

最伟大的心理学家 精神分析法创始人弗洛伊德的智慧

和弗洛伊德一起破译人格密码，

发掘自己巨大的潜意识能量！

再现神秘的催眠疗法；

解读释梦的科学机理；

论论证性本能的强大力量；

积淀精神分析学最“实用”的智慧。

图解 弗洛伊德

精神分析精粹

梁素娟/著

中国言实出版社

图解 弗洛伊德

THE WISDOM OF
SIGMUND FREUD 精神分析精粹

精神分析疗法创始人弗洛伊德的智慧

梁素娟/著
中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解弗洛伊德精神分析精粹 / 梁素娟著.

—北京: 中国言实出版社, 2009.8

ISBN 978-7-80250-052-5

I.图…

II.梁…

III.弗洛伊德, S. (1856 ~ 1939) —精神分析—图解

IV.B83-069

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第116335号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

电 话: 64924716 (发行部) 64963101 (邮 购)

64924880 (总编室) 64963107 (一编部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市东方印刷厂

版 次 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

规 格 720毫米 × 1000毫米 1/16 11.5印张

字 数 150千字

插 图 115幅

定 价 26.80元 ISBN 978-7-80250-052-5/B·209

你是谁？

你从哪里来？

你在想什么？

是谁在控制着你？

.....

生命是个谜团。虽然经过千百万年的演变，人类早已成为主宰地球的生灵，但是，藏在我们灵魂深处的奥秘依然如浩瀚的宇宙一般神秘而不可知。人类对于自身认知所取得的成就，在伟大的造物主面前，显得如此渺小。但是，也许是仁慈的造物主怜惜自己的孩子，为了人类能够揭开自己意识领域的秘密，他为我们创造了精神分析学的创始人——弗洛伊德。正是他，打开了人类通往精神世界的大门。

弗洛伊德告诉我们：“你意识中的信息并不完全，而且常常是不可靠的……即使你健康正常，谁又能告诉你那些在你头脑中激起的念头？而你却对其一无所知或被其误导。你的举止就像一个专制的君主，只满足于从他的最高长官那里获得信息，却不深入人民中去听听他们的呼声。把眼睛转向内部吧，深入你的内心深处，首先去了解你自己！”

在弗洛伊德之前，虽然也有学者探讨过关于精神的问题，却是弗洛伊德让潜意识的重要性得到了普遍认同，现

在，我们已经可以把以潜意识为中心的精神分析运用到日常生活当中。我们思考的触角之所以能够扩展到更深、更广的层面，正是得益于弗洛伊德对精神分析的贡献。而且，这位与马克思和爱因斯坦齐名的伟大人物对人类精神和行为的惊世骇俗的发现，不仅对心理学、哲学、美学以及社会学、伦理学等产生了深远影响，甚至已成为当今时代人类社会文化的基础部分。

在弗洛伊德的理论中，每个人的思想、感受、力量、爱心和心中的美都产生于潜意识。潜意识，虽然是无形的，却又有实在的力量，人们可以通过它来解决任何难题，比如愈合心灵的创伤，为我们打开心灵自由的大门。潜意识也是我们一切情感的终极发源地，如果我们的潜意识中都是好事情，也许好事就真的会找到我们；如果我们的潜意识中都是坏事，那么即将来临的也许就是坏事情——这就是人类心理既深奥又简单的工作方式。

通过分析个人的潜意识，我们可以认识到自己的不足，可以让潜意识更好地服务于自我，以便使自我得到充分、理想、自由的发展，设计出焕发自我潜能的最理想的进步方式。

而这本《图解弗洛伊德精神分析精粹》，正是为了让广大读者能够更好地解决心理困扰孕育而成的。本书的一

大特点就是许多心理学知识通过生动直观的图片表达出来。我们让文字、表格和图画融为一体，将弗洛伊德的心理学理论化繁复为简明、化抽象为形象、化理论为实际，旨在尽最大可能地为读者奉献一个省时、高效、轻松、愉快的阅读旅程。

亲爱的读者，你还在等什么？现在，就让我们一同走近这位有史以来最伟大的心理学家，感受这位人类精神之路的拓荒者为我们呈现的精彩盛宴吧！

节标题：

一节的标题，对要点的总结提炼。

图片：

将难懂的内容用图画表现出来。

章标题：

本章精神分析学：现代心理学的奠基石。

正文：

用通俗的语言，让读者了解精神分析学内容。

THE
WISDOM OF
SIGMUND FREUD

第二章 精神分析学：现代心理学的奠基石

→ 一门伟大的人类科学——走进精神分析学

精神分析学是现代心理学的奠基石，由弗洛伊德在19世纪末20世纪初创立，它是西方现代心理学思想中的一个主要流派，是从精神病学临床工作中发展而来的。正如弗洛伊德所说：“精神分析最初是一种特殊的治疗方法，而现在它变成了一门科学的名称——无意识心理过程的科学。”所以，精神分析既是治疗神经症的一种手段，又是人们研究无意识心理学的一种理论体系。



弗洛伊德的精神分析学说，近百年来在全世界传播得极为广泛。它对人深层无意识的研究，不仅被当作解释个人、文化及社会历史现象的方法，冲击着现代社会的一切意识形态，而且也从根本上改变了正统心理学的架构。

正统心理学是从哲学中独立出来的，它以正常人的意识为研究对象，关注心理表层的意识、心理过程和外在的行为，然后以实证主义为中心，以实验法为主，通过收集档案和其他史料来重构历史场景，在实验情境中分取不同的变量加以研究。它对人们的行为思想动机的考察占有重要地位，这样有助于阐明历史事件发生的根本原因，加深人们对历史的理解。然后在这基础上去伪存真，透过现象看到本质。所以正统心理学的基本概念和研究方法是在学院的学术机关和实验室里建立和发展起来的，它起始于对正常人的心理研究。

从某种程度上来说，精神分析学以研究问题为中心，理论围绕问题而建构，以个案分析法为主，以完整的人体为研究对象，广泛收集一切有用的材料，从患者的家庭背景、经历和自述中再现其早年生活。这种追溯个人生活史，承认人在思想和行为上的连续性，在认识论上与正统心理学有共通之处。

但是，弗洛伊德的精神分析学说起源于对神经症患者的临床治疗过程以及对变态者的心理研究。这种学说又被称为无意识心理学或深度心理学，它关心的是意识背后的潜意识、心理动力和内在人格等内容。弗洛伊德认为在人的意识的内部，存在各种各样互相冲突的力量，它们有时互相融合，有时又互相对抗。而对无意识的研究，正是精神分析学说的主要研究方向。

1 前言 揭开那些藏在我们心底的秘密

1 第一章 弗洛伊德：天使、魔鬼与凡人

弗洛伊德——精神之路的拓荒者 / 1

你不知道的弗洛伊德 / 4

弗洛伊德是条幽默的食人鱼 / 6

弗洛伊德与福尔摩斯 / 9

恋爱达人弗洛伊德 / 12

17 第二章 精神分析学：现代心理学的奠基石

一门伟大的人类科学——走进精神分析学 / 17

精神分析学说的主要内容和观点 / 20

精神分析学的三个发展阶段 / 23

新精神分析学派的代表人物 / 26

精神分析学说的意义 / 30

精神分析学说在中国 / 33

37 第三章 精神分析的 6 大假说

假说 1：意识、前意识与无意识 / 37

假说 2：生本能与死本能 / 40

假说 3：本我、自我与超我 / 43

假说 4：意识心理具有自我防御能力 / 47

假说 5：升华 / 51

假说 6：移情 / 55

59 第四章 精神分析的方法 1：潜意识

- 为何会有潜意识的存在 / 59
- 广告：日常生活中潜意识的推手 / 62
- “第一反应”是潜意识还是意识 / 65
- 潜意识中的情绪预告 / 68
- 潜意识中的“爱”如何体现 / 72
- 潜意识可以通过训练来改进吗 / 75

81 第五章 精神分析的方法 2：解梦

- 梦是不可研究的吗 / 81
- 梦的材料与来源 / 84
- 梦想和现实的结合点在哪里 / 88
- 夜深人不静——几种典型的梦 / 91
- 看我 72 变——梦的伪装 / 94
- 有趣的“梦中发明者” / 98
- 解析带有忧伤色彩的梦 / 101
- 来自梦的健康预兆 / 103

107 第六章 精神分析的方法 3：性本能

- 性：心理活动的内在动力 / 107
- 儿童真的有性欲吗 / 109
- 青春期：“美”的吸引力 / 113
- 俄狄浦斯情结：少女杜拉的烦恼 / 116
- 歇斯底里，一场医学史上的耻辱 / 120
- 歇斯底里的根源何在 / 122

藏在我们内心深处的“性变态” / 126
 神经症：逃避性压抑的最后一招 / 129

133 第七章 精神分析的方法 4：过失与意外

生活中那些不经意的错误 / 133
 雷倒人的口误 / 137
 暂时性的名称遗忘 / 140
 追忆似水流年——那些童年的记忆 / 144
 意外背后隐藏的大秘密 / 146

151 第八章 精神分析的过程

精神分析是如何进行的 / 151
 幻觉：意识里的海市蜃楼 / 155
 你有“洁癖”吗 / 158
 苛求完美：无意识下的病患者 / 161
 创伤性体验：揭开心口的那些伤疤 / 164

169 附录

弗洛伊德生平年表 / 169
 弗洛伊德主要著作 / 170

172 后记

第一章 弗洛伊德：天使、魔鬼与凡人

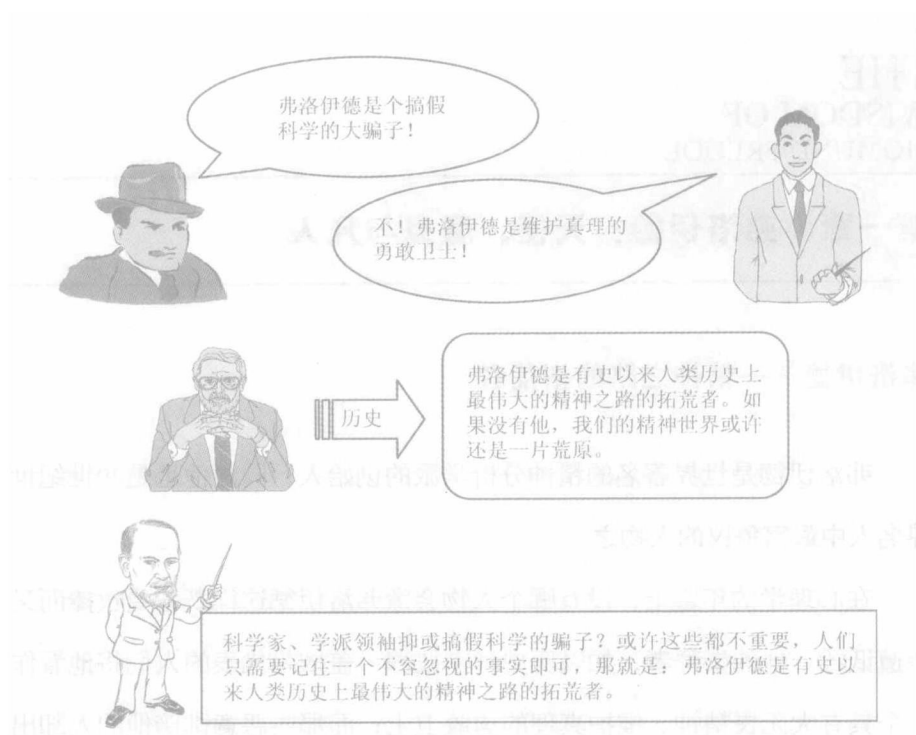
弗洛伊德——精神之路的拓荒者

弗洛伊德是世界著名的精神分析学派的创始人，同时他也是20世纪世界名人中最富争议的人物之一。

在心理学的年鉴上，没有哪个人物会像弗洛伊德这样既备受吹捧而又惨遭诋毁。他的崇拜者，如以历史学家彼德·盖依为代表的人们将他看作一个具有大无畏精神、维护真理的勇敢卫士；而那些恶意诽谤他的人却出言不逊，视他为企图通过发表耸人听闻的理论而哗众取宠的精神病患者和野心勃勃的人。

科学家、学派领袖抑或搞假科学的骗子？或许这些都不重要，人们只需要记住一个不容忽视的事实即可，那就是：弗洛伊德是有史以来人类历史上最伟大的精神之路的拓荒者。如果没有他，我们的精神世界或许还是一片荒原。

1856年5月6日，弗洛伊德诞生在奥地利一个传统的犹太人家庭，据说他出生的时候带出了母亲的胞衣；按照传统的说法，这样的特征预示着胎儿将来会成为了不起的大人物。果然，弗洛伊德天资聪颖，9岁就提前进入了中学，17岁的时候顺利考进了维也纳大学医学院。周围的人以为他会



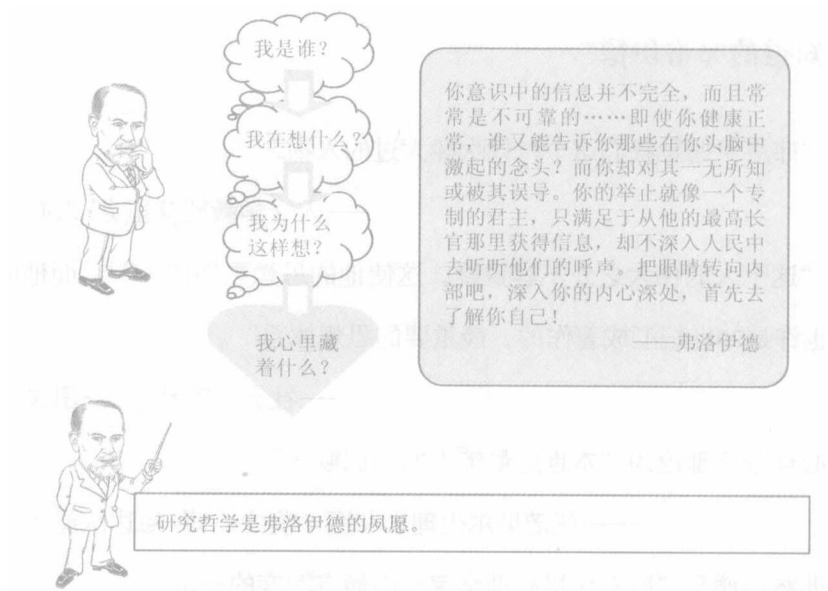
为自己犹太人的身份而自卑、疏远人群，但恰恰相反，弗洛伊德从来不知道为什么要对自己的出身或是人们所说的“种族”感到耻辱，尽管受到同学们的排斥，但这并不影响他优异的成绩和昂首挺胸的姿态。

弗洛伊德一生的转折点发生在1882年，因为这一年，他遵从恩师布吕克的劝告放弃了医学上的纯理论工作，开始加入临床实习。弗洛伊德的心理思想在实践中逐渐发展起来。

1900年，他的第二部论著《梦的解析》问世，成为他最有创造性、最有意义的论著。该书大大地提高了他的声望，此后他的其他重要论著也相继问世。

在此之前，一些伟大的思想家、艺术家，甚至作家们都曾经探索过关

于爱和恨、幸福和悲伤、社会不满和暴力喧嚣等“精神”问题，但这些问题总是被一些学术流派排挤在“学术研究”之外而没有得到解决。正是弗洛伊德让无意识精神因素的重要性得到了普遍认同，现在，我们可以把精神分析运用到日常生活当中，可以说，弗洛伊德让人们思考的触角扩展到了更深和更广泛的层面。



弗洛伊德终生从事著作和临床治疗，他思考敏锐、分析精细、推断循序递进、构思步步深入，以此揭露出人们心灵的最底层，这也是精神分析的内容极其丰富的根源之所在。他的心理学理论，不是一般意义上的心理学，甚至也不同于一般的哲学。他的心理学观点使人类的思想观念发生了彻底的变革，他提出的概念和术语，如本我（Id）、自我（Ego）、超我（Super-Ego）、恋母情结（Oedipuscomplex）等在今天已被普遍使用。他的理论也对哲学、心理学、美学甚而社会学、文学等都产生了深刻的影

响，乃至已成为当今时代社会文化的基础部分。

于是，无论人们对他的评价如何，在近一百年的人类历史上，弗洛伊德这位人类精神之路的拓荒者始终是对历史发展做出了跨时代贡献的三个犹太人之一，而另外两个犹太人分别是马克思和爱因斯坦。

你不知道的弗洛伊德

“弗洛伊德是我们这个时代吹捧太过的人物之一。”

——人文学教授艾里克·海勒

“这个人的伟大之处不容置疑，这使他的思想更加伟大”，而他的写作“也许是20世纪汇成著作的、最重要的思想体系”。

——社会学家菲力普·里夫

心理分析理论为“本世纪最惊人的知识欺诈”。

——获诺贝尔生理学和医学奖的彼德·梅达沃爵士

弗洛伊德是“所有深层心理学家当中最有深度的一位”。

——神学家保尔·蒂利希

弗洛伊德“毫无疑问是历史上最伟大的心理学家之一”，而且是“一位伟大的思想家”。

——政治科学家保尔·娄森

.....

以上都是各界学者对弗洛伊德的评价。

在心理学的年鉴上，没有哪位人物会像弗洛伊德这样备受吹捧而又

惨遭诋毁，既被视为伟大的科学家、学派领袖，又被斥责为搞假科学的骗子。

到底哪个才是真正的弗洛伊德呢？我们无从评论。

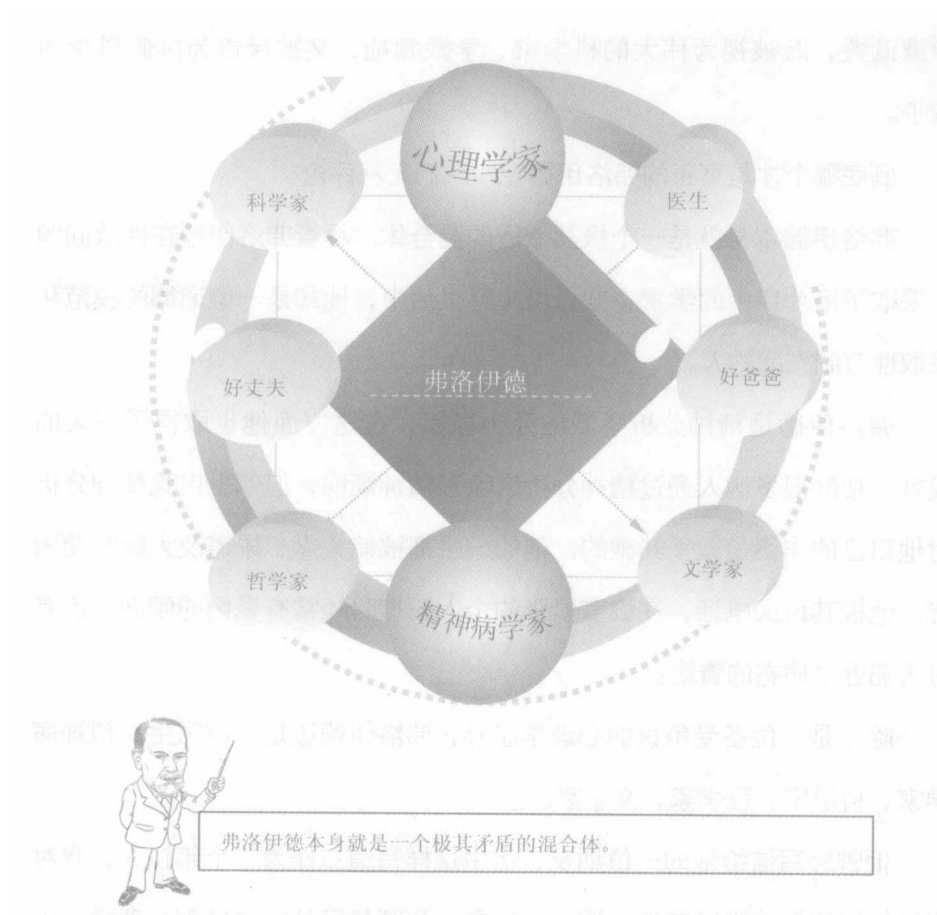
弗洛伊德本身就是一个极其矛盾的混合体。尽管弗洛伊德在性欲问题上采取了极为自由的学术态度，可实际生活中，他却是一位道德的模范和采取性节制态度的人。

弗洛伊德是精神分析学派的开山鼻祖，在这方面他也取得了很大的成就。帮助很多病人通过精神分析解除了精神烦恼，但似乎自我精神分析对他自己的作用是微乎其微的。他的一生都被偏头疼、尿道及大肠问题困扰。他极其讨厌电话，在极度紧张的个人压抑时经常有晕倒的倾向，还有对雪茄近乎病态的着迷。

除了是一位备受争议的心理学家外，弗洛伊德还是一位医生、精神病学家、科学家、哲学家、文学家。

他曾经写信给他的一位朋友，信中这样写道：作为一个年轻人，我对哲学知识的渴求胜过其他一切；而现在，我既然已从医学转到心理学，因而得以实现研究哲学的夙愿。弗洛伊德认为，哲学必须建筑在对人性的真正认识之上，而这种认识只能靠科学的调查研究获得。

弗洛伊德早在很小的时候就已经和文学结下了不解之缘，他从小就喜欢阅读古今文学名著。他一生都同文学界保持着联系，和罗曼·罗兰、托马斯·曼、斯蒂芬·茨威格等文学大家都相交甚深。除此之外，他还积极进行文学创作。弗洛伊德的文章优雅平实、通俗易懂。在1930年7月，德国歌德协会还为弗洛伊德颁发了文学奖金。



最后，弗洛伊德还是一位感情忠贞的丈夫，是一位和蔼可亲的父亲。每当妻子和孩子们患病的时候，他总是坐立不安、愁眉不展。

弗洛伊德是条幽默的食人鱼

弗洛伊德曾将擅长幽默的人称为“幽默家”，并且指出“它是一种难能可贵的天赋”。实际上，弗洛伊德自己就是一个幽默大师。尽管在照片

中，弗洛伊德总是一脸严肃，表情沉重——穿戴无可挑剔，发式整齐，严肃而不苟言笑。然而，真实的弗洛伊德是一个极为机智的人，个性极富幽默感，这是他一个相当突出的特点，他喜欢讲一些好笑的故事，把一种心理学观点带进故事里。弗洛伊德70岁生日宴会上，一位亲戚问弗洛伊德，他是否能把自己的工作做个概括。教授想了想说：“我们领着病人走出精神烦恼，使他们恢复共同的痛苦。”

另一个故事是关于弗洛伊德的三个姐妹的。她们终身不嫁，各住一栋小公寓，生活费均由弗洛伊德和他弟弟支付。三姐妹生活俭朴。他弟弟问西格大叔（因为全家人都这样称呼弗洛伊德）是否能让三姐妹住在一起。

“这样既合理，又省钱。”弟弟说。

弗洛伊德说：“不错，这很合理。但是，这样不符合心理学。”于是三姐妹仍然各居一地。

