



欲念

DESIRE

为什么我们管不住自己

利昂◎著

● 心理学最后一块隐私

教你一眼看穿所有秘密

解读人性背后的原始欲望，看人看到骨头里。

弗洛伊德

人类是充满欲望并受欲望驱使的生物。

中國華僑出版社

· 013068372

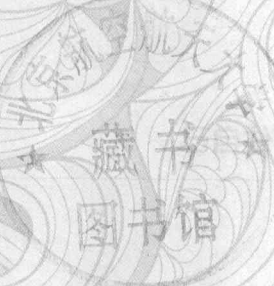
B848.4-49
1109

欲心

DESIRE

为什么我们管不住自己

利昂◎著



B848.4-49
1109



北航

C1676062

中国华侨出版社

013068375

图书在版编目(CIP)数据

欲念：为什么我们管不住自己 / 利昂著. — 北京：中国华侨出版社，2013. 8
ISBN 978-7-5113-3829-7

I. ①欲… II. ①利… III. ①欲望 - 通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第176915号

• 欲念：为什么我们管不住自己

著 者 / 利 昂

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张 / 14 字数 / 250千

印 刷 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 / 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3829-7

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮 编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 传真：(010) 64439708

发行部：(010) 64443051

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

PREFACE

为什么我们管不住自己？

为什么我们总是觉得缺了什么？

为什么我们的决策很容易被他人干扰？

为什么我们会陷入拖延的怪圈？

为什么我们总是欲罢不能？

为什么人人都有恋家情结？

为什么我们的幸福总是转瞬即逝？

为什么权力只为某些人所拥有？

为什么善行之后会有恶行？

.....

人为什么会产生反常行为？人的行为动机究竟是什么？人的种种言行是受什么东西决定的？为什么在今天这个光怪陆离的世界，我们愈发觉得自己的精神世界正一点点地陷入漆黑一片的无底洞里。

当你试图使劲地睁大自己的眼睛，当你试图从黑暗的精神活动中寻找蛛丝马迹时，才会发现原来我们常常是说一套，做一套。我们总是批评别人不该这么做，不该那么做，而自己却总是做着不该做的事。

我们自认为对于自己鲁莽、冲动或是不负责任的行为，已经给出了一个合理的解释；我们自认为对于在哪里居住、做什么工作、是不是要孩子等问题已经做出了合理的安排，但结果我们总是会“百密一疏”，甚至贸然行动。

在性欲、贪心、权力、惰性这些强大力量的驱使下，我们明知自己和别人会遭受痛苦，但还是做了不该做的事。我们总是需要太多的东西，甚至贪婪到想要同时占有它们，结果我们经常会陷入纠结的怪圈。

或许我们自认为这么做是聪明之举，但这并不意味着我们总是理智的。弗洛伊德说过：“人类是充满欲望并受欲望驱使的动物。”这些欲望潜藏在我们日常生活的行为之中，我们的行为总是受一种或多种欲望的驱使，谁都逃不出这些欲望。

那么，这些欲望究竟是什么呢？

在这些欲望中，有些是对财富、真理等精神层面的抽象期许。不过，在梦境中，由于思维的无拘无束，欲望在各式各样的“梦境”中才会自由地表达，所以，我们在梦境中会梦到这样一些理性状况：日子过得更幸福、世界更安定和平。我们中的有些人正是受这一激情的驱使，付出毕生心血，最终成了伟大的建筑师、作家、音乐家等。但我们之中还有一些人则是通过欣赏美景、参与文学创作、聆听美妙的音乐来实现自己的这些欲望。

在这些欲望中，有些则更为基本，比如对物质持续不断的需求促使我们从大自然中获取更有生命保障的水、食物、睡眠以及休息场所等。当然，还有与身份感、人际关系和社会地位相关的欲望，这些被心理学家称为“社会欲望”的欲望更是强烈地影响着我们的爱情、婚姻、家庭生活、工作、权力等方面。

不可否认，人是有理性的动物，但是人更有许多的欲望。试问一下，面对这些欲望，有多少是可以一蹴而就的呢？或许，你曾经试图在既定的时间内实现各种不同的欲望，但真正合乎我们合理期望的概率却是极低的。

人的理性和欲望总是处于争吵、打架之中，它们之间谁也说服不了谁。实际上，来自日常生活的经验早已告诉我们，理性真正赢的时候很少，输的时候却很多，而欲望总是躲在后面得意地偷笑。可以说，欲望哲学不仅捅破了人类文化禁忌的“马蜂窝”，而且还扯下了人类自我夸大的“遮羞布”。

本书所探讨的这些欲望在本质上并无好坏之分，由于我们时而受着高尚动机的驱使，时而又受基本动机的驱使，所以，这些欲望之中的每一个都可以将我们最好以及最坏的一面展现出来。换句话说，这些欲望之中的每一个都可以得到或好或坏的利用：它们并不是关乎生存，但有关我们如何选择生活。

本书作者正是在此基础上，通过大量的心理咨询经验，为读者揭示了为什么我们会迷失在种种欲望之中而难以自拔，我们又如何通过蜕变获取轻而易举富足的道理。

如果你从未感到满足，不知该怎么办？如果你拥有所要的一切之后，仍感到不满足？那么，请不要将你的目光移开，这

本书正是为你而写，它可以帮助你发掘出深藏内心的“致病”根源，并将其层层剖析，使其暴露在阳光之下！

最后，希望本书能够为你提供一把了解欲望心理学的钥匙，同时更希望本书的智慧之光能够打开你的心灵之门，获得灵魂的共鸣。



Part 1

为什么你总是觉得缺了什么——永不满足的贪欲

- 为什么我们很容易上“瘾” 003
- 为什么购物会让人心情大好 005
- 为什么钱在有些人眼里是人生价值的体现 007
- 为什么越是物质丰富的人越容易嫉妒 010
- 为什么关掉电视或者断开网络对我们来说很难 012
- 为什么有些人总是非常“好战” 015
- 为什么很多人喜欢怀旧 018
- 为什么人人都想长寿 020

Part 2

是谁动了你的决策——冲动真的是魔鬼吗

- 在做决策之前，为什么你总是不假思索就行动 025
- 冲动是好事，还是坏事 027
- 为什么你的决策很容易被他人干扰 031
- “做了再想”行得通吗 034
- 在时间紧迫的情况下能做出最佳决策吗 037
- 为什么存钱就这么难 040

Part 3

有种快乐的代价叫拖延——万恶的拖延症

- 为什么我们会陷入拖延的怪圈 045
- 是什么将我们带上拖延这条路 049
- 怎么知道我们自己是在拖延 052
- 拖延症是否夺走了你的财富、健康和幸福 054
- 为什么拖延与焦虑是一对孪生兄弟 057
- 为什么麻利者都是一样的从容，拖延者各有各的理由 063
- 为什么担心只是纸上的柠檬 067

Part 4

究竟是什么让我们欲罢不能——致命的快感

- 为什么身体接触可以增加亲密感 073
- 为什么爱情初期的激情无法保持长久 076
- 为什么当爱和友谊结束时我们总是难以接受 080
- 为什么我们总是管不住这张嘴 083
- 为什么咖啡总是让人难以割舍 085
- 为什么就算付出代价我们也要冒险 089
- 男人眼中什么样的女人才是最迷人的 092

Part 5

涂鸦、言论、恶霸行为的目的——渴望重视的心理

- 为什么有些人强烈渴望被重视 097
- 为什么婚姻会出现“七年之痒” 101

- 为什么有些人喜欢用奢侈品来彰显自己 104
- 为什么有些人对宠物比对人好 106
- 为什么在家庭中人们往往感觉不受重视 109
- 为什么很多人喜欢模仿名人 112
- 为什么人们喜欢被倾听 114
- 为什么不要过度夸奖孩子 116
- 为什么长期受冷落的孩子长大后更容易犯罪 118

Part 6

要跟陌生人说话吗？——渴望联结的心理

- 我们如何与自己交流 123
- 为什么我们爱说闲话 127
- 我们还需要更多地了解自己吗 129
- 为什么人际交流时常会遇到阻碍 131
- 为什么网上交流顺畅见面后却感到尴尬 135
- 为什么大城市的人都渴望回归自然 139

Part 7

人人都有恋家情结——家是难解的纽带

- 为什么总有些地方让我们念念不忘 145
- 为什么那么多人想买房子 149
- 为什么提起故乡，人们都会有种特别的感情 152
- 为什么很多人喜欢赖床 158
- 为什么网络上容易出现欺诈等极端行为 161

Part 8

为什么你的幸福总是转瞬即逝——大脑的弥天大谎

- 为什么有些人总是郁郁寡欢 165
- 为什么很多人总是庸人自扰 169
- 为什么你总是放松不了 173
- 为什么你总是烦恼而又浮躁 177
- 为什么我们喜欢和别人比较 181

Part 9

为什么权力总是充满吸引力——人性与生存的较量

- 为什么人们会感觉生活“失去了控制” 187
- 为什么比起大事件，人们更愿意关心小事 191
- 为什么有些人认为惩罚犯罪者可以“不择手段” 193

Part 10

为何善行之后会有恶行——善恶的抉择

- 为什么我们会以善行为借口，允许自己做坏事 197
- 为什么前进一小步会导致你后退两大步 200
- 为什么你总会告诉自己，明天会弥补今天的过错 203
- 为什么我们对放纵自己的做法一点都不感到愧疚 206
- 为什么不是所有的环保行为都是善举 209

Part 1

为什么你总是觉得缺了什么 ——永不满足的贪欲

盲目的贪欲煽动着人们，到后来却永远使人们
受着酷刑。

——但丁

本章导读

- ◎对欲望越是依恋、越是执着和狭隘，对生活的影响也就越险恶。这样说绝对不夸张。
- ◎疯狂购物作为一种非理性的表达，偶尔一次还可以，如果一旦形成恶性循环，后果将不堪设想。
- ◎在牢记钱不是衡量人生价值尺度的前提下，我们更应该尽力去了解，是否有别的方面能更加真切地衡量一个人的价值。
- ◎如果放纵人们得到更多的欲望，我们很有可能会陷入一个死胡同：忌妒别人的成功，希望他人出错、失败、拥有更少的东西。
- ◎通过手机来得到更多刺激的欲望正日益改变我们的生活方式。然而，当我们置身于眼花缭乱的信息技术世界时，我们可能不再希望继续有更多的内容、更多的便利或者更多的频道出现。
- ◎从理性上说，每个人都无法回到过去。不过，这也不妨碍我们从过去的错误中吸取经验教训，如此说来，惆怅地回眸是无害的，有时甚至还是有益的。
- ◎对生命本身的强烈欲求是我们之中的大多数人终其一生紧抓不放的一个欲望，直至生命的尽头。

为什么我们很容易上“瘾”

在有些人生活的世界里，似乎永远只对享受下一次喝酒、下一次性、下一次吸毒或者是下一桩生意感兴趣。为什么我们总是觉得缺了什么？又是什么让我们如此上“瘾”呢？这个藏在身体里的可怕“魔鬼”就是永不满足的贪欲。

塞巴斯蒂安·福克斯是英国最有影响力的作家之一，在其创作的小说《十二月的一周》中，有一位名叫约翰·威尔斯的投资银行家，他正在专注地策划一场金融史上最为邪恶，但利润也颇为丰厚的并购。

威尔斯向来是个做事极其专注的人，从一开始，他就无情地制定着可以进一步增加其已十分巨大的财富策略，不过，他却从未关心过自己的交易会给周围人的生活带来怎样的影响。

这一次，威尔斯试图通过操纵股票市场来有计划地毁灭一家银行，无疑，他的这一举动势必会给那些领取养老金的人和银行股东带来灾难性的影响。

实际上，威尔斯想得到更多财富的欲望十分巨大并强烈，而且他早已脱离了他的妻子和家庭，甚至还滤掉了那些足以让他分心的因素，吸毒的儿子、壮志恍惚的女儿，还有经常沮丧懊恼的妻子瓦内萨。

按作者福克斯的话来说：“作为妻子的瓦内萨，根本就没有预料到她丈夫的

狭隘及其对周围人的影响，而正是这些使她得不到任何关心。”

事实上，任何沉迷者，无论是赌徒、吸毒者、酗酒者、暴露狂，还是对权力或地位有着执着野心的人，甚至那些只埋头工作、与世界失去联系的工作狂，都会遭受到周围人的抱怨。从福克斯的描述中，我们会看到一个赤裸裸的威尔斯——一个只对获取钱财感兴趣的人，一个只愿意接受社会生活、接触社会上有助于其商业期许的人。

在这本书中，作者福克斯还安排了这样一个情节：瓦内萨的一个朋友问她是否还爱她的丈夫，书中是这么写的：“这并不是瓦内萨感觉可以回答的问题。你如何‘爱’这样的人呢？是什么驱使她这样做的？她爱的是什么？”对于瓦内萨来说，这些问题都无法回答，“因为她的丈夫早就脱离到与这些问题毫不相干的地方了”。

可以说，在虚构的约翰·威尔斯的案例中，作者福克斯不仅准确地抓住了只为物质利益而生活的人的阴暗面，而且还深入地抓住了人性中贪婪成瘾而导致的孤立性。

这让我们不得不联想到吸毒者这类特殊人群，他们和自我陶醉者一样，很少关心毒瘾之外的事情，或是根本就不重视，在他们生活的世界里，永远是享受下一次喝酒、下一次性、下一次吸毒或者是下一桩生意。我们对得到更多的欲望越是过度依恋、越是执着和狭隘，对我们生活的影响也就越险恶。这样说绝对不夸张。

为什么购物会让人心情大好

生活中常有这样一部分人，一旦他们的心情不好，就会跑到商场疯狂购物，每次从店里出来，常常会花掉不小一笔钱，虽说他们自己也知道并不需要那么多东西，也曾暗下决心控制购物次数，但是只要一进店看到五颜六色的商品，就会感到那些商品在向他们招手，整个人变得乐此不疲。

为什么我们会如此乐意挣脱约束——比如，吃很多的食物、喝很多的酒、看很长时间电视，或者是太容易就屈服于某个愿望呢？一直以来，为什么我们总是不断试图弥补因其他欲望未被满足而带来的失望，却极少去想我们为什么会这么做？让我们不妨看看下面这段自述。

我的太太是一名广告公司的普通职员，她的情绪时好时坏，每当她的心情不好的时候，常常会进行疯狂的购物。其实，以我太太一个月的薪水，还不够买一套高档衣服，但她却是一个典型的购物狂。每个星期总有那么三四天，她会大包小包地买上若干件衣服回家，商店里的导购小姐们还一直以为她是位富婆。

一次，当我的太太和她的一位密友聊天时，她的密友坦承自己的信用卡已严重透支。其实，与这位密友交往八年之久的男朋友也是因为不能忍受女友的购物欲而主动提出分手，在接受心理医生的咨询时，密友还曾伤心地说：“我是

一个收入一般的人，而这种不健康的毛病几乎毁了我的生活，现在我连一些日常用品也买不起。”

在上述案例中，对于购物上瘾的女性，尽管她们中的不少人也都知道其购买的商品很多根本用不上，但还是忍不住购买，尤其是在她们抑郁、焦虑、疲惫和有负罪感的时候，这种行为就更难以控制了。

不得不承认，生活中常有这样一种人，面对商场里琳琅满目的商品，他们似乎有一种病态的占有欲，特别是在他们心情不好时更会跑到商场疯狂购物，只有他们买了一大堆商品之后，其心理才会获得一种满足和快感。可是，如果他们硬是控制自己不去买，就会感到焦虑不安、周身不适。

对此，美国哈佛大学成瘾研究所主任霍华德·谢弗认为，大量的成瘾源于经历和行为，比如重复、高度情绪化、高频率的体验等。该学者通过研究还进一步发现，在强迫性购物者身上，具有和药物成瘾者相似的症状，一旦他们身处某种环境，就不能控制自己，并认为这种行为在本质上与赌博、强迫性盗窃一样，这就可以很好地解释为什么某些时候我们会执着到近似疯狂地沉溺于某一事物。

如果我们想过安定、富足的生活，那么我们就需要注意“欲望”中的所有需求。当我们没有得到我们期望的认同、感受不到自己有用或者感到似乎“没做什么有价值的事”的时候，对得到更多我们喜欢的东西的欲望就会在心中出现，从而让我们得到安慰。不过，疯狂购物作为一种非理性的表达，偶尔一次还可以，一旦形成恶性循环，后果将不堪设想。