

没有揣摸不透的心理，只有无止无尽的欲望

欲望心理学

遇见潜意识的自己

揭开欲望背后的深层动机

深究矛盾冲突的来龙去脉

掌控人际关系的主导权力

了解欲望，从欲望中洞悉人性的隐秘，让欲望不再神秘

王沛宇◎著



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

欲望心理学

遇见潜意识的自己

王沛宇◎著

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

欲望支配着人们的心理和行为,是人们行为的助推器,能激励人们努力向前,达成所愿。如果欲望无止境,我们的心被欲望控制,就很容易迷失自己。

本书不但从心理学层面剖析了欲望的来源,揭开了欲望的本来面目,还从生活中的实例出发,教导人们合理地控制欲望,从而提醒生活中那些正在为满足一个个欲望而殚精竭虑的人们,及时地审视自己的行为,回归幸福的正途。

图书在版编目(CIP)数据

欲望心理学 / 王沛宇著. —北京: 中国纺织出版社,
2017.12 (2018.6重印)
ISBN 978-7-5180-4410-8

I. ①欲… II. ①王… III. ①欲望—通俗读物 IV.
①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第302918号

责任编辑: 闫 星 特约编辑: 李 杨 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市延凤印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年12月第1版 2018年6月第7次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 156千字 定价: 36.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

生活中，也许每个人都曾问过这样的问题，幸福到底是什么？也许大多数人认为，拥有名利地位，拥有奢华的生活就是幸福，也有人说，万事如意就是幸福，更有人说，得到就是幸福。然而，真是如此吗？即便你坐拥名利地位，即便你事事如意，也未必觉得幸福，因为支配你的人生的，还有一个重要的心理学概念——欲望。

欲望是个奇怪的东西，常常在人们心中表现得模糊不清、躁动不安。确实，我们在这个光怪陆离的世界里行走，实在是太多理由充满欲望。金钱、权力、名声、美貌，这些都是我们想要拥有的，于是，人们开始为自己的欲望埋单，为了满足自己的欲望，一些人马不停蹄地往前赶，希望早一点达到期望的终点；一些人为了达成目的，不择手段，迷失自我，一些人甚至为此付出了沉重的代价。而最终，他们才明白，人生路漫漫，除了欲望的满足，还有太多的美好被我们忽视了。

诚然，我们必须承认欲望的正面影响，合理的欲望是我们人生的助推器，催人奋进，从这一点看，我们要肯定欲望的积极作用，事实上，那些在事业上做出一番成就的人，无不对成功有着强烈的欲望。而从心理学的角度看，人的行为是受心理影响和支配的，心里有欲望，行动才有动力。

米兰·昆德拉曾经说过：“欲望是一种美！”的确，人生就是由很多欲望组成的，人们通过不断地满足自己的欲望，走完了人生的一大半路程。正是因为有了欲望，人们才有了追求，有了成功的动力。但是，欲望不能过度，一旦过度，人们就会迷失在欲望之中，忘记了自己最初的目的。有

个名人曾经说过，人之所以活得很累，就是因为欲望太多了。

然而，如果我们将人生变为一次次欲望的满足，就无疑是一种悲哀。要知道，我们穷其一生想要获得的，不过是幸福而已。人活于世，无非是为了使自己更加快乐幸福而已。而要学会快乐地生活，最重要的是要摆正自己的心态。拥有一份恬淡的心境，对于万事万物，不骄不躁，那么，你就懂得了幸福的真谛。正如《红楼梦》中这样的一句话：“说什么脂正浓，粉正香，如何两鬓又成霜？昨日黄土垄头送白骨，今宵红绡帐底卧鸳鸯。”世事无常，人生匆匆，唯有一颗单纯的心才会让人幸福快乐。

德国哲学家叔本华也曾说过：“我们很少想到自己拥有什么，却总是想着自己还缺少什么！不要感慨你失去或是尚未得到的事物，你应该珍惜你已经拥有的一切。”真正的幸福不是你每天得到了一些什么，而是每天你都能对自己拥有的一切，怀抱着一颗满足、感恩、珍惜的心，如果我们能够保持着这种态度来对待生活中的每一天、每件事，那么，即使人生中有摆脱不了的悲苦、辛酸，我们也能让它们转化成有价值、有意义的事。

然而，欲望究竟是什么？为什么我们很多人无法摆脱它的控制？我们又该如何善待欲望？印度 20 世纪伟大的哲学家、心灵导师克里希那穆提说：“对欲望不理解，人就永远不能从桎梏和恐惧中解脱出来。如果你摧毁了你的欲望，可能你也摧毁了你的生活。如果你扭曲它、压制它，你摧毁的可能是非凡之美。”

《欲望心理学》这本书会给你想要的答案。当你急切地想要了解欲望之谜时，何尝不是一种欲望的追逐呢？此时，不要急着向前走，不妨抽出一段时间来好好阅读这本书，你会对人性中的欲望有个全面的了解，也会明白幸福的真谛所在，让你的人生光芒四射，与众不同。

编著者

2017 年 3 月

目 录

第 01 章 了解欲望，人生除了快乐和痛苦还有欲望 \ 001

弗洛伊德说：被欲望战胜还是战胜欲望 \ 002

揭开梦的秘密——愿望的表达 \ 004

心理变态来源于欲望的压抑 \ 006

克制自己对食物的欲望是掌控人生的第一步 \ 008

糖果的诱惑：克制欲望，做行为的主人 \ 011

第 02 章 认识自我，找准自己的位置方能控制欲望 \ 015

冷静下来，认识自己 \ 016

自我反省，方能做回自我 \ 019

唤醒你心中的巨人，找到自己的位置 \ 021

欲望是宝贝，别放错地方 \ 024

人生的道路是由心来描绘的 \ 026

第 03 章 立即行动，让欲望助你产生前进的动力 \ 029

你所谓的稳定，不过是在浪费生命 \ 030

为自己寻找一个积极而有意义的目标 \ 033

拒绝平庸，绝不要敷衍的人生 \ 035

眼光长远，从现在开始就经营你的未来 \ 038

为什么要抱怨，抱怨不如改变 \ 040

第 04 章 尽早立志，你今天的生活是你昨天的“欲望” \ 045

人生定位将决定人的一生 \ 046

你能看多远，便能走多远 \ 049

深谋远虑，让每一个行动都有意义 \ 050

追随别人只能迷失自己 \ 053

第 05 章 追随内心，看清想要的人生 \ 057

人生的不同阶段，有不同的任务 \ 058

别犹豫，做你想做的事情就对了 \ 060

认清自己，从兴趣爱好开始发展自身优势 \ 063

第 06 章 乐于吃苦，尤其是当你的才华还撑不起你的梦想时 \ 067

少一分享乐，多一份忍耐 \ 068

一步步来，别总想一步登天 \ 071

压力亦是动力，踩着压力前进 \ 074

现在的贫困，是为将来奋斗的动力 \ 077

积累实力，然后一飞冲天 \ 080

第 07 章 坚守你的灵魂，别被欲望左右 \ 085

活在比较中，你怎么会快乐 \ 086

别让自己败给了自己的贪婪 \ 089

别让自己成为金钱的奴隶 \ 092

正确的人生态度才能引领你走向成功和辉煌 \ 095

第 08 章 静以修身，你需要随时修剪你的欲望 \ 099

把控欲望，别让它控制你 \ 100

丢掉虚荣，让心淡然 \ 103

人生沉浮，平静看待方能收获幸福 \ 106

放任自己对名利的欲望只会让你迷失自我 \ 109

第 09 章 摒弃完美，要什么完美，你就是最好的 \ 113

喜欢自己，认可自己 \ 114

不苛求生活，不完美的才真实 \ 117

学会接受残缺，让自己更坚强 \ 120

站在美的角度去欣赏生活 \ 122

第 10 章 宁静慎思，让躁动的心归于平静 \ 125

面对闹与静，学会调适自己的心态 \ 126

静不下心，又怎能活得明白 \ 129

学会享受一个人的寂寞 \ 131

别羡慕他人呼朋唤友的生活 \ 133



第 11 章 淡泊清心，抵制诱惑，因为一切皆为浮云 \ 137

灯红酒绿的世界学会把握心态 \ 138

浮躁是因为你想要的太多 \ 140

淡泊明志，宁静致远 \ 142

充盈你的精神世界，人的灵魂不能浅薄 \ 145

第 12 章 热爱生命，呼吸在，所以你一切都在 \ 147

关注健康，不可骄纵你的肉体 \ 148

劳逸结合，懂得休息的人才懂得工作 \ 151

健康饮食，调节、净化身心 \ 154

累了，就好好睡一觉 \ 156

直面死亡，坦然面对生命的结束 \ 159

第 13 章 知足常乐，不苟求事事如意，保持一颗平常心 \ 163

顺其自然，不苟求是一种平静之美 \ 164

内心恬适，一切就不再混浊 \ 166

强求别人往往迷失自己 \ 169

不强求结果，且看花开花落 \ 172

第 14 章 静观沧桑，聆听时光的温柔 \ 175

学会笑纳命运给予你的一切 \ 176

每一个成功者都经受过一段最难熬的日子 \ 179

专心致志，然后全力以赴 \ 181

静坐无所为，春来草自青 \ 183

第 15 章 驻足倾听，感受恰到好处的幸福 \ 187

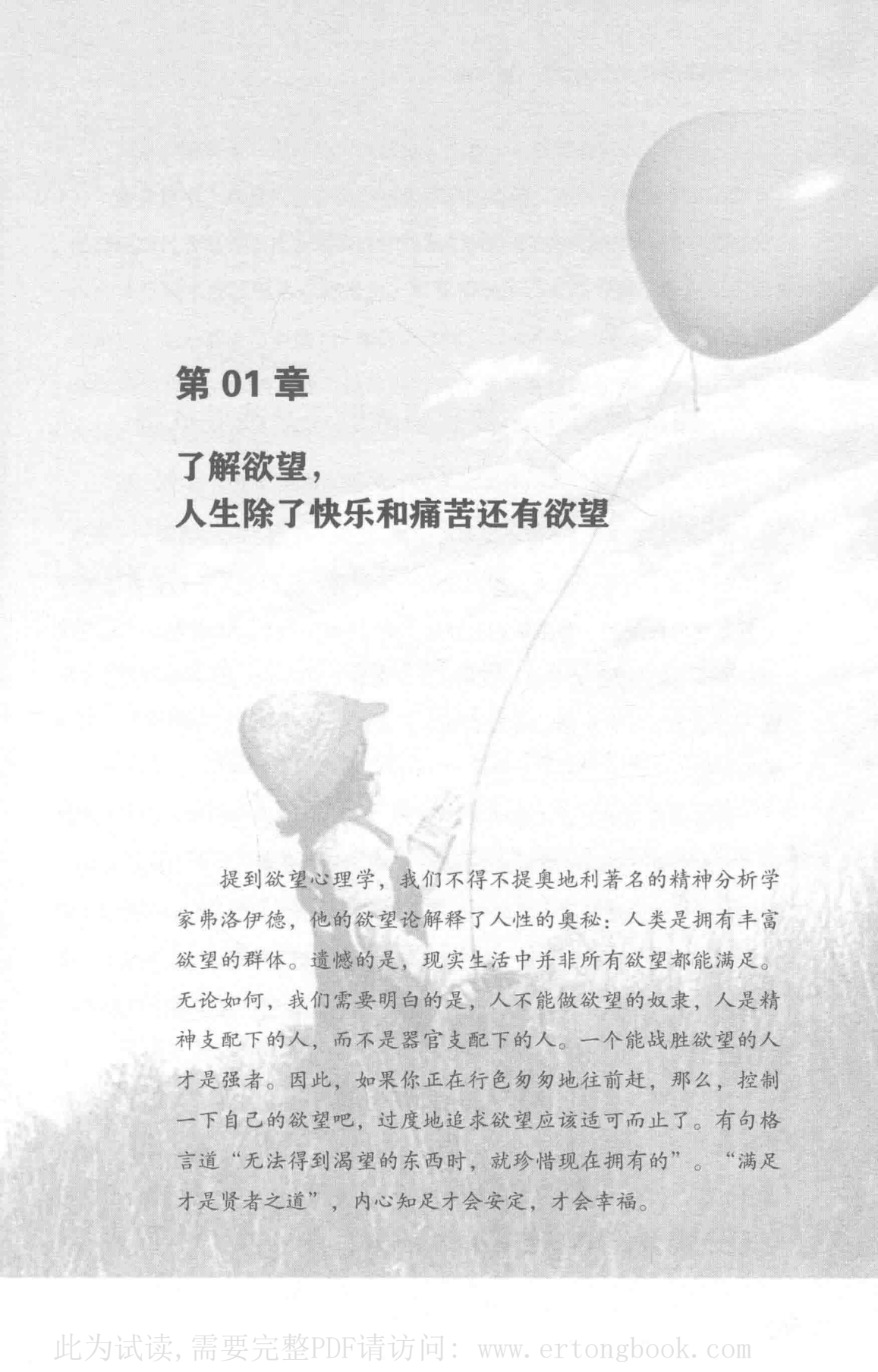
烦恼皆自找，始终保持快乐心情 \ 188

正确认识幸福和金钱的关系 \ 191

走慢一点，别错过了人生旅途中的美好风景 \ 193

保持率真的心态，活出真正的自我 \ 195

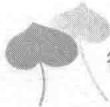
参考文献 \ 198



第 01 章

了解欲望， 人生除了快乐和痛苦还有欲望

提到欲望心理学，我们不得不提奥地利著名的精神分析学家弗洛伊德，他的欲望论解释了人性的奥秘：人类是拥有丰富欲望的群体。遗憾的是，现实生活中并非所有欲望都能满足。无论如何，我们需要明白的是，人不能做欲望的奴隶，人是精神支配下的人，而不是器官支配下的人。一个能战胜欲望的人才是强者。因此，如果你正在行色匆匆地往前赶，那么，控制一下自己的欲望吧，过度地追求欲望应该适可而止了。有句格言道“无法得到渴望的东西时，就珍惜现在拥有的”。“满足才是贤者之道”，内心知足才会安定，才会幸福。



弗洛伊德说：被欲望战胜还是战胜欲望

提到欲望心理学，不能不提弗洛伊德，任何一个对心理学略知一二的人，也都熟悉这个名字。这里，我们说的弗洛伊德，指的是奥地利著名的精神分析学家西格蒙德·弗洛伊德（1856.5.6—1939.9.23），犹太人，他是精神分析学派的创始人，在弗洛伊德的一生，著有《梦的解析》《性学三论》《图腾与禁忌》《日常生活的心理病理学》《精神分析引论》《精神分析引论新编》等。

弗洛伊德是犹太人，他的家庭很大，在他的上面有两个同父异母的哥哥，下面有两个同胞弟弟和五个妹妹。弗洛伊德自幼就表现出出色的天资，中学时代，他的成绩就一直名列前茅，才17岁的他，就以优异的成绩考进维也纳医学院，在他20岁到25岁这五年内，他跟著名生理学家艾内斯特·布吕克进行研究工作。1881年，他开了自己的私人诊所，担任临床神经专科医生。

弗洛伊德认为被压抑的欲望绝大部分是属于性的，性的扰乱是精神病的根本原因。他提出潜意识；主张人格结构的三层次；主张性欲论。他的许多学说，虽然一直以来都有很大的争议，但不可否认的是，他有创立新学说的杰出才赋，是一位先驱者和带路人。

弗洛伊德提出心理可分为三部分：本我、自我与超我。

潜意识中，本我代表意识中最为原始的思绪，是属于原始需求的部分；而超我则代表身处于社会和集体中的我们所产生的道德准则、良心等部分，以此来反制本我。弗洛伊德指出，通常情况下，大部分属于意识层次自我则存于原始需求与道德/伦理信念之间，以此平衡。健康的自我具备适应现实的能力，以涵纳本我与超我的方式，与外在世界互动。弗洛伊德极为关注心智这三部分之间的动态关系，特别是三者间产生冲突的方式。

这三个系统并不是相互独立，而是交互作用的，继而产生人类的各种思想以及行为。本我意识下，人们满足内心的欲望，而超我则会将这一欲望压制下去，处于中间状态的自我则会协调这两个方面，依照现实情况，采取适当措施。

中国人常说：“得不到的永远是最好的。”想想生活中的我们，是不是有过这样的经历呢？“窈窕淑女，寤寐求之；求之不得，寤寐思服”。追求异性时，越是被拒绝，就越喜欢，越想越觉得这辈子就认定了那个人；买衣服时，货源充足的情况下，我们会表现得买不买无所谓的态度，可若是卖完了，就会突然觉得好像那件衣服特别适合自己，甚至连吃饭睡觉都会想着它。“吃着碗里的，想着锅里的”，好像得不到的才是最好的。

事实上，这是人的“本我”欲望在作怪。弗洛伊德指出，人的本能就是追求喜欢的东西。“求而不得”时，欲望没有满足，自然久久难忘。

欲望是个奇怪的东西，常常在人们心中表现得模糊不清、躁动不安。当欲望降临在我们内心的时候，这可能是上帝给予我们的一次机遇，但却也可能只是一个诱惑而已，被诱惑占据，很有可能跌入谷底，是欲望还是不良诱惑，关键在于我们怎样去用理智去看待、把握和化解。但似乎有些人并不是很明白这个道理，以求爱为例，当求爱被拒绝后，他们想方设法



再次讨好对方，甚至寝食难安、焦虑难耐，当求爱不成，他们就产生怨恨、报复的情绪，最终伤害了别人，也伤害了自己。

其实，不妨借鉴“吃不到葡萄说葡萄酸”的心态开解、安慰自己。另外，告诉自己活在当下、珍惜已经拥有的，才是最佳的生活态度，切不可为了满足自己的欲望头脑发热、忘乎所以。

弗洛伊德的欲望论为我们清晰地阐述了人性中的奥秘：人类是拥有丰富欲望的群体。然而，并不是我们所有的欲望都能被满足，我们需要明白的是，人不能做欲望的奴隶，人是精神支配的人，而不是器官支配下的人。一个能战胜欲望的人才是强者。

揭开梦的秘密——愿望的表达

日常生活中，每当我们睡着时，很多时候会做梦，那么，梦是怎么形成的呢？

奥地利精神分析学家弗洛伊德认为，人不停地产生愿望和欲望，这些愿望和欲望在梦中通过各种伪装和变形表现和释放出来，这样才不会闯入人的意识，让人从沉睡中醒来。也就是说，梦能帮助人们排除意识体系无法接受的那些渴望和欲望，是保护睡眠的卫士。

梦能帮助人们排除意识体系无法接受的那些渴望和欲望，我们先来计算一下，我们来假设，一个人可以活到 70 岁，他的一生大概有三分之一的的时间都在床上，那么，他的睡眠时间大概是 27 年，在这 27 年的睡眠当中，用于做梦的时间至少要有五六年之久。但可能令很多人感到好奇的是，人

为什么会做梦？家弗洛伊德曾经指出：“一切梦的共同特性，第一就是睡眠。”“梦是愿望的达成。”

我们知道，当睡眠时，即使在熟睡时，人体和大脑都不会与周围的环境完全隔离，一些外界的刺激还是会输入到大脑中，去唤起大脑中某些细胞群的“觉醒状态”而做起梦来。这就是说睡眠中大脑的某些区域仍可对外界刺激保持一定的联系，这就是做梦。

人在做梦时，大脑内部会产生活跃的化学反应，这时，人的脑细胞会进行蛋白质的合成和更新，并且会达到高峰，在这个过程中，新的氧气、养料会将废物运走，而使新的蛋白成分合成。从这个意义上说，做梦是有助于睡眠和第二天的活动的。脑中的一部分细胞在清醒时不起作用，但当人入睡时，这些细胞却在“演习”其功能，于是乎形成了梦。

其实，梦离不开日常生活。

一些梦，往往与我们在白天经历的某些事情有关，比如，受到电影、小说、生活中的见闻的刺激；还有一些梦，是因为身体的影响，例如，在憋尿时，就常常会梦到找厕所。形成梦的另一个原因是强烈的愿望。恋爱时，梦中经常会出现恋人的身影。当特别想到某个地方去玩，或特别想吃某样东西时，在梦中就经常会如愿以偿。这就是弗洛伊德的关于梦的形成的解析。

梦给人痛苦或愉快的回忆，做梦锻炼了脑的功能，梦有时能指导你改变生活，还可部分地解决醒时的冲突，将使你的生活更加充实。做梦是人体一种正常的、必不可少的生理和心理现象。

正常的梦境活动，是保证机体正常活力的重要因素之一。心理学家认为，人具有很大的潜能，而只有不到 1/4 被激发出来，另外的 3/4 潜藏在无意识之中，而做梦便是一种典型的无意识活动，通过做梦，人的已有知识能被重新组合，最后存入记忆的仓库中，使知识成为自己的智慧和才能。

梦境可帮助你进行创造性思维，许多著名科学家、文学家的丰硕成果，不少亦得益于梦的启迪。有人对英国剑桥大学卓有成就的学者进行调查，结果有 70% 的学者认为他们的成果曾在梦中得到过启发。瑞士日内瓦大学对 60 名数学家也做过类似调查，有 51 人承认许多疑难问题曾在梦中得到解答。如果人不会做梦，则有可能在某种程度上导致心灵及个性上的紊乱，甚至影响思维灵感的发挥。

无梦睡眠不仅质量不好，而且还是大脑受损害或有病的一种征兆。临床医生发现，有些患有头痛和头晕的病人，常诉说睡眠中不再有梦或很少做梦，经诊断检查，证实这些病人脑内轻微出血或长有肿瘤。医学观察表明，痴呆儿童有梦睡眠明显少于同龄的正常儿童，患慢性脑综合征的老人，有梦睡眠明显少于同龄的正常老人。最近的研究成果亦证实了这个观点，即梦是大脑调节中心平衡机体各种功能地结果，梦是大脑健康发育和维持正常思维的需要。倘若大脑调节中心受损，就形成不了梦，或仅出现一些残缺不全的梦境片段，如果长期无梦睡眠，倒值得人们警惕了。

心理变态来源于欲望的压抑

日常生活中，我们常常说某个人变态，这只是一句戏谑之言，对于什么是真正的心理变态，大概人们无法给出具体的定义。那么，为什么有些人会心理变态呢？心理学家给出的答案是：在心理变态者的内心需要与欲望满足没有平衡。

心理变态又称“心理异常”“心理障碍”。指人的知觉、思维、情感、

智力、意念及人格等心理因素的异常表现。

变态或接近变态的心理有很多种，如催眠、梦游、幻觉、性变态以及各种精神病和神经病等。另外，心理变态不光包括这些外显的、可以被他人察觉出来的活动或精神异常，也包括那些思想、情绪、态度、能力、人格等各方面内隐的异常。

我们再举几个例子：

比如说吃饭，如果一个人在饥饿了几天后，突然看见食物，那么他很有可能会因为饿疯了而饥不择食，也不管食物的好坏。这一点，我们在很久之前的战场上都会找到案例。那些上阵杀敌的战士，在回到祖国的时候，看见鲜美的食物，就毫无顾忌地吃，到最后，还有些人撑死了，其实，这都是因为他们对于食物的欲望被长时间压抑以后出现了变态反应。

另外，生活中，我们发现，一些小孩子好像有奇怪的行为，他们喜欢抠墙土吃，挖泥吃，这就是人们说的“异食癖”，是一种被压抑、没被满足的欲望从另外一种变态的角度表现出来了。

还有一种是我们常见的，就是被压制的性欲，当性欲望被压抑到一定程度后，就会反映到一些奇奇怪怪的事情上。比如说，男女之间，产生心理欲望，这是再正常不过的事情，但当这些欲望一直被压抑后，就很容易变态，变态到男人对女人没有感觉，倒是对女人穿的衣服有感觉了。于是他们就开始疯狂地偷人家的内衣，然后收藏起来，这就是“恋物癖”。还会发生“恋兽癖”“偷窥癖”等。这就是我们说的被过分压制以后出现的变态反应，叫“嗜欲”。

所以，很多人考验自己的男朋友或者老公，是只对自己的肉体有欲望，还是真的对自己动了情，有一个很简单的判别方法，就是在有了性爱以后，男友或者老公是倒头呼呼大睡，还是跟她有缠绵、有说话或者有交流。如