

# 家

HOME  
IS  
WHERE  
WE  
START  
FROM

是我们开始的地方

[英] D.W. 温尼科特 著  
陈迎 译

孩子必须确认  
自己可以随时回家，  
才可以安心地向前发展。

# 家 是我们开始的地方

[英] D.M. 温尼科特 著

陈迎 译

顾红梅 审校

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

家是我们开始的地方 / (英) D.W.温尼科特(Donald W. Winnicott) 著; 陈迎译. —北京: 世界图书出版有限公司北京分公司, 2019.08

书名原文: Home is Where We Start From: Essays by a Psychoanalyst

ISBN 978-7-5192-5359-2

I. ①家… II. ①D… ②陈… III. ①心理学—文集 IV. ①B84-53

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第285211号

HOME IS WHERE WE START FROM: ESSAYS BY A PSYCHOANALYST  
By D. W. WINNICOTT, COMPILED AND EDITED BY CLARE WINNICOTT, RAY  
SHEPHERD, MADELEINE DAVIS  
Copyright: © 1986 BY WINNICOTT TRUST  
This edition arranged with THE MARSH AGENCY LTD  
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.  
Simplified Chinese edition copyright:  
2019 BEIJING WORLD PUBLISHING CORPORATION  
All rights reserved.

---

书 名 家是我们开始的地方  
JIA SHI WOMEN KAISHI DE DIFANG

著 者 [英] D.W.温尼科特 (Donald W. Winnicott)  
译 者 陈 迎  
审 校 顾红梅  
责任编辑 王 洋  
装帧设计 佟文弘

出版发行 世界图书出版有限公司北京分公司  
地 址 北京市东城区朝内大街137号  
邮 编 100010  
电 话 010-64038355 (发行) 64037380 (客服) 64033507 (总编室)  
网 址 <http://www.wpcbj.com.cn>  
邮 箱 [wpcbjst@vip.163.com](mailto:wpcbjst@vip.163.com)  
销 售 新华书店  
印 刷 三河市国英印务有限公司  
开 本 880mm × 1230mm 1/32  
印 张 9.75  
字 数 221千字  
版 次 2019年10月第1版  
印 次 2019年10月第1次印刷  
国际书号 ISBN 978-7-5192-5359-2  
定 价 49.80元

---

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)

一位精神分析师的随笔集

由克莱尔·温尼科特、雷·谢泼德和玛德琳·戴维斯主编



家是人开始的地方  
我们年岁越长  
世界就变得越发奇怪  
死者的和生者的  
模式更加复杂  
不是那激情的时刻  
孤立起来，没有前，也没有后  
而是每个时刻都在燃烧的一生时间

T. S. 艾略特  
“东库克”，《四个四重奏》

## 家是我们开始的地方

---

D. W. 温尼科特1896年出生于普利茅斯一个富裕的新教徒家庭，在剑桥的雷斯学校接受了教育。他曾在圣巴塞洛缪医院为海军服兵役，一段时间之后，他开始在剑桥大学学习医学，并最终完成了学业。他在还非常年轻的时候，就以一名儿科医生的身份崭露头角，获得在伊丽莎白女王医院和帕丁顿绿色儿童医院荣誉出诊的机会。在这个过程中，他越来越关注他的小病人们的情绪情感问题，于是他加入了伦敦的一个精神分析师团体。这个团体深受西格蒙德·弗洛伊德的影响。“二战”期间，他被任命为“旅社计划”的精神科顾问，这是牛津郡的一项疏散儿童的项目。战后，他越来越多地参与到不列颠精神分析协会的工作中，并两次成为协会主席。

战后，他自己的关于情感发展和早期环境对人格影响的观点出现于一系列书籍和文章中，这些作品既有非常专业的，也有畅销类的。这些观点，连同与他同时期那些心理学家的理论，形成了精神分析领域的不列颠“客体关系”学派。温尼科特独特的优势在于：他拥有对孩子们的非凡的共情力；基于儿科的从医经验，他可以准确把握儿童的身心状况；他善于用清晰的文笔和广泛而深刻的文化兴趣来表达复杂而新颖的思想。他于1971年去世，留下了大量文

字。至今，仍有大批来自世界各地和各个领域的温尼科特追随者，他们在不断消化、吸收、评价他的理论。他所著的《儿童、家庭和外部世界》《游戏与现实》《小猪：对一个小女孩的精神分析记录》均由企鹅图书出版。

# 创造一个可以开始的地方

当我知道自己有机会参与《家是我们开始的地方》中文版的部分出版工作时，便有一种欣喜在心中生长。

近年来，温尼科特的宝贵遗产被越来越多的人熟知与认可。随着英文版温尼科特全集的出版，其著作的中译版也越来越多。回想起来，我在刚开始学习精神分析的时候，温尼科特文献的中译版还很少，彼时，学界对其英文文献的整理也不甚详尽，我就像个贪婪的小孩子，四处去翻寻。现在，能参与到《家是我们开始的地方》一书的出版工作中来，于我是大大的福利与荣耀。

温尼科特是一位伟大的精神分析师，他用其深刻与独到的视角，为我们展示了个体如何从依赖走向独立、从家庭走向社会、从稚嫩走向成熟，也展示了社会是如何被其中的个体所影响的。

带着对人性的理解与洞察，带着对人类发展潜能的尊重与敬畏，带着对人类社会深深的责任感，他除了在自己的治疗工作和学术研究领域耕耘，还非常努力地向大众传播精神分析的思想，这其中也包括其独创的思想。

他给普通的妈妈们做广播节目、为牧师与社工做培训、给教师和医学生做演讲……他不厌其烦地告诉大家，个体如何拥有着无意

识动机，最初的养育环境如何影响人的一生，家庭如何成为我们出发的基地，如何识别和帮助处于困难中的青少年，整个社会的进步又如何依靠着社会中的健康个体。

他说：“孩子必须确认自己可以随时退回来，才可以安心地向前发展。”

他说：“抑郁是为了实现整合而付出的代价。”

他说：“世界上有一些人比住在精神病院里的那些人病得更严重。”

他说：“一个社会的健康度一定不会高于其中大多数健康个体的健康度，因为我们必须同时带上那些不健康的个体一同前行。”

他说：“创造性的活动、充满想象力的玩耍，以及建设性的工作，这样的机会是我们试图平等地给予每一个人的。”

……

所有这些，温暖而慈悲，睿智而充满力量。

这些文字不只给心理学临床工作者以指引，同时给所有普通人以启示。每个人在最开始的时候都需要一个环境，它与我们的潜能相匹配，能够促进我们的发展，同时，每个人也都有可能为自己和他人创造这样的环境，在不同程度上帮助人们，使他们可以如生命最早期那样再次出发。

在此与每一位有幸读到这些文字的朋友共勉。

顾红梅

2019年7月

# 序

当温尼科特于1971年逝世的时候，他还有大约80篇论文从来没有出版过。与此同时，还有他的一些已经出版的书籍和发表在期刊上的论文，已经很难找到了。目前这本集子的内容主要来自这两部分。为了让本书更完整，我们还增加了一些章节，它们由温尼科特著作中的几篇论文（原始出版信息登于此序之后的致谢部分）组成。

温尼科特也曾计划将他的作品进一步结集出版，但如果他这么做了，他对于素材的选择与编排就不大可能和我们一样。因而，如何选择成为我们的责任，我们非常感谢罗伯特·托德在初始阶段的帮助。对于未出版过的论文，我们特地尽量减少对其的编辑，即使我们认为温尼科特本人很可能在把它们公之于众之前润色一番。

我们为此书挑选文章的原则主要是这些文章的趣味性和关注点的广度。它们大多从演讲和讲座而来，因为温尼科特很喜欢接受在不同听众面前演讲的邀请。所以，本书中文章的观点和主题会有重复，但我们希望，这能够充分显示出他深刻的信念，即社会的结构反映出了个体和家庭的性质，以及他身上强烈的对于他所生活的这

个社会的责任感。我们同样希望，这本书会为读者带来愉悦——这一点会是温尼科特特别期待的。

克莱尔·温尼科特

雷·谢泼德

玛德琳·戴维斯

1983年2月，于伦敦

## 致 谢

出版方对能够有机会再次呈现已经在下列书籍和期刊中已出版过的内容，表示感谢：

1. “健康个体的概念”曾刊载于《走近社会精神健康》，由J. D. 萨瑟兰编辑（塔维斯多克出版社，1971年）。

2. “总和，我是”曾刊载于《数学教学》（1984年3月刊）。

3. “抑郁的价值”曾刊载于《英国精神社会工作期刊》（1964年，第7卷，第3册）。

4. “作为希望迹象的青少年犯罪”曾刊载于《监狱服务期刊》（1968年4月，第7卷，第27册）。

5. “母亲对社会的贡献”曾刊载于《儿童与家庭》（塔维斯多克出版社，1957年）；该章节的一部分还曾刊载于对《儿童、家庭和外部世界》（企鹅图书，1984年）的介绍中。

6. “儿童学习”曾刊载于《人类家庭与上帝》（基督教教育团队工作研究会，1968年）。

7. “青少年的未成熟性”曾刊载于《英国学生健康协会会议记录》（1969年）以及《游戏与现实》（塔维斯多克出版社，1971年；基础图书，1971年；企鹅图书，1985年），该章节的一部分曾

刊载于《儿科学》（1969年11月，第44卷，第5册）。

8. “思考和无意识”曾刊载于《自由派杂志》（1945年3月）。

9. “漠视精神分析研究的代价”曾刊载于《心理健康的代价：心理健康年会全国协会报告》（伦敦，1965年）。

10. “自由”（法语版）曾刊载于《新精神分析学杂志》（1984年，第30册）。

11. “对‘民主’一词含义的一些思考”曾刊载于《人类关系》（1950年6月，第3卷，第2册）以及《家庭和个人发展》（塔维斯多克出版社，1965年及1968年）。

本书中的下列内容为首次出版：

1. “精神分析与科学：是朋友还是亲属？” ， 1961年；

2. “充满创造力地生活” ， 1970年；

3. “假性自体的概念” ， 1964年；

4. “攻击、内疚和补偿” ， 1960年；

5. “心理疗法的多样性” ， 1961年；

6. “治愈” ， 1970年；

7. “家庭群体中的儿童” ， 1966年；

8. “今天的女权主义” ， 1964年；

9. “避孕药和月亮” ， 1969年；

10. “关于战争目的的讨论” ， 1940年；

11. “柏林墙” ， 1969年；

12. “君主制的地位” ， 1970年。

编辑人员感谢斯贵格基金会在出版“避孕药和月亮”手稿方面提供的帮助，以及科林·莫雷博士在索引架构方面提供的帮助。

# C 目 录

## CONTENTS

精神分析与科学：是朋友还是亲属？ .....001

### 第一部分 健康和疾病

健康个体的概念 .....010

充满创造力地生活 .....030

总和，我是 .....048

假性自体的概念 .....061

抑郁的价值 .....068

攻击、内疚和补偿 .....079

作为希望迹象的青少年犯罪 .....091

心理治疗的多样性 .....103

治愈 .....116

### 第二部分 家庭

母亲对社会的贡献 .....128

家庭群体中的儿童 .....134

儿童学习 .....149

青少年的未成熟性 .....158

### 第三部分 对社会的反思

思考和无意识·····	178
漠视精神分析研究的代价·····	181
今天的女权主义·····	193
避孕药和月亮·····	207
关于战争目的的讨论·····	226
柏林墙·····	240
自由·····	248
对“民主”一词含义的一些思考·····	260
君主制的地位·····	282

# 精神分析与科学：是朋友还是亲属？

1961年5月19日，为牛津大学科学协会做的演讲。

精神分析是运用心理学方法治疗精神病人的一种方法，也就是说，并不使用器械、药物以及催眠术。它是由弗洛伊德在19世纪末20世纪初建立的，那时，人们正在使用催眠术消除症状。弗洛伊德对于他自己及其同僚的治疗结果并不满意，而且他发现，如果他用催眠术消除了病人的一个症状，他就很难再进一步了解他的病人，因而他在与一位病人一起工作时调整了使用在该病人身上的设置，使双方的关系建立在平等的条件之上，让时间发挥作用。那位病人每天都在设定好的时间前来，两个人也都不急着消除症状，这时，一件更为重要的事情发生了：这能让病人向自己袒露自我。用这种方式，弗洛伊德也更加了解情况，并且，他既把获得的信息用于解释这位病人的状况，也用于逐渐建立起一门新的科学——现在我们称之为精神分析。它也可以被称为动力心理学。

所以，精神分析这个术语特指一种方法，一个正在成长的理论体系。这个理论关注的是人类个体的情感发展。它是一门建立在一