



作者简介：赵云龙，男，在读硕士研究生，讲师，现主要从事心理健康教育与心理治疗研究。

论弗洛伊德的焦虑理论

赵云龙 赵建新

摘 要：精神分析是最早研究焦虑的心理学流派，精神分析学派创始人弗洛伊德对焦虑有深刻而系统的论述。但受其时代背景和独特的研究视角影响，其焦虑理论仍然存在可修正之处。

关键词：精神分析 弗洛伊德 焦虑理论

焦虑作为一种情绪状态，它几乎无处不在。对于正常人来说，存在状态即是焦虑之源。换句话说，存在与焦虑是“与生俱来”的，“我存在故我焦虑”。对于“病人”来说，焦虑是其最主要和最常见的问题之一。因此，焦虑作为研究对象，长期活跃于心理学、哲学等领域之中。其中，关于焦虑的心理学取向研究中，精神分析是最早研究焦虑的心理学流派，精神分析学派创始人弗洛伊德对焦虑有深刻而系统的论述，但受其时代背景和独特的研究视角影响，其焦虑理论仍然存在可修正之处。

1. 弗洛伊德早期的焦虑理论

弗洛伊德以及精神分析诞生于科学主义盛行

和理性主义哲学思潮高度发达的时期。一方面，自然科学已取得了辉煌的成就，自然科学的三大发现（能量转化与守恒定律、进化论、细胞学说）已成为人们思考问题的牢固基础；另一方面，哲学上也取得了辉煌的成就，尤其是德国古典哲学的高峰使理性主义发挥得淋漓尽致。在这一时期，科学的实证主义思维方式和哲学的思辨精神是两种强烈的思想倾向，弗洛伊德的焦虑理论也都渗透了这两种思维方式，使它具有两种显著特征：科学性与哲学性。

此外，受生理学家布吕克的影响，弗洛伊德从生理学的角度去解释人的心理现象，提出了心理动力学说，认为无意识中的心理能量是心理活动的动力，一切正常或异常的心理活动和行为表现均是心理能量的表达，而且心理能量的满足与

否是判断其心理正常与变态的首要标准。早期弗洛伊德把心理能量称之为力比多 (libido)，是一种有别于物理能、化学能的，不能进行测量和量化的而又同样服从化学和物理学规律的特殊心理动能。

弗洛伊德的理论结构源于对神经症的长期观察与实践，因此，神经症性焦虑是其探讨的重点。他认为神经症性焦虑有三种特性：

一是，焦虑的无意识性。所谓焦虑的无意识性是指焦虑产生的根源是来自于无意识深处的性冲动。弗洛伊德认为：“焦虑与性生活的某些历程——或力比多应用的某些方式——有很密切的关系。”^[1]他认为焦虑与无意识中的本能冲动有关，但对本能冲动如何转化为焦虑情绪没有明确的论述。根据弗洛伊德的无意识理论可以推测：无意识的本能冲动作为心理动力，一直处于活跃与兴奋状态，其力求快乐，逃避痛苦的唯快乐原则让其无视一切现实和道德的规则，总是寻求满足与表达。在无意识之后发展起来的意识状态，表面上处于无意识的“对立面”，与无意识是冲动与压抑、表达与反抗的关系。但实质上，意识亦是为无意识服务的，其主要功能也是满足本能的欲望。因此，无意识和意识之间没有不可逾越的鸿沟，只是意识采取迂回的方式满足自身的欲望，遵循现实的原则。正因为如此，本能冲动和欲望有可能迫于现实的压力而不得不延迟满足甚至根本得不到满足。弗洛伊德认为神经症性焦虑与本能冲动的不充分表达与满足有关，即焦虑与冲动的被压抑有关。这种压抑与焦虑之间的关系是一种必要但不充分的关系，被压抑的心理能量有可能向积极方向发展，弗洛伊德称为“升华”。升华是指把被压抑的不符合社会、超我所不能接受、不能容许的冲动的能量转化为建设性的活动能量。升华作用能使原来的动机冲突得到宣泄，消除焦虑情绪，保持心理上的安定与平衡，还能满足个人创造与成就的需要。

同时，弗洛伊德认为：“力比多没有满足的出路，一方面坚求发泄，另一方面又无法升华，则所谓节欲也仅成为导致焦虑的条件。至于是否因此致病，那往往成为一个量的成分的问题了。”^[2]由此可见，弗洛伊德认为焦虑是一个动态发展的过程，致病性和非致病性焦虑之间存

在一个“临界值”，当焦虑低于某一“临界值”时，是非致病性的，甚至有积极作用；而高于某一“临界值”时，则是致病性的。当然，“临界值”的大小因人而异，与个体的性格等因素有关。

二是，焦虑的无对象性。所谓的无对象性是指有该情绪体验的个体不能明确说出让其紧张和忧虑的具体对象。所以，焦虑的无对象性是该情绪广泛而普遍存在的理论基础，它可以脱离具体的时间和情境而单独存在。从这一个角度看，焦虑的存在和产生具有无条件性，但仔细分析会发现，无条件的前提是无意识的内容与意识的规则相冲突。所以，弗洛伊德认为：“当无意识的内容受到压抑时，焦虑简直是一种通用的钱币，可用为一切情感的兑换品。”^[3]当然，弗洛伊德也认为，为了使焦虑情绪更具合理化，个体往往借助“润饰”作用，把焦虑情绪附着与具体的事物之上，如对死亡的焦虑。

三是，焦虑具有症状化倾向。所谓症状化倾向是指焦虑作为冲突的结果，往往也是一些症状产生的原因，例如病人用强迫行为代替焦虑情绪。因此，弗洛伊德认为：“……症候之所以形成，其目的仅在于逃避焦虑的发展。因此，焦虑在神经病的问题上占有一个非常重要的位置。”^[4]根据弗洛伊德的理论可知，症候的意义在于逃避焦虑，即逃避由焦虑带来的痛苦。因此，症候之所以形成，是无意识和意识两种力量对抗，最终妥协以后达到平衡的结果，是为了维持机体平衡的最佳选择，也是无意识冲动的替代满足。由此可见，症候亦满足逃避痛苦、追求快乐的原则。

由此可见，弗洛伊德的神经症性焦虑经过四个阶段的发展历程，如下图所示：

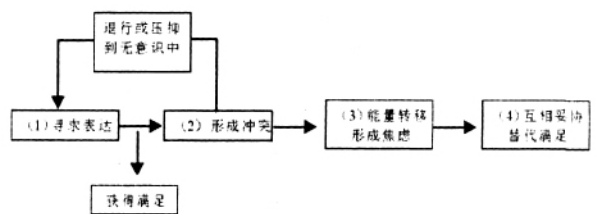


图1 神经症性焦虑的发展阶段

2. 弗洛伊德后期的焦虑理论

弗洛伊德将焦虑分为三种：客观性焦虑、神

性焦虑和道德性焦虑。

客观性焦虑又称真实的焦虑，是对于外界危险或意料中伤害的直觉反应，它和逃避、防御相结合，可视为自我保存本能的一种表现。弗洛伊德认为出生时婴儿与母体分离的经验是最为重要和典型的客观焦虑，是以后一切焦虑性情感的起源和原型。

对于与现实危险情境相联系的客观性焦虑，人们往往强调其合理、自然的一面，肯定其在生物保存中的重要功能。弗洛伊德认为其积极意义的前提是焦虑程度的“恰如其分”，否则，过度的焦虑不仅没有自我保存的功能，而且会对个体的理智决策过程造成消极影响，在遇到危险情境时。

神经性焦虑和客观性焦虑不同，它几乎与外界危险全无关系。弗洛伊德的早期焦虑理论认为，神经性焦虑源自被压抑的本能冲动或本我对自我的持续威胁反应。后期弗洛伊德修改了焦虑与本能有关的理论，他在本我、自我、超我三分人格结构说的基础上，提出了后期焦虑理论，即焦虑的信号说。他认为，焦虑的根源不在本我，而在自我，只有自我才产生并感受焦虑。弗洛伊德认为，焦虑的发展有两个决定性的阶段。第一个是原始焦虑（primary anxiety）阶段；第二个是后续焦虑（subsequent anxiety）阶段。^[5]原始焦虑本质上是一种“创伤状态”（traumatic state）。所谓创伤状态是指力比多大量涌现，要求满足，而自我却相对弱小，无法知觉和识别，也没有足够的防御机制来应对这些本能，因而陷于被动无能的境地，致使个体产生强烈的痛苦和焦虑。可见，原始焦虑的产生在于自我受到本能的威胁时，自我缺乏足够的认知能力和防御能力。原始焦虑是一种痛苦的经验，给个体以相当深远的影响，个体记住了这种创伤情境。以后，当本能欲求和力比多再次出现时，如自我意识到这些本能欲求有可能使自己再次陷于被动无能的创伤性状态，那么，自我就会以焦虑为信号，动员其内部业已发展起来的防御机制，来防御这些本能欲求。这种作为信号的焦虑便是后续焦虑。也就是说，后续焦虑是由自我主动发出的动员其内部防御机制来抵御本能的信号。

道德性焦虑产生于超我系统中的良心，它是由对来自良心的危险情境的感触引起的。^[6]与神经

性焦虑一样，道德性焦虑的根源也存在于人格结构之中，并且人不可能用逃避的方式去摆脱这种内疚的感觉。这种焦虑纯属心理结构内的冲突，不涉及个人与外界的关系。

3. 弗洛伊德焦虑理论的评价

3.1 可取之处

首先，弗洛伊德认为焦虑的属性与其程度有关，即焦虑作为一种情绪状态，究竟是积极的还是消极的，与个体感受到的焦虑程度有关。例如，客观性焦虑的强度过强时，它不仅失去了对危险情境的预警作用，而且会干扰个体做出有效的行为。这与现代的焦虑理论是一致的，同时，也蕴含了对焦虑进行量化研究的可能性与必要性。

其次，弗洛伊德提出的焦虑的无对象性，即个体对焦虑情绪的主观体验与具体的对象无关。这一观点对后续人们对焦虑的研究具有借鉴和指导作用。一方面，弗洛伊德之前，焦虑和恐惧两种情绪作为同义词而交互使用，后来，人们把是否与具体的对象相关作为划分两种情绪状态的精细标准；另一方面，焦虑的无对象性也成为其作为一种广泛而普遍的情绪的理论基础。无论是正常人，还是“病人”，焦虑情绪体验成为一种“家常便饭”。这与后来“焦虑是病人最主要和最常见的问题之一”的观点不谋而合。

再次，弗洛伊德后期提出的焦虑理论，即焦虑的信号说，具有两点积极意义：（1）强调了焦虑产生的“意识性”；（2）把焦虑的产生划分为两个阶段，肯定了创伤状态在焦虑产生中的重要作用。

3.2 局限

首先，无论是现实性焦虑、道德性焦虑，还是神经性焦虑，都可归因于本能及其派生物（自我、超我）之间的冲突。一方面，使弗氏焦虑理论具有强烈的生物学倾向；另一方面，他忽视了社会文化中的人际关系等外在因素在焦虑产生中的重要作用。人是自然性与社会性相结合的产物，人的自然性决定了人受生物遗传本能的制约，作为人的个体在其自然属性上，与动物存在某种连

（下转第 24 页）

An Investigation on the English Classroom Anxiety and the English Learning Motivation of Junior High School Students

Wang Yulan

Abstract: By applying the “Foreign Language Classroom Anxiety Scale” and the “Junior High School Students English Learning Motivation Questionnaire” to 153 first-grade junior high school students, the investigation explores the English classroom anxiety and the English learning motivation of junior high school students, and the correlation between the two. The results show that: (1) there is a significant gender difference in the English classroom anxiety of junior high

school students, which is reflected in the test anxiety dimension in which the score of the male students is higher than that of the female students; (2) there is also a significant gender difference in the English learning motivation, which is reflected in the internal motivation dimension in which the score of the male students is lower than that of the female students; (3) there is a significant negative correlation between the English classroom anxiety and the English learning motivation of junior high school students. These findings suggest that the English classroom anxiety of junior high school students can be reduced by enhancing their learning motivation.

Keywords: junior high school students; English classroom anxiety; English learning motivation

(上接第8页)

续性。但是人的社会性强调个体作为社会化的产物,“一切社会关系的总和”成为其本质规定性。弗洛伊德对人的生物性的强调和对社会性的忽视折射出其对人的本质的片面认识。因此,决定了弗氏焦虑理论也是片面的。

其次,在理性主义高度发达时期诞生的弗洛伊德主义,其理论体系也被打上了哲学式思辨的烙印。在弗洛伊德的焦虑理论中,主观臆测随处可见。如他的焦虑理论是建立在对神经症病人的长期临床观察和实践的基础上,其结果是以神经症病人为样本而获得,具有非常态性和病态性,而弗洛伊德认为其观察结果同样适用于正常人群体。主观臆测使其理论的外部效度在缺乏相关研究佐证的条件下,被主观扩大。另外,弗洛伊德认为幼儿期的经历,尤其是早期经历的创伤是焦虑产生的根源。但并未对儿童进行直接观察和研究,而是对成年人采用自由联想和释梦等方式,让他们回忆早年经历,由此发现二者之间的关系。成年人回忆的不可靠性,也让早期创伤对焦虑的作用有主观猜测之嫌。

总之,弗洛伊德的焦虑理论对焦虑进行了深刻而系统的研究,尤其是后期,他认识到了自我

对焦虑产生的影响,但并未真正揭示出焦虑产生背后的发生机制,对此,有待进一步地研究。

参考文献:

[1][2][3][4] [奥]弗洛伊德著,高觉敷译. 精神分析引论[M]. 北京:商务印书馆,1984年版,第321页,第322页,第323页,第324页.

[5]蔡飞. 精神分析焦虑论批判[J]. 南京师大学报(社会科学版),1995,3: 69- 73.

[6]刘海宁. 弗洛伊德焦虑理论述评[J]. 长春教育学院学报,2009,25(1):36- 37.

A topic on Freud's anxiety theory

Zhao Yunlong Zhao Jianxin

Abstract: Psychoanalysis is the first school psychology of studying anxiety, Freud who is the founder of psychoanalytic school has a profound and systematic exposition on anxiety. But by the impact of historical background and unique perspective, Freud's anxiety theory still can be modified.

Keywords: Psychoanalysis;Freud;anxiety theory