

<<读心术>>

图书基本信息

书名：<<读心术>>

13位ISBN编号：9787533662660

10位ISBN编号：7533662660

出版时间：2011-10

出版时间：安徽教育出版社

作者：方刚

页数：399

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>

## 前言

精神分析，对我们有什么用 精神分析帮助我们认识自身的真理。  
精神分析是描述人的内心，并治疗神经症和心理失调现象的一种方法。  
对于每一个普通人，而非神经症患者或心理失调人士来说，它同样应该被视作一门了解真实自我的学问。  
按照精神分析学奠基人弗洛伊德的观点，进入一个火大脑中的意识只是他全部意识的一小部分，犹如冰山露出水面的冰峰，而在水下，则是一个人的潜意识，巨大的潜意识能量对我们的生活构成了影响。  
如果我们能够挖掘自己的潜意识，利用自己的常意识，我们将获得更多的能量，生命将焕发出另一种光彩——这便是我进行精神分析学研习时经常感慨的。  
我们对于自己可以成为这个样子，对于自己何以会如此说如此做，其实并不一定真的清楚。  
对于自己的内心隐秘，也并未能够明察秋毫。  
我们对自己的现实困境，经常感到无力挣脱，对于自己的未来，便也缺少了许多主动的把握。  
其实！  
我们完全可以做得更好，而这首先需要认识我们自己。  
认识自己，最好的办法便是进行自我精神分析。  
了解精神分析，将使你有机会成为更成功的人；更健康的人。  
这是因为，作为20世纪人类最伟大的智慧成果之一，它凝结着从弗洛伊德开始直到世纪末众多思想家的智慧。  
狭义上看，它是治疗神经症的方法，广义上讲，它是人类认识自我内心世界的最佳手段之一。  
在《外行分析的问题》一书中，弗洛伊德提倡人们进行自我分析。  
他说：“只有在自我分析的过程中，他们才能真正触及分析所要达到的目的，首先使自身——或更确切地说，自己的心灵——受到影响。  
”弗洛伊德亦曾传达过这样的意思：30岁左右的人，最适合进行自我分析。  
而实际上，如果你已经有了近二十年的人生阅历，便完全可以尝试着自我分析了。  
我自己的经验是，进行自我分析的过程中，我一点点耳聪目明，世界在我的眼中，我在我的眼中，变成另一番景象了。  
进行自我分析，此书是引路人。  
关于精神分析，你可以从此书中知道些什么。  
你不需要读很多的书，只需要读这一本书。  
精神分析学史上的大师们，几十位大家，上百部经典著作中的精华，都被集中到此，读一书而知全貌，省时、省力。  
更重要的是，这不是一本简单的精神分析学史，而是一个精神分析学个案。  
单纯罗列大师的主张，难以直接切入读者的内心世界。  
我在这里为您提供了一个样本，这个样本便是我自己。  
所有大师的所有观点，都被应用于这个样本，或者说，这个样本，被我自己放到所有大师的观点中去接受分析。  
这样，您便可以清楚地看到，精神分析学大师们的思想是如何与一个具体的普通人结合起来的。  
观察这种结合最大的好处就是，您也可以如法炮制，用自己去替换掉书中这个名叫方刚的样本，因为他已做好自由联想的工作，如果您再做这件事便显得容易多了。  
特别值得一提的是，本书中有我个人大量真实梦境的记录与解析，足以使您从中了解释梦的方法与技巧，进行自我分析。  
这些梦被分散于全书中不同精神分析学家的相关章节中，可以缓解您阅读中的劳累，但并不说明某个梦与某位心理学家的主张有必然的联系。  
同时本书也具备了下面三种属性：1．一本精神分析学史略；2．一本精神分析学个案；3．一本进行自我精神分析的教材与工具。

## &lt;&lt;读心术&gt;&gt;

不可避免地，我对某些精神分析学家投入了更多的热情，介绍更详细，联系自我的例子也更多。

但是，这并未对展现各位精神分析学大师的风采构成影响，他们每一个人，都令我深深感动。

另有个别心理学大师，他们作为精神分析学家的色彩偏淡，但是，他们的学术主张对我个人影响极深，而且也是解读我这一个案所不可缺少的部分，我便也将他们引入本书中。

我对于20世纪最后二三十年间精神分析学家的介绍，由于受到众多限制，难以展示他们最强力的阵容。

这主要有下面几个原因：一，精神分析学更多地作为一种影响介入其他心理学流派中，与其他思潮相混合，艰难作出泾渭分明的判断与区分；二，一些新的精神分析学家的许多思想，不太适用于自我分析，故不适合本书；三，顶尖级大师诞生的时代已经过去了，正如任何一个人文领域所具有的特点一样，所以，我们很难找到能够与弗洛伊德、荣格、阿德勒等人分庭抗礼的人物；四，国内几乎无法看到对近二十年西方精神分析学先驱人物的介绍，翻译工作的滞后，学术著作的难以出版，都造成了学术引进的缓慢。

我的英文基础尚不足以进入国际互联网自由阅读，也阻碍了我直接从国际网络上获取最新学术成果的机会。

虽然有种种不足，但是值得欣慰的是，我已尽了最大的努力，通过各种方式在本书中展现出20世纪末期精神分析的概貌，特别是后现代精神分析学的思想走势，可以使读者有一个大致的了解。

对于一本为大众读者写作的普及型读物，我相信这已经相当全面了。

任何一个读者，都可以借助此书，完成自我分析。

进行自我分析的注意事项 精神分析原本是一种针对精神症患者的临床治疗方法，我们将其主动地用到自己身上，这并不意味着我们是精神症患者。

精神分析学大师们都一再解释说，神经症的许多表现，在正常人身上也同样存在，不同在于，我们是否能够意识到这些表现。

弗洛伊德的潜意识等内容，更是每个人所具有的，神经症患者的问题在于，他们未能成功地协调意识与潜意识的关系，未能成功地处理“压抑”。

自我精神分析可以使我们了解一个真实的自己，走进自我的内心世界，对自己的过去、现在、将来都有所认识，洞悉人类心理与生理种种奇妙的现象，从而更好地指导我们的现实人生。

阅读时，我们需要绝对地“入境”。

这是一本只能在案头端坐时读的书，要心无旁骛，全心投入，以虔诚的心态，进行一次心灵的冶炼。整个阅读与分析的过程，应该努力抛开尘世的打扰。

同时，我们也需要展开自由联想，能够随时从书中出来，从大师们的论述中自由地过渡到自己的精神世界，这样才能发挥其“活”的科学价值。

更重要的也许是，我们必须有一颗敢于面对自己的心，对自己完全敞开心扉，不做任何掩饰，勇于接受精神分析对自己的无情解剖。

需要说明的是，精神分析从来不会是一件愉快的事情，它要挖掘你最隐秘的内心世界，而这通常是你正在强力压制的。

我给自己做精神分析的过程，便是体验痛苦的过程，人是如此卑微与脆弱，使我们经常丧失面对真实自我的能力。

还应该注意的一点是，持之以恒。

这对于做梦的记录与分析显得尤为重要。

梦是我们认识自己的重要手段之一，所以我们应该经常在枕边准备纸笔，梦中醒来立即开灯记录，坚持下去，会使你有令自己都大惊失色的发现。

如果一时疏懒，未能挣脱睡魔的拉扯，你可能便错过记录一个十分精彩的梦，而对这个梦的分析极可能改变你的人生。

精神分析医生治疗病人的时候，通常对病人采用催眠、自由联想、释梦等手段，我们进行自我分析的时候无法使用催眠术，但是，我们可以自由联想，可以释梦，甚至还可以使用一些更适于自我分析的方法，这将在本书最末一章提到。

我为什么写这本书 20世纪80年代中期，我接触到少数几本弗洛伊德、荣格的著作。

## &lt;&lt;读心术&gt;&gt;

没有任何指导，没有系统性阅读，自己的生活经历也十分简单，但是，我还是立即被他们打动了。生命中某些未知也从未想过要去探知的事物，开始进入我的精神世界。

但是，为时十分短暂。

我很快放弃了对学术著作的阅读，开始急功近利地追逐所谓文学的成功。

现在想来，如果我那时能够继续埋头读一些学术著作，我的成功可能会来得更快、更大。

人在年轻的时候，总是缺少长远眼光，看不清那些真正使人成为一个智慧的人的东西。

经历了将近十年的曲折，我似乎有了一些成功。

但是，我发现这并非是自己真正需要的。

生命中有太多的事物让我感到困惑，这使我难以平静。

我自己也有太多的疑问，带着这些疑问我几乎无法生存。

我自然地想到了弗洛伊德，想到了荣格，想到了10年前他们向我展开的那扇明亮的窗户，以及窗户外面美丽的世界。

少年时起，我便是一个孤独的人。

我经常沉入自己的幻想世界中，我喜欢独处，喜欢想象，喜欢反省；我亦是个真诚的人，渴望从肉体到心灵的完全赤裸。

社会规范不允许我赤裸手人，却无法阻止我赤裸于己。

这些性格特点帮助了我，当我再次进入精神分析家们的世界，便立即如鱼得水，不需要一丁点刻意，就可以在完全无计划的状态下开始对自己的心理分析。

生命历程中的许多往事涌现眼前，我开始清理它们，理解它们。

这是一件极为有趣的事，对于我这种喜欢孤独的人来谢，简直是世界所能为我准备的最美妙的游戏。

许多时候，我甚至拿不准自己是生活在现实中，这是生活在自我的分析里，或是那些供我分析的梦境里。

我尽自己的全部努力寻找着每一本可以找到的精神分析学家的著作，然后如饥似渴地阅读。

许多事物之所以震撼我，并不完全在于使我得以看清自己，而在于，使我得以看清自己所处的这个世界，看清一直让我困惑不解的人类本身。

以写作为生存状态的我，绝对不可能不将心灵的每一次颤动记录于纸。

也许，此书更适合作为一种个人的纪念，这也确实是我的初衷。

但是，我在进入自我分析的天堂之后，看着芸芸众生仍生活在对自己内在世界茫然无知的状态下，我真的很为他们着急！

我相信绝大多数人都对自己的内心世界感到好奇，正如绝大多数人都未能真正了解自己一样。

我们为什么要错过精神分析呢？

它是如此美妙！

于是我将自己的分析笔记加以整理，更为规范地展示精神分析学的全貌，使自我受益的同时，也造福于人。

这决定的作出，还因为我正处于极力想转变写作风格，提高自己的时期。

另一个重要的考虑是，写作的过程，无异于再一次自我分析，可以更多地认识自我。

对读者坦陈心灵隐秘，我无所畏惧。

我知道我的真实会招来一些人的非难，好在这是一个个人权利受到尊重的时代，他们只能在背后骂我、笑我，却无法伤害我。

同时，我准备以这本重要的书献给我的30岁生日。

孔夫子的一句“三十而立”，使中国男人多了一个外国男人投有的担子。

这个负担被我自己膨胀了，还未过29岁生日，我便开始计算着如何在30岁生日那天不至于太悲伤。

而可以使我叹惜岁月流逝的唯一方法，便是获得成功，能够使我获得成功感的唯一方法，便是写出自己觉得还说得过去的书。

于是我想，我要完成这本对自己的心理分析的书。

写作每一本书前后，我总是经历这样的心理体验：写之前以及写之初，信心十足，自认为是本旷世

<<读心术>>

好书，但写到最后，便感觉平平了，待写完后如果半年内未能出版，便连出版它的兴趣都没有了。有热情减退的原因，更大的原因是，自己确实进步较快，自我评判的尺度变了，甚至兴趣也转移了。这本书写到后来，便也自觉并非是可以配得上30岁这个年纪的书。

30岁，应该有更成熟、更能展示自己独到思考与见地的书，但是，如果从反省自己、认识自己的角度看，这本书还是300岁的一个好礼物。

我反省了自己此前30年的人生，很坦白，很真实，我对那些或大或小或现实或理想的经历进行了自我分析，以精神分析的手段看到了一个灵魂的赤裸状态。

我理解了自己何以成为现在这个样子，我知道自己应该成为什么样子，以及怎样做才能成为那个样子。

我们在认识世界，但往往无法认识自己。

心理学大师数不胜数，流派众多，但是，作为一种反省、认清自己的手段，我有理由推崇精神分析。由弗洛伊德开始，我们才有进入自己潜意识的可能，而不进入潜意识，我们对自我的认识终归主观。

我看清了自己。

但是看得是否正确，是否全面，我不知道自己是否真的有权现在便对此作出判定。

在每一次接近一个小小的真实自我之际，我们都将有高潮体验。

认识自我，美轮美奂。

## <<读心术>>

### 内容概要

这是一本可以使你真正走进人类精神世界的书。  
读过《读心术》，每个人都可以为自己做心理治疗，走进自我真实的内心世界，认识自己，把握自己。

众多精神分析学大师的精彩思想集中亮相，通过对一个小人物真实生活经历的解剖，引导读者一起探索自身的心理世界，认识自己隐秘的精神空间。

呕心沥血之作，经年累月之功，作者坦然陈述自我生命历程，剖析精神隐秘，声称：“我愿自己的精神与肉体一道赤裸。”

## 作者简介

方刚，性与性别研究专家，性社会学博士，北京林业大学性与性别研究所所长、人文学院心理学系副教授、硕士研究生导师。

现为世界华人性学家协会执委、国际中华医学家心理学家联合会理事、《华人性权研究》副主编等。在国内外出版著作五十多部，主要著作：《转型期中国的性与性别》《男性研究与男性运动》《第三性男人：男人处境及其解放》《性别的革命》《21世纪的两性关系》《开放的性教育：影响孩子一生的性教育》《社会学家的两性辞典》等，另主编：《性别心理学》《社会性别与生态研究》《社会性别与心理学研究》等。

<<读心术>>

书籍目录

序：帮你学会精神分析的书

第一章 弗洛伊德：解析潜意识

第二章 荣格：集体之梦

第三章 阿德勒：自卑的人

第四章 赖希：“马克思主义”的性革命

第五章 霍妮：普遍焦虑

第六章 沙利文：人际关系

第七章 弗洛姆：人道主义理想

第八章 由一组同主题梦进行的心理分析

第九章 阿多尔诺、埃里克森、萨诺夫、卡茨、舒兹、马尔库塞

第十章 弗兰克：意义意志

第十一章 马斯洛：自我实现

第十二章 释梦手记035 - 043号

第十三章 布朗、莱恩、梅，微精神分析与后现代精神分析

第十四章 贝克尔：反抗死亡

第十五章 几则无规则的胡思乱想，一种新的自我分析术

第十六章 释梦手记044 - 053号，及我对释梦的一些个人感受



## 章节摘录

13岁，读初二下学期时，一个少女的情影进入了我的视野和情感空间。那是一个纤弱的美丽动人的女孩，瓜子脸，大眼睛，有着少女白嫩的肌肤和婀娜的步态。除了美貌之步卜，打动我的无疑是她那文静的气质。说话慢条斯理，悦耳动听，细腻温柔，总使我联想到水滴般的纯洁与静谧。女孩是我的同班同学。

初一的时候，我们似乎还坐过邻座。但那时，最 尚未解男女之情，自然没有留下什么印象。当我的心开始为这个女孩子而跳动的时候，我不知道自己该做些什么。最先进入思维的是一种罪恶感：我才1文岁，怎么可以萌动爱情呢！对于两性问题，那时的我满脑子都是主流观念，于是认定自己是个思想品德不好的少年。有了这层概念，加上幼年生活造成的强烈自卑，使我当时不可能像如今的痴情少男少女们一样去大胆追求。

我甚至不敢有任何的表示，只是将这份感情深藏心底。但是，我没有办法不使自己继续喜欢那个女孩子。我的目光便在她的身后默默地追踪着她，欣赏着她的情影，这已经是一种极大的满足了。然而，我总担心这追踪的目光被老师或同学发现，于是开始盼望课间操，站在操场里做操时，大家都朝一个方向，便没人会发现我那凝固在她背影上的目光。

命运对我格外关照，读初三时，我和她都被安排到最前排，她坐我的左侧，我们之间只隔不足一米的走道。在她身边坐下时，我既兴奋又紧张堪直地坐了一天，甚至不敢向她那面侧头。课间和坐在后面的男同学聊天时，我故意大声说话。让她听到，同时努力表现自己的聪明和博识，余光不断观察她的反应，如果她在注意听！我则更兴奋地说笑，如果她离开座位，我立即像蔫了的茄子。

对背影的偷窥已不再是我唯一感受她的途径，现在，我得以聆听她与女伴的闲谈，得以陶醉于她走过时留下的体香，得以呼吸她呼吸过的空气，甚至，敏感的我记得，我已经能够感受到她的心跳了。几天后的一次自习课，她忽然向我借橡皮。那是记忆中我们最早的一次交谈，她只有一句，我却激动得说不出话，递橡皮的手微微颤抖。她莞尔一笑，我醉倒了。

我的日记中开始出现她的姓氏英文缩写“S”。我听到她的每一个声音、我们每次短短的交谈、我每次对她背影或侧影的凝视、我的每一点感受与幻想，都被记录了下来。当时的我想，8年、10年之后，当我们都长大了，我一定向她求婚，而这本日记便是结婚时我给她的礼物。

又-次自习课，懒散的我侧俯在课桌上，枕着右臂看书。无意间一抬头，我与她的目光撞到了一起，我的心立即被推到浪尖，慌乱地让自己的目光逃跑了：但是，那十分之一秒的震动，已经深深地烙印在我的心底。

我的左侧有一个太阳，照得我目眩！我渴望再次体验那十分之一秒的美妙。手是，每逢自习课，我就枕着右臂，面向左侧俯在课桌上。我伪装成读书的样子，却一直在积聚着勇气，偷偷看她。每一次勇气积聚足了，看她半秒钟、一秒钟，那自瞳便会被消耗掉，我再让目光回到书上，开始一次重新积聚的过程。

我发现，她原来还有两个小酒窝呢！她无疑发现了我的偷窥。我们的目光便能经常交汇。

<<读心术>>

几次之后，她也学我的样子俯在桌上，不同的是面向右侧，也就是说，与我面对面了。虽然我们坐在第一排，但有了手中的书作掩护，尚不足以引起后面同学的注意。自从有这相对的姿势后，我们彼此都在对方的余光范围内，我抬眼看她时，她也总是抬眼看我。她的大眼睛水汪汪的，像一潭水，里面有很多我虽无法理解，却足以让我为之心颤的内容。我们的目光一开始只交汇十分之一秒，后来一点点延长，六分之一，四分之一，二分之一……我感觉到我们都在渴望这目光的交汇，眉目传情时我的心狂跳若，身体似乎已经飘升。每次都是我慌乱地逃避，我渴望那瞬间的辉煌，但正因为过于辉煌了，便又脆弱到无法承受得太多、太久。

很多年后我读了马斯洛的心理学，知道一种叫做“约拿情结”的心理现象，人总是会逃离那些提升我们的高峰体验。

P17-18

媒体关注与评论

“精神分析，可能被超越，但永远无法被绕过。

无论您是心理咨询师还是心理学爱好者，方刚先生的这本智慧之书都将帮您更系统、更清楚地了解精神分析，了解心理学，了解自己，帮助您看清关系的真相。

”——张冉（中国心理学家大会秘书长，成功之道教育集团董事长） “即使在心理学界，如此全方位、不留余地的用整本书“掏心掏肺”者也是难得一见。

字里行间的真诚与勇气让人感觉到作者是一个离自己本心很近的人，书如其人：干净、简单、深刻。

”——苑媛（中央财经大学心理学系主任） “此书为我们展示了一位杰出学者细微的心路历程，对于我们理解情爱、生命、性，具有重要的启发性；更能帮助我们接近自我心灵的真实世界

。”——郭巧慧（青少年性健康教育基地主任、北京读你心意心理咨询公司董事长）

## <<读心术>>

### 编辑推荐

两千多年前，古希腊先哲在德尔菲的阿波罗神庙刻下了这么五个字：认识你自己。从此，这成为人类孜孜以求的目标。但是，就像马克思所说的“人是社会关系的总和”，在人类认识自己身的道路上，我们从未轻松过。《读心术》撷取了人类文明史中最经典的精神分析理论，结合一个个经典案例，告诉了我们如何认识自我，如何进行自我的心理分析，从而达到自我与自我、与他人、与世界的契合无间。堪称一本真正的自我“读心术”。

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>