

国内第一本临床分析女性心理的专著

一个心理医生的导引手记

# 女性

# 潜意识

神秘的女孩

隐蔽的女人

哭泣的女人

矛盾的女人

阎勤民 著



一个心理医生的导引手记

# 女性潜意识

阎勤民 著

花城出版社



# 女性潜意识

——一个心理医生的导引手记

阎勤民 著

\*

花城出版社出版发行

(广州市环市东路水荫路11号)

广东省新华书店经销

中山新华印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 12.625印张 1插页 290,000字

1999年5月第1版 1999年5月第1次印刷

印数1—8,000册

ISBN 7-5360-3028-2

B·36 定价: 18.00元

如发现印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换

## 内 容 提 要

这是我国第一本以记录和分析心理门诊、心理咨询实例的形式，集中论述女性心理、开解女性性别密码的专著。

作者身为心理学教授，有过丰富的人生阅历，曾有多种关于人物及心理的研究著述问世；近几年开设并主持心理门诊，接触了大量的心理病人，尤其是女性问题患者，使作者得以透过现实的窗口，细致入微地观察和研究女性的心理世界、心理过程、心理冲突和心理成长。

这本集子精选了作者多年来所写的有关女性心理咨询随笔和心理门诊手记。它独创性地采用了一种文学式医案的写法，忠实地描绘了患者的精神状态，再现了女孩的神秘、女人的隐蔽，揭示了女人的心理冲突、灵魂矛盾。作者有机地糅合了心理、生理、医学分析和社会文化等分析，语言犀利却饱含着情感，富有洞见又能深入浅出，充满了睿智和机敏，提供了一个鲜活而开阔的思维空间，揭示了某种深厚的文化意蕴。

著名心理学家荣格说：“真理不是束缚和限制，而是开拓和扩展；不是隐蔽和遮盖，而是启发和照亮。”这本具有探索性和开拓性的著作，旨在引来更多的智慧和阳光，带来健康和希望。

## 心理问题的分析与治疗（自序）

这个集子收编和精选了我三年来写的 58 篇心理咨询随笔和心理门诊手记。这本书的书名原来是《女性心理诊所》，现易名为《女性潜意识——一个心理医生的导引手记》，收进去的都是女性患者的心理病变与心理问题的随笔与手记。这些文章多数都在全国各种科普和通俗杂志报刊上刊发过。在花城出版社编辑余红梅女士的热情支持和促进下，我才有机会整理成书，所以首先得感谢红梅女士的编辑苦心和社会责任感。

女性作为两大性别之一，有由这一性别的生理结构和心理结构带来的特征和由此带来的生命体验和心理矛盾。“性”是“命”的基础。生命不仅是来自性，而且生命现象与精神活动与性本能有直接的联系。“性命”这一词组正好反映出“性”与“命”的阴阳互动关系。性问题多半起因于生命问题；生命问题也多半起因于性问题。弗洛伊德把心理病变与性本能压抑直接联系起来是有深刻道理的，所以我们在分析心理病变时，不能不首先关注性别与性本能中出现的问题。研究女性问题特别要关注性生活的状态，因为女性的生命与

精神与性生活的联系最为紧密。由于女性的性本能（生命本性）处于被动、期待、依赖的势态，愿望能得到满足、满意的机会很少，所以在心理病人中女性占到70%以上。女性的心理问题特别值得关注。

关于心理咨询与心理门诊，在我国还是一种新生的探索性的事物。“心理咨询”基本上是医者与咨者之间意识交流，以医者的分析、判断帮助咨者疏解心理困难，面对心理冲突和提供决策为主要目标；而“心理门诊”则基本上是一种医患关系，以医者的心理知识与医疗技能治疗病人的心理障碍和心理病变为主要目的。所以心理咨询强调医者对咨者的同情与理解；心理门诊强调患者对医者的顺从与配合。

心理咨询与心理门诊都是面对人的心灵。人是万物之灵，不同于植物与动物。人不仅有植物与动物的肌体，还有超越肌体的心灵。构成心灵的是自我接受的文化形成的意识与潜意识。不同生存背景与人文环境的人有不同的心灵。心灵控制着我们的生命和体验。心灵出了问题，生命便失去主控，这就是心理病，就会给个人、家庭和社会造成无穷无尽的灾难。

人类进入21世纪，进入关注心灵生活与心理病变的世纪。由于科学的进步，经济的繁荣，文化的发达，由瘟疫、饥饿、自然灾害造成的生存与生理疾病已经得到控制；也是由于同样的原因，社会加速激变，人际激烈竞争，文化观念冲突，生产与生活节奏加快，这些变革对人的素质的极限要求使每个心灵承受的压力正以几何级数增长，心灵的压力构成的心理病变比以往的瘟疫、饥饿和自然灾害更大地威胁着人类的生存与发展。（世界卫生组织专家们指出：如今危害人的健康最严重的不再是传染病、营养不良病这些生物学意义上的疾病，而是与心理障碍、社会压力相关的心灵疾病。）目

前，世界上70%的人死于癌症、高血压和动脉硬化，而这三种病都是起因于心理障碍和社会压力。世界卫生组织断言：21世纪是心病世纪，心理医生将成为最热门的职业，以拯救人类的心灵。心理健康成为人的健康的第一标志。

我本人是从研究社会科学近年来才转移到这一阵地上来的。我早年就学于美术学院，后来搞过文学创作，经历过浪迹天涯的生活，接触过三教九流的人物。中年进入社会科学院。我原先研究《孙子兵法》，写过几本书与多篇论文；后来研究《聊斋志异》，也写过几本书与多篇论文。我的姓名因此被英国世界名人研究中心收进《世界名人辞典》。研究《孙子兵法》最深切的感想是战争心理学。战争与竞争是以心理较量为基础的，孙子“不战而屈”的前提是“夺心”、“夺气”和“夺力”，即能从心理上夺志、从气势上夺魄、从能力上夺势，对方便不打自倒和不战而屈。心理的力量比任何物质的力量更为重要。《孙子》十三篇贯穿的就是战争行为心理学。研究《聊斋》最深切的体会是变态心理学。《聊斋》中满纸的梦幻，满篇的鬼魂，都是生活中受到精神伤害的心灵精神分裂的写照。（从精神上被打垮的人再也没有信心面对现实世界，只有在幻觉与妄想中讨生活。）由此两项研究使我对心理学产生兴趣，开始对弗洛伊德与荣格心理学的研究，对我国医典《黄帝内经》的研究，并且开始接触心理病人，最终走上心理门诊与心理咨询这条道路。几年来我接触过数百位心理病人和心理咨客。这些人给我最深的印象是他们的精神苦难对他们的折磨，没有一位来看病的患者与咨客不是呼喊“救救我”这三个字，他们的苦难来自被神秘的力量控制了生命，躯体与灵魂分了手，生活就成为真正的灾难。这说明需要大量的有识之士从事这一拯救灵魂的职业，需要更多的科学工作者研究心病变与治疗的手段。

就这本书所收集的心理病例与对病变的分析来说，最有价值的是那些患者的口述与来信。我忠实地描绘了这些患者的精神状态，记录了他们的想法与看法，这是与历来只简略记录病情的医案最不同的地方，这在我国心理病史上是第一手资料，是一种文学式医案写法。这些描述对以后认识这些病变具有很大的原始资料性价值。至于我的那些分析和研究，仅限于我的认识与知识，能不能成立还待以后实践来证明。在心理学这方面，到目前来说还没有人称得上是什么专家权威，就连弗洛伊德和荣格都是有争议的人。因为心理问题是最高的神秘。

因为我是从社会科学过来的人，所以从切入症候到治病不同于那些从精神病学科过来的人。中国目前的“心理医生”大都是精神病学科出身的人。我认为传统的精神病学建立在对神经的解剖知识上，而现代的心理病学建立在对心理分析科学之上，这是两种不同的角度。心理性患疾要更多地从文化、意识、观念的角度关照，心理症候无疑是由其接受的文化、意识、观念形成的活法、想法、看法与现实、事实、真实冲突带来的适应不良；是信仰、价值、愿望与环境、条件、关系相对抗的精神创伤；是特殊的体质、气质、人格在高压下出现的变态、变形、变异；是生命的本能、需要、嗜欲受到压抑、剥夺、阉割的结果，而不是躯体或神经出了什么毛病。在国外，心理医生与神经医生已经有明确的分工。从事心理医生的人应该是社会科学专家而不是传统的精神科医生。

心理医生需要很高的文化素质和思辨能力。心理医生的主要才能是对心理症候作出科学分析并提出相关的创造性对策。在国外，精神分析是社会科学的一个重要的领域，心理门诊是社会科学家参与的一个行当，弗洛伊德和荣格这些著



名的心理医生都是知识极为全面的社会科学家而不是单纯的医生。在美国，要求从事心理医生这一职业的人，必须有临床心理学博士、哲学博士和教育学博士的学位。因为面对人的精神生活，需要的不是生理解剖知识而是社会人文知识，社会造就的人只有社会知识才能校正其精神偏差和心理变态。

## 二

心理门诊到目前为止没有完整的理论体系，所有的理论都是建立在实践基础上的假说。世界有一种物理学，一种化学，一种数学，但没有共同的哲学、宗教和心理学。这说明精神超越物质，是最难把握的领域。

在国外，心理门诊的理论主要来源于以弗洛伊德、荣格为代表的精神分析学和以华生为代表的行为科学。因此心理医生必须先熟知这些学科的开创者弗洛伊德和他的后继者荣格等人的理论以及华生的行为社会学理论。弗氏认为“心”与“性”在深层是相通的，因此心理问题总是与性本能发生联系。心理病变会转移为性本能反常，性本能反常也会转换为心理病变，他的“深度心理学”主要是研究潜意识中性本能对无意识心理生活的影响。荣氏分析心理学主要研究“无意识”，无意识是精神病的作祟者，他认为无意识是来自人类共同的精神原型即“集体无意识”，人的精神病变主要是受无意识的控制。华氏则认为人类的行为都是习得的，是条件反射，因此心理病是从生存环境中习得的结果。这些理论都是前辈们心理门诊经验的总结，对我们具有深刻的指导意义。

作为中国的心理门诊，必须对祖国的传统文化与医学有

深入的理解。我国先秦医典《黄帝内经》是一部有待开发的极为重要的有关心理病变及治疗的经典著作。中医把心理病称为“情志病”，是情绪活动过激或受到伤害引发的脏气气机失调。“五情”（喜、怒、思、忧、恐）生于“五脏”（心、肝、脾、肺、肾），五情是五脏的功能，五脏是五情的基础。这是中国特色的神形观。中医辨证施治说理疏导调整情绪，以草药针灸调理脏气。其所遵循的“阴阳互制”、“七情相胜”理论应该受到特别重视，经验证明行之有效。

我国道家的养生思想，也是当今世界精神分析和心理门诊的又一重要理论基础。道家自然哲学、炼气术、炼丹术、房中术和巫祝术，是心理医疗和医药先河。荣格对道家的理论有深刻的研究。他认为道家的太极图是完满的象征，阴阳互制互动是一切运动的驱动力，也是人的身心活动的基本模式。肉体与心灵、脏腑与感受、显意识与潜意识、理性与非理性的关系就是太极图表现的关系。以荣格为代表的西方心理学家们认为，今天西方的心理学理论比起东方的古代思想，是十分幼稚和单纯的。荣格说：“分析心理学所发现的某些复杂的心理作用，可以很清楚地从中国古文里找到；精神分析本身以及因之出现的各种主义，和东方人的古代文化比较，可以说是一种初学者的企图。”他说：“亚洲大陆有着古老的文明，那里的居民按照内省心理学的原则训练他们的心灵已有好几千年的历史了，可是我们的心理学甚至不是昨天而是今天早上才开始的。亚洲的那些居民具有一种神奇的洞察力，为了了解无意识的某些事实，我不得不研究东方。”

医学心理学是重视实践的科学。荣格认为：心理医生重视生活经验胜过抽象理论。精神症候发病的原因至今并不明确，目前心理学用以解释人的行为规律和精神现象的理论并不成熟。荣格说：“理论是掩盖无知和缺乏经验的最好的遮

羞布，它所导致的后果是偏执、浅薄、宗派主义和门户之见，令人十分不愉快。”因此心理治疗既没有统一的标准，没有统一的理论，也没有统一的方法，只能以病人的情况为转移。黑猫白猫，抓住耗子就是好猫。这是因为人的精神是复杂的、神秘的、多样的、难知的。我们越是深入到人性的深处，就越是产生这样的信念：人性是多样、多元的，需要我们在立场、观点和方法上，都富于最大的灵活性和丰富性，这样才能适应人的精神深处的丰富性和灵活性。

整体的观念是心理门诊的一个基本观念。心理门诊建立在“身心交感论”的基础上。“身”与“心”是一个相互依赖、相互制约、相互转化的二元整体。生理病可以转化为心理病，心理病也可以转化为生理病。这种转化当然不是一般的转化，而是通过象征、浓缩、集锦等神秘方式转移，是通过相似性的特殊联系来表露性质。比如心灵不洁可能转移为强迫洁癖；心理冲突可能转移为视线恐惧；精神紧张可能转移为性欲亢奋。这就是弗洛伊德研究梦幻的原因，也就是说：梦幻、心理症、生理症都有通过相似性转换转移的规律，心理分析就是鉴别这种转移，揭示这种转换。

心理门诊首先是辨症，而后是施治。“辨症”是分析造成心理障碍和精神失常的原因；“施治”是通过语言对心理症结作破译，作分析，作解释，作疏导，配合药物来扶正祛邪，平衡阴阳。心理门诊治病的“药”就是直接影响病人心理活动和精神生活的语言。谈话与巫术同源。用咒语驱魔镇妖，那是原始人的心理疗法；用科学语言分析障碍，这是现代人的心理疗法。人的意识是观念塑造的，人的情感是语言左右的。语言是精神疏通和交流情感的渠道。语言不仅可以塑造观念，也可以改变观念；语言不仅可以表达情感，也可以转移情感。用谈话治病，国外称为“谈疗法”。由弗洛伊

德发明的这种方法一直是心理门诊的基本方法。荣格说：“灵魂的治疗只能在相互交谈的宁谧中进行；只能在无保留的信任这样一种健康的气氛中进行。灵魂必须作用于灵魂。通向最为内在的圣所之门必须打开——精神分析就拥有打开紧闭的心灵之门的钥匙。”

### 三

建立在精神分析之上的心理咨询和心理门诊其程序分为四点：

第一是“倾诉”。倾诉就是鼓励病人彻底表白。心理病人都是背负着沉重精神包袱的人。鼓励病人倾诉，就是引导他们把积压在心底的“垃圾”倾倒出来。

第1种需要倾诉的是有丑恶感和邪恶感的人。这里主要是隐私和家丑。隐私和家丑涉及的主要是人格、人伦、性禁忌、性禁律等问题，隐私和家丑都有反社会、反道德、反伦理、反审美的性质，这些个人的丑恶秘密是心灵和情感最难以承受的重压。

第2种需要倾诉的是有罪恶感和内疚感的人。罪恶感和内疚感主要涉及的是善恶问题，隐恶、隐忧、隐患始终是心灵的沉重负担。罪恶感和内疚感，来自病人犯有反人道、反人性、反良知、反天理的恶劣行为。这些不可告人的秘密藏在心底，导致极度的精神恐怖、情绪焦虑、精神分裂。

对丑恶保密是有害的。保密是恶水自溺，邪火自煎，僵蚕自茧。保密者最难克制的是自讼，最难逃离的是自伐。患有抑郁症的人，都是怀有隐私和家丑秘密的人；患有歇斯底里症的人，是无法容纳罪恶秘密的人；患有强迫症的人，是无法消化内疚秘密的人。压抑人潜意识的秘密比浮现在显意

识的秘密为害更大，常导致突发的精神错乱或自杀冲动。

倾诉就是把秘密分开，把堵塞的心理能网开一面，给个出路。弗洛伊德在癔病的治疗中创造了“宣泄法”。他认为每个病人都蕴藏着一些必须寻找出路心理能量；在心理能量遇到出路障碍时，就会转化为病理症状。

倾诉即和他人共享秘密。如果和别人共享秘密，压抑就会从中解脱。希腊的圣餐礼拜词中说：“放弃你的所有，你才会得到一切。”

荣格说：“倾诉疗法就是充分的表白。只从表面上把事实说出来是不够的，而是要诚心诚意地将受压抑的情绪真正的释放无余”。

鼓励患者道出隐藏的丑恶事实，揭露邪恶阴暗的一面，便能避免隔离社会、脱离群体、背离文化、背离纯洁的放逐感和孤立感，才能获得轻松和自由。

能引导倾诉的医生，就是好的医生；能充分倾诉的病人，都是能康复的病人。心理门诊所首先是一个倾诉痛苦的场所。

第二是“解释”。解释来自精神分析。弗洛伊德说：“每一种神经症都关联着本人最内在、最隐秘的生活，当一个病人不得不对最初使她陷入到某种病态状况中去的所有那些‘环境因素’和‘复杂条件’作出完整的说明时，她便出现对神秘的恐惧。”需要精神分析的病人都是陷入心理困难的病人。心理症候都含有深刻的象征意义，症候是谜面，情结是谜底。医生的解释就是通过对症候探究，剖析这些症候内在的情结和意义。

第1种需要解释的是被潜意识控制的人。潜意识活动是无形的、复杂的、阴暗的，往往是通过无意识起作用。正确的解释来自对患者复杂的心理现象、怪诞的心理动作、离奇

的梦境幻觉、异常的遭逢际遇、特殊的人生经历作出准确的分析诠释；精神病都有怪诞性、神秘性、诡异性，要对病变作出一个准确的解释，没有广博的人文知识和人生经验是不行的。

第2种需要解释的是失去精神家园的人。促使心理症猖獗的是社会激变的顺应不良。我们生存在一个高速变革、变迁、变幻的时代，一个紧张、混乱、失控的时代。过去一切的心灵准则都已失去可靠性、真实性。往昔的真理变得如此空洞和荒谬，失去了它的尊严和光芒；各种观念、价值、道德相互冲突，使人无所适从。如果生活失去肯定的意义，精神痛苦就出现了。那些被传统观念和价值取向坑害的人，对传统和历史怀有消灭不掉的憎恨；那些跟不上时代节奏和生活变化的人，对现实和未来有克服不了的恐惧。憎恨和恐惧的病人都是失去精神依托的人。心灵惊人地失去平衡而导致恐惧症和焦虑症。精神分析就是帮助病人心理成长，改变想法和看法，以提高他们的应变能力、适应能力和创造能力。

第3种需要解释的是被剥夺的人。荣格说：“人是被剥夺才生病的。”宝玉听说黛玉要离去，立刻犯了痴呆病；黛玉知道宝玉结婚，立刻出现迷狂症。人的基本欲望和权益被剥夺就会致病。抑郁症、狂躁症、心境障碍症都要从基本需要被剥夺去解释。工作、工资、住房、职称、尊严、名誉等基本人权的被剥夺也会造成精神病。

最大的剥夺是自我对自己的自然本性的剥夺。其中最突出的问题是禁欲主义自我剥夺自己的性本能。人总是把性本能判定为“邪恶”，然后歪曲它、反对它、剥夺它。因此现实生活中的认知、成见、道德、戒律中有许多是反自然、反规律、反人性的东西，人们要使自己的思想和行为符合这些社会规范就得剥夺自己的本性。心理症候严格说来都是精神

的分裂，都是人的自然性与社会性的冲突。精神分析必须与社会成见相反，与道德成规相反，与歪曲认知相反。能打破常规，才能解除心病；能顺应自然，才能苏复元气；医生的解释就是帮助人回归自然，顺乎天道。

第4种需要解释的是被压抑的人。弗洛伊德说：“癔病及他种神经性焦虑的发生系由压抑的经历所致。”“焦虑神经症的最常见的原因是发泄不了的兴奋。里比多的兴奋已被唤起，但无法满足和消耗；由于里比多无处消耗，于是焦虑代之而起。我甚至认为这未经满足的里比多尽可直接化为焦虑。”比如恋爱在结婚前中断，被抛弃者就会出现强烈崩溃感；报复性攻击冲动被压制中断就会出现手足麻痹；应激反应没有找到形式就会出现瘫痪。心理积累的能量失去释放渠道或受到压抑，都会出现各种闭症。症候是一种未完成的心理经历的代替物。心理门诊要为被遏阻过程作疏通，为积累的心理能开辟出路。

压抑也就是冷热相激的创伤情结。创作性症候是破产、囚禁、失业、失恋、失爱、离婚、失散等生活灾难引发的症候。这些可怕的人生经历在常态时心理反应过程未能完成，以致不能引起相应的反馈意识，症候即此种未完成的心理历程的代替物。比如破产的人的破产心理历程没有完成，就会出现寻寻觅觅的精神病。由于那些事件特别令人痛苦和悲惨，病人抗拒使自己再想到它，结果乃成为精神病。精神分析即重新发掘、发现那个未完成的心理经历，使潜意识的经历成为意识的经历。这个经历被发现并得到补充性完成，症候就会消失。

第5种需要解释的是失去精神支柱的人。人们在日常生活中之所以能得到平衡与自由，便是依靠生活的意义之存在作调整。有些心理症候应该被看做是因为不了解其生存的意

义和行为的价值而受到折磨的困惑现象。这类病人总是那些缺乏见识的人，知识贫乏的人，思想苍白的人，他们有像孩子一般的心态，无法为自己的精神活动和生活事件的内部意义作出正确判断，从而出现精神迷乱。

第6种需要解释的是由于个体特殊的体质、气质、遗传即自身的“复杂条件”和“环境因素”冲突造成个体发育、发展中的障碍。身心发育的超前和后滞都会造成情感“溺”或情绪“陷”精神分裂样病变。青少年中常见到的是由性的发育超前和滞后引发的各种各样的神秘症候。

解释是心理门诊和心理咨询中最难的事，也是最见医生功底的事。

第三是“教育”。教育是引导，是对恶习的改造。按照华生的行为社会学理论，人的心理和行为都是从环境中习得的，都是条件反射的结果。许多心理症候属于习得性人格障碍。比如偏执、悖逆、攻击、破坏、回避、退缩；同性恋、物恋、兽恋、窥淫、露阴、手淫；以及酗酒、吸毒、卖淫、嫖娼、虐待、凶杀等曲折多弯的心理症是从小受到恶劣环境（主要是家庭环境）影响和习染的结果，这种反社会行为可以用华生的行为社会学理论来解释。

“教育”就是校正人格，就是把不正常的人重新塑造、重新教化成社会化的正常人。荣格说：“要使一棵长得不好的树伸直，根本不需要表白和解释，需要的是园艺师的刀剪。”对人格偏离的病人强制性教化和强迫性改造是必须的。医生的责任是严厉指出病人的心理缺点，对恶劣行为的惩罚和对良好行为的奖励，是自我人格校正的惟一途径。

第四是“影响”。影响就是医生的精神对患者的感染和渗透。医生的人格、学养、气度、作风都是强大的影响源、气感源，是一种“心理场”。搞心理门诊的人都有一个神秘



体验：许多病人在一个澹如神明、静如槁木、内养深厚、外相充实的医生面前，顿时失去那些瘳病症候。正如临阵战士在那些名将麾下便失去恐惧一样。潜移默化的精神影响能改变患者的心态和情绪，心灵感应能给患者带来某种平衡和成长的信息。作为影响源，医学文凭和知识水平在影响上不再是重要的东西，医生的特殊气质才是重要的东西。高尚和强壮的心灵能使卑劣和弱小的心灵中难以驾驭的野蛮成分得以驯服。

医生要对患者产生心理影响力，必须与病人建立感情联系，必须对病人富有同情心和责任心。医德在影响中也占有重要地位。

几乎每个病人都要不同程度地运用这四种程序来改变精神生活。荣格说：“世界上一切虚构、幻想和观念，是最不切实际、最不真实的东西；然而在精神领域或心身反应领域，它的效果是无可与之媲美的。是精神影响本能，而不是本能影响精神。”因此心理门诊就是用医生正确的观念、意识、语言治疗病人被扭曲的灵魂。

#### 四

俗话说：“心病需要心药治。”语言疏导就是治心理病的灵丹妙药。

心理病都是心理困难、心理矛盾、心理冲突造成的，精神处于分裂的自攻自守状态。对那些有精神包袱的人来说，作恶与羞恶的矛盾是心理冲突的基本样式；对那些固置于情结的人来说，对象的诱惑与伤害是心理矛盾的基本因素。因此医生使用语言的原则，要给病人那些心理漩涡作出疏解，给向上的渴望予以精神支持，以帮助病人获得解决矛盾的力