

## <<自我分析>>

### 图书基本信息

书名：<<自我分析>>

13位ISBN编号：9787545201987

10位ISBN编号：7545201981

出版时间：2009-1

出版时间：上海锦绣文章出版社

作者：霍妮

页数：187

译者：孙菊霞

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>

## <<自我分析>>

### 内容概要

《自我分析：精神分析疗法的出发点》是女性心理学家卡伦·霍妮最具代表性的著作之一，讲述了自我分析的可行性与可取性、神经症的内驱力、精神分析的不同阶段、自我分析的限制因素、系统自我分析的精神实质与规则等内容，对于从事精神分析疗法的专业人士有诸多的启迪意义。

## <<自我分析>>

### 作者简介

卡伦·霍妮（Horney Karen 1885—1952），20世纪最伟大的女性心理学家。  
1885年9月16日出生于德国。  
1913年，获柏林大学医学博士学位。  
1918—1932年，在柏林精神分析研究所任教，并创办诊所、开业行医。  
在此期间，霍妮由于对弗洛伊德关于女性性欲的看法表示不满而离开弗洛伊德的正统学说，并在杂志上发表了大量关于女性问题和驳斥弗洛伊德观点的论文。  
1932年，受F·亚历山大的邀请赴美，担任芝加哥精神分析研究所副所长。  
1934年，迁居纽约，创办了一所私人医院，并在纽约精神分析研究所培训精神分析医生。  
随着她与弗洛伊德正统理论分歧的增大，促使她与弗洛伊德派决裂，退出了纽约精神分析研究所。  
1941年，创建了美国精神分析研究所，并亲任所长。  
1952年12月4日逝世。

## <<自我分析>>

### 书籍目录

序言：聆听大师的声音引言一 自我分析的可行性与可取性二 神经症的内驱力三 理解精神分析的不同阶段四 精神分析过程中患者的角色五 精神分析过程中分析师的角色六 不定期自我分析七 初级系统自我分析八 一例病态依赖性患者的系统自我分析九 系统自我分析的精神实质与规则十 阻抗的应对十一 自我分析的限制因素

## &lt;&lt;自我分析&gt;&gt;

## 章节摘录

一 自我分析的可行性与可取性 每位精神分析师都知道，分析过程越迅速越有效，患者就会越加“配合”。

这里所说的“配合”，我的意思并不是说患者会礼节性的被动接受分析师的任何建议，也不是指我最初提到的患者有意识地自愿提供他本人的情况——大多数来分析他们自己的患者，迟早都会意识到、并且会承认“彻头彻尾”、“一五一十”地表达自己内心的必要性。

我更多的是指这样一种自我表达方式：如同作曲家在创作时，不由自主地表达自己的感情一样，这种自我表达几乎很少受患者本人的意识支配。

如果作曲家自身内部因素阻碍了情感的表达，他肯定无法进行创作，自然不会有任何作品产生。

同样，一旦患者的努力遇到一些“阻抗”，就算他最大的心愿是与分析师进行完美合作，还是不会产生任何有益的结果。

然而，患者越是能够自由并经常表达他自己内心的想法，他就越有能力去处理他自身的问题。

这样，患者与分析师双方的共同分析才会更加有意义。

我经常告诉患者，自我分析最理想的状态是：分析师是否只是扮演了一次艰险的登山运动中的向导角色，只是指出走哪条路最为有利，而应该避免走哪条路。

准确说来，还应该再补充一点：分析师不能过于肯定地指明患者应该走的路，因为他自己虽然亲身经历过整个爬山的过程，但他并未攀登过哪座特定的山峰。

患者的心理活动和创造力才是最最重要的。

正是患者的这种建设性活动才决定了分析的时间长度和结果，这绝非言过其实。

在分析治疗过程中，当一项分析因为这样或那样的原因不得被打断或终止，而患者却正处于非常糟糕的境地时，通常此时患者心理活动的重要意义才会被揭示出来。

尽管患者和分析师对于整个过程和结果并不十分满意，但是在随后的一段时间内若没有进一步的分析，他们可能会又惊又喜地发现患者有了稳定而持久的提升和改善。

如果详细的调查表明，患者的周围环境中并没有任何变化可以解释这种改善，那我们就可以考虑并证明它是分析的一种后续效应。

但是，这种后续效应却并不那么容易解释清楚，它可能受多方面因素的影响。

这之前的分析可能已经让患者有了非常准确的自我观察，这让他比从前更加坚定地相信自身的确有某些障碍的苗头，或者可能让他发现自身还存在一些以前从未意识到的新问题。

又或者，原来患者可能会把分析师提出的任何建议都视作外部侵扰，一旦患者能够轻而易举地把握并重新洞察自身，他会认为这些改善都是他自己的功劳。

再或者，如果患者的问题是一种顽固病态的需求，即处处想高人一等、不甘落后并竭力挫败别人，那他可能不会让分析师获取分析成功的满足感。

因此，只有在分析师从这个案例中完全退出后，患者才会得以康复。

最后，我们必须记住的是，这种后续效应也会在很多情况中发生：比如在谈话时，我们只有过了很久才能真正领会到一个玩笑或一个评论的真正含义。

以上这些各不相同的解释都指向同一点：它们都暗示着患者内心经历了他自己并未意识到的一些心理活动。

或者说，至少患者并没有明显地努力做决定的行为。

从一些有意义的梦境中，和那些晚上无法解决问题但睡一觉后问题都迎刃而解的经历中，，我们就会知道患者的这些心理活动，甚至那些有意义的指向性活动，确实是在没有意识的状态下发生的。

还有一些诸如此类的事情，如解一道有名的数学难题，清早起来答案会自己跑出来；晚上还令人困惑不解、云遮雾障的难题，睡一觉后会恍然大悟、云开雾散。

甚至那些在白天察觉不到的怨恨，夜间可能会敏锐地活动于人的意识层面，并在清晨五点突然惊醒人们，从而使他们清晰地意识到自己愤怒的原因及后果。

事实上，每一位分析师都凭借这些内在的心理活动进行分析。

这种凭借隐含于这样一种思想中，即一旦消除“阻抗”，分析就会顺利进行。

## &lt;&lt;自我分析&gt;&gt;

另外，我还要强调这些内在心理活动的积极方面：患者渴望解脱的动力越强烈，越少受阻，他表现出来的活动就越具创造力。

但是，无论我们强调消极方面（阻抗）还是积极方面（动力），固有的基本原则都是相同的，即：通过消除障碍或激发足够的动力，患者的心理能量就会被激发出来，并产生新的分析材料，最终达到更进一步的洞察。

本书所提的问题是：我们能否更进一步进行分析？如果分析师凭借的是患者的无意识心理活动，如果患者具有独立解决某些问题的能力，那么这种能力能否被运用于另有意图的方法和用途？患者能否以他自身拥有的批判性才智，彻底检查他的自我观察结果或他的联想？通常，患者与分析师之间具有明确的分工。

大体说来，患者表达他的想法、感觉和冲动，而分析师则运用自己的批判性才智，认清究竟是什么因素促使患者要这么做。

他质疑患者叙述的有效性，把表面上似乎毫无关联的材料联系在一起，并对可能会有的含义提出建议。

这里，我用“大体说来”，是因为分析师会运用自己的直觉，而患者也可能把事件广泛联系起来。

但是，总体来看，这种分工确实存在，也对整个分析活动具有确定的益处。

它能使患者在放松状态下纯粹表达或流露出心中的一切想法。

可是，该怎么看两段分析时期之间的那段时间？又该怎么看因各种原因造成的持久性中断？为什么某些问题会偶然之间不经意地自行澄清？难道鼓励患者刻意并准确地进行自我观察、同时使用自己的推理能力获得洞察，是不可能的事情吗？就算这是一项艰难的工作，充满危机与局限——这些都将在稍后加以讨论——一些困难也不会妨碍我们提出这个问题：“难道自我分析不可行吗？”从一个更为广泛的相关范围来看，这可以算是一个历久弥新的问题：人能够认识自己吗？令人振奋的是，人们一直都在思考这个问题，尽管探索它的过程困难重重，但却是切实可行的。

然而，这种鼓舞人心的状态并未对我们有多大促进，因为在前人看待这一问题的方式和现在我们看待这一问题的方式之间，仍存在着一大段距离。

我们知道，尤其自弗洛伊德的基础研究发现提出以来，这个问题要远比前人所能想象的复杂、困难得多——实际上，它是如此地困难，以至于仅仅是严肃地提出这个问题，就已经如同一次探索未知领域的冒险行为。

近日来，那些以帮助人们更好地处理自己和应对他人为目的的书籍大量出现。

其中，有一些像戴尔·卡耐基所著的《如何赢得朋友并影响他人》这样的书，就极少提及认识自我，而只是在如何处理个人问题和社会问题方面，或多或少提出一些好的普适性的建议。

但也有一些书籍，如戴维·希伯利的《自我发现之旅》，其目的确实在于自我分析。

如果说我觉得有必要就这一主题另外写一本书，那是因为我相信，在这些作者中，甚至像希伯利这样最优秀的作者，都没能充分利用弗洛伊德开创的精神分析技术，因而只是提供了一些不够全面的指导。

而且，他们并没有认识到此中所涉及的复杂问题，正如《自我分析从简入手》（Self-Analysis Made Easy）这样的书名所明确表现出来的那样。

这类书所表现出来的这种倾向也隐含于那些确定的精神病学人格研究中。

所有这些尝试仿佛都表明：认识自己是一件轻而易举之事。

但是这只是一种错觉，一种一厢情愿的信念，是一种对认识自己确实有害无益的幻想。

一旦人们踏上这条被冠以“轻易之举”之名的道路，要么会空自沾沾自喜，错误地相信自己已经全面地认识了自己；要么第一次遇到严重挫折、障碍时就一蹶不振，把探索真相的过程视为徒劳无功的事情而试图放弃。

如果我们能够认识到，自我分析是一个艰苦而缓慢的过程，肯定会随时让我们陷入痛苦与挫折之境，并且需要我们竭尽全力进行，那么上面这两种结果就不会轻易发生。

一位有经验的分析师绝不会受这种盲目乐观情绪的迷惑，因为他心里非常清楚患者的情况，即他们在能够切切实实地面对自身问题之前，需要承受一种艰难与痛苦，有时还会感到绝望并可能会放弃这种“战斗”。

## <<自我分析>>

分析师可能会更愿意倾向于完全相反的一面，即否认自我分析的可能性。

分析师有这种倾向，不仅因为他自身的经验，同时也基于一定的理论依据。

例如，分析师会提出他的论点，说明患者只有在重新体验他婴儿时代的欲望、恐惧，以及他对分析师的依恋关系之后，才能让患者摆脱困境；若任由患者自己随便分析，充其量只能获得一些无效的、“纯理智”的洞察。

如果仔细地检查这些论点（在这里我们不做这种检查），它们最终会成为一种不置可否的错误观点：就算患者自身动力足够强大，也不能够靠其自身的力量来克服遍布于自我认识道路上的障碍。

我有充分的理由强调这一点。

患者要想达到某一目标，其动力是每个精神分析案例中的重要因素。

可以肯定地说，如果一名患者的目标就这么大，那么不管分析师怎么努力，也不可能让该患者达到超出他自身所定目标之外的其他目标。

然而，在分析中，患者具有某种优势，即他可以得到分析师的帮助、鼓励和引导。

这一优势的价值我们会在另一章中加以讨论。

如果由患者自己分析，那么，“动力”就会变得至关重要。

事实上，它的重要性就在于：患者本人动力的大小决定了自我分析的可行性。

## <<自我分析>>

### 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>