



张小梅◎主编

# 微博的哲思

——弗洛伊德的欲望解读

55



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

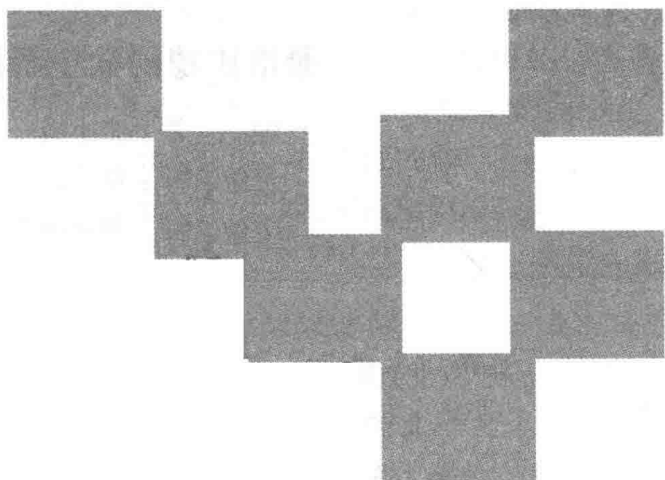


微博的哲思

# 弗洛伊德的欲望解读

FULUOYIDEDERYUWANGJIEDU

编著 张小梅



北京联合出版公司

## 图书在版编目(CIP)数据

弗洛伊德的欲望解读 / 张小梅编著. -- 北京 : 北京联合出版公司, 2014. 12

(微博的哲思)

ISBN 978 - 7 - 5502 - 4284 - 5

I. ①弗… II. ①张… III. ①弗洛伊德, S. (1856 ~ 1939) - 精神分析 - 通俗读物 IV. ①B84 - 065

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 294812 号

## 弗洛伊德的欲望解读

编 著 : 张小梅

责任编辑 : 徐秀琴

封面设计 : 揽胜视觉

---

北京联合出版公司

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京泽宇印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 183 千字 690 毫米 × 960 毫米 1/16 13 印张

2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5502 - 4284 - 5

定价:26.80 元

---

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换 010 - 64243832。

# 前 言

有人说，欲望是幸福的敌人，所以人要知足常乐。也有人说，欲望是人类产生、发展、活动的一切动力。世间一切人类的活动，无论是政治、战争、商业，还是文化、宗教、艺术、教育……都是人类欲望驱动的结果。

人被欲望控制着，人是欲望的奴隶。中国道家思想的创始人老子在《道德经》中，把这种欲望叫做“道”，称它是“天地之始，万物之母”，是主宰一切人类活动的本源。弗洛伊德继叔本华尼采哲学之后，将欲望的探讨向前推进了一大步。圣人孔子，也在他的儒学圣经《论语》中，提出了诸如“己所不欲，勿施于人”的人类欲望驾驭原则。这样一来，别人就会觉得你有同理心。反过来就是，别人很渴望的，就帮人家得到。做到这个地步，你就能取信于民，并使天下“归心”。

不管是道家、儒家、兵家，还是法家、纵横家，都注重研究“人欲”。因为“人欲”是一切人类活动的起始，把握这个主宰一切的本源，将会获得无穷无尽的能量。人是欲望的产物，生命是欲望的延续。欲望是一切人类活社会产生、发展的根本力量，只有深刻认识这个问题，才能在操控人类欲望的说服中，从心所欲，道法自然，巧施法术，百战不殆。

但正如弗洛伊德指出的：“本能是历史地被决定的。”作为一种本能结构的欲望，无论是生理性或心理性的，不可能超出历史的结构，它的功能作用是随着历史条件的变化而变化的。因此欲望的有效性与必要性是有限度的，满足不是绝对的，总有新的欲望会无休止地产生出来。由于欲望这种不知厌足的特性，欲望的过度释放会造成破坏的力量。他从精神病治

疗的临床实践中，得出了精神分析学的第一个令人很不愉快的命题：人的心理过程主要是“无意识”的，至于意识的作用则是次要的。在人类精神世界这个漆黑一片的无底洞罩面，他使劲地睁大自己的眼睛，凭借精神分析学透射出来的光亮来寻找黑暗中精神活动的蛛丝马迹，最后好不容易发现了隐形的无意识的存在。他激动过，因为独自得到了性病因的证据；他困惑过，因为人的七情六欲实在是太复杂了；他犹豫过，因为许多人不能接受他的“诋毁人性”的证词。弗洛伊德的欲望哲学不仅捅破了人类文化禁忌的“马蜂窝”，而且还扯下了人类自我夸大的“遮羞布”。

关于弗洛伊德的思想洞见，有崇拜者称他为“心灵世界的哥白尼”，将他的《梦的解析》认定是“一本改变了人类历史的书”；说到他的惊世骇俗及其异端学说，有反对者直接骂他是“魔鬼”和“骗子”，并且把他当作是迷乱人心的性开放、性泛滥潮流的罪魁祸首。

本书采用互联网微博时尚形式，紧跟潮流，对弗洛伊德的欲望解读展开探讨。本书从弗洛伊德的众多观点中选取了32个观点，归为五大方面，并附以通俗易懂的故事、案例将他的“欲望说”加以分析解释。文章的最后有广大微博朋友对生活的不同理解，使读者更加深刻理解和认识弗洛伊德关于欲望的学说。

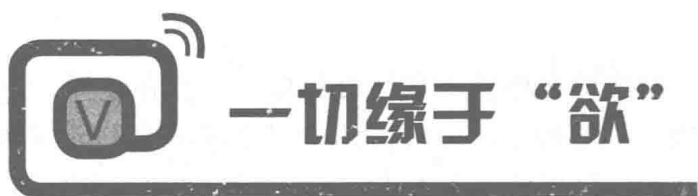
# 目 录

---

---

一切缘于“欲” .....	1
一角冰山 .....	2
感悟幸福 .....	6
隐藏的嫉妒 .....	11
活在当下 .....	18
欲之本艰 .....	20
违反禁忌 .....	23
游走在快乐和痛苦之间 .....	29
体验幸福 .....	30
趋乐避苦 .....	34
不太完美才是生活本身 .....	40
踏实坦荡平常心 .....	49
简单快乐 .....	54
让幽默的阳光照亮生活 .....	59
架起自己的精神桥梁 .....	69
消除罪恶，负起责任 .....	74
多一份宽容，少一份自恋 .....	81
女人的价值 .....	89

让快乐重生 .....	94
保持冷静 .....	102
<b>爱是伟大的导师</b> .....	<b>113</b>
爱是什么 .....	114
感受生活 .....	121
爱是你我 .....	129
切莫欺骗 .....	137
持之以恒 .....	141
<b>健全自我人格</b> .....	<b>147</b>
善良至上 .....	148
勇敢面对 .....	153
真诚做人 .....	158
思考的智慧 .....	165
简单生活 .....	172
<b>活出闪亮人生</b> .....	<b>175</b>
自信成就成功 .....	176
感谢困惑 .....	183
人的本性 .....	189
崇尚自由 .....	195



一切缘于“欲”





## 一角冰山

如果说意识是一座冰山的露出海面的一小部分，那么前意识则是介于海面和浅层水域的部分，它随着海水的涨落时而露出海面，时而隐埋入海水中。而无意识则是这座冰山的深层和根基部分，它是这座冰山的主体，它深埋于无底的海水中，表面上看不见摸不着，但实际上却主宰着整座冰山。

——弗洛伊德《精神分析引论》

两性在性接近和性可获得性上存在差异，这可能是最常见的冲突诱因。一项研究请121名大学生在四周内持续记录他们的约会活动，其中有47%报告说他们不止一次地因为性亲密程度而产生分歧。男性有时会寻求成本最低的性接近。他们谨慎地守着自己的资源，挑剔地选择投资对象，“羞涩”地把自己的资源留待投入长期配偶或者是一连串的随意性伴侣。而女性的手段大部分是为了服务于她们的长期性策略，所以她们总是在给予男性性接近之前，想方设法地先获得他的投资或者投资的暗示。这样看来，最令女性垂涎的恰恰就是男性谨慎守护的投资。而男性所追求的性接近也正是女性最为珍视的。

双方对彼此赞许性的感知也会引发冲突，忽略对方作为潜在配偶的价值，这自然会让对方怒火中烧，继而打响“战争”第一炮。有较高赞许性的一方可以提供更多的资源，也就可以吸引更有价值的配偶。而那些价值较低的就不得不接受低赞许性的配偶。当然，有的时候，有人会觉得自已挺不错，可别人不一定这么想。

有个经常出入酒吧的单身女人的案例很好地解释了这一点。她说，有

时那些卡车司机或是建筑工人会请她跳舞，他们一般都穿着T恤，戴棒球帽，胡子拉碴还喝着啤酒，她要是拒绝，他们就会骂她：“臭娘们！怎么，老子配不上你？”尽管她只是简单地背过身去，这也明确地表示，她觉得那些人配不上她。这种无声的拒绝表示她觉得自己挺不错，能配上更好的人，这当然会激怒那些遭冷遇的男人。可见，要是人们对于某人作为配偶的价值的感知有差异，冲突就会产生。导致这种冲突的主要心理诱因是，男性经常会误认为女性对自己有性兴趣。很多实验室实验都记录了这个现象。在其中一项研究中，来自一所中西部大学的98位男士和102位女士观看了一盘十分钟的录像带，内容是一位男性教授和一位女性学生之间的对话。这个学生到教授的办公室请求延期提交学期论文。短片中的演员是一名女戏剧学生和一名男戏剧教授。尽管两人被要求表现得亲切友好，但两人都没有显露轻浮或挑逗。观看影片后，参与者需用七点量表评价这个女人的意图。女性在看完之后更倾向于认为这个学生想要表现得很友好（6.45），而不是性感（2.00）或者诱惑（1.89）。男性虽然也同意友好（6.09）这一项，但在诱惑（3.38）和性意向（3.84）的推断上明显多于女性。另外一项研究也得到了相似的结果，研究要求246名大学生评价一张男女共同学习的照片中女性的意图。男性认为照片中的女性在一定程度上表现出性感（4.87）和诱惑（4.08），而女性对同样的照片则更少认为有性感（3.11）和诱惑（2.61）的意图。显然男性把女性单纯的友好和微笑解释为一定程度的性兴趣，即使女性说了她们没有这么想。如果不能肯定对方的意图，男性一般会用性兴趣来解释，并根据自己的推断来行事，这偶尔会带来性机会。在整个进化史中，哪怕只有极少部分的“误解”会导致性行为，也会提高男性推断女性有性兴趣的可能性。我们不能一口咬定男性误解了女性的性兴趣，因为我们无法确定一个人真正的兴趣或意图。但是我们可以肯定的是，男性比女性更容易用性兴趣来解释问题。

这种男性机制一旦启用，就很容易被操纵。女性有时候会用她们的性特征作为操纵的策略。在一项200名大学生参与的研究中，报告显示用微笑和调情来获得异性特殊待遇的女性显著多于男性，尽管如此，她们并没



真的想和这些男人发生性行为。

男性对女性的性兴趣的误解，加之女性有意利用这种心理机制，就导致了一种潜在的不稳定组合。这些性策略导致了性亲密程度的冲突：女性觉得男性在性方面太过强求，而男性觉得这正是女人想要的。

性粗鲁（plashiness）有时会升级成为性侵犯（aggressiveness），因为对性接近的渴求会让男性不顾女性的勉强和抗拒。性侵犯是男性在性接近过程中使成本最小化的策略，当然男性也要为这种策略本身付出代价：断绝关系和名誉受损。性侵犯的行为是可以被定义的，例如，苛求或强迫性亲密、非自愿的性行为，以及未经许可就触摸女性身体。在一项研究中，我们请女性对147种男性可能做出的令人厌恶的行为进行评价。女性对性侵犯的评价均值高达6.50，接近痛苦的最大值也就是7.00。男性可能做出的其他行为，例如言语虐待和与性无关的身体虐待，但都没有像性侵犯那样让女人厌恶。和男性通常认为的不同，女性并不喜欢被强暴。女性有时会幻想被富有帅气的男人强暴，有时强暴的情节还会出现在浪漫小说之中，但这并不表示女性喜欢强迫或被动的性行为。

形成鲜明对比的是，男性对于女性的性侵犯并没有那么困扰；他们觉得，与其他不适相比，性侵犯是无关痛痒的。在同样的7点量表当中，男性对被女性性侵犯的评价是3.02，即轻度困扰。部分男性自发地在问卷边缘写道，他们觉得女性的这种行为会让他们兴奋。而其他困扰诱因，比如配偶不忠（6.04）以及言语或身体虐待（5.55），让男性恼怒的程度远远高于女性性侵犯带给他们的困扰。

男性和女性之间有一种令人担忧的差异，就是男性固执地认为，女性并不会对性侵犯感到那么反感。当男性在7点量表中评价性侵犯对女性的消极影响时，他们只给出了5.80，这显著低于女性给出的6.50。这样的两性冲突是令人担忧的，有些男性会由于低估性侵犯对女性的伤害而实施这样的行为。不能正确认识性侵犯对女性的心理伤害，不仅会让两性在交往过程中产生冲突，也是男性对强奸受害人缺乏同情心的内在心理机制。得克萨斯州某位政客曾经很冷酷地说，要是有一个女人无法从强奸犯手中挣

脱，她还不如躺下来享受。只有那些无视性侵犯给女性带来的伤害的人，才会有如此麻木不仁的言论。

相反，女性总是高估女方的性侵犯给男性带来的困扰，她们对此给出了5.13，即中度不适的评价，而男性只给出了3.02。可见，两性都没能准确估量这一冲突给双方带来的伤害。这种感知层面的性别差异，是由于双方都基于自身的反应对异性妄下定论。男性和女性都觉得对方对于性侵犯的反应和自己一样，而忽视了异性自身的反应。让更多的人了解两性面对同一事件时存在的感知差异，也许能在一定程度上减少两性冲突。

与性侵犯相反的是性抑制。男性总是抱怨女性的性抑制，她们挑逗男人却拒绝发生性关系，让男人兴奋再把他们晾在一边。在那份评价困扰程度的7点量表中，男性给性抑制打了5.03，而女性给出了4.29。可见，两性都对性抑制耿耿于怀，但显然男性比女性更不爽。

对女性来说，性抑制有多重功效。一是可以保存实力去选择那些愿意做出情感承诺和物质投资的优质男性。她们对某些男性采取性抑制，是为了把机会留给她们选中的男性。除此之外，性抑制还可以提升女性的价值。她们让这种机会成为稀缺资源，而稀缺又让她们身价飙升。就算男性获得性接近的渠道只有高昂的投资，他们也会心甘情愿。因为在机会稀缺的情况下，不能投资的男性就找不到配偶。但这种情况也会产生另一种两性冲突：女性的性抑制干扰了男性短暂而不带感情牵绊的性接近策略。

性抑制的另一种功效是：在男性评价女性作为配偶的价值时，女性能够操纵他们的评价。因为一般男性都认为对高赞许性的女性进行性接近的机会较少，女性就可以用性抑制来左右男性对自己赞许性的评价。最终，性抑制会让男性觉得这名女性适合作长期配偶而不是暂时性的。刚开始就允许性接近，会让男性把这名女性当成随意的性伴侣。他会觉得她太淫乱、太容易到手。男性都会尽量避免向这样的女性承诺一生。

因为男性总想和很多女性发生随意性关系，却只对一个做出承诺，而女性的性抑制会干扰他们的这种随意策略，这也会使两性产生冲突。女性用性抑制给男人加码。她们规避了男性择偶策略中的很多手段，包括低成



本的性行为。当然，女性有权选择性行为的时间、地点和对象。可不幸的是，这种选择和男性深谙的策略相悖，这让男性很困扰，也是导致两性冲突的关键要素。

我们所能看到的人的意识不过是冰山一角，透过海面我们可以看到，真正控制人的其实是通常是我们所不易察觉的“潜意识”。

——网易网友更想看你远走高飞

## 感悟幸福

不难发现许多在各方面健康正常的人，其性生活却是病态的，因为性本能原本是一切本能之中最不受约束的一种。反过来说，在生活的各方面显然反常的人里，永远可以发现有一股正常性行为的伏流存在。

——弗洛伊德《性学三论》

有这样一个感人至深的爱情故事。

轰隆一声，天塌地陷。

地震发生的时候，四川安县雒水道禧村的普通农村妇女文友会正走在去割猪草的路上。她回过神来就马上往家冲，到家一看，房子已经塌了，所幸公婆无事。两个上学的孩子也平安。可是，孩子们的爸爸正在离村三里地的天池煤矿干活。不知生死呢！

就在她惶惶不安的时候，从矿上跑回来的矿工来给她“报丧”：“彭国华被压在下面了！没希望了。”

的确，文友会的丈夫彭国华被埋在矿下了。他是炮工，地震发生前刚好去炮洞里放炮，刚进洞就发生大地震。洞口被堵，他被死死地困在矿井下。

矿井上面，是二十多米的塌方。砖石瓦砾，一片惨状，余震连绵，村里人跑得净光。只剩下文友会一家人坚守着这个巨大的塌方现场。文友会平时憨厚沉默，温柔贤惠，现在却不讲理得像疯了一样。矿上有铲车，她和矿长较上了劲：“你一定得把他给我挖出来！”矿长实在无力抵抗这个女人的纠缠，带着几个人开工。彭国华64岁的老父亲也跟了过来。

大铲车轰轰隆隆地运转着，文友会心急如焚，只愿它一刻不停。可是天不遂人愿，到了晚上九时多，铲车没油了！

平时给铲车加油是很简单的一件事，三里地外就有一个加油站。可是地震把路堵得根本看不见，碎石还在从山上哗哗往下滚，每走一步都很危险。

到了第二天，不光没油，还下起了大雨，整个现场一片被世界毁弃后遗忘的荒凉。

第三天，文友会的公公实在等不下去了，冒着生命危险，手脚并用地爬过乱石盈积的垮塌面，把汽油一桶一桶地背回来，村支书也加入到背油队伍中去。好不容易把油背够，机器开工，可是，螺栓又坏了！

等到千辛万苦从成都找回螺栓，重新开工，已经过去了五天。五天啊！来帮忙的亲戚都有些灰心：“别再挖了，也见不到人。”

文友会不依，疯了一样下保证，那劲头好像要把一辈子的任性全使完：“一定在下面，他一定在下面还活着！我们之间有心灵感应。”

第六天过去了，绝望如乌云罩顶。一个人要食无食、要水无水，怎么想也没有能继续生存的理由。

可是，文友会仍旧不准停工，“活要见人，死要见尸”，在这个执拗的农村妇女的心里面，任何事情都是要眼见为实的，哪怕是最坏的结果。

与此同时，黑暗的矿洞里，彭国华快坚持不下去了。

他刚进洞就发生大地震，洞口坍塌，灰尘迷得他根本不敢睁眼，更不



敢摘掉戴着挖矿用的防尘罩。

不知道过了多久，灰尘渐散，他才发现洞口被塌下来的石头堵得死死的。黑暗狭窄的矿洞里，还能听见不断的余震发出的“嗡嗡”声。

他没有大声呼救，常识告诉他，外面根本听不见里面的声音，只能白白耗费自己的能量。他能做的只有耐心等待。

尿液成为救命的甘露。他一共解了三泡尿，都用挖矿时戴的钢盔盛着，渴得不行了才用它把嘴唇润湿，不敢多喝。只有自暴自弃的人才会一下子喝光。饿得不行的时候，他想起来口袋里装的一小卷卫生纸，不敢一次性吃完，肚子饿得实在受不了才吃一口。

为了保存体力，他在洞里基本不动，俯卧、半卧、半跪，膝盖被跪出淤血，变成青紫。

他一直坚信妻子会来救自己，这个成了他能坚持下去的动力。他身上有手表，可以知道自己在下面的时间和日期。时间一点一点过去，每一分钟都像跋涉在炼狱，当他熬到第七天的时候，绝望像潮水一波一波袭过来。

也许，人们都走了，也许，自己坚持了这么多天，最终还是要葬身黑黑的矿洞。

就在这时，外面突然传来铲石头的声音，他欣喜若狂。洞口封死的石壁被挖出了一个拳头大小的洞。

5月19日下午4时30分左右，文友会得到消息：“彭国华被挖出来了，他还活着！”

文友会的眼泪一下子流下来了。人们把彭国华背到村子里，闻讯赶来的消防官兵展开救援。山路危险，一边崖壁直插霄汉，一边是万丈深渊，官兵们翻山越岭背着彭国华走了八个小时，走到睢水镇，送上了120救护车，文友会感恩无限：“如果不是十多个解放军战士轮流背他，及时送进山外的医院，彭国华也不可能活到现在。”

在救护车上，文友会没说话，只是像往常那样，握住丈夫的手。丈夫感知到了，也轻轻地回握了她一下。这个小小的动作，蕴涵了一辈子的幸

福。

原来世界上还是有奇迹的。亲人不抛弃，自己不放弃，那么就算人像一颗铜豌豆，火上蒸着，水里煮着，棒下捶着，锅里炒着，也可以不破不碎，在岁月的长河里活得响当当的。这是我见过的最朴实、最美好的爱情了。

人的欲望是无限的，可是幸福是什么呢？其实，我们都知道，幸福是看不见、摸不着的，说到底，幸福就是一种心灵的感觉，更是一种人生的感悟。换句话说，很多人可能觉得幸福是非常容易获得的，其实，我们不妨看看自己的身边，又有多少人可以说自己是幸福的呢？这就是人的欲望在作祟了。

有一位先生搬花瓶去晒太阳的时候，不小心打掉了花的托盘。于是就市场上买了新的，导购小姐给他推荐一个纯金的托盘，当时他也觉得没有什么不妥，于是就买了。可是，导购小姐却趁机导引，既然托盘现在成为纯金的，那放花的茶几就应该是红木的；既然放花的茶几已经成为红木的了，那么其他家具，比如床、梳妆台和餐桌等，自然都应该配套成高贵的红木……就这样，一件又一件，换到最后，这位先生居然把房子和太太全部都给换掉了。

当然，这仅仅只是一个寓言故事。有句话说得好：“没吃饱，人只有一个烦恼；可是吃饱了，人就有无数个烦恼。”其实，这就是欲望之累。

在刚开始的时候，人的欲望可以说是小而卑微、合乎实际的，但是，外界的不断诱惑以及旁人的劝说等诸多因素，这些就好像是打气筒里面的气，把那个名叫欲望的气球，一点点撑大了，鼓鼓的。于是，人就有了无数个烦恼。

俗话说：“针大的洞，斗大的风。”用这句话来形容欲望，再恰当不过了。欲望是暗藏于内心里的一粒酵母，在灌满忌妒、虚荣和贪婪等酱缸里面，就会发酵变化，小小的一粒，一点点变大，大如斗，大如牛，大到让人们惊讶。

有一位行者到寺庙中拜谒在这里修行的禅师，希望能够得到禅师的指





点，解开他心中的疑惑。

行者问道：“禅师，人的欲望是什么？”

禅师看了一眼行者，说道：“你先回去吧，明天中午的时候再过来，记住不要吃饭，也不要喝水。”

尽管行者不明白禅师的用意，但是还是一一照办了。第二天，他再次来到禅师面前。

“你现在是不是又渴又饿？”禅师问道。

“是的，我现在可以吃下一头牛，喝下一池水。”行者回答道。

禅师笑了笑，说道：“那你现在跟我来吧。”

二人走了很长一段路，来到了一片果林前。禅师递给行者一只硕大的口袋。说道：“现在你可以到果林里尽情地采摘鲜美诱人的水果，但是你必须把它们带回寺庙才可以享用。”说完就转身离去了。

到了太阳下山的时候，行者终于扛着满满的一袋水果，步履蹒跚、汗流浹背地来到了禅师面前。

“现在你可以享用这些美味了。”禅师说道。

行者迫不及待地伸手抓过两个很大的苹果，大口大口地咀嚼起来。顷刻间，两个苹果便被他狼吞虎咽地吃了个干净。行者抚摸着自已鼓胀的肚子疑惑地看着禅师。

“你现在还饿吗？还渴吗？”禅师问道。

“我现在什么也吃不下了。”

“那么这些你千辛万苦背回来，但是却没有被你吃下去的水果又有有什么用呢？”禅师指着那剩下的几乎是满满一袋的水果问。

这个时候，行者恍然大悟。

其实，对于我们每一个人来说都是一样的，我们真正需要的不过是“两个苹果”充饥而已，而那些剩余的欲望，对于我们来说，仅仅是没有任何用处的累赘罢了。

曾经还有过这样一个故事，有个地主去拜访一位部落首领，希望能够从部落首领那里要一块地。首领说，你从这儿向西走，做一个标记，只要