

<<心灵的面具>>

图书基本信息

书名：<<心灵的面具>>

13位ISBN编号：9787561787632

10位ISBN编号：7561787634

出版时间：2011-9

出版时间：华东师范大学出版社

作者：（美）布莱克曼

页数：214

译者：郭道寰 等译

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>

<<心灵的面具>>

前言

从防御的角度鉴赏人格在我们生活的这个地球上，现在大约有195个主权国家。每个主权国家，都有或大或小的国防力量，这是一个国家的整体的重要组成部分。

要了解一个国家，从它的国防力量入手，是一个相当不错的角度。

在全部的国家里，现在生活着大约70亿人。

他们中的绝大部分，在身体上也都有着或强或弱的个人防卫体系，组成这个体系的成分包括皮肤、白细胞、巨噬细胞和各种抗体，在医学上，这个体系被称为免疫系统。

有很少一部分人，他们的免疫系统被摧毁，因为他们感染了获得性免疫缺陷综合征病毒，这个疾病的中文名字叫作艾滋病。

每个人的精神世界，也需要被保护。

面对大自然经常显现的敌意，以及人际间时时处处呈现的冲突，不设防的心灵无法完整而清晰地存活下去。

人类个体成长的每一步，都有一些“护心术”在等着我们学习。

如果没有意外，我们几乎会自然地学会一个成人应该具备的捍卫自己精神领地的能力，在相当大的程度上，这几乎就等于心理的健康。

不幸的是，有一些人，由于成长的道路过于坎坷，使他们在成年后还持续使用早年学会的低级而落后的“护心术”，无法学会更加高级而先进的手段，所以他们也许会终身处在心理的疾病状态上。

精神分析，或者说心理动力学，其研究的核心之一，就是自我的防御机制。

一个人使用哪些自我防御机制，直接呈现了这个人的人格强度、稳定性和成熟度，笼统地说就是健康的程度。

如果说精神分析是一种人格鉴赏学，那么对一个人的心理防御机制的分析，就犹如通过军队了解一个国家，或者通过一个人的免疫系统功能来了解这个人的体魄。

如果说分析别人的防御是一种职业，那么分析自己的防御就是一种修行了。

把你自己的潜意识防御上升到意识层面之后，你就知道了自己的力量可以攀登多高的山峰，自己的耐力可以走多远的夜路，自己的胆量能够面对什么样的敌人，以及自己的气魄能够担当多大的失败和成功。

当然你还会知道，永远不去做你的人格顶不住的任何事情。

去年夏天，德中心理治疗院（中德心理治疗连续培训项目的主办者）前任主席马佳丽女士问我，往精神的深处看，东西方人是一样的吗？

我的回答是：在整体的精神的本质上，我们是一样的。

我们有同样的内驱力，我们的内心世界都在早年的关系中形成，并在后来影响我们的全部的关系；我们都趋乐避苦，或者能够忍受。

这几句话几乎表达了精神分析全部的人性观，而所谓“趋乐避苦”，说的就是自我防御机制。

我同时也跟马佳丽说，就像个体之间的防御机制有差异一样，群体之间的防御机制也会有差异或者说各有特点。

我举了两个例子，来说明我们中国人的防御的特点。

必须强调的是，这里所谓特点，只是表示在程度上有点“过分”而已。

并不表示“只有”我们才这样自我保护。

第一个例子是：“一种情感对另一种情感”——你专注于一种情感，而回避另一种。

这是本书描述的第57种防御。

这个防御机制在我们群体中具体表现之一，就是过度呈现和提倡孩子对父母的爱，而忽略甚至否认孩子因为各种原因（比如成长和独立的需要）而产生的对父母的恨。

这使得假装孝顺的伪君子可以大行其道，而敢于直面人性负面的人难以生存。

第二个例子是：几千年来，我们都在使用“躯体化”的防御。

这是本书描述的第65种防御。它的定义是：你专注于自己的身体，以避免口欲、性和仇恨的冲动导致的冲突。

<<心灵的面具>>

从很早的时候开始，一些人际关系的失意者，就沉溺于修身养性、服药炼丹的活动中。

著名的有魏晋南北朝时期（公元220-589年）的名士。

最近30年，以养生、健康为名的运动此起彼伏，数以亿计的人卷入其中。

很多的骗子被揭露，但这真的不是最终解决这个问题的办法，要解决这个问题，最好的办法是让大家使用比躯体化更高级别的防御。

很显然，这需要精神分析，更需要时间。

这本书的副书名叫作“101种心理防御”，但并不意味着人的防御只有这么多；在一些精神分析实践培训中，有些防御并不在这101种之内，需要被重新命名。

不过一般来说，分析了本书描述的防御，对他人或者自己的了解就已经足够专业和“深层”了。

如果你是第一次接触到这本书涉及的内容，你也许会觉得，很多说法都是牵强附会甚至胡说八道。

这很正常，因为精神分析这门学问讲的就是我们通常不会觉察到的东西以及它们之间的联系。

比如，如果你没学过化学，当有人告诉你，价值连城的钻石和几元钱一斤的木炭在本质上是同一种元素的时候，你当然会嗤之以鼻。

很多事情，浅看和深看，真的非常不一样。

在你被分析几百次，或者分析别人几百次，或者通过别的机缘巧合沉到了人类精神的幽深之处，你就会同意，这本书的字字句句，都是人类心灵最智慧和最勇敢的探索者在展示他们惊人而美丽的发现：犹如医学家眼里的别样人体，犹如物理学家眼里的别样世界。

感谢杭州西溪心理治疗研究小组六位成员的辛勤劳动。

从功利上来说，翻译书的效率相当不高，所以我很少做这事。

从心理防御机制的角度看，跟我相比，他们这样译书的心理防御机制可以这样被命名：利他型的见诸行动。

我知道，我这是在赞美他们。

我还知道，赞美他们是我的防御的需要。

我不知道的是，有没有这样一种境界的人格，不需要任何防御，“裸露”着就可以好好地活下去？

曾奇峰2011年5月22日于安徽万佛湖徽萃山林

<<心灵的面具>>

内容概要

这本由J·布莱克曼著，毛文娟、王韶宇译的《心灵的面具(101种心理防御)》全面详尽而又引人入胜地梳理出了101

种心理防御——有史以来编纂最全的——给浩瀚的精神分析知识之海带来了清晰和次序。

30

多年临床和教学工作经验，以及其自身曲折传奇的个人经历，让杰瑞姆·布莱克曼能够完成这样一本既有教育性又富有阅读乐趣的书。

通过使用比喻、案例和对话，布莱克曼医生使无比复杂的概念和内容变得平易近人。

这本书讲解了人们发展某些防御的原因并提供了识别无意识防御的技巧。

不管是初入门的治疗师、有经验的专业人士，还是任何对人类心灵感兴趣的人，《心灵的面具(101种心理防御)》都是一本有关思想和行为的含义和起源的宝贵指南。

<<心灵的面具>>

作者简介

杰瑞姆·布莱克曼(Jerome S. Blackman)，资深精神病学专家，有着超过30年从业经验，是美国精神分析协会、纽约弗洛伊德学会以及美国精神分析学院的认证精神分析学家。他是纽约弗洛伊德学会训练与督导分析师、东弗吉尼亚医学院临床精神病学教授，以及弗吉尼亚威斯利安学院心理学兼职教授。

<<心灵的面具>>

书籍目录

- 从防御的角度鉴赏人格——推荐者序(一)
- 推荐者序(二)
- 中文版序言
- 原序
- 致谢
- 引言
- 第一章 关于防御机制的一些普遍概念
- 第二章 出现在性心理口欲期、肛欲期以及第一生殖器期的各种防御机制
- 第三章 潜伏期、青春期和其他各种各样的防御
- 第四章 防御在精神病理学诊断中的使用
- 第五章 诠释性技术
- 第六章 鉴别诊断和治疗的选择
- 第七章 支持性治疗技术
- 第八章 防御在自杀倾向评估中的意义
- 附录一 精神分裂症：诊断标准的发展历史
- 附录二 诊断中要评估的自我力量
- 附录三 精神分析的诊断性心理发育考虑
- 附录四 客体关系理论的一点历史
- 附录五 在躺椅上的比才的《卡门》(Carmen)
- 后记——一些免责条款
- 译注
- 参考文献
- 译后记

<<心灵的面具>>

章节摘录

版权页：首先让我们概括一下防御机制和不愉快情感的定义，然后我们才进一步来描述防御机制的许多特性及其功能。

防御机制和不愉快情感的定义防御机制是指从意识层面消除不愉快情感成分的一种心理操作。

不愉快的情感包括焦虑、抑郁和愤怒。

焦虑是由不愉快的感受加上对可怕事件的猜想构成。

而抑郁情感是由不愉快的感受加上对可怕事件的发生的看法构成（C. Brenner, 1982a）。

愤怒则是由不愉快的感受加上想毁灭某人或某事物的想法构成（C. Brenner, personal communication, 1990）。

对于上述每一种情感反应来说，这些想法的内容可能源自童年任何一个发展阶段到目前为止所拥有的感知和记忆，而且可能是以现实为基础，或是以想象为基础，也或者是两者兼有。

防御机制的触发情况正常人或“一般意料之中”的人（Hartmann, 1939）对于正常人（E. Jones, 1942）来说，一个非常强烈的情感可能预示着会摧毁（或压倒）一个人的思维、组织能力、注意力等心理功能。

弗洛伊德（1926）从更专业的角度，把那些对思维、组织能力、注意力等自我功能造成干扰的情感定义为“创伤性”的。

AB是一名39岁的女性，因为婚姻问题来找我治疗。

她回忆说她发现其丈夫将大麻藏在主浴室内的药柜子里。

她压制（有意识地将想法驱离思维）自己的愤怒直到她的两个孩子（13岁和15岁）都睡着以后，才向丈夫表达她的种种忧虑：担心丈夫的健康，担心孩子的安康，担心丈夫会被拘捕或被起诉，担心丈夫吸毒后神志不清时干下蠢事，以及担心受到公开羞辱。

她也对丈夫这种为孩子树立不道德和违法行为榜样的做法表示反对。

当丈夫维护自己抽烟的权利时，她“失控”了。

她开始哭泣，但后来自己停住了。

第二天中午，当她在园艺店里为屋前院子挑选花卉盆栽时，AB先生打电话到她手机上，说自己正在家里等她，并提醒说他们原本约定当天在孩子去上学以后，两人在家进行一次“火辣的性约会”。

她表示自己把这件事完全忘记了，并且因为自己使丈夫失望而感到内疚。

在上述情况里，AB女士首先是压制（31）她的愤怒（有意识地），但是当丈夫对自己的忧虑表现出不讲道理的反应时，她的愤怒和抑郁由于其强烈程度而变成“创伤性”的。

于是她在没有意识到自己行为的情况下，建立起了其他多种防御机制。

她压抑（25）了那次“火辣的性约会”，这样做既缓解了她的愤怒而同时也表达了她的愤怒（一种折衷形成）。

她使用了投射性认同（4）——通过给她丈夫制造严重的挫折感来缓解自己因丈夫没有体贴自己的心意而造成的挫败感。

她与攻击者认同（35），即用其丈夫对待自己的方式（忽视她的意愿）来对待丈夫。

她拒绝了丈夫的性邀约，并把注意力置换（19）到女性特质的元素上（用于花园的花），象征性地（20）重申自己的女性特质。

她由此压抑（25）因丈夫无视自己的忧虑而觉得自己被冒犯的感觉。

她也隔离（13）（关掉）了自己对于这段婚姻所感受到的沮丧感。

当我向她指出在她忘记跟丈夫的约会而专注于花卉的这件事情上很显然地有着以上几种含义时，她对自己对丈夫的愤怒和自己的内疚有了更多觉察。

她在愤怒和内疚之间的冲突也导致了她在面对丈夫的争论时变得被动（62）。

在几天之后的回访谈话中，她汇报说她已经向丈夫说明，由于丈夫顽固坚持进行违法、自我毁灭的药物滥用行为，自己对这段婚姻感到生气和沮丧。

她的面质使得其丈夫反思自己的固执行为，尤其是考虑到对自己处于青少年时期的孩子的潜在不良影响。

<<心灵的面具>>

于是，她丈夫向她道歉并且放弃了吸食大麻。

精神病和边缘型人格在那些有精神病或边缘型人格的人身上，即使轻微的情感也可以使自我功能崩溃。

在那些疾病中，情感容忍度和自我力量原本就不太好（Kernberg, 1975）。

DB先生，25岁，在他的童年时光里一直都遭受他母亲的严重忽视。

对于哥哥对他的欺负母亲从来不加干预。

此外，在他上初中的时候，他亲眼目睹了处于青春期的姐姐进行卖淫活动。

从15岁开始，他就酗酒。

所有的这些因素（即，指向哥哥的巨大而强烈的愤怒，因目睹姐姐的性活动而遭受的过度性刺激，以及在整个青春期就以酒精作为情感调和剂致使自我力量的发展受到干扰）已经使得DB先生在情感容忍度方面出现严重缺陷。

如今在大学里，当被要求完成一项额外的作业时，他认为自己的无法集中注意力和组织（整合）自己的思维而被人针对，因此感到非常愤怒。

他无法学会怎么样去驾驭自己的强烈愤怒和抑郁情感，他防御性地指责其女朋友（投射性责备）（5），因为她曾经鼓励自己上大学。

他也变得自大（63）（认为自己因遭受不公待遇而想要举报教授），并开始酗酒（通过物质滥用来防御）（69）。

换句话说，由于（自我）在情感容忍度方面的受损，一般的压力如一项额外的家庭作业（导致愤怒）将使得他被盛怒的情绪所淹没。

于是，病态的防御机制被启动，以便减轻自己因体验到专注力和整合能力方面的（自我）功能受损而产生的羞耻感。

神经症对于患有神经症的人（包括恐惧症、转换障碍、惊恐障碍、强迫思维、强迫行为、一些冲动障碍、一些抑郁障碍），其自我力量（参阅附录二）可能是足够的。

但是，一个情感反应的强度即使只是很轻微的，这个情感反应的一小部分也将扮演一个信号（Freud, 1926；C. Brenner, 1982a）。

当特定情境出现，致使他们回忆起（通常是无意识地）过去真正被情绪淹没的情境时，这个信号性的情感反应将触发他们的防御机制。

瑞妮，34岁，感到容易恐慌。

她认为她的焦虑来源于最近自己想要生育宝宝的愿望。

她不敢把这个想法告诉她的丈夫，因为他们最初曾协议好不要怀孕。

而且，瑞妮也不想变得“依赖”丈夫的收入。

她注意到，在她青少年时，曾经必须怎么样乞求父亲才能换得零花钱，而她是如何地讨厌这么做。

我指出她似乎认为她的丈夫会像她父亲那样吝啬。

瑞妮意识到自己这种对丈夫的看法，对于一贯对她都表现得很大方的丈夫来说是不公平的。

经过一段简短心理治疗的干预疗程后（几个月），瑞妮向丈夫提出了关于生孩子的这个话题，而结果是她丈夫对这个想法感到很兴奋和开心。

（关于该案例更完整的说明，可以参阅Blackman, 2001, 174-177页）在该案例中，瑞妮通过使用缄默（59）、回避（61）和假性独立（72）等防御机制来保护自己免受因对丈夫移情而产生的焦虑困扰。

换句话说，她这种信号性的焦虑，虽然实际上不会造成巨大的心理崩溃，但却导致了病理性防御机制的产生。

有意识与无意识的防御情感的关闭就像呼吸一样。

人们通常不会意识到这些调节机制（无意识的防御）的存在，但他们也可以有目的地掌控这些调节机制（有意识的防御）。

事实上，防御机制可以通过有意识和无意识两种方式运作，人们可以有目的地去使用它们，抑或无意中就使用了它们。

进行精神分析命名时，防御机制的有意识使用与无意识使用有时候是通过采用不同的术语来实现区分的。

<<心灵的面具>>

例如，压制（31），是指有目的的忘记，而压抑（25）是指无意识的忘记。

同样地，搪塞（23）是指有目的的说谎，而虚构（24）则是发生在一个人无意中的歪曲事实。

就像上面谈到的，AB女士开始时是压制自己的愤怒，后来她则是压抑自己要离开丈夫的愤怒想法。一些免责条款我已经把有限的目标，即描述那些防御并且给出一些关于它们的可能对实践中的临床医生有用的信息，作为我的任务。

我的理论取向牵涉到一些自我心理学（Hartmann、Frosch、Bellak以及。

Kernberg等人的关于自我功能和自我力量的概念）、结构理论（弗洛伊德关于驱力、超我以及防御的第三理论）、以马勒为基础的客体关系理论（分离个体化和它的变迁）以及关于折衷形成的现代“冲突理论”（C. Brenner, 2002）。

你会看到我没有过多地涉入到对所谓的“缺陷防御争议”（参阅Frosch, 1990）的争论的讨论中，因为我觉得功能缺陷和功能的抑制两种概念都是重要的。

有些分析性理论家对Freud-Hartmann-Frosch（以及Busch, 1995）所发展的关于自主自我功能的学说感到不满，因此也许会对我关于防御性的功能抑制的描述（在弗洛伊德之后，1926）表示异议。

科胡特的追随者也对结构理论的很多方面（包括防御）提出了异议，他们比较喜欢使用属于自尊调节的内在幻想的那些概念（“自体客体”）。

克莱恩学派、荣格学派、马斯洛学派、拉康学派以及阿德勒学派各自使用了不同的专业术语，而且对心理常态和心理失常都有着些许不同的想法。

我并没有试图在这本书里拿这些理论去跟防御理论作对比或者比较。

精神分析内部的争议——有许多还未得到解决——至少是会像精神分析理论和非分析性理论之间的那些争议一样那么多并且一样那么容易引起争论。

简单地说，这本书并非企图在精神分析理论的内部辩论上，也非企图在分析性理论与非（或者反）分析性理论之间的领域间争论上作一个学术性的专题论文。

最后，我没有引进关于焦虑、抑郁以及精神病的一些“生物精神病学”看法，是因为我没能看出当今的神经生物学和防御理论之间有彼此相关的地方。

（那本新的期刊《神经精神分析》（Neuro-Psychoanalysis）的撰稿者们正提出了这个议题。

）我倾向于赞同诺贝尔奖获得者Gerald Edelman在心理功能的大脑基础的庞大的复杂性方面的许多结论（例如，1992）。

虽然今天科学观察者们相信大脑是精神的器官，而且我们也知道大脑的疾病可以引起心理现象，但是到目前为止没有人有发现过哪怕是一个单一想法的神经—电—化学基础。

即使是Levin（2002）对Iberhauft在神经免疫系统和学习准备方面的工作的精湛总结也是，用他自己的话说，“带有疑问的”。

脑脊液中的血清素和去甲肾上腺素水平跟一些抑郁症之间是有一些在统计学上具有说服力的相关性的；但是迄今，我们一点也不知道关于形成人们思想想法的大脑生化方面的看法，而这些想法却造就了我们半数的情感——导致人们感到孤独、不高兴、可悲、或者内疚（或者愉快）。

更别说以解剖神经生理学方式去理解任何关于爱、恨、害羞、或退化（例如，中年危机跑车）的东西了。

我很喜欢看到一些心理治疗学习生把一张防御（还有自我功能）的清单贴在他们办公桌上方的墙壁上。

这本书本质上是基于那张清单的一点精心制作。

P4-7

<<心灵的面具>>

媒体关注与评论

如果说分析别人的防御是一种职业，那么分析自己的防御就是一种修行了。

……这本书的字字句句，都是人类心灵最智慧和最勇敢的探索者在展示他们惊人而美丽的发现：犹如医学家眼里的别样人体，犹如物理学家眼里的别样世界。

——曾奇峰，武汉中德心理医院创始人、首任院长弗洛伊德是最早对防御所掩藏的心理内容感兴趣的人。

他的女儿安娜则探索了人类大脑如何保护自己以免体验到不愉快的情感和想法。

现在，布莱克曼应用时下的精神分析知识，将防御的研究引领到一个新的高度。

——Vamik D.Volkan，弗吉尼亚大学精神病学荣誉教授一本包罗万象、引人入胜的防御和防御性策略的精选集。

——Harold P. Blum，纽约大学医学院精神病学临床教授

<<心灵的面具>>

编辑推荐

《心灵的面具:101种心理防御》：人们用心理防御来把不愉快的感受拒绝在意识之外。防御机制运作的范畴，可以从无害地使用幽默来掩饰紧张感，到破坏性地攻击一个当前所爱的人。心理防御是指将不愉快的情感的某个（些）组成部分——想法、感觉或两者——移除到有意识的觉察之外的一种心理操作。

心理防御是精神分析体系中最核心的概念之一。

良好的心理咨询过程很大程度上就是突破防御机制的过程。

熟悉并有效打破来访者甚至咨询师自身的防御机制是咨询师个人和专业成长的关键环节。

<<心灵的面具>>

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>