



名家治疗笔记

Fantasy as Reality

幻想即现实

曾奇峰 著



这个世界到底是什么样子，
与这个世界无关，
而你愿意把它制造
成什么样子有关。

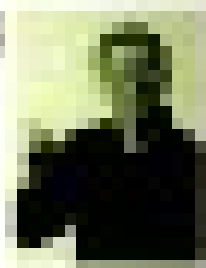
希望出版社

◎ 幻 想 即 现 实

Fantasy and Reality
幻想即现实

◎ 幻 想 即 现 实

◎ 幻 想 即 现 实



◎ 幻 想 即 现 实



名家治疗笔记

Fantasy as Reality

幻想即现实

曾奇峰 著

希望出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幻想即现实 / 曾奇峰著 ; ——太原 : 希望出版社, 2010.1
(名家治疗笔记)

ISBN 978-7-5379-4601-8

I . ①幻 ... II . ①曾 ... III . ①精神疗法 IV . ① R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 003897 号

幻想即现实

作 者 / 曾奇峰

总 策 划 / 王素琴

责 编 / 王素琴

装帧设计 /  灵动视线

出版发行 / 希望出版社

印 刷 / 三河市汇鑫印务有限公司

印 张 / 13.75

开 本 / 787 × 1092 1/16

版 次 / 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5379-4601-8

定 价 / 28.00 元

电话及网站 / 15110213255 www.psychotherapy.org.cn

E-mail / Email: master_door@yahoo.cn

序一：精神分析的俗人

武汉医学院是一个基本没有精神病学传统的大学，校园里一直流传着一个德国笑话，说精神科医生什么都不知道，什么也治不好。可是在上个世纪的80年代，这个学校却有几位学生患上了精神分析的病。这要部分地归功于医学院的图书馆。图书馆三楼的社科部不仅藏书丰富，还有位和善的管阿姨，管阿姨替我们留下《朱光潜美学文集》。文集收录了朱老先生写于20世纪的三四十年代的文字，第一卷中的变态心理学讲的几乎全部是弗洛伊德的精神分析。显然当时的美学，文学和哲学对弗洛伊德更为敏感，倒是医学并没有做好准备去把精神分析当作一种治疗方法接受过来用于减轻中国人民的疾苦。但是，四五十年以后，奇峰说，精神科医生才叫“人的医生”。所以在当时的武汉医学院，偶尔在晨曦下，更多的是在深夜里，总有几个年轻人神情凝重地手捧精神分析的秘籍，别人看来像有病，自己觉得在练功。

1983年的一个夏夜，深夜的两点钟，路灯昏黄，汉口解放大道靠武汉商场附近，游荡在校园外的这几位年轻学生发现在一排深红色的店铺窗板上被人写了一行白色的大字：我要往东南方向去九万里，种稻谷发财。乍看这计划显然不太周密，指定的方向和预计的里程都很模糊：几时走，干什么，和谁去，去多久，等等问题都没交代明白。第二天这句疯话就被洗得干干净净。但是，这种雄才胆略，轻易地刺激了年轻的心。因为它很壮烈，很诗意，尤其是目标很可爱，很诱人，也具备实现的可能。如果第二天派当时在练精神分析的功夫的当中的任何一个人在同样的地方也去写一句话，那一定会是：我要在全中国，发展精神分析，当然第三天就会同样被无情地抹去。

就在同一个闷热的夏天，奇峰在一篇小说中读到一首情诗，那是情侣写给情侣的誓言：“踩着鲜花，走向死亡”。在期刊阅览室里，奇峰满头大汗，说，诗已经被写完了。这是少年奇峰心中最美的诗句，它把奇峰每一个角落的决心和所有的勇气都凝聚到了一起。当时的奇峰在爱情上大概还处于过家家水平，但他就在那个时候，像诗一般大胆地坚定地和精神分析订下了终身。精神分析因了这句诗，在中国很轻松地找到了一位可靠的新的伴侣。奇峰的集子就是奇峰和精神分析在中国的共同生活，就是写在那窗板上没有人能够将它抹去的文字。

1986年，当时武汉市精神病院的刘院长兴奋地说，今年的新医生分配指标不必像往年一样强制执行，这次到我们医院的全部是自愿的。奇峰和精神分析一起就这样自觉自愿，如愿以偿地开始了在中国大地，在汉语世界，在炎黄文化的旅程。开头在各种理论当中打转，不久就骑着自行车，过轮渡，跑关系，要资助，办医院，到德国，到美国，找老婆，生姑娘，这些大事背后当然还有无数的细节。从书里面看，也就是普通而踏实的生活和读书，常常治疗别人，偶尔也治疗自己，热情地张罗一切可以分析和被分析的人。然而奇峰的每一步，不管是大事还是细节，都是经典的精神分析。因为奇峰对生活中任何可以分析自己的机会，以及所有可以用来分析的事情，都没有被放掉过。他曾经说过，也做到了：对自己，一切可以分析和一切不可以分

析的都要分析。看到女儿胆怯，心里有些惆怅；一个人，哪怕你仅仅只是感到惆怅，你不要放松警惕，你要么自己来，要么尽快找到一个爱你的人：你的妻子，你的医生，因为你不知道的你自己就是在这个时候忽隐忽现的。你一旦抓住了那一部分，就抓住了你自己，就像抓住你的两只耳朵，用点力就可以升空。这个时候再出门，即使外面起风下雨，即使抱着好几把雨伞，也故意不撑开，也是应该扛得住风雨的吹打，经得起人们的惊讶的。

奇峰经常召集饭局，吃脑子补智力，吃肚子补胃，吃乌龟长寿，喝辣的壮阳，喝酸的滋阴，毒不死人的都吃。沿用民间流传的习俗，传导和揭示着分析的日常工作要领和本质。那就是，解读象征性的关联，增强对打击的承受，唤起对未来的憧憬。有了五毒不侵的野蛮体魄，就有了战无不胜的强壮精神。饮酒必不可少，因为酒精这种精神活性物质可以解除顽强的防御，使灵魂柔软通透，可以溶化突出的自我，使个性酥松滑嫩。不管你自认为是医生还是病人，你就这样被他妥帖地收拾了。奇峰的行囊是瘪的，身材是瘦的，衣服是松的，练就了一身的轻功，几乎赤条条无牵挂，在全中国来无影去无踪。在人们被沉重的亲密的疏远的，上面的下面的，长期的临时的，过去的现在的各种关系所牵拉缠绕的时候，奇峰仍然可以像当年一样，因为一句话，一首诗，一盘棋，干净利落地和你，和我，和他，建立治疗的或者非治疗的关系：那我们开始。他神情内敛地往你的面前一坐，不带来别处的尘埃，你“觉得他给了你全部的关注”。

尽管奇峰是公认的精神分析大师，但他毕竟没有练“葵花宝典”，所以还是个俗人。如今做人难，做俗人难，做个精神分析的俗人就相当的难。正是这样的大俗，所以他的一招一式我们都很容易在中国人的普通的俗世的生活里找到出处，难的是，奇峰就像一位高明的厨师，用这本书，相信还有将来的书，把东方的人生智慧和西方精神分析的精华整合起来。我们在饭桌上很少能见到厨师，而他却总是站在讲坛上光亮地陈述他的精神分析，倒使得他更像是餐桌上那只炖着洋鸡和土鸡的黑乎乎的油罐子。

关于土鸡，奇峰说，它的大小是由其他的鸡决定的。土鸡出壳，就得要

和身边所有的鸡，鸡爹鸡妈、鸡兄弟鸡姐妹建立关系。一只健康的土鸡，会拥有一套完整的但是又是取决于身边其他鸡的关系：上的下的，长的短的，粗的细的，重的轻的，脆的韧的，紧的松的，黑白的彩色的，自己发情的被迫接受的。一个曾经饱受挤压的瘦土鸡，自然会拥有一副覆盖全部江湖的关系。更为重要的不是在乎这个关系看起来有多么庞大复杂，而在乎它的质地。黄永玉有一件作品，画的是一条蛇。从这条蛇身上很不容易看出大师的手笔，但他给这条蛇的题词，却无比高明。他在蛇的边上写着：“听说道路是曲折的，所以我有一副柔软的身体。”奇峰说，精神分析治疗的成功，从根本上就是取决于土鸡们所具备的蛇的特性。某地有位精神分析家，出道当初自称中南第一，忽闻某某之名，立即改称中南第二，忽又闻另某某之名，立即改称中南第三。据说还要继续改称。如果退着弧形小步，又不停地改称，他不久就会退到江湖第一，回到他的起点。再看看奇峰书中记录的案例，大多都是疗程短，起效快，效果好。土鸡就是土鸡，不管是武汉的分析的鸡还是书里面的被分析的鸡，从内心里面来看精神动力，骨子里只有自强不息的精髓，从人际周围来看关系，上下左右前后，方圆大小高低，都是韧性十足，灵活多变，凝重飘逸。

这第二本集子是奇峰二十多年来的生命。在这本书面前要保持沉默，因为这本书要用生命来阅读。生命不息，练功不止。刘绍棠常把惊天的传奇当成最淡泊的故事讲述。借用他在某个中篇的最后一句话，记得大概是这样说的：黎明，村头有个黑影一闪，从此这里就不再黑暗。

说的是苦大仇深的青年逃出去投奔了共产党，现在被党派回来，领导人民得解放。

朱少纯

序二：奇峰文集序

认识曾奇峰是先认识他的文章。

几年前有一本《心理辅导》杂志，那里的每一期卷首语都有一个叫曾奇峰的人写的，从那里我感觉到了这个作者不同凡响的气势和见解，他也从此走入了我的视线。他的文笔干净又利落，表达深情又深刻，让我误以为这位作者是个靠文字吃饭的人。我当时还觉得，以我对文学界的“见多识广”，能写这样有分量的文章的作者我竟然并不知道，直让我觉得自己孤陋寡闻。

后来，在一次大会上见到了他。一个坐在地下的（当时人太多座位不够）戴着眼镜的瘦弱的白面书生主持人。也知道了他的职业是竟然是心理医生。

我对他更加好奇了，一个医生，居然能有这么漂亮的文笔，能写出这么像样的文章；一个这么不高大的人，居然有那么大的心理能量！就跑去听他的讲座。

那个教室黑压压一片，连走廊都站满了人。他让教室

黑了灯，开始放幻灯片，开始用武汉普通话讲课。十几张幻灯片，十几句文字，两个小时，整个会场连呼吸声都听不见。

结束了好几分钟大家都还一直愣在那里。

这样的功夫，直叫人瞠目结舌，叹为观止！原来武汉还藏着这样的高人。后来，我做了奇峰的编辑；从此，开始了与奇峰的交往。

他是一个严谨负责任的作者。

他把整理好的作品交给了我。里面的文章干净利落得几乎没有错别字更没有说不清的废话和理不清的思考；书名无比恰当，看得出是他做事严谨认真的结果；序也请人帮我们组织好写好，整部作品丰富、严谨、完整。

遇到这样的作者，我直觉得自己幸运。

要知道，在这个快节奏讲求成名要趁早的浮躁年代，这样认真踏实的作者已经很少了。当时奇峰已是出名的大腕，还能如此谦逊地做事，令人肃然起敬。

最让我惊喜的还是他的文章的内容。

他的思考，他的见地，他作为心理治疗师的耐人寻味的表达，带我们走到了一个很远的地方——我们心灵的深处，我们不容易到达的地方。

文章中随处可见这样引人深思、发人深省、用心良苦、具有治疗意义的语录：

这个世界到底是什么样子，与这个世界无关，而与你愿意把它造成什么样子有关。

每个人都是大自然的孩子，任何人都不必用对自己不好的方式来对他人好。

我们是人，我们都注定要带着人的全部优点和弱点活着。

在中国“打是亲，骂是爱”的传统影响下，几乎没有没打过孩子的父母，尽管很多父母都知道这样做会对孩子造成伤害，但大人们仍然把责任归咎于孩子的不乖。奇峰作为一名心理医生，深知童年的经历对一个人的影响有多

重要，他给天下父母开出了这样的曾氏药丸：

**父母打孩子，只是为了缓解自己的焦虑情绪，而不是为了孩子好。
明显地是为了掩盖自己潜意识里的恶毒。**

心理医生的语言就是他们的药，你只要听到了、看到了，基本上就进到你的身体里了。当你在举起大巴掌挥向孩子的时候——你的脑海里会闪现出“恶毒”两个字，你甚至会有罪恶感——你再也下不了手了——你已吞进了曾氏药丸——你已不是以前的你。

曾奇峰式的干预或治疗往往给人难以想象的惊喜。曾经有两位同学，一位有十几年的便秘，另一位患有牛皮癣，在听了曾奇峰的课后，这些症状都神秘地消失了；还有一位读者，多年来抑郁退缩，干什么提不起劲，一个偶然的时机，读了曾奇峰的作品，一扫阴霾，开始变得热情主动。

我们与其问有多少人需要心理医生，还不如说有多少人需要心灵的慰藉和滋养，其实我们只要看看每一天烟和酒的消耗量有多大，就知道这个需求有多大了。

当然我们不可能人人都去见心理医生，在目前的中国，见心理医生还几乎是一种奢侈，但我们还是发现了有别的方式可以见到他们，我们可以通过他们的作品见到他们以及——我们自己。

继弗洛伊德创立精神分析以来，心理治疗距今已有 150 多年的历史了，发展到今天，心理医生作为专家权威的角色以及给病人贴标签式的所谓诊断治疗，已为当今世界的心理治疗界所摒弃。但遗憾的是，很多中国的同行大多还是停留在诊断和分析的阶段，这样做的结果对病人来说不仅没有任何价值，甚至会强化病症。自然这样做体现的更多的是医生的需要，而非病人的需要。现在流行讲社会责任，奇峰作为一名心理医生也忍不住在向他的同行们尽着自己的社会责任：

这些精神科的诊断应该是供同行之间交流的，而不应该是用来吓唬患者的。一个受过良好训练的医生是不会随便给病人一个诊断的。我宁可冒着被认为基本诊断都弄不清楚的风险，也决不给人下诊断。

据说，曾奇峰有个理想，要把精神分析讲得让农民也听得懂。他认为：精神分析的那些术语，从来就不是文字或智力游戏，也不是虚无缥缈的对人性的假设，而是活生生的事实，是对人类每一个个体的耻辱和荣誉、苦难和幸福、枯萎和生长、死亡和生存的切实观察和感受。

因此他要把这些象牙塔里的宝贝带到民间。

现如今几年过去了，我不知他有没有时间跑去给农民讲精神分析，但我确知，他是中国拥有最多受众的一位治疗师；我也确知他讲的精神分析任何人都听得懂；我还知道他的书已悄然跃上了图书销售的排行榜，成为大众最受欢迎的心理治疗读物。

看他的作品能够享受到那细致绵长、滴水穿石的滋养，也能够感受到曾奇峰作为一名心理医生的缜密心思和用心良苦。在这个恨不能一夜成名的时代，很多的流水账博客都可以成书；很多的书已不是写出来而是做出来的了。但，仍然有奇峰这样的人在认真踏实地做事做人。

有一位本来是检查编校质量的出版界老前辈，在检查中竟写出了这样的报告：简洁而深刻，多年来难得一见的好书！

现在有人提出文化是一个产业，书是做出来的说法，这样才能和时代接轨。但我坚定地认为，文化永远是个慢活，只有长期的积淀和思考，只有被心灵锻造出来的作品才是真正有价值的作品。

曾经到书店去找设计灵感，迎面扑来的铺天盖地的封面好像伸着无数双溺毙前的手呼喊着：看我！看我！快看快看！想成功吗？想出名吗？快来呀！置身其中，顿感心浮气躁、血往上涌。今夕何夕，这个世界究竟怎么了？我们难道竟穷到了这种地步？

季羨林在他九十五岁的时候回首人生，感言要认认真真地生活，这是大

师留给我们最好的礼物。因为在有限的人生中，能够无悔于我们的生命的还是我们一生所做过的每一件事，所走过的每一步路。

这本书正是曾奇峰作为一名心理医生在见证了无数人间悲欢离合和爱恨情仇后的认认真真的思考和充满深情厚谊的奉献。

有人说，汶川地震将中国的心理治疗向前推进了十年，我在想，如果有更多的心理治疗师能够把他们的工作学习和经验，经过不断地反刍和思考，写成具有治疗意义的作品带给广大的读者，那，中国的心理治疗也一定会向前推进几年呢。

王素琴

目 录

序一：精神分析的俗人 / 001

序二：奇峰文集序 / 005

第一辑 缓慢地奢侈着

先站稳再迈步 / 003

缓慢地奢侈着 / 006

享乐的级别 / 008

假如别人不懂你 / 011

精神的慈善 / 014

懒惰是别样的勤快 / 017

信任是一种健康的冒险 / 019

超越“健康的咒语” / 021

被治疗成一个人 / 026

别说太正确的话 / 029

游戏的境界 / 032

唯有温暖御风寒 / 035

信仰与心理学 / 040

希望是心灵的阳光 / 042

也算是天人合一 / 044

曾经沧海难为水 / 047

情感的品质 / 050

问世间钱为何物 / 052

第二辑 学习活着

弗洛伊德：直面心灵的伟人 / 057

以善意的名义恶毒 / 062

有限与无限之间的人生 / 065

爱字之前无需定语 / 068

被期望虐待 / 074

爸爸的一半是男孩 / 076

超越命运 / 081

作为诱饵的疲乏感 / 088

哀伤与坚强 / 090

被肢解的生活 / 092
飓风起于青萍之末 / 094
对成熟的迷信 / 096
对痛苦成瘾 / 099
福与祸 / 101
行动崇拜 / 104
学习活着 / 107
因为痛所以记得 / 113
这是怎样的男人和女人啊 / 115
子弹射向了谁 / 119
走出父母婚姻阴影的女儿 / 121
言如其人 / 126
父母的“逆反心理” / 128

第三辑 花枝乱颤

守卫自己家庭的疆土 / 133
受人滴水之恩，当涌泉相报 / 138
问你伤害要多深 / 140
人与他自己制造的世界 / 142
不必要的提示 / 145
为了未来的回眸 / 147

那一阵醉人的花枝乱颤 / 150
亲情的缺憾 / 153
僵硬的自我边界 / 158
被流行语污染的语言 / 160
抱怨——自处低下的难堪 / 162
被网络阻隔的亲情 / 164
心理创伤的视角：科学的和人文的 / 169
从心里流淌出来的安全 / 171
抑郁症相关问题 / 176
感谢女儿 / 180
“网络成瘾”心理干预的基本原则 / 185
为了离别的纠缠 / 189
我的“中德班”十年 / 193
惩罚、自我边界与抑郁 / 199
一个人的学派 / 202
《心理月刊》问答 / 205

第一辑

缓慢地奢侈着

在有钱、有闲的情形下，找个人做做精神分析，实在是一种明智而高雅的选择。因为它可以使你了解自己，因为它可以使你活得缓慢而从容。

