

心理 自衛機轉

徐靜
◎著



水牛出版社

醫學心理衛生叢書3

心理自衛機轉

徐 靜 著

水牛出版社 印行

國家圖書館出版品預行編目資料

心理自衛機轉 / 徐靜著 -- 二版. -- 臺北市 : 水牛, 民 81

面 ; 公分. -- (醫學心理衛生叢書)

ISBN 957-599-223-7(平裝)

1. 人格心理學

173.75

81003542

心理自衛機轉

著 者	徐 靜
發 行 人	彭 誠 晃
出 版 者	水牛圖書出版事業有限公司
地 址	臺北市金山南路一段 135 號 4 樓之 1
電 話	(02)2321-0757
傳 真	(02)2321-7119、2357-7791
電子信箱	buffalo2@ms35.hinet.net
網 址	http://www.bufbook.com.tw
郵政劃撥	00139321 號
戶 名	水牛出版社
二版一刷	中華民國 81 年 8 月 1 日
三版二刷	中華民國 93 年 7 月 31 日

登記證 局版台業字第 0628 號

◎ 版權所有 不許翻印◎

◎ 1998 By The Buffalo Book Co.

(本書如有缺頁、漏印、倒裝等情形，請
寄回本社，並附上寄件人姓名及住址，以
便更換新書。)

神經精神醫學叢書發刊辭

神經精神醫學，自十九世紀末就已系統化，近年來更有突飛猛進之勢。最近二十年來，國人始從事有系統之鑽研。然神經精神醫學及心理衛生學，對臨床及社區內實際工作之應用，易收立竿見影之效。神經精神醫學，在過去係屬於艱深難解的專門部門，而國內又缺乏參考文獻，以致初學者，祇能暗中摸索，憑添不少困擾。本科同仁有鑑於此，乃決定發行一套有關神經精神醫學叢書，全套計有三十本，邀請有關專家執筆，期能對有志於這方面之學習者，略盡棉薄之助。

本叢書發行之目的，在於幫助醫學、護理學、心理學、社會學各系以及其他有關學系學生，學習神經精神醫學之用。本叢書為精神醫學及神經醫學有關之入門書，專供有志從事心理衛生工作同仁參考之用。吾等樂聞對神經精神醫學有興趣之醫學界及社會人士，研讀本叢書

之餘，能時賜教言並盼予匡正。

醫學時時在進步，神經精神醫學自不例外。目前，雖已完成此套叢書，惟來日在理論上與實際應用上，必有更驚人的進展。本叢書純係拋磚引玉，深望不久的將來能有更具學術價值的有關書籍出現，吾等將拭目以待。本書籍編印匆促，遺漏錯誤之處，在所難免，祈望各界先進，不吝指正，裨更臻至善。

臺大醫學院神經精神科

神經精神醫學叢書編著委員會謹誌

（編著委員：林憲、洪祖培、莊明哲、曾炆煌）

目 錄

神經精神醫學叢書發刊社·····	1
第一章 人格構造·····	1
一 意識、下意識和潛意識·····	1
二 人格構造·····	3
(甲) 原我·····	4
(乙) 自我·····	6
(丙) 超我·····	8
第二章 人格發展·····	13
一 幼兒期·····	13
二 少年期·····	19
三 青年期·····	22
第三章 心理自衛機轉·····	29
一 潛抑作用·····	30
二 否定作用·····	34
三 隔離作用·····	37
四 轉移作用·····	39

五 外射作用·····	41
六 合理化作用·····	45
七 抵消作用·····	49
八 反向作用·····	52
九 仿同作用·····	55
十 退化作用·····	59
十一 幻想作用·····	63
十二 補償作用·····	64
十三 昇華作用·····	66
結論·····	67
建議參考書目·····	70

前 言

要討論心理自衛轉機，必須要了解人格之構造（即心理之組織）及發展，所以本書前兩章特地討論人格之構造及其發展過程。

第一章 人格構造 (Structure of Personality)

一、意識（conscious），下意識（sub-conscious）， 和潛意識（unconscious）

當一個人頭腦清醒時，其所作所爲、所思考的東西，都爲本人所知道，稱之爲：在「意識」狀態所發生的精神活動。比如說：有個小孩子生病了，爸爸把他帶去看醫生。這時候，假如有人問這位父親到那裡去，他會毫不遲疑地回答說：「我帶小孩子去看病」，因爲他「意識」到他行爲的動機和目的。事實上，我們之一言一行，大都爲我們所能意識到的。比如說有位太太忙著燒魚呀，雞呀，準備作晚飯的菜，隔壁的太太看見了，就問她道：「今天是什麼好日子呀？爲什麼特別燒那麼多菜？」，

這位太太可能會微笑著回答「沒有呀！」，但她自己心裡卻「明白」今天是他們的結婚紀念日，她正計劃讓先生高興一下，以慶祝這個特別的日子呢！從心理學的觀點來說，我們可以說，當這位先生帶小孩去看醫生，或這位太太忙著燒好菜時，他們都「意識」到他們內心的思考、動機和行為。可是有時候，我們的精神活動卻是在「潛意識」下進行的。有一位先生與太太一齊外出，離門口沒幾步，太太問先生剛才出門時是否鎖上了門，先生回答說，不記得了。兩人就回頭去看看，發現大門已鎖得好好的。因為剛才他是在不知不覺當中，順手把門鎖上的，所以並未「意識」到這件事。有時他可能有「意識」的去鎖門，但因為每次出門總要鎖門，久而久之，成了習慣，「不知不覺」中也懂得去把門鎖上。換句話說，本來是有意識的精神活動，重覆而行，成為習慣時，就可以漸成為潛意識的進行。

一個人在睡覺，覺得冷時，就會伸手拉被來蓋；蚊子一咬，就會伸手去打蚊子。雖然他並未完全清醒，可是他卻會在半睡半醒之中，去拉被來蓋，去伸手打蚊子，因為這些是近乎反射性的動作，是生物的基本動作，可以不經過大腦有意識的活動，都是在潛意識狀態進行其機能，無法意識到。

有位學生本來很想去會他的女朋友，但又想起明天

有一門功課要考，便理智地決定不去找女朋友而去圖書館念書。決定了之後，他就拿著書本，往圖書館走。可是當他到了「目的地」時，抬頭一望，卻發現自己站在女生宿舍門口。原來他在「不知不覺」當中，竟然隨著他要找女朋友的慾望往女生宿舍走來了。人之行為往往受情感之影響而決定，而情感往往無法清晰的意識到。有位母親與小女兒同過馬路，因為沒把女兒牽好，讓女兒被車子撞死。自此以後，這位母親的手變成麻木，可是這位母親卻「記不起」麻木是從什麼時候開始的，「不知道」為什麼會變成這樣子。很顯然的，我們常常把我們無法接受的想法、感覺或記憶從意識境界「潛抑」到潛意識境界裡去。

總之我們之精神活動，可以屬於三種狀態，即「意識」，「下意識」和「潛意識」。所謂下意識，乃指其精神活動屬於潛意識，但經本人加以注意，即可浮現到意識境界。至於潛意識則埋藏在不能意識的境界，平常無法意識到，唯在特殊情況，如幻想、夢或精神錯亂時才會出現到意識中。

二、人格構造

從心理分析所得來之臨床知識顯示，我們人格之構造可以分為三部分，即原我、自我和超我。此乃觀念上

之劃分，而非解剖上之分佈。

（甲）原我（Id）

所謂原我乃指人格上最原始之部分，通常在潛意識狀態下表現其精神機能。當一位空著肚子的行人走到麵包店門口，聞到香噴噴的氣味時，難免口水直流，很想伸手去抓個麵包來吃，這便是他的原我在作用。要不是他（超我）提醒自己說，這樣子做，隨便拿人家的東西吃，是犯法和不名譽的事情，會被人家笑話，而且他（自我）想，如果被人家抓到，當作小偷關起來，才划不來的話，他可能真的會去作呢！當一位先生與太太在街上散步時，碰到一位身體豐滿，打扮花枝招展的漂亮小姐擦身而過，他可能會產生一種衝動，想走上前去搭訕。但他（超我）卻想到這樣子做，會對不起他的太太。他（自我）也想到萬一他太太生了氣，那可是不好玩的，可能會弄得不可收拾，還是少惹麻煩為妙。經過這一番思考，他（原我）就不敢想入非非了。

所謂原我，乃包括各種「慾望」（drives），如覓食、求安全的自我保存慾望、性慾望及攻擊慾望等。這種種慾望，乃是一種原動力，能驅使人朝向一個目的去進行，並非衝動或本能。原我之精神活動，依照生物之基本法則，也就是「享樂原則」（principle of pleasure）而進行，即可樂則樂之，苦則避之。雖然原我之精神活

動，乃屬潛意識的，無法直接意識到其活動狀態，不過，經由幻想、白日夢、夢或精神病人症狀等與原我有密切關係之精神產物，可以推知原我之真象。原我之精神活動乃遵循「原本思考步驟」(primary thinking process)。所謂原本思考步驟具有幾個特點：

(1)對一切事情之因果演變，均以情感、慾望為原動力，不考慮邏輯。這種以情感、慾望為骨幹之精神活動，常見於幻想性童話內容。如灰姑娘沒衣服參加舞會時，突然破衣服變成了華麗的晚禮服，南瓜變成了馬車，老鼠變成了馬。這種事情之演變，絲毫不符合邏輯，只依照情感及慾望之需要。

(2)沒有時間、空間的觀念，所以也不受時間、空間的限制。在夢裡，秦始皇可以登陸月球，孔子可以跟耶穌談話，現代的人也可以見周公。

(3)一切事情均以動作來表現。如一個人想對上司發脾氣，在夢裡就可以拿刀子砍上司或揍他一頓。如果一位男人對某小姐情有所鍾，在夢裡就可以夢見擁抱那小姐。因為在原我之境界裡，尚無言語可使用，所以一切事情之表現，就得以動作來表達。而且常常以戲劇性的動作來表現。這種原始的「動作言語」在日常生活裡也可常見，如向人吐一口口水，表示唾棄。

(4)對於各種情感均未有精細之分化，常以單純且極

端之情感代表所有類似之一群情感。比如一位先生，敬佩、欣賞、喜歡、想念、愛戀一位小姐，在原我之境界裡統統歸類到「愛」一樣情感。而假如有位先生看不起、討厭、恨一位朋友，則全部屬於「惡」一種感覺。

(5)由於對事物之劃分不甚明確，很容易產生凝縮（condensation），轉移（displacement）等現象。如本來對某人之厭惡，很容易轉移到與其面貌相似之弟弟身上。在夢裡，可以把人頭與獸身凝縮在一起，以表示人性與獸性之同時存在。同樣的，用太陽象徵男性，月亮象徵女性的象徵作用（symbolization），也常出現。

原我所涵有的各種慾望，雖然是與生俱來，是一切精神活動的原動力，但並非千篇一律，每個人都相同。比如性慾雖然是一種近乎本能的慾望，但仍受若干條件之支配。動物實驗證明生下來不久之小動物，在某些發育階段中失去與母親接近之機會，則長大之後，會缺乏其性活動能力。又經由開刀去勢之動物，亦會失去其性慾望，可見也受性分泌腺之影響。至於動物之攻擊慾望與其保護自己的領域甚為有關。假如自己的領域被其他動物侵略，則會引導其攻擊慾望。如果其攻擊慾望常常被刺激，則會變得很兇猛，反之，則很溫和。這表示攻擊慾望受後天環境之影響。

（乙）自我（ego）

所謂自我，是能爲自己所意識到的「我」的一部分，其主要機能爲處理自體與現實之關係。感受現實，處理原我之慾望使之能適應現實。

自從個體出生之後，即有自我之存在，惟需隨生理發育，其作用才漸次成熟而明顯。自我之機能包括知覺、記憶、情緒、動作、思考等一般精神機能之外，最重要的還是其對現實之感受。譬如，如何把幻想與現實區分，把自己與他人區分，把主觀與客觀分辨，以便於認識現實。掩耳盜鈴的小偷，分別不出自己與他人，以爲自己聽不見，別人也就聽不見，所以才掩耳盜鈴，鬧成笑話。這就表示自我機能不漸全。

自我之精神活動，一部分在潛意識狀態進行，但大部分則在意識狀態活動。其精神活動是依照「現實原則」（principle of reality）而進行。即必須(1)判斷是否實在，而非空虛的幻想；(2)考慮是否可能，符合不符合現實，同時斟酌利害關係，是好是壞，並且必須顧慮後果如何；(3)假如必要時仍得控制慾望，延遲其滿足。比如考試前很想去看電影的學生，必得考慮功課是否已準備好了？去看電影會不會影響明天的考試？口袋裡的錢夠不夠？要不要留下來以便明天給伙食費？假如今天不能去看，可否延至明天考完之後再去看？等等。這些都是自我執行的機能，以便於適應現實狀態。

自我的精神活動不遵循原本思考步驟，而以「續發思考步驟」（secondary thinking process）代替。所謂續發思考步驟其特點為：(1)應用邏輯為其思考步驟，以解釋事情之因果關係；(2)以言語代替動作；(3)各種情緒、觀念都精細分化，不再含糊，混為一體。

因為自我一方面必得應付其原我之慾望，另一方面又得適應現實之條件，且又得符合超我之要求，有時必得使用一些心理上之技巧，如否定作用（denial）、外射作用（projection）、反向作用（reaction formation）、合理化作用（rationalization）等「心理自衛機轉」（defense mechanisms）來改變自己與現實之關係，此乃為自我之特殊機能。

（丙）超我（super-ego）

所謂超我乃指人格中之監督批判機構，其主要作用乃在於依據社會道德觀念，監督是非善惡，作為原我慾望之表現即自我行為之準繩。比如隔壁小孩故意搗蛋，把你家玻璃打破了，你很想發脾氣，上前打他一個耳光，可是「超我」就會告訴你如此打小孩未免太野蠻了，會被別人恥笑的，不應該做，經過思考之後，「自我」還是決定到鄰居去告訴那小孩父母，叫他們賠償損失並且處罰那小孩。又有人在路上拾到東西，本來很想佔為己有，但想想如此做，未免太自私，而且想到丟掉東西的

人，可能很著急，就把東西送到警察局去招領，如此做了一件好事，心裡就感到很舒服。這種判斷是非、辨別是非的內在能力，便是超我之機能。一般來說，超我之作用，多半在無意識中進行。也就是說在不知不覺之中執行其監督及批判工作。

至於超我之形成，早在出生不久即開始，且幾乎依照內射作用（introjection）與仿同作用（identification）而形成，但實際上要到孩童時期之後，才能漸漸鞏固。當一個小孩子想伸手去抓別人的蘋果來吃時，母親就會說「不能拿人家的蘋果」，當他想伸手打妹妹時，母親就會說「不能亂打妹妹，乖孩子不打妹妹」。當母親在旁這麼一說，小孩子聽了，就不敢做這些所謂的「壞」事，日子一久，將來就是媽媽不在，小孩子看到別人的蘋果，也會馬上想起媽媽說過那是不可以的，而不敢伸手去偷來吃。換句話說，媽媽的是非觀念，已漸漸被吸收，「內射」到小孩腦海裡，形成小孩子自己批判是非的機構。假如這種內射作用是藉於模仿性質時稱仿同作用。比如爸爸認為喝酒是損害身體，一無益處的習慣而不喝酒，作兒子的很敬佩父親，想模仿父親，就不知不覺養成不喝酒的習慣。

由於每個人向其周圍的人，特別是從自己的父母，吸收模仿而獲得其內在批判能力，形成超我之機能，所

謂超我所表現之道德、價值觀念與其理想隨家庭、社會、文化之不同而有所不同。舉例來說，有人認為要拜訪朋友禮貌上應先打個電話去告知，得到對方同意才去，好讓對方知道何時客人要來，有所準備，以免因不速之客之光臨而慌張失措。但有人卻認為先通知對方要去拜訪，無異於叫人家準備招待，很不禮貌，要去就去，不須事先通知。由此看來，超我所執行之善惡觀念並非絕對的，而隨其環境界有所變化。

雖然原我，自我和超我並非腦部解剖上之分，只是觀念上之劃分，但此種觀念卻能幫助我們去了解人格之構造和與人格有關之心理問題。有位小姐最近都不敢上街見人，天天躲在家裡，因為她害怕與人在一起，可能會做出什麼不規矩的事情來。比如看到人家的戒指、手錶，可能就會拿。原來有一次在偶然機會裡，她看到朋友手上戴著很漂亮的鑽石戒指，她心裡想到，如果自己也有那麼好的戒指，該有多麼好。她這麼一想，心裡卻害怕起來，害怕自己怎麼會產生這種「壞念頭」，那麼貪心，想去要人家的戒指。對自己失去了信心，擔心萬一有一天看到人家戴著戒指手錶，就會伸手去拿。爲了害怕會闖什麼禍，她就乾脆不敢出門見人了。假如我們應用人格構造的原理來研究這位小姐的毛病，不難得到清楚的解釋。即這位小姐長在家教嚴格的家庭，自小就