

精神分析对自我的研究与当代青年自我的构建

苏 畅

江苏大学马克思主义学院, 江苏 镇江

收稿日期: 2024年6月26日; 录用日期: 2024年8月7日; 发布日期: 2024年8月16日

摘 要

“自我”看似是一个简单的概念,但实际上其含义非常复杂。精神分析对自我的研究经历了长期的发展过程,最具代表性的分别是弗洛伊德、自我心理学和拉康的自我观。从“本我-自我-超我”的心理结构到自我防御机制,再到镜像自我,反映了精神分析对自我的认识不断深化的过程。当今青年面对多元价值观的冲击和社会竞争的压力,如何在这样的背景下构建自我,成为了一个值得深思的问题。精神分析对自我的研究,提供了深入理解自我的方式,有助于青年人构建强大的自我,保持心理的平衡与健康。

关键词

精神分析, 自我, 当代青年

Psychoanalytic Studies of the Ego and the Construction of the Ego in Contemporary Young People

Chang Su

School of Marxism, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: Jun. 26th, 2024; accepted: Aug. 7th, 2024; published: Aug. 16th, 2024

Abstract

“Ego” seems to be a simple concept, but in fact, its meaning is very complex. The psychoanalytic study of the ego has gone through a long process of development, and the most representative ones are Freud’s ego psychology and Lacan’s view of the ego. From the psychological structure of “Id-Ego-Superego” to the mechanisms of defense and then to the mirror ego, it reflects the deepening process of psychoanalysis’s understanding of the ego. In the face of diverse values and the pressures of social competition, how to construct oneself and become a person of worth has be-

come a profound question for today's youth. Psychoanalysis provides a profound way of understanding the self, aiding young people in constructing a strong ego and maintaining psychological balance and health.

Keywords

Psychoanalysis, Ego, Contemporary Youth

Copyright © 2024 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

自我是一个不言而喻的概念。¹每个人都会说“我”，每个人也都相信自己具有一个自我。但在弗洛伊德和后继的精神分析心理学者看来，自我是一个需要分析和探索的谜题，与人们日常所熟悉的自我概念相去甚远。正如黑格尔所言，熟知并非真知，构建一个健康平衡的自我并不简单。而青年作为刚刚走进社会的一群人，往往在自我问题上最不成熟，最需指导。因此，精神分析的自我研究对青年如何构建自我，适应社会具有重要意义。

从历史上看，精神分析对自我的研究经历了长期的争辩与发展过程，其中最具有代表性的分别是弗洛伊德、自我心理学和拉康对自我的诠释。这些观点的侧重点各不相同，但都具有重要的理论意义，我们分别对其进行详细介绍。

2. 弗洛伊德的自我观

在解释弗洛伊德的自我概念之前，我们需要先绕路经过无意识。弗洛伊德将心理结构划分为三部分，意识、前意识与无意识。其中意识就是现有的自我意识，而前意识指可以进入意识但尚未进入意识的部分，最后无意识则是指本能欲望或本能需要的储藏处，它们要求获得满足。从动力学上看，意识与无意识总是持续冲突的，心灵中的无意识材料总是被压抑在意识之外，而无意识的欲望总是挣扎着试图获得满足。在此意义上，人们日常熟知的“潜意识”这一译名是不准确的，因为一方面这种理解忽略了无意识与意识之间的冲突，另一方面无意识也绝非潜入深处的意识，而是一种与意识相异质的存在。

弗洛伊德的自我是这种冲突的见证者，或者说，自我正是心灵中冲突发生的场所。在《自我与本我》一书中，弗洛伊德对人的心理结构作出了另一种地形学上的划分，即本我、自我与超我。本我追求的即时即刻获得满足，代表人的生理性欲望；自我是协调本能要求和社会现实之间冲突的机构；超我则是人在社会交往中内化的社会道德规范。(邓远萍, 2023)具体来说，本我基本上是无意识的，遵循快乐原则；而自我则负责对各种无意识的欲望进行节制。为了说明这种划分的含义，弗洛伊德提出了一个比喻：自我与本我的关系就像马背上的人，自我必须牵制着马的优势力量，但与骑手不同的是，自我使用的力量是一种借来的力量。而且自我的这种掌控力是有限的，它不得不允许本我想要走向它想要的地方。

这种借来的力量就是超我或自我理想。按弗洛伊德的观点，超我来源于对俄狄浦斯情结的压抑。所谓俄狄浦斯情结，是指孩子初期对母亲怀有深厚的依恋情感，渴望成为母亲心中独一无二且深受宠爱的对象的一种心理情结。但这种情结是不可维持的，父亲形象的出现打断了这一过程。父亲的存在使得孩子发现自己无法占有母亲全部的爱，他必须听从父亲的命令，以期在未来能够得到类似于母亲的伴侣。

¹本文讨论的自我概念较为宽泛，并不仅仅指弗洛伊德的人格结构的一部分。在一般讨论时，不对自我作 ego 与 self 的区别。

于是孩子被迫认同父亲，认同于父亲制定的规则，也就是社会道德的法则，由此超我就从自我中分化出来。

尽管超我代表道德原则，似乎是人最文明最高尚的部分，但弗洛伊德对超我却并不是持肯定的态度。这是由于超我使我们在违背规则时感到内疚，但这种罪恶感有时会超出它本应的范围。弗洛伊德发现，在分析临近结束时，一些看起来马上会康复的病人会产生一种罪恶感，它在病情中获得满足并且拒绝放弃接受惩罚。这种抗拒现象给精神分析的治疗带来了很大的阻碍，弗洛伊德特别指出，在强迫性神经症和忧郁症的情况下，自我理想“表现得特别严厉，经常以残酷的方式激烈地反对自我”。(弗洛伊德, 2011)因此，超我的问题并不是其过于宽容，放过了自我的过错，而是相反，对自我过于严厉并导致了精神疾病的产生。

因此可以认为，弗洛伊德的自我位于相当可怜的位置上，注定要为心理的平衡付出巨大的努力。弗洛伊德在《精神人格的解剖》一文中说：“可怜的自我还有更糟糕的事情：它为三个严厉的主人服务，并尽其所能使他们的宣告和要求彼此和谐。这些宣告总是有分歧，而且常常看起来互不相容，无怪乎自我常常无法完成它的任务。它的三个专制主人是外部世界、超我和本我。”(Freud, 1964)自我要处理外部世界的客观限制与本我的要求的冲突，同时又要避免违反超我的法则而导致内疚。在同一篇文章的末尾，弗洛伊德提出精神分析的目标正是对自我的保护：“事实上，它的目的是加强自我，使它更独立于超我，扩大它的感知领域，扩大它的组织，这样它就可以占用本我的新部分。”(Freud, 1964)换言之，精神分析目的在于使自我能够胜任它满足本我要求的任务，并将之纳入为自我的一部分，并且尽可能免于受到超我过度的苛责。

3. 自我心理学的自我观

弗洛伊德逝世后，以安娜·弗洛伊德和哈特曼为代表的新弗洛伊德主义继承了弗洛伊德对自我的关注。不过与弗洛伊德将自我视为本我的仆从不同的是，自我心理学派的自我更具有独立性。安娜认为，精神分析的努力正是为了修复自我的异常表现并恢复自我的完整性。同时，要想了解本我与超我，也必须通过自我的媒介。(杨慧芳, 王礼军, 2016)

安娜在自我心理学上最突出的贡献在于其对防御机制的分析。1936年，安娜发表了《自我与防御机制》一书，系统总结和扩展了自我的防御机制的功能。所谓防御，指的是自我应对痛苦的或无法忍受的意象和情感的功能。(安娜, 2018)安娜总结了十种防御机制，分别是压抑、退行、反向形成、隔离、抵消、投射、内投、转向自身、反转和升华。其中，被弗洛伊德详细研究的压抑占据了非常特殊的地位。压抑指的是将冲突的或痛苦的冲动、思想、观念或情感阻挡在意识之外，保持为无意识的防御机制。相对于其他防御机制，压抑更为强大，能够防御更强烈的本能冲动，并且往往与其他防御机制进行合作。但代价是压抑更为危险，正如安娜所说：“自我通过意识的消除将整个情感和本能的生活分离出去，必定会破坏人格的完整性。”(安娜, 2018)

在安娜看来，对自我防御机制的认识使得精神分析获得了更多的着力点。在分析的过程中，防御可以得到追溯，促使被防御的本能冲动和情感回归意识，从而使得自我和超我之间获得沟通。由于超我减弱了对自我不合理的压迫，自我对超我的焦虑因此减少，便也不再需要呈现为病理性结果的防御机制继续发挥作用。

哈特曼是另一位在自我问题上向前走了一大步的心理学家。他将自我进一步从本我的控制中独立出来，这也标志着自我心理学的正式形成。具体来说，哈特曼的自我观主要包括三点。第一，自我与自己不同。哈特曼认为自己是“我”的觉知对象，是一个经验的复合体，包括身体、人格、社会角色等。弗洛伊德的自我力比多，指的也是指向自己的力比多。而自我是压抑本我的心理结构或机能，离开机能便

无所谓自我。(刘翔平, 1991)第二,自我具有适应能力。自我以现实关系为中心构建了一个系统,包括知觉、思维、活动、防御和适应等机能。而适应是最重要的机能,它促使人们改变环境或者改变自身的心理生活。因此,哈特曼称自我为“适应的特殊器官”。第三,自我独立起源。弗洛伊德认为自我是在心理结构分化之后才出现的,人最初具有的只有主管本能的本我。而哈特曼认为,人不只是只知道追求快乐,而是在一开始也懂得要适应环境。在成长过程中,自我在人格结构中始终具有自主性,它不受本我的控制且能影响本我的发展。

总体而言,自我心理学家的自我概念更多地削弱了生物性本能的对自我的影响,使之获得独立地位。这也使得自我这一概念更适应环境,能够与社会产生直接的联系,以满足分析实践中的需求。自我心理学在国际精神分析学界获得了很大的成功,成为主流的精神分析思想。但在自我心理学如日中天时,学界出现了一位名为拉康的反对者。

4. 拉康的自我观

拉康是以“回到弗洛伊德”为口号登上精神分析的历史舞台的。对拉康而言,被自我心理学所忽视和误认的例如本能(拉康认为弗洛伊德的德语术语 *Trieb* 概念并不是纯粹生物性的,而是介于生理和心理之间的对象,因此他称之为驱力或冲动)和无意识概念才是弗洛伊德理论的核心。(张腾, 刘振, 2022)精神分析运动应该“回到弗洛伊德”,重读弗洛伊德的文本,重思弗洛伊德的问题,而不是仅仅抓住表自我的表现与症状的消失。自我心理学以强调自我的方式展开分析,看似实现了症状的消除,却有用分析师的自我为样本重塑患者自我的嫌疑,这无疑是对患者过往经历与人格尊严的否定。因此自我心理学遭到了拉康明确的反对。

不难想见,拉康的自我概念与自我心理学的自我存在着明显的差异,但有一点相同的是,他们都对“我”进行了区分。拉康借来哲学中的术语,将“我”区分为自我与主体。用拉康自己的话说,弗洛伊德之所以写《自我与本我》,是“为了保持无意识的真正主体与由一系列异化的认同在其核心中构成的自我之间的根本区别”。(Fink, 2004)接下来我们分别阐述这两个术语的含义。

首先是拉康的“自我”。拉康的自我概念必须结合他的提出的“镜像阶段”来理解。拉康认为,婴儿刚出生时是没有自我的,其感知也是破碎和零乱的。在婴儿尚且不能完全掌控身体时,其视觉能力却足以看到镜中完整的身体形象。婴儿认为这个形象是完满的,和他的父母一样协调且有支配事物的能力。而父母的话语也不断为这个形象增添着内容,促使孩子相信这个镜像就是他。因此,孩子对这一镜像产生了认同,而这种镜像认同建构起来的整体性的形象就是自我。(张忠, 2015)拉康称这种认同是想象性的,是因为“我”实际上并不是这个镜像。举例而言,当自己的照片被人撕毁,每一个人都会感到非常的不适。照片事实上与作为一种存在的我并无关系,但正是因为我们认为“自我”这个美好的形象被破坏了,我们会感到被深深地冒犯。

因此,拉康并没有把自我视为精神分析需要维护的东西,相反,越是强调自我越加深了患者对自我的误认。不存在被误解的自我形象之下的真正自我,因为自我本身就是误认。如果患者的自我被固定下来,它将抵制任何成长与改变,并阻碍患者欲望的辩证运动。当然,拉康并不认为人应该消灭自我,而是应该对自我持一种开放和自由的态度。

接下来是拉康的“主体”概念。拉康的主体指的就是将自己误认为镜像的“我”,因此这个“我”并不是那个经验性的“自我”,而是真正的“我”。在拉康看来,主体是一种言说存在,是语言运作的结果,人是在接受语言秩序之后才成为主体的。构成语言的能指与所指的关系是滑动的,也就是说,某个语音究竟指向于哪种意思是无法确定的。就像“苹果”既可以指一种水果,也可指手机品牌,甚至还可以指代更多的含义。将意义固定下来的过程正是学习语言的过程,主体也因此出现。但在这一过程中

由于词取代了所指代的物，物原本的活生生的存在就被牺牲掉了。对人而言亦是如此。人本身的生理性和内在驱力被人自己遗忘，人在象征秩序中的身份而非其生存状态本身成为人关注的焦点。

这也引出来拉康对主体的另一重规定，即主体是分裂的主体。拉康认为主体在自我与无意识之间分裂，这种分裂同时也是“思”与“在”的分裂：一方面，在无意识中，唯有无意识的思维在运作，具有自我意识的“我”是不存在的；另一方面，在经验性的“在”的自我那里，并没有一个“我”在“思”，因为真正在思想的乃是无意识。(吴琼, 2011)拉康用符号\$来标志主体，其用意在于主体是被划分的，是受到阻碍的，不存在完整的以S为标志的主体。

最后，主体的地位是伦理性的。拉康眼中的主体其使命就在于承担自己无意识欲望的真相。人的心理结构中最核心的是无意识，但无意识本身是由在我们出生之前就存在的能指系统所决定的，它相对我们自己而言是一个他者。因此，拉康说无意识是他者的话语，主体性的核心是一个外来之物。我们不能抛弃无意识去寻找另一个真正的“我”，相反，我们应该倾听无意识的话语，理解无意识为我们指出的方向，承担无意识赋予我们的责任。

总体来说，拉康的自我与主体是对弗洛伊德的自我概念的继承与发展。其贡献在于，一方面拉康将无意识与本我更多的放在了语言秩序的框架内，克服了对无意识的生物性理解，揭示了人的精神结构发展中语言的重要地位。另一方面，拉康完善了弗洛伊德关于自我形象，自我力比多的理论构建，确定了自我作为一种想象性存在的位置。拉康最终的目的与弗洛伊德是一致的，他们都致力于让那个原本“异在”的无意识的欲望被看到与觉察，使得它成为自己的一部分。而自我心理学的问题即在于过分强调了“我”的主体地位，忽视了“我”的无意识基础。(卢毅, 2023)

5. 精神分析与当代青年自我的构建

青年是个人心理走向成熟，建构完整自我的时期，在人生中占有重要位置。当今青年获得了较父辈更加优渥的生活条件，但面对社会结构的快速变迁，社会价值观的多元发展，心理上的迷茫与泛抑郁情绪却有增无减。(于志强, 2024)据人民日报健康客户端发布的《2022年国民抑郁症蓝皮书》，在抑郁症发病群体的年龄分布中，18至24岁的人群占比35.32%，25至30岁的人群占比16.82%，总数相加已然过半。另一方面，例如“内卷”“躺平”“佛系”等词汇成为网络流行词语，仿佛青年人失去了活力。许多年轻人看不到未来在何方，只好得过且过。(付茜茜, 2024)精神分析对自我的研究，有助于我们把握这一问题的根源。

从精神分析的视角看来，青年的外在消极表现并不是由于个人道德品质低下，它实质上反映了其内在的心理冲突。第一，青年普遍存在着自我理想与理想自我的错位。理想自我指的是主体所认同的镜中形象，而自我理想乃是主体从社会这一他者视角对自我的期许，也即弗洛伊德的超我。许多年轻人刚刚从学校毕业，对社会运行规则并不熟悉，自我理想的设定标准太高。青年人往往默认自己应该获得较高的社会地位，从事体面的工作，而当其自我形象无法符合其设想时，他们便会感到深深的焦虑。在这一过程中，安娜所描述的自我防御机制就会启动，例如沉迷于游戏，疯狂追星等不合理性的行为正是其表现。第二，青年经常处于压抑状态，无意识的欲望常常得不到满足。由于社会上学业与工作压力的增大，青年经常缺乏休息与放松的时间。当无意识的要求长期得不到满足，其结果是无意识以一种破坏性力量出现。由于人们认识不到无意识的重要地位，面对出现的症状经常选择忍耐，从而加剧了症状的严重性。

以弗洛伊德的视角，这两种冲突分别是自我与超我，自我与本我的冲突。对任何存在心理不适问题的人来说，参与心理咨询都是正确且有益的。而在寻求专业医师的帮助之外，青年人也可以从以下三个方面构建自我：一是承认自我内在的冲突性。正如上文所述，自我并非完满，而是处于动态的冲突中的，这是每个人心理中存在的客观现象。看似奇怪的心理现象，实质上可能是自我防御机制。唯有承认冲突，

才能调节冲突,使得自我处于相对的平衡状态。二是建立客观且开放的自我评价。自我形象本身是一种暂时的认同,它应当随着人的变化而调整。而自我理想作为一个社会性的评价目标,不应当设立过高,而应符合自己的客观实际情况。三是承担无意识的欲望责任。对弗洛伊德和拉康而言,精神分析的最终目标并不仅仅是让患者恢复正常生活,融入社会,而是进一步实现其无意识的欲望。在精神分析的语境中,践行无意识的欲望等同于主体的伦理责任或人的生命价值。某种程度上说,精神分析让人了解自我的最终目的在于让人遗忘自我,走向自我的真正来源——他者。从主观视角来看,“我”并不重要,重要的是无意识欲望向我指出的事业,而从客观视角看,正是在为事业的奋斗过程中,“我”反而获得了独特的自我形象。由此最终实现了自我与社会的辩证统一。

6. 结语

综上,精神分析对自我的研究对当代青年认识自我构建自我而言是一笔宝贵的财富。尽管弗洛伊德建立精神分析这一理论已有百余年的历史,其不断涌现的理论阐释仍然在不断增进我们的对自我的认识。继续深入对自我的研究,有助于当代青年保持心理健康,适应社会变化,实现人生价值。

参考文献

- 安娜·弗洛伊德(2018). *自我与防御机制*(吴江,译). 华东大学出版社.
- 邓远萍(2023). 论自我观演进历程的三重维度. *太原师范学院学报(社会科学版)*, 22(1), 18-22.
- 弗洛伊德(2011). *自我与本我*(林尘,张唤民,等,译). 上海译文出版社.
- 付茜茜(2024). 当代青年重塑:从亚文化逃避心理到积极社会实践. *青年探索*, (3), 58-69.
- 刘翔平(1991). 哈特曼自我心理学述评. *心理科学*, (5), 39-44, 67.
- 卢毅(2023). 弗洛伊德式主体的发生、结构与伦理地位. *伦理学研究*, (1), 102-108.
- 吴琼(2011). *阅读你的症状*. 人民大学出版社.
- 杨慧芳,王礼军(2016). 安娜·弗洛伊德对自我心理学的贡献与局限. *心理研究*, (6), 27-32.
- 于志强(2024). 晚期现代性青年的境遇及其社会心态. *中国青年研究*, (6), 4-13, 34.
- 张腾,刘振(2022). 对弗洛伊德“trieb”的理解及相关遗留问题的辨析. *医学与哲学*, 43(23), 43-48.
- 张忠(2015). 论拉康的精神分析学说对当代心理学的影响与挑战. *贵州师范大学学报(社会科学版)*, (3), 139-144.
- Fink, B. (2004). *Lacan to the Letter*. University of Minnesota Press
- Freud, S. (1964). *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. Vol. 22 (1932-1936)*. The Hogarth Press. (Trans. James Strachey and Anna Freud)