

弗洛伊德：  
世界，和你心里的一样

——大师开讲——修身养性之术·为人处世之道·直面生死之思·品味幸福之悟  
以当代视角，诠释经典智慧；以大师之言，抚慰平凡人心

杨雅婷  
杨雅强

编著

全国百佳图书出版单位

APOTHEKE



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

大师开讲·弗洛伊德：世界，和你心里的一样 / 杨雅婷·杨雅强编著.  
—合肥：黄山书社，2014.5  
ISBN 978-7-5461-4442-9

I. ①大… II. ①杨…②杨… III. ①弗洛伊德, S. (1856 ~ 1939)  
—语录 IV. ①K811

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 078022 号

DASHI KAIJIANG · FULUOYIDE SHIJIE HE NI XINLI DE YIYANG

大师开讲·弗洛伊德：世界，和你心里的一样

杨雅婷 杨雅强 编著

---

出品人 任耕耘  
选题策划 任耕耘 杨雯  
责任编辑 秦矿玲  
特约编辑 李晓阳 赵迪秋  
装帧设计 齐娜  
出版发行 时代出版传媒股份有限公司 (<http://www.press-mart.com>)  
黄山书社 (<http://www.hspress.cn>)  
地址邮编 安徽省合肥市蜀山区翡翠路 1118 号出版传媒广场 7 层 230071  
印刷 安徽国文彩印有限公司  
版次 2015 年 6 月第 1 版  
印次 2015 年 6 月第 1 次印刷  
开本 880mm × 1230mm 1/32  
字数 120 千  
印张 7.75  
书号 ISBN 978-7-5461-4442-9  
定价 28.00 元

---

服务热线 0551-63533706

销售热线 0551-63533761

官方直营书店 (<http://hsssbook.taobao.com>)

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题，  
请与印制科联系。

联系电话 0551-63533725

## 弗洛伊德——心灵的探索者（代序）

提起弗洛伊德，即便对其知之甚少的人，脑海中也浮现出一位目光冷静深邃、不苟言笑、留着络腮胡的老人，而且据说这位老人张口闭口离不开“性”。奥地利精神病医生和精神分析学家西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856—1939）是精神分析学派的创始人，曾和爱因斯坦、马克思一起，被誉为对 20 世纪思想界影响最大的三个犹太人。他的精神分析理论对心理学、哲学、教育学、伦理学、文学艺术等领域都产生了重大影响。

我们无所事事时用手指敲打桌面，碰到很久不见的朋友突然忘了他们的名字，前一晚做了个怪诞的梦……这些生活中被我们忽视的事情却引起了弗洛伊德的关注，激发了他对于人类深层次心理活动的探索和研究。弗洛伊德在多年临床经验的基础上创立了精神分析理

论，他认为我们的人格由本我、自我和超我三部分构成。潜意识中的本我代表着思维的原始程序，它按照享乐原则行事，迫切寻求生物性需求的满足，如食物和性欲的满足，其唯一的目的在于趋乐避苦。同属于潜意识的超我代表着良心、自我理想和社会准则，它按照至善原则行事，基本站在本我的反面，严格限制本我的享乐原则。大部分属于意识层面的自我代表着理性和机智，它依据现实原则暂时中止本我的享乐原则，仅仅给予适当满足，在本我与超我中间起调节作用。

根据弗洛伊德的观点，我们的梦代表着愿望的满足，而更为大胆的是，这些在现实中无法实现或被压抑的愿望在他看来多半和“性”有关。他认为我们每个人都与生俱来都有生与死两种本能：生的本能即是爱的本能，包括自卫本能和性本能；死的本能则正好相反，代表着攻击和毁灭的欲望。我们的文明之所以兴起与发展，就在于对本能的压抑与升华。

就是这样一位观点新颖大胆、张口闭口离不开“性”的心理学家，拓展了心理学的研究领域，他的《梦的解析》也被誉为一部改变人类历史进程的伟大著作。

弗洛伊德的理论自问世以来，一直饱受争议，褒贬不一。随着心理学的发展，弗洛伊德思想的局限性也渐渐暴露出来，但他对人类心灵的探索和独到的见解仍然对我们有着重要的启发意义。

随着生活节奏的加快，我们的精神压力也越来越大。弗洛伊德曾说：“我们的文明建立在对本能的压制之上。每一个体都必须作出一定的牺牲，如人格中的权力欲、进攻性及仇恨性。”他进一步预言道：“天性刚烈、公开反抗文明要求的人将剧增，而天性柔弱的人，一方面要承受文化的压力，一方面又要抵抗本能的冲动，这种冲突所导致的神经症也会猛增。”不得不说，在社会发展如此迅猛的今天，弗洛伊德的预言显示出越来越强大的力量。

我们每个人都被抛在世界之中，需要适应社会的运行法则。在错综复杂的人生之路上，如何面对世界、他人、自我以及宗教，如何面对心灵的困扰，都是值得深思的问题。那么，就让我们跟随弗洛伊德走进他的心理学世界。也许，在这里我们能够找到自己寻觅已久的答案。

# 目录

- 弗洛伊德——心灵的探索者（代序） / 1
- 第一章 幸福来之不易 / 1
- 第二章 心灵的解码 / 53
- 第三章 生活中的心理学 / 99
- 第四章 认识我们的世界 / 149
- 第五章 文明——本能的压抑与升华 / 185

第一章

幸福来之不易

有人说幸福是快乐，有人说幸福是健康，还有人说幸福是爱情、财富和地位……幸福的理念因人而异，但人类追寻幸福的愿景亘古常新，这恰若法国思想家卢梭在《忏悔录》中所说的：“追求幸福乃是人类活动的唯一动力。”

幸福是生活的必需，却来之不易。现代人面临种种生存的困境，其一便是心灵无法在满足与需要之间获得平衡。昨天还信奉知足常乐、安贫乐道，今天就欲壑难平，成为需要的奴隶。满足和需要，就这样时时撕扯着我们的灵魂。

抉择的痛苦、挫折面前的犹豫、繁琐而苦闷的生活……这一切折磨着我们，使我们狼狈不堪，却又无所适从。生活，似乎变成一种自我解嘲：一次次向人生顶峰的攀爬，都是为了让生命之手再次将我们推下谷底。

“明日隔山岳，世事两茫茫。”（唐·杜甫《赠卫八处士》）幸福恰若明日，和我们之间隔着层峦叠嶂。那么，我们究竟该如何获取幸福？不如试着去聆听弗洛伊德的智慧，或许，我们的心中自会烟消云散、豁然开朗。

## 幸福是什么

所谓幸福，在它的最狭窄的意义上说，来自被抑制的需要得到满足——最经常发生的是暂时的满足——被抑制的需要已经达到了很高的强度，就其根本的实质来说只能是一种暂时的经验。

当快乐原则所要求的任何条件放宽时，它就产生了一种只是稍微舒服的情感。我们就是这样构成的，以致我们只能强烈地感受到对比，而对它们本身的状态则感受不太强烈。因此，我们的幸福可能从一开始就被我们的构成限制住了。（《一个幻觉的未来》）

幸福通常是短暂的，它或许是稍纵即逝的快乐，或许是弹指之间的满足。就在我们苦苦寻找的时候，幸福却很可能已经擦肩而过。

## 曲折的幸福

（快乐原则）对于保护处在外界困难之中的有机体来说，它从一开始就是无用的，而且确实是十分危险的。在自我的自我保护本能影响下，快乐原则被现实原则所取代，现实原则不放弃最终获得快乐的打算，但要求并坚持使满足延迟实现，放弃它的多种可能性，在通往快乐的漫长而迂回的道路上暂时忍受“痛苦”。（《精神分析导论》）

如果幸福总是来得过于容易，我们还愿意珍惜吗？  
在通往幸福的道路上，现实的坎坷让我们学会坚强，幻想的破灭让我们学会务实，只有尝尽人生的酸甜苦辣，我们才能懂得珍惜。那些唾手可得的幸福，又怎能称得上是真正的幸福呢？

## 通往幸福之路

每个人必须为自己找到他可以借以获得幸福的特殊方法。各种不同的因素将会影响他的选择上发挥作用。这依赖于他可能在外部世界中获得多少真正的满足，依赖于他所发现的必须使自己有多少独立性。最后，他也把根据自己的愿望来改变外部世界的能力放在这种信念上。

有许多条道路，人类可以达到的幸福都可以借此来达到，但没有一条能肯定使他达到。（《一个幻觉的未来》）

为了能够获得幸福，我们总是会做各种各样的努力，然而谁都不能确定哪种努力可以直达幸福的彼岸。

不过，幸福的终点站也许就在我们心中，能否触摸到幸福，就在于我们是否能够对目前已拥有的一切感到满足。

## 心灵的财富

人们都有这样的印象，即一个人往往根据错误的标准做出判断，认为每一个人都在为自己寻求权力、成功和财富，并对已经获得这些东西的人表示羡慕，却忽略了生活中真正宝贵的东西。而且，在做这种一般的判断时，人们会面临一种危险——忘记多姿多彩的人性及其心理生活。（《一个幻觉的未来》）

人生中很长一段时间我们都在为财富、名誉、地位而不停地忙碌、奔波，在不知不觉中错过了太多美丽的风景。只有经历了人生的起起伏伏，品味了生活的酸甜苦辣，我们才明白心灵的财富无比珍贵，原来真正的富有是内心的充盈。

## 人生的目的

“人生的目的是什么？”这个问题已经问过不知多少遍了，却从来没有获得一个满意的答案。或许并不存在这样的答案。许多提问者补充说，假如人生真的没有目的，那么，生命就会对他失去一切价值，但是，这些威胁并没有改变什么。相反，人们好像有权不考虑这个问题，因为这个问题似乎是以人类种族的优越性来预测这种信念的，我们对这种优越性的另一种表达方式已经很熟悉了。谁也不会问动物的生命目的是什么，无非是使之用来为人类服务罢了。但是这也是不合适的，因为人类对许多动物除了进行描述、分类和研究之外还无能为力；有无数的物种甚至已下降到这个用途，还没等人类看到它们，这些物种就已经生存、死亡和消失了。

（《一个幻觉的未来》）

“轻轻的我走了，正如我轻轻的来，我挥一挥衣袖，不带走一片云彩……”（徐志摩《再别康桥》）

人生也许本就没有目的。又或者，体验这无目的的人生就是人生给我们的目的。

## 人生中的痛苦

痛苦来自三个方面：来自我们自己的身体，它注定要衰老和死亡，甚至无法免除作为危险信号的焦虑和痛苦；来自外部世界，它用最强大的和最无情的破坏力量对我们大发雷霆；最后，来自我们和其他人的关系。我们发现，具有这个最后起源的不幸或许比任何其他不幸更令人痛苦。虽然和来自其他根源的痛苦相比，这种不幸更是一种不可避免的命运，但是，我们仍然或多或少地要把它看作是一种恩赐的补偿。（《一个幻觉的未来》）

人生中的痛苦有很多种，生老病死、天灾人祸、社交危机……作为社会中的一员，我们不可避免要与他人沟通交流，而这其中可能遭致的误解和挫折，往往会令我们更难以忍受。

但这就是人生，没有谁能逃避其中的痛苦，也许就在我们和内心不断的抗争和妥协中，生命的意义得以昭显。

## 不要害怕痛苦

我们经验到的大部分“痛苦”都属于知觉类型，要么是对未满足的本能冲动的知觉，要么是对外部世界中某些事物的知觉，这些事物可能本身是痛苦的，也可能在心理结构中引起痛苦的期望，并被心理结构认为是一种危险。对这些冲动要求的反应和对这些危险威胁的反应，是心理结构的真实活动从中表现出来的一种反应，它能得到快乐原则或改变这种反应的现实原则的正确引导。

（《精神分析导论》）

生活的经验告诉我们，没什么过不去的坎。昨天刻骨铭心的伤痛今天已经化为淡淡的酸楚，从前那些难熬的日子现如今留下的也只是一丝回忆。

既然一切都会过去，何必总要怨天尤人呢？不要害怕痛苦，不经历风雨，又何以见彩虹。

## 面对自我

在我自身内在方面，仍有很多需要克服的困难，每个人总是对暴露出自己精神生活中的细节相当不情愿，同时也担心旁人对它的误解所生的影响。然而，一个人必须能超越这些顾虑。（《梦的解析》）

因为担心被他人误解或嘲笑，我们总是把自己的内心封闭起来，很少有人敢于直面自己的内心，更别说将心灵的秘密赤裸裸地展现给他人了。

人可以逃出别人的视线，却永远逃不出自己的内心。摘下面具需要勇气，一旦我们迈出了第一步，等待着我们的或许会是一片真实的心灵净土。