

# 心理防衛術——社區人羣關係的整合

廖榮利

## 一、心理防衛術的意義：

心理防衛術 (defense mechanism) 又稱為自我防衛法 (ego defense mechanism)，它是屬於一種心理適應性的反應 (an adaptive reaction)，這種反應典型地採用習慣性和潛意識地，以保護或減除一個人的內心焦慮 (anxiety)、罪惡感 (guilt)，以及失却自尊心。

每一個人在其發展過程中均逐漸地學會種種防衛性反應 (defense reaction)，防衛性動力 (defense dynamics)，或是安全工具 (safety devices)，以便隨時自我受到侵襲時採取自動的防衛作用。這種心理防衛術的功能有：(1) 減低情緒衝突 (emotional conflict)，(2) 從自己內在的和具有危險性的衝動 (dangerous impulses) 中保護自己，(3) 緩和傷感經驗的感受，(4) 減輕失敗或失望的感受，(5) 消除個人內在態度與外在現實之間的衝突 (即認知的不調和——cognitive dissonance)，以及 (6) 一般地協助個人保持他的個人充足感 (adequacy) 和個人價值感 (personal worth)。

心理防衛術的理論是於一九三七年精神分析理論的鼻祖佛洛伊德 (Sigmund Freud) 和他的女兒安娜佛洛伊德 (Anna Freud) 共同創立。這種心理反應的重要性現在已普遍地被佛洛伊德派和似佛洛伊德派所確認。最常見的心理防衛反應形態有：(1) 否定事實 (denial of reality)，即拒絕承認即存的事實。(2) 幻想 (fantasy)，即從白日夢中逃避現實以獲取假性的滿足感。(3) 合理化 (rationalization)，即找錯誤的社會所允許的藉口以辯護自己的可疑的行為。(4) 投射 (projection)，即把自身的缺失歸咎於他人或將自己難以接納的衝動 (impulses) 或慾望 (desires) 歸於他人。(5) 潛抑 (repression)

，即把感到難受或具有危險性的思想排除進入潛意識中。(6) 退縮 (regression)，即隱退成嬰兒似的行為以獲致同情或逃避問題。(7) 反向 (reaction formation)，即藉傾向於與自己的意願極端對立的表現以否定自己錯誤的衝動 (faulty impulses)。(8) 情緒隔離 (emotional insulation)，即透過冷漠 (apathy) 或隨他去 (detachment) 的反應以避免傷感。(9) 認同 (identification)，即從模仿重要人物或認同重要機構以增加對自己的價值感。

除了上述九種最常用的心理防衛術之外，尚有轉移 (displacement)，抵消 (undoing)，理智化 (intellectualization)，昇華 (sublimation)，同情 (sympathism)，補償 (compensation)，內射 (introjection)，解離 (dissociation)，象徵 (symbolization)，替代 (substitution)，結合 (incorporation)，理想化 (idealization)，以及飛進現實 (flight into reality) 等十三種。

## 二、心理防衛術的種類與功能

### 1. 否定事實

否定事實 (denial of reality) 又簡稱為否定作用 (denial)，是指一種否定即存痛苦事實的潛意識心理防衛術。這種防衛術能使一個人從難以忍受的思想中逃避，也同樣地可藉此逃避個人難以忍受的願望 (wishes)，行動 (actions)，事故 (events)，以及由這些事實所引發的內心焦慮 (anxiety)。這種否定的心理反應並非說謊或裝假，也不是故意地不承認一些理念 (ideas) 或意識地從理智中忘却。他只是沒有有效而成功地領悟或理解這些已經存在的事實。

否定包括許多形態。一個人可能完成不知覺自己的內在敵意感受或他的同意識所驅使而發的犯罪事實。父母很可能對自己孩子的生理或精神方面的缺陷沒有察覺或不予確認，雖然該孩子的這些缺陷已為人所共睹。囚犯們在一種嚴密的監禁之下，有時候也會失去他們對現實的知覺，甚致於沒有感受到被監禁對他是一件存在的事實。有一些接受手術的人有時也會失去他對事實的間視而以為他的手足或行動仍然存在似的錯覺。患有歇斯底里性麻痺和其他歇斯底里性反應的心理症者，經常會防衛性地否定事實而表現出一種漠不關心一些存在的痛苦，反而以一種歡悅的方式表現出來。患有憂鬱性心理症者可能不敢面對事實而缺少感受，而緊張型精神分裂症患者可能否定自身的存在於世上，甚致於否定整個人類世界的存在。可見，否定輕者有日常生活上的不足為道的行為表現出來，而有的否定却是一種嚴重的精神疾病症狀的一部份。

雖然「否定」一詞，經常是指「潛意識」中的一種心理防衛術，但是它有時也隱蔽於意識或半意識過程中，使人們能以各種方法把不愉快的想法和不被允許的現實掩護開來而不察覺。日常生活上常見的事例有如：對不想做的事決定拖延下來；對不願面對的問題採取不聞或裝作不知有此事，以及對自己不贊同的事提出時突然緊張起來；這些也都是一種否定的防衛性心理反應。

事實上這些防衛術並無法使我們完全否定問題存在的事實，只是使我們否定對這些存在問題的注意力罷了。不過，有時候否定的心理防衛術是可以從一種心理壓力中保衛自己的感受，或給予吾人多一些時間性考慮與作決定，但是，遺憾的是一般的行為表現上，否定事實足以干擾到我們的適應，因為這樣只有以躲避困難以代替面對困難。

## 2. 合理化

合理化(Rationalization)是一種潛意識的心理防衛，藉一些可疑的理由以辯護行為或減輕失望的感受。這種防衛行為本身有時候自己也有些程度的不能接納或半信半疑和含糊的，並且引發失望的情境常反映這個人的能力或才幹。無論如何，這種心理防衛術的基本目的是擋開罪惡感，焦慮，以及沮喪。假如防衛得有效，那麼這個人即能做他想做的事，想他所需要的東西，以及繼續他面對失望的行動而不須失去他的自尊或感到過份不舒服。

合理化的事例在日常生活上不難發現，因為它是人們最常用的心理防衛術之一。如一個推銷員對顧客收費過於昂貴之後又不願意矯正自己退回多收的款，他很可能找一個托詞說：「這位顧客比我富有，他反正付得起或他不會在意。」或說：「對顧客服務要緊的前提之下，來不及查好價款，反正都是為了顧客。」；又如一位家庭主婦要享有額外的假日（不必操家務），而辯護說：「我們一家人這些年來尚未有過真正的旅遊，所以吾家必須到外頭旅行幾天」，或說：「遊行是唯一能遇見新朋友和創造機運的機會」，假如上述均辯護無效，則很可能說：「人活在世上只有這麼一生，不遊覽各地也不可惜嗎？」。一位先生想買一部價款昂貴的新車可能辯護說：「好車雖然貴些，但到頭來還是比較省錢，因為不必常修理，何況有了高貴車可以激發想像力和開創新事實」。同樣的道理，這位男士還是被反對買這種高貴車，他也回頭來找另一個類似酸葡萄的托詞：「反正也不是很必要買這樣貴的车」，或突然想開了而說：「其實現在使用的車反而習慣了多用幾年也無妨」的類似甜檸檬的說法。

合理化的習慣確實必要的，因為人們的心理動機如此複雜性和擾亂性，致使吾人不得不；但却是容易地，選擇最適於我們目的的一個理由來作解釋。只是有時候我們不易分辨清楚那個是客觀可信的理由，而那個又是曲解了事實的假性理由。無論如何，一個人須以合理化始能平衡其心理衝突時，第一項他所找的理由未得解決，會再找另一個理由來解釋，或是不變其理由但加重該理由的重要性，使得原本錯誤的理由變為更加荒謬。結果，變本加厲地，愈提供假的理由和愈防衛之下，情緒上的緊張程度不但沒有解除或減輕，反而加深混淆和痛苦。最重要的結果是，在自以為是的錯誤理由籠罩之下，使他自到最後對自己在使用合理化心理防衛的事實，也很少知曉，或根本不知道自己在此合理化的狀態之下。

從特殊的心理的意義看來，當我們步入合理化之途以後，我們確實會感到比較舒適，但是這樣做所得的代價是自我欺騙，同時也可能對他人和社會均有妨害。社會上有許多人寧願化費不少時應於為自己的錯誤和罪行作不當的辯護，而不願自我認識和改正這些錯誤和罪行。甚致於當一個人使用酸葡萄或甜檸檬的心理防衛術以使自己感到滿足之際，同時他接納了自己的懶惰行為和遲鈍

思維，而不希求增進自己的面對現實或困難的能力。

有許多人使用「合理化」太甚，致使他們對原應引以為恥和使他們感到厭惡的態度和行為，也自以為是地茫然無所知。例如殘忍的父親在他痛打他的才三歲大的兒子，說是如此來促使兒子變為堅強，或一個與男人關係雜亂的女性，也會說是她這樣做乃是對男性友好仁慈的表現。至於一些精神疾病的型態中，特別是人格不整 (disintegrated personality) 和病人與現實環境已失去他的接觸感時，這種合理化之自我欺騙心理防衛術，足以佔優勢而產生一種不可解的妄想 (delusion)。

### 3. 外 射

投射 (projection) 是一種把自己的過錯責難或歸咎於他人之一種心理防衛術，責難或歸咎的方式則不勝枚舉，比如一個孩童反責與他爭吵的小朋友說是小朋友先打他，他才還擊的；青年朋友與女友有了麻煩的難題時，幾乎會很確信地說是她所引誘或惹起的；一個騙子也同樣會為自己辯護說每一個人均會有騙別人的時候；一個慣有偏見的人會否定他自己的成員而說他不曾恨別人只是別人恨他。所以，投射可以說是一種人人極其慣用的一種心理防衛術，藉此從對於錯誤行為的責任辯護中饒恕我們自己。它能使我們感到舒服些許時刻，但是它畢竟經常為自己換來一種「曲解」(distortion) 事實和欺騙了我們自己。

某些投射行為可被認為是人們自然而不可避免的失誤，只是責怪他人成為習慣行為之後，把我們自己的過錯歸因於他人的結果，會干擾我們與他人之間的良好人際關係。它不僅阻礙了我們看到真正的我們自己，並且容易形成對他人敵對的，難容忍的，以及懷疑心重的態度。有些人面對他們不能處理的難題，而開始感受到自己是生活在一種充滿敵意的和恐怖的情境中。他們往往不能忍受他們的困境自己也應負有部份責任的想法，因而把過錯投射到外界和懷疑他人惹起了這些麻煩或別人對他的陰謀使然。假如一個人如此隱藏在內心這種對他人的敵對態度，那麼他會在腦海中迴繞至難以自拔的地步。比如一個人若是被一種罪惡的性衝動困擾太深，他可能會責難別人在灌輸給他污穢的意念。嚴重的情形如妄想型精神分裂病者所持有的典型的錯覺 (delusion) 症狀。

### 4. 潛 抑

潛抑 (repression) 是一個人把他痛苦或恐懼的經驗或衝動自動地從意識中排除而潛進潛意識的一種心理防衛術，它與壓制 (suppression) 有別。壓制是深思熟慮地企圖把不愉快的感受從思想中排除而不讓進入腦中。潛抑是佛洛伊德創立的一種概念，佛氏從他所診治的病患中發現，病人們常把導致於他精神症狀的一些不愉快的事件忘却。佛氏起初以為潛抑導致焦慮，但後來他進一步發現焦慮才是潛抑的根源，因為個人由於無法忍受他們所產生的焦慮而把傷感性的事故和困擾性經驗被推進潛意識中之故。不過，有時候潛抑常被解釋為是對焦慮的反抗力量，因為它是動盪精神醫學 (dynamic psychiatry) 的基石，同時它不僅被用來解說錯誤的記憶，並且我們企圖從所有潛意識中不被接納的性慾望，危險的敵對感受，以及自我恐懼性衝動 (ego threatening impulses) 中排除焦慮。

儘管潛抑結果能把不愉快的記憶或衝動從意識中驅逐出來，且不致於削弱其心理動力的源泉。潛抑下來的心理力量在與外表對抗壓力之下過着隱居式的生活，不過它仍然足以對人格的基礎產生影響作用，特別是對一個人的哲理信念或倫理價值體系的模型有重要的影響作用，或是形成一個人比較顯著的症狀如心理症的 (neurotic)，心身症的 (psychosomatic)，以及精神病的症狀 (psychotic symptoms) 等。除上述之外，潛抑或半潛抑 (half-repressed) 的衝動也可能用各種間接方式表達他們自己，比如做夢，幻想，笑話，以及黏舌頭等皆是。潛抑的結果也可能會產生很大的罪惡感，不安全感，以及不自在的感受，同時假如潛抑浮昇而接近外面世界或潛抑力量累積太多時，也會引發緊張的焦慮感受。

潛抑也許可稱為最基本的心理防衛術，是最常被呼喚前來保護自我 (ego) 的一種工具。並且，它與其他種類的心理防衛術關係也最密切，比如潛抑同時，我們會失誤於領會事實 (即否定)，我們隱藏可疑的衝動而採取極端相反的表现 (反向)，以及當我們藉退縮來保護我們可能受到的傷害而採取被動性和理智的行動 (即情緒隔離和理智化)。

猶如其他心理防衛術一樣地，潛抑有其益處也有其害處。它雖能幫助我們控制足以引發罪惡感受的衝動或與道德倫理違背的念頭，以及它能透過一種暫

時的健忘來保護我們創傷感受，直到準備就緒能消化或同化時為止。但它也是一種消極的逃避現實，通常我們最好積極地去面對困難處理問題，而不要處處逃避。不過，我們也不能單說不要壓制，因為潛抑是在一種自動性的和潛意識中運作。進一步我們要具體行動表現，從間接地培養一種使我們的感受快活和明朗化的習慣，或鼓勵孩童自由表達內在感受，如此才能使人們不會對他們的思想和衝動產生罪惡感。更且，假如我們能建立一種「接納」和「安全」的生活氣氛，那種焦慮的感受應該不太會發生，以及不致於使任何思想、衝動、或隱藏的經驗對我們的人格導向傷害或病理的發展。

假如潛抑已發生，也有可能把它突破或散化和把原來的慾念帶到意識層面，如此我們就能正確地了解和克服它。事實上，這也是催眠術和精神分析術的主要功能之一。

## 5. 退 縮

退縮 (regression) 是回復到原先幼稚行為的一種心理防衛術。當外在問題的脅迫和在心理衝突而不能處理時，一些個人會回到他們早年幼小時候的反應型態，因為藉此退回幼稚的行為表現會使他們感到舒服和安慰。這種行為傾向從幼兒到老年各階段均可看到：比如弟弟或妹妹的誕生會使哥哥或姐姐回復到原先小時候尿床、吸手指，以及學嬰兒的講話方式等，因為這樣做對他來說潛意識中在喚取父母對他的注意。青少年無法解決所面對的問題時，也會用吸手指、哭泣，或耍脾氣以獲取他（她）想得到的東西。成年人也有時候會變為無助感和猶豫不定，致使需靠別人來為他解決問題，因為他的父母早年也就是這樣保護他而形成他的依賴性。許多老年人常生活在回憶兒童時的記憶中，他們潛意識中從回想幼年華而感到滿足。

一些常見的情形是，退縮傾向發現於一些過程中常習用嬰兒化行為 (infantile behavior) 的個人，因為他小時候每一哭或鬧脾氣父母就給他所要的，因而形成他成長後仍沿襲早年的這種習慣行為。類似的情形是一些早年父母過份保護教養成長的個人，也比較常表現出退縮行為，因為他們在某一階段的發展受到阻礙，到成年時碰到難題也自然會回到早先那個發展受阻期的退縮反應。精神分析家們相信有一些人常把幼年時受到否定的表達慾望或衝動，到

了成年人常會找機會重新活躍起來，因此這種人在生活壓力之下很可能用吸手指的方式退縮。他的這種退縮反應常意味着他在一歲時口腔慾望沒有獲得滿足之故。

事實上，人人在其一生中當中，難免有想重回未成熟時代的表現以重溫舊夢獲取滿足的時候，只要無傷大雅的情況之下人人均可嚐試這種退縮的慾求。被老板革除職位的丈夫需求妻子給予他的一些慰撫；挫折失意的妻子也同樣會尋求丈夫的額外的關愛和照顧。但是，退縮畢竟是一種逃避而不是面對困難解決問題，況且不成熟的行為幾乎無法避免地把困難加重得愈加不易收拾。退縮的心理防衛術有時候會達到無止境的程度，比如在夢中營中的壓力之下，所有正常的需求均被否定的結果，許許多多的囚人均回復各種稚童的行為表現。

最具衝擊性或病理性的退縮事例，常發現於人格解組 (personality disorganization) 的病患，如慢性精神分裂病的患者，常退回到嬰兒期一樣的反應，必須要靠別人給予梳洗、穿衣，以及喂食等，這種情形可能持續並演變成曲捲自身成數月大胎兒的樣子。這種退縮現象已達到最嚴重的地步。

## 6. 反 向

反向 (reaction formation) 是採取與原意極端相對的心理防衛術。它是相當常見於人類行為中，藉此反向行為能把我們自己不能接納的衝動中保護出來，而採取一種與吾人實質感受迥然相異的反應。為了要躲避不自在的感受，我們常會顯出過份懇求的表現；為了否定忘恩，我們會變得感謝橫溢的樣子，為了要抗拒敵對性衝動，我們反而顯得過份友善。一位過份縱容型的母親可能反應一種拒絕的感受。

上述的事例並不完全說對他人的關懷和熱誠待人，都應當作對相反意思的反應。反向與否的界線雖不易劃分，但反向的特徵往往是顯著而易辨認的，因為它的行為表現一般的特徵是過份誇大其詞，強硬頑固的，甚致於不相稱的。反向的表現使我們不僅懇求並且過份懇求；不僅勇敢更且魯莽。更且在一些個案中外表行為可能顯示一種虛偽或過份裝作的態度，而顯而易見其相反的意思。公共道德的專業辯護人可能從閱讀文學作品或觀看表演中的一連串的罪行，而獲得很大的滿足感。



反向不但導致一個人對自己的曲解，並且這種反向行為干涉到他人，使他人不適服或不高興。一個迎合他人或過份對人有禮貌的人往往會激怒他人，因為他欺人過甚或令人受之不當不敢領教之苦。一個刻板又忌妒心太甚的反向行為表現者，幾乎無法避免地會被懷疑是一個偽善者。反向行為經常是在正常的範圍，但嚴重一點會發展成爲具有某些性格缺乏者的強迫心理症傾向。

## 7. 情緒隔離

情緒隔離 (emotional insulation) 對不關心和分離性的事實之感受的心理防衛術。幾乎所有的人自幼即學習到在人生過程中失望與挫折是難以避免的，並且假如吾人過份興奮，太熱衷或陷入某種感受或關係尤甚的話，吾人很可能自我引入可能受到傷害的情境中。因而，吾人開始對我們自己的希望或熱衷於某人(事)的意念採取保留的態度，而採取的感受或表現說：「我並不要去……」或「我實在難以確定是否我喜歡他」，如此把感受的一部份保留或隔離開來，以防萬一不能獲得期待之人(物)時的難受之感受。

這種一般性的保護工具對原本的感受或意念足以產生防衛的效果，只是一些具有高度敏感性格特質的人，或是一些主觀心理成份濃厚的人，比較容易發展成這種強烈的隔離作用。比如，一個被女孩子拒離友誼或戀情的男孩子，很可能會以不開心的口氣說：「誰希罕她？」。一個學業低的女孩子，很可能會自我安慰地說：「這實在不是一件重要的事。」如發展下去，這種年青人也可能抱持嚴重的失敗主義者 (defeatist) 的人生態度。許多已形慢性失業 (chronic unemployment) 的災難者，易於變爲冷漠或被擊敗的自動意向以致不能產生謀職的意願或對職業訓練抱持一種悲觀失望的態度。不過，冷漠反應有時也會產生正性的功能，比如一個戰犯或集中營中的俘虜，會以至少部份的隔離的心理防衛術，來渡日子或生存在這種非人道的環境之中。

有些情況之下，隔離也能形成一種病理的或病態的形態，類似慢性憂鬱症的病人可能分離自己太甚，致使他對一些幸運的機遇本來有能力反應或取得的，也由於隔離太甚而對這種機遇無動於衷，更不用說獲取快樂和滿足了。像精神分裂病，冷漠足以使病人從現實中退縮到一種無感覺的和茫然若失的。

## 8. 仿同

仿同 (identification) 是指一種吸取或順從另外一個人(或團體)的態度或行為的傾向。當一個人藉着吸收他人優點以增強自己對能力、安全，以及接納等方面的感受時，他即可被認爲採取仿同的心理防衛術。它常在一種潛意識或半意識層面中運作。仿同可以說是一個人要塑造自己的人格型態和建立自己的行為準則和目標，最具效能性和重要性的一種心理防衛過程。這種傾向的發展程序，始於孩童的模仿父母親，孩子們把父母當作優秀的人物 (superior beings)，企求獲取父母的某些態度和特質成爲自己的一部份，因而接受父母的態度和行為成爲自己的態度和行為。

孩童在他的發展過程中，逐漸對合自己意的父母的特質加以選取和順從。透過這種程序，孩童們的良心和角色開始加速發展，如小男孩學習父親的男子氣概，小女孩則學習母親的女性氣質。接着，孩子們在其同儕團體接觸中，生活範圍擴大，不但模仿整個同儕團體的表現，並且對團體中的某些個人也有仿做的傾向。因而，孩童們把從同儕團體中所學習到的新的價值觀念和人生目標，與原先全神貫注於家庭中從父母吸取的特質，加以整合而進一步充實自己的態度和行為的依據和發展方向。

學童們在學校裏繼續成長過程中，也仿同歷史上的英雄人物和電影故事，以及電視中的一些演員或人物。他們從與這些英雄人物的聯想或幻想中，獲取心理上替身般的滿足，也用來做爲要建立自己自我觀念 (ego ideal) 的模式，而企求自己成爲那種樣子的人。

仿同的程序可能發展成好的，也可能傾向爲不良的或病態的。父母的模樣可能與孩童的願望相違背，家庭外團體的不變影響也可能形成孩童曲解性的價值觀念和可疑的行為。有些環境可能缺乏充足良好的機會或對象讓孩童模仿，同時有些情境也可能仿同過高或仿同一種不符現實的或不可獲取的模型。這些仿同自然會使孩童曲解自己的形象，或誘使他走向敗壞性態度或行為之傾向。上述這些實在都會危害該孩童的心理健康。

事實上，仿同不僅限於孩童期的發展，繼續不斷的，每一個人在青少年期和成人期也在仿同新的模式和發展新的人格需求。爲了尋求安全和允諾，青少

年們傾向於崇拜英雄。這種傾向有好有壞，主要問題要看吾人如何引導青少年們着重其眼光於一種正性的，良好的，以及激勵性的模式。

仿同的心理防衛作用過甚或仿用了錯誤的模式之結果，行為反而變成曲解和不正常。像沙士比亞(Shakespeare)戲是一種無害而有益的仿同模式，但獨裁者或誇大者的仿同却是危害性的仿同。仿同不當甚致可導致一個人的精神異常現象。一個沒有機會接觸父親和模仿父親的男孩，可能相反地模仿母親而成為一個女性化的男孩，甚或形成同性戀的傾向，但這不是必然的傾向，事實上沒有父親的男孩照樣可以仿同類似父親的男性如叔叔和學校教師等。充滿矛盾衝突的仿同，有時也容易导致多重性格(multiple personality)的傾向。最嚴重的謬誤性仿同恐怕要算是妄想型精神分裂病(Garanoide schizophrenia)者，這種病患把自己當作完全另外一個人看待，如拿破倫和希特勒恐怕是這種患者最典型人物了。

## 9. 補償

補償(compensation)乃是發展一些能力以彌補另一方面弱點的心理防衛傾向。補償可以是一種有意的意識層面的反應，潛意識層面的心理防衛術，甚或是兩種情形混合狀態。許許多多的人均會有意地試圖去彌補和平衡他身體傷殘技術缺陷，甚致於人格弱點，而採行的辦法就是努力發展或表現某些方面的特殊能力。比如，盲者觸聽覺特別發達，平庸不美的女性會為社會上高雅或富有的女仕們設計精美大方的服飾，以及膽小懦弱的男性可能成為下棋專家等，均為社會上補償傾向的代表性事例。

吾人幾乎無法劃一明確的界線以區分是一般適應的反應抑或心理防衛性的補償，無論如何，一般的情形是若是過份誇大或潛意識中在防衛焦慮所作的反應，即足以稱之為心理防衛術。一個喜歡吹虛誇大的人，自大的人，或是一個專制獨裁暴君的侍衛，也許正意味着他們內心的自卑而不自覺。一個身體嬌小的人往往顯示他的傲慢態度，逞威風的表情，以及出身低微社會階層的婦女致力於爭取社會聲望等現象，均為補償的傾向，但他們自己不會承認這是一種能力不足的反應。

補償可能形成一種強有力的成就動機和有效能的力量，以適應吾人人力所

難以改正的缺陷。補償也可能導向增進安全感，自尊心以及心理健康狀態。但是，另一方面緊張的，具有強烈競爭性，或是暴虐性的補償，是害多而益少的，其中也可能會形成顯著的心理症或精神病的症狀。一種記憶喪失症為例，那樣的病患不僅潛意識中在逃避一些危難的情境，並且在補償自己的缺失或挫折，致使他失去自己的身份而變成另外一個人一樣的動作與表現。比如一個由於感染性或外傷性所致的腦部損害的病人，有時也會產生一種誇大妄想(Grandiose delusion)以補償他能力的減弱。另一個類似的例子是妄想型精神分裂病的人，也有時會以為自己是世界上的大救難人或不知禮儀的人。

## 10. 轉移

轉移(displacement)乃是把對某一方的情緒反應轉移到另一方的心理防衛術，這是人們常有的傾向，即把自己高興或不快的感情，向一位無辜的對象發洩。比如一個挨了媽媽一巴掌的孩童不敢反擊他的媽媽，而代替以踢弟弟一脚或撕毀玩具以出氣。又如一位對工作單位上司不敢出言以對的丈夫，回到家裏只好藉故責罵妻子烹調不佳等。這種心理防衛的結果，事實上並不減除情緒上的難過感受，而是出氣之後僅激發些微的焦慮而已。我們有時會想要把事業上的敵手揍一頓，但真正敢打的只有高爾夫球。當我們對一個人不滿時，首先會就心被報復或懲罰的恐懼，接着反而會接納對方或羨慕對方，之後祇把對此人而不滿向他們發洩出來。慢慢地孩童們也學習到，雖然踢弟弟比對母親反擊帶來較少的內心焦慮，但是更好的辦法是去踢足球而不是踢弟弟。因此，轉移的結果若能使我们解除內心的緊張情緒，又不會增加新的焦慮的話，那麼孩童之轉移對母親的不滿於踢足球上，職員之轉移其對上司之不滿轉移為看武打小說或戲劇，那麼這樣的轉移是相當有助益和有價值的心理防衛作用。

然而，這種轉移的作用，有時會形成相當不良的反應，比如一個把所有對父母的不滿情緒都會都壓制下來的孩童，可能會變為對他的學校教師的莫名憤怒反應，或對社會上權威的反叛表現。比如當年德國人對納粹的挫折與恐懼，轉而對猶太民族的仇恨與殺害，均可以從這種角色的說明。這種轉移的防衛心理也可能導致於產生一些不合理的恐懼和強迫性的反應。比如一個內心隱藏着殺人衝動的人由於過份壓制這種心理連罵人都不敢，很可能變成病態地看到任

何足以傷害生命的器具都害怕起來。又如一個婦女向精神科醫師說她常要洗很多多次的手，以致於無法做別的事，後來在心理治療中發現她自幼小起即已建立起來的罪惡感，使她現在想以多洗幾次手來轉移這種罪惡感。這些都是過份或不良轉移的結果使然。自古以來的習俗，要殺牲生來祭神明，可說是把對權威的敵意壓制下來，轉移對牲生的殺害，並因之來拜神以減除內心的恐懼與焦慮，像這樣的轉移也就無傷大雅反而有用了。

## 11. 抵 消

抵消(Cancellation)乃是藉賠償的行為以抵制可能引起罪惡感的衝動與行為之潛意識的心理防衛術。健康的人常使用稱之方法以解除罪惡感和維護良好的人際關係。當一個小孩學會說「對不起！」和以乖的表現來彌補他的錯誤行為。一個小孩長大以後，當他認為適當和明智之處，他繼續學習表示「歉意」的方法來補償其不當的行為。一個愧疚心強的丈夫在城裏玩了一晚太遲回到家時，也許會為妻子帶回較貴的禮物，以彌補他晚歸或所做的一些事情。假如這種情況嚴重化了或是受宗教教條的譴責之下，這個丈夫會以良好的懺悔或不良的酗酒方式以減除他的罪惡感。類此行為型態即稱為抵消。

抵消的使用可能導致曲解的行為，違反倫理道德的一些人，有時會捐出一大筆款當作慈善或救濟之用，一方面表示他的慷慨和仁慈，另一方面意味他以便宜的價錢寬恕他的罪行。不過，也有一些人雖然沒有真正有罪行，也會為抵消式的思想或行為，尋求一些抵消的反應。也有一些迫切須要解除罪惡感的人們，形成極端的自我否定反應，或強烈的壓抑而採取自殺的反應。

抵消作用有時也被列入強迫心理症的範圍，尤其當一個人以從事各種「象徵」性的活動，把引起焦慮的意念或行為從潛意識中尋求抵消。假如一個人對於期待他去喜愛的對象，存有強烈的敵意感受而百般設法壓制這種感受時，他會發現自己整天從一數到十數不停，這意味著每次父母訓誡他而他對父母不滿呈現時，他即如此做以減除內心對父母的不被允許的不滿和反抗心理。他也能以每十五分鐘洗一次手，以反應他潛意識的罪惡感受。其他更為象徵性的抵消型態，可能更為誇張與不合理地，以精神分裂病和憂鬱型精神病等方式表現出來。緊張型精神分裂病可能會尋求一種人類常有的禱告的姿態，日日夜夜地

禱告不停。一個憂鬱病的人也可能會拒絕吃東西以致被用管式喂吃，以尋求個人內心罪惡感的補償作用。

## 12. 替 化

替代(Substitution)是當想要達成的個人目標被切斷或無法獲得時，以尋求或接受一種代替性的滿足事項之心理防衛術替代可說是人類對挫折情境所採取的很常用之建設性的心理反應。人們有了一種不能或不願屈服的強烈慾望時，會自然而然地形成一種替代的防衛心理。比如人們不能完成第一志願到某大學時，會選擇另外一所大學；人們不能自己生育子女時，會去收養別人的孩子；以及人們無法滿足於自己的職業時，會去尋能使自己全神貫注的嗜好或休閒娛樂機會。

如上述各種事例所顯示的，替代可能是一種意識層面的反應和深思熟慮的程序。同時替代作用也可能形成在潛意識層面的運作性心理防衛，若是潛意識層面的替代作用，則其主要目的在於減除內在的緊張或焦慮。比如一個想被邀請參加舞會而不成行的女孩子，可能會在家裏亂發脾氣找東西洩氣；若是她的挫折感持續增高，她會發展為一種食量過份強的強迫性慾望。

選用替代反應的象徵性意義，有時是隱藏着的。比如食慾過量的表現可能意味著尋求接納和情愛，猶如她幼小時母親抱着她喂吃時的溫暖感覺一般拼命吃東西以求滿足。當她在受挫折或失望之後，拼命吃東西的傾向，不但能使她的緊張藉生理需要的滿足而使緊張心理有出路，並且使她能接受到一種情愛與接納之感受獲得一種信心或能力的再保障作用。

替代作用的健全程序也能或常會變成誇大或曲解的傾向，類似一些精神病的症狀，特別是強迫性心理反應；顯示替代和象徵性的滿足。比如一個嚐試過份失敗痛苦的男人，可能對自己過去所做的成功的事情，也強迫性地再去再三檢討不停。同樣道理，一個被內心不純淨的想法或違反倫理道德的慾念所困擾的女人，會發展成一種強迫性心理和行為傾向，好潔淨地天天清掃和抹拭屋裏的每一角落。

## 13. 理 想 化

理想化(Idealization)乃是對另一個人的性格特質或能力估量過高的心



理防衛術，這種心理防衛術常同時出現於意識和潛意識兩種層面，並且能達成增強情緒安全和自尊心的雙重目標。當一個孩子對父母理想化時，他樹立了一種典範和確信自己是在一種優越的地位。他自傲又安全地感受到，他的父親是世界上最偉大的，或他的母親是鄰居中最美的。青年前期和青春期對英雄的崇拜的結果，青少年男女不但羨慕他們遠處難見的偶像，並且發展成他們對王位或權威偶像的欽仰與服從心理。青少年們會對英雄人物特別感興趣，並進而感到他們自己猶如英雄人物一般地偉大和感激英雄人物對他的感召。這種情緒上的默契能常給青少年們莫大的能力和勇氣。

理想化對一個人安全感的貢獻是顯而易見的，但對自尊心的增進就不一定如此有效，因為這種防衛心理本身帶有相當強烈的自我陶醉色彩。一個過份誇張他人的長處或選交某英雄人物而崇拜的人，在潛意識中仿同那個人，而自鳴得意地以為你看我所崇拜的人是何許人，我是對任何人物的弱點是難以忍受或滿意的。換句話說，從理想化所獲取的回饋功效有助於這個個人自尊心的提高，同時這種回饋也伴隨着一種自我欣賞的反射作用。同樣的道理，人們從賽馬獲勝者的選對對象而想到自滿，甚致於自己所信以為會勝的對象失敗時，也照樣會感到這種自我選擇是令人滿意的。人們對父母理想化的結果，使自己能為這個家庭的一份子而感到榮幸，因為高舉父母也使自已顯得高尚無比。但是，事實上人們只是對父母某些特點過份誇大而感到家庭的優越感，是一種把事實加倍估量，與現實乃有一點距離，也會使我們疏於客觀評量父母和自己的缺失之處。

像其他心理防衛術一樣，理想化有其價值存在。比如它能使吾人對命運和際遇較能感到滿足，和使我們感到精力充沛和開志旺盛。然而，理想化也會形成吾人情緒陷井，因為吾人乃藉過份誇大他人的優良表現來容忍我們對失敗和挫折的反應。尤其過份崇拜英雄的結果，會形成吾人只以他人的生命或成就來代替我們自己的努力與實踐。因為這種滿足感乃是代理性的，而非自己努力的結果。過份使用理想化的結果會形成不健全的傾向和導致一些實際生活上和情緒上的困擾。

## 14. 象徵化

象徵化 (symbolization) 是由於被潛抑的思想，感受以及衝動所引發出來的潛意識精神活動歷程，其所被選定的特定的象徵事物乃與其所潛抑下來的資料有密切關連，並且足以代表的作用。這種心理防衛作用的目的用是來使壓抑下來的情緒力量能在一種不足以引起過份焦慮的狀態之下，以獲取表達的機會。最簡單而常見的例子是一個不敢承認自己期待男人來追求她的女人，會夢見她有一天被黑熊在追趕不停而害怕。從她的夢中她能使自己對男人的慾念，以一種間接和假裝的方式來滿足她的隱密內心的性慾望，這樣做才能免除她公然承認自己所不能允許的內心慾念。

象徵化作用往往被稱之為「潛意識的語言」，因為從象徵性姿態、行動、以及幻想之分析或解釋，可能發現一個人深藏於內心底衝突，難以承受的需求，可怕的衝動，以及受驚的記憶。不過，這種分析和解釋工作，只有受過特殊高深的和有經驗的精神分析家或類似性質的專業人員始能勝任，因為這種象徵必須與這個人的特殊情緒生活經驗和潛意識的傾向能連接起來，是一種極其深入和複雜且嚴密的治療技術。即使像上段所述夢見黑熊追趕的女人的事例，可能隨着其範圍和程度的不同，而有不同的意義或解釋。除了可能意味性慾念之外，熊也可能意味着性恐懼或過份令人厭惡的父親。甚或可能象徵這個女人幼小時，所見過的像熊一樣的狗的害怕記憶。因此，對夢的分析和解釋並非吾人想像的那樣簡單。

象徵的運作有的是正常和有的是病態的。有一個比較複雜的常態範圍的象徵作用案例，有如一個大學生一連好幾個晚上夢見他在鄉間的馬路上開車行駛，可是發現他無數次地駛過同樣的路橋，却始終未到目的地。在此種夢的不勝其擾之下，有一天他前往學校心理學者處求診治，而正在聯想方式探索這種夢之際，突然發現一個解釋，那就是在做這種夢之前，他沉醉在玩橋牌好幾個晚上而沒有做他的作業，並且自己不允許自己如此荒廢學業並置自己的前途而不顧。像這種夢是常態的或健全的，而從夢的分析中恍然大悟，不但不為夢所困，並且能藉此找回自己和意願地努力奮鬥，可說是莫大的助益也。

象徵作用的運作有時是病態傾向時，如一些心理異常的現象是過份使用象徵作用的結果。以恐懼心理症為例，病人對某些特殊標的或情境的產生強烈的



和病態的恐懼感，因為這些標的和情境代表着他內心潛意識的焦慮，如對體育場、刀子、電梯、以及過街等事物產生恐懼。又如強迫心理症的人，有一種難以理解的衝力，要他去重複地去做一些成語，照一些景色，以及偷取某些東西等，這些事物均在他潛意識中有特殊的意義存在，他只是以這些事物象徵他心理的需要、衝動或衝突力量而已。類似這些心理症的例子不勝枚舉，甚致有些病態的象徵作用也會形成精神病的一些症狀。

## 15. 解離化

解離化 (dissociation) 是把內心感到矛盾衝突的態度和衝動從潛意識中分隔開來的一種心理防衛術。人們有一種共同的傾向：盡量不讓左手知道右手在做什麼；吾人雖有合作的信念但表現出競爭的行動；吾人言愛去表現恨；吾人宣告平等去歧視種族，對這些矛盾現象，吾人甚或不知其不一致性存在。吾人所以缺乏了解這些不一致性，乃因為惟有如此才能滿足兩種相對的需求或慾念，且能保持吾人的統合感與自尊心。既使吾人的不一致表現已顯現在吾人面前，但吾人仍然會把這些事實否認其存在而使用合理化的反應。因為惟有如此才能提供給我們一種有點勉強的諒解或曲解的理由，來緩和內心的衝突和評定我們的行動。

解離乃是吾人用來對不同的社會情境之態度與行為適應方法，這種方法常在超越社會一般習俗和規範。尤其當解離是一種心理防衛的作用時，吾人乃藉它來把一種觀念衝動和人格特質從另一原有的特質中隔離開來，因為那些特質會引發吾人情緒上的痛苦，並聚集而成複合性的情緒困擾。這些傾向可發展成爲一種異常或病態的表現，比如一個首次做出淫亂行為的女孩子，可能會用以下的話來把自己真正對性的慾念或對性的滿足解離性的托詞：「我過去是一個好女孩，也是人人期待我這樣乖的，可是當我與男人接吻或其他性接觸時，我會開始譴責內在的力量，壞的部份的我使我這樣做。我必信確信如此，以致能使我並沒有撒謊而保持平靜以意味着我並沒有做那些壞事兒。」

在某些案例中可以發現解離作用之際，此人之自我已暫時被損而失去控制，致使在服從潛在衝動之下，不但有夢遊的現象並且還有各種奇異的動作表現。在潛在衝力的反應之下，一個人會不經意識控制地用手寫一些自己都不知要寫的東西。這種「自動寫作」(Automatic writing) 可用來當作精神治療的技術，尤其對一些自由聯想內容之文字溝通與表達之用。事實上，一些嚴重的解離作用的結果，可形成某些人格缺乏整合的現象，甚或形成雙重或多重人格。

## 16. 理智化

理智化 (Intellectualization) 是一個人用理智的行動來隱藏內心感到的

心理防衛術。理智化採行許多方式，比如一個人可能用分析是與非之間的區別來保衛內心罪惡的感受。又如另一個人也可能用注重細節方式來移開可能掀起苦惱的感情。另外也可能有第三個人會面對情緒上的困擾而加以處理，而處理的方式可能對每一段落均加上莫須有的理由，並且每一理由均有相對的不同理由存在。當一個人使用這種方式處理情緒困擾時，尤其選擇對象時，即就表示他對情緒衝突的存在尚不自覺的程序。

許許多多健康的人均有藉理智化以處理情緒衝突的傾向，這種現象，並不足爲奇，因為大多數的人均被勸戒對日常生活的難題要以：用腦筋（而不要用感情）；找出問題的理由；不要被自己的感情所動搖或指使。我們同時也常發現，當我們爲繁重的工作壓得透不過氣來時，我們會沉醉或迷失於翻閱書報、參與討論或從事理智性的嗜好。假如我們慎重使用，理智化會是一種正常的防衛術，並且常對適應有益而無害。

但是，若是理智化重複地用來對內心恐懼的自動和潛意識的反應時，那就可能傾向於一種病理反應。最典型的一個案例乃是一個整天忙於對愛與恨作哲理上的區分的男人，雖然他控制了他的強迫心理，但他由於一時難以放棄這種思考，而無法集中注意力於份內工作，致使他丟掉他的飯碗。終於他必須接受精神或心理治療，才能從他深一層的情緒困境中解脫出來。

## 17. 昇華

昇華 (Sublimation) 將不爲社會所接納的慾念或衝動採取一種可被接納的方式表達的潛意識的程序，有時候被歸類爲心理防衛術的一種。一個人原始性的慾念和衝動，與自己的良心和社會行為規範相衝突時，他會把它從意識層面壓制或從潛意識裏潛抑下來，使之不會直接表達出來。但是這種被壓制或潛抑下來的衝力通常常是衝力太大以致於難以那麼簡單地服從這種防衛術而靜止其力量。因而，這些力量不但仍然存在，並且產生一種躍躍欲試的外攻壓力，而其中一種可行的表達方式即再引導向一種新的和比較能被接納的方式謀出路，這種表達方式，即爲昇華作用。

爲一些被禁止或易引發罪惡感的慾念和衝動尋找建設性的表達方式時，吾人不但能從可能產生的焦慮中保護自己，並且同時會爲我們帶來滿足的感受。比如：一種強有力的性衝動可藉昇華而轉換成具有相當羅曼蒂克的詩詞等文學作品，而得獎和被欽羨。又如，一種攻擊性的衝動力量，可被轉變成足球賽中成功而被贊賞之活動。甚致於一些科學的研究也被精神分析家們認爲是一種探究性行爲而引發的昇華作用；而想成爲一個殞殲業者的動機乃由強有力的「死的本能」(Death instinct) 昇華而成的。

昇華的理論又可分爲兩種不同的觀點，第一種看法認爲：許多人發現一些

難以接納的高度文化規範之觀念，則以藝術或科學的方式表達，以減低人們內在比較原始性的衝動。第二種觀點則認為：人們對於難以接納的實存精力（actual energy）如性和敵對之觀念，吾人將之付之新的和比較可被接納的出路以表達出來。吾人有時可以體驗到一些原始的衝動是有可能完全被消除，相反的一些研究也發現類似性慾望，是難以完成消除而仍然存積在內心。進一步說來，昇華與其說是可以消除原有的慾念，不如說是減除由於原始慾念所引發的焦慮緊張而已。

### 18. 內射

內射（Introjection）乃指把他人的態度或行為誘進而成為自己的；它又稱為部份性仿同（partial identification），因為只吸取他人一部份的特質而已。內射常在一種恐懼的情境中運作，其潛在目的是為了要消滅內心的焦慮。比如一個小孩把父母的標準和價值觀整合成為自己性格特質的一部份，並不僅意味著對父母的愛慕與欽羨，並且保衛了對父母的相對或敵對的觀念。有些案例顯示，這些被內化了的態度可能對教理仍然反抗性的，但是一個小孩會在內心吶喊著：「既然無法抵抗，就只好參與他們算了」，因此，內射可說並非完全意願的。同樣的道理，一個不安全感的小青年會去效法同儕團體的某些態度或行為，甚致於同流於其他青少年的惡行。

內射與外射剛好是相反的心理防衛作用，代替歸因於他人之反應所採取的便是吸收他人的態度成為自己的。假如一旦那些不被接納的或威脅性的衝動受到順應以後一個人會討厭自己或恨自己。其中一些不尋常的特殊案例，如憂鬱症和企圖自殺的意念，就是一種內射反應。

### 19. 變換

變換（Conversion）是把潛抑下來的內心的矛盾衝突或衝動力量用身體或生理上的症狀表達出來的一種心理防衛作用。變換型症狀有許多種，其中比較常見的有感覺缺失（Anesthesia）、癱瘓（Paralysis）、耳聾（Deafness）、以及啞聲等，這些症狀的共同目的就是從焦慮中保護自己。這些症狀的表現，假如不是能預防直接或意識層面的恐懼的表達，就是能提供一種逃避困難情境的機會。

變換性症狀通常都是使一些身體功能喪失或隱藏，因為這些身體功能乃是這個人的問題的直接反應和象徵性的關連。直接反應的案例，有如一位為演奏會過度掛慮的聲樂家可能會突然聲音變為啞聲，而象徵性反應的案例，有如過份緊張或厭惡於工作的男人，可能會在上班之前突然右腳感到癱瘓而不便行走。這種癱瘓也可能被精神醫學家們解釋為怕對上司的敵對和攻擊性衝動形成想踢他一脚的意念，可是不能踢之意識和良知警惕之下只好以歸咎於腳癱瘓來

求解脫。變換的心理防衛作用已形成病態的，並且是被歸類為心理症或精神官能症（psychoneuroses）之一種。

## 三、心理防衛術的評量

我們可以從上述各種心理防衛術的說明和案例中看出，其中有些心理防衛術的主要功能是在於使我們感到舒適和有效能，這些防衛術是常態和健康的。可是另外一些防衛術的使用，却經常顯示出其病態或不健康的。然而，大部份的心理防衛術能分別形成健康或病態兩種，也就是同樣一種防衛術，由於使用程度和範圍之不同，有時是健康的，但是一種情況之下却會形成病態。不論那一種防衛術均在潛意識中自動的作用而未經我們意識的意向和審查，所以是一種不易察覺和控制的狀態之下發揮其功能。

人人均有時體驗到焦慮和恐懼，許多人會以身體的症狀來表現其情緒的不穩或不滿。幾乎每一個人或多或少有反常或奇異的行動或理念的表現方式，而可被診斷為異常的程度。也許沒有一個人從未有過一些正常性生活方式的困擾或偏差傾向的時候。這些就是我們的人生遭遇，尤其是焦慮和恐懼要找到疏通的機會，而疏通迫使之下所形成的心理反應和行為表現，即為各種心理防衛術，並且有的已類似症狀地顯示出來。

人們似乎均應對人格有相當的認識，尤其對自己的一些性格弱點特別需要進一步的了解，而了解的重點和方向宜對自己平常採用的心理防衛術能自我評量 and 自我引導，如此才能使自己使用的心理防衛術步向友好的和有效能的地步，同時發現有不良傾向的心理防衛術時，能及時察覺並適當地加以修正。不過，心理防衛術已形成病理時，則必須接受心理衛生服務始能臻致。另外，了解他人的心理防衛術所意味的困難或心理需求，而對他人採行對對方會產生的接納和支持的應對或反應，則可增進吾人與他人之間的人際關係。因此，吾人若善加了解與運用自己和他人的心理防衛術，則能由認識自己和解別人，以提高我的行為效能。

當然，我們也必須小心我們的心理防衛術的不當使用，因為假如你過份使用它，而曲解了事實太甚，以致顯著與自己的原意違背和干擾與他人的良好關係時，那麼，你所使用的心理防衛術已形成不健全或病態了。尤其某些心理防衛術的反應本身即已算了精神症狀，而必須接受心理衛生有關的專業服務，始能恢復健康和增進良好有效的人際關係和社會生活。