



温尼科特传

— Winnicott —

罗伯特·罗德曼 (F. Robert Rodman) 著
吴建芝 简意玲 刘书岑 译

世界图书出版公司

温尼科特传



罗伯特·罗德曼 (F. Robert Rodman) 著
吴建芝 何惠玲 刘书奎 译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

温尼科特传 / (美) 罗德曼 (Rodman, F.R.) 著; 吴建芝, 简意玲, 刘书岑译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2015.10

书名原文: Winnicott: Life and Work

ISBN 978-7-5192-0389-4

I. ①温… II. ①罗… ②吴… ③简… ④刘… III. ①温尼科特, D.W. (1897~1971) —传记
IV. ①K835.615.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 244699 号

WINNICOTT: Life and Work

by F. Robert Rodman, M.D.

Copyright © 2003 by F. Robert Rodman, M.D.

Simplified Chinese translation copyright © 2014

by Beijing World Publishing Corp.

Published by arrangement with Da Capo Press, a member of Perseus Books LLC

Through Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

温尼科特传

著 者: [美] 罗伯特·罗德曼
译 者: 吴建芝 简意玲 刘书岑
策划编辑: 张瑶瑶
责任编辑: 张瑶瑶
封面设计: 蔡 彬
排版设计: 刘敬利

出版发行: 世界图书出版公司北京公司

地 址: 北京市东城区朝内大街 137 号

邮 编: 100010

电 话: 010-64038355 (发行) 64015580 (客服) 64033507 (总编室)

网 址: <http://www.wpcbj.com.cn>

邮 箱: wpcbjst@vip.163.com

销 售: 新华书店

印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 27

字 数: 426 千

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

版权登记: 01-2014-2214

ISBN 978-7-5192-0389-4

定价: 78.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)

中文版编译事项说明

1. 《温尼科特传》（*Winnicott: life and work*）最早于2003年由美国帕修斯出版集团（Perseus Books Inc.）发行上市。中文版翻译依据的即是此初印版本。

2. 翻译部分，第一～四章、第九章、第十三～十六章与索引由吴建芝医师翻译，第五～八章、第十章前半、第十七～二十章和年表由简意玲医师翻译，第十章后半、第十一～十二章、第二十一～二十三章与后记，则由刘书岑医师翻译。审阅部分，则先请吴建芝医师协助处理部分译稿的初审及修校工作后，再交由王浩威医师负责全书审阅以及专有名词统一等工作。

3. 关于注释的编排，本书分三个层级，简述如下：

（1）原书注释置于书末，以章为单位依序编排。本书注释也比照原编码顺序，采用1,2,3格式编排于书末。

（2）对于书中出现的中文读者可能不熟悉的人名、事物及典故，另有三位译者补充的中译注。为避免与原书注释相混淆，编号方式则采①②③格式，编排于随页注的形式。

（3）原书中特别收录或是针对原文注释补充说明的中译注，则简单以“*”号标示。希望这样的做法，可以更方便读者对照和参考。

4. 本书因内容庞杂，论述艰涩，虽经多次仔细审校，疏漏错误之处仍在所难免，尚祈各界先进学者不吝赐教。

推荐序一

暖男温尼科特的真诚

武志红 / 文

抱持

足够好的妈妈

过渡客体

客体使用

原始母爱贯注

……

英国客体关系心理学家温尼科特，没有发展出一套精致完备的理论体系，但他提出的这些如此贴近人心的术语，足以使其在精神分析学派乃至心理治疗界占据重要位置。

或许是因他的这些术语中透露的温暖，或许是因温尼科特流传比较广的照片中看着太像暖男，也或许是些别的原因，我过去在心中对温尼科特给了这样一个定位：这是一个人格相对比较健康，特别强调爱的、阳光的治疗师。

也因这样的定位，我对这些术语的理解，也添加了一些光亮。它们好像

都闪耀着一点理想化的光辉。

但看了温尼科特的传记，我才知道，他的这些看起来有点暖的词汇，其实都是为了这样一个目的——培养出一个有攻击性的孩子。对此，书中有一句很有力量的表达：

需要一个不会报复的人，因此可以滋养出“世界准备好接纳我的本能排山倒海般涌出”的感觉。

其中的“本能”是什么？即攻击性，或破坏欲，是“永不被知晓的创造/破坏的核心，对他而言却是存在的真相”。

创造是生，破坏是死。这句话似乎在说，生与死的原始力量，是一体的。此前我记得曾在了一本关于温尼科特的书中看到，温尼科特认为，攻击性并非原始驱力，而是养育失败导致的结果。

但从传记中看到，“温尼科特大部分的生命都在寻找、表达、使用对他自身恨意的觉察”。

感谢有这样的传记，它不仅梳理了温尼科特的理论，更呈现了他的人生，而只有将这两者结合起来，才能更好地理解其理论。

本来想写，才能“真正理解其理论”，但突然想起温尼科特的“真我不可被知晓”论，以及“沟通阻绝”说。既然真我、自身都不可知晓，且沟通也不可能真正发生，那对温尼科特而言，“真正理解”自然也不可能发生。

文字写到这里，温尼科特大叔的暖男气质似乎变了，变得有了强烈的暗黑气质。

这种暗黑气质，在弗洛伊德那里，以及克莱茵那里，可以直接看到。今年暑假在英国塔维斯托克的克莱茵大本营学习精神分析时，感觉到那里的治疗师们特别喜欢强调攻击性与权力，而这也是读克莱茵著作时所感觉到的重点。

克莱茵一贯如此，但温尼科特却出现了这种分裂。

温尼科特的这种分裂，也体现在他和克莱茵的复杂关系中。他比克莱茵

小了十四岁，曾想找克莱茵做分析，但被克莱茵拒绝。她的理由是，克莱茵希望他能为自己的小儿子做分析，并称他是唯一合适之人。

这只是他们复杂关系的一个部分。后来，克莱茵答应了为温尼科特的第二任妻子克莱儿做分析。

克莱茵与温尼科特的这种复杂关系，给了业界一些传闻。譬如，我曾听业内人士传言说，克莱茵作为妈妈太生硬，她的前两个孩子都有心理问题，而她最小的儿子，因为找温暖的温尼科特做分析，有幸成了心理健康之人。

这种传闻之所以产生，在我看来，是因为克莱茵给人不是好母亲的印象，而温尼科特作为一个暖男，似乎更具抱持能力，也更能养育出一个健康的孩子。

并且，“心理健康”这个词，在这种传闻中也似乎成了一种标准，即心理治疗或心理探索的一个目标，是成为心理健康的人。

但从这本书可以看出，这不是温尼科特的目标，他的目标反而是，要将自己的破坏欲或活力，活出来。

从书中的一些故事看，温尼科特似乎活出了这样的东西，传记中引用其第二任妻子克莱儿的话写到：

他冠状动脉栓塞大约发作过六次，每次好起来后就继续做他的事。不可能叫他停下来什么也不做的！他爱爬高——当我们南下他德文郡的家，他曾爬到树的最顶端。那是他生命最后一年的事，就在他过世前几个月。他站在树顶，砍下树梢，我叫道：“天杀的你在那么高的地方做什么？”

他说：“这个嘛，我早就想把这树梢砍掉。它挡住了我们窗户的视野。”这倒是真的，而他就把它弄掉了。

而我想：“我得把他弄下来！他简直是疯了！”但我又想到：“不，这是他的人生，他必须要这样活。如果因此死了，那就是死了。”

然而这就是他。他想要活下去。他说，他已经开始着手自传，你知道的。他将把它叫做《不少于一切》。他引用了艾略特，接着是他自己的，他把它放在最底下。“祷文：喔！主啊！愿我到死时仍活出生命。”

而他真的做到了，真的。

一个心智正常，也即普通意义上心理健康的人，似乎不应该干这么缺乏现实检验的事，但这是温尼科特花毕生时间去追求的目标。

可以说，他的那些一直强调更好的母爱抚养环境的术语，像是他的理论与人生的一条明线，而他对恨、对破坏性、对活力的追求，像是一条暗线，并且暗线似乎更为根本。

传记作者深知这一点，这本传记极为深邃，在我看来，它很像是传记作者对温尼科特做的一个深度精神分析。传记一段话精准地概括了温尼科特的信念：

相对于弗洛伊德视人如兽须被驯化，温尼科特的信念却是：事情若是自然发展，意即，经由够好的母职以及稳定的家庭结构，个体将能成一道道德存在体，而事实上太过严厉地被驯化反而会冒一个相反的危险——他丧失了原始野性的能量去欢庆他自身的存在。人变得太过神智正常，而“如果我们只能够神智正常，那真的太可怜了”。

业内对温尼科特有很多误解，其中一个误解，在这一段话衬托下，会显得尤其具有讽刺性。这是关于温尼科特的“足够好的母亲”的传说，即如果婴幼儿有了一个“足够好的母亲”，他就可以基本免于各种心理疾病的折磨。

这个传说，也许的确是温尼科特曾经的论述，但究其一生而言，它的更准确表达似乎更应该是这样的：如果有一个“足够好的母亲”，一个孩子就会获得这样的感觉——“世界准备好接纳我的本能排山倒海般涌出”。

心理医生，应该没有心理问题的；
最厉害的心理医生，更应如此；
那些大家，且看起来温暖的，更是如此；
……

这种想当然的传说，只是反映了大众们的感知——我们惧怕内在的暗黑，我们将其视为问题，要将其消灭，而要成为健康人，它的惯常标准，也即“神智正常”之人。

但在温尼科特这里，“神智正常”之人，因其丧失了原始野性的能量，其实是可怜人。

读一位学者的传记，是一个很好的去魅过程——即消除那些太过表面的理解。温尼科特是我非常喜欢的客体关系理论家，所以能够读到这样的传记，我觉得非常荣幸。

去魅，也包括消除那些理想化的想象。标准的精神分析，在我看来，越来越像是一种苦行，有各种苛刻的清规戒律，但这些似乎并不是那些大家们所设置的。或者即便是他们所设置的，但他们也曾尝试各种突破。

譬如，温尼科特给克莱茵的小儿子做分析，而克莱茵总想介入其中；克莱茵给温尼科特的妻子做分析。这是一个混乱。

作为中间学派的关键人物，温尼科特与克莱茵的关系，也称不上理想。

温尼科特与第一任妻子基本没性生活，最初长达十年的分析，也没有改变这一点。

……

这些地方的确不理想，甚至都称不上健康，它和所谓普通人的生活，甚至可以说是一样的。这些分析师们，只是更加勇敢地深入探索而已。当然，深入探索还是改变了很多，但所谓变得健康，并不是温尼科特的追求。

可以说，温尼科特，或任何一个不断探索人性奥秘的心理学家，他们所追寻的，主要不是心理健康，而是认识人性自身。至于在这个认识过程中，到底会发生什么，会走到哪里，他们自己并不知道。

所以弗洛伊德说，与其说他是科学家，他更愿意被认为是哲学家。

至于温尼科特，传记作者写到：“他是曾经到达彼岸，也见识过彼岸的探险家。”

推荐序二

最温柔就是最勇敢

曾奇峰 / 文

对一个男性医学生来说，选择儿科作为终身从事的职业，是一件很困难的事情。做了儿科医生以后，又不是去治疗儿童的身体疾病，而是去研究和改变可能导致儿童身心双重问题的病理性的母婴关系，就更加困难了。这些困难都源于一个因素：跟女性相比，男人常常更加不愿意面对自己内心那些温柔的东西。

温尼科特战胜了这些困难，他坦然地做了儿科医生和儿童精神分析师。在四十多年的职业生涯中，他直接帮助了6万多对母婴，间接影响了一代甚至几代英国人。当然，被影响的不仅仅是英国人。弗洛伊德之后，对精神分析培训影响最大的就是温尼科特。由此散发出去的力量，在某种程度上已经影响了人类的全部文明。

我们也许可以说，专家的任务就是制造术语，然后用这些术语构建出一个理论体系。弗洛伊德制造的术语，高冷而晦涩，似乎不是要用那些术语说明什么，而是要隐藏什么，就像是他一生都要揭示的潜意识的伎俩的付诸行动。

如果冰冷的术语是弗洛伊德温柔内心的反向形成，那么这位被誉为人类精神领域里最勇敢的探索者的人格，其实并没有我们想象的那么勇敢。

温尼科特的术语，温暖而通俗，人人能理解，人人能接受，也人人都能因为接受而产生改变。这是因为，他接纳了他的温柔，他的意识和潜意识一致地认为：最温柔，就是最勇敢。

男人应该冷峻而刚硬，这是落后的农耕社会对男人的要求。在这样的理念背景下，呈现温柔的男人似乎就不那么男人了。对于男性身份认同不足的男人来说，这种外在评判会带来深重的屈辱感。但对一个像温尼科特这样的男人来说，自己就是男人的坚定认知已经无需外在证明，所以他敢于温柔。反过来说，一个男人温柔的时候，恰恰就是他最男人的时候。

以远离温柔的方式“装扮”成男人的文化史和家族史，是一部血泪史。我对数以千计的成年男女做过治疗性访谈，他们中的很多人，或哀怨或愤怒地告诉我，他们的童年有着一个怎样的严肃、冷漠或暴力的父亲。我也能看出，这样一个父亲，对他们的整个人生有什么样糟糕的影响。

温尼科特发明的最伟大的精神分析术语，我个人认为，是“good enough mother”。这个术语在翻译成中文时遇到了问题。最开始翻译成“足够好的妈妈”，容易被误解成了做个好妈妈，忽略了原文的“够了就行了、不要过分好”的意思。后来翻译成“刚刚好的妈妈”，又觉得什么叫刚刚好很难定义。不过我觉得，翻译成“60分妈妈”，最为传神和精确。

“60分妈妈”的意思是，肯定是好的，因为及格了，但却还有不好的地方。如果好妈妈的终极考核标准是看她能否培养一个健康的孩子，那么“60分妈妈”最符合标准。这样的妈妈总的来说是好的，但她同时也具备“坏”妈妈的特质，比如有时会抛弃孩子独自去“寻欢作乐”。天意难测，但温尼科特却看透了天意：妈妈的如此“失职”，恰好为孩子健康成长提供了机会。所谓100分的“完美”妈妈们违背了天意，所以她们使孩子患上各种身心疾病，无法远走高飞。

温尼科特的这些思想，几年前就已经来了。在特定的圈子里面，甚至已经深入人心并成为行动的准则。这一次是他的传记出版，象征着这个人“亲自”来了。其意义是，温尼科特的思想，可以帮助妈妈如何对待孩子，而他这个人，

却可以使爸爸们有一个如何成为并敢于成为“因为温柔、所以勇敢”的称职爸爸的榜样。

上个世纪 80 年代中期，我刚买了一套弗洛伊德传记《心灵的激情》（新版由世界图书出版公司 2015 年 6 月出版），推着自行车坐轮渡从汉口去武昌。我把书放在自行车后面的坐板上，一个浪头打来，其上册滑到了江里。丧失之痛，在此刻仍有些许残留。此痛当然无关乎金钱，而关乎那些远远高于金钱价值的价值。

同样，如果我们拥有这本《温尼科特传》，不仅仅是表示我们的书架多了一本书，多知道了几个创造性的心理学术语，还意味着我们决定放弃借完美掩盖缺憾，有能力用温柔表现勇敢，以成长对抗失去的哀伤。

最近听人评论心理学家说：新手看着最专业，专家看着像在玩，大师根本就是在胡闹。按照这个标准，弗洛伊德是新手，温尼科特是专家，大师还没见着。

不过也许，大师并非总在胡闹。大师也可能在过自己的日子，就像温尼科特一样，在自己的亲密关系中浮浮沉沉。

推荐序三

儿科医生温尼科特

吴和鸣 / 文

唐纳德·伍兹·温尼科特（1896—1971）是儿科医生，这一直让我感觉非常亲切。三十五年前读医科时，我们三大班有六十多个儿科系的同学，如今他们在全国各地的儿童医院或儿科工作，我总能想到他们与孩子们工作时的状态，很特别的是他们看孩子时的眼神，与我们看成年病人是全然不同的。我在温尼科特的照片中也看到那种眼神，是含笑的、接纳的、稳妥的……

儿科医生温尼科特用那种眼神如此看过来。例如喂奶，他就有三个观察点：婴儿、母亲，以及作为一个整体的母婴。关于喂奶的故事重点不再是奶汁本身，而是要从这三个视角讲述。

那么在儿科医生温尼科特，他眼睛里是怎样的婴儿，怎样的母亲，怎样的母婴？

先说母婴：一个吃奶喂奶的行为。但不止于此，这是一个整体，这整体在空间与时间中发生着复杂的相遇。温尼科特经典的说法是：没有婴儿这回事。他的意思是，婴儿从来不是一个孤立的存在，有吃奶的婴儿，就必定有

喂奶的母亲，所以看到了婴儿，就看到照顾他的母亲。没有母亲的照顾，就没有婴儿，婴儿与母亲共同形成一个整体。这一空间上的整体，随着时间的变化，婴儿孕育而成为一个个体，经历从完全依赖到相对依赖，再到独立自主的过程。而且喂奶伴随着凝视，“当我看到我被凝视，我就存在”（When I look I am seen, so I exist）。母亲凝视着婴儿，温尼科特凝视着母婴。在喂奶的过程中，温尼科特差不多在其中发现了整个人类历史。

婴儿：吃奶的婴儿。但不止于此，抽象地说，这是一个主体，有主观想象与客观的感知。具体说来是饥饿的婴儿，满足的婴儿，产生幻想与错觉的婴儿，具有分裂的男性和女性元素的婴儿。

母亲：喂奶的母亲。但不止于此，同样抽象地说，这是一个客体。温尼科特给了这一客体许多描述，贡献了如“足够好的妈妈”“促进性环境”“抱持性环境”等诸多概念。

温尼科特就如此看，如此“涂鸦”，如此玩着概念的“游戏”，如此激励一代代治疗师开创性地工作。

空间

进而，温尼科特从喂奶，看到了毛毯、泰迪熊，“在婴孩和母亲角色之间的潜在空间，即是游戏发生之所在”。较之于时间上的“早”（early），温尼科特更重视空间上的“深”（deep）。他多年致力于凝视、描述在母婴之间的缝隙中发生的各种故事。

是温尼科特让我们看到，这个他命名的“过渡空间”充满温情，同时又恐怖、血腥，温情与愤怒共存。这首先是一部言情片，母婴情深，双方有美妙的给出与接受，相互滋养。这也是一部暴力片，有撕咬、吞噬，有死亡的威胁、抛弃的恐惧，充斥着敌意。这还是一部科幻片，在这一空间发生着无穷无尽的幻想与创造。最终，温尼科特给出了一个他观察到的序列：（一）主体联结到客体；（二）客体在一个被主体找到的历程中，而不是被主体置于世界之中；（三）主体摧毁客体；（四）客体在摧毁下幸存；（五）主体可以使用客体。

时间

说到青春期的攻击性的时候，温尼科特说：“倘若孩童将成为成年人，那么这个进展是踩着一个人的尸体来达成的。”他还说：“你播种一个婴儿，却收成一颗炸弹。”在临床工作中，借用他的话，我与青少年个案的家长们达到深度共情：“孩子是踩着父母的尸体长大的。”

对于治疗，温尼科特的说法是：“治疗不成熟只有一个良方，就是时间的流逝。”

原初母性贯注之中，世界以婴儿为中心，由婴儿的需求确定的内在时间是世界唯一的钟表，由此我们获得了在世的立足之地，有了与世谐和的节奏。反之如果由母亲或母亲的母亲因为各自的焦虑，一开始就来掌控这个时钟，那么尽其一生，我们都在忙不迭地与他人对表。强迫是心理障碍的共有现象，强迫时我们就像一部拆散开的机器，必须看着不同的部分在一个接一个地运作。视线也变成了一条因果的直线，如此，我们与世界都成为一根根线条，因而恐惧断裂，深受断裂之苦。所有的疑问或者别的冒出来的想法、感受，那些被称为症状的诸多现象，它们的意义是在标记时间，一刻一刻。强迫的仪式性，就是内在时间的轮转。或落伍或超前，所有的慌张都源于那个缺失——与母亲融合的体验。我如此地思考，也是强迫的轮回……

那些尸体与炸弹，背后都有一个深深的渴望：找回属于自己的时钟。

传记

本书作者带领我们完整地浏览温尼科特的作品，本传记突出地呈现了温尼科特的思想史。另一方面，在我的感觉里，本书与其说这是一本传记，还不如说它是一份病历，是温尼科特和一大帮精神分析师的病历，而且是以与温尼科特全然不同的风格撰写的病历，如果想要了解英国客体关系理论的历史，想要了解以精神分析理论解析早年经历与其思想形成的关系的方法，这本传记无疑是一本绝佳的教材。

但我还在想，如果“以其人之道，还治其人之身”，以温尼科特的风格来写他的传记，会是怎样的？

传记是由时间与空间编织而成，在此时空中，面对既定的对象，温尼科特始终关注个体的创造性，同时完成了自己的创造。费尔贝恩曾经说过：“一般而言，我算是反对所谓的‘纯粹’分析，其意指以使用标准分析技巧为其目标，重点应是让病人变好。在我看来，将纯粹、毫尘不染之为精神分析的目标置于心理治疗的目标之上，是一大错误。”

所以，为了阅读的快感，为了不辜负温尼科特的奉献，在本书作者开始他的精神分析的地方，读者不妨展开自己的想象，放飞自己的心灵，与真正的温尼科特相遇。

推荐序四

阳光下的温尼科特

徐 钧/文

传记，是一种历史，也是反映我们可以以某种方式理解一个人的文本。

精神分析的工作本身就是关于历史传记的构思。因此，如果是基于该理论创始人历史背景的位置进行精神分析理论和技术的学习，我们会获得十分深入和更为全面的理解。

温尼科特是精神分析历史上一个非理论的理论家，因为他没有构思一个有着严密系统的理论，而是带有诗意，甚至是随意性地发展了不少著名的临床概念和育儿名言，例如，过渡性客体、足够好的母亲、假性自我等。从传记中，我们可以得知，这些概念和他的临床工作经验和生活是息息相关的。几乎每个精神分析理论都是该理论创始人的欲望的历史和描述，从而扩展了精神分析对人性的广度。

在此本传记中，你也会辨认出温尼科特可能和你的理想的温尼科特是有些不同的，例如温尼科特与心理咨询伦理上臭名昭著的玛殊·汗的交往，表现得并不是那么完美。这也可以让我们明白，每个人的人生道路需要自己去走，