

Bright Day  
当代华光



# 精神分析

伊凡·瓦德 著  
Ivan Ward

奥斯卡·扎拉特 图  
Oscar Zarate

万朵 译

李新雨 审校



当代中国出版社  
Contemporary China Publishing House

INTRODUCING

用更轻松的语言 在最短的时间 介绍你不熟悉的知识

全球累计发行量已突破2.4亿

介绍丛书  
INTRODUCING

# 精神分析

## PSYCHOANALYSIS

伊万·瓦德 著  
奥斯卡·扎拉特 图  
万朵 译  
李贻副 审校



当代中国出版社  
Contemporary China Publishing House

## 图书在版编目 (CIP) 数据

精神分析/(美) 伊凡·瓦德著; 万朵译. —北京:  
当代中国出版社, 2013.2  
ISBN 978-7-5154-0242-0

I. ①精… II. ①瓦… ②万… III. ①精神分析—研究  
IV. ①B84-065 ②G0

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 027049 号

INTRODUCING PSYCHOANALYSIS: A GRAPHIC GUIDE Copyright © 2000 TEXT BY  
IVAN WARD, ILLUSTRATIONS BY OSCAR ZARATE This edition arranged with Icon  
Books Ltd. c/o The Marsh Agency Ltd. through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN,  
MALAYSIA. Simplified Chinese edition copyright: 2014 Bright-Day Media Co., Ltd. ALL  
RIGHTS RESERVED.

© 2014 中文简体字版专有出版权属北京当代华光文化传媒有限责任公司  
未经版权所有人书面同意, 不得以任何手段复制本书任何部分。  
版权合同登记号 图字: 01-2013-0334

出版人 周五一  
统筹策划 闫力平  
责任编辑 闫力平  
特约编辑 谢中焄  
责任校对 康莹  
封面设计 孙瑶 中山  
出版发行 当代中国出版社  
地址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号  
网址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcbs@sina.com  
邮政编码 100009  
编辑部 (010) 66572264 66572132 66572154  
市场部 (010) 66572281 或 66572155/56/57/58/59 转  
印刷 北京润田金辉印刷有限公司  
开本 880×1230 毫米 1/32  
印张 6.625 印张 插图 204 幅 160 千字  
版次 2014 年 1 月第 1 版  
印次 2014 年 1 月第 1 次印刷  
定价 30.00 元

版权所有, 翻版必究; 如有印装质量问题, 请拨打 (010) 66572159 转出版部。

# 中文版序

按照泰戈尔的说法，世上最遥远的距离莫过于心与心的距离。这正好和我们某些时刻的主观体验相契合，于是一些人就轻易地忽略了心与心之间的另一种可能，那就是心灵的可被理解性。当然，也有人早就认识到这种理解的可能性，比如你，这本书的读者。

心理学中诸多学派均能帮你系统的理解人类行为，但有如此庞大且精微理论构架的仅精神分析一家。想来读者对精神分析并不陌生，其理论片段之通俗版散落于各类媒体之中；不过，此种片段化呈现通常只能加深受众对精神分析的误读。给心理爱好者提供系统且准确的介绍正是本书的目的。鉴于此工作的难度，图文结合是种极好的尝试。

本书开篇，作者引用了弗洛伊德本人对精神分析的界定，“一种理论，一种治疗，一种研究方法……”但可以肯定的是“一种”放在这里并不准确。这是因为，几乎所有弗洛伊德用以描述人类精神现象和过程的概念，都有前人影子，比如亚里士多德用以说明希腊戏剧之医疗功效的“净化作用”（catharsis，在弗洛伊德哪里是“宣泄”），比如尼采认为被基督教压抑的性欲会变身为其他形式的行为外显出来，比如达尔文表弟高尔顿提出的联想测验法，比如列夫·托尔斯泰对幼儿自我发展之洞见——从五岁到“自我”仅一步之遥，而婴儿与5龄童之别犹如天壤。弗洛伊德的伟大之处在于强大的联想能力，他能将前人的思想和概念中发现其隐秘的生

长可能和方向，进而天才般的编制出精神分析理论。在精神分析的后续发展中，最具革命意义的发展当属客体关系理论，克莱恩将理论视野拓宽到俄狄浦斯期前；约翰鲍比将精神分析的重心从个体的“快感寻求”（pleasure seeking）转移到二人关系中的“客体寻求”（object-seeking）。在客体关系学派看来，除性和攻击之外，关系或客体寻求亦是与生俱来的驱力之一。精神分析发展中的其他标志性人物，如安娜·弗洛伊德<sup>①</sup>、温尼科特、比昂、赖希、科胡特、汉娜·希格尔、拉康、苏利文也都在书中悉数登场。不论她／他们的理论基础或偏好是什么，这些分析师都承认人类心灵活动中无意识的决定性作用，及幼年经验对人格塑造的影响作用；当然也承认人格具有可变性，这种可变性也是精神分析能够起作用的基础。

本书的构架并不完全依从弗洛伊德的古典精神分析理论，而是将精神分析后续的发展成果直接“嫁接到”弗洛伊德的理论框架上。这是因为，一个多世纪的发展使精神分析形成的众多流派，各流派与古典精神分析的关系犹如树之枝杈和主干，作为简介类的书籍，能给出提纲携领式的宏观理论图景对读者形成系统观是大有裨益的。

治疗室情境是各家精神分析理论最重要的“生产”基地之一，大部分精神分析理论和概念都源于分析师在治疗室中的观察、体验与思考。理论和治疗互为表里，治疗框架和处理重点因流派不同而有所差异并不奇怪。治疗室中所发生的状况和治疗过程在本书后半部分有精彩描述。无疑，治疗室、情境中或“案发现场”是体验精神分析的最佳场所；而对于大多数人无法亲身体验的读者而言，本书的视觉化场景呈现也许是种有益补充。

在心理研究之外，精神分析也曾是社会学、人类学、政治学及文学中的时髦理论。当然，被戳立于这些领域中的精神分析理论片段，看上去有些像拿来主义者们的头花和口红，

但毕竟给永远对了解自己抱有大热情的人类提供了另一类视角。

所以，精神分析，它不只是“一种”理论，不只是“一种”治疗，也不只是“一种”研究方法。而对于本书，视觉化阅读带你入场，细密的概念和语义的断裂甚至画面的意义留白又恰是联想或知识需求的诞生之所，如果你愿意继续探索（书末附有推荐阅读书单）的话，它就不只是一个绘本。

朱浩彬  
北京

# PSYCHO ANALYSIS

## 精神分析

### 目 录

|                |    |
|----------------|----|
| 什么是精神分析？       | 1  |
| 心理学的一部分        | 5  |
| 深层心理学          | 6  |
| 梦的工作           | 8  |
| 对意义的寻找         | 10 |
| 什么是动力性无意识？     | 12 |
| 无意识是玄妙的——而非神秘的 | 14 |
| 推动行为的潜在动力      | 16 |
| 心灵是可以被探索和理解的   | 20 |
| 精神分析是一种宗教吗？    | 21 |
| 萨满教与精神分析       | 22 |
| 一些关键的差异        | 24 |
| 一种宗教的替代品？      | 25 |
| 精神分析不是一种宗教仪式   | 26 |
| 精神分析是一种科学吗？    | 27 |

|            |    |
|------------|----|
| 弗洛伊德的元心理学  | 28 |
| 不恰当的科学依据   | 30 |
| 它是何种科学?    | 32 |
| 来自解释学的批评   | 34 |
| 讲述一个更好的故事  | 35 |
| 精神分析不是讲故事  | 36 |
| 一些古怪的想法    | 37 |
| 性欲的重要性     | 38 |
| 不存在特定的交配季节 | 39 |
| 人类性欲的其他特性  | 40 |
| 惹是生非的性欲    | 42 |
| 童年期性欲      | 43 |
| 身心关系       | 44 |
| 童年期虐待      | 46 |
| 俄狄浦斯情结     | 47 |
| 俄狄浦斯情结的地位  | 48 |
| 情绪态度       | 49 |
| 儿时的无意识形象   | 50 |
| 阉割情结       | 53 |
| 多个意义层面     | 54 |
| 阴茎嫉羨       | 55 |
| 同一性的建立     | 56 |
| 未经转化的阴茎嫉羨  | 57 |
| 强调的转变      | 58 |
| 心灵的组织方式    | 60 |
| 理论与假设      | 61 |
| 压抑         | 63 |
| 防御机制       | 64 |
| 防御与心理整合    | 66 |
| 自我的功能      | 68 |
| 内部客体的戏剧    | 72 |
| 认同         | 76 |
| 认同改变       | 78 |
| 温尼科特的二联体   | 80 |

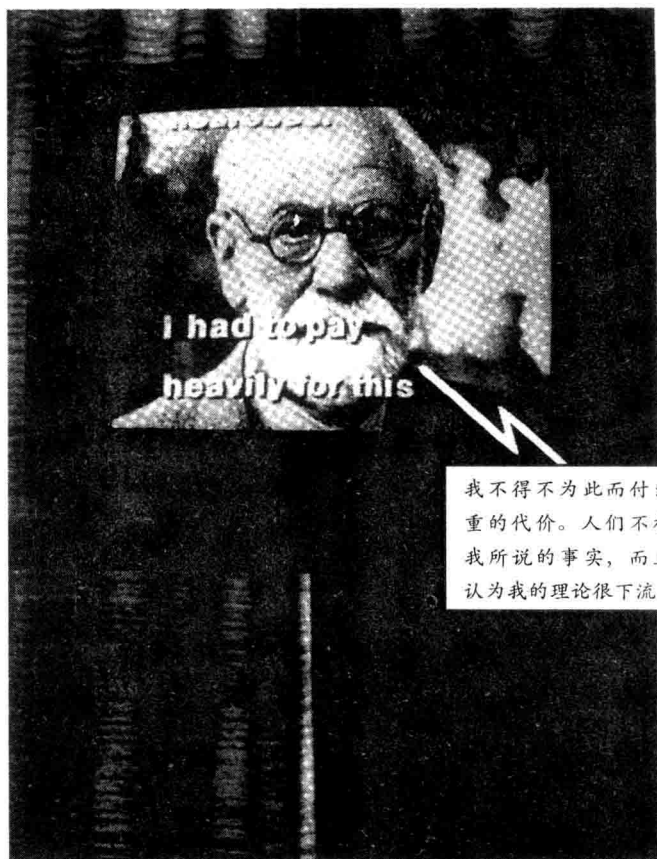
|                |     |
|----------------|-----|
| 过渡空间           | 82  |
| 关于“好”和“坏”的早期幻想 | 84  |
| 不同的理论假说取得了一致   | 86  |
| 什么是投射?         | 87  |
| 投射的多样性         | 88  |
| 投射性认同          | 90  |
| 对经验的容纳         | 92  |
| 我为什么那样做?       | 96  |
| 创伤的原因          | 98  |
| 分离与依恋          | 99  |
| 哈洛的实验          | 100 |
| 妥协形成           | 101 |
| 强迫仪式           | 102 |
| 焦虑             | 103 |
| 有关焦虑的重要概念      | 104 |
| 弗洛伊德的本能理论      | 106 |
| 发展阶段           | 107 |
| 力比多主体          | 108 |
| 性格盔甲           | 109 |
| 原初自体           | 110 |
| 健康的自恋          | 111 |
| 关于这些理论假说的注解    | 112 |
| 精神分析是怎样进行的?    | 114 |
| 诊断: 一个命名问题?    | 115 |
| 反诊断因素          | 116 |
| 分析的本质          | 117 |
| 来做分析的理由        | 118 |
| 不是只有私人诊所       | 120 |
| 自由联想或“释放某物”    | 124 |
| 宣泄或回忆          | 125 |
| 使无意识化为意识       | 126 |
| 分析式地倾听         | 128 |
| 中立地倾听          | 130 |
| 精神分析的目标        | 132 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 改变的过程        | 134 |
| 阻抗的问题        | 135 |
| 阻抗与继发性获益     | 136 |
| 诠释           | 137 |
| 分析中的诠释       | 138 |
| 诠释可令人发生改变    | 140 |
| 诠释的舞蹈        | 142 |
| 分析关系         | 144 |
| 你的朋友会做什么?    | 146 |
| 移情问题         | 148 |
| 关于移情的四种隐喻    | 151 |
| 关于反移情的问题     | 152 |
| 精神分析适合所有人吗?  | 154 |
| 精神分析有效吗?     | 156 |
| 是精神分析还是心理治疗? | 158 |
| 精神分析的影响      | 160 |
| 儿童保育与教育      | 161 |
| 精神分析与广告      | 162 |
| 精神分析与女性主义    | 163 |
| 精神分析与反种族主义   | 164 |
| 精神分析、生态学与政治学 | 165 |
| 范式与理论        | 166 |
| 精神分析能否预言未来?  | 167 |
| 注释           | 168 |
| 译后记          | 187 |
| 精神分析家简介      | 190 |
| 心理学家简介       | 195 |
| 英文版致谢        | 197 |

## 什么是精神分析？

精神分析是一种有关人类心灵的理论，是一种解除精神困苦的疗法，是一种研究手段，同时也是一种职业。它是知性、医学和社会学现象的复合体。

精神分析于 19 世纪 90 年代末由奥地利医生**西格蒙德·弗洛伊德**（**Sigmund Freud**，1856—1939）构想创立；时至今日，他仍然与这门学科有着最紧密的联系，同时也最常遭到批评家们的攻击。

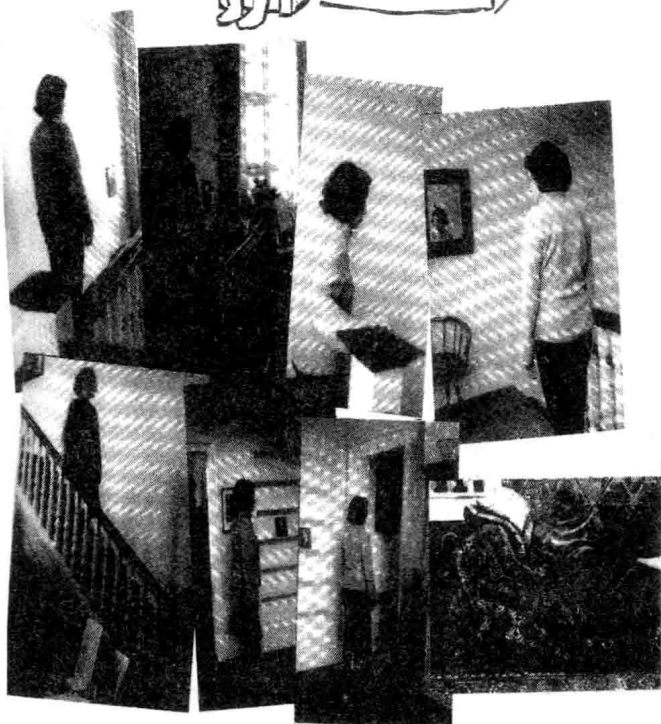


1938年，纳粹德国吞并奥地利。弗洛伊德被迫离开了他在维也纳的住所，并于同年六月举家迁往英国伦敦。就是在那里，在梅尔斯菲尔德花园20号，弗洛伊德通过BBC广播电台发表了一份声明，总结了自己毕生的工作以及精神分析的历史。当时已是1938年12月，距离他逝世不到一年。



弗洛伊德博物馆内景

如今，有许多笑话和漫画都或多或少地借鉴了精神分析的知识，这使我们对精神分析多少有一些了解。



精神分析的很多概念都已经融入到我们的日常生活和流行文化当中，例如：“弗洛伊德式的口误”、“愿望的实现”、“俄狄浦斯情结”、“力比多<sup>①</sup>”、“梦的象征体系”、“性欲发展阶段”、“口腔和肛门人格<sup>②</sup>”、“自我、本我和超我”、“压抑”以及“无意识”等等。

精神分析并不只是一套特殊的概念，也不只是一套治疗的程序。正如**奥登**<sup>①</sup>（W.H. Auden）所写的那样，不论是好是坏，它已经变成了一种“思潮”。它为我们提供了一种方式，让我们可以用“理性”去理解生活中的“非理性”。精神分析阐明了性欲在人类动机中的重要性，并且表明了精神事件背后都存在着隐含的意义，同时它强调了童年期的根本重要性，它将心理冲突和精神痛苦看作是**人类生存和成长过程中**不可避免的一部分。

可以说，在现代“西方”社会中，精神分析已经改变了人们看待自己的方式。



## 心理学的一部分

“从这些发现中发展出来了一门新的学科：精神分析，它是心理学的一部分，也是治疗神经症的一种新方法。”

威廉·詹姆斯  
(William James)

让·皮亚杰  
(Jean Piaget)

伊凡·巴甫洛夫  
(Ivan Pavlov)

威廉·冯特  
(Wilhelm Wundt)

卡尔·荣格  
(Carl Jung)

精神分析是心理学 (psychology) 的一部分。除了弗洛伊德以外，图中还画出了一些重要的心理学家。关于这批心理学家的贡献，还有那些在文中被提到的精神分析家们的工作，本书最后有一个简单的介绍（见第 190—196 页）。对于弗洛伊德来说，精神分析研究的是记忆、思维、感觉、幻想、动机、愿望、理想、信仰和精神冲突等等，以及所有那些存在于我们“心灵”中的内容。

## 深层心理学

弗洛伊德将精神分析称作一种“**深层心理学**”（depth psychology），一方面是因为精神分析假定心灵中存在着无意识的部分；另一方面也是因为弗洛伊德将其看作是一套广泛应用的理论。



这个“**深层**”（depth）的隐喻意味着在精神分析中，心灵被分成不同的层次，同时一个层次叠加在另一层次之上。人们通常都认为，层次“越深”，内容也就越“原始”越危险。

在这一理论中，分析家的职责在于转译那些有意识的思维、感觉、幻想和行为，从而找到它们无意识的前因（以及假想的决定因素）。比如，一位病人说：“你换掉了你的窗帘”，而分析家则说：“你这么说是因为你深爱着你的母亲。”但并不是所有的精神分析家都赞同这个所谓的“深层”假设。

