

《人对抗自己》

图书基本信息

书名：《人对抗自己》

13位ISBN编号：9787221012234

10位ISBN编号：7221012237

出版时间：2004-05

出版社：贵州人民出版社

作者：（美）门林格尔

页数：414

译者：冯川

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《人对抗自己》

内容概要

《人对抗自己》

作者简介

译者：冯川教授现任四川大学文学和新闻学院教授、四川大学比较文学系系主任。目前主要从事文学理论、比较文论、翻译与跨文化研究等方面的教学与研究。先后为本科生和研究生开设的课程有：文学理论、文学与心理学、中国哲学、英语文献的阅读与翻译、荣格研究、文学理论专题研讨、西方文化专题、西方文论。

《人对抗自己》

书籍目录

中译者序

绪言

第一部 破坏

第1章 爱与死

第二部 自杀

第1章 禁忌

第2章 动机

第3章 论点

第三部 慢性自杀

第1章 禁欲与殉道

第2章 神经症疾病

第3章 酒精瘾

第4章 反社会行为

第5章 精神病

第四部 局部自杀

第1章 定义

第2章 自我伤害

第3章 装病

第4章 多次外科手术

第5章 有意造成的事故

第6章 性无能与性冷淡

第五部 器质性自杀

第1章 医学中的整体观

第2章 器质性疾病中的心理因素

第3章 选择较小的损害

第六部 重建

第1章 重建的临床技巧

第2章 重建的社会技巧

《人对抗自己》

精彩短评

1、看这本书正是心绪不佳的时候。我想主要不是表现出来的那种“死亡本能”，而是要发现那隐藏着的“死亡本能”。我感到自己在某些时候会不由自主地破坏自己积累起来的快乐或者当事情往好的方向发展时，就会感到不安。也许，这正是我要认识的，正如那个小故事所说的，那个仆人因为恐惧和无知才使自己主动投入死神的怀抱

2、在图书馆看到它的光明日报出版社的旧版，出版时间：1988-05-01.印刷时间：1988-05-01。当时翻译为《生之挣扎》，胡海国等译。

3、在无意识中我们仍然是动物，我们没有理由相信动物会怕死；对人类来说，使我们变得胆小怕死的乃是我们的理智。大多数自杀行为的一个共同特征是明显地缺乏充分的诱发事件。从屈服、痛苦、失败乃至最后的死亡中得到享受，这是受虐待（masochism）的实质，是对“乐苦原则”

（pleasure-pain principle）作出的反向反应。自杀往往发生在习惯性自淫活动中断以后。如果自我毁灭冲动遥遥领先于建设冲动的中和作用，其结果就是立刻发生的戏剧性自我毁灭，即通常所说的自杀。酗酒者几乎无一例外地都是些快乐、人缘好、健谈、受人欢迎的人。口腔性格的特征：既不能做胜利者又不能做失败者，因而通常只有退出一切竞争。一切形式的精神病，其共同要素是孤独内向、脱离现实，即不以现实原则而以快乐原则作为其行为的准则。精神分析的治疗目标之一即在于将自我从超我的专制暴政下解放出来并以理智取代良心。以一种造成最小的现实后果的象征性自我伤害，来满足种种心理需要，这不妨说是一种十分有用的策略和手段。但在那些现实感薄弱、良心要求过分专横的人身上，这一策略可以导致严重的自我摧残。外部惩罚越少，内心痛苦就越多。女性也往往能体验到自觉的性欲。以一种受虐狂的方式忍受痛苦，并将这痛苦爱欲化。人的自我毁灭的倾向和自我保存的倾向仿佛是在机体内进行着一场持续的战斗，这场战斗既反映在心理体验、心理感觉上，也反映在我们知之略多的生理构造中。每个人都创造并服从他自己的神祇，每个人都在执行对自己的惩罚和判决。那些主要具有胃肠道症状的人，几乎都有强烈的、不寻常的被人爱的欲望，而且这种被爱欲望似乎都遵循着一种幼稚的获取模式。但是，他们倾向于对这些强烈的口腔欲望作出一种反抗的、具有补偿型独立性的反应。我们所有最深的仇恨都起源于童年时代，因而用来宣泄攻击性的最有效的办法本质上都是幼稚的。没有任何东西比自恋更能阻碍爱的发展。“那些寻找自己生命的人将失去自己的生命；而那些为了我而失去自己生命的人，将会得到自己的生命。”“我们的命运只能是：要么扼杀情感而活到晚年，要么成为激情的陪葬而早早夭折。”“只有当诗意的、有韵律的运动得以协调并保存下来，才有可能实现肉体的保存。”

4、有无数的例证能证明那些自我牺牲的人身上有着无意识的攻击性。真正的殉道者根本不认为自己需要治疗，是一种为社会所认可的精神病，神经症之所以介乎正常人和精神病之间，是因为她执着于现实。禁欲者把自我牺牲和苦行生活引以为骄傲，暗中对自己有所怜悯。罪孽感和自我惩罚的因素往往是殉道的内在动机之一。她殉道生活中包含的攻击性因素，她曾经为家庭所利用，表面上让世人看到的是为了她的未来，实际上却是为了家庭的目的，她充分意识到家庭为她做出牺牲背后隐藏着物质的目的。母亲否弃了自己，扮演了殉道者的角色以抬举病人。在正常的个人身上，他所作出的放弃和牺牲是基于外部现实的需要——健康律、社会律、经济需求律——并且旨在获得现实的奖赏。换言之，这些放弃和牺牲是被作为生活的条件而接受的。相反，在慢性自杀的受害者身上，这些放弃和牺牲却更多地基于内在的需求而不是外在的现实的需要。神经症患者较为自私（每个与之打交道的人都会立刻感受到这一点），对于这些人来说，被人怜悯要比被人忽视好得多，爱只能以怜悯的方式获得，但这总比死比被人遗弃好一些。这种虚假的安全感不过是自我欺骗，其目的在于逃避深层心理的彻底改变。这些过分渴望被爱的愿望却预示着潜在的不安全感。一个严厉的父亲会激起孩子的反抗，而一个有时在饭桌上挖苦讽刺孩子直到孩子下桌哭泣，有时又在人面前当着孩子的面夸耀孩子并用无数礼物压得他喘不过气来的父亲，则会在孩子身上激起可怕的敌视和敌对的压抑。孩子不仅被严厉所刺伤，而且由于偶尔的仁慈而不能有正常的反抗。在精神分析过程中，超我并非突然被摧毁，而是由于自我从超我的不断压迫下解放出来，能够逐渐成长和获得较大的力量，并以客观的判断和现实的估价取代固有的偏见，从而使超我逐渐变得不必要，变得没有用武之地。对性功能和兴快感的抑制似乎是另一种形式的功能性局部自杀，它是响应解决无意识中情感冲突的内在动机而产生。这些冲突来源于对惩罚的恐惧，对报复的恐惧，对无意识仇恨所导致的恐惧，再加上由于目标的冲突而导致的性行为中能量投注的不足。我们已经看见，在自我毁灭倾向实际得逞的情形下，通常总有三种因素在起作用，

《人对抗自己》

这就是：攻击性动机、自我惩罚的动机和爱欲的动机。认出这些攻击行为，由这些攻击行为的执行者自己去认出他们，一旦人们认识到这种攻击行为中暗含自我毁灭，下一个步骤就是把它从指向自己或者指向无辜的对象，转移到指向某个合适的替换对象上。

5、夜里，听着无名之鸟的叫声，机械、重复，可能是在呼朋引伴，春天是交配的好时光，于是，我躺在床上，听着生命孤独的召唤中午，刚刚升空的飞机飞过居所的楼顶，幻想着会不会坠落，我得以在一片废墟之中，寻找飞机的残骸前面一个红绿灯，我到了，刚好由绿变红，等待60秒下一个红绿灯，我到了，仍然刚好由绿变红，等待60秒再一下，我到了，绿灯过，于是过去，很多脑袋，迎面而来的，背离而进的，分子一样，在游离一个月前，买下这本书，最后一本躺着书架的地段，很皱痕旧，像是在召唤我，像是我的睡美人。想自杀的时候，分析自己，理性中，能逐渐破解自我毁灭的欲望，好像那种人，突然对老婆说：“送我去精神病院吧，我想伤害自己”老婆以为是逗乐，以为是一句玩笑。几天后，男人冰冷的身体在阳台上摇曳人需要对抗自己，首先要做好研究。

6、这可是一辈子的事啊，我经常斗争自己。我多想吧自己从这个世界上驱除出去。我不适合在这个世界。应该是现实，出门坐车的时候，看见有些辛苦的劳动人，我的心都好疼，特别是男人，因为我像是看到了爸爸，每到这个时候，我都觉得自己的工作在辛苦，在怎么不值得做，都无所谓了。生命嘛，他给了我，也就是要不报答么，可是，我不想让他们两个那么辛苦，朋友都说我是财迷，对我是，为了我家，我愿意是拜金女，有钱了，就爸爸不用再种地了，妈妈也不用那么辛苦了。我侄女就可以实现自己的梦想了。我啊。。。多神圣啊，原来生命是这样子才有的意义啊

7、说实话，想自杀的人应该读这本书。老图书馆一楼有这本书，当时我抱着试试看的态度把这本书抱回了宿舍，读到第一页序言的时候，就发现有点上瘾了。序言里面的语句，写得让人有种“蠢蠢欲动”的感觉，都是对现实中人们心理状态的及其外在反应行为的解释和分析，分析的很精辟，所以才会不由自主的爱上了它。至今印象较深刻的句子有：“当人类翱翔于天空，将成千上万颗炸弹倾斜于古老而又美丽的街道，教堂，甚至在街道里自由玩耍的儿童头上。他们的“丰功伟绩”，竟然使他们受到官方的嘉奖。”【这种对于战争价值观的描写，使人们不觉得有一种迷失的感觉，逐渐对战争有种罪恶感，一切战争都是罪恶的】。“爱欲可以加速个体的死亡。这种理论在生物界都可以找到依据：雄蜂在和雌蜂交媾后，雄蜂会死亡；雄蟑螂在和雌蟑螂交媾后会被此蟑螂吞食；在人类生活中，爱欲也会加速“个体”的死亡，虽然“个体”不会是人，但他们的爱情也会变得黯淡，逐渐丧失原有的感情基础。”【对感情的认识，也让人有种深切的赞同感】。里面还有很多让人赞许的至理名言，甚至是警示良言。……这本心理学的书最大的意义在于，它能够深刻的洞悉现代人的心理，尽管它是上世纪30年代出版的。现代人类有各种各样的心理症状甚至疾病。每个人都会有苦恼，当这种苦恼无法向外界排泄的时候，于是就把矛头对向了自己，于是自残，更严厉的自杀便出现了。这本书通篇在讲关于“自杀”的话题，有当时年代作者遇到的，从报纸上了解到的实例。主要讲：人类为何要自杀“WHY？”；自杀的方式“HOW？”等几个方面。我说了这本书是给有心理疾病并企图自杀的人写的，至少我是这么认为的。虽然我很喜欢这本书，但我只看了75页左右，还不到原书的四分之一。因为我实在看不下去了。前几十页还是蛮好看的，但第70多页说的全是教人如何自杀的，还列举了各种实例。像服安眠药，开枪自杀，拿刀自杀的，卧轨自杀已经变得不时髦了。现在出现了更为奇特的自杀方式：用烧红的铁棒直插认得喉咙里，因窒息而死；跳进融化的肥皂池里或熔融态的玻璃炉里，融化而死；吃各种金属，无论是金，铂，铬等重金属；设计机关，利用枪弹反射原理爆头而死……太恐怖了，在看这本书之前我是个阳光开朗的男孩子，大家都这么说。看后却变得郁郁寡欢，整天脑子里想的都是这类自杀的场景，变得抑郁起来。为什么他们自杀会选择对如此残忍，如此痛苦的方式？有时几次都没有死掉，还依旧慷慨用更为凶残的方式借宿自己的生命？作者说，他们生前，心理疾病无法向外界排解出去，便用各种方式报复自己。活得时候痛苦，他们觉得痛苦的死去会给来生带来幸福。不知作者门林格尔说的在不在理？为了自己的幸福，选择了放弃。我觉得放弃继续读它是一种明智的选择，尽管它是一本好的心理书籍。但我深知自己的心理承受能力不是很强（现在还处在恢复中），与其为获得一些心理知识而增加了自己的心理负担，不如让这种负担随着他的消失而消失吧。谁的心理承受能力较强，谁就去读它吧。它的名字叫《Man Against Himself --人对抗自己》！

8、人都有自残行为，如果我们再生活和学习工作中的压力、困苦、绝望得不到小小的发泄，或者自我防御机制失衡甚至失灵，我们都可能产生自伤的冲动。比如说，一个男子或一个女子，再受感情挫折后，内心充斥着绝望与对异性的极大偏见，并把这种观念无限放大，认为这个世界上所有的人都一样的对不住自己，那么，他选择自杀或者自残就很容易理解，也很符合一个一般人的思维。我们或则

《人对抗自己》

会的人就是坚强的人。因为我们在面对无数的生活困境时，还是存活了下来。让我们正视这种现象，女里改善之

9、身边有人以一种慢性自杀的方式——让自己得上重病，并且延缓治疗，而走了。我知道她是为了获得关注，获得爱。她留下了未成年的女儿。从生命到结束，我们是得不到他人的无条件的关注的。这是事实，所以我们会伤害自己，不同程度不同方式，从自杀，到让自己做手术到感冒，到抑郁。当得不到足够的爱的时候，我们加入到伤害自己的行列。这是必然吗？未必。我们拥有愈合的能力。那么，就让这愈合来得更快一些，更多一些吧。我们也一直在努力抑制着捣乱的自己。因为拥有“有条件”的爱，爱有条件并不可耻。因为你是我的女儿而爱你，因为你善而爱你，因为我喜欢你的笑或者你的哭而爱你，爱的原因，爱的内容，爱的形式有千百种，把它们加起来吧，你会得到一个近似与无条件的爱的值。所以，去寻找着千万种爱吧，投入地爱一次，投入地去获得他人的爱。放歌，放音乐——投入地笑一次忘了自己投入地爱一次忘了自己伸出你的手别有顾虑敞开你的心别再犹豫投入蓝天你就是白云投入白云你就是细雨在共同的目光里你中有我我中有你

10、确实很枯燥原来坐在图书馆猛A这本书 好怀念啊从中可以了解人的创造欲和毁灭欲共存的状态就是矛盾的开始争执着的是人本身 自虐是毁灭欲大鱼创造欲产生的物质 每个人都存在自虐倾向

章节试读

1、《人对抗自己》的笔记-第35页

对敌人的攻击可能受到种种内在的因素的抑制：

攻击的对象比攻击者本人更强大。

恐惧：

——后果

——良心

——对他人的敌意：夸大对方危险性，从而因胆怯减弱了对他人的攻击性。胆怯使目标发生转移，从而或者使他人，或者索性使自己成为攻击的对象。

攻击性混合了爱欲因素而被削弱。

2、《人对抗自己》的笔记-第5页

3、《人对抗自己》的笔记-第258页

自我伤害型的装病行为：主要实质在于在自己身上造成伤害，造成疼痛和组织的缺失；向他人展示伤口，激起别人的同情、关心和希望将它治愈的努力；在伤口的起因上欺骗医生和他人，竭力挫败医生的治疗；获得金钱或其它的物质报酬；最后被检举揭发，受到指责、侮辱甚至实际的惩罚。

4、《人对抗自己》的笔记-第38页

矛盾的口腔型人格特征

5、《人对抗自己》的笔记-第152页

父母方面过度的“爱”往往不过是恨或内疚的极其单薄的伪装。

过分关心、过分保护孩子的父母，往往给孩子大量礼物以避免在孩子身上花费时间和精力；另一些父母则以自己的人格去影响、鼓励、利用自己的孩子以满足自己的自恋倾向。

6、《人对抗自己》的笔记-第350页

特拉热在谈到肺结核病人时曾这样写道：“我们发现，肺结核往往与精神生活有关，往往是在忧伤、烦恼、道德上的震惊等影响下发生的。”他对肺结核病人共同的心理特点作了如下的描述：

他们所面对的世界是凭空虚构出来的——尽管他们并不知道这一点，而且也永远不可能知道这一点。他们有各种各样的计划，然而其记忆却少得可怜。他们不会遭到小小的失致，只是因为他们遭到的是全盘的失败；他们遭到的不是一点一点的失望而是彻底的失望，他们生下来就是为了耽于梦想的。他们整天没完没了地躺在长椅上幻想，创造出虚假的欢乐与雄心。他们具有无穷无尽的可能性，因为这些可能性从来无需付诸实现。没有比他们更善于梦想的病人。因此，肺结核与其说是肉体的解体，不如说更多地是由精神骚动所导致的衰竭和发热。所有那些馈赠给不幸的人的最温柔的幻想和最纯真的快乐都被肺结核人作为礼物又奉献给我们。

《人对抗自己》

他们是如此需要爱。也许你会说“所有的人都同样是这样”。但是不，他们比任何人都更需要爱。首先是因为他们孤独、悲哀并往往被人们所遗忘。他们心中的软弱与悲戚希望得到别人的怜悯；而他们心中的幻觉又希望得到别人的理解。由于不能靠实际的行动生活于现在，他们便徘徊于过去和未来，留连于回忆与期待。他们是靠着心灵在生活，而这心灵，由于经常使用和过分打磨，已变得越来越饥渴。

毕竟，肺结核是摧毁自己的一种优雅方式——缓慢地、悲剧性地、比较舒适地摧毁自己；有好的食物，有休息和宁静，有他人同情的眼泪。它也往往容易发生在那些显然十分需要爱的人身上——特别容易发生在某些聪明、轻灵的年轻美貌的女性身上。一位刚刚从这种病中康复过来的朋友曾说：肺结核病人的活泼和乐观往往不过是用来掩盖他们真正的忧郁的帷幕。这种心情正如特拉热所说，乃是为了获得病人所亟需的爱。一旦医生和探视者离开病房，那种死气沉沉的忧郁便重新笼罩一切。

7、《人对抗自己》的笔记-第43页

有些人基本上处在一种矛盾心理中，无论他们怎样标榜他们情感上的独立性，标榜他们的客观判断力，在内心深处他们却非常渴望放弃这种野心勃勃的努力而过一种简单的生活并被人所爱。的确，他们往往非常痛恨自己不能承认和实现他们想过简单生活的愿望和想被动地、接受性地获得满足的愿望。

……但这仍不足以解释他们为什么会面对成功而变得抑郁消沉和做出自杀的反应。弗洛伊德首先指出：这是对过分发达、“过分肥大”的良心抗议做出的反应。这种人的整个生活都处在良心的独裁之下。良心对他说：“你必须工作；你必须放弃；你必须牺牲；你必须挣钱；你必须给予；你必须成功；你必须反抗你对于馈赠、对于爱、对于轻松生活的期望。你的确希望得到这些东西，但是你不可能得到这些东西。得到这些东西对你来说意味着偷盗或取代别人，意味着另一个人的失败，意味着由你篡夺一度被你的兄弟或你家族中的某个成员占据的位置。即使要你死，你也不可以拥有这一切。”

8、《人对抗自己》的笔记-第22页

我再说一遍，从心理学观点看，自杀是一种极其复杂的行为，而不是一种简单的、偶然的、孤立的、要么符合逻辑要么莫名其妙的冲动行为。

谋杀和被谋杀牵涉到暴力因素，而死亡却关系着放弃人的生命和幸福。

自杀应被视为一种奇特的死亡，它涉及三个内在要素：死亡的要素、杀人的要素和被杀的要素。

当爱与恨被突然而有力地剥夺了其外在落脚点的时候，会发生什么样的情形。在正常人身上，也就是说大多数人身上，经过短暂的悲哀和焦虑以后，就会重新开始向新对象的投注。然而在某些人身上却并不（不能）发生这种情况。相反，先前混融在一起的爱与恨现在由于被夺走了对象而开始分离，最后双双返回其起点——个体本身。于是，就像开始时那样，攻击性冲动或破坏性冲动再次在前开路，而爱欲冲动则或多或少地紧随其后。如果其中的间隔太大，破坏性冲动就会实现其破坏的目的。建设性倾向能够在什么样的程度上追上和中和其倾向于死亡的先驱，自杀的后果就在什么样的程度上能够被偏移、延缓或完全消除。

良心对他说：“你必须工作；你必须放弃；你必须牺牲；你必须挣钱；你必须给予；你必须成功；你必须反抗你对于馈赠、对于爱、对于轻松生活的期望。你的确希望得到这些东西，但是你不可以得到这些东西。得到这些东西对你来说意味着偷盗或取代别人，意味着另一个人的失败，意味着由你篡夺一度被你的兄弟或你家族中的某个成员占据的位置。即使要你死，你也不可以拥有这一切。”

有些人的幼儿倾向(infantilism)表现在除了“渴望立即得到他们渴望得到的东西”之外什么也不会做。

《人对抗自己》

良心中有一部分是无意识的；我们对有些事情感到内疚而自己却并不知道。

首先，没有人能够抛弃其良心。在最好的情况下他也只能丧失其过度膨胀的那一部分，这一部分拒绝接受教育并向人提出毫无道理的要求。其次，在我们能够消除良心的范围内，我们可以用理智来取代它。这将使它本身在大家心目中显得更为道德——在这个词的最好意义上。因为卑鄙勾当或杀人行径会伤害自己的良心而不去干这种事情，这种理由是最软弱无力的理由。因为有更策略、更明智、更富于人性的行为方式而不去干卑鄙勾当或杀人行径，才意味着一个人已经达到了对自己的自觉控制，而这乃是人的最高成就。最后，有许多罪恶都是在良心的名义下干出来的，其原因正是由于良心本身的迟钝、残酷和腐败。

“我并非为他而哭，而是为我自己哭泣。我也曾经把水变成酒，我也曾经治好过麻风病人，曾经使盲人重见光明。我也曾经在水面上行走，为坟墓中的死人驱走过恶魔。我也曾经在没有任何食物的荒漠中赈济过饥饿的人，曾经使死者起死回生，曾经当着许多人的面命令一棵无花果树枯萎消逝。这人做过的一切我都做过。但他们还是不肯把我钉死在十字架上。”

从叔本华以来的所有悲观主义者都相信死是一件好事，然而却仍然不能不照样活着。

“不要问我为什么想死。如果我心情好，我会驳斥你认为我应该活下去的理由；但是当我对死有如此根深蒂固的偏好时，我现在只对你的理由感到惊奇，甚至连惊奇也懒得惊奇。

客观而言，或至少是试着这样做，我知道我是被妄想所蛊惑。然而这种妄想是这样地折磨着我，我竟茫然不知何为妄想何为现实。在我生活的世界中，我戴着令人讨厌的面具，面具下藏着妄想，它向我谄媚，它掩盖了现实。

再没有任何成功的希望能使我继续努力。我宁可告别这世界复归于尘土，再也不为那些妖魔鬼怪承担任何责任。

那曾经使我感到满足的自我。此时却令人不屑一顾。我因为曾经上当受骗而轻视自己。一个像我这样无用的人，对自己对他人都没有任何价值，最好还是滚出这个世界，最好还是让它在河面的漩涡和涟漪上作最后的优美表演，然后沉入水中作精彩的了结。”

9、《人对抗自己》的笔记-第279页

顺从于外科手术的内在冲动，乃是一种局部化的自我摧残方式，是一种局部自杀；其动机与自杀相似，不同之处在于：由于死亡本能未能完全占据上风，故能够以牺牲整体之一部分为代价而免于整个生命的死亡。它既不同于自杀又不同于自我伤害之处在于，此时行动的责任已部分地转嫁给他人（医生），此外，它可以在更大的程度上享受和利用快欲化的机会和附带的现实利益。

10、《人对抗自己》的笔记-第187页

反社会行为具有自我毁灭的后果，这一点并不足以证明它隐藏着自我毁灭的意向。但是对神经症性格、犯罪行为 and 性变态这些公然的攻击行为所作的研究，却似乎表明这种假说确实能在许多病例中得到证实。对这些行为后面的动机所作的分析表明：这些动机类似于隐藏在自杀背后的那些动机，但自然，在这里死亡本能未能完全占据上风。

11、《人对抗自己》的笔记-第126页

许多殉道者和禁欲者的行为本质上是自我毁灭的行为，无论牺牲者本人被人们视为圣徒、英雄、精神病患者还是愚蠢的朋友。据考察，禁欲和殉道中自我毁灭的冲动明显地相当于实际自杀中的自我毁灭动因——自我惩罚、攻击性和爱欲。但是显然，它们各自的比重不同。死的推迟证明了破坏性因素受到性爱因素较大程度的中和，这种中和作用在不同的情况下极不相同。这些向量之间的相互作用，其精确性质可以以少数例证来研究，然而在数量上却不足以超出我们业已暗示的范围而加以一般化

《人对抗自己》

：在慢性自杀中性爱因素比在直接的自杀中较强，而破坏性的因素却相对微弱。但这场战斗却是可怕的血腥的战斗，即使在那些凭借巨大的牺牲而是其生命之微弱火花燃烧得较久的人身上也是如此。

具有哲学头脑的人或许会争辩说：每个顺应文明的需要，限制其欲望并控制其攻击性冲动的人，都已养成了一种禁欲倾向。按照这一思想，教育即是训练人们禁欲——这种禁欲的最后成果即是不自私，每天为孩子为集体的社会福利牺牲自己。但是，个人为共同利益所作的牺牲不能与我们上面描述的现象相提并论，这两者之间有着明显的差别。在正常的个人身上，他所做出的放弃和牺牲是基于外部现实的需要——健康律、社会律、经济需要律——并且旨在获得现实的奖赏。换言之，这些放弃和牺牲是被作为生活条件而接受的。相反，在慢性自杀的受害者身上，这些放弃和牺牲却更多地基于内在的需要而不是外在现实的需要。而且，尽管当事者本人把这些放弃和牺牲视为使生命不朽的手段，在旁观者眼中它们却显然是一种自我毁灭。

12、《人对抗自己》的笔记-第6页

P6 死亡的延缓有时是生命本能以巨大代价换来的。

P7 生命本能与死亡本能之间的妥协。

P13 有些问题，我们往往以开玩笑的方式来谈论，仿佛是要事先阻止对他们做严肃认真的谈论似的。

P18 一个企图自杀的人，不管他认为自己是一个什么样的不可知论者和怀疑论者，他们行为却表明他相信有某种未来生活比当前的生活更容易忍受。

在无意识中我们仍然是动物，我们没有理由相信动物会怕死；对人类来说，使我们变得胆小怕死的乃是我们的理智。

P19 对某些人来说，没有什么现实是不能忍受的，无论这现实有多么可怕。

一个仆人惊恐地跑到他的主人面前，说他在市场上受到死神的推挤和威胁，因而希望尽快地到撒玛拉去，只有在那里，死神才不可能找到他。主人答应仆人去撒玛拉，而他自己则去市场上找到死神，问他为什么要威胁他的仆人。死神回答说，那不是威胁而是惊讶，他没想到竟会在巴格达见到那个原来约好当晚在撒玛拉和他见面的人。

P25 自杀三个内在要素：死亡、杀人和被杀的要素。

第一个这样的挫折，是婴儿在子宫中的安宁受到出生这一暴行的干扰。

P32 他所能做的仅仅是杀死他心中的父亲即内投在他心中的父亲。

P36 胆怯使目标发生转移，从而或者使他人，或者索性是自己成为攻击的对象。

爱与恨总是同时发生，虽然其比列不同。爱总是紧跟着恨并将它中和，就像河流中的毒素逐渐被空气中的氧净化一样。

P39 一旦所爱的对象突然失去，这条爱的带子不是想在正常人身上那样慢慢收回来并重新指向别的对象，而是一下子弹回来打在自己身上并因此破裂成爱与恨两种成分。

P43 有些人基本上处在一种矛盾心理中，无论他们怎样标榜他们情感上的独立性，标榜他们的客观判断力，在内心深处他们却非常渴望放弃这种野心勃勃的努力而过一种简单的生活并被人所爱。的确，他们往往非常痛恨自己不能承认和实现他们想过简单生活的愿望和想被动地、接受性地获得满足的愿望。

P44 有些人的幼儿倾向表现在除了“渴望立即得到他们渴望得到的东西”之外什么也不会做。还有一

《人对抗自己》

些人，他们的早期生活经历是如此可怕，如此令人灰心丧气，而他们又是如此早熟地相信现实的冷酷和爱的缺乏，以致他们在生活中总是不断的预先想到必须放弃一切企图从生活中赢得爱情与幸福的努力。

P47 正像杀人是攻击性的极端形式一样，被杀乃是屈服的极端形式。

良心是权威的一种内在的心理代表；它最初主要来源于父亲的权威，但在往后的生活中却与普遍的伦理、宗教和社会标准混合在一起。

P51 弗洛伊德：许多自杀乃是变相的谋杀。

杀人愿望往往是无意识的，它也可能偶尔别人意识到，但很快就又被爱、保护和服从等自觉态度所压抑和伪装。

P73 自我毁灭能量中这种未分化的残余物，最终将缓慢的突破生命本能将它暂时限制在其中的潜伏状态，而表现为正常人的死亡。但是在自杀者身上，它却突然挣脱了原有的束缚，爆发为巨大的能量，并立刻结束个人的生命。

植物也以这种方式生长繁衍，它把无机土壤这种坚硬的、无生命的物质转变为柔软美丽的组织，与此同时又保护土壤不受冲蚀。在生长繁荣的过程中，植物能够吸收和利用土壤、空气、水分等成分，把它们转变为暂时的果实。然而或迟或早，无机物终于取胜。风吹蚀，水泛滥，生命的滋养者成了生命的破坏者。这些无机物质不仅毁灭植物，而且正如每个农夫悲哀地懂得的那样，它们还要毁灭自己；土壤被冲走了，水分也蒸发了，剩下来的只有空气和荒芜的沙砾。

P80 穆索琉斯：正像地主收不到地租就拆下门窗、拆走房梁、填满水井一样，自然一旦从我身上一点一点地拿走他租借给我的眼、耳、手、脚，我也就被赶出了这小小的躯体。

P83 神经症虚弱：有一种老是想陷入可怜处境并以此获得他人同情的强制冲动。

P86 神经症之所以介乎正常人与精神病之间，是因为他仍然执着于现实。

P89在种种矫饰、撒谎、披露、浅薄的伪装和轻浮的调笑下面，病人深深地渴望着被爱并深感自己受到了伤害。

尽管拒绝了这种爱，但这种拒绝却不可能是全心全意的，因为这将使得她孤零零地不被任何人所爱。

P91 这种极端的委弃和服从，是对其内在仇恨和不满的一种幼稚的补偿方式。

P97 我希望上帝把这种事免了，因为这种悬念不断地折磨我，其痛苦无人能知，从我儿童时代开始到现在一直这样。

P112 有一次，拉贾命令把一个婆罗门的房舍毁掉，把他的土地充公。着婆罗门的报复方式是坐在宫门上一直到死，死后化为厉鬼摧毁了拉贾及其宫殿。

P122 纳克索斯：希腊神话中美少年。他不爱任何女人，只爱自己在水中的倒影，最后掉进水中淹死，后化为水仙花。精神分析中所说的自恋即由此得名。

P125 我时时感到在上帝的爱中变得半疯狂。

P127但这场战斗确实可怕的血腥的战斗，即使在那些凭借巨大的牺牲而使其生命之微弱火花燃烧得较久的人身上也是如此。

P140 对有些人说来，被人怜悯要比被人忽视好得多；被弃置在黑暗中要比忍受可想象的痛苦更可怕。

《人对抗自己》

P148 酗酒者只知道一种办法，就是借饮酒来淹没这种恐惧。

P149 他知道自己并不清楚他心中那种可怕的痛苦和恐惧是怎么回事，而只是盲目地被他驱向用酒精自我毁灭。

P150 我们降生到这个世界，不得不把我们从按快乐原则生活转变到按现实原则生活，这是我们从痛苦的考验中逐步发现的。我们都不得不断奶，不得不放弃对父母的依赖，不得不放弃对圣诞老人的信念。

P162 酒精瘾可以被视为一种用来逃避更大的自我毁灭的自我毁灭方式。

P198 一只小青蛙在它母亲的旁观下与它父亲竞赛，为了超过父亲，它不断地胀大肚子，最后终于胀破了肚子。

P206 人总是亲手毁掉他所爱的一切。

P220 一次，一个她认识的男人连根砍断了拇指，以免千年盛世到来之际，基督发现他尚未因这个奸淫的夜晚受到惩治；一想到他，她就禁不住发笑：像他这样自寻烦恼，能否进入天堂，只有上帝知道；不过天堂之门一定会为她打开，因为不是手指而是整个生命已经被他自己连根砍掉。

P371 和自我毁灭倾向相伴随的，是一定程度上自发的自我重建。

P375 威廉詹姆士：和平主义者长犯的错误是忽略了尚武精神中值得推崇的成分。

P384 自恋窒息了它本想保护的自我——就像冬天为保护玫瑰苗而盖上的草，如果已到春天还不揭开，就会妨碍玫瑰正常的生长一样。

P386 自恋是一种永难消除的饥渴，它使人不能真正享受和欣赏任何事物。

巴尔扎克《驴皮记》：我们的命运只能是：要么扼杀情感而活到晚年，要么成为激情的陪葬而早早夭折。

友谊通常都患有贫血症，容易在升华变得越来越脱离直接的本能满足而使升华变得苍白枯萎。

P388 艾拉夏普：这种在极其病态的情况下由艺术所体现的生命竞争，乃是对于毁灭的拼命的、不顾一切的避免——要避免的不仅是美好事物的毁灭，而且也是自身的毁灭。

P389 任何东西，只要能从我们身上激发出暗含在欢乐中的爱，它就能对抗自我毁灭。

P414 我们的理智和我们的情感乃是我们对抗自我毁灭的最可靠的堡垒。认识到毁灭力量的存在，乃是对它进行控制的第一步。

生命的这一宏大悲剧确立了我们的最高理想，这就是面对失败仍保持精神的高贵。

13、《人对抗自己》的笔记-第44页

幼儿倾向(infantilism)除了渴望立即得到他们渴望得到的东西之外什么也不会做。

内投作用是一种心理现实，在现实的程度上，内投作用的发生导致了那些人格不成熟的人在遭遇巨大挫折或飞黄腾达的时候自杀。

《人对抗自己》

14、《人对抗自己》的笔记-第19页

15、《人对抗自己》的笔记-第6页

弗洛伊德进一步假设说：生命本能和死亡本能——让我们称它们是人格中的建设性倾向和破坏性倾向，它们始终处在不断的冲突和相互作用之中。这些力量初是指向内部并与自身的内在问题相关联，但最后却转向指向外部，指向其他对象。这一过程与身体发育和人格发展的过程是一致的。根据这一观点，所谓得不到正常发展，即意味着不能够把这种指向自身的、从理论上说是与生俱来的破坏性和建设性完全转向外界。死亡的延缓有时是生命本能以巨大代价换来的。生存之高昂代价

16、《人对抗自己》的笔记-第74页

在这一部分中，我旨在阐明以下论点：

一、世界的破坏不能完全归咎于命运和自然力，而必须部分的归咎于人自己。

二、人的破坏性中包含大量自我毁灭的成分，这与自我保存是生命第一规律的公式大相径庭。

三、能够解说所有已知事实的最好理论，是弗洛伊德关于死亡本能（原始的破坏冲动）与生命本能（原始的创造性冲动）相抗衡的假说；正是这两极之间相互作用的若干阶段，构成了生命的心理现象和生物现象。

四、按照弗洛伊德的设想，破坏性倾向和建设性倾向最初都是自我指向的，但随着出生、成长和人生经验的外向而逐渐外向。在与他人的接触中，个人首先以攻击性倾向向外作出反应，随后则以爱欲倾向或建设性倾向向外作出反应。后者与前者融合，有可能对破坏性实现不同程度的中和（neutralization）。

五、一旦这种外部投注（investments）被强行中断，或遇上巨大的困难而不能继续维持，破坏冲动和建设冲动就都转向其所由来的个人，也就是说转向自己。

六、如果分离作用发生，破坏倾向领先或持续占压倒优势，自我毁灭就会在或大或小的范围内发生；在此人们即可发现渴望杀人的证据与渴望被杀的证据，同样也能发现这两种愿望的爱欲化了的形式（the eroticized forms）。

七、如果自我毁灭的冲动被追上被中和（部分地而不是全部地被中和），它就演变为各种形式的局部自我毁灭和慢性自我毁灭，这在后面的章节中将要加以讨论。

八、如果自我毁灭冲动遥遥领先于建设冲动的中和作用，其结果就是立刻发生的戏剧性自我毁灭，即通常所说的自杀。

九、对自杀的深层动机作仔细的考察就会证实这样一个假说，即存在着来自至少两个，有可能是三个不同来源的因素。它们是：（1）来自原始攻击性并凝结为杀人愿望的冲动；（2）来自对原始攻击性的限制和矫饰——良心——并凝结为被杀愿望的冲动；（3）我相信能证实有一部分原初的自我指向的攻击性——死亡愿望——也假手于各种复杂玄妙的动机，参加到迫使自我毁灭发生的向量与合力之中。

《人对抗自己》

十、这种情形无疑因各种外来因素（社会态度、家庭模式、集体习俗）而变得复杂，也会因人格发展不完全的人对现实的歪曲而复杂化。一个人童年时代的经验如果严重的压抑了其情感的发展，从而难以建立并维持合适的外在对象来吸收他的爱与恨，他就很可能无力应付现实，从而自杀不过是另一种“去耶路撒冷”的把戏。

十一、我们确信自杀不能被说成是遗传、暗示的结果，也不能视为往往在先就有的适应性失调（maladjustment）的结局。毋宁说，我们早在自杀完成之前很久，就能发现自我毁灭倾向稳步发展的最初象征。

十二、像这样考察了破坏倾向和建设倾向导致直接自杀的作用和程序后，我们就可以着手考察较为成功的中和作用，这种中和作用表现为慢性的自我毁灭和淡化了的自我毁灭。

17、《人对抗自己》的笔记-第17页

在一般人心中自杀并不是什么难解之谜。我们在每天的报纸上，在人寿保险报告上，在死亡证书上，在统计调查报告上，都可以千篇一律地读到那种油腔滑调的解释。按照这些解释，自杀乃是健康欠佳、消沉萎靡、经济拮据、卑贱屈辱以及挫折与失恋的简单而又合乎逻辑的结果。最使人奇怪的倒不是这些简单的解释被不断地提出来，而是人们竟如此轻易地和不加怀疑地接受了这些解释。其实，科学和日常经验都能证明明显的东西并不一定是真实的东西。例如，对于凶杀之动机，人们就不会像这样容易轻信和缺乏好奇心。奇案、谋杀和侦探小说成千上万地生产出来，在这些小说中，明显的解释总是被大侦探主角精明地加以戳穿。有意思的是：这些小说几乎从不去探求对自杀的解释，而总是去探求对谋杀的解释。

18、《人对抗自己》的笔记-第155页

妻子把爱从丈夫身上转移到儿子身上：过多的爱使孩子透不过气，既使他成为一个惯坏了的孩子，不需要作任何男性的努力就能赢得爱，又增加了他对父亲的恐惧——因为在父亲的领地中他是一个入侵者。……在生活中接受一种极其消极被动的角色……他们希望以过分的友谊和卑屈而不是以其男子汉的成就去赢得人们的爱。

19、《人对抗自己》的笔记-第290页

罪孽行为刺激了良心，良心遂向自我提出要求，要他付出代价。在有些情况下这种代价是一种自我判决的死刑。但在另一些情况下，这种惩罚不像那么严厉，但奇怪的是仍然是太高的代价。这一点只能从心理经济学的角度来解释，因为我们已假定局部的自我摧残在一定意义上是一种赎救，它能保护自我以对抗强加给它的死刑惩罚。这种以部分代全体的奉献，并不仅仅是为了赎过去的罪，而且也是为了寻求未来的保障。美国的政治家和诈骗犯深深懂得这一点，犹太人在宗教牺牲仪式中也深深懂得这一点。牺牲的原则也在这里发挥作用，从而个人在某种意义上宁可屈服于事故的可能性。在这些事故中，他至少还有死里逃生的机会，而不必去面对那虽然仅仅是从良心或想象中威胁他但他却无比恐惧的毁灭。以这种方式，他成功地使毁灭冲动得到部分的中和和冲淡。

20、《人对抗自己》的笔记-第49页

有时候，良心的要求是如此巨大如此不可通融，以致根本不可能与之和解。良心力量的大小以及它在什么程度上是可以收买的，这一点不仅因人而异，而且就在同一个人身上，也因环境的不同而不同。例如在忧郁症，我们前面讨论过的精神疾病之中，就表现出良心的过分发达，所以一位英国精神病学家[格洛弗]建议称这种病为“超我（良心）慢性增殖”。在良心问题上，社会的一般观点与精神病学家的观点大相径庭。社会认为大有良心的人是强者，是值得敬佩的人。因而人们一旦知道精神病学家把这种人的良心视为一种精神症缺陷，总不免大为惊奇：“何以如此？”他们问，而我们的回

《人对抗自己》

答是：“因为它对一个本来已经负担过重的人提出严厉无情的要求。这虽然可以造就许多好事，但这些好事却出于一种内在的强迫，这种内在强迫剥夺了这些事情对做事者所带来的乐趣。”“那你们要干什么？”他们问，“你们是要人抛弃良心吗？难道丧尽天良这个词还不足以表现其情形之可怕吗？”

“不”我们会这样回答，“首先，没有人能够抛弃其良心。在最好的情况下他也只能丧失其过度膨胀的那一部分，这一部分拒绝接收教育并向人提出哈无道理的要求。其次，我们能够消除良心的范围内，我们可以用理智来取代它。这将使它本身在大家心目中显得更为道德——这个词的最好的意义上。因为卑鄙勾当或杀人行径会伤害自己的良心而不去干这种事情，这种理由是最软弱无力的理由。因为有更策略，更明智，更富于人性的行为方式而不去干卑鄙勾当或杀人行径，才意味着一个人已经达到了对自己的自觉控制，而这乃是人的最高成就。最后，有许多罪恶都是在良心的名义下干出来的，其原因正是由于良心本身的迟钝，残酷和腐败——试看有良心的Cotton Mather,约翰布朗，血腥玛丽和其他许多人干的野蛮行径。”

21、《人对抗自己》的笔记-第5页

.....弗洛伊德形成了他关于死亡本能的理论——我们每一个人身上，从一开始就存在着强烈的自我毁灭倾向，这种倾向在许多环境因素汇合起来的特殊情况下，就会导致实际发生的自杀行为。

22、《人对抗自己》的笔记-第249页

自我伤害是：（1）受超我援助的攻击性、破坏性冲动与（2）生存意志和爱的意愿之间进行的冲突的最后结果，经由这一结果，局部的自我摧残一方面满足了那不可抵抗的冲动，与此同时又避免了前逻辑的推论和预先想象的后果。自我伤害的现实价值有极大的不同；然而在所有情况下，其象征价值都是一样的。以一种造成最小的现实后果的象征性自我伤害，来满足种种心理需要（例如在社会化了的自我伤害方式如修指甲剪头发中），这不妨说是一种十分有用的策略和手段。但在那些现实感薄弱、良心要求过分专横的人身上，这一策略可以导致严重的自我摧残。

总之，在任何情况下，尽管自我伤害显然是一种淡化了的自杀，实际上它却是为了避免彻底毁灭（即自杀）的一种妥协形式。在这一意义上，自我伤害乃是生命本能战胜死亡本能的一个胜利，尽管有时候，这一胜利付出的代价极其高昂。

23、《人对抗自己》的笔记-第408页

最后一章的脑洞开出了《德意志安魂曲》的内涵
强烈怀疑博尔赫斯他老读过这本书==

24、《人对抗自己》的笔记-第44页

其他可能导致自杀的人格类型：

幼儿倾向：除了渴望立即得到他们渴望得到的东西之外什么也不会做。这种人的满足过程不容有任何推迟。

另一些人，他们的早期生活经历是如此可怕让人灰心丧气，而他们又是如此早熟的相信现实的冷酷和爱的缺乏，以致他们在生活中总是不断预先想到必须放弃一切企图从生活中赢得爱情与幸福的努力。

【常见于精神分裂型人格类型】对对象的执着极其淡漠，从而对象的剥夺并不会使他们感到意外和震动，而更容易使他们的兴趣完全转向自己，并以精神病的形式放弃其对于现实的忠诚。

25、《人对抗自己》的笔记-第30页

自杀的理论是：当杀人的愿望意外地被剥夺了其赖以获得无意识满足的对象时，就可能返回“愿望者”自身而实现为自杀。这一理论是符合事实的，只要：（1）能证明实际存在着破坏倾向向个人自身的反射，从而自我被当作仿佛是一个外部对象那样来对待；（2）如果倾向于自杀的人确实对外部对象依附着大量的矛盾心理，也就是说其自觉的积极态度掩盖着大量的和几乎不能控制的无意识敌意（杀人愿望）；（3）如果个人自杀的前奏确实是上面所说的那种对象性投注的突然中断。

26、《人对抗自己》的笔记-第140页

殉道者和禁欲者通过献身于某种有广泛社会同情的事业，较为成功地获得了普遍的赞赏。而神经症患者则较为自私，或者用精神分析的术语说，较为自恋。至少可以说他们的自恋是更紧地包裹在身体感觉中，而不像殉道者那样可以由看不见摸不着的社会赞誉所满足。实际的差异也许更小，因为有些神经症患者成功地博得了许多人（且不说医生和护士）的同情和关注，而另一些神经症患者却激怒了所有的人，包括医生和护士。受虐倾向却根本不是什么单纯的条件，而是多种因素组成的一种异常复杂的合力。……对有些人说来，被人怜悯要比被人忽视好得多；被弃置在黑暗中要比忍受任何可想象的痛苦更可怕。因此，对这些人来说，爱只能以怜悯的方式获得，但这总比死比被人遗弃好一些。

但这些还只是一般的原则，它低估了这样一个事实，即这种与命运（或想象的命运）的交易和妥协要付出可怕的代价和昂贵的牺牲——牺牲相当一部分人格。在这一意义上，以慢性病作为生存的代价是如此巨大以致几乎成了一种自我毁灭。……

换句话说，我认为我们可以把慢性疾病解释为毁灭力量和爱欲力量（即生存愿望与毁灭欲望）之间的一场拉锯战。如果死亡本能过强或防御力量较弱，病人就会死于他的疾病。如果爱与能力较大，就会战胜毁灭倾向，而病人就会找到另外的生存方式和爱的方式，不必付出极大的代价，而以疾病作为其人生的惟一满足，从而不由自主地受难于疾病。

27、《人对抗自己》的笔记-第384页

爱欲发展所遇到的最大障碍和阻遏是自恋所产生的消解作用。没有任何东西比自恋更能阻碍爱的发展，也没有任何方式比改变这种情形，将爱从自我投注转移到向某个外在对象作正常投注更可望产生积极的治疗效果（可比较我们已经讨论过的将恨从自我投注转向外在投注）。换句话说，正像指向自我的攻击性在直接后果上有害一样，指向自我的爱也在间接后果（由情感饥饿所造成的后果）上有害。自恋窒息了它本想保护的自我——就像冬天为保护玫瑰苗而盖上的草，如果已到春天还不揭开，就会妨碍玫瑰正常的生长一样。因为爱一旦大部分投向自我，爱欲冲动作为软化和覆盖赤裸裸的攻击性，并使之结出果实的基本功能也就停滞了。此时里比多不是用于参与和改善与外界的接触，而是完全用来滋养和保护那始终冥顽不灵的我，那凝结成整块的自恋。

人格就仿佛是一棵成长中的树，它那冬天黝黑光秃的枝条上，一到春天和夏天就会爬满绿油油的柔嫩的新叶，而以生气勃勃的美覆盖其主干。但如果这棵树在根部严重受伤，树的汁液大部分流向那里使它获得痊愈或对伤口加以保护，它就不足以供应枝条以保证树叶的生长发育。于是这些枝条就会光秃、干硬、富于攻击性，并逐渐死亡——尽管树的汁液仍在滋养甚至过分地滋养根部的伤口。事实上，自恋倾向往往就像一帖粘稠的膏药贴在早已痊愈的伤口上一样，即使纯属多余也很难使人将它去除。

28、《人对抗自己》的笔记-第4页

29、《人对抗自己》的笔记-第19页

来自历史和科学的临床记录的无数例证都可以证明，对某些人来说，没有什么现实是不能忍受的，无论这现实有多么可怕。如果一个人用显而易见的外部理由来解释自我毁灭，借以取代其无意识目的，那么，为了理解自杀，无意识目的倒是比明显、简单而又不可避免的外部环境更有意义。

30、《人对抗自己》的笔记-第18页

31、《人对抗自己》的笔记-第75页

自杀的深层动机：

- (1) 来自原始攻击性并凝结为杀人愿望的冲动
- (2) 来自对原始攻击性的限制和矫饰——良心——并凝结为被杀愿望的冲动
- (3) 部分原初的自我指问的攻击性——死亡愿望——假手于各种复杂玄妙的动机，参加到迫使自我毁灭发生的向量与合力之中。

32、《人对抗自己》的笔记-第1页

建设性冲动与破坏性冲动的更完整的融合，导致一种积极的生活态度并建立起正常的爱情生活，人于是能够区分真正的朋友和真正的敌人，能够区分从个人和公众的利益出发，哪些事情应该憎恨和消除，哪些事情应该热爱。只有当这些攻击性不断地指向外部而不是指向内部，从而聚集在正确的攻击对象上（如果对象是值得追求的，攻击性硬完全被爱中和），才可能谈得上人格的成长、教育、社会性能、创造力等等。这样，自恋和自恨（原初的纳喀索斯倾向和原初的自我毁灭倾向）就挣脱了其原始的自我占据而卓有成效地投注到外部世界中。

64 有一些法则制约着良心的活动，其中一条规律就是：自我遭受的痛苦与其外在指向的破坏性成正比。这种情形就好像留在自我中的那部分破坏性本能不得不在人格的小宇宙中，执行它指向外界大宇宙同样的活动。如果某人将某种攻击指向他人，良心活朝我就会把同样的攻击指向自我。

65 良心力量的大小以及它在什么样的程度上是可以收买的，这一点不仅因人而异，而且就在同一个人身上，也因环境的不同而不同。例如在忧郁症，我们前面讨论过的精神疾病之中，就表现出良心的过分发达，所以一位英国精神病学家（格洛弗）建议称这种病危“超我（良心）慢性增殖。”在良心问题上，社会的一般观点与精神病学家的观点往往大相径庭。社会认为大有良心的人是强者，是值得敬佩的人。因而人们一旦知道精神病学家把这种人的良心视为一种神经症缺陷，总不免大为惊奇。“何以如此”他们问，而我们的回答是：因为它对一个本来已经负担过重的人提出严厉无情的要求。这虽然可以早就许多好事，但这些好事却出于一种内在的强迫，这种内在强迫剥夺了这些事情对做事者所带来的乐趣。”“那么你们要干什么，你们是要人抛弃良心吗？”“不，首先，没有人能够抛弃其良心。在最好的情况下，他也只能丧失过度膨胀的那一部分，这一部分拒绝接受教育并向人提出毫无道理的要求。其次，在我们能够消除良心的范围内，我们可以用理智来取代它。”

78 无论破坏性倾向走到哪里，以爱和性欲感为特征的建设性倾向都会接踵而至。

《人对抗自己》

81为什么世界上要有两性存在。对这一问题，生物学家有他们的解释，心理学家也是如此。从我们的本能理论的角度，两性差别的存在，很可能是为了使生命本能经由对象投注的培养而得到发展，这个对象与自己有足够的相同之处，从而能够为自己所接受，但又与自己有足够的不同之处从而能够互补。这意味着在我们短暂的一生中我们要爱他人而不是爱自己——这完全符合耶稣和柏拉图的种种说法。

387我们已经对人类用来进行自我毁灭的种种方式作了一番完整的考察；我们从自杀行为开始，接着探讨了种种慢性自杀、间接自杀的方式，最后做出这样的假设：某些肉体疾病也可以视为间接的器质性自我摧残。与此同时，我们也看到与自我毁灭倾向相抗衡的内在外在力量在发挥作用，从而实际结果才往往是生的意志与死的意志、生命本能与死亡本能两种力量之间的一种妥协。在这一意义上我们可以说，和自我毁灭倾向相伴随的，是一定程度上自发的自我重建。

然而就在我们全神贯注地研究死亡本能的时候，我们却不应该忘记同时存在的生存意愿。尽管死亡本能无所不在，但我们到处扔能看见一片生机盎然。如果我们现在已经遗失到这种威胁着个体与人类的破坏性倾向，我们就不能消极旁观，坐以待毙，即便人家告诉我们说：这种倾向乃是出于人的天性，出于上帝的意志，或出于某个暴君的独裁。的确，我们对自我倾向的认识，其目的乃在于抗衡这种倾向并鼓励和支持生命本能与之决雌雄。这正是医生的职责，因为许许多多的人，从农民到总统，都希望从医生那儿获得拯救，以战胜自身的自我毁灭。

我们能否运用理智和创造力来战胜我们在分析中发现的自我毁灭倾向？我们能否凭借理智和思想来增加我们的寿命？我们能否鼓动和激励生命本能去与死亡本能战斗，并借此完成对我们自身的神圣超越，而在更大的意义上成为我们自己命运的主人？一句话，我们能否进一步延缓死亡？如何延缓？

我们已经看见，在自我毁灭倾向实际得逞的情形下，通常总有三种因素在起作用，这就是：攻击性动机、自我惩罚的动机和爱欲的动机。

一，减少攻击性动机。

一旦人们认识到这种攻击行为中暗含的自我毁灭，下一个步骤就是把它从指向自己或指向无辜的对象，转移到指向某个合适的替换对象上。要维护一个人在生活中的位置，求得和平与宁静，就需要他去进行一些生气勃勃的战斗。像埃及国王阿门荷太普四世、拿撒勒的耶稣和印度的甘地那样渴望消除一切直接的攻击行为，这不过是一种理想而已，它必然会在这个现实世界中给自我防御的攻击性留出地盘。威廉·詹姆士说得好，和平主义者常犯的错误是忽略了尚武精神中值得推崇的成分。尽管这种精神常因贪婪和不慎而导致灾难性的错误运用，但如好好加以导引，却自有它的用途。

如果没有直接、现成的人作为敌对性能量的投注目标，则往往可以用非物质的对象来代替，在这些对象中，原始的破坏性满足仍能间接地获得继发的补偿。当然，让一个人去拼命猛击沙袋或走好几里路去追赶高尔夫球，要比用同样的能量来攻击毁谤邻居、破坏妻子的心情、扰乱心脏的功能更好；而如果涉及继发的附带的好处，则将这种攻击能量用于农田、工厂等事务就更好。的确，很可能所有的工作都可以视为攻击性的“升华”，而这些攻击性，正如欧内斯特·索瑟德所说，其指向乃是反对无知、犯罪、邪恶、疾病、贫穷的“罪恶王国”。

<原文开始></原文结束>

33、《人对抗自己》的笔记-第368页

在对付攻击因素时，另一技巧也需加以考虑。这就是强迫或人为地放弃某个表面上是所爱的对象而实际上是所恨的对象。一个人对另一个人的依附(这当中常常既包含爱又包含恨)往往是恨的比例大于爱的比例--这取决于读者如何去想，也可能实际上爱的比例更大;但如果恨的比例相对来说更大，则让个人紧紧抓住这一对象不放，只会使事情变得更糟。因为此时攻击性将不断地炸毁其由爱形成的保护性外壳，而由于这种攻击性又不能直接指向其激发对象，所以往往被移置到其它对象身上，但最常见的还是反过来转移到自己身上。换句话说，如果我们对某人怀有明显的矛盾情感，既有强烈的恨又有强烈的爱，那就容易成为增强我们自身的自我毁灭倾向的一个因素，其情形正如一粒子弹射到坚硬的墙上会反弹回来杀伤我们自己一样。人们选择爱的对象(或恨的对象)时往往出于自恋，而这往

《人对抗自己》

往即暗含着矛盾情感。弗洛伊德曾指出:恋人间剧烈的口角和争吵往往正是由于这一机制,即每一方恰恰是另一方发泄其自我毁灭能量的靶子。

这种爱的对象最好是放弃掉。同样的,对那些敌意建立在非理性无逻辑基础上的恨的对象,也最好使之完全脱离情绪的焦点。这一点说起来容易做起来难。从精神分析的经验中我们知道:这些爱恨对象往往代表着人生舞台上那些较早出场的人物和角色,这些人(在儿童的心中)容易燃点起极大的仇恨。因此,眼前的对象不过是长期压抑的攻击性借以发泄的靶子,这些攻击性往往毫无理由但却异常强烈,很难转移或放弃。这些人因而很可能因为恨得太深而生病。

34、《人对抗自己》的笔记-第4页

强迫性重复:指的是人固执地、不断地重复某些似乎毫无意义的活动,或反复重温某些痛苦的经历和体验。弗洛伊德认为:强迫性重复是本能活动遵循的一条原则。这条原则规定了本能活动的方向是倒退到先前的存在状态中去。人也有反复重温痛苦、持久地沉溺在痛苦中的倾向。

35、《人对抗自己》的笔记-第1页

* (前言) *

生存本能与死亡本能的研究构成了本书的主题;是对生存代价的研究。

人性中固有的破坏冲动总是竭力寻找宣泄,如果这种破坏冲动不能施之于外界,其必然结果就是转而施之于自己。这就是各种形式的自杀的根源。(相比自杀论,这也太简单了吧?)(其实应该说,这本书比自杀论更有深度,不过可能是因为属于不同领域的原因)

求死也是人的一种基本本能

强迫性重复:指的是人固执的、不断地重复某些似乎毫无意义的活动,或反复重温痛苦的经历和体验(这也算?)。强迫性施惠:李尔王、高老头;恋爱周期:相同的结局

弗洛伊德:人有遗忘痛苦、摆脱不愉快记忆的倾向(这不是压抑么?);人也有反复重温痛苦、持久沉溺在痛苦中的倾向。(developing psychology:美国越战回国士兵;可以通过药品控制大脑化学物质水平;可以药物治疗自杀(抑郁)倾向)

慢性自杀是一种死亡本能与生命本能达成的妥协(消沉型)

* (爱与生) *

有些人仿佛再也找不到东西来毁坏,就索性掉转枪口对准自己(电影:大象)

为什么希望长生不老或哪怕是暂时不死的愿望,往往能够战胜死的愿望呢?(个人直观:名誉、关系、希望、自我价值肯定)

弗洛伊德假说:生命本能与死亡本能-称之为人格中的建设性倾向和破坏性倾向-就像物理学中的那些力一样,实质出在不断冲突和相互作用之中。

恨与爱是破坏性倾向和建设性倾向的情感表现(打击敌人VS毁灭自己;爱外物VS爱自己)一旦周围环境有了新的发展,平衡受到干扰(各种冲突因素),就会导致新的组合和完全不同的表现。

* (禁忌) *

本书仅仅把重点放在考察种种无意识心理因素上,因为无意识因素往往被历史学、社会学、统计学等所忽略。

(和平时期比战争时期更为普遍?)女人更多的想到自杀,男人更多的实施自杀;

* (动机) *

流行的自杀观念公式:自杀是对不可忍受的生活境遇的一种逃避。如果这种境遇是外在的、看得见的,则自杀是勇敢地;如果冲突时内在的,看不见的,则自杀是疯狂的”这种把自我毁灭解释为:逃避现实、逃避疾病、逃避屈辱和贫穷(难道不是吗?)

流行观念的改版:“自杀式试图逃避一种不能忍受的生活境遇”(“试图”说明了自杀中带有非理性以及用幻想支配个人的力量)

电影(死神来临)表面上人是在逃避死神,实际上一切行为都是一个注定死亡的步骤:即不能依靠人的自觉动机来解释人的行为。也许在多数情况下,动机既得不到承认,也不到解释,最重要的是它完

《人对抗自己》

全不能被当事者本人所发现（无意识）

小镇银行职员自杀案：早在他手持手枪之前，甚至早在他盗用银行公款之前，他就已经开始自杀了（类似于电影蝴蝶效应；人会不会...意识里认为自己热爱生命，但是潜意识里却选择自杀？人既然有破坏性倾向，自杀的本能也就该时刻存在？）

自杀可以解释为自我谋杀，谋杀的动机是多种多样的；希望被谋杀也是多种多样的，而后者完全是另一回事。（海子卧轨自杀）

奇怪的是，许多自杀者尽管狂暴的攻击自己，尽管同时也完全屈服于这种攻击，但他们却似乎并不急于去死。（如电影尼采的眼泪中的尼采，企图自杀但是最后关键时刻央求医生拯救他们的生命。这是潜意识中求生本能的激发？）

一般来说，如果一个人渴望谋杀他自己，或者，如果他对某些事物完全绝望而渴望被人谋杀，那么，他一定渴望去死。然而事实并非如此，谋杀和被谋杀牵涉暴力问题，而死亡却关系着放弃人的生命和幸福。

在企图自杀过程中，死亡愿望可能曾在，也可能不存在，也可能程度极不相同的存在。

自杀应视为一种奇特的死亡，它涉及三个内在要素：死亡的要素；杀人的要素；被杀的要素。

（杀人愿望）

破坏本能即使在婴儿身上，也伴随着愤怒而表现为外向的攻击性。攻击性由于混合了正面情感而变得软化。（即使在最小的婴儿身上，阻挠和威胁也会引起强烈的反感和抗议-行为主义心理学）（刚出生的婴儿和动物有啥区别？）

破坏冲动即杀人愿望，包括对内与对外.....

投注(invest)：精神分析学术语，指心理能量被用于某种对象(电影穆斯林道中的女主人公)

在大多数人身上，经过短暂的悲哀和焦虑以后，就会重新开始像新对象投注，然而在有些人身上却不能发生这样的情况，相反，先前融混在一起的爱与恨由于被夺走了对象而开始分离并双双回到起点----个体自身（失恋自杀；这个和自杀论观点有点不一样？幸福的夫妻比不幸福的夫妻在丧偶后更容易恢复过来...防御机制问题？）。（这就解释了为什么叔本华、尼采、詹姆斯这些人被甩后都成为伟大的人并极度贬低女人）

换句话说：自杀的理论是：当自杀的愿望意外地被剥夺了其赖以获得无意识满足的对象时，就可能返回“愿望者”自身而实现为自杀。这一理论是符合事实的，只要：（1）能证明实际存在着破坏倾向向个人自身的反射，从而自我被当做仿佛是一个外部对象那样来对待（电影沉默的羔羊）；（2）如果倾向于自杀的人确实对外部对象依附着大量的矛盾心理，也就是说其自觉的积极态度掩盖着大量的和几乎不可能控制的无意识敌意（杀人愿望；武侠小说中的走火入魔）（3）如果个人自杀的前奏确实是上面所说的那种对象性投注的突然中断。

（壹）个人如何可能把自己作为一个外部对象，如何可能把自己等同于他的爱与恨，特别是他无意识中的杀人愿望？

在无意识中，在心灵的原始幼年层面上，人可以不把自己的身体视作自己的一部分；同样也可以把自己的身体视为包含着他人的身体。我们把后一种情况称之为认同作用，或者更确切的说，称之为内投作用。

母亲代偿性的享受女儿上大学的愉快；情人内投；任何愿意施之于他人的，从逻辑上也都可以施之于自己；殉情；小男孩受父责骂自杀案例：内投报复；股票损失案例：不外投可能是因为：后果、良心、成功性、爱恨交织；

缺乏充分的诱发事件：夸大了的价值（马加爵事件）（不成熟；心理幼儿阶段：婴儿“口唇”阶段）

尽管他们总是说自己毫无价值，他却希望从周围的人那儿得到更多的注意、同情、焦虑和关心。（爱恨交织），在此之前，由于他们被投放在那个失去了的爱情身上，那是恨是无意识的。（这时候怎么会有恨呢？恨是怎样产生的？热恋的时候往爱人身上投放了无意识的恨？）

病人和爱的对象之间有一条拉紧了橡皮带（隐藏敌意就是弹性，失去一方必然弹回另一方）（还是没懂敌意的产生）

（电影爱德华医生）：这种人的整个生活都处在良心的独裁之下。良心对他说：“你必须成功；你必须放抗你对于馈赠、对于爱、对于轻松生活的期望。

被杀的愿望（艾米尔《自杀论》归为的“直接”与“间接”的自杀）

从屈辱、痛苦、失败乃至最后的死亡中得到的享受，这是受虐待（masochism）的实质，是人对于“乐苦

《人对抗自己》

原则”做出的反向反应。

良心是权威的一种内在的一种内在的心理代表；它最初主要来源于父亲的权威，但在往后的生活中却与普遍地伦理、宗教和社会标准混合在一起。它有时会促使我们去做一些我们明知没有意义的事情，有时候又会禁止我们去做那些我们想做而且没有理由加以禁止的事情。

良心中有一部分是无意识的；我们对有些事情感到内疚而自己并不知道。（牧师女儿的反叛）（电影沉默的羔羊中罪犯的变态及良心的谴责）

自我遭受的痛苦与其外在指向的破坏性成正比。如果某人将某种攻击指向他人，良心或超我（超我和良心是什么关系？）就会把同样的攻击指向自我。

良心的过分发达：是一种神经症强迫，因为它对一个本来已经负担过重的人提出严厉无情的要求。（良心具有欺骗性：窃钩者诛窃国者侯）

罪孽感甚至无须从实际攻击中产生；在无意识中，毁灭他人的愿望与实际的毁灭行动时等同的，它们都能使自我遭受惩罚。（天主教忏悔中说出罪恶的念头）（电影爱德华医生）

凡怀有谋杀愿望的人，必然会感到，至少在无意识中会感到，自己有一种受到同样惩罚的需要。弗洛伊德“自杀乃是变相的谋杀”；不仅因为内投作用，而且还因为：只有谋杀才会在无意识中要求死的惩罚，即使两者同时作用于自己也是如此。忧郁症患者除了杀死自己外很难得杀死他人，尽管如此，其内在动机却是杀死他人。（如果某人的良心标准很低，那岂不是不论有没有忧郁症都很容易杀人；或者根本就不会忧郁，因为没有良心谴责，意识不到自己行为的正确与否）（瑞典女人被指定婚姻后与父亲的感情问题）

自杀中的遗传问题：内投、罪恶感（良心）

P60

*死的愿望

试图自杀的人在濒临死亡的时候却恳求医生的救治-悖论：希望杀自己的人却并不希望自己死。

人们必须区分自觉地希望死与不自觉地希望死；在频繁地企图自杀但最终又总是因为技术上的错误而不能成功的人身上，我们怀疑有一种不想死的无意识愿望。

一个人童年时代的经验如果严重地压抑了其情感的发展，从而难以建立并维持合适的外在对象来吸收他的爱和恨，他就很可能无力应付现实，从而自杀不过是另一种“去耶路撒冷”的把戏

我们确信自杀不能说成是遗传、暗示的结果，也不能视为往往在先就有的适应失调的结局。毋宁说，我们早在自杀完成之前，就能发现自我毁灭倾向稳步发展的最初对象。

第三部分

慢性自杀：自杀行为时自我毁灭突然的、急性的表现形式；与此相对照，自我毁灭还有另一种表现形式，在这些形式中，个人仿佛慢慢地、一点一滴地自杀

前面讨论过的动机是：外向性攻击成分、受惩罚的需要即因某种罪恶感而屈服于惩罚、性爱动机（获得快感、其基本道德性欲性质往往为精致的伪装所掩盖）、旨在消灭个体的自我毁灭冲动。

罪孽感和自我惩罚的因素往往是殉道者的内在动机之一（漂亮妹妹和老处女姐姐的案例）

成功中隐含的罪孽感而不能忍受成功

36、《人对抗自己》的笔记-第350页

37、《人对抗自己》的笔记-第26页

敌意往往引导人们去接触新的对象，随后，温暖的爱逐渐覆盖其上，就像光秃的石壁上逐渐长出了青绿色的苔藓。破坏冲动即杀人愿望，无论是向外还是向内，只要经过充分的中和而完全消逝在建设性的积极情感后面，其结果就不再是破坏和谋杀，而是建设和创造，是制造生命而不是夺去生命。

《人对抗自己》

38、《人对抗自己》的笔记-第144页

这种希望被人像孩子般对待，希望放过人的最严重的攻击性的愿望乃是典型的陷在酒精瘾中不能自拔的人格特征。

39、《人对抗自己》的笔记-第162页

酒精瘾可以被视为一种用来逃避更大的自我毁灭的自我毁灭方式，它来源于因挫折而激发的攻击性、未得到满足的性欲，以及由于攻击性相关的罪孽感所产生的受惩罚的需要。尽管受害者借这种方式来缓和其更大的痛苦，避免他所恐惧的毁灭，但实际上他仍然借这种方式完成了自我毁灭。

酒精瘾治疗：

被隔离，不能使他们有饮酒的机会。

一旦其行为有所改善，则准备逐步增加其自由。

当他们的攻击性倾向变得越来越直接，越来越少受神经症抑制作用的阻遏的时候，就给予正确的指导以使它们有助于治疗的效果。体育运动和竞争倾向是受到鼓励的。我们也鼓励他们从事商业或其他升华了的攻击性活动。

40、《人对抗自己》的笔记-第45页

这种父母极少意识到那些外表出众、颇受看重的孩子内心却往往无意识地隐藏着痛苦。一旦这些孩子发现酒精具有暂时的消解力时，再要阻止他们就不是家庭争端、指责威胁所能办到的了。

P147

那些阵发性的想拯救自己、想放弃周期性的无节制狂饮的企图，通常都是一些假话；他们是言不由衷、虚情假意的。原因在于每个酗酒者都私下里深受其苦的深深绝望。对他来说，任何人任何机构想要使他摆脱酗酒习惯的努力，都仿佛是要夺走他从难以忍受的痛苦中获得解脱的唯一手段。

P148

病人家属的病态乐观，原因在于病人的家庭需要相信：他去承担他的生活责任。这种乐观，这种虚假的安全感不过是自我欺骗，其目的在于逃避深层心理的彻底改变。

P149

酒精瘾应被视为一种逃避疾病的自杀，一种对看不见的内在冲突做自我治疗的可怕企图。

酗酒者分析：

他们大多是快乐、健谈、人缘好、受人欢迎的人。他们似乎却有义务使自己为人们所喜爱并且非常精于此道。但这种过分渴望被爱的愿望却预示着潜在的不安全感，这种不安全感必须不断地得到补偿和麻醉。

口腔性格：明显滞留于这样一种心理发展阶段-孩子对待世界的态度取决于他希望通过口腔摄入来获得世界的愿望，以及用嘴来毁灭一切阻挠他的需要的东西的愿望。

41、《人对抗自己》的笔记-第410页

每一个医生，每一个普通人都应该读一读荷兰精神病医生的这段宣言：

《人对抗自己》

我们精神病医生的职责是研究正常心灵和病态心理，以我们的知识为人类服务，但我们现在却迫切地感到需要从医生的角度对你们提出严重的忠告。在我们看来，整个世界正存在着一种精神倾向，这种倾向将给人类带来严重的危险，它很可能导致一种显著的战争精神病。战争，意味着人类将所有的破坏性力量释放出来对付自己，意味着人类借助技术科学来毁灭自己。正像所有的李情一样，心理因素在战争这一复杂问题上也扮演了非常重要的角色。欲阻止战争，则国家及其领导人必须明了自己对于战争所持的态度。惟有通过自觉的知识，世界性的大灾难方可避免。

我们希望你们注意下面几点：

1.在个人自觉意识到的对战争的厌恶和集体对战争所作的酝酿准备之间存在着矛盾。事实表明：独立的个人在行为、情感、思想方面均迥然不同于那组成集体的个别成员。文明化了的20世纪人身上仍具有强烈而凶猛的破坏本能，这种本能并未得到升华或仅仅部分地得到了升华，一旦个人所从属的集体感到自己受到危险的威胁，这种本能就会被释放出来。渴望受这种原始本能支配的无意识欲望不仅未受到惩罚，而且还常常受到嘉奖，这在更大的规模上则加强了战争准备。我们应该知道：人的战斗本能如果善加引导，本来可以成为创造美好事物的力量，但这种本能如果挣脱一切羁绊，并利用人类理智的一切伟大发明，则可能酿成巨大的混乱和灾难。

2.令人惊骇的是：人们对于现实竟是如此的迟钝。他们关于战争的流行观念不外乎整齐的制服、军事演习等等，而这些早已不再是战争本身的真实情景。说到国际之间的武器交易，公众的冷漠更是令人吃惊，他们竟未意识到这种交易会把他们导入一种什么样的危险。人们应该意识到，让少数人从成千上万人的死难中获取私人利润是一种愚蠢的行为。我们热切地忠告你们，希望你们唤醒所有国家，增强集体的自我保存精神，只有这种强大的本能，才是消灭战争的最有力的盟友。而增进贵国人民的道德感与宗教感，也能达到同样的目的。

3.从一些著名政治家的演说中，我们反复地看到：他们中许多人的战争观念也同普通人的战争观念一样。从现代战争的实际情形看，像“战争是解决争端的最高法庭”、“战争是达尔文理论的必然结果”等说法都是错误和危险的。他们这样做是在掩饰自己对于权力的原始渴望，并意在在国民中激起对于战争的准备。居于领导地位的政治家，他们的演说的暗示力是巨大而危险的。像1914年的情形一样明显，好战精神很容易被国家处于危险之中的叫喊所唤起，从而成为脱缰的野马。人民也如个人一样，在这种暗示的有力影响下，很可能成为神经质的。他们完全可能被幻觉和妄想所支配，投入冒险的行动，危及自己国家和别国的安全。

我们精神病医生宣示，我们这门学科已取得充分进展，能够区分人（哪怕是政治家）身上真正的、虚假和无意识的动机。希望通过不断地谈论和平来掩盖军国主义，决不能保护这些政治家不受历史的裁决。那些秘密推行军国主义的人，必将对一场新战争势将带来的无尽苦难负完全的责任……”

爱因斯坦以其天才的敏锐，曾写过一封正式的信函给弗洛伊德向他询问有关战争的心理原理。他问道：

少数统治者怎么可能强迫群众去做那些只能给他们带来痛苦和损失的事呢？群众为什么会任凭统治者以这些方式将自己激怒到疯狂和自我牺牲的地步呢？难道仇恨和破坏冲动真的满足着人的一种内在要求，这要求平常潜藏着，但却很容易被人唤醒被人强化，达到群体精神病的程度？有没有可能限制人的精神发展，例如制造出某种持久的抗体来阻遏这些仇恨和破坏精神？我们最后的结论只能是：对战争和犯罪的考虑（不亚于对疾病和自杀的考虑）使我们回到并再次肯定了弗洛伊德的假说——人是受死亡本能支配的造物；但幸运的是，他也被赋予了一种相反的本能，这种本能英勇地抗击着它最终的征服者并获得不同程度的胜利。生命的这一宏大悲剧确立了我们的最高理想，这就是面对失败仍保持精神的高贵。但是在延长这一游戏的过程中，却存在着局部的胜利和并非来自幻觉的热情。在这场游戏中的游戏里，有的人确实胜利了，有的人却失败了，尽管残酷的自我毁灭从未停止。但正是在这里，科学取代了巫术被用来拯救我们的生命。也许总有一天，通过艰苦的劳作，我们能够更有效地利用

《人对抗自己》

自我毁灭倾向的这一短暂停留，能够避免过早地成为死神的俘虏。

42、《人对抗自己》的笔记-第25页

自杀阅读中最可怕的一本~

”从刚出生开始，沉睡在婴儿心中的破坏本能，就伴随着愤怒而表现为外向的攻击性。本质上，攻击的目标旨在消灭入侵者，连同随之而产生的憎恨感和恐惧感。消灭、驱散、解决、毁灭都是破坏的同义词，这些愿望也就是杀人愿望——原始的、自我防御的杀人愿望。”

43、《人对抗自己》的笔记-第5页

弗洛伊德：本能是生物惰性的表现，它要求回复到事物的初始状态，因而是保守的倒退的；像人这样的有机体，其所源出的状态乃是无机状态，而人身上那种具有保守、回归、倒退性质的本能，所要恢复的正是这种无机状态。因此，这种本能不妨称之为死亡本能。死亡本能不仅可以向外转化为攻击性、施虐倾向，也可以向内表现为自我惩罚、受虐倾向。前者的极端表现是杀人，后者的极端表现则是自杀。

死亡本能和自杀倾向的不同形式不同程度的表现可视为生命本能和死亡本能达成的妥协。

44、《人对抗自己》的笔记-第25页

自杀应被视为一种奇特的死亡，它涉及三个内在要素：死亡的要素、杀人的要素和被杀的要素。

45、《人对抗自己》的笔记-第41页

P41 矛盾心理及口腔型人格特征 早期生活中有过严重的口腔性挫折她的童年是如此缺乏欢乐，又是如此强硬地被断绝了对母亲的依赖，尽管如此，她仍然成了一位令人倾慕、精明强干、十分风趣的女性。然而她始终不满足。她十分令人喜欢，而人们也不可能不喜欢她。但人们很快就意识到：她用的她的爱像章鱼那样去闷死他们。

这种女人喜欢专门挑选那些事实上不可能长期被她占有的人做情人或恋人。

看到这里，我突然有种绝望的感觉，是的，绝望。

我从来没有认真想过自己的问题，也不愿意去想，我们都太不了解自己了，我们在自欺欺人，为什么不敢直视自己的缺点和弱点？到底在害怕什么？

我很爱付出，把自己作为一个殉道者和牺牲者的角色，通过被别人需要来得到暂时的满足，表面上做出我不需要任何人也不求任何回报的姿态，但内心里却不停地索要，当得不到回报时，将付出自己所有，这样内心越来越空，就越来越向外索求，永不得满足。

我想我毕生的功课就是学会满足自己。

要学会要求别人，要大声地开口说出自己的要求，不要觉得羞耻，不要觉得这样不好。

要学会宽容自己，要学会放开自己。

要学会自己满足自己，不要依赖别人。

要学会接受别人的爱和帮助，也要学会作出相应的反应。

只有这样才不会被遗弃，不然将永远被抛弃。

好吧，从第一条做起，大声地开口说出自己的要求，当得不到回报的时候，不要指望着牺牲自己

《人对抗自己》

去让别人良心受谴责，然后再自怨自艾地说为什么我这么可怜，要学会自己满足自己的需要，不要依赖别人。
加油。

46、《人对抗自己》的笔记-第74页

《人对抗自己》

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:www.tushu000.com