

和心理学家有个约会系列

街角咖啡馆，  
遇见  
弗洛伊德

王方 / 著

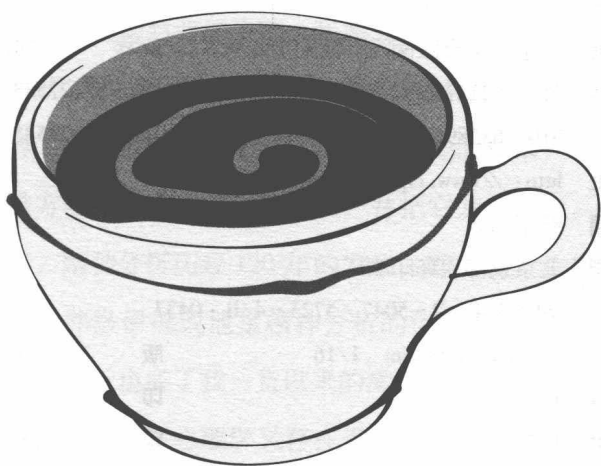


 中国财富出版社  
CHINA FORTUNE PRESS

和心理学家有个约会系列

王方 / 著

街角咖啡馆，  
遇见  
弗洛伊德



中国财富出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

街角咖啡馆, 遇见弗洛伊德 / 王方著. —北京: 中国财富出版社, 2015. 7  
(和心理学家有个约会系列)

ISBN 978 - 7 - 5047 - 5723 - 4

I. ①街… II. ①王… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 113417 号

策划编辑 张 娟

责任印制 何崇杭

责任编辑 张 娟

责任校对 饶莉莉

---

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 5723 - 4/B · 0437

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2015 年 7 月第 1 版

印 张 12 印 次 2015 年 7 月第 1 次印刷

字 数 165 千字 定 价 28.00 元

---

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

## 自序

当出版社编辑要求我为这部小书写个序的时候，我觉得有些茫然。当我终于坐下写的时候，就像我平时写作一样，很多东西就会不断地涌出来，使我不知写什么好了。精神分析常要求来访者进行自由联想，那么，我就干脆自由联想一番吧。

首先，我好喜欢出版社为这本书定的名字：《街角咖啡馆，遇见弗洛伊德》！这个名字至少反映出两个事实：其一，这些文章都是平时的随笔，是有感而发，非命题作文的结果。有些在咖啡馆里出笼，有些在飞机或候机厅里而就，更多的是在夜深人静时有感而发，当白天发生的事情使我心潮难平、思绪被激发，而且刚好自己还有精力的时候，于是手握一杯咖啡，伴着星星伴着月亮伴着女儿均匀的呼吸和睡梦中的咯咯笑声写出来的。其二，如果真的能够在街角的咖啡馆遇到弗洛伊德，我愿意在那里等到地老天荒来和那个“世纪大脑”相遇。我一生没有追过星，没有过其他偶像，唯有弗洛伊德是我的偶像！世界上，有很多人做出过更加惊天动地的事情，而他的伟大在于创立了一种思维方法，一种认识人的方法，并把它发展壮大。他的理论和方法也许不够完美，精神分析历经 120 年的发展，理论和方法都已经完美和丰富了许多，可如果弗洛伊德说他是精神分析的创始人，谁敢和他争呢？而且，他所创立的精神分析也成了我一直以来的激情之所在。

心理学是个严肃的学科，但心理学又存在于我们的日常生活里面，所以心理健康的重要性就在于不健康的心理会影响我们生活的方方面面，我们的

心情、幸福感、为人和处事的能力、学习的能力和未来的成就以及躯体的健康。就在今天开始写这个序之前，我在《精神病学时报》（*Psychiatric Time*）上看一篇抑郁症和肥胖的文章。暂且不提糖尿病、高血压、癌症等和心理健康的关系，单单肥胖对身体就会有很多潜在的威胁，这已经是众所周知的常识了。我致力于心理治疗的临床工作二十多年，并无野心和奢望，只希望以自己的绵薄之力，对前来求助的人们能有所帮助，不辜负他们对我的信任，在每个我接触到的人的——和其他人一样不易的——人生中，帮助他们实现一些好的改变。

书里的这些文章，很多是在和来访者工作的过程中产生的灵感、情绪和思想的产物。所以，我首先要感谢我的来访者，是他们使我的生命充满了意义和成就感，看到来访者的成长和好转是我能期望的最好的礼物。感谢他们对我的信任，以及他们在我写作的过程中给予的肯定和反馈。另外，我还要感谢我的朋友和同事，你们的鼓励和肯定，对于我的意义是你们不知道的。在国外寂寞的生活里，没有你们，我的生活得少多少色彩啊。当然，还有我的家人，感谢你们支持我并原谅我花时间和精力追求那些“不实用”的东西，原谅我把该洗的碗碟放在一边不管不顾，看那些“没用的”书，在电脑上码那些没人会看到的文字。特别感谢出版社的张娟小姐，如果没有她的一再说服，没有她的信心和耐心，这本书不可能出版。也感谢出版社那些没有见过面但对我抱有信心的所有人，谢谢你们的付出。

另外，感谢愿意阅读此书的所有读者，我将这些短文献给你们，希望你们能喜欢。

# 目录

C o n t e n t s

三万七千英尺之起伏 .....	1
失恋以后怎么办 .....	3
镜子恐惧症 .....	10
失恋是一种痛 .....	12
敏感背后的创伤 .....	16
内断于心，自为主持 .....	19
关于焦虑 .....	21
真正的僧人只会和妈妈讲故事一样 .....	23
云端之上 .....	26
人人都有敏感点 .....	28
精神分裂症者的世界 .....	30
分手时善待对方 .....	33
在渥太华过加拿大国庆日 .....	36
生命如树 .....	40
文化穿越 .....	44
所有人都带着创伤生活 .....	46
精神分析大师们的恩怨纠葛 .....	49
精神分析史上最深刻的思想者 .....	53



自尊的“度” .....	57
梦境背后的焦虑 .....	59
爱和失去 .....	61
秘密就是成为自己 .....	64
我的天空永远是灰暗的——关于抑郁症和自杀 .....	67
稳固的自我有多重要 .....	71
机场惊魂 .....	75
学术及其他 .....	77
《喜羊羊与灰太狼》中中国文化的传承 .....	79
初见台湾 .....	82
101 大厦、国父纪念馆和士林夜市 .....	84
台湾高铁和高雄之行 .....	87
敬鬼神以求心安的台湾人 .....	88
Farewell! 再见台湾 .....	90
熟悉的和陌生的 .....	91
不愿长大的小女孩 .....	94
灿如烟花的生命 .....	99
爱情是什么 .....	102
梦境还是现实 .....	106
孩子有自己的想法和计划 .....	111
“天鹅”之死抑或是复活 .....	113
想象的朋友，真实的陪伴 .....	117
国王也怕演讲 .....	121
不可能的营救 .....	123

治疗也是被治疗 .....	125
天呐，为什么他突然就去了 .....	128
谎言与伤害 .....	130
中国妈妈 or 西方妈妈 .....	133
幸福的元素 .....	137
“性”本善 .....	139
负担还是财富 .....	141
谈话治疗到底有没有效果 .....	144
自合——与自我和谐相处 .....	146
认识自杀征兆，预防自杀发生 .....	149
成功者的脚印——与成功相关的心理素质 .....	153
它重要吗？没有它可以吗 .....	156
成长的烦恼 .....	158
工作场所欺压 .....	161
父母的“爱”及对孩子一生的影响 .....	166
为什么羞愧常和性相联系 .....	170
婚姻是什么？——买衣服 or 拌沙拉 .....	175
完美主义之双刃剑 .....	178
精神病？精神疾病？还是心理疾病 .....	181



## 三万七千英尺之起伏

慢慢起步，滑翔，加速，冲刺，起飞，拉升，拉升，再拉升，直到三万七千英尺之上，进入平稳的飞行。这个过程中，外面的风景在不断变化，甚至让人目不暇接，有时则令人惊愕不已，充满着险情。

三万七千英尺云层之上的风景是令人惊叹的，不由得令人开始想象天堂的模样。如果有幸坐在窗边，我会一直盯着那厚厚的形状各异的云层，想象如果自己真的能够飞，在云层中穿飞的那种感觉。

但实际上自己并不能飞，所谓飞在空中，只不过是坐在一个叫作飞机的大盒子里的一个座位上，让飞机带着你去它要去的地方（恰好你也要去那里），对整个飞的过程（除了选择乘坐这班飞机之外）自己并没有任何的主动权。

况且，必然地，又要进入下降，下降，再下降，着陆，减速，滑翔，停止的过程。

当我努力地压抑着自己不平静的心情，怔怔地望着窗外的云层，想象着曾经发生和即将发生的事情的时候，忽然感到飞行的旅程竟和人生有着那么

多的相似之处。必然、偶然、变化，得到的和失去的，在人生这个旅途中的起起伏伏。我们努力去改变想改变的东西，去获取想获取的东西，有时，确实达到了目的，但更多的时候，则是被动地应对，被生活带动着，到达某个地方。有欢乐，有痛苦，更多的是无奈，是忍耐。这难道是生活或者生命的常态？芸芸众生中，有多少人能活得畅快淋漓？有多少人能勇敢活得畅快淋漓？又有多少人能够不顾别人的感受，为了自己的畅快淋漓而不惜踏碎别人的心肝？一般的人，都在超我、自我和本我之间平衡往复，只有极少数的人能够置道德、规则于不顾，只为了本我欲望的满足，或者，在内在病理的驱使下，达到一个癫狂的状态。

飞机的升与降和人生的起伏和变化无常是如此相似。这一刻春风得意，呼风唤雨，下一刻说不定就是穷困潦倒，甚至成为阶下之囚；这一刻山盟海誓，浓情蜜意，下一刻也许就各奔东西，各自消失在茫茫人海之中，甚至因爱生恨，反目为仇；这一刻你意满志得，心情舒畅，下一刻也许就陷入深深的忧郁。人说世事难料，也许就是说影响事情发展的因素很多很多吧？当这些情况出现时，就需要根据具体的情况来适应，这就是所谓的 **resilience**（回弹性）。

当飞机着陆，飞机上共度这个旅程的人，怀着各自的爱和恨，希望和期待，消失在人海之中，开始了下一段或顺利，或艰难旅程。

## 失恋以后怎么办

在《失恋 33 天中》，当黄小仙的闺蜜要求黄小仙原谅她的时候，黄小仙将一个玻璃杯猛地摔在地上，指着地上的碎片说，如果这满地的碎片能给我说声原谅我，我就原谅你。

失恋以后，人确实有那种破碎成千片万片的感觉，怎么可能复原？

但是，人不是玻璃杯。玻璃杯是无生命的，它只能被动地接受外界施加给它的力量。人是不同的，人是感情的动物，但也是有理智和意志力的生命，或许可以主动地、一片片地拣起散落满地的“心”的碎片，将他们，再一片片地、慢慢地黏合起来，纵使有千万道的疤痕，仍然可以用这个破碎过的“心”延续你的生命，或许，更精彩的生命，或许，比以前的“心”更加结实、坚固。

失恋以后该怎么办？用那句说得俗了但确实是那么回事的话，就是因人而异。之所以要因人而异，是因为每个人的经历、背景、性格、优势、弱点和拥有的社会支持都是不一样的，分手的原因也各不相同。但是，有一些方面是共性的或值得加以注意的，下面就列举一些：

**切断关系。**当分手以后，无论多么不情愿，多么留恋过去，都应尽量和过去一刀两断，因为你将进入一个戒断期，而戒断期间任何和你要戒断的东西的接触都会延长戒断期或者前功尽弃。所以，你应搬出你们共同居住的地方，尽量地不和对方联系，将对方的照片、以前送给你的礼物，以及能够唤起你们恋爱的所有的东西都收起来。将对方的电话从手机里删除，将 MSN、skype、QQ 等社交账号也统统封存。当然，如果你们有一些具体的事务没有了结，比如房子或财产的问题，你可以保留对方的电话号码（但不要储存在手机里）和电子邮箱等联系方式，以方便联系。你还要停止追踪对方的踪迹，包括网上的踪迹，停止去你们过去经常去的地方，以免唤起过去的种种回忆。

当然，并不是你将永远不在和对方联系，当你从失恋的痛苦中恢复过来（也许不是完全恢复或忘记，等到你能够比较从容、坦然地面对对方的时候，再进行联系。那时候，再去回想过去的这段关系，可能就不仅仅是痛苦了。

**接受现实。**失恋后，一件比较难以做到但又不得不做的一件事情就是接受。你不愿接受，你想复合，你想哀求对方再给自己一个机会，你保证下次一定会做得更好一些，你答应以后一定不让对方生气，一定改正自己所有的“缺点”，一定什么都听他/她的，只求能和他/她在一起，只要没有这失恋的痛苦就行。可是，人的情感，尤其是爱情，是无法强求的。爱情一旦消失了，或者转移了，就像一团被风吹散的烟，要想重新把它聚合在一起，几乎是不可能的。当然，或许，你们之间今后又重新冒出新的火花，那是以后的事情。所以，现在尽量地接受现实，即使有痛苦。

有人建议可以有一次的尝试，但仅限一次。我认为，对是否进行这一次的尝试也要慎重。因为，如果你仔细想一下，你们的分手绝不是发生在一夜之间，这之前有过多少小的分分合合？有过多少次的矛盾冲突？你对彼此性

格的差异及不和谐一无所知吗？还是一直都用“性格互补”等来欺骗自己？你对她/他出轨的迹象一点都没察觉吗？还是你一直回避不愿意相信的事情？……当问过自己这些问题之后，你的答案是什么？所以，复合可能意味着将来又一次的破裂，又一次的痛。

**哀悼你的痛苦。**有人说，失恋给人的创痛仅次于爱人死亡。但是，配偶死亡后，你可以想象他（她）仍然爱着你，想象有一天你会和他（她）在天堂相遇，重续前缘，并永不分离。他（她）虽然死了，却可以永远活在你的心中，作为一个象征意义的爱人，一个爱的对象，可以永远存在，支持你，安慰你，鼓励你，你可以和他/她对话，可以叙说你的心事，可以到他（她）的墓地看望她/他，寂寞的夜晚，仰望天空的星辰，你可以感觉他/她也在凝望着自己。可以说，你失去了他（她）的肉体，但没有失去他（她）的爱，没有失去爱人这个象征。

失恋不同。那个人虽然仍然存在于世界的某个地方，但是，爱消失了。你可以想象她/他仍然爱着你，但同时你又可能会想到那决绝而去的背影，想象在自己想念她/他的时候也许他/她正在和另外一个人重复着和你说过的山盟海誓，你会感觉自己像个傻瓜。所以，失恋后，你永远失去的是一个爱人。因此，从这一点上来说，失恋的创伤要比爱人死亡更严重一些。

所以，就像哀悼过程有利于从亲人死亡的痛苦恢复一样，为了你自己的，你需要哀悼这个丧失——爱的死亡。有人感到失恋或被人抛弃是一件丢脸的事，是一种个人失败，不愿意让人知道，或者编造理由加以掩饰，将情绪压抑在心里。这样做对自己是没有好处的。那么应该怎样做呢？

你可以哭。放声大哭，关在厕所里哭，哭得天昏地暗，哭得双眼红肿，哭得声嘶力竭，将你的情绪发泄出来。你可以听那些感伤的音乐，将你的情绪在音乐中充分发泄。你可以看关于失恋的书和电影，抒泄自己情感的同

时，可以借鉴别人在失恋的时候都是怎么做和怎么“复健”的。但你不能一直沉浸于这样哀伤的情感之中，还要想办法走出来，可以听一些舒缓安定的音乐，或者看一些励志的书和电影。

你可以和朋友交谈。可以向朋友倾诉，也可以只是和朋友出去转转，让朋友无言的友情温暖你在那段感情中凉得透彻的心。很多朋友可能不知道如何面对你的失恋，因为他们可能怕伤害你，所以，你自己开放的态度，有助于朋友帮你渡过难关，你可以听到他们作为第三者的意见（你们热恋时有些意见他们可能不便说出，这个时候反而可以听到他们对你们那段关系的真正看法），或许可以语惊醒梦中人呢。也许他们可以和你分享他们自己类似的经验，帮助你应对目前的痛苦。当然，那些在此时不能给予你安慰，反而使你感到被火上加油的朋友则暂时回避为好。

你还可以和心理医生交谈。有的人因为失恋患上忧郁症等心理疾病不用说，即使你仍然可以较好地生活和工作，但是失恋作为一种特殊和重要的人生经历，是一个很好的机会来了解自我，对你的将来会有很大的帮助，这些只有真正的心理医生才能够做到，更不用说他们会为你提供专业的心理支持，帮助你渡过这个难关，并监督和治疗可能因为失恋而病发的心理疾病了。

失恋后，要允许自己感到伤心、难过。允许自己爱也允许自己悲伤。

**好好并小心处理失恋时产生的愤怒、怨恨和后悔等情绪。**这是被人“甩”后常有的，甚至是必然会产生情绪（多少则因人而异）。这些情绪可以是针对对方的，但也可能是针对自己的。其实针对自己的愤怒和怨恨情绪是很常见的，这里又牵涉到复杂的投射和投射认同的关系。针对对方的愤怒和怨恨可能会使你妖魔化对方甚至设想报复对方，有的人甚至会真的采取行动实施报复，由此产生的恶性案件不时会有报导。针对自己的愤怒情绪和后

悔，则可能使自己否定自我，影响自己的自我价值感，再加上失恋之痛，甚至做出自伤、自残和自杀的行为，这样的事也时而发生。所以，失恋后，要小心监察自己可能有的这些行为，问一问自己这些行为的来源，找到合适无害的抒泄途径，需要时寻找心理医生的帮助。

**好好地思考一下这段恋情。**不错，很多时候理性的思考反而是一种障碍或者是一种防御性的方式，但我们又离不开思考，思考是一个很有用的工具，而失恋是其中一个需要思考而且思考会帮助我们一个时机。这个时候，尽管自我很大程度上受情绪的控制，但思考正是控制情绪的工具之一。失恋后，特别是等情绪得以平复一些后，应该好好地思考一下过去的那段关系失败的原因，在那段关系里你得到了什么、失去了什么、学到了什么？想一想自己为什么会选择那个人？她/他的哪些地方吸引自己、适合自己？哪些地方不适合自己的？选择他/她有没有特殊的原因？有没有无意识的因素？在分手这件事上，自己应当承担的责任是什么？等等。热恋当中，人会变得盲目，过后冷静地思考一下，也许你原来倾心爱的人其实并没有想象的那么可爱，或许这个时候你能够较客观地看待对方，或许那个刻意美化自己的人，原来却真正是个混蛋。这个时候的思考和反省有助于自我的成长和今后的关系。

**用文字记录失恋的心情。**文字记录其实也是思考的一个部分，文字记录也可以是情感疏泄的一种方式，有助于整理自己的情绪和思维。写作的过程中有时可以产生新的领悟，也是一个成长和学习的机会。有的人建议失恋后给过去的感情写一封信，到你们常去的地方烧掉它或者埋藏在那里，相当于为过去的感情举行一个告别仪式。

另外，就是对于这些文字记录处理。这些文字不是要留下来煽情和伤感的，当你写完以后就把它收起来收藏起来，把它锁在抽屉里，放在某个地



方，甚至保险柜里，总之，你不用每每拿出来边读边伤感。写作的目的是为了整理思绪，获得领悟。当然，若干时间以后，你还是可以拿出来，回味过去的人生和情感，但不要在失恋的恢复期来回味。

**不要妖魔化对方。**失恋后，为了安慰自己或者为了挽回面子，有时会倾向于把对方贬得一无是处，这样也许会让你暂时感到好受一些，但刻意地妖魔化对方实际上最后会伤害到自己，因为那段感情毕竟你们一起走过，使你的曾经的选择，妖魔化的对方的同时，你会责备自己的判断力，增加自责的情绪。当然如果你不幸遇到的是个混蛋，也没有必要美化他/她。

**也不要告诉自己失去了生命的唯一。**恋情的产生和时间、地点、当时的际遇等多种因素有关，所谓生命的唯一是天真、童话式的幻想。过去的感情纵使难忘，但随着时间的推移，只要你仍然愿意尝试，那个愿意和你共度一生的人终会出现。失恋不是世界的末日，也不是人生的终点，往前走，风景总是存在。一次失去可以看作一个新的际遇的开始。

所以，失恋后不要封闭自己，你的魅力和优点不会因为一次失恋而消失，给自己也给他人机会。赴新的约会，继续享受生命的美好。但不要忘了消除失恋的痛苦而盲目地投入一段新的恋情。

**锻炼身体。**失恋后（或遇到其他的挫折后），有的人会变得自暴自弃，萎靡不振或放纵自己。失恋后，仍然有很多事情可以做，锻炼是其中的一个。锻炼对身体的好处很多，我就不多说了。锻炼还可以使你保持一个积极活跃的生活，帮助大脑平衡激素，调解情绪。锻炼和积极的生活，也可以给自己传达一个正面和坚强的信号，使自己有信心从感情的挫折中恢复过来，重新投入新的生活。所以失恋后，即使你不想锻炼，也应当逼一下自己，不要停止锻炼。

锻炼的方式很多。如果你本来就有体育爱好或特长，不在话下。如果没

有，总可以散步、慢跑、瑜伽、去健身等。

**学会独立或学会再次独立。**在恋爱（婚姻也是一样，这篇文章也适合婚姻破裂的情景，但婚姻里涉及的因素更复杂一些）中，人们会变得依赖对方，情感上或具体的事情上。失恋后，要重新建立和适应一个人的情形，自己做决定，自己处理喜怒哀乐、自己到各种地方。孑然一身，有时不免会顾影自怜。这可能需要一定的时间适应，但有很多人也欣喜地告诉我失恋（离婚）后自我的成长和自我潜力的发现。