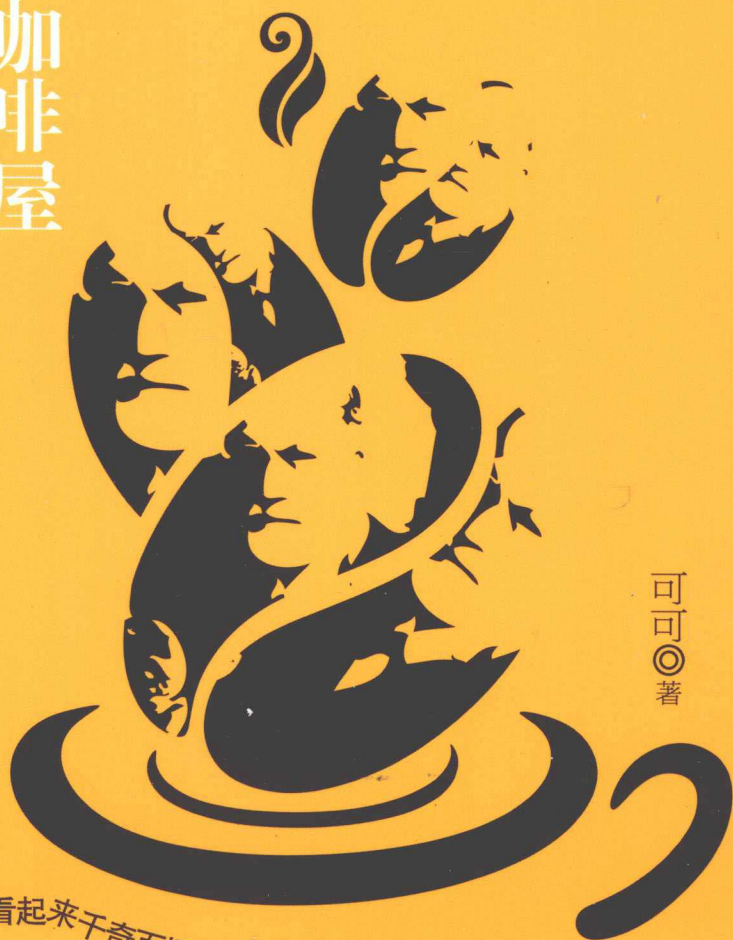


在咖啡屋 遇见弗洛伊德



可可◎著

为什么总有人看起来千奇百怪，难以理喻？

聆听心理学鼻祖、精神分析大师讲述你身边的心理困惑



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

在咖啡屋
遇见弗洛伊德



可可◎著

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry

内 容 简 介

你还记得《盗梦空间》中惊现刺激的追杀场面吗？那些围攻造梦师的人群，那些荷枪实弹的士兵和警察，其实就是心理的自我防御机制。心理防御机制有很多种，人们也往往在不知不觉间就使用了某种防御机制。在这本书中，我们详细介绍了二十余种心理防御机制。

认识了心理防御机制，我们就能知道，其实很多时候，别人表现出的那些行为，不管是可理解的还是不可理喻的，都是在保护自己，我们也能因此而找到更恰当地应对别人行为的方法。同样，知晓自身的心理动因，你也能够更好地调整自己，使自己不犯错，或者做得更好！

这就是这本书要说的事实。

图书在版编目（CIP）数据

在咖啡屋遇见弗洛伊德 / 可可著. — 北京：电子工业出版社，2013.6
ISBN 978-7-121-20187-5

I . ①在… II . ①可… III . ①弗洛伊德, S. (1856 ~ 1939)
— 心理健康 — 研究 IV . ① B84-065

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 078108 号

责任编辑：杨 雯

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720 × 1000 1/16 印张：15.75 字数：191 千字

印 次：2013 年 6 月第 1 次印刷

定 价：32.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系。联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

这本书在说什么？ ——心理防御机制

弗洛伊德是精神分析心理学的奠基人，堪称心理学宗师。如今在心理治疗领域广泛运用的“精神分析”为其所创，影响了心理学百多年的发展。

这本书讨论的是弗洛伊德的“心理防御机制”。

我们知道，每个人的体内都有一个免疫系统，它是抵御病原菌侵犯的最重要的保护系统。感冒没打针没吃药好了，那完全是身体免疫系统的功劳。同样，我们的心灵也有一个“免疫系统”，在我们的心灵受到伤害，产生愤怒、不安、恐惧等负面情绪时，它就出来保护我们——在弗洛伊德的理论中，它被称之为“心理防御机制”。

你还记得《盗梦空间》中惊现刺激的追杀场面吗？那些围攻造梦师的人群，那些荷枪实弹的士兵和警察，其实就是心理的自我防御机制。

心理防御机制有很多种，人们也往往在不知不觉间就使用了某种防御机制。在这本书中，我们详细介绍了二十余种心理防御机制。这本书通过一个一个案例，分析了人们在使用它们时的表现，以及过度使用会导致的病理性症状。在这些分析中，我们还指出了每种防御机制是成熟的还是不成熟的，是消极的还是积极的。

在我们的意识背后，其实还存在一个“掌握实权的”、“垂帘听政”的潜意识，心理防御机制就是它“捣鼓”出来的。认识了心理防御机制，我们就能知道，其实很多时候，别人表现出的那些行为，不管是可理解的还是不可理喻的，都是在保护自己，我们也能因此而找到更恰当地应对别人行为的方法。同样，知晓自身的心理动因，你也能够更好地调整自己，使自己不犯错，或者做得更好！

这就是这本书要说的事实。

精神分析学家弗洛伊德在对人格结构进行分析时提出，每个人的人格都是由本我（id）、自我（ego）和超我（super—ego）三部分组成的。

本我包含要求得到眼前满足的一切本能的驱动力，它完全接受“快乐原则”的支配，唯一的兴趣就是不惜一切代价满足自身的需要。自我处于本我和超我之间，是理性而机智的，具有防卫和中介职能。意识上，它尽力使我们成为一个有道德的人。超我与良心大致上是一样的东西，它代表道德、社会准则和自我理想，它按照至善原则指导自我、限制本我，是人格的最高领导。

后来，在本我、自我和超我的基础上，弗洛伊德又提出了心理防御机制。心理防御机制是精神分析中一个重要的概念，它是自我的一种功能。当本我产生某种冲动和欲望，且自我觉察到了之后，自我就会感到焦虑，并且，自我会尝试用一定的策略去阻止或消除这种焦虑，这个阻止或消除的过程就是心理防御。

也就是说，心理防御是自我用来驱赶意识到的冲动、内驱力、欲望和想法，它们主要是针对可能引起个体焦虑的、为超我所不能接受的各种欲望和攻击性。

大体来说，心理防御机制具有以下几个特点：

- 1）心理防御机制往往是在遇到压力的时候自动产生，它们是无意识的或至少是部分无意识的；
- 2）心理防御机制本身是内在的，但我们可以通过行为模式观察到；
- 3）心理防御机制具有自我欺骗的性质，它是借歪曲知觉、记忆、动作、动机及思维等方式来使自己摆脱焦虑；
- 4）防御机制的本质是进行自我保护，但其结果并不一定有利于个体。

心理防御机制看似深奥，但其实我们每天都在使用它。比如，某个男人也许回家就对妻子发脾气，而妻子并没有做错什么，那这个男人可能就是将上司或其他同事的愤怒转移到了妻子身上，这是转移的防御机制；某人升职不成功，就安慰自己：“那个职位没什么好的，工作不好做还总会招来抱怨。”这就是合理化的防御机制；我们常说的“以小人之心度君子之腹”则是投射的心理防御机制。

这些现象是不是很常见？很多人也急于知道自己为什么会忍不住将气撒在妻子身上，作为妻子，则更想知道自己丈夫为何无缘无故就对自己生气。

本书就是在试图对这些常见的现象进行一个详细的分析。不过，和其他精神分析类书不同的是，我们更倾向于通俗易懂，更讲究实用性。

在弗洛伊德提出心理防御机制后，他的女儿安娜·弗洛伊德将它们总结、扩展到了15种。后来，经过人们的不断研究和探索，心理防御机制的种类也不断增加，曾文星先生曾在《分析的学理与治疗过程》一书中，将心理防御机制总结为20种，而美国J·布莱克曼则列出了101种心理防御机制。

本书总共分二十章，每章描述了1~2种防御机制，总共有二十多种。但其实防御机制有多少种并不重要，视角不同，划分的也自然不同。本书想通过介绍各种防御机制，让读者对它们有一定的认识，了解自己和他人的世界。

由于心理防御机制更多的是无意识的，所以它既能保护自我，又有可能阻碍个体与外界的沟通。如果一个人无意识地使用单一的心理防御机制，就较容易出现社会适应问题。但如果我们能够了解自己和别人的习惯化的心理防御机制，能够有意识地、灵活地使用一些心理防御机制，那么消极的防御机制对人际关系的影响就会减少，人们适应社会的能力就能得到提高。这也是本书的目的。

此外，为了更清晰地分析各种防御机制，本书对它们分别进行了描述。但实际上，人们在生活中往往是几种防御机制一起使用的，这一点在书中也有提到。

衷心地希望这本书能给广大的读者朋友带来帮助。此外，由于编者水平有限，本书难免会有疏漏不足之处，欢迎读者朋友们提出宝贵的意见和建议。

001 写在前面

这本书在说什么？——心理防御机制

002 前言

001 Chapter1 他筑起的第一堵心墙

自我防御倾向 1：无意识的自我压抑

013 Chapter2 为何他就是不肯承认事实？

自我防御倾向 2：本能的抗拒与否定

025 Chapter3 老小孩，原来是这么一回事

自我防御倾向 3：潜意识的自我退行

037 Chapter4 得不到，幻想一下总可以吧！

自我防御倾向 4：沉迷于幻想的美好

049 Chapter5 不可发怒，那就寻找出气筒

自我防御倾向 5：李代桃僵的转移机制

063 Chapter6 为失败找一个合理的理由

自我防御倾向 6：自我安慰与文饰作用

075 Chapter7 说什么，心里就在想什么

自我防御倾向 7：弗洛伊德的投射机制

087 Chapter8 他在模仿谁

自我防御倾向 8：内向投射与仿同

101 Chapter9 他想表达的其实是相反的意思

自我防御倾向 9：反向形成机制

111 Chapter10 失之东隅，收之桑榆

自我防御倾向 10：阿德勒的补偿观念

123 Chapter11 认同别人就是保护自己

自我防御倾向 11：掩盖失败的认同机制

137 Chapter12 换一种说法，心里就不那么痛

自我防御倾向 12：观念与感觉的隔离

149 Chapter13 自欺欺人只是为了远离焦虑

自我防御倾向 13：仪式与抵消

161 Chapter14 他为什么这般清心寡欲？

自我防御倾向 14：否认愉快和禁欲作用

173 Chapter15 为什么过度悲伤会生病？

自我防御倾向 15：潜意识下的内心躯体化

187 Chapter16 保护自己，就化悲痛为力量

自我防御倾向 16：人格的升华作用

199 Chapter17 尴尬的时候，笑一笑

自我防御倾向 17：苏格拉底自嘲法

211 Chapter18 通过帮助别人来满足自己

自我防御倾向 18：亲社会的利他行为

223 Chapter19 美化现实，却不是故意的

自我防御倾向 19：沉浸在理想化之中

233 Chapter20 是冷酷无情，还是慈爱可敬？

自我防御倾向 20：将意识割裂的分裂作用

自我防御倾向 1

无意识的自我压抑

他筑起的第一堵心墙

1

Chapter

1. 为什么安娜不能喝水？

这是我所碰到过的一个很典型的事例：

王女士有一个独生儿子，在孩子考上大学那年的七月份，王女士非常高兴，心想多年来终于有了“盼头”。可是，世事难料，八月的一天，孩子去同学家庆祝，回来的时候出了车祸，被一个酒后驾驶的司机撞死了。王女士顿时觉得天都塌了，一连几天都哭得昏天暗地，此后也一直沉浸在痛苦中。

过了大半年，王女士总算从这件事中走了出来，开始正常的工作和生活。可自那以后，每年八月份，王女士都会莫名地觉得抑郁，吃了很多药也不起作用。别人都劝她不要再总想着孩子那件事了，她也说自己已经从那件事中走了出来，可就是不知道为什么抑郁。

王女士真的从孩子出车祸这件事中走出来了吗？

我们先看几个经典的案例。

安娜·O 的案例是布洛伊尔的一个著名案例，这个病例在精神分析史上很重要，很多学者都对此进行了研究，并提出了各自的看法。但我们现在只是想用这个案例的其中一个情节分析我们的话题。

安娜·O 原名 Bertha Pappenheim，幼年和成长期一直都很健康。在安娜 21 岁时，她深爱的父亲病倒了，她竭尽全力照顾自己的父亲，但不久自己却出现了虚弱、贫血、厌食、睡眠紊乱、内斜视等一系列症状。除了这些常见的症状以外，安娜还有一个特殊的症状，那就是在长达六个星期的时间里一直不能喝水，即使干渴得无法忍受也不能喝，我们要分析的就是这个症状。

从自我心理防御机制的角度来看，安娜·O 就存在压抑的防御机制。什么是压抑的心理防御机制？压抑，是指个体在面对一些自我所不能接受或具有威胁性、痛苦的经验及冲动时，会不知不觉地将它们从个体的意识中排除并抑制到潜意识中去。压抑是各种自我心理防御机制中最基本的方法。在压抑的作用下，人们暂时逃避了痛苦、威胁或是焦虑，它保护了我们脆弱的内心。

我们先回到安娜·O 的案例上去。在催眠后，安娜述说了自己的童年经历。

有一次，安娜走进她不喜欢的女家庭教师的房间，恰好看见她的狗舔了家庭教师的杯子，喝了杯子里的水。由于受尊敬师长的传统影响，加上自己讨厌女教师，所以安娜没有说出来，而是看着老师把剩下的水喝完。这件事让她感到恶心，并产生了报复的快感、未及时阻止的内疚等一系列复杂心情。

我们可以想象，这一系列的复杂心情并不让人好受，但它们已经产生。因而，在此后的生活中，安娜的内心为了保护自己免遭痛苦、内疚和焦虑的影响，不自觉地就将这些情绪抑制到了潜意识中，当然，这个过程安娜本人并没有意识到。

安娜在那么长的时间里不能喝水，但她自己并不知道为什么，药物对此也不起作用，安娜早已经忘了童年的那件事。这种对痛苦的体验以及创伤性事件的选择性遗忘就是压抑的表现。

由此，我们也可以发现，本节开头所提到的故事中，王女士并没有走出那段阴影，至少她的潜意识还深陷孩子出车祸这件事中不能自拔。她只是采取了压抑这种心理防御机制让自己远离痛苦和焦虑。

2. 我们并不知道自己记住了那些事情

但是，压抑的这种“选择性遗忘”或者“动机性遗忘”和因时间久而自然忘却的遗忘不一样。在压抑的作用下，从表面上看，我们已经把事情遗忘了，但实际上，那件事情仍然在我们的潜意识中影响我们的行为，只是我们没有意识到而已。这样，在日常生活中，我们就有可能做出一些连自己也不知道为什么的事情来，就像安娜不知道自己为什么不能喝水一样。

弗洛伊德在自己后来的案例中，也逐渐发现，当自己的患者处于正常的心理状态时，那些让他们痛苦、恐惧或者是不能接受的经历要么完全不存在他们的记忆中，要么只是以非常隐秘的形式存在。在这种情况下，患者并不知道自己的起因。但如果对患者进行催眠，那么那些记忆就会清楚地出现在他们的脑海中，就像最近才发生的事情一样。

1889年，弗洛伊德对埃米·冯·N夫人进行了治疗，运用了催眠术。果然，在催眠的情况下，埃米慢慢讲述了自己容易受到惊吓的原因。

她说：“我5岁时，弟弟和妹妹经常向我扔死的动物，那是我最先有的晕倒和痉挛。但我姑妈说这是不光彩的事，我不应当那样，因此我不再有那样的发作；当我7岁时，我出乎意料地看到了我妹妹躺在灵柩中；8岁时，我弟弟经常披着被单，扮成鬼来吓唬我；9岁时，我看见姑妈在灵柩里，她的下颌突然掉下来，我再一次受到惊吓。”

埃米幼年时一次次地受到惊吓，并因为被吓得晕倒和痉挛“是

不光彩的事情”而将恐惧压在了心里，久而久之，这种恐惧的感觉和这些恐惧的事情就被“关”在了潜意识中。在完全清醒时，埃米因为恐惧而记不起这些事情来，但它们却让她更容易受到惊吓。

再回头看看我们开头所提到的那个故事。

我们不难发现，王女士之所以每年八月份都会出现自发抑郁情绪，就是压抑这种心理防御机制在起作用。孩子死的时候，王女士极度悲伤，但经过一段时间后，在亲朋好友的劝慰下，自己也意识到不能失去活着的希望，于是将痛苦不堪的情绪抑制到了潜意识中去。

这本是保护自己，让自己从消沉中走出来的一种方式，但是，我们说，在压抑的作用下，感情留在潜意识之中，观念却被忽视了。所以，这些潜意识中的痛苦情绪不知不觉地影响着她实际生活情绪，最后导致她每年八月都会产生自发抑郁情绪，连药物也治不好。

3. 他的梦说明了什么？

压抑让人们进行选择性和动机性的遗忘，避免了焦虑的延续，保护了自己。可是，人们虽然无法回忆起让自己不能接受或是痛苦、焦虑的事情，但它却会以各种伪装的方式呈现。其中的一种伪装形式就是梦，我们所做的奇奇怪怪的梦其实是我们潜意识中的那些东西的流露和苏醒。

弗洛伊德在《梦的解析》一书中描写了很多梦境，其中有一个是关于他的小女儿病后所做的梦。

安娜·弗洛伊德是弗洛伊德的小女儿。在她十九个月大的时候，生了一场病，吐得很厉害。护士再三叮咛，为了快速恢复健康，不

能吃那些含有过多养分的食物，因此，小安娜整天都没有吃东西。但晚上的时候，小安娜在梦呓中用自己的名字引出了一连串自己爱吃的东西。弗洛伊德听到了女儿口齿不清的梦呓：“安娜·弗洛伊德，草莓……火腿煎蛋、面包粥……”也许，小安娜在清点妈妈端给自己的食物。

可见，小安娜是通过梦表达了压抑在潜意识中的不满。小安娜病了，很痛苦。也许白天她只顾着疼痛了，来不及去想那些好吃的食物，但在她的潜意识中，她是很想吃的。于是在梦中，她就说出了自己的愿望，发泄了不满。

我们很容易想到自己的梦，细细分析，它们也表达出了自己清醒时完全不会想到的一些事。

小艺出生在一个偏远的小山村，那里的一切都很古老，人们也很迷信。尤其是小艺的爷爷，总有讲不完的鬼故事。小艺的爸爸也从爷爷那里知道了各种各样的鬼故事。小艺四五岁的时候，爸爸还年轻，于是每晚都和几个叔叔聚在一起“谈古论今”，就在她的小床边。她虽然害怕，但也很好奇，每次都是在爸爸和叔叔的鬼故事中睡着的。

一晃十几年过去，小艺长大了。可总是会隔一段时间就会做一个有关“鬼”的梦。梦里，她清楚地感觉到自家的门外或窗户外有个“鬼”，那个“鬼”努力地要进入自己家。于是她和弟弟搬着凳子抵住门，然后躲到角落里，最后被吓醒。

我们说，时间过去了很久，小艺早已经忘记了过去的那些鬼故事。但当时躺在床上听鬼故事的那种恐惧感留在了潜意识中，于是，隔一段时间，那种恐惧感就会跑出来，出现在梦中。这就是压抑的结果。

4. 失误和遗忘也许是主动的

人们在采用压抑的防御机制之后，压抑可能会以梦的形式表现出来，也可能通过其他方式表现出来，比如，不小心说溜了嘴或偶然失误，这些行为表现都是压抑的结果。

王老师的岳母是个很爱挑剔的人，相当势力。从王老师和妻子开始交往的时候起，这位岳母大人就看不上王老师，觉得他穷酸小子一个，配不上自己的女儿。好不容易结了婚，王老师更是受尽了岳母大人的冷嘲热讽。这令王老师十分难受和尴尬，只得尽量减少和岳母见面的次数。

结婚一年后，太太生下个儿子，于是王老师赶快通知各至亲好友。王老师高高兴兴地打了一个又一个电话，一一通报了喜讯。可打完后再复核有无遗漏时，才骤然发觉自己居然忘了致电岳母大人。

王老师这可不是高兴过度的结果，而是在用“压抑”的防卫方式来逃避面对岳母的痛苦。王老师这种忘记通知岳母的失误就是压抑的表现结果。因为不面对岳母大人，王老师就不会受到奚落，所以，王老师的潜意识就采取了这种遗忘的策略。

我们上学时应该会有或者是看见别人有过类似的经历。比如，晚上去同学家玩到很晚才回家，作业忘了写，自己也不会做这天的作业。于是很发愁，不知道明天早上该如何交作业。想了很久，发现抄作业也来不及了，于是睡觉前想，如果明天早上忘带作业本就好了，就有时间抄作业了。结果第二天，真的忘了带作业本去学校，然而，这并不是故意不带的。

这种情况下，为了免遭批评和避免抄作业、故意忘带作业本的心理内疚感，我们的潜意识就采取压抑的措施，帮助我们忘记了带作业本。

有时，人们借了别人的钱不想还，就不知不觉地忘记了；或者是，有时，人们做出了某种承诺时，发现自己做不到或是不想做，也会忘记那个承诺。这些都是和忘带作业本一样，都是采取了压抑的防御机制来保护自己，这种失误就是压抑的表现。

失忆也可能是压抑的表现。有一些遭受极度悲伤或目睹惊恐事件的人，会把那次经历忘得一干二净，无法再回想起来。他们是在以失忆方式去面对事实的痛苦与悲伤，比如战场上的士兵、从火里逃生的人、失恋的人……

这种失忆的例子在电影或者电视剧中比较常见。比如《英雄本色Ⅱ》中，龙四爷由于亲眼目睹女儿被杀，一时接受不了这种惨祸而失忆；而日剧《沉睡的森林》中，中山美穗演的女主角大庭实那子也对幼年的记忆模糊不清，原因只在于她少女时代亲眼见到全家被灭门而失忆。

前一段时间比较火的电影《志明与春娇》也有类似的情节。在春娇与志明订婚的前夕，交往三年的志明突然变心了。可是春娇事后却对母亲说：“志明是谁？你能不能告诉我到底发生什么事情？我和他是什么关系？为什么我一点也想不起来？”

在这里，春娇所用的防卫方式是“压抑”，压抑让她选择性地遗忘了志明这个人，但没有对其他的人和事失去记忆。

那些个人主观认定极端可怕的经历，可能会导致失忆，而面对一般的痛苦和焦虑时，人们只会用压抑来保护自己，并不会导致失忆。当然，生活中也不乏和电影中情节类似的故事，若是真的因为重大刺激而失去记忆，那就忘了吧，忘记了，也就会少一些悲伤和痛苦。

5. 真实感受不见了!

和压抑类似的,还存在一种潜抑的心理防御机制。潜抑,是指个体把意识中对立的或不能接受的冲动、欲望、想法、情感或痛苦经历,不知不觉地压制到潜意识中去,以至于当事人不能察觉或回忆,以避免痛苦。

某高中管理甚是严格,三令五申不许学生谈恋爱。最近,某女生经常与一男生在一起,一起吃饭,一起讨论题目。于是传言四起,同学们都说他俩在谈恋爱。该女生却在同学面前大呼冤枉,极力进行解释,坚决说自己根本就没有这个想法。自己内心里也深感冤枉。

青春期的孩子,都有一丝懵懂的冲动,对于异性,都怀有好奇心态,同时又在努力克制自己的行为。这个故事中的女孩内心深处未必就没有进一步发展的愿望。但是,在学校三令五申的情况下,女孩深知不能在学校里谈恋爱,于是理智上也无法接受“他俩在谈恋爱”这一事实。在理智的压迫下,女孩就将“和男生进一步发展”这种愿望潜抑住了。

对潜抑这种心理防御机制,我们可以从弗洛伊德常说的“性”的角度来举一个例子。

比如一个虔诚修士,由于宗教文化的影响,他认为性是邪恶的。可是人都有七情六欲,修士自然也逃脱不了性欲,正所谓食色性也。私底下,这位修士自然会觉得很惶恐,只得努力修行。时间一长,修士真的就有些修成正果了。就和那些老和尚一样,专注于经文典籍,真的就六根清静、心无杂念了,不再想男欢女爱的事情。