第一篇 精神分析学派

第一讲 弗洛伊德的经典精神分析理论（Classical Psychoanalysis）

一、弗洛伊德的生平

西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Frend，1856~1939）

* 弗洛伊德的人生大事记

1856年5月6日出生于奥地利摩拉维尔的弗莱堡，很早便表现出远大的指向，希望将来有所作为。（母子关系异常亲密）

1873年冬季开始在维也纳大学学医，1881年获得医学博士学位。

1876年~1882年著名生理学家布吕克（Brucke）的实验室担任实验员1882~1885年在维也纳综合医院工作。

1885~1886前往法国跟著名神经学家沙克（Jean Charcot）学习癔病治疗及催眠术。

回国后开设私人诊所，与医生布洛伊尔（Josef）交往身后，一起运用催眠术来治疗癔症，并在1895年合作出版《癔症研究》。

* 安娜·O及其癔症治疗

癔症（Hysteria），又称歇斯底里症，是最古老的的精神疾病。症状表现可以为任何一种疾病，但没有相应的生理基础。

安娜·O的症状：

左臂瘫痪、头摆动困难，神经性咳嗽，厌食，尽管渴但无法喝水，出现幻觉、语言能力低下，甚至无法听说自己的母语德语。

治疗手段：催眠。

发现：

神经症的病因与某种焦虑情境有关；

童年的床上经验会存留于潜意识中，可能成为病因；

当病人能够表达出其经验和情绪时，癔症就有缓解；

在治疗过程中，病人常将其对父亲的情感反映到治疗者身上，就是所谓的移情。

1896年正式提出精神分析的观点

1900年《梦的解析》出版

1905年，极具争议的《性学三论》问世，立刻引起广泛关注，并遭到了强烈谴责和嘲笑。（幼儿性欲理论）

1908年，第一届世界精神分析大会召开，精神分析在国际上的地位建立起来；1909年应邀到美国克拉克大学做精神分析系列讲座，精神分析被带到美国。

1911年开始，阿德勒、荣格等人相继与之分道扬镳。

1933年开始遭受纳粹迫害，1938年举家前往英国伦敦。

1939年因咽喉癌病逝于伦敦。

* 弗洛伊德的性格画像

单纯而固执的学者

痴迷于研究的工作狂

意志坚强的人

* 推荐阅读

心灵的激情——西格蒙德·弗洛伊德传记小说——作者：欧文·斯通，出版社：中国文联出版公司

弗洛伊德传——作者：彼得·盖伊，出版社：鹭江出版社，2009年

二、弗洛伊德的人性观

* 两个基本假设：
  + 无意识动机（unconscious motivation）
  + 精神决定论（psychic determinism）：行为思想情绪反应都是有其意义和目的的。没有任何行为是无缘无故产生的，只是我们可能不能说出其原因。没有奇迹、意外、自由意志等，都是由某种精神力量决定的——无意识中的动机。

人生观是悲观消极的，人并不是自己的主人，而是由无意识动机决定的。

* 能量系统
* 本能驱动

三、人格结构和人格动力

（一）人格结构

1.早期（心理地形说）：意识、前意识与无意识（无意识理论）

意识（consciousness）：可以直接感知到的有关的心理部分，由个人当前觉知到的心理内容组成。

前意识（preconsciousness）：介于意识与无意识之间，存储近期经历的内容中处于注意范围之外的部分。

无意识或潜意识（unconsciousness）：指个人不能觉察的心理现象，但对个人的思想和行为影响极大。

三者之间保持一种动态平衡

2.后期（结构模型）：本我、自我与超我（人格结构理论）

本我id：本我是人格中最原始、最模糊和最不易把握的部分，由一切与生俱来的本能冲动组成。遵循“快乐原则”。

自我ego：自我是现实化了的本能，是在现实的反复教训之下，从本我分化出来的一部分。遵循“现实原则。

超我superego：超我是从自我发展起来的一部分，是道德化了的自我，遵循“道德原则”。

（二）人格动力

1.本能

机械论观点，受赫尔姆霍兹的影响。

人是一个能量（psychic energy）系统，且能量守恒。——能量的聚集引发紧张，释放和宣泄。

人受本能驱动（instinct）

1.生的本能（life instinct）：一切与保存生命有关的本能。——力比多（libido）或欲力（eros）

2.死的本能（death instinct）：驱使人回到有生命之前的无机物状态。——桑纳托斯（thanatos）或攻击力（aggression）

生与死是一个彼此相联的循环。

2.焦虑和自我防御机制

（1）焦虑（anxiety）

定义：一种有紧张、不安、焦急、忧虑、惊恐等感受交织在一起的情绪体验，是有人格不适应状态引起的痛苦的情绪体验，是自我对待现实、本我和超我三者的软弱状态。

来源：

* 现实焦虑—自我vs.现实
* 神经质焦虑—自我vs.本我
* 道德焦虑—自我vs.超我

（2）自我防御机制（Ego Defense Mechanisms）

定义：通过在某些方面歪曲现实以保护一个人免除焦虑的无意识过程。

特征：

* 或多或少都有歪曲现实或否定现实的倾向
* 经由无意识的历程来运作

主要的自我防御机制：

1.压抑repression

* 主动地，不自觉地将超我不允许的欲望和动机驱逐入无意识的过程
* 最基本的防御机制

关于压抑的实证研究：

* （Weinberger等，1979）

压抑的测量：自评焦虑+自我防御量表得分

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | 焦虑的自我报告 | |
| 低 | 高 |
| 防御自我报告 | 高 | 压抑 | 高防御高焦虑 |
| 低 | 真正低焦虑 | 真正高焦虑 |

任务：词汇匹配

结果：尽管个体没有意识到焦虑，但是被压力的经验还是会影响个体生理唤醒水平。

压抑的内容不会消失，反而会更多地出现。

2.拒绝（否认）denial

拒绝承认使人感到焦虑和痛苦的事情，似乎其根本未发生过。常用语言：“这不可能”、“绝对不会”等。

3.替代displacement

将敌意等强烈的情感从最初唤起的对象转移到另外一个比较不具威胁的对象上。

4.反向形成reaction formation

通过认同相反的态度和行为类型，把它们作为屏障，以防止危险欲望的表达。

5.理智化intellectualization

用抽象的、理智的方式处理压力情境以获得超脱。

6.投射projection

个体在潜意识中将自己真实存在的、但若承认就会引起焦虑的事转嫁于他人。

7.升华sublimation

把不能为社会接受的冲动的能量转化为建设性的活动能量。是心理防御机制中最为积极的形式。

8.合理化/文饰rationalization

用一种自我能接受、超我能宽恕的理由来代替自己行为的真是动机或理由。

（1）酸葡萄sour grapes

希望达到某种目的而未能达到时，便否认该目的的价值和意义。

（2）甜柠檬sweet lemon

没有达到预定的期望或目标，便提高目前现状的价值或意义。

四、人格发展和人格适应

（一）性心理的发展阶段

要点：儿童是承认之父——强调儿童期已发展完全（生殖器5岁左右为人格发展的重要时期）

“性敏感区”“阶段性发展任务”“发展的障碍”

固着：即发展过程中停滞在前一个阶段上，原因可能是遭遇挫折或过度满足。

退化：在发展到下一个阶段时却退回到使用以前阶段使用的方式解决问题。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 阶段 | 年龄 | 性敏感区 | 主要发展任务（潜在冲突来源） | 固着后的成人性格特点 |
| 口唇期  Oral stage | 0-1.5 | 口、嘴唇、舌头 | 断奶 | 嘴部行为，如抽烟、过度饮食；依赖他人 |
| 肛门期  Anal stage | 1.5-3 | 肛门 | 上厕所的训练 | 杂乱无章、吝啬、固执，或者相反 |
| 生殖器期  Phallic stage | 3-6 | 生殖器 | 俄狄浦斯情节 | 道德的束力弱，难与权威人士相处 |
| 潜伏期  Latency stage | 6-12 | 无特定区域 | 防御机制的发展 | 无（一般在此阶段不会发生固着） |
| 生殖/两性期  Genital stage | 12-18 | 生殖器 | 成熟的性亲密行为 | 成功完成早期阶段的成年人对他人产生占城的兴趣并具有成熟的性特征 |

（二）人格适应

心理性欲阶段与成人性格特征的潜在关系（phares，1991）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 性心理发展阶段 | 成人时的表现 | 升华 | 反向形成 |
| 口唇期性格 | 吸烟、贪吃、贪喝、爱接吻、注重口腔卫生、嚼口香糖 | 成为食品或酒类品尝专家 | 说话小心谨慎、禁饮酒、不喝牛奶 |
| 肛门期性格 | 肛门冲泄型：极端肮脏、浪费、奢侈等；肛门存积型：极端整洁、节俭等 | 前者慷慨大方，乐善好施；后者精打细算 | 极度恐惧污物，整洁癖，近乎吝啬的节俭，过分规矩或相反 |
| 生殖器期性格 | 自我中心、爱表现、爱慕虚荣 | 喜爱诗歌、 | 对性的清教徒的保守 |

小结：

人性观：无意识动机与精神决定论，本能驱动的能量系统

人格结构：

意识、潜意识、无意识

本我、自我、超我

人格动力：生本能和死本能

人格发展：性心理发展的五个阶段

**第二部分 精神分析的治疗和评鉴技术**

一、治疗技术

* 精神分析治疗技术的原理
  + 精神分析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（“话疗”）。
  + 治疗的基本原理：获取无意识中的内容，搞清楚被压抑的本我冲动。
  + 治疗的基本过程：
  + 辨认无意识想法

处理阻抗（resistance）

移情（transference）

解释（interpretation）

领悟与洞察（insight）

* 三大技术（前三个）

1.自由联想（free association）

Freud于1895年创造，目的是为了抑制自我检查机制的作用，使无意识内容有机会流露。

Freud：“……现在，请你放心，你在我手的压力下就会想出来的。当我松开手的时候你将会看到某些东西，或者有某些东西浮现在你的脑海之中……”

病人斜卧在躺椅上，医生坐在病人的后侧方（头部后方）。要求病人不加任何限制和约束的方法，说出任何进入头脑中的东西，无乱其如何不合逻辑、微不足道，甚至荒诞不经，都要如是报告出来。

2.梦的解析（dream interpretation）

日有所思，夜有所梦？

梦可以预测未来？——弗洛伊德认为只能回忆过去，不能预测未来。

梦是愿望的达成？

弗洛伊德的“伊玛”之梦

梦是（被压抑）愿望的（伪装的）满足

梦是改变通向无意识的最可靠的途径，是被压抑的冲动或愿望以改变的形式出现在意识中，是人的性本能和攻击本能的反映。

“清白无邪的梦……是披着羊皮的狼。当我们对这些梦进行分析时，它们的含义可能是与其表象正相反”

* 梦的内容

显性梦境或先行内容：梦者意识到的感觉形象（通常是视觉的）

潜性梦境或潜性内容：蒙着没有意识到的、被压抑的愿望和动机

梦的工作或梦程：歪曲梦的真是意义的各种机制

压缩：将许多不同的思想凝缩并组成一个单一的整合思想

反向机制：

* 梦的解释就是从显性梦境探寻其隐意，也就是剥掉显性梦境的伪装去了解潜性内容的含义
* 梦的解释的原则和方法

要把梦的内容分析为各个部分，并以各个部分作为注意目标，无论他是否合理，是否明晰。

要了解蒙着的生活经历、兴趣爱好以及日常琐事，因为梦只重现过去，只有了解蒙着的过去经历才能了解梦的各个部分的隐意

要利用自由联想来化解自我检查机制的压抑，揭露无意识的愿望

要充分利用象征知识。

3.移情分析（analysis of transference）

现象：在长时间的精神分析治疗中，病人逐渐变得不太注意自己的症状，也不再多谈自己的病情，不关心自己心理冲突的解决。症状也似乎减轻甚至消失了。但是与此同时，他们对医生本人发生了特殊的兴趣。

定义：又称情感转移，是指当事人将早年生活里与他人的关系中产生过的情绪情感、态度等主观体验移植到了治疗者身上。

4.催眠（hypnosis）

催眠是由催眠师诱导而出现的类似睡眠而又非睡眠的意识恍惚状态。

影响课催眠性的最大因素是被催眠者的受暗示性。

催眠中的记忆可能是事实和虚构的混合体。

在合法的情境下，权威的催眠者能够诱导被催眠者做出一些非本意的行动，但不会使其杀人犯法，伤人伤己。

当人进入深层的催眠状态时，自我的功能不能正常发挥，往往容易接受催眠师的暗示，听从各种简单的指令。

对于精神分析治疗师来说，催眠是一种唤醒无意识的工具，它能令病人重新回到某些导致患病的经验中，使病人直接面对伤痛，促进病人的康复。

二、过失分析

弗洛伊德认为过时不是偶然的，而是深层无意识愿望的流露。

1.舌误和笔误

舌误和失言：说话走了嘴或失言

最常见的是舌误：把某一个词说成另一个与它相似的词，或把自己打算说的话说成了正好相反的话。

笔误：写错别字。

笔误和口误的内在机制一致。

2.遗忘

遗忘：指在某种情况下，一个人把本来很熟悉的印象、决心、人名等以及预定好的计划全然忘记的情形。

弗洛伊德认为遗忘是由于压抑而导致的。

选择性/动机性/心因性遗忘

3.误放和失落物件

误放、熟悉的东西突然找不见了等行为，都有一个“失物”的愿望

失落或者错放物件，是某种无意识动机的作用，即利用过失并以各种方式来达到自己的目的。

三、投射测验（发现无意识的方法）

向受测者提供一些未经组织的刺激情境，让受测者在不受限制的情境下自由表现和反应。

常用投射测验：罗夏墨渍测验、主体统觉测验、房树人测验

（三）房——树——人测验

House-Tree-Person drawing，H-T-P

2、K-H-T-P

**第三部分 对精神分析理论的评价**

一、精神分析理论的科学地位

* 研究方法的科学性问题

个案研究，在无控制的条件下非系统地获得资料，个案研究的情境不能重复验证

收集的资料不完整、不准确

研究对象太少（过于局限，抽样有偏差），取样缺乏代表性（关注了一个比较小的群体，且有一定的性别歧视）

治疗记录与发表的个体报告有着明显的差异

* 治疗的效果问题

精神分析对治疗心理疾病有显著的临床实用价值（耗时长，花费高，来访者的语言表达能力、领悟能力）

二、现代研究中的精神分析

已经证伪了什么？在这些方面，Freud也许错了……

发展是终身的，而非停滞于儿童期。

除去父母对儿童的影响，同伴的影响（以及虐待）同样重要。

即使没有同性父母，我们也能变得十分具有男子气或女人味（Frieze等人，1978）。

梦是大脑神经活动的产物，它具有一定的缓解焦虑的作用，但不一定总是对愿望的伪装和实现。

口误是我们记忆系统中相似的发音彼此竞争的结果。

从弗洛伊德所处的年代到我们现在所处的时代，性压抑已经不复存在，但心理障碍却依然存在。

……

已经证实了什么？在这些方面，Freud也许是对的……

对于我们大脑中所进行的一切活动，我们能意识到的只是很有限一点（Erdelyi,1985,1988;Kihlstrom,1990）。

焦虑引发防御。

很多恋爱或婚姻问题都与早期的亲子关系有关。

心理能量有限，心理活动会消耗能量（RF Baumeister et al,1994,1998..）

* 关于无意识的现代观点
  + 动机性的无意识（motivated unconscious）
  + 认知性无意识（cognitive unconscious）
    - 自动控制个体知觉和理解的图示；
    - 未被意识到或注意到的刺激所产生的启动效应；
    - 右半球的活动使分裂脑病人的左手能执行命令，但病人却无法用语言表达这些命令；
    - 阈下知觉（subliminal perception）

还在探索什么？

* 压抑和虚假记忆的研究

压抑存在的证据是压倒性的和明显的

压抑的概念没有被实验研究证实

* Elizaveth Loftus（1995）
  + 压抑这种说法，部分被驳斥了，部分还未经检验，还有一部分不可检验。
  + 不能因为一些案例被证实是明显错误的，就得出结论认为所有恢复的记忆都是虚假的。也不能因为一些案例中的记忆被证实是真的。就认为所有恢复的记忆都是真实的。
* 很多因素会促进虚假记忆的建构
  + 大众传媒
  + 某些治疗师的行为

三、精神分析理论的贡献

* 建立了三个联结
  + 童年生活与成人生活之间的联结
  + 清醒时的思想和睡眠时的思想之间的联结
  + 正常行为和病态行为之间的联结
* 开辟了无意识心理学的新研究领域
* 创立了心理治疗的心理论和方法
* 开创了西方的人格心理学

天才的作用不在于提供答案，而在于提出一些常人需要经过一段时间才能够解决的问题。弗洛伊德就是这样的天才。

课后阅读The Scientific Legacy Of Sigmund Frued

第二讲 阿德勒的个体心理学

一、阿德勒的生平

阿尔弗雷德·阿德勒（AlfredAdler，1870~1937）

1870年出生于维也纳小康之家

多灾多难的童年

维也纳大学医学博士

精神分析医生

1899年结识弗洛伊德，1911年决裂

成立“自由精神分析研究学会”，后称“个体心理学学会” （所谓的个体是指跟他人、社会不可分割的个体。不断追求完善的个人。）

一战期间成为军医（提出了社会兴趣的概念，类似于“死本能”）

1926年，移居美国，任哥伦比亚大学客座教授

1937年，因心脏病病逝于苏格兰

二、人性观

* 人性观（相比于弗洛伊德更为积极）
  + 人是理性的
  + 人可以主宰自己的命运，具有改变生活的能力——阿德勒自己的人生
  + 人有社会性，先天具有合群的倾向——人不是孤立的（对社会心理学发展有启蒙意义）
* 与弗洛伊德的区别：
  + 决定论（弗洛伊德认为人是被过去引导的）vs.目的论（人的生活和行为是为未来所引导的）
  + 生理性驱力（性、动物性的本能）vs.社会作用（除生理驱力以外，更重要的是社会性的作用，如家庭等）
  + 冲突对立（弗洛伊德认为冲突是主旋律）vs.和谐整体（不完全是冲突，是可以和谐共处的）

三、人格理论要点

1、自卑感与心理补偿、追求卓越

* 自卑感（inferiority）
  + 早期理论（生理）：器官自卑（organicinferiority）与生理补偿
    - 补偿作用（compensation）
      * 集中力量发展弱势（自闭症患者等）
      * 发展其他，弥补弱势（觉知到自己的不足，觉知是第一位的）
  + 中期理论（心理）：心理自卑与补偿
    - 普遍存在，源于婴儿期的无力、无能、无知（每个人在生命之处都是从婴儿开始的，此时无力无能无知。）
    - 补偿途径：从男性反抗（masculineprotest）（使自己变得“男性化”，强壮有力的感觉）到权力意志（willtopower）（从反抗到了进一步更加上位的感觉，自我支配，冲破外界环境的艰难困厄，发挥自己生命的意义和价值）
  + 后期理论（发展）：追求卓越（strivingforsuperiority）朝向完善、完满的目标奋斗
    - 追求卓越是人对最终完美状态的追求

自卑感是人们在追求卓越时一种正常的发展过程。

自卑感是人类永恒的心理动力，追求卓越是人生的主导动机。

有了自卑感，人也就有了补偿的需要，不断地补偿又不断地发现新的自卑，于是又向新的卓越努力，如此持续不断，这便是一个人发展的基本动力。（自卑感是一个启示，卓越是最终目标）

2、生活风格（styleoflife）

生活风格是个人克服自卑追求卓越的方式

五岁左右，生活风格已基本定型

什么样的生活风格取决于个体的生活条件、家庭环境、社会环境

个体心理学的任务就是分析人的生活风格

* 理解生活风格的途径：
  + 出生顺序
    - 出生顺序与人格

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 出生  顺序 | 基本情境 | 好的结果 | 不好的结果 |
| 老大 | ①刚出生时，受到父母全部的关爱  ②第二个孩子出生时，父母的注意力  被分散 | ①负责任  ②保护并照顾他人 | ①感觉不安全，害怕运气突然变糟  ②敌意、悲观  ③兄弟姊妹中，最容易变成问题儿童和适应不良的成人（投射了阿德勒的经历） |
| 第二个或中间的孩子 | ①有长子作为成长历程中的榜样  ②一开始便要与长子共享父母的注意 | ①野心勃勃  ②具有社会兴趣  ③比长子或其他弟妹更能适应 | ①背叛与嫉妒  ②具有压制他人的倾向  ③不易担任追随者的角色 |
| 老幺 | ①有很多榜样，得到很多注意，有很多人相助  ②虽然必须与其他兄姊共享父母的关注，但不会再被移除  ③容易被娇宠 | ①有很多刺激，有很多竞争机会，通常会超越其他手足  ②被期待的程度不高，可自由发挥 | ①感到比别人差  ②由于被娇宠，所以成为问题儿童或适应不良成人的可能性很高，仅次于长子 |
| 独生子 | ①得到父母全然的关爱  ②缺乏兄弟姊妹，倾向与父亲竞争  ③易被娇宠 | 较早熟，较早表现出成人的兴趣与态度 | ①希望成为注意焦点，担心与人竞争  ②认为自己的立场最正确，任何挑战都是不公正的 |

* + 早期记忆
  + 无意识梦境

3、创造性自我与社会兴趣

* 创造性自我（creative self）

人格中的自由成份，是个体能在可供选择的生活风格和追求目标间进行选择。

* 社会兴趣（socialinterest）
  + 与生俱来，是人类和谐生活、相互友好的要求（除了在意自己外还希望大家相处的好）
  + 人生必须解决三个问题：职业选择、社会活动和爱情婚姻
  + 缺乏社会兴趣的人会产生两种错误的生活风格：
    - 自卑情结：过分自卑，灰心丧气，产生心理疾病（自卑感过于强烈）
    - 卓越情结：完全追求个人卓越而不顾及他人和社会的需要（一味想要高人一等，过度补偿行为的发生）

3、创造性自我与社会兴趣

* 母子交互作用性质决定了儿童社会兴趣的程度
* 根据社会兴趣程度，可分为：
  + 统治支配型
  + 索取依赖型
  + 回避型
  + 社会利益型

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | 社会兴趣 | |
| 低 | 高 |
| 活动性 | 高 | 统治支配性  Dominant type  如：虐待狂、罪犯 | 社会利益型  Socially useful type  如：领导者 |
| 低 | 回避型  Avoiding type  如：精神症者、精神病者 | 索取依赖型  Getting type  如：期待他人者 |

四、治疗方法

* 以儿童为主
* 方法：
  + 与儿童建立温暖、友善的关系，以获得信任
  + 尽量回忆幼儿时的情况，以了解其对生活的基本观点
  + 了解儿童的出生序及其在家中的地位
  + 了解儿童的梦
  + 让儿童画图（画家庭）
  + 访问儿童的老师，以了解实际生活情境

五、理论评价

* 贡献：
  + 注重社会因素的重要性，促进了社会心理学的发展。
  + 将精神分析发展的重点转而放在社会的需要与社会文化的影响上，对新精分后来者影响深远。（从性冲动→社会文化方向）
  + 创设了人本主义的人性基础：人能够主宰自己的命运，不必受命运支配。
  + “学校心理卫生中心”的最早设立者之一。
* 不足：
  + 将追求卓越视为个体发展的唯一动机，过于简单绝对。结构比较松散，关联性不够。
  + 补偿作用乃为反抗自卑感而来，解释太过消极。

第三讲 荣格的分析心理学

一、荣格生平简介

1875年生于瑞士，成长过程中深受基督教影响，性格内向、孤僻，十分内省，喜欢哲学和神秘事物。

1906年开始与Freud通信，1970年见面，深受器重。

1913年出版《无意识心理学》，公开反对性欲论，次年与弗洛伊德决裂。

1913~1919年出现个人精神危机，1921年《心理类型》的出版标志着危机的结束。

1921年后名声大噪，开始长达十几年的多文化游历和考察。

* 荣格与弗洛伊德的分歧
  + 对力比多的看法——不是主要的部分，应该是其他因素。
  + 对童年经验决定论的看法
  + 对人性的看法

二、人格结构

* 人生来就有一个完整的人格，称为心灵，由以下三个层面构成：

1、意识（conscious）

* 心灵中唯一能被个体直接感知的部分，自我是意识的核心，由各种感知觉、记忆、思维和情感组成。
* 处于最外层，以自我（ego）为中心，主要功能是适应环境。

2、个体无意识（personalunconscious）发生在个体上，与个体的经验关联。

* 是无意识的表层，包括一切被遗忘了的记忆、知觉以及被压抑的经验。
* 个体无意识以情结（complex）的形式表现出来。

情结：对个人生活至关重要的特征，富有情绪色彩的一连串观念或思想。

心理治疗的目的之一就是帮助病人解开情结，把人从情结的束缚下解放出来。

3、集体无意识（thecollectiveunconscious）

* 人类种系发展的沉淀物，包含同一文化中所有人共有的思想、意象和精神特征。
* 并不属于个人，属于人类全体，普遍存在。
* 是个体始终意识不到的心理内容。
* 在每一世代极少变异
  + 如人对蛇和黑暗的恐惧，乱伦的禁忌。
* 集体无意识的主要内容是“原型”

三、原型（archetypes）

* 定义：对某一外界刺激做出特定反应的先天遗传倾向，是集体无意识的元素和主要内容
* 原型内涵：人物，情景，抽象概念（原型举例：拯救众生的英雄、带来灾难的怪物、带来毁灭的女人、睿智的老人）
* 原型往往以梦、症状、艺术形象和宗教仪式等象征的方式表现出来，带有大量的情绪色
* 彩。

几种主要原型

* 人格面具（persona）呈现给公众的形象（别人对自己有所要求）

个体用来应付社会习俗和传统要求，在公共场合所表现出来的一种公开人格。

目的：给人良好印象以便得到社会承认。

如果过分偏重人格面具，就会牺牲人格结构中其他组成部分的发展。（真我丧失，依赖于他人的评价、社会规范标准而活）

* 阿尼玛（anima）和阿尼姆斯（animus）适应性别角色

所有的人在心理上都是双性的，并且拥有男性和女性的特质面。

阿尼玛——男性心中的女性原型

阿尼姆斯——女性心中的男性原型

* 暗影（shadow）动物本能——“本我”

是一种暗喻，指集体潜意识中负向的一面，或者人性中黑暗的一面。代表那些我们不想面对，想把它们藏匿起来的特质。（荣格认为不了解心中的暗影就会受它控制）

荣格认为要想成为完整的人，我们必须持续的了解我们的暗影，这是所谓的“勇气的第一个考验”

* 自性（self）朝向有组织的完善精神世界

自性是集体无意识的核心，是原型中的原型，代表人类追求统一、平衡和整体性的集体无意识。

完美的自性——曼荼罗（mandala）

* + 次序的、统一和整体性的原型。
  + 荣格从个人的梦及幻想中找到曼荼罗的原型证据。
  + “精神病患在遭遇到严重的精神异常的时候，在他们的梦中会经验到许多曼荼罗的主题，而这些经验正显示人们对于次序与平衡的追求。就好像次序的潜意识象征与异常的意识显示之间的对抗平衡。”
* 荣格说原型

对于原型最好只是给出粗略的界定，原型的含义的核心就是无形的，因此，任何要更清晰地说明它们的企图都必然以其意义失去光彩为代价。任何原型都不可以被归为一个简单的公式。它是一个容器，我们永远不可能倒空，也不能填满。它是一个潜在的存在，如果将他无纸化，那它就不再是原来的他了。它穿越岁月，需要随时间流逝而不断得到重新解释。原型是无意识到的一种不朽的元素，但是他们会不断地改变自己的形态。

四、人格类型

划分指标：

1、人格倾向：

* 力比多流向：外向——内向（人际和谐/内心和谐；先天有差别，投注在外部世界和内心世界有差别）

2、心理功能

* 接受信息：感觉（事物是存在的；感觉是有意识的直觉）——直觉（存在的东西来源和未来，哲学的思考；知觉是无意识的直觉）
* 处理信息：思维（存在的是什么；是非判断）——情感（存在的价值，美的享受，情感的共鸣；价值判断）

3、应用——MBTI

* 加入“行动方式”：判断（行为风格比较需要计划，保守传统，有规律和控制感，有组织、结构化的方式）——知觉（变通的，随意的，开放式的）
* MBTI简介
  + 迈尔斯‐布里格斯类型指标（Myers‐BriggsTypeIndicator），简称MBTI（迫选，在平常情况下通常会怎么做）
  + 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

五、评价

* 理论价值
  + 扩展了心理学研究的视野（把心理学推向了其他领域）
  + 强调人格的整体性
  + 人格类型的研究开创了个体差异研究的新领域
* 缺陷
  + 神秘宗教色彩浓厚，晦涩难懂

第四讲 新精神分析理论（Neo‐psychoanalysis)

* 新精神分析理论的产生背景
  + 20世纪30年代从经典精神分析中分化出来。
  + 反对以本我为核心、以性本能为动力的弗洛伊德式的生物主义和悲观主义，突出自我心理学、文化人类学、社会学的重要价值和乐观主义精神。
  + 代表人物：艾里克森、霍尼、弗洛姆等
* 客体关系理论
  + 将 理论中心从以生理区里为取向转向以人际关系为取向
  + 强调社会关系及童年期来源
  + 融合了自我心理学，发展心理学和认知心理学的观点，综合描述了个体人格的发展机制
  + 代表人物：英国精神病学克雷恩等人。
* 现代精神分析的五条基本原则（westen，1998）
  + 尽管无意识可能不像弗洛伊德认为的那样无所不在，但是它始终在生活中发挥这重要的作用。
  + 行为通常反应生理过程中冲突的妥协，如情绪、动机和思维等。
  + 儿童期在人格发展，尤其是在塑造成人关系类型中发挥着重要作用。
  + 对自我和关系心理表征引导我们同他人之间的交往。
  + 人格发展不只包括对性和攻击感觉的调节，还包括一种不成熟的、依赖别人的社会交往方式转变为成熟的、独立的关系类型。

**第一节 艾里克森与自我发展理论**

理论要点

对弗洛伊德的继承和发展

保留本能及力比多学说，继承三我划分，但强调自我

自我同一性

心理社会发展阶段理论

一、自我同一性（SelfIdentity）

健康自我的建设性功能关键就是要维持一种同一感，即获得：

1.个体性（individuality）

2.整体性和整合感（wholeness&synthesis）

3.一致性和连续性（sameness&continuity）

4.社会团结性（socialsolidarity）

同一性混乱（identityconfusion）

同一性的对立极端，也称角色混乱（roleconfusion）或者同一性危机（identitycrisis），

包含着与同一感相反的内容：内心支离破碎感，自觉人生没有目标，无法获取满意

的社会角色或地位所带来的支持。

二、心理社会发展阶段理论

三、评价

* 贡献：

强调人格发展中社会和文化影响的作用，将精神分析和社会学结合了起来；

强调健康和适应性的自我机制，使精神分析不再局限于临床个案的研究，而是拓展到了正常个体的研究；

把以自我为中心的人格发展阶段扩展到整个生命周期，突破了其它自我心理学家仅仅描述幼儿早期人格发展的局限性。

* 不足：

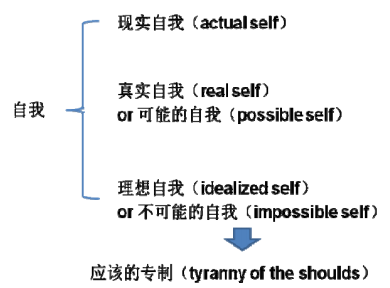
理论立场上的调和矛盾态度致使学说体系不够严密

理论思辨意味强，八阶段理论难以验证

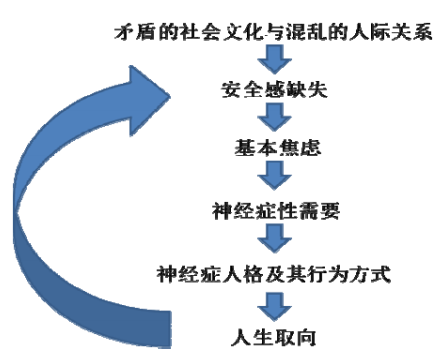
**第二节 霍尼与神经症文化决定论**

* 凯伦·霍尼（KarenHorney，1885‐1952）
* 理论要点

一、人格结构



二、焦虑与神经症



三、女性心理学

* 反对弗洛伊德的“人体结构就是命运”
* 男女人格的差异主要是由社会文化决定的，而不是生理结构决定的。
* 提出子宫妒羡（wombenvy）
* 理论评价
  + 批评
    - 与前人理论的相似性
    - 过于强调神经症，忽略正常人格的结构与发展
    - 理论内部一致性不够
  + 贡献
    - 精神分析社会文化学派的开创者
    - 为后来兴起的人本主义心理学开辟了道路，起到了承先启后的关键作用

**第三节 弗洛姆与人本主义精神分析论**

* 埃里克∙弗洛姆（ErichFromm，1900‐1980）
* 理论要点

一、存在的矛盾

* 个体化与孤独感的矛盾
* 生与死的矛盾
* 自我实现与生命短暂的矛盾

二、人类的需要

* 关联的需要（need for relatedness）
* 超越的需要（need for transcendence）
* 归根的需要（need for rootedness）
* 认同的需要（need for identity）
* 定向和献身的需要（need for a frame of orientation and devotion）
* 刺激和被刺激的需要（need for excitation and stimulation）

三、人格类型

* 接受型（receptive character）
* 剥削型（exploitative character）
* 囤积型（hoarding character）
* 市场型（marketing character）
* 官僚型（bureaucratic character）
* 建设型（productivecharacter）

四、现代人的精神危机

* 逃避自由（escape from freedom）
  + 逃避自由的机制
    - 独裁主义（authoritarianism）
    - 毁灭（destructiveness）
    - 主动从众（automatonconformity）
* 疏离感
* 机器人化（robotism）
* 理论评价
  + 贡献
    - 把心理现象放到广阔的政治、经济和文化的背景下加以研究，无疑大大拓宽了
    - 精神分析以及整个心理学研究的视野。
    - 具有深切人文关怀的心理学家
  + 批评
    - 观点流于主观化
    - 没能提出一个全面完整的人格理论

**第四节 沙利文与人际关系理论**

* 哈里·斯塔克∙沙利文（Harry Stack Sullivan，1892‐1949）
* 理论要点
  + 每一个情境都是人际关系的一种，即使独处时，个体也和其过去与他人相处的经验发生互动。
  + 自我在童年早期经由与重要他人的交互作用而建立，个体被他人评估的方式会变成评估自己的方式。
  + 人际发展阶段：婴儿期、童年期、少年期、青年前期、青年期

**第五讲 客体关系理论（Object Relation Theory）**

* 主要代表人物
  + 英国精神病学家克雷恩（Melanie Klein，1882－1960）
  + 匈牙利精神病学家马勒（Margaret Mahler，1897－1985）
  + 英国精神病学家温尼科特（D. W. Winnicott，1896－1971）

一、理论特色

* 将理论重心从以生理驱力为取向转向以人际关系为取向
* 强调社会关系及其童年期来源
* 融合了自我心理学、发展心理学和认知心理学的观点，综合地去描述个体人格的发展机制

二、理论要点

* 核心概念：客体（object）——在情感上有特别意义的人或事物。
* 论点一：所有的关系都是由满意和挫折、开心和痛苦这样的元素组成的，因此我们对重要他人爱恨交织；
* 论点二：婴儿一开始分不清所爱的那部分客体和整个人，之后慢慢统整，了解到好坏都是一个整体的一部分；
* 论点三：一开始，孩子依附母亲，不能区分自我和母亲之间的区别，即共生（symbiosis）。之后逐渐发展成依赖客体表征（objectrepresentation），即内化的客体；
* 论点四：客体关系中的困扰，以及无法发展出统合的客体表征，是造成适应不良的原因。

三、理论应用

* 关系自我（therelationalself）
* 自恋型人格（narcissisticpersonality）
* 依恋（Attachment）
* 现代精神分析的五条基本原则（Westen，1998）
  + 尽管无意识可能不像弗洛伊德认为的那样无所不在，但是它始终在生活中发挥着重要作用。
  + 行为通常反映心理过程中冲突的妥协，如情绪、动机和思维等。
  + 儿童期在人格发展，尤其是在塑造成人关系类型中发挥着重要作用。
  + 对自我和关系的心理表征引导我们同他人之间的交往。
  + 人格发展不只包括对性和攻击感觉的调节，还包括从一种不成熟的、依赖别人的社会交往方式转变为成熟的、独立的关系类型。