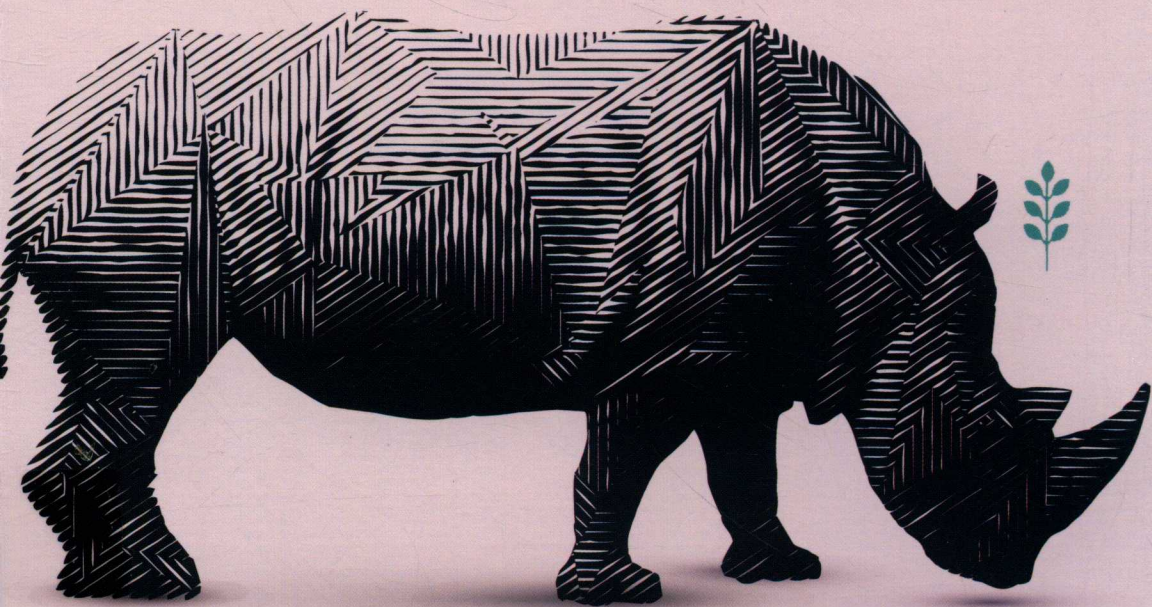




你以为你自己 就是你自己吗

跟随心理学家轻松读懂精神分析



跟随弗洛伊德、荣格、阿德勒……这些大师的脚步，
走进精神分析的秘境，走进我们心灵的未知荒原。



你以为你自己 就是你自己吗

跟随心理学家轻松读懂精神分析

唐 砚
TANGYAN
著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

你以为你自己就是你自己吗：跟随心理学家轻松读懂精神分析 /
唐砚著. —北京：北京理工大学出版社，2019.1

ISBN 978-7-5682-3137-4

I. ①你… II. ①唐… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第242454号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市金元印装有限公司

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 / 17.5

责任编辑 / 武丽娟

字 数 / 233千字

文案编辑 / 武丽娟

版 次 / 2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 42.00元

责任印制 / 施胜娟

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换

■ 序言 ■

亲爱的精神分析

2017年，美国著名音乐人Alex创作了一首歌，迅速风靡全世界，登上Spotify全球榜第二名。有趣的是，这首名为《Not easy》的歌曲，创意来自于大数据。在分析完两万多首歌，以及五年的流行文化后，大数据给出的结论是：最打动人心的一句话不是“我爱你”，而是“生活不易”。

生活是不容易的。

每个人的人生中，都会有默默在心里咀嚼这句话的时刻。

一个马上要高考的孩子却陷入了失眠，他很想好好休息一下，可是他不敢。不仅如此，他还要拖着疲惫的身躯应付着课业，担心着考试，任莫名的恐惧在心中蔓延。这个时候，他会觉得，生活是不容易的。

一个年轻的女孩总是遇到故意刁难她的上司和同事，换一份工作依然如此，再换一份工作情况照样没有改变。垂着头听上司训斥的时候，她的眼泪在眼眶里打转，她忍了又忍，眼泪还是滴落下来。这个时候，她会觉得，生活是不容易的。

一个忙碌的妈妈总是很焦虑，她觉得家务和工作严重地消耗着她的精力，她与丈夫之间的交流越来越少，孩子的学习成绩也总是一团糟，一想到未来她就头疼不已。这个时候，她会觉得，生活是不容易的。

一个有房有车的中年男人也觉得生活越来越寡淡乏味。上有老、下有小，睁开眼就是数不尽的责任。下班回家他不愿上楼，而是闷闷地坐在车里抽一根烟。在烟头的明灭中，麻木地回到现实中来。这个时候，他也会在心里感慨：生活是不容易的。

生活是不容易的，但精神分析能为我们做什么？

精神分析能帮助我们明白生活为什么艰难，为什么我们的生活和情感会充满这么多困惑和痛苦，我们该如何应对这一切，如何重获心灵的掌控权，获得更充实、幸福和充满活力的人生。用创始人弗洛伊德自己的话来说，心理治疗是一种“爱的教育”，是用爱去浇灌生命的灵性，拓宽生命的体验，重塑生命的价值。很多善于精神分析的心理咨询师，常常要求自己心理学意义上的“好爸爸”或者“好妈妈”，从这个角度来说——精神分析看起来就像咨询师用爱孕育一个更美好、健康和幸福的心灵。可以说，精神分析更多服务于普通人的完善。

精神分析有很多我们耳熟能详的术语，比如潜意识、自我等，它们已经深深融入我们的生命哲学中。生活中很多的困惑和痛苦，也许都和我们对潜意识的察觉不足有关，和自我的荏弱有关。为考试焦虑的孩子，也许潜意识中害怕父母的失望；总被上司“虐”的姑娘，也许潜意识中不断重复和强势家长的关系；焦虑的妈妈，也许十分缺乏安全感；而中年危机，也许和内心深处那个挣扎的自我有关。

遗憾的是，因为各种原因，比如时间、观念或者金钱的关系，不是每个遇到困难普通人都有机会走进心理咨询室，去尽情探索自己的心灵。更多的人，会选择在一些鱼龙混杂的通俗心理学文章中，在一些理论碎片中淘一点精神营养。这些文章和碎片中既有思想者的真知灼见，也有打着心理学旗号的“毒鸡汤”，甚至有很多缺乏科学依据的“伪心理学”“野鸡心理学”。而真正的大师经典，又因为过于学术、专业和晦涩而不能得到广泛的普及。

这本书所要做的，就是把精神分析的大师经典——那些精华的思想、深邃的洞见、科学的方法——用朴实通俗的语言传达给心理学的爱好者。这是一场思想的盛宴，更是一场温暖的心灵之旅。我们将看到精神分析历史上最优秀的大师们，是怎样用他们无与伦比的智慧和悲悯，含英咀华，为我们留下这座精神的宝藏。

我们的文化中既有深厚的自省传统，又有无私的助人情怀。而这座精神分析的宝藏是非常好的工具和资源，既可以帮我们洞察自己，实现自己的人格成长和完善，也可以教会我们“读心术”，让我们学会更好地理解 and 照顾别人。

优秀的精神分析师曾奇峰先生曾经说，他做心理服务的三个愿景是：希望天下父母从此知道怎么善待自己的孩子，希望人们知道怎么互相支持而不是互相猜忌，希望每个人知道怎么在自己的天赋之上充分发展能力实现梦想。

我觉得他说得非常好，这也是这本书将要带给您的：希望心理学和精神分析帮助您拥有展翅翱翔的生活，帮助您在人世获得幸福，帮助您善待和成就自己的孩子。

生活是不容易的，但生活也可以是美好而欣欣向荣的，这都取决于我们自己决定如何度过这一生。

目录

01 弗洛伊德 ——精神分析王国的开创者

其实我们一点都不了解自己——潜意识理论 002

经常在我们脑子里打架的小人儿——人格结构理论 011

为人一世，我们是主人还是傀儡？——本能理论 015

大师小传 019

大师语录 035

02 荣格 ——弃位的王储，创建分析心理学

我们是怎么适应世界的？——集体无意识和原型理论 040

人和人，天生就不一样——人格类型理论 051

一个人最终会成为他自己——自性化、梦和积极想象 055

大师小传 060

大师语录 074

03 阿德勒 ——从仰慕者到反对者，创建个体心理学

每个人心里，都住着一个自卑的小孩——自卑和补偿 078

一样的生活，不一样的活法——生活风格 083

大师小传 089

大师语录 099

04 霍妮 ——叛逆的弗氏门人，扯起文化派大旗

是什么让我们的心灵备受煎熬？——基本焦虑理论 102

直面“真我”，活成自己真正想要的样子——冲突和人格理论 107

两个人的旅程，一个人慢慢走——自我分析理论 112

大师小传 115

大师语录 122

05 安娜和弟子 ——创立儿童精神分析，构建自我心理学

谁说心灵之花不能自由绽放？——“自我”理论 126

生命是一个个的台阶——发展阶段理论 132

大师小传 139

大师语录 146

06 克莱因 ——儿童精神分析的又一领军人物，“客体关系之母”

我们的生活中镌刻着父母的影子——内部客体理论 150

真正重要的感情都是爱恨交织——嫉羨与感恩理论 155

在游戏中窥到孩子的内心世界——儿童游戏理论 159

大师小传 163

大师语录 172

07 温尼科特

——在安娜和克莱因之外的“独立学派”

如何养育一个快乐又懂事的小孩？——攻击性和“客体使用” 176

孩子的游戏和他们心爱的玩具——过渡客体和过渡空间 182

足够好的妈妈才能养育出健康的孩子——成熟过程和促进性环境 186

大师小传 190

大师语录 200

08 科胡特

——创建自体心理学，为精神分析提供了时代新视角

亲爱的，外面没有别人，只有自己——自体 and 自体客体 206

母亲眼中的光彩——镜映 211

不含敌意的坚决，不含诱惑的深情——理想化的父母 214

我要成为一个像他那样的人——孪生需求 217

大师小传 220

大师语录 226

09 拉康 ——对弗洛伊德思想的结构主义解读

每个人都通过他人抵达自己——镜像理论 230

我说，故他者在——主体理论 234

我们所生存的地方扑朔迷离——三界理论 237

大师小传 241

大师语录 248

10 精神分析终于走进整合和融合的时代

科恩伯格：我们的人格水平在哪个台阶上 254

史托罗楼：重要的是心灵间相互影响构成的体验 257

依恋理论：安全和幸福来自于早年的亲密依恋 261

01

弗洛伊德

——精神分析王国的开创者

弗洛伊德是一个伟大的人，尽管他有偏激的部分，有片面的时候，但他把科学和理性之光引入人类现实的一个崭新领域——无意识的领域，并竭力尝试各种方法，寻找人类心灵自由的途径。

其实我们一点都不了解自己 ——潜意识理论

伟大的发现：潜意识

像哥伦布发现了新大陆一样，弗洛伊德也率先发现和走进了人类心灵的大片荒原——潜意识。

弗洛伊德告诉我们，心灵就像海面上的冰山，意识只是露出海面的小小的山尖，绝大多数藏在水下的、我们看不见的部分，叫作潜意识。意识和潜意识相交的部分，叫作前意识。

前意识和潜意识统称为无意识。因为潜意识是无意识的主体，所以有时候，弗洛伊德的无意识特指潜意识。这就是弗洛伊德的意识层次理论，或者叫无意识理论、潜意识理论。

具体来说，意识是我们能直接感知的部分。比如一个男人到朋友家做客，看到朋友的妻子很漂亮，他可能会感觉到羡慕——你小子真有福气！可能会感觉到失落——唉，为啥我没有这么漂亮的媳妇呢！和这些感觉相

伴的，还有符合现实的认知——这是我朋友的妻子。这是意识。

前意识则是我们不能感知，但经过提醒就能感知的部分。这个男人对朋友说，你媳妇特像一个明星，就是那个谁……谁来着？名字就在舌尖打转，可就是想不起来。朋友提醒，赵薇？不是。王菲？不是。高圆圆？对、对、对，就是特像高圆圆。经过提醒能感知的，叫作前意识。

而潜意识，则是深深地藏在“海面”之下，无论怎么提醒，也感知不到的部分。比如这个男人在朋友家度过了愉快的一天，告辞回家了。走到半路上，他突然想起来，自己的帽子忘在朋友家了，只好回去。再次敲门，寒暄一番，拿着帽子回家了。按照弗洛伊德的说法，也许这个男人潜意识里，对美丽的女主人留恋不已，渴望再见她一面。可是，如果这个男人听到这个解释，一定会惊怒交加，怎么可能？他不是说谎，他确实感知不到自己的潜意识，哪怕别人提醒，他也感知不到。

那么问题来了，他本人都没有感知到的想法，弗洛伊德怎么会知道呢？弗洛伊德回答说，有几个办法可以让潜意识冒出来。

催眠，不是让你睡觉

一是催眠。

一些人想象，催眠是一个神秘的东西，总是和风雨交加的天气、昏暗的光线、滴滴答答的老式怀表、心怀邪念的巫师联系在一起，一个人就此成为巫师的傀儡，制造各种扑朔迷离的血案，而自己对此一无所知。另一些人想象，催眠等同于安眠药，当我们睡不着的时候，伴随着轻音乐以及催眠师那低沉而温柔的声音，意识慢慢地从清晰到飘忽，就此进入甜美的梦乡。

这两种想象都和精神分析意义上的催眠相去甚远。对精神分析来说，

催眠的本质，是用暗示来引出潜意识、影响潜意识。催眠时的状态，既不是清醒状态，也不是睡眠状态，而是介于两者之间的“第三状态”。病人被催眠后，会说出平日里遗忘了的记忆，说出意识中不曾出现过的想法。而且，当催眠结束后，病人会完全忘记自己刚刚说过的话——那些潜意识中流淌出来的东西。在催眠中，病人会受到医生的暗示，使用潜意识来支配自己的心理和身体，比如有个病人腿部的肌肉和骨头是好的，但因为心理原因表现出瘫痪症状，在催眠中他也许能立刻扔掉拐杖站起来。

其实催眠并不神秘，在日常生活中，自我催眠随处可见。一个人坐很远的车去上班，一上车就掏出手机看小说，完全沉迷在书中的世界，根本听不到报站的声音，突然毫无预兆地，他抬头看了一下路牌，发现只有一两站就到了。一个人第二天有重要的事要早起，他定了三个闹钟，但闹钟还有几分钟才响的时候，他已经醒了过来。是谁让乘客抬头？是谁让梦者清醒？答案是自我催眠：他们自己身体里的潜意识主动支配了身体。

荒诞的梦境，藏着未完成的愿望

第二种让潜意识浮现的方式是释梦。

人类存在了多少年，梦就存在了多少年。但梦到底意味着什么，始终是一个谜。古人曾经以为，梦是一种预兆。比如史书记载，曹操曾经做了一个梦，梦见三匹马在同一个槽里吃食。曹丞相除了诗写得好、仗打得好，好像还很会释梦。他自己分析这个梦，说这预示着司马懿和他的两个儿子司马师、司马昭要篡夺曹氏天下，让曹丕注意。显然曹丕没有听话，所以后来这个梦应验了，司马家的西晋政权取代了曹魏政权。老外也一样。旧约里写埃及法老有一次梦到7只瘦牛吃掉了7只健壮的牛，约瑟解释说，这预示着7个丰年之后有7个荒年。还有一种观点认为，梦只是对现实

的一种反映，并无深意，所谓“日有所思，夜有所梦”。

弗洛伊德重新阐释了梦的机制。他认为，梦的本质是愿望的满足。日常生活中，我们有很多渴望，有的太强烈我们无法承受，有的太邪恶我们无法面对，有的太细微我们无法察觉，有的太痛苦我们无法体会，于是统统被压抑到潜意识。在潜意识和前意识之间，我们会放一个“海关”审查，在前意识和意识之间，我们再放一个“海关”审查。双保险下，那些可怕的、破坏性的想法被拒于意识国门之外。

然而，“海关”审查是有漏洞的，“走私”是层出不穷的。在梦里，有些潜意识乔装打扮，骗过了“海关”，来到了我们的脑海。梦境常常五花八门，甚至荒诞不经，就是因为经过了伪装，比如重要的信息模糊不清，比如大量使用象征，不然过不了审查呀！

所以梦呈现出的是显意——伪装后的，而真实的意思则是隐藏的。一个人梦到考试，在考场上抓耳挠腮答不出题目，这是显意。但事实上这个人可能已经工作很多年了，早就不考试了，他真正焦虑的也许是和别人竞争一个职位到了紧要关头，也许是在妻子和情人之间徘徊想做个决定，也许是他的孩子快出生了，也许是……这些“也许”里藏着的潜意识，才是梦的真正含义。弗洛伊德说，梦的真正含义，就是潜意识里的愿望。

释梦，就是破解梦的密码，找到潜意识愿望的过程。我们从最简单的开始，看弗洛伊德是怎么释梦的。简单的梦常常来自儿童，比如弗洛伊德记载过这样一个梦。

一个夏天，弗洛伊德带着妻子、8岁的小女儿、5岁多的儿子，还有邻居家12岁的小男孩艾米尔一起去旅行。小姑娘做了一个梦：“艾米尔成了我们家的人，和我们一样叫爸爸妈妈，和我们同睡一个房间。妈妈进来，在每个人的枕头下塞了一块巧克力。”

弗公解梦：小女儿对艾米尔有好感，两人白天玩得很开心，小女儿希望和艾米尔永远做好朋友，这个愿望通过在梦里变成一家人得到了满足。

不得不说，小朋友们的梦太好解了，这个我也能看出来。下面我们提升一点难度，来看一个少女的梦。

有个少女，她的姐姐有两个儿子，不幸的是大儿子不久前夭折了。有一天少女做了一个可怕的梦，姐姐的小儿子躺在棺材里，和姐姐的大儿子一样。

少女质疑弗洛伊德，难道我的愿望是让姐姐现在唯一的儿子夭折？

弗公咬着铅笔头：这个，这个……我们需要一点点找到你潜意识里真正的愿望是什么。

少女的故事于是一点点展开：少女从小生活在姐姐家，姐姐家有很多客人，其中有一个英俊不凡、爱好音乐的男人。少女偷偷爱上了他，每次看到他都心如鹿撞。可惜，这个男人后来和姐姐家闹翻了，再也不来了。少女苦苦思念着他，却没有办法说出口。当姐姐的大儿子不幸夭折的时候，少女伤心极了，然而在追悼会上，她意外见到了自己的心上人，相思之苦得到了一点安慰。后来少女一直在找重逢的机会，直到做梦前一天，她打听到，这个男人也许会去某个音乐会。

弗公点头，这就是你潜意识的真正愿望：你渴望再见到这个男人。如果姐姐小儿子去世的话，他可能来吊唁，就像上次一样。

这个梦就有点曲折了，梦的显意是外甥死了，隐意居然是少女的相思之情。少女潜意识里的隐秘心事，就这样通过梦呈现了出来。

梦歪曲自己的方法很复杂，弗洛伊德总结出了这样几个：凝缩——比如梦到一个姑娘，这个姑娘可能是好几个你牵念的人的集合；移置——比如有个女教师梦到她的女校长被自己的好朋友杀了，分析下来发现，这个女教师的妈妈控制欲很强，女教师表面听话，但内心的反抗通过梦境曲折地表达了出来，女儿反抗妈妈，移置成好朋友杀死校长，主谓宾全变了；象征——比如梦到蛇，也许潜意识里想说的是男性性征，事实上对弗洛伊德来说，大部分的象征和性有关，通过象征，邪恶污秽的内容变得具体并