

精神我析

上冊

上游出版
Sun-You

作者以自己為樣本，引導你進行自我精神分析，尤其長期紀錄夢與釋夢，幫助你走進自我的內心世界，了解真實的自己。

弗洛伊德—榮格—阿德勒—
賴希—霍妮

Psychoanalyzing Thyself

方 剛 著

國家圖書館出版品預行編目資料

精神我析／方剛著．--初版．-- 臺北縣永和市：上游，2000 [民 89]
冊； 公分．--（新思維；F04-F05）

ISBN 957-0334-34-7（上册：平裝）．--
ISBN 957-0334-35-5（下册：平裝）

1. 精神分析論 2. 自我（心理學） 3. 夢

175.7

89010596

新思維F04

精神我析（上）

作 者 方 剛

文字編輯 冀 午

美術編輯 東 原

封面設計 元亨創意設計有限公司

發行人 簡英傑

出版者 上游出版社

地 址 台北縣永和市竹林路124巷27號

通訊處 永和郵政359號信箱

電 話 （02）29294471 （02）22311498

傳 真 （02）29291145

郵政劃撥 19247145 上游出版社

登記證 局版台省業字第780號

排 版 久裕電腦排版股份有限公司

印 刷 福霖印刷事業有限公司

法律顧問 太平洋律師事務所

黃勝文律師 李進成律師

電 話 （02）22619955

傳 真 （02）22600602

總 經 銷 紫宸社文化事業有限公司

地 址 台北縣中和市中山路三段110號7樓之6

電 話 （02）82215697

傳 真 （02）82215712

出版日期 2000年9月／初版

定 價 280 元

◎缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本社更換◎

ISBN 957-0334-34-7

心靈路標（目錄）

上冊

啓程 更清楚地了解你自己

精神分析對我們有什麼用？／015

你可以從此書知道什麼？／017

進行自我分析的注意事項／019

我爲什麼寫這本書／021

第一站 弗洛伊德：解析潛意識

釋夢手記〇〇一號 祖母的病／025

偉大的猶太人／034

我的初戀／041

意識、潛意識、前意識／	0 4 9
自由聯想：口誤與昇華／	0 5 3
本我、自我、超我與俄狄浦斯情結／	0 5 6
自由聯想：父親和母親／	0 5 9
對「初戀事件」的分析／	0 6 5
關於本能／	0 6 7
自由聯想：我曾有過的「犯病」表現／	0 6 9
釋夢手記〇〇二號 街邊熬魚／	0 7 1
夢／	0 7 5
釋夢手記〇〇三號 拜訪權威／	0 8 0
兒童性欲／	0 8 5
我的早期性史／	0 8 9
文化及其缺憾／	0 9 1
釋夢手記〇〇四號 未能完全解開的性夢／	0 9 4
對弗洛伊德的總結／	0 9 9

第二站 榮格：集體之夢

釋夢手記〇〇五號 墜落與逃遁／102

背叛「父親」的「皇太子」／105

心理動力學及我的自由聯想／108

意識、個人無意識／123

自由聯想：對同一組人跨越八年的非正式訪談／127

集體無意識及其原型／129

自由聯想：我的人格面具、阿尼瑪、陰影和自性／132

人格的成長與我的母親／146

我在榮格的幫助下尋找自己的心理類型／151

自由聯想：我的第二次暗戀／165

象徵與夢／169

三個榮格主義之夢：英雄、逃跑、尋寶／172

釋夢手記〇〇六號 英雄原型／172

釋夢手記〇〇七號 逃跑／178

釋夢手記〇〇八號 尋寶船／179

第三站 阿德勒：自卑的人

我對自己口吃的研究／183

自卑感、「補償機制」、長子與次子以及自我分析／190

「自卑情結」與未完成的自殺／202

自由聯想：我最早的記憶及分析／208

好孩子——問題少年——好孩子／212

夢理論／233

釋夢手記〇〇九號 永遠的考試／235

釋夢手記〇一〇號 油印出版物／237

與弗洛伊德進行比較／242

一篇符合阿德勒思想的隨筆／245

第四站 賴希：馬克思主義的性革命

人格結構與「性格盔甲」／252

自由聯想：「打倒方剛！」／258

「打倒方剛」之後／264

「馬克思主義者」的性革命／272

自由聯想：我的性啓蒙歷程／278

自由聯想：我的性觀念成長歷程／285

對我的性史的分析／292

釋夢手記〇一一號 風箏與游泳／294

釋夢手記〇一二號 妓女／298

第五站 霍妮：普遍焦慮

一個女人／303

普遍焦慮：我何以總是被人欺負／306

我的白日夢／313

防禦機制：屈從、攻擊、自我孤立／320

對一則隨筆的分析／325

理想化自我及其他／329

樂觀主義／332

歷史的局限與個人的局限／335

釋夢手記〇一三號 妻子的焦慮(一)／337

釋夢手記〇一四號 妻子的焦慮(二)／341

下冊

第六站 沙利文：人際關係

自由聯想：母親的背影／343

人際精神病學／349

自由聯想：父親是人際關係的失敗者／353

沙利文·父親·我／358

一篇舊文透露出的我的人際關係／363

錯覺與「自我系統」／369

關於沙利文的另外一些認識／372

與沙利文不一定有關係的四個夢／374

釋夢手記〇一五號 遇刺／374

釋夢手記〇一六號 調查失踪案／377

釋夢手記〇一七號 吉星入夢／384

釋夢手記〇一八號 報復／386

第七站 弗洛姆：人道主義理想

釋夢手記〇一九號 妻子夢到了兒子／389

世紀同齡人／391

自由：我渴望，我又逃避／393

人類的五種根本需要／396

一個夢境與我的戀父情結／406

釋夢手記〇二〇號 C教授／406

夢之外的事情／410

社會潛意識、人道主義倫理學、不健全的社會／418

性格類型學：生產性與非生產性／424

占有還是生存／430

重視普遍象徵的夢理論／434

釋夢手記〇二一號 「新我」的預言／436

釋夢手記〇二二號 擊劍手／439

釋夢手記〇二三號 陰謀／440

釋夢手記〇二四號 妻子關於老虎的兩個夢／444

第八站 由一組同主題的夢進行的心理分析

釋夢手記〇二五號 部長是我的親戚／449

釋夢手記〇二六號 探討合法性／450

釋夢手記〇二七號 給客人拍照／451

釋夢手記〇二八號 售屋小姐／452

釋夢手記〇二九號 新城的誕生／454

釋夢手記〇三〇號 鄰居與裝修／459

釋夢手記〇三一號 上班／460

釋夢手記〇三二號 女播音員的家／461

釋夢手記〇三三號 後悔／463

釋夢手記〇三四號 通向家的道路很崎嶇／464

第九站 阿多爾諾、埃里克森、卡茨、薩洛夫、舒茲、馬爾庫塞

阿多爾諾的「權威人格」／470

同一性與八個人生階段／473

「態度」與精神分析／477

基本的人際關係取向／479

馬爾庫塞理論中的精神分析／484

第十站 弗蘭克：意義意志

喪失意義的日子／487

與意義和父親有關的自由聯想／492

納粹集中營的訪談紀錄／498

繼續探究父親的死亡／503

第十一站 馬斯洛：自我實現

一個秋日的精神困擾／505

馬斯洛對秋日的精神困擾的剖析／519

自我實現理論／528

自我實現者的愛情／534

自我實現者的分類與高峰體驗／537

約拿情結；心理學的烏托幫／542

第十二站 釋夢手記〇三五—〇四三號

釋夢手記〇三五號 廉價古書／548

釋夢手記〇三六號 學習游泳／551

釋夢手記〇三七號 好心人的告誡／552

釋夢手記〇三八號 一個未記住名字的女人／553

釋夢手記〇三九號 受到攻擊的女郵差／557

釋夢手記〇四〇號 片段／560

釋夢手記○四一號 又一個引向貝克爾的夢／563

釋夢手記○四二號 殺父／565

釋夢手記○四三號 環保之夢／568

第十三站 布朗、萊恩、梅及微精神分析學與後現代精神分析學

人是一種患神經症的動物／573

被壓抑和扭曲的愛欲／576

對死亡的恐懼／579

對昇華的審視與尋找出路／583

自由聯想：一篇可能沒有必然聯繫的舊日隨筆／586

萊恩和他的「本體不安全感」／592

尋找愛與意志的羅洛·梅／596

方迪的微精神分析學／600

後現代的精神分析／603

第十四站 貝克爾：反抗死亡

以懼死心理解釋同性戀／609

人對死亡的反抗及其他／618

對六篇隨筆的精神分析學評點／630

第十五站 幾則無規則的自由聯想，一種新的自我分析術

關於父親的自由聯想／653

關於初戀／658

通過一稿多投反抗死亡／660

我愛弗洛伊德／661

赴約的時間／662

另一種自我分析術的引入／662

影片《情人》觀後的自我分析／663

影片《本能》觀後的自我分析／666

第十六站 關於釋夢的個人感受

釋夢手記○四四號	編輯部／669
釋夢手記○四五號	簡單的願望達成／672
釋夢手記○四六號	渴望裸體／673
釋夢手記○四七號	自我抽打／675
釋夢手記○四八號	戰爭遊戲／676
釋夢手記○四九號	恐龍／679
釋夢手記○五〇號	朋友／682
釋夢手記○五一號	殺人案件／684
釋夢手記○五二號	給皇帝說書／687
關於釋夢的個人感受	／689

精神我析

上冊

Sun-You 上海出版

作者以自己為樣本，引導你進行自我精神分析，尤其長期紀錄夢與釋夢，幫助你走進自我的內心世界，了解真實的自己。

弗洛伊德—榮格—阿德勒—
賴希—霍妮

Psychoanalyzing Thyself

方 剛 著