

# 《精神分析入门》

## 图书基本信息

书名：《精神分析入门》

13位ISBN编号：9787200040753

10位ISBN编号：7200040754

出版时间：2000-7-1

出版社：北京出版社

作者：查尔斯·布伦纳

译者：杨华渝

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《精神分析入门》

## 内容概要

作者用通俗的语言阐述了精神分析的潜意识、内驱力、心理结构、梦、心理冲突、神经症的病理心理基础，以及日常生活中心理现象等基本理论。

对从事心理学及医学的专业人员具有指导作用，亦可帮助普通读者了解自己，增强心理素质。

## 书籍目录

- 第一章 两个基本假设
- 第二章 内驱力
- 第三章 心理结构(之一)
- 第四章 心理结构(之二)
- 第五章 心理结构(之三)
- 第六章 过失和诙谐
- 第七章 梦
- 第八章 病理心理学
- 第九章 心理冲突与常态心理功能
- 第十章 当今的精神分析

# 《精神分析入门》

## 精彩短评

- 1、讲的很清楚，好教材，细读，第八章不懂。不要看精分看咨询了快看吐了。
- 2、虽然翻译的很糟糕，但仍是一本值得读的书，它用通俗的语言解释了我们常见的心理现象，其中引入了许多心理专业术语，每一个术语都涵盖了许多心理理论的经典知识，有易有难，其中包括了晦涩的佛洛伊德论著，人本主义心理学及认知心理学，均是概括其词，如果你认为自己理解能力还不错，可以拿来看看。
- 3、入门用
- 4、就目前中文领域的精神分析作品出版情况来看，这本书已经不必要在读了，因为太简略了。
- 5、读书会的书
- 6、对精分重点概念都有讲述，但不深入，解释也不清晰。但属于入门级阅读
- 7、很好的精神分析入门书籍
- 8、1，一句话概括的话，书真是本好书，虽然被翻译毁得厉害，依然瑕不掩瑜。2，翻译无力吐槽，有些句子绕弯绕得完全不像中国话...适合对翻译有足够容忍度的初学者。3，作者对于各个概念说得很清楚，形成原因也有交代，篇章构架也得当，书从两个基本假设开始，之后依次阐释力比多，本我自我超我，包括梦境在内的人的种种行为后的深层原因。读后收获极大，对精神分析的各个基本概念，甚至对其形成过程都有了认识。4，某些部分的论证略微欠缺力度，“俄底浦斯情结”尚且还是没有太说服我，我需要更多切实的例证或数据资料。
- 9、不错的书，只是有些章节的翻译让我有些头疼呢！总之还是不错哦
- 10、经典精神分析的入门必读，有一点点客体关系的东西。不难懂，分类、篇章也很合理，书本小巧。
- 11、作为入门级的介绍还是不错的。
- 12、希望有天可以看看原版。
- 13、读完这本书，受益匪浅^^ 非常感谢自己的坚持 16的7/18于家中
- 14、考虑看看
- 15、反复看反复看的经典基础书籍
- 16、通过些例子简要的熟悉一些概念
- 17、潜意识，可以琢磨琢磨...
- 18、必须读
- 19、这本书读得极慢，特别是前半部分；但是读完对古典精分有一个很好的概念性认知~
- 20、感觉作者是弗爷的粉儿.....
- 21、理论性强，对弗爷的观点解释很清晰。“入门”很有迷惑性。。。
- 22、看的头昏脑涨（ ）
- 23、精神分析入门推荐
- 24、个人觉得更适合对精分有一点了解后再读，里面没有提出一个清晰的知识框架，而是讨论了一些概念，不很适合中式思维的初学者脑袋
- 25、精神分析到动力学  
就像是猴子变成了类猿人。
- 26、易懂
- 27、结构明晰，但行文有点晦涩难懂，另外观点太老旧。不建议初学者通过这个了解弗氏的理论。
- 28、还是翻译的比较清楚的。
- 29、基础、经典、有用。
- 30、了解这个世界的秘密通道
- 31、入门读物，大概可以了解到精神分析的实际操作过程，各种精神状态间的差别
- 32、翻译得烂啊。
- 33、学习精神分析极好的入门书。对于经典精神分析中所涉及的概念阐述的比较清楚~
- 34、心理决定论，潜意识影响-两个基本假设
- 35、虽然是写给心理治疗师看的入门书，但是对刚刚进入心理咨询师领域的新人同样适用。一本非常

## 《精神分析入门》

经典的书，介绍了经典精神分析理论中的重要概念。是精神分析取向的心理咨询师和心理治疗师入门必读的精品。可惜现在好像已经买不到全新正版的了。

36、翻译生涩故弄玄虚不好好说白话。。学术型书籍这种翻译卖弄最烦人了。

作为入门来说不推荐，很难啃完，尤其是前几章完全纠结于概念。

如果有精分基础还是可以看一下，纠正了一些误解和容易混淆之处。

最重要的是，这书又不是弗洛伊德写的，而且成书也是70年代的啦。。有点尴尬。

37、入门必备。

38、经典精神分析的内容，开头和结尾好读，中间读的很吃力，得二刷。

39、一切心理问题都源于俄狄浦斯（性）的问题

40、比较详实。不过有时分析得过细了有为了分析而分析的嫌疑。

41、工具书，咨询师必读

42、以弗洛伊德为主要基石，兼顾各精神分析流派及其发展，最终整合而成的布伦纳体系

43、并不通俗好吧，病理心理那一章尤其艰涩，读得头大如斗。不过读完确实对精神分析的基本理论有了常识性的了解。

44、是一本好书，就是太生涩难懂。还好参加了读书小组，有人解说。

45、用了半个月时间看完了，还是很不错的，赞自己一个！不过这本书看一遍完全是不够的，至少需要看三遍。

46、入门书。于我而言语句略晦涩。从暑假啃到现在。

47、看了个开头，太抽象，看不进去

48、精神分析除了用于心理治疗，也有助于理解每一个普通人甚至文艺作品里的人物。只是书中一再提及的俄狄浦斯情节，好像还是很难完全被说服。

49、突然觉得生命是个很复杂的过程，充满了欺骗和自欺。

50、真的是基于两个假设和内驱力一步步推理出来的呢。

# 《精神分析入门》

精彩书评

## 章节试读

### 1、《精神分析入门》的笔记-前两章

#### 第一章 两个基本假设

1.两个假设：心理决定论：每一个心理事件的产生，并不是偶然的，是先前的事情决定的。

潜意识是存在的，同时潜意识指导意识和行为。比如说：梦和日常失误。

2.潜意识：包括前意识和深沉潜意识。

前意识：是比较容易就能意识的，无论你现在是否意识到。

潜意识：很难意识到，需要付出巨大努力才可以。虽然我们无法直接观察，但是可以通过意识和行动来了解背后隐藏的潜意识。

#### 第二章 内驱力

1.内驱力分为性驱动力和攻击驱动力；也就是生本能和死本能。这两种驱动力是融合发生的。（生物学上的本能和心理学中的本能--内驱力不同；内驱力不仅仅是对刺激的兴奋，还有刺激产生的心理活动。并且，低等生物中的行为完全受本能驱使，而人则不是，人的行为不仅仅受本能影响还受到环境和经验的影响。）

2.内驱力的发生是连续的：紧张、活动、紧张的消失---需要、活动、满足。

3.弗洛伊德认为内驱力源于心理能量，并用投注来表示对某一事物的心理代表物的心理能量的数量。（心理能量不是物理的，它是通过记忆、思想、幻想来传递的---其实也是脑中枢中的信号传递）。投注越大，客体越重要。

4.力比多，用来代替弗洛伊德所说的内驱力。（虽然力比多指的是性驱动能量，但人们也用力比多来指攻击驱动能量）

5.怎样证明儿童性驱动的存在？

A.对儿童的直接观察：有性愿望和行为；

B.对儿童和成人行为分析：a.正常发育中，儿童的早期快感行为后来发展成性兴奋和满足的行为：亲吻、抚摸等。

b.性发展异常的人，童年早期某些种类的性兴奋或性活动（肛门、口、窥视等）变成成人性满足的主要方式

c.神经症患者，没有意识到其“变态”的欲望，这种欲望在潜意识中进行，引起了他们的焦虑和内疚。

6.儿童性驱动的发展阶段：

A.口唇期（1-1.5岁）：口、唇、舌--吸吮、咀嚼、

B.肛门期（2-2.5岁）：肛门--排泄

C.生殖器期（3-6岁）：生殖器--对生殖器的好奇--阴蒂/阴茎

D.潜伏期（6-青春期前）：

E.生殖期（青春期-over）：性器官--性欲高潮

7.一些性驱动的现象：窥视、裸露、尿道欲；

8.力比多的转移与固着：力比多的转移表明性发展阶段是连续的，并不是跳跃的；

力比多在某一个阶段的量是变化的，从多到少，最后转移到下一阶段的器官上。

力比多在转移过程中，不会完全转移完，剩下的投注滞留就是力比多的固着。

力比多的退行，即在这一阶段得不到满足时，力比多退回到上一阶段的满足中。

9.在性发展的过程中，攻击驱动也在发展，但有时表现并不明显。但比如说撕咬、玩武器等，这些都是攻击驱动的表现。

### 2、《精神分析入门》的笔记-第106页

终于要谈超我了...谈到超我，偶我也累了，休息休息再来看~

# 《精神分析入门》

首先佛洛伊德先生指出，儿童早年曾依恋过的那些人在他精神生活中总占有一席之地，不管儿童对他人的依恋是爱，是恨，或者由二者联系在一起，有一点是确定无疑的，那就是最终形成的是由最常见的联系在一起。

自恋的概念：将力比多投注到自身，有三种不同的意义：一、过分地投注于自身；二、过少投注于环境的客体；三、与这些客体存在病理的不成熟的关系。

持续的客体关系大约在出生或的第一年的后期开始发展，这种早期的客体关系的特征之一便是我们称之为矛盾情绪的高级层次，爱的感情可以被同样强烈的恨所取代，这种早期的矛盾情绪，在某种程度上，贯穿着人的一生。

早期客体关系的另一个特征是对客体的认同。

### 3、《精神分析入门》的笔记-第63页

在这一章我们要讨论两个密切相关的重要问题：第一个问题是关于自我是如何了解和控制周围环境；第二个问题是关于自我是如何控制和约束本我由于内驱力的作用而产生的愿望与冲突。这两个题目十分复杂和重要。因为，自我一方面作为本我与环境的中介，要同外部世界作斗争，一方面又必须对本我进行控制，要同内部环境作斗争。

第一个题目：自我对于环境的控制。前面讨论过，自我至少有三个与此相关的功能。

- (1) 感知觉：向自我通报环境的直观情况
- (2) 记忆能力、比较能力和按照次级过程进行的思维能力，提供比感知觉更高级的知识
- (3) 动作控制和技巧：它通过活动方式使个体承担起改变身体环境的任务

### 4、《精神分析入门》的笔记-第162页

记得刚上大学那会，抱着佛洛伊德的《梦的解析》怎么也看不下去，那时候就是觉得这是一本很重要很有价值的书，至于他为什么重要为什么有价值就不得而知了，似乎这是一本通向心理学圣殿的秘籍，大家都对他充满着好奇与崇拜。

时隔三四年，我已经将梦的解析看完，里面的内容却是很不错，第一便像看故事书一样看他，第二遍开始去看梦的意义.....

佛洛伊德对梦是很重视，梦是通向潜意识领域的捷径。

几个概念之间的关系：

梦的工作【潜意识心理过程】=梦的隐意（促使睡眠者醒转的潜意识思想及欲望） 梦的显意（各个组成部分）

First 梦的隐意

显梦之所以难以理解，并不是简单地由于它是以无法理解的初级心理过程的语言来表达大缘故，主要是由于自我防御使他变成这个样子。佛洛伊德将显梦称为“妥协形成”，是梦的隐意一方与自我防御一方之间的妥协。eg,神经症也可以理解成被压抑的成分与自我防御之间的妥协形成。

据说：防御与隐意之间的“妥协形成”，是非常复杂的话题？？

当防御失败的时候，就会做一些噩梦，焦虑梦、惩罚梦.....

## 5、《精神分析入门》的笔记-第1页

精神分析是一门科学体系，由弗洛伊德所创立。像其他科学体系一样，精神分析理论的产生是来源于观察，然后将这些材料整理和解释。像其他科学体系一样，精神分析理论的各种假设是相互关联的，其中有些假设比其他的更为基本，更为确定，获得更多的证据，并且就其意义来讲，已经被我们视为确立的心理规律。

这个部分，与最近在看的科学的部分，产生了不可弥合的困扰。

## 6、《精神分析入门》的笔记-第173页

参加梦的工作的第二个主要因素，为伪装梦的隐意以及使显梦晦涩难懂上，起了更为重要的作用。这个因素也就是自我防御的作用。应该注意，弗洛伊德在描述这个因素之后很久，才提出了心理结构的假说，才用到诸如“自我”、“防御”等术语。因此，他选用了“梦的检查”一次来描述这个因素。为了清楚地了解自我防御在形成显梦过程中的作用，我们首先必须认识到，她在不同程度上影响着梦的隐意的不同部分。梦的隐意中，夜间感受的那一部分，一般没有自我防御的作用。除非自我为了睡眠而全部否认这些感受。但是，我们还不能确认，睡眠者对于夜间感受的态度，就是通常所指的自我防御，因而不再此问题上做过多的讨论。与夜间的感受不同，包含在梦的隐意中的被压抑的欲望和冲动，则直接地被自我防御所反对，这种反对是经年累月永恒不变的，故而被称为“被压抑的”，在醒觉生活中，自我防御始终反对这些压抑的欲望和冲动在意识里出现。由此不难理解，为什么自我防御不让这一部分梦的隐意在意识的显梦里出现了。自我防御反抗这一部分的隐意，结果造成显梦往往难以理解，并且完全认不出是一个为满足欲望的幻想的意象。

## 7、《精神分析入门》的笔记-第60页

自我从本我中分化出来，叫做内驱力能量的中立化。

中立化的结果是，迫切地、尽快地需要释放的内驱力能量（如所有的本我投注）变得可被自我所接受。在自我的支配下，按照次级过程来完成它的各种工作与愿望。中立化是渐进的，而不是突然的变迁。其次，被自我功能所接受的能量对自我是必须的。没有能量，自我就失去功能。中立化的能量是一种从原始的、性的或攻击的能量明显地转变而来的能量。这一内驱力能量去性的概念，是弗洛伊德认为性驱力是唯一的本能驱力时所提出的。近来也被称为去攻击性。中立化一词是指一种个体活动。这时，个体停止了通过投注释放而获得内驱力的满足，转而开始为自我服务；对任何事情（哪怕是接近原始的、本能的形式的事情中），都明显地或完全地脱离满足或投注释放的需要。

## 8、《精神分析入门》的笔记-第16页

潜意识。

内驱力分为两种，性驱力和攻击驱力。

固着的意思是婴儿期或童年期力比多的投注滞留在后来生活中的现象。

## 9、《精神分析入门》的笔记-第177页

讨论梦中的情感，必须包括焦虑的情感。在非精神分析著作中，这种梦当中最严重者称之为噩梦。琼斯（Jones，1931年）对此进行过广泛的精神分析研究。一般说来，焦虑梦表示自我防御作用的失败

# 《精神分析入门》

，表示梦的隐意的成分冲破自我防御而闯入意识，及进入梦的显意。由于它的形式过于直接，非常容易被认识，是的自我无法忍受，故而产生焦虑反应。就想琼斯指出的那样，俄狄浦斯幻想不带什么伪装地表现在噩梦的显意中。确实，在这一梦中，常可见到性满足和恐惧一同出现。

## 10、《精神分析入门》的笔记-第49页

认同在自我的发展中所起的作用：

首先，它是个体与其高度投注的对象之间的关系的一个固有的、内在的部分，尤其是在生命早期。另外，我们已提到过，与所钦佩的以及所憎恨的对象之间的认同，即安娜。佛洛伊德所说的“与攻击者认同”。最后，高度投注的对象丧失导致了与丧失的对象或多或少地认同。不论认同发生的方式是怎样的，其结果是更好或是更坏，它总是使自我变得更为丰富。

## 11、《精神分析入门》的笔记-第1页

精神分析是一门科学体系。又弗洛伊德所创立。理论产生是来源于观察，然后将这些资料整理和解释。精神分析的理论既设计正常心理机能，也设计异常心理功能。精神分析理论的各种假设是互相关联的。其中有些更基本的假设已成为确立的心理规律。

一，两个基本假设

1；心理决定论原则：我们的任何心理现象，都非偶然的或碰巧发生的，而是由“先前的件”决定的。心理现象和生理（躯体）现象相同，都离不开与先前事件的因果联系。

举例：生活中忘记了，错放了某件东西，看似是“偶然”其实可以找到当事人的愿望或意图。

梦境

病理心理现象（神经症）

2，存在有一个自己并不知道的心理历程（潜意识）的存在和意义。

二：弗洛伊德的历程

1，心理治疗的发展：19世纪后半页医学的发展，使治疗从效果上优于自然疗法和迷信（19C自然科学三大发现，cell，energy，Darwinism）

2，弗洛伊德（1885）至巴黎向夏尔科学习催眠，同时，和朋友布洛伊尔学习治疗癔症的经验。催眠师伯恩海姆的经验----自由联想法的出现

3 19世纪最后十年 弗洛伊德对梦的研究

梦是一种潜意识的过程，能够产生意识活动

其他潜意识导致的活动：笔误，口误，遗忘

以上研究，弗洛伊德发现并坚信：心理机能是在潜意识中进行的，而意识则是一种超乎寻常的（而不是寻常的）心理机能。

意识虽然是心理作业的重要特性，但并非必然特性。

“意识并不需要，也常常并不依附于心理作业，甚至在决定个体行为的心理作业中也没有依附关系，就连那些最为复杂的和精确的行为也是如此。这些心理作业虽然复杂而重要，在相当程度上是潜意识的活动。”

## 12、《精神分析入门》的笔记-内驱力

一、内驱力的分类

二分法：性、攻击。Freud认为性驱力和攻击驱力都不可能孤立地存在。

## 13、《精神分析入门》的笔记-第183页

病理心理学，应该就是现在所说“变态心理学”。

里面提到“任何神经症均是源于儿童期性生活障碍”的观点，对于该观点，我持保留的态度，从很多的案例中确实可以看到这样一个事实，但是真的是全部，所有吗？

病人所谈到的儿童性诱惑，事实上很多都是幻想出来的，这个事实曾一度对佛洛伊德有很大的打击，甚至都想不干了，不过也是他的坚持，发现了这样一个事实：从婴儿的最早期开始，性的兴趣及活动就已成为人类正常心理生活的一个部分。他因此建立了儿童性欲的理论。

压抑是正常心理发育的特点，也是异常心理发育的特点。被压抑的冲动逃出压抑而造成神经症。正常人与神经症病人之间并不存在不可逾越的鸿沟，他们之间在心理学上，只是量的差异，而非质的不同，他们开始从心理学的角度去了解人格上的障碍。

每个人都有一些佛洛伊德称之为神经症的冲突和症状。心理正常之事指数量上相对正常而已，具有主观性，精神分析学家依然认为，婴儿和儿童期的事件和经历直接造成日后生活中的精神障碍，至少参与精神障碍的形成。

【从这里可以看到精神分析学派对于童年经历的重视，第九章讲正常心理过程也这么强调来着】

儿童早年各种心理结构的功能均处于发展过程之中，非常容易发生障碍。如一周岁内婴儿得不到母亲形象接触和刺激，自我功能就不能够很好地发展，与外界环境联系的能力及应付外界环境的能力可能被损坏到愚蠢的程度。（这或许是重视的原因？）

内驱力、自我、超我都有可能发生问题，内驱力控制不够，意味着自我和超我功能的缺乏，相反如果内驱力被控制的过分，就会变得压抑，自我太强，超我太严厉，一样会产生问题.....这个度的把握

【心理结构功能障碍的形式】

在儿童早期有【自我】与【本我】的冲突，尤其是在【俄狄浦斯及前俄狄浦斯】时期，由于自我建立了稳固有效的方法，以检查危险的內驱力衍生物而得以解决，这些方法很复杂，包括：防御与自我变换两种，如认同、升华、限制、退行等。无论是什么方法，只要某些随后而来的事情不至于破坏其平衡，并且不影响自我结构继续有效地控制内驱力，这种方法将令人满意地工作下去。当诱发因素【加强内驱力】or【减弱自我】（目前没有确定是哪种方式），在这种情况下，内驱力不顾自我的限制侵入意识，并且直接地转变为公开的行为。在这种情况下，自我和本我之间出现了剧烈的冲突，最终达到了妥协，这种妥协就是神经症的症状。存在自我防御的失败。

在这一章也提到了两个很重要的概念【原始获益：本能释放或本能欲望满足】【继发获益，症状带来的好处】，继发获益不如原始获益重要，但是在治疗中，继发获益则很重要，这些症状对病人存在好处，这使得病人潜意识愿意神经症长期持续下去。

## 14、《精神分析入门》的笔记-第112页

看到这一段的时候，有些疑惑：

“如果在成年生活中，认同在客体关系中占主导地位，我们就应当把它视为自我发展障碍的证据，并

从病理学角度来看待它。这个发展障碍的第一个例子是由海伦提出的。他把这种现象称为“不定”（as if）人格。有些人的人格随客体关系的变化而改变。就像变色龙一样。如果这样的一个人与聪明人谈恋爱，他的人格和兴趣也适应了聪明型的人。如果他放弃了这种关系，转而加入一个团伙成为一名暴徒，那么他也会全身心地适应这种生活态度和方式。正如我们从先前讨论中所预料的那样，海伦发现，这些患者早期的客体关系，如与父母的关系，总是不正常的。”

是否可以解释斯德哥尔摩综合症？

## 15、《精神分析入门》的笔记-第16页

第一章讨论的两个假设是整个精神分析理论的基础和基本假设。精神分析理论的有关心理结构及其功能作用的假说都建立在两个基本假设之上。

精神分析理论认为，本能的内驱力是产生心理活动的能量。

### 1，概念区别：

本能：是对特殊刺激以某种模式化或恒定的方式作出反应的先天能力。

内驱力（drives）：区别于低等动物本能行为，人类的心理机能最好用内驱力来形容。我们称为人类内驱力的并不包括运动反应，仅存在对刺激作出反应时的中枢兴奋状态。这种兴奋状态之后的运动活动，是由心理的一个高度分化的部分“自我”作为中介的。因此，组成内驱力兴奋状态的反应（本能的紧张）就可以受到经验和反射的矫正。而不是像低等动物本能行为那样，以一种前定的方式进行反应。

内驱力所具有的推动个体活动的的能力，使弗洛伊德深受启发。Freud把它作为一类心理能量。并定义为进行（心理）工作的能量。这种心理能量较之物理学上的“能量”（Energy）有着本质的区别。

### 2，投注（Cathexis）：指投向某个人或某物的心理代表物的心理能量的数量（翻译给力。。。）

（指：投向客体表象的力比多数量）

与物理能量不同，心理能量传递需要特殊的介质如：各种各样的记忆，思想及组成心理表象的客体的幻想。从心理学意义上说，投注（的心理能量）越大，客体越重要。

举例早期母婴关系，重要客体----重要投注。

### 3，内驱力（心理能量）的分类和性质

1890-1920之间，Freud对于内驱力的分类假设有着很大的发展和变化，最终在《超越快乐原则》中进一步阐述和修订。（Beyond the Pleasure Principle, 1922）

弗洛伊德对内驱力的二分法：性或性欲驱力；攻击或破坏驱力

Freud对内驱力的二分法假设，在我们能观察到的本能现象中，无论是正常的还是病理的，性和攻击两种驱力都参与其中。Freud认为，这两种驱力是融合在一起的。虽然其数量不一定相同。

也就是说，Freud认为性驱力和攻击驱力都不可能孤立地存在。我们所探讨的那些驱力，是我们从经验中抽象出来的一种假设，它帮助我们以最简单的方式去理解我们的经验。我们不可能在临床病例中找到一个完全孤立于性驱力存在的攻击驱力，反之亦然。

与性驱力相关联的心理能量概念：力比多(Libido)

与攻击或破坏驱力相关的心理能量：Destrudo--destroy

弗洛伊德初期概念：求生驱力/求死驱力。试图把心理学理论和生物学概念联系，类似蛋白质的合成和分解概念，这些代谢比心理学的过程要明显的多，具有所以生命体的本能---原生质本能的特点。

目前许多学者在临床评价上都接受了本能现象是由性驱力和攻击驱力组成的混合体。

## 16、《精神分析入门》的笔记-第204页

作为功能障碍的神经症症状，对个人的自我来说是外来的，并且是不愉快的。这段话，不是特别的理解。不知道是否有人能解释。

## 17、《精神分析入门》的笔记-第2页

假设一：心理决定论原则。

心理现象与我们的躯体现象一样，没有任何事情是偶然的碰巧发生的。每一心理事件的产生，都是一些先前的事件所决定的。心理现象不能缺乏与先前事件的因果联系。在生活中，不存在分离中断的情况。eg：口误，梦，忘记东西放在哪里。

生活中遇到自己感兴趣的心理现象，要经常问自己“它是什么原因引起”，“为什么会这样发生”。

每一种神经症症状，不管其性质如何，都是由其他心理历程引起的，尽管病人本人把症状看的与自己毫无先关，与自己的心理生活没有联系。

假设二：潜意识的存在与意义（存在一种个体自己不知道的心理历程）

在我们内心所经历的大都是潜意识活动。这是我们所不知道的部分。于是就造成一种假象，似乎我们的心理活动是不连续的。我们的思维、情感、偶尔的遗忘、一个梦或者一种病理的症状，似乎与先前心理所有过的现象毫无联系。而事实上，这种联系存在于心理历程中的潜意识部分，并不是有意识地进行的。如果能够发现潜意识的原因，那么这种表面上的非连续性就不存在了，因果联系与顺序就可以显现出来了。eg：突然哼了一首歌，但是不知道为什么会，经过朋友提醒，才知道之前听过。

潜意识只能被间接观察。弗若伊德研究潜意识的法方-----精神分析

## 18、《精神分析入门》的笔记-第256页

1、两个驱力并不是可以绝对单一使用的，而是成双成对在使用，只是在使用程度上的多与少而已。

2、儿童的每一个发展阶段都会沿用上一个阶段所滞留的

3、力比多在此是性驱力能量与攻击性驱力能量的统称

4、认同过程中最为起作用的是“对象丧失”对象丧失可以是幻想层面或者真正丧失所带来的认同。仿佛如丧失掉客体那样。对个体自我发展有高度性及关键性的影响。它总是使自我变的更为丰富。

5、初级过程中是最为原始的思维过程，在初级过程中，过去、现在与未来都是一样的。让我想起婴儿出生阶段混沌期，以及对于幼儿记忆的讨论，也许语言作为是次级过程开端吗？成人初级过程占据优势才构成病态。精神分析中“替代”“浓缩”，象征性表达。

5、发展四种危险情景，让病人了解潜意识中那一种恐惧为主，在临床工作中具有重大的实践意义。

6、神经症是力比多的迁移特别是力比多的固着。焦虑是能够使自我对来自本能的欲望和冲动进行检查和制止，从而避免了危险。

7、自我最终成为本我的驾驭者

8、防御机制很少单一使用，往往是两个或两个以上综合使用，但在综合使用过程中，总是有一个或两个是最重要的。

9、力比多总有一部分是朝向自身，是正常健康的自恋。客体力比多由自恋力比多所驱动。如果以后因某种原因使得客体被放弃，则客体的力比多还是回归到自身。（如果对于客体丧失，力比多不能够投注，是不是对应会形成自恋受损？）

10、关于俄狄浦斯情结一方面，怀有嫉妒，想排除可憎的父亲，并与母亲发生肉体关系以取代父亲的欲望；另一方面，怀有嫉妒，排斥可憎的母亲，并代替她与父亲发生关系的欲望。这里面情感是实实在在的爱。儿童普遍存在爱和恨、向往和嫉妒、暴怒和恐惧等情感躁动的强度。

11、超我与听觉记忆特别是口头语言的记忆有密切的关系。通过内射作用而形成超我的父母表象，在很大程度上就是父母的超我。

12、超我的认同在某种程度上是放弃俄狄浦斯情结乱伦客体关系的结果。

13、梦的隐意中的情感，在显梦中甚至会以相反的情感方式表现出来，如盼望表现为厌恶，恨表现为爱，悲伤表现为高兴。这种变化说明了自我与隐意之间的“妥协”，使得许许多多伪装成分进入显梦中。

14、神经症的症状是代替了被压抑欲望的满足。

15、继发性获益是自我继续寻找能够满足愉快的努力。一旦症状形成了，病人不仅觉得症状能带来痛

苦，也发现症状可以带来某些好处。

## 19、《精神分析入门》的笔记-一 两个基本假设

假设一：心理决定论原则。

心理现象与我们的躯体现象一样，没有任何事情是偶然的碰巧发生的。每一心理事件的产生，都是一些先前的事件所决定的。心理现象不能缺乏与先前事件的因果联系。在生活中，不存在分离中断的情况。eg：口误，梦，忘记东西放在哪里。

生活中遇到自己感兴趣的心理现象，要经常问自己“它是什么原因引起”，“为什么会这样发生”。每一种神经症症状，不管其性质如何，都是由其他心理历程引起的，尽管病人本人把症状看的与自己毫无先关，与自己的心理生活没有联系。

假设二：潜意识的存在与意义（存在一种个体自己不知道的心理历程）

在我们内心所经历的大都是潜意识活动。这是我们所不知道的部分。于是就造成一种假象，似乎我们的心理活动是不连续的。我们的思维、情感、偶尔的遗忘、一个梦或者一种病理的症状，似乎与先前心理所有过的现象毫无联系。而事实上，这种联系存在于心理历程中的潜意识部分，并不是有意识地进行的。如果能够发现潜意识的原因，那么这种表面上的非连续性就不存在了，因果联系与顺序就可以显现出来了。eg：突然哼了一首歌，但是不知道为什么会，经过朋友提醒，才知道之前听过。

## 20、《精神分析入门》的笔记-第57页

初级过程的思维特征：替代、缩合、象征性的表达

替代是指用整体代表部分、用部分代表整体，或用与某一个观念或意象有联系的观念或意象来取代之。这类取代是由于或者依赖于投注，即心理能量释放的转移，使它从某一个思维或观念转到另一个上去。为此，他选择了“替代”一词，被替代的就是投注。另外，此术语显示了初级过程的思维与内驱力能量（也叫初级过程）特有的调节方式之间的密切联系。这种情况下，初级过程的思维所特有的替代的倾向与投注的移动有关。

“缩合”这一术语，用于指单一的话或意象，甚至是其中的一部分，来表示几种观念或意象。同样，也是投注的缩合。

象征性表达的事物或观念是被禁止的。

## 21、《精神分析入门》的笔记-第83页

## 22、《精神分析入门》的笔记-第24页

最初，Freud把内驱力定义为一种来自体内的对心理的刺激。

攻击驱力（早年Freud并没有关注）开始认为与骨骼肌收缩有关，后来人们相信攻击驱力的机体基质是通过神经系统的机能实现的。

性驱力的兴奋和满足与躯体各个部分的刺激和变化，与内分泌腺体的激素有明显关系。

一：性驱力（性欲驱力）

有几方面的证据可以证实性驱力在婴儿时期就已发挥作用，影响婴儿的行为，并且要求得到满足，这些本能力量后来变成给成年人带来幸福/痛苦的性欲。

1，不带任何偏见，客观地对幼小的儿童进行谈话，观察，会发现他们存在性的愿望和行为。Freud之前的研究中几乎没有可能发现，因为每个人都必须对童年早期的性愿望和冲突忘记和否认。

2, 在正常发育的过程中, 某些童年早期可以得到快感的行为后来演变成能够引起性兴奋和满足的行为。(亲吻, 窥视, 爱抚, 裸露等)

3, 性心理发展异常者中, 童年早期的某类性活动(肛门, 口, 窥视)后来演变为成年人满足的主要方式。

4, 对神经症患者进行精神分析心理治疗, 他们心里的“变态”的欲望很活跃, 但不同于性变态患者浮现于意识, 并引起性的兴奋, 他们的“变态”欲望在潜意识中进行, 且引起内疚和焦虑。

二: 从婴儿期开始的性驱力图示化序列

1 在生命的一年到一年半时间里 婴儿的性器官主要是嘴, 唇及舌头, 这意味着在这个阶段, 婴儿的主要的欲望和满足在口部。

2, 在生命的第二年到第二年半, 性紧张和满足的最重要部位是消化道的另一端肛门。这是不愉快与愉快的感觉都与憋便和排泄有关。这些机体过程, 连同排泄物本身及气味都成为儿童感兴趣的客体。

3, 随着生命第三年的到来, 转向性器。在正常情况下, 这种转化将一直持续下去。性器有别于青春期之后的生殖器。

以上三个时间段对应儿童性心理发展的三个阶段: 口欲期, 肛欲期, 性蕾期(俄狄浦斯情节期)

儿童性驱力的一些值得注意的现象: 窥视/裸露, 在性器阶段很明显。

儿童期另一种较为常见的性表现与尿道和排尿有关, 尿道欲。再此方面不同的儿童又有所不同。此种相当重要的性方式的变异和个体/环境都有关。

三: 根据性驱力序列, 可以推断, 不同阶段儿童满足性驱力的客体和方式会有所不同。这些变化是渐进的, 而非跳跃性的。旧的客体和满足方式要在新的客体和满足方式建立起来后, 再保持一段才会逐渐被抛弃。因此最初集中在乳房(或乳房代表物)上的力比多会逐渐转向粪便, 进而转向阴茎。

这种转移在很大程度上既是共同的, 又因人而异。

四: 关于力比多的固着:

值得注意的是: 真正强烈的力比多投注都不会被完全放弃。正常情况下, 当大部分的力比多转移向另一客体是, 都会有一部分滞留在原来客体上。这种婴儿或儿童期的力比多投注滞留在之后的生活中的现象成为力比多的固着(Fixation)

举例: 男孩如果固着于他的母亲, 那么成人之后, 他将不能将情感正常转移到另一个妇女身上去。另外, 固着还表示一种满足方式, 我们通常说某人固着于口欲或肛欲的满足方式。固着一词通常意味着病理现象, 这是由于儿童早期投注的滞留现象是Freud在神经症病人中发现, 描述的。但如前所讲, 固着是心理发展的一般现象, 当它过分时可能会引起病理现象。

固着是潜意识的或至少部分是潜意识的。

关于退行: 在性心理发展过程中, 力比多除了可以向前流动, 也可以倒退。退行指重新返回到原先的客体或满足方式。举例: 弟弟或妹妹出生后, 本来已经不再吸拇指的哥哥重新吮吸他的大拇指, 成年人的玩肛门, 开玩笑行为。

退行与固着有着密切关系。因为在发生退行是, 往往会回到已经发生固着的客体或满足上。与固着一样, 退行通常是正常的心理现象, 也有的时候是不利或病理的现象。

五: 儿童与渴望的性课题(通常是人)的关系

如果一个婴儿不能吃到母亲的奶, 那么他将吮吸拇指或脚趾。这种通过自身满足性需要的能力成为自我情欲(Autoeroticism)。这样, 儿童不一定非要外界环境中获得满足, 容易造成脱离外部世界, 过分关注自身, 独占, 排斥其他的心理现象。

六: 关于儿童的攻击驱力

关于攻击驱力的描述远比性驱力的少得多, 因为在1920年以前, Freud并没有把攻击驱力当做一个独立的本能驱力来研究。

目前我们已知, 攻击驱力同性驱力一样, 有着固着和退化的能力。也有类似从口再向肛门再向性器转化的序列。也就是说, 幼小的婴儿通过咬来释放攻击驱力, 稍大一点演化为憋便和玩粪便, 再大一点的儿童通过阴茎的活动(或幻想中)作为破坏活动的武器和手段。

与性驱力稍有不同的是, 攻击驱力同身体各个部位的关系并不像与性驱力那样紧密。

关于攻击驱力同满足和快乐之间的关系。不明确。Freud认为不能, 而目前大多数精神分析学者认为可以。

## 23、《精神分析入门》的笔记-第1页

### 精神分析入门

精神分析是一门科学体系，由Freud创立，到1895年才成为独立体系。

##这是一本美国人对于Freud的心理分析理论的简介本：从英文书名 An elementary textbook of Psychoanalysis 可以看出。1972年6月本书即已出版第二版。我看到的是由北京出版社在2000年7月的中文版本。

##这本书相当于是把心理分析的理论及发展作一个简介，帮助人们对Freud的精神分析生涯作一个梳理。以内容来说，介绍非常简略，但主要观点已包含在内。

##通过初步的了解，我们可以判断自己是否对心理分析有进一步的兴趣。如果有，下一步就应该是去读Freud的原著。

##这已经是一门科学，科学可以接受假说和验证，并在理论上自洽。

##Fred提出的理论在我看来，有两大不能被普通人理解之处：

- 1.根源都在性的驱动。
- 2.根源都在婴幼儿和童年期。

### 第一章 两个基本假设

两个基本假设 1心理决定论即因果论 2心理活动主要是潜意识。

### 第二章 内驱力

以Fred的理论，内驱力是一种来自体内的对心理的刺激，分有性驱力和攻击驱力。

##（攻击驱力是性驱力的泛化）。

儿童的发展阶段：口欲期（第一年到一年半）

肛欲期（第二年到第二年半）

性器期（第三年开始）

### 第三章 心理结构（之一）

心理活动是一个动态的，运动的，

##感觉自己心理的整体图像不是很清晰。可以自己简单勾画一下心理学的架构，发展、以及著名人物。

本章中提出了本我 id 自我 ego 超我 superego 的层次概念。本我包括内驱力的心理代理物，自我由必须处理的个人与其环境关系的那些功能组成，超我包括对我们心灵的道德知觉及我们的理想抱负。

被意识系统所排斥的内容与过程叫做潜意识系统；那些可由注意变成意识的叫做前意识系统；那些有意识的过程与内容叫做意识系统。

##初级过程的思维（可以与后期的自动化思维做一个区别）

# 《精神分析入门》

往往用暗指或类似物来表达，也可能用部分的物体、记忆或观念来代表全部，也可能用某一种思想或意象来表示几种不同的思想或意象。是常见现象，只有一个人的思维全部是初级思维，影响正常行为的时候，才是病态。

## 第四章 心理结构（之二）

第一个题目是关于自我如何了解及控制周围环境；

第二个题目是关于自我如何控制和约束本我由于内驱力的作用而产生的愿望和冲突。

一是感知觉，它向自我通报环境的直观情况；二是记忆能力、比较能力和按次级过程进行的思维能力，它提供了比原始感受印象更为高级的关于环境的知识；三是动作控制与技巧，它们通过活动方式使个体承担起改变身体环境的任务。

##挫折，即失败，是婴儿积累现实经验的最重要途径。

快乐原则，即人们都具有获取快乐和避免痛苦的心理倾向。

##这个原则在我们日常生活中可以通过推迟满足感加以利用。

##升华是在成长后尽可能满足本我的需求并与环境妥协的产物。大家好才是真的好。小时候玩泥巴，长大成了雕塑家，其实不过是玩大便欲望的升华。

## 第五章 心理结构（之三）

个人与环境中其他个人的关系，以及超我的发展。

从心理范畴上说，双性化的倾向对所有人都是正常的表现。

#手淫是一种正常的性活动，是不可避免的，特别是对于儿童。我们对某种事情表现出厌恶，不是因为这件事情不对，而是因为这件事情不能公开说。

超我禁忌的核心，是要求个体拒绝那些由俄狄浦斯情结构成的乱伦及敌意欲望。这种要求是超我的本质，并以潜意识过程贯穿人的一生。

##超我，是一种内在的道德感，是对内在欲望的禁止。

## 第六章 过失和诙谐

讨论的现象：1.失误，过失，忽略和遗忘。

2.诙谐

3.梦

4.神经症

作者认为：失误等系列现象是防御机制的作用，失误暴露真实想法，遗忘的动机在于，防止产生焦虑及罪恶感。

##主要讲人的心理问题来自于欲望与现实的不协调，自我防御机制发挥作用失败使人的心理异变。

##心理问题都来源于童年发育阶段，如果成年后这些问题没能得到解决，才会爆发。

##解决办法在于对压力采取疏导，不能无视甚至封堵。

## 第七章 梦

##《梦的解析》要看。

睡眠中出现于意识之中的主观体验，醒后睡眠者称之为梦。这种主观体验，是睡眠时潜意识心理活动的结果。这种潜意识心理活动，从本质上及强度上打扰睡眠，但睡眠者仍然处于睡眠之中而不醒转。睡眠时的意识体验，不论睡眠者在醒后能否回忆，均称为显梦。它的各种组成部分，均称为梦的显意。促使睡眠者醒转的潜意识思想及欲望，称为梦的隐意。使梦的隐意变成显梦的潜意识心理过程，称为梦的工作。

做梦的过程实质上就是在幻想中满足本我冲动的过程，由本我而产生的侵扰性的欲望和冲动，变成了梦的隐意的一部分，并在幻想中得以满足。这样一来，也就在一定程度上失去了它的侵扰性和弄醒睡眠者的能力。

焦虑梦表示自我防御作用的失败，表示梦的隐意的成分冲破自我防御而闯入意识，即进入梦的显意。由于它的形式过于直接，非常容易被认识，使得自我无法忍受，故而产生焦虑反应。

## 第八章 病理心理学

Freud曾认为，精神疾病是儿童期被某一个成人或某个大孩子性诱惑的心理结果。

自我的限制，以及自我和本我的固着和退行，产生性格特质。如果这些性格特质对个人的处理愉快的能力，以及避免与环境产生严重冲突的能力干扰不大，我们称之为正常。如果它们对愉快的干扰过大，并且使个人与环境产生严重的冲突，我们称之为异常。

当一种心理功能形式被认为是异常时，临床术语通常称之为性格障碍或性格神经症。这种情况下，心理结构的功能形式是病理的，对个人大为不利，但在心理上还是相对地稳定和平衡。

##心理功能障碍即是自我防御失败。

即在心理功能的领域中，正常的和病理的之间不存在什么明确的界线。我们称之为正常的，以及我们称之为病理的，应该被理解为人与人之间在心理结构的功能上的差异—程度上的差异，而不是本质上的不同。

##上面这段话所讲述的道理，同样也适用于生理领域。正常人和病人，只有功能程度上的差异，没有本质的不同。

## 第九章 心理冲突与常态心理功能

人格的发展与心理冲突密切相关的那些方面

#人类的欲望，基本来自于器官的进出，比如吃喝拉撒和性活动。

每个人的第一个性对象都是在童年就有了，日后再有的性对象往往是童年时第一个性对象的复制版。

#对于心理分析，本质和实体分析一样，是不能太理性去看，正如我们不能吃饭的时候分析这是植物

或动物的哪块遗体一样。

#我们尊敬我们的本来面目，但并不意味着我们就不能够去升华或者提炼出积极的一面。

#我们作出的反应，本质上都是对自己的保护。

#在社交意义上，放弃与其他个体的交流，意味着不再使用自己的保护功能，等于自杀。

#东方和西方在精神生活的差异上也和对待科学的态度一样，是没有一套完整和精密的体系。无数天才擦出火花，却没有汇成火炬。

幼儿的家庭——他的父母亲和兄弟姐妹——本质上就是他的全部世界。他的性冲动和攻击冲动指向家庭成员，由之产生愿望和心理冲突，构成幼儿期精神生活的特点：这里有热情的爱，揪心的嫉妒、狂怒、恐怖、悔恨、控制自己惊惧冲动和抚慰双亲的急切努力。对于幼儿来说，双亲是无所不知和无所不能的。宗教把整个世界变成了幼儿家庭的翻版。

弗洛伊德（1993年）指出过，宗教对于信徒有三重功能：提供一种宇宙论，一套行为准则，和一个奖惩系统。父母提供给幼儿的也正是相同的功能。

#要么改造西方教义，要么把本土信仰体系化。那些羔羊，在等待牧羊人。

#人生的每个阶段，都会有极其痛苦的煎熬过程和抉择时刻，你现在回想起来顺风顺水，不过是结果让你满意而已。想明白这一点，就应该再也不会因为疑虑、焦灼而失眠。

## 第十章 当今的精神分析

克利斯（Kris，1947年）写到，精神分析就是将人类的行为看成是冲突——这是对人性极其深刻的理解。人类具有动物的天性，其儿童时期的经历所形成的欲望构成了驱使人一生活活动的主要动机。内驱力、执行或防御内驱力的自我功能，焦虑，内疚，冲突，以及在心理生活中潜意识过程的巨大作用，都是精神分析的立足点。

### 24、《精神分析入门》的笔记-第54页

#### 初级过程的思维：

往往产生陌生而费解的印象。它缺乏任何负性的、有条件的、有其他修饰性的连接词。如果陈述某事，只能从上下文来看出，它是指正性的抑或负性的、或有条件的抑或表示愿为的。这里面，互为相反的事物可能相互取代而出现的。相互矛盾的观念可以和平共存。我们似乎很难相信这种思维不是病态的。在初级过程的思维中，往往用暗指或类似物来表达，也可能用部分的物体、记忆或观念来表达，也可能用某一种思想或意象来表达几种不同的思想或意象。事实上，在初级过程的思维中，言辞的表达并不像在次级过程的思维中那样，是专用的。视觉或其他感觉的印象可以代替一个词或一段话或一个章节。还有一个特征，即时间感或对时间的考虑在初级过程思维中是不存在的。没有“以前”或“之后”，“现在”或“后来”，“首先”、“其次”或“最后”之类的东西。在初级过程中，过去、现在与未来都是一样的。

想到孩子开始说话的时候，是没有时间的词汇的。逐渐的，学会了用“然后”，“后来”来连接事情的顺序。现在的语言则愈加的丰富了。

初级过程的思维在一些严重的精神疾病中十分明显，而且由于它在精神生活如此的突出，以至于形成那些精神病人的主要症状。在中毒或脑器质性疾病造成的各种谵妄案例中，在病因不明的严重疾病如精神分裂症、躁郁症案例中都可以见到初级过程的思维。但初级过程的思维本身并不是病态的。在这些案例中，病态表现在缺乏或未出现次级过程的思维，而不是因为有了初级思维的存在，成人的生活中，初级过程的思维占了优势或占了全部的活动时，才构成了病态。

儿童在发展出时间感之前，只能理解“这里与现在”。初级过程的思维是儿童早期的一个常见特征。至于我们所介绍的混乱的、不合逻辑的、概要性的特征，以及修饰性连接词的应用，甚至是反向虚词的应用，在书面言语中要比口头言语中更为常见。初级过程的思维在人的整个一生中它都存在，并持续地起着虽然是从属的但相当重要的作用。另外，在正常情况下，自我保持着暂时地逆转到儿童所特有的不成熟模式的能力。

## 25、《精神分析入门》的笔记-第34页

### 【心理结构】

看到这一章对精神分析理论的特点就是一副运动着、动态的心理图像，而不是静态的，死气沉沉的心理图像。突然想到是不是精神分析学就是心理动力学，同样的概念呢？

意识---前意识----潜意识

本我---自我----超我---

本我：佛洛伊德假定本我是由出生时，所有的心理结构组成。自我与超我源于本我，随着成长而分化出来，成为独立的功能性实体。

自我：开始于生命头6-8个月，在2-3岁才牢固确立。

超我：超我的分化要到10或11岁才开始。

## 26、《精神分析入门》的笔记-第15页

## 27、《精神分析入门》的笔记-第37页

在此功能性的基础上，弗洛伊德划分了潜意识系统与前意识系统。那些被意识系统所排斥的内容与过程叫做潜意识系统；那些可由注意变成有意识的叫做前意识系统；那些有意识的过程与内容叫做意识系统。

P38

机构假设代替了前一假设，试图把功能性相关的心理内容与过程组织在一起，并在功能差异的基础上划分成不同的组。弗洛伊德在他的新理论中所提出的每个心理“结构”，事实上是在功能上相互联系的一组心理内容与过程。弗洛伊德划分了三个功能上相关的“组”或“结构”，分别代表本我（id）、自我（ego）、超我（superego）。

P39

弗洛伊德假定本我是有出生时所有的心理结构组成，自我与超我则源于本我，但随着成长过程而分化出来，成为独立的功能性实体。

P41

重复地说，婴儿最初之所以对环境发生兴趣，是把环境作为可能获得满足的源泉。心理用于对付环境、利用环境的那些部分逐渐地发展成为我们所谓的自我。也就是说，自我即心理为了获得最大限度的

满足或释放本我而应付环境的那一部分。就像我们在第二章所说的那样，自我是内驱力的执行者。

P48

弗洛伊德强调在认同过程中其重要作用的另一个因素，叫做对象的丧失（object loss）。它可以指对象实际的死亡；对象已死亡的幻想；与对象长时间的或永久的分离；或者这种分离的幻想。他发现，在上述任何一种情况下，都存在着与丧失的对象认同的倾向。后来的临床经验重复地验证了此发现的正确性和重要性。例如，一个人的父亲死后，此人的生活道路改变了，他变成了他父亲的复制品，像他父亲过去所做的那样解了父亲的企业，一下子好像自己长大了许多。弗洛伊德还引述了一个病人自认为犯了罪，而事实上是她死去的父亲做的。

## 28、《精神分析入门》的笔记-第34页

心理图像的样子？

基于两个基本假设：1心理决定论 2 潜意识决定论

精神理论描绘的心理图像是动态的，运动的，不是静态图像。

### 一，心理结构早期图像

Freud描绘的心理结构模型：一台复式光学仪器，心理过程类似光学元件一样连续地排列。一端是知觉系统，另一端是运动系统。中间则是各样记忆和联想系统。

早期的心理图式划分是功能性的，心理结构的一部分对感觉起反应，随之启动与之密切相关的部分，产生“意识”储存记忆痕迹，重视等等。从一个系统到下一个系统流动着某种心理兴奋，一次供给系统以能量。就像反射弧的传导。

Freud在中间的记忆与联想系统中，划分了三个系统：意识系统，前意识系统，潜意识系统

### 二：人格结构理论

1923年，Freud在此基础上提出（人格）结构假设，拓扑假设：本我，自我，超我结构假设代替了前一个假设。其实这三个“结构”都是功能相互联系的心理内容与过程。

三个结构分别称为：本我id,自我ego,和超我superego

对于Freud的最后一个理论，粗略地说：本我是内驱力的心理代理物；自我由必须处理的个人和环境关系的那些功能构成；超我包括我们对心灵的道德知觉和理想抱负。

很明显，本能驱力是生而有之。因此本我即随出生而出现。但后两者是在出生后的某一时间产生的。

因此Freud假定，婴儿刚刚出生时只有本我。自我和超我源于本我。随成长过程逐渐分化出来成为独立的功能性实体。

分化的第一次发生与自我的功能有关。开始于生命的头6-8个月。在2-3岁才牢固确立。

超我的分化：有可能不是始于5,6岁，可能10-11岁才开始。

### 三：自我功能

婴儿最初之所以对环境发生兴趣，是把环境作为满足愿望/释放紧张的源泉。心理用于应付环境，利用环境的那部分逐渐发展出来所谓自我。也就是说，自我是为了最大限度地满足或释放本我而应付环境的那部分。自我是内驱力的执行者。

此时期婴儿最多的工作是“给我我要的”或“做我想做的”

在临床工作中，自我与本我之间的“冲突”，是神经症的主要来源。但是，冲突并非自我与本我的主要关系，我们刚刚所讲的“合作”关系才是最主要的。

在生命最早期的几个月，自我应付环境的活动是什么？对成年人来说，似乎没什么意义。但瞬时反射证明了它的重要性：尽管他们在早年并不重要，但与我们生命中最重要的成就比起来，则是最重要的里程碑。

第一组自我的功能：中枢神经系统的发育（与遗传因素密切相关）

1对骨骼肌的控制是一组最明显的自我功能----一种明显的运动控制

2情感功能：婴儿早期必定是有某些特定的心理功能与之后的情感相对应的。这一点目前尚在讨论，在婴儿的早期某个时间，必定进行着所有人类的自我活动，初次发生冲突与行动间的犹豫，释放的首次延迟等。这些最终发展为漫无边际的思想。

3运动控制：知觉，记忆，情感，思维----是以原始的，基本的形式开始的。主要分为两组：第一组是生理上的成长----中枢神经系统（髓鞘的发育）

举例：我们很容易理解成熟的重要性，如知道脊髓中的椎体束髓鞘形之后婴儿才能对其四肢进行有效的控制。同样，双眼视觉的能力必须依赖于适当的眼球调节运动与斑状图像的融合。显然，这种成熟因素对自我的发展，在速度的控制和顺序上有很大的影响。

然而，Freud 的兴趣在于经验对自我的影响，虽然他十分理解基因因素的重要性及机体构造与环境因素的交互作用的复杂性。

第二组自我的功能：经验（与环境因素密切相关）的形成

在自我功能发展过程中，与经验有很大关系的因素：

经验1:在形成自我的最早阶段，婴儿与他自己的躯体的关系起着十分重要的作用。

经验2:认同。通常是与人、环境中的物体认同。靠认同，我们经过行动或加工，变得更像某事或某人。

。

经验3:身体姿态，体育或智力上的兴趣与爱好，本能驱力随意表现倾向（如发脾气）或控制倾向

几点注意：与环境中高度投注的人或事认同的倾向不仅限于儿童早期。在一生中都持续存在

认同倾向大部分是潜意识的

安娜Freud提出：与（攻击）能量高度投注的客体进行认同的倾向--继发于某些幻想，在这些幻想之中，人们希望拥有与所钦佩客体的权利与财富。【与攻击者认同--儿童或成人在一个被崇拜的客体上投注了大量的利比多】

认同过程中另一个重要因素：客体的丧失--高度投注的客体的丧失导致了与丧失客体的认同

四：初级过程和次级过程

笔记本上

五：【内驱力能量的中立化】迫切滴，尽快滴需要释放的驱力能量（如所有的本我投注）变得可被自我所接受，在自我的支配下，按照次级过程来完成它的各种工作与愿望。

1中立化是渐进的，不是突然的变迁。--在相当长的时间里一点一点地发生，与自我的成长是平行的，对自我的成长来说极其重要。

2被自我功能所接受的能量对自我是必须的。没有能量，自我就失去功能。--给中立化最好的定义：是一种从原始的、性的或攻击的能量明显地转变而来的能量。

3中立化指一种个体的活动。这时，个体停止了通过投注释放来获得内驱力的满足，转而开始为自我服务；对任何事情（即便是接近原始的，本能形式的）都明显的或完全的脱离满足或投注释放的需要。

。

根据儿童语言的发展：原始能量的中立化

内驱力的能量是语言获得的必要前提，没有内驱力能量的贡献，语言的获得将受到阻碍：孤独症，缄默症，精神病儿童。另一方面，如果驱力能量没有完全被中立化，讲话或供他利用的中立能量被【重新本能化】了，神经症患者的冲突就会干扰自我功能。

中立化的能量是在自我的支配下执行一些自我功能的，符合自我的操作是自主的。然而自主性是相对的。在一些病态情况下，中立化的能量可以被重新本能化。

29、《精神分析入门》的笔记-第9页

潜意识心理现象两大类

30、《精神分析入门》的笔记-第60页

儿童最初的讲话尝试，就像不成熟的自我的其他活动那样，对各种内驱力的投注提供了一种释放途径。很难或不可能全面、准确地知道幼小儿童在讲话时所释放的内驱力能量是什么，但我们可以肯定其间有下列几种：情绪的表达；与成人或年长兄弟姐妹的认同；情绪的表达；与成人或年长兄弟姐妹的认同；与成人玩游戏及赢得成人的主意。然而，这时的语言运用很大程度上不在于这种满足，即使缺乏最初伴随的那些直接的满足之时，也可用语言来交流思想。那种最初的原始的内驱力能量已被中立化，并为自我服务了。

## 31、《精神分析入门》的笔记-第1页

本章主要讲述的是【两个基本假设】：心理决定论，万事皆有因；潜意识很重要。这是两个基本假设。

对于【心理决定论原则】，我自己的理解就是，任何的心理现象的发生都不会是偶然的，他的产生都是有一些先前的事件所决定的。这提示我们不能够忽视任何心理现象。如日常生活中的口误、笔误....

第二【潜意识很重要】，想想冰山理论即知道，意识只是露出一角，还有大部分是潜在水里的潜意识部分。我们有很大一部分活动是潜意识的，即我们生活中动力，决定，可能很多时候是由我们潜意识决定的。潜意识心理过程可以影响我们的思想和情感。自由联想和梦的解释，是探索潜意识的间接方式。

## 32、《精神分析入门》的笔记-第171页

弗洛伊德指出，有两个主要因素及一个辅助因素与梦的工作有关。第一个主要因素是梦的工作的本质，也就是将梦的隐意中还没有用初级心理过程的语言表达的部分，转化成初级心理过程的语言，将梦的隐意的所有成分通过所和编程满足欲望的幻想。第二格主要因素有自我防御作用组成。自我防御深深的影响这转化和幻想形成的过程。弗洛伊德将它比作为新闻检察官，有权将要不得的内容删掉。第三个辅助因素。弗洛伊德称之为后期修饰。下面将一个个讨论这些因素。首先，如同我们已经讲过的那样，梦的工作包括将梦的隐意中原来应该按次级思维过程表达的部分转化为初级思维过程，其中包括了那些生活中的事情及兴趣。弗洛伊德指出，这种转化是按一定方式进行的，是转化的结果以视象的形式表现出来。当然，这种形式的表现，就是梦的显意的主要意象。与其相似的表现形式，可以意识地存在于某些正常醒觉活动中，如字谜、创作动画和画谜。在梦的工作中，印象这个转化过程的还有隐梦成分的性质。而这种隐梦成分已经变成初级语言过程了，从本质来看，是与被压抑的欲望或冲动密切相关的记忆、意象和幻想。换言之，梦的工作是将当时醒觉生活中的事情，转化为与被压抑的事情密切相关的词语或意象。不过，在满足被压抑冲动的许多幻想中，梦的工作只选择最容易被带入当时醒觉生活的幻想。梦的工作，以最近似的方式，将那些必须的梦的隐意转化为初级语言过程，同事创造或选择一个再现满足被压抑冲动的幻想。这些冲动当然也是梦的隐意的一个组成部分。向我们前面所说的，所有这些都要与视觉再现性有关。梦的工作以最近似的过程进行转化，是的一个单一的意象同时能再现几个隐梦的成分，其结果则形成高度的“缩合”，也就是说，绝大部分的显梦是构成梦的隐意的思想、感觉、欲望等高度缩合的形式。

## 33、《精神分析入门》的笔记-第53页

“初级过程”的特征：

- 1、本我以及不成熟的自我具有要去得到立即满足（投注释放）的倾向
- 2、投注能够从受阻的或不可能达到的最初目标或者释放方法上转移，并能够用相似的、甚至不同的

方式来释放。

“次级过程”的特征：

- 1、延迟释放。与初级过程相比，只有量的差异，没有质的差异。
- 2、投注更紧密地与投注释放的某个特定目标或方法维系在一起。

两者也可以指两种不同类型的思维或思维方式。

描述次级过程比描述初级过程要容易些，它就是我所知道的来自内省的有意识思维，它主要是有声语言，遵循逻辑与句法规则。它是我们普遍认为相对成熟的自我所具有的思维法昂是。

初级过程的思维是自我还没有成熟的那些年龄的儿童所特有的思维方式。它与我们所熟悉的有意识思维，即我们称之为次级过程的思维有很大的不同。甚至会让人觉得是一种病理的心理功能，而不是正常的心理功能。

其实，初级过程的思维对不成熟的自我而言是很正常的，是一种主要的思维方式，而且某种程度上很正常地存活于成人的生活中。

34、《精神分析入门》的笔记-第16页

## 【内驱力】

内驱力即我们经常说的本能，虽然内驱力比本能这个词还更能体现它的涵义，但似乎大家对本能这个词的熟悉程度要远远超过内驱力。

定义：内驱力是一种先天决定的心理成分，当它发生作用时就产生一种心理兴奋或紧张，这种兴奋或紧张能够推动个体的活动。这种活动要么导致某种兴奋或紧张的终止，要么导致某种满足。内驱力具有推动个体活动的的能力。

如人饿了，就去引发吃东西的活动，而导致饥饿感消失，获得满足。体验到饿就是一种内驱力？

佛洛伊德把内驱力作为一类心理能量。引入投注的概念，Cathexis翻译成中文是全神贯注，是指投向某个人或某件事的心理代表物的心理能量的数量。高度投注即代表高的心理能量。eg:baby的许多重要的和本能的满足均来自母亲，母亲是孩子内驱力的重要客体，这个客体得到高度的投注。

是否可以理解成内驱力很强大，他决定我们投注的对象及强度？

佛洛伊德提出心理生活的本能存在两种内驱力，---性内驱力----攻击驱力-----后来有一部分人反对佛洛伊德很大一部分，是佛洛伊德对性驱力的崇拜，泛性论。

很赞成书中的描述，不纠缠于理论上的问题，而是将内驱力的各个方面与我们观察到的事实联系起来，这种做法更有效。

性驱力，精神分析理论假定这些本能力量在婴儿期就已经发挥作用了，影响婴儿的行为，并且要求得到满足。这个假定，其实是已经得到充分的证实。我们直接观察婴儿会发现他们存在性的愿望和行为，而对儿童及成人的分析也看到性驱力的存在。

文中提到【3··5岁儿童的性愿望与成人的性愿望十分相似】？对此是非常肯定，对此的论述从正常性心理发育者到性心理发育异常者，再到神经症病人压抑到潜意识的性欲望。

儿童性心理发展阶段论

口欲期、肛欲期、俄狄浦斯期、潜伏期、生殖器期。不同的阶段，儿童满足性驱力的客体和方式会有不同，这些变化时渐进式的，而不是跳跃性的。

用心理能力及投注概念来接受各个阶段的过度就非常简单了。即那些在先前阶段中贯注到客体上火满足方式上的力比多会逐渐脱离出来，投注到下一个阶段中的客体或满足方式。如从乳房转移到粪便，再到阴茎.....如果力比多在转移的过程中有一部分停滞在原来的客体上，即我们称为【固着】，固着意味着一种病理现象，这是由于童年早期投注的滞留现象。力比多除了向前流，还有固着现象，还会出现【退行】，又重新回到原先的客体或满足方式。eg：当家里有新小孩出生时，大小孩就会出现一些退行。如大小孩本来不吸允拇指了，在弟妹出生后又开始吸允拇指了。同时需要注意的是，退行并不一定是病理现象，虽然他往往是在不利的条件下产生的。

攻击驱力的研究相对来说少很多，一样攻击驱力也存在固着和退行，他的转变也是有序列性的。但攻击驱力的力量没有性驱力的力量大。

最后用曾奇峰的一句话做总结：【性的需要是追求快乐和繁殖，攻击的需要是证明比别人优秀，这是内驱力理论的两个基本点。】

### 35、《精神分析入门》的笔记-第2页

两个充分得到证实的基本的假设是：心理决定论原则或因果原则，以及意识是一种特殊的、非同寻常的心理过程。我们心理生活中的事件看起来似乎是偶然的，好像与过去的事没有关系。其实不然。心理现象与躯体现象是相同的。心理现象同样不能缺乏与其先前事物的因果联系。在心理生活中，不存在分离中断的情况。

看起来是中断的原因，是由于前意识和潜意识的活动不能被观察到，即冰山以下的部分活动着，但是不能被直接观察到。

### 36、《精神分析入门》的笔记-第206页

延续上一张的话题，从不同的角度尝试心理结构冲突对人的影响。范围扩大了从人的性格特点到职业选择甚至到如何选择配偶都是与我们童年的经历密切相关的。同第八章一样强调童年经历对人的重要影响。

性格类型：口腔性格、肛门性格、性器性格.....从幼儿期的本能愿望以及由此产生的心理冲突出发，到成年期的精神生活和行为之间的道路是错综复杂的。书中用两个例子来说明性格与幼儿期的幻想有关。

在这一章中还讲到一个很有意思的话题，为什么孩子越来越像自己的父母：小男孩有意识地模仿他的父亲是一种通常的现象，因为他对父亲及嫉妒又羡慕，这样的愿望持续到了成年，母亲与女人之间也会常常存在这种关系。

儿童嫉妒和羡慕并非全部指向父母的，有时候后也会指向兄弟姐妹。文中也同样用了几个例子来举证，我觉得这些例子都是真实的存在着的，还具有普遍性，同时我觉得每个人性格形成都是复杂的，同样的经历，同样的创伤，对于不同的儿童，可能对性格的影响就是不同的。

一句话，本章想要表达的即是幼儿期的本能愿望对于日后的精神生活有强大的和持久的影响，他们可以决定人的职业选择，成年后性生活过程，兴趣爱好，举止风度，奇习怪癖的呢过动能。更准确地说并不是本能愿望和心理冲突本身的直接作用，而是由之产生的幻想在起作用。也可以称之为灰姑

娘的幻想。

童话，神话、传说，白日梦都是人幻想的题材，对他们进行分析也可以看到人的很多冲突，及俄狄浦斯情结。TAT 投射，这块也是我感兴趣的地方，在往后会继续学习。突然想起TA沟通里面的人生脚本，我喜欢的故事貌似是海女儿那样的，最后幻化成泡沫，悲剧的结束，在生活中我也是一个喜欢听伤感歌曲，喜欢看悲伤故事的人。这对于我意味着什么？

## 37、《精神分析入门》的笔记-第168页

梦的隐意与梦的显意之间到底有什么关系呢？两者之间有如下之不同。首先，梦的显意是意识的，而梦的隐意是潜意识的。其次，梦的显意是视像，而梦的隐意如同欲望或冲动。其三，梦的显意是一种幻想，再现了梦的隐意中欲望或冲动的满足。我们可以说，梦的隐意和梦的显意之间的关系是，显意是以视像或体验来表现意识的幻想，满足或正在满足隐意中的欲望。在这个例子中，梦的工作包括了：形成或选择了一个满足欲望的幻想，并以视像的形式将它再现。首先，做梦的过程实质上就是在幻想中满足本我冲动的过程。有本我而产生的侵扰性的欲望和冲动，变成了梦的隐意的一部分，并在幻想中得以满足。这样一来，也就在一定程度上失去了它的侵扰性和弄醒睡眠者的能力。这就是，为什么睡眠者不被这种侵扰性的潜意识心理活动弄醒，而在梦中继续睡眠的缘故。

## 38、《精神分析入门》的笔记-第三章

自我的发展。  
能量的流动。

## 39、《精神分析入门》的笔记-第1页

- 1.精神层次理论（潜意识论）：意识（conscious）、前意识（preconscious）、潜意识（unconscious）
- 2.人格结构理论：本我（id）、自我（ego）、超我（superego）  
ps：快乐原则（pleasure principle）
- 3.人格发展理论（泛性论）：口唇期（oral stage）、肛门期（anal stage）、性器期（phallia stage）、潜伏期（latancy stage）、生殖期（genital stage）  
ps：力比多（Libido）、恋母情绪（Oedipus complx）
- 4.焦虑理论：现实焦虑（objective anxiety）、神经质焦虑（neurotic anxiety）、道德焦虑（moral anxiety）
- 5.心理防御机制：压抑（repression）、否认（denial）、投射（projection）、退行（regression）、固着（fixation）、隔离（isolation）、抵消（undoing）、升华（sublimation）、置换（displacement）、反向形成（reaction formation）

这本书的术语翻译得有点乱，与通行的说法有些出入。以上是查阅相关资料重新整理的，仅供参考。

## 40、《精神分析入门》的笔记-第30页

内驱力是心理能量的一部分的话，心理能量还包括啥？

## 41、《精神分析入门》的笔记-第105页

玩雕塑、泥饼、塑造...是儿童时期玩大便的替代和升华！！

## 42、《精神分析入门》的笔记-第2页

精神分析理论的两个基本假设

## 43、《精神分析入门》的笔记-第9页

弗洛伊德发现潜意识心理显现有两大类：

- 1.前意识：包括思维、记忆等，通过注意的努力，可以将他们转回到意识。任何思想只要在某种情况下可能被意识到，那么无论是意识到之后还是意识之时，都属于前意识。
- 2.潜意识：需要付出巨大努力才能使它们回到意识中来。（有一种极大力量阻碍着，必须消除这种力量，才能回到意识中）-----严格意义的潜意识。这种潜意识过程在精确性和复杂性反面，完全可以与意识相媲美。

## 44、《精神分析入门》的笔记-第63页

心理结构二

这一章主要围绕关于本我与自我的关系而展开，提出了两个问题，一是：自我如何了解及控制周围环境？二是：【自我】如何【控制和约束】本我由于内驱力的作用而产生的【愿望和冲突】。对于第一个问题，看了书依然很糊涂，暂且放下，对于第二个问题，相对比较容易理解。在此先记录第二个问题。

问题二解答：自我之所以会和本我出现对抗，在焦虑的讨论中了解到是由于自我预感到这种冲动的出现将会引起危险情景的来临，以焦虑作为危险信号。在精神分析术语中将这种对抗称作“防御”，安娜·佛洛伊德对于自我对抗本我的防御手段，称之为自我防御机制，防御机制有很多种，参考书籍《心灵的面具》<http://book.douban.com/subject/6861142/>，讲述了101种防御机制，有很详细的描述。ps: 压抑是防御机制的基础，其他的防御机制若不是去强化压抑，就是压抑失败以后而起作用的。在本书主要罗列以下几种防御机制：

压抑  
反向形成  
隔离  
情感的隔离  
抵消  
否认  
投射  
反向自身  
认同和内射  
退行

## 45、《精神分析入门》的笔记-第50页

“初级过程”与“次级过程”这两个术语在精神分析文献中，只是指两种相互联系而又有区别的现象。“初级过程”可以指儿童在自我还没有成熟时独有的某一类思维，也可以指我们所认为的驱力力量——力比多的或攻击的——在本我或不成熟的自我中移动或释放的方式。次级过程可以指成熟的自我所特有的某一类型的思维，也可以指我们所认为的在成熟的自我中产生的心理能量的结合与动员

过程。

# 《精神分析入门》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)