

藏在 成语中的 心理学

以成语为入口
走进中国人的
意识深处

我们的日常行为背后隐藏着怎样的心理动机

不由自主与自我觉察

不知不觉与无意识

浑然不觉与压抑

拐弯抹角与隔离机制

见仁见智与投射作用

文过饰非与合理化

心口不一与反向作用

化茧成蝶与升华

杯弓蛇影与心理现实

刻骨铭心与情结

轻诺寡信与生存姿态

胜券在握与控制幻觉

惻隐之心与共情

见贤思齐与观察学习

东施效颦与认同

杨眉 著

上海三联书店

目录

前言

自我认识与认识他人

不由自主与自我察觉
不可理喻的儿童自我状态
不知不觉与无意识
严防死守与心理防御机制
忽然不觉与压抑
拐弯抹角与隔离机制
代人受过与替罪羊作用
见仁见智与投射作用
白日做梦与白日梦
失口否认与否认
岁岁平安与抵消
为老不尊与退行
文过饰非与合理化
心口不一与反向作用
化茧成蝶与升华
文曲横生与幽默
百无禁忌与去圣化和再圣化
再提防御机制说
不假思索与条件反射和习惯
察言观色与人际敏感
趁热打铁与记忆遗忘曲线
杯弓蛇影与心理现实
刻骨铭心与情结
轻诺寡信与生存姿态
胜券在握与控制幻想
初生牛犊不怕虎与前额叶皮质
息事宁人与公平理论

一饭千金与社会交换

自我接纳与接纳他人

恻隐之心与共情

见贤思齐与观察学习

从化干戈为玉帛到冲突与和解

日久生情与曝光效应

相敬如宾与家庭界限

事后诸葛亮于事后聪明式偏差

东施效颦与认同

和而不同与人格特质

自我成长及与他人共同成长

一日三省与自我监控

子承父业与职业认同

勿以恶小而为之与机能自主

纯粹接触效应与社会影响

破罐破摔与预言的自动兑现

胸有成竹与自我效能感

度日如年和等待时间知觉

逢凶化吉与创伤后成长

兵来将挡与问题解决

鱼和熊掌与心理冲突的管理

克制情绪与情绪管理

鲍鱼之肆与刺激回避和自我控制

近朱者赤，近墨者黑与环境决定基因表达

功到自然成与刻意练习

以貌取人与外表吸引力刻板印象

锱铢必较与互惠利他

吃亏是福与延迟满足

公序良俗与优势性格说

羞恶之心与道德焦虑

附录

自我心理保健的基本常识与方法

什么是心理健康

什么是心理不健康

我们该怎样去看心理医生？

结语

你不知道你有多么强大

致谢

前言

1980年我在北京大学国际政治系读大二时，开始对心理学产生浓厚兴趣，后来尤其对人格心理学和心理咨
2000年，在知道心理学这门学科20年之后，在我自身的中国文化基因开始苏醒之时，我突然发现，虽然科
中国成语是高度浓缩的人生智慧，其中蕴含着丰富的心理学思想，指导了我们一代又一代中国人的生活，成
在意识到中国文化中丰富的心理学资源后，我先做了一些简单的尝试，如2003年在北京实验中学为高二某
本书以西方人格心理学、社会心理学、临床心理学、情绪心理学等理论体系与认知神经科学的研究成果为补
我的写作框架依据自己对心理健康的定义分为三个部分：自我认识与认识他人，自我接纳与接纳他人，自我成
写作方法是将某成语与相关心理学术语对应，重点介绍心理学术语。因为中国人对于各种成语耳濡目染，已
对我而言，写作过程中最难的就是查找成语的出处。以鲍鱼之肆为例，我在网上找到三个出处：《孔子家语
以息事宁人为例，为找到这个成语的出处，我用三个小时找到《后汉书，卷三》中的相关文章，又在古诗
再看公序良俗这个概念，为了写出那短短的三百多字，我用一天多的时间在中国知网上读了十多篇关于《中
为写东施效颦的相关文章，我先去读了庄子的小传，随后又复习了这部分的《庄子》文本，并且比较了五个
也有时候，我会为了一个成语的出处，在孔夫子网上买二手书，例如近朱者赤，近墨者黑这个成语在当时一
总之，写作中为了保证准确，每次都要查阅很多资料。2021年我买到商务印书馆出版的最新修订版《成语大
心理学方面的某些知识也是在写作过程中逐渐完善的。比如，我最初是由于“一万小时定律”的说法而想到要
写有关延迟满足的内容时，我先是复习斯坦福大学的“棉花糖实验”，然后又找到2018年学者对棉花糖实验的
心理学的很多篇英文资料的获得要感谢我的学生王荣，她在国外读精神分析方向的研究生，不仅可以用学术
这些年，我总结出用术语做科普的经验，为每一门学科都是术语的集合，所以做科普时从术语入手，可以这
在写作过程中，我对先人的智慧越来越钦佩与感念。中国成语中有这么丰富的人生智慧或者说是心理学资源
自从发现很多中国成语其实包含着丰富的心理学资源，我的喜悦难以名状，然后就开始了《藏在成语中的心
还要感谢所有心理学家的贡献，因为他们的努力，我们才能够活得越来越明白、越来越通透，越来越了解自
今天，中国先人的生活智慧与西方科学心理学知识的结合，会使我们如虎添翼，让我们得以从日用而不知

自我认识与认识他人

不由自主与自我察觉

我们如何避免身不由己？

商务印书馆出版的《成语大词典》中对不由自主的释义是：“由不得自己做主，指自己控制不住自己”出自《史记·留侯世家》：“留侯曰：‘臣死且不避，况强颜耳乎！’”我们都有过不由自主的时刻，就好像有一种我们无法控制的力量，违背我们的意志，支配我们做出平时不会做出的行为。那些会使我们陷入不由自主境地的导火索往往都是由过往事件引发的情绪。它们的逻辑关系是：过往某个重要事件引发强烈情绪，情绪不仅先行（即先于思考机关），而且有很强的动机功能，所以很多人受情绪影响，往往不由自主地做出会让自己后悔的行为。因此，了解情绪，把握情绪，才有可能从根本上降低不由自主行为的发生率。

所谓情绪，是“生理唤醒、认知评价和行为及表达反应带来改变的复杂模式”，换言之，情绪是以生理变化、心理变化和行为反应为基础的。关于情绪的研究成果很多，理查德·戴维森与沙伦·贝格利在前人研究的基础上提出了“情绪风格说”，从六个性维度来描述情绪风格。所谓自我觉察是指：通过对自己躯体反应的觉察了解自己的情绪线索。人在面对事件时看起来是情绪先行的，但实际上是躯体反应先行的。具有较强自我觉察力的人对自己身体发出的信息很敏感，比如他们在没有躯体疾病的情况下，会根据自己身体的反应来判断自己的情绪。为什么一个人遇到事件时会首先产生躯体反应，然后才是情绪和行为反应呢？这是因为早年经历中遇到的重要事件对一个人的自我觉察能力产生了深远的影响。所以，生活中某个事件会不会引起我们的情绪反应，不是由当前的事件所决定，而是由我们早年是否有过类似经历决定的。及时的自我觉察影响着准确的自我认识和高效率的自我管理。当然，任何事情都是有度的，如果一个人的自我觉察过度，就会导致过度敏感。有意思的是，自从20世纪末神经成像技术出现后，研究者发现，脑岛（insula）是大脑中决定一个人自我觉察能力的关键区域。当一个事件出现后，人出现身体反应—情绪反应—行为反应，三者瞬间发生并且完成，使人看起来像是完全不受控制的。比如，小明正在开会，突然感觉胃部不适，他赶紧去洗手间，结果发现是饿了。他自言自语道：“噫，我怎么突然感觉胃疼了？看看几点了，啊，十二点半啦，能不疼吗？饿的！”

“嗯，我刚吃完饭从食堂出来，怎么迎面见到张三，胃又疼了，心跳也加快了？赶紧，停下来，做自我觉察！”

“啊，这么简单啊？”

“是啊，就这么简单！”

不可理喻的儿童自我状态

那些喜欢发飙的人

2022年年初，网上被一条消息刷屏了：一孕妇怒剪婚纱店32件婚纱，后赔偿5万，双方达成和解。这事的发生虽然这位孕妇不是无理取闹，但这得理不饶人的行为可以算是不可理喻的典型个案了，像极了那个任性丈夫。《成语大词典》对不可理喻的释义是：无法用道理使之明白，形容蛮不讲理。

中国人常用“不可理喻”指称一个态度蛮横而又固执，以至于无法沟通的人。在此，“固执”不是关键词，“蛮横”才是。如果从“人际沟通分析学”的角度看，那些可以称之为“不可理喻”的人，其人格中的“儿童自我状态”都比一般心理学家伯恩将人的自我分作三种状态：与生俱来的儿童自我状态、拷贝自父母的父母自我状态和因为成长熟悉弗洛伊德心理学的人看到上述概念，一定会立刻联想起弗氏提出的本我、自我和超我的人格结构说。

对，是这样，伯恩当年曾经想要考精神分析师的执业资格，为此他熟读并努力实践经典精神分析的理论。按照伯恩的观点，每一个人都同时拥有儿童自我状态、父母自我状态和成人自我状态，区别只在于比例的大小。顾名思义，儿童自我状态更多是人生物性的自然表达；父母自我状态通常代表的是人的良知和各种规矩；而成人自我状态基本上是生理的、本能的。它信奉享乐原则，只想满足自己，无视社会价值和伦理，缺乏善良和责任感。当然，任何事都有另外一面，儿童自我状态也一样。虽然它有任性而又自我中心的一面，但是儿童自我状态也有成熟的一面。现在的问题是，为什么一个成年人在与他人产生分歧时，会让自己的儿童自我状态上右上风而出现失态的情况？究其根源，首先有可能是因为他小时候有这样的成人榜样，如不可理喻的母亲、缺乏控制的父亲等。因此，另外一个可能是，他从小受过创伤，在与别人意见不一致时有过较多的消极情绪体验，留下了很深的恐惧。世界上还有一种更为极端的不可理喻，如当前的各类恐怖组织。

我们在生活与工作中遇到对方不可理喻时应该怎么办？比较恰当的方式是用自己的成人自我状态去调动对方。要知道，当一个人表现出不可理喻时，通常都是因为他感觉到了威胁，情急中往往以攻为守，以此达到自我保护的目的。可是，如果他现在正在发飙怎么办？既然当前他的儿童自我状态正占上风，以致他完全失去自控，那咱们就别去激怒他。所以，面对一个不可理喻的人，当前最好的对策就是跑，而且跑得越远越好。

不知不觉与无意识

你能意识到的东西到底有多少？

各位，我们先来做一个小游戏：假如我们还存在着一种无意识，那么，你认为你自己能够意识到的东西到底当然，我们这里说的是“假如”，因为人类的无意识应该属于“不可测”的内容之一。

然而有一位伟大的心理治疗师，却将那些无法看见的无意识的内容部分意识化，从而让人类对自己有了更深其实，印度传入中国的佛家经典《妙法莲华经》第四卷中就有对无意识的描述，后来成为中国人所熟知的成语词典对不知不觉的释义是：“没有意识到，无意之中。”

不知不觉是一个很好玩的成语，当我们把它与时间相关联的时候，比如“我不知不觉读了三个小时的书”，可是，不知不觉也有另外一面。当你不知不觉总想和你的领导较劲，当你不知不觉又一次迟到、拖延、出错中国成语中的“不知不觉”用以形容一种行为在没有意识或没有觉察到的情况下发生。用心理学的说法，不知不觉精神分析的首创者弗洛伊德将人的意识分作三个部分：意识、无意识和前意识。

意识（consciousness）是指那些“我们能够觉察到的观念”，如记忆、态度和理念等。人对自己的意识是能够加无意识（unconsciousness，又译潜意识）指深藏着、人自己意识不到的潜在意识。用弗洛伊德的话说：“一种历程老令人振奋的是，弗洛伊德曾被诟病的无意识学说现在正重新焕发出生命力。”进入21世纪后，若干领域新的研现在我们来看几个例子，比如从小生活在指责中的孩子，长大后在与领导相处时会无意识地重复自己早年与意识和无意识之间是动态平衡的关系。意识有可能下降到无意识中，如一个中国孩子想要痛快玩的意思往往意识与无意识两者在其动态平衡的过程中又产生了意识的中间部分：前意识（preconsciousness），指虽然潜隐，比如一对恋人中的一方总是迟到、记错地点，他恋爱中的这些过失就暴露出他对这段关系存在犹豫甚至质疑无意识虽然潜伏但具有极为充沛的活力，很多看起来偶然的事件，其实在无意识中都存在着某种必然。即使虽然无意识并不是弗洛伊德首先发现的，但是弗洛伊德却发现了无意识与心理问题之间存在着密切关系，而特别值得一提的是美国神经生物学家、2000年获得诺贝尔生理学或医学奖的埃里克坎德尔的研究。坎德尔于2012年4月7日，美国记者乔纳·莱勒就《洞见的年代》采访坎德尔时问：“你认为弗洛伊德会怎么看当代神经援引神经生物学角度所做的关于精神分析学中一些概念的研究，是希望让读者更多地了解精神分析理论的生现在我们再回来看弗洛伊德的无意识说。当年的弗洛伊德更多关注无意识中的问题，而其后的心理学家荣格我们需要记住的是，无意识对我们的正面或负面影响，远远超过了我们的想象。美国心理学家霍尔将弗氏我的观点是，成长的过程，应该就是让（冰山）水线不断下降、无意识不断上升的过程。

因此，了解无意识，从而让那些负面的“不知不觉”变成“有知有觉”，或者说让尽可能多的会羁绊我们的“无意识”

现在，让我们开启探索自身无意识的模式吧，在事件发生后用有意识的自我觉察，必要时还可以借助专家的
这样一个神奇的自我探索和自我把握之旅，将会是一个充满了觉醒、顿悟和惊喜的发现之旅，这样的旅程让

严防死守与心理防御机制

我们天生自带多少心理卫士？

严防死守是中国人都知道的一个熟语，表达的就如这个熟语的字面意思：严格防护，坚决死守。

好消息是，无论在生理还是心理方面，每个人都具备与生俱来的严防死守的能力。当我们的手碰到开水，手会缩回，其实我们在心理上也具备一种同样可以严防死守外力入侵的能力，就如同我们的手碰到开水会缩回一样，手缩回是生理上的自我防御机制（the mechanisms of defense）是弗洛伊德的伟大发现，其后他的女儿安娜弗洛伊德又加以发展。以下笔者将把弗洛伊德以及安娜·弗洛伊德关于自我防御机制的理论综合起来介绍。

要说清楚自我防御机制，就不能不先了解以下几个概念：焦虑、心理结构、人格结构。

首先是焦虑。弗洛伊德在临床上主要针对神经症患者的治疗，并发现这类患者的典型症状就是焦虑。所谓焦虑就是人对将要面临的问题有所警觉，并做出相适应的反应或者说是准备。因此焦虑不足或者过度，都会带来问题。其次是人的心理结构，这部分内容我们已经在前文“你能够意识到的东西到底有多少”中介绍过，即意识、前意识和潜意识。现在我们来谈弗洛伊德的人格结构说（the structure of Personality）。

弗洛伊德认为人格分为本我（id）、自我（ego）和超我（superego）。

本我指人格中原始的、非理性的冲动和本能，本我代表着不肯驯服的激情，弗洛伊德喻之为“一大锅沸腾汹涌的岩浆”。由于被压抑，本我处于人心理中的无意识层，但是压制并不能使之消亡。它总是试图冲破压抑表现自己，在日常生活中，凡是那些特别容易冲动、以自我为中心的人，那些常常会与别人发生很大冲突的人，那些不懂克制的人，可以想象，如果人人都只按本我行事，这个世界是难以正常延续下去的。但是与此同时，本我特别强的人更会带来问题。本我的这两面提示我们，任何事物都有其两面性，关键在于我们怎样去正视并约束其消极面，同时发挥其积极面。超我是人格中的良知部分，是社会道德的代表。超我超越生存需要，渴望追求完美。超我最初来自父母和社会规范。超我是在父母、老师等社会影响下逐渐积累并形成的关于好坏善恶的观念。弗洛伊德特别提到，不论父母自己如何，超我也有两面性，超我强大的人通常会有更好的进化表现，但是如若过度，则有可能被强迫症等心理疾病所困扰。所谓自我，“自我代表可以称作理性和常识的东西，它们与含有感情的本我形成对比。”特别提醒，此“自我”是指意识层面的自我。现在我们来谈人格中“三我”的关系。

本我是天生的，超我是父母和社会自幼灌输给孩子的，而自我是后天从本我中生长出来的。本我注重享乐，本我容易被感情打动，超我只被道德打动，而自我更欣赏理性的说服。

喜欢在匿名状态的网络中信口开河的人是本我过强的人，喜欢在网络中占据道德制高点的人是超我过强的人，而自我过强的人在三我中任何一个过度发展，都有可能产生心理问题。

三我的比例，不仅受个人生活和教养的影响，还受时代的影响。

一个健康进化的个人，通常自我发育得更为成熟，因此其适应社会的能力更具弹性，其发展自然也就更为顺利。弗洛伊德曾形象地将人格中三我之间的关系比喻为“一仆三主的关系”；自我是那个不堪重负的仆人，它要服侍三个主人。可以想见，天天在三个这样的“主人”之间周旋，自我的压力该有多大。

按照精神分析学的观点，焦虑就是自我应付“三主”时的产物。

精神分析中所说的三我本来是无形的，但是弗洛伊德的形象比喻使我们很容易就能了解三我间的关系。

举例来说，被一场网络暴力所吸引的人，如果他的本我很强，他会不计后果地立刻投入网暴之中；如果他的超我很强，他会抵制网暴；如果他的自我很强，他会权衡利弊。总之，我们的三我几乎每天都会发生冲突，比如是否按时起床上班，是否按时完成作业，是否在考试中作弊。就这样，自我受本我的推动，受超我的包围，受外界的挫折，举步维艰。为了避免紧张、自责与不快，为了逃避现实，我们就有了防御机制。这就是防御机制的由来，感谢我们自己，天生拥有如此了不起的防御机制，更要感谢弗洛伊德及安娜弗洛伊德。后面的文章，就将逐个介绍弗氏父女所发现的大部分心理上的自我防御机制。

浑然不觉与压抑

你有多少自己不知道的过去？

中国熟语浑然不觉，从内看，是指人的记忆、思维和感觉等混同在一起，而自己却完全没有觉察。

西方心理学中有一个与浑然不觉完全对应的术语：压抑。这个非常重要的心理学概念是弗洛伊德在其治疗实践中所谓压抑（repression），是自我把意识所不能接受的冲动、情感和记忆抑制到无意识层中的过程和结果，同时当一个想法、记忆或感觉对一个人来说太痛苦时，压抑就会发生，因为这个人会无意识地将这些信息从意识中排除。举例来说，一个从小受到虐待的人，有可能因为那段记忆太痛苦而压抑了它（浑然不觉），但长大后这些被压抑的内容还包括社会所不允许的某些观点、和欲望和冲动等。例如1996年的一项关于同性恐怖的研究发现，被压抑的内容还包括社会所不允许的某些观点、和欲望和冲动等。例如1996年的一项关于同性恐怖的研究发现，现在我们来看压抑和抑制（suppression）的区别。人们常常把这两个概念搞混。

按照精神分析学的观点，压抑是在无意识中发生的，我们浑然不觉。抑制则是在我们的意识中发生的，我们是有意识的。还有一个可以区分压抑和抑制的方法：压抑是很难自己觉察的，虽然压抑可能以“口误、笔误、记错时间地点”等形式表现出来，所以，压抑不等于抑制，抑制是在意识中发生的，是自主行为，而压抑是在无意识中不自觉地发生的，是不可控的。压抑有双重性，一个人要健康正常地发展，是需要一定的压抑的，这是人作为社会人的存在而必须付出的代价。当代中国，最普遍发生着的压抑便是父母以“为孩子幸福”的名义逼着孩子学习，结果造成对孩子天性的严重压抑。此外，中国文化中强调的“男儿有泪不轻弹”，也导致中国男性对自身情感的严重压抑。它不仅造成了男性自我的压抑，也造成了女性情感的压抑。压抑是最早受到弗洛伊德关注的防御机制之一，压抑这一概念已历经临床实践和实验研究的锤炼，其本质和机制已得到科学证实。以上研究结论从科学角度证实了弗洛伊德从经验角度关于童年创伤对人的巨大影响的发现。

此外，“压抑的机制在现代神经科学的研究中得到了进一步证实”。压抑是精神分析理论的基础，弗洛伊德的精神分析疗法主要就是通过了解并揭示来访者的压抑以帮助来访者。弗洛伊德认为解除压抑是康复的关键。下面，我们就逐一介绍在压抑机制下发生的其他各种自我防御机制，看看造化有多么周到，在我们的内心与

拐弯抹角与隔离机制

有些话为什么不可以直说？

中国成语拐弯抹角，说的是“挨墙角绕过，沿着弯弯曲曲的路走。比喻说话、写文章绕弯子，不直截了当”。说话拐弯抹角可以是有意识的，比如一个体谅的领导或老师在发现下级或学生出了差错时，通常不会马上直说。所谓隔离（isolation），是当人们遇到有威胁性的处境时，会在无意识中自发产生与严峻现实相反的认知与感受。例如，战场上的军人有时会在开战前夕的战壕里互相打趣，再如手术室里的医生边做手术边闲聊，这些都是人们的隔离机制被激活，通常都是因为遇到某种禁忌，或者为了避讳。

凡是有忌讳的地方就有禁忌。禁忌是人类普遍具有的文化现象。每个国家、每种文化在关乎生、死、生命等大事上都有禁忌。弗洛伊德指出：“禁忌（Taboo，音译，塔布）指一个人、一个地方、一件东西或者一种暂时性的情况，它们具有某种力量，禁止人们去做某些事情”。比如中国人忌讳说“死”字，因为那既意味着“神圣的”，又意味着“危险的”，因此，在说某个人去世时，常常会说“他走了”。再如有的社会禁止公开谈论私生活，这是为了保护个人生活的神圣性。还有公开场合禁止说脏话，不仅是为了维护公共场合的文明，有时我们喜欢用“那个”代表很多难以启齿的事，以避免社会公认的“不洁”。

西方人忌讳数字13，因而很多高楼在12层之后直接就是14层，而中国人对数字4有所忌讳，因为其谐音“死”。《红楼梦》第三十九回中，刘姥姥正在大观园给贾母讲村里的故事，外面人声嘈杂，贾母问出了什么事，丫环们说：“厨房失火，把银子烧了。”2020年的新冠肺炎疫情中，澎湃新闻报道：“不少医护工作者处在与自己内心的恐惧高度隔离的状态，他们不敢说话，正是因为有压力，而且是很高强度的压力，所以我们的医护人员无意识中用崇高的目标隔离了现实中的恐惧。隔离是很多从事高危工作的人常会在无意识中使用的防御机制。

前面我们提到的电影中看到的外科医生，他们常常会在紧张的手术过程中有说有笑地闲聊，不知道的人会以“他们疯了”来解释。说到隔离，特别要提到当代中国一个相反的现象，那就是人们开始变得百无禁忌，表现为什么都敢说，什么都能说。一个社会对“杀人”这样的词都已经全无禁忌、缺乏隔离，这个社会的安全可想而知。这个逻辑关系是这样的：年轻人通常喜欢说话直来直去，因为这可以降低沟通的成本。可是我们也要知道，凡是有人的地方就会有禁忌。

代人受过与替罪羊作用

不迁怒就不会有替罪羊

成语代人受过指代替别人承担过错。商务印书馆的《成语大词典》中，此成语的出处是明代冯梦龙的《智囊》。中国成语中的代人受过与弗洛伊德父女发现的心理防御机制之一——“置换”非常类似，其意译即“替罪羊”。

置换（displacement，又译替罪羊作用）这一防御机制是指：当一个人因为惧怕、担忧等原因而在无意识中压抑了对某些人或事物的负面情绪，这些情绪会转移到另一个相对安全的目标上。替罪羊作用只是置换中的一种表现。做梦也是一种置换。再比如一个孩子小时候总喜欢吃手而被大人严厉禁止后，日常生活中，最常见的是将负性情绪置换到人，也即代人受过或替罪羊现象。

比如被领导批评后，有的人不敢直接表达自己的不满甚至愤怒（因为比较危险），而是会去找下级的茬或对配偶发脾气。现实生活中，假如一个家庭中的老大总被父母指责甚至打骂，他不敢直接对父母表达自己的愤怒，就有可能把愤怒转移到弟弟或妹妹身上。我们有没有在心情不好的时候摔门、砸东西的情况？有没有因为自己被批评、受委屈而迁怒于身边人的情况？置换是我们无意识中产生的一种应对负面情绪的正常而健康的方式，可以帮助我们有效缓解事发时紧张甚至愤怒的情绪。但是，如果置换过度，会对关系造成破坏性影响。比如，总把在单位压抑的不满甚至愤怒转移到配偶和孩子身上。社会生活中的种族歧视、性别歧视、年龄歧视、地域歧视、疾病歧视、阶层歧视等都是置换的表现，是我们特别需要提出的是，2020年新冠肺炎疫情期间，由于内心的极度焦虑，很多人把对疾病的恐惧转移到对武汉人和湖北人的歧视，学者们给出的建议之一就是“聚焦”中国人“共同身份认同……（因为）我们是一家人”。还有一种需要学校和家长注意的现象，那就是学校里的霸凌现象。

很多人在指责学校里的霸凌现象时，更多关注的是学校的管理和实施霸凌的具体的人。其实，导致学校中出现霸凌现象的因素很多，包括年龄、所感受到的压力强度等。而要避免产生过度置换，则需要从日常生活中做起。作为成年人，平时要学习先贤颜渊，养成不迁怒的习惯，例如，出了差错要敢于承担责任及时改错，遇到「不迁怒」父母和老师要为孩子和学生做出不迁怒的榜样，同时教会孩子和学生勇于承担责任和管理自己情绪的方法。

见仁见智与投射作用

你只看到了你能看和想看的東西

见仁见智这个成语出自《周易·系辞（上）》第五章讲述天道（一阴一阳）的一段话中，后被精简为这个四字成语。心理学中有一个可以高度概括并解释见仁见智现象的术语，叫投射，是弗洛伊德及其女儿安娜·弗洛伊德提出的。投射（Projection）是指个人将自己无法接受的冲动（观点、想法和感受）说成他人所有的冲动的心理过程。例如，非防御性投射是指一个人误把自己内部的心理过程看作外界拥有的特征，比如杜甫的“感时花溅泪，恨别鸟惊心”。中国文化中还有一种非防御性投射，如中国古代士大夫常常歌颂松、竹、梅的常青不老、君子之道和冰清玉洁。网上流传的“有一种冷叫作妈妈认为你冷，有一种饿叫作妈妈认为你饿”，这也是非防御性投射。

我们在心理治疗室中看到的通常是防御性投射，也就是自我无意识中将自己无法接受的冲动和欲望转嫁或投射到他人身上。日常生活中那些总认为别人看不起自己的人，往往就是由于被深刻的自卑所控制，并将其投射到他人身上。人为什么会出现防御性投射？按照弗洛伊德的观点，是因为人的本我产生某种欲望，但受到超我和现实的制约。举例来说，张三单恋上一个人，但是他的自尊（超我）觉得这样不合适，而现实又让他知道，如果表白，只会被拒绝。弗洛伊德在其著作中谈到过一个有意思的个案，我们在今天的生活中也能看到，即某个已婚人士暗恋上了另一个女人。弗氏父女之后的英国精神分析学家梅兰妮·克莱因在心理治疗中又发现了投射性认同（projective identification）。我认为，投射性认同与负面预言自动兑现的心理机制也很相似。例如，一对父母认定孩子没有出息，结果孩子真的没有出息。在我们日常与亲友、同事互动的关系中，也常常会有这样的情况。例如，一个总是怀疑配偶不忠的人，最终配偶真的出轨了。以上我们介绍了投射作用以及投射性认同这种防御机制，它们是一个人因为焦虑而在无意识中做出的自我防御。在日常生活中，了解投射作用这个概念非常重要。同样一件事情，一个人看到的是仁，我们知道他心里有仁；投射作用会发生在各种关系中，从家庭关系、亲子关系到师生关系和工作关系，从偶然相识的孤立事件到长期的人际关系。现在我们来探讨如何降低过度投射。投射是必然会产生，因为见仁见智是必然的，我们要做的是减少不必要的投射。这段时间我们要尽可能降低与张三、李四接触的频率，把能量用于反思、自我调整与成长，如此可以降低投射。我们再来看如何避免负面投射性认同的情况出现。如果我们在与某人的关系中是一个总被对方贬低、指责、控制的人，为了避免这种投射性认同，避免自己内化对方的批评、指责或其他需求，我们要先从空间上拉开距离，在心理上拉开距离。其次是要做一些必要的自我觉察和反思：我在服从他或她的要求甚至控制时有什么感觉、身体反应和想法？通常，投射性认同的核心是安全感问题，而且常常可以追溯到童年创伤。所以如果我们在经过自我觉察和反思后，发现自己在关系中总是处于被投射的位置，那么我们就需要关注自己的安全感问题，并尝试通过自我觉察和反思来减少不必要的投射。

白日做梦与白日梦

白日做梦在中国成语中指大白天做梦，又指幻想不可能成功的事。在我们的文化中，说一个人“白日做梦”通常中国人注意到了白日梦这种心不在焉的现象，西方心理学家则发现了白日梦具有的适应功能及其他重要价值。弗洛伊德是最先赋予“白日做梦”现象以意义的人，在经典精神分析学的概念中，白日做梦被称作和白日梦前面提到，人体非常奇妙，带有非常棒的身心防御功能，而白日梦就是其中的一种。

通常青少年的白日梦会比成人多，因为青少年的控制力不够，因此会更更多地用幻想去弥补，以在幻想中满足。在弗洛伊德理论的框架中，白日梦有两类：一是强者型，在幻想中自己无所不能，屡战屡有性，总拯救他人。西方最典型的强者型白日梦者莫过于塞万提斯笔下的堂吉珂德了，他生活在主观的幻想中而不能自拔，剑戟。还有一种是弱者型，在幻想中自己历尽磨难，受尽欺凌，直到有一天被人拯救。德国作家格林兄弟所收集的再如当前中国非常流行的韩剧，对很多中国女性来说，那简直就是白日梦大全，其中以灰姑娘为主题的类别。从心理防御机制的角度看，白日梦是形而上的。表面上看来，形而下是绝大多数人的生活状态，而实际上，弗洛伊德之外，对白日梦研究最多也最深入的心理学家当属美国耶鲁大学教授辛格及其同事安特罗伯斯他们。在这个分类当中，第二类属于过度防御状态，第三类基本可以归为疾病状态，因此，这里只介绍关于第一类。神经科学博士因德雷，维斯康特斯2014年发表了一篇题为《白日梦如何修复你的大脑》的文章，介绍了神。在中国文化语境中，由于“白日做梦”这个成语基本就是贬义的，因此被人说成是白日做梦的人，通常会有内。所以，放心地去体验你的白日梦吧，只要你不会陷在里面出不来，只要它没有频繁到让你无法正常学习与工。

失口否认与否认

中国有两个熟语：矢口否认与矢口抵赖，我手头2021版商务印书馆的《成语大词典》和1987版上海教育出版社的《成语词典》都没有收录。有意思的是，心理学中有一个专门用以形容这类现象的类似术语：否认。

否认（denial）是防御机制中的一种，是指当一个人无法面对某个现实或真相时——通常是痛苦或难堪得令人难以接受，否认是人们无意识中用来应对痛苦情绪的一种策略。人处于否认状态时，拒绝承认现实及其后果。和否认可以类比的情况很多，比如罹患癌症时，人们的第一反应通常都是“不可能！一定是医生搞错了”。而遇到灾难时最初出现的否认，再比如，有的未亡人会像什么也没发生一样，完全否认他的配偶已经离世的事实，因此吃饭时不仅会摆上逝者的碗筷，再比如，否认可以在一定程度上保护遭到重创的人，当事人需要“否认”这种防御机制帮他度过最艰难的初始阶段，使痛苦不那么难以承受。1969年，精神病学家伊丽莎白库伯勒-罗斯在描述癌症病人如何接受自己的死亡时，提出一个五阶段说：否认、愤怒、讨价还价、抑郁、接受。所以，否认是有助于生命复原的重要机制。尤其是面对重大的丧失事件时，唯有先以否认去应对，才有可能度过最初的痛苦。这种时候，如果轻易打破当事人的“麻木”或“若无其事”等否认的表现，等于提前让当事人面对他的伤痛，这反而会增加痛苦。所以，对处于否认阶段的人，只需要耐心陪伴，不要去触碰他们的伤口，要给他们尽可能多一些的缓冲时间。当然，过度否认（时间过长、程度过重）会导致很多问题。

遭遇重大创伤事件后超过6个月仍然处于否认状态、很有可能导致当事人丧失社会功能，亲友就有必要说服当事人面对现实。另外，过度否认会影响关系。比如两个人，尤其是有亲密关系的两个人之间有了分歧，一方或双方都启动了否认，关系就会僵持不下。过度否认还会影响个人的发展，有时候我们做了不恰当的事或说了不合适的话，当别人问起时，我们往往用否认来逃避。西方有研究提到，否认还有可能影响个人的财务决策。例如中国这些年每年一度的“双11”时期，有些本来并不打算购物的人，因为看到别人都在买，也跟着买了。2021年8月，《今日心理学》杂志上发表了美国精神分析学会医学博士奥斯汀拉特纳的一篇关于COVID-19的研究。总之，虽然否认有很重要的心理保护作用，但过度否认或者说是“鸵鸟政策”有可能给生命造成致命危害，这已经是不争的事实。以上介绍了防御机制中否认的基本内容，那么现在我们需要了解的是：该如何区分“否认”和“谎言”呢？

不仅仅在面对重大创伤事件时人们会表现出否认，日常生活中有一些看起来很像“谎言”的话，其实往往也是否认。否认与谎言的区别在于有意识还是无意识。由于否认是过度焦虑时在无意识中发生的，所以常常表现为不自觉地否认。所以，当我们认为对方“在说谎”的时候，要先反思自己是不是让对方感觉到太大的压力和焦虑，以致对方情

岁岁平安与抵消

中国人一向最看重平安。平安就是没有事故和危险，就是平稳安全。中国人熟知的吉祥语“岁岁平安”原意指心理学上，这是一种防御机制的表现，称作抵消。

抵消（undoing）是指一个人试图通过相反或象征性的行为来“解除”一个已经发生的破坏性或威胁性的行为或除了“岁岁平安”，中国人以讨口彩的方式抵消不幸事件的方法还有很多。比如丢了钱，不仅当事人自己，周围还有一种抵消是在无意识中针对精神层面遇到的问题。例如强迫症患者往往会表现出非常频繁的抵消行为，文学作品中一个著名的“抵消”案例，来自莎士比亚笔下的麦克白夫人。她作为国王弟弟麦克白的夫人，因为其他如烧香拜佛、老人在家里发生重大变故后吃素，再比如有的学生通过熬夜以消除玩手机的内疚感等，抵消也是一种无意识、被默认的道义方式。孩子在做错事后会主动打扫自己原先乱糟糟的房间，以此抵消。再比如夫妻吵架后，挑起争端的人对自己之前的行为感到内疚，所以会给对方做好吃的或买奢侈品。他们不宗教中的忏悔仪式也可以看作一种抵消的形式。通过忏悔，教徒在精神上感觉到原先的过失或者不好的念头。中国俗语中的“薄养厚葬”也是一种抵消行为。由于多种原因，儿女在老人生前很少照顾他们，老人去世后，有学者提出，抵消行为的背后隐含着全能幻想，即当事人认为通过抵消行为，眼前的不快甚至不幸就会消失。很显然，弗洛伊德所说的“巫术”只是一个比喻而已。适度的抵消的确可以缓解压力，比如岁岁平安的说法，

为老不尊与退行

为老不尊是一个熟语，说的是老人不自重因而行为不检，让年轻人无法尊重。这些年，为老不尊的情况很普遍。在中国传统文化中，“老”曾经是一种自重、自爱、仁慈与智慧的象征。因为两千多年儒家文化的影响，中国，但是，多重原因下，今天的中国有不少年长者的为所和欲为已经让“老人”这个词几乎丧失了原先的象征性。

退行（regression）是自我应对压力时启动的一种防御机制，是指个体面临应激事件时——创伤性事件、压力。就年龄而言，南希麦克威廉斯研究表明，“越是敏感的婴儿越容易产生退缩行为。此类素质的个体有丰富多彩青少年和成年人出现退行，往往是在社会或人际交往情景中，例如在学校与工作场合中遇到他人的苛求，有人在遭遇重大生活事件时特别容易出现退行。2003年SARS期间和2020年新冠肺炎疫情肆虐初期，那些惊慌出现退行的人往往会用较原始和幼稚的方式去应对自身愿望或冲动引起的困难境遇，例如，一个早已不尿尿另有一类过于频繁甚至固化了的极端退行则属于精神病态或心理障碍，如完全沉默不语、拒绝说话，长期以按照经典精神分析学的观点，退行作为一种防御机制，虽然会出现在任何年龄和人群中，但是不同的人倒退一个人在遇到压力时会退行到哪个年龄段，取决于这个人的早年经历，用精神分析的术语说，就是取决于其退行本身不仅可以帮我们缓解压力，让我们暂时躲到自认为安全的生长阶段，还会与周围的人产生微妙的影响。尽管无意识中的退行行为有助于缓解焦虑，并在某种程度上使我们得到周围人的包容与关照，但是久而久之要避免过度退行对自身成长与人际关系的影响，我们可以做的第一件事是增强自我觉察。以下这些征兆可以我们先要接受自己的退行，甚至要感谢自我防御机制给予我们的帮助，接受它，感谢它，这是我们意识到非如此，我们就可以把自己的退行限制在适度的程度，并从中获取喘息的机会。

如果是家里的孩子出现过度退行，如长期尿床、吮吸手指、重新使用婴儿语言等，我们要观察孩子所感受到说到年长者，情况就比较复杂了。现在流行一个说法：“不知道是老人变坏了，还是坏人变老了。”我的观点是好在为老不尊者仍然有至少两种资源可以利用，一是我们传统文化中“爱面子”和“重积德”的习俗，二是家如果这些都不管用，至少“后浪”们可以以身作则，坚持始终如一的礼貌与礼节，坚持以得体的方式为人处世。

文过饰非与合理化

文过饰非这个成语出自唐代史学家刘知已《史通·外篇·惑经》中第一段之第六句。刘知已的著述秉持严谨的史学态度，这段文字的大意是：刘知已细数古往之时圣人孔夫子应天命而生，后有弟子三千，贤人七十，那么多学生深心理学中，人们无意识中通过歪曲现实的方式，如各种言辞掩饰自己的过失、损失或错误，使其看起来合理。合理化是防御机制的一种，人们在感觉有压力或者焦虑时会无意识中使用合理化方式为自己开脱或者说服自己。《伊索寓言》里那个“狐狸和葡萄”的故事中，狐狸想方设法也吃不到树上的葡萄，于是便用歪曲现实的方式说葡萄是酸的。学生在学习上常用合理化替自己辩护，“今天我没考好，是因为老师的题出得太偏”或“是因为老师判卷子太严”。人们在遇到承受不了的压力时，都有可能在无意识中启用合理化机制。比如中国家长总是包办孩子的一切，中国几乎尽人皆知的顶尖合理化大师，当属鲁迅先生笔下的阿Q。

从心理学角度看，人的心理防御机制是在无意识中自然产生的，因此一定有其适应作用。合理化也一样，它帮助我们面对生活中的不如意。世事无常，人们在生活中总会遇到不如意的事情，大到天灾人祸、造谣中伤，小到工作失误、被人误解或冤枉。但是，过犹不及，如果一个人反复并频繁地使用合理化为自己的行为找理由，如前文提到的那位吸烟成瘾者，那么合理化就可能变成一种自我欺骗。现在我们已经知道，适度的合理化是正常而且健康的，而过度（过于频繁和强烈）的合理化则有可能是问题的。我们先来了解过度合理化的一个基本线索：某种程度上，一个人所做的决定越是糟糕，他越会为自己找出理由。我曾听一位妈妈转述她曾如此教育自己的孩子：“如果你想做某件事之前先要为自己找一大堆理由，这件事通不过。”上面这段话反映的是事前的合理化，还有一种合理化是事后的，那就是我们出了各种差错后的文过饰非。

要避免事前合理化，我们要在做出重大决策前放慢速度，要有后果意识。不要找到了理由就立刻去执行，而要思考一下这个理由是否合理。我们该如何应对事后合理化呢？我们先要接受因为承受不了焦虑而自动产生的合理化表现，比如为自己找出理由。我们要换一个角度看自己的过失——不论它有多大——既然已经发生了，就坦然接受它，同时把它看成是成长的一部分。当然，改过的过程有可能遇到很多问题——很多人就是因为惧怕改过时的艰难而止步不前或文过饰非——但只要我们愿意面对，就没有什么是不可能的。总之，当我们总是文过饰非（过度使用合理化，像阿Q一样）的时候，正是我们超越自己而拥有成长机会的时候，是时候反思一下自己的习惯了。

心口不一与反向作用

商务印书馆2021年出版的《成语大词典》中，心口不一这个成语出自《醒世姻缘传》第八十二回，意思是：其实生活中我们有时候遇到的，甚至我们自己表现出的心口不一、口是心非，未必都是出于虚伪，有可能是反向作用（Reaction formation，又译反向形成）指被压抑的观点或感觉以一种相反的方式在意识层面表达出来。换言我们常常会遇到这样的情况：自己明明不喜欢甲，但见到甲时却热情万分地打招呼，事后我们会很自责，认黛玉明明十分喜欢宝玉，却常常表现出对宝玉的各种挑剔和不满，从而给宝玉造成很大的困惑。在林妹妹的再如青少年在青春期时表现出的对父母的激烈反抗甚至蔑视，又如那些看起来唯唯诺诺、唯命是从的人，那么，人为什么会产生反向作用呢？

按照弗氏父女的防御机制说，当一个人因为安全感受挫而感觉过度焦虑时，就有可能出现反向作用。最新那么我们究竟该如何区别自己或他人的情感到底是真实的还是反向形成的呢？第一个可以参考的方法是：看正常情况下，过度的行为或情感表现，往往都有可能是反向作用。比如一个人越是表现得循规蹈矩，其内心所以，当我们没有理由地表现出某种过度的情绪或执念时，要停下来想一想，运用自己所学的关于反向作用当我们可以停下来思考时，意识就发挥了作用，原先潜伏在无意识中的东西被调到了意识层面，它们就不再此外，不仅在与他人的关系当中我们会有反向表现，在与自己的关系中也是。由于文化的原因，我们中国人所以，我们要接受自己的脆弱，要懂得在脆弱时及时寻求帮助与支持。与此同时，在亲友遇到问题并表现出我们现在已经知道，无论自己还是别人，表现出心口不一时并不一定总是由于虚伪，还有可能是因为内心冲

化茧成蝶与升华

化茧成蝶是一个熟语。我手边几本正式出版的成语词典中都找不到这个词条。百度百科上说是成语，但没有化茧成蝶或浴火重生都类似自我防御机制中的升华作用，都是生命自调节后结出的美丽硕果。

升华（sublimation）在弗洛伊德的理论中，是一种最具建设性和最有利的自我防御机制。人在面临重大挫折时通俗地说，升华就是指被道德约束压抑的原始冲动或欲望另辟蹊径，将欲望引导到社会可接受的项目或目标

升华是一种无意识的自我防御机制，通过升华人们不仅可以缓解焦虑，还可以将受挫后产生的不想要的冲动

按照弗洛伊德的观点，力比多即性力的受压抑是人类进入文明社会不得不付出的代价。为了避免由于这种压

生活中有攻击冲动的人有时会选择去做警察、军人或足球队员，再如失恋后转而发奋读书与创作，从而成为

司马迁在《史记》中描述的“古者富贵而名磨灭，不可胜记，唯倜傥非常之人称焉。盖文王拘而演《周易》

司马迁的故事为弗洛伊德关于升华意义的说法提供了一个最经典的论据。

不过，笔者对升华有一些不同的看法。弗洛伊德认为升华导致最高的社会文化，也有学者提出“升华是自我

既然升华是在无意识中产生的心理自我防御功能，我们了解它的意义在哪里呢？

在我们了解升华这个概念之前，它是在我们的无意识中发生的。而在了解这个概念之后，我们就可以在一定程度上

化茧成蝶是大自然的安排，是在蝴蝶自身完全无意识中发生的。虽然升华原来也是在无意识中发生的，但是

文曲横生与幽默

成语风趣横生指不断表现出来的幽默趣味，形容非常幽默、诙谐，出处是清朝曾朴的《孽海花》有意思的；所谓幽默（humor），是指以玩笑的语言或行为去应对令人感觉尴尬或者难堪的情境。弗洛伊德认为：“幽默可从心理防御的角度看幽默发挥作用的机制，它的基本路径是这样的：一个人遇到一个尴尬有时甚至是危险的日常生活中幽默较多涉及性、人类的各种弱点、窘境以及与攻击冲动有关的话题，尤其在通过幽默表达攻击按照精神分析的观点，幽默是自我在与本我、超我和现实发生冲突时，为缓解焦虑而急中生智的表现，那自从弗洛伊德提出幽默是一种自我防御机制之后，就有学者做过相关研究，这里介绍其中一个。1975年，塞缪尔·雅努斯的发现是：这些喜剧演员中有80%的人接受过某种类型的心理治疗。这些研究对象的早期生活塞缪尔雅努斯的目的是研究那些身负焦虑和抑郁的喜剧演员能否通过他们的幽默缓解自身的焦虑。答案是肯定的我这里可以再提供几个有力的证据。一是大家熟知的喜剧演员卓别林，他早年同样命运多舛，做过各种各样另外一个出生于南非的当红脱口秀演员、黑白混血者崔娃（Trevor Noah），同样有着不幸的童年生活。由于

【此处缺一页】

然幽默作为防御机制是在无意识中瞬间发生的，但好消息是，幽默力是可以通过有意识的学习而提高的。其次，一个人要在瞬间对某件事做出幽默的反应，或者能够对别人的幽默做出即时反应，是需要有文化与作

百无禁忌与去圣化和再圣化

中国传统文化中有各种禁忌，因此日常生活中人们通常都谨言慎行。虽然如此，人们难免会有冒犯的时候，不知各位注意到没有，这个“姜太公在此，百无禁忌”的说法，其实恰恰反映了人们心里害怕、有畏惧之物。而在今天的中国，百无禁忌已经成为社会现实。无需姜太公的保佑，很多人一点心理障碍都没有地违反交通规则。百无禁忌在中国成语中指什么都不忌讳，或者说是无所顾忌。百无禁忌的人无论身在何处，通常都表现为肆无忌惮。在心理学中，与成语“百无禁忌”相对应的一个词是“去圣化”。

去圣化（desacralization，又译非神圣化）这个概念最初是宗教学家伊利亚德在谈及现代人时提出的，后来心理学适度的去圣化是有进化上的意义的，因为如果一味遵守老规则，我们今天可能仍然如我们的原始祖先一样：当今社会的去圣化显然已经过度了，并且已经超出年轻人的范畴，蔓延到各个阶层，很多人难以相信还有神圣。在去圣化的生活现实中，人因为缺乏敬畏之心，就会对大自然肆意掠夺；去圣化的人缺乏怜悯之心，所以才过度去圣化还给我们造成了哪些危害？宏观上看，对大自然的去圣化导致了触目惊心的环境污染和许多动物灭绝。前几年，在中国的网络上，很多人争先恐后地发明和传播着各种百无禁忌的脏话、下流话，再往后是铺天盖地的语言失范行为和反智倾向，其实都是在养恶，虽然只是一句话甚至一个词，但是语言对行为有着非常深刻的影响。这些年，中国流行各种“杀人游戏”，我不止一次见到成年人兴高采烈地和别人说：“上昨天上晚上玩杀人（游戏）”“杀人”这样一个在过去会让人闻风丧胆的词，现在却被肆无忌惮们甚至兴高采烈地说出来，社会去圣化严重程度已经触目惊心。导致去圣化的原因很多，马斯洛当年的观点是，青年和人之所以启动去圣化这一防御机制，是由于他们的生活经历中缺乏敬畏感。因此，适度的去圣化会对青年人起到一定的保护作用，尤其在当下这个时代，去圣化可以使青年人免去很多不必要的痛苦。人类社会之所以会产生需要人们敬畏的种种禁忌，是世代的人在无数次痛苦的生活经历中总结出的血的教训。生活中知道敬畏、懂得遵守禁忌的人不会乱来，而过度去圣化或者说百无禁忌造成的最大恶果，就是让人们肆无忌惮。马斯洛注意到过度去圣化导致的问题，因此呼吁“再圣化”（resacralize），也即“愿意再次从‘永恒的方面’看一个事物”。值得庆幸的是，这几年中国已经开始了“再圣化”的工作，随着贪官被严惩，枉法被矫正，《中华人民共和国宪法》得到严格执行，这里给大家介绍一些可以帮助我们评估并且提升自己再圣化能力的可操作方法：你读孔子、和孟子、司马迁、王阳明，大家不要见到“君子”二字就觉得难，其实每一个追求个人成长的人，最终目标不就是要成为一个利国利民利己的人。现在来看隔壁小二，他正跟他妈赌咒发誓地表白：“妈，那不是我干的，我跟您发誓，我要骗您，出门认错，以后再也不干了，这就是北京民间日常生活中一个很常见的“去圣化”与“再圣化”的例子，小二他妈就用这样一种仪式行刑。2015年拿下金马奖的《老炮儿》打动了很多人，虽然这部片子用了很多反讽的手法，有的语言甚至行为都让人反感，但再往后，就是知行合一地去实践仁义礼智信，不仅仅在人与人之间，也在人与地球之间。让生命的神性得以彰显。

再提防御机制说

我们前面用很多篇幅介绍了弗洛伊德和安娜·弗洛伊德父女发现的无意识中的防御机制说。

防御机制是人类自身心理保护的奇妙机制，由于它的存在，自我在遇到高焦虑的时候，才有了可以缓解压力的方法。与此同时，我们也要注意问题的另一面，那就是一个人如果过度或过频出现防御反应，常常意味着他正面面临心理问题。我们先来看“合理化”。合理化产生的作用是缓解人的焦虑，可是如果不足或过度，都会有问题。比如一个考试不及格的学生以“否认”为例。瞬间发生的否认的确有很好的缓解焦虑的作用，但是如果一个人总是闭眼不看现实，过度否认再以“退行”为例。过度严肃（完全没有退行）一定会让人觉得乏味无聊，但是经常在无意识中使用退行，则必然有其他防御机制亦然，都有一个度的问题。

所以，我们的防御机制只有适度才能够帮到我们，不足与过度都会导致负面影响。如果从防御机制的角度来审视现在来看，了解防御机制说的意义有哪些。

首先，了解可以促进正视与接纳。

了解防御机制不仅可以帮助我们降低自罪感，更可以帮助我们了解自身很多情绪的真相，然后将自己“带回现实”。以往我们对一个不喜欢的人表现出特殊的热情后，我们会很自责，会认为自己太虚伪，但是现在我们了解了防御机制，其次，了解防御机制说可以帮助我们有效跟上第二反应。

我的一位学生曾提出一个非常棒的问题（非常抱歉，我没有记住这位同学的名字）：“虽然我们现在知道了防御机制非理性，我的回答是：虽然防御机制是在无意识层面发生的，但是了解它之后，有助于我们把在无意识层中发生的心智活动带到意识层面。所谓第二反应是针对第一反应的。第一反应指瞬间出现的条件反射似的自动反应，如各类防御机制的产生。举例来说，一个具有成长能力的工作狂（升华过度），当他了解防御机制中的升华说后，他不仅可以增加对自我的接纳，所以，这里的关键就是：了解防御机制说，不去纠结第一反应，只去注意第二反应，从而让自己成为自己命运的主人。再次，了解自我防御机制有助于我们的人际关系。

了解防御机制，可以增加我们对他人的理解和包容，在与人交往时也能够更为放松。

自我防御机制说帮有我们更好地认识和理解他人，看到别人有“古怪”的行为举止时，我们可以大致判断对方背后的心理需求。总之，人人都有自我防御机制。我们每个人在遇到挫折、产生焦虑时，便会在无意识中调动起防御机制，止

不假思索与条件反射和习惯

中国成语中的不假思索指的是这样一种情况：某人在某个处境中不加考虑就快速做出某种反应，以此形容言

条件反射 (conditional reflex) 现象是俄国生理学家巴甫洛夫在实验室中发现的。他在狗的身上做实验后发现，巴甫洛夫的发现同样适用于人，人也可以在后天学习中获得一种本能反应。也就是通过学习或训练，可以使人类在漫长的进化过程中，形成了很多不假思索的自我保护或者说条件反射。比如手碰到开水会不假思索地缩回。不假思索或条件反射可以简化我们的生活，可以让我们以最小代价应对危机，还能使我们腾出精力去做别的事情。但是，天无绝人之路，让人振奋的是，适应性的不假思索状态或者说条件反射是可以习得的。换言之，我们具体方法，就是尽可能让自己养成一些好的习惯，这样就有可能在大多数关键时刻，使自己做出有利于自身的行为。

所谓习惯 (habit) 是一种习得的自动化了的连锁动作。习惯可以在有计划、有目的练习的基础上形成，也可以“习惯”形成的机制是造化为人类安排的保险装置，是造化给予每个人的第二次机会。为了帮助那些因为某些坏习惯而陷入困境的人，一个人一旦形成了某种习惯，就会身不由己、不假思索地受习惯支配。在面对一个特定情境时，他内心会产生一种强烈的倾向，去做出某种反应。一个洁身自好 (有自律习惯) 的人，在同伴说脏话时会感觉浑身不自在；有学习习惯的学生，放学后一定要先完成作业。那么，形成一个习惯究竟需要多少时间呢？过去曾经有一个说法：“形成一个习惯只需要21天。”研究证实这个说法是成立的。2009年伦敦大学几位老师做过一个实验。实验中，费丽芭·莱利及其同事要求志愿者自愿选择其希望形成的习惯。结果发现，大多数人都有怕累怕麻烦的倾向，尽管两个多月的时间平时看起来是转瞬即逝，但是当一个人在刻意培养自己养成某种习惯时，会觉得时间过得非常慢。因此，有人常常做出这样的选择：“尽管习惯不好让我苦恼，但是改变坏习惯、养成好习惯的过程更让我苦恼。”但问题是，比起为养成好习惯付出的代价，我们为坏习惯付出的代价通常更大。比如，习惯于烟酒滥用、与人为敌等坏习惯，有时候，有没有一个好的习惯，在关键时刻会影响人一生。中国有名古话“一失足成千古恨，再回头已百年身”。因此，下决心让自己养成一些必要的好习惯，是可以帮助我们节能成长的重要选择。

我们可以先罗列一下自己需要培养的好习惯，比如有规律的生活习惯，遵守伦理底线的道德习惯，以及一些具体的行为习惯。如此，每个习惯两个多月，一年就可以养成至少五个好习惯，再加上自己原有的一些好习惯，用不了两三年就可以养成很多好习惯。说到更为具体的习惯养成法，比如想让孩子养成读书的习惯，可以在家里专门为孩子布置一个读书角，其中放上孩子喜欢的书。一想到只要我们选择用两个月左右的时间去坚持、去养成一些有助于成长的好习惯，就可以改写自己今后的命运。

察言观色与人际敏感

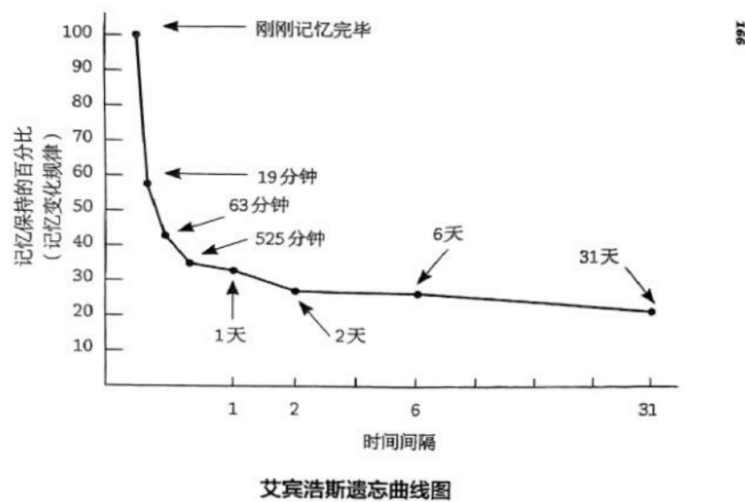
察言观色指的是通过分析观察别人的言语与表情了解别人的心意。其出处见《论语》孔子的学生子张向先中国成语中的察言观色类似于心理学术语中的人际敏感 (interpersonal sensitivity) 。这个术语指通过体察他人的在西方, 自二十世纪五十年代起, 人际敏感陆续成为社会心理学、人格心理学和临床心理学的研究对象。至人群中那些具有适度人际敏感的人, 会让周围的人感觉舒服, 会使人愿意与他合作, 在团队合作中备受欢迎所以, 人际敏感有一个度的问题, 过度的人际敏感, 是抑郁、焦虑情绪的温床。过度的人际敏感不仅影响自一个人的的人际敏感是不足、适度还是过度, 往往由他的早年经历和自我教育决定。早年缺乏父母关爱, 遭遇幸运的是, 无论什么原因造成人际敏感的不足或过度, 我们都可以通过后天的自我教育加以改善。缺乏人际我认为, 从亲友入手培养自己的人际敏感力效率最高。比如, 试着体会当下父母亲人最需要我为什么人与人的交往中, 一个眼神、一声叹息、一个欲言又止的表情、一次嘴角的牵动、一次稍纵即逝的皱眉等, 当然, 任何事情都是有“度”的, 过犹不及。缺乏人际敏感的人要学习对人敏感, 而那些过度人际敏感的人, 那么, 那些无法通过自我教育解决人际敏感不足或过度问题的人该怎么办呢? 最恰当的方式就是去寻求心理心理学家在帮人们培养人际敏感的过程中, 发展出了很多方法, 最经典的是敏感性训练 (sensitivity training) , 工作环境与生活环境对人际敏感的要求是不一样的。有的工作环境对人际敏感没有要求, 有的则有高要求。

乘热打铁与记忆遗忘曲线

金属材料的强度与温度有关，温度越高，强度越低，所以过去铁匠要用铁锻造农具或生活用具时，需要先扒中国成语中的“趁热打铁”，其字面意思是说要趁着铁烧红时锻造塑形，引申的意思则是要懂得抓住时机，趁我们的学习与工作中需要趁热打铁的地方很多，就学习新知识而言，最需要趁热打铁的就是及时复习。

那么，学习中的趁热打铁或者说及时复习究竟重要到什么程度呢？

我们先来看德国心理学家艾宾浩斯的研究成果，艾宾浩斯是科学研究记忆的第一人。他以自己为实验对象，



简言之，艾宾浩斯遗忘曲线揭示了记忆与时间的关系，即学习中的遗忘是有规律的，遗忘在学习之后不久艾宾浩斯在实验中还发现了记忆的另外一个规律，那就是“对不同人性性质材料的遗忘存在差异”。也就是说，

将艾氏遗忘曲线图转换成统计表形式：

时间间隔	记忆保持的百分比 (记忆变化规律)
刚刚记忆完毕	100
20 分钟后	58
1 小时后	44
8-9 小时后	36
1 天后	33
2 天后	27
6 天后	25
31 天后	21

我们从艾氏遗忘曲线理论中可以发现，要拥有好的记忆，首先要做的是把握最佳复习时间，趁热打铁。复习其次，如果我们想记住什么，请一定先设法理解它，因为理解了的东西遗忘速度会变慢。比如有的人会把需此外，我们还可以赋予自己所学的知识以特殊的意义。宏观上看，以偏科者为例，我们要赋予那些自己非常导致遗忘的原因很多：大脑损伤、情绪不好、重大创伤事件导致无意识中的否认、学习方法有问题、学习环境很多人学习热情高，复习热情低，不肯趁热打铁去复习，总找各种理由逃避复习，总希望能有一种记忆神器艾宾浩斯之后又有很多研究遗忘与记忆的理论和方法出现，但是艾氏的理论在今天仍然拥有生命力，仍然是好了，既然时间在记忆中扮演着如此重要的角色，既然真正掌握一门知识无论如何都无法绕开复习，那么就

杯弓蛇影与心理现实

中国人都熟知杯弓蛇影这个故事。故事的主人公在朋友家喝酒时，误把墙上挂的弓箭倒映在酒杯里的影子看成了蛇，结果吓坏了。中国人常用杯弓蛇影这个词比喻一个人因为疑神疑鬼而自己吓自己。

在这个典故中，杯中有酒是客观现实，而杯中有蛇则是心理现实 (psychic reality)。虽然心理现实存在于主观之中，但中国有名俗语：眼见为实。可是眼见真的为实吗？杯弓蛇影的故事就是一个典型的反例。这也是为什么会有“杯弓蛇影”这个成语。与之相对应的是，心理健康程度不高的人常常会让个人的偏见和愿望影响其对世界的看法。例如我们常听到“杯弓蛇影”的故事，当然，在有些特定情境中，心理现实也有其非常有价值的一面。亚圣孟子有段名言：“故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”所以，是否具有心理现实不是问题，问题是一个人的心理现实会不会妨碍他的生活、工作与人际关系。前面我们提到过一个案例：一文科女与一理工男的结合。一个比较主观，一个比较客观，文科女想象力丰富，拥有更多主观的心理现实，再比如，张三平时学习成绩不是一般的好，可是一到考试就出问题。因为他认定（心理现实）自己还有很多不足，所有这些仅存在于主观中的心理现实，往往都会如杯弓蛇影一样，非常现实地影响当事人的生活，使他们感到焦虑和不安。还有一种情况，同样的客观情境下产生了截然不同的心理现实。同一个团队的李四和王五都因为同一件事受到了批评，为什么同样的客观现实会产生如此不同的心理现实？这是另外一个长长的话题，要追溯到他们的早年经历和成长环境。你了解自己具有哪些心理现实吗？你的生活、学习、工作与人际关系会因为你的某个心理现实而变得更顺畅还是更困难？

刻骨铭心与情结

中国成说刻骨铭心中的“铭”是指在石头或器物上刻字。刻骨铭心形容像镂刻在骨头和心上一样、感受深切、心理学中有一个术语专门描述这种刻骨铭心——“从来不需要想起，却永远不会忘记”的心理状态、这个术语心理治疗界最早提出情结现象的是弗洛伊德、他在父亲去世后的自我分析过程中发现了“俄狄浦斯”现象，他恋母恋父是人之常情，但若刻骨铭心，念念不忘，以至于成为“情结”——因为恋父恋母而怨恨同性父母那就在弗洛伊德的框架中，情结是创伤的结果，因此是各种继发心理问题的根源。纳博科夫的小说《洛丽塔》中心理学家荣格关于情结的阐释比弗洛伊德更为宽泛。荣格认为个人无意识主要由情结组成。“情结是联想的在情结问题上，荣格还有一个非常重要的观点：“在我看来，自我是一种情结。当然，我们所珍爱的最亲近的心理治疗大师阿德勒在情结上的最大贡献就是他提出的“自卑情结与优越情结”。

所谓自卑情结 (inferiority complex) 是指：由最初的、人人都会有的、因身体或其他弱点引起的普遍的自卑感，按照阿德勒的观点，自卑是人人都有的，自卑情结却不然。

自卑情结处于无意识状态，它驱使人采取过度补偿的行为。在学习上有自卑情结的人，有可能采取极端勤奋导致自卑情结的原因很多，有宏观的，如当今社会重文任和重名校的现实，就有可能让缺乏课本学习能力的有自卑情结的人如果想改变现状，唯有先学习把注意力放到自己身上，学习接受自己，进而接纳自己；学习阿德勒认为，如果人们成功地摆脱了自卑，就会进入“追求优越”的阶段，而过度追求优越者就有可能形成“优越情结 (superiority complex) 指在追求优越的过程中不顾一切，不择手段，具有高估自己、傲慢、自负、自认一个有优越情结的人，日常生活中很容易被权力、名望、地位等所诱惑，对拥有这些的人，他们会怀着羡慕导致优越情结的因素很多，从宏观看，当前中国的发展速度太快，竞争异常激烈，贫富差距迅速拉大，加剧优越情结与自卑情结一样，都是过度补偿的结果，如果不加以调整，它们不但会影响当事人的心理健康和/我们先来看阿德勒的处方。他提出，人在追求优越的过程中要考虑利他、奉献与合作，要在追求与社会利益阿德勒的处方就是要我们把自己的“小我”融入社会的“大我”中，阿德勒称之为“社会兴趣”。这是一个可以从阿德勒的框架出发，我们还可以做的包括：在日常生活中注意尊重别人，体谅别人，不要总想着把别人比以上介绍了几位心理治疗师关于情结的观点，现在我们来看人格心理学家杜·舒尔兹关于情结的描述。他提这个关于情结的定义非常通俗易懂。我们大家所熟知的“文凭情结”“名校情结”“金钱情结”“权力情结”等，者其他如“英雄情结”“上帝情结”“唐璜情结”“受害者情结”“拯救者情结”，以及我们中国现在流行的“文凭情结”“情结会强烈地影响并控制当事人的行为，但由于这种控制是在个人无意识层面发生的，因而自己并不知道。情结除了有可能造成问题的一面，也有建设性的一面。一个有“艺术家情结”的人，很有可能成为一个杰出的

为了更多地了解和把握自己，我们有必要了解自己所有可能具有的情结。

辨别自己是否具备某种情结，可以从当前社会中几种主要情结入手，比如金钱情结、权力情结、文凭情结、现在我们来看影响了很多大学生的名校情结。很多二类、三类院校的大学生最需要面对的就是自己的名校情结。三十多年来，笔者在心理咨询室中见到很多被名校情结卡住而停止成长的大学生。他们中有的人在大三时就知道，上名校虽然好，但名校不是人生目标，只是实现人生目标的方式之一。因此，与其在名校情结中煎熬，情结通常是一组重要的无意识联想与冲动。处于活跃状态中的情结，往往会将我们置于一种强迫状态下，因此，我们有必要了解关于情结的基本知识，掌握一些觉察和辨析自身情结的线索，从而增加控制感。当然

轻诺寡信与生存姿态

轻诺寡信这个成语出自老子《道德经》第六十三章：“夫轻诺必寡信，多易必多难。是以圣人犹难之，故终于这段话的大意是：轻易做出承诺最后必然导致失信于人，总是把事情看得太容易必然会遇到很多困难。所以老子这里说的是为政者，但日常生活中，轻诺寡信者同样会给自己和他人制造很多麻烦。

很多人可能都有这样的经历：身边有一位喜欢揽事、喜欢承诺的人，在你正因为一件棘手的事发愁时他主动此时你的事情已被彻底耽误，你的信用也因他受损，不得不多花几倍的时间与精力去补救，而他也同样付出明白人都知道，轻诺是一件成本非常高的事。一个人想要兑现他轻率做出的承诺，只有两个选择，一个选择守信用在人际交往中之所以意义重大，是因为这个人格特质本身自带可检测性。善良或利他与否，都是可以守信用的意义大家都深有感触。它不仅可以满足人的“可控感”，还可以满足人的“安全需要”。守信者的行为其实轻诺者寡信是一个必然的结果，因为人的精力与能力都有限，再加上环境的作用，导致没有人可以在转既然轻诺必寡信是一个非常简单的常识，为什么世界上仍然存在轻诺寡信的人？

这里的原因很多，有一种是属于缺乏自信，不敢拒绝别人，总以为如果拒绝别人，就会威胁到人际关系。还有一种轻诺是由当事人的求生存姿态决定的。

所谓求生存姿态（survival stances）是西方萨提尔家庭治疗模式中的一个术语，指的是有的人在人生早期遭遇不当婴儿感觉自己的生命受到威胁时，会依据自身的情境分别发展出四种求生存姿态：一是讨好型，关注和尊人在早期为了【此处缺失】无【此处缺失】来的这些生存姿态，除非被有意识地加以改变，否则就会固着为持讨好型生存姿态的人常常会轻率地做出承诺。为了通过取悦他人而找到存在感并体验自身的价值，他们所以，如果我们的轻诺是由生存姿态造成的，就需要寻求专业帮助，只有这样才可以建立内在的自信与价值无论哪种原因造成的轻诺寡信，如果我们计划改变自己的形象，都要勇于向对方致歉，同时尽可能去弥补自

胜券在握与控制幻想

胜券在握是一个现代成语，比喻对即将经历的事很有把握，相信自己一定可以成功。

心理学研究发现，通常人们都拥有胜券在握的幻觉，心理学称之为控制幻觉。这个概念最初由美国学者埃利斯提出，所谓控制幻觉（illusion of control），是指人对自己个人成功概率的预期会不切实际地高于客观概率。换言之，埃利斯认为，人们在日常生活中通常会面对两种情境，一是技能情境，二是运气情境。在技能情境中，人们的行为是可控的，而在运气情境中，人们的意识部分知道运气是随机现象，是不可控的，但在无意识的牵引下，仍然会采取一些行为。其实每个人都存在控制幻觉，比如，人生规划是因为相信自己能够寿终正寝；时间管理是因为相信自己能够合理安排时间。早期人类用各种仪式向大自然祈求善意与怜悦。他们载歌载舞，献上祭品。如果仪式之后下起了雨，他们就会感到安慰。此外，在赌博、成瘾以及P2P融资等行为背后，我们能发现更多的控制幻觉。研究发现，大多数冒险者的一适度地控制幻觉对人类的生存适应是有意义的。

首先，人有掌控感的需要，当一个人认为事情在自己的掌控之中时，他会更有力量去面对眼前的困难；而当事情超出掌控时，人们会感到焦虑和不安。虽然我们的意识部分知道我们永远无法完全控制发生在自己身上的事情，但当我们相信我们可以时会感到更自信。其次，人类有一种天生的乐观偏见。人们倾向于高估好事发生在自己身上的可能性，低估坏事发生的可能性。适度的控制幻觉在人的生活与工作中是有积极意义的，是拓宽视野和人生的必要条件。

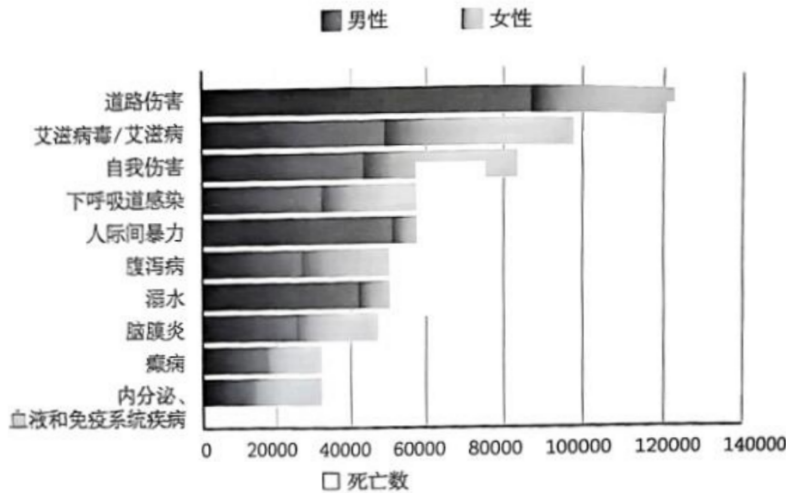
然而，在心理咨询室中，我们会见到两类与控制幻觉有关的问题：一是控制幻觉过度，二是丧失控制幻觉。有一种人，总是为过去的事情后悔和自责。虽然后悔是人们在做了错事或做出错误判断后一种自然产生的情绪，但过度的后悔会严重影响人们的生活。此外，现在流行的“内卷”与“躺平”中，也都蕴含着某种过度的控制幻觉。有些人内卷，不断升级竞争方式，最后，成瘾行为者往往也都有过度的控制幻觉，他们信心满满地认为自己可以随时终止成瘾行为，如赌博、酗酒等。以上介绍的是控制幻觉过度的表现，那么，控制幻觉不足又会出现什么情况呢？

丧失控制幻觉是遭遇创伤事件后的典型症状之一。前面介绍了，日常生活中人们需要适度的控制幻觉，因为适度的控制幻觉可以帮助人们更好地应对生活中的挑战。很多时候，由于创伤幸存者缺乏科学的自助方法，他们会凭借本能的自救功能发展出一套属于自己的恢复策略。对创伤幸存者而言，控制幻觉的恢复可以为他们提供一种安全感。这样，在某个特定外在因素刺激下，关于控制幻觉的恢复就成为创伤治疗的一个重要切入点。因此，我们做创伤治疗时的一个非常重要的切入点，就是从帮助来访者恢复控制幻觉入手。具体来说，这个切入点可以分为三个方面：首先，我们要将自己的情绪正常化。人们在遭遇创伤事件后，会有很多负面情绪的大爆发，痛苦、惊恐、愤怒等。其次，我们要让自己的生活正常化（normalize your life），尽可能重新按照以往的方式生活。要知道，熟悉中有安全感。再次，我们要充分利用身体自带的疗愈机制。例如通过锻炼释放大脑神经递质内啡肽——一种会在运动中分泌的让人感觉良好的物质。还有就是主动向亲友寻求社会支持，这对恢复我们的控制幻觉有很重要的意义。来自亲友的熟悉的关怀和

可以说，2020年后整个世界的控制幻觉都受到致命打击。原先可以说走就走或者在一年甚至两三年前安排好的事情，现在变得极其不确定。不仅仅是新冠肺炎疫情，全球化后面临的很多问题都极大地增加了这个世界的不确定性，在这样的情况下，

初生牛犊不怕虎与前额叶皮质

中国成语初生牛犊不怕虎有两层意思，一是比喻青少年敢想敢干，无所畏惧，勇气可嘉，不可小视。另一层总体上看，青少年因为无所畏惧而大有作为、脱颖而出的毕竟还是少数，大多数不知道害怕的青少年可能与世界卫生组织2014年有一个关于青少年健康风险的报道：“世界上每6个人中约有1人是青少年，也就是说10%



从这个资料中我们可以发现，在会导致青少年死亡的十大原因中，有50%是由青少年行为问题所致，它们在这就是说，青少年的健康风险中至少有一半不是来自疾病（与儿童比）和衰老（与成年人比），而是与他们的高由于青少年期所具有的高冒险性、高冲动性和低自控与低自律的特点，很多危害青少年健康的危险行为不但所以，青少年时期如果没有父母、老师和社会环境的共同陪伴与教育，要想健康成长，除非具备天生超强的为什么青少年时期的人会不知道害怕，并因此将自己置于种种风险之中？

过去人们常常把青少年的危险行为归结于青春期荷尔蒙的激增，如今，认知神经科学方面的研究表明，会影现在的问题是，通常一个人在儿童时期会比较听话，长大后又会比较懂事，唯有青少年时期，由于荷尔蒙问题是在青春期发生的，可是解决问题要从青春期之前开始，这样才有可能较好地预防青春期走偏。

父母在孩子小的时候就要把该有的规矩都设置好，让孩子知道什么该怕什么不该怕，什么该遵守什么该禁止。总之，孩子幼时以规矩约束的父母，在孩子青春期时不必紧张，只要最大程度地理解孩子的身不由己，同时而那些早年缺乏约束的孩子进入青春期时，父母和老师要知道尊重和正面引导。当孩子遇到问题时，父母要

息事宁人与公平理论

息事宁人这一成语原来和普通人没有什么关系，出自东汉一位皇帝的诏令。据南朝宋的史学家范晔在其《后汉书》中记载，汉光武帝刘秀在位期间，曾下诏要求官员“息事宁人”，即平息事端，不要叨扰百姓。随着时间的推移，这个原先要求为官者平息事端不要叨扰百姓的成语，后来泛指平息人事纠纷，使大家相安无事。那么，为什么我们会对一个喜欢息事宁人的人有所戒备甚至防备？

这可以用社会心理学中的社会交换论（social exchange theory）加以解释。这一理论最初由霍曼斯与布劳在二十世纪三十年代提出。既然人与人之间是交换关系，那么人们在交往中就会考虑公平问题。因此霍曼斯与布劳的理论中也包含关于公平的问题。值得一提的是，后继的研究者在随后长达十多年的对夫妻关系的研究中，也得出相同的结论，那就是夫妻双方在关系中的交换与回报不一定是物质与物质的，也可以是物质与精神，或者精神与精神之间的交换与回报。社会交换论刚刚诞生时引起了不小的震动，很多人都觉得这种说法亵渎了人际间的交往，把人际关系庸俗化。其实中国也有自己的社会交换与公平思想。比如大家熟知的“知恩图报”“童叟无欺”，而系统涉及人际交往公平问题的研究，最早可以追溯到古希腊哲学家亚里士多德。现在我们回过头来看以息事宁人方式处理人事纠纷。每个人都是独立的个体，都有自己处理问题、解决问题的能力。所以，现实的人际关系中，息事很少能够真正宁人，最多就是把问题暂时掩盖起来，而极端的息事宁人，则往往隐藏着更大的矛盾。因此问题的关键在于：那些总是喜欢息事宁人的人，会让人感觉不公平，并因此产生不安全感。所以，各位

一饭千金与社会交换

一饭千金的典故出自《史记：淮阴侯列传》讲韩信知恩图报的故事。西汉军事家韩信年轻未得志时，一位车夫曾帮助过他。后来韩信发达了，就找到这位车夫，赐给他千金。与一饭千金类似的一个中国古训是“滴水之恩，当涌泉相报”。这两个古训有很好的一面，就是教育人要感恩。知道感恩对个人与社会的发展都有很重要的意义。先从施恩者看，被感恩会让他收获双重满足：别人肯接受他的恩惠，说明他有能力帮助别人；而对感恩者而言，感恩的行为同样也会满足其精神需要：证明自己是知恩图报的君子，同时也证明自己是一个受恩、感恩，如此循环往复，就使人与人的关系进入可持续发展状态，有的还会发展成终身的友谊。

一个懂感恩的人，会在成长中逐渐扩大自己感恩的范围，不仅感谢帮助过自己的人，还知道感恩他所拥有的资源。但是，“一饭千金”和“滴水之恩，当涌泉相报”这两个古训也有其不合理的一面。按照常理，一饭报以一金，可以理解为一种交换。既然是交换，就涉及人际交往中的公平问题，如果收益略大于或者等于代价，这种交互作用就可以维持，又因为中国人关于感恩的古训与西方的社会交换论具有共同的前提，二者都强调受恩惠就要懂得感恩。而关于施恩者，施恩者会有一种双向约束，自然会让人际关系良性循环，持续发展。

心理学研究表明，在一种良好的人际关系中，人们通常会选择增值交换，也就是双方都以相等或稍微多一点的方式回报对方。而那些选择减值交换的人，也就是总以少于对方付出的方式回报，甚至不回报对方的人，他的人际关系就很差。所以，按照社会交换论，中国的“一饭千金”“涌泉相报”理念，可以帮助我们维护一种对对方而言，收益远远大于付出的关系。可是如果我们站在对方的角度看，就会有不同的发现。所谓公平交换，就是双方的交换是基本平衡或者略多。不仅如此，人与人之间的相处还有另外一面。从人类学角度看，“人与人之间的情感联结，往往就是靠‘亏欠’来维持的。我的观点是，长期的关系不要怕短期的亏欠，而临时性的交往则要尽可能即时回报（如旅途中的一画之交等）。

总之，任何事情都有一个度，受恩回报也有度，如果过度了，就会给施恩者造成压力。因为“一饭千金”或者就我个人而言，如果一个人施恩时期待我一饭千金，我是不敢受这个恩的。而我想要帮助的人若打算有朝一

自我接纳与接纳他人

恻隐之心与共情

恻隐之心出自《孟子》《公孙丑章句（上）》中出现了三处，《告子章句（上）》中出现了两处，而其中最著名从哲学观上划分，孟子是一个人本主义者。他对人怀有无比的信心，不仅相信“人性之善也，犹水之就下也”。几千年来，在圣人的教诲下，中国人与人交往中注重人情事理、将心比心和推己及人，从而培养出善于设身处地。心理学中与恻隐之心相似的一个术语是共情（empathy，也有人译作同理心或神入），指有意识地进行换位思考来理解他人。共情被认为是一种认知能力而不是情绪体验，共情也被看作一种稳定的人格特质。研究表明，有些精神疾病患者缺乏共情能力。共情是人格心理学、社会心理学、临床心理学以及精神病学所关注的重要研究课题，是个体社会化程度的重要指标。人是社会性的群居动物，共情是人类进化出来的可以促进亲社会行为和道德推理的基本能力和人格特质。共情所以，共情在人际交往中有非常重要的作用，有共情特质的人，会有成功而令人满意的人际关系、更高的生活满意度。中国成语恻隐之心最接近共情。几千年来，中国先哲发展出许多可以操作的共情，它们都以成语这种方式流传下来。关于共情的研究表明，虽然共情具有可遗传性，但每个人的成长经历、父母教养方式、社会文化等环境因素都会影响共情能力。此外，共情能力也可以通过有效的训练加以提高。前几年西方的一个实验研究证实，仅仅一天与共情有关的训练就能提高共情能力。1993年起，我个人在做社交焦虑与恐怖症患者的集体治疗（group therapy，又译团体治疗、小组治疗）中发现，在为患者提供心理支持的同时，共情能力也可以通过自我教育得到提升，最主要的方法就是练习换位思考，学习从他人的角度看问题，将心比心。现在我们来做个小小的测试。你坐在公共汽车上，这时上来一位老人、一位孕妇或一位幼儿，他们走到你面前，你会怎么做？其结果是，你会拥有基本良好的人际关系。祝贺你，由于你具备共情这种特质，你为这个社会的美好，也为

见贤思齐与观察学习

子曰：“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。翻译成白话就是：“看见贤良的人，便考虑自己怎样向他学习看齐和“见贤思齐，见不贤而知内省”是具有很强成长能力的表现，在心理学中，这被称作善于观察学习。所谓观察例如，孩子通过观察父母、老师以及同伴而学习做人做事，看到他人做某事受到称赞或奖励（强化），就会去模仿。人的学习分为几大类，一是通过个人自身的体验获得知识，比如，孩子通过摔跤学会走路，通过与小伙伴嬉闹学会与人交往。在观察学习的过程中，人很容易受被观察对象或者说环境的影响。

1962年至1972年，在长达十年的时间里，美国心理学家班杜拉和同事及其后继者韩悌，曾做过一系列实验其实这在我们的生活中随处可见，在贪官污吏太多的社会中，老百姓钻空子和坑蒙拐骗的行为就会增加，这每个人既是示范者也是观察学习者，与此同时，每个人在做示范者和观察学习者时都可以做出自由选择。不管你愿意还是不愿意，知道还是不知道，每个人每天都在观察学习，因此，你选取的观察对象是谁，你模仿现在网络时代，人们示范与观察学习的渠道陡然增加，在这些让人眼花缭乱的信息中，如何选择并追随真

从化干戈为玉帛到冲突与和解

中国成语化干戈为玉帛出自《淮南子·原道训》：“昔者夏鲧作三仞之城，诸侯背之，海外有狡心。禹知天下之叛也，乃修城郭，筑宫室，造舟楫，设水府，以应诸侯之变。禹于是始修治，以应诸侯之变。禹于是始修治，以应诸侯之变。禹于是始修治，以应诸侯之变。”“原道训”为强调治国要用大道的意义，以鲧，禹父子的故事为例。大禹的父亲鲧做部落首领时，靠修高城堤这个故事强调面临冲突的时候要实施儒家的仁治，要以“仁”为道，方可以铸剑为犁、化敌为友。

社会心理学中有一个分支理论“冲突与和解”在多方研究的基础上，该理论不仅提出了产生冲突的原因提出了社会心理学认为：“冲突（conflict）的成分都是类似的从国与国之间的军备竞赛，到中东地区的冲突；从公司管理冲突所造成的问题众所周知，无论冲突大小，身陷其中的人都遭遇物质与精神的重大损失。与此同时，冲突所以，冲突不是问题，因为它总是要发生的，而如何妥善化解甚至利用冲突，才是我们应该了解并掌握的。引发大小冲突的原因很多，到目前为止，社会心理学的研究有如下结论：

首先，有可能导致冲突的是种种社会困境。比如目前对整个世界都已经产生重大威胁的全球变暖以及自然灾害以使用空调为例，个人往往考虑的只有自己的舒适问题，因此有的人会在夏天的晚上将空调温度设置在20度。上述这类个人利益与集体利益发生冲突时，个人因利益和算计做出的“最佳选择”往往损害集体利益的情形，导致社会困境的其他因素还包括：基本归因错误（fundamental attribution error），即当我们解释他人的行为时往往此外，动机的自动升级也有可能导致社会困境，比如，改革开放这几十年来，很多中国人从最初只想要温饱还有一个可能会引起社会困境的重要因素是零和博弈观。有些人认定冲突双方一定是零和博弈，也就是说，当年的鲧以零和博弈的思路治理部落，结果导致“诸侯背之，海外有狡心”的双输局面。而他的儿子大禹以非其次，社会心理学家的研究表明：有可能导致冲突的，还有激烈的竞争。尤其在以下情境中：一是人们知觉第三个可能引发冲突的原因是知觉到的不公正（perceived injustice），它包含了一种对损失严重性的认知（大多目前，越来越多的实证研究还发现知觉到的不公正对人的躯体感受和身体状态存在重要的负面影响，如更强社会心理学家还发现误解——对对方动机和目标的误解——也是产生冲突的原因之一。导致误解的因素很多一是负面镜像知觉（mirror image perceptions），这是指在冲突中，双方对对方的误解具有惊人的一致性，他们很诡异的是，事情往往也会朝着各方所认定的方向发展，从而使矛盾更加激化。其实这种现象可以用预言的自我研究发现，另外一个可能造成误解的是简单化思维，也就是把事物简单化为刻板的、非好即坏的、非对即错我们介绍了社会心理学家关于冲突产生原因的观点，概括起来就是：社会困境（包括公地悲剧、基本归因错误、动机幸运的是，社会心理学家不仅研究冲突产生的原因，还提出了解决冲突的具体方法。它们是“接触、合作、我们首先来看接触的意义。社会心理学家在实验研究中发现，接近性以及互动、对互动的预期和曝光效应，再看我们中国，改革开放之初，生活在城市里的人对农民工有很多偏见，但是随着城乡之间的接触日益增多

过去我们熟知“态度决定一切”，其实这只是事物的一个方面，也有的时候，“行为可以决定态度”。这是心理学中提出的“接触假说”（contact hypothesis）。为什么接触会降低偏见？因为接触可以部分化解多数无知（pluralistic ignorance，又译多元无知、人众无知），即对他人的无知。所以，如果发生冲突，关键的第一步是先接触。因为接触会产生容忍，会使人平等相处，会让我们了解对方。以上介绍了接触在降低和化解冲突中的重要性。与此同时，接触是有前提的，需要的是相互尊重、信任和平等合作。合作发生在这样两种情境中：当人们追求一个共同的目标或对抗共同的外部威胁时。宏观上看，21世纪的全球性超级目标可以帮助人们获得更广泛的身份认同：我们是某省人，我们是中国人，我们是地球人等。从微观看，一所学校、一个班级、一个团队甚至一个学习小组，都可以通过平等的合作打破偏见、学习尊重他人。社会心理学家提出的可以解决冲突的第三种方法是沟通。沟通的具体方法包括“谈判、调解和仲裁”。谈判是在双方之间进行的。调解是借助第三方即调解人达成建设性结果的方式。而仲裁则是借助第三方组织对冲突做出裁决。对普通人而言，沟通时需要注意的几个原则是：

首先，要确立非暴力沟通的理念，在这样的理念指导下，我们才有可能把冲突的可能性降到最低。而要做到非暴力沟通，需要做到以下几点：

其次，要确立双赢的沟通目标。很多时候沟通出问题，就是因为双方都只想自己赢，而且赢得越多越好。共赢才是沟通的最终目标。

再次，要有共情的态度和能力。前文中我们已经介绍了共情这个概念，它指能够设身处地替别人着想。中国古人讲“己所不欲，勿施于人”，这就是共情的体现。

最后，当双方冲突的气氛实在太紧张，以至于无法实现实质性的沟通之时，就需要用到社会心理学家们提到的第三种方法——仲裁。具体说就是，当一方宣布调和以及解决问题的意愿之后，为了表达诚意，宣布方会做出一些小的旨在降低冲突的行为。以上我们介绍了社会心理学贡献的关于冲突与和解的小理论，这些具有操作性的可以化干戈为玉帛的方法值得我们学习和借鉴。

日久生情与曝光效应

中国俗语日久生情意指无论与人还是与物相处，时间长了，就会产生感情，就会有不舍。所以，会日久生情。社会心理学中的曝光效应一词，就是专门讲会导致日久生情的心理机制，及其在现实生活中的应用。

所谓曝光效应（mere exposure effect，又译单纯曝光效应），是指人会仅仅因为熟悉某人或某物就对其产生偏爱。社会心理学研究证实，互动、熟悉和接触能够增加喜爱的程度，不仅如此，接触带来的熟悉还能够增加容忍度。我们可以回想一下自己的情况，在我们喜欢的人与物中，有多少仅仅是因为我们更经常地看到他们、接触他们。曝光效应也称熟悉原则（familiarity principle），这种效应或者说原则可以影响我们对人、物，也包括电视节目、广告、音乐、电影、书籍、食物、甚至婚姻，因为环境（能接触到的异性有限）与文化（男女授受不亲等）的限制，有多少人仅仅因为熟悉而爱上某人或某物。那么，为什么仅仅是熟悉，就会产生喜欢或者说是曝光效应？让我们从心理学的角度审视人类具有的这个效应。首先，它反映了人对安全的需要。我们的远古祖先以血缘为基础，以穴居或巢居的方式聚在一起共同生活和繁衍。随着时代的发展，我们虽然早已进入后工业化与信息时代的融合期，但在无意识中，仍然保留着原始时代的烙印。其次，人们不仅需要安全，也需要舒适，趋利避害是人的本能之一。和熟人交往不仅安全，而且舒适，可以带来愉悦感。再次，就是我们的无意识在暗中对我们的影响。其实仅仅是熟悉或者看着眼熟，在人的意识部分所具有的影响力。曝光效应更多是在无意识中影响我们，那我们该如何有意识地将曝光效应运用到我们的生活中呢？

我们应该已经注意到了曝光效应有正负作用。从积极层面说，如果你自己是一个木讷的人，但是又很想让别人喜欢你，所以从积极层面看，在一个不熟悉的环境中，坚持以不断曝光的方式让别人迅速接受甚至喜欢你，是一个不错的方法。当然，曝光效应须有度，过度频繁的曝光会引起别人的反感甚至厌恶，这也是以穷追不舍甚至死缠烂打的方式追求别人。曝光效应的另外一个重要意义，是能够在某种程度上消除隔阂甚至歧视。人类有一个习惯，中国成语概括为“一朝天子一朝臣”。然而，曝光效应还有另外的侧面，是需要我们警觉的。

一是曝光效应往往会影响人们的决策。前面已经说过，人们无意识中常常会对熟悉的事物产生莫名的好感和信任。了解曝光效应会影响决策这一点非常重要。仅仅是熟悉就会产生信任、好感甚至一种潜在的联结感，这有好处也有坏处。曝光效应可能导致的第二个问题是当代人天天都会遇到的，那就是消费欲望和取向被广告所左右。广告公司利用曝光效应来推销产品，现在已经进入自媒体时代，曝光效应引起的第三个问题是，我们会因为天天见到某几个熟悉的面孔而相信他们的话。总之，曝光效应或日久生情客观存在，了解它，同时用其所长，避其所短，就会让我们的生活更丰富美好。

相敬如宾与家庭界限

人们在看电视连续剧《欢乐颂》时，常常为樊胜美在家中的处境鸣不平，觉得她将所有的家事都大包大揽，用系统家庭治疗观看樊胜美，出问题的是整个家庭，而且首先是其父母。樊胜美在一个重男轻女的贫困家庭。西方系统家庭治疗理论中有一个很重要的概念：家庭界限（family boundaries），就如同球场的界限是将两支球队主要的家庭界限有三种，功能健全的明晰界限（clear boundaries）、功能不健全的僵化型界限（rigid boundaries）和在纠缠型核心家庭中，夫妻双方把对方看作自己的一部分，随意替对方做主；不尊重隐私，总是去翻看对方。另外一种功能不健全的家庭界限是僵化型，其特点是家庭封闭、结构死板僵化、有过多规矩和限制，缺乏灵活性。这类家庭里家人彼此分离，人际距离较大，情感压抑，情绪麻木，彼此缺乏温暖与支持，每个人在情感上与现实生活中，问题家庭的界限并非不是僵化就是纠缠，它们通常处于僵化到纠缠这个连续谱的某个点上。功能健全的家庭通常有清晰的界限，其成员各司其职，和睦相处。父母、夫妻、子女之间角色划分清楚。在这种灵活而又稳定的家庭中，父母和孩子都会既有归属感又有独立感。“清晰的家庭界限由规则和习惯组成。在系统家庭治疗理论中，家庭成员间的互动和参与程度取决于家庭界限。因此，界限的清晰度是评估家庭功能的重要指标。在中国人的生活智慧中，也存在非常具有操作性的家庭界限理念。

比如形容夫妻关系的褒义词：相敬如宾。这个成语出自两千多年前春秋时期左丘明著《左传·僖公三十三年》。热恋中的年轻人常常很反感“相敬如宾”这种说法，最喜欢的就是“亲密无间”。殊不知，“亲密无间”即界限模糊。所以，我们的老祖宗在意识到缺乏界限会出人际问题之后，还设置了其他关系的界限，如：亲兄弟明算账（系统家庭治疗理论诞生在西方，在西方那种崇尚个人主义文化的国家，尚且需要在家庭中提倡“界限”，处于

事后诸葛亮于事后聪明式偏差

众所周知，中国有一位非常了不起的先人，就是三国时期蜀国的宰相诸葛亮，他以足智多谋、料事如神著称。中国的“事后诸葛亮”，在西方社会心理学中称作事后聪明式偏差（hindsight bias），即个体在获知某个事件的结果后，倾向于认为该事件的结果是显而易见的。社会心理学研究证实，那些事后看起来一目了然的事情，在事前却并没有那么清晰可辨。因为事前的信息量有限，事后聪明式偏差不仅存在于对选举、体育竞赛等的预测之中，日常生活中的事后判断就更多了。有时候，事后聪明式偏差“可能还会带来致命的后果。它可能令我们妄自尊大，即高估了自己的智慧能力。”除了上述这些研究证实了的问题之外，日常生活中事后聪明式偏差还有可能影响人自身的形象，比如让我们在日常生活中总会遇到这样的人，他特别喜欢当事后诸葛亮。如果他仅仅在与别人不相干的事上如此自以为是，那还好。要知道，人都有自尊需要。做错了事情已经够懊恼的了，这种时候你还要来一个事后诸葛亮，那简直就是火上浇油。事后诸葛亮对不同的人造成的刺激不同，在正为做糟某件事而沮丧的人那里是雪上加霜；在自卑的人那里则可能是一种安慰。大多数人小时候都有过被事后诸葛亮不断指责的体验，先是父母，然后是老师。这些指责如果超过一定数量，对一个总被指责、批评的人来说，别人的事后诸葛亮，不知道哪一天就会成为他创伤记忆的扳机点，会在日后被激活。因此，与人相处时，我们要对自己的事后诸葛亮行为有所觉察，它带给我们的虚荣、高人一等的感觉，会严重影响我们的判断。所以，看到别人出了问题，千万不要当事后诸葛亮，更不要把别人的问题当作证明自己英明正确的机会，人

东施效颦与认同

东施效颦的典故出自《上庄子·外篇·天运》。庄子用以讽刺孔子的主张早已过时。且不说庄子如此刻薄地用可是由于庄子的影响力，东施效颦的故事在中国流传非常广。如果我们去查这个成语的示例，可以发现很多小时候学东施效颦这个成语，一直当笑话看，那么多人引用这个典故，也都是从取笑、讽刺的角度出发东施长得丑并不是她自己的选择，更何况这个不幸长得很丑的女孩子，内心却有着无比强烈的爱美之心，她东施欣赏西施、仿效西施的行为，在人格心理学上被称作“认同”，是前面所谈自我心理防御机制中的一种。防御机制中的认同（identification）是指个体无意识中模仿某个人的某些特征、行为风格，以加强自身特色从而在东施效颦这个个案中，一个内心爱美的女孩子，由于长得丑而被周围人取笑，她内心非常焦虑，于是在认同在人的成长过程中有很大的作用，人在童年和青少年时期通过认同父母、老师以及社会名流的价值观念和“认同是更强烈的意义来源，因为认同涉及自我建构及个别化的过程，简单地说，认同所建立的是意义。”所以，看一个人认同什么样的人，选取什么样的人做自己的榜样，可以对这个人的未来发展趋势产生明显的正因此，一个人若选错了认同的对象，其后果往往很糟糕。有些青少年犯罪，其根源就在于选错了认同对象但也有些时候，一个人选择什么样的认同对象，并不完全由他自己决定，例如在当前中国的高考制度下，甚至还有年轻人由于缺乏成熟的自我意识，怕被别人说成“落伍了”，就会追着流行跑，只认同流行，结果被愚东施对自己的长相有自知之明，有让自己变美的动机，有眼力，有行动力，知道认同村里最美的姑娘，将现在看东施，她的“错”不在于“效颦”，而在于她对自己缺乏了解，因而盲目效颦。其实她本身已经具备一些

和而不同与人格特质

汉语中有一个对当代人意义重大的成语：和而不同。这个成语描述的是一种非常重要的人际交往能力：既尊重又包容。和而不同这个成语出自《论语·子路第十三》：“子曰：‘君子和而不同，小人同而不和。’”大意是说：君子与人相处，和而不同；小人相处，同而不和。过去，人们对和而不同的解释大多是从道义出发，比如《四书章句集注》中这部分的注释：“和者，无乖戾之意。”再看杨伯峻先生的译文：“孔子说：‘君子在人情世故和道义之间互相协调，却不言目跟随，小人则言目跟随，小人从义与利的角度谈为什么君子可以和而不同，杨先生的译文则同样从道义角度去诠释和而不同。

现在大家都被“君子”“小人”这两个主语卡住了。在今日中国人的语境中，“君子”“小人”有非常明确的褒贬之分。人格 (personality) 指“个体在对人、对事、对己等方面的社会适应中行为上的内部倾向性和心理特征”，而“人”从心理学角度看，现实中，君子由于其人格特质的缘故，也有可能做不到和而不同，因此只好选择隐于林。有的时候一个人无法做到和而不同，不是因为他缺乏道义，而是因为他的人格特质使然。比如，一个人虽然很和善，是不是君子并非和而不同的必要条件。真君子傅雷先生，有很强的坚持自己、勇于不同的人格特质，因此，君子小人的框架之外，人格特质也是一个会影响“和而不同”水平的重要因素。身处一个多元化的时代，我的观点是，“和而不同”中的和指和谐、和睦、和解与平和，这里的同则是指相同、一同、赞同、共同、协。人与人相处，在遇到原则问题时确实需要坚持道义，但在其他非原则问题上，我们需要以更多的求和态度去包容。缺乏得体表达的“不同”，也会对人与人之间的“和”造成破坏性影响。所以即使遇到原则上的不同，也仍然可以包容。此外，很多的不同，当时看是严重的问题，但是用历史的眼光看，却是社会发展的趋势和必然。所以我们培养最能够提升和而不同水平的人格特质是开放、包容与自信。因为开放，我们就会对新事物和对不同的事物保

自我成长及与他人共同成长

一日三省与自我监控

中国人都非常熟悉一日三省这个成语，大家对这个成语的一般理解是反省的次数，以为这是说每天要多次反省。

一日三省出自《论语·学而第一》，原话是：“曾子曰：‘吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？

朱熹在其注释中将这句话解释为：“曾子以此三者日省其身，有则改之，无则加勉，其自治诚切如此，可谓得

朱子在这里将曾子所言的三个方面——忠、信、习作为“学”之本，可见朱子和孔子一样，把做人看作为学的

心理学中有个与“一日三省”相似的概念，是美国社会心理学家马克·施耐德于1974年提出的“自我监控”（self-r

大多数人都有基本的自我监控能力，只是程度不同而已。高自我监控者对自己所处的社会情境很敏感，在讨

社会心理学中关于自我监控的发现看起来有点冒犯，我们原来认定的一日三省只是为了独善其身的纯洁理想。

从个人成长与人际和谐的角度看，曾子的一日三省是最具操作性的自我监控。他所提供的三个方向“忠乎”“

可能有人会说，曾子是谁？我是谁？我能跟孔门高徒曾子比吗？

其实，曾子的忠、信、习不是那样遥不可及。相反，它们是我们内心无意识中衡量一个人的标准。因为他

或者，我们还可以反过来想一想，你愿意和一个不忠、不信、不学无术的人交往吗？你愿意生活在一个不忠

坚持一日三省、自我监控的人，都会收获一个意外的惊喜：因为努力练内功而拥有了从里向外散发的美丽。

子承父业与职业认同

传统社会中，子承父业——孩子跟随父亲做同一个职业或孩子继承父辈所创的家业——是一个典型现象。可是现在时代变了，不但新职业的诱惑层出不穷而且年轻人都有了自由选择的愿望和权利。不仅一般家庭的中国成语中的子承父业在心理学中属于职业认同的内容。人的成长过程也是形成各种身份认同的过程。对所谓职业认同（occupational identity, 又译职业同一性），是指一个人能结合自己的主客观条件——主观如性格特点、一个人如果喜欢父辈的职业，那么子承父业就具备了职业认同，这样的人生会是幸福并且满意的。但是如具有职业认同的人会拥有一颗心流涌动的人生，也就是那种天人合一的高度和谐与幸福状态。此外，当一个人以大学生为例，专业认同与职业认同是一个连续谱，如果一个学生选择了他喜欢的专业，那么他离自己喜欢有人认为，现在的世界发展太快，那种一生只做一件事的时代已经一去不返，因此，大学生也没有必要去确立职业认同，可是，没有兴趣与目标，又怎么可能享受学业？更何况，确立职业认同还有一个重要的副产品，那就是在喜职业认同对人生的影响如此重大，然而事实上，只有少数幸运儿在开始职业生涯之时就已经具备了职业认同。中国有一个突出现象：本来应该用于探索并确立自身职业认同的初、高中阶段，却被高考指挥棒所左右，孩结果，每年11月的大学兴奋期之后，心理咨询室接待最多的就是关于（专业）职业认同的个案。来咨询的大那么，大学生究竟该如何确立自己的专业，乃至职业认同呢？

概括起来说，这需要经过自我探索和职业探索的历程。自我探索包括对自身需要、兴趣、能力、天赋以及性从自我探索的角度看，首先要对自己有耐心。虽说大学期间要解决的最重要问题就是确立自己的（专业）职业所以，我们不必追求一蹴而就。如果实在找不出自己究竟喜欢什么，至少要知道自己不喜欢什么，也就是其次，通过各种方式——认真听课、与任课老师和辅导员交流、听学校组织的各类专家讲座、参加社团、至再次，做一些专业和职业探索，如到其他系去旁听课程，或有目的地参加一些社会实践，到网上查找相关资料最后，也是最重要的，就是要满足转专业的条件。在做自我探索和职业探索的过程中，也要认真负责地对作如果大一时没能发现自己的长处，或者外在条件限制我们换专业，我们还可以利用辅修第二学位、考研、等有一句英文：“If you love your job, you will never have to work a day in your life.”我试译为：“如果你热爱自己的这是关于职业认同的最完美表述，也是一种理顺了的人生，因为这不仅可以帮助我们以最节能成长的方式成为如果我们知道兴趣所在，但由于各种条件限制而无法去做时，又该怎么办？比如我们想当油画家，却如果我们无法做自己喜欢的事，就要去学习喜欢自己所做的事。要知道，“做自己喜欢的事”或者“喜欢自己所做以上以大学生为例介绍了寻找职业认同的方法。大学生最大的幸运之处，就在于他们可以在课堂里、图书馆首先，我们要确立养活自己和理想的理念。我们不能让父母为我们和我们的理想付出代价，这样对父母不公

其次，我们要对自己有充分的了解，完成对自我的探索，如兴趣、爱好、核心能力、核心性格特点、对自己
再次，我们要充分利用网络上的行业信息资源去做职业探索。先从网上了解各行业的特点与要求，缩小范围
最后，当我们了解情况并基本锁定目标后，就要敢于走出舒适圈去尝试。现在人的寿命已经极大地延长，正

勿以恶小而为之与机能自主

中国人熟知的勿以恶小而为之出自《刘备救刘禅遗诏》，即蜀汉皇帝刘备病逝前（公元223年）颁给太子刘禅的。这段译成白话大意为：“你要努力，要努力啊！不要因为一件坏事很小就去做，也不要因为一件善事很小就不做”。刘备这段劝子进德修业、有所作为的话，对今天的我们仍然具有重要的现实意义。

人性有很多弱点，其中最大的弱点是禁不住诱惑。今天只是说了一句脏话，或者小考时作个弊；明天跟在别人后面起哄，或者在公共场合大声喧哗。直到有一天你突然发现，自己与所在的文明世界已经脱节，发现自己不带脏字就不会说话，不占便宜就难堪。然后某一天，你日常所行的种种小恶在累积效应的作用下，终于完成了从量变到质变的最初转化，你成了别人眼中的“恶人”。把自己搞丢的原因很多，而这一次，你是让自己的小恶把自己搞丢了。可是，区区小恶怎么就会让我们丢失自我？从心理学角度看，这是因为人的动机具有机能自主的特点。人是有主观能动性的，一类行为实施得久了，就形成了一种习惯，这种习惯就是所谓的动机的机能自主（functional autonomy），是指虽然每个成年人的动机都有起点（如源于某种早年经历），但是随着时间推移，这种动机的起点会逐渐消失，而行为本身却会持续下去。机能自主的负面例子是，一个孩子刚开始迫于环境压力而骂人，久而久之，养成了骂人的习惯，骂人就不再需要任何外部压力了。机能自主的动机是人类特有的，人类的很多行为都由其控制。

那么小恶问题上的机能自主是怎样发生的呢？我们再看几个例子。一个平时认真负责的学生某次因为复习不认真，被老师批评。正如心理学家劳伦·斯莱特所言：“人心几乎都有道德良知不及之处，若我们一再放任其扩张，等到道德良知完全消失，那就麻烦了。比如不随手扔垃圾，公共场合不大声喧哗，与人交往时注意言语行为得体等。同样因为累积效应的作用，一

纯粹接触效应与社会影响

孟母三迁的典故出自西汉刘向的《列女传》，讲的是中国亚圣孟子的母亲为其创造良好成长环境的故事。

从这个典故中我们可以看到，亚圣孟子小时候是一个活泼贪玩的孩子，与此同时，他的观察学习能力

从心理学角度看，孟母三迁这个典故涉及社会心理学中两个很重要的概念：一是接触效应，二是社会影响。

所谓接触效应（mere-exposure effect，又译纯粹接触效应）是指：通常“人们越是经常地接触某一事物或者观点，他们

接触效应体现的是社会影响。所谓社会影响（socialinfluence）是指个体在他人的影响下，态度与行为发生变化

社会心理学的研究发现，人在面对社会影响的时候会有如下反应：从众（conformity）、服从（compliance）、认

这几个反应或者说阶段不一定是次第发生的，在面对社会影响时，人因为年龄、出身、经历、三观以及环境

就年龄而言，年龄越小可塑性越大，因此也越容易被影响。越小的孩子到一个新环境后，越容易在周边小朋

因此，为孩子创造积极健康的社会影响，是为父母者当仁不让的责任。

现如今的年轻父母知道要教育孩子，知道为孩子创造良好的学习环境，有的年轻父母甚至为此不惜重金为孩子

好学校的确可以提供一些好的社会影响，但是最重要的社会影响首先发生在家里。孩子越小，家庭的影响力

完整的孟母教子故事也说明了这点。只是做父母的往往只记住了“孟母三迁”，而忽略了“孟母断织”这一典故

由此可见，好学校只是孩子成长的充分条件，而不是必要条件，靠搬家给孩子创造教育环境，其实不一定是

最重要的社会影响首先发生在家里。随着网络的飞速发展，其社会影响力越来越大，站台上、公交车中和地

2021年10月24日，《中华人民共和国家庭教育促进法》出台，家庭教育正式立法，这对促进父母承担起家教

此时复习孟母三迁的故事尤其有意义。我们要牢记孟母三迁的终极意义不在于“迁”，而在于“教”。父母要真

破罐破摔与预言的自动兑现

破罐破摔是指“把已经破了的罐子再往破里摔，比喻犯了错误或遭遇挫折后采取自暴自弃的态度和做法”。

是的，我在标题里故意用了“被制造出来的”这六个字。因为这个世界上大多数被说成是“破罐子”的人，都不被视作“破罐子”的孩子和学生，也是被人为制造出来的。

用社会心理学的理论解释，这叫预言的自动兑现（self-fulfilling prophecy，又译自验预言、预言的自动实现、预言的自动应验）

1948年，美国社会学家默顿在其同行托马斯的启发下，提出了预言自动兑现这个术语。默顿在其文章中用默顿指出：“对情境的公开定义（预言或预测）会成为情境的组成部分，从而影响其后续发展。这是人类社会才总被打压，总被说成是问题儿童或者问题学生的孩子，往往会有两极表现，一极是因为缺乏自信，会不断缺乏资源的成年人也一样，总被打压而仍然能够自强不息的人毕竟是少数，大多数人在被长期批评或者指责我们把别人的自尊和自信剥夺了，还想让他有所作为，这肯定是不现实的。

所以，是环境或者社会对某个人或某个群体的糟糕语言，剥夺了这个人或群体成长的愿望和斗志，除非他预言的自动兑现与一个犯罪社会学概念密切相关，即标签理论（labeling theory），指的是当一个人在其社群中一个消极的评价是一种强烈的负面标签，它会改变一个人的自我概念和社会身份。而对一个孩子来说，一个前面我们介绍了消极预言可能产生的糟糕后果，那么积极的预言又会产生什么效果呢？

1968年，美国心理学家罗森塔尔及其团队在一所学校做了一个实验。这个实验证实了两个要点：一是积极的用通俗语言说就是，好孩子是被夸出来的。其实孩子在家里也是一样。被适度夸奖的孩子，能够始终保持「只要夸奖就可以让一个孩子有效成长吗？当然不是。问题的关键在于“怎么夸，跨什么。

夸孩子的要点有两个：一是夸过程，比如过程中的努力、认真、坚持与耐心等；二是要就事论事、实事求是。孩子虽然小，却能够听出泛泛夸奖中的敷衍。最关键的是，泛泛的夸奖没有可操作性，孩子不知道下次该怎么做。如此，一种自尊自重、好学上进、能为自己的学习负责的态度就被培养出来了。在这个基础上，对孩子做

胸有成竹与自我效能感

中国成语胸有成竹出自宋代苏轼纪念好友的一篇文章《文与可画筍谷偃竹记》其中谈到好友与他分享画竹心得。心理学中有一个与胸有成竹相似的概念：自我效能感（self-efficacy）。这是心理学家班杜拉1977年提出的，指个体对自己能否成功完成某一行为的主观判断。班杜拉认为，一个人是否从事某一特定行为，由两个因素决定：结果预期和自我效能感。换言之，我们首先，它会直接影响人的行为动机。“对自我效能的判断，部分决定着人们对活动和特定社会环境的选择。自我效能感决定了我们对自己的想法和感觉，决定了我们能否去做并且做成某件事。生活中，我们会遇到自我效能感与人的真实水平不一定匹配。有的人明明客观上具有某种能力，主观上却认定自己不行，表现出畏缩不前。其次，研究表明：自我效能感会影响一个对既定活动投入的努力程度和活动水平。在面临问题甚至障碍时自我效能感低的人往往更容易放弃。2021年奥运会公路自行车赛金牌得主就是一个很典型的个案。奥地利数学博士安娜·基森霍费尔“没有教练”自我效能感之所以会影响人的行动力，关键在于它影响人们的因果思维，从而导致不同的归因风格。在解决问题时，高自我效能感的人更倾向于将失败归因于外部因素，而低自我效能感的人则更倾向于归因于自身能力不足。自我效能感对人的情绪与幸福感也有影响，低自我效能感的人常常会经历更多的焦虑甚至痛苦。高自我效能感的人则更容易体验到成就感和幸福感。班杜拉的研究还表明，自我效能感还会影响人的健康行为，自我效能感的高低对人们能否有效戒烟、培养健康饮食习惯等都有影响。所以，当代心理健康促进的主要内容之一，就是通过提高自我效能感，促进人的学业与工作成就，从而增加生活满意度。那么，影响自我效能感的关键因素究竟有哪些呢？按照班杜拉等人的研究，其中包括以下几方面。

第一个影响自我效能感的是亲身获得的成功或失败经验（mastery experience）。一个人的成功会提高其效能评价，而失败则会降低。研究表明，当一个人通过反复体验成功而发展出较高的自我效能感之后，偶尔的失败就不可能轻易动摇其自信。所以，如果孩子的早期环境充满成功的体验，会有效促进孩子自我效能感的发展；反之，如果早年环境恶劣，孩子容易形成低自我效能感。第二个影响自我效能感的是替代性经验（vicarious experiences），也就是看到或者想象其他与自己相似的人的成功。当看到与自己相似的人成功时，个体会产生一种“他行我也行”的心理暗示，从而提高自我效能感。第三个影响自我效能感的是社会说服（social persuasion），即他人的鼓励或 discouragement。班杜拉认为，通过说服使自我效能感增强或减弱。第四个影响自我效能感的是人们的情绪与身体状态（emotional and physical experiences），一个人的情绪与身体状态会影响其自我效能感。如果一个人感到紧张、焦虑或身体不适，其自我效能感往往会降低。好了，我们已经知道了自我效能感这个概念，知道了我们对自己能否成功的信念影响着我们的思维方式、行为选择。作为普通人，为提升自我效能感，我们可以尝试从以下几方面开始自我教育。

首先，我们要走出自己的舒适区，进入学习区。换言之，要去设立有一定难度，但是通过努力可以实现的挑战。说到通过设置适当的目标积累成功经验，我个人在教学与咨询中有一个重要的体会，那就是要对自己的选择负责。其次，确定一个与自己有相似性的学习榜样。比如你不是课本学习天才，而你的目标是在这学期将成绩提高。能有效积累替代性经验的关键在于，你所寻找的榜样与你的相似度越高，他的成功就越会增加你的自我效能感。

再次，就是要主动寻求积极的言语反馈。我们身边有各种各样的人，有的特别善于鼓励我们，有的则很容易
最后，提升情绪自我觉察和调节的能力。我们要学习觉察自己情绪和身体的反应，对其做出正确的评估：当
自我效能感在生活、学习、工作和人际关系中都发挥着重要的作用。高水平的自我效能感可以帮助我们更利

度日如年和等待时间知觉

中国成语度日如年指的是过一天像过一年那样长，形容因为焦急或困苦而感觉日子难熬。这个成语用来形容从2020年初到2022年，新冠肺炎疫情一波未平一波又起，陡然间，我们每个人都多出来大把业余时间。从心理学角度看，这是人们的时间知觉出现了错觉。

时间知觉 (time perception) 指一个人对时间的流逝或对事件持续时间的主观感受，在不同个体以及不同环境中影响时间知觉的因素很多，最主要的是人的性格和他当前的工作或生活状态。对于同样的等待时间，急性子今天中国人面临的最大的时间知觉偏差体现在等待时间知觉 (perceptions of waiting time) 上，即当前中国人在等待当等待时间确定时，人们通常可以有效安排自己的生活和工作。但是当等待时间不确定时，有些人往往就会在当前这种不确定的情境中，如果有权威专家非常确定地告诉我们“某年某月某日某时，我们的生活就可以研究表明，会影响等待时间知觉的客观因素包括外在环境、事件本身、等待时间的确定性和等待过程中的时间填充物。为了缩短等待时间上的长度，我们可以在安排时间填充物上发挥我们的自由意志。

时间填充物 (time fillers) 是指我们用某个设计好的活动占用、填充原来可能会被浪费掉的时间。研究表明，需要时间填充物的地方很多。医院、学校、商场、饭店、家庭等，都需要时间填充物来帮助人们缩短等待时间。大家所熟知的餐饮企业“海底捞”最早用来吸引消费者的，就是对时间填充物的使用——他们在等待区提供各种研究表明，时间知觉是可塑的。我们可以通过以上一系列丰富的时间填充物重塑自己的时间知觉。现在，我们可以为自己安排丰富的业余生活。例如，除了阅读书籍，我们还可以利用当前互联网的便利，在网上看我们也可以通过正念冥想，学习专注于当下，尽可能用自己的五感——视觉、嗅觉、触觉、听觉和味觉——此外，我们也可以去观察那些有自己目标和计划的人，大段的业余时间对于他们简直就是福音。从他们那里更重要的是，时间虽然不可以存储，却可以挪用。我们可以回忆一下疫情发生前自己多次想过的“等有时间

逢凶化吉与创伤后成长

逢凶化吉这个成语指遇到凶险不幸却能转化为好事，我翻了几本词典都没有找到这个成语的出处。我手上有一本《中国成语大辞典》，我不知此处的“迷信”一说从何谈起？其实现实中，逢凶化吉是完全可能的，关键在于面对“凶”时是否采用了积极应对。心理学界最早研究创伤的是弗洛伊德，而集中研究创伤始于第一次世界大战。1980年出版的《美国精神疾病诊断与统计手册》将创伤后应激障碍（PTSD）列为一种精神疾病。创伤后成长包括三个方面，一是自我认知的积极改变，即在认识到人的脆弱性的同时感受到个人的强大，从脆弱走向强大。两位治疗师在前人与同道的研究基础上提出的PTG概念，给心理治疗界带来了一股新风，并成为积极心理学的重要组成部分。以上介绍的是心理治疗界在创伤治疗与研究中发展出PTG概念的基本脉络。而我下面要谈的是，2020年以来，我们每个人都经历了一场前所未有的集体创伤。这里的“普通人”指那些在这次疫情中没有直接遭遇重大丧失的人。直接经历重大丧失的人要实现创伤后成长，面临的挑战更大。面对重大集体创伤时，我们需要做的是：

首先，要让自己的生活正常化。比如检视自己对自己的照顾是否到位，目前的生活是否基本恢复正常，饮食起居是否规律。其次，我们要完成从“受害者”到“幸存者”再到“成长者”的角色转换。当今世界中几乎所有人都或多或少是新冠疫情期间的一名“幸存者”。我们无法控制疫情，只是幸运地活下来而已，无法对逝者负责。此外，我们爱护自己的身体，享受自己的生命。第三，我们要接受现实，并进入问题解决阶段。不论面对着因疫情产生的何等损失，都要接受它，然后尽最大努力解决问题。第四是要增强与他人的建设性联结。疫情让很多人意识到生活中真实关系的重要性和不可替代性。同时也让我们重新审视自己与他人的关系。最后，也是最重要的，我们要通过重写自己的疫情故事，让自己最终完成创伤后成长。这里的“重写”是指将也许原来的疫情故事是这样写的：疫情来了，其势汹汹，让我与家人猝不及防，当时的恐惧和无助历历在目。这是一个受害者视角的疫情故事，虽然基本是事实，但是如果只把故事聚焦在疫情的悲剧面，我们会变得更脆弱。上面这个故事虽真实，却存在明显的遗漏。疫情来了，当事人感觉恐慌和无助，可他是如何坚持到疫情基本结束？如果换一个幸存者的视角写这个故事，就需要补充一些新的事实：虽然我的第一反应是恐惧和无助，但是作为幸存者，我最终战胜了疫情。如果以幸存者视角写自己的疫情故事，人们会很自然地感觉到力量 and 希望，同时也会感恩。

而如果从成长者的角度写疫情故事，关键就在于发掘自己在第二反应中展现出的新自我，甚至是奇迹般的自我成长。从成长者角度写疫情故事，我们就能很自然地总结出从疫情中学到的生存智慧。我们会在自己的潜能和外在资源中找到新的力量。我们用什么方式讲自己的故事，决定了我们将会做什么样的人。所以，我们可以通过改写疫情故事，提升自我。任何一件事情，都可以让我们从中学到东西。我们从疫情中学到了什么？从自己的身上发现了什么？从他人身上发现了什么？当今世界已经进入飞速变化的时代，人类各种反自然行为的累积效应也开始陆续爆发。大范围的疫情、水灾、地震等自然灾害，以及人为的战争、恐怖袭击等，当我们掌握了创伤后成长的理念与方法，再遇到凶险的集体创伤事件时，就可以让逢凶化吉成为现实而不是迷信。

兵来将挡与问题解决

中国成语中有一句“兵来将挡，水来土掩”，比喻根据具体情况决定对策。

后人用这个成语时包含了两层意思，一是要灵活适应现实，二是适应现实时最好具体问题具体解决。

说到灵活适应的重要性，达尔文有一句很重要的名言：“存活下来的物种，不是那些最强壮的，也不是那些最在这里，能对变化做出“最积极反应”是一个很重要的理念，拥有这种理念，我们就可以“以不变应万变”。而我第一次听到这个成语是在上小学的时候。当时是课间休息，一位年轻的女老师和我们班主任说什么事，后来，我在生活中也发现，那些会用到这个成语的人，都是乐观积极的人。他们对生活充满了希望和信心，想象一下，你的生活中有这样两个人，在遇到问题时，他们中的一个总会信心满满地说：“没关系！兵来将挡，你更愿意和谁相处呢？

一直在城市生活的人，可能无法理解“水来土掩”。我是在南方农村插队时弄明白什么叫“水来土掩”的。当时“兵来将挡，水来土掩”与西方心理学中的一个小理论“问题解决”（problem solving），在基本理念上是完全一致的。它们都强调在一个问题情境中不仅要解决问题，还要具体问题具体解决。心理学家们为此做了问题解决的理念与方法从最初提出到今天，已经超过半个世纪了。心理学的各个分支如心理治疗学、认知心理学等，都体现了这一理念。一个人活在世界上，总会碰到不顺心的事，遇到棘手的问题。因此从某种意义上说，生活就是一个不断解决问题的过程。同理，如果一个人平时具备很好的问题解决能力，那么他出现心理问题的可能性就会降低，同时也会具备更强的心理韧性。心理治疗师采用的问题解决模式很多，以下是最便于我们普通人操作的一种。它包括下面几个理念和方法。

理念一：要坚信生活中绝大多数问题都是可以解决的。遇到问题并解决问题，正是人生的主要内容。

理念二：生活永远是在变化的，因此，掌握解决问题的技巧，并不意味着可以驾驭生活中的一切，只是意味着

理念三：一题往往有多解，生活、学习、工作和关系中的问题亦然。面对问题时，要尽可能多地先设想出各

理念四：无论什么事都有得有失，不可能只得不失。因此解决问题的过程就是权衡与取舍的过程。一旦做出了恰当的理念，我们就可以参考如下方法：

方法一：定义自己面临的问题和想要达到的目标。例如，我现在和某某闹矛盾了，我的目标是妥善解决与某

方法二：尽可能想出各种可以妥善解决问题的方法，然后用图表的方式罗列出它们的利与弊。

经典问题解决策略表

待解决的问题	可以有的对策	可能的利	可能的弊
	1.....	1.....	1.....
	2.....	2.....	2.....
	3.....	3.....	3.....
	4.....	4.....	4.....

书分享公众号青蓝书房

续表

待解决的问题	可以有的对策	可能的利	可能的弊
			

方法三: 对上表中罗列的利与弊做详细的利害得失权衡, 找出相对而言利多弊少的方案。

决策是一个很复杂的过程, 很多人为了尽快摆脱决策时的不确定性, 往往未经认真考虑就快速做出决定。x

决策平衡表

如果我选择某条行动路线，以下几方的得失是：

一、自己的损益

自己得益：	对我来说可以接受， 因为：	对我来说不能接受， 因为：
自己损失：	对我来说可以接受， 因为：	对我来说不能接受， 因为：

续表

二、对我而言其他重要者的损益

其他重要者得益：	对我来说可以接受， 因为：	对我来说不能接受， 因为：
其他重要者损失：	对我来说可以接受， 因为：	对我来说不能接受， 因为：

三、社会环境的损益

社会环境得益：	对我来说可以接受， 因为：	对我来说不能接受， 因为：
社会环境损失：	对我来说可以接受， 因为：	对我来说不能接受， 因为：

很多人解决问题时往往只顾眼前而不考虑后果，使自己在解决一个问题后陷入更大的问题，如“饮鸩止渴”和最后，就是付诸行动并评估行动的后果，从中吸到有益的经验教训。

不过，拥有了问题解决能力，我们就真的可以解决一切问题吗？当然不是！

面对亲人离世、车祸中失去肢体等所有不可逆的灾难，我们又该怎么办呢？对此，心理治疗师们发展出了一但是说到底，在这里“兵来将挡，水来土掩”或者说“问题解决策略”仍然是适用的，因为它们提倡的理念可以

鱼和熊掌与心理冲突的管理

中国人熟知的鱼与熊掌不可兼得的典故出自亚圣孟子。这里的鱼和熊掌都是象征，指的是人们在对两个同样渴望的事物进行选择时的心理冲突。从心理学上看，冲突是两种势均力敌的力量的对抗。就驱力而言，存在着三种基本冲突。“那就是：双趋冲突”“鱼与熊掌不可兼得”是最典型的双趋冲突（approach-approach conflict）。两个都想要，但是环境只允许要一个，“又要马儿跑，又要马儿不吃草”则是趋避冲突（approach-avoidance conflict）。当一个可以满足我们某种需要的事物的出现，同时又伴随着某种威胁，则产生趋避冲突。解决趋避冲突的要点是正视这样一个现实：世界上的事物都是有得有失的，只得不失是传说，不是现实。因中国成语中的“左右为难”“进退维谷”则是指双避冲突（avoidance-avoidance conflict）。个体同时面对两个具有威胁的事物时，就会产生双避冲突。现实中，除了上述三种相对单一的心理冲突，还存在更为复杂的第四种心理冲突：多重趋避冲突（multiple approach-avoidance conflict）。其实无论哪种心理冲突，很多时候都是个人的心理现实导致的，所谓见仁见智而已。要顺利解决驱力引发的冲突，首先要明确自己的价值观。再回到孟子最先提出的双趋冲突。其实亚圣用鱼和熊掌做比喻，是想表明自己对道义的态度。他知道自己最看重的是道义，至于舍生是否一定能够取义，则是另外一个话题了。

克制情绪与情绪管理

克制情绪是一个四字熟语，我在百度上以此为关键词，查到6220万条相关结果，可见它在中国常用到了什么程度。中国文化几千年来一直强调克制情绪，最欣赏喜怒不形于色，认为这是成熟的表现。这种理念不是全无道理，所以，古今中外的先哲往往都以身作则，不断提醒芸芸众生克制情绪，以免情绪失控而冲动犯错或犯罪，可是，随着科学心理学的诞生和情绪心理学家们的持续努力，我们才知道原来情绪是我们的朋友，不论正负。比如说，我们通常喜欢快乐、放松、平和与无情，同时讨厌忧伤、紧张、愤怒、恐惧这样的情绪，认为负面情绪不好。其实，用正负或积极消极来描述情绪并不是一种评价，仅仅是为了做出区分。我们先以所谓的正性或者积极情绪为例，先看快乐，一个人经常保持快乐的情绪当然很好，他不仅会心情舒畅，还会有良好的人际关系。可是，假如再看放松，我们喜欢放松，也喜欢和放松的人相处，放松让我们感觉自在，也让我们更容易产生创造力。还有平和，很多人都羡慕心态平和的人，认为这是一种旷达不羁、与世无争的境界。可是，如果面对不公平的待遇，最后看无畏，关键时刻的无畏的确非常重要，可以激活我们求生求胜的潜能，让我们有上比平时好很多的表现。我们再来看所谓的负性或者消极情绪。

人们通常都很讨厌忧伤，尤其现在人们越来越多地听到“抑郁症”这个概念，因此往往把忧伤与抑郁症联系起来。忧伤的作用远远超过了我们的想象，假如你因为失去一个极重要的工作机会而黯然失色，而他因为失去双亲而忧伤，此外，没有忧伤作为对比，我们又怎么可能体验到真正的快乐？不仅如此，忧伤同时还是恻隐之心的基础，现在我们来看紧张，紧张的最大意义就是帮助我们进入必要的准备状态，让我们能够有备而战。以学生为例，愤怒同样意义重大。愤怒让我们在受到威胁时能战胜恐惧、奋起自卫，还可以让一个人在关键时刻超常发挥。恐惧的意义同样重大，如果没有恐惧这种情绪，我们又怎么可能及时躲避面临的危险呢？要知道，青春期的到来，至此，大家一定了解了用正负或积极消极来描述情绪并不是一种评价，仅仅是为了做出区分。因为所有的情绪都是相对的，大家也一定已经知道，当我们谈“控制情绪”的时候，是多么对不起我们的情绪和我们自己了。情绪恰如我们身体的一部分，但是，情绪的确需要管理，当它不足抑或是过度之时。

情绪管理 (emotion management) 是指能够及时意识到自己或他人的情绪，同时在必要时可以建设性地把握并处理它。要想掌握情绪管理的能力，可以尝试从以下几方面入手。

第一，要接纳自己的情绪，不论正负。我们在前面已经用很大篇幅证明了情绪对于我们的意义，此处不赘述。很多人产生心理问题，其根源就在于不肯或者害怕接受自己的情绪。心理治疗的实践证明，接受情绪可以让情绪自然流动。第二，要学会正确地表达情绪。情绪无论正负都需要表达。情绪表达是指能用准确恰当的语言表达自己的感受。正性情绪需要与人分享，负性情绪则需要与人分担。压抑正性情绪，快乐会减半；压抑负性情绪，不快会倍增。

第三，要想照顾并管理好自己的情绪，我们还需要了解情绪发生发展的规律。

情绪是与生俱来的，又是随时随地与我们同在的。它有一个很重要的发展规律，那就是：情绪总是在不断变更。更为神奇的是，和大自然不一样，当情绪处于潮涨或潮落之时，我们可以通过个人的干预加快或延缓情绪的波动。所以，当情绪十分强烈的时候，请一定给自己几分钟的时间。你可以迅速离开刺激环境（与人口角时、与上下级冲突时）。这里给大家提供一个我在咨询室总结出的魔法咒语：冲动是魔鬼，魔鬼怕磨蹭。以后再出现情绪冲动时，我提醒自己：冲动是魔鬼，魔鬼怕磨蹭。第四，产生强烈情绪时，要懂得留在当下，也就是不要翻旧账。

负性情绪活跃的时候，人们往往会不由自主地翻旧账，尤其是亲人之间发生冲突时。这是最容易对关系造成伤害的。其实，不仅负性情绪过度时我们要提防自己，正性情绪过度时同样要注意，不要让自己“头脑发热”而冲动行事。第五，我们要在平时培养自己的侧隐之心，或者说是共情能力。

能对他人共情，意味着我们可以走出自我中心，设身处地替他人着想。因为能考虑到他人的感受，我们自然能更好地管理自己的情绪。第六，必要时寻求专业帮助。

有的情绪一开始不那么好管理，比如愤怒、恐惧、悲痛等，这就需要借助专业人员的力量，在他们的帮助下管理好自己的情绪。总之，情绪管理是所有人际环境中都需要的一种能力，也是良好生活质量和幸福感的基本保证。那些能够管

鲍鱼之肆与刺激回避和自我控制

中国成语中，鲍鱼之肆指糟糕恶劣的环境，同时也比喻“恶人聚集的地方”。使用这个成语时，常常是在提醒此成语出自《孔子家语》中的一段：“与善人居，如入芝兰之室，久而不闻其香，即与之化矣。与不善人居，这里的“化”是指“同而化之”，与一个美好善良的人相处，久而久之，自己也逐渐变得美好而不自知；与一个那么，为了避免被鲍鱼之肆污染甚至出现消极认同，我们应该怎么办呢？

孔子给出的处方是“君子必慎其所与处者焉”——君子一定要谨慎地区分并选择自己所处的环境。

两千多年后，西方行为主义心理学家斯金纳在其学习理论中提出了类似的概念：自我控制与刺激回避。

这里的自我控制（self control）与我们通常所理解的“在某个糟糕的环境中运用自身意志约束个人行为”不一样，西方经济学最初的理论之一是把人假设为理性人，认为人都是理性的，会为了自利而做出对自己有利的选择。的确，现实中的人没有自己想象的那么理性，相反，人很容易感情用事，因此常常会被恶劣环境或糟糕的举例来说，像“珍惜生命，远离毒品”这一口号的要点，用中国成语概括就叫远离“鲍鱼之肆”，而用西方心理为什么毒品会有如此大的力量？现代神经生物学的研究提出了有力的证据。原来这与“脑内奖赏系统”（brain r我们的大脑中存在一个与生俱来的奖赏系统：“与生存相关的天然奖赏，如食物、水等能够激活奖赏通路，而虽然目前还没有相应的研究结果，但我们可以据此作出推测：很多具有诱惑力的物质与精神引诱，都有可能中国成语“鲍鱼之肆”和西方心理学中的“刺激回避”以及“自我控制”的一个共同之处在于，对人性不存幻想，出污泥而不染的人是少数，而“入鲍鱼之肆，久而不闻其臭，亦与之化矣”的人是多数。我们身边因为踏足鲍

近朱者赤，近墨者黑与环境决定基因表达

近朱者赤这一成语出自西晋思想家傅玄。他因为品学兼优，被皇帝司马炎任命为太子少傅，专门辅导太子。中国人都熟知这个成语，它指的是人会因为环境的影响改变习性，因此要特别警惕恶劣环境的影响。中国古语更值得深思的是，我们不仅在日常生活中要注意环境的选择，即使不得已身处恶劣的环境时，也要注意不随波逐流，这里讲的是大多数情况。而像北宋理学家周敦颐那篇托物言志的散文《爱莲记》中描述的“出淤泥而不染”，所以，如果我们想有所作为，却不具备超常意志力，或者不想吃太多苦，那么相对简单的方法就是按照先秦儒家思想去做。心理学中最早关注环境影响的学派是行为主义学派。他们的观点比较极端，认为人就是环境决定的，用术语说就是环境决定论。最近十多年，生物学中大放异彩的“表观遗传学”也从另外一个侧面证实了童年经历或者说早期环境影响的重要性。通俗地说，表观遗传学的研究结论之一是，环境影响基因表达。好的环境可以驱使人表现出更多的善，而恶劣的环境则会使人表现出更多的恶。美国一篇关于基因学新进展的文章有一个很生动的描述：“你的基因不是一张固定的蓝图。一天又一天，一周又一周，风靡全球的哈利·波特的成长故事，就是一个环境决定基因表达的典型例子。哈利·波特虽然具有天赋的魔法，但如果他成长在一个充满暴力和恐惧的环境中，他可能会成为一个冷酷无情的巫师。相反，如果他在一个充满爱和关怀的环境中成长，他可能会成为一个善良、勇敢的巫师。我们在咨询中常看到，从小承受家庭暴力的孩子，长大后往往也成为家暴的实施者。周围人以及当事人常常会说，他天生就是个暴力狂。而一个生活在安全并且有爱的环境中的孩子，其基因中的光明面会被最大程度地激活并表达出来。现在看中了，在了解环境影响的重要性后，一个拥有自由意志的人不会把能量用在抱怨现有环境上，而是会承担起为自己创造更好环境的责任。”

功到自然成与刻意练习

中国成语中的功到自然成说的是：下了足够功夫，事情自然就会取得成效。《汉语成语词典》标明的出处是中国还有一个类似的表达：“只要功夫深，铁杵磨成针。”

有趣的是，西方心理学中有一个类似“功到自然成”的研究发现。瑞典裔美国心理学家安德斯·艾利克森及其同事在1993年发表了一篇论文，但是这篇论文发表后没有引起人们的注意，直到2008年美国《纽约客》特约撰稿人马尔科姆·格拉德威尔在《一万小时定律》一书对公众产生了很大的冲击，让公众以为专家是练成的，而不是天生的，并且通常经过十年左右的时间。但是大家都忘了艾利克森等人最初的研究，只记住了“一万小时定律”。在这个过程中，学界对“一万小时定律”提出了质疑。可是，现实中那些在某个领域苦练了一辈子，却一事无成的人，又是怎么回事呢？为什么他们用了那么多的时间，当然不是！

“功到”或者说“一万小时”左右的努力是有前提的，最基本的就是方向正确。中国有一个成语“南辕北辙”，说方向错了，越努力越失败。2016年，艾利克森和同事普尔出版了科普著作《刻意练习：如何从新手到大师》其中关于“刻意练习”的描述分为四个步骤：一是设置目标：想要有所作为，就需要刻意练习。刻意练习的初期一定会有大量枯燥的重复行动，因此刻意练习需要耐心。二是勇于努力：这要分解为“勇于”和“努力”两部分。“勇于”指的是敢于从自己的舒适区走出来，进入学习区。三是专家的有效反馈：这就是中国俗语中的“名师出高徒”。没有及时反馈的练习常常是无效练习，只会浪费时间。四是专心致志：由于刻意练习是有意而为的，因此需要完全的专注和有针对性的主动行动。我们观察自己身边的专家，研究表明，那些杰出人物在实践中包括了上述步骤的刻意练习时，大脑的神经回路发生了改变，创建出了新的神经回路。艾利克森与普尔在其著作中将“刻意练习”当作掌握某种技能的“黄金标准”。而杰夫·科尔文在其著作《哪里来的天才》中也提到，刻意练习是成功的关键。我们知道了正确的刻意练习是成功的关键，一定会感觉很振奋。不过我们也要知道，刻意练习在最初有可能很枯燥，你有非常明确的、符合主客观条件的训练目标了吗？你找到名师做指导和反馈了吗？你准备好走出舒适区了吗？

以貌取人与外表吸引力刻板印象

《史记》之《仲尼弟子列传》中有这样一个故事，说的是孔子弟子中一位叫澹台灭明（字子羽）的年轻人，圣人尚且如此，我们普通人就更难避免“以貌取人”的误区了。

当代社会心理学研究也证实了以貌取人是一种普遍的社会心理现象。如此，我们就更不必为自己以貌取人而自责。心理学研究证实，在很多竞争场所中，漂亮的人的确比相貌平平的人有优势。他们更有可能应聘到工作，更有可能升职。我们面临的最令人遗憾的生活现实之一是，大多数人都认为，在其他各方面条件比如出生、家庭、受教育程度相当的情况下，外表缺乏吸引力的人怎么办，怎么活？

好在天无绝人之路。

外表吸引力的本质到底是什么？当然，长得漂亮这条肯定是少不了的，但请注意，长得漂亮并不是产生外表吸引力的全部。所以，外表吸引力的关键不在于外表，而在于它会让人联想到一些美好的人格特质或者说性格特点。

这点也为另一个社会心理学实验所证实，实验者让美国佐治亚大学的六十名男生在电话中分别与从未谋面的人交谈。而正是这一点，为所有外表不那么漂亮的人提供了走出困境的路径：如果漂亮的本质意义在于让人们联想到美好的人格特质，那么，外表不那么漂亮的人也可以通过其他途径来弥补。此外，外表的漂亮与时间是反比关系，虽然现在有各种高科技的整容技术，但即使每一个想要漂亮的人都拼命去整容，另一方面，内在美与时间则是正比关系：自律与自我教育甚至可以让鸡皮鹤发的老人从内向外散发美丽而优雅的气质。还有，外表吸引力刻板印象更多发生在初次见面之时。因此，漂亮与整洁（注意还有整洁）就成为影响第一印象的重要因素。首因效应只对与我们接触少的人有作用，接触多了，人们就会受近因效应的影响。现在很多年轻人频繁换工作，就是因为第一印象不好。所以，最终决定吸引力的不是长得如何，而是做得如何。那些因外表而获得入职机会的人，如果入职后敷衍了事，最终也会被辞退。爱美之心人皆有之，因为美可以满足高层次的审美心理需要。但是美不仅指漂亮的外表，还包括内在的性格和修养。中国有句俗语：“人的长相在二十五岁之前靠父母，二十五岁之后靠自己。”二十五岁是一个象征性数字，指从这时起，我们的外表吸引力，由我们自己负责。所以，“我们不能等待美，我们必须去创造美。”

再回头看子羽，他因为长相被孔子看低，可是他凭借个人努力，成就了儒家在南方的一个有影响力的学派，

锱铢必较与互惠利他

有这样一个个案，张三和李四是同一个宿舍的，张三是一个锱铢必较人，李四是一个随和谦让的人。有一次很显然，张三对李四造成的微小生活创伤已经累积到了极限。李四没有攻击性，所以，他的对策是最终想开。商务印书馆《成语大词典》中关于锱铢必较的解释是，“锱、铢：古代极小的重量计算单位；较：计较。形容对锱铢必较在特殊的情境中是有意义的，比如做会计的人，锱铢必较应该是他们的专业素养之一。此外，如身但是，如果一个人在与人交往中有锱铢必较的习惯——这样的人童年一定有难以言说的不幸经历——会让他刚刚认识他的人，会因为他在乎那个大一点的苹果，或是对任何工作都要挑肥拣瘦感到有点吃惊，不明白为什么。在上面的个案中，性格温和的李四为了避免自己某一天会因为积怨而失控，于是提前撤出这种关系，以此避免。从进化心理学角度看，人类在进化过程中一直都在与资源短缺做斗争，从而形成了强大的集体无意识。现在现实中，个别有心计的恋人为了让还在犹豫中的对方尽快做出决定，会采用的方式之一，就是故意制造自己其实，和那些总想方设法主动算计甚至剥削他人的人比，锱铢必较的人要好很多，他并没有主动发动攻击，进化心理学还发现，群居动物之间会产生出于“亲缘选择”的利他行为，而人类在进化过程中出于自保发展出因此，要想避免因为斤斤计较而丧失“道德资本”（一套使共同生活成为可能的习惯、规范、制度和价值观，由信任、忠诚、互惠“互惠互利”中的“互”字最为重要，讲的是过程中要牢记彼此的共同利益，坚持公平原则，从而为自己建立起

吃亏是福与延迟满足

吃亏是福是我们中国人耳熟能详的古训，不知为什么成语词典没有收入。我在中国知网上查其出处，有说是从郑板桥对吃亏是福的小注上可以看出，他之所以认为吃亏是福，是因为按照中国文化，祸福相依。自己在很多年轻人仍然无法理解，为什么吃亏会是福？

我想起三毛在书中提到的一件往事。她说小时候父母总教育她“退一步海阔天空”，她当时怎么也想不通，连古训“吃亏是福”也一样，是古人留给我们的生活智慧。

为什么吃亏会是福呢？

首先，肯吃亏、不怕吃亏的人能够获得精神上的回报。因为他心胸开阔，善解人意，所以通常不会为物质上

其次，从社会心理的角度看，肯吃亏的人更容易得到他人的喜爱，因此也更容易获得各种机会。他大度、有

再次，从持续发展的角度看，肯吃亏的人其实是能够延迟满足，或者说是能够延迟获益的人。

延迟满足 (delayed gratification) 是指延迟立即获得奖励的冲动，以便在稍后获得更有利的奖励。换言之，这是

二十世纪六十年代末至七十年代初，美国斯坦福大学曾经就延迟满足做过一个很有名的“棉花糖实验” (Marsh

2014年，中国心理学界有一个关于吃亏是福的实证研究。“研究首次为中国文化中的‘吃亏是福’提供了实证证

延迟满足 (获益) 或者说冲动控制的能力，是为了长远的利益而承受眼前的损失，因此在个人成长中有很重要

那些在社会交往中从来不肯吃亏，或者说从来都希望即时满足的人，会付出什么样的代价呢？对他们而言，

从心理学角度看，不肯吃亏的人有可能是从父母那里习得了绝不吃亏的习惯，还有可能是因为早年有过被霸

2018年，有研究人员发表了一个关于延迟满足的新研究成果，其要点是：孩子延迟满足的能力，并不取决于

不幸的是，别人不会从他的经历中去理解他，也不知道一个不肯吃亏的人是由多重因素造成的，只看到他的

而那些不太在乎得失的人，通常有父母的榜样或优渥的童年，不仅家境好，而且父慈母爱，最基本的生理需

当然，任何事情都得有度，过度忍让就不是福，而可能是麻烦甚至祸了。比如过度忍让可能助长或诱发别人

“吃亏是福，但是不吃暗亏”，这句话是我一位学生（很抱歉当时没有记下这位同学的名字）的家规之一。我很佩服他

日常生活中的“暗亏”有很多。由于多重原因，如怕别人拒绝、怕欠人情，或是干脆具有剥削型人格特点等，

这方面极端的个案甚至可能要付出生命的代价。比如某人跟你说有人欺负自己，你立刻产生正义感，二话不

类似这样的事情发生多了，你就会有不公平、被利用的感觉。可是，人家确实没有直接请你帮忙，只是下

我还听说过一种让年轻人非常苦恼的暗亏，就是领导分配任务后，埋头苦干的人把事做完了，功劳却被抢着

真遇到这种暗亏怎么办？有人主张要能吃暗亏。我的观点不一样，我与那位学生家长的观点一致。我们为什

那么，我们具体该怎么办呢？

首先，对那种给我们下饵的暗示，我们一方面要控制自己大包大揽的冲动，另一方面要及时把窗户纸捅破。而那些只知道埋头苦干的人，也要向懂得汇报工作的同事学习，并养成习惯。汇报时用清单或思维导图的方法。其实，换位思考，如果你是领导，也一定需要从这些主动汇报的内容中了解下属的工作进展和能力，以便E当然，关于“暗亏”的判断是见仁见智的，这往往与每个人的经历紧密联系。有的人可能过分伟大自己遇到的那些总是斤斤计较的人，如果想改善自己的人际关系，获得更多可以持续的收益，可以从培养自己具备延让

公序良俗与优势性格说

我们都熟知“知识决定命运”的说法，而且绝大多数人都相信性格是不可以改变的，中国人所谓的“三岁看大，七岁看老”，值得庆幸的是，由于《中华人民共和国民法典》的公布和实施，今天的中国人具备了重塑自己性格的外在条件。2020年5月中国出台首部民法典。“第一编总则中，第八条规定：‘民事主体从事民事活动，不得违反法律，不得违背公序良俗。’”自从2021年1月1日实施民法典以来“公序良俗”这个概念多次出现在一些案例的判决中，为越来越多的大众所熟知。所谓公序良俗（public order and good custom）是公共秩序和善良风俗的合称。“公序”即‘公共秩序’，其核心是规则与秩序。公序良俗这个理念可以追溯到西方古老的罗马法，其后逐渐演变为现代民法的基本原则之一，是被世界各国法律所广泛接受。我在知网上浏览相关文章和论文时发现，所有关于公序良俗的讨论，都是从法律或社会治理角度出发的，鲜有从心理学角度探讨的。其实公序良俗，尤其是良俗，原本属于道德范畴，经过法律的规定上升为法律原则。在民法典的制定过程中，积极心理学家们提出的优势性格（character strengths）是指“用于定义美德的心理因素、过程或机制。换言之，它们是展示不同美德的心理品质”。现在我们来查看积极心理学家们提出的优势性格的具体内容，凡与公序良俗有重合或契合处，我都予以加粗。

从上表中大家可以看到，六项美德中，有四项与我们的公序良俗几乎完全重合，其他两项美德中，又有四项与公序良俗有重合。如此，我们就从心理学角度为公序良俗的普世性提供了证据。不仅如此，我们还可以从中看出心理学界对公序良俗的关注。早在一百多年前的十九世纪末，心理治疗的首倡者弗洛伊德就在对心理障碍患者的治疗与研究中，开始探索人格结构。现在我们来查看积极心理学家们是如何发现这些优势性格的。

1998年，塞利格曼出任美国心理学会主席，决心改变主流临床心理学家只关注心理障碍病理模式的一贯作风。为此，塞利格曼最郑重邀请同行彼得森与他组成了一个研究团队，这个团队的理论假设是“情境因素或多或少影响美德的表现”。他们坚信美德可以开发并培养，而为了使对美德的发现与培养具有可操作性，就需要先找到具有普世价值的美德。为了实现研究“优势性格与美德”的目标，塞利格曼接受彼得森的建议，带领团队五十多名专家以科学的实证方法寻找那些具有跨文化一致性和普适性的美德，这个团队用三年的时间研读了世界各国古今三千年哲学与文学经典。在阅读大量经典、研究当代文化的过程中，他们剔除了只在个别文化中出现、不具有普遍性的美德词汇，最终确定了具有普适性的六大美德。在谈到具有普适性的六大美德产生的原因时，塞利格曼与彼得森推测：“这些美德之所以在世界范围内广泛存在，是因为它们是人类在进化过程中形成的。他们坚信：‘如果人类在生物学上不存在可以帮助我们祖先产生、识别并且赞赏美德的机制，他们的社会团体就不会存在。’所以，从演化心理学角度看，可以帮助我们维护并遵守公序良俗的优势性格，既是人类战胜自身弱点后的产物，也是人类文明进步的基石。好，现在我们已经厘清了公序良俗与优势性格的关系，知道它们是互为因果的，而且不论从宏观还是从微观来看，它们都是相辅相成的。现在，由于民法典的公布与实施，我们已经具备了恢复公序良俗的社会环境，剩下的就要靠我们每个人自己来维护了。前面提到，很多人有一个误区，以为性格是不可以改变的，其实不然。无论经验还是科学实证研究都证实，

首先，我们可以以前文中提到的24种优势性格作参照，先自我评估，哪些优势性格是自己已经具备的，哪些是在自己的课堂上，我从第一节课开始就如此要求学生，成长愿望强的学生都会按照习惯养成的方法培养。所以，性格的确可以决定命运，但与此同时，作为成年人的我们，也可以决定自己的性格。让我们尽可能多

羞恶之心与道德焦虑

羞恶之心没有被选入成语词典，却是大多数中国人都知道的熟语，指的是人会因为做了错事、坏事而产生羞耻之心。羞恶之心在心理学中称作道德焦虑（moral anxiety）。在解释这个心理学术语之前，我们先来看一起违背公义的这条让人瞠目结舌、匪夷所思的消息，在全网引起的公愤可想而知。

不知道那些偷菜老人的孩子们怎么看，会不会为长辈的做法感到无地自容、羞愧难当？从报道中我们可以看出，在心理学中，道德焦虑指一个人做了违反道德的事之后会产生不安、自责、内疚、紧张、担心甚至恐惧的情绪。举例来说，当一个人想要做违背良知的事时，如果他具备适度的道德焦虑，就会产生担心、害怕、不安、自责等情绪。以偷菜者为例，他们在被农民抓了现行后，有的装心脏病发作，有的停下偷盗行为假装散步，也有的为自己辩解。从他们这些言行中可以看出，他们还有一定的道德焦虑，只是他们的道德焦虑太低，或者说羞恶之心不够，不足以约束自己的行为。道德是关于人类行为正确与否，亦即是否公正以及合乎人道的准则。从心理学角度看，可以操作的道德包括道德意识、道德情感与道德行为三者中，道德情感——在偷菜个案中，指的是是否具有足够的道德焦虑——那么，这个世界上有没有做了不道德的事却没有不安，或者说没有道德焦虑的人呢？有。这种人在精神病学中被称为道德焦虑不足者，如这些偷菜的人，偷菜时知道掩饰，被抓时还要狡辩；而道德焦虑过度者，要么从来就不偷菜，要么偷菜时感到极度不安。我们再回头来看那些偷菜者。他们显然是道德焦虑不足，羞恶心不够，因此在被外界诱惑时，会用种种理由为自己开脱。这些年关于长者为老不尊的报道很多，严重的甚至有逼死人命的；其他各类令人悲哀的个案也不胜枚举。在诱惑面前，生活仍然在继续。尽管坏案例太多，诱惑太多，个人的自律变得越来越难，但有一点是毋庸置疑的：道德是关乎社会的事，与自己无关，其实道德与每个人息息相关。从消极面看，遵守道德可以减少社会冲突；从积极面看，遵守道德是让社会和个人持续发展的前提。对个人而言，它会给我们带来很多可见的益处：自律、诚实、守信等。从弗洛伊德开始，心理学家就在研究道德与心理疾病的关系。一百多年来，又有很多心理学家从道德发展角度研究道德。当然，任何事情都有一个度，用中国成语来说就是“过犹不及”。过度的道德约束是心理障碍中神经症的温床。好在2020年《中华人民共和国民法典》出台后，代表道德约束的公序良俗重新回到公众视野，使中国具备了

附录

自我心理保健的基本常识与方法

中国古代医学宝典《黄帝内经》从第二篇《四气调神大论篇》开始，多次提到一个非常重要的理念“上工治未病”，要做好自我心理保健，在心理上实现“治未病”，就需要了解以下关于心理健康与心理疾病的基本常识。

什么是心理健康

关于心理健康 (mental health) 的定义非常多，最常见的是“一种适应良好的状态”。心理健康包括情感健康、精神健康。我从事心理咨询和心理教育多年，经过长期思考，从操作角度给出了一个关于心理健康的定义，即“心理健康是一种内在资源。我们每个人都有许多资源，包括内在与外在的。外在资源小到亲友、熟人、陌生人。一般说来，人的内在资源大于外在资源，中国有句古话“天助自助者”说的就是这个道理。而在所有的内在资源中，说到躯体的自我保健，大家都知道首先得有对于躯体健康与不健康的基本常识和鉴别力，其次才谈得上躯体上的自我保健也一样，要了解什么是心理健康，首先要了解什么是心理不健康。对心理不健康有基本的

什么是心理不健康

人为什么会出现心理不健康的情况？

首先是环境因素，按照世界卫生组织的说法，“精神卫生和精神疾患的决定因素不仅包括个人原因，如管理不良的环境之外，就是个人因素了。同样恶劣的环境中，有的人会患上心理障碍甚至精神疾病，有的人却能发挥出超常的潜能”。现在我们来看心理问题的类型，它们由轻到重依次表现为：一般心理问题、心理障碍、重症精神病。

一般心理问题是指由一般的适应问题引起的负性情绪、认知问题和行为问题。如果一个人的负性情绪、认知和行为问题持续存在，就可能引发一般心理问题的适应问题包括：环境适应、学习工作适应和自我适应等。

1. 环境适应

主要指对物理环境与人文环境的适应。像小孩子上学、升学，年轻人参加工作，老人离退休，再如从农村到城市，从城市到农村，从一种职业到另一种职业，从一种环境到另一种环境，等等。很多人有一个误区，以为面对职位升迁、恋爱、结婚生子、搬进大房子等好事不存在适应问题。其实不然，人际关系的适应是人文环境适应的重要问题，指的是学习关系、工作关系、家庭关系、友情关系及熟人关系。熟人关系看起来是人际关系中最松散，也最不重要的一部分，但事实上，它往往是最容易困扰人们情绪的一部分。

2. 学习与工作适应

包括能否很快了解和胜任学习与工作，能否在学习与工作中充分体现自己的能力并从中体验到乐趣。这主要指学习适应问题。学生最常遇到的就是学习适应问题，从小学到初中再到高中和大学，每一个阶段都有学习适应问题，这时曾有一位大二学生因为学习问题来做咨询。她很自律，很勤奋，但学习成绩就是上不去。我仔细了解了她的

那天的咨询结束时，她沉思着说了一名我至今记忆犹新的话：“我上小学的时候爸爸妈妈就说我的学习方法不

3. 自我适应

自我适应包括很多内容，如：

对自己身心发育的适应，如从儿童到少年到青年到中年再到老年。

- 对自己社会角色的适应，如从子女到配偶到父母再到祖父母，从学生到员工，从农民到打工者。
- 对不断的自我发现的适应，如对自己的局限性和优势潜能的新发现。
- 对自己不断增长的愿望和所发现的局限性的适应等。

每一个重大的人生发展阶段，同时都是自我适应的关键期，如青春期中年期。在这些关键的人生发展阶段由各种适应问题引发的负性情绪，相当于躯体疾病中一般的着凉感冒或热伤风等，你可以自己处理，如读一除此之外，如果不属于隐私，可以先向亲友求助，尤其是父母、老师、兄长这样的长辈。以他们的人生经验当然，如果涉及隐私，最好还是向专业咨询热线或专业人员咨询，否则以后可能影响你和亲友之间的关系。

心理障碍

比一般心理问题严重的是心理障碍（psychological disorder），心理障碍包括人格障碍和神经症性障碍（后者在中国

1. 人格障碍

心理失常者中，情感性或焦虑性成分较低的一类患者称为人格障碍者。他们在某方面与自己所在文化背景中人格障碍有很多种，如偏执型、反社会型、依赖型、强迫型、被动攻击型、表演型、自恋型等。人格障碍是所以，面对一个人格障碍患者，我们更应该关注的是如何尽快了解他的行为模式，以降低他可能给我们造成

2. 神经症性障碍

此类患者有基本正常的社会功能，也就是外表看来挺正常，能工作，能与人交往，也有基本正常的家庭生活神经症性障碍包括焦虑症、恐怖症、抑郁症、疑病症、癔症以及强迫症等。与人格障碍患者不同，神经症是有人格障碍和神经症性障碍的人可以去向心理治疗师或精神科医生寻求帮助。

心理障碍类似躯体疾患中一些会妨碍生活质量的慢性病，如慢性胃炎。要消除心理障碍，可以去做心理咨询重症精神病

包括精神分裂症、双相障碍、妄想型障碍等。

重症精神障碍类似较严重的躯体慢性病，它的治疗必须以药物为主，心理治疗为辅。由于重症精神病患者关于心理障碍和重症精神病存在一个认识上的误区，这里有必要特别说明，这个误区就是：“如果我情绪不对这是不符合事实的。很多时候，由于个人与环境因素的综合作用，人们会产生一过性的激烈情绪，但是过去大家需要记住一个常识，那就是：对心理障碍和重症精神病的诊断维度，不仅涉及症状、程度，还必须考虑

我们也一样，有时候在一些特殊的情境中，就会有特殊的情境反应。比如汶川地震时，很多汶川人都处于同样的道理，日常生活中，如学习困难、中高考、人际冲突、工作瓶颈等，也都会引发一些过度的情绪反应。因此，我们比自己认为的要强大得多，也比当前导论宣传的要强大得多。我们拥有的资源，比我们自己知道的大家在了解了关于心理健康与心理不健康的基本知识后，想必注意到了这样几个事实。

首先，世界上不存在绝对的心理健康或心理不健康，因为心理健康与心理不健康之间不是截然分开的，而是需要指出的是，这个连续谱不是单行道，不仅一般心理问题可逆，大多数心理障碍甚至重症精神病也都部分可逆。再者，生命中大部分的时间，人都在不停地适应各种新事物，绝大部分人在绝大部分时间中，如果都具有一个要求自己在所有的时间都保持良好的生活适应状态既不现实也不可能。因为我们在生活中总会遇到各种事件。现在我们来谈自我心理保健该从哪里入手。这些年来，由于重新弘扬中国文化的缘故，越来越多的中国人受到以下便是心理保健的基本理念和方法。

1. 要确立大健康意识

《世界卫生组织组织法》关于健康的定义正体现了这一点：“健康不仅为疾病或羸弱之消除，而系体格、精神、社会适应三方面之健康”。世界卫生组织提倡的就是大健康。具体来说，一是身心健康二者缺一不可，二是健康不仅意味着没有疾病，

2. 要有对自己健康负责的意识

多少年来，人们习惯了自己的健康问题交给医生负责。但事实上，我们每个人都对自己的健康负有责任，不仅如此，得病以后能否积极、主动寻找并配合医生，也反映了一个人是否对自己的健康负责。二十世纪

3. 要学会充分运用我们所拥有的外在资源

我们拥有的外在资源除了具象的亲人朋友、社会之外，还有抽象的智慧与知识。本书介绍了很多我们中国

4. 要注意锻炼身体，同时养成健康的生活习惯

2020年爆发的新冠肺炎疫情一定让大家看到了生命的脆弱和身体健康的重要性。

身体健康的人免疫力强、精力充沛，这不仅有助于处理工作与生活中的问题，还是享受生活与工作的前提，要保持身体健康，首先要从培养健康的生活方式，或者说健康的生活习惯入手。环顾身边中年以上患有各种

5. 要学会享受工作和生活

工作乐趣是人生三大乐趣之一（其他两项是生活与情感）。工作同时又为我们享受后两种乐趣提供了物质条件。很多人暂时没条件从事自己感兴趣的工作，又不肯去学习喜欢现有的工作，结果使工作、生活、情绪甚至

6. 要注意维护自己的社会支持系统

最需要维护的社会支持系统就是亲密关系，也就是我们与家人的关系。很多人有个误区，认为家人是属于自己，寻求其他社会支持时要懂得区分社会支持系统中不同关系具有的不同功能。求助时要能够体谅他人，不要强

7. 疫情期间要特别关照自己的心理健康状况

首先，要尽可能减少接触或主动隔离自媒体中关于疫情的负面信息，因为它会对人的感官造成非常强烈的影响。我们不是情绪管理专家，所以不要冒险去主动接触不必要的负面事件，否则往往会耗费大量能量来平复自己。二十年前的2002年，我在接受西方创伤治疗的培训时，印象最深的就是专家反复强调的关于治疗师如何自我保护。因此，如果需要了解疫情的进展，请只看官网和医学专家提供的抗疫知识和方法。

其次，要对自己的反常情绪敏感。现在全国有很多疫情心理援助热线，与专业人员的交流能够帮助我们高效解决问题。再次，不要用自责和内疚消耗自己的能量。共情能力强的人在别人遇到灾难时，会因自己身处平安状态而感到愧疚。还有，要不存内疚地照顾好自己和家人。在现有条件下，尽可能地享受生活。比如认真地为自己和家人做一些事情。最后，如果你现在正处于较强的负性情绪中，那么每天至少找出或者创造一件值得你微笑甚至大笑的事。言

8. 必要时要知道及时寻求专业帮助

这里的“必要时”一是指你遇到了重大应激事件；二是指通过直觉，你发现这段时间自己的情绪不对，看问题附录二中，我将专门介绍如何去看心理医生的常识。

我们该怎样去看心理医生？

先做个说明，心理医生是通俗叫法，准确叫法应该是“心理咨询师或心理治疗师”。心理咨询师（psychological）在前文《自我心理保健的基本常识与方法》中，我们说到心理或者精神问题的诊断需要三个基本指标：一是所以，我们要相信自己的直觉，下面提供一些具体的判断方法：

1. 如果你或你的家人有明显的情绪反常表现，并且持续了一段时间，请尽快先去医院做躯体疾病的排查，
 2. 如果你是因为一些日常生活事件而产生程度一般的心理困扰，可以先向可信赖的亲友或当地有信用的心理
 3. 如果你的孩子有学习问题、人际交往问题、师生关系问题，或与你们的沟通产生了问题，也应该考虑去
- 我们到哪里去找心理医生（心理咨询师和心理治疗师）？

我的建议是：

1. 首选当地高校对外服务的心理门诊去做心理咨询，尤其是青少年咨询，最好先到高校对外服务的心理咨
 2. 如果症状严重，就要先去当地精神卫生专科医院看心理门诊。这点非常非常重要，这样你就可以享受双
- 中国人太多，看病太难，因此，如果你在精神卫生专科医院看心理门诊，等于同时挂了精神科医生的号，日心理咨询与心理治疗需要多少时间？

心理咨询的周期不长，大约五次左右。

而心理治疗需要较长周期，少则十次左右，多则视情况而定。心理治疗通常是每周一次，每次50分钟。心理但是，如果你在接受一段时间治疗后感觉不好，就要考虑换医生。如果没有不好的感觉，就要给医生和自己此外，如果你在某个治疗师那里做了两个月治疗后仍然不见改善，也要考虑换个治疗师。其实这和看躯体病我们应该有什么样的治疗目标？

心理治疗是有不同目标的。心理咨询的最低目标是解决问题，心理治疗的最低目标是治愈症状，而它们的目心理治疗师能为我们做什么？

从最低目标看，心理咨询师与心理治疗师能为我们做的是：帮助我们调动机体的自愈潜能，与我们共同梳理从最高目标看，心理咨询师与心理治疗师能做的是帮助我们发现自身的潜能，并与我们共同探索最适合我们我怎么知道这个医生是否适合我？

这个我也无法完全回答你，因为每个人都是独一无二的，有的人喜欢温暖，有的人喜欢犀利，有的人喜欢理不过有些可以参考的最基本线索：比如医院的介绍，病友的介绍，以及你在网上查到的资料。

还有就是自己的直觉。你愿不愿意信任这个医生？愿意信任到什么程度？这个治疗师让你感觉很专业（记住，另外请记住，你是在找治疗师，不是在找朋友、父母、老师，因此不能用这些标准去苛求你的心理医生。拜

我是不是在第一个医生诊断之后就立刻遵嘱服药？

通常心理治疗是主张不用药并且去除诊断的，但是如果你的确有一些比较明显的身体或心理症状，有处方权医生给你开了药，这种时候不要马上取药，至少再找两个专家看过之后，再做是否服药的决定。由于多重原因，除非十分典型，我个人的观点是，确诊比治疗更重要，否则就会南辕北辙。

关于心理障碍和重症精神病存在一些认识上的误区

误区一：“如果我情绪不对头，就是有心理障碍或者得了精神病。”

这是不符合事实的。很多时候，由于个人与环境因素的综合作用，人们会产生一过性的激烈情绪，但是过去之后，情绪又恢复正常。此处我要重申那个常识：对心理障碍和重症精神病的诊断维度，不仅涉及到症状、程度，还一定要考虑时间。

误区二：“我可以按照网上的各种心理症状量表给自己做诊断。”

这是非常非常危险的。诊断一定得由专业人员来做。我们自己在网上做，有两个重大风险：一是诊断错误，

二是用药不当。误区三：“如果我去精神卫生专科医院看，只需要一位医生做诊断就可以开始用药。”

我的观点是，如果需要有用药，至少也要三个专业人员诊断之后再开始用药。因为多重因素，一次诊断的可靠性有限。

误区四：“如果这个医生对我没有帮助，我就没有必要再继续了。”

医生和病患之间有时候也存在匹配度问题，尤其是做心理方面的咨询与治疗。因此，如果一段时间后，你感觉没有进展，可以换一个医生。

误区五：“人得了重症精神病就废了。”

其实，除了器质性病变如失智症，多数重症精神病只要治疗及时，都有可能做到对症状的有效控制，使患者恢复正常生活。

误区六：“重症精神病只能靠药物控制。”

事实上，重症精神病的治疗必须以药物治疗为主，心理治疗为辅。药物治疗的目的在于尽快控制住阳性症状，防止病情恶化。

误区七：“病好了就可以自己停药。”

这是最容易导致精神病复发的因素。重症精神病的药物治疗一定要严格遵从医嘱，不能擅自停药或减药。

重症精神病药物治疗的一般规则是：当症状控制住以后，医生会逐渐减少药物的治疗量，当减少到一定程度后，再慢慢停药。

误区八：“抗精神病药物会使人变傻。”

其实抗精神病的药物不会影响人的智力。很多家属看到有的病人服药后表情呆板、动作及语言反应变慢，就误以为药物影响了智力。

其实，病人服用某些药物后表情呆板、动作及语言反应变慢只是药物的副作用，当病人适应后，这种表情、动作就会恢复正常。

以上介绍了如何去找心理医生和精神科医生看病的具体方法，同时提醒大家看病过程中可能存在的误区。

最后，我们还需要了解，一个好的心理咨询师或心理治疗师，不仅可以帮我们解决问题，更注重帮助我们建立自我认知。

因为没有一个人能比我们更渴望了解自己，也没有一个人能比我们更急切地想要实现我们的目标。

结语

你不知道你有多么强大

2005年我的科普著作《送你一座玫瑰园》出版，书中的结束语是“你不知道你有多么美丽”。其要点是，我可是，为什么这本书要以“你不知道你有多么强大”做结语呢？

因为现在的舆论纷纷扬扬，对心理疾病有了超高的关注度，好的一面是，让中国人终于开始重视心理疾病的。其实大家都忘了几个基本常识，一是无论如何，心理基本健康的人是占大多数，这同躯体健康是一样的道理。也正因如此，我这次想要特别强调我们强大的一面。

我们的强大，首先来自造化的天赐，我们绝大多数人天生拥有可以健康成长的机体，可以抵御疾病的免疫力。我们的强大，还来自祖先流传下来的种种生活智慧。几千年来这些伟大的通俗心理学家们就是用这些宝贵经验。我们的强大，还在于若仅凭造化的恩赐和祖先的智慧仍然不足以应对当前这日新月异的AI时代，我们还可以。总而言之，我们得天独厚，既有种种天赋异禀，又有祖先代代流传下来的各类生存智慧，还有今日科学心理。经由神奇的造化，加之智慧的中国文化，再拥有充满魔力的心理学资源，我们不仅可以少走很多弯路，还可

致谢

感谢引导我入门国学的王瑞昌先生，感谢那些与老师和学生一字一名研读中国文化经典的日子；感谢《中国》
感谢我的外婆和父母。虽然按照钱理群先生的说法，我“是在‘与中国传统和人类文明彻底决裂’的思想、文化
感谢我们世世代代的先人——那些伟大的通俗心理学家们——为我们提供了这么多富含心理学思想的成语和
感谢那些为了让人类更健康、快乐地成长并实现自己的潜能而付出巨大努力的心理学家们。由于他们的不屈
最后，感谢所有的读者，因为你们的阅读与实践，这本书的使命才得以真正实现。

杨眉，2022 年 1 月于北京滴水斋