



帮你学会精神分析的书

精神我析

方刚 / 著

结合中国的人文背景，以作者自己为个案，将高深的理论实际化。

中国华侨出版社



本书旨意不完全在于让你看清自己，而让你得以看清自己所处的这个世界，得以看清一直让我们困惑不解的人类本身。

精神我析

方刚 著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

精神我析/方刚著. —北京:中国华侨出版社,1998

ISBN 7-80120-289-9

I. 精… II. 方… III. 精神分析 IV. B841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 37174 号

● **精神我析**

• 著 者/方 刚

责任编辑/王冰冰

装帧设计/杨群 李栋

责任校对/秦 真

经 销/新华书店总店北京发行所

印 刷/北京市平谷县胶印厂印刷

开 本/850×1168 毫米 1/32 印张/16.5 字数/384 千

版 次/1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

印 数/20000 册

中国华侨出版社

北京朝阳区

邮政编码:100029

安定路 12 号

ISBN 7-80120-289-9/G · 130

定价:29.80 元

《精神我析》

启 程

帮你学会精神分析的书

精神分析，对我们有什么用？

精神分析帮助我们认识自身的真理。

精神分析是描述人的内心，并治疗神经症和心理失调现象的一门学问。

对于每一个普通人，而非神经症患者或心理失调人士来说，它同样应该被视作一门了解真实自我的学问。

按着精神分析学奠基人弗洛伊德的观点，进入一个人大脑中的意识只是他全部意识的一小部分，犹如冰山露出水面的冰峰，而在水下，则是一个人的潜意识，巨大的潜意识能量对我们的生活构成了影响。

如果我们能够挖掘自己的潜意识，利用自己的潜意识，我们将获得更多的能量，生命焕发出另一种光彩——这便是我进行精神分析学研习时经

常感慨的。

我们对于自己何以成为这个样子,对于自己何以会如此说如此做,其实并不一定真的清楚。对于自己的内心隐秘,也并未能够明察秋毫。我们对自己的现实困境,经常感到无力挣脱,对于自己的未来,便也缺少了许多主动的把握。其实,我们完全可以做得更好,而这首先需要认识我们自己。

认识自己,最好的办法便是进行自我精神分析。

精神分析远非高不可攀,每个人都可以成为自己的心理医生。

了解精神分析,将使你有机会成为更成功的人,更健康的人。

这完全是因为,作为本世纪人类最伟大的智慧成果之一,它凝结着从弗洛伊德开始直到本世纪末无以计数的众多思想家的智慧。狭意上看,它是治疗神经症的,广义上讲,它是人类认识自我内心世界的最佳手段之一。

在《外行分析的问题》一书中,弗洛伊德提倡人们进行自我分析,他说:“只有在自我分析的过程中,他们才能真正触及分析所要达到的目的,首先使自身——或更确切地说,自己的心灵——受到影响。”

弗洛伊德亦曾传达过这样的意思:三十岁左右的人,最适合进行自我分析。而实际上,如果你已经有了近二十年的人生阅历,便完全可以尝试着自我分析了。我自己的经验是,进行自我分析的过程中,一点点耳聪目明,世界在我的眼中,我在我的眼中,已经是另一番景象了。

进行自我分析,此书是引路人。

关于精神分析，你可以从此书中知道什么？

你不需要读很多的书，只需要读这一本书。精神分析学史上的大师们，几十位大家，上百部经典著作中的精华，都被集中到此了。读一书而知全貌，省时、省力。

更重要的是，这不是一本精神分析学史，而是一个精神分析学个案。单纯罗列大师的主张，仍难以直接切入读者的内心世界。我在这里为您提供了一个样本，这个样本便是我自己。所有大师的所有观点，都被应用于这个样本，或者说，我这个样本，被我自己放到所有大师的观点中去接受分析。这样，您便可以清楚地看到，精神分析学大师们的思想是如何与一个具体的普通人结合起来的。观察这种结合最大的好处是，您也可以如法炮制，用自己去替换掉书中这个名叫方刚的样本，因为他已有的自由联想的工作，您再做这件事便显得容易多了。

特别值得一提的是，本书中有作者个人大量真实梦境的记录与解析，足以使您从中了解释梦的方法与技巧，进行自我梦的分析。这些梦被分散于全书中不同精神分析学家的相关章节中，只是为了缓解您阅读中的劳累，并不说明某个梦与某位心理学家的主张有必然的联系。

本书便同时具备了下面三种属性：

1. 一本精神分析学史略
2. 一本精神分析学个案
3. 一本进行自我精神分析的教材与工具

不可避免地，我对某些精神分析学家投入了更多的热情，介绍更详细，联系自我的例子也更多。但是，这并未对展现各位精神分

析学大师的风采构成影响，他们每一个人，都深深令我感动。

另有个别心理学大师，他们作为精神分析学家的色彩偏淡，但是，他们的学术主张对我个人影响极深，而且也是解读我这一个案所不可缺少的，我便也将他们引入本书。

对于本世纪最后二三十年间精神分析学家的介绍，受到众多限制，难以展示他们最强大的阵容。这主要由于下面几个原因：一，精神分析学更多地作为一种影响介入其它心理学流派中，与其它思潮相混和，很难做泾渭分明的判断与区分；二，一些新的精神分析学家的许多思想，不十分宜于用来做自我分析，故不适合本书；三，顶尖级大师诞生的时代已经过去了，正如任何一个人文领域所具有的特点一样，所以，我们很难找到能够与弗洛伊德、荣格、阿德勒之辈分庭抗礼的人物；四，国内几乎无法看到对近二十年间西方精神分析学先驱人物的介绍，翻译工作的滞后，学术著作的难以出版，都造成了学术引进的缓慢。我的英文水平也阻碍了我直接通过英语从国际网络上获取最新学术成果的机会。

虽然有种种不足，仍然值得安慰的是，我仍尽了最大的努力，通过各种方式在本书中展现了本世纪末期精神分析的大貌，特别是后现代精神分析学的思想走势，可以使读者有一个大致的了解。对于一本为大众读者写作的普及型读物，我相信这已经相当全面了。任何一个读者，都可以阅读此书，完成自我分析。

进行自我分析的注意事项

精神分析原本是一种针对精神症患者的临床治疗方法，我们将其主动地用到自己身上，这并不意味着我们是精神症患者。精神分析学大师们都一再解释说，神经症的许多表现，在正常人身上也

同样存在，不同在于，我们是否能够意识到这些表现。弗洛伊德的潜意识等内容，更是每个人所具有的，神经症患者的问题在于，他们未能成功地协调意识与潜意识的关系，未能成功地处理“压抑”。

自我精神分析可以使我们了解一个真实的自己，走进自我的内心世界，对自己的过去、现在、将来都有所认识，洞悉人类心理与生理种种奇妙的现象，从而更好地指导我们的现实人生。

阅读时，我们需要绝对地“入境”。这是一本只能在案头端坐时读的书，要心无旁骛，全情投入，以虔诚的心态，进行一次心灵的冶炼。整个阅读与分析的过程，应该努力抛开尘世的打扰。

同时，需要展开自由联想，能够随时从书中出来，从大师们的论述中自由地过渡到自己的精神世界，这样才能发挥其“活”的科学价值。

更重要的也许是，我们必须有一颗敢于面对自己的心，对自己完全敞开心扉，不做任何掩饰，勇于接受精神分析这一无情解剖刀下的自己。需要说明的是，精神分析从来不会是一件愉快的事情，它要挖掘你最隐秘的内心世界，而这通常正是你在用强力压制的。我给自己做精神分析的过程，便是时常体验痛苦的过程，人是如此卑微与脆弱，使我们经常丧失面对真实自我的勇气。

还应该注意的一点是：持之以恒。这对于做梦的记录与分析尤为重要。梦是我们认识自己的重要手段之一，所以我们应该枕边常备纸笔，梦中醒来立即开灯记录，坚持下去，会有令你自己都大惊失色的发现。如果一时疏懒，未能挣脱睡魔的拉扯，你可能便错过记录一个十分精彩的梦，而对这个梦的分析极可能改变你的人生。

精神分析医生治疗病人的时候，通常对病人采用催眠、自由联想、释梦等手段，我们进行自我分析的时候无法使用催眠术，但是，我们可以自由联想，可以释梦，甚至还可以使用一些更适于自我分

析的方法，这将在本书最末一章提到。

我为什么写这本书

二十世纪八十年代中期，我接触到少数几本弗洛伊德、荣格的著作。没有任何指导，没有系统性阅读，自己的生活经历也十分简单。但是，我还是立即被他们打动了。生命中某些未知自然也从未想过要去探知的事物，开始进入我的精神世界。

但是，为时十分短暂。我很快放弃了对学术著作的阅读，开始急功近利地追逐所谓文学的成功。现在想来，如果我那时能够继续埋头读一些学术著作，对我的成长可能会有更多益处。人在年轻的时候，总是缺少长远眼光，看不清那些真正使人成为一个智慧的人的东西。

经历了将近十年的曲折，我似乎有了一些成功。但是，我发现这并非自己真正需要的。

生命中有太多的事物让我感到困惑，这使我难以平静。我对自己也有太多的疑问，带着这些疑问我几乎无法生存。

我自然地想到了弗洛伊德，想到了荣格，想到了十年前他们向我展开的那扇明亮的窗户，以及窗户外面美丽的世界。

少年时起，我便是一个孤独的人。我经常沉入自己的幻想世界中，我喜欢独处，喜欢想象，喜欢反省。我亦是个真诚的人，渴望从肉体到心灵的完全赤裸。社会规范不允许我赤裸于人，却无法阻止我赤裸于己。这些性格特点帮助了我，当我再次进入精神分析家们的世界，便立即如鱼得水。不需要一丁点刻意，我不可避免地在完全无计划的状态下便对自己开始了心理分析。生命历程中的许多往事涌现眼前，我开始清理它们，理解它们。这是一件极为有趣的

事，对于我这种喜欢孤独的人来说，简直是世界所能为我准备的最美妙的游戏。许多时候，我甚至拿不准自己是生活在现实中，还是生活在自我的分析里，或是那些供我分析的梦境里。我尽自己的全部努力寻找着每一个可以找到的精神分析学家的每一本著作，如饥似渴。

许多事物之所以震撼我，并不完全在于我得以看清自己，而在于，我得以看清自己所处的这个世界，得以看清一直让我困惑不解的人类本身。

以写作为生存方式的我，便绝对不可能不将心灵的每一次颤动记录于纸了。

也许，此书更适合作为一种个人的纪念，这也确实是我的初衷。但是，我在进入自我分析的天堂（确实是天堂）之后，看着芸芸众生仍生活在对自己内在世界茫然无知的状态下，我真的很为别人着急！

我相信绝大多数人都对自己的内心世界感到好奇，正如绝大多数人都远未能真正了解自己。为什么我们要错过精神分析呢？它毕竟如此美妙！

我便决定将自己的分析笔记加以整理，并更为规范地展示精神分析学的全貌，自我受益的同时，也造福于人。这决定的做出，还因为我正处于极力想转变写作风格，提高自己的时期。另一个重要的考虑是，写作的过程，无疑于再一次自我分析，可以更多地认识自我。

面对坦陈心灵隐秘，我无所畏惧。我确知我的真实袒露注定招来一些人的非难，好在，这是一个个人权利受到尊重的时代，他们只能在背后骂我、笑我，却无法直接伤害我。

很看重这本书，我便准备以它献给我的三十岁生日。

孔夫子的一句“三十而立”，使中国男人多了一个外国男人没有的担子。这个负担被我自己膨胀了，还未过二十九岁生日，我便开始算计着如何在三十岁生日那天不至于太悲伤。于是我想，我要完成一本书——对自己的心理分析。

写作每一本书前后，我总是经历这样的心理体验：写之前，写之初，信心十足，自认为是本旷世好书，但写到最后，便感觉平平了，待写完后如果半年内未能出版，便连出版它的勇气都没有了。有热情减退的原因，更大的原因是，自己确实进步了，自我评判的尺度变了，兴趣甚至也转移了。这本书写到后来，便也自觉并非真正可以配得上三十岁这个年纪的书了。三十岁，应该有更成熟、展示自己独到思考与见地的书。但是，如果从反省自己、认识自己的角度看，这本书还是三十岁的一个好礼物。我检省了自己此前三十年的人生，很坦白，很真实，我对那些或大或小或现实或思想的经历进行了自我分析，以精神分析的手段看到了一个灵魂的赤裸状态。我理解了自己何以成为现在这个样子，我知道自己应该成为什么样子，以及怎样做才能成为那个样子。

我们在认识世界，但往往无法认识自己。心理学大师数不胜数，流派众多，但是，作为一种反省、认清自己的手段，我有理由推崇精神分析。由弗洛伊德开始，我们才有进入自己潜意识的可能，而不进入潜意识，我们对自己的认识终归片面。

我看清了自己。看的是否对，是否全面，我不知道自己是否真的有权利在现在便对此做出判定。

每一次接近自己的一个小小的真实，我们都将有高潮体验。
认识自我，美仑美奂。

1998年4月初于北京昌平新居

心灵路标

(代目录)

启程：帮你学会精神分析的书

精神分析，对我们有什么用；关于精神分析，你可以从此书中知道些什么；进行自我分析的注意事项；我为什么写这本书。

第一站 弗洛伊德：解析潜意识 (1)

释梦手记 001 号：《祖母的病》；伟大的犹太人；我的初恋；意识、潜意识、前意识；有关的自由联想：口误与升华；本我、自我、超我与俄狄浦斯情结；自由联想：父亲和母亲；对“初恋事件”的分析；关于本能；自由联想：我曾有过的“犯病”表现；释梦手记 002 号：《街边熬鱼》；梦；释梦手记 003 号：《拜访权威》；儿童性欲；我的早期性史；文化及其缺憾；释梦手记 004 号：《未能完全解开的性梦》；对弗洛伊德的总结。

第二站 荣格：集体之梦 (59)

释梦手记 005 号：《坠落与逃遁》；背叛“父亲”的“皇太子”；心

理动力学及我的自由联想；意识、个人无意识；自由联想：对同一组人跨越 8 年的非正式访谈；集体无意识及其原型；自由联想：我的人格面具、阿尼玛、阴影与自性；人格的成长与我的母亲；我在荣格的帮助下寻找自己的心理类型；自由联想：我的第二次暗恋；象征与梦；三个荣格主义之梦：《英雄》、《逃跑》、《寻宝》（释梦手记 006—008 号）。

第三站 阿德勒：自卑的人 (120)

对我自己口吃的研究；自卑感、“补偿机制”、长子与次子以及自我分析三则；“自卑情结”与未完成的自杀；自由联想：我最早的记忆及分析；好孩子——问题少年——好孩子；梦理论；释梦手记 009 号：《永远的考试》；释梦手记 010 号：《油印出版物》；与弗洛伊德进行比较；一篇符合阿德勒思想的随笔。

第四站 赖希：“马克思主义的性革命” (171)

人格结构与“性格盔甲”；自由联想：“打倒方刚”；“打倒方刚”之后；“马克思主义者”的性革命；自由联想：我的性启蒙历程；自由联想：我的性观念成长历程；对我的性史的分析；性梦二则：《放风筝》与《妓女》（释梦手记 011 号、012 号）。

第五站 霍妮：普遍焦虑 (212)

一个女人；普遍焦虑：我何以总是被人欺负；我的白日梦；防御机制：屈从、攻击、自我孤立；对一则随笔的分析；理想化自我及其它；乐观主义；历史的局限，个人的局限，释梦手记 013、014 号：《妻子的焦虑》。

第六站 沙利文：人际关系 (243)

自由联想：母亲的背影；人际精神病学，我的恋母情结的最新解释；自由联想：父亲是人际关系的失败者；沙利文·父亲·我；一篇旧文透露出的我的人际关系；错觉与“自我系统”；关于沙利文的另外一些认识；与沙利文不一定有关系的4个梦：《遇刺》、《失踪》、《星星》、《报复》（释梦手记015—018号）。

第七站 弗洛姆：人道主义理想 (277)

与本章无关的释梦手记019号：《妻子梦到了儿子》；世纪同龄人；自由：我渴望，我又逃避；人类的五种根本需要；一个梦境与我的恋父情结释梦手记020号：《C教授》；社会潜意识、人道主义伦理学、不健全的社会；性格类型学：生产性与非生产性；占有还是生存；重视普遍象征的梦理论；释梦手记021—024号：《“新我”的预言》、《击剑手》、《阴谋》、《妻子关于老虎的两个梦》。

第八站 由一组同主题梦进行的心理分析 (321)

关于购置房产的十个梦境；释梦手记025—034号：《部长是我的亲戚》、《探讨合法性》、《给客人拍照》、《售楼小姐》、《新城的诞生》、《邻居与装修》、《上班》、《女播音员的家》、《后悔》、《通向家的道路很崎岖》。

第九站 阿多尔诺、埃里克森、卡茨、萨洛夫、舒兹、马尔库塞 (338)

阿多尔诺的“权威人格”；同一性与八个人生阶段；“态度”与精

神分析学;基本的人际关系取向;马尔库塞理论中的精神分析。

第十站 弗兰克:意义意志 (353)

丧失意义的日子;与意义和父亲有关的自由联想;纳粹集中营的访谈纪录;继续探究父亲之死。

第十一站 马斯洛:自我实现 (367)

一个秋日里的精神困扰;马斯洛对精神受到困扰的秋日的剖析;自我实现理论;自我实现者的爱情;自我实现者的分类;高峰体验;约拿情结;心理学的乌托帮。

第十二站 释梦手记 035—043 号 (400)

释梦手记 035—043 号:《廉价古书》;《学习游泳》;《好心人的告诫》;《一个未记住名字的女人》;《受到攻击的女邮递员》;《片断》;《又一个引向贝克尔的梦》;《杀父》;《环保之梦》。

第十三站 布朗、莱恩、梅,微精神分析与

后现代精神分析学 (418)

人是一种患神经症的动物;被压抑和扭曲的爱欲;对死亡的恐惧;对升华的审视与寻找出路;自由联想:一篇可能并没有必然联系的旧日随笔;莱恩和他的“本体不安全感”;寻找爱与意志的罗洛·梅;方迪的微精神分析学;后现代时期的精神分析。

第十四站 贝克尔:反抗死亡 (446)

贝克尔闯进我的电脑,以惧死心理解释同性恋;人对死亡的反

抗及其它;对六篇随笔的精神分析学评点:《英雄的生活》、《生命》、《时间的走向》、《小心地活着》、《挑战极限》、《何以怕死》。

第十五站 几则无规则的自由联想,一种新的

自我分析术 (481)

关于父亲的自由联想;关于初恋;自由联想:通过一稿多投反抗死亡;我爱弗洛伊德;赴约的时间;另一种自我分析术的引入;影片《情人》与《本能》观后的自我分析。

第十六站 释梦手记 044—052 号,关于释梦的

个人感受 (493)

释梦手记 144—052 号:《编辑部》;《简单的愿望达成》;《渴望裸体》;《自我抽打》;《悲惨的战争游戏》;《恐龙》;《朋友》;《杀人案件》;《我给皇帝说书》;关于释梦的个人感受。

主要参考书目 (510)

第一站

弗洛伊德：解析潜意识

释梦手记 001 号 祖母的病
(我第一次正式记录并分析的梦)

时间：1997 年 2 月 15 日 7 点前后

梦境：

这是一组很散乱的梦，由几个似乎独立的情节组成。我只能回忆起下面三组情节。

情节一：

祖母、母亲和妻子在一个房间里，我似乎不在她们身边，而是从空中某个地方看着她们。

三个人在谈论祖母即将面临的大手术。她腹内长了一个鸡蛋大的瘤子，要切除。89 岁的祖母盘膝坐在床上，精神非凡，侃侃而谈，毫无畏惧。她显得很年轻，完全是我多次看过的她 60 岁那张照片上的样子，而不是生活中已经年近 9 旬的祖母。

母亲决定打电话给姐姐商量，奇怪的是她没有拿起电话，而是拿出一个中文传呼机，按了其中某个键，立即具有了电话功能。一直在场景外面的我这时突然进入其中，凑到母亲身边问：“这也能当电话用吗？”母亲告诉我只需要按规定操作就可以，但未及深讲，