EXPLORE YOURSELF

探索你自己

自我分析的途径

俞林鑫 著

探索内在自我，成为精神明亮的人

从业15年、咨询时长超9000小时的心灵成长精华大集结

知乎392058人关注、210758次收藏、163761个赞同认证的自我认知解答

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

需要全本请访问: www.ertongbook.com



EXPLORE YOURSELF 成为更好的自己

- 自由联想与自我观察
- 如何对梦进行自我分析
- 潜意识幻想
- 跟随感受所具有的疗愈意义
- 记忆中的隐喻和象征

上架建议：心理学·畅销书

ISBN 978-7-5216-1521-0

9 787521 615210 >

定价：39.80元

三余

冬者岁之余 夜者日之余 阴雨者时之余

享赠书福利

中国法制出版社
官方微信

EXPLORE
YOURSELF

探索你自己

自我分析的途径

俞林鑫 著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

探索你自己：自我分析的途径 / 俞林鑫著 . —北京：中国法制出版社，2020.12

ISBN 978-7-5216-1521-0

Ⅰ. ①探… Ⅱ. ①俞… Ⅲ. ①心理学—通俗读物 Ⅳ. ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2020）第 249652 号

策划编辑：李　佳（amberlee2014@126.com）

责任编辑：周熔希　　封面设计：汪要军

探索你自己：自我分析的途径

TANSUO NI ZIJI: ZIWO FENXI DE TUJING

著者 / 俞林鑫

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市国英印务有限公司

开本 / 880 毫米 × 1230 毫米　32 开　　印张 / 8.5　字数 / 169 千

版次 / 2020 年 12 月第 1 版　　2020 年 12 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5216-1521-0　　定价：39.80 元

北京西单横二条 2 号　邮政编码 100031　　传真：010-66031119

网址：http://www.zgfzs.com　　**编辑部电话：010-66038703**

市场营销部电话：010-66033393　　**邮购部电话：010-66033288**

（如有印装质量问题，请与本社印务部联系调换。电话：010-66032926）

致敬弗洛伊德，他开启了人类自我探索的新篇章。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前　言

人有一种认知的需要，这种需要驱使人去探索世界、了解他人、认识自己。人们对于星座、手相、血型等与性格关系的热衷，其实就反映了一种自我认识的需要，每个人都渴望知道自己属于什么性格类型以及具备哪些特征。一百多年心理学的研究已经产生了许多得到充分验证的人格理论，包括MBTI人格理论、卡特尔16种人格特质理论、大五人格理论等，这些人格理论从不同的角度对人格进行分类，具有一定的参考意义。

通过人格划分来了解自己是有局限的，这只能让我们对自己有一个宏观的、静态的了解，而人的内心是丰富且不断变化的，仅仅通过静态的划分难以充分地认识自身。那么，如何能够动态地了解我们自己呢？这便需要借助精神分析学说。精神分析较多地关注那些被人忽略的心理成分，即人的潜意识。潜意识的心理成分（如压抑的记忆、愿望、冲动等）由于不被社会或自身的道德感所接受，于是被压抑，但这些被压抑的潜意识成分并不会消失，而会潜藏于内心，并以种种形式表现出来，甚至很大程度地主导着个体的生活。

精神分析的研究让人们逐渐认识到，即使是看起来正大光明的行为背后，也可能隐藏着自私的、伤害性的动机，这些潜藏的动机不断地推动着人的行为。比如，一个对子女照顾得无微不至的妈妈，内心可能潜藏着强烈的依赖需要，她通过照顾孩子，让孩子留在她身边陪伴她，并陶醉于自认为的称职负责的好妈妈形象，从象征意义上摆脱强烈的依赖需要。如果没有理性的审视，我们可能习惯于忽略行为背后的潜在动机。

弗洛伊德认为潜意识对人的影响具有决定性，意识则是第二位的，虽然这一假设存在很多争议。如果我们了解了内心的潜意识成分，我们便能够摆脱它的控制，显示出更多的自主和理性，从心灵的必然王国走向自由王国。通过精神分析的过程，一个人对内心的潜意识有更多的了解和领悟之后，便能摆脱诸多的抑制[①]和症状，使人慢慢地成长和完整起来。所以，“精神分析是一种奇特的、吸引人的、令人注目的、对个人有帮助的、困难的、有回报的领域”（引自《精神分析导论》），通过精神分析的理论与实践来认识自己，实现与心灵中潜在病理成分的转化达成与自我的和解，是最具成长性的方式。

精神分析发明了一种探索自己的方法，这便是自由联想法，它是由精神分析创始人弗洛伊德在治疗病人的过程中逐渐摸索

① 抑制指的是正常功能的限制。比如，无法正常地完成性行为（阳痿），或者无法正常地进食（厌食）。

形成的。这种方法要求闲置判断和刻意思考的功能，让大脑中的各种想法、幻想、记忆、感受等自由地浮现，并将浮现的心理成分尽可能真实地表达出来或记录下来。

“仿佛你是个坐在火车车厢里的旅客，向车厢里的某个人描述你所看到的窗外变幻的景象。”弗洛伊德认为，这些想法、记忆、幻想等不是随机产生的，而是有一定约束的。通过自由联想的过程，以及对于自由联想过程中阻抗[①]的觉察，我们有机会去逐渐探索那些不曾意识到的想法和感受。神奇的是，当人们进行自由联想时，往往会不自觉地浮现一些其试图回避的情感、回忆和愿望，对这些压抑的心理材料的识别和理解，是精神分析治疗中非常重要的内容。

有了自由联想这种方法，那么，利用什么样的材料来进行自我探索呢？几乎所有的心理材料都可以通过自由联想来探索，其中，梦、幻想、感受和记忆是最常用的材料。这些材料你可能很熟悉，它们无时无刻不在产生，不过，也许你很少认真地留意过，或者试着了解它们。关于这一点，我可以打个比方。也许你每天上下班都会走同样的路线，看到同样的建筑和景观，对此你早就熟视无睹，这种感觉会让你自以为对所居住的地方很了解。如果你有时间和兴趣，在某一天试着走一走不同的路线，你可能会惊奇地发现，这里有一所学校，那个角落有一栋

① 阻抗指的是在心理咨询过程中，由于不愿意触及一些不愉快的情感或想法，来访者有意或无意地采取一些方式来避免它们的呈现。

新造好的漂亮建筑，或者某处竟然还有一个博物馆，以及你从未体验过的到小区旁边的河道散步的感觉！总之，你会有很多新奇的发现，这些发现让你一下子产生一些新鲜的感受，你不得不承认，你其实并不那么了解自己所居住的地方。

在内心探索的过程中也会有类似的体验。如果你留意你的梦、感受、幻想和回忆，并对此展开自由联想，你会浮现更多的想法、回忆和感受。也许你会发现，原来你以为早就过去的事件里，竟然仍有很多未体验过的情感；原来你并不在意的人，竟然带给你很深的影响；原来你以为自己没什么梦，之后竟然发现有很多神奇的梦境，以及梦中所隐藏的完美答案；或者，你会发现一些让你害怕的愿望与冲动，你竟然有很多见不得人的想法和经历；等等。在那个时刻，你同样会认识到，你只是对自己的某些部分熟悉而已，还有很多情感、经历、想法、愿望一直在你的内心中，但从未被你认真思考过。

从治疗的角度来讲，精神分析是指分析师通过精神分析学派的理论和方法对来访者的内心世界进行探索并进行治疗的过程；自我分析则是一个人利用精神分析学派的理论与方法，对自我进行探索和疗愈的过程。精神分析创始人弗洛伊德肯定了自我分析的价值，新精神分析学派的霍妮专门写了一本叫作《自我分析》的书，其他一些学者也进行了这方面的探索。不过，自我分析还没有成为一种广为人知的方法，有些精神分析学家对于自我分析存在矛盾的态度。

在本书中，我试图把在心理咨询过程中发生的，对于记

忆、感受、梦、幻想的讨论，在自我分析中延续下来。目的有两个：一是给那些从未做过心理咨询的人提供一种认识自己的途径；二是使那些已经或正在接受心理咨询的人掌握探索自我的方法。心理咨询是有时间限制的，每周1—3次咨询，每次50分钟，虽然有与专业咨询师的交流，不过，由于时间有限，总有很多遗憾。在每次咨询之外，来访者往往会有很多联想，却没有人可以讨论。同时，心理咨询也有一定的局限，很多人并不能从心理咨询中受益。如果在咨询之外，或者咨询结束之后，或者没有通过心理咨询，也能够延续内在探索，这会不会是一件值得做的事情？作为自我分析的爱好者与实践者，我愿意为这种探索提供有价值的参考。

本书以精神分析理论为指导，系统回顾了自我分析的起源与发展，并提出自我分析的基本设置和要求。在之后的几章中，分别从梦、幻想、感受和记忆四个方面具体阐述了这些心理材料的特点，以及通过这些材料进行自我分析的方法和注意事项。这四个方面的内容并不是截然分开的，而是相互联系的。对梦进行分析时，自然会体验到一些情感（轻微的或强烈的），产生一些回忆，联想到曾经有过的幻想；同样地，在对感受进行分析时，梦、记忆和幻想也可能浮现在意识里。为了更好地说明情况，书中引用了一些案例。这些案例有些来源于其他作者的文章（已在文中备注了出处）；有些来源于新闻报道或“知乎”网站上某些网友的分享；有些是我的来访者的素材，所有案例都经过加工和整理，避免暴露个人隐私。

本书缘起于几年前我写过的一篇名为《如何认识你自己》的文章，文中提出了从梦、幻想、感受及记忆四个方面进行自我分析的途径。中国法制出版社的李佳女士看到此文后，鼓励我从这四个方面详细展开，以便于指导读者更好地认识自己，这个中肯的建议一直被我放在心里。经过几年的酝酿、探索、整理和思考，最终促成了本书。同为法制出版社的周熔希女士对本书进行了细致的校对与润色，使文字的可读性大大增强。在此一并致谢。

自我分析是一项痛并快乐的活动，它既能带来快乐和满足，也能带来一些痛苦与不适。自我分析所带来的快乐来源于深入了解自己后所获得的知性需要的满足，也可能与探索过程中压抑情感的宣泄有关。当通过自我分析得到人格成长时，也能获得成就感和意义感。自我分析也是痛苦的，当一个人选择直面自身时，总会有些尴尬、羞愧和抗拒，同时，在有些人看来，探索自己是一件令人恐惧的事情，因为他们不确定会发生什么可怕的情况，以及不得不面对一个与意识里不一样的自我。不过，一个人越是愿意直面内心阴暗的部分，越能带来收获与成长。期待本书能为读者的内在探索提供科学的指导，让自我分析成为一种认识和疗愈自己的途径。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录

第一章　自我分析__1

弗洛伊德，自我分析的开创者__2

霍妮，自我分析的创导者__10

一位来访者的自我分析__18

什么是表达性写作__30

自由联想与自我观察__33

自我分析的设置__43

第二章　梦__59

梦是认识自己的捷径__60

弗洛伊德的梦学说__63

为什么要记录与分析梦__95

对梦进行自我分析的例子：伊尔玛打针之梦__108

如何对梦进行自我分析__121

第三章　幻想__129

幻想的意义__130

白日梦__134

潜意识幻想__148

症状、抑制与幻想__166

如何对幻想进行自我分析__172

第四章　感受__187

感受的意义__188

对痛苦的新态度：从控制到觉察__193

跟随感受所具有的疗愈意义__197

提升身体敏感性的几个练习__202

如何对感受进行自我分析__211

第五章　记忆__221

为什么要回溯过去__222

早期记忆的重要价值__228

不要忽视遗忘的意义__232

记忆中的隐喻和象征__238

症状与被压抑的记忆__242

如何对记忆进行自我分析__247

参考文献__255

第一章

自我分析

弗洛伊德，自我分析的开创者

“我很快就发现了进行自我分析的必要性。我借助于我自己的一系列梦做到了这一点，这些梦把我带回到我的童年的一切事件中；今天，我仍然持这种意见，对每一个好的梦者而又不是太不正常的人来说，这种分析可能是足够的。”（引自《精神分析运动史》）作为精神分析的创始人，弗洛伊德也是运用精神分析的理念进行自我分析的开创者。《刻意回避：日常生活的心理分析》《梦的解析》这两本书记载了弗洛伊德对于梦、早期记忆、失误、遗忘的记录与分析。弗洛伊德使用的方法很简单，就是不断地追忆、联想，直至发现有价值的主题。

弗洛伊德自我分析的材料中，梦是最重要的内容，他的《梦的解析》一书记录了大量他自己做的梦，从某种程度上来说，这本书也是他的自传。我们可以举其中一个例子——关于“植物学专著”之梦，看看他是怎样对梦进行自我分析的。

梦境：我曾写过一本关于某种植物的专著。这本书摆在我的面前，我正在翻阅一页折叠起来的彩色插图，书的每一页都有一个干枯的植物标本。

这是一个很平淡的梦，梦中没有任何情绪的波澜，而一旦对梦元素展开自由联想，就会发现事实并非如此。

植物学专著：弗洛伊德联想到白天在商店橱窗中看到一本论樱草科植物的著作。植物学专著又让弗洛伊德想起曾经写过的关于可卡因的著作（可惜的是，作为可卡因发现的先驱者，弗洛伊德的地位并未得到承认，这一直让弗洛伊德愤愤不平）。而可卡因又与他的一位朋友柯尼斯坦相关联，做梦前一天，弗洛伊德与他有过交谈，弗洛伊德发现这次谈话才是这个梦的激发因素（具体内容在书中没有展开，可能是关于弗洛伊德对可卡因发现的贡献未被承认的情况）。

他们在谈话时，于大厅里遇到了加特纳教授（名为Gardener，字面意思为园丁）和他年轻的如花似玉的妻子。这让弗洛伊德联想到几天前看到的为了纪念他曾经工作过的实验室成立50周年编写的一本纪念文集，加特纳是编者之一。文集中关于可卡因的发现，只强调了弗洛伊德的同事科勒的贡献（客观事实是：弗洛伊德是可卡因发现的先驱者，科勒是可卡因的正式发现者，而柯尼斯坦这位眼科医生是首位将可卡因用于外科手术的医生），却没有提到弗洛伊德。

加特纳如花似玉的妻子又让弗洛伊德联想到他的一个叫作芙罗拉（Flora，意为花神）的病人，以及他忘记给妻子送花的事情。这些内容似乎无关紧要，但它们充当了“植物学”与激发梦的谈话事件之间的桥梁；同时，我们在后面不难看出，弗洛伊德对妻子的忽略，似乎也与他担心自己的著作被人忽略有

需要全本请访问 www.ertongbook.com