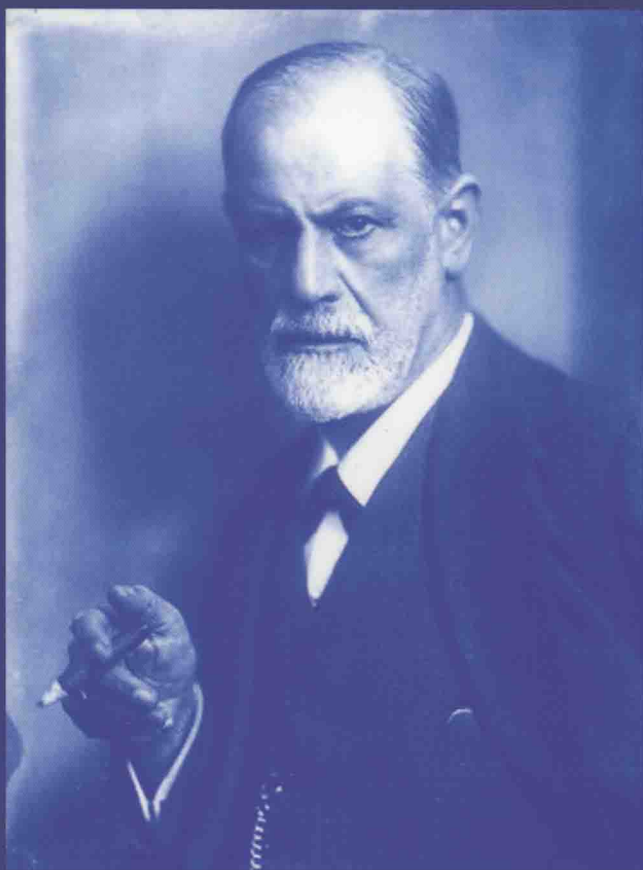


Freud's blue book 弗洛伊德蓝皮书

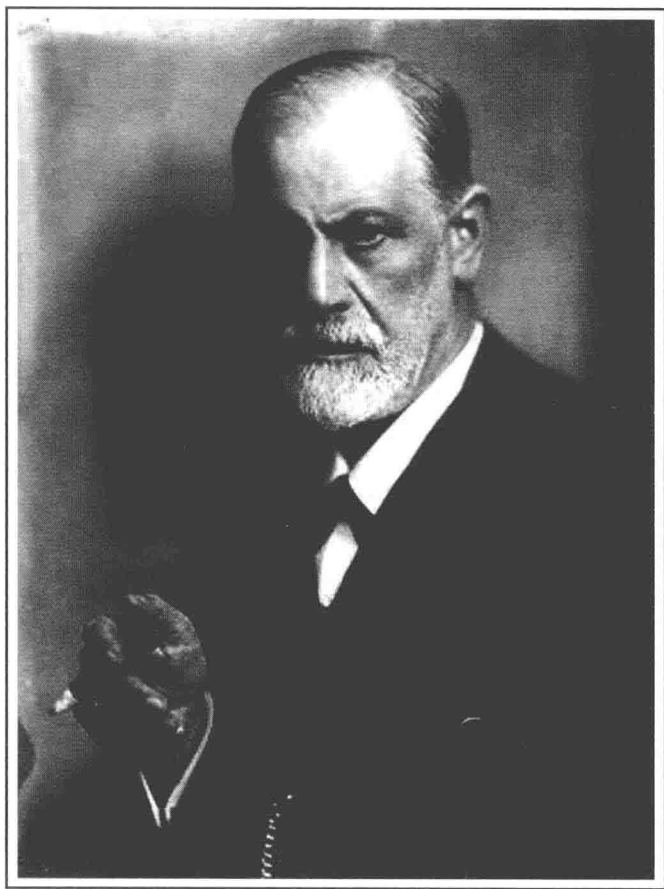
- 提升自我
- 剥离情结
- 燃烧焦虑
- 释放本我
- 剖析爱欲



[奥] 西格蒙德·弗洛伊德 著

弗洛伊德蓝皮书

Freud's blue book



[奥] 西格蒙德·弗洛伊德 © 著

图书在版编目 (CIP) 数据

弗洛伊德蓝皮书 / (奥) 西格蒙德 · 弗洛伊德著; 郑和生译著. — 长春:
吉林出版集团股份有限公司, 2018.7

ISBN 978-7-5581-5262-7

I. ①弗… II. ①弗… ②郑… III. ①弗洛伊德 (Freud, Sigmund
1856-1939) — 心理学 IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第132829号

弗洛伊德蓝皮书

著 者 [奥] 西格蒙德 · 弗洛伊德

译 著 郑和生

责任编辑 王 平 史俊南

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 200千字

印 张 16.5

版 次 2018年11月第1版

印 次 2018年11月第1次印刷

出 版 吉林出版集团股份有限公司

电 话 总编办: 010-63109269

发行部: 010-67208886

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

ISBN 978-7-5581-5262-7

定价: 39.80元

版权所有 侵权必究

前言

什么是生活及其本质

什么是生活？当你被问到这样的问题时，你可能会立马敲动手中的键盘，在百度里输入“生活”两字并迅速地得到答案：“生活狭义上是指人在生存期间为了维生和繁衍所必需从事的不可或缺的生计活动，它的基本内容即为衣、食、住、行。广义上是指人的各种活动，包括日常生活行动、工作、休闲、社交等职业生活、个人生活、家庭生活和社会生活。”为了解释生活的含义，我们或许只需要短短的十几秒钟便能得到答案，但要能真正地读懂生活，读懂生活的意义所在，却需要我们一辈子的光阴。有这样一则故事，它告诉了我们什么是生活，什么是生活的意义或本质所在。

卡尔的父亲是一个60多岁的退休老人。在他退休之前，他从事了约30年的邮差工作。他平均每个星期要花6天时间来回跋涉于佐治亚州东北部的山间里，目的就是为了给人们传递信件。

在卡尔父亲80岁大寿之际，卡尔送给他父亲的一份礼物仅仅是一封信，信中表达了作为儿子对父亲的一片孝心，并特别说道：“我们全家人都非常希望你能够身体健康长寿、心情轻松愉快，并且能够安享晚年。换句话说，就是儿子希望父亲永远幸福快乐。”最后，卡尔提议他父母亲不要再拼命干活了，他们是时候完全放松自己，好好休息了。卡尔认为，他父亲辛苦了一辈子，现在他们终于有了属于自己安逸、幸福的家庭和丰厚的养老金，可以说是有了他们想要的一切，是时候享受人生了。

不久，父亲给予了儿子回复。首先，他非常感谢儿子卡尔的一片好意和一片孝心。信的重点内容在其后，字里行间能感受到父亲的话语瞬间一变，写道：“虽然我为你的一片孝心所感动，但是你让我完全放松自己的建议犹如晴天霹雳一般，震撼到了我的心坎。”父亲绝对承认世上没有多少人真正喜欢走曲曲折折的路，犹如他在崎岖的山间行走了30余年一样，“可是，人的一生中倘若事事都能做到称心如意，什么困难也遇不到，那么，这或许就是世界上最悲哀的一件事了。”

父亲在信里真诚地说道：“生活的真谛不在于马到成功，而在于不断为之探索、为之奋斗。每一件有意义的事情背后都注入了我们辛勤的汗水和坚定不移的信念，如此一来，我们的生活才会更加充实，意志才会更加坚强，阅历才会更加丰富，人生才会更加精彩。”

从他流畅的行文中，卡尔似乎看到了父亲写信时的高兴表情：“我们一生中最美好、最愉快的日子，不是还清了所有欠款的时候，也不是我们真正得到这套靠血汗换来住所的时候。记得在以前，我们全家挤在一套很小的住宅里，为了糊口，我们拼命工作，根本分不清白天还是黑夜。你还记得吗？我每天最多只睡四个小时。直到现在，我都不明白当时为什么不知道什么叫累，又怎么会觉得生活是那么美好。我想大概是因为我们那时是在为生存而奋斗，为保护和养活我们所爱的人而拼搏吧。”

“在奋斗中求成功，我认为最有意义的，不是那些获得成就的伟大时刻，而是那些小小的胜利，或是那些遇到挫折、僵局甚至失败的时刻。试想，假如人人都轻而易举地成功了，那么我们就不是人生的参与者，而是生活的旁观者了。要记住，重要的是追求，而不是到达。”

从卡尔父亲的信中，我们可以感悟到生活的真正意义是什么。无论你是年轻还是年老，是失败还是成功，是生还是死，只要它能够保持着积极乐观的

生活态度，不断地为自己的追求去创造，那么你将会永葆纯洁的心灵，这样你的生活才会更加有意义。

然而，我们对生活的追求取决于自身的心理观念。什么样的观念决定了拥有什么样的生活态度。我们在漫漫人生路中，观念有对有错，有光明也有邪恶，它不会时时刻刻都遵循着正确的轨道运行。这就需要对错的、邪恶的观念进行及时地纠正，给我们的生活制定一定的法则。好在精神分析学家西格蒙德·弗洛伊德给了我们有益的启示。

西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud，1856—1939），奥地利人。他是精神分析学派的创始人，得益于此，他成了奥地利著名的精神病医生和心理学家。在他从事精神病的治疗与研究工作中，创立了精神分析理论。弗洛伊德的主要观点包括意识和潜意识、快乐原则和现实原则、人格分为“本我”“自我”“超我”三个等级、泛性论、梦的解析。

其中意识和潜意识作为他早期的著作，他把人的精神生活分为意识和潜意识两个主要部分。他认为意识是和直接感知有关的心理部分，是表层的精神活动，是人的精神机构中很小、很微弱的一部分。前意识是介于意识和潜意识之间能在潜意识中召回的心理部分。而潜意识包括本能的冲动欲望，人的行为是受本能支配的，但又受到现实的制约。他把潜意识的作用提到了一个新的高度，认为潜意识起决定作用，认为人的整个精神活动都受到潜意识的影响。

弗洛伊德后期的理论主要是把人的心理结构分为了“本我”“自我”“超我”三个等级。“本我”代表欲望，受意识遏抑。它是我们人格中最隐秘的、不易接近的部分，完全遵循快乐原则活动。“自我”代表处理现实世界的事情，是本能受外界影响的那部分，遵循现实原则，活动于本我和外界之间。其功能类似于把一个生命包裹起来的外皮作用。对外界的关系已成为自我的决定因素，它承担了把外部世界的要求传达给本我的任务。“超我”是良知

或内在的道德判断，是人特有的对本能冲动和欲望的一种抑制，它体现了社会风俗和道德标准。遵循的是至善原则、理想原则、服从社会道德原则。超我包括良心、自我理想两部分。每个人都存在着“本我”，由于受到意识的干预，很多人都无法了解它。不同人的“本我”决定了其潜能。当一个人精神状态正常的时候，这三个子系统是出于和谐平衡状态的。当系统出现混乱时，人格就会处于紊乱状态。三者之间的平衡关系直接影响着人格的协调关系和心理的健康与否。具体的关系如何，笔者会在后面的叙述中充分地应用。

弗洛伊德的理论思想既得到了部分学者的继承和发展，同时也受到了不少学者的严格批判，特别是后来的心理学派。但无论如何，弗洛伊德的精神分析理论开创了心理学的先河，为后来的心理学领域发展奠定了不可磨灭的基础。就笔者看来，弗洛伊德给我们留下的不仅仅是学术理论上的宝贵财富，而更多的是对我们的生活给予了深刻的启迪。

通过对弗洛伊德的研究，笔者从其思想、理论中总结出了对我们的人生具有深刻意义的31个生活法则。笔者在这里所涉及的31个法则仅供广大读者参考。

CONTENTS 目录

第一部分

提升自我：态度决定你的人生

- 01 穷途末路时打个盹儿，让“潜意识”来拯救你 / 005
- 02 人际交往中需用自我的“潜意识”挖掘他人的“潜意识” / 012
- 03 别抱怨他人对你的欺骗，因为你时刻都在自欺 / 019
- 04 勿用放大镜窥视心中的“欲望” / 024
- 05 走智者的路，让流言无路可走 / 027
- 06 人生低谷时别掉入“仿同作用”陷阱 / 035

第二部分

剥离情结：幸福情感五步曲

- 07 别让“俄狄浦斯情结”危及你的婚姻 / 046
- 08 别让“俄狄浦斯情结”敌视你的父亲 / 053
- 09 孩子早恋是对“俄狄浦斯情结”的转移 / 060
- 10 别给孩子注入“歇斯底里”性格 / 067
- 11 放下占有欲，褪掉“处女情结”，平等相爱 / 074

第三部分

燃烧焦虑：做轻松减压的职场人士

- 12 “焦虑”时就用弗式“释梦”法 / 084
- 13 调节自我约束作用，释放你的“力比多”能量 / 091
- 14 在“力比多”结构下，别丢失了“自我理想” / 098
- 15 “自恋”能增强你的职场信心 / 104
- 16 “嫉妒”别人只能平添你的求胜“欲望” / 111
- 17 忘掉弗洛伊德，放开自己 / 118
- 18 相信0.8大于1.0 / 122

第四部分

释放本我：生活很简单

- 19 认清自身隐藏的“本能欲望” / 134
- 20 用潜意识的暗示重塑自我 / 142
- 21 适当释放“本我”才能燃烧“焦虑” / 149
- 22 “自我”放下“超我”，给“本我”减压 / 154
- 23 让“梦境”宣泄“本我”，避免人格病态 / 160
- 24 以社会赞许的形式转移“本我”能量，升华人格 / 169

第五部分

剖析爱欲：性是很美好的爱

- 25 懂得性是爱的表达方式 / 181
- 26 没有性的婚姻不是真正的婚姻 / 187
- 27 理性看待“周末婚” / 193
- 28 别对性爱表示羞涩 / 201
- 29 性是这个世界上最美好的事 / 207
- 30 别让压抑的欲望夺走你的性福 / 210
- 31 别让放纵的欲望毁掉你的性福 / 215

第六部分

精华提炼：回归理论

- 32 意识和潜意识 / 223
- 33 自我和本我 / 228
- 34 自我和超我 / 236
- 35 自我的依赖关系 / 245

第一部分

提升自我： 态度决定你的人生

我们知道，弗洛伊德将“自我”定义为精神活动在人格中有条理的要
素，这一精神要素力图控制所有心理与行为过程，使它们适合现实生活的要
求。“自我”同意识相联系，充当着理智、谨慎的角色。我们可以将弗洛伊德
早期的意识和潜意识和后期的“自我”“本我”分别等同起来，但也存在差
异。“自我”在功能上的重要性在这个事实中表现出来，这就是把能动性的正
常控制转移给自我。笔者认为，弗洛伊德所谓的“自我”也就是我们平常所说
的主观能动性。从主观能动性的定义来看，主观能动性又称意识能动性，是指
认识世界和改造世界中有目的、有计划、积极主动的有意识的活动能力。意识
存在于我们的头脑里，它有一种无形的力量，在不停地告诉我们应当作什么以
及怎么样去做。在实践中，意识总是指挥着我们使用一种物质的东西去作用于
另一种物质的东西，从而引起物质具体形态的变化，这种力量就是人的主观能
动性。因此，我们无论是在顺境还是逆境中，只有提升自我，发挥我们的主观
能动性，才能战胜一切。因为在弗洛伊德看来，“本我”是不被任何人甚至自
己所知道的，我们无法改变潜意识的规则。而“超我”是在既定的历史条件
下形成的具备一定功能的社会道德规范或法制，它也不会因为一个人的潜意识
改变而改变。因此，只有通过提升自我的方式，改变我们的处事态度，才能改
变我们的人生。

弗洛伊德曾经说过，我们整个心理活动似乎都是在下决心去求取欢乐，
避免痛苦，而且自动地受快乐原则的调节。什么是快乐原则？弗洛伊德把受本
能支配寻求快乐视为“快乐原则”，好比说人饿了会去找吃的，渴了会去找水
喝，不会让自己吃苦。一切痛苦都会设法去规避，因此快乐原则的目的在于追
求最大的快乐和接受最小的痛苦；把服从现实制约视为“现实原则”。快乐原
则受到现实原则的约束。当快乐原则不受到现实原则的制约时，人会尽其最大
所能去满足快乐。换句话说，当我们在生活中遇到困难时，如果不受到自身环

境的影响时，比如：某公司一销售员的产品季度销售指标不能达到，如果在没有公司制度、个人薪酬等因素的限制条件下，销售员便不会为未完成指标而烦恼，也不会努力寻找其他途径来完成任务。根据弗洛伊德的快乐原则我们不难证明：人都具有畏难情绪。人的心理本质上是不堪一击的，所以，人的处事态度对人的一生就显得至关重要。

态度决定人生，什么样的态度才是一个对人生起积极作用的态度？只要拥有一个良好的态度就能使人生一帆风顺、万事大吉吗？这样理解似乎略显肤浅。其真正的含义是：在同等的情况之下，态度是一个最为重要的因素。也就是说，面对相同的成功要素时，一个人能不能成功，就要看每个人的态度了。态度是一个重要的主观因素。心态是人的一切心理活动和状态的总和，是人对社会生活的反映和体验，它对一个人的思想、情感、需要和欲望有着决定性的影响，决定着一个人对待工作、对待生活直至人生的态度。

有了一个良好的态度，没有知识可以学习知识，没有条件可以创造条件，没有金钱可以赚到金钱，没有技能可以掌握技能等。换个角度思考，若是没有一个良好的态度，要素再怎么齐备，也都是无济于事。世上有很多优秀的人才和一流的企业，不乏资金，不缺技术，但最终都遭遇失败，其最为根本的原因就是没有一个良好的态度。当然，态度也不是万能的，但没有良好的态度是万万不能的。如果条件实在不具备，再好的态度也没有任何用处。



穷途末路时打个盹儿， 让“潜意识”来拯救你

弗洛伊德在其《精神分析学》理论中首次提出了潜意识，它是指潜藏在我们一般意识底下的一种神秘力量，是相对于“意识”的一种思想。它是人类原本具备却忘了使用的能力；也是我们大脑里存在但却未被开发与利用的能力；它囊括了人类过去所得到的所有最好的生存情报，故只要懂得开发这种与生俱来的能力，几乎没有实现不了的愿望。弗洛伊德将我们的心灵比作一座冰山，那么浮出水面的部分就是属于显意识的范围，约占意识的5%，因此，潜意识便是隐藏在冰山底下的意识。他认为人的言行举止，只有少部分是意识在控制的，其他大部分都是潜意识所控制的，而且是主动地运行，并不是受我们的显意识操控，但我们往往也觉察不到。博恩·崔西曾经说过：潜意识是显意识力量的3万倍以上。潜意识的特征主要包括有：放松时，最容易进入潜意识；较易受图像方面的刺激；最喜欢带感情色彩的信息；不识真假，直来直去，绝不打折扣的执行者，说什么就做什么；我们不能察觉到，只能通过催眠才能开发它。当我们处于正常的状态下，比较难以窥视潜意识的运作，就在此时，只有梦能很好地观测到潜意识的活动。意识被我们称为客观心理，它通过我们的身体五官来认识环境。而潜意识被我们称为主观心理，它认识环境不能靠五官功能，而是通过直觉。它是产生感情的地方，是记忆的仓库。当我们的五官停止运作时，是主观心理功能最为活跃的时期。换句话说，当意识停止工

作的时候或是处于睡眠状态时，潜意识的力量就发挥出来了。潜意识是绝对服从我们的。当我们给了潜意识一个错误的意见或观念时，它会接受，并产生相应的结果。当我们给潜意识一个好的建议时，它也会接受。即无论我们传递给潜意识什么样的思想，它都会不加选择地接受并尽其所能地发挥其效力。因此，我们不难得知，在这样的心智结构功能的作用下，如果我们给的是负面消极的信息，那么带来的便是我们的失败或痛苦；如果我们给的是正面积积极的信息，那么带来的就是我们的成功、幸福、健康或富有。

现在，让我们好好回想回想曾经的你是否也有过这样的经历：你陷入困境或是进入思维堵塞的时候，脑海里突然跳出一个点子或是灵感；或者说，每天苦思冥想的问题进入了你的梦境里，恰恰奇怪的是在梦里找到了解决问题的方法。它们来的似乎有点奇怪，有点不可思议。灵光一现的点子，就像是顿时闯进你意识中的不速之客，但你也并不排斥它，反而你要十分地感谢它。是它让你茅塞顿开，使你从困境中脱离出来。在无所事事的时候，我们会忽然哼唱一首曲子，突然想到一件事情，或者想起自己前一阵子看的电影，比如《阿甘正传》。在我们正常的意识流动里，蕴含着大量这种特殊而被动、表面上看来却是自动化行为的特质。只要稍微停下几分钟，诚实地观察一下自己瞬息万变的思路，你就会发现它们犹如梦境一般，诡异而不连贯。弗洛伊德在治疗他的精神病患者时，便经常采用“请君入梦”的方法，唤醒精神病患者。

许多的科学和人文方面的天才，都曾描述过自己如何在工作上运用突如其来点子。著名的法国数学家及物理学家庞加莱在他的伟大论文《数学创作》中，记载了一次非比寻常的潜意识科学创造力。庞加莱努力了两个多星期，试图去证明“富克斯函数”不成立。有一天晚上，在跟一道数学题较劲的时候，他无意识地放下了手中的笔，喝了杯咖啡后便上床睡觉，但却一直没有睡着。正当他在床上翻来覆去的时候，思绪突然在脑海里以图像的形式

呈现出来，排列成对并且彼此连贯。第二天醒来，他发现“富克斯函数”是成立的。

再有一次，庞加莱从冈城的家里出发，要去做地质考察。在他踏上一辆公交车的瞬间，他突然领悟到：用来定义“富克斯函数”的交换式，跟用在非欧几里德几何学上的变换式是一样的。一回到冈城后，他迅速拿出纸和笔写下了证明过程。随后，庞加莱的注意力就转向“富克斯函数”完全无关的其他算术问题了。不久后，他再度遇上了瓶颈，便决定休息一下，甚至出去度个假再回来思考那个问题。就当他沿着峭壁漫步在某个不知名的海边时，一个新的发现“很快速、突然而且明确地”踏入他的脑海中，他的灵感帮他找到了一种全新的“富克斯函数”。

庞加莱持续而努力地研究这个新函数，但有一个难题还是无法解决。虽然他处理这种状况的一贯方法是暂时放下眼前的工作，让潜意识来接受，但这一次介入的却是他的人生。庞加莱被征调去从军了。再一次地，就在他当兵期间，那个难题的解决方法“突然出现”在他的脑海里。

有了庞加莱的奇特经历，我们很容易赞同前人的观点，认为这种突然出现的灵感其实是超自然的信息，连苏格拉底也相信自己有一个守护天使“戴梦龙”，会在脑海里与他交谈。就在当代，也有一位印度数学奇才拉马努金在梦中得到数学上的大发现。

至今在西方世界里，我们较少用超自然的方向来解释这种现象，而是运用“直觉”给予解释的。然而，用“直觉”来解释庞加莱的发现，并没有揭露出什么有意义的内容。事实上，直觉神秘的程度似乎只比苏格拉底的守护天使少了那么一点点而已。

当一个人在钻研某个艰难的问题时，刚开始通常是不会得到具体结果的。于是乎这个人就在无奈中停下自己的思考，转而去做些其他琐事或是直接