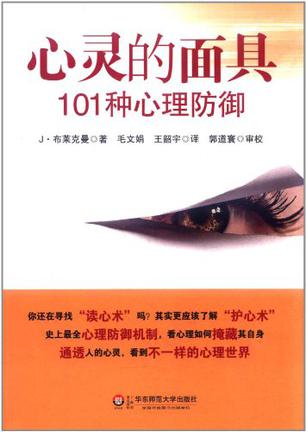
窗体顶端

|  |
| --- |
|  |
|  |

101种防御机制的简明定义(分享珍藏版）

* 根据它们在发展中首次出现的大约顺序排列
* 口欲期（0-3岁）
* 1. 投射（Freud 1894；Willick，1993）：你将你自己的东西归结在别人身上。
* 2. 内射（Freud，1917；A. Freud，1936，1992；Sandler，1960；Meissner，1970；Volkan，1976）：你形成一个他人的影像。
* 3. 幻觉（Garma，1969；Arlow和Brenner，1964）：你看见或听到一些你在试图不去思考的东西——愿望、意见、幻想或者批评——不具有现实检验。
* 肛欲期（1.5-5岁）
* 4. 投射性认同（Kernberg，1975）：这个术语有三种常见使用方式：
* a) 投射了如此多的你自己在另一个人身上以至于你对他或她产生巨大的曲解。
* b) 刺激他人使他产生你的不愉快情感（“苦难的恋爱伙伴”）。
* c) 刺激他人使他产生你的不愉快情感，加上表现得像那个曾经使你感觉如此糟糕的人一样。
* 5. 投射性指责（Spruiell，1989）：你因为自己的问题而不公正地指责他人。
* 6. 否认（A. Freud，1936；Moore和Rubinfine，1969）：假定你自己已经感知到了现实（现实感是有功能的）：
* a) 本质否认：即使有大量的证据证实其存在仍对现实加以否认。
* b) 行为上的否认：通过行为象征性地表达出：“那个令人厌恶的事实并非真的！”
* c) 幻想中的否认：坚持错误的信念那么你就不必看到现实。
* d) 言语上否认：使用一些特殊的字眼使你自己相信现实的虚假性。
* 7. 失区别（自体-客体融合）（Mahler，1968）：你变成了他人要你成为的那个样子。
* 8. 分裂（Kernberg，1975）：你把某些人看成是完全敌对的（McDevitt，1985），而把另外的人看成是完全可爱的。或者，你现在痛恨你爱过的魔鬼。
* 9. 泛灵论（Freud，1913；Mahler，1968）：你把人的属性赋予非人类实体上。
* 10. 去生命化（Mahler，1968）：你所看到的那个人不是人类，所以你不需要担忧。
* 11. 反向形成（A.Freud，1936；Gorelik，1931）：你感觉到相反的。
* 12. 撤消与仪式：你违背自己的良心（超我）。或者你做一些自己感到内疚的事情，而后用另外一种象征性的行动惩罚自己来赎罪。
* 13. 隔离（情感的）（C.Brenner，1982a）：你没有觉察到情感的感觉。
* 14. 外化（Glover，1995）：你认为“社会”会批评你，而事实上是你感觉到内疚。
* 15. 转向自身（Freud，1917；A.Freud，1936）：你对某人感到生气，但是却反而攻击/杀死你自己。
* 16. 消极主义（Levy和Inderbitzin，1989）：你拒绝合作，并且居高临下地对待他人。
* 17. 分隔（Freud，1926）：你阻止自己进行联结。
* 18. 敌意的攻击（Symonds，1946；McDevitt，1985）：你进入争斗状态以掩藏不愉快的感受。
* 第一生殖器期（2-6岁）
* 19. 置换（Fr
* eud，1900a；Arlow和Brenner，1964）：你对一个人有某种感受，但是把它转移到了另外的人或情况上面。
* 20. 象征化（Freud，1900a；Arlow和Brenner，1964）：你赋予心理功能的某些方面不合理的涵义。
* 21. 凝缩（Freud，1900a；Arlow和Brenner，1964）：你把完全不同的相近的想法焊接到一块儿。
* 22. 幻想形成或者发白日梦（Raphling，1996）：你有意识地想象一个忧愁或愉快的情景，并且知道那是一个幻想。
* 23. 搪塞（Karpman，1949）：你为了一个原因而故意撒谎。
* 24. 虚构（Spiegel，1985；Target，1998）：你在没有意识到的情况下撒了谎，以缓解低自尊感。
* 25. 压抑（Freud，1923；Arlow和Brenner，1964）：你忘记了没有想要忘记的想法。
* 26. 否定性幻觉（Wimer，1989）：你对于就发生在你面前的令人忧愁的事件视而不见。
* 27. 力比多退行[性心理退行]（Freud，1905，1926）：你对性和独立自强感到害怕，所以你反过来变得依赖（口欲）或者顽固（肛欲）。
* 28. 自我退行：这个术语有三种使用方式：
* a) 对功能造成干扰：你的自我功能或自我力量停止发挥作用，以致于你无法感受到某些不愉快的事情。
* b) 倒退回较早期的防御机制：你开始使用出现于发展早期阶段的防御机制。
* c) 无能的防御活动：你的防御未能关闭情感，而这种失败通过惩罚你来减轻内疚感。
* 29. 现时退行：你把注意力放在早年的时光以便不去想到当下的冲突。
* 30. 形态学退行（Arlow和Brenner，1964）：你通过做梦来回避痛苦的现实。
* 31. 压制（Werman，1985）：你故意试图忘记。
* 32. 与幻想认同：你表现得像你喜爱的英雄或女英雄一样。
* 33. 与父母潜意识或意识中的愿望/幻想认同（Johnson和Szurek，1952）：你做你父母禁止的事情，把他们堕落的愿望付诸行动，然后受到惩罚。
* 34. 与理想形象或客体认同（Jacobson，1964）：你像某个你认为伟大的人一样思考和行动。
* 35. 与攻击者认同（A.Freud，1936）：你以虐待的方式对待一个人，因为有人曾经用虐待的方式对待过你。这保护你免于感觉到愤怒。
* 36. 与受害者认同（MacGregor，1991）：你表现得像另外一个人，通过允许或者寻求自己的受害。你这样做是作为一种救赎的愿望或者是为了竭力摆脱你自己的愤怒或内疚。
* 37. 与丧失的客体认同（Freud，1917）：你表现得像一个失去了的所爱的人一样。如果你保存纪念品而且从来没有去哀伤，那么你已经得了“确实的病态哀悼”（Volkan，1987a）。
* 38. 与内射物认同（Sandler，1960）：你使一个内射物成为你超我的一部分。
* 39. 对攻击者的诱惑（Loewenstein，1957）：你以性或者谄媚的方式诱惑某个人以缓解恐惧。
* 潜伏期（6-11岁）
* 40.
* 升华（A.Freud，1）：936你从事于一个象征性地代表着一种幻想的活动。
* 41. 挑逗/挑衅（Freud，1916；Berliner，1947；C.Brenner，1959，1982a）：你使他人跟你发生性关系或者惩罚你，或者两者兼而有之。
* 42. 合理化（Symonds，1946）：你制造借口来缓解紧张，通常是在否认某些现实之后。
* 43. 穷思竭虑：你“过度分析”和“绞尽脑汁”试图解决问题。
* 44. 逆恐行为（Blos，1962，1979）：你越是害怕什么，你就越是做什么。
* 45. 理智化（A.Freud，1936）：你非常投入且苦恼于一个异常的行为理论中。
* 46. 社会化与疏远（Sutherland，1980）：你用你的社交能力来分散你的注意力使你远离痛苦的想法。
* 47. 自我功能的本能化（Hartmann，1955）：你给一种自我功能赋予象征性的含义（例如，“洗碗是女人的工作”不合理地把某种类型的工作等同于性别）。
* 48. 自我功能的抑制（Freud，1926）：你本能化的自我功能跟内疚发生冲突，以致于你关闭这个功能（例如，你无法阅读因为阅读被等同于禁止的性活动[Anthony，1961]）。
* 49. 理想化（Kernberg，1975；Kohut，1971）：你过于看重某人因为：
* a) 自恋（Freud，1914a）：减轻因为你的缺陷而引起的羞愧感
* b) 自恋（Kohut，1971）：你将一个人跟你自己高估的自体影像（“自体客体”）融合在一起
* c) 爱：为了不体验到失望
* d) 移情（Freud，1914b）：他们就像你幼年时的一个美好的父母那样。
* 50. 贬低：你瞧不起某个人为的是维护你自己的自尊。
* 青春期和以后 - 第二生殖器期 （13-20岁以后）
* 51. 幽默（Zwerling，1955；Vaillant，1992）：你用到处开玩笑来避免痛苦的感受。
* 52. 具体化（Blos，1979）：你停止使用抽象化思维（你所拥有的）；你责怪某种“化学失衡”或者寻找一种病毒来避免想起人际关系使你感到苦恼。
* 53. 不认同（Greenson，1968）：你试图让自己不跟你的父母之一相似。
* 54. 团体形成（Freud，1921）：你围住你自己以防止性冲动。
* 55. 禁欲主义（A. Freud，1936）：你避免跟人们接触。
* 56. 同性客体选择：你的同性“伙伴”缓和对异性刺激的恐惧。
* 杂类
* 57. 一种情感对另一种情感（Ackerman和Jahoda，1948）：你把注意力放在一种情感上面以回避另一种。
* 58. 高度抽象化：你滥用理论。如果你还否认并重构现实，那么你多半是精神病性的。
* 59. 缄默：你停止讲话以避免被看穿。
* 60. 饶舌：你说太多，但是并不详细或切题。
* 61. 回避：你远离某些情境因为它们所产生的冲突。
* 62. 被动：你在面对攻击时自动采取一种依从的或者惟命是从的态度。
* 63. 自大感/全能感（Freud，1913；Kohut，1971；Kernberg，1975；Lachmann和Stolorow，1976；Blackman
* ，1987）：你是上帝送给地球的礼物，拥有特殊的力量。
* 64. 转被动为主动：“你不能开除我；我辞职！”你控制你自己的受害。
* 65. 躯体化（Kernberg，1975；Deutsch，1959）：你把注意力集中在自己身上以避免跟口欲、性欲、或敌意冲动之间的冲突。
* 66. 正常化（Alpert和Bernstein，1964）：你使自己相信你是正常的，尽管存在着明显的精神病理。
* 67. 戏剧化：你在自己的言谈中注入了情绪以缓解关于被注意的冲突。
* 68. 冲动化（Lustman，1966）：你利用性、进食、或者敌意来缓解紧张或不愉快的情感。
* 69. 物质滥用（Wurmser，1974）：你用调合物来镇压不愉快的情感。
* 70. 粘人（Schilder，1939）：紧紧地抓住一个拒绝你的人。
* 71. 哀怨：不停地抱怨，你没有看到自己愿望中的幼稚的特性受到照顾。
* 72. 假性独立：你变成了独行侠，不允许任何人帮助你。
* 73. 病理性利他主义（A.Freud，1936）：事实上是投射和与受害者认同：你否认口欲欲望，并把它投射到贫困者身上，然后代理性地感到被滋养。
* 74. 点煤气灯（Calef和Weinshel，1981；Dorpat，2000）：你导致别人变得精神失常或相信他们自己是精神失常的。
* 75. 最小化：你意识到一个痛苦的现实但却有意地轻视这个现实。
* 76. 夸大（Sperling，1963）：你在某件事情上渲染得太过头了。
* 77. 普遍化（Loeb，1982）：为了不去憎恨某个人，你把他看成是邪恶集团的一部分。
* 78. 现实重构（Freeman，1962）：你重塑一个状况，在否认现实之后。
* 79. 移情（Freud，1914b；A. Freud，1936；Loewenstein，1957；Marcus，1971，1980；Blum，1982）：你将对既往情境和人际关系的记忆转移到一个当下的人身上。然后你使用旧的防御来忘记过去，或者通过象征性地再次经历它或改写结果来征服它。
* 80. 解离：（1）你忘记了关于你自己的完整面貌。如果你把它命名为Butch，你多半是精神病性的（Frosch，1983；Gardner，1994）。（2）你让某个人来定义你，然后驳回他或她的想法（Whitmer，2001）。
* 81. 恐光症（Abraham，1913）：你对光回避，以回避你的窥视色情癖（偷窥）冲动。
* 82. 冷淡（Greenson，1949）：你对于参加到一个活动中没有任何特别的兴趣。
* 83. 恐吓他人—欺凌（Knight，1942；Blackman，2003）：你使他人处于戒备状态中以缓解你自己的焦虑。
* 84. 弥补不足（Ackerman和Jahoda，1948）：你驱逐那些比你更加整合的人。
* 85. 心因性抽搐（Aarons，1958）：抽动以缓解紧张/愤怒。
* 86. 内省（Kohut，1959；Fogel，1995）：你全神贯注于一些内在沉思以缓解紧张或回避外在现实。
* 87. 有保留的同意（Abend，1975）：你表达了部分的同意，作为一种回避叛逆情绪的方式。
* 88. 自我弱
* 点的本能化（Blackman，1991a）：你给自己在情感容忍度或冲动控制方面的弱点赋予了一个性别内涵（雄性的或雌性的）。
* 89. 不真实（Akhtar，1994）：你伪造事实，大概是习惯性地。
* 90. 超合理性（Spruiell，1989）：你使用次级过程来回避情感。
* 91. 含糊（Paniagua，1999）：你隐藏细节。
* 92. 超唯美主义（Paniagua，1999）：你陷入到美和真理中，回避现实或情感。
* 93. 肤浅：你毫不犹豫地说着话，但是并没有想要表达很多。
* 94. 躯体暴力（Glasser，1992）：你“作废了这个客体”，终止你的仇恨。
* 95. 与受伤客体认同（Kitayama，1991）：你仿效自己所认识的受伤小鸟（而且有时候是所爱的）。
* 96. 形式上的退行（Freud，1900a；Blum，1994b）：你停止用逻辑的、时间导向的思维。
* 97. 超警觉：你总是随时留意着，即使是在完全没有必要时。
* 98. 时间置换到未来（Akhtar，1996）：你想象着“只要……”或者“有朝一日……”
* 99. 疲劳：你感到疲惫，但是你没有躯体疾病。
* 100. 率直（Feder，1974）：你诚实而且坦率，但是这点掩饰了你实际的想法和情感。
* 101. 将自我批判转向客体：你批评其他人而不是训斥你自己。
* 窗体顶端
* 窗体底端

[](https://img1.doubanio.com/lpic/s7645578.jpg)

作者: [（美）布莱克曼](https://book.douban.com/search/%E5%B8%83%E8%8E%B1%E5%85%8B%E6%9B%BC)   
出版社: 华东师范大学出版社

|  |
| --- |
| https://img3.doubanio.com/view/note/large/public/p10758353.jpg |
|  |

# 常见的22种自我防御机制

心理防御机制简称心理防御（也称自我防御机制，防御机制，防卫机制）（Self-defense Mechanism/Defense Mechanism），是佛洛伊德提出的心理学名词，是指自我对本我的压抑，这种压抑是自我的一种全然潜意识的自我防御功能，是人类为了避免精神上的痛苦、紧张焦虑、尴尬、罪恶感等心理，有意无意间使用的各种心理上的调整。心理防御机制本身越原始(原始的防御机制是指童年生活经历所形成的防御机制，保护自己可以说是原始防御机制的本质。)，其效果越差；离意识的逻辑方法越远，则越近似于变态心理。在生理上，心理防御机制被认为可以防止因各种心理打击而引起的生理疾病或神经症，过分或错误的应用心理防御机制可能带来心理疾病。  
  
自我防御机制的特征：  
  
• 防御机制不是蓄意使用的，它们是无意识的或至少是部分无意识的，真正的防御机制是无意识进行的。  
  
• 防御机制是藉支持自尊或通过自我美化（价值提高）而保护自己及防护自己免于受伤害。从它的作用和性质来看，可分为积极的防御机制和消极的防御机制两种。  
  
• 防御机制似有自我欺骗的性质，即以掩饰或伪装我们真正的动机，或否认对我们可能引起焦虑的冲动、动作或记忆的存在而起作用。因此，自我防御机制是藉歪曲知觉、记忆、动作、动机及思维，或完全阻断某一心理过程而防御自我免于焦虑。实际上，它也是一种心理上的自我保护法。  
  
• 防御机制本身不是病理的，它们在维持正常心理健康状态上起着重要的作用。但正常防御功能作用改变的结果可引起心理病理状态。  
  
• 防御机制可以单一地表达，也可多种机制同时使用。  
  
按照心理成熟度分类：  
  
• 自恋心理防御机制（一级防御机制）：包括否定、歪曲、外射，它是一个人在婴儿早期常常使用的心理机制。早期婴儿的心理状态，属于自恋的，即只照顾自己，只爱恋自己，不会关心他人，加之婴儿的 “自我界限”尚未形成，常轻易地否定、抹杀或歪曲事实，所以这些心理机制即为自恋心理机制。一名成年人还运用“自恋机制”来进行自我心理防御，是很危险的。  
  
• 不成熟心理防御机制（二级防御机制）：此类机制出现于青春期，成年人中出现也是属于正常的。包括内向投射、退化、幻想等。  
  
• 神经性心理防御机制（三级防御机制）：这是儿童的“自我”机制进一步成熟，在儿童能逐渐分辨什么是自己的冲动、欲望，什么是实现的要求与规范之后，在处理内心挣扎时所表现出来的心理机制。  
  
• 成熟心理防御机制（四级防御机制）：是指“自我”发展成熟之后才能表现的防御机制。其防御的方法不但比较有效，而且可以解除或处理现实的困难、满足自我的欲望与本能，也能为一般社会文化所接受。这种成熟的防御机制包括压抑、升华、补偿、幽默等。  
  
人类使用心理防御机制时，有时是有意的，有时是无意的。这些心理防御机制有些符合社会道德标准，有些则不；对生活的影响各不相同，有正有负。下面根据性质分类对常见的心理防御机制做简要介绍：  
  
（1）压抑（压制Suppression/潜抑Repression）  
压抑是各种防御机制中最基本的方法。本我的欲望冲动常常与超我的道德原则相对立并发生冲突，又常常不被现实情境所接受，于是个体（自我）把意识中对立的或不被接受的冲动、欲望、想法、情感或痛苦经历，不知不觉地压制、潜抑到潜意识中去，以至于个体对压抑的内容不能察觉或回忆，以避免痛苦、焦虑，这是一种不自觉的选择性遗忘和主动抑制。与因时间久而自然忘却（natural forgetting）的情形不同，它是一种“动机性的遗忘”（motivated forgetting）和有目的地遗忘（purposeful forgetting）；这与否认事实也不同，压制机制并非有意识地否认事实，而是无意识地“忘却”事实。  
压抑在潜意识中的这些内容并未消失，而仍然存在，会无意识地影响人类的行为，以至于在日常生活中，我们可能做出一些自己也不明白的事情。  
• “俄狄浦斯情结”、“偷窥冲动”是比较原始的压抑，在潜意识层很活跃；  
• 中国文化中的“忍”、“隐忍”是一种压制，形成忍的习惯可能会成为无意识的自动机制，忍无可忍时，就超出了自我的控制，不能忍而强忍，对心身有害；  
• 中国成语中“触景生情”有时是因为压抑物被唤醒；  
• “口误、笔误”也是压制内容不小心冲破了自我的控制；  
• “生命无常”、“每个人都会死”这样显见的事实也常常被人遗忘或抑制起来，这样可以避免焦虑；  
• 梦是很重要的释放压抑的方式，以减少自我的压力，所以，如果做了很荒诞、很不道德的梦，不必自责，不必焦虑，应该是一件很值得庆幸的事，因为你的压抑在梦中得到了释放。  
选择性或目的性遗忘常表现在失去记忆，例如，有一些曾遭受极度悲伤或目赌惊恐事件的人，会把那次经历忘得一干二净，无法再回想起来。比如战场上的士兵、从火里逃生的人、失恋的人……在事件过后，以失去记忆来免去面对的痛苦与悲伤。  
【案例】春娇与男人志明交往了三年，订婚的前夕，忽然志明变心了，母亲知道春娇十分爱志明，担心她想不开，就好言安慰她，哪知春娇说：“志明是谁？你能不能告诉我到底发生什么事情？我和他是什么关系？为什么我一点也想不起来？”春娇所用的防御方式就是压抑。  
  
【案例】李老师的岳母相当势利，又爱挑剔，由于她一直觉得李老师配不上自己的女儿，故此多年来每次见到李老师就总是冷嘲热讽，令李老师十分难受和尴尬。上星期日李太太生下第一个儿子，于是请李老师通知各至亲好友。李老师忙碌地打了一连串电话后，在与太太复核有无遗漏时，才骤然发觉自己居然忘了致电岳母大人。李老师用“压抑”的防御方式来逃避面对岳母的痛苦。  
  
只有个人主观认定极端可怕的经历，才会导致失去记忆。精神分析学派主张将潜意识意识化，以了解影响我们行为的因素。不过有些事情还是“忘记了最好”。若一定要找回那“失去的记忆”，通常也会找回那“失去的哀伤”。  
  
在日常生活中，某些事情的发生，往往会触发我一些感受，通常我们会做出自然与直接的表达，但在特别的情况，我们的反应会不寻常，基于各种原因，很可能我无意识地已将真正的感受作了压抑。  
  
【案例】丁校长是个爱车如命，太太常常取笑他简直将自己的汽车当作了儿子。一天早上，当他在赶往教育局参加会议时，不幸发生了交通意外，他的车子被尾随的货车碰撞了一下。当时丁校长只是下车随便望望被撞毁的车尾部分，然后便冷静地匆忙与对方交换电话，在抄下对方的车牌后，就马上开车驶往教育局，同时，再集中精神构思在会上个人要作的重要陈词。在这事件中，由于撞车时是八点三十二分，二十八分钟后会议就要开始，而重要的事情亦急待决定，丁校长一反常态的表现，只是因为他采用了压抑防御机制。  
  
有时压抑表现在决定推迟上，虽然在意识中出现了想解决矛盾冲突的冲动，但在困难面前却半有意半无意地做出予以推迟的决定，让自己的不舒服感受尽量缩小、在困难面前想方设法予以推迟但并不回避。例如说：“我明天会考虑这件事情的。”第二天也确实记得考虑此事。  
  
精神分析理论中，有时将抑制（Inhibition）单独列为一种防御机制，其定义是指将思维/活动的范围缩小，以免由于这些思维/活动引起焦虑。在精神分析理论中，抑制既可以是一种防御机制，同时也可以视为一种病状。只是抑制是功能不足，而症状则是功能紊乱。  
  
例如：在恐怖症中，病人常回避那些引起恐怖的情景，焦虑症的患者则为了避免焦虑而不敢做主，不敢与异性交往等等。  
  
（2）否定/否认/拒绝承认或接受（Denial）  
  
无意识地拒绝承认或接受某些不愉快的现实/事实，或者说对某种痛苦的现实无意识地加以否定。否定那些不愉快的事件，当作根本没发生，不承认不接受似乎就不会痛苦，从而缓解打击，获得心理上的安慰和平衡，以达到保护自我的目的。这一过程可以使个体逐渐地接受现实而不致一下子承受不了坏消息或痛苦，的确是一种保护性的防御。所以一般情况下，切莫戳穿他的谎言，因为他可能正处于极度悲伤中。  
  
否认是一种原始又简单的自我防御机制，意志薄弱、知识结构单纯的人，常会不自觉地使用否认机制。否认与压抑有时看起来很相似，例如，某些女孩被人强暴后，回忆起强奸过程会一片空白，或记忆不清楚，这可能无意中启动了否认机制，也有可能是压抑。但二者有根本不同，否认不是说不记得了，而是坚持某些事情不是真的，尽管所有证据都表明其真实的，否定不是有目地的忘却，而是拒绝承认不愉快的事情而加以否定。  
  
沙漠中的驼鸟，敌人追赶逼迫在眼前，无法面对，把头埋于沙堆中，当做没这回事一样，否认正是如此。这种现象在日常生活中也处处可见：  
  
• 小孩打破东西闯了祸，往往用手把眼睛蒙起来；  
  
• 中国成语有“眼不见为净”、“掩耳盗铃”，是否定作用的表现；  
  
• 母亲发生车祸，不想接受时，本能地说“这不是真的”，拒绝接受；  
  
• 一个癌症病人可否认自己患了严重的迫近死亡的疾病，尽管他也可能就是一位通晓该疾病的知名度很高的医生。  
  
心理学家Lazarus在对即将动手术的病人所作的研究中发现，使用否认并坚持一些错觉的人，会比那些坚持知道手术一切实情，精确估算愈后情形的人复原的好。因此，Lazarus认为“否认”（拒绝面对现实）和错觉（对现象有错误的信念）对某些人在某些情况下是有益健康的。但Lazarus也指出，否认与错觉并不是适用于每一种情况（例如，有些妇女拒绝承认她们的乳房有硬块，可能是癌症的预兆而太迟去就医）。不过在无能为力的情况时，否认与错觉仍不失为有效的适应方式。  
  
【案例】心爱的人已死亡，可仍相信或认定他还活着或即将回来，甚至还为TA做些什么。一名深爱妻子的鳏夫在妻子死后很久，仍然表现得好像她还活着一样。他在饭桌前给她留一个位子，告诉朋友们她走亲戚去了。对这名鳏夫而言，跟清醒地承认妻子已经死亡相比，这种假装更能让他容易接受。  
  
【案例】春娇与男友志明交往了三年，在订婚前夕，忽然志明变心了，母亲知道春娇十分爱志明，担心她想不开，就好言安慰她，焉知春娇说：“其实不结，也好，我一向也在担心结婚后怎能家庭与事业兼顾……”春娇用否定的防御方法来逃避现实的痛苦。  
  
否认/拒绝是防御的一种极端形式，拒绝越多，与现实接触越少，心理机能的运作更加困难。但在许多情况下，自我宁愿借助于拒绝，而不让某些想法进入到意识里。  
  
（3）退行/退回/倒退/退化情感（Regression/Regressive Emotionality）  
  
当个体遭遇到挫折无法应付时，表现出与其年龄不相称的幼稚行为反应，这是一种反成熟的倒退现象，放弃成熟态度和成人行为模式，让自己退回到儿童状态，这种状态意味着可以放弃努力，不用去应付困难，恢复对别人的依赖，彻底逃避成人的责任，从而满足自己的某种欲望。这种机制即可以发生在小孩身上，也常常发生在成人身上。  
  
• 平常如有重大事情发生时，有时我们会大叫一声“妈呀！”其实是一种退行行为；  
  
• 夫妻吵架，妻子跑回娘家向母亲哭诉，也是退行行为；  
  
• 自从知道丈夫有了外遇之后，每当丈夫要外出时，她就在地上大哭大叫，一直到丈夫答应不外出为止。  
  
短时间、暂时性的退行现象，不但是正常的，而且是必要的。人长大成人后，本来应该运用成人的方法和态度来处理事情，但在某些情况中，出于某些原因，采用较幼稚的行为反应，并非不可，偶尔的退行，反而会给生活增添不少情趣与色彩。  
  
例如，做父亲的在地上扮马扮牛给孩子骑；做妻子的偶然向丈夫撒娇等。  
  
但如果常常退行，使用较原始而幼稚的方法来应付困难，利用自己的退化行为来争取别人的同情与照顾，用以避免面对现实的问题与痛苦，其退行就是一种心理症状了，临床上歇斯底里和疑病症常见这种退行行为。  
  
• 已养成良好生活习惯的儿童，因母亲生了弟妹或家中突遭变故，而表现出尿床、吸吮拇指、好哭、极端依赖等婴幼儿时期的行为；  
  
• 一个成年人，当遇到困难无法对付时，便觉得自己身上的“病”加重了，需要休息，以此来退回到儿童时期被人照顾的生活中去，这就是无意识地使用精神防御的退行机制；  
  
• 有一女学生，自从被班上同学嘲笑后。每当要上学时，就会肚子痛而无法上学。  
  
【案例】有一位女教师在成长过程中被母亲管教得十分严格，加上母亲的蛮横无理，令她对权威人物产生极大的恐惧，甚至到她成年后，虽然学有所长，但在权威人物面前，她就会变得毫无主张。在任教的学校，她是一位极受欢迎的教师，但校长每次约见她，却总感到毫无自信，因为每次见她，她不但张皇失措，而且校长每要求她做任何事，她都说不会做，要求校长教她，并请求校长详细告诉她如何做。所有表现，就像一个无知愚昧的小女孩。  
  
某些性变态病人也是如此，成年人遇到性的挫折无法满足时就用幼年性欲的方式来表达非常态的满足，例如在异性面前暴露自己的生殖器等。

二、自骗性防御机制：  
  
包括  
  
（1）反向形成/反向作用/反向（reaction formation）  
  
（2）合理化/文饰（rationalization）  
  
（3）仪式与抵消（ritual and undoing）  
  
（4）隔离（isolation）  
  
（5）理想化（idealization）  
  
（6）分裂（dissociation）  
  
（7）歪曲（distortion）。  
  
此类防卫机制含有自欺欺人的成分，也是一种消极性的行为反应。它含有反向作用，走向另一极端，邪派的会扮成极正派的，去瞒过自己和别人；合理化，总会为自己找出些理由来自辩；抵消，同合理化相似，但不单独用理论来自卫，而是加上具体的运用；隔离、理想化、分裂、歪曲等作用也是运用技巧的方法来欺骗自己或别人。以上种种，也是人们常运用的防御方法。  
  
（1）反向形成/反向作用/反向（Reaction formation）  
  
也称矫枉过正，个体对内心难以接受的、不愉快的观念、情感、欲望冲动夸张性地以相反的外在态度或行为表现出来。本我的某种冲动被超我所抑制，自我认为这种冲动也不会为现实所接受，于是自我决定把这种冲动以相反的外在方式表现出来，以释放这种冲动，减轻焦虑。换言之，使用反向者，其所外在行为与情感表现，与其内在的动机是成反方向的。在性质上，反向行为也是一种压抑过程。  
  
在经典的精神分析理论中，反向形成被认为是一种强迫性的防御机制。这种潜意识的冲动源于婴儿期的冲突。当婴儿期的冲突不是被压抑，而是被转换时，反向形成也可能是使婴儿期冲突得以升华的基础。  
  
反向机制如使用适当，可帮助人在生活上适应；但如过度使用，不断压抑自己心中的欲望或动机，且以相反的行为表现出来，轻者不敢面对自己，而活得很辛苦、很孤独，过度使用将形成严重心理困扰。在很多精神病患者身上，常可见此种防卫机制被过度使用。  
  
• “恨”自己真正喜欢的某人或某事物，或者“爱”自己所恨的竞争对手或所不喜爱的职务；  
  
• 某人极需要某种东西或名誉地位，却表现为极力反对、推却或无所谓；  
  
• 牵挂可能是残忍的反向形成；  
  
• 守时、节俭、清洁则可能是对疲塌、奢侈、脏乱的对抗；  
  
• 过分热情或自我吹嘘的行为是对被压抑在无意识中的那种不好与人交往或自卑的强烈冲动的一种反应；  
  
• 当某人希望别人照顾自己却表现出明显地照顾别人；  
  
• 在班上暗恋某女生却故意对她冷嘲热讽或恶作剧，以减少内心的焦虑；  
  
• 如有些恐人症的病人内心是渴望接解异性的，但却偏偏表现出对异性恐惧；  
  
• 某些人发现自己有同性恋倾向，无法接受，结果成为强烈的反同性恋者；  
  
• 有些人非常关心自己的病情，却表现出对生死无所谓的姿态；  
  
• 一个女人总告诉别人她多么地爱她的母亲，实际上她在隐藏无意识中对母亲的强烈憎恨。  
  
• 一位继母根本不喜欢丈夫前妻所生之子，但恐遭人非议，乃以过分溺爱、放纵方式来表示自己很爱他，企图证明她没有敌视孩子；  
  
• 一位好吃糖但被告诫吃糖会蛀牙且不为妈妈所喜欢的女孩，每每与母亲逛超市，总指着糖果对母亲说：“不可以吃糖，吃糖会蛀牙，且妈妈不喜欢；  
  
• 中国成语“此地无银三百两”、“以退为进”、俗语“赶狗人穷巷”也都是反向的表现；  
  
• 有一首歌，曲名叫做《我的心里没有他》，这首歌从头到尾，都一直在强调“我的心里只有你，没有他”，如果“你”也懂得一点反向机制的话，你就该了解他的心里到底有没有“他”了。  
  
通常使用“反向”者，本身对于自己在使用此机制一无所知，即是在无意识地使用此防御机制，并非“口蜜腹剑”、“笑里藏刀”，或“假仙”刻意而为。  
  
（2）合理化/文饰（Rationalization）  
  
个体无意识地用似乎合理的解释来为难以接受的情感、行为、动机辩护，以使其可以接受，以求得心理平衡。  
  
个体用一种似乎合理的解释或理由来掩饰自己，将面临的窘境加以文饰，以隐满自己的真实动机，从而为自己进行解脱，其目的是减少因挫折而产生的焦虑，保持个人的自尊。  
  
当个体的动机未能满足或行为不能符合社会规范时，尽量搜集一些合乎自己内心需要的理由，给自己的作为一个合理的解释，以掩饰自己的过失，以减少焦虑、痛苦和维护自尊免受伤害。换句话说，“合理化”就是制造“合理”的理由来解释并遮掩自我的伤害。虽然这些理由往往并不是主要的或真正原因，或是不正确、不客观、不合逻辑的，但本人却以这些理由来安慰、说服自己，从而避免精神上的苦恼，减少失望情绪。  
  
这是一般人运用最多的一种心理防御机制。  
  
事实上，在人生的不同遭遇中，除了面对错误外，当我们遇到无法接受的挫折时，短暂的采用这种方法以减除内心的痛苦，避免心灵的崩溃，并无可厚非，有句话说：“得意时是儒家，失意时是道家”，就是一种适应生活的哲学。更何况在找寻“合理”的理由时，也可能找到解决问题的方法。不过，个人如常使用此机制，借各种托词以维护自尊，则不免有文过饰非，欺骗别人也欺骗自己之嫌，终非解决问题之道。很多强迫型精神官能症（obsessive neurosis）和幻想型精神病（paranoid psychosis）患者就常使用此种方法来处理其心理问题。  
  
• 鲁迅先生笔下的“阿Q”是使用合理化防御机制的经典例子；  
  
• 生活中常说的：不打不成才，棍棒下出人才；  
  
• 病人把因疾病导致的明显体重下降解释为“减肥”；  
  
• 有的人上课迟到了，当被询问理由时，他可能援引其他人也常常迟到来为自己的行为辩护。  
  
合理化有三种表现：  
  
• 酸葡萄心理，即把得不到的东西说成是不好的，用来丑化失败的动机；  
  
• 甜柠檬心理，即当得不到葡萄而只有柠檬时，就说柠檬是甜的，用来美化被满足的动机；  
  
• 推诿（projection），此种自卫机制是指将个人的缺点或失败，推诿于其他理由，找人担待其过错。  
  
三者均是掩盖其错误或失败，以保持内心的平衡。  
  
酸葡萄如：  
  
• 一个体育能力差的学生，说只有四肢发达的人，才会喜欢体育；  
  
• 容貌平凡的女子特别爱说“自古红颜多薄命”，“红颜是祸水”；  
  
• 追不到女朋友的男孩说“这种女人品德不端、水性杨花，嫁给我，我都不要”；  
  
• 某学生没有考上自己梦寐以求的名牌大学，而考取了一所一般大学，就在心里说，没考上名牌大学也好，那里竞争激烈，说不定学习要拼命才能跟上趟，而在一般大学学习，说不定我轻轻松松地读书就可名列前茅；  
  
• 一名普通干部在竞争部门经理一职中落选了，心里有失落感，闷闷不乐，后来忽然一想：职务越高，职责越重，当个平民百姓可以逍遥自在，还可以有更多的时间钻研业务。这一来他情绪很快恢复常态，不再烦恼。  
  
甜柠檬如：  
  
• 娶了姿色平平的妻子，说她有内在美；  
  
• 嫁给木呐寡言的丈夫，说他忠厚老实；  
  
• 孩子资质平庸，说他“傻人有傻福”；  
  
• “塞翁失马，焉知非福”、“知足常乐，能忍自安”。  
  
推诿如：  
  
• 学生考试失败，不愿承认是自己准备不足，而说试题太难或老师教得不好；  
  
• 老师评卷不公或说考题超出范围；  
  
• 战败的将军不愿承认战败是因自己策略运用错误，而说是“天亡我也，非战之过”；  
  
• 打人说是自卫；  
  
• 喜欢应酬、饮酒作乐，说是为了生意或工作在联络感情；  
  
• 球赛输了，说场地不好，裁判不公；  
  
• 老师体罚学生，说“爱之深，责之切；  
  
• 有一句台湾俚语：“不会划船说溪窄”；  
  
• 民间也有一句俗语：“拉不出屎来怨茅坑”。  
  
（3）仪式与抵消（Ritual and Undoing）  
  
以象征性的行为、活动、事情来抵消已经发生了的不愉快的事情，好像那些事根本没有发生，以减轻心理的不安，补救心理上的不舒服。有时，抵消作用不是用来弥补已经发生了的事实，而是用来抵消自己内心的罪恶感，或自己以为邪恶的念头。健康的人常使用此法以解除其罪恶感、内疚感和维持良好的人际关系。无论人有意或无意犯错，都会感到不安，尤其是当事情牵连他人，令他人无辜受伤害和损失时，的确会很内疚和自责，倘若我们用象征式的事情和行动来尝试抵消已经发生的不愉快事件，以减轻心理上的罪恶感，这种方式，称为仪式与抵消。  
  
• 一位有了外遇的丈夫，买轿车、送钻戒给妻子来消除心中的罪恶感，并且以这个行动来证明他是个尽责的丈夫；  
  
• 一位工作繁忙无暇陪孩子的父亲，提供孩子最好的物质来消除心中愧疚感，并目似这个行动来证明他是照顾孩子的；  
  
• 一个小孩因为犯了过错，刻意在父母面前表现乖巧的样子；  
  
• 妈妈照顾小孩，不小心让小孩碰到了门、撞到了桌角而哭起来，做妈妈的常常会用打门、打桌子的方式来哄小孩子。其实并不是作大人的相信门或桌子真会撞人，或者是打门或打桌子就帮小孩子出了气，只不过是因为内心不安，觉得自己对孩子照顾不周，故总得做出一些事情来象征“我也尽了力”，以抵消其内疚；  
  
• 有一位病人，因为曾经一次不慎说错了话而出了纰漏，以后他每说一句话，就倒抽一口气，表示已把刚才的话收回来了，不算数；或用手蒙住嘴，表示我没有说，这样心理就塌实多了；  
  
• 如不小心打喷嚏沾到人，说声“对不起”，以抵消自己内疚的心理；  
  
• 婚嫁等喜庆日子，忌讳“死”“碰鬼”等不吉利的话，新年时节打破东西说“岁岁平安”也是一样，都是采用“仪式与抵消”的防卫机制；  
  
• 医院里，亲朋好友的去世，常常不叫：死亡，而称为“永远地离开”，来减轻失去亲朋好友的内心痛苦；  
  
• 强迫症病人固定的仪式动作常是用来抵消无意识中乱伦感情和其他痛苦体验。  
  
【案例】有些心理疾病，是由此机制的过度使用而造成。有一因自卫不慎杀死人的中年妇人，患有强迫洗手症（每天洗手二十多次，且每次洗手时间长达二十多分钟，其手部皮肤近乎溃烂）。后经心理治疗，发现其强迫洗手症是来自干她的不慎杀人所引发的罪恶感。她认为她的双手沾满血腥，是污秽肮脏的，因此，她无法控制自己不断想洗手的念头与行为（事实上她想洗去的是自己的内疚），她以洗手来减轻内心的罪恶感。  
  
（4）隔离（Isolation）  
  
将一些不愉快的事实、情景或情感分隔于意识之外，不让自己意识到，以免引起心理上的尴尬、不愉快或焦虑。此处所讲的事实，是指整个事情中的一部分，不一定是全部事实，最常被隔离的是与事实相关的个人感觉部分，因为此种感觉易引起焦虑与不安。通过这种隔离，当事人使自己相信什么也没有发生，也无需因此做什么。此时，那些不愉快的情景并不是被遗忘了，而只是与该情景有关的联系被阻断了。在心理治疗过程中，治疗师对病人的反移情有时候是以情感隔离（Isolation of affect）的形式表现出来的，情感隔离机制与理智化关联密切，会放在最后做单独介绍。  
  
• 人们来月经很多人都说成“来例假”或者说“大姨妈来了”；  
  
• 人死了叫“仙逝”“归天”“长眠”，这样说起来可以避免尴尬、不祥或太悲哀；  
  
• 有人把“厕所”说成“上一号”或“去唱歌”；曾在一家饭店的男厕所标识用“观瀑亭”、女厕所标识为“听雨轩”，也都是一种隔离；  
  
• 向他人讲述自己创伤的故事却说这是自己身旁朋友的案例，让自己觉得这件事不是发生在自己身上；  
  
• 谈恋爱的男女，为减少肉麻的感觉，不说“我爱你”，而改用“I 1ove you”代替。  
  
¬  
  
两件事情，如果将之联系在一起，会得出令当事人感到不好的结论。为了不让自己感到不舒服，他有意隔离这两件事情，使自己内心有一个平衡、安静。这是内容与内容的隔离。  
  
如：一个小孩，她父母吵架了，母亲在一旁哭，父母在给一个陌生女人打电话，言语充满暧昧。如果将这两件事情联系起来，则是父亲有外遇了，家可能被毁。小女孩不愿意这种情况发生，于是将这两件事不做联结。  
  
或者自己所讲述的内容会让自己不愉快的，于是，将外显的表情与内容不相符，以维护自己内心的平衡。如：笑着说一件伤心的事。这是内容与情绪的隔离。如果放到情感障碍里讲，该说这是表情倒错。  
  
与否定机制相比，中国成语中的“掩耳盗铃”更像是自骗的隔离机制。  
  
（5）理想化（Idealization）  
  
在理想化过程中，当事人往往对某些人或某些事与物作了过高的评价。这种高估的态度，很容易将事实的真相扭曲和美化，以致脱离了现实。这是一个与分离（Split）密切相关的概念。它是指将与客体有关的矛盾情感分割成绝对好与完全坏的二部分，然后只对好的一部分做出进一步的加工处理。理想化需要三个条件：一是构建一个理想的、完美的客体；二是将这种构建具体化；三是忽略/否认这种理想化的存在。  
  
【案例】方老师常常在朋友面前称赞自己的女朋友盈盈如何貌若天仙，以致大家都渴望早日可以见见他口中的美人。在上周日大伙儿一同去旅行时，方老师手拖着一位又矮又瘦，相貌极为平凡的女士出现了。当他热烈地向众人介绍那女士就是盈盈时，每个人都失望了。在这事件中，方老师是将自己的女朋友理想化了。  
  
（6）分裂（dissociation）  
  
有些人在生活中的行为表现，时常出现矛盾与不协调的情况。且有时在同一时期，在不同的环境或生活范畴，会有十分相反的行为出现。在心理分析中，我们可以说他们是将意识割裂为二，在采用分裂防卫机制。  
  
精神分析理论中也有列出分离（Splitting）防御机制概念，分离这个概念有四层含义：  
  
①用于描述人格分离成几个部分，临床上所说得多重人格，此时分离（splitting）与分裂（dissociation）是同义词。  
  
②用于描述物神崇拜者的自我分离。  
  
③用于描述精神分析治疗过程中的反射性自我觉察（Sterba1934）。  
  
④用于描述一种发展与防御过程。  
  
【案例】富甲一方的田先生不但是一位社会知名的慈善家，他的妻子和三位早已成材的儿女，都常常在朋友面前称赞他是一位难得的慈父，品德情操，都令他们景仰。但是，在他的工作中，他对自己的下属却十分苛刻，冷酷无情，为此人人都批评他是刻薄成家的。至于在商场上，他更加是投机取巧，唯利是图，也绝无道义可言。田先生井非虚伪，只是他在生活,采取了分裂保卫机制。  
  
（7）歪曲(Distortion）  
  
是一种把外界事实加以曲解、变化以符合内心的需要，属于精神病性的心理防御机制。用夸大的想法来保护其受挫的自尊心，这是歪曲作用的特例。因歪曲作用而表现的精神病现象，以妄想或幻觉最为常见。妄想是将事实曲解，并且坚信不疑，如顽固地认为配偶对其不贞。幻觉乃是外界并无刺激，而由脑子里凭空感觉到的声音、影像或触觉等反应，它与现实脱节，严重歪曲了现实。  
  
如：明明昨天和女朋友分手，却自以为要和女朋友结婚，甚至还到处向亲朋好友发喜帖。  
  
--------------------------------------------------------------------------------

|  |
| --- |
|  |
|  |

三、攻击性防御机制：  
  
包括  
  
（1）转移/移置（displacement）  
  
（2）投射（projection）  
  
（3）内摄/摄入（introjection）  
  
人心里产生不愉快时，但又不能向对象直接发泄，便会利用转移作用，向其他对象以直接或间接的攻击方式发泄，或把自己的不是转嫁到别人身上，并判断他人的对错，这类防御机制包括转移、投射和向内的投射——内摄。  
  
（1）转移/移置（Displacement/Transference移情）  
  
将对某个对象的情感、欲望或态度转移到另一较为安全的对象上，而后者完全成为前者的替代物。通常是把对强者的情绪、欲望转移到弱者/或者安全者身上。这些情感、欲望或态度，因某种原因（如不合社会规范、具有危险性或不为自我意识所允许等）无法向其对象直接表现，而把它转移到一个较安全、较为大家所接受的对象身上，以减轻自己心理上的焦虑。转移是一种初始过程，是升华、象征化的基础。  
  
根据转移的内容，转移可以是替代性对象（或目标）的转移，也可能是替代性方法的转移或情绪情感的转移，这些转移都会包裹着欲望和情感，以相应的态度或行为表现出来。心理咨询中有一个重要概念——“移情”（Transference），是指求助者把对父母或对过去生活中某个重要人物的情感、态度和属性转移到了咨询师身上，并相应地对咨询师做出反应的过程，发生移情时，咨询师成了求助者某种情绪体验的替代对象。求助者将过去潜意识中的正向情感、负向情感或幻想转移到咨询师身上，如果转移的是正向情感（如喜爱、仰慕等，称为正移情，如果转移的是负面情感（如憎恶、愤怒等），则称为负移情，这种移情关系也是转移机制较常见的一种。  
  
一位学心理学的求助者说：“我父母怎么对我，我自己就会怎么对自己，也会怎么对他们，因为他们教会了我这样做，或者说我只学会了这样做；在你的治疗室里，我还是我，不是别人，所以我也会用对自己、对父母的方式对待你，这就是你们说的移情。”这是对移情非常简洁精彩的解释，但要明白这些平淡话语的惊心动魄之处，可能需要一点时间。  
  
【案例】有一对夫妇因感情不睦而协议离婚。离婚后一女一子归父亲扶养，但父亲因工作关系，将其子女寄养在祖父母家中。祖父母对待男孩的态度非常严格苛刻，常常无缘无故地打他，而对女孩则完全不一样，疼爱有加，致使男孩心中不平而离家出走，后经其父寻回但仍寄居在祖父母家中，但回到祖父母家中后，男孩即开始出现破坏家中物品，且割破自己衣物、自残等行为。后经家庭治疗，始发现其祖父母对男孩的母亲坚持离婚致使家庭破裂心生不满，而在不知不觉间将不满之情绪发泄到长得像母亲的男孩身上。此例中，祖父母使用了替代对象的转移（如祖父母将对男孩的母亲之不满移至男孩身上），情绪性的转移（如祖父母严格苛刻地对待男孩），而男孩则使用了替代性方法的转移（如以自残之内向攻击来达到直接攻击的目的）。  
  
负向转移中有一种替罪羊现象，如“踢猫效应”：对上级的愤怒和不满情绪，在家中对亲人发泄出来。有位被上司责备的先生回家后因情绪不佳，就借题发挥骂了太太一顿，而做太太的莫名其妙挨了丈夫骂，心里不愉快，刚好小孩在旁边吵，就顺手给了他一巴掌，儿子平白无故挨了巴掌，满腔怒火地走开，正好遇上家中小猫向他走来，就顺势踢了猫一脚。  
  
极端的负向转移可能会酿成严重后果，如有些人在生活中受到不公的待遇，被激起报复、仇恨的心将其偏激心态移转至一位无辜的人。例如有一则发生在美国社会的真实新闻，说有一个失恋的青年人，因其女友弃他而去，心生怨恨，便以杀人泄恨，在其被逮捕前连杀了十多位与其女友相似的人。  
  
在日常生活中，有不少人也有转移的情形产生。事实上，转移使用得当，对社会及对个人都有益。  
  
• 中年丧子的妇人，将其心力转移于照顾孤儿院的孤儿；  
  
• 一位结婚多年，膝下尤虚的老师，将其全部心力用于关怀他的学生，就是正面转移的例子。  
  
“打狗看主人”、“爱屋及乌”、“不看僧面看沸面”、“记得绿罗裙、处处怜芳草”、“一朝被蛇咬，十年怕草绳”等，都是转移的例子。  
  
一个无故被责怪的学生说，“所有的老师都是不明事理的”；一个无故挨警察责打的人说，“凡是警察都是坏人”；这是对象（目标）的转移。  
  
有些极端的转移会引起生理反应，如战场上的士兵，因受不了战争的残酷，眼见自己同伴一个一个倒下，而转移成生理失明症状。  
  
转移也会在梦中表现，如从小恐惧父亲的孩子，长大后常梦见做错事被上司批评，这是把对父亲的恐惧置换成了上司。  
  
【笑话一则】是一个小男孩儿。这个小男孩儿有一位老师，姓秦。这位秦老师对这个小男孩要求很严，所以这个小男孩儿很“恨”这个秦老师，总是认为这个秦老师“欺负”他。这个小男孩儿他最不爱吃的就是芹菜，但每个星期他都让妈妈给他包一顿芹菜馅儿的饺子。而且买来的芹菜他还要看着妈妈用搅碎机搅碎。小男孩儿每次都能吃好多芹菜馅儿的饺子，他妈妈很不解，但是也没多想。这个小男孩儿长大后，终于有一天，他告诉妈妈，喜欢吃芹菜馅儿的饺子，仅仅因为小时候那个老师，他姓——秦！  
  
（2）投射（Projection）  
  
也称为外向投射。将自己的某种冲动、欲望、自我内在客体的某些特征（如性格、情感、过错、挫折等）想象成在某人身上的客观事实（赋予他人或他物身上）。在精神病学上，投射也意味着将某种精神表象视为客观现实，如梦境、幻觉。Freud认为投射是否认的结果，用于对被害妄想的描述，即在这个过程中，那些被投射出去的特征被自我所否认了。  
  
自我允许了本我的冲动，与超我形成对抗时，为了逃避超我的责难，又要满足自我的需要，将自我的欲望投射到别人的身上，从而减轻罪恶感，得到一种解脱。投射能让别人作为自己的“代罪羔羊”，使我们逃避本该面对的责任。  
  
如，恋爱或婚姻双方常有可能把“我恨TA”说成“TA恨我”，把“我的良心折磨我”说我“TA在折磨我”。  
  
• 成语“五十步笑百步”“以小人之心度君子之腹”、词“我见青山多妩媚，料青山见我应如是”，及庄子与惠施《临渊羡鱼》的故事，都是投射的例子；  
  
• 强奸犯认为受害者穿着暴露，才引发他犯罪；  
  
• 一个在潜意识里对自己女秘书有非分之想的上司，却推说她在勾引他；  
  
• 一个工作余暇以看色情影片和寻花问柳以排遣时间的人，每逢与人交谈则，他总是在批评同事闲谈时离不了色情与女人，令他十分厌恶；  
  
• 一个学生平时学习不努力，考试作弊，则认为别的同学学习也不努力也一样作弊，而且与自己比较有过之而无不及；  
  
• 有些不良少年，别人无意中看他一眼，他就动手打人，认为别人瞧不起他。  
  
还有一种投射作用，乍一看来，它似乎并不具有防御性质。这种投射作用是将个人的思想感情赋于外部世界。一个人感到幸福时，便以为其它人也很愉快；当他感到痛苦时，便认为人世本来就是一个悲惨世界。进一步分析一下，我们可以明显看出这类赋予性投射作用的防御本质。一个人的幸福可能因其它人的痛苦而遭到破坏，因为他会因自己不适宜的愉快心情而感到内疚。为了消除这一威胁，他便想象其他人也与他同样快乐。假如一个人相信大多数人都不诚实，他就比较原谅自己的撒谎。惯于考试作弊的学生为了开脱自己，便常常认定几乎所有的人都这么干。如果一个人相信性关系混乱是一种普遍现象，他可能以此来替自己的越轨行为辩解。这类投射作用并没有对直正的动机进行压抑，也没有选择替代对象。在这种情况下，人们承认自己的内在动机，但是，他们可以通过把自己的动机投射给别人得以减轻其道德性焦虑。  
  
投射也表现在严重的偏见、因为猜疑而拒绝与人亲热、对外界危险过分警觉等行为，患有妄想迫害症（Paranoid-psychosis）的病人，亦多采用此机制，他内心憎恨别人，却疑神疑鬼，无中生有他说别人要杀害他。  
  
投射也会在梦中出现，如一个人性张力过大，做梦时梦见另一个人与异性在发生性行为。  
  
弗洛伊德于1894年提此概念，用以分析及了解“说者的内心世界”。著名的罗夏人格测验就是以墨汁投射图来分析人的内心所思所想，其他投射法如，主题统觉测验、文章完成测验、绘图测验、沙盘等等皆属之。  
  
初学心理学，容易把移情与投射搞混，其实二者有根本的不同。  
  
投射是把自己具有而别人不一定具有的冲动、欲望、情绪、情感、理念、观点、态度、信仰等心理/精神/人格上的东西投注入他人或外物身上并通过这一投注而认为他人或外物具有这些东西。它的路径是：由自身发出，投向外部世界。  
  
移情是把对某人或外物的情绪、情感、理念、观点、态度、信仰等心理/精神/人格上的东西转投到另一人或另一物身上，由此让被投注的此人或此物取代原先的彼人或彼物。它的路径是：由A出发，投向B。  
  
任何一种心理机制的发生和运作，都是为了维持人的心理生存。投射也是如此。一个人喜欢狗，从而认为另一个人也喜欢狗；一个人因为专制政权的暴虐，就把自己的这种恐惧和愤怒投射到一位名人上，以为这个名人突然“失踪”肯定是受到了专制的迫害。这种“一厢情愿”是为什么？为了认同的需要。  
  
人作为有自我意识的人与他人和世界处于分裂之中，这种分裂迫切要求人对自我进行认同，并克服与外界的分裂。对自我的认同，对于很多人来说，逻辑地要求“他者”也对自己进行认同。表现在思维/心理上，就逻辑（心理逻辑）地要求自己与他人，或他人与自己具有某种存在属性，或者，他人成为自己的某种情绪、情感、理念等的承载者。这就是投射。  
  
移情是在心理上，让B填补或取代A在自己心理上的地位。这意味着，一个玩移情大法的人，在心理上已固着于A，A已成为他的自我的一部分，并构成了他的自我认同。一旦A消失，或不以具象的形式出现，他的自我认同就出现危机，心理上就难以生存，因此必须把出现的B看成是A，让B具有A曾在自己心理上具有的功能。是自我认同，而不是其它，导致了移情这一心理机制。  
  
（3）内摄/摄入（Introjection）  
  
也称内向投射、内投射、内投，与外投射作用相反，摄入是指把客体或者客体的一部分包含为主体的自我的过程。在这个过程中，自我与这个外在客体的关系完全变成了与这个客体的内在表象的关系。这句话的意思是说个体（主体）广泛地、毫无选择地吸收外界事物（客体，如某位亲人的性格特质、行为方式等），而将它们内化为自己人格的一部分。由于摄入作用，有时候人们爱和恨的对象被象征地变成了自我的组成部分。内投射的仿同对象，常是所爱、所恨和所怕的人，尤其是父母。内投射也可能是自罪感的表现，他们常常模仿死者的一些性格特点来减轻对死者的内疚感。  
  
作为一个正常的发展过程，内射使主体的自主性逐渐增强；作为一个防御过程，内射减轻了自我的分离焦虑。  
  
• 古语“近朱者赤，近墨者黑”，也是这个机制；  
  
• 如当人们失去他们所喜爱的人时，常会模仿他们所失去人的特点，使这些人的举动或喜好在自己身上出现，以慰藉内心因丧失所爱而产生的痛苦。  
  
• 对外界社会和他人的不满，在极端情况下变成恨自己因而自杀；  
  
• 学生对勤奋用功的女同学产生情感却未能表达，暗地里开始比她更用功；  
  
• 看到人类残害动物，发现自己身为人类真是可耻而对自己感到憎恨，甚至有自残、自杀的行为。  
  
【案例】A和B是一对很好的朋友，在一个班上学。B说话时有一个口头禅就是“我觉得。。。”有一天B突然退学，也没再跟A联系，A觉得非常痛苦，茶饭不思，心情郁闷。这时由于内向投射的作用，A渐渐开始学习B的说话方式，也用“我觉得……”作为一句话的开头，将B的特点内化成自己的特点，以此来告诉自己，B一直都在自己身边，没离开过。  
  
虽然与外投射不同，但内摄发生的同时或者之前，往往会存在主体把自己的某些欲望、需要、情绪投射到客体的现象。（Knight,1940）所以研究内摄的时候总是要把投射同时考虑。内摄是一种本我的功能，它对主体的自我结构的形成和改变有重大的影响。而投射是自我的功能，它是用来处理本我和超我之间的冲突的。一个没有道德感的人会经常使用内摄，但是一旦道德形成，投射就开始出现。当然，我们这里说的投射是神经症性的投射，而不是妄想性投射。  
  
--------------------------------------------------------------------------------

|  |
| --- |
|  |
|  |

四、代偿性防御机制  
  
包括  
  
（1）幻想（fantasy）  
  
（2）补偿（compensation）  
  
代偿性防卫机制是用另一样事物去代替自己的缺陷，以减轻缺陷的痛苦。这种代替物有时是一种幻想，因为现实上得不到实体的满足，他便以幻想在想象世界中得到满足，有时用另一种物件去补偿他因缺陷而受到的挫折。这类防卫机制分幻想型和补偿型两种。  
  
（1）幻想（Fantasy）  
  
当人无力处理现实生活中的一些困难，或是无法忍受一些情绪的困扰时，将自己暂时离开现实，任意想象应如何处理困难，使自己存在于幻想世界，在幻想的世界中得以实现内心的平衡，达到在现实生活中无法经历的满足。因为在幻想世界中，可以不必按照现实原则（reality principle）与逻辑思维来处理问题，可依个体的需求，天马行空，随心所欲，自行编撰。  
  
幻想是一种想象作用，是幼儿必经的生活过程。很多心理学家认为个体所幻想的内容与学习经验有关（随着学习经验的增加而有不同的内容）。  
  
例如，儿童时期的幻想偏向于玩具的获得与游戏的满足，而青春期少年则偏向英雄式的崇拜。一般而言，凡性情孤僻有退却倾向者，平常又少有自我表达机会，易以幻想解除其焦虑与痛苦。  
  
【案例】工人柯金上班时，被领班无理地骂了一顿，十分愤怒，但位居人下，无法可施，同家途中，他买了一张爱国奖券，吃饭时与大太闲谈时说：“如果中了奖，他要自己开间工厂，重金将领班请来，然后给他颜色看，令他受辱……”谈着谈着，柯金轻松多了，他用的方法就是“幻想”。  
  
白日梦是一种幻想，小孩以幻想来处理自己内心遇到的问题，青少年用幻想来编制美好的未来，以逃避现实的冲击。但成年人终日做白日梦，不勇于面对现实，则肯定是一种病态。  
  
如：“灰姑娘”型幻想，即一位在现实社会里倍受欺凌的少女，坚信她有一天可以遇到诸如英俊王子式的人物，帮助她脱离困境。  
  
如：被人揍后，因为无力反抗，幻想痛打敌人以满足自己的报复心理。  
  
自骗机制中的理想化（Idealization）是可以算作是幻想的表现之一，是指对另一个人的特质、能力等做过高的评价，以获得安全感、满足感的现象。简言之即当个人无法应对挫折、痛苦或不满时，就会一种非现实的想象来逃避问题。理想化作用对一个人的安全感有帮助，但会酿成虚幻的自尊，因为理想化作用带有浓厚的自我陶醉色彩。这种保护机制常被弱小者所用，这也是思维上退行作用的表现。  
  
幻想可以是一种使生活愉快的活动（很多文学、艺术创作都源自幻想中），也可能有破坏性的力量（当幻想取代了实际的行动时）。  
  
意义治疗法创立者弗兰克尔，曾在第二次世界大战期间，在集中营待了四年之久，他发现能从集中营活着出来的人，与其是否年轻力壮无多大关系，最主要的是对未来有“憧憬”（亦即以幻想未来远景，来支持自己忍受目前的苦难）。  
  
幻想使人暂时脱离现实，使个人情绪获得缓和，但幻想并不能解决现实问题，人必须鼓起勇气面对现实，并克服困难，才能解决问题。否则经常沉洒于幻想中，而使“现实”与“幻想”混淆不清时，会显现出歇斯底里（hysterical neurosis）与夸大妄想（grandeur delusion）般的症状。  
  
【案例】有一位学校临时约聘的技工，最近因参加技术检验考试，没有通过，而较之同时一起被学校约聘的其他两位技工，不但通过考试并被学校改聘为正式技职，使他的心理上受到了很大的挫折，再加上其女友也因他没有通过考试，认为他没有前途而与他分手，在这种双重打击下，最近他开始语无伦次，到处说他已被校长聘为总务主任，并以总务主任自居，要求学校总务处的工作人员听从他的指示。这位技工所显现出来的行为，即是因为他在无法改变现实环境下，凭借着个人的想象力改变了他脑子中的现实（把幻想当成是真事）以维持其心理的平静，而形成了夸大妄想症。  
  
（2）补偿（Compensation）  
  
当个体因本身生理或心理上的缺陷致使不能达成某种目标时，改以采取其他方式来弥补/代偿这些缺陷，以减轻其自卑感、不安全感，建立自尊，称为补偿。  
  
“补偿”一词，首先出现于阿德勒的心理学中。阿德勒认为每个人天生都有一些自卑感（inferiority）（来自小时候，自觉别人永远比自己高大强壮，所产生的自卑），而此种自卑感觉使个体产生“追求卓越”（striving for superiority）的需要，而为满足个人“追求卓越”的需求，个体乃借“补偿”方式来力求克服个人的缺陷。我们使用何种补偿方式来克服我们独有的“自卑感”，便构成我们独特的人格类型。因此阿德勒主张，欲了解人类的行为，根本上必须掌握两个基本的观念一一自卑感和补偿。  
  
就作用而言，补偿可分为消极性的补偿与积极性的补偿。所谓消极性的补偿，是指个体所使用来弥补缺陷的方法，对个体本身没有带来帮助，有时甚或带来更大的伤害。  
  
• 一个事业失败的人，整日沉溺于酒精中而无法自拔；  
  
• 一个想减肥的人，一遇到不如意的事，就以暴饮暴食来减轻其挫折；  
  
• 一个被同学排斥的学生，参加不良帮派组织以取得帮派分子的接纳；  
  
• 一个得不到正向注意与关怀的孩子，发展负面的行为以获得他人的注意。  
  
另一种积极性的补偿，运用得当，会带给我们人生一些好的转变。所谓积极性的补偿是指以合宜的方法来弥补其缺陷。  
  
• 一个相貌平庸的女学生，致力于学问上的追求，而赢得别人的重视；  
  
• 某些残疾者通过惊人的努力，克服自身的缺陷，成为著名的画家，运动员；  
  
• 中国达人秀刘伟在10岁的一次意外中失去了双臂，但他并没有因此而消沉，而是凭着超凡的毅力每天坚持7个小时的练习，一年内就达到了钢琴7级的水平。刘伟还在2006年加入了北京市残疾人艺术团，并开始自己编曲填词。  
  
• 前联邦德国于第二次世界大战后，成立许多慈善救济组织，也特别成立对犹大人救济的组织，以弥补次大战时希特勒政府对世界的浩劫和杀害犹太人的内疚；  
  
• 古希腊的演说家笛莫斯安思，为了克服的口吃，而将石子含在中作练习，以使他的发音更正确，结果他不但克服口吃的缺陷，还成为名演说家与辩论家；  
  
• 有位美国总统的第一夫人曾说，她年轻时，容貌不美，转而致力于培养内在美，去追求成就感，才能有今天的成就。  
  
• 中国成语说“失之东隅，收之桑榆”，这句话的涵义也是积极补偿的诠释。  
  
除了上述两种补偿，另有一种补偿方式，称为“过度补偿”（over，Compensation），指个人否认其失败或某一方面的缺点不可克服性而加倍努力，企图予以克服，结果反而超过了一般正常的程度。  
  
【案例】有一个在学校被人嘲笑为“男人婆”的女老师，为了向别人证明，她是个有“女人味”的女人，就大量的购买各种名牌化妆品、名牌服饰，把自己打扮的花枝招展，每天一套新衣服，一反往昔衬衫、牛仔裤的打扮。她的改变，为她赢得了他人的赞美，但也因而造成她入不敷出的经济窘状，而她在缺钱又想维持被赞美的形象，在百货公司行窃时，被当场逮住，移送法办，断送了她美好前途。  
  
补偿具有一种向后拉（补救）以防向前倒（失败、障碍）的功效，对个体之心理及行为而言，颇有裨益；然使用错误补偿方式则有害而无益了。上述女老师的例子，就是一个很好证明。综合上述这些例子，我们可以发现在不完美的人生里，人的一生中或多或少都会使用补偿方法来克服缺陷，唯一差别在有人因生理上缺陷（如姿色平庸的女学生），有人因心理上缺陷（如怕别人怀疑她没有女人味的女老师），有人因社会性缺陷（如事业失败的人），有人因过错上的缺陷（如造成二次大战浩劫的人其心理之内疚），而使用各种不同的补偿方式。  
  
--------------------------------------------------------------------------------

|  |
| --- |
|  |
|  |

五、建设性防御机制  
  
包括：  
  
（1）认同/仿同（identification）  
  
（2）升华（sublimation）  
  
（3）幽默（humor）  
  
在防御机制中较好的一类，是向好的方面去做补偿，是属于建设性的，它可分为认同、升华和幽默三种类型，其中认同/仿同机制较为复杂，将略加细说。  
  
（1）认同/仿同（Identification）  
  
在精神分析中，认同作为一种防御机制是指无意识地取他人之长归为己有，并作为自己行动的一部分加以表达。个体无意识有选择性地吸收、模仿或顺从另外一个人（一般是自己敬爱、尊崇的人，或者归属、认同的团体）的态度或行为的倾向，以对方之长归为己有，作为自己行为的一部分去表达，以此吸收他人的优点以增强自己的能力、安全感以及接纳等方面的感受，掩护自己的短处。一般说来认同的动机是爱慕，个体把别人具有的而自己感到羡慕却没有的品质不知不觉加到自己身上。广义的认同是指个体的身份界定过程，它包括三种情况：1、将自己的身份扩展到他人；2、向他人借取身份；3、与他人的身份混淆。  
  
认同既是正常心理发展的过程，同时也是一种防御机制。认同一般是个体向比自己地位或成就高的人的认同，以消除个体在现实生活中因无法获得成功或满足时产生的挫折及所带来的焦虑。就定义来说，认同可借由心理上分享他人的成功，用以为个人带来不易得到的满足或增强个人的自信。在人生中，每个人都有一些重要的事情需要去完成，而其中主要的一项就是完成“认同”的历程。“认同”始于儿童至青少年期成为主要发展任务。儿童用来学习社会团体态度与习惯，青少年用来找寻自我、肯定自我。因此心理学家们一致认为“认同”是协助人格发展的重要方法。但精神分析学派的说法，“认同”虽是儿童学习性别角色所必须，如使用不当也可能成为一种防御反应，那不那么有“建设性”了。  
  
• 中国成语“狐假虎威”“东施笑擎”都是认同的例子；  
  
• 某人以与某富豪见过一面为荣；  
  
• 一个不帅气的男孩子喜欢和一个漂亮的女孩子交往，他可以因为别人夸奖她的女友而感到自豪；  
  
• 有些人喜欢把自己和在事业上非常成功的名人、名校、名牌衣物联系在一起，从而得到间接的光荣，借以减少挫折的影响；  
  
• 一位物理系学生留了胡子，是因为他十分仰慕系中一位名教授，而该教授的“注册商标”就是他很有性格的胡子，此学生以留胡子的方式向教授认同。  
  
认同有时也可能认同一个组织。  
  
例如：一个自幼失学的人，加入某学术研究团体成为该团体的荣誉会员，并且不断向人夸耀他在该团体的重要性。  
  
认同有四种形式：原发性认同（Primary identification），继发性认同（Secondary identification），内摄性认同（introspective identification），投射性认同（Projective identification）。  
  
A. 原发性认同（Primary identification）：是存在于婴儿期的一种状况，指婴儿必须将他自己与客体区别开来。  
  
B. 继发性认同（Secondary identification）：是指当个体意识到与客体身份的不同后，向客体认同的过程。这是一个防御性过程，因为继发性认同降低了自我对客体的敌意，从而使自我体验到曾经被否认掉的分离。婴儿的继发性认同是正常发展的一个部分。  
  
C.内摄性认同（introspective identification）：是指与内化了的客体认同的过程。同时，也可以指个体想象他人存在于他之中，并且是他的一部分的过程。根据对所认同客体的感受不同，又分为反感性认同、向攻击者认同、向失落者认同三种形式。  
  
a.反感性认同：一方面感到反感，另一方面又去仿同。  
  
一位少女自称生平最讨厌遇事大声吼叫的女人，可是自己遇到了生气的事，却总是控制不住大吼大叫，而事后又每每因其失态而愧悔，经深入查询，发现这个女孩子有一个非常专横的母亲和一个非常柔顺的父亲，家中的事情父母之间一旦存在意见分歧时，只要母亲大声一吼，父亲就俯首称是，照母亲的意思去做，做女儿的生在这样的环境里，久而久之就形成了一种认识，即遇事不分对错，只要谁的声音大，谁就得胜，虽然她理智上知道大声吼叫是不好的，但是在潜意识中，却处处模仿她母亲的粗陋行为，因她觉得这才是制胜之道，一方面她对母亲的这种行为很反感，另一方面又觉得这是应付困难的好办法，只要她面临困难就大声吼叫，这种一方面感到反感，另一方面又去仿同的现象，称之为反感性认/仿同作用。  
  
b.向攻击者认同：也称与攻击者仿同、向强暴者仿同，向恐吓者模仿，自己也变成一模一样地去威胁或欺负比自己更弱小的人。“斯德哥尔摩效应”就是一种向攻击者认同。  
  
向攻击者认同是由A.Freud 提出的一种防御机制，它是指个体无意识地模仿权威或攻击者，并以被模仿者特征自居或行动。当他以权威者/攻击者的特征行动时既表达了对攻击者的攻击，又摆脱了被攻击的焦虑与不安。有些人常受强者恐吓、威胁或欺负，很害怕，也很讨厌，可是因为被威胁，恐吓得没办法，结果向恐吓者模仿，自己也变成一模一样的去威胁或欺负比他弱小的人，以免因被人恐吓而害怕的心理，这也是一种心理防卫机制的表现。  
  
• 有些孩子经常被父母或哥哥殴打、欺负，结果，反而模仿他们，转而去打弟弟或动物，以减轻或消除自己被欺负的心理；  
  
• 小孩子以大人的口吻教训同伴；  
  
• 饱受暴力的孩子成年后变成施暴者。  
  
c.向失落者认同：有时一个人失去他（她）所爱的人时，会模仿所失去的人的特点，使其全部或部分地出现在自己身上，以安慰内心因丧失所爱而产生的痛苦。  
  
【案例】有一位年轻人自从母亲去世后，常常担心自己会患上心脏病，不时按脉搏，摸头部，只要身体稍感不适，就东奔西跑找医师，要求量血压，做心电图，唯恐心脏病突发而身亡，分析其原因，原来他母亲一向很关心他的身体状况，只要他身体稍微不舒服，马上就替他按脉搏，摸头部，找医生检查，现在母亲去世了，他不知不觉中扮演了母亲的角色，模仿母亲关心他身体不适的习惯，他这样过分关心自己的身体状况，潜意识中保留了他已逝母亲的一些气质与习惯，借以使他产生仿佛母亲尚在身旁的感觉，略微失母之痛。  
  
上述这些仿同现象，基本源自“内摄作用”。因内摄作用主要是婴儿早期心理机制的特点，是人格未成熟时所表现出的心理活动，故内摄作用被认为是不成熟的心理防卫机制。  
  
D.投射性认同（Projective identification）：是指个体将自我不能接受的部分分离出来，投射到一个幻想或真实的客体身上，然后，再将这个客体内化，这个过程就是投射性认同。投射性认同是婴儿正常发展的一个重要过程。  
  
投射性认同的行为模式，是投射者诱导被投射者以一种投射者限定的方式来作出反应的模式。它源于一个人的内部关系模式，即当事人早年与重要抚养人之间的互动模式，这种模式的内化成为自体的一部分，并将之置于现实的人际关系的领域中。认同是投射的平台，也是投射的目的，而投射就是为了完成认同这个目的。  
  
投射性认同是唯一一个发生在两个人之间的防御机制。  
  
投射：将自己不想要的东西，说成是别人的东西。“我知道你是怎么想的”，其实是自己这么想的。  
  
认同：投射者怎么说，被投射者按投射者所说地认为自己就是一个这样的人。  
  
就是说被投射者认同了投射者的投射，投射者成功了，同时相信或验证了自己的看法：看，我多么英明，我的判断是正确的。投射者此时也认同并强化了自己的信念。  
  
• 妻子认为丈夫好色（投射），丈夫承认了（认同）。妻子问：今天跟谁在一起，是不是跟那个狐狸精在一起了？这句话的潜台词是——你可以跟那个人在一起。从深层来分析：我想和某人在一起，但不能。就投射给丈夫，想象他和别人在一起。妻子想好色，投射给丈夫。丈夫变成为妻子认为的那种人，妻子就认为自己判断是正确的。勉强用语言来表达：投射性认同是一个人诱导他人，以一种限定的方式来行动、进行反应的人际行为模式。边界不清，是一种勾引和上钩的过程。  
  
• 大家聚完餐，张三争着付账，张三会认为别人小气，又害怕对方说自己小气，就争着付钱。边界不清，谁付谁心中都不舒服。  
  
• “你看不起人！”背后的潜意识是：我自己看不起我自己。别人其实没有看得起看不起的问题，时间长了，真的看不起了，这个人就会想，自己的想法是正确的。  
  
• 想让对方听不懂，就谈理论，就让对方的认为自己是高深的。把复杂的理论简单化，把简单的问题往复杂讲，才是高水平的表现。  
  
• 外出，带非常多的药物的妈妈，潜意识可能是：孩子，求求你得病吧！孩子就不好意思身体好，妈妈的潜意识就得到证实了。特别关注孩子身体的妈妈、害怕孩子有病，是想让孩子有病。妈妈的眼睛如果看到孩子是病人的，孩子一定会有病。看孩子是阳光的，孩子就是阳光的。  
  
谁投射，谁认同，是双方共同努力的结果。投射性认同过程分为三步曲：第一，自己想摆脱；第二，强迫别人；第三，别人也这样做。也就是说，首先，个体（投射者）将自己的一部分（坏的、有时也可以是理想的部分）以投射幻想的形式放置在另外一个人（被投射者）的身上，并设法从内部控制那个人；然后，投射者竭力让被投射者（投射性幻想的对象）采取与TA所幻想相一致的行为；再后，被投射者对投射者的“竭力”诱导行为采取反应，这时，被投射者要么与投射者所幻想的行为一致，从而陷入投射者的圈套；要么被投射者没有中套，即对被投射者的行为不予理睬，这时投射认同失败。  
  
【笑话一则】你到女朋友家，狗汪汪叫，狗的语言表达的含义是：“你是敌人，我排斥你。”你如果往后退，就是证明了狗的判断的正确，这是投射性认同；如果不退，反而拿棍子打，狗更加咬，也更加证明了狗的判断，也是投射性认同。  
  
【笑话又一则】乌龟一家去郊游，到达目的地后，才发现没有带开罐器，于是让小乌龟回家去取，小乌龟再三叮嘱父母自己不回来不要偷吃。漫长的等待，小乌龟总不回来，结果父母实在等不及了，就要开始吃。此时，小乌龟从树后跳了出来。他并没有回家去取开罐器，而是一直躲在树后，抱定信念就是父母会一定会偷吃，结果父母就按照他的意愿发生了“偷吃”的行为。  
  
临床中常见投射性认同有四种类型：依赖性投射认同、权力性投射认同、迎合性投射认同、情欲性投射认同，下面作分别简述：  
  
第一种：依赖型  
  
使用这种投射认同的人，通常在做决定或需要独立行事的时候，不管在怎样的情况下都会有求于人。但实际上这种人是能够独立解决问题。  
  
【案例】一个19岁的女孩与她姨妈之间的关系。女孩童年时父母离异，跟妈妈一起。但她有许多机会跟她姨妈相处，姨妈在生活上与情感上给予了女孩许多关照。女孩上了大学，却仍然保持着在大小事情的决定上，由姨妈作主，也保持着在许多事情上求助于姨妈。甚至上大学（在外地）时要姨妈开车送，放假时要姨妈开车来接。久之，姨妈有了不舒服感，内心有种不平衡的怨恼“你这么大了，怎么啥事还依靠我，况且你还有母亲”，姨妈也终于能直接拒绝侄女的一些请求。但拒绝之后，女孩的一系列反应是：委屈，对姨妈哭诉中带指责（你一直对我都是最好，现在这样无情）；沮丧与怀疑（对咨询师表达：原来姨妈是那样喜欢我，为什么现在她这样呢，是不是我不好了？）；无助与无奈（对咨询师表达：我感到很孤独很无奈，虽然我有母亲但她自己都无能，也帮不了我，姨妈很能干也很爱我，但好像她不爱我也不帮我了。我明显感到，我是寄人篱下的！我好可怜好无助呵）。而女孩姨妈的反应是：又气恼又内疚。女孩说，“其实我并不是不能做那些事，而是姨妈现在对我的那种态度分明是对我的讨厌”。  
  
【案例】许多女子结婚后变得不敢开车了，无论去哪里都必须由老公开车陪着。不管家里的大小事情，都习惯打电话问过老公才可以，其实很多时候她也觉得没有这样的必要，但是她觉得不打电话征询意见，她是真的觉得没有办法做决定的,妻子认为丈夫可以解决问题（投射），丈夫接到妻子求助后给予援助（丈夫的认同——妻子认为我可以解决问题，模仿可以照顾者的角色），（妻子的认同则是模仿起那个无能的自我）这是一种投射认同，你是我的神——依赖的投射性认同。  
  
【案例】一个女孩，她的家离单位很近，而男友的单位则离她的单位很远。她常上夜班，会在晚上10时后下班。每当上夜班时，她会渴望男友开车去单位接她，把她送回家，然后目送她进家门。当他这样做时，她心中会油然升起一种强烈的幸福感。一开始，每次她上夜班时男友都争取来接她，但后来，他觉得这样实在很不划算，因为她回家很方便，而他来一次很麻烦。于是，他和她商量，能不能少接你一些，比方说，以前每次都来接，现在减少到一半的时间。她也觉得自己好像有些过分，不得已勉强答应了，但刚答应那一瞬间，她脑海里便闪过一丝念头：“他不爱我，是不是该分手了。”  
  
识别依赖性投射认同不难，凡是当事人以各种形式向你表达“如果你不帮我的话，我就走投无路”、“如果你不关心我，我就活不下去了”，甚至以歇斯底里、自杀相威胁的行为，都是采用的依赖性投射认同，在迫使别人关心或帮他。可往往那些“心软”的接受者不得不就范，而陷入当事者无条件地索取和求助中，成为了当事者情感控制的对象。凡是治疗师感到来自对方的压力、控制、榨取感，透过这些负面感受，能够识别对方使用的是依赖性投射认同。  
  
这样看来，是一个人的依赖情结和被依赖需要，在制造投射性认同。  
  
第二种：权力型  
  
使用这种投射认同的人，通常是诱导出他人的软弱、无能感，从而实现自己的控制欲和权力欲望。  
  
有的人在工作环境中，总表现得盛气凌人，实际是一种无意识的强迫自己的逞强；特别对领导和同事的交流中，总是显示他“天上知一半，地下全知”的厉害，实际是一种无意识的虚荣需要。  
  
在咨询关系中，求助者会无意识地表现得――他什么都懂，甚至会讲出许多高深的哲理，或提一些刁钻的问题，或总是否定你的意见……让你感觉到“他的强势”“你不如他”的无助感和压力感。  
  
【案例】问一个小孩子，你长大了想干什么?——幼儿园的孩子回答：做老师。为什么?做老师想让谁做班长，谁就做班长。孩子的权力欲望一般是来自家庭的。父母表达“没有我，就没有你，你就活不下去”，孩子就会配合父母表达自己的无能。15、16岁的孩子，妈妈给孩子夹菜。孩子的权力被剥夺了。父母剥夺了孩子很多权利。孩子把其它的人看的比父母更重要，这是孩子摆脱父母的表现。  
  
这样看来，是一个人因为自负或自卑（害怕被瞧不起）在驱使人投射性认同。  
  
第三种：迎合型  
  
也称为牺牲性投射认同，使用这种投射性认同的人，通常是竭力诱导他人身上的内疚和感激之情，从而实现自己的成就和拯救欲望。TA用牺牲自己，迎合别人的方法，别人认同了，TA就成功了，别人后来不爽了不配合了，TA就痛苦了。  
  
在心理咨询中，有的求助者总显得很谦卑顺从，不时地对你的依着、声音、观点呵是赞口不绝。这些人的行为给你的感觉是“这人真好”的被宠被认同的感动，久之你会有一种说不出滋味的无形的压力感，那实际是不舒服的感觉。  
  
【案例】一个女士述说，她在生活中对人特别地好，从来是为别人着想，总是帮助别人，但总是得不到别人的理解，甚至在关键时候得不到别人的帮助，为此她伤心不已也愤愤不平。  
  
【案例】母亲对女儿的说：我与你父亲的婚姻，如果不是因为你，我早就离婚了。这是以牺牲婚姻为代价，来对女儿进行投射，而女儿则会以后的与自己先生的婚姻关系不和来对母亲进行认同。女儿的婚姻如果比母亲的好，就会产生内疚感、内心不舒服。与父亲关系不好的女儿，也很难与先生建立起满意的关系。恨爸爸的女儿，是妈妈教会的。家庭的魔咒。这是家庭无情、悲惨的一面。这样的人，一般的对别人都很好，但是得不到别人很好的对待，甚至在关键时，得不到别人的帮助和支持。  
  
牺牲性/迎合性认同，表现出过度认同、假性认同、夸大认同，都是压制自己的不满，害怕自己被拒绝的防御，渴望被接纳的手段。  
  
迎合（或讨好）型的人，未建构足够好的自我同一性。因缺乏自我认同，才渴求他人的认同以让自己感觉有价值。不过是以“自己缺失的意义，只有在他人身上寻找”的投射性认同而达到。  
  
所以神经症患者在人际关系中，总是按幻想中的“理想自我”投射给他者，如果他者认同了投射过来的“理想自我”，便会沾沾自喜，甚至有感激之情。如果究其心理根源，迎合投射性认同的背后是分离焦虑，或说讨好的动机是接纳情结。那些什么过度认同、假性认同、夸大认同，都是人的压制不满、害怕拒绝的防御，也可说是人渴望被接纳的主要手段。  
  
这样看来，是一个人被接纳、被认同的渴望在制造投射性认同。  
  
第四种：情欲型  
  
使用这种投射认同的人，性是生活的主题。这种人往往通过性的方式，来建立、控制关系，使用的性，来诱导别人的性反应，并以性保持的关系来诱导他人的情欲反应，从而满足性欲和控制欲望。我们可以感受到其内心有性饥渴，当来访者让咨询师满脑袋中都充满了性幻想，是来访者这种投射的表现。  
  
【案例】女孩被男人抛弃，但是感觉自己不离不弃，见面后上床，没有感觉，就分手。原因：其母亲在性方面很开放，在其成长中，被小叔子性侵犯。性会让她所有的都黯然失色。只要是交往就是性。只要是交往，就是利用性诱导。关系的建立，如果不是以性为连结，就不知道如何处理。这种关系一定会很脆弱。  
  
不能和别人建立长久的、稳定的关系。不会建立友谊、事业、金钱、同事、伙伴关系。对这样的来访者来说，所有关系的底线，就是提供了性欲的满足。  
  
这一投射性认同模式，是比较容易识别的。并且很容易分析到，是一个人内心的性饥渴、性冲动、依赖情结等在制造投射性认同。  
  
简要概况之，这四种类型的投射性认同者的内在逻辑是：  
  
依赖型：我如此无助，你必须帮助我，否则你就是不爱我；  
  
权力型：我对你好，但你必须听我的，否则你就是不爱我；  
  
迎合型：我对你百依百顺，你必须接受我，否则你就是不爱我，你就是玩弄我的坏蛋；  
  
情欲型：我这么性感，这么有吸引力，你必须满足并对我好，否则你就是不爱我，你就是性无能或冷淡者。  
  
有人说，投射性认同是一种孤独的游戏。沉默在这种游戏的人，会比一般人更加渴望建立亲密关系，但他们在亲密关系中是看不到对方的真实存在，他们只关注对方是否如自己所愿，按照自己所渴望的方式对待自己。 换一种说法即，玩这种游戏的人，只渴望他投射你认同，但却拒绝你投射他认同。 这样一来，这个关系就失衡了。这样的人，他看似在乎你，但其实他在乎的是投射在你身上的幻象，他会诱惑你或强迫你以他所渴望的方式对待他，而你作为一个独立的人的存在，他会视而不见，他既关心你的想法，也拒绝真正了解你。和这样的人打交道，你会觉得特别受压制，因为你只是按照他所渴望的方式对他，他才满足，除此以外的任何方式，他都不满意。投射性认同的游戏中藏着一个“你必须如此，否则......”的威胁性信息，它的完整表达是：“我以我的好的方式对你，你也必须以一种特定的好的方式对我，否则你就是不爱我。”  
  
不过玩这个游戏的人，通常只意识到前半句，即“我对你好，你也该对我好”，而没有意识到自己发出的威胁信息。但作为被投射者，你会清晰地感到这种威胁，你感觉自己没有选择权，你不能按照你的意愿对他表达你的好，否则他会不满意，而且你会为此付出代价。  
  
梅拉妮•克莱因引进了“投射性认同”的概念，以后一些人又拓宽了这个概念。梅拉妮•克莱因对投射性认同的理解是，自身与内部客体的一些部分被分裂出去，并被投射给了外部客体，而外部客体认同这些投射的成分，并在一定程度上受其控制。投射性认同可以以获得理想客体为目的，这样可以避免分离。坏的成分也可以投射，这样我们自己就可以摆脱它们，并在别人身上控制它们，这时我们就觉得只是别人在羡慕。但是臆想中的别人的羡慕会引起我们自己强烈的焦虑，很可能还会遏制我们的创造性，它禁止我们把自己的“好的方面”发扬光大，否则会引起太多的羡慕。  
  
说到底，是人的早期——被遗弃感、被否定、被欺骗、被打击的自我创伤，在源源不断地搞投射性认同。所以，不管是什么理论背景下的投射性认同治疗，其终极目的都一样：扭转负性认同，整合分裂的认知结构。用感性的话说，是如何将内化的伤痛之恨转换成爱。  
  
（2）升华（Sublimation）  
  
升华一词是弗洛伊德最早使用的，他认为将一些本能的行动如饥饿、性欲或攻击的内驱力转移到一些自己或社会所接纳的范围时，就是“升华”。升华是一种本能的力量以一种非本能的方式予以释放的过程。在这个过程中，将社会所不能接受的、指向原始的、生物学对象和行为的本能力量置换到较少本能色彩的、社会所能接受对象和行为上；同时，与这些对象和行为相伴随的情感转换成去性的（desexualized）、去攻击性的（deaggressified）情感。  
  
换句通俗的说法，升华是被压抑的不符合社会规范的原始冲动或欲望另辟蹊径用符合社会认同的建设性方式表达出来，并得到本能性满足。简言之，即把社会中所不能接受的转为所能接受的，以获得内心的宁静与平衡。  
  
升华是最积极、最富建设性的防御机制。有一种观点认为：所有的升华都依赖于象征化的机制，而所有的自我发展都依赖于升华机制。如果没有它将一些本能冲动或生活挫折中的不满怨愤转化为有益世人的行动，这世界将增加许多不幸的人。  
  
• 在学校被人欺负，所以努力考进警校，以维护社会正义；  
  
• 有打人冲动的人，借锻炼拳击或摔胶等方式来满足；  
  
• 喜欢骂人，以成为评论家来满足自己；  
  
• 想杀人，以“外科医师”或“屠夫”（杀猪、杀牛）工作为职业来满足自我本能的冲动；  
  
• 用跳舞，绘画，文学等形式来替代性本能冲动的发泄；  
  
• 西汉文史学家司马迁，因仗义执言，得罪当朝皇帝，被判处宫刑，在狱里，他撰写了《史记》；  
  
• 《少年维特的烦恼》作者歌德，失恋时创作了此一书，他们都是悲恼中之坚强者，将自己的“忧情”升华，为后世开创一个壮观伟丽的文史境界。  
  
【案例】有位保险公司的火灾调查员，每次听到哪里有火灾，就马上跑过去看，以便调查起火的原因，帮助公司鉴定，是否需要负责给予赔偿。这位职员每到火灾现场时，总会产生一种说不出的兴奋。因为他从小就有这种玩火的欲望，却不会随便去放火，变成纵火犯。反而善于利用，当了一名火灾调查员，为公司服务，可以说是升华作用典型之例。  
  
【案例】居里夫人年轻是曾恋爱受挫，对方因她饿长相和学识浅薄而嫌弃她，从此，她立志在学术上超过此人，于是埋头发奋，终于成为举世闻名的科学家。  
  
安娜•弗洛伊德（Freud，A。）于1936年发表《自我与心理防卫机制》一书，并于书中将防卫分成十种类型。她认为其中九种防卫常见于神经质的成人与正常的儿童，唯“升华”不管在成人或儿童，都是正常健康的。  
  
（3）幽默（Humor）  
  
是指当事人面临困境时，并不转移在场其他人的注意力，而是以幽默的方式化解当事人自己的窘困出境。这也是最为积极、成熟的防御机制之一。  
  
以幽默的语言或行为来应付紧张的情境或表达潜意识的欲望，以表面的开心欢乐来不知不觉化解挫折困境和尴尬场面和内心的失落。通过幽默来表达攻击性或性欲望，可以不必担心自我或超我的抵制，在人类的幽默表现（如笑话）中关于性爱、死亡、淘汰、攻击等话题是最受人欢迎的，它们包含着大量的受压抑的思想。当然，过度的幽默也是一种心理疾病的掩饰。  
  
【小故事】苏格拉底在和朋友讨论学术问题，他的夫人突然跑来，先是大骂，接着泼上一盆水，把他全身弄湿了。而苏格拉底只是笑笑说：我早知道，打雷之后一定会下雨。这本来很尴尬的场面，经此幽默，立即化解。  
  
【小故事】马克•吐温在著名画家惠斯勒的画室参观时，伸手去摸了一下一幅油画。惠斯勒装着生气地喊道：“当心！难道你看不出这幅画还没干吗？”“啊，没关系，反正我戴着手套。”马克•吐温答道。  
  
--------------------------------------------------------------------------------

|  |
| --- |
|  |
|  |

六、其他防御机制  
  
心理防御机制种类很多，曾奇峰老师翻译一份外文资料中列举了101种，分类也主要是为了更好地理解、识别，实际上个体在应用防御机制时常同时启动多种机制。除了前期我们介绍的主要防御机制，在这里我们再介绍几种：情感隔离（Isolation of affect）、理智化（Intellectualization）、固着(Fixed)、利他（Altruism）。  
  
（1）情感隔离（Isolation of affect）  
  
属自骗机制中的隔离机制，其与理智化机制关联密切，所以入在一起介绍。情感隔离是指个体将自己与某种不愉快的情景隔离开来，不去面对伤害或痛苦，避免与自己的真实情感接，从而可以避免由此引起的焦虑与不安。通过这种隔离，当事人使自己相信什么也没有发生，也无需因此做什么。此时，那些不愉快的情景并不是被遗忘了，而只是与该情景有关的联系被阻断了。即不掺杂情感成分地面对问题,是对与特殊思想相联系的感情的压抑。理智化和感情隔离都是强迫症患者的典型表现。  
  
• 在地震中，有些人的亲人已经遇难，但他仍能积极地救人，这说明他已将自己的情感隔离。  
  
• 丈夫遇到了车祸，警方打电话通知妻子，妻子刚听到时会冷漠地说：“哦，是吗，知道了。”好像一点都不伤心，但刚放下电话，就突然泪如泉涌，然后号啕大哭。她一开始就是情感隔离，这样做可以给自己一个缓冲的空间。  
  
• 一些心目中的偶像或体育明星忽然嫁入豪门，常会引起媒体大规模的报道，除了人们的好奇心，也不乏有“羡慕嫉妒恨”的感觉在，只是每个人投射出来的情绪不同，因此表现出来的言行也会大相径庭。有的是像“好事者”、“八卦者”，事无巨细什么都要关心，仿佛自己才是事件的当事人，并且会到处传播散播一些自己的言论。而有的则是嗤之以鼻，听到就说是无聊的八卦，对别人谈论也感觉很不屑。前者可以说是“过度卷入”，而后者则是“过度卷入”的相反面——“情感隔离”，是为了掩饰内心的一些焦虑不安所引发的心理防御。  
  
• 在心理治疗过程中，治疗师对病人的反移情有时候是以情感隔离的形式表现出来的。另一种情形时，如果病人痛哭，咨询师在偷笑，说明隔离的太远了，如果病人哭，咨询师也跟着哭，说明没有隔离。  
  
• 医师不带情感的面对医院里的生老病死以降低自己内心的焦虑，是一种情感隔离。医学院有个胆小的女生在外科实习手术时，因为太过共情，不能情感隔离，接连两次在被麻醉的病人肚子上划过白痕，这在初学的医科大学生里很常见，到训练有素地区分处理工作和情感的关系，总有一个阶段。不过情感隔离绝非冷漠无情，忽视病人的主观感受。现在的很多医生却已经发展到麻木不仁的境界了，彻底隔离了对病人的共感，也就是高医生今天说的换位思考。  
  
情感隔离，正常有一定的积极作用。但隔离时间过长，容易变傻、变麻木、无情无义。所以，既不能没有隔离，也不能完全隔离。过度（不足、过多）的情感隔离都是不好的。不过，人活着的过程就是一个变得麻木的过程，把自己的身体资源、智力资源、情感资源全部耗尽，人就会死去。  
  
与理智化相比，情感隔离是去隔离情感，不让情感出现，而理智化是有情感的，情感是用理智化来表达。“我知道我很爱我妈妈，但是我不能表达。”这是情感隔离；“我恨我妈妈，但是，我明白，我妈妈很关心我、为我很操劳。”这是理智化；正常或理想的状态是“我恨妈妈……”流泪了。  
  
（2）理智化（Intellectualization）  
  
是指在体验、评论冲突的话题时，就事论事，不带有相应的情感色彩，从而避免了由这些冲突引起的焦虑。理智化会过分使用抽象思维或概括化思维来处理个人情感上的苦恼或心理冲突，表面上看起来情绪稳定、情感不强烈或者表现出与事件不相应的情感，情感平淡地描述自己的欲望、动机或不愉快、痛苦的经历，好象是在说别人的事，愿望也不会付诸于行动。其实是不愿意接受现实，用有利于自己的理由来为自己辨解，将面临的窘境加以文饰，合理化自己的行为或处境，其内心的不快乐或痛苦被掩盖了。其目的是为了在情感上让自我脱离压力事件，隐满自己的真实动机或境遇，为了避免与人发生亲热的感情而对非生物给予太多的注意，或者为了免得表达出内心感情而去注意外界现实，或者为了避免感知整体而去注意无关的细节。强迫思维和行为也包括在内，虽然它们也可被认为是某种形式的内心置换。合理化是与情感隔离有关的防御机制，是强迫症患者常用的防御机制。  
  
理智化、合理化、转移、压抑、隔离、仪式与抵消、补偿及魔术性思维的防御机制虽然互不相同，但它们通常伴随发生，成群出现。  
  
合理化与理智化有某些近似之处，但并不相同，由于两者之间有过渡形式。理智化是将丰富的情感内容用书本知识来表达出来，但是可以看出其中蕴含的情感内容，但是来访者不敢深入的了解自己的内心。合理化这种防御机制远比理智化更为常见。也很少有人是从来不使用合理化这种防御的。合理化指为自己所不能接受的观念和情欲找一种合理的解释。合理化所采用的“理”，属于常理或人之常情，往往带有明显实用主义或功利主义的色彩。例如，“谁不要名利?”、“哪有猫不吃鲜鱼的?”、“中国有几个雷锋?”等等，合理化的特点在于只要自己觉得合理就行，不像理智化那样具有“打破沙锅问到底”的穷究性，也不企图完全掩盖或抹杀某种情欲。过分使用合理化的人，很可能会在人际交往中发生困难，因为明明他没有理却还要强词夺理，使别人很难于跟他亲近或和睦相处。  
  
把个人的一切不幸和痛苦完全归之于客观原因，避免反观和体验自己的内心活动，从而冲淡内疚和耻感的痛苦，这是理智化的一种表现。当然，避开精神上的苦恼不谈，完全归因于身体(包括大脑)的疾病，对病本身忧虑重重，有过多不必要的担心害怕，转移这种防御机制也起着作用。相对转移来说，理智化主要是对长期冲突的防御机制。  
  
强迫症病人用抽象思维掩盖其心理冲突，是理智化的一种常见情况。G.E.Vaillant(1992)认为，这也可以说是一种心理内在的转移。当然，要将观念与情感脱节，观念留在意识之中，而感情却已告消失，压抑是不可少的机制。理智化没有失去真实的自己，是压抑了自己的情感。  
  
理智化的人常被一种特殊的行为理论所激励，看励志书的人就是典型的运用理智化防御机制的人。不断地用各种各样的术语和理论来武装自己。男人比较多的使用这个防御机制。男人相对于女人来说，是进化的不是很好的动物，所以女人能更加勇敢地接触自己的情感，但是男性呢会觉得如果过多地接触自己的情感就不像一个男人。所以男人要不断地学习心理学、宗教和哲学来理智化，来防御自己的情感体验。特别是青春期的孩子，知道很多的哲学术语，读很多的书等，这实际上是在防御自己的情感。经常和习惯于使用理智化这种防御机制的人往往有其人格的特殊之处，他们的父母亲大多是缺少温情而喜欢讲道理且要求严格的人。  
  
理智化的一种表现是专注于思考“人事"的因果关系，几乎完全忽视人的动机和目的。这是神经症病人在与医生交谈时最常见的一种表现。病人反复询问下述问题：他的病究竟是一种什么性质的病?诊断是什么?有没有可能是现在医学还不清楚的某种罕见的怪病?原因是什么?如何才能消除病因而根治他的病?大脑或其他器官有没有尚未查明的器质性病变?也许病变在分子或原子结构里，以致现有的仪器无法查出?这种药的药理作用是什么?有什么副作用?等等。同时，病人拒不谈他的心理。  
  
理智化与隔离这两个防御机制现在被相当多的高层人士所采用，也是中国大男人们在面对情感问题时常高高打起的一个“幡儿”。理智化是这么个范儿：当你跟他扯感情的事儿，他就跟你谈“宇宙”、“顿悟”、“升华”；当你跟他交流世间感悟的事儿，他跟你谈“人权”、“虐囚”、“民主”……总之，听上去头头是道，可总给你理智到骨子里、讲理到没理讲的份上那么种很觉得自己不够智慧的感觉。因为一旦谈到情感问题可能给人际关系带来的亲密感是他所要回避的焦虑。隔离是这么个范儿：人家饿了喝水，人家热了就看书；需求与表达不沾边，保持的就是一个让你摸不透的神秘感。因为一旦饿了吃，热了扇就落了俗套，就跟你一样了，那就不得不融进人群，这个感觉令他焦虑。所以说，手淫会导致与人隔离，因为自己把自己搞定了，没有对他人的需求，也免去了与人合作的焦虑。  
  
理智化实际上是一种浅思考与不愿深入，在心理咨询中，常见这样的求助者。  
  
【案例：谈自己的痛苦犹如说别人】记得那是在大学里面接的一个案例。恰好，那天我安排咨询师学员旁听我的案例。被咨询的学生，在探讨她的幼年如何被性侵犯，成长中如何去忍受痛苦，现在回忆时又如何感觉到痛楚。可是，从头到尾，最让我纳闷的是，无论是性侵犯还是更严重的事情，所有的描述她虽然说得都是自己，可是却是微笑着表白；每次蹦出一个让我都咯噔一下的词，她等我反应，我看到她的微笑，我都茫然该表达我的吃惊还是该赞叹她的大度。虽然发生在她自己身上，却好像在描述别人的事情。我感觉不到她的痛苦，感觉不到她想解决的冲动，甚至我都猜测会不会她早就有所准备或说过无数次，再加上今天知道有外人(指我带的咨询师)。隔离，这是一种怎样的“情感隔离”？  
  
如果一个人不能解决自己的痛苦，也无力或做过了努力，最后终于失败后。她决定放弃自己的努力，那么最好的疗伤方法，就是将那段痛苦隔离。忘掉那些事情发生在自己身上，不去触碰，不去提起。久而久之，这些事情再次被翻出来时，她找不到真实的感觉。甚至会让然觉得，貌似在说别人的事情一样......  
  
【案例：咨询师说啥我都是有，态度可好嘞】这个案例很难表达真切。我还是换个现实中的事情，比如咨询中我说我发现你很压抑，求助者说，对，我很压抑；我说我发现你不擅沟通，求助者说，没错，我不擅于。我说你不...她说我是...发现没，她统统承认。理智的让我竟然没有了继续深入的愿望。突然间，我觉得自己好无聊都，呵呵！多好的求助者，我说的她都承认，那我来干嘛来了？她需要咨询师吗，需要这个咨询吗？心理开始翻腾这些想法。终于明白，原来她的“理智”是在防御。我会发现这样的回答，让我没有了继续剖析下去的愿望，不仅是不想，更有点不愿。你看人家表达的那么到位，一定自己早就做过思考，如果我还继续剖析深入，岂不是太不识相了？可是，这种理智，正是求助者的防御机制。你不妨试探下问，如果你已经意识到了自己需要成长的方面，请问你为之做过什么具体的努力吗？答案如果是否，这便是防御！她把这样的问题停留在表层，是一种伪接纳。如果他真的接纳自己问题，就不需要咨询了，呵呵，是吧！这些制造矛盾的因素，要不然消灭，要不然接纳，不存在第三种。  
  
检验求助者的“理智”，往往使我们搞懂一些糊涂的东西。看似很配合你，看似都明白，看似态度很好，但背后隐藏着不可知的东西往往很大，很深，甚至求助者没勇气说或者并不想告诉你。检验求助者对于事件的合理态度，往往可以一眼窥探她问题究竟有多严重。严重的问题，往往并不是表达出来的程度；而是那些没表达，或者轻描淡写过去的。一个经过性侵犯的人，如果自己意识到了，她可能表现的如此大度吗？我不禁想问。就好像“刻意伪装”其实没有“无意识伪装”更严重一样。当问题已经变成了朝夕相处的习惯或行为模式，改变起来就必须要深入骨髓了，要慢火。一旦形成人格的东西，轻易是很难让当事者愿意与之分离的。这个时候，不要跟她理智地对话，你会发现你说不过他的。要用体验，谈感觉，谈正常下的，大多数人的感受。让她去对比，去让她自己体验，自己哪里与别人不同。鼓励她表达真实的感觉，你可以因为性侵犯而变得歇斯底里，可以表达愤怒，这些都是正常人能接受的态度。最大的愤怒是被压抑的，而不在爆发里。爆发至少还表明不愿控制，而压抑则表示无需爆发了，爆发是无用的还爆啥子嘛！  
  
做个咨询师也同样。一个不敢表达自己真实感受的人，很难做的优秀。若习惯压抑真实的感受，渐渐你也失去了体验求助者真实的感受。一个优秀的咨询，可以真切体验到对方，并在合适的时机共情或治疗；而这个所谓“合适时机”，首先自己要有对事件合适的体验，不过分也不要不及。  
  
理智化是一种比隔离更好的防御机制，即为了抑制感情和冲动，不去直接地体验她们，而是对其仔细地思考。在反复的思考过程中，对自己的感情加以逻辑解释，于不知不觉中去除与想法连接的感情，避免了冲突，阻止由难以被容纳的冲动引起的焦虑。如丧母后无法抑制悲痛的儿子专注于葬礼仪式或待客言辞等，以减轻悲哀的程度就是理智化的表现。在分析时间里罗列精神分析的理论也是为了阻止内在感情的理智化防御。  
  
（3）固着(Fixed)  
  
固着是指心理未完全成熟，停滞在某一性心理发展水平的一种心理防御机制。  
  
根据弗洛伊德的理论，如果在性心理发展的某个阶段得到“过分的满足”或者“受到挫折”未能满足会导致固着，固着将导致无法正常或完全地进入性心理发展的后一个阶段。五个阶段分别为口唇期、肛欲期、生殖器期、潜伏期、生殖期。即某一个阶段力比多受到某种原因的阻碍而没有得到合理释放而潜伏卷曲于某一方面，这部分没有得到解放的力量在其没有得到满足的情况下，因此造成身心的一系列问题和障碍等。一个阶段满足太多则力比多在这一阶段不愿意离开；而如果满足太少挫折和焦虑就伤害了未来的发展。早期精神分析的工作是将这一没有得到充分释放的力比多释放出来，使其满足而得到症状等的解脱。  
  
口欲期：自出生至1岁左右。该时力比多贯注于口唇、口腔活动，婴儿从吮吸母乳中不但获得必要的营养，而且也获得极大快感。婴儿吃饱奶后的甜蜜入睡，与女性获得性乐高潮后的入睡状态相似。婴儿不仅从吮吸乳汁中获得快感，并且对其他口唇、口腔活动也极感兴趣，他们经常从吹泡泡、咀嚼东西等活动中取乐，还喜欢吮吸手指、把手头能拿到的东西放在嘴里。弗洛伊德认为，在幼婴期性的表现主要是追求躯体方面所产生的快感，并无性意识与交媾意愿，他称之为“自体性满足”。如在口欲期遭受到心理挫折，力比多则可能发生固着；如果在以后的性心理发展过程中（直至成年期）遭遇心理挫折时，力比多亦可能退行与固着于口欲期。口淫症等皆属于力比多固着于口欲期的表现。  
  
肛欲期：自1岁至2岁左右。此时，幼儿可从排便与控制大便潴留中获得快感，即肛欲满足。如果在该时受到心理挫折，或在后来性心理发展过程中（直至成年）遭遇到心理挫折皆可退行并固着于肛欲期。  
  
生殖器期：自2岁至4岁，此时力比多转移贯注于幼儿尚未发育的性器官，他们通过玩弄或刺激外生殖器（如夹腿摩擦或触碰椅脚）而获得满足。不过，这只是幼儿的一种性游戏而已，不应对他们进行过于严苛的责备，以免造成心灵创伤，导致他们对性产生罪恶或恐惧感，以至成为成年后性功能障碍的根源。  
  
精神分析学派的观点认为, 在人的性心理发育过程中, 幼儿性活动的各个阶段都可停滞不前, 这便是固着。其固着处多是性欲得到满足、感到快乐的阶段, 即使一次纯粹偶然的经验也可能形成固着,使性心理不能继续发展成熟。  
  
有一位高中生，这位高中生一见到女性穿过的尼龙袜就兴奋，并且经常用偷来的尼龙袜手淫。咨询中发现，问题的根源是小时候有一次他姐姐用自己的尼龙袜给他手淫。性心理发育的另一个危险便是退行。性心理尽管已经发展到成熟阶段,有了成熟的性生活,一旦遇到客观现实的阻碍或其他精神上的创伤,增高了的性兴奋无法得到正常的宣泄和满足,便只好另寻出路,退回到已经过了时的固着处,寻找已经放弃了的对象,以求得到宣泄。  
  
虽然心理发展与生理发育在人生的前二十年是一个逐步的不间断的过程，但是，我们仍然可以明确地区分各个发展阶段，例如：婴儿期，儿童期，青春期和成人期四个阶段。人一般都是相当稳定地从一个阶段发展到下一个阶段。然而，进展有时也会停止，人停留在原处，不能登上更高一步阶梯。这种情况如果发生在生理发育中，我们便称之为发育迟缓：发生在心理发展中，我们便称之为固着。  
  
固着是又一种防御焦虑的机制。固着者看到前程危险或艰难，不敢迈出下一步。大多数儿童在上学的第一天都有某种担忧；同样，青少年对于第一次约会都有某种不安；中学生或大学生都对毕业怀有一种既担忧又期待的复杂心情。实际上，任何人面临新的冒险都有某种焦虑。人在离别旧的熟悉的世界而进入新的陌生的世界的时候所经验的那种焦虑，叫做分离焦虑。假如分离焦虑过分强烈，人往往不肯接受新的生活方式而固着在旧的生活方式中。  
  
固着者惧怕什么呢？是什么危险阻止了心理发展中的前进势头呢？主要的危险是不安全感，失败与惩罚，不安全感是一种思想状态，是由于人感到自己无能对付新形势的要求而产生的。他感到由于新的形势对他要求太高，结果将是痛苦的。对失败的恐惧与不安全感相似，只是多了一种恐惧，即失败会招致嘲笑。失败有失于人的尊严（自我理想）。最后是对于惩罚的恐惧。这是最严重的恐惧。假设有一个试图独立的孩子正在形成与家庭无关的兴趣和依恋。他这样做意味着他对家庭以外的人和物正在产生爱恋。这孩子有可能不敢做出上述的对象选择，因为他担心，假如他把自己的爱施于外人，他的父母就会以不再爱他相报复，他又不敢肯定新的对象选择能否补偿他将失去的爱。一旦不能，他就会落得孤苦伶仃、无人保护的下场。对于儿童和青少年来说，这是进退两难的局势。斗争的结果便决定着他是前进还是停留。如果他曾经历过父母的惩罚，他很可能选择停留。  
  
具有讽刺意味然而又是千真万确的是，儿童对父母的依赖大多是出于恐惧而不是爱。如果儿童坚信父母对他的疼爱绝对可靠，以往的经验告诉他父母绝不会抛弃他，那他很可能固着在一种幼稚的阶段上。  
  
固着除了发生在对象选择中，还可能发生在人格结构与动力的发展中。有些人老是停留在愿望思维中，有些人怎么也学不会区别主观世界与客观现实，也有的人在严厉的超我或儿时的恐惧中生活着。有些人固着在某一防御机制上，使之成为他们的整个人格中心，有些人则停留在冲动行为水平上。固着种类繁多，程度也不一，它妨碍着人的心理潜力的充分实现。可是几乎每个人都由于恐惧而在某种意义上存在着心理发育迟缓，即固着。  
  
注：关于弗洛伊德性心理发展的五个阶段，可参看本站亲子教育专栏：《儿童心理发展系列之一：弗洛伊德性心理与人格发展理论》 一文。  
  
（4）利他（Altruism）  
  
“替代性而建设性为他人服务，并且本能地使自己感到满足。”（Valliant）个体通过自觉的不图回报的利他行为，获得社会赞赏和他人感激（无意识动机），最终获得自我的满足。  
  
弗洛伊德在《精神分析引论》中说：“和利己主义相反，利他主义和它的区别是缺乏性满足的需求。”弗洛伊德描述了“因为其他人的利益而引退”的过程，这意味着一个人为了别人的利益放弃自己的冲动或利益，这些自己的冲动或利益对他来说是可恶的，接着他通过认同的方式获得一种替代性（vicarious）的快感。  
  
安娜•弗洛伊德在其书中有句话说：“利他源于我们心里的邪恶（Altruism comes from the badness in our hearts）”。她举了个例子来说明：  
  
有一个贪婪的、野心勃勃的老处女，她最大的愿望是穿着漂亮的衣服，有许多的孩子，实际上，她没有孩子，衣着破旧。但她很积极的帮助她的朋友结婚，帮他们挑选衣服，乐于照顾其他人的孩子。“看上去她自己的生活已经排空了利益和欲望，她活在别人的生活中，而没有任何她自己生活的体验。”实际上，这种机制包含了对冲动的投射，类似于“与攻击者认同”（identification with the aggressor），但接着又出现了分裂（dissociation），她对一些人认同，这些人被选中作为被禁止的欲望的宿营处。这里出现了一个重要的问题，我们为谁放弃我们的原始冲动？安娜•弗洛伊德解释说：“也许禁止的欲望在别人那里，这种观念足以暗示自我，这里有一个投射的机会。”“但在大多数情况下，替代者曾经是妒忌的对象。”常见的例子还有女人们为丈夫放弃自己的事业。  
  
安娜•弗洛伊德对利他者表现出的勇气深感敬佩，但同时不留情地指出，利他者设法得到的乐趣不是专有的替代性的快乐（not exclusively a vicarious pleasure），但是包含着放弃自己的理想的达成，提供了一种伪装的、一定量的原始冲动的满足。因此，有许多其他的利他形式，如受虐。  
  
弗洛伊德的忠实弟子Valliant说“利他与投射和发泄的区别在于，它为别人提供的是真实的而不是想象的好处。它与反向形成的区别是，它让应用者至少部分地得到满足。”Valliant又说：“利他包括良性的建设性的反向形成、慈善行为，以及对别人的报答性服务。”  
  
社会学家认为，利他的原因，可能是动物以个体的“自我牺牲”换取物种存在和延续的一种本能；利他是一种社会交换，其收益是自我价值的提高和焦虑的减小。交互性规范是社会交换的基本原则。  
  
某人看到小孩就产生浓厚的兴趣，希望与之接近。假如她想办法去从事一种工作，如去幼儿园做保育员或者幼儿教师，就可天天与小孩子在一起，照顾小孩，满足自己的兴趣。同时，又对孩子们有好处，可以说是利他作用的表现了。在社会生活中，许多从事社会福利工作的人员，往往也是应用利他作用的机制既满足自己又满足他人的。  
  
利他在对象有一定选择性，被帮助者与利他者态度与价值观相似、未伤害过利他者或更有吸引力的人，更容易让人产生利他。  
  
利他有两种形式，一种是无条件的利他，一种是有条件的利他。无条件利他行为相对地不受社会的奖励和惩罚的影响。但可以预期，无条件利他服务对象是利他者的最近亲属。随着这种亲属关系的疏远，无条件利他主义越来越少见了。有条件利他行为，实质上是自私的。“利他者”期望从社会上为自己或其亲属获得相应的补偿，其利他行为是往往是一种是有意识行为。但不是所有的利他行为都是防御机制，雷锋、白求恩的利他行为至少有一部分是在意识层面下的信念的指引下做出的行为。  
  
利他是一种真正的防御机制，还是一种生物本能，心理学、社会学仍有分歧和争议。但从心理咨询角度讲，如果能有助人求助者心理健康与人格的完善，常会建议求助者采用一些利他行为。如依恋关系未满足的求助者，会建议他们参加一些公益活动来获得心理能量，事实证明，是很有效的。  
  
--------------------------------------------------------------------------------

|  |
| --- |
|  |
|  |

七、总结  
  
每个人心里面都会有一道心理防御墙，这道墙非常非常的坚固。利是：能保护好自己的自尊心，不让自己的心理崩溃；弊是：让人无法理性的对待问题，无法做出最好的决定，更会导致人与人之间的激烈冲突。  
  
因为每个人都有自己的一种“观念”，这个观念有时后早已伴随了自己10多年甚至20几年，简单地说：人会认为这样应对是对的，自己觉得舒服的，自己能承受的。就算是重客观理性的利害分析后，事实告诉自己这样应对不正确时，甚至是弊大于利时，人们都不会对此动摇，还会为自己的行为，围绕“自己的观念”来进行辩护，弗洛伊德把其称为心理防御。  
  
前面讲过，心理防御机制是自我（ego)的功能，所以，我们采用的标题叫“自我防御”机制。当自我觉察到来自本我的冲动时，就会以预期的方式体验到一定的焦虑，并尝试用一定的策略去阻止它，这个过程就是防御，或称为自我的防御（defense of ego）。防御是自我用来驱赶意识到的冲动、内驱力、欲望和想法，它们主要是针对能引起个体焦虑的欲望和攻击性。一般来说，防御是在潜意识里进行的，因此个体并不会意识到它在发挥作用。  
  
按照佛洛依德的理论，心理防御机制是人因为有些个跟社会规则冲突的想法，于是心里着慌，科学说法叫做心里有焦虑。那你的“自我”就玩了些小花样，为的是让你不焦虑。这些小花样就叫心理防御机制。人非草木，总不免有些本我欲望是社会不容的。这“社会”在你脑子里有个代理人，就是弗洛伊德说的超我。超我整天板着脸检查你的思想是否健康，自我压力很大，所以就把很多本我欲念逼得藏身潜意识不见天日。但是藏起来不等于消失了，它们憋着一肚子气总在潜意识里涌动鼓噪，虽然没能明目张胆的跳出来表演，但它能让你隐隐觉得自个有点心事藏那儿呢要给人知道了咱就混不下去了，这就不免让您有点惶惶不安，学名叫做焦虑。那咋办，您的自我就给采取了一些措施，就是我们说的心理防御机制。心理防御机制虽然不是真正解决问题的办法，但至少形式上它能掩盖症状让你不焦虑啊。所以这个心理防御机制就有了存在的理由了。  
  
其实通俗地说，所有的人都用“防御机制”将痛苦的感情和记忆排斥于意识之外，那些正在进行心理咨询的求助者也不例外。可以说，防御机制是用来使自己适应来自心理内部(内驱力或超我)或心理外部(外在世界)的应激(stress)状态的。在我们的实际咨询过程中，求助者的防御机制是造成阻抗的一种重要原因。所以作为心理咨询师来讲，对防御机制有一个清楚的了解显得尤为重要。  
  
防御机制和个人的成长经历、生活环境有密切的关系，可以说防御机制是人格的主要组成部分。因为人们会在无意识中以习惯化了的某种防御机制来应对心理危机和焦虑情景。因此如果我们能够了解自己和别人的习惯化的心理防御机制，那么消极的防御机制对人际关系的消极影响就会减少，如果我们自己能够有意识地多使用积极的防御机制，无疑会促进个人的健康发展。  
  
本我的冲动与自我之间存在着内在冲突，就神经症或心身疾病而言，冲突并未得到良好地处理以适应冲动和自我，如果冲突过强或自我无力应对，冲突就会被以“潜抑”（repression）的方式成为潜意识的成分。尽管潜抑将不可承受的冲动从意识的层面驱逐出去，但它不能保证确保其无害，被潜抑的冲动总会找到返回意识的表达之路，此即为神经症及心身疾病的伪装形式，这个伪装就是防御机制。这样的伪装或症状，可以保护他们免于强烈的不快乐的情绪情感，如无法忍受的焦虑、抑郁或负疚感、羞耻感。  
  
这些不快乐的情感体验从婴儿出生就开始形成和积累，婴儿由于不能通过自己的努力来维持他们对满足的需求，他们需要成人的帮助才可解决殊如由饥饿、干渴而产生的紧张，他们还存在着对亲近、温暖和爱的欲望加以满足的需求。这些需求未能及时满足时，他们常常会陷入无法控制的创伤性情景中。如果身体为兴奋所充盈，婴儿视这种体验为“原始或自动性焦虑”。以后，他们在面临即将发生的危险时，以往的这种自动性焦虑又会出现，这时，它以低强度的焦虑形式出现，作为一种信号，引发抵御不可承受之紧张的防御行为。  
  
在儿童的早期存在着四种主要的焦虑形式：  
  
1. 害怕失去能满足他们基本需求的客体，通常为母亲，孩子害怕冲动（如饥饿）得不到处理，陷入不能满足的无助感中；  
  
2. 害怕失去客体的爱：孩子虽然能够确认他们的母亲或其他重要的提供他们生理需求人就在身边，仍存在着对这些人的爱的不确定感；  
  
3. 以后，男孩出现阉割焦虑，这也同样出现在女孩身上，在男孩，它意味着害怕失去阴茎，或害怕阴茎受到伤害或被其他强大的男性所控制；对女孩则意味着害怕被剥夺女性的特征，如女性器官或代表女性魅力的特征被毁灭。  
  
4. 在所谓的“超我”或良知（3-5岁）被建立起来后，焦虑则为负疚感所取代，这是指向良知的自我焦虑的特殊形式。在这种情况下，良知的警示功能显示出避免强烈负疚感引起的痛苦的倾向。这些痛苦包括特别的内在的不悦：害怕失去自尊或害怕失去内在的愉悦感、保护感以及安全感。在良知方面，这一焦虑被内化，危险因此被整合成为属于人格的来自内部的成分。真实的外部惩罚虽以焦虑的方式被感受，但我们不将此称为真实的负疚感，因为这一恐惧不能与其他倾向下发展出来的焦虑信号相鉴别。  
  
这些在儿童时期非常常见的焦虑也同样出现在以后的生活中。它们均可在心理神经症中出现。区别在于神经症性焦虑及现实性害怕的危险来源不同。真实的危险威胁来自于外部的客体，而神经症性危险则来自于本能的需求。焦虑与神经症之间的紧密关系来自于自我保护自身不受本能冲动威胁的事实，这与抵御外界真实的危险是一样的方式，即借助于防御机制而逃逸，但从此启动了神经症的过程。  
  
尽管存在着许多不同的防御机制，每个个体实际上应用的却并不多，它们只在内部危险出现的情景下自动开始工作。如果我们在面临特殊的挑战时启用了这一特别情景下的防御机制，我们可以推测，该防御机制也将会为该个体在其他很多情景下所惯用。这就提供了治疗师理解病人的重要途径，如果在自由联想中出现了阻抗，通过上述的观点，我们就能了解病人采用的防御机制的情况。如果我们的注意力被个体特别的防御机制所吸引，我们就可以在所有的活动中对他们指出此点，使发挥着作用的潜意识自动地被呈现于病人面前，暴露无遗。一旦这些机制被确立，便可以按图索骥，追溯到童年它们开始的时候。防御机制及其它们的早期情形一旦被呈现于意识层面，就可能在该层面将个人对现实的判断及推理与之联系起来，从而开始在主观上的修正。  
  
前面我们按防御机制的性质分类，进主要防御机制进行了描述。心理学更愿意从人的心理成长或成熟水平来划分各种机制：自恋性防御机制、不成熟的防御机制、神经症性防御机制和成熟防御机制四类。  
  
第一、自恋性防御机制：  
  
这一防御机制通常见于5岁以前的幼儿，在成人的梦境及幻想中也很常见。运用它们可以改变现实，但这将使运用者看上去与“疯子”无异。一般而言，它们难因心理治疗性的解释而发生改变，但可因现实的改变（如药物氯丙嗪或应急环境的解除）而改变。  
  
包括，妄想性投射（Delusional projection）、精神病性否认（Psychotic denial）、歪曲（distortion）和分裂（splitting）。  
  
第二、不成熟性防御机制：  
  
这一防御机制通常见于3-16岁的儿童及青少年，也常见于人格和情感性障碍的病人中。常由于受到来自人际间过于亲密关系的威胁或害怕体验这种关系的丧失而作出的对应急状况的改变。其表现形式常为不受社会接纳的错误行为。一般说来，通过交谈，可以达到改变的目的，但这种改变需要反复强化的长程心理治疗性解释以及人际关系的改善（即需要治疗师以更成熟的直觉的方式去发展关系）。  
  
包括，非精神病性投射 (non-psychotic projection)、作为防御的认同(identification)、分裂样幻想(schizoid fantasy)、疑病症(hypochondriasis)、被动攻击行为(passive-aggressive behaviour)及见诸行动(acting-out)。  
  
第三、神经症性防御机制：  
  
这一类防御机制通常见于神经症患者中，但也可在应对急性的成人性应急状态下出现。使用该机制的目的在于能改变自身的感觉或本能的表达，故常以个性怪异的方式显现出来。心理治疗性解释常能促使这类防御发生戏剧性的改变。  
  
包括，潜抑（repression）、置换(displacement)、反向形成(formation reaction)及各种理智化(intellectualization)的防御机制，如隔离(isolation)、合理化（文饰, rationlization）、抵消(undoing)及奇特思维(magical thinking)。  
  
第四、成熟的防御机制：  
  
这些防御机制见于10岁以后的正常个体，通常在青春期作为认同的副产品产生，为原始良知在发展自我理想化形象的取代产物。它们反映了皮亚杰所提出的与青少年认知相关的逐渐增强的精神整合复杂性，整合了良知、现实、人际关系及个人情感，出现于恰当的场合，在一定情况下，它们有着不同社会群体、社会阶层的差别，在应激性增加的情况下，这些机制可变为成熟程度较低的防御。  
  
包括，升华（sublimation）、压制 (suppression)、参与(anticipation)、利他(altuism)及幽默(humor)。  
  
防御机制无所谓好坏、只有成熟和不成熟之分。不成熟的防御机制不是不好，是经不起风吹雨打，容易形成心理障碍；越成熟的防御机制能被越多地意识到。成熟的防御机制有利于合理化、把否定变成肯定、把消极变成为积极的，升华可以把消极的转移成积极而理性的，利他行为本身是社会所倡导的，幽默可以使人在谈笑间搞定不愉快。防御机制的成熟程度、强度，代表着人格的成熟度和强度，能区分开自己和他人的关系；而不成熟的防御机制在潜意识层次不能区分自己与他人，现实感比较差——自己想害别人，就会认为别人想害我（想让别人来害我）。心理健康的人是用成熟的防御机制来代替不成熟的防御机制，是去增加防御机制的成熟度，而不是去掉防御机制。  
  
另外在心理咨询过程中，这些防御机制是不需要放在心中的，也不需要就是把某行为归结为某防御形式，背下来100多种心理防御机制的，也是一种不合理的防御机制。当然，有一些经验性的认识也可以了解，如一般最人最常使用的防御机制是压抑、合理化、投射与认同，这些是正常的防身机制；使用不成熟的防御机制，多为神经症；使用否定的多为人格障碍；神经症的病人的防御机制多、复杂，从经验来看，这类来访者经常让咨询陷入迷失，需要慢慢理清的；强迫症的病人也是运用防御机制最复杂的、最难以理解的；抑郁症，是最少的防御机制的，追求完美的、理想化、像水一样透明的人格特征，崔永元说，得抑郁症的都是好人；厌食症是最多变、最灵活的来运用防御机制：厌食症小女孩子，她变什么我们就跟随变什么、以不变应万变，厌食症，还没有形成成熟、稳定的防御机制，没有边界的、没有稳定的行为模式，经常与妈妈打游击战形成的；父母的防御机制是否成熟、稳定将能影响孩子的防御机制；精神分裂症与人格障碍，采用否认、原始化、投射认同等运用混乱的防御机制。  
  
研究一个人的心理防御机制，需要观察一个人的应对方式然后推断；防御机制可能涉及到许多未完成的心理冲突，日渐成为应对方式。但应对方式与防御机制是不同的概念：  
  
第一、应对方式一般是指行动上的，而心理防御机制是心理上的。  
  
第二、应对方式一般是理智上的、理性的；而心理防御机制是无意识的、不经过思考而得出的；  
  
第三、应对方式是心理防御机制的外在表现，心理防御机制是应对方式的内在动力。  
  
咨询过程中，该如何来处理防御机制呢？以下几条提示供参考：  
  
第一、要了解病人的防御机制是处于何种水平：成熟与不成熟、或介于中间状态。  
  
观察防御机制可据此作为对来访者进行心理动力学诊断的参考；用症状做诊断是精神科的表现，用防御机制做诊断是心理动力学的表现；神经症与强迫症采取了复杂的防御方式来表现症状，防御机制很透明是抑郁，多变的是厌食症的表现。正常人、成熟的人的防御机制是成熟的或伴随不成熟的防御机制，而神经症的防御机制，则完全是不成熟的、并且采用复杂的防御机制。  
  
第二、尊重病人的防御机制。  
  
防御机制代表着一个人的尊严，心理咨询不是打跨病人的防御机制。不要直击其防御机制，缺德。新的防御机制尚未建立，只能让人深受伤害。  
  
当病人第三次出现某心理潜意识，我们可以和其讨论其背后的原因。个案：三次感冒、三次退行，就可以和其讨论。这是趁热打铁，这才是正确的处理方式。  
  
第三、用高级的防御机制来代替不成熟的防御机制。  
  
新的防御机制形成后，可以解释其原本的不成熟的防御机制。解释时，来访者就不会用低级的防御机制来防御。不要太快把来访者治好就是这个意思，继发性获益过大时，是不能在短期内治好的。  
  
第四、对防御机制的解释需要以人格的基本稳定、成熟为前提。  
  
防御机制的强度约等于人格的强度，防御机制的深度约等于人格的深度。  
  
不成熟的防御机制可能会失败，成熟的防御机制失效的可能性较小。  
  
防御机制的解释时机：来访者的人格相对稳定和成熟时。不成熟时是不可以解释的。  
  
第五、让病人优雅的改变，不遗余力的尊重和维护来访者。  
  
不要太快把病人治好，或不把来访者治好，是让来访者自己治好、自己帮助自己，形成优雅的、轻松的防御机制。  
  
道德沉底，让病人在堕落中成长——自己爱自己吧。  
  
对父亲有性幻想的来访者容易在第一次性关系、婚姻中“让鲜花插在牛粪上”，让一个不好的男人来打破自己，然后将其抛弃——这是因为其害怕自己的性幻想。  
  
一般的来说，时间不成熟，我们对来访者的防御机制解释了，来访者也不会承认。  
  
学习精神分析就是加强防御，用理论作为自己的防御。任何新的心理治疗理论，都必须有加强自我功能的作用，具有防御的功能，使自我功能更加强大。防御之后，要有助人之心，使人性光辉更加明亮。越帮越乱、越帮越糟，只能是投射性认同。  
---------------------------------------------------------------------------------------------