

为什么我们 总是在逃避

[美] 约瑟夫·布尔戈 (Joseph Burgo) 著

曲贝贝 译

Why Do I
Do That



斯坦福大学爆款
自我认知课

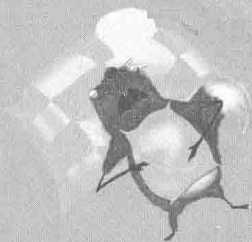
压力面前，不逃避，去面对
对生活有一点正面“刚”的勇气

我们终将
活成无比强大的自己

中国友谊出版公司

为什么我们 总是在逃避

[美] 约瑟夫·布尔戈 (Joseph Burgo) 著 曲贝贝 译



 中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

为什么我们总是在逃避 / (美) 约瑟夫·布尔戈著;
曲贝贝译. — 北京: 中国友谊出版公司, 2019.3

书名原文: Why Do I Do That

ISBN 978-7-5057-4444-8

I. ①为… II. ①约… ②曲… III. ①心理学 IV.
①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第174661号

著作权合同登记号 图字: 01-2018-5842

WHY DO I DO THAT?: PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISMS
AND THE HIDDEN WAYS THEY SHAPE OUR LIVES By JOSEPH BURGO
PH.D.

Copyright: © 2012 BY JOSEPH BURGO PH.D.

This edition arranged with Joseph Burgo PhD

Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2019 BEIJING MEDIATIME BOOKS CO., LTD.

All rights reserved.

书名	为什么我们总是在逃避
作者	[美] 约瑟夫·布尔戈
译者	曲贝贝
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京市松源印刷有限公司
规格	880×1230 毫米 32开 8.5 印张 115 千字
版次	2019年3月第1版
印次	2019年3月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-4444-8
定价	42.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编	100028
电话	(010) 64678009

谨以此书致谢 R. 与 S. 及我的每一位访客

亲爱的读者，很高兴你能翻开这本书。

这是一本从“心理防御机制”的角度出发，帮助我们摆脱遇到问题就逃避的消极心态、找到面对痛苦更有效的应对办法的书。

我从事心理治疗工作 30 余年，职业生涯的大部分时间都是在诊所里与那些前来寻求帮助的成年人共同度过的。他们或不堪忍受焦虑、郁闷、抑郁，或对婚姻感到痛苦，或有进食障碍，或对自己感到羞耻、自我厌恶，或有强迫行为——原因不一，但都是因为感到痛苦而来。经过对那段时光的提炼总结，加之从中所学，我由此写下了这本书。

从心理动力学的角度，我得以观察到了人类的本性与心理：对每个人而言，我们依然无法意识到自己内心世界的很多隐藏面向，也即有些时候仍处于一种无意识状态。作为一名以心理学为根基的治疗师，我的工作便是让来访者认识他们自身那些未知的部分，其中最主要的一种方法就是帮助他们了解心理防御机制，这种机制能把痛苦情绪、想法及恐惧拒之意识之外，开启他们的逃避模式，最终形成痛苦的恶性循环。

对于心理防御机制，最通俗简短的解释来自于英国的著名

心理分析学家唐纳德·梅尔泽（Donald Meltzer），他说：“一切防御机制都是我们为逃避痛苦而向自己撒的谎。”

而本书的主旨内容就是心理防御机制：它们如何运作，被其阻挡在意识之外的痛苦因素有哪些，我们为什么会依赖心理防御机制，以及如何认识与面对藏在其背后的无意识痛苦的潜在收益。心理防御机制是人类心理中一个普遍而必需的部分，既给我们提供了保护，帮助我们解决了人类经历中的一些难题，但同时也阻碍了我们成长以及对满足感的获得。严重或根深蒂固的心理防御机制会妨碍我们看清自己在关系中真正的需求，无法体验丰富的情感甚至无法保有自尊的生活。本书将会帮助我们认识自身的心理防御机制，超越限制，获得成长。

虽然直面痛苦看似很难，但在这个过程中你也会体验到释放与振奋。还有什么能比探索自我，读懂朋友、家人和相识之人的复杂心理活动，同时更深层次理解人类关系更有趣的事情呢？经过这么多年的切身实践，我对自己这项工作的热情不曾减少半分，并发现了他人身上的无穷魅力，我希望你也能从此书中感受到些许。

阐释心理动力学治疗的核心概念与对策，并将其融合到自我探索过程中实现治愈的目的，这是我写作本书的初衷。《为什么我们总是在逃避》第一部分探讨心理防御机制的本质与目的，以及人类经历中通常引发这些防御机制的困难面向；第二部分进一步探讨人类最重要的心理防御机制，并附带练习帮助

读者认识自身的心理防御机制，从而识别其背后的潜意识情感；第三部分中的几个章节则探讨了解除心理防御机制的若干方式，及如何更有效地处理我们最棘手的情感问题。

在接下来的内容中，我会花上一些时间阐述并帮助读者建立对伤痛的觉知，这些伤痛可能是他们彼时难以面对的。提到阅读本书的体验，尤其是当你全身心投入练习中时，你会感觉既不轻松也不舒服，但我相信若你坚持下去，你将会看到更深层的自我觉知所带来的益处。《为什么我们总是在逃避》一书会帮助你从自己的关系中得到更多你需要的东西，创造生动而可控的情感生活，更好地判断自己——包括自己的优势与局限——并因此发展出对自己切合实际的预期，使自己的内心和外表现趋于一致。而我们的内外一致性越高，对自我的判断也就会越准确，越能抵消落差感，心理也就越成熟、越健康，提升自尊，增强自己面对这个世界的能力。

正如接受治疗的来访者一时间无法面对他们的全部痛苦——实际上没人能做到这一点——你可能也无法一下子理解本书中的所有观点。也许你要读上不止一遍，或者先阅读几个章节，将理解了的内容经过梳理后，才能更好地读下去。真正的成长发生在一言一行之间，通常要在很长一段时间后才会有质的飞跃。虽然在感受到威胁时勇往直前很重要，但也不要太过逼迫自己，或过高要求自己。再微小的自我觉知，再小的进步，都有其价值所在。

同时要记住的是，没有人能超越自身的心理防御机制，从此不再依赖它们。尽管我是一名心理治疗师，写了这本书，还是你在这场充满冒险的自我探索之旅中的假定向导，但我每天依然在面对并努力与自身的心理防御机制和解。本书要表达的一个主要信息是，我们还是会有敏感的情绪问题，可你所投入的时间与努力会让你更容易，也更自信地处理这些问题。

换言之，面对痛苦与不堪回忆对每个人而言都是一项挑战。当你在本书和练习中寻找自己的治愈之路时，你需要记住，从更广泛的意义上讲，所有走在成长这条路上的人都在受苦。

心理动力学的观点起源于西格蒙德·弗洛伊德的著作。在我还是一名年轻的精神分析学家的时候，我曾教授过一整年的精神分析学课程，这些课程涵盖了他全部 24 卷著作——这是全球大部分精神分析培训机构的标准课程设置。弗洛伊德在过去的 50 年间淡出了人们的视野，主要是因为他无法理解女性性征，从而对女性的看法存在一些偏颇，这在当今则会被视作对女性的歧视与傲慢。他也因此被公认为过时与守旧的代

表。尽管如此，他的许多具有变革性质的见解仍然成为我们心理学中的基本设定。即使是那些诟病弗洛伊德的人，也经常会在无意识接受他心理治疗方面的诸多核心原则。我们的文化已被其先驱著作深刻而永久性地改变了。

自弗洛伊德于 1939 年去世后，很多颇具影响力的理论家对他的一些观点予以了扩展和修正，我在下文中会提到其中一些，

但更多时候我会借鉴弗洛伊德本人的观点。当你读到本书的最后一页时，我希望你对他带给我们文化的贡献会有更深的认识。像我一样去真正认识他，认识这位塑造了我们每个人每天看待自己及他人方式的革命性天才，即使我们并未意识到这一点。

目录



PART 1 //

所谓心理防御，就是我们为逃避痛苦而向自己撒的谎

Chapter 1 可“他”向来缺少自知之明：那个不认识的自己——002

一只狐狸由于吃不到树上的葡萄，就用葡萄很酸这个理由来骗自己，以达到内心的平衡，这就是“酸葡萄心理”。我们在面对挫折或者失败时，习惯性选择逃避。不敢面对事实真相的逃避行为，就是心理防御在发挥作用。

Chapter 2 只要活着就会受伤——021

人生在世，我们的心理需求无外乎安全感、存在感、认同感、归属感、幸福感等几种。漫长的旅途中，外部世界的脚程可能有一百万步，而内心世界却只有区区一步，当我们勇敢迈出不逃避这一步时，就没有什么能够真正地伤害我们。

Chapter 3 我们的情绪地图——037

亚里士多德的“情绪地图”里，包含极度不安与忧虑、感到沉闷的孤单、性挫败感、难挨的空虚感、强烈的愤怒、深深的失落和难过、满怀仇恨、感到羞愧或丢人、嫉恨、强烈的妒忌等。当我们陷入负面情绪之中，应该尝试面对和及时地跳出来。

PART 2 ╰═══╯

10 种常见的心理防御机制，消极且无用

Chapter 4 “鸵鸟心态”的本质：压抑与否认——056

鸵鸟遇到危险时，会下意识地把头埋入沙堆里，以为自己眼睛看不到危险就安全了，心理学家将这种心态称为“鸵鸟心态”。这是一种逃避现实的心理防御机制，是不敢面对问题的懦弱行为。

Chapter 5 因为懂得，所以慈悲：转移与反向形成——075

大考在即，一看书就犯困，丝毫提不起精神，于是选择用打游戏来转移自己本该用于学习的注意力。当我们选择用转移注意力来逃避痛苦时，那一刹那有多么地酣畅淋漓，事后就会有翻倍的痛苦和悔恨。

Chapter 6 非黑即白思维：分裂——094

弗朗西斯·斯科特·菲茨杰拉德（F. Scott Fitzgerald）曾说过：“一流的才智是看脑子里能否同时容纳两种相反的思想，而无碍于其处世行事。”恰巧相反，我们大多数人倾向于排除掉两种相反观点中的一个，在选定的那个里面寻求庇护。

Chapter 7 现在她在我心目中很完美，我不想破坏这份完美：理想化——114

理想是一种对完美、美好或卓越的标准，理想化是指将普通人提升到完美的状态。理想化为潜意识中感到绝望或不愿面对的困境提供了一个简单的“答案”。有些人像嗜毒一样投入恋情，是将其作为一种抗抑郁情绪的途径。他们与对方的结合无关真正意义上的情感交流或亲密，渴求的仅仅是陷入恋爱的“嗨感”，将恋爱视作逃避痛苦与抑郁的方式。而失恋将他们带回到希望治愈的感受中去。

Chapter 8 别到处说你的苦，没人愿听你的负能量：投射——131

“老板今天心情不好，有什么事千万别今天说！”当我们想释放掉自己的压力、痛苦情绪，对别人抱怨不迭，甚至攻击的时候，我们是想将自己的感情负担转移到对方身上，希望自己摆脱痛苦情绪。

Chapter 9 为避免痛苦，放弃所有开始：控制——151

“你考虑过再婚吗？”“我的妻子已经死了。”“所以才说考虑‘再婚’吗？”“我的妻子已死。”“好吧，你说的能称为一条极妙的哲理了！这样，你可以在余生不用认识任何人。”有时，为避开曾对我们造成痛苦的经历，我们就此选择避免去开始一段新的亲密关系，像孤岛一般地生活。

Chapter 10 你相信的，只是你想让自己相信的：“思考” ——167

“我就今晚吃这么一顿，不会对减肥造成什么影响。一顿不吃瘦不下来，就吃一顿也胖不起来。”我们总可以找到合乎逻辑的理由为自己辩解，让整件事看起来完全合情合理，让自己不用对后果负一点责任。

Chapter 11 “一本正经”地胡说八道：羞耻防御 ——186

普罗米修斯创造了人，给每个人挂上两只口袋，一只装别人的缺点，一只装自己的。他把那只装有别人缺点的口袋挂在人的胸前，另一只挂在背后。因此，人们总能看见别人的缺点，自己的却瞧不见。

PART 3

告别逃避的生活方式：如何解除无益的心理防御

Chapter 12 对生活要有正面“刚”的勇气 —————208

所有的可能总是从意识到什么是不可能开始的，只有当你充分了解了自已，认识到自身的心理障碍以及特有的应对方式后，你才能开始成长。如此，才能发展出帮你更好管理自己情感生活的技巧和能力。

Chapter 13 压力面前，不逃避，去面对 —————221

一旦识别出了自己为逃避痛苦在运用的防御机制，你就在面对选择：是保持现状，还是改变？选择做出全新的尝试并坚持下去总是不容易，但拥有选择的能力本身就代表一种最珍贵的自由。

Chapter 14 我们终将活成内心无比强大的自己 —————241

理想的心理健康会关照并接纳人性的本质，而非极力地逃避或抗拒；你能接纳刚好的依赖，但更多的是得到自己真正需要的东西；你能拥有很深的感受力，却不担心被其淹没，并相信这些情感会赋予生命与关系更多的意义；你虽然对自己并非百分百满意，可坚信自己是一个有价值的人。



PART 1

所谓心理防御，就是我们为逃避痛苦而向自己撒的谎

Chapter 1

可“他”向来缺少自知之明：那个不认识的自己

可他向来缺少自知之明。

——《李尔王》第一场第一幕

我们多数人都有过对自己所想、所说或所做感到出乎意料的经验，那一刻我们会突然发现，原来有些东西在不知不觉中已经“酝酿”了很久。一件看似很小的事情都会打破我们内心的平衡，让我们意识到，自己其实对某件事早已有了强烈的情绪反应。

伴侣长期忘乎所以地埋头工作，你倒也任劳任怨地一手挑起家里的烂摊子。“他工作太辛苦了。”但有一天当你让他顺路把衣服送到干洗店时，看着他万分不情愿的样子，你气不打一处来：“就当我说，忙你的去吧！真是什么都指望不上你！”

临出发，朋友却一通电话打过来：“我临时有事……你不介意吧？”其实那一刻你失望透顶。多年以来，你一次次纵容朋友这种不顾及自己的行为，此刻你发现你依然无法释怀她去年忘掉了你的生日这件事。你也终于认识到那个自己

一直以来都知道但却不愿面对的事实：她只是不重视与你的这份友情罢了。

你的母亲在长期饱受病痛折磨后于半年前离开了这个世界，那时你认为自己在她病痛期间已经把该伤的心都伤完了，在她终于从死亡中获得解脱的那一刻，对你而言同样像是一种解脱。但是在某个夜晚，当你在观看一部情节伤感的电影时，却不由自主地抽泣起来，你发现自己原来是那么思念母亲。

人类通常终其一生都会认为那个拥有意识体验的他们就是真实的自己，事实上，我们依旧对重要的情感世界所知不多。这也并非什么新奇的说法，因为早在莎士比亚时期，我们就可以找到对此的论证（正如在本章开头引用的那句话），很多人性研究者发现：相比于其他人，有些人对自我的认识更深刻。

这在简·奥斯汀的小说里，遍是那些逐步认识到某种态度或感情是如何蒙蔽自己本性的人物形象，譬如在《傲慢与偏见》中，当最后从达西的书信里知道事情的真相后，伊丽莎白·班纳特的内心独白是：“直到现在，我都对自己一无所知。”回顾整个小说史，许多诸如弗拉基米尔·纳博科夫（Vladimir Nabokov）与福特·马多克斯·福特（Ford Madox Ford）等作者，都是在借由不可靠叙述者的形象来刻画那些无法触及自己情感真相的人们。

德国哲学家克里斯托弗·瑞格尔爵士（Sir Christopher Riegel）在18世纪提出了“潜意识”一词，这个术语随后由塞