

# 为什么我们总是在逃避

作者：约瑟夫·布尔戈

本书仅供个人学习之用，请勿用于商业用途。如对本书有兴趣，请购买正版书籍。任何对本书籍的修改、加工、传播自负法律后果。

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：2338856113 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号名称：幸福的味道 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读 网址：[www.ireadweek.com](http://www.ireadweek.com)

图书在版编目（CIP）数据

为什么我们总是在逃避 / (美) 约瑟夫·布尔戈著 ; 曲贝贝译. -- 北京 : 中国友谊出版公司, 2019.3

书名原文: Why Do I Do That

ISBN 978-7-5057-4444-8

I. ①为... II. ①约... ②曲... III. ①心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第174661号

著作权合同登记号 图字：01-2018-5842

**WHY DO I DO THAT?: PSYCHOLOGICAL DEFENSE  
MECHANISMS AND THE HIDDEN WAYS THEY SHAPE OUR  
LIVES By JOSEPH BURGO PH.D.**

**Copyright:© 2012 BY JOSEPH BURGO PH.D.**

**This edition arranged with Joseph Burgo PhD**

**Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.**

**Simplified Chinese edition copyright:**

**2019 BEIJING MEDIATIME BOOKS CO., LTD.**

**All rights reserved.**

书名 为什么我们总是在逃避

作者 [美]约瑟夫·布尔戈

译者 曲贝贝

出版 中国友谊出版公司

发行 中国友谊出版公司

经销 新华书店

印刷 北京市松源印刷有限公司

规格 880×1230毫米 32开8.5印张 115千字

版次 2019年3月第1版

印次 2019年3月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5057-4444-8

定价 42.00元

关注公众号：死磕读书杂志会

地址 北京市朝阳区西坝河南里17号楼

邮编 100028

电话 (010) 64678009



# 目录

## CONTENTS

[前言](#)

[PART 1 所谓心理防御，就是我们为逃避痛苦而向自己撒的谎](#)

[Chapter 1 可“他”向来缺少自知之明：那个不认识的自己](#)

[Chapter 2 只要活着就会受伤](#)

[Chapter 3 我们的情绪地图](#)

[PART 2 10种常见的心理防御机制，消极且无用](#)

[Chapter 4 “鸵鸟心态”的本质：压抑与否认](#)

[Chapter 5 因为懂得，所以慈悲：转移与反向形成](#)

[Chapter 6 非黑即白思维：分裂](#)

[Chapter 7 现在她在我心目中很完美，我不想破坏这份完美：理想化](#)

[Chapter 8 别到处说你的苦，没人愿听你的负能量：投射](#)

[Chapter 9 为避免痛苦，放弃所有开始：控制](#)

[Chapter 10 你相信的，只是你想让自己相信的：“思考”](#)

[Chapter 11 “一本正经”地胡说八道：羞耻防御](#)

[PART 3 告别逃避的生活方式：如何解除无益的心理防御](#)

[Chapter 12 对生活要有正面“刚”的勇气](#)

[Chapter 13 压力面前，不逃避，去面对](#)

[Chapter 14 我们终将活成内心无比强大的自己](#)

谨以此书致谢R.与S.及我的每一位访客

## 前言

亲爱的读者，很高兴你能翻开这本书。

这是一本从“心理防御机制”的角度出发，帮助我们摆脱遇到问题就逃避的消极心态、找到面对痛苦更有效的应对办法的书。

我从事心理治疗工作30余年，职业生涯的大部分时间都是在诊所里与那些前来寻求帮助成年人共同度过的。他们或不堪忍受焦虑、郁闷、抑郁，或对婚姻感到痛苦，或有进食障碍，或对自己感到羞耻、自我厌恶，或有强迫行为——原因不一，但都是因为感到痛苦而来。经过对那段时光的提炼总结，加之从中学，我由此写下了这本书。

从心理动力学的角度，我得以观察到了人类的本性与心理：对每个人而言，我们依然无法意识到自己内心世界的很多隐藏面向，也即有些时候仍处于一种无意识状态。作为一名以心理动力学为根基的治疗师，我的工作便是让来访者认识他们自身那些未知的部分，其中最主要的一种方法就是帮助他们了解心理防御机制，这种机制能把痛苦情绪、想法及恐惧拒之意识之外，开启他们的逃避模式，最终形成痛苦的恶性循环。

对于心理防御机制，最通俗简短的解释来自于英国的著名心理分析学家唐纳德·梅尔泽（Donald Meltzer），他说：“一切防御机制都是我们为逃避痛苦而向自己撒的谎。”

而本书的主旨内容就是心理防御机制：它们如何运作，被其阻挡在意识之外的痛苦因素有哪些，我们为什么会依赖心理防御机制，以及如何认识与面对藏在其背后的无意识痛苦的潜在收益。心理防御机制是人类心理中一个普遍而必需的部分，既给我们提供了保护，帮助我们解决了人类经历中的一些难题，但同时也阻碍了我们成长以及对满足感的获得。严重或根深蒂固的心理防御机制会妨碍我们看清自己在关系中真正的需求，无法体验丰富的情感甚至无法保有自尊的生活。本书将会帮助我们认识自身的心理防御机制，超越限制，获得成长。

虽然直面痛苦看似很难，但在这个过程中你也会体验到释放与振奋。还有什么能比探索自我，读懂朋友、家人和相识之人的复杂心理活动，同时更深层理解人类关系更有趣的事情呢？经过这么多年的切身实践，我对自己这项工作的热情不曾减少半分，并发现了他人身上的无穷魅力，我希望你也能从此书中感受到些许。

阐释心理动力学治疗的核心概念与对策，并将其融合到自我探索过程中实现治愈的目的，这是我写作本书的初衷。《为什么我们总是在逃避》第一部分探讨心理防御机制的本质与目的，以及人类经历中通常引发这些防御机制的困难面向；第二部分进一步探讨人类最重要的心理防御机制，并附带练习帮助读者认识自身的心理防御机制，从而识别其背后的潜意识情感；第三部分中的几个章节则探讨了解除心理防御机制的若干方式，及如何更有效地处理我们最棘手的情感问题。

在接下来的内容中，我会花上一些时间阐述并帮助读者建立对伤痛的觉知，这些伤痛可能是他们彼时难以面对的。提到阅读本书的体验，尤其是当你全身心投入练习中时，你会感觉既不轻松也不舒服，但我相信若你坚持下去，你将会看到更深层的自我觉知所带来的益处。《为什么我们总是在逃避》一书会帮助你从自己的关系中得到更多你需要的东西，创造生动而可控的情感生活，更好地判断自己——包括自己的优势与局限——并因此发展出对自己切合实际的预期，使自己的内心和外在表现趋于一致。而我们的内外一致性越高，对自我的判断也就会越准确，越能抵消落差感，心理也就越成熟、越健康，提升自尊，增强自己面对这个世界的的能力。

正如接受治疗的来访者一时间无法面对他们的全部痛苦——实际上没人能做到这一点——你可能也无法一下子理解本书中的所有观点。也许你要读上不止一遍，或者先阅读几个章节，将理解了的内容经过梳理后，才能更好地读下去。真正的成长发生在一言一行之间，通常要在很长一段时间后才会有质的飞跃。虽然在感受到威胁时勇往直前很重要，但也不要太过逼迫自己，或过高要求自己。再微小的自我觉知，再小的进步，都有其价值所在。

同时要记住的是，没有人能超越自身的心理防御机制，从此不再依赖它们。尽管我是一名心理治疗师，写了这本书，还是你在这场充满冒险的自我探索之旅中的假定向导，但我每天依然在面对并努力与自身的心理防御机制和解。本书要表达的一个主要信息是，我们还是会有敏感的情绪问题，可你所投入的时间与努力会让你更容易，也更自信地处理这些问题。

换言之，面对痛苦与不堪回忆对每个人而言都是一项挑战。当你在本书和练习中寻找自己的治愈之路时，你需要记住，从更广泛的意义上讲，所有走在成长这条路上的人都在受苦。

心理动力学的观点起源于西格蒙德·弗洛伊德的著作。在我还是一名年轻的精神分析学家的时候，我曾教授过一整年的精神分析学课程，这些课程涵盖了他全部24卷著作——这是全球大部分精神分析培训机构的标准课程设置。弗洛伊德在过去的50年间淡出了人们的视野，主要是因为他无法理解女性性征，从而对女性的看法存在一些偏颇，这在当今则会被视作对女性的歧视与傲慢。他也因此被公认为过时与守旧的代表。

尽管如此，他的许多具有变革性质的见解仍然成为我们心理学中的基本设定。即使是那些诟病弗洛伊德的人，也经常会在无意接受他心理治疗方面的诸多核心原则。我们的文化已被其先驱著作深刻而永久性地改变了。

自弗洛伊德于1939年去世后，很多颇具影响力的理论家对他的一些观点予以了扩展和修正，我在下文会提到其中一些，但更多时候我会借鉴弗洛伊德本人的观点。当你读到本书的最后一页时，我希望你对他带给我们文化的贡献会有更深的认识。像我一样去真正认识他，认识这位塑造了我们每个人每天看待自己及他人方式的革命性天才，即使我们并未意识到这一点。

## **PART 1**

**所谓心理防御，就是我们为逃避痛苦而向自己撒的谎**

## Chapter 1

### 可“他”向来缺少自知之明：那个不认识的自己

可他向来缺少自知之明。

——《李尔王》第一场第一幕

我们多数人都有过对自己所想、所说或所做感到出乎意料的经验，那一刻我们会突然发现，原来有些东西在不知不觉中已经“酝酿”了很久。一件看似很小的事情都会打破我们内心的平衡，让我们意识到，自己其实对某件事早已有了强烈的情绪反应。

伴侣长期忘乎所以地埋头工作，你倒也任劳任怨地一手挑起家里的烂摊子。“他工作太辛苦了。”但有一天当你让他顺路把衣服送到干洗店时，看着他万分不情愿的样子，你气不打一处来：“就当我说，忙你的去吧！真是什么都指望不上你！”

临出发，朋友却一通电话打过来：“我临时有事……你不介意吧？”其实那一刻你失望透顶。多年以来，你一次次纵容朋友这种不顾及自己的行为，此刻你发现你依然无法释怀她去年忘掉了你的生日这件事。你也终于认识到那个自己一直以来都知道但却不愿面对的事实：她只是不重视与你的这份友情罢了。

你的母亲在长期饱受病痛折磨后于半年前离开了这个世界，那时你认为自己在她病痛期间已经把该伤的心都伤完了，在她终于从死亡中获得解脱的那一刻，对你而言同样像是一种解脱。但是在某个夜晚，当你在观看一部情节伤感的电影时，却不由自主地抽泣起来，你发现自己原来是那么思念母亲。

人类通常终其一生都会认为那个拥有意识体验的他们就是真实的自己，事实上，我们依旧对重要的情感世界所知不多。这也并非什么新奇的看法，因为早在莎士比亚时期，我们就可以找到对此的论证（正如在本章开头引用的那句话），很多人性研究者发现：相比于其他人，有些人对自我的认识更深刻。

这在简·奥斯汀的小说里，遍是那些逐步认识到某种态度或感情是如何蒙蔽自己本性的人物形象，譬如在《傲慢与偏见》中，当最后从达西的书信里知道事情的真相后，伊丽莎白·班纳特的内心独白是：“直到现在，我都对自己一无所知。”回顾整个小说史，许多诸如弗拉基米尔·纳博科夫（Vladimir Nabokov）与福特·马多克斯·福特（Ford Madox Ford）等作者，都是在借由不可靠叙述者的形象来刻画那些无法触及自己情感真相的人们。

德国哲学家克里斯托弗·瑞格尔爵士（Sir Christopher Riegel）在18世纪提出了“潜意识”一词，这个术语随后由塞缪尔·泰勒·柯勒律治（Samuel Taylor Coleridge）传入英国，并在一百多年前被西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）当作其精神分析理论的基石。从此，和意识搭不上边的潜意识<sup>[1]</sup>这个概念被列入了文化遗产，它对我们了解自我及其发展历程都有着全面性的影响。

在生活中犯“弗洛伊德式错误”（Freudian Slip）相当普遍，譬如讲话人出现的口误，其实泄露的是他自己潜意识里的真实意愿。你也许对伍迪·艾伦的电影《安妮·霍尔》（Annie Hall）中的一幕非常熟悉：男主角在接受深入的心理分析时说道：“我根本不介意被分析，但问题是，这样做可以改变我妻子吗？”“弗式错误”是好莱坞影片惯用的手法，像在《王牌大贱谍》（Austin Powers）系列、《冒牌天神》（Bruce Almighty）及《大话王》（Liar, Liar）中都有为观众制造的大量笑料。

很多人能够推断出一些行为背后的潜意识动机，比如“忘记”承担自己厌恶的责任或家务：实际上并不是那个人故意疏忽不去兑现说过的承诺，忘记这一行为本身泄露了他自始至终就不愿去做那件事。我推测，生活中有很多已婚人士，在配偶“忘记”他们的纪念日时，根本不会去深究其本质。

我们通常还会认为自己要比当事人更了解他们。当一行同事外出就餐时，谈论起了另一位不在场的同事，比如有人说：“我早就该清楚她一点儿批评都接受不了，她认为自己就是完美的代表。”一群老朋友也许会这样谈论一位缺席的伙伴及其新女友：“难道他看出来他又找了一个专制型的女友吗？简直是他妈妈的翻版！”当听朋友讲起他为生活新篇章制订的计划时，你可能在私底下心想：“神啊，你什么时

候能不再自欺欺人！”

虽然我们会认定自己能洞悉身边的人，但当有人对我们做同样的事时，我们则会心存怨恨。当我们无法看清自己，而他人却看得清清楚楚时，这对多数人而言是一件非常不愉快的体验。如果被朋友说中了，我们会坚称自己的口误为语言故障，没有任何别的意思；将忘记聚餐时间归结为工作压力大；或把漏报来宾名字轻描淡写地说成看走眼，而与去年在圣诞节聚会上那个人冷落自己这件事丝毫无关。

有时候，我们也会的确会因为工作压力大而真的忘记一些事，一时口误也当真别无他意，但通常情况下，疏忽和出错往往揭露了一些事实，它们是我们未能意识到，甚至对自己都不愿坦诚的真相。

我们能轻易识破他人的一些潜意识动机，却对自身的动机不明所以。当我们借此思索潜意识的本质，质问为什么有些想法和感受无法被意识到，而有些则会被意识到时，这个事实就会变得意义非凡。依据很多心理动力学理论家对这个问题的记述，从弗洛伊德开始，我们的潜意识埋藏着我们很多想法与感受，它们不是太过痛苦而令我们无法承受，就是与我们的道德和价值观互为冲突，有损我们的外在形象。换言之，我们并不想知道自己潜意识里的内容，如果我们真想知道的话，这些想法和感受根本就不会进入潜意识领域里。

那么，我们是如何设法避免遇到让自己难以承受的那部分自我的？我们又是怎么做到在别人看清自己的某一面时，自身却对它感到陌生呢？

这便是心理防御机制（亦称为心理防御或简称为防御）开始发挥作用的时刻。我们的心理防御机制都是一些无形的应对方式，通过它们，我们得以将那些无法接受的想法与感受排除在意识之外。但在这个过程中，它们也在以微妙的方式扭曲我们对现实的看法，同时包括我们的人际关系和内心的情感领域。本书会对这些心理防御机制加以详细的探讨，了解它们的运作方式，并学会在我们身上辨认它们。本书同时还会教我们处理、表达潜意识内容的有效具体方法：当我们的防御太严重或根深蒂固时，我们便不可能体验到丰富而满足的情感生活。

在上大学期间，我患上了严重的抑郁，随后寻求了专业心理医师的帮助。和很多人第一次接受心理治疗的心情一样，我认为我的治疗师肯定只是教我一些解决我当前困境的方法与技巧。然而令我惊讶的是（更多的是感到不适），我发现他只是无比仔细地听我讲话，然后说一些我完全摸不着头脑的话，都是一些我那时无从看清的情感生活方面的内容。尽管我很排斥他告诉我的一些东西，有时还会被激怒，但是慢慢地，我却不自觉地主动向他举例求证自己的行为，去接纳它们的真实性。

在我从事心理治疗的30年间，我也一直沿着这个方式：我会认真倾听那些前来向我寻求帮助的人，听到他们于无意间道出的关于自身的诸多真相——内心极度的渴望，因恐惧而压抑的愤怒，毒害身心的嫉妒或猜忌，令其意志削弱的羞耻及其他情感。当他们面对这些强烈的情感时，因不知如何与之安然相处而选择了回避或压制。我便试着帮助他们了解自身的心理防御机制——回避自身无法承受的痛苦经历的一些无意识行为。同时我还告诉他们，一种特定的防御通常是如何阻止他们如愿以偿，又是如何妨碍他们更好地关照自身及其他关系的。

这里便存在着防御机制的两面性：防御本身对我们每个人都是必需且有益的，它可以帮助人类积极应对那些不可避免的痛苦，但当它们太过根深蒂固时，反而会阻止我们触碰自身所需要面对的情绪问题。

一方面，采取暂时麻痹自我的方式或许可以帮你挨过失去挚爱的悲痛，但在另一方面，对童年时缺失的情感视而不见则意味着，你无法明白那段灰暗的过往会和自己不幸的婚姻有着什么样千丝万缕的联系。排除对死亡的觉知，可以让我们过好每一天，敢于冒险，活出精彩的人生，因为你在潜意识中认为自己是无懈可击的，而不似其他人一般过着悲剧般的人生。

然而，当我们拒绝接纳自身大部分的情感经历时，我们会消耗自己，同时削弱自己面对这个世界的力量与能力。譬如，愤怒能够激发我们在个人生活层面做出重大改变——结束一段与一个自私伴侣构建的不健康关系、结束不对等的友情、在受到苛待时保护自己。承认因自身行为而感到的内疚与遗憾会让我们对在意外的人采取补偿性行为。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《为什么我们总是在逃避》约瑟夫·布尔戈 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1230.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

