

# 意识与潜意识

原著：David Edwards · Michael Jacobs

主译：贾晓明

北京大学医学出版社  
北京大学出版社

心理治疗核心概念系列丛书

# 意识与潜意识

Conscious and Unconscious

原著 David Edwards

Michael Jacobs

主译 贾晓明

译者 贾晓明 刘翼灵 赵 静

北京大学医学出版社

北京大学出版社

David Edwards, Michael Jacobs

**Internalization**

ISBN: 0 335 20949 1

Copyright © David Edwards & Michael Jacobs

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights reserved.  
No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a  
database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education  
(Asia) Co. and Peking University Medical Press.

本书中文简体字翻译版由北京大学医学出版社和美国麦格劳-希尔教育(亚洲)出版  
公司合作出版。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的  
任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。  
北京市版权局著作权合同登记号:01-2006-0463

**图书在版编目(CIP)数据**

意识与潜意识/(南非)爱德华兹,(英)雅各布斯著.  
贾晓明主译. —北京:北京大学医学出版社,2007.8

书名原文:Conscious and Unconscious

(心理治疗核心概念系列丛书)

ISBN 978-7-81116-169-4

I. 意… II. ①爱…②雅…③贾… III. ①意识—研究  
②潜意识—研究 IV. B022 B842.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 114934 号

**意识与潜意识**

主 译:贾晓明

出版发行:北京大学医学出版社(电话:010-82802230)

地 址:(100083)北京市海淀区学院路38号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E - mail: [booksale@bjmu.edu.cn](mailto:booksale@bjmu.edu.cn)

印 刷:北京瑞达方舟印务有限公司

经 销:新华书店

责任编辑:冯智勇 责任校对:金彤文 责任印制:张京生

开 本:889mm×1194mm 1/32 印张:7 字数:161千字

版 次:2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-81116-169-4

定 价:18.00元

版权所有,违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

## 中文版序

去年在北京大学医学部参加一个有关心理治疗的学术活动时，北京大学医学出版社的编辑冯智勇将一套外文丛书放到了我的面前。书有十几本，每本不厚，但看起来却精致、有韵味。一拿起便再没有放下，由此就有了今天的这套“心理治疗核心概念系列丛书”的翻译出版。

作为此套丛书翻译的负责人，我审校了全部书稿，这使我有先睹为快的机会。在翻译和审阅过程中，我常禁不住为书中的精彩话语拍案叫绝，感叹丛书作者对人性的反思，佩服丛书作者拥有的心理治疗的渊博知识和深邃的智慧，也常常产生强烈的共鸣感，引起许多的思考，甚至有一种想与作者进行交流的冲动。由此翻译和审校也就不觉得辛苦，反而是一件愉悦之事。

那么究竟这套丛书具有哪些特点呢？

首先，这是一套强调理论而不是实践的丛书，但是它的精妙之处在于不是空泛地讨论理论，而是特别阐述理论在临床实践中的涵义，看到概念或者理论怎样影响治疗，而治疗又如何影响理论的形成，使理论好似有了生长的沃土，与实践有了很好的结合。

二是，丛书的每一本书籍是从某一心理治疗的核心概念入手，如心理治疗的环境、移情、阻抗等等，从核心概念出发，介绍这一概念的发展脉络。丛书打破学派之间的隔阂，清晰地

介绍不同学派对某一核心概念的理解。因此书的重点是不同理论关于这些名词实质性的观点和差异，而不是某一个理论对这些概念的分类或详细解释。或者丛书所展现的是不同学派理论使用的术语不同，但是可能所指的内涵相同；或者使用的术语相同，但其中的涵义却有差异。丛书很好地阐明了各个学派在治疗患者方面的接近，如人格障碍，表明了各学派是怎样相互地理解与融合的，让人不仅知其然而且知其所以然。

三是，这是一套百科全书式的丛书，每本书关于某一核心概念所涉及的领域极为广泛，从经典弗洛伊德精神分析，到近十几年来最新发展的、前沿的心理治疗理论，甚至包括从古至今的民间习俗、东方文化中的宗教传统。

另外，每本书涉及的学者众多。丛书中所出现的人名曾让我们觉得眼花缭乱，虽然有许多我们耳熟能详的名字，但同时也出现了大量未知的相关学者。这使人不得不佩服作者们渊博的知识以及广博的胸怀，看到他们对其他学者包括对不同领域的努力的尊重。

此套丛书的作者让本人由衷地敬佩，不仅是他们精深的专业水平，而且是他们对待心理治疗的反思及豁达的态度。本人认为这对刚处于心理治疗与咨询发展初期的中国同行来讲，显得尤为珍贵。

丛书以精神分析学派的学者为多，但在介绍其他学派时，内容极为中肯，介绍自己遵从的学派时客观而平实，显示出一种大家风范。有的书是由两个学派完全不同、观点非常对立，甚至来自不同国家的学者共同完成。其写作方式是针对该书的核心概念某人写作一章，另一人对其写作的内容进行点评，并阐述自己的观点。里面没有相互的攻击、贬低，有的是彼此的尊重，以及相互撞击出的智慧的火花。

丛书由此展现的，也许早已超出了其所传递的知识，更传

达出一种需我们牢记在心的精神和理念，即心理治疗最重要的是让来访者真正受益，而不是表明哪个学派更正确，哪个治疗师更聪明。治疗师和来访者一起对人类本身，对人性进行的有益探索，每位治疗师和来访者为此都做出了重要的贡献。

另一让人尊敬的，是丛书作者的自我反思能力。作者结合所写的内容，不断进行自我反思。这实为心理治疗师的一种境界。目前关于边缘人格障碍（BPD）的讨论很多，即使在中国，培训中个案病例报告也多呈现的是被认为 BPD 的患者，在生活中圈中人也不乏给某些人戴上 BPD 的帽子。丛书对这一现象也做了反思，文中写到 BPD 的诊断也许是一种职业上的防御，是专业人员感到压力而戴在来访者头上的一顶帽子，由于我们有话语权，当遇到我们觉得无法理解和面对的个案时，给其戴上一顶诊断的帽子无疑是一种很好的自我保护方法，因为我们的专业能力和信誉受到了挑战，而也许委屈的是来访者。

作者的反思也许给予我们这样的警示，即当一个人的内心是真正比较安全的，对自己有着充分的自信时，会更坦然面对来访者的各种问题，以及所遇到的各种挫折。这远比心理治疗的技术要重要得多。

最后，谈一点翻译的问题。

此套丛书的翻译队伍，是由一个年轻的翻译群体组成，成员均是近几年毕业的心理治疗与咨询方向的博士、硕士。他们不但有着年轻的热诚，而且也有着良好的专业基础以及一定的心理治疗与咨询的实践。为了保证翻译的一致性和准确性，翻译团队几次聚会讨论，对丛书中的人名进行统一翻译，同时对于一些疑难词汇进行反复讨论，对每本书的翻译难点进行集体攻坚，也征询其他同行的意见。由于出版时间的原因，真正翻译此书的时间并不长，每位作者都做了极大的努力，但是由于

经验上、时间上等主客观原因，使本套丛书的翻译难免有疏漏之处，也希望得到读者们的指正。

写作是一个成长的过程，翻译也是一个成长的过程。在共享人类智慧时，愿这套丛书为中国心理治疗与咨询的专业发展贡献微薄之力。

贾晓明

2007年8月

## 丛书序

20 世纪知识和文化生活的一个主要领域是对心理学的研究，当然，无论在东方还是在西方，心理学以实践的形式及具体的人类智慧和见识出现在各种精神世界的创造、文学创作、戏剧，以及治疗艺术和指南中，已经有若干个世纪了。与 19 世纪的小说和戏剧对角色的内心世界和人物关系的浓厚兴趣相一致，精神病学也重新建构了它对人类精神世界的理解，并以足够的勇气挑战精神疾病之谜，鼓励用新的方法来探索心理过程。

在 20 世纪下半叶，心理学对探索人格、心理发展、认知和行为理论产生了浓厚兴趣，同时对治疗实践，更精确地讲，对治疗方法也进行了深入的探索。我们也看到了不同理论和不同流派的治疗师之间的争论，比如，精神分析和行为主义之间的争论，它们与人本主义和超个人心理学之间的争论，以及主要流派内部各分支流派之间的冲突。这些争论在其他学科领域也并不鲜见。这种争论并不令人吃惊，实际上，客观地来说这种现象是健康的。它可以使研究更加精确，可以探索更多的治疗疑难心理问题的不同方案，并加深对人类思想、情感和行为根源的理解。虽然如此，几十年来治疗师之间存在的隔阂和鸿沟，阻碍了治疗师们更仔细地观察自己的职责以及观察其他对立的流派，这是令人困惑的。就好比外交官们忽视自己的知识和技巧，而用枪炮来解决彼此之间的争执一样。

心理治疗事业同样也是国际性的。即使在心理治疗的初创阶段，世界上就有多个创新的中心：巴黎、莫斯科、维也纳、



柏林、苏黎世、伦敦和波士顿。很快，在爱丁堡、罗马、纽约、芝加哥和加利福尼亚，各种不同的理论和治疗实践也发展起来了。地理位置的多样性丰富了这一学科，特别是界定了文化和社会的差异，并在某种程度上把心理学的争辩扩大到包括社会和政治这两个维度。

由于地域、研究兴趣的不同，个人差异以及流派之间传统的相互隔阂，心理治疗的发展是互相分隔的。在这种情况下，我们必须提出的问题是，是否我们在某些时候称之为“心理治疗语言”的东西，实际上只不过是运用特定“行话”来描述相同心理现象、并对各个心理治疗流派进行理论概括的不同语言的混乱组合。或者说，不同流派之间存在真实的差别，因此，在某些时候可以得出结论说，某个流派是正确的，而另一个流派是错误的；还是，“不同的治疗流派适合不同的人或问题，适合某个问题的流派不一定适合其他问题”；还是根据“有效的就是好的”原则，“所有治疗流派都应该获得奖赏”？

20世纪下半叶不同的心理治疗（及咨询）理论和方法之间出现了一些和解的趋势。这主要是由于来自外部的压力：社会公众和政府的卫生保健计划要求更加负责任地组织这个行业，并达到他们所要求的高标准。正是这种各流派和解的萌芽，激发了创作本系列丛书的动机。在本丛书中，处于心理治疗核心位置的许多重要的理论和概念可以进行跨流派的比较和对比。在不同传统流派中使用的某些概念可能被证实其表达的是相同的概念；其他一些概念可能看上去很相似，但事实上却强调了不同的内容，这些概念对于其他流派来说，也可能有用也可能没什么用处。还有一些术语，表面上看来完全一样，但在两个或多个不同的治疗流派来说，可能有着完全不同的意义。

为了完成本系列丛书的创作，邀请到代表尽可能多的心理

治疗传统流派的作者是十分关键的。要做到这一点，同时激发不同流派之间的对话精神，比较理想的做法是丛书中的每一本书邀请两位作者。每位作者，如果可能的话，代表不同的治疗取向。同样重要的是，本丛书要在方法上做到真正的国际化，因此，作者队伍应当是国际化的。20世纪后期科技发展的奇迹——互联网，既是寻找作者的一个非常有效的手段，也是极为有效的相互沟通的途径，特别是在一本书的两位作者居住在地球两端的情况下。

因此，本丛书代表了在新千年特别激动人心的发展趋势。作为本系列丛书的编辑，当我悄悄阅读在作者之间来回传递的草稿时，发现这种和解的趋势越来越迷人。在本丛书中，读者将会第一次发现，所有主要的心理治疗和心理咨询流派（而不是一部分的分支流派）的主要理论和概念被放到了一起，这样，它们可以被比较、对比并最终得到运用，运用于不同治疗取向之间的争鸣。然而，更重要的仍然是，运用于来访者或患者并使他们获得益处。让来访者不再感兴趣于像打游击一样到处寻求治疗，而是感兴趣于寻求有效的帮助，或者说去寻求能带给他们开启治愈和自我了解的光芒。

迈克尔·雅各布斯

## 前言与致谢

“意识”和“潜意识”这两个词在心理治疗的理论与实践的讨论里，其作用被反复提及。作为形容词我们会经常和它们相遇：意识的想法与动机是我们能够觉知和反映的，而潜意识的假设和动机在我们不知道的情况下却影响着我们的行为。我们对自己的潜意识习惯和表达的姿态浑然不知，但是他人却能看到。当术语“意识”、“潜意识”作为名词使用的时候，我们是将其与心理活动的范围分开来的，特别是潜意识可能意味着一些有力的、复杂的和神秘的力量存在，这股力量在我们意识生活的表面下面工作，也许搅乱或者甚至嘲笑我们的意识对我们自己的理解和定义。对于在心理学领域之外的大众来讲，潜意识这一概念听起来可能是迷人的，或者甚至是令人惊恐的，他们可能期待心理学家帮助他们理解和探索潜意识。然而，许多心理学家应用这些术语是非常谨慎的或者根本上困难的，并且很快地去释疑外行的任何期待去打开潜意识之门是他们感兴趣的事情。外行可能很吃惊和担心他们得到的东西是错误的。难道专业心理学和大众文化之间有这么大的区别吗？答案与我们称之为“谈话的战争（discourse wars）”相连。心理学活动的分类不像对树或蚂蚁的分类那么容易，并且在复杂的人类心理学领域里，究竟与它们当中的哪一个观点趋于一致，心理学家们有着许多的困扰。甚至就他们自己所工作的领域，他们也可能不知道如何进行讨论。意识与潜意识的心理过程研究已经有很长的、冲突横行的历史。也许在 20 世纪从来没有过这么大的冲突。

这一版图如此之大，以至在计划本书时，我们面临非常困难的选择。对于重要的相关领域，我们采取了有限的处理，这些领域将进入他们自己的书中。这些包括：精神分析所关注的人类的意识是什么，理解全面的心理学发展的中心是什么 (Rychlak 1997)；心理和生理问题的哲学思考，意识之间、心理和大脑的关系 (Gray 1995；Chalmers 1996)；神经心理学所研究探索的与意识活动相关的大脑的路径，并且研究大脑活动与意识之间关系的详细理论。

在心理治疗领域，我们仅强调许多重要的理论中的一部分，我们的选择是有目的性的，尽可能展现更广泛的范围，即那些在 20 世纪发展过程中产生并被详细阐述的不同立场、不同观点。我们采用了对流派进行论述和分析的方式，并且将所呈现的理论尽可能接近他们自己的语言，希望给予读者这样一种感觉，即每一个理论是如何建构复杂版图的范围，以及人类觉知的有限性。这本书趋向于为心理咨询师和心理治疗师提供一个行走的地图，使他们能够明白为什么围绕着意识和潜意识的讨论变成充满了艰辛，甚至有时成为强烈的意识形态冲突的地方。

术语的注释：在不同的传统和背景里面，心理治疗师可能被提及的有几种术语（治疗师、咨询员、分析师、心理分析师），受心理治疗师作业的个体也有不同的称谓（来访者、病人、被分析者等）。为了保证一致性，我们故意选择了术语“心理治疗师”或“治疗师”和“来访者”，这样似乎比较中立，而我们所引用的一些使用另外术语的其他作者除外。

文献引用的注释：我们尽可能表达大多数被引用的工作出版的原始日期。英文来源的日期被列在参考文献的列表里。因而，对于阿德勒 (Adler 1911) 英语的来源是 1929 年，但是原始的文章出版是在 1911 年。在参考文献里弗洛伊德

(Freud) 的工作，第一个出版的日期是由弗洛伊德自己标明（如 Freud 1896），但是我们的来源是弗洛伊德选集，在参考文献里我提及的是由 Virago 2001 编辑出版的，与由 Hogarth Press 出版的选集是一样的卷册和页码。几十年来荣格的文章被修订出版了多次，我们提供的是按照选集中的出版日期。在我们使用 Ansbacher 自己写作的书中和 Ansbacher 编辑的阿德勒著作选集里，我们标明的是阿德勒的原始出版日期。如 (Adler 1930 in Ansbacher and Ansbacher 1958: 183) 意思是所引用材料是阿德勒于 1930 年出版的，并且可能在 Ansbacher (1958) 的 183 页被找到。

### 致谢

David Edwards 特别感谢 Claudette Kulkarni，她是最初这本书的合作作者。她对这本书的结构和一些特别的想法都包含在这本书中，我们与她有几次非常丰富的讨论。也非常感谢 Rhodes University，他们为支持这本书的写作提供财政援助。也感谢 Don MacLennan，包括他在第 8 章写的诗“诗歌是思想的网络”。

**David Edwards**

**Michael Jacobs**

# 目 录

<b>第 1 章</b>	<b>建构和解构潜意识</b> .....	(1)
	例 1: “对不起, 我不是我自己” .....	(2)
	例 2: 动机性遗忘 .....	(3)
	例 3: 玛丽的梦想 .....	(4)
	例 4: 奥克女士 .....	(7)
	例 5: 凯库勒的梦 .....	(9)
	例 6: 富于表现力的艺术治疗 .....	(10)
	例 7: 丛林杀手 .....	(11)
	例 8: 琳达遗忘的童年记忆 .....	(13)
	例 9: 我们之间的潜意识生活世界 .....	(15)
	例 10: 梅尔路肯人的猪头女神 .....	(16)
	话语社区与知识构建 .....	(17)
<b>第 2 章</b>	<b>从历史视角看意识与潜意识</b> .....	(20)
	想象、创造和无形的世界 .....	(24)
	潜意识的各个方面: 文学、哲学和科学 .....	(26)
	心因性和分裂型精神病理学方法 .....	(28)
	下意识观念及状态 .....	(32)
	走向弗洛伊德 .....	(34)
<b>第 3 章</b>	<b>弗洛伊德、阿德勒和荣格: 不同潜意识心理学</b>	
	观点的对比 .....	(36)
	西格蒙德·弗洛伊德 .....	(36)

	防御、压抑及其后果 .....	(39)
	关于潜意识的四种观点 .....	(40)
	本我、自我、超我及其他 .....	(42)
	阿尔弗雷德·阿德勒 .....	(45)
	卡尔·古斯塔夫·荣格 .....	(52)
	荣格“与潜意识的冲突” .....	(54)
	同步性和心理感染 .....	(60)
	小结 .....	(62)
<b>第 4 章</b>	<b>交替话语的发展：沙利文、皮尔兹和鲍斯</b> .....	(63)
	哈里·斯塔克·沙利文 .....	(67)
	弗瑞茨·皮尔斯 .....	(72)
	梅德·鲍斯 .....	(77)
	小结 .....	(81)
<b>第 5 章</b>	<b>关于“潜意识”的精神分析进展</b> .....	(83)
	人际图式和发展过程 .....	(84)
	发展的偏离：性格防御 .....	(85)
	压抑与分离：潜意识根源的两个隐喻 .....	(86)
	分离、多样性和碎片性 .....	(89)
	当代精神分析发展的“潜意识” .....	(91)
	动力潜意识 .....	(92)
	未压抑的潜意识：前思潜意识 .....	(95)
	未确认的潜意识和未表达的体验 .....	(97)
	前思的、动力的以及未确认的 .....	(100)
	绝对的和相对的潜意识 .....	(101)
	潜意识沟通 .....	(103)
	小结 .....	(105)

<b>第 6 章</b>	<b>认知治疗、认知科学和认知潜意识</b> .....	(107)
	从行为治疗到认知行为治疗.....	(107)
	认知治疗：聚焦策略过程.....	(110)
	策略的、指导性的觉察存在的限制.....	(113)
	自动过程的认知分析.....	(116)
	阐述自动过程和策略过程的关系.....	(120)
	整合认知科学和临床模式.....	(122)
	和解.....	(127)
<b>第 7 章</b>	<b>超个人潜意识的发展：看不见的世界、潜意识</b>	
	领域和非自我核心.....	(131)
	可见的世界与不可见的世界.....	(133)
	潜意识的相关领域.....	(135)
	斯坦尼斯拉夫·格拉夫和人类潜意识的范畴 ...	(141)
	凯恩·韦尔伯：超个人层面.....	(146)
	迈克尔·沃什波恩：超个人发展的螺旋路径 ...	(148)
	自然浮现的潜意识：科学还是宗教信仰？.....	(152)
<b>第 8 章</b>	<b>意识和潜意识：接下来的一百年</b> .....	(154)
	意识、潜意识和语言.....	(156)
	能意识到但是空的：自相矛盾的领悟.....	(158)
	内观：一种不同类型的知觉.....	(159)
	“……潜意识”：一种讨论的工具.....	(160)
	科学研究的一百年.....	(165)
	隐含的意义：叙述、诗歌和神话.....	(170)
	<b>参考文献</b> .....	(177)
	<b>索    引</b> .....	(195)



## 第 1 章

# 建构和解构潜意识

影响我们的生命和天性的因素不仅仅是我们意识层面的内容，更大程度上是我们的潜意识。在意识和潜意识之间有一个“过滤器”，这个过滤器上面一层是意识，留下来的是粗糙的物质；我们生命中充当粘合剂的物质则在意识的深远处；这上面一层中留下来的仅仅是一些比较表面和肤浅的东西，而我们生命中更重要的东西则藏在潜意识中。

(Groddeck 1923: 85)

正如心理动力学学派的治疗师、认知学派的治疗师、人际学派的治疗师以及后现代学派的治疗师所指出的：正是潜意识影响着我们的觉知。

(Rennie 2000: 165)

在心理治疗中，来访者展现在治疗师面前的通常是紧张和有问题的情绪，或者模糊而深刻的不满，或者难以驾驭以及失控的行为，或者这几种情况的组合。通常他们不能理解自己这种感觉和行为的原因，经常把问题看得太简单或者太不清晰。他们需要这样的帮助：澄清感受、了解感受的来源、学习处理痛苦的情绪，而不是压抑这些情绪 (Lane, Schwartz 1987, 1992)。另外，正如朵斯滔耶乌斯