



心理书

# 没有人愿意成为一座孤岛

□曾奇峰

如果你问我,心理学有什么用?

我会说:好玩。

心理学除了可以解决我们的一些问题,还非常好玩。心理学最好玩的地方,是满足我们对自己的好奇心。

因为对于这个世界、他人,还有我们自己,有太多我们不知道的东西。

比如,父母希望孩子学习成绩好,为此做了很多事情,但孩子的学习成绩总是不好。事与愿违,在意识层面是没办法理解的,但在潜意识层面,则清清楚楚。解释之一是:在潜意识层面,父母并不希望孩子成绩好,因为孩子成绩好了,父母就显得无事可做了,当下会产生被孩子抛弃的感觉。当然,成绩好的孩子未来将远走高飞,更会使父母产生被抛弃感。

没有人愿意成为一座孤岛,也没有人愿意成为被人群湮没的一员。

通常,人们认为想法、情绪和行为都是受自己控制的,但精神分析却坚持说,我们的所想、所感、所为,很多时候是被我们不知道、不理解的潜意识操控的。

潜意识的巨大魅力催生了这本书,我想给大家介绍一个探索潜意识、解密你不知道的人生的工具——精神分析。

精神分析学派跟其他心理治疗学派相比,最大的特点是针对潜意识工作。

我尝试用一个比喻来说明潜意识是什么。

我们的意识相当于一个大脑,这个大脑的活动,比如思考、情绪、有意识的行为等,都是我们能够自我觉察到和被观察到的。而潜意识相当于另外一个大脑,它的活动不太容易被觉察到,却深深地影响着我们的一切。

从某种意义上来说,精神分析是一门育儿学。它的很多结论都是在观察婴儿成长的过程中得出的,所以可以反过来用于指导父母跟孩子的关系。精神分析极重要的贡献之一,即发现父母跟孩子的关系是孩子人格形成的最重要的因素,而一个人



**人生最大的成功,莫过于充分地成为自己;少点内心的冲突,多点精神的自由!**

的人格,事关他一生的幸福和成就。

精神分析是一门人格鉴赏学。它让我们从美学和哲学的角度——而不仅仅是从病理学角度——来鉴赏各种症状和人格的风景。

精神分析是一门发掘潜力的学问。每个人的潜力都是无限的,但这些潜力经常被不那么健全的人格所束缚,精神分析可以解除这些束缚。

精神分析也是一门关系学。人活着的最基本动力,就是要建立和维持跟他人关系。人对关系的需要,就像人对空气和水的需要一样,不可或缺。我们在关系中被滋养,也会在关系中受伤害,精神分析会告诉我们如何建立和维持相互滋养的关系。

精神分析,还是一门真正意义上的成功学。人成即佛成,人生最大的成功莫过于充分地成为自己,拥有健康和强大的人格。

精神分析可以帮助我们解放被压抑

和扭曲的人格,获得真正意义上的自由。所以,我将围绕防御机制、关系、情绪、育儿及心理咨询五个方面,与你一起领略精神分析的方法和智慧。

首先,我会谈到人的心灵是如何保护自己的。保护自己的方式叫防御机制,有很多种,我会讲到最常见的几种。比如,退行以及在退行的情况下,各种能力会削弱和丧失。所谓的全能自恋现象,就跟退行有关系。

其次,我会谈到多种关系,如亲子关系、性关系、婆媳关系,以及关系中的丧失。我们可以看到,意识层面的事与愿违,其实并没有跟我们潜意识的愿望相违背。

再次,我还会谈到对人类基本情绪的理解。这些情绪包括抑郁、焦虑和恐惧。我们要了解自己的情绪,做情绪的主人,而不是被自己的情绪所淹没。

又一次,当然我还会谈到与孩子成长相关的事情,包括:如何提高孩子的安全感,如何跟孩子沟通,如何尊重孩子的心理边界,以及如何做有利于孩子成长的父母。

最后,我会针对目前国内心理行业的现状,给对心理学感兴趣、想从事心理咨询行业的人一些意见和建议。

2000年诺贝尔医学奖获得者坎德尔博士说,精神分析仍然是理解人类心智的最好模型。关于精神分析,存在两个误解:

一是有些人认为,精神分析仍然停留在弗洛伊德建构的理论基础之上,而实际上,在弗洛伊德之后,精神分析有了长足的发展。弗洛伊德的理论并没有过时,但后继者创造了很多新的东西。

二是有些人认为,精神分析缺乏实证研究,但事实并非如此。在过去的几十年里,大脑科学的最新研究成果,循证医学的研究成果,都支持精神分析治疗的有效性。有兴趣的人可以去查阅相关资料,我在这儿就不赘述了。

最后,我希望和你一起让心理学好玩一点,把自己和他人的关系变得好玩一点。

新书秀



山东人民出版社  
学习时报编辑部  
革命烈士纪念碑碑文敬读  
《为了新中国——革命烈士纪念碑碑文敬读》

2021年是中国共产党成立100周年,围绕这个重要的时间节点,涌现出一大批建党100周年献礼图书,展现中国共产党红旗漫卷的百年奋斗征程。在这些出版物中,有一本“长镜头,小切口”的主题出版图书格外引人注目。《为了新中国——革命烈士纪念碑碑文敬读》透过碑文这个“小切口”,串联起中国最早的农村党组织从建立到发展起星火燎原的工农运动、红军长征、渡江战役等重要事件,中国共产党红旗漫卷的百年奋斗历程就像一组“长大的镜头”画面,过往的苦难与辉煌一一呈现在读者面前。

该书是《学习时报》专栏“为了新中国——革命烈士纪念碑碑文敬读”的文章结集,文章作者或为党史专家,或为各地烈士纪念馆馆长,他们为书的内容掌舵护航,向大家讲述碑文背后党的故事,英雄的故事。该书的主角是全国各地的革命烈士纪念碑碑文,书中精选30篇碑文敬读文章,既按照革命发展历程,展现井冈山会师、三大战役、渡江战役、抗美援朝等重要事件;又突出重点,展现人民英雄纪念碑、香港乌蛟腾抗日英烈纪念碑等。

书中配有42幅高清配图,全彩印刷,纪念碑的碑铭和碑文内容得到了完美呈现。随书附赠的《人民英雄纪念碑碑文习字帖》,让文章与书法完美结合,读者既练习了书法,也在敬读中重温了苦难辉煌的历史,在摹写中感受到文字背后的温度和力量。



新星出版社  
韩安  
韩乐理  
达尔文著

达尔文的《物种起源》中译本有多个版本,新经典全新版本《物种起源》译自被认为更符合达尔文原始思想的第二版。译者韩安是我国近代林业开拓者之一,1953年3月开始翻译《物种起源》,同年12月便译完全书,将清稿寄到上海待刊。后因周建人也翻译了此书即将出版,韩安的译文遂未获问世。2009年,其子韩乐理开始对译稿进行补译、录入、核改、校对,近日出版。译文清晰流畅,值得再读。



中国友谊出版公司  
吴晓乐著  
《可是我偏偏不喜欢》

“女孩要乖、要美。”“年轻人就是要在大城市拼搏。”“你不是胖,只是不够瘦。”不知从何时起,我们生活得如何,取决于一系列整齐划一的标准。吴晓乐却说:也许符合标准的人生是很好的,可是我偏偏不喜欢。她写女性之间隐藏的厌女情绪,体察女性潜移默化的“月经耻感”,也自陈母女两代人的冲突与和解;写自己曾为迎合男友病态节食的经历,回顾言情小说如何塑造了女孩最初的爱情观;写对大城市的爱恨交织,也反思“弱肉强食”式的丛林思维。在这个众声喧哗的时代,吴晓乐以一种全新的姿态展现自我意识的重要。

经验谈

## 谈谈“读书方法论”

□麦小麦

读书于我,既是职业,又是乐趣,或者干脆就是生活本身。

闲暇的时候我读书。读一本好书,就是走进一段人生,或是走进一个世界。每个人的人生只有一次,当你沉浸到一本又一本书里,就好像经历了一次又一次人生。这和当演员有共通之处,只不过演员是用表演将这种经历外化给别人看,而阅读全是内心戏,读得心里花好月圆或是狂风暴雨,只有自己知道。

要学习的时候我读书。想更了解人的心理,我就去读心理学的书;想懂更多科学知识,就找各种科普书来读。精读几本经典作品,大致了解这门学科,心里有了这个学科的大致框架,再读网络上各种“深度好文”,究竟是在你的框架上添砖加瓦,还是看个热闹,自然也就有明确的判断标准了。

有困惑的时候我读书。书中有我想要的一切答案,只是那个答案不像百度,一输关键词就会跳出来。你得耐心地、有技巧地带着问题去找,在文字的汪洋大海里慢慢接近真相,学着从理论到方法到行动,把书上的知识变成自己的经验。如果读一本解决不了问题,那就再读一本、再读一本。说读书解决不了问题的人只有三种可能:一是读得还不够多,二是没有学会如何找答案,三是有了答案却没有身体力行。杨绛说,“你得问题主要在于读书不多而想得太多”,就是这个意思。

英国女作家伍尔夫提出过“普通读者”的概念,她说,这些普通读者“不同于批评家和学者,他没有那么高的教养,造物主也没有赏给他那么大的才能。他读书是为了自己高兴,而不是为了向别人传授知识,也不是为了纠正自己的看法”。《你离更好的生活只差阅读这件事》这本书,



**说读书解决不了问题的人只有三种可能:一是读得还不够多,二是没有学会如何找答案,三是有了答案却没有身体力行。**

就是写给这样的普通读者看的。我将多年的阅读经验和方法倾囊奉上,也顺带推荐了一些我看过的并有心得的书,并且在每一章的后面列出一个主题小书单,如果你是爱读书的同道人,欢迎你来看看我们的口味是否相似。

有人说,阅读不是一件很自然、很享受的事吗?不是只有小孩子才要学习阅读理解吗?成年人为什么要学?

没错,阅读本该是一门童子功,如果能够从出生就开始亲子阅读,识字就开始自主阅读,并在中小学阶段达到足够的阅读量,那么阅读能力会在这一阶段达到一定高度,阅读这件事将内化到骨子里,成为人生的重要部分。如果发现关于阅读的

新思路和新方法,也能轻松选择运用,让新方法变为原有阅读技巧大树上的一根新枝干。

对于已经熟练掌握阅读技巧的人来说,从选书到快速浏览到决定是否精读,再到如何记笔记,如何融会贯通、内化到自己的生命中,就像成熟的演奏者弹钢琴一样自然流畅,不再需要考虑什么技巧和方法。而对于没有掌握基本方法的人来说,总会遇到这样那样的问题,如果想要做得更好,必须一步一步来,用比孩子多得多的时间反复练习。学方法是为了让方法变成本能。

我在很长的岁月里都看不起任何关于方法论的书,并且将它们全都概括为“鸡汤”。这么想当然,显然是因为并没有看过任何关于方法论的好书。少年人自恋又清高,那时我觉得,找到世界的原理才是重点,方法只是细枝末节。只要想明白,天下就没有搞不定的事情,哪里还需要另外去学什么方法?更何况别人的方法未必适合我,我又何必浪费时间去学习?

就这样偏执了很多年,直到近十年来才开始慢慢接触关于方法论的书,一看似乎发现了一个新世界。聪明人太多了,加上术业有专攻,很多方法是自己一辈子也摸索不出来的。有的书,看完后一下子就解决了困扰我多年的问题。每看到一本关于方法论的好书,我都会忍不住想:如果十年前二十年前读到这本书,我的人生会不会更加精彩?

现在的我知道,遇到困难时去书中找解决方法,就是让自己的人生开外挂,让专业领域的专家学者做你的高参,能不厉害吗?不过,他们并不能直接教你,能不能学会、能不能用得上,就看你的造化了。如果一边看,一边思考、摸索,在实践中又形成一套属于自己的方法和心得,我想,这应该就是智慧了。