

——
武志红导读
——

可以让你变得更好的心理学书

性学三论

——德文直译全本

[奥] 西格蒙德·弗洛伊德 / 著
任兵 / 译



S i g m u n d F r e u d

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

— 武志红导读 —

可以让你变得更好的心理学书

性学三论


—— 德文直译全本

[奥] 西格蒙德·弗洛伊德 著

任兵 译

贵州师范学院内部使用

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

性学三论: 德文直译全本 / (奥) 西格蒙德·弗洛伊德著; 任兵译. -- 天津: 天津科学技术出版社, 2019.9

ISBN 978-7-5576-7001-6

I. ①性… II. ①西… ②任… III. ①性学—研究
IV. ①C913.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第153499号

性学三论: 德文直译全本

XINGXUE SANLUN DEWEN ZHIYI QUANBEN

责任编辑: 刘丽燕

责任印制: 兰毅

出版: 天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

地址: 天津市西康路35号

邮编: 300051

电话: (022) 23332490

网址: www.tjkjbs.com.cn

发行: 新华书店经销

印刷: 北京中科印刷有限公司

开本640×960 1/16 印张12.25 字数150 000

2019年9月第1版第1次印刷

定价: 32.00元

一本好书，一个灯塔

| 武志红 |

今年，我 44 岁，出版了十几本书，写的文章字数近 400 万字。并且，作为一名心理学专业人士，我也形成了对人性的一个系统认识。

我还可以夸口的是，我跳入过潜意识的深渊，又安然返回。

在跳入的过程中，我体验到“你注视着深渊，深渊也注视着你”这句话中的危险之意。

同时，这个过程中，我也体验到，当彻底松手，坦然坠入深渊后，那是一个何等美妙的过程。

当然，最美妙的，是深渊最深处藏着的存在之美。

虽然拥有了这样一些精神财富，但我也知道苏格拉底说的“无知”之意，我并不敢说我掌握了真理。

我还是美国催眠大师米尔顿·艾瑞克森的徒孙，我的催眠老师，是艾瑞克森最得意的弟子斯蒂芬·吉利根，我知道，艾瑞克

森做催眠治疗时从来都抱有一个基本态度——“我不知道”。

只有由衷地带着这个前提，催眠师才能将被催眠者带入到潜意识深处。

所以我也会告诫自己说，不管你形成了什么样的关于人性的认识体系，都不要固着在那里。

不过，同时我也不谦虚地说，我觉得我的确形成了一些很有层次的认识，关于人性，关于人是怎么回事。

然后，再回头看自己过去的人生时，我知道，我在太长的时间里，都是在迷路中，甚至都不叫迷路，而应该说是懵懂，即，根本不知道人性是怎么回事，自己是怎么回事，简直像瞎子一样，在悬崖边走路。

我特别喜欢的一张图片是，一位健硕的裸男，手里拿着一盏灯在前行，可一个天使用双手蒙上了他的眼睛。

对此，我的理解是，很多时候，当我们觉得“真理之灯”在手，自信满满地前行时，很可能，我们的眼睛是瞎的，你走的路，也是错的。

在北京大学读本科时，曾对一个哥们儿说，如果中国人都是我们这种素质，那这个国家会大有希望。现在想起这句话觉得汗颜，因为如果大家都是我的那种心智水平，肯定是整个社会一团糟。

这种自恋，就是那个蒙上裸男眼睛的天使吧。



© 2006 Steven Kenny

所幸的是，这个世界上有各种各样的好书，它们打开了我的智慧之眼。

一直以来，对我影响最重要的一本书，是马丁·布伯的《我与你》。

我现在还记得，我是在北大图书馆借书时，翻那些有借书卡的木柜子，很偶然地看到了这个书名《我与你》，莫名地被触动，于是借阅了这本书。

这对我应该是个里程碑的事件，所以记忆深刻，打开这个柜

子抽屉的情形和感觉，现在还非常清晰，好像就发生在昨天。

这一本书对我触动极大，胜过我在北大心理学系读的许多课程，我当时很喜欢做读书笔记，而且当时没有电脑，都是写在纸质的笔记本上。我写了满满的一本子读书笔记，可一次拿这个本子占座，弄丢了，当时心疼得不得了。

不过，本子虽然丢了，但智慧和灵性的种子却种在了我心里，后来，每当我感觉自己身处心灵的迷宫时，我都会想起这本书的内容，它就像灯塔一样，指引着我，让我不容易迷路。

那些真正的好书，就该有这一功能。

在《广州日报》写心理专栏时，我开辟了一个栏目“每周一书”，尽可能做到每周推荐一本心理学书，专栏后来有了一定的影响力，常有读者说，看到你推荐一本书，得赶紧在网上下单，要是几天后再下单，就买不到了。

特别是《我与你》这本书，本来是很艰涩的哲学书，也因为我一再推荐，而一再买断货，相当长时间里，一书难求。

现在，我和正清远流文化公司的涂道坤先生一起来策划一套书，希望这套书，都能有灯塔的这种感觉。

我和涂先生结缘于多年前，那时候涂先生刚引进了斯科特·派克的《少有人走的路》。很多读者在读完后，都说这是一本让人振聋发聩的好书，然而在当时，知道它的人很少。我在专栏上极力推荐这本书，随即销量渐渐好了起来，成为了至今为人

称道的畅销书。然而，那时我和涂先生并不认识，直到去年我们才见面相识，发现很多理念十分契合，说起这件往事，也更觉得有缘，于是便有了一起策划丛书的念头。

我们策划的这套丛书，以心理学的书籍为主，都是严肃读物，但它们都有一个共同点：作为普通读者，只要你用心去读，基本都能读懂。

并且，读懂这些书，会有一个效果：你的心性会变得越来越好。

同时，这些书还有一个共同点：它们都不会说，要束缚你自己，不要放纵你的欲望，不要自私，而要成为一个利他、对社会有用的人……

假如一本书总是在强调这些，那它很可能会将你引入更深的迷宫。

我们选的这些书，都对你这个人具有无上的尊重。

因为，你是最宝贵的。

我特别喜欢现代舞创始人玛莎·格雷厄姆的一段话：

有股活力、生命力、能量由你而实现，从古至今只有一个你，这份表达独一无二。如果你卡住了，它便失去了，再也无法以其他方式存在。世界会失掉它。它有多好或与他人比起来如何，与你无关。保持通道开放才是你的事。

每个人都在保护自己的主体感，并试着在用各种各样的方式，活出自己的主体感。只有当确保这个基础时，一个人才愿意敞开自己，否则，一个人就会关闭自己。

人性的迷宫，人生的迷途，都和以上这一条规律有关，而一本好书，一本好的心理学书籍，会在各种程度上持有以上这条规律，视其为基本原则。

可以说，我们选择的这些书，都不会让你失去自己。

一本这样的好书，都建立在一个前提之上——这本书的作者，他在相当程度上活出了自己，当做到这一点后，他的写作，就算再严肃，都不会是教科书一般的枯燥无味。

这样的作者，他的文字中，会有感觉之水流，会有电闪雷鸣，会有清风和青草的香味……

总之，这是他们真正用心写出的文字。

每一个活出了自己的人，都是尚走在迷宫中的我们的榜样，而书是一种可以穿越时间和空间的东西，我们可以借由一本好书，和一位作者对话，而那些你喜欢的作者，他们的文字会进入你心中，照亮你自己，甚至成为你的灯塔。

愿我们的这套丛书，能起到这样的作用：

帮助你更好地成为自己，而不是教你成为更好的自己，因为你的真我，本质上就是最好的。

性欲之下的我们——要么绽放，要么畸形

| 武志红 |

中学时读鲁迅的书，看到他写的两句诗——

野菊的生殖器下面，
蟋蟀在吊膀子。

当时我惊讶不已，不明白鲁迅为何会把盛开的野菊花说成性器官，把蟋蟀的鸣叫说成调情。

后来，只要看到女性手捧鲜花，我都会想起德国哲学家叔本华说过的：“女人总是喜欢花，却不知道它是植物的生殖器。”能感觉到，花和性之间有着很深的关系，但其中的具体奥秘，我却并不知道。

直到学习精神分析，并且直接读弗洛伊德的书，尤其是这本《性学三论》后，我才明白了很多东西。

弗洛伊德的理论，被称为是“泛性论”，好像一切都可以用性去理解。这个观点很容易让人不舒服，但如果你逐渐接受这个理论时，人性的奥秘也就会徐徐向你打开。

光理论不行，还得有自己的体验，你才能真正形成这样的观察力。

例如关于花，我印象极为深刻的一次体验，是大学时，我一位好友结婚，我去给她送礼物，可不知道送什么，决定干脆就送一大束花吧。我在北大校园旁买了一大束花，然后坐公交车去她家。路很远，要转两次公交车。这个行程中，我深刻地明白，男性和女性有着截然不同的视角。一路上，几乎所有女性都会盯着我这一束花，而男性多数是熟视无睹。

花是植物的生殖器，送女性一束花，藏着这样的隐喻：你的生殖器，也像这束花一样盛开吧！

这不仅是男性的渴望，也是女性的渴望。男人女人，都渴望性。

性是世界的根本动力。越根本的东西，我们越不能直视它，所以围绕着性，我们也形成了种种禁忌，但观察我们自己时，你都会看到，它是怎样驱动着你。

一次，在北京与这套丛书合作方的涂道坤先生一起聊天，谈起自己的经历时，他说，他出生于四川一个偏远的煤矿，之所以

能一步一步从穷乡僻壤走到北京，无非是源于两大动力：一是恐惧。他曾亲眼看见煤矿瓦斯爆炸死了很多人，那一具具尸体从井下被拖出来，摆放在井口冰冷的地面上，让人不寒而栗。那一刻，他想到自己将来的命运，毛骨悚然，他必须逃跑，避免成为矿工。而逃跑的方式，就是努力学习，考上大学。而另一大动力，就是渴望找一位漂亮的妻子，这一动力的本质，就是性。弗洛伊德称之为“力比多”。

中国人在性方面相对含蓄，但即使如此，孔子也说出过“饮食男女，人之大欲存焉”这样的话。性所激发出的大欲望，是人类共同诉求。其实不仅是人类，任何生物都时刻受到性的鼓舞。蟋蟀鸣叫，挑逗求爱，是为了吸引异性交配；花朵色彩缤纷，散发香味，是为了招蜂引蝶，让自身繁殖；人类将花作为表白工具，更是为了灵肉交融的一刻做着铺垫。在“力比多”的作用下，世间万物得以生长。

“力比多”是根植于我们体内的先天本能，就像一个蓄水池，从降生开始，就慢慢聚集水量，逐渐暗流涌动。人需要保护这股激荡在身体内的暗流，但也不能让它肆意妄为。为了防止“力比多”泛滥，人会用羞耻感、厌恶感、同情心以及道德感等，筑起约束的堤坝，将滔滔洪水引导向主河道。不过，如果压抑得太厉害，主河道阻塞不通，“力比多”就只能转向支流泄洪。而这种支流泄洪，则会让性以变态的方式出现。其实，所谓性变态，就是力比多的“主流”出口被堵塞或封锁，只能通过“支流”的形式释放能量。

一位60后的朋友给我讲过一件事。他上大学时，有位舍友与他关系很好。一个星期天的早上，舍友对他说要去新华书店买点书，但不知怎么回事，两天两夜都没有回来。第三天下午，学校突然通知全体学生开紧急会议。在大礼堂内，校长厉声宣布：“我们学校，竟然有一名大学生，在新华书店内耍流氓，学校决定开除他。”

当校长说出那个人的名字时，我这位朋友脑袋“嗡”的一声，犹如被人猛击了一拳，身体僵在了那里。他怎么也不敢相信，那个耍流氓的人就是自己的舍友。后来，朋友才知道，校长所说的耍流氓，就是“露阴癖”，即一种变态宣泄“力比多”的方式。

弗洛伊德说，露阴癖患者暴露自己的性器官，是期望交换窥视对方的性器官。露阴癖的人，往往也有窥阴癖。在幼儿阶段，随着孩子的性意识开始成长，不仅会关注自己的性器官，也对别人的性器官充满兴趣。我曾看到一幅画，画上的小男孩拉开自己的裤衩，一个小女孩正好奇地伸头往里看。这幅图的画面特别美，给我的印象是天真无邪。但是，如果一个人已经成年了，性意识却由于受到阻碍，还停留在幼儿阶段，那么小男孩的“幼态”，在成年世界里就成了病变。所以，对待“性意识”，正确的方式是像大禹治水一样进行“疏”，而不是像鲧那样采取“堵”。

“力比多”的主河道堵塞，对男性来说，容易患上“露阴癖”，而对女性来说，则容易患上歇斯底里症。

在《少女杜拉的故事》中，杜拉一方面渴望性，具有异常强

烈的性冲动。另一方面，她又觉察到了父亲与k夫人的暧昧关系，以及k先生与女家庭教师不正常的行为，这引发了她对性的羞耻感、厌恶感和道德感，并形成了压抑。异常强烈的欲望与异常强烈的压抑，这两股强大却完全相反的力量相互拉扯，经年累月，便诱发了杜拉的歇斯底里症。

换而言之，少女杜拉的歇斯底里症，实际上就是她的力比多长久无法宣泄和转化，在潜意识中积蓄下来，急需某种方式疏导，而最终却以歇斯底里这种生理形式表现了出来。

弗洛伊德认为，神经症是心理诉求的一种替代，原动力是人们的性欲，是正常性欲一种变态的、消极的、隐性的表现形式。

性，是人类原始的洪荒之力，却可以经过“疏导”进化为一种正常的性行为，并将其升华为一种艺术精神和创造力。艺术创作的源泉之一，就是“力比多”的升华。每个人都曾对吸引自己的性对象，有过长久的凝视。同样，每个人也都有机会将这种力比多升华为更高层次的追求。例如，“露阴癖”患者就可以把对性器官的关注，转化为关注整个人体的形态美，把潜意识中的渴望升华为一种艺术行为。正如那位因“露阴癖”而被大学开除的人，若干年后，就成了一位小有名气的画家。

《性学三论》是关于性最重要的著作之一，可以让人从本质上了解“性”，而这些本质的了解，不仅能帮我们正视自己的性，更能帮我们懂得别人的性，尤其是孩子身上的性。父母在培养孩子时，一旦明白了孩子言行背后的潜意识动机，就能避免很多误区。比如，当孩子充满好奇地问父母“我是从哪里来的”时，父

母就不会不知所措，编造五花八门的故事糊弄孩子。而当父母生气到想打孩子屁股时，也能及时意识到，打屁股这种惩戒方式所引发的疼痛感，是成为受虐狂的快感根源。现在，年轻的父母越来越重视对孩子进行性教育，但性教育不仅是认识性器官和生理现象，更在于能够尊重孩子身上的“力比多”，将其合理疏导，成为生命勃发的动力。从这个角度上来说，《性学三论》对于孩子构筑正确的性观念，将大有益处。

最后我想说的是，性如此重要，我们不要羞于谈及，更不应该压抑。我们应该将性视为花朵，在经过精心呵护、浇灌和引导后，便能衍生为生命的动力，最终结出丰硕的果实。

| 序言

在战争的狂潮平息之后，我们欣慰地看到，人们对精神分析学的兴趣在全球范围内都未消减。然而在这一学说的内部，并非每个分支都得到了同等的待遇。那些纯心理学的内容，如潜意识、压抑作用、致病的内心矛盾、疾病的产生和病症的形成机制等，正在赢得日益广泛的认可，甚至获得了对立学派的重视。而该学说中生物学的部分（本书阐述了该部分的要义），却一再遭到质疑，以至于原本拥护精神分析学的学者们也放弃了这一理论工具，转而借助其他学说来解释正常以及病态的精神生活，将“性”在精神生活中所扮演的角色重新局限起来。

但我始终坚信，精神分析学的生物学部分与心理学部分一样，并不偏离事实和真相。无论是对记忆的回溯，还是不断重复的验证，都一再向我们表明，这部分的精神分析学说同样源于细致而不设预判的观察。至于公众对其两极化的评价，本身也不难理解。首先，只有那些训练有素且足够耐心的学者，才会将分析的深度拓展到病患的童年初期，从而验证我对于人类性生活开端的描述。但

客观条件往往不允许这种慢条斯理的研究，因为医疗总是追求更快的治愈速度。而且，没有受过专业训练的精神分析师，没法撇清自身的成见和好恶，难以做出客观的判断，使整个研究将不得要领。人人都能对孩童进行直接的观察，但并非人人都能从中得出推论，否则《性学三论》也就没有了存在的必要。此外，我们没有忘记，《性学三论》中的一些内容强调了性生活对于人类一切行为的重要意义，并试图在这些地方将“性”的概念进行延伸，而这些内容正是人们抵制精神分析学的最主要诱因。为了将精神分析学尽可能污名化，他们不惜将其称为“泛性主义”，指责它用“性”来解释“一切”。我们必须提醒自己，情感因素是能让人颠倒黑白，甚至选择性遗忘的，如果忘记了这一点，一定会被这种无稽之谈惊到。因为早在很久之前，哲学家亚瑟·叔本华就曾用平实的语言阐述过，人类的作为和追求在很大程度上是由性来左右的。这样一段发人深省的警世之语，难道全世界的读者也要口诛笔伐，将其抹杀吗！至于对“性”这一定义的延伸，是研究孩童以及所谓的性变态现象所必不可少的。我希望那些趾高气扬、蔑视精神分析学的人们好好想想，精神分析学中广义的“性”，与圣人柏拉图口中的“爱”，又有何分别呢。

维也纳，1920年5月