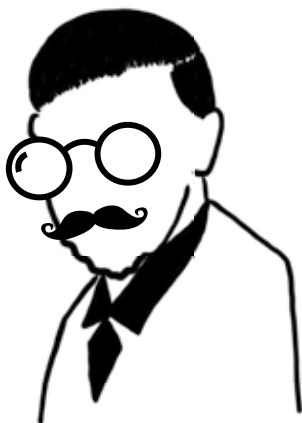




心理知多D

超解

弗洛伊德



屠  
笑

圖

林  
良  
華

著



香港中和出版有限公司  
[www.hkopenpage.com](http://www.hkopenpage.com)



# 序

本書的產生是出於傳播精神分析思想的激情。

精神分析發展到今天，其中的很多思想觀點已經深入人心，日常生活中到處可見精神分析的影子，幾乎每個人都明白潛意識是甚麼意思。當然，同時也聽到很多對精神分析理論的詬病，批評精神分析製造術語、故弄玄虛。這些批評有一些偏激，也有一定的道理。

我們自己聽過很多的精神分析課程，通俗易懂的少，晦澀難懂的多。也正是因為如此，幾大心理學流派中，唯有精神分析被冠以晦澀詭秘和令人難以理解的帽子，尤其是精神分析術語與普通的心理學術語有不同的理解思路，這使得精神分析學者的論斷在有些學者眼中顯得孤立又自以為是，受到排斥。某種意義上，這也是精神分析術語表達不夠通俗易懂導致的。

如果講授方式更適合大眾，更加通俗易懂，受到的誤解會不會少一些？

正是懷着這樣的激情，我們開始了本書的寫作，計劃把最難以理解的術語，用比較通俗易懂的方式介紹給大家，希望能夠令讀者對精神分析有更多的理解，減少對精神分析的誤解。但是，項目研究工作開始之後，才發現事情並不是想像中那麼簡單。

精神分析學派龐大而複雜，內容十分豐富，我們要講述的主題太深廣了。精神分析學派內部的爭鬥也十分激烈，很多理論與術語在精神分析內部本身也是表達形式眾多，爭議很大，難以定論。我們也不想提供一本不負責任的讀物，那只會導致精神分析給外界更加不好的形象。這對於精神分析思想的傳播是不利的。

幾易其稿，猶豫良久，寫寫停停，難以取捨，從開始設想籌劃到今天寫成這本小冊子，整整跨度十年，甚至一度想要放棄。這裡邊的原因，一方面是由於自身水平所限，也是因為理解透徹精神分析術語不是一件容易的事情。

最後我們決定選擇最常見的幾個術語，用繪圖的形式，把該術語的思想用專業的視角表達出來，並與心理諮詢做一個鏈接，給予讀者深入理解的路徑。我們只選擇最重要、最基礎的幾個術語：意識、前意識、潛意識（地理模型）；本我、自我、超我（結構模型）；生的本能、死的本能（本能論），這三大最

基本的理論來描述。地理模型是最早也是最淺顯的；結構模型是弗洛伊德後期的發展性模型，稍微顯得深刻一些；本能論涉及弗洛伊德後繼者的思想，相對也更加深刻難懂。

這樣，讀物在內容上遵循的是逐步深入，由淺入深的邏輯結構。結構上是首先介紹概念，然後是運作機制，最後是案例分析，尤其是在心理諮詢情景中的案例分析與運用。這樣的寫作需要實踐經驗的體會，對於該理論有深刻理解才能寫出來，是比較難的，也是現有浩如煙海的精神分析著作中沒有的，是我們的一種創造性精神勞動的成果。希望能夠讓讀者在閱讀老概念的時候，會有全新的體驗與理解。

首先要感謝我的每一位來訪者。正是你們與我的工作互動，共同的探索，智慧的洞察，才讓我對於人類深層心靈世界的理解越來越深刻，也越來越清晰，然後才有這本書的誕生。其次感謝我的心理體驗師，在多年高頻心理治療的體驗中，體驗師真誠的陪伴、接納和理解，讓我有機會更好地了解自己。還要感謝我的督導老師們，有另外幾雙眼睛看着諮詢互動，幫助我減少了自己的盲點。最後，還要感謝浙江工業大學心理系的支持與鼓勵；感謝傳授我精神分析理論與治療技術的中挪精神分析培訓項目裡的老師們，尤其是當年引我入門的老師。



還要感謝合作者屠笑的辛勤付出，從頭至尾，她都參與了文稿的討論交流，對術語概念進行了深入思考，尤其是繪圖這項繁重的工作，是由她一力完成的。





## 推薦序

《超解弗洛伊德》，是一本少有的介紹經典精神分析概念科普性作品。

自弗洛伊德發展出精神分析，至今已近 140 多年。雖然相對今天來說，140 多年有些久遠，但精神分析的魅力並不会因为時間久遠而褪色，正像你面對歐洲古典傢具並不會覺得有甚麼不妥。

雖然從精神分析開始的年代，弗洛伊德和精神分析就一直受到來自不同群體的貶低，甚至詆毀。但這些並沒有阻礙精神分析的發展，經歷了精神分析早期發展和中期激情四射的年代，在 1980 年後，精神分析有一段時間的下坡路。不過這並沒有使得精神分析完全衰敗下去，當代在認知行為療法實證研究衝擊下的精神分析，就像一個拳擊台上被打得左搖右晃的巨人，在 2000 年後還是開始漸漸穩住了腳步，並且開始積極參與到一些臨床心理學實證研究中去了，並在不少追蹤研究中顯示出其力量。而在兒童發展心理學方面，皮亞傑 (Jean Piaget)

的認知發展理論、約翰·鮑比( John Bowlby )的依戀理論等無不和精神分析的創建相關。

在日常生活中，精神分析的影響比比皆是，無意識、情結等這樣的詞彙無不來自精神分析的貢獻。《意亂情迷》( *Spellbound* )、《夜未央》( *Tender Is The Night* ) 等著名影片都是受到強烈的精神分析影響而創作的作品。至於文學藝術作品受到精神分析影響更大。管理學大師彼得·德魯克在其回憶錄《旁觀者》中這麼回憶當時奧地利人對弗洛伊德的印象：

“有人把我介紹給弗洛伊德時，我才八九歲。在第一次世界大戰期間，吉妮亞辦的一家‘合作餐廳’就在伯格路( *Berggasse* )，弗洛伊德家的公寓就在隔壁。在維也納鬧饑荒的那幾年，弗洛伊德和家人有時會在那兒吃午飯，我們家也是，有時還會在同一張桌子用餐呢。弗洛伊德認識我的父母，因此我就被介紹給他，並和他握手。

“但是，我和弗洛伊德僅接觸過這一次。小時候，不知握過多少大人的手，而我所以特別記得弗洛伊德，是因為後來父母對我說：‘你要好好記住這一天，你剛剛遇見的人是奧地利……嗯……或許應該說是在歐洲最重要的人了。’那時是在大戰結束前，聽了這話之後，我問道：‘比皇帝更重要嗎？’父親回答：‘是的，比皇帝更加重要。’這件事留給我深刻的印

象，因此我還記得，即使那時我只是個小孩子。”（《旁觀者》，德魯克，2005）

給大眾介紹精神分析是一項十分艱巨的任務，因為弗洛伊德的著作從來都不是容易理解的，即使對於我們這些專業的心理學工作者，閱讀弗洛伊德的著作都是要下不小力氣才能投入，而且在投入中要不停地在自信崩潰的邊緣持續鼓勵自己堅持下去。但弔詭的是，弗洛伊德的《釋夢》一直是心理學書目中最暢銷的一本。這或許說明，潛意識還是讓我們感興趣，吸引我們經常去關注它，即使我們還是不容易辨識它的存在。

林良華教授是我十多年前就認識的老友。他其貌不揚，但每次在國內精神分析會議或者心理學會議上，總時不時地提出一些讓我感到意外的觀點，發現他的探索居然已經達到如此程度。我想一般高手都是這樣的，如同《天龍八部》裡的無名老僧一樣深藏不露。同樣地，他寫了這部《超解弗洛伊德》後聯繫我，但我並不知道他已經偷偷地完成了如此艱巨的任務，當他以一貫的謙虛，突然從背後拿出這本書時，把我嚇了一跳。之後我認真閱讀了這本書兩遍，覺得這本書通俗易懂，對理解經典精神分析理念十分有幫助。也適合對精神分析感興趣的讀者，遠比弗洛伊德的《釋夢》要容易讀。對於專業心理學工作者，這本書也是可以作為回顧弗洛伊德精神分析理論的作



品。同時，本書也配了許多生動有趣的漫畫來說明，我自己準備到時候買一本收藏起來。

在此，推薦心理學愛好者、精神分析愛好者、精神分析入門者、精神分析工作者等閱讀此書。學而時習之，不亦悅乎。

徐 鈞

中國 Focusing 中心

2018 年 2 月 8 日

徐鈞，生於 1971 年，臨床心理學家、精神分析家，中國精神分析自體心理學派的重要代表人物，中國 Focusing 中心創始人，推動了聚焦心理療法在中國的傳播。





# 目 錄

|   |   |
|---|---|
| 序 | I |
|---|---|

|        |   |
|--------|---|
| 推薦序 徐鈞 | V |
|--------|---|

|                    |          |
|--------------------|----------|
| <b>第一章 弗洛伊德的故事</b> | <b>1</b> |
|--------------------|----------|

和觸犯眾怒的哥白尼一樣，弗洛伊德的學說一開始也遭到強烈的抵制，弗洛伊德甚至因此受到嘲笑，並遭受實質性的歧視：被醫學界限制行醫，不准在醫院治療病人。禍兮？福兮？請看**弗洛伊德的故事**。

|                |    |
|----------------|----|
| 第一節 家庭情況       | 3  |
| 第二節 成長經歷中的重要事件 | 6  |
| 第三節 社會背景       | 10 |
| 第四節 求學生涯       | 11 |
| 第五節 心理學思想的發展   | 14 |
| 第六節 婚姻與晚年      | 20 |
| 第七節 研究與著述      | 22 |

## 第二章 潛意識

24

一個五大三粗的成年男子，晚上不敢一個人睡覺。

為甚麼呢？沒有理由啊？他自己也很莫名其妙。

“我膽子並不小啊，在國外碰到拿槍的歹徒也可以冷靜與之周旋，很危險的地方別人不敢去，我一點也沒有害怕的感覺，很自然就去了。人人都說我膽子大。”

“可是，我就是不敢一個人在家裡睡覺。”

這就涉及本章的主題——潛意識。

第一節 潛意識的概念 25

第二節 潛意識的運作機制 31

第三節 潛意識的案例分析 41

Q&A：他為何不敢一個人睡覺？ 58

## 第三章 本我、自我、超我 59

武功高手，平時收徒教授武藝，威風凜凜，卻在被人用槍頂住頭時意外失禁。巨大的反差讓他羞愧難當，無法接受，甚至沒有面目再去上班見人。

“我到底怎麼了？”

“我怎麼這麼懦弱？”

“我怎麼就管不住自己，出這麼大的醜？”

“我居然被嚇得尿褲子，還是爺兒們嗎？”

.....

怎樣才能幫助他重新上班見人呢？這就涉及本章的主題——潛意識裡面的“本我、自我與超我”的運作規律。

|        |               |     |
|--------|---------------|-----|
| 第一節    | 本我、自我、超我的概念   | 60  |
| 第二節    | 本我、自我、超我的運作機制 | 75  |
| 第三節    | 本我、自我、超我的案例分析 | 93  |
| Q & A： | 武功高手為甚麼會失禁？   | 123 |

## 第四章 生的本能與死的本能 125

如果仔細分析一下影視作品，會發現，無論何種題材，只要是風靡一時的，往往離不開兩個元素：拳頭與枕頭。

當然“拳頭”不一定是赤裸裸的血腥暴力、殺人，也可能是一種象徵化的形式，比如殘酷競爭或明爭暗鬥的心機較量等；而“枕頭”則可能是隱含的性、情慾場面等等。“衝冠一怒為紅顏”是“拳頭與枕頭”的整合。

“拳頭與枕頭”背後包含的是本章的主題——生的本能與死的本能。

|     |              |     |
|-----|--------------|-----|
| 第一節 | 生的本能與死的本能的觀念 | 126 |
| 第二節 | 生本能與死本能的運作機制 | 141 |
| 第三節 | 生本能、死本能的案例分析 | 165 |

## 參考文獻 215

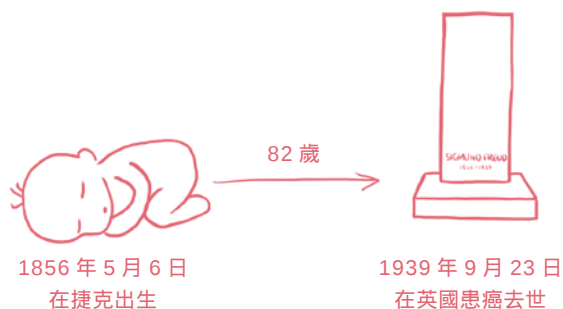
## 第一章

# 弗洛伊德的故事



精神分析創始人——西格蒙德·弗洛伊德  
(Sigmund Freud)  
1856–1939  
奧地利心理學家

## 簡 介



弗洛伊德於 1856 年 5 月 6 日出生，出生地是摩拉維亞一個叫作佛萊堡（現為捷克共和國的普日博爾市）的小城鎮，1939 年在英國患癌症去世，享年 82 歲。

## 第一節 家庭情況

### 1. 爸爸的職業



父親做毛織品生意

弗洛伊德的父親叫雅各布·弗洛伊德。

雅各布生於 1815 年，死於 1896 年。他是一個猶太商人。做毛織品生意，但是生意做得不是很好，手中只有微薄的資產。父親為人善良，常常樂於助人。

## 2. 爸爸的婚姻情況



雅各布一生結過三次婚。前兩任妻子各為他生了一個兒子，名字分別叫作伊曼紐爾、菲利浦。第三任妻子才是弗洛伊德的媽媽：瑪利亞·那薩林。

弗洛伊德有 8 個兄弟姐妹，其中兩個哥哥為同父異母。他的媽媽還給他生了 5 個妹妹 1 個弟弟，所以弗洛伊德也可以算是長子。

### 3. 家庭結構



弗洛伊德的爸爸媽媽結婚時候，新郎已經 40 歲，新娘瑪利亞只有 19 歲，比新郎小 21 歲，甚至比新郎的大兒子還要小，與他的二兒子菲力浦同歲，是典型的老夫少妻。

不過他們生活得很幸福，家庭氣氛和睦友愛。第二年，生下一個男孩，取名西格斯蒙德·弗洛伊德（後改為西格蒙德），就是後來大名鼎鼎的精神分析學派創始人。

弗洛伊德出生時兩個哥哥都已經成家，都有孩子。所以弗洛伊德一生下來就成為叔叔，他的侄兒、侄女一直是他兒時的玩伴。

## 第二節 成長經歷中的重要事件

### 1. 出生的時候帶出了胎衣



弗洛伊德媽媽：胎衣 = 好的命運

這個大家庭非常和睦友愛，弗洛伊德的媽媽特別寵愛弗洛伊德，部分原因可能是媽媽在弗洛伊德出生時候就堅信這個兒子會有很好的命運。弗洛伊德的媽媽很喜歡狄更斯小說《塊肉餘生記》(*David Copperfield*)，令人難以置信的是弗洛伊德出生的一個情景與《塊肉餘生記》男主角出生的情景十分相似：小說中，這位男主角出生的時候帶出了胎衣，而弗洛伊德也在出生時候帶出了胎衣。而且在當時流傳着這樣的說法：孩子出生帶出胎衣，象徵着孩子會有很好的命運。

## 2. 一張新的、美麗的、紅色的床



媽媽給予了弗洛伊德非常特殊的疼愛。

弗洛伊德 2 歲時有一次在床上撒尿，爸爸嚴厲地指責了他。而媽媽卻說：“別着急，我會給你買一張新的、美麗的、紅色的床。”