



卓越学术文库

精神分析——潜意识沟通技术

JINGSHEN FENXI QIANYISHI GOUTONG JISHU

河南省高等学校哲学社会科学优秀著作资助项目

张 松 著

 郑州大学出版社

策划编辑 王 锋
责任编辑 陈文静
责任校对 辛 菲
封面设计 张 庆
版式设计 凌 青
责任监制 凌 青
王金彪

ISBN 978-7-5



定价：26.00元



卓越学术文库

精神分析——潜意识沟通技术

JINGSHEN FENXI QIANYISHI GOUTONG JISHU

河南省高等学校哲学社会科学优秀著作资助项目

张 松 著



郑州大学出版社

郑 州

图书在版编目(CIP)数据

精神分析:潜意识沟通技术/张松著. —郑州:郑州大学出版社,2017.1
(卓越学术文库)

ISBN 978-7-5645-3714-2

I. ①精… II. ①张… III. ①精神分析-研究 IV. ①B84-065

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 305201 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:张功员

全国新华书店经销

新乡市豫北印务有限公司印制

开本:710 mm×1 010 mm 1/16

印张:9.5

字数:182 千字

版次:2017 年 1 月第 1 版

邮政编码:450052

发行电话:0371-66966070

印次:2017 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-3714-2

定价:26.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换

前言



境由心造

梁启超曾言：“境者，心造也。一切物境皆虚幻，唯心所造之境为真实。”^①精神分析师就是帮助来访者建造适应环境的自己真实的“心”。身为被控制者有时是没有办法的，特别是遇到强大的征服者时。不过，心灵上是不是做奴隶却是可以选择的。精神分析师常这样说：我们不能改变环境，但我们可以适应环境；我们不能改变别人，但我们可以适应别人。境由心造正是精神分析所追求的意境。

要帮助来访者，首先要理解来访者。感受来访者的感受，体验来访者的体验，这是我们对精神分析的基本理解。但要真正感受与体验来访者并不是一件容易的事，需要精神分析师不断地修炼与成长。正像阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler, 1870—1937）所说的“穿上来访者的鞋子来感受和观察来访者”^②，要做到这一点，我们首先要学会与自己的潜意识沟通。

精神分析就是分析来访者的潜意识，同时也包括精神分析师自己的潜意识。精神分析是什么？精神分析师用心说话，来访者用心回答，这才是精神分析。精神分析是人与人的对话，心与心的交流，是两个人潜意识的“遇见”与感悟。我常常把精神分析看作是一条小船在溪流中前行。来访者与分析师同坐在小船上，来访者坐在船的前端，分析师坐在船的尾端，随着来访者漂流。来访者漂到哪里，分析师就跟随到哪里。但坐在尾端的分析师有个方向杆，它引导着来访者向健康的心境靠近。而最终能否到达理想境界还是由来访者自己决定。

① 马自毅：《人生的思考和感悟——析王国维的“境界说”》，《学术季刊》1997年第4期，第181—188页。

② 阿尔弗雷德·阿德勒著，文韶华译：《这样和世界相处》，江苏凤凰文艺出版社，2016年，第23页。

精神分析是一种学习,也是一种体验,包括理论的提升与专业的实践。撰写此书的最初动机是为了专业学生的学习。书中的大部分内容,正是在2001—2016年的专业教学中获得的充实、在读书与专业体验中获得的发展。教学相长,本书在动力性体验教学与个案分析、督导中得以形成。

本书是国内目前系统整合论述精神分析临床操作技术的专著,最大的特点是突破了纯精神分析理论的框架,从精神分析动力性治疗的视角系统论述精神分析的核心问题——潜意识沟通技术。同时,力求详细地描述动力性心理治疗操作技术及技术要点,力求突出实用性、具体性的特点,把深奥的潜意识理论运用到潜意识与意识、咨询师与来访者的沟通中。

精神分析潜意识理论从1900年诞生至今,其理论派别众多。从理论角度看,有个体潜意识、集体潜意识、社会潜意识及“他者”的语言^①。从当代动力性心理治疗的临床角度看,有经典精神分析、客体关系精神分析、自体心理学精神分析三大学派。

经典动力性精神分析强调的是3~6岁的恋父、恋母的三角关系,治愈来访者的主要技术是把潜意识上升为意识,意识与潜意识进行有效的沟通。客体关系精神分析强调的是3岁前的内心关系及早年的母婴关系,治愈来访者是通过咨访关系,以咨访关系沟通潜意识的内心关系来完成的。自体心理学强调的是母婴关系的共情及其产生的良好的自恋感觉,治愈来访者的主要技术就是共情和理解,通过恰到好处的挫折,以不能共情的方式让来访者与自己的潜意识有效地沟通。

精神分析理论,也就是心理动力学理论,深刻地揭示了一个人的人格成长过程,拓展了人类自主精神的领域,加深了人类对自身的理解。心理动力学理论是到目前为止人类发现的用于探索自己浩瀚内心世界的最好工具,没有任何其他工具可以超过它。从某种程度上说,心理动力学理论是一切心理治疗和心理咨询体系的基础。许多别的学派的大师级人物,都有很深厚的心理动力学背景,这当然也是他们能够自立门户的专业上的基石。

本书从精神分析的基本理念出发,详尽阐述精神分析的潜意识理论,解读精神分析的潜意识语言,寻求潜意识的有效沟通技术,探索精神分析潜意识沟通技术的原则、过程、设置、动力性假设、个案概念化、自由联想、释梦、面质、澄清、诠释、修通等问题。

作为教师,我在工作总结中常说“学而不厌,诲人不倦”。“学而不厌”,对我来说确实如此;“诲人不倦”,对我来说实属难当。作为咨询师的我,“好为人师”与“善为人师”这两个意境离我很远。精神分析是感悟与体验出来

① 张松著:《心理分析——潜意识的对话》,吉林大学出版社,2007年,第12页。

的,不是教诲出来的。当我们面对“精神分析的潜意识理论”时,不是评论它、批评它,而是要把自己的“心”敞开,打开自己的“容器”,感受与体验理论的价值与存在,进而思考自己精神分析的理念。精神分析师学习与感悟精神分析是一辈子的事情,需要我们不断接近潜意识,不断与自己的潜意识对话与沟通,不断修通我们内心世界的症结。这是我的专业理想,也是我写这部专著的初衷与目的。

张松

2016年7月8日



第一章 精神分析是什么	1
一、要真正理解精神分析必须亲自体验	2
二、潜意识是精神分析的研究对象	2
三、处理症结的方法是把创伤与内心愿望整合起来	5
四、对精神分析理解的不同视角	5
五、精神分析的两大魅力	6
六、如何学习精神分析	7
第二章 精神分析的动力性	10
一、精神分析的两大本能——快乐本能和攻击本能	11
二、精神分析的两大基本假设	12
第三章 精神分析的核心——移情反移情	14
一、移情是关系的转移	14
二、反移情是咨询师的移情	16
三、一致性反移情与互补性反移情	20
四、移情、反移情与共情	21
第四章 精神分析的前提——首先要处理阻抗	22
一、阻抗的理解	22
二、阻抗的类型和来源	23
三、阻抗的表现	25
四、怎样面对阻抗	25
第五章 防御机制是一个人的国防	27
一、自我防御机制的特征	27

二、心理防御机制的类别	28
三、基本防御机制详解	30
四、典型神经症的防御机制	39
五、处理防御机制的原则	40
第六章 投射性认同	42
一、什么是投射性认同	42
二、投射性认同的过程	43
三、投射性认同的心理机制	43
四、识别主要的投射性认同类型	45
五、投射性认同的处理——以情欲性投射认同为例	49
第七章 性心理发展的心理病理学理解	51
一、性心理发展期	51
二、性心理发展的三角关系	53
三、性心理发展的心理病理学	56
第八章 精神分析的治疗框架——设置	58
一、设置的基本原则和意义	58
二、设置框架的基本内容	61
第九章 精神分析的费用设置	67
一、精神分析费用设置的动力性含义	67
二、收费标准的合理性问题	70
三、何时和如何与来访者讨论收费问题	70
四、费用设置的调整及矛盾冲突的解决方法	71
第十章 精神分析的时间设置	74
一、预约时间	74
二、如何临时更改或取消预约	75
三、治疗时间的安排	76
四、怎样掌握咨询时间	77
五、治疗过程中与时间有关的特殊问题	78
六、设置被打破的应对策略	80
第十一章 初始访谈的框架与方法	81
一、初始访谈的目的	81
二、初始访谈的基本态度	82
三、初始访谈的任务	83
四、初始访谈的过程与阶段	85
五、初始访谈应关注的几个问题	87

第十二章 精神分析的动力性评估——个案概念化	89
一、心理动力性评估的4个维度	89
二、什么是心理动力学的个案概念化	91
三、个案概念化的作用	92
四、个案概念化的步骤与过程	93
五、个案概念化应注意的问题	94
第十三章 精神分析的咨询与治疗目标	96
一、打破强迫性重复	96
二、启动内部动力,满足现实需要	98
三、能够发展出满足自己愿望的能力	100
第十四章 精神分析的治疗原则与过程	101
一、精神分析的治疗原则	101
二、针对不同类型来访者的治疗原则	103
三、精神分析的治疗过程	106
四、结束咨询与治疗的技术	108
第十五章 精神分析的自由联想技术	110
一、自由联想的作用	110
二、自由联想的一般操作过程	112
三、自由联想技术的应用	113
第十六章 精神分析的释梦技术	115
一、释梦的基本假设	115
二、释梦的原则	116
三、梦的象征性特点	117
四、释梦的工作步骤	118
五、释梦工作的具体操作性技术	119
第十七章 精神分析的临床治疗技巧	122
一、精神分析的澄清操作技术	122
二、精神分析的面质操作技术	124
三、精神分析的诠释操作技术	126
四、精神分析的修通操作技术	128
参考文献	133
相关术语、人名汉英对照	136
后记	139

第一章

精神分析是什么



精神分析有两层意思,一层是精神分析理论,另一层是精神分析的临床实践,即精神分析疗法。精神分析理论在临床实践中提炼概括总结而成,精神分析疗法是在精神分析理论指导下的实践活动。

本书侧重于精神分析的实际运用,学习如何会谈,如何具体运用精神分析理论帮助来访者,是临床性的精神分析心理治疗,或称为“精神分析临床技术”。

我们现在一提到精神分析,就会想到弗洛伊德(西格蒙德·弗洛伊德, Sigmund Freud, 1856—1939),想到他拿着烟斗,坐在躺椅后面做自由联想。一个人躺在躺椅上,后面有个老头,拿着笔记录着什么。躺在躺椅上的人,在对空说话。他接受着精神分析,他是看不到精神分析师的。那个白发苍苍的分析师在不断地记录,来访者刚来时分析师不说话,有时候分析师会把手放在被分析的人的额头上。来访者要自由联想,要把头脑中出现的词汇、图像、画面告诉分析师。

当我们谈到这样的精神分析形式时,来访者常有害怕的感觉。总的来说,不熟悉精神分析的人,对精神分析很恐惧,很害怕。精神分析有失控的感觉,想起精神分析,许多人有好多体验和感受。他们认为,接受精神分析的人,都是神经病;接受心理治疗的人,一定是不正常的,或者是个懦夫;谁依靠心理咨询师,谁肯定是个不光明磊落的人。有的人说,接受精神分析要花许许多多的钱,需要很长的时间。

李梦潮这样总结:做传统精神分析的人,必须是“四有”,即有钱、有闲、



有品位,还要有病^①。这四项,缺一不可。在维多利亚时代维也纳城市里,确实只有上流人物——上流社会的小姐和太太,才做得起弗洛伊德式的精神分析。所以弗洛伊德的来访者都是上流社会的女士。

了解精神分析的人,包括被分析过并得到益处的人,或者对精神分析很熟悉的人,他们对精神分析会有什么看法呢?当他们听到精神分析的时候,脑子里会有什么想法呢?

他们常常说,精神分析是挖掘小时候的经历,挖掘人的潜意识;精神分析是对人的深刻理解,可以从根本上认识自己,扩大人的意识面;学了精神分析,眼睛就亮了。看来,从精神分析受益的人,与不了解精神分析的人相比,感受是不一样的。对精神分析不熟悉的人,听到一点精神分析的理论,会感到被“开膛破肚”,这样挺吓人的,而实际上并非如此。

一、要真正理解精神分析必须亲自体验

在100多年前,精神分析就出现了。现在仍然有许多人对它有误解或者没在精神分析中受益。其原因是精神分析的许多概念、技术,不是能用文字描述而理解的,对它的真正理解来自体验,来自参与到精神分析过程中的体验;没有体验过精神分析的人,很难体会到真正的精神分析。

我们很难把精神分析的体验与好处之间的联系说清楚,很难把它传递给不了解这个的人。这些人是没有感觉的,他会觉得你讲的很奇怪、很陌生,甚至会用道德来评判;很多时候很难相信,这是来自我的真实体验。所以我们想了解精神分析,必须亲自体验它。甚至当有人想批判精神分析时,想去伪存真时,我们要奉劝他必须去接近和了解精神分析。

二、潜意识是精神分析的研究对象

我们很难把精神分析讲清楚的一个重要原因,是精神分析的研究对象是人看不到的潜意识。所以,常常把精神分析叫作深度心理学。

潜意识,通俗地说就是“我们不知道的自已”^②。在治疗的时候,讲潜意识很难让人理解,讲内心深处就行,讲你心劲多大就很明白了。心理能量用

① 曾奇峰的初级精神分析课程,李梦潮观点。曾奇峰:武汉中德心理医院创始人、首任院长。

② 曾奇峰著:《你不知道的自己》,希望出版社,2006年。



经典精神分析的词来讲语就是“力比多”(libido)^①,如果翻译成汉语,该怎么说?叫作“心劲”比较好。

我们常用冰山一角来比喻意识到的东西,海面下还有很大一块看不到的,觉察不到的比觉察到的还要多。潜意识里有什么?记忆,早年生活经历的事变成记忆,包括愉快的和痛苦的两部分。那么,哪部分比较容易回想起来呢?快乐的比较容易回忆,并得到召唤,痛苦的回忆不太容易被召唤。痛苦的记忆放在内心深处,打个包,不再打开不再碰,最终成为潜意识的内容。

1. 什么是潜意识

定义潜意识时有两点:一是不被觉察,二是被意识排斥。不被觉察并且被意识排斥的部分就是潜意识。不被觉察是现象学描述,被意识排斥是精神动力学描述。

弗洛伊德当年是从研究人为什么会说错话来研究潜意识的。人说错话是因为压抑在潜意识里的东西,在理智稍微一放松,或者比较紧张时就给说出来了。潜意识就是不被个人所觉察的,却被意识所排斥的心理活动的内容和过程。

而我们通常所说的潜意识只讲了它的前一半,不被意识所觉察,后一半被意识所排斥经常不被人们觉察。说全了这两个部分,才是精神分析对潜意识的定义与理解。

2. 潜意识的形成过程

潜意识的形成过程是怎样的?痛苦的经历在内心被压抑下去,压到潜意识中不让冒出来。一个完整的心灵背后分成两部分,仅有过去痛苦经历不行,必须加一个压抑,自我内心排斥那些痛苦的经历,排斥见不得人的欲望,压在内心,潜意识一定是经过压抑后形成的。猫狗会有痛苦,有欲望,但不会有压抑,就没有潜意识。人有痛苦有欲望,但不能满足就要压抑,压抑下去还要防止冒出来,冒出来会得到惩罚,它就潜藏在下面,这样就形成了潜意识。

有一女孩只要一吃饭,脸就会“胖”。原因是哥哥结婚嫂嫂来家之后,爸妈照顾嫂嫂多了一点,自己的爱被剥夺了一些,自己的这个欲望被压抑下去,成了潜意识。这个欲望通过变形的方式,即只要一吃饭脸就以“胖”的方式表达出来。意思是,看我,爸爸妈妈还是爱我吧,我吃得白白胖胖的。这个症状的潜意识,其目的是要把嫂嫂气走,这样她就拥有一个爸妈爱自己的

^① 西格蒙德·弗洛伊德著,徐殷译:《性学三论》(1905),浙江文艺出版社,2015年4月,第2页;西格蒙德·弗洛伊德著,高觉敷译:《精神分析引论》(1916),商务印书馆,1984年11月,第21章。



独立空间。

我们学习精神分析,要费很大的劲才能找到症状产生的原因。为什么能够坚持去找呢?因为有精神分析理论的指导。我们相信症状的背后一定会有心理需要,一个未达成的愿望在背后支撑症状的存在。带着这些精神分析的理念我们去处理症状就比较有办法了,不是我们聪明,我们学了精神分析的临床理论,来指导我们咨询的临床实践,这样,心理咨询操作就有了方向。

那么,潜意识的症结是怎样形成的?潜意识中痛苦压抑的东西叫作症结。举个生活中的例子,竹签扎在皮肤里会红肿,红肿消失竹签还在,过一段时间会形成一个大疙瘩。大疙瘩的核心是竹签,它的周围会纤维化,把它包围起来不让它乱跑。心理症结就是这样形成的,先有一个外界刺激叫作创伤,扎中心灵,心灵对创伤进行纤维化包围,不让影响到情绪,放入潜意识中,创伤和防御功能形成症结。创伤是潜意识的核心部分。症结打个包,不再打开,不再碰,这是单一创伤;症结打碎了,分布于血液、骨髓里,影响情绪、思维与想象,这是复合创伤。

3. 分析师分析时如何发现潜意识

潜意识是怎么被发现的?第一个是催眠术,第二个是自由联想,第三个是梦的分析,还有第四个,就是日常生活当中我们说错的那些话,也可把我们的潜意识暴露出来。

潜意识的症结在心理上的表现是什么?弗洛伊德叫症结,荣格(Carl Gustav Jung, 1875—1961)叫作阴影^①,症结或阴影是由倾听就可以发觉的。症结在心理上的表现,比如来访者在说的过程中,语速开始变了,表情变了,流眼泪了,不说了,拐话题了等。到这个时候,我们就知道内心的症结出现了。症结被压抑在潜意识中不让冒上来,益处是可以少受创伤的影响。压下去的东西应该待在原地还是挖出来呢?创伤压抑不影响每天的生活好像是益处,创伤放在内心有没有害处呢?有,它不是百分之百沉睡,就像是火山时时要冒烟,像抗日战争时日本731部队留下的毒气弹,要深挖深埋,安全60年,后来漏气毒死了当地的农民,这就要挖出来,因为它活动,对人有害。挖出之前要先做准备,先有处理能力,把有害变成无害,否则别挖,而要加强防御,埋得更深一点,有处理能力时再考虑挖。

创伤在内心深处有哪些危害性呢?创伤使大脑的反应减慢,就像防毒软件安多了电脑反应就慢了一样,压抑不准确的时候本来是要压抑创伤的,

^① 荣格著,申荷永、高岚译:《荣格文集》(9卷),长春出版社,2014年1月,第2卷,第56页。



但同时把热情也压抑下去了。压抑消耗的心理能量本来是可以用来做数学题的,但实际上是消耗到处理创伤上了。光靠压抑,内心的东西并没有消失,还要时刻花力气去按住它,消耗的能量影响了思考、记忆和热情。

三、处理症结的方法是把创伤与内心愿望整合起来

创伤与愿望有哪些关系?没有愿望就没有创伤,创伤是内心愿望。不仅是把创伤跟愿望联系起来,而且是当别人讲创伤时通过回忆自由联想,将创伤宣泄出来,创伤出来后,对创伤进行修复,之后再继续进行建设和发展。

精神分析是干什么的?把内部对立的東西充分整合起来。我们知道痛苦在什么地方,怎样防御形成症结,症结后边的内心愿望是什么,用精神分析的方法来处理症结。

有一个28岁的女孩,这个女孩回避社会怕男性,老想色情的东西,在家不跟人接触,到处看病,原因是12岁时被偷看解手。此后上课注意力不集中,被老师发现眼神不对。治疗时要发掘压抑的欲望,关注创伤后边的内心愿望,帮助达成这个未完成的愿望是治疗的根本。

四、对精神分析理解的不同视角

1. 精神分析就是心理观察学

精神分析是探索人内心的最好的工具^①。精神分析是一门观察的学科,是观察的学问。观察来访者,把内心的感受告诉他,有点类似直面惨淡的人生的感觉。

2. 精神分析是一种反省的工具

精神分析俗称精神考古学或精神地质学,即把我看到的别人内心的事情告诉别人。精神分析师好像长了“第三只眼”。把自己感觉到的东西告诉来访者,精神分析的工作就是如此。

精神分析简直太神奇了,只要你说话,肯定就能暴露你的问题。你越想掩盖,暴露得越多。

精神分析的慢与来访者要求的快是有矛盾的。来访者要求的快是把父母的关系移情至咨询师身上,想让咨询师尽快地改变自己。精神分析是一种人造的、非自然的关系,它需要特定的设置。学习精神分析后,如果人格不成熟,就像五岁的孩子拿着一把锋利的刀子,不伤人就伤己。

^① 梅兰妮·克莱因著,姚峰、李新宇译:《嫉羨和感恩——梅兰妮·克莱因后期著作选》,中国轻工业出版社,2014年,第4章。



3. 精神分析是一门育儿学、育婴学

这些理论是精神分析科普教育或称育儿类家庭教育。准妈妈听精神分析可以与孩子建立早年依恋关系。因为精神分析实际上是心理历史学,是研究婴幼儿精神或心理发展历史的。

4. 精神分析是深层心理学

精神分析名声太臭,平时不随便用“精神分析”这个词。精神分析说到不太像是人话时,人们才能听清楚。不然,那就不是精神分析。自从学了精神分析,有人回去说的话就不是人话,这是野蛮分析。

5. 精神分析是关系的学问且不会过时

心理疾病是不存在的,存在的只有关系的问题,关系是最重要的。青春期教育一定要放在师生关系、家庭关系中进行。一个人的性格是由他与父母的关系造就的,特别是母婴关系。这个世界上没有心理疾病,一切心理问题都是关系的问题^①。

6. 精神分析是一个哀悼的过程^②

精神分析的目的并不是让一个人永远沉浸于过去的辉煌或痛苦之中,而是带领人们完成过去不曾完成的哀悼,向过去的情感告别,为生活掀开新的一页。精神分析让你无法活在过去,只能活在现在。释迦牟尼讲人只能活在现在,活在此时此刻,活在当下,告别过去^③。

7. 精神分析应该改名为人格鉴赏学

人格水平低的人是不能鉴赏人格水平高的人的,事实也确实如此。人格也具有镜子的作用,在品评一个人的人格时,龌龊者会看到龌龊,廉洁者会看到廉洁,攻击性强的人会体验到攻击,懦弱的人则会体验到胆怯。其实龌龊也好,廉洁也好,攻击也好,胆怯也好,都不是那个人的人格,而是品评者的人格,这样必然会使品评大失公平。

五、精神分析的两大魅力

精神分析有两大魅力,即快刀和圆滑。精神分析的一个魅力是这把刀能深入人的内心底层,另外一个魅力是它的辩证性。

① 梅兰妮·克莱茵著,林玉华译:《儿童精神分析》,世界图书出版公司,2015年12月,第2部分。

② 曾奇峰的初级精神分析课程,李梦潮观点。曾奇峰:武汉中德心理医院创始人、首任院长。

③ 释迦牟尼:佛教的创立者,也被称为“释尊”或“佛陀”。



1. 精神分析可以一下深入人的内心底层

没有体验过精神分析的人,很难体会到。如果你有机会体验精神分析,哪怕是进行小组体验,或者参与听老师讲课时的微小互动,就会体会到这种情感是非常强烈的。过去的情感,在精神分析的设置中表现出来,过程是惊心动魄的、高度消耗能量的。因为精神分析这把刀是可以很快深入人的内心底层的。

你会理解精神分析的世界是丰富的,有时达到拍案叫绝的地步,你会惊叹,精神分析对人的理解怎么那么到位!

比如,我们身体对自然环境“冷热”的感知,其不同,来自原生家庭对自己早年的不同照顾,其对热冷的感觉是其与父母关系的反映。怕热不怕冷的人早年常是被父母抛弃的;怕冷不怕热的人早年总是嫌父母给予的爱少;不怕热又不怕冷的人早年常是父母爱自己也行,不爱自己也行;怕热又怕冷的人早年与父母之间的距离适中。

2. 精神分析的辩证性,体现在对人的内心理解的圆滑方面

精神分析的另外一个魅力是它的辩证性。精神分析是科学的治疗体系,它把过去的时空与现在的事件联系起来,把思维与情感联系起来,把意识与无意识联系起来,把人的隐私与幻想联系起来。如果你了解了精神分析,就能为人们的生活提供许多有效的帮助。

六、如何学习精神分析

精神分析的学习是个奢侈品。先不说精神分析过程中投入的时间、情感、精力,单是训练出一个动力性的咨询师来,也是足够奢侈的一个过程。人格的改变是一个缓慢的过程,只有我们有能力允许这个缓慢时,改变才会悄悄地发生,否则,欲速则不达。而我们能发展出容纳、允许、等待等能力来,也必然要经历一个缓慢的过程。

首先是理论的学习。精神分析的理论是庞大的,且各流派的理论之间既有联系又有争论。理论的学习,没有办法像学数学那样,先学个位再学十位再学百位这样阶梯上升,因为精神分析的理论像是散落在海滩上的珠子,你不管从哪颗珠子开始捡都可以,但你不会因为拣起了第一颗珠子,就可以顺利地找到第二颗,因为两颗珠子之间并没有串绳连接,你若想把它们连接起来,就必须自己在学习中用理解去连接。当然,珠子散落着也有它的好处,就是你不管拣着哪颗,只要捡来好好留着,总有一天在你串珠子时会派上用场。这样,在学习中自由度就大了许多,不会因为没搞明白某一部分,而影响到对其他内容的学习。当然,最终能熟练应用时,是你把很多的珠子捡回来,并且把它们串成串的时候。而这样一个串珠子的过程,是需要