逐漸形成對母親五感上的連結和形象
- 自己本身的整合影響有別於母親
- 當整合被干擾，就有可能發展成其他的防衛機轉，防止自體影響災難性地失去安適感
- 若沒有防衛，我們會成為只有自我，沒有自體

二、投射

- 把自體不想要的那一部分歸因到另一個人身上，形成投射
- 妄想型精神疾病會投射出強烈而有敵意的衝動
- 需求與自體影像也會投射出來
- 投射通常會把自身依附到外在客體上，並且和外在客體混雜在一起，他們將自己不想要的性質歸因於某人或某事，誇大並扭曲這些類似的性質
- 嬰兒將不想要的餓、空虛感覺投射到母親，然後由於他們自體客體的混淆，害怕被母親吸納，不過隨著分辨自體與客體的能力增加，分辨歡樂與痛苦的能力隨之而來

三、吸納、內射與認同

- 投射是分化的過程，內射則是整合的過程
- 客體表現被賦予真實和幻想的力量以及真實外在父母的權威，內射物是客體影響被納入，被接受，保持完整，而非吞噬，內射的客體可以成為客體影響，而不是和自體影像融合
- 例如嬰兒吸納母乳，母乳進入而消失在嬰兒與母親的共生一體中
- 認同-先前內射的客體影像，有價值的性質被歸屬於自體影像
- 吸納-在認同的自體與客體影響還維持完整的、被比較的與被對照的
- 記憶喜愛的詩句或引用是種內射有價值客體的過程-藝術、文字與日常生活的內射（好客體）

四、分裂

- 主動地將自體與重要他體的矛盾經驗分開來
- 治療情景中常見的分裂：好的治療者與壞的配偶，患者必須維持周圍有可以為他所用的全好關係存在的幻想，因此必須將不愉快投射到全好關係之外，然後把經驗世界一分为二

- 分裂可以將社會團結起來並且也會把社會分離開來（全好全壞，好人壞人）

五、理想化與貶抑

- 與分裂相似，但涉及自體與客體經驗之間些微不同的安排
- 分化發生時，將會產生四種可能互動單元：好的自體、壞的自體、好的客體、壞的客體
- 分裂：分化出現在好-壞線上
- 好的自體-好的客體
- 壞的自體-壞的客體
- 理想化和貶抑
- 好的自體-壞的客體
- 壞的自體-好的客體
- 自體影像的不好，被客體影像的好所取代，然後自體成為好的而客體成為壞的（理想和貶抑的轉化）

六、投射認同

- 自體的一部分先投射到客體，再企圖控制客體上被投射的自體部分
- 純粹的投射：不想要的自體部分被經驗成是完全外來的
- 投射認同：被否認的自體同時被經驗成是自體的一部分
- 敵意的感覺最常與投射認同一起描述，不過投射認同可以涉及正向或愛意的感覺（正向投射認同）
- 是我們更深層情感與依附的基礎，愛情的表達就是投射認同的例子，想像自己可愛的部分就確實存在於另一個人裡面，並且依此行動

七、過渡性客體形成

- 過渡性客體既非自體也不是客體，而是具有兩者的性質
- 娃娃會被當成摯愛的母親，同時也會被視為摯愛的自體
- 是經驗的中途站，包括內在現實與外在生活
- 過渡性現象：歌曲、催眠曲、姿勢、固定行為
- 成人之後依然會有殘留，例如固定的儀式，象徵物

八、發展出完整的客體關係

- 自我終究會整合自體表現好與壞的部分與客體表現好與壞的部分。當全好與全壞的自體影像被放在一起，就稱它為發展出客體恆久性。
- 全好與全壞的自體影像聚合，所以認同得以穩固
- 這個世界不再非黑即白，藉由這種新的整合，使分裂的客體關係讓位給完整的客體關係
- 小孩必須獲得足夠好的經驗，使他不必要擔心挫折將會完整摧毀內在平靜
- 承認與容忍同時存在且相互矛盾的情緒的能力，就是完整的客體關係
- 以有意義的方式將對立的事物合在一起，得以建構完整的客體關係

九、認同

- 客體恆久性的取得並不代表我們就不再改變，我們仍然繼續納入我們所愛客體的部分，並隨之改變我們的自體影像
- 內射是未消化的，認同是把客體影像的部分歸屬於自體影像
- 治療是受到認同治療者這個現象的幫助
- 認同是喚醒好的客體記憶的能力，是維持一種認識到自己與重要客體不同，並且同時將客體影像的一部分歸屬於自體影像的能力
- 認同是一種對其他人保持開放，容許他人影響我們並且幫助我們改變的方式

研讀意見/討論紀錄

自體 v. s. 自我，兩者之差別？

- 自體是心理表徵，有客體才有自體，自我比較像是功能。

雙極的自體-他體系統為何

- 客體關係理論認為有兩個面向，一面是客體關係，另一面是自體的狀態。

客體永久性與恆久性的差別

- 最大的差別是有無情感上的連結
- 永久性(物理存在)先於恆久性(情感存在)
- 或許可以理解為，具備客體恆久性，傾向於發展出安全依附。
- 而建立了客體恆久性，才能有穩固自體感。(我相信我是被愛的，所以我能愛自己)

過渡性客體

- 足夠雄厚的好經驗，會有一個錯覺，兒童才能發展出自己可以運用的過渡性客體
- 過渡性客體同時是自體(嬰兒本身)，也是客體(母親)
⇒保護的功能、破壞的動力(想像自己從壞客體中倖存、攻擊壞客體釋放生氣)
⇒協助紓解壓力、調節情緒
- 隨著長大，過渡性客體終究會失去關注，擴散到個體對文化產生的興趣中。
- 回到個案：有時在晤談裡，他不是攻擊治療師，而是在投射過去經驗的壞客體。所以要扛得住，不討好、不攻擊。

研讀心得/結論紀錄

詠心

這次讀書會讓我對「自我」和「自體」的差異有更清楚的認識。原本在學習初期，常常把這兩個概念混在一起，但其實自體是心理表徵，需要客體的存在才能形成；而自我是功能性概念，比較像是協助我們調節內外經驗的組織者。這樣的釐清，讓我在看個案的行為反應時，不會只是粗略地說「他自我功能不好」，而是能更精細地去想，是不是其實是自體感的混亂。此外，我也特別喜歡本次討論到「客體永久性」與「客體恆久性」的區別，前者像是物理上的存在感，後者則有情感連結的成分。這讓我聯想到很多個案雖然「知道」身邊有人在，但內在仍感到孤單不安，可能就是缺乏情感上的恆久感。最後，關於「過渡性客體」的討論對我來說，也頗為印象深刻。我開始能理解，為什麼個案在晤談中會執著於某些象徵物，甚至對治療師有時冷有時熱的態度——那可能不是在攻擊，而是在投射他過去經驗裡的壞客體，作為治療者，我需要學習承接這些，不討好、不回

	擊，而是穩穩地在場。
姍鈞	延續上次討論的「客體-自體」二元配對關係，這次研讀讓我更深刻地體會到，我們從出生到幼年期間的發展歷程如何形塑我們辨識客體、建構自體與形成自我的能力。章節中提到嬰兒逐漸從照顧者身上區分出客體、經歷分離歷程並開始意識到照顧者的存在，這些階段性發展不僅揭示了我們如何學會分辨「我」與「非我」，也呈現了我們如何在關係中找到自我存在的位置。這些內容讓我聯想到自身幼年時期的一些記憶片段，似乎也曾經歷過類似的「客體」分離與認同過程。此外，心智化理論強調我們如何透過他人的眼光看到自己，這與幼年發展客體關係的歷程密不可分。當我們開始將照顧者視為一個獨立於自我的「客體」，我們也逐漸發展出觀看自己、理解自我存在的能力。然而，在這些發展歷程中，許多專有名詞如「吸納」與「分裂」仍顯得抽象且難以掌握。
諳星	客體關係理論中對於自體、自我、客體等概念的敘述，在學術與實務中經常被提及，但也因為其高度抽象與相互交織的特性，使人初讀時容易感到混亂與挫折。小組成員在學習過程中花費大量時間釐清這些概念，透過反覆討論、交換理解與實例演練，逐漸能從混沌中理出一些頭緒。雖然理解仍非一蹴可幾，但在彼此的對話與反思中，我們一步步建構出自己的理解架構。然而，將這些理論性的抽象概念轉化為實務操作的能力，又是另一種挑戰。我們意識到，從理論到實務的橋接，需仰賴更多的臨床敏感度與經驗累積。幸運的是，在這段摸索的過程中，有一群願意彼此支持與陪伴的同伴，使得這段艱難旅程變得不那麼孤單。我們就像在濃霧中行走，雖然步伐緩慢，但總有人在身邊，一起撥開迷霧、逐漸前行。
琦雯	這次的討論，讓我想到先有「我們」再有「我」的概念，但是從融合再到獨立的切換過程其實有很多事在心中發生，例如：可能有過渡客體的過渡空間，在這種來來回回中，也會有很多複雜的情感，包含：對分離的焦慮、對獨立的期待等等的，獨立之前，會需要先有依靠、依賴的經驗，才能有力量靠著自己獨立，獨立並不意味著不能與人連結，而是既可以獨立也可以連結的狀態，這也讓我覺得一個人要好好長大，其實非常的不容易，需要足夠好的照顧者，也需要環境能夠配合。當我們在治療室中遇到個案，已經無法回到過去，我們能做的好像是從細節和片段，試圖推敲當初的經驗，盡可能地接近它，讓過去的受傷的經驗變得可以思考、感受與理解，最後變回自己的一部分。
蓮恩	這一次讀書會對我來說收穫最多的部分是客體恆久性以及客體恆存性的部分，從新釐清此概念以後，更感觸到早期環境經驗對一個人的影響之深遠，而在回應道目前正在學習的客體理論，光早期母親對於孩子的關注，就已經在漸漸提供孩子正向經驗，即便當時母親面對的嬰兒其認知發展能力尚未建立，然而在母親眼中，嬰兒為宇宙中最可愛的存在，漸漸的當嬰兒慢慢建立起認知，他會模仿吸收母親的想法內化為自己的，從這個概念來看，在諮商室中與案主會談時，如果是與年紀較輕的案主工作，確實他們也會漸漸地吸納我們的語言，這時我想可以真誠穩定的陪伴案主，似乎他們也可以從中獲得穩定的力量，接收到我們對於他們的關注，進而可以認可自己存在是一件很有意義的事情。
思淇	我認為讀書會選書很細緻地說明了客體關係中的不同概念，這讓我在學習過程中受益良多，但在理解上仍然存在一些模糊地帶。尤其當我們嘗試將理論與實務結

合時，越是努力想釐清概念之間的界線，反而會發現這些界線並不如想像中明確。這讓我開始反思，或許概念的切分本身就不是最終目標，畢竟心理學是一門關注「人」的學科，「人」本身就是多變、模糊且難以完全解釋的存在。也正因如此，我們需要學會忍受這種模糊性，學習在不確定中持續探索，並保持一種開放與彈性的態度來看待理論。與其說理論是用來界定或規範，我更傾向將其視為一種提升理解力的工具，幫助我們更深入地看見個案背後的內在經驗與心理歷程。如果過度執著於理論的正確與否，反而容易陷入僵化的框架之中，失去了理解「人」的溫度與深度。我想，這也許才是閱讀與思考理論經典的真正價值所在。

研讀附件/補充資料



第幾次討論	第三次	導讀人	王珮鈞、陳諳星、馬詠心、趙蓮恩
日期	2025 年 4 月 30 日	記錄人	王琦雯
出席成員	王珮鈞、王琦雯、趙蓮恩、廖思淇、陳諳星、馬詠心		
開始時間結束時間	17:30-19:30		
研討主題	Ch. 7-Ch. 10		
閱讀材料	人我之間—客體關係理論與實務		
研讀內容摘要			
第三部引言			
1. 哲學家跟科學家自古以來試圖不斷地去了解各種心理障礙： a. 希臘時期：希波克拉底發現癲癇可以跟其他大腦疾患分類在一起 b. 19 世紀歐洲，醫師們針對精神障礙進行詳細的觀察與分類，到克雷普林把眾多的疾患整理為「情感」和「認知」的障礙（這樣的二元理論目前的精神科學中依舊有影響） c. 到 20 世紀出，佛洛伊德以實驗觀察整合個案所述的精神經歷，並發現無意識思考程序以及成人精神病理中重複出現的<u>嬰兒期衝突</u>。			
2. 根據新性發展的古典系統： a. 成癮個案重複者零到一歲的口慾（口腔期） b. 強迫症患者重複一到三歲的肛門期衝突 c. 歇斯底里患者重複三到六歲的伊底帕斯問題（性器期） d. 以上固著理論（fixation theory）主張，當前生活出現的衝突會再度喚起生命早期未解決的相似問題。			
3. 布蘭克（Blanck and Blanck 1979）發展出「描述式之發展學取向的診斷」，他們將這些標籤和生命早期的發展任務連結在一起，並依據分離—客體化的發展概念，建立起精神病理的「系譜連續體」（第 166 頁） （因為分類太過簡化了，所以大部分的醫師都不是完全贊同）			
4. 其他會造成客體關係障礙的因素包含： a. 早年的關係障礙 b. 學習和注意力缺陷的患者，天生有自我功整合功能的缺陷（沒能整合好的和壞的自我表徵與客體表徵的能力） c. 也可能因為腦傷而造成自我整合功能退化			
5. 雖然客體關係是基本的人際構造，但不表示課題關係理論是唯一解釋心理疾患的人際理論			
6. 當治療師有心理發展的觀點，就可以協助個案在分化與整合過程，採取關鍵措施，協助個案重新接續心理發展。			
7. 心理治療過程也會參考發展取向的診斷系統（但課本沒說那是什麼），也可以參考 DSM5			
第七章 自閉症			

1. 自閉症無法建立第一個共生式依附，馬勒稱為「自閉症型嬰兒及精神病」
2. 過去自閉症的原因，被認為「可能缺少適當的共生夥伴」，例如冰箱父母（只提供吃飽，但沒有關懷小孩的家長）；事實上，自閉症兒童天生就沒能回應他們的父母
3. 以客體關係探究對自閉症成因的觀點：
 - a. 克萊恩：死亡本能投射
因為過剩的毀滅區力投射到外在世界使的世界顯得荒涼而危險，這讓人退回自閉的狀態（課本有說這個說法不能完整的解釋自閉症）
 - b. 自閉症兒童在過濾知覺以及世界的注意刺激來源的能力有發展上的困境
 - i. 自閉症患者有明顯的自我整合功能缺陷或扭曲，以至於患者在與客體接觸的過程無法感受、組織以及和環境互動。
 - ii. 部分嚴重的患者處於「前共生期」的狀態：不只是自體和客體，甚至雙元組合單元都可能沒有意義。（雙元組合單元就是「自體-客體」）
 - iii. 然而並非所有自閉症兒童都保持在前共生期的狀態，也有自閉症患者可以分辨自體和環境，但人就無法融入溫暖、共生的關係（課本的例子，患者將溫暖的關係視為攻擊）
4. 第 174 頁到 175 頁：以課題關係角度來看自閉症患者 CE
 - a. CE 缺乏形成共生的客體關聯
 - b. CE 在治療過程中沒辦法參加團體治療，轉而使用無生命的課題和數學作為中介，使數學成為他內在自體和外物質世界之間的緩衝區。雖然沒能在溫暖的關係中，但這讓 CE 很自在）

第八章

- 無論是妄想、幻覺、語無倫次和怪異行為：皆可被理解成自體和內在/外在客體之間的關係出現問題。
- 幻覺：某些幻想或想法的知覺，一些正常時應該被經驗為自體的事物，也被當成了客體來看待。
- 幻聽：有時會被當成外在客體（外面傳來的聲音），有時會被當成內客體（個案身體裡聽到的）。
- 這些個案所面對的困擾：
 - ✓ 對客體世界有逼真的幻想。
 - ✓ 因為傾向相信自己的內在世界，而犧牲與外在世界的秩序關係。
 - ✓ 個案不顧一切的尋找和其他人接觸，並談論這些幻覺（幻聽、幻想等），會造成他人的困擾。
- 妄想：一個固著而不真實的想法，個體將逼真的想法與外在事件的正確評估弄混了。
- 次發思考流程（secondary process thinking）
- 源發思考流程（primary process thinking）：因為相對性不存在，所以沒有穩定的自體和客體的分別，也就是患者受苦於自體－客體的混淆（言語、行為都可能出現）。
 - ✓ 例：勇猛的獅心王查理（兩個詞的發音融合、詞意同時被運用）；金屬亮片的髮夾

源發思考流程 (primary process thinking)	次發思考流程 (secondary process thinking)	
- 定義：指以欲望、衝動、象徵與幻想為主的思考方式。 - 遵守快樂原則 (Pleasure)	- 定義：指有邏輯、現實導向的思考方式。 - 遵守現實原則 (Reality Principle)。 - 運用	

e Principle)。 • 充滿象徵性、具象、非邏輯，例如夢境、幻想、幼兒的思維。 • 是<u>本我 (id)</u>的主要思	理性、計畫、分析解決問題。 • 是自我 (ego) 主要的運作方式。 • 發展階段：隨著孩子發展，特別	
---	---	---

是自我逐漸成熟後，次發思考取代原本的源發思考，幫助個體適應現實世界。

考方式。發展階段：嬰兒期的主要思考模式，隨著自我發展而逐漸被次發思考取代，但在夢境

•



、藝術創作或精神病理中仍會出現。

● 思覺失調症

- ✓ 自體—他體的融合與崩解
- ✓ 此狀態類似於嬰兒的共生期、孵化期，但這並不代表這個狀態與嬰兒期完全一樣，因為這些患者是成人，擁有成年個體的性與攻擊；此外，這也不表示這些患者從未超越過嬰兒期的共生階段，在發病前僅是假性適應（pseudo-adaptation）。
- ✓ 有先天輕微腦部功能異常的思覺失調個案
 - ◇ 面對許多內外在此的壓力，可能會壓垮個體脆弱的自我整合功能（也就是統合&組織經驗的能力負擔過重）
 - 如：青春需要面對抽象思考、模糊的性和競爭關係、與家庭分離
 - ◇ 整合功能的失敗會導致個案退化到共生的人格組織
- ✓ 具有正常、未受損自我整合功能的個案
 - ◇ 而其自體—他體的混淆可以回溯到早年的母嬰關係，而這個症狀會在其成人時經歷分離與失落時被挑起。
- ✓ 共生的渴望：不同成因個患者共同的核心。

第九章

- 其行為有壓迫的特質，好像必須不斷付出更大更大的努力，以避免了解到世界根本不是他們所想像的。內心深處其實是無望而底下的。
- 與實踐期孩童有相似特性，明顯的自大，但同時包含不安全的、渺小的感受，以及回歸接受母親之完全照顧的渴望。

- 孩童：享受著發現新本領（可以走路）的同時，也反應對依賴的渴望、對渺小感覺和對變大了的世界的害怕

● 藉由全能感來否認無助的感覺

● 會把協助視為侮辱，認為被協助的自己是無助的依賴者

- 將需要幫助的願望投射到其他人身上，認為是別人無助，是其他人需要他，將被分裂開來的殘缺感投射到別人身上，藉著滿足他人的需求，試圖控制和消滅自己的依賴需求

● 躁型防衛：將絕望轉成得意洋洋，並卻不需要任何人幫忙

- 一般正常人也會以此調適情緒
- 也有人會以此對抗憂鬱

第十章

一、邊緣型人格的特徵

- 缺乏客體恆久性，因此情感相當依賴外界的環境，需要外界實際出現好的客體，才能提醒她們自己是有用的，因而邊緣型人格也難以忍受孤獨。
- 由於缺乏自體整合性，一旦遇到挫折，會透過分裂等防衛機轉，努力保護內在全好的客體。

二、邊緣型人格可能的成因

- 先天內在過剩的攻擊
- 愛易衝動控制相對缺損
- 缺少父母持續認可、調和、與照顧等：無法內化照顧、撫慰的能力，也就不知道怎麼去調和複雜的正負向情緒，如果在個體分離化時期，沒有穩定給予支持回應的客體（母親），容易加強嬰兒全好全壞分裂的客體關係，使得其持續尋找好的共生客體。

三、運作機轉

- 對自身過剩的攻擊投射到外在的客體上，再把敵意的客體內射回來，容易進入投射在內射的惡性循環。

研讀意見/討論紀錄

如何以客體關係理論來思考思覺失調症患者的內在狀態？

例如：外面的人叫我去死，其實可能是自己的聲音，患者可能有類似自責的概念，但因為自體與客體界線的模糊，無法分清楚那其實是來自於自體碎片的投射，無法區分現實跟幻覺，便以為是外界的聲音再告訴自己。思覺失調症患者經驗這個世界是碎裂的，沒有自體也沒有客體，看外在或內在都是碎裂的。

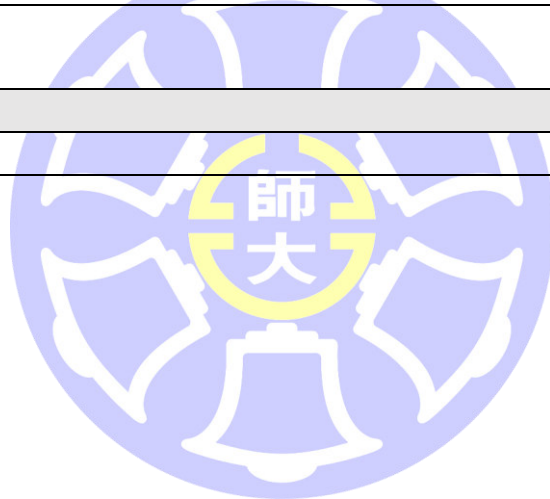
當案主把「內在的攻擊性」投射給治療師時，治療師怎麼面對自己的情緒與反應？

當個案說自己不被諮商師理解時，諮商師可能感覺生氣，但試圖陪伴個案去理解對理想客體失望的感受。

研讀心得/結論紀錄

詠心	這次的讀書會讓我對心理疾患的理解多了一些不一樣的觀點，過往我們的學習大多是從病理角度、變態心理學、DSM-5 的觀點來理解心理疾患患者，但這次從客體取向對精神病理分類的歷史脈絡與觀點來了解患者（自閉症、思覺失調、躁症與邊緣型人格），讓我開始思考，許多症狀表現其實都與早期發展經驗密切相關，尤其是與客體的互動經驗。而我印象最深的是對自閉症與思覺失調的說明。課本中提到自閉症患者可能無法發展出穩定的共生關係，甚至有些人處在「前共生期」的狀態，這讓我重新理解所謂「無法與人建立連結」其實可能是一種心理上的生存策略。同樣地，思覺失調患者的幻聽、妄想，也可能是自體與客體混淆、界線不清的結果，而不是單純的「失去現實感」。對我來說，本次讀書會的概念提供我另一種觀點面對症狀，因為從客體取向的觀點來看，這些症狀可能是個案正在努力維持心理整合的方式，而這樣的視角著實擴展我在接案時理解個案的角度。
姵鈞	讀到客體關係理論應用於理解自閉症時，我發現它在解釋發展性障礙方面的侷限性。相較於其他人格疾患或精神疾患，客體關係理論較能對應發展歷程中可能導致心理困擾的因素，然而，在自閉症光譜症候群中，這一理論難以完整呈現患者的內在經驗。自閉症患者的核心挑戰多與理解他人情緒、建立社會互動有關，這與心智化功能的發展密切相關。然而，每位自閉症患者的症狀表現差異極大。有些患者能分辨自體與客體，具備部分心智化能力；另一些患者則可能無法辨識外界刺激，遑論發展穩定的客體關係。課本中的案例提到，一位自閉症患者雖無法與人建立客體關係，卻透過數學這一無生命的中介物找到安全感，將其視為情感寄託。這讓我聯想到，即使是發展正常的個體，在面對強烈的負向刺激時，也會尋求一種「過渡性客體」來調適情緒。或許，在自閉症患者的輔導中，如何尋找適合的中介物，協助其建立某種穩定的聯結感，是值得進一步探討的方向。
諳星	讀書會來帶用客體關係理論解釋不同心理疾病的現象和特徵，為我們帶來不一樣的觀點。以往是以生理或病理的觀念去理解心理疾病，或是較多以問題是如何造成的方式，去理解和解釋心理疾病的產生。但在這幾個章節裡，比起探討是問題是怎麼發生的，書本更多是著重在心理疾病，其自體和客體的內在運作究竟發生了什麼，讓我對心理疾病產生不一樣的切入觀點。在討論過程中，我們也發現不同的心理疾病，在其心理運作上有不少相似的部分，有時候會讓我們感到混亂。不過在和同儕討論的過程中，也有逐漸讓我們更加釐清每個診斷之間的差異，加深我們對不同症狀細微差異的辨識。唯比較可惜的是，書本裡沒什麼提到針對這些心理疾病，可以如何運用客體理論與個案工作，幫助他們整合自體和客體。
琦雯	本章節提供了另一種觀點來了解精神疾患，客體關係的觀點關注個體在早期與重要他人（如照顧者）互動中的經驗如何內化，進而影響其日後的自我認同、人際關係與情緒調節能力。例如，個體若早期未能與穩定、回應性的客體建立關係，可能發展出不穩定的自我感與他人表徵，進而表現在成人期的人際困擾、焦慮等症狀上。在助人工作中，不僅要看見當下的症狀與行為，更應深入探索其背後的關係歷程與情感經驗，理解症狀如何成為保護自我的方式。不過，我認為這是理解精神疾病的其中一種觀點，在實務工作上，還是會希望個案能穩定就醫，必要時搭配藥物治療，以協助個案在混亂的情緒與思緒中獲得初步的穩定，才有可能進一步進行深層心理探索。

蓮恩	對於精神疾患的認識，過往還是以精神手冊的了解為主，因此這一次的讀書會，讓我換了一個觀點，去看待不同的精神疾病患者，了解他們的疾病如何影響其對於世界、人際互動的想法，不過我確實覺得有些診斷運用客體觀點去認識，感覺像是多了一些角度去理解他們，但如果在實務現場上，好像會覺得有點難以直接運用客體理論與之工作，還是需要納入一些不同的理論觀點，但有些診斷運用客體去理解就變得更加清晰，並且也會對於如何運用客體理論介入晤談滿有感覺的，因此這一次的讀書會，我覺得更像是加入一些觀看案主的觀點，用以往後晤談時，可以用更豐厚的視野來理解案主。
思淇	在過去學習變態心理學的時候，我比較習慣用生理或心理機制的角度去理解各種精神疾患，比如大腦神經、情緒失調、行為模式等等。但本週的讀書會，討論了客體關係理論如何解釋與理解精神疾患，這讓我對精神疾患有了全新的理解方式。因為客體關係強調早期關係經驗，特別是與主要照顧者之間的互動，如何形塑一個人內在的自我感與他人形象。當這些內在關係出現扭曲或斷裂，就可能在成年後以各種病狀表現出來。這也讓我開始反思，很多看似「個人問題」的症狀，其實背後是早期經驗所塑造成的人格結構。這種從發展性、關係性的角度去看待疾病，讓我對心理治療的可能性有了更深的理解。
研讀附件/補充資料	



第幾次討論	第四次	導讀人	馬詠心、王琦雯、陳諳星、趙蓮恩
日期	2025 年 5 月 7 日	記錄人	王嫻鈞、趙蓮恩
出席成員	王嫻鈞、王琦雯、趙蓮恩、廖思淇、陳諳星、馬詠心		
開始時間結束時間	17:30-19:30		
研討主題	Ch. 11-Ch. 14		
閱讀材料	人我之間—客體關係理論與實務		
研讀內容摘要			
第十一章			
● 自戀型人格疾患患者：被自大的想法盤據，渴求注意並宣揚自己的完美，但同時他們的內在是感到不安而渴望依賴的。與其他人格疾患不同，他們能在字體與客體之間做出清楚的分辨，但他們將維持自信的自我功能歸因於周遭的人，並與理想化的他人進入部分融合的狀態。他們擁有「不足夠堅固的自體」。 ● 在理想化與極端貶抑他人之間擺盪 ● 相較於思覺失調症患者的自體-客體分化狀態更高級，並更能忍受挫折。 ● 能理解自己與他人的不同，並不斷操控他人，因其要尋求的並非客體本身，而是來自客體的關注與讚美，他們的自尊要依賴他人來協助調節。 ● 沉溺於自己誇大的自體，無視他人的完整性讓他們感覺特別獨立。			
第十二章 精神官能症以及正常人人格（憂鬱症、焦慮症、恐慌症、強迫症、厭食（暴食）症的統稱，俗稱『自律神經失調』）			
● 官能型的問題同樣與愛和恨之間的調整有關，但較少與混亂行為有關，而是與罪惡、憂鬱以及悲傷有較多的關聯 ○ 一個人想要去傷害、出發或毀滅的客體是複雜、所愛客體的一部分，罪惡感和悲傷便會出現 ● 不會分裂成完全好和全壞，反而同時經驗到好與壞的情緒，但有些感覺被留在潛意識，會潛抑掉那些只在夢中、說漏嘴或在症狀上顯現的不想要的情感，有些會出現相反的傾向 ○ 對失落客體的負向情緒被潛抑而使得哀傷反應未獲得解決，但有時在意識上無法被察覺的反而是正向的情緒 ● 具有高功能的人格有時會誤導他們的治療者，因為他們可能表現得比真正的狀況還要不好，以此脫離罪惡感，懲罰自己。 ○ 有時候治療師會因此將個案情緒的強度誤以為到了病態的程度——強烈的情緒不見得是病態的，成熟/不成熟、健康/不健康的情感的整合程度才是參考指標 ● 完整客體關係的人也會面對心理上的困難，即使能同時經驗好和壞，也會可能將矛盾的情緒潛抑，努力將另一部分不被察覺 ○ 分裂的情況則會讓兩個矛盾的情緒不同時出現，彼此之間嫌少有衝突 ○ 有完整客體關係且能覺察自己混亂情緒的人，在面臨難解的困難時心理上也可能會相當痛苦。			

第十三章 技巧中的治療關係

- 以做為外在客體的方式來影響患者
- 以真實個人的角度說話，把詮釋當成是養育、關心與抱持，而不是一種專業的中立技巧，作為真實的人，與個案的互動，就有可能作為一種示範幫助個案
- 術語
 - 轉移：客體影像的外在化
 - 投射：自體影響的外在化
 - 投射認同：自體客體影響的外在化，或是其他部分的投射
- 包容者與被包容
 - 孩子被未調節的情緒淹沒，照顧者接納感覺，調節、轉變、賦予意義，再反映給孩子
 - 治療師的主要工作之一：包容患者的情感，轉移成有意義且具安慰性的了解（不是人為技巧，而是來自真誠的互動）
- 抱持性環境與夠好的母親
 - 不需要被抱著，只要感覺到被注視就足夠
 - 夠好的母親：夠好但不會太多的保持，不忽略，也不過度干涉
 - 強調完美會造成問題，父母的理想化會貶低小孩，意味著小孩更沒有能力適應父母的需求與所犯的錯——因此當治療者試圖成為一個完美的治療師，會形成高估又貶低患者的情況
 - 不需要成為代理母親，而是提供一個治療環境，引導患者充分地運用治療中的洞察，由自然的成長過程中解脫
- 同理
 - 同理的評論——隱微而不顯眼的詮釋功能（EX 你很生氣），也為後續的詮釋鋪路
 - 作為熟悉患者的工具，形成假說
- 滴定親密感與需要——恐懼兩難處境
 - 滴定親密感：治療師需要隨著患者的情緒狀態變動其反應和距離
 - 現實親近（同理、提問等）
 - 開始契合時，會注意到焦慮的徵兆：患者對親密感的需要轉變成對融合或是去自體的恐懼）
 - 治療師注意到這種轉變，調整撤退，直到患者覺得彼此的關聯比較合適
 - 治療師本身也要建立理想的距離，尊重自己對距離的需要——只要不把自己的需求歸咎於患者冷漠的精神病狀態
 - 可以坐靠近，溫和互動，但不要觸碰他們（沒有多提）
- 正向投射認同
 - 相信患者具有處理自己問題的能力，相信其仍存在某種潛在有益的人性
 - 限制：治療者有信心相信患者有成長的潛能，而且不否認患者的破壞性能力，就可以有效處理轉移中負向的部分。但若否認患者的攻擊性而試圖維持患者友好與善良的影響，則會造成困難
 - 治療者本身需要運用自己整合性的自我功能，避免否定不好的部分
- 態度與技巧

- 中立本身是一種屬於關係的一部分態度，代表安全、興趣、沒有責備以及一種對於患者自發性治療能力的信任

第十四章

在治療關係中的有技巧能夠運用，使用這些技巧的目的主要是為了促進洞察與成長。

一、洞察與成長

- 洞察超越理智層面理解，而是更進一步象徵自己和客體在整合與分化上，有意識及無意識的進展，經過洞察能夠對自我有更近一步的整合。

二、澄清、面質與詮釋

● 澄清：

- 用來更進一步了解訊息的細節。
- 使用例句：多說一點、你可以更清楚告訴我（某件事情的細節）、我還不太清楚。

● 面質：

- 定義：指出某些有關案主的事情，治療師對於案主的觀察，不論是令人感到壓迫或是溫和的

● 詮釋：

- 一種評論，用來指出目前的感覺、態度以及行為時常經驗（像是一種模式）
- 詮釋時常被認為是解釋因果關係，但指出平行關係也是詮釋的一種
 - 你害怕如果你對我生氣，會使我拒絕你，就像你害怕母親因你不禮貌的行為，把你關在房間裡一樣
- 有時詮釋意味著將無意識的事情納入意識層面中
 - 指出當前行為與過往思考、感受相似處，促進整合與連結。

三、對結構的破壞加以面質

● 結構是心理諮商的安排，提供得以澄清、面質與解釋的架構

- 通常會與案主討論：治療頻率、付費、休假安排、躺椅的使用
- 通則未明說的協定：不能出現攻擊行為、約束的自傷危險行為（包含吃藥）

- 案主打破治療師的期待某部分是顯露自己期待裡的負面觀感，或是對於治療師維持架構的態度抱有負面的觀感＞因此面質對架構的破壞也是面質這之中是否有案主的負向移情。

- 同理的面質：在面質的同時，提醒自己對於案主的關心，顯示出案主可能有的情況，而並非傳達要求或批評，這麼做可以達成：

- 避免治療師被投射為全壞的客體。
- 使治療師仍為一位案主可以預期、可以依賴的人。

四、設立限制

- 當對於破壞結構的面質無效果，而案主不確定性威脅晤談進行，將進行設限：建構某種最後的條件
- 此方法策略為下下策，保留到最後再用（前面先確定案主理解場構的安排以及背後理由＞破壞架構時先提醒案主＞重複出現除了提醒外，可能會給予一些詮釋）上述過程可能會重複幾次。
- 設限非澄清、面質或詮釋，而是治療師所採取真實的行動，並且此設限常常是重複以往父母所做過的行動，因此設限時，也需要好好與案主說明以及探討。

- 像案主設立限制，某部分也促使案主與治療師面對面彼此的關係，若討論得當，將有助於案主理解有限性，並更加專注於治療當中。

五、對負向移情加以面質

- 面對一般或是邊緣型人格障礙者時，點出其將全好或是全壞的形象投射於治療師身上，有助於協助其整合
- 面對不同類型的案主，面質的使用需要注意
 - 對強迫性的案主，容易自我檢討，晤談焦點盡量在早期先放在高標準及想要獲得正向協助上
 - 對自戀型患者，過早的面質容易使其退出治療。
 - 思覺失調症這通常對負向自我評價敏感，因此會運用澄清來代替面質，其對於他人對自己負向觀感證明自己不被社會接納，因而談話中先將正向部分點出，容許案主進入全好全壞，先與治療師建立穩定關係，等其發展出穩定自我感，面質才用得上（因為面質有時會粉碎案主的共生幻想）

六、面質行動化

- 行動化意義：案主將內心衝突用行動表現出來而不是用語言表達，也可以指混亂或是各種有害的行為
 - 用藥、打哈欠、無故缺席
- 行動化與負向移情有關：案主自傷尋求滿足，可能暗示治療師沒有提供足夠的關心，如同父母未提供足夠照顧一樣
- 對行動化加以面質，是將分裂的自體客體狀態帶入此時此刻的治療互動中討論，這使得案主可以在與人互動時考慮到新的自體。

七、將好壞客體關係單元並置

- 在轉移關係中，案主對於治療師的感覺是好的，將好與壞的客體影像並置是比較容易的。
- 一方面（當你感到焦慮時，會恨你的兒子，並認為自己是一位壞母親），但另一方面（你其實擁有關心照顧他人的能力，但當你認為自己是壞母親時，就會忘記這部分）。
- 此技術可以協助案主整合自體，了解一個人可以同時存有正向與負向的特質。

八、澄清投射認同中的自體與客體

- 將自體的一部分與相伴的感覺投射於客體中，並企圖控制在客體身上的感覺，某部分顯示出其界限模糊
 - 協助案主看見自己將一些自身的想法感受投射在治療師身上
 - 澄清界線時，有助於投射性認同的中斷，接下來的評論也較不會被解讀為批判攻擊性的。
 - 運用澄清自體與他體界線時，治療師也要留意不要讓案主過度感受到被拋棄。
- 澄清與傳統精神分析技巧的不同
- ；傳統會針對移情去進行詮釋，而不會注意到投射性認同；然而澄清會更加強調案主內化了一些他人的價值觀與想法，他認同並且內化了他人的價值觀與想法。

九、支持自我評價同時面質誇大自體

- 大多數邊緣型以及自戀型人格具有誇大的自體形象

- 治療師可以接納支持案主自我評價正向的部分，並點出誇大具有的益處，但同時也點出其行為一般普世價值可能會有的感受

研讀意見/討論紀錄

設限和重新建構治療聯結之間，是否存在矛盾？如何讓設限不成為權力對抗，而是關係深化的契機？

跟個案討論設限的意義，也許可以帶出其他個案在意的議題，可能讓個案破壞架構的行為可以被語言化思考，而非行動化。

在書籍中陳述個案的狀態，自戀型人格障礙症與躁症的狀態其實很相近，如何區分之？差異為何？

情緒狀態 v. s. 人格上，自戀的浮誇不一定充滿活力，但是躁期是可以一整晚不用睡覺的，自戀的浮誇比較是自我認知層面上的。

研讀心得/結論紀錄

詠心

這次讀書會讓我對「技術中的治療關係」以及不同人格特質的理解有了更細緻的視角。自戀型人格雖然在行為上展現出強烈的自我誇大與控制他人的傾向，但其實內在常常是非常脆弱且依賴的。他們需要藉由理想化他人、吸引注意來維持自尊，這樣的特質也讓我想到臨床上遇到的某些個案——看似有話語權與自信，但其實對於被忽略非常敏感。而第十三、十四章關於治療師技術與態度的討論也讓我深受啟發，像是澄清、面質與詮釋，不只是技巧，而是要建構在真實的關係與同理基礎上。此外，談到「設限」不應只是規範，而是能轉化為與案主重新建立聯結的契機，這讓我對「結構」的理解變得更有溫度。最後，我也很喜歡「將好壞客體並置」的概念，這讓我想到如何協助個案發展整合的能力——不是把自己或別人看成非黑即白，而是能容納複雜且矛盾的經驗，這更提醒現在在接案我，在治療中不只是穩穩地「在」，也要能溫柔地「點」。

佩鈞	在讀第十三章「技巧中的治療關係」時，我發現客體關係理論對於治療關係的「詮釋」。課本強調治療師應以真實個人的角度與患者互動，而非僅僅以專業的中立技巧來回應患者。這樣的觀點提醒我，治療師在諮商中不僅是技術的操作者，同時也是一個真實的人，透過自己的反應和回應，為患者提供「夠好的母親」般的抱持性環境。在這樣的環境中，治療師的同理並非僅僅是技巧性的回應，而是來自真誠的關心與關注，這種隱微而不顯眼的同理能有效促進患者對自己情緒的覺察與整合。這樣告訴我感覺到「不完美才像個人」，因為不完美，個體在生活中才得以有發展與調適的能力，以及看到他人與自己有好有換的視角，才能活得像個人。 第十四章談到洞察不僅是理智層面的理解，而是個體將過去的經驗、情緒與當前互動串聯起來的整合過程。我們可以透過澄清、面質與詮釋的技巧，引導患者將潛意識中的情感、經驗轉化為可被理解與承載的內容。對於治療師而言，如何適度地「滴定親密感」，在與患者建立聯結的同時，也能維持適當距離，這樣的動態調整，對治療關係的穩定性至關重要。這些文字看似簡單，但實踐起來著是不容易，也我重新思考：治療師的真實性與技巧該如何在治療關係中達到平衡呢？更重要的事，我期許自己成為個案一個差不多、夠好足己的客體。
諳星	本次的討論終於進入讓人期待的介入方式。除了我們較為熟悉的介入技巧說明和注意事項，我認為有一個很重要的部分在於第十三章的技巧中的治療關係。在學習諮商的過程中，我們似乎很容易對諮商師的想像有種完美的，好的期許，期待我們是個完美的諮商師，能好好的協助個案，為此會擔心自己犯錯，會害怕個案生氣，甚至是離開。然而作者提醒我們：諮商師的理想化會貶低個案——當諮商師試圖成為一個完美的諮商師，潛意識中也代表著認為個案更沒有能力適應諮商師的需求與可能會犯的錯。然而，我們的個案往往比我們想像中強大，他們既然能夠承受外面不完全好的世界，自然也有能力承擔不那麼好的諮商師。我們只需要做夠好的諮商師，讓個案可以安全的被承接，也感受到諮商師雖然不是全好的，但也不會壞到將其摧毀，這樣個案才有機會將諮商師認同為一個好壞兼備的客體，進而認同自己也是可以好壞兼備的。我認為這是一個對我們在諮商學習中，非常重要的提醒，也是本次討論中最大的收穫。
琦雯	我的心得是設置是必要的，但這個必要不是一種教條，而是幫助我們在一種框架裡面去思考，而且是安全的思考跟經驗，比較像是工具，為我們所用。例如案主違反的時候，有機會去探索了解他的內在在世界發生什麼事，這跟主訴議題有何關聯等等。另一方面，有了設置，治療師能夠讓自己在有限的治療時間中，盡可能地理解、靠近個案的經驗，這個工作過程是辛苦的，有了時間的限制，也能讓治療師不會無限地疲憊下去，而是能夠有時間去進行自我修復。這樣的設限不只是「管教」的功能，而是提供一種互動的契機。設限本身具有關係上的意涵，它可能觸發案主過往與重要他人之間的經驗重現，因此設限的方式需要在一開始就和案主說明清楚。如果處理得宜，這甚至會成為案主重新理解關係與自我界線的重要時刻，有助於其在治療中更聚焦、更投入。

蓮恩	本次的讀書會，邊聆聽技巧的同時我也邊思考自己是否能夠運用，感覺前面較為基礎的同理是我熟悉的，也較為常使用的，不過一進入洞察階段，後續的澄清、面質是我較不會使用的，因為我覺得我有個「不喜歡被拒絕」的議題，當我的面值或澄清不被接納或回絕時，我對於自己會感到挫敗的，但另一方面，如果我很確信自己的面值澄清沒有錯，但被回絕時，我會進入一種與案主權力鬥爭的狀態，因而我覺得在練習運用這些技巧的同時，我也需要先去整理自我對於「自我價值」的想法，某部分我認為自己會如此敏感，是因為自我沒有穩定正向的自尊，因此被拒絕時會感到挫敗，覺得自己對於，又會努力要求別人接受，若能夠建立更穩定的內在自尊，或許在面質或澄清時，我可以以更開放的心胸去接受案主給予的回饋，並進一步去與案主進行討論，我想這會是較好的互動模式。
思淇	這週的理論討論讓我對自己的實務學習有了一些反思，當我在諮商實習中面對設限與面質情況時，我發現自己常常會因為擔心個案的反應，於是很迂迴地說、不敢直接表達。但這樣的方式，反而讓我的諮商意圖無法被個案真正接收到，而使得治療歷程很溫吞，無法朝諮商目標前進。所以，我也意識到，將治療關係、治療歷程，甚至身為治療師的自己都當作治療的一部分，這是一個我必須準備好的態度。諮商的目標並不是要成為一個「被喜歡的治療師」，而是要成為一個能夠幫助個案的治療師。這意味著，我不僅要真誠地面對自己的情感與反應，也要敢於在必要時設限，並且能夠直接而清晰地表達自己的治療意圖，這樣才能有效地陪伴個案走向成長與改變之路。
研讀附件/補充資料	

第幾次討論	第五次	導讀人	廖思淇、王琦雯
日期	2025 年 5 月 9 日	記錄人	陳諳星、馬詠心
出席成員	王嫻鈞、王琦雯、趙蓮恩、廖思淇、陳諳星、馬詠心		
開始時間結束時間	17:30-19:30		
研討主題	Ch. 15-CH. 18		
閱讀材料	人我之間--客體關係理論與實務		
研讀內容摘要			
第十五章 反移情			
一、反移情 countertransference 之定義			
● Freud (1910) 治療師對個案無意識的、嬰幼性的反應，應該加以消除。 ● Kernberg (1965) 治療師對個案有意識且適切的情緒反應，藉此可了解個案通常如何和他人互動。			
二、 <u>個案的投射認同</u> 可以決定 <u>治療者的反移情</u> ，當治療師敏感地和患者一起感受時，必然會感受到患者投射的混亂情緒。因此，治療師若能覺察自己的反應，就得以獲悉個案內在 世界 。			
三、涵容者 the container 和 被涵容者 the contained			
● 兒童將無法處理之苦惱外化，激起父母的反應。 ● 父母內化、涵容並調節這些情緒，將已轉化之情緒回映給兒童。 ● 藉此歷程，兒童能夠再次內射轉化的情緒，改變其內在經驗。 ● 治療師的反移情是很重要的感受，以開放而不過於防衛的態度去面對不舒服的感受，並藉此從個案的苦惱中抽出意義，提供涵容。			
四、反移情類型 (p. 303-315)			
● 無聊不耐 ● 貶抑 ● 治療熱誠 ● 受害者與加害者角色 ● 憤怒與罪惡感 ● 正向反移情			
第十六章 團體、系統與平行對應歷程			
除了將客體關係理論運用於個人，該如何在系統上思考客體關係理論。			
● 一般系統理論 ● 團體界限 ● 基本假定團體 ● 團體分裂 ● 督導關係中的平行歷程			
系統和個體是互相影響的，就如同關係是共構出來。個案內在的分裂可能導致團體的分裂，而團體中的衝突也會激起個案的內在衝擊。			
第十七章 民俗、神話和自體的轉化			

➤ **神話與民俗的心理功能**

- 不只是文化產物，更是深層心理象徵。
- 有助於表達與整合內在經驗，特別是難以言說的情感或創傷。

➤ **自體心理學的觀點**

- 神話故事中的英雄旅程可視為自體成長與轉化的象徵歷程。
- 民俗儀式提供個體面對變遷、危機與再建的心理支架。

➤ **象徵與轉化**

- 象徵行動（如儀式）能促進潛意識材料的表達與轉化。
- 有助於自體的穩定、整合與強化。

➤ **治療中的應用**

- 治療師可運用神話與民俗作為詮釋與轉化的工具。
- 幫助個體重新連結被割裂的經驗，建立意義與連續性。

➤ **文化作為心理支援**

- 神話與民俗連結個體與集體無意識，提供穩定的心理定位。
- 有助於因應現代生活中的不確定與失落。

第十八章

現實感

- 失去現實感時，自體-他體的界線變動模糊
- 現實感消失時，自體是否獨立？答案是無法，當沒有界線時，現實感消失
- 失現實感的另一種表現方式，是自我界線的退縮之後，內在形象跑到自體的界線之外
- 一個人要能夠聽別人意見，需要足夠安全的原始自體和客體關聯，足夠安全感才能產生懷疑
- 現實感是區分內在世界和外在環境的能力
- 抽象思考能力建立前，要有現實感

過渡性客體：

- 不是自體的一部分，而是環境裡的某種東西，但卻被賦予主體內設和投射的擺盪之間所創造出來的某些特質。

研讀意見/討論紀錄

正負向反移情的差別，以及治療師覺察到反移情時，該如何因應自己的反移情？

- 找督導討論：在專業督導的協助下，釐清個案互動中引發的情緒與反應，進一步理解反移情的意義與來源。
- 與同儕討論：在信任的專業同儕間分享困難，獲得不同視角與支持，幫助治療師保持覺察與專業判斷。
- 治療師個人針對自己的議題接受諮商。
- 轉介個案：若治療師當下的狀態尚未穩定，或是無法處理在治療中自己的反移情，考量個案的福祉，宜進行轉介以更好的協助個案。

延伸討論：身為治療師如何覺察自己的反移情？

- 在治療中，治療師的評估、感覺，若沒有證據（如：個案的反應、兩人的互動等）

支持就是反移情

- 在治療中，治療師如何了解目前對個案的處遇是在滿足自己的需求？亦或是在協助個案？
 - 透過觀察個案的反應，以及我們對個案反應的評估，能了解治療師的介入處遇是為了滿足自己的內在需要抑或是切合個案的需要而為之。
- 當個案提出個人內在的需要，治療師需要滿足之？還是要有別的處遇？
 - 如何回應，要回到治療師個人的人性觀與治療觀去評估並處遇。

研讀心得/結論紀錄

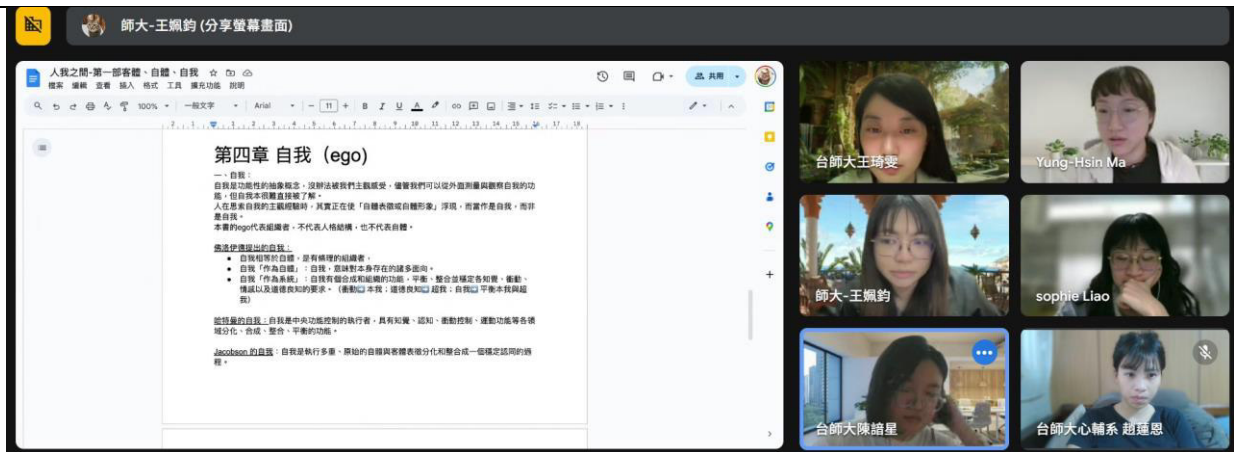
詠心	這次讀書會從反移情談到系統與象徵的運用，讓我重新看待「治療師本身」在治療歷程中的位置。反移情不再只是需要排除的干擾，而是能協助我們理解個案內在狀態的重要工具。個案的投射認同，可能會讓我們捲入某種角色關係中，而這些感受若能被接住、覺察、思考，反而能回饋個案更深的理解。這也提醒我，作為實習心理師，穩定自己的內在狀態其實是日常功課。此外，我也很被第十六章「平行歷程」這個概念觸動。在系統中，我們彼此影響、共構關係，個案的內在分裂也可能反映在團體或督導關係中。這讓我開始注意在學校或實習單位裡，有沒有發生類似的對應歷程。而第十七章談到神話與民俗的象徵意涵，讓我聯想到在晤談中，那些個案說不出口的情緒，有時是可以透過比喻、故事或創作慢慢浮現的。最後，在第十八章讓我意識到現實感不是理所當然的狀態，它其實是建立在穩固的自體與客體關係之上。這次的閱讀讓我感覺自己不只是在學理論，而是更理解自己在關係中的「在場」與「承接」。
佩鈞	研讀反移情的概念時，我特別對「涵容者與被涵容者」的歷程感到深刻。治療中，當個案將無法承受的情緒投射到治療師身上，治療師若能接納這些情緒並加以轉化，便成為一個有效的「涵容者」。這過程讓我聯想到父母如何接納並調節孩子的情緒，將其轉化為可被理解、可被消化的內容，再反映給孩子。對治療師而言，這樣的歷程不僅是承載個案的情緒，也是理解個案內心世界的重要線索。當治療師能穩定地面對自己被投射的感受，從不適或混亂中抽絲剝繭，逐步辨識個案的內在狀態，便能將這些轉化過的情緒經驗回應給個案，協助其重新理解自身情緒並建構新的經驗感受。這種接納而非防衛的態度，使治療師成為真正的「涵容者」，而這正是治療關係中深具療癒力量的核心所在。
諳星	本次的討論中，同儕們分享著自己在實務工作以及督導過程中的經驗和想法。我們一邊消化導讀的章節，一邊以類似於個案研討會的方式，將所學運用其中，是次非常豐富的討論。其中，我們針對治療關係中的移情和反移情做了進一步深入的討論與分享。由於移情和反移情是治療中必然存在的歷程，如何辨別、覺察，並且做適當的處理就非常的重要。除了一些教科書上常見的答案，在討論中也點出了彼此作為新手諮商師對於移情的擔心和害怕，形成一種情感上的互相支持。此外，透過經驗的互相分享，我們開始更好的看見移情與評估的差異，幫助我們在實務工作中可以有更好的判斷基準。書本的敘述結合現實中的案例討論，讓我們真正開始能將理論進行融會貫通，發現新的視角，相信也能幫助我們在往後的

	實務工作裡，有更廣闊的觀點，以及更清楚的評估與介入。
琦雯	在治療關係中，涵容與被涵容的經驗是來來回回的，並不是一次性的工作，就能去修通某些議題。諮商不只是提供個案倒垃圾（情緒抒發）的機會，也需要從個案的素材中去消化理解那些他沒有辦法透過言語所表達的情感與經驗，用治療師這個人的感受與思考咀嚼後，再還給個案，這是一個不容易且辛苦的過程，因為當個案無法言說的經驗，可能會透過投射性認同傳達給治療師，就像治療師在心中作畫，治療師需要能夠忍受、也需要能夠等待，忍受那些個案投出來的不太舒服的感受，也要去等待到個案能夠接受的時機。在工作的過程中，更需要治療師釐清自己的反移情，才能讓工作開展下去。
蓮恩	在接觸越來越多案主以後，開始發現面對不同的案主，真的會引發不同的反應，就連日常生活中，與人相處常常也會帶給我不同的感覺，我覺得從日常生活中就可以練習，當對某些人有強烈感覺時，我都會問自己，這個感覺是甚麼？怎麼來的？這個感覺是自己的、還是對方帶給我的？透過這樣詢問自己，我好像也更加認識自己，有些時刻，有些情緒是針對那個人的某些行為，我就會知道自己對於某些行為的價值觀為何。不過通常會有反移情意識的時候，通常都是比較強烈生氣、害怕的感受，書中特別提出無聊也會是一種，這使得我思考，有時候感到無聊沒有感覺，會不會其實是一種逃避的防衛機轉，這對我來說好像是多了一個提醒，除了注意到自己有感的情況，也要注意自己比較無感的議題，或許都與自己一些個人議題的投射有關。
思淇	本週的讀書會，對我來說最有感觸的章節是反移情章節。因為在諮商過程中，反移情的現象其實是無可避免的，過去學習諮商的過程中，老師們也總是提醒我們要對自己的情感保持敏銳的覺察，所以我對自己在諮商中的情緒與反應一直有很多的反思。 然而，儘管我理解這一點，但直到現在我還是時常感到困惑，不確定哪些情感是由個案引發的，哪些又是我的私人議題讓我產生情緒。這樣的懷疑讓我在進行諮商介入時經常猶豫不決，擔心自己無意中會被自己的情緒影響到對個案的處理，做出錯誤的判斷。而我也發現，我傾向選擇把自己的感受藏起來，試圖讓自己保持冷靜和客觀，然而這樣的做法卻讓我在諮商過程中顯得過於空白，缺乏人味。如何在這兩者之間找到平衡，是我現在仍在努力學習的部分。 透過本週的討論，我意識到隱藏自己的感受並不是最好的選擇，我需要練習在覺察自己感受的同時，也將其視為素材，適當地調整與過濾，以對個案有幫助的方式真實且專業地反映給個案。這是一個需要不斷練習的過程，不過我也學習到抱持彈性與開放的態度，在關係中和個案互動，這對於雙方來說才會是更真實、有意義的治療關係。
研讀附件/補充資料	

四、讀書會活動照片



【第一次活動照片】



【第二次活動照片】



【第三次活動照片】



【第四次活動照片】



【第五次活動照片】

五、讀書會心得或感想

1. 教育心理與輔導學系碩士班二年級 馬詠心

第一次參與以心理學經典為主要讀本的讀書會，從與同儕討論的過程中，很深刻、立體化的幫助我理解客體取向理論概念，讓我體會到「一個人讀得快，但一群人能讀得的更明白與通透」的道理。

除了在理論知識上，經由提問、思考與討論，幫助我理解書中的核心概念，我也很珍惜同儕討論中個案研討的部分。由於目前讀書會的成員都在實習中，在各自的實習場域裡，我們也會面對不少困難的個案，而經由成員提出接案上的困難，使我們有素材能從中反思如何應用客體的觀點來看待個案，以及何以進一步應用這些概念來協助個案更了解自己、緩解困擾，可以說透過實務案例的討論，讓我們的讀書會比起原來僅讀經典書籍更具意義性。在讀書會中以理論與實務結合的討論方式，使我在成為助人者的路上，有更豐厚的學習。

2. 教育心理與輔導學系碩士班二年級 廖思淇

這學期加入讀書會，讓我有機會系統性地探索心理動力學中的客體關係理論，也開始更深入地反思「理論」與「人」之間的關係。閱讀與討論過程中，我逐漸理解到，與其執著於概念的界線，不如學習在模糊與不確定中持續探索，並保持開放與彈性的心態。討論「同理」、「反移情」等章節，讓我感受到這些概念不只是理論名詞，而是真實發生在治療關係中的經驗與挑戰。特別是在實務中面對設限與表達治療意圖時，我意識到，諮商的重點不是成為「被喜歡的治療師」，而是能夠真誠、清晰、適切地回應個案的需求。這也促使我開始練習在保有自我覺察的同時，將情緒作為素材，轉化為促進治療歷程的資源。同時，我也開始學習承認自己的限制，不再急於介入或追求正確答案，而是更有耐心地與個案同行。這次讀書會的學習，不只是理論上的深化，更讓我開始建立一種對諮商專業的態度與自我要求，也提醒我持續在關係中反思、調整，並成為一位更真實且有溫度的助人者。

3. 教育心理與輔導學系碩士班二年級 王琦雯

這學期參加這個讀書會，對我來說是一段豐富的學習歷程。讀書會提供了一個可以彼此討論理論的空間，透過與同儕的對話，更加深了我對理論的理解，也讓我有機會擴充理論的內涵，進一步思考它們在臨床現場中如何被應用。

在討論過程中，我特別受到啟發的是如何從早期經驗的角度來推敲個案的內在心理狀態。透過這樣的思考，不僅能看見個案在人際互動中的關係模式，也能回過頭來反思我們之間的諮商關係，進一步辨識出能被工作的部分。

除了理論外，本書也有關於技術章節的討論與分享，讓我開始思考不同情境下的因應方式。不過我也意識到，技術的掌握仍需要實務經驗的累積與反思才能內化，未來也希望能持續在實務與理論之間來回穿梭，發展出屬於自己的工作風格與理論框架。

4. 教育心理與輔導學系碩士班二年級 趙蓮恩

我覺得這幾次的讀書會都在讓自己練習運用客體理論的觀點來看待案主，儘管此理論較為深刻，但我覺得對於我來說，其使得我更加可以去探索案主的早期經驗，並且不斷地在思索，身為治療師如何案主協助，過往可能都會覺得諮商師需要成為案主的「好客體」，然而實際上，儘管是夠好的母親，過程中也會讓嬰兒感到失望，將其投射為壞客體，但不論在怎麼破

壞此客體都還在，才能生成「客體恆存性」的概念，因此在治療歷程中，要永遠成為「好客體」似乎對於案主來說不一定有效果，或是在某個時刻，案主一定會對於諮商師感到失望而成為「壞客體」，因此重點為被投射成壞客體時，能否持續保持對於案主的關心涵容，而諮商師自己有時候也需要有心理準備，自己可能需要成為壞客體，我想這也會是我往後需要練習的，因為身而為人，我並不希望自己被討厭，但如果考量到治療的歷程，被投射為壞客體，讓案主好好宣洩負向情緒等會是有幫助時，可能也要區分出，壞客體只是案主投射在我身上的，並非我真的很壞，儘管過程中需要接住案主許多負向的攻擊在壞客體身上，因此我想治療師不僅提供為好客體抑或是壞客體，重點都需要保有對於案主的正向關懷。除了知識上的學習以外，也很謝謝同儕這幾次一同討論，由於客體理論用字艱深，有時候透過同儕白話文以及生動的譬喻，使得我可以用更簡顯易懂的方式理解此理論。

5. 教育心理與輔導學系碩士班二年級 王珮鈞

客體關係理論在心理學領域中具有深遠的影響力，也是我目前特別感興趣且希望深入學習的領域。然而，由於客體關係理論的發展過程抽象而複雜，若僅憑個人閱讀，往往難以全面理解並持續深化。因此，這次能參與讀書會，和同樣對此主題感興趣的同學們一同閱讀和討論，是一個寶貴的學習機會。在這幾次的討論中，我們除了研讀書本內容，還從夥伴們過往修習類似課程的經驗中，獲得了許多關於客體關係理論的補充知識。尤其是在案例討論中，夥伴們分享了他們實際接案時如何運用客體關係觀點來進行介入，這讓我對理論的應用有了更具體且貼近現實的體會。其中，我印象最深刻的是「足夠好的照顧者」這一概念。客體關係理論強調，孩童在與照顧者的互動中，逐漸發展出對客體與自體的分化與整合。理論指出，孩童所需的並非完美無缺或不負責任的照顧者，而是「足夠好」的照顧者。這樣的照顧者既能容納孩童的需求，也允許自身不完美，從而幫助孩童逐步建立對人際互動與自我概念的現實性理解：人是可以同時擁有好與壞的特質。這種觀點對我而言，不僅是理論上的學習，更是生活中的啟發。當我們能接納「人非完人」的現實，便能在與他人的互動中，產生更多彈性與韌性，進而以溫和的態度看待自己與他人。期許自己成為穩定、安全且不完美的客體。

6. 教育心理與輔導學系碩班 陳諳星

在這五次讀書會的參與中，我深刻體會到學習客體關係理論是一段從混沌走向理解的歷程。起初，面對這套龐大且抽象的理論架構，我難免感到迷惘，但透過同儕們清晰、有深度的分享與反思，我逐漸能夠在其中找到邏輯脈絡，建構出屬於自己的理解框架。從最初對「自戀」的重新認識，到後續對自體、客體、心理疾病內在運作的探討，我不僅在理論上有了更深的體會，也學會了將這些抽象概念與生活經驗、實務工作進行整合。特別是關於治療關係的討論，讓我開始正視身為助人者的限制與人性，理解「夠好」的諮商師其實更能帶給個案安全與信任，也是客體關係中治療的核心之一。很感謝讀書會讓這段學習旅程並不孤單，在彼此支持與共同的摸索中，我發現讀書會不只是知識的累積，更是一種互相陪伴彼此內在思考的延伸。當我們以真實經驗討論理論時，那些看似抽象且難以理解的理論概念，開始具備情感的溫度與實務現場的生命力。這五次的討論，讓我不僅學會了理論，也讓我更理解如何可以運用理論，更有信心在未來的實務工作中，持續帶著敏感度與反思，陪伴個案走過他們的生命故事。

六、附錄

(繳交成果報告時，可附上讀書會相關資料)

