

“我要”之前没有我：欲望发生学与弗洛伊德

七编三十章 · 阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生

ISBN 979-8-90690-778-3

第326卷 · US\$20

先答、带问阅读、再答、讨论、本人修订、迁移与观察。

初答不覆盖；建议待核对；理解、赞同和现实应用分别记录。

本包是配套设计，不是著者原文或已验证训练量表。

在线学习：sdeuniverses.com/books/m/326/agent/learning.html

01 先问绷着什么，再问缺什么

第1章 欲望不是缺，是张力

回想你最近一次突然冒出“我要……”的时候，一顿饭、一件东西、一个人都行。先别写你要什么，写那一周你在“绷”着什么：累、闷、委屈、孤单、馋各积了几层。再写：如果当时要的那样东西买不到，你会退一步要什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写出的“绷着的”其实还是“我缺那样东西”，算看清张力了吗？若某次真的只是饿了渴了，本章“不是缺”该怎样收窄？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第1章](#)

02 找一次离门槛很近的时刻

第2章 阈值：欲望为什么在这一刻发生

挑一件你最近“要”过、几天后又觉得“还行”的东西。写下当天你离“再也忍不住”有多近：前几天发生了什么，身体和心情怎样。再写：同一件东西若出现在一个轻松的周末，你还会要吗？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你发现那天并没有特别的积累，只是东西太好，“个体性在阈值，不在对象”就被推翻了吗？还是你漏看了一层张力？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第2章](#)

03 认出亮起来的那一位

第3章 三号位侧重显影

回想近一个月里的三次“要”，各写一行：它更像要那个场（和谁在一起）、被某个样子吸住（美），还是只想要下一个（分布）？写完在旁边圈出你最常出现的一位。再各补一句：当时张力是从哪里积累来的？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果有一次你怎么也分不出是哪一位，是分得太粗，还是两位同时亮着？“三号位没有高下”，对你说得通吗？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第3章](#)

04 追到“要”完之后的我

第4章 回写：我是怎样被“要”生出来的

选一次已经满足的“要”，买下、吃完、刷完都行。写出满足后一小时、第二天、一周后你各是怎样一个人：有没有后悔、陌生、还在用、还惦记。再写这个“我”是散了，还是留下了一点东西。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果一周后你仍觉得那个“我”很真实，是不是有什么接住了它？若散了你却并不遗憾，本章把“散”当问题是否说重了？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第4章](#)

05 给三次“要”归个型

第5章 欲望七型与“我”的谱系

把一周里的几次“要”对到七型上（分布、场、美、场加美、分布加场、分布加美、三位齐显），每次写一个型和一个理由。再标出哪一次更像“释放”，哪一次有可能是“转换”。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你觉得七型分得太整齐，而生活更模糊，怎么办？本章说七型是一把尺子，不是封死的清单，你的体验支持吗？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第5章](#)

06 用橡皮筋换掉一缸能量

第6章 锅炉模型：力比多的实体化

写下你最近一次想“发泄一下”的时刻。不用“憋了一肚子气”这类说法，改写成“想过的日子”和“在过的日子”之间拉开了多远、在哪一处拉开。再看这股劲当时改道去了哪里。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果改写后你觉得“能量”这个说法更贴身，两种说法只是措辞之别吗？锅炉模型到底错在哪一处，你能说出来吗？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第6章](#)

07 听三个声音轮流亮

第7章 本我、自我、超我：被切成三块的主体

找一次你心里“吵架”的经历，比如想吃又想忍、想歇又想把事做完。把几句内心话按先后写下来，标出每一句是美、场、分布里哪一位在亮，最后写下吵完你成了怎样一个人。最后补一句：哪一位的声音你最常照办？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你觉得这几个声音确实像固定的几个人，总是同一个在管你，“一次里轮番点亮”该怎样收窄？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第7章](#)

08 看一个改道的小痕迹

第8章 梦、口误、症状：改道的张力

不必解梦。只找一个最近的小改道：叫错的名字、总忘的事、反复出现的念头。写下它出现前几天什么张力没有地方显影，以及你发现它之后怎样回写自己。只作日常观察，不下医学判断。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写出的解释是在给自己下结论，比如“我就是有问题”，这是在回写，还是在被回写？本章哪一句你觉得证据不足？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第8章](#)

09 看家这个场怎样改了形

第9章 俄狄浦斯与压抑：家庭是最早的场

回想小时候或现在家里的一个场面：有人进来、有人离开，注意力被分走。写出场的形状变了的那一刻，你的张力多快逼近门槛，你喊出或憋住了什么。再写憋住那次，门槛后来是被推高了，还是慢慢降了。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你认为家里的事就是性格的根，“家是最早的场，不是源头”会不会低估了它？你有没有被别的场改写过的例子？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第9章](#)

10 拿随身三问走一遍

第10章 总判：弗洛伊德的缝隙

选一次你觉得“是我里面某个部分在作怪”的时刻，比如想放纵、想拖延、想发火。
依次答三问：张力从哪里积累？三号位哪一位在亮？回写出的是怎样一个我，会散还是会长？再和原来的说法对照。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果三问写完，结论和“里面有个部分在作怪”没什么两样，“把先在的主体换成回写”还成立吗？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第10章](#)

11 找一个场消失后的空

第11章 荣格（上）：普遍心理能量

回想你的某个场消失的一次：离职、毕业、搬家、孩子长大。写下之后几周你找的几件“填空”的事，哪几件对上了场的形状，哪几件散了。再写：你缺的是一份能量，还是一个能把“我”再回写出来的场？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你觉得那段时间只是没精神，和场无关，“场的形状对不上就散”是不是把话说满了？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第11章](#)

12 找一条众人走熟的路

第12章 荣格（下）：原型与集体无意识

找一个你一看就懂、一看就红眼眶的老套情节，比如站台送别、母亲的背影。写出它借的是场还是美，接通了你的哪一段经历。再想：这条路是你生来带着的，还是身边人一代代“要”出来的？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果有些形状在不同文化里都出现，“相似的场里走出来的路”够用吗？什么证据会让这个说法需要收窄？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第12章](#)

13 看看你手里那把尺子

第13章 阿德勒：自卑与优越

想一次你觉得“我不如人”的时刻。写下那一刻你用的是哪把尺子：谁定的、量的是什么、在哪个场里被固定下来。再写：换一个场，这把尺子还量得出同样的结果吗？不给自己下结论。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果换了场，那把尺子仍让你难受，是不是说明自卑另有更早的起点？本章把它看成沉积，你有什么反例？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第13章](#)

14 看一次时在时不在的场

第14章 克莱因：婴儿的爱与恨

找一次你对同一个人或同一家店前后态度摆得很远：昨天觉得很好，今天觉得很差。写下这两次各是场、美哪一位亮着，那段时间你的张力有什么不同。把“好”“坏”当作显影的摆动，而不是两个人。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果对方确实前后不一样，是对方变了，还是你的显影变了？你有什么办法区分，本章该在哪里让步？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第14章](#)

15 把肩膀当成一个场来读

第15章 赖希：身体里的力比多

回想一次你“忍下来”的气，之后身体哪里紧了：肩、下颌、胃都行，只作日常观察，不下医学判断。写下是哪股张力没转换，你做了什么松开它，松开后有没有让它去做点什么。最后补一句：这股气后来有没有做成过什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果身体长期不舒服，“盔甲”的说法不能替代医生，你会怎样划这条线？只松开不去做点什么，“我”会长吗？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第15章](#)

16 看谁的目光写了你

第16章 镜像阶段：我是被看出来的

留意一次你被镜子、前置摄像头或别人一句话“看出来”的时刻，比如“你今天真精神”。写下这句话让你成了怎样的人，之后你又用自己做的哪件事回写了什么。再补一句：谁的目光对你影响最大？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果被看出来的那个“我”从没被你自己的事改写过，“被看出来只是第一页”，下一页你打算写什么？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第16章](#)

17 查你的“要”借了谁的场

第17章 欲望是他者的欲望

想一次因为大家都在排队、转发、点赞而冒出的“我要”。写下没有这个场时你还要吗，换个对象行不行。再想：这股张力之后交给了一口就吃完的东西，还是一件能反复去做的事？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你没有一次“要”是借别人的场，是真没有，还是没留意？“欲望是他者的欲望”在你身上最站不住的地方在哪？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第17章](#)

18 把“空”还给节律

第18章 缺的本体化

记一次满足之后又想要的情形，比如吃饱后馋、买完又想逛。写下一天里张力积累和放出的几个拍点，看“空”出现在哪一拍之后。再试着不叫它“无底洞”，只叫它“下一拍”。最后补一句：这一拍之后，下一次大概隔多久？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你仍觉得心里有个怎么也填不满的地方，把它读成节律是否太轻？什么证据能区分“节律”和“缺”？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第18章](#)

19 写下那个“差一点”

第19章 总判：拉康的缝隙

找一个你总觉得“差一点”的东西：一种味道、一个人的样子、一段日子。写出它借了哪些场和美，现实里哪一半已经不在，哪一半你还能接着写。选一件小事，这周接写一笔。再补一句：它出现时，你身边通常有谁？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果接写之后“差一点”仍在，“未继续的回写留下的印子”要不要收窄？还是接写得还不够？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第19章](#)

20 查一次被借来的出口

第20章 弗洛姆：逃避自由与“占有还是存在”

回想一次因选项太多而跟着大家选，或靠买东西缓过来的时刻。写下张力从哪里来、出口是谁递来的、用掉之后你剩下什么。再设想一个做得动的小动作，让这股张力长出一点东西。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果“回到本真的自己”对你确实有用，“没有先在本真”是不是走得太远？有用的究竟是找回，还是转换？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第20章](#)

21 看凌晨三点那张海报

第21章 霍妮：焦虑与理想化自我

回想一次深夜里你把自己想成光芒四射或一无是处的时刻。写下那张“海报”画的是什么，白天哪股张力让它出现。再写一件今天就能动手的具体小事，让“我”从海报里走下来一点。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果这类夜晚持续影响睡眠和生活，该找专业的人，不靠本练习。除此之外，“海报”和“真我”的区分说得通吗？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第21章](#)

22 认一认现成的模具

第22章 马尔库塞：爱欲与文明

回想一次你按“该有的样子”过节日或周末：去了一样的地方，拍了一样的照片。写下张力在哪一拍被现成模具接走了，你自己给的形状有哪一点。下次留一小处自己给。再补一句：事后留在你手里的是什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你按模具过得很开心，“泄掉了张力”对快乐是否不公道？你怎样区分享受和被收编？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第22章](#)

23 看一次抓着抓着成了谁

第23章 欲望机器：欲望在主体之前

回想一次你本没打算做、却一步步接下去的事：修东西、做饭、整理。写下一路上接上了哪些东西，到哪一步冒出了“我要……”。再写：这个“我”第二周还在吗？再补一句：当时旁边有谁的手或谁的声音？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果这个“我”从没留下来，只有流就够了，还是你需要结晶？你更想要哪一种，理由是什么？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第23章](#)

24 把一闪的我存下一粒盐

第24章 有流无结晶

找一个最近一闪而过的“我”：想写字、想养花、想跑步。今天就把它沉成一粒小结晶：五百字、一张照片、一页笔记，存在固定的地方。下周从它接着做一次。再补一句：它最适合存在哪个固定的地方？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果下周你没有回来，是“有流无结晶”，还是这件事本来就不值得长？你怎样分辨这两种情况？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第24章](#)

25 记一张满足的间隔表

第25章 释放的循环

挑一个你常用的小出口：咖啡、短视频、零食都行。记一周：每次几点、前面发生了什么、满足持续多久、下一次多久到来。看间隔是变短、不变，还是变长。只记，不评判。最后补一句：哪个时段的间隔最短？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你的间隔并没有缩短，这就是预言一的反例。你会怎样记下它，又觉得命题该怎样收窄？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第25章](#)

26 找一件能装下张力的事

第26章 转换：张力怎样交给创造

想你近期一股难受的张力。列出手边已有的三样东西，比如一门手艺、一个习惯、一个小本子，选一样，今晚用十分钟把这股难受做成一个能放在手里的东西：一格漫画、一段话、一张表。明天回来一次。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果明天你没有回来，这算转换，还是又一次释放？“有没有第二天”这条标准，会不会太苛刻？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第26章](#)

27 给被按住的“要”一个形状

第27章 压抑不是出路，转换才是

找一件你一直靠“忍住”处理的小事，比如夜宵、冲动下单。别再加压，写下它一天里最容易冲破的时刻，和那一刻你真正舍不得的是什么。再想一个把它留住、换个做法的小形状，试三天。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果这事关暴食、失眠、成瘾或持续低落，请找专业帮助，本练习不替代。除此之外，“只按住”和“忍着转换”怎么分？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第27章](#)

28 数一数买来的“我”

第28章 欲望与“我经济”

看一眼你最近买的或收藏的五样东西，各写它递给你的是哪个现成的“我”。挑其中一样，写出你要怎样用它一周，这个“我”才真的长在你身上；其余先不处理。最后补一句：你是在什么心情下收藏或下单的？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你觉得买东西本身开心就够了，不必长出什么，本书同意这一点吗？“人设”和“我经济”里的“我”有何区别？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第28章](#)

29 记下刷新的那一秒

第29章 AI时代的欲望：算法推荐是在显影谁的我

留意今天推荐流里你停下来的三个瞬间。写出各是分布、场、美哪一位被点亮，停下前你的张力如何，停下后你多了什么或少了什么。再定一个把这一秒交给另一件事的小安排。最后补一句：你更想把这一秒交给什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你发现推荐让“我”更稳而不是更碎，这就是预言二的反例。你会怎样记下它？平台该不该管，本书不下判断。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第29章](#)

30 回头数一数我的谱系

第30章 一个能长大的我：回写进入谱系

翻一翻过去一年，各列三次“要”之后还在的东西，和三次散掉的。看它们分别由哪一位侧重、被什么场接住。再写下一次张力临界时，你想给回写换的那个落脚处。最后补一句：留下来的那几样，多半由哪一位侧重？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你列不出“还在的”，是这一年真没长，还是你没把它们认作自己的？“真正的自己”这个说法，你同意吗？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与临界：第30章](#)