

Freud's
chair

Freud's
chair

弗洛伊德的椅子

〔韩国〕郑道彦 著
金 玉 译

与潜藏着的自我进行精神分析的故事

Freud's
chair

Freud's
chair

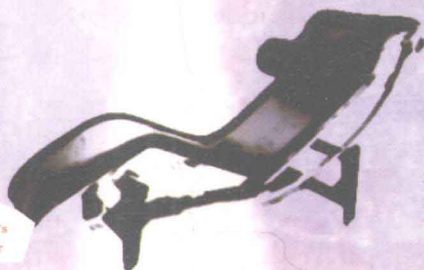
Freud's
chair

Freud's
chair

Freud's
chair

Freud's
chair

Freud's
chair



黑龙江教育出版社



面对潜藏着的我作精神分析的故事

弗洛伊德的椅子

郑道彦 著

金 玉 译

黑龙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

弗洛伊德的椅子 / (韩) 郑道彦著; 金玉译. — 哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2011. 3

ISBN 978-7-5316-5722-4

I. ①弗… II. ①郑…②金… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 037546 号

Freud's chair

Copyright © JEONG Do-Un (郑道彦), 2009

All rights reserved.

Chinese (Simplify) Translation copyright © Heilongjiang Educational Press, 2011

Published by arrangement with Woongjin Think Big Co., Ltd
through Shin Won Agency

弗洛伊德的椅子

FULUOYIDE DE YIZI

作 者 [韩国]郑道彦

译 者 金 玉

选题策划 宋舒白

责任编辑 宋舒白 宋怡霏

封面设计 布克设计

出 版 黑龙江教育出版社

发 行 新华书店

印 刷 北京市文林印务有限公司

开 本 700×1000 1/16

印 张 15

字 数 170 千

版 次 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

版权登记 08-2010-018

书 号 ISBN 978-7-5316-5722-4

定 价 29.80 元

弗洛伊德的椅子

目录



序言 感知我内心的温度 1

第一个故事 10

窥探潜藏的我 11

第一章(Chapter 1)

我的心长什么样? 15

初恋在“前意识”中 /18 未实现的爱,名字叫——“无意识” /20 我的心灵
是由三个人构成 /23

第二章(Chapter 2)

什么欲望在驱使着我们? 29

为寻觅适合我的人而奔波——归属感、自尊心、实现自我 /31 驱使人类的
两个基本欲望 /37 潜伏在幽默里的攻击性 /39

第三章(Chapter 3)

谁的心里都有道防线 42

武断地强压后佯装若无其事——压抑 /44 冠冕堂皇的借口——合理化 /44
我为啥渴望与那个人相似呢? /46 酿成浓葡萄酒般的防御机制 /48 未
成熟人的防御机制 /50

第四章(Chapter 4)

人心有多种颜色 58

第二个故事 66

理解无意识的伤处 67

第五章(Chapter 5)

忍受不了的不确定——不安 71

不要一味地驱赶不安 /72 担心的事情大多不会发生 /75 令人窒息的不
安——恐慌 /77

第六章(Chapter 6)

令你“背水一战”求生的强大力量——恐惧感 81

恐惧感在没有自信的土壤中产生 /83

第七章(Chapter 7)

遗失的信件又回来了——忧郁 88

“无可奈何”的态度 /89 有意伤害自己 /92 完美主义加重忧郁症 /95
请区分“孤独”和“孤独感”吧 /98 绝望产生的爆发力 /101

第八章(Chapter 8)

自恋的伤口流的血——愤怒 105

不要问“为什么愤怒”，要关注“怎么愤怒”/108 调节叫“愤怒”的无意识方法 /111

第九章(Chapter 9)

只是站在了新的起点——挫折 115

第十章(Chapter 10)

逃之夭夭不是上策——犹豫及自卑感 119

掉进完美主义的陷阱 /120 爆米花般膨化的心理——自卑感 /123

第十一章(Chapter 11)

与自身的竞争——猜忌心、嫉妒心 126

男女的猜忌不同 /127 以猜忌的眼光看己、看人 /130 结果不会赢的游戏——嫉妒 /132 能看到的都会成为猜忌的对象 /136

第三个故事 142

寻觅他人不断地彷徨的无意识 143

第十二章(Chapter 12)

愈是自恋的人愈害羞 147

第十三章(Chapter 13)

我与我们之间——爱恋与孤独 151

无意识学会了“我们” /152 完美主义加重忧郁症 /153

第十四章(Chapter 14)

往往为区区小事豁出性命——误会与固执 156

第十五章(Chapter 15)

最甜蜜的无意识——爱 164

那个人值得信赖的幻想 /165 不要以“为对方着想”做借口 /168 看爱的
背影 /173

第十六章(Chapter 16)

你有要复仇的冤家吗? 176

第四个故事 182

调节无意识的五种基本方法 183

第十七章(Chapter 17)

我的“现在时刻”是几点钟? 186

第十八章(Chapter 18)

用我的语言说话 190

第十九章(Chapter 19)

不要对自己都说谎 196

第二十章(Chapter 20)

不要祈求宽恕 207

第二十一章(Chapter 21)

要好好利用我的梦幻 212

尾声 敞开心灵的窗户吧 217

附录 陶冶心灵的指南 224

序 言

感知我内心的温度



我是医生，还是精神科专家，又是精神分析学家。是所谓弗洛伊德学派(Freudian)的一员。“弗洛伊德学派的分析家”，是以奥地利出身的医生，弗洛伊德·西格蒙德(Sigmund Freud)创立的精神分析学理论为奠基石，进行理论研究并付诸现实中的精神分析学家的意思。

往往提到精神科专家，人们就首先想到，这样的医生，肯定具有一眼就能看透对方心思的睿智的慧眼，并理解对方的敏锐的辨别能力。有时我被邀参加宴会“派对”，还真有天真的朋友以为我是透视眼，能揣摩出他们的心思，看我的眼神中就流露出一种不安。事实上，对方不说，我是绝对无法看穿对方，只是通过对方的表情和举动，稍能看出些心态而已。

那么我是怎样成为精神学分析家的呢？我时常回顾自己的历程。事实上，这条道并不笔直，在教书育人培养专门人才并参加临床实践接触无数的患者中，我不断地验证自己，发现大名鼎鼎号称专家的我，原有的知识老底快要吃光了，需要更新知识和补充更充足的能量。于是，经过长时间考虑后，我毅然决然去美国圣地亚哥(San Diego)精神分析研究所进行学习深造。

但要成为美国圣地亚哥精神分析研究所的学生,是得经过严格的考核程序才能过关的。首先要有好的推荐信、履历书及一系列临床治疗实例等资料。现已故的美国拉什莫尔西奈山的爱德华·约瑟夫(Edward Joseph)教授,当时帮我写出热情洋溢的推荐书,才得以使我这个大龄学生被录取,成了圣地亚哥精神分析学研究所的学生。

当时的学校生活及所处的环境,至今还历历在目。能俯瞰一望无际太平洋的山坡,在大学研究室抽空出去,才能享受到大自然的美景,每出去一次,我们都是分秒必争。开车疾驰在山坡上,就能望见波涛汹涌的太平洋。在那迢迢万里的对岸,有着我的故土大韩民国。更奇妙的是,美国的大海没有韩国大海的味道。偶尔我也会产生我不是我的感觉。

.....

美国东部纽约市的精神分析学家,穿戴主张西装革履,比较讲究。而西部加利福尼亚拉霍亚(La Jolla)的精神分析学家,则穿着好像要去野游的休闲装出来迎接我。

我被领进房间后,就被安排躺卧在长沙发椅(couch)上,看到了天棚的灯没有开,唯独房间一角的台灯亮着。是考虑到了躺卧的人怕受灯光的刺激吧。昨天往长椅刚躺上去时感觉很凉,而今天躺上去却暖和,可能是在我之前刚有人躺过。躺在椅子上的我在想,今天说什么呢?想到漂洋过海离开家人,来到异国他乡的这个时间是多么宝贵啊!我心里一直叮咛自己要充分利用好时间,多说多请教。可是,我想说的话能否说出口?我要说出来对方会怎么看我?能否视我为非正常呢?

在这个精神分析学研究所，我的同级生共有三人。有和弗洛伊德爷爷姓氏不同、名字相同，而且待我分外亲热，令我感到负担的卷发男子；有比我还倔的瘦男生；还有胖胖的身材，长得善良而和蔼的女生。他们喝饮料，常常是在自动售货机上只调来自己喝的，和韩国相比同学之情比较淡漠。也许是“多一事不如少一事”，“各人自扫门前雪，休管他人瓦上霜”，只专注于自我内心的分析，而不愿过问他人事情的缘故吧。

上课呢，完全按美国式的研讨会进行。像在韩国，等待老师给学生讲要点画重点，你连想都甭想——“没门”。是否真的学进去了，不晓得，总之美国的学生口才真好，真能讲。

那时要读的教材很多，为提高阅读速度，我在美国期间，就上过两次速读课。就这样，我学习研究探讨精神分析学，如今已走过了二十多年。

精神分析学家是心灵的探索家，今天我仍然顺藤摸瓜般地紧随患者的心，同时也关注自我的心理倾向。一步一个脚印地与接受精神分析的患者们同行，把精力集中到循循善诱，引导对方与我互动，产生共鸣的境界里。

我们精神分析学探索家不是猎人，只是细心洞察研究患者纷乱如麻的内心世界，帮他们理清内心的乱麻，提高自我调节能力，以致达到自我解开心底千千结的境界，使他们重新回到自由自在的天地里去。但心底的结不是一朝一夕就能解开的，好像从老眼昏花的老太太那儿接了乱如麻的线团一样，急着拉线，线团会更乱，得花费时间找出线头才能捋顺。同样的道理，人们内心的结，也根深蒂固藏得很深，需要花力气费工夫去寻根，才能解开心底的千千结。我们每个人解开心底千

千结的瞬间，也正是找回自由的时刻。

精神分析一周最少要接受 4 次，一次要接受 45 分钟以上。是“滴水穿石”，得经过好几年的努力，可以说是既集中又漫长的过程。为什么要花这么长时间，因为我们具有想变和不想变的两种心态。

这种心底的两大对垒，如同势均力敌的两头牛，冲不出圈外，就在原地时时刻刻都在角斗着，不相上下，斗得双方，鲜血淋漓。

谁都说“我想变”，但人是容易变的。要变首先要懂得自己的心，可问题是自己都不知道自己心，别人的心就更难懂了。人与人的关系是人心对人心的关系，自己的心都乱得很，何况与他人打交道，这就乱上加乱，变得更加复杂化。我们的心现在还在疾驰着，我们像奔命一样紧随我们的心。各位，您懂得自己的心吗？

目录



序言 感知我内心的温度 1

第一个故事 10

窥探潜藏的我 11

第一章(Chapter 1)

我的心长什么样? 15

初恋在“前意识”中 /18 未实现的爱,名字叫——“无意识”/20 我的心灵
是由三个人构成 /23

第二章(Chapter 2)

什么欲望在驱使着我们? 29

为寻觅适合我的人而奔波——归属感、自尊心、实现自我 /31 驱使人类的
两个基本欲望 /37 潜伏在幽默里的攻击性 /39

第三章(Chapter 3)

谁的心里都有道防线 42

武断地强压后佯装若无其事——压抑 /44 冠冕堂皇的借口——合理化 /44
我为啥渴望与那个人相似呢? /46 酿成浓葡萄酒般的防御机制 /48 未
成熟人的防御机制 /50

第四章(Chapter 4)

人心有多种颜色 58

第二个故事 66

理解无意识的伤处 67

第五章(Chapter 5)

忍受不了的不确定——不安 71

不要一味地驱赶不安 /72 担心的事情大多不会发生 /75 令人窒息的不
安——恐慌 /77

第六章(Chapter 6)

令你“背水一战”求生的强大力量——恐惧感 81

恐惧感在没有自信的土壤中产生 /83

第七章(Chapter 7)

遗失的信件又回来了——忧郁 88

“无可奈何”的态度 /89 有意伤害自己 /92 完美主义加重忧郁症 /95
请区分“孤独”和“孤独感”吧 /98 绝望产生的爆发力 /101

第八章(Chapter 8)

自恋的伤口流的血——愤怒 105

不要问“为什么愤怒”，要关注“怎么愤怒”/108 调节叫“愤怒”的无意识方法 /111

第九章(Chapter 9)

只是站在了新的起点——挫折 115

第十章(Chapter 10)

逃之夭夭不是上策——犹豫及自卑感 119

掉进完美主义的陷阱 /120 爆米花般膨化的心理——自卑感 /123

第十一章(Chapter 11)

与自身的竞争——猜忌心、嫉妒心 126

男女的猜忌不同 /127 以猜忌的眼光看己、看人 /130 结果不会赢的游戏——嫉妒 /132 能看到的都会成为猜忌的对象 /136

第三个故事 142

寻觅他人不断地彷徨的无意识 143

第十二章(Chapter 12)

愈是自恋的人愈害羞 147

第十三章(Chapter 13)

我与我们之间——爱恋与孤独 151

无意识学会了“我们” /152 完美主义加重忧郁症 /153

第十四章(Chapter 14)

往往为区区小事豁出性命——误会与固执 156

第十五章(Chapter 15)

最甜蜜的无意识——爱 164

那个人值得信赖的幻想 /165 不要以“为对方着想”做借口 /168 看爱的
背影 /173

第十六章(Chapter 16)

你有要复仇的冤家吗？ 176

第四个故事 182

调节无意识的五种基本方法 183

第十七章(Chapter 17)

我的“现在时刻”是几点钟？ 186

第十八章(Chapter 18)

用我的语言说话 190