

# 解構佛洛伊德

樹洞文集特刊



樹洞香港

Future Thinking, Present Impact

# 序

佛洛伊德和精神分析學向來都吸引到不少讀者的注意。由於佛洛伊德的理論和大部分學者所接受的科學原則有所衝突，理論受到大量的批評，被批評為偽科學、拖累心理學研究的理論等。然而，佛洛伊德的理論依然影響了後人在研究人類心靈時的方向。在學術研究上作出貢獻之餘，精神分析在治療上亦有顯住的效果。因此我們都不能忽視佛洛伊德的理論對心理學發展的貢獻，而這亦是其中一個佛洛伊德的著作能夠成為經典的原因之一。在解讀佛洛伊德的文本時，不同的學者都可能有不同的詮釋方法。《樹洞文集特刊-解構佛洛伊德》收錄了五篇樹洞文集的文章，由理論開始，再以應用為例，帶領大家一起窺探佛洛伊德的精神分析學。

# 目錄

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| 到底佛洛伊德在說些甚麼？精神分析學入門簡介     | 2 - 7   |
| 口不對心？帶你了解五種心理防衛機制         | 8 - 9   |
| 人之本性-由精神分析學談人性            | 10      |
| 為何實行斷捨離總是舉步維艱？由精神分析學拆解囤積症 | 11 - 12 |
| 幽默的心理學-精神分析學家會如何看待笑話      | 13 - 14 |
| 結語                        | 15      |

# 到底佛洛伊德在說些甚麼？

## 精神分析學入門簡介

要數最出名的心理學家，佛洛伊德可謂是當之無愧。無論有否學過心理學，相信或多或少都會聽過他的大名，更有不少人誤以為他就是現代心理學之父（其實是 Wilhelm Wundt）。潛意識、解夢、戀母情結這些詞語甚至令心理學蒙上一陣神秘色彩，好像教人高不可攀。但其實要認識心理學的發展，甚至或許是「人性」本身，都需要知道佛洛伊德的想法-畢竟他是二十世紀最偉大的思想家之一。

佛洛伊德之所以廣為大眾所認識，其中一個原因是他對性的理論是很 Juicy 的，一聽就會記得（當然，佛洛伊德於學術界的威望並非單純因為他說了很爆的東西）。佛洛伊德認為，兒子在童年時會想和自己的母親做愛，但礙於父親的存在，這是一個不切實際的目標。那怎麼辦好呢？兒子便會啟動自我防衛機制，先把對母親的性慾抑壓至潛意識，把父親由視為敵人轉為榜樣，學習他的價值觀與行為，希望藉此在自己長大後能吸引一個和母親相似的女人做愛。女兒亦是遵從類似的模式。

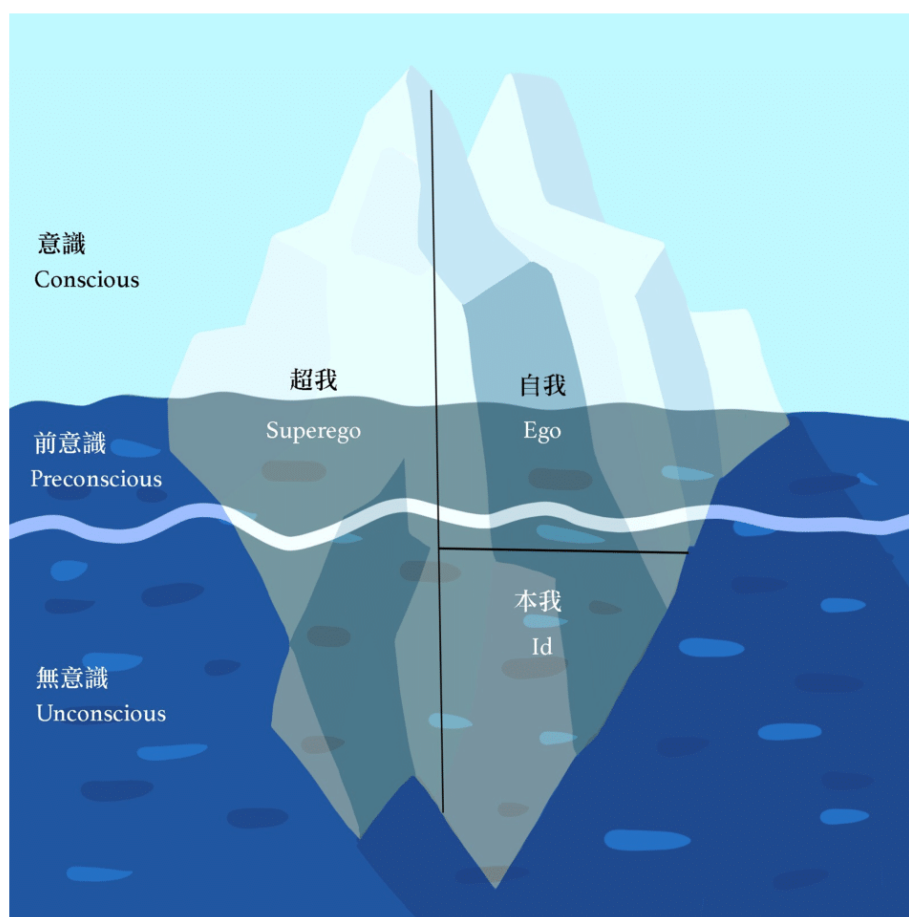
那，你想和自己的父母做愛嗎？多數人的回應都是：「你都痴線！」

意識的結構：

意識、前意識、潛意識

這個反應，便正好拿來講解講解佛洛伊德的意識結構理論。佛洛伊德會說：「其實你是想和他們做愛的。只不過這是個不切合現實原則的目標，所以你把它壓抑進潛意識罷了。」佛洛伊德認為，人的意識分為三部份。

意識，顧名思義就是我們當刻直接為意到的東西。佛洛伊德會用著名的冰山理論（Iceberg Theory of Consciousness）去描述這層浮上水面的意識-水面上的東西是我們即時為意到的，比起整個冰山，意識只是很小的一部份。比如說你正在吃飯，在煩惱點什麼吃好。這時候你的意識就只是各種食物的選項。



意識之下的是前意識：前意識是指那些不在我們當刻意識範圍的東西，但我們只要嘗試回想它們，他們就會浮上我們的意識。就好像你的名字-你不會時時刻刻都在想著自己的名字，即你的名字大部份時間都不在意識範圍，但只要我問你叫什麼名字，你就會在前意識中存取自己名字的記憶，再讓它浮上意識回答問題。名字可以說是前意識的淺層，因為基本上一想就能記起。在前意識較深層的位置，可能有些更難想起的記憶，例如中學同學的名字等等。但一般而言，前意識的內容是可以被記起的。

意識的最下層，就是潛意識了。佛洛伊德認為，潛意識佔整個意識的最大部份。試想想，每天都有很多事會發生，但之後我們能記住（在前意識）的只佔極小部份，但其實每一件事都會影響你的潛意識。而和前意識不同，潛意識的內容是你不能靠一般方法回想起的。

之前我說到對父母的性慾，佛洛伊德認為，這個慾望就存在於潛意識之中。為什麼在潛意識之中？是上文說過的自我防衛機制-想和自己的父母做愛，但知道現實並不可行會構成痛苦，為了保護自己，就只好把這個慾望壓抑至潛意識之中，讓自己不再想起。

雖然我們並不能為意到潛意識的內容，但潛意識時時刻刻都在影響著我們的行為想法。這個想法用哲學家叔本華（佛洛伊德的想法實際上深受叔本華影響）的名言描述指為貼切，"A man can do what he wants, but not want what he wants." 在日常生活中，我們會有不同的想法出現在意識當中，我們更可以選擇按這些想法行動與否，但我們卻無法選擇什麼想法出現，這些想法好像就是無端端出現一般。按精神分析學的觀點，不同想法出現，其實就是潛意識的呈現，只是我們不為意如此。

自我的結構：

本我、自我、超我

了解了意識的三個部份，我們便可以開始探討「自我」的構成。佛洛伊德認為，自我分為三個部份，分散在意識的不同層面之中：

首先是本我--本我象徵住人類最原始的慾望：食、訓、性。佛洛伊德主要探究的對象是性慾，他把性欲稱之為慾力 (Libido)。值得注意的是，本我是完全浸淫在潛意識之中的。作為人類，我們無法直接得知本我的欲望。

本來我是人類最原始的部份，是與生俱來的。本我就像一個嬰兒一樣，想要什麼，就立刻要得到什麼，是為即時滿足 (Instant Gratification) 的原則。顯而易見，這樣的行為模式是會處處碰壁的-而第一個本我的重大挫折，就是想和父母做愛但無法達到。

那怎樣解決這個無法達成的慾望？單憑本我並無法解決這個問題，此時便會催生兩個不同的「我」：超我和自我。這些「我」的誕生，是透過心力內投 (Introjection) 的方式，即是模仿他人的行為模式並內化為「我」的一部份。

先說超我，超我其實是象徵社會規範 (Social Norms)，即是「你應該做什麼」與「你不應做什麼」，超我是會向「本我」的慾望說不。那超我是怎樣形成呢？其實又是戀母情意結，當本我想和母親做愛，又意識到父親相比自己的強大，就會滋生被閹割的恐懼 (Castration Anxiety)。此時，對母親的性慾便會透過自我防衛機制被壓抑在潛意識之中，超我亦告形成-作為一個規範、壓抑慾望、遵從社會的「我」。



但是，如果一味壓抑自己的慾望，會令我們非常痛苦。比較好的做法，是以合乎社會規範的方式，儘量滿足我們的慾望，這正正就是自我的功能。自我是依據現實原則（Reality Principle）運行的「我」，主要功用是調和（Mediate）本我的慾望與超我的規範，並以適宜的方式主導自己的行為。

自我能採納較為優秀的自我防衛機制，而不是一味壓抑慾望。又說戀母情意結：自我會運用認同（Identification）和內化（Internalization）的方式，認同父親的價值觀與行為並嘗試複製。為何要這樣做？是這樣的：當你成為一個和父親相似的人，你不是就能和一個自己母親相似的女人做愛嗎？這樣慾望（想和自己的母親做愛）和現實（不能和自己的母親做愛）便得已調和，以折衷、合宜的方式呈現（和一個和母親相似的女人做愛）。

總的而言，自我是一個心理強健的人的重要部份。能平衡慾望與目標。例如減肥，你本我的慾望是要不斷吃垃圾食物；而超我知道這是不應該的；自我便會制定合適的方案並實行，如退而求其次，吃健康的零食、或控制自己進食的份量。由此可見自我的重要性。

所以，我們真的想和父母做愛嗎？

## 佛洛伊德的價值與限制

佛洛伊德兩個最重要的理論說完了。相信你一定會想問：那究竟我真的想和父母做愛嗎？這個問題很具爭議性，我不認為我有足夠能力解答。但我的建議是這樣的：你可以把戀母情意結視為一個故事，學習當中的道理。

什麼道理？先說佛洛伊德的理論，在現代心理學界，有不少人認為佛洛伊德的理論是不科學的，主要原因是精神分析學牌的論述手法會任意修補（Arbitrarily Patch）自己的理論，以配合觀察結果。例如，我說你想和父母做愛，你矢口否認，我便可以說你只是壓抑了這個慾望。到你承認如此，我便說我的理論是正確的。這種公就我贏、字就你輸的理論，就好像人類圖、星座一樣聽起來很萬能，但實質上什麼也沒有說。當然這個批評只針對較原始的精神分析學，較現代的精神分析學其實有方法處理這個問題，但篇幅所限就不談了。

對於心理學界發展、或個人理解上，我認為佛洛伊德其中幾個觀點是影響甚遠：

- 我們不可以直接觀察自己心志的全部內容，但實際上有很多動機想法是我們不能直接觀察到的。
- 人類的心智並非一個單一的個體，而是由不同的慾望、意識組成。
- 顯明的意義，只是心志其中一部份（甚至是較少的一部份）。

基本上，這些想法受現代心理學廣為認同，這是要歸功於佛洛伊德的。而這些理論，對個人理解的意味亦極為深遠。最簡單的，就是我們不能單靠意志（因為是顯意識的一部份）主導自己的行為，需配合情緒、環境設計等等方能控制我們的走向。有機會再和大家談精神分析。



## 口不對心？

# 帶你了解五種心理防衛機制

心理防衛機制是精神分析學中的一個重要概念。佛洛伊德認為潛意識本我和超我追求的東西不同，本我跟隨快樂原則，追求對食物、舒適和性等原始需要；超我則追求道德和社會價值觀。本我和超我的衝突會引起令意識難以承受的焦慮，潛意識自我為了解決焦慮，就會運用心理防衛機制 (Defense Mechanism)。心理防衛機制是人的本能，本文將會向大家介紹其中五種常見的心理防衛機制措施。

### 壓抑 (Repression)

當人出現使人不快的想法、難堪的事情和痛苦的回憶，人可能不想或者無法面對它們。這時，我們可能會無意識地選擇將這些想法、事情和回憶隱藏起來，避免它們進入我們的意識，從而試圖忘記它們，例如遇上重大悲劇的人可能會「記不起」悲傷的回憶。

不過，這些記憶可能不會完全消失，它們可能會在不知不覺中影響你的思想和行為，進而改變你的行為舉止、人際關係。

### 退化情感 (Regression)

有沒有試過在遇上不快的事情時，不想做大人，只想做一個小朋友？退化情感就是這樣：在感到壓力大、焦慮或受威脅時，不用成熟的方式，而退到困難較少、較安全的較早前的時期以保護自己。

不論是小孩還是大人，他們都可能會作出這種行為。小孩可能不自覺地咬手指，大人則可能會暴飲暴食，以應對這些焦慮和壓力。

## 投射 ( Projection )

投射，就是拒絕面對自己一些不恰當的思緒、動機、慾望、情感等，並且主觀地把它們推到其他人上，以及認為他們才是有這些想法和感覺的人。有時候，我們在生氣時，可能無意識地不想承認自己的憤怒，因此把怒氣投射到他人上，指責其他人對自己發脾氣。

## 反向作用 ( Reaction formation )

反向作用指的是人有意識地作出的言行舉止與無意識的取向完全相反，從而以相反的方向釋放；這種行為甚至可能會有矯枉過正，過於誇張的傾向。

反向作用均可發生於好惡兩種情緒上：有些人可能想壓抑對喜歡的人的愛而對他們冷嘲熱諷，反之有些人可能想壓抑對他們討厭的人的厭惡而對他們格外友善。

## 升華 ( Sublimation )

升華是指將焦慮、壓力等情緒或一些難以為社會所接受的思想、慾望等，轉化為可被社會接受，甚至是有生產力的行為，藉此滿足自己。有些人可能透過跳舞，繪畫，文學等形式來釋放慾望、或者以搏擊來發洩憤怒。由於它對自己和他人負面影響往往較低，甚至對自身和社會發展有裨益，因此被視為一種正面的策略。

要知道心理防衛機制只是在潛意識中的心理過程，我們無法觀察它們，更加難以靠意志改變它們。那麼作為普通人的我們了解到心理防衛機制之後可以做甚麼呢？筆者認為學識心理防衛機制可以讓我們在內省時，可以由另一個角度去認識自己，在一定程度上更能幫助我們了解自己的心理。不過需要注意的是我們對自己的解讀絕非準確無誤，畢竟我們都不是專業的精神分析師。心理防衛機制為心理學發展奠下了不少基礎，掌握到心理防衛機制的概念仍然可以使我們在認識自己或者他人，甚至在修讀其他心理學理論時更得心應手。

## 人之本性－ 由精神分析學談人性

根據佛洛伊德的精神分析學，人的精神分為三部分：本我、自我和超我。佛洛伊德指出本我只會跟隨快樂原則，本我完全不會考慮社會規劃，甚至被佛洛伊德形容為不道德。佛洛伊德強調人會跟隨生存本能，亦即著重於生命的繁殖。在討論人的心理成長和發展時，佛洛伊德提出了性心理發展，指出人在成長時的不同階段會有不同的性感帶，在各階段的滿足感則會使人發展出不同的性格。性心理發展建基於佛洛伊德在《性學三論》（*Three Essays of the Theory of Sexuality*）中提到的幼稚性慾（*Infantile sexuality*），佛洛伊德認為人天生就擁有性慾，連嬰兒也不例外。佛洛伊德更提出了戀母情結，指出男性會想殺死父親並和母親結婚，女性亦同樣會發展出戀父情結。

顯而易見，人並不是只追求性的生物，在生活中仍然會跟隨規範和考慮現實環境。佛洛伊德指出人會在成長時發展出超我。超我是外界社會道德標準在精神的內在表現。當某些不被接受、來自自我的衝動出現時，例如性慾、侵略本能，人會感到焦慮，而人會以防衛機制去解決精神上的緊張。人會否認（*deny*）想法、將想法投射到他人上、將想法升華至更高層次的創作等。然而，超我和防衛機制的存在只是解釋了人的行為，在精神分析學上人的潛意識仍然充斥住原始的慾望。在精神分析學的框架下，似乎人的大部分原動力都是充滿動物性的。在這種解讀下，人即使有能力去壓抑心底裏的慾望，將其化為有生產力的行為，人的本性依然稱不上為「善」。

至於為何我們多年來從不覺察到人性的黑暗？只因潛意識是無法透過簡單的方式直接觀察的。那麼若精神分析學的理论都依賴無法觀察的潛意識，它又能否被稱得上一門科學？這又是另一場學界的爭辯了。

節錄自 六樓沙彌@樹洞特約作者《人之本性－由精神分析學及人本心理學談人性》

# 為何實行斷捨離總是舉步維艱？

## 由精神分析學拆解囤積症

香港是彈丸之地，居住空間普遍有限，教導如何善用家居收納空間的書籍及節目向來均深受大眾歡迎。近年由日本人 山下英子 及 近藤麻理惠 等人極力提倡的「斷捨離」及「極簡主義」生活哲學於香港盛極一時，仿佛已經變成當今理想家居的金科玉律。近月鑑於武漢肺炎肆虐全港，香港人在家時間增多，因而沒有了「很忙」、「沒時間」等擱置整頓家中雜物的藉口。然而，每次打開裝得「滿坑滿谷」的衣櫃、書櫃或廚櫃時，你是否會感到無從入手，繼而打消整頓房間的念頭呢？為何我們會有執著舊物而抗拒「斷捨離」的傾向呢？到底有甚麼辦法能改善囤積的習慣、享受樸素和整潔所帶來的舒適和美態呢？

簡單來說，囤積是指把某一種或不同種類的物件積存於居所一段長時間，而每次意圖捨棄該雜物時（即使客觀上該物件已經沒有多大利用價值），一股心理上的阻力總是油然而起，從而令當事人舉步維艱。日常經驗足以證明，一般正常人均會出現難以「斷捨離」的傾向，認為該物件有「珍藏」或「紀念」價值，或者將來可能有用，只是程度上之差異，因此乃人之常情也。然而，當囤積的習慣走向一個極端時，這便是囤積症（hoarding disorder）。根據美國《精神疾病診斷與統計手冊》（DSM-V），囤積症被歸類為「強迫症」的其中一種，當中包括（但不限於）以下的行為傾向：

- 患者有收集癖好，他們需要、大量收購或無法拋棄對別人看來價值不高、沒有用甚至乎有危險性或不衛生的物件；
- 居住的環境因收集物的大量堆積以致妨礙到這些空間原本的功能，例如甚至需要用到餐桌、椅子、床或浴盆來擺放物件，臥室或浴室用作儲物室；
- 囤積行為干擾或妨害到正常生活的運作。



作為對個人潛意識進行深入研究、由奧地利神經學家佛洛伊德創立的心理學派，精神分析的焦點落在過往經驗（特別是童年）如何影響個人性格發展。當中，佛洛伊德提出的「心理性發展理論」認為，個人性格發展取決於青春期前的童年經驗，而當中不同的年齡範圍有著不同的發展階段，而父母於各個發展階段的管教方法對孩子日後成長和性格有莫大關係。二至四歲的幼童正處於肛門期（anal stage），由於獲取「快感」的來源（精神分析稱之為erroneous zone）由出生時的口腔轉移到肛門，適逢此時他們的括約肌（用作控制排糞的肛門肌肉）發展開始成熟，他們是透過排放糞便而獲取「快感」。此外，由於糞便是他們首個「產物」，他們對糞便尤其珍而重之，因此亦有把糞便「收藏」的傾向（註：幼童當時還沒有「骯髒」這個概念）。佛洛伊德的研究團隊成員 Karl Abraham 日後更補充，由於父母後來的管教，幼童明白到玩弄糞便是社會不能接受的，因此「收藏並擁有」其他物件成為了玩弄糞便的「替代方案」（Alternatives to saving excrement）。這解釋了為何我們會有收藏的習慣。

節錄自 杜傾思@樹洞特約作者《為何實行斷捨離總是舉步維艱？心理學教你如何克服障礙》

## 幽默的心理學－ 精神分析學家會如何看待笑話？

「為甚麼只有北半球有佛寺和和尚？」「因為南無阿彌陀佛。」

這個笑話不太好笑。但是你有想過笑話為甚麼好笑嗎？佛洛伊德在《The Joke and Its Relation to the Unconscious》一書中，為笑話提出了一系列的精神分析理論。讓我們一起花三分鐘看看精神分析師是如何看待笑話，以及如何將潛意識的理論套用到幽默當中。

在進一步了解笑話和精神分析學的關係之前，我們需要先簡單認識兩個精神分析學的概念：心理動力學（Psychodynamics）和防衛機制。心理動力學是佛洛伊德用來解釋心理活動的其中一個理論框架，其思想理念參考了熱動力學（Thermodynamics），嘗試以能量的流動去解釋心理活動。防衛機制則是一系列將潛意識本我中不被社會接受的念頭轉化的技巧。而和笑話最為相關的防衛機制分別為：最基本的壓抑和最高層次的昇華。當人的潛意識產生了難以被接受的念頭例如：憎恨或者性慾，最簡單的方法就是將念頭壓抑在潛意識中；而最為理想的處理方法，就是將念頭昇華，以具建設性的方式將念頭用藝術或者創作形式表達出來。

根據精神分析的理論，人潛意識的本我充滿住野性的念頭，包括：性慾、暴力、侵略等等。從心理動力學的觀點而言，以壓抑的方法防止這些念頭洩露到意識，心理能量會在精神系統中積聚，形成壓力。大部分最好笑的笑話選材都會和性、歧視有關。這些笑話都和潛意識本我中的念頭相關。因此在聽或者說笑話時，我們能夠有一個途徑將潛意識的慾望所釋放出來，慾望的釋放會降低我們的精神壓力，從而使我們獲得快感。佛洛伊德稱這個過程為情感淨化（Catharsis），他認為這個過程能夠將強烈且並壓抑的情感釋放，其效果甚至可以用作心理治療。由精神分析學的理論出發，我們大致可以了解到和笑話相關的動機，在於其擊中了我們潛意識中的軟肋。然而，我們一味在溝通時大談性愛、種族歧視，所得到的反應將會和說笑話的大相逕庭。除了動機外，或許我們會想看看笑話所涉及的心理過程。



在精神分析學家的眼中，一個笑話之所以好笑是因為它能夠以一個輕鬆的態度將平時不易被接受的念頭表達出來。黃色笑話、歧視笑話.....它們的魅力就在於它們背後都隱藏了對他人的性慾和侵略性。自嘲的背後亦同樣可以是一些意識難以承受的焦慮。在笑話中，慾望和焦慮能夠以昇華的方法從潛意識中化成有建設性的語言。無論是創作者或者聆聽者，都能夠感受到笑話中隱含的慾望或者情感，這些概念經歷過昇華之後，可能不再是禁忌，反而得到一個釋放的機會。昇華就是使念頭得而轉化成笑話的過程，讓這些慾望得以被釋放。

佛洛伊德在書中只討論了笑話和潛意識的關係，並沒有再進一步解釋變得幽默的步驟。除了潛意識的影響，佛洛伊德和其他研究笑話的學者都同意笑話包含一定程度上的「衝突」( Incongruence )。在大部分笑話，哪怕是「爛 gag」，內容上都會出現表面和深層意義上的衝突。獅子狗、范冰冰，好笑之處並不是竹輪或者內地演員有多麼吸引，而是我們都明白到它們背後所指的團體為何。這種內容上的衝突，在佛洛伊德的理論上則可再延伸成意識和潛意識的衝突。以獅子狗、范冰冰為例，它們好笑的原因除了因為它們隱含了我們的情感、字面意思和背後意思產生衝突之外，無可否認時代背景是一個極重要的因素。說著說著，幽默的背後原來充滿住我們從未想過的種種條件。要成為一個幽默的人，恐怕需要花一些功夫去研究人潛意識中的慾望和衝動、不斷追蹤潮流文化的發展、尋找出現衝突的可能性。否則，說出口的只會是一個尷尬而不好笑的「dad joke」。

修編自六樓沙彌@樹洞特約作者《幽默的心理學-精神分析學家會如何看待笑話？》

## 結語

無論你對佛洛伊德的理論有甚麼看法，佛洛伊德的而且確地受到很多學者的批評。在閱讀這些文本時，我們要加倍留神，認知到它們都不是經歷過嚴謹證明的真理，而是結合了佛洛伊德的個人心得、治療經驗、時代背景等所編寫成的。在現代社會，當我們再次提及佛洛伊德，為的不是博君一笑，而是因為我們都認同佛洛伊德的思想，如何影響了心理學的發展，將潛意識的概念帶到學科研究，指出了心靈存在難以被觀察的另一面。比起依照文本去解構人類心理，閱讀佛洛伊德的過程可能更加重要。這個過程提醒了我們批判的重要性；文本都不是金科玉律，保持警覺和懷疑，提出有洞察力的問題，這樣才是我們在應有的學習態度。

樹洞香港，以「洞察未來，著力當下」為宗旨，是一個心理教育機構，是一個民間學術團體。樹洞香港致力推動心理學知識普及，傳授知識，促進討論，為你剖析專業知識，改造生活。我們深信每個人都有一股尚未被發掘的潛能，我們希望可以透過心理學，將平實的知識轉化為人人皆可以學習的實用技巧，讓大家都能鍛鍊自己的心神，活出屬於自己的未來。

我衷心地感謝你完成了這本電子書，希望你能夠在未來的日子，繼續運用心理學，了解人，了解自己，增值自我，改善生活。

如欲瀏覽特約作者杜傾思之個人網站，可以前往：

<https://www.facebook.com/psychologistworldview/>

如欲瀏覽更多樹洞文集的文章，可以前往：

<https://treehole.hk/blog/>

如欲了解更多樹洞香港的企業培訓，可以前往：

<https://treehole.hk/corp/>

有興趣了解更多，可以前往：

<https://treehole.hk/>

<https://facebook.com/hktreehole>

<https://www.instagram.com/treehole.mindfulness/>

或者聯絡我們：

i@treehole.hk

+852 9541 4771



樹洞香港  
Future Thinking, Present Impact