

不能承受的生命之轻与自我和解的心灵旅程



曹辉 / 著

内心的冲突造成偏执行为
理想的矛盾造成灵魂黑暗
情绪的疯狂造成怪诞人格

天生 偏执狂

每天读懂一点行为心理学

文匯出版社

天生偏执狂

每天读懂一点行为心理学

曹辉 / 著



常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目 (CIP) 数据

天生偏执狂 / 曹辉著. — 上海 : 文汇出版社,
2017. 12
ISBN 978-7-5496-2365-5

I. ①天… II. ①曹… III. ①心理学 - 通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 275404 号

天生偏执狂

著 者 / 曹 辉
责任编辑 / 戴 铮
装帧设计 / 天之赋设计室

出版发行 / 文匯出版社
上海市威海路 755 号
(邮政编码: 200041)

经 销 / 全国新华书店
印 制 / 北京季蜂印刷有限公司
版 次 / 2017 年 12 月第 1 版
印 次 / 2017 年 12 月第 1 次印刷
开 本 / 710×1000 1/16
字 数 / 149 千字
印 张 / 15

书 号 / ISBN 978-7-5496-2365-5
定 价 / 38.00 元



作者简介：

曹辉，笔名清秋，辽宁大石桥人，从事文学创作多年。出版散文集《书卷多情似故人》《哪堪清秋》《荆钗》《卷施》，诗集《清秋诗词集》《以梦出尘集》。



图书策划：宇信文化

责任编辑：戴铮

特约编辑：王敏 + 448782377@qq.com

封面设计：MM 天天读书
QQ:3218619296



引言

心路是世间最难走的一条路，这条路如果走好了，将会游刃有余地抵达成功。但是，这显然也是一条崎岖的路，并不好走。所以，了解自己与了解别人，对我们而言很有必要，因为这是我们通往成功的必要前提。

人格增魅力，动机促成功。人格与动机就像武侠小说里人人虎视眈眈的“武功秘籍”，而人类诸行为就好比“华山论剑”。

探知自我心灵本原的同时，还能够洞悉别人的心理，这绝对是双赢，更是接近成功的不二法门。

这方面，弗洛伊德早在一百多年前就给我们做出了榜样。非但如此，他还细化研究并整理出一门学问，成为了解人类动机和行为的科学方法。因此，这也使他成为那时至今可圈可点的划时代的名人之一。他的精彩之处正在于，他带给后世一种智的开启和延伸。

活着是本能。人活于世，实质上重要的事情不外有二：爱情和工作。概括地说，爱情和工作又完全渗透到日常生活之中，它们是无法割裂开来的生活的一部分。

科学地了解他人的动机和行为，是一个人成功的必备品质，对自己的人生之路有着极其重要的意义。

这方面，弗洛伊德是先驱。先驱的作用，一是开路；二是给后人树靶子。有意思的是，一和二弗洛伊德皆占了。

更好地了解他人的动机和行为，从而避免不必要的麻烦，能在有所参照的前提下，快速读懂一个人，这是人格理论的光芒所在。它包括意识层次理论、人格结构理论和人格发展理论。

中国的理论与外国的理论虽然有东、西方体系的差别，但本质上殊途同归。

本我、自我、超我，三者之间相互区别，又相互联系。

本我是人格结构中最原始的部分，从出生之日起即已存在。构成本我的成分是人类的基本需求，如饥、渴、性三者均是。

自我是个体出生后，在现实环境中由本我中分化发展而来的。由本我而来的各种需求，如不能在现实中立即获得满足，就必须迁就现实的限制，并学习如何在现实中获得需求的满足。

超我是人格结构中居于管制地位的最高部分，是由于个体在生活中接受社会文化道德规范的教养而逐渐形成的。

“食、色，性也。”这是具有中国特色的一种人性结论。其中，“性”是本性，它可以被解释为基本需要和特殊需要的差别。

至于《梦的解析》，很多人说因为它是“猛料”，所以到现在一直很畅销，但也被一些人视为洪水猛兽。事实上，性是不必谈之色变的一种存在。但由于东、西方文化的差异，东方人对此比较敏感，通常避而不谈。

弗洛伊德的精神分析理论究竟是否属于伪科学，至今争论不休，各说各有理。其实，通过阅读我们能够发现，弗洛伊德及其精神分析理论有很多有价值的观点。

学习心理学首先是为了更好地了解自己，而不是分析他人。但到了一定程度，我们就能下意识地分析他人，这对自己的人生当然有所裨益。

没有一件事是偶然的，梦也不例外——它绝不是偶然形成的联想，而是“愿望的达成”。

在睡眠时，超我的检查松懈，潜意识中的欲望绕过抵抗，并以伪装的方式乘机闯入意识而形成梦。可见，梦是对清醒时被压抑到潜意识中的欲望的一种委婉表达。

我觉得，心灵本原是一门大学问，细究来还是挺有意思

的——不但值得深思，还能使我们得到裨益。

如果你对那隐在背后，带给你无法挣脱的欲望、幻想，却操纵着一切思想、情绪的那个不曾好好认识过的“我”产生诸多疑惑，那么，不妨研究一下心灵本原这门学问——相信它能带给你一些启发。

心灵本原能让我们认清自己，读懂别人，所以，对心灵的探索能成为永恒的话题也就在情理之中了。

比如，不论是孔子说的“唯女子与小人难养也”，还是弗洛伊德说的“不要去了解女人，因为女人都是疯子”，都有它存在的客观基础。此外，“女人都是疯子”等同于我们说的“女人是老虎”。

事实上，人太精明，或者看透红尘并不好，因为有些事你看透了之后，往往会破坏美感和诗意。不过，有时候能看开点儿倒也不错。

目 录

Contents



第一章 深度解读：行为的多种动机

1. 弹性机制，理性与冲动 / 002
2. 为了活着，自私的本能 / 008
3. 歇斯底里，将痛苦转化为寻常的不愉快的可观收获 / 017
4. 祸从口出，自律才能自由 / 021
5. 一举两得，一个行为背后的多种动机 / 027
6. 行为层次，基本需要和特殊需要 / 034
7. 动机驱使，力的作用 / 038
8. 没有口误，那是潜意识的真实流露 / 043
9. 所谓玩笑，多有认真的成分 / 048
10. 闭目歇心，眼不见为净 / 053

第二章 千锤百炼：人格的多重性

1. 内因外因，人格的形成 / 059
2. 人的需要，强度与优势方面的顺序 / 065
3. 正常人格，健康心理 / 070



目 录

Contents

4. 病态心理，非正常人格 / 076
5. 心理冲突，没有理智的人焉能接受理智 / 081
6. 人格缺陷，人格分裂 / 086
7. 隐藏的你，潜意识的人格 / 091
8. 相由心生，思想的质地 / 097
9. 个体诠释，“我”之性格 AB 版 / 103
10. 低调的好，夹着尾巴做人 / 109
11. 既然真相，不会因某些藻饰而被抹掉 / 114

第三章

心灵的舵：转变动机，改变人格

1. 矛盾统一，主客场思维 / 120
2. 思想先锋，创造型作家和白日梦 / 125
3. 也说记性，遗忘的心理机制 / 130
4. 屏蔽记忆，潜在的主观筛选 / 134
5. 放飞的心，“野蛮”精神分析 / 139
6. 心口一否，内在与外在的合辙或背离 / 143
7. 三心二意，性格犹豫会与成功擦肩而过 / 148
8. 温不增华，寒不改弃 / 153

目 录

Contents

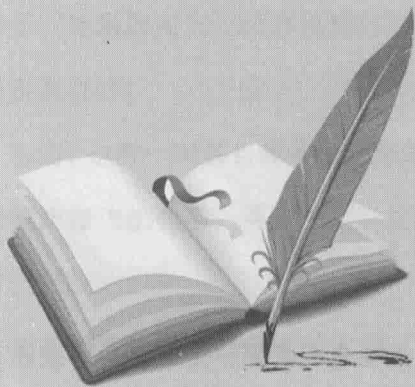


- 9. 梦的解析，梦是愿望的满足 / 158
- 10. 自我实现，成为你所能成为的那个人 / 164
- 11. 己所不欲，勿施于人 / 168
- 12. 社会参与，重塑人格的关键 / 174

第四章

思想野马：生活的辔头与缰绳

- 1. 溯源况味，论自恋 / 182
- 2. 长情有期，移情的动力学 / 185
- 3. 信仰之花，图腾与禁忌 / 189
- 4. 千情万绪，压抑 / 193
- 5. 真假之感，一个幻觉的未来 / 196
- 6. 经千百劫，认知与审美 / 199
- 7. 进化过程，人类文明是以牺牲原始本能为代价创造出来的 / 204
- 8. 心是主导，一念之间的正邪 / 208
- 9. 翻手为云，自控力的强弱与成功 / 211
- 10. 为人行事，人的举动都不是无端做出来的 / 216
- 11. 自我构建，心理防御机制 / 219
- 12. 坚信成功，多会导致真正的成功 / 223



第一章

深度解读：行为的多种动机

1. 弹性机制，理性与冲动
2. 为了活着，自私的本能
3. 歇斯底里，将痛苦转化为寻常的不愉快的可观收获
4. 祸从口出，自律才能自由
5. 一举两得，一个行为背后的多种动机
6. 行为层次，基本需要和特殊需要
7. 动机驱使，力的作用
8. 没有口误，那是潜意识的真实流露
9. 所谓玩笑，多有认真的成分
10. 闭目歇心，眼不见为净



1. 弹性机制：理性与冲动

心灵本原是身为个体的人的最宝贵的资源，没有之一。理性与冲动的对峙，是现实生活中经常发生的现象——怎样遏制冲动，保持理智，还真是一门学问。

世间所有的利与弊，对于施者和受者自有不同的价值取向。理性与冲动，则能反映一个人的涵养。

谈及理性与冲动，不得不提及两个“民国之花”，她们是林徽因和陆小曼。为什么要说这两个女人呢？那是因为，她们对人生的选择和对爱情的态度各有不同，而且独具典型性。

这两个女人先后爱上了同一个男人——徐志摩。

不同的是，林徽因发现自己爱上了不该爱的人，包括他的个性、他的脾气、他的才学、他的家世，她都有所思虑——她深知自己再怎么爱他，他都不是自己的菜，是以，她理智地选择了离开。

而陆小曼，是主动到徐志摩怀里来的，为了爱情而不惜飞蛾扑火

的女子。尽管她的这份爱也不专一，后来又移情于翁瑞午，但她为此放弃了“绝世好前夫”王赓这样打着灯笼都难找的男人，可见当初也是情真意切的。

可惜，这样一对各自都移情别恋的才子才女，没得到命运的垂爱。先是徐志摩飞机失事，英年早逝；再是陆小曼晚景凄凉，这莫非就是自作自受？

相较而言，林徽因理智地实践了“岁月静好”四个字，一生过得衣食无忧，风轻云淡，同时不失幸福。

在林徽因眼里，爱情或许只是生活的一味；而在陆小曼心中，爱情就是生活的全部——理性与冲动的后果，真是大相迥异啊！

先见之明是理性之人的成功砝码。现实生活中，成功者多是理性之人——他们能够规范自己的思想和行为，知道什么可行，什么不可行。

商界巨子李嘉诚，就是理性与冲动在人生道路上相互磨合而成就的典范。

15岁那年，舅父安排李嘉诚到自己的公司来上班，他却说：“不，我要自己找工作。”20岁时，他已经坐上总经理的高位，职场前途一片光明，他却说：“不，我要自己创业。”由此，他成功了。

冲动不代表莽撞，客观地分析，它是个中性词，但世人多以贬义词视之。事实上，一个人一旦理性失陷，那么冲动就会攻城掠地，进



行破坏性行为。这种现象生活中比比皆是，不胜枚举。

七百多年前的一天，北威尔士王子出去打猎，留了条猎狗在家看护婴儿。王子回来后，看见血染被毯，却唯独婴儿不见了。而狗呢，一边舔着嘴角的鲜血，一边高兴地望着王子。

王子大怒，抽刀刺入狗腹。狗惨叫一声，惊醒了熟睡在血迹斑斑的毯子下面的婴儿。这时，王子才发现屋角躺着一条死去的恶狼。

由此可见，冲动是魔鬼。如果主人能稍微理智一下，想想猎狗的忠诚，就不会为表象所迷惑，冲动地犯下难以弥补的过错。

缺乏理性，冲动行事导致的后果，可以说是双刃剑——能让人上天堂，也能令人下地狱。因此，对行为的理解与规范十分有必要。

理性与冲动的冰火两重天，成为人类行为的两个极端。所以，行为张弛有度是人人希望达到的最高层次的修行。虽然，结果并不总能遂人意。

还是拿婚姻来说吧。

当今社会，离婚率像牛市的股票一样一路飙升，状况简直骇人。但很少有人因为畏惧婚姻害了“婚姻恐惧症”而不肯结婚，这架势颇有“明知山有虎，偏向虎山行”的味道。

婚变原因，不外乎婚外情。所以，原配夫妻能白头偕老都成为珍稀之事了。当然，你可以埋怨世风日下，但你不能改变这个世界和其中的某些污秽。

理性的女人，明知道自己的老公有了“外室”，就算心里恨恨地想杀人，还是咬碎牙选择了维系婚姻。原因不外有四：

一是因为孩子。孩子的面子可比僧面、佛面管用多了。

二是因为金钱。两个人养家糊口，远比一个人强多了。

三是因为不想把自己花费多年心血培养成熟的老公，就这么没声没响地转手让给别人。以后再去培养一个新的老公，哪有那个心力！

四是因为自己已经青春不在，成为半老徐娘了，把丈夫休了不是不行，关键是后果承担不起——如果有再成家的想法，一定会遇到良人吗？与谁过都是过，不妨睁一只眼闭一只眼过下去，还省了与新人结合后彼此适应和磨合的过程。

女人学精了，理智战胜了感性，把碎了的心在暗夜里掏出来，缝缝补补后再塞回自己的胸腔，而后阳光依旧，风雨依旧，日子继续，根本不需要较真。

这样的女人，也算是得道了吧？虽然有泪，虽然悲凉，但她是理智的，她为自己的行为负责。都说冲动是魔鬼，她才不会动不动就冲动的——与其重打江山，不如稳坐淡看。

用容忍把日子过得云淡风轻，这种女子的道行堪赞！

理性占上风，压下冲动，一切就会好的。顺势而为才是上策，它的好处等同于三十六计中的“走为上”。

A 在职场里本来占尽天时、地利、人和，可是他不能满足现状，总

觉得庙小装不下他这尊大佛，总想着大有作为。没认清自己半斤八两，冲动之下他就选择了辞职去创业，想一下子就成为 CEO。

结果，人生中的有些东西就真的失去了，而且再也找不回来。

人生机遇并不是很多，错失良机也就错失了进一步的发展。用理性去创造感性的东西，无异于缘木求鱼。

这就像爱情。纯粹的爱情碰到了完全的理性，结果只能是理性有了，爱情没了。现实的主导地位，残酷到能把一切感性的火苗熄灭。

价值衡量的标准是什么，也因个人的人生观与世界观而异。不管这是个怎样物化的世界，每个人的内心深处还是期待着纯真的爱情。

现在，电视上的相亲类节目特别火爆，这也是一种与社会发展相符的现象。但节目火热是一回事，择偶标准是另一回事，二者不应混为一谈。

如果人因为理性而亲手枪毙了自己的爱情，这是愚蠢还是精明？理性和爱情一搭，美被隐匿了，爱情也无踪了。

想在现实中取得爱情的最终胜利，比登蜀道还难，遇到真爱的概率更是难上加难——可是，它真的有啊，所以你得去追求。就算你理性得要命，那么我且问你：你用客观而理性的哲学理论分析爱情，会有胜负吗？爱情都不见了，还谈什么胜负呢？

现实生活中，女人感性居多，由心而生的情绪占上风；男人理性居多，因现实主宰而理智地选择所为、所不为。

动物则不然。就说飞蛾扑火吧，蛾子为了直观的光明，会不惜牺