

To know

# 你不知道的 自己

看见你自己，  
成为你自己。

曾奇峰 著

yourself

肖泽萍 刘川鄂 武志红 刘丹  
张海音 施琪嘉 小莉

—— 挚爱推荐 ——

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

To Know

# 你不知道的 自己

曾奇峰 著

yourself



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

## 图书在版编目(CIP)数据

你不知道的自己 / 曾奇峰著. -- 北京 : 北京联合出版公司, 2018.5 (2018.6重印)

ISBN 978-7-5596-1607-4

I. ①你… II. ①曾… III. ①心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第009637号

你不知道的自己

作者: 曾奇峰

选题策划: 北京时代光华图书有限公司

责任编辑: 咎亚会 夏应鹏

特约编辑: 李燕子

封面设计: 新艺书文化

版式设计: 郝薇薇

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京晨旭印刷厂印刷 新华书店经销

字数287千字 787毫米×1092毫米 1/16 20.25印张

2018年5月第1版 2018年6月第2次印刷

ISBN 978-7-5596-1607-4

定价: 58.00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, 请与本社图书销售中心联系调换。电话: 010-82894445

今年九月，德国资深心理分析师舒尔茨博士来北京，我参加他对精神分析师的督导培训。他同时也是我个人的心理治疗师。在结束了一天非常辛苦的集体个案督导后，我开始接受他的心理分析。

我的第一句话是：“It is a really hard job, all the cases are very difficult.”（这真是很辛苦的工作，所有的个案都非常困难。）他点头表示赞许。然后我笑着说：“But I will be the easy case.”（但是我会是一个容易处理的个案。）他微笑着，轻轻地说：“Please don't try to be an easy case.”（请别竭力做个容易处理的个案。）

那一瞬间，我仿佛被一道闪电击中，微笑凝固在我的脸上。这句轻轻的几乎没能明显搅动空气的话，掀起了我思想的狂风巨澜。我从事心理咨询与治疗工作十五年，经手的个案数千个，自我分析的历程也不短，但是我从来没有如此清晰地意识到，自己是一个时时刻刻避免给别人添麻烦的人，即使是在心理咨询师面前，也不能放下自己恃强的面具，“把所有问题都自己扛”。我并不是自己想象的和认为的那样，处理任何事情都灵活自如。我执着于自己面对、自己解决、自己“独享”问题。过于相信自己的灵活性，这本身就是不灵活的表现。这就是我的局限，但我从来就不知道它的存在，直到那不经意的一刻。因为我对它一无所知，所以我也从来没有办法超越它。

只有资深的心理治疗师，才会在不经意的一瞥中，看到“你不知道的你自己”，并在不经意中，帮助你领悟自我认识上的局限。就像四两拨千斤的智者，手法之精到，甚至于稍微不留神，你就觉察不到这“拨”的动作。

心理医生这个行业，正成为社会日益追捧的对象，越来越多的人对此感到好奇。资深的心理医生，不用药物，只是凭借“三寸不烂之舌”就可以进入中产阶级行列。人们常常质疑，这是否只是一个美丽的传说；也有人怀疑，只是坐着说话，是否真的值那么多钱。如果不亲自体验资深专家的工作，你很难欣赏到其中的精妙之处。可是心理治疗偏偏永远是“请勿打扰”的状态。当然，想要了解他们和他们的精彩，还有一种补救方法，也就是那“不经意的一瞥”，让你可以管中窥豹，略见一斑。

这“不经意的一瞥”，就是阅读资深治疗师所写的手记、随笔、杂文和小说等。这些文章，就像他们做治疗一样，反映了他们的价值观、个性特点、处事风格等，而这种了解的最大好处就是，你不必一定是他们的咨询客。

我所熟悉的这些资深心理治疗师全部都是凡夫俗子。他们喜欢吃好吃的，喜欢“头疼医脚”（为泡脚所找的合理借口），喜欢聊天，喜欢唱歌，喜欢旅游，喜欢拍照，唯一不同的地方，就是他们喜欢对自己、对他人、对生活投去那“不经意的一瞥”，用一个全新的角度，诠释我们司空见惯的人与事、喜怒与哀愁、悲欢与离合。他们超过二十年的专业训练和专业经验，全部浓缩在这“不经意的一瞥”中，让你回味无穷、受益绵长。

北大心理学博士

清华大学心理咨询中心副主任

刘丹

中国大陆临床心理治疗的发展，与“中德高级心理治疗师连续培训项目”培训不无关系。这个项目成就了国内一线心理治疗师中的一批“种子队员”，武汉“四才子”就是其中的佼佼者。而其中，曾奇峰以其勤奋执着，建树颇丰。

心理世界被认为比宇宙更浩瀚无垠，因此，要成为心理治疗师不是那样轻松而随意的，它的难度往往超出我们当初的估量。

到写这篇序时，我才意识到我与曾奇峰相识多年，都不曾细细聊过他自己，我还不能在心中勾勒出他从过去到现在的清晰脉络。为什么不曾聊？应该有很多机会。或许曾奇峰并没有把这个机会给任何人。在德国时，他认为语言“还不够”，他非常努力地学习德文，眼睛近视加深一百度，德语几近过关时他回国了。在中国时，曾奇峰认为与同道关系太近而不能接受分析。其实，曾奇峰的英文一开始就不差，德国同道的英文也很好。语言不是理由。

那么，是什么力量让这位同济医科大学的才子在一毕业就选择了精神科，之后又毅然辞职，创办了武汉中德心理医院，后来又远渡重洋，赴德深造？当时，真正面对训练治疗师时，他并没有开始自我体验。当时他失眠了……

其实，不曾深切体会心灵的跌宕起伏，便不能体会人类灵魂炼

狱般挣扎的苦难，也就不会有以解救这种痛苦为己任的长久动机。只是，有同样经历者中，心灵麻木者无从感受，心智羸弱者纠缠沉沦，难以自拔，唯有灵性敏感而又坚韧自强者，方可越出桎梏，抽身回溯，不仅自明，而且会救他人于水深火热，从而具备成为优秀的心理治疗师的潜质。只是完成这个转变的捷径之一是接受自我分析。

1999年在德国读曾奇峰对《风中黄叶》的点评——《大悲无泪》时，我同时读了吴和鸣对同一本书的评论。他们的视角不尽相同。曾奇峰入木三分的刻画分析，其犀利练达的文字、干净利落的表达，如同张家界凌厉的山峰，拔地而起，咄咄然如同剥去少女衣衫做体检，全面而准确，令人过目难忘，只是似乎忘却了女子的羞怯和难堪。但是他明明是了解的，否则不会题为《大悲无泪》。相较于当时吴和鸣柔软体恤的评论，我留下了这样的印象：为什么看不到他的感情？因不堪而隔离吗？

后来，在曾奇峰网页上有了各式各样的文章。我体会到他的内心在缓缓地变化着。能用那样机警、睿智的语言表达心理现象和人生经验，如同寓言般将心理学常识由浅入深、生动活泼地娓娓道来。无疑，有些能量在升华着：那些凌厉的山峰间有了厚土，有了绿草树木。此刻让我想起乘旅游大巴从旧金山到洛杉矶，途中见到起伏的山峦盖着如绿绒毯般的草木，生机盎然却平静祥和。

很高兴这些文章今天结集出版了。无须多言，曾奇峰是优秀的科普作家。不仅如此，其文章内容涉猎古今中外，以小见大，由远而近，文笔淋漓尽致，凝练老道，完全是优秀的杂文作家。而我更愿意把他看作心理治疗师，欣喜地看着他成就中国心理治疗事业的历程。

中国心理卫生协会精神分析专业委员会首任理事长

肖泽萍

上海精神卫生中心前院长

生活必须被适当地搁置和隐蔽，暴露太多的人会显示脆弱，因其丝毫不知道后退及隐藏，留给彼此余地。有时候，人与人之间只需隔一道墙；有时候，只需隔一扇门；有时候，只需隔一丛花、一株柳的隐约相望，可是，偏偏不能再有一丝接近。容易伤害别人和自己的，总是对距离的边缘模糊不清的人。我们生活着，各自为营，我们的自私与空虚，我们恬不知耻的愚蠢——谁都像我们一样，然而我们每个人都是孤独的，这感觉好像天上人间对影自怜的落寞舞蹈。他人只是荡荡无极的水月镜花。我们曾在命运的波澜面前落荒而逃，到最后才发现：人生最曼妙的风景，竟是认知、宽忍、原宥自己后，内心的淡定与从容。

曾奇峰的《你不知道的自己》就是这样一本牵引我们匍匐于内心深处每寸罅隙的书，温润并且清淡，汨汨涌动着悲悯。如同一条生生不息的河流，我们纵身扑入，以在主体和客体之间流盼的浮躁姿态，向死而生。

世事沧桑轮转，昼夜春夏，每每看去不一样了，其实我们还停在原处，日光之下无新事。在每一个精神病患者赤诚的叙述或者自我解剖之前，都是困顿。他们因人格的缺陷而被迫面对生活序列中的意



外情节，措手不及，各自陷在自身际遇的沼泽里，难以抽身。曾奇峰那样明眸皓齿地对他们微笑，灵魂喷薄，影子踟蹰。只剩安慰无处不在。他用凌厉深情的手一层层揭下他们的面具，尽管我知道这过程对于患者来说应是惨烈无比的。人生的过渡，当时百般艰难，一天蓦然回首，原来已经飞渡千山。那一瞬，你不再毫无方寸，天上太阳，不尽衷肠诉无休。面具后的脸，依然如昨。你会发现，这就是上帝藏得最深的秘密，它曾经把这秘密埋在某个岁月底处的荒冢，然后我们以它为起点开始拼命地往前跑，不知道跑了多久，反正那因为奔跑而带起来的急速的风声已经永远地存在于我们童年的梦境里，和我们的灵魂相依为命，以至于后来我们一闭上眼睛就能听到它。但是有一天我们会突然觉察到，我们前赴后继沿着它狂奔的这条路，是环形的。让生命来到你这里。

我不喜欢看起来过于圆满的人，不喜欢容颜完美无缺的人，不喜欢性格坚不可摧的人。人的生命应该是丰盛而有疮痍的，丢弃的那一点才是灵魂的出口。一个人若想拥有在工作与生活之间回转自如的真实性情，该需要多么繁复艰难的提炼。曾奇峰的可爱就在于此。面对病人和读者，他不是讳莫如深的医者，更不是道貌岸然的真理般的存在。在满浮丝丝柳絮的抽象的空气中，无处不在地游移着晴朗的气味。他言语中颠簸而举重若轻的饱满笃实，是听者苦修等待长路上的相逢。“无所贪爱，每一刻却贯注深情。”精神分析的含义我想他是能真正领会的。听他讲课，看他的书，你不需要附和，却能心照不宣地妥协、信服。个中逶迤曲折像光阴的墙角盛开的白色小花，不惊动，默然走近却收不住流连的眼光。好似坐在乌篷船里听雨声淅沥，昏天黑地，经宿未眠，天明已至渡口。长久被拘禁在心底的寂静与阳光耀武扬威地在时间无涯的荒野里盈涌，点点灰尘飘飘扬扬。

如得其情，则哀矜而勿喜。曾奇峰懂得人对抗自身弱点的方式，往往是自恃而且无知无觉的。一次次走入同一种困局，寻找同一种快感，接受同一种失落。这就叫作“强迫性重复”。于是，颠来倒去地在被某种失落打击得体无完肤之后，人会变得精疲力竭，苍白蜷缩。接受长夜有尽，白昼有终。只能用下雨时的虚妄，润滑生活的干燥。然而，他认为任何一个人，“只要他打败了曾经控制了他的强迫性重复的力量，或者说命运的力量，那他的未来也会是一部讲述英雄故事的史诗。”不过就连悲哀落在地上，都会重新跳起，不是因为它的空旷，而是它的重量。那么可想而知，这捉襟见肘的抗争犹如困兽之斗，当中的黑暗冷落，确定无疑。现在曾奇峰为我们找到了一条条出路，也许路太远，没有归宿，但我们只能奋不顾身地前往。太阳尚远，必有之。烟火已经在头顶劈头绽放。

工作中，稍作休息时，他喜欢把双手插在裤袋里，凭栏远眺，舒展自己的身心。此刻他视野辽阔，给人“卷帘梳洗望黄河”的感觉。为消解倦意，他也会抽支烟，空气因为烟草而变得清凉，令人振奋。在无数个他毫不自知的时刻，他眼底的无边，是孤岛。那片刻难得的沉默像坟墓，像鱼，像深海底的鱼。文亦如其人般厚道平和，《你不知道的自己》文风朴素，援例诠释心理学相关概念，往往深入浅出，化难为易。写作不是攀爬高山，也不是深潜海沟，它只是在一张标配的床上睡出你的身形，传达你的观念。截然干脆倒是一种简洁的美。我在读这本书时，有一种就像是拥有独立于生命的喜悦常常不分场合地找到我，像太阳总在我们看不见它的时候升起来那样，这喜悦也总是猝不及防地就把我推到光天化日之下，让我在某个瞬间可以和任何人化干戈为玉帛。与谅解无关，与宽容无关，我只不过是豁然开朗。末了，我听见我的身体里刮起一阵狂风，它尖锐地呼啸着，穿透了我的

身体，穿透了我的视觉跟听觉，我知道那就是沉淀在我身体里的坚硬的力量。

每个人身上都存在光明和晦暗，如日如月，执障与觉悟，一体同源，它到底将被人证得。在心理治疗中，倾诉最终会以沉默、祈祷、忏悔、救赎的方式，渡船过岸。它帮助我们把激荡的感情收起，变得内敛从容，告别富于挑逗的美好，告别脆弱的精致，告别无用的敏感。不再会遇到风吹草动就草木皆兵，而是逐渐趋于和解。

海子写道：“你来人间一趟，你要看看太阳；和你的心上人，一起走在街上。了解她，也要了解太阳。”而我认为，在了解太阳之前，你必须先了解自己，学会活泼喜乐地和自己相处，因为你有太多“不知道的自己”。

我和曾奇峰是同乡，也是小学、中学先后的同学，双方的大人又是同事，所以我们两家算是世交。小时候在他家贪读小人书的情景我至今难忘。我与他兄长同年考上大学，我们互相道别的话语他还记忆犹新。我一直在文学教育和研究的圈子里打转，对奇峰弟在心理学领域的成就也时有耳闻，近年来拜读过他的论著，请他做过学术报告，也介绍过一些文学界中人跟他做朋友，逐渐有了些交流。事实上，我从不觉得我跟他有什么隔膜，因为我们都是向人而在！他是更科学、更理性地面对人的精神状态，或者说是面对精神可能和确实有问题的人并积极诊断疗救，我是更虚拟、更感性地面对人的情感世界、人性纠结，殊途而同归，都是人的精神大厦的建造者。所以，我乐意为他的书再版而鼓与呼！

湖北大学文学院院长  
湖北省作家协会副主席

刘川鄂

## 第一印象

初识奇峰，是在二十多年前的中德高级心理治疗师连续培训项目上，他是在整个连续培训项目中间加入进来的，第一印象有点像是来踢场子的。我的感觉是来了一个内心肩负着重大使命又身怀武功的愤青。之所以这么说，是因为我从他的目光中看到的多是冷峻，还有，他的文字、谈吐风格也是冷峻、犀利、极具洞察力的。但那时候我也还年轻，读不懂这些背后那些柔软和深情的部分。因此，在当时的情境中，可以说，那是一个我所不知道的奇峰。

## 第一个疑问

我和奇峰的情谊是从中德班的学习过程中开始的。参加一个培训项目，特别有意思的是学习之余大家的互动过程。课余，大家必然会经常一起胡吃海喝，天南地北胡侃。一次，奇峰说到，他在做武汉中德医院院长时，因为工作需要（肯定也是内心需要），经常在江湖上和三教九流的人打交道，感觉像是很能在场面上混的那种人。初听到时，我有一点敬佩，年纪轻轻，就做了院长，而且还很有那种在中国

要做一个院长的那些素质……但同时，我看着他，感觉不像啊?!我内心是有疑惑的，这么一个偏文弱书生的年轻愤青，怎么也不像是有那种很练达世故的“社会功能”的人。是我看不起他吗？我始终认为，在这方面他是肯定达不到我这种俗人才会有有的水平——不是一个级别的，关键是画风不一样。奇峰是文艺范学者型的。但是，他为什么要给别人这么一种印象呢？至今我没有就此问题与奇峰对质过，这已经不重要了。

### 一起混江湖

2003年，全国心理咨询师培训高潮启动。我因为也负责我们医院这一块工作，想把心理咨询师考证培训工作做得与众不同一点，在考证培训中额外加入了几天精神分析的理论、技术及小组体验，请来了奇峰、琪嘉、晓波等众兄弟，当然不仅仅有兄弟，还有蕴萍、晓明等众姐妹。在那几年中，我们还组合着去全国各地传播精神分析和心理治疗。奇峰给我的印象是很有团队合作精神，注重兄弟们一块儿把事情搞得好玩，大家开心、搞得很有气势的样子，就会很有成就感……但是我感觉，奇峰是一个有独特才华的人，更适合一个人孤独远行，在一起的过程中，他会不会有委屈自己的时候？他内心真的喜欢和我们在一起吗？我有时候会矛盾，看到他一个人抽烟的时候，感到他很孤独，我不确定是走近他好，还是让他一个人待着好。是我敏感脆弱在投射，还是他？还有，那些和奇峰称兄道弟的人，真的理解他吗？能达到他的境界吗？我这么说，是在孤立他呢还是在接近他？这也是我所不知道的。

## 一个烟斗和一台电脑

烟斗，一度成为玩精神分析的标志。一次，奇峰和琪嘉在上海东方商厦买了一个烟斗送给我，把我拖下了水。我一直记得，奇峰在给我传授如何做一个烟斗客时的那种专注、痴迷、沉浸和欣赏的神态，深深地吸引了我。如何开斗、装烟丝，如何慢慢吸、啜和品味，要做到始终保持烟斗微温，烟丝行将熄灭的状态……后来我才明白，其实那就是拉人下水一起干坏事时的套路，他自己做不到，却有把这个光荣使命传给我了的感觉。我辜负了他的期望，经常猛吸，把每一个烟斗都抽得烫烫的。当然，我们一起还干了一些其他坏事。

我因为心梗后痛定思痛减肥，每天长时间快走，在一定范围内搞得动静有点大。兄弟姐妹们纷纷表达了各种担忧、关切、劝阻，或理解、支持……奇峰没多说啥，只是有一天，突然对我说，“我想送你一台跑步机，这样如果刮风下雨你在家也可以坚持锻炼了”。我不但感到非常温暖，还感到只有他才能够理解我的追求、情怀和苦衷。我感慨，这是他作为一个男人照顾、呵护人的细腻而又不露声色的风格，或者也是他渴望能被这样对待？我因为已经有了跑步机并更喜欢室外快走的感觉，我不想要跑步机，但我不想放弃被他照顾一把的机会，我对奇峰说，你就送我一台笔记本电脑吧，我正好缺。他送了我一台最好的电脑。

## 一群女人

说是一群女人，其实就是一个男人身边最重要的那些女人，老婆、老妈、女儿，传闻一度都住在很近的小区里……我感觉奇峰内心真正在乎的只有这些重要的女人，而没有自己，更不是我们这些哥们

姐们。有一次我忍不住对奇峰说，你这样不是太辛苦了吗?!我感觉奇峰“前世”是欠女人的。这种情况下，奇峰往往是默不作声，和你们讲不清楚的。坦然还是无奈?关于这一点，是我等局外人无法妄加猜测的，真要说什么，其实都是八卦。投射出的可能都是些我们所不了解的自己。

在奇峰和丽娟的婚礼上，我看到奇峰的妈妈祝福儿子儿媳婚礼的一段视频，看着并感觉着老人的气场，我似乎懂了点什么。

我们每次都发现，兄弟姐妹们见面，泽萍总是要重点“培养”一下奇峰的，虽然表面上似乎也会“培养”一下琪嘉，但那不是重点，最怜爱是奇峰。我吃醋，我抓狂，又有何用!命不一样!

这些年，我感到奇峰越来越能够松弛下来，越来越有滋润的感觉了。看着他和丽娟在一起，我感到他找到了最终的归宿。作为兄弟，由衷地感到欣慰。对一个男人来说，身边的女人总是最重要的。

走近一个人，才能更好地感受和理解他写的东西。同样，看了他写的东西，不由得就会很想去接近他。要想接近他，方式、途径有很多。

中国心理卫生协会精神分析专业委员会现任理事长  
上海精神卫生中心心理咨询部主任

张海音

大凡什么事物到了最高境界，都多少会有点不可言说的特性。艺术如此，习禅如此，心理治疗也是如此。

言说之难的原因有两种。一是被言说的内容过于庞大和复杂，你不可能将其全部说完，也不可能全部都说清楚。经常的情形是，你说出来的内容远远少于没有说出来的，或者说出来一部分后便造成了对整体的扭曲和误解。盲人摸象的故事，讲的就是这个道理。

言说之难的第二个原因是表达方式的局限。如果仅仅是用语言和文字，的确有太多的东西无法表达。语言和文字是高度抽象的东西，它们是言说者的工具，又是被言说的对象，所以它们经常“假公济私”，在言说其他事物的时候全无顾忌地表现自己。至少我本人就是语言文字这一特性的受害者之一：我常常对一篇文章的内容不太感兴趣，而对文章是怎么写的感兴趣；不管一篇文章写的是什么，如果它的文字不好，我就不会喜欢。

所以，为了不破坏被言说的事物的整体感，也为了防止言说工具搞鬼，很多人都反对言说。这是人类因噎废食的又一证据，是精神分析所谓抑制的自我防御机制的表现形式之一，不言说是为了避免言说之后的自责和焦虑。



人是关系的动物。每个人都被关系制造，同时又是关系的一个环节。不言说简直有否认人作为人存在的特性的嫌疑。不管是人还是人所体验到的任何东西，如果不置于言说的场景中，那它就是孤立的，而且也是没有价值的。

每个人都需要把心灵的东西向外界或者在关系中呈现，所以我们必须言说。言说的意义并不在于完整和清晰，而在于言说本身。言说既是手段又是目的，言说的现在进行时，就是生命本身的现在进行时。

Bion 说，根本就没有被称为你、我、他的个体存在，有的只是他们之间的关系。这种关系的表现形式就是言说。那些无法用语言和文字言说的人，如失语者或文盲，他们一样地可以言说，用图画、歌唱、音乐或者哭泣，向别人表达他们内心的爱恨情仇。

实际上，就广义的言说而言，一个人根本无法不言说，他活着就是言说，以语言的方式，或者以其他任何可能的方式。比如他的眼神、表情、姿势，他的习惯、爱好、个性，以及他的爱情、婚姻、事业甚至疾病，都无一不在言说着他的内心。“桃李不言，下自成蹊”，那是因为桃李用它们的色泽和丰满言说了美味，便吸引了很多人前往。

世界因为每个人以自己的方式言说着自己感兴趣的内容而变得丰富和有趣。很难想象，如果人人都以不可言说的高深态度处世，这世界会是什么样子。那大概是一个荒凉孤独的世界，每个人都像一个孤岛，而且中间没有海水相连。

这本文集，是十年来我本人“言说”的产物。总共约二十万字。对一个曾经有过当作家梦想的人来说，这个数字不会带来丝毫的欣喜，不羞愧已经很不错了。

集子言说的内容，几乎都跟我的专业心理咨询和心理治疗有关。