

东方心理治疗名家系列

人格

一生一剧本

朱建军 著



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

人格：一生一剧本 / 朱建军著. —北京：知识产权出版社，2018.8

(东方心理治疗名家系列 / 朱建军主编)

ISBN 978-7-5130-4960-3

I . ①人… II . ①朱… III . ①人格心理学—通俗读物 IV . ① B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 143013 号

责任编辑：刘 爽

封面设计：易 滨

责任校对：谷 洋

责任印制：刘译文

人 格

一生一剧本

朱建军 著

出版发行：知识产权出版社有限责任公司

社 址：北京市海淀区气象路 50 号院

责编电话：010-82000860 转 8125

发行电话：010-82000860 转 8101/8102

印 刷：三河市国英印务有限公司

开 本：880mm×1230mm 1/32

版 次：2018 年 8 月第 1 版

字 数：147 千字

ISBN 978-7-5130-4960-3

网 址：<http://www.ipph.cn>

邮 编：100081

责编邮箱：13810090880@139.com

发行传真：010-82000893/82005070/82000270

经 销：各大网上书店、新华书店及相关销售网点

印 张：6.25

印 次：2018 年 8 月第 1 次印刷

定 价：38.00 元

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题，本社负责调换。

目录

胎内生活 / 001

“核心存在”与“自我意志” / 003 ; 原型 / 007 ; 胎内环境 / 011 ; 胎儿的“感应” / 016 ; 胎内的原型激发 / 018 ; 胎儿影响母亲 / 023 ; 胎儿的自我选择 / 026 ; 无可改变的“原始印刻” / 029 ; “存在感”与“存在” / 030

出生 / 033

“出生印刻” / 035 ; 对死亡的恐惧与向往 / 036 ; “无条件的爱”的丧失 / 037 ; “我与世界的关系”的早期基本印刻 / 041 ; 魔鬼原型的激发 / 047 ; 死神原型 / 049 ; 英雄原型与赤子原型 / 051 ; 上帝原型、“道”原型 / 070 ; 出生认知烙印 / 075 ; 与外部世界的第一次互动 / 079

早期生活（约三岁前） / 087

早期印刻 / 089 ; 最初的符号化 / 094 ; 自我存在感 / 105 ; “非我” / 112 ; 人生的基本脚本 / 115 ; 早期生活中的一些原型 / 119

原始儿童期（约 3~6 岁） / 121

意象的产生 / 123 ; 概括化 / 126 ; 意象的关系 / 128 ; 故事：时空中的意象关系 / 131 ; 自我意象 / 133 ; 人生脚本故事 / 139

学龄期（约 6~12 岁） / 143

逻辑思维 / 145 ; 现实化 / 146 ; 自我 / 147

青春期 / 149

人格定型 / 151 ; 性别认同 / 153 ; 人生规划 / 154

未来的人格发展 / 157

成年后的现实化 / 159 ; 恋爱、做父母的影响 / 162 ; 死亡 / 165 ; 解放之路 / 167

人格分类 / 169

内倾和外倾 / 172 ; 自恋型人格 / 174 ; 边缘型人格 / 176 ; 反社会人格 / 179 ; 抑郁型人格 / 181 ; 强迫型人格 / 183 ; 癡症型或表演型人格 / 184 ; 分裂样人格 / 185 ; 偏执型人格 / 186 ; 冲动型人格 / 188 ; 人格崩溃的反应 / 189

结语 / 191

胎内生活

“核心存在”与“自我意志”

我们的理论从这个命题开始：人的核心存在有意识以及自我意志。

一个人在人生的第一刻就有意识和自我意志，在死亡前的最后一刻也还有，在一生中每一个时刻，人的核心存在中都有意识和自我意志。

其实我们没有办法“证明”这个命题——或者说，我们没有办法向那些不相信这一点，也不愿意相信这一点的人证明这个命题。所谓证明是一个逻辑思维活动，是运用逻辑思维工具，从前提不容置辩地推导到结论。就像所有的思辨活动一样，只有那些持有共同的前提，并且也运用同样逻辑（比如我们都接受亚里士多德的形式逻辑，或近代西方哲学的数理逻辑等）的学者们，才能够就一个问题得出一致的结论。而我们所能给出的前提本身，是不能够被证明的。如果要证明这个前提，那末我们就需要给出一个更基本的前提，然后用逻辑证明这个更基本的前提可以合理地推论出一个结论。而这个更基本的前提又如何证明呢？显然我们需要一个更更基本的前提……，最后我们必须到达一个关于世界和生命，关于一切的总的前提，而这个前提是不需要证明的，而且我们希望它是所有人都能够接受的“第一公理”——但是不幸的是，人类从来没有能在这个“第一公理”上获得共识。比如说，宇宙的起源，是源于一种非个人化的宇宙意识，还是源于完全没有意识的物质？如果是后者，那么意识又是如何出现的？动物有意识吗？如果不是所有动物都有意识，那么是从哪里开始有了意识？对这些问题，目前并没有共识。既然如此，我们只能退而求其次，从一个尽可能接近源头的地方，从某一个命题开始，作为我们后续讨论的基点。

为什么我们不把本书中的这个基本命题称作“假设”？这是因为，“假设”是我们需要后面的证明或者证伪来给出一个结论的。“假设”隐含的意思是，它是一个有待于我们证明或证伪的命题，而不能被证明或证伪的命题就不能叫做“假设”。

命题中所谓的“人的核心存在”，指的是在一生的第一刻，也就是刚刚形成受精卵的一刻，那个时候的那个人的心灵。我当然知道，会有很多心理学家不相信也不承认一个受精卵或胚胎有心灵，他们会认为一个胚胎只是一团物质的组织。正如我们刚刚说过的，在这一点上我们也并没有办法说服他们，这只是我们所采择的一个前提，我们相信这一点是因为这样的命题能够使我们的整个理论完整而内部和谐，而经验也让我们愿意相信这个命题是正确的。

或者我们可以换一个角度说，如果我们看一个成年的人，他有一个人格结构，有的人人格结构更完整，而有的人则差一些——我们知道这个人格结构是在他的生命进程中逐步形成的，我们所说的“人的核心存在”就是后天所形成的整个人格结构都还没有建立之前的人的存在。

我们认为一个人的核心存在是有意识的，如果丝毫没有意识存在，我们就不能说这是一个心灵。因此，我们定义人的核心存在是一个心灵，我们说人的核心存在是有意识的，这同时也在说，有意识的那个主体被我们称为人的核心存在。这两句话说的的是一个命题而不是两个。

不过，这和大多数人的日常经验似乎有矛盾，因为大多数人不记得自己在胚胎阶段一开始就有意识。对此，我们要做一点说明：在心理学领域，我们普遍认为，人的意识存在不同的水平或者说强度。对于低水平的意识

或者说很弱的意识，我们可能会不大了解其存在。如果我们把意识比作光，很微弱的光也是存在的，但是我们未必能觉察到。在弗洛伊德之前，我们很难理解，有些意识是我们很难觉察到的意识，说我们觉察不到的意识存在似乎是一个言语的悖论，但是弗洛伊德之后的我们对此已经可以理解了，比如“潜意识”和“前意识”虽然很难被个体觉察到，但它们依然是一种存在着的意识。我们相信，在胚胎刚刚形成时，人的核心存在或者说人（这是人的最早的形态，所以也可以简称人）也是有意识的，但是此意识很微弱——也许因为其微弱，我们对其觉察很少甚至几乎没有；另外，也许我们当时这个意识虽然微弱，也还是能觉察到的，只是我们当时还没有发展记忆能力，所以，我们几乎完全忘记了那段生活。这一点比较容易理解：我们观察那些两三岁的儿童时，丝毫不会怀疑他们是有意识的，但是，如果等到成年之后，我们去询问长大后的他们，他们也许几乎完全记不起两三岁时的事情，这只不过是记忆不够，而不是因为当时的他们没有意识。

有些心理学理论认为，有了某种程度的信息加工才能有意识，早期受精卵或胚胎是没有这个能力的，所以按照那些理论看他们不可能有意识。不过，在我们看来，意识并非信息加工的结构，而是一种更基本的先在的存在。我们可以有一种无信息加工的意识，通过瑜伽、道家和佛家的一些训练，我们可以在成年后体会到这样的意识的确是存在着的。所以，我们的理论认为，人从受精卵开始在早期胚胎阶段就有意识是可能的。

作为一个有意识的存在，人也是有自我意志的。所谓的自我意志，是指可以被环境因素影响但不能被环境因素所决定的意志，它是主体的一个心愿或一个选择——“我愿意……”。如果我们说，一个孩子有了严重的

俄狄浦斯情结，只是他童年时的家庭环境所导致的，那么我们所说的不是他自主的自由意志，不是他的自我意志；如果我们说，一个人成为反社会人格，只是因为他的家庭环境不良、学校环境不良，那么我们所说的也不是自我意志；如果我们说，一个人放纵情欲只是因为他荷尔蒙水平与众不同，这也不是自我意志。自我意志所说的是，在所有的环境影响因素对我们起作用时，我们不是被动地被这些因素推向某个方向，我们自己还有一种决定自己做什么不做什么的选择能力——它是“我愿意……”。

我们所说的“人的核心存在”就是后天所形成的整个人格结构都还没有建立之前的人的存在。

外在环境和内在环境是条件，在这样一种条件存在的情况下，一个人可以选择这样做或那样做。比如，我的睾酮水平比别人高，我并不因此“必定”要有更多的性伴侣。我其实至少有两个选择，一是找更多的性伴侣，从而让我的性冲动得到更多的释放，从而获得舒适感，并承担因此带来的一些其他后果。或者，我可以选择耐受性冲动不完全满足的紧张感，并获得另一种不同的社会后果。这个选择就是自我意志。或者如果我们推究说，某个人说“我愿意嫁给某某，是因为某某有钱、帅或者对我好”，这并非是说这个选择是由钱、帅或对她好等这些原因所决定的，而是说，她有一个自我意志，这个自我意志决定要选择有这样一些条件的男人。正是这个意志才能体现出“我”之所以为“我”而不是其他任何人的独特性。在同样的环境下，在同样的影响因素下，在同样的本能驱力下，不同的人的精神存在仍然会使得个体做出不同的选择，这就是他们的自我意志的体现。每个人都是独特的，正是因为每个人有自己的意志，会作出自己的选择——同在一个不良的社会环境中

长大的人，有的人可能会同流合污，有的人成为社会改革者，这往往是不同的人一次次不同选择积累后的结果。

从一个受精卵开始直到出生这个期间，人在对各种影响因素有意识的情况下，一次次作出自我选择，从而形成着他独特的现实存在。从一开始，人就是靠自我选择而自我塑造，当然，这个过程中有种种因素影响到他的选择和自我塑造，但是人并非被动地被这些因素所塑造，而是在这些因素所限制和约束的条件下进行自我塑造。

原型

对我们将成为什么样的人，影响因素之一是荣格心理学中称为原型的那些古老的心理组织。

我们的躯体有其遗传的结构，受精卵分裂之后，不会形成一团无结构的细胞，而是会形成一些不同的躯体组织以至器官。有些细胞聚合起来形成皮肤的组织，有些形成骨骼的组织，有些形成内脏的组织……，而后这些组织构成各不同骨骼以及心脏、肝脏等各种器官，同样，我们的精神之“躯体”也有其“遗传”（也就是说先天的精神结构）组织和器官，这些组织以及器官就是荣格所说的“原型”。

就我所见，人有很多种原型，每一种都代表着一种先天的范式，一种先天的组织我们的认知模式，以及我们对世界作反应的模式。原型本身是“无形的”，只是一种倾向，不过在成长过程中逐渐获得具体形态后就

会成为“原始意象”。比如，在无形的智者原型基础上会有有形的“智者”原始意象——这个意象使我们不懈地去领会理解这个世界，孜孜不倦地探索这个世界。这个意象把这个世界看作是一个大的奥秘，对这个奥秘充满好奇，并尽力去寻找揭开这个奥秘的关键，找寻打开奥秘之门的金钥匙，并期待着破解奥秘时的惊喜；这个意象也喜欢破解奥秘之后的那种从容的、心胸开阔的状态，并愿意启发其他人，引领他们走向奥秘之门。在智者原型中，预存了种种形态的心理能量，最主要的是智慧的力量，同时也有真理之爱的力量，探索未知的勇气等其他形态的能量。就如同我们的躯体上有大脑，大脑是用于组织智力活动一样，智者原型就是我们精神的“大脑组织”。其他原型有其他看世界的先天范式，比如，“英雄”原型把世界看作一个充满艰险的路途，需要勇敢战胜才能通过；“母亲”原型把世界看作是一片土地，孩子们就像是地里的小苗，需要我们慈爱、耐心地养育……由于先天内在的重要特质资源的不同，这些不同的原型对世界的反应也不同——比如，智者遇到事情会首先去破解秘密，英雄遇到事情会想要去战斗，母亲遇到事情会想到去养护。

所谓的自我意志，是指可以被环境因素影响但不能被环境因素所决定的意志，它是主体的一个心愿或一个选择——“我愿意……”。

各种原型先天预存的这些重要特质和精神资源，是对我们出生后所在的这个世界终将遇到的种种事物的先天预存的应对，和我们所处的世界有一种“先在的和谐”。对此，我们依然可以用躯体器官的各类功能和外部世界的关系来作比喻：我们长出“肺”是对出生后世界中的“空气”所预存的应对，因此，出生后遇到了空气，我们的肺刚好适应空气的存在——

我们的肺所适合的气压大小，刚好是大约一个大气压，而不是半个大气压、两个大气压或者五个大气压；我们的肺刚好适应有氧气存在的，又几乎没有氯气存在的大气。这就是我们身心的内在组织和外部世界之间先在的和谐。同样，我们的“精神组织”（原型）也刚好适合我们将会处于其中的心理环境——在这个环境中，既有爱我们的父母，也有威胁我们的敌人，等等。由于有这些先天精神资源的预存，我们降生到了世界后，就可以用我们这些原型及其意象化后的产物（原始意象）来帮助我们应对。世界上有危险，我们有英雄在；世界上有奥秘，我们有智者在；世界上有亲情，我们也有母亲在。于是我们就可以和世界交往了。

在不同的人身上，原型的基本特点是一样的。这就好像，每个人的心脏都在身体左侧，都有两个心房，都有两个心室，都有瓣膜；每个人的眼睛都有房水，都有角膜，都有瞳孔，都有视网膜——在器官的组织结构上，人人都相同（先天病态或后天病变除外）。原型的先天精神组织结构也一样：比如，每个人的英雄原型都勇敢，都自信，都对弱者有呵护的愿望，都容易产生豪迈的感情，也都有点厌倦无聊的生活……从这个意义上说，原型是“集体性的”——就像人的身体基本构造是“集体性的”一样。

不过，所有的正常人所共有的同质的“器官结构”，在个体身上有先天的、量上的微细差异。比如，虽然每个人的眼睛都有一样的结构，但经过不同的父母遗传，有的人的眼睛就比较大一点，有的就小一点；有的是双眼皮，有的是单眼皮；有的人的眼睛在黑暗中的适应能力强一点，有的人眼睛在黑暗中的适应能力就弱一点……再如，每个人先天都有对音乐的感受力，但是每个人的“音乐细胞”是有个体差异的——从这个意义上说，

每个人都有审美、模仿力、领悟力、创造力等各种相同品质的精神天赋，但其各种天赋品质在量上又是不同的、有个体差异的。或许，这也可以从一个角度来解释为什么每个人的天赋是不同，为什么有的人在某一方面就成了“天才”。

简而言之，我们可以总结性地说，虽然每个人身上都具备了其他人所具有的原型，每个人都有潜质成为和任何其他人一样的人，但每个人的精神潜质在量上和配比上的差异使得每个人依然是独一无二的。也就是说，每个人身上的各个原型的强弱、各个原型内在特质的配比依然是有个体差异的——就像人的指纹一样，每个人都是从同样的几类指纹中形成自己的指纹，而同时，每个人的指纹却都是这个世界上独一无二的。而原型，就像这些“精神指纹”一样，就是一个人先天精神上的个别特点存在的基础。也许有的人先天英雄原型的强度就比较大，那么他成为英雄的潜在可能性也就比较大，虽然最后如何发展成长受到太多因素的影响，未必都能实现其先天的潜在特点。原型的先天差异，是影响每个人未来人格的一个重要因素。

世界上有危险，我们有英雄在；世界上有奥秘，我们有智者在；世界上有亲情，我们也有母亲在。于是我们就可以和世界交往了。

如果某个人身上某个原型的潜质非常弱，以至于他很难被激发出这个原型，在本书中，我会近似地用“他没有这个原型”来描述这种情况，这句话并不意味着他“绝对地”没有这个原型。

我们人类的躯体器官是相同的，不过，躯体方面会有一种情况，那就是也许某个家族会有一种独有的遗传特点或者疾病。精神方面也许也有同

样的情况，因此除了原型之外，我们怀疑还有一个影响因素存在，那就是家族中独有并传下来的心理特征。我们能观察到某些家族有其独特的心理特征，这种特征不是仅仅和别的家族中的人有量的差异，而是有质的不同。

比如，每个人都有五个手指，这可以类比于精神遗传中的原型，但是有的家族的人可能都是六指，这就是家族的特定遗传了，可以类比于家族中独有的心理特征。

是不是真的有这样的精神遗传，很遗憾，我们并没有充分的证据。但是我们观察到了这样的现象，不把我们的观察说出来是不诚实的，所以我们只是说我们看到了这样的现象。

胎内环境

还有一个影响因素是确定存在的，那就是母亲所提供的胎内环境。

胎儿生存在子宫中，通过和母体的连接获得营养，也通过和母体的连接排泄废物。胎内环境的好坏，取决于母亲的心理、生理状态的好坏。

母亲的情绪状态会影响到她的内分泌，从而使血液中的激素水平不同。母亲的愤怒会激发去甲肾上腺素的分泌，增加血液中去甲肾上腺素的水平。通过脐带，这些富含去甲肾上腺素的血液流经胎儿，给胎儿带来和母亲一样的感受——虽然胎儿并不知道这叫作愤怒。母亲抑郁的时候，内分泌的变化也会通过血液中激素水平的变化影响到胎儿。不仅仅是情绪，母亲的其他状态也会影响内分泌，比如母亲有性唤起时，她的性激素水平增加，

这也同样通过血液流到胎儿身体中，从而带给胎儿一种体验，虽然胎儿也不知道这个体验的意义。母亲每个时刻的心理状态，都马上会反映在她的血液中，随时影响着胎内的环境。

除了通过血液之外，子宫的温度、脐带的位置、羊水的清洁与否、母亲的语音语调、母亲的行动等，都构成了胎儿的胎内环境。

在胎儿的眼睛形成之后，他有了观看的能力，不过胎内并没有多少可以被看的东西。只有隐隐约约可以透过母亲肚皮看到的光，以及光透过肌肤带来的子宫内淡淡的粉红色。儿童用品制造者都知道，儿童更偏爱粉红色，这种偏爱也许就是源于对胎儿环境的记忆。如果母亲的血液循环较差，这种光的颜色会更偏紫色。我们可以假设，更喜欢紫色而不是粉红色的儿童，他们的母亲孕期的身心状态相对要差一点，有紫色偏好的儿童的性格也会更忧郁一点。儿童喜欢把手指盖在打开的手电筒上，看光线透过手指把手指照成粉红色的样子，这可能也是因为唤醒了胎内熟悉的记忆。

在胎儿的耳朵形成后，他有了听的能力。我们有理由相信，母亲所发出的声音，以及透过母体传来的声音，胎儿都能听到，这构成了他的听觉环境。母亲的心跳声给胎儿的影响最深刻。这可以解释为什么节奏和心率类似的音乐，会让大多数成年人感到平静和愉悦。那正是因为这音乐唤起了人们对胎儿期母亲心跳的记忆，从而唤醒了对于胎儿期生活的情感记忆。

有很多轶事性报告指出，母亲怀孕期间经常听某个曲子，她的孩子出生后对这个曲子就表现出了明显的偏好。音乐本身会激发情绪，母亲听什么曲子，可能会影响到胎儿的情绪，成为胎儿人生最早期的经历，影响到他的人格发展。

我们有理由相信，母亲和别人说话的声音，会透过母亲的肌肤传到体内让胎儿听到。这些声音也会对胎儿有影响。如果母亲常常对肚子里的孩子用温柔并充满爱心的语言说话，说话时的语调中透出喜悦，胎儿可以听到并产生舒适感受。如果母亲和其他人说话时，语调中透出喜悦、快乐、幸福，胎儿也可能听到并产生舒适感受。同样，如果母亲说话的语调是仇恨的、愤怒的、忧郁的或者烦躁的，胎儿也都可能听到并产生相应的感受。由于胎儿是在羊水中生活，他所听到的声音是透过液体的，这使得他听到的语调有一种特殊的品质，仿佛比较“虚”，比喻一下，我们可以把一张照片“加柔化”，隔着水听到的声音就好像声音被“加柔化”了。胎儿出生后，父母在安抚婴儿哄他们睡觉的时候，用的那种有催眠性的语调，就是在模仿这种隔着水听到的声音。我们看鬼片电影时，听到鬼说话的声音也是比较虚的，这是因为“鬼话”就像我们在胎内听到人们愤怒、悲伤、恐惧等消极情绪出现时的话语声音。

除了通过血液交换、接触、观看和听这样一些实际的物质媒介，心理咨询经验让我相信胎儿也通过感应直接感受母亲的心理。胎儿和母亲在心理上是完全没有分别的，因此母亲的任何心理活动和感受，胎儿都可以直接感受到。他们不会懂得这是什么，甚至他们也不知道这是母亲的还是自己的，他们只是单纯地被这些所浸染并受其影响。

母亲作为营养提供者，能否给予胎儿足够的营养，对胎儿至关重要。营养缺乏使胎儿生理成长受到影响的同时，心理上也有一种匮乏的感觉。母亲提供的营养为什么会不够呢？也许是母亲下意识愿意给更多，但是母亲的身体中没有那么多的营养可以给出；也许是母亲在心理上对胎儿不喜