



西方百年学术经典  
有了思想者 才有理想国

# 自我与本我

*The Ego and the Id*

[奥] 西格蒙德·弗洛伊德 / 著  
涂家瑜 李诗曼 李佼娇 / 译

台海出版社



西方百年学术经典  
有了思想者 才有理想国

# 自我与本我

*The Ego and the Id*

[奥] 西格蒙德·弗洛伊德 / 著  
涂家瑜 李诗曼 李佼娇 / 译

上海出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

自我与本我 / (奥) 西格蒙德·弗洛伊德著; 涂家瑜, 李诗曼, 李佼娇译. —北京: 台海出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5168-1107-8

I. ①自… II. ①西… ②涂… ③李… ④李… III. ①精神分析 IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2016 ) 第199940号

## 自我与本我

著 者: [奥] 西格蒙德·弗洛伊德 著 涂家瑜 李诗曼 李佼娇 译

责任编辑: 戴 晨

版式设计: 尚世视觉

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区松榆南路100号 邮政编码: 100021

电 话: 010-64441699

传 真: 010-84049799

网 址: [www.taiheng.org.cn/thebs/default.htm](http://www.taiheng.org.cn/thebs/default.htm)

E-mail: [thebs@126.com](mailto:thebs@126.com)

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 三河市九洲财鑫印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 889mm × 1194mm 1/32

字 数: 147千字 印 张: 7.25

版 次: 2016年9月第1版 印 次: 2016年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1107-8

定 价: 26.00元

版权所有 翻印必究



# 目录 I

## 超越唯乐原则

第一章 / 002

第二章 / 008

第三章 / 016

第四章 / 024

第五章 / 036

第六章 / 048

第七章 / 072

名词对照 / 076

## 集体心理学和自我分析

引 言 / 084

第一章 古斯塔夫·勒庞谈集体心理 / 087

第二章 关于集体心理生活的其他陈述 / 099

- 第三章 暗示与性欲 / 106
- 第四章 两种伪集体：教派和军队 / 112
- 第五章 更多的问题和工作 / 120
- 第六章 认同 / 125
- 第七章 恋爱与催眠 / 132
- 第八章 从众本能 / 139
- 第九章 集体与原群 / 145
- 第十章 自我的不同等级 / 152
- 附 言 / 158

## 自我与本我

- 第一章 意识与什么是无意识 / 174
- 第二章 自我与本我 / 181
- 第三章 自我与超我（自我的理想状态） / 191
- 第四章 本能的两种类型 / 204
- 第五章 自我的依赖关系 / 213

# 超越唯乐原则

(1920)

## 第一章

在精神分析理论中，我们毫不犹豫地认为，心理活动发生的过程是受唯乐原则（pleasure principle）自动调节。也就是说，我们相信，这些心理活动的过程必然是由一种不愉快的紧张所引起的，而且这个过程沿着这样的方向发展，其最终结果会与那种紧张的减缓一致，也就是说，避免不愉快或者产生愉快。为了在思考我们研究的主题——心理过程时把上述过程也考虑在内，我们正在把“经济学的”观点加入到我们的研究工作中。如果在描述心理过程时，我们试图估计除了“地形的”和“动力学的”因素之外的“经济学的”因素，那我认为，我们大概能得到当今对这个过程最为完整的描述，而且当得起以“心理玄学的”这一术语来区分开来。

在这点与唯乐原则的假说的联系上，要问我们在多大程度上接近和采纳了任何特殊的、历史上存在的哲学体系，那是毫无意义的。我们已经通过试图描述和解释我们研究领域的日常观察获得了这些思辨性的假设。优先和原创性并不是精神分析工作的目标，而且作为唯乐原则的假设之基础的那些印象是如此深刻以至于我们无法去忽视。另一方面，对于任何可以使我们了解如此强制地影响着我们的愉快和不愉快情感的意义的哲学或心理学理论，我们都愿意表达谢意。但是，在这一点上，我们没有为我们的目的找到任何东西（来支撑）。这是心理学中最模糊、最令人费解的区域，既然我们无法避免接触到它，那么，对我来说，最不死板的假说似乎会是最好的。我们已经决定将愉快和不愉快与一定量的存在于心理中但不受任何方式“约束”的兴奋联系起来，联系的方式是这样的：不愉快与兴奋的量的增加相一致，而愉快则是与兴奋的量的减少相一致。我们进行这种联系并不是暗示愉快和不愉快情感的程度与兴奋的量的相应变化之间的简单关系，因为就我们所受的生理心理学教育来说，我们不建议任何正比例关系：决定情感的因素可能是一个特定时期内的兴奋的量增加或减少的数量。在这里，实验可能会发挥作用，但是只要没有十分确切的观察来指导，那么不建议分析家更深入地研究这个问题。

然而，当我们发现一位具有深刻洞察力的研究者费希纳（G. T. Fechner）在愉快和不愉快这个主题上所持的观点几乎与我们被精神分析所强加的观点完全一致时，我们不能无动于衷了。费希纳的论述可以在一本小的著述中找到，即《对有



机组织产生和发展的几点想法》（*Einige Ideen zur Schöpfungs- und Entwicklungsgeschichte der Organismen*）。他说：“至于意识冲动一直与愉快和不愉快有着一些联系，愉快和不愉快也可被认为与稳定和不稳定状态有着一种生理心理学上的联系。这为我计划在其他方面做更为详细研究的假说提供了基础。按照这个假说，每一种产生于意识阈（*threshold of consciousness*）以上的心理物理运动，当它超过了某一限度并接近完全的稳定时，就产生愉快；当它超过某一限度并背离完全的稳定时，就产生不愉快；然而在我们描述为愉快和不愉快的质的阈的两种限度之间，有着某种审美冷漠的地带……”

那些让我们相信唯乐原则支配心理生活的事实同样也可以用这样的假说来解释：心理器官努力使其自身存在的兴奋的量尽可能维持在最低水平上，或者至少使这种量保持不变。这种假说仅仅是唯乐原则的另一种表述方式。因为，如果心理器官的作用是要将兴奋的量维持在低水平上，那么，任何打算增加这种量的东西都会被视为与心理器官功能相悖的东西，也就是不愉快的东西。从恒常性原则（*principle of constancy*）出发，必然会得出唯乐原则：其实恒常性原则是从那些迫使我们采纳唯乐原则的事实中推论出来的。而且，一个更为详细的讨论将会表明，我们归因于心理器官的这种倾向可以作为费希纳的“趋向稳定性”原则的一个特例。他已经将这个原则同愉快和不愉快的情感联系起来。

然而，必须指出的是，严格来讲，认为唯乐原则支配心理活动的过程的说法是不正确的。如果这种支配地位存在的话，

那么我们绝大多数的心理活动都会伴随着愉快或者会引起愉快，但是普遍经验与这一结论完全相矛盾。因此，最合适的说法是在心理中存在着一种趋向于唯乐原则的强烈倾向，但是这一倾向受到某些外力或环境因素的抵抗，所以导致最终的结果并不总是产生愉快。我们可以比较费希纳对类似观点的评论：

“趋向于实现目标并不意味着目标已经实现，一般来说，目标只能接近于实现……”

如果现在我们转而研究哪些环境因素可以阻碍唯乐原则发挥作用的话，我们会发现自己处于一种更为安全和习惯的境地。在组织答案时，我们有丰富的分析经验可供使用。第一个表明唯乐原则以这种方式受到阻碍的例子为人熟知且经常发生。我们知道，唯乐原则是心理器官工作的一种基本方式，然而，从处于外部世界困难之中的有机体的自我保存角度来看，唯乐原则一开始就是没有效率的，甚至是很危险的。在自我的自我保存的本能的影响下，现实原则（reality principle）代替了唯乐原则。现实原则并不是要放弃最终获得愉快的目的，而是要求和实行暂缓这种满足，要放弃许多实现这种满足的可能性，暂时容忍不愉快的存在，以此作为通向获得愉快的漫长而曲折的道路上的一个步骤。但是，作为性本能的活动方式，唯乐原则是长期存在的，而性本能是极难“教育”的，所以，从这些本能开始，或者在自我本身中，唯乐原则常常战胜了现实原则，从整体上损害有机体。

然而，毫无疑问，用现实原则来代替唯乐原则只能解释一小部分的而且不是最强烈的不愉快的体验。在自我向更高度

复合的组织发展的过程中，在心理器官内部发生的冲突和矛盾中还发现另一种也是经常出现的不愉快情感疏泄的情形。几乎心理器官具有的全部能量都来自其先天的本能冲动，但并不是所有的本能冲动都可以达到相同的发展阶段。在这个过程中经常会出现这样的情形：个别的或部分的本能在其要求和目的方面与另一些能联合进入自我的包容性统一体内的本能不协调，于是前一类本能通过压抑过程脱离了统一体，停留在较为低级的精神发展阶段上，因而一开始就失去了获得满足的可能性。若这些本能后来通过挣扎，经过曲折的途径，成功地得到了某种直接的或替代的满足，被压抑的本能很容易发生这类情况。那么，这个在其他案例中本来会是一个获得愉快的机会的事件，在自我的感觉中，却是一种不愉快。由于旧的冲突以压抑而结束，一种新的违背唯乐原则的情况就在某些本能依据这个原则力图寻求新的愉快时出现了。对于压抑使一种获得愉快的可能变成某种不愉快的根源的那个过程的详细情况，人们还没有明确的理解，或者说人们还不能给出清晰的表述。不过毫无疑问，所有神经症的不愉快都属于这一类的不愉快，即无法感到愉快的愉快。<sup>①</sup>

以上我指出的两种不愉快形成的根源还远远不足以用来概括我们感受到的大多数的不愉快经历。但就其余的那些经历而言，我们可以断言，它们的存在并不与唯乐原则的支配地位相矛盾。我们所经历的大多数不愉快都是知觉的不愉快。它可能

---

① 毫无疑问，基本的观点是，作为意识情感，愉快和不愉快都附属于自我。

是对未得到满足的本能所引起的压力的知觉，也可能是一种或者其本身就是痛苦的或者会在心理器官中激起不愉快期待的外部知觉。这种不愉快的期待即是指被心理器官所认识到的“危险”。对这些本能要求的反应构成了心理器官的实际活动，因而就能得到唯乐原则或对唯乐原则有所改变的现实原则的正确指导。这样似乎就没有必要对唯乐原则做任何深远的限制。然而，研究对外部危险所做的心理反应，恰恰可以给我们目前讨论的问题提供一些有关的新材料和提出新问题。

## 第二章

有一种早已为人所知并被描述过的状态，它通常发生在经受了强烈的机械震荡、火车灾难以及其他危及生命的事故之后。人们把这种状态称作“创伤性神经症”（traumatic neurosis）。刚结束不久的那场可怕的战争使这类疾病的患者大大增加了。不过，至少人们已经不再把这种紊乱现象的原因归之于由机械作用造成的神经系统组织的损伤。创伤性神经症表现出来的诸多症状中有大量的相似运动性症状，这一点很接近癔病（hysteria）的症状。但是，一般说来，它比后者具有更强烈更显著的主体失调特征[这一点很像疑病症（hypochondria）和忧郁症（melancholia）]，而且出现更全面精神能力衰弱和干扰现象。不管是战争性神经症（war neuroses）还是和平时期

发生的创伤性神经症，至今还没有人对它们做出完整的解释。在战争性神经症中有这样一个事实，既有启发作用，又令人困惑：同样的症状有时候会在没有任何巨大机械作用干涉的情况下出现。在普通的创伤性神经症中，存在着两个显著的特征：第一，其病因似乎主要是惊讶和惊恐的因素；第二，某种同时遭受的损伤或伤害通常会阻碍神经症病状的发展。“惊恐”、“恐惧”和“焦虑”这几个词不恰当地被人们用作同义词，其实它们在与危险的关系上有着非常明显的区别。“焦虑”指的是这样一种特殊状态：预期危险的出现，或者是准备应对危险，即使这种危险可能是未知的。“恐惧”则要求有一个确定的、令人害怕的对象。然而“惊恐”一词则是用来描述人所遇到的这种情况：一个人陷入危险中但对这种危险毫无准备。“惊恐”强调的是惊讶的因素。我认为焦虑不会引起创伤性神经症。因为焦虑具有某种保护主体使其免受惊恐的作用，所以不至于引起惊恐性神经症（fright-neuroses）。稍后我们将回过头来讨论这个问题。<sup>①</sup>

我们可以把对梦的研究看作探讨内心深处心理过程的最可靠方法。创伤性神经症患者的梦通常具有这样的特征：梦反复地将患者带回到当时他所遭遇事故的情形中。这种情形使得患者在惊恐中从梦中惊醒。人们对这一点几乎完全不感到惊奇，他们认为，创伤性的经历甚至在睡梦中也不停地对患者施加压力的事实，证明了这种经历的强大力量。有人会说，患者固着

---

<sup>①</sup> 参见弗洛伊德、费伦奇（Ferenczi）、亚伯拉罕（Abraham）、齐美尔（Simmel）和琼斯（Jones）对于战争性神经症的精神分析的讨论。

于这种创伤。我们在研究癔病时，就已熟悉患者固着于使他发病的经历了的现象。1893年，布诺伊尔（Breuer）和弗洛伊德曾经宣称：“癔病患者主要是受着回忆之苦。”费伦奇和齐美尔也早已能用患者对创伤发生时刻状况的固着来解释战争性神经症中的某些运动性症状。

但是，我没有发现创伤性神经症患者们在醒着的时候也经常地回忆他们所遭遇过的事故。或许他们更关心的是不要去想这些事。如果有人以为，创伤性神经症患者的梦应该把他带回到引起他发病的情境中去，并且还把这看作一种毋庸置疑的事情，那他已是误解了梦的本质。假如梦给患者展现的是一些他过去身体健康时的图片或者是他希望得到的治愈时的景象，那么这才与梦的本质更加一致。如果我们不想由于创伤性神经症患者的梦而动摇我们关于梦的要旨是满足愿望的这一信念，那么我们还有另外一种方法：我们或许可以论证，在这种情况下，梦的功能，一如其他许多功能一样，被扰乱了，偏离了它的本来目的。或者我们可能被迫去思索自我的那种神秘莫测的受虐倾向（masochistic trends）。

在这里，我打算抛开创伤性神经症这个模糊而沉闷的主题，转而探讨一下心理器官在其最早期的常态活动中所采用的活动方式，这种最早期的常态活动是指儿童的游戏。

人们对儿童游戏所做的各种不同的理论解释，只是最近才由普法伊费尔（Pfeifer, 1919）从精神分析的角度进行了总结和讨论。我愿意向我的读者推荐他的论文。这些理论试图探究引起儿童做游戏的动机，但是它们却没有把经济的动机和对

做游戏而产生愉快的考虑放在突出的重要地位。我并不想对包含这类现象的整个领域做出论断，只是通过一个偶然的机，我才能对一个一岁半小男孩自己发明的第一个游戏提出某种见解。这种见解并不仅仅是短暂观察的结果，因为我与这个孩子及其父母在一个屋檐下住了好几个星期，而且是在住了一段日子之后，我才发现他的那个不断重复而又令人不解的活动所包含的真实意义。

这个孩子在其智力发展方面根本不属于早熟的类型。在一岁半的时候，他只会说几个能被人理解的词，也能发出一些声音来表达他周围的人可以理解的意思。但他与他的父母以及一个年轻的女仆相处得很好，他们都称赞他是一个“好孩子”。夜晚他并不打扰他的父母，而且认真地听从大人的命令：不乱碰某些东西，不随便进入某些屋子。最重要的是，当母亲离开他好几个钟点时，他也从不哭叫。同时，他又非常依恋他的母亲，因为她以前不仅亲自哺育他，而且亲自照看他，不用外来人的帮忙。然而这个好孩子却有一种偶尔会给人带来麻烦的习惯：他喜欢把凡是能拿到手的小玩意儿扔到屋子的角落里，扔到床底下等这一类地方，结果寻找和拾捡这些小玩意儿常常成为大人们要做的事情。他一面扔东西，一面口中还要拖长声调喊着“噢——噢——噢——噢”，同时脸上带着一种感兴趣和满足的表情。孩子的母亲和作者都认为，这不是随随便便的叫喊，而是代表德文“不见了”这个词的意思。后来，我终于意识到了，这是一种游戏，对这个孩子来说，他所有的玩具的唯一用途就是用来玩“不见了”的游戏。一天，我做的一次观察



证实了我的想法。这孩子有一只木制的卷轴，上面缠着一根绳子，他从未想到可以将这个木线轴拖在地板上，比如当作一辆车子拖着玩。他只是抓起系在木轴上的绳子，提起木轴然后熟练地将它扔过用毯子蒙着的、自己的小摇床的栅栏，使木轴消失在小床里。与此同时，他嘴里喊着“噢——噢——噢——噢”。

然后他用线把木线轴从小床中拉出来并对其再现发出“哒”的欢呼声。于是，这就形成了一个完整的游戏——消失和再现。一般地说，人们只看到游戏的第一个动作，就是作为游戏本身不断地被重复，尽管毫无疑问更大的愉快是与第二个动作有关的。<sup>①</sup>

于是，对游戏的解释变得明显了。这是与孩子的巨大文化成就——本能的克制（就是说，多本能的满足感的克制）联系起来，这种克制使得他同意母亲的离开，并且没有抗议。因为对此，他通过让手中的物品消失和再现补偿了自己。当然，从判断这个游戏的有效性的角度来看，无论是这个孩子自己发明了这个游戏还是收到了外界的建议才发明的，这并不重要。我们的兴趣转向了另一个观点：对于母亲的离开，这个孩子不可能愿意或者无动于衷，那么他把重复这一痛苦的体验作为游戏是怎么与唯乐原则联系起来呢？或许可以这样回答：母

---

① 随后的进一步观察完全证实了这个解释。一天，孩子的母亲离开了几个小时，当她回来时就听到小孩子发出她一开始不理解的“宝贝，噢噢噢噢”的声音。然而，我们很快明白，在这段漫长的孤独的时间里，这个孩子发现了一种让自己消失的方法。他在并不接近地面的全身镜中发现了自己的镜像，因此他可以趴在地上让自己的镜像“不见了”。