

## 人格结构理论：本我 自我 超我

人格结构中的三个层次相互交织，形成一个有机的整体。

弗洛伊德认为，本我、自我和超我 3 者之间相互作用、相互联系。本我不顾现实，只要求满足欲望，寻求快乐；超我按照道德准则对人的欲望和行为多加限制，而自我则活动于本我和超我之间，它以现实条件实行本我的欲望，又要服从超我的强制规则，它不仅必须寻找满足本我需要的事物，而且还必须考虑到所寻找的事物不能违反超我的价值观。

因此，在人格的 3 方面中，自我扮演着难当的角色，一方面设法满足本我对快乐的追求；另一方面必须使行为符合超我的要求。所以，自我的力量必须强大能够协调它们之间的冲突和矛盾，否则，人格结构就处于失衡状态，导致不健全人格的形成。

本我：原始的我，是人格中最原始、最本能又最有活力的部分，代表人的本能和欲望，是人格的基本结构。

本我位于潜意识的最深层，是一切心理能量的源泉。

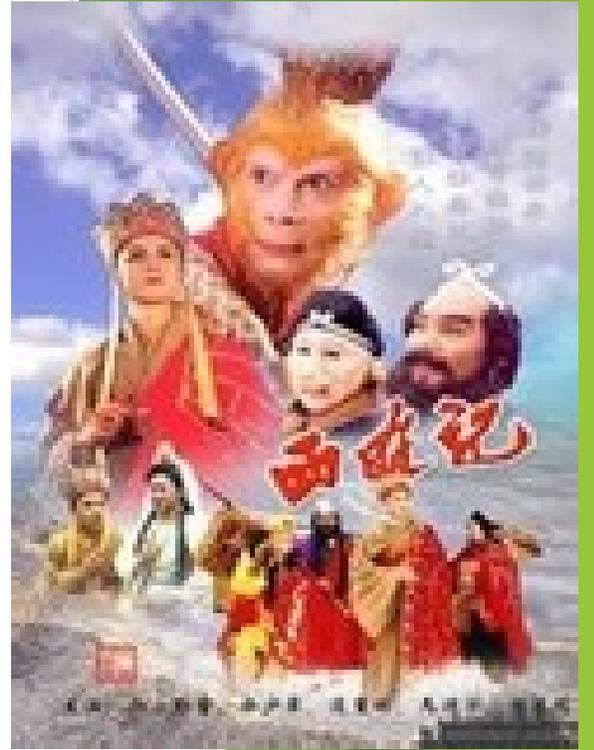
“快乐原则”：争取最大的快乐和避免最小的痛苦。

婴儿的人格结构完全属于本我。

- ▶ 自我：现实我，意识状态下的自己。在人格在代表理性和审慎，并对本我和外界之间的关系进行调节，是人格的执行者。
- ▶ “现实原则”：在本我和外部世界之间，按现实原则行事，在超我的指导下，让本我的某些欲望获得满足，同时又要避免整个机体遭受痛苦或伤害。

- ▶ 超我：“道德我”，人格中最高层次，最文明的部分，是道德化了的自我。
- ▶ 超我代表良心和道德力量，是人在社会化过程中社会规范、道德标准、价值观念等内化为自身的良心、良知、理性等。
- ▶ “道德原则”：指导自我，并限制本我的冲动，要求自我按社会接受的方式去满足本我。

- ▶ 《西游记》中四个人物的人格正体现了人格结构中的三个层次。
- ▶ 猪八戒、“本我”
- ▶ 沙僧、“自我”
- ▶ 唐僧分别代表、“超我”。
- ▶ 孙悟空性格的发展则是理想“自我”的体现。



- ▶ 在人格发展的过程中，本我、自我和超我三者要均衡发展，而实际上，三者之间常常充满各种矛盾。
- ▶ 自我在解决矛盾、维护人格发展的平衡方面起着重要作用。
- ▶ 健全人格就表现在本我、自我、超我之间的均衡和协调。

## ▶ 弗洛伊德人格结构理论的积极作用

▶ 第一，弗洛伊德是心理学史上第一个对人格进行全面而深刻研究的心理学家，他的“人格三结构”理论是第一个完整的人格理论。他不仅注意到了人格的多层次性，而且率先提出了人格中的欲望、动机等非理性的无意识因素的存在和影响，这大大丰富了心理学的研究内容。他的研究深入了人的内心世界，直面了人性的真实，这比以往的心理学对人的内心世界的认识更深刻。“人格三结构”理论的提出标志着西方人格心理学的开始。从此以后，人格心理学便蓬勃地开展起来，出现了许多较完整的影响较大的人格结构理论。“弗洛伊德的人格结构理论推动了西方人格心理学的研究，为人类心理学研究的发展奠定了基础。”

▶ 第二，弗洛伊德提出的人格结构理论中，包含有辩证法的思想。他深受黑格尔等德国古典哲学的影响，并师从叔本华，他的人格理论处处体现着矛盾、对立统一的观点。如有意识就有无意识，有生的本能就有死的本能，有本我就有超我；在人格结构内部，本我、超我二者始终处于相互矛盾、斗争、冲突的过程中，这个冲突又由自我去调节，从而处于一个统一的整体中。人格就是在本我、自我和超我的冲突、斗争和平衡中形成和发展的。

▶ 第三，弗洛伊德发现了本能在人格发展中的动力作用，对人们重视生物因素，从生物学的角度理解人格发展有一定的启发作用。他对本能的研究，也冲击了先前传统的、陈旧的观念，促进了科

- ▶ 弗洛伊德人格结构理论的消极作用
- ▶ 第一，弗洛伊德贬低了意识和理性的作用，片面夸大潜意识的本能和欲望的作用是不正确的。弗洛伊德偏激的认为人的心理活动主要是潜意识的，潜意识的本能和欲望是人格最重要的动力，而意识和理性仅仅被看作是本能和欲望的伴随因素，这不符合人的实际。
- ▶ 第二，弗洛伊德完全用生物学的观点去解释人格，他认为人格的实质是生物的本质而非社会的本质，人的所有内部的冲突都是本能冲突之间的无意识斗争，其理论中的道德意识也是为本能思想作铺垫的。弗洛伊德对人格结构中的本我、自我和超我间的关系描述就是这种冲突模式。这种观点是反社会的。
- ▶ 总之，弗洛伊德的学说，仁者见仁，智者见智，崇拜他的，把他看作是与马克思、爱因斯坦相媲美的犹太伟人，诋毁他的，把他看作是“一头冲进人类文明花园的野猪”。但无论如何，弗洛伊德通过对人类内心世界的深刻洞察、对人性本质的客观探索而形成的人格理论及其整个学说，对现代西方社会意识和社会生活产生了广泛的影响。弗洛伊德的人格结构观点，对于我们今天的人格研究仍有一定的意义。