

# 浅析弗洛伊德本能理论在人际关系研究中的应用

李学刚

(云南师范大学)

**[摘要]**弗洛伊德本能理论是弗洛伊德心理学理论中的重要部分,这一理论主要包含了两个方面的内容,生命的成长和建设、自我破坏与对外进攻。可以说大多数的人际关系中的现象和行为都能够用弗洛伊德本能理论来解释,应该说弗洛伊德的应该能够从根本上推动关于人际关系研究,不但能够开辟出新的研究角度,而且还能够提高充足理论支撑。在具体的表现上,弗洛伊德本能理论能够对人际关系中的个人形象自我塑造、自我逃避现象、攻击现象进行深入的分析,从而挖掘出问题的本质。

**[关键词]**弗洛伊德; 生命成长; 自我破坏; 自我形象塑造; 自我逃避

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.08.265

随着社会的进步与发展,人际关系越来越成为人们生活中必不可少的一部分。从现实情况来看,处理好人际关系并不是一件容易的事情,很多人可以说在这一方面能力非常薄弱的。很多人都热衷于学习人际关系的处理,因此相关领域的学者对这一方面的研究也是非常多的。因此对这一方面的研究是一个热点,许多研究者也创造了许多的学术研究成果。但是仔细去研读、分析,就会发现已有的研究成果大多呈现出“宏观叙述概括”的弊端,不过是对一些浅层次、肤浅问题的“再叙述”,根本解决不了实际的问题。要想从根本上解决问题,还应该立足于问题的根本分析和相关理论知识的梳理,只有这样才能够实现经世致用的功效。笔者认为弗洛伊德本能理论是较为著名的理论,这一理论和人的性格诠释紧密联系在一起,利用这一理论对人际关系中的一些现象进行分析往往能够触及到问题的本质。

## 一、弗洛伊德本能理论的基本概念

### (一) 生命的成长和建设

弗洛伊德本能理论中生命的成长和建设是指人有一种本能性地自我提高、自我强大的趋向和欲望,人在社会中能够自我地去完善自己的形象,提高自身的技能,从而不断使自己变得完美。

### (二) 自我破坏与对外进攻

自我破坏与表现为当冲动指向内部的时候,人们就会限制自己的力量,惩罚折磨自己,变成受虐狂,并在极端的时候毁灭自己;这种趋向性的行为显然是对内的一种破坏。当冲动指向外部的时候,人们就会表现出破坏、损害、征服和侵犯他人的行为。这时往往表现出对外攻击,伤害他人的行为,这些行为恰恰是内在欲望或压抑对外的释放。

## 二、弗洛伊德本能理论在人际关系研究中的应用的重要性

应该说弗洛伊德本能理论在人际关系中的应用有着一定的重要性,这种重要性主要体现在两个方面,即提供新的研究角度和提供更多的理论支撑。

### (一) 提供新的研究角度

我们知道长期以来,研究人际关系主要是从社会学的角度或哲学的角度去考虑。但是这种角度已经属于非常传统的角度,这一方面的研究成果已经非常多了。但是弗洛伊德本能理论不但能够实现心理学和人际关系的交叉,这样就能够

从原始人格和心理的角度对人际关系进行新的研究。<sup>[1]</sup>

### (二) 提供更多理论支撑

弗洛伊德本能理论为人际关系研究提供了更多的理论支撑,使得很多问题的分析不再是空泛的猜想和推论<sup>[2]</sup>,而依靠实实在在的理論去分析,去向深层次去探究。

## 三、弗洛伊德本能理论在人际关系研究中应用的具体开展路径

我们会发现人际关系中有这样那样的现象,很多时候我们很难理解。但是如果我们运用弗洛伊德本能理论进行深入的剖析,我们就往往能够抓住问题的实质,从而有助于我们对问题的理解与把握。

### (一) 弗洛伊德本能理论对个人形象自我塑造的分析

个人形象是人际关系中的一个重要因素,因为个人形象往往在一定程度上决定了他们对自己的看法,因此个人形象就能够对一个人的人际关系情况产生深刻的影响<sup>[3]</sup>。当然每个人的形象是不一样的,有的高大阳光,充满着朝气与活力;而有的往往存在着先天的不足,难以给人留下美好的印象。因此就会有很多人,为了实现完善人际关系这一目的,从而对自己的个人形象进行自我塑造。这种塑造表现在很多方面,例如“修饰”出自己听高雅音乐的习惯,或是经常在微信朋友圈发一些自己去高档场所消费的图片,又或是为了“维护”自己已经构建出来的“人设”,强迫自己去做一些自己不喜欢的事情。这些行为的总体趋向就是,自我塑造的个人形象往往都是高大上的、完美的和令人羡慕的。

为什么会出现这种现象呢?从表面上理解,这是个人在虚荣心作用下的结果:为了满足自己的虚荣心从而对自己进行表面上的再次塑造。从深层次理解,产生这种现象的根本原因可以用弗洛伊德本能理论中的生命成长和建设理论去分析。弗洛伊德认为,本我的各种需求在现实中如果不能立刻得到满足,那么,自我就必须迁就现实,并且学习怎样才能从现实中得到满足。而这种迁就与学习的过程实质上就是人的成长和建设的過程。这种个人形象自我塑造其实是人的一种生命成长和建设,只不过这种成长建设有着过多的人为加速的因素,完全是一种非正常的成长和建设。完全是通过自我叙述和自我塑造来代替那些真正就有高大上形象人群的努力,走的是一种捷径<sup>[4]</sup>。

而很多人之所以通过走捷径的方式来获得虚假的生命成长和建设说到底还是因为自己的自尊心强，自己的内心极度的自卑。或许可以说这些人是具有虚荣心，但是他们还是现实中的凭借太少，仅仅依靠自己现有的能力无法快速实现自己的预期目的，从而塑造起自己“高大上”的形象。而这个社会又极为注重一些外在的东西，第一印象几乎成了大多数构建社会关系的敲门砖。因此，很多人为了不被别人轻视，只能不断地去塑造个人形象。尽管很多人一开始确实出于无奈，但是后来却越来越享受这种塑造，以及这种塑造带来的虚假的成就感，以至于最后迷失了自我。个人形象自我塑造可能一时会使人得到精神上的满足与现实的认同，不失为“推销”自己的一种有效方式。但是，过渡地依赖个人形象自我塑造而自身又没有相匹配地成长起来，往往会使人陷入迷茫，导致难以取得真正的成功。

总的来说，对于个人形象自我塑造这种现象既不能全面认同，也不能全盘地否定；既要看到个人形象塑造在人际关系中的作用，又要看到其中的弊端与危害。只有这样，我们在人生道路上才不会迷失自己。

### （二）弗洛伊德本能理论对人际关系中自我逃避现象的分析

在日常的人际关系中，我们常常会发现这样的一些现象：很多人在周围人谈论一些买车、买房、薪酬或者家庭情况时选择沉默；面对别人的一些聚餐、聚会邀请时往往因为自卑而以各种借口拒绝。除去一小部分人因为性格原因喜欢安静与独自相处外，其实我们会发现，这些现象有着一种共性，这种共性表现为他们具有一定的逃避倾向。他们总是在逃避一些人人家关系的环节，总的使自己在一些时候脱离群体。<sup>[5]</sup>

别人聊得很开心，你选择沉默，渐渐的你和其他人的共同话题就越来越少；别人盛情相邀，你屡次拒绝，这样别人渐渐的便不再邀请你；当别人陷入困境需要帮助的时候，你置若罔闻，渐渐的你们的关系就会越来越淡。其实这就是一种自我破坏，自我破坏自己的人际关系。弗洛伊德认为，本能的目的是为了维持生命的长期存在。因此，这种生命的存在应该是一种安全的、舒适的和最符合自我本性的。所以，这种在人际关系中表现出来的破坏的本质当然是一种本能，就是本能地避免自己处于各种尴尬或窘迫，从而给自己的生活带来不幸或不必要的麻烦。因此可以说，破坏的本身也是一种保护，但是这种保护往往却表现出无奈的自我破坏——即为了保护自己而主观地割裂了与身边人之间的关系。

马克思主义认为，人是社会关系的总和。因此，这种割裂人际关系的破坏行为与人的本质相对立，往往会给人生带来苦闷与烦恼。但破坏的目的却又是为了自我的保护，因此，这种现象在实际中往往会使人陷入自我矛盾、自我两难的境地。所以说这种逃避在一方面确实是对自己的一种折磨，自己因为沉默而被孤立心里是很难受的，想到别人把酒

言欢时难免觉得苦恼，看到别人欢声笑语时内心不免寂寞。但是在另一方面，又觉得这种自我破坏也有一定的好处，至少能够避免一些自己不想看到的场面出现以及省去一些不必要的麻烦。

### （三）弗洛伊德本能理论对人际关系中攻击现象的分析

个人形象的自我塑造和人际关系中的自我逃避，是弗洛伊德本能理论中的生存本能的具体表现，而与之对应的就是死亡本能。死亡本能的外在表现为破坏性、攻击性、侵略性等。它与生存本能是对立统一的关系：伤害别人，自己就不会受到伤害；贬低别人，自己就会高大起来。从弗洛伊德本能理论中的对外攻击理论来看，我们就不难理解一些人为什么在人际关系中故作强势，为什么在言语上极度的尖酸刻薄等等。这些人在人际关系中往往表现出较强的攻击性，而且这种攻击还表现出较强的主动性。也就是说很多人往往和他人初次认识就在气势要表现出要高人一等，对他人不断进行冷嘲热讽。<sup>[6]</sup>

所以说他们的这种攻击恰恰出自于一种本能，这种本能也是一种自我保护。而之所以用这种对外攻击的方式来进行自我保护说到底还是现实中毫无凭借并且内心还是极度的不自信。也就是说，外在表现越是强势的人，内心越是脆弱，因为他们不仅无法通过自我塑造的方式强大起来从而保护自己，而且还畏惧因逃避人际关系而带来的孤独感和寂寞感。诚然有些人具有这种现象是被伤害的以后的极端反应，但是大多数人越来越在这种强势中找到快感和欢乐，并且由保护自己转变为伤害别人。

因此，我们可以得出这样的结论：越是故作强势人，内心越是一无是处、越是内心极度自卑；越是言语尖酸刻薄的人，内心越是胆怯，越是怕别人看不起自己。所以弗洛伊德本能理论中对外攻击理论能够让我们看清楚一些令人厌烦现象的本质，看清了本质我们自然也能够对这些现象释怀。其实那些看似强势、攻击性很强的人更根本不值一提，这些人完全可以轻视。

### 参考文献

- [1]李朝宝.教育中建构和谐人际关系的有效策略[J].初中生世界,2019(32):32-33.
- [2]郭婵丽.无意识:表象的现象性还是感受的现象性?——米歇尔·亨利对弗洛伊德无意识理论的现象学分析[J].浙江学刊,2019(04):189-194.
- [3]孙立媛.从弗洛伊德人格结构理论下解读电影《我不是药神》[J].东南传播,2019(06):38-39.
- [4]陈志娟.信息传播与人际关系建构:以微信使用为例[J].新闻与写作,2017(12):32-37.
- [5]雷霄.浅谈人际关系及其改善[J].现代交际,2017(18):104.
- [6]张希,黄登仕,董占奎.人际关系与信任:社会关系网络中的信任实验[J].统计与决策,2017(13):72-75.