

曾奇峰 著
ZENGQIFENG

MENTA

你不知道的自己

心 理 医 生 对 你 说 丛 书

希 望 出 版 社

MENTALITY

曾奇峰《著

你不知道的自己

——心理医生
对你说丛书

希望出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你不知道的自己 / 曾奇峰著. —太原: 希望出版社, 2005.10
(心理医生对你说……)

ISBN 7-5379-3617-X

I. 你... II. 曾... III. 人生哲学-通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 128787 号

你不知道的自己

作 者/ 曾奇峰

责 编/ 王素琴

复 审/ 陈 炜

终 审/ 琚林勇

装帧设计/ 王春生

出版发行/ 希望出版社 (0351)4041258

经 销/ 新华书店

印 刷/ 山西晋财印刷有限公司

规 格/ 787×1092 1/16 20.25 印张 253 千字

版 次/ 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号/ ISBN 7-5379-3617-X/R·003

定 价/ 35.00 元



总序

那不经意的一瞥

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 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，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，也不能放下自己特强的面具，“把所有问题都自己扛”。我并不是自己想像的和认为的那样，在处理任何事情上都灵活自如。我执著于自己面对、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去超越它。

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,你不需要一定是他们的咨客。

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,惟一不同的地方,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,让你无穷回味,受益绵长。

刘丹于清华园

2005年10月30日



序


中国大陆近20年临床心理治疗的发展,与“中德心理治疗连续培训项目”近20年的培训不无关系。这个项目整个的培训过程成就了国内一线心理治疗师的一批“种子队员”,武汉“四才子”是其中的佼佼者。而其中曾奇峰以其勤奋执著而建树颇丰。


心理世界被认为比宇宙更为浩瀚无垠。能够成为心理治疗师便不是那样轻松而随意了,它实际的难度往往超出我们初期的估量。

到要写这篇序时,我才意识到我与曾奇峰相识十多年来,却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”,他非常努力学习德文,眼睛近视加深100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;之后再远渡重洋,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,彻夜不眠……

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,抽身回望,不





仅自明而且会救他人于水深火热。也就具备了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。

读曾奇峰“大悲无泪”时，记得是1999年在德国时，我同时读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，令人过目难忘。让我感到如同张家界凌厉山峰，拔地而起，咄咄然如同剥去少女衣衫做体检，的确是全面而准确的，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(emotion)?因不堪而隔离吗?

后来，在曾奇峰网页上有了各式的文章。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地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。此刻让我想起来，去年底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终于结集出版了。

无需多言，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，完全是不错的杂文作家。

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。

肖泽萍



自序

言说及其不可

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个。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小于没说出来的,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,的确有太多的东西是无法表达的。语言和文字是高度抽象的东西,它们是言说者的工具的同时,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的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而存在的特性的嫌疑。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内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、他的个体的存在,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,便吸引了很多的人前往。

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。很难想像,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。

这个文集,是十年来我本人“言说”的产物。总共约20万字。对一个曾经有过当作家的梦想的人来说,这个数字不会带来丝毫的欣喜,能够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。当然，你可以认为，一切涉及人的事情，都会跟我的专业有关。这个专业的确是一个“管得宽”的专业。

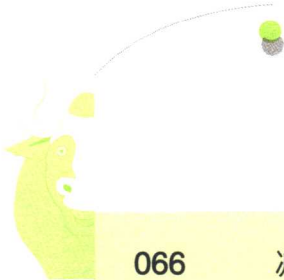

言说的方式，相信多少有点“曾氏风格”。一位朋友在网上看到一篇没有署名的文章，感觉到有这样的风格，发给我看，问是不是我写的。我看了以后发现那就是我写的。形成自己的独特的言说方式，也许是一个人一生的任务。但是，风格的形成是一把双刃剑。一方面，成熟的风格会使你在言说特定内容时得心应手；而另一方面，固定的风格也会制造言说的死角，让你永远地忽略掉曾经忽略的东西而不自觉。

又一次想到盲人摸象的故事。觉得自己就好像摸到了大象的尾巴的那个盲人一样，高喊着大象像一条蛇。我们曾经认为这是错的，但我们现在可以认为这部分地对了，只是不全对而已。没有人全对，明眼人也不会全对，比如大象皮肤之下的脏器的独特结构，明眼人也不一定会清楚。也许只有说大象像大象才全对，但这等于没说。

摸到了、言说了大象尾巴，下一步就是摸它的身子、腿、头和牙。就这样摸索着、言说着，生命就慢慢地走到了注定要去的远方。最让人欣喜的，是一路上还有许多的言说者同行，从他们的言说中，我知道了我没有摸到的部分可能是什么样子，而更重要的是，这让我知道自己并不孤单。

曾奇峰

- 001 快乐的理由
- 003 就那样淋一场大雨
- 006 对抗烦恼的一剂良药
- 008 另类性虐待
- 016 男人对婚姻的幻想
- 018 君子有所不为
- 022 与美好共舞
- 024 希望是心灵的阳光
- 026 偷窥与人性
- 030 神情内敛——健康人格的东方描述
- 036 最是那无间的亲密
- 042 论轻视
- 044 家庭中的“定海神针”
- 050 厚道的聪明
- 052 智者的四句箴言
- 054 镜子的惩罚与奖励
- 056 近得我我还是我,远得还爱得着你
- 060 解读命运
- 062 将生活建立在磐石之上
- 064 简洁的力量

- 
- 
- 066 减肥啊减肥
- 070 关于自恋
- 075 内向性格漫谈
- 079 恐惧的不仅仅是艾滋病
- 086 心灵深处的噪音
- 092 咀嚼孤独
- 097 上帝与魔鬼的赌博
- 098 善良是一种能力
- 100 评说女人花心
- 105 评说男人花心
- 110 你愿意总是快乐幸福吗
- 112 温和的自大
- 114 为自由算计
- 117 学外语的心理漫谈
- 122 再谈学外语的心理
- 125 外表与内心
- 130 男人之间
- 135 谁在活着
- 137 心理治疗断想
- 143 心理治疗魔鬼辞典之一
- 145 心理医生的眼光
- 150 心理压力漫谈
- 155 心理测量——一面模糊的镜子
- 159 希望就是力量

- 161 我所犯过的错误
- 163 我和我的病人夏毛
- 168 洋鸡和土鸡有何区别
- 170 性占爱的几分之几
- 178 修补人生
- 180 心事浩渺连广宇
- 182 顺序
- 185 游戏的人与游戏的规则
- 187 游戏、学习与人生
- 190 用另外一个人的心活下去
- 193 一堂化学实验课
- 195 一场皆大欢喜的争吵与谩骂
- 199 爱不需要条件
- 201 “完美”母亲的不完美之处
- 204 做人的本色
- 206 做,还是不做——这是一个问题
- 210 错误的“真理”
- 214 出师未捷身先“病”——谈经理综合征
- 216 成为世界
- 221 超越命运
- 228 不与丑恶合作
- 230 别被自己伤害
- 232 把自己和别人分开
- 234 把过去和现在分开

- 236 红色通行证
- 239 给学习装上核动力
- 242 个人品性、公共安全和社会稳定
- 247 “非典”时期,我们不是只有失去
- 253 当疾病敲开家庭之门
- 259 心灵注定要在创伤中前行
- 261 真正的“人的医生”
- 267 用不用药
- 273 评电影《天下无贼》
- 278 你就是你的朋友的后院
- 281 情感隔离墙是怎样建成的
- 286 深刻与深情——《弗洛伊德游记》代序
- 290 谁是家庭的遮风挡雨人
- 296 嫉妒——欣赏不能的困境
- 300 大悲无泪——评方方的小说《风中黄叶》
- 305 评电影《一个陌生女人的来信》



快乐的理由



新的一天又来了,我还活着;我竟然还活着。

在过去的一天里,肯定有很多人很不情愿地离开了这个世界,若不快乐地活着,会很对不起他们离去时对生命的眷恋。

让爱我的人看着我快乐,那是对他们最好的报答。

让恨我的人看着我快乐,那是对他们最好的报复。

忧伤或者快乐,都是一样地过日子,选择快乐并不会更麻烦一些。

也许生活中确实发生了一些令人忧伤的事。快乐不可能改变事实,但却能改变这些事件可能导致的结果。

与其为忧伤而忧伤,不如用快乐驱赶忧伤。

在任何时候,快乐都是给自己和给他人的最好的礼物,而忧伤不是。

快乐并不昂贵,有时候它只需要几分钟的幻想、几句交谈或者几个笑声。

快乐比忧伤道德,佛所说的慈悲的意思,就是与一切众生乐,拔一切众生苦。

快乐比忧伤健康,被快乐滋养的心灵和躯体能更好地抵御疾病的侵袭。

快乐当然也比忧伤更美丽,就像阳光比乌云更美丽一样。

因为情绪是可以传染的,所以在人际关系中,快乐是一种礼貌,而忧伤是一种不礼貌。

人一生下来就会哭,笑是后来才学会的,所以忧伤是一种低级的



本能,而快乐是一种更高级的能力。

当快乐成为一种习惯的时候,你甚至不需要给快乐找理由。因为快乐,所以快乐。

当快乐成为一种习惯的时候,你甚至不需要给快乐找理由。因为快乐,所以快乐。



就那样淋一场大雨



妻子带着四岁的女儿,和单位的其他同事一起去江滩公园玩,我在家做一些自己的事。傍晚时分,天开始下大雨,后来妻子打电话来,说她们被困在了马路对面的停车场,让我送几把雨伞去。

我想现在是夏天,从停车场走回家,只需要七八分钟时间,加上回家以后总是要换衣服和洗澡的,淋雨回家应该没什么关系。就说,就淋雨回来吧,做这样的事女儿肯定会很高兴的。妻子了解我,知道我不是想偷懒,便征求其他人的意见,都不同意,我只好去送伞了。

拿了四把伞,穿上一双拖鞋,下楼。大马路的边上,站满了数以百计的躲雨的人。他们都看到了这样的一幕:一个男人,手里拿着四把伞,却一把也不打开,还不慌不忙地在大雨中走着。他们可能会想,这个人是不是精神病。我心里想着好笑,如果他们问我,我就说我是精神病医生。这也没撒谎嘛。

到了停车场,我把伞全部分给别人,抱着女儿就朝雨中走。送伞的人反而要淋雨,别人有些过意不去。我说,没关系,我想淋淋雨。豆大的雨滴打在脸上、身上,有一点点疼,还有一点点冷,女儿开始有些惊慌,大声叫:把我的头发打湿了,把我的衣服打湿了。我说,别怕,别怕,淋雨就像洗澡玩水一样好玩。片刻之后,她就变得像我一样镇静,再过一会儿,就在我身上像雨点一样欢腾起来。哪有小孩不喜欢玩水的?

于是,街边躲雨的人又看到了这样一幕:那个有伞不打的“疯