



*Fantasy*

幻想即  
现实

*is* 活出梦想中的自己

你怎么想，  
世界就怎么改变。

曾奇峰 著

*reality*

# 幻想即 现实

曾奇峰 著

图书在版编目 (CIP) 数据

幻想即现实 / 曾奇峰著. --北京 : 北京联合出版  
公司, 2017.7  
ISBN 978-7-5596-0070-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第072238号

幻想即现实

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 : 郑晓斌 徐秀琴  
特约编辑 : 李燕子  
封面设计 : 门乃婷工作室  
版式设计 : 程海林

---

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)

北京雁林吉兆印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 206 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1 / 16 16.75 印张

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-0070-7

定价 : 48.00 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, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话 : 010-82894445



贰阅 | 阅爱 · 阅美好

ERYUE

让让  
阅阅  
历读  
丰走  
盛心



想到他，会想到这些词——平实、落地、很哥们儿、重情感、好酒、不掩饰、不过度的自恋……

十几年前，最初《广州日报》心理专栏用到曾奇峰的文章，称他为“国内精神分析界的旗手”。

这是一种共识性的赞誉，不过是从远远观看的角度。

十几年过去了，旗手还是旗手，但他身上，一直没发展出大师味儿，相反另外一种味儿变得更浓。这种味儿，是烟火味儿。

十几年中，和奇峰多次见面，想到他，虽然习惯上想使用这个词——亦师亦友，但感性上，得称他“奇峰兄”。

想到他，会想到这些词——平实、落地、很哥们儿、重情

感、好酒、不掩饰、不过度的自恋……他首先是一个真实的人。

读奇峰的文字，看奇峰的视频，生活中和他相处，就会知道，他有很多精神分析师常见的一种癖好——对别人和自己的一切进行分析。很多人会以为，分析太透彻，就会太理性，或超凡脱俗，不再那么热爱普通生活。这在部分人身上会成立，但奇峰不是，他是越分析越真实，身上的烟火味儿更重。

一位女士，曾在伦敦找过英国本土的精神分析师，也对国内的精神分析学界有所了解。她说，他们好像是，精神分析是精神分析，生活是生活，而你们多给我这种感觉——精神分析就是生活。

以我的了解，无论国内还是英国，都有这样的分别：有的精神分析师，似乎精神分析更像是一份工作，精神分析的一些东西，并没有融化到他身上；有的精神分析师，则会将精神分析中领悟到的东西，直接引入自己的生活中，或者说，这份领悟也化入了他的血液。

奇峰在书中说：

比昂的目标是“基于领悟的个人化行动”，这句话展开了说，意思是每个人都应该有自己独特的对生活的感受和行动的原则。

比昂如是，奇峰也如是。读奇峰的文字，你会感受到，他是怎样思考怎样活着的。

文如其人，奇峰在生活中也是这样。

大概十年前，我第一次见到他时，发现他的衣着非常朴素，

估计了一下价格，对他说，我觉得你浑身上下的衣服全套加起来不超过五百元（也可能说的是两百元）。他说是的，然后非常开心自在地笑了起来，好像我这样说是一种知己般的理解，直接说到了他心坎上。

真实、不掩饰情感，这是他给我的第一印象。谁都有防御，奇峰自然也不例外，但你会感觉到，他的心是敞着的，让一些信息自然流进，撞击自己，然后感知它们、理解它们。

真正的大师当然很少，但学精神分析的过程中，很多国内同行的确逐渐地活出了大师味儿——越来越不动声色，说话高深莫测，神情模糊不清，好像已经化解了心中一切恩怨，抚平了自己一切情结。你以为这是精神分析该有的样子，其实这是中国人格的一种理想状态——随心所欲而不逾矩。

但奇峰一直真实，从没戴上大师的帽子或表露权威的面孔。随着时间的推移，他身上的烟火味儿更浓。

想起来，除了极少数常聊天的几位咨询师，好像我只有在奇峰这儿，得到了他最多的个人色彩的信息。它们部分是语言，但主要是他的人，你看到他，就会自动感受到一些很个性化的东西。

也好像是第一次见面，谈了一些心理玄学，他好像还不大相信，对此直言不讳。后来一次见面前，我听说他见一个通灵女孩的事。见面后我问他这件事，他说，一个朋友带他去见那姑娘。他还没开口，她就对带他来的人说，他不相信我，他的口袋里装了什么什么，而后他就被震到了。

2007年，我在上海中德班学精神分析时，奇峰作为中方老



师讲课，那次他毫不掩饰讲了自己一些专业上的野心：如果他以现在的年龄，能得一场小儿麻痹症全身瘫痪，而能领悟到催眠大师艾瑞克森的东西，那么他愿意付出这个代价；现在易经是64卦，他想把它发展到128卦……

这样说，太真实，有野心，也脆弱，缺了大师味儿。他可是国内精神分析界的旗帜啊，但他就是这样没有身份感地表达了自己个性化的野心。

他的这种烟火味儿，在他的文章和视频中随处可见。你不仅看到观点，也因为这股烟火味儿，一下子会被牵动出感觉来。

譬如，他说：骄傲使人落后，谦虚使人进步，这句话错了，应该是，骄傲使人进步，谦虚让人猥琐，越谦虚越猥琐，谦虚到骨子里，就猥琐到骨子里。

这一段话，真是酣畅淋漓。

我们的文化中，有各种流传了不知道多少年的常识，听上去很对，譬如谦虚与骄傲，但从精神分析的视角看，它是错的常识，一个自我太压抑的人怎么进步？精神分析的语言，一个精神分析师会知道，但直接把它说成对这句老祖宗的话颠覆性的表达，却不容易，这需要一股子劲才行。

在书中，他讲了对这一问题的思考过程，并问过很多人：别人赞美你，你会变得骄傲吗？几乎没有人点头称是。

他还写道：

“李敖名言：我如果想要找一个自己佩服的人，我就照镜子。看来他是这一类人的典型。有人可能会担心，这样会不会把

自己吹得出门之前就发疯了？当然不会，那些出门前和出门后疯了的人，恰恰是那种在出门前‘揍’自己的人。这个世界上没有被吹疯的人，只有自我攻击才会让人发疯。”

我喜欢这种带着个人色彩的文字，没有这些感性色彩的文字，我总觉得有一种恐惧在里头。

我们是一个文化悠久的国度，那些延续了几千年的文化中，有很多压制人性的集体意识和集体无意识。国内精神分析师们应该做一种工作——讲透这些常识的问题，并提出些让人性张扬的新常识。

奇峰做了很多这方面的工作。

譬如关于勤快与懒惰。我们习惯说，人都喜欢懒，但奇峰说，观察孩子就会发现，人的天性更喜欢勤快。

譬如关于恩仇。我们习惯说，滴水之恩当涌泉相报，而奇峰说，帮助别人会招致仇恨，这份仇恨很重要，合理表达它吧。他在书中讲了一个故事：“因为一个专业培训，一直跟一位比我小几岁的同行在一起。在过去几年里，我给了他一些较重要的专业上的支持，他从未说过一次谢谢。今天在培训结束的晚宴上，他向我敬酒时说，因为你帮了我很多，所以我迟早要杀死你。说得一桌人哈哈大笑。大家都是深层心理学的爱好者，都明了恩仇相伴的人性。这位朋友如此直白的表达，使原本沉重的恩仇，变得好像从窗外飘进来的若有若无的梅花香味。”

譬如他说，别说太正确的话，并引用明代哲学家张岱的话说：“人无癖不可与交，以其无深情也；人无痴不可与交，以其无真气也。”

譬如我们有各种各样的说法，在说金钱的可怕，而他说：“也许应该在心理疾病谱中增加一个诊断——无钱型人格障碍。在相对公平的社会环境中，一个人如果没有重大的先天缺陷，就应该能够赚到足以满足自己物质和精神生活的银子。所谓‘无钱型人格障碍’的人的特点，首先是没钱，然后就是偏执、尖刻与懒惰。所谓穷酸穷酸，说的就是这类人。跟这类人打交道，你可以直接感觉到他们人格上的巨大变异或者空洞。”

这些让人耳目一新的说法，会让你觉得，太黏稠的中国式人际关系场，一下子变得清爽了，骄傲与恨，原来也可以是这么好的东西啊。

然后你会发现，本来你会将它们视为俗气、不对的东西，现在才发现，原来这些俗气的东西是这么重要、这么好。同时你会感觉，你内在的一些东西好像得到了允许，得到了解放，它们在升腾。

这些观点有些毒辣，而他的文字有时还有毒舌感，但他一旦真和人打起交道来，你会看到，他充满柔情。

他会看到中国式家庭中病态的动力，但他去处理时，轻易不会道破，更不会指责谁，而是依照他的洞悉，使用一些策略，让家庭动力回归正常。

例如一个家庭，外婆管孩子太厉害，他没有指责外婆，而是开了一个家庭会议，启发每个人表达自己，最终让这个孩子获得自由。结果是：外婆现在对养花上瘾，经常上网查养花的资料，跟养花的朋友交流养花心得，把楼顶平台弄得漂亮无比。最后孩子的爸爸不无调侃地说，她老人家玩花去了，就不用“玩”她外

孙了。

也许是出于柔情，奇峰的文字其实有克制。读他的文字，不如看他的视频过瘾，看他的视频，不如直接和他打交道过瘾。你要离他更近些，他身上的这股从俗世而来的烟火味儿才能熏到你。

所以最有幸，是成为他的朋友。

武志红

课、酒和书，  
老伍与老曾的那些事

伍罡是谁，他跟曾奇峰什么关系？且从文字初步感受一下这个人。

## 先看看老伍是怎么误入精神分析这行的

很多年前他为老曾的书写过一篇序，其中就提到这段往事。

当老伍躺在病床上，看着周围一张张焦急的面孔，虽然知道一定是其中一个“二货”不小心踩住了自己的氧气管，却干着急说不出话来的时候，他一定会后悔自己当年曾经给曾奇峰的新书写过一篇序——只有用马尔克斯的经典笔法才能表达出我此时此刻魔幻般的感觉。

十几天前，我去武汉讲课，周边农田烧稻草的烟雾让江城像一座香火鼎盛的大庙，这样的氛围很适合拜神。下课后，我出租倒地铁，地铁倒摩的，一路狂奔，在漫天的雾霾中摸到了曾奇峰心理工作室。老曾见面的第一句话就是：“我见你比见我妈都勤。”这是对我最高的奖赏，因为就在这之前三天的傍晚，我们才在深圳世界之窗旁的大排档喝过酒。一不留神，他就教会了我女儿吃小龙虾的“全套国标流程”。我虽然很愤怒，但作为地主不能太失礼，只能语重心长地对女儿说：“孩子，你不能学曾叔叔那样吃，曾叔叔将来火化的时候会留下一坨重金属，那是他多年修炼的结果，别人是舍利，他是铅粒。”

N年前的一天，我送太太去上心理学的课，从此走上了心理学的不归路。那时，我还是个自负的理工男，管着百十号人，看不上心理学这些虚头巴脑的东西，当然也一窍不通。刚好那天有点时间，也无处可去，就在教室蹭课。不知道怎么就被台上这个满嘴汉普（武汉普通话）的人催眠了，感觉他从匪夷所思的角度不断飞出各种小刀，刀刀扎向我的要害，那种又想遮挡又有期待、又痛又喜、又来不及回味的奇幻感觉是我从未体验过的，我意识到我的人生可能要拐弯了。

课后一起吃饭的时候，老曾给了我一个评价：“老伍有天赋，赶快改行吧。”我感觉两脚离地，飘飘欲仙，几年后才知道，他一共对七万多人说过同样的话，只有我当真了。以后每逢有人夸我有天赋，如果不熟，我会很谦虚地说：“哪里有什么天赋，我是把别人喝咖啡的时间都用在了陪老曾喝酒上。”如果很熟，我会红着脸说：“你才有天赋！你全家都有天赋！”

## 再看看老伍眼里的老曾

看完才知道什么叫一个内心有纬度的人  
看人才能看得这么立体丰富

那时的老曾是个四海为家的游子，行踪飘忽，每天醒来后都要先打电话问一下前台才能确定自己在哪个城市。第一次分别之际，他趁着酒劲儿送我一本“开过光”（签名）的《你不知道的自己》，告诉我：见书如人。我特意选了一个月黑风高的夜晚，沐浴更衣，焚香祷告后开始看这本书。不知不觉中体会到了前辈高人东方不败、岳不群、林平之看到《葵花宝典》的感觉，一方面是自己过去的蹉跎岁月痛惜，另一方面是为光明在前而狂喜。老曾在书中写道：“如果一个人对我的实际态度比我希望他对我的态度要差，我就会认为自己受到了他的伤害。我们如果感觉受了伤害，那并不是别人伤害了我们，而是自己的愿望伤害了自己。”当我读到这段文字时，止不住涕泪横流，如果不是怕引起邻居误会，真想仰天长嚎两声。想想自己这么多年给自己设了多少套，挖了多少坑，怨天尤人，原来全是自作自受。我在231页的空白处用铅笔写了八个字“石破天惊，醍醐灌顶”，每次翻到这一页，都能看到字旁的斑斑泪痕。

《幻想即现实》是《葵花宝典》的续集，相比第一本，少了直冲五脏六腑的烧灼，多了弥漫三魂七魄的熨帖。如果说第一本是清冽芬芳的陈年西风，第二本就是甘醇馥郁的窖藏茅台。古人说《汉书》可以下酒，老曾的第二本书能让人直接进入微醺的状态。《为何别人不理解你》一篇让我顿悟了“理解”，我又写

了：“这个世界上，没有人欠你一个理解，你也不欠别人的！”我就是我，不一样的饴饴！您觉得不如热干面香？去武汉哪您哪！只要不把评价自己的标准轻易交给别人，就活得滋润多了。在另一篇《自作多情是自己制造的》读到“这个世界到底是什么样子，与这个世界无关，而与你愿意把它制造成什么样子有关”，顿时觉得像被雷劈了一下，刹那间仿佛站在风口浪尖，紧握住日月旋转，再活五百年的愿望陡增。

这本书是什么味道，就像武汉早餐馆的蛋酒，得自己端、自己尝。

欧阳修说过，最佳读书时乃为三上，即枕上、马上、厕上。我很认同，奈何沾枕就着，又无马可骑，唯有厕上可以利用。老曾的书是厕上圣品，居家必备。我把《你不知道的自己》和《幻想即现实》长期供奉在洗手间中，天天聚会。书是独立的短文，非常适合如厕的节奏，在半裸的状态下看老曾的书，少了超我的羁绊，更能体会本我的恣肆，事半功倍，疗效显著。洗手间是每天必去的地方，于是就像每天和老曾聊一会儿天，心里感觉特别有底气，看见屎人也能搂住火了。一遍看完开始第二遍，循环往复，周而复始，他的书是我的药，不能随便停。

课堂上的老曾，化身东邪黄药师，狂放不羁，挑战规则，“乱伦”“合谋”“插入”“诅咒”各种让人心惊肉跳的词语像劈面而来的板儿砖拍在听众脸上，让人冷汗直冒又欲罢不能，网上流传的“曾氏语录”基本来源于此。

餐桌上的老曾，仿佛北丐洪七公，垂涎欲滴，食指大动，恨不得跟小龙虾祖宗八辈儿拼了老命。



书本中的老曾，却像中神通王重阳，循规蹈矩，心怀大志，温和宽厚且不近女色。

不知道哪个老曾更像真正的老曾，也许三体合一才是真身。

## 有一种关系叫老伍与老曾的关系

看完只想感叹原来这就是男人之间的关系  
遥恨自己不是男人

记不清听过老曾多少次课，也记不清和他喝过多少次酒，更记不清看过多少遍他的书。佛说：前世五百次的回眸才换来今世的擦肩而过，我上辈子一定和老曾有过一千次的追尾，当然还有比我更倒霉的，上辈子和他一万次迎面相撞。这个又像我爹、又像我哥、又像隔壁老王的男人，用他的课、他的酒、他的书楔入了我的车道，扰动了我的系统，让我再也无法回到过去。我的恬淡安适、且俗且乐是拜他所赐；我天天起得比鸡都早，睡得比狗都迟也是被他祸害，就像谢逊和成昆的纠结。唉，此行有风险，拜师需谨慎啊！

鲁迅说：“我好像一只牛，吃的是草，挤出来的是奶、血。”老曾绝对是一头低产的奶牛，这么多年才挤出这两本书。唯其如此，才更值得一看。略有区别的是，老曾吃的是小龙虾，挤出来的是麻辣特仑苏。

如果觉得活得不舒服，看看老曾的书，会让你觉得之前都白活了。

如果觉得活得挺舒服，看看老曾的书，会让你觉得之前都没