



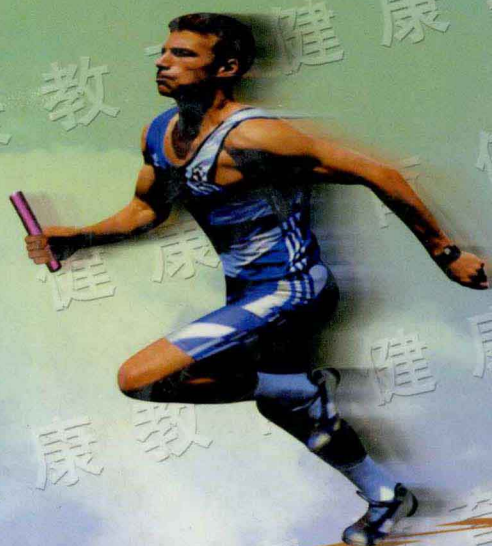
健康教育新概念书系

HEALTH EDUCATION

21世纪创新学生

健康人格

主编 梁晓明 刘德纯 李作栋



内蒙古少年儿童出版社

21 世纪创新学生健康人格新概念

ChuangXinXueShengJianKangRenGeXinGaiNian

# 21 世纪创新学生 健康人格新概念

(中册)

主编 梁晓明 刘德纯 李作栋

内蒙古少年儿童出版社

2000.8

# 《21 世纪创新学生健康人格新概念》

## 编 委 会

主 编：梁晓明 刘德纯 李作栋

编 委：(以姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 丁新萌 | 万 丽 | 马兰英 | 马 羚 |
| 王玉清 | 李文兵 | 李世林 | 李 爽 |
| 宋丽英 | 张红梅 | 张宏喜 | 张瑞红 |
| 张海珍 | 武 海 | 赵俊兰 | 赵爱社 |
| 郝秀莲 | 姜 清 | 驼晓琴 | 秦 英 |

## 第十章 弗洛伊德的人格理论

### 第一节 人格结构

弗洛伊德认为，人格的整体由本我、自我和超我三个主要部分构成。在一个精神健康的人身上，这三个部分是统一的，相互协调的。这三个部分的相互协作使得他能够在自己的环境里进行有效的、令人满意的工作。这种工作的目的则是满足人的基本要求和愿望。反之，如果一个人人格的三大构成部分相互之间不协调，这个人就属于顺应不良的类型。他会对自己不满，对这个世界不满，他的效率也就随之降低了。

#### 一、本 我

本我的惟一功能是尽快发泄由于内部或外部刺激而引起的兴奋。本我的这一功能可以实现生命的最基本原则，即弗氏的（“唯乐原则”）。唯乐原则的目的是消除人的紧张，如果完全消除紧张不可能的话——通常是不可能的——则降低紧张的程度，并使之尽可能永远处于这种降低了的程度。紧张给人带来痛苦的、不舒服的感觉，而解脱紧张则给人带来快乐的、舒畅的感觉。因此，唯乐原则的目的可说是避免痛苦，寻求欢乐。

所有有生命的物质在受到内部或外部的干扰时，都有试图维护稳定的共同倾向，而唯乐原则则是这一共同倾向的特殊表现。

本我的最初形式是一种反射器官。任何感官刺激一接触这种反射器官就立即顺着运动通道排出。例如，当强烈的光线照射到眼睛的视网膜上时，眼皮就会合上，光线就不能接触视网膜。而光线对神经系统所造成的兴奋也就会安静下来，有机体



随即恢复到平静的状态。有机体具有许多类似上述的反射器官，用于自动排泄由刺激物刺激感觉器官所造成的任何体内能量。运动排泄的典型结果，就是消除刺激物。例如，打喷嚏通常会把刺激着敏感的鼻腔内膜的东西排出，眼窝流泪则会冲去侵入眼体的外来物质。刺激因素既可以来自外界，也可以发自体内。体内刺激的一个例子就是，膀胱受压迫到一定程度时，其瓣膜就会反射性地张开。压迫所造成的兴奋（紧张），则随着膀胱内的东西通过张开的瓣膜排出而终止。

要是有机体内所有的紧张都能通过反射运动去排除的话，那以，除了原始的反射器官外，就没有必要去研究心理学了。然而，事情并不这么简单。许多紧张并没有相应的反射排泄。例如，当婴儿肚内出现饥饿挛缩时，这种挛缩不仅不会自动地产生食物，反而还会造成婴儿的不安和哭闹。除非喂饱婴儿，否则挛缩就会加剧，直至被疲乏所取代。当然，婴儿最终还会死于饥饿。

饿了的婴儿并不具备满足饥饿所必需的反射器官。如果没有大人供给食物，婴儿就会死亡。当合适的食物送到婴儿的嘴边时，吮吸、吞咽和消化的反射器官就会自动地工作，使饥饿的紧张消除。

如果说婴儿每次饿了就喂饱，其体内所有的其它刺激也能通过父母亲的共同努力，和婴儿自身固有的反射器官的作用而得到及时排泄的话，那么也就没有什么心理发展了。然而，尽管做父母的都关心婴儿，但他们不太可能完全预料和很快满足婴儿的所有需要。事实上，按“育婴时刻表”来满足和限制婴儿的饮食时，做父母的一方面减少了孩子的紧张心理，另一方面，又造成紧张心理。婴儿不可避免地会经受某种程度不同的挫折和不舒畅。而这种经历则促进本我的发展。

本我在遭受挫折后得到发展的过程，叫做主要过程。为了弄清主要过程的性质，有必要先谈谈人的一些心理潜力。心理器官有两端，即感觉端和运动端。感觉这端由感觉器官组成，这些感觉器官是接受刺激的专门结构；运动这端由肌肉组成，肌肉则是行为和运动的器官。反射性行为的产生，需要有感觉器官、肌肉和一个干预性的神经系统，以把感觉端的信息通过神经冲动的形式转递到运动端。

除了感觉系统和运动系统外，人还有知觉系统和记忆系统。知觉系统从感觉器官得到刺激，对所感觉的物体构成一幅心理图画或一种表象。这种心理图画作为记忆痕迹在记忆系统里得到保存。当记忆痕迹被激活时，人就可以说是对本来感受到的物体有记忆表象。人的过去，就是靠这种记忆表象呈现于现时中的。知觉是对一个物体的心理表象，而记忆表象，则又是对知觉的心理表象。当我们看到某一物体时，知觉就形成了；而当我们记得曾经看到过的东西时，记忆表象就形成了。

现在，让我们再回到饥饿的婴儿这个例子上来吧。婴儿饿了，终究会有人喂他。在喂的过程中，婴儿看到、尝到、闻到或摸到了食物，这些知觉就存入了他的记忆系统。通过无数次的重复，食物就跟紧张减弱联系起来了。那么，如果婴儿饿了不能马上就喂，饥饿造成的紧张就会产生有关食物的记忆表象本我里就存在着一个能够减弱饥饿紧张的物体的表象。产生减弱紧张所需要的物体的记忆表象这样一个过程，就叫做主要过程。

主要过程试图用弗氏所称的“知觉认同”来排泄紧张。弗洛伊德所指的知觉认



同，就是本我认为记忆表象与知觉本身是一致的。对本我说来，对食物的记忆与得到食物本身完全是一回事。也就是说，本我不能区分什么是主观记忆表象，什么是对物体的客观知觉。一位口渴的旅行者想象着他看见了水，这就是主要过程的一个常见的例子，夜间做梦是主要过程的又一例子。梦是由一系列的意象，通常是视觉的意象组成的，其作用是通过回忆那些与某种满足相联系的往事旧物来减弱紧张。饿着肚子的睡眠者，往往梦见食物或与吃有关的东西，而性感激动了的睡眠者，则往往梦到性行为或与性行为相关的事情。形成减弱紧张的物体表象的过程，叫做愿望满足过程。弗洛伊德认为，所有的梦都是愿望满足过程或企图满足愿望的过程。我们梦想自己的想得到的东西。

显然，一个饿着肚子的人不可能把食物表象当饭吃，一个口渴的人也不可能靠喝想象的水来解渴。可对做梦者来说，弗洛伊德认为梦想称心的物体或事情，也许可以防止睡眠者醒过来。就是对醒着的人来说，主要过程也并非完全无用，因为人在设法得到某物之前，总得先知道他需要什么，即对所需的东西得先有一个心理表象。两个同是饿着肚子的人中，对食物有心理表象的那个人，总比那个不知道找什么才好的人，更能解决自己的饥饿问题。要不是主要过程的作用，人只能靠盲目的尝试和错误行为去满足自己的需要。由于光有主要过程还不能有效地减弱紧张，于是，第二过程就产生了，第二过程属于自我。

弗洛伊德还有论述本我的其它见解。本我是心力的主要来源，是各种本能的活动中心。本我跟身体及其各种过程的联系比跟外界的联系更密切些。与自我和超我相比，本我显得缺少组织。本我的能量处于活动状态，所以，可以随时从一个物体排泄或转移到另一个物体。本我不因时间的消逝而起什么变化；由于它不与外界接触，它也就不会受经历的影响而变化。但是，它可以受自我的控制和调节。

本我不受理性或逻辑法则的约束，它没有价值观念，没有伦理和道德准则。它只受一种考虑的驱使，即根据唯乐原则去满足本能的需要。任何本我过程都只有两种可能的情况，要么，在动作中或愿望满足中消耗，要么，屈服于自我的影响，变成约束能量而不立即消耗。

弗洛伊德把本我说成是真正的心理现实。他认为本我是第一主观现实，是一个人接触外界以前就存在的内心世界。不仅本能和反射是生来就有的，就连紧张情况下产生的表象也可能是先天性的。这就意味着饿着肚子的婴儿，不用明白食物与饥饿的联系就可以有食物的表象。弗洛伊德认为，连续几代人当中，有许多人经常重复而且内容极为相似的经历会成为本我里的永久性储存。由于压抑机制的原因，人的一生中还会给本我增加新的储存。

本我不仅从种族史的角度来看是古老的，而且，在一个人的一生当中也是起源极早的。它是人格的建筑基础，一辈子都保留婴儿时期的特性。它不能容忍紧张。它要求及时的满足。它要求苛刻，容易冲动，缺乏理性，孤独怪癖，自私自利，专寻欢乐。它是人格娇惯之子。它至高无上，因为它有靠想象、幻想、幻觉体验及做梦来满足欲望的神奇威力。它象大海那样，包罗万象。它不承认自身以外的任何东西。本我是主观现实的世界，在那个世界里，寻求欢乐和躲避痛苦则是惟一重要的



两个作用。

弗洛伊德承认本我是人格中模糊不清，捉摸不到的一部分；有关本我的点滴知识，是从对梦幻和神经过敏症的研究中获取的。然而，每当我们看到一个人做事冲动时，我们就可以看到本我的行动。例如，一个人出于冲动用石子打烂窗户，把人摔倒或进行强奸行为，他就是在受本我的支配。与此相似，一个经常做白日梦、在梦中建造海市蜃楼的人，也受本我的控制。本我不会思维，它只有愿望和行动。

## 二、自我

本我排泄紧张的两个过程，即冲动性活动和表象形成（或称愿望满足），还不能达到生存和再生这两个进化目的。反射和愿望，既不能为饿着肚子的人提供食物，也不能为有性行为欲望的人提供配偶。冲动性行为实际上还可能因为招来外界的惩罚而给人增加紧张（即痛苦）。除非一个人有永久性的照料者，就象婴儿时期有人照顾一样，否则他就得寻找食物、配偶和其它生活必需品。为了胜利完成这些生活使命，他必须考虑外界现实（或环境），要么使自己适应于这个环境，要么使自己成为环境的主人，从社会上获得他所需的一切。这样一些个人与社会环境之间的交易，需要人具备一个新的心理系统，即自我。

在一个顺应良好的人身上，自我是人格的执行者，控制和指导本我和超我，为整个人格的利益和广阔需要而保持与外界的交易。自我的功能如果发挥得很好，人格的和协与顺应就占上风。反之，如果自我放弃自己的职权，屈从于本我、超我或外界，人格就会不协调，就会出现顺应不良现象。

自我不受唯乐原则的指导，而是受唯实原则的制约。所谓“实”就是外界存在的东西。唯实原则的目的，是把能量的消耗一直推迟到满足需要的真正事物被发现或产生的时刻。例如，小孩得学会不能肚子一饿就不管什么东西，随便往嘴里塞。他得学会怎样辨认食物，直到找到可以食用的东西时再吃。否则，他就会遭受痛苦的经历。

推迟行动，指的是紧张在得到以适当的行为方式去排泄之前，自我应当容忍它的存在。唯实原则的实行，并不意味着放弃唯乐原则，而只是考虑到实际的需要而暂时将它搁在一边。因为唯实原则最终总是导致快感的，尽管一个人在寻找实际的过程中，也许得有一些不舒服的感受。

唯实原则，是靠弗洛伊德所称的第二过程来实现的，因为这个过程是继本我的主要过程而发生并且还要延续下去的。为了弄清什么叫第二过程，必须搞清楚主要过程在满足某个个人的需求时究竟起了什么作用。它的作用只是在这个人的面前，展现出—一个可以使他满足的实物的图象。紧接着的一步，就是要找到或拿出这件实物来，也就是让实物存在于现实之中。这一步就得靠第二过程来完成了。第二过程就是根据经过思考和推理（或称认识）而得出的行动计划去发现或创造现实。这个过程就是我们平常所说的解决问题或思考问题的过程。

如果一个人把一个行动计划付诸实施，以示计划是否可行，他就在进行现实试



验。要是试验不成功，也就是说要是希望得到的物体没有被发现或产生的话，一个新的行动计划又会被制定出来并拿去试验。这个过程一直持续，直到找到正确的解决办法（即实际），使紧张通过一种适当的行动得到排泄。就饿肚子这个例子而言，适当的行动就是吃东西。

第二过程所完成的是主要过程没法完成的内容，即把心理的主观世界从现实的客观世界中分离出来。第二过程不会象主要过程一样，错把一个物体的表象当作物体本身。

唯实原则的实行，第二过程作用的发挥，外部世界在人的生活中所起的更为重要的作用，这一切都刺激着知觉、记忆、思维和行动这样一些心理过程的发展和成熟。

知觉系统促进一些精细的分辨能力，从而使人对外部世界获得更精确的认识。它不断地学会很快地扫视外界，在杂乱的刺激因素中，找出那些只跟要解决的问题有关的那个环境的特征。思维，除了利用那些通过感觉器官得来的信息之外，还利用忆记系统里储存着的信息。记忆痕迹之间的相互联想及其标志系统即语言的发展，加强了记忆。这样，人的判断力就会更强，也更有利于对某事物的真（实际存在）和假（实际不存在）做出明确的决断。另一个重要的变化系列产生于运动系统。人可以学会更加熟练地使用自己的肌肉，进行方式更为复杂的运动。总之，所有这些心理功能上的顺应，使得人能够更加理智，更加有效地行动，使他能够控制自己的冲动和周围的环境，以得到更大的满足和欢乐。自我可以被看成是本我和外部世界之间起桥梁作用的那些心理过程的一个复杂结构。

除了唯实的过程之外，自我还有一个跟本我的主要过程相类似的功能，即产生幻想和白日梦的功能。它不受现实试验的制约，而是隶属于唯乐原则。然而，这个自我过程与主要过程不同，因为它能把幻想与现实区分开来。而主要过程是做不到这一点的。自我所产生的幻想只被当作幻想来看待，即当作一些好玩的、给人以快感的想象来看待而已。虽然这些幻想不会被当作现实，但它们为自我从严肃的事务中解脱出来提供了条件。

虽然，自我在很大程度上是与环境相互作用的产物，但它的发展路线是由遗传特征决定的，并受自然成长过程（即成熟）的影响。这就是说，每一个人，都有思维和推理的先天潜力。这些潜力，又得靠经历、训练和教育去实现和发挥。例如，所有的正规教育，都把教人怎样有效地思维作为一个主要目的。有效思维，指的是能够得出真理，而真理的定义就是存在。

### 三、超 我

人格的第三个主要构成部分是超我。超我是人格在道义方面的分支。它代表着理想的而不是现实的东西；它要努力达到的是完美而不是实际或快乐。超我是人的道德准则。它从自我中发展出来，是小孩吸收父母亲区分好坏、辨别善恶的一些标准的结果。通过吸收父母亲的道德规范，小孩用自己的内在规范代替父母亲的。父



母规范的内在化使得小孩能够根据父母的愿望控制自己的行为，以保证不违反他们的规范，避免造成他们的不愉快。换句话说，小孩懂得了这样一个道理：为了得到快乐，避免痛苦，他们不仅得遵守唯实原则，还得根据父母亲的道德规范行事。小孩较长时间依靠父母，这正适合于超我的形成。

超我是由自我理想和良心两部分组成的。自我理想就是小孩从父母认为是道德的东西里得出的观念。父母通过奖励孩子按道德规范行事来给孩子传授道德标准。例如，要是小孩总因为整洁而受到奖励，那以整洁就成了这个小孩的理想之一。良心正好相反，是小孩对父母认为是不道德的东西的观念，而这些观念又是在接受惩罚的经历上建立起来的。要是小孩，经常因弄脏自己而受到惩罚，那么，他就会把肮脏当作一件坏事。自我理想和良心就好象同一块道德硬币上的正反两面。

父母控制小孩的超我形成有哪些奖赏和惩罚的措施呢？有两种，一种是物质上的，另一种是精神上的。物质上的奖赏就是小孩所希望得到的，如食物、玩具、妈妈、爸爸、抚摸、糖果等。物质上的惩罚则有给小孩肉体带来痛苦的行为，如打屁股，和使孩子得不到他所要的东西这两种。精神上的奖赏主要是父母通过言语或面部表情所表达的赞许。赞许标志着父母的爱。通过这同一种标志而取消爱，也就成了精神惩罚的一种主要形式。这种惩罚则通过温和的责备和不赞许的表情来表达。当然，物质上的奖罚也意味着对小孩的爱或不爱。挨了打的小孩不仅感到疼痛，而且还会觉得打他的父亲或母亲已不喜欢他了，即已收回了对他的爱。然而，情感的倾注或收回首先是通过它和基本需要的满足或不满足之间的关系来对小孩产生作用的。小孩希望得到母爱，这是因为他认为一个不再爱他的母亲很可能不给他吃东西，会延长他的难受时间。同样，小孩尽量避免惹父亲生气，因为他也知道惹恼了的父亲会打他屁股，给他带来痛苦。总之，奖赏和惩罚不管属于哪一类，都是减少或增加体内紧张的条件。

为了使超我具有父母对孩子那样的控制力，超我必须具备实施其道德准则的力量。象父母一样，超我通过奖赏和惩罚来实施它的准则。这些奖赏和惩罚是由自我接受的，因为自我控制人的行为，所以它要对一个人的道德的或不道德的行为负责任。如果某一行为与超我的道德标准是一致的，自我就受到奖赏。但是，自我并不需要让实际的行为真正发生才受超我的奖赏或惩罚。自我可能就因为只想一下要做什么事就受惩罚。在超我的眼里，思想和行为是相同的。超我在这一点上与本我相似，后者在主观与客观之间也不作区分。这就说明了为什么有些很有德行的人也遭受良心上的极端痛苦。虽然有的坏思想并没有变成行动，但超我照样因为自我想到了这些坏东西而惩罚它。

那么，超我又有哪些奖惩办法呢？有物质上的和精神上的两种。超我对一个遵守道德规范的人，好象说：“既然你长时间来表现很好，现在你可以满足一下自己，去享受一番了。”这种满足和享受可以是一顿佳肴美食，可以是较长时间的休息，也可以是性的满足。例如，假期通常就被看作是对辛勤工作的一种奖赏。

对于道德上的罪人，超我好象说：“既然你近来很坏，你将受到惩罚，遭遇不愉快的事情。”这种不幸也许是肠胃不适，也许是肉体受伤，也可能是丢失价值甚



高的东西。正是弗洛伊德这个对于人格这种既复杂又微妙的功能的见解，说明了人们为什么会生病，会造成事故，会丢失物品的重要原因。人们所有的不幸，都或多或少地包含着做了错事后的自我惩罚。一个青年人在跟一名少女发生性行为后，不久就撞车，这就是一个具体的例子。当然，肇事者通常是不知道负疚的良心与发生事故之间的关系的。

超我所采用的心理奖赏和惩罚，分别是自豪的感觉和内疚或自卑的感觉。自我做了有道德的事或产生了有道德的念头后，就会因自豪而喜形于色；而当它在诱惑面前屈服时，它就会自觉羞愧。自豪与自爱相等，内疚或自卑则跟自恨相等。这种自爱和自恨，则又是父母的爱憎在个人心理上的内在反映。

超我是父母传给子女的传统价值和社会理想在人格中的代表。在这方面，有一点必须记住，那就是小孩的超我，并不就是其父母品行的反映，而是父母的超我的反映。成人可以口里说的是一套而做的却是另一套，但真正对小孩的道德观起决定性影响的，则是成人不仅说了，而且还用威吓或奖励给予支持的东西。除了父母亲以外，社会的其他成员也对小孩超我的形成产生影响。老师、牧师、警察——实际上任何一个可以管教小孩的人——都可以起到父母的作用。但小孩对这些权威人士的反应，在很大的程度上，则取决于他从父母处吸收到的东西。

超我又是为什么服务的呢？它的主要作用是控制和调节那些一旦失去控制就会危及社会安定的各种冲动。这种冲动就是性行为和侵犯。调皮捣蛋、反抗性极强，对性行为好奇心过重的小孩，被看成是坏的，不道德的。性生活混乱，或者经常犯罪，破坏性很大的反社会的成年人，则被认为是令人厌恶的人。超我对不守法的和无政府主义的冲动施加内在的限制，这可以使人成为社会安分守法的一员。

如果说本我是进化的产物，是人的生物禀赋的心理代表，如果说自我是人与客观现实之间相互作用的结果，是比本我更高级的心理过程，那么，超我可以说是社会活动的产物，是文化传统的传播媒介。

读者必须记住，人格的这三个构成部分之间并没有明显的分界线。它们各有名称这一点，并不意味着它们是彼此绝缘、相互分离的。本我、自我、超我这些名称本身，实际上并不代表什么东西，而只不过是用来表达整个人格中不同的过程、作用、机制和精神动力的一种简略办法。

自我出自本我，超我又出自自我。它们在人的一生中不断地相互作用，混成一体。下面将详细介绍这三个构成部分是怎样相互作用、相互混合和相互抵抗的。



## 第二节 人格动力

### 一、心力

人，这个有机体是一个复杂的能力系统，它从所吃的食物中获得能量，又把能量用于血液循环、呼吸、消化、神经传导、肌肉运动、知觉、记忆和思维等等。我们没有理由认为使这个有机体活动的能力与驱使整个宇宙运动的能力有什么本质上的区别。能力具有许多不同的类型——机械能、热能、电能、化学能——可以从一种类型转化成为另一种类型。驱使人格的三个构成部分的能力叫做心力。心力这个概念，没有什么神秘之处，也不是什么生机论的或超自然的东西。它和其它类型的能力一样进行工作或能够工作。心力进行的是心理工作——如思维、知觉、记忆——就象机械能进行机械工作一样。

心力可以转化成体力，而体力也可以转化成心力。这种相互转化是不断地进行着的。我们思维（心力），然后我们行动（肌能），我们有时受到一种音波的刺激（机械能），听到（心力）有人说话。这种转化到底是怎样进行的，人们至今还不知道。

### 二、本能

人格工作的所有能量都是从本能中获取的。本能是一种给心理过程发布指示的天生条件。例如，性本能指导着知觉、记忆和思维这些心理过程，最终达到性的满足的目的。一种本能，就象顺着某条水路流动的河流一样。

本能有其来源、目标、对象和原动力。本能的主要来源是身体上的需要或冲动。一种需要或冲动是人体某一组织或器官的激动过程。这个过程要消耗人体内储存的能量。例如，饥饿这一生理状况，通过提供能量去激动饥饿本能。然后这种本能把目标指示给知觉、记忆和思维这些心理过程。饿了的人寻找食物，试图记起以往肚子饿了是从哪里找到食物的，或想出一个可以获得食物的计划。

本能的最终目标，是解决身体需要的问题。例如，饥饿本能的目标，便是消除饿肚子这种生理状况。这一步做到后，就会停止为觅食而输出体力，饥饿本能也就随之消失，人也就回到了生理和心理恬静的状态。换句话说，本能的目标，是消除本能的来源。

除了恢复恬静这个最终目标外，弗洛伊德还指出本能具有一些从属性的目标。



而要达到最终目标，首先就得先达到从属性的目标。在饥饿消除前，首先得找到食物，并且把它吃到嘴里。找食物和吃食物，是从属于消除饥饿的。弗洛伊德把本能的最终目标称作内部目标，把本能的从属性目标称作外部目标。

本能被说成是保守的，因为它的目标是使人从激动过程所造成的心理纷乱状态恢复到恬静状态。本能的活动过程总是一个从紧张状态到松弛状态的过程。在有的情况下，最明显的是在性生活方面，紧张在达到高潮前还会上升。但这与本能的一般作用原理并不矛盾，因为不管在达到高潮前会产生多少紧张，性行为的最终目的还是从激动转为松弛。事实上，人们想学会怎样造成高度的紧张，因为大量紧张的突然排除是会产生快感的。

换句话说，本能总是试图使人回归到本来的状态。本能再三重复从激动到松弛的循环过程，这种倾向被称作是强迫性的重复动作。强迫性的重复动作，在日常生活中的例子是不胜枚举的。人从醒时的活动到睡眠那种周期性的、有规律的节奏，就是一个例子。性满足之后性欲又会复萌，又是一个例子。

概括起来说，本能的对象具有保守、回归和重复这样三个特点。

本能的对象，就是帮助达到目标的对象或方法。饥饿本能的对象就是吃东西；性本能的对象就是性交；侵犯本能的对象就是打架。由于许多不同种类的对象和活动可以相互替代，所以，本能的对象或方法也就具有其最多变的特征。在本书的第四章中，我们将读到有关人格发展的具体内容，就会看到本能为了达到紧张减弱的目的所采取的千变万化的方法，这些方法构成了人格发展的途径之一。

本能的动力，是指本能的力量。其大小取决于本能所占有的能量。严重的饥饿比一般的饿肚子时心理过程所产生的冲动要大得多。当一个人处于非常饥饿的状态时，他的脑子里除了想着食物，其它一概置之度外了。与此相仿，当一个人沉醉于热恋之中时，他也就很难兼顾其它了。

各种本能的活动中心是本我。由于各种各样的本能在一起构成了心力的总量。本我也就被说成是心力的最初储藏池。为了形成自我和超我，能量从这个池子里取出来。

### 三、心力的分布和支配

1. 本我 本我的能量是通过反射活动和愿望满足的活动来满足本能的。在象饮食、小便、性欲高潮这样的反射活动中，能量通过运动肌的活动自动消耗。在愿望满足的活动中，能量被用来产生一个本能对象的意象。这两种过程的目的，都是用本能的能量去满足需要，给人带来平静。

使用能量去对某一对象产生意象，或者用能量对一种能够使本能得到满足的对象进行发泄，这样一个过程被称作是对象选择或对象性发泄。本我的所有能量都是在对象性发泄的过程中消耗掉的。

本我用在对象选择的能量是很灵活的，也就是说这种能量可以很容易地从一个对象转到另一个对象。这种能量的转换叫做移位。由于移位的原因，饿肚子的婴儿



在一时得不到食物的情况下，会把木块或自己的小手放进嘴里去吮吸。对于婴儿来说，食物、木块和手，在他学会区分它们的不同之前都是一样的。物体之间如有可以感觉到的相似之处，婴儿就把它等同起来看待。例如，一瓶牛奶和一块木块，会被婴儿看作是相似的。因为这两样东西，他都可以用手抓住，并送到嘴里去。因为本我不能对物体之间的异同作出精确的判断，所以，本我的能量也就很容易移位。

本我不顾物体间实际存在着的差别，而把它们等同起来看待。本我的这种倾向带来了一种反常的思维形式，即所谓意断思维。如果两个物体，比如一棵树和一男性生殖器，由于具有相似的形体特点而在某人的头脑里等同起来了，那个人就在进行着意断思维。这种思维形式在梦中和对梦中的象征意义所做的解释中特别普遍。骑马和犁地可以代表或象征发生两性关系，因为骑马、犁地和两性关系中有相似的动作。意断思维在醒着的生活中也很常见，它给人的思维造成许多混乱，使得他无法进行正确的辨别。种族歧视往往是由意断思维造成的。由于黑人的肤色很黑，又由于黑色往往是跟邪恶和肮脏联系在一起的，所以黑人也就被认为是坏的和脏的了。同样地，红头发的人也常被人认为是脾气暴躁，因为红色是一种显得火热暴躁的颜色。

本能的直向流量受到自我或超我的阻拦时，它就会试图突破这种阻拦，使自己在幻想或行动中得到消耗。要是这种突破成功的话，自我的理性过程就受到减弱。人就会在说话、书写、交谈、知觉和记忆方面错误百出，就会出事故，因为他已陷入混乱，与现实失去了联系。他解决问题和发现现实的能力也会因冲动性欲望的侵入而减低。谁都知道，一个人在饥饿时，或性冲动时，或愤怒时是很难使自己专心于手头所做的工作的。如果本我不能为本我的能量找到直接的出口，这种能量就会被自我或超我接管过去，并用于那两个构成部分的工作。

2. 自我 自我本身并没有能量。确切地说，在本我的能量未转到构成自我的一些潜在活动过程之前，自我并不存在。只有当这些一直都是人格中天生和潜在的倾向得到能量后，变成一些新的活动过程时——如辨别、记忆、判断、推理——自我才作为一个单独的系统开始其漫长而复杂的发展过程。

激活这些自我的潜力的出发点在于一种叫做认同的机制。为了弄清这个机制的性质，有必要回顾一下我们前面已经论述到的东西。前面曾讲到本我不能对主观意象和客观现实作出辨别，当它向一个物体的意象投入精力的时候，即能量被用于一个构成某物体的心理表象的过程时，就跟向这个物体本身投入精力一样。在本我看来，意象中的物体与外部实际存在的物体是同一性的，而不是两个分开的整体。

本我在消除紧张方面的失败带来了一条新的发展线路。这条线路为自我的形成奠定了基础。意象和实际物体不再被当作同一性的了，而是被区分开来了。这种区分的结果是使本我那个纯属主观的、内部的世界一分为二，变成了一个主观的、内部的世界（心理）加一个客观的、外部的世界（环境）。如果一个人要有良性的顺应的話，他就面临着一个如何把这两个世界协调起来的任务。人要想顺应良好，他的心理状态就必须与现实同步。



例如，一个饿着肚子的人有了食品的记忆表象后，还得在周围环境中找到与记忆表象相符的实物。如果他的记忆表象是确切的，他将找到的实物就是食品。要是记忆表象并不是食品的确切表象，这个表象就是修正，直到确切为止。否则的话，这个饿肚子的人就会饿死。地球曾一度被认为是方平的，但这种观念在哥伦布和其他探险家们证明了地球是圆的而不是方平的之后，已得到修正。人类知识上的每一次进展，都是靠人们对客观世界的主观意象不断地接近于客观世界实际这样的过程来完成的。

使大脑真实而精确地反映外部世界这项工作，是由第二过程来完成的。当对物体的观念与该物体本身相一致时，这个观念便可以说是认同了那个物体。想法与现实吻合、一致，才能保证达到预期的目的。

由于认同机制的功能，本我在不顾现实，确切地说，是在对现实毫无概念的情况下投入到意象中去的能量，被转移到了对现实世界构成精确的心理表象的过程中去了。在这个时候，逻辑思维的过程取代了愿望满足的过程。能量从本我到认识过程这种转移标志着自我发展的第一步。

记住下面这一点很重要，即人格的这种新的适应是以主观（心理）和客观（物体）之间的区分为条件的，因此，也就不可能有什么认同。本我中意象和物体间的一致，可以被看作是一种原始时期的认同。但是，最好还是用一致这个词来表达这种情况，而把认同这个词，用来表达那种明确地认识到两个被认同的东西之间的区别，即心理活动和外部现实之间的区别的情况。

内心世界与现实世界之间的区分是挫折和学习的结果。如前文所述，本我光靠反射活动或愿望满足并不能满足生命的基本需要。因此，人要想生存，就不得不学会区分意象与实际之间的差别。毫无疑问，人生来就有一种辨别内部心理状态和外部现实的素质，但这种素质还得靠经验的训练得以发展。婴儿从很小就开始学习区分外部世界和内心世界。通过经验和受教育，他甚至还学会使自己头脑里的东西与头脑外实际存在的东西一致起来。换句话说，他学会如何认同两者。

举例来说明一下一致与认同之间的区别，也许可以把这两个词的意思弄得更清楚。当一个人梦到狮子追赶他时，他通常会觉得是一头真正的狮子在追他。在梦中，意象和意象所代表的真实物体之间没有区分，它们是一致的。因此，做梦的人所经受的情绪跟梦中的事真正发生时经受的情绪是一样的。与此相似，一个进入幻觉的人也不能区别幻觉与现实的不同。相反，如果一个人醒着看电视或看书时，他不会把图象和文字当作真正的物体本身。他知道这些图象和文字，只不过是现实的表象而已。他可以把电视节目或书本中的事件与现实等同起来，但很少会把节目中或书本中的事件错误地当作现实本身。

物体的主观表象通过认同外界物体接受了本我对物体本身的精力投资。为了把这种精力投资与本我的对象选择区分开来，我们称之为自我精力投资。这种认同过程为唯实思维（第二过程）的发展带来了能量，而唯实思维也就取代了幻觉性的愿望满足（主要过程）。这样的一种能量的重新分布过程，即从本我转到自我的过程，是人格发展的一项重要能动过程。



由于自我的理性功能在为本能获得满足方面发挥得很成功，越来越多的能量从本我的蓄能池中被吸出，源源不断地流入自我。随着自我的力量的增加，本我就变弱了。但是，一旦自我不能完成满足本我的需要这项任务时，自我精力投资就会退转到本能的对象选择中去，而幼稚的愿望满足也就会重新占居主导地位。人在睡眠中发生的一切就是如此。由于自我在睡眠时不能很好地发挥其功能，主要过程就会被唤起，从而产生幻觉性表象。即使人醒着，主要过程也会因自我不能直接产生结果而重新被激活。这就是所谓的我向思维或愿望思维。

一个总设想某物定然是“真”真的人，往往是自欺欺人，以为某物就是真的。我们都知道：我们很容易让自己的偏见和愿望指导自己的思维。就是客观的科学家也得非常小心，才不至于让自己理论上的偏爱影响自己的观察和推理。就因为这个道理，科学家必须细心地为自己的实验制定控制和观察的合适办法，而且还须再三重复实验，以保证他第一次所见到的东西是真的，而愿望思维却时常为我们布设陷阱。

在正常情况下，自我几乎垄断了心力的储存。当自我从本我处吸取了足够的能量后，它就可以将能量用到满足本能以外的其它目的中去。能量用以发展知觉、注意、学习、记忆、判断、辨别、推理和想象诸方面的心理过程。当自我对能量的控制增加时，所有上述过程都会得到极大的发挥，变得更加有效。随着人对周围的世界了解越来越多，世界也就具有了新的含义。有了对世界的进一步了解，人也就更能使周围世界随他的意志而转变。无论在个人的发展上，还是在人的种族和文化的进化方面，人对大自然的控制都是不断增长的，而这种控制，又是靠把能量从本我的非理性过程上转化到自我的理性过程上来实现的。

自我的一些能量，还得用来抑止和推迟激动从运动系统的外流。这种推迟的目的，是让自我在行动之前有足够的时间去制定一个切实可行的行动计划。当一部分能量被用来阻挡另外一部分能量，不让它向最后渲泄的方向流动时，这种阻挡的力量，就叫做反渲泄。反渲泄的过程就是充实抵抗力量的过程。自我的反渲泄，是针对本我的精力投入而发生的，因为这种精力投入要求立即缓解紧张。自我和本我之间的边界地区可以跟两个相邻国家的边界相类比，一方不停地想侵略另一方，受到侵略威胁的一方就构筑防御工事（自我的反渲泄），并以此打退侵略者（本我的精力投入）。一旦反渲泄抵御不住入侵，本我的对象选择就会战胜自我，从而产生冲动性行为。平时情绪控制较好的人突然发脾气，也就是这个道理。

自我的能量还可以用来组成新的对象选择。这些对象虽然不能直接满足有机体的基本需要，但它们与那些能够满足有机体基本需要的物体有关联。例如，饥饿的本能可以向许多不同的方向蔓延，带来许多与满足饥饿没有直接关系的活动。搜集特殊食谱和烹调书，购买精致的瓷器和银质餐具，建造标准式的电器化的厨房，寻找供应异国饭菜的餐馆，阅读有关食物的书，谈论有关食物的事，还有不计其数的其它与食物相关联的兴趣，这都得耗费许多精力，尽管这些兴趣本身并不能直接减弱饥饿的程度。

自我之所以有足够的能量可以用于非本能性的目的，是因为自我的有效功能使



得用于生命必需的能量有所剩余。自我满足身体需要的能量使用得越经济，它就越有可用于空闲性活动的能量。

最后，自我的能量还用于使人格的三个构成部分的综合化或完整化。这种综合的目的，是造成人格内部协调，保证与环境的交易活动顺利进行。自我的综合功能发挥得好时，本我、自我和超我就会互相交融，成为一个统一的、结构完善的人格整体。

与本我中能量的可变性相比，自我的能量要固定得多，而且所受的限制也多得多。所谓限制，指的是能量只能用于心理活动，而不能用于冲动性活动和愿望满足。自我通过下列几种方法限制能量的使用；它把能量输向各种心理过程，把能量投入反渲泄活动，用能量来组成各种自我兴趣，用能量进行综合活动。自我在发展的过程中将越来越多的能量用于上述功能。

3. 超我 害怕惩罚和希望得到赞许，使得小孩力求与父母的道德训导认同。这种与父母认同的结果就是超我的形成。作为超我的基础的这种认同，是跟既理想化了又有无上权威的父母紧密相关联的。父母具有惩罚和奖赏小孩的大权。因此，超我也具有奖赏和惩罚的权力，前者由自我理想去完成，后者则由良心去实现。

良心的禁律，就是阻拦本能能量发泄的抑制或反渲泄。这种阻拦或者不让能量直接通过冲动性行为和愿望满足去发泄，或者不让能量间接地通过自我机制去发泄。也就是说，良心与本我和自我作对，试图终止唯乐原则和唯实原则的活动。一个有良心的人，老是警惕着不道德的冲动。他用于防御本我的能量很多，反而使自己没有足够的能量用于有用的、令人满意的工作。结果，他变得思想僵化、禁锢，过着象带着沉重桎梏的囚犯似的生活。

良心的反渲泄与自我不同。自我的抵抗力量努力推迟最终行动，以保证自我制定出令人满意的行动计划。良心的禁律则相反，它们企图废除所有行动的想法。对于各种本能的冲动，自我说“等一等”，而良心则说“不行。”

自我理想追求尽善尽美。它的能量被用于理想的实现上。这里的理想，实际上是父母道德价值在自己内心的化身。这些理想代表着尽善尽美的对象的选择。一个把许多精力用于自我理想的人，是理想主义的、品格高尚的人。他的对象选择和利益追求，取决于这些对象和利益的道德价值，而不计较他们的实用价值。他们对好与坏之间的区分的关心，比对真与假之间的区分的关心大得多。对于这样的人来说，美德比真理更重要。

自我只要与自我理想的合乎道德的对象选择表示一致，它就会感到自豪。自豪是自我理想因为自我表现好而给予的奖励。这跟小孩受到父母表扬时的感觉是相似的。反过来，当自我选择的是超我认为没有价值的对象或者自我与这样的对象同流合污时，超我就会惩罚自我，使它感到羞愧和内疚。这也跟小孩因为调皮捣蛋而受到妈妈或爸爸惩罚时的情景极为相象。

自豪是自恋的一种次要形式。自我因做了有道德的事而自爱。“美德本身就是对自己的奖赏。”本着这个标准，也可以说罪过本身就是对自己的惩罚。

这样，我们看到本我的能量通过认同机制跟自我和超我相通。自我和超我然后



可以用这种能量去促进或阻挠本我寻求快感（消除紧张）和避免痛苦（增加紧张）。我们已经看到自我为了满足本能是怎样与本我结成联盟的了。从另一方面看来，超我作为不道德的、喜寻快感的本能的敌人，应当永远与本我作对。但事实并非完全如此。超我全被本我操纵，达到为本能获取满足的目的。也就是说，超我在外界与自我的关系上都可充当本我的代理人。例如，一个道德高尚的人的超我，可以对他的自我变得过分严厉，使得自我感到自己卑鄙可恶。有了这种想法的人，甚至会自伤其身或自寻短见。自我侵害的行为正好满足了本我的侵犯冲动。

品格非常高尚的人的超我，还可以通过攻击被认为是不道德的人来为本我得到满足。带着道德义愤的面具出现的残酷也不是什么新鲜事，甚至历来就有不少人喜欢那样做。中世纪天主教审判异端的宗教法庭的残忍、焚烧女巫的暴行、纳粹分子所犯的大规模屠杀的罪行，这些不都是见诸于白纸黑字的历史事实？！表面上看来，这种施虐行暴的活动都是由上层人物的道德狂引起的，但这种行径实际上代表着原始的本我力量的发泄。在这种情况下，超我可说是受了本我的影响而腐败了。

本我和超我还有另外一个共同的特性。它们的行为却是非理性的，往往歪曲或篡改现实。我们甚至可以说，本我和超我歪曲了自我的唯实思维。超我强迫自我带着“它们应该是什么”的框框去看待事物，而不能实事求是地看待它们。本我则强迫自我带着本我所希望的世界形态的观点去看待客观世界。在上述的任何一种情况下，第二过程、现实测验和唯实原则，都被非理性的力量歪曲和破坏了。

人格动力包括能量在整个人格中的分布及其各种变化。一个人的行为取决于他的动力。如果能量的大部分被超我控制了，他的行为就会富有道德色彩。要是能量的大部分受自我支配，他的行为就会以唯实为原则。如果能量的大部分还由所有心力的来源本我所保留着，那么他的行为就会是冲动性的。一个人是个什么样子，他干些什么，这无疑就是心力分布形式的反映。

#### 四、渲泄与反渲泄

弗洛伊德在一篇文章中把精神分析法说成是“把精神生活归结为冲动与抑制冲动力量之间相互作用的动力概念”。这种冲动力量就是渲泄，抑制冲动的力量就是反渲泄。

正如我们前面所读到的，本我只有渲泄，而自我和超我除渲泄外，还有反渲泄。实际上自我和超我之所以形成，是因为有必要对本我的冲动性行为进行抑制。构成自我和超我的心理过程虽然对本我起着制动的作用，但自我和超我也有自己的内驱力。

我们也可以把反渲泄的概念看作是一种内部挫折，即抵抗的力量使紧张难以发泄。这种挫折，要与另一种挫折即外部挫折区分开来。在外部挫折中，人之所以不能获得目标对象，是由于他对某些客观因素的无能为力，不能驾驭和控制。一个人想得到食物，但如果他所处的环境中没有食物，或者由于他本人的原因不可能得到食物，那么，他的饥饿就仍然得不到满足。外部挫折是一种缺乏或受剥夺状态；而

