

施琪嘉 著
第二版

MENTA

有一种感觉

心 理 医 生 对 你 说 丛 书

希 望 出 版 社

MENTALITY

希望出版社

施琪嘉《有一种感觉——心理医生对你说丛书》

图书在版编目 (CIP) 数据

有一种感觉 / 施琪嘉著. —太原: 希望出版社, 2005.10

(心理医生对你说……)

ISBN 7-5379-3618-8

I. 有... II. 施... III. 人生哲学-通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 128787 号

有一种感觉

作 者/ 施琪嘉

责 编/ 王素琴

复 审/ 薛蔚源

终 审/ 陈 炜

装帧设计/ 王春声

出版发行/ 希望出版社

经 销/ 新华书店

印 刷/ 山西晋财印刷有限公司

规 格/ 787×1092 1/16 20 印张 256 千字

版 次/ 2006 年 8 月第 2 版第 1 次印刷

书 号/ ISBN 7-5379-3618-8/R·004

定 价/ 32.00 元

LITY

作者简介

医学博士、大学教授，实凡人一个、凡念一堆，虽专攻神经精神心理十余年，仍以不惑之年存大惑，每每反诘之，与吾所诊精神、心理病人无二：

我是谁？

我从哪来？

我要干什么？

出版人 琚林勇

责任编辑 王素琴

复审 薛蔚源

终审 陈炜

装帧设计 王春声

选题策划 王素琴

《心理医生对你说》丛书

第一辑：

● 《你不知道的自己》

● 《每天都冒一点险》

● 《有一种感觉》

● 《滋养和安顿我们的心灵》

第二辑：

.....

总序

那不经意的一瞥

今年九月，德国资深心理分析师舒尔茨博士来北京，我参加他对精神分析师的督导培训。他同时也是我个人的心理治疗师。在结束了一天非常辛苦的集体个案督导后，我开始接受他的心理分析。

我的第一句话是：“It is really hard job. All the cases are very difficult.”（这真是很辛苦的工作，所有的个案都非常困难。）他点头表示赞许。然后我笑着说：“But I will be the easy case.”（但是我会是一个容易处理的个案。）他微笑着，轻轻地说：“Please don't try to be an easy case.”（请别竭力做个容易处理的个案。）

那一瞬间，我仿佛被一道闪电击中！微笑凝固在我的脸上。这句轻轻的几乎没能明显搅动空气的话，掀起了我思想的狂风巨澜。我从事心理咨询与治疗工作十五年，经手的个案数千，自我分析的历程也不短，但是我从来没有如此清晰地意识到，自己是一个时时刻刻避免给别人添麻烦的人，即使是在心理咨询师面前，也不能放下自己特强的面具，“把所有问题都自己扛”。我并不是自己想像的和认为的那样，



在处理任何事情上都灵活自如。我执著于自己面对、自己解决、自己“独享”问题。过于相信自己的灵活性，这本身就是不灵活的表现。这就是我的局限，但我从来就不知道它的存在，直到那不经意的一刻！因为我对它一无所知，所以我也从来没有办法去超越它。

只有资深的心理治疗师，才会在不经意的一瞥中，看到“你不知道的你自己”，并在不经意中，帮助你领悟自我认识上的局限。就像四两拨千斤的智者，手法之精到，甚至于稍微不留神，你就觉察不到这“拨”的动作。

心理医生这个行业，正成为社会日益追捧的对象，越来越多的人对此感到好奇。资深的心理医生，不用药物，只是凭借“三寸不烂之舌”就可以进入中产阶级行列。人们常常质疑，这是否只是一个美丽的传说；也有人怀疑，只是坐着说话，是否真的值那么多钱。如果不亲自体验资深专家的工作，你很难欣赏到其中的精妙之处。可是心理治疗偏偏永远是“请勿打扰”的状态。当然，想要了解他们和他们的精彩，还有一种补救方法，也就是那“不经意的一瞥”，让你可以管中窥豹，略见一斑。

这“不经意的一瞥”，就是阅读资深治疗师所写的手记、随笔、杂

文和小说等。这些文章,就像他们做治疗一样,反映了他们的价值观、个性特点、处事风格等,而这种了解的最大好处就是,你不需要一定是他们的咨客。

我所熟悉的这些资深心理治疗师全部都是凡夫俗子。他们喜欢吃好吃的,喜欢“头疼医脚”(为泡脚所找的合理借口),喜欢聊天,喜欢唱歌,喜欢旅游,喜欢拍照,惟一不同的地方,就是他们喜欢对自己、对他人、对生活投去那“不经意的一瞥”,用一个全新的角度,诠释我们司空见惯的人与事,喜怒与哀愁,悲欢与离合。他们超过二十年的专业训练和专业经验,全部浓缩在这“不经意的一瞥”中,让你无穷回味,受益绵长。

刘丹于清华园

2005年10月30日

序一

我写这篇序的缘由之一，是我与琪嘉之间不近不远的距离感，这个理由很有意思，且不说为何我们之间若即若离，在这里，只说为什么距离感有助于去写这一篇序言。

近之则不逊，远之则怨。看起来，太近、太远，都不妙：走得太近，分不清你我，显得界限不清，黏黏糊糊；离得太远，只能揣摩、猜测对方，以己度人，或者指望不了，自然生出愤懑。实际上，近和远背后，都有一个投射的问题。思想和情感会投射到一个对象身上，对象被投射淹没了，失去了自己。中国社会亲子关系中的“望子成龙”、“养儿防老”等等，都是投射的好例子，大家在投射中互相捆绑、倾轧。由我写这个序，可能会少些投射，多一点客观的评判。他当自己是一幅油画，一定要有恰当的距离去尊重和欣赏，这当然是他的一厢情愿。精神分析帮助我们复杂的心理活动中，辨认出投射来；精神分析也让我们懂得了，消除一个人的投射是多么的困难。

这本集子收集的不是论文，没有了论文的拘束，所以比较随意、率性和真实。特别是，论文是用脑写的，要用统计数据“端着”、“撑着”，这本集子中的文字则不然，是用心写就的，是真情实感的自然流露，不夸张地说，这些文字织成了施琪嘉这一代精神分析师成长的心

路历程。

阅读这本集子,找到进入施琪嘉们的心路历程的线索,恐怕还得回到投射上来。

有匮乏、有冲突、有挫折,就会有压抑,就会有投射。而我们有极度的匮乏、有尖锐的冲突、有严重的挫折,所以我们很容易投射,所以我们有普遍的、持久的投射。投射的对象有很多,政治、文化、社会等等都是,时代的各种思想浪潮提供了不断更迭的投射对象。所有内心的冲突均可以在外部环境中,找到合适的投射客体,当施琪嘉们把投射收回来,开始审视内心,精神分析的火种在那一刹那撕裂了层云,照亮了漆黑一团的心灵世界。

那是异常艰难的精神分析之旅。

在这条道路上,写着一句话:“穷人的孩子早当家。”

无疑,在精神分析领域,施琪嘉是“穷人的孩子”,不折不扣的穷人的孩子。在中国,精神分析的土壤十分贫瘠,没有什么可以利用的资源,精神分析与中国传统思想之间有很深的隔膜,或者说,中国传统思想需要经由精神分析的洗礼,从而焕发新的生命活力。他不可能从传统中找到依托。

施琪嘉梦想成为中国内地第一个IPA(国际精神分析协会)会员,



因为有了第一个,就有资格孵化第二个,然后成几何级数增加……中国的精神分析师才能被国际接纳、承认。这第一个是如此之难,改革开放几十年了,这第一个还未降生,这与其他学科是无法相提并论的,由此可见精神分析的家底有多薄,多寒碜。

穷则贪。施琪嘉很贪,他贪婪地从西方汲取资源,拿到国内贩卖,译书、编书、出杂志,不亦乐乎。每请到一个国外专家到武汉,必带领一帮兄弟轮番轰炸,晚上则陪之足疗,让他们的脚享受有生以来最隆重的礼遇,全身通泰,然后次日再被施琪嘉号召着“榨干油水”。尽管经过施琪嘉的努力,武汉地区精神分析的形势如火如荼,热闹非凡,但是,对于施琪嘉而言,他贪婪地吮吸的那些都还是“粮食”,而不是“汤”。

所以,施琪嘉穷人的自体表象暂时是没办法改变的。一次,武汉小组对施琪嘉施行“手术”,有人说总看到施琪嘉一个人坐在咖啡厅喝咖啡,这是外显行为,立马有人对此作出解释,说施琪嘉就像受创的老虎,一个人在疗伤,对此凄美悲壮的说法,大家均表示首肯。又一次,是不久前,施琪嘉会长主持2004年武汉市心理治疗师协会年会,临会议结束,他担心大伙有分离焦虑,遂临时改变议程,让大家提问、讨论,这样,气氛热烈一些。当时,我不以为然,心里想,怕是施会长的



投射吧,最有分离焦虑的,可能是施琪嘉本人:在他工作的环境中,他的精神分析的声音特别另类,感觉他在生物医学的包围中特别孤单、寂寞。

穷人的孩子,有孺子牛精神,吃进去的是草,挤出来的是奶。从做得很滋润的神经科跑到一贫如洗的精神分析领域,差不多是白手起家,培养人才成为重中之重。首当其冲,施琪嘉在教学方面做了大量工作,惠及武汉及全国,这里就不表扬他了。科普写作,也是施琪嘉要承担的责任,这本集子中有不少是心理科普文章,想来都是在繁重的临床和教学工作之余挤时间写下的,希望把精神分析的思想的一点一滴,通过一个个小故事,传达给普通读者。

毕竟,穷人的孩子也是孩子,叫做不失赤子之心。在那些生动的咨询手记中,不难看到施琪嘉在治疗中的真诚与成功后的欣喜之情。的确,这一代治疗师就是这样,艰难地与咨客一同成长。

是为序。

吴和鸣

于中德心理医院

序二

二月里，北加州的天空一如既往的蓝，枝头也已经爆出嫩芽。

琪嘉来信，告知出版社有意给他出一本集子，问我是否可以写篇序言。

来自琪嘉的邀请，对我是一种荣誉。虽然从未给人作过序，但我还是欣然应允了。心里是有点紧张的。于是把他的文章又细细地读了一遍。其实这些文字，我都陆陆续续地读过。再度重温的时候，我心里的那份感动又深了一分：我看到一个执著于精神分析/精神动力学的人，这些年来笔耕不辍，用精神动力学的语言诠释着他所捕捉到的种种心理现象。通过文字，他跟大家分享着他的视角，他的感悟。

这本文集既是对他个人成长历程的关照，也尽着一个心理工作者为普罗大众传播心理卫生知识的职责，这样的一份工作，我觉得格外有意义。

心理学的迷人之处在于无时不心理，无处不心理。从朴实热烈的中国东北、诗情画意的莱茵河畔到风情万种的巴黎香榭丽舍，作者透过精神分析之镜敏锐地捕捉着人类的精神现象，他的思维纵横交错恣意飞扬得一无挂碍，然落笔却又有着不厌其详的耐心与蕴帖。



文集是独特的。独特之处，至少有三。

一是文体之多：有小说、散文、诗、游记等，有原创也有译作。这反映了作者在文字创作中的大胆尝试，而文体转换也无疑可以给读者一些感官上的新鲜感和阅读上的愉悦感；二是所涉内容之广：从儿童、青少年心理发育到心理治疗这一行的职业道德等；三是视角之众：无论是作为治疗师，还是父亲、同事或是一个旅行者，他或通过诊室里咨客的案例，或针对社会上关注的名人或敏感事件，或是职业生活中跟中外同道的切磋，或从平常日子里的小事情入手，竭尽全力地阐释着精神动力学上的一些基本的概念和假设，譬如共生、阉割焦虑、自恋性伤害、移情、过渡性客体等等。

施琪嘉是幸运的。幸运在于生逢其时。精神分析在中国这块土壤上，经过前两代人的铺垫、积累和孕育之后，在我们这个时代里，开始破土抽芽了。自弗洛伊德开创了精神分析，一百多年来，经历了从理论到实践两方面的深刻变革，而其中一方面的变革必引发另一方面的变革。精神分析一植入中国文化这块土壤，一旦和中国文化开始亲密接触，两者必将互相渗透和影响，从而产生出一些崭新的，革命性的东西来。精神分析的理论和技术一旦由中国人来阐释和应用，就变成了中国人的精神分析，已经不同于其他任何地方的精神分析了。在



最初的共生阶段之后,中国的在从事精神分析的人们,正在有意识地经历着跟来自西方,主要是来自德国的培训师们的分离过程。我相信在一定的积累之后,我们中国该会在理论和技术两方面对精神分析作出重大的贡献。而一生热衷于修正理论的弗洛伊德又该如何看待这样一群热情的、正当年的东方人呢?他至少应该不会恼怒吧!而精神分析会给中国文化带来怎样的影响呢?精神分析是否足以或有必要成为当代中国的时代精神,是否足以震荡中国文化的深层结构,带来中国人人格结构、人伦关系上的变革呢?让我们拭目以待。

施琪嘉是独特的。他本是神经医学的博士,又弗洛伊德式地从神经科走向精神分析,具有严格的科学训练的背景,又有着人文追求上的自觉,无疑是中国精神分析界的一大收获。他的个性中既有着中国人所看重的周到和平易,又有着西人中更多见的那份张扬和率性。中国的精神分析领域只可能有一个施琪嘉。当然中国的精神分析领域也只需要一个施琪嘉。近几年来,我有幸接触到来自中国各地的执著于精神分析的同道,我发现了一个极其可喜的现象,那就是他们风格不一,极具个人魅力,相互间又存有深厚的友谊。就是这样的一个群体,志同道合地开踩着中国的精神分析之路。他们不仅仅激励着在中国大地上的同行者,也给在海外的人一份广大的精神上的支撑,让身



居他乡，受异域文化打造，苦苦地啃读西方心理学著作，无以用母语工作的人，时时地想回到他们中间，感受那份意气。

激情是伟大的辅翼，而旅途崭新，日头正好，愿踌躇满志行在路上的人遭遇无止境的惊喜，存无量的疑惑，有大感动，成就大业绩。

序言还在写作中的时候，收到琪嘉的又一封信：给你寄了一本《精神分析导论》来。那么书架上将又会多一本由他参与翻译编撰的书，心中自是羡慕与欢喜交织。我从书桌前抬起头来，满窗的玉兰花的枝叶已然绿意深浓，耀眼的阳光在枝叶间婆娑，我仿佛又闻到花的香味。

是为序。

童慧琦

于美国太平洋心理研究生院
加州，帕拉阿图(Palo Alto)

序三

以德服人和Id Free

为一个人的书写序，往往是资深人士或者是有名望的大家所为之事。当琪嘉请我给他的书写个序时，我说自己感到底气不足，而他说以我们多年的交情和相互了解，他是希望有一个真实的对书和对人的介绍。如此一说我也就释然了。我想就记录两段自己所经历的与琪嘉有关的事，来做这篇所谓序的内容。

2001年秋天在上海，是中德班精神分析心理治疗连续培训第二届的集训。在高级班的讨论中，大家经常会交流自己治疗的体会和对理论的理解以及自我体验等内容。一次话题涉及到治疗师的能力和资质的时候，施琪嘉说了自己的一个故事。

“1999年当我们第一届学习班结束的时候，我给自己印了名片，名片后缀为精神分析师(psychoanalyst)，后来到奥地利接受自我体验后，回来我就把名片换了，名字后缀改成了心理治疗师(psychotherapist)。因为那个精神分析师的头衔可不是随便能顶得起的。我们现在所能做的还只是精神分析取向的心理治疗。而非严格意义上的精神分析，达到一个标准的精神分析的程度我们尚待时日，还需