

通向心理健康的7条路

WUJIAO



五角丛书

· 文学 · 艺术 · 生活 · 体育 · 娱乐 ·

■ 本书作者系美国著名心理学家，他针对现代人越来越表现出对自身心理和行为的困惑，诸如恐惧、焦虑、失常、变态等，汇集当今之世最具影响的7大心理学流派的方法理论，从7个不同的角度开具了医治这些现代病的良方。它包括深层心理学、行为心理学、人道主义心理学和瑜伽、禅宗的超心理学等；简明、通俗、准确地介绍其方法，使一般读者能依据自己能够接受的理论来分析自己的心理健康状况，从而减轻心理负担，享受美好的人生。



文化出版社



五角丛书主编：何承伟
执行编辑：戴俊

通向 心理健康的 7条路

【美】弗兰克丁·布鲁诺著 王晶译

上海文化出版社

责任编辑：陈 征

封面设计：陆震伟

通向心理健康的七条路

〔美〕弗兰克丁·布鲁诺著
王 晶 译

上海文化出版社出版、发行 上海绍兴路 74 号
新华书店经销 上海中华印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 3.625 字数 85,000

1988 年 11 月第 1 版 1988 年 11 月第 1 次印刷 印数 433,000 册

ISBN 7-30511-228-2/B·10 定价：0.80 元

编 者 言

这是一本把艰深的学科理论融化为最通俗文体的读物。它总括当今之世心理学七大流派，有弗洛伊德的深层心理学，伍尔帕等人创立的行为心理学，伯奈等人提出的交际心理学，考茹伯斯基的认知心理学，以及心理技术学、存在主义——人道主义心理学和包括瑜伽、禅宗在内的超人心理学。

针对现代人越来越深入地对自己的了解，同时也越来越表现出对自身的心理和行为的困惑（诸如恐惧、焦虑、失常、变态等），一批心理大师们各自研究、著书立说、从不同的角度开出医治良方。本书作者弗兰克丁·布鲁诺系美国著名心理学家，他把最有影响的学术流派汇于一册，简明、清楚、通俗、准确地介绍其概念和理论，使一般读者能非常容易地把握和理解，并依据自己能够接受的理论分析自己的心理健康状况。

当然，这里大多是西方文明成果，其间亦有不符合我国国情之处，但它对拓宽读者眼界、丰富知识、启迪思想，也是大有裨益的。

五角丛书

由于众所周知的原因，第8辑“五角丛书”的定价略有变动。尽管如此，丛书编辑方针不变，它将不断致力于优化与开拓选题，且保证价格比同类图书低廉，继续给读者以最大的阅读满足和经济实惠。

为了不断提高丛书质量，欢迎各界读者朋友予以合作，惠赐稿件，并仁智相见指正赐教。



- 畅销书
- 第八辑书目
 - 往上爬
 - 两性的冲突
 - 人的末日
 - 通向心理健康的7条路
 - 鬼文化
 - 袖珍西方名著手册
 - 安乐死
 - 世界名记者
 - 年过50必读

目 录

编者言.....	1
1. 深层心理学之路	1
躺椅上的倾诉	1
第二次挖掘	8
温和的反叛者	14
2. 行为心理学之路	19
冷漠:与幻想的恐惧对抗.....	19
行为更换术:成为你自己的皮格马 利翁	25
3. 交际心理分析之路	33
失常的交际心理:我们熟视无睹的 三种关系	35
自我三态:自我体验之源	36
生活方案:忘掉你的星宿	43
4. 认知心理学之路	47
地图不是领土:普通语义学	48
理性——情感疗法:情绪的自控术	54
认知疗法:探索自发性	58
5. 心理技术学之路	62
心理外科学:把人当作机器?	64

有助思维的食谱	68
安抚心灵的药物	71
6. 存在主义——人道主义心理学之 路	77
创造你自己：存在主义	77
个体心理学：阿德勒	79
自我实现过程：潜力的弘扬	82
成为一个人：患者咨询中的收获	85
意义的追索：存在和价值	88
极端心理学：精神病和异化	91
7. 超人心理学之路	93
感觉：一种空幻	94
瑜珈：古老的精神科学	97
禅宗：生活的启蒙	99
浪迹星空：超脱肉体的体验	107

1. 深层心理学之路

深层心理学又称精神分析学。之所以称它为“深层心理学”，因为弗洛伊德等一批心理大夫们认为，异常心理的火焰是由每个人的内心深处喷发而出的。

躺椅上的倾诉

和弗洛伊德的著述比，光怪陆离的卡通片似乎以更为通俗的手法向大众推销着这位“世纪大师”的思想。但在卡通片上，弗洛伊德常常被勾画成一位披着白大褂的糟老头，他的病人一般不是指手划脚，怪里怪气的唐老鸭，就是靠在躺椅上瘦骨嶙峋的男人或女人。他们同医生之间的对话也是十分滑稽的：“我不懂您说的是什么，最近我只是对牛奶和闲聊特感兴趣！”“我知道您的毛病在哪儿了，您没有得忧郁症，您是个地地道道的下流坯！”

要想真正了解弗洛伊德，仅看卡通片是远远不够的，它只能让我们成为偷看或取笑别人隐私的无聊的观赏者。而在弗洛伊德看来，情形恰恰是相反的：每个人真正应当花大气力观赏的恰是他们自己，因

为心理失常的症状在人人身上都有表现，不同的只是，有的人推向了极端，而大多数人则善于忽略。

笔误 阿兰·姆是一位高中的英文教师，经过长达三年的笔耕，他完成了第一部小说，随后，又修改了几个月，这看上去已算得上完美了，但他还是不愿意交付出版。妻子劝他拿出去碰碰运气，并鼓励说，这肯定会是一部畅销书。末了，阿兰鼓足了劲儿，将小说邮往纽约出版社。完全出乎他意料的事情发生了，小说的邮件第二天便原封不动地寄了回来！当他详细检查邮件时，他哑然失笑了。原来，邮件上写的根本不是出版社的地址，而是自己家的门牌，他把小说寄给了自己！！

婴儿奇怪的任性 大多数父母，尤其是做母亲的，都十分生动地享受过初生婴儿那种几乎是无拘无束的表演。他们只会贪婪地索取，而且想到什么就干什么。

荒诞不稽的梦境 很少有人会认真地回味自己的梦，如果认真回味了谁也不会承认，作为自己生活的一部分，在黑暗中自己来到过一个个失常的世界：一个姑娘梦到自己裸体骑在灰色的马上，穿越莽莽的原始森林；一个男人梦见自己成了骑士，身着甲冑，同一位同样装束的男子决斗，他的剑刺中了对手，奇怪的是，他听到的不是痛苦的哀嚎，而是冲动的狂笑。

所有这些十分普通的事件，正是最初启迪弗洛伊德去思索心理健康问题的东西。通过对许许多多病例的解析，其中包括对他自己内心的分析，这位奥

地利医生终于提出了构成深层心理学基石的一系列精彩的观点。它们深入到每个人的内心，挖掘出了其中真正的心理病源。可以想象，这些观点的提出，在惯于自认“清醒”的人们看来，其震撼力不会亚于达尔文告诉人们，自己的祖先不过是浑身长毛的猿猴时的情形。

○对无意识状态的无知是“心理失重”的一个重要原因。由于我们通常是在一个有条不紊的社会中接受教育并维持生计的，所以，弗洛伊德指出，一旦生活中出现别人的不合逻辑的行为，尤其是当我们自己也产生这样的做法时，我们便会手足无措并竭力为自己掩饰，唯恐被人们逐出“正常人”的行列。可是，无论我们怎样谨慎，各种不能自圆其说的行为仍然会“冒”出来。难道我们每个人都是些不同程度的“精神病患者”吗？

弗洛伊德的答案是否定的。他认为，心理健康的尺度并不在于我们能否消灭莫名其妙的行为，而在于我们能否对这些行为持一种正确的态度：即认为它们的出现本身是正常和必不可免的。于是这位从小就被父母视为“天才”的学者令人惊奇地提出了这样一个观点：荒诞不经的无意识状态是精神，生活的一个不可缺少的部分。换句话说，假如人的精神世界是一座漂浮在海上的冰山，那么，浮出水面的那一小部分，便是我们通常视为寄托的理性王国，而沉在水中的更大部分则全是些我们用逻辑无法推论的“故事”。弗洛伊德称之为无意识王国。

在 1915 年发表的题为《无意识》的论文中，上述

的观点就说得更明确了。弗洛伊德认为，人的心灵分为两个部分：意识系统和无意识系统。在前者中蕴藏着我们看待问题的逻辑基础和合理决策的必要前提；而后者，则是精神原始过程的基石，在那里，带有诗意的希望，朦胧的神秘感和自我中心感都达到了极点。无意识尽管容量巨大，但却常常处在蛰伏状态，因为它的内容和要求是受逻辑规划的意识所无法简单接受的，因此它只能作为囚徒监禁在意识的底层。但是，一旦有时机，这位不甘寂寞的囚徒也会披上奇装异服“浪迹江湖”的，它要同常识争夺地盘，因为在它看来，“常识”这种理性的玩偶在表达人的充分需要时往往是低能的。总之，弗洛伊德认为无意识是客观存在的，无意识的被压抑及其借助种种手段在现实生活中表现出来的事实，也是客观存在的。因此，当我们目睹各类“失常”现象时，我们首先应当忘却的便是取笑或自卑。

○对“本我”发展的不正确输导是“心理失常”的另一渊源。1923年，弗洛伊德发表了自己探索心理疾病的新作《自我和本我》。在书里，他以无意识和意识的冲突为线索进一步展现了心理失常的又一症结。他告诉我们，无意识和意识的冲突在人的个性中表现为本我、自我和超我三者的冲突。本我又称伊德，是指人所具有的动物本性，属于无意识的本能欲求；自我和超我，则是个性在发展过程中，由社会直接或间接地赋予的新的自我面貌。它们的作用在于，将本我的自发欲望加以限制并帮它找到一种易被其他人接受的表达方式，或是淡化其中的动物

性色彩，将原始的冲动升华到一种崇高的理想。显然，这三者的协调关系是在经历了一系列激烈的冲突之后一步步形成的，在这一过程中，也往往会由于“输导”不当，使本我在不同阶段的自然倾向流露过多，延滞过长，从而造成行为举止上的“怪癖”及精神上不自觉的失常。在这方面，弗洛伊德曾专门探讨过性欲的输导不当所引起的行为变态。

性欲，是弗洛伊德在无意识的本我动机中所列出的主要欲求之一。之所以提出这样的观点，是由于在弗洛伊德所诊治的大多数病员中，性生活的压抑或畸型乃是造成心理失常的重要原因。弗洛伊德指出，在正常的情况下，性需要是依次通过五个阶段和五种形式来求得满足的。它们是口腔期（10—18个月）：儿童借助吸吮手指，母亲的乳头或把东西放入口中来满足本我的性要求；肛门期（18月—3岁）：儿童喜欢通过延迟或延长排便时间来享受性生活的愉悦；生殖器期（3—6岁）：儿童偏好玩弄性器官，同时产生了一种恋父或恋母情结（即乱伦幻想）；潜伏期（6—12岁）：各类丰富多彩的玩耍，游戏是渲泄性欲的下意识表现；他恋期（12岁—成年）：从爱慕自己走向取悦于他人，同时，学会从正常的性行为中求得满足。

如果在这一过程中，自我和超我未能正常地形成并起到应有的输导和辅助作用，个人的行为就会出现由于对本我的放纵所产生的各类常见的失常现象 譬如，口腔期抚养不周的婴儿，成年之后，通常会有爱说大话，好吃及其烟瘾十足的坏毛病；肛门期输

导欠佳的孩子，在以后的生活中则容易表现出过份的慢条斯理，生活作风刻板，偏好将活生生的现实纳入一系列计划表格之中的心理特征；再者，如果沉溺于生殖器期的欢悦的人，心灵中很可能就会保留一种由恋父或恋母心理引起的莫名的负罪感，这种人有很强的自恋倾向，惯于离群索居，而且常常手淫。

那么，究竟怎样才能帮助人们脱离这种胸怀郁结，自惭形秽的生活呢？这显然是弗洛伊德最为关心的问题，为此，他推出了著名的谈疗法。

谈疗法 又称自由联想，它是一种精神分析学的传统治疗方法。它的一般过程就是由躺在椅子上的患者按照大夫的提示，自由、随意地倾诉由这一话题所引发的各类想法，坐在一旁手拿笔记本的大夫则根据所听见的一切对患者的内心症结进行把握，从而做出适当的诊断。弗洛伊德告诉我们，在这类治疗中通常需要注意以下几点：

用尽可能的放松状态打破患者内心的自我防御 大凡前来就医的患者并非都是“谈疗”的信奉者，因此，他们心中客观存在的自我防御机制便会发生作用。譬如：某位女患者可能会冒出一个念头，感到背后的太夫似乎是坐在便盆上听她的诉说，这时她便会想：“他看上去倒象个气度不凡的国王，但屁股下坐的却是那么龌龊的王冠。”如果情形真是如此，毫无顾忌的自由联想便不可能了。

用冲突对象作为联想的话题，以便从中发现心理矛盾的内在原因 譬如：一位婚姻触礁，琴瑟不谐的男患者找到了弗洛伊德，他感到自己的新娘有一

种主宰他的愿望，因而很不愉快，终日苦恼。弗洛伊德便请他就“妻子”一词进行联想，患者说：“妻子让我想起了厨房、面包、刀叉和奶油；现在，我看见我母亲去厨房里，她在为什么事情向我发牢骚，就象平常那样，我感到她是在贬低一位艺术家，我不明白她为什么总是偏爱我哥哥汤米；现在我想到有一天我和母亲在公园里，阳光普照，我6岁，我们玩得很乐，没有其他的兄弟姐妹在场，但我实在学不会怎么同她讲话；现在，我爸爸出现了，他倚在她的身边（他是个隐身人），别问我是怎么瞧见他的！她在揍他，她把镜子摔成了无数碎片……”在听完了这些看上去不着边际的叙述之后，弗洛伊德以为，这位男患者心中的郁结实际已经很明显了；男患者联想中出现的孩提时代同母亲和父亲关系的画面，已经可以断定，他同妻子的矛盾，只是长期以来一直没有解决的同母亲的心理冲突在今天生活中的浮现，因此，只有正视这种压抑在潜意识中的事实，才能学会与妻子相处。

用严肃的态度倾听梦境 因为无意识动机在失常行为中起着重要的作用，所以，解释梦境在弗洛伊德看来就成了不可缺少的诊断方法。当然，这通常也是难度很大的工作，因为在他看来梦中出现的无意识动机一般都采用了掩饰或变形的外观，需要加以翻译。弗洛伊德认为，在释梦中最常采用是性欲动机和侵犯动机；譬如，我们在文中提到过的两则梦境，如果按照传统的精神分析学观点，那么前一梦境所显示的，便是一个恪守传统道德观的女孩子所面

1922 0415 研 33号

临的成熟的性要求的挑战；后一梦境则说明这位男子有一种尝试同性恋生活的愿望。

除了这些注意事项之外，弗洛伊德还首创了一些重要的谈疗原则，其中最为突出的是：渲泄原则（即启发患者回忆自己的感情创伤，释放储存在潜意识中的神秘动机）；自我分析原则（即帮助患者认清自我防御的本质，明确自己与他人的关系，进而现实地强化自我）；移情原则（即利用患者可能将大夫幻想为自己孩提时代的象征性父母的倾向，强化心理治疗的可靠性，同时通过向患者解释移情过程中所流露的无意识欲求，帮助其摆脱各种心理障碍）。

第二次挖掘

卡尔·荣格是一位让弗洛伊德既感欣慰又十分失望的学者。由于他的诞生，精神分析学迎来了自己年轻的思想领袖，可是，让自己的老师困惑不解的是，就在应邀出任国际精神分析学会会长之时，他便同弗洛伊德分道扬镳了。

荣格把自己的学说称为“心理分析学”，它的目标仍旧是要解决当代西方社会的精神病态问题。他不是那种蹉跎在弗洛伊德学说阴影里度日的人，之所以如此，恐怕首先要归功于他的患者：

荣格所感兴趣的患者常常是一些头脑十分清醒的人们，他们相信科学，认为一切神秘的东西都可以用自然科学的方法来加以解释的，因此弗洛伊德所

说的那种由无意识动机的“外溢”所引起的伦理上的恐惧，在他们是不存在的。相反，他们的症结恰恰在于过份地信奉了人的生物学特征，而让自己崇高的精神需要流离失所。譬如，有一位聪明的年轻人，为了解决自己的心理忧郁症，研读了许多医学文献，并整理出一份可以出版的详细的分析报告，然而，他发现自己仍旧无法摆脱终日的不安。于是，他找到了荣格。荣格以为，按照纯粹科学的观点，这位年轻人是不应当再感到苦恼的了，因为病因看上去并不复杂（仅仅是由于一位爱他的穷教师毫不怜惜地出钱供他渡假，而他心里产生了不安所致），而且患者又对此有了充分的认识。于是，荣格把诊断移向了患者的人生观方面，这一下问题发现了，原来尽管患者貌似清醒，但他的内心深处仍旧蕴藏着难以协调的冲突：一方面，由于笃信科学和科学时代的生活方式，使他从理性上认为道德和科学是风马牛不相及的，所以也没有理由为滥用了他人自愿施给的财物而感到不安；另一方面，他又时刻处在社会大众的传统的包围之下，体会到了实实在在的道德约束和良心谴责，因而无力填补这种由于“科学态度”的一意孤行所造成的内心空虚。

荣格觉得患者身上的这种典型的科学和道德的对立，恐怕也就是现代社会最广泛的精神病态的渊源。要克服这种对立，最为有效的办法，就是寻找到被理性所排斥的，无法用逻辑手段加以清晰证明的道德和宗教观念的客观基础。只有这样，目前这种被定律和推理所编织的枯燥的精神世界，才有可能重新

泛出理想的血色。

荣格在精神的土壤上又一次开动了钻机。所不同的是，这次开凿的对象不是精神的表层，而是直接触及到无意识这片神秘的“禁区”。荣格认为，弗洛伊德对无意识的探索有这样一种缺陷：他过份地强调了这里所骚动的动物本能，因而中断了意识现象和无意识现象的内部统一。这种断裂的结果使得高尚的人类被夸张地还原到动物界，同时，也使得与科学逻辑存在着根本差别的道德、宗教等等以及使生活充满意义的观念成了无本之木，无源之水（尽管弗洛伊德也曾采用儿童的“恋母情结”为宗教的诞生做过牵强的论证）。

和弗洛伊德相反，荣格认为无意识的内容远远超出了动物本能的范围，在它之中积蓄着比狭隘的个人生活远为丰富的漫长的集体活动的记忆。它并非受制于个人的生理结构，而是由人们无数次不自觉的重复传递到每个人头脑之中的。它们象绚丽的瑰宝埋藏在精神的底层，通过神秘的方式影响着各种我们并不明白其原因的活动方式和活动内容。换言之，它们构成了我们活动的精神原型。这种无意识，荣格称之为“集体无意识”。

为了说明这种无意识的文化内容是客观存在的，荣格将自己在世界各地，尤其是在落后民族的文化考察中所搜集的材料做了整理，提出了常见于日常精神活动中的三种无意识原型：

拟人化原型 我们一般都有将某种看不见的特性加以人格化的习惯，这尽管毫无科学道理，但却