

# 因为懂得 所以慈悲

——我的精神分析学习和实践所得

◎ 朱晓刚 著



 上海浦江教育出版社

# 因为懂得，所以慈悲

——我的精神分析学习和实践所得

朱晓刚 著



上海浦江教育出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

因为懂得,所以慈悲:我的精神分析学习和实践所得/朱晓刚著.  
—上海:上海浦江教育出版社有限公司,2017.6  
ISBN 978-7-81121-505-2

I. ①因… II. ①朱… III. ①精神分析—研究 IV. ①B84-065

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 105739 号

### 上海浦江教育出版社出版

社址:上海海港大道 1550 号上海海事大学校内 邮政编码:201306  
电话:(021)38284910/12(发行) 38284923(总编室) 38284910(传真)  
E-mail: cbs@shmtu.edu.cn URL: <http://www.pujiangpress.cn>  
上海世纪嘉晋数字信息技术有限公司印装 上海浦江教育出版社发行  
幅面尺寸:180 mm×250 mm 印张:13 字数:168 千字

2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑:黄丽芬 封面设计:赵宏义

定价:36.00 元

# 声 明

自弗洛伊德开创心理咨询的第一个流派——精神分析流派以来，心理咨询特别是精神分析领域的理论知识和临床实践不断发生变化。随着新的理论研究和临床实证的不断丰富，在心理咨询实践中做出适当的改变和调整是必要的或适宜的。

建议需要心理咨询服务的读者朋友，先查询国家权威部门有关心理问题、心理疾病、心理咨询的最新定义、操作标准和相关信息，以确保获得合法、适宜的心理咨询服务。从业的心理咨询师读者朋友，请按法律和国家精神卫生部门相关要求执业。

本书所涉及的一些临床现象并非诊断标准及临床操作标准，只是个人从业以来的实践经验总结和个人心得体会，以供精神分析学习和实践的爱好者们参考。对于在使用本书过程中引起的或与本出版物相关的任何个人或财产的损伤和(或)损失，不论是出版社还是著作者，均不承担任何责任。

## 第一篇 因为懂得，所以慈悲——精神分析怎么看人

我是谁：谈谈自我认同	/ 3
超越“我是谁”	/ 9
不被恰当镜映的童年与自恋创伤	/ 12
自恋人格障碍的人际表现及动力学探讨	/ 15
心智化失败的表现及安全依恋	/ 20
不要分析宝宝？不，应该是不要瞎投射宝宝	/ 23
影评《后会无期》：心不同，路便也不同	/ 27

## 第二篇 人生如梦，体验觉察——精神分析怎么看生活

从精神分析的角度看家庭关系	/ 35
主体间性视角下的爱的能力	/ 42
写在情人节：对爱而不得的防御	/ 46
人为何会强迫性重复不好的事情	/ 49
为什么我没有梦	/ 52
醒来再看，人生如梦	/ 55
无条件认同“外面只有自己”不是成长	/ 57
驳“鸡汤”：成为你自己	/ 62
也谈“有趣”	/ 66
捐不捐？悔不悔？六个问题拷问你的人性	/ 70
忽悠“大师”的常用手段：兼谈某些“灵性”洗脑课程	/ 76



# 目录

## Contents

### 第三篇 知不易行更难——精神分析怎么做

<b>一、工作态度、联盟与设置</b>	/ 85
心理咨询：不做是非中人	/ 85
让成长的归成长，治疗的归治疗	/ 87
以万物为刍狗？谈咨询师的仁与不仁	/ 91
警惕两种野蛮分析观	/ 95
因为懂得，所以慈悲：咨询中的共情	/ 98
如何做到人本	/ 103
“让子弹飞一会儿”——咨询中的耐心	/ 106
我投射？是的，但我投射的对吗	/ 109
你说的对我来说没用，那谁说的管用	/ 112
从心智化中的等同、假装模式看设置的必要性	/ 116
设置框架、电影、投射与抽离	/ 120
设置，是用来打破的	/ 123
<b>二、如何处理阻抗与移情</b>	/ 125
治疗中的阻抗来源分析	/ 125
阻抗的两种理论假设视角：困惑VS冲突	/ 128
处理阻抗不是比谁更正确	/ 131
咨询中的利器：移情与反移情	/ 135
保持屏幕的空白？不可能也没必要	/ 138
识别移情和反移情的征兆	/ 141
如何镜映？此时此地	/ 145
嫉羨，与治疗中的负反应	/ 148
为什么仅有矫正性体验没用	/ 151





# 目录

## Contents

三、一些咨询技巧与心得	/ 154
支持与揭露、提供与辅佐	/ 154
另一种剥夺：过快地消除症状/帮助别人	/ 157
请分清认同（经验预期）以及投射	/ 159
小议投射在三种情况下的防御策略	/ 162
对咨询中提问策略的建议	/ 167
老师，我的梦是啥意思？对不起，不知道	/ 170
对梦的性质进行判断的几点讨论	/ 172

### 第四篇 路漫漫其修远兮——精神分析怎么学

什么才算是心理咨询	/ 177
如何才能学好精神分析	/ 181
精神分析学习中理论与实践的关系	/ 186
精神分析师从业动机的动力学分析	/ 189
精神分析对咨询师的“变态”要求	/ 193
参考文献	/ 196
致谢	/ 199

# 第一篇

因为懂得，  
所以慈悲

——精神分析怎么看人







## 我是谁：谈谈自我认同

哲学里,有一个永恒的主题:我是谁?它包括这样的内涵:我是什么样的人?我有没有价值?我的能力如何?我这一生有意义吗?我在做正确的事吗?我后悔自己曾做过的事吗?我有什么样的人格特质?我的脾气性格怎样?等等。其核心都只有一个——我是谁?

### 1. “我是谁”其实是一种内心体验的集合

精神分析对这一问题的回答是:双亲(重要照料者)对待子女的态度,常常映照出子女的自我价值,形成初步自我印象,之后形成自我感觉/自我意识,由此知道自己是谁,应该是谁,将会是谁。所以,在出生时,我们是一张白纸,所有有关“我是谁”的想法体验是经由与他人的互动产生的。生命中谁告诉你:你是谁,何时告诉你的,怎么告诉你的是非常重要的!即早期亲子关系的体验是人格形成的原始决定因素。这份生命最初的体验形成“我是谁”的最核心的内容。

基本上,“我”这个概念是他人的反映加上自己的幻想共同形成的,是一堆感受、认知加工后的产物。一方面,“我”是被别人“教育/告知”出来的,“我们是我们眼中的他人”;另一方面,“我”也是自己体验出来的。因此,“我”这个概念包括我体验到的自己的反应、我体验到的他人(客体)的反应,以及我们之间的互动关系三个部分。

比如:如果妈妈早年的回应一直是“哇,好可爱的宝宝呀”!并且心里也真的如此认为的话,自然会对我们温柔体贴,关怀备至。当被感受到这样无微不至的照顾后,我们就会觉得自己真的讨人喜爱、有价值,是个“好宝宝”;相反,如果一个人早年是主要养育者嫌弃的,早年

的自我体验就会定义自己是一个“坏宝宝”。

一个有稳定身份认同的人，也就是一个找到了“我是谁”这个问题答案的人。一般来说，来访者心理困扰的来源均来自于他的自我身份认同，或者这个身份认同与外界环境产生冲突。实际上，大部分人是具有身份认同困惑的人。

如果早年身份认同不够稳定或是自己不太满意，为了获得满意和稳定的身份认同，成年的我们只能通过各种方式来获得早年未曾获得的外部“教育/告知”，或是自我体验。比如：不断地获得，不断地执著，不断地想要控制和索取各种各样的食品、汽车、豪宅、权利、地位、名誉、粉丝(fans)，一言以蔽之：执着于追求各种名闻利养。这样的人最终或成为一个悲剧性的人——就像《甄嬛传》里面的雍正皇帝，表面上他获得一切的权力，控制着所有的名利和美女，可是实质上他的内心如此空虚和孤独，无法与任何一个人建立起关爱、温暖、信任的关系，一生空空度过，最后孤独地死去。

既然“我是谁”是由体验而来，那么借由改变你的体验，你也可以改变“我是谁”。从这个角度来看，“我”其实是一场“空”，实在不必执着。这也是心理咨询得以入手的地方：改变你的体验，就会改变你的一切。为了改变现在的你，我们必须了解过去的你是如何体验的，如何被人以及被你自已贴上“坏宝宝”的标签的。

### 2. 最早的经验来自母亲——人生的第一面镜子

日常生活中，我们如何知道我们的样子？答：通过看镜子！生活中，这镜子就是我们周围的他人对我们的反馈。生命中，谁是我们的第一面镜子？答：母亲，母亲的眼睛！从那光芒里，我们第一次知道我们是谁。

温尼科特曾说过：真正的自我起源于早期的人际关系，起源于足够好的、敏感的母亲与孩子之间的互动。母亲通过与婴儿的互动告诉孩子：这就是你，这就是你的感觉、你的想法、你的行为。母亲的反馈

和自己的体验感受共同形成了婴儿初始的自我意象，最终形成自我。如果母亲足够好，在我们向她寻求对自己感觉的确认时，能被给予肯定的、不带主观印象的、不干扰我们自身体验的回答时，我们就确信那些感觉、想法、冲动、欲望、幻想是真的属于我们的，从而相信“我”的真实性，使我们相信暴露，探索脆弱的、真正的自我是毫无危险的。

比如：当我看到一个玩具，想伸手够，同时转脸看向妈妈时，如果妈妈的反馈是：“噢，宝宝你想要这个呀？”那么我们就被允许相信自己的感受和愿望。如果母亲误解了我们的需要，如她说：“你饿了吗？”或是以她自己的主观需要取而代之，如她说：“你现在想睡觉了吗？”我们便不能相信自己的感觉或行为的真实性和恰当性。母亲的这些行为使我们感到真正的自我被攻击、否定、忽视、误解或被强迫，并且还可能有受到惩罚的危险，于是我们通过形成一个“假自我”来保护“真正的自我”，防御由此产生。这个“假自我”因为要获得安全与肯定的原因，而具有顺从性：“我将是你想要我成为的那个样子。”有时这个“假自我”也有其成功之处，但它毕竟是不真实的。“真正的自我”的需要、愿望、冲突没有正确地被理解、被表达、被满足，它被压抑了起来，伴随的是愤怒与敌意以及渴求被满足的冲动。

我们一生中一直在通过各种“镜子”来发现我们自己的“自我”。如果建立自我意识、获得自我认同的最早期过程出了错，便会形成扭曲的“自我”或是形成神经症性的“自我防御行为”，从而损害个体与外部世界的关系。比如：我们看到哈哈镜中的我，以为自己真的长得怪异，便去整容，结果可想而知。

他人正确的反馈和温暖的支持对婴儿的体验来说非常重要。如果没有早期相对正常的反馈环境（想象一下您缺失镜子或每天照着一个扭曲的镜子），任何人都不可能有一个相对正常的“自我”映象，然而我们人生的“第一面镜子（父母或抚养人）”或多或少都有缺陷。因此，我们或多或少都有病：神经症。

童年缺少“镜子反映”的儿童(因父母太忙,或父母自身有心理问题,无法及时给予恰当的反馈),会有自己不存在,或存在没有意义的空虚感。儿童采用的防御机制是:通过多动、手淫、受虐、淘气、惹事等行为与死亡感、不存在感战斗。成年后,他们则会用混乱的性行为、赌博、毒品、物质滥用成瘾或其他冲动行为来刺激自体产生存在感,用以填补空虚的感觉和抑郁。这种患有“镜子饥渴症”的人们有时也会被迫成天炫耀他们自己,以此方式吸引别人的注意力,抵消自尊的内在缺乏和虚无感。

若童年“镜子反映”中多为负面的话,他们成人后会倾向于抑郁、低自尊。因为在儿时的镜子中(双亲或主要抚养人的反应),他看到自己是个没价值的人,因而认定自己没有价值,即真的就成长为一个这样的人。

我们终其一生都在追求:知道自己是谁,证明自己是谁。自己是谁、将会是谁、想成为谁、应该是谁,所有这些印象来自于童年早期,并在一生中不断重复和修正。每个人关于自己是谁的初始问题,在生命的早期就已被双亲回答了,这是第一次回答,也是最重要的一次回答!

### 3. 成人的“我是谁”来自关系——人是各种关系的总和

有句话说得好:在你面前,我才知道我是谁!即“我看到了我被看到和我被理解,才知道自己是存在的,我看到了我是怎么被看到的,被看到后对方是如何反应的,才知道自己是谁,是什么样的人”。“我需要我被认识到是一个存在着的、独立的、有价值的、有意义的存在”。在不同的关系中,我们展示“自我”不同的一面,同时也被不同的关系定义出不同的“自我”,如在单位很严厉,在子女面前却很温柔。所有人际关系的总和合成一个“自我”。

从原生家庭进入成人社会后,我们每天都被形形色色的各种镜子映照,同样我们也映照他人。对于我们的孩子和他人来说,我们彼此都是定义对方“自我”的“镜子”。可惜的是:我们这面“镜子”上有太多的斑点,它来自早年。成年后,我们作为“镜子”的功能天生就有些扭曲,因为我们多少都是“哈哈镜”,既照不出自己的本来样子,也照不出

他人的本来样子。

人有一种倾向性,都希望自己能更强大、更智慧。因此,不仅镜子本身有缺陷,有时我们会不顾那镜子是否纯净自然,只是寻找那些让自己看上去更好一点的镜子,所谓“好话人人爱听”就是这个道理,至于说话的人是否公正,或是别有用心,便不太愿意去想了。

有的人,因为早期被映照出一个“自我”的形象特别牢固,又或者自己特别爱上自己这样的形象,所以成人生活中也特别有意识地主动选择这样的“镜子”来重复获得、确认自己这样的一个形象。比如:有人特别喜欢扮演“圣母”“白莲花般”的角色,因此特别热衷于献爱心、帮助他人,甚至都不顾及对方是否需要你的爱心和帮助,使得这帮助有时显得有点强迫的意思。为了使自己能被映照成“圣母”的形象,这类人特别喜欢找另一种与之配对的人,那种人喜欢被人映照成“弱者”的角色。有人特别喜欢扮演“大男子主义”的角色形象,所以他们往往与喜欢被映照成“可爱、惹人怜、永远长不大的小公主”形象的女孩结成联盟。由此推及更广阔的成人生活,可以推测,我们选择配偶情侣、工作领域、团队组织、兴趣爱好,也多多少少受到潜意识中“我是谁”这一身份认同的影响。

我们的整个人际交往质量依赖于我们各自交往的议题,以及我们在交往中将要扮演的角色和脚本,也即各自的“自我身份认同”——你喜欢和习惯扮演什么角色,喜欢和习惯被人镜映成什么形象。有时,我们不愿意配合对方扮演那样的角色,做那样的演出,于是关系破裂。比如:我要扮演一个领导者,你不愿意扮演一个服从者,那么硬把我们放在职场上做上下级,估计双方都很难受。在家庭里,夫妻双方争着扮演“谁更应该被照顾”这个角色,那么冲突和争吵是必然的。让我们再将眼界放大到组织、团体和社会生活中,每个人在其中扮演的角色不尽相同。每个个体的人格特质和性格(内部认同、客体关系、防御机制等)的不同造成一些人可能在某个角色和脚本上会比另外一些人演得更为得心应手,如我们常有这样的体会:某人天生就是当领导的料,某人比较

适合做参谋或技术人员。

人们常说：人生如戏，全靠演技。精神分析理论认为：其实你的人生角色和剧本早就定下！这个角色和剧本是童年早期定下的。当年参与“写”这个剧本的人有你的养育者和你。后来，你认为这个角色就是你，你的生活本就应该是这样。随后，人生中总有一些时刻，让你质疑：为什么我不能换种活法，做另外一种人？一旦你想突破这个他人给你分配的角色和写定的脚本，一种“不知道我是谁”的空虚无力感、惶恐感油然而生，从而促使你快速回到熟悉的“剧本”和“角色”中。本可以自由选择的你，为了和那个“假我”（别人镜映和定义的“我”）的“安全感”，有时我们宁可丢弃那个真正的自己！大千世界给了我们无数种可能，生活有时会给你意想不到的镜映，让你对自我的不同面有了新的体验。虽然有时这种新的体验和镜映被人们视作生活的逼迫和磨难，但是这份新的体验也给了我们一个机会，去重新塑造并影响我们看待自己和他人的方式，部分修正早先可能不够良好、客观、灵活的客体关系镜映。现时的人际互动与潜意识中内部客体关系的交互影响是终身的，即“我是谁”是个终身不断修正变化的概念。区别只在于：你是主动还是被动，将这变化体验为成长的机会还是自我破碎的危机。

按照现代精神分析客体关系的理论，人们总是要去完成早年的未了情结，或者总是会沿习早年形成的客体关系观，在生活中寻找与之相符的事物，依此建立关系。因此，我们可以发现，每个人总是会选择大致相同主题的剧本，或者为了使自己的表演在情景中显得不那么突兀，人们总会寻找同一种情景，以显得在那样的情景下，只扮那样的角色，演那样的剧本。这样选择的最终结果必然是一而再，再而三地重复那个角色和剧本而已。其实，人们对偏好情景场合的选择来自潜意识。如果不能意识到这点，何谈自由的人生、自由的意志以及良好的人际关系？

要开悟、要突破，必须放下熟悉的角色设定，去拥抱不确定感。探索真正的自己，灵活地、自由地定义自己，真的需要巨大的勇气！

## 超越“我是谁”

对于我们每个人而言,“我是谁”这个问题困扰我们一生。我们这辈子做的所有事情,无非就是告诉世界我是谁,“看,这就是我”。“我是谁”,或者心理学上的自我由三个维度组成,即由身体本身、情绪和心理互动三者共同产生的相对稳定的内在参照点,被称为自我。这是人类体验生命的一部分,同时也塑造着生命;既是潜意识的,又是意识的。

首先,躯体维度的自我。弗洛伊德曾说:“最初和最重要的自我是身体自我。”婴儿最初的体验会被记录并表现在身体上。自我的最初感受源自于躯体体验,这些体验的性质主要由早期依恋关系的品质决定。比如:当婴儿因饥饿而哭闹时,母亲能适时地给予乳汁与安抚,婴儿吃饱后获得让人满意的充实感。躯体的满足带来一个基本的感受:我被满足了,我是有人照顾的,我是安全的。这是婴儿来到这个世界上的第一个“心理烙印”,这样的孩子成人后,会有这样一个基本的自我认知:我是有价值的。当我有需要的时候,会有人来爱我、照顾我,世界是爱我的,世界是安全的。对许多人而言,最早期的哺乳体验是有问题的,并被婴儿内隐地记录“烙印”下来,成为他们对自我和他人的一种刻骨铭心、令人沮丧的认识。这种认识无法用语言表达,也无法停止用行动和躯体感受进行表达,其结果往往是成年期的付诸行动或各种躯体疾病。或者我们看到有些成人,当苦于不知道“我是谁”时,会寻找各种躯体感官刺激,如极限运动、躯体损伤、酒精毒品及各种追求刺激的成瘾行为等。

其次,情绪维度的自我。我们如何清晰地感受,这对于我们感觉到“我是谁”是非常重要的。情绪是个体对我们所面对的体验是好是坏进



行“直觉”判断的过程，正是根据这些判断，我们（有意识或无意识地）决定下一步的行动。宽泛点说，情绪是一个内部评价系统，它能够在我们整个生命过程中，对我们的体验赋予意义，让我们对下一步的行动做出选择。单纯的体验本身没有意义，如你被妈妈打了一巴掌，感觉到疼痛，但你可以对这个疼痛做出不同的情绪反应：内疚，我犯错误了；悲伤，不管我怎么做，妈妈还是要惩罚我；愤怒，我又没做错什么；开心，妈妈终于管我了，这比对我视若无睹、不管我要好太多了。一个人是如何获取、调整和使用自己的情绪的？每个人都有自己的模式，这种处理情绪体验的模式决定我们对外在刺激的反应具有每个人的独特性。这种独特性部分地向我们展示：我是谁。比如，我们常这样自我描述：我脾气不好，我情绪化，我很容易害羞，我常常有点抑郁，等等。

最后，是心理互动层面维度的自我。一个人与他人的关系的体验将塑造成为他与自己关系的特点。“我们看到我们是被如何看到的，从而才知道我是谁。”而我们人生的第一个关系就是与主要抚养者的依恋关系。在塑造我们“我是谁”的人格熔炉中，依恋关系具有绝对中心的地位。在依恋关系里，我们从他人了解自己的过程和内容里逐渐了解自己。因为对于婴儿来说，为了确保被照顾，能安全地存活下来，他/她需要抚养者来帮助自己确定自己的感受是否“正确”。这个正确与否，婴儿以是否能被抚养者接纳、识别和处理为依据判断自己的感受是否“正确”。比如：当孩子想爬到远处探索世界时，父母是鼓励和认可这种探索好奇行为，还是惊慌失措地表示：那是不安全的，快回来！一个外向或内向的，胆大或胆小的人就此形成。

或好或坏，儿童的第一个关系如同人格熔炉，从生命的最开始就塑造了“自我”。婴儿从早期与父母互动的经验中得出一些规则，这些规则不仅决定他们如何表现自己，而且也决定他们允许自己如何去感受、期望、思考和记忆。比如：一个冷漠的人，经常“合理化”他们童年时对情绪的隔离经历，把父母对自己的拒绝、疏忽或愤怒，解释为艰苦的励