

踏上探寻自我之旅

要了解弗洛伊德与经典的精神分析，最好是去读他的原著。不过，那些书读起来很辛苦，也很耗时。如果做不到这一点，不妨买一本《寻找弗洛伊德》。这是韩国精神分析师李武石所写，我觉得精准而到位，不算晦涩，尤其是插图，很是直接而有趣。

——武志红（资深心理咨询师）

在中国乃至全世界，无论人们是否对真正意义上的科学心理学感兴趣，都不会不知道弗洛伊德。他被世人誉为“20世纪最伟大的心理学家之一”。如果尝试去梳理当代各种心理疗法的历史发展叙事，几乎都可以追溯到精神分析。无论是否从事与心理学或心理治疗有关的工作，人们往往都对弗洛伊德及其精神分析学说感到很好奇，尤其对“释梦”和“催眠”感兴趣。

对梦的解析，被认为是弗洛伊德最大的成就。他认为，人类的意识就像冰山一样，大约只有30%浮出了水面，没入水中的70%则是无意识。无意识源自幼年期性欲和负罪感、攻击欲等，这些东西一旦进入意识界，就会引起人们极度的焦虑。人的很多行为都受到无意识的影响。而梦是无意识愿望的象征表现，是通向无意识的捷径。在弗洛伊德之前，人们对梦的解释含有预测未来的性质（如当晚梦到死人，据此认为第二天不宜开车等），但这并不科学，因为这样触及不到梦的无意识。弗洛伊德对梦进行研究的重大贡献在于，他认为做梦的目的是对愿望的间接满足。

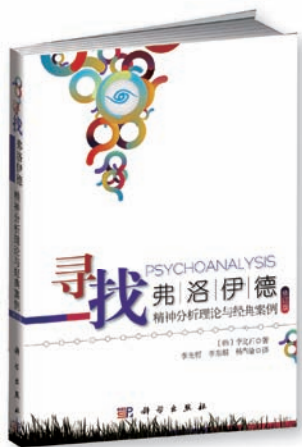
精神分析的目标，就是化解那些引起患者症状的、存在于无意识当中的冲突，使其意识化，尔后加以消解。如何做到这一点呢？实际上，固有的精神分析技法只有一个——自由联想法，而非大众所感兴趣的催

眠术。弗洛伊德年轻时以为，只有催眠术才能到达患者的无意识，在大量实践后他领悟到，如果给患者以鼓励和信心，就能促使患者将被遗忘的相关事实引入意识。事实上，自由联想法比催眠术更难，但更有益，所以他最终放弃了催眠术。从某种意义上来说，弗洛伊德堪比福尔摩斯，也可被称作是“大侦探”——面对痛苦的病人，他要从现有的线索中抽丝剥茧，回头追查那些悲伤过往，让当事者隐藏的“动机”浮现于台面。

对精神分析的初学者而言，除了弗氏生平及精神分析理论的来龙去脉，更感兴趣的恐怕是具体怎么运用、怎么操作。例如如何选择适合的病人、如何开始实施、如何掌握技巧、如何处理治疗过程中的关键问题、在什么情况下结束治疗、如何安排结束阶段的治疗，等等。本书原来就是韩国研修精神分析的研究生的基本教材，至今已使用超过10年。2010年10月，在北京召开的“IPA 2010年首届亚洲精神分析大会”的“读书时间”中，该书的出版成为惟一本以大会报告形式向业界学者、大众读者推荐的专业书籍。从这个意义上说，非常感谢译者将原著者对弗氏理论精妙的解释充分理解，并用准确、朴实易懂的文字为中国的读者娓娓道来。

该书初版于2009年5月，《心理月刊》杂志的“心理图书”栏目也曾盛赞“该书图文并茂、通俗易懂，无论是专业工作者，还是普通心理学爱好者，都能心有所悟。”修订版除了对原来译文中的错误做了修正外，还对图文关系进行了重新编排。读者无论是探究学术还是展卷摩挲，都必将有所收获。

了解并掌握弗氏理论的精髓，有可能使我们认识某种精神疾病的根源，并有意识地去唤醒自己心灵深处的巨大能量，从而踏上探寻自我之旅，发掘自身潜能，去开拓幸福的人生。



《寻找弗洛伊德：精神分析理论与经典案例》

作者：〔韩〕李武石
译者：李光哲 李东根 杨华瑜
定价：49.80元

汇款地址：北京市东城区东黄城根北街16号（100717） 收款人：《科学世界》杂志社有限责任公司 咨询电话：010-64019812