# 从精神分析到存在分析

来源：网络 作者：夜幕降临 更新时间：2024-08-13

*第一篇：从精神分析到存在分析从精神分析到存在分析一析罗洛·梅的人格图像理论作者：叶浩生咨询流派来源：http://点击数：1054更新时间：2024-12-27一、从精神分析到存在分听的转变早在读大学期间，罗洛·梅就深受弗洛伊德精神分析理...*

**第一篇：从精神分析到存在分析**

从精神分析到存在分析一析罗洛·梅的人格图像理论

作者：叶浩生咨询流派来源：http://点击数：1054更新时间：2024-12-27

一、从精神分析到存在分听的转变

早在读大学期间，罗洛·梅就深受弗洛伊德精神分析理论的影响。大学毕业以后，他曾跟从阿德勒学习精神分析理论。1943年，他进入美国纽约的一所研究院，拜新精神析学家弗洛姆为师，再次系统研习精神分析的理论与方法。之后他开设了心理诊疗所，以精神分析的方法治疗病人，如果根据罗洛·梅的这种经历，我们应推断他将沿着精神分析的道路走下去。但事实却是，最终他转向一条新的道路——存在分析，接受存在主义哲学理论作为已、理治疗的基础。导致这种转变的原因是什么呢?概括地说有三个方面：即精神分析的困境，存在主义哲学的影响和罗洛·梅独特的个人休验。

本世纪五十年代，精神分析学派碰到了无法克服的困难：社会风俗已变得非常开放，依据弗洛伊德的理论，这种开放应有助于缓解伊底和超我的矛盾冲突，从而减少心理治疗的负担。但事实却相反，即更多人接受心理治疗。这些人而临的是内部空虚、自我陌生、焦虑、无价值感等新的病态心理。精神分析学面对上述现象无法作出圆满解释。而对这一问题，某些精神分析理论家试图在精神分析的理论框架内解决这一急迫问题，而包括罗洛·梅在内的另外一些精神分析学者，却开始怀疑精神分析疗法的理论基础。他们发现，只要囿于弗洛伊德的理论，他们就无法真正理解病人。他们认为，在社会风俗开放的今天，再以性压仰来解释种种变态心理显然是不合时宜的。为此，罗洛·梅等开始寻求一种能取代精神分析理论的、更符合现代西方人心理特征的理论和方法，以便把心理治疗建立在稳固沟基础之上。这是促使罗洛·梅转变的第一个因素。

正当罗洛·梅在精神分析的道路上犹豫、观望之时，欧洲大陆的存在主义运动兴起了，并迅速传播到美国。存在主义从以下几个方面影响了罗洛·梅，促成了罗洛·梅从精神分析到存在分析的转变。

存在主义哲学的一个显著特点是它强调哲学研究的对象应是单独的个人，它所研究的一切，总是围绕着“我个人生存，或者说我个人的存在究竟有何意义”这一中心问题。且在研究单独的个人时，存在主义哲学家们总是把个人放在社会联系里，强调个人体面的困境，以及个体面临困境时产生的焦虑病苦、孤独、空虚等情绪体验。对于临床心理学家来说，存在主义从单独个人出发的观点比弗洛伊德的理论更有指导意义。且存在主义者对个人的痛苦、焦虑等情绪状态分析比弗洛伊德的理论更符合二次大战后资本主义社会中人们的心理实际，因而易于为不满精神分析的临床心理学专家罗洛·梅所接受。

存在主义哲学的另一个特点是强调个人的自由选择，认为人有自由选择的能力，个人的价值完全取决手自已的自由选择；存在主义者的“人的自我选择能力”观点深深影响了罗洛·梅。他发现，精神分析理论过度强调因果关系决定论，认为人的行为受到本能和早期经验的限制。这种错误的观点无法解释当代人的空虚、孤独、自我陌生等病态的心理特征，给

心理治疗实践带来巨大困难。而应用存在主义关于自由选择的观点，却很容易解释这种现象：这种变态心理的产生乃在于个人放弃了自由选择的权力交给了社会或他人，从而进入了一种非真实的存在抹态中，自我的个性丧失了，个人独特的潜能得不到发挥，只能机械地、无生气地顺从他人的要求，因而逐步产生空虚、自我疏远、生活毫无意义等痛苦的情绪体验。作为心理治疗专家的罗洛·梅并没有因存在主义哲学而成为存在主义哲学家。用他自己的话来讲，他所接受的是“存在主义哲学的态度”。三十年代末，罗洛·梅患了肺结核。在疗养期间，他只研读了两本书，即弗洛伊德《焦虑的问题》和存在主义先驱克尔凯郭尔的《恐怖的概念》。对比二者的理论，克尔凯郭尔的理论更符合自己和其他病友的实际体验。罗洛·梅深感这种认识更进一步促使罗洛·梅从精神分析到存在分折的转变的第三因素。幸运的是，罗洛梅的疾病痊愈了，“但他原有的精神分板倾向却没有恢复，他随后的职业生涯贡献给探索人格的本体论基础”

二、罗洛·梅心理治疗所勾画的人格图像

为了正确指导心理治疗，给心理治疗奠定理论基础，罗洛·梅认为应首先勾画人格图象。什么是人格?不同学派的心理学家有不同的回答。罗洛·梅从存在分析的观点出发。认为人格首先是一种“存在\"(Dasein)“存在”既不象弗洛伊德的“自我”，也不象容格的“阿妮玛”那样，是精神的一部分，而是一种整体结构，它既是精神的，也是物质的。罗洛·梅认为，这种存在是先于一切本质的，人格的一切本质都是“存在的基础止，通过自由选择获得的。人必须担选择的责任和后果，任何逃避选择的行为都有损于他的。“存在”。因此，在罗洛·梅看来，心理治疗的目的，是使病人重新体验他的存在是真实的，使他更充实地体会到他自己的存在„”②

从上述观点出发，罗洛梅以为正是由于人有自由，罗洛·梅认为人格图象的第二个，也是最主要的成分是自由。因为可进行自由选择。人才确立了自己的本质，也才从刺激－反应的动物中区别开来，也正是因为人有自由，所以应对自己的行为负责。

罗洛·梅从心理学的角度证明自由对于心理健康是不可缺少的，以便给心理治疗打下可靠基础。在罗洛·梅看来，个人的行为是在自由选择中进行着的。人类的潜力与责任感与人的自由是分不开的。换句话说，自由是人格的基本条件。因此，罗洛·梅相信自由选择的可能性，不仅是心理治疗的先决条件，同时又是使病人重新获得责任感、重新决定自己生活道路的唯一基础条件。罗洛·梅并不天真地认为人格中的自由是不受约束和控制的。每个人都深受着特定的时空、特定社会、特定家庭和其他条件的限制。但是，不论这些影响我们的因素是什么，每个人对这些因素均或多或少也有选择的余地。考虑到人格的这一要素，罗洛·梅认为在心理过程中，治疗专家应引导病人接受自己对生活的责任，勇敢地承孩自由选择的结果，发展自由选择的能力。人格的第二个基本因素为个性，意指自我区别于他人的特性。罗洛·梅认为，通过自由选择，人确立了自我的独特性，接受这一独特性是心理健康的首要条件之一。人格障碍的主要因素之一就是感觉自我不是自我、自己不能接受自我或不能容忍自我。换句话说，自我无法个性化，不能发现自我一的独一无二的特性。为此，罗洛·梅

认为心理治疗医生应该帮助患者发现他真实自我，发掘自我与众不同的独特本质，而不能象精神分析那样，以千篇一律的人格模式看待有心理病人，更不能把自己的人格特性或某种特殊文化之下的“标准”人格特征强加给心理病患者。否则，心理治疗就不能取得实际效果。

人格的第三个因素是社会整合。罗洛·梅认为，人格的形成和发展不能离开社会。人格同社会有着千丝万缕的联系，离开了社会联系就不能形成健全的人格，因此，人必须实现同社会的整合。罗洛·梅认为，为了维持自我的独特性，自由的个人必须与社会整合。

在这里，罗洛·梅使用的是整合，而不是象一般心理学家那样总是强调人对社会的适应（adjustment）。因为在罗洛·梅看来，适应是个人对社会单方面的迎合和屈服，不但过分强调了社会不可改变的影响力，而且忽视了个人的责任感、自由意志。相反，整合则表示相互作用，社会既能影响和改变个人，个人也有能力影响社会，甚至改革社会。罗洛·梅反对“社会适应良好”作为正常人格的最佳标志。他认为正常人格的主要表现应是能够接受社会并充分运用自由选择能力，发掘积极的、建设性的社会因素，以充实自我，实现自我。由子个人的自我实现必须依赖社会以及与他人的互助合作，因此，个人必须不断地发掘并创造适合自己人格发展的社会环境。

不过，上面所说的人格的三个要素：自由、个性、与社会整合均不是容易建立或建立后一劳永逸的。个人必须连续不断的重建他的人格。个人必须在自由、自主、责任与自私、懒惰、从众的冲突之中，不断地形成，而又不断地改变着他的认格。

人格图象的第四个成份为宗教紧张。所谓宗教紧张，罗洛·梅指的是存在于人格中的一种紧张状态或不平衡状态，这种紧张状态是我们每个久在每时每刻都能体验到的。它植根于人类的本性之中，是上帝不断作用于我们心灵的一个一证明。

一般心理学家，尤其是精神分析学者，均主张心理的平衡，认为人格内部的平静是人格健康的标志，而心理冲突则被视为不健康的表现。精神分析治疗病人的主要途径就是帮助病人把潜意识的冲突引导到意识领域中，从而达到心理的统合、平衡，消除心理的紧张状态。罗洛·梅反对这一观点，他承认心理组织的破坏可以导致人格分裂，但他否认消除冲突、紧张是心理治疗的最高理想。他认为人格的最后平衡根本不可能，因为人格是动态而非静态的，是不断发展而非停滞不前的。罗洛·梅主张健康人格所需要的不是消除冲突、保持平静，而是把破坏性的冲突转变为建设性的心理冲突。那种试图消除人格的冲突，使人格内部保持死水一潭的做法等于宣判人格的死刑。

罗洛·梅认为，人格中的宗教紧张最明显的证明是人不断地体验到内疚感和焦虑感。罗洛·梅认为体验到内疚和焦虑是每个人都不可避免的，因为我们每个人在“做什么”与“能够做什么”之间有二条鸿沟存在。换句话说，在理想与现实、完美与缺感、在我想做什么和实际做什么之间的这条鸿沟，正是人类内疚和焦虑产生的源泉。因此，他认为，在勾画人格的图像时不应把宗教紧张排斥在人格范围之外、应该把宗教紧张状态列为健康人格的基本因素之一。同样，在心理治疗中，不要把消灭冲突、取得平衡作为治疗的首要任务。而应引导病人正确对待由紧张而导致的冲突，接受内疚和焦虑作为生活的不可避免的事实，勇敢地面对生活的挑战。

罗洛·梅认为，上述四种人格因素是担互联系的，四种因素的交织而组成人格的基本图像，是存在分析疗法的理论基础。

三、罗洛·梅的人格图像理论的得与失

从精神分析转变到存在分析的罗洛·梅想用新的态度和观点阐述人格的本质，勾勒人格的基本图像，以便给存在分析疗法的临床实践提供一种新的理论依据。罗洛·梅把存在这一概念作为人格图像的基础。他从心理学的角度出发，试图通过对存在的阐述揭示人格的本质，其目的，在于指导心理治疗专家医治现代西方人的“存在丧失症”，鼓励病人增强自我存在意识，肯定和维护自我的存在。出发点和目的的不同显示了罗洛·梅与存在主义哲学的依存和发展关系，也使得罗洛·梅的理论在人格领域的众多理论中独具特色。

罗洛·梅理论的第二个独到之处在于他强调意识的作用。在罗洛·梅所勾画的人格图像中，无论是强调人的自由选择能力，还是强调人与社会的整合，强调的都是意识而不是潜意识作用。这样，岁洛·梅就抛弃了精神分析重视潜意识的传统，恢复了意识在人格领域中的地位。潜意识概念一直是精神分析理论基石。罗洛·梅尽管是精神分析阵营中成长起来的学者，但是他更注重人的意识的作用，认为人格主要受意识、而非潜意识的支配。罗洛·梅的这种观点代表了经典精神分析—新精神分析—存在分析发展过程中关于意识作用的观点的演变与进步，对人格心理学是一个重要贡献

把自由列为人格的基本成份之一，是罗洛·梅的理论的第三个独到之处。自由选择的观点，在存在主义哲学中指的是人的行为是自由的、下受任何限制的，罗洛·梅把这一观点应用于心理治疗领域，用以反对弗洛伊德行为的本能决定论，这就使得这一观点有了新的含义。罗洛·梅并不主张人的自由选择能力是无限的，而是有一定的范围和条件的。但是人既然有这种能力，既然行为是自己选择的结果，就应该对自己的行为负责。而后者正是罗洛·梅的重点之所在。他强调人格的自由成份，正是为了强调责任感的存在，其目的并不是为政治领域的自由概念寻找心理学的依据。，而是为了正确指导心理治疗的临床实践，万医治丧失这种自由选择能力而体验到空虚、焦虑的现代西方心理变态患者提供理论基础，这种观点在心理学领域是独一无二的，是罗洛·梅对心理学的主要贡献之一

由以上三点可以看出，罗洛·梅对心理学的贡献是应该肯定的。但罗洛·梅毕竟是资本主义社会中的学者，他的立场

决定了他看问题的方式和方法必然会失之偏颇，其人格图像理论也必然有其社会和历史的局限性。

首先，罗洛·梅在社会与个人心理变态的关系问题上的看法是错误的。他认为现代人中间存在着一种“存在丧失症”的病态心理，主要表现是个人在日常生活领域失去了一切个性特点，失去一切独立生活的领域，仅仅按照社会风俗习惯、道德伦理准则，象一切人那样地生活。这种人只能简单地顺应社会，把一切交给异己的社会力量，这种人会因个人存在价值的丧失而体验到空虚、孤独和焦虑。罗洛·梅指出病态心理的社会原因是有积极意义的。但是他却把导致病态心理的社会原因归咎于社会本身，认为这种现象为一切社会所共有。他没有认识到这种现象是资本主义制度的产物，是资本主义泣会的政治、经济动荡不安在人们心理上的表现。

其次，罗洛·梅的理论从总体上来讲是唯心主义的。罗洛·梅所阐述的存在概念，既非物质的，也非精神，同时又是物质又是精神的。他试图以这样一个概念超出唯物与唯心的范畴。但实际上他所谈论的存在本质上还是指精神的存在。把这样一个概念作为勾画人格图像的基础，必然会陷入主观唯心主义的泥坑。

罗洛·梅的理论中不仅具有主观唯心主义的成份，也还有客观唯心主义成份。在他所勾画的人格图像中，宗教紧张占据着重要地位。他认为宗教紧张是上帝不断作用于我们的一个证明。根据心理动力学的观点，人的心理内部时刻有冲突、焦虑和内疚等紧张状态的存在，且这种紧张状态是人格变化和发展的主要原因之一。这种观点本来无可厚非。但是罗洛·梅无法搞清这种紧张状态的来源，却把这种紧张状态归因于上帝。在这里，罗洛·梅又陷入了客观唯心主义的泥坑。

最后，罗洛·梅的理论处处都显露出明显的主观、思辩等哲学的特征。如果我们不了解罗洛·梅的目的在于为心理治疗奠定理论基础，则很有可能把他对人格的论述当作某种哲学理论。罗洛·梅的人格理论所表现出来的这种思辩性、哲学性特征，不是偶然的。心理学自独立以来，一直存在一种反哲学的倾向。这种倾向从冯特开始，由行为主义者所继承，至今在美国心理学界仍有不可忽视的影响。但自二次世界大战以后，心理学中有一股回归哲学的倾向，一部分心理学工作者认为“役有人能逃避哲学问题仅在于有意识还是无意识地运用好的哲学或坏的哲学，或含糊哲学”③这部分心理学家认为，如果说过去心理学的独立曾依赖它同哲学的分离，那么今日心理的进步将依赖它同哲学的联系。罗洛·梅正是具有上述心理学家之一。

任何一门学科都必须接受哲学方法论的指导，完全避开哲学的影响是不可能的。但罗洛·梅的理论哲“味”太浓，以致若切去心理治疗部分，几乎成了赤裸裸的哲学理论，这样一来，就不可避免地导致主观、思辩的哲学性特征。

参考文献

①Ewenl R.Theories of personality.N.Y.1980.P.371

②Rollo May.Existence： ANewDimension in Psychiatry and Psychology.N.Y.1959，P.31 ③Henryk Misiak.Phenomenological, existential and humanistic Psychology.N.Y.P.152

**第二篇：从催眠到精神分析**

精神分析与催眠结业论文 姓名：张建 班级：1136006 学号6111900613 指导教师：裴秋宇

从催眠到精神分析

张建

哈尔滨工业大学

摘要：催眠是精神分析治疗技术的一种治疗手段，一种重要的治疗方法，它的发展离不开精神分析学的理论。而精神分析也是在催眠的基础上发展起来的，它们之间相互促进发展，共同繁荣。

关键词：精神分析、催眠术、心理治疗

催眠术是一种古老而又年轻的“神秘”的技术，古希腊和古埃及时期就已经出新了催眠术。在中国《黄帝内经》也提到过有关催眠的知识。

而在15世纪以前是被人们称为邪术的，当然，这只是当时科学不发达，人们对未知的一种恐惧。催眠术正式被用于治疗疾病开始于18世纪，当时获得了医学博士学位的梅斯默对催眠产生了兴趣，从某种意义上来说梅斯默大大的成功了，他能轻易地诱导出一个人的催眠状态，而且常能取得奇迹般地疗效。随着他的名气愈来愈大，其诱导技巧和疗效也愈来愈高。不过，他的医生同道们，却大都不欢迎他的成功。这部分是由于他的治疗方法缺乏科学性，部分则是由于同行之间的妒嫉。不久，妒嫉者们诋毁梅斯默的机会到来了。不过，那件\*\*的始末似乎正是梅斯默取得极大成功的过程。

导致海斯默在维也纳声名扫地的事开始于一个名叫玛丽亚·特里萨·帕拉迪斯的女孩。她失明了。然而她并不是一个普通的孩子，她是一名杰出的、天才的钢琴演奏家，女皇玛丽亚·特里萨的门人。梅斯默应邀去为这个女孩治疗。由于现在尚可能辨认出那是一种癔病性失明症，故梅斯默能够取得好的疗效就不足为奇。但对梅斯默来说，不幸的是事情并不到此为止。玛丽亚的家庭担心地的视力恢复之后，女皇给她的抚恤金可能停发，放在玛丽亚由于精神上的压力再度失明时，她的父母即拒绝梅斯默再为医治。更糟糕的是，梅斯默也因此而得不到女皇及其官员们的赞助，而且，其反对者们也抓住这一机会，斥责他是一个骗子。

之后一些年梅斯默在事业和生活上沉沉浮浮，可惜并没有能够找到催眠术的科学性解释，不过他仍然为催眠术的发展做出了不可磨灭的贡献。

将催眠带入科学殿堂的是一个叫詹姆士·布雷德的人。他被称作是催眠术的创始人。“催眠术(hypnotism)”一词就是由他提出的。他是一位严肃的医学家。1841年一位名叫拉封丹的人在曼彻斯特公开表演催眠术。布雷德当时在场，开始他指责拉封丹是骗子。但他仔细观察并用针刺被试者，发现被试者并没有产生痛的反应，其他观察到的种种现象也使布雷德转而承认这一事实。

但他并不相信这种作用是施术者的神奇力量引起。他从生理学角度研究这一现象，认为是大脑额叶部位的疲劳产生了这些效果。

从布雷德提出麦斯麦术的生理学解释后，催眠术逐渐被医学界接受，并且作为一个生理学和心理学问题开始引起科学界的重视。

历史总是充满了巧合，同梅斯默一样，弗洛伊德同样取得了医学博士学位，并在之后的留学生活中学习催眠的知识。之后成为了当时著名的心理学家。

弗洛伊德对精神分析的兴趣是在1884年与J.布洛伊尔合作期间开始产生的。1882年11月他已经从布洛伊尔的病人安娜的病例中了解到催眠及宣泄疗法的效果，回到巴黎以后他进一步考虑这个病例。这时候弗洛伊德已经从沙可那里学习到了有关治疗歇斯底里病症的方法。他在接受布洛伊尔的研究成果的基础 精神分析与催眠结业论文 姓名：张建 班级：1136006 学号6111900613 指导教师：裴秋宇

上，进一步深入地探索期中隐含的问题，终于发现了催眠疗法的奥秘，揭示了催眠疗法的使用范围以及其与人内在精神状态的关系。在法国的一次治疗中，弗洛伊德同法国医生本汉的讨论得出了一个重要结果，即认为催眠疗法的作用是有限的，另外发现并非所有的患者都能接受催眠，最后弗洛伊德放弃了催眠术而转向自由联想。

1895年弗洛伊德与布洛伊尔共同研究的成果写成《歇斯底里研究》一书。这本书的出版，为弗洛伊德的精神分析学的创立奠定了理论基础。在研究歇斯底里症的过程中，弗洛伊德在医学史和心理学史上第一次使用了“精神分析”这个概念。他父亲去世的后一年弗洛伊德开始了他的自我分析，进行自我分析的主要方法是对自己的梦进行解析。随着《梦的解析》一书的出版，精神分析运动逐渐发展起来。这时候阿德勒、兰克、费登、荣格等后来的大师与弗洛伊德一起研究这些，但也有分歧，最后这一小组被迫解散。

弗洛伊德再后来的生活中不断的完善他的理论，使精神分析理论成为心理学上最重要的一部分。

弗洛伊德对潜意识的研究前无古人，他将人的心理分为意识、前意识和潜意识。前意识指虽非目前意识到的但可以通过回忆而变为意识的内容。潜意识则指被压抑的而不能通过回忆再召唤到意识中的一切，这些通常是不为社会道德所容许的欲望和暴力因素。在此基础上他提出了人的精神是本我、自我、超我组成的。最原始的本我是与生俱来的，由先天的本能、基本欲望所组成的。自我处于本我和超我之间，是根据外部世界的需要来活动的。超我，简单地说就是道德化的自我。

从精神分析的产生我们可以看到精神分析与催眠有着密不可分的关系，可以说没有催眠，精神分析将不可能出现。同时，催眠也是精神分析学说中不可缺少的部分。

首先，现代心理学中，催眠是一种治疗手段，而精神分析是一种治疗技术。精神分析中的治疗手段还包括自由联想等方法。精神分析对于潜意识的研究很深入，而精神分析对潜意识的研究正是催眠的科学依据。催眠是通过放松来使潜意识浮到水面，让某些病态的脑区域被激活。催眠不是适合于每个人的，它有着不可回避的局限性，而这些局限在精神分析的其它方面或许可以解决。

作为一种治疗方法，催眠在它的发展过程中得到不断的完善，而这种完善正式建立在精神分析理论的基础上的，即使催眠从精神分析学科中独立出来，它与精神分析也有千丝万缕的联系。现在社会是学科交叉发展的时代，催眠与精神分析之间相互促进，共同发展。

参考文献 张焕庭．我对弗洛伊德精神分析心理学的一点看法．南京大学教育系。2 罗杞秀．略论催眠术在大学生心理咨询与治疗中的应用．厦门大学心理咨询与教育中心（361005）

**第三篇：从精神分析角度分析网络自拍现象**

现在，网络上到处都可以看见网友们上传的自拍照片，网络自拍作为一种新兴事物，如今在社会上十分流行。自拍是一种个人行为，然而自拍者为什么如此之多？对他们来说，自拍是不是一种很好的自我宣泄方式，或者展示自己的方式？

从精神分析的角度可以看出，这种网络自拍的流行，正是自我和超我缺席状态下的本我的更多释放。

弗洛伊德的人格结构把人格分为三个层次：本我、自我、超我。本我，处于潜意识中，充满被压抑的本能、欲望、冲动，遵循“快乐原则”，强烈的要求得到发泄的机会；自我从本我中分化而来，遵循的是“现实原则”；超我是人格道德的维护者，是传统价值观和社会理想内化的结果，是取代了环境控制的自我控制。

在现实生活中，一个正常的人，一般是处于：在超我的监督下，本我不得不收敛起本能、冲动、欲望，而自我则寻求适当的时机在现实的基础上是本我的一部分要求得到满足。而当人的环境从现实社会转入网络空间时，现实世界的各种道德要求减弱，起初没有人会要求在网络空间里需要遵循怎样的秩序要求。对自拍族这样的群体来说，超我因失去了现实的要求，没有与之相对应的需要克服自我要求的发展，并没有充分内化出在网络空间的超我，超我发展不足，不成熟的超我使得行为缺少约束，造成放纵自己的行为。原本由本我、自我、超我不断冲突和平衡的人格结构中超我的监督作用减弱，本我获得了前所未有的自由。

在这种情况下，表现为对一切关于性的(生本能)和攻击、破坏的(死本能)欲望的发泄，其中生本能指所有指向快乐的行为，是人类心理和行为的根本动力，促使人通过各种方式来寻求满足，而死本能则有攻击、侵略等行为。这样的发泄就造成了网络空间里的行为。对他们而言，网络在某种程度上，成为他们释放和发泄本我的欲望的空间，产生本我的快乐。

人的自我在面对外部世界、超我和本我之间出现冲突时会发展出一种机能调节冲突，即心理防御机制。其中，人们在面对这些冲突时，可以运用升华的防御机制来解决冲突。升华，将本能冲动转移到为社会赞许的方面，而网络自拍就可以看作是自拍者将本能冲动转化为拍摄的方式来摆脱焦虑，人的性本能如果直接表现出来可能会受到处罚或产生不良后果，从而不能直接表现出来，此时将性本能通过运动和业余爱好来表达，就会受到认同。自拍者拍摄自己的身体，以展现美的行为来表达自己的性本能，而网友通过赞成自拍这种艺术行为而使自拍者感到满足。

因此，网络自拍成为一种流行。自拍者用自拍的方式表现自己的身体，人们脱离了现实生活的桎梏，没有约定俗成的道德规范，可以毫无顾忌地尽情展示自己，获取他人的关注与评价。

在阿德勒的观点中，自卑感是所有人类的正常心态，也是人类奋斗向上永恒的心理原动力，每个人都有不同程度的自卑感，优越感是自卑感的补偿。当他的努力在某方面受到阻挠时，能在另一方面找到新方式争取优越感。但有的人却订了错误的目标，使用错误的方法在追求优越感，将他们的努力转到不恰当的一面，真正的问题却被掩盖。就像网络自拍中，很多人会选用一些后期制作帮助自己的形象更美丽，不会用真实的自己去面对网友的欣赏。这就是自卑感的补偿，真正的问题不希望被看到，追求关注度，追求网络的优越感，正是由于网络虚拟的好处，使得他们可以将现实中的自卑感用网络中的优越感补偿，如在现实生活中因为某些其他的原因而产生自卑感，就可以通过网络自拍并运用一定的技术使得自己在网络里获得现实中无法比拟的高人气来建立优越感，克服自卑感。

同时，网络自拍也造就出许多瞪大眼睛，长睫毛，45度仰角拍摄的千人一面的照片。弗洛姆认为人有认同的需要，我们可以通过自己的活动来确认自己，同时不丧失自己的独特个性，从而获得“我就是我”的认同。在网络空间上，使用自拍的照片博得关注度，通过网友的关注度来确认自己，得到认同。如果过一味的追求一致性和被别人认同，就可能失去自我的独立性，我们就可以看到很多一味追求被认同的例子。在弗洛姆的市场型人格类型中指出，就一些人而言，最值得关心的事情就是自己在别人心目中是否留下了深刻的印象，在他们看来，个人的价值是由外界和他人决定的，自己会十分在意他人的看法，需要不断的依靠他人的肯定来确认自己的价值，所以倾向于成为他人需要的那样，希望获得所有人的注意，这也会是造成网络自拍照片千篇一律的原因。而对于一个有良好人格品质的人，在发展自己和扩展生活领域进入网络时，会积极主动地处置自己的环境，敢于自我肯定，不需要迎合他们的需要。

同样，网络自拍造就出的千人一面的照片，这也看做是一种网络上的顺从原型。荣格认为人格面具是个人展示给公众的一面，其目的是给人一个好印象，得到社会的承认，是个体潜意识中对自我的描绘。自拍者瞪大眼睛，长睫毛，45度仰角拍摄，以网络接受和认可的方式出现，扮演网友们喜欢的人物，这样的人只是一个复制品，只按外在的要求而生活，而非真正意义上的独立自主的个体。

总之，我们应该正确的看待网络自拍这种网络行为。以上，为我对网络自拍现象的一些从精神分析角度的分析。

**第四篇：从《当尼采哭泣》联想到的存在主义哲学与精神分析（定稿）**

从《当尼采哭泣》联想到的存在主义哲学与精神分析

2024应用心理学

毛重琳

2010020735 《当尼采哭泣》是当代美国著名新弗洛伊德派心理学大师欧文·雅隆的心理学小说，书中他深入浅出的将“存在主义”和“关系心理学”进行了完美诠释，用最易理解的言语向大众讲述了晦涩的心理学理论。根据此书改编的同名电影同样以“存在”和“关系”作为中心议题进行探讨，以哲学家尼采与医学大师布雷尔的彼此挽救为线索将理论结合实际进行了详细的表达。我们暂且不论电影或小说的文学功底如何，但但来看它们折射出的主题：关于人的“存在”和生命意义的思考和认知„„

其实，早在两千多年前亚里士多德就曾说过：“存在之为存在，这个永远令人迷惑的问题，自古以来就被追问，今日还在追问，将来还会永远追问下去。”正如亚里士多德所言，两千多年的历史表明人类从未停止过对存在问题的探讨。“存在”(exeistnece)一词从词源学来讲派生于两个拉丁词ex和staer，其基本含义是，人不是静态物质的集合体，而是能够通过自我意识和自我反思，通过对人的个体价值的超越，通过创造、工作、爱和友谊而使个体超然于自我之上。西方思想中，“存在”一词常被用来和“本质”相对立，本质指的是事物未受到处理时的本来面目。文艺复兴以来西方的传统思想和科学所关心的就是发现这种本质，不可否认，这种对客观事物本质的研究确实获得了许多科学上的重大发现。但这些研究都是通过抽象作用获得的，而某一个别事物的存在却被弃置一边。也就是说，人们通过抽象作用得到的真理是统计学意义上的真理，缺乏具体现实意义。

西方近代科学理性把人分裂为认识的主体和客体，这虽然有利于我们认识事物的一般规律，但不能解决每个活生生的人的现实存在问题，这里的存在不是指独立于人的意识之外的世界万物的存在，而是和人密切相关的存在。存在主义心理学所关注的就是人在面对实际情景时的内心体验，是把主体和客体融为一体的“本体”意义上的存在。存在主义心理学所要探究的存在，从一开始就不同于统计学意义上的普遍存在，而是和每个存在者的内心世界相一致的独特的存在。

其实，存在主义作为一种哲学流派，影响了西方心理学中精神分析学和人本主义心理学的发展，蕴涵着诸多心理学方法论主张。存在主义不仅把个体的自我看成一个完整的心理实体，也把个体与他人、与社会、与自然的关系联系在一起，构成一种内外一致的人格整体，视自我为主客同一的本真存在，重视人的价值和尊严，关心人的潜能与发展，突出了人的特性对心理学方法论构建的重要性。

存在主义的精神分析学简称存在分析学，是存在主义哲学与精神分析学结合的产物。德国的存在主义哲学家雅斯贝尔斯早年就是一位精神病医生，他曾将精神分析应用于临床实践，并著有《普通精神病理学》(1913)一书。德国的另一位存在主义哲学家海德格尔，尽管在其著作中没有提到弗洛伊德，但却在其巨著《存在与时间》(1927)一书中首创“存在分析”(Daseinsanalytik)一词。该词后来被存在主义分析学家宾斯汪格稍作修改，就变成了具有精神分析学意义上的“存在分析”(Daseinsanalyse)。同时，海德格尔还多次应精神病医生和精神分析学家的邀请赴瑞士讲述自己的哲学思想，并且默认把自己的存在主义哲学解释为精神治疗的方法论基础。法国的存在主义哲学家萨特对弗洛伊德的精神分析学进行存在主义的哲学改造最为直接。他早年在柏林大学留学期间，专门研究过弗洛伊德、阿德勒以及施泰格尔等人的精神分析学。他曾说过：“只有一种学派是和我们出自同一原始自明性的，这就是弗洛伊德学派别。”萨特在其最重要的著作《存在与虚无》(1943)一书中，专列一节“存在主义的精神分析”，他认为，弗洛伊德的理论是能够了解他人内心世界的科学典范，并且将之称为“经验主义的精神分析”(empirical psychoanalysis)，而把他自己的精神分析称为“存在主义的精神分析”(existential psychoanalysis)。

存在主义的观点和方法的精神分析心理学化主要是精神分析学家的工作。众所周知，弗洛伊德所创立的古典精神分析学曾一度成为治疗神经症和精神病的最有效的方法。但随着社会历史条件的变化，他完全以性本能和潜意识理论来揭示精神病和神经症的病因并说明人的本质，这招致了各方面的批评，也导致了精神分析学派的内部分裂和各方面的批评。20世纪30年代，欧洲大陆的一批精神分析学家，如瑞士的宾斯汪格、鲍斯和奥地利的弗兰克尔等人，发现当时心理疾病患者的病因不再是维多利亚时代的性问题，而是因战争创伤和经济危机所带来的许多社会问题。人们普遍感到人生的沮丧和生活的渺茫。这些人生目的和生活意义的问题正是存在主义哲学所探讨的问题。这样，他们就很自然地把弗洛伊德的精神分析学与当时流行的存在主义哲学结合起来，站在精神分析学的立场，对海德格尔等人的存在主义哲学进行了精神分析心理学化的改造，将其转变成了经验科学的方法，用以探讨人的心理生活和实施心理治疗。他们所创立的存在分析学说是弗洛伊德的古典精神分析学的重要进展。

在传统的西方心理学中，“自我”这个概念集中体现了现代思潮中的主客二元关系。例如斯金纳把自我视为客观的有机体，他认为，自我只不过是一个代表着功能上统一的反应系统装置。就是说，他虽然承认自我在功能上是“统一的”或“有组织的”，但它也只能对刺激做出一定的反应，而不能做出任何新的、有创造性的行为。存在主义心理学则反对把认识和体验的主体与被体验的客体加以割裂，而主张我们既能把自我看作是事物在世界上发生时的一个对象，又看作是通过这些对象进行解释评价，把他们投身到未来，并加以转换而反作用于事物的一个主体。例如，罗洛·梅主张，为了全面理解人类的存在，作为主体和客体的人的这两个方面都应该得到研究。布根塔尔也认为，我们虽然存在于一个客观的世界上，受各种外部事件的控制，但我们只要学会进行负责任的自由选择，我们就能在这个客观的世界上找到“存在本真”的意义。因此，他虽然划分了自我、客我和自我，但他主要是从回归本真的超越层次上进行研究的，是一种主客同一的本真存在。

同样，在存在主义心理学家的心理治疗实践中，他们也反对主客分裂，强调天、人、我的有机统一。存在心理学虽然是在存在哲学的影响下形成的，但它并不是纯粹哲学意义上的存在主义，而是一种能对加强自我治疗提供支持的实际可行的存在主义。它能在人面对现代生活的焦虑时提供心理学的支持和指导。我们从这些存在主义心理学家对现代人的存在困境、自由与责任、个体性、社会整合、分裂的自我、意义治疗、在世界上的存在方式、本真存在等概念的阐述不难看出，他们既承认人具有塑造自我的个体性倾向，又强调个体与他人、与周围世界、与社会和自然界的相互联系和作用。一句话，他们认为，作为个体的人是自由的存在。在人类存在的生物的、文化的和历史的限度之内，人可以自由地把自己塑造成他想要成为的人。不过，这种存在着的人又不是完全个人主义的，而是在充分认识自我价值的基础上，与社会融为一体的自由存在。

存在主义心理学对人的看法是整体论的，其典型特点是大整体观。就是说，它不仅把个体的自我看作一个完整的心理实体，也把个体与他人、与社会、与自然的关系联系在一起，构成一种内外一致的人格整体。它力图通过对某些外部表现的观察和分析来了解人的内部存在。特别是在心理治疗中，它强调要通过对病人外部症状的分析，寻找病人内外心理存在相一致的结合点。因为存在主义心理学家们相信，人是集心理、心理和社会伦理于一体的有机整体，是各种人格特征和存在于世界上的三种方式有机结合的整体存在。

同时，由于人格的发展是一个不断变化的过程，在不同的发展阶段，自我意识也具有不同的成熟度，再加上各种社会因素的影响，因此，仅从人的外部表现还不能完整地理解人的存在。有心理疾病的人尽管表面看来出现了心理歪曲和自我不完善，甚至出现人格分裂，但他们的内心深处却竭力要保持生命的整体性和一致性。存在主义心理治疗主张通过对人格特点的完整理解，揭开神经症状的面纱，帮助病人从自己的内心深处认识和体验自己的存在，发现自己的潜能，重新鼓起生活的勇气。尤其是罗洛·梅，他看到现代心理学把人兽性化、非人格化和无个性化的倾向，因而极力倡导建立一门真正人的科学心理学。这些理论观点和设想不仅对于心理学工作者，而且对于其他从事人的研究的学科都是具有不同启发意义。

存在主义的心理学重视人的价值和尊严，关心人的潜能和发展。他们结合本国社会生活的实际研究人类存在的心理学问题，把人生的意义、价值观、自由选择、潜能和责任等作为存在主义心理学的研究主题。在人本主义心理学协会的小册子上，有着这样的阐述：“„„其核心在于使个人发现他自己的存在，发现他与其他人以及社会团体的关系。”人是价值的创造者，人的价值是在他自由地选择与行动中赋予的，所以人必然要对自己的选择、行动与价值负责任。

人的价值与尊严理应受到关注，不仅仅在于人对“选择”的负责，还在于人类具有潜在的能力。潜能的发掘无疑是自我实现的强大推动力。海德格尔认为人所要关注的是从“现在”到死亡之间的过程，这个过程需要“自我筹划”。而“自我筹划”的意义不单单是选择成为自己想要成为的那个人。人本主义心理学家眼中的“自我筹划”还有另一层意义，就是筹划中还要发挥潜能，由此非但实现自己，更要超越自己。在这一过程中，人不仅创造了自己的价值，也推动了整个社会的发展。尊重价值，关注潜能，不仅是关系个人存在，更关系到整个人类的发展与进步。

存在主义心理学家们反对科学心理学的客观主义研究范式。人从自然走来，是天地宇宙精华之结晶，受自然法则的制约，人无疑具有自然物的属性。但人又不同于物，其存在和生存方式又不完全顺从自然的性质、听命自然的安排，而是要在逆反自然性质、否定自然命运的自我创造活动中去实现和发展。因此，意识、情感、意志等内容为人所固有，心理学应以人的全部存在为研究对象，将人的价值和意义等问题作为研究的重心；心理学研究不能够摆脱社会政治、经济、文化和历史因素的制约，研究者也无法超越意识形态和价值观的影响；在研究中，要严格忠实于研究对象的本性，直接与人的活生生的精神生活融会共存、合为一体，通过非逻辑非对象化的直觉体验和内在体悟、通过理解和体验使研究主体生活在自己的对象里，从而把握对象的内在心理生活和内在精神。

总而言之，存在主义是一种理解人的尝试，它的要点在于从根基上消除主体与客体之间的分裂。以存在主义的观点看心理学，心理学研究的对象应该是人的现实，是包括人的主观性在内的人的存在基础。而基于此来构建心理学的方法论，已使心理学对方法论的思考由原来对心理、行为的拘泥上升到了如何将人真正当作人来研究的高度，突出了人的特性对心理学方法论构建的重要性，使心理学的方法论建构回到了一个合理的出发点。而他们所提出的人的研究范式，从总体上看则试图摈除科学主义之“物”的心理学研究范式的弊端，将非主流的人文科学取向重新纳入心理学，极大的拓展了心理学的研究视野。

[参考文献] [1]萨特。存在与虚无[M]。北京：三联书店，1987。

[2]马斯洛。存在心理学探索[M]。昆明：云南人民出版社，1987。

[3]杨韶刚。罗洛·梅的存在分析观阐释[J]。吉林大学社会科学学报，1995，(1)。[4]车文博。统合主客观心理学范式建构中国大心理学体系[J]。社会科学战线，1995，(1)。

[5]刘放桐。新编现代西方哲学[M]。北京：人民出版社，2024。

[6]赵佳。试论存在主义对人本主义心理学的影响[J]。心理学探新，2024，(2)

**第五篇：从拓展训练到案例分析**

从拓展训练到案例分析

从拓展训练到案例分析

假定，这篇文章的读者，99%都是在中国接受基础教育的(请自觉对号入座，自认属于另1%的读者可以关闭本浏览器窗口)。我想问这99%的读者一个问题，从小学到大学，当你碰到难题时，自己做不出来，你会怎么办？

如果你是个天才学生，做起习题来罕逢对手，那么恭喜你，你也可以直接关闭本浏览器。

但如果你象我一样，不属于那少数的天才，经常会捧着难题向老师请教，那你十有八九也受过老师这样的教诲：要有独立思考精神！

事实上，老师是为你好。你想想，中国的大小考试，都是一人一桌，一人一卷，考试时绝对禁止交头接耳(违者以作弊论处，不但成绩记零分，还可能给你个处分什么的)，遇到难题怎么办？还不是得独立思考！因此，不会独立思考的人，在中国教育体系下还真很难脱颖而出。

多数中国学生就是带着这样的习惯，开始西方MBA课程的。但是请注意了，这种“独”在中国是优点，在西方商学院里，却很可能起反作用。

这是因为，MBA课程一个很重要的目的，就是培养学生的团队合作精神。从拓展训练到案例分析，从小组演示到公司实习，除了一些最基础的核心课程外，MBA多数课程的作业都以小组为单位，就是为了向学生强化灌输合作精神。对许多中国学生来说，这很痛苦，为什么呢？因为中国学生大多习惯了独立思考，独立解决问题，但小组作业却意味着同学们之间必须交流、沟通、分工、协作，才能把作业完成。考虑到MBA课业本身已经够繁重了，现在又凭空增加了这么多沟通协调任务，而多数中国学生的英语又不能象中文那样挥洒自如，简直是雪上加霜。

我自己也一样，虽然在大多数课程选择作业伙伴时，我都会逼迫自己选择外国同学，但在一门与IT有关的课程上，我犹豫再三，还是选择了与几位中国同学搭档。倒不是我不愿与外国同学合作，实在是因为当时课业负担太重，IT课程的各类专业名词又比较多，如果与外国同学一起做，很可能会在沟通交流上花费更多时间，可我已经花不起这个时间了！

我的几位中国同学也有同样的问题。有一位曾向我抱怨：“我和那个印度同学一组。我英语本来就不好，他的英语口音又很重，我根本听不懂。我们讨论了整整一天，才互相闹明白对方在说什么。如果这个作业是我自己做，早就做完了！”没错，如果很多作业都是中国学生自己做，没准确实能完成得更快，但仔细想一想，要真是这样，你来念这个MBA干嘛？你完全可以在中国待着，找两本MBA英文教材，自己完成一定数量的课后习题，效果不是也差不多？

交流、沟通、团队合作等“软”技巧在现代管理中的作用，已经在国际上得到公认。一个不懂得发挥团队力量，只会自己埋头苦干的人，一定

无法成为一个优秀的管理者。这就是为什么MBA课程要煞费苦心“逼迫”学生们合作的道理。中国学生一个个单打独斗都很优秀，但限于各种客观原因，团队合作精神确实还有欠缺。如果你已拿到MBA的录取通知书，最好能在打包行李时顺便想一想，到了学校后，怎样才能“扬短避长”？

最后，多一句嘴。经验显示，那些“独立思考”精神比较强、擅长单枪匹马过五关、斩六将的人，出身理工科背景、从事科研、工程相关工作的概率更大。这是学科特点决定的，不能怪他们。但如果你是他们中的一员，又有志借助MBA向管理人员转型，就需要在这方面特别注意。有的时候，多年的工作习惯会让你不自觉地露出“独狼”的马脚

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找