

# The Ego and the Id

# 自我与本我

[奥]西格蒙德·弗洛伊德 著

周 瑛 译

完整收录弗洛伊德后期三篇成熟心理学作品

《超越唯乐原则》《群体心理学与自我分析》《自我与本我》

深度解析人的心理及其活动

上海译文出版社出版传媒集团

上海译文出版社 天津人民出版社




The Ego  
and  
the Id

# 自我与本我

[奥]西格蒙德·弗洛伊德◎著  
周 珺◎译

天津出版传媒集团

 百花文艺出版社 天津人民出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

自我与本我 / (奥) 西格蒙德·弗洛伊德著; 周珺译. — 天津: 百花文艺出版社: 天津人民出版社, 2019.5

ISBN 978-7-5306-7638-7

I . ①自… II . ①西… ②周… III . ①精神分析  
IV . ① B84-065

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 289960 号

## 自我与本我

ZIWO YU BENWO

[奥] 西格蒙德·弗洛伊德 著 周珺 译

装帧设计: 异一设计

选题策划: 卓文天语 责任编辑: 郑爽

出版发行: 百花文艺出版社

地址: 天津市和平区西康路 35 号 邮编: 300051

电话传真: +86-22-23332651 (发行部)

+86-22-23332656 (总编室)

+86-22-23332478 (邮购部)

主页: <http://www.baihuawenyi.com>

印刷: 嘉业印刷(天津)有限公司

开本: 710 × 1000 毫米 1/16

字数: 146 千字

印张: 13

版次: 2019 年 5 月第 1 版

印次: 2019 年 5 月第 1 次印刷

定价: 39.80 元

如有印装质量问题, 请与嘉业印刷(天津)有限公司联系调换

地址: 天津市静海经济开发区北区银海道 48 号

电话: 022-59656080 邮编: 301600

版权所有 侵权必究

《超越唯乐原则》修正了弗洛伊德早期的本能学说，提出了人存在着死与生的本能，并认为这两种作用相反的力量斗争决定着整个生命运动历程。

《群体心理学与自我分析》深入论述了关于“群体的本质就在于它自身存在的力比多联系”的理论。

《自我与本我》谈及意识、前意识、潜意识，阐述了自我从本我、超我从自我分化的过程。

## 超越唯乐原则

- 2 第一章
- 7 第二章
- 14 第三章
- 21 第四章
- 32 第五章
- 42 第六章
- 61 第七章

## 群体心理学与自我分析

- 66 第一章 导论
- 69 第二章 勒庞对群体心理的表述
- 80 第三章 其他人对群体心理生活的论述
- 86 第四章 暗示与力比多
- 92 第五章 两种人为构建的群体：教会和军队
- 99 第六章 其他问题和研究思路
- 104 第七章 认同作用

- 112 第八章 爱与催眠
- 118 第九章 群居本能
- 124 第十章 群体和原始部落
- 131 第十一章 自我的等级区分
- 137 第十二章 附录

### **自我与本我**

- 150 前言
- 151 第一章 意识与无意识
- 157 第二章 自我与本我
- 166 第三章 自我与超我（自我理想）
- 176 第四章 两种本能
- 184 第五章 自我的依赖关系
- 195 附录 A —— 描述性无意识和动力无意识
- 198 附录 B —— 性欲的大储藏库

# 超越唯乐原则

## 第一章

在精神分析理论中，我们坚信，心理事件所带来的心理过程是由唯乐原则自动调节的。应当说，这些心理事件之所以会发生，是由某种不愉快的紧张状态所引起的。这些心理事件最终要克服这种紧张，从而达到避免不快乐或是产生快乐的结果。我们的研究主题是心理过程，在研究时我们把上述的过程也包含在考虑范围中，因此把一个“经济的”观点放进研究中来。如果在描述心理过程时，我们除了估计到“局部解剖学”和“动力学”的因素以外，还尽可能去估计这种“经济的”因素影响，那么我认为，我们所能提出的将是迄今为止最为完整的描述，可以赋予它专门的术语“元心理学”<sup>①</sup>。

我们关心的不是这个关于唯乐原则的设想与历史上某个已被接受的哲学体系相差几何，或者吸收了多少它的观点。我们是通过对自己研究领域中观察到的事实进行描述和解释，因而获得这些假设。优先性和原创性并不是精神分析研究要树立的目标，但构成唯乐原则假设的基础所依据的印象是如此精准无误，我们无法视而不见。换一个角度来说，我们应当感谢那些哲学理论以及心理学理论，正是它们把强烈影响我们快乐与不快乐感受的意义告诉了我们。然而非常遗憾，在这方面我们没有得到具有实际意

---

<sup>①</sup>参见《无意识》（1952年）第4节。



义的收获。这是心理学方面最为模糊、最难理解的地带。既然我们非得要研究它，那依我看，最不僵化的假设就是最适合的假设。我们已经决定把快乐和不快乐与存在于心里的不受任何限制的兴奋量联系在一起思考<sup>①</sup>，不快乐与兴奋量的增加一致，快乐与兴奋量的减少一致。这种关联的建立，并不意味着快乐和不快乐的强烈程度与兴奋量的增减之间是一种简单的关系。根据心理生理学的知识，我们不能认为它们之间的关系是正比例关系，决定这种感情的因素可能是一个特定时期内兴奋量的增减数量。实验在这里起到了应有的作用，但是在没有确定的观察事实作为引导的情况下，让我们这些分析学家来探讨更进一步的问题，是不理智的。<sup>②</sup>

我们看到了一个事实，就是费希纳（G.T.Fechner）这位具有深刻洞察力的研究者在关于快乐与不快乐的问题上提出的观点，均与精神分析研究迫使我们相信的观点不谋而合，这引起了我们极大的注意。费希纳在他的一本短篇论著《关于有机体的产生史和发展史的几点想法》（1873年，第11部分，附录第94）中说：“只要意识的冲动始终同快乐和不快乐发生联系，那么我们就可以认为，快乐和不快乐与稳定和不稳定之间存在着一种心理物理学的关系。这个观点为我另一个计划单独做详细阐述的假设铺平了道路。根据这个假设，产生于意识阈（threshold of consciousness）上的每种心理物理活动，在接近完全的稳定性并超过了一定限度时，就会产生一定比例的快乐；而当它背离了完全的稳定性并超过了一定限度时，就会产生一定比例的不快乐。以上两种状态的限度可称为快乐和不快乐的质

①兴奋的“数量”和“限制”的概念，在弗洛伊德所有的文献中出现频率极高。在他早期的著作《科学心理学设计》（1950年a[1895年]）中可以发现大概是这方面最翔实的论述，特别是该书第3章第1节的结尾部分有关于“限制”术语所进行的长篇讨论。

②参见《受虐狂的心理经济问题》（1924年）。

的阈限，在两者之间则是一个空白地带，对审美的平静状态……”<sup>①</sup>

使我们相信唯乐原则主导日常心理活动的事实，也适用于下面这种假设：心理构造努力地使自己内部的兴奋量控制在最低限度，或者至少保证其不再增加。这不过是对唯乐原则的另一种表述方式罢了。即，如果心理构造的运行意图就是将兴奋量降低到最低限度，那任何导致兴奋量增加的事物，都会被认为是违背这一机能的，即不快乐的东西。由恒常性原则(principle of constancy)可以推导得出唯乐原则。事实上，恒常性原则又是从迫使我们承认唯乐原则的事实那里推论出来的<sup>②</sup>。另外，还有更详尽的讨论能够说明，我们认为是由心理构造产生的这种倾向也可以作为费希纳“寻求稳定倾向”原则的一个实例。费希纳已经把快乐和不快乐的感受同这个原则紧密联系起来。

不得不明确指出的是，唯乐原则主导心理活动过程的说法是不正确的。如果真的存在这种主导作用，那么我们大部分的心理过程必定伴随着快乐或达到快乐的结果。然而经验告诉我们的，事实恰恰与这个结论相悖。那么，我们只能退一步描述，在人心中存在遵循唯乐原则的倾向，但由于它会受到其他一些外力或是因素的阻碍，所以最终导致的结果不能总和达到快乐的趋向相一致。我们来对比一下类似问题下费希纳做出的评论：“这种趋向于一个目标的倾向并不代表能达到那个目标，总体来说，目标只能近似地达到……”

如果我们现在转过来研究什么因素能阻碍唯乐原则发挥作用，便会发

<sup>①</sup>参见《科学心理学设计》第一部分第8节结尾。在这里“审美”一词是基于“与感觉或知觉之关系”的早前含义使用的。

<sup>②</sup>参见《歇斯底里研究》和《科学心理学设计》。

现我们又处在一个熟悉且依据充分的形势下。在给出结果时，我们有大量分析的经验可以派上用场。

第一个可以以这种方式阻碍唯乐原则的例子是常见的，且在有规律地发生着。我们知道，唯乐原则是心理构造运行的特有方式，但从身处外部世界各种困难当中的有机体的自我生存角度来看，这种方法的效果微乎其微，甚至于有相当的危险性。在自我生存的影响下，唯实原则取代了唯乐原则。<sup>①</sup>

唯实原则并非放弃获得最终快乐的目标，而是选择延缓实现这一满足，放弃许多可以实现满足的途径，在通往快乐的漫长又迂回的道路中间，暂时容忍不快乐的存在。但是唯乐原则会持久地顽强存在下去，它是性本能的一种工作方式，这种性本能完全无法被“驯化”，无论是从性本能出发，还是从自我本身来说，唯乐原则时常冲击唯实原则，给有机体造成整体上的伤害。

但是，让唯实原则取代唯乐原则，只能解释很少一部分，而且并不算是最强烈的不快乐的体验。自我在向复合度更高的组织发展时，也有另一种经常有规律出现的不快乐情感迸发的状况，出现在心理构造内部发生的冲突及矛盾中。心理构造所承载的全部能量，几乎都来自内部的本能冲动，而不是全部的本能冲动都可以达到一样的发展阶段。这样的情况可能反复地发生：个别的或部分的本能和另一批能够联合进入自我的包容性统一体的本能，在目的或者要求上面达不成一致，于是通过压抑的过程离开了那个统一体，在精神发展的较低阶段停留，从一开始就丧失了获得满足的可

<sup>①</sup> 参见《心理功能的两个原则详析》（1911年）。

能性。即使这个本能接下来在通过曲折坎坷的过程后，充满艰辛地成功获得满足乃至满足的替代品（这在受压抑的性本能身上经常发生），那么这种在其他情境下可以获得快乐感受的契机，自我却将其处理成了不快乐的感受。恰好这时，旧的冲突被压抑而告终了，在一股新的本能依据唯乐原则而寻求快乐时，违背唯乐原则的状况出现了。有关压抑是如何把本来可以获得快乐的可能变成不快乐的起因，这个过程人们还没能详尽地将它描述出来，可能认识得还不够清楚。不过不用怀疑，所有神经症的不快乐都来自这种不快乐，也就是没有能力把快乐感受成快乐。<sup>①</sup>

刚才讲到的两种带来不快乐的根源，远不足以概括我们大多数不快乐的体验。但是对其余的体验来说，我们的论据足以说明，它们的存在和唯乐原则的主导作用毫不冲突。我们所体验到的大部分不快乐都是知觉上的不快乐。它们可能是对未能得到满足的本能引起的压力的感知，也可能本来就是痛苦的，或者是使心理构造产生不快乐预期（即被心理构造识别为“危险”）的外部知觉。这些对本能的要求和危险的威胁做出的反应，才是心理构造正常的反应活动，这样就能正确地得到唯乐原则的指导，也能受到对唯乐原则有所改动的唯实原则的指导。这样就没有必要限制唯乐原则的应用范围。此外，研究对外部危险做出的心理反应，正好能够为我们当前所讨论的主题提供新的研究材料和提出新的问题。

---

<sup>①</sup>毫无疑问很重要的一点是，快乐与不快乐作为有意识的感受，都与这个自我有关联。

## 第二章

有一种人们早已熟知而且记载过的状况，它通常发生在剧烈的机械性震荡、铁路事故，以及其他危及生命的意外之后，人们把它称作“创伤性神经症”（traumatic neurosis）。不久前刚结束的那场可怕的战争使得这种疾病的患者大量出现。不过，这场战争终于让人们不再将这种心理的异常现象归咎于纯机械力导致的神经系统器质性损伤<sup>①</sup>。创伤性神经症表现出的症状，有大量类似于运动症状，这也是它接近歇斯底里症的一方面。不同的是它带有显著的主体失调特征（也就是说很像疑病症和抑郁症），还体现出了整体性的心理衰弱甚至精神功能障碍现象。不论是战争导致的神经症，还是和平时期发生的创伤性神经症，截至目前并没有人给出全面合理的解释。发生在战争神经症中的某些状况，让人们既有所领悟，又感觉迷惑不解，因为一些病症是在没有受到物理伤害的情形下产生的。一般的创伤性神经症有两个明显特征可供参考：第一个，致病的根源主要是惊吓产生的恐惧后果；第二个，在受伤的同时一旦没有相应神经症的预防，就会有不良后果。“惊吓”（fright）“恐惧”（fear）和“焦虑”（anxiety）<sup>②</sup>常被人们当作同义词使用，但其实并不恰当，它们在跟危险的关系上差异十分明显。

<sup>①</sup>参见弗洛伊德、费伦采（Ferenczi）、亚伯拉罕（Abraham）、西梅尔（Simmel）和琼斯（Jones）关于战争性神经症的讨论（1919年）。弗洛伊德还为它编写了导言（1919年）。还可见于弗洛伊德逝世后发表的《关于对战争性神经症进行电疗的报告》。

<sup>②</sup>德文原文：“Schreck” “Furchi” 和 “Angst”。

“焦虑”是面对危险的一种特殊状态：预感危险来临，准备加以防范，但是对将遇到什么样的危险完全不知晓。“恐惧”则需要有个确定的让人感到害怕的东西。“惊吓”这个词对应的情形，是人在遭遇危险时，完全没有思想准备，着重体现在“惊”这一点上。我的观点是焦虑不可能导致创伤性神经症，因为焦虑是在保护主体，防止其受到惊吓，也抵御了惊吓性神经症。以后我们会再次对这个问题进行探讨。

关于梦的研究，可以把它作为探究内心深层心理过程最可靠的方法。在创伤性神经症患者的梦中，患者反复被带回到曾遭受的灾难情景下。随之而来的惊恐再次冲击他，致使他从梦中惊醒。人们面对这样的现象已经是见怪不怪，他们认为，经历过的创伤即使在患者睡梦中也会向他施予压迫，这个事实证明了这种创伤力量的强大，并且患者的精神已经把它固着了。病患固着于引起他病征的过往事件，我们在研究歇斯底里症时就已经熟悉了这个现象。布洛伊尔和弗洛伊德在1893年就提道：“歇斯底里症的患者基本是纠缠在回忆所带来的痛苦里的。”<sup>①</sup>像费伦采和西梅尔这样的研究者通过对战争性神经症观察，已能够解释患者对曾遭受创伤情景的固着，以及某些运动症状。

然而，我从没有发现创伤性神经症患者会在清醒的时候回忆起当时遭受的意外，那时他们反而会更努力地避免想起它。可能有人认为，患者睡着以后做梦回到造成他发病的那个事件中是符合情理的，无须再去讨论。如果是这样的话，他就真的错解了梦的本质。梦境只有呈现给患者他患病之前健康的样子，或是如他所愿治愈后的样子，才是符合梦的本质的。我

<sup>①</sup>参见《歇斯底里现象的心理机制》第1节结尾。

们一直相信的梦的要旨，是满足做梦者的愿望。可创伤性神经症患者的梦动摇了这个信条，那么不妨这样做：我们来论证，做梦的功能是否和某些其他的功能一样，在这种条件下被打乱了，因而走上了相反的道路。再或者我们不得不追查自我存在的神秘受虐狂倾向。<sup>①</sup>

创伤性神经症这个题目既沉闷又模糊，我想暂时把它放下，先来研究我们的心理构造在最初的常态下遵照的活动方式——儿童在游戏当中所采用的心理活动方式。

在儿童游戏上人们做了很多相关的理论解释，但直到最近才由普法伊费尔 (Pfeifer, 1919 年) 从精神分析的理论角度给予了分析，并进行了总结。我希望读者们能看一看他写的文章。那些理论寄望发现激起儿童游戏行为的动机，但是它们都没有把经济的因素作为首要切入点，就是玩游戏能带来快乐的这个动机。我不会对包含这类现象的所有领域做论断，只是因为一个巧合，我得以对一个一岁半的小男孩自己设计的第一个游戏提出我的观点。在提出观点前，我的观察时间很充足，因为我和这个小男孩以及他的父母住在同一栋房子好几个星期，并且是经过了很长一段时间，我才明白他那难以捉摸又不断重复的行为的意义所在。

这个小男孩的智力发育一点都没有早熟的特征。一岁半的他只能说出几个意思传达准确的词语，还能通过发出有特别含义的声音，让熟悉他的人听懂。不过他可以和他的父母以及一个年轻的女佣相处得很好，并被他们夸赞为“好孩子”。他从不在夜里打扰他的父母，大人说的话他都能够服从，不动不该动的东西，不进不该进的房间。特别的一点是，就算他的母亲离开他

<sup>①</sup>参见《梦的解析》(1900年a)，《标准版全集》第5卷第550页以后。

几个小时，他也不会哭闹。他同时又很依恋母亲，母亲以前自己哺育他，照料他，没有别的人帮忙。然而这个好孩子却时常会做出些让大人感到无奈的事情：凡是他的手能够抓到的小物件，他都要扔到屋子的角落，或床底下等。因此，女佣常要花费一番工夫寻找和收拾这些东西。他在扔东西时，口中还会发出拖长音的“噢——喔——”，这时他的脸上会带有兴奋和满足的表情。孩子的妈妈以及笔者都认为，这不是简单的喊叫，而是代表德文中“不见了”这个词。最终我明白，这是他在玩的一个游戏，对于这个小孩来说那些小玩意的用处就是拿来玩“不见了”的游戏。有一天，我进一步观察以印证自己的想法。小孩有一只缠着线的线轴，他没有做过诸如拿着线绳拖着线轴在地板上走，类似拉小车的游戏。他的玩法是抓住轴上的线，拿起线轴熟练地扔过他蒙着毯子的小摇床的床沿，线轴掉进床里他就看不见了，并在这时发出“噢——喔——”的声音。接下来他开始拽着线绳把线轴拉出床外，再次看到线轴时他发出了“哒”（“出来了”的意思）的一声欢呼。这样，一整套游戏便做完了——消失和再现。第二个阶段的行为蕴含着更大的快乐，但通常情况下，人们只关注到第一阶段的行为，小男孩把这个阶段的动作作为自己的游戏，乐此不疲地重复着。<sup>①</sup>

这样，对于这个游戏意义的解读就明晰了。它与这个小孩自身在修养上取得的成长有关，表现在当妈妈离开时他能做到不哭闹这种本能的自我克制（即，对本能满足的自我克制）。他以操纵手中的玩具进行消失又重现

---

<sup>①</sup>之后的观察中发现的一个新现象证实了这个说法。有一天，他母亲离开男孩外出了一段时间，当她回到家中听见了孩子“小宝贝，哦……哦”的声音，她很纳闷这是什么意思。过了没多久便有了答案，小男孩在长时间的独处中学会了让自己消失的玩法：有一面很高的穿衣镜，它的下沿与地面有一点距离，小孩在镜面里看见了自己的镜像，只要他在镜前趴低，自己的镜像就会“不见了”。（在《梦的解析》一书中，有关于这个事例更详尽的解释。参见《标准版全集》第5卷第461个注。）



的情节转换来补偿本能满足的需要。至于这个游戏是孩子自己发明的，还是受到了他人启发，相对于判断这个游戏体现出来的实质来说，倒是一点也不重要。我们把兴趣指向另外一方面：这个小孩绝不可能把妈妈的离开看作一件值得欣喜的事，或者不把它当一回事。那么，他用游戏的方式一次次重新体验这个令他不快的场景，这该如何解释与唯乐原则的一致性呢？相信会出现这样的解释：妈妈的离开是其返回时那个令人愉悦的场景必需的前奏，这个游戏的目的在于得到妈妈回到身边的体验。但是，代表母亲离开的第一阶段的行为，占据了多数的戏份，比那段感到快乐的第二阶段的行为更常出现，这个现象和上述的那种解释相悖。

仅仅通过对一个实例的分析，还无法得出肯定的结论。不带有偏见地看待问题，可以获得这样的印象：小男孩一定是源于另外的一种动机，因而才把他的体验感受转变成一种游戏的行为。起初，他处在完全被动的形势下，这种体验把他压倒；但是在以游戏的方式重复这种体验的过程中，他占据了主动的地位，虽然重复体验的是一种不快乐的感受。这种转变的发生该归因于一种要取得控制地位的本能，不管记忆的本体是不是快乐的，这个本能都会发挥作用。然而，有人可能试着得到这样一个结论：小男孩操纵他的“不见了”游戏只是对刚刚受到的压抑的一种抵抗，是对母亲离开这一现实的报复。若是在这样的情况下，他的游戏行为就充满了挑战意味：“那好，就这样。我不需要你了，让我亲手送你离开！”过了一年后，还是这个我曾观察过的小男孩，如果他对某个玩具发火了，就抓起它扔在地板上，嘴里念道：“把你送到前线去！”这是因为他听说，父亲如果不在家的话就是“到前线”去了。爸爸的离去一点都没有使他感觉难过，相反，他