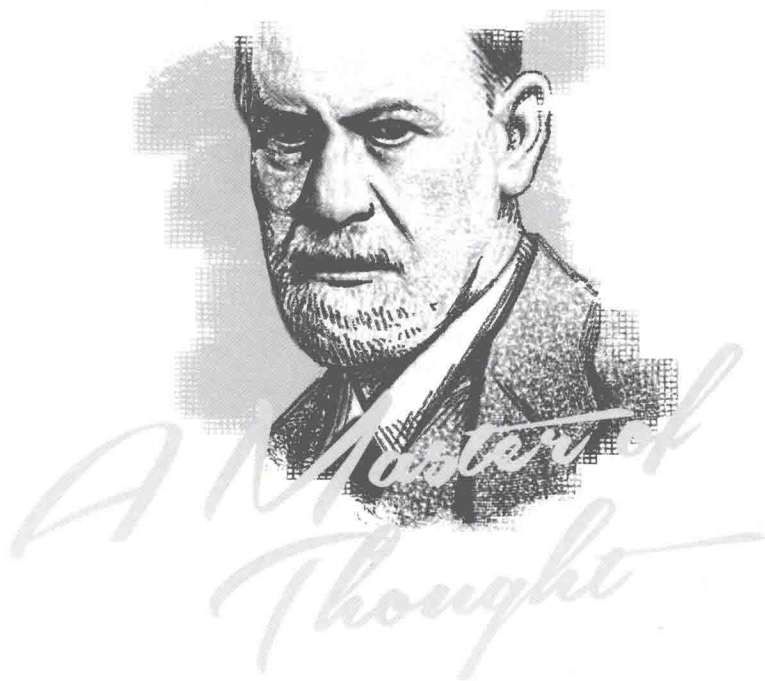


世界大师思想精粹  
The Master Thought Quintessence



# 谈 弗洛伊德 自我意识

Sigmund Freud

寻找一位巨人的肩膀，就能站在更高处理解人生！

（奥地利）弗洛伊德 / 著  
石 磊 / 编译

没有谁能保守秘密，即使双唇紧闭，  
指尖也会说话，每个毛孔都泄露着秘密。

天津社会科学院出版社

世界大师思想精粹  
The Master Thought Quintessence



# 谈 弗洛伊德 自我意识

Sigmund Freud

(奥地利) 弗洛伊德 / 著  
石磊 / 编译

没有谁能保守秘密，即使双唇紧闭，  
指尖也会说话，每个毛孔都泄露着秘密。

天津社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

弗洛伊德谈自我意识 / (奥) 弗洛伊德著; 石磊编  
译. —天津: 天津社会科学院出版社, 2014.6

(世界大师思想精粹)

ISBN 978-7-5563-0031-0

I. ①弗… II. ①弗…②石… III. ①弗洛伊德,  
S. (1856 ~ 1939) —自我意识—研究 IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第117630号

---

出版发行: 天津社会科学院出版社

出 版 人: 钟会兵

地 址: 天津市南开区迎水道7号

邮 编: 300191

电话/传真: (022) 23366354

(022) 23075303

网 址: [www.tssap.com](http://www.tssap.com)

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

---

开 本: 787×1092毫米 1 / 16

印 张: 19

字 数: 256千字

版 次: 2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

定 价: 35.00元



版权所有 翻版必究

# 序



弗洛伊德是一位离经叛道的精神分析大师。他像一个幽灵在我们这个时代已经徘徊了很久，像人类历史上许许多多的人物一样，他们的出现都没有受到人们的欢迎，不是被视为“异类”，就是被视为“洪水猛兽”。他们的思想也往往被人们误解和歪曲，遭到世人的冷落和唾骂。幸运的是，并非所有人的思想都是那么狭隘、那么虚伪和目光短浅，社会的进步使这位精神病理学家有了一定的发展空间，尽管目前人们还没有完全看到其学说的意义，但他创造的心理分析理论，作为现代心理学中的一个重要流派，因其在治疗神经官能症中的运用和广泛传播，得到了人们越来越广泛的认同。

心理分析理论的产生和任何学说一样都不是偶然的，无论是荒诞的理论还是科学的学说，都不可能是学者的凭空杜撰，它必然是学者用心观察世界，用心观察现实，脚踏实地地研究具体对象的结果。弗洛伊德从研究病人的病理出发，窥探到了人类心灵世界中的秘密。此可谓是一个伟大的创举，这也是使他的理论赢得世人瞩目的原因，尽



管也有人把他贬得一文不值，甚至把他说成是写淫秽作品的“下流作家”，但他却拥有了众多的读者和崇拜者；其心理分析也成为了心理学领域最有影响、最重要的派别。

第一次世界大战以后，心理分析理论逐渐渗透到文学、哲学、艺术、教育、宗教各领域，在随后的几十年中，得到了更为广泛的传播，并影响到社会科学各领域和社会生活的各方面。可以说，凡是与人类精神生活有关的文化科学活动，以及探讨人类命运和本质的各种学说，几乎都或多或少地受到了心理分析理论的影响。

弗洛伊德的书成了最畅销也最流行的书。他虽然还没有摆脱饱受争议的阴影，但作为 20 世纪最重要的思潮——弗洛伊德主义的创造人，他成为了当时最伟大的心理学家、精神病理学家。然而这只是弗洛伊德主义最表面的反应，当这个理论在社会及各个文化领域得到了更深层次的反应后，弗洛伊德主义更上一层楼，从而汇入了 20 世纪哲学非理性主义的思潮，并为非理性主义哲学提供了心理学和生物学的根据。因为以心理分析学说为基础的弗洛伊德主义能深入到人的内心世界，表达了人存在的性质，确定了文明的使命，在现代西方哲学思想发展史上，成为了一种最有声望的思想体系。弗洛伊德的名字，甚至时常与哥白尼、达尔文、爱因斯坦等伟大科学家联系在一起，也因此有人把他称为 20 世纪最伟大的天才。

在人类漫长的发展历程中，科学方法是最有价值的贡献。弗洛伊德的学说发展了一种新的理论工具，开辟了一个新的知识领域——人的内在生活。虽然这些发现是在解除精神创伤的过程中获得的，但它们依然有助于我们对日常活动、对创造性劳动的理解，因为我们的心理生活带有如此浓重的痛苦色彩，我们的成功需要超越理性的原动力。人的成功发展，除了需要理性的思考、理性的热情以外，更需要本能的冲动、非理性的热情。在弗洛伊德看来，理性维持着人们现实生活稳定的秩序和健康的发展，而非理性则是在人们最关键的时候，暴发出的有力冲刺。尽管大多数时候，本能都直接地影响着人们的行为，

甚至是歪曲地反映在人们的生活中，但它的最终暴发，是必不可少的。长期的压抑，不仅会导致疾病而且也是违反人性的。本书首次把社会发展和人的本能的冲突与对抗明确地提出来，并试图找到互相妥协的可能与意义，这是为了更进一步地了解弗洛伊德的人性本能对个人成功奋斗的意义。

在弗洛伊德看来，决定人类生活目的（或是人性本能）的是快乐原则。这个原则一开始就控制了人的精神器官的活动。而文明则是对本能的限制，但弗洛伊德并没有否认文明是人类的进步。在他看来，所谓的幸福就是被深深压抑的那些本能需要的满足。文明虽然不一定具有获得幸福的手段之价值，但它却把人类的生活与人类祖先类人猿的动物性区别开来。在弗洛伊德看来，文明可以从两个方面来考察：第一个方面，人类改造自然的具有文化性质；第二个方面，工具是推动人类文明的强大动力。弗洛伊德说：“文明不过是意指人类对自然之防卫及人际关系之调整所累积而造成的结果。”“如果我们追溯过去，我们发现文明的最初行动是使用工具，控制火和建造住房……每一种工具的使用都使人类改善了他的运动器官或感觉器官，或者说消除了这些器官的限制。运用工具为人提供巨大的力量，就如同人们可以随心所欲地使用肌肉一样。有了船和飞机，水和空气就不能阻碍人的运动；有了眼镜，人纠正了眼球晶体的缺陷；有了望远镜，人看到了很远的地方；有了显微镜，人克服了视网膜结构造成的视力限制；在照相机中，人创造了一种可以保留转瞬即逝的视觉印象的仪器，就像唱片可以保留转瞬即逝的听觉印象一样。”弗洛伊德从物质工具的进步出发，来探讨文明的关系，是难能可贵的。在这里，弗洛伊德的主张与马克思主义是一致的，都认为推动人类社会进步的动力是生产力，是以工具的进步为标志的生产力。

弗洛伊德在强调工具的推动作用时，并没有忽视人的作用，他强调文明的一个重要特点是调节人际关系以及人的社会联系的方式。他认为，在人类进入文明社会之前，社会关系受个人随心所欲地支配，



体格比较强壮的人根据自己的利益和本能冲动来决定社会关系。进入文明社会以后，集体的力量被认为是正确的。个体的力量被集体的力量所代替是文明发展中具有决定意义的一步。文明的进一步发展似乎使法律不再代表一个小集体的意愿，即一个等级或者人类一个阶层或者一个种族群体的意愿，最终的结果便是所有的人通过牺牲他们的本能创造了法律规则。

在这里，弗洛伊德清楚地肯定了集体力量在文明中的作用，看到了社会对人类文明发展的意义。同时，我们要意识到在创造性的探索活动中，即个人成功的最有前途的领域，理性与非理性是人的两条腿。理性离不开非理性，非理性亦离不开理性。它们的相互作用，才是成功的保证，人类的活动一面是走向未来，一面是走进历史，我们在看到文明的未来的同时，也会看到我们对文明的不满。

本书本着通俗易懂、短小精练、哲理性强、寓意深刻的原则，从弗洛伊德早中晚三个时期的主要作品中编译了42个经典名篇而成，并参考了一些英译本。为了适合读者要求，我们在编译的过程中，对个别篇幅较长的文章按其层次添加了部分标题，使读者更易于理解，若有因句子段落的删节而使论述有欠或标题立意有欠缜密之处请读者见谅。

最后尚需说明的是，由于时代的局限和弗洛伊德个人的偏见，本书一些作品中的唯心主义和自然主义表现得比较明显，有些观点和论述显然是错误的，请读者在阅读中予以鉴别，取其精华，去其糟粕。

# 目录



- 一、自我和本我 /// 001
- 二、自我和超我 /// 009
- 三、意识与潜意识 /// 019
- 四、无意识的现象 /// 024
- 五、暗示与力比多 /// 031
- 六、等级区别 /// 036
- 七、压抑的状态 /// 041
- 八、悲痛与抑郁 /// 049
- 九、理智的判断 /// 059
- 十、诙谐的作用 /// 066
- 十一、心理能量的释放 /// 072
- 十二、梦的神秘 /// 081
- 十三、心理感应 /// 086
- 十四、梦的解释 /// 089



- 十五、记忆的特性 /// 097
- 十六、遗忘的本因 /// 104
- 十七、痛苦的记忆 /// 112
- 十八、数字和迷信 /// 122
- 十九、数字与名字 /// 131
- 二十、我与别人的区别 /// 135
- 二十一、对口误的讨论 /// 145
- 二十二、依赖关系 /// 150
- 二十三、认同作用 /// 160
- 二十四、两类本能 /// 165
- 二十五、爱和催眠 /// 172
- 二十六、女性气质 /// 177
- 二十七、兴趣的转移 /// 184
- 二十八、成熟女性的心理特质 /// 193
- 二十九、自恋倾向 /// 197
- 三十、性欲的本能 /// 206
- 三十一、宗教与艺术 /// 212
- 三十二、幸福与痛苦 /// 216
- 三十三、对于文明的理解 /// 224
- 三十四、爱的态度 /// 235
- 三十五、良心与内疚 /// 241
- 三十六、特殊群体 /// 250
- 三十七、原始群体 /// 256
- 三十八、群居本能 /// 261
- 三十九、共同的特性 /// 266
- 四十、宇宙观的取向 /// 270
- 四十一、科学的回答 /// 279
- 四十二、生活的真正价值 /// 287

## 一、自我和本我

病理学的研究把我们的兴趣完全集中到被压抑的方面。“自我”这个词在其本来意识上也是潜意识的，我们就希望更多地了解自我。到目前为止，从事研究唯一的指导是区分意识和潜意识的不同特点，最后我们却发现这个性质本身的意义就不明确。

现在我们的一切知识都总是和意识密切相连的，即使潜意识的知识也只有使它成为意识的才能获得。这是怎样成为可能的呢？当我说“使它成为意识”的时候，这是什么意思呢？它是如何发生的呢？

就此而言，我们已经知道在这一方面必需的出发点是什么。意识是心理结构的外表。也就是说，人们已把它作为一种能划归在空间上最靠近外部世界的系统了。

从外部（感知觉）和内部——我们称之为感觉和情感——获得的一切知觉从一开始就是意识的。但它是怎样在思维过程的名义下和我们可以——模糊地、不确切地——概括起来的那些内部过程联系起来呢，它们代表心理能量的移置，而这种能量在付诸行动的过程中，就



在结构内部的某个地方获得了。它们是向着允许意识发展的外表前进呢，还是意识向着它们走来？这显然是当一个人开始严肃地采用心理生活的空间概念，或心理地形学的概念时所遇到的困难之一。这两种可能性同样都是不可想象的，要解决这个问题必须要有一个第三种可能性。

潜意识观念和前意识观念之间的真正差别就在于此：前者是在未被认识到的某种材料中产生出来的，而后者则另外和言语表象联系着。这是为前意识和无意识系统，而不是为它们和意识的关系，找到一个明显标记的第一次尝试。于是把“一件事情怎样成为意识的呢？”这个问题说成“一件事情怎样成为前意识的？”就可能更有利。且答案就会是：“通过和与之相应的言语表象建立联系而成的。”

这些言语表象就是记忆痕迹：它们一度曾经是知觉，像一切记忆痕迹一样，它们是可以再次成为意识的。在进一步论述其性质之前，我们开始认识到一个新的发现，即只有那些曾经是意识知觉的东西才能成为意识的，从内容（情感除外）产生的任何东西，要想成为意识



的，必须努力把自己转变成外部知觉：这可以通过记忆痕迹的形式来实现。

我们把记忆痕迹想象为包含在直接与前意识——意识知觉系统相连的系统中，这样，关于记忆痕迹的精力贯注就可以很快地扩展到后一系统的成分上，这里立刻使我想起了幻觉，想起了这个事实，即最生动的记忆总是可以从幻觉中又能从外部知觉中区分出来的。但是我们将发现，当一个记忆恢复时，记忆系统中的精力贯注仍将有效，而当精力贯注不仅从记忆痕迹向前意识知觉的成分扩展，而且完全越过了它时，就会产生一种不能从知觉中区分开来的幻觉。

言语痕迹主要是从听知觉获得的，这样就可以说，前意识系统有一个特殊的感受源。言语表象的视觉成分是第二位的，是通过阅读获得的，可以把它先放在一边，除了聋哑人之外，那些起辅助作用的词的感觉运动表象也是这样的。一个词的实质毕竟是被听见的那个词的记忆痕迹。

我们决不要为了简化而被引入歧途，以致忘记了视觉记忆痕迹的重要性——那些（和语词不同的）东西的重要性——或者否认通过视觉痕迹的恢复，思维过程就能成为意识的。在许多人看来，这似乎是一种适当的方法。在沃伦冬克的观察中，研究梦和前意识幻想就能向我们提供这种视觉思维的特殊性质的观念。我们知道，成为意识的一般说来只是具体的思维主题，但却不能对这个使思维具有独特特点的主题——各成分之间的关系做出视觉的反映。因此，图像思维只是成为意识的一种很不完全的形式。在某种程度上，它比言语思维更接近于潜意识过程，而且毫无疑问在个体发生和种系发生上都比后者更加古老。

如果本身就是潜意识的东西借以成为前意识的方法，那么对于被压抑的东西怎样才能成为（前）意识的这个问题，我们就可以做出如下回答：通过分析工作来提供前意识的中间联系就可以做到。因此，意识就保持在原位；但另一方面，潜意识则不上升到意识中。



鉴于外部知觉和自我之间的关系是相当清楚的，而内部知觉和自我之间的关系则需要做特别的研究，它再次引起了一种怀疑，即把整个意识归属于一个前意识知觉——意识的外表系统是否真有道理。

内部知觉产生过程感觉，而过程感觉是以多种多样的形式，当然也是从心理结构的最深层产生的。关于这些感觉和情感我们所知甚少，我们所知道的关于它们的最好例子还是那些属于快乐、痛苦系列的东西。它们比从外部产生的知觉更主要、更基本，甚至当意识蒙胧不清时它们也能产生。我曾在别处对其伟大的经济学意义及其心理玄学的基础表示过我的观点。这些感觉就像外部知觉一样是多层次的，它们可能同时来自不同的地方，并可能因此具有不同的，甚至相反的性质。

快乐性质的感觉并不具有任何内在推动性的特点，而“痛苦”的感觉则在很大的程度上具有这种性质。后者促进变化，促进释放，这就是为什么我们把“痛苦”解释为提高能量贯注，把快乐解释为降低能量贯注的原因。假设我们把在快乐和“痛苦”形式下成为意识的东西，描述为在心理事件过程中的一种量和质“都尚未确定的成分”，那么问题就会是，该成分是否能在它实际所在的地方成为意识的，或者是否必须先把它转换到前意识知觉系统中。

临床经验做了对后者有利的决定，它向我们表明这个“未确定的成分”的举动就像一个被压抑的冲动。如果自我不注意强制，它就会施加内驱力。直到对该强制产生抵抗，释放行动被阻止，这个“未确定的成分”才能迅速成为“痛苦”的意识。同样，由身体需要而产生的紧张可保持为潜意识的，身体的痛苦也可如此——它是介于内外知觉之间的一种东西，甚至当其根源在外部世界时，它行动起来也像一种内部知觉。因此，它再次真实地表明，感觉和情感只有到达前意识知觉系统才能成为意识的。如果前进的道路受阻，即使在兴奋过程中与它们一致的那个“不确定的成分”和它们做的一样，它们也不会作为感觉出现。于是我们就以一种凝缩的，并不完全正确的方式来谈论潜意识情感，它是和并不完全正确的潜意识观念相似的。实际上差异

在于，和潜意识观念的联系必须在它们被带入意识之前就得形成，而对身体可以直接转换的情感来说则无此必要了。换句话说，意识和前意识的区分对情感来讲是没有意义的，前意识在这里可以不予考虑——情感要么是意识的，要么是潜意识的。甚至当它们和言语表象联系在一起时，它们之成为意识的也并非由于那种情况，而是直接这样形成的。

言语表象所起的作用现在已完全清楚了。由于它们的作用，内部思维过程变成了知觉，它就像对该原理的证明一样，即一切知识在外部知觉中都有其根源。有时会出现这种情况，即发生思维过程的过度贯注，在这种情况下，思想是在实际意义上被感知的——好像这些词来自外界一样——并因此被认为是真实的。

在对外部知觉与内部知觉和前意识知觉——意识的表面系统之间的关系作了这种阐述之后，我们就可以继续研究自我概念了。我们发现这显然要从它的中心，前意识知觉系统着手，并且一开始就要抓住接近记忆痕迹的前意识。但这个自我，如我们所知，也是潜意识的。

有一个作家从个人动机出发，徒劳地坚持认为他和纯科学的严密性不相干，现在我认为，遵照他的建议我们将得到很多好处。我说的是乔治·格劳代克。他坚持认为，在我们所谓自我的生活中表现出来的行为基本上是被动的，正如他所表明的，我们是在不知道的、无法控制的力量下“生活”着。我们都有同样的印象，即使它们没能使我们不顾其他一切情况，在为格劳代克的发现在科学结构中找到一席之地，我们觉得没有必要犹豫不决。我提议通过回忆从前意识知觉系统出发，以及从作为前意识的自我开始，并且步格劳代克的后尘，将“本我”的名字赋予心理的另一部分。从回忆这个实体加以考虑，该实体向其他部分扩展，而其他部分行为就好像是潜意识的。

不久我们将看到这个概念是否在理解上使我们有所收获，或者在描述目的方面给我们带来了什么好处。现在将一个人看作是一个未知的、潜意识的心理本我，在它的外表就是从其中心，从前意识知觉系



统发展而来的自我。如果我们努力对此加以形象化的想象，我们就会补充说，自我并不包括整个本我，但只有这样做才能在一定程度上使前意识知觉系统形成（自我的）外表，这多少有点像卵细胞上的胚胎层。自我并未同本我截然分开，它的较低部分拼合到本我中去了。

但是被压抑的东西也合并到本我中去了，并且简直就是它的一部分。被压抑的东西只是由于压抑的抵抗作用而和自我截然隔开，它可以通过本我而和自我交往。我们立即认识到通过对病理学的研究所勾画出来的几乎一切界限，都只和心理结构的表面水准有关——这是我们所知道的唯一水准。虽然必须说明所选定的形式对任何特殊应用来说没有任何夸张，而只想为说明的目的服务。

我们或许可以补充说，自我有一个掌管听觉的脑叶，正如我们从脑解剖中所知道的，它只在一边有，正如人们所说的，它是歪斜的。

显而易见，自我是本我的一部分，即通过前意识知觉——意识的媒介已被外部世界的直接影响所改变的那一部分。在一定意义上说它是表面——分化的一种扩展。再者，自我有一种把外界的影响施加给本我的倾向，并努力用现实原则代替在本我中占主导地位的快乐原则。在自我中，知觉起的作用就是在本我中转移给本能的作用。自我代表我们所谓的理性和常识的东西，它和含有热情的本我形成对照。所有这一切都和我们所熟悉的通常的区别一致，但同时只能认为这种区别在一种平均的或“理想的”情况下才适用。

自我把对能动性的正常控制转移给自我。这样在它和本我的关系中，自我就像一个骑在马背上的人，它得有控制马的较大力量，所不同的是，骑手是通过寻求用自己的力量做到这一点的，而自我则使用借力。如果一个骑手不想同他的马分手，常常被迫引导它到它想去的地方。同样如此，自我经常把本我的希望付诸实施，好像是它自己所希望的那样。

看来除了前意识知觉系统的影响之外，还有另一个因素已经对形成自我并使之从本我中分化出来起了作用。一个人的身体本身，首先



是它的外表，是外部知觉和内部知觉都可由此产生的一个地方。这一点可以用像任何其他客体一样的方式看到，但它把两种感觉让给了触觉，其中一种相当于内部知觉。心理生理学已全面讨论了身体以此在知觉世界的其他客体中获得其特定位置的方式。痛苦似乎在这个过程也起作用，我们在病痛期间借以获得的关于器官的新知识的方式，或许就是获得自己身体观念的原型。

自我首先是一个身体的自我，它不仅是一个表面的实体，而且还是一种表面的投射。如果我们想为它找一种解剖学上的类比，就可以很容易地把它等同于解剖学家所谓的“大脑皮层上的小人”，它在大脑皮层上是倒置的，它脚朝天，脸朝后，左侧是它的语言区。

自我和意识的关系前文已经多次探究过了，但在这方面还有一些重要的事实有待描述。由于我们习惯于不论走到哪里，都携带着我们的社会和道德的价值标准，因此，当我们在无意识中看到低级情欲的活动场所时，我们并不感到惊讶；另外，任何心理功能在我们的价值量表上级别愈高，就会愈容易发现它接近意识的道路。但是这里精神



分析的经验却使我们失望。一方面我们有证据表明，即使一般要求努力集中精力的精细的和复杂的智力操作，也同样可以在前意识中进行，而不必进入意识。这种例子是无可争辩的。例如，它们可以在睡眠状态中出现，如我们所表明的，当某人睡醒后立即发现，他知道了一个几天前还苦苦思索的困难的数学问题或其他问题的解决方法。

但是还有另一个更奇怪的现象。在我们的分析中，我们发现在某些人身上自我批评和良心的官能——这是一些心理活动，即作为特别高级的活动——是潜意识的，并且潜意识地产生着最重要的影响。因此，在分析中保持潜意识抵抗的例子决不是唯一的。这个新的发现不管我们自我批判如何，都强迫我们谈论一种“潜意识罪疚感”。这比其他的发现更使我们糊涂得多，而且产生了新的问题，特别是当我们逐渐发现，在大量的神经官能症里，这种潜意识的罪疚感起着决定性的实际作用，并在疾病恢复的道路上设置了最强大的障碍物。如果重返我们的价值量表，我们就不得不承认在自我中不仅最低级的东西，而且最高级的东西也可以是潜意识的。就像是给我们提供了一个我们刚刚断言的有意识自我的证明，即它首先是一个身体的自我。