
行为的心理

- [美]埃里克·伯恩 / 著
张庆镒 彭 吕 彭祥鄂 / 译
 - 龙式昭 / 译校
-

湖南人民出版社

Eric Berne

A Layman's Guide to Psychiatry
and Psychoanalysis

根据英国企鹅公司1983年版译出

行为的心理

〔美〕埃里克·伯恩 著

张庆镒 彭祥鄂 等译

责任编辑：张 晓

湖南人民出版社出版、发行

(长沙市银盆南路67号)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷一厂印刷

1987年12月第1版第1次印刷

开本：787×1092 1/32 印张：9.25 插页：2 字数：204000

印数：1——23885

ISBN 7—217—00246—X/B·26

统一书号：2109·93 定价：1.95元

新书目：87—42

译校者的话

这本书于1947年首先在美国问世，当即受到美国文学界、精神病学界和精神分析学界的好评。不久便在英国发行，随后又被翻译成瑞典语、意大利语和西班牙语。至1967年印行第三版以前的二十年内，长期受到读者的欢迎，发行数量达25万余册。值得注意的是它的第三版，被纳入企鹅丛书后仍被多次重印，延续至今。本书的中译本系根据第三版1983年重印本译出。这对于我们加深认识精神分析学说，将起到积极作用。

本书用通俗易懂的语言来阐明人的精神动力学，方便众多读者更加透彻地了解自己和理解他人。它运用生物学观点探讨人的精神发育的主要过程，根据感觉和行为解释脑子的正常功能，借重性力和毁灭欲力这两种驱力的理论来透视大量的纷繁复杂的现象和人际关系，并论证如何控制驱力的方法，还对机体作为一个整体对于环境的种种反应进行了研究。本书力图重传、修正和完善经典的精神分析学说。此外，它做到了深入浅出，描绘有声有色，颇能引人入胜，所有从事人文科学和医学的研究者、工作者及社会工作者，均可从中获益。

本书根据第二次世界大战以来历史发展事实，概括性地评价了精神分析学说各主要流派和晚近的治疗方法，其中包括了

竭力反对弗洛伊德的学说。作者对其不太熟悉的领域，还邀请有关专家撰写，本书在脱稿之前，曾将其内容在同行及一般读者中广泛听取意见。这些都是本书获得成功的部分重要因素。

根据作者的说明，在行文中根据上下文情况，句中使用“他”字时，也意味着适用于女性，使用“她”字时则表明该种情况多见于女性。句中的“我们”代表作者所敬重的多数精神病学家。谈到技术性问题时，句中使用“是”字，指根据多数精神病学家的看法并结合了作者个人的经验，而“似乎是”则纯属作者个人看法。在论述“紧张”时使用了“缓解”、“满意”和“满足”三个词，除为了避免用词简单重复外，还含有强调“紧张”和“愿望”两者属于等义词。书中所举的病例，仅代表一种类型而不是某一个人。其中对某些病理性人格类型的描述采取了夸张手法，用以强调这些东西属于自己和周围人所共有的，只是在程度上有所差异而已。

弗洛伊德精神分析学说创始于19世纪末期。它的影响深远而持久，并远远超越了医学范围。作为一种著名学派的存在，自然有其拥护者和反对者。但精神分析学说的系统著作在我国书市中尚较少见到。我们在译、校过程中，遇到了许多陌生的东西，同时又学到了许多有益的东西，开阔了视野，这就驱使我们勉力译完本书，错漏之处在所难免，敬希广大读者不吝指正。

译、校者谨识

1987年6月于湖南

目 录

第一部分 人的正常发育

第一章 精神科医生工作的特殊对象	(1)
一、根据人的外表可否判断性格?	(1)
二、人的能量来源于何处?	(4)
三、脑有什么功能?	(9)
四、人为什么有各自的行为和感知方式?	(14)
五、情绪怎样改变经验?	(22)
六、人与人的差别何在?	(27)
第二章 人想做些什么?	(31)
一、怎样看待一个人?	(31)
二、人的追求是什么?	(32)
三、人类的驱力中哪一种最强烈?	(34)
四、人的根本问题	(38)
五、人怎样表现自己的驱力?	(41)
六、人怎样应付周围环境?	(50)
七、人的成长经历哪些变化?	(53)
八、人为什么需要控制自己?	(56)
九、人怎样作出一个决定?	(58)
十、谁是受益者?	(62)

第三章 个人的成长(66)

- 一、成人和儿童的区别在哪里?(66)
- 二、新生儿在想些什么?(68)
- 三、哺乳儿童的感情发育(70)
- 四、儿童怎样学习端正行为?(74)
- 五、小男孩与小女孩(80)
- 六、怎样善守与人相处?(82)
- 七、性欲从什么年龄开始?(85)
- 八、孩子对于父母的行为有些什么反应?(88)

第四章 梦和无意识(95)

- 一、什么是无意识?(95)
- 二、无意识包含哪些内容物?(100)
- 三、人为什么做梦?(102)
- 四、对梦的解释(109)
- 五、什么是睡眠?(112)

第二部分 人的异常发育

第五章 神经官能症(115)

- 一、情绪为什么能引起身体的疾病?(115)
- 二、情绪怎样导致身体上的疼痛?(123)
- 三、心身医学是什么?(126)
- 四、什么是神经官能症行为?(127)
- 五、神经官能症的症状是什么?(130)
- 六、神经官能症的不同类型(134)
- 七、神经官能症是怎样引起的?(145)

第六章 重性精神病(148)

一、什么叫精神病？	(148)
二、不同种类的重性精神病	(162)
三、重性精神病的起因是什么？	(168)
第七章 酒精、药物和某些行为失常	(169)
一、不同种类的饮料	(169)
二、什么是麻醉性成瘾？	(178)
三、可以使人成瘾的物质	(180)
四、怎样才能治愈成瘾者？	(183)
五、什么是震颤性谵妄？	(186)
六、什么叫做反社会性癖态人格？	(188)
七、什么是变态性行为？	(195)
八、手淫是什么？	(195)
九、什么叫同性恋？	(197)
十、什么是异性转化和异性装扮癖？	(201)

第三部分 治疗方法

第八章 心理治疗	(203)
一、“看精神科医生”意味着什么？	(203)
二、什么是精神分析？	(207)
三、怎样进行精神分析？	(207)
四、精神分析过程中会出现一些什么情况？	(210)
五、什么人适于作精神分析？	(213)
六、弗洛伊德是怎样一个人？	(215)
七、弗洛伊德及其追随者	(217)
八、什么是催眠状态和催眠术？	(220)
九、其他治疗方法	(224)

十、什么叫做小组疗法？	(227)
十一、什么是家庭治疗？	(233)
第九章 相互作用分析	(236)
一、什么是相互作用分析？	(236)
二、相互作用分析的主要理论是什么？	(237)
三、在相互作用分析中会发生什么？	(245)
四、相互作用分析的应用	(256)
五、相互作用分析的历史和前景	(261)
第十章 与精神病学有关的职业	(264)
一、精神病学的社会工作	(264)
二、精神病学的护理	(266)
三、牧师的咨询	(269)
四、社区精神病学	(271)
第十一章 药物和其他治疗方法	(276)
一、一些老的药物	(276)
二、蛇根草是谁发现的？	(277)
三、安定剂的种类	(279)
四、什么是“使人吐露真情的麻醉分析”？	(281)
五、关于休克疗法	(283)
六、什么是脑电波？	(286)
七、什么叫脑室空气造影？	(288)

第一部分 人的正常发育

第一章 精神科医生工作的特殊对象

一、根据人的外表可否判断性格？

大家都知道人和鸡一样均产生于受精卵。人类胚胎初期呈一个三叶管状，其内胚叶发育成胃和肺，中胚叶发育成骨、肌肉、关节和血管，外胚叶发育成皮肤和神经系统。

正常情况下，这三叶均衡地发育，故常人是由脑、肌肉和内脏器官均衡地组合成为一个完美的整体。但是有些受精卵中某一叶的发育可强于其他叶的发育。在胎儿发育完成后，有的消化道发育强于脑的发育，有的脑发育强于肌肉的发育。这些情况表明，个人的活动显然与过度发育胚叶的关系十分密切。

因此我们认为，虽然常人都是一个完美的结合体，但有些人主要属于“消化系统型心理”，有些人主要属于“肌肉型心理”，有些人主要属于“脑型心理”。与此相应的便有“消化系统型体型”、“肌肉型体型”和“脑型体型”。消化系统型体型的人显得矮胖，肌肉型体型的人显得横宽，脑型体型的人显得瘦长。这里并不意味着一个人长得越高便会越聪明，而是说如果一个人即使本身较矮只要看上去显得瘦长而不是矮胖或者横宽，他便

会经常沉溺于自己的思想活动而不太关心自己的实际行为和饮食内容。其关键是纤细而不是高度。与此相反，一个看上去矮胖的人而非瘦长或者横宽，他经常关心的是美味的牛排而不是好的主意或者进行一次愉快的远足。

科学家们沿用希腊词来描述体型。用“内胚叶体型”(endomorph)描述以受精卵内叶为主发育形成的体型，用“中胚叶体型”(mesomorph)描述以受精卵中叶为主发育形成的体型，用“外胚叶体型”(ectomorph)描述以受精卵外叶为主发育形成的体型。英语中相应的共根词则有“enter”、“medium”和“exit”，以往的拼写很可能是“ender”、“mesium”和“ectit”。

内胚叶形成腹腔内器官即内脏，故内胚叶体型的人通常是腹腔器官型心理；中胚叶形成躯体组织，故中胚叶体型的人通常是肌肉型心理；外胚叶形成脑，故外胚叶体型的人通常是脑型心理。如用拉丁和希腊语来表示则为：内脏优势内胚叶体型(vicerotonic endomorph)，躯体优势中胚叶体型(somatotonic mesomorph)和脑优势外胚叶体型(cerebrotonic ectomorph)。

脑优势型的人欣赏美好的语言文字，而内脏优势型的人一味认为无论哪一国文字的菜谱一概不能充饥，躯体优势型的人则认为即使通读一本词典也不能使胸部宽阔。我们不打算在术语方面钻牛角尖而主要研究这些术语可以适用于什么样的人。顺便提醒一下读者，大多数个人的发育都是比较均衡的，我们需要讨论的仅是少数例外。并且研究男性的分型比研究女性的分型要容易一些。

内脏优势内胚叶体型 典型矮胖型的躯体浑圆，肌肉松弛，胸脯厚实，大腹便便，嘴馋贪食，宽脸，粗颈，大腿和上臂均

肥大而手脚短小，乳房发育过度，整个人看上去有点象一个鼓胀的气球。皮肤软而光滑。常早年从头顶部开始秃头。

有的人身材矮胖，风趣十足，红光满面，口叼一支雪茄烟，一副跃跃欲试的样子，则是该体型的典型人物。他可以成为一名优秀的代表，因为他善于与人攀交，热衷于赴宴，频繁出入浴场，经常参加集会，表现得悠闲自在，给人以恬静的印象，并善于令别人理解他的感情。

他肠道发育旺盛以致大腹便便，喜美食，乐于接受感情和赞许。如有幸参加一次宴会而受到普遍爱戴则是他所追求的美好时光。我们应了解这类人的本性，避免被表面现象迷惑。这类人高兴时常自我戏谑，此时旁人最好是报以文雅的微笑，切忌嘲哄。因为当他们情绪不佳时可能对嘲哄者勃然大怒，即使这种嘲哄是他们自讨的。

躯体优势中胚叶体型 典型的横宽型看起来粗壮而肌肉丰富，前臂和小腿粗大，胸腹部发育均衡而结实，但胸部更为发达。他注意节制饮食保持身体匀称。头大，肩宽，腮方，皮肤粗厚而富有弹性，容易晒黑。如果发生秃头，通常由前额开始。

莱尔·艾布纳之类的实干家均属于这一类型。这种人可以成为优秀的救生员和建筑工人。他们爱好体力活动，总想施展自己丰满的肌肉。他们参加冒险活动，运动或搏斗时常居优势。他们胆大无忌，喜欢主宰周围的人和事。如能知道使这种人满意的事物，便能弄清楚什么情况会使他们不愉快。

脑优势外胚叶体型 典型的细长型，多半身体单瘦，两肩塌陷，腹部平坦，胃向下垂，小腿长，颈和十指纤细，卵形长脸，皮肤薄、干燥、色淡。秃头者极少。看上去很象一位神情恍惚的教授，而往往果然就是。

这种人对于事物甚为敏感但不愿劳神，宁可闭目静坐，少惹麻烦。万一涉及纠纷，则远走避开。即使朋友们对他也不甚理解。他们行为唐突，感情多变。只有查明这种人易于焦虑的原因，将他们置于内胚叶体型者和中胚叶体型者这种充满交谊和进取的环境中间，才能帮助他们生活得舒畅一些。

对于各种典型的体型者，根据外表便可判断他们的部分人格（即个性）。当人们与内在矛盾和外界矛盾作斗争时，体型可以部分地决定其斗争方式。例如内脏优势型者常乐于赴宴以便酣饮畅食。境况顺利时与人合作十分融洽。躯体优势型则想外出干一番事业和左右形势，时常干出些纯属鲁莽且缺乏周密计划的蠢举。而脑优势型者则首先单干一番，继而反复思考，或许也顺利地做出一点成绩，或许寻找有力的合作者而将旧事忘掉。

人由一个小小的卵发育而成，胚叶生长情况决定人格的特征，故人格特征难以改变。但我们了解各种体型仍然有益，至少可以大体把握自己对周围人的需求通情达理，并且对不同性格的人有所谅解，从而警觉和学会控制自己的性格倾向性，避免重蹈覆辙。截至目前为止，胚叶系统发育理论是根据人的外表判断性格的最好方法。

二、人的能量来源于何处？

我们了解一物体时首先要弄清它的组成成分和结构方式，然后弄清它的能量来源和能量如何在各种相应通道中的运转状况。例如了解一辆汽车时首先要说明它的组成部分及其所在位置，然后弄清汽油的能量是怎样通过机器的工作而变成圆周运

动的。无论是研究一台水泵、一台破损的电视机、一颗令人激动的彗星、一幅美丽的瀑布、一株生机勃勃的树或是一位怒发冲冠的人，我们都要遵循上述方法。为了认识宇宙我们必须研究它的结构和功能。为了认识原子我们也必须这样做。这样我们便可利用原子能开动船只和建造原子能发动机。

我们已经发现人体的结构包括三类组织。这些组织的结构方式部分地决定人的行为和反应方式。只要对腺体和脑研究一下，我们便会略知人是如何控制能量的。

人的能量来自摄入的食物和氧气。摄入食物的数量加上体内贮备物质的数量决定了通过氧所释放的能的数量。消化的结果将食物变成非常简单的物质，然后予以贮备或在需要时通过化学变化释放能量而加以利用。将醋和发酵粉放在一只杯中便会产生出热亦即能。人体内的化学物质和氧产生出热的方式较为复杂，一定数量的食物产生一定数量的热卡供给机体利用。至于这种热是怎样转变成人体需用的能，这一问题目前尚未阐明清楚。

我们可以将人体的能量归纳成两种形式：机体活动能和精神活动能。这就象开动汽车时所耗用的能一样，一部分来自汽车，一部分来自司机。

腺体颇能影响耗能的速率和利用能量的总目的。甲状腺的作用好比一个加速器，它调节人体机器运转速度的高低。它可使人体机器运转快于摄食供应，致使体内贮备的各种化学物质（如脂肪）逐渐消耗，故甲状腺功能亢进者的体重常常减轻。与此相反，甲状腺功能低下可以减缓人体机器运转，使摄入多于消耗，多余的能量以脂肪等形式存贮起来，故患者的体重增加。

如果我们将甲状腺比喻为发动机的加速器，那么肾上腺便

象火箭的引线。人体需要额外的推动力时，肾上腺可以引发大量能量的紧急释放。人在搏斗或奔跑时的状况便是如此。当我们发怒或者惧怕时，肾上腺为我们的行动作好准备。有时我们发怒或者惧怕而并不产生相应的行动，没能动用这种额外的能量，但能量又必须利用其他途径予以消耗。由于正常通道的关闭，这部分能量可作用于心肌或者别的器官，引起剧烈的心跳和其他不适感觉。如果搏斗、跑动、心悸或者脏器收缩等活动未能将这部分额外的能量耗尽，这部分能量便会贮藏起来等待机会进行表现，其表现方式可为直接的也可为间接的。关于这一点我们以后还要讨论。

甲状腺和肾上腺的作用情况因人而异。由于甲状腺的作用差别，有的人好动而有的人懒散。虽然还有别的因素可引起能量输出的差别，但在解释某人好动或者懒散时，始终应该考虑甲状腺的作用。与此相似，当涉及到兴奋程度的差别问题时便必须考虑肾上腺的作用。有些人肾上腺的作用一触即发，因此他们的躯体经常处于骚动之中，而另一些人即使怒不可遏或者惊慌失措也绝不感到生命力的驱动作用。

甲状腺可以影响人的活动所需能量的总和。肾上腺释放额外的能量帮助个人为应付外来的威胁或阻碍作好准备，或是逃避躲避，或是迎接挑战、迫使对方让步。

性腺也可影响用于特殊目的所需能量的释放，这一点和肾上腺相似。故可认为肾上腺通过额外释能协助自我保存本能以达到隔离或摧毁的目的。睾丸和卵巢的释能可以使性本能提高对某些建设性活动的兴趣，其现实目的是进行性生活，但其部分释能对具有亲近感情、爱慕或创造性的升华很有帮助。

我们应该懂得，这些腺体并不代表创造和摧毁所需全部能

源和愿望，但它们积极协助个人提高这些愿望的热情并释放“额外”的能量以促使这些活动的实现。老年人的腺体作用虽然有所减弱，但仍能继续进行创造和摧毁活动，只是一般没有年轻人那样的热情兴奋和精力集中。

此外，腺体不影响耗能的特殊用途。例如肾上腺可以增强臂肌和腿肌并使之更加灵巧，但不能决定肢体是搏斗或是逃逸。性腺可以引起个人强壮和兴奋感，增强他对外物的诱惑能力，尤其是对异性，但性腺不能决定个人接近别人的方式也不能决定应该接近的对象。如果单有腺体的作用而缺乏脑的作用，个人表现出的积极性就象一瓶汽泡外溢的酒。如果将一只猫的大脑皮层除掉，便可见到这种现象。这时在肾上腺的影响下，尽管几乎没有外界刺激，它会怒不可遏，准备采取暴力行动。然而它既不知道愤怒的对象也不可能采取有效的措施来对付真正的威胁。它只是大怒不已，既不知道应该怎样行动也不知道应针对谁。实现某种具体目的，必须依靠脑才能产生有效的动作。

腺体和脑之间的微妙联系依靠垂体。垂体是控制其它腺的“腺体之王”。垂体恰好位于丘脑下部并与之紧密相连，便于直接接受后者的指令，然后将化学信息传达给其它腺体。

思维和感觉的能量比较运动的能量难以理解，而且对其来源几乎一无所知。现仅了解到思维和感觉的耗能发生在思想活动过程之中，其表现是脑释放电波和耗氧。这可能意味着精神和躯体消耗的能并非截然不同，很可能就是同一性质的能的两种不同用途。实验表明，脑与躯体之间以及脑内各个部分之间的电压存在差异并随思想活动情况发生改变。这说明精神活动伴有电位变化。

一个人即使静止无为也要消耗很多的精神能量，确切地说，

这时的精神能量消耗在抑制自己不做任何事情。脑的主要功能之一是保持个人活动徐徐进行和防止神经系统其他部分产生越轨行为，如同前面提到的被切除大脑皮层的那头猫的表现一样。严格控制低级神经系统活动需要耗费许多能量，就象制服一群脱缰之马那样费力。

保持某些概念与感情之间的脱节以达到头脑冷静的目的也要耗费精神能量。如果听任各种概念和印象纠缠在一起，人的思想势必紊乱如麻。如果听任通常已经分离的概念或感情混杂在一起，例如开玩笑或受窘时，原先用于维持分离的能量被释放出来转用于别的目的，例如哈哈大笑、泪水盈眶、面红耳赤等都部分地利用了这种能量。

又如在涉及社会一定阶层尊严的场合中，“社会地位低者”运用精神能量将尊敬感和在这种场合中激发出的憎恨感分离开。有时他容许压抑已久的憎恨感表现为公开反抗，有时从伪装的开玩笑中流露出来，于是用于抑制憎恨感的能量和爆发憎恨时产生的能量一股脑儿涌向听众，以致引起一部分人笑而不露和另一部分人哄然大笑。

曾有这样一则笑话：一位妇女登上公共汽车后拒付乘车费，司机坚持如不交费便请她下车。于是她神气十足地说：“你敢硬要我交，你大概不认识我们这些经理夫人。”司机毫不理会这些，他反驳道：“我不管经理有多少个夫人，那怕你是他唯一的老婆也得交乘车费。”逗得全车乘客乐不可支。

在这种场合中，听众的思想和司机一样经历了从鄙视到爆发不满的过程。司机耗用能量是为了对话，乘客耗用能量是为了哄笑。此外，两者还耗用了另一种能量，把“财富”和“一夫多妻制”公开联系在一起。这些表面化的东西和有关的内在

联系动员了大量的能量，由各有关人士分别用于大笑、微笑、对话或者表现激怒。

综上所述，人的能源来自他摄入的食物和吸入的空气，腺体决定释能的速率，而思想最终决定应用能量的实际目的，因此如欲改变产能的数量或方向，有三个问题需要解决：一是改变食物和空气转化为能的问题，这属于内科的范畴，可见于肝、肺和肌肉等器官的病变、贫血和某些其他的疾病；二是改变腺体释能问题，这个问题比较复杂，可由内科和精神科协作解决；三是关于脑控制能量输出的问题，纯属精神病学范畴，也是本书以下部分的讨论内容。

三、脑有什么功能？

脑在各种概念之间和发生的事件及其处理之间发挥联络作用，故人们过去常将它比喻为电话交换机，但这种比喻不够确切。即使仅就这一点来说，脑也比人类制造的任何机器都要复杂。设想全世界每人都拥有一台电话机的话，其总交换机的联络次数仍少于一个脑子里发生的联络。另外，情况紧急时，脑的各个部分可以互相顶替地进行工作，而电话交换机就难以做到。我们现在将脑比喻成电子计算机。脑的某些部分的工作的确很象电子计算机，但应该说它是全世界迄今为止体积最小、技术最先进、工效最高、自动修正错误能力最强的电子计算机。

脑位于头颅上部。其中缝部分分裂。它的体积相当一个大椰子果仁的大小。脊髓形如一根细杖，其上端呈球状并受到脑的包绕，由成百万的细小神经束将两者连接起来。

人们常常希望知道脑子里发挥实际作用的部分有多大，可