精神分析心理学

**本能：**机械论观点，收到赫尔姆霍兹的影响

人是一个能量系统，并且能量守恒。

当我们想做一件事的时候，有很多能量聚集于此，所以产生紧张状态，产生冲动。积聚若久一直压抑：1 可能会转化 2 可能会大爆发

能量被用于一件事就不能做另外的事，创伤后遗症患者把大部分能量用于压抑不良情绪，故，对于其他事物缺乏兴趣

人受到本能驱动。

社会心理学表明：愤怒等情绪被释放后，敌意会引发敌意，能量并不会被消退。

**生本能:** 狭义的来讲：仅是性；广义来说包括一切与保存生命有关的，比如进食创造性活动等。

力比多：来自拉丁文，原意为wish；而欲力eros：原意是“爱神”

**死本能：**塔纳托斯：thanatos 原意为死神

死本能解释攻击性：生本能与死本能角力的过程中，死本能被释放在对方身上，生本能留给自己。

**现实焦虑：**大部分焦虑症状为现实焦虑，如考试焦虑……

**神经质焦虑：**被压抑的本我的欲望突然出现

自我害怕的不是本我本身而是“本我失控”。

神经质焦虑可能由现实焦虑转化而来：例如一个攻击性很强的人，之前有人管制，但是现在这个人不在了，于是，焦虑。

可以解释各种恐怖症（恐高症，广场恐怖症……），其实他害怕的是一种失控的感觉。而发病后被带离此环境，相当于负强化。

“警报比火灾更可怕”

**道德焦虑：**一般出现在超我比较高的人身上，设立比较高的目标却很难达成。

例如：神经性厌食症

**自我防御机制：**在这种焦虑的状态下自我只能处理情绪；只改变认知不改变事件

**压抑 repression：**弗洛伊德提到“心因性遗忘”

可以让自我暂时免于威胁

精神分析的一个重要思想：通过释放“压抑”来解放自我，从而自我不用耗费很大的精力来压抑，从而恢复正常功能

关于压抑的实证研究：

(Weinberger 等，1979)

（1）压抑的测量：自评焦虑+自我防御量表得分 ——分为四类人

高焦虑高防御（高+高）；压抑（低焦虑自我报告高防御自我报告）；真正低焦虑（低+低）；真正高焦虑（高焦虑低防御）

（2）词汇匹配

词汇匹配任务中有一些含有性或者愤怒的词语。

压抑个体主观报告低负性经验；但生理唤醒依旧有波动数据。

结果：尽管个体没有意识到焦虑，但被压抑的经验还是会影响到个体生理唤醒水平。

thought suppression 相关研究（DM Wegner et al.,1994,2000,2004,2007）

被压抑的内容不会消失，反而会更多地出现

**拒绝（否认） denial：**常用语言：“这不可能”“绝对不会”

具有一定的适应性，尤其在冲击特别强的时候，起到一个缓冲作用。但是持续性的，常常出现的拒绝和否认是不正常的。

**反向形成 reaction formation：**以淋漓尽致地表现自己的反向的动机来隐藏自己真正的动机。

典型例子：《巴黎圣母院》的弗罗洛副主教，越是垂涎于艾丝美拉达，越是宣扬艾是女巫，要被处死。

“有时候最激烈的反对你的人恰恰是最相信你的人。”

**理智化 intellectualization:** 用极度的理智而不是感性的状态来经历情感事件，从而保护自我。

例：医生群体。

我们可以把一个人的情绪情感看成一条河流，但是这种情绪情感需要有支持和补充，不能只付出，否则则会耗竭。会有一种情感劳动。

社会心理学上“去人性化”

**投射 projection：**断言别人有某些错误，以免除自己的痛苦。

“不是我而是你”

如果恨一个人——“你恨我”会变成“我恨你”；一个人小气，则会说“人人都是小气鬼”；有外遇的人会更担心自己的伴侣不忠；经常挑剔他人的人可能正好是自己有这些弱点。

我们可以推断：如果一个人对人性持否定观点可能是他在否定自己。

**升华 sublimation：**弗洛伊德认为最积极的一种防御机制。

在弗洛伊德的理论中，人类的灿烂的文明成果无不来自对于创伤的升华，尤其各种艺术家。

**防御机制的运作：**随着年龄增长，人们主要实用的防御机制会发生变化（Cramer, 1987）

**性心理理论的立论基础：**

儿童期会对整个人的发展造成重要影响。最关键期:第三阶段（性蕾期；5岁左右）

**固着：**在这一阶段遭受太大挫折，没有勇气进入下一阶段；或者在这一阶段过分满意，不愿进入下一阶段。

会有……“口唇期人格”等

**性心理的发展阶段（psychosexual stages）**

1 口唇期

2 肛门期

3 生殖器期

4 潜伏期

5 生殖/两性期

**人格适应**

心理性欲阶段与成人性格特征的潜在关系（Phares 1991）

1 口唇期性格 【成人表现】吸烟，贪吃，贪喝，爱接吻，注重口腔卫生，嚼口香糖 【升华】成为食品或酒类品尝专家 【反向形成】说话小心谨慎 禁饮酒 不喝牛奶

2 肛门期人格 【成人表现】肛门冲泄型：肮脏浪费奢侈；肛门存积型：极端整洁节俭 【升华】乐善好施或者精打细算【反向形成】洁癖，过分规矩或相反

3 生殖器期人格 【】自我中心爱表现【】【】对于性呈现清教徒式的概念

**精神分析治疗技术：**不仅是一种人格理论更是第一个系统治疗精神疾病的方法。

**精神分析三大技术**：辨识无意识想法，处理阻抗（resistance），移情（transference）.

**自由联想：**要求病人用不加任何限制和约束的方式，说出任何进入头脑中的东西

新精神分析

**创造性自我：**对于马斯洛的“人本主义”诞生起到了启发性作用。

**社会兴趣：**阿德勒理论中社会不过扩展到家庭而已

**职业选择：**“工作和爱情”曾被弗洛伊德加以阐述

**母子交互作用决定了儿童社会兴趣的程度：**体现了和弗洛伊德思想的承接关系。

适当的，温暖的互动有利于建立良好的社会兴趣。

**了解儿童的梦：**和弗洛伊德关注点相同：

但关注的不是性的内容，而是与他的生活经历相关的内容。

**关于反抗自卑感：**而现在的“积极心理学”强调人存在就是有价值和有意义的。

此外：和传统精分对比，体系比较松散，概念上联系不紧密。

**荣格的分析心理学：**表现出对于人的心灵的尊重。

“历史上，唯有极少数的灵魂拥有宁静的心灵，以洞悉自己的黑暗”——荣格

**荣格与弗洛伊德的分歧：**

1 对力比多的看法

力比多不仅仅是“性”的问题，存在于方方面面，社会性的问题。

2 对童年经验决定论的看法

3 对人性的看法

**Carl Gustav Jung(1875-1976)**

1875年生于瑞士，成长中受基督教影响很深，性格内向、孤僻、十分内省，喜欢哲学与神秘事物；bollingen stone；东方文化的影响。

1906年开始和Freud 通信，1907年见面，深受器重。

1910年“世界精神分析学会”成立，被Freud提名为主席。

1913年，出版《无意识心理学》，公开反对性欲论，次年，辞去“世界精神分析学会”主席职务，与弗洛伊德决裂。

1913-1919年，（隐修）出现个人精神危机（这段时间被认为他最有创造性的时期），1921年《心理类型》的出版，标志着危机的结束。

1921年后名声大震，开始长达十几年的多文化游历和考察。（美国汉学家，魏礼贤？）“汉字是可读的原型”。

1944年后隐居，知道1966年去世，理论成为“分析心理学”（Analytical psychology）。

**意识：**相当于弗洛伊德人格结构中的“意识与前意识”

**个体无意识：**发生在个体身上，与个体经历有关的无意识。重要的特点是以“情结”的形式表现出来。

情结：自己的心理能量被强烈的占据，无法从事其他活动，但自己不意识到。

“语词联想测验”：测量情结。对被试读一个词表，记录被试听到某个词后联想到的第一个词，记录被试的反应时。记录是否存在犹豫，情绪反应，记录皮肤电、呼吸、再认数等。这些联想词---指向“情结”。

**集体无意识：**最有创造性，也最难以理解，引发争议的部分。

书中故事的相似性，不仅是宗教的原因，反映了人类本质共有的需求。不同文化和民族的内容相似性。

++++来自人的共同经验的集体无意识。（和进化心理学遥相呼应）

对于最原始的恐惧，采用行为疗法比认知疗法更有效。

**人格倾向：**改为“心理态度”： 由力比多的流向划分。先天的差异

**心理功能：**

接受信息：感觉-直觉

处理信息：思维-情感

基于此编制MBTI人格测验

加入“行动方式”的维度：判断-知觉

（判断：保守的，有计划性的，讨厌自己的计划被打乱；知觉：无计划性，随意的）

MBTI（Myers-Briggs Type Indicator）迈尔斯-布里格斯类型指标

用于考察受测人员在组织中的领导风格，偏好的工作环境，潜在的缺陷等个体特征与潜力

属于类型学测验

最新版本：M版（1998）

93题，自陈氏迫选，在无压力情况下通常的做法。

**新精神分析代表人物：**

艾里克森

霍妮

沙利文……