

41

新世纪心理与心理健康教育文库
Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

精神分析疗法

Jingshenfenxi Liaofa

黄蓓 陈安涛 ◆ 著
Huang Bei Chen Antao

开明出版社

41

新世纪心理与心理健康教育文库

Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

精神分析疗法

Jingshenfenxi Liaofa

黄蓓 陈安涛 ◆ 著

Huang Bei Chen Antao



开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

精神分析疗法 / 黄蓓, 陈安涛著. - 北京: 开明出版社,
2012. 10

(新世纪心理与心理健康教育文库)

ISBN 978 - 7 - 5131 - 0840 - 9

I. ①精… II. ①黄… ②陈… III. ①精神分析 - 精神疗法
IV. ①R749. 055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 217901 号

责任编辑: 陈璘彬 柴星 刘智娜 任玉丹

书 名: 精神分析疗法

出品人: 焦向英

出 版: 开明出版社

(北京海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 1/16

印 张: 7.375

字 数: 120 千字

版 次: 2012 年 10 月 北京第 1 版

印 次: 2012 年 10 月 北京第 1 次印刷

定 价: 26.00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换货 联系电话:(010)88817647

新世纪心理与心理健康教育文库

编 委 会

总 主 编 郑日昌

副总主编 沈 政 郭德俊 桑 标 王希永

编 委 会 (按姓氏笔画排列)

王 昕	王小明	王成彪	王建平
牛 勇	邓丽芳	叶浩生	田万生
朱新秤	任 菁	任 俊	刘视湘
刘翔平	刘惠军	许 燕	孙大强
杜毓贞	杨 波	杨忠健	汪凤炎
沈 政	张 驰	张大均	张志杰
陈永胜	陈安涛	邵志芳	庞爱莲
郑日昌	郑晓江	孟沛欣	赵世明
赵军燕	俞国良	殷恒婵	郭秀艳
郭德俊	桑 标	黄 蓓	崔丽娟
梁宁建	梁执群	董 妍	程正方
雷 雳	燕国材	魏义梅	

总序

Sequence

早在上个世纪 70 年代就有专家预言：21 世纪是心理学的世纪。21 世纪人类所面临的最大挑战，不是其他，而是心理困惑和心理问题。

进入新世纪，我国社会主义物质文明、政治文明、精神文明建设不断加强，综合国力大幅度提高，人民生活显著改善。同时，我们也要看到，我国已进入改革发展的关键时期，经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化。这种空前的社会变革，给我国发展进步带来巨大活力，也必然带来这样那样的矛盾和问题。例如，城乡、区域经济社会发展很不平衡；就业、收入分配、社会保障、教育、医疗、住房等方面关系群众切身利益的问题比较突出；一些社会成员诚信缺失、道德失范；一些领域的腐败现象比较严重等。这些矛盾和问题让人们感到心理困惑，时刻冲击着人们的心理承受能力。

2006 年，中共中央《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出：我们必须坚持以人为本。要注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。要加强心理健康教育 and 保健，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。心理和谐是构建和谐社会的心理基础和重要标志。胡锦涛同志指出：“科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本。”以人为本就必须重视人、尊重人、关心人、爱护人，就必须重视人的心理发展。加强心理健康教育和心理保健，不断提高人们的心理素质，帮助人们形成积极心理品质，为和谐社会建设奠定和谐的心理基础已经成为举国上下的共识。

促进人的心理和谐需要有科学心理学指引，加强心理健康教育需要有合适的教材。近年来，国内虽然也陆续出版了一些心理学或心理健康教育方面的图书，但不够系统，缺乏总体规划。正因为如此，我们组织了一批心理学专家、学者，编写了这套反映我国心理学发展及

心理健康教育理论成果的“新世纪心理与心理健康教育文库”。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有系统性。文库参照心理学学科体系和我国现实需要，分为基础理论、应用理论和技术与实践三个系列。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有权威性。文库是国家出版基金资助项目；文库撰稿人的选择面向全国，每一本图书都由该领域的专家学者撰稿；文库的统稿工作由国内权威心理学家和心理健康教育专家负责完成。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有前沿性。文库在全国范围选聘心理学和心理健康教育领域的专家学者撰稿，既可以吸收心理学与心理健康教育的权威理论和最新研究成果，也可以保证所选内容资料贴近时代、贴近生活、贴近实际。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有实用性。文库在强调系统性、理论性、科学性的同时，更加强调实用性。力求做到理论联系实际，给出的理论实用，给出的技术可行，给出的方法可操作。

“新世纪心理与心理健康教育文库”理论性、实用性、资料性、工具性兼备，是心理学与心理健康教育的“百科全书”。它可以作为从事心理与心理健康教育工作的管理者和研究者的参考书、工具书；可以作为心理健康教育教师继续学习、自我提高的自修图书；可以作为心理健康教育教师的培训用书；可以作为师范院校心理与心理健康教育专业的教材或参考书。

我们相信，“新世纪心理与心理健康教育文库”对于从事心理与心理健康教育工作的人士会有所帮助；对于我国的心理与心理健康教育工作会起到推动促进作用；对于促进人的心理和谐、促进社会心理和谐会发挥一定作用。

我们希望，这套文库能够得到广大心理与心理健康教育工作者的认可、接纳。

郑日昌
于京师园

前言

Preface

精神分析是现代心理治疗的奠基石，但它的影响远不是局限于心理治疗领域。对于整个心理科学乃至 20 世纪西方人文科学的各个领域，它的影响可与达尔文的学说媲美。就它在心理治疗领域的地位和作用来说，它既是一个系统的疗法，又是整个现代心理治疗的基础。精神分析的思想和方法，有时从正面，有时从反面，给后来的其他疗法以灵感或刺激。

要想了解精神分析疗法，就必须了解其创始人佛洛伊德。精神分析疗法整个体系的形成和完成，基本是在它的创立者西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856—1939）的有生之年完成的。综观它的发展历程，大体上可以说，经历了艰难的崛起、辉煌鼎盛和渐趋衰落这样几个时期。

精神分析的理论和治疗体系在发展过程中经历了两次较大的修正。第一次是在弗洛伊德还在世时，弗氏自己的体系还未定型的时候，阿德勒（A. Adler）和荣格因与弗洛伊德意见不合而分裂出去。这两次分裂并未导致弗洛伊德对自己的体系作重大修改，倒是促使阿德勒疗法作为一个独立的体系出现于心理治疗的舞台。不过，阿德勒与弗洛伊德的分歧似乎预示着精神分析运动史上的第二次重大修正，即三四十年代一批新弗洛伊德主义者对传统精神分析理论的挑战。这批人在总的倾向上与阿德勒一致，强调社会性因素的影响在心理活动中的作用。

本书在编写过程中通过梳理精神分析理论产生的过程，着重介绍了精神分析疗法产生的理论背景，对精神分析的基本理论，包括精神分析理论创始人弗洛伊德的经典精神分析理论、其继承者新精神分析流派和现代精神分析流派对精神分析理论的继承和发展、精神分析治疗的过程及精神分析疗法的主要治疗技术作了详细的介绍。

在写这本书的过程中，由于时间紧迫，我们常常为自己知识和经验的缺乏而苦恼，而且越到最后，越是感到本书有很多的缺憾，离完美还差得很远，这时我就被佛洛伊德的思想所激励，我们告诉自己，“完美其实是一种条件价值，是别人的评价，因此这本书尽管不完美，但是自己的一个尝试”。感谢在我们写书过程中所有帮助过我们的人，希望得到更多读者的批评和指正。

黄蓓 陈安涛

目 录

Contents

第一章	精神分析与精神分析疗法引论	1
第一节	精神分析的研究对象和方法	2
第二节	精神分析的开创、发展和未来发展趋势展望	7
第三节	精神分析在中国的传播和发展	13
第二章	精神分析的基本理论（一）	27
第一节	弗洛伊德生平及其精神分析学产生的历史背景	28
第二节	弗洛伊德的精神分析理论体系	34
第三章	精神分析的基本理论（二）	57
第一节	安娜·弗洛伊德、埃里克森的自我心理学理论	58
第二节	荣格、霍妮、弗洛姆等人的社会文化论	67
第三节	客体关系理论和自体心理学	80
第四章	精神分析治疗的方法与技术	90
第一节	全程精神分析治疗过程及精神分析疗法的主要治疗 技术	90
第二节	精神分析疗法的初始访谈和评估技术	91
第三节	精神分析疗法的设置技术	93
第四节	心理咨询和治疗关系的建立（精神分析治疗联盟 的建立）	100
第五节	识别和处理移情和反移情的技术	102
第六节	识别和处理阻抗的技术	104
第七节	梦和梦的解析	105
第八节	自由联想技术	106
第九节	解释与重建的技术	106
第十节	领悟与修通技术	107

第一章 精神分析与精神分析疗法引论

【本章提要】

精神分析是由奥地利著名的精神病学家、神经科医生和心理学家西格蒙德·弗洛伊德创立的。精神分析的研究对象一开始主要是人的病理性心理和行为的相关特点及规律，后来扩展到人类自身的精神特点和规律，包括人的病理性心理和正常心理活动的特点及其发生、发展、变化的规律。

从研究内容来看，精神分析主要是研究人的潜意识心理特点和规律。从人的潜意识心理层面去探索研究人的心理层次、心理人格结构、人格发展的心理动力、自我心理防御机制等更深层次的内容，所以精神分析又被称为“深层次心理学”或“深度心理学”。

而今，历经百年沧桑的精神分析已逐步发展成为一门主要由心理学、心理病理学等多学科不断融合而形成的一门独立学科，有比较完整的理论体系和方法、技术体系。

精神分析首先是一种治疗神经症的方法和技术，是心理治疗的起源，也是最常用的心理治疗的疗法之一；同时也是一种探索和研究人类自身心理活动的特点及规律的方法和技术；而后逐步发展成为一整套心理学的知识理论体系，成为现代心理学的一个重要学派，称为精神分析学；还有一种更加广泛地影响到文学、艺术、哲学、人类学、临床医学等领域和促进人类以一种全新的视角和思维方式去理解自身精神活动和行为活动的思想（思潮），被称为精神分析哲学和精神分析运动。

本章主要介绍精神分析的对象、方法和发展简史；对精神分析学和精神分析疗法在中国及世界范围内的传播及未来发展趋势进行展望。

【学习重点】

1. 了解精神分析的发展简史及其未来的发展趋势。
2. 掌握精神分析和精神分析疗法的含义。
3. 理解精神分析的研究对象和内容体系。
4. 领会精神分析的研究方法。

【重要术语】

精神分析 精神分析疗法 心理病理学 冰山理论 无意识 自由联想

任何一门学科都有它自身的研究对象、研究内容和研究方法，以及这门学科的创立和逐步发展成熟的历史。精神分析和精神分析疗法也不例外。经历了百余年不断成长和发展完善的精神分析学有其独特的起源和发展过程。

历经百年沧桑的精神分析理论体系和精神分析疗法技术体系在弗洛伊德原创的基础上，经过弗洛伊德本人和他的几代弟子及后来的新精神分析学家和现代精神分析学家的不断传承和持续不断的临床个案观察、临床心理治疗验证和孜孜以求的探索思考、认真的修正完善下发展成为一门主要由心理学、心理病理学（精神病理学）等多学科不断融合而形成的一门独立学科，具有比较完整的理论体系及方法论和技术体系。

精神分析理论和精神分析疗法是心理咨询与治疗的起源，同时至今仍然是临床心理咨询与治疗的重要理论体系和心理治疗的技术流派。精神分析理论和精神分析疗法也是当今的临床心理咨询师和心理治疗师，尤其是精神分析取向的心理咨询师和心理治疗师的必修课。精神分析学中独特的关于人格发展的不同理论的很多有价值的思想观点，也可以为广大教育工作者更有效地开展青少年儿童的个性人格发展和心理健康等方面的教育，为父母更有效地进行青少年儿童的自我成长等方面的家庭教育及建立和培育健康良好的亲子关系提供很多专业的指导和有益的启示。

2

第一节 精神分析的研究对象和方法

一、精神分析的研究对象和研究内容

（一）精神分析的研究对象

精神分析的研究对象一开始主要是人的病理性心理和行为的相关特点及规律，后来扩展到人类自身的正常心理活动特点和规律，也就是说，精神分析的研究对象包括人的病理性心理和正常心理活动的特点、影响因素和形成机制及其发生发展变化的过程和规律。

精神分析主要研究儿童、青少年及成年人等各个年龄阶段的个人和群体的心理活动及其特点。如弗洛伊德本人的经典精神分析对成年人的癔症等神经症的患病病理学和治疗方法的研究以及对儿童的心理人格发展的“恋母情结”的研究；新精神分析理论的代表人物之一，弗洛伊德的小女儿安娜·弗洛伊德（Anna Freud, 1895—1982）开创了“儿童精神分析”的临床治疗实践和研究工作；现代精神分析重要的客体关系理论（object - relations theory）的代表人物之一梅兰妮·克莱因（Melanie Klein, 1882—1960）对研究儿童心理也很感兴趣，也是儿童精神分析研究的先驱之一。

（二）精神分析的研究内容

从研究内容来看，精神分析不是侧重研究传统的意识心理学的内容，如感

知、记忆、思维等意识心理问题，而是主要研究人的潜意识心理特点和规律。从人的潜意识心理层面去探索研究人的心理层次、心理人格结构、人格发展的心理动力、自我心理防御机制等更深层次的内容，所以精神分析又被称为“深层次心理学”或“深度心理学”。

在弗洛伊德看来，人的“无意识”的精神活动远比“有意识”的精神活动重要。意识的心理活动在人的全部心理活动中不过是极小的一部分，就像漂浮在海面以上的冰山一样；而无意识心理在人的全部心理活动中占主要地位，就像在海面以下的冰山部分。而这绝大部分在某种程度上决定着人的心理学和行为，包括战争、法西斯、人与人之间的恶劣的争斗等。这就是著名的“冰山理论”。所以弗洛伊德把他的精力主要用于对人的无意识心理的探索和研究。弗洛伊德主张，精神分析所研究的对象和内容应该主要是人的心理活动的无意识部分，而不是仅限于人的心理活动的意识部分。

弗洛伊德认为，“无意识”又可划分为前意识和潜意识。潜意识包括原始的本能冲动以及与本能冲动有关的欲望，特别是性的欲望。由于这些冲动不被社会风俗、道德、习惯所容纳，而被排挤到意识之下。但它们并没有消失，而是在潜意识中积极活动，追求满足。这种潜意识的心理过程，虽不为人所觉察，却在人的一生中占有重要的支配地位。前意识是指人们能够从潜意识中回忆起来的经验。它处于潜意识和意识之间，担负着“稽查者”的任务，不许意识的本能和欲望随便侵入意识之中。

3

（三）几个相关的重要概念

1. 精神分析或精神分析学

精神分析（psychoanalysis）是由奥地利著名的精神病学家、神经科医生和心理学家西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856—1939）创立的一种心理学体系。它首先是一种治疗神经症的方法和技术，是心理治疗的起源，也是最常用的心理治疗的疗法之一；它还是一种探索和研究人类自身心理活动的特点及规律的方法和技术。精神分析后来逐步发展成为一整套心理学的知识理论体系，成为现代心理学的一个重要学派——精神分析学。精神分析还是一种更加广泛地影响到文学、艺术、哲学、人类学、临床医学等领域和促进人类以一种全新的视角和思维方式去理解自身精神活动和行为活动的思想（思潮），被称为精神分析哲学和精神分析运动。

精神分析或精神分析学最初由弗洛伊德于20世纪初创立。它一开始是弗洛伊德创建的治疗神经症的一套心理病理学（精神病理学）理论和治疗方法。其理论的中心概念是无意识，那些不符合社会规范的欲望和冲突被压抑在无意识中仍影响着意识，并可表现为神经症症状。

当时精神病学普遍受生物学的影响，对于心理现象的构成、发展及心理疾病

的治疗主要以工业革命时代流行的机械主义的方式进行，弗洛伊德于 1885 年特地到法国巴黎拜著名精神及人脑科学家沙可（J. M. Charcot, 1825—1893）为师。沙可于 1853 年在巴黎大学获医学博士学位，1860 年在母校任精神病学和病理学教授，1862 年在巴黎一家医院建立了精神病诊所，他是巴黎学派的领导人、国际上治疗和研究神经症和精神病症的权威。沙可鼓励弗洛伊德从心理学的角度研究精神病症。弗洛伊德拜沙可为师，学习催眠术。并受到沙可研究歇斯底里症（hysteria，即癔症）的影响，开始了他关于早期或童年创伤经历和情绪病的研究。弗洛伊德的首个研究个案是与约瑟夫·布洛伊尔（Josef Breuer）共同完成的，患者是有癔症的化名为安娜·O（O. Anna）的一个女病人，他们初期利用催眠和谈话疗法（talking cure）展开治疗，帮助患者理解自身的心理困扰，后来鉴于弗洛伊德认为催眠虽然可以发现病患者过去的创伤经历的片断，但却很难为患者带来治疗的方法，弗洛伊德因而开始使用催眠宣泄疗法和自由联想的技术，并在日后基于他在临床上进一步治疗癔症和其他神经症患者的丰富的临床经验的总结和思考，进一步建构起自己的一套潜意识理论。由于弗洛伊德创新性的精神分析学说，对文学、艺术、哲学、心理学等学科的发展都产生了不同程度的影响和强大的效应，欧美国家开始了关于心理现象的多方面和多种方式的研究。

2. 精神分析心理治疗（疗法）

4

精神分析疗法，是以精神分析学的理论为依据发展起来的一整套心理治疗的方法论和技术体系，弗洛伊德的经典精神分析疗法的治疗技术包括：自由联想技术、释梦技术、移情与反移情技术、处理阻抗的技术、解释技术、领悟和修通技术等。现代新精神分析学派的治疗技术有：安娜·弗洛伊德发明的一种评估儿童和青少年发展的工具“发展线评估诊断技术”、精神分析客体关系学派和自体心理学派关于治疗边缘性人格障碍和自恋人格障碍的相关心理治疗技术等。所有这些方法同精神分析有着相同的理论基础，也和精神分析共享一种特定的临床态度。

在精神分析疗法创立以后，从时间维度上看，才逐步开始出现了行为疗法、认知疗法、家庭疗法、人本疗法等主要的、对现今临床心理咨询与治疗的理论和疗法技术体系产生重要影响的心理治疗流派。所以精神分析疗法是心理咨询和治疗的起源和主要流派之一，至今很多心理咨询和治疗的基本专业术语和基本专业技术依然使用或借用精神分析疗法的专业术语和技术，如咨询关系的建立（治疗联盟关系）、移情的概念和技术、阻抗的概念和技术等最早都出自精神分析疗法。

精神分析疗法在欧洲很流行，尤其在德国，在所有的临床心理治疗流派和技术中，精神分析心理治疗是德国的保险公司唯一指定和承认的并且愿意支付保险费用的两种心理治疗疗法之一。

精神分析学和精神分析疗法与心理咨询与治疗有着密切的关系，它既是关于

心理咨询和治疗的一种重要理论，同时又为心理咨询与治疗提供了具体的指导和实施的方法技术。因此，学习和研究精神分析对临床心理咨询和治疗有重要的理论和实践指导意义。对我们更加深入和科学地理解和开展青少年心理健康教育也有重要的专业指导价值和意义。对父母如何更好地开展家庭教育以及如何健康地建立和维护亲子关系等方面也可以提供有益的启示和有效的指导。

3. 心理病理学（精神病理学）

心理病理学或精神病理学（psychopathology）是一门研究心理疾病以及引发心理疾病行为的因素的学科。它的研究范围包括各种心理疾病的起因、发展、症状以及治疗等方面，并且对各种心理疾病进行划分与归类。需要特别指出的一点是，精神病理学并不是仅仅研究精神病性心理障碍如精神分裂症等不同类型精神病的一门学科，而是涵盖了所有类型的心理疾病，如我们所熟知的焦虑症、抑郁症、强迫症等都在精神病理学的研究范围内。

精神病理学依据不同的研究方向可划分为描述性精神病理学（descriptive psychopathology）、心理动力性精神病理学（psycho - dynamic psychopathology）、实验精神病理学（experimental psychopathology）、神经精神病理学（neuropsychopathology）等方面。它们分别从症状描述、心理动力、实验方法以及脑神经学角度研究了精神病理学。

涉及此领域的专业人士主要是临床心理专家（clinical psychologist）以及精神病学家（psychiatrists）。他们主要从事心理疾病的临床治疗及研究工作。这些研究涉及了心理疾病的症状学、病原学、实验方法、神经心理学等众多领域。其中，精神病医师及专家更侧重于描述性精神病理学，它的主要目标是对心理疾病临床症状与并发症的描绘及研究。这个研究方向不仅决定了他们需要从事于临床治疗，而且还负有修正诊断标准以及对心理疾病归类划分的职责。而临床心理专家则工作在一个更广泛的研究领域。除临床心理专家与精神病学家外，涉及此领域的还有神经心理专家。他们主要是研究脑改变（如脑损伤等）与心理疾病之间的关系。

5

二、精神分析的方法

（一）作为了解无意识心理的精神分析的研究方法

作为了解无意识心理的精神分析的研究方法，精神分析主要不是采取有控制的实验研究法，而是运用临床症状学观察法、内省法等，具体方法和技术包括梦的解析法、自由联想法、日常生活观察和过失心理分析法等几种。

1. 了解和研究潜意识的方法之一：梦的解析技术

弗洛伊德把梦称做“通往潜意识的捷径”。1900年，在他出版的《梦的解析》一书中提出了第一个用于解释梦的意义的心理学理论和方法体系。弗洛伊德

认为梦为本我的原始愿望与冲动提供了自我表现的舞台。梦是一种潜意识愿望的表达。弗洛伊德认为应该区分梦的“显意”和“隐意”（梦想表达的真实愿望和含义）。在清醒时，由于受到超我的压抑，人们很难公开表达许多潜意识的愿望和想法，这是人的本能的冲动和本我的潜意识愿望被压抑到潜意识并有机会在梦中出现的首要原因。

梦的解析是弗洛伊德精神分析技术的重要方法，也是探索精神领域中无意识活动的一条重要途径。弗洛伊德认为梦是被压抑的欲望伪装的、象征性的满足。弗洛伊德释梦技术的关键在于：他认识到，梦中许多的潜意识欲望是用表征物象征性地代表的。梦的分析就是从显梦中破译出隐梦来，从而揭示出梦境中所表达的潜意识的本能欲望，揭示出梦的真正含义。弗洛伊德相信，一个经过长期训练的精神分析师能辨认出梦中出现的那些明显且被广泛使用的表征物。因此，精神分析心理治疗师通过释梦技术，可以分析认识到：梦中的“房子”可能代表“人体”，“父母”在梦中可能被伪装成“国王和女王”，梦中的“小动物”则可能是“儿童”的象征等。现实中被压抑到潜意识里的本能愿望和冲动，通过做梦的方式得以表达和抒发。“做梦的人实际上知道他的梦意味着什么”，弗洛伊德写道，“只是他自己不知道这一点，所以他认为他不知道梦的含义。”

2. 了解和研究潜意识的方法之二：自由联想技术

6

自由联想技术就是精神分析师鼓励来访者或患者在全身心都放松且没有任何心理压抑和防御的情况下，进入一种自由回忆和自由想象的状态，即脑子里出现什么就说什么，不给患者的思路以任何有意识的引导，但是患者必须如实报告所想到的一切，不管它们是怎样的荒唐、不重要或毫无意义，都无需隐瞒。

在实施自由联想过程的同时，精神分析师把患者所报告的材料加以分析和解释，直到患者自己能够理解和领悟。

精神分析过程中，治疗师鼓励病人用自由联想的方法暂时逃避自我所执行的监督机制。由于受意识和超我的影响，人们常常会压抑和抛弃那些可能令人憎恶的、看似琐碎或所谓的愚蠢想法，以避免受这些想法的侵扰或犯愚蠢的错误。但在弗洛伊德看来，这些侵扰包含有价值的心理分析内容。因为这些想法经常被排除在意识之外，它们提供很大的启发，帮助我们了解在被监督的日常谈话技术中看不到的那部分心理活动的真实内容即潜意识心理。

3. 了解和研究潜意识的方法之三：对日常生活中的过失如口误和笔误等的心理分析技术

弗洛伊德研究和分析了大量人们在日常生活中的口误和笔误等现象，并认为这些日常生活中的过失都是人的无意识动机与意识的控制相互冲突的体现，是无意识的不自觉的暴露和显现。

例如，在《普通人》这部电影作品里就有弗洛伊德口误的典型例子。一个

年轻男子对弟弟的死感到非常内疚，他对治疗师说他想割腕自杀。当想说母亲对此事永远不能释怀时，他突然说：“你认为我会饶恕自己吗？”而不是说“你认为她会饶恕我吗？”他停了一下，发现长久以来隐藏于自己内心深处无意识的真实想法已暴露了出来。

（二）作为临床心理治疗体系的精神分析法

作为临床心理治疗体系的精神分析法是在无意识心理分析技术基础上逐步形成和完善起来一套在临床上对来访者和患者进行无意识精神分析和针对患者本身已有的症状及在心理治疗过程中有可能出现的无意识心理移情、阻抗等现象进行精神分析式的心理治疗和影响干预处理的方法和技术体系。

精神分析疗法的治疗技术经过了不断的发展和完善的过程，它主要包括：治疗联盟（咨询关系）建立的技术、自由联想与谈话疗法技术、释梦技术、分析和处理移情与反移情的技术、容纳技术、分析和处理阻抗的技术、解释技术、领悟和修通技术等。相关的比较完整和更具体的内容将在本书的第四章精神分析疗法的方法和技术一章里来详细介绍。

第二节 精神分析的开创、发展和未来发展趋势展望

精神分析是在弗洛伊德的本能理论和荣格的集体无意识理论的基础上发展起来的。精神分析在现代的最重要的发展，是客体关系理论，它是精神分析理论和实践的桥梁。克莱因、科胡特以及康恩贝格对于现代客体关系理论与实践的发展，作出了最重要的贡献。关于精神分析将来的发展，部分学者如中国的精神分析学家苏晓波认为将会沿着两个方向发展。一方面，精神分析的研究将深入到精神分析各个元素的每一个细节；另一方面，精神分析将走向综合或者融合。社会生物学与东方哲学可能会在精神分析的未来发展中发挥重要作用。

自从弗洛伊德创立精神分析以来，已经过去百余年了。精神分析并没有成为一个僵化的理论，它一直在发展和变化。本书力图回顾精神分析的过去，总结精神分析的目前发展现状，展望一下精神分析的未来。使大家对于精神分析，有一个历史的、发展的、动态的、整体的观点。

一、精神分析的开创及弗洛伊德经典精神分析理论和荣格分析心理学的贡献

（一）弗洛伊德经典精神分析理论

总体上说，精神分析的过去，为精神分析奠定了基础和框架，其伟大蓝图，基本上是由总设计师弗洛伊德勾画出来，现今精神分析的一切发展，无不在弗洛伊德圈定的框架之内。弗洛伊德理论的核心，是本能决定论。在生本能的驱使下，原我发展出自我和超我——人格的结构理论由此而来；由于自我的抑制作用，意识又被区分为意识和潜意识——意识的分域理论得以产生，在此基础上，

还研究了人类的原始思考程序——梦、象征和意象；在本能的驱使下，婴儿经过口欲期、肛欲期和俄狄浦斯期，完成性心理和人格的成熟——以此为基础奠定了人格和性心理发育理论，推导出著名的“性”决定论、童年决定论和潜意识决定论；在本能的驱使下，婴儿由自恋转向对象客体恋，童年决定的客体恋的关系模式，会在成年后的人际关系模式中再现——移情模式和机制得到发现——从而为成年期通过精神分析治疗童年创伤引起的心理障碍奠定了理论基础；死亡本能的揭示，把精神分析的注意力转向了自我、自恋、施虐、受虐、退行以及强迫性重复；防御机制以及阻抗的发现，都是死亡本能揭示后的产物。而且，由于死亡本能理论，使精神分析与天体物理学、热力学以及生物学的结合成为可能。弗洛伊德的工作是伟大的，至今没有人能同时涉猎如此宽的领域，并且，在每个新的领域，弗洛伊德都有惊人的创造和发现。

作为 20 世纪最重要的社会思潮和学术流派之一，弗洛伊德的精神分析理论对心理学、教育学、哲学、人类学、文学艺术、伦理学等领域都产生了重大影响。虽然弗洛伊德最初只是一位精神病学家和心理学家，但他因为创立了精神分析学派，使其影响远远超出了专业学术领域，因而成为 20 世纪为数不多的具有世界性知名度的人物之一：不仅对心理学、哲学、历史学、人类学、社会学、伦理学、政治学、美学等几乎所有的人文学科和精神领域，而且也对当代人们对自我和世界的认识、了解以及对日常的生活方式和价值观都产生了划时代的影响。

弗洛伊德出生于摩拉维亚的弗莱堡，1873 年进入维也纳大学攻读医学，1881 年成为医生，专攻精神病学，之后不久开始从事使他声名鹊起的精神分析研究。1895 年，他与布洛伊尔合作发表《歇斯底里研究》，这被看成是弗洛伊德精神分析学的处女作。1899 年，他的杰作《梦的解析》出版，弗洛伊德声称他发现了三大真理：梦是无意识欲望和儿时欲望的伪装的满足；俄狄浦斯情结是人类普遍的心理情结；儿童具有性爱意识和动机。这些发现为精神分析学奠定了基础。1905 年，他的《性欲理论三讲》发表，探讨儿童性心理的发展与精神变态机制的联系，他的观点真正开始为世人所重视。在此后不到 20 年的时间里，他写作了约 80 篇论文和 9 本著作，继续阐述、发挥和宣传他的精神分析理论，在《日常生活的精神分析》中提出一切日常生活中的失误都是由无意识动机所支配的；在《图腾与禁忌》中用俄狄浦斯情结来解释人类的原始文化；在《精神分析引论》中则用讲演稿的形式对精神分析理论作了全面的总结和介绍。20 世纪 20 年代以后，弗洛伊德思想和观点出现了一些变化和发展，在《自我和伊特》、《抑制、症状和焦虑》等著作中他提出了将心理划分为“伊特（本我）”、“自我”和“超我”三个互动的部分。在《超越唯乐原则》中提出了“生本能”和“死本能”的概念，在《文明及其缺陷》等著作中弗洛伊德用文明与本能的冲突来揭示人类文明发展的原始动力。虽然弗洛伊德学说一再受到抨击，这丝毫