

<<在咖啡屋遇见弗洛伊德>>

图书基本信息

书名：<<在咖啡屋遇见弗洛伊德>>

13位ISBN编号：9787121201875

10位ISBN编号：7121201879

出版时间：2013-6

出版时间：可可 电子工业 (2013-06出版)

作者：可可

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：<http://www.tushu007.com>

<<在咖啡屋遇见弗洛伊德>>

前言

精神分析学家弗洛伊德在对人格结构进行分析时提出，每个人的人格都是由本我（id）、自我(ego)和超我(super—ego)三部分组成的。

本我包含要求得到眼前满足的一切本能的驱动力，它完全接受“快乐原则”的支配，唯一的兴趣就是不惜一切代价满足自身的需要。

自我处于本我和超我之间，是理性而机智的，具有防卫和中介职能。

意识上，它尽力使我们成为一个有道德的人。

超我与良心大致上是一样的东西，它代表道德、社会准则和自我理想，它按照至善原则指导自我、限制本我，是人格的最高领导。

后来，在本我、自我和超我的基础上，弗洛伊德又提出了心理防御机制。

心理防御机制是精神分析中一个重要的概念，它是自我的一种功能。

当本我产生某种冲动和欲望，且自我觉察到了之后，自我就会感到焦虑，并且，自我会尝试用一定的策略去阻止或消除这种焦虑，这个阻止或消除的过程就是心理防御。

也就是说，心理防御是自我用来驱赶意识到的冲动、内驱力、欲望和想法，它们主要是针对可能引起个体焦虑的、为超我所不能接受的各种欲望和攻击性。

大体来说，心理防御机制具有以下几个特点：1）心理防御机制往往是在遇到压力的时候自动产生，它们是无意识的或至少是部分无意识的；2）心理防御机制本身是内在的，但我们可以通过行为模式观察到；3）心理防御机制具有自我欺骗的性质，它是借歪曲知觉、记忆、动作、动机及思维等方式来使自己摆脱焦虑；4）防御机制的本质是进行自我保护，但其结果并不一定有利于个体。

心理防御机制看似深奥，但其实我们每天都在使用它。

比如，某个男人也许回家就对妻子发脾气，而妻子并没有做错什么，那这个男人可能就是将对上司或其他同事的愤怒转移到了妻子身上，这是转移的防御机制；某人升职不成功，就安慰自己：“那个职位没什么好的，工作不好做还总会招来抱怨。”

这就是合理化的防御机制；我们常说的“以小人之心度君子之腹”则是投射的心理防御机制。

这些现象是不是很常见？

很多人也急于知道自己为什么会忍不住将气撒在妻子身上，作为妻子，则更想知道自己丈夫为何无缘无故就对自己生气。

本书就是在试图对这些常见的现象进行一个详细的分析。

不过，和其他精神分析类书不同的是，我们更倾向于通俗易懂，更讲究实用性。

在弗洛伊德提出心理防御机制后，他的女儿安娜弗洛伊德将它们总结、扩展到了15种。

后来，经过人们的不断研究和探索，心理防御机制的种类也不断增加，曾文星先生曾在《分析的学理与治疗过程》一书中，将心理防御机制总结为20种，而美国J布莱克曼则列出了101种心理防御机制。

本书总共分二十章，每章描述了1-2种防御机制，总共有二十多种。

但其实防御机制有多少种并不重要，视角不同，划分的也自然不同。

本书想通过介绍各种防御机制，让读者对它们有一定的认识，了解自己和他人的世界。

由于心理防御机制更多的是无意识的，所以它既能保护自我，又有可能阻碍个体与外界的沟通。

如果一个人无意识地使用单一的心理防御机制，就较容易出现社会适应问题。

但如果我们能够了解自己和别人的习惯化的心理防御机制，能够有意识地、灵活地使用一些心理防御机制，那么消极的防御机制对人际关系的影响就会减小，人们适应社会的能力就能得到提高。

这也是本书的目的。

此外，为了更清晰地分析各种防御机制，本书对它们分别进行了描述。

但实际上，人们在生活中往往是几种防御机制一起使用的，这一点在书中也有提到。

衷心地希望这本书能给广大的读者朋友带来帮助。

此外，由于编者水平有限，本书难免会有疏漏不足之处，欢迎读者朋友们提出宝贵的意见和建议。

<<在咖啡屋遇见弗洛伊德>>

内容概要

你还记得《盗梦空间》中的惊现刺激的追杀场面吗？
那些围攻造梦师的人群，那些荷枪实弹的士兵和警察，其实就是心理的自我防御机制。

心理防御机制有很多种，人们也往往在不知不觉间就使用了某种防御机制。
在这本书中，我们详细介绍了二十余种心理防御机制。
这本书通过一个一个案例，分析了人们在使用它们时的表现，以及过度使用会导致的病理性症状。
在这些分析中，我们还指出了每种防御机制是成熟的还是不成熟的，是消极的还是积极的。

在我们的意识背后，其实还存在一个“掌握实权的”、“垂帘听政”的潜意识，心理防御机制就是它“捣鼓”出来的。
认识了心理防御机制，我们就能知道，其实很多时候，别人表现出的那些行为，不管是可理解的还是不可理喻的，都是在保护自己，我们也能因此而找到更恰当地应对别人行为的方法。
同样，知晓自身的心理动因，你也能够更好地调整自己，使自己不犯错，或者做得更好！

这就是这本书要说的事实。

<<在咖啡屋遇见弗洛伊德>>

作者简介

可可神经语言心理学硕士，专业心理咨询师。

曾在医院、教育机构从事多年心理诊疗工作。

具有精深的心理学洞见和广阔的视野，现为华通咨询公司心理研究员，从事应用心理学的研究工作。组织并参与出版“普通人的心理学系列”、“管理心理学系列”等多部心理学著作和大众心理学畅销书。

<<在咖啡屋遇见弗洛伊德>>

书籍目录

目录：写在前面这本书在说什么？

——心理防御机制前言Chapter1 他筑起的第一堵心墙自我防御倾向1：无意识的自我压抑Chapter2 为何他就是不肯承认事实？

自我防御倾向2：本能的抗拒与否定Chapter3 老小孩，原来是这么一回事！

自我防御倾向3：潜意识的自我退行Chapter4 得不到，幻想一下总可以吧！

自我防御倾向4：沉迷于幻想的美好Chapter5 不可发怒，那就寻找出气筒自我防御倾向5：李代桃僵的转移机制Chapter6 为失败找一个合理的理由自我防御倾向6：自我安慰与文饰作用Chapter7 说什么，

心里就在想什么自我防御倾向7：弗洛伊德的投射机制Chapter8 他在模仿谁自我防御倾向8：内向投射与仿同Chapter9 他想表达的其实是相反的意思自我防御倾向9：反向形成机制Chapter10 失之东隅，收

之桑榆自我防御倾向10：阿德勒的补偿观念Chapter11 认同别人就是保护自己自我防御倾向11：掩盖失败的认同机制Chapter12 换一种说法，心里就不那么痛自我防御倾向12：观念与感觉的隔离Chapter13

自欺欺人只是为了远离焦虑自我防御倾向13：仪式与抵消Chapter14 他为什么这般清心寡欲？

自我防御倾向14：否认愉快和禁欲作用Chapter15为什么过度悲伤会生病？

自我防御倾向15：潜意识下的内心躯体化Chapter16 保护自己，就化悲痛为力量自我防御倾向16：人格的升华作用Chapter17 尴尬的时候，笑一笑自我防御倾向17：苏格拉底自嘲法Chapter18 通过帮助别人

来满足自己自我防御倾向18：亲社会的利他行为Chapter19 美化现实，却不是故意的自我防御倾向19：沉浸在理想化之中Chapter20 是冷酷无情，还是慈爱可敬？

自我防御倾向20：将意识割裂的分裂作用

<<在咖啡屋遇见弗洛伊德>>

章节摘录

2. 我们并不知道自已记住了那些事情 但是, 压抑的这种“选择性遗忘”或者“动机性遗忘”和因时间久而自然忘却的遗忘不一样。

在压抑的作用下, 从表面上看, 我们已经把事情遗忘了, 但实际上, 那件事情仍然在我们的潜意识中影响我们的行为, 只是我们没有意识到而已。

这样, 在日常生活中, 我们就有可能做出一些连自己也不知道为什么的事情来, 就像安娜不知道自己为什么不能喝水一样。

弗洛伊德在自己后来的案例中, 也逐渐发现, 当自己的患者处于正常的心理状态时, 那些让他们痛苦、恐惧或者是不能接受的经历要么完全不存在他们的记忆中, 要么只是以非常隐秘的形式存在。

在这种情况下, 患者并不知道自已症状的起因。

但如果对患者进行催眠, 那么那些记忆就会清楚地出现在他们的脑海中, 就像最近才发生的事情一样。

1889年, 弗洛伊德对埃米·冯·N夫人进行了治疗, 运用了催眠术。

果然, 在催眠的情况下, 埃米慢慢讲述了自己容易受到惊吓的原因。

她说: “我5岁时, 弟弟和妹妹经常向我扔死的动物, 那是我最先有的晕倒和痉挛。

但我姑妈说这是不光彩的事, 我不应当那样, 因此我不再有那样的发作; 当我7岁时, 我出乎意料地看到了我妹妹躺在灵柩中; 8岁时, 我弟弟经常披着被单, 扮成鬼来吓唬我; 9岁时, 我看见姑妈在灵柩里, 她的下颌突然掉下来, 我再一次受到惊吓。

埃米幼年时一次次地受到惊吓, 并因为被吓得晕倒和痉挛“是不光彩的事情”而将恐惧压在了心里, 久而久之, 这种恐惧的感觉和这些恐惧的事情就被“关”在了潜意识中。

在完全清醒时, 埃米因为恐惧而记不起这些事情来, 但它们却让她更容易受到惊吓。

再回头看看我们开头所提到的那个故事。

我们不难发现, 王女士之所以每年八月份都会出现自发抑郁情绪, 就是压抑这种心理防御机制在起作用。

孩子死的时候, 王女士极度悲伤, 但经过一段时间后, 在亲朋好友的劝慰下, 自己也意识到不能失去活着的希望, 于是将痛苦不堪的情绪抑制到了潜意识中去。

这本是保护自己, 让自己从消沉中走出来的一种方式, 但是, 我们说, 在压抑的作用下, 感情留在潜意识之中, 观念却被忽视了。

所以, 这些潜意识中的痛苦情绪不知不觉地影响着她实际生活情绪, 最后导致她每年八月都会产生自发抑郁情绪, 连药物也治不好。

3. 他的梦说明了什么?

压抑让人们进行选择性和动机性的遗忘, 避免了焦虑的延续, 保护了自己。

可是, 人们虽然无法回忆起让自己不能接受或是痛苦、焦虑的事情, 但它却会以各种伪装的方式呈现。

其中的一种伪装形式就是梦, 我们所做的奇奇怪怪的梦其实是我们潜意识中的那些东西的流露和苏醒。

弗洛伊德在《梦的解析》一书中描写了很多梦境, 其中有一个是关于他的小女儿病后所做的梦。

安娜·弗洛伊德是弗洛伊德的小女儿。

在她十九个月大的时候, 生了一场病, 吐得很厉害。

护士再三叮咛, 为了快速恢复健康, 不能吃那些含有过多养分的食物, 因此, 小安娜整天都没有吃东西。

但晚上的时候, 小安娜在梦呓中用自己的名字引出了一连串自己爱吃的东西。

弗洛伊德听到了女儿口齿不清的梦呓: “安娜·弗洛伊德, 草莓……火腿煎蛋、面包粥……”也许, 小安娜在清点妈妈端给自己的食物。

可见, 小安娜是通过梦表达了压抑在潜意识中的不满。

小安娜病了, 很痛苦。

<<在咖啡屋遇见弗洛伊德>>

也许白天她只顾着疼痛了，来不及去想那些好吃的食物，但在她的潜意识中，她是很想吃的。于是在梦中，她就说出了自己的愿望，发泄了不满。

我们很容易想到自己的梦，细细分析，它们也表达出了自己清醒时完全不会想到的一些事。

小艺出生在一个偏远的小山村，那里的一切都很古老，人们也很迷信。

尤其是小艺的爷爷，总有讲不完的鬼故事。

小艺的爸爸也从爷爷那里知道了各种各样的鬼故事。

小艺四五岁的时候，爸爸还年轻，于是每晚都和几个叔叔聚在一起“谈古论今”，就在她的小床边。

她虽然害怕，但也很好奇，每次都是在爸爸和叔叔的鬼故事中睡着的。

一晃十几年过去，小艺长大了。

可总是会隔一段时间就会做一个有关“鬼”的梦。

梦里，她清楚地感觉到自家的门外或窗户外有个“鬼”，那个“鬼”努力地要进入自己家。

于是她和弟弟搬着凳子抵住门，然后躲到角落里，最后被吓醒。

我们说，时间过去了很久，小艺早已经忘记了过去的那些鬼故事。

但当时躺在床上听鬼故事的那种恐惧感留在了潜意识中，于是，隔一段时间，那种恐惧感就会跑出来，出现在梦中。

这就是压抑的结果。

P4-6

<<在咖啡屋遇见弗洛伊德>>

编辑推荐

可可所著的《在咖啡屋遇见弗洛伊德》总共分二十章，每章描述了1-2种防御机制，总共有二十多种。但其实防御机制有多少种并不重要，视角不同，划分的也自然不同。

本书想通过介绍各种防御机制，让读者对它们有一定的认识，了解自己和他人的世界。

通过一个一个案例，分析了人们在使用它们时的表现，以及过度使用会导致的病理性症状。

在这些分析中，我们还指出了每种防御机制是成熟的还是不成熟的，是消极的还是积极的。

<<在咖啡屋遇见弗洛伊德>>

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:<http://www.tushu007.com>