

弗洛伊德人格理论对大学生心理健康教育 教育的启示

徐星月

贵州大学哲学学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2023年8月2日; 录用日期: 2023年8月23日; 发布日期: 2023年8月31日

摘要

著名的精神分析学家西格蒙德·弗洛伊德曾提出著名的“三部分人格结构”说, 该理论对大学生心理健康教育有着诸多启发。弗洛伊德认为人的人格由本我、自我与超我共同构成, 但三者关系不和谐、不协调、不平衡、不统一时会对个体的心理健康造成危害。因此大学生的心理健康教育需要引导大学生适度接纳“本我”、积极把握“自我”、合理发展“超我”。

关键词

弗洛伊德, 人格理论, 大学生, 心理健康教育

The Enlightenment of Freud's Personality Theory on Psychological Health Education for College Students

Xingyue Xu

School of Philosophy, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: Aug. 2nd, 2023; accepted: Aug. 23rd, 2023; published: Aug. 31st, 2023

Abstract

The famous psychoanalyst Sigmund Freud once put forward the famous “three part personality structure” theory, whose theory has many inspirations for college student' mental health education. Freud believed that a person's personality is composed of Id, Ego, and Superego. However, when the relationship between the three is disharmonious, uncoordinated, imbalanced, or incon-

sistent, it can harm an individual's mental health. Therefore, for the mental health education of college students, it is necessary to guide them to moderately accept the "Id", actively grasp the "Ego", and reasonably develop the "superego".

Keywords

Freud, Personality Theory, College Students, Mental Health Education

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

近年来,大学生群体不断壮大,但同时大学生心理健康问题也日益加剧,有关数据显示,超过60%的大学生存在中度以上的心理问题,因此加强大学生心理健康教育,健全大学生健康人格也需加强重视。目前高校已经十分关注大学生的心理健康教育,高校大学生心理健康教育覆盖率较高、开展状况也较为良好,但依据相关研究显示,目前大学生心理健康教育还存在诸多问题。如李媛(李媛, 2022)提出,当前高校大学生心理健康教育面临着心理健康教育理念相对传统、心理健康教育模式亟待创新、心理健康教育体系尚未健全的困境;郑明霞(郑明霞, 2023)表示在大学生心理健康教育中存在着教学力量和教学形式不足、重视情况不够、社会面知识普及不足、求助资源途径有限等情况;李爽(李爽, 2023)认为目前高校存在心理健康教育师资队伍还不够强大和完善、心理健康教育管理体系还不够成熟、工作效率较低、教育过程中容易忽视大部分的心理状态良好的学生等问题;孙宇飞等人指出(孙宇飞等, 2023)大学生心理健康教育的方式方法、环境、师资、评价体系等方面都存在一定不足。弗洛伊德作为精神分析学派的代表人物,开创性地提出了本我、自我与超我“三部分人格结构”说,当代大学生心理健康教育也可以从其人格理论中得到诸多启示。

2. 弗洛伊德的人格理论

弗洛伊德作为精神分析学派的创始人,创造性地提出了人格心理学体系,他以精神分析视阈探索人的心理活动机制,并在此基础上提出了其人格理论。弗洛伊德的人格理论以无意识为核心,认为个体的人格由本我、自我、超我三个部分共同构成,他将心理活动分为意识与潜意识,在他看来,意识与潜意识的区分是人格理论最基本的前提,只有如此精神分析才有所依据,意识并非心理活动的本质,而仅仅只是心理活动的性质,潜意识与意识只是心理机制的不同过程。紧接着,弗洛伊德又从描述意义与动力学意义的角度将潜意识具体划分为前意识与潜意识。他认为前意识是表层的,潜意识是被压抑的,前者可以在行为活动中转化为意识,后者则只能活动于人的内心深处。也就是说,弗洛伊德将人的心理活动细分为了意识、前意识、潜意识三个方面,其中潜意识是人类心理最为深层的心理机制,包含着人的原始的本能和冲动、通过遗传得到的人类早期经验等。前意识是心理机制的过渡领域和中间环节,在一定程度上能够转化为意识。而意识则是能够被自身随意想到、清楚觉察到的主观经验,具有逻辑性、时空规定性和现实性,运行机制符合外部客观世界的秩序。总之,意识、前意识、潜意识三者虽然处于三个不同的层次,但同时又是相互联系的系统结构。弗洛伊德在将人的心理结构划分为潜意识、前意识和意识的基础上进一步提出了本我、自我、超我“三部分人格结构”说。

在弗洛伊德看来,本我是最原始的、潜意识的、与生俱来的心理结构。本我也称“伊得”“伊底”,它由遗传的本能、欲望组成,遵循快乐原则。弗洛伊德将潜意识界定为人类心理最为深层的心理机制,因此潜意识包含了人在社会中所被压抑的欲望、人心理层面的本能冲动、人的本能冲动所替代的行为。而本我与潜意识一样,都是人类行为活动的原初本能和原始动力,二者完全一致。本我受本能和欲望的强烈冲动,主要目标就是原初欲望的满足,是最原始的存在,其完全按照自身的原始本能进行行动,是人格结构中基础的部分。本我是建立人格的基础,唯一的机能就是避苦趋乐,其不受任何理性和道德规范的约束,没有价值、善恶、道德、美丑的划分,而是与快乐原则紧密联系。

弗洛伊德人格理论中的自我则是在本我的基础之上进一步发展而来。“显而易见,自我就是本我的那一部分,即通过知觉——意识的媒介已被外部世界的直接影响所改变的那一部分;在一定意义上说,它是表面——分化的一种扩展。”(西格蒙德·弗洛伊德,2014)也就是说,在弗洛伊德看来,自我是本我的一部分,是本我的分化和拓展,自我处于本我和外部世界之间,根据外部需要而活动,遵循现实原则。在弗洛伊德看来,本我与外部世界的联系需要一个中介,而这个中介就是在人原初冲动与外部客观世界起承担作用的自我。自我试图通过外部客观世界的秩序来影响人格结构中的本我,使本我脱离原初的本能状态,使其完全投身于客观世界的运行中。事实上,自我一方面用了绝大部分精力来控制 and 压抑发自我本我的非理性的冲动,另一方面自我也在同时又迂回地给予本我适当的满足。因此,自我更类似于一个调节机制。

而超我是人格中高级的、道德的、超自我的心理结构,它为至善至美而奋斗,不为现实或快乐操心,遵循理想原则。“超我对本我和自我的压抑之所以得以实现,其力量就是道德。超我就是道德化身。”(李炎清,2008)在弗洛伊德看来,超我是道德化了的自我,其完全符合外部客观世界的道德秩序。超我是个体通过外部世界道德规范的影响而逐渐形成的,超我规定着道德的标准,其按照至善原则指导自我,限制本我,在“本我、自我、超我”的人格理论中处于最高层。弗洛伊德通过人的成长和发展来解释超我的形成,他认为,超我派生于本我的第一次对象贯注,派生于俄狄浦斯情结。他以俄狄浦斯情结来解释人们最初的自我认同,在此阶段,儿童根据父亲和母亲的象征以及价值观的传输,在行为的反复过程中得到内化,超我的机制逐步的建立,自我也慢慢地把握住俄狄浦斯情结,使得自身能够掌握本我的运行机制。从本我、自我、超我三者的关系来看,本我为自我和超我提供能量,而超我则是本我和自我在发展过程中的人格对照,超我作为人格结构中的参照物,逐渐的影响着人的整体性发展。

在提出了本我、自我、超我的人格理论说后,弗洛伊德强调,本我、自我、超我三者是动态发展的,只有当三者相互协调、平衡时才能拥健全的人格,若是三者之间某一方过于强大破坏了平衡,就会对个体的心理健康造成危害。弗洛伊德从动力学的角度深入研究了“三我”人格结构系统,他认为人体是一个复杂的能量系统,操纵人格结构运转的是心理能,而本我是心理能量的最初储藏库。同时,人格系统中人所能获得的能量是一定的,如果本我的能量强大,那自我和超我就会虚弱,如果超我的能力强大,相应地本我和自我也会虚弱,人的行为便取决于其所具有的动力状态,当本我能量强大时,他的行为具有冲动性,当超我力量强大时,个体的行为更具道德性。弗洛伊德认为,人的心理活动可以看作是冲动与阻力的关系,亦或说能量宣泄与反能量宣泄的关系。能量宣泄作用与反能量宣泄作用不断产生冲入矛盾,并形成本我与自我、自我和超我冲突,能量宣泄作用与反能量宣泄之间如果出现不平衡不协调的情况便会对个体的心理健康造成损害。依照人格发展的顺序,弗洛伊德将人格的发展分为口唇期、肛门期、生殖器期、潜伏期、生殖期。口唇期是0~1.5岁婴儿时期,这个时期婴儿通过口腔活动获得快乐。肛门期指1.5~2岁时期,此阶段幼儿主要靠大小便排泄时所生的刺激快感获得满足。生殖器时期是3~5岁时期,这个阶段主要靠性器官的部位获得满足,这三个时期主要满足的是人对原始欲力的需求,即本我的需求。第四个发展阶段是潜伏期(5~12岁),此阶段原始的欲力呈现出潜伏状态,因此也称为“静默阶段”,

这个阶段的儿童能够一定程度抑制本我，自我和超我部分有了较大的发展。生殖器时期是 12~20 岁，此时人格中的自我和超我得到了进一步发展，性心理的发展也较为成熟。弗洛伊德认为五个阶段的逐步发展构建了个体的人格，如果某一阶段的没有得到良好的发展，便会在某一特定阶段形成固着，一直保持该时期的某些行为。

3. 焦虑——弗洛伊德人格理论视域下大学生心理健康问题的成因

就弗洛伊德的人格理论而言，不和谐、不协调、不平衡、不统一的本我、自我、超我关系就会对个体的心理健康造成危害。弗洛伊德认为，焦虑是一切人类精神疾病的基础共症。他说：“焦虑这个问题是各种最重要的问题的中心，我们若猜破了这个哑谜，便可明了我们的整个心理生活。”(西格蒙德·弗洛伊德, 2014)在他看来，所有的心理疾病都是因为对焦虑的不成功防御，在任何一种心理健康问题中都有着焦虑的身影。在当今社会，大学生面临着各类压力，各种焦虑接踵而来，据研究显示(郭红, 2022)，当前大学生受社会、学校、家庭、个人等多方面影响，产生了诸多心理焦虑问题，而焦虑主要表现在就业焦虑、学业焦虑、物欲焦虑、恋爱焦虑、社交焦虑。这些不同方面的焦虑导致大学生的心理健康遭到了损害。

弗洛伊德的焦虑理论正是在人格理论的基础上发展而来，他以为，自我如同奴仆般服侍着外部世界、本我、超我三位严厉的主人，并要使它们的要求和需要相互协调，当自我面对外部世界、超我和本我软弱无力时便会出现焦虑。他强调：“倘若自我被置于被动地承认自己软弱的情境，它就会呈现出一种焦虑状态——关于外部世界的客观焦虑、关于本我中本能欲望的神经症焦虑和关于超我的道德焦虑。”(西格蒙德·弗洛伊德, 1987)由此弗洛伊德将焦虑划分为现实性焦虑、神经性焦虑和道德性焦虑。现实性焦虑又被称作“客观性焦虑”，其源自于对外部世界的软弱状态，这种焦虑是正常人所患的焦虑。弗洛伊德在《抑制、症状与焦虑》中用小汉斯的案例解释了现实性焦虑的来源，他认为现实性焦虑是因为个体感受到了来自外部的危险情景，因此是焦虑产生了压抑，而不是压抑产生了焦虑，他认为真实的焦虑其实是一种最自然合理时期，是自我保存本能的表现，是对外界危险或伤害的知觉的反应，常与逃避反射相结合。神经性焦虑源自于本我与自我的冲突，是因认识到来自本能的危险而产生的。弗洛伊德认为，神经性焦虑分为“浮动着的”期待的恐怖与附着于某物智商的恐怖症两种表现形式，且两种表现相互独立，很少会混合在一起，在解释神经性焦虑时，弗洛伊德常常将癔症与神经性焦虑相联系，认为恐怖症与转化性癔病密切相关，都能划入焦虑性癔病的名下。而道德性焦虑是一种更高水平的焦虑，是对超我的表现，也是自我对罪恶感和羞耻感的体验。同时，道德水平的高低也影响了个体道德性焦虑的程度，相较而言，超我发展水平更高、道德水平更高的人比超我发展水平低下、道德败坏的人更容易感受到道德性焦虑。

弗洛伊德以为，就人类而言，焦虑是以出生为模型的，是对危险状态的反应，当这种危险状态重现时，焦虑就会复生，焦虑的呈现有当一个新的危险情境出现时的不适当的方式和对一个危险情境发出信号并加以防备时的适当的方式两种划分，也即是说，焦虑的发作可以看作一种信号，是对自我发出警告信号。而焦虑作为一种情感信号，只能被自我感受到，所以尽管焦虑是一种痛苦的情感体验，但却起着提醒个体注意危险的重要作用。

4. 弗洛伊德人格理论对大学生心理健康教育的启示

在弗洛伊德看来，焦虑是造成心理健康问题的原因，但同时他也认为焦虑是可以防御的。他提出，当自我无法用合理的方式消除焦虑时，就需要通过非理性的方法即自我防御机制来消除焦虑，弗洛伊德认为最基本的防御机制是压抑，这是一种消极的防御机制，而积极的机制则包括合理化、转移、升华等。

因此在对大学生进行心理健康教育时，可以着重加强大学生积极的心理防御机制地建立，一方面加强学生心理健康理论知识，让大学生了解建立积极的心理防御机制对于心理健康的重要性。另一方面，可以通过开展挫折教育、健康测评、心理讲座、心理咨询、提供常态化咨询服务等为大学生提供常态化的心理健康服务，使学生在面对挫折困难、情绪冲突或是心理健康问题时能够以用建设性方式处理焦虑带来的负面影响，正确处理本我、自我、超我三者的关系。同时在开展大学生心理健康教育时也需要针对性的从本我、自我、超我三方面制定策略，从大学生自身出发加强心理健康教育。

加强大学生心理健康教育要引导大学生适度接纳“本我”，养成和谐人格。在弗洛伊德的人格理论中，本我是最基础的存在，是人的本能和欲望，其遵照快乐原则行事，是非道德的。换句话说，本我是本能和本性的流露，是无法消除的，因此一味的抵制本我是不现实的，同时，超我过分强大，本我过分压抑就会导致抑郁和神经症。著名心理学家马斯洛也曾提出著名的需要层次理论，他认为在人类的五大需求中生理需求是人类最基础的需求，是人类得以生存和发展的本源。另一方面，大学生因处于自我意识充分发展的时期，他们能够清楚地明白本我的某些部分与社会道德规范相冲突或是与自身发展相矛盾，并会因此感到焦虑羞愧。而在弗洛伊德的人格理论中，完整的人格又本我、自我、超我三者共同形成意味着并不能放弃或抵制本我，健康的人格是三者相和谐、协调、平衡、统一。因此在对大学生进行心理健康教育时要通过日常心理健康教育、谈心谈话等方式引导大学生适度追求本我，正确合理的看待自身欲望，正确认识自己，在面临本我的冲动、欲望时可采取合理的方式进行适当的满足，用理智的“自我”进行适当地控制，如此使得大学生获得身体和精神上的愉悦感和满足感。

要引导大学生积极把握“自我”。弗洛伊德认为，“精神分析的治疗目的在于增强自我，使之更加独立于超我。拓宽它的知觉领域，扩大它的组织，以使它能够占有本我的新领域。”(西格蒙德·弗洛伊德, 2014)因此自我在构建健康的人格中至关重要。在他看来，自我同时服务于本我、超我和现实，并不断调和三者的主张和要求。因此大学生需要正确认识和把握自我，只有深层次地把握“自我”，才能制约自我，发展超我。苏格拉底曾说，要“认识你自己”，这句名言也被镌刻在了古希腊的德尔菲神庙前，成为众人深信不疑的箴言，可见，早在几千年前先贤就已经认识到了认识自我把握自我的重要性。在弗洛伊德看来，自我是本我的发展，是对自我的制约和满足，有效认识自我能够正确处理自我、本我、超我的关系，建立一个健康的人格，同时把握自我能使个体以恰当的方式面对和处理自身与外界的联系，更好地在现实世界生活。因此在大学生的心理教育过程中，需要引导学生正确看待自身，正确认知并接纳自身的不完美，引导大学生梳理正确的认识管和价值观，充分挖掘学生的自我潜能，引导他们建立理性信念，教授其如何正确应对自我与本我、超我和现实之间的冲突。

要引导大学生合理发展“超我”，弗洛伊德以为，超我是人格的社会面，是“道德化的自我”由“良心”和“自我理想”组成，超我的力量是指导自我、限制本我，遵循“理想原则”。他认为，如果一个人的人格构成中超我过于薄弱，就会造成其目无法纪与反社会，但同时若是超我过于强大，也不利于心理健康地发展。弗洛伊德以为，超我派生于俄狄浦斯情结，是个体在幼年时期受父母的价值观而内化形成的，但个体的道德水平由本我、自我、超我的比例决定，同时，因人格中三者的比例不断变化，个体的道德水平也随之变化。因此，对大学生进行心理健康教育要着重进行道德教育，提高大学生的道德觉悟和认识，陶冶大学生的道德情感，锻炼其道德意志，并树立大学生的道德信和道德品质，引导其养成良好的道德习惯。

学界早已关注到大学生心理健康教育与弗洛伊德人格理论的融合，卢佳(卢佳, 2012)便认为在大学生的人格和心理健康教育中应该融合借鉴弗洛伊德的人格理论，尤其是其中关于意识与潜意识、人格结构、人格动力等理念，以此引导大学生正确认识自己、建立符合时代特点的价值观、引导学生使用成熟的、有利于学生发展的防御机制、引导学生建立内在心灵的协调等。刘高升(刘高升, 2012)在简要分析弗洛伊

德的人格结构理论和新时期大学生的心理健康问题后,提出应用弗洛伊德人格理论开展新时期大学生的心理健康教育工作时,可对潜意识内的压抑进行正确的疏导来激发学生的潜能、建立成熟的自我防御机制、建立家庭支持沟通系统、帮助树立正确的恋爱观以及婚姻观,为开展大学生心理健康教育工作提供新的途径。张蒙蒙(张蒙蒙, 2018)提出,在大学生心理健康教育中可以弗洛伊德的人格三分说、人格发展及心理防御机制理论与大学生教育相结合,通过引导大学生正确认识自己、构建大学生人格动力平衡的方式促进大学生心理健康。李小敏(李小敏, 翟金秀, 2015)表示弗洛伊德人格理论和高校心理素质教育之间存在着一定的契合点,大学生之所以存在心理健康问题乃是因为他们人格不健全,不能正确认识自我,因此在心理健康教育过程中要坚持以人为本的教育理念、鼓励学生进行自助教育、提高教师素质和增强教育专业性、改善和塑造学生的心理环境等。路晓华(路晓华等, 2021)等人认为根据弗洛伊德的人格结构理论,在大学生心理教育的过程中要发挥人格结构中自我的调控性、增强人格结构中自我的协调能力、保持现实性,接纳自己。

弗洛伊德的人格理论具有极大的实际价值以及极强的创新性,虽然其人格结构遭到了后世许多心理学家以及哲学家的批判,认为其没有实证性,但其批判却不能够掩盖弗洛伊德人格理论的意义与价值。尤其在多元文化与多元价值观的当代社会,深入理解其人格理论对于当代大学生心理健康教育有着重要的理论和实践意义。

参考文献

- 郭红(2022). “00后”大学生心理焦虑的现状及其对策研究. *四川省干部函授学院学报*, (4), 95-100.
- 李爽(2023). 大学生心理健康教育现状及教学策略探析. *科学咨询(教育科研)*, (6), 38-40.
- 李小敏, 翟金秀(2015). 弗洛伊德人格理论对高校心理素质教育的启示. *鄂州大学学报*, 22(7), 35-37.
- 李炎清(2008). 论弗洛伊德精神分析理论对道德心理学的贡献. *湖北师范学院学报(哲学社会科学版)*, (1), 110-112.
- 李媛(2022). 高校大学生心理健康教育优化思考. *湖北开放职业学院学报*, 36(11), 40-42.
- 刘高升(2012). 弗洛伊德人格结构理论对指导高校学生心理健康教育工作的作用. *才智*, (7), 252.
- 卢佳(2012). 弗洛伊德人格理论对当代大学生人格教育的启示. *黑龙江高教研究*, 30(1), 112-114.
- 路晓华, 李姝静, 廖奖依(2021). 从弗洛伊德人格结构谈大学生和谐人格培养. *河南农业*, (33), 39-40.
- 孙宇飞, 孙世琦, 肖拿云(2023). 大学生心理健康教育优化研究. *才智*, (15), 125-128.
- 西格蒙德·弗洛伊德(1987). *精神分析引论新编*(高觉敷译). 商务印书馆.
- 西格蒙德·弗洛伊德(2014). *弗洛伊德文集第六卷*(车文博译). 九州出版社.
- 张蒙蒙(2018). 人格理论对大学生人格培养的影响. *现代交际*, (9), 154-155.
- 郑明霞(2023). “00后”大学生心理健康教育问题与对策. *中国多媒体与网络教学学报(上旬刊)*, (6), 117-120.