

心理学大师心理健康经典论著通识丛书

XINLIXUE DASHI XINLI JIANKANG JINGDIAN LUNZHU TONGSHI CONGSHU

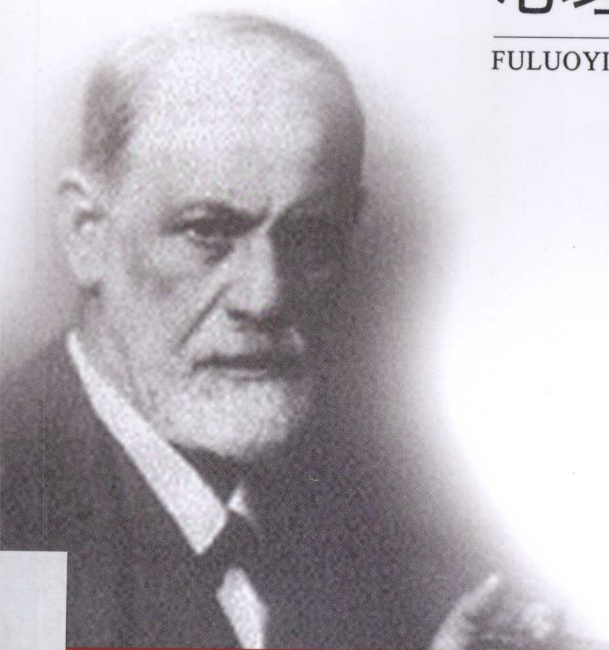
丛书主编 俞国良 副主编 雷雳 周俊 罗晓路

弗洛伊德

心理健康思想解析

FULUOYIDE XINLI JIANKANG SIXIANG JIEXI

◆罗晓路 著



浙江出版联合集团
浙江教育出版社

心理学大师心理健康经典论著通识丛书

PSYCHOLOGY MASTER MENTAL HEALTH CLASSIC MONOGRAPH GENERAL KNOWLEDGE SERIES

丛书主编 俞国良 副主编 雷雳 周俊 罗晓路

弗洛伊德 心理健康思想解析

FULUOYIDE XINLI JIANKANG SIXIANG JIEXI

◆ 罗晓路 著

B84-065

150-2



浙江出版联合集团
浙江教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

弗洛伊德心理健康思想解析 : 校园版 / 罗晓路著.
— 杭州 : 浙江教育出版社, 2015. 9
(心理学大师心理健康经典论著通识丛书)
ISBN 978-7-5536-3752-5

I. ①弗… II. ①罗… III. ①弗洛伊德, S. (1856~
1939) — 精神分析 — 思想评论 IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第229646号

责任编辑 江 雷 金燕峰 汪 晖
责任校对 吴颖华
封面设计 韩 波
责任印务 陈 沁

弗洛伊德心理健康思想解析(校园版)

FULUOYIDE XINLI JIANKANG SIXIANG JIEXI (XIAOYUANBAN)

罗晓路 著

出版发行	浙江教育出版社 (杭州市天目山路 40 号 邮编:310013)
图文制作	杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷	杭州富春印务有限公司
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	15.25
插 页	1
字 数	219 000
版 次	2015 年 9 月第 1 版
印 次	2015 年 9 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5536-3752-5
定 价	30.00 元
联系电话	: 0571-85170300-80928
e-mail	: zjjy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com

◎ 总 序

这是一套为敬爱的教师量身打造的校园版心理健康教育的专业性读物。溯源于两年前普通版的“心理学大师心理健康经典论著通识丛书”（17册）。2013年，在北京召开的该丛书新闻发布会上，心理学泰斗林崇德教授对此给予了高度评价，他认为，“这套书是学校心理健康专业教材出版的创新”；2014年，丛书有幸入选《中国教育报》年度教师喜爱的100本书的前十名；2015年，丛书中的《鲍尔比心理健康思想解析》荣获第五届中华优秀出版物奖。这说明了专家、教师对这套丛书的认可和首肯。作为主编，作为一名心理健康教育工作者，我心存感激，胸怀感恩，希冀“反哺”。在浙江教育出版社的大力支持下，“心理学大师心理健康经典论著通识丛书（校园版）”应运而生。

所谓校园版，主要阅读对象自然是全国1200多万名教师。教师，作为人类灵魂的工程师，作为心灵成长和心理健康的“护法”使者，作为精神卫士和心理医生的为人师表者，不但对学生的身心健康负有重要责任，而且自身也应成为学生身心健康的表率。他们肩上所承载的责任和使命，关系国家和民族的未来。教师的心理状态、言谈举止、人格特征会以直接或潜移默化的方式，对学生学习效果、个性发展和心理健康等产生深刻的影响，其影响的深度和广度是其他职业所无法企及的。然而，现实情况并不容乐观。随着教育体制的改革、教育机制的创新、素质教育的推进、教师岗位的竞争压力增加，我国各级各类学校教师中普遍存在职业压力、情绪问题、职业倦怠等现象，有相当数量的教师存在这样或那样的心理健康问题。对此问题的严重性和迫切性，我们必须保持清醒的认识，采取正确的应对策略。

一方面,教师必须具备心理健康教育的能力。心理健康教育是学校教育的重要组成部分。一个合格、称职的人民教师,特别是各级各类学校的心理健康教育教师,应立足于学校教育与健康教育的工作性质、工作内容、工作目标和工作对象,具备胜任心理健康教育工作的教育能力——专业知识、专业技能与专业素养。其中,专业知识是教师工作和理解学生的认知基础,以教育心理学、学校心理学、发展心理学、社会心理学为主体,了解不同年龄阶段学生在身心发展和心理需求方面的特点及一般规律,以及如何在学校环境下开展心理健康教育工作;以健康心理学、变态心理学、心理测量学、咨询心理学为重点,掌握有关心理健康、心理保健的知识和方法,了解心理异常的类型和表现,以及在学校环境下对个别学生施以辅导和咨询的专业知识。专业技能是教师从事教育教学和心理辅导实践工作的操作能力,包括教育教学和辅导咨询两个方面。一是应具备面向全体学生的德育与心理健康教育能力,学科教学中渗透心理健康教育的能力,以及掌握学生心理状况的心理测评与筛选能力;二是应具备面向个别学生的心理辅导、心理咨询能力及心理危机干预能力。专业素养是教师所具备的职业道德情操,以及在职业生涯中不断追求发展与完善的品质和动力。包括对自己的职业持有认同感和责任感,恪守职业伦理道德规范,并对成为一个优秀的教育工作者怀抱向往与追求。除具备这些基本素养外,由于心理健康教育工作的特殊性,还应具备自我反思能力和终生学习能力两种专业素养。全体教职员工,都应该是心理健康教育的推动者和实践者。

另一方面,教师必须维护和促进自身的心理健康。这一命题包含两层含义,一是教师的心理调适;二是教师心理健康水平的提高。前者主要依靠教师自身努力,而后者仅依靠单一方面的努力是远远不够的,教师自身、学校、政府以及社会环境和社会支持系统都有义不容辞的责任。因为这是一项十分复杂的系统工程,需要全方位的综合治理。教师自身心理健康水平是对教育成效产生重要影响的间接因素。教师是教育的载体,其自身心理健康水平将对学生产生显著影响。对于心理健康教育教师而言,其影响意义就更为重大。

心理健康教育教师不仅是心理健康知识的传授者，更是一位言传身教的示范者，其自身的心理健康水平、人格特点与人际能力都会被学生观察、评价与模仿。因此，为促进心理健康教育教师的专业化成长，提升和完善心理健康教育教师的教育能力，教师心理健康水平作为教育能力的一项重要指标，应得到格外的关注与重视。教师的心理健康水平包括恰当的自我意识水平，和谐人际关系能力，压力管理能力，良好的意志品质，工作满意度与成就感，以及教育独创精神。很显然，心理健康教育工作是一项立德树人、育人为本的工作，而教师作为心理健康教育工作的主要实施者，其教育能力与自身健康水平将共同决定心理健康教育工作的成败。心理健康教育教师在其整个职业生涯中，应通过终生训练，习得心理健康教育的专业知识技能，恪守伦理道德，逐步提高自身专业素质，提升自身心理健康水平，从一个普通授业者成长为专业的传道解惑者。真正成为拥有良好职业道德、职业规范的自我立法者，不良职业角色和从业心理的自我纠正者，良好的心理、情绪、行为和习惯的自我管理者。这是教师职业的一种境界。

要实现上述两个目标，需要找到一条“捷径”。我认为，这条“捷径”就是向心理学大师学习，从他们的心理健康经典中寻路标、找答案。这也是策划出版“心理学大师心理健康经典论著通识丛书（校园版）”的初衷。

秉承“健康人生，幸福教育”的宗旨，我们从社会公认的20世纪最杰出的100名心理学家（其中有4名诺贝尔奖获得者）中，选择了17位在心理健康研究领域具有“里程碑式”影响力的心理学大师，其中有人耳熟能详的弗洛伊德、荣格、罗杰斯、马斯洛、奥尔波特、艾森克和塞利格曼等大家，分别对他们的心理健康思想与应用以及对社会发展的贡献进行了详细介绍与深度解读。丛书各册结构与体例基本一致。第一章简述心理学大师的生平经历和职业生涯。第二章、第三章精心选译每位心理学大师的两则有关心理健康的经典实验、论文或重要著作的重要章节，并对其在该研究领域的经典名篇进行解读。第四章诠释每位心理学大师的心理健康思想，对其思想或理论形成发展的社会文化背景和主要理论观点进行论述、

评价与展望。第五章是案例分析，阐述应用其心理健康思想、理论的中外相关心理辅导与咨询经典案例，特别是学校教育和青少年教育中的心理辅导咨询案例。第六章从整体上讨论心理学大师的心理学思想与理论，即其隶属心理学流派对心理健康教育与研究的独特贡献，以及对我们从事心理健康教育工作的启示、引领作用和实践应用前景。毫无疑问，上述 17 位心理学大师的心理健康思想与经典论著、经典案例分析，不但是各级各类学校心理健康教育工作者的理论源泉和实践指南，而且是他们自我觉察、自我调适和自我成长的重要支柱和精神导师。一句话，这是培养心理健康教育能力和提高自身心理健康水平的“捷径”。

重温经典，再读名篇，与大师神交，既是学习提高，也是幸福享受。在这热闹嘈杂的现代社会中，静下心端坐下来读书，特别是读些经典、名著，与大师“对话交流”，这不失为了一件很美妙、很享受的事！愿与诸位共勉。

特别需要指出的是，该丛书是集体智慧的成果，是我和课题组、弟子们齐心协力的结果。如果丛书中尚有可读可用可鉴可思的东西，应归功于他们的劳动和创新；至于不足、纰漏和错误之处，则应当由我负责检讨和“负荆请罪”。

俞国良

2015 年 7 月于北京西海探微斋

目 录

引 言	1
-----------	---

第一章 弗洛伊德生平

第一节 成长历程	4
一、父亲母亲	4
二、童年时代	6
三、中学时代	8
四、爱情和婚姻	9
五、晚年	12
第二节 走上医学道路	13
一、师从名师	13
二、医学实践	15
三、关注无意识研究	17
四、从被质疑到被认可	21
第三节 学术成就	23
一、精神分析学说的成就	23
二、精神分析学巨著	25
三、精神分析在非医学领域的应用	27
附录 弗洛伊德生平年表	29

第二章 心理健康经典名篇选译

第一节 经典名篇选译之一：《症候的意义》	32
一、神经症的症状	33
二、精神病学对强迫性神经症的认识	34

三、精神分析对强迫性神经症的认识	35
第二节 经典名篇选译之二:《梦是愿望的达成》	42
第三节 经典名篇选译之三:《移情作用》	48

第三章 心理健康经典名著解读

第一节 解读《精神分析引论》	60
一、背景简介	60
二、内容框架	62
三、评价与启示	74
第二节 解读《自我与本我》	76
一、背景简介	76
二、内容框架	77
三、评价和启示	88

第四章 心理健康思想述评

第一节 弗洛伊德心理健康理论产生的背景	92
一、社会背景	92
二、哲学背景	93
三、科学背景	94
第二节 弗洛伊德心理健康理论的要素	96
一、以无意识为基础的人格学说	97
二、心理性欲的发展	98
三、生的本能和死的本能	100
四、焦虑说	102
五、心理防御机制理论	106
第三节 精神分析治疗的实施	108
一、精神分析是怎样进行的	108
二、治疗场所和治疗规则	110
三、精神分析治疗实施的过程	111
第四节 精神分析的治疗方法与技术	112
一、自由联想法	112

二、梦的解析法	117
三、过失行为分析	122
四、日常生活中的自我防御机制法	124

第五章 心理健康咨询案例分析

第一节 凯瑟琳娜——一个焦虑性神经症案例	126
一、基本情况介绍	126
二、问题分析	127
三、心理咨询策略与过程	127
四、结果与思考	134
五、点评	135
第二节 歇斯底里症少女多拉的治疗故事——一个释梦的案例	136
一、基本情况介绍	136
二、问题分析	138
三、咨询策略与过程	138
四、结果与思考	162
五、点评	164
第三节 迷幻的情感世界背后——一例人际关系障碍的精神分析	166
一、基本情况介绍	166
二、问题分析	167
三、咨询策略与过程	167
四、结果与思考	175
五、点评	176
第四节 一例大学生的动力性心理治疗案例报告	178
一、基本情况介绍	178
二、问题分析	180
三、咨询策略与过程	181
四、结果与思考	184
五、点评	185

第六章 精神分析学派

第一节 弗洛伊德精神分析的理论体系	187
一、精神疾病的治疗理论和方法	187
二、弗洛伊德精神分析的心理学思想	190
三、精神分析的社会文化观	193
第二节 精神分析学派的发展	196
一、弗洛伊德精神分析学的影响与传播	196
二、其他的早期精神分析学家	199
三、精神分析运动的新发展	204
四、精神分析学的相关组织、传播与发展	216
第三节 弗洛伊德及其精神分析学派的影响	220
一、对心理健康领域的贡献	220
二、在非心理学领域的影响	223
结 语	225
参考文献	229
后 记	233

引言

在 19、20 世纪的历史长河中，西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856—1939）可以说是能够和马克思、爱因斯坦相提并论，对人类历史产生深远影响的三位伟大人物之一。马克思揭示的人类社会发展基本规律改变了人们的历史观，爱因斯坦发现的相对论改变了人们的宇宙观，而弗洛伊德创立的精神分析学作为一种研究方法、治疗方法和一门心理学科，改变了人们对人类本性和心灵世界的认识。

弗洛伊德的理论来自丰富的临床经验，来源于他多年从事精神科医生以及开设诊所接待心理疾病患者的亲身经历。他因为创立了精神分析学派，其影响远远超出了专业和学术领域，成为 20 世纪为数不多的具有世界性知名度的伟大人物之一，也使他在 20 世纪人类文化的地图上毫无疑问地占据了一个显赫的位置。有人曾以弗洛伊德的出现为标志，将人类的认识历史划分为前后两个时期，称弗洛伊德是“人类伟大的人物和领路人之一”。弗洛伊德在心理学、哲学、历史学、人类学、社会学、伦理学、政治学、美学等几乎所有的人文社会学科作出了伟大的贡献，增加了人们对自我和精神世界的认识，并对人类的生活方式和价值观等方面产生了划时代的影响。弗洛伊德一生著述颇丰，其著作成为 20 世纪世界范围内经久不衰的畅销书，举世闻名。

然而，很少有人会有弗洛伊德这样的遭遇——既备受赞誉又惨遭诋毁。他所处的时代，不仅宗教观念禁锢着人们的精神世界，医学也极为保守，这使得弗洛伊德的观点从提出伊始就被认为触犯了医学界传统权威。但是，弗洛伊德是一个大无畏的人，是真理的勇敢卫士，凭着对理想的执着追求，他承受住巨大的压力，坚持追求

真理和真爱。虽然弗洛伊德一生无缘诺贝尔奖,但他在心理学史上的地位是崇高的,他卓绝的学说、治疗技术以及对人类心理的深刻阐释,开创了一个全新的心理学研究领域。曾有美国心理学家统计心理学方面书籍被引注次数,在最多的 1040 人中按次序排列,弗洛伊德排名第一,高于亚里士多德和冯特。心理学史学家波林(Edwin G. Boring)曾经这样称赞弗洛伊德的伟大贡献:“他是一个思想领域的开拓者,思考着用一种新的方法去了解人性。尽管他的概念是从文化的潮流中取得的,但他仍然是这样一位创始人,他忠于自己的基本信念而辛勤工作了 50 年,同时他对自己的观念体系不断修改,使它趋于成熟,为人类的知识作出贡献。……谁想在今后三个世纪内写出一部心理学史,而不提弗洛伊德的姓名,那就不可能自诩是一部心理学通史了。”^①

1982 年,由美国心理学史学家评选的公元 1600 年后世界影响力最大的已故心理学家中,弗洛伊德排名第一;2002 年,国际心理学界久负盛名的《普通心理学评论》(*Review of General Psychology*)杂志刊发了一项调查研究成果,题为“20 世纪最杰出的 100 名心理学家”(其中有 4 名诺贝尔奖获得者),研究者通过三个量化指标与三个质性指标,对 20 世纪全世界最著名的心理学家进行了排位,并提供了前 99 位心理学大师的名单。其中,弗洛伊德位列第三,由此可见他在心理学发展中的历史地位。今天,无论



图引-1 1885 年的弗洛伊德

在西方社会还是东方社会,弗洛伊德已经广为人知。他所开创的精神分析学作为一种研究方法、治疗方法和一门心理学科在世界各地

^①波林.实验心理学史[M].高觉敷,译.北京:商务印书馆,1996:11 页.

得到广泛应用，精神分析学已经不限于心理学、社会学，还渗透到了与人类研究有关的几乎所有研究领域，对当代心理学、教育学、哲学、人类学、文学艺术等仍然具有重要的影响力。在当今社会普遍关注心理健康的形势下，弗洛伊德的心理健康思想依然具有强大的生命力。

第一章 弗洛伊德生平

西格蒙德·弗洛伊德，犹太人，奥地利精神病医生及精神分析学家，精神分析学派的创始人。他认为被压抑的欲望绝大部分是属于性的，性的扰乱是精神病的根本原因。著有《性学三论》(*Three Essays on Theory of Sexuality*)、《梦的解析》(*The Interpretation of Dreams*)、《图腾与禁忌》(*Totem and Taboo*)、《自我与本我》(*The Ego and the Id*)、《日常生活中的心理病理学》(*The Psychopathology of Everyday Life*)、《精神分析引论》(*Introductory Lectures on Psychoanalysis*)、《精神分析引论新编》(*New Introductory Lectures on Psychoanalysis*)、《癔病研究》(*Studies on Hysteria*)等。

第一节 成长历程

弗洛伊德学说中的许多论点都是以他特殊的个人生活经历，特别是以他自己的童年经验、梦的解析及其与父母的关系为素材而提出来的。正如弗洛伊德在 1935 年的自传中所说：“我的生活经历和精神分析的历史，这两件事密切相关。”

一、父亲母亲

弗洛伊德于 1856 年 5 月 6 日出生于奥地利帝国摩拉维亚省（现属捷克共和国）一个名叫弗莱贝格小城中的一户普通犹太市民家里。弗洛伊德起初的名字是西吉斯蒙德（Sigismund），而他父亲家谱上记录的名字则是“什洛莫”。17 岁那年，他把名字改为西格蒙德（Sigmund）。

弗洛伊德在自传中这样说：“我的父母都是犹太人。我自己至今

也还是一个犹太人。我有理由相信，我父亲的家族在莱茵河定居已经相当长久了。但是，在 14、15 世纪犹太人受到迫害，他们才向东逃走。而在 19 世纪中叶，他们又从立陶宛经加利西亚迁到奥地利。”^①

弗洛伊德的父亲雅各布·弗洛伊德 1815 年出生于加利西亚一个名叫蒂米恩尼卡的村庄。1844 年，雅各布来到摩拉维亚，靠做羊毛生意为生，但资金不多，一年有一半时间住在弗莱贝格，另一半时间辗转于加利西亚、萨克森等地。弗洛伊德的父亲在和他母亲结婚之前已经有过两次婚姻，但都很短暂。他父亲的第一任妻子生下了大儿子伊曼努尔，第二任妻子生下了第二个儿子菲利浦。弗洛伊德出生的时候，雅各布已经 41 岁了，他的同父异母的两个哥哥都将近 20 岁了，两人都在经商。雅各布虽然是不得志的羊毛商人，但他为人诚实、单纯、善良，乐于助人。弗洛伊德在谈到他父亲的为人时说，他像狄更斯的小说《大卫·科波菲尔》中的人物米考伯一样，是个乐天派，“始终都充满希望地期待着未来”。这个文化程度不高的羊毛商人，对儿子弗洛伊德产生了非常深远的影响，他的单纯、善良和幽默深深地影响着弗洛伊德。弗洛伊德的朋友钟斯为了写弗洛伊德传记，在向弗洛伊德的女儿安娜提出“什么是弗洛伊德最突出的性格”这一问题时，安娜毫不犹豫地回答：“他最突出的特性，就是他的单纯。”

弗洛伊德的母亲阿玛丽娅·纳坦森比他的父亲小 20 岁，是弗洛伊德父亲的第三任妻子。弗洛伊德的母亲是个威严而又聪明、优雅、阅历较广的女人，也是一位慈善和虔诚的犹太教徒，而且非常孝顺。作为母亲的长子，弗洛伊德下面还有两个弟弟和五个妹妹，在兄弟姐妹中他最受母亲的宠爱和关怀。弗洛伊德和他最喜欢的小说《大卫·科波菲尔》中的男主角一样，母亲在生他的时候带出了胎衣。当时的人们认为，这类事象征着这个孩子将会有很好的命运。弗洛伊德与母亲之间有着一种紧密的亲情关系，这种密切关系影响了他的一生。他的自信以及对事业的乐观态度，在很大程度上受了母亲的影响，同时他也始终热爱、尊敬母亲。弗洛伊德曾在他的自传中

^①西格蒙德·弗洛伊德. 弗洛伊德自传[M]. 顾闻, 译. 上海: 上海人民出版社, 1987: 4.

写道：“一个为母亲所特别钟爱的孩子，一生都有身为征服者的感觉。这种成功的自信，往往可以导致真正的成功。”弗洛伊德对母亲的回忆一直都是十分美好的。

弗洛伊德的父母都是虔诚的犹太教徒，犹太人血统对弗洛伊德的一生也产生了很大的影响。他从小接受犹太教育，遵守教规，同时，犹太人血统也使他的一生遭受了难以想象的苦难，并激发了他的反抗斗志。正如弗洛伊德所说：“我经常感受到自己已经继承了先辈为保卫他们的神殿所具备的那种蔑视一切的全部激情。因而，我可以为历史上的那个伟大时刻而心甘情愿地献出我的一生。”

二、童年时代

在弗莱贝格度过的幼年时光是弗洛伊德最幸福的岁月，在他的《论遮蔽性记忆》（*Screen Memory*）一文中，他这样总结自己的童年：“我开始的时候是富裕人家的孩子，我相信这家人在那个偏僻的小地方生活得很惬意。但在我大约3岁的时候，一场灾难降临我父亲所从事的行业，他赔光了财产，我们也不得不离开那里，来到一座大城市。接下来的是漫长的艰辛岁月。”

1860年，在他4岁时全家迁居到了维也纳。在迁居维也纳之前，他们曾在德国的莱比锡生活了一年。至于为何离开弗莱贝格，迁居到莱比锡，后又到维也纳，可能有两个原因：一是经济，二是1859年爆发的奥意战争。经济上，在弗莱贝格期间，弗洛伊德的两个同父异母的哥哥因在南非做鸵鸟羽毛生意失败，弗洛伊德的父亲只好把自己开设毛织品商店的资本拿去抵债，弗洛伊德一家人就一直靠弗洛伊德母亲娘家的接济生活。1859年，奥意战争爆发，而根据哈布斯堡王朝的规定，所有适龄男子都要服兵役，弗洛伊德的父亲和两位哥哥都有被征服兵役的危险。为了逃避兵役，他们全家迁到了德国的莱比锡，战争结束后又从莱比锡迁往维也纳，而弗洛伊德的两位同父异母哥哥则到伦敦去居住了。

1860年的维也纳到处充满着勃勃生机，维也纳正在演变为一个现代化的城市，成千上万的犹太人从四面八方涌向维也纳，因为当时的欧洲到处充斥着反犹太人的思潮，犹太人要么生活在犹太聚居