

读心术

方刚著



时代出版传媒股份有限公司
安徽教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

读心术 / 方刚著. —合肥:安徽教育出版社,
2011.8

ISBN 978-7-5336-6266-0

I. ①读… II. ①方… III. ①精神分析 IV. ①B84-065

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 172624 号

书名:读心术

作者:方 刚

出 版 人:朱智润

责任编辑:张 利 李 远

责任印制:王 琳

装帧设计:吴亢宗

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽教育出版社 <http://www.ahep.com.cn>

(合肥市繁华大道西路 398 号,邮编:230601)

营销部电话:(0551)3683010,3683011,3683015

排 版:安徽创艺彩色制版有限责任公司

印 刷:合肥芳翔印刷有限责任公司 电话:(0551)4656798

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:720×960 1/16 印张:25.5 字数:390 千字

版次:2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5336-6266-0

定价:45.00 元

版权所有,侵权必究



自我分析的过程中,他们才能真正触及分析所要达到的目的,首先使自身——或更确切地说,自己的心灵——受到影响。”

弗洛伊德亦曾传达过这样的意思:30岁左右的人,最适合进行自我分析。而实际上,如果你已经有了近二十年的人生阅历,便完全可以尝试着自我分析了。我自己的经验是,进行自我分析的过程中,我一点点耳聪目明,世界在我的眼中,我在我的眼中,变成另一番景象了。

进行自我分析,此书是引路人。

• 002 •

关于精神分析,你可以从此书中知道些什么

你不需要读很多的书,只需要读这一本书。精神分析学史上的大师们,几十位大家,上百部经典著作中的精华,都被集中到此,读一书而知全貌,省时、省力。

更重要的是,这不是一本简单的精神分析学史,而是一个精神分析学个案。单纯罗列大师的主张,难以直接切入读者的内心世界。我在这里为您提供了一个样本,这个样本便是我自己。所有大师的所有观点,都被应用于这个样本,或者说,这个样本,被我自己放到所有大师的观点中去接受分析。这样,您便可以清楚地看到,精神分析学大师们的思想是如何与一个具体的普通人结合起来的。观察这种结合最大的好处就是,您也可以如法炮制,用自己的去替换掉书中这个名叫方刚的样本,因为他已做好自由联想的工作,如果您再做这件事便显得容易多了。

特别值得一提的是,本书中有我个人大量真实梦境的记录与解析,足以使您从中了解释梦的方法与技巧,进行自我分析。这些梦被分散于全书中不同精神分析学家的相关章节中,可以缓解您阅读中的劳累,但并不说明某个梦与某位心理学家的主张有必然的联系。

同时本书也具备了下面三种属性:

1. 一本精神分析学史略;
2. 一本精神分析学个案;
3. 一本进行自我精神分析的教材与工具。

不可避免地,我对某些精神分析学家投入了更多的热情,介绍更详细,联系自

我的例子也更多。但是,这并未对展现各位精神分析学大师的风采构成影响,他们每一个人,都令我深深感动。

另有个别心理学大师,他们作为精神分析学家的色彩偏淡,但是,他们的学术主张对我个人影响极深,而且也是解读我这一个案所不可缺少的部分,我便也将他们引入本书中。

我对于 20 世纪最后二三十年间精神分析学家的介绍,由于受到众多限制,难以展示他们最有力的阵容。这主要有下面几个原因:一,精神分析学更多地作为一种影响介入其他心理学流派中,与其他思潮相混合,很难作出泾渭分明的判断与区分;二,一些新的精神分析学家的许多思想,不太适用于自我分析,故不适合本书;三,顶尖级大师诞生的时代已经过去了,正如任何一个人文领域所具有的特点一样,所以,我们很难找到能够与弗洛伊德、荣格、阿德勒等人分庭抗礼的人物;四,国内几乎无法看到对近二十年间西方精神分析学先驱人物的介绍,翻译工作的滞后,学术著作的难以出版,都造成了学术引进的缓慢。我的英文基础尚不足以进入国际互联网自由阅读,也阻碍了我直接从国际网络上获取最新学术成果的机会。

虽然有种种不足,但是值得欣慰的是,我已尽了最大的努力,通过各种方式在本书中展现出 20 世纪末期精神分析的概貌,特别是后现代精神分析学的思想走势,可以使读者有一个大致的了解。对于一本为大众读者写作的普及型读物,我相信这已经相当全面了。任何一个读者,都可以借助此书,完成自我分析。

进行自我分析的注意事项

精神分析原本是一种针对精神症患者的临床治疗方法,我们将其主动地用到自己身上,这并不意味着我们是精神症患者。精神分析学大师们都一再解释说,神经症的许多表现,在正常人身上也同样存在,不同在于,我们是否能够意识到这些表现。弗洛伊德的潜意识等内容,更是每个人所具有的,神经症患者的问题在于,他们未能成功地协调意识与潜意识的关系,未能成功地处理“压抑”。

自我精神分析可以使我们了解一个真实的自己,走进自我的内心世界,对自己的过去、现在、将来都有所认识,洞悉人类心理与生理种种奇妙的现象,从而更好地



成为一个智慧的人的东西。

经历了将近十年的曲折,我似乎有了一些成功。但是,我发现这并非是自己真正需要的。

生命中有太多的事物让我感到困惑,这使我难以平静。我对自己也有太多的疑问,带着这些疑问我几乎无法生存。

我自然地想到了弗洛伊德,想到了荣格,想到了10年前他们向我展开的那扇明亮的窗户,以及窗户外面美丽的世界。

少年时起,我便是一个孤独的人。我经常沉入自己的幻想世界中,我喜欢独处,喜欢想象,喜欢反省。我亦是个真诚的人,渴望从肉体到心灵的完全赤裸。社会规范不允许我赤裸于人,却无法阻止我赤裸于己。这些性格特点帮助了我,当我再次进入精神分析家们的世界,便立即如鱼得水,不需要一丁点刻意,就可以在完全无计划的状态下开始对自己的心理分析。生命历程中的许多往事涌现眼前,我开始清理它们,理解它们。这是一件极为有趣的事,对于我这种喜欢孤独的人来说,简直是世界所能为我准备的最美妙的游戏。许多时候,我甚至拿不准自己是生活在现实中,还是生活在自我的分析里,或是那些供我分析的梦境里。我尽自己的全部努力寻找着每一本可以找到的精神分析学家的著作,然后如饥似渴地阅读。

许多事物之所以震撼我,并不完全在于使我得以看清自己,而在于,使我得以看清自己所处的这个世界,看清一直让我困惑不解的人类本身。

以写作为生存状态的我,绝对不可能不将心灵的每一次颤动记录于纸。

也许,此书更适合作为一种个人的纪念,这也确实是我的初衷。但是,我在进入自我分析的天堂之后,看着芸芸众生仍生活在对自己内在世界茫然无知的状态下,我真的很为他们着急!

我相信绝大多数人都对自己的内心世界感到好奇,正如绝大多数人都未能真正了解自己一样。我们为什么要错过精神分析呢?它是如此美妙!

于是我将自己的分析笔记加以整理,更为规范地展示精神分析学的全貌,使自我受益的同时,也造福于人。这决定的作出,还因为我正处于极力想转变写作风格,提高自己的时期。另一个重要的考虑是,写作的过程,无异于再一次自我分析,可以更多地认识自我。



气馁使我对那个乘客没有好脸色。

我终于提着两个大旅行袋(两个困扰我许久的粉瘤)下了汽车,这坐车的梦境除了演绎生活中曾有过的因病坐车的尴尬外,也许还因为弗洛伊德在《梦兆与象征》中写的:“垂死的象征为乘车或出发旅行”。这说明我对粉瘤确实十分担心了。

下了车的我发现,不知道该往哪里去,可以理解为我不知道如何才能真正痊愈。

第三个梦境其实是对这一难题的解答,但却是以另一个貌似与此无关的场景出现的。

春节前,我参加一次联谊活动,L小姐也确实始终热情洋溢,面若桃花地对待每一个人,但我的私心里觉得一个女孩子这样有些过分,显得轻浮。

就在做梦的前一天下午,我还见到了L小姐,她穿得很新潮,与我同在的一位朋友觉得她有些“过了”,但又承认她是一个聪明的女孩子。事实上,L小姐的认真、敬业,在二十岁出头的年轻人中间很少见。加上平常对L的了解,我认为,她在那次联谊会上的表现,只不过是尽在职,不冷落客人。

在梦境中出现的L小姐给客人注射的情节,是我将L小姐的敬业与我希望的医务人员的敬业联系在一起。其实我是希望关于Z主任的种种传闻都是子虚乌有的,他实际上是一个很敬业的人。

孕妇的出现可以理解为我对祖母腹内那个肯定还在生长的肿瘤的担忧。另外,前一天我还曾与人谈起一个朋友近几年不准备要孩子而将全力干事业的事情,这也可能是那个孕妇出现的原因。

画外音中关于孕妇必须定时注射的意义也许在于,我的粉瘤必须坚持每天认真清洗,不饮酒,不吃辛辣等刺激性食物,便可避免病情加重。

至于那位中年妇女的出现,更是很有意思。醒来后的我立即意识到,她无疑是生活中另一个同龄女性在梦中的投射,虽然我在梦里没有立即意识到她。生活中的那个女性人届中年却极富魅力,她也出席了那次联谊会,看得出来是男人们向往的女人。事后与人谈起她,不论男人还是女人都对她印象极好,认为她端庄、有风度。我却觉得她只是一个善于利用自己女性魅力的人。

于是,在梦中我让她按我的理解充分暴露了一次:不再是生活中那个总是静静坐在一旁少言寡语只是用一双大眼来说话的女人,而是极善于周旋、迎合的。





接受她敬酒的那个男人很可能便是我。因为我自己有粉瘤而不能饮酒，所以我对酒的态度便成了对这个女人态度的体现。从理智上，我应该拒绝酒，同时也排斥这个被我看清楚了的女人。但是作为一个男人，我又无法抗拒她那显而易见的魅力，便只能接受了她的敬酒，又趁其不备偷偷倒掉。至于出现在我身边的妻子，则对我的梦境产生一种监督作用，她的存在象征着责任与世俗生活中的道义（超我），成为我屈服于这个魅力无边的女人的障碍。我向妻子挤挤眼睛，是在向她掩饰其实我也很喜欢这个女人的真实心态，并表现得我很不尊敬那个女人似的。我在梦境里也扮演着某种角色。

这是我记录并分析的第一个梦。我是14日23点躺下的，约24点前后进入梦乡。我知道自己在前半夜做了许多很散乱的梦，其中包括我想记录梦境这一决定的。所以直到清晨，14日对我心灵影响最大的祖母的病才出现在梦境里。它与我自己的疾病体验联系在一起。而总的社会背景是，某些医务人员缺乏职业道德，这在病人及其家属心中引发深深的忧虑。

在这不久前，我还与一位医生谈起中国的医疗状况。他承认，医疗事故很多，许多医生在“摸着石头过河”。我对自己的健康很关心，由此对医疗问题更为关心。14日下午一位同事还分析过我的手相，他与此前许多人的预言相同：我晚年多病。又多病，又无好的医疗，常怀远虑的我便更可能出现这样一个梦了。

在这个梦中，出现了8个女人，包括生活中的男人Z主任也以女人面目出现；男人1个，是我自己。梦境涉及：疾病、医疗、性。中心问题：医疗，或者说是死亡。

伟大的犹太人

犹太人，一个一直让人们说三道四的民族。提起这个民族，人们会想到四处云游的大篷车，想到精明算计的商人，想到他们头脑的敏捷与聪慧。

20世纪，人类的历史出现了三个伟大的犹太人。他们每一个都使这个世界发生了巨大的变化，缺少了这三个人中的任何一个，我们便无法想象今天的世界是什么样子，如果他们都没有出现，20世纪的历史便无法书写了。

这三个人是：卡尔·马克思、爱因斯坦和弗洛伊德。

马克思的思想最终被作为政治武器改变世界，爱因斯坦以科学使整个世界向前大步跃进，而弗洛伊德，他似乎只揭示了一些人类内心的事情，但是，他的影响最终几乎遍及人类文化全部领域，对 20 世纪的人类生活构成了绝对的冲击。

1856 年，西格蒙特·弗洛伊德出生在奥地利弗赖堡市一个犹太商人家庭，4 岁时，他随全家迁居维也纳。弗洛伊德读中学时，他的成绩连续 7 年全班第一。受当时风行的达尔文进化论的影响，17 岁中学毕业那年，弗洛伊德选择医生作为自己终身的职业。1881 年，弗洛伊德从维也纳大学医学系毕业，获得医学博士学位。毕业前，他曾在布吕克的生理学研究室工作。布吕克认为人存在着一种心理能力，并且心理能力也是物质能力，来自于神经细胞。这对弗洛伊德日后思想的形成无疑影响极大。

1882 年，弗洛伊德同另一位精神病学友布洛伊尔联合开业，从事歇斯底里症的治疗与研究，他们的合作长达十年之久。

布洛伊尔在 1882 年前后接待了一个歇斯底里症患者。这是一个有许多病症的女人，包括不能喝水。布洛伊尔使她在被催眠状态下回忆与自己疾病有关的一切情绪体验。这个女人在催眠中说出这些往事，心情舒畅，最后恢复到正常，可以喝水了。继而，布洛伊尔又用此法治愈了她的其他病症。这个病例成为精神分析学说的出发点。布洛伊尔同样相信布吕克关于心理能力的主张，于是他同弗洛伊德联合提出一个学说，认为患者有过的，但推到意识以外的情绪体验将大量的心理能力把持住，所以生病；回忆之后，把情绪洗净了，被阻塞住的心理能力发泄了，病也好了。他们将这种方法叫做净洗法，后人更多称之为谈心疗法。

当时，神经症学的权威沙科在巴黎从业，1885 年，弗洛伊德前往巴黎向沙科学习。沙科认为歇斯底里症是机能的神经病，即神经器质无损伤而机能错乱引起的病。这一主张无疑也影响了弗洛伊德，以至于他后来完全用主观经验的概念来解释神经病。另外，沙科也曾偶然提到神经症总是有性欲的成分在内。

1889 年，弗洛伊德向另一位法国医生柏南学习催眠术。柏南观察到，被催眠的人醒后不能回忆起自己在催眠状态中所做的事；但经柏南再三引导并保证他必能回忆之后，他就能回忆一切。这对于后来弗洛伊德发展精神分析法亦具有启发作用。此前，在与布洛伊尔用催眠术治疗病人的过程中，他们也困扰于在催眠术治疗





中病症的消除是暂时的，一些病症的消除可能同时伴随着另一些病症的出现。向柏南学习之后，弗洛伊德开始让病人在觉醒的状态下调整身心，极度放松，并将自己随便想到的任何事情都尽量说出来，弗洛伊德称之为自由联想法。自由联想法标志着精神分析的正式开创，与梦的分析一道，成为弗洛伊德对精神分析疗法的两大基本贡献。

1895年，弗洛伊德与布洛伊尔合著的《歇斯底里研究》一书出版，成为精神分析运动开端的著作。但是，作为合作者的布洛伊尔却不赞同此书的出版，弗洛伊德通过自由联想技术进一步坚定了性问题的观点在神经症中具有重要作用的观点更是布洛伊尔所不能接受的，这部合作的著作也成为两人分裂的开始。

弗洛伊德继续着他的探索，在使用自由联想法的过程中，他发现病人有时回忆和报告的是他们入睡时所做的梦。1897年，他开始用自我分析方法对梦进行研究，这一年成为精神分析史上具有转折意义的一年。他总结说，梦是人们在觉醒时被压抑的欲望的满足。1900年，弗洛伊德出版了自己最重要的著作之一——《梦的解析》。

《梦的解析》首次揭示了人类心灵深处的奥秘，为后来影响整个学术界的潜意识学说奠定了基础，成为拉开20世纪精神分析大幕的典范之作。在此后近40年的时间里，弗洛伊德一发而不可收，出版了数十部著作和发表了大量论文，不断发展、完善着自己的思想体系。我们通过下面一些弗洛伊德最重要的著作，便可以看出他是怎样一位勤奋工作着的学者和作家。

1904年，《少女杜拉的故事》，《日常生活的心理分析》

1905年，《性学三论》

1910年，《爱情心理学》

1913年，《图腾与禁忌》

1916年，《精神分析引论》

1920年，《超越快乐原则》

1921年，《群体心理学与自我的分析》

1923年，《自我与本我》

1930年，《文明及其缺憾》

1933 年,《精神分析引论新讲》

1939 年,《摩西与一神教》

.....

弗洛伊德的一整套思想都凝结在这一系列著作中。人类心灵的结构:意识、潜意识、前意识;人格三部结构说:自我、本我、超我;人格动力学:由最初的自我保存的本能与性的本能,到后来的生的本能与死的本能;梦的理论:被压抑的愿望的达成;性的观点:儿童性欲的阶段;向群体心理学的过渡:俄狄浦斯情结;对文明及其本质的认识与思考:保护人类,同时抑制本能;.....

但是,早期的弗洛伊德是孤独的,他的精神分析学说蒙受着各种各样的指责。1909 年,弗洛伊德受邀赴美讲学,从而开始步入国际心理学的舞台,并迅速成为备受推崇的大师级人物。1938 年,德军入侵奥地利,弗洛伊德流亡英国,受到空前的欢迎。一年之后,这位 20 世纪思想界的巨擘因癌症病死他乡,享年 83 岁。

任何一个伟大人物的出现,除其自身原因外,历史的原因也许更为重要。所谓时势造英雄,弗洛伊德也不例外。

19 世纪的欧洲,资本主义获得迅速发展,丰裕的物质生活使人们有理由去寻求更享受的生活,而维多利亚时代奉行的禁欲主义仍严格地控制着整个时代的风尚。新教清贫、克制的理论与人们渴望尽情享受自然赐予的生命乐趣的愿望相冲突,一场本能与社会的巨大冲突正在积累中。

弗洛伊德一生中绝大多数的时光都生活在维也纳,这座城市是 19 世纪文化、科技和艺术发展的中心,典型的维也纳人喜欢寻欢作乐、享受生命,但表面又能循规蹈矩。时代症的表现,以及对这种病症予以治疗的渴求,在这里都表现得似乎尤为强烈。这座城市,为精神分析和弗洛伊德这位大师的诞生准备了最为适宜的摇篮。

19 世纪之前,欧洲的思想文化领域产生了一系列伟大的成果。莱布尼茨提出单子说,赫尔巴特提出意识阈限的概念,弗希纳则指出,心理就像一座冰山,它相当大的一部分藏在水面的下面。我们随后将看到,这些思想都对精神分析学的形成意义重大。与此同时,精神病学也取得重大进展,赫尔蒙特提出磁力说,麦斯麦创立麦斯麦术,布雷德成为催眠术的先驱,沙科对歇斯底里的新解释以及伯恩海姆的暗示说,所有这一切,意味着对引起精神病因的认识,已经从肉体的概念转到精神

• 015 •

第一章
弗洛伊德：
解析潜意识





或者心理的概念中了，而这显然是精神分析产生的重要前提条件。我们无法想象，如果没有这些先期的成果，弗洛伊德是否可以凭借个人的努力，在自己的一生中独自走完这条漫长的路。

另外，18世纪和19世纪的唯乐主义传统和达尔文的进化论，也对弗洛伊德最后完成他的使命意义重大。

心理学史家波林曾说“弗洛伊德从哪里获得了他的观念呢？这些观念已存在于文化里，就等着他来采取了”，又说“如果弗洛伊德死于摇篮中，时代将可能产生出另一个弗洛伊德”。我个人认为，这有些话似乎过于绝对了，并置弗洛伊德的个人因素于不顾。美洲大陆一直摆在那里，但哥伦布能够发现它，而不是其他人，其个人的重要性是不容忽视的。

另一位精神分析学大师弗洛姆曾写过一本《弗洛伊德的使命》，通过揭示弗洛伊德幼年及各时期的经历，用精神分析法对他进行了一番心理分析。弗洛伊德是一个伟大的理性主义者，他相信理性，热望真理。为了理性和真理，他可以牺牲一切。他怀有远大抱负，在孩提时代便十分崇拜汉尼拔、拿破仑、摩西，并在以后的生活中常无意识地以他们自居。弗洛姆提到，弗洛伊德的犹太背景使他有可能接受启蒙精神，犹太传统自身就是一个理性的或颇具理智素养的传统。“此外，一个多少有点受人歧视的少数民族，在情感上具有一种强烈的愿望，希望战胜那些阻碍它解放和进步的黑暗的、不合理的、迷信的力量。”弗洛伊德“具有超常的智力和活力”，相信理性的力量，民族传统为他提供了强大的精神力量，激励他去探索人性和人类的社会行为。弗洛伊德有句著名的誓言：“我经常地感受到自己已经继承了我们的先辈为保卫他们的神殿所具备的那种蔑视一切的全部激情；因而，我可以为历史上的那个伟大的时刻而心甘情愿地献出我的一生。”

弗洛姆同时也指出弗洛伊德个性中另外一些特点，这些特点对他的成功同样具有重要意义。弗洛伊德也是一个凡人，个性中有许多弱点。作为母亲的宠儿，他深深地需要母亲的爱抚、赞许和保护，当他得到时便充满信心，失去时便感到压抑和绝望。他总有一种恐惧心理，带着强烈的依赖性，过分敏感、多疑，缺乏热情、亲密、爱，缺乏对生活的乐趣。弗洛姆据此说：“由于弗洛伊德的天资，由于他的文化倾向，由于他生活环境中欧洲、奥匈帝国以及犹太人的具体因素，一个追求名誉和赏

识,同时又缺乏生活乐趣的孩子,如果要实现其生活的欲望,必须转而追求知识。”
“他的整个个性使他似乎感到在爱之中毫无确定性,唯有在知识中才有确定性。如果他想要摆脱疑虑,摆脱失败感,那他就必须在理智上征服世界。”

弗洛伊德最终确实靠智慧征服了世界,而且直到今天,我们仍生活在他思想的巨大影响之下。

我的初恋

13岁,读初二下学期时,一个少女的情影进入了我的视野和情感空间。

那是一个纤弱的美丽动人的女孩,瓜子脸,大眼睛,有着少女白嫩的肌肤和婀娜的步态。除了美貌之外,打动我的无疑是她那文静的气质。说话慢条斯理,悦耳动听,细腻温柔,总使我联想到水滴般的纯洁与静谧。

女孩是我的同班同学。初一的时候,我们似乎还坐过邻座。但那时,我尚未解男女之情,自然没有留下什么印象。

当我的心开始为这个女孩子而跳动的时候,我不知道自己该做些什么。最先进入思维的是一种犯罪感:我才13岁,怎么可以萌动爱情呢?对于两性问题,那时的我满脑子都是主流观念,于是认定自己是个思想品德不好的少年。有了这层概念,加上幼年生活造成的强烈自卑,使我当时不可能像如今的痴情少男少女们一样去大胆追求。我甚至不敢有任何的表示,只是将这份感情深藏心底。

但是,我没有办法不使自己继续喜欢那个女孩子。我的目光便在她的身后默默地追踪着她,欣赏着她的情影,这已经是一种极大的满足了。然而,我总担心这追踪的目光被老师或同学发现,于是开始盼望课间操,站在操场里做操时,大家都朝一个方向,便没人会发现我那凝固在她背影上的目光。

命运对我格外关照,读初三时,我和她都被安排到最前排,她坐我的左侧,我们之间只隔不足一米的走道。在她身边坐下时,我既兴奋又紧张,僵直地坐了一天,甚至不敢向她那面侧头。课间和坐在后面的男同学聊天时,我故意大声说话,让她听到,同时努力表现自己的聪明和博识,余光不断观察她的反应,如果她在注意听,我则更兴奋地说笑,如果她离开座位,我立即像蔫了的茄子。对背影的偷窥已不再是





我唯一感受她的途径，现在，我得以聆听她与女伴的闲谈，得以陶醉于她走过时留下的体香，得以呼吸她呼吸过的空气，甚至，敏感的我记得，我已经能够感受到她的心跳了。

几天后的一次自习课，她忽然向我借橡皮。那是记忆中我们最早的一次交谈，她只有一句，我却激动得说不出话，递橡皮的手微微颤抖。她莞尔一笑，我醉倒了。

我的日记中开始出现她的姓氏英文缩写“S”。我听到她的每一个声音、我们每次短短的交谈、我每次对她背影或侧影的凝视、我的每一点感受与幻想，都被记录了下来。当时的我想，8年、10年之后，当我们都长大了，我一定向她求婚，而这本日记便是结婚时我给她的礼物。

又一次自习课，懒散的我侧俯在课桌上，枕着右臂看书。无意间一抬头，我与她的目光撞到了一起，我的心立即被推到浪尖，慌乱地让自己的目光逃跑了。但是，那十分之一秒的震动，已经深深地烙印在我的心底。

我的左侧有一个太阳，照得我目眩！

我渴望再次体验那十分之一秒的美妙。于是，每逢自习课，我就枕着右臂，面向左侧俯在课桌上。我伪装成读书的样子，却一直在积聚着勇气，偷偷看她。每一次勇气积聚足了，看她半秒钟、一秒钟，那能量便会被消耗掉，我再让目光回到书上，开始一次重新积聚的过程。我发现，她原来还有两个小酒窝呢！

她无疑发现了我的偷窥。我们的目光便能经常交汇。几次之后，她也学我的样子俯在桌上，不同的是面向右侧，也就是说，与我面对面了。虽然我们坐在第一排，但有了手中的书作掩护，尚不足以引起后面同学的注意。自从有了这相对的姿势后，我们彼此都在对方的余光范围内，我抬眼看她时，她也总是抬眼看我。她的大眼睛水汪汪的，像一潭水，里面有很多我虽无法理解，却足以让我为之心颤的内容。我们的目光一开始只交汇十分之一秒，后来一点点延长，六分之一，四分之一，二分之一……我感觉到我们都在渴望这目光的交汇，眉目传情时我的心狂跳着，身体似乎已经飘升。每次都是我慌乱地逃避，我渴望那瞬间的辉煌，但正因为过于辉煌了，便又脆弱到无法承受得太多、太久。很多年后我读了马斯洛的心理学，知道一种叫做“约拿情结”的心理现象，人总是会逃离那些提升我们的高峰体验。

但是，我又不可能不一点点努力延长这高峰体验。一秒钟是一个大关，首次突

破这个大关的当天晚上，我兴奋地写下满满三页纸的日记。当我们的对视延长到两秒钟的时候，彼此目光中的内容更多了。

我终于确认：她也爱我。

如果不是因为有爱情，她怎么也会有那含情脉脉的凝视呢？

但是，这种自信毕竟脆弱，一旦某次自习课她不再与我做面对面的游戏，我便怀疑是自己自作多情了。

我决定初三毕业后便对她表白爱情，我相信等到关键的中考结束再谈这件事，是对双方负责的表现。但是，我当时还想象不出自己会怎样表白。毕竟，那时甚至没有影视和文学让我了解别人如何求爱。

然而，意外发生了——半路杀出了夺美的英雄。

初三开学不久，班里分来几个复读生。其中有一个很帅的小伙子，在那个年代便能做到衣冠楚楚，风流倜傥，待人接物十分老练，举手投足透着潇洒。他第一次进教室的瞬间，我的余光看到，坐在我左侧的那个“天使”先是一分欣羡，继而低下了头。十几岁的我已经本能地感到一种威胁。好在半年无事，到初三下学期，我发现那个男孩子也经常注视我的“太阳”，不同的是，他的目光充满野性，大胆而热烈。很快，我在课间看到他站在楼道里，同已经被我视为自己未来太太的那个女孩私下交谈。兵临城下，我恐惧地意识到，自己的爱情岌岌可危了。

我的内心开始搏斗。要保住自己的幸福，我应该立即向那女孩求爱，首先占领她的心。但是，中考临近，我觉得谈感情还是要等到毕业之后。现在回想起来，我只不过是在以考试的紧迫为借口，而真正的根源还是我的自卑，缺少勇气，甚至想象不出来求爱成功后自己又该做些什么。我仍然在逃避。还有我的罪恶感，担心这事被老师知道，我会成为坏孩子的典型。

最后，我竟想出了一条自以为两全其美的妙计。我给那女孩子写了封短信，说我如何如何爱她，但是，因为要考试，所以“请再等我两个月”。当时，已经是4月份了。

一天晚自习后，我一溜小跑，赶在她前面到了她家的楼下，在楼的转角处等着把那封信交给她。为了多欣赏一会儿她的背影，早在初二时我便已经跟踪她到过她家的居民楼。此时，我一边等待，一边调整着自己的心绪，想着如何对她表达。

远远地，她的身影出现了，越走越近了，我的心也越跳越快了。终于，她走到楼





前，看到了躲在黑影里的我。

“啊！”她惊叫一声，“吓坏我了！你怎么在这儿？”

我的心慌乱地跳着，舌头发木，全身僵直，紧张地说不出话来。“我，我……”我结结巴巴地说，“我路过。”

这是我注定的表现，这才符合那个自卑、怯懦的男孩子的性格。人在少年时总会做出很多后来追悔莫及的蠢事，我生命中的第一次求爱，便成为我日后的追悔。

我的天使微微一笑，声调极柔和地说：“那我先走了。”

“你走吧。”我说，表现得很随意。

那天夜里，我失眠了！那是我人生第一次失眠！

我的心好苦，年幼的我尚无法承受这一切。

转天，我向一个平时觉得关系不错的男同学谈了自己的苦恼。我讲了一切，讲我如何喜欢那个女孩子，我们的目光如何经常对视，我如何准备了情书却未敢递交……讲述本身可以缓解痛苦，但是，我没有想到，那个同学很快把我的秘密告诉了别的同学，在短短两三天之内，一传十，十传二十，成了全班皆知的秘密。所有同学都在背后谈论我，我已经从一些同学的玩笑中感觉到了，却还未意识到事情已经到了何等严重的地步。

那是一天清晨的早自习课，没有教师，全班同学各自做自己的事情，教室里静静的。坐在第一排的我，仍感受着左侧的太阳，心存幻想与温情。

突然，那个女孩子掉过头来叫我，声音很大：“方刚！”

每一次她叫我，我都有种受宠若惊的兴奋，在求爱受挫后，更是如此。

我“嗯”了一声，转身看她。她的目光已没有往日与我默默相视时的柔情，而像一把冷峻的刀。

“方刚，你和咱班同学都乱说些什么了？！”她硬硬地质问，我已经呆住了，僵在那里，说不出一个字。

“你也不撒泡尿照照自己！”她的声音在静寂的教室里回荡，我能想象得到，所有的眼睛都在注视着我们。

“我警告你，如果你以后再乱说，我就把你的嘴撕烂了！”她已经恶如泼妇了。

我那纯净如一滴水的天使，你到哪里去了？

捷，头脑最活跃，我能够不断产生新的智慧，而这些智慧往往都是超出我们这个文化的，为此工作着的时候，我不知疲倦。按照弗洛伊德的理论，我是将自己被压抑的性欲升华了。也许特别明显的是，我通过文字传达着自己的思考与主张，这思考与主张是卓尔独立的，是充满背叛性的，是寄寓了我个人的两性理想的。对于我的一些两性主张，时常有人会问我“你在自己的生活中这样做了吗”。我的回答也十分明确：“所有思想者致力于追求的东西，都是他们在生活中没有得到的。”这，似乎更像是在升华了。

弗洛伊德的思想又何尝不是这样升华的呢？升华理论的提出，无疑便是他对自己进行“精神分析”的结果。也许正因为他升华了被压抑的性欲，才有了这一整套理论。

我相信，因为初恋的失败，我有足够的理由寻找升华的途径。少年时，我被震动过的一句话是：“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”后者可能更多地进入我的潜意识，我今天努力读书、写作，是否正因为那份最初的震动与诱惑呢？

但是，除了那些与两性问题有明显关系的写作与我的性欲的关系比较明确外，其他题材的写作呢？

人类文化的产物中，有性欲升华的作用，但应该还有其他力量的作用。

我的敬业之心中，有性欲升华的成分，但又绝不仅仅是性欲的问题。

是什么使我成为敬业的我呢？弗洛伊德无法回答，也许，只有到阿德勒、霍妮等人那里去寻找答案了。

本我、自我、超我与俄狄浦斯情结

弗洛伊德晚年对潜意识领域进行了修正和补充，提出所谓个性理论，主张人的个性是由三种结构组成的，以取代其早年关于意识与潜意识的划分。这一努力最早出现在1923年出版的《自我与本我》一书中。他所称的三种结构，便是本我、自我和超我。

本我又称“伊德”，是由一切与生俱来的本能冲动组成，是人格的一个最难接近而又极其原始的部分。它包括人类本能的性的内驱力和被压抑的倾向，其中各种





本能冲动都不懂得什么逻辑、道德，只受“快乐原则”的支配，盲目地追求满足。它是无组织的，仿佛是“一大锅沸腾汹涌的兴奋”，充满着本能和欲望。我们不难看出，本我多少是与潜意识相对应的。

自我则是人格中的意识部分，是来自本我经外部世界影响而形成的知觉系统，是现实化的本能，是在现实的反复教训下，从本我中分化出来的一部分。这一部分由于现实的陶冶，变得渐识时务，不再受快乐原则的支配去盲目地追求满足，而是在事实原则或现实原则指导下，既要获得满足，又要避免痛苦。自我负责与现实接触，是本我与超我的仲裁者，既能监督本我，又能满足超我。

从婴儿时期起，我们就不断面对我们的父母和社会的道德要求，当我们做错事时，我们的父母会说“不要这样”。即使长大成人之后，我们在脑海中仍可以听到这类道德要求和价值判断的回声。似乎这世界的道德规范已经进入我们的内心，成为我们的一部分。弗洛伊德称这为“超我”。

超我是道德化的自我，是一个由父母和师长的指示所形成的结构。它在无意识中起着作用，但也有着同有意识的东西的共同点，如良心、理想等。超我是人格最后形成的而且最文明的部分，它按照那些在儿童的早期生活内执行赏罚的人物的形象，特别是依父母形象建造起来的。它反映着儿童从中生长起来的那个社会的道德要求和行为标准。超我是从自我所分化出来的那个能够进行自我批判和道德控制的部分，与本我处在直接而尖锐的冲突之中。

一个人的超我中，同样有教师、社会等施加的影响。

弗洛伊德还提到了俄狄浦斯情结，他认为，在一个由父亲、母亲和孩子组成的家庭中，男孩子总是最先选择母亲作为第一性冲动的对象，并把父亲作为第一次暴力的憎恨冲动的对象，他将这种受到压抑的力比多冲动，以古希腊戏剧中杀父娶母的王子的名字命名为“俄狄浦斯情结”。反之，女孩子则将性欲动机常联结到父亲身上，仇视母亲。弗洛伊德认为，这种恋母或恋父情结普遍存在于儿童性—心理发展中，并且与超我的关系十分密切——孩子自居为父母。

自居，是弗洛伊德提出的又一个概念。

弗洛伊德说，自居作用是一个自我同化于另一个自我之中，于是第一个自我在某些方面像第二个自我那样行事，模仿后者，并在某种意义上将后者吸收到自身之中。