

梁绪鸿◎著

天体心理学带你走出情感的抑郁

在心理黑洞中 游弋



参悟情感的星系星云 走出情感带给你的抑郁



学林出版社

绪鸿◎著

心理学带你走出情感的抑郁

在心理黑洞中

游弋



学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

在心理黑洞中游弋: 天体心理学带你走出情感的抑郁/梁绪鸿著. —上海: 学林出版社, 2012. 6

ISBN 978 - 7 - 5486 - 0355 - 9

I. ①在… II. ①梁… III. ①自然科学—关系—心理学—研究 IV. ①B84 - 05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 110929 号

在心理黑洞中游弋

——天体心理学带你走出情感的抑郁



作 者—— 梁绪鸿

责任编辑—— 李晓梅

封面设计—— 魏 来

出 版—— 上海世纪出版股份有限公司

学林出版社(上海钦州南路 81 号 3 楼)

电话: 64515005 传真: 64515005

发 行—— 新华书店上海发行所

学林图书发行部(钦州南路 81 号 1 楼)

电话: 64515012 传真: 64844088

照 排—— 南京展望文化发展有限公司

刷 刷—— 上海叶大印务发展有限公司

开 本—— 890×1240 1/32

印 张—— 5.25

字 数—— 12 万

版 次—— 2012 年 6 月第 1 版

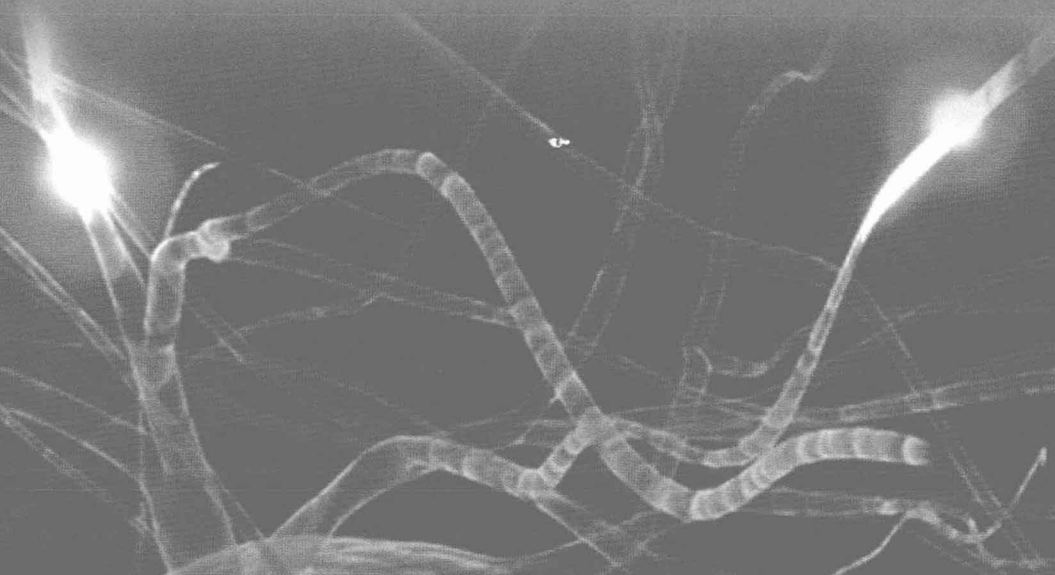
2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号—— ISBN 978 - 7 - 5486 - 0355 - 9/B · 20

定 价—— 22.00 元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。)

序 言





真理是自相矛盾的,每个真理本身都包含着对立面,真理是并肩而立的。

金柏格(Kinberg)

人类中枢神经系统中约含 1 000 亿个神经细胞,即神经元(脑细胞约有 140 亿),同银河系中恒星的数目 1 000 亿刚好一样多,是天然巧合还是冥冥之中的安排?有一点是肯定的,星云和行星就像血液和细胞(除了脑细胞)一样,可以再生和重组,但脑细胞只能发展然后衰落。每个人成长历程中都有可能遭遇心理黑洞,一如银河系当中的宇宙黑洞,体积虽小,但密度很大,它一直存在,因为不反射光而不被我们注意,一旦它被撕裂,足以让靠近它的一切物质摧毁,包括目前被认为具有宇宙最快速度的光,一旦情感的黑洞高速旋转,个体常常会感受生不如死的崩溃。

据世界卫生组织最新发布的信息,目前全球抑郁人口多达 1.2 亿人,几乎每 4 个人中便有 1 人在一生中某个阶段出现精神或行为问题,至 2020 年时,抑郁症更会发展成全球疾病排行榜的第二位,仅次于心脏病。

2004 年,国家公布一组数据显示:自建国以来截止到 2003 年,全国平均每年有 240 万人因抑郁症实施自杀,实施成功的有 10%,即 24 万人。这 240 万人中有 80%在实施行为前都有导致抑郁的重大生活事件出现。但其中只有 8%到 10%的人在自杀前向别人求助过。而据中国心理卫生协会一项调查结果显示,与抑郁症的高发病率鲜明对比的是,90%的抑郁症患者没有意识到自己可能患有抑郁症,并及时就医。

2005 年 6 月,在北京召开的亚洲精神科学高峰会上,又公布

了另一个惊人的消息——目前中国有超过 2600 万的人患有不同程度的抑郁症。

至 2012 年,有数据显示,中国已有超过 3 600 万抑郁症患者,其中有 10%~15% 有自杀倾向。中国因抑郁症导致的经济负担超过了 600 亿元人民币。

在生命的不同阶段,每个个体都可能遇见一个或更多心理黑洞,很多场合上被称之为情结,一旦一个词语像炸弹一样投向这个黑洞,在黑洞中引爆,会引起黑洞的高速旋转,产生强大的引力,短时间内会吸收个体的大量心理能量,让个体有种力不从心,心灰意冷,天塌下来的感觉。

本书试着去探索一些鲜为人知的领域,诸如我们的心理世界是不是也遵循一个同样的宇宙法则呢? 我们的世界是一个主观的世界还是一个客观的世界呢? 也许,我们的世界本就是按照我们的思想打造的,在我们的内心中早就有了蓝图,只不过在人类逐渐发展的过程中,把我们的主观世界逐步变成了现在客观的真实世界。我们对于客观世界的认识倾向,很多是基于对于世界的主观感受。包括很多科学发现并不是基于客观的实验,更多是主观的灵感,比如霍金(Stephen Willium Hawking)的“黑洞”,还有牛顿的“苹果”。那么可否说“客观的,就是主观的”呢。事实上,宇宙进化和生物进化的过程在人脑中会留下一些痕迹(走过必留下痕迹)。荣格(Carl G. Jung)据此推断有“主观性集体无意识”或“客观原型”的存在,试图借原型等来揭示广袤宇宙与个体生命中暗藏的秘密。内观内心,仰望星空,一个声音说,主观的,也是客观的。又一个声音告诉自己:哦,“客观的,就是主观的;主观的,就是客观的”。二者自生便融合为一体,是我们主观地把它们分开了来,才会执著和偏离。心理世界是一个主观性很强的客观世界,要用像斯蒂芬·霍金一样的主观性的大智大勇去探索这未知性更强的客观世界。

本书是作者主观世界的自由联想原封不动的呈现,不妥之处恐难以避免,望抛砖引玉,至祈学者不吝赐教,感谢之至。

目 录

序 言 1

第 01 章

珍珠与沉香 1

01. 宇宙黑洞和心理黑洞的形成 02. 爱因斯坦的弹簧模型与抑郁症的低落体验 03. 宇宙黑洞和心理黑洞内部的发展变化 04. 宇宙黑洞和心理黑洞中的空间维度 05. 宇宙黑洞和心理黑洞存在的另一种方式 06. 宇宙黑洞和心理黑洞的消失和转化 07. 珍珠和沉香

第 02 章

宇宙的中心在哪里? 23

08. 宇宙的形成与生命的孕育 09. 宇宙作用力：牛顿万有引力与人际吸引力 10. 宇宙星际和人际社交的扩展 11. 宇宙天体组织和人际社交体系 12. 亚里士多德的困惑：相对还是绝对 13. 宇宙的中心

第 03 章

历史的天空 37

14. 光速——如何测量幸福? 15. 光锥——家庭关系中的针尖对麦芒 16. 光年——哈勃的发现告诉恋人些什么 17. 光波——恋爱的温度

18. 光线——阳光照耀不到的阴郁 19. 光谱——存在的光芒 20. 历史的天空——天空是历史

第 04 章

千里之行 始于足下? 55

21. ↑ 向上的箭头: 宇宙的膨胀 22. ↓ 向下的箭头: 宇宙的收缩
23. ←→ 向后或向前的箭头: 心理的指向 24. 人生的方向: 千里之行, 始于足下?

第 05 章

精神分析与心理黑洞 67

25. 本我, 自我, 超我: 恒星的平衡 26. 力比多: 恒星的燃烧 27. 生本能, 死本能: 恒星的爆炸 28. 心理压抑: 恒星的坍缩 29. 心理情结: 恒星的隐形 30. 心理黑洞存在的意义: 恒星的新生

第 06 章

斯蒂芬·霍金和黑洞 81

31. 霍金的成就动机 32. 霍金的自我超越 33. 霍金的心理历程: 从

边缘徘徊到逃逸释放 34. 爱的力量：黑洞并不黑 35. 霍金的婚姻情感：爱的放逐

第 07 章

婚姻是爱情的坟墓吗？ 95

36. 爱情坟墓：粒子与反粒子 37. 爱或不爱：物质与反物质 38. 见或不见：三维空间与四维空间 39. 婚姻磨合(一)：地球的演变 40. 距离真的能够产生美么？ 41. 婚姻磨合(二)：终极秘密 42. 婚姻磨合(三)：零的两倍仍为零

第 08 章

生活造就了你还是你造就了生活 107

43. 时间和空间开始停滞，由头到脚的混沌 44. 由水到冰，心理平衡的打破 45. 绝对的客观发生，相对的主观体验 46. 自我监查，管理抑郁 47. 激发自我，抚平抑郁 48. 蝴蝶的蜕变 49. 它既不被创生也不被消灭，它就是存在

第 09 章

是起点还是终点？ 121

50. 北或南 51. 实或虚 52. 后或前

第 10 章

时光流转 **129**

53. 滚动的画卷 54. 逆流的风景 55. 忆海的潜行 56. 智泉的源动
57. 失重的漂浮

第 11 章

时空穿越 **139**

58. 时空卷曲 59. 时空选择 60. 时空感受 61. 时空穿越

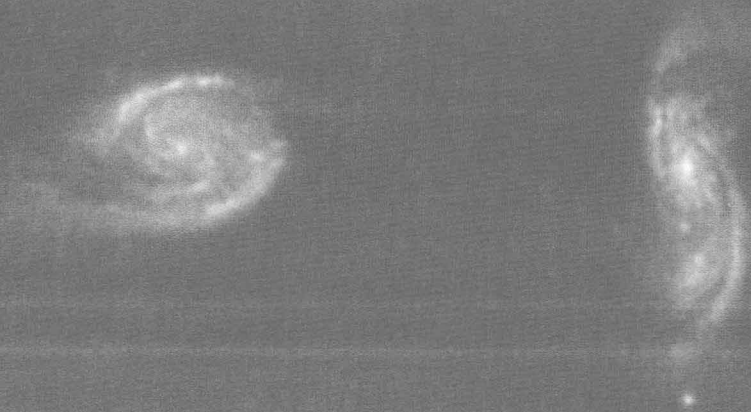
第 12 章

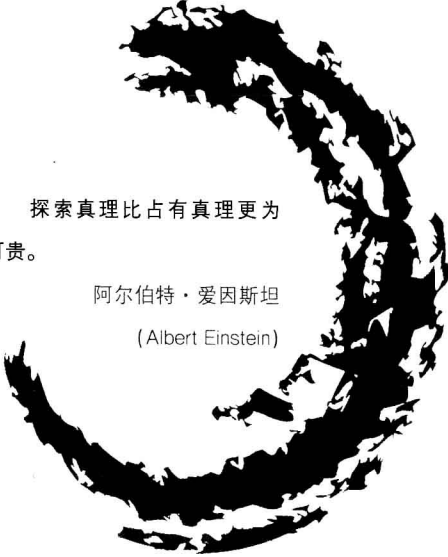
尾语 **149**

62. 宇宙的答案 63. 人生的预言

后 记 **153**

第01章 珍珠与沉香





探索真理比占有真理更为
可贵。

阿尔伯特·爱因斯坦

(Albert Einstein)

01 宇宙黑洞和心理黑洞的形成

人们会问，宇宙中为什么会存在黑洞？又为什么我们看不见黑洞？大质量恒星在其演化末期发生塌缩，其物质特别致密，它有一个称为“视界”（黑洞的边界称为视界）的封闭边界，黑洞中隐匿着巨大的引力场，因引力场特别强以至于包括光子（即组成光的微粒）在内的任何物质只能进去而无法逃脱。黑洞其实也是个星球，只不过它的密度极大，靠近它的物体都被它的引力所约束（就好像人在地球上没有飞走一样）。对于地球来说，以第二宇宙速度（亦即地球的逃逸速度，是指在地球上发射的物体摆脱地球引力束缚，飞离地球所需的最小初始速度）来飞行就可以逃离地球，但是对于黑洞来说，它的第二宇宙速度之大竟然超越了光速。光速已经是极限速度了。连光都跑不出来，于是射进去的光没有反射回来，我们的眼睛就看不到任何东西，只是黑色一片。



那两性交往中的心理黑洞是如何形成的？情感历程在经历一段时间的磨合后，由于内在**人格结构**和外在的客观因素的限制，爱情寄托和恋情伤痛沉淀到一定密度球体，会在情感历程的中后期形成信任和两性吸引的坍塌，形成情感黑洞及无法释怀的创伤(trauma)，随着这种创伤撕裂的加剧扩大，形成密度极大的心理黑洞。心理黑洞有着及

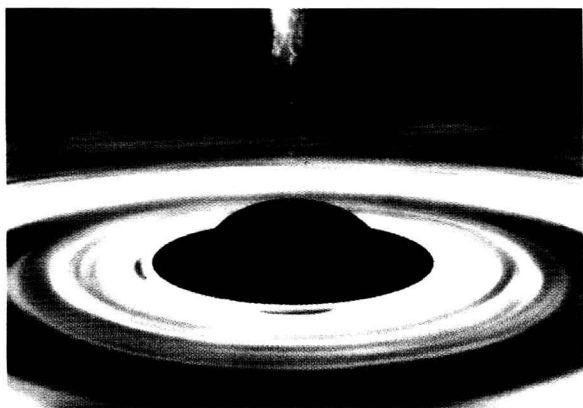


图1 黑洞及其周边的艺术想象图黑洞是一种质量很大的天体。大黑洞的质量能达到太阳的数十亿倍,小黑洞的质量也有太阳的十几倍,庞大的质量使它具有极大的引力,即使光也不能逃脱。

其巨大的吸引力,过去的回忆,现实的无助及将来的负性预期,统统被心理黑洞所围困,在心理黑洞中不断被强迫性重复和旋转,它让个体无法正常地休息和工作,无时无刻不在吞噬着个体的每一根思绪、每一团心理能量,导致心理能量的极度缺失,前途一片黑暗,迷雾一团。据弗洛伊德(Sigmund Freud)的心理能量守恒定律,心理能量的大量情结固着让个体无法应对当下的生活和工作,产生抑郁、焦虑和恐惧等神经症特征,继续发展有可能会形成心理崩溃,即逃避现实,回避任何人,包括个体自己,面对其他异性和新的恋情也无法投入。由于心理能量的极度匮乏,所以个体的外部表象好似为抑郁低落,麻木萎靡,但在内部情感世界中形成高速旋转的心理黑洞。

人格结构: personality structure,个体在其遗传与环境的交互作用下,经由成熟与学习的发展历程,逐渐建立起来的包括多种特质的统合性人格整体。

心理能量守恒：弗洛伊德认为，人格结构是一种动态的能量系统，处于不断的运动、变化与发展之中。人格的形成和发展的根本动力来自心理能量，心理能量来自本能，即人的欲望与冲动。心理能量通过求同机制由本我进入自我、再进入超我，心理能量同样遵循能量守恒与转换定律，它在人格中不同分布状态决定着一个人行为的本质。



02 爱因斯坦的弹簧模型与抑郁症的低落体验

为了理解黑洞的动力学以及它是怎样使内部的所有事物逃不出边界,我们需要讨论广义相对论。广义相对论是爱因斯坦创建的引力学说,适用于行星、恒星,也适用于“黑洞”。爱因斯坦在1916年提出来的这一学说,说明空间和时间是怎样因大质量物体的存在而发生畸变。简而言之,广义相对论说物质弯曲了空间,而空间的弯曲又反过来影响穿越空间的物体的运动。

让我们看一看爱因斯坦的模型是怎样工作的。

首先,考虑时间(空间的三维是长、宽、高)是现实世界中的第四维(虽然难以在平常的三个方向之外再画出一个方向,但我们可以尽力去想象)。其次,考虑时空是一张巨大的绷紧了的体操表演用的弹簧床的床面。爱因斯坦的学说认为质量使时空弯曲。我们不妨在弹簧床的床面上放一块大石头来说明这一情景:石头的重量使得绷紧了的床面稍微下沉了一些,虽然弹簧床面基本上仍旧是平整的,但其中央仍稍有以下凹。如果在弹簧床中央放置更多的石块,则将产生更大的效果,床面下沉得更多。事实上,石头越多,弹簧床面弯曲得越厉害。

如果一个网球在一张绷紧了的平坦的弹簧床上滚动,它将沿直线前进。反之,如果它经过一个下凹的地方,则它的路径呈弧形。同理,天体穿行时空的平坦区域时继续沿直线前进,而那些穿