



生命中有太多困境和疑问

学会自我精神分析

世界在你的眼中、你在自己的眼中

都将会是另一番景象

精神我析

【修订本】

方刚

著

Self-analysis from the
Psychoanalytic Perspective

S

P

中国社会科学出版社

精神我析

【修订本】

Self-analysis from the
Psychoanalytic Perspective

方
刚



著

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

精神我析 / 方刚著. —修订本. —北京: 中国社会科学出版社, 2017. 10

ISBN 978-7-5203-0825-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第194243号

出 版 人 赵剑英
责任编辑 郭晓娟
责任校对 王纪慧
责任印制 王 超

出 版 **中国社会科学出版社**
社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号
邮 编 100720
网 址 <http://www.csspw.cn>
发 行 部 010-84083685
门 市 部 010-84029450
经 销 新华书店及其他书店

印 刷 北京明恒达印务有限公司
装 订 廊坊市广阳区广增装订厂
版 次 2017 年 10 月第 1 版
印 次 2017 年 10 月第 1 次印刷

开 本 710×1000 1 / 16
印 张 27.5
插 页 4
字 数 368 千字
定 价 68.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社营销中心联系调换
电话: 010-84083683
版权所有 侵权必究



出生百日，我的第一张照片



1970秋，唯一的全家福



两岁半，父亲给我拍的最后一张照片



1975年，小学一年级，7岁的我



8岁，与母亲一起旅游



11岁，家是临建棚



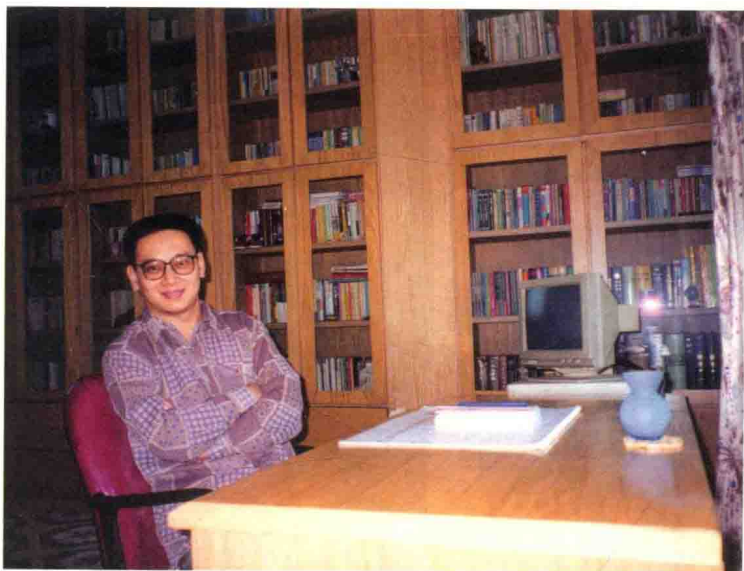
15岁的我



26岁的我



27岁的我，出版了第一本书



1998，30岁的我完成了这本书，住在书中写到的那幢郊区的大房子里

自序

此书写于我29—30岁那两年间，是我送给自己“而立之年”的纪念。当时思考的时间多于写作本身的时间。在这个过程中，我感到自己的内心世界强大起来了，我变得有力量，我的生命也因此焕发出别样的风采。

如今，我已经临近“知天命”的年纪，这本书将第四次出版。

完成这本书后的20年间，我的人生又发生了很大的变化，读研、读博，进大学当老师。除了性与性别的学术研究，我还致力于推动性教育，倡导性人权与性别平等，成立中国白丝带志愿者网络，致力于促进男性参与反对性别暴力的工作……无论在学术研究领域，还是在社会运动领域，我都做得风生水起，卓有成效。期间许多时候，也可谓起伏跌宕。但无论处于怎样的挫折与逆境中，我都没有被真正打倒过。常有人赞叹我内心力量的强大，而这一切，始于20年前的这本书。

这，就是自我精神分析的力量所在。

如今，我已经出版了六十多本书，但读过我多数作品的的朋友都说：《精神我析》和几乎同一时间段完成的《动物哲学》，从某种意义上是我一直没有超越的作品，可以感受到我写作时超然物外、不受尘世所扰的状态。

此书于1999年由中国华侨出版公司出版简体字版，2000年由中国台湾上游出版公司出版繁体字版，分别在海峡两岸同时发行。2011年由安徽教育出版社出版了第三个版本。这些年，我一直陆续接到两岸读者的来信，感谢我的这本书改变了他们的生活。同我写完此书时的感受一样，这些读者都说，读完这本书，他们感到自己多年的心理困扰解决了，变得更加自信了，更加强有力了。

甚至在将近20年后的今天，仍然不断有人来信，询问如何可以买到这本书。在互联网上检索到的一些书评中，不断有人提到自己当年如何受这本书影响。一个学生跨专业报考我的研究生，千里迢迢考来，我问他：“为什么一定要报考我的研究生呢？”他说：“因为在学校图书馆里读了《精神我析》。”

这个学生比我年轻二十多岁，可见，此书对读者的影响，是跨时代、跨年龄的。

如今，如果对50岁的我进行精神分析，相信会有非常多的不同。以今天的我看当年的我，又有许多不同。但此修订版基本保存了当年的原貌，仍然是那个不满30岁的方刚对他当时已经经历过的生命历程的分析。那是最有激情的分析。

再版前，我很有一些担心，特意将全稿发给一位心理学专业的朋友通读。虽然朋友一再声称“非常震撼，非常感动，非常出色”，但我还是一再问：“专业内容正确否？再版了不能给专业人士看吧？”这位朋友很奇怪地问我：“此书已经获得了那么多的肯定，你为什么现在反而有这么多顾忌，这么在乎所谓专业人士的看法了呢？”我说：“因为我不再是当年‘初生牛

犊不怕虎’的我了，不再是意气风发指点江山的我了，现在的我受了正规的学校教育，在体制内从业，被体制规训，我的个性已经被磨掉了许多，我的特立独行已经被磨掉了许多，简言之，我傻了许多。”

我知道，无论我还有多少创新的学术著作，我都再也写不出《精神我析》和《动物哲学》这样的书了……

2017年2月

方刚

目 录

- 启 程 帮你学会精神分析 / 001
- 第一章 弗洛伊德：解析潜意识 / 009
- 第二章 荣格：集体之梦 / 057
- 第三章 阿德勒：自卑的人 / 107
- 第四章 赖希：“马克思主义”的性革命 / 147
- 第五章 霍妮：普遍焦虑 / 181
- 第六章 沙利文：人际关系 / 207
- 第七章 弗洛姆：人道主义理想 / 231
- 第八章 由一组同主题梦进行的心理分析 / 267
- 第九章 阿多尔诺、埃里克森、卡茨、萨诺夫、舒兹、
马尔库塞 / 283
- 第十章 弗兰克：意义意志 / 295

第十一章 马斯洛：自我实现 / 307

第十二章 释梦手记035—043号 / 333

第十三章 布朗、莱恩、梅：微精神分析与后现代精神分析学 / 349

第十四章 贝克尔：反抗死亡 / 371

第十五章 几则无规则的胡思乱想，一种新的自我分析术 / 401

第十六章 释梦手记044—053号 / 411

参考书目 / 427

启 程

帮你学会精神分析



精神分析，对我们有什么用？

精神分析帮助我们认识自身的真理。

精神分析是描述人的内心，并治疗神经症和心理失调现象的一门学问。

对于每一个普通人，而非神经症患者或心理失调人士来说，它同样应该被视作一门了解真实自我的学问。

按照精神分析学奠基人弗洛伊德的观点，进入一个人大脑中的意识只是他全部意识的一小部分，犹如冰山露出水面的冰峰，而在水下，则是一个人的潜意识，巨大的潜意识能量对我们的生活构成了影响。

如果我们能够挖掘自己的潜意识，利用自己的潜意识，我们将获得更多的能量，生命将焕发出另一种光彩——这便是我进行精神分析学研习时经常感慨的。

我们对于自己何以成为这个样子，对于自己何以会如此说、如此做，其实并不一定真的清楚。对于自己的内心隐秘，也并未能够明察秋毫。我们对自己的现实困境，经常感到无力挣脱，对于自己的未来，便也缺少了许多主动的把握。其实，我们完全可以做得更好，而这首先需要认识我们自己。

认识自己，最好的办法便是进行自我精神分析。

了解精神分析，将使你有机会成为更成功的人，更健康的人。

这完全是因为，作为20世纪人类最伟大的智慧成果之一，它凝结着从弗洛伊德开始直到20世纪末无以计数的众多思想家的智慧。狭义上看，它是治疗神经症的，广义上讲，它是人类认识自我内心世界的最佳手段之一。

在《外行分析的问题》一书中，弗洛伊德提倡人们进行自我分析，他说：“只有在自我分析的过程中，他们才能真正触及分析所要达到的目的，首先使自身——或更确切地说，自己的心灵——受到影响。”

弗洛伊德亦曾传达过这样的意思：30岁左右的人，最适合进行自我分析。而实际上，如果你已经有了近20年的人生阅历，便完全可以尝试着自我分析了。我自己的经验是，进行自我分析的过程中，一点点耳聪目明，世界在我的眼中，我在我的眼中，已经是另一番景象了。

进行自我分析，此书是“引路人”。

关于精神分析，你可以从此书中知道什么？

你不需要读很多的书，只需要读这一本书。精神分析学史上的大师们，几十位大家，上百部经典著作中的精华，都被集中到此了。读一书而知全貌，省时、省力。

更重要的是，这不是一本精神分析学史，而是一个精神分析学个案。单纯罗列大师的主张，仍难以直接切入读者的内心世界。我在这里为您提供了一个样本，这个样本便是我自己。所有大师的所有观点，都被应用于这个样本，或者说，我这个样本，被我自己放到所有大师的观点中去接受分析。这样，您便可以清楚地看到，精神分析学大师们的思想是如何与一个具体的普通人结合起来的。观察这种结合最大的好处是，您也可以如法炮制，用自己去替换掉书中这个名叫方刚的样本，因为他已有的自由联想的工作，您再做这件事便显得容易多了。

特别值得一提的是，本书中有我个人大量真实梦境的记录与解析，足以使您从中了解释梦的方法与技巧，进行自我梦的分析。这些梦被分散于全书中不同精神分析学家的相关章节中，只是为了缓解您阅读中的劳累，并不说明某个梦与某位心理学家的主张有必然的联系。

本书便同时具备了下面三种属性：

- （1）一本精神分析学史略
- （2）一本精神分析学个案
- （3）一本进行自我精神分析的教材与工具书

不可避免地，我对某些精神分析学家投入了更多的热情，介绍更详细，联系自我的例子也更多。但是，这并未对展现各位精神分析学大师的风采造成影响，他们每一个人，都深深令我感动。

另有个别心理学大师，他们作为精神分析学家的色彩偏淡，但是，他们的学术主张对我个人影响极深，而且也是解读我这一个案所不可缺少的，我便也将他们引入本书。

对于20世纪最后二三十年间精神分析学家的介绍，受到众多限制，难以展示他们最强大的阵容。这主要由于下面几个原因：

第一，精神分析学更多地作为一种影响介入其他心理学流派中，与其他思潮相混合，很难做泾渭分明的判断与区分。

第二，一些新的精神分析学家的许多思想，不十分宜于用来做自我分析，故不适合本书。

第三，顶尖级大师诞生的时代已经过去了，正如任何一个人文领域所具有的特点一样，所以，我们很难找到能够与弗洛伊德、荣格、阿德勒等分庭抗礼的人物。

第四，国内几乎无法看到对近二十年间西方精神分析学先驱人物的介绍，翻译工作的滞后，学术著作的难以出版，都造成了学术引进的缓慢。我的英文基础尚不足以进入国际互网络自由阅读，也阻碍了我直接从国际网络上获取最新学术成果的机会。

虽然有种种不足，但值得安慰的是，我仍尽了最大的努力，通过各种方式在本书中展现了20世纪末期精神分析的大貌，特别是后现代精神分析学的思想走势，可以使读者有一个大致的了解。对于一本为大众读者写作的普及型读物，我相信这已经相当全面了。任何一个读者，都可以阅读此书，完成自我分析。

进行自我分析的注意事项

精神分析原本是一种针对神经症患者的临床治疗方法，我们将其主动地用到自己身上，这并不意味着我们是神经症患者。精神分析学大师们都一再解释说，神经症的许多表现，在正常人身上也同样存在，不同之处在于，我们是否能够意识到这些表现。弗洛伊德的潜意识等内容，更是每个人所具有的，神经症患者的问题在于，他们未能成功地协调意识与潜意识的关系，未能成功地处理“压抑”。

自我精神分析可以使我们了解一个真实的自己，走进自我的内心世界，对自己的过去、现在、将来都有所认识，洞悉人类心理与生理种种奇妙的现象，从而更好地指导我们的现实人生。

阅读时，我们需要绝对地“入境”。这是一本只能在案头端坐时读的书，要心无旁骛，全心投入，以虔诚的心态，进行一次心灵的冶炼。整个阅

读与分析的过程，应该努力抛开尘世的打扰。

同时，需要展开自由联想，能够随时从书中出来，从大师们的论述中自由地过渡到自己的精神世界，这样才能发挥其“活”的科学价值。

更重要的也许是，我们必须有一颗敢于面对自己的心，对自己完全敞开心扉，不做任何掩饰，勇于接受精神分析这一无情解剖刀下的自己。需要说明的是，精神分析从来不会是一件愉快的事情，它要挖掘你最隐秘的内心世界，而这通常正是你在以强力压制的。我给自己做精神分析的过程，便是时常体验痛苦的过程，人是如此卑微与脆弱，使我们经常丧失面对真实自我的能力。

还应该注意的一点是，持之以恒。这对于做梦的记录与分析显得尤为重要。梦是我们认识自己的重要手段之一，所以我们应该枕边常备纸笔，梦中醒来立即开灯记录，坚持下去，会有令你自己都大惊失色的发现。如果一时疏懒，未能挣脱睡魔的拉扯，你可能便错过记录一个十分精彩的梦，而对这个梦的分析极可能改变你的人生。

精神分析医生治疗病人的时候，通常对病人采用催眠、自由联想、释梦等手段，我们进行自我分析的时候无法使用催眠术，但是，我们可以自由联想、可以释梦，甚至还可以使用一些更适于自我分析的方法，这将在本书第十六章提到。

我为什么写这本书

20世纪80年代中期，我接触到少数几本弗洛伊德、荣格的著作。没有任何指导，没有系统性阅读，自己的生活经历也十分简单。但是，我还是立即被他们打动了。生命中某些未知自然也从未想过要去探知的事物开始进入我的精神世界。

但是，这个时期十分短暂。我很快放弃了对学术著作的阅读，开始急功近利地追逐所谓文学的成功。现在想来，如果我那时能够继续埋头读一些学术著作，我的成功可能会来得更快、更大。人在年轻的时候，总是缺乏长远眼光，看不清那些真正使人成为一个智慧的人的东西。

经历了将近十年的曲折，我似乎有了一些成功。但是，我发现这并非自