

心理之谜研究会 / 编著
程亮 / 译

超有趣的 精神分析

为您揭示潜流暗涌、充满矛盾的人类行为之谜！

别人的一句无心之言，为什么会
令你感到“怒火中烧”？

为什么“性欲”得不到
满足，人格就会扭曲？

内向和外向共有八种
“性格类型”，你属
于哪一种？

导致梦境支离破碎的
“心理结构”是
什么？

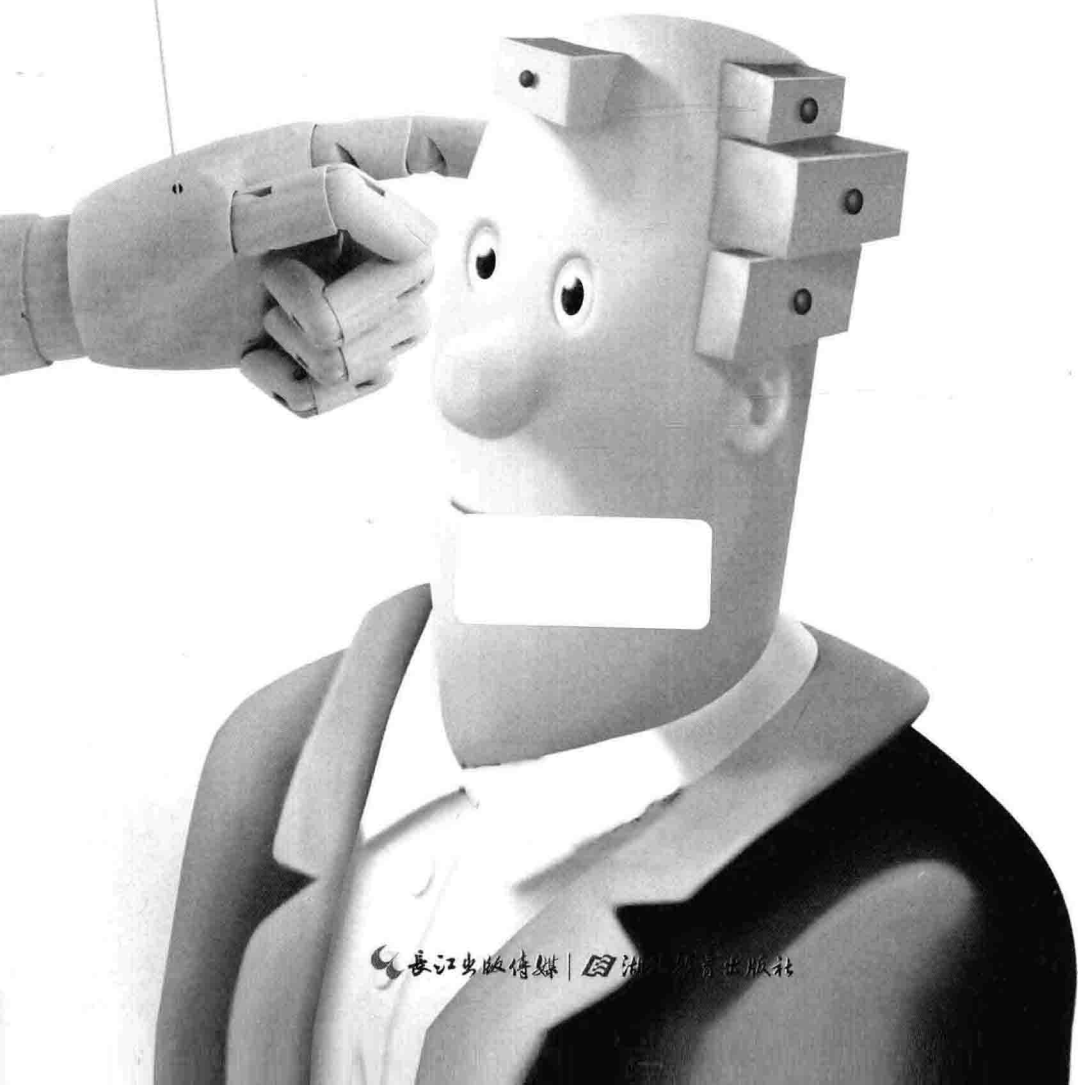
之所以重复失败，
其实是因为“你”
希望如此。

日本最受欢迎的
心理学通俗读物

帮您发现潜藏在内心深处的
“难以置信的另一个自己”

心理之谜研究会 / 编著
程 亮 / 译

有趣的 精神分析



长江出版传媒 | 湖南文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

超有趣的精神分析 / 心理之谜研究会编著; 程亮译

. — 武汉: 湖北教育出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5564-0187-1

I. ①超… II. ①心… ②程… III. ①精神分析—通俗读物 IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第122351号

图字: 17-2014-151

SEISHINBUNSEKI GA OMOSHIROI HODO WAKARU HON

edited by Kokoro no Nazo wo Saguru Kai

Copyright © 2005 KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd. Publishers

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd. Publishers.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with

KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd. Publishers, Tokyo

in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

出版发行 湖北教育出版社

邮政编码 430015 电话 027-83619605

地址 武汉市青年路277号

网址 <http://www.hbedup.com>

经销 新华书店

印刷 北京慧美印刷有限公司

开本 880mm×1230mm 1/16

印张 11.5

字数 138千字

版次 2014年8月第1版

印次 2014年8月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5564-0187-1

定价 35.00元

如发现质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

前 言

世界上最轻松有趣、最浅显易懂的精神分析入门书籍

提起“精神分析”，您会想到什么？也许每位读者的感想并不相同，可能有人毫无兴趣，有人觉得过于晦涩，甚至有人心怀恐惧。但首先，请您仔细思考一下，看看自己是否满足下列条件：

- 很想知道杀人犯作案的“动机”
- 身边有人像是“跟踪狂”，或者“很难相处”
- 有“母亲情结”或“父亲情结”
- 喜欢以异常犯罪为题材的、关于多重人格的推理小说和电影
- 对自己难以启齿的“性癖”感到不安
- 经常重复失败，例如工作上的失误、人际交往中的失言等等
- 知道（听说过）弗洛伊德、荣格等人的名字

只要符合以上任何一条，这本书就是为您准备的。您不妨先看目录，从感兴趣的章节开始阅读。例如：

- 如果“性欲”得不到满足，人格就会扭曲？
- 为什么梦境总是支离破碎的？
- 为什么会产生“多重人格”？
- 哪种类型的人容易变成“跟踪狂”？
- 为什么严格的父母会培养出不良少年？

以往，似乎只要是标题带有“精神分析”字样的书籍，就会非常晦涩难懂，本书则不然。这是一本轻松有趣、浅显易懂的入门书籍，书中采用了大量的比喻和插图，围绕若干关键词，以浅显易懂的方式，从不同角度带您领略精神分析发展至今的历程，从弗洛伊德、荣格等人的古典理论，到与性相关的各种问题和犯罪心理，经典内容一网打尽。

您在阅读过程中就能了解到，为什么人类的心理如此复杂，为什么我们很难完全控制自己。您同时还会发现，精神分析不只是剖析人类心理的根本手段，它还能传授为人处世之道，甚至治愈我们心灵上的创伤，其实是一门非常平易近人的学问。

希望本书能够助您打开心扉，发现前所未有的“另一个自己”，并由此加深对自身和他人的理解。

心理之谜研究会

目录

CONTENTS

第1章

素来温和的你其实是危险人物？！

什么是无意识？



通常来说，人类的喜怒哀乐、言谈举止都是有意识进行的，但我们的感情和行为在很大程度上，还会受到一种自己意识不到的心理的影响。这一心理层面被称为“无意识”，它的发现者就是精神分析学之父——弗洛伊德。

这种不受自主控制的“无意识”究竟是什么？它为我们布下了怎样的陷阱？下面就让我们一同打开这扇复杂的心理大门……

- 002 精神分析始于“无意识”的发现【无意识】
- 006 “意识”与“无意识”有何不同？【意识、前意识、无意识】
- 010 “无意识”是如何产生的？【压抑】
- 013 导致失败的罪魁祸首是“无意识”？【错误行为】
- 017 欲望源自哪里？【本我】

- 021 究竟什么是“自我”？【自我】
- 025 “良心”来自哪里？【超我】
- 027 “无意识”是因人而异的吗？【集体无意识】

第2章

与潜藏在内心深处的“另一个自己”之间的无形纠葛

人类烦恼的真正原因是什么？……………



私人生活中的脸、在学校或公司时的脸、作为父母的脸、作为男人或女人的脸……在日常生活当中，我们总是会在不同场合表现出不同的面孔。可是，到底哪一个才是“真正的自己”？你也不知道的“难以置信的另一个自己”究竟藏在哪里？二者之间的碰撞会造成怎样的“痛苦”？

下面就让我们一同寻找你的真实面目……

- 032 “病态行为”源自哪里？【情结】
- 036 人为什么会在不同场合使用不同的“面具”？【人格面具】
- 038 “另一个邪恶的自己”藏在哪里？【阴影】
- 040 为什么会产生“母亲情结”？【大母神】

- 044 男性为什么会“敌视”父亲？【智慧老人】
- 046 人为什么会重复失败和错误？【捣蛋鬼】
- 048 年轻人为什么会为“自己是谁”而烦恼？【身份】
- 050 “噩梦”为什么会屡次出现？【生本能与死本能】
- 052 “内向”就是“阴暗”吗？【内向与外向】
- 055 日本人为什么喜欢“依赖”？【“依赖”的构造】

第3章

保护脆弱精神的14种心理机制

解放欲求不满！

我们的精神其实格外脆弱，每天都要受到不安、恐惧、厌恶、沮丧等负面情绪的伤害，时刻面临崩溃的危机。为了保护我们脆弱的精神而在无意识中发挥作用的“自我防御机制”究竟是什么？它与你不可思议的行为有着怎样非同寻常的关系？

- 060 如何消除欲求不满【自我防御机制】

第4章

破解隐藏在梦中的“心灵的呐喊”和“人类共通的思想”

破解梦的“暗号”



我们每天做的梦充满了各种谜团。为什么梦境总是支离破碎的？为什么出现的人物总是不停变化？人到底为什么会做梦？这种不可思议的梦境机制究竟是什么？梦究竟要传达给我们什么信息？

下面就让我们一同探究潜藏在你内心深处的“思想”……

- 086 梦究竟是什么的具象化？【释梦】
- 090 弗洛伊德为什么将梦与性联系在一起？【梦的象征化】
- 093 为什么梦境总是支离破碎的？【梦的工作】
- 096 梦为什么会“扭曲”核心？【梦的审查】
- 100 荣格的“释梦”与弗洛伊德有何不同？【意象与象征】

性与爱的畸形之谜



自己难以启齿的“性癖”、越压抑越膨大的性欲……性欲究竟来自哪里？已被证实的令人震惊的“幼儿性欲”和“爱的形式”是怎么回事？对异性的爱产生的具体过程是怎样的？异常心理是指什么？

下面就让我们走近那些藏在内心深处的不可思议的性与爱……

- 104 婴儿也有“性欲”是真的吗？【口唇期】
- 106 为什么3~4岁的儿童总爱提到排便？【肛门期】
- 108 为什么5~6岁的儿童喜欢玩“扮演医生”？【阴茎期】
- 110 如果“性欲”得不到满足，人格就会扭曲？【原欲】
- 112 为什么会发生“退化”？【性目标的退行】
- 115 人为什么想要“杀父犯母”？【俄狄浦斯情结】
- 117 性格是由什么决定的？【固着】
- 119 男人体内竟然也有“女心”？【女性原始意象与男性原始意象】
- 122 “自恋者”是如何产生的？【自恋】
- 126 “母子乱伦”的原因是什么？【阿格里皮娜情结】
- 128 为什么“收藏家”以男性居多？【恋物癖】

- 130 “洛丽塔情结”是被少女的哪些地方所吸引？【恋童癖】
- 133 “同性恋”是如何产生的？【同性恋】
- 136 SM的快感来自哪里？【性施虐与性受虐】

第6章

你也可能变成“当事人”

内心的黑暗酿成悲剧



PTSD、心理创伤、多重人格、虐待儿童、快乐杀人……这些时常耳闻目睹的可怕的术语，与“精神分析”有着怎样的关系？它们是不是可能发生在任何人身上？导致丧失自我的严重的心理创伤是指什么？罪犯的心理是怎样的？

下面就让我们一同探索人类可怕的心理阴暗面……

- 140 “心理创伤”是指什么？【心理创伤】
- 143 “PTSD”是指什么样的状态？【心理创伤后应激障碍】
- 147 为什么会出现“成年儿童”？【家庭心理创伤】
- 149 人为什么会沉迷于“妄想”？【强迫观念】
- 151 为什么“关怀对方”会导致同归于尽？【共同依赖】
- 153 为什么会产生“多重人格”？【解离】

155	哪种类型的人容易变成“跟踪狂”？【被爱妄想狂】
159	“偷窥”为什么会令人感到兴奋？【窥淫症】
161	为什么渴望暴露私处？【露阴症】
163	“强奸犯”的共同特征是什么？【男性气质】
165	为什么严格的父母会培养出不良少年？【黑羊假说】
167	“母性本能”的后果是什么？【虐待儿童】
169	为什么人看见血会感到兴奋？【血之酩酊】
171	心理之谜研究会
172	结语



通常来说，人类的喜怒哀乐、言谈举止都是有意识进行的，但我们的感情和行为在很大程度上，还会受到一种自己意识不到的心理的影响。这一心理层面被称为“无意识”，它的发现者就是精神分析之父——弗洛伊德。

这种不受自主控制的“无意识”究竟是什么？它为我们布下了怎样的陷阱？下面就让我们一同打开这扇复杂的心理大门……

打开深层心理大门的精神分析之匙

第 1 章

什么是 无意识？



精神分析始于“无意识”的发现

【无意识】

弗洛伊德的伟大发现与挑战

平时说起无意识，我们都能讲出自身的一些经历，例如“看足球比赛过于激动，无意识中就抓住了身旁人的手”“好不容易戒烟成功，可是有天晚上喝完酒，无意识中就拿过朋友的烟吸了起来”等。

然而这些所谓的无意识，仅仅意味着当事人原本并没有那样做的打算，正如其字面含义，只是单纯的没有意识，但心理学上的“无意识”，并不是指没有意识，而是其本身就是一种意识。

也许听起来有些难以理解，但事实的确如此。

“无意识”的发现者便是被称为“精神分析之父”的西格蒙德·弗洛伊德（1856～1939）。

近年来，针对弗洛伊德出现了各种各样的批判，但有一点毋庸置疑——“无意识”的发现是毫无争议的伟大功绩。甚至可以说，没有弗洛伊德发现“无意识”，就不可能有精神分析的诞生。

那么，他又是如何发现“无意识”的呢？

原来，弗洛伊德曾跟随法国催眠研究专家伯恩海姆学习过一段时间。当时，伯恩海姆正在反复进行一项实验，先是让患者进入催眠状态，再对

其下达各种指令，而当患者苏醒之后，却对此事毫无印象。

亲眼目睹了实验过程的弗洛伊德确信，人类的心理在意识层面之下，还隐藏着“无意识”层面。

不过，他研究“无意识”的方法并非催眠，而是“自由联想法”，即由弗洛伊德向患者提示一个词，然后让患者立刻说出脑中所想。

该方法的关键在于，患者既不能思考，也不能迟疑。说来简单，实现起来却并不容易，因为在患者进行自由联想时，虚荣、伪饰等众多意识就会不期而至，横加干预。于是，弗洛伊德巧妙地利用了一种小道具——长椅。

他让患者躺在长椅上，自己坐在患者后方。如此一来，患者只能看见天花板，看不见弗洛伊德，自然就能从谎言、虚荣、自我意识当中解放出来，进入放松状态。弗洛伊德就是通过营造这样的环境，借助自由联想法对患者进行治疗的。

近年来，一种名为“退行催眠”的疗法正在逐渐成为主流。该疗法是让患者进入催眠状态，然后使其“退行”到内心的原点，从而找出烦恼和不安的原因。

对于抑郁症和精神分裂症患者而言，引发疾病的真正原因可能羞于启齿，也可能微不足道，以至于患者本人并不愿意承认，于是在不知不觉间将其埋藏在内心深处，试图彻底忘记。催眠疗法最大的作用，就是能让患者自己找到那些埋藏在“无意识”当中的原因，从而消除“莫名其妙”这一最大的不安。

由此可见，我们之所以会莫名其妙地感到不安，原因大多隐藏在“无意识”当中，而正是弗洛伊德发现了它的存在。仅凭这一点就可以说，弗洛伊德的伟大功绩具有开创性意义。

意识与无意识的世界

