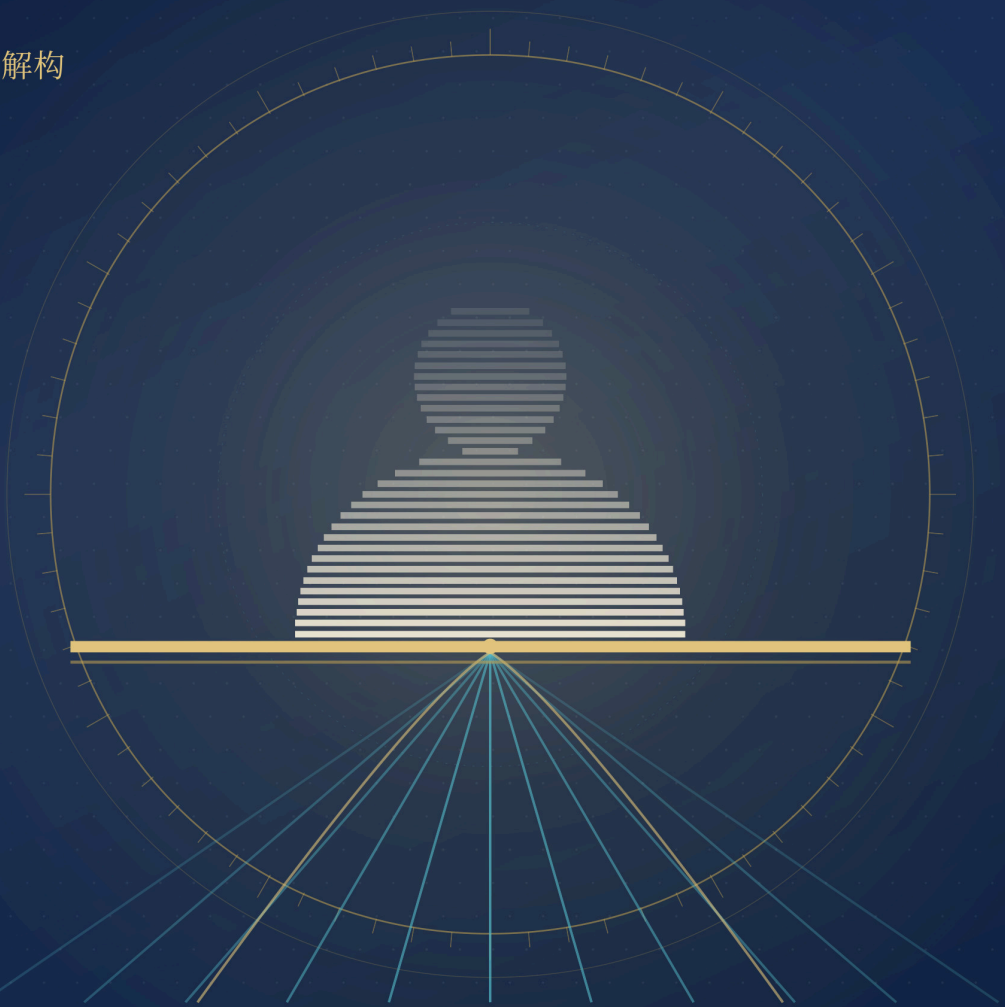
SDE UNIVERSES
德麦国际专著 · 第 326 号

欲望发生学专著

“我要”之前没有我

欲望发生学与弗洛伊德学派的解构



王德生　李佳城　著

德麦国际出版社
Demai International Press

德麦国际专著

“我要”之前没有我

欲望发生学与弗洛伊德学派的解构

王德生　李佳城　　著

德麦国际出版社
Demai International Press · Singapore

出　版　信　息

书名	“我要”之前没有我：欲望发生学与弗洛伊德学派的解构
著者	王德生、李佳城
执笔	AI 协作（Claude，Anthropic）；作者口述命题与口径，并审定
出版	德麦国际出版社（Demai International Press）· 新加坡
编号	德麦国际专著第 326 号
ISBN	979-8-90690-778-3
定价	US$20.00
开本	170 mm × 240 mm（16 开）
字数	约 20 万字
版次	2026 年 10 月第 1 版
完稿	2026 年 10 月 12 日

AI 协作声明：本书的判词与四条口述命题（“我要”并非先有一个主体性的我再来要；欲望是幸福律的张力逼近忍耐阈值时产生的转换与释放的必要性感知，所以欲望是发生学；此时分布、场、美三号位发生侧重显影，出来一个我；这个欲望发生学能够解构弗洛伊德和他的学生们“主体发出欲望”的理论）由王德生口述给出；章节的展开、案例与表述由 AI（Claude）依此写成，并经另一批 AI 逐章质检。书中对弗洛伊德、荣格、阿德勒、克莱因、赖希、拉康、弗洛姆、霍妮、马尔库塞、德勒兹与加塔利各家观点的介绍，均为转述，不是原文引用；著作的书名与年份取通行说法，中译本信息只列了确有把握者，读者引用请以所用版本为准。本书接第 269 号《我要努力：虚妄的呼喊》终章引出的“我要”即欲望发生学这一命题，展开为一本独立的专著。

案例说明：书中的林小满、周阿哲、豆豆、林妈妈等陪读人物与各章场景，都是为说明结构而设想的，不是对任何真实个人的描述。

使用说明：本书谈欲望、情绪与压抑，只讲看问题的视角，不作医学或心理诊断，也不提供治疗建议；书中的观察练习只供读者自己使用，不作评价或考核。如果长期被睡眠、饮食、情绪或某种难以自控的行为所困扰，请寻求医生或专业人员的帮助。

全书结构：作者介绍、前言、导读、目录；七编三十章；结语、参考书目、附录。

版权所有　侵权必究

作者介绍

王德生，博士，SIO 本体论与 SDE（显露·差异序列·特征纠缠）发生学的创立者，新加坡德麦国际（Demai International Pte. Ltd.）创始人、董事长。湘潭大学数学系本科、硕士，中国科学院数学研究所博士，中国科学院计算数学研究所博士后；曾任英国威尔士大学斯旺西分校高级研究员、新加坡南洋理工大学数学系助理教授与资深研究科学家，在计算数学与图形学国际期刊发表论文四十余篇。2015 年起回国推广三视角方法论，后创立 SIO 本体论与 SDE 发生学，主持德麦国际专著出版体系与 SDE Universes 平台。

李佳城，教育学硕士，基督教传道人，SDE 学员。长期从事教育、牧养与生命关怀相关工作，持续扎根真实的教育与家庭现场，关注不同年龄阶段的人在成长、关系与信仰中的内在需要，尤其重视家庭对生命塑造的基础性作用。他认为，教育不是知识与规范的简单传递，而是一个人被理解、被引导，并在真实关系与生活中逐渐长起来的过程。在系统学习并实践 SDE 发生学的过程中，他把多年的教育与牧养经验纳入更清晰的结构，持续探索教育、家庭与生命成长背后的发生机制。著有《沟通初探》（德麦国际专著第 95 号）、《圣经中女子智慧的缝隙和补缺》（第 300 号），并参与合著《人生的真谛》（第 39 号）、《教育的新使命》（第 263 号）、《隐私保护与“我”的诞生》（第 386 号）。

前言

一声“我要”，是谁在喊

◆ 一、小区门口的一声“我要”

这是我构想的场景，人物是本书的陪读人物。

七月的深圳，傍晚六点多，太阳还没落下去，地面的热气往上冒。周阿哲下班回来，顺路去幼儿园接儿子豆豆。豆豆五岁，书包比他的背还宽，一路上踢石子、数台阶、问天上的飞机是不是去北京。父子俩走到小区门口，豆豆忽然站住了，像被谁拽了一下衣角。

门口的小卖部前，冰柜的玻璃盖子上结着一层白雾。冰柜旁边站着两个小孩，一个举着粉色的甜筒，一个举着绿色的冰棍，舔得满嘴都是。冰柜上贴着一张彩色的海报，一支巨大的巧克力甜筒，顶上还插着一片饼干。

豆豆张开嘴，声音比他整个人都大：“爸爸，我要冰淇淋！”

阿哲说：“回家吃饭，饭后再说。”

“我要！我现在就要！”豆豆的脚开始在地上跺，眼睛里很快蓄满了水，“我就要那个有饼干的！”

做过父母的人都见过这一幕，没做过父母的人，小时候也都演过这一幕。我们通常怎样理解它？大多数人会说：豆豆想吃冰淇淋。这句话看起来再普通不过，里面却藏着一个我们从来不检查的次序——先有一个“豆豆”，这个豆豆心里“有”一个想吃冰淇淋的愿望，然后他把这个愿望喊了出来。主语在前，愿望在后，愿望是主语“发出”的东西，就像水龙头放出水来。

可是请把镜头往回倒几分钟。走在路上踢石子的豆豆，心里有冰淇淋吗？他在数台阶，在问飞机，在想幼儿园里谁抢了他的积木。那几分钟里，并没有一个“想吃冰淇淋的豆豆”。要是有，他早就该在幼儿园门口喊了，该在路上喊了，该在昨天、前天、任何一个时刻喊了。偏偏是在这个门口、这个傍晚、看见那两个小孩和那张海报的这一刻，“我要”才炸开来。

再把镜头往后放几分钟。假设阿哲心一软，买了那支插着饼干的甜筒。豆豆接过来，咬一口饼干，舔两口奶油，眼泪还挂在脸上就笑了。那一刻站在小区门口的，是一个“拿到了冰淇淋的豆豆”，一个心满意足的、全世界最幸福的豆豆。又过了十分钟，甜筒吃完了，手黏黏的，豆豆已经在追一只猫。刚才那个非要不可、哭得震天响的“我”去哪儿了？它散了，像没发生过一样。

这本书就是从这一声“我要”开始的。我要问的问题很简单：喊“我要”的那个“我”，是在“要”之前就已经在那里了，还是在“要”的那一刻才被生出来的？

◆ 二、一句口述

2026年10月12日，王德生立这本书的题目时，口述了一句话。这句话是本书的起点，原话照录：

「欲望发生学，即'我要……'并非一个主体性存在我，来……」

这句话没有说完，留着一个省略号，可它要说的意思已经很清楚：说“我要冰淇淋”的时候，并不是先有一个主体性的、稳稳当当存在着的“我”，再由这个“我”来要冰淇淋。次序反了。“我”不是要的出发点，“我”是在“要”之中发生的。

用豆豆的例子说白了就是：没有一个“想吃冰淇淋的豆豆”预先藏在豆豆身体里，等着冰柜出现才被释放出来。是傍晚的燥热、一路走来的疲惫、门口那两

个小孩舔甜筒的样子、海报上那片饼干，这些东西在那一刻凑到了一起，绷紧了，到了一个再也憋不住的点上，才“喊”出了一个“我要”，也才“喊”出了一个“要冰淇淋的豆豆”。这个“我”是被“要”生出来的。

听起来有点绕。我们说了一辈子“我想要什么”，从来没想过“我”会排在“要”的后面。但只要你肯回想自己最近一次强烈地想要一样东西的时刻——深夜突然想吃一碗粉，逛街时突然看中一件衣服，考完试突然想睡上一整天——你多半会发现，那个“想要”不是一直在你心里搁着的。它是忽然出来的。而在它出来的那一刻，你也忽然成了一个特定的人：一个“非吃这碗粉不可的人”，一个“必须拥有这件衣服的人”，一个“什么都不想管只想睡的人”。在那一刻之前，你并不是这个人；过了那一阵，你多半也不再是这个人了。

这本书要做的事，就是把这件我们天天经历却从来没看清的事，一步一步讲明白。我们给它起的名字叫“欲望发生学”。

◆ 三、大人也天天演这一幕

也许有人会说：小孩子嘛，本来就是想一出是一出，大人可不一样，大人心里想要什么，自己清清楚楚。

真是这样吗？我们看看陪读人物里的几个大人。这几段同样是我构想的场景。

林妈妈退休三年了，住在娄底。有一个周末，她给女儿小满打电话，说着说着忽然说：“我想去学跳舞。”小满吓了一跳：妈妈在楼下跳广场舞是跳惯了的，起初她还嫌那东西吵，是老姐妹们拉了几回，她才自己下了楼，可那一直是别人拉着她去的，她从没说过自己“想学”哪一样。追问下去才知道，那个星期楼下搬来一对老两口，每天傍晚在小区花坛边跳双人交谊舞，林妈妈从阳台上看了五个傍晚。前四个傍晚她只是看，到第五个傍晚，丈夫出门下棋，屋里只剩她

和电视机的声音，她才忽然冒出这句“我想去学”。在那个傍晚之前，并没有一个“想学交谊舞的林妈妈”。

小满自己也一样。她考过一次职业资格证，备考那一个月，每天下班回家看书到一点。考完出考场的那一刻，她心里只有一个念头：“我要睡觉，睡到自然醒，谁也别叫我。”这个念头强烈到她连考场门口发的传单都懒得推开。可是考前的那一个月，她并没有天天“想睡觉”——她困，但困是困，“我要睡”是另一回事。偏偏是最后一道题写完、笔放下的那一刻，“我要睡”才砸了下来，砸出一个“天塌下来也要先睡”的小满。

阿哲搬家的时候，收拾到一只旧纸箱，里面是他大学时用过的一台随身听。他本来正嫌东西多，见什么扔什么，那一刻却抱着纸箱坐在地上，说：“这个我要留着。”妻子说这东西二十年没用过了，他说：“我就要留着。”一个半小时前，世上并没有一个“非留着这台随身听不可的阿哲”。

你看，大人和孩子没有什么两样。大人只是更会给自己的“我要”找理由，事后说“我一直都想学跳舞”“我早就想好好睡一觉”“这台随身听对我意义重大”，好像那个“要”是一直搁在心里的东西。可只要老老实实回到那个时刻，就会看见：“要”是忽然来的，而“我”是跟着“要”一起来的。

这不是说人没有长期的心愿。人当然有。但本书会说明：所谓长期的心愿，也不是一个早就装在心里的东西，而是一次次“要”留下的痕迹叠起来的结果——它也是生出来的，只是生得慢、叠得厚。第四章、第五章会讲这件事。

◆ 四、为什么要和弗洛伊德较这个劲

谈欲望，绕不开一个人：西格蒙德·弗洛伊德。一百多年来，普通人对“欲望”的理解，有一大半是从他那里来的，哪怕没读过他一本书的人也一样。我们

说某人“压抑”，说某句话是“口误露了馅”，说一个人的毛病“跟童年有关”，说梦“有含义”，这些说法都带着弗洛伊德的印记。

弗洛伊德和他的学生们，看见了很多真东西。他们看见欲望不是一个平静的念头，而是一股憋着的劲；看见这股劲被挡住了不会消失，会拐弯，会钻进梦里、钻进口误里、钻进身体的症状里；看见一个人想要的东西常常不是他真正想要的，对象是可以替换的。这些都是了不起的发现，本书会公平地讲它们。

可他们的理论里有一个共同的底子：先有一个主体，主体发出欲望。弗洛伊德说人心里有一个“本我”，是欲望的大本营；荣格说有一股普遍的心理能量；阿德勒说一切从自卑出发；拉康说人一进入语言，就带上了一个永远填不满的“缺”。说法五花八门，次序却是一样的——源头在先，欲望在后；“我”（或者“我”的某一块）在先，“要”在后。

王德生的第四条口述，说的就是这件事。原话照录：

「这个欲望发生学就能解构弗洛伊德和他的学生们的：主体发出欲望的理论。」

“解构”这个词听起来很凶，其实意思很朴素：把一座房子的梁柱一根根拆开看，看哪一根是承重的，哪一根是想当然搭上去的。拆开以后，有用的料留下，搭错的地方换掉。我们对弗洛伊德学派做的就是这件事。我们不是要推翻他们，而是要指出：他们看到的那些现象都是真的，只是他们把这些现象安放在了一个错误的地基上。

这本书的总判词，会在前言、导读、第十章、第十九章和结语里各出现一次，口径一字不改：

弗洛伊德学派看见了欲望的全部 D 现象（张力、压抑、改道、对象替代），却把它们安放在一个先在的主体上。欲望发生学把次序倒过来：幸福律的张力临界时，分布、场、美三号位侧重显影，回写出一个“我”。

这句判词里有几个生词：D、幸福律、三号位、侧重显影、回写。现在不懂没关系，导读会用白话把它们一一讲清楚，第一编五章会把它们一个一个立起来。此刻你只需要记住一个最短的说法：

他们问“我想要什么”，我们问“要怎样生出了我”。

◆ 五、这件事和普通人有什么关系

也许你会说：哲学家和心理学家吵架，跟我一个上班族、一个当妈的、一个学生有什么关系？

关系很大。你怎样理解“我要”，就会怎样对待自己的“我要”。

假如你相信“我要”是一个早就藏在心里的东西，那么面对一个强烈的欲望，你只有两条路：要么满足它，要么压住它。满足了，过一阵它又来，再满足，再来，你觉得自己像在填一个无底洞；压住了，它憋在那里，你觉得自己在跟自己打仗。很多人的一生，就在“放纵”和“克制”之间来回摆，摆累了，就说“人性如此”。

可假如“我要”不是藏在心里的东西，而是一种张力绷到了临界点上，那么事情就有了第三条路。张力可以泄掉，这叫释放；张力也可以交出去，交给一件

创造的事，变成一样新东西，这叫转换。释放之后，那个被“要”生出来的“我”随即就散了；转换之后，那个“我”会留下来，一点一点长大。

本书第七编会细讲这第三条路。先说一个最家常的样子：一个人下班后憋着一肚子气，可以去暴吃一顿（释放），也可以回家把这口气写成一段话、做成一道新菜、画成一张画（转换）。前一种，吃完人就空了，第二天气还会来；后一种，气消了，手里还多了样东西，这个人也比昨天多了一点什么。

你看，理论的次序一换，生活的出路就跟着换了。这就是我们要写这本书的理由。

带孩子的父母对这一点体会最深。孩子当街喊“我要”，大人通常只有两招：给，或者不给。给了，孩子破涕为笑，可下一次喊得更响，因为他学会了“喊就有”；不给，孩子哭到嗓子哑，大人心里也不好受，觉得自己在跟孩子的天性作对。两招用来用去，父母很容易得出一个结论：这孩子“欲望太强”，或者“天生就犟”。这个结论背后，就是那个老次序——孩子身上本来就装着一个“要”，大人只能决定放它出来还是把它关住。可如果“要”是张力在那一刻绷到了临界，那么大人能做的就远不止“给”与“不给”。可以先看看孩子憋着的是什么：是累了，是饿了，是在幼儿园受了委屈，还是看见别的小孩有而自己没有？也可以帮他把那股劲引到别处去。本书不是育儿书，不教具体的招数；但换一个次序看“我要”，至少能让大人少一点和孩子硬碰硬，多一点“原来是这样”的了然。

还有一层更大的关系。我们这个时代，有一整套机器在专门制造“我要”：广告、直播间、购物节、短视频的推荐算法。它们越来越懂得在什么时刻、用什么画面，把你心里那根弦拨到临界点上。它们制造出来的“我”，一个接一个，买完就散，散了再造。如果我们还以为“我要”是自己心里本来就有的东西，就看不见这台机器在干什么；只有看清了“我”是在“要”之中发生的，才看得

见：原来有人在批量地替我生产临时的“我”。第二十八、二十九章会专门讲这件事。

◆ 六、这本书怎样写

本书给普通人读。我们尽量用大白话，凡是用到术语，先说白话，再在括号里注上术语。所有主讲的案例都来自日常生活：加班、逛街、吃饭、恋爱、带孩子、刷手机、考试、搬家。学术上的例子只做旁证，不当主角。

为了让读者有个熟悉的落脚处，书里请了四位陪读人物，他们会在各章轮流出场。林小满，二十九岁，长沙一家广告公司的策划，常加班，爱逛街，也爱深夜刷手机；周阿哲，三十四岁，小满的表哥，程序员，住深圳，已经结婚；阿哲的儿子豆豆，五岁，是全家“我要”喊得最多的人；还有林妈妈，五十八岁，退休的小学老师，住在湖南娄底，常给小满打电话。他们都是构想出来的人物，他们的故事也是构想的场景，但他们的“我要”，你一定都似曾相识。

本书引用弗洛伊德、荣格、拉康等人的观点，一律用转述，并注明大致的书名和年份；拿不准的地方，只说大意，不把话说死。我们不替大师编原话。

有三件事本书不做，在这里先说明白。第一，本书不做临床诊断，也不开治疗处方。书里谈到焦虑、强迫、上瘾这类现象，只是从欲望发生学的视角去看它们；如果你或你身边的人正被这类困扰缠住，请去找专业的医生和心理咨询师，本书不能替代他们。第二，本书不做政策表态。第三，本书谈到性欲时，只停留在学理和日常的层面，不写任何露骨的内容。

◆ 七、回到小区门口

我们再回到那个傍晚。

假设这一次阿哲没有买冰淇淋。豆豆哭了一路，进了家门还在抽抽搭搭。妈妈端上晚饭，豆豆不吃。阿哲没有骂他，也没有哄他，而是拿出一盒彩笔，说：“你画一个你最想要的冰淇淋，画得越大越好，明天爸爸带你去找一样的。”豆豆抽着鼻子，趴在桌上画了起来。他画了一个比他的脸还大的甜筒，三个球，一个粉的一个绿的一个巧克力的，顶上插了两片饼干，旁边还画了一只猫在舔。画完以后，他举起来给每个人看，脸上的泪痕还没干，已经得意得不行了。

这又是我构想的一幕。我不敢说每个孩子都会这样，也不是在教大家怎样带孩子。我只是想请你注意：在这一幕里，那股冲着冰柜去的劲，没有被满足，也没有被压住，而是被引到了另一条路上，变成了一张画。那天晚上睡觉前，豆豆把画贴在了床头。第二天早上醒来，他第一件事是看那张画。那个“要冰淇淋的豆豆”没有散，他变成了一个“会画冰淇淋的豆豆”，而且下一次，他也许会画得更好。

一声“我要”，可以生出一个转眼就散的“我”，也可以生出一个会长大的“我”。区别不在那支冰淇淋，而在那股劲最后往哪里去了。

这本书接下来的三十章，就是要把这件事讲透：那股劲从哪里来，为什么偏偏在那一刻爆发，爆发的时候“我”是怎样被显影出来的，弗洛伊德和他的学生们为什么看见了这一切却放错了地基，以及，我们怎样才能让自己的每一次“我要”，都有机会长成一个更大的“我”。

请从导读开始。

导读

从“发现欲望”到“发生欲望”

◆ 一、两种问法

问一个人“你想要什么”，这是一种问法。问“你这一刻的'想要'是怎样冒出来的，冒出来的时候你成了一个什么样的人”，这是另一种问法。

前一种问法我们太熟悉了。父母问孩子，老师问学生，面试官问求职者，恋人之间也问。这种问法里藏着一个预设：答案早就在你心里了，只是你还没说出来，或者还没看清楚。所以要“找”，要“挖”，要“发现”。心理咨询里常说的“找到你真正想要的东西”，畅销书里常说的“倾听内心的声音”，都是这种问法的变体。

后一种问法很少有人问。它不预设答案在心里等着。它关心的是“想要”冒出来的过程：在什么情形下，什么东西绷紧了，绷到哪个点上，然后怎样一下子有了方向，有了对象，有了一个“非要不可的我”。

举一个最家常的例子。这是我构想的场景。周日下午，小满和闺蜜在长沙一条老街上闲逛，闺蜜问她：“你到底想买什么？逛了两个小时了。”小满答不上来。她出门时并没有想买的东西，只是这一周太闷了，想出来走走。按前一种问法，小满是个“不知道自己要什么”的人，需要好好想一想、找一找。可是十分钟后，她在一家陶艺小店门口站住了，指着橱柜里一只青釉的杯子说：“就它了。”这只杯子两小时前根本不在她心里，在她心里的只有一周的闷。按后一种问法，值得问的就不是“小满到底想要什么”，而是“那一周的闷，怎样在这家

小店门口、对着这只杯子，绷到了一个点上，生出了一个'非这只不可的小满'”。

这两种问法，就是本书要区分的两种看欲望的眼光。我们把前一种叫“发现学的欲望”，把后一种叫“发生学的欲望”。

◆ 二、发现学的欲望

所谓“发现学”，意思是：东西本来就在那里，我们的任务是把它找出来。就像考古，陶罐早就埋在土里，考古学家一铲一铲把它挖出来；就像地图，山川早就在那里，测绘员把它们画下来。

用发现学的眼光看欲望，欲望就是心里早就埋着的东西。它有一个源头，有一个仓库，有一套固定的内容，人的一生就是这些内容不断往外冒、不断被满足或被挡住的过程。研究欲望，就是去找那个源头，清点那个仓库，画出那套内容的地图。

弗洛伊德的理论是发现学欲望观最有力的代表。他在二十世纪初的一系列著作里（如《梦的解析》，1900年；《性学三论》，1905年；《自我与本我》，1923年），描绘了一幅人心的图景：人心深处有一个欲望的大本营，他后来叫它“本我”；本我里装着一种能量，他叫它“力比多”；这股能量要往外冲，要找对象满足；挡住它的，是社会规矩内化成的“超我”；在中间斡旋的，是“自我”。精神分析的工作，就是一层层往下挖，把被压在底下的欲望“发现”出来。

弗洛伊德的学生们和他分了家，吵得很凶，但在这一点上，他们其实没有离开老师太远。荣格把力比多改成了更广的心理能量，又在个人的心底下面加了一层“集体无意识”，里面装着人类共有的原型；阿德勒说人一生的动力来自自卑；克莱因把源头往前推到了婴儿吃奶的最初几个月；赖希把力比多落到了身体

的肌肉和呼吸里；拉康说人一进入语言，就带上了一个永远填不满的“缺”；弗洛姆、霍妮、马尔库塞把眼光转向社会，说是社会扭曲了人本来的欲望。

发现学的欲望观为什么这么深入人心？公平地说，因为它很贴合我们的体验。一个强烈的“我要”冒出来的时候，人感觉到的确实是“从里面”涌上来的一股劲，好像它一直在那里，只是现在才露头。而且它给人一种安心：既然欲望早就在心里，那么只要找到它、认清它，人就能“做自己”。这份安心很珍贵，本书并不嘲笑它。我们只是要指出，“从里面涌上来”的感觉，并不能证明那股劲早就在里面放着；正像雨从天上落下来，并不能证明天上有一个装雨的仓库。

源头的名字一个比一个换得勤，可是次序从来没变过：先有一个源头，一个仓库，一个本来的“我”（或者“我”的某一块），然后欲望从那里发出。王德生的口述四，说的就是这一大类理论，原话照录：

「这个欲望发生学就能解构弗洛伊德和他的学生们的：主体发出欲望的理论。」

◆ 三、发生学的欲望

所谓“发生学”，意思是：东西不是本来就在那里，而是在一定条件下一次次生出来的。就像一场雨，天上并没有一个仓库装着这场雨；是水汽、温度、气流在某个时刻凑到一起，到了某个临界点，雨才落下来。雨下完了，就没有了；下一场雨，又是另一次发生。

用发生学的眼光看欲望，欲望不是心里埋着的东西，而是一次发生。王德生口述一说得很直接：

「欲望发生学，即'我要……'并非一个主体性存在我，来……」

“我要”不是先有一个主体性的“我”，再由这个“我”来要；“我”是在“要”之中发生的。

那么“要”又是怎样发生的？王德生口述二给了定义，原话照录：

「欲望是幸福律的张力增长到一定程度，离忍耐的阈值很近了，产生了一种转换和释放的必要性感知。所以欲望是发生学。」

这句话是全书的地基，第一章、第二章会逐字拆开来讲。这里先用白话说一遍：人的日子过着过着，会积起一种绷紧的劲，比如累、闷、馋、烦、孤单。这种劲，我们叫它“张力”。张力一点点长，长到离“再也忍不住”的那条线（忍耐的阈值）很近的时候，人就会感觉到：必须做点什么了，要么把它放出去，要么把它变成别的什么。这种“必须做点什么”的感觉，就是欲望。

接着是口述三，原话照录：

「一般来说，此时'分布，场，美'三号位会发生侧重显影，出来一个我。」

张力到了临界，不会漫无方向地乱冲。它会忽然有了一个侧重：有时候是一个“场”变得格外清楚（我要的是和朋友围着火锅的那个热闹场面），有时候是一样“美”的东西忽然跳出来（橱窗里那件衣服吸住了我的眼睛），有时候是注意力“分布”得到处都是、碎成一片（深夜一条接一条地刷手机）。这一侧重，就像照片在显影液里慢慢浮出图像，一个具体的“我要”成形了，一个具体的“我”也跟着出来了。

最后，这个“我”会被“回写”——也就是说，这一次的“要”留下了痕迹，写回到这个人的生活里。有的痕迹很快被抹掉，“我”随即就散了；有的痕迹会叠到之前的痕迹上，一层层积起来，“我”就长大了。

把这三条口述连起来，就是欲望发生学的骨架。它和发现学的区别，可以用一句话说完，这句话就是本书的定位式：

他们问“我想要什么”，我们问“要怎样生出了我”。

本书的总判词，在前言里已经出现过，这里再写一遍，口径不变：

弗洛伊德学派看见了欲望的全部 D 现象（张力、压抑、改道、对象替代），却把它们安放在一个先在的主体上。欲望发生学把次序倒过来：幸福律的张力临界时，分布、场、美三号位侧重显影，回写出一个“我”。

◆ 四、几个生词，先说白话

判词里有几个生词，读者往后会反复碰到，这里先用白话交代清楚。

S、D、E。 这是 SDE 发生学的三个字母，也是全书的总框架。S 读作“显露”，指一样东西显露出来、成了形的样子；D 指差异，指东西之间的落差、变化、来来回回的推动，也就是“正在发生”的那一面；E 指纠缠，指一样东西所处的那张关系网，它跟周围的人、物、处境缠在一起的那个整体。拿一场雨来说：水汽、气流、温度缠在一起，这是 E；温差拉大、云层翻滚，这是 D；雨真的落下来，这是 S。拿欲望来说：人的处境、身体、身边的人和物缠在一起，这是 E；张力的积累、起伏和改道，这是 D；一个具体的“我要”和“我”显露成形，这是 S。判词说弗洛伊德学派“看见了全部 D 现象”，意思是：张力怎样积、怎样被挡、怎样拐弯、怎样换对象，这些变化的过程，他们看得非常仔细；他们缺的，是 S 那一头——“我”是怎样在这个过程中显露出来、又怎样被写回去的。

意义三律、幸福律。 SDE 发生学把人追求意义的方式归成三条规律：创造律、幸福律、自由律。简单说，创造律管“生出新东西”，幸福律管“好受还是难受、舒服还是憋屈”，自由律管“能不能自己选、自己走”。本书说欲望的张力“属于幸福律”，意思是：欲望首先是一种“难受、憋着、不舒服”的劲在积累，不是一个抽象的念头。本书后半部分会讲到，这股属于幸福律的张力，可以被“交给”创造律——这就是“转换”。

阈值。 白话叫“临界点”，就是“再也忍不住”的那条线。烧水到一百度才开，这一百度就是水的阈值。人的忍耐也有这样一条线，但这条线因人而异，同一个人在不同的日子也不一样。第二章专门讲它。

三号位：分布、场、美。 王德生把一个人的“理念世界模型”看作由分布、场、美三个“号位”形成的系统。白话说，人看世界、要东西，大致有三种侧重：一种是散开来的、四处铺开的，叫“分布”；一种是围着一个场面、一种气氛、一群人的，叫“场”；一种是被某样东西的样子、光彩、形状吸住的，叫“美”。欲望成形的那一刻，三者中会有一位或两位格外突出，这就叫“侧重显影”。第三章专门讲它。

回写。 每一次“要”发生之后，都会在人身上留下一点东西——一个习惯，一段记忆，一个对自己的看法，一样做出来的东西。这叫“回写”。回写出来的“我”，有的会散，有的会长。第四章专门讲它。

◆ 五、同一件事，两种读法

光讲道理不够，我们拿一件小事，用两种眼光各读一遍。这是我构想的场景。

周阿哲是程序员，这个月项目上线，连着三周每天十一点以后才到家。上线成功那天夜里，妻子和豆豆早睡了，他一个人坐在沙发上，打开购物软件，盯着

一台微单相机看了四十分钟，价钱抵得上他大半个月的工资。他平时拍照用手机就够了，柜子里还躺着一台好几年没充过电的旧卡片机。最后他下了单，下单那一刻，心里痛快得像喝了一大口冰水。

发现学的读法会这样问：阿哲心里到底想要什么？顺着这条路往下挖，可以挖出很多答案。也许他从小就喜欢这类精巧的机器，这是他一直压着的爱好；也许他想证明自己配得上好东西；如果请一位老派的精神分析师来读，也许还会往童年里挖，说这台相机替代了小时候某样没得到的东西。这些答案有一个共同点：它们都在阿哲“心里面”找一个早就存在的东西，把这次下单看作那个东西的一次冒头。

发生学的读法换一个次序。先问第一问：张力从哪里积累？三周的深夜加班，上线前的担心，回到家只看得见妻儿熟睡的背影，整整三周没有一件“为自己”的事——张力是从这里一层层积起来的。再问：为什么偏偏在那天夜里？因为上线成功，绷了三周的那根弦一松，人反而离“再也忍不住”那条线最近了，这就是阈值。再问第二问：哪一位在侧重显影？阿哲盯着的是相机的样子：金属的机身，沉甸甸的手感，样片里按下快门那一声清脆的“咔”——这是美在侧重；他又反复翻看别的买家晒出的照片，周末的公园、孩子跑过草地的背影，想象自己也带着豆豆去拍——这里也带着一点场。就在这四十分钟里，一个“值得拥有这台相机的阿哲”显影出来了。最后问第三问：回写出的是一个怎样的“我”？如果相机到货后拆开、试拍两天，就和那台旧卡片机一起放进柜子，那么这个“我”会散，下一个项目上线时，大概还会有一只新镜头。如果阿哲借着这台相机，真的每个周末带豆豆去公园拍一组照片，一张张挑、一张张修，那么这个“我”就可能留下来，长成一个“有自己作品的阿哲”。

两种读法都没有说阿哲“错了”。区别在于：发现学的读法让阿哲去心里找一个“真正想要的东西”，找到了，也只能满足它或者克制它；发生学的读法让

阿哲看见那三周的张力、那天夜里的阈值、那四十分钟里美与场的显影，以及一个还没决定去向的“我”——他手里多了一个选择：让这一次的“要”散掉，还是让它长起来。

本书接下来做的每一次解构，其实都是这样一次“换读法”：把大师们读成“心里早就有的东西”的那些现象，重新读成一次次的发生。

◆ 六、全书一张图

这本书没有插图，但读者心里最好有一张图。我用文字把它画出来。

请想象一条从左往右的横线，分成四段。

第一段叫“张力”。横线在这一段慢慢往上爬，像温度计里的水银柱。爬上去的，是一天天、一件件积起来的累、闷、馋、烦、孤单、委屈。这一段，“我”还没有出现，只有一股绷紧的劲在长。

第二段的开头，横着画一条虚线，叫“阈值”。水银柱爬到虚线附近，就是口述二说的“离忍耐的阈值很近了”。这条虚线有高有低，因人而异。

第三段叫“侧重显影”。水银柱碰到虚线的那一刻，横线分成了三股，分别标着“分布”“场”“美”。三股之中，有一股（或两股）忽然变粗、变亮——这就是侧重。哪一股变粗，就决定了这一次的“我要”是什么样子：要一个场面，要一样美的东西，还是要散成碎片。就在这一段，一个“我”显影出来了。欲望就发生在这一拍。

第四段叫“回写”。从第三段出来的那个“我”，向两个方向走。一个方向画一条往下的虚线，标着“释放”，箭头指向一个散开的小点：“我”散了，水银柱回落，过一阵又从头爬起。另一个方向画一条往上的实线，标着“转换”，箭头指向一个不断叠高的台阶：“我”被写进一个人的谱系，一级一级长上去。

这张图的四段，对应 SDE 的“三原理三拍”：第一拍是张力积累，第二拍是三号位侧重显影，也就是形状改变（欲望就在这一拍），第三拍是回写出“我”。阈值是第一拍和第二拍之间的那道门槛。

弗洛伊德和他的学生们，在这张图上主要盯着第一段和第二段：张力怎样积，阈值怎样被压抑推高，被挡住的张力怎样改道。这些他们都看得很清楚。但他们在图的最左边，在横线开始之前，先放了一个“主体”——一个本我，一个力比多仓库，一个先天的缺——说一切都从这里发出。他们没有看到第三段的侧重显影，更没有看到第四段的回写；或者说，他们以为“我”在图的最左边，而我们说“我”在图的最右边。

◆ 七、七编路线

全书七编三十章，沿着这张图走一遍，再用它去照弗洛伊德学派。

第一编，立论：欲望发生学。 五章，把这张图从左到右立起来。第一章讲欲望不是缺，是张力；第二章讲阈值，为什么欲望偏偏在这一刻发生；第三章讲分布、场、美三号位的侧重显影；第四章讲回写，“我”是怎样被“要”生出来的；第五章讲欲望的七种类型，以及一次次回写怎样叠成一个人的谱系。这一编是全书的工具箱，后面每一章都要用它。

第二编，源头：弗洛伊德。 五章。先公平地讲清楚弗洛伊德的锅炉模型、本我自我超我、梦与口误与症状、俄狄浦斯与压抑；再在第十章作总判：他看对了张力、看对了改道，但把力比多当成了一样实体，把主体放在了欲望前面，有 D 无 S 的回写。我们会说，他说的“本我”，其实是还没有回写成形的张力；他说的家庭，是一个人最早的场，而不是欲望的源头。

第三编，分裂的学生。 五章，讲荣格、阿德勒、克莱因、赖希。荣格把力比多去了性，变成普遍的心理能量，但仍然留着一个源头；他的原型，我们看作

人类反复出现的显影格局，是“我们”的谱系，而不是一座先天的库存。阿德勒的自卑，我们看作长期分布侧重、回写不成形的“我”的感受。克莱因的好乳房坏乳房，我们看作婴儿最早的场与美的显影。赖希看到了身体是场，却把出路寄托在“解放本来的我”上。

第四编，回到弗洛伊德：拉康。 四章。拉康是弗洛伊德学派里离发生学最近的人：他看到了“我是被看出来的”，看到了“欲望是他者的欲望”，这几乎就是场侧重的显影。但他把“缺”本体化了，把欲望一次次起落的节律误读成了一个无底洞；有场，无回写。第十九章作总判。

第五编，社会派。 三章，讲弗洛姆、霍妮、马尔库塞。他们看见了社会这个大场对欲望的塑造，这是对弗洛伊德的重要推进。可他们都预设了一个被压抑的、本真的主体，所以开出的方子都是“解放”，而不是“转换”。

第六编，对照：德勒兹。 两章。德勒兹说欲望是一台机器，在主体之前就在流动，他是欲望发生学最近的同路人。可他有流无结晶，缺了 S 的回写——流得再欢，也流不成一个会长大的“我”。

第七编，转换：从释放到创造。 六章，回到每个人的日子。第二十五章讲释放的循环为什么越转越快；第二十六章讲张力怎样交给创造律，完成转换；第二十七章讲压抑不是出路，转换才是；第二十八章讲欲望与“我经济”，消费主义怎样批量制造临时的“我”，真正的“生产我”又是什么；第二十九章讲 AI 时代的欲望，算法推荐怎样把人推向分布侧重；第三十章收尾：一个能长大的“我”。

最后是结语，标题就是本书的定位式：他们问“我想要什么”，我们问“要怎样生出了我”。附录收了弗洛伊德学派主要著作与 SDE 对照表、术语表和参考书目。

◆ 八、随身三问

这本书不打算让你记住一大堆名词。如果只能带走一样东西，请带走这三个问题。每当你（或你身边的人）冒出一个强烈的“我要”，都可以拿出来问一问：

第一问：此刻的张力从哪里积累？ 不要先问“我要的是什么”，先问“我憋着的是什么”。想吃火锅的那个晚上，憋着的也许不是饿，而是连续加了一周班的累和孤单；非买不可的那件衣服，憋着的也许不是缺衣服，而是一段日子以来“没被人看见”的闷。

第二问：三号位哪一位在侧重显影？ 我要的是一个场面、一种气氛、一群人（场）？是被某样东西的样子吸住了（美）？还是心思散得到处都是、只想一条接一条地往下滑（分布）？知道了哪一位在显影，就知道了这个“要”真正的形状——它往往和表面上的那个对象不是一回事。

第三问：回写出的是一个怎样的“我”——会散，还是会长？ 这一次“要”完以后，会留下什么？是一个吃饱了、买到了、刷累了就散掉的“我”，还是一个因为这一次“要”而多了一点本事、多了一样作品、多了一段关系的“我”？

这三问，每一章都会用到。每一章的末尾，还会有两行小账：一行叫“看见的 D”，记下这一章揭示的张力现象；一行叫“回写的我”，记下这一章场景里回写出的“我”是什么类型、会散还是会长。读完全书，你手里就有了三十笔账。

◆ 九、怎样读这本书

第一，**先读第一编**。第一编五章是后面所有章节的工具。没读第一编直接跳到拉康或弗洛姆，会觉得每一句判断都来得太快。第一编读完，后面各编可以按兴趣跳着读。

第二，**带着自己的例子读**。每一章都有一个日常场景，主角多半是小满、阿哲、豆豆或林妈妈。读的时候，请把他们换成你自己：你最近一次加班后想吃的是什么，你最近一次逛街时看中的是什么，你最近一次深夜刷手机刷到几点。理论要在你自己的日子里对上号，才算读懂了。

第三，**对大师保持公平**。本书解构弗洛伊德学派，但每一章都会先把他们的原理讲清楚、讲公平，再说我们的看法。他们看见的东西是真的，很多观察至今无人超越；我们要做的，只是指出他们把这些观察安放在了哪里，以及换一个地基后会怎样。引用他们的观点，我们一律转述并注明大致书名和年份，拿不准的地方只说大意。

第四，**把本书的判断当作可以被检验的东西**。本书不是一套信条。它提出了一些可以被事实推翻的判断，第十章、第二十九章和结语会正式列出两个“可错预言”：一是如果一个人长期只释放、不转换，他每次满足之间的间隔会越来越短，换对象会越来越快；二是算法推荐越精准，分布侧重的欲望就越多，“我”就越难成形。如果将来大量事实表明不是这样，本书相应的判断就要收窄或修正。我们欢迎这样的检验。

第五，**记住本书的边界**。本书不做临床诊断，不开治疗处方，不替代医生和心理咨询师；不做政策表态；谈到性欲时只停在学理和日常层面。书中说到“压抑”“焦虑”“上瘾”，是在用欲望发生学的视角看这些日常现象，不是在给任何人下结论。

第六，**读完以后，试着转换一次**。本书最想做到的事，不是让你多懂一套理论，而是让你下一次冒出一个强烈的“我要”时，停一下，问那三个问题，然后试着把那股劲交给一件小小的创造——写几行字，做一道菜，修好一样东西，给一个人打个电话。哪怕只有一次，你也会感觉到：原来“我”不是一个早就定好的东西，“我”是可以被一次次“要”生出来、又一次次长大的。

好，请翻开第一章。我们从一个加班到晚上十点、忽然非吃火锅不可的姑娘说起。

目 录

作者介绍 iii

前言　一声“我要”，是谁在喊 iv

导读　从“发现欲望”到“发生欲望” xiii

第一编　立论：欲望发生学 **1**

第 1 章　欲望不是缺，是张力 2

第 2 章　阈值：欲望为什么在这一刻发生 16

第 3 章　三号位侧重显影 29

第 4 章　回写：我是怎样被“要”生出来的 43

第 5 章　欲望七型与“我”的谱系 56

第二编　源头：弗洛伊德 **69**

第 6 章　锅炉模型：力比多的实体化 70

第 7 章　本我、自我、超我：被切成三块的主体 83

第 8 章　梦、口误、症状：改道的张力 95

第 9 章　俄狄浦斯与压抑：家庭是最早的场 107

第 10 章　总判：弗洛伊德的缝隙 119

第三编　分裂的学生 **133**

第 11 章　荣格（上）：普遍心理能量 134

第 12 章　荣格（下）：原型与集体无意识 146

第 13 章　阿德勒：自卑与优越 158

第 14 章　克莱因：婴儿的爱与恨 170

第 15 章　赖希：身体里的力比多 182

第四编　回到弗洛伊德：拉康 **195**

第 16 章　镜像阶段：我是被看出来的 196

第 17 章　欲望是他者的欲望 207

第 18 章　缺的本体化 218

第 19 章　总判：拉康的缝隙　228

第五编　社会派：欲望与社会　239

第 20 章　弗洛姆：逃避自由与“占有还是存在”　240

第 21 章　霍妮：焦虑与理想化自我　254

第 22 章　马尔库塞：爱欲与文明　267

第六编　对照：德勒兹的“反俄狄浦斯”　281

第 23 章　欲望机器：欲望在主体之前　282

第 24 章　有流无结晶　291

第七编　转换：从释放到创造　301

第 25 章　释放的循环　302

第 26 章　转换：张力怎样交给创造　309

第 27 章　压抑不是出路，转换才是　317

第 28 章　欲望与“我经济”　323

第 29 章　AI时代的欲望：算法推荐是在显影谁的我　330

第 30 章　一个能长大的我：回写进入谱系　337

结语　他们问“我想要什么”，我们问“要怎样生出了我”　344

参考书目　353

附录　356

附录一　弗洛伊德学派主要著作与 SDE 对照表　357

附录二　术语表　366



第　一　编

立论：欲望发生学

导　语

这一编先把“欲望”重新定义一遍，再把定义用到日子里去。第1章讲欲望不是缺，是张力；第2章讲阈值，为什么欲望偏偏在这一刻发生；第3章讲分布、场、美三个号位怎样轮流侧重显影；第4章讲“我”怎样被一次“要”回写出来；第5章把三个号位的搭配排成七种欲望的样子，并划出释放与转换的分界。

这一编是全书的地基。后面逐家解构弗洛伊德学派时，用的就是这里立的几样东西：张力、阈值、三号位、回写。所以第一遍读，不必着急去看大师们怎么说，先把加班夜里那顿火锅、橱窗里那件衣服、买完就后悔的那个晚上看明白。

本编对应口述一、二、三：“我要”不是先有一个我再来要；欲望是幸福律的张力逼近忍耐阈值时生出的转换与释放的必要性感知；此时分布、场、美三号位发生侧重显影，出来一个我。

01

第 1 章

欲望不是缺，是张力

这一章的问题　我们习惯说“想要，是因为缺”。可人常常在什么都不缺的时候，忽然非要不可。欲望到底是一个等着被填上的空洞，还是一股绷到了头的劲？

◆ 一、一个日常场景：十点钟的火锅

这是我构想的场景。

十一月中旬的一个星期四，长沙已经有了凉意。林小满所在的广告公司在赶一个楼盘的年终推广方案，客户周五上午要看第三稿。这是这一周的第四个加班夜。

晚上六点半，同事从楼下便利店带了饭团上来，小满吃了半个，剩下半个放在键盘边，到九点也没再碰。她不饿，至少她自己没觉得饿。这一晚她改了两遍标题，换了三版主视觉，客户那边的对接人在微信上发来一句“感觉还是差点意思”，后面跟着一个微笑的表情。小满盯着那个表情看了好一会儿，没回。

九点五十分，组长说：“今天先到这儿，明早八点半再碰一次。”大家开始关电脑。小满收拾包的时候，手机亮了一下，是大学室友在群里发的照片：三个人围着一口红汤锅，热气把镜头糊了一半，配了一句“想你了，下次一起”。

小满出了写字楼，站在路边等车。风从湘江那边吹过来，她裹了裹外套，忽然很清楚、很确定地冒出一句话：

“我要吃火锅。现在，马上。”

她在打车软件上把目的地从“家”改成了一家开到凌晨两点的火锅店。上车后，她给同组的阿琳发微信：“还没走远吧？来吃火锅，我请。”阿琳回了一个“？？？”，又回了一句“你疯了，十点了”，最后回了一句“等我，五分钟”。

那天夜里，两个人点了一个鸳鸯锅，小满一筷子都没往清汤那边伸。毛肚、黄喉、鸭肠、牛肉一盘盘下去，辣得鼻涕眼泪一起流，两个人从客户骂到组长，从组长骂到房租，又从房租聊到大学里谁暗恋过谁，笑得隔壁桌回头看。十一点半结账，小满站在店门口，觉得整个人都松开了，像一条拧了一整周的毛巾，终于被抖开晾了起来。

回家的车上，她想起六点半那半个没吃完的饭团，有点想笑：明明那时候并不饿，怎么到了十点，就非吃火锅不可了呢？

◆ 二、常见看法怎么说

对小满这一晚，平常人会怎样解释？最常见的说法，就是一个“缺”字。

第一种说法：她饿了。加班到十点，晚饭只吃了半个饭团，身体缺能量，所以想吃东西。这是从身体上说的“缺”。

第二种说法：她缺放松。连着四天加班，精神绷太紧了，缺一个喘气的机会，吃火锅就是喘气。这是从情绪上说的“缺”。

第三种说法：她缺陪伴。在长沙一个人租房子住，室友都在外地，看到群里那张照片，想起了大学时候，觉得孤单，缺人陪。这是从关系上说的“缺”。

这三种说法都有点道理，平常人这样想也再自然不过。“缺什么，要什么”，几乎是我们理解欲望的默认方式。冷了，缺暖，就要衣服；渴了，缺水，

就要喝的；寂寞了，缺人，就要陪伴。欲望像一个形状特定的空洞，对象就是刚好填进去的那块拼图。缺多少，要多少；填满了，欲望就没了。

这套看法不只是常识。在思想史上，从古希腊起就有人这样讲：柏拉图在《会饮篇》（约公元前四世纪）里借苏格拉底之口说过，爱欲总是对自己所没有的东西的爱欲（大意）。到了二十世纪，拉康把“缺”推到了极致，说人的欲望根上就是一个永远填不满的缺（第四编会专门讲他）。而在日常的心理学说法里，“需要没有被满足”也是解释欲望最常用的一句话。

可是，只要我们把小满这一晚拆开来细看，“缺”这个字就开始捉襟见肘了。

◆ 三、拆开来看：“缺”解释不了的四件事

第一件：六点半，她其实更“缺”。 如果欲望是因为身体缺能量，那么晚上六点半，离午饭已经六个多小时，正是该饿的时候，她却只吃了半个饭团就放下了。到了十点，她又吃过半个饭团，按“缺”的账算，十点比六点半缺得少，可欲望反而在十点冒了出来，而且来势汹汹。缺得多的时候不要，缺得少的时候非要不可，这本账对不上。

第二件：她要的不是“吃的”，是“火锅”。 如果她只是缺能量，楼下便利店就有关东煮，家门口就有米粉店，回家还能煮包面。可她偏偏把车改道去了火锅店。要说是缺营养，火锅并不比一碗粉更“补”。“缺”能解释她为什么想吃东西，解释不了她为什么非要这样东西。

第三件：她拉上了阿琳。 如果她只是缺放松，一个人去按个脚、泡个澡、回家倒头就睡，都是放松。可她第一件事是给同事发微信。如果她缺的是陪伴，为什么是同组的阿琳，而不是群里发照片的那几位老室友？她们在外地，来不

了；阿琳在附近，来得了。可见“缺”并没有规定一个固定的对象，对象是“恰好够得着”的那一个。

第四件：吃完之后，她“松开了”，而不是“填满了”。 小满自己的感觉是“一条拧了一整周的毛巾被抖开”。注意这个比喻：毛巾不是空的，是拧紧的；最后的感觉不是“装满了”，而是“松开了”。如果欲望是一个空洞，满足的感觉应该是“填上了”；可人们形容满足最常用的词，偏偏是“痛快”“舒坦”“松了口气”“解气”。这些词说的都不是“空的被填满”，而是“紧的被放开”。

四件事加在一起，指向同一个方向：小满那一晚的“我要”，与其说是一个空洞在等着被填，不如说是一股劲绷到了头，非得找个地方松开不可。

◆ 四、SDE 怎么看：张力，而不是缺

这股绷着的劲，本书叫它“张力”。欲望发生学的第一条承重命题就是：**欲望不是缺，是张力。**

王德生对欲望的定义，就是从张力说起的。他的口述二，原话照录：

「欲望是幸福律的张力增长到一定程度，离忍耐的阈值很近了，产生了一种转换和释放的必要性感知。所以欲望是发生学。」

这句话短，但每个词都有分量。我们一节一节拆开，就拿小满这一晚来对照。

“幸福律的张力”。 SDE 发生学把人追求意义的方式归成三条规律，叫“意义三律”：创造律、幸福律、自由律（导读里已经用白话介绍过）。这里说的张力，属于幸福律。白话讲就是：它首先是一种“好不好受”“舒不舒坦”层面的劲，是累、闷、委屈、烦、孤单、馋这类东西。小满这一周积起来

的，正是这些：四个加班夜的累，改了三版还“差点意思”的委屈，客户那个微笑表情带来的闷，一个人在长沙的孤单，以及半个饭团留下的那点空落。它们不是一个个“缺口”，而是一层层叠起来、越绷越紧的劲。说它属于幸福律，就是说：欲望的根子不在“我想得到某样东西”这个念头上，而在“我这样过着越来越不好受”这个感受上。

“增长到一定程度”。 张力是长出来的，不是一下子就有的。星期一加班，累一点；星期二又加，再累一点；星期三客户说“差点意思”，闷一层；星期四看到室友的照片，孤单又添一层。这个“增长”的过程，就是 SDE 里说的 D，差异在一层层推进。六点半的小满，张力还没长够；十点的小满，张力长到了头。这就解开了第一件事：欲望出现的时刻，跟“缺得多不多”无关，跟“张力长得够不够”有关。

“离忍耐的阈值很近了”。 阈值，白话叫“临界点”，就是“再也忍不住”的那条线。注意口述二用的是“很近了”，不是“超过了”。欲望发生在逼近那条线的时候，在人还忍得住、却感觉快忍不住的那一刻。小满站在路边吹着风的那一下，正是这样：她没有崩溃，没有大哭，她还能理智地打车、发微信、点菜，可她心里已经很清楚：今晚不松一下，不行了。阈值是下一章（第2章）的主题，这里只先点明：欲望发生的那一刻，是由张力和阈值之间的距离决定的，不是由对象决定的。

“转换和释放的必要性感知”。 这是整句话的落点。欲望到底是什么？口述二说得很清楚：欲望就是一种“必要性感知”——感觉到“必须得做点什么了”。做什么？要么释放，要么转换。释放，就是把张力泄掉，像拧开高压锅的阀门；转换，就是把张力交出去，交给一件新的事，让它变成别的东西。小满那一晚选的是释放：一锅红汤、一桌毛肚、一通痛骂和大笑，把一周的劲泄了出去。

请特别留意“必要性感知”这几个字。它说的不是“我想要一锅火锅”这个念头，而是“非得这样不可了”这种感觉。火锅是后来才挂上去的。先有“非得做点什么不可”，再有“那就吃火锅吧”。这个次序，和“缺”的说法正好相反。按“缺”的说法，先有一个特定的缺口（缺暖、缺吃、缺人），欲望就是对那个特定东西的渴望；按口述二，先有一股无名的、非得找出口不可的劲，对象是这股劲在那一刻够得着的出口。

“所以欲望是发生学”。 最后这一句是结论。既然欲望是张力长到临界时产生的一种感知，那它就不是一样一直存放在心里的东西，而是在某个时刻、某种情形下“发生”出来的。它有一个从无到有的过程，过了那个时刻，它也可能从有到无。这就是本书书名里那个“发生学”的意思。

◆ 五、对象是出口，不是原因

把口述二读通了，第二件事、第三件事也就迎刃而解。

小满为什么要的是火锅，不是关东煮？为什么拉上的是阿琳，不是老室友？因为对象不是欲望的原因，而是张力的出口。张力在先，对象是她所处的那张关系网（SDE 里的 E，纠缠场）中，在那一刻恰好可用的通道。

那一刻，什么是“恰好可用”的？室友群里刚刚发来的那张火锅照片，把“火锅”这个选项直接摆到了她眼前；长沙满大街开到深夜的火锅店，让这个选项随时够得着；阿琳就住在附近，而且同样加了一周班，她叫得动。要是那晚室友发的是一张烧烤的照片，小满很可能就去吃烧烤了；要是阿琳那晚已经睡了，她也许会一个人去，也许会改成回家点个外卖。张力还是那股张力，出口换了一个。

这正是承重命题第三条：**对象是出口，不是原因**。

不妨做个小实验。假设那晚小满打开打车软件之前，有人问她：“你现在要什么？”她会脱口而出“火锅”。可如果再追问一句：“要是今晚全长沙的火锅店都关门了呢？”她多半会愣一下，然后说：“那……烧烤也行，或者随便找个地方喝点东西，反正别让我一个人回家。”后半句才是那股张力的真面目。火锅是它借来的名字，“别让我一个人回家”、“让我松一下”才是它本来的样子。

这条命题听着简单，其实很能救人。我们常常把欲望的对象当成欲望的全部，于是陷进对象里出不来：一个人以为自己真的“爱吃火锅”，于是每次累了都去吃，吃到胃出了毛病，还以为是自己“嘴馋”；一个人以为自己真的“需要那件衣服”，于是买了又买，衣柜塞满了，“想要”一点没少。如果看清了对象只是出口，人就会把眼光从对象上移开，去看那股张力本身：我到底憋着的是什么？这正是本书随身三问的第一问：此刻的张力从哪里积累？

【不止吃火锅：张力处处都在】

为了避免误会，我们再看两个更小的日常片段，说明“张力而不是缺”不是专为火锅这一个例子找的说法。这两段也是我构想的场景，都只一笔带过。

林妈妈在娄底，每个星期天晚上八点准时给小满打电话。有一个星期天，小满在开会没接，林妈妈隔了十分钟又打，又没接，第三次打的时候小满接了，林妈妈开口第一句是：“你下个月回不回来？我要你回来一趟。”其实那天林妈妈本来只是想问问天气冷了衣服够不够。是三通没接的电话，让一点点担心、一点点失落叠到了临界，“我要你回来”才冲口而出。她并不“缺”女儿——女儿好好的，上个月才回过家——她是绷着了。

再看豆豆。周日下午，阿哲带他在小区楼下玩滑板车，玩了一个钟头，该回家了，豆豆突然躺在地上不起来：“我要再玩一会儿！”他刚刚玩了一个钟头，按“缺”的账，他一点也不缺玩；可“要回家了”这件事本身，把一下午的兴奋

一下子收紧，紧到了他受不了的地步，“我要再玩”就炸开了。孩子在“刚满足过”的时候喊得最凶，这件事任何一个家长都见过，用“缺”是解释不通的，用张力就很好懂。

这两个片段，加上小满的火锅，说的是同一件事：欲望出现的时刻，常常恰恰不是“缺得最多”的时刻，而是“绷得最紧”的时刻。

◆ 六、张力是怎样一层层积起来的

说“张力”容易，看清它怎样积起来难。我们把小满这一周慢放一遍。

星期一，方案启动会。组长把客户的要求念了一遍，小满听完心里就“咯噔”一下：时间太紧，要求太散。那一下“咯噔”，就是第一层张力。它很薄，薄到她自己都没在意，散会后照样跟同事说笑。

星期二，第一稿交出去，客户回复“方向可以，细节再打磨”。这句话不算坏，可“再打磨”三个字意味着又要加班。晚上九点多回到出租屋，冰箱里只有两罐酸奶，她喝了一罐就睡了。这一晚添了一层累，还有一点点“回到家也没个人说话”的空落。

星期三，第二稿交出去，客户的对接人开了个语音会，说了四十分钟，大意是“我也说不好哪里不对，但就是不对”。挂了电话，小满在洗手间里站了两分钟。这一层是委屈，比前两层厚得多。

星期四，就是开头那一天。第三稿，“感觉还是差点意思”，外加一个微笑表情。九点五十分下班，室友的火锅照片，湘江的冷风。

你会发现，每一层单独拿出来，都不算什么。一句“咯噔”，一罐酸奶，一通语音，一个表情，谁的日子里没有这些？如果用“缺”去找，每一天都找不到一个大窟窿。可它们是叠起来的。前一层还没散，后一层又压了上来。就像往一

根橡皮筋上一圈圈地缠，每缠一圈都不显眼，缠到第四圈，橡皮筋已经绷得发白了。

这里有一个很重要的地方：**张力是不分种类地叠在一起的**。累、委屈、孤单、饿，本来是四件不相干的事，按“缺”的看法，它们应该对应四个不同的缺口，各要各的东西：累了要睡，委屈了要人安慰，孤单了要人陪，饿了要吃。可在小满身上，它们并没有分开排队，而是拧成了一股劲。到了十点，这股劲不问出处，只要一个出口。火锅这个出口，恰好能同时“顺带”照顾到饿、孤单和委屈——能吃，有人陪，还能痛快地骂一通——所以它一被看见，就被选中了。

这也解释了一个常见的现象：很多人说不清自己“到底想要什么”，不是因为他们糊涂，而是因为他们身上绷着的那股劲本来就是混在一起的，没有一个现成的名字。硬要用“缺什么”去问，只会越问越糊涂；换成“绷着什么”去问，人反倒能一层一层数出来。

【为什么我们这么习惯说“缺”】

既然“缺”解释不了这么多事，为什么人人都这么说？公平地讲，有三个原因。

第一，“缺”在最简单的情形里确实对。饿了吃饭，渴了喝水，吃了就不饿，喝了就不渴。这些最基本的体验，从小到大天天都有，人自然会拿它们当模板，去套所有的“想要”。

第二，“缺”让人有一个明确的方向。说“我缺一件好大衣”，那就去买一件；说“我缺人陪”，那就去找个人。“缺”的说法总是直接指向一个对象，人拿着它马上就能行动，这让人安心。而说“我绷着”，就没有那么现成的答案，得先停下来想一想绷着的是什么。

第三，有一整套行业在帮着说“缺”。广告最常用的一招，就是先告诉你缺了什么——缺一点精致，缺一点自信，缺一点“对自己好一点”——再告诉你哪件商品能补上。“缺”是最好卖东西的说法。第二十八章会细说这件事，这里只点一句：一个人越相信“想要就是缺”，就越容易被“补”的说法牵着走。

这三个原因都是真的，所以本书不嘲笑“缺”的说法。我们只是说：它是一个在简单情形里好用、在复杂情形里失灵的模板。而我们日子里最折腾人的那些“想要”，偏偏都是复杂情形。

◆ 七、那一晚，“我”是什么时候出来的

现在回到本书最根本的那个问题：喊“我要吃火锅”的那个“我”，是一开始就在的吗？

星期一早上走进公司的小满，是一个“要把方案做好的小满”；星期三下午看到客户回复的小满，是一个“有点委屈、还在硬撑的小满”；晚上六点半吃了半个饭团的小满，是一个“顾不上吃的小满”。这几个小满里，没有一个是“要吃火锅的小满”。“要吃火锅的小满”是在晚上十点、写字楼门口、湘江的风里，才第一次出现的。

王德生的口述一说：“'我要……'并非一个主体性存在我，来……”在小满这一晚看得清清楚楚：并不是先有一个“爱吃火锅的小满”一直待在那里，等着加完班去吃；而是一周的张力在那一刻逼近了阈值，“非得松开不可”的感知一冒出来，一个“要吃火锅的小满”也就跟着生了出来。这个“我”不是要的起点，是要的产物。

更细一点看，这个“我”出来的时候，是带着形状的。她要的不只是一锅辣汤，而是“和人围着一口锅、热气腾腾、大声说笑”的那个场面——室友照片里的场面，大学时候的场面。所以她第一件事是拉人。用第3章要细讲的话说，这

一晚是三号位中的“场”在侧重显影：她要的是那个场。火锅只是那个场里最显眼的一样道具。这件事本章先点到为止，第3章会把它和“美”的侧重、“分布”的侧重放在一起讲透。

再往后看。十一点半，小满站在火锅店门口，“整个人都松开了”。那个“要吃火锅的小满”呢？她完成了任务，也就散了。第二天早上八点半，坐在会议室里的是一个“昨晚吃撑了、有点后悔、还得改第四稿的小满”。那个“我”留下的痕迹，只有胃里的一点灼热和手机里的一张合影。这就是“释放”：张力泄掉了，“我”随即散了。

有没有别的可能？有。如果那天晚上小满没有去吃火锅，而是回到家，把这一周对那个楼盘方案的憋屈一口气写成了一篇短文，标题就叫《差点意思》，第二天顺手发在了自己的公众号上——那么同一股张力，就没有被泄掉，而是交给了一件新的事，变成了一样留得下来的东西。这就是“转换”：张力交给了创造律，回写进了她的生活，“我”不但没散，还长了一点。这一条路怎样走，是第七编（第25至30章）的主题。第一章只需要你记住：同一股张力，可以往“释放”走，也可以往“转换”走；欲望本身，就是站在这个岔路口上的那一刻的“必要性感知”。

◆ 八、张力不是坏东西

说到这里，也许有读者会觉得：张力听起来像个坏东西，累、闷、委屈，都不是好滋味，最好一点都别有。

不是这样的。张力本身没有好坏，它只是“绷着”。好事也会让人绷着。

再看阿哲一家。这是我构想的场景。阿哲答应豆豆，国庆节带他去长沙看表姑小满，坐高铁。从九月中旬起，豆豆每天睡前都要问一遍“还有几天”。日历上的格子一天天划掉，豆豆的兴奋一天天往上叠：他把要带的玩具装进书包又倒

出来，再装进去；他学会了“高铁”两个字怎么写；他让妈妈在手机上一遍遍放高铁进站的视频。出发前一天晚上，他兴奋得睡不着，半夜十一点爬起来，说：“我要现在就去！”

这也是张力，而且是一股很甜的张力。它同样是一层层积起来的，同样在逼近一条线的时候，冲出一个“我要现在就去”的豆豆。我们由此可以看出，属于幸福律的张力，不只是“难受”的积累，也可以是“期待”“盼望”“憋着一股兴奋”的积累。它们的共同点不是苦或甜，而是“绷着、还没处放”。

明白这一点很要紧。如果把张力只当成坏东西，人就会想尽办法让自己“一点都不绷着”，最好什么也不期待、什么也不在乎。可一个什么张力都没有的人，也就什么都不会“要”，什么“我”都生不出来。张力是欲望的原料，也是“我”的原料。问题从来不是要不要有张力，而是张力最后往哪里去：是一次次泄掉，还是有一部分被交给创造，长成一个更大的“我”。

这也是为什么本书不讲“克制欲望”。克制，是想办法让张力别冲出来；可张力不会因为没冲出来就消失，它会憋着，会把那条忍耐的线越推越高，会在别处找出口。这一层，第2章讲阈值时、第二编讲弗洛伊德的压抑时，还会仔细说。（承重命题第八条：压抑不消除欲望，只推高阈值。）

◆ 九、与常识的分界

本章是立论章，没有要解构的大师，但有一条要划清的分界：欲望发生学和“缺”的常识，到底在哪里分开？

先说相同的地方。我们不否认人会缺东西。饿了缺吃，冷了缺穿，这些都是真的。身体的需要是张力最常见的来源之一：饿会积成张力，冷会积成张力，困也会积成张力。所以，“缺”不是假的；“缺”可以是张力的一个来源。

分界在三个地方。

第一，**起点不同**。常识说，欲望从“缺”开始；我们说，欲望从张力开始。“缺”只是张力的来源之一，而且往往不是主要的来源。小满那一晚，身体的饿只占了很小的一份，更多的是委屈、闷、累、孤单——这些很难说成是“缺”了什么具体的东西，却实实在在地绷着。

第二，**时刻不同**。常识说，缺得越多，要得越凶；我们说，欲望发生在张力逼近阈值的那一刻，跟缺多缺少没有直接关系。所以人会在“刚吃饱”“刚玩够”“刚买完”的时候，忽然又非要不可。

第三，**结局不同**。常识说，欲望的结局是“填满”，填满了就没了；我们说，欲望的结局是“释放”或“转换”。释放了，张力泄掉，“我”散了，过一阵张力又积起来，又要；转换了，张力变成了一样新东西，“我”长了一点。常识只看得见第一种结局，于是把人生理解成“填了又空、空了又填”的无底洞；发生学看得见第二种结局，于是看得见一条出路。

【一张小表：两种看法放在一起】

为了方便记，把本章的分界收成一张小表。

	“缺”的看法	张力的看法（欲望发生学）
欲望从哪里来	心里有一个空洞	幸福律的张力一层层积累
什么时候出现	缺得越多越想要	张力逼近忍耐的阈值时
对象是什么	刚好填进空洞的那一块	那一刻恰好够得着的出口
满足是什么感觉	填满了	松开了
“我”在哪里	一开始就在，是缺的主人	在“要”中发生，随后散去或长大
出路	满足它，或者克制它	释放它，或者转换它

【本章小结】

小满在十点钟非吃火锅不可，不是因为她那一刻缺得最多，而是因为一周的张力那一刻绷得最紧。“缺”能解释她为什么想吃东西，却解释不了她为什么偏在那一刻、偏要那一样、偏拉上那个人，也解释不了吃完之后那种“松开”而不是“填满”的感觉。王德生的口述二给出了本书对欲望的定义：欲望是幸福律的张力增长到一定程度、离忍耐的阈值很近时，产生的一种转换和释放的必要性感知。照这个定义，欲望是一次发生；而喊“我要”的那个“我”，也是在这一次发生中才出来的。

下一章，我们追问那条“阈值”的线：为什么同一样东西，有人一看就“要”，有人毫无感觉？同一个人，为什么上周路过不动心，这周却非要不可？

带 走 的 话

别急着问“我缺什么”，先问“我绷着什么”。

小　账

看见的 D：一周的累、闷、委屈和孤单一层层积成张力，在十点钟逼近阈值，火锅成了恰好够得着的出口。

回写的我：一个“要吃火锅的小满”，场侧重显影而生，经一顿释放随即散去——会散。

◆

02

第 2 章

阈值：欲望为什么在这一刻发生

这一章的问题　同一件东西摆在那里，为什么有人当场就“要”，有人毫无感觉？同一个人，为什么上周路过它不动心，今天却非买不可？欲望的个体性，到底藏在对象里，还是藏在别处？

◆ 一、一个日常场景：同一件衣服

这是我构想的场景。

十月底的一个周五晚上，长沙五一广场的商场里人不算多。林小满和同事阿琳下了班一起来吃饭，饭前还有半个钟头，两个人就在二楼随便逛逛。走到一家常去的店门口，小满一眼看见挂在最外面的那件驼色长大衣：落肩，翻领，腰上一根同色的带子，衣摆刚好过膝盖。

她站住了。她自己后来跟表哥阿哲描述那一刻，说的是：“就像有人在我胸口轻轻拽了一下。”她走进去，把衣服从架子上取下来，套上，转身照镜子，袖子长了一点点，她也觉得刚好。价签上写着一千六百八十元，比她平常买一件外套的预算高出一大截。她嘴上说“太贵了吧”，手却没有把衣服脱下来。

阿琳站在旁边看了看，客客气气地说：“好看是好看，就是颜色有点老气。”说完转身去翻旁边的针织衫了。那件大衣对阿琳来说，跟店里另外五十件衣服没什么两样——看了一眼，没有拽，没有拉，什么都没有发生。

更有意思的是，小满自己心里清楚：上个周末她一个人来过这家店，那件大衣当时就挂在同一个位置。她记得自己摸过它的料子，觉得“还行”，然后就走开了，连试都没试。

同一件衣服，同一家店，同一个位置。对阿琳，毫无感觉；对上周的小满，“还行”；对这个周五晚上的小满，“我要”。

那天她最后还是刷了卡。回家路上她想了一路：“我到底是喜欢这件衣服，还是怎么了？”

这一章就从她这个问题开始。

◆ 二、常见看法怎么说

对小满这种体验，平常人有几种现成的解释，每一种都有点道理。

第一种最直接：衣服好看，所以想要。东西本身有吸引力，人被吸引，天经地义。商场、品牌、广告也都是这么想的——把东西做得更好看、拍得更好看、摆得更好看，人就会要。

可这个解释经不起刚才那个场景的追问。如果欲望的原因就在衣服上，那衣服对阿琳也应该有同样的力量；对上周的小满也应该有同样的力量。衣服没变，变的是人，变的是那一刻。所以“东西好看”至多说明了衣服是一个可选的出口，没说明为什么偏偏这一刻冲出去。

第二种解释更“科学”一点：人有需要，需要没被满足，就产生欲望。冷了要穿衣，饿了要吃饭。心理学里有不少需要层次、需要清单的说法，大意是：人先缺了什么，才去要什么。

可小满并不缺外套。她衣柜里至少有三件能过冬的大衣，其中一件是去年才买的。说她“需要”一件驼色大衣，是把结果当成了原因——先要了，再给自己找一个“需要”的说法。

第三种解释是“冲动消费”：这是一时冲动，没什么好分析的，下回控制住就行。这个说法很常见，也带点道德上的责备。可“冲动”这个词只是给现象起了个名字。冲动从哪里来？为什么上周不冲动？为什么阿琳不冲动？名字起好了，问题还在原地。

这三种看法有一个共同点：它们都在两端找原因——要么在对象那一端（东西好看），要么在主体那一端（我需要、我冲动）。它们都默认有一个现成的“我”站在这里，有一件现成的东西摆在那里，欲望是两者之间的一根线。

本书第1章已经说过，欲望不是缺，是张力。这一章要再往前走一步：张力是一点点积累的，可欲望只在某一刻发生。那一刻，就叫阈值。

◆ 三、SDE 怎么看：张力到了临界

王德生给欲望下的定义，原话是这样的：

> **「欲望是幸福律的张力增长到一定程度，离忍耐的阈值很近了，产生了一种转换和释放的必要性感知。所以欲望是发生学。」**

这句话值得拆开来慢慢读。

先看“幸福律的张力”。意义三律里的幸福律，说白了就是人活着总在调整自己和世界之间那一份“舒不舒服、顺不顺、值不值”的关系。这份关系不是一个固定值，它天天在变：一天里被领导多说了两句，被地铁挤了一个小时，被家里一个电话问得心烦，都是在往这份关系上加一点拉扯。这份拉扯，就是张力。

再看“增长到一定程度”。张力不是一下子来的，是攒起来的。小满那个周五之前的一周，是这样过的：周一，客户把她改了三版的方案全盘推翻；周二周三加班到十一点；周四晚上妈妈打电话来，问她过年回不回娄底、有没有对象，说着说着两人在电话里都不太高兴；周五下午，她做的那个提案终于过了，组长在群里说了一句“辛苦了”。这一周里，她的张力一层一层往上加，周五下午那一句“辛苦了”并没有把它泄掉，反倒让她有一种“总算可以喘口气了”的松动——绷了一周的弦，到了一个随时会弹出去的位置。

然后是最关键的一句：“离忍耐的阈值很近了”。阈值，白话就是“门槛”。水一点点烧，温度一点点升，到了一百度才翻滚——一百度就是水的阈值。人的张力也是一点点积累的，平常的时候它在门槛下面，你能忍、能扛、能装作没事；到了离门槛很近的那一刻，再来一点点东西，就跨过去了。

最后是“产生了一种转换和释放的必要性感知”。注意，王德生说的不是“产生了对某个东西的渴望”，而是“必要性感知”——一种“必须得做点什么了”的感觉。这种感觉一开始是没有方向的，它只是说“不能再这样了”。是那一刻恰好在场的东西，给了它一个方向。那件驼色大衣，就是那一刻恰好在场的出口。

所以，小满胸口那一下“拽”，不是衣服拽她，是她自己攒了一周的张力到了门槛，衣服刚好出现在门槛边上。上周的小满不动心，不是因为上周那件衣服不好看，而是上周她的张力离门槛还远——同一件衣服摆在门槛远处，就只是“还行”。阿琳没感觉，也不是因为阿琳品味不同那么简单，而是阿琳那一刻的张力不在门槛边，或者她的门槛在别的地方，或者她门槛边上恰好在场的是另一样东西——也许是饭后那杯奶茶，也许是回家路上的一局游戏。

这就是本书的第二条承重命题：欲望发生在阈值；忍耐阈值因人而异，欲望的个体性在阈值，不在对象。

◆ 四、阈值因人而异，也因时而异

“阈值因人而异”这句话，平常人很容易懂偏，以为说的是“有的人欲望强，有的人欲望弱”。不是这个意思。

阈值的不同，至少有三层。

第一层，门槛的高低不同。有的人能扛很久，张力攒得很高才跨过去；有的人门槛低，一点点就跨过去了。这跟一个人从小怎么长大、平常怎么过日子都有关系。小满的妈妈林妈妈当了三十多年小学老师，一辈子省吃俭用，她的门槛就很高——同样是累了一周，她最多给自己买一斤橘子。这不是林妈妈“没有欲望”，是她的张力在别的地方走掉了，或者攒着不走。

第二层，门槛的位置不同。同样是到了门槛边上，有的人门槛边上摆的是衣服，有的人摆的是吃，有的人摆的是游戏，有的人摆的是找人吵一架。这不是天生的，是过去一次次跨门槛时走过的路，在那里留下的印子。小满大学时第一次拿到实习工资，就是给自己买了一件外套，那一回她觉得自己“像个大人了”。从那以后，每到张力临界，衣服就成了离她最近的一扇门。

第三层，门槛在时间里也在变。同一个人，周一早上和周五晚上的门槛不一样；发了奖金那个月和交了房租那个月的门槛不一样；刚失恋那几天和刚恋爱那几天，门槛更是天差地别。上周和这周的小满，几乎可以当成两个人来看——这一点，正好接上本书反复要说的那句话：“我”不是先摆在那里的，是在“要”里生出来的。

所以说欲望的个体性在阈值，不在对象。对象人人都看得见，商场里每件衣服对谁都摆着；真正因人而异的，是张力在哪一刻、以什么样子、靠近了哪一道门槛。

◆ 五、上周的小满和这周的小满

把两个周末放在一起比，阈值的道理会更清楚。

上个周末，小满是睡到中午才起的。前一周项目刚交，不忙，周四还跟阿琳去吃了一顿烤鱼，聊到半夜。那个周六下午她一个人逛商场，心情不坏也不好，就是闲着。她在那件驼色大衣前面停了一下，伸手摸了摸料子，觉得软，又看了看价签，心里算了一下“一千六百八，差不多是我半个月的房租”，然后挂回去，走了。那时候的她，张力不高，离门槛很远。衣服在她面前，只是一件要被掂量的商品——掂量，就是门槛远处的人对待东西的方式：比价、算账、想用处、想场合。

这个周五晚上，同一家店，同一件衣服，她连价钱都只是嘴上嘀咕了一句“太贵了吧”，心里根本没算。掂量的环节被跳过去了。门槛边上的人对待东西的方式不是掂量，而是认领：这件就是我的。

从“掂量”到“认领”，中间并没有衣服的任何变化。变的只有一样：她那一周攒下来的张力，把她推到了门槛边上。

这个对比还说明一件事：同一个人身上，可以住着好几种对待世界的方式，而决定此刻用哪一种的，不是这个人“是什么样的人”，而是张力此刻在哪儿。我们平常说“她就是爱买衣服的人”，好像这是她的性格；可上周的她分明不爱买，她连试都没试。所谓性格，很大一部分是张力一次次跨门槛时走惯了的那条路。本书第5章讲“我”的谱系时会回到这一点：一个人的样子，是侧重习惯一次次回写叠起来的，不是先天摆在那里的。

◆ 六、为什么买完又变回“还行”

有了阈值这个概念，很多平常想不通的事就顺了。

比如，为什么人买了东西之后，常常会觉得“其实也没那么想要”？因为那件东西本来就不是原因。张力在先，对象是那一刻恰好可用的通道。通道用过了，张力泄掉了一部分，回过头再看那件东西，它又变回了“还行”。第1章说过：对象是出口，不是原因。有了阈值，这个次序可以说得更完整：先有张力，再有门槛，最后才有对象。

再比如，为什么有的人“什么都想要”，有的人“什么都不想要”？前者往往是张力长期压在门槛边上，任何一样东西靠近都能点着；后者有两种可能，一种是张力真的不高，日子过得顺，另一种是门槛被压得很高——这不等于张力没了，只是张力被堵在里面出不来。本书承重命题第八条说的正是这个：压抑不消除欲望，只推高阈值。第七编会专门谈“未转换的张力”会去哪里。

还有一个日常很常见的现象：越是大考前、交稿前、搬家前，人越想做些不相干的事——刷短视频、收拾抽屉、突然想吃某家很远的小吃。按常见看法，这叫“拖延”或“分心”。按阈值来看，这恰恰是张力逼近了门槛，而眼前那件正事又不能当出口（它本身就是张力的来源），于是旁边任何一样恰好在场的东西都成了出口。小满的表哥周阿哲每次上线新版本的前一晚，都会突然很想把家里的路由器重新设置一遍。他自己笑说这是“程序员的玄学”，其实是张力在找门。

【为什么偏偏“这一刻”】

回到小满的问题：“我到底是喜欢这件衣服，还是怎么了？”

如果只看对象，答案是“喜欢这件衣服”。如果只看主体，答案是“我冲动了”。按阈值来看，答案是第三种：这一刻，攒了一周的张力离门槛只差一点；这一刻，组长那句“辛苦了”让绷着的东西松了一下；这一刻，商场的灯光、晚

饭前那半小时的空闲、身边有个同事陪着——这些都在场；而这一刻，那件驼色大衣正好挂在最外面。

“这一刻”不是一个时间点，而是许多东西同时在场的一个结点。张力的高度、门槛的位置、出口是否刚好在旁边，三样凑齐，欲望才发生。缺一样，就不发生——张力不够，衣服只是“还行”；门槛不在衣服这边，衣服只是“老气”；张力够了但衣服不在场，她可能去吃了一顿很贵的饭，或者回家刷了一晚上手机。

这就是为什么本书说“欲望是发生学”。“发生”这两个字的意思是：它不是一个早就在那里的东西被找到了，而是一些条件凑到一起，一个新东西出现了。欲望不是小满心里早就藏着一个“想要驼色大衣”的念头，那天被衣服勾了出来；欲望是那天那一刻，才第一次有了这个形状。

◆ 七、孩子身上看得最清楚

成年人的门槛藏得深，往往要事后回想才看得出来。孩子身上，门槛几乎是摆在明面上的。

阿哲的儿子豆豆五岁，是全家“我要”喊得最多的人。阿哲的妻子有一回跟他算过：同样是带豆豆去超市，上午十点去，豆豆推着小推车东看西看，最多要一包小饼干，给了就高高兴兴；下午五点去，刚从幼儿园接出来，豆豆一进门就要奥特曼卡片，不给就要巧克力，巧克力不给就要那个会唱歌的气球，三样都不给，他就坐在地上哭。

阿哲一开始以为是“下午的豆豆更馋”。后来他慢慢看明白了：下午五点的豆豆，是在幼儿园坐了一天、午觉没睡好、放学时又看到别的小朋友被爷爷抱走的豆豆。他的张力早就攒到门槛边上了，超市里随便哪样东西都能点着他。奥特曼卡片、巧克力、气球，三样东西轮番上场，恰好说明对象不是原因——哪一样

都行，只要能当出口。真正要紧的是那道门槛已经被跨过去了，“必须做点什么”的感觉找不到地方落，就一样一样地试。

而上午十点的豆豆，张力还远在门槛下面。同一个超市，同样的货架，小饼干就够了。

孩子的好处是不会给自己编理由。大人在门槛边上要一件大衣，会说“我缺一件外套”“这个价钱其实很值”；豆豆在门槛边上要三样东西，什么理由也不编，就是哭。大人那套“我需要”的说法，其实是张力跨过门槛之后补上去的解释。看懂了豆豆，再回头看小满，就会发现两人其实是同一回事，只是小满学会了先给自己一个说法。

【门槛边上的三种样子】

张力逼近门槛的时候，人身上通常会出现一些小信号。这些信号平常没人在意，可一旦知道看，会发现它们非常一致。

一种是“看什么都顺眼”。平常挑三拣四的人，忽然觉得这也好那也好。小满那天在商场里，其实不止看上了那件大衣——她后来回想，路过一家杯子店时也停了一下，路过一家香薰店时也闻了一下。这说明她的张力已经在找出口，只是那件大衣站得最近、最像样。

一种是“等不及”。平常买东西会比价、会犹豫、会放一放的人，忽然一刻都不想等。网上明明便宜两百块，她也不想回家再下单，就要现在、就要这一件。等不及，正是那句“必要性感知”的样子：不是想要那件东西，是不能再等了。

还有一种是“事后说不清”。跨过门槛的那一刻很清楚，回头问自己为什么，却说不出个所以然来。小满那句“我到底是喜欢这件衣服，还是怎么了”就

是典型。说不清，是因为原因本来就不在衣服上，而在那一周攒下来的东西里，而那一周的东西她并没有把它跟衣服连起来想过。

这三种样子，并不能用来判断一个人“有没有问题”，它们只是门槛边上的天气。知道天气，就不至于把一场雨当成自己的性格。

【为什么同一个门槛今天到、明天不到】

还要补一个细节：阈值不仅因人而异，还会被眼前的小事临时挪动。

小满那天如果是一个人来，很可能还会像上周一样摸一摸就走。同事阿琳在旁边，这件事本身就改变了门槛——有人陪着，“花这笔钱”在那一刻显得没那么孤单，也没那么需要跟自己解释。反过来，如果那天陪着她的是林妈妈，门槛很可能一下子被抬高：妈妈站在旁边，小满会在心里先替妈妈把价钱念一遍。

商场里的灯光、音乐、店员那一句“这件您穿特别显气质”，都在临时挪动门槛。商家其实很懂这一点，他们做的很多事情，说到底不是把东西变得更好，而是把顾客的门槛往低处推一推。本书第五编讲社会派、第七编讲“我经济”时，还会回到这件事上：一个时代的消费环境，会成批地、系统地改变人们的门槛。

所以，“这一刻”之所以是这一刻，除了张力攒到了，还因为身边的人、场合、声音一起把门槛挪到了张力够得着的地方。这也就提前引出了下一章的话题：张力跨过门槛的时候，并不是一股单纯的力冲出去，而是一个人和身边的世界一起改变了形状。

◆ 八、与常识的分界

讲到这里，有必要把本章的看法和常识划一条清楚的线。

常识说：先有一个想要东西的“我”，再有欲望。本书说：先有张力，到了阈值，欲望才发生；而那个“想要驼色大衣的我”，是在这一刻才被生出来的——第4章会细讲这个“生”是怎么回事。

常识说：欲望的不同在于各人想要的东西不同。本书说：欲望的不同首先在阈值——门槛多高、在哪儿、此刻离它多近。东西是第二位的。

常识说：控制欲望要靠意志，“管住手”。本书说：管住手可以，但这只是把门槛推高，张力还在。真正的问题不是“要不要管住手”，而是“这股张力还能往哪里去”。本书后面会讲，张力除了泄掉（释放），还有一条路，是交给创造（转换）。

常识说：欲望是个人的事。本书说：阈值的高低和位置，是一个人一路走来留下的印子，这里面有家庭、有城市、有职业、有那一年的物价，有小满大学时那件实习工资买的外套。阈值是个人的，但它的形成从来不只是一个人的事。

这几条分界，并不是要推翻常识，而是要把常识里默认的那个次序倒过来看。常识站在“我”这一头往外看，问“我想要什么”；本书站在张力这一头往里看，问“要怎样生出了我”。

◆ 九、随身三问的第一问：张力从哪里积累

本书给读者准备了随身三问，第一问是：此刻的张力从哪里积累？这一章讲阈值，正好可以把这一问练一练。

练法很简单：下一次你在某个东西面前忽然“我要”了，先别急着问“我为什么想要它”，而是往回倒，问一问“这几天我攒下了什么”。

小满后来真的这样倒了一遍。她把那一周写在手机备忘录里：方案被推翻、两晚加班、妈妈的电话、提案通过。写完她自己都有点吃惊——四件事里没有一

件跟衣服有关，可四件事加起来，恰好是她站在那件大衣前面的那个人。她说：“原来我那天要的不是大衣，是想证明这一周我没白熬。”

这句话是她自己的解读，未必全对，但方向是对的。张力的来处往往跟出口毫不相干：工作上的拉扯从衣服那里出去，家里的拉扯从吃那里出去，人际上的拉扯从手机那里出去。只盯着出口看，永远看不懂自己；往回倒一倒，才看得见那条攒起来的线。

还要记得第1章说过的：张力不等于“压力”。提案通过那一刻的松动，也是张力；发了奖金想吃顿好的，也是跨门槛。好事坏事都会把人推到门槛边上，往回倒的时候，别只数坏事。

把第一问练熟了，一个直接的好处是：同一股张力，你开始有机会在它跨过门槛之前就认出它。认出来以后，它也许还是会从衣服那里出去，但至少你知道自己在做什么；它也可能换一条路，比如小满那天晚上要是先给自己写了那四行备忘录，她也许会把那股“没白熬”的劲，用在第二天给自己下一个更大的方案上。这就是本书后面要讲的“转换”，这里先埋一个头。

【一点提醒】

讲阈值，最容易被误会成两件事，这里各说一句。

第一，阈值不是“意志力的分数”，不能拿来评判人。门槛低的人不是“没出息”，门槛高的人也不是“更有修养”。林妈妈门槛高，代价可能是她一辈子很少让自己舒服；小满门槛低一点，也许正是她比妈妈活得松弛一点的地方。阈值说的是张力怎样走，不是人好不好。

第二，本书讲阈值，不作临床诊断。有的人张力长期压在门槛边上，生活被反复的“要”拖着走，已经影响工作和身体，这时候需要的是专业的帮助，不是一本书里的一个概念。本书只提供一个看事情的角度。

带 走 的 话

欲望不在对象身上，也不在一个现成的“我”心里，它在张力跨过门槛的那一刻；同一件衣服，门槛边上是“我要”，门槛远处只是“还行”。

小　账

看见的 D：攒了一周的张力在周五晚上逼近门槛，恰好在场的大衣成了出口——个体性在阈值，不在对象。

回写的我：一个“值得穿这件大衣的我”，靠一次刷卡生出来，多半会散（第4章接着讲它怎样散）。

◆

03

第 3 章

三号位侧重显影

这一章的问题　张力跨过了门槛，接下来发生的是什么？同样是“我要”，为什么有时候要的是一群人，有时候要的是一样好看的东西，有时候要的什么都不是、只是停不下来？欲望到底长什么样子？

◆ 一、三个日常场景

这是我构想的三个场景，都落在林小满身上，都发生在同一个月里。

第一个，是一顿火锅。九月初，小满所在的项目组连着熬了两个星期，终于把年度大客户的方案交了。交稿那天下午五点，组里最年轻的实习生小陈在群里发了一句：“今晚谁去吃火锅？”不到一分钟，七八个人回了“去”。小满本来想回家补觉，看到群里一下子热闹起来，手指头自己就打出了“我也去”。那天晚上在解放西路一家老火锅店，七个人挤一张桌子，锅里红油翻滚，大家抢毛肚、碰杯、讲客户的坏话、讲组长的口头禅，笑到隔壁桌回头看。回家路上小满想：其实那家店的菜一般，毛肚也不算新鲜，可她就是想去——她想要的不是火锅，是那一桌子人。

第二个，是一扇橱窗。还是那个月，一个周二中午，小满去公司楼下的银行办事，路过一家新开的小店。橱窗里只放了一件衣服：一条墨绿色的丝绒长裙，挂在一个没有脸的模特身上，后面是一面米白色的墙，顶上一盏小射灯，光斜斜地打在裙摆的褶子上。小满本来是匆匆走过的，走出去三四步又退了回来，站在

橱窗外面看了足足一分钟。她没有进去，也没有问价，那天下午开会的时候，脑子里却时不时冒出那道褶子上的光。她说不上来自己要的是那条裙子，还是那一道光，还是那种“安安静静站在那儿就很好看”的样子。

第三个，是一部手机。同一个月的一个周日深夜，小满洗完澡躺到床上，本来想看两眼就睡，结果从十一点一直刷到快两点。短视频一条接一条：一个人在山里做饭，一只猫跳不上桌子，一段别人家装修的前后对比，一个博主讲怎么三十天存下一万块，一条美妆教程看到一半就划走了。她手指一直在动，眼睛一直在看，没有哪一条让她特别想要什么，可也停不下来。到最后放下手机的时候，她有点空，有点烦，记不清刚才看过什么，只觉得这三个钟头好像被谁拿走了。

三个场景，三种“要”。如果用上一章的话说，三次都是张力逼近了门槛、找到了一个出口；可这三个出口长得完全不一样。火锅那一晚，她是往人群里去；橱窗那一刻，她是被一样东西吸住；深夜那三个钟头，她是散开了，四处漏出去。

这一章要讲的，就是这三种不同的样子是怎么来的。

◆ 二、常见看法怎么说

平常人看这三件事，大概会分成三个不相干的题目。

火锅那件事，叫“社交需要”。人是群居动物，累了想跟人待在一起，再自然不过。心理学里讲归属、讲关系，讲的都是这个。

橱窗那件事，叫“审美”或者“购物欲”。看见好看的东西想多看两眼，想据为己有，这是审美的冲动，商家把橱窗做得那么讲究，就是冲着这个来的。

深夜刷手机那件事，叫“上瘾”或者“拖延”。算法太厉害，人管不住自己，放下手机就好了。

三件事分别交给三门学问：社会心理学、审美心理学、成瘾研究。每一门都有自己的说法，彼此互不相干。

这样分的好处是清楚，坏处是看不见它们其实是同一件事的三副面孔。三件事都发生在同一个人身上，都发生在张力逼近门槛的时候，都让她事后有一种“我要的好像不是那个东西”的感觉。如果它们真是三门不相干的学问，这个共同点就没法解释。

还有一个更深的问题：这三种常见看法，都默认有一个现成的“我”——我有社交需要，我有审美冲动，我管不住自己。“我”先在那里，然后这个“我”去要人、要美、要刷。本书要倒过来看：不是一个现成的“我”去要这三样，而是这三种“要”，各自生出了一个不同的“我”。

◆ 三、SDE 怎么看：口述三原话

王德生在讲欲望的发生时，紧接着阈值那一句，又说了一句话，原话是：

> 「**一般来说，此时'分布，场，美'三号位会发生侧重显影，出来一个我**。」

这句话短，可是本书的骨架就在这里。

“此时”，指的就是上一章说的那一刻：幸福律的张力离忍耐阈值很近了，必要性感知产生了。

“分布、场、美”，是王德生理念世界模型里的三个号位——在他的说法里，一个人的理念世界模型，就是分布、场、美三号位形成的系统。意思是，一个人和世界打交道，大致有三个落脚的位置，三个位置一起，构成了这个人眼里的世界。

“侧重显影”，是这一句里最要紧的四个字。显影，原本是冲洗照片的词：底片泡在药水里，原来看不见的图像慢慢浮出来。侧重，是说三个号位不是平均地浮出来，而是某一个或某两个特别亮，其余的暗下去。

“出来一个我”，是这句话的落点。不是“我”去侧重，而是侧重显影之后，“出来”一个我。

先把三个号位用大白话说一遍。

场，就是“跟谁在一起、在什么氛围里”。人不是一个人活着的，人总在一张看不见的网里：家里那张网，公司那张网，朋友那张网，城市那张网。场侧重的时候，人要的是那张网本身——要那个热闹，要那个在一起，要那个“我们”。火锅那一晚就是场侧重：菜好不好吃不重要，重要的是那一桌子人。

美，就是“被一样东西的样子吸住”。这里的“美”不只是漂亮，而是一切能让人被吸引、被打动、被一个完整的形状抓住的东西：一件衣服的剪裁，一首歌的那一句，一个人走路的样子，一道菜摆盘的颜色。美侧重的时候，人要的是那个形状——想看、想靠近、想把它变成自己的。橱窗那一刻就是美侧重：那条裙子、那道光、那种安安静静的好看。

分布，就是“注意力和精力撒在哪里、怎么撒”。人一天里总要把自己撒出去：这件事分一点，那件事分一点，这个人分一点，那个屏幕分一点。分布侧重的时候，撒开本身成了要的东西——不是要哪一样，而是要不停地换、不停地撒、不停地有下一个。深夜刷手机就是分布侧重：每一条都不是她要的，可“下一条”是她要的。

三个号位，平常是一起在的，人在任何时候都同时处在某个场里、被某些东西吸引、把自己撒在某些地方。可是张力逼近门槛的时候，三个号位不再平均——其中一个突然亮起来，像底片上先浮出来的那一块。这就是“侧重显影”。

◆ 四、为什么说“欲望就在这一拍”

把上一章和这一章接起来，欲望的发生可以分成三拍来看。

第一拍，张力积累。一周的加班、妈妈的电话、两个星期的方案，一层一层往上攒。这一拍里还没有欲望，只有越来越绷的弦。

第二拍，三号位侧重显影。张力到了门槛边，三个号位里的某一个突然亮了：场亮了，她就往人群里去；美亮了，她就被橱窗吸住；分布亮了，她就散开在屏幕上。这一拍里，一个人和世界之间的形状改变了——原来平平均均的三个位置，变成了一个特别突出。

第三拍，回写出“我”。形状改变之后，留下一个痕迹：一个“属于这桌人的我”，一个“配得上那种好看的我”，一个“什么都看过一点的我”。这一拍下一章细讲。

本书第四条承重命题说的是：欲望就在第二拍。不在第一拍——第一拍只是张力，还没有方向；也不在第三拍——第三拍是欲望留下的结果。欲望恰恰是形状改变的那一刻：三号位里有一个突然亮起来，世界忽然有了一个倾斜的方向。

这就回答了一个常被忽略的问题：欲望为什么总是有“方向”的？张力本身是没有方向的，它只是“不能再这样了”。是侧重显影给了它方向——场的方向、美的方向、分布的方向。所以我们感受到的欲望，从来不是一股单纯的力，而是一股有了形状的力。

【火锅：场侧重】

回到第一个场景，再细看。

那天小满本来想回家补觉。补觉也是一个出口，是一种很实在的“释放”。为什么她最后去了火锅店？因为那一刻群里一下子热闹起来，场亮了。

场侧重的一个特点，是要的东西很难说清楚是“什么”。你问小满那天要的是什么，她说不出是毛肚还是啤酒，也说不出是小陈还是组长。她要的是“我们”——七个人挤一张桌子那种你推我搡的劲，讲坏话时大家心照不宣的那种默契，碰杯时七只杯子撞在一起的那一声。场侧重的时候，对象几乎是透明的：火锅店随便换一家，菜随便换一样，甚至火锅换成烧烤，都不要紧；要紧的是那张网还在、那个“在一起”还在。

场侧重还有一个特点：它很容易被别人点着。小陈一句“谁去吃火锅”，就像在一屋子干柴里扔了一根火柴。大家都熬了两个星期，张力都在门槛边上，谁先开口，场就在谁那里亮起来。这也是为什么场侧重的欲望常常是成群发生的：一个人想去，所有人都想去了。

第1章小满那顿加班后的火锅，讲的是张力怎样一层层积起来；这一章的火锅讲的是另一件事——张力跨过门槛的那一下，亮起来的是场。

◆ 五、橱窗：美侧重

第二个场景，橱窗。

美侧重和场侧重最大的不同，是它常常是一个人的事。小满站在橱窗外面那一分钟，周围有人来人往，可她谁也没看，她只看那道褶子上的光。场侧重是往人群里去，美侧重是从人群里被单独拎出来。

美侧重的另一个特点，是它要的不只是东西，而是东西的那个“样子”。小满没有进店，没有问价。如果那一刻她要的只是“一条裙子”，她会进去问；可她要的是那条裙子在那面米白墙前、在那盏小射灯下、挂在那个安安静静的模特身上的那个样子。这个样子一旦被拆开——裙子拿下来，叠好，装进袋子——很可能就不是那个样子了。

所以美侧重的欲望特别容易“落空”：买回家的东西，常常没有在橱窗里好看。不是商家骗人，而是人要的那个形状本来就是场合、光线、那一刻自己的张力一起凑出来的，它不在东西身上。上一章说“对象是出口，不是原因”，在美侧重这里看得格外清楚：裙子只是承载那个形状的出口，形状本身在那一刻、那一扇橱窗里。

还要补一句：美侧重不是“肤浅”。人被一首歌、一幅画、一段好文章打动，也是美侧重；一个人第一次看懂一道数学题的漂亮解法，心里那一下亮，同样是美侧重。美侧重本身没有高低，高低在于它之后回写出一个怎样的“我”。这是第4章和第5章要讲的。

◆ 六、深夜刷手机：分布侧重

第三个场景，深夜的三个钟头。

分布侧重是三种里最难察觉的一种，因为它看起来“什么都没要”。小满没有想要哪个视频，没有想要哪个博主，甚至没有想要“开心”——那三个钟头她并不开心。可她就是停不下来。

停不下来的，是“撒”本身。分布侧重的时候，人要的是不断有下一个：下一条视频，下一个话题，下一个刷新。每一条都只占她几秒钟，每一条都把她的注意力撒出去一点，撒完了马上要下一条。这里的对象比场侧重还透明——场侧重至少还要“这群人”，分布侧重连“这一个”都不要，只要“下一个”。

为什么那天晚上偏偏是分布亮了？那是周日深夜。第二天是周一，一周的张力又要开始攒了。周末两天没有好好休息，也没有见什么人，张力既没泄掉，也找不到一个能聚起来的地方。床上、黑暗里、一个人——场亮不起来；困了、懒得想、没有一样东西值得专心看——美也亮不起来。剩下的就是分布：把自己撒开，撒到一个个几秒钟的碎片里去。

分布侧重有一个很明显的后果：放下手机的时候，人会觉得“空”。小满说那三个钟头“好像被谁拿走了”，这句话说得很准。场侧重之后，人会觉得“我是这一群里的”；美侧重之后，人会觉得“我被什么打动过”；分布侧重之后，人很难说出自己是什么，因为被撒开的那个“我”没有聚成一个形状。第4章会讲：分布侧重回写出来的“我”，最容易散。

【三种侧重各自怎样收场】

三个场景还有一个值得留意的地方：它们收场的方式各不相同。

火锅那一晚是“散席”收场的。十点多，有人说明天还要早起，大家开始找外套、扫码、互相说“路上小心”。场是有边界的：一桌人坐下来，就有站起来的时候。散席那一刻，小满心里有一点点不舍，但更多的是满。场侧重的收场，通常是一个自然的终点。

橱窗那一下是“走开”收场的。她站了一分钟，看了看表，想起银行还没去，就走了。可美侧重有一个特别的地方：它收场了，却没有完全收走。下午开会时那道光还时不时冒出来；过了一个星期，她路过那家店还会往里看一眼。美侧重的收场常常拖着一条尾巴，那个形状会在人心里多停留一阵。

深夜那三个钟头是“没电”收场的——不是手机没电，是人没电了，眼睛睁不开了才放下。分布侧重没有自然的终点，因为“下一个”永远有。它不是结束，是被身体强行打断。

这三种收场方式，其实已经在提示下一章的内容：一次“要”结束的时候，会留下一点什么。场留下的是“我在这一群里”的余温；美留下的是一个还在心里发亮的形状；分布留下的，常常只是一段说不清的空白。留下的东西不一样，回写出来的“我”也就不一样。

【三号位不是三样东西】

讲到这里，要防一个误会：三号位不是三类对象，不是“人、物、信息”的分类。

同一样东西，在不同的侧重里可以完全不同。拿手机来说：深夜刷短视频，是分布侧重；跟老朋友视频聊一个钟头，是场侧重；反复看一段自己特别喜欢的舞蹈，是美侧重。同样拿火锅来说：一桌朋友抢毛肚，是场侧重；一个人专门跑去某家店吃一口他们家独门的牛油锅底，是美侧重；吃到一半一直在拍照、发朋友圈、刷评论、看别人点了什么，又滑向了分布侧重。

所以，侧重不在东西上，在那一刻人和世界的关系上。哪一个号位亮起来，决定了同一样东西变成什么样的出口。这也再一次说明：对象是出口，不是原因。

另一个误会是：三号位只能一次亮一个。不是这样。很多时候是两个一起亮，甚至三个一起亮。恋爱里“我要你”，往往是场和美一起亮——要跟这个人在一起，又被这个人的样子吸住。第5章会把这些组合排一排，排出七种类型来。

◆ 七、为什么是“显影”，不是“选择”

有人会问：说“侧重显影”，绕了一个弯；直接说“小满那天选择了去吃火锅”不就行了？

不行。“选择”这个词，预先安排了一个站在三条路口、掂量一番再迈步的“我”。可小满那天并没有掂量——她本来想回家补觉，手指头自己就打出了“我也去”。橱窗那一下更不是选择，她走出去三四步才发现自己退回来了。深夜刷手机就更谈不上选择，没有人会“选择”把三个钟头交给一块屏幕。

显影说的是另一回事：图像本来就在底片上，是药水一泡、光一照，它自己浮出来。三号位本来就在一个人和世界的关系里，平常平平均均、互相掩着；张

力一到门槛，其中一块先浮了出来。浮出来之前，没有一个“我”在那里挑；浮出来之后，才有一个“我”站在那张显出来的照片里。

这个差别看似是咬文嚼字，其实是本书和常识最根本的分歧。用“选择”，“我”在前，欲望在后；用“显影”，形状在前，“我”在后。王德生那句口述，“侧重显影”之后紧接着就是“出来一个我”，次序一点都没乱。

当然，显影也不是全然由不得人。底片是什么样的，药水怎么配，光照多久，都会影响浮出来的是哪一块。一个人过去一次次显影留下的习惯，就是他的底片；他身边的人和环境，就是药水和光。这些都可以慢慢改——只是改的方式不是“下一次我选得好一点”，而是“让底片和光慢慢变一变”。第5章和第七编会讲怎么变。

◆ 八、一家人一天里的三号位

三号位不只在小满这种都市年轻人身上转，任何人一天里都在转，只是平常没人这样看。

就拿林妈妈来说。她退休后住在娄底，一天的日子很规律：早上去菜市场，上午在家练两个钟头毛笔字、侍弄阳台上的几盆花，晚饭后下楼跟几个老姐妹跳广场舞，跳完回家给小满打电话。

早上在菜市场，她常常会被一把特别水灵的空心菜吸住，明明家里还有菜，也要买一把回去——那是美亮了一下，一个小小的、好看的形状。晚上的广场舞，她跳得并不好，可是一天不去就浑身不自在——那是场，要的是那十几个人、那支熟悉的曲子、跳完之后坐在花坛边上的那一阵闲聊。晚上给小满打电话，本来想问问天冷了没有，结果问到工作、问到对象、问到过年回不回来，一个话题接一个话题，挂了电话自己也说不清刚才到底想说什么——那里面就有一点分布的样子：心里惦记的东西太多，撒开了，聚不起来。

再看豆豆。五岁的孩子三号位转得最快。在游乐场看到一群小朋友在滑梯上排队，他就要冲过去，至于滑梯好不好玩他根本不在乎——场亮了。在书店看到一本封面上有大恐龙的绘本，他抱住不撒手——美亮了。回到家里，他一会儿要看动画片，一会儿要玩积木，一会儿要吃苹果，一会儿又要妈妈讲故事，十分钟换了五样——那是分布在亮。

一家人放在一起看，就明白三号位不是哪一种人特有的毛病，而是每个人和世界打交道的三个基本位置。不同的是：哪一位亮得多，亮了以后留下什么。

【侧重和张力的来处】

还有一个有意思的现象：张力从哪里来，常常会影响哪一位亮起来，但不是一一对应的。

一般来说，孤单攒下的张力，容易让场亮：一个人加了很久的班，最想要的往往是有人一起吃顿饭。乏味攒下的张力，容易让美亮：日子灰扑扑的，最想要的是一样好看的东西把眼睛擦亮。乱攒下的张力——事情太多、头绪太杂、哪一头都抓不住——容易让分布亮：心已经被撕成好几片了，干脆再撕碎一点，撒到屏幕上去。

可这只是“容易”，不是“必然”。同样是孤单，有的人会去刷手机，因为场一时亮不起来，分布就顶上；同样是乏味，有的人会去约朋友，因为对他来说，热闹本身就是一种好看。这就是为什么本书一直说侧重显影是“发生”的：它取决于那一刻张力的样子、门槛的位置、身边恰好有什么，几样东西凑在一起，哪一位先浮出来，事先说不准。

说不准，不等于没有规律。一个人如果每次孤单都是分布亮，久而久之，他就会长成一个“一孤单就刷手机的人”。规律不在某一次，在一次次的重复里。这一点第5章还会接着讲。

【小表：三号位侧重一览】

为了方便对照，这里把三个场景放进一张表。

侧重的号位	本章场景	要的是什么	对象的样子	事后的感觉
场	交稿后的一桌火锅	“我们”，在一起的那张网	透明，随便换一家都行	我是这一群里的
美	银行楼下的橱窗长裙	一个被吸住的形状	离开那一刻就变了样	我被什么打动过
分布	周日深夜的三个钟头	下一个、再下一个	连“这一个”都不要	空，说不出自己是什么

◆ 九、与常识的分界

常识把这三件事分给三门学问：社交需要、审美冲动、上瘾拖延。本书把它们看成同一件事的三副面孔：都是张力在门槛边上，三号位里某一位侧重显影。

常识认为是“我”去要人、要美、要刷。本书认为，是侧重显影之后“出来一个我”——一个属于这桌人的我，一个被那道光打动的我，一个被撒开的我。三次“要”，生出了三个不同的小满。

常识评判这三件事，往往是火锅最健康、橱窗还好、刷手机最糟。本书暂时不急着排高低。三种侧重本身没有好坏，人要活着，就会有场亮的时候、美亮的时候、分布亮的时候。真正要看的，是每一次显影之后回写出的那个“我”——它会散，还是会长。这正是随身三问的第二问和第三问：三号位哪一位在侧重显影？回写出的是一个怎样的“我”？

【怎样认出此刻亮的是哪一位】

最后给一个很朴素的认法，读者可以随身带着。

当你忽然“我要”的时候，问自己一句：如果把对象换掉，我还要不要？

如果换一家店、换一样菜、换一个地方你都还想去，只要那几个人在——亮的多半是场。

如果别的都可以换，偏偏那个样子换不得，换了就没意思了——亮的多半是美。

如果你连“要什么”都说不上来，只是想要“下一个”，换成什么都行、只要别停——亮的多半是分布。

这个认法不精确，但很好用。阿哲试过一回：一个周六晚上，他发现自己第三次打开购物软件，却什么也没买。他问了自己那一句，答案是“换成什么都行”。他笑了一下，把手机放下，去陪豆豆搭了半小时积木。半小时之后他发现，那股想打开购物软件的劲没了——不是被压下去了，是换了一个号位：陪孩子搭积木，是场亮起来了。

这一认，其实就已经走到了本书后面要讲的“转换”的门口。

带 走 的 话

欲望不是一股单纯的力，是张力跨过门槛那一刻，分布、场、美三号位里有一位突然亮起来——亮的是哪一位，决定了你要的是人群、是形状，还是下一个。

小　账

看见的 D：同一个月里同一个人的三次“要”，分别是场、美、分布侧重显影——欲望就在形状改变的那一拍。

回写的我：火锅回写出“这一群里的我”，橱窗回写出“被打动过的我”，深夜回写出“被撤开的我”；前两个有机会长，第三个最容易散。

◆

04

第 4 章

回写：我是怎样被“要”生出来的

这一章的问题　“要”过去之后，留下的是什么？为什么很多人买完就后悔——后悔的到底是那件东西，还是买的那一刻的自己？如果说“我”不是先在那里的，那它是怎样从一次“要”里被生出来的？

◆ 一、一个日常场景：买完就后悔

这是我构想的场景。

十一月十号夜里，离“双十一”零点还有四十分钟。林小满盘腿坐在出租屋的床上，笔记本电脑开着，手机也开着，两个购物软件的购物车里各躺着十几样东西。这一天她过得并不好：上午给客户讲提案，讲到一半客户接了个电话，回来说“你们再想想吧”；下午组长把她叫进小会议室，说年底的评优名额“今年可能轮不到你”；晚上回家路上下起雨，她没带伞，在公交站站了二十分钟。

购物车里大多是零碎：洗衣液、袜子、一盒面膜。可最上面那一样，是一台两千四百块的家用美容仪。这台仪器她关注了快一个月，看了不下三十条测评视频，一个博主说“坚持用三个月，皮肤状态像换了个人”，这句话她记得很清楚。

零点一到，她几乎没有犹豫，先把美容仪付了款。付款成功的页面跳出来，她长长地呼了一口气，觉得整个人一下子松了，好像这一天的雨水都被拧干了。

她甚至想好了：明天晚上开始用，每天十五分钟，坚持三个月，到春节回娄底的时候让林妈妈吓一跳。

那一夜她睡得很踏实。

第二天早上七点半，闹钟响了。她刷牙的时候看见手机上那条“您的订单已发货”，心里忽然一沉。两千四百块，是她一个月房租的三分之二；她已经有一台去年买的小美容仪，用了两个星期就放进了抽屉；她根本不可能每天晚上抽出十五分钟——上个月她连每周两次的瑜伽课都没去满。“像换了个人”，她怎么会信这种话？

她在地铁上打开购物软件，手指停在“申请退款”上，按下去，又取消，又按下去。最后还是退了。退完之后她并没有觉得轻松，反而有一点说不出的难堪，好像昨晚那个坐在床上、想好了“春节让妈妈吓一跳”的小满，是一个陌生人，而且是一个有点可笑的陌生人。

这种体验，几乎每个人都有过。这一章就来看它。

◆ 二、常见看法怎么说

“买完就后悔”在平常的说法里，大致有三种解释。

第一种叫“冲动消费”，上一章已经碰过：一时冲动，没想清楚，事后清醒了。按这个说法，昨晚的小满是“不清醒的小满”，今早的小满是“清醒的小满”，清醒的那个才是真的她。

第二种叫“期望落差”：买之前把东西想得太好，到手一看（或者到手之前一想），没那么好，于是失望。这是把后悔放在对象身上——是东西没达到预期。

第三种是从商家那边看的，叫“营销套路”：节日氛围、限时折扣、倒计时、满减，一层层把人推着下单，等氛围一散，人就后悔了。这是把后悔放在环境身上。

这三种说法各有道理，也都碰到了一部分真相。可它们都绕过了小满早上最真切的那种感受——不是“东西不好”，也不是“我被骗了”，而是“昨晚那个人，好像不是我”。

这句话其实非常要紧。它说明后悔的对象不是那台仪器，而是一个“我”：一个在零点付款的那一刻、想好了每天十五分钟、想好了春节让妈妈吓一跳的“我”。这个“我”在昨晚是真实的，她为它松了一口气，为它睡了一个好觉；到了今早，这个“我”散了，留下一个看着它觉得陌生的人。

如果“我”是一个早就在那里、从头到尾都一样的主体，这种体验就没法解释——同一个我，怎么会觉得昨晚的自己陌生？只有当“我”是在某一刻被生出来、又在某一刻散掉的东西时，这种体验才说得通。

◆ 三、SDE 怎么看：三原理三拍对位

前两章已经讲了欲望发生的前两拍。这一章把三拍连起来，补上最后一拍。

本书第四条承重命题说：三原理三拍对位——张力积累是第一拍；三号位侧重显影、形状改变，是第二拍，欲望就在这一拍；回写出“我”，是第三拍。

先把三拍对到小满那一晚上。

第一拍，张力积累。上午提案被客户晾着，下午评优落空，晚上淋了雨。这三件事一层层压上来，幸福律的张力越攒越高——“我这么拼，凭什么什么都没有”。这一拍里还没有那台美容仪，只有一股越来越绷的拉扯。

第二拍，侧重显影。王德生的口述三说：「一般来说，此时'分布，场，美'三号位会发生侧重显影，出来一个我。」零点的倒计时把门槛挪近了，张力跨了过去。三号位里亮起来的是美：那台仪器背后，是测评视频里一张张“换了个人”的脸，是一个更光洁、更好看、更像样的自己的形状。注意，亮起来的那个“美”，并不在仪器身上，而在那个想象出来的、三个月后的形状上。这一拍就是欲望本身：形状变了，她和世界之间忽然有了一个倾斜的方向——朝着“那个更好看的我”。

第三拍，回写。付款成功的那一刻，那个形状落下来，写回到她身上，成了一个“我”：一个“会每天坚持十五分钟、三个月后让妈妈吓一跳的我”。这就是回写。她那一口长长的气、那一夜踏实的睡眠，都是这个新生出来的“我”带来的——那一刻她真的觉得自己是那样一个人了。

“回写”这个词，借的是写东西的意思：一次显影，不会凭空消失，它会在人身上写下一笔。写下的这一笔，就是“我”。王德生口述一说“'我要'并非一个主体性存在我”，就是这个意思：不是先有一个“会坚持用美容仪的我”去要美容仪；是“要美容仪”这一次显影，回写出了一个“会坚持用美容仪的我”。

这一章的题目说“我是怎样被'要'生出来的”，说的就是这第三拍。

【三原理：为什么是这样三拍】

为什么偏偏是这三拍？这背后是 SDE 的三原理。

先说三个字母。S 读“显露”，指显露出来、成了形的样子（结构态）；D 指差异，是变化和拉扯；E 指纠缠，是一个人和身边的人、物、处境缠在一起的那张网（纠缠场）。三原理用最白的话说就是：三者之中，有两个顶上了劲、闹起了矛盾，就会推着第三个改变。

放到欲望上：张力，是 D——是差异在攒、在拉扯，是“不能再这样了”；三号位，是在 E 里——分布、场、美，本来就是一个人和世界纠缠在一起的那张网，侧重显影就是这张网的形状变了；回写出的“我”，是 S——是这一次显露出来、留下来的那个结构。两次“顶劲”，推出了后两拍。第二拍：张力越攒越高，原来那个“我”的样子却还是老样子，D 和 S 顶上了，被推着变的是 E——那张网的形状变了，某一个号位亮了起来。第三拍：张力有了一个倾斜的方向，网也换了形状，可旧的“我”还没跟上，这一回顶上劲的是 D 和 E，被推着变的是 S——一个新的“我”显露出来。

这一段读起来有点绕，读者记住一句就够了：欲望不是一条从“我”出发射向“东西”的线，而是一个三拍的过程，最后一拍才轮到“我”。

【回写出来的“我”，为什么会散】

现在回到小满早上的那种难堪。

昨晚回写出来的那个“会坚持用美容仪的我”，为什么一夜之间就散了？

因为它只是一次显影的回写，背后没有接下去的东西。张力从美容仪那里泄掉了——那一口长气、那一夜好觉，就是泄掉的样子。张力一泄，撑着那个“我”的力就没了；而那个“我”又没有被任何后续的事情接住：没有真的开始用，没有真的坚持一天，没有真的跟谁说起过。它就像沙滩上写的一个字，潮水一来就平了。

本书第七条承重命题说的就是这个：释放，张力泄掉，“我”随即散；转换，张力交给创造律，回写进入谱系，“我”长大。

小满那一晚是典型的释放：张力找到一个出口泄了出去，留下一个只活了一夜的“我”。第二天早上她看着这个“我”觉得陌生，再正常不过——那

个“我”本来就没有被她接着活下去，它只是那一刻张力泄出去时顺手写下的一笔。

所以“后悔”真正的意思，往往不是“我不该买这个东西”，而是“我看见了一个刚生出来就散了的我”。退款退掉的是那台仪器，退不掉的是这种看见。那一点说不出的难堪，就是看见的滋味。

◆ 四、不是每一次“要”都会散

讲到这里，读者可能会觉得：照这么说，欲望回写出的“我”都是泡沫？不是的。

同一个月里，小满还有一次“要”，结局完全不同。

那是十一月下旬，组里要做一个面向年轻妈妈的母婴品牌提案，组长问谁愿意牵头。按常理她不该接——评优刚落空，心里还憋着气。可正是那股气让她举了手。那一刻她“要”的，不是一个东西，是“把这个案子做成”。接下来的两个星期，她跑了三家母婴店，在小区门口跟带孩子的妈妈们聊天，还专门给表哥阿哲打电话，听他讲豆豆两三岁时家里买过哪些用不上的东西。方案做出来，客户在会上说了一句“你们是真懂妈妈”。

这一次的三拍也很清楚：张力（评优落空的憋屈）积累；侧重显影（场亮了——那群年轻妈妈、那个她想做出点样子的项目组，成了她要的那张网；也有美——一个做得漂亮的方案的形状）；回写出一个“我”——“能把一个陌生领域摸清楚的我”。

可这个“我”没有在第二天早上散掉。因为张力没有在举手那一刻泄完，而是被交到了接下来两个星期的一件件事情里：跑店、聊天、打电话、改稿。每一件事都在接着回写，把那个“我”一笔一笔写得更清楚。等客户那句话出来，这

个“我”已经不是一夜之间写在沙滩上的字，而是刻进了她的履历、她的手感、她跟同事说话的底气里。

两次“要”，一次散，一次长。差别不在于“要”本身对不对、好不好，而在于张力最后去了哪里：泄掉了，还是交出去了。泄掉，叫释放；交出去、交给接下来的创造，叫转换。这两条路的分界，第5章还要细讲，第七编会专门展开。

【从小满身上看三拍的节奏】

把两次“要”放在一起，还能看出一个节奏上的差别。

美容仪那一次，三拍挤在一起：第一拍攒了一天，第二拍在零点那几秒，第三拍在付款成功那一下。三拍几乎同时完成，然后戛然而止。快，所以松得快，散得也快。

母婴提案那一次，第一拍、第二拍和美容仪差不多快——举手那一下也就是几秒钟的事；可第三拍拖得很长，拖了两个星期，而且不是一次回写，是许许多多次小回写叠在一起。每跑一家店，“能摸清楚陌生领域的我”就多写一笔；每改一稿，就再写一笔。

这说明回写不一定是一次性的。一次显影之后，如果后面有事情接着，回写就会一层层叠上去。叠得越多，那个“我”越结实。这就是本书说的“谱系”：一次次回写叠起来，叠出一个有来龙去脉的“我”。

反过来，如果一个人的“要”总是像美容仪那一晚——三拍挤在几秒钟里，然后戛然而止——那他身上叠起来的，就是一个个只活一夜的“我”，一层压一层，却彼此不连着。本书立下的两个可错预言里，第一个说的就是这种情况：若一个人长期只“释放”不“转换”，其满足间隔会越来越短、对象替换越来越

快。这是可以观察、也可以被证伪的：如果长期追踪发现情况并非如此，这个说法就得收窄。

◆ 五、豆豆的“我要当”

回写这件事，在孩子身上看得最透明。

豆豆五岁，最近半年，他“我要当”的东西换了好几轮。夏天在小区里看见消防车演练，回家就宣布“我要当消防员”，那一个星期他每天戴着一顶红色塑料头盔吃饭，见到水龙头就要“灭火”。九月去了一趟科技馆，看了一场天文馆的球幕电影，又宣布“我要当宇航员”，红头盔被扔进玩具箱，换成了一个纸箱子做的“飞船”。十月幼儿园来了一位会弹钢琴的新老师，他又说“我要当弹钢琴的”。

大人们听了都笑，说小孩子三分钟热度。可是换一个角度看，豆豆每一次“我要当”，都是一次完整的三拍：先是攒了一阵新奇、兴奋、坐不住的张力；再是某一个号位亮起来——消防车的场面、球幕上的星空、老师手指底下的琴声，多半是美亮了；然后回写出一个“我”：消防员豆豆、宇航员豆豆、弹钢琴的豆豆。这个“我”是真的，那一个星期他真的是用消防员的样子走路、吃饭、跟人说话的。

为什么这些“我”一个接一个地散？因为五岁的孩子还没有能力把张力交给接下去的事情——没有人每天带他去消防站，球幕电影也只看了一场。张力在戴头盔、做纸箱飞船的游戏里泄掉了，那个“我”就淡去了。

可也有一个没散。阿哲的妻子注意到，豆豆说“我要当弹钢琴的”之后，幼儿园那位老师每周都会让孩子们轮流按几个键，豆豆每次回家都要在餐桌上用手指“弹”给大人看。一个多月过去了，这个“我”还在。区别就在于：这一次，有一件每周都会来的事情接住了它。

孩子的“我”散得快、生得也快，正好让大人看清楚：一个人身上的“我”，本来就是一次次“要”写出来的；能留下来的，是被接住、被接着写下去的那几笔。

◆ 六、回写写在哪里

说“回写出一个我”，听起来有点虚。这个“我”到底写在哪里？

至少写在三个地方。

一是写在身体里。小满跑了三家母婴店、跟一群妈妈聊过天，她说话的语气变了，跟客户开会时手不再下意识地去摸笔了。这些变化不是她决定的，是一次次回写留在身体上的。反过来，深夜刷手机刷多了，也会留在身体上：眼睛干，脖子僵，躺下就想摸手机。身体是最老实的记录本。

二是写在东西和地方上。小满那件驼色大衣（第2章）现在挂在她衣柜最显眼的位置，每次打开衣柜，那个“值得穿这件大衣的我”就被唤起一下。那台退掉的美容仪，没有留在她家里，于是那个“一夜的我”也就没有地方住。一个人家里堆着的东西，很大程度上就是他过去回写的一份档案；搬家时为什么总有那么多东西舍不得扔又用不上，就是因为每一样都住着一个曾经的“我”。

三是写在别人眼里。母婴提案做成以后，组长再分案子时会说“这个让小满来”；同事有母婴方面的问题会来问她。别人眼里的那个“小满”，也是回写的一部分——而且往往是最难散的一部分。本书第四编讲拉康时会回到这一点：人的“我”，有很大一部分是被别人看出来的。

三个地方写得越多、越一致，那个“我”就越结实。美容仪那一晚，三个地方一处都没有写上：身体没开始用，东西退掉了，没有一个人知道。所以它散得那么干脆。

◆ 七、林妈妈的一个“我”

再看一个年纪大的人。

林妈妈住的小区有一个老年合唱队。她退休后的第二年，队里缺一个会弹琴伴奏的人，队长听说她当过小学老师，上门来请。她报名那天，其实是因为那段时间特别空——三十多年每天早上七点到学校，一下子没地方去了，张力攒得很高。场亮了：二十来个老街坊、活动室里那架旧电子琴、一群人跟着她的琴声起调的那种热闹。她回写出一个“能给大家弹伴奏的我”。

一开始这个“我”很单薄。她的琴是几十年前在师范学校学的，手指早就生了，第一次排练弹错了三个地方，回家说“不去了”。可合唱队每周排练两次，大家等着她起调。她把琴谱抄在作业本上，每天午饭后练一个钟头。第三个月，社区办重阳节联欢，队伍上台唱了两首歌，她坐在台侧弹完了全程，一个音都没错。小满记得，那天妈妈特意打电话来，说了二十分钟，没提一个字的“对象”和“过年”。

到现在，林妈妈家里那本作业本已经抄满了，换了第二本；街坊们排新歌，先来问她“这个调起得来吗”。那个“能给大家弹伴奏的我”，从报名那天的一次回写，长成了她晚年很结实的一个“我”。

这个例子说明，回写能不能长，跟年纪无关，跟一开始“要”的是什么也关系不大——林妈妈一开始要的只是一个不那么空的晚上。关键在于后面有没有一条能接着写下去的路。

【买完就后悔的另一面】

再回到“买完就后悔”这件事上，还可以多看一层。

很多人后悔之后，会对自己说“下次一定忍住”。这当然有用，可是按本书的看法，“忍住”只是把门槛往上推，张力还在那里。下一次张力攒得更高，跨

过门槛时冲得更猛——这也是为什么有的人“忍了一个月，一个晚上全买回来了”。第八条承重命题说的就是这个：压抑不消除欲望，只推高阈值。

那么不忍住、也不后悔，有没有第三条路？有。那就是在第三拍做文章：不去拦住第二拍的显影，而是让回写出来的那个“我”有事情可做、有路可走。

小满后来想明白了一件事。她要那台美容仪，要的其实是“一个更好看、更像样、更能被看见的我”——评优落空的那一天，她最缺的就是“被看见”。这个“我”本身没有错，错的是它只被交给了一次付款。如果同一股张力交给的是她接下来两个星期的母婴提案，那个“被看见的我”就真的被看见了——被客户、被组长、被她自己。

所以，买完就后悔，也许并不是一件只该自责的事。它是一次很好的提醒：你刚才看见了自己想要成为的某种“我”，只是那一次，你把它交给了一个太快的出口。

◆ 八、为什么第三拍最容易被看漏

欲望的三拍里，最容易被人看漏的，恰恰是第三拍。

第一拍——张力——人人都有感觉：累、烦、憋、慌。第二拍——侧重显影——人人也有感觉：那一下“拽”、那一眼“吸住”、那一阵停不下来。这两拍都是热的，都很响。第三拍却是静的。付款成功那一刻，小满只觉得“松了一口气”，她并没有意识到自己刚刚变成了一个“会每天坚持十五分钟的人”。直到第二天早上，那个“我”散了，她才回过头发现：原来昨晚有过这么一个人。

回写之所以安静，是因为它不像一个事件，更像一个底色。一个人很少会觉得“我刚刚生出了一个新的我”，他只会觉得“我就是这样的”。这正是回写的厉害之处：它把一次“要”的结果，悄悄地变成“我本来就是”。小满买驼色大

衣那天，回写出的“值得穿这件大衣的我”，一个月后在她自己看来，已经是“我一直都喜欢这种风格”了。

也正因为第三拍安静，从弗洛伊德到他的学生们，大多把目光放在了前两拍上：张力怎样积累、怎样被压抑、怎样改道、怎样找到替代的对象。这些他们看得非常细，本书第二编会逐一承认。可他们没有把第三拍单独拿出来看，而是把那个“我”当作一开始就在那里的东西——本我、自我、超我，都是先摆好的。于是欲望成了一个先在的主体向外发出的东西，而不是一次次把主体生出来的东西。本书的判词说他们“有 D 无 S 回写”，指的就是这一点。

把第三拍看清楚，对普通人也有实在的用处。很多时候我们对自己不满意，觉得“我怎么是这样一个人”，却很少想到：这个“这样的人”，是过去一次次第三拍悄悄写出来的。既然是写出来的，就还可以接着写。

【回写出的“我”有好几种】

把这一章的几个“我”排一排，大致可以看出回写的几种样子。

有一种是“一夜的我”，比如美容仪那一晚的小满：写下就散，散了以后留下一点难堪。

有一种是“一阵的我”，比如第3章火锅那一晚的小满：“我是这一群里的”——这种感觉能延续几天，第二天上班跟同事说话都亲热一些，可如果后面再没有一起做事、一起吃饭，它也会慢慢淡去。

有一种是“长起来的我”，比如母婴提案那两个星期的小满：一层层叠上去，成了她身上真的东西。

还有一种，是第3章深夜刷手机时那种“被撒开的我”——严格说，它几乎没有写成一个“我”，只是在纸上洒了一片墨点。分布侧重回写不成形，这是它最大的特点，第5章会接着讲。

这几种“我”，都不是先在那里的，都是被“要”生出来的。区别只在于：生出来以后，有没有被接着活下去。

◆ 九、与常识的分界

常识说：后悔是因为冲动，冲动的那个不是真的我，清醒的才是。本书说：两个都是真的，只是昨晚那个“我”是一次释放回写出来的，没有被接住，所以散了；今天早上这个看着它觉得陌生的“我”，也同样是被生出来的——被“后悔”这一次回写生出来的。

常识说：欲望是“我”发出的，“我”是起点。本书说：“我”是欲望三拍里的最后一拍，是终点，而且是一个可能散、可能长的终点。

常识说：要管好欲望，就在“要”的时候忍住。本书说：真正能下功夫的地方，不是第二拍，而是第三拍——让回写出来的那个“我”有接下去的路。

这几条分界，说到底只是一句话：他们问“我想要什么”，我们问“要怎样生出了我”。

带 走 的 话

“要”的最后一拍不是得到东西，而是写下一个“我”；买完就后悔，是你看见了一个刚生出来、没被接住、就散了的自己。

小　账

看见的 D：一天的憋屈在零点跨过门槛，美侧重显影出“更好看的我”，付款成功即回写——三拍挤在几秒内完成。

回写的我：美容仪那一晚是“一夜的我”，释放型，第二天就散；母婴提案那两周是“长起来的我”，转换型，一层层叠进谱系。

◆

05

第 5 章

欲望七型与“我”的谱系

这一章的问题　三号位有时一位亮，有时两位、三位一起亮，欲望一共有多少种样子？一次次“要”回写出来的那些“我”，会不会叠在一起，叠成一个人？什么样的“要”让“我”散掉，什么样的“要”让“我”长大？

◆ 一、一个日常场景：豆豆的恐龙新年会

这是我构想的场景。

十二月初，离元旦还有一个月。周阿哲的儿子豆豆五岁，这个学期班上流行在家里办“新年会”，豆豆回家天天说“乐乐家的新年会有魔术师”“朵朵家的新年会在游乐场办”，说着说着就变成了“我也要办新年会”。

阿哲本来想敷衍过去，可那几个星期公司在赶年终版本，他每天十点以后才到家，豆豆睡着了他才进门。有一天晚上他站在儿童房门口看了一会儿睡着的儿子，心里有一种说不出的亏欠。第二天，他就跟妻子说：“办，元旦前那个周六，好好办一场。”

接下来的半个月，阿哲整个人像换了一个频道。他要请豆豆班上的十二个小朋友和他们的爸妈——一个热热闹闹的场。他要一个恐龙主题的新年会：三层的翻糖蛋糕，顶上一只绿色的霸王龙，墙上贴满恐龙贴纸，桌布是火山的颜色——一个他想了很多遍的样子。他还在手机上建了七八个清单：气球要几个、游戏玩

几轮、回礼买什么、哪家蛋糕店口碑好、哪个场地能停车，每天午休都在几个购物软件和点评软件之间来回切换。

新年会那天，一切都很顺利。切蛋糕的时候，十几个小朋友围着豆豆一起倒数“三、二、一，新年快乐”，他脸蛋通红，嘴巴咧到耳朵根。阿哲站在后面拍视频，手有点抖。

晚上收拾完，妻子问他：“你这半个月是怎么了？我从来没见你对一件事这么上心。”阿哲想了想，说：“不知道，就是特别想要这一场。”

这一场“要”，场、美、分布三位全亮了。这一章就从它说起，把欲望可能的样子排一排。

◆ 二、常见看法怎么说

平常人给欲望分类，大多是按对象分：物欲、食欲、性欲、权力欲、求知欲、表现欲……一种对象一个名目。心理学里也有不少分类，有按需要分层的，有按动机分型的，大意都是先列出人“想要的东西”，再归成几类。

按对象分类，好处是一目了然，坏处是同一样东西常常要分进好几类。阿哲那场新年会，算物欲（蛋糕、气球）？算社交欲（十几个家庭）？算表现欲（拍视频发朋友圈）？算补偿心理（对儿子的亏欠）？好像都算，又好像都不全对。

更要紧的是，按对象分类，又一次默认了一个现成的“我”站在那里，挑选各种对象。上一章已经说过，本书不这样看。本书分类，不看要的是什么东西，而看张力跨过门槛那一刻，三号位是怎样亮起来的。

◆ 三、SDE 怎么看：七种侧重显影

三号位是分布、场、美。张力临界时，可能只有一位侧重显影，可能两位一起，也可能三位齐显。把这些组合排一排，一共七种：三种单显，三种双显，一种三位齐显。这就是本书说的“欲望七型”。

需要先说明：七型是从王德生的口述三推出来的——「一般来说，此时'分布，场，美'三号位会发生侧重显影，出来一个我。」既然是“侧重”，就可能一位亮、两位亮、三位齐亮。照这个思路排出来的七型，是一把方便认东西的尺子，不是一张封死的清单。

下面一型一型说，每一型配一个日常小例。

第一型，分布单显。阿哲平时午休，常常在三个外卖软件之间切来切去，比满减、比配送费、比评分，一比就是二十分钟，最后点的往往还是常吃的那家盖码饭。他要的不是哪一家，是“比”本身——注意力撒在一个又一个选项上。这和第3章小满深夜刷手机是同一型。分布单显回写出的“我”，常常是一个“什么都看过、什么都没定下来的我”，最容易散。

第二型，场单显。林妈妈每年十一月就开始在电话里说：“过年你们都得回来。”她要的不是年夜饭的哪道菜，也不是哪件年货，要的是一家人坐在一张桌子边上。今年小满说可能要在长沙值班，林妈妈在电话里沉默了好一会儿。场单显要的是“我们”，回写出的是“属于这个家（这个群、这个组）的我”。这个“我”会不会长，要看场散了以后还有没有东西连着。

第三型，美单显。阿哲有一回刷到一段老木匠做小板凳的视频：刨子推过去，刨花一卷一卷落下来，榫头敲进卯眼里，严丝合缝。他来回看了十几遍，又顺手搜了一把做好的实木小凳，三百多块。家里并不缺凳子。他要的是那个严丝合缝的样子。美单显要的是一个被吸住的形状，回写出“被这个打动过的我”。

这一型如果停在“买下来”，多半随即散；如果接下去变成“我也想做出这样一个东西”，就可能长。

第四型，场＋美双显。最典型的就是恋爱里那一句“我要你”。阿哲回忆过他第一次见到妻子：那是一次朋友聚会，十来个人在一个院子里烧烤，她坐在角落里给大家剥虾，一边剥一边笑着听别人说话。他说他当时被那种“不抢话、却让一桌人都舒服”的样子吸住了——这是美；又想以后一直待在有她的那一桌——这是场。两位同时亮起来，“我要你”就不只是“我觉得你好看”，也不只是“我想跟你在一起”，而是两者缠在一块。这一型回写出的“我”格外浓，“我”一下子变成了“和你在一起的我”。

第五型，分布＋场双显。春节晚上，小满在家族群、大学同学群、公司群之间来回抢红包，一抢就到凌晨一点。每个红包只有几毛几块钱，她要的不是钱，是在好几个群里同时“在场”的那种热闹——场在亮，可是这个场被撒在了五六个窗口里，每一处都只停几秒。这一型很像在人群里走马灯：热闹是真的，可回写出来的“我”像被切成了好几片，每一片都很薄。

第六型，分布＋美双显。小满去年夏天从城东搬到城西，搬进新租的房子之前，在手机上收藏了八百多张家装图：奶油风、原木风、复古风，每一张都好看。她每天睡前翻几十张，翻着翻着就睡着了。三个月过去，新房子里除了一张从旧家搬来的床、一个房东留下的衣柜，什么都没布置。美在亮——每一张图都打动她；分布也在亮——她一张接一张地收，从来不在任何一张上停下来。这一型的“我”是一个“心里有很多好看的样子、手里一个也没成形的我”。

第七型，三位齐显。就是开头阿哲那半个月：场（十二个家庭）、美（恐龙新年会的样子）、分布（七八个清单、来回切换的购物软件）全亮了。三位齐显时，欲望的力量最大，人会“像换了一个频道”。它回写出的“我”也可能最深——如果接得住的话。

【七型一览表】

型	亮的号位	本章小例	要的是什么	回写出的“我”（倾向）
一	分布	午休在三个外卖软件里比价	下一个选项	什么都看过、没定下来——易散
二	场	林妈妈要全家回来过年	“我们”	属于这个家的我——看场散后有没有连着
三	美	木匠做凳子的视频	一个被吸住的形状	被打动过的我——停在买下则散
四	场＋美	恋爱里的“我要你”	和那个样子的人在一起	和你在一起的我——浓
五	分布＋场	春节在五六个群里抢红包	到处都在场	被切成片的我——薄
六	分布＋美	收藏八百张家装图	一个接一个好看的样子	心里很多样子、手里一个没成形
七	分布＋场＋美	恐龙新年会	一整场	可能最深——看接不接得住

这张表最后一列只写“倾向”，不写定论。同一型，交给不同的路，结局完全不同。这就要讲到本章最要紧的一件事：释放与转换的分界。

◆ 四、释放与转换：同一型，两条路

第4章已经碰过这件事：小满买美容仪那一晚，“我”一夜就散；她牵头做母婴提案那两个星期，“我”一层层长起来。本书第七条承重命题把这两条路叫作释放与转换：

释放——张力泄掉，“我”随即散。

转换——张力交给创造律，回写进入谱系，“我”长大。

这里的“创造律”，是意义三律中的一律（另两律是幸福律、自由律）。欲望的张力属于幸福律，这是第1章就讲过的；所谓转换，就是幸福律的张力不再只是找一个出口泄掉，而是被交到“做出一个以前没有的东西”那里去。

释放和转换的分界，不在于“要”的是什么，也不在于是哪一型。七型里任何一型，都可能走释放，也可能走转换。用本章的小例试一试：

阿哲的木凳（美单显）。如果他下单、收货、摆在门口、再不多看一眼，那是释放。可阿哲后来没有买，而是买了一套入门的手工工具和几块松木板，花了两个周末，照着视频给豆豆做了一只小板凳。榫头敲得不太严，凳腿有一点晃，可他说：“这是我做的。”豆豆天天坐着它换鞋。张力交给了做，那个“被打动过的我”长成了“能自己做一样东西的我”。

林妈妈的过年（场单显）。如果只是吃完一顿年夜饭，初三大家各回各家，那个“属于这个家的我”会温热几天，然后淡掉——这是释放，而且是很正常、很好的释放。可如果林妈妈借着这一场，把家里几代人的老照片整理成一本相册，让小满和阿哲在每张照片底下写一句话，这个场就被接住了，接进了一件做出来的东西里。

小满的八百张家装图（分布＋美）。她后来干了一件事：把八百张删到只剩二十张，又从二十张里挑了一张，照着那张，周末自己刷了一面墙。墙刷得不太均匀，可她说那是她搬家以来第一次觉得“这是我家”。

所以，释放与转换的分界，说白了就是：张力最后有没有落到一件需要你接着做下去的事情上。落到了，“我”就跟着那件事长；没落到，“我”就跟着张力一起泄掉。

还要补一句公道话：释放本身不是坏事。累了吃顿火锅，闷了刷会儿手机，人人都需要，生活不能每一股张力都拿去创造。问题只在比例：如果一个人长期

只释放、不转换，本书的第一个可错预言就会出现——满足的间隔越来越短，对象换得越来越快。这是可以观察的；如果长期追踪发现并非如此，这个说法就得收窄。

◆ 五、新年会之后：三位齐显的两种结局

回到开头那场新年会。三位齐显，力量最大，可它之后会怎样？

这是我构想的两种结局，放在一起看。

第一种结局：新年会第二天，阿哲把视频剪好发了朋友圈，收到一百多个赞。接下来一个星期，他又回到了每天十点以后到家的节奏。那半个月里亮起来的场、美、分布，一下子都暗了。那个“能为儿子办成一件事的我”，在朋友圈的点赞里温热了几天，然后淡掉。到明年元旦，他也许会再来一次同样的半个月，也许不会。这是释放：一场很大的释放，但仍然是释放。

第二种结局：新年会那天晚上，阿哲收拾气球的时候发现，豆豆在一张恐龙贴纸背面歪歪扭扭画了一个“爸爸”。他忽然意识到，自己那半个月真正想要的，不是一场完美的新年会，而是“不再是那个只在孩子睡着后才进门的爸爸”。第二周，他跟组长谈了一次，把周三晚上固定空了出来，每周三带豆豆去小区楼下的空地玩恐龙模型，或者一起拼一个乐高。三个月后，周三成了父子俩的“恐龙之夜”。那个“能为儿子办成一件事的我”，没有停在一场新年会上，而是接进了一个每周都来的场，一笔一笔地长成了“一个在场的爸爸”。

两种结局，起点完全一样——同一股亏欠攒下的张力，同一次三位齐显。分出两条路的，只是新年会结束后，张力最后落到了哪里。

这个对照也说明，三位齐显不一定就更好。它力量大、回写得深，可如果没有接住，它散的时候也更空——阿哲在第一种结局里，很可能会在某个深夜觉得“那半个月像是别人过的”。力量越大的“要”，越需要一条能接着走的路。

◆ 六、一个人身上同时住着好几个“我”

七型摆出来，还会引出一个问题：一个人一天里可能经历好几型，那他到底是哪一个“我”？

答案是：都是，又都不完全是。

小满一天之内，早上在地铁上刷了半小时手机（分布单显），中午跟同事拼单买奶茶（场单显），下午路过花店买了一枝洋桔梗插在工位上（美单显），晚上跟妈妈视频时又在另一个窗口抢购物软件的优惠券（分布＋场）。一天四次“要”，回写出四个大小不一的“我”。它们并不打架，而是像一本谱系里同一天写下的几行字，有的很淡，有的稍微重一点。

平常我们说“我是一个怎样的人”，其实是在这本谱系里找写得最重、最常出现的那几行，然后把它们当成了全部。这种概括有用，也有害：有用，是因为人总要对自己有个大致的认识；有害，是因为它把还在写的谱系当成了已经写完的档案，看不见那些写得淡的、却可能长起来的笔画。小满那枝洋桔梗，就是一笔很淡的美单显；如果有一天她开始学插花，这一笔就会变成一支。

所以本书说“我”不是常驻主体，并不是说人没有稳定的样子。人当然有稳定的样子，只是这个稳定不是一个藏在背后、一直不变的核，而是谱系上那些反复写、写得重的笔画。稳定，来自重复；改变，也来自重复。

◆ 七、“我”的谱系：一次次回写叠起来

现在可以回答本章开头的第二个问题了：一次次“要”回写出来的“我”，会不会叠在一起？

会。本书第九条承重命题说：“我”不是常驻主体，而是一次次侧重显影回写叠起来的谱系。

谱系，原本是家谱的意思：一代一代往下写，后一代连着前一代。“我”的谱系也是这样：今天这一次回写，连着昨天那一次、去年那一次、小时候那一次。有的回写散了，在谱系上只留下很淡的一笔；有的回写长了，成了谱系上很粗的一支。一个人此刻的样子，就是这本谱系翻到今天这一页。

拿阿哲来说。他小时候拆过家里的收音机，被父亲骂了一顿，可他记住了里面那些小零件排得整整齐齐的样子——美的一笔。大学选专业时他选了计算机，因为“写代码像搭一个很整齐的东西”——又一笔，接在前一笔上。工作以后，他是组里最在乎代码整洁的那个人，同事都知道“阿哲看不得乱”。现在他给豆豆做板凳，也是同一支谱系上长出来的。没有一个先在的“爱整齐的阿哲”，只有一次次美侧重的回写，一笔一笔接着写，写成了今天的他。

这就引出一个更大的判断：侧重习惯塑造一个人的样子。一个人如果每次张力临界都是分布亮，久而久之他就长成了一个“注意力很散、什么都知道一点”的人；如果多半是场亮，他就长成一个“离不开人、在人群里才有劲”的人；如果多半是美亮，他就长成一个“挑剔、敏感、容易被打动”的人。我们平常说的性格，很大一部分就是侧重习惯在谱系上叠出来的形状。

这个判断要特别说明一句：它是一个可错的判断，不是定论。性格的来处很多，身体、家庭、时代都有份。本书只是说，侧重习惯是其中很重要、也很容易被忽视的一份。如果有一天大量观察表明，人的侧重习惯和他的样子之间没有这样的关系，这个判断就应当修正。

【谱系不是档案，是还能接着写的家谱】

谱系这个说法，还有一层安慰人的意思。

档案是写死的，谱系是活的。家谱的下一页还空着，谁也不知道下一代会是什么样子。“我”的谱系也是这样：过去一次次回写叠成了今天的样子，可下一次张力临界时亮的是哪一位、交给了哪一条路，并没有写定。

小满以前总觉得“我就是爱买衣服、爱刷手机的人”，说起来有点自嘲，也有点认命。读到这里她也许会明白：这只是她谱系上写得比较多的几笔，不是她的本质。那面自己刷的墙、那个母婴提案，也是她谱系上的笔画——只是以前写得少，她没注意到。下一页怎么写，还来得及。

这也就是本书随身三问的第三问：“回写出的是一个怎样的'我'——会散，还是会长？”每一次“要”之后问一问，日子久了，就是在有意识地写自己的谱系。

◆ 八、七型与这个时代

最后还要看一眼七型在这个时代的分布。

把本章的七个小例再看一遍，会发现一个现象：分布有份的型（第一、五、六、七型），小例几乎都离不开手机——比价软件、抢红包、收藏家装图、来回切换的清单。这不是巧合。手机和算法推荐，恰好是一台专门让分布亮起来的机器：它永远有下一个，永远不让你在任何一个上面停太久。本书立下的第二个可错预言就是：算法推荐越精准，分布侧重型欲望越多、“我”越难成形。如果将来出现大量反例——精准推荐反而让人的“我”更稳定——这个说法就须修正。

这也接上了本书第十条承重命题：消费主义，说到底是批量制造临时的“我”——一次又一次释放，一次又一次“一夜的我”。而本书后面要讲的“我经济”，真正的生产“我”，是反过来的：让“要”回写成一个能持续生长的“我”。第七编第28章会专门谈这件事。

◆ 九、与常识的分界

常识按对象给欲望分类：物欲、食欲、社交欲……本书按三号位的显影方式分出七型，同一样东西可以落在不同的型里。

常识认为欲望有高低：求知欲高尚，物欲庸俗。本书认为七型本身没有高低，高低在于走了释放还是转换，在于回写出的“我”是散了还是长了。一次看木匠视频的美单显，可以长成一个手艺人；一次看似高尚的“我要读完这套书”，也可能只是一次分布＋美的收藏，什么也没留下。

常识认为先有一个有性格的“我”，性格决定他要什么。本书认为，是一次次“要”的侧重习惯，在谱系上叠出了他的性格；而这本谱系，下一页还空着。

【第一编小结】

到这里，第一编立论就讲完了。把五章串起来，是这样一条线：

欲望不是缺，是张力（第1章）；张力攒到忍耐的门槛边，欲望在这一刻发生，个体性在阈值不在对象（第2章）；跨过门槛时，分布、场、美三号位侧重显影，欲望就在这一拍（第3章）；显影之后回写出一个“我”，这个“我”会散也会长（第4章）；三号位的组合有七型，每一型都可能走释放或转换，一次次回写叠成“我”的谱系（第5章）。

用一句话收住，就是王德生口述一的意思：“我要”不是先有一个主体性的我再来要；“我”在“要”中发生。

从第二编开始，本书要带着这条线去读弗洛伊德和他的学生们。他们把欲望看得极细——张力怎样积累、怎样被压抑、怎样改道、怎样换对象，这些本书都会认真承认；可他们大多把一个“我”放在了欲望前面。他们问“我想要什么”，我们问“要怎样生出了我”。

带 走 的 话

欲望有七种样子，没有一种天生高贵或低贱；要紧的是这一次“要”把张力交给了谁——泄掉，“我”就散；交给创造，“我”就在谱系上长出新的一笔。

小　账

看见的 D：张力临界时三号位可单显、双显或三位齐显，共七型；同一型既可释放也可转换。

回写的我：阿哲新年会那半个月是三位齐显，回写出“能为儿子办成一件事的我”；他做板凳、小满刷墙，是把散的“我”转成会长的“我”，接进了各自的谱系。

◆



第　二　编

源头：弗洛伊德

导　语

这一编的主角是弗洛伊德，因为后面所有人几乎都是在他的影子里说话的。第6章看他的锅炉模型：力比多像一缸会积压的能量；第7章看本我、自我、超我，主体怎样被切成三块；第8章重读梦、口误、症状，把它们看作改道的张力；第9章看俄狄浦斯与压抑，家庭是一个人最早遇到的场；第10章下总判。

读法上请记住一条：本书不说弗洛伊德错了。他看见了张力会积累、会改道、压抑压不掉欲望，这些都是真看见。本书要问的只是一件事：这些看见，为什么非要安放在一个先在的主体身上？

本编对应口述四：欲望发生学能够解构“主体发出欲望”的理论，第一刀落在弗洛伊德身上。

06

第 6 章

锅炉模型：力比多的实体化

这一章的问题　人憋久了，总想“放一放”。这股憋出来的劲，到底是一样东西——一缸装在身体里、越积越多、总要找地方泄出去的能量，还是一种状态——一种在生活里一点点拉紧、到了某个点就要转个弯的张力？弗洛伊德选了前一个答案。这一章就看他为什么这样选，选对了什么，又在哪里多走了一步。

◆ 一、一个日常场景：上线周之后的那个周六

周阿哲是程序员，住深圳。这一周公司赶一个大版本上线，他连着六天晚上十一点以后才到家。周五凌晨两点，版本终于发出去了，群里一片“辛苦了”的表情包。

周六早上，他睡到十点。豆豆在客厅搭积木，搭好了推倒，推倒了再搭，积木哗啦啦地响。平时阿哲会凑过去，帮儿子搭一座“最高的塔”。可这天，第三次哗啦声响起时，他忽然冲客厅吼了一句：“能不能安静一点！”豆豆愣住了，嘴一瘪，哭着去找妈妈。

吼完那一下，阿哲自己也愣了。他知道儿子没做错什么。下午他陪豆豆去楼下骑滑板车，算是赔个不是。到了晚上，孩子睡了，他窝在沙发上刷购物软件，刷到一副降噪耳机，一千八百多块。他其实已经有一副耳机，戴着好好的。犹豫了大约十秒，他点了“立即购买”。

付完款，他长长地出了一口气，像是什么东西终于“泄”掉了。可第二天上午收到“已发货”的短信时，那股痛快已经没了，取而代之的是一点说不清的空。

阿哲的妻子在厨房里炖汤，用的是高压锅。锅盖上那个小阀门“嗤嗤”地往外喷着白气，屋子里都是那种声音。阿哲坐在沙发上听着，忽然觉得：自己这一周，不就像这口锅吗？压力憋了六天，周六先从吼孩子那里喷了一股，晚上又从买耳机那里喷了一股。

这个比喻非常自然，几乎每个人都会这样想。而它恰好就是弗洛伊德那一套欲望理论最底层的形象。后来的人给它起了个名字，叫“锅炉模型”或“水压模型”。这个名字是后人的概括，不是弗洛伊德本人的用词，但它抓住了他那套想法的骨架。

◆ 二、他们怎么说：一缸会流动、会积压、要泄出去的能量

要把弗洛伊德讲公平，得先承认：他面对的问题是真问题。十九世纪末的维也纳，医生们碰到大量说不清来由的病人——手臂不能动，可神经没坏；看东西模糊，可眼睛没病。弗洛伊德原本是学神经学出身，受过严格的生理学训练。他想做的，是给这些“心里的事”找一个像物理学、生理学那样可以计算的说法。

于是，在他早年一份生前没有发表的手稿里（后人称作《科学心理学大纲》，写于1895年），他就试着用“神经元里流动的兴奋量”来描述心理活动。量会积累，会被引导，会被释放；神经系统有一种倾向，要把兴奋量保持在低水平，多了就要排出去。这份手稿他自己没有完成，后来也放下了神经元的说法，但“心理活动是一定数量的能量在流动、在分配”这一条思路，他一辈子都没有放弃。他后来把这种看法叫作精神分析的“经济学观点”——“经济”在这里不是挣钱，而是讲能量怎样收、怎样支、怎样分配。

这股能量里，他最看重的那一部分，就叫“力比多”（libido）。这个词原本是拉丁语里“欲望、渴求”的意思，弗洛伊德用它专指性本能的能量。这里的“性”在他那里是很宽的：不只是成年人的性，还包括婴儿吮吸、被抱、被抚摸时的快感，以及一切追求身体愉快的冲动。在《性学三论》（1905年）里，他把力比多描绘成一种从婴儿时期就在、会附着在身体不同部位、会依次经过不同阶段的能量。

力比多有几个特点，几乎每一个都像水，像蒸汽。

第一，它有量。弗洛伊德常说力比多的“多少”、“增减”、“积压”，仿佛它可以称重。

第二，它会流动，会“投注”。德语里他用的词，英译成cathexis，中文常译“投注”或“贯注”，意思是把一份能量灌到某个对象、某个念头、某个身体部位上去。一个人爱上谁，就是把一份力比多投注到这个人身上；失恋了，这份投注要撤回来，撤回来的过程就很痛苦。

第三，它会被堵住，被堵住了就要找别的出口。这正是锅炉的样子：主阀门被拧死，压力就会从别的缝里冒出来。在弗洛伊德看来，许多神经症症状，就是被堵住的力比多绕道冒出来的结果。

第四，它要求释放，释放就是快乐。在《超越快乐原则》（1920年）的开头，他把“快乐原则”讲得很清楚：不快乐对应兴奋量的增加，快乐对应兴奋量的减少。心理生活的一条基本倾向，就是降低张力、减少兴奋、把积压的东西泄出去。

在《本能及其变迁》（1915年）这篇文章里，他又给“本能”（更准确的译法是“驱力”）列了四个要素：**来源**（身体里的某个刺激部位），**压力**（推动它的那股力量的大小），**目的**（总是满足，也就是消除刺激），**对象**（借以达到满

足的那个人或那件东西）。他还特意说，四者之中，对象是最可变的，它本来和驱力没有必然的联系，只是因为恰好适合带来满足，才被接上去。

这一句值得记住，后面会用到。

锅炉的形象还有一个更早的来历。在和布洛伊尔合写的《癔症研究》（1895年）里，两人描述过一种治疗办法：让病人在催眠或放松的状态下，把当年那件事连同当时没能发出来的情绪一起说出来、哭出来，症状往往就减轻了。他们把这叫作“宣泄”（catharsis），并说那份情绪当年是被“卡住”了（德文原词的意思就是被夹住、被卡住），没能走完。意思很直白：情绪当时没出去，就卡在里面变成了病；现在让它出去，病就退了。这几乎就是“给锅放气”的医学版本。弗洛伊德后来放弃了催眠，改用自由联想，但“卡住的量要找到出路”这个骨架，一直留在他的理论里。

把这些放在一起，弗洛伊德的欲望图景就很清楚了：身体里有一个源头，源源不断地产生一种能量；能量有压力，推着人去找满足；满足就是释放，释放带来快乐；对象只是释放走的那条管子，可以换；如果主管子被堵，能量就从副管子里走——走成梦，走成口误，走成症状，走得好了，走成艺术和科学（他叫“升华”）。

这里要特别说一下“升华”，因为它常被当成弗洛伊德最温和、最积极的一面。在他看来，一部分力比多可以离开原来的性目的，转去做社会看重的事——画画、写作、研究、建设。达·芬奇一生的探究热情，他就试着用升华去解释（《列奥纳多·达·芬奇和他童年的一个记忆》，1910年）。升华听起来像是“化欲望为创造”，但细看它的骨架：能量还是那缸能量，只是改走了一条社会认可的管道；创造是能量的去处，不是能量本身的改变，更不是在创造中生出了一个新的人。这一点和后面要讲的“转换”很容易混淆，先在这里点出来。

用这套话来讲阿哲的周六，几乎不用改一个字：一周的压抑，让能量积压；没有正当的出口，它先冲向最弱的地方——对一个五岁孩子发火；然后又找到一个看起来体面的出口——买东西；释放之后片刻轻松，但源头还在生产，过几天又会积满。

公平地说，这套图景有很强的解释力。它解释了为什么“憋”是真的，为什么“泄”会带来一阵痛快，为什么人会把火发到不相干的人身上（他叫“移置”），为什么对象可以一换再换。弗洛伊德之后一百多年，“压力要释放”已经成了普通人的常识，人们说“找个地方发泄一下”，说“憋坏了”，说“要排解”，全是这套语言。一种理论能变成日常口语，说明它真的说中了什么。

◆ 三、SDE 怎么看：张力是真的，“缸”是多出来的

欲望发生学同意弗洛伊德看见的几乎所有现象。憋，是真的；临界时的那股转向的冲动，是真的；对象可以替换，是真的；火往不相干的地方发，也是真的。这些都是 D——差异在一次次地积累、推移、改道。弗洛伊德是第一个系统地盯着这些 D 看的人，这个功劳谁也拿不走。

分歧在于：他把这些现象背后的东西想成了**一缸实体**。

我们先回到王德生的那句口述：“欲望是幸福律的张力增长到一定程度，离忍耐的阈值很近了，产生了一种转换和释放的必要性感知。所以欲望是发生学。”

这句话里没有“缸”，也没有“能量的源头”。它讲的是三件事：一是**张力**，它属于幸福律——一个人在“过得好不好”这件事上的拉紧与松弛；二是**阈值**，忍耐有个限度，因人而异；三是**感知**，张力逼近阈值时，人感到“必须转一下或放一下”。欲望，就是这个感知。

那么“张力”和“能量”有什么不同？说白了，能量是**一样东西**，张力是**一种关系**。

一缸水，不管你在不在看，它都在那里，有多少升就是多少升。可张力不一样。一根橡皮筋的紧，不在橡皮筋里面，而在两头被拉开的距离上；松开一头，紧就没了，并不需要“把紧倒出去”。阿哲这一周的“憋”，也不是身体里某个器官多生产了一缸东西，而是他想要的生活样子和他实际过的日子之间被越拉越开：想陪孩子，陪不了；想睡够，睡不够；想有一点自己的时间，一分钟也没有。这个拉开的距离，就是幸福律的张力。

这个差别，看起来只是换了个词，其实后果很大。

如果欲望是一缸能量，那么解决办法只有两种：要么给它找出口泄掉，要么把它堵住压着。泄，快乐一阵，下次还会再满；堵，迟早从别处冒出来。人被困在“泄”和“堵”之间来回摆。

如果欲望是一种张力关系，那就多出了第三条路：**改变关系本身**。张力不是非要“倒出去”不可，它还可以**转换**——把拉紧的那股劲交给别的事去用，让它在用的过程中改变两头的距离。这一点要到第七编才细讲，这里先埋一句：弗洛伊德的“升华”看起来也像第三条路，但在他那里，升华仍是给同一缸能量换一根更体面的管子，能量的总量和性质不变；而发生学讲的转换，是张力交给创造律去生出新东西，生的过程中回写出一个会长大的“我”。两者不是一回事。

再看阈值。按锅炉模型，什么时候爆，取决于缸里积了多少；每个人的锅大概都差不多，积多了就要放。可是生活里，同样一个上线周，阿哲的同事小郑周六照样陪女朋友逛公园，心平气和。是小郑的“锅”小一点，还是他积得少一点？锅炉模型只能这样回答。发生学的回答是：欲望的个体性在阈值，不在对象，也不在“量”。小郑的忍耐阈值，或许因为他这一周虽累却觉得做的事有意

思，被抬到了别处；阿哲的阈值，或许因为他心里一直挂着“又没陪孩子”，被压低了。阈值不是一个天生的锅容量，它本身就在关系里，在一个人怎样看自己的日子里。

然后是那一刻：周六第三次积木声响起，阿哲吼了出来。这里发生了什么？按口述三，“分布，场，美”三号位此时会发生侧重显影。我们试着一位一位看。

吼孩子那一下，显影的是**场**：客厅、孩子、积木声、本该安静的周末上午——这个场在那一瞬间被他感到是“挤着我的”。他要的不是吼本身，是一个不挤他的场。可惜场里正好有一个最近、最弱、最不会反击的存在，张力就从那里出去了。

买耳机那一下，显影的是**美**和**分布**的混合：深夜沙发上一屏一屏往下刷，是分布侧重——注意力碎散，东看一眼西看一眼；而那副耳机的造型、“戴上它世界就安静了”的想象，是美侧重——被一样东西吸引过去。有意思的是，美在这里拉他的，恰好是上午那个场里缺的东西：安静。付款的一刻，张力在美的那一头找到一个出口。

注意：对象（孩子、耳机）都不是原因。豆豆不是阿哲发火的原因，耳机也不是他“想要”的原因。原因在前面，在那一周被拉开的距离里。对象只是纠缠场 E 中恰好可用的通道——这就是承重命题第三条：“对象是出口，不是原因。”有意思的是，弗洛伊德在《本能及其变迁》里自己也说对象“最可变”、“本来没有必然联系”。他已经站到了门口。只是他把源头留在了门里——留在身体里那一缸能量上。发生学把这个源头拿掉：不需要一缸东西在先，只需要一段张力关系在临界。

最后是第三拍：回写。

吼完孩子，阿哲心里一沉。这一沉里，回写出了一个“我”：一个“会对儿子发火的爸爸”。这个“我”他不喜欢，于是下午去陪骑滑板车，想把它改掉。买完耳机的那一口长气里，也回写出了一个“我”：一个“值得犒劳一下自己的人”。可第二天的空，说明这个“我”没站住——它只撑了一夜，就散了。

这就是随身三问的第三问：“回写出的是一个怎样的'我'——会散，还是会长？”锅炉模型里没有这一问。在锅炉模型里，泄完就是泄完，锅还是那口锅，主人还是那个主人；主体始终在那里，只是压力高了低了。而在发生学里，每一次“要”，都在生出一个“我”，或者生出一个很快就散掉的“我”。阿哲不是一个固定的人在周六泄了两次压，而是在周六被“要”生出了两个“我”：一个让他难受，促使他下午去修补；一个让他痛快了一夜，第二天就没了影子。

◆ 四、缝隙与填补：把关系当成了东西

现在可以说清楚弗洛伊德的缝隙在哪里了。

第一道缝：张力被实体化了。 弗洛伊德看见的是张力——憋、紧、拉、推、临界。但他是在十九世纪的物理学和生理学空气里长大的，那时候最有力量的科学形象就是热力学和能量守恒：蒸汽机、锅炉、压力、做功。他很自然地把心里的张力，翻译成了身体里一种有量、可储存、可流动的“能量”。翻译本身情有可原，问题是译完以后，译文取代了原文：人们开始相信，心里真的有一缸叫力比多的东西。这就是本章题目说的“力比多的实体化”——把一种关系当成了一样东西。

为什么说这是缝隙而不是小毛病？因为一旦欲望是一样东西，它就必须有个**主人**，有个装它的容器。一缸水总得装在一口锅里。于是，在力比多之前，必须先有一个主体——一个身体，一个心理装置，一个“我”——来装它、来生产它。欲望从这个先在的主体里发出来。这正是王德生口述四要解构的那个核

心：“主体发出欲望的理论”。锅炉模型是这个理论最朴素、最形象的版本：先有锅，再有气。

而发生学的次序恰好倒过来：不是先有一口锅（一个我），锅里生出气（欲望）；而是先有一段张力关系，在阈值处三号位侧重显影，显影回写，才生出一个“我”。用口述一的话说，“我要”并不是一个主体性的我先存在、再来要；“我”在“要”中发生。

第二道缝：只有释放，没有回写。 锅炉模型里，欲望的结局只有一个：泄。泄了就降压，降压就快乐。弗洛伊德后来确实发现事情没这么简单——人会反复做让自己痛苦的事，会一遍遍回到创伤里，这些逼得他在1920年写下《超越快乐原则》，提出一种“死亡驱力”。可无论加了什么驱力，基本框架没变：还是能量，还是要降到低处去。他始终没有一个位置，用来放“这一次的要，生出了什么”。张力过去了，过去就过去了；主体还是原来那个主体。这就是全书判词说的“有 D 无 S 回写”：差异、推移、改道都看见了，可那个被这些差异一次次显露出来、叠起来的“我”的样子（S），他没有看见，因为他认定“我”在一开始就已经在了。

第三道缝：阈值被看成了锅的容量。 按锅炉模型，人和人的区别主要在“力比多多少”、“出口通不通”。可生活里看得见的区别，更多在于同样的累，有人到了点上，有人还远着。这个“点”不是锅的天生尺寸，而是一个人此刻怎样跟自己的日子打交道。把阈值实体化成容量，就看不见阈值本身是可以被移动的——被一件有意思的事抬高，被一句内疚压低。

怎样填补？ 不是推翻弗洛伊德看见的东西，而是把它们重新排队。

第一，把“能量”换回“张力”。不问“我身体里积了多少”，问“我想过的日子和我在过的日子，之间拉开了多远、在哪一处拉开”。这就是随身三问的

第一问：此刻的张力从哪里积累？阿哲的答案很具体：从“又没陪孩子”那一处积累。

第二，把“出口”换成“显影”。不问“该往哪里泄”，问“此刻三号位哪一位在侧重显影”——是场在挤我，是美在拉我，还是分布在把我打散。阿哲吼孩子时，场在挤；深夜刷手机时，分布在散；按下付款时，美在拉。知道是哪一位，才知道要的究竟是什么：他要的不是耳机里的安静，是一个不挤他的场，一段属于自己的、不被打散的时间。

第三，在“泄”之外，加上“回写”这一拍。每一次要之后，问一问：刚才回写出了一个怎样的我？会散，还是会长？阿哲下午去陪孩子骑车，其实已经在做一件锅炉模型解释不了的事：他不是在泄压，是在修改回写——不让“会对儿子发火的爸爸”成为站住的那个我。

下面这张表，把两种看法并排放一下。

问题	锅炉模型（弗洛伊德）	欲望发生学
欲望是什么	一缸有量的能量（力比多），由身体源头产生	幸福律的张力，逼近忍耐阈值时的“必须转一下或放一下”的感知
先有什么	先有主体（容器），再有欲望	先有张力关系，显影回写之后才有“我”
为什么是这一刻	积压的量超过了出口	张力碰到阈值；阈值因人因时而异
对象是什么	最可变的管子，接上去好泄	纠缠场中恰好可用的出口，不是原因
结局	释放（降压）；或被堵后改道	释放（我随即散）或转换（我长大），都有回写

◆ 五、为什么锅炉模型这么“像真的”

还有一个问题要老老实实回答：如果锅炉模型有这么大的缝隙，为什么它这么好懂、这么像真的？

因为它抓住了张力的一个真实特征：临界时的那一下转向，确实带来一阵松。阿哲按下付款时那一口长气，不是装出来的。人在身体上也确实能感到这个过程——胸口发紧，手心发热，脑子里只剩一个念头；然后某个动作做出去，紧就松了。这个“紧—松”的感受，跟“压力—放气”的画面一模一样。所以，用锅炉来比喻，人人一听就懂。

可是“像”不等于“是”。感受到的是紧和松，推出来的却是“里面有一缸东西”。这一步推论，是从感受多走出去的。打个比方：拔河的时候，绳子绷得发抖，一松手，人往后一仰，大家都感到“一股劲泄掉了”。可没有人会说绳子里装着一缸劲。劲在两队人之间，在拉的那个关系里。

这多走的一步，在今天的日常生活里还有一个看得见的后果：人们越来越习惯于“发泄型”的解压。城里开了不少“解压馆”，花一点钱进一间屋子，戴上护目镜砸碗砸瓶子；下班后去KTV吼两个小时；周末一口气把购物车清空。这些法子未必不好，有时确实让人喘口气。但如果一个人只相信锅炉模型，他能想到的就只有这一类：放气，再放气。放完回到同一个工位、同一个家、同一段被拉开的距离，过几天，紧又回来了，而且好像回来得更快。本书提出的第一个可错预言，说的正是这种情形：长期只释放不转换的人，满足间隔会越来越短，对象换得越来越快。这是一个可以观察、也可能被推翻的说法，第10章会再把它拿出来。

锅炉模型最不容易被察觉的一处，就在这里：它把“放气”当成了唯一的出路，于是把一个人困在了同一口锅里。

◆ 六、回到那口高压锅

阿哲后来跟小满打电话聊起那个周六，说自己“像口高压锅”。小满笑他：“你是锅，那谁是灶？”

这句玩笑倒问到了点子上。高压锅之所以会憋气，不是因为锅里天生有一缸蒸汽，而是因为下面一直有火在烧，而锅盖又盖得严。火一关，蒸汽自己就没了，并不需要“放完”。阿哲那一周的“火”，是什么？是一个他其实并不讨厌、但也不由他掌控的工作节奏，加上一份“应该陪孩子却陪不了”的歉意。锅盖为什么盖得严？因为他一周里没有任何一个缝，让他做一点自己的事。

如果只看锅，就只会想怎么放气；看到火和盖，才会想到可以换一种烧法、留一条缝。下一次上线周，他或许可以每天早上提前二十分钟起来，陪豆豆搭一会儿积木——不是为了泄压，而是为了让“能陪孩子的爸爸”每天都回写一次，让张力在拉开之前就被改掉一点。这就不是释放了，是转换的苗头。当然，这是我构想的一种可能，不是开给谁的方子；真实的日子怎样过，还得阿哲自己去试。

弗洛伊德给了我们“憋”和“泄”这一对词，功不可没。欲望发生学要补上的，是“憋”的那根橡皮筋两头在哪里，和“泄”之后，那个被生出来的“我”去了哪里。

带 走 的 话

憋出来的不是一缸能量，是一根被拉开的橡皮筋；放掉它不是唯一的办法，更要紧的是看清每一次“要”之后，生出了一个怎样的我。

小　账

看见的 D：一周加班把“想过的日子”和“在过的日子”越拉越开，张力在阈值处改道——先冲向最近的场（吼孩子），再冲向最亮的美（买耳机）。

回写的我：吼孩子回写出“会发火的爸爸”，因让他难受而被修补；买耳机回写出“值得犒劳的自己”，撑了一夜就散了——两个都是释放型的我，前者因修补而有了一点转长的苗头。

◆

07

第 7 章

本我、自我、超我：被切成三块的主体

这一章的问题　人心里常像在吵架：一个声音说“我要”，一个声音说“不许”，还有一个声音在中间赔笑脸。弗洛伊德把这三个声音画成了三个常驻的部门——本我、自我、超我。问题是：这三块是本来就摆在那里的“零件”，还是一次次“要”的过程中，临时显影出来的三种样子？

◆ 一、一个日常场景：凌晨一点的炸鸡

林小满这个月在减肥。她给自己定了规矩：晚上八点以后不吃东西，炸鸡一个月最多一次，还得是周末。

周三晚上，客户第四次退回她的方案，理由是“感觉不对”。她改到十二点半，终于把文件发了出去。关上电脑，饥饿和委屈一起涌上来。她打开外卖软件，第一屏就是楼下那家炸鸡店的招牌脆皮鸡，配薯条和大杯可乐，还显示“满三十减十”。

接下来的三分钟，她心里像开了一场会。

一个声音很直接：“就要这个，现在就要。”另一个声音很严厉：“你说好的八点以后不吃，你这个月已经破了两次戒了，你还有没有一点自制力？”第三个声音出来打圆场：“今天确实特殊，要不只点一份小的，不要薯条，可乐换成无糖的，就当奖励一下，明天多走五千步。”

最后她点了一份五块的鸡块，没要薯条，可乐换成了无糖的。等外卖的二十分钟里，她刷了会儿手机，有点期待，也有点心虚。炸鸡来了，她吃了大半，第一口很香，后面就没什么味道了。睡前她在备忘录里写了一句：“明天开始一定严格执行。”

这三个声音，几乎每个人都熟悉。弗洛伊德给它们起了名字，并且告诉我们：它们不是三个声音，而是心里的三个机构。

◆ 二、他们怎么说：心理装置的三个部门

弗洛伊德对“心”的看法，前后有两套地图。

早一点的那套，主要见于《梦的解析》（1900年）和他1915年前后的一组论文，后人叫“地形学模型”：心像一栋房子，分成意识、前意识、无意识三层。意识是亮着灯的客厅；前意识是隔壁屋，东西不在眼前，但想找就能找到；无意识是地下室，里面关着被压下去的念头和愿望，平时进不去，只在梦里、口误里、症状里冒个头。

这套地图有一个麻烦：弗洛伊德在临床中发现，那个负责“压下去”的力量，本身也常常是病人意识不到的。病人抗拒某个话题，却说不出自己在抗拒。这就意味着，“压的”和“被压的”都在暗处，不能简单用“亮”和“暗”来分。

于是在《自我与本我》（1923年）里，他画了第二张图，后人叫“结构模型”。这一次，不按亮暗分层，而按“谁在做什么”分部门。

本我（德文原词就是普通的代词 Es，“它”；英译 id）是最古老、最原始的部门。它装着从身体来的驱力，只认快乐原则，要满足，马上要，不管时间、不管逻辑、不管现实可不可能。弗洛伊德在《精神分析新论》（1933年）第31

讲里说它是一片混沌，像一口满是沸腾兴奋的大锅（这是转述大意）。上一章的锅炉，在这里有了一个正式的名字。

自我（Ich，“我”；英译 ego）是从本我中分化出来、靠着跟外部世界打交道而逐渐成形的部门。它遵循现实原则：想要可以，但要看时机、看条件、看后果。它管知觉、管记忆、管行动，在本我和外界之间做调停。弗洛伊德用过一个很有名的比喻：自我和本我的关系，像骑手和马；骑手要驾驭比自己力气大得多的马，常常不得不顺着马想去的方向走，还要装作那是自己的意思。

超我（Über-Ich，“在我之上的”；英译 superego）是最后形成的部门。弗洛伊德认为，它是孩子在俄狄浦斯阶段结束时，把父母的禁令和理想“内化”进来而形成的——原本在外面说“不许”的爸爸妈妈，搬到了心里面。超我既包括良心（“不许做”），也包括自我理想（“你应该成为什么样的人”）。它严厉，有时比真实的父母还严厉；它让人内疚，让人自责。

三个部门的关系，弗洛伊德讲得很生动：可怜的自我要同时伺候三个严厉的主人——外部世界、本我、超我——它们的要求常常互相冲突。自我被三方挤压，压不住的时候，就产生焦虑；为了减轻焦虑，自我发展出种种“防御机制”——压抑、否认、投射、合理化等等（这一套后来由他的女儿安娜·弗洛伊德在《自我与防御机制》，1936年，系统整理）。

还有一点常被忽略：在《自我与本我》里，三块并不是三个整齐的抽屉。弗洛伊德特别说明，自我和超我也有很大一部分是无意识的；自我的边界跟本我是连着的，没有一堵墙；超我则一头扎进本我，从本我那里借力气，所以它的苛责有时显得那么凶，凶得不讲道理。到《精神分析新论》第31讲，他画的示意图里，三块也是彼此渗透、边界模糊的。所以公平地说，弗洛伊德自己并不认为三块是可以拆开的零件。

他也给焦虑做了分类（《自我与本我》末章已有此意，《精神分析新论》第31、32讲讲得更明白）：对外部危险的焦虑，对本我冲动的焦虑，对超我惩罚的焦虑（也就是内疚、羞耻）。这三种焦虑，恰好对应自我要伺候的三个主人。这个框架在临床上很好用：一个人心慌，治疗者可以问，他慌的是外面的事，是心里那股冲动，还是自己对自己的审判？

用这张图看小满的凌晨一点，再顺不过：本我说“就要那份脆皮鸡”；超我说“你这个没自制力的人”；自我出来调停，“只点小份、换无糖可乐，明天多走五千步”——这甚至是一个标准的“合理化”。炸鸡吃下去，本我得到一点满足；超我留下一点内疚；自我在备忘录里写下保证，向超我交差。

这张图之所以流行了一百年，有它的道理。它给了普通人一套说清内心冲突的语言。“我的本我又在作怪”，“我超我太强了”，“自我要学会调节”——这些话今天在书店、在网课、在朋友聊天里随处可见。它也给了心理治疗一个工作框架：帮助自我变强，让它能更好地处理本我的冲动和超我的苛责。弗洛伊德在《精神分析新论》第31讲结尾有一句常被引用的话，大意是：本我所在的地方，自我应当到那里去。说的就是这个方向。

◆ 三、SDE 怎么看：三个声音是三种显影，不是三个零件

欲望发生学不否认那三个声音。它们真实地发生了，小满真实地听见了。问题在于，弗洛伊德把它们画成了**常驻的部门**——好像在小满打开外卖软件之前，本我、自我、超我已经各就各位，坐在心里的三间办公室里，等着开会。

按王德生的口述一，“我要”不是一个主体性的我先存在、再来要；“我”在“要”中发生。那么，我们换个次序，从头再看一遍那三分钟。

第一拍：张力积累。　小满那天的张力，从哪里来？不是从“身体里的本我”那里自动冒出来的。它有一段很具体的来路：方案第四次被退；“感觉不

对”这四个字让她无从下手；从下午改到半夜；饿着；减肥本身也在拉着一根弦——她想要的那个“自己”（瘦一点、自律一点）和她此刻的处境（又累又饿又委屈）被越拉越开。幸福律的张力，就在这几条线的交汇处一点点涨上去。关上电脑那一刻，涨到了离阈值很近的地方。

第二拍：三号位侧重显影。 打开外卖软件，第一屏的脆皮鸡——这是**美**位在显影：一个被拍得很诱人的东西，把张力一下子吸过去。这一刻冒出的那个声音，“就要这个”，弗洛伊德叫它本我；而在发生学里，它就是美侧重显影时，张力朝一个吸引物倾倒的样子。它不是一个住在心里的部门在说话，而是此刻“美”这一位被点亮了。

紧接着出来的严厉声音——“你说好的，你没有自制力”——是什么？它是**场**位在显影。说“八点以后不吃”的那个规矩，不是从天上掉下来的。它连着小满所在的一整个场：朋友圈里同事晒的马甲线，林妈妈电话里那句“你最近是不是又胖了”，减肥软件每天推送的打卡提醒，以及小时候被教导“说到要做到”的家里的空气。在这一刻，这个场被显影出来，压在她身上。弗洛伊德说超我是“内化的父母”，这一点他看得很准：家庭确实是最早的场。但他把这个场固定成了心里的一个永久部门。其实，同一个小满，周末回娄底跟林妈妈吃饭时，那个声音最响；跟大学室友一起去吃火锅时，它几乎不出声。场换了，显影的强度就换了——一个常驻部门不会这样忽强忽弱。

那么那个打圆场的声音——“只点小份、可乐换无糖、明天多走五千步”——又是什么？它不是第三个部门，而是**分布**位在显影：张力被拆开、摊平、分散到几个小选项上去，每个都退一点，每个都留一点。分布侧重的特点就是碎：没有一个方向被完全满足，也没有一个方向被完全拒绝。小满最后那份“五块鸡块、不要薯条、无糖可乐”，就是一份被分布过的炸鸡。

第三拍：回写。 炸鸡吃了大半，后面没了味道。备忘录里写下：“明天开始一定严格执行。”——这一句，就是这次“要”回写出来的“我”。它是一个怎样的我？是一个“今天失败了、明天要重新开始的人”。这个我会散还是会长？从经验看，多半会散：这样的保证，很多人一年写几十次。它散，不是因为小满意志薄弱，而是因为这一次的张力只被释放了一点、分摊了一点，没有被转换；回写出来的，只是一句对场的交代，而不是一个真正改变了张力两头关系的我。

把三拍连起来看，就会发现：弗洛伊德的三个部门，大致对应于三号位在一次“要”里的三种侧重显影——美侧重时的倾倒，场侧重时的压迫，分布侧重时的摊平。这个对应并不严格，我们也不打算把三号位和三个“我”一一换算；要紧的是次序：**不是先有三个部门，再由它们吵出一个结果；而是在一次张力临界中，三号位轮番显影，吵完了，才回写出一个“我”。**

◆ 四、旁证：豆豆的“我要”和“我不”

为了看清“我”是怎样在“要”里长出来的，不妨把目光从小满身上移开，看一个更小的人。

豆豆五岁，“我要”喊得最多。周阿哲说，儿子两岁多时，最常说的不是“我要”，而是“要”——“要抱抱”、“要水水”、“要那个”。那时候的“要”，后面跟着东西，前面没有“我”。到了三岁左右，“我”字冒出来了，而且几乎同时冒出来的，还有“我不”：“我不穿这件”、“我不睡觉”、“我自己来”。

这个现象，育儿书里常叫“第一反抗期”或“可怕的两岁”，很多父母都见过。弗洛伊德的结构模型会这样解释：自我正在从本我中分化，开始学会跟现实打交道；超我还没形成，要等到俄狄浦斯阶段结束才有。

发生学看到的却是另一幅图：豆豆嘴里的“我”，不是从心里某个部门里慢慢长出来的，而是在一次次“要”和“不”的碰撞中，被一点点回写出来的。每一次他说“我要那辆红色的车”，而妈妈说“那是邻居家哥哥的”，张力就在他小小的世界里拉起来——他想要的和他能有的被拉开了。张力临界，他哭，他抢，或者他喊“我要我要我要”。这一刻，红色的车是美位的显影，妈妈和哥哥构成了场位的显影。闹过之后，不管最后拿没拿到车，都有一点东西被回写下来：一个“想要红色车的我”、一个“会被拒绝的我”、一个“哭了有用”或“哭了没用”的我。

这样的回写，一天几十次，一年上万次，叠起来，就成了大人眼里“这孩子有主见了”、“这孩子脾气倔”的那个人。这里的“我”，是**结果**，不是**前提**。如果硬要说豆豆心里有个“本我”在发号施令，那这个本我也只是那一团还没被显影成“我要红色的车”之前的、说不出名字的紧——它没有自己的意志，它等着被显影。

周阿哲有一回跟小满聊起这事，说：“我发现豆豆最常喊'我要'的时候，往往是他最累的时候，或者家里来了客人、大家都不怎么理他的时候。”——这个观察很有意思。累的时候，阈值低；家里来客人、没人理他的时候，场在挤他。“我要”在这种时刻最响，说明这一声“我要”首先不是对某样东西的渴求，而是一段张力在临界处找出口。东西（那块饼干、那个玩具）是随手抓住的出口。

这只是一个旁证，不是一个儿童发展理论。但它至少提醒我们：如果在一个五岁孩子身上，我们都能看见“我”是在“要”里一次次被生出来的，那么在一个二十九岁、凌晨一点盯着外卖软件的大人身上，事情为什么就该倒过来，变成“先有三个常驻部门，再由它们发出欲望”呢？

还可以再追问一句：弗洛伊德的骑手和马的比喻，好在哪里，又漏了什么？好在它承认，那个自以为做主的“我”，常常是被一股更大的劲带着走，事后还要给自己找理由。小满那句“今天确实特殊”，就是骑手被马带着拐了弯，又说“我本来就想往这边走”。漏在哪里？漏在骑手和马都被想成了先在的：骑手一直是骑手，马一直是马，每天出门都是同一个骑手骑同一匹马。可生活里，那匹“马”的力气，在方案被退的那个半夜和在周末睡饱的早晨，完全不一样；那个“骑手”，在妈妈的饭桌上和在室友的火锅局上，也完全不是同一个人。骑手和马，都是在每一次具体的张力里，被显影出来的样子。

◆ 五、缝隙与填补：主体被切成了三块，但仍然在先

第一道缝：主体在先，只是被切开了。 很多人以为，弗洛伊德的结构模型已经推翻了“统一的主体”——你看，“我”被切成了三块，自我只是其中一块，还常常做不了主。这话不错，他确实打碎了“人是理性的、统一的、自己做主的”那幅老画像。但请注意他是怎么打碎的：他把一个主体切成了三个更小的主体。本我、自我、超我，每一个都有自己的“想要”，自己的原则，自己的性格——本我贪，超我严，自我圆滑。它们像三个住在同一套房子里的人。主体没有消失，只是从一个变成了三个，而且这三个仍然**先于**每一次具体的欲望存在。

这正是全书判词说的那条缝：“把它们安放在一个先在的主体上。”弗洛伊德看见了全部的冲突（D），却把冲突的原因安放在了常驻的部门里。于是，欲望的来历变成了“本我发出、自我调停、超我审查”——仍然是“主体发出欲望”，只是这个主体成了一个委员会。

有人会替弗洛伊德辩护：他自己都说三块边界模糊、彼此渗透，你怎么能说他把它们当成了零件？这个辩护有道理，但不改变要害。边界再模糊，三块在他那里依然是**先在的、持续的**：在小满打开外卖之前，它们就在；小满喝完奶茶之

后，它们还在，原封不动地等着下一次开会。模糊的是它们之间的墙，不模糊的是它们的“常驻”。发生学要动的，恰恰是这个常驻——不是墙薄一点厚一点的问题，而是那三间办公室，在每一次“要”之前，本来就是空的。

第二道缝：“本我”是未回写成形的张力，却被当成了源头。 本书对弗洛伊德的判决里有一句：“'本我'＝未回写成形的张力。”什么意思？弗洛伊德描述本我的那些特点——混沌，没有组织，不认时间，不讲逻辑，只要满足——恰好都是一段张力**还没被显影、还没被回写**时的样子。它当然混沌，因为它还没成形；它当然不讲逻辑，因为逻辑是回写之后才有的结构。小满关上电脑那一刻的那团又饿又委屈的东西，就是这个样子：没有名字，没有方向，只是紧。直到美位一亮，脆皮鸡出现，这团紧才有了一个“就要这个”的形状。

弗洛伊德把这团未成形的东西，当成了一个早就在那里、自己会发号施令的部门，并且说自我是从它里面分化出来的。次序就这样倒过来了：未成形的状态，被当成了一切成形之物的源头。发生学把次序摆正：不是本我生出了欲望，是张力在显影之前看起来像个“本我”；一旦显影、回写，它就不再是那团混沌，而变成了某一个具体的“我”。

第三道缝：超我被固化了，场的流动看不见了。 弗洛伊德讲超我来自父母的内化，这里面有真东西——家庭确实是最早、最深的场，第9章会专门讲。但“内化”这个词，容易让人以为父母的声音被永久地搬进了心里，成了一个零件，此后就一直在那里。可生活中，“那个严厉的声音”非常依赖于当下的场。在娄底的饭桌上它最响，在朋友的火锅局上它几乎不出声；同一句“你又胖了”，妈妈说和闺蜜说，力道完全不同。如果超我是常驻部门，它不该这样随场起落。把场固化成部门，就看不见一件很要紧的事：人可以通过换场、改场，改变那个声音——而不必像骑手驯马那样，永远跟心里的某个零件较劲。

第四道缝：有调停，没有回写。 在结构模型里，自我的工作是调停：在三个主人之间找平衡，让冲突暂时平息。可调停完了呢？弗洛伊德的图里，自我还是那个自我，本我还是那个本我，下次照旧再吵。他没有给“这一次吵完之后，生出了什么样的我”留一个位置。小满那句“明天开始一定严格执行”，在他的图里只是自我对超我的又一次交差；在发生学里，它是一次回写——而且是一个很能说明问题的回写：这个“我”之所以总也立不住，恰恰因为每一次都只是调停，没有转换。

怎样填补？

第一，别把三个声音当成三个住户，当成三种显影。下次心里又开会的时候，可以不问“是我的本我在闹，还是超我太强”，而问随身三问的第二问：“此刻三号位哪一位在侧重显影？”——是美在拉（那份炸鸡拍得真香），是场在压（妈妈、同事、减肥打卡），还是分布在摊（小份、无糖，各退一步）。这样问，焦点就从“我心里那个坏部门”挪到了“此刻我在什么关系里”。

第二，追问张力的来路，而不是追问“本我”的力气。小满那天真正要的，也许不是炸鸡，而是“有人认可一下我这一晚上的辛苦”。炸鸡是那一刻纠缠场里最近、最亮的出口。看清这一点，也许下一次方案被退时，她会先给同组的同事发一句“今晚太难了”，或者第二天跟领导要一个更清楚的修改方向——张力的来路被动了一下，炸鸡就未必非吃不可。

第三，在调停之外，问一句回写。不是“我今天赢了还是输了”，而是“刚才回写出了一个怎样的我，会散还是会长”。如果每一次都回写出“今天失败、明天重来”的我，那这个我就一直在散；要让它长，就得有一次张力被交出去，

变成一个真正在长的东西——比如小满后来开始周日自己用空气炸锅做鸡翅，研究腌料，拍照发给朋友（这是我构想的场景）。那时候，炸鸡就不再是“超我要禁的、本我要抢的”东西，而成了一个正在长的“会下厨的我”的一部分。

下面这张表，把结构模型和发生学的读法放在一起：

	弗洛伊德的结构模型	欲望发生学的读法
本我	常驻部门，驱力的源头，只认快乐原则	未回写成形的张力；在美侧重时显出“就要这个”的形状
超我	内化的父母，常驻的良心与理想	场侧重的显影，随场起落；家庭是最早的场，不是永久零件
自我	调停者，服从现实原则，从本我分化而来	分布侧重时的摊平只是其一；“我”是回写的结果，不是在先的调停者
次序	三个部门在先，冲突从中发出	张力在先，三号位轮番显影，回写之后才有“我”
结局	调停、防御，或症状	释放（我散）或转换（我长）

◆ 六、回到那份没吃完的炸鸡

第二天早上，小满把剩下的几块鸡块倒进了垃圾袋。她给林妈妈打电话，说起昨天加班到一点。林妈妈说：“你啊，从小就是这样，一累就要吃点香的。”

这句话让小满想了很久。妈妈说的“从小就是这样”，在弗洛伊德那里，可以解释成本我的某个固定口味，或者早年口腔期的某个“固着”。可在发生学里，它更像是一个**侧重习惯**：从小到大，每一次累到临界，都是美位先亮、香喷喷的东西先出现，然后回写出一个“累了就要吃点好的来补”的我。这样的回写叠了二十多年，就叠成了妈妈眼里“你从小就是这样”的那个人。

承重命题第九条说：“'我'不是常驻主体，而是一次次侧重显影回写叠起来的谱系；侧重习惯塑造一个人的样子。”——这是一个可错的判断，但它比“心里住着三个部门”多给了人一点余地：部门是装好的，搬不走；习惯是叠起来的，可以从下一次开始叠得不一样。

带 走 的 话

心里那三个吵架的声音，不是三个常住的房客，而是一次“要”里轮番被点亮的三种样子；吵完之后生出的那个“我”，才是值得盯住的。

小　账

看见的 D：方案被退、饥饿、减肥的弦把张力推到临界，美位（诱人的炸鸡）、场位（规矩与旁人的目光）、分布位（各退一步的小份）轮番显影。

回写的我：“今天失败、明天重来”的我，只是对场的一次交代，多半会散；若张力被交给一件能长的事，才回写出会长的我。

◆

08

第 8 章

梦、口误、症状：改道的张力

这一章的问题　白天说不出口、做不成的事，夜里会跑进梦里，会从嘴边溜出一个错字，会变成一阵说不清来由的头疼。弗洛伊德说，这是被压下去的愿望在化了装、绕了道之后冒出来。他看见的“绕道”是真的。可绕道的，究竟是一个早已在那里的愿望，还是一段还没找到形状的张力？

◆ 一、一个日常场景：科目二考试前夜

林小满二十九岁才去学车。广告公司忙，练车只能挤周末，前后拖了大半年。科目二已经挂过一次——倒车入库时压了线，教练在车外叹气的样子她到现在还记得。周四上午第二次考试，周三晚上她十一点就上了床，却到一点多才睡着。

那一夜她做了个梦。

梦里她不是在考驾照，而是回到了娄底的高中，要考数学。考场在教学楼最高一层，她怎么爬都爬不到；好不容易进了教室，发现自己的座位上坐着一个不认识的人；终于坐下来，卷子发下来，第一道题她一个字也看不懂，手里的笔怎么也写不出水。监考老师站在讲台上，长得有点像她的驾校教练，又有点像她现在公司的领导，一直在看表。然后，她妈妈不知怎么出现在教室门口，冲她招手，说：“回家吃饭了。”她就醒了，是早上五点四十。

她躺着没动，心跳很快。过了一会儿，她居然有点想笑：高中数学她其实考得还不错，高考数学一百二十多分。为什么要梦这个？

那天上午的考试，她过了。中午在驾校门口给林妈妈打电话报喜，一高兴说漏了嘴：“妈，我数学过了——不是，科目二过了。”林妈妈在电话那头笑出了声。

再往前翻一点。那大半年里，每个周六早上要去练车之前，小满常常会头疼，不重，就是太阳穴一跳一跳的，吃片止痛药也不太管用。可只要哪个周六教练临时有事取消了课，头疼十有八九就没了。她一直以为是周五加班加的。

一个梦，一个口误，一种反复的小毛病。这三样东西，正好就是弗洛伊德最早用来打开“无意识”那扇门的三把钥匙。

◆ 二、他们怎么说：化了装的愿望

梦。 1900年，弗洛伊德出版了《梦的解析》。这本书其实在1899年11月就已印出，出版社把年份印成了1900年，好让它算作新世纪的书。这本书里最核心的一句判断是：**梦是愿望的满足。**

他当然知道，许多梦一点也不让人满足——焦虑的梦、尴尬的梦、噩梦。他的回答是：这些梦里的愿望是化了装的。他把梦分成两层：醒来后记得的那个故事，叫“显梦”（显性内容）；故事背后真正的意思，叫“隐梦”（潜在思想）。隐梦里有一个愿望，常常是不被允许的、白天被压下去的愿望；它想要表达出来，可心里有一道“审查”，不让它原样通过。于是愿望经过一套加工，变成了显梦。这套加工，他叫“梦的工作”。

梦的工作主要有几种手法。一是**凝缩**：好几个人、好几件事被压成一个形象——就像小满梦里那个监考老师，既像教练，又像领导。二是**移置**：重要的情感从真正要紧的对象挪到一个不相干的细节上，梦里最显眼的东西，往往不是最要

紧的；最要紧的东西，往往藏在一个不起眼的角落。三是**表现手段的考虑**：抽象的念头要被转换成画面才能进梦，比如“压力很大”变成“楼怎么也爬不上去”。四是**二次修饰**：醒来后，人会不自觉地把零碎的梦补成一个大致说得通的故事。

所以解梦，就是倒过来走一遍：从显梦出发，让做梦的人对梦里每个细节自由联想，顺着联想找回隐梦，找回那个被化了装的愿望。他在书里以自己的许多梦为例，做了大量这样的分析，其中最著名的是“伊尔玛打针之梦”——他由此得出，那个梦满足的是一个替自己开脱医疗责任的愿望。

他还有两个说法，跟这一章关系很近。一个是“白天残余”：梦的材料，常常取自做梦前一两天里那些不起眼的小事——一句没回的话，一个瞥见的招牌。这些小事本身不要紧，但它们像一个个现成的挂钩，深处的愿望可以挂在上面混进梦里。另一个是“梦是睡眠的守护者”：夜里扰动人的东西（外面的声响、身体的不适、心里的愿望）本来会把人吵醒，梦把它们编进一个故事里，让人得以继续睡下去；只有当伪装失败、愿望太露骨时，焦虑冒上来，人才会惊醒。照这个说法，小满在妈妈喊“回家吃饭”那一下醒来，可以读成梦的守护到此为止了。

有意思的是，弗洛伊德专门讨论过“考试梦”，把它列为人人都会做的“典型梦”之一。他的解释大意是：人通常不会梦见自己真正考砸过的那场考试，而是梦见自己当年**考过了**的那场；所以考试梦其实带着一份安慰——“你看，你当年那么怕，后来不也过了吗？明天也一样。”他说这个观察得自一位有经验的同事（见《梦的解析》第五章“典型的梦”一节）。拿这一条去对小满的梦，倒是对得上：她梦见的偏偏是自己考得不错的高中数学，而不是挂过的科目二。

口误。　1901年，他出版了《日常生活的心理病理学》，把目光从梦转向白天：说错话、写错字、读错字、忘了熟人名字、东西放错地方、不小心摔了东

西。他把这一类小失误统称为“失误动作”（英译parapraxis），并主张：它们大多不是偶然，而是一个被挡住的意图，从缝里挤出来，跟本来想说的话撞在了一起。最常被引用的例子是，某次议会开会，议长一开口就宣布“会议闭幕”，而他本该说“会议开幕”——弗洛伊德认为，这泄露了议长心里巴不得这场会快点结束。这个例子他在《日常生活的心理病理学》里讲过，后来在《精神分析引论》的讲稿里又讲了一遍。这类失误，后来在英语世界被叫作“弗洛伊德式口误”。

症状。 在神经症症状上，弗洛伊德给了一个和梦、口误一脉相承的解释：症状是一种**妥协形成**。一边是想要表达的愿望，一边是不准它表达的力量，两边都不让步，最后达成一个折中——症状。症状既让被压抑的愿望以扭曲的形式得到了一点满足，又让压抑的那一方得到了一点交代（因为它够隐蔽、甚至够痛苦，像是一种惩罚）。他在《精神分析引论》（1916–1917年讲稿）里，把梦、失误和症状放进同一个框架中讲给大众听：三者都是被压抑的东西“回来”的方式，只是回来的伪装程度不同。

这三样放在一起，弗洛伊德的整套逻辑就很清楚了：**有一个愿望在先 → 它被压抑 → 它不甘心 → 它化装、绕道 → 以梦、口误、症状的样子回来**。

公平地说，这是精神分析里最有魅力、也最站得住的一部分。它让人第一次认真对待那些“无意义”的东西——一个荒唐的梦，一个好笑的口误，一种查不出原因的不适——并且说：它们有意义，它们在说话。今天很多人遇到一个奇怪的梦，会忍不住想“这是不是在暗示我什么”，这份认真，最早就来自弗洛伊德。

◆ 三、SDE 怎么看：改道的是张力，不是一个现成的愿望

欲望发生学同意弗洛伊德最要紧的那一半：梦、口误、症状**不是乱码**，它们是张力在改道。白天走不通的路，夜里绕着走；正门关着，就从侧门挤出来。这些全是 D——差异在受阻之后推移、转向、换形。弗洛伊德是第一个系统地追踪这种改道的人。

分歧在另一半：在他那里，改道之前，已经有一个**成形的愿望**在了。隐梦里有一句完整的话，像一封写好了的信，只是被审查涂改、被装进了显梦这个信封。解梦就是拆信封、擦掉涂改，把原信读出来。

发生学要问的是：那封“原信”，真的在那里吗?

我们回到小满那一夜，按三拍再走一遍。

第一拍：张力积累。 这段张力的来路很清楚：学车拖了大半年；第一次挂科时教练那声叹气；二十九岁才学车、“别人早就会开了”的那点难堪；明天要么过、要么再交一次补考费再等一个月。她想成为的那个“自己”（一个能自己开车回娄底看妈妈的人）和此刻的处境（又一次站在考场门口、心里没底）被拉得很开。这是幸福律的张力。白天，它被工作挡着、被“别想了早点睡”压着，没有出口。夜里，那些挡着的东西松了。

第二拍：三号位侧重显影。 梦里那些古怪的画面，与其说是一封被化了装的信，不如说是张力在没有白天的规矩约束时，三号位各自显影出来的样子。

楼梯爬不上去、座位被人占了、笔写不出水——这是**场**位在显影。考场、座位、监考老师，是一个“我在这里不被接纳、使不上劲”的场。值得注意的是，这个场是由好几个场叠出来的：高中教室、驾校考场、公司会议室。监考老师既像教练、又像领导，弗洛伊德叫它“凝缩”；在发生学里，这就是几段处境相似的张力在同一个场位上叠影显影——它们本来就同属一类关系：“有人在看着

我、评判我，而我使不上劲”。它们不是被一个审查员故意捏到一起去伪装什么，而是张力在找形状的时候，本来就会抓住手边最像的几个场，叠成一个。

看不懂的卷子，是**分布**位在显影：一个字也认不出，意义碎成一片，注意力抓不住任何东西。这正是她这大半年练车时的真实感受——方向盘打几圈、看哪个点、什么时候回正，信息很多，却总也串不起来。

那么妈妈出现在门口，说“回家吃饭了”呢？这是梦里唯一温暖的画面，它是**美**位的显影：被一个人召唤、被接回一个安全的地方。弗洛伊德可能会说，这里藏着一个“想逃离考试、想退回童年”的愿望。发生学不反对这种读法的方向，但要做一个修正：不是先有一个“想逃回童年”的愿望，被化装成“妈妈喊吃饭”；而是张力临界时，美这一位恰好被“妈妈喊回家”这个最熟悉的吸引点亮了。张力在那一刻找到了一个出口——然后她就醒了。

第三拍：回写。 醒来以后，小满躺着，心跳很快，过了一会儿想笑：“高中数学我考得还不错。”——这一刻，梦被回写了。回写出来的是一个“我当年也怕过、也过了”的我。这个我不是梦里原本就写好的；它是醒着的小满，拿梦的材料重新拼出来的。弗洛伊德那条考试梦的观察——考试梦带着一份“你当年也过了”的安慰——说得很准，只是那份安慰不是一个现成的愿望在梦里被满足了，而是在梦和醒之间，一个“我”被回写了出来。

那个口误也一样。“妈，我数学过了——不是，科目二过了。”弗洛伊德会说，这是那个梦里的愿望（或焦虑）趁机从嘴边溜了出来。发生学看见的是：考完的那一刻，张力骤然放下，场位上叠在一起的那几个“被评判的场”一下子都松开了，“数学”和“科目二”在这个松开的瞬间还粘在一起，没来得及分开。这个口误不是一封密信，而是张力回落时留下的一道叠影。它回写出的我，也很清楚——林妈妈在电话那头一笑，“考数学的女儿”和“考驾照的女儿”合成了一个“总算又过了一关的我”。

再看头疼。 这里要格外小心：这一章谈的是日常生活里的小不适，不作任何临床判断，身体的毛病该去看医生就去看医生。但就小满自己的那点经验而言，那个“周六练车前就头疼、课一取消就好”的规律，值得用发生学的眼光看一看。

弗洛伊德会把它看作一种妥协：一边是“我不想去练车、不想再被教练叹气”的愿望，一边是“我必须去、我不能当逃兵”的力量；头疼就是两边的折中——它给了一个不去的理由，又让她为此付出了一点痛苦。

发生学的读法是：周六早上，那段关于学车的张力在临界处，却找不到可以显影的出口——她不能让美位亮起来（练车一点也不吸引她），也不能改变场（驾校、教练、考试都是定好的），甚至不能让分布位把它摊开（那天就只有这一件事要做）。三号位都堵着，张力没有地方显影，就只好停在身体这一层，变成太阳穴的一跳一跳。课一取消，张力的那一头松了，自然也就不疼了。这不是一个愿望化装成了头疼，而是一段**没能显影、也就没能回写**的张力，以最原始的样子待在那里。

◆ 四、旁证：阿哲叫错的名字，和反复出现的同一种梦

再看一个白天的例子。周阿哲有一回在公司例会上，把新来的产品经理小许叫成了“小黄”。小黄是他上一家公司的产品经理，两人合作得很不愉快，那个项目最后黄了。会上大家都没在意，阿哲自己却尴尬了好几分钟。

按弗洛伊德的读法，这是一个被压抑的意图冒了出来：也许阿哲心里对小许已经有了某种不满，借着旧名字溜出了口。这个读法未必错，但它把事情说得太“有预谋”了。阿哲后来回想，那次例会上，小许提出要改一个已经定好的接口，语气、措辞，跟当年的小黄几乎一样。那一瞬间，“产品经理临时改需求、我又要加班”这个场一下子被显影出来，而这个场在他的记忆里，最熟悉的那张

脸就是小黄。名字叫错，是两个同类的场叠在了一起。它泄露的不是一个藏好了的敌意，而是一段张力正在找它认得的样子——这跟小满梦里“监考老师既像教练又像领导”是同一回事，只是一个发生在夜里，一个发生在会议室。

这件事回写出的我，也取决于阿哲接下来怎么做。他会后去找小许，笑着说：“刚才叫错了，你别介意，我上家公司有个同事跟你做一样的岗位。”两人顺势聊了聊接口为什么要改，原来是有一个阿哲不知道的用户反馈。这一聊，回写出的不是“一个对产品经理有成见的程序员”，而是“一个能把旧账跟新人分开的同事”。口误本身没有决定什么；口误之后那一下回写，决定了他是哪种人。

再说梦。很多人都有过这种经验：一到压力大的时候，就梦见同一类场景——有人反复梦见考试，有人反复梦见赶不上火车，有人反复梦见牙齿松动、掉落。弗洛伊德把这些叫作“典型梦”，试图为每一类找一个普遍的愿望解释。发生学看这件事，重点不在梦的内容有多普遍，而在一个人为什么总是挑同一类。小满一紧张就梦考试，阿哲一紧张就梦赶不上高铁（他自己说的）。这不像是心里藏着某个固定的愿望，更像是一种**侧重习惯**：每次张力临界，总是同一个号位先亮——小满是场位里的“被评判”，阿哲是分布位里的“来不及、接不上”。这样的显影一次次回写，就叠成了一个人在压力下的样子。承重命题第九条说，侧重习惯塑造一个人的样子；夜里反复出现的梦，恰好是这种习惯最不加掩饰的一面镜子。

◆ 五、缝隙与填补：没有写好的信，只有在找形状的张力

第一道缝：愿望被当成了现成的。 弗洛伊德最大的贡献，是证明了梦、口误、症状有意义；他最大的缝隙，是认定这意义在背后**早已写好**——隐梦是一封成形的信，愿望是一个完整的“我想要X”。可是，一个完整的“我想要X”，

本身就是回写之后才有的结构。在张力还没有显影、还没有回写之前，它没有“X”，也没有“我”，只有紧。梦里的那些画面，正是张力在找形状；它找到什么形状，跟它手边有什么材料（高中、驾校、领导、妈妈）大有关系。

这跟全书对弗洛伊德的判决是同一条：他看见了全部的 D（张力、改道、对象替代），却把它们安放在一个先在的主体上——这里，先在的不只是那个做梦的“我”，还有那个早已成形、等着被化装的“愿望”。有 D 无 S 回写：改道看得一清二楚，可“改道之后回写出一个什么样的我”，在他的框架里没有位置，因为他认为一切早已在梦之前写好了，解梦只是把它读出来。

第二道缝：审查员被拟人化了。 在弗洛伊德的描述里，有一个“审查”在把关，它判断哪些可以通过、哪些要改装。这个审查员后来在结构模型里，大致落到了自我和超我身上（见上一章）。可是一个会判断、会改装的审查员，本身就是又一个先在的小主体。发生学不需要这个小人：张力之所以“绕道”，不是因为有人在门口拦着，而是因为白天的场里没有让它显影的位置，夜里规矩松了，它就抓住手边最像的材料显影。所谓“化装”，大多就是张力在三号位上找到的、并不精确的叠影。

第三道缝：只往回读，不往前看。 弗洛伊德的解梦，方向是回溯：从显梦往回挖，挖到隐梦，挖到童年，挖到某个被压抑的愿望。这当然有它的价值。但它只问“这个梦是从哪里来的”，不问“这个梦之后，生出了一个什么样的我”。可对做梦的人来说，后一个问题常常更要紧。小满醒来那一刻，是被梦吓住、回写出一个“我果然不行”的我，还是像她那样想笑、回写出一个“我当年也过了”的我，第二天上考场的就是两个不同的人。

怎样填补？

第一，把“这个梦藏着什么愿望”换成随身三问。张力从哪里积累？——学车的这大半年，挂科，二十九岁的那点难堪。三号位哪一位在侧重显影？——场（被评判的考场）、分布（看不懂的卷子）、美（妈妈喊回家）。回写出的是一个怎样的我？——这一问，决定权其实在醒来的人手里。

第二，把口误当成张力回落的痕迹，而不是秘密的泄露。说错一个字，未必是心里藏着见不得人的念头，更多时候是几个场叠在一起，还没分开。这样看，人对自己的口误会宽容一些，也更容易从中看到：哪几件事在自己心里其实是同一种关系。

第三，对于反复出现的日常小不适，问一问：是不是有一段张力，三号位都堵住了，没有地方显影？小满后来想通了，学车之所以难熬，是因为整个过程里没有一样东西吸引她。第二次去考之前，她给自己找了一个美位的出口——拿到驾照以后，第一件事是开车带林妈妈去涟源看外婆（这是我构想的场景）。这件事一想起来就让她有点期待。张力有了一个可以显影的方向，就不必全部堵在太阳穴上了。这当然不是治疗头疼的方法，身体的事交给医生；它只是说明，同一段张力，给它一个可以显影的位置，和让它无处可去，结果是不一样的。

下面这张表，把三种“改道”的两种读法放在一起：

现象	弗洛伊德的读法	欲望发生学的读法
梦	成形的愿望被审查，经凝缩、移置等化装后出现；解梦＝找回原信	张力在夜里规矩松开时，借手边材料在三号位叠影显影；醒后回写出一个我
口误	被挡住的意图挤出来，与本意相撞	张力回落时几个相似的场还粘在一起，留下的叠影
症状	愿望与压抑的妥协形成	三号位都堵住、没能显影也没能回写的张力，停在身体或行为层面
方向	回溯：从现象挖到被压抑的愿望	前后都看：张力从哪来，此刻怎样显影，之后回写出什么样的我

◆ 六、回到那个早上五点四十

小满后来跟表哥周阿哲说起这个梦。阿哲笑她：“你这是被高考吓出后遗症了。”小满说：“不是。我觉得那个梦是在帮我把这大半年的紧，换成一个我认得的样子。驾照我不熟，高考我熟啊。”

这句话说得比她自己以为的还要准。张力在找形状的时候，会去找它认得的样子。弗洛伊德把这个“找”叫作化装，仿佛有人在故意遮掩；发生学把它叫作显影，因为它不是在遮掩一个已有的东西，而是在让一个还没有形状的东西第一次有了形状。

梦没有替她考试，口误也没有泄露什么秘密。它们只是那段张力在临界前后的两个侧面：一个在夜里找形状，一个在白天松下来。而真正决定这段张力走向哪里的，是她醒来那一下，想笑。

带 走 的 话

梦、口误和症状里，没有一封早已写好、被涂改了的信；有的是一段还没找到形状的张力在绕道显影——醒来以后，你怎样回写它，你就成了怎样的人。

小　账

看见的 D：学车大半年的张力，白天无处显影，夜里借高中考场、教练与领导、妈妈的召唤在三号位叠影显影；考完回落时留下“数学／科目二”的口误；三号位都堵时，停在周六早上的头疼里。

回写的我：醒来时回写出“我当年也怕过、也过了”的我，考后电话里又回写成“总算又过了一关的我”——一个会长的我；若醒来回写的是“我果然不行”，那个我就会散掉她的力气。

09

第 9 章

俄狄浦斯与压抑：家庭是最早的场

这一章的问题　弗洛伊德说，一个人最早、最深的欲望在家里成形：孩子爱上父母中的一位、把另一位当对手，然后把这份欲望压下去，压成一辈子的底色。这一章要问的是：他看见的那些东西——孩子的黏、孩子的争、孩子的不甘心、大人的“忍住”——是不是真的说明欲望有一个先在的源头？还是说，家庭只是一个人遇到的第一个“场”，欲望在这里第一次发生，而不是从这里流出来？

◆ 一、一个日常场景：豆豆挤进沙发中间

周阿哲下班回到深圳的家，已经晚上八点多。老婆在沙发上看手机，他换了鞋，一屁股坐过去，把头靠在她肩上，说了一句“今天累死了”。话音还没落，五岁的豆豆从房间里冲出来，小手一推爸爸的胳膊，硬生生挤进两人中间，嘴里喊：“我要坐这里！这是我的位置！”

阿哲笑着往旁边挪了挪。豆豆还不满足，转身抱住妈妈的脖子，回头对爸爸说：“你去那边！”阿哲故意逗他：“凭什么？这也是我老婆啊。”豆豆一听，脸涨红了，眼圈也红了，扯着嗓子喊：“不是你的！是我的妈妈！”

这一幕，几乎每个有孩子的家庭都见过。到了晚上睡觉，豆豆又来了一回：“我要跟妈妈睡，爸爸去书房。”阿哲那天心情不错，没跟他争；换了一个心情不好的晚上，他板起脸说“不行，自己睡”，豆豆哭了二十分钟，最后抱着

他的小恐龙睡着了。第二天早上起来，豆豆像什么都没发生过，抱着阿哲的腿要他讲恐龙的故事。

如果你读过一点弗洛伊德，看到这里大概会心一笑：这不就是“俄狄浦斯情结”吗？男孩爱母亲，把父亲当情敌，然后在父亲的威严面前退下来，把这份心思压到心底。阿哲也读过一些通俗心理学，那天晚上哄完孩子，他半开玩笑地跟老婆说：“咱儿子这是恋母情结发作了。”老婆白了他一眼：“他就是想挨着人坐。你下班回来，我陪了他一晚上，你一来他就没位置了。”

这两句话，一句是理论，一句是常识，恰好把这一章的问题摆在了桌上。

◆ 二、他们怎么说：俄狄浦斯情结与压抑

先公平地把弗洛伊德的意思说清楚。

弗洛伊德最早在1897年10月写给好友弗利斯的信里提到，他在自我分析中发现，自己小时候对母亲有爱恋、对父亲有嫉妒，并且猜想这是儿童的普遍现象。三年后，在《梦的解析》（1900）里，他借古希腊索福克勒斯的悲剧《俄狄浦斯王》来说明这一点：俄狄浦斯不知情地杀父娶母，观众之所以被这出戏深深打动，是因为每个人在童年都有过类似的愿望，只是后来压下去了。“俄狄浦斯情结”这个名称，一般认为是他在1910年的《男人对象选择的一种特殊类型》里才正式使用的。

在《性学三论》（1905）里，弗洛伊德提出一个当时很惊人的看法：性欲不是青春期突然冒出来的，从婴儿起就有，只是形态不同。他把这种广义的、追求快乐的能量叫作力比多。力比多在儿童身上先后集中在不同的身体部位与活动上，大约三到五岁时进入一个关键阶段，孩子的爱恋会指向父母中的一方。到这里，俄狄浦斯的戏就开场了：男孩想独占母亲，把父亲当成对手；但父亲强大，男孩害怕受到惩罚（弗洛伊德称之为“阉割焦虑”），于是放弃对母亲的独占，

转而认同父亲——“我将来要成为像爸爸那样的人”。这一放弃、一认同，在他后来的《自我与本我》（1923）里被说成是超我的来源：超我是俄狄浦斯情结的“继承人”，父亲的禁令被搬进孩子心里，成了良心与自我要求。在《俄狄浦斯情结的消解》（1924）里，他继续讨论这个过程怎样收尾。至于女孩，弗洛伊德的说法更曲折，后来受到很多批评，这里不展开。

另一个关键词是压抑。在1915年的《压抑》一文里，弗洛伊德把压抑说成一种把某个念头挡在意识之外的心理作用：念头被推开了，但它背后的能量并没有消失，还在找出口。被压下去的东西会以变形的方式回来——梦、口误、症状，这就是上一章讲过的“改道”。俄狄浦斯期的欲望，就是被压抑的头号对象：孩子不再想“我要独占妈妈”，可是这份心思没有死，它沉到了底下，以后会在恋爱的选择、对权威的态度、内疚感和焦虑里，一遍遍地冒头。

在弗洛伊德那里，这套说法有很大的解释力。1909年他发表了对一个五岁男孩“小汉斯”的分析（《一个五岁男孩的恐惧症分析》），男孩害怕马，弗洛伊德解读为对父亲的恐惧转移到了马身上。他据此认为，俄狄浦斯情结是神经症的核心，也是人类文化的一个源头——在《图腾与禁忌》（1913）里，他甚至把它推到了原始部落与宗教、道德的起源。到《文明及其不满》（1930），他说文明要求人们压抑本能，人因此有了文明，也有了不满。

公平地说，弗洛伊德在这里看见了好几样真东西。第一，他看见孩子的爱和争是真的，不是大人想象出来的；豆豆脸涨红、眼圈红，那一刻的张力一点不假。第二，他看见家庭的格局会在孩子身上留下长久的痕迹，一个人后来怎样对待亲近的人、怎样对待权威，确实跟小时候家里的样子有关。第三，他看见“忍住”不等于“没有了”；压下去的东西会换个地方冒出来。这三条，我们都承认。

问题出在他怎么安排次序。在他的图里，先有一个装着力比多的主体，力比多按发展阶段走到俄狄浦斯这一站，指向母亲；家庭是这份欲望的发源地和标准剧本，压抑是主体内部的一道闸门。换句话说：欲望是从一个已经在那里的“我”里涌出来的，家庭给了它第一个对象，压抑把它关进地下室。

◆ 三、SDE怎么看：家庭不是源头，是第一个场

我们换一个次序来看豆豆。

先看张力。那天豆豆不是一直在“恋母”。阿哲回家前，他正和妈妈一起拼乐高，妈妈的注意力有一大半在他身上，他满足、安稳，一点也不黏。阿哲进门、坐过去、把头靠在妈妈肩上的那一刻，变化发生了：原本围着他转的注意力，有一部分被分走了。对一个五岁的孩子来说，“被看着、被陪着”是幸福律里最实在的一块；这一块突然缩小，张力就在几秒钟里涨起来。

再看阈值。豆豆能忍多少？那天晚上他已经陪妈妈玩了一个多小时，本来心里是满的，照理能忍一会儿。但阿哲那个动作太直接——“坐过去”“靠在肩上”，正好压在豆豆最在乎的那个位置上。张力一下子逼近了他的忍耐边缘。注意，王德生的定义说得很清楚：“欲望是幸福律的张力增长到一定程度，离忍耐的阈值很近了，产生了一种转换和释放的必要性感知。”豆豆的“我要坐这里”，就是在这一刻冒出来的，不是在那之前就埋在他心里等着。

再看三号位。张力临界时，豆豆身上哪个号位在侧重显影？很明显是场。他要的不是妈妈这个“对象”本身——妈妈一直在那里，他刚才还背对着她拼乐高——他要的是“我挨着妈妈、妈妈陪着我”的那个场。阿哲进来，场的形状变了：原来是“妈妈和我”，现在是“爸爸和妈妈，我在外面”。豆豆冲过来挤进中间，是要把场的形状改回去。“这是我的位置”这句话说得太准了：他要的是一个位置，一个场里的位置。

那么美呢？也在，但比较弱。妈妈的怀抱、妈妈身上的味道，对豆豆有吸引力，这是美这一号位的微光。分布呢？那一刻几乎没有，豆豆非常集中，不是碎散的。所以这是一次场侧重为主、美为辅的显影。用全书的说法，接近“场＋美”的双显，但场占了大头。

最后看回写。豆豆喊出“是我的妈妈”的那一刻，一个“我”被回写出来了：一个“有位置的我”“被妈妈放在中间的我”。这个“我”不是在那之前就站在那里等着去要什么，而是在“要”里被生出来的——这正是口述一说的：“我要”不是先有一个主体性的我再来要；“我”在“要”中发生。

这个“我”会散还是会长？要看后面发生了什么。那天晚上阿哲挪了位置，豆豆赢了，张力泄掉，他很快就转去看动画片了——这是一次释放，“有位置的我”随即散去，第二天早上已经无影无踪。另一个晚上，阿哲板起脸说“自己睡”，豆豆哭了二十分钟，抱着小恐龙睡着了。这一次张力没有找到原来的出口，换了一个：小恐龙。这正是弗洛伊德说的“改道”，我们也承认改道是真的。但我们不把它叫作“欲望被压进地下室”，而叫作“未转换的张力”：张力并没有被处理成一个能长大的“我”，只是暂时找了个替身，阈值被往上推了一点。下一次爸爸再靠近妈妈，豆豆的反应可能会更快、更大——因为上一次的张力没有真正着落。

这里就是本章的要点：家庭是最早的场，不是欲望的源头。孩子来到世上，最先遇到的纠缠场 E 就是家：谁抱他、谁喂他、谁跟他抢注意力、谁说“不行”。他最早的张力在这里积累，最早的侧重显影在这里发生，最早的“我”在这里一遍遍被回写出来。弗洛伊德看见家里的戏码在一个人身上留下长长的影子，这是对的；但影子长，是因为最早的回写叠在最底下，以后的每一层都压在它上面，不是因为家里装着一口欲望的泉眼。

再说“爸爸是对手”。在弗洛伊德的图里，男孩把父亲当情敌，因为两人想要同一个对象。在我们的图里，爸爸之所以成了“对手”，是因为他一进门就改变了场的形状。换一个人进来——外婆、邻居家来串门的阿姨，甚至一只新买回来的小狗，只要它分走了妈妈的注意力，豆豆都会有类似的反应。很多家庭都有这样的经验：二胎刚出生，老大也会“我要妈妈抱”、也会推一推小婴儿。老大并不是在跟小婴儿争一个性的对象，他是在争场里的位置。弗洛伊德把这层普遍的“场的争夺”收窄成了一个带性色彩的三角剧本，并且说这个剧本是普遍的、先在的。我们把它放宽回去：是场在变，张力在涨，“我”在一次次回写。

还有一处值得细看：弗洛伊德说男孩因为害怕父亲的惩罚而退让。害怕是真的，豆豆被板着脸的爸爸说“自己睡”时，确实有点怕。可他怕的是什么？用不着假设一个隐秘的、关于身体的恐惧，眼前就有一个更朴素的答案：怕失去场里的位置。爸爸不高兴，意味着这个家的场可能对他关上一扇门——不再有睡前故事，不再有周末骑车。对一个五岁孩子来说，这比任何东西都可怕。于是他退下来，抱着小恐龙睡。这一退，确实留下了点什么：下一次他想要妈妈的时候，会先看看爸爸的脸色。弗洛伊德把这叫作“超我的种子”。我们说，这是一次“看脸色的我”被回写出来了。它会长成什么，要看后面许多次回写往哪个方向叠：如果每次退让都换来冷落，这个“我”会长成一个处处看人脸色、阈值越来越高、越来越会忍的人；如果退让之后爸爸会过来说一句“明天爸爸陪你搭恐龙乐园”，这个“我”就会长成一个“知道让一步也不会失去位置”的人。同一次退让，两种谱系，差别不在孩子心里预装了什么，而在场后来怎样接住他。

这就是我们说“家庭是最早的场”的分量所在：场不只是触发张力的地方，也是接住回写的地方。一个家给孩子的，不是一份天生的情结，而是一次又一次“我”被生出来、被接住或被丢下的经验。

◆ 四、再看压抑：大人的“忍住”

压抑不只是孩子的事。把镜头转向长沙。

林小满那天在公司开周会，老板当着全组的面说她的方案“没有新意，像去年的翻版”。她其实熬了两个通宵，方案里有三处是她觉得很得意的改动，老板一处都没看出来。她的手在桌子底下攥紧了，话已经到了嘴边——“您看过第三页吗？”——最后还是咽了回去，只说了一句：“好的，我再改。”

这就是日常生活里的“压抑”。弗洛伊德说的压抑主要是无意识的，小满这一下是有意识的“忍”，严格说不是一回事；但两者的结构有一处相通：张力被挡住了出口。小满那天下班后没回家，在商场里逛到十点，买了一支她平时舍不得买的口红，又在回家的地铁上刷了一个小时的短视频。第二天早上，她对那支口红已经没什么感觉了。

照弗洛伊德的说法，这是被压抑的东西改道冒出来。我们也同意张力改了道。但要追问一句：被压下去的是什么？弗洛伊德会说，是一个已经成形的欲望（比如对权威的敌意，追根溯源，连着小时候对父亲的那份），它被关进了地下室。我们说：被挡住的是一股还没有成形的张力。小满想说“您看过第三页吗”的那一刻，一个“被看见的我”“有本事的我”正要被回写出来——场是会议室，美是她对自己方案的那份得意。这个“我”没有生出来，张力就悬在那里。它没有消失，它推高了阈值：今天她能忍，下一次老板再说类似的话，她要么忍得更辛苦，要么在一个不相干的地方炸开。

这就是承重命题第八条：“压抑不消除欲望，只推高阈值；'未转换的张力'取代'被压抑的缺'。”弗洛伊德说压抑把欲望藏起来；我们说压抑把张力悬起来。藏起来的东西，好像有一个完整的形状躺在底下等着被挖出来，所以精神分析的工作像考古；悬起来的张力没有完整的形状，它在等的不是被挖出来，而是被转换——被交给一个能让“我”长起来的通道。小满那天晚上要是没有去买口

红，而是把“第三页”重新写成一封两百字的说明，第二天找个合适的时机发给老板，那股张力就有可能变成一个“会为自己的东西说话的我”。这个“我”会长：下一次她再遇到类似的场，阈值不必推高，因为她手里有了一个出口的样子。

◆ 五、长大以后：家这个场还在

有人会说：豆豆五岁，小满二十九岁，一个是孩子，一个是大人，怎么能放在一起谈？弗洛伊德恰恰是要把两者连起来的：大人身上的情结，是童年的戏没有演完。这一点我们同意一半。连起来的不是一份埋藏的欲望，而是一种反复出现的场的格局。

看小满的另一个周末。林妈妈从娄底打来电话，先问吃饭没有、加班多不多，接着话锋一转：“你表哥阿哲又升了组长，豆豆都五岁了，你呢？”小满握着手机，嘴上说“妈，我知道”，心里那股熟悉的东西又涨起来了。挂了电话，她在床上躺了半个小时，什么都没干，最后起身把衣柜整个翻了一遍，把几件旧衣服装进袋子，说要捐掉。

这股东西从哪里来？小满自己说得出来：从小到大，妈妈总拿表哥当标尺。表哥考了第一，表哥上了好大学，表哥结了婚。小时候过年，一大家子坐在娄底老屋的饭桌上，大人夸表哥，小满就在桌子底下踢椅子腿。那一刻的场，是“大家都看着表哥，我在外面”——跟豆豆被挤出沙发中间，是同一种形状。

按弗洛伊德的路子，这里可以讲出一整套家庭三角或手足之争的故事（他在《梦的解析》谈“亲人死去的梦”时，就讲过孩子对兄弟姐妹的敌意），一直追到童年深处。按欲望发生学，我们看到的是：二十多年来，“我在场外、别人在中心”这个格局，在小满身上一遍遍触发同一种张力，她的阈值在这个点上一直偏低——一听到“表哥”两个字，张力几乎立刻就到了边缘。而她每次的出口都

差不多：忍住，然后在一个不相干的地方泄掉（踢椅子腿、翻衣柜、买口红）。每一次泄掉，回写出的都是一个“被比下去、又不甘心的我”，散得很快，但格局留下来了，下次再来。

这就是为什么童年显得那么“决定命运”：不是因为童年装了一口泉眼，而是因为同一个场的格局被一次次重演，而每一次的回写都没有长成一个新的“我”。要改变它，不一定要回去挖童年；可以在下一次格局重演的时候，换一个出口。小满后来有一次跟妈妈说：“妈，我这周做的那个方案客户特别满意，我给你看看。”林妈妈愣了一下，说：“哎呀，那你给我发过来。”那天晚上，小满没有翻衣柜。那一次回写出的“我”，是“在妈妈的场里有自己位置的我”——一次而已，但它不是散的那一种。

把上面几层放在一起，可以对照着看：

问题	弗洛伊德的回答	欲望发生学的回答
欲望从哪里来	主体内的力比多，按阶段指向父母	幸福律的张力在场的变化中积累到阈值
家庭是什么	欲望的源头与标准剧本	最早、最长时间泡在里面的场
对象是什么	欲望的目标，最早的对象是原型	张力当下可用的出口
压抑做了什么	把成形的欲望关进无意识	挡住出口，张力悬起，阈值推高
出路是什么	把被压抑的带回意识	把张力转换，回写出一个会长的“我”

◆ 六、缝隙与填补

把弗洛伊德的俄狄浦斯与压抑放在 SDE 的眼光下，缝隙在哪里？

第一道缝隙：源头放错了地方。弗洛伊德把家庭当成欲望的源头和标准剧本，好像每个人身上都装着同一出三角戏，力比多按阶段走到这一站就开演。可我们看到的是：张力在场的变化中涨起来，家庭之所以重要，是因为它是一个人最早遇到、最长时间泡在里面的场。源头不是家里，源头是“张力—阈值—显影

一回写”这一整套发生过程；家庭是这个过程第一次、也是最密集地上演的地方。这一填补并不否认童年重要，反而解释了童年为什么重要：最早的回写最先叠起来，也最难被后来的回写改写。

第二道缝隙：对象被看成了原因。在俄狄浦斯剧本里，母亲是欲望的对象，父亲是对象之争的对手，好像欲望因为母亲而起。承重命题第三条说：“对象是出口，不是原因。”豆豆的张力在先，妈妈只是那个场里最近、最可用的通道。换一个场景——幼儿园老师牵了别的小朋友的手——豆豆也会冲过去说“我要老师牵我”。弗洛伊德也承认对象可以替换（他叫“对象选择”“移情”），但他仍然把最早的对象当作所有后来对象的原型、源头。我们说：最早的对象不是源头，是第一个出口；后来的出口像它，是因为同样的场的格局（被分走注意、要回位置）一再出现，不是因为一份原始的欲望在不断找它的替身。

第三道缝隙：有 D 无 S 回写。这是贯穿第二编的大缝隙，在俄狄浦斯这一章看得特别清楚。弗洛伊德把张力的种种运动——争、退、认同、压抑、改道——描绘得非常细，可是“我”在他那里是早就在的：本我早就装着力比多，自我早就在那里与现实打交道，超我是后来装进去的一块。他看见了差异的运动（D），却没有看见这些运动每一次都在回写出一个“我”（S 的显露）。比如他说男孩“认同父亲”，从而形成超我。在我们看来，认同父亲不是在一个已有的主体里装进一个新部件，而是一次新的回写：豆豆有一天会在玩具店门口对自己说“我是大孩子，不哭”，那是一个“像爸爸那样的我”被回写出来了，而且如果每次这样的回写都被大人看见、接住，它会长；如果只是靠害怕撑着，那它就是悬起来的张力换了一种形状，随时会散，也随时会以别的方式反弹。

第四道缝隙：出路只有“意识到”。弗洛伊德给的出路，是把被压抑的东西带回意识：说出来、认出来，症状就会松开。这在很多时候是有帮助的，我们并不否认。但“意识到”本身只是看清了张力的来路，并没有给张力一个新的去

处。按欲望发生学，出路不在挖出来，而在转换：张力交给创造律，回写进入一个人的谱系，“我”长大。小满明白了“我其实是想被看见”，这是第一步；把“第三页”写成一封说明，才是第二步。（第27章会专门谈“压抑不是出路，转换才是”，此处只点到。）

这四道缝隙合起来，可以用一句话填补：弗洛伊德看见了家庭里最早、最浓的张力，看见了压抑之后张力的改道，这都是真的；但他把家庭当成了欲望的源头，把压抑当成了欲望的仓库。我们把次序倒过来：家庭是最早的场，压抑是未转换的张力；“我”不是这出戏的主角，而是这出戏一次次演出之后，留下来的东西。

最后补一句，免得误会。我们这样解读，并不是说孩子对父母没有深情，也不是说童年的创伤不要紧，更不是给任何家庭开方子。家里发生的事情确实会长久地塑造一个人——正因为家是最早的场，在那里一次次回写出的“我”，是一个人谱系的第一层。说“家庭不是源头”，不是在降低家庭的分量，而是把分量放回到一个可以改变的地方：源头是改不了的，场却是可以一点点改的。阿哲那天晚上如果在坐下之前先蹲下来跟豆豆说一句“爸爸能也挨着你们坐吗”，场的形状就从“爸爸挤进来”变成了“我们三个人”，豆豆那一刻回写出的“我”，很可能就是“我是可以让出一块位置的人”。这不是治疗，只是一个父亲在日常生活里换一个次序。

带 走 的 话

家不是欲望的泉眼，而是一个人最早泡在里面的场；“我”不是从家里流出来的，是在家里一次次被“要”出来的。

小　账

看见的 D：场的形状一变（有人分走了注意力），张力就在几秒钟内逼近阈值；压抑不消除它，只把阈值推高。

回写的我：豆豆的“有位置的我”，靠释放赢回座位，随即散去；小满“会为自己说话的我”若能转换成一封说明，会长。

◆

10

第 10 章

总判：弗洛伊德的缝隙

这一章的问题　前面四章，我们分别看了弗洛伊德的锅炉模型、三分人格、改道的张力和俄狄浦斯与压抑。每一章都说他“看对了一半”。这一章要把这些“一半”收拢起来，回答一个总问题：弗洛伊德到底看见了什么、错过了什么？他的整座大厦，缝隙在哪一条梁上？补上这道缝，我们手里多了什么，又能拿出什么可以被生活检验的判断？

◆ 一、一个日常场景：阿哲的第三台磨豆机

周阿哲是程序员，平时不怎么花钱，唯独对手冲咖啡上心。去年秋天，他买了第一台磨豆机，八百多块，豆子磨开时满屋子香，他高兴了整整两个月，每天用完都要刷一遍。今年三月，项目上线前连着加了三周班，有一天凌晨一点，他在工位上改完最后一个 bug，打开购物软件，又下单了一台，一千二。到货那天他兴奋了一个星期。六月，又一个项目延期，老板在群里点了他的名。那天晚上回家，他没开灯，坐在书房里刷咖啡论坛，刷到两点，又下单了一台限量款，两千多。快递到的那天，他拆开、磨了一回豆子，就放进了柜子里。

老婆问他：“上一台不是还挺新的吗？”阿哲说：“这台刀盘不一样。”说完他自己也觉得有点虚。那天晚上，豆豆睡了，他坐在书房里看着柜子里三台磨豆机，第一次认真想了一个问题：我到底在要什么？

如果请弗洛伊德来回答，他大概会说：这是被压抑的东西在改道。工作的压力、对权威（老板）的不满，甚至更早的、跟父亲有关的什么，被挡在意识之外，于是换成一个安全的对象，从购物这个口子漏出来。磨豆机是替身，真正的欲望藏在下面。

这个回答有它的道理，我们在第8、9章都承认过。但阿哲的故事里，还有一样东西是弗洛伊德的框架很难说清楚的：为什么三台磨豆机之间的间隔越来越短，每台带来的高兴越来越少？第一台高兴两个月，第二台一周，第三台拆开就收起来了。如果磨豆机只是一个被压抑欲望的替身，为什么替身越来越不管用？弗洛伊德可以说“因为真正的欲望没有被意识到”，这也说得通。可如果我们换一个次序来看，答案会更直接，而且可以被检验。这一章就要讲清楚这个次序。

◆ 二、他们怎么说：弗洛伊德的整座大厦

先把弗洛伊德的整体图景，在一个段落里公平地重述一遍，作为总判的底稿。

弗洛伊德认为，人的心理生活由一种能量推动。早期他把这种能量主要理解为性的能量，即力比多（《性学三论》，1905）；这能量要求释放，释放带来快乐，受阻带来紧张与不快，这就是“快乐原则”（《心理功能两原则的表述》，1911；《超越快乐原则》，1920）。后来他又加进了一种趋向消解与毁灭的力量，与生命本能对举（《超越快乐原则》，1920），这在他的学生中争议很大。心理结构上，他先分意识、前意识、无意识三层（《梦的解析》，1900），后来改为本我、自我、超我三个部分（《自我与本我》，1923）：本我装着本能冲动、只认快乐，自我与现实打交道、在中间调停，超我是内化了的父母与社会禁令。冲动受阻时，自我会动用各种防御，其中最根本的是压抑（《压抑》，1915）；被压抑的东西会以梦、口误、症状的形式变形回来（《梦

的解析》，1900；《日常生活的心理病理学》，1901）。这一切的发展主轴，是力比多经由不同阶段走到俄狄浦斯期，在家庭三角中受挫、退让、认同，形成超我，奠定一生的格局（《性学三论》，1905；《自我与本我》，1923）。治疗的方向，是让被压抑的东西回到意识，用他在《精神分析新论》（1933）第31讲结尾那句名言的大意说：本我所在的地方，自我应当到那里去。至于文明，它要求人放弃一部分本能满足，人因此获得秩序，也因此有了长久的不满（《文明及其不满》，1930）。

这座大厦有一个结构上的共同点，贯穿前面讲过的每一层：先有一个主体（或者说一个装着能量的心理装置），能量从这个主体里发出，奔向对象；受阻了就积压、改道、变形。欲望，在他那里，是一个已经在场的主体发出来的东西。这就是王德生口述四所说的“主体发出欲望的理论”。

◆ 三、SDE怎么看：张力、阈值、显影、回写

把阿哲的三台磨豆机，按欲望发生学的次序走一遍。

第一拍，张力积累。阿哲每次下单之前，都有一段张力在涨：连续加班三周、项目延期、被老板在群里点名。这些都压在幸福律上——睡不够、不被认可、没有自己的时间。注意，张力的来路是他的生活，不是他心里预先藏着一个“想要磨豆机”的欲望。如果那几周项目顺利、周末陪豆豆去了海边，他多半不会在凌晨一点打开购物软件。

第二拍，到了阈值，三号位侧重显影。凌晨一点改完 bug，他累到了极点，张力离忍耐的边缘很近了，这时候“必须做点什么”的感觉出现了——王德生口述二所说的“转换和释放的必要性感知”。哪个号位在侧重显影？第一台磨豆机时，主要是美：豆子磨开时的香气、手柄转动的手感、那份做工，对他有真实的吸引力，他会擦、会研究、会跟同事聊。到第三台时，美已经很弱了，他甚至说

不清新的“刀盘”好在哪里；那天晚上更多的是分布在显影——黑着灯刷论坛刷到两点，一页页滑过去，什么都看，什么都没真正看进去，最后在碎散中随手下了一单。形状变了：从“被一样东西吸引”变成了“在一堆东西里漂”。欲望就在这一拍发生，而这一拍的形状，决定了后面的一切。

第三拍，回写出“我”。第一台磨豆机到手，回写出的是一个“懂咖啡、有点讲究的我”，这个“我”跟他的工作、他的手艺连在一起，持续了两个月，甚至还长了一点（他开始每天早上给组里几个人冲一壶，成了同事口中的“咖啡懂哥”）。第三台到手，回写出的“我”很模糊，大约是“今晚总算为自己做了点什么的我”，拆开、磨一回就散了。

把这三拍连起来看，就能回答上面那个问题：为什么间隔越来越短、满足越来越少？因为阿哲一次次走的是释放的路：张力到了阈值，从购物这个口子泄掉，“我”随即散去。散去之后，张力的来路（加班、被点名）没有变，下一轮很快又积起来；而上一次回写出的那个“我”没有长大，没能在下一次替他接住张力——他手里没有更好的出口，只有那个最熟的口子。于是口子越用越快、越用越松，每次泄掉的也越来越少。这不是因为一个被压抑的真欲望没被挖出来，而是因为张力从来没有被转换。

◆ 四、总判：弗洛伊德的缝隙

现在可以写出这一编的总判。我们照全书的判词来写：

弗洛伊德学派看见了欲望的全部 D 现象（张力、压抑、改道、对象替代），却把它们安放在一个先在的主体上。欲望发生学把次序倒过来：幸福律的张力临界时，分布、场、美三号位侧重显影，回写出一个“我”。

拆开说，他看见的是什么？

他看见了张力。锅炉模型（第6章）最可贵的地方，就是承认人身上有一种会积累、会要求出路的东西，不是靠理性一句话就能打发的。阿哲知道自己不需要第三台磨豆机，可他还是下单了——这一点弗洛伊德比很多讲理性选择的人看得准。

他看见了压抑与改道。第8、9章讲过，张力受阻不会消失，会换出口：梦、口误、症状，在今天的日常生活里还有凌晨的购物车、深夜的短视频。阿哲的磨豆机就是一次改道，这一点我们完全承认。

他看见了对象替代。三台磨豆机之间的关系、小满的口红、豆豆的小恐龙，都是一个出口顶替另一个出口。弗洛伊德把这些替代描绘得细致入微，是他最了不起的观察力所在。

他还看见了家庭这个最早的场（第9章）对一个人的长久影响。

这四样，都是 D——差异的运动、张力的流转。他几乎把欲望的全部 D 现象都看到了。

那么，缝隙在哪里？在他把所有这些运动，安放在一个先在的主体上。本我在那里装着能量，自我在那里调停，超我在那里管束（第7章）；力比多像锅炉里的蒸汽，先在那里，然后找出口（第6章）。这是一个“有 D 无 S 回写”的图：差异的运动全看到了，但每一次运动之后，有一个“我”被显露、被回写——这一拍，他没有看见。在他的图里，“我”是舞台，欲望是在舞台上发生的戏；在我们的图里，“我”是戏演完之后留下来的东西，下一场戏又在它上面演。

用一句话说：“本我”不是一个装满欲望的地窖，而是还没有回写成形的张力。他看到的那个翻腾的、不讲理的、只要快乐的东西，是真的——但它不是一个先在的“部分”，而是张力在尚未找到显影与回写之前的样子。一旦张力在某

个号位上显影、回写出一个“我”，那个“不讲理的东西”就有了形状；形状长得好，它就成了一个人的力量；形状长不好，或者每次都只泄掉不成形，它就一直以“本我”的面目出现，好像底下永远有个怪物。

这道缝隙带出了三个后果，前面各章已分头讲过，这里收拢：

其一，把对象当原因（第9章）。主体在先，那它就“要”某个东西；于是对象成了欲望的目标，最早的对象成了一切后来对象的原型。我们说：对象是出口，不是原因。阿哲要的不是磨豆机，磨豆机是那几次张力最顺手的出口。

其二，把压抑当仓库（第8、9章）。主体在先，那被挡住的欲望就是一个完整的东西，被关进了地下室，治疗就是考古。我们说：压抑不消除欲望，只推高阈值；被挡住的是未转换的张力，不是被压抑的缺。

其三，出路只剩“意识到”与“释放”。主体在先，问题就是主体内部的配置出了毛病：要么让被压抑的回到意识，要么在现实允许的范围内释放。我们说：这两样都有用，但都不够。张力需要的是转换——交给创造律，回写进入一个人的谱系，让“我”长大。阿哲意识到“我是因为加班太累才买磨豆机的”，这是一步；他后来要是把那股张力交给一个能长的东西——比如他一直想做却没时间做的那个开源小工具，每次累到极点时写二十行代码——那才是转换。

所以我们的定位式是：他们问“我想要什么”，我们问“要怎样生出了我”。弗洛伊德的问题，深处其实是“我（这个主体）想要什么、为什么得不到、得不到之后怎么办”；我们的问题是“这一次的'要'，是怎样把一个'我'生出来的——生出来的这个'我'，会散，还是会长”。

◆ 五、为什么“主体在先”这么难被看破

这道缝隙之所以一百多年来不太显眼，不全是弗洛伊德的问题，也跟我们每个人说话的习惯有关。

我们说“我想要”，句子的头一个字就是“我”。语法先替我们把主体摆好了，然后才轮到“要”和“要的东西”。小满说“我想买那支口红”，阿哲说“我想要一台新磨豆机”，豆豆说“我要妈妈”——每一句都让人觉得，“我”早就在那里，然后才伸手去够。日常语言是这样，人对自己的感觉也是这样：回头看的时候，总觉得那个想要的“我”一直都在。

可是如果你在张力发生的那一刻仔细看，事情不是这样排的。阿哲凌晨一点打开购物软件时，并没有一个清清楚楚的“我”在决定什么；他很累，手在滑，心里堵着一团东西，等那一单下完，他才对自己说“我就是想要这台”。那句“我想要”，是事后补上的解说。豆豆冲向沙发的时候，也没有先在心里想“我要独占妈妈”；他是先冲过去、先挤进去，喊出“这是我的位置”时，那个“有位置的我”才出来。“我要”之前没有我——这句书名，说的就是这个次序：在“要”的那一刻之前，“我”还没有成形；“我”是在那一刻被回写出来的，语言随后把它放到了句首。

弗洛伊德是一个极为敏锐的观察者，他其实看到了很多“事后补上的解说”——他管这叫“合理化”，说人常常为自己的冲动编出好听的理由。但他只把这个看法用在“理由”上，没有用在“我”本身上。他怀疑人为什么想要，却没有怀疑那个想要的人是不是事先就在。这一步，就是欲望发生学往前多走的一步。

◆ 六、随身三问：把总判带回生活

全书给每个读者留了三个随身问题。在第二编的结尾，我们用它们把阿哲的事情再过一遍，也给读者示范一下怎样在自己身上用。

第一问：此刻的张力从哪里积累？阿哲的答案不是“我对磨豆机有执念”，而是“三周加班、项目延期、被点名”。这一问的用处，是把目光从对象挪回生

活。很多人花大量力气跟对象较劲——删掉购物软件、发誓不再买——却从没问过张力是从哪里来的。张力的来路不动，删掉一个口子，还会有下一个口子。

第二问：三号位哪一位在侧重显影？第一台磨豆机时是美，第三台时是分布。这一问的用处，是看清这一次“要”的形状。美侧重时，人是被吸引的，那份吸引里往往有真东西，可以顺着它走下去；分布侧重时，人是碎散的，那一刻要什么其实都差不多，这时候最需要的不是再加一个对象，而是让自己先停一下、聚一聚。阿哲后来发现，每当自己开始在论坛上“一页页滑”的时候，就是该合上电脑的时候——这是一个极朴素的办法，但它对准了显影的形状，而不是对准磨豆机。

第三问：回写出的是一个怎样的“我”——会散，还是会长？“懂咖啡的我”长了一阵，“今晚为自己做了点什么的我”即刻就散。这一问的用处，是给每一次“要”记一笔账：这一次之后，我手里多了什么？如果什么都没多，只是泄掉了一口气，那就是释放；如果多了一点手艺、一段关系、一样作品、一份对自己的了解，那就是转换。

这三问没有一问是在问“我内心深处真正想要的是什么”。这不是说那个问题没意思，而是说，按欲望发生学的次序，那个“内心深处的我”并不是先在那里等着被找到的；它是在你一次次回答这三问、一次次换一个回写方向之后，慢慢长出来的。

【两点公道话】

总判不是一笔勾销，有两点公道话要说在前头。

第一，弗洛伊德自己也没有把主体看成铁板一块。他在后期反复强调自我的大部分是无意识的、自我是从本我中分化出来的（《自我与本我》，1923），甚至说自我首先是一个“身体的自我”。这些说法里，已经有“我是被生出来

的”的影子。可以说，他在大厦的边上摸到了发生的门，但他的总框架——能量从主体发出、在主体内部被调配——没有让他推开这扇门。

第二，我们说他“有 D 无 S 回写”，不是说他不关心人格的形成；他当然关心，整个发展阶段论就是讲人格怎样形成。差别在于：在他那里，人格是在童年的几个关口一次性定型的，此后的生活是在已定型的结构上演出；在我们这里，“我”是一次次侧重显影回写叠起来的谱系，每一次“要”都在叠，一直在叠，到老都在叠。前者给人一种宿命感（“都是童年决定的”），后者给人一个可以动手的地方（“下一次怎么回写”）。

◆ 七、一个可能的反驳

读到这里，熟悉精神分析的读者也许会说：你们说“我在要中被回写出来”，可是阿哲在下第三单之前，难道不是已经有一个阿哲了吗？他有名字、有工作、有老婆孩子、有三十四年的记忆。说“我要之前没有我”，是不是太夸张了？

这个反驳很好，值得正面回答。

阿哲当然有一个持续的生活：名字、身份、记忆、习惯。欲望发生学并不否认这些。我们说的是：在每一次“要”发生的那一刻，起作用的不是一个完整的、统一的、站在背后发号施令的主体，而是这一刻的张力、这一刻的显影形状；那个“我”——“懂咖啡的我”“为自己做点什么的我”——是在这一刻被回写出来、叠到谱系上去的。阿哲的三十四年，就是无数次这样的回写叠起来的谱系（承重命题第九条：“'我'不是常驻主体，而是一次次侧重显影回写叠起来的谱系”）。谱系当然有延续性，就像一棵树的年轮有延续性；但没有哪一圈年轮是“树的本体”，站在其他年轮后面决定树往哪里长。

打个日常的比方。一个人的“口味”好像是固定的：阿哲爱吃辣。可他小时候在湖南长大，吃辣是因为家里天天做；到深圳后有几年改吃清淡，是因为老婆是广东人；最近又开始吃辣，是因为公司楼下新开了一家湘菜馆，同事们中午常去。你说“阿哲爱吃辣”，这句话没错，但“爱吃辣的阿哲”不是先在那里、然后去找辣椒的；它是一顿顿饭、一个个饭桌（场）回写出来的。哪天他换了工作，楼下没有湘菜馆了，这个“我”也许又会慢慢变淡。

所以，“我要之前没有我”不是说人没有连续性，而是说：连续性本身也是发生出来的，是一次次回写的结果，不是一个先在的底座。弗洛伊德把底座放在了最前面，我们把它放回到它该在的地方——最后面，作为结果，而且是一个一直在长、也可能散掉的结果。

◆ 八、一个可以被生活检验的判断

科学的说法，要给出能被生活检验、可能被推翻的判断。欲望发生学在这里给出第一个可错预言：

若一个人长期只“释放”不“转换”，其满足间隔会越来越短、对象替换越来越快（可观察）。

阿哲的三台磨豆机，正好是一个小样本：满足从两个月缩到一周，再缩到拆开即收；间隔从五个月缩到三个月。当然，一个人的三次购物证明不了什么，这只是一个示意。真正的检验，要靠长期追踪：找一批人，记录他们面对张力时的出口——是购物、刷手机、暴食这类泄掉即散的释放，还是写东西、练手艺、修复关系这类回写成“我”的转换——看释放型的人，满足间隔是不是真的在缩短，对象是不是真的换得越来越快。

如果长期追踪发现，释放型的人满足间隔并不缩短，那么这个命题就要收窄——也许它只在某些张力来源（比如工作压力）上成立，或者只在某些出口（比如购物）上成立。我们愿意让它被检验，也愿意在检验之后修改它。

普通读者不必等研究结果，也可以在自己身上做一个小小的观察。拿一个本子，或者手机备忘录，记一个月：每次“非要做点什么不可”的时候，写下三样东西——当时张力从哪里来、最后做了什么、那件事带来的好心情持续了多久。林小满试着记过两周。她发现，加班后刷短视频的那种“放松”，平均撑不过第二天上午；而有一次加班后她去楼下花店买了一小把雏菊，回家插在瓶子里，顺手把早就想写的一篇读书笔记写了三百字——那一晚的好心情，第三天还在。两周的记录证明不了什么规律，但它让她第一次看见了两种出口的差别：一种是泄掉，一种是长出点什么。这个差别，正是预言一要去检验的东西。

还要说明一点：这个预言说的是“长期只释放不转换”。偶尔的释放没有问题，人累了刷刷手机、买件喜欢的东西，是生活的一部分，用不着如临大敌。问题在“长期只”——当释放成了唯一的出口，那个口子才会越用越快。欲望发生学不是要人戒掉释放，而是提醒人：别让释放成为唯一的路。

这个预言跟弗洛伊德的框架有一处真正的分歧：在弗洛伊德那里，替代满足之所以不管用，是因为真正的欲望没被意识到，所以预测是“意识到之后会好转”；在我们这里，释放之所以越来越不管用，是因为没有一个会长的“我”被回写出来，所以预测是“只意识到而不转换，间隔照样会缩短；转换了，即使没有挖出什么深层动机，间隔也会拉长”。这两个预测是可以分开检验的。

第二个可错预言放在这里一并立下，它要到第五编和第29章才展开：算法推荐越精准，分布侧重型欲望越多、“我”越难成形。阿哲第三次下单前那两个小时的“一页页滑”，就是分布侧重的样子；而推荐越准，滑的那一页就越贴着

他的口味，越不容易停下来聚一聚。若将来出现大量反例——精准推荐反而让人的“我”更稳定——这个命题就须修正。

◆ 九、缝隙与填补

把这一章收成一张对照，作为第二编的结账：

弗洛伊德看见的（D）	他的安放	缝隙	欲望发生学的填补
张力会积累、要出路	力比多是主体内的实体能量	能量实体化、主体在先	张力属于幸福律，在生活中积累
压抑与改道	欲望被关进无意识	压抑被当作仓库	压抑推高阈值，张力未转换
对象替代	最早的对象是原型	对象被当作原因	对象是出口，张力在先
家庭的长久影响	家庭是欲望的源头	源头放错地方	家庭是最早的场
人格的形成	童年几个关口一次定型	有 D 无 S 回写	“我”是一次次回写叠起的谱系

最后一行是根。前四行的缝隙，都是从最后一行长出来的：只要“我”在先，能量就得装在“我”里，压抑就得是“我”内部的仓库，对象就得是“我”要的目标，家庭就得是“我”最初的欲望发源地。把最后一行翻过来——“我”在后，在一次次“要”中被回写出来——前四行就都顺了。

这就是第二编的总判，也是王德生口述四的落点：“这个欲望发生学就能解构弗洛伊德和他的学生们的：主体发出欲望的理论。”弗洛伊德本人到此判完。下一编，他的学生们一个个出走：荣格把力比多去性化，阿德勒把自卑放到中心，克莱因把镜头推到婴儿，赖希把力比多放回身体。他们各自修补了老师的一块，但我们会看到，那根梁——“主体在先”——他们大多没有动。

带走的话

弗洛伊德看见了欲望的全部运动，却把它们安放在一个早已在那里的“我”身上；把次序倒过来，“我”是这些运动每一次留下来的东西。

小　账

看见的 D：张力在生活中积累，到阈值时从熟悉的口子泄掉；口子越用越快，满足越来越短。

回写的我：阿哲第一台磨豆机回写出“懂咖啡的我”，长了两个月；第三台只回写出“今晚为自己做了点什么的我”，拆开即散——若把张力交给那个开源小工具，才会长。

◆



第　三　编

分裂的学生

导　语

弗洛伊德身边和身后，走出了一批各有主张的学生与后来者。这一编读五位：第11、12章是荣格，先看他怎样把力比多变成普遍的心理能量，再看他的原型与集体无意识；第13章是阿德勒，自卑与追求优越；第14章是克莱因，婴儿的爱与恨；第15章是赖希，身体里被堵住的力比多。

他们吵的架很多，但吵架的人站在同一块地板上：欲望有一个源头，源头在主体里面，或者在主体之下。这一编要做的，是一位一位找出这块共同地板的接缝，看每一位各自在哪里把地板铺厚了、把门槛抬高了，又在哪里已经伸手去够发生学的边。

读这一编时，建议每读完一位，就回头问一次随身三问：张力从哪里积累？哪个号位在侧重显影？回写出的是什么样的我？

11

第 11 章

荣格（上）：普遍心理能量

这一章的问题　弗洛伊德最看重的学生荣格，在一个关键问题上跟老师分了手：推动人的那股能量，真的都是性的吗？荣格说不是，它是一种普遍的心理能量，可以流向工作、信仰、艺术、求知，流向任何地方。这一步走得很大，看起来离“主体发出欲望”远了一些。这一章要问：荣格把能量“去性化”之后，欲望的源头问题解决了吗？还是说，他只是把锅炉里的燃料换了个名字，锅炉还在？

◆ 一、一个日常场景：林妈妈退休后的第一年

林妈妈在娄底一所小学教了三十四年语文，三年前的秋天退休。退休那天，学校给她开了个小小的欢送会，学生们送了一束花和一张大卡片。她回家把卡片立在电视柜上，高兴了好几天。

然后，日子一下子空了。头两个月，她每天早上六点照样醒，醒来才想起不用去学校。她把家里里外外擦了三遍，把阳台上的花换了一轮盆，给小满打电话的次数从一周两次变成了一天一次，每次都问“吃饭没有”“加班多不多”“有没有对象”。小满在长沙接得心烦，有一次没忍住说：“妈，你能不能找点自己的事情做？”林妈妈在电话那头沉默了一下，说：“我这不是关心你嘛。”挂了电话，她在客厅坐了很久。

那年冬天，楼下几个老姐妹拉她去跳广场舞。她起初不肯，说那东西太吵，自己也不会。拗不过去了两次，发现自己跳得未必好看，可记动作比别人快，又会喊拍子，没过一个月，就被大家推成了“领队”。每天晚上七点，她提着小音箱下楼，站在最前面喊“一二三四”，纠正这个的手、那个的脚，跳完还要组织大家拍视频发群里。再往后，她在老年大学书法班也越练越勤（这个班第4章提过，当初是老同事拉她去的），每天上午练两个小时字，练得腰酸背痛也不肯停。

到了第二年春节，小满回娄底过年，发现妈妈变了：电话少了，话题多了，提起书法班的老师和广场舞队里的谁谁谁，眉飞色舞。至于“有没有对象”这个问题，她只在年夜饭桌上问了一次，问完自己先笑了：“算了，你自己的事情你自己拿主意。”

如果请弗洛伊德来看林妈妈，他也许会说，这是力比多的“升华”：本来的本能能量被导向了社会认可的、更高级的目标。弗洛伊德的确用过“升华”这个说法，主要用来解释艺术、科学等文化成就（《性学三论》，1905；《列奥纳多·达·芬奇和他童年的一个记忆》，1910）。可是把一位退休老教师跳广场舞、练书法，归结为某种性能量的转向，听起来总有些别扭。

荣格会给出一个更顺耳的解释：林妈妈身上有一股心理能量，原来投在教书上；退休后，这股能量失去了去处，就倒流回来，变成焦虑、唠叨、空落；后来找到了新的河道——广场舞和书法，于是又顺畅地流了出去。这个解释，大多数人听了都会点头。

我们也点头，但只点一半。这一章就来细看另一半。

◆ 二、他们怎么说：荣格与弗洛伊德的分裂

荣格是瑞士人，比弗洛伊德小近二十岁。他早年在苏黎世的布尔格霍尔茨里精神病院工作，用词语联想实验研究病人的“情结”，发现病人会在某些词上反应迟缓或异常，于是推断这些地方连着一团带情感的、被压下去的内容。这些研究让他对弗洛伊德的压抑理论产生了共鸣。1906年两人开始通信，1907年在维也纳第一次见面，据说一谈就是十几个小时。此后几年，弗洛伊德把荣格看成精神分析运动的继承人，1909年两人一起应邀去美国克拉克大学讲学，1910年荣格出任新成立的国际精神分析协会首任主席。

裂缝在几年里逐渐变大，核心正是力比多。荣格在1911年到1912年分两部分发表了《力比多的转化与象征》（英译本早期名为《无意识心理学》，后修订为《转化的象征》，1952），在书里明确提出：力比多不应被限定为性能量，而应理解为一种普遍的心理能量，性只是它的一种表现形式。他在1912年秋于纽约福特汉姆大学的系列讲演（次年以《精神分析理论》为题出版，1913）里把这个看法讲得更系统，并对俄狄浦斯情结、婴儿性欲等提出了不同解释。

弗洛伊德无法接受。在他看来，放弃力比多的性含义，等于放弃精神分析最核心、最不讨好也最有勇气的发现。荣格在晚年的自传《回忆·梦·思考》（1962，由其助手整理）里回忆，弗洛伊德曾经郑重地要他保证，永远不要放弃性理论，要把它当作一道抵御神秘主义的堡垒（这里是转述大意）。荣格说，他那时就感到两人之间有了一道不可弥合的东西。1913年初，两人在通信中断绝了私人关系；1914年，荣格辞去协会主席职务并退出协会。同年，弗洛伊德写了《精神分析运动史》（1914），在文中批评荣格与阿德勒的偏离。

分手之后，荣格把他的能量观发展得更完整。在《论心理能量》（1928）一文里，他借用物理学的能量概念来理解心理生活：心理能量是一种可以在不同内容之间流动、转换的量，它服从类似“等价”的原则——一处的能量减少，就

会在另一处以别的形式出现；它也有“熵”一样的趋势，倾向于在对立面之间趋于平衡。他还用“前进”与“退行”来描述能量的流向：适应外部生活顺利时，能量向前流，人朝外投入；适应受阻时，能量往回流，退回到内心、退回到更早的心理内容里，这时会出现焦虑、幻想、梦的活跃，但退行也可能是重新找到方向的准备。

荣格还说，心理能量的去向，是由“价值”决定的：哪里对一个人有更高的价值强度，能量就往哪里流。一个人的兴趣、热情、执着，都是能量投注的标记。

公平地说，荣格这一步有三处是真进步。

第一，他把欲望的范围放宽了。人想要被需要、想要做成一件事、想要理解世界、想要找到意义——这些不必都翻译成性的变形。林妈妈对广场舞的热情就是热情，不必拐弯抹角。这让精神分析的解释更贴近普通人的生活。

第二，他看见了“能量会改道，而且改道不一定是病”。退休后的空落、唠叨，在荣格看来是能量退行；而退行之后找到新去处，是心理的自我调节。他不像弗洛伊德那样，把改道主要看成症状的来源，而是看成人生转折中的正常甚至必要的过程。

第三，他看见了“价值决定流向”。能量往哪里走，不由一个固定的本能目标决定，而由此刻什么对这个人有价值决定。这一点，离欲望发生学已经不远了。

◆ 三、SDE怎么看：去性化了，源头还在

荣格做对了“去性化”，却没有做“去源头化”。在他的图里，心理能量仍然是一个先在的量：它在那里，有多有少，可以投在这里、投在那里，可以前进、可以退行。教书时投在讲台上，退休后没处投就倒流，找到广场舞再流出

去。能量像一池水，人生是挖渠。弗洛伊德的锅炉换成了荣格的水库，燃料从“性”换成了“普遍能量”，可是那个“先有一个装着能量的地方，然后能量从这里发出去”的结构，没有动。

我们按欲望发生学的次序，重走一遍林妈妈的这一年。

先看张力从哪里积累。林妈妈退休后的空落，不是一池能量没处流，而是幸福律上的张力在一天天涨。三十四年里，她每天站在讲台上，被几十个孩子看着、需要着，一声“林老师”就是她每天的场。退休那天，这个场一下子没了。没人需要她安排、纠正、表扬，没人等着她喊“上课”。这种“不被需要”的张力是具体的，它的来路是一个场的消失，不是一股能量的失业。

再看阈值。头两个月，她还忍得住：擦家具、换花盆，这些都是把张力一点点泄掉的小口子。可张力不断在积，而泄掉的口子太小，于是越来越逼近忍耐的边缘。给小满打电话从一周两次变成一天一次，就是阈值附近的信号：张力在找出口，最近、最熟悉的出口就是女儿。

再看三号位怎样侧重显影。她给小满打电话时，显影的是场：她要的不是“知道小满吃没吃饭”，而是那个“我在关心一个孩子”的场——那是她最熟的场，只不过这次她能抓住的孩子只有一个，而且远在长沙，还嫌她烦。这一次显影很别扭：场的形状对不上（女儿已经是大人，不是学生），回写出的“我”是一个“被嫌弃的、多余的妈妈”，挂了电话坐在客厅里很久，那就是这个“我”在散，散得很难受。

广场舞那里，情况不同了。她下楼的第一天，场是现成的：一群人、一个空地、一段音乐。第二天她发现自己记动作快、会喊拍子，场里的位置一下子对上了——这不就是讲台吗？站在最前面、喊“一二三四”、纠正这个那个——三十四年的样子，在一个新的场里显影了。回写出的“我”，是“在一群人面前站得

住的我”“还被需要的我”。这个“我”没有散，因为第二天晚上七点它又回来了，而且每回来一次，都更结实一点。

书法班那里，侧重显影的是美。当初拉她进书法班的，是老同事和那份热闹（场）；可练到这时，拉住她的已经是字本身。笔下的一横一竖，墨色的浓淡，字形的结构，这些对她有一种安静的吸引；她练得腰酸背痛也不停，不是因为谁需要她，而是因为那个“好看”在拉着她。回写出的“我”，是一个“在一笔一画里越来越像样的我”。这个“我”也在长，而且长得跟广场舞那个不同：一个在人群里长，一个在纸上长。

到这里，我们可以回答荣格的图漏掉了什么。在荣格那里，林妈妈的变化是“能量找到了新河道”；在我们这里，是“张力在新的场和新的美那里侧重显影，回写出了两个会长的'我'”。两种说法看上去差不多，差别在两处。

第一处差别：没有一池先在的水。如果林妈妈身上真有一股固定量的能量，只是换个地方流，那她跳广场舞和练书法应该此消彼长——多跳舞就少练字。可实际上，两样她都越做越起劲，连带着做饭、种花也有了精神。这不像一池水分渠，更像每一次回写出的“我”，都在为下一次张力提供新的出口和新的承接力。“我”长了，能接住的张力就多了，人就显得“能量”更足了。所谓能量充沛，不是水库更大，而是回写叠起来的谱系更厚、更有形状。

第二处差别：去向不由抽象的“价值”决定，而由具体的号位决定。荣格说能量流向价值高的地方，这话不错，但“价值”太笼统。林妈妈的张力为什么偏偏在广场舞那里接住了，而不是在别处（比如她也跟着邻居去过一次社区的太极拳班，去了一次就不去了）？因为广场舞的场的形状，正好跟她三十四年回写出的那个“站在前面的我”对得上；太极拳班里她只是一排人里跟着比划的一个，场的形状对不上，回写不出她熟悉的那个“我”。这不是一个抽象价值高低的问题，而是一个具体的场能不能让这一次显影顺利回写的问题。

◆ 四、再看一个：小满的小鱼缸

为了避免只拿一位退休老人说事，再看一个年轻人的例子。

去年夏天，同事出差前把两条小斗鱼托给林小满养一阵，后来干脆送给了她。小满起初只是找了个玻璃罐装着，后来越看越喜欢，网购了一个三十厘米的小鱼缸，跟着视频学“造景”：铺沙、摆石头、种水草，还配了一盏小灯。那一个月她出奇地有精神：每天下班回来先看鱼，周末跑了两趟花鸟市场，把水草换了一轮又一轮。那一个月，她几乎没有在深夜刷手机，加班回来也不觉得空。

按荣格的说法，这是心理能量有了一个新的投注对象：鱼缸对她有很高的价值，能量就往这里流，原先散在刷手机上的那部分也被吸了过来。这个说法听起来顺，可它解释不了一件事：一个月之后，景造好了，水草长得茂盛了，小满的深夜刷手机又回来了，而且跟从前一模一样。如果是能量找到了一个高价值的对象，为什么对象还在（鱼还在，水草还在），能量却又散回去了？

按欲望发生学来看，就清楚了。空鱼缸是一个还没成形的小天地，每一次摆石头、每一次补水草，都让美在侧重显影：灯光打在哪里好看，石头怎么放才像一座小山，水草的叶子一天比一天绿。每一次显影都回写出一个“把一个小世界弄得越来越像样的我”。这个“我”在那一个月里一直在长，于是加班带来的张力有了一个现成的、会长的出口，深夜刷手机那种分布侧重的碎散就没有机会冒头。

可景造完了，美的显影就停了——不是因为能量用完了，而是这个小天地“成形”了，不再给新的显影留余地。鱼还在游，但换水喂食已经成了习惯，不再回写出什么新的“我”。张力照旧每天从加班里积累，可那个会长的出口关上了，于是它又回到了最熟的老路：分布侧重，深夜刷手机，“我”随即散去。

这个小例子把荣格图与发生学图的差别放大了：荣格看的是能量投在哪里，我们看的是这一次显影还能不能回写出一个在长的“我”。对象还在，不等于出口还开着；出口开着，要看还有没有给新的显影留出地方。小满后来自己琢磨出一个办法：每个月给鱼缸改一处景，哪怕只是挪一块石头、添一丛新草——她没读过荣格，也没读过这本书，但她摸到了那个要点：别让美的显影一次用完。

把弗洛伊德、荣格与欲望发生学在“能量”这一问上的差别放在一起，可以这样对照：

问题	弗洛伊德	荣格	欲望发生学
推动人的是什么	以性为核心的力比多	去性化的普遍心理能量	幸福律上积累的张力
它从哪里来	主体内的本能	心理本身，像物理能量一样守恒	具体生活的场里积累起来
去向由什么定	本能目标与对象选择	价值强度，前进或退行	临界时哪个号位侧重显影
“我”是什么	装着能量的心理装置	调配能量、走向整合的人格	一次次回写叠起来的谱系
精力充沛是什么	力比多未被压抑地流动	能量顺畅地前进	回写的“我”在长，能接住更多张力

◆ 五、缝隙与填补

荣格的缝隙，用全书的判词说：去性化的心理能量，仍留源头。

他把弗洛伊德的力比多从性里解放出来，这是一步真解放。可是他保留了一个前提：心理生活有一个能量的源头，能量从这个源头出发，前进或退行，投注或撤回。这个前提，跟弗洛伊德的“主体在先”是同一根梁。在荣格那里，这根梁甚至变得更粗了：能量既然是普遍的、像物理能量一样守恒、转换的，那它就更像一种实体——它不只是“我”的能量，还是一种在每个人身上都在的、与宇

宙间的生命力相通的东西。这一步，为下一章要谈的“集体无意识”和“原型”铺好了路：一个普遍的能量，需要一个普遍的河床。荣格后来说，能量在退行时会回到比个人童年更深的地方，碰到人类共有的心理内容；这些内容在梦、神话、宗教象征里反复出现。到这一步，源头不但没有被取消，反而被推得更远、更深了——从弗洛伊德的个人本能，推到了人类共同的心灵底层。下一章我们会说明：那些反复出现的格局是真的，但它们是“我们”一次次显影回写叠出来的谱系，不是先在的库存。

缝隙的具体表现，至少有三处。

其一，能量被当作量，张力的来路被看漏了。在荣格的图里，林妈妈退休后的空落是“能量退行”——能量还是那么多，只是没地方去，于是往回流。可这个说法遮住了一个更要紧的事实：她失去的不是能量的出口，而是一个场。场没了，张力才起来；张力不是能量失业，是一个场空出来之后，幸福律上一天天拉开的距离。把它说成“能量没处去”，容易让人以为找个事做把能量用掉就行；看清它是“场没了”，才知道要找的不是随便一件事，而是一个形状对得上的场。小满那句“你找点自己的事情做”，就是荣格式的建议，好心，但没说到点子上；林妈妈真正被接住的，是一个让她重新站到前面去的场。

其二，前进与退行是二分的，显影的形状被看漏了。荣格把能量的流向分成向外的前进和向内的退行，这个二分很有启发，但太粗。林妈妈打电话、跳舞、练字，按荣格的分法都是“向外”的；可这三件事的显影形状截然不同：打电话是场侧重、但场的形状对不上；跳舞是场侧重、形状对上了；练字是美侧重。同样“向外”，一个回写出的“我”散了，两个长了。前进还是退行，说不清这个差别；三号位怎么侧重，说得清。

其三，“我”仍然是能量的容器，没有被看成能量的结果。荣格后来提出“自性化”（个体化）的概念，认为人一生的任务，是让意识与无意识整合，

成为一个完整的、独特的自己。这个说法里有很多可取之处，我们在下一章还会谈到。但在能量这一层，荣格的“我”仍然是一个装能量、调配能量的地方。按欲望发生学，次序要倒过来：不是一个“我”在调配能量，而是一次次张力的显影与回写，叠出了一个“我”；所谓“能量充沛的人”，是回写谱系厚实的人，不是天生油箱大的人。

还有一处细节值得补一笔：荣格的“等价原则”。他说一处能量减少，就会在另一处以别的形式出现，总量大致守恒。这个比喻借自物理学，很有画面感，可用在人身上，会推出一个不太对劲的结论：人的热情是零和的，在这里多投一点，那里就得少一点。日常经验并不总是这样。阿哲有一阵子开始每周六带豆豆去海边捡贝壳，本以为会挤掉他写代码的劲头，结果那段时间他周日晚上写开源小工具反而写得最顺。不是能量从一处挪到了另一处，而是周六在海边，一个“有耐心陪孩子的爸爸”被回写出来了，这个“我”让他周日晚上坐下来时，心里是满的，张力不那么逼近阈值，写代码就不再是为了泄掉什么，而是在长一个“做得出东西的我”。两个“我”互相托着，都在长。等价原则说的是水库，回写谱系说的是年轮——年轮多一圈，不会让另一圈变薄。

填补，可以写成一句话：没有一池先在的心理能量，只有在具体的场里、具体的号位上一次次积累、临界、显影、回写的张力；“我”不是能量的源头，而是这些回写的谱系。

这一填补并不否定荣格。相反，它把荣格最好的几个直觉都保住了：欲望不必都是性的——对，因为张力属于幸福律，幸福律里有被需要、有做成事、有好看、有理解，远不止于性；改道不一定是病——对，因为张力换一个号位显影，可能正好回写出一个更会长的“我”；价值决定流向——对，只是“价值”要落实到号位：这一刻是场在召唤，还是美在吸引，还是只是分布式的碎散。

最后还要说一句公道话。荣格把力比多去性化，在当时是要付出代价的：他失去了老师，失去了精神分析运动的中心位置，据他晚年自传，1913年以后好几年，他陷入很深的内心危机，他自己称之为“与无意识的对质”。他愿意为一个看法付这样的代价，说明他看见的东西对他是真的。我们说他“仍留源头”，不是说他胆子不够大，而是说他推开的那扇门，后面还有一扇门：推开第一扇，欲望不再只是性；推开第二扇，欲望不再从源头发出。第二扇门，是欲望发生学要推的。

◆ 六、林妈妈后来

第二年春节，小满回娄底，晚上陪妈妈下楼看广场舞。她站在人群外面，看着妈妈站在最前面，一边跳一边喊拍子，声音跟她小时候在教室窗外听到的一模一样。

跳完回家，林妈妈一边泡脚一边说：“我以前总觉得，退休了，我这辈子就算交代了。现在才发现，我是换了个地方当老师。”

这句话，比“能量找到了新河道”说得更准。她不是一池水换了渠，而是一个“当老师的我”在一个新的场里又被回写出来了，而且这一次，是她自己“要”出来的。至于书法那条线，她说：“那是给我自己的。”——一个美侧重回写出的“我”，不需要任何人看着，也在长。

两个“我”，一个在场里长，一个在美里长；没有一个是从源头流出来的。

带走的话

荣格把欲望从性里解放出来，却还留着一口能量的源头；林妈妈退休后找回的不是能量的河道，而是一个能让“我”重新被回写出来的场。

小　账

看见的 D：一个场的消失（讲台没了）让张力一天天积压；同样“找事做”，场的形状对不上（打电话、太极拳班）就散，对得上（广场舞）、或有美在拉（书法）就长。

回写的我：林妈妈“在一群人前面站得住的我”（场侧重）与“一笔一画越来越像样的我”（美侧重）——两个都会长；电话里那个“多余的妈妈”则一出来就散。

◆

12

第 12 章

荣格（下）：原型与集体无意识

这一章的问题　为什么素不相识的人，会被同一个画面打动，会做差不多的梦，会在差不多的时候想要差不多的东西？荣格说，因为人心底下有一座所有人共有的“库房”，里面存着原型。我们要问的是：这座库房是先在那里的，还是一次次“要”走出来的路？

◆ 一、一个日常场景：一条让全组都红了眼的广告

林小满这个月接了一个大单：一家做速冻饺子的公司，要在腊月里投一条春节广告。甲方的要求只有一句话：“要让人看了想回家。”

小满和同事们熬了三个晚上，最后定下的方案简单得出奇。一个小县城的火车站，天还没亮，站台上有一位头发花白的母亲，裹着旧棉袄，手里拎着一个保温桶。镜头不给她的脸，只给她踮起来的脚、她不停往远处看的脖子、她揣在怀里怕凉掉的保温桶。列车进站，人流涌出，她在人缝里找。最后一个镜头，是一只年轻的手接过保温桶，盖子打开，冒出白气。没有台词，只有一行字：今年，早点回。

样片在会议室放第一遍的时候，屋里静了好几秒。坐在小满旁边的设计师是东北人，眼圈先红了；剪辑师是广东人，假装去倒水；连平时最爱挑刺的创意总监，也只说了一句“就它了”，嗓子是哑的。

那天晚上加完班，小满一个人坐在地铁上，又把样片看了一遍。她想起娄底，想起林妈妈每次在电话里说“你忙你的，不用管我”，想起去年春节她在娄底南站下车时，看见妈妈站在出站口最前面，手里也拎着一个袋子。她忽然很想要一样东西——不是饺子，是回家，是那个出站口。

可让她纳闷的是另一件事：那个东北设计师的妈妈不住县城，那个广东剪辑师的妈妈从来不去车站接人。为什么一个画面，能同时打中这么多根本不一样的人？好像人人心里都早就藏着一个“在站台上等你的母亲”，广告只是把它叫醒了。

这一章就从这个“人人心里都有”说起。

◆ 二、他们怎么说：荣格的原型与集体无意识

上一章我们讲了荣格和弗洛伊德的分手：弗洛伊德把心理能量（力比多）看成以性为底色的驱力，荣格把它放宽成一般的心理能量，什么都可以往里装——求知、求神、求创造，都算。这一章讲他从这里往下走出的第二步，也是他最出名的一步：集体无意识与原型。

我尽量公平地转述他的意思。

荣格认为，人的无意识至少有两层。上面一层是个人无意识，装的是一个人自己经历过、后来忘掉或推开的东西——童年的委屈、说不出口的羞愧、被压下去的念头。这一层大体上和弗洛伊德讲的无意识相合。但荣格说，往下还有更深的一层，它不是从个人经历里来的，而是人类共有的、生来就带着的，他称之为“集体无意识”。他在1936年的讲演《集体无意识的概念》里，把这个区分讲得最清楚（收入英文版《荣格全集》第9卷上册《原型与集体无意识》）。

集体无意识里装的是什么？荣格的回答是“原型”。原型不是具体的图像，而是一种形成图像的倾向、一种格式。他打过一个比方：原型像晶体的轴系，溶

液里还没有晶体的时候，轴系已经预先规定了晶体会长成什么形状，但晶体具体长多大、是什么颜色，要看溶液和环境（见《母亲原型的心理学面向》，1938年初版、1954年修订）。后来他又在1946年的长文《论心灵的本性》里，进一步把“原型本身”和“原型意象”分开：原型本身是看不见的、不可直接认识的，我们能看见的只是它在梦、神话、艺术里显出来的意象。

他列举过的原型很多，最常被人提起的有几个。“人格面具”：一个人在社会上戴着的那张脸，职员的脸、好孩子的脸、贤妻的脸。“阴影”：一个人不愿承认属于自己的那一面，常常被投到别人身上去恨。“阿尼玛”与“阿尼姆斯”：男人心里的女性形象和女人心里的男性形象。“母亲原型”：滋养的、包容的，也可能是吞没的、让人窒息的那位母亲。还有“智慧老人”、“英雄”、“孩童”、“骗子”等等。而所有这些的中心，是他称为“自性”的原型——一个人整体的、完整的那个样子，常在梦里以圆形、四方形、曼陀罗一类的图案出现。

荣格凭什么说有这一层？他给的证据大体有三类。第一，他的病人——包括没读过什么书的病人——会做出和古代神话、炼金术图像惊人相似的梦和幻象；他讲过一个病人看见太阳上垂下一根管子、管子摆动生风的故事，他说在一份由德国学者迪特里希整理出版的古代密特拉教礼仪文献里，找到了几乎一样的意象（这一例中病人幻象与文献出版的先后，后来的研究者颇有争议，这里只当作荣格自己的讲法）。第二，世界各地互不往来的民族，有着结构相近的神话：英雄出发、下到地底、战胜怪物、带着宝物归来；大母神既生养又毁灭；洪水与再生。第三，人在某些关头——恋爱、丧亲、中年、面临死亡——会突然被一些远远超出个人经历的强烈情绪和意象抓住，好像有一种比“我”更大的东西在发力。

既然原型是人人生来就有的格式，那它跟欲望有什么关系？荣格的回答是：心理能量在流动的时候，会被原型“吸住”、“塑形”。一个人的爱，常常不是爱上了眼前的这个具体的人，而是阿尼玛或阿尼姆斯被投射到了这个人身上；一个人对某位领导、某位老师的崇拜，可能是“智慧老人”或“英雄”在借他显形。欲望的方向，在荣格那里，相当大一部分是由集体无意识里的原型预先规定的；个人经历只是给这些格式填上具体的颜色。

最后，荣格给人生指了一个方向，叫“个体化”。意思是：一个人要在一生里，尤其在后半生，一层层认出自己的人格面具，面对自己的阴影，和阿尼玛或阿尼姆斯对话，最终让意识和无意识整合起来，走向“自性”——成为他本来所是的那个完整的人（这一思路在《自我与无意识的关系》1928年、《心理学与炼金术》1944年等书里反复出现）。

如果我们用荣格的话来解释那条饺子广告，事情就很顺：站台上的母亲，是母亲原型的一个意象；列车、远方、归来，是英雄回乡的格局；人人心里都有这个原型，所以广告一放，原型被叫醒，能量涌出来，于是人人想回家。

这个解释很漂亮，也确实看到了真东西。问题出在它把这个“人人都有”放在了哪里。

◆ 三、SDE 怎么看：原型是走出来的路

【先承认荣格看对了什么】荣格看对了一件弗洛伊德看得不够的事：欲望显出来的时候，常常是有格局的。小满在地铁上那一下“想回家”，不是一团无形的冲动，而是一个有形状的东西——站台、等待、保温桶、出站口最前面的那个人。不只她，东北设计师和广东剪辑师的眼泪，也是被同一个形状接住的。人在“要”的时候，确实常常走进现成的格局里，而这些格局在不同人、不同地

方、不同年代之间相似得惊人。这是一个真实的 D 现象（差异现象），荣格把它摆上了桌面，功劳不小。

荣格还看对了第二件事：这些格局有一种“比我更大”的力量。小满并没有决定要被那条广告打动，是那个画面先抓住了她。在欲望发生学里，这正对应着第二拍——三号位侧重显影的那一刻，“我”还没有出来，是形状先改变，“我”后到。荣格感受到了“形状在我之前”，这一点离发生学并不远。

【再看他把这个“格局”放错了地方】缝隙出在荣格对这个格局的安放上。他把它放进了一座先在的库房：原型在人出生之前就已经存在，人一生下来就带着；个人的经历只是去“激活”它、给它上色。这样一来，欲望的形状就有了一个源头——集体无意识，它像一口深井，所有人的“要”都从井底的同一批格式里冒出来。

上一章我们已经说过，荣格把力比多去性化了，却仍然给心理能量留了一个源头。这一章看得更清楚：他不但给能量留了源头，还给能量的形状也留了源头。弗洛伊德说欲望从本我的锅炉里出来，荣格说欲望从集体无意识的库房里出来，并按库房里的模子成形。两个人在这一点上其实是一家：先有一个藏着东西的地方，再有东西从里面出来。

欲望发生学把这个次序倒过来看。我们一拍一拍走一遍小满那天晚上。

第一拍，张力积累。小满已经两年没在家里过一个完整的年了。去年春节她只回了三天，初三就被客户一个电话叫回长沙。今年腊月，项目一个接一个，她心里其实早就有一股说不清的东西在涨：对林妈妈的歉疚，对加班的疲倦，对“我在长沙到底过的是什么日子”的模糊不安。这些东西属于幸福律的张力——不是缺了什么具体物件，而是“我过得好不好”这件事上的拉扯，一点一点往上累。

第二拍，三号位侧重显影。在会议室、在地铁上，样片给了这股张力一个出口。张力在这一刻离她的忍耐阈值已经很近，于是形状变了：场侧重显出来了——她要的不是某个物件，是“那个场”：出站口、妈妈、热气、一家人。美侧重也一并亮起来：那个踮起来的脚、那个怕凉掉的保温桶，有一种让她挪不开眼的东西。场与美双侧重，这就是她那一刻“想回家”的样子。

第三拍，回写。地铁到站时，小满给林妈妈发了条微信：“今年我腊月二十六就回。”发完她才发现，自己在这一刻成了一个“要回家的女儿”。这个“我”不是早就待在她心里等着被叫醒的，是这一次张力、这一次显影回写出来的。

那么，为什么东北设计师和广东剪辑师也被打动？荣格的回答是：因为他们心里都有同一个母亲原型。我们的回答是：因为他们身上积着相似的张力，又站在相似的场里，于是显影的侧重也相似。春运、年关、在大城市打拼的年轻人、远方老家的父母——这是同一代中国人共同站着的场。张力相似、场相似，显影出来的形状自然相似。不需要假定一个生来就带着的模子。

【原型是“我们”走出来的路】那么，荣格看到的那些跨越民族、跨越年代的相似格局，又该怎么理解？本书第5章说过：“我”不是常驻主体，而是一次次侧重显影回写叠起来的谱系。把这句话从一个人放大到一群人，就能看清原型是什么了。

一个人的“我”，是他一次次“要”、一次次显影、一次次回写叠出来的。一群人、一种文化、乃至整个人类，也在一代代地“要”——要被养育、要离家闯荡、要回来、要被爱、要对抗那个吓人的东西。每一次“要”的显影，都会在人群里留下痕迹：故事、歌谣、仪式、画面、俗语。这些痕迹又成了下一代人“要”的时候最顺手的通道。走的人多了，就成了路；走了几千年，就成了大路。

所以原型是高频显影格局。“高频”是说：这种张力和这种场在人类生活里反复出现，几乎每代人、每个地方都会碰上——比如孩子与养育者的分离与重逢，比如年轻人离开故乡。“显影格局”是说：张力在这类场里一次次侧重显影，形状因此反复相似，又被一次次讲成故事、画成画、编成歌。它是“我们”的谱系，不是先验的库存。

这里的区别不是咬文嚼字。说原型是先验库存，意味着它在人之前、在“要”之前，人只能被它支配、去认出它、去整合它。说原型是“我们”的谱系，意味着它是被“要”出来的，它一直在被改写——今天的“站台上的母亲”，在一百年前可能是“村口老槐树下的母亲”，在二十年后可能是“视频通话那头一直不肯挂断的母亲”。格局相似，是因为张力和场相似；格局变化，是因为场在变。库房是不会变的，路会。

我们再看小满的工作本身，就更清楚了。她做的事，恰恰是在用“我们”的谱系：她知道这条路好走，知道千万人在年关积着同样的张力，于是她把出口修在这条路上。广告人、编剧、小说家、宗教仪式的设计者，干的都是这件事。荣格在他们的作品里看到原型，把这当成了库房存在的证据；我们在同样的地方看到的，是一代代人修路、走路、又被路引着走。

【再看一个原型：办公室里那个“讨厌的人”】原型里，荣格讲得最贴近日常的大概是“阴影”。他的意思是：一个人不愿承认的那部分自己，会被推到别人身上，于是我们会莫名其妙地讨厌某个人，讨厌得比那个人实际做的事要强烈得多（荣格在《伊雍》1951年第二章专讲阴影）。

小满组里今年来了个新同事，叫她小乔吧。小乔活干得不差，就是一到六点就收拾包，组长说“今晚大家辛苦一下”，她会笑着说“我今晚有事，明早早点来”，然后真的走了。小满一看她背包出门就烦，烦到有一次在茶水间跟同事吐

槽了十分钟：“就她金贵。”荣格会说：小乔身上那股“我的晚上是我自己的”劲儿，正是小满自己压着不肯认的那一面——她的阴影被投到了小乔身上。

这个看法有它的敏锐：小满的讨厌确实太强烈了，强烈到不像是在讨厌别人。但我们换一种读法，会看到更具体的东西。

小满工作这几年，几乎没拒绝过一次加班。不是没想过，是每次话到嘴边，都被“新人要懂事”“别让组长为难”咽了回去。她心里积着一股张力——“我的晚上到底还算不算我的”。这是幸福律上的拉扯，一年年往上累。下班前的那半小时，恰恰是这股张力最紧的场：谁走、谁留，人人都在看。小乔一背包，就把这个场里小满不敢做的事当面做了一遍；张力在这一刻逼近阈值，显影的侧重落在场上——小满要的，其实是在这个场里也能说一句“我今晚有事”。可她没有去要，于是张力找了另一个出口：讨厌小乔。

这里回写出的“我”，是一个“看不惯不懂事的人”的我。这个“我”会怎样？如果小满只是在茶水间吐槽，张力泄掉一点，下次加班又满上来，讨厌会越来越重——这是释放的循环。如果她哪一天认出了这股张力本身是“我也想要自己的晚上”，在某个周三说一句“今晚我约了人，方案我明早九点前给你”，哪怕说得脸发烫，同一股张力就被转换了，回写出一个“能替自己的时间开口的我”。

请注意我们和荣格的分别在哪里。荣格会说，小满要做的是“认出并整合自己的阴影”，好像有一块本来属于她、被切出去的东西，要拿回来拼上。我们说，并没有一块现成的东西被切出去；有的只是一股没有找到出口的张力，和一个让它显影成“讨厌”的场。所谓阴影，是张力在不合适的通道里显影出的形状。它之所以在许多人身上看起来很像——人人都有一个“看不惯的同事”、一个“受不了的亲戚”——是因为职场、家庭这些场在许多人身上很像，而“把说不出的要变成对别人的讨厌”，本来就是人群里一条走熟了的路。

荣格说的“整合阴影”，用我们的话说，就是别再让张力走那条讨厌别人的熟路，而是给它修一条能回写出新“我”的路。两种说法指向的行动有时差不多，但前提不同：一个是找回本来的我，一个是长出一个新的我。

【一张小表：两种看法的分界】

问题	荣格的看法	欲望发生学的看法
相似的格局从哪来	集体无意识里生来带着的原型	相似的张力在相似的场里反复显影
原型的地位	先验库存，在“要”之前	高频显影格局，“我们”的谱系，在“要”之后
格局会不会变	原型本身不变，只是意象变	随场改变，路会被改写
欲望的形状由什么定	原型预先规定	张力临界时三号位哪一位侧重显影
人生方向	个体化：整合，回到完整的自性	转换：把张力交给创造，回写出能长大的“我”

◆ 四、缝隙与填补

【缝隙一：有格局，却安放在“要”之前】荣格的第一道缝，是把格局放到了“要”之前。这让他的理论在解释力上很强——任何相似都能说成原型——却在发生上说不清：一个先验的格式，究竟是怎么“预先”存在于一个婴儿身上的？荣格晚年也意识到这个难处，所以才把“原型本身”推到不可认识的地方，只承认我们能看见“原型意象”。但这一推，原型就成了一个看不见、摸不着、也没法被反驳的东西。

欲望发生学的填补是：格局不在“要”之前，在“要”之后，是“要”的痕迹。我们不需要假定一个看不见的库房，只需要看见三件看得见的事：张力在哪里积累，场是什么样的，显影的侧重落在哪一位。这三件事相似，格局就相似。

【缝隙二：有“我们”，却没有“我们”的生成史】荣格的“集体”是一个静止的集体。他承认个人无意识有一个从小到大的生成史，却没有给集体无意识一个生成史——它就在那里，从远古到现在。可是我们看到的“我们”，恰恰是有生成史的：一首歌被唱了多少遍，一个故事被讲了多少代，一个节日被过了多少年，都有一条谱系线可查。小满那条广告，如果真的火了，它本身也会变成这条谱系上新的一节，影响下一代人年关时“想回家”的样子。

填补是：把“集体无意识”读成“我们的谱系”。“我们”不是先验的底层，而是许多个“我”的回写叠起来、又被讲述和传承固定下来的那一部分。它比任何一个“我”都老、都大，所以荣格感到它“比我更大”，这个感受是对的；但它并不比“要”更早。

【缝隙三：个体化是“回到”，而不是“长出”】荣格的个体化，说的是一个人要认出、整合、最终成为他本来所是的那个完整的人。“本来所是”这四个字，暴露了它和弗洛伊德、和后面的社会派共享的一个前提：有一个本来的、完整的我在那里，人生的功课是把它找回来、拼起来。

欲望发生学不这么看。“我”不是本来就有的整体，是一次次回写叠起来的谱系。人生的功课不是“回到”一个完整的我，而是让每一次“要”尽量转换而不是释放——把张力交给创造律，让回写进入谱系，让“我”一点一点长出来。小满如果只是看完广告哭一场、第二天照样加班到深夜，张力就泄了，那个“要回家的女儿”随即散去。如果她真的在腊月二十六回了娄底，陪林妈妈去了一趟菜市场，甚至把这一趟回家的感受写进了下一个提案，那么这一次的“要”就被转换了，回写出的“我”会留下来，变成她谱系里的一节。

【缝隙四：原型被当作解释，其实是需要被解释的东西】最后一道缝比较隐蔽。在荣格那里，原型常常是解释的终点：为什么你爱上这个人？因为阿尼玛投

射。为什么你怕这个领导？因为父亲原型。为什么大家都被这条广告打动？因为母亲原型。话说到“原型”，就不必再往下问了。

可是在欲望发生学看来，原型恰恰是需要被解释的东西：它是怎么一次次被显影出来的？为什么是这个格局而不是那个格局成了高频？谁在修这条路，路通向哪里？把原型从“答案”挪回“问题”，人就重新获得了一点主动：既然路是走出来的，那么也可以被改道，也可以有新路。今天的广告、短视频、推荐算法，都在以前所未有的速度修路——本书第29章会回到这件事：当修路的速度远远快过一个人回写的速度，一个人就很容易被大路带着走，而回写不出自己的“我”。

【回到豆豆：一个关于怪兽的小例子】讲到这里，再用一个更小的例子收一下。周阿哲的儿子豆豆最近怕黑，睡前总说床底下有“大嘴巴怪兽”。阿哲问他怪兽长什么样，豆豆说有很大的牙、会吃小孩、眼睛是绿的。阿哲笑了：这不就是全世界小孩都怕的那种怪兽吗？荣格会说，这是“吞噬者”一类的原型意象在一个五岁孩子身上显形。

我们换个看法。豆豆最近刚从小床搬到自己的房间，一个人睡。这是他人生里第一次长时间和爸爸妈妈在夜里分开——张力在这里积累。熄灯以后，黑暗是一个场，什么都看不见，什么都可能有；在这个场里，张力找到了一个形状——一张会吞人的大嘴。至于那张大嘴为什么是绿眼睛、大牙齿，答案就在他的绘本里、动画片里、幼儿园小朋友讲的故事里：那是“我们”早就修好的路。豆豆不需要生来带着一个怪兽原型，他只需要站在这个场里，又恰好有这条路可走。

而阿哲怎么回应，决定了回写出的是什么“我”。如果他只是说“别怕，没有怪兽”然后关门，张力没处去，下一晚还会来。如果他陪豆豆一起画了一张怪兽的画，给怪兽取了个名字叫“大嘴先生”，再让豆豆决定大嘴先生晚上该睡在

哪里，那么同一股张力就被转换了：豆豆回写出一个“能管住怪兽的我”。这是一个会长的我。

带走的话

人人心里都有的那个形状，不是生来带着的模子，是一代代人在相似的场里“要”出来的路。

小　账

看见的 D：年关的歉疚与疲惫积到临界，借“站台上的母亲”这条众人走熟的路，场与美双侧重显影。

回写的我：小满回写出一个“要回家的女儿”（场＋美双侧重型）；只哭一场会散，真回了家、并把它写进作品，就会长。

◆

13

第 13 章

阿德勒：自卑与优越

这一章的问题　一个孩子总觉得自己比不上同学，于是拼命要考第一。阿德勒说：自卑是人的起点，追求优越是人一生的动力。我们要问：自卑真是起点吗？还是一个“我”始终回写不成形时留下的感受？

◆ 一、一个日常场景：林妈妈班上的小磊

林妈妈退休前教了三十多年小学。有天晚上她在电话里跟小满聊起一个老学生，这里叫他小磊——这是我构想的场景，人物是陪读的林妈妈，学生是虚构的。

小磊是四年级转到林妈妈班上的。父母在外地打工，跟着奶奶住。转来的第一个月，他几乎不说话，作业写得工工整整，但考试总在中下。林妈妈注意到一个细节：每次发卷子，他都先看同桌的分数，再看自己的，然后把卷子迅速对折，压在课本底下。

到了五年级，小磊像变了一个人。他每天早上六点到教室背书，下课不出去玩，作业本上的错题订正得比老师要求的还多三遍。期末他考了全班第二，第一名是班长，一个从一年级起就样样拔尖的女孩。林妈妈在成绩单上给他写了一句“进步很大”，可小磊拿到成绩单，没有笑。他问林妈妈：老师，我是不是永远考不过她？

六年级上学期，他终于考了第一。林妈妈以为他会高兴，结果那天放学，她看见小磊一个人坐在操场边的台阶上，盯着别的同学踢球。她走过去问怎么了，小磊说：我考了第一，可是他们踢球都不叫我。

林妈妈讲完这件事，在电话那头叹了口气：“那孩子后来怎么样我也不知道了。我那时候只觉得他要强，现在想想，他好像一直在跟什么东西较劲，可又说不清是什么。”

小满在电话这头听着，想起了自己。她初中时也有过一个“永远考不过”的人，也有过拿到好成绩却并不开心的晚上。她问自己：这股“要比别人强”的劲，到底是从哪里来的？

这正是阿德勒一生都在回答的问题。

◆ 二、他们怎么说：阿德勒的个体心理学

阿尔弗雷德·阿德勒是弗洛伊德早年圈子里的重要成员，1911年前后与弗洛伊德分道扬镳，另立“个体心理学”。分手的核心分歧，是他不同意把性驱力当成人格的根本动力。我尽量公平地转述他的主要观点。

自卑感是人人都有的起点。 阿德勒最早从身体讲起。他在1907年的《器官缺陷及其心理补偿研究》里提出：一个人身上某个器官先天较弱，往往会引起心理上的补偿，甚至过度补偿——口吃的人苦练演讲，体弱的人拼命锻炼。后来他把这个看法推广开：不只是器官，每一个孩子生下来都是弱小的，在大人的世界里什么都够不着、什么都做不了，所以自卑感是人类的普遍处境，不是病。他在《理解人性》（1927）和《自卑与超越》（英文原名 What Life Should Mean to You，1931）里反复讲这一点。

追求优越是一生的动力。 既然人人从弱小出发，那么人人都在努力从“不行”走向“行”、从“下面”走向“上面”。阿德勒把这股劲叫作“追求优

越”，后期也常说“追求完善”“追求克服”。在他看来，这股劲是向上的、健康的，人类的一切成就都源于此。问题只在于方向。

自卑情结与优越情结。 当自卑感过重、压得人喘不过气，一个人就可能形成“自卑情结”：要么畏缩逃避，要么用夸张的方式掩盖——表现得目中无人、处处要压别人一头，这就是“优越情结”。阿德勒认为，优越情结其实是自卑情结的另一张脸。

虚构的目标与生活风格。 阿德勒受哲学家费英格“仿佛”哲学的影响，认为每个人在很小的时候，就为自己设定了一个多半没意识到的“虚构的最终目标”——比如“我必须永远在上面”“我绝不能再被人看不起”。围绕这个目标，孩子在四五岁前后形成一套稳定的应对世界的方式，他称为“生活风格”（这一思路见于《神经症的性格》1912年，以及后来的诸多讲演）。一个人日后的种种选择，都可以从这个目标和这套风格里读出来。

社会兴趣是方向盘。 阿德勒晚年越来越强调“社会兴趣”（德文 Gemeinschaftsgefühl，也译“共同体感”）：一个人能不能把自己当作群体的一员，愿不愿意为别人、为共同的事出力。追求优越如果带着社会兴趣，就会走向合作与贡献；如果没有，就会走向个人的争强好胜、压人一头，最终走向孤立。他说人生有三大任务——工作、交友、爱情——都要靠社会兴趣才能完成（《自卑与超越》第一章）。

三种危险的童年处境与早期记忆。 阿德勒特别提醒，有三类孩子最容易把自卑感变成自卑情结：身体有缺陷或长期生病的孩子，被溺爱的孩子，被忽视或被嫌弃的孩子。被溺爱的孩子习惯了一切由别人代劳，一旦离开家，就发现世界并不围着他转；被忽视的孩子从没感到自己被需要，也就很难相信别人。他还有一个很实用的办法：问一个人最早记得的童年片段是什么。在他看来，一个人从

无数往事里偏偏留下这一段，本身就透露了他的生活风格和那个虚构目标（《自卑与超越》中有专章讨论早期记忆）。

出生顺序。　　阿德勒还很重视一个孩子在兄弟姐妹中的位置：老大常有被“废黜”的失落，老二常像在追赶，老幺可能被宠坏，也可能野心最大。这些都是家庭这个小社会塑造生活风格的方式。

如果用阿德勒来解读小磊，一切都很清楚：父母不在身边、转学、成绩中下，让他的自卑感比一般孩子更重；他为自己定下了一个虚构目标——“我要比所有人都强”；考第一是他的补偿。可是这个目标缺少社会兴趣，所以即使考了第一，他仍然站在操场边，孤零零的。阿德勒给的出路，是帮助孩子把追求优越的劲儿，转向对他人、对共同体的关心。

说实话，这个解读既温暖又有力，阿德勒的很多话放到今天的教室里仍然用得上。他比弗洛伊德更接近日常生活，比荣格更少神秘色彩。可是在欲望发生学看来，他的整个体系压在一块基石上：自卑是起点。这块基石，值得掀起来看一看。

◆ 三、SDE 怎么看：自卑是沉积，不是井

【先承认阿德勒看对了什么】阿德勒看对了很多。

第一，他看到了欲望的社会性。弗洛伊德的欲望多半在一个人的身体和家庭里打转，阿德勒把它拉进了人群：一个孩子要什么，和他跟谁比、在哪里比、比什么分不开。用我们的话说，他看见了场——欲望总是在某个场里发生的。

第二，他看到了张力。他所说的“自卑感”，其实描绘得很准：那种“够不着”“不如人”“被比下去”的拉扯，确实会一年年地积累，确实会推动一个人去做事。这是幸福律上的张力，是一个真实的 D 现象。

第三，他看到了方向的重要。他说同样一股劲，带着社会兴趣就走向合作，没有就走向孤立。这其实已经很接近我们说的“释放”与“转换”的分别了。

【但自卑不是起点】缝隙出在次序上。阿德勒说：人生来弱小，所以自卑；因为自卑，所以追求优越。自卑在先，像一口井，一切争强好胜都从这口井里打水。这和弗洛伊德的锅炉、荣格的库房，在结构上是同一个样子——先有一个藏着东西的地方，再有东西从里面出来。

欲望发生学看到的次序不同。本书的判断是：自卑不是起点，而是长期分布侧重、回写不成形的“我”的感受。我们一拍一拍看小磊。

第一拍，张力积累。小磊转学到一个新地方，父母不在身边，奶奶年纪大，不怎么懂他的功课。他每天面对的，是一个陌生的教室，一群早就彼此熟悉的同学，一张张写着分数的卷子。“我在这里算什么”这件事上，张力在一点点涨。注意：这时还谈不上自卑，这只是张力。

第二拍，三号位侧重显影。张力每一次逼近阈值——发卷子、被点名、看见别人成群结队——都要显影。可小磊身边没有一个稳定的场：不在任何一个小圈子里，回家也没人一起说话。场侧重没法显影成形。美侧重呢？他也没有一样特别迷恋、能把他整个人吸进去的东西。于是显影的侧重多半落到了分布上——他的注意力碎散在一张张别人的卷子上，同桌多少分、班长多少分、前排多少分。他看的永远是别人，是一个个散点。

第三拍，回写。分布侧重的显影，回写出的“我”是碎的：一个“比同桌低五分的我”、一个“比班长低二十分的我”、一个“没人叫去踢球的我”。这些“我”一个个冒出来，又一个个散掉，没有哪一个能站住。日积月累，留在小磊身上的，就是一种很难说清的感受：我好像不成样子，我总是差一点。

这个感受，就是阿德勒说的自卑感。它是真的，很痛，但它不是起点，而是结果——是一次又一次分布侧重、一次又一次回写不成形之后，沉淀下来的那层底色。

把次序倒过来，有一个直接的后果：既然自卑不是生来就在的井，那就不必假定每个人都要一辈子从井里往外爬。有的孩子同样弱小，却没有长出这层底色——因为他有一个稳定的场（一个总在饭桌上听他讲学校里的事的家人），或者有一样让他着迷的东西（一种美侧重，比如画画、拆收音机），张力在那里显影成形，回写出一个站得住的“我”。弱小人人都有，自卑不是人人都有。差别不在起点，在显影与回写。

【优越：美侧重被社会场固定成了单一标尺】再看“追求优越”。阿德勒把它当成人人都有的动力，只是方向有好有坏。欲望发生学看到的是另一回事：优越＝美侧重被社会场固定成单一标尺。

美侧重本来是“被吸引”：一样东西亮起来，让人挪不开眼。小时候的小磊，或许也被很多东西吸引过——一只风筝、一本连环画、奶奶做的一道菜。可是在学校这个社会场里，有一样东西被反复地、高强度地照亮：分数和名次。老师在班上念，家长在电话里问，墙上贴着红榜。久而久之，“亮”的东西只剩一样了。美侧重本来是千姿百态的，被社会场固定成了一把尺子。

小磊后来拼命考第一，看起来是在追求优越，其实是张力只剩下这一个出口：所有“我在这里算什么”的拉扯，都被引到这一把尺子上去量。量得出来，就有一个“考第一的我”；可这个“我”是靠一把尺子撑着的，尺子一换——到了操场上，量的是踢球、是人缘——这个“我”立刻不作数，他又回到了操场边的台阶上。

这就是为什么考了第一，他也不开心。不是因为他缺少阿德勒说的社会兴趣（虽然这么说也不算错），而是因为这一次的“要”，从头到尾只是在一把尺子上释放了张力，没有回写出一个能长的“我”。考第一的那一刻，张力泄了；第二天，“我”就散了；下一次考试，又得重新来一遍。这正是第10章提出的可错预言一所说的样子：只释放、不转换，满足的间隔会越来越短。

【小满的那把尺子】小满听完林妈妈的故事，那晚失眠了。她想起自己工作这几年，也有一把尺子：年终评优、提案中标数、同学群里谁升了总监。每一次刷到老同学晒升职，她心里都会一紧，然后连着几天加班更狠。等到她自己拿了一个大奖，喜悦撑了不到一个星期，就又开始看下一个人。

用阿德勒的话说，这是追求优越。用我们的话说，这是美侧重被社会场固定成单一标尺之后的释放循环：张力每一次涨上来，都只有一个出口；每一次释放，回写出的都是一个“比某某强／比某某弱”的我，然后很快散掉。

【豆豆的“我先！”：一把尺子是怎样立起来的】要看清“单一标尺”是怎么被一个场立起来的，最好的观察对象是五岁的孩子，因为在他们身上，这件事正在发生，还没有定型。

周阿哲发现，豆豆上了幼儿园大班以后，嘴里多了一句话：“我先！”吃饭要先上桌，穿鞋要先穿好，下楼要先按电梯，连刷牙都要比爸爸先刷完。只要慢了一步，他就大哭，哭得撕心裂肺，好像天塌了。阿哲起初以为是孩子到了“争强好胜的年纪”，后来去幼儿园接他，才看见了另一番景象。

那个班的老师很用心，为了让孩子们守规矩，设了一面“小红花墙”：谁排队排得快、谁午睡先睡着、谁饭先吃完，就能得一朵小红花。每天放学前，老师会当着全班念今天谁拿得最多。阿哲站在门口，看见一群五岁的孩子仰着脸盯着那面墙，眼睛里的光都一样。

阿德勒会说：豆豆有了自卑感（他是班上个子偏小的），于是开始追求优越；小红花墙只是给了他一个具体的目标。这么说也通。可是我们换一个次序来看。

豆豆要什么？他要被老师看见、被爸爸妈妈夸、在一群新朋友里有一个位置。这股张力每个五岁孩子都有，它本来可以显影成很多种样子：给好朋友分一块饼干，搭一座谁都没搭过的积木塔，讲一个让全班都笑的故事。可是在这个班里，最亮的、被大人反复念出来的，只有一样东西——“快”、“先”、“第一个”。美侧重在这里被一面墙固定了下来。于是豆豆把这把尺子带回了家，用它去量吃饭、穿鞋、刷牙。慢了一步就大哭，是因为在这把尺子上，“慢”就等于“我不作数”。

这一步，阿哲后来做得很好。他没有骂豆豆，也没有跟着比，而是在家里悄悄换了尺子。吃饭时他不说“谁先吃完”，而是问“今天幼儿园谁跟你一起玩了”；搭积木时他不说“快点”，而是说“你这个门怎么想出来的”。几个星期后，豆豆的“我先”少了。不是他的“要”变小了，而是张力有了别的地方显影——场（今天跟谁玩）、美（我想出来的门）——回写出的“我”不再只挂在一根尺子上。

这个小例子说明了两件事。第一，“追求优越”不是从孩子心里自己长出来的，它要靠一个场把美侧重固定成单一标尺，才会显影成那个形状。第二，尺子是可以换的；换了尺子，同一股张力就显影成了别的样子，回写出了别的“我”。这两件事，阿德勒的体系都能说一点，但都说不透——因为在他那里，自卑和追求优越是在场之前就有的东西。

【一张小表：两种看法的分界】

问题	阿德勒的看法	欲望发生学的看法
人从哪里出发	自卑感：人人生来弱小	张力：幸福律上的拉扯在积累
自卑是什么	普遍的起点	长期分布侧重、回写不成形的“我”的感受
优越是什么	一生的基本动力	美侧重被社会场固定成单一标尺
好的方向	带着社会兴趣去追求优越	把张力转换给创造，回写出能长的“我”
“我”会不会变	生活风格四五岁大体定型	侧重习惯塑造样子，但谱系可以改道

◆ 四、缝隙与填补

【缝隙一：把结果当成起点】阿德勒的第一道缝，是把一个回写不成形的结果，当成了生命的起点。把自卑放在起点，好处是什么都能解释——任何努力都可以说成补偿，任何成就都可以说成超越；坏处是它把人钉在了一口井边：一个人一辈子的功课，好像就是不停地从自卑里往外爬。

填补：自卑不是井，是一层沉积。它是长期分布侧重、回写不成形的“我”留下的感受。要改变它，不必去和一个“先天的自卑”搏斗，而是去改变显影与回写——给张力一个能显影成形的场，一样能真正吸引人的东西，让回写出的“我”一次次站住。

【缝隙二：优越被当成动力本身】阿德勒的第二道缝，是把“追求优越”当成了人性的基本动力，只在方向上分好坏。可是在我们看来，“优越”这个形状本身就是一个特定的场造出来的：只有当美侧重被社会场固定成一把尺子，“要”才会显影为“要比别人强”。换一个场——一个孩子在拼乐高时，那股劲是“要把它拼出来”，而不是“要拼得比谁快”——同一股张力就显影成了别的形状。

填补：动力是张力，不是优越。优越是张力在单一标尺的场里显影出来的样子。社会场有多少把尺子，美侧重就有多少种亮法；尺子越单一，显影越窄，“我”越容易碎。

【缝隙三：社会兴趣是一种“应当”，缺一条发生的路】阿德勒晚年把希望放在社会兴趣上，这是他最动人的地方。可是社会兴趣在他那里，更像一种需要培养的品质、一种“应当”——孩子应当关心别人，人应当为共同体出力。它缺一条从“要”到“关心别人”的发生路径。

欲望发生学的填补是：社会兴趣不必另外灌输，它是转换的结果。当一股张力不只是在一把尺子上释放掉，而是被交给创造——做出一样东西、解决一个问题、帮到一个具体的人——回写出的“我”就会自然地和别人连在一起，因为创造本身就发生在场里，就要被别人用到、看到。

拿小磊来说，假如那年六年级，林妈妈没有只在成绩单上写“进步很大”，而是请他做班上的数学小组长，让他每周帮三个同学讲错题——这是我构想的另一个结局。同一股“我在这里算什么”的张力，就有了一个新出口：不是“考过班长”，而是“讲明白了一道题，同学点头了”。这一次显影的侧重落在场上，回写出的是一个“能帮到人的我”。这个“我”不靠一把尺子撑着，所以考砸了也不会散；它还会长——下一次，他可能会想帮更多人，或者想把一种讲法讲得更好。阿德勒说的社会兴趣，在这里不是被教出来的，是被“要”出来、被回写出来的。

【缝隙四：生活风格太早定型】阿德勒说，一个人四五岁就形成了稳定的生活风格，日后多半是按这套风格过日子。这个说法有观察的根据，但它让“我”显得太早定型。

欲望发生学同意：侧重习惯会塑造一个人的样子（第5章提出的判断，它是可错的）。但我们说的是“习惯”，不是“定型”。“我”是一次次回写叠起来的谱系，每一次新的回写都在给谱系添一节。一个人三十岁时开始让张力换一条路显影，四十岁时的样子就会不一样。小满可以在某个失眠的晚上决定：不再只拿同学群里的升职当尺子，周末去学一样一直想学的东西。这一步很小，但它是一次新的显影，一次新的回写。谱系是可以改道的。

阿德勒自己其实也给改道留了门。他说生活风格是可以在治疗中被认出、被修正的，他和他的学生在维也纳办了许多儿童指导中心，帮老师和家长一起改变孩子的处境。这份实践的热情，正是阿德勒最可敬的地方。我们与他的分别不在于“能不能改”，而在于“改的是什么”。在他那里，改的是一个已经定下的目标和风格，像是给一辆早已选定路线的车重新校正方向；在我们这里，改的是下一次张力在哪里显影、回写成什么——每一次都是一次新的发生，不是对旧路线的修正。前一种说法让人觉得自己背着一个四五岁时定下的包袱；后一种说法让人知道，此刻的这一次“要”，就是一个新的开头。

至于早期记忆，我们也换一个读法。小满试着回想自己最早的记忆，想起的是幼儿园时站在一排小朋友中间等妈妈来接，别人都被接走了，只剩她一个。阿德勒会从中读出她的生活风格——比如“我总是被落下的那一个”。我们读出的是：这是一次很早的、场侧重落空的显影。它被记住，是因为后来的许多次显影——加班到最后一个离开公司、过年最晚一个回家——一次次走过同一条路，把这一段旧记忆反复照亮了。不是早期记忆决定了后来的路，而是后来的路，让这段记忆一直留在那里。

【缝隙五：出生顺序是场里的位置，不是命】最后说一句出生顺序。阿德勒讲老大、老二、老幺各有其性格倾向，很多人觉得准。我们并不否认这些观察，只是换一个读法：出生顺序说的是一个孩子在家庭这个场里站在哪个位置——老

大曾经独占过场，后来被分走；老二一进场，前面就已经有人；老幺进场时，场里人最多、目光也最分散。场里的位置不同，张力积累的方式不同，显影的侧重也就常常不同。

可是位置不是命。周阿哲小时候是家里的老二，上面有个处处优秀的姐姐。按阿德勒的说法，他该是“一直在追赶”的那种人。阿哲自己也承认，读书时确实如此，处处跟姐姐比。转折发生在他大学里第一次写出一个能跑起来的小程序的那个晚上：没有人跟他比，那个程序也不是姐姐会的东西，他盯着屏幕上跳出来的结果，有一种从未有过的踏实。那是美侧重第一次不在一把家里的尺子上亮起来，而在一样他自己做出来的东西上亮起来。从那以后，“追赶姐姐的我”慢慢淡了，“能把东西做出来的我”慢慢长了。

家庭是最早的场（这一点第9章讲弗洛伊德时已说过），但不是最后的场。人一生会走进许多场，每一个新场都给张力一个新的显影机会。出生顺序能解释一个人早年的侧重习惯，却解释不了他后来能长成什么——那要看他后来的“要”，有没有被转换。

带 走 的 话

自卑不是人生的起点，是一个“我”总也回写不成形时留下的感受；优越也不是动力本身，是美侧重被一把尺子固定住之后的样子。

小　账

看见的 D：转学孩子“我在这里算什么”的张力，因缺稳定的场而多次落在分布侧重，碎成一个个“比别人差”的我。

回写的我：小磊回写出“考第一的我”（美侧重被单一标尺固定，释放型），第二天就散；若张力转换为“帮同学讲题”，回写出“能帮到人的我”（场侧重），会长。

◆

14

第 14 章

克莱因：婴儿的爱与恨

这一章的问题　一个几个月大的婴儿，前一分钟还对着奶瓶笑，后一分钟奶来慢了，就哭得满脸通红、拳打脚踢，好像那奶瓶是天底下最坏的东西。克莱因说，这是婴儿心里早就住着的“好客体”和“坏客体”在打架。我们要问：这些爱与恨，是婴儿心里先住着的东西，还是在一次次的“要”里第一次显影出来的形状？

◆ 一、一个日常场景：帮堂姐带糯米的周末

小满有个堂姐，在长沙另一头住，今年春天生了个女儿，小名糯米。十月里一个周末，堂姐夫出差，堂姐一个人带不过来，打电话请小满去搭把手。小满平时连自己都照顾不好，抱着“就当体验生活”的心思去了。这是我构想的场景，人物是陪读的小满和她的家人。

两天下来，小满最大的感受是：一个六个月大的人，情绪怎么能变得这么快。

周六上午十点，糯米醒了，堂姐去冲奶。水壶里的水有点烫，得晾一会儿。就这一两分钟，糯米从哼哼变成了哭，从哭变成了嚎，小脸涨成猪肝色，两只小手在空中乱抓，腿蹬得被子都掉到了地上。小满抱起她，她在小满怀里拱，拱不到奶，哭得更凶，甚至在小满胳膊上狠狠挠了一下。

奶瓶终于来了。糯米一口含住，嚎声戛然而止。她一边喝，一边用一只小手搭在奶瓶上，眼睛半闭，过了一会儿睁开，盯着堂姐的脸，嘴角往上翘了一下。喝完，她靠在堂姐肩上，打了个奶嗝，伸手去抓堂姐的头发，咯咯地笑。

小满在旁边看得目瞪口呆：“姐，她刚才那个样子，像要跟全世界拼命。现在又像个小天使。这是同一个人吗？”

堂姐笑了笑，说了一句让小满记了很久的话：“她不是变了，是她还不知道，刚才让她等的妈妈和现在喂她的妈妈是同一个人。”

晚上糯米睡了，小满坐在沙发上刷手机，顺手搜了搜“婴儿哭闹　心理”，跳出来一个名字：梅兰妮·克莱因。

◆ 二、他们怎么说：克莱因的内在客体

梅兰妮·克莱因是弗洛伊德之后精神分析里最有影响的人物之一，后半生主要在伦敦工作。她和弗洛伊德的女儿安娜·弗洛伊德在儿童分析上有过长期的争论，英国精神分析学会后来甚至因此分出了几个派别。她的思想主要见于《儿童精神分析》（1932）、《论躁郁状态的心理成因》（1935）、《关于某些分裂机制的笔记》（1946）、《嫉羡与感恩》（1957）等著作。我尽量公平地转述她的主要看法。

从游戏里看见婴儿。　克莱因最早的贡献是一个方法：给很小的孩子一些小玩具，让他们自由地玩，然后把孩子的游戏当作成人的自由联想来解读——孩子把玩偶撞在一起、把小人埋进沙子，都是在表达心里的东西。凭着这个方法，她觉得自己看到了比弗洛伊德设想的更早、更激烈的内心生活：两三岁的孩子心里，已经有了强烈的爱、恨、恐惧和罪疚。

内在客体。　克莱因认为，婴儿一出生就和“客体”发生关系。最早的客体不是完整的人，而是“部分客体”——比如乳房。婴儿不仅和外面真实的乳房打

交道，还会在心里形成一个“内在的乳房”。这个内在客体不是外界的简单照片，而是被婴儿自己的爱与恨着了色的。

好乳房与坏乳房。 当乳房来了、喂饱了、温暖了，婴儿在心里形成一个“好乳房”——满足的、慈爱的；当乳房没来、来晚了、不够，婴儿就在心里形成一个“坏乳房”——迫害的、可恨的、要害他的。克莱因强调，这不完全是外界的真实情况决定的，婴儿自身就带着强烈的冲动：她接受了弗洛伊德晚年提出的“死亡驱力”，认为婴儿从一开始就有一股指向毁灭的力量，会把它投射到外面去，于是坏乳房就格外可怕。

偏执—分裂心位。 在生命最初的几个月，婴儿还不能把好与坏放在同一个对象上。为了保护好的那一面不被坏的污染，他把两者分开——这叫“分裂”。好的被理想化，坏的被妖魔化；坏的被投射到外面，于是外面就显得充满迫害，婴儿因此而焦虑。克莱因把这种心理组织称为“偏执—分裂心位”（1946年的文章系统阐述了这一点；“偏执—分裂”这个合称，是她在这前后吸收了费尔贝恩的“分裂样”说法后定下的）。她特意用“心位”而不是“阶段”，意思是这不是一个过去了就不再回来的时期，而是一种人一生都可能回到的心理姿态。

投射性认同。 在同一篇文章里，克莱因提出了一个后来影响很大的概念：婴儿不仅把坏的感受投射出去，还在幻想中把自己的一部分“放进”对方里面，好像要从里面控制对方。后来的分析家把这个概念大大扩展，用来解释人和人之间情绪如何“传染”。

抑郁心位与修复。 大约到四五个月至半岁前后，婴儿逐渐能认出：让他满足的妈妈和让他失望的妈妈，原来是同一个人。这一认，好坏合在一起了，可随之而来的是一种新的痛苦——“我恨过的，就是我爱的；我在幻想里攻击过的，就是喂我的那个人”。于是婴儿感到担忧、内疚，想要弥补。克莱因称之为“抑

郁心位”（1935年的文章首次系统提出），并认为想要“修复”所爱之人的愿望，是爱、感恩乃至创造力的重要源头。

嫉羡与感恩。 晚年的克莱因写了《嫉羡与感恩》。她区分了嫉妒（三个人之间：怕别人夺走我爱的人）和嫉羡（两个人之间：恨那个拥有好东西的对象本身，想去破坏它）。在她看来，最早的嫉羡，正是指向那个给予滋养的乳房——它那么好，而好不在我这里。与之相对的是感恩：能够接受好的东西、享受它，并因此对给予者心生感激。

如果用克莱因来解读糯米，就是这样：奶来慢了，乳房（这里是奶瓶与妈妈）成了“坏客体”，婴儿的恨被投射到它上面，于是她拼命地哭、挠人；奶来了，“好客体”回来，她又满足地笑。她之所以能在两种状态间来回翻转，是因为她还处在偏执—分裂心位，好与坏还没合拢。等她慢慢进入抑郁心位，她会知道这是同一个妈妈——就像堂姐说的那样。

克莱因把视线推到了生命的最早几个月，看到了弗洛伊德没有细看的东西。可是在欲望发生学看来，她把这几个月里发生的事，读成了一座内心舞台上早已备好的演员在演戏。这里有一道缝。

◆ 三、SDE 怎么看：最早的场与美

【先承认克莱因看对了什么】克莱因看对的东西，比一般人以为的要多。

第一，她看到欲望从一开始就不是一团无形的能量，而是有对象、有形状的。弗洛伊德的力比多像锅炉里的蒸汽，克莱因的婴儿却一出生就在和“什么东西”打交道。用我们的话说，她看到了欲望在显影时总有一个形状。

第二，她看到了这形状的剧烈翻转。同一个奶瓶、同一个妈妈，前一分钟是“天下最坏”，后一分钟是“天下最好”。这不是夸张，带过孩子的人都见

过。这是一个非常清楚的 D 现象：同一个对象，随着张力的高低，显影出截然相反的样子。

第三，她看到了一个“我”从分裂走向合拢的过程：从“好妈妈／坏妈妈”两个，走到“同一个妈妈”一个；与之相伴，“我”也从两个碎片——满足的我、暴怒的我——走向一个能同时装下爱与恨的我。这几乎就是在描绘回写。

【最早的场与美的显影】本书对克莱因的判断是：好乳房／坏乳房＝最早的场与美的显影；分裂是显影侧重的摇摆，不是先在的内在客体。我们一拍一拍走一遍糯米那两分钟。

第一拍，张力积累。糯米上一顿是三个多小时以前。饿，是身体的张力；但对一个婴儿来说，饿从来不只是胃里空了——它还连着冷不冷、有没有人抱、有没有熟悉的气味。这些合在一起，就是一个六个月大的人“过得好不好”的全部。幸福律的张力在这一个早上一点点涨。

第二拍，三号位侧重显影。水壶太烫，奶晚了一两分钟。对大人来说一两分钟什么都不是，可糯米的忍耐阈值很低——婴儿的阈值本来就低，而且一个婴儿一个样。张力一越过阈值，形状就变了。

这时显影的是什么？是场。妈妈的怀抱、奶的温度、熟悉的气味、被抱起时的摇晃——这一整个场，是婴儿最早的、几乎是唯一的场。当它没有按时到来，场就显影为一个“不在的、拒绝我的场”，也就是克莱因说的“坏乳房”。糯米的大哭、乱抓、蹬腿、挠人，不是在攻击一个心里早就住着的坏客体，而是场侧重显影为“不在”时，张力冲出来的样子。

奶来了，含住的那一刻，场回来了，张力开始下落。紧接着发生了另一件事：糯米睁开眼，盯着妈妈的脸，嘴角往上翘，伸手去抓头发。这是美侧重亮起来了——妈妈的脸、头发、声音，有一种让她挪不开眼的东西。克莱因说的“好

乳房”，在我们看来是场的回归加上美的显影：被接住了，而且接住我的这个东西真好看。

第三拍，回写。每一次这样的显影，都会回写出一个小小的“我”：大哭的那一刻，回写出一个“被扔下的、要拼命的我”；喝着奶笑的那一刻，回写出一个“被接住的、满足的我”。对一个六个月的婴儿来说，这两个“我”还连不起来——它们一个出来，另一个就散掉了。这就是为什么小满觉得“这不像同一个人”。

【分裂是侧重的摇摆，不是两个住客】到这里，分别就清楚了。克莱因认为婴儿心里先有两个内在客体，一好一坏，被分开放着，各自发挥作用；外面发生的事，只是去唤起它们。我们认为婴儿心里没有先住着谁。有的是张力，和一个时而在、时而不在的场。张力低、场在的时候，显影偏向场的回归与美；张力越过阈值、场不在的时候，显影偏向场的缺席。所谓分裂，是显影侧重在这两头之间的摇摆。

为什么摇摆得这么厉害？因为婴儿的阈值低、张力起落快，而且她的“我”还没有谱系——每一次回写出的“我”都还是孤零零的一节，前后接不上。大人也会摇摆，只是我们有了很长的谱系，前一刻的“我”还在，后一刻的“我”能接上去，于是摇摆被谱系兜住了，不至于翻转成两个人。

那么克莱因说的“抑郁心位”——认出好妈妈和坏妈妈是同一个人——是什么？在我们看来，这正是谱系开始成形的标志：一次次回写叠起来，“被扔下的我”和“被接住的我”开始在同一条线上出现，婴儿第一次有了一个能同时装下两种显影的“我”。克莱因说这里会生出内疚与修复的愿望，这一点我们不必否认——一个开始成形的“我”，第一次能回头看到“我刚才挠过的就是喂我的那双手”，这本身就是一次新的张力；它要求被转换，而转换的方向，正是修复、

是给予。克莱因说修复是创造力的源头之一，与我们说“转换把张力交给创造”，在这一点上靠得很近。

【嫉羡：美侧重里的一道裂】克莱因的嫉羡也值得换一个读法。她说婴儿会恨那个给予滋养的好东西本身，因为它好，而好不在我这里。

用我们的话说，这是美侧重显影时的一种特别状态：一样东西亮起来、吸引我，可是我和它之间隔着一道“它不是我的”——张力在这里没有找到出口，反而被那一份亮刺痛了。克莱因把嫉羡归到先天的死亡驱力上，像是婴儿心底有一股毁灭的本钱。我们看到的是：嫉羡不需要一股先天的毁灭驱力，它只需要一次美侧重显影时，张力既被吸引又无处可去。大人身上也常见：小满看见同事做出一个漂亮的方案，第一反应不是欣赏，而是挑毛病——那个方案太好了，好得让她自己的张力没有地方放。

而感恩，在我们看来，是同一个美侧重的另一种回写：当一个人能让那份亮“进来”，让它成为自己谱系里的一节——学到了，被滋养了——回写出的就是一个会长的“我”，感激就自然生出来。嫉羡回写出的“我”是一个被刺痛又想破坏的我，它会散，也会在下一次再来；感恩回写出的“我”会留下来。

【大人身上的“好乳房／坏乳房”：林妈妈的楼下菜馆】克莱因说偏执—分裂心位不是一个过去了就不回来的阶段，这一点在大人身上看得最清楚。只是大人的“乳房”换了样子。

这件事发生在林妈妈退休后的头一年——第11章讲过，那一年她日子空落，还没当上广场舞的领队。那时她几乎每周都去娄底家附近一家小菜馆吃一次午饭。老板是个中年人，炒的辣椒炒肉很合她口味，每次见她来，都会多给她一碟自家腌的剁辣椒，还记得她不吃香菜。林妈妈在电话里跟小满说过好几次：“那家店，比我自己炒的还好吃，老板人也实在。”

有一回，林妈妈中午去，店里正好有一桌办酒席的客人，老板忙得团团转，没顾上跟她打招呼，菜上得也慢，剁辣椒忘了给，汤里还漂着两根香菜。林妈妈那天回家，一下午都不痛快，晚上给小满打电话，第一句话就是：“那家店变了，老板发了点财就看不起老客了，我以后不去了。”

小满在电话这头听着，忍不住想起了糯米：前一周还是“比我自己炒的还好吃”，这一周就成了“看不起老客”——同一家店，同一个老板，好与坏翻得这么彻底。克莱因会说，林妈妈在这一刻退回到了偏执—分裂的心位，好客体与坏客体被重新分开了。

我们一拍一拍看。那一年，林妈妈的日子安静了。三十多年每天被一群孩子围着，一下子没人叫她“林老师”了，女儿又远在长沙。“我还被人当回事吗”这件事上，张力在慢慢积累——这一点她自己未必说得出来。那家菜馆，恰恰是她每周一次被“当回事”的场：老板记得她不吃香菜，多给一碟剁辣椒，叫她“林老师”。那盘辣椒炒肉之所以“比我自己炒的还好吃”，有一半的好吃，来自这个场。

那天中午，场不在了。老板没打招呼，剁辣椒没给，香菜也忘了挑。对旁人来说这只是饭店忙了一点；对林妈妈来说，她每周一次的那个场缺席了。张力一下逼近阈值，显影的侧重落在“场不在”上，于是整个店都被显影成了“看不起我”——和糯米眼里那个迟到两分钟的奶瓶，是同一个形状。

回写出的是什么“我”？是一个“被老客户冷落了的我”。这个“我”如果只是在电话里发一通牢骚、发誓再也不去，张力就泄了一点，可下一次再碰到任何一处小小的怠慢，又会翻过来——这是释放。小满没有劝她“人家只是忙”，而是想起前两天妈妈提过，对门邻居家上三年级的孙子作文总写不好，奶奶急得直叹气。她说：“妈，你不是最会改作文吗？要不帮对门那孩子看看？”林妈妈嘴上说“人家又没请我”，第二天还是端着一碗自己包的饺子敲了对门。从那以

后，每周有两个傍晚，那孩子抱着作文本坐在林妈妈的饭桌边。半年后，她在电话里说的最多的，是那孩子的作文第一次被老师当范文念了。那家菜馆她后来又去了，老板问她最近怎么少来，她说：“我忙。”

同一股“我还被人当回事吗”的张力，一部分被转换到了一个孩子一篇篇改出来的作文上，回写出一个“还能教出东西来的林老师”。这个“我”不靠哪一家菜馆的哪一碟剁辣椒撑着，所以菜馆偶尔怠慢一次，她也不再翻脸。这就是谱系兜住了摇摆。

这个例子也让我们看清了克莱因与发生学的分别。在克莱因那里，林妈妈的翻脸，说明她心里那对早年的好坏客体又被唤醒了，出路是在分析里承认爱恨同在。在我们这里，翻脸说明一个重要的场缺席了，而她的“我”押在这个场上太多；出路不是先回头处理一对早年的内在客体，而是让张力有别的地方显影、有别的方式回写，让“我”的谱系长得够宽，宽到兜得住任何一个场的偶尔缺席。

【一张小表：两种看法的分界】

问题	克莱因的看法	欲望发生学的看法
好乳房／坏乳房	先在的内在客体，被爱恨着色	最早的场与美的显影：场在、美亮＝好；场不在＝坏
分裂	防御机制，把好坏分开保护	显影侧重在两头摇摆，“我”尚无谱系兜住
恨的来源	相当部分来自先天死亡驱力	张力越过阈值、场缺席时冲出的形状
抑郁心位	认出完整客体，生出内疚与修复	谱系开始成形，“我”能同时装下两种显影
出路	承认爱恨同在，走向修复	一次次转换，让谱系长到兜得住摇摆

◆ 四、缝隙与填补

【缝隙一：内在客体先在，舞台先于演出】克莱因的第一道缝，是把内在客体放在了显影之前。在她那里，婴儿心里先有一座舞台，好客体与坏客体是早已备好的演员，外界的喂奶与等待只是提示它们登场。这和弗洛伊德的“主体在先”、荣格的“原型库房”、阿德勒的“自卑之井”，是同一个结构——先有一个装着东西的地方。只不过克莱因把这个地方推到了生命最早的几个月，推得比谁都早。

填补：内在客体不是先在的住客，是一次次显影回写出的痕迹。婴儿最早的场，是被喂、被抱、被看的那一整团经验；场在与不在、美亮与不亮，一次次显影，一次次回写，痕迹叠起来，才有了日后看起来像“内在客体”的东西。舞台不是先搭好的，是演着演着才有了舞台。

【缝隙二：死亡驱力作为恨的本钱】克莱因接受了弗洛伊德的死亡驱力，并把婴儿强烈的恨、迫害焦虑和嫉羡，相当大一部分归到这股先天的毁灭力量上。这让她的理论有一种悲剧的深度，但也让恨有了一个先在的源头。

填补：恨不需要先天的本钱。张力越过阈值、场不在的时候，显影为“不在、拒绝”，张力冲出来的形状就是恨。糯米阈值低、张力起落快，所以她的恨来得猛、去得也快——奶一到，恨就没了。一股先天的毁灭驱力是不会这样说没就没的。恨的强度，取决于张力有多高、阈值有多低、场缺席得多彻底，而不是取决于心底有多少毁灭的储备。

【缝隙三：把婴儿的经验读成成人的幻想】克莱因从游戏和成人分析里，推断出婴儿心里有极其复杂的幻想：要吞掉乳房、要把坏东西放进妈妈身体里、要掏空妈妈的内部。批评者早就指出过，这是把成人的语言和意象，倒推到一个还不会说话的婴儿身上——1941至1945年英国精神分析学会那场有名的“论战”里，安娜·弗洛伊德一派和格洛弗等人，提的正是这一类质疑。

欲望发生学在这一点上要谨慎得多：我们不需要知道婴儿“想”了什么。我们只看看得见的东西：张力有没有在积累，阈值在哪里，场在还是不在，什么东西亮了起来，回写之后孩子安定了还是更乱了。这些都是可以在一个普通家庭里观察的，堂姐看得见，小满也看得见。

【缝隙四：心位之后，还缺一条“长”的路】克莱因说，人一生都会在偏执—分裂心位与抑郁心位之间来回。这个观察很深刻，成年人在恋爱、在职场，确实常常把一个人一会儿捧上天、一会儿踩下地。可是她的理论在这里给出的出路，主要是在分析中帮人承认爱恨同在、承受抑郁的痛苦、走向修复。

我们说得更具体一点：抑郁心位之所以能出现，是因为谱系开始成形；而谱系要继续长，要靠一次次把张力转换而不是释放。小满谈过一段恋爱，对方好的时候她觉得是此生知己，对方忘了回消息她就觉得这人冷血无情，一晚上能翻好几遍。那时候她的“我”是跟着显影侧重翻的：被回消息时是一个“被爱的我”，没回时是一个“被抛下的我”，两个都站不住。后来她慢慢学会在等消息的那一两个小时里，去做一件自己的事——画一张图、写半页提案。同一股张力，没有全都押在“他回不回”这个场上，有一部分被转换出去了。等再收到消息时，那个“我”还在。这不是把好坏合起来的一句道理，而是一次次转换、让谱系兜得住摇摆。

【回到糯米】周日晚上，小满要走了。糯米刚洗完澡，裹在浴巾里，看见小满在穿外套，忽然咧嘴笑了一下，又伸出手。

堂姐说：“你看，她记住你了。”

小满知道，六个月大的孩子大概谈不上“记住”。但她也看到了这两天里一件实实在在的事：周六上午奶晚了两分钟，糯米哭得像天塌了；周日晚上奶也晚了一会儿，她只是哼了几声，眼睛一直看着在厨房里冲奶的妈妈。也许一天时间

什么也说明不了，也许只是那天她恰好不太饿。可小满愿意这样理解：每一次奶都来了，每一次哭完都被接住了，这些回写在一点点叠起来，叠成一条细细的线。线上有“被扔下的我”，也有“被接住的我”，而接住的那几节越来越多。等这条线足够长，糯米就会知道：让我等的妈妈和喂我的妈妈，是同一个人；而我，也是同一个我。

克莱因会说，这是她从偏执—分裂心位走向抑郁心位。我们说，这是一个“我”第一次开始长。

带 走 的 话

婴儿心里没有先住着一好一坏两个客体，只有一个时在时不在的场，和一次次显影回写、慢慢连成线的“我”。

小　账

看见的 D：奶晚两分钟，饿与冷的张力越过婴儿极低的阈值，场显影为“不在”而成恨；奶到时场回归、美亮起而成爱。

回写的我：糯米回写出“被扔下的我”与“被接住的我”（场侧重与场＋美的摇摆），单个会散；被一次次接住而连成谱系，就会长。

◆

15

第 15 章

赖希：身体里的力比多

这一章的问题　忍下来的那口气，到底去了哪里？赖希回答：它没有消失，它住进了你的肩膀、下巴和呼吸里。这个回答对了一半。另一半是：住进身体的张力，靠“解放本来的我”放不出去，它要一个能长大的出口。

◆ 一、一个日常场景：周会之后的肩膀

周四上午的周会，林小满准备了一个星期的方案，被组里一位资深同事接过话头，三言两语改成了“我们之前讨论过的思路”。领导点头，说就按这个方向推进。小满坐在会议桌边，脸上挂着笑，手里的笔在本子上画圈，一句话也没说。

散会以后她没觉得自己有多生气。她回工位回了几封邮件，中午和同事吃了米粉，下午照常改图。真正的动静是晚上才来的：九点多下班，她在地铁上发现自己的肩膀一直是耸着的，耸到快挨着耳朵；牙关咬着，松开时腮帮子发酸；呼吸很浅，像是一直憋着半口气。到家她给表哥周阿哲发了条语音，说颈椎又疼了，想周末去按摩。阿哲回了一句：你是不是今天又忍了什么？

小满愣了一下。她没把肩膀和周会连在一起想过。可阿哲这一问，像把两件事的线头接上了：上午那口没出声的气，晚上变成了脖子上的一块硬。

周六她去了按摩店。师傅一摁就说，你这肩上全是结。按完那一个钟头，她整个人软下来，回家睡了一下午，醒来觉得天都亮堂了。可到了下一个周四，又是一场周会，肩膀又悄悄耸了回去。

这个场景每个上班的人大概都有过。它把一个问题摆上了桌面：那口忍下的气，是“压掉”了，还是“存起来”了？存在哪儿？按摩把它按散，是解决了，还是只腾了腾地方？

一百年前，弗洛伊德的一位学生把这个问题当成了自己一生的题目。他叫威廉·赖希。

◆ 二、他们怎么说：赖希的身体之路

赖希（Wilhelm Reich，1897—1957）出生在当时奥匈帝国的加利西亚，一战后到维也纳学医，二十出头就进入了弗洛伊德的圈子，很快成了维也纳精神分析学会里最活跃的年轻人之一。他早年负责过一个技术研讨班，专门讨论治疗中遇到的“阻抗”——病人嘴上配合，心里却不让分析往下走。这个题目把他带向了后来最有名的发现。

先说他从老师那里接过来的东西。弗洛伊德早期有一个看法：神经症与性的能量被堵住有关，能量没有正常的出路，就会改道成症状（参看第6章、第8章）。后来弗洛伊德自己慢慢转向了别的方向，更看重自我、防御和象征意义。赖希却把早期那条线攥得更紧。他在《性高潮的功能》（Die Funktion des Orgasmus，1927）里提出，心理健康的关键在于一个人能不能让积聚起来的能量完整地、有节律地释放出去；释放不了，能量就“淤积”下来，淤积是神经症的能量来源。这里要说清楚，赖希谈的是一种能量经济学的理论，他关心的是“积聚—释放”的节律，而不是什么具体行为。我们也只在这个学理层面谈他。

第二步，是他在治疗室里看到的东西。赖希注意到，很多病人的阻抗不在他们说了什么，而在他们怎么说：永远客客气气的微笑，永远平稳没有起伏的语调，永远僵直的坐姿，永远绷着的下巴。这些“怎么”比“说什么”更顽固。他把这种整体的、长期的防御姿态叫作“性格盔甲”，写进了《性格分析》（Charakteranalyse，1933）。意思是：一个人为了不再感到某种危险的冲动和情绪，日复一日地用同一种姿态顶住它，顶久了，这种姿态就成了他的性格，像穿了一身脱不下来的甲。

第三步，他把盔甲从心理挪到了身体。1933年起他先后流亡丹麦、瑞典和挪威，在北欧待到1939年；这几年里，赖希越来越确信，性格盔甲和肌肉的长期紧张是同一件事的两面。忍住哭的人，喉咙和下巴是紧的；不敢发火的人，肩膀和后背是硬的；长期提心吊胆的人，横膈膜是僵的，呼吸总是只吸半口。他据此把身体从上到下分成几个“盔甲环节”（通常说是七个：眼、口、颈、胸、横膈、腹、骨盆），治疗时直接从呼吸、表情和肌肉入手，帮病人把这些紧绷松开。他把这套做法叫“植物神经疗法”（vegetotherapy），后来身体心理治疗的不少流派，比如罗文（Alexander Lowen）的生物能量分析，都受了他的影响。

第四步，是他把个人的盔甲接到了社会上。赖希年轻时投身左翼运动，办过面向工人和青年的性教育与心理咨询站。他认为，压抑性的家庭和教育，从小把孩子的生命能量顶回去，造出一代代穿着盔甲、习惯服从的人；在《法西斯主义群众心理学》（Die Massenpsychologie des Faschismus，1933）里，他试图用这个思路解释，为什么那么多普通人会拥护一个压迫他们的政权。在他看来，被压抑的人容易渴望权威，因为盔甲本身就是一种向权威低头的姿势。

第五步，是他对人的“层次”的描绘。赖希后来把人格比作三层（此说集中见于他1942年为《法西斯主义群众心理学》第三版写的序言）：最外面一层是

礼貌、克制、合乎规矩的表面；中间一层是被压抑久了扭曲出来的敌意、残忍和各种“次生冲动”；最深处的核心，则是自然的、健康的、能爱能劳动的生命本身。治疗和社会变革的目标，都是穿过前两层，让那个本来就在的核心重新流动起来。

再往后，赖希走上了一条让学界几乎都离开他的路。三十年代末起他提出一种遍布宇宙的“奥根”（orgone）能量，造了据说能聚集这种能量的箱子，到美国以后因为相关器材的推广卷入联邦食品药品管理局的诉讼，1954年法院下了禁令，1956年他因违反禁令被判刑，1957年入狱，同年死在狱中。奥根理论没有得到科学的支持，这一点学界基本没有争议。我们这一章不谈它，只谈他前半生在治疗室里那几个真正有分量的看见。

还有一个细节值得一提：赖希和精神分析运动、和共产党的关系都在1933—1934年前后破裂，两边都把他开除了。一个人同时被“太政治”和“不够正统”两种理由赶出门，这本身就说明他站在了一个很少有人站的位置上：他坚持欲望是身体的、能量的、社会的，三样一样都不肯放。

把赖希的思路压成一句大白话，就是：**你忍下来的东西，身体替你记着；松开身体，就是放出本来的你。**

◆ 三、SDE 怎么看：身体是场，盔甲是没回写的张力

先说赖希看对了什么。他看对的东西很多，而且有几样比他老师走得更远。

第一，他看见张力是真的有“量”的，会积，会存，会在某个地方硬起来。小满上午那口气，到晚上成了肩膀上的一块结，这不是比喻，是很多人身上天天发生的事。在 SDE 的说法里，这就是幸福律上的张力在积累（第一拍）：周会上方案被拿走，“我的努力该被看见”这件事落了空，张力往上走；她没有出

声，张力没有出口，于是一直往上积。赖希说的“淤积”，就是我们说的“未转换的张力”（参看第1章；第27章还会细谈）。

第二，他看见张力不住在一个抽象的“心灵”里，它住在一个具体的地方。这一点非常要紧。弗洛伊德的力比多常常像锅炉里的蒸汽（第6章），在一个看不见的容器里涨落；赖希把它请到了肩膀、喉咙、横膈膜上。用 SDE 的话说：**赖希看到了身体是场**。身体不是装欲望的口袋，而是纠缠场（E）里离我们最近、最贴身的那一块：气息、心跳、肌肉的松紧、坐姿和步态，都和周围的人、周围的事纠缠在一起。周会的会议室、资深同事的语气、领导的点头，这些场里的东西，直接在小满的肩膀上留下了形状。

第三，他看见“性格”是一种长期的姿势。这和我们在第5章说的“侧重习惯塑造一个人的样子”几乎是同一个直觉。小满每逢周会就耸肩、咬牙、憋半口气，这不是一次的事，是一次次叠起来的；叠久了，同事们会说她“性子好”“从不跟人争”，她自己也这么以为。赖希叫它盔甲，我们叫它一种被反复固定下来的侧重显影格局。

那么，SDE 在哪里和赖希分手？分在“那口气要去哪儿”。

照赖希的路，答案是：松开它，让它流回去，流回到那个本来就在的、健康的核心。按摩、深呼吸、大哭一场、痛快喊出来，都是在帮身体把盔甲卸掉。卸掉了，本来的你就出来了。

照欲望发生学的路，答案要多走一步。我们先把那天晚上小满身上发生的事，按三拍放慢了看。

第一拍，张力积累。周会上，幸福律上的张力在“被看见”这件事上迅速升高，接近她的忍耐阈值。她的阈值不算低（她是那种能忍的人），所以当场没有动静。

第二拍，三号位侧重显影。散会以后，她其实处在一个临界的状态里：要么张力找到一个通道转出去，要么它就换一种形状留下来。这一刻哪个号位在侧重显影？是场。会议室那个场——谁说话、谁点头、谁被打断——在她身上以肌肉的方式“显影”了：耸起来的肩，是在场里缩回去的姿态；咬住的牙，是在场里把话吞下去的动作。这里的“显影”不是心理上的想象，而是身体本身成了场的一张底片。

第三拍，回写出“我”。这才是关键。那天晚上，回写出来的是一个什么样的“我”？是“能忍的我”“不跟人争的我”“脖子不好的我”。这个“我”不是她早上出门时就带着的，是那场周会、那口气、那副肩膀一起生出来的。它没有明确的形状，只是一种身体的、模糊的“我就是这样的人”。

按摩以后呢？张力泄掉了，肩膀松了，那个“能忍的我”随即也散了。周六下午的小满轻松了，但她并没有因此多出什么来。下一个周四，同样的场，同样的显影，同样的回写，一模一样的“我”又被生了一遍，又在周末被按散一遍。这就是本书说的“释放”（第25章专讲）：张力泄掉，“我”随即散去，下一轮从头再来。

这里还要补上阈值这一层，因为赖希的图里，阈值几乎是看不见的。

同一场周会，坐在小满对面的还有一位设计师小谭。他的图也被领导当场否了。小谭的反应和小满完全不同：他当场就红了脸，说了句“这个意见我保留”，散会后在楼梯间跟人抱怨了十分钟，下午就没事人一样，晚上肩膀也不疼。同样的场，同样的张力来源，两个人的身体留下的痕迹完全不一样。

照赖希的说法，小谭的“盔甲”薄，能量流得通；小满的“盔甲”厚，能量堵住了。这个说法有道理，但它把差别全部归到了“堵还是不堵”上，好像每个人身体里装的能量是一样的，区别只在管道粗细。欲望发生学换一个角度看：差

别首先在阈值。第2章说过，忍耐阈值因人而异，欲望的个体性在阈值，不在对象。小谭的阈值低，张力还没积多高就到了临界，于是很快走完三拍，显影在“当场表态”上，回写出一个“有话就说的我”。小满的阈值高，张力一直往上积，迟迟不到临界，到了晚上，才在身体这个场里以另一种方式显影出来。

这有什么要紧？要紧在于，高阈值本身不是病，也不是盔甲。能忍，在很多场合是一种本事：带孩子的父母、守夜的护士、赶工期的工程师，都靠一个不低的阈值撑过一个个难关。问题不在于阈值高，而在于张力积到高处以后，有没有一条转换的路。赖希把“能忍”差不多都看成了盔甲，于是药方只能是把阈值往下拆；欲望发生学则说，阈值可以留着，关键是给积起来的那一大股张力，修一条去创造的路。这样一来，能忍的人不必变成另一个人，她只需要学会在忍完之后，把忍下来的东西用掉。

所以，SDE 和赖希的分歧，不在于要不要松开身体——松开当然好，盔甲穿久了伤人——而在于松开之后有没有回写。赖希以为，松开就够了，因为底下有一个本来就健康的核心在等着。欲望发生学看到的是：底下并没有一个现成的“本来的我”在等，“我”是每一次张力走完三拍之后回写出来的。只松不写，张力是没了，“我”也没长。

◆ 四、再看一个更早的场：豆豆不许哭

盔甲是怎么穿上的？赖希说，从小就开始了。这一点我们也可以用一个家里的场景来看——这是我构想的场景。

周阿哲家的豆豆五岁，那天在小区滑梯边和另一个孩子抢一辆玩具车，被推了一下，手掌擦破了皮。他张嘴要哭，阿哲的爱人正好在和邻居说话，回头说了一句：“男子汉，不许哭。”豆豆就真的不哭了。他把哭憋了回去，嘴角往下

撇，下巴一抽一抽，肩膀缩起来，呼吸一顿一顿的。过了几分钟，他自己去滑梯上玩了，像什么都没发生。

赖希会说：你看，一个小小的盔甲环节正在成形。孩子要哭的那股劲，被一句话顶了回去，顶回去的地方就在下巴、喉咙和胸口。一次两次没什么，天天如此，长大了就是一个下巴总是绷着、遇事不出声的人。

SDE 同意这个观察，但我们换个方式讲。那一刻豆豆身上的张力在幸福律上急升：疼，委屈，玩具车没了。张力到了临界，本来要从“哭”这个出口走掉。可是场变了：妈妈的一句话，邻居在旁边看着，“男子汉”这个词——这些都是那一刻纠缠场里的东西。于是第二拍的显影换了侧重：不是让委屈显影出来（哭），而是让“在别人面前的样子”显影出来（不哭）。场侧重压过了别的号位。第三拍回写出来的，是一个小小的“我”：“我是不哭的。”

请注意，这个“我”在那一刻之前并不存在。豆豆早上起床时并没有一个“不哭的我”揣在身上，是滑梯边那一幕把它生了出来。这正是本书口述一的意思：不是先有一个“我”再来要，“我”在“要”的过程中发生——在这里，甚至是在“不许要”的过程中发生。家庭是最早的场（第9章说过），它不是欲望的源头，却是孩子最早一次次“显影—回写”的地方。

那么“不哭的我”会散还是会长？如果每一次都只是憋住，张力没有被转换，“不哭的我”就只是一层壳，每次被叠厚一点，下面压着的张力一点也没少。这就是赖希看见的盔甲。可如果当天晚上，阿哲抱着豆豆说：“下午手疼吧？下次车被抢了，你可以说'这是我先拿的'。”——张力就有了一个新的去处：变成一句话，一个下次能用的办法。这时回写出来的就不是“不哭的我”，而是“会说出来的我”。前一个“我”靠压，后一个“我”靠写；前一个只会越来越硬，后一个会越来越大。

把赖希和欲望发生学的分歧，放进一张小表里对一下：

问题	赖希的回答	欲望发生学的回答
忍下的张力去了哪	淤积在身体里，形成盔甲	同意：未转换的张力在身体这个场里留下形状
身体是什么	能量的载体、盔甲的所在	纠缠场中最贴身的一块，场侧重显影的底片
底下有什么	一个本来健康的核心	没有现成的核心，只有一次次回写叠起来的谱系
出路	卸掉盔甲，解放本来的我	先松开，再转换：把张力交给创造，回写出能长的我

表里前两行，我们和赖希是一路人；后两行，才是分岔的地方。

◆ 五、缝隙与填补：没有“本来的我”可以解放

本书对赖希的判断，落在一句话上：**出路寄托于“解放本来的我”**。我们把这道缝拆开来看。

缝隙在哪里？在赖希的人格三层图里，最深的那一层——自然的、能爱能劳动的核心——是先在的。它被盔甲包着，被社会压着，但它本来就在那里，完好无损，只等解放。这和弗洛伊德把本我、自我、超我放在欲望之前（第7章），在结构上是同一个动作：主体先在，欲望从主体里发出来，问题只是出口通不通。只不过弗洛伊德的主体是被切成三块、互相打架的，赖希的主体则被想象成一个健康的、只是被裹住了的芯子。赖希比老师乐观，但他和老师站在同一块地基上。

用 SDE 的三维去量这块地基：赖希的 D（差异与张力的现象）看得极细，积聚、淤积、节律、释放，一样不漏；他的 E 也比老师更丰富，身体是场、家庭是场、社会也是场，这些他都看见了。缺的是 S——显露的那一维。他没有给“回写”留位置。在他的图里，张力的最好结局就是流出去，流完了，那个本

来的核心自然就显露出来；可是一个从来不被“写”的核心，凭什么在流完之后有形状？

这道缝在日常里会有一个很具体的后果。如果你相信底下有一个“本来的我”，那么每一次松开、每一次释放，都会被你当成“终于做回了自己”。周六下午的小满确实觉得“这才是我”——轻松、舒展、不用忍。可这个“我”在下一个周四就不见了。她会开始怀疑：是不是我还没松彻底？是不是我需要更长的假期、更深的按摩、更痛快的一场哭？于是“解放”本身就变成了一种越要越多的东西。这恰好对上了本书的预言一：长期只释放不转换的人，满足的间隔会越来越短（第10章、第29章、结语）。按摩从一个月一次变成一周一次，旅行从一年一次变成每个小长假都要走——如果你在身边看到这种趋势，那很可能就是“只放不写”的节律在起作用。当然，这是一个可错的预言：如果大量追踪发现，释放型的人满足间隔并不缩短，我们就得把这条收窄。

那么填补是什么？不是否认赖希，而是在他停下的地方往前走一步：**把“解放”换成“转换”**。

转换的意思，是让那股积在身体里的张力，不只是泄掉，而是交给创造律去做点什么，然后把做出来的东西回写成“我”。拿小满来说，几种可能都是日常里做得到的。

她可以在下一次周会前，把方案的关键思路先发进工作群里留个底，到了会上平静地说一句“这个方向我上周的稿子里有完整推演，我来补充两点”。这不是吵架，而是把“被看见”的张力，转成一个具体的动作。动作做完以后，回写出来的不再是“能忍的我”，而是“会护住自己工作的我”。这个“我”下次还在，而且会长。

她也可以把那口气转到别处去。比如那天晚上不去按摩，而是把被拿走的方案改成一篇自己的作品放进作品集，或者干脆写成一段她自己的复盘笔记。张力在这里被交给了创造：它变成了一个原来没有的东西。

甚至，她可以把肩膀本身当成一个信号来用。赖希最好的遗产，正是教会我们读身体：肩一耸，就知道场里有东西在压过来。读到了，不急着放，先问一句“这股劲能拿去做什么”。这样，身体不再只是盔甲或者要卸掉的负担，而成了张力的仪表盘。

说到这里，本书对压抑的看法就清楚了：压抑并不消除欲望，只是推高阈值；真正要处理的不是“被压抑的那个缺”，而是“还没转换的那股张力”。赖希看得很准，压抑会住进身体；他开的药方却只是把门打开——风吹出去了，屋子还是空的。欲望发生学要让吹出去的风推动点什么，再把推动出来的东西摆回屋里。

这道缝还有一个社会的面向，值得多说几句，因为它和我们今天的生活贴得很近。

赖希当年把盔甲接到社会上，说压抑的家庭和学校造出了习惯服从的人。这个看见是有力量的：场确实会塑造身体，长期在一种高压的场里，人的姿势、呼吸、说话的音量都会变。可他给社会开的药方，同样是“解放”：拆掉压抑的规矩，让本来健康的生命能量流动起来，人自然会变好。

一百年后回头看，规矩确实松了很多，“解压”却成了一门大生意。解压玩具、解压视频、按摩椅、泡温泉、周末逃离城市的短途游、下班后的一顿烧烤——小满的手机里，“放松一下”的推荐一条接一条。每一样都在许诺同一件事：把你身上的紧绷卸掉，还你一个轻松的自己。这些东西本身都没有错，累了放松一下是人之常情。问题在于，如果“卸掉”就是全部，那么这门生意的结

构，恰好就是第28章要讲的“批量制造临时的我”：每一次卸下来，就得到一个轻松的、周末的、几小时后就散掉的“我”；散掉了，再来买下一次。

赖希没想到的，是“解放”本身也可以被做成一种消费。原因还在那道缝上：只要你相信底下有一个本来的我，那么任何能让你暂时“感觉回到自己”的东西，都会被当成通向它的门票。而欲望发生学提醒的是，门票买再多，门后面也没有那个早就在那儿的人；人是在门这边，一次次把张力做成东西、再回写成“我”，才慢慢有了样子。

这也给我们读身体提供了一个朴素的分辨办法。下一次你觉得肩膀硬了、想去放松一下，不妨问自己随身三问里的第三问：放松完回写出的是一个怎样的“我”——会散，还是会长？如果答案是“轻松了，但什么也没多”，那就再加一个小动作：把那口气里真正想要的东西找出来，哪怕只是一句话、一页笔记、一个下次要用的办法。松开负责让你喘口气，转换负责让你长一点。两样都要，次序也不能颠倒：先松，后写。

最后补一句公道话。赖希一生最大的勇气，在于他坚持欲望和身体、和社会是连着的，不肯把它关进一个纯粹的心理密室。这个方向，SDE 是认的。我们和他的不同只在一处：他相信穿过盔甲能找到一个本来的人；我们相信，人不是被找到的，是一拍一拍写出来的。

带 走 的 话

忍下来的气住进了肩膀，松开它只是第一步；让它去做点什么，再把做成的回写成“我”，人才会长。

小　账

看见的 D：幸福律上未转换的张力会在身体这个场里积成长期的紧绷（赖希说的“盔甲”），释放只让它暂时泄掉。

回写的我：场侧重型；周会后回写出“能忍的我”，按摩后随即散去，属会散的“我”；若把张力转成护住自己工作的动作，回写出的“我”会长。

◆



第　四　编

回到弗洛伊德：拉康

导　语

拉康说自己是“回到弗洛伊德”，这一编也就单独给他一编。他离欲望发生学最近：他说“我”是被看出来的，说欲望是他者的欲望，也说对象不是欲望要找的东西。第16章讲镜像阶段，第17章讲他者的欲望，第18章讲他把“缺”本体化的那一步，第19章下总判。

本编的难处在于拉康难读。所以每一章都先用日常里的一幕把意思说在前头，再回头对照他的说法。只要抓住一条线就不会迷路：他看见了场，看见了对象的滑动，却没有看见回写，于是欲望在他那里成了一个永远填不满的洞。

本编的总判，与第二编弗洛伊德的总判前后呼应，合起来是全书对“主体发出欲望”理论的主要回答。

16

第 16 章

镜像阶段：我是被看出来的

这一章的问题　一个人第一次知道“这是我”，是在哪一刻？拉康说：在镜子前，在别人的目光里。这个回答离欲望发生学很近，近到只差一步——他把那一刻当成了一道永远的裂缝，我们把它当成一次回写的开头。

◆ 一、一个日常场景：电梯里的镜子

周阿哲家住的那栋楼，电梯里装着一整面镜子。豆豆两岁多的时候，每次进电梯都要扑到镜子跟前。阿哲还记得一个画面：那时豆豆刚会走稳，被妈妈抱着进电梯，他先是盯着镜子里那个小孩看，伸手去拍，拍到的是冰凉的玻璃；然后他转过头，看看抱着他的妈妈，又看看镜子里那个被抱着的小孩，再看回妈妈。妈妈笑着指着镜子说：“看，那是谁呀？是豆豆！”豆豆突然咯咯大笑，在妈妈怀里蹦起来，冲着镜子挥手，镜子里的小孩也挥手。他笑得停不下来，好像发现了天大的事。

那一年，豆豆走路还常常摔，手里的勺子还送不准嘴，自己的脚丫子也时不时被他当成玩具抓着啃。可是镜子里那个小孩，是整整齐齐的一个人：有头有身子，站得笔直（其实是被抱着），看上去什么都会。豆豆的大笑里，好像有一种“原来我是这样的”的惊喜。

三年过去，豆豆五岁了。电梯镜子对他已经不新鲜，可他换了一种玩法：每次出门前，他要站在门口的穿衣镜前摆个姿势，问爸爸“我帅不帅”。爸爸说帅，他才肯出门。

再往上数一辈。豆豆的表姑林小满，二十九岁，最近和部门同事团建，拍了一张二十多人的合影。照片发进群里，小满点开以后做的第一件事，是放大看自己：脸是不是拍圆了，那天的头发是不是有点塌，笑得是不是太用力。看完自己，她才去看别人。要是自己拍得不好，她会悄悄在心里难受一整晚，虽然群里根本没人注意她。

从两岁扑镜子的豆豆，到五岁问“我帅不帅”的豆豆，再到二十九岁放大合影的小满，中间好像有一根线：一个人“是谁”，似乎总要先在一个形象里、在别人的眼睛里被看出来，然后才算数。

这根线，法国精神分析家雅克·拉康给它起过一个有名的名字：镜像阶段。

◆ 二、他们怎么说：拉康的镜子

拉康（Jacques Lacan，1901—1981）是精神科医生出身，三十年代进入法国精神分析圈。1936年他在马里昂巴德（Marienbad）召开的国际精神分析大会上第一次报告“镜像阶段”，据拉康后来自述，他没讲完就被大会主席琼斯以超时为由打断了；十三年后的1949年，他在苏黎世的大会上做了修订版的报告，题目通常译作《作为“我”之功能形成者的镜像阶段》，后来收入他的文集《著作集》（Écrits，1966）。下面的转述以这篇1949年的文本为主。

拉康注意到一个儿童心理学里早已有人观察过的现象（法国心理学家瓦隆〔Henri Wallon〕等人都描述过婴儿对镜像的反应）：大约从六个月到十八个月之间，婴儿会在镜子前表现出一种特别的兴奋。黑猩猩幼崽在镜子前很快就失

去兴趣，因为它发现那后面什么也没有；人类婴儿却会一遍遍地玩味镜中形象的动作和自己动作之间的对应，并且常常带着一种欢喜。

拉康问：这个欢喜是哪儿来的？他的回答是：这个时期的婴儿，在身体上还是一团“零碎”的状态。他站不稳，手脚不听使唤，对自己身体的感受是一块一块的、互不统属的（拉康后来用过“破碎的身体”这样的说法）。可镜子里的那个形象，却是一个完整的、统一的、站得住的整体。婴儿在那一刻认出了“那是我”，并且被这个完整的形象吸引住了。他欢喜，是因为他提前在形象里拿到了自己身体还做不到的那种统一。

接下来是拉康最要紧的一步。他说，这个“认出”其实是一种“误认”（法文 méconnaissance）。婴儿认作“我”的，是一个外在的形象，一个镜子里的影子。从此以后，人的“我”（拉康这里说的是自我，ego）就是在一个外在的、比自己更完整的形象上建立起来的。“我”一开始就不在我自己这里，而在那边，在镜子里。拉康把这个形象称作“理想我”，并且认为，人后来一生对自我形象的执着、对别人的认同和嫉妒、在关系中的那种“你死我活”的较劲，都可以从这里找到源头。这一整片由形象、认同、对镜关系构成的领域，他后来叫作“想象界”。

还有一个细节值得补上（这是本书的读法，并非1949年那篇文章的重点）：镜子前的婴儿，常常会回头去看抱着他的大人，好像要从大人的目光里确认“对，那就是你”。也就是说，“我”不只是被镜子照出来的，还要被一个他者的目光点头认可。豆豆在电梯里回头看妈妈、妈妈说“那是豆豆”，正是这样一幕。从五十年代起，拉康越来越强调，这个点头的他者背后，站着语言、名字、家庭和社会规则构成的一整套秩序，他称之为“象征界”，并说人的主体是在这套秩序里被安排位置的。这部分我们放到第17、18章去谈。

需要说明：镜像阶段在拉康那里，与其说是一个可以用秒表测出来的发育时期，不如说是一个“结构”——它描述的是“我”一直以来的构成方式。他本人后来也越来越把它讲成一种人一生都摆脱不了的格局。不同的拉康研究者对此强调的程度不一，这里只取它最通行的意思。

把拉康这一段压成一句大白话：**“我”不是从里面长出来的，是从外面一个完整的形象上认出来的；而这一认，就认错了，从此人的“我”里总有一道缝。**

◆ 三、SDE 怎么看：被看出来的，是一次回写

先把话说在前面：在弗洛伊德学派这一大家子里，拉康是离欲望发生学最近的一位。理由就在这一章。弗洛伊德把“我”切成三块，但三块都是先放在那儿的（第7章）；荣格、阿德勒、克莱因各有各的源头（第11—14章）；赖希相信底下有一个本来的我（第15章）。只有拉康，第一次清清楚楚地说：**“我”不是先在的，“我”是被看出来的。**这句话，和本书口述一——“我要”不是先有一个主体性的我再来要——是同一个方向。

那么用 SDE 的三拍去读电梯里那一幕，读出来是什么样子？

第一拍，张力积累。两岁的豆豆身上有一股什么样的张力？我们不必去猜他的内心，只看他那时的处境：想走走不稳，想抓抓不准，想说说不全。用拉康的话说是身体“零碎”；用我们的话说，是幸福律上一股“想要统一起来、想要能”的张力，在一个几乎什么都还做不到的小身体里，天天在积。这股张力是真实的，每个看过两岁孩子着急的大人都见过：够不着桌上的东西，他会急得跺脚大哭。

第二拍，三号位侧重显影。镜子出现了，妈妈出现了，妈妈的手指和那句“是豆豆”出现了。这一刻，三号位里显影最强的是哪两位？一位是美：镜子里那个整整齐齐、站得笔直的小孩，对豆豆有一股吸引力，他扑过去、拍玻璃、

挥手，这是被吸引的样子（第3章说过：美侧重，就是被吸引）。另一位是场：妈妈的怀抱、妈妈的目光、妈妈说出的名字，这些构成了那一刻的场，而豆豆回头看妈妈的那个动作，正是在场里找确认。两位一起显影，属于欲望七型里的“场＋美”的双显——第5章说过，恋爱里那句“我要你”就是这一型；电梯里的豆豆，是它最早、最天真的样子。

第三拍，回写出“我”。豆豆大笑起来的那一刻，有一个东西被写下了：“那个整整齐齐的、被妈妈叫作豆豆的，就是我。”这是一个“我”的最早的版本。注意它的来历：它不是豆豆带着出生的，是张力（想统一）＋显影（镜像的美、妈妈的场）一起回写出来的。

到这里，拉康说的和 SDE 说的，几乎可以一句一句对上。拉康说“零碎的身体”，我们说“未成形的张力”；拉康说“完整的镜像”，我们说“美侧重的显影”；拉康说“他者的目光点头”，我们说“场侧重的显影”；拉康说“认出了我”，我们说“回写出我”。要说有什么不同，眼下只有一点：拉康把这一下叫作“误认”，我们叫它“回写”。

这一字之差，后面会差出很远。

再看五岁的豆豆站在穿衣镜前问“我帅不帅”。这一回张力是什么？是要出门，出门就要进入别人的场——幼儿园的小朋友，小区里的大孩子。他想在那个场里站得住。显影的侧重，比两岁时更偏向场了：镜子还是镜子，但镜子里的样子要过爸爸的嘴才算数，“帅”这个字是爸爸的，是他从大人世界里学来的标尺。回写出来的，是“一个帅的、可以出门的我”。

再看二十九岁的小满放大合影。张力来自哪里？团建那天，她其实很想在新来的部门总监面前留个好印象，这股张力在照片发出来的那一刻到了临界。显影在美和场两个号位上同时发生：照片里自己的样子（美），群里二十多双可能在

看的眼睛（场）。回写出来的，要么是“拍得还行的我”，要么是“今天很丑的我”。如果是后者，她会难受一整晚。

三个场景排在一起，你会发现：被看出来的“我”，不是一次就完成的。它在两岁时被写了一次，在五岁时又被写了一次，在二十九岁的一个晚上又被写了一次。每一次的张力不同，场不同，美的标尺不同，回写出来的“我”也不同。这就是本书一再说的：**“我”不是常驻主体，而是一次次侧重显影回写叠起来的谱系**。镜像阶段，是这个谱系最早的几页。

◆ 四、今天的镜子：前置摄像头

拉康讲镜子的时候，镜子是一块挂在墙上的玻璃。今天，镜子揣在每个人的口袋里，而且会说话。

小满的手机前置摄像头，默认开着美颜。她早就习惯了，偶尔不小心切到原相机，会被屏幕里那个脸色发黄、眼袋明显的自己吓一跳，赶紧切回去。她发朋友圈之前，会在三四张差不多的自拍里挑一张，再调一调亮度。发出去以后，隔一会儿就点开看一眼：几个人点赞了，谁评论了什么。

把这个日常动作放进三拍里看，结构和电梯里的豆豆几乎一样，只是每一拍都被放大了。张力：想被看见、想在朋友们的场里有一个好看的位置，这是幸福律上的张力，到了发朋友圈那一刻接近临界。显影：美颜后的脸是美侧重的显影——一个比自己更完整、更光滑的形象，正像拉康说的“比身体先到一步的统一”；点赞和评论是场侧重的显影——一个个他者的目光，在说“对，这就是你”。回写：一个“今天好看的我”被写下了。

可是这个“我”有两个特点。第一，它是借来的，借的是美颜算法的手；第二，它很薄，薄到点赞停下来，它就开始变淡。于是过几天，她又会想发一张。

这正是“释放”的节律（第25章专讲）：张力泄掉，“我”随即散；散了，再来。

这里也碰到了本书的预言二：算法推荐越精准，分布侧重型的欲望越多，“我”越难成形（第29章会细谈）。前置摄像头和点赞机制，放大的主要是美和场两个号位，再加上一刷就停不下来的信息流，分布也被拉了进来——一会儿看自己的照片，一会儿看别人的照片，一会儿看推荐来的博主，三号位被同时拽着，哪一位都显影不深。显影不深，回写就浅；回写浅，“我”就薄。这是一个可错的判断：如果日后发现精准推荐反而让大量的人“我”更稳，我们就修正它。

拉康大概会说，前置摄像头只是把镜像阶段的结构暴露得更彻底了：人永远追逐那个更完整的形象，永远要他者点头。这话有一半是对的。另一半，我们要换个说法：问题不在镜子，而在一个人的谱系里，“被看写下的我”和“做出来写下的我”比例失调了。镜子越多、越亮、越会说话，后一种回写就越要有意识地去补。

把拉康与欲望发生学在镜像这件事上的对位，列一张小表：

环节	拉康的说法	欲望发生学的说法
起点	零碎的身体	想统一、想站得住的张力在积累
镜中形象	完整的、先到一步的统一	美侧重的显影
回头看大人	他者的目光认可	场侧重的显影
“那就是我”	误认，“我”从此建在虚像上	第一次回写，谱系的第一页
之后	一生困在形象与自身的裂缝里	接着写：被看写下的会散，做出来写下的会长

前四行，两边差不多一一对得上；分歧全在最后一行。

◆ 五、缝隙与填补：“误认”还是“第一次回写”

拉康的缝隙在哪里？按本书对拉康的总判（第19章会合起来讲），一共两处：一是把“缺”本体化，二是有场无回写。这一章先说和镜像最贴身的那一处：他把第一次回写，读成了一道永远补不上的裂缝。

我们细看“误认”这个词。拉康的意思是：婴儿把一个外面的形象当成了自己，这本身就是错的；“我”从一开始就建立在一个虚像上，于是人一辈子都和自己的形象之间隔着一道距离，永远追不上那个完整的镜中人，永远在别人的目光里求证。照这个读法，小满放大合影、难受一整晚，正是那道原初裂缝的回声：她追的是一个永远追不上的“理想我”。

这个读法有它深刻的地方。它确实解释了为什么很多人对自己的形象那么不安，为什么别人一个眼神就能让人一晚上睡不着。但它的问题在于：它只看见了“我”被写下的那一刻，没看见“我”还会被接着写。

用 SDE 的话说：拉康的镜像里有 E（场：他者的目光、名字、家庭），有 D（张力：零碎身体对统一的渴求），也有一次 S 的显露（“那就是我”）。可他把这次显露当成了一个定格的结构——一张照片拍下来，从此人就被困在照片和真人之间的那条缝里。他没有给“接着写”留位置。照片之后，还有下一张照片；镜子之后，还有下一面镜子；最要紧的是，镜子之外，还有人自己做出来的东西。

“误认”这个词，预设了一个“正确的认”——好像本来应该有一个真正的、不靠形象就能直接认出来的“我”，只是婴儿认错了。可是如果“我”本来就是回写出来的，那就无所谓认错。第一次回写当然是粗糙的、借来的、靠着一个外在形象的，就像一个刚学写字的孩子，第一笔总是照着字帖描。你不会说照字帖描是一种“误写”，更不会说他从此一辈子都只能描字帖。描是开头，后面他会写出自己的字来。

这就是填补的方向：**把“误认”读成“第一次回写”**。它不是一道裂缝，而是一部谱系的第一页。

这个读法在日常里有很实在的用处。还是拿小满放大合影那晚来说。照拉康的读法，她的不安是结构性的，大概只能被理解、被接受，很难有什么根本的改变；最好的办法是认清那个完整的镜中人本来就是幻象。照欲望发生学的读法，她那一晚回写出来的“今天很丑的我”，只是谱系里的一页，而且是很薄的一页——它全靠一张照片和二十多双眼睛撑着，第二天照片沉下去，这个“我”就散了。真正让人难受的，不是那道原初裂缝，而是她的谱系里，这一类“靠被看写下的我”叠得太多，而“靠自己做出来写下的我”太少。

所以，填补的办法不是放弃被看——人是群居的，被看是场的一部分，永远不会没有——而是在被看之外，多一种回写的来源。小满在团建前一周，其实独立做完了一个客户很满意的方案。那件事回写出来的“能把一件事从头做到尾的我”，在她的谱系里同样占一页，只是她自己很少去翻。如果她在点开合影之前，先翻一翻那一页，被看出来的“我”就不再是她唯一的镜子。

豆豆也一样。五岁的孩子问“我帅不帅”，大人回一句“帅”当然没错，这是场的确认，孩子需要。阿哲后来学会了再加一句：“今天你自己穿的鞋子，左右没穿反，真厉害。”这句话的意思是：你的“我”，不只是镜子里的样子，还有你自己做成的事。前一种回写来自形象，后一种回写来自动作。两种都要，但后一种能长。

镜子也不只是玻璃和屏幕。家里人嘴里那些“你从小就……”，同样是一面镜子，而且照得更久。

林妈妈打电话给小满，常有一句口头禅：“你从小就胆子小，上台讲话腿都抖。”这句话小满听了二十多年。它说的是小学三年级一次朗诵比赛——她确实

紧张得忘了词。可那以后，“胆子小的我”就像一张贴在镜子上的标签，每次妈妈一提，就被重新写一遍。前几个月，小满在公司做了一次面对四十多人的提案，讲得很顺，客户当场拍板。她兴冲冲地打电话告诉妈妈，妈妈第一句话却是：“你那么胆小的人，没出错吧？”

拉康会说，这就是象征秩序的力量：家庭用语言给你安排了一个位置，你很难逃出去。欲望发生学的看法是：这句话之所以有力量，是因为它被反复回写，一页页叠厚了；可是谱系不是只读不写的。那次四十人的提案，也是一页。小满后来学会了在电话里笑着回一句：“妈，我现在上台不抖了，上个月刚讲完一场。”这不是顶嘴，是在家里这面老镜子上，贴上一页新的回写。妈妈第一次听没反应，第三次听，说了一句“那挺好”。场，也是会被新写的页慢慢改动的。

最后，回到拉康的贡献，说一句公道话。在一个一直相信“我思故我在”、相信主体从里面直接认识自己的传统里，拉康敢说“我是从外面被认出来的”，这是一个了不起的转身。欲望发生学正是从这个转身往前走的：如果“我”是被认出来的，那它就是发生的；如果它是发生的，那它就不是一次发生完的。拉康停在了第一次，把第一次说成了命运；我们要接着往下数第二次、第三次、第一百次，看一个人怎样从被看出来的“我”，长成一个自己也写得出来的“我”。

带 走 的 话

“我”确实是先被看出来的，但被看出来只是第一页，后面的页，得靠自己做出来的事一页页写。

小　账

看见的 D：想统一、想站得住的张力，借镜中形象（美）与他者目光（场）的显影，第一次回写出“我”——这是谱系的开头，不是永久的裂缝。

回写的我：场＋美双显型；靠被看写下的“我”（豆豆的“帅”、小满的合影）会散，靠动作写下的“我”（自己穿对鞋、独立做完方案）会长。

17

第 17 章

欲望是他者的欲望

这一章的问题　为什么一家店门口排起长队，我也想去？拉康的回答是一句名言：人的欲望是他者的欲望。这句话说中了“场”，却漏掉了队伍走到头之后的那一拍——吃完那一口，回写出了一个什么样的“我”。

◆ 一、一个日常场景：五一广场的长队

长沙五一广场附近新开了一家烘焙店，开业第二个周末，门口的队伍拐了两个弯。林小满那天本来是去附近商场退一件衣服的，路过时看见队伍，第一个反应是“什么店啊排这么长”，第二个反应是掏出手机搜了一下，第三个反应是——她站到了队尾。

站进去的那一刻，她并不饿。她连这家店主打什么都只是刚刚在手机上扫了一眼：一款流心的咸蛋黄麻薯面包，据说很多人专门从外地来买。队伍挪得很慢，前面两个女孩一直在讨论“听说下午就卖完了”，后面一对情侣在商量“排到了一人买两个，一个拍照一个吃”。小满越排越觉得非买到不可。中间有一阵她想走，看看已经排了四十分钟，又觉得走了太亏。

一个小时二十分钟以后，她终于拿到了那个面包。她先拍了一张，举着纸袋对着店招拍了一张，又对着队伍拍了一张，发到朋友圈，配文“排了一个半小时，值不值你们说”。然后她咬了一口。说实话，挺好吃，但也就是好吃的面包。她没吃完，在回去的地铁上把剩下的半个塞回纸袋，放在了脚边。

朋友圈下面很快有了二十几个赞，三个人问在哪儿，表哥周阿哲评论：“你上周不是说要控糖吗？”小满回了一个捂脸的表情。

晚上躺在床上，她回想这一下午，有点想笑：她本来不饿，不了解这家店，也不算特别爱吃面包，可是在那个队伍里，她就是“要”得很真切。这个“要”到底是谁的？是她的，还是那一队人的？

这个问题，拉康用一句话回答过，后来这句话成了他最常被人引用的话之一：人的欲望，是他者的欲望。

◆ 二、他们怎么说：拉康的“他者”

先交代这句话的来路。拉康早年听过科耶夫（Alexandre Kojève）在巴黎讲黑格尔《精神现象学》的系列课（1933—1939），科耶夫在那里有一个很有影响的解读（课程讲稿后经整理，1947年出版为《黑格尔导读》）：人的欲望和动物的欲望不同，动物要的是东西，人要的是“被另一个人欲望”、被另一个人承认；所以人的欲望总是指向另一个人的欲望。拉康从这里接过了一个基本的直觉，又把它改造进了自己的体系。“人的欲望是他者的欲望”这句话，在拉康五十年代到六十年代的文章和研讨班里反复出现，比较集中的地方包括《主体的颠覆与欲望的辩证法》（1960年的会议报告，收入《著作集》，1966）和第十一期研讨班《精神分析的四个基本概念》（1964年讲授，1973年出版）。

这句话在拉康那里至少有三层意思，研究者常把它们分开讲。

第一层：我要的，是别人要的东西。我想要某样东西，往往因为别人想要它；正是别人的想要，让这件东西在我眼里发了光。这一层最好懂，也最接近日常经验。

第二层：我要被别人要。我想成为别人欲望的对象，想被别人看重、被别人需要、被别人承认。这一层直接来自科耶夫的黑格尔解读。

第三层，也是拉康最独特的一层：我的欲望是在“大他者”（拉康写作大写的 Autre，与小写的他人 autre 区分）那里被构成的。“大他者”不是哪一个具体的人，而是语言、规则、文化和社会秩序构成的整个“那边”，也就是上一章末尾提到的“象征界”。人一出生，就被扔进一套早已存在的语言里，连自己的名字都是别人起的；人要表达任何需要，都得通过这套语言去“请求”，而在请求里，总有一部分是语言说不尽的，那个说不尽的剩余，拉康把它叫作欲望。拉康在《菲勒斯的意义》（1958年报告，收入《著作集》）里把这个分成三步讲：需要（身体的缺乏，比如饿）、请求（通过语言向他者提出的要求，里面总夹带着“爱我”的请求）、欲望（需要从请求中减掉之后剩下的那个差额）。这是转述，具体表述各家译本出入颇大，读者可参看原文。

还有一个拉康常被引用的意思：主体始终在问大他者“你到底要什么”（他在《主体的颠覆》里借用过法国作家卡佐特小说《恋爱中的魔鬼》里的一句意大利文 “Che vuoi?”，意为“你要什么”）。人揣测大他者想要什么，然后把自己摆成那个样子，于是自己的欲望就在这种揣测里成形。

拉康还给这种“永远差一个”起过一个语言学的名字。他借用语言学家雅各布森（Roman Jakobson）对隐喻和换喻的区分，说欲望的运动像换喻：一个词指向下一个与它相邻的词，一个对象指向下一个与它相邻的对象，永远到不了头（见《无意识中字母的动因》，1957年，收入《著作集》）。所以在他看来，欲望不可能被某个对象真正满足，满足只是暂时的停顿。分析的目的，不是帮人得到他想要的东西，而是帮他看清自己的欲望在怎样移动、他在为谁而要。

把这三层合起来，拉康这一章的意思可以压成一句大白话：**你以为是你在要，其实是“那边”——别人、语言、规矩——借着你在要。**

顺带提一句旁证。法国思想家勒内·基拉尔（René Girard）在《浪漫的谎言与小说的真实》（1961）里提出“模仿欲望”，说人的欲望往往是照着一个榜

样（“介体”）去欲望的：我要这件东西，是因为我崇拜或嫉妒的那个人要它。基拉尔和拉康的路径不同，但在“欲望不是从我自己这里冒出来的”这一点上，两人看得一样。这只作旁证，本章不展开。

◆ 三、SDE 怎么看：队伍就是场，他者在场里

拉康这句话，SDE 是认的，而且认得很深。在弗洛伊德学派里，拉康离发生学最近；“欲望是他者的欲望”，用我们的话说，就是场侧重的时候，他者构成了那个场。下面我们把五一广场那一下午按三拍拆开，看看这句话在发生学里落在哪一格。

第一拍，张力积累。那天下午小满身上有什么张力？她本来是去商场退一件衬衫，前两天买的，回家一试才发现尺码不对。退货这件事本身就带着一点小小的挫败。再往前看，这个月她加了好几次班，周末难得空出半天，心里有一股“这半天得过得像样一点”的劲。这些都是幸福律上的张力，不大，但一直在积。注意：这时候还没有面包，也还没有队伍。张力在先（第1章）。

第二拍，三号位侧重显影。她路过那家店，看见了队伍。这一刻显影最强的是场。队伍是什么？是一群人的“要”排成的一条看得见的线。前面两个女孩说“下午就卖完了”，后面那对情侣说“一杯拍照一杯喝”，手机上搜到的“很多人专门从外地来”——这些都是他者，而且是以“要”的姿态出现的他者。他们一起构成了那一刻的场。小满站进去，不是因为奶茶先吸引了她，而是因为那个场把她身上本来散着的张力，一下子聚拢到了一个方向上。

这正是拉康第一层意思的发生学读法：我要的是别人要的东西，因为别人的“要”构成了我所在的场；张力在这个场里找到了通道。对象（那个面包）是出口，不是原因（第1章就说过）。如果那天门口排队的是一家烤肠店，小满身上那股“这半天得过得像样”的张力，大概会同样被聚过去。

美这个号位有没有显影？有一点：那款流心面包的图片、店招的设计，都带着一点吸引力。但它是被场托着的。没有队伍，同样的店招她走过去也不会多看一眼。所以这一次是场侧重为主、美为辅。

排了四十分钟想走而没走，又是一个有意思的时刻。拉康会说那是“已经投入了对大他者的请求”，经济学家会说那是“沉没成本”。在发生学里，这是张力在场里继续被推高：每多排一分钟，“我已经为它付出了这么多”就在原来的张力上又加一层，阈值越来越近。

第三拍，回写出“我”。拿到面包的那一刻，张力过了临界，开始转换或释放。我们看小满做了什么：先拍照，再发朋友圈，再吃。顺序很说明问题——她首先要的，是让这一幕回到场里去，被看见。朋友圈的二十几个赞，正是拉康第二层意思的样子：我要被别人要，要在别人眼里成为“喝到了的那个人”。回写出来的是一个“排到了、喝到了、被点赞了的我”。

这个“我”会散还是会长？我们都知道答案。它在地铁上就开始散了：半个面包放在脚边，晚上躺在床上，只剩下一点好笑。这是典型的释放：张力在拿到纸袋、发出照片的那一刻泄掉，“我”随即散。

这里还有一个拉康没怎么谈、而发生学必须谈的问题：同一条队伍，为什么有人站进去，有人走过去？

那天下午和小满前后脚路过那家店的，还有成百上千的人。大多数人看了一眼就走了。如果欲望全由他者构成，那么同一个场，应该在每个人身上拉出同样的“要”。可事实并不如此。

第2章说过：欲望发生在阈值，忍耐阈值因人而异，欲望的个体性在阈值，不在对象。一个刚吃完饭、下午还有正事、这个月过得挺顺的路人，身上那点幸福律的张力离临界还远，队伍这个场在他身上掀不起什么；而小满那天，退货的

挫败加上一个月加班攒下的“想过好这半天”，已经离阈值不远了，队伍正好把她推过去。所以拉康说对了“要从哪里来”——从场里，从他者那里；但他没说“为什么偏偏是这个人、偏偏是这一刻”。回答这一问的，是张力积了多少、阈值在哪里。场负责给方向，阈值负责定时刻。

这一点也让我们对“跟风”少一点轻蔑。说一个人“跟风”，好像他没有自己的欲望。其实他有，而且很真：他身上那股张力是他自己的，积了多久、离临界多近，也是他自己的；只是出口借了别人的。借出口不丢人，人人都在借。要紧的是借完出口以后，回写出来的东西留不留得住。

把拉康和 SDE 在这件事上的对位说清楚：拉康看见了第二拍里“场”的全部秘密——别人的要构成了我的要，语言和规矩构成了我请求的方式，我揣摩那边想要什么然后把自己摆成那个样子。这些，欲望发生学都接得住。但拉康的分析，基本停在第二拍，或者说，停在第二拍和第三拍之间那个永远差一点的地方。在他看来，奶茶喝到了，欲望并没有被满足，因为欲望本来就不在奶茶上，它会马上滑向下一个对象；欲望的本性就是这种滑动，永远差一个。

◆ 四、豆豆的“我要”：请求里夹着的那句“看着我”

拉康第三层意思里那个“需要—请求—欲望”的分法，听起来很玄，其实每个带过孩子的人都见过。

周六傍晚，阿哲带豆豆去小区超市买酱油。走到收银台边，豆豆停在一排扭蛋机前，喊了一声：“爸爸，我要这个！”阿哲正低头看手机回工作消息，随口说“家里有好多了”。豆豆提高声音：“我要！我要！我要！”阿哲还是没抬头。豆豆干脆一屁股坐在地上。阿哲终于收起手机，蹲下来看着他。奇怪的是，阿哲一蹲下，豆豆的哭声就小了一半；阿哲说“我们回家拼你上周那个乐高好不好”，他抽了抽鼻子，居然就站起来了，扭蛋也不要了。

豆豆真正要的是扭蛋吗？拉康会说：扭蛋是“需要”的表面，“我要”是一个“请求”，而请求里夹带着另一句话——“看着我”。请求永远比需要多出一块，多出的这一块，就是欲望。爸爸蹲下来、放下手机、看着他的那一刻，那一块被接住了，于是扭蛋本身就不重要了。

这个分析很漂亮，欲望发生学基本同意，只是换一套说法。那天傍晚豆豆身上的张力，不是从扭蛋机前才开始的：爸爸整个下午都在回工作消息，去超市的路上也一直低着头。豆豆的“想要爸爸陪”在幸福律上积了一下午，到扭蛋机前接近临界。扭蛋机是那一刻场里恰好可用的通道——它亮、有声音、伸手就能够着。三号位里，美（彩色的扭蛋）给了一个出口，但真正侧重显影的是场：豆豆和爸爸之间那个“你在不在这里”的场。所以爸爸一蹲下，场一变，张力就找到了更对的出口，扭蛋这条通道立刻作废。对象是出口，不是原因——这句话在一个五岁孩子身上，比在任何大人身上都看得更清楚。

那么回写出来的是什么“我”？要看后面。如果阿哲当时为了让他别哭，直接买了扭蛋，回写出来的会是一个“喊得够大声就能要到东西的我”。这个“我”会散，而且下一次喊得更大声。如果像后来那样，阿哲蹲下来，然后带他回家一起拼乐高，张力被转进了一件父子一起做的事里，回写出来的是“爸爸会陪我做东西的我”，以及一点点“我会拼乐高的我”。后一个会长。

拉康在这里只会说：请求里永远有一块满足不了的剩余，因为任何具体的回应都不等于“爱”本身。欲望发生学的回答是：剩余是真的，但它不是一个无底洞，它是一股还没被转换的张力。那天晚上的乐高，就是一次转换。转换不会让人从此不再要，但会让下一次的“要”，从一个更大的“我”出发。

◆ 五、缝隙与填补：有场，无回写

这一章要先说清的，是拉康缝隙里的第二处：**有场无回写**。（第一处“把缺本体化”，第18章专门讲；两处合判在第19章。）

拉康的分析里，“场”是满的：他者、大他者、语言、目光、请求、承认，一样不少，而且分析得比任何前人都细。可是在他的图里，欲望穿过场之后，并没有写下任何持续的东西。它只是从一个对象滑到下一个对象，从这个面包滑到下一家网红店，从这次点赞滑到下一次发圈。他把这种滑动看成欲望的本性，并且认为人能做的，最多是认清这一点，不再被对象骗。

用 SDE 的三维去量：E（纠缠场）极丰富，D（张力的滑动、请求与需要之间的差额）也看得很准，S——显露、回写出一个有形状的“我”——在他那里却只有一种形态：一个被语言安排了位置的、被“缺”挖空的主体。这个主体不长，只是一直在追。

问题是，日常经验告诉我们，并不是所有穿过场的“要”都只会滑动。

我们换一个场景来对照——这是我构想的场景。同一个周末，周阿哲在深圳也被一条“队伍”拉了进去：他们小区的几个爸爸在业主群里组织周末带娃跑步，第一次只有三家，第二次七家，第三次群里接龙到了十五家。阿哲本来周末只想睡懒觉，看到接龙越来越长，也在后面打了一个“+1，带豆豆”。

从发生学的第一、二拍看，这和小满排队几乎一模一样：工作日的累，周末想陪孩子又不知道怎么陪的那点愧疚，是积着的张力；业主群里一个个“+1”，就是他者的要构成的场。阿哲的“要”，同样是他者的欲望。

区别在第三拍。阿哲跑完第一次，累得够呛，回家发了条朋友圈，也收了一些赞——这一步和小满一样。可是后来，他每个周六早上都去，三个月以后，他能陪着豆豆慢跑三公里，自己也能独立跑完十公里。豆豆现在会在周五晚上提醒

爸爸“明天要跑步”。回写出来的是一个“会带孩子运动的爸爸”——这个“我”不是一次写成的，是十几个周六一页页叠出来的，而且越写越厚。

同样是“他者的欲望”，为什么一个散了，一个长了？

差别不在场。两个场都是他者构成的，都很真。差别在张力穿过场以后，交给了谁。小满的张力交给了一个可以一次买到、一口吃完的对象：拿到就泄掉。阿哲的张力交给了一件需要反复去做、每次都能多做一点的事：每做一次，张力都被转换成一点点新的能力，回写进他的谱系。前者是释放，后者是转换。

把本章的三个场景并排放一放：

	小满排队买面包	阿哲带娃跑步	豆豆的扭蛋
积着的张力	退货的挫败、加班后想过好半天	工作日累、陪娃的愧疚	想要爸爸陪，积了一下午
他者构成的场	长队、“下午就卖完”	业主群接龙	低头看手机的爸爸
张力交给了谁	一口就吃完的面包	每周都去、越跑越远的事	先是扭蛋，后是一起拼乐高
回写的“我”	被点赞的我（会散）	会带孩子运动的爸爸（会长）	看出口：买扭蛋会散，一起做会长

三件事的第二拍，都是拉康说的“他者的欲望”；分岔全在第三拍。

这就是填补的方向：**在拉康的场后面，补上回写这一拍**。欲望确实是他者的欲望——我们在场里要，跟着别人要，为了被别人看见而要，这些都不必否认，也否认不掉。但他者给出的，只是第二拍的场；第三拍写成什么样的“我”，取决于张力穿过场之后走的是哪条路。场不是命运，场是通道。

填补还可以说得更日常一点。下一次你发现自己站进了一条队伍——实体的队伍、网上的抢购、朋友圈里人人都在晒的某样东西——不妨用随身三问试一

试：此刻的张力从哪里积累？（可能和这个对象毫无关系，像小满那天的退货和加班。）三号位哪一位在侧重显影？（多半是场，有时带着美。）回写出的是一个怎样的“我”——会散，还是会长？如果是会散的那种，吃完这个也无妨，排一次队不是什么坏事；只是别指望它把那股张力真正接住。想让“我”长一点，就得在同一个场里，找一件能反复去做、能越做越多的事。

再补一层：拉康说主体总在揣摩大他者“你到底要什么”，然后把自己摆成那个样子。这一层在职场里最常见。小满进现在这家公司三年，几乎每一份方案，她都先猜总监会喜欢什么：喜欢数据多一点，她就塞满图表；喜欢简洁，她就砍掉一半。猜对了，被夸一句；猜错了，改到半夜。三年下来，她越来越会猜，却越来越说不清“我自己觉得这个方案该怎么做”。

照拉康的读法，这是主体在象征秩序里的宿命：人总是通过揣摩他者的欲望来成为自己，这件事没法根本改变。照欲望发生学的读法，揣摩本身不是问题——揣摩就是在读场，读场是本事——问题在于每次揣摩之后回写出来的，都是“猜对了的我”或者“猜错了的我”，而这两种“我”都是借来的，猜完就散。要让“我”长，可以在揣摩之外留一小块自己的回写：每份方案交出去之前，在文档末尾给自己写三行“如果只按我的判断，我会怎么改”。这三行不必给总监看。一年下来，这些三行会叠成一本小册子，里面是一个慢慢有了自己判断的“我”。场照样读，揣摩照样做，只是谱系里多了一条自己写的线。

说到这里，“欲望是他者的欲望”这句话，也可以被换一个方向读。拉康读它，读出的是人永远在他者那里失去自己；欲望发生学读它，读出的是人永远在他者那里找到起点。他者给你的是场，场是每一次“要”发生的地方；你回写出什么，是你和场一起写的。小满在五一广场的队伍里写下了一个会散的“我”，阿哲在业主群的接龙里写下了一个会长的“我”——两个人的起点一模一样，都是别人在要。

最后回到这一编的整体位置上。第16章说，“我”是被看出来的；这一章说，“要”是被别人带出来的。两章合起来，拉康的发生学直觉已经非常清楚：主体不在欲望之前，主体是在镜子和他者那里发生的。他离欲望发生学，真的只差一步。可就是这一步，他不但没走，还往回退了——他把那个永远差一点的地方，说成了人的本质，说成了一个无底的“缺”。这一退是怎么退的、为什么要退，留给第18章。

带 走 的 话

欲望确实是他者的欲望，但他者只给了你场；穿过场以后写成一个会散的“我”还是会长的“我”，要看张力交给了一口就吃完的对象，还是一件能反复去做的事。

小　账

看见的 D：散着的日常张力被他者的“要”（队伍、接龙、点赞）聚拢成方向，这是场侧重的显影；对象只是出口。

回写的我：场侧重型（美为辅）；排队买到网红面包回写出“被点赞的我”，释放后随即散；带娃跑步的接龙回写出“会带孩子运动的爸爸”，转换后会长。

◆

18

第 18 章

缺的本体化

这一章的问题　拉康说，欲望的底下是一个永远填不满的“缺”。吃饱了还会饿，买到了还想要，这真的说明人心底有个无底洞吗？还是说，我们把一种来来回回的节律，看成了一个洞？

◆ 一、一个日常场景：拆完礼物的那一分钟

豆豆五岁生日那天，周阿哲家的客厅堆了七八个礼物盒。外婆寄来的、舅舅送的、幼儿园同学妈妈托人带来的，包装纸花花绿绿，豆豆从早上起床就绕着那堆盒子转，转一圈问一句：“现在能拆了吗？”

晚饭后终于开拆。第一个是一套恐龙模型，豆豆“哇”地叫了一声，把霸王龙举过头顶，在沙发上跑了两圈。不到一分钟，他把霸王龙往地毯上一放，伸手去够第二个盒子。第二个是一辆遥控车，他按了两下按钮，车子在地板上冲出去撞到茶几腿，他笑得打滚，然后又去拆第三个。拆到第六个的时候，前面五个礼物已经横七竖八地躺了一地，豆豆的眼睛却只盯着最后一个最大的盒子。最后一个拆开，是一套积木。豆豆愣了两秒，忽然撇撇嘴说：“我要的是那个会飞的。”

阿哲的妻子在旁边小声笑：“你看，给多少都不够。”阿哲也跟着笑，可心里咯噔了一下：这孩子是不是有点“要不够”？他想起自己读大学时翻过的一本讲精神分析的书，书里说人的欲望底下有一个永远填不满的缺口，你拿什么往里

填都没用，填进去的东西一转眼就不是“那个”了。他看着满地的玩具，觉得这话好像就是在说眼前这一幕。

可是那天夜里，豆豆抱着那辆撞过茶几腿的遥控车睡着了。第二天早上，他起床第一件事是去找霸王龙，给它和遥控车排了一场“赛跑”。第三天，积木搭成了一座歪歪扭扭的“恐龙的家”。一个星期以后，七八个礼物里有三个成了他天天离不开的伙伴，剩下的几个进了玩具箱。

拆礼物那一分钟里，确实像有个无底洞，扔什么进去都不响。可把时间拉长到一个星期，你看到的就不是洞，而是一种节奏：一阵猛烈的“要”，一阵飞快的放下，一段安静，然后某几样东西慢慢长进了孩子的日子里。问题在于，我们是盯着那一分钟下结论，还是看完这一个星期再下结论。

◆ 二、他们怎么说：欲望是“存在之缺”

先把拉康的道理公平地讲清楚。前两章已经说过，拉康认为“我”最初是在镜子里、在别人的目光里被看出来的（第16章），人的欲望总是从他人那里学来、向他人那里要的（第17章）。这一章要讲他整套欲望理论最深的一层：缺。

拉康把人的“要”分成三层来看，这一区分在他1958年的讲稿《阳具的意义》（收入1966年出版的《文集》）里讲得比较集中。第一层是需要，饿了要吃、冷了要穿，这是身体的事，给了就满足。第二层是请求，婴儿哭着要奶，表面上要的是奶，底下要的是妈妈的在场和爱；请求总是对着一个人发出去的，而爱这种东西，你给我一口奶并不能证明。第三层才是欲望：把需要从请求里减掉之后剩下的那一截。拉康的意思是，请求要的是“无条件的爱”，而任何具体的东西都兑现不了它，于是总有一截落空，这落空的一截就是欲望的地盘。

这一截为什么永远填不满？拉康给的回答是：因为人一进入语言，就被切开了。小孩学会说“我要”的那一刻，他的需要就得经过词语、经过他人的规则才

能表达；可词语永远说不尽身体里那团东西，表达出来的总比想要的少一点。拉康在1958年前后的文字里用了一个说法，叫“存在之缺”（法文 manque-à-être，也有人译作“欠在”），意思是人之所以有欲望，是因为人在存在上本来就缺着一块；欲望不是“缺某样东西”，而是“缺本身”。他在1957年的《无意识中文字的动力》（同收入《文集》）里又把欲望说成一种“换喻”：欲望从一个对象滑到下一个对象，就像语言里一个词指向下一个词，永远停不下来，因为它真正要的从来不在任何一个对象上。

后来，尤其到了1960年代，拉康给那个“永远差一点”的东西一个越来越重的名字，叫“对象a”，说它是“欲望的原因”而不是欲望的目标——它不是你想要的那样东西，而是让你开始想要的那个空位。这一点下一章细讲。

这套说法有它的力量。它解释了一个人人都有的经验：得到之后的那种“就这样？”它也解释了为什么换对象换得那么快——不是这个对象不好，是对象根本不是重点。它更戳穿了一种天真的想法，以为只要给足了，人就会满足。豆豆妈妈那句“给多少都不够”，放在拉康的框架里，几乎可以当成一条定理来读：给多少都不够，不是因为给得少，是因为“够”这个位置本来就是空的。

拿日常的话翻译一下拉康的三层。周阿哲加班到晚上十点，肚子饿，这是需要，一碗面就解决。他给妻子发消息说“给我留点汤”，这是请求，他要的不只是汤，还有“家里有人等我”的那份确认；可就算妻子真留了汤，那份确认也不会因为一碗汤就从此稳稳当当，明天加班他还会再发。至于他刷外卖软件刷了二十分钟，哪家都不想点，又哪家都想看一眼，那种说不清到底要什么的状态，在拉康看来就是欲望本身：它不对着任何一碗面，它对着那个“差一点”。

这个翻译拉康本人未必会接受，他会说欲望的结构是语言造成的，不是外卖软件造成的。可它至少说明，“永远差一点”的经验确实人人都有，拉康不是在凭空制造一个理论问题，他是在给一种真实的感受找根。

拉康走得比他的老师们都远。弗洛伊德还相信有一股实打实的力比多在体内流动（第6章），拉康干脆把那股“东西”抽掉了，只剩一个结构上的空。从这一点说，他已经不再把欲望当成一种物质了，这是他离发生学近的地方。可是，他把那个空，当成了地基。

◆ 三、SDE怎么看：缺是节律里的一个拍点，不是地基

欲望发生学看同一个场景，先问第一问：此刻的张力从哪里积累？

豆豆的张力，是从早上积到晚上的。七八个盒子摆在眼前、不许拆，一整天“现在能拆了吗”问了十几遍，这就是幸福律的张力在一格一格地往上加。王德生的口述说得很直白：欲望是幸福律的张力增长到一定程度，离忍耐的阈值很近了，产生了一种转换和释放的必要性感知（口述二）。晚饭后那一刻，张力早已顶在阈值上，所以拆第一个盒子的那一声“哇”，与其说是霸王龙好，不如说是一整天的张力找到了出口。

出口一打开，张力泄得极快。豆豆举着霸王龙跑两圈，张力已经掉下去一大截；可盒子还有六个，每一个都是一个新的出口，张力还没回到平地，下一个出口又在眼前，于是他“放下—再拆”、“放下—再拆”。这一串动作看起来像在填一个填不满的洞，其实是一大块积了一整天的张力，被切成六七小段，一段一段地放。最后那句“我要的是那个会飞的”，也不是证明了什么深渊——张力已经被切到最后一截，最后一个出口偏偏不太对路，剩下那一点点没处放，就挂成了一句嘟囔。

接下来是第二问：三号位哪一位在侧重显影？拆礼物那一分钟，显影侧重的是分布：注意力在七八个盒子之间跳，哪一样都没站稳，这就是承重命题里说的“碎散”。可一星期之后，显影的侧重变了：霸王龙和遥控车的“赛跑”是场

侧重，那是豆豆自己搭起来的一个小世界，要的是那一场游戏；积木搭成“恐龙的家”，美的一位也亮了起来，孩子会退后两步，歪着头看自己搭的东西。

第三问：回写出的是一个怎样的“我”？拆礼物那一分钟回写出的是一个“拆盒子的我”，张力一放完就散。可一个星期以后，从那几样留下来的玩具身上，回写出的是一个“会和恐龙赛跑、会给恐龙盖房子的我”，这个“我”第二天还在，第三天还在，还在长。

把这三问走一遍，拉康说的“缺”在哪儿？它在两个地方露了面：一是第一个礼物放下、第二个还没拆开的那一两秒，二是最后那句“我要的是那个会飞的”。这两处都是真的，都是“刚放完，还没满”的空当。可它们是节律里的拍点，不是地基。

这里要说清楚“节律”是什么意思。人的幸福律张力本来就不是一条直线，而是有涨有落的：积累、临界、显影、释放或转换、回落，然后在新的处境里重新积累。饿了吃，吃饱了，过几个小时又饿；累了睡，睡醒了，白天又累。没有人会因为“吃饱了还会饿”就说人的胃底下有个无底洞，我们只说一日三餐有个饭点。饭点之间的那段“不饿也不饱”，不是洞，是两拍之间的间隔。

拉康所做的，恰恰是把这个间隔当成了本体。张力刚放完、“我”刚散、下一轮还没起来的那一小段，确实会让人觉得“空”，觉得“就这样？”。这个“空”的感受是真的，可它是一个拍点上的感受，就像两个音符之间的休止。把休止符看成整首曲子的本质，说音乐的真相是寂静，这话听起来很深，可它解释不了为什么曲子有旋律，也解释不了为什么有的曲子越听越耐听，有的听一遍就腻。

大人也有自己的“拆礼物那一分钟”，只是包装纸换了。林小满去年年底熬了两个月的通宵，赶完一个大客户的年度方案。提案通过那天下午，组里的人都

在欢呼，她却坐在工位上发呆，心里冒出一句：“就这样了？”她以为自己会高兴得跳起来，结果只觉得空，空得有点慌。那天晚上她打电话给林妈妈，说了一句让林妈妈半天没接上话的话：“妈，我好像什么都不想要了。”

这是我构想的场景，可大概每个熬过大项目的人都认得它。按“缺”的读法，小满此刻碰到了欲望的真相：她要的从来不是那个方案通过，方案通过了，缺口还在，甚至更清楚了。按发生学的读法，事情要平常得多。两个月的张力一直压在阈值上，压得太久，“我”几乎只剩一个“赶方案的我”；提案一通过，张力一口气泄光，“赶方案的我”跟着散了，新的张力还没有起来，下一个能回写的“我”还没有形状——那一个晚上的“什么都不想要”，正是旧的“我”散了、新的“我”还没长出来的空档。果然，过了一个星期，小满在周末收拾房间时翻出一本大学时买了没画几页的速写本，坐在阳台上画了一下午。张力回来了，换了个出口，也换了个“我”。

把两种读法并排放在一起，差别就清楚了：

同一个“空”的时刻	“缺”的读法（拉康）	节律的读法（欲望发生学）
豆豆放下霸王龙去够下一个盒子	对象不是“那个”，欲望滑向下一个	积了一整天的张力被切成小段，一段段地放
小满提案通过后的“就这样？”	得到后暴露出存在之缺	张力泄光，“赶方案的我”散了，新的我还没长出来
这个空从哪里来	人一进入语言就本来缺着	由“要”放完之后的回落生出来
接下来会怎样	欲望永远滑动，空永远在	看张力下一轮交给释放还是转换，“我”会散或会长

这张表最要紧的是最后一行。“缺”的读法对“接下来”没有什么可说的：空就在那儿，以后也在。节律的读法却把一个开放的问题交到人手里：下一轮张力起来时，你让它走哪条路？

这正是本章标题的意思：缺的本体化。“本体化”三个字说白了，就是把一个过程里的某个时刻，提升成这个过程背后的“本来面目”。拉康把欲望节律中“放完之后、还没再起”的那一拍，提升为人的存在本身的结构——人之所以要，是因为人在存在上缺。可从发生学看，次序是反过来的：先有张力，张力临界才有欲望，欲望放完才有那一拍空。空是“要”之后的产物，不是“要”之前的根据。

◆ 四、缝隙与填补：无底洞是怎样被“看”出来的

拉康为什么会把节律看成洞？这里有三道缝隙，一道比一道深。

第一道缝隙：看的时间窗太窄。拉康的材料，大多是精神分析的诊室：一个人躺在长沙发上，一次又一次讲他得不到、得到了也不满意的东西。诊室本来就是筛子，走进来的多半是那些“要”卡住了、转不过去的人。在这样的窗口里看欲望，看到的多是拆礼物那一分钟，很少看到一星期以后的那座“恐龙的家”。这不是说拉康看错了，而是他看到的那一段是真的，只是太短。填补的办法很简单：把时间窗拉长，看一个“要”在一星期、一年、十年里落到哪里。你会发现，有的“要”放完就散，有的“要”慢慢长成了一个人的手艺、一段关系、一种口味。后一类，“缺”的理论很难解释。

第二道缝隙：只看张力，不看形状。拉康讲欲望的换喻、讲对象的滑动，讲得极精彩，可他讲的始终是“从这个滑到那个”，是 D 的那一面，是差异、是移动。至于欲望在某一刻显出了一个什么样的形状——是一场游戏、是一个被吸引的瞬间，还是一地的碎片——他的框架里几乎没有位置。三号位的侧重显影，恰好是 S 那一面：张力临界时，心里那张“分布、场、美”的地图哪一块亮了。没有这一面，所有欲望看起来都一样，都是“滑”，都是“差一点”，那就只剩一个洞可说了。填补就是把三号位放回来：同样是“还想要”，碎散的想要（分

布侧重）和被一个场吸住的想要、被一样美的东西抓住的想要，走的是三条不同的路，后面回写出的“我”也完全不同。

第三道缝隙最深：把“缺”放在了主体前面。拉康当然不像弗洛伊德那样相信一个完整的本我在那儿发力，他甚至说主体本身就是被语言切开的、带着一道斜杠的。可他这样一切，等于又立起了一个先在的东西：一个“带缺的主体”。人还没开始要，就已经缺了；“缺”成了一切欲望的发动机。这和整本书要倒过来的那个次序正好相反。王德生的口述一说，“我要”不是先有一个主体性的我再来要，“我”在“要”中发生。照这个次序，不是“我缺，所以我要”，而是“张力临界，于是要；要显出一个形状，回写出一个我；这个我放完散了，那一刻才觉得空”。空是被“要”生出来的副产品，不是“要”的出生证。

为什么那一拍空会显得那么真、那么像底色？因为它是“我”不在场的时刻。张力在涨的时候，“我”是被要撑起来的，有方向、有形状；张力放完而“我”又散了，人就没有一个此刻可以站上去的“我”，只能往下看，看到的就像一口井。拉康把这口井命名为“存在之缺”，其实他命名的是“我”在两次回写之间的缺席。这个缺席人人都会碰上，可它的长短、它出现的频率，取决于一个人的“我”是一次次散掉的，还是一层层叠起来的。叠得越厚，两次回写之间也有东西可站，空就越浅。

把这三道缝隙合起来看，就明白“把节律误读为无底洞”是怎么发生的：窗口太短，只看见放下的那一刻；只看移动不看形状，所有的放下都长得一样；再把这一刻倒推到人出生之前，说人本来就缺——一个节拍点，就被一步一步地挖成了一口井。

填补也就对应三步。第一，把窗口拉长，看完整的节律。第二，把形状放回来，问三号位哪一位在显影。第三，把次序倒过来，空不是起点，张力才是。做完这三步，拉康所描述的那种“永远差一点”的痛苦并没有被否认，它被放回了

自己该在的位置：它是“只释放、不转换”时最常见的感受。一个人每次张力临界都走同一条出口、放完就散，下一轮张力起来又放、又散，那个“散了之后的空”就会一次又一次地出现，出现得多了，人就会以为空才是自己的底色。这不是人的本体，这是一种习惯了的节律。下一章会接着讲：拉康看见了场，却没有看见回写，所以他只能看见反复出现的空，看不见那些长了起来的“我”。

也许有人会问：把“缺”换成“节律”，是不是只是换了个好听的说法？不是。两个说法在一件事上会给出完全不同的判断，这件事可以拿来检验。照“缺”的读法，一个人越是满足，越会撞见那个填不满的空，满足本身就是通往空的门，因此所有的满足在“空”面前一律平等，吃一顿好饭和十年学会一门手艺，最后剩下的都是那句“就这样？”。照节律的读法，满足分两种：释放型的满足，放完即散，空会一轮比一轮来得快；转换型的满足，张力交给了创造，回写出一个长得出来的“我”，空的间隔会越拉越长，甚至在长出来的那个“我”里，人会觉得“还没完，还有得做”。这和全书第10章立的第一个可错预言是同一个方向：若一个人长期只释放不转换，满足间隔会越来越短、对象替换越来越快。如果有一天长期追踪发现，转换型的人与释放型的人在“空”的频率上毫无差别，那就该轮到发生学收窄自己的说法。可在那之前，至少不必把人心先判成一口井。

日常里其实早有人分得出这两种满足。林妈妈退休前教了三十多年小学，她说过一句很朴素的话：“上课上得好的那天，回家累，可心里是满的；开会开了一天，回家不累，心里却空。”上课那天，张力交给了一群孩子、一块黑板、一堂课的起承转合，回写出一个“会教书的我”；开会那天，张力被会议一点一点地磨掉，什么都没有回写，只剩空。同一个人，同样的“一天过去了”，一满一空，差别不在她心底有没有洞，而在张力走了哪条路。

还要补一句公平话。拉康并不是只讲空的悲观者，他后来也讲“不在自己的欲望上让步”（1959—1960年的第七期研讨班《精神分析的伦理》），意思是别为了眼前的好处把自己真正的欲望卖掉。这一句在日常里很有分量。可是“不让步”之后呢？拉康的回答仍然是守住那个缺口，让欲望保持敞开。发生学的回答多走一步：守住张力还不够，要让它转换，交给创造，回写成一个长得出来的“我”。

带走的话

吃饱了还会饿，不是因为胃里有个洞，而是因为人有饭点；“要”了还想要，也不是因为心底有口井，而是因为张力有节律。

小　账

看见的 D：张力积一整天、在临界处被切成一小段一小段地放，放完那一拍的“空”被误读成了无底洞。

回写的我：拆盒子那一分钟回写出“拆盒子的我”，放完即散；一星期后在留下的玩具上回写出“会给恐龙盖房子的我”，会长。

◆

19

第 19 章

总判：拉康的缝隙

这一章的问题　拉康是弗洛伊德学派里离欲望发生学最近的人：他看见“我”是被看出来的，看见欲望总在别人的场里。那他差的是哪一步？他说的那个让人一辈子追不到的“对象a”，换成发生学的眼光，又是什么？

◆ 一、一个日常场景：奶奶的红烧肉

林小满在长沙吃过不下二十家馆子的红烧肉。湘菜馆、本帮菜馆、网红私房菜，朋友圈里谁说哪家地道，她下了班就拉着同事去。每次端上来，她先夹一块，嚼两口，然后放下筷子，说一句同样的话：“还是不对。”

同事问她到底要什么味道，她说不上来。不是甜度，不是咸淡，不是肥瘦，也不是火候。她只知道小时候在娄底奶奶家，每到过年，奶奶在灶台前守一下午，锅盖一揭，满屋子都是那个味道。她坐在小板凳上，奶奶夹一块吹凉了递给她，叔叔们在堂屋里打牌，电视里放着春晚彩排的预告。奶奶走了快十年了，那个味道就再也没碰到过。

有一回，一家馆子的红烧肉几乎就是了，第一口下去，小满眼眶都热了一下，可第二口就“不对”了。她说：“差一点。就差那么一点。”

这是我构想的场景，可“差那么一点”的东西，几乎每个人都有一样：小时候某个夏天的西瓜，第一次出远门时火车站的那碗粉，某个人说话的某种腔调。

它们好像就在那里，又永远够不着；你越找，它越远。拉康会说，这正是欲望最真实的面目。

这个场景我们分两段看。这一章前半段先把拉康的总账算清楚，后半段再回到这碗红烧肉，看它在发生学里是什么。

◆ 二、他们怎么说：拉康一路走到了哪里

先回顾一下第四编前三章已经讲过的拉康，好把总判下在实处。

第16章讲镜像阶段。拉康在1936年首次提出、1949年改定的《镜像阶段作为“我”之功能的构型者》（收入1966年《文集》）里说，六到十八个月大的婴儿在镜子前认出了自己的完整形象，身体其实还手脚不听使唤，镜子里却是一个完整的人，婴儿欢喜地认同了这个形象，“我”就这样诞生了。所以“我”一开始就是一个从外面借来的影像，是被看出来的，而不是从里面长出来的。

第17章讲“欲望是他者的欲望”。这句话是拉康最出名的口号之一，在《文集》多篇文字和第五、六期研讨班（1957—1959）里反复出现。它有几层意思：我想要的，是别人想要的东西；我想要的，是被别人想要；我的欲望，是用别人的语言、在别人设下的规则里说出来的。拉康用一个大写的“他者”来指这整套语言、规则、社会秩序，人的欲望从来不是私有的，它一开始就挂在这张网上。

第18章讲“缺”。拉康把欲望看成需要与请求之间落空的那一截，说人在存在上本来就缺（“存在之缺”），欲望沿着一个个对象滑下去，永远落不了地。

最后还有一个东西，是拉康1960年代越来越看重的“对象a”。拉康在第十一期研讨班《精神分析的四个基本概念》（1964年讲，1973年出版）里把它讲得比较集中。对象a不是你想要的某样东西，而是让你开始想要的那个“原因”；它像是从人身上掉下去的一小块，一个永远补不上的剩余。乳房、粪便、

目光、声音——拉康在这期研讨班谈几种“部分驱力”时，常拿这几样作例子（别的讲次里列法略有出入），意思是它们原本连着身体，又被切了出去，切出去之后，就变成了人一辈子追着要、又追不到的那一点。对象a让欲望转起来，可它本身从来不会被得到；一旦你以为得到了，它就已经挪了位置。

小满那句“差一点”，在拉康的框架里，就是对象a在说话：那个“一点”不是哪道菜里少放的一味料，而是欲望之所以为欲望的原因本身。

◆ 三、SDE怎么看：先把拉康走对的路认下来

总判之前，先认账。拉康在三件事上走得很对，而且走得比他之前的所有人都远。

第一件：他看见“我”不是先在的。镜像阶段说的是，“我”是在一个场景里、被一个形象、被他人的目光“看出来”的。这和本书的口述一说的方向几乎一样：“我要”不是先有一个主体性的我再来要。弗洛伊德的本我、自我、超我是三块先在的地盘（第7章），荣格的集体无意识是一座先在的库房（第12章），拉康却说：别找了，“我”一开始就是借来的。这一步，是整个弗洛伊德学派里唯一一次真正把“我”从地基的位置上挪开。

第二件：他看见欲望在场里。“欲望是他者的欲望”，用发生学的话说，就是场侧重的显影中，他者构成了场。小满想吃的红烧肉，从来不只是一块肉，那里面有奶奶、有灶台、有堂屋里的牌声和电视声。她要的是那个场，这和第3章说的“火锅与朋友”是一个道理。拉康把这一点说成了结构：人的每一个“要”都挂在他者织的网上。这是他对发生学最大的贡献。

第三件：他看见对象不是原因。拉康说欲望不在对象身上，对象只是一路滑过去的站点。这与承重命题第三条“对象是出口，不是原因”非常接近。弗洛伊德还在找力比多“投注”到哪个对象，拉康已经说：对象不是重点。

三件都对。所以本书说拉康是弗洛伊德学派里“离发生学最近”的人，这话不是客气。

◆ 四、缝隙与填补：有场无回写

可是“最近”不等于“到了”。拉康差的，是两步，而且这两步连在一起。

第一步，上一章已经讲透：他把“缺”本体化了，把欲望节律中放完之后、还没再起的那一拍，看成了人存在的底色，把节律误读成了无底洞。

第二步，是这一章要下的总判：有场无回写。

什么叫有场无回写？拉康看见了“我”是在场里被看出来的，也看见了欲望在场里被组织起来。可他的“我”被看出来之后，就一直停在那个被看的位置上——镜子里那个完整的影像，拉康称之为“想象的”，说它是一种误认，一个让人一辈子去追的幻象。被看出来的“我”，在拉康这里只有一个命运：是假的，是异化的，是要被识破的。至于这个“我”能不能在一次次的“要”里被一层一层地写进去，越写越厚、越写越真，拉康没有给出位置。

发生学的三拍是这样走的：张力积累（第一拍），三号位侧重显影、形状改变（第二拍，欲望就在这一拍），回写出“我”（第三拍）。拉康把第一拍说成了“缺”，把第二拍说成了“场”——他者的场，语言的场；而第三拍，他要么不讲，要么讲成了误认。所以在拉康的世界里，人永远在场里，却永远长不出一个自己的“我”来，只能在他者的网上一个对象接一个对象地滑。这就是“有场无回写”：场是有的，而且被他看得极清楚；回写是没有的，或者被他判成了假的。

日常里“有场无回写”最常见的样子，是朋友圈。小满做完那个大方案、吃到一顿好饭、买了一条新裙子，都会发一条。发出去以后，她隔几分钟就拿起手

机看一眼：谁点了赞，谁留了言，领导看见没有，前男友看见没有。点赞多的那天，她觉得自己挺好；点赞少的那天，同一条裙子好像也没那么好看了。

这是一个完整的拉康场景。“我”是被看出来的：那条朋友圈里的小满，是在别人的目光里成形的；欲望是他者的欲望：她要的与其说是裙子，不如说是被看见穿着裙子。拉康把这一切都看准了。可是看准之后呢？在这个场景里，“我”一直停在被看的位置上。点赞数一涨一落，那个“我”就一涨一落；过了两天，这条朋友圈沉下去，那个“我”也沉下去，什么都没留下，下一条又从零开始。场一直在，而且是一个巨大的、由几百个熟人织成的他者之场；回写却一次也没有发生。

要是换一种走法呢？同一条裙子，小满不是拍了发朋友圈，而是穿着它去参加了表妹的婚礼，帮着张罗了一天，晚上和几个多年没见的表姐妹在酒店房间里聊到半夜。一样有场，一样有别人的目光，可这一次场不只是“看她”，而是她在场里做了事、接了话、和人缠在了一起。回写出来的是一个“在家族里有位置的我”，过了一年，表姐妹之间说起那场婚礼，还会说“小满那天帮了大忙”。这个“我”是叠上去的，不会随一条动态沉下去。

两种走法的差别，不在有没有他者，而在显影之后有没有第三拍。拉康的理论能把第一种走法讲得入木三分，对第二种却几乎无话可说，因为他的框架里，他者的目光只会造出误认，不会造出一个可以叠厚的“我”。

再往前推一步：镜子里那个“我”，一定是误认吗？拉康说它是，因为镜子里的形象比婴儿的真实身体完整得多，婴儿认同的是一个自己并不是的东西。这个观察是准的。可发生学会问：哪一个“我”不是先比真实的样子多一点？豆豆学骑自行车，第一次被爸爸扶着骑出十米，回头冲妈妈喊“我会骑车了”——那个“会骑车的我”比他当时的本事多出一大截，严格说也是“误认”。可就是这个多出来的“我”，让他第二天又去骑，第三天又去，摔了两回，一个星期以后

真的会骑了。被看出来、先比自己多一点的“我”，不一定是幻象，它也可能是一张草图；草图会不会变成真东西，要看后面有没有一拍一拍的回写去填它。拉康只看见了草图和真身之间的差距，就把草图判成了假的。发生学看见的是：差距是回写的空间。

把两件事合起来，拉康的整幅图就闭合了：因为没有回写，“我”永远不厚，每一轮“要”放完都回到原地；因为每一轮都回到原地，空就一再出现；因为空一再出现，就被看成了地基。缺的本体化与有场无回写，是同一个缝隙的两头。

这里需要一点公平。拉康后期并非完全没碰过“一个人能不能长出自己的东西”这个问题。他晚年讲“症状”（sinthome，1975—1976年第二十三期研讨班，以乔伊斯为例），说一个人可以用自己独特的方式把破碎的结扎起来，乔伊斯靠写作把自己“打成了结”。这一步其实离回写已经不远了：写作，就是张力交给创造、回写成一个“作家的我”。可在拉康那里，这仍被看成对一个先在缺口的“补救”，是个别人的特殊发明，而不是欲望本来就会走的第三拍（把sinthome读得离回写这么近，是本书的读法，不是拉康研究里的通行定论）。

◆ 五、对象a的发生学重读：未继续的回写留下的印子

现在回到那碗红烧肉。

照拉康，“差一点”的那个一点，是对象a：欲望的原因，一个从身上掉下去、永远补不上的剩余。发生学换一种问法：那个“一点”是从哪儿来的？

用随身三问走一遍。

第一问，张力从哪里积累？小满在长沙一个人上班、加班、合租，过年回娄底也就几天。张力不在肚子里，是在“一个人在外面”的日子里一天天积起来的。每当这股张力临界，她想到的出口，就是一碗红烧肉。

第二问，三号位哪一位在侧重显影？这是一个场＋美的双显（承重命题第六条“三双”里的一型）：场，是奶奶的灶台和堂屋的热闹；美，是锅盖揭开时那一屋子的香、那一块吹凉了递过来的肉。很多年以前，在娄底那个过年的下午，这场显影是真真切切发生过的，它也真真切切地回写出了一个“我”：一个“被奶奶疼着、坐在小板凳上等肉吃的我”。

问题出在后来。奶奶走了，那个场没有了。张力还在积，每一次临界，心里那张地图亮起来的，还是那一场场＋美的旧格局，可是现实里再也没有那个场让它落地。于是小满去一家一家的馆子里找。馆子里有红烧肉，可没有那个灶台、那个下午、那个递肉的人。每一次端上来，显影只完成了一半：美的那一位勉强亮了一下（“第一口几乎就是了”），场的那一位落了空。半截显影，回写不成，那个“被疼着的我”写不进来，只剩一句“差一点”。

这样看，对象a就不神秘了。它不是存在之缺掉下来的一块，而是一次曾经完成的回写，在后来没有再被继续，所留下的一个印子。它像一张旧照片上的折痕：那里曾经有一个完整的“我”被写进去，后来场没了，写不下去了，人就一遍一遍地去摸那道折痕。它当然“永远追不到”，因为你追的不是一碗肉，而是一个已经不在的场；在没有那个场的地方，回写注定只能完成一半。

拉康说对象a是欲望的原因，发生学说它是一次中断了的回写的残留。两种说法都解释“为什么总差一点”，但给出的路不一样。照拉康，这个“差一点”是人的宿命，只能守着它、认识它。照发生学，这个“差一点”在说：有一个“我”写到一半停下了，它要的不是被找到，而是被接着写。

◆ 六、接着写：小满后来怎么做

这是我构想的后半段。

那年冬天，小满给林妈妈打电话，说起又吃了一家“不对”的红烧肉。林妈妈在电话那头沉默了一会儿，说：“你奶奶那个做法，我跟她学过一点。你要不要自己试试？”

于是一个周六的下午，小满在合租屋那个小厨房里，手机架在抽油烟机旁边开着视频，林妈妈在娄底那头指挥：先炒糖色，火要小，颜色到枣红就下肉；酱油不能多，奶奶是放一点豆豉的；最后一定要守着，别走开。小满守了一下午，中间合租的室友进来问了三次“好香，是什么”。锅盖揭开的时候，她自己先夹了一块，吹凉了，吃下去。

还是不完全是那个味道。可这一次，她没有说“差一点”。她说：“妈，好像是那么回事了。”然后她给室友也夹了一块。

发生了什么？张力还是那股“一个人在外面”的张力，显影还是场＋美。可场换了：不再是去别人的馆子里找一个已经不在的场，而是在自己的厨房里、和电话那头的妈妈、和走进来的室友，搭起一个新的场。美也换了：不再是“像不像奶奶的”，而是自己守出来的那一锅。于是回写完成了，写进来的是一个新的“我”：一个“会做奶奶那道菜的我”。这个“我”不是旧的那个“被疼的我”的替代品，而是它的接续——奶奶疼她的那一层还在下面，上面又叠了一层，她现在也能这样端给别人一块肉了。

这里要防一个误会：发生学并不是说“自己动手做”就一定能接上那道折痕。如果小满守那一锅肉，心里想的仍然是“像不像奶奶的”，每尝一口就拿去和记忆比，那她还是在追一个已经不在的场，厨房只是换了个地方的馆子，结果多半还是“差一点”。真正让回写完成的，不是“自己做”这个动作，而是场换了、美换了：电话那头的妈妈、走进来的室友、自己守出来的那一锅，组成了一个现在就在的场；“好像是那么回事了”那一句里，美的标尺也从“像过去”挪

到了“在现在站得住”。对象a的那道折痕，靠模仿过去是填不上的，只能靠在现在搭一个新的场，把那一层写下去。

同样的事，周阿哲也碰到过。他大学时在宿舍楼下的球场上打过一整个夏天的篮球，后来工作了，那种“一群人跑到天黑”的感觉再也没有过。他办过健身卡，买过最贵的球鞋，周末一个人去球场投篮，都“差一点”。直到去年，他在公司里拉了几个同样三十多岁的同事，每周三下班后去园区的球场打半场，输了的一方请喝豆浆。他说那不是大学时的球，跑不动了，也没人看，可每到周三下午他都盯着钟。那道折痕还在，上面已经叠了一层“在一群中年同事里组局的我”。

这就是谱系（承重命题第九条）：“我”不是常驻的主体，而是一次次侧重显影回写叠起来的。对象a那道折痕，没有被填平，而是被接着写了下去。

◆ 七、怎样认出自己身上的“折痕”

读到这里，读者也许会想起自己的那一碗红烧肉。怎样分辨一个“差一点”，是一道需要接着写的折痕，还是一次普通的口味不合？可以用随身三问自己试一试。

先问张力：每次想起它，是不是都在某种日子过得发紧的时候？如果是在累、在孤单、在换了环境的时候才格外想，那张力多半不在对象上，而在那段日子里。再问显影：想起它的时候，脑子里亮起来的只是那样东西，还是连着一整个场面——人、声音、房间、季节？连着场面的，多半是场侧重的旧格局。最后问回写：每一次去找它，回来之后，你觉得自己多了点什么，还是只剩“又没找到”？如果总是后者，那就不是你还没找对馆子，而是你在一个没有那个场的地方，想让一次回写完成。

认出来之后，路就不在“找”上，而在“搭”上：找一个现在就在的场，让同一股张力在那里显影，让那一层“我”接着写下去。这不是治疗处方，只是一种看法的转向：从“我缺了什么”转到“我有一层没写完”。前一种看法让人往后看，后一种看法让人往前做。

◆ 八、两种读法放在一起

看什么	拉康	欲望发生学
“我”从哪里来	镜像中被看出来，是一种误认	侧重显影中被回写出来，可以一层层叠厚
欲望在哪里	他者的场里，沿对象滑动	张力临界时的三号位显影（他者常构成场侧重）
那个“差一点”	对象a：欲望的原因，存在之缺的剩余	一次中断了的回写留下的印子
出路	认出它，不在欲望上让步	接着写：搭新的场，让张力转换，回写出能长的我
一句话的缝隙	有场无回写；缺被本体化	——

◆ 九、总判

把第四编四章合起来，对拉康的总判是这样的：

拉康是弗洛伊德学派里离欲望发生学最近的人。他看见“我”是被看出来的，看见欲望是他者的欲望——也就是场侧重中他者构成了场，看见对象不是原因。但他把“缺”本体化了，把欲望的节律误读为无底洞；他看见了场，却没有看见回写，于是“我”只能停在被看的位置上，永远是一个误认，永远长不厚。

这一判与全书的判词是同一条线上的：弗洛伊德学派看见了欲望的全部 D 现象（张力、压抑、改道、对象替代），却把它们安放在一个先在的主体上。拉康的特殊之处在于，他安放的不是一个饱满的主体，而是一个“带缺的主

体”——主体还在前面，只是从一个装满力比多的锅炉，换成了一个中间有洞的结构。欲望发生学把次序倒过来：幸福律的张力临界时，分布、场、美三号位侧重显影，回写出一个“我”。洞不在前面；“我”也不在前面；前面只有张力。

定位式仍然是那一句：他们问“我想要什么”，我们问“要怎样生出了我”。拉康把前一个问题追到了尽头，追出了一句“我想要的永远不是这个”；这句话很深，可它停在那里。后一个问题从那里接着走：既然不是这个，那么这一次的“要”，能生出一个怎样的“我”？

下一编转到社会派。弗洛姆、霍妮、马尔库塞把眼光从诊室和镜子挪到了整个社会，他们看见的场更大了，可是正如下一章要讲的，他们又把一个“被压抑的本真自我”放回了前面。

带走的话

那个永远“差一点”的东西，不是心底掉下去的一块，而是一个写到一半停下的“我”；它要的不是被找到，是被接着写。

小　账

看见的 D：离家的张力每次临界都显出旧的场＋美格局，现实里场已不在，显影只完成一半，留下“差一点”。

回写的我：馆子里一家家找，回写不成，“我”一次次散；自己守一锅肉、搭起新的场，回写出“会做奶奶那道菜的我”，会长。

◆



第　五　编

社会派：欲望与社会

导　语

这一编读三位把欲望放回社会里去看的人：弗洛姆讲“占有还是存在”和逃避自由；霍妮讲焦虑与理想化自我；马尔库塞讲爱欲与文明、额外的压抑。

他们的功劳是让我们看见，欲望不是孤零零的，社会这片场会塑造一个人想要什么、怎样想要。但他们的出路都落在“解放”二字上：把被压抑的、被扭曲的那个本来的人解放出来。这一编要问的是，如果没有一个现成的本来面目在底下等着，出路应该改成什么。

本编也是全书最贴近消费、职场与日常的一编。读到这里，可以顺手回看第5章与第10章的释放与转换之分。

20

第 20 章

弗洛姆：逃避自由与“占有还是存在”

这一章的问题　弗洛姆把欲望从卧室和诊室搬到了整个社会：人为什么宁可跟着大家走，也不愿自己选？人为什么越买越多，却越活越虚？他看对了社会怎样塑造“要”，可他开出的方子——回到本真的自己——是不是又把一个先在的“我”请了回来？

◆ 一、一个日常场景：搬家那天的三十七个箱子

林小满在长沙租的房子到期了，房东要卖房，她只好搬家。原以为自己那间屋里东西不多，叫了个小面包车就够。结果打包打了整整三个晚上，最后堆在客厅里的箱子，一数，三十七个。

真正让她发愣的，是打包时翻出来的东西。吊牌还没剪的衣服十一件，其中三件是同一个款式的不同颜色；没拆封的面膜两盒，过期了；一台买来想早上打果汁、用过两次的榨汁机；一套瑜伽垫和弹力带，办健身卡那年买的；书架上二十几本书，翻开过的不到一半。每一样东西她都记得买的那一刻：深夜刷到的、“双十一”抢到的、同事推荐的、心情不好那天下班路上进店拎回来的。买的时候都觉得“这就是我要的”，此刻蹲在一地箱子中间，她却觉得这些东西好像是另一个人的。

搬家公司的师傅一边搬一边随口说：“姑娘，你这东西比人家一家三口还多。”小满笑着应了一声，心里不太是滋味。

那天晚上，她在新家的地板上坐着，箱子还没拆，给表哥周阿哲发了条消息：“哥，我是不是买了太多东西？”阿哲回她：“你不是买多了，是选多了。我们公司那帮人也这样，什么都要最好的，最后什么都不用。”过了一会儿他又补了一句：“我也一样。前两年豆豆上幼儿园，我们看了十二家，最后选了同事家孩子上的那家。其实我也不知道为什么，大概是选别的我心里不踏实。”

一个是买，一个是选。表兄妹两个人，一个在长沙蹲在三十七个箱子中间，一个在深圳想不明白自己为什么跟着同事选了幼儿园。这两件事，弗洛姆在半个多世纪以前都写过。

◆ 二、他们怎么说：逃避自由与两种生存方式

艾里希·弗洛姆是德国出生的精神分析学家和社会心理学家，年轻时在柏林接受精神分析训练，1930年代移居美国。他和下一章的霍妮常被并称为“新弗洛伊德派”；再下一章的马尔库塞不属于这一派，他在《爱欲与文明》的后记里还专门批评过弗洛姆和霍妮对弗洛伊德的“修正”。本书把三人放进同一编，只因为他们有一个共同点：把欲望的来源从人体内的本能，挪到了人所生活的社会。弗洛姆的思想散在许多本书里，与本章关系最大的是三本：1941年的《逃避自由》，1947年的《自我的追寻》（英文原名《为自己的人》），1976年的《占有还是存在》。

先说《逃避自由》。弗洛姆在这本书里区分了两种自由。一种叫“免于……的自由”，是摆脱束缚：不再被宗族、教会、行会、固定身份捆着。另一种叫“去做……的自由”，是有能力用自己的方式去爱、去工作、去创造。近代社会给了人大量的第一种自由，人从中世纪的固定秩序里被解放出来；可第二种自由没有跟上。一个人被松了绑，却不知道自己要往哪里走，于是自由变成了孤独和焦虑，变成一种难以承受的重负。

人受不了这个重负，就会逃。弗洛姆列了几种常见的逃法。一种是把自己交给一个更大的权威，或者去支配别人，用依附或控制来摆脱孤单，他称之为“权威主义”。一种是破坏，既然世界让我不安，就把它毁掉。他认为在现代社会里最普遍的一种，叫“机械趋同”：一个人干脆把自己变成别人期待的样子，大家想什么我就想什么，大家要什么我就要什么，这样就不必面对“我自己要什么”的空白。弗洛姆特别指出，机械趋同的人往往觉得自己的想法和愿望是自己的，其实只是把社会的期待原样接了过来。

阿哲那句“选别的我心里不踏实”，差不多就是机械趋同的一个小样本：十二家幼儿园摆在面前，自由太多，心里没底，最后的选择交给了“同事家孩子上的那家”。

再说“社会性格”。这个说法弗洛姆在《逃避自由》的附录里就已提出，后来一再发挥，意思是一个社会为了自己运转，会把大多数人的性格塑成某个共同的样子，让人“想要”去做社会需要他们做的事。到了《自我的追寻》，他描述了几种他称为“非生产性”的性格倾向，其中一种在今天读来格外眼熟，叫“市场倾向”：一个人把自己当成商品，关心的不是“我是什么人”，而是“我在市场上值多少”，他的自我感随着别人的评价和行情涨落。与这些非生产性倾向相对的，是“生产性倾向”：一个人运用自己的能力去爱、去劳动、去思考，在创造中实现自己。

最后是晚年的《占有还是存在》。弗洛姆把人的生存方式分成两种。“占有方式”是：我是什么，取决于我有什么；我有房子、有车、有学位、有知识、有伴侣，这些都是我的东西，失去它们，我就不是我了。“存在方式”是：我是什么，取决于我在做什么、在怎样活着；我不是拥有知识，而是在思考，不是拥有爱人，而是在爱。弗洛姆认为现代工业社会把占有方式推到了极致，人越占有越焦虑，因为占有的东西随时可能失去；只有转向存在方式，人才能真正满足。他

在书里谈到读书、谈话、记忆、爱，处处都可以看出这两种方式的区别：同一本书，一种人读完是“拥有”了一些观点，另一种人读完是被改变了。

把这三本书合在一起，弗洛姆的欲望观大致是这样的：人的许多“要”，不是从人的本性里长出来的，而是被社会性格、被市场、被逃避自由的焦虑塑造出来的；这些被塑造的“要”，让人越来越占有、越来越趋同、越来越不是自己。出路，是从这些被塑造的欲望里解放出来，回到一个能爱、能创造、以存在为本的自己。

小满的三十七个箱子，几乎可以直接拿来给《占有还是存在》作插图。

弗洛姆和弗洛伊德的分歧，也值得在这里点一下，因为它正是社会派的起点。弗洛伊德把人的欲望追到力比多这股体内的能量上（第6章），社会在他那里主要扮演一个“压”的角色：文明要人守规矩，于是本能被压抑、被改道。弗洛姆不满意这个图景。他认为人最根本的需要，不是释放某种本能能量，而是和世界、和他人建立联系；人的激情——爱、恨、贪婪、依附——大多不是从生物本能里直接冒出来的，而是人在特定社会里为了解决“怎样和世界连在一起”这个问题而形成的（这一思路散见于《逃避自由》，在1955年的《健全的社会》里讲得最系统）。换句话说，弗洛伊德的社会是“压欲望的”，弗洛姆的社会是“造欲望的”。

这个转向，把欲望理论从一个人的身体里搬了出来，搬进了家庭以外的整个世界：工厂、市场、广告、政党。弗洛姆因此能谈论一些弗洛伊德很难谈的东西：为什么一整个时代的人会一起想要同一样东西，为什么一个社会会一起变得焦虑、一起渴望强人。这是社会派对欲望学最大的贡献。从发生学的角度看，弗洛姆是把“场”的范围放大了：弗洛伊德的场主要是家庭（第9章说过，家庭是最早的场），拉康的场是语言和他者，弗洛姆的场是整个社会的运转方式。场越放越大，看到的张力来源也越来越多，这一路是走对的。

可是在放大场的同时，弗洛姆在场的另一头，留下了一个不被场所塑造的东西：人的“本性”，人天生具有的爱和理性的潜能。社会可以扭曲它、压住它，却造不出它，也毁不掉它。这个东西，就是后文要说的那道缝隙的根。

◆ 三、SDE怎么看：张力、阈值与“被借来的出口”

欲望发生学看小满的三十七个箱子，先不急着问“她是不是太物质”，先走随身三问。

第一问：此刻的张力从哪里积累？翻翻那三十七个箱子里东西的来历就知道了。深夜刷到的那几件，张力是从加班积起来的；“双十一”抢到的那几样，张力是被一个全城都在抢的日子推上去的；心情不好那天拎回来的，张力来自那天被领导退回的方案。每一件东西背后，都有一次幸福律张力的临界。按王德生的口述，那一刻是“离忍耐的阈值很近了，产生了一种转换和释放的必要性感知”（口述二）。小满不是想要那件衣服，她是需要在那一刻把张力放出去。

这里已经和弗洛姆有一个细小但要紧的分歧。弗洛姆会说，是市场、是社会性格让小满想要那些东西；发生学说，张力是先有的，是小满自己的日子里积起来的，市场做的事情不是制造张力，而是在张力临界时，把一个现成的出口递到她手边。承重命题第三条说：对象是出口，不是原因。这一条在消费社会里显得格外清楚：深夜的购物软件、下班路上亮着灯的店、“双十一”的倒计时，都是纠缠场里恰好可用的通道，而且是被人精心修得又宽又近的通道。

第二问：三号位哪一位在侧重显影？那十一件吊牌没剪的衣服，多半是美侧重：在某个时刻被一个好看的样子吸住了（这和第3章橱窗的例子是一类，这里不再细讲）。三件同款不同色，则带着分布侧重的味道：不是被一个美的样子吸住，而是在几个差不多的选项之间碎掉了，干脆都要。榨汁机和瑜伽垫，是另一种：它们背后是一个“将来的场”——早上打一杯果汁、晚上在客厅铺开垫子的

那种生活。小满买下的不是机器和垫子，而是那个场的门票；可门票买了，场一直没有搭起来。

第三问：回写出的是一个怎样的“我”？买的那一刻，每一件都回写出一个临时的“我”：一个“穿上这件会很好看的我”、一个“每天早上喝果汁的我”、一个“会练瑜伽的我”。这些“我”都是真的发生过的，买单的那一刻小满确实感到了它们。可它们没有一个接下去：衣服没穿，机器没用，垫子没铺。张力在付款那一刻泄掉了，“我”随即散了（承重命题第七条：释放→张力泄掉，“我”随即散）。三十七个箱子，与其说装着三十七箱东西，不如说装着几十个散掉的“我”留下的壳。难怪她蹲在中间，觉得这些东西是另一个人的——它们确实属于一群已经不在的“我”。

这样看，弗洛姆所说的“占有方式”，在发生学里有了一个更细的说法：占有，就是用对象把一次显影钉住，想让那个刚出来的“我”留下，可钉住的只是对象，“我”并没有留下。人隐约觉得“我”没留下，于是再买、再钉，越钉越多，越多越空。承重命题第十条说，消费主义就是批量制造临时的“我”。小满的三十七个箱子，是这条命题的一个家庭样本。

再看阿哲选幼儿园。十二家幼儿园，选项太多，比较不完，张力一路积到阈值上。此刻显影侧重的是场：不是哪家幼儿园的课程更好（那是在比较对象），而是“同事家的孩子也在那家”——一个熟人的场。阿哲把选择交给这个场，张力一下就松了，“心里踏实了”。弗洛姆会说这是机械趋同、是逃避自由。发生学不急着下这么重的判语，它看到的是：在选项过多、张力临界时，场侧重是人最自然的一种显影，把自己交给一个熟人的场，是一个省力的出口。问题不在这一次，而在后面：如果每一次重要的选择都这样走，回写出的就始终是一个“跟着大家的我”，这个“我”不会散，但也长不大，它只会越来越依赖那个场。

还要补上弗洛姆最有洞见的那一层：市场倾向。弗洛姆说，市场倾向的人把自己当成商品，自我感随行情涨落。发生学同意这个观察，并能说出它的机制。一个人如果长期在“被评价”的场里显影——绩效、点赞、相亲时的条件表、朋友圈里的生活展示——他每一次回写出的“我”，都是一个“被标了价的我”。这个“我”的厚薄不由他做了什么决定，而由场里的行情决定，所以行情一跌，“我”就塌。这和上一章说的“有场无回写”是一路的：场极大，可回写出来的东西不归自己，挂在别人的标尺上。弗洛姆看见了这种“我”的脆弱，这一点他比拉康更贴近日常：拉康说被看出来的“我”是误认，弗洛姆说被标价的“我”是异化，两个人都看见了场对“我”的支配。

◆ 四、缝隙与填补：不是“回到本真”，而是“转换”

弗洛姆看对的东西很多。他看见了社会场对欲望的塑造：人想要的东西，很大一部分是被社会性格、被市场递到手边的。他看见了自由太多带来的张力：选项一多，人反而慌，慌了就往一个现成的场里躲。他看见了占有的空：东西越多，“我”越虚。这三点，发生学都可以接过来，而且能说清它们是怎样发生的。

可是，弗洛姆的出路是什么？在《逃避自由》里，他说人要实现“积极的自由”，靠自发的爱和劳动去和世界重新连在一起，成为完整的自己。在《自我的追寻》里，他说人要发展“生产性倾向”，实现自己的潜能。在《占有还是存在》里，他说人要从占有方式转向存在方式。三本书的说法不同，底下却有同一个预设：在被社会扭曲之前，有一个本来的、完整的、能爱能创造的自己；社会把它压住了、带偏了，出路是把它找回来、放出来。

这就是本书对社会派的总判在弗洛姆身上的落点：他们看见了社会场对欲望的塑造，但都以被压抑的本真主体为前提，出路是“解放”而不是“转换”。

为什么说这是一道缝隙？用小满的箱子来试。假如小满读了《占有还是存在》，下定决心“回到真实的自己”，她会怎么做？常见的做法有两种。一种是“断舍离”：把三十七个箱子里一半的东西扔掉、送掉，房间清爽了，心里也轻了。另一种是“找自己”：辞职去旅行、报一个心灵成长课、给自己留一段空白，看看“真正的我”想要什么。

这两种做法都不坏，可它们和“买”其实是一个结构。断舍离，是把张力从“要更多”换到“要更少”，释放的方向变了，释放本身没变——扔东西那几天的轻松，和买东西那一刻的痛快，在发生学里是同一拍：张力泄掉。过两个月，张力再起来，如果没有新的出口，人要么又开始买，要么开始迷上“扔”。找自己，则预设了有一个“真正的我”等在某处，只要撤掉干扰，它就会显出来。可照欲望发生学，“我”不在“要”之前（口述一），它是被“要”生出来的；撤掉一切“要”，等来的不是本真的我，而是空——就是第18章说的那一拍空。不少人旅行回来，反而更茫然，原因或许就在这里：他去找一个在前面等着的“我”，可那个“我”本来就不在前面。

弗洛姆自己其实已经碰到了答案的边。他说“生产性”，说爱和劳动，说存在方式就是“在做”——这些都在讲张力交给创造。他离“转换”只差一步。差的那一步是：他把创造看成“本真自我的实现”，是一个本来就有的潜能被释放出来；发生学把创造看成“张力的转换”，是一股本来要泄掉的张力，被交给创造律，回写进谱系，“我”由此长出来（承重命题第七条）。一个说“放出来”，一个说“长出来”。

这一字之差，落到日常里就是两条不同的路。“放出来”的路，让人去找、去等、去撤掉外界；“长出来”的路，让人在张力临界的那一刻，换一个出口。

◆ 五、小满的另一条路

这是我构想的后半段。

搬进新家第二个月，小满还是会在加班后的深夜打开购物软件。张力还是那股张力，加班也还是那么多。变化来自一件很小的事：拆箱子的时候，她把那台只用过两次的榨汁机摆在了厨房台面上，而不是塞回柜子。

某天加班回来，她又顺手点开购物软件，在购物车里放了一件外套。付款之前，她瞥了一眼台面上那台榨汁机，想起买它那天心里那个“早上喝果汁的我”。她没去付款，而是打开冰箱，里面有两个橙子、一根快放黑了的香蕉。她把它们扔进去打了一杯，味道一般，站在厨房里喝完了。

第二天早上，她特意早起十分钟，又打了一杯。第三天，下班路上去菜市场买了一袋苹果和芹菜。一个月以后，她在公司小群里发了一张图，是自己琢磨出来的“加班续命配方”，几个同事追着问比例。再后来，她把这事写成了一条小红书，标题叫“一个策划狗的榨汁机复活记”，第一次有陌生人在评论里问她问题。

发生了什么？张力没有消失，加班照旧，深夜照旧。显影的侧重也没变多少，仍然是那个“早上的场”，带着一点美。变的是第三拍。以前，张力在付款那一刻泄掉，“我”随即散；这一次，张力交给了一件要每天去做、做了会越来越好的事——榨汁，琢磨配方，写出来给别人看。这就是转换：张力交给创造律，回写进入谱系。回写出来的“我”，从“一个买了榨汁机的我”，变成了“一个会做续命果汁、还会教别人的我”。前一个“我”是钉在对象上的，后一个“我”是长在自己的动作里的。

这不是弗洛姆意义上的“回到本真”，小满并没有找到一个被压住的真我；也不是简单的“少买点”，她后来照样买菜、买水果、甚至又买了一台更好的榨

汁机。差别在于，东西不再是“我”的替身，而是“我”长出来的工具。用弗洛姆的话说，她从占有转向了存在；用发生学的话说，她让一次本来要释放的张力，转换了。

阿哲那边也有一个后续。豆豆进了那家幼儿园以后，有一阵阿哲发现孩子总在家里说想去公园看蚂蚁。他开始每个周末带豆豆去小区后面的公园，一大一小趴在地上看蚂蚁搬东西。看了几个周末，他从网上买了一本昆虫图鉴，晚上给豆豆讲。他后来跟小满说：“选幼儿园那会儿我是跟着别人选的，可带豆豆看蚂蚁这件事，没有人让我这么干。”选幼儿园那一次，“我”交给了一个熟人的场；看蚂蚁这一次，场是他和孩子一起搭出来的，回写出一个“会陪孩子看世界的爸爸”。机械趋同并没有被“克服”，它只是在别的地方，被一次次新的回写盖过了。

顺着这条线，还可以把弗洛姆那两种自由重读一遍。“免于……的自由”，在发生学里就是出口变多了：过去一个人想要什么，路是被身份和规矩定好的，现在条条路都开着。出口一多，张力在临界时反而不知道往哪里走，于是慌，于是躲进最近的那个场。“去做……的自由”，在发生学里不是一个人本来就有、等着被放出来的能力，而是一次次转换叠出来的谱系：一个人学会了把某一类张力交给某一种创造，下一次张力起来，他就有路可走；这样的路越多，他在出口很多的世界里就越不慌。所以积极的自由不是找回来的，是攒出来的。小满的榨汁机、阿哲的蚂蚁、林妈妈的新节目，都是这样一条一条攒出来的路。

◆ 六、一张表：弗洛姆的三对概念，在发生学里怎么读

弗洛姆的说法	他看对了什么	发生学的重读
逃避自由（机械趋同）	选项多、孤独感重时人会躲进现成的场	张力临界时最省力的显影是场侧重；常走此路，回写出“跟着大家的我”，不散也不长
市场倾向	人把自己当商品，自我随行情涨落	长期在被评价的场里显影，回写出的是“被标了价的我”，厚薄归场不归己
占有还是存在	占有越多越空，存在才满足	占有＝用对象钉住一次显影，“我”仍散；存在＝张力转换，“我”在动作里长
出路：积极自由、生产性、回到本真	爱与劳动、创造是正路	不是放出本来的我，而是让张力换出口，回写出一个能长的我

◆ 七、再往深一层：为什么“本真”这个前提特别顽固

读者也许会问：弗洛姆说“回到本真”，发生学说“长出一个我”，在日常里，这两个说法真有那么大差别吗？差别在于，人碰上挫折的时候，这两个说法会把人往不同的方向推。

如果相信有一个本真的我被压在底下，那么每一次不满足，都会被读成“我离真我又远了一步”，人会往回看、往里挖：是父母把我管坏了，是公司把我磨平了，是社会把我塑成了这样。这种读法常常是有道理的，弗洛姆对社会的批评至今仍有力量。可它的副作用是，人会把力气花在“找”上，而不是“长”上；找不到的时候，就更焦虑——连真正的自己都找不到，我还算什么？

如果相信“我”是被一次次“要”回写出来的，那么每一次不满足，读法就变成：这一次张力走了释放的路，“我”散了；下一次能不能换个出口？人会往前看、往外做。社会对“要”的塑造依然存在，深夜的购物软件依然会把出口递到手边，可人手里多了一个问题：这一次，我让它走哪条路？

这正是全书定位式的意思：他们问“我想要什么”，我们问“要怎样生出了我”。弗洛姆把“我想要什么”这个问题问得比他的老师们都深：他追问的是，你以为你想要的，真是你想要的吗？还是社会替你要的？这一问极有价值。可它的尽头，仍然是一个“真正想要的我”在等着被发现。欲望发生学不去找那个等着的“我”，而是看每一次“要”正在生出一个怎样的“我”——会散，还是会长。

还要说一句公平话，弗洛姆并非看不到“我”是在活动中形成的。他在《占有还是存在》里谈“存在方式”时，反复强调存在是一种活动，是过程，而不是一个固定的东西；他甚至说，存在方式意味着不断地成长、给予、自我更新。读到这些段落，会觉得弗洛姆和发生学已经站在了一起。可他始终把这种活动看成“人的本性的实现”，人本来就有爱和创造的潜能，社会只是压住了它。发生学不需要这个“本来”：张力是本来就有的，“我”不是。

◆ 八、弗洛姆没见过的一个场：算法

弗洛姆写《逃避自由》时是1941年，写《占有还是存在》时是1976年。他担心的“机械趋同”，靠的是报纸、广播、广告和邻居的眼光。今天的小满面对的是另一个场：她手机里的购物软件、短视频和信息流，比任何邻居都更了解她在深夜十一点会对什么停下手指。

这一点值得单独说几句，因为它让弗洛姆的担心换了一个样子。弗洛姆时代的趋同，是“大家都要的，我也要”，场是一个人群；算法时代的趋同，常常是“你上次要过的，再给你一个差不多的”，场是一个人自己过去点击的回声。前一种趋同至少还把人拉进一个人群，回写出的“跟着大家的我”不散；后一种趋同把人关在自己过去的碎片里，一次一次地递来新的出口，张力刚起来就被放掉，几乎来不及显出任何形状。小满三十七个箱子里那三件同款不同色的衣服，

就是这样来的：不是大家都在买，而是软件知道她看过一件，于是又推了两件。这正是分布侧重：注意力碎在几个差不多的选项之间。

本书立过一个可错预言（第10章）：算法推荐越精准，分布侧重型欲望越多，“我”越难成形。弗洛姆的“逃避自由”在这里有了一个可以检验的新版本：自由不是被一个权威收走的，而是被一个个太顺手的出口切碎的。如果将来出现大量相反的例子，精准推荐反而让人的“我”更稳定、更长得出来，那么这个预言就须修正。在那之前，至少可以做一件日常的小事：在手指要点“付款”的那一刻，问一句随身三问的第三问——这一次，回写出的是一个会散的我，还是一个会长的我？

林妈妈对这件事有她自己的说法。她退休后学会了网购，有一阵子天天收快递，后来自己停了。小满问她怎么停的，她说：“我发现我等快递的时候比用东西的时候高兴。等快递那几天，我像个盼着过年的小孩；东西到了，拆开一看，也就那样。”后来她把等快递的那股劲，挪到了她带的那支广场舞队（第11章）上，领着老姐妹们排一个过年要上台的新节目，每周排练两次，等演出比等快递还盼。这是我构想的对话，但它说出了一个朴素的分界：盼快递，是张力一次次在拆封时泄掉；盼演出，是张力交给了一件要练、要配合、会越来越好的事，回写出一个“能带着一群老姐妹排出节目的我”。

带 走 的 话

东西越买越多却越活越虚，不是因为丢了一个本来的自己，而是因为每一次“要”都只放不转；换一个出口，“我”就在动作里长出来。

小　账

看见的 D：加班积起的张力一次次在付款时泄掉，选项过多的张力一次次交给熟人的场，留下三十七个箱子和一个“跟着大家选”的决定。

回写的我：买下的“会喝果汁的我”“会练瑜伽的我”随付款而散；让张力交给每天的榨汁与配方，回写出“会做续命果汁、还会教别人的我”，会长。

21

第 21 章

霍妮：焦虑与理想化自我

这一章的问题　一个人拼命想成为“那个完美的自己”，这份“想要”是从一个被埋没的真我里冒出来的，还是在焦虑的张力里，被一次次侧重显影、回写出来的一个“我”？

◆ 一、一个日常场景：凌晨三点的述职PPT

这是我构想的场景。

腊月里，长沙下着冷雨。林小满的年终述职定在周五上午九点，周四夜里她还在改PPT。其实内容早就齐了：一年做了十一个项目，拿下两个新客户，有一个方案还得了行业里的小奖。可她就是停不下来。第七页的配色不对，换；第十二页的数据图“不够有冲击力”，重做；结尾那句“未来我将……”改了九遍，每一遍都觉得不像“一个真正优秀的策划”会说的话。

凌晨一点，她给表哥周阿哲发微信：“你说，领导会不会觉得我今年其实很一般？”阿哲在深圳也还没睡，回她：“你哪一般了？你自己去年还说今年能拿一个新客户就烧高香。”小满盯着这句话看了一会儿，没有回，又打开了PPT。

凌晨三点，她终于合上电脑，躺在床上却睡不着。脑子里一遍一遍过着第二天的场面：她站在台上，声音稳，节奏好，领导点头，同事鼓掌，散会后总监单独叫住她说“明年你来带组”。这画面太清楚了，清楚得像一段已经发生过的录

像。可下一秒，另一段录像也跳出来：她讲到一半卡壳，投影仪坏了，总监看手机，散会后谁也没跟她说话。

两段录像来回放，她在被子里翻来翻去。最后她给自己列了一张清单，写在手机备忘录里：“明年我应该：一、每天六点起床；二、每周读一本书；三、不再拖延；四、学会拒绝；五、练出马甲线；六、对妈妈更有耐心。”列完，她心里松了一点，像终于抓住了什么，迷迷糊糊睡着了。

第二天的述职其实很顺利。总监说了句“不错”，没有提带组的事。小满回到工位，那张“应该清单”还在手机里，她看了一眼，心里却空了一块：好像那个“站在台上光芒四射的我”，昨晚明明就在那里，今天又不见了。

这一章要问的是：这个“光芒四射的我”到底是什么？是小满心里本来就有、只是一直被压着的真我吗？还是凌晨三点那股越绷越紧的张力，在某一刻“显影”出来的一个形状？

◆ 二、他们怎么说：霍妮的焦虑与理想化自我

卡伦·霍妮（Karen　Horney）是二十世纪上半叶最有分量的精神分析家之一，也是最早公开挑战弗洛伊德女性观的精神分析家之一。她在德国受训，后来移居美国，与弗洛姆一道被归入“社会文化学派”或“新弗洛伊德派”。她的几本书，在中文世界都有译本：《我们时代的神经症人格》（1937）、《精神分析的新方法》（1939）、《自我分析》（1942）、《我们的内心冲突》（1945）、《神经症与人的成长》（1950）。她对女性心理学的论文，身后结集为《女性心理学》（1967）。

公平地讲，霍妮的思想有四块最要紧的东西。

第一块是“基本焦虑”。霍妮不同意弗洛伊德把一切推回到性本能和俄狄浦斯情结上。她认为，人最早、最深的不安，来自一个孩子在可能充满敌意的世界

里感到孤立无援。父母冷漠、忽冷忽热、过分控制、不尊重孩子的需要，这些环境因素让孩子觉得“世界不可靠、我一个人应付不了”。这种弥漫的不安，她叫“基本焦虑”（见《我们时代的神经症人格》，1937）。要害在于：焦虑的来源从身体里的本能，挪到了人与人之间的关系和文化环境里。

第二块是“三种应对方向”。孩子为了对付基本焦虑，会发展出一些策略。霍妮在《我们的内心冲突》（1945）里把它们归成三个方向：趋向他人（顺从、讨好、依赖，靠被爱求安全）、对抗他人（争强、控制、攻击，靠力量求安全）、回避他人（疏离、自足、不卷入，靠独立求安全）。健康的人三种都能灵活使用；神经症的人则被其中一种卡住，或者在相互矛盾的几种之间撕扯。

第三块是“理想化自我”。这是霍妮后期最有名的概念，集中在《神经症与人的成长》（1950）。她说，一个长期被焦虑和内心冲突困住的人，会在想象里造出一幅“理想化的自我形象”：我应该是无所不能的、完美无缺的、圣洁的、或者绝对独立的。这个形象不是普通的志向，而是一种拿来解决冲突的“想象性方案”：既然真实的我四分五裂，那就造一个完美的我，把矛盾统统抹平。接着，人会把大量精力投入“追求荣耀”，要把理想化形象变成现实。随之而来的是“应该之暴政”（tyranny of the should，常见译法）：我应该永远不累，应该永远被喜欢，应该什么都懂……这些“应该”像暴君一样驱赶人，做不到就自我憎恨。

第四块是“真实自我”。在霍妮那里，与理想化自我对着的，是“真实自我”：一个人内在的、能够成长的核心力量，是每个人身上独特的生命源泉。神经症的过程，就是人从真实自我那里被异化出去，把能量全都交给了理想化的自我。治疗的方向，是帮助人放下理想化形象，重新与真实自我接上，让它自然地生长（《神经症与人的成长》，1950）。霍妮对此相当乐观，她相信人有自我

实现的天然倾向，她在《神经症与人的成长》的导言里打过一个比方：用不着教一颗橡子怎样长成橡树，给它合适的条件，它自己就会长。

在《神经症与人的成长》里，霍妮还把这套机制展开成一个完整的循环。理想化形象一旦立起来，人会生出一种“神经症性的骄傲”：为自己想象中的完美而骄傲，而不是为自己真实做到的事而骄傲。这种骄傲很脆，一碰就碎；碎了，就转成对真实自我的鄙视和憎恨——“我怎么连这点都做不到”。骄傲和自我憎恨，是同一个系统的两面，她称之为 pride system，本书译作“骄傲系统”。人还会向外界提出各种“神经症性要求”：别人应该照顾我的感受，世界应该给我特殊的待遇，因为我是那个理想化的自己。这些要求落空，又引来愤怒和委屈。霍妮的描述细致到让人坐立不安，许多读者说，读她的书像照镜子。

还要补一句：霍妮对弗洛伊德“阴茎嫉妒”之说的批评很有名。她认为女性的某些心理表现，更应从女性在社会中的从属处境去理解，而不是从解剖结构推出（相关论文见《女性心理学》，1967）。这让她成为最早把精神分析与社会处境连在一起的人之一。

所以，用霍妮的眼光看小满，大致会这样说：小满身上有基本焦虑的影子，她习惯“趋向他人”（问阿哲“领导会不会觉得我一般”），又被“追求荣耀”推着走（光芒四射的录像）；那张“应该清单”就是应该之暴政；凌晨三点改了九遍的结尾句，是理想化自我在发号施令。治疗的方向，是让小满认出这个理想化形象，从它手里把自己要回来，回到她的真实自我。

这番话说得很准，许多细节小满自己读了都会脸红。霍妮比弗洛伊德往前走了一大步：她不再把欲望的源头锁在身体里的本能锅炉中，而是看见了人与人之间、人与文化之间的那张网。

◆ 三、SDE怎么看：凌晨三点，张力在找一个形状

我们照随身三问来走一遍。

第一问：此刻的张力从哪里积累？

小满的张力不是周四夜里才有的。整整一年，她在加班、比稿、改方案之间来回；周围的人一个个升职、跳槽、晒年终奖；妈妈在电话里问“你们单位明年给不给你涨工资”。这些都不是什么惊天动地的事，却一点一点往幸福律里压东西：我是不是被看见了？我这一年算不算数？这股张力在平时被日常节奏分散掉，到了述职前夜，它被一个明确的时间点（周五九点）和一个明确的场（领导和同事都在的会议室）收拢起来，越绷越紧。

用王德生的话说，欲望是“幸福律的张力增长到一定程度，离忍耐的阈值很近了，产生了一种转换和释放的必要性感知”。凌晨一点给阿哲发微信，就是这种“必要性感知”冒头了：她必须找个出口。

第二问：三号位哪一位在侧重显影？

凌晨三点那段“光芒四射”的录像，是这一章最值得细看的东西。它清楚得像真的一样，这正是侧重显影的标志：张力临界，理念世界模型的形状突然改变，某一个号位被推到前台，亮起来。

亮起来的是哪一位？是“美”与“场”一起，美在前、场在后。“美”的侧重是被吸引：那个声音稳、节奏好、浑身发光的自己，对小满有一种强烈的吸引力；“场”的侧重是要那个场：领导点头、同事鼓掌、总监单独叫住她。按承重命题6的分法，这是“场＋美”的双显，和恋爱里的“我要你”同一格局，只不过这一回小满爱上的，是一个站在台上的自己。

而另一段录像（卡壳、投影仪坏了、没人搭理）也很要紧。它说明显影不是一次定型，而是在临界处摇摆：同一股张力，一会儿显成“被所有人看见的我”，一会儿显成“被所有人忽略的我”。这种摇摆让人失眠。

第三问：回写出的是一个怎样的“我”——会散，还是会长？

小满最后列出了那张“应该清单”，心里松了一点，睡着了。这一下“松”，就是回写：张力找到了一个形状，形状被写回到她的理念世界里，成了一个“我”——“明年要变成一个六点起床、每周读书、不拖延、有马甲线、对妈妈有耐心的我”。

问题是，这个回写出来的“我”是散的。它不是从一年的实际经历里长出来的（那一年里，她实际上拿下了两个客户、做成了一个获奖方案，这些才是真正可以长的东西），而是在临界那一刻，由美侧重拼出来的一张海报。第二天述职顺利，张力泄掉了，这张海报也就失了支撑，“心里空了一块”。

到这里，霍妮所说的“理想化自我”，在 SDE 里就有了另一种读法：它不是一个人从真实自我那里异化出去的“假我”，而是张力临界时美侧重显影的一次回写，因为只释放、不转换，所以一次次显、一次次散。每到焦虑重新累积，它又被画一遍；画的次数多了，画的习惯就变成了这个人的样子（承重命题9）。小满说不定每年腊月都要画一次这张海报。

还要说一说阈值。同样是年终述职，小满的同事老周（这是我构想的人物）周四晚上十点就睡了。他不是不在乎，他也想升职，也怕领导觉得他一般。差别在于，他的忍耐阈值和小满不一样：老周这几年换过两次工作，见过几回大场面，一场述职在他那里，还远远够不着“必须马上找个出口”的那条线。小满不同，她入行六年，一直憋着一口“我得证明自己”的气，这口气平时被加班冲淡，一到述职就顶到线上。承重命题2说，欲望的个体性在阈值，不在对象。小

满和老周要的东西差不多（被认可、往上走），可欲望在谁身上、什么时候发生，全看阈值在哪里。

霍妮会说，小满之所以焦虑得厉害，是因为她早年的基本焦虑比老周重。这话可能有几分道理，可它把差别推到了一个很远的过去，好像小满今天的样子在她五岁时就被定下了。SDE 更愿意看眼前：这一年里，她的张力是怎样一点点积起来的，她的阈值是被什么一次次推高的。比如，她每回在会上忍住没说的话，每回把委屈咽回去对妈妈说“没事”，这些都不是把张力消掉，而是把阈值往上抬了一格（承重命题8：压抑不消除欲望，只推高阈值）。阈值高了，平时看起来很能扛；可一旦顶到线上，显影就格外猛烈，凌晨三点那段录像才会清楚得像真的一样。

这里顺带说一句林妈妈。这是我构想的场景：小满述职那周，林妈妈在娄底给她打电话，没问述职，只说楼下王阿姨的女儿考上了公务员。小满在电话里“嗯嗯”两声就挂了。挂了以后，她心里那股劲又紧了一圈。林妈妈并没有恶意，她做了一辈子小学老师，习惯给每个孩子一个“应该”的样子。可对小满来说，妈妈的这一句话，就是往场里又添了一个人：那个会议室里，除了领导和同事，还隐隐坐着一个“王阿姨的女儿”。霍妮讲“文化环境”塑造焦虑，讲得宽；落到日常里，就是这样一通电话、一句闲话，把场一点点填满。

这里还能把霍妮的“三种方向”接上。趋向他人、对抗他人、回避他人，在 SDE 看来，不是三种先天的性格策略，而是三种常见的侧重习惯：趋向他人，是场侧重被反复调用，“我”总是在别人的场里回写；对抗他人，是美侧重被社会场固定成一把尺子（谁赢谁好看），“我”总是在比较里回写；回避他人，是不让场显影，把张力压在分布里，零零碎碎地自己消化，“我”总回写不完整。霍妮看得非常准，只是她把这三种方向当作孩子“对付焦虑的办法”，而我们把它看作张力一次次找出口时，留下的显影习惯。

最后看一眼凌晨一点那条微信。小满问阿哲“领导会不会觉得我今年其实很一般”，阿哲回了一句很实在的话，把她去年的原话递了回来。这一句其实是一个转换的机会：它把小满从海报拉回到账本上，提醒她今年真实做成了什么。可小满没有回，又打开了PPT。为什么？因为张力此刻要的不是一个事实，而是一个形状；事实太平淡，填不满场＋美侧重显影时那么大的一个空位。这是理解理想化自我的一个关键：它之所以有吸引力，恰恰因为它比真实的账本“好看”。美侧重一旦亮起，人就会本能地去找最好看的那个形状，而不是最可长的那个。所以转换常常需要一点“不好看”的勇气：先接受一个平淡的、真实的起点，再在上面长。

◆ 四、缝隙与填补

霍妮的贡献是实打实的。她把欲望和焦虑的来源从弗洛伊德的力比多锅炉里拿出来，放进人际与文化的场中；她看见了“应该”的暴政，看见了人如何为一个想象中的完美形象耗尽力气。这些都是 D 现象（差异、张力、改道）的精确描写。可是在两个地方，她留下了缝隙。

第一道缝隙：真实自我在先。

霍妮的整套理论，以一个“真实自我”为前提。它在每个人身上本来就有，像一颗种子；神经症是它被理想化自我盖住了；治疗是把盖子掀开，让它重新生长。这就是本书判词说的“把欲望安放在一个先在的主体上”，只是霍妮的主体比弗洛伊德的温和、健康、有成长力。

问题在于：如果“真我”本来就在，那小满这一年里在加班、比稿、照顾妈妈情绪中一点一点长出来的东西，算什么？是“真我”本来就有、现在才被发现的？还是在一次次的张力与回写中，真的“生出来”的？SDE 的回答是后者。没有一个藏在底下、等人去挖的真我；“我”是一次次侧重显影、回写叠起来的

谱系。小满拿下第一个新客户那天，“能独立带下一个客户的我”才第一次被回写出来；这不是发现，是发生。

这一点的差别，日常里看得见。若相信真我在先，人会花很多力气去“找自己”：辞职旅行、做性格测试、反复问“我到底想要什么”。若相信“我”在发生，人会去看：这一阵我的张力从哪里积累？它通常显影成什么形状？那些回写出来的“我”，哪一个真能接着长？问法一换，路就不一样。

第二道缝隙：出路是解放，不是转换。

霍妮的治疗方向，是放下理想化自我，回到真实自我，让本来的成长力自然展开。这仍是“解放”的思路：把压在上面的东西搬开，下面本来就好的东西就会冒出来。本书判词对社会派三家（弗洛姆、霍妮、马尔库塞）的总评正在这里：都看见了社会场对欲望的塑造，却都以被压抑的本真主体为前提，出路是“解放”而不是“转换”。

SDE 要补的，是“转换”这一步。理想化自我之所以伤人，不是因为它假，而是因为它只被拿来“释放”：凌晨三点画一张海报，心里一松，睡着了，张力泄掉，“我”随即散。如果把同一股张力交给创造律，让它回写进入谱系，事情就会不同。

还是拿小满来说。这是我构想的另一种走法：凌晨一点，她没有去改第九遍结尾，而是问了自己一个具体的问题——“今年这十一个项目里，哪一个让我自己最服气？”她想到的是那个获奖方案：当时客户只给了三天，她带着两个实习生，把一个本来要做砸的发布会救了回来。她把这件事单独写成一页，没有修饰，只写清楚三天里每一步是怎么想的。第二天述职，这一页讲得最好。后来她把这一页扩成一份“三天救场工作法”，在部门里分享，明年带新人就用它。

前一种走法，张力显影成一张“光芒四射”的海报，回写出一个会散的“我”；后一种走法，张力被交给一个具体的创造任务，回写出一个“能把救场经验教给别人的我”，这个“我”会长。两种走法里，那股张力是同一股，那份“想要被看见”也是同一份；差别不在于有没有一个真我被解放，而在于张力走的是释放还是转换（承重命题7）。

霍妮自己其实也碰到过这道门槛。她在《自我分析》（1942）里鼓励人自己做分析，在《神经症与人的成长》（1950）里强调建设性的力量，这都朝着“转换”的方向走了几步。可她给这股建设性力量找的源头，仍是那个先在的真实自我。我们愿意说：霍妮站在门口，看见了里面的光，却以为光是从门后一个本来就在的房间里照出来的；其实那光，是人每一次把张力交给创造时，当场点亮的。

第三道缝隙：焦虑当了源头，张力的次序没有理清。

霍妮把基本焦虑放在最前面：先有一个孤立无援的孩子，再有焦虑，再有应对策略，再有理想化自我。这个次序里，焦虑像一口新的锅炉，取代了弗洛伊德的力比多锅炉。锅炉换了燃料，从性本能换成了人际不安，可“有一个东西在底下烧，往上冒”的图景没有变。

SDE 的次序不一样。张力不是从某个底下的东西里冒出来的，它是在纠缠场 E 里一点一点积累的：一年的加班、一通电话、一张朋友圈的年终奖截图，都在往幸福律里压。焦虑也不是源头，而是张力逼近阈值时，人对自己那份“必要性感知”的体验——好像有什么必须马上发生，又不知道是什么。等到侧重显影、形状出来了（一段录像、一张清单），焦虑才暂时找到一个名字。所以在 SDE 这里，焦虑不是欲望的燃料，而是欲望发生前夜的天气。

这个次序的差别，对日常有一个很实在的后果。若焦虑是源头，人就会想去“治”焦虑：吃点什么、练点什么，把焦虑压下去。可压下去往往只是推高阈值。若焦虑是张力临界的天气，人就会去问：这股张力想要的形状是什么？我能不能给它一个创造的出口？前一种问法让人和焦虑对抗，后一种问法让人和焦虑合作。当然，本书只谈视角；焦虑严重到影响生活的时候，去找专业的帮助，这比任何视角都要紧。

还有一处小缝，值得一提。霍妮说“应该之暴政”，把“应该”看成理想化自我的鞭子。SDE 看“应该”，会更细一点：“应该”本身不是坏东西，它是张力在找形状时最快捷的一种写法。小满的六条清单里，“对妈妈更有耐心”那一条，如果真被接上一个具体的动作（比如每周日晚上给妈妈打电话前，先想好一件要分享的小事），它就不是暴政，而是一条转换的通道。暴政来自“应该”只停在海报上，没有落到创造里。

把霍妮放回第五编里看，她的位置也就清楚了。上一章的弗洛姆，看见了社会场怎样让人逃避自由、怎样把“存在”换成“占有”；霍妮把镜头推近，推到一个人深夜的被窝里，看见社会场怎样变成一张张“应该”的清单，压在一个具体的人身上。下一章的马尔库塞，会把镜头拉远，拉到整个工业文明，看社会怎样把爱欲收编成消费。三个人的镜头远近不同，读法却一脉相承：社会场在塑造欲望；本真的主体被压着；出路是把它解放出来。我们对三个人的判词也一脉相承：社会场看对了，张力看对了，可是“本真主体”那一步多走了，“转换”那一步少走了。

再看豆豆，正好给霍妮的“真实自我”做一个对照。这是我构想的场景：五岁的豆豆在幼儿园看到别的小朋友会翻跟头，回家就喊“我要翻跟头”。他在沙发上滚了一下午，滚歪了二十几次，哭了两回，晚饭前终于翻过去一个。阿哲给他鼓掌，豆豆站在沙发上，叉着腰说：“我是会翻跟头的人了！”这一句话很要

紧。在翻过去之前，并不存在一个“会翻跟头的豆豆”藏在里面，等着被解放；是那一下午的张力（看见别人会、自己不会），在一次次摔倒里被交给了一个具体的动作，最后回写出一个新的“我”。孩子比大人更直白地演示了：会长的“我”，是在转换里当场生出来的。

如果豆豆那天没有去滚沙发，而是让爸爸给他买了一个印着翻跟头小人的贴纸，贴在衣服上，他也会高兴一阵，甚至也会说“我是会翻跟头的人”。可第二天贴纸掉了，那个“我”也就掉了。大人的理想化自我，很多时候就是这样一张贴纸。

下面用一张表，把霍妮与 SDE 的读法并排放一下。

霍妮的说法	她看见的 D	SDE 的重读
基本焦虑	人际与文化场带来的张力	张力积累的起点在场中，不在本能里；焦虑是张力逼近阈值时的感受
三种方向（趋向、对抗、回避）	应对焦虑的固定模式	三种侧重习惯：场侧重、美侧重被比较固定、分布里零碎消化
理想化自我	想象性的完美方案	张力临界时美侧重显影的回写；只释放不转换，故一显一散
应该之暴政	自我驱赶与自我憎恨	“应该”停在海报上就成暴政，接上创造就成通道
真实自我	本来就在的成长核心	无先在真我；“我”是回写叠成的谱系，会长的“我”是转换的结果

带 走 的 话

那个光芒四射的“我”不是被埋没的真我，而是凌晨三点的张力画出的一张海报；把张力交给一件具体的创造，“我”才会从海报里走下来，接着长。

小　账

看见的 D：述职前夜，一年积下的“被不被看见”的张力在时间点和会议室这个场里收紧，逼近阈值，显成两段来回摇摆的录像。

回写的我：场＋美双显的理想化之我，只释放不转换，第二天就散；改走“三天救场工作法”的路，回写出能教别人的“我”，会长。

◆

22

第 22 章

马尔库塞：爱欲与文明

这一章的问题　一个忙了一整年的人，终于在假期里“痛快玩了一把”，他是在释放被文明压住的爱欲，还是在一个早已安排好的场里，按时领取一份被许可的快乐？

◆ 一、一个日常场景：五一的网红古镇

这是我构想的场景。

周阿哲在深圳一家互联网公司写代码。四月份项目上线，他连着三周每天十一点后才到家，豆豆睡着了他才进门，豆豆醒来他已经出门。月底项目一上线，他就跟老婆说：“五一我们出去，好好玩一次，什么都不想。”

老婆在手机上翻了一晚上攻略，选了一个近两年很火的古镇。高铁票是半夜蹲点抢的，民宿是加了一倍价订的。出发前一晚，阿哲躺在床上，心里有一股说不出的劲儿：像憋了很久的气终于要吐出来。他想象的画面是：小桥流水，豆豆在石板路上跑，一家人坐在河边喝茶，他手机关机，什么都不管。

到了古镇，第一件事是排队。进镇口排队，拍那座最有名的石桥排队，吃那家上过短视频的米糕排队。石桥边站满了人，每个人都举着手机，摆着差不多的姿势。豆豆被挤得哭，阿哲把他扛在肩上，单手举着手机，找了好几个角度，终于拍到一张“桥上只有我们一家”的照片。老婆说：“这张好，发朋友圈。”他发了，配了九张图，文案是“终于活成了自己喜欢的样子”。

那天晚上，民宿楼下的酒吧有驻唱，灯光很暖。阿哲喝了两杯，觉得自己真的放松了。可他也注意到，自己每隔几分钟就看一眼手机：朋友圈有多少赞，同事有没有评论，组长说了句“羡慕”，他心里一亮。快十二点，工作群里有人问一个线上的小问题，他犹豫了一下，还是回了。

假期最后一天回深圳的高铁上，豆豆睡着了，老婆在修图，阿哲看着窗外，忽然觉得很累，比上班还累。他想不明白：这一趟明明是“自己想要的”，是“为自己活一回”，为什么回来以后，心里那股劲儿既没有散干净，也没有变成什么别的东西，只是换了个地方继续压着？

这个问题，马尔库塞在六十多年前就问过，而且问得比阿哲尖锐得多。

◆ 二、他们怎么说：马尔库塞的爱欲与文明

赫伯特·马尔库塞（Herbert Marcuse）是法兰克福学派的重要成员，二十世纪三十年代离开德国，后来长期在美国大学任教。他在六十年代成了西方青年运动中最有名的思想家之一。这里只谈他关于欲望与文明的学理，不谈那个年代的社会运动本身。和这一章最相关的著作有三本：《爱欲与文明》（1955）、《单向度的人》（1964）、《论解放》（1969）。

公平地讲，马尔库塞的思路可以分五步说清楚。

第一步，他从弗洛伊德出发，而且是认真地从弗洛伊德出发。弗洛伊德在《文明及其不满》（1930）里说过，文明建立在对本能的压抑之上：人要工作、要守规矩、要推迟满足，文明才能维持；所以文明人总带着一份说不出的不满。弗洛伊德把这看作人类处境的宿命：要文明，就得压抑。马尔库塞同意前半句，但不同意“宿命”二字。

第二步，他提出“额外压抑”（surplus repression，也译“剩余压抑”）。马尔库塞区分了两种压抑：一种是“基本压抑”，人类为了在匮乏中活

下去、为了组织最基本的共同生活，必须对本能做的约束；另一种是“额外压抑”，是某一种特定的社会统治方式，为了维护它自己的利益，在基本压抑之上多加的那一部分（《爱欲与文明》，1955）。前者是文明的代价，后者是统治的代价。他认为，在生产力已经很高、匮乏已经可以大大缓解的社会里，大部分压抑其实是额外的。

第三步，他提出“操作原则”（performance principle，也译“实绩原则”）。弗洛伊德说，人从“快乐原则”走向“现实原则”，学会按现实调整欲望。马尔库塞说，“现实原则”不是抽象的、永恒的，在不同的历史形态里，它有不同的具体样子；在现代工业社会，它的具体样子就是操作原则：一个人按照在竞争性的经济中的实绩和表现被组织、被衡量，他的身体和时间首先是劳动的工具，快乐被挤到下班以后、周末、假期，成了一种被安排的恢复（《爱欲与文明》，1955）。

第四步，到了《单向度的人》（1964），他看到了一个更隐蔽的现象，叫“压抑性的反升华”（repressive desublimation，也译“压抑性的去升华”）。弗洛伊德讲“升华”：把本能的能量引向艺术、科学、创造这些更高的目标。马尔库塞发现，发达工业社会对付欲望，已经不太靠硬压了，反而大大方方地“放开”：娱乐、消费、性的表达都比过去自由得多。可这种放开是有条件的：欲望被引到社会早已准备好的出口里，在那里得到一种直接的、小份的、可重复的满足。满足来得快、去得也快，它不会长成对现状的追问，反而让人更紧地和现状绑在一起。被许可的快乐，本身就是一种控制。马尔库塞由此说，这样的社会造出了“单向度的人”：人的需要被社会塑造，人把这些“虚假需要”当成自己的真实需要，失去了想象另一种生活的那一个向度（《单向度的人》，1964）。

第五步，是他的出路。马尔库塞相信，爱欲（Eros）在弗洛伊德那里不只是性，而是一种更广的、让生命趋向联结与形式的力量。如果额外压抑被去掉，爱欲就可以不再只集中在身体的局部、不再只在下班以后出现，而是弥漫到劳动、关系和整个生活中去，形成一种“非压抑性的升华”。他借用席勒的思想，看重“游戏”与“审美”：劳动可以变得像游戏，人的感性可以得到解放，形成一种“力比多的合理性”（libidinal rationality，或译“力比多理性”；《爱欲与文明》，1955）。在《论解放》（1969）里，他进一步谈到一种“新感性”，希望人的感受方式本身发生变化。他还常提“大拒绝”（Great Refusal）：拒绝把现有的满足当作全部可能。这个说法在《爱欲与文明》里谈想象与乌托邦时已经出现，《单向度的人》的结尾又重新提起。

还有两处细节，值得补上，因为它们能帮我们看清马尔库塞的底色。

一处是他对文化形象的选择。在《爱欲与文明》里，马尔库塞拿古希腊神话中的两个人物做对照：一边是普罗米修斯，象征劳动、进步、征服自然，是操作原则的文化英雄；另一边是俄耳甫斯和那喀索斯，象征歌唱、静观、与自然和美的和解。他认为，西方文明长期只把普罗米修斯当英雄，而俄耳甫斯和那喀索斯代表的，是另一种被压下去的可能：人与世界之间不靠征服、而靠欣赏与游戏联结。这一笔，让他的理论有了一层诗意。

另一处是他对弗洛伊德“死亡本能”的处理。弗洛伊德晚年认为，人身上除了爱欲，还有一种趋向静止、趋向消解的力量。马尔库塞没有回避它，而是给出了一个大胆的读法：死亡本能追求的其实是张力的终止、是安宁；如果生活本身不再被额外压抑弄得紧绷痛苦，人对“终止张力”的渴求也会减弱，爱欲就会占上风（见《爱欲与文明》后半部分的论述，此处是概述）。这一读法很有意思：马尔库塞看到了“张力”这个词的分量，只是他把张力的终止当作一种本能在追求的目标。

这两处细节放在一起看，马尔库塞的图景就完整了：底下是一份本真的爱欲，带着与世界和解、在游戏和美中舒展的天性；上面是操作原则和额外压抑；今天的社会又用反升华的办法，把这份爱欲收编成小份的、可重复的快乐。出路在于解放。

用马尔库塞的眼光看阿哲，大致会这样说：阿哲在操作原则下被组织了三周，快乐被推到假期；假期本身又是社会安排好的出口：网红景点、九宫格、“活成自己喜欢的样子”的文案，都是现成的模具。他得到的是一份压抑性的反升华：看起来痛快，实际上只是在许可的范围里泄了一次压，回来照常上班，甚至在酒吧里还回了工作群。他以为是“自己想要的”，其实是被造出来的需要。真正的出路，是挣脱额外压抑，让爱欲回到劳动和生活中去。

不得不说，这番分析穿透力极强。九宫格、同款姿势、“羡慕”带来的那一下亮，马尔库塞在电视机时代就已经看到了它们的骨架。

◆ 三、SDE怎么看：被安排好的场，泄掉的张力

我们照随身三问走一遍。

第一问：此刻的张力从哪里积累？

阿哲的张力，来自三周的连续加班，更来自一种很具体的缺席感：豆豆睡着了他才进门。这不是抽象的“本能被压抑”，而是幸福律里一笔一笔记下来的账：陪孩子的时间少了，和老婆说话的时间少了，连好好吃一顿饭都成了奢侈。项目上线那天，张力被一个明确的节点（五一）收拢，“好好玩一次，什么都不想”——这就是王德生说的那种“转换和释放的必要性感知”。

马尔库塞把这叫作操作原则下被压抑的爱欲，SDE 不反对这层描写，只是换一个次序来说：不是先有一份完整的爱欲被压住，而是张力在加班的日子里一点点积累，逼近阈值。

第二问：三号位哪一位在侧重显影？

出发前一晚，阿哲脑中的画面（小桥、石板路、河边喝茶、手机关机），是一次“场”侧重的显影：他要的是那个场——一家三口在一起、没有工作群插进来的场。这一点非常要紧，因为它说明阿哲最初的“要”，并不指向古镇本身，古镇只是一个通道（承重命题3：对象是出口，不是原因）。

可是一到了古镇，场被换掉了。石桥边站满举手机的人，排队、拍照、找角度、发九宫格、看点赞，这一整套动作，把“一家人在一起”的场，换成了“被朋友圈看见”的场。同时，“美”也被调了起来：桥上只有我们一家的照片要好看，文案要像样。原来的场侧重，被一个现成的模具改写成“场＋美”的双显，只是这里的场，是朋友圈的场；这里的美，是网红照片的美。

这正是 SDE 读“压抑性的反升华”的位置。社会并没有压住阿哲的欲望，它做的是另一件事：在张力临界、侧重显影的那一拍上，递过来一个现成的形状。张力本来要显成“我要和家人在一起”，被递过来的形状是“我要一组好看的、被点赞的照片”。形状一换，回写出的“我”也就换了。

第三问：回写出的是一个怎样的“我”——会散，还是会长？

发出九宫格、看到组长那句“羡慕”，阿哲心里一亮。这一下亮，就是回写：一个“活成了自己喜欢的样子的我”被写了出来。可它是散的。它的支撑是点赞，点赞一停，“我”也就没了着落；所以他每隔几分钟就看一眼手机，好像要不断续费。回深圳的高铁上那句“比上班还累”，就是这个“我”散掉以后剩下的空。

而且，张力并没有泄干净。阿哲最初那份“要和家人在一起”的张力，被转到了点赞上，转了一圈，真正的那笔账（陪豆豆的时间）一点没还。所以他

说“那股劲儿既没有散干净，也没有变成什么别的东西，只是换了个地方继续压着”。这正是承重命题8说的：未转换的张力，比被压抑的缺更能说明问题。

到这里，马尔库塞的“虚假需要”，在 SDE 里也有了另一种读法。需要本身不假：阿哲要和家人在一起，这份张力千真万确。假的是在临界那一拍上被递过来的形状。与其说社会造出了“虚假需要”，不如说社会批量供应“现成的显影模具”，让千千万万个张力，在同一个时刻显成同一个形状，回写出同一款临时的“我”。这正是承重命题10说的：消费主义＝批量制造临时的“我”。石桥边那一排同款姿势，就是一排同款的、临时的“我”。

说到“现成模具”，林小满比谁都熟悉。她的工作，恰恰就是做模具的。

这是我构想的场景。五一前两周，小满所在的广告公司接了那座古镇的推广单子。她带着组员熬了几个通宵，定下了整套传播方案：主视觉选那座石桥，口号叫“在这里，活成自己喜欢的样子”，再找几个短视频博主，按统一的机位和姿势拍一组“桥上只有我”的示范视频。方案过会那天，客户很满意，说这个口号“戳中了打工人的心”。

小满当时没多想。五一假期她回了娄底陪妈妈，刷手机时，看到表哥阿哲发的那组九宫格，文案正是她写的那句话，照片的机位和姿势也正是她们设计的那几种。她愣了好一会儿，心里说不出是得意还是别的什么。她给阿哲发了一句：“那句文案是我写的。”阿哲回了个大笑的表情：“我还以为是我自己想出来的。”

这一段对话，几乎可以当作马尔库塞理论的一个日常注脚：阿哲以为是“自己想要的”，其实是别人提前设计好的形状。可 SDE 在这里还能多看一层。小满写那句文案的时候，她自己也在一股张力里：比稿的压力、想被客户认可的劲儿、对“打工人”处境的切身感受。那句“活成自己喜欢的样子”，是她自己的

张力在临界时显出的一个形状；只不过这个形状随后被做成了模具，复制给了千千万万个人。模具不是从天上掉下来的，它也是某一个人的一次显影，被工业化地放大了。

这就让“谁在压抑谁”的图景变得复杂起来。马尔库塞的框架里，有一个统治的社会和一群被收编的个人；可在小满和阿哲之间，做模具的人和用模具的人是表兄妹，下个月小满自己也许就会照着别人设计的模具去另一个网红地方排队。与其说有一个“压抑者”在上面，不如说整个纠缠场里，人们在不断地把各自的显影做成模具、又不断地接住别人的模具。场是大家一起织的。

这样看，SDE 的读法反而给每个人多留了一点余地。既然模具是一次次显影被放大而成的，那每个人在自己的临界处，也都有可能显出一个不同的形状。小满做模具的手艺，换一个方向用，同样可以帮人找到自己的形状。这一点我们在第28章谈“我经济”时还会回到：真正的“生产我”，不是批量供应同款的临时之我，而是帮人让自己的“要”回写成会长的“我”。

这里还要提一下阈值。马尔库塞那个年代看见的，是工厂和办公室把人的时间切成整块，快乐只能挤在下班后；阿哲这一代，时间被切得更碎，连假期里的酒吧都能被工作群切开。张力在这样的时间结构里，很难慢慢积累到一个可以转换的厚度，往往还没积厚，就被一次小小的点赞、一次小小的消费泄掉。泄得频繁，阈值看起来降低了，可张力从来没有被真正交出去，日子就成了不断泄压、不断回填。这和本书第七编要讲的“释放的循环”（第25章）是同一个机制，也是预言一要观察的东西：只释放不转换，满足的间隔会越来越短。

◆ 四、缝隙与填补

马尔库塞的贡献在第五编里最为锋利。弗洛姆看见了人逃避自由，霍妮看见了一个人被“应该”驱赶，马尔库塞则把镜头拉到整个工业文明，看见了一种全

新的控制方式：不是压住欲望，而是收编欲望；不是不许你快乐，而是给你安排好快乐。“压抑性的反升华”，至今仍是理解消费社会最有力的概念之一。SDE对此心服。

可是马尔库塞也留下了缝隙：最要紧的两道，一道在源头，一道在出路；另有两道由它们派生。

第一道缝隙：爱欲是一份先在的库存。

马尔库塞对弗洛伊德做了大幅改造，却保留了弗洛伊德最根本的一块：本能的能量是一份先在的东西，它本来就在那里，只是被文明以各种方式压抑、引导、收编。他的“爱欲”比弗洛伊德的力比多更宽、更美，几乎成了生命本身的趋向，但它仍然是一个“先有的东西”。整套理论的图景是：底下有一份完整的、本真的爱欲；上面压着基本压抑和额外压抑；拿掉额外压抑，本真的爱欲就会舒展开来。

这又回到了本书对社会派的总判：看见社会场对欲望的塑造，却以被压抑的本真主体为前提。马尔库塞的“本真主体”，就是那份被压住的爱欲，以及承载它的、本来能够全面感受的人。

SDE的次序相反。没有一份先在的爱欲库存等着解放；有的是在纠缠场里一点点积累的张力，在阈值处侧重显影，回写出一个“我”。阿哲要和家人在一起的那份“要”，不是从一个本真的爱欲深处冒上来的，而是在三周缺席的日子里，一笔一笔积出来的。它的形状（场侧重）也不是本来就定好的，而是在出发前那一晚、在临界那一拍上才显出来的。正因为形状是当场显出的，才可能被古镇的现成模具当场改写。如果形状是先在的，改写就无从谈起了。

换句话说，马尔库塞看到的收编，SDE也看到了，只是SDE能说清楚收编发生在哪一拍：不是发生在“本能”上，而是发生在“显影”上。这个定位很有

用。它告诉我们，与其去找回一个被压住的本真爱欲，不如盯住每一次张力临界的那一拍：这一回，形状是谁给的？

第二道缝隙：出路是解放，不是转换。

马尔库塞的出路，是去掉额外压抑，让爱欲舒展，形成非压抑性的升华。这里面有一层很深的洞见：他看到劳动可以像游戏，看到审美可以成为一种重新组织生活的力量，看到“新感性”可能让人的感受方式本身改变。这几步其实已经离“转换”很近了。

可是在他的框架里，这些好东西都要等“解放”之后才能到来：先去掉额外压抑，爱欲才会自然地升华为游戏和审美。出路仍是“把压着的东西搬开”。这就造成一个日常层面的困境：一个普通人在一个具体的周末、一个具体的假期里，能做什么？如果答案是“等额外压抑被去掉”，那么普通人能做的，似乎只剩下“大拒绝”，在心里对现有的满足说不。可只说“不”，张力还在原地；张力还在原地，下一个模具递过来时，人往往还是会接住。

SDE 要补的，正是“转换”这一步：不等任何宏大的条件，就在一次张力临界里，把张力交给创造律，让它回写进入谱系。转换不需要先解放一个本真的爱欲，它需要的是在显影那一拍上，自己去给形状。

还是拿阿哲来说。这是我构想的另一种走法：出发前那一晚，他把脑中那个画面（河边、石板路、豆豆在跑）认真看了一遍，问自己：我真正要的是什么？答案很朴素：陪豆豆，好好待在一起。于是他做了一个小决定：这次出去，给豆豆当一回“导游”。他提前查了古镇的一座老石桥是怎么修的，桥洞为什么是半圆形的，到了以后不排队拍照，而是带着豆豆从桥下的小路绕过去，蹲在河边看桥洞的倒影，倒影和桥合起来正好是一个圆。豆豆兴奋得大叫：“爸爸，桥变成月亮了！”那天晚上豆豆睡前还在说月亮桥。回到深圳，阿哲和豆豆用冰棍棍儿

和胶水粘了一座半圆拱桥，粘塌了好几次，最后立住了。后来，“和豆豆一起认一座桥”成了父子俩每个周末的固定节目：走到哪儿，先找桥，回家再画下来，攒成了一本歪歪扭扭的《豆豆的桥》。

前一种走法，张力被古镇的现成模具接住，显成九宫格，回写出一个靠点赞续命的“我”，回来就散。后一种走法，同一股张力被交给一个具体的创造任务，回写出一个“会带孩子看世界的爸爸”，这个“我”会长，而且是父子两个“我”一起长。两种走法里，古镇是同一个，人潮是同一片，额外压抑也一分没少——阿哲回去照样加班。差别不在于有没有解放，而在于张力走了释放还是转换。

马尔库塞所说的“游戏”和“审美”，在这里其实都出场了：月亮桥是审美，粘桥、画桥是游戏。只不过它们不是解放之后才自然降临的礼物，而是转换当场造出来的东西。我们愿意这样说：马尔库塞描绘的那种非压抑性的升华，不必等文明翻转之后才有；它就在每一次转换里，以很小的尺寸，一次次发生。积起来，就是一个人的谱系。

这里有一个容易混的地方要说清：转换不等于弗洛伊德、马尔库塞说的“升华”。升华的图景是，一份本能能量被引导到更高的目标上去，能量的本质没变，只是换了用途；马尔库塞的“非压抑性升华”，也仍是这份能量的另一种去处。转换说的是另一回事：张力本来就没有固定的本质，它在临界处显出什么形状、回写出什么“我”，是当场发生的。把张力交给创造律，不是给一份旧能量找新用途，而是让一个原本不存在的“我”生出来。月亮桥那天，阿哲并不是把“被压抑的爱欲”挪到了陪孩子上；他是在那一刻，第一次成了“会带孩子看桥的爸爸”。升华讲的是能量的去向，转换讲的是“我”的发生。

第三道缝隙：把“虚假需要”与“真实需要”截然分开。

马尔库塞区分虚假需要与真实需要，这个区分在学理上很有冲击力，可它有一个难处：由谁来判定，哪一份需要是真的？如果按照他的框架，真实需要是本真主体的需要，那就需要一个站在社会之外的位置，去辨认那个本真的主体。这个位置很难找到，这也是马尔库塞最常受质疑的地方。他自己在《单向度的人》里也承认，归根到底，哪些需要是真、哪些是假，只能由个人自己来回答，只是他接着说，那得等人能自由地回答的时候。

SDE 不用这个区分。在 SDE 里，需要（张力）都是真的；可以区分的，是形状从哪里来、回写出的“我”是散还是长。这个区分不需要一个社会之外的位置，每个人在自己的一次次临界里，都可以自己去看：这一回显出来的形状，是现成模具给的，还是我自己给的？回写出来的这个“我”，第二天还在不在？这把一个宏大的、难以裁决的哲学问题，变成了一个普通人可以在日常里反复练习的小问题。

第四道缝隙，严格说是前几道缝隙在今天的一个延伸：马尔库塞的“单向度”，在算法时代换了一副样子。他那个年代的模具是电视节目、广告画报，全国一起看同一套东西，模具虽然统一，至少是一整个形状、一种完整的生活画面。今天的模具被拆碎了，按每个人的喜好单独递送，十五秒一段，一晚上递过来几百个。张力还没积到临界，就被一段一段的小形状接走，三号位里最常被调起的是分布，碎散地亮一下又灭掉（第3章深夜刷手机那一型）。马尔库塞怕人被压成一个向度，今天的危险也许是人被拆成无数个碎片的向度，而没有一个能接着长的“我”。这正是第20章末尾谈过的预言二要观察的事，这里不再重复。

下面用一张表，把马尔库塞与 SDE 的读法并排放一下。

马尔库塞的说法	他看见的 D	SDE 的重读
基本压抑与额外压抑	文明与统治对本能的两层约束	压抑不消除张力，只推高阈值；关键不在压了几层，在张力有没有被转换
操作原则	人按实绩被组织，快乐被挤到闲暇	时间结构决定张力怎样积累、在哪里临界
压抑性的反升华	被许可的快乐成为控制	社会在显影那一拍递来现成模具，批量制造临时的“我”
虚假需要	被塑造的需要冒充真实需要	张力都是真的；可辨的是形状由谁给、“我”会散还是会长
爱欲的解放与非压抑性升华	本真爱欲舒展为游戏与审美	无先在爱欲库存；游戏与审美是转换当场造出的，不必等解放

带 走 的 话

文明并没有把阿哲的欲望关起来，它只是在他张力临界的那一拍上递过来一个现成的形状；不必等谁来解放他，他自己给形状，“我”就从九宫格里走出来，在一座冰棍棍儿粘的桥上接着长。

小　账

看见的 D：三周加班的缺席感积成张力，在五一这个节点临界，“要和家人在一起”的场侧重，被古镇的现成模具改写成朋友圈的场＋美。

回写的我：靠点赞续命的“活成自己喜欢的样子的我”，只释放不转换，回程就散；改走“月亮桥”的路，回写出会带孩子看世界的爸爸，会长。

◆



第　六　编

对照：德勒兹的“反俄狄浦斯”

导　语

这是全书最短的一编，只有两章，却不可少。第23章读德勒兹与加塔利的“欲望机器”：欲望在主体之前，不以缺为本；第24章指出他们的缝隙：有流，无结晶。

之所以单列一编，是因为他们是全书最近的同路人。同路人要认真对待：先把他们看对的几件事一一认下来，再老老实实说出分手的地方。这一编的写法是本书的取舍，结语第八节有说明。

23

第 23 章

欲望机器：欲望在主体之前

这一章的问题　有没有人在我们之前，就已经说过“欲望在主体之前”？如果有，他们和欲望发生学走到了哪一步是同路，又在哪一步分了岔？

◆ 一、一个日常场景：小区沙坑里的一个下午

这是我构想的场景。

周六下午，周阿哲带豆豆去小区楼下的沙坑。阿哲本来想坐在旁边的长椅上刷会儿手机，结果一刷就是四十分钟，抬头时发现豆豆已经“忙”成了一个小工地。

起先，豆豆只是蹲着抓沙子，让沙子从指缝里漏下去。漏了一会儿，他发现旁边有个别的小朋友丢下的塑料桶，就把沙子往桶里装。装满了，他想倒出来，倒的时候发现沙子会堆成一个小山。小山让他想起了什么，他跑去花坛边捡了一根小树枝，插在山顶上。插好以后，他又看见洗手池那边有水，就用桶去接水，往沙山上浇。湿沙子不会塌了，他开始用手挖洞，洞挖通了，他又让一个路过的小姐姐帮他从另一头往里灌水。水从洞里流出来，豆豆大叫：“我要河！”

阿哲这时才走过去。他看见的是一座有山、有旗、有隧道、有河的小城。他问豆豆：“你一开始就想修一座城吗？”豆豆想了想，摇头，又点头，最后说：“我是修城的人！”

阿哲笑了，可这句话让他愣了一下。豆豆下楼的时候，并没有一个“修城的豆豆”等着去修城；他只是抓了一把沙子。沙子接上了桶，桶接上了水，水接上了洞，洞接上了小姐姐的手，一路接下去，最后才冒出那一声“我要河”，再后来才有那个“修城的人”。

是先有一个想修城的豆豆，还是先有一连串的接上，最后才有一个豆豆？

我们在第一编里反复说过，“我要”之前没有我。在西方思想里，有两个人在半个世纪前也几乎说过同样的话，而且说得比谁都响。

◆ 二、他们怎么说：德勒兹与加塔利的《反俄狄浦斯》

吉尔·德勒兹（Gilles Deleuze）是法国哲学家，费利克斯·加塔利（Félix Guattari）是法国的精神分析家和社会活动者。两人合写了《资本主义与精神分裂》两卷：第一卷《反俄狄浦斯》（1972），第二卷《千高原》（1980）。这一章只谈第一卷里关于欲望的核心想法，以公平转述为主。

《反俄狄浦斯》这个书名，已经说出了它的靶子：弗洛伊德的俄狄浦斯情结，以及整个把欲望塞进“爸爸—妈妈—我”三角里的精神分析传统，也包括拉康。它的核心主张，可以分四步说。

第一步：欲望不是缺，是生产。从柏拉图到弗洛伊德再到拉康，西方思想大多把欲望理解为“缺”：我缺什么，所以想要什么；欲望指向一个不在场的对象。德勒兹和加塔利把这个传统整个翻过来：欲望不是因为缺才产生的，欲望本身就是生产性的，它在生产现实，生产联结，生产新的东西（《反俄狄浦斯》，1972）。在他们看来，“缺”反而是后来被社会和精神分析制造出来、安放到欲望里去的。

第二步：欲望机器。他们说，世界到处都是“机器”，不是比喻，而是一种描述方式：一样东西接上另一样东西，形成流动，又在某处被截断，这就是机

器。嘴接上乳房，是一部吃奶的机器；手接上沙子，是一部抓沙的机器。一部机器的产出，又是另一部机器的输入。欲望就是这些机器不停地接、流、断、再接。《反俄狄浦斯》开头那段很有名的话，大意是说：到处都是机器，而且不是打比方，机器接着机器，带着各自的联结和耦合。

第三步：主体是副产品。这是和本书最近的一步。在德勒兹和加塔利那里，主体不是欲望的发出者，不是坐在机器后面开机器的那个人。主体是在机器的运转中，在边上被“生产出来”的一个剩余物：机器一路接下去，在某个时刻，边上冒出来一个“原来这就是我”的感受，这个主体是游移的、不固定的，跟着机器换来换去（《反俄狄浦斯》，1972）。欲望在先，主体在后；欲望不属于主体，主体倒像是欲望的一个附带产物。

第四步：俄狄浦斯是一次收编。他们认为，欲望本来是直接投向整个社会场的，它和历史、种族、大陆、经济这些大东西直接接上，而不只是和爸爸妈妈接上。精神分析做的事，是把这片广阔的欲望之流，硬塞回家庭的小三角里，告诉每个人“你真正想要的，其实是妈妈；你真正怕的，其实是爸爸”。在他们看来，这不是发现了欲望的真相，而是把欲望驯服、私人化，使之更好地配合资本主义社会的运转（《反俄狄浦斯》，1972）。他们还借诗人阿尔托的一个说法，提出“无器官的身体”：大意是一个还没有被分成固定器官和功能的平面，欲望的生产就记录在它上面。这个概念很难，这里只取最粗的意思。为了和精神分析分开，他们把自己的方法叫“精神分裂分析”（schizoanalysis），这里的“精神分裂”是一个哲学用语，指欲望之流不被固定编码的状态，不是临床意义上的病。

用德勒兹和加塔利的眼光看豆豆的沙坑，大致会这样说：手—沙子是一部机器，沙子—桶是一部机器，桶—水、水—洞、洞—小姐姐的手，一部接一部，欲望在这些联结里流动、生产，生产出一座小城。“我是修城的人”这个主体，是

在机器运转的边上冒出来的副产品。至于问“豆豆是不是其实想要爸爸多陪陪他”，把沙坑解释成家庭三角里的一个符号，那正是他们要反对的俄狄浦斯化。

◆ 三、SDE怎么看：同路走到了哪一步

读到这里，熟悉本书第一编的读者大概会心一笑。德勒兹和加塔利，是全书解构的这一大串名字里，离欲望发生学最近的同路人。我们照随身三问走一遍，同时把同路的地方一一标出来。

在三问之前，先说一个两边都看重的东西：场的宽度。德勒兹和加塔利坚持，欲望不是只在爸爸妈妈之间打转，它直接接上整个社会场。豆豆的沙坑就是一个小小的证明：那个下午接进来的，有别的小朋友丢下的桶，有物业装的洗手池，有路过的小姐姐，没有一样是“家里”的。SDE 说的纠缠场 E，也是这样宽：张力在哪里积累、通道从哪里来，从来不止一个家。在这一点上，两边完全同调。

第一问：此刻的张力从哪里积累？

豆豆下楼时的张力并不大：一个周六下午，在家待久了，想动一动。这股张力在抓沙子的时候被一点点调起来，沙子漏下去的那一下，有一种小小的满足，又有一种小小的“还不够”。每接上一样东西，张力就涨一点、泄一点、又涨一点。到灌水挖洞、洞通了水却不流那一刻，张力逼近了阈值，才冒出那一声“我要河”。

德勒兹和加塔利看对了第一件事：欲望不是缺。豆豆并没有“缺一条河”，河是在接的过程中被生产出来的。这和本书承重命题1完全同路：欲望不是缺，是张力。

第二问：三号位哪一位在侧重显影？

“我要河”那一刻，是“场”与“美”一起亮了起来：要的是那个场（有山、有隧道、有水流、有小姐姐帮忙的那个整体），也被那个形状吸引（水从洞里流出来的样子）。这是一次清楚的侧重显影：前面那一连串零碎的接，到这一刻忽然有了一个形状。

德勒兹和加塔利看对了第二件事：对象不是欲望的原因。桶、水、树枝、小姐姐的手，都不是豆豆“本来就想要”的东西，它们是在场里恰好可用的通道。这和承重命题3完全同路：对象是出口，不是原因。

第三问：回写出的是一个怎样的“我”——会散，还是会长？

“我是修城的人！”这句话，就是回写。在这一声之前，没有一个“修城的豆豆”；在这一声之后，这个“我”被写进了豆豆的理念世界。

德勒兹和加塔利看对了第三件事，也是最要紧的一件：主体在欲望之后。这和本书的根命题，也就是王德生口述一，“'我要……'并非一个主体性存在我”，几乎是同一句话。在弗洛伊德、荣格、阿德勒、克莱因、赖希、拉康、弗洛姆、霍妮、马尔库塞这一长串名字里，只有他们俩，把“先有主体再有欲望”这个次序明明白白地翻了过来。拉康已经把“我”从地基上挪开（第19章），可他在“我”原来的位置上放了一个“缺”；德勒兹和加塔利连这个“缺”也一并拿掉了。

不只是孩子。大人身上，这一次序同样清楚，只是被“我早就想要”的说法盖住了。

这是我构想的场景。林小满那次搬家以后（第20章），新租的房子带一个小阳台。搬进去头一个月，她只是把纸箱一个个拆开，东西随手放。有一天她把一盆朋友送的绿萝放到了阳台的旧木箱上，下午的光正好照在叶子上；她觉得好看，就把一把折叠椅也搬到了阳台；有了椅子，她又顺手把床头那本没看完的小

说拿过去；坐下翻了两页，觉得缺一杯茶，就去楼下买了个小茶壶。一个周末下来，阳台成了一个角落：一盆绿萝，一张椅子，一本书，一壶茶。周日傍晚，她坐在那里给妈妈打电话，说了一句自己都没想到的话：“妈，我好像是个喜欢在家里待着的人。”

林妈妈在电话那头笑了：“你从小就是啊。”小满愣了一下。真的从小就是吗？她这几年下了班就去商场，周末不是聚餐就是逛街，几乎没在家待满过一整天。那个“喜欢在家里待着的我”，与其说是她本来就是、现在被发现了，不如说是绿萝接上了光，光接上了椅子，椅子接上了书，书接上了茶，一路接下来，在那个周日傍晚被回写了出来。林妈妈那句“你从小就是”，恰好是把发生说成了发现。

德勒兹和加塔利若看这一幕，会很高兴：看，欲望是生产，是一串机器接着机器，主体最后才冒出来。这一点，本书完全同意。

所以我们愿意郑重地说：德勒兹和加塔利是欲望发生学最近的同路人。他们走过的那几步——欲望不是缺，对象不是原因，主体在欲望之后，家庭不是欲望的源头而是最早被收编的场——本书都认。尤其最后一点，和我们在第9章对俄狄浦斯的判决（家庭是最早的场，不是欲望源头）几乎同调。

这里不妨把他们和第四编的拉康放在一起看一眼。拉康也离发生学很近：镜像阶段说“我是被看出来的”，欲望是他者的欲望（见第16、17章）。可拉康把欲望的根安放在一个永远填不满的“缺”上（第18章），德勒兹和加塔利则正好拿这一点开刀。一个说“欲望是缺”，一个说“欲望是生产”；在这场争论里，欲望发生学站在德勒兹一边。不过，我们也在第19章说过，拉康有场无回写；这一章会看到，德勒兹有流无结晶。两人在“缺与不缺”上针锋相对，在“回写”这一步上却缺了同一块。

可是同路，不等于同一条路。

在豆豆的沙坑里，有一件事德勒兹和加塔利不太愿意多谈：那一声“我是修城的人”之后，发生了什么？

这是我构想的后续。那天晚上，豆豆缠着阿哲给他找“修城”的书。第二个周末，他又去了沙坑，这一回他一下楼就说“我要修一座有城门的城”。他提前从家里带了一个小铲子和一个塑料瓶。这一次，他不是从抓沙子开始，而是从“修城的人”开始。

注意这个变化。第一个周末，是接、接、接，最后冒出一个“我”；第二个周末，那个“我”已经在了，它反过来组织了新的接：带什么工具，先挖哪里，城门开在哪儿。被回写出来的“我”没有散，它留在了豆豆的谱系里，成了下一次欲望的起点之一，又在下一次欲望中被改写、被加厚。这就是本书承重命题9说的：“我”不是常驻主体，而是一次次侧重显影回写叠起来的谱系。

德勒兹和加塔利把主体说成“副产品”，说成在机器边上游移、不断被消耗的剩余物，这一说法很有力量，它把主体从宝座上请了下来。可是“副产品”这个词也把主体说轻了：好像它冒出来以后，就随风飘走，不再回头影响机器。豆豆的第二个周末告诉我们，回写出来的“我”会回头，会成为结构（S，显露），会沉淀成谱系，会让下一次的欲望从一个更厚的地方起步。

用 SDE 的三维来说：德勒兹和加塔利把 D（差异、流动、联结、截断）看得最透，E（纠缠场，欲望直接投向整个社会场）也看得很宽，可 S——那个回写下来、显露为结构、能接着长的“我”——在他们那里被有意地放轻了。他们最怕的，恰恰是结构把流动重新冻住，所以宁可让主体永远游移。这是他们的锋芒，也是他们的缝隙。本书判词里那句“有流无结晶，缺 S 的回写”，说的就是这一处。

◆ 四、缝隙与填补

这一章只先把缝隙的位置标出来，细细的解构留给下一章（第24章“有流无结晶”）。

缝隙一句话：德勒兹和加塔利看到了欲望在主体之前，却没有给“主体如何回写成谱系、谱系又如何回头养育下一次欲望”留出位置。他们的欲望之流一路生产，可产出的那个“我”总是一闪而过，不结晶。

为什么说这是缝隙，而不是他们的选择？因为它在日常里会落空。一个人如果只有流，没有结晶，他的每一次欲望都从零开始：今天接上这个，明天接上那个，每一次都很鲜活，每一次都生产出一个新的“我”，可这些“我”不叠起来，人也就长不大。豆豆如果每个周末都只是重新抓一把沙子，从不说“我要修一座有桥的城”，他会玩得很开心，却永远不会成为一个越来越会修城的孩子。

小满的阳台也一样。那个周日傍晚冒出来的“喜欢在家里待着的我”，接下来有两种走法。一种是：下周加班一忙，阳台上的茶壶落了灰，绿萝蔫了，那个“我”就像一阵风，吹过去了；她下一次再想起，又得从头接起。另一种是：她每个周日傍晚都留出一个小时坐到阳台上，书读完一本换一本，后来开始在那里写点读书笔记，再后来，这些笔记成了她做文化类客户方案时的底子。前一种，德勒兹和加塔利的描述完全够用；后一种，他们的描述就不够了，因为后一种恰恰是“我”回写下来、显露为结构、反过来组织下一次欲望的过程。日常生活里真正让人长大的，多半是后一种。

填补的方向，本书第一编已经给过：承重命题4的三拍——张力积累，三号位侧重显影，回写出“我”——第三拍不能省。还有承重命题7：释放和转换。德勒兹和加塔利描写的欲望之流，非常接近一种纯粹的生产，可如果生产出来的“我”不被交给创造律、不进入谱系，那么这种生产在结构上就和释放离得不

远：流过去了，“我”随即散。转换的要点，正是让那一次回写留下来，让“修城的人”第二周还在，并且长厚一点。

还要公平地补一句。德勒兹和加塔利并不是不知道“结晶”的存在。他们大量谈论“辖域化”和“再辖域化”，也就是流动被重新固定、编码的过程，这两个词在《反俄狄浦斯》里已经大量使用，《千高原》又展开得更细。可在他们那里，这种固定多半被看作需要警惕、需要逃逸的东西，而不是“我”得以生长的条件。SDE 的不同在于：回写不是流动的敌人，而是流动能够长成谱系的那一步；流而不结晶会散，结晶而不再流会僵，会长的“我”在两者之间。这一点，我们下一章细讲。

带走的话

豆豆不是先想修城才去抓沙子，是抓着抓着才成了“修城的人”——德勒兹和加塔利看对了这一半；另一半是：这个“我”要留下来、第二周还在，才会越修越会。

小　账

看见的 D：沙子、桶、水、洞、别人的手一路接上，张力随联结一涨一泄，到洞通水不流时临界，冒出“我要河”。

回写的我：场＋美显影回写出的“修城的人”，第二周组织起新的欲望，进入谱系，会长。

◆

24

第 24 章

有流无结晶

这一章的问题　德勒兹说欲望在主体之前，这和本书的口述一几乎站在同一块地上。那么，同路人之间到底差在哪里？差的那一步，为什么偏偏决定了一个人能不能长大？

◆ 一、一个日常场景：收拾了一下午的房间

这是我构想的场景。

周六下午，小满没有加班。她给自己定了个任务：把床底下那只装大学旧物的收纳箱清一清。手机扣在床上，一下午没看。箱子里先翻出一盏旧台灯，灯罩裂了，她想，床头正缺一盏看书的灯，该换个新的；台灯底下压着一个卷起来的防潮垫，是大学时跟社团去露营用的，她摊开来闻了闻，那股帐篷的味道一下子回来了，心想今年秋天一定要再去一次；垫子里夹着一张手写的菜单，是那次露营大家凑钱吃的一家酸汤鱼，她站在那儿想了半天那锅鱼的酸味；菜单背面有人用圆珠笔抄了半首歌词，她认得那个字迹，是大学时的一个人……

天黑的时候，她抬头一看，收纳箱里的东西摊了一床，一样也没归位。可是这一下午并不空——她心里确实动过许多回：想要灯，想要椅子，想去山里，想吃鱼，想念一个人。每一回都是真的，每一回都有一点热度。可是到了晚上，她说不出来今天的自己是个什么样的人。她跟林妈妈打电话，妈妈问她今天干了什么，她愣了一下，说：“好像……什么都想了，什么都没留下。”

这句话很要紧。“什么都想了”，说明欲望在流，流得很旺；“什么都没留下”，说明流过去之后没有结成任何东西。上一章我们说，德勒兹是本书最近的同路人，他看见了欲望在主体之前，看见了欲望是一股不停接通、不停切换的流。这一章要说的是：他看见了流，却没有好好看结晶。小满这个下午，恰好就是一张“有流无结晶”的照片。

◆ 二、他们怎么说

先公平地把德勒兹的意思讲清楚。下面的转述主要依据德勒兹与精神分析学家加塔利合写的两本书：《反俄狄浦斯》（1972）和《千高原》（1980）。

第一，欲望是生产，不是缺乏。德勒兹和加塔利反对从柏拉图一路到精神分析的那条老路——把欲望理解为“缺了什么所以想要什么”。他们说，欲望本身什么都不缺，缺的反倒是那个被社会和家庭固定下来的主体。欲望是一部不断运转的机器，它把一样东西接到另一样东西上，嘴接上乳房，眼睛接上画面，手接上工具，接上了就有流通过，断开了就流向别处。他们把这种接通—切断—再接通叫作“欲望机器”。

第二，欲望在主体之前。在他们看来，所谓“我”，是欲望流运转之后剩下的副产品，是边缘上冒出来的一个残余，而不是坐在中间发号施令的司令官。这一点和本书口述一非常接近：不是先有一个“我”再去要，而是“要”在先，“我”在后。

第三，反对俄狄浦斯。精神分析把一切欲望都收回到“爸爸—妈妈—我”这个家庭三角里来解释，德勒兹和加塔利认为这是把无限开阔的欲望流硬塞进一个小剧场。他们说，欲望一开始就是社会的、历史的、地理的，接通的是整个世界，而不只是家里的几个人。

第四，精神分裂分析。他们提出用“精神分裂分析”代替精神分析。这里的“精神分裂”不是临床上的病名，而是一种比喻，说的是欲望流本来就是四处流散、不受单一编码约束的。精神分裂分析要做的，是找出把欲望流卡住、编码、驯化的那些机制，帮欲望找到“逃逸线”，也就是从固定格子里流出去的路。

第五，解辖域与再辖域。社会总是在给流画地盘、立规矩，这叫“辖域化”；流冲破地盘叫“解辖域化”；冲出去之后又被收编进新的格子，叫“再辖域化”。资本主义在他们笔下特别有意思：它一边疯狂地解码、解放各种流（钱、劳动、欲望），一边又迅速把它们收回到商品和市场里去。

公平起见，还要补上一句：德勒兹和加塔利并不是一味鼓吹“放开流”。《千高原》里谈到“无器官的身体”时，他们专门提醒，解辖域要小心，要保留足够的层次，太猛太快的松绑会滑向空洞、甚至毁灭（见《千高原》第六篇“如何为自己造一个无器官的身体”）。所以说德勒兹只要流、不要形，是冤枉了他。但他的谨慎，主要是一种“别冲过头”的刹车，而不是一套“流怎样结成形”的正面说明。缝隙就在这里。

◆ 三、SDE 怎么看

用本书的随身三问来看小满的周六下午。

第一问：此刻的张力从哪里积累？一周的加班，周末本该收拾的房间，心里那点“该过得像样一点”的念头——幸福律上的张力是有的，而且不小。

第二问：三号位哪一位在侧重显影？一下午换了七八个对象，每一个都只亮了几分钟。灯是美侧重亮了一下，露营和那锅鱼是场侧重亮了一下，想念那个人也是场侧重亮了一下，可它们彼此不连，像夜里路边一盏一盏闪过的灯。这正是分布侧重的样子：显影是有的，但碎散在很多点上，没有一处停得够久。

第三问：回写出的是一个怎样的“我”？一个接一个的“临时我”：想布置房间的我，想去露营的我，想吃酸汤鱼的我，怀旧的我。每个都只活了几分钟，然后散掉。到晚上，没有哪一个留下来。

德勒兹看小满这个下午，会说什么？我猜他会说：你看，欲望多么富饶，它接通了灯、垫子、山、鱼、歌、旧人，它本来就是这样流动的；要说有什么问题，问题只在于这些流转眼就会被收编——那盏“该换的新灯”，明天多半会进购物车，再辖域化到商品里去。这一半说得很对。这和第3章说的深夜刷手机是同一型，只是这一回连手机都不用，一只旧收纳箱就够了。但是德勒兹的眼光停在“流”和“收编”上，没有往下问一句：流经过之后，有没有结出一个能留下来的“我”？

SDE 的三拍是这样的：第一拍，张力积累；第二拍，三号位侧重显影，形状改变，欲望就在这一拍；第三拍，回写，显影出来的形状写回系统，变成一个“我”。德勒兹把前两拍讲得极好，甚至比弗洛伊德、拉康都好：他知道张力不是缺，知道对象只是接上的通道，知道“我”不在起点。可是第三拍，他只看见了“残余”，没有看见“结晶”。

这里要把 S 读准。S 读“显露”：一个形状从流里显露出来，而且立得住，下一次还认得。结晶不是僵化，不是被社会画好的格子；结晶是流自己沉淀出来的形状。盐水在锅里翻滚的时候是流，水汽慢慢走掉，锅底结出一层盐粒——盐还是那些盐，可它现在有了形，能拿起来，能用。一个人的“我”也是这样：同样一股想要，流过去就流过去了，是释放；流过去时留下了形状，被写回到这个人的谱系里，下一次从这里接着长，这就是回写。

为了看清这一步，不妨把小满的那个下午和她表哥阿哲的一个晚上放在一起看。这也是我构想的场景。阿哲做程序员，白天写的是公司的代码，晚上豆豆睡了，他常常也会刷一会儿手机，一样接一样地点下去：看一个开源项目，看一篇

技术文章，看一个别人做的小游戏。有一回，他看到一个人用几十行代码做了个给孩子认字的小程序，心里一动，想起豆豆最近总缠着他问“这个字念什么”。那天晚上他没有再往下刷，而是打开电脑，照着自己的想法写了一个最简陋的版本：屏幕上出现一个字，豆豆按一下，就念出来。写到凌晨一点，丑得很，但能用。

这两段时间，流的样子几乎一样：都是累了一周，都是一样接一样地接通，都是一闪一闪的想要。差别只在一处：阿哲在某一个点上停住了，让那一闪的张力沉下来，做成了一样东西。第二天豆豆玩了，咯咯笑；第三天他加了拼音；一个月后，那个小程序里有了三百个字。这一个月里，阿哲身上长出了一个“给孩子做东西的我”——这个“我”不是谁指派给他的身份，是他自己的流结出来的晶。

德勒兹会怎么解释阿哲的晚上？按他的语言，大概会说这是一次欲望机器的新接通，手、代码、孩子的声音接成了一部小机器，这当然也对。但是他的语言里没有一个专门的位置，来说明“这一次接通被留下来、下一次从这里接着长”这件事。接通了又断开，断开了再接通，在他的图景里一视同仁；而在日常里，接通之后留不留得下，是两种完全不同的人生。

德勒兹对“形”有很深的警惕，他担心一谈形，就又回到了主体、身份、格子那一套。这份警惕有道理：本书在第6、7章也批评了弗洛伊德把主体切成三块、摆在欲望前面。但警惕过了头，就把所有的形都看成枷锁，把所有的结晶都看成再辖域化。于是他的理论里只剩两种可能：要么流被收编，要么流逃逸出去。少了第三种：流自己结成了形，这个形不是别人画的格子，是回写长出来的骨头。

◆ 四、缝隙与填补

一句话说德勒兹的缝隙：有流无结晶，缺 S 的回写。

这道缝隙的后果，在日常里看得很清楚。如果欲望只有“流”和“逃逸”两个方向，那么一个人最好的状态，就是一直在流、一直在逃逸、一直不被固定。可是活过的人都知道，一直在流的日子，到头来是空的。小满那个下午，流得够自由了，没有人管她，没有俄狄浦斯，没有老板，没有规矩，可她晚上说“什么都没留下”。这不是因为她被谁压住了，而恰恰是因为什么都没有留住她。

填补有三层。

第一层，补上第三拍。欲望发生学不只讲“要”怎样流动，更讲“要”怎样回写出“我”。流是第二拍的事，结晶是第三拍的事。没有第三拍，再丰富的流也只是一场一场的释放；有了第三拍，同样的流会叠成一个人的谱系。本书第4章说“我”是被“要”生出来的，生出来以后还得留下来，留下来才叫长。

第二层，分清两种形。一种是外加的形，是社会、家庭、市场给你画的格子，德勒兹反对的就是它，本书也不替它辩护；另一种是回写的形，是你自己的张力经过显影之后沉下来的形状。前一种形把流截住，后一种形让流有了去处。把这两种形混为一谈，是德勒兹缝隙的根。比方说，小满大学时喜欢写字，后来工作忙丢了。如果她这个周末下午，把“想念一个人”那一闪，写成了五百字，存在一个文件夹里，这五百字就是一个小小的结晶。它不是别人给她的格子，它是她自己的流沉出来的盐粒。下个周末，她可以从这五百字接着写。

第三层，划出欲望发生学和精神分裂分析的分界。下面这张表把两家并排放着看。

比较点	精神分裂分析（德勒兹、加塔利）	欲望发生学（SDE）
欲望是什么	生产性的流，不缺任何东西	幸福律的张力临界，产生转换与释放的必要性感知
主体的位置	流之后的残余、副产品	回写出来的“我”，可以散，也可以长
对象	欲望机器接上的部件	纠缠场中恰好可用的出口
要警惕的	编码、辖域化、俄狄浦斯化	只释放不转换，“我”一次次散掉
出路	逃逸线，解辖域（但要谨慎）	转换：张力交给创造，回写进入谱系
缺的一环	结晶，S 的回写	（本书正要补上）

表里最后两行最要紧。精神分裂分析的出路是“逃”，从格子里逃出去；欲望发生学的出路是“转”，把张力转交给创造，让它结成形。逃出去以后去哪里？德勒兹给了很多美丽的名字，块茎、游牧、生成，但没有说清楚游牧的人怎样在路上攒下一点属于自己的东西。转换则回答了这个问题：流经过你的时候，你用它做了一件事，这件事写回到你身上，你就比昨天多了一点。

还有一层分界值得说。德勒兹看资本主义，看得很准：它一面解放流，一面收编流。可是《反俄狄浦斯》里那段常被引用的话，主张的不是从解码的过程里退出来，而是在这个过程里“走得更远”；这种读法落到日常里，很容易变成更快地刷、更多地换。今天的购物软件和短视频，恰好是一台极其高效的“解辖域—再辖域”机器：它让你的流四处接通，又在每一次接通后立刻把你收回到下单和下一条视频里。在这台机器面前，“逃逸”已经不够了，因为逃逸本身也被做成了产品。真正能对付它的，不是流得更散，而是在流里结晶，让一部分张力不进购物车，而是进入你自己的谱系。这一点在第28章谈“我经济”时还要展开，在第29章谈算法推荐时也会再碰到。

还可以再往细处看一层：德勒兹最爱用的一个词是“生成”（devenir，英文 becoming），像“生成—动物”“生成—女人”“生成—少数”这些说法，都出自《千高原》。他的意思是，人不该停在一个固定的身份里，而要不断地变成别的什么。乍一听，这和本书说的“我在要中发生”很像，都是动的，都不是先在的。可细看会发现差别：德勒兹的“生成”强调的是离开，从原来的样子里走出去，至于走出去以后留下了什么，他不太关心，甚至担心一留下就又成了身份。本书说的“长”，强调的是叠起来：今天的回写压在昨天的回写上，一层一层，像树的年轮。年轮不是牢笼，树并不因为有了年轮就停止生长；恰恰相反，没有年轮的东西是长不高的，它只能像草一样，一季一季地冒出来、枯下去。

拿带孩子来说最清楚。豆豆五岁，一天要喊几十遍“我要”：要糖，要看动画片，要爸爸陪他搭积木，要去楼下滑滑梯。这些“要”一个接一个，流得比小满的周六还快。小孩子本来就是德勒兹意义上的欲望机器，什么都能接，接上就有流。可是做父母的都知道，孩子真正长大的时刻，不在他“要”得最多的那几天，而在某一个“要”被留住的时候：他要自己系鞋带，系散了三次，第四次系上了一个歪歪的蝴蝶结，第二天他还记得怎么绕，第三天系得更快。这个蝴蝶结就是一次结晶。一个只有流、没有蝴蝶结的孩子，会很热闹，但不容易长出自己。

大人也一样。年底清手机最能看出这一点：一个人翻一年的收藏夹和截图，会发现大部分是流过的痕迹——收藏了没看的、看了一次的、存着说“以后再说”的；只有少数几样，是他真正一次次点回去、越用越熟的：一份自己改了十几版的家常菜谱，一个写满了的笔记文件，一套跟着练了半年的拳操。前者是释放的残余，后者是结晶。德勒兹的理论对前者看得很透，对后者却说不出太多。

所以，“有流无结晶”不是一句书斋里的挑剔，它说的是一件每个人都碰得到的事：我们这个时代并不缺流，缺的是流过之后留下来的东西。

最后要说明：德勒兹仍然是同路人。本书判他“有流无结晶”，不是说他错在根上，而是说他走到了离发生学只差一步的地方，停下了。他把弗洛伊德的锅炉砸了，把拉康的“缺”推翻了，把主体从起点赶走了——这三件事，本书都感谢他。他没做的那一件，是让流过的东西留下来。这一件，正是第七编要做的事。

带走的话

流得再旺，不结晶就留不下“我”；欲望发生学和德勒兹的分界，就在第三拍的回写。

小　账

看见的 D：欲望在主体之前像流一样不停接通和切换，这一点德勒兹看对了。

回写的我：小满的周六下午回写出一连串分布侧重的“临时我”，个个都散了；若有一处被写成文字留下，那一处就会长。

◆



第　七　编

转换：从释放到创造

导　语

前六编把“主体发出欲望”拆开了，这一编回答拆开之后怎么办。第25章讲释放的循环，为什么满足总是很短；第26章讲转换，张力怎样交给创造；第27章讲压抑不是出路，转换才是；第28章讲欲望与“我经济”；第29章讲AI时代，算法推荐在显影谁的我；第30章讲一个能长大的我。

这一编的章都不长，却是全书的落点。它不教人克制欲望，也不劝人放纵欲望，只提一个具体的问法：这一次的张力，能不能多留下一点东西，让下一次的“我”比这一次更稳一点。

这一编谈到困扰与情绪时，只谈看问题的视角，不作诊断，不给处方；如果长期被某种困扰折磨，请去找专业的人帮忙。

25

第 25 章

释放的循环

这一章的问题　为什么满足总是很短？明明刚刚得到了想要的东西，为什么过不了多久，又空了，又要了，而且要得一次比一次急？

◆ 一、一个日常场景

这是我构想的场景。

小满公司楼下新开了一家小咖啡馆。第一次去，是一个改方案改到下午三点的日子，她下楼买了一杯燕麦拿铁，坐在门口的台阶上喝完，觉得整个人缓过来了，那天晚上回家还特意跟林妈妈说：“楼下那家咖啡真好喝。”那一杯撑了她好几天的好心情。

后来变成了每周两三杯。再后来，每天下午三点左右，她就会坐立不安，手指自己去点外卖软件。喝的时候还是舒服的，可舒服的时间变短了：一开始是一下午，后来是一个小时，再后来，杯底刚见空，心里就有一点空。她开始换口味，生椰、桂花、新出的季节限定；换店，换了三家；又加浓缩，加奶油顶。每换一样，头两回又有了点意思，然后很快又平了。

有一天她算了算，一个月在咖啡上花了六百多块。她不心疼钱，心疼的是另一件事：她想不起来最近哪一杯是真正好喝的。第一杯那种“缓过来”的感觉，再也没回来过。

◆ 二、他们怎么说

关于“满足为什么短”，常见的说法有三种。

一种是生理的说法：人对同一种刺激会慢慢适应，糖吃多了不觉得甜，好东西用久了不觉得好，所以要不断加量、换样。这个说法有研究的支持，心理学里一般叫“享乐适应”，也被比作跑步机——你一直在跑，却一直在原地。“享乐跑步机”这个叫法，出自美国心理学家布里克曼与坎贝尔1971年的一篇论文。

一种是精神分析的说法。弗洛伊德把满足理解为张力的排放：锅炉里的压力积到一定程度，放掉，舒服了，然后压力又慢慢积起来，周而复始。这在本书第6章已经谈过。拉康则更进一步，说欲望的对象本来就是替代品，真正“缺”的那个东西永远得不到，所以每一次满足都注定落空，欲望只能从一个对象滑向下一个对象（第18章谈过这个“缺的本体化”）。

还有一种是常识的说法：人心不足，得陇望蜀，是贪心。这个说法最省事，也最冤枉人。小满并不贪心，她只是想在下午三点缓一口气。

◆ 三、SDE 怎么看

本书第2章引过王德生的口述二：“欲望是幸福律的张力增长到一定程度，离忍耐的阈值很近了，产生了一种转换和释放的必要性感知。所以欲望是发生学。”这句话里有两个出口：转换，和释放。这一章只谈释放。

用随身三问来看小满的咖啡。

第一问：张力从哪里积累？不是从“想喝咖啡”积累的。是从一上午的方案、改不完的意见、老板的一句“再想想”积累的。到下午三点，幸福律上的张力离忍耐的阈值很近了，她感到一种“得做点什么”的必要。

第二问：三号位哪一位在侧重显影？第一杯，是美侧重带一点场侧重：杯子好看，味道好，坐在台阶上晒太阳，那是一个小小的、属于她的场。显影得很完整，所以那一杯撑了好几天。后来的每天一杯，显影变薄了：不再是坐下来晒太阳，而是边看电脑边喝，杯子放在键盘边，喝完都不记得味道。美侧重还在一闪，可场没有了，越来越接近分布侧重的碎散。

第三问：回写出的是一个怎样的“我”？一个“三点钟喝完咖啡缓过来的我”。这个我活多久？张力被泄掉多久，它就活多久。张力泄完，它就散了，什么也没留下。

这就是释放：张力找一个出口泄掉，三号位短暂显影，回写出一个临时的“我”，然后这个“我”随着张力的消退一起散掉。释放本身没有错，人需要喘口气，一杯咖啡、一顿好饭、一场电影，都可以是很好的释放。问题出在只有释放。

只有释放，会出现一个循环。张力的来源没有动——方案还在改，老板还在挑——所以张力照样积累，第二天三点又到阈值。而上一次回写的“我”已经散了，没有在系统里留下任何能接住张力的形状，于是只能再找一个出口泄掉。这就像一个水池，进水口一直开着，你不去管进水，只是每隔一会儿拔一下塞子。拔塞子当然管用，可你永远在拔塞子。

更要紧的是，这个循环会加速。为什么？有两个原因。

第一个原因在显影。同一个出口用多了，显影就变薄。第一杯咖啡的显影是完整的：味道、杯子、太阳、台阶、一个人坐着的那几分钟，分布、场、美三号位都有份。第二十杯的显影只剩下“提神”这一个点。显影越薄，回写出来的“我”越轻，散得越快，所以满足越短。

第二个原因在阈值。本书第2章说，欲望的个体性在阈值。只释放不转换，每一次都是在阈值附近泄掉一点，泄完了张力又回到阈值附近。时间一长，一个人就习惯了一直贴着阈值活着，稍微一点张力就碰线。阈值没有被推高，也没有被拉开，而是变得很浅、很敏感。所以小满后来不是“想喝咖啡”了才去点，是“有一点烦”就去点。

这个循环不只出现在咖啡上。阿哲也有他的版本。这同样是我构想的场景：他加班到十点回家，豆豆已经睡了，妻子也睡了，屋里黑着。他不困，也不饿，就是心里有一团东西没处放。于是他打开一局手机游戏，打完一局，赢了，舒服；再开一局，输了，不甘心；再开一局。凌晨一点躺下，第二天起床头昏。他跟小满在微信上说过：“我也知道打游戏没意思，可那会儿不打点什么，觉得这一天白过了。”

“这一天白过了”——这句话把释放的底牌亮了出来。他要的不是游戏，是一个“这一天也有一点属于我”的感觉。游戏给了他一局一局的小显影：赢的一刻是美侧重，排位上升是一点点场侧重。可每一局结束，回写出的那个“赢了的我”就散了，第二天上班的他，和昨天没有任何不同。于是第二天晚上，那团东西又来，他又开一局，而且开得更早，结束得更晚。

再看豆豆。这也是我构想的场景。阿哲的妻子有一阵子允许豆豆睡前看一集动画片，看完就关。头几天，一集看完，豆豆心满意足地去刷牙。后来，片尾曲一响他就喊“再看一集”；再后来，片头刚过，他就开始问“看完这集还能看吗”。一集动画片的长短没变，可那一集给他的满足越来越短，“再要”来得越来越早。五岁的孩子还说不出张力从哪里来——也许是白天在幼儿园坐久了，也许是快要关灯、一个人睡的那点不安——但他的循环和大人一模一样：出口一次次被用薄，“看完一集的我”一次次散掉，下一次“我要”一次比一次急。

三个人，三样东西：咖啡、游戏、动画片。对象完全不同，结构一模一样：张力的来源没动，出口一次次被用薄，“我”一次次散掉，间隔越来越短。这再一次说明本书第1章立下的那个判断：对象是出口，不是原因。盯着对象去戒，戒了咖啡会换成别的，戒了游戏会换成别的；要看的是张力从哪里来，以及那股张力有没有别的去处。

于是就有了换对象。显影变薄，回写变轻，人就本能地去找一个新出口，希望新出口能重新给出完整的显影。新口味、新店、加小料，头两回确实有用，因为新东西能让美侧重亮得久一点。可是张力的来源仍然没动，新出口很快又被用薄。于是换得越来越快。

这就是本书的可错预言一：**若一个人长期只“释放”不“转换”，其满足间隔会越来越短、对象替换越来越快**。这是可以观察的：你可以记录自己的某一种释放（一种零食、一种购物、一种消遣），看一看两次之间隔多久、多久换一次花样，半年下来就有一条曲线。我们也要把推翻的条件说在前头：**若长期追踪发现释放型满足间隔并不缩短，本命题须收窄**，不能再说得这么宽。一个说法敢讲清楚自己在什么情况下会错，才值得认真对待。

观察时有两点要留心。其一，看的是“间隔”和“替换速度”这两个量，不是看喝了多少、花了多少钱；花得多不一定是循环，间隔一天天缩短才是。其二，要分清“只释放”和“释放里夹着转换”。同样是下午下楼，买一杯咖啡边看电脑边喝，和下楼走一圈、看一棵树、记一句话，记录下来的曲线照本书的说法应当不一样；记的时候把这两种情形分开记，曲线才看得清。

◆ 四、与常识的分界

常识说满足短是因为“人心不足”。本书说，满足短不是因为心太大，而是因为每一次满足回写出的“我”太轻，接不住下一次的张力。这是第一条分界：问题不在要得太多，在留得太少。

生理适应的说法说对了一部分：同一个刺激会变钝。但它把账算在感官上，好像只要不断换新刺激就能对付过去，这恰恰是循环加速的那一面。本书把账算在回写上：变钝的不只是舌头，还有那个一次次散掉、没有留下形状的“我”。这是第二条分界。

拉康说对象永远是替代品，所以满足永远落空。本书不同意“永远”二字。满足落空，不是因为人生来有一个填不满的洞，而是因为只走了释放这一个出口。张力还有另一条路——转换。走那条路时，满足不会因为对象被用旧而变短，反而会因为回写叠起来而变厚。这是第三条分界，也是下一章的题目。

在这里先说一个小小的对照。小满的同事里有个大姐，也是每天下午三点下楼。她不买咖啡，她下楼去公司后面的小公园走一圈，顺便看看那棵玉兰树开到哪了，回来在一个小本子上记一两句。这当然也是释放，她也是为了缓一口气。可是三年下来，那个小本子记满了，她能说出那棵树每年哪一周打苞、哪一周开败，同事们都叫她“玉兰姐”。她的每一次释放里，夹带了一点点转换：显影没有每天变薄，因为她每天看到的东西都不一样，而且都被写下来了。她的下午三点，不是在拔塞子，是在一点一点地攒。

回到小满。那天她算完六百多块，没有发誓戒掉咖啡——发誓戒掉，往往只是把出口堵上，张力会去找下一个出口，第27章还要细说。她做的是一件很小的事：第二天下午三点，她照样下楼买了一杯，但没有拿回工位，而是像第一次那样坐在台阶上，把手机放进口袋，慢慢喝完。喝的时候她想起了一个方案的新角度，回去写了三行。那一杯的味道，她后来记得。

这一小步说明，释放与转换之间没有一堵墙。同一杯咖啡，可以只是拔塞子，也可以夹带一点点“留下来”。差别不在咖啡，在那一刻的显影有没有被写回去。

带走的话

满足短，不是心太大，是每一次回写出的“我”太轻，接不住下一次的张力。

小　账

看见的 D：只释放不转换，显影一次比一次薄，阈值越来越浅，满足间隔缩短、对象越换越快。

回写的我：小满的“三点钟喝完咖啡的我”是美侧重滑向分布侧重的临时我，会散；玉兰姐的小本子里有一个会长的我。

26

第 26 章

转换：张力怎样交给创造

这一章的问题　上一章说，只释放不转换，满足会越来越短。那么“转换”到底是怎样一回事？同一股张力，凭什么有时候泄掉就没了，有时候却能长出一个新的“我”？

◆ 一、一个日常场景

这是我构想的场景。

小满大学时有个同学叫阿凯，在长沙一家少儿美术班教小孩画画，自己画了十年，画的都是临摹和命题画，从来没画过自己的故事。二十七岁那年他谈了三年的女朋友去了外地，两个人在电话里说了一晚上，最后说散了。

头一个月，阿凯过得很像上一章说的那种循环：每晚喝一点酒，刷手机刷到三点，周末约朋友吃烧烤，吃完了回家更空。他跟小满说过一句话：“我每天都在想办法让自己别想她，越这样越想。”

有一天夜里，他没刷手机，拿了一支铅笔坐在桌边，在一张草稿纸上随手画了两个小人。画着画着，冒出来一句对白，是那年冬天两个人在橘子洲头说过的一句玩笑话。他赶紧把它写进第一个格子里。第二天晚上接着画，又多了两格。改了一个多星期，擦了又画，画了又擦，最后有了一组四格漫画，最后一格只有一句话。

他把漫画发到朋友群里，说：“第一组自己编的，画得很烂。”小满看了，在群里回了一句：“不烂，我看哭了。”

阿凯后来说，画完那一组，他不是“放下了”，那个人他还是会想起；但他发现自己多了一样东西——他会讲自己的故事了。半年后，他画到了第五十组，美术班请他给大一点的学生开了一门“画自己的第一组漫画”的课。

◆ 二、他们怎么说

“失恋了写点画点什么”，这件事大家都见过，说法也不少。

最有名的一种是弗洛伊德的“升华”。他认为，那些不能直接满足的性冲动和攻击冲动，可以改道去追求社会认可的、更高的目标，比如艺术、科学、工作，这个改道就叫升华。他在《文明及其不满》（1930）里把升华看作文明得以成立的重要途径之一，在讨论达·芬奇的那篇文章（《列奥纳多·达·芬奇的童年回忆》，1910）里也拿艺术创造来说明这种改道。按这个说法，阿凯画漫画，是他对前女友的那股力比多找不到原来的对象，改道流进了画里。

另一种是“宣泄”的说法，常常追溯到亚里士多德《诗学》里讲悲剧的“净化”（katharsis），后来在日常里变成“把情绪发泄出来就好了”。按这个说法，画漫画和大哭一场、喝一顿酒是一类事，都是把积压的情绪倒出来。

还有一种最常见的说法：“时间会治好一切。”画不画都一样，过一阵就好了。

◆ 三、SDE 怎么看

这三种说法，各自看见了一部分。

“宣泄”看见了张力需要出口，这没错，但它把画画和喝酒放在一起，就看不出两者的结果完全不同：喝完酒，第二天什么也没多；画完那几格，第二天多了一组漫画，多了一个会讲自己故事的人。

“时间会治好”看见了张力会慢慢退，但它说不出为什么有人一年后还在原地刷手机，有人一年后开了一门课。

“升华”离得最近。弗洛伊德看见了张力可以改道，而且改道之后能变成创造。这是很了不起的观察，本书第8章也说过，他看对了改道。但是升华说里有两个问题。第一，它预设了一个现成的力比多和一个现成的原对象，好像那股力在那里，只是换了根管子流。第二，它只讲“去哪里”，不讲“回来时留下了什么”。升华完了，那个主体还是原来那个主体，只是把力花在了更体面的地方。阿凯身上发生的事情不是这样：他不是原来那个人换了个出口，而是长出了一个新的“我”。

现在用 SDE 的三拍把阿凯的那一夜慢慢放一遍。

第一拍，张力积累。分手抽走的不是一个“对象”，而是一整个场：三年里每天的晚安、周末一起逛的菜市场、橘子洲头的冬天。场一下子塌了，幸福律的张力迅速堆到阈值附近。头一个月他的那些做法——喝酒、刷手机、吃烧烤——都是释放：张力碰到阈值，找个口子泄一点，回写出一个“今晚撑过去了的我”，第二天又散了。这就是上一章的循环。

第二拍，三号位侧重显影。那天夜里不同的地方在于：铅笔在手里，两个小人出现在纸上，一句旧话冒出来。这一刻，美侧重和场侧重同时亮起：线条和格子是美，橘子洲头那个冬天是场。更要紧的是，这一回的显影没有停在“想她”这一点上，而是落在了一个能做下去的东西上——一个格子、一句对白。张力没有被泄掉，而是被“装”进了一个形状里。

第三拍，回写。写进格子，第二天接着画，改了一个多星期。每一次改，都是把那股张力再往这个形状里压一压，让形状更清楚一点。最后成了一组漫画，发出去，有人回应。这组漫画写回到阿凯身上，留下的不是“今晚撑过去了的我”，而是“会讲自己故事的我”。这个“我”第二天不会散，因为它有了一个可以拿在手里、下次接着用的东西。

这就是本书说的转换：**张力不泄掉，而是交给创造律，回写进入谱系，“我”长大。**

这里要多说一句“交给创造律”。意义三律里，幸福律管张力——想要、难受、离阈值有多近；创造律管新东西的发生——一个此前没有的形状被做出来。释放的时候，张力只在幸福律里打转：积起来，泄掉，再积起来。转换的时候，张力越过了幸福律的圈子，交到了创造律手上，由创造律把它做成一个新的形状。

为什么这一交就不一样了？因为创造律做出来的东西是能叠的。第一组画完，第二组不用从零开始：格子知道怎么分了，对白知道怎么删了，那股失恋的张力也已经有了一个装它的形状。到第二十组、第五十组，画的已经不全是失恋了，有美术班的小孩，有长沙的夏天。张力的来源在变，可那个“会讲自己故事的我”一直在，而且一组比一组厚。这就是“谱系”：一次次回写叠起来，像树的年轮一样，一层压一层。

那么，那天夜里究竟是什么让张力没有泄掉、而是交了出去？回头细看阿凯的那一夜，可以看出三个很平常的条件。

第一，手边有一个能接住张力的东西。对阿凯是一支铅笔，十年的手艺让他一拿起笔，张力就有地方落。没有这门手艺，那一夜的那句旧话可能只是让他又哭一场。这说明转换不是凭空发生的，它要借纠缠场里早已有的东西——一门手

艺、一个习惯、一个小本子。本书第1章说，对象是纠缠场中恰好可用的通道；转换的通道，往往是一个人自己早先攒下来的。

第二，显影落在了“做”上，而不是“想”上。前一个月，阿凯每晚都在想她，想得越多越难受，因为“想”只能让张力在原地打转。那天夜里的显影落在一个格子、一句对白上，这是可以动手的东西：可以画，可以改，可以擦。张力一旦有了可以动手的形状，就从“压在心上”变成了“拿在手里”。

第三，有第二天。转换不是一夜的事。阿凯第二天又回到了那几个格子，这一回到，第三拍的回写才真正开始。很多人有过类似的一夜：难过的时候写了几句，画了几笔，第二天就忘了。那一夜的显影是真的，但没有回写，“我”还是散了。所以，要看一次转换成没成，不看那一夜多动人，看有没有第二天。

这三个条件都很普通，普通到不像什么“方法”。可正是因为普通，每个人都能在自己身上找到：你手边有什么能接住张力的东西？你的难受能不能落在一件可以动手的小事上？你明天会不会回来接着做？

还要补一句关于“别人”。阿凯把漫画发到群里，小满回了一句“我看哭了”。这一句回应不是可有可无的。一个形状被别人接住、认出来，回写就更稳。场侧重在这里起了作用：原来那个塌掉的场（两个人的三年），在漫画里被换成了一个新的场（朋友、读者、后来的学生）。转换不只是一个人关起门来做东西，它常常也让人重新接进一个场。

◆ 四、与常识的分界

这一章和常识有三条分界。

第一条：转换不是“不难受”。常识以为，会处理情绪的人是不难受的人。阿凯画漫画的那个星期，他不比喝酒的那个月好过，甚至更难受，因为每改一句

对白，都要再碰一次那个冬天。转换不是绕开张力，而是把张力用起来。用的时候是疼的，但疼完了有东西留下。

第二条：转换不靠“找到一个更高尚的出口”。升华说容易让人误以为，只要把精力投进艺术、工作这些“体面”的地方就行。可是一个人失恋后疯狂加班，同样可能只是释放：张力泄进工作里，加完班回家，什么也没长。反过来，一件很小、很不“高尚”的事，也可能是转换：失恋后学会了自己做饭，一道菜一道菜做下来，做成了一个“会照顾自己的我”。区别不在出口体面不体面，而在三拍有没有走完——显影有没有落在一个能做下去的形状上，形状有没有写回来。

第三条：转换不是一次性的决定，而是一个小形状接着一个小形状。阿凯并没有在某一天下定决心“从今天起我要转换”。他只是在某一个夜里，让一句旧话落进了一个格子里，然后第二天又回到那个格子。很多人以为改变要靠一次大转折，其实转换常常从一个很小的、能接着做的形状开始。

还可以看一个和阿凯完全不同的例子。这也是我构想的场景。阿哲的儿子豆豆，有一阵子特别爱哭：积木倒了哭，动画片关了哭。阿哲试过哄、试过讲道理，都不太管用。有一天积木又倒了，豆豆又要哭，阿哲没哄他，而是说：“倒了好，我们来看看它是从哪里倒的。”两个人趴在地上看，发现是底下那块歪了。豆豆把那块摆正，再搭，这回搭高了两层。后来豆豆积木一倒，常常不哭了，先趴下去看“从哪里倒的”。五岁孩子的那股“不甘心”，就是幸福律的张力；哭，是释放；趴下去看、再搭，是一次小小的转换。豆豆身上长出了一个“会找原因的我”。

再看一个大人的、更日常的例子。林妈妈退休那年，有一阵子总给小满打电话，一打就是一个小时，说的全是楼下谁家的事（第11章讲过她那一年）。小满听得出来，妈妈不是爱说闲话，是讲台没了，几十年天天对着一群孩子说话的那

个场一下子空了，张力没处去。后来社区办了一个给小学生辅导作业的晚托班，请她去帮忙。头几次她回来还是累，还是抱怨；去了两个月，她开始自己琢磨怎么给三年级的孩子讲分数，用切西瓜、分月饼，一张一张画在纸上。半年后，那一叠纸有了五十多张，社区把它复印给别的老师用。林妈妈打电话的时间短了，说的事情变了：“今天那个小胖子终于搞懂了三分之一比四分之一大。”

这里的张力和阿凯完全不同，不是失恋，是失场；出口也不是艺术，是一叠画分数的纸。可三拍是一样的：张力在阈值附近，显影落在一件能动手的事上（场侧重为主，带一点美——把分数画得好懂、好看），一张一张写回来，长出一个“退休后还会教书的我”。值得注意的是，晚托班本身不是转换，头两个月她去了，也只是在那里把张力泄掉；转换是从她开始画第一张纸的那天算起的。

失恋的漫画，倒塌的积木，画分数的纸，事情大小不同，年纪也不同，五岁、二十七岁、五十八岁，三拍是一样的：张力积到阈值，显影落在一个能做下去的形状上，形状写回来，“我”多了一层。

最后要说明：转换不等于每一次都要有作品。阿凯不是每次难过都画漫画，豆豆也不是每次都不哭。人需要释放，也有权释放。本书说的只是：如果一个人的张力**只有**释放这一条路，他会在上一章的循环里越转越快；如果在释放之外，哪怕有一小部分张力走了转换这条路，他就开始有一个能长的“我”。下一章要谈的，是很多人用来对付张力的第三条路——压抑，以及为什么它走不通。

带走的话

释放让张力泄掉，转换让张力留下形状；同一份难受，交给创造，就会回写出一个会长的“我”。

小　账

看见的 D：失恋抽走的是一整个场，张力迅速逼近阈值；改道成创造时，张力没有消失，而是被装进了一个能做下去的形状。

回写的我：阿凯的“会讲自己故事的我”是场＋美侧重回写出的我，进入谱系，一组比一组厚，会长。

◆

27

第 27 章

压抑不是出路，转换才是

这一章的问题　很多人对付“想要”的办法是忍住、压下去、不去想。这真的能让欲望消失吗？如果不能，压下去的那股东西去了哪里？　　先说明一句：这一章只谈看问题的视角，不是心理诊断，也不是治疗建议。如果你或身边的人正被情绪、成瘾、失眠等困扰得很厉害，影响到了吃饭、睡觉、工作或与人相处，请尽早寻求专业的心理咨询师或医生的帮助。一本书替代不了面对面的专业支持。

◆ 一、一个日常场景

这是我构想的场景。

阿哲今年给自己定了一条规矩：晚上不吃夜宵。他体检时血脂有点高，医生说要注意。头两个星期，他执行得很严格。每天加班回家，饿了也不吃，打开冰箱看一眼就关上，告诉自己“忍住”。

第三个星期的一个周五，项目上线出了问题，他折腾到半夜一点才回家。打开冰箱，里面有妻子买的一盒蛋糕，原本是给豆豆周末吃的。他站在冰箱前犹豫了大约十秒，然后把那盒蛋糕吃完了，又煮了一包方便面，吃完还觉得不够，翻出半袋薯片。

吃完以后，他坐在厨房里，觉得很狼狈。第二天，他对自己更狠了：不仅不吃夜宵，晚饭也减半。一个星期后，同样的事情又发生了一次，吃得更多。

他跟小满在微信上说：“我是不是意志力太差了？”

◆ 二、他们怎么说

常见的看法有两种，而且正好相反。

一种是“意志力”的说法：想要是本能，忍住靠意志，忍不住是意志不够强。照这个说法，阿哲应该更狠一点，管得更严一点。

另一种来自精神分析。弗洛伊德很早就指出，被压抑的东西并不会消失，它会以别的方式回来，在梦里、口误里、症状里——本书第8、9章谈过他对“压抑”与“被压抑者的回返”的论述（主要见《压抑》1915、《精神分析引论》1916–1917）。后来的赖希、马尔库塞等人顺着这条路往前走，认为现代社会的问题在于压抑太多，出路是解除压抑、解放欲望（见第15、22章）。照这个说法，阿哲该做的是别压了，想吃就吃。

这两种说法吵了一百年，一个说“压得不够”，一个说“压得太多”。可是它们有一个共同点：都把欲望看成一个已经在那里的东西，问题只是要“关住”它还是“放出来”它。

◆ 三、SDE 怎么看

用随身三问来看阿哲的冰箱。

第一问：张力从哪里积累？不是从“想吃蛋糕”积累的。是从一整天的需求评审、一个接一个的会、半夜的线上故障积累的。夜宵从来不只是食物，它是阿哲一天里唯一一个“属于自己”的时刻：厨房的灯，一碗热乎的面，没人找他。这一刻里，场侧重是很重的。

第二问：三号位哪一位在侧重显影？过去，每天的夜宵是一个小小的场，张力在这里泄掉一部分。规矩一立，这个场没了，可张力的来源一样没动。于是每

天晚上，张力都在阈值附近停一停，被“忍住”按回去。按回去不是消失，是存着。

第三问：回写出的是一个怎样的“我”？头两个星期，回写出的是一个“能忍的我”，看上去很体面。可是这个“我”只有一个动作——按住，它没有给张力任何去处。到了周五那个半夜，张力碰到了阈值，那个“能忍的我”一下就塌了，回写出的是一个“失控的我”，比原来更狼狈。

这就是本书的一个基本判断：**压抑不消除欲望，只推高阈值**。一次一次地按住，每一次都在把阈值往上推一点：原来到了某个程度就会想吃，现在要到更高的程度才“允许”自己想。阈值被推高，并不意味着张力少了；张力照样在涨，只是涨得更高才碰线。所以一旦碰线，冲得更猛——一盒蛋糕、一包面、半袋薯片。然后人被吓到，再把阈值往上推，下一次冲得更猛。这是另一种循环，和第25章的释放循环正好方向相反，结局却一样：那个“我”每一次都散掉，而且散得更狼狈。

本书在这里用一个说法替换掉精神分析的旧说法：不是“被压抑的缺”，而是“未转换的张力”。弗洛伊德说得对，被压下去的东西会回来，这是他看对的D。但他把被压下去的东西想象成一个实体，一个“缺”、一份本能、一股力比多，好像它本来就在那里，被锁进了地下室。SDE 看到的是另一幅画：被压下去的不是一个实体，而是一股还没有找到形状的张力。它不是地下室里关着的怪物，而是一锅没有出口的水汽。

这个替换带来一个很不一样的结论。如果被压抑的是“缺”，那出路只有两条：继续锁住（意志派），或者打开门放出来（解放派）。如果被压抑的是“未转换的张力”，那就有第三条路：给它一个形状。

这里顺带回答一下第9章留下的那个话头：家庭是最早的场，不是欲望的源头。很多人小时候就学会了“压”：想哭不许哭，想要不许要，想说不敢说。这些“不许”确实在一个人身上留下了很深的印子，精神分析对此看得很清楚。但按本书的看法，留下来的不是一个被锁住的“本来的我”，而是一种很早养成的对付张力的习惯——只会按住，不会给形状。习惯是回写叠出来的，所以它也能被新的回写慢慢改写（第4、5章提过，这是一个可错的判断）。这不是说童年不重要，而是说出路不在挖出一个被埋的“真我”，而在今天、明天，一次一次地让张力落在一个能做下去的形状上。

◆ 四、与常识的分界

第一条分界：问题不在意志力。阿哲的意志力不差，他忍了两个星期。问题在于他的办法只有“按住”一个动作。这就像把一锅水的盖子压紧，压得越紧，掀开时溅得越远。说他意志力差，等于责怪盖子不够重。

第二条分界：解放也不是出路。“想吃就吃”，就回到了第25章的释放循环：每天半夜一碗面，张力泄掉，那个“我”散掉，第二天照旧。解放派以为压抑底下藏着一个“本真的我”，一放出来就自由了。可是放出来的只是一股张力，它自己不会长成一个“我”。

第三条分界：出路是转换。转换不是管住，也不是放开，而是让张力有一个能做下去的形状。对阿哲来说，那可能是什么？这里只说一种可能，不是处方。比如，他后来发现，自己真正舍不得的不是蛋糕，是半夜那一刻“没人找我”的厨房。于是他试着把那一刻留着，只是换个做法：回家后给自己泡一杯热的，花十分钟在一个小本子上画当天的系统架构图——他本来就喜欢画图。画着画着，那十分钟成了一天里最安静的时候。蛋糕他还是偶尔吃，但不再是半夜站在冰箱

前一口气吃光。那个场还在，张力有了去处，回写出的是一个“每天画一张图的我”，这个“我”不会在周五半夜塌掉，因为它不是靠按住立起来的。

第四条分界：转换不等于“不克制”。有人会问：那人就不该忍了吗？考试前一周不去看电影，减肥时少吃一块蛋糕，难道都错了？这里要分清两种“忍”。一种是只按住，不给形状，像阿哲头两个星期那样，张力被锁在原地，阈值一路推高。另一种是忍住的同时，张力正在被交给一件事：考试前不去看电影，是因为那股想放松的张力正被用在一道一道的题上，题做通了，回写出一个“会做这类题的我”；考完再去看电影，看得格外痛快。后一种“忍”其实是转换的一部分，它是暂时不走释放这条路，因为张力正在另一条路上用着。区别就在于：忍的时候，张力有没有地方去。

拿带孩子来说，这一点更容易看清。这也是我构想的场景。豆豆跟妈妈去菜市场，在卖金鱼的摊子前走不动了，喊“我要”。阿哲的妻子有两种做法。一种是板着脸说“不行，不许要”，豆豆哭闹一阵被拖走，回家后为一点小事又哭——那股“要”被按下去了，却在别处冒出来。另一种是蹲下来说：“今天不买金鱼，你来帮妈妈挑三个最红的西红柿好不好？”豆豆的张力没被按住，而是交给了一件他能做的事：挑、比、选。挑完了，他抱着西红柿很得意，一路上还在说下回要来看金鱼。这不是哄骗，是给了那股“要”一个形状。五岁孩子的“我要”喊得最多，正因为他还没有多少形状可以接住张力；大人能做的，往往不是替他压，而是陪他找形状。

同样的道理也落在小满身上。她试过很多次“今晚不刷手机”，每次都是把手机扔到客厅，躺在床上翻来覆去，最后还是爬起来把手机拿回来，一刷刷到更晚。后来她换了个办法：睡前不再跟手机较劲，而是把第二天想写的一个方案标题写在便签上，再写三个可能的开头。有时写着写着就困了，有时写出一个好点

子。手机还是会刷，但刷的时间短了。她没有赢得“跟手机的战争”，她只是让那股睡前的张力有了另一个去处。

再强调一遍：每个人的情况不同，有些困扰——长期失眠、暴食、成瘾、持续的低落——背后可能有身体和心理的多种原因，需要专业人士来判断和帮助。本章说的是一个视角：当你发现自己在“忍住”和“失控”之间来回摆的时候，与其问“我是不是不够狠”，不如问“这股张力还缺一个什么形状”。

带 走 的 话

压住不会让“要”消失，只会把阈值推高、下一次冲得更猛；“未转换的张力”需要的不是锁，也不是放，是一个形状。

小　账

看见的 D：压抑把阈值越推越高，张力并未减少，一碰线便冲得更猛，在“能忍”与“失控”之间来回摆。

回写的我：阿哲的“能忍的我”靠按住立起，一碰线就散；“每天画一张图的我”是场侧重回写的我，会长。

◆

28

第 28 章

欲望与“我经济”

这一章的问题　我们每天都被劝着“要”：买这个，试那个，奖励自己。这么多的“要”，最后生出了多少个“我”？为什么买了那么多，人却越来越说不清自己是谁？如果说经济的未来是“生产我”，那它和今天的消费有什么不同？

◆ 一、一个日常场景

这是我构想的场景。

“六一八”年中大促前一周，小满的手机里同时开着四个购物软件。她做的是广告策划，太清楚这些活动是怎么设计的：倒计时、满减、限量、“专属于你”的推荐。她清楚，可她还是买了。

买的东西五花八门：一套据说能“让你成为精致女孩”的护肤品，一个“告别拖延”的计划本，一副“开启运动人生”的跳绳，一张“打造你的阅读角”的折叠小书桌，还有一件“做最真实的自己”的外套。每一样东西，广告词里都许诺了一个“你”：精致的你、自律的你、爱运动的你、爱读书的你、真实的你。

快递陆续到了。护肤品用了一个星期，计划本写了三页，跳绳跳了两次，小书桌支在床边当了置物架，外套穿了一次觉得不太对。到七月中，她看着这一屋子东西，突然觉得好笑：她一口气“买”了五个自己，一个也没留下来。

她给阿哲发微信：“哥，我好像不是在买东西，是在买一个又一个想变成的人。”阿哲回她：“那你买到了吗？”她想了想，回了两个字：“没有。”

◆ 二、他们怎么说

对消费社会的批评由来已久。本书第五编谈过几位。弗洛姆在《占有还是存在》（1976）里区分了两种活法：一种以拥有为中心，好像一个人拥有什么，他就是什么；一种以存在为中心，在活动、关系、创造中成为自己。他认为现代消费社会把人推向了“占有”（见第20章）。马尔库塞在《单向度的人》（1964）里批评发达工业社会制造“虚假需要”，让人在满足中失去批判和反抗的能力（见第22章）。法国学者鲍德里亚在《消费社会》（1970）里说，人们消费的不只是物的用处，更是物所代表的符号和身份。

这些批评都说中了一部分：消费确实在卖“你会成为谁”。但正如第五编的总判，他们大多有一个共同的前提：在消费之下，有一个被遮蔽、被异化的本真主体，出路是让它醒过来、解放出来。于是批评常常只剩一句话：少买点，回到真正的自己。

◆ 三、SDE 怎么看

本书有一个判断是这样说的：**消费主义＝批量制造临时的“我”；“我经济”真正的生产我＝让“要”回写成持续生长的“我”**。

先看前一半。用随身三问看小满的“六一八”。

张力从哪里积累？从加班、从对自己的不满、从“该活得更好一点”的念头积累。这些张力是真的。

三号位哪一位在侧重显影？广告做的事情，恰好是帮你完成第二拍：它把一个现成的形状递到你眼前。“精致的你”是美侧重的形状，“爱运动的你”是场

侧重的形状（一群人在晨光里跳绳）。你的张力在阈值附近，眼前正好有一个形状，于是显影一下子完成，你感到“我要”。本书第3章用橱窗的衣服讲过美侧重，这里的不同在于，这一回递给你的不只是一件东西，还是一个“我”的样子。

回写出的是一个怎样的“我”？下单的那一刻，回写确实发生了：一个“即将变精致的我”出现了几秒钟、几天。可是这个形状不是你自己的张力沉淀出来的，是现成递过来的；回写之后，没有任何后续的动作去接住它。护肤品用完一瓶，“精致的我”就散了；跳绳挂在门后，“运动的我”就散了。

所以，消费主义的秘密不是让人“占有”，而是批量制造临时的“我”。它很懂第二拍，甚至比心理学家还懂：知道你张力在哪，知道哪种侧重最容易显影，知道什么时候把形状递过来。它不负责第三拍，也不需要负责——“我”散得越快，下一次“要”来得越快。第25章的可错预言一说，只释放不转换，满足间隔越来越短、对象越换越快；放到消费上看，这条曲线正是很多生意乐于看到的曲线。

再看后一半。“我经济”这个说法来自王德生的专著《我经济》（德麦国际第224号）。那本书的基本判断是：AI 让大家共有的知识（“我们的知识”）变得非常便宜，未来真正有价值的生产，是生产“我”——一个人用自己的思想和知识，解决自己的、别人替不了的难题；工厂不是生产知识，而是生产“理念的我”。

把这个判断和欲望发生学接在一起，就得到本章的核心：**“我经济”生产的“我”，和消费主义制造的“我”，区别不在买不买东西，而在第三拍**。消费主义交付一个现成的形状，回写一次就散；“我经济”让你自己的张力经过转换，一次次回写，叠成一个持续生长的“我”。前者是一次性的“我”，后者是有谱系的“我”。

为什么说是“批量”？因为同一个现成的形状，同时递给了千万个人。“精致的你”这句话，小满看到了，她的同事看到了，全国几千万人都看到了。每个人的张力不同、阈值不同（第2章），可递到眼前的形状是一样的。于是千万股不同的张力，被同一个模子压出千万个几乎一样的临时“我”。这些“我”彼此很像，也就很容易被下一个模子替换。一个人身上叠不起谱系，一部分原因就在这里：每一次回写的形状都不是从自己的张力里长出来的，前后接不上，像一摞从不同拼图盒里拿出来的碎片，怎么也拼不成一幅画。

这里也要替消费说一句公道话。东西本身没有罪，广告也不全是坏的，一盏好灯、一件合身的衣服，确实能让日子好过一点。本书不是要谁回到清贫，也不对任何行业作评判。问题只在于：当“要”的出口几乎全部是现成的形状，当第三拍几乎总是空着，一个人就会像小满那样，一年下来买了很多个自己，却一个也没留下。

那么“我经济”怎样补上第三拍？拿林妈妈来说最清楚。这同样是我构想的场景。她退休那年的空落，第11章讲过；后来她在社区晚托班画分数纸（第26章），画到五十多张，有别的退休老师来问她要，她索性每周六上午在小区活动室讲一次“怎么给孩子讲分数”，来听的都是带孙子孙女的爷爷奶奶。她没有卖任何东西，可这里已经有了“我经济”的雏形：她的张力（失去讲台的空）经过转换，长成了一个“会把难东西讲明白的我”；这个“我”解决的是一个真实的难题（孩子听不懂分数，老人辅导不了）；它被一群“类我”接住，又在他们的问题里继续长。这里每一步都是第三拍：画、讲、被问、再改。

◆ 四、与常识的分界

第一条分界：问题不在“买”。常识的药方是“少买点”。可小满就算一件不买，那五股张力也还在：想精致、想自律、想运动、想读书、想做自己。不

买，张力也不会消失，第27章说过，压住只会推高阈值。真正的问题是那五个“我”没有一个长下来。反过来，买东西也可以是转换的起点：那张小书桌，如果小满每天晚上在它上面读二十页、写三行笔记，一年后它托起的就是一个“会读书的我”。东西还是那张桌子，区别在第三拍。

第二条分界：不是“回到真实的自己”。那件外套的广告词说“做最真实的自己”，批评者也说“回到真实的自己”——两者用的是同一个前提：有一个现成的真我在那里等着。本书不同意这个前提。按口述一，“我”在“要”中发生，没有一个先在的真我可以回去。小满不需要“找回”一个本真的自己，她需要的是让某一股“要”长成一个自己。这样说，责任就从“找”变成了“长”：不是哪里埋着一个宝贝等你挖，而是你今天的张力能不能写回去，明天能不能接着写。

第三条分界：生产“我”不是“打造人设”。有人会把“我经济”误解为经营一个好看的个人形象。人设恰恰是消费主义的另一种形式：给自己递一个现成的形状，再请别人来消费。“我经济”说的“我”，是一个能解决真实难题、在一次次转换中长出来的“我”，它可以不好看，但它是厚的。阿哲那个给豆豆认字的小程序（第24章），三百个字，丑得很，却是他自己长出来的；阿凯的那几十组漫画（第26章），从一组画得很烂的开始。这才是“我经济”里的“我”：有作品、有谱系、能接着长。

再说一点“类我”。《我经济》那本书还有一个判断：一个人生产的“我”，不能只服务自己，还要有一群和自己相似的人——“类我”——作为土壤。这一点和欲望发生学里的场侧重正好接上。一个“我”要稳，往往需要一个场来认它。阿凯的漫画被群里的朋友看哭了，被美术班的学生学去了；林妈妈画的分数纸被别的老师复印去了（第26章）。他们的“我”之所以长得下去，是因为张力转换出来的形状，被一群相似的人接住。消费主义也给场，可它给的

是“买了同款的人”这样一个松散的场，一转身就散；“我经济”需要的是一群能接住你的形状、也把他们的形状交给你的人。

还有一层值得说：AI 来了以后，这两种“我”的差距会被拉得更大。一方面，递过来的现成形状会越来越精准，推荐系统比你自己更早知道你今晚会在哪个形状上显影，第29章谈算法推荐时还要细说（可错预言二）。另一方面，AI 也让一个普通人第一次有可能低成本地完成第三拍：把自己零碎的想法整理成文，把一次次的尝试记下来、连起来，让今天的回写接上昨天的回写。同一个工具，可以用来批量制造临时的“我”，也可以用来帮一个人长出有谱系的“我”。区别不在工具，还是在第三拍有没有人去做。

回到小满。七月中那天，她没有把那一屋子东西扔掉，也没有发誓再不过“六一八”。她做了一件很小的事：在五样东西里挑了一样，就是那张小书桌，把它从床边搬到窗前，在上面开始把自己做过的方案一个个重新写一遍，写成“如果再做一次我会怎么做”。她做广告策划，天天替别人造“你”；这一回，她开始替自己造一个“会做方案的我”。这件事没有广告词，也没有倒计时。可这个“我”是她自己的，而且，到年底还在。

带 走 的 话

消费主义帮你完成第二拍、递给你一个现成的“我”，却不负责第三拍；“我经济”要的是你自己的“要”写回去，长成一个有谱系的“我”。

小　账

看见的 D：消费把现成的“我”递到张力临界处，显影极快、回写极轻，“我”批量制造又批量散掉。

回写的我：小满“六一八”买来的五个“我”是美侧重与场侧重递过来的临时我，全散了；小书桌上“会做方案的我”是自己转换出的我，会长。

◆

29

第 29 章

AI时代的欲望：算法推荐是在显影谁的我

这一章的问题　手机比你自己更早知道你“想要”什么，这件事到底意味着什么？算法推荐把一个又一个“我要”送到眼前，它显影出来的那个“我”，是谁的？

◆ 一、一个日常场景：林妈妈的直播间

这是我构想的场景。

林妈妈退休三年，住在娄底。以前她晚上看电视剧，后来小满给她手机里装了一个短视频软件，说“妈，你看看别人跳广场舞，学几个新动作”。头一个月，林妈妈确实在学舞。第二个月，她手机里出现了一个讲养生的主播，说话慢悠悠，像以前学校里的老同事。第三个月，林妈妈每天晚上八点准时进直播间，买了一个泡脚桶、两盒“护关节”的冲剂、一套据说能“疏通经络”的按摩棒。

小满周末打电话回家，林妈妈在电话那头讲得兴高采烈：“这个主播人很好的，她讲的都是对的，我跟群里几个老姐妹都买了。”小满问：“妈，你真的需要这些吗？”林妈妈顿了一下：“也不是需要……就是看着看着，觉得我该要。”

“看着看着，觉得我该要”——这句话值得停下来想一想。林妈妈三个月前没有“要泡脚桶”的我，也没有“要按摩棒”的我。这些“我要”不是从她心里

某个早就埋好的愿望库里取出来的，而是在一个晚上八点的直播间里，一点一点被做出来的。

◆ 二、他们怎么说：常见的三种看法

关于算法推荐和欲望，日常里最常听到三种说法。

第一种是“算法读懂了你”。平台说，我们收集你的浏览、停留、点赞，算出你的偏好，然后把你本来就喜欢的东西送给你。照这个说法，林妈妈本来就想养生，算法只是帮她找到了。这其实是一个很老的主体论：先有一个带着偏好的“我”，算法只是一面越来越清楚的镜子。

第二种是“算法操纵了你”。批评者说，算法利用人性弱点，制造虚假需要，让人买不该买的东西。这种说法的出发点正好相反，但底子是一样的：它也假设有一个“真实的我”，只不过这个“我”被骗了、被绑架了，出路是把“真实的我”解放出来。这和第五编里弗洛姆、马尔库塞的思路一脉相承——社会场塑造欲望，但背后总站着一个被压抑的本真主体。

第三种是“无所谓，想买就买”。年轻人常说，我自己的钱，我开心就好。这种说法把欲望当成纯粹私事，不追问它从哪来。

三种看法吵来吵去，有一个共同的盲点：它们都在问“这是不是我真正想要的”，却没有问“这个'我'是怎么在推荐里生出来的”。

◆ 三、SDE 怎么看：推荐流就是一个被设计过的场

照欲望发生学的次序，我们换一个问法。

先看张力。林妈妈退休后，白天的时间一下子空出来，以前每天面对四十个孩子，现在面对一间安静的屋子；膝盖有点疼，又不想老麻烦女儿。这些都在积累幸福律上的张力（第一拍）。张力本身没有方向，它不是“缺一个泡脚桶”。

再看阈值。晚上八点，饭吃完了，碗洗好了，电视里翻来覆去是那几个台——这是一天中张力最靠近忍耐阈值的时候。直播恰好排在这个钟点，这不是巧合。

然后是三号位的侧重显影（第二拍）。直播间是一个非常完整的场：主播叫她“林姐”，屏幕上滚动着“已下单”“姐妹们冲”，群里老姐妹也在。场侧重先显影出来——她要的首先是那个热闹、被叫名字、有人一起的场。紧接着美也被显影：包装好看、主播讲得笃定、产品被拍得干净发亮。场＋美双显，正是第5章所说“恋爱型”的格局，只不过对面不是一个人，而是一个被安排好的直播间。

最后是回写（第三拍）。下单那一刻，一个“我”回写出来：我是一个会照顾自己身体的人，我是这个姐妹圈子里的人。问题在于，这个“我”会散，还是会长？

答案是会散。泡脚桶到货后，用了一个星期，放到阳台上。按摩棒在抽屉里。第二天晚上八点，新的主播、新的产品、新的“我该要”。

这里最关键的一点：算法推荐不是在“读”一个已有的我，而是在每一次刷新里重新安排三号位，替你决定哪一位侧重显影。推荐越精准，它对你张力临界的时刻、对哪一种显影最容易让你停下来，掌握得就越准。它不必知道“你是谁”，它只需要知道“你在哪一秒会停”。

而一个人停下来的那些秒，大多是分布侧重的秒：一条接一条，碎、散、快。小满深夜刷手机（第3章的例子，这里只回指一句）就是典型。林妈妈的直播间起初是场＋美，但三个月下来，主播换了五个，产品换了二十样，她的显影越来越从“这个场”滑向“下一个”——这就是分布侧重在接管。

于是我们可以回答本章标题的问题：算法推荐显影的，是一个“由平台的场决定侧重、由下一条内容决定回写”的我。这个“我”不是你的谱系里长出来的，而是被一次次临时显影出来、又一次次散掉的。用第28章的话说，这正是“批量制造临时的我”在 AI 时代的最高效版本。

◆ 四、三号位在推荐流里各是什么样子

为了看得更清楚，不妨把一个普通人一天里碰到的推荐，按三号位分一分。

场侧重的推荐，卖的是“一起”。拼团、直播间、“你的好友也在看”、某某群里的接龙——它让你觉得不要就掉队了，要了就在圈子里。美侧重的推荐，卖的是“被吸引”。一张调过色的照片、一段慢镜头的开箱、一个刚好落在你审美上的版型——它让你觉得那东西在发光。分布侧重的推荐，卖的是“下一条”。无限下滑、自动播放、“猜你还喜欢”——它不让你停在任何一样东西上，只让你停在“下一样”上。

前两种还给“我”留着回写的位置：场里有人，美里有一个具体的对象，回写出来的“我”至少有一个形状。第三种最难回写，因为它在形状形成之前就把你带走了。一个晚上刷了两百条，每一条都让张力轻轻泄掉一点，到睡前，你说不出自己要了什么，也说不出自己是谁——不是因为你空，而是因为两百次显影里没有一次被允许回写成形。

推荐系统并不需要“故意”这样做。它优化的通常是停留时长和点击，而让人停得最久的，恰恰往往是不断替换的下一条。所以，分布侧重的增多，可以是精准推荐的副产品，而不必是谁的阴谋。这一点很重要：发生学不靠找坏人来解释现象，它看的是场的形状怎样决定显影的侧重。

把随身三问搬到手机前，也很好用。①此刻的张力从哪里积累？——是加班的累，还是孤单，还是无聊。②三号位哪一位在侧重显影？——我是想要这个

场，被这个东西吸引，还是只想要下一条。③回写出的是一个怎样的“我”——划完这一屏，我是散了，还是长了一点？三个问题问下来，不需要关掉手机，人和推荐流之间就多出了一个小小的空隙。

◆ 五、可错预言二：写在这里，等现实来检验

本书在第10章立过两个可错预言，第二个就在这一章正式落地：

> **算法推荐越精准，分布侧重型欲望越多、“我”越难成形。**

这句话可以观察。比如：同一个人在推荐系统升级前后，一周内“想要”的对象数是否增加、每一个对象停留在心里的天数是否缩短、买下来后真正持续使用的比例是否下降；或者比较两群人，一群主要从熟人和线下场所得到“想要”，一群主要从精准推荐流里得到，看哪一群人更能说出“我这一年在长什么”。

推翻的条件也写清楚：**若出现精准推荐反而让人“我”更稳定的大量反例，须修正**。所谓“我”更稳定，比如推荐越准，人越专注于少数几件事、越能持续投入、越能把“要”转成长期的能力。我们不怕被推翻，怕的是一个推翻不了的说法。一个解释什么都能解释的理论，其实什么也没说。

需要补一句分寸：这个预言说的是“欲望的形状”，不是给任何平台、任何人下判决，更不是政策主张。算法本身不善不恶，它是一个极强的场。场可以把人显影成碎片，也可以——在另外的安排下——把人显影成一个正在生长的人。

◆ 六、与常识的分界

常识说：“算法知道我想要什么。”发生学说：算法知道你什么时候会停，然后在那一刻替你选了侧重显影的号位。它不是读出了你的欲望，而是参与生出了你的欲望，连同那一刻的“我”。

常识说：“要防止被算法操纵，就要找回真实的自己。”发生学说：并没有一个藏在推荐流后面、完好无损等着被找回的“真实的我”。“我”本来就是一次次回写叠起来的谱系。所以出路不是逃离一切推荐、回到某个纯净的起点，而是在张力临界的那一刻，多一个选择：让这一次的“要”去转换，而不只是释放。

具体到林妈妈，这可以很朴素。小满后来没有劝妈妈“别买了”，她问妈妈：你最喜欢那个主播哪一点？林妈妈说，喜欢她讲话慢，像在给小朋友上课。小满说，你在晚托班给孩子讲分数讲得那么好（第26章），老姐妹们不会用手机，你也可以讲啊。半年后，林妈妈在小区里又带了一个“老年人用智能手机”的小课，每周二下午。晚上八点的直播间她还会进，但下单少了很多——因为那段张力，已经有一部分交给了每周二要备的课。

这不是治疗方案，也不是唯一正确的做法，它只是说明：同样的张力、同样的场的需要，可以显影出一个会散的“我”，也可以回写出一个会长的“我”。区别不在于有没有算法，而在于回写落到了哪里。

带 走 的 话

算法不认识你，它只认识你停下来的那一秒；把那一秒交给谁，决定了生出来的是哪一个我。

小　账

看见的 D：精准推荐把张力临界的时刻和三号位的侧重一起安排好了，“我该要”是在刷新里被做出来的。

回写的我：林妈妈在直播间回写出的是场＋美渐滑向分布侧重的临时之我，会散；转向每周二的小课后，开始回写出一个会长的“老师之我”。

◆

30

第 30 章

一个能长大的我：回写进入谱系

> **这一章的问题　如果“我”不是一个常驻的主体，而是一次次“要”回写出来的，那么怎样的回写会让“我”散掉，怎样的回写会让“我”长大？一个人的样子，是怎么一层一层叠出来的？**

◆ 一、一个日常场景：阿哲的那把吉他

这是我构想的场景。

周阿哲三十四岁，程序员，住深圳。大学时他学过吉他，后来工作忙，吉他搁在柜子顶上，落了七八年灰。去年冬天，项目上线连续熬了两个月，有一天凌晨两点下班，打车回家路上，他突然特别想弹琴。不是想听歌，是手痒，想摸到弦。

那天晚上他没弹，太晚了，怕吵醒豆豆。第二天他在网上下了一单：一把新的电箱吉他，三千多块。收货那天他很兴奋，弹了一个小时，手指头疼得发麻。

接下来的故事有两种走法。

第一种走法：他又弹了两三次，工作一忙，新吉他也上了柜子顶，和旧的那把作伴。半年后他刷到一款更好看的琴，心又动了一下。

第二种走法：他给自己定了一件很小的事——每周日上午，豆豆在客厅搭积木的时候，他在旁边弹二十分钟，弹豆豆点的歌。豆豆点的都是动画片的主题曲，他得一首一首扒谱。三个月后，他扒了十一首；半年后，豆豆幼儿园的六一

活动，他上台给小朋友伴奏。今年他开始自己给豆豆编一点简单的小曲子，名字叫《豆豆起床歌》《豆豆不吃青菜歌》。

同一个凌晨两点的“我要弹琴”，同一把三千块的吉他。第一种走法里，那个“想弹琴的我”出现了一下，又散了；第二种走法里，那个“我”留了下来，而且一直在长。

◆ 二、他们怎么说：常见的看法

日常里讲到这类事，大家通常有三种解释。

一是讲“毅力”：第二种走法的阿哲有毅力，第一种没有。可毅力是什么？它像是一个先在的性格零件，有就有，没有就没有。这个解释其实什么也没解释，只是给结果起了个名字。

二是讲“真爱”：第二种走法说明他“真心热爱”音乐，第一种说明只是“三分钟热度”。这又回到了先在主体：好像他心里本来就存着一份“真爱”，只是要看它够不够分量。

三是讲“习惯养成”：每周日二十分钟，坚持下来就成了习惯。这个说法最接近，但它只看到了重复，没看到重复里面发生了什么。很多人每天重复刷手机，也成了习惯，“我”却没有长。

◆ 三、SDE 怎么看：回写落在哪里

照欲望发生学的次序，把两种走法拆开看。

第一拍，张力积累。两个月的高压上线，日复一日对着屏幕，身体和心里都绷着。这股张力属于幸福律，它本身不指向吉他。凌晨两点，张力挨近了忍耐阈值。

第二拍，三号位侧重显影。那一刻显影出来的，主要是美——手指压弦的触感、和弦响起来的那一声，是一种具体的被吸引。吉他只是出口，不是原因；如果那晚他路过的是一家拳击馆，出口也可能是沙袋。

第三拍，回写。两种走法的分岔就在这一拍。

第一种走法里，回写是一次性的：下单、到货、弹一小时，张力泄掉了，“我”随即散。这是本书第25章说的“释放的循环”。它并不坏，人需要释放；但释放回写出的“我”没有落脚处，下一次张力来了，还得从头再显影一次，而且往往要换一个新的对象。

第二种走法里，回写有了去处。每周日的二十分钟，不只是“再弹一次”，而是三件事同时发生了。

其一，张力被交给了创造。扒谱是一件有难度的事，它要求阿哲去做一个以前不存在的东西——一首歌的吉他版本。这就是第26章讲的“转换”：张力不是泄掉，而是被交给创造律去用。

其二，场被稳定下来。豆豆点歌、豆豆在旁边听、六一活动的小朋友，这是一个会反复出现、而且会回应他的场。场在，回写就有了接收它的地方。

其三，回写进入了谱系。第一次扒谱的“我”，第二次扒谱时还在；第十一首歌的“我”里，叠着前十首的手指记忆和耳朵记忆；到他开始自己编《豆豆起床歌》，那是前面所有回写长出来的新东西。“我”不再是一次次独立的显影，而是一层压一层的谱系。

所以，“一个能长大的我”有一个很朴素的标志：这一次的回写，下一次还在，而且下一次能接着它往上长。

◆ 四、谱系：一个人的样子是怎么叠出来的

把视线从吉他拉远一点。

本书第4、5章提出过一个判断：“我”不是常驻主体，而是一次次侧重显影回写叠起来的谱系；侧重习惯塑造一个人的样子。这是一个可错的判断，但它在日常里很容易验证一半。

想想你熟悉的人。有的人一有空就约人吃饭、张罗聚会，他的“我”大多是场侧重回写出来的，久而久之，他就成了“那个张罗的人”。有的人走到哪都在看颜色、看布料、看光线，美侧重一次次回写，她就成了“那个眼光好的人”。也有人一有空就刷，刷完说不出看了什么，分布侧重一次次回写，又一次次散掉，久了，他会说“我也不知道我喜欢什么”。

这最后一种，不是因为他“没有真正的自我”，而是因为回写没有积起来。不是缺一个我，是没长出一个我。

怎样知道自己的回写有没有在积？不必做什么测验，看看自己留下了什么就行。这是我构想的场景。端午回娄底，吃过晚饭，林妈妈从柜子顶上搬下一个纸盒，说：“你的东西，我一直给你收着。”盒子里大多是小满小时候只热乎过一阵的东西：一支只写了几页的钢笔，一本贴了三页的贴纸册，一盒没拼完的拼豆。可最底下压着一叠作文本，从初一到高三，林妈妈一本都没扔。小满一本本翻下去，发现自己那时候写的开头一年比一年好，到高三，班主任在本子上批了一句“会讲故事”。她坐在床沿上愣了一会儿：今天天天替客户写方案的那个“我”，原来不是工作以后才有的，它在这叠本子里已经长了六年。只用过一回的，是一次次散掉的“我”；一本接一本、每本都比上一本多一点的，才是一直在长的“我”。

这个看法很朴素，却正好对上三拍里的第三拍：回写有没有被“下一次”接住。一个人的样子，不是由他要过多少样东西决定的，而是由哪几样东西他一要再要、一做再做决定的。

谱系还有另一层意思：它不只是一个人的。阿哲给豆豆编的歌，豆豆长大也许会记得，也许会弹给他的孩子听；林妈妈教了三十多年书，她讲话慢、像给小朋友上课的那股劲，也有一部分来自她自己的老师。“我”的谱系里，总叠着“我们”。荣格那里说的原型，照第12章的读法，就是这种“我们”的谱系里反复出现的显影格局，而不是一个先验的库存。

◆ 五、豆豆的“我要”：一个能长大的我是怎样起步的

全书开头说过，豆豆是“我要”喊得最多的人。五岁的孩子，几乎每一个“我要”都是赤裸的张力：我要那个冰淇淋（前言的例子，这里只回指）、我要再看一集、我要爸爸抱。大人常把这看成“任性”，要么满足，要么拒绝。

发生学提醒我们看第三拍。孩子的“我”比大人更薄，回写的层数更少，所以每一次“我要”之后，回写落在哪里，对他影响更大。

这是我构想的场景。有一个周日，豆豆看阿哲弹琴，突然喊：“我要弹！”阿哲有两个选择。一个是把琴递给他，让他乱拨一通，几分钟后豆豆没兴趣了，去玩别的——张力释放了，那个“想弹琴的豆豆”散了。另一个是阿哲按住一根弦，让豆豆只拨最粗的那根，“你负责每一句最后那一声'咚'”。豆豆很认真地等，等到每句结尾，用力拨一下，然后哈哈大笑。下一个周日，他自己跑过来：“我还要当'咚'！”

第二个周日的那句“我还要”，和第一个周日的“我要”已经不一样了。前一句是张力找出口，后一句里叠着上一次的回写——一个“在爸爸的歌里负责'咚'的我”。这就是谱系最早的一层。

这里没有什么育儿处方，也不是说每一个“我要”都要变成一件正事。孩子要大量的释放，大人也一样。只是我们能看见：同一个“我要”，大人给它的那一点点安排——一个稳定的场、一个刚好够得着的小创造——就可能让回写留下来。一个能长大的我，起步常常就这么小。

把两种走法放在一起看，差别一目了然：

	释放型走法	转换型走法
张力去向	泄掉	交给创造
场	一次性的、或没有	反复出现、会回应
回写	当下成形，随即散	下一次还在，接着往上长
下一次的“要”	往往换一个新对象	往往是“我还要接着做”

最后一行特别值得留意。第25章讲释放的循环时说过，释放型的人，对象换得越来越快；转换型的人恰好相反，“要”的对象常常不换，换的是“要”的深度。阿哲一直在要吉他，豆豆一直在要当“咚”，但每一次要的，都比上一次多一点东西。

◆ 六、与常识的分界

常识说：先成为一个怎样的人，然后去要怎样的东西。发生学说：次序倒过来——一次次怎样地“要”，回写叠起来，才成了一个怎样的人。

常识说：要长大，得克制欲望。发生学说：压抑不消除欲望，只推高阈值（第27章）；要长大，不是少要，而是让“要”有去处，让回写进入谱系。

常识说：每个人有一个“真正的自己”等待被发现。发生学说：与其去找一个现成的自己，不如看清自己正在被哪一类回写叠出来——然后，在下一次张力

临界时，给回写换一个落脚处。这也正是“我经济”真正的生产我（第28章）：不是卖给你一个临时的我，而是让你的“要”回写成持续生长的我。

带 走 的 话

“我”不是一个找到的东西，是一个长出来的东西；这一次的回写下一次还在，“我”就开始长了。

小　账

看见的 D：同一股张力、同一个出口，释放则“我”散，转换并进入稳定的场则回写一层层叠起。

回写的我：阿哲第一种走法是美侧重的临时之我，会散；第二种走法是美＋场双显、交给创造的“给孩子弹琴编歌的我”，会长。

◆

结语

他们问“我想要什么”，我们问“要怎样生出了我”

◆ 一、回到一句话

这本书写了三十章，从一支冰淇淋写到一把吉他，从弗洛伊德的锅炉写到手机里的推荐流。如果要把它收成一句话，还是王德生在立题那天口述的那一句：「欲望发生学，即'我要……'并非一个主体性存在我，来……」——“我要”不是先有一个主体性的我，再由这个我来要；“我”在“要”中发生。

全书的判词，前言、导读、第十章与第十九章的总判里都出现过，这里最后一次写下，一字不改：

弗洛伊德学派看见了欲望的全部 D 现象（张力、压抑、改道、对象替代），却把它们安放在一个先在的主体上。欲望发生学把次序倒过来：幸福律的张力临界时，分布、场、美三号位侧重显影，回写出一个“我”。

定位式：**他们问“我想要什么”，我们问“要怎样生出了我”**。

这两种问法看上去只差几个字，其实差的是次序。“我想要什么”把“我”放在最前面，好像那个“我”早就在那里，带着一张愿望清单，问题只是把清单读出来——或者，像弗洛伊德学派那样，承认清单有一部分被压到了地下室，要靠梦、口误、症状去把它挖上来。“要怎样生出了我”把“要”放在前面：先有张力在积累，有阈值被逼近，有三号位中的某一位侧重显影出来，然后才回写出一个此刻的“我”。

次序一倒，很多老问题就换了样子。

◆ 二、对弗洛伊德学派：感谢与分手

先说清楚，这本书不是来骂弗洛伊德的。

弗洛伊德的功劳实打实。在他之前，人们大多把欲望看成要被理性管住的低级东西；是他让人看见，欲望有它自己的力量，有它的曲折路线，会被压下去又从别处冒出来，会换一个对象来满足。他看见了张力，看见了改道，看见了对象替代——这些，用本书的话说，都是真实的 D 现象。荣格把力比多从性里松开，变成更宽的心理能量；阿德勒看见了人在社会里的比较；克莱因看见了婴儿最早的爱恨；赖希看见身体本身就是一个场；拉康更进一步，看见“我”是被看出来的，欲望里有他者。弗洛姆、霍妮、马尔库塞把视线拉到社会，看见社会场怎样塑造人想要的东西。德勒兹与加塔利甚至把欲望放到主体之前，成了本书最近的同路人。

一百多年来，这些人一层一层地把欲望的现象描得越来越细。欲望发生学站在他们的肩膀上，没有他们，我们连“张力”“改道”“场”都很难说清楚。

但分手的地方也很清楚。他们几乎都在同一处停下了：先在的主体。弗洛伊德的本我、自我、超我是一个被切成三块的主体，欲望从本我这口锅炉里冒出来；荣格的集体无意识像一个先验的库存；阿德勒的自卑像一个起点；拉康把“缺”本体化，欲望成了一个永远填不满的洞；社会派则总在追问怎样把那个被压抑的“本真自我”解放出来。即便是德勒兹，欲望在主体之前了，却只剩下流，没有结晶——有 D，没有 S 的回写。

本书逐家下过判决，口径始终如一，这里不再重复，只把它们收成一句：**他们有 D，缺回写；或者有场，缺回写**。欲望发生学补上的，正是第三拍。

◆ 三、十条承重命题，逐条回收

下面把全书的十条承重命题一条一条收回来，每条说一句它在书里落在哪里、我们今天还剩下什么要看守的。

第一条：欲望不是缺，是张力；张力属于意义三律中的幸福律。第一章用加班后的火锅立下了它。缺的说法让人永远往外找，好像找到了那一样东西就圆满了；张力的说法让人往回看：这股劲是从哪里积累起来的？第十八章拆拉康的“缺的本体化”，是这一条最硬的一仗。

第二条：欲望发生在阈值；忍耐阈值因人而异，欲望的个体性在阈值，不在对象。第二章同一件衣服的例子说明，两个人看到同一件衣服，一个想买一个不想，差别不在衣服，而在各自离阈值有多近。这一条让我们少去评判别人“要的东西”，多去理解别人“此刻的处境”。

第三条：对象是出口，不是原因。从第六章的锅炉模型到第二十九章的直播间，这一条反复出现。张力在先，对象是纠缠场中恰好可用的通道。所以换一个对象未必能解决问题，因为张力还在。

第四条：三原理三拍对位。张力积累是第一拍，三号位侧重显影是第二拍——欲望就在这一拍——回写出“我”是第三拍。这是全书的骨架，每一章“SDE怎么看”都按这三拍走。

第五条：三号位是分布、场、美。第三章以橱窗、火锅、深夜刷手机三例立下：美侧重是被吸引，场侧重是要那个场，分布侧重是碎散。这是王德生“我的理念世界模型＝分布、场、美三号位形成的系统”在欲望上的落地。

第六条：欲望七型。三单、三双、三位齐显，第五章初次排出，此后各章用“回写的我”那一行小账反复试用。这是一套暂拟的分类，见本文第八节。

第七条：释放与转换。释放，张力泄掉，“我”随即散；转换，张力交给创造律，回写进入谱系，“我”长大。第二十五、二十六章是正面论证，第三十章阿哲的吉他是它最日常的样子。“交给创造律”的取舍，见本文第八节。

第八条：压抑不消除欲望，只推高阈值；“未转换的张力”取代“被压抑的缺”。这是对弗洛伊德最有分量的改写之一，第九章与第二十七章分两处讲。压抑把张力关在门里，门越关越紧，阈值越推越高，一旦越过，来得更猛。出路不是开闸放水，也不是加固大坝，而是给张力一条去处。

第九条：“我”不是常驻主体，而是一次次侧重显影回写叠起来的谱系；侧重习惯塑造一个人的样子。第三十章收束了它。这是一条可错判断：如果有一天，人们发现一个人的样子与他长期的显影侧重毫无关系，这一条就要重写。

第十条：消费主义＝批量制造临时的“我”；“我经济”真正的生产我＝让“要”回写成持续生长的“我”。第二十八章是正面，第二十九章是 AI 时代的放大版。这一条把一本讲欲望的书，接到了王德生的“我经济”上：未来真正值钱的，不是又一个让你买完就散的“我”，而是一个能陪你一起长的“我”。

◆ 四、两条可错预言，和它们的推翻条件

一个学说是不是认真的，看它敢不敢说出“什么情况下我错了”。本书立了两条可错预言，第十章首次提出，第二十五章细说了第一条，第二十九章落地了第二条，这里一并收回。

预言一：若一个人长期只“释放”不“转换”，其满足间隔会越来越短、对象替换越来越快。这可以观察：记下一个人每一次“想要—得到—又想要”的间隔，记下他所要的对象换了几次。推翻条件：**若长期追踪发现释放型满足间隔并不缩短，本命题须收窄**。收窄的意思是：也许它只在某些类型的张力、某些年龄、某些场里成立，而不是普遍的。

预言二：算法推荐越精准，分布侧重型欲望越多、“我”越难成形。这可以观察：推荐系统升级前后，同一群人想要的对象数、每个对象在心里停留的天数、买下后持续使用的比例、能否说出“这一年我在长什么”。推翻条件：**若出现精准推荐反而让人“我”更稳定的大量反例，须修正。**

我们欢迎这两条被检验。如果它们站住了，欲望发生学就从一种讲法变成了一种可以被生活检验的认识；如果它们被推翻，我们也知道该从哪里改。这正是发生学和“什么都能解释”的理论的区别。

不妨多说一句为什么要立预言。弗洛伊德学派一百多年来最常被批评的一点，是它太能解释了：你梦见水，是欲望；你没梦见水，是压抑；你同意分析师，是领悟；你不同意，是阻抗。一个怎么都对的说法，其实就失去了被生活检验的机会。欲望发生学不想走这条路。两条预言都落在普通人能观察的地方——间隔、次数、天数、能不能说出自己在长什么——不需要实验室，也不需要专家，每个人对着自己的一年就能先验证一半。如果读者发现自己恰好是反例，欢迎把这个反例当作本书最好的回应。

◆ 五、随身三问：把这本书带走

书读完会忘，三个问题可以带走。

①此刻的张力从哪里积累？不急着问“我想要什么”，先问“我这股劲是从哪来的”。是加班的累、是孤单、是被比较、是闲出来的空？很多时候，问清楚这一条，那个要买的东西就不那么亮了——不是因为你克制了，而是因为你看见它只是一个出口。

②三号位哪一位在侧重显影？我是想要那个场（和谁在一起、被谁看见），还是被那样东西本身吸引（美），还是只想要“下一个”（分布）？三者没有高下，但知道是哪一位，就知道这个“要”会把你带向哪里。

③回写出的是一个怎样的“我”——会散，还是会长？这是最要紧的一问。释放没有错，人需要释放；但如果一个人回头看，发现一年来的“我”全是散掉的，那就值得在下一次张力临界时，给回写换一个去处：一个稳定的场，一个刚好够得着的小创造。

林小满后来把这三问写在了手机备忘录里。这是我构想的场景：某个周五深夜，她又在购物车前犹豫，打开备忘录看了一眼，问了自己第一问——是这周被甲方改稿改了七遍。第二问——其实是想要有人跟她说“你辛苦了”，是场，不是那件外套。第三问——买了会散。她关掉购物车，给表哥阿哲发了条语音，两个人聊了半小时，阿哲给她弹了一段新编的《豆豆起床歌》。第二周，她把那七版改稿整理成了一份给新人的“甲方沟通笔记”，组里传开了。

这当然只是一个场景。真实的人生不会每次都这么顺。但它说明，随身三问不是一套戒律，而是在张力和“我”之间，留出一道能让人转身的缝。

◆ 六、这本书没有说什么

一本书说清楚自己的主张，也该说清楚自己的边界。下面四件事，本书没有说，也不打算说。

第一，本书没有说“释放是错的”。整本书反复讲释放与转换，很容易被读成“释放低级，转换高级”。不是这样。加班后吃一顿火锅、累了刷一会儿手机、逛街买一件喜欢的衣服，这些释放是生活的一部分，人不能也不必把每一股张力都交给创造。本书在意的，是一个人回头看时，有没有一部分“要”留了下来、长成了自己。全是释放，“我”会越来越薄；全不释放，张力会越积越重。两者之间怎么配，每个人自有分寸。

第二，本书不是治疗书。第二十七章已经说过：书里只谈看问题的视角，不作临床诊断，不给治疗处方。如果一个人的张力已经重到影响睡眠、工作、关

系，或者有任何让自己不安全的念头，最该做的是去找专业的帮助，而不是拿这本书对照着自己分型。发生学可以帮人看清“我”是怎么被生出来的，但它不替代医生和心理咨询师。

第三，本书不对任何平台、行业、政策下判决。第二十八、二十九章谈到消费主义和算法推荐，谈的是“欲望的形状”，不是谁该被管、该怎么管。场本身不善不恶，同样的推荐流，可以把人显影成碎片，也可以在另外的安排下陪人长大。我们给出的是一条可以被检验的预言，而不是一个立场。

第四，本书没有说弗洛伊德学派“全错了”。解构不是推倒。本书每一章都先公平转述大师怎么说，再说 SDE 怎么看，再说缝隙在哪里。缝隙之所以是缝隙，正因为两边都是实的：他们看见的 D 现象是实的，我们补上的回写也力求是实的。读者若因此回头去读弗洛伊德、荣格、拉康的原著，那正是本书希望的。

还有一层更深的边界：本书讲“'我要'之前没有我”，不是说人没有自我、可以随便被塑造。恰恰相反——正因为“我”是一次次回写叠出来的，每一次回写都算数。一个人不能选择所有的张力从哪里来，但常常可以选择回写落在哪里。这份选择，是本书留给读者最实在的东西。

◆ 七、给四位陪读人的一句话

全书有四位陪读人轮流出场，这里各留一句，也算是给读者的四种样子。

给林小满：深夜的购物车不是敌人，它只是在告诉你，这一周的张力积到哪儿了；先问清楚第一问，再决定要不要下单。

给周阿哲：同一把三千块的吉他，可以落灰在柜子顶上，也可以陪你一首一首往上长；差别不在琴，在每周日上午那二十分钟，和坐在旁边点歌的那个人。

给豆豆：你喊了无数次“我要”，大多数喊完就散了，这很好，小孩就该这样；但总有几次，你会说“我还要接着做”——那是你开始长大的声音。

给林妈妈：直播间里那种被叫名字、有人一起的感觉，你在讲台上早就有过三十多年；你要的从来不是泡脚桶，是那个场，而那个场，你自己就能搭起来。

四个人，四种回写。读者大概能在其中某一位身上，看到自己某一段时间的样子。

◆ 八、本书的三处取舍

写到这里，有三处取舍需要向读者交代。它们都不动摇全书的判词与三拍骨架，改动只会落在相应的编章之内，读者若不同意，可以很方便地拆下来另作处理。

其一，保留德勒兹作对照编。第六编（第二十三、二十四章）把德勒兹与加塔利作为对照：他们的“欲望机器”让欲望在主体之前，是本书最近的同路人；缝隙是有流无结晶，缺 S 的回写。保留的理由是：只有把最近的同路人也说清楚，读者才看得见欲望发生学独有的那一步——回写。另一面的考虑是：德勒兹不属于弗洛伊德学派的嫡系，放在一本解构弗洛伊德学派的书里，编次稍显旁出。本书权衡之后选择保留，想直奔主线的读者，可以把这一编当作附录跳读。

其二，“转换”交给创造律，自由律的读法留作可检验之问。承重命题第七条写的是“张力交给创造律，回写进入谱系”。这样写的理由是：转换的标志是做出一个此前不存在的东西——扒一首谱、编一首歌、整理一份笔记——这最贴近创造律。但也有另一种读法：转换的要害是人从“不得不要”里松开，获得了选择去处的余地，这更接近自由律。两种读法在第二十六章都能写通，只是侧重不同。本书取前者，把后者留给读者：下一次你从“不得不要”里松开时，不妨留意，让你松开的是“做出了什么”，还是“多出了选择”。

其三，欲望七型是暂拟的分类。第五章排出的三单（分布／场／美）、三双（场＋美、分布＋场、分布＋美）、三位齐显，是从三号位组合里推出来的。它的好处是完整、好记，每章小账都能套用；它的不足是尚未经过大量日常观察的检验，各型的名称与代表例未必恰当，“三位齐显”在日常里究竟对应什么样的欲望，也还可以再磨。欢迎读者用自己的生活去检验、去收窄，哪一型站得住，哪一型该并入别的型，都是对这套分类最好的推进。

◆ 九、最后的话

小时候，我们大概都被问过：“你长大了想要什么？”——想当什么，想有什么，想去哪里。这个问题默认了一个已经在那里的孩子，只等他把愿望说出来。

这本书想换一个问法，留给读者，也留给自己：在你一次又一次的“我要”里，正在长出一个怎样的你？

豆豆还在喊“我要”。林妈妈每周二下午还在小区里讲课。阿哲的柜子顶上，那把旧吉他也被擦干净了。小满的备忘录里，三个问题还在。

他们问“我想要什么”，我们问“要怎样生出了我”。“我要”之前没有我；“我要”之后，可以有一个能长大的我。

——全书完

◆

参考书目

以下列出本书写作中参考或提及的主要著作。年份为原著初版年份；中译本版本众多，此处仅注明已核实的通行译本，其余请读者自行查阅最新译本。

一、弗洛伊德

1. 《梦的解析》（Die Traumdeutung），1900（版权页印1900，实际1899年末面世）。中译本多种，通行有孙名之译本，商务印书馆。
2. 《日常生活的心理病理学》（Zur Psychopathologie des Alltagslebens），1901。
3. 《性学三论》（Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie），1905。
4. 《列奥纳多·达·芬奇的童年回忆》（Eine Kindheitserinnerung des Leonardo da Vinci），1910。第26章谈升华时提及。
5. 《压抑》（Die Verdrängung），1915。第27章提及。
6. 《精神分析引论》（Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse），1916–1917。高觉敷译，商务印书馆。
7. 《超越快乐原则》（Jenseits des Lustprinzips），1920。
8. 《自我与本我》（Das Ich und das Es），1923。
9. 《文明及其不满》（Das Unbehagen in der Kultur），1930。

二、荣格

10. 《力比多的转化与象征》（Wandlungen und Symbole der Libido），1911–1912分两部分出版；1952年修订为《转化的象征》。
11. 《心理类型》（Psychologische Typen），1921。
12. 《原型与集体无意识》（The Archetypes and the Collective Unconscious），英文版《荣格全集》第9卷上，1959。

13. 《回忆·梦·思考》（与亚菲合作），德文版 1962。

三、阿德勒

14. 《神经症性格》（Über den nervösen Charakter），1912。
15. 《理解人性》（Menschenkenntnis），1927。
16. 《自卑与超越》（What Life Should Mean to You），1931。

四、克莱因

17. 《儿童精神分析》（Die Psychoanalyse des Kindes），1932。
18. 《爱、恨与修复》（Love, Hate and Reparation，与琼·里维埃合著），1937。
19. 《嫉羡与感恩》（Envy and Gratitude），1957。

五、赖希

20. 《性格分析》（Charakteranalyse），1933。
21. 《法西斯主义群众心理学》（Die Massenpsychologie des Faschismus），1933。

六、拉康

22. 《著作集》（Écrits），1966。其中收《作为“我”之功能形成者的镜像阶段》（1949）。中译本：《拉康选集》，褚孝泉译，上海三联书店，2001。
23. 《精神分析的四个基本概念》（研讨班第十一期，1964 年讲授，1973 年出版）。

七、社会派

24. 弗洛姆：《逃避自由》（Escape from Freedom），1941；《健全的社会》（The Sane Society），1955；《爱的艺术》（The Art of Loving），1956；《占有还是存在》（To Have or to Be?），1976。
25. 霍妮：《我们时代的神经症人格》（The Neurotic Personality of Our Time），1937；《精神分析新法》（New Ways in Psychoanalysis），1939；《神经症与人的成长》（Neurosis and Human Growth），1950。

26. 马尔库塞：《爱欲与文明》（Eros and Civilization），1955，中译本有黄勇、薛民译本，上海译文出版社；《单向度的人》（One-Dimensional Man），1964，中译本有刘继译本，上海译文出版社。

八、德勒兹与加塔利

27.《反俄狄浦斯：资本主义与精神分裂（卷一）》（L'Anti-Œdipe），1972。

28.《千高原：资本主义与精神分裂（卷二）》（Mille Plateaux），1980。中译本有姜宇辉译本，上海书店出版社，2010。

九、SDE 与相关

29. 王德生：《我经济》，德麦国际专著（第224号，ISBN 979-8-90690-541-3）。

30. 王德生：意义三律、SIO 本体论与 SDE 发生学相关专著，德麦国际出版，见 sdeuniverses.com 专著栏目。

31. 本书各章所称“分布、场、美三号位”，出自王德生对其理念世界模型的口述；相关论述另见其专著《知识的谱系发生》。

十、正文旁及的其他著作

32. 亚里士多德：《诗学》。第26章谈“宣泄”（katharsis）时提及。中译本有陈中梅译本，商务印书馆。

33. 布里克曼（P. Brickman）与坎贝尔（D. T. Campbell）：《享乐相对主义与规划美好社会》（Hedonic Relativism and Planning the Good Society），1971，收入阿普利主编的《适应水平理论》论文集。“享乐跑步机”一说由此而来，第25章提及。

34. 鲍德里亚：《消费社会》（La Société de consommation），1970。第28章提及。中译本有刘成富、全志钢译本，南京大学出版社。

附录

本附录分两件：附录一把弗洛伊德学派各家的代表著作、核心欲望观与本书的判语并排放在一起，另附同一场景下十家的不同说法、读原著的建议和简明年表；附录二是术语表，另附欲望七型的日常速查和随身三问练习页。参考书目另列在附录之前。

附录一

弗洛伊德学派主要著作与 SDE 对照表

这份对照表给读者两种用法：一是查，读到正文某一家时，回来看一眼他的代表著作和本书的一句话判语；二是比，十家并排看，看得出一百多年来欲望理论是怎样一步一步挨近发生学、又在同一处停下的。年份取通行的初版年份；个别著作有分卷出版或修订再版，在参考书目里说明。“SDE判语”一栏与正文各编的判决口径一致，只作压缩，不作改动。

先给总表，再逐家说几句白话。

人物	代表著作（年份）	核心欲望观	SDE 判语
弗洛伊德（1856–1939）	《梦的解析》1900；《性学三论》1905；《精神分析引论》1916–17；《超越快乐原则》1920；《自我与本我》1923；《文明及其不满》1930	欲望出自本我中的力比多，求快乐、受压抑、经改道而满足	锅炉模型，力比多实体化；看对张力与改道，缝隙在主体先在，有 D 无 S 回写
荣格（1875–1961）	《力比多的转化与象征》1911–1912；《心理类型》1921；《原型与集体无意识》（英文版全集第9卷上）1959	力比多是普遍的心理能量；集体无意识中有原型	去性化而仍留源头；原型是“我们”的谱系里高频显影的格局，不是先验库存
阿德勒（1870–1937）	《神经症性格》1912；《理解人性》1927；《自卑与超越》（英文本 1931）	人以自卑为起点，追求优越与补偿	自卑不是起点，是长期分布侧重、回写不成形的“我”的感受；优越是美侧重被社会场固定成单一标尺
克莱因（1882–1960）	《儿童精神分析》1932；《爱、恨与修复》（与里维埃合著）1937；《嫉羡与感恩》1957	婴儿一开始就有内在客体与爱恨，好乳房／坏乳房，分裂与修复	好坏乳房是最早的场与美的显影；分裂是显影侧重的摇摆，不是先在的内在客体
赖希（1897–1957）	《性格分析》1933；《法西斯主义群众心理学》1933	力比多在身体里被“性格盔甲”堵住，压抑造成个人与社会病症	看到了身体是场；缝隙在把出路寄托于“解放本来的我”
拉康（1901–1981）	《镜像阶段》（1936 提出，1949 定稿）；《著作集》1966；研讨班第十一期《精神分析的四个基本概念》（1964 讲，1973 出版）	“我”在镜像中形成；欲望是他者的欲望；欲望源于不可填补的缺	离发生学最近；缝隙在把“缺”本体化，把节律误读为无底洞；有场无回写
弗洛姆（1900–1980）	《逃避自由》1941；《健全的社会》1955；《爱的艺术》1956；《占有还是存在》1976	社会性格塑造人的需要；占有型与存在型两种生活取向	看见社会场对欲望的塑造，但以被压抑的本真主体为前提，出路是“解放”而非“转换”

人物	代表著作（年份）	核心欲望观	SDE 判语
霍妮（1885–1952）	《我们时代的神经症人格》1937；《精神分析新法》1939；《神经症与人的成长》1950	基本焦虑驱使人建立“理想化自我”，与真实自我分裂	看见文化场造就焦虑，但仍预设一个待恢复的真实自我；出路是“解放”而非“转换”
马尔库塞（1898–1979）	《爱欲与文明》1955；《单向度的人》1964	发达社会施加“额外压抑”，爱欲可在非压抑的文明中解放	看见社会场对欲望的整形，但以被压抑的爱欲主体为前提，出路是“解放”而非“转换”
德勒兹（1925–1995）与加塔利（1930–1992）	《反俄狄浦斯》1972；《千高原》1980	欲望是生产性的“欲望机器”，在主体之前，不以缺为本	最近的同路人；缝隙在有流无结晶，缺 S 的回写

下面逐家补几句，供翻阅时对照正文。

弗洛伊德。他的理论像一台锅炉：力比多在本我里积压，自我在现实与超我之间调停，压不住就从梦、口误、症状里冒出来。本书第二编五章承认他看对了两件大事——张力确实会积累，确实会改道。分手在于，他先放了一个被切成三块的主体在那里，再让欲望从这个主体里发出来；本书则说，“本我”其实是“未回写成形的张力”，家庭是一个人最早遇到的场，却不是欲望的源头。

荣格。他把力比多从“性”的窄义里解放出来，变成更宽的心理能量，这一步方向是对的。但他又在能量之下设了一个更深的源头——集体无意识，里面储存着原型。本书第十二章的读法是：人类世世代代在相似的处境里反复出现相似的显影格局，母亲、英雄、阴影，这些是“我们”的谱系，是长出来的，不是预先摆好的库存。

阿德勒。他把人的处境拉回社会：人总在比较、在补偿。本书第十三章把他的起点倒过来看：自卑不是先在的感受，而是一个人长期处在分布侧重——四处

比、处处散——回写总不成形时的那种滋味；而“追求优越”之所以常变成一根独木桥，是美的侧重被社会场固定成了一把单一的尺子。

克莱因。她把镜头推到婴儿，看见爱与恨在生命最早就已出现。本书第十四章说，“好乳房”“坏乳房”可以读作最早的场和美的显影——喂饱的温暖、饥饿时的落空；分裂是显影侧重在两极之间摇摆，而不必假设婴儿心里先住着一组内在客体。

赖希。他看见了身体：肩膀的紧、呼吸的浅、站姿的僵，都是张力的痕迹，这在本书看来就是“身体是场”。缝隙在于，他把出路寄托在“解放本来的我”上，好像盔甲一卸，一个完整的自我就会走出来。

拉康。本书第四编用了四章，因为他离发生学最近：“我”是在镜子里、在别人的目光里被看出来的；欲望是他者的欲望，也就是说，在场侧重里，他者构成了场。可惜他把“缺”推成了本体，欲望成了一个永远填不满的洞。本书第十八、十九章的改写是：那不是无底洞，是张力积累—显影—回写的节律；他有场，缺了回写。

弗洛姆、霍妮、马尔库塞。这三位是第五编的社会派。他们都看见社会这个大场怎样塑造一个人想要什么：弗洛姆的“占有还是存在”、霍妮的“理想化自我”、马尔库塞的“额外压抑”，都是很好的观察。共同的缝隙也一样：背后总站着一个被压抑的本真主体，出路因此是“解放”。本书的出路是“转换”——不是把一个现成的我放出来，而是让张力有去处，回写长出一个我。

德勒兹与加塔利。第六编作为对照编保留。他们说欲望不是缺，是生产；欲望在主体之前，主体是欲望机器运转的副产品。这几乎就是“'我要'之前没有我”。差的那一步是：他们只讲流，不讲结晶——流动、连接、逃逸，却不讲一次显影怎样回写成形、又怎样叠成谱系。

同一个场景，十家怎么说

对照表是横着看的，这里竖着看一次：拿一个日常场景，让十家轮流来解释，最后看欲望发生学怎么说。这样读者能一眼看出，大家看见的其实是同一堆现象，分歧只在“把它安放在哪里”。

这是我构想的场景。林小满一个人在长沙发了三天烧。头两天浑身发冷，自己下楼买药，自己煮粥，林妈妈在娄底打电话来，她怕妈妈担心，只说“有点感冒”。第三天退了烧，人还虚着，窝在沙发上，她在网上一口气下单了一张很贵的羊毛毯、一盏暖光的床头灯、四个香薰蜡烛，还有一只她其实不太会养的绿植。下完单，她松了一口气，又隐隐觉得有点空。

弗洛伊德会说：生病让人退回到要人照料的孩子状态，那份想被照顾的愿望不被允许说出口（她连妈妈都没告诉）；被压下去的东西经过改道，找到了“给自己置办点东西”这个社会可以接受的出口，买东西是一种替代性的满足。

荣格会说：病中想要的是“母亲”原型所代表的庇护；一个人扛过去的那几天，唤起了集体无意识中对庇护所的意象，小满买的这些东西——灯、火、植物、柔软的毯子——几乎都是古老的“家”的象征。

阿德勒会说：病中刷到同学晒“被家人照顾”的照片，触动了她的自卑感；她用买下“更好的东西”来补偿，追求一种“我一个人也过得并不差”的优越感。

克莱因会说：病中那个没有出现的照料者，像一个缺席的“好客体”，引出了焦虑与哀伤；她买东西，是急着在身边重建一个好的内在世界，一种修复的冲动。

赖希会说：三天发冷蜷缩，让她的身体绷成了一块板；那天的下单是一次身体张力的松动，只是没找到真正松开的方式。

拉康会说：她要的并不是毯子与灯，而是一个能让她在其中认出自己的“被好好照顾的家”的形象；这个形象来自他者——来自杂志、社交网络上别人的家；欲望的对象一到手就滑走，因为它从来填不上那个缺。

弗洛姆会说：这是“占有”取向的典型：用拥有的东西来确认自己的存在，而不是在生活中去存在。

霍妮会说：她心里有一个“理想化的自己”——一个把小日子过得精致的都市女孩；落差一出现，焦虑就推着她去够那个理想形象。

马尔库塞会说：消费社会把她的不安包装成了购物的需要；这种满足是被设计好的，所以满足之后反而更空。

德勒兹与加塔利会说：这里没有什么缺，是欲望在生产——退烧药、沙发、灯、绿植、平台、快递，一起接成了一台欲望机器，欲望在这些连接中流动。

每一家都说中了一部分。现在换欲望发生学来看。

第一拍，张力积累。三天的发冷、一个人下楼买药、电话里那句没说出口的“我病了”，这些都在幸福律上积累张力。注意，这股张力没有方向，它不是“缺一张毯子”。

第二拍，三号位侧重显影。退烧那天，窝在沙发上，张力挨近了忍耐阈值。显影出来的是什么？是美——一盏暖色的灯、一条软的毯子、蜡烛的光，这些画面在那一刻格外亮；同时也有场——她想要的是一个“有人照应的家”的气氛，一个能让人安顿下来的场。场＋美双显。至于连下四单、一口气不停，那里已经掺进了一点分布的碎散。

第三拍，回写。下单那一刻，回写出一个“会照顾好自己的我”。这个“我”会散，还是会长？取决于接下来的事。如果货到了，摆好，拍张照，然后这个“我”就过去了，下次张力来了再买一轮——那是释放。如果她借着这股劲，真的开始学着照顾自己：在家里备一个小药箱，学会两三样病中能做的汤，下回不舒服时给妈妈、给楼下的同事打个电话——那是转换，回写进入谱系。

十家的解释里，有张力（弗洛伊德、赖希），有象征格局（荣格），有比较（阿德勒），有修复（克莱因），有他者（拉康），有社会场（弗洛姆、霍妮、马尔库塞），有流（德勒兹）。欲望发生学并不否认这些，它做的是两件事：一是把次序摆正——不是先有一个缺东西的小满，而是张力临界时显影出了一个此刻的小满；二是补上第三拍——问这个小满会散还是会长。

读原著的一点建议

读者如果想去读原著，这里有几条朴素的建议。

一是先读演讲，后读专著。弗洛伊德的《精神分析引论》本来就是讲给普通听众的，比《梦的解析》好入门；拉康则反过来，他的原文以难著称，普通读者可以先读可靠的导读，再碰原典。

二是带着三拍去读。读到任何一位大师讲欲望，先问：他讲的是第一拍（张力从哪来），第二拍（欲望是什么样子），还是第三拍（欲望之后“我”成了什么）？读多了会发现，大部分理论把力气花在第一拍和第二拍，第三拍几乎都是空着的，或者被一个先在的主体顶替了。

三是带着日常去读。每读到一个概念，就找一个自己生活里的例子对一对：本我是什么时候冒出来的？镜像是谁的目光？额外压抑落在哪里？找不到例子的地方，往往就是理论最空、或者最值得怀疑的地方。

四是不急着站队。这十家彼此之间吵得很厉害，荣格、阿德勒与弗洛伊德决裂，拉康号称“回到弗洛伊德”，德勒兹又写了《反俄狄浦斯》。读者不必选一家当成真理。像本书一样，把他们看成一百多年里一棒接一棒描欲望现象的人，各自看见了一块，再看清楚他们都在哪里停下——这样读，收获最大。

弗洛伊德学派简明年表

下面按年份把正文涉及的几件大事排一排，只列通行史书上较确定的节点，便于读者把十家放回时间里看。

1900年，弗洛伊德出版《梦的解析》。书的版权页印的是这一年，后人常把它当作精神分析的起点。在本书的读法里，这本书第一次系统地描出了张力“改道”的路线：白天不能做的事，夜里换一个样子来。

1905年，《性学三论》出版。力比多的概念由此成形，也由此开始被实体化——好像人身上真有一池可以计量的能量。

1907年前后，荣格与弗洛伊德开始密切往来，弗洛伊德一度视他为接班人。1911年，阿德勒因观点分歧离开弗洛伊德的圈子。1912年，荣格出版《力比多的转化与象征》的第二部分，两人的分歧公开化，1913年决裂。三个人分开的焦点，用本书的话说，正是“欲望的源头放在哪里”：性、普遍能量，还是社会中的自卑。

1920年，《超越快乐原则》提出死亡驱力；1923年，《自我与本我》确立本我、自我、超我三分。被切成三块的主体，从此成为后来者绕不开的框架。

1930年，《文明及其不满》出版，弗洛伊德把视线从个人推向文明：文明以压抑本能为代价。这为后来的社会派留下了题目。

1930年代，克莱因在伦敦发展儿童分析；1938年安娜·弗洛伊德随父流亡伦敦后，两条路线在英国精神分析学会里长期争论；赖希出版《性格分析》，并把精神分析与社会批判结合起来。1937年，霍妮出版《我们时代的神经症人格》；1941年，弗洛姆出版《逃避自由》。社会场进入了欲望理论的中心。

1939年，弗洛伊德在伦敦去世。

1949年，拉康在苏黎世的国际精神分析大会上宣读修订后的《镜像阶段》，此前1936年他已在马里昂巴德的大会上首次提出。1953年起，他开设研讨班，号召“回到弗洛伊德”。1966年，《著作集》出版。

1955年，马尔库塞出版《爱欲与文明》，1964年出版《单向度的人》，把“额外压抑”与消费社会联在一起。

1972年，德勒兹与加塔利出版《反俄狄浦斯》，1980年出版《千高原》。欲望第一次被明确放到主体之前，也是本书第六编的对照对象。

把这条线连起来看，一个世纪里，欲望的源头从本我挪到集体无意识，挪到社会比较，挪到婴儿最早的关系，挪到身体，挪到他者，挪到社会，最后挪到主体之前的流。每一次挪动都更靠近“关系”与“发生”，但没有一家把第三拍——回写成“我”、叠成谱系——摆到中心。欲望发生学接着这条线往下走的，就是这一步。

附录二

术语表

本表按全书出现的先后与关联排列，每条先给白话，再给本书里的用法。个别提法属于本书的暂拟之说，结语第八节有交代。

S、D、E。SDE 是“结构—差异—纠缠”的缩写。S 读作“显露”，指一件事显出形状、成了样子；D 指差异，事情里那些变化、张力、起伏；E 指纠缠，一件事所处的那张关系网。本书说弗洛伊德学派“有 D 无 S 回写”，意思是他们把变化看得很清楚，却没讲变化怎样显露成形、回写成一个我。

意义三律。王德生 2024 年提出的三条意义律：创造律、幸福律、自由律。白话说，人活着在意的三件事：能做出新东西，过得舒坦，能自己选。本书主要用到幸福律和创造律。

幸福律。意义三律之一，关乎舒坦与难受、松与紧。本书说欲望的张力属于幸福律：加班累了、孤单了、被比较了，都是幸福律上的张力。

创造律。意义三律之一，关乎做出此前不存在的东西。本书把“转换”写成张力交给创造律。

自由律。意义三律之一，关乎能不能自己选择。结语第八节谈到，“转换”也可以从自由律的角度来读，本书把它留作一个可检验的问题。

张力。白话：心里那股绷着的劲。本书第一条承重命题：欲望不是缺，是张力。缺让人往外找东西填，张力让人回头看这股劲是从哪里积起来的。

阈值（忍耐阈值）。白话：一个人能忍到哪儿。张力增长到离这条线很近时，就产生了“必须转换或释放”的感知，这一刻就是欲望。阈值因人而异，所以欲望的个体性在阈值，不在对象。

张力临界。张力挨近阈值的状态，即欲望发生的那一刻。正文常写作“张力临界（阈值）”。

对象／出口。人“要”的那样东西。本书说对象是出口，不是原因：张力在先，对象只是那一刻在关系网里恰好可用的通道。

纠缠场（E）。一个人所处的整张关系网：身边的人、手边的东西、此刻的环境。对象就是从这张网里被选作出口的。

三号位。分布、场、美三个位置。按王德生的理念世界模型，一个人的理念世界就是分布、场、美三号位形成的系统。欲望发生时，三号位中会有某一位或几位侧重显影出来。

分布。三号位之一。白话：散开的、一样接一样的、碎的。分布侧重的欲望，像深夜刷手机，要的不是哪一样，而是“下一样”。

场。三号位之一。白话：那个氛围、那群人、那个“一起”。场侧重的欲望，像加班后想吃火锅，其实要的是和朋友围坐的那个场。

美。三号位之一。白话：被吸引，觉得那东西在发光。美侧重的欲望，像橱窗里的一件衣服让你停下脚步。

侧重显影。白话：在这一刻，三号位里哪一位“亮”了出来。不是三位只有一位在，而是某一位格外突出，决定了这一次“要”的样子。本书说，欲望就在这一拍。

三拍（三原理三拍对位）。欲望发生的三步：第一拍张力积累，第二拍三号位侧重显影（形状改变），第三拍回写出“我”。

回写。白话：这一次“要”留下了一个“我”。比如下单那一刻，“我是会照顾自己的人”被写了出来。回写有的会散，有的会留下来往上长。

释放。张力被泄掉。释放之后，回写出的那个“我”随即散去。释放不坏，人需要它；但长期只释放，满足的间隔会越来越短，对象换得越来越快（可错预言一）。

转换。张力不被泄掉，而是交给创造，回写进入谱系，“我”长大。阿哲每周给豆豆扒谱弹琴，是转换最日常的样子。

未转换的张力。本书用来替代弗洛伊德“被压抑的缺”的说法。压抑不会让欲望消失，只会推高阈值；问题不在于缺了什么，而在于张力没有找到去处。

欲望七型。由三号位组合推出的七种欲望格局（暂拟分类）：三单——分布型、场型、美型；三双——场＋美（如恋爱里的“我要你”）、分布＋场、分布＋美；以及三位齐显。

谱系。白话：一层一层叠起来的来历。本书说“我”不是一个常驻的主体，而是一次次侧重显影回写叠起来的谱系；每个人的谱系里又叠着“我们”——父母、老师、身边的人。

临时的我。一次显影回写出来、随即散去的“我”。本书说消费主义是批量制造临时的我。

我经济。王德生提出的说法：AI 时代真正的热门产业是“生产我”。本书的用法是：让“要”回写成持续生长的我，才是真正的生产我（见第二十八章与王德生专著《我经济》）。

随身三问。全书的随身工具：①此刻的张力从哪里积累？②三号位哪一位在侧重显影？③回写出的是一个怎样的“我”——会散，还是会长？

可错预言。能够被现实检验、并写明推翻条件的预言。本书立两条：释放型满足间隔缩短（预言一），精准推荐使分布侧重增多、“我”难成形（预言二）。

判词。全书一致的总判：弗洛伊德学派看见了欲望的全部 D 现象，却安放在先在的主体上；欲望发生学把次序倒过来。

以下几条是弗洛伊德学派的术语，附本书的读法，方便对照。

力比多。弗洛伊德指性本能的能量，荣格扩为一般心理能量。本书读作：被实体化了的张力。

本我、自我、超我。弗洛伊德的人格三分。本书读作：一个被切成三块的先在主体；“本我”是未回写成形的张力。

压抑。把不被允许的欲望推出意识。本书读作：推高阈值。

升华。弗洛伊德指把力比多引向社会认可的目标，如艺术、学术。它和本书的“转换”看上去相近，差别在于：升华仍以一个先在的本能为源头，只是换了出口；转换讲的是张力交给创造、回写长出一个新的“我”。

原型、集体无意识。荣格的概念。本书读作：“我们”的谱系里高频出现的显影格局。

镜像阶段。拉康的概念，婴儿在镜中认出自己而形成“我”。本书读作：我是被看出来的——场侧重中，他者的目光构成了场。

他者。拉康的概念。本书读作：场里那些让“我”被看出来的人与秩序。

欲望机器。德勒兹与加塔利的概念。本书读作：有流无结晶——看见了欲望在主体之前，没讲回写。

欲望七型日常速查

第五章排出的七型，散在全书各章的“回写的我”小账里。这里集中成一份速查，每型给一个日常模样、它容易回写出的“我”，以及它走向转换时可能的去处。再说一遍：七型是暂拟的分类，型名、分法与代表例都欢迎用日常观察去检验、修改；它是看欲望的一副眼镜，不是给人贴的标签。

分布型。模样：深夜一条接一条地刷，购物车里塞满却不下单，打开五个应用又都关掉。回写出的“我”：几乎来不及成形，散得最快。转换的去处：把“下一条”收成“这一件”——从一百条里挑一条，认真做一点什么。

场型。模样：加班后非要和朋友吃一顿，周末不去聚会就心慌，进了直播间舍不得走。回写出的“我”：在一起时的“我们中的我”，散场后容易空。转换的去处：把一次性的场换成会反复出现、会回应你的场，比如固定的球队、读书会、每周一次的家庭晚饭。

美型。模样：路过橱窗停下脚步，一段旋律在脑子里转一整天，看到一块好看的布就想摸。回写出的“我”：被吸引的那一刻很亮，过后可能淡去。转换的去处：从“拥有那样东西”转向“学会做那样东西”——学一点配色、学几个和弦、学一道菜。

场＋美型。模样：恋爱里的“我要你”，偶像演唱会，一家氛围好又好看的店。回写出的“我”：浓烈，带着对方或那个场所的影子。转换的去处：两个人一起做一件新的事，场有了，美也有了，回写就有了共同的落脚处。

分布＋场型。模样：群里的接龙一个接一个，各种拼团都想参加，哪里热闹去哪里。回写出的“我”：忙、热闹，却不知道自己站在哪里。转换的去处：在许多场里挑一个，把它经营下去。

分布＋美型。模样：收藏夹里存了几百张好看的图，每样新出的东西都想试一试，换装换得很勤。回写出的“我”：口味不断在换，难沉淀。转换的去处：给自己定一个小主题，比如一个季节只穿三种颜色，只拍窗外的一棵树。

三位齐显型。模样：最难说清的一型。本书的读法是：一个人在某件事上同时被那群人、那样东西和那种层出不穷的可能吸引——比如刚搬到一座新城市的头几个月，什么都新，什么都想要。回写出的“我”：很有劲，也很乱。转换的去处：慢慢让其中一位退后，让一件事、一群人、一种美留下来。这一型在日常里究竟对应什么，是最值得读者拿自己的生活去检验的一处。

随身三问练习页

最后留一页给读者自己用。下面三问，各配几个辅助的小问题，可以在张力临界、想要什么的时候拿出来，也可以在一周结束时回头看一遍。

第一问：此刻的张力从哪里积累？辅助小问：这股劲是从今天开始的，还是积了好几天？它和工作、家人、身体、钱、比较、无聊之中的哪一件有关？如果现在不去要那样东西，我最难受的是什么？

第二问：三号位哪一位在侧重显影？辅助小问：如果没有人知道我买了它、做了它，我还想要吗？（若不想，多半是场。）如果它不是这个样子，换一个普通的款式，我还想要吗？（若不想，多半是美。）我是想要这一样，还是只想要“再来一样”？（若是后者，多半是分布。）

第三问：回写出的是一个怎样的“我”——会散，还是会长？辅助小问：一个星期后，这件事还会在我生活里吗？它会让我下次做一件稍微难一点的事吗？有没有一个人、一个地方，会接住这一次的“我”？

不必每次都三问问完。很多时候问到第一问，人就已经松下来了。问完也不必一定不要——只是要得明白一点。这一页的用处，不是管住“要”，而是让“要”之后的那个“我”，多一次长大的机会。

判　词

他们问“我想要什么”，
我们问“要怎样生出了我”。

——本书

弗洛伊德学派看见了欲望的全部 D 现象（张力、压抑、改道、对象替代），却把它们安放在一个先在的主体上。欲望发生学把次序倒过来：幸福律的张力临界时，分布、场、美三号位侧重显影，回写出一个“我”。

小孩喊“我要冰淇淋”之前，并没有一个“要冰淇淋的他”在等着。欲望是张力绷到忍耐的阈值时，生出的转换与释放的必要性感知；“我”不是欲望的主人，而是欲望的产物。

全书七编三十章：先立论，再逐家解构弗洛伊德、荣格、阿德勒、克莱因、赖希、拉康、弗洛姆、霍妮、马尔库塞，以德勒兹与加塔利为对照，最后落到怎样把一次“要”转换成一个会长大的“我”。例子全在日常里：加班后的一顿火锅、橱窗里的一件衣服、买完就后悔的一晚、深夜刷不完的手机。

不问我想要什么，问要怎样生出了我。

ISBN 979-8-90690-778-3

德麦国际出版社 · Demai International Press
德麦国际专著第 326 号 · 七编三十章 · 约 20 万字
定价 US$20.00