

## 短程动力学为基础的评估与干预模式 在高校心理咨询中的应用

——以一名执着寻找个人问题的个案为例

陈哲

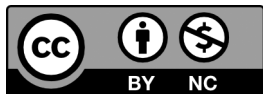
浙江师范大学，金华

**摘要** | 精神分析是一种具有突破性的理论学说，因其对人的深刻理解在心理治疗领域一直被广泛使用。但因其治疗方法周期长、花费大，它并不适用于所有人，尤其是在高校咨询环境中咨询周期受限的情况下。短程心理动力学是以精神分析理论为基础，同时为适应更短治疗周期相较于经典精神分析在治疗设置上进行了调整的一种治疗方法，更加适合高校心理咨询实践。本文介绍了以短程心理动力学为基础的评估与干预模式，包含对来访者基本信息评估、循环性适应不良模式评估、治疗干预。以此模式在高校开展了咨询实践，取得了良好的效果，可为其他心理咨询师或心理教师的心理辅导提供参考和借鉴。

**关键词** | 短程心理动力学；高校心理咨询；评估与干预模式

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



### 1 引言

谈起心理动力学，我们首先得从对其有着深远且直接影响的精神分析说起。

作者简介：陈哲，硕士，高校心理中心专职心理教师，研究方向：应用心理临床与咨询。

文章引用：陈哲. 短程动力学为基础的评估与干预模式在高校心理咨询中的应用——以一名执着寻找个人问题的个案为例 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5 (5) : 440-453.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0505039>

事实上，不仅是心理动力学，很多心理治疗方法大多源于经典和当代精神分析概念，从精神分析中汲取了营养，得以发展壮大（黄亚亮、赵慧莉，2014；斯蒂芬·A米切尔、玛格丽特·J布莱，2007）。可以说弗洛伊德所创立的精神分析是心理咨询与治疗的鼻祖（贾晓明，2004）。自精神分析创立之日起，其具有突破性的理论学说就一直饱受争议，如弗洛伊德将心理疾病与性相关联，谈论潜意识对人的影响，认为人的早期经历对发展具有决定性影响，这些观点都违背了其所处时代的共识而受到了抨击和争论。但弗洛伊德的学说在其所处的年代就力图用当时科学的方式证明自己的正确性，并应用于治疗实践，也因此收获了众多追随者。其后继者也在其理论架构基础上不断发展。时至今日，弗洛伊德及其后继者的精神分析理论已逐步扩展到社会生活的各个领域，逐渐变成了包罗万象的人生哲学，在人类学、社会学、艺术、文学、宗教等领域都有着较大的影响（刘丽等，2011）。那些曾经饱受争议的理论概念，如无意意识动机、性欲、早期事件对人格形成的影响等，早已成为人类文化的要素之一，融入了我们的日常生活，成为我们对彼此理解的基础（斯蒂芬·A米切尔、玛格丽特·J布莱，2007）。

自主要通过谈话开展治疗的心理咨询与治疗方法出现后，随着科学研究和各种思潮的发展，各具特色的不同流派的心理咨询与治疗方法不断涌现，而精神分析并未因此消失在历史长河。相反，以其对人的深刻阐释及广泛传播仍然是心理咨询与治疗方法的主流，并且不断有研究验证其科学有效性。我国一项2010—2011年开展的针对心理咨询从业者的调查研究显示，60%的被调查者首选的3种疗法为：认知疗法、精神分析和认知行为疗法（刘晓敏等，2013）。然而精神分析作为一种治疗方法也存在其弊端与不适用性。精神分析以自由联想、释梦等为主要工作方式，对来访者的移情开展工作，但这样的过程要求工作频率高，持续时间长，并且需要来访者具备较好的领悟能力，处于神经症水平之上（麦克·威廉斯，2015）。这样严苛的条件使得有意愿接受精神分析治疗的来访者数量较少，更多人倾向于能够很快的消除症状的治疗（邬晓燕等，2006）。就本文要讨论的咨询工作场所高校来说，多数高校存在咨询次数、频次和时长的限制（何元庆、任雅斯，2019），且存在寒暑假的中断，导致咨询

设置不稳定,更加不适合精神分析工作的开展。

短程心理动力学是以精神分析的依恋理论、人际关系理论等为理论基础,同时治疗目标、时间设置和来访者选择上为适应更短治疗周期相较于经典精神分析进行了调整,同时吸收其他理论取向的技术(汉娜·利文森,2011),由此发展而来一种理论流派。它属于“精神分析取向的心理治疗”或称精神分析性治疗,是精神分析师们为了适应社会的飞速发展而改良的治疗方法。相较于经典精神分析治疗周期更短,适宜人群更广,因此也适于在高校心理咨询中使用。与此同时,短程心理动力治疗方法虽然治疗周期缩短,但其以精神分析的庞杂理论为基础在心理咨询临床实践过程中同样需经过长时间的培训与学期方能熟练掌握,在实践初期会存在操作困难的情况。基于以上情况,笔者以短程心理动力学主要内容为基础,整理了个案评估与干预内容,帮助在临床实践过程中以更加清晰的方式开展短程心理动力学咨询,持续进行评估帮助理解个案以促进咨询效果的达成。本文将一名不断追求成长的学生个案为例,展示该评估与干预模式的临床应用。

## 2 以短程心理动力学为基础的个案评估与干预

### 2.1 短程心理动力学理论主要内容

#### 2.1.1 短程心理动力学对精神分析的修正

##### (1) 有限的治疗焦点

由于受时间的限制,短程心理动力学治疗需要在一开始就与来访者确定一个中心主题,并在整个过程中持续追踪这一治疗焦点。这一治疗焦点也并非旨在追求来访者人格的改变,而是提供一个开始改变过程的机会,促使来访者的行为、思维以及情感上发生某些改变,以更具适应性。

##### (2) 有限的时间设置

相较于精神分析长达几年,且每周高频的分析设置,现代大多数短程动力临床治疗师将治疗次数设定在20~25次,并将治疗频率降低至每周一次。与此同时,在来访者整个生命周期中为期提供短程的治疗也被治疗师所接受,即

来访者阶段性的目标达成后离开咨询，在有新的需求时再回到咨询中，就新的目标开始治疗。

### (3) 治疗师的工作

经典的精神分析给人的印象可能是治疗师坐在来访者的躺椅背后默默聆听，很少回应。而短程动力心理治疗要求治疗师更加积极，需要与来访者形成一个稳定的治疗联盟，这其中从支持性干预，到探究性干预都属于治疗师积极工作的范畴。治疗师的工作重点也有所不同，精神分析理论中高度推论性的概念如俄狄浦斯情结、心理性欲发展阶段等不再被看重，而更加强调来访者生活的此时此地，而非儿童时期的彼时彼地。

#### 2.1.2 治疗原理与目标

短程心理动力学治疗的展开遵循以下几条原则（汉娜·利文森，2011）。

- (1) 寻求与他人保持连接是人与生俱来的动力；
- (2) 在早年获得的适应不良的关系模式会成为图式，并成为成年后许多疾病存在的基础；
- (3) 关系模式之所以会持续，是因为它们被保留在当前的关系中，并且与个体的自我感知以及对他们的感觉相一致。人际关系的模式在互动中产生，但因为早年形成的互动风格使得人际关系方面的困难持续发生，因此关系模式不断受到强化；
- (4) 来访者被看作是因为自我保护形成了某种关系模式而受到困扰，而非患病了；
- (5) 治疗关注相互作用的过程，而不是具体的内容；
- (6) 聚焦于一种主要的、有问题的关系模式。重点在于辨别来访者最为普遍的，最成问题的人际互动风格；
- (7) 治疗师是一名参与者，也是一名观察者。过程中治疗师需要将自己投入到关系中，与来访者产生真实互动获得真切的体验，同时也需要将自己的观察和感受言语化地呈现给来访者，帮助其理解；
- (8) 治疗关系的结束并不意味着改变的结束。来访者在治疗外仍会反复体验到关系模式的再现，因此也拥有了更多机会去在关系互动中体验改变。

从上述治疗原理可看出短程心理动力学治疗重视人际关系的体验,因此治疗目标的设定也与之密切相关。治疗的两大目标分别为来访者提供新体验和提供新理解。其中新体验意味着来访者首先在治疗中直面那些不适的人际体验,并会观察到一个不同的回应及由此产生的内在积极体验。当这些被有意识地注意到,随着时间的推移这将有可能会改变原先的内在工作模式。而新理解意即将咨询中此时此刻的人际体验与来访者的与过去重要他人、现在的重要他人间反复出现的关系模式进行关联,帮助来访者重新解读关系互动,由此重新塑造情感体验的意义。

### 2.1.3 对循环性适应不良模式进行干预

短程心理动力学关注的重点是来访者不断重复的有问题的关系模式,即循环性适应不良模式。这一模式由自我的行动、对他人反应的预期、指向自我的他人行动、指向自我的自我行动(汉娜·利文森,2011)四个部分组成。自我的行动指我们对人际关系的思想、情感、动机等,是我们自身的互动方式。对他人反应的预期指我们想象的他人会如何反应。指向自我的他人行动即我们如何解释观察到的他人行动。最后是指向自我的自我行动,即我们会如何看待自己,在循环性适应不良模式中这往往是消极且不自知的,如认为自己无价值,不受他人喜爱等。

在治疗中需要对此进行干预,这包含了评估、概念化与治疗干预三个部分。首先需要从来访者讲述的故事、与困扰相关的人际关系、历史、情绪感受评估来访者的关系模式。随后需要利用循环性适应不良模式概念化来访者的不良情感体验,不断重复的互动模式。最后即通过各类能够促成新体验与新理解的方式对来访者进行干预,达成治疗目标。

## 2.2 个案评估与干预内容

心理评估是运用评估技术对人的心理特征和行为表现进行评估,以帮助确定来访者的问题、探索问题的可能原因并制定干预计划(刘世宏、高湘萍、徐欣颖,2017)。不同领域的心理评估内容可能包括心理疾病、人格、生活质量、家庭功能、环境、生理等多个方面。不同心理咨询流派根据其不同特点对评估

内容有所侧重。短程心理动力学的评估与其他各流派一样会关注来访当前的症状、来访原因及其疾病史。不同之处在于其会特别关注对来访者循环性适应不良模式的评估，且在心理动力学治疗流派框架之下，也会对来访者的自尊、反思能力、防御水平等功能进行评估（德博拉·卡巴尼斯等，2019）。对来访者进行全面细致的评估会涉及诸多内容，为确保信息不遗漏，并发挥评估在探索来访者问题原因及干预中的作用，笔者根据工作实际整理了以短程心理动力学理论为基础的个案评估与干预内容，并制作相应表格方便使用，由基本评估信息与短程动力治疗评估与干预两块构成，各部分内容见图1。

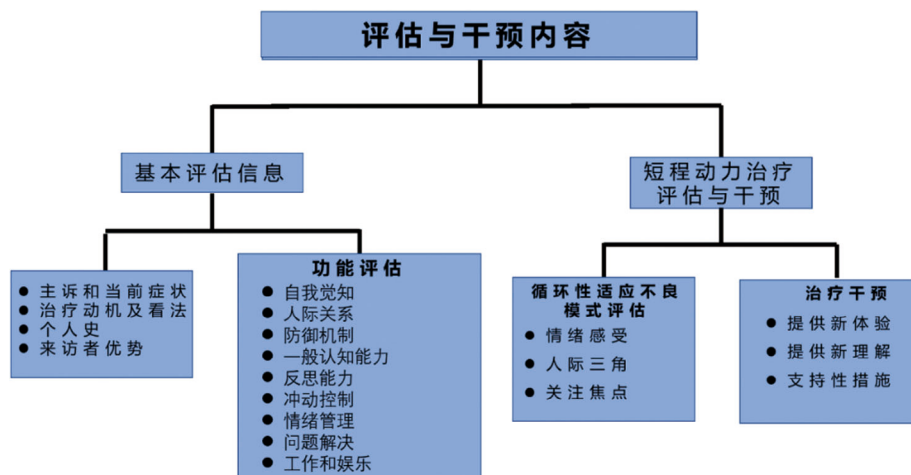


图1 个案评估与干预模式内容

Figure 1 Contents of case assessment and intervention mode

### 3 个案评估与干预模式在高校心理咨询中的应用

#### 3.1 案例概况

小Y,女,初次来访时为研究生二年级。考研时母亲希望其选择离家近的学校,同时自己担心考不上名校而报考笔者所在的省属重点高校,结果分数排名专业第一,因此有些后悔没有选择更好的学校。读研后她觉得很多事情都不顺心,如人际关系、导师、学校管理方式,因此不喜欢现在的学校。本科期间考研时因学习压力前往学校心理中心寻求过咨询,无精神科就诊经历,无自杀想法。

最初,她因与男友间的关系问题前来咨询,后来主要进行自我探索。她主动预约前来咨询,共计进行19次咨询,期间因来访者困扰暂时解决及学校寒暑假原因有过中断,整个咨询过程共分为三段进行,基本为一周一次,期间也有因来访者状态改善与来访者商讨降低咨询频率为两周一次。在三段咨询中,来访都呈现出并无明显现实困难,而诉求不断提升自己,希望解决看到的自身问题的特点,且咨询动机较强。来访者于其研究生三年级第一学期因自己各方面变得较满意而暂时结束咨询。

## 3.2 基本信息评估

### 3.2.1 主诉与当前症状

来访者首次来访时主要谈论与男友提分手后的难过及在关系中的失望。她总感受到对方的冷漠与不在乎,而非自己想要的体贴与共情。举例说到自己心情不好给对方打电话时,对方总会以上课、训练等为由几句话后挂断,也总会说教。几年的相处下来,她还是觉得不合适,自己的很多需求得不到满足,会感到失望。前来咨询的原因一是希望更了解自己,同时更好地度过分手后的这段时间。

一段时间后来访表示未与男友分手,两人关系有些缓和。来访的主诉变为缓解焦虑情绪,进行自我探索以获得成长。来访者主要困扰是对自身能力有所质疑,认为自己对他人太过依赖而非在情绪困扰时自己处理,以及对家人的矛盾感受。来访者三段咨询皆为当前困扰解决,达到一种自我和谐的状态而暂时结束咨询。一段时间后她对自身状态不满而又回到咨询当中,且总会发现自身存在的“问题”。

### 3.2.2 治疗动机与看法

来访对于向心理咨询师求助并不排斥,最初也是主动前来,希望通过心理咨询改善自身情绪,更多地认知自我。对于心理咨询也具有一定了解,并不期待一两次的咨询获得极大的帮助或是从咨询师处获得直接的建议。但在最初进行咨询时,来访会认为自身问题并不严重,持续咨询会占用资源。通过向来访者表明短程动力学保持开放的态度,欢迎她在自觉有困扰时前来,后来访逐渐

放下顾虑。

### 3.2.3 个人史

来访者出生并成长于中国东部的一座小城，是家中长女，有一个正在读初中的弟弟。家庭完整，童年无寄养经历。自述不喜欢父亲，因为其脾气不好，自以为是。与母亲更为亲近，但有时也觉得母亲有些过于依赖他人。从小就较为优秀，对自己要求也较高。本科时在离家较远的南方城市就读，自述本科时很有活力，朋友也很多。本科期间有3任男友，与前两任都因发展节奏不一致而分手，第三任男友是目前的男友。考研时因母亲希望她可以离家近些，而放弃了报考更好的学校来到笔者所在的省属重点高校。本科时，一位能力相近的好友则考入了一所985高校。读研后，因环境的变化和心理的落差，很长一段时间情绪有些低落，多有抱怨，且不再像本科时那样朋友很多。来访在本科考研期间曾因压力有两次咨询经历，体验较好。

### 3.2.4 来访者优势

从内在优势看，来访者具备良好的认知领悟能力，个人社会功能较好，有过较好的成功问题解决经验。同时，她有较强的求助意愿。

从外在优势看，来访者家庭完整，具有一定的家庭支持，且人际关系尚可。目前无重大应激事件，生活较为平稳。

## 3.3 功能评估

总体来看，该来访的社会功能较好，能顺利完成各类任务，与他人相处总体和谐。但存在自尊水平偏低，过度理性化，情绪易受影响而自身情绪调节能力欠佳的情况。

### 3.3.1 自我觉知、人际关系

来访者对自我有较清晰的认知，但自尊水平偏低，时常会出现自我否定。

在人际关系上，能保持正常交往，未存在经常与人爆发冲突的情况。来访者自述本科时有较多好友，研究生期间尚未找到较契合的好友。但在来访对其与本科时一位好友互动的描述中，并未感到来访从关系中获得的理解与支持，而更多地是理性地思考人际交往，如来访提到对方与男友很像通常只会给建议



而非情感上的理解，这会来访感到对方内心强大而自己过于依赖很希望成为像对方一样的人。

### 3.3.2 防御机制

在适应性较低的防御机制上，来访者呈现出分裂与病态理想化和贬低化的防御机制。与来访19次的咨询中，其所谈到的与父母、男友、同学、导师的关系均存在对方给自己带来两极化的体验。一段时间会感到对方各方面都好，自己也因此情绪感受良好。而一段时间后会因某些矛盾冲突开始对对方心生厌恶，进行批评指责，自身情绪也受此影响。

在适应性较高的防御机制上，来访者呈现出理智化的特征。时常会处于自我分析中，用思辨的方式认知世界和自我。

### 3.3.3 一般认知能力、反思能力

来访具备良好的认知能力，社会功能较好。具有较好的反思能力，时常在咨询过程中审视自身状态，认知自我。如来访者在讲述自己的经历后会表达似乎自己很敏感，并且常自我否定。

### 3.3.4 冲动控制、情绪管理

来访无冲动行为。在情绪管理方面会存在情绪波动较大，易受外界影响，对紧张焦虑情绪耐受较低的情况。

### 3.3.5 问题解决与工作 and 娱乐

来访者自身的问题解决能力较好，在现实问题面前能够积极拓展资源解决问题，通常情况下也能顺利克服困难，仅是在问题解决过程中会经历情绪上较大的波动。

在日常生活中，来访在学习中表现较好，且十分努力，也有个人兴趣爱好作为生活的调剂。

## 3.4 循环性适应不良模式评估

来访者呈现出的循环性适应不良模式是短程动力学治疗关注的重点，其中识别出人际三角是帮助我们发现这一模式重要的概念化工具，其内容包括现实的症状、对治疗师的移情、与过往重要人物的关系三部分（科伦，2012）。通

过对来访者目前情绪感受及人际三角的认识，我们可以确定当前应聚焦在改变来访者循环性适应不良模式的哪一方面。

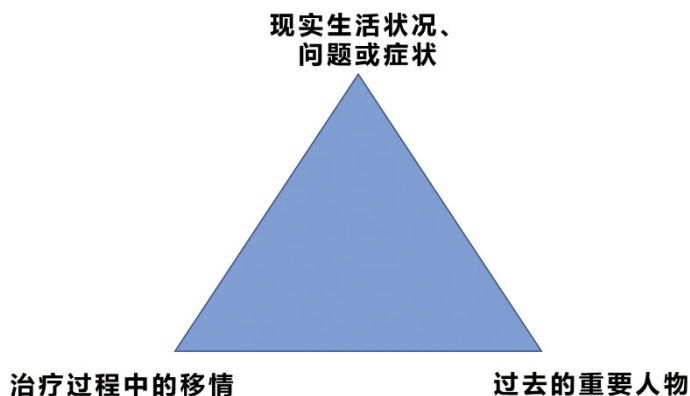


图2 人际三角

Figure 2 Interpersonal triangle

就本案例中的来访者而言，无论其在咨询中谈论的具体内容如何，其在咨询中反复出现的突出情绪感受是因自我否定与质疑带来的受挫感。

从人际三角视角出发，其症状是在与他人的互动中，和在解决现实问题的过程中反复出现转向自身的否定，并因此而情绪受影响，同时来访并不信任自身具备足够的应对能力。在与过往重要人物的关系中，来访者的父亲是一个无法绕开人，粗暴且强势，时常否定并打骂来访，但也会为来访目前所取得的成绩感到骄傲。同时，父亲也是家庭的支柱，在幼年时期，来访与父亲也曾有过亲密的时光。因此来访对父亲既有厌恶之情，又希望得到肯定，但又害怕失去。母亲在家中相对弱势，会让来访想要保护，但也会怒其不争，因为有时母亲甚至会向着父亲。过往的重要人物带给来访的都是粗暴的否定与肯定并存，以及关爱时有时无的感受。在来访人际三角的最后一角，在治疗中的移情上，来访在咨询过程中存在需通过咨询来获取情感支持，且很想要获得咨询师肯定的特点。曾经，来访在一天中午拨打笔者所在机构电话，希望预约咨询，表示自己情绪感受不好，想当天就可以咨询的意愿，而在咨询过程中来访也总会一个人分析，很快调整好状态，可以与上述特点相印证。

根据来访者的感受与其人际三角的内容,从短程动力学治疗出发其治疗焦点可以是为来访者提供稳定的支持,帮助其提升个人自尊水平。来访者其他方面的问题如人际关系、家庭关系、亲密关系等都围绕此展开。

### 3.5 治疗干预

#### 3.5.1 提供新体验

在来访现实的人际关系中,无论是其男友还是好友,与来访的相处模式都是缺少对情绪感受的接纳与回应。来访对此体验并不好,但很快会转向寻找自身问题以期维持关系。而咨询营造了一个允许来访充分表达的空间,且来访可以得到情感上的回应。更重要的在于来访不会因谈论的内容似乎不重要而遭到拒绝,这一倾诉的空间始终为其开放。来访曾多次提到当犹豫是否继续咨询,担心占用了他人的咨询时间时会想到笔者在咨询中说到的“这里是为你开放的”,因而放下顾虑。因此,与来访的咨询为其提供了一个不同于现实人际关系的被接纳,被充分倾听的人际体验。

#### 3.5.2 提供新理解

在来访原有的认知当中,自己是不够好的,因为不够好也不会受到肯定与赞赏。自己是弱小的,而男友、朋友、导师是强大的,在他们面前自己的想法总是错的,即使与他们的相处中感到不适也要从自身寻找原因。

在咨询中通过肯定来访者的想法,与来访谈到与他人相处中她的感受的真实性,帮助来访者逐步产生了男友、朋友、导师并非总是正确,自己也并非低人一等,自己现有的努力已经让自己足够优秀,应当给自己信心。

#### 3.5.3 支持性措施

在动力学治疗中为来访者提供解释,揭露其潜意识内容是重要工作。但并非所有来访者均适用此种方式,当来访者缺少或无法激发足够的内在资源去应对世界时,就需要得到支持(卡巴尼斯 D L, 2019)。在高校心理咨询环境中,对来访者的选择是存在一定限度的,因此高校心理咨询会面临包含需要支持的各类来访者,因此提供支持性干预是必不可少的一部分。支持性措施分为提供型与辅助型两大类,包含鼓励、安抚、建构等各类措施(卡巴尼斯 D L,

2019)。在与该来访工作的过程中，因其经常性地贬低自身，且以理性思考为主忽略自身感受，因此主要通过提醒来访者自身能力、将感受转化为语言、正常化、转换思路等支持性措施帮助激发来访者资源。这些措施的运用也在来访者身上逐渐转化为对自身的肯定，对过往关系的重新看待。

### 3.6 咨询效果

与初来时相比来访在情绪、人际关系、自我体验上都发生了变化。在现实关系上，来访者更加尊重自己的感受，且能够更加整合地看待他人的好与坏。如面对男友，在咨询中表达不再将男友看做是一个强大的存在，也看到了对方身上作为人不可避免的一些缺点，自己也更加平等与对方相处。对父亲除了因过往糟糕体验导致的憎恨外也体验到父亲的不易。

在咨询中来访者执着于寻找个人问题，背后是对自我的否定，价值感偏低。在咨询结束阶段，来访者经历了求职，且自述是与众多名校研究生竞争，来访者也在内心经历了否定到肯定，在面试中展现个人能力，获得了满意的工作。这一成功体验也让来访者对自身更加肯定。

## 4 结语

本文介绍了以短程心理动力学理论为基础形成的评估与干预模式在高校心理咨询中的实践。在实际咨询中，短程心理动力学依托心理动力学理论有助于对个案进行深刻全面的评估，以理解其问题出现的症结，同时短程治疗的方法与设置也使得治疗更具效率。可以说此种方法与高校心理咨询周期短且受教学安排必然出现中断的特点十分契合。此种评估与干预模式可供其他心理咨询师或者心理教师参考和借鉴。

（致谢：本文案例的公开发表已得到来访者的同意，对此表示感谢。）

## 参考文献

- [1] 黄亚亮, 赵慧莉. 谈精神分析理论在心理咨询中的应用与发展 [J]. 文学教育 (中), 2014.

- [2] 斯蒂芬·A 米切尔, 玛格丽特·J 布莱. 弗洛伊德及其后继者 [M]. 北京: 商务印书馆, 2007.
- [3] 贾晓明. 现代精神分析与人本主义的融合: 对共情的理解与应用 [J]. 北京理工大学学报(社会科学版), 2004, 6(5): 3.
- [4] 刘丽, 李妙辉, 段继超. 精神分析理论在心理咨询中的应用 [J]. 临床心身疾病杂志, 2011, 17(3): 3.
- [5] 刘晓敏, 曹玉萍, 施琪嘉, 等. 不同从业系统心理咨询师和心理治疗师的理论取向 [J]. 中国心理卫生杂志, 2013, 27(8): 5.
- [6] 麦克·威廉斯. 精神分析治疗: 实践指导 [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2015.
- [7] 邬晓燕, 施琪嘉, 肖泽萍, 等. 精神分析取向心理治疗实践的调查 [C]. 国际心理治疗与危机干预学术会议暨中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会第五届年会, 中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会第二届年会, 中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会第九届年会.
- [8] 何元庆, 任雅斯. 精神分析性心理咨询在学校应用的现状, 问题与对策 [J]. 安徽教育科研, 2019(2): 4.
- [9] 利文森. 短程动力治疗 [M]. 合肥: 安徽人民出版社, 2011.
- [10] 刘世宏, 高湘萍, 徐欣颖. 心理评估与诊断 [M]. 上海: 上海教育出版社, 2017.

# Application of Assessment and Intervention Model Based on Brief Dynamic Therapy in College Psychological Counseling: Take a Case that Persist on Exploring Personal Problems as an Example

Chen Zhe

*Zhejiang Normal University, Jinhua*

**Abstract:** Psychoanalysis is a breakthrough theory and has been widely used in psychotherapy because of its profound understanding of human beings. However, due to its long cycle and high cost, it is not suitable for everyone, especially in the university where the consultation cycle is limited. Brief dynamic therapy is a treatment method based on psychoanalysis theory, which adjusts the treatment setting compared with classical psychoanalysis in order to adapt to shorter treatment period, and is more suitable for the practice of psychological counseling in colleges and universities. This paper introduces the assessment and intervention model based on short range psychodynamics, including the assessment of client basic information, cyclical maladaptive pattern, therapeutic intervention. This model has been carried out in colleges and universities, and has achieved good results. It can provide reference for other psychological counselors or psychological teachers.

**Key words:** Brief dynamic therapy; College psychological counseling; Assessment and intervention models