

精神分析导论

(第二版)

A SHORT INTRODUCTION TO PSYCHOANALYSIS (2ND EDITION)

【英】Jane Milton, Caroline Polmear, Julia Fabricius 著

余萍 周娟 译 / 施琪嘉 审校



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

A Short Introduction to Psychoanalysis
(2nd Edition)

精神分析导论

(第二版)

【英】Jane Milton, Caroline Polmear, Julia Fabricius 著

余萍 周娟 译 / 施琪嘉 审校



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

精神分析导论: 第2版 / (英) 米尔顿 (Milton, J.) 等著; 余萍等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5019-9974-3

I. ①精… II. ①米… ②余… III. ①精神分析
IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第239880号

版权声明

Copyright © Jane Milton, Caroline Polmear and Julia Fabricius 2011
English language edition published by SAGE Publications of London, Thousand Oaks,
New Delhi and Singapore, Jane Milton, Caroline Polmear & Julia Fabricius, 2004.
All rights reserved

总策划: 石 铁

策划编辑: 阎 兰

责任编辑: 阎 兰

责任终审: 杜文勇

责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年12月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 20.75

字 数: 185千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9974-3 定价: 50.00元

著作权合同登记 图字: 01-2013-2559

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu1998@aliyun.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

130551Y2X101ZYW

中文第二版代序

离给这本书的中文第一版写序，已经将近10年了。

很欣喜地看到，第二版里增加了一些新的内容，这表明精神分析这门学科，一直都有来自脑科学和其他循证医学的“源头活水”注入，这确保了它与时俱进的科学性；那些几百年甚至几千年不变的理论，不是科学，而是教义的教条。

更加欣喜地看到，这10年来精神分析在中国的迅速传播，当然特指在心理咨询和心理治疗这样的应用领域的传播。统计学显示，现在中国大多数从业者的理论取向，是心理动力学（即精神分析）的；一个被普遍接受的观点是，作为一个好的咨询师或治疗师，你不必一定要用精神分析技术治疗你的来访者，但你必须有精神分析的头脑或者理解，才能看到人内心更开阔深远的风景，也才能在使用其他学派技术时更加得心应手。没有精神分析的理解垫底，任何针对人心的工作，都可能是无效的甚至是有害的。

一门学科的发展，只靠翻译几本书是不行的。这10年来，精神分析培训领域也成就斐然。德中心理治疗院（在德国注册的非营利组织）和上海精神卫生中心举办的第五届精神分析连续培训

已经结束，第六届正在招生中；挪威卫生部和北京安定医院举办的精神分析培训项目也在继续；美国精神分析组织和武汉心理医院合办的中美精神分析培训已经成功举办了两届；武汉中德心理医院常年为从业者提供精神分析取向的各种培训和进修机会；由美国精神分析师 Professor Elise Snyder 创办的中美精神分析协会，也以网络加地面课程的形式，训练了数以百计的年轻的咨询师。这些高质量的训练项目，在相当大的程度上保证了我们给来访者所提供的服务的质量。

学术管理方面有两项成就值得一提。一是在四年前，中国心理卫生协会心理咨询与治疗专业委员会下属的精神分析学组，升级为二级学术组织，即精神分析专业委员会，肖泽萍教授任首任理事长。这是中国唯一以单个学派的名义成立的委员会级别的组织，为精神分析的发展提供了一个更高的管理平台；二是精神分析专业委员会和上海精神卫生中心等机构成功主办了三次中国精神分析大会，促进了同行之间的交流，也扩大了在各个领域的影响力。

诸多努力，使精神分析燎原之势已成。当此热潮，我们也许更应该冷静反思一下，精神分析到底能够带给我们什么。我个人认为，它主要在以下几个方面有用。

第一，精神分析可以用来协调人和文化的关系。文化是人与人之间的关系的设置，其一旦被制造，就具有了非人化的“独立人格”，有着它自己的利益，比如被遵守、被尊重、长命不死，等等。在很多情形下，文化的利益跟身处其中的人的利益是对立

的。在这场旷日持久的利益对决中，文化以其“千年老妖”的功力，再联合人群中的“汉奸”，对那些试图维护自己利益的个体实施围堵、压榨甚至剿灭。不必用统计学就知道，跟文化交手的个体经常要俯首称臣。这就是孔夫子所谓“文胜质则史”的人漫山遍野，而个性鲜明、快意人生的人寥若晨星的原因。

精神分析可以帮助我们彻悟人与文化的关系，并且在这个关系中旗帜鲜明地维护每一个个体的利益，尤其是孩子的利益。从这个角度来说，精神分析师是真正的人本主义者，而不是“文化本”主义者。一切不维护个体利益的文化，都可以入土了。

第二，精神分析可以扩大每个个体的觉知范围，包括对自己、他人和这个世界的觉知。在任何意义上，生命的质量都直接等于我们觉知的数量。意识范围缩窄，是当今很多中国人的特点，他们在很多情况下几乎像是戴着眼罩活着的。

昨天去湖北黄梅的五祖寺。狭窄的山路上，一个车主把车停在路口中间，就去烧香了，导致上下山的通道堵了40多分钟。这就是典型的意识范围缩窄，此人无法感知他的行为可能对他人有何种影响。记住，这不是道德问题，而是心理疾病。这样的人，纵使烧千炷香于己于人又何益？拜佛的仪式对他来说过于高级了一点，他首先需要被精神分析治疗，扩大觉知，然后才可以觉悟。

所以有人说，如果你要到佛陀那里去，必须先经过弗洛伊德。

第三，精神分析可以帮助每一个个体提升自我功能，这包括所有的能力，尤其是创造力。近二百年来，没有一样影响人类生活的重大发明是我们中国人发明的。以最长的文明史和最大的

人口基数，却做出几乎为零的贡献，实在愧对我们曾经最高贵的血统。当然我们也知道，导致这个状况的不是智力因素；在多少有点小心眼儿的跟他人的比较中，我们的智力高得经常让自己都有点不好意思。

不是因为智力，那就一定是因为人格了。所谓创造，就是一个人携带着童年时足够好的父母给他的滋养，去行走陌生的路，弥补父母的不完美。换句话说，创新最深刻的动力，来自对父母和他们制造的世界的不满；如果完全满意，那就不需要去创造了。但是在我们的文化中，对父母的不满是禁忌：语言上的不满都不可以，何况用创造性的行为？

创造是一个民族站在它的传统之上对远方风景的关注和向往；创造是人类健康自恋的最美丽的表达，是每一代人给予上一代人的最大尊重、给予下一代人的最优雅的关爱。创造是对抗死亡焦虑的唯一良药，是活着的最佳方式，同时也是生命的终极目标本身。精神分析的目标，就是从人格层面帮助每一个人每天都在创造性地活着。

还可以写很多精神分析可以做什么，但这已经超出了一个序言的范围了。

再次深情地推荐这本书。不只是向专业人员，而是向所有对人性、人生和人类好奇的人推荐。

曾奇峰

2014年正月初六于武汉

再版译者序

从本书初版发行(2005年)以来,精神分析在中国经历了近十年的发展,已经发生了实质性的变化,并取得了丰硕的成果:在上海举办了两次国际精神分析大会,精神分析的中德班、中挪班、中美班、中法班作为连续项目分别在北京、上海和武汉持续举办,而这些培训还远远无法满足报名者的需求,每次都是供不应求,动力性夫妻治疗班也在北京连续举办,参加培训的人数初步统计超过1000人(以精神分析培训为例,上海中德班连续举办五届约800人,武汉中挪班6期100人,中美班四期140人),这还不算由中方教员在各地(太原、石家庄、南京、重庆、合肥、福州、乌鲁木齐、包头等地)举办的中德模式的动力连续培训项目中接受培训的人员。

近日笔者在襄阳举办了两天的自体心理学的讲座,感受到了中国新一轮的精神分析传播氛围:它不仅从一线城市向二线城市发展,也开始影响到三线城市,在纵深方面,它不再停留在经典的弗洛伊德理论和一家之言的层面上,而是涉及现代客体关系理论,如科胡特、比昂、温尼科特、克莱因等人的理论;拉康、第

四团体、费尔贝恩、霍拉奇奥等不同国家精神分析师的名字以及以网络为主的 capa 等多种培训形式也越来越多地出现在各种督导中；和国际的接轨变得平常化，林涛博士获得了国际精神分析协会（IPA）分析师的资格，IPA 每年的年会都会邀请中方 IPA 候选人参会，在 IPA 大会上可以听到越来越多的中国人的声音，在福建的海峡两岸心理论坛上可以听到来自台湾同行关于精神分析的经验分享。在杭州举办过一次精神分析与佛学界的对话，中国文化与荣格分析心理学为主题的大会已经在广州、青岛等地举办过多次……精神分析已经逐渐蔓延到中国的各个角落。

新版的《精神分析导论》增加了精神分析的批判和研究以及职业化等内容，这都是当下精神分析发展领域中敏感而重要的话题，作者没有回避。在精神分析批判这一章节中作者还以相当有趣的角度描述了人们对精神分析偏见的来源：

因为人们习惯于研究他们自己和他人的心灵，所以每个人都倾向于认为自己是这方面（心灵）的专家，而物理学家的权威意见永远都不会受到同样的通俗化降级的损害。（译者注：此语来自弗洛伊德的一则轶事：爱因斯坦过生日时，弗洛伊德祝贺道：“你这个幸运的老头！”爱因斯坦不解，因为觉得自己的成就来自辛勤劳动，和幸运无关，于是问弗洛伊德何出此言。弗洛伊德说，你研究的物理学每个人都不懂，所以不会挑你的毛病，而我研究的领域每个人都以为自己是专家。）弗洛伊德的观点以惬意的、平庸的形式渗透到我们的文化中，这种渗透有利也有弊，故而福瑞斯特（Forrester）沮丧地评论道：“论述弗洛伊德的过程总

是一个去除读者们受到的(错误)教育的过程(1997:12)”(译者注:即读者们在阅读弗洛伊德的著作前,已经由于错误的教育对弗洛伊德主义产生了诸多误解和刻板印象,如我国读者以为弗洛伊德是泛性论者和唯心主义者)。

虽然再版已经对精神分析在不同地区的发展有所介绍,但我们仍然可以期待有一天该书的再次再版能够提到精神分析在中国的发展,不过一向比较挑剔的英国卡纳克(Karnac)出版社这次似乎敏锐而大胆,已经捷足先登,《精神分析在中国》一书即将出版,我想,届时大家看了这本书再去看看那本,一定会深有感触的!

施琪嘉

2013年11月24日于上海

推荐序（第一版）

关于精神分析的论著很难翻译。一则，内容深奥，门外人很难读懂。再则，圈内人即使读懂了，常是只能意会不能言传，要再创作成读者也能看懂而且读得下去的文字，更是难上加难。要译这样的著作，至少得具备两个基本条件：一是对精神分析有较深的认识，二是要有较好的中文和外文的理解和表达能力，最好还能加上一点“天赋”和对精神分析的几分“热情”。施琪嘉和曾奇峰领衔的翻译工作组，恰恰是具备了这样条件的一组人，所以，他们奉献的是一部佳作，一部可以看，应该看，还会感到读得很有滋味很有帮助的书。

对精神分析的理论和实践的评价，众说纷纭。因为我对之知之不多，不敢妄自评论。据我所知，在许多国家，精神分析治疗是一门具有相当市场的行业。以美国为例，有近万名心理治疗师，赖以从事精神分析谋生；数万名精神科医师，接受过精神分析的训练；数十万美国人接受过或正在接受精神分析治疗。这一行业，在那里已经生存了六七十年。我们常说：实践是检验真理

的唯一标准。那么，精神分析的实践证明，必定有它的合理性和有效性，这是经过市场检验的。在许多国家，精神分析并未列入医疗保险支付目录，还是有那么多人愿意掏腰包，自己付费接受这类交谈治疗；其中有些人还月以继年，持之以恒。我不相信，他们都是低能或者是冤大头。

从施琪嘉先生写的译序中得知，我国目前至少已有200名经过培训的精神分析工作者。恕我浅陋寡闻，我原先还不知道已有如此之众，已经有了一支不小的队伍。这一数字，已经是1949年我国在精神科工作的医师总数的两倍，而且是在1997年以来的7年中发展起来的。发展势头之猛，令人咋舌！过若干年，再做一次统计，队伍壮大的比例，将在某种程度上反映精神分析事业的发展。当然，除了数量之外，还得考虑质量。用精神分析圈内的行话说，就是精神分析师们自身的“成长”。

我是一名长期从事精神科工作的医生。一向以为，我国的精神科服务，重生物轻心理，这也是大多数发展中国家的通病。近年，有幸看到医学心理学、心理咨询、心理治疗正在健康发展，精神分析及其他心理治疗的同道们，以极大的热情投入他/她们所从事的专业，包括在已非洛阳纸贵的今天，本书的译者们愿意以极小的投入/经济产出比；耗心血花时间译成本书。深感中国的心理治疗大有希望，衷心祝愿，有志于精神分析的同道们一路走好。

张明园

2004年11月

序言（第一版）

我们很高兴中文版将成为本书的第一个外文译本。感谢我们的译者施琪嘉、曾奇峰、李晓驷、吴和鸣、李孟潮及其小组卓有成效的翻译工作。

2003年，作为本书的作者之一，我来到中国进行教学访问，对精神分析领域感兴趣的心理治疗师们进行督导。当时，在北京举行的为期一周的培训班上有应邀来自其他国家的精神分析师，这是北京安定医院的杨蕴萍教授近年来组织、领导的连续性精神分析培训项目的一个缩影。在培训班上，许多来自中国各城市精神卫生中心、投身于心理治疗行业的医生及心理学家们显示出他们对精神分析的极大兴趣，通过培训，我们展示了动力性心理治疗是如何减轻临床病人痛苦的技巧。

虽然本书主要从英国人的视角来写，不过，绝大部分内容都适用于任何国家那些想阅读精神分析介绍性内容的人们。虽然，目前在中国，精神分析的临床应用只吸引了少数人的兴趣，但正是他们在努力地建立动力性治疗的培训体系。我们相信——正如来参加北京研讨会的心理治疗师们所坚信的——强调“理解”

的精神分析性心理治疗能够服务于更多的人群。因此，培训的资源不仅属于现有的中国同道们，也将属于如他们一样想进一步进修和学习的人们。

我们谨将本书的中文版献给杨蕴萍博士以及参加北京研讨会的治疗师们。我们希望心理治疗师、精神科医师及从事心理学、教育学及有关领域的人们均能分享它，同时，也希望那些能够影响到政策和公共传播的人士能够读到本书。我们希望，本书能够引起人们对阐明人类功能许多方面的兴趣及好奇心，并希望通过精神分析的思维方法能促进人类潜能的进一步开发。

朱莉娅·法布里丘斯 (Julia Fabricius)

2004年4月于英国伦敦

译序一（第一版）

人类精神发达的最显著标志，也许是人类可以自己探索自己的精神世界。在这样的探索中，由于探索者和被探索者是一体，主体和客体、主观和客观之间永远都没有明确的界限，所以其难度是可想而知的。数千年来，探索的结果从数量上来说已经是非常巨大了，但是，也许其中的一大部分只不过是主观的臆断而已，离被探索者的实况相距甚远。说那些结论是“主观臆断”这一判断本身就有问题。首先是因为这个判断本身就有臆断的嫌疑，因为我们到现在为止还不知道到底什么判断不是臆断；我们甚至可以说一切判断都是臆断。其次，这些探索的结果本来就是人的精神世界的产物，是应该被探索的客体，谁在探索和谁被探索在这里又混杂在一起了，成为似乎永远都无法解开的死结。虽然探索之路扑朔迷离，但人类从来都没有停止过探索的努力。在解决探索的主体和客体的临界不清楚这一难题上，人类发明了无数的探索的工具，以切开主客体之间的黏连和重叠。只有切开了、分离了主客体，探索才会成为可能。

从探索的工具及其使用来说，东西方有着巨大的差异，这一

差异曾经被看成是一个巨大的障碍和问题，但现在看来，它简直是命运之神赐给人类的巨大的礼物：如果没有这种差异，探索的全面性就会大打折扣，而且探索过程本身也会丧失百花齐放的壮观和趣味。如果要分别在东西方文化中各选一个具有代表性的探索人类精神世界的工具，那我的选择是：东方的佛学和西方的精神分析。它们完全是从不同的角度、以不同的方式呈现，但却指向完全一样的目标：人类的心灵。

工具的产生极大地促进了探索，但是工具也制造了额外的障碍。这一障碍来自工具本身。也就是说，在探索的过程中，由于工具的发展甚至膨胀，导致了探索者只对工具感兴趣；工具成了探索的目标，替代了人的心灵。佛教的创立者释迦牟尼死前意识到了这一危险，所以他说：我没有传法，谁说我传了法，就是诽谤我。他这样说是试图毁灭他制造的工具，让其弟子迷途知返。遗憾的是佛教发展到今天已经是臃肿不堪了，任何人即使用上一生的时间，也不可能读完佛教的典籍。笨重的工具，绝不是好的工具。我见过很多智慧超群的人，遗憾的是，他们对佛学的兴趣，胜过了他们对人的心灵的兴趣。不过话说回来，佛学本身也许是简洁的，只是在那些没有真正觉悟的人的心里才变得繁复和杂乱。精神分析的历史虽仅百年，但由于社会的发展，相关的资料也算得上是浩如烟海了，它自己也就成了一种需要探索的对象。所以一直有很多人只对它感兴趣，而忽略了它只是探索心灵的工具这一事实。本末倒置，让人唏嘘不已。佛教的禅宗是一种试图完全取消工具的努力，但境界太高，高得有点看不见、摸

不到、抓不着。

折中的方式是，我们可以把工具弄得简洁一点。简洁的力量就在于，它不会让你过多地分散精力，又不会让你感到虚无缥缈；既能使用探索的工具，又不会为工具所累。在表达上，简洁是一种非凡的能力。把复杂问题简化的能力本身，就是一个巨大的心灵之谜。这本《精神分析导论》就向我们展示，复杂如精神分析者，也可以用那么通俗和那么少的文字说清楚。正文已经很简洁，序言更不应啰嗦。作为结语，只有一句话：这虽然是一本介绍精神分析的书，但它却可以使你离精神分析更远一点，而离心灵更近一点。

曾奇峰

2004年8月27日于北京邮电疗养院