

武志红 温暖系列作品

套装共8册



磨铁
XIRON

武志红 温暖系列作品

套装共8册



磨铁
XIRON

总目录

[和另一个自己谈谈心](#)

[走出人格陷阱](#)

[为何家会伤人（百万畅销纪念版）](#)

[为何你总是会受伤](#)

[为何越爱越孤独（升级版）](#)

[感谢自己的不完美（升级版）](#)

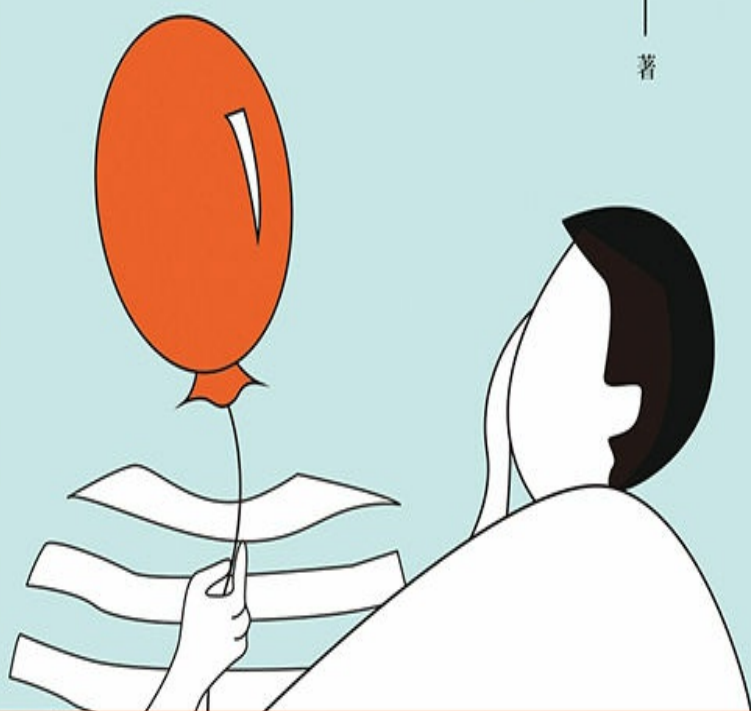
[愿你拥有被爱照亮的生命](#)

[每一种孤独都有陪伴](#)

和另一个自己 谈谈心

武志红

著



百万级畅销书《为何家会伤人》作者
知名心理学家武志红温柔新作

轻盈分册四合一

拆解 孤独·自恋
成长·梦想
人生四大课题

在情绪的惊涛骇浪中
有一个“我”稳稳地站在那里
让我们和他谈谈心



便携小开本
提炼从业二十年来思想精华
随时随地反复阅读

图书在版编目（CIP）数据

和另一个自己谈谈心 / 武志红著. —北京：中国友谊出版公司，
2021.1

ISBN 978-7-5057-5085-2

I. ①和... II. ①武... III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-
49

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第236434号

书名 和另一个自己谈谈心

作者 武志红

出版 中国友谊出版公司

发行 中国友谊出版公司

经销 新华书店

印刷 河北鹏润印刷有限公司

规格 880×1230毫米 32开

11.25印张 120千字

版次 2021年1月第1版

印次 2021年1月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5057-5085-2

定价 59.00元（全四册）

地址 北京市朝阳区西坝河南里17号楼

邮编 100028

电话 (010) 64678009

如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010-82069

目 录

和另一个自己谈谈心 孤独

- 1 关上门，远离真实
- 2 无回应之地，即是绝境
- 3 真正缓解累的方式，是进入关系
- 4 全能自恋阻碍关系
- 5 亲子关系中的自恋
- 6 与他在关系中争高低
- 7 讨好型人格
- 8 关系的本质，是谁为谁承受焦虑
- 9 没有麻烦，就没有关系
- 10 在关系中能做自己的程度，就是这个关系对你的滋养程度
- 11 家庭关系
- 12 两性关系
- 13 何谓亲密
- 14 心里住着别人
- 15 爱的本质是被“看见”
- 16 关系在碰撞中产生
- 17 修炼你的攻击性
- 18 因为真实，所以被爱
- 19 关系中，恨意和爱意一样重要
- 20 直接表达愤怒是对关系的尊重
- 21 捍卫自己的空间
- 22 沟通，让我们从想象世界进入现实世界

和另一个自己谈谈心 自恋

- 1 健康自恋和全能自恋
- 2 成年人的全能自恋
- 3 全能自恋的程度，决定你焦虑的程度

[4 最好的帮助是增进对方的健康自恋](#)

[5 道德自恋和失控的好人](#)

[6 道德僵尸](#)

[7 绝对禁止性超我](#)

[8 真的厉害还是显得厉害](#)

[9 力量维度和关系维度](#)

[10 从自恋维度发展到关系维度](#)

[11 捍卫自恋](#)

[12 高控制欲](#)

[13 你不能说我错](#)

[14 活在事实中，还是活在情绪中？](#)

[15 最累是自闭着的孤独](#)

[16 习惯性拖延](#)

[17 惧怕投入](#)

[18 真实，远胜完美](#)

[19 真实，才是修行的开始](#)

[和另一个自己谈谈心 成长](#)

[1 自我之壳](#)

[2 皮肤的隐喻](#)

[3 自我攻击](#)

[4 自我破碎者](#)

[5 假自我](#)

[6 集体性的假自我](#)

[7 裸身梦和虚假自体](#)

[8 假自我形成不了存在感](#)

[9 将他人视为自身的一部分](#)

[10 只有目标综合征](#)

[11 你是环境的响应器，还是主动的创造者？](#)

[12 自我的疆界](#)

[13 内聚性自我](#)

[14 核心自我的诞生](#)

- [15 主体感](#)
- [16 哪里有问题，一切都是存在](#)
- [17 真自我](#)
- [18 逃离真自我](#)
- [19 自我观察与自我觉知](#)
- [20 扩展你的觉知](#)
- [21 尊重你自己的感觉](#)
- [22 找到真实的自己](#)
- [23 生与死的隐喻](#)
- [24 生命的存在只能“体验”到](#)

[和另一个自己谈谈心 梦想](#)

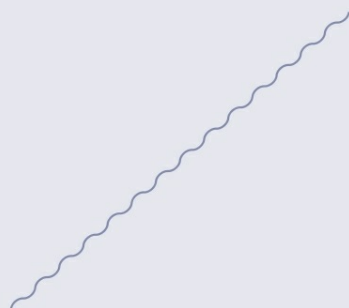
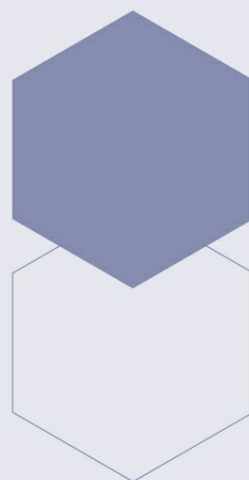
[序言 这本书，跟我之前的作品都不太一样](#)

- [1 英雄之旅](#)
- [2 英雄，敢于行动](#)
- [3 距离感](#)
- [4 挫折感](#)
- [5 创造欲和毁灭欲](#)
- [6 直面自己的“坏”](#)
- [7 坦然地伸展自己的能量](#)
- [8 边界意识](#)
- [9 无形的“应该”](#)
- [10 生命的意义在于选择](#)
- [11 你想要什么？](#)
- [12 让你的生命力自然流淌](#)
- [13 聆听内在的声音](#)
- [14 “负能量”也需要表达](#)
- [15 觉知的力量](#)
- [16 思维系统和视觉心像](#)
- [17 从想象到现实](#)
- [18 放下头脑，信任身体](#)

和另一个
自己
谈谈心

孤独

武志红
——
著



 中国友谊出版公司



生命不在伟大的思考中，而是在一次次真实的碰触与联结中。

1 关上门，远离真实

外面的世界充满敌意，外面的世界太丑恶，所以，我把心门关上.....然而，如果问题得不到解决，你会越来越孤僻，觉得外部世界与你的人生越来越黑暗。其实，你真正需要处理的，是你内在的敌意与对自己的不接纳。孤僻的人啊，除非你真正享受孤独，否则，务必打开你的心门，走出去。孤独时最可怕的是，你会幻想别人与世界是怎样的，由此远离了真实。打开心门，与别人和世界互动，势必将你的内心投射到外部世界，然后去检验，将真实世界再“吸回”你的内心。在关系中，在互动中，人的心性才会得到真正的修炼。当然，这话是说给大多数人的。

极致的完美主义和孤独的“我”联系在一起。

当你只能感知到“我”时，你就是活在一元世界里。也许从根本上来讲，世界是完美的，而活在一元世界里的人会将“我”和“世界”等同起来，于是会下意识地认为“我”也该是完美的。这时候，你左冲右突，好像都不得法，怎样都不对。

你需要先感知到残缺，但你感知到“我”是残缺的，也意味着你看到了除了“我”以外，还有其他人存在着。这时，世界就进入了二元世界。你无须完美，也不可能完美。完美的，是关系，即当“我和你”全然相遇时，才有完美发生。

“我”是一个人的内部世界，而整个外部世界可以被视为“你”，那么本质上，“我”和“你”都是完美的。不过要体验到这一点，人需要走过千山万水。而在此之前，要先体验到各种残缺。

关系中的残缺，胜过孤独中的完美。

活在一元世界里的人会有各种被逼迫的感觉，对自己，对别人。是啊，毕竟他们只能感知到自己是世界唯一的中心，那为什么万事万物（也包括自己）不能听从自己的意志呢？只有进入二元世界，他们才会知道，别人是别人，自己不能强求。

所以哪怕再难，也要试着走出去。偶尔孤独可以，但如果一直都是孤独的状态，这种孤独也许一开始会安慰你，但时间一长，你会发现这个困局走下去越来越难。

自闭式的生活，或者叫“宅”，是在内循环中完成一切，让头脑的想象、千般情绪与激荡的情感都在自己的世界里，消化、发酵，乃至腐烂。和外界的联系，只通过头脑的想象，或者电脑的点击——这两个“脑”是一回事，都回避了与现实世界的“撞击”。就像单性繁殖，不过产出物也仍是在自己的世界里循环、腐烂。

你越来越喜欢你的头脑，相信你的头脑.....逐渐地，头脑就完全掌控了你。常见的一个错误是，你以为头脑是你的，其实头脑有它自己的生命。情感，是两个人的事；头脑，是一个人在玩。头脑发达，易优秀。因为头脑可以处理好一个人就能搞定之事，如学习。但若使用头脑诠释情感，则会出大问题，会陷入臆测，最严重时 would 发展为被迫害妄想。只使用头脑看世界者，思维看似缜密，但其实根本不能容纳别人的信息，所以他看到的只是自己幻想的世界。生命最初，若情感很匮乏，自己太孤独，任何一个负性刺激都会很可怕。毕竟，婴儿不能满足自己的任何需求。他如何对待一个又一个的负性刺激？使用头脑！许多人说，回顾痛苦的过去，是头脑让他们活了下来。这是头脑的价值，但头脑的确是一个人在玩，这限制了构建关系。所以，要感谢头脑，看到头脑，放下头脑。

真实的世界是混沌的，即便有秩序，也是浑然天成、只可意会不可言传的秩序，而头脑幻想出来的世界，往往是极度清晰、极度有秩

序的。但秩序越是清晰且越是简单，那就越意味着可怕的偏执。一切围绕着好与坏的思考，若过于简单、清晰、有秩序，那通常隐藏着可怕的暴力。太孤独、不能与别人建立情感关系的人，会用大脑对外在的事物进行解读。结果是，他看到的世界是过于系统化的，并且是过于有敌意的。这种情形发展到极致会成为被迫害妄想，即认为有一个有敌意的体系在迫害他。有此妄想或倾向的人 would 认为一切事物都有清晰可见的原因，而这其实只是他自己头脑的过度解读。

动机论，是人际关系中一个常见的问题。即你发起的行为，我会考虑你的动机是否纯净。相应地，我也会考虑自己的行为、动机是否纯净。但若太过在意动机，就意味着，我对别人很挑剔，对自己也很挑剔。结果，可能我做了很多事，与人交际也不少，但非常累。或者，干脆我隔绝自己，不做事，也不与人交际。

动机论的核心是：你的动机是纯净的，我才接纳你和我建立关系；我的动机是纯净的，我才可以和你建立关系。这种对“绝对好”的追求，是为了剔除坏。有这样追求的人会觉得，只要有一点坏，关系就不能构建了。特别是，如果对方的动机是坏的，那无论对方做什么好事，他都觉得是假的，都是为了害人。

自我控制有时会严重阻碍我们的心，阻碍我们打开自己的世界，与别人建立亲密关系。自我控制最常见的一个现象是，一个人会有意无意地设定一些程序，自己按照这个程序按部就班地生活。若程序被打破，他就会很难受。这样的人为了保护程序不被打破，会将人际交往减少到最少。但亲人整天生活在一起，交往不能减少，于是他会倾向于将亲人纳入这个程序，结果表现为外部控制。像宅啊，封闭啊，人际交往很少啊.....都和这个有关。为了保持程序稳定，他想减少刺激，而人际关系的刺激是最容易冲击程序的稳定的，所以要减少人际交往。

2 无回应之地，即是绝境

不是所有累都能用休息来缓解的。孤独的累，主要是内耗，是你内心分裂出一个想象中的“我”和想象中的“你”，然后两者争斗不休导致的累。这样的累没法用休息来缓解，因为休息时，你还是一个人，这种内心分裂出来的累仍然会持续。

做咨询久了以后，我总结来访者的个案，看到这样一个规律：最难疗愈的，是缺乏基本人际关系甚至干脆就彻底孤独的人；其次难的，是以损耗性关系为主的；常见的，是拥有正常人际关系的，即有滋养性也有损耗性关系的。当你拥有这样的（有正常人际关系的）关系场时，咨询真的就比较容易发挥作用。当来访者缺乏基本的人际关系时，他会将咨询关系看得无比重要，甚至咨询关系会成为他生命中唯一的联系。这时，咨询的难度会大很多很多。当然最好的，是拥有以滋养性关系为主的人际关系场。

为什么会这样？因为孤独的人内心的黑暗是最多的。可以说，彻底孤独的人，内心基本是被黑暗人性给充满的。这样的人意识上再努力，看上去再善良，他的潜意识中，都是被黑暗人性给充满了的。

你必须明白这样的规律：你构建的人际关系的质量，和你内心的黑暗与光明的占比，是基本匹配的。

彻底孤独，是因为你感知到，如果构建关系，你只能构建彻底黑暗的关系，所以你干脆不去构建。

如果你去构建关系，就会构成一个交互系统。你把内在的光明与黑暗投射出去，再将外部世界的光明与黑暗内摄回来。这样一来，你的内在就有了被外在照亮的机会。

关系中有利用、诱骗、私心与嫉妒，但当关系真正建立时，爱与善

就产生了。相反，孤独与封闭却会导致黑暗，彻底的孤独与封闭就会产生全然的黑暗。封闭自我的人，其实是在封闭两个东西——锁住自己内在的魔鬼，同时也“切断”外在魔鬼对自己的攻击。并且，这个外在魔鬼也是内在魔鬼向外的投射。

联结是善，心灵呼应与活在当下是至善，而“切断”联结会导致黑暗。越是孤独的人，内在的黑暗就越多。他们因惧怕内在的黑暗，转而去做好人。但孤独的好人一旦“爆发”出黑暗，就容易是摧毁性的。

如果你彻底孤独，就意味着你把生命力彻底“闷烂”了，内心的光明靠想象，可内在的黑暗却失去了与外界交互的机会。你的生命动力若没有得到基本的回应，就会变成黑色能量。于是，当你沉浸在孤独中时，不仅光明增加不了，还意味着，你的黑暗能量越来越多。

无回应之地，即是绝境。在这种绝境中长大的人，当关系中缺乏回应（如对方没及时回复自己）时，会习惯性认为对方不喜欢自己。但这大多不是真的，去沟通就会发现，对方只是有自己的事情而已。要是你童年时有过很多缺乏回应的情景，那么提醒自己这一点很重要——你很容易将对方的不及时回应视为对方不喜欢自己。

“你存在，所以我存在。”这句哲言的本意是，上帝存在，所以我存在。它可以延伸为，我发出的声音得到了你有临在性的回应，于是我的声音就存在了，而我也就有存在感了。回应的质量，是人际关系质量的根本。

不管你有多好，对别人付出了多少，多有才华，多有钱，多有能力.....只要你不能给出有质量的回应，你的人际关系——特别是亲密关系必然出大问题。所以，试着修习这一点。并且，和给出有质量的回应同等重要的是，要能发出你有感觉的声音，表达你的欲求。

3 真正缓解累的方式，是进入关系

太多人会觉得外部世界比自己的内心更黑暗，甚至是自己内心善良、光明，而外部世界丑陋、黑暗。当这样想时，是自恋在发挥作用，这是巨大的自我保护（自欺）。当你逐渐深入外部世界，同时也对自己的内在世界越来越了解时，你会看到，外部现实世界是有疗愈性的，而且光明度好像好过你自己的内在。

简单总结是，太孤独的人不能轻易说：“人际关系让我失望，因为人际交往都是损耗性的，所以我要自己待着。”

“你存在，所以我存在。”关系的根本，是你有了一面镜子，可以照见自己是谁，然后借助这面镜子去认识自己、展开自己。关系作为镜子，是真实的。孤独的自我认识常常是想象，而且是自己弄出来的，一样缺乏交互作用。

所以，真正缓解累的方式，是进入关系。这里的关系有两种：你和他人的关系，你和事情的关系。关系中的累，是可以通过休息来缓解的。不过，即便是关系中的累，常常也不能靠独自休息而缓解。你休息时，身边仍然需要有信得过的人。人，是关系的动物，此言不虚。

你必须把劲儿使出来，无论是在和爱人的关系中，还是在和事情的关系中。

生命从自恋出发，然后是一个不断破自恋的过程。这一点说起来容易，做到却很难。感觉太多人的成长，是在不断地积攒自恋，然后变得越来越自我感觉良好，最后却被困在了孤独中。甚至，他们可能对此都毫无感觉。

4 全能自恋阻碍关系

自恋，是试图将别人纳入自己的体系；爱人，是愿意将自己纳入对方的体系；真爱，是两个人走出各自的体系而相遇。

每个婴儿，最初都觉得自己是神，万物都和自己浑然一体，一切都按自己的意志运转。爱，让婴儿走出这份原始的自恋，开始看到其他人是和自己一样的独立存在，从而开始真正尊重别人的意志。爱，即联结，而一直处于原始孤独中的人，则可以说是失联的人。失联程度越严重，他们越觉得自己宛如神一般。

有神一般自恋的人，外界必须符合他们的意志，否则他们就会有严重的失控感与被冒犯感。作为失联的人，他们做不到为对方着想，理解乃至谅解对方，只会觉得对方在和自己对着干，并因此变得暴怒，恨不得摧毁对方，乃至摧毁一切。太多暴力和这一点有关。

过度压抑自己乃至太老实的人，其实也常是有着神一般自恋的人，他们也常有暴怒的情绪，但为了人际交往，也因为他们自己同样惧怕这份暴怒，所以选择将暴怒压下去。而他们一旦失控，就可能做出毁灭性的暴力行为。

一报还一报，不欠别人恩情，这也是失联会导致的问题之一。一些人过分客气，深信“滴水之恩，当涌泉相报”。至少，别人每一份付出，自己都要惦记着还一份，否则就难受得要命。难受也是自恋受损：好人，特别是神，是不欠别人东西的，欠了就不好了。这种客气，从孤独中产生，继而又将他们锁在孤独中。

没有单独的婴儿，有的只是母婴关系。若婴儿处在好的母婴关系中，那看问题时，就会将母婴视为一个整体。但若太孤独，他们就会将母婴关系割裂开来，觉得自己与妈妈是割裂的两个人，要一报还一报，

这样自己才是一个孤独的好人。

生动的、有充沛能量流动的母婴关系，会让婴儿觉得他和妈妈是一体的，并且关键是能让彼此愉悦，这样就足够好了。但若缺乏流动与联结，婴儿就会忽视关系中能量流动这一关键点，而去追求表面上的好，即你付出，我也要付出。

没有很好地体会过活力在关系中流动的人，在建立关系时会很焦虑，并拼命捕捉对方的信息——这有时反而使得他们在反应中有些迟钝，然后他们又紧张地思考自己该如何应对。没觉知到这一点时，很多人都不知道自己紧张。

察言观色并非共情，而是头脑的猜测。它不怎么碰触对方的情感，是因为当事人主要使用的是思维逻辑。其中的情感，是当事人自己的焦虑和恐惧，当事人还容易把事情朝糟糕的方面想。它其实是当事人童年时活在高度不安或孤独中，难和别人建立情感联结，于是变成用思想去和对方建立关系。所以，所谓“判断”，都是想象，甚至是妄想。

关系中，我们势必对别人做判断，这就引出了一个问题：你对你关于别人的判断有多笃定？太笃定，会给人一种确定感和掌控感，但也伤害了可能性。并且，这意味着是对别人的强加，是一种入侵。所以，哪怕你的判断是对的，对方也会讨厌。更何况，你的判断很可能是错的。

笃定的对立面是模糊。模糊容易让人不安和焦虑，但也意味着可能性。衡量创造力的一个重要标准，是容忍模糊的能力。因为笃定意味着自恋，意味着活在自己的头脑中，这自然会“伤害”创造力。模糊则是让事物与人的本质浮现，这自然意味着创造力。

若对自己的判断太笃定，那意味着，你只是在和自己的头脑发生联系，而没有和真实的人建立关系。那怎么办？原则是，沟通和澄清。要知道你的判断无论如何都只是假设而已，你关于别人的想法，必须得到

对方的确认，那才可能是真实的。这叫“现实检验能力”。若不检验就当真，容易变成妄想。

自己对于别人的判断很笃定，这是婴儿心理的残留。婴儿早期有两个重要心理——全能自恋和你我不分，即婴儿觉得自己无所不能，同时又感觉不到自己和妈妈的差异，他觉得自己和妈妈是一体的。母婴一体和全能自恋结合在一起，就变成：你想什么，我不用问就知道。

如果你很不善于人际交往，那么仔细观察你自己，会发现隐藏着这种逻辑：我对你表达了一种渴望，如果你满足了我的渴望，这很好；如果没有满足，我的渴望立即就会变成暴怒。我不敢向外对你表达我的暴怒，于是向内攻击自己：“看你这个傻子（或这个蠢货，或不知天高地厚等），你怎么这么不要脸！”

自恋性暴怒才是脆弱的真实表达。暴怒指向外界会变成对外界的破坏力，指向内在就变成了对自己的破坏，即脆弱。暴怒的人和脆弱的人都是一根筋。他们发出渴望时的能量，只能“走独木桥”：被实现，这时就体验到生命；要不就是被拒绝，这时就变成死亡的力量，即破坏欲。暴怒中藏着自恋——世界就应该按照我的意愿运转，否则，去死！

很多人情感受伤后会执着地追求：你必须向我道歉，而且要充满诚意，要达到我心中的预期，然后我才会高高在上地原谅你。这是关系中最具有杀伤力的。

人都自恋而脆弱。执着于让别人道歉的人，是为了捍卫自己的自恋，但别人为了保护自己的自尊，同样不会这样向你道歉。即使对方道歉了，也不可能达到你期待的、带着诚意的状态。尊重别人的自恋，一如尊重自己一样；宽待别人的脆弱，一如宽待自己一样。

因为情感上严重受到伤害而执着于让对方道歉或想报复对方，都好理解，但常常是，有的人因为一点口角就要对方真诚地道歉，这是由他

自己内在太脆弱导致的。好像遇到一点小冲突，他整个人就被撕裂了，于是对方承认错误并保证下次不犯，好像这样这份撕裂就可再被缝合一样。

对于处于全能自恋中的人来说，道歉就意味着全能感的崩塌，意味着自我的瓦解，所以他们很难主动道歉。并且，任何意外，不管大小，他们都要找人归罪。而孩子是父母最容易归罪的对象，安全，不用担心被报复。

5 亲子关系中的自恋

对于严重活在全能自恋中的婴幼儿来讲，他们有一种深刻的渴求——我怎么做都是对的。他们需要一面镜子给他们这种照见——你仿佛是全方位的好。精神分析大家科胡特将之称为“镜映”。这一点母亲比较容易做到，当母亲做到这一点时，就意味着母亲和孩子在相当程度上融为一体了。

关键不是融为一体，而是在这种情况下，婴幼儿的动力就能肆无忌惮地伸展出来了。这意味着他们的能量不再只是憋在自体内，而是能流淌到客体上了。这是一切的开始。

这是一个宝贵的阶段，但生命不会停在这里。随着孩子的能力越来越强，他会越来越渴望独立。而逐渐地，父亲也进入这个关系中了。父亲的理性、秩序感等，像是切割性的力量，会将母亲与孩子之间的那种融合性的联结撑开，甚至有时还会“切断”。这时，母亲和孩子之间就有了空隙，然后逐渐变成有了空间。

心灵的成长是一个复杂的过程，它不会简单地停在一个地方，最初融合性的“镜映”非常重要。没有这个，孩子的动力都伸展不出来。这是宝贵的开始，但也只是成长的开始，心灵还需要走向分离，走向复杂，走向独立。

亲子之间，如果讲的是爱，发展主要在情感维度方面，那么情感维度就是平等的。但是，我们强调的是顺，孩子要听父母的话。这强调的是力量维度，也就是力量强弱的权力关系。做咨询久了，我发现，我们社会的有些家庭关系中，权力争斗是主线，情感太匮乏。

太多人不能客观、如实地评估自己，他们的内在镜子好像不能照见他们是谁，他们是怎样的。这常常是因为，自童年起，他们的父母等

养育者都活在浓浓的自恋中，根本没有兴趣也没有能力对他们产生真正的兴趣。

太过于自恋的父母以及其他养育者都还在寻求他人对自己的映射与回应，特别是自己能控制的孩子对自己的积极关注与回应，但对于孩子自身是怎样的，他们没有能力看见，甚至缺乏基本的兴趣。

父母等养育者是孩子最初的镜子，可在太过自恋的人那里，你不能指望这面镜子能照清楚你的模样。因此，你也难以内化一面平滑的“内在镜子”。

这样的父母在所谓“教育孩子”时，其实是教训孩子以传递其权力感：你的事，我说了算，否则给你降点雷霆之怒。所以，孩子最大的错，是冒犯了这类家长的威严感——自恋。这类家长本以为可以做神，至少在弱小的孩子面前可以。太容易对孩子生气的家长可以好好看看自己这一点。

6 与他在关系中争高低

孩子对父母，特别是婴儿对妈妈的乳房，有一种原始的嫉羨：你拥有一切宝藏，而我必须仰赖你。这是最原始的谁高谁低的问题。出生后最初的几个月，婴儿活在全能自恋和共生中。当被妈妈照顾得很好时，他自大得不得了，觉得自己是神。但这种无条件的狂妄是建立在妈妈和他是一体的共生幻觉上的。一旦有了现实能力，他发现妈妈是妈妈，自己是自己，这个幻觉就破灭了。婴儿会发现，妈妈了不起，妈妈像神一样。这时候，他会意识到自己的卑微，而妈妈很强大。

意识到妈妈强大如神一样，婴儿就面临一个关键选择：如果妈妈是爱他的善神，那他愿意主动向妈妈低头；如果妈妈是恶神，那他就算低头了，承认妈妈强大，也是被迫的，而他内心还希望留着原始的自恋感——我才是最牛的那个人。

向善神妈妈低头后，孩子就学会了感恩，并且因为和妈妈建立了充满情感的关系，高低差别就不明显了。这样，适当的平等感也开始建立。但如果妈妈照顾孩子时是不情愿的，或严重照顾不周，而孩子又知道自己必须仰赖妈妈，他就会对妈妈的强大有嫉恨。

妈妈或者爸爸等养育者说这类话是非常致命的：“我们养活了 you。”这一再提醒孩子，“你不仅欠我们的，还不如我们强，你必须听我们的”。孩子会学会向父母的强大和权势低头，但一旦有机会，也会造反。

为了维护自恋，孩子需要一种狼心狗肺的感觉：我是你们的孩子啊，所以我吃你们的、喝你们的，我不觉得自己低下，谁让我是你们的血脉。寄养在别人家，孩子就难以有这种感觉，所以会有寄人篱下的低下感。无论对方对自己多好，都会有。

孩子的自恋，严重点会导致这种感觉：我吃你们的、喝你们的，但我还要骑在你们头上。这就是所谓的“小皇帝”。孩子当然知道自己是无理的，因为有了共生幻觉，他知道自己是在依赖父母的，所以他必须自欺才能做到继续自大。这份自欺会成为心理问题。

我们从不讲平等，反过来可以理解为，我们的关系中到处藏着谁高谁低、谁说了算、谁掌握着权力、谁是服从的一方。当被这种感知控制，但又基本不能在社会上活出高位时，一些父母就特别需要通过欺负孩子来获得存在感，所以离不开孩子。

本质上还是因为自恋。太自恋时，就渴望外部世界对自己发出的声音都有回应，而有权力可以更大程度地保证实现这一点，所以人们才去追逐关系中的高低，即权力。

当体验不到爱时，人就会在关系中争高低，并试着让自己在高位的感觉中保持控制感，以及主体感。争关系制高点的办法有很多，如“我很能干”。还有一些比较微妙的争夺方式，如“我是好人”。

有一个女子，每到一个工作环境，都会觉得老板和同事联手欺负她，但真有人对她好时，她却很不适应。所以，她寻求的并不是别人好好对她，而是一种优越感：你们是坏人，我是好人，所以我比你们强。

很多人在关系中什么要求都不提，他们是用这种方式在关系中保持主体性的。

还有人会永远不放下对方的错，一吵架就谈对方过去的错。这是为了在这一刻破坏对方的自尊，而保持自己的优越感。

只有感觉到关系中有很多爱和快乐时，权力游戏才会减少。如果一个人只感觉到关系中充满权力的争夺，那就会不顾一切去争夺主体感、控制感或优越感。如果争不到，他就会觉得无比羞耻。

亲子关系是一个非常好的学习机会。父母当然比孩子强，孩子也欠

父母太多，如果父母能让孩子在亲子关系中体验到爱与快乐，那孩子就可以放下这种争夺。但如果父母太喜欢争权力，那孩子就过不了这一关。

追求自恋、高低与权力，根本上还是因为死亡焦虑。当我位置高于你、力量强于你时，我弄死你的可能，就比你弄死我的可能，更大一些。

有了爱，才能有平等（不是物质与客观上的，而是情感上的）。没有爱，就必然争高低，情感上的平等也就荡然无存。家庭中如果缺少爱，就会有很严重的争高低的情况。这样会出现三种父亲：不敢争的失败者，懦弱；敢于争的霸道者；两者的综合，在外面懦弱，在家霸道。

争高低，是因为自恋，也是权力之争。它很严重时，会很危险。这样的社会会有太多讨好型人格的人。这是要把自己争高低的劲儿藏起来，甘愿一开始就服输，这样活得安全一些，但一有机会成为居高位者，这样的人会比谁都自恋。

7 讨好型人格

讨好型人格的人与你刚建立关系时，会表现得超级热情，超级能付出，或对你有超级好的评价。如果遇到这样的人，最好有一点防备，因为他们很容易对你超级失望、有超级差评，乃至有超级恨意。

这种逻辑的深层含义是：我超级好，所以你不能拒绝我；你超级好，所以不能拒绝我。这是对被拒绝的恐惧。一旦关系中有拒绝性的信息，就有了“坏”出来，而“坏”，是必须被消灭的，因此衍生出了破坏性。

这时，你需要与他适当地拉开距离，让他一开始就感受到距离的存在。否则，你如果迎合他，给他假象，让他觉得你与他已经非常亲近了，甚至如亲人般，那你想拉开距离时，他就容易受伤，甚至暴怒。

瞎大方，也不会换来尊重。因为，这时你是在允许对方剥削你，而剥削与被剥削的关系容易让剥削者感知为“我比你强”。例如，一位太渴望剥削别人的女士说：“谁对我好，我就会鄙视他。”后来想想，她说得非常有条理，因为那些对她好的人，常常任由自己的边界被入侵、尊严被侵犯。这样的好，的确软弱而没有力量，会让人看不起。所以，如果你以软弱的好对别人，就别指望换得对方的爱与尊重。相反，你容易被蔑视和剥削。

太讨好你的人，最后多是很难相处的。他们就像在放债，会想办法讨回，并且因为他们会放大自我的价值，有时还成了“放高利贷的”。

规则、边界和约定很重要，活在边界清晰的契约中，这种感觉比较清爽吧。相反，一切都借助道德的名义，那常常是为了剥削，而且黏稠、混乱。

轻易满足别人要求的人，常常是不能提哪怕一点要求的人。在他们的内心有一个总被拒绝的内在小孩，这使得他们不敢提要求，因为被拒绝会引起强烈的羞耻感，甚至想死。无形中，他们也会将这个内在小孩投射到别人身上。所以，不能拒绝别人，一方面是可怜别人，另一方面则是觉得一旦拒绝对方，就会升起无边的仇恨。

所以，事情总是配对出现的。一个总是扮圣人的人，会找一个总在提要求，而且很少感恩的人。如此一来，扮圣人的人内心的矛盾就变成了现实的矛盾。通过调整现实的矛盾，可以调整内心，虽然这不容易。

这种关系能够维系，是因为他们除了相互粘连、相互折磨外，那个很容易提要求的人可以向外冲，向世界索要，以此打开他们的局面；那个扮圣人的人则可以比较好地收拾局面，成为他们世界里的稳定剂。

懂事，或许是很深的绝望，是孩子觉得父母（最初是妈妈或第一照顾者）无论如何都听不到自己的声音而产生的绝望，也或许是很深的恐惧——父母所说的“别出事，别惹事，惹了我们摆不平”。

若孩子在外面遇到挫折，回家也同样受挫，他就会觉得无处可去，会陷入绝望。在极少数情况下，绝望会让他心如磐石。这份坚硬能让他在社会上生存，但这对孩子来说是很深的伤害。

太容易道歉，太容易内疚，太容易说“对不起”，其功能是，避免被对方攻击。但这也“封”了对方表达不满的空间，而真实、饱满的关系需要双方坚持自己的立场，并在此基础上进行沟通。所以，如果你是这样的人，那你可以试试不急着重道歉，让关系变得更有张力，让对方与你的不满和敌意有空间流动。

超级好人最失败的地方，是在伴侣关系上。好人藏着这样的逻辑：我为你付出了一切，你要爱我。这种对爱的渴求，自然会在伴侣关系中达到顶峰。可是，伴侣关系的根本逻辑是亲密。亲密，只能通过真实和

敞开才能得到，付出却没有这个功效。并且，好人的好，其实还藏着根本性的防御：真实的我是“坏”的，是没有人爱的；我若想得到爱，就必须摒弃真实的自己，而成为一个好人。但这个好人是虚假的。面对一个虚假的人，我们没有办法对他产生爱与亲密。所以，好人越好，他们与伴侣的关系就越疏远。我们必须牢记这一点：对别人好，可以赢得认可与尊重，但若想与人变得亲密，只有一条路——真实和敞开。

8 关系的本质，是谁为谁承受焦虑

人性复杂而矛盾。按道理来说，一个人要完成社会化，就要适应并享受正常的人际关系。但太适应人际关系的人，因为将注意力放到了关系上，并将所处的人际关系逻辑标准化，反而就容易失去对它的反思。这种人际关系会成为他的牢笼。相反，那些不能适应的人，通过不断反思，就会洞穿其奥秘。

能很好地适应人际关系的人，通常会对人际关系缺乏反思——其实这是从原生家庭得到的一份馈赠。你以为是你意识的逻辑决定了你的人际交往能力，但这份适应是深入骨髓的。所以，有这种可能：适应能力良好的原始人在山洞里聊天，而程度不一的自闭者痛苦前行。

“关系的本质，是谁向谁投射焦虑，或是谁为谁承受焦虑。”英国精神分析师比昂如是说。自我功能好的人可以接住对方的焦虑。例如，治疗师与来访者，父母与年幼的孩子，在正常情况下，是后者向前者投射焦虑，前者承接并转换焦虑。但在很多家庭中，常常是父母给孩子制造焦虑，而幼小的孩子接不住焦虑，只能受着。

受着别人投来的焦虑而不能化解，这会导致一个人发展出负爱、负恨与负知识。这是比昂的概念，相对的是去爱、去恨与相关知识。负爱、负恨，是指因爱与恨得不到回应，于是止住了这份能量。而关于如何止住爱和恨的知识，就是负知识。

负爱、负恨这种表达有点拗口，不如直接说成不爱、不恨。如果不爱、不恨和负知识太多的话，能量就很容易被憋住，于是生命力很容易干涸。对此，一个朋友说得特别好：“必须入海，才不干涸。”

9 没有麻烦，就没有关系

不麻烦彼此，关系也就无从建立。其实，将关系中的动力视为麻烦，这本身就意味着，一个人在关系中有过很深很深的失望，他知道自己伸向别人的手是不受欢迎的，所以把这叫作“麻烦别人”。有这种麻烦哲学的人，势必退回到孤独中。

不敢麻烦别人的人，也逐渐不愿让别人麻烦自己。久而久之，他就会活在致命的孤独中，像被罩在一个罩子或一层薄膜里。其实关系的实质，就在于麻烦彼此。没有麻烦，就没有情感。

“麻烦”这个词意味着，你觉得向别人求助，甚至建立关系，是不受欢迎的。有这种逻辑时，你在关系中必然是不自在的。觉得自己的各种动力在关系中都是好的，你才能自在地表达——这时就是人性化的，你也能自如地接受被拒绝。

如果父母心中有爱意和热情，他们就会带着欢喜去满足孩子。这样孩子就会形成正面思维，带着自信和一点理直气壮的劲儿去要帮助、要爱。但如果父母并无热情，对孩子好都是努力做出来的，那么孩子即便被满足了，仍会觉得像伤害了父母一样，由此孩子就会形成怕麻烦哲学。

缺乏热情的人，可以努力对别人好，但这时，他会产生付出感。他没有享受和愉悦，他会觉得对别人好就像是在割肉。所以，关键是要把热情活出来，而后去爱就不再感觉是付出了。

欲望、呐喊、愤怒、喜悦、爱、恨、歇斯底里……这些都是热情。先是黑色热情流出，被拥抱后，你会发现原来这就是生命力！热情流动起来后，你才能享受到人与人之间热情流动的感觉的美好。这时，你会体验到，付出与索取、对与错都没那么重要。所以关键是，享受流

动。

当欲望、情绪等动力在关系中能被接住时，它们就被祝福了，然后它们就可以以人性化的方式表达了。当它们不被接住时，就会被诅咒。这时，我们想表达它们，就会用破坏性的方式。在后一种情况下，我们会压抑自己的动力，而控制不住地去表达时，就会不自如，也缺乏人性的柔软与温度。

可以在和一个人，或者在和一件事，又或者在和一个物的关系中，尝试一下狂热，即你全然地、毫不保留地把热情都释放在这里，和这个人、事或物建立很深的关系，去体验全然饱满，体验不留遗憾。

其实，就是建立深度关系。本来想说，和物最容易建立深度关系，和事比较难，和人最难，因为人，特别是恋爱、知己等深度关系不能强求，但其实都不易。毕竟，在这个世界上，和物建立了超深度关系的人，都是很牛的人，必然是少数。

10 在关系中能做自己的程度，就是这个关系对你的滋养程度

我们不能离开关系而独活，但有些关系场太过黏稠。在好的关系场中，你能自在地畅游，而在黏稠的关系场中，你的一举一动都会被人紧紧地盯着。那些盯着你的眼睛也有能量，似乎捆住了你的手脚，让你难以动弹。如果在黏稠的关系场中长大，你就会下意识地去寻找那些眼睛，因而你寸步难行。

黏稠的关系场容易导致一个现象：你不能出错。稍有差池，那些眼睛便会不高兴。如果你发现你特别不能接受自己出错，那就意味着，你行动的空间非常狭小。觉知到这一点，可以试试让自己犯一些理性上和事实上无关紧要的错，并对自己说：“没关系。”

你是否感觉到被谁紧紧地盯着，稍有不对，对方就会极其不高兴，甚至敌意大爆发？你是否也在用你挑剔的眼睛紧紧地盯着对方？你密集的盯视，也会给对方造成巨大的压力。常见的一种伴侣模式：双方都战战兢兢地应对对方，但同时，自己又是对方战战兢兢的原因。

我们由衷地希望别人满意。特别是自我未成形的人，他人是其镜子，他的一举一动是否有意义，都取决于镜子如何回应他。他若直接要求镜子按照他的感觉回应他，就对镜子——另一个活生生的人构成了强烈的制约。如果镜子的自我也未成形，他们就会相互“绞杀”。

我们需要被看见，而那得是带着理解、爱与接纳的眼睛。但在黏稠的关系场中，我们遇到的眼睛和我们自己的眼睛，多是苛刻、评价、不够友好的眼睛，至少也是有很多要求的眼睛——你必须符合对方的期待。愿我们先“放松”自己的眼睛，让它温柔。

在黏稠的关系场中，你什么都还没做，就已累得不行，因为你的很

多能量在你没有觉知的情形下就在应对着那些盯着你的眼睛。所以，过年后的节后综合征，我觉得不大成立。相反，对太多人来说，离开作为黏稠关系场的家乡与各路亲戚，回到小家庭和工作中，反而是很大的放松。

除非能在关系中自由表达，否则关系很难直接愉悦你。这意味着，在关系中，你就是在做你自己，而不是在做一个好人或假人，爱与恨、怒与乐、美与丑，你可以让它们较自由地流动。若很难做到这一点，关系就会让你很累。你必须找到大块儿独处的时间，才能不必考虑任何人，而得到休息。

自由表达，表达什么？用弗洛伊德的话说，是表达性与攻击。用温尼科特的话说，是表达活力。性与攻击的说法让人不安，但这很真实。当压抑的来访者能在关系中坦诚地表达自己的想法时，他们的自由感立即就会增加。活力的说法更好，那就意味着你的一切动力都让它以人性化的方式表达出来。

在关系中能做自己的程度，也就是这个关系对你的滋养程度。如果做自己的部分匮乏，那么这个关系看上去再好，也会让你逐渐干瘪、枯萎。

11 家庭关系

（1）夫妻关系是一切关系中的No.1

重男轻女，威权主义，再加上大家族，导致了一个非常严重的问题：媳妇是孤零零地“进入”一个大家族的，还有各种“设计”是排斥她、打压她的。如果这个家族中的关键人物太自恋，那这份打压可能会变得很可怕。

媳妇通常是没有权力的，她的权力一般建立在孩子身上。等她生了孩子，特别是儿子——如果有几个孩子更不一样——就可以因为母子关系的特有属性，通过控制孩子，让孩子与自己形成母子同盟，去对抗大家族，或者对抗自己丈夫与婆婆的旧母子同盟。

有时是因为丈夫与婆婆的母子同盟关系太紧密，有时也是媳妇有问题。媳妇如果没怎么发展出关系维度的感知，而是主要停留在自恋维度上，那仅仅是“有点孤零零的”这一条，就可以让她使用权力规则保护自己了。

所以，最好的状态是，夫妻关系是家里的核心。当秉持这个规则时，夫妻关系可以称为家里的定海神针。为什么？因为孩子的心必然是同时爱父母的，如果父母之间的夫妻关系出现了严重失衡，甚至敌对，那么孩子容易“被撕裂”。如果变成亲子关系是核心，那就意味着，丈夫先是和婆婆构成了母子同盟，于是一个小家庭就失衡了。然后在失衡的态势下，媳妇自然容易去和自己的孩子构建同盟。这样就形成了循环。

（2）关于老人带孩子

很多话题，我们只看表面意思，发现呈现出来的是一回事，但深入看其真相，往往呈现出来的是另一回事。

例如“啃老”，大家谈论这件事时，基本上讲的都是年轻人不负责，依附父母，“啃食”父母。这种事的确发生了不少，但在我们的社会中，同样有为数不少的，是父母不想与长大的孩子分离，是很多父母在吸孩子的“奶”——他们的精神生命。

老人带孩子这件事也是一样的。的确，很多年轻人是希望父母过来给自己带孩子，但我见过的太多个案和现实故事是，老人非要过来带孩子，或者非要把孩子带走。年轻人不接受，老人就大闹。

父母进入小夫妻的家，这也是年轻人家庭隐患的开始。农村不说，就说在城市里，太多小夫妻的婚姻破裂，是从父母（常见公婆）过来带孩子，然后老人想在孩子家做主人开始的。

我们的社会正处于转型期。过去的传统社会是以集体性和男权为主的，具体就是，虽然女人生养了孩子，但孩子冠男方姓，也住在男方家，以和男方父母等家人一起生活为主。现代社会则是以核心小家庭为主，现在的很多社会规范，例如很多法律信念，是因此而设计的。但假如家庭仍然以旧社会的规范来运转，法律却简单地以现代社会的规范来判案，而看不到案子中的案中案，就可能会制造一些隐性伤害。而年轻的母亲，即“嫁”到男方家庭体系中的孤独女性，可能再一次被盘剥。

心理咨询中有一项技术叫“具体化”，就是要不断地问细节，这样才能弄清楚一件事。像“啃老”和“该不该让老人带孩子”这两个话题，从表面上看，父母（或老人）被视为被剥削的一方，可如果一了解细节，你会发现，事实可能是相反的。

没有自我的人，老了后会发现，除了弄孩子，好像什么都提不起劲儿来。这是所谓“天伦之乐”导致的一个结果。

成年人彼此间找存在感不易，但都容易在孩子这儿找到：一、孩子的心灵是敞开的，易联结，可治孤独；二、孩子的需求简单，一旦被满足会特有感觉，会强烈地感染大人；三、孩子的力量弱，成年人在孩子面前很容易有优越感。带孩子是不易，但这些好处也不能忽视。

父母不要玩意志的转嫁，即将自己没有实现的意志（如愿望）强加到孩子身上，让孩子替自己完成。

这是一个简单的道理，但现实生活中会看到，太多人不可避免地为父母的愿望而活。这涉及两种情形：一种是，父母非常明确地把自己的愿望强加给孩子，逼迫孩子按自己的愿望来，这是显性的转嫁；另一种是，隐形的转嫁，父母并没有在意识层面这么做，但当父母自己的人生有巨大欠缺时，孩子出于对父母的爱，就会替父母补上这一块儿。

在我们的社会中，我们的上几代人，在几乎没有个人意志伸展的空间时，他们的人生不可避免地有了巨大的欠缺。结果，他们的下一代因为以上两种意志的转嫁（明确的和隐形的），或叫“意志的接力”，很容易就变成，自己的人生在为上一代人的意志而活。但在最近的这几十年里，我们的社会的确有了越来越大的个人意志伸展的空间，所以在为父母意志而活的时候，人们也部分地伸展开了自己。

到了第三代，才终于有了真正为自己而活的空间。他们轻装上阵，很容易感觉到生命是如此美好，“有大把美好的时光可以浪费”。他们自我，虽然他们看上去不那么拼，但因为他们比较少浪费生命在别人的意志上，所以反而更容易爆发出生命力。

培养一个贵族，需要三代人。让孩子能一开始就为自己而活，这看来也要三代人的努力。

法国精神分析学家拉康有一个很有意思的说法，即孩子会“欲望着父母的欲望”，却以为这是自己的欲望。所以，孩子替父母而活，这是很容易发生的事。如果父母还有意识地给孩子强加自己的意志，就更麻

烦。

从这一点来讲，父母能活出自己，就是给孩子自然而然的莫大祝福。

从根本上来讲，就是每个人活出自己，从“角色”中解脱出来。父母知道展开生命是什么感觉，因此鼓励孩子去走自己的路。但如果父母还没“活开”，还处于恐惧中，就很难避免要去“抓住”孩子，因为孩子满足了他们的很多需要。

（3）妈妈凝视过你，你即能凝视万物

英国心理学家莱因说，“存在等于被感知”。也就是说，你感知到我的感受，我才发现自己原来是这般存在着。简单来说，就是一个人的存在感，来自他的感受被另一个人看到。一个人最初的存在感，来自他的感受被妈妈和其他亲人看到。相应地，不存在感就源于感受没被确认。这种情况有很多种形式，常见的有三种：忽视，双重矛盾，僵尸化。忽视很容易理解，就是妈妈或其他亲人在，但他们要么是没有看见你，要么是没能力看见你。极端忽视，会导致极端羞耻感——生而为人，对不起。没被爱照见，存在本身就像是错误的。

母子关系中，最动人的一个画面是，尚蹒跚学步的孩子在玩耍——玩耍即探索世界，他很专注，但他不断地回头看，要确定妈妈在不在，有时还要与妈妈分享。妈妈在，他就能专注；妈妈不在，他会恐慌，乃至大哭，专注也就不可能了。所以，专注与爱是在一起的。妈妈凝视过你，你即能凝视万物。

很多新妈妈会苛责自己，总觉得自己做得不够好，对犯过的一点错都谨记于心，并懊悔不已。她们在要求自己做完美妈妈。之所以如此，往往是她们做孩子时得到的母爱很差，于是幻想有一个完美妈妈照顾自

己。做妈妈后，她们会自动用这个完美妈妈的形象来要求自己。

母爱被放到至高无上的位置上，母亲的责任成了难以言说的重担。我们社会上的很多女性，只有做母亲时才有地位与价值，做女孩时会被忽略，甚至被“杀死”。做性感、“绽放”的女人的话，会被敌视、被妖魔化。女性的主体地位被剥夺，这或许是母亲产生怨气的根本原因吧。

（4）无条件的爱

一次上课，老师布置了一个练习：找一个拍档，分别扮演母亲和儿子，两个人面对面坐着，然后做母亲的依次表现四种母亲的形象，各两三分钟即可。四种母亲是：无条件爱的妈妈、永远否定的妈妈、吞没的妈妈和抑郁的妈妈。

当扮演无条件爱的妈妈时，我秒入状态。我对面的伙伴，是我非常熟悉的朋友。以前看着她的时候，我会有各种觉知到和觉知不到的评价，如不够高、神情太紧绷等，但当扮演“无条件爱的妈妈”而进入状态时，这些评价竟然都消失了。这时，我看着她，只有接纳，没有了一丝一毫的评价。然后，我觉得她就是完美的，没有任何缺点，她的任何一个细节和她的整个存在都像是闪着光。

当我带着这种感觉看着她时，她瞬间泪如雨下。

能这样做，我想是因为这是妈妈给我的礼物。虽然我一身缺点，但在妈妈的眼里，我是完美的，她对我没有任何挑剔。

不过反过来，等我的伙伴做“无条件爱的妈妈”时，她进入不了状态。当扮演“吞没的妈妈”（没有边界的妈妈）时，她非常有感觉，因为这就是她本来的样子。

但是我相信，每个人都体验过被“无条件地爱”是什么感觉。那么，做这个练习前，你可以好好回味一下，你体验到这种爱的时候是什么感

觉，然后带入这个练习中。

甚至，我认为，我们每个人的心灵深处都知道“无条件的爱”是什么感觉，所以你也可以想象这种情景，然后带着它进入练习中。

（5）父母对孩子的爱，指向分离

你别那么优秀，你差一点，我的优越感就不会被破坏，你也更容易被操控。还有，你离开我也就没那么容易了——很多亲子关系和伴侣关系中藏着这种信息。优秀指向分离，愚昧指向忠诚。一个人的优秀，的确意味着他拥有更大的自由，意味着他比较容易和你分离，而走向开阔的世界。

或者，你是这样一种优秀：除了拥有一种卓越的谋生技能外，其他方面，你是个白痴。这样，你也没有离开我的能力，如书呆子。

逼孩子学习，却不培养他生活的能力，更不让他锻炼身体，就藏着这个逻辑：你不能发展能导致自由行动的技能。很多人有此意象：自己有一个硕大的脑袋，而胳膊和腿被控制，甚至被斩断了，如同人彘。我们一直都缺乏迁徙的自由。

生命力需要伸展空间。婴幼儿时，主要是在妈妈的怀抱中伸展；做学生时，主要是在家庭和学校中伸展。这两个阶段，在正常情形下，像是在有保护的实验室里做练习。长大后，则要在广阔的天地间伸展。一直待在妈妈的怀抱与限制中，就难以展开自己的人生，生命力便被压制住了。

父母对孩子的爱指向分离。最初，所有孩子都恋母，最初与母亲犹如共同体，而逐渐地，孩子需要完成与妈妈的分离。这个分离过程，需要妈妈允许，还需要父亲强有力的介入。如分离不能完成，就会导致出现“妈宝男”“妈宝女”，特别是“妈宝男”这一经典形象。

孩子成为一个精神独立的生命，需要先在心理上完成“弑母”——不管你是怎样的，我都想奔向宽广的世界，而后完成心理上的“弑父”。如果总是将父母的需求放在第一位，孩子的心理空间就不可避免地变得狭小。如果父母鼓励孩子走向独立，那么这会变得简单很多。

太多父母克制不住地“入侵”孩子，所以，让孩子赢在起跑线上可以很简单：父母不严重地入侵孩子就好。一个孩子，如果没有背负父母转嫁的使命，不用分担父母的严重痛苦，也没有被父母的权力意志严重入侵，基本安全，以及生理需求得到了保障，那么他想不赢都难。

生命的意义在于选择，但每一次选择都是赌博，而用以投掷的骰子就是我们的肉身。

很多父母代替孩子做决定，实际上是剥夺了孩子人生的快乐。这相当于让自己享受了两辈子选择的快乐，而让自己的孩子一辈子也没活过。一个人活着的价值，就在于自己可以做选择啊。

一个人的福祉，不能交给另一个人去负责，哪怕按道理来说你应该最爱你的父母，并且他们是真心为你好。但当他们为你的生命做选择时，是很容易变得极其不靠谱的。

做总是正确的父母，不如做给孩子空间的父母。因为重要的不是父母总能正确地给予孩子具体的指导，而是孩子自身的能量能否在一个开阔的空间里流动。在这种流动中，孩子的天赋自由发挥，并形成自己的体验与观念。父母如果总是指导孩子，那么即便每一次具体的指导都是正确的，也常常会“切断”孩子自己的能量流动。

曾见到一个被誉为“完美父亲”的男人，他的儿子出现了大问题。与这个男孩（“完美父亲”的儿子）聊天时，他不无心酸地说：“我和父亲的关系里有‘两个凡是’：凡是我做的决定，永远都是错误的；凡是父亲做的决定，永远都是正确的。”这位父亲聪明、睿智，却限制了孩子的

空间。

（6）牺牲感

牺牲感是一个糟糕的东西。当你有了牺牲感时，同时伴随而来的，还有道德优越感。并且，不可避免地，你还会有付出感——不管你是否在意识上承认，觉得别人欠你的，让你有牺牲感的对象会对你有亏欠感，以及内疚。牺牲感和付出感，也意味着你失去了自己的中心，把自己挂在了对方身上。

“一切为了孩子。”它的真正含义是，一切归因于孩子。

牺牲感和付出感一样需要理解和接纳，然后，可能有自然而然的转化。一个严重失去自己主体性的人，他并不能通过攻击、否定自己来放下牺牲感和付出感。人生不易，“人艰不拆”，只是要温柔点。

被牺牲感和付出感缠绕时，人就失去了主体性，总是不能主动做选择。然而，当你真的在一个重大事件中充分做了主动选择，而展现了你的主体性时，你会发现，虽然爱恨情仇带来的体验太深，却没有遗憾。遗憾，总是和没有充分活过联系在一起。

“我是为了你”，当你使用这句话时，它的潜台词是：“一切责任和其中的‘坏’，都将由你承担，而我是好心的，所以要被免除一切责任与愧疚。”

“这是我的选择”，这句话可以说是在“我是为了你”的对立面。当确定这一点时，你承担了自己的责任。同时，你也会更充分地体验到这一选择产生的各种可能，从而丰富并强大你自己。

要做好“这是我的选择”，首先得守护好说“不”的权力，即“那不是我的选择”。如果你总是被迫接受别人给的选择，还说“这是我的选择”，那你会活不下去的。我们的社会上那么多人爱说“我是为了你”，

是因为不被允许“我是为了自己”。

付出型的人，因为太难享受生命，所以容易无意识地追求痛苦上的平等。我付出这么多，我真的很辛苦，你要回报我，以你自己的痛苦。这可以解释为什么太辛苦操劳的父母难以分享孩子的开心。伴侣之间，公司里的同事之间，也有这一逻辑。

最重要的一点是，要先照顾好自己。这么简单的道理，我感觉自己简直是走过千山万水才真正认识到。不要动不动就想牺牲，那样你会有怨气，会让周围的人觉得对你有亏欠；不要动不动就倡导牺牲，那很可能是在诱导别人接受被剥削。在照顾好自己的基础上，在形成了健康自恋、真实自我的基础上，去爱别人，乃至爱世界。

拿出真我，才能享受。普通层面上，就是展开你的动力，如自恋（权力）、性和攻击性，当它们自然流动时，就有享受产生。过得苦哈哈的人隐去了它们，隐去了真自我。所谓“付出”，就是围着别人的感受转，可别人如果真快乐了，他们又会嫉妒和失落。

（7）苦情戏

苦情，或者说卖惨，好像是我们文化里的一个普遍现象。我们比较少讲幸福和快乐，而是不断地强调某个人很努力、付出很多、很无我、很苦，例如父母、教师、医生、人民公仆，例如自己。

一个女孩发现老公特别喜欢说，“老婆，你看我好可怜”，他甚至动不动就说自己冻着了，饿着了。这时候，他要的就是自己的可怜和惨被看到。但是，如果你为他做了点什么，提前把他可怜背后的需求给满足了，那他甚至会不高兴。

不少来访者发现自己的某个家人有强烈的这种倾向，他们很爱付

出，不为自己花钱，但他们要换取一种东西——道德资本。我有了道德资本，你要回报我一些东西，例如亲近、认可，至少是“请不要攻击我”。最糟糕的是，“你要听我的话”，而且我们关系的一切问题都是因为有欲望、想享受的你。

玩苦情戏的人，很容易和幸福、快乐无缘。

有的人追求“我比你强”，而有的人追求“我比你好”。演苦情戏时，很容易获得这种感觉——我这么好。

苦情戏是一种三角化的游戏，不只是演给自己和对方看，也是演给观众看的。在集体主义中，观众有集体，也有大家长。真心实意演苦情戏的人，是通过灭掉自己的欲求来向集体和大家长显示自己没有私心，自己是安全的。

（8）逼孩子听话，相当于给孩子喂毒

对一个人最严重的伤害是，持续地、全方位地、密不透风地、不停歇地告诉他：“你的感觉是不可靠的，你不知道自己是谁，你的自发性选择都是错的……你要按照我说的来做。不然，我就骂你、揍你、教育你，直到你听话。”

重点在于那简单的词语——听话。不把“你”的自我灭掉，你怎么会听“我”的话？

逼孩子听话，相当于给孩子喂毒。这听起来有点惊悚，但在身体层面容易成真，因为孩子被逼迫顺从大人，他会产生恨意。当恨意转向身体时，就容易伤害身体，甚至导致疾病。

持续地否定孩子，容易将孩子的自我连根拔起。在这种环境中长大的人，会不知何谓自己的感觉，他只能活在塞满了别人话语的头脑中，而不能与自己的心、身体联结。具体就是不能以自己的感觉为中心，甚

至都找不到自己的感觉。

当你持续地否定一个人时，必须这样去想自己的基本动力——你可能并不希望对方优秀。当孩子被父母持续否定时，一样可以如此思考。不过，你还是要追求优秀，但不是为了让父母开心，而是为了让自己活得更好。

父母当然需要教孩子，这一点毋庸置疑，只是教的时候，要知道自己的局限。或者说，得问问自己：教孩子的时候，真的是出于孩子的需要，还是出于自恋。如果出于自恋，父母教孩子时，就总会追求这种感觉：我比你强，我比你懂得多。而孩子也容易配合父母，就真的把自己弄得不如父母了。

孩子七八岁了，父母还教孩子掰着手指头数数。这太落后了，但用这个方法的大有人在。被别人指出来时，父母就有被打脸感，这时也是自恋受损。这种受损有必要，因为这样才能改变，胜过继续那样教孩子。

（9）喜欢控制孩子的父母

每个人发出自己的声音时，都会自觉或不自觉地对别人的回应做出预估，并据此进行调整。自我匮乏的人，发出自己的声音时，会犹豫或不情愿。发出后，又非常担心别人会给自己不好的回应。如果可能的话，他们期待自己每发出一次声音都能得到完美的回应。

所以，有些父母每当有付出时，容易对孩子强调他们的付出有多了不起，他们多伟大，“你不能忘恩啊”。你若忘恩了，他们发出的声音就等于没有好的回应了，这意味着，他们发出的声音失去了存在的意义。这些父母存在的意义，需要孩子来确认。

这种恩情，特别让人难以接受，关键在于此。我是如此匮乏的人，

可我还是冒险对你付出了，这时你若不把我的付出当回事，我就等于是个蠢货。理解了这一点的话，对于这种付出，还是给予理解吧。其实，许多父母并不求物质回报，他们希望的是，自己发出的声音能被确认有效并是好的。

太自恋的父母，也是太脆弱的父母。他们会对孩子好，但希望孩子承认这一点。孩子如若有一点不满，他们就会从自恋陷入无能感中。这时，他们会立即反击，譬如攻击孩子，让孩子陷在无能感中，从而保护他们的自恋。

有些父母会一遍遍地对孩子说，“我对你做了什么什么，你可不要忘恩”“你要是辜负了我，就是不孝子”，等等。他们这样说，是因为他们心中的爱太少，他们很害怕自己付出的爱没有回应。同时，他们又自恋地想，自己的爱如此宝贵，一点点爱都应该收到巨大的回报。

父母的这种做法，从孩子的角度来看，当孩子没觉醒时，这会让他们很有愧疚感，并因愧疚而生出所谓的“感恩”（真正的感恩是出自爱意，而所谓的“感恩”是出自惶恐），但孩子开始清醒后，父母这样做会引起他们很大的反感。但从父母的角度来看，这样做关键是为了维护他们脆弱的自恋。他们惧怕付出没有回应，那时心就会化作碎片。都不易。

有的父母喜欢控制孩子，这是一方面体现，另一方面是，他们的孩子也会邀请父母乃至别人控制自己。原因有多个：第一，有人管意味着被照顾，自己省事很多；第二，被控制者可以说事情都不是自己选的，所以不必负责；第三，控制与被控制，构成了一种双方都习惯的亲密关系，而自由意志意味着孤独。

控制欲太强时，必然追求简单。当试图控制别人时，一样会希望对方简单，由此会导致对各种事物的阉割。当不去控制时，万物会自然生

长，并且会趋向复杂。复杂意味着美和创造力，意味着生命力。复杂意味着强大的生能量，而控制背后却藏着阉割与死亡。

自然生长的复杂中，蕴藏着美妙的秩序，强控制导致的秩序则缺乏这种美妙。例如，强迫症患者整洁的家，就和“美妙”二字没有关系。

控制很重要，但最好是服膺于事物的规律，而不是自己的头脑想象。

强控制是一种极深的不信任，是认为自己不能控制的边界之外，有敌意存在。而放下对其他存在的控制，自然是很深的信任，是深信自己不能控制的边界之外，有善意存在。父母对孩子严厉控制时，孩子接收到的信息就是，“我不相信你，你是坏的”。

同理，父母主动制造挫折教育是很愚蠢的，因为现实的挫折，对谁来讲都已足够，如果直面的话。父母的挫折教育，是自恋的辩解：“我们对你太好了，现实不会这样，所以要给你弄些挫折感，让你明白现实的残酷。”父母真正要说的是：“我们太好了！”但父母正是孩子挫折感的主要来源，直面这一点，是父母需要面对的挫折教育。

（10）人际关系中的界限

共生着的家庭的氛围，就像一锅浓浓的、化不开的粥，必会引起消化不良。这锅粥中有爱、满足与幸福，也有恨、匮乏与痛苦，还有竞争与厮杀，以及难言的兴奋与愧疚。当这锅粥能被“梳理”成各种清晰的感受时，家人就可以消化了。当然，如果家人不是都共生在一起，而是有界限地活着，梳理的工作就可以省了。

有的父母对孩子的强烈需求，是在时间和空间上的共生需求，会导致孩子的生命力被“绞杀”。甚至可以说，太过于黏稠的关系，会使很多

生命力被吞噬。

有的父母对孩子的需求是时间上的共生需求，如一些孩子离开父母去读大学了，父母仍一天给孩子打几个电话，甚至每天跟孩子视频。有的父母想要的是空间上的共生，如孩子很大了，还和父母（常见的是妈妈）睡一张床，或者孩子成家了，父母还和孩子住在一起。父母黏稠的、无处不在的盯视，会让孩子失去发展的自由。

一个人能否有独立的空间极为重要。在这个独立的空间里，他说了算，他可以将其他人的目光和评价屏蔽在空间之外。这个空间可容纳他的一切想象，以及一切人性，如自私、欲望、背叛与暴力等。它们的流动，是创造力的根源。没有空间，就没有“我”。

固着于共生心理的人，会渴望别人的眼睛紧紧地盯着自己。两个人毫无缝隙，完全贴合，感觉这样才够亲密。但同时，这双眼睛也会变成苛刻的监视仪。既然是共生，那不仅是对对方要符合自己全部的期待，自己一样也要符合对方全部的期待，于是彼此都没了空间。

界限，在人际关系中极为重要，但有的家庭中，有太多“吞没”，很多长辈太强调晚辈要听话。结果，那些太听话、太懂事、太为别人着想，而不能主动树立界限的人，会有特殊的划分界限的方式：不听，不看，不说。有一般性的不听、不看、不说，也有器质性的，即听觉、视觉出问题，或说话能力变得非常差。

界限的对立面，不是亲密，而是共生。亲密，是两个独立的人的融合，共生则是两个人消除差异而融成一个人。而这需要你变成我的一部分，你要和我想的一样。所以，共生没差异，也没界限，差异和界限会让共生感崩毁。对共生关系来讲，界限简直就是死亡。

人，是有界限的，有人际界限、能力限度等。神，是没有界限的，什么都该听到，什么都该做到。如果你在乎别人对你的看法，或者想改变他们，让他们说你好，又或者想改变自己，让他们认为你好，那意味

着，你缺乏最基本的界限，并在追求让自己成为神。

（11）没有敌意的坚决和不含诱惑的深情

如何拒绝你？没有敌意的坚决。如何深爱你？不含诱惑的深情。心理学家科胡特创造了这两个充满诗意的短语。前者，就是我不答应你时，我坚决，但毫无敌意，不会说你错了。后者，就是我爱就爱了，无条件，也不会诱惑你需求我。敌意与诱惑，都是让对方后退或前进，而躲避你。相反的两个短语是，“饱含不满的犹豫”和“不含深情的诱惑”。前者是说，你这么做我不高兴，你那么做我也不高兴，但若你问我怎么办，我会说，你自己想。后者如一夜情，而在亲子关系中，常见的现象是，父母用奖励或鼓励诱惑孩子的某种欲望，这种欲望是父母所期待的。父母用奖励来诱惑孩子符合自己的预期，孩子则用讨好等方式，诱惑父母的认可与关注。这都会令孩子有羞愧感。父母的做法让孩子以为真实的自己不值得爱。孩子若诱惑了父母，在被关注的一刹那，孩子会高兴，但紧接着是失落与羞耻。

深情，是无法因诱惑而产生的。不光深情，任何感情或情绪，不管是所谓“正性的”还是“负性的”，如果是因另一个人诱惑产生的，而不是一个人自发生出的，都是一种玩弄。当然，事情的另一面是，诱惑相当普遍。正因如此，深情才更显宝贵。

人类的感情，最宝贵之处在于人们的自发性，而不是为了某种目的。如马丁·布伯说：“我与你的关系有一个前提——不将对方视为实现自己某种目标的工具和对象。”有些心理学工作者认为自己掌握了心理规律，所以可以有目的地塑造孩子，引出孩子某种更好的情感来，这是对感情的亵渎。

一旦将对方视为实现自己目标的工具和对象，你们的关系就会沦为“我与它”的关系。但马丁·布伯强调，“我与你”是瞬间，而“我与它”无

所不在。意识到“我与它”的恒常存在，会让自己更宽容、不偏激。不过，我们得知道，“我与你”的瞬间才能将生命点亮。并且，不能因为给目的披上了正当的外衣，就可以在玩弄别人时沾沾自喜。

（12）逃离原生家庭

有时，逃离也非常重要，当然得有前提——有一个可逃离的空间。古希腊之所以很早就开启了民主的进程，一个重要的原因是它的地理特点便于人逃离：附近有爱琴海和众多岛屿，再远一点是地中海。逃离太方便了，虽然希腊是多山地形。而且，民主与专制，最初就是在父亲与儿子之间。当父亲的权力太大，对孩子的盘剥太严重时，年轻人逃走就是了。这种局面导致老人不得不让步。这是民主的源头。

现代社会，如果家长对孩子太过分，此时若有可以容易逃走的空间，年轻人一定要重视这份资源（可逃跑的空间）。古希腊时代，男孩可能会逃走，但女孩只怕还没有可逃离的空间，而现代社会，成年女性一样有可逃离的自由。

好好使用这种自由，如果你的家庭让你有窒息感，你可以少回去，甚至不回去。这会倒逼家庭中的一些老人向孩子低头。

并且，有了这种经历后，你对这个社会的警惕性要高一些，要好好保护自己。

有的家庭有时候很残酷，当使用你的肉身为家庭谋婚姻利益时，尤其残酷。以前一个调查显示，青春期和成年早期的中国女性，自杀比例很高。我想原因就是，她们被盘剥得太严重了，先是被娘家无情地利用，如换亲这种可怕的事，结婚后在婆家还要被压榨。

如果你连自己的身体都不能掌控，那你不是奴隶是什么？同时，又有广阔的自由天地在等着你，为什么要犹豫？

12 两性关系

（1）不能构建爱的关系，就只能构建幻想中的关系

一个人如果有优秀的条件，会让人一开始容易喜欢上他，但最后情感的深度，主要取决于亲密程度。防御亲密的人，自身条件再优秀，也不可避免地会遭受情感上的打击。

一想亲近，先想到了分离；去爱之前，先体验到的是爱而不能；被爱的渴望被唤醒前，先唤醒的是对爱的绝望……多少人有这样的想法。爱一个人，就会变成傻瓜。傻瓜感，对于自我脆弱的人来说，是一种自我破碎。为了保护自我的完整性，我们会选择不成为傻瓜，不让自己有这种可怕的破碎感。最怕破碎的人，常待在自闭的世界里，用脑波发出爱的信息，却不能将爱变成行动，因为软塌塌的自我不能发起爱的行为，也不能承受在爱中受伤。

太多人发现自己不能投入地去爱一个人，不能投入地去做一份工作。这应该有许多原因，其中一个常见的原因是，和一个人或事物建立很深的关系，会让我们害怕，我们害怕爱上这个人或这个事物。

不能构建爱的关系，就只能构建幻想中的关系。而幻想中的关系总意味着一种基本的分裂：要么自己是好的，而对方是坏的；要么自己是坏的，而对方是好的。前者会让自己恐惧被对方“污染”，后者则让自己害怕“污染”对方。随着爱的关系的构建，好与坏也就逐渐融合了。

在与一般的朋友相处时，我们看似放松自在，但其实是收着、拢着的，容易只展现自己表面好的部分，而黑暗与痛苦不能呈现出来。在恋爱关系中，我们会有强烈的动力，要呈现自己的一切给对方，特别是黑

暗与痛苦。如何带着温情容纳彼此的“阴影”，常会成为恋爱中最难的部分。

（2）婚姻是找一个伴，而不是找一个梦

“灵魂伴侣”这个词在徐志摩那句“得之我幸，不得我命”里，有一种赌博的意味，意思是“你存在，我的存在才有意义”。相对而言，那个平实一些的词——“人生伴侣”则意味着，我存在，你也存在，我们相伴而行，共走一段路。

当爱人只是满足你需要的对象或工具（客体）时，你会为可能失去他而焦虑，甚至严重焦虑到你觉得自己要死了的地步。当你将心门打开后，同样面临可能失去他的情况，你的体会是恋恋不舍。你的心门完全打开时，你与他就建立了“我与你”的关系。那时，你将永远不会失去他，因为他就在你心里。

成年婴儿都想找“妈”。找不到，很痛苦。找到了又如何？有不少这样的爱情故事：一方心甘情愿扮演超级妈妈，将对方当婴儿养，对方也享受得不得了。这样的爱情有的平实，有的浪漫，但都有满满的爱。可最后，“超级妈妈”会崩溃。更要命的是，成年婴儿的人格会全面萎缩。沉溺式的爱，会让人失去自我。

很多女人希望找一个男人来照顾自己，可男人不能扮演这个角色。因为这并非全部，一旦得到了一个“妈妈”，女人还会渴望有一个“爸爸”。一个女性来访者说得很好：“他（男人）是我妈，可我还想有男朋友。”男人必须活出自己的能量，活出自己生命深处的原动力，而不是耽于扮演一个看似被人赞其实可悲的角色中。

“把她当婴儿一样照顾得无微不至，将她当女神一样崇拜，绝不说一个‘不’字。”——网上各种关于女人该找什么样的男人的段子，可以概

括为这样一句话吧。在咨询和生活中，我也发现，这样的关系哲学真的是存在于很多恋情和家庭中。但若你有这种渴望，至少该知道，这是婴儿的原始渴望。

有些人对好男人的定义是，稳重、厚道，但被动、消极。被动、消极的原因，是有一颗玻璃心，承受不了渴求表达后被拒绝的挫败感。他们那张缺乏表情的脸很有欺骗性，会让女人觉得怎么攻击他们都没事。其实，他们只是貌似沉默寡言，不满却在心里累积，等着“爆炸”。即便不“爆炸”，感情也在消亡。

（3）自我消灭不是爱

你在意的人说，“我希望你成为.....样的人”，于是，你朝那个方向努力。你认为这样会赢得对方的欢心，但这必须建立在一个基础上——对方的意识和潜意识是一致的。很少有人能做到这一点，所以，你很容易就会发现，你成为对方期待的那种人时，对方反而觉得你索然无味。这一悖论，在婚姻中最常见。

你必须忠于自己。当你热切地、过度地满足一个人的所有要求时，你以为这是爱，但同时，这也意味着，你将对方投射成了一个苛刻的、必须被满足的人。

当两个人想彻底融合成一个人，但心智上仍非常自我时，就会变成：我无比渴望你的眼睛看着我，意识里这对眼睛充满爱意，但潜意识里，如梦中，也会出现一对眼睛，无比苛刻与挑剔。

两个非常自我的人也可以看起来非常好地融合在一起，但其实是一个人的自我消灭，融合到了另一个人的自我中。这个自我消灭的人，他的身体、心理乃至外在的事业等，都会处于被消灭的状态。

“在这场婚姻里，我没有一天是不使劲的。”一位女士说。开始是拼

命付出，对丈夫好。关系出现问题后，她又努力改变自己，但爱仍渐行渐远。或许关键是，太使劲的爱都有这种逻辑：我对你这么好，是为了向你证明我有多好，而你得承认我的好；如果不承认，我就会不满。于是，对方失去了不满的空间，并感觉自己被绑架了。

我要向你证明，我是好的。而你必须来向我证明，我的确是好的。否则，我就觉得我是坏的，转而觉得你也是坏的。相反的境界有两种：一、我觉得我是好的，所以无须证明，我对你好，但无期待，不控制你；二、我接受我有坏的部分，我甚至喜欢这份坏，所以不装，你也不必装。

太使劲，会让压力导致压力，两个人都不自在，对方会感觉到被束缚了。同时，如果你太使劲，你会觉得这种旷世恋情是人造的，而不是自发的，所以不真实。

深层逻辑是，我觉得我是坏的，所以我走向相反的方向，表现出好，以此来显示我是好的，但要证明我是好的，却有赖于我爱上的你，所以你要证明我是好的。爱，就是为了这个目的。但若我们能看到并拥抱本性——这如果被证明，我们就可“解放”。

更简单的表达是，人性自身即答案，生命自身即答案。先看到复杂的二元对立，而后不带二元对立地看到这股生命之流，这就是答案。

很多人谈恋爱，就是找到一个像父亲（或母亲）的人，唤醒儿时因对父亲（或母亲）绝望而“关闭”的渴求与声音，重新打开自己的心门，试着在新的轮回中得救。这时，他们的内心常有一个声音——“求你确认我的价值”。若不得，他们的心会再次破碎。其实，关键不是被确认，而是要看到儿时不被看见而产生的自卑。直视它，即可自愈。

（4）婚姻关系中的听话哲学

听话哲学很害人，亲子关系中的听话哲学也会延伸到婚姻关系中。很多人在亲密关系中超级有战斗力，一点小事都可以激发他们强烈的愤怒。他们到底想要什么？其实，他们要的很简单，就是听话。即对方不要挑战他们的自恋，最好是充分满足、充分配合。挑战了，他们就会无情地进行战斗，绝不妥协，因为高自恋的另一端，就是虚弱的自卑，他们怕碰触到这个。

有人有过一两次失败的婚姻后，发现这是自己的核心需求，于是就非常有意识地找各方面都不如自己的、没脾气的（好控制的）、表面上容易满足的人，这样就舒服多了。

这是深刻的教训，因为最初谈恋爱和结婚时，人还是容易喜欢条件好的、优秀的、活得精彩的，可这样的人有个性。即便他们一开始没有，也会逐渐活出来，而且有条件支持自己任性。同时，非常自恋的人又不愿意改变自己，所以找优秀、活得精彩的，最后都会很受伤。

经历受伤后，就能深刻地认识自己的核心需求了。知道在漫长的人生旅途中，自己只需要有一个枕边人给自己认可，有时还喝彩，至少不闹事，闹事了也好摆平。

也有一些人杰，一开始就清楚地知道这是自己的核心需求，所以找结婚对象时，就非常有意识地找这样的伴侣。

不过，谈恋爱时，人们都是一样的，容易被活得精彩、有活力的人吸引。所以，这样的人杰，还容易想两种便宜都占：找一个好控制的人结婚，找一个活得精彩的人做情人。一个不够，就不断地找，而且这个好控制的一辈子都舍不得离开。但是，对于这个好控制的人来说，这到底是一种幸运，还是更深的悲哀呢？

当然，想不断和有精彩生活的人出轨，那自己也得不光自恋，还要活得精彩。有人只是自恋，实际上也没有精彩的资本。这样就可以达到一种比较低水平的平衡了。

低水平的平衡，也可能是一种生活，但与“爱情”这两个字，或许就无缘了。

一件小事不对，就上升到你爱不爱我的高度——这是很多人的问题。这看起来是关乎爱这么伟大、美妙的事，但仔细听就会知道，它其实是这样的：你到底是听我的，还是不听我的？你难道不知道这是比天还大的事？！

更深一层的逻辑是：我的一切念头=我。如果你按照我的念头来，那就证明我是对的；如果你没有回应我的念头，那就证明我是错的。为了捍卫“我是对的”，我就逼迫别人事情不管大小都要按照自己的意愿来。

“你必须为我负责！”“这是一个负责的男人。”如此这般的话，是我们常常听到的，是说负责是评价男人的第一标准。可是，太负责的男人总是一副沉重样，已阻断了性与欢愉的本能。之所以男人不坏，女人不爱，是因为唐璜般的男人总带着性与欢愉。无趣、被动的好男人应当看到他们的罪是对性与欢愉的潜意识渴求。

总是陷入“你不爱我”这样绝望情绪的人，会构建两种关系：一、在自己爱的人面前，总是被“你不爱我”的绝望“抓住”；二、在爱自己的人面前，则让对方承受这种绝望。

解决这一问题的关键是，允许绝望在心中升起，体验它，观察它。绝望背后，是对爱的一种柔弱的渴望。在没有体会到这份柔弱的渴望前，那种对爱的浓烈渴望，本质是“你要好好爱我，可你怎么爱，我都不相信是真的，但求求你，给我证明”。柔弱的渴望，是原初孩子时的渴望，它出现了，心门就打开了。

（5）性格对立的伴侣

一个从不抱怨的人，容易找一个总是怒气冲天的伴侣；一个从不想别人坏处的人，会容易爱上一个阴谋家。这看似荒诞，但其实是自我圆满的渴求。用荣格的说法就是看似极端对立的伴侣，就是你人格的阴影，也就是所谓的“阿尼玛”和“阿尼玛斯”。

心理问题总是成对出现的，在两性关系中，这一点最容易出现。如果你是A，那你的伴侣就很容易是-A，即你的对立面。譬如，这样一种配合很容易出现：一个人特别求稳，每天都做同样的事，千篇一律永不倦；另一个人则堪称患有“恐惧第二遍综合征”，什么事情都惧怕重复，力求永远处在变化中。

婚恋中一种常见的组合是，一个从不愤怒的人，会遇到一个愤怒越来越多的伴侣。后者的愤怒，常常是替前者表达被压抑的愤怒。然而，前者会打压后者，认为后者这样会很有问题，于是后者觉得自己被限制了。其实，关键是前者对自己的愤怒有愧疚感。

许多人对别人特别是对配偶，有一种超理直气壮的愤怒。它的表现是，我对你有一种期待，而你没满足我的期待，于是我就愤怒得不得了，怒气大到想掀翻一切。若仔细体会这份愤怒，就会发现，愤怒背后是很深的匮乏感。这份匮乏感会让自己特别无力、愤怒，就好像为了表现出点力量来似的。这份愤怒也有其合理性，它最初的产生，是在婴儿早期。那时，婴儿觉得妈妈乃至世界和他是一体的，而他是无所不能的。所以，他的所有需要，当然要第一时间满足。若没得到满足，他就会愤怒。所有人都经历过这一阶段，它的解决办法不是延迟满足，而是足够好地满足。一旦全能自恋得到足够好的满足，婴儿就能在此基础上真正接受他和妈妈不是一个人，世界也不会围着他的感觉转。由此，他才能接受匮乏感，形成延迟满足的底子。也就是说，必须有足够的满足，他才有能力承受不被满足，并且知道别人不对他的匮乏感负责。同时，他也有力量去寻求资源，或接受挫折。

两性关系中，当一方要求对方无条件地包容自己，而对方又在一定程度上配合时，前者就很容易成为不断突破对方底线的“疯子”，而后者则容易成为被践踏、被忽视、被玩弄的“炮灰”。

渴望对方无条件地包容自己的人，得直面自己的超级自恋，以及事情稍不如意时引起的暴怒。可持有温和而坚定的态度，坚守住底线，温和、敏锐而充分地沟通，理解对方，不给对方贴评价性的标签，这是一流咨询师要干的事。对于渴望被包容的人来说特别重要的，是反思自己为何成为这样的人。

亲密关系中，你想向对方传递爱意，对方却处于敌意或无视状态。这时，你传递爱意的能力能维持几个回合？这是一个重要的指标，夫妻关系有严重问题的，双方传递爱意的能力都相当脆弱。最常见的是，只能走一个回合，即我向你传递爱意，而你不给予好的回应，我立即就受伤、无助，乃至暴怒。

既能看到对方的敌意、无视，甚至能深刻地懂得对方是怎么回事，并给予回应，又能持续地向恋人传递柔情蜜意，这是很高的境界。若做不到，至少试试觉知并拥抱自己的无助、脆弱，不被它们控制，不发展成暴怒，并持续地传递善意。

无望的关系行将结束时，成熟的做法是接受分手这一事实，并在财产等事情上合理地处理。如果做不到接受，就容易变得偏执，如将对方想象成迫害者，而将自己想象成受害者。这一想象越严重，爆发出的攻击性就越强，结果以受害者自居者，反而成了事实上的加害者。

（6）对错游戏

对错游戏，是婚姻的一大杀手。玩对错游戏，追求我对你错，是为了保护自己脆弱的自恋。你错了，我就对了。你在一件大事上做错

了，我就永远对了。一直揪着配偶的大错不放，原因在此。这也可以理解为，当你玩此游戏时，你破坏的也是对方的自恋。即便对方偶尔能配合你，但久而久之，谁也受不了。玩对错游戏者生活在一种错觉中——如果我永远是对的，那么事情就永远在我的掌控中。所以，不管冒多大的险，我们都要跳出来，学会表达情感，而不是执着于对错。

你是我的，这一点可以确认时，我会尽我所能对你好，但这个你是我想象出来的，与你无关。你是我的，所以我可以随意处置你。你本是我的，但你竟然想离开我。当这样的事情发生时，我就恨不得尽一切所能毁了你——很多恐怖的爱恨情仇，由此而来。

亲密关系中的战争，常常也是残酷的。比较低劣的情形，是利益之战。最常见的，是自恋之战——争出我是好的你是差的、我是对的你是错的等。若“屏蔽”了对这种战争的觉知，那么结果就容易是，等你稍有觉知时，已是遍体鳞伤。

并且，更为重要的是，敏感地觉知到这种战争，常常意味着，在敌意和不满刚出现还远不是战争时，你能做很多工作。若有爱的能力，可以用爱包容和化解敌意和不满。若无爱的能力，则可以自保。最惨烈的是没有觉知地去忍耐，这样既不能化解对方的敌意和不满，又不能自保，最终输得很惨。

我做了A，你要做B，否则就有C——断绝关系或惩罚。这个自恋幻觉的ABC，是每个人都在玩的游戏。我们常常用这种方式与别人建立关系，如爱情。但这种方式若太强了，我们就会有被局限感。于是，我们想“撕毁”关系，用另外一种方式活着。突破局限，是灵魂的渴求。不幸的是，多数人会继续掉入同一个轮回。

一段关系结束后，想再建立新的关系时，假若没有找到自己，你会发现，你似乎只能用以前固有的方式建立新的关系。除此以外，你没有别的武器。于是，你自觉不自觉地又使用了同样的方式，玩了同样的游

戏。

很少有人不这么做。我听了至少五千个故事，原来忍不住会给分手之类的事情一些美好的说法，但现在觉得，恋爱啊，分手啊，折腾啊，都是在寻找自己的灵魂。当然，很多人仍停留在更低级的游戏——譬如金钱上，但认真的恋爱与分手都是在寻找自己。问题是，我们将答案放在了别人身上。

（7）相爱容易，相处难

婚姻中常会见到这种情况：一个人认为自己很强，而这其实是幻觉，是建立在对方顺着自己、纵容自己的基础之上。这种纵容越极端，对方的幻觉就越强。结果，认为自己强的一方真以为自己强，而对方很弱，但当对方撤回自己的顺从与纵容后，所谓的“强者”才会发现自己是如此虚弱。

人性复杂，所以感情也很复杂。如何面对复杂，有两条路：一条路是回归简单、僵硬、封闭与压抑，同时伴随着仇恨，以及对某一个群体（如女性）的摧毁性压制；另一条路是宽容、流动与开放，同时也有各种所谓“丑陋”与“不堪”，并且大家都不得不学习平等与如何获得真正的爱。前者是各种原教旨主义，后者即理性与爱的路。

在情感这条路上，人们都要学习，并会犯各种各样的错，有时错得离谱——因爱无能，也因对爱的渴求甚至超出生死。但若无刻意加害，请尽可能保持谅解吧，至少不是憎恨对憎恨（后者可能是自己想象出来的），报复对受伤。爱情是一面镜子，你如何对待它，首先照见的是你自身。

情感需要经营，需要两个人投入心力，即爱的灌注。不过，许多人以为，关键是你是否找到了那个对的人。如果这个人不合适，有人甚

至认为都不必与其沟通，不必努力改变自己与经营这份感情，换一个，或再多找一个乃至几个就可以了。如此一来，他们所谓的“感情”，就只是在“吸血”而已。

相爱容易，相处难。灵魂上颤动的深情很难得，而感觉上颤动的激情要容易多了。若想找到灵魂上的颤动，要先问自己：“你很深地碰触到自己了吗？”若没有，那种颤动多是后者。执着于找感觉上的颤动，很容易沦为“吸血”。

（8）病态的爱

我们很容易向别人索要理解，却难以理解别人，甚至缺乏这一意愿。

怎样证明你爱我？自恋的人，因自恋的程度不同，会找这三类证据：你为我痛，你为我疯，你愿为我去死。看到这些证据时，他们的内心会喜不自胜，但又表现得好像心疼你：“啊，把你弄得这么痛，我真不好！”当然也有直爽的，这通常是更自恋的，会直接说：“看你因我而痛，我很爽。”

渴望被爱的人，有时会陷入这种逻辑：当我呈现最差、最烂的一面时，你还爱我，那才证明你爱我。但若是自爱的话，这种逻辑就不会存在。被爱时，若是渴望被搭救，那就会演变成很多悲剧。所以，请先自爱。

你是否愿意为我去死？——将此作为真爱的标准，这不罕见，最自恋的人会这样想：你要愿意为我去死，我不会付出丝毫。而一般自恋的人多是这样想的：我愿意为你去死，你是否同样愿意？他们说这些话时斩钉截铁，而这些是想象，并非真实。

为保护对方而付出自己的生命，这很常见，也有意义。但自我没构建起来的人，渴望这种感觉——你要没缘由地愿意为我去死，我也是。所以，他们会在无聊的小事上也要论生死，也会像哲学家一样纯粹地、无缘由地玩生死。爱比生命更重要，以此来证明自己是 valuable 的。

恋人相约自杀，结果一个死了，一个没死，没死的那个再也不想死了；一个人杀了恋人后，想自杀，但自杀时力度不够，死不成。很多次看到这样的新闻都觉得荒诞，现在想的是，他们看似要的是爱，其实真正要的是自恋（无贬义），即用爱来证明他们的自我的存在是值得的，自恋才是第一位的。也因此，他们没法杀自己。

我不爱你，我恨你，我觉得你糟透了，可我离不开你，因为你具备超重要的价值。我可以将我的一切不幸与痛苦都归因于你，而免除自己的责任。多少人的所谓“情感”，其实是这样的。

关键在于，自我太虚弱，所以必须归罪于人。我们太多时候会看到，当不能归罪于别人，特别是伴侣时，很多人立即就会进行严重的自我否定、自我攻击。增强自我，首先要觉知并放下自我否定和自我攻击。

无情一旦“启动”，仿佛就得无情到底，因为爱一旦产生，对过去的无情就会产生巨大的愧疚感。这份愧疚太重时，自己难以承受，就容易把向内的愧疚变成向外的攻击，而自己本来愧疚的对象则变成了自己要折磨的人。所以，不要让这种人欠你太多。它太沉重时，就容易变成恨。

健康关系，是“我与你”；掠夺性关系，是“我与它”。当我将“你”视为“它”时，就意味着我将你视为非人，所以侵略、剥削你时没有愧疚。但一旦我发现你和我一样都是人，我们之间有爱，这时，过去的侵略、剥削就会带来愧疚。

控制别人的感觉虽然不错，但活出自己的感觉更是好上无数倍。不过，但活出自己太难了，特别是周围环境不提倡这一点的时候，人们就容易避开这份艰难与机会，而去追求控制别人。控制，是对别人生命力的低效掠夺。

（9）真正的爱

没有一个爱的人在心里，你的自我必是涣散的。爱，就是自我的聚心力。所以，我们有时会找一个人，不管这个人值不值得，都为他而奋斗。这看似是犯贱，却让你的自我凝聚在一起，甚至会有爆棚的战斗力。但终究，你要找到那个真正值得爱的人。那时，爱者与被爱者就会合二为一。

真正的爱情的一个重要功能是，突破自我，实现融合。要得到爱情，自我必须有时候能够“死”去。并且，成功可能会成为一种限制，一个角色做得太成功了，你会有一种渴望——毁掉这个角色，做回简单，回到自由。

“爱”是一个有太多意义的词，难以写清楚，那就换成“依恋”吧。每个人都可能将自己逐渐从拒绝依恋，先变成矛盾依恋，再变成安全依恋。拒绝依恋，是根本不信能与人建立深情，所以绝不尝试。矛盾依恋，是开始相信但又极度惧怕失去依恋，而左右摇摆。安全依恋，是将深情纳入内心，而不再惧怕失去。

我们寻找一个爱人，即在寻找“我”与“你”的相遇。有人要的境界是，你爱我，但我可不爱你；有人要的境界是，我爱你即可。前者，自己为主体，要别人做客体。后者，自己甘做客体。其实，真爱只发生在我与你消融的那一刻，主体与客体之分消失的那一刻，两个人深度而全面的心灵感应，让我们找到了真我。

我们在爱恨情仇中折腾、打滚、厮闹.....上演一出又一出肥皂剧，只是为了那样的时刻到来——相信爱是存在的。至于肥皂剧中的情节，主要是为了唤起我们爱恨情仇的感觉，特别是受伤的感觉，但情节本身，倒真可以适当忽略。

几乎从未体验到爱的人，他们最恐惧的一件事，是爱意的升起。那一刻，他们会觉得自己无比卑下，卑下接着转为绝望。“遇见你，我变得很低很低，一直低到尘埃里。”张爱玲这句话触动了无数人。然而，若父母用爱照亮过孩子，孩子在爱意面前就不会是这种感觉。

“我喜欢这个人。”说这句话，对于心门完全敞开的人来说：首先，这可以是纯粹的欣赏——看到了那个人身上的美好品质，完全与自我无关；其次，是那个人的美好品质是自己的“理想自我”；最后，是将自身的一部分投射到了对方身上，然后觉得和这个人建立了联结感。其实，这只是和想象中的自己建立了关系而已。

“我喜欢的，不喜欢我；喜欢我的，我不喜欢。”这句话中隐含的一个意思是，你总是在构建“我不喜欢你”的世界。并非造化弄人，而是你的内心在玩弄你自己。

将你的心门打开，别人的爱才能流进来，你对别人的爱才能流出去，深厚的感情才能建立。

爱情的另一大功能是，唤起你关于爱的种种感受，让你最终深信爱的存在。若没有体会到这一点，则可以说，“你还在路上”。当然，你可能都没“起航”。

爱情会激活我们的生命，当一切情感都淋漓尽致地流淌时，我们就找到了存在感。相爱的两个人很深地融合时，不仅孤独不在，而且好像自己也变得更为完整了。相爱的两个人，互为镜子，借助这面镜子照见自己的存在。对方虽然愿意接纳你的种种存在，但你自发地愿意照着

这面镜子，让自己更完美。

所以，爱情最好是追求幸福和快乐，这样才称得上是爱情：有爱，有情欲。但驱动爱情更常见的动力，是追求内心的圆满。因此，爱情有时是最恐怖的自虐，因为是试图拿血肉直接化解内心最恐惧的部分。愿我们都能追求到真正的爱情，有爱才有情。

13 何谓亲密

亲密关系，得有亲密。亲密，需要深深的理解与接纳，这会带来联结感。联结感，是亲密关系中能否亲密的关键。缺乏联结感，可称为“失联”。如何处理失联，有性别差异的不同处理方式。男人易诉诸理性与逻辑，女人则易歇斯底里。逻辑男和情绪女，无高下之分，都是失联的可怜人，且他们容易在一起，彼此折磨，彼此治疗。

他身上的缺点如同繁星，可是，为什么你还和他在一起？因为他的优点如同明月，明月一出，繁星都不见了。

亲密关系中，这个明月就是亲密。每个人都有很多缺点，可一旦两个人之间有了亲密，这些缺点就很容易被接纳，甚至变得可爱起来。

因为人作为一个能量体，需要被一面镜子照见来证明自己这个能量体是“好”的，而亲密就是普通人人都可以得到的最直接的照见。亲密必然意味着你接纳我，我也接纳你。亲密程度越深，被照见的程度就越深。

这时候，就引出了一个问题：头脑之间是不能联结的，虽然能达成所谓的“共识”。身体上的联结却比头脑之间的联结容易很多，而性是非常直接的身体联结。因此，好的性关系，因为是亲密的直接证明，所以会让关系变得很不同。

人作为一个能量体，当你被能量充满时，你会发现，性这个玩意儿也不是个玩意儿了，性的愉悦远不如能量充满的感觉。

当你被能量充满时，就是一个个体能找到的“明月”。当你做到这一点时，就会看到，你身上的缺点，乃至其他人身上的缺点，都是可以接纳的“繁星”。

能被能量充满，这在相当程度上是因为，“我”被“你”这面镜子全然照见了。因为有了全然被看见的感觉，所以“我”的所有能量可以喷涌而出。

但是，如果在一个关系中，你远离自己感觉的情况比你一个人时还严重，那就意味着，和这个人在一起，你更孤独。

很多人是在超负荷地活着，这种感觉有人持续了一生，但他们甚至都不觉得这有什么问题。不过，一旦在关系中——一般都是在亲密关系中——获得了容纳，体验到了归属感和控制感，他们会突然失去以前的一些所谓“拼劲”。因为他们发现，现在这才叫生活，以前那是活着。

我想得到“爱的证明”，而这个证明是，你愿意为我牺牲。

成年人的世界，当你想追逐这种感觉时，你就成了渣男（渣女）。不过更糟糕的是，你想给出这份爱的证明，于是你成了“炮灰”。

亲密关系中，呈现你的真实，胜过满足对方的需求。

喜欢一个人时，有人喜欢赋予对方“男神”“女神”的称号。如果是半开玩笑还好，但是，如果真把对方放到这个位置上，就有这样一个隐义：你在关系中有死亡焦虑，因为对方可决定你与关系的生死，而你卑微至极，你们如同神与人的对比。有时候，对方会把自己放到神的级别。在这种情况下，你心里不妨把“神”变成“神经”。

14 心里住着别人

成为一个人的过程，是在心里住下一个爱的人的过程，而不仅仅是学会承受孤独的过程。

心里住着一个人，这和孤独是两个全然不同的概念。英国心理学家温尼科特发明了一个词，大陆一般翻译成“原始母爱关注”，而中国台湾的翻译很直接——“心中有孩子”。妈妈若心中有孩子，就能自然而然地想着孩子，可以站到孩子的角度考虑，而且不费力。心中若无孩子，要做到尊重孩子的感觉，就要做巨大的努力，无比辛苦。

若心中几乎没有住着任何人，那么，那种孤独可以导致这样的意象——多个来访者都有：一个幼儿，血淋淋地赤裸着。让婴儿孤独地待着，或准确地说，让一个心中没有住着任何人的人自己待着，就意味着，让他处于地狱中。而这几个来访者都说：“时刻处于死亡中。”

弗洛伊德之后的精神分析家们提出客体关系理论，即客体存在，自体才存在。对一般人而言，我们不同程度地意识到，由亲朋、同事等组成的人际关系网络是重要的社会支持系统。而对于心中没有住着任何人的孤独者来说，他们会时刻体验到，没有关系托着自己，就等于死亡。

科胡特提出了自体心理学，将重点放到了自体上。自体需要在和客体的关系中，让自己的能量流动，发出种种信号。而客体回应这些信号，允许自体的能量流动，并回以自己的能量。如此，自体作为一个能量体的存在是被证明、被确认的。

当你心中住着别人的时候，你对对方说话或做事时，对方会感觉到那份温度；当你心中没有住着别人的时候，你说话与做事很容易成为控制。前者，对方不仅会感觉到温度，还会感觉到自己有自由空间。

而后者，对方会感觉到被控制、被胁迫：你必须如此，否则我就会不高兴。

不过，我还是想说，若你遇到控制欲望很强的人，你也要明白，他的控制，其实是想和你建立关系。只不过，因为他心中从未真正住过一个人，所以建立关系的渴望才变成了控制。明白了这一点，就说明你心中住下了对方，你会有温度地对待他、容纳他。

我们都想扰动彼此。若心中住着对方，基本相信自己的心能引起对方的回应，那么会温柔地扰动。如果心中没住着一个人——这也意味着你不曾住进别人的心里，就会不相信对方会真的回应你，所以必须用控制的方式来影响对方。

人际互动中，特别重要的一点是：对于不同意见或负面情绪，自己有多大的容纳空间。亲密关系和亲子关系中最常见的“绞杀”，其产生的原因是，对与自己不同的看法与负面情绪没有容纳空间。最严重的情形是，不给对方一点空间，并施加最大的压力，要灭掉不同意见与负面情绪，而让对方与自己的想法和情绪一致。

见过许多这样的伴侣关系：我做什么都要看你的脸色，怕你不高兴；同样地，你做什么我也紧紧地盯着，也很容易不高兴。两个人对彼此的在意到了极致，扼杀也到了极致。结果，两个人都无比委屈，同时又非常残酷地去压制对方的不同看法和负面情绪。

一个人能有多大的容人之量，这取决于他心中在多大程度上住着一个人。而这一点又取决于他自己曾在多大程度上住进另一个人的心里。所以，父母若想锻炼孩子的情商，特别重要的一点是，做一个好的容器，容纳孩子的不同看法和负面情绪。

信任，就是万丈深渊。因为信任一个人就意味着将心门敞开，但一敞开，就会觉得外面很冷，甚至感觉正好有一把刀子对着自己的心口。

严重缺乏对别人的信任，或者说基本将心门关闭，原因是，生命早期，心门一敞开，就会处在风刀霜剑中。母婴关系中信任的确立，来自母子间的情感联结，而信任的严重缺失，都是因为母婴间几乎不能建立联结。重新恢复信任，即建立与人的联结，是一个很长的过程，但很美。

15 爱的本质是被“看见”

当我把你感知为带着基本敌意时，是不能接受你的信息进入我的世界的，因为这意味着我屈从了你。这一点也可以倒推过来：很难听进别人意见的人，甚至常常都听不到别人本意的人，是觉得外部世界敌意满满的人。同时，他的内在对外部世界也充满了敌意。

我能量的展开，需要你的允许。所以，一个人能量的展开水平，是由生命最初的关系所塑造的。如果想提高能量的展开水平，通常需要借助新的关系，让一个人感受到，“我的更高能量层级的表达，是可以的”。

人也可以借助一段关系来实现能量层级的改变。当关系中的两个人情感越来越深，即关系的深度越来越强时，这段关系会成为一个不断扩容的容器，你们彼此的能量表达的层次都会提高。当然，反过来也常发生这样的情况：一段糟糕的关系会让你们越来越萎缩。

看见，就是爱。每个人都在向这个世界要回应，而且希望是积极的回应。这在成年人的世界里并不容易，你想挣大钱，世界未必积极地回应你。但在小孩子和小宠物那里，积极的回应是相当容易得到的，你对小孩子和小宠物好，对方就会回应你依恋和微笑。

16 关系在碰撞中产生

人生是一条漫漫长路，风景无限，不要期待自己一直保持所谓的“心理健康”，那可能意味着，你一直走在安全的平地上。

套用一下日本设计师山本耀司的那句话：“一个人的自我，是在关系的碰撞中形成的。”厉害的人物，是在和厉害的人、事和物深度碰撞中淬炼而成的。深度碰撞自然有各种痛苦，甚至是深度痛苦。

不仅要和外在的厉害客体去碰撞，而且还要敢于深入你黑暗的潜意识深处。这样，你才能看到更多瑰丽的风景，淬炼出更强的自我。

“生命不在伟大的思考中，而是在一次次真实的碰触与联结中。”

这句话明确的表达是，生命不在“光秃秃”的思考中，而在一次次真实的碰触与联结中。想起面试过的多位咨询师，他们在从事原本的工作时收入很高，但做起收入远远不及以前工作的咨询师的工作来，竟不亦乐乎，因为有深度的碰触与联结。

交流和互动意味着，我的信息和你的信息可以在彼此间流动。好的交流是，我允许你的信息在我的心田——可以想象你真有这么一块心灵的田野——留下，你也允许我的信息在你的心田停留。然而，太多关系中，有人只想把自己的信息传给对方，对对方的信息却充耳不闻。例如，在一个家庭中，奶奶不停地说：“你想吃什么？奶奶给你买。你怎么不理奶奶？”然而，真相是，孩子很多次对奶奶表达了拒绝，说自己并不想吃什么。这只是一个表现而已。太多人感觉在自己家中，某人就像有一个坚固的壳，挡住了别人传来的信息，却会固执地表达自己的信息。如果别人听不到，他们就会生气。

这是因为，在共生式关系中，存在着“共生绞杀”：我和你要形成

一个“我们”的共同体，但这个共同体只有一个人的意志该存在，那当然最好是“我的”。

不讲这种心理学道理，只讲社会层面的普通道理，你会看到，在我们习惯的关系中，谁发话，谁听话，这是权力的基本表达。所以，我只想把我的声音传递到你这儿，你的声音我却不想听到。这是想表明一种权力关系——你要听我的，而我可以不听你的。

不过，还可以讲一个更深的心理学道理。对一个婴幼儿而言，他的确要经历这样一个过程：他的声音先是被听见，可以在抚养者的“心田”里存在，然后他才可能允许别人的声音在他的“心田”里存在。但在我们的社会中，这也意味着一个深刻的普遍创伤：太多父母并不想听到孩子的声音，他们只想给孩子传递自己的意志，并且在孩子一出生就开始这么干。这也是因为抚养者感知到了关系中权力的存在。

成年人之间，有时候就需要用愤怒加大声吼叫，甚至威胁，让对方听到自己的声音，这也是沟通的一部分。亲密关系中，吵吵架是可以的，只要你能感知到两个人的互动和交流越来越多，关系整体上朝着相互理解的方向发展，就可以。

怕的是，吵架导致了受伤，却让关系变得越来越差。如果关系总这样，就可以考虑结束了。不过结束前，你必须问问自己：“我曾经用吵架的方式给这个关系一个改变的机会吗？”

恋人之间，同事之间，甚至家人之间，都需要适当的时候发出分手威胁。当然，这最好不是演戏，不是有意的“作”，而是真正有了这样的感觉时才这样做。这样，双方可以知道彼此的尺度在哪里，然后进行调整，当然也可能就此真分开了。否则，真有了这样的感觉却一直忍着，两个人就会一直按照固有的节奏交流，然后真走向分手。

把关系里的“毒”表达出来，让它显化，看看能不能解决它。能解决，关系继续；不能解决，关系就可能走向结束。关系会淬炼一个

人，如果不把一些致命的动力展现出来，也就失去了在关系中淬炼彼此的机会，导致双方都不能成长。

唯有按照自己的意愿展开生命，并与其他存在建立真切的碰触，这才叫活过。

活生生的体验，就是活着、活过的证明。哪怕再奋斗、再卓越、在别人眼里再被羡慕，如果没有丰富的体验，生命就仍然是苍白、匮乏的。酣畅淋漓地活着吧！正确地活着如果太乏味，就没什么好称道的。

17 修炼你的攻击性

关系就是一切，一切都是为了关系。这是对精神分析的概括。鲁米也在他的诗中一再说，“你所看到的世界，一切都是镜像，我与你互为镜子”。先有一个基本单元：我，你，以及你我之间的动力。

我的动力想伸向你，但是，我是否能向你伸展动力？这就成了一个人做一切事情的动机。在某一方面有大成就的人，他从事的这一方面的事情就是一个“你”，因为他能将自己的动力“倾洒”在这个“你”上，才有了这份成就。

所以，不要把关系仅仅理解为你与人的关系，你与万事万物构建的，都是关系。

当然，成就不可能是单方面的，“我”既要把动力倾洒在“你”身上，也要能吸纳“你”的信息。所以，成就必然发生在你我之间。我们把这个称为“现实”，因为它总是能以某种形式被我们看见。

如果只有“我”，那就是幻想。总是沉浸在幻想中，是因为“我”觉得不能把动力延伸到“你”那里。当我感知不到你，而又想把我的幻想强加到你身上时，必然引发暴力事件。

严重的单相思就是这种情况。

养孩子，要给孩子这种感觉：父母欢迎你把你的动力延伸到我们这里。同时，父母也会有一些动力——基本是善意、爱意的动力，延伸到你那里。

孩子是用什么方式传递他的动力的？并非那些伟大的东西，而是就藏在吃、喝、拉、撒、睡、玩等各种琐碎的事情中，特别是皮肤的碰触、眼神的碰触。

当孩子获得了这种基本感觉——父母欢迎他的本能喷涌而出，那孩子就有了顽强的生命力。

如果父母一直在拒绝孩子的动力延伸，甚至还压制孩子在其他事物上的动力延伸，那他们就成了孩子精神的刽子手——这并非比喻，而是事实。

这两者如果做得太过分，孩子就有可能成为废物。

不过，一般而言，父母就算控制欲再绵密，他们的注意力也总有缺口。这时候，孩子就可能落荒而逃。

同时，就算父母做得再差，他们一般也总会有接住孩子动力的时候。此外，即便他们对孩子过于野蛮，他们的动力强行延伸到孩子身上，有时也让孩子发现自己竟然没被杀死，就说明自己没那么脆弱。由此，孩子就有了与外界建立浅关系的意识。虽然这有些恶劣和肤浅，还充满创伤，但你我之间的通道总还是打开了一些。

最可怕的是致命的孤独。如果没有人理孩子，那么孩子的体验是，他的动力彻底被外部世界化身的“你”给拒绝了，于是他什么都伸展不出去。同时，他也没有机会学习接受并处理“你”传来的动力——哪怕是创伤。以至于，这样的孩子有可能会彻底封闭，或死掉。

一个彻底孤独而活下来的孩子，他根本不能伸展自己的动力。他难以意识到的想象是这样的：“我”是魔，我的动力（攻击性）一伸展，“你”就会毁灭；“你”也是魔，你的动力一向我伸展，“我”也会毁灭。所以，最好是彻底谁也不理谁。

通过思考所有那些让我印象深刻的个案，我的确看到：发展最好的个案，是有丰富支持性关系的，不过一般真那么好的，也不来咨询了；其次好的个案，是有大量社会关系的，也包括一些很糟糕的关系；相当差的个案，社会关系太少；最差的个案，是基本没社会关系。

这和智商无关。有智商极高的来访者，因为严重缺乏关系中的互动，所以他的动力伸展不出去，被彻底憋在自己的内在世界里。这会“延伸”出各种黑暗的想法，他会很痛苦。

所以，人生的一个定律是：必须保持一定量的社会关系，必须投身于一些自己热爱的事。这不仅是为了追求所谓的“成就”，更是在修炼自己的动力，或叫“生命力”，准确的说法则叫“攻击性”。

一位来访者说，她的内在世界是一块玉米地，然而，她的父母以及其他家人闯入她的玉米地时，会残酷地毁掉一切。同时，他们的玉米地却是封闭的，不让她进入。如果她想进入，只能以奴隶的身份进入。

你可以问问自己：你内在的田野，通常别人是如何进入的，他们在那里会留下什么；别人的田野，你是否能比较自如地进入。当然，常常是需要征得主人的同意，而之后你们就可以在那里舞蹈、歌唱，乃至小小地搞点破坏。

无论如何都不要忘记，每个人都有一片肥沃的内在田野，它经由觉知，可以激发近乎无限的潜力。

18 因为真实，所以被爱

因为我好，所以我值得被爱。这是好人的逻辑。真相其实是，因为你真实，所以你被爱。真实，会让你更深入地碰触自己，更好地成为自己。神性，或自性，就在你心中。

你的内心，被爱之光照到的存在，就是你可以呈现的存在。一个人很刻意地追求成为一个大好人，常见的原因是，他被母爱乃至他人之爱照到的地方太少，所以他觉得自己的内心大多是坏的，他得成为另外一个人，才值得被爱。

爱的最深动力，是让自己圆满。或者说，世间最深的动力，都是让自己圆满。

这个动力，远胜于对所谓“幸福与快乐”的追求。譬如，我们和恋人的联结，其实常常是渴望和自己内心很深的一部分建立联结，而这一部分，我们在意识上已经完全碰触不到了。这也是前文提到的，荣格说的阿尼玛与阿尼玛斯。

你的自发行为才能真正滋养你，也是你存在的证明。相反，你围绕着别人的感受而产生的行为系统，无论看似有多好，那都不是你。你需要深切地懂得这一点，当你不够懂得时，你必定是麻木而压抑的。

以母亲为中心的，还活在和母亲的共生中；以父母为中心的，还没有完成与家庭的分离。总是以别人为中心很可悲，说明这个人一直没有活出自己。爱所爱的人，但不是讨好他们，爱需要你拿出你的真实自我，与所爱的人真实、深度地碰撞。只是讨好，必然导致悲剧。

19 关系中，恨意和爱意一样重要

在关系中，人们倾向于追求一个制高点。男人因为容易在社会和经济地位上高一些，所以在亲密关系中的制高点常是，“我比你强”。女人相反，追求的制高点常是，“我是对的”。譬如，很多女人会说这样一句话：“我已经做到仁至义尽、问心无愧了！”这两者都是常见的关系毒药。

高和低、主动和被动、对和错、谁说了算.....这些真是关系中奥妙无穷的东西。高的、主动的，享有了关系中的优势，但一行动就有破绽，所以容易是错的；低的、被动的，虽然会失去部分控制权，但容易有道德优势。爱和心灵上的平等才是解药。

权力争夺中，比较讲道理的男人会说，“我挣钱多，所以我有理”，做不到这一点的，则会用暴力争夺权力；比较讲道理的女人会说，“我牺牲多，问心无愧，所以有理”，做不到这一点的，则会用一哭二闹三上吊的毁灭性方式追逐对控制权的把握。

爱不够时，男人的特质，女人的特质，都可以成为武器；有爱时，男人还是男人，女人还是女人，却成了滋养彼此的能量。

不要去伪装成一个没有恨的人，恨意，和爱意一样重要。如果没有恨，不能表达恨，我们怎么知道我们在关系中有时做的是错的？恨意的表达，可以告诉对方，“你伤害了我，你该停止你的伤害了”。如果关系中只有爱意的表达，那无疑会让我们有一种错觉：我对你做什么都可以。

20 直接表达愤怒是对关系的尊重

你离开我，是因为我坏且差——这种逻辑的确是最伤人的吧？先是有被抛弃的创伤，而后自体又被攻击。如果自己也由衷地认同这一逻辑，就很容易深陷于黑暗中而不能自拔。自省，但不要自责，希望我们能体会到其中的差别。

糟糕的家庭是，为保护脆弱的自我而严重攻击别人。如果整个家庭氛围都如此，真诚反省的人就容易被撕碎。一位来访者说，在大家都极自私的家庭中，最好的生存方式是：不付出，不自省，一直骂。因为都在“倒脏水”，谁迟疑就会被“倒”太多，而一直骂的人会让别人怕他而少给他“倒脏水”。

在猛烈互撕的家庭中长大的人，有各种像本能一样躲避攻击和还击的方式，以及甩锅给别人的绝招。觉知到这些是很不容易的事，因为觉知本身就被他们体验为自我攻击。

当有冲突发生时，孩子需要时间和空间去感受、去理解。这个过程对孩子来说，是进行情绪管理、人际交往的自我学习的过程，我们不能粗暴地打断。

生命的一切努力，都是在追寻这种感觉——存在本身就是对的。逼孩子道歉，是觉得孩子不被引导，就不知对错，而且父母倾向于认为孩子是错的；给孩子说自己的真情，至于孩子如何反应，就交给孩子自己，这是对孩子极大的信任。

我们要相信人自身的选择，人自身的选择，即自己的生命力在伸展。只有这样，孩子才能作为一个活生生的能量体去伸展和验证自己的生命。所谓“自由”，就是由自，即必须由自己出发。

前文中提到，在最亲密的关系里，也要有恨。爱拉近关系，恨让关系变远。只有爱与感恩时，两个人就能合二为一。而境界不够时，就意味着一个人会被另一个人消灭。相反，恨可以保持住自己的空间。所以，要允许最重要的关系中有恨，它有极大的价值。

当对父母有强烈的恨时，孩子若不能表达这份恨，就不能生出对父母的爱。他可以在行为上对父母极好，在感情上对父母却是“关闭”的。因恨与爱使用的是同一通道，关闭了恨的通道，也就“关闭”了爱的通道。

直接表达真实的愤怒，是对关系真相的尊重，不容易导致冲突升级，并且会让情感更好地流动。对关系造成伤害的愤怒，多是这样一种潜意识的想法：“你错了，所以我愤怒，而且你看我这么好，我甚至都可以原谅你。”包裹着“我对你错”的愤怒，是很容易讨人厌的。

每个人都宛如一个气泡，若想在这个世界上彰显自己的存在，都要努力把气泡撑大。所谓“攻击性与性欲”，就是气泡扩张动力的集中展现。成为一个没脾气、没需求、没性能力的好人，你得到了其他气泡的赞许，却失去了自己的活力。

21 捍卫自己的空间

你对自己的空间有多大的权力？例如房子、头脑、心灵和时间，还有工作岗位。当你不能捍卫你的空间时，你会把对方的信息进入你的世界视为强烈入侵。你越是不能捍卫（你对自己的空间没有自卫权），你对入侵的敌意感知就越强。

当敌意太强，而情感又得维系时，你就会陷入僵硬状态，即你只能与对方保持非常浅层的互动，但你内在的流动已彻底断了。例如：你的头脑在动，但没有了创造力；身体在动，但没有了活力；情感在维系，但没有了热情。

所以，请捍卫你的空间——房间、头脑、心灵和时间等。

这个空间也可以是关系。一个关系中，如果你不能表达你的感觉，那么你就会从这个关系中后退。这里所说的后退可以是看得见的（如你去寻找其他关系），也可以是看不见的（如你人还在关系中，心却不在了）。例如一位妈妈，她丈夫和孩子的地位好像都高于她，她面对他们时总有无力感。然后她发现，与这两个至亲的关系，在她心中变得好像是“空的”。当她逐渐能在这两个关系中表达自己时，这种“空的”感觉才发生变化。

关系的空间里，需要容纳所有在关系中的人。一个家庭，一个亲密关系，如何能容纳下所有的人？这是一个大话题，但首先，你要把真实的自己呈现出来，“投掷”到这个关系中。这是一切的前提。你的意志必然在关系中展现。你放弃了主动表达，可随后你从关系中隐去的行为就是你意志的表达。仔细观察你和对方，你会发现，当你们不能用语言坦诚地表达情绪和情感时，就会用各种行为来表达。自我，大于关系——这该是新时代的新普世意识。

这种新普世意识，正是对你的尊重、对对方的尊重，也是对关系的尊重。

当你身处一个破坏性的关系中，无论它是血缘关系，还是被各种影视、小说乃至艺术美化无数次的恋爱关系，只要它不再滋养你，而是把你的生命严重锁住时，你都要学会果断地离开它。

如果在一个破坏性的关系里，一方对另一方有暴力行为，那么司法等社会体系就该介入其中，惩罚施暴者。要惩罚明显实施肉体伤害，以及金钱盘剥的，还要惩罚严重精神施暴的。

尊重你的空间，别让别人轻易入侵；尊重你的选择，它会让你成为你自己。没能捍卫住个人空间，没有选择机会时，你会发展出一堆形形色色的心理防御来，以便给你的自我留出一些空间。这些方式会显得古怪，甚至变态，但它们仍是宝贵的。

22 沟通，让我们从想象世界进入现实世界

模糊，是生命的常态。这让人焦虑，要避免焦虑，就会追求确定感。“我能如闪电般地判定别人的想法，连沟通都不需要”，这其实是内心无比焦虑的人对自己头脑的过度依赖。我们必须知道一点：你对别人的判断，只是猜想和推测，而非事实。必须得到对方的确认，才可能知道对方的想法。

所以，沟通无比重要。虽然共情是人际关系的根本，但共情不易，我们多数时候自以为准确地了解了别人，其实仍是推测而已。沟通，是让我们从孤独的想象世界进入现实世界的关键。至少你要知道，在没有得到别人的确认前，你的判断只是假设而已。

沟通是一方面，同时，要相信自己的感觉。只不过，不要太偏于一方。譬如，过于不相信自己的感觉而相信对方的说法，或者，偏执地相信自己的感觉就等于事实，而觉得无须与对方沟通。

有时候，沟通的确很难，那就需要另一种东西——证据。特别是在一些重大的猜想上，你必须有证据。英文的说法即“冒烟的枪”。若无证据，而是有迹象，那么，哪怕你的感受无比强烈，所谓的“迹象”很多，也要慎重下结论。因为人在做判断时，很容易是先有了成见，而后产生选择性注意。

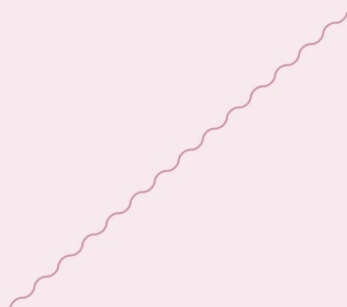
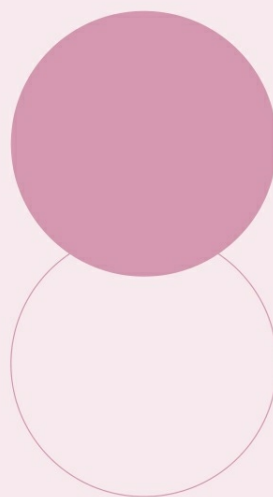
因小事而歇斯底里地攻击别人，它的发展有这样的过程：你很小的言行让我感到被伤害，我痛苦；痛苦的级数很高，且模糊，所以头脑要给出一个判断，这个判断下得如闪电一般快，且我近乎百分之百认定我的判断即事实；然后，我近乎百分之百愤怒。并且，我认为这个过程是否如此不必找对方确认。

一些人的人生，像一个灾难接一个灾难，一个绝境接一个绝境。你幸存下来，最后过得还不错，你以为发挥作用的是决心与坚强，但或许更重要的是，那些被你遗忘的温暖与爱。波浪滔天的大海上，一艘小船之所以能幸存，是因为有一个深入海底的锚。被遗忘的爱与温暖，就像这个看不见的锚。

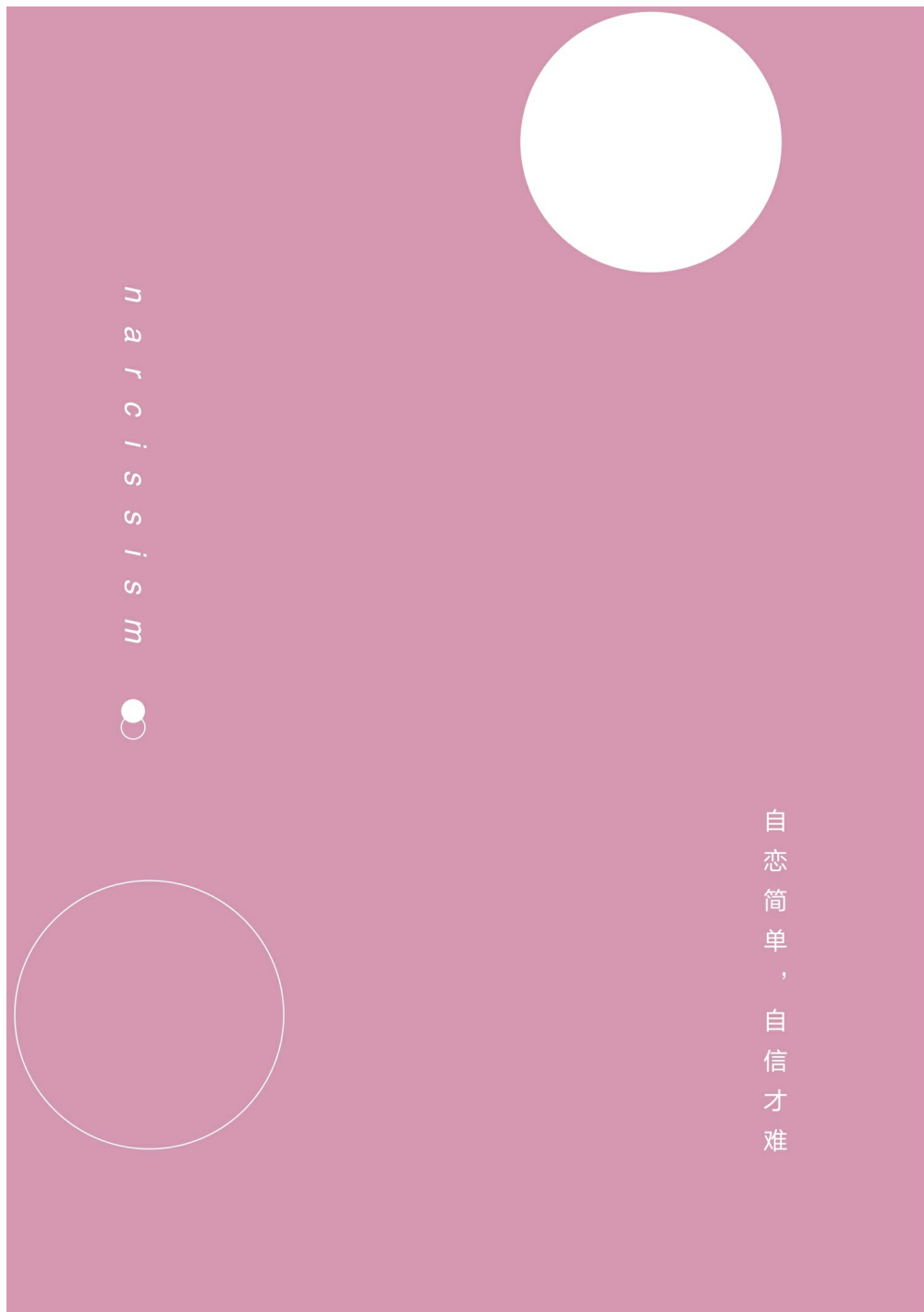
和另一个
自己
谈谈心

自恋

武志红
——
著



 中国友谊出版公司



自恋，是试图将别人纳入自己的体系；爱人，是愿意将自己纳入对方的体系；真爱，是两个人走出各自的体系而相遇。

1 健康自恋和全能自恋

人对自己的态度，或者说自恋，可分为四个档位：第一档是最健康的，是自信，其活力能自如地滋养自己；第二档，是自大；第三档，是疑病，不敢碰触心理自我的脆弱，而且总觉得身体自我有病；第四档，是妄想，即并无现实依据，凭空想象自己是世界上最重要的，如西方精神病院里有很多人以为自己是耶稣。

这是心理学家科胡特的分法。他厘清了自恋的概念，并认为健康的人应该有健康自恋。最初的自恋的基石，是母爱的馈赠。充足的爱，是婴儿健康自恋的基础。内心无爱，才容易追求完美以求自恋。当然，随着年龄的增长，自我效能感（自己能行的独立自主的感觉）会变得越来越重要。

一个人的自我，最初必须建立在这种感觉之上：我是好的。这种“我是好的”的自恋感是一种凝聚力，将关于自我的各种信息凝聚在一起。可以说，这种自恋是一种向心力。此外，很重要的是控制感。我们只会将自己能掌控的信息和自我结合在一起，不能掌控的，我们倾向于切割和分离。

一旦“我是好的”这种感觉攒得足够多，核心自我得以建立，我们就会有这种感觉：无论形势怎么发展，我都相信自己能掌控局势。此后，自我就可以轻松扩展了。绝对不能接受批评的人，是因为“我是好的”这种基本自恋未形成，所以一点“我是坏的”信息就可以让他的自我破碎。

巨婴（成年婴儿）中，最具破坏力也最有意思的心理，不是偏执分裂、非黑即白、你死我活，而是全能自恋。全能自恋，是婴儿具备的心理，即婴儿觉得自己无所不能，自己一动念头，世界（其实是妈妈或其

他养育者）就会按照他的意愿来运转。这种全能感必须得到相当的满足，婴儿才能接受“我并非全能”。

全能自恋，可分为完美自恋和意志自恋。完美自恋，即觉得自己是完美的。意志自恋，即我的意愿必须成真。完美自恋常常意味着关系中的所有问题都来自对方。意志自恋对关系有很直接的杀伤力，因为对方必须服从自己，并帮自己实现愿望。若没有，他们就会暴怒，从而导致强控制和暴烈情绪。

婴儿最初的全能自恋深深地影响着我们。比如，强烈的羞耻感是因为全能感被挑战了——本以为自己是神，却发现自己什么都不是。又如，太宅的人是为了避免在真实世界受挫，所以在内在世界还保持自己是神的自恋幻觉。精神病性的幻觉也是想象自己是全能的。

全能自恋感如果被打击，就会导致巨大的无力感。全能感有多强，被打击后的无力感就有多严重，同时还有极度的羞耻感。

全能自恋受损后，有人会因此而展现出强攻击性，有人则知道这会对关系造成巨大的伤害，所以会压抑它，但转而会变成对自己的强烈攻击。因为全能自恋的逻辑是：如果你如我所愿，你就是和我一体的；如果你违背了我的意愿，你就是我的敌人，在拒绝我、攻击我。

对婴儿或巨婴来说，世界不是分为我和你，而是分为我和非我。非我意味着敌对与黑暗。要想改变这种情况，的确需要有人“接住”他的意愿，懂得其心思。能理解他的那个人就与他搭建起了一座桥，让他感受到，桥那边不是敌人，而是一个有善意的人。这时，世界就不再划分为我与非我，而变成了我与你。

人性的设计都有其深意，婴儿时期普遍存在的全能感也绝非一个幻觉、一个笑话。如果一个人既能保持理性，又能在一定程度上有全能感，那会是很美妙的事。

全能感是活力的原始表达，最初婴儿似乎只有这股能量，而后它演

化成攻击性、性、依恋等各种各样的活力表达方式。它是活力的源头。作为成年人，如果能带着理性体验到全能感，那么其能量会有巨大的释放。

2 成年人的全能自恋

成年人的全能自恋有两个特点：我无所不能，你当然要按照我的要求来做；我无所不能，所以我能满足你的一切要求。很多很有能力的人其实是全能自恋的巨婴，他们小时候不能从父母那儿获得支持，内化父母的强，而是从小就学到，一切要靠自己，父母都要靠他们。

强迫症式的完美主义也许是全能感的衍生物，特别是当完美主义指向自己时，即觉得自己必须完美才有资格存在，否则就一无是处。此类完美主义者往往寸步难行，因为他们觉得每一步必须完美，否则会陷入无助感。破解办法：坚持完成每一件事，你会逐渐体会到“我能行”的感觉，并感受到这是对自我真正的滋养。

或许每个处于心灵孤岛的人都有全能自恋，因为他们只能感受到自己的存在，而不能与其他生灵构建联结，所以只能恋自己。只有另一生命与他构建了联结，他才能走出孤岛，真切地感受到其他生灵的存在。这时，他就可以放下超级自恋了。每个婴儿都在孤岛上，父母之爱是救赎。

全能自恋是孤独的，当一个人与另一个人建立有饱满联结感的关系，真切地知道别人和自己一样是人后，这份原始的自恋才会逐渐变成有现实感的健康自恋。全能自恋最集中的表现是，你要听我的。

全能自恋的另一个常见表现是，苛求过程完美，即过程中不能有任何瑕疵，否则就要重来。这也是大脑暴政一个经典的表现。苛求过程完美是全能感支配下的“头脑我”使然，想把全能展现到过程中，即证明“我”如此完美，以至于每一步、每一点都不会错。

有人完全按自己的意愿，成功地打造和构建了自己的家，包括伴侣和孩子。他们对这样的家超级满意，毕竟这是自己意志的彻底展现。

当伴侣和孩子最初表达出痛苦时，他们会否认这种感觉，因为他们觉得这会破坏他们的完美幻觉。当家人用更强有力的方式进行破坏性表达时，他们才反应过来。但这时他们常常是震惊和暴怒的，并且恨破坏自己幻觉的人。

其实大多数时候，我们苛求完美是因为有一种隐隐的担心：如果不完美，那些“坏”的细节就会成为破坏性力量，破坏事情的进展，让自己的意志失败。你现在这样追求完美，不过慢慢地，你会不那么强求完美了，因为当你的内在有一种“我能基本完成我的意愿”的感觉时，就大不一样了。你会因此而变得自在。

细节之战中，藏着规则和意志之战。这个细节，是你破坏的，还是我破坏的？是我的规则和意志说了算，还是你的说了算？很多人常常宁死都不愿在细节上接受对方的规则，轻一点则是宁愿毁掉事情。所以，完成事情对这种心理有巨大的治疗作用。

到底是我说了算，按我的规则来，还是你说了算，按你的规则来？当然，还有另一个选择——神圣的第三方规则，就是双方约定好一个基本公平的规则，或是直接遵循已有的第三方规则。但人太敏感时，觉得只有两种规则：我的和非我的。

我和你合作做一件事时，事情本身的规律其实就成了“神圣的第三方规则”。虽然有很多人凭强烈的控制欲获得了成功，但能把事情做到很好境界的，常是遵循了事情本身的规律。因此，也可以说，当一群人把事情做得相当好时，他们也在相互疗愈。

真想把事情做好，就要警惕过度自恋者，因为一旦有冲突和争执，他们在乎的不是利益，而是自恋延伸出的各种内容。而且，他们在很多细节上都要较劲，为的就是让一切都按照他们的意志、他们的规则来，达不到就宁愿破坏。

相反，要把大事做成，需要有些“无情”，可以忽略你的无理意志，

也可以忽略我的不合乎事情规律的意志。既不讨好你，也不执着于我自己的意志，而是能遵循事情本身的规律。不过，很多人是将他们个人的意志和事情本身的规律合在了一起。

你期待任何事情都做到一百分，那就意味着你在持续不断地攻击自己，因为这根本做不到。

根本的恐惧是担心“我的期待”被毁灭，就等于“我”被杀死了。但逐渐地，当一个抽象的“我”生成之后，“我”和“我的期待”就可以分开了。就知道，一个期待的毁灭，不等于“我”被毁灭，然后就可以接受挫败了。

那个抽象的、有存在感的自我，也就是内聚性自我，它的存在感是建立在一个又一个愿望可以实现的基础上的。这些“我的期待”，即“我发出的动力”的实现，最终凝结出“我可以存在于这个世界上”的感觉。

拥有这种感觉成本最低的时候，是婴幼儿时期，因为那时的挫败不会导致现实损失，所以可以好好练习。但是，父母要切记，这必须是由孩子自己的动力得以实现的，而不是父母逼迫孩子去实现父母的动力，唯有前者才能促成“我”的诞生。

当你投入当下，和任何一个事物建立仿佛是全然联结的关系时，你会发现，本来不管是多么有瑕疵甚至缺憾的存在，这一刻，竟然是完美的。所以，完美无处不在，它就在时时刻刻的当下。

3 全能自恋的程度，决定你焦虑的程度

全能自恋的程度，决定了一个人的考试焦虑乃至日常焦虑的程度。太多人有一种急迫感，就好像被什么追赶似的。追赶他们的，像是死神。你脚步稍慢一点，死神就会逮住你，把你杀掉。那种感觉，就像“魔戒”系列电影里，两个霍比特人被半兽人掠走了，精灵王子、神箭手和矮人追赶他们。神箭手趴在地上聆听半兽人的脚步声时说：他们（半兽人）一直在拼命赶路，好像有鞭子无情地抽打他们一样。这种外在的鞭子，如我们的应试教育体系，就是在无情地抽打着每一个孩子。

也有内在的鞭子。受全能自恋的支配，有人会觉得，“我一做决定，就要马上得到我想要的结果，一点都不能耽搁”。如果没得到，他们会立即有挫败感，然后暴怒，同时又觉得自己很差劲，接着会遭受羞耻的折磨。总之，会有一大堆极端的负面情绪，它们综合成一个死神或恶魔的形象，无情地抽打着他们。

那些一事无成的人，这种急切感是最严重的。所以，从来不是真正忙碌的人最累，而是一事无成又陷入急切感中的人最累，他们从来没有停止过对自己的“鞭打”。

总是急切的人，当觉知到这种急切感的逻辑时，会好一些。重要的是，他们要形成时间概念——很少有事情是当下立即就能完成的，需要时间以达成努力的累积，以此换取目标的实现。

更重要的是，他们需要在现实世界（关系的世界），真正建立关系，并真能做成一些事情。

全能自恋的程度，与关系的深度成反比。能建立深度关系的人都会自动放弃全能感。

所以，哪怕过程千疮百孔，都好好投入地去做事，投入地去爱人吧。

4 最好的帮助是增进对方的健康自恋

你帮助了我，这损伤了我的自恋，所以，我要否定、遗忘、贬低、恨你的帮助。多次听到依赖成性的人这样说：“我不会求谁帮助，谁若想帮我，最好是祈求我接受。”

“授人以鱼，不如授人以渔。”最好的帮助是增强对方的健康自恋。若物质帮助不可避免，那就让受助者付出努力，好像他们是通过自己的努力而赢得了帮助。这很重要，因为白送帮助增进了捐助者的自恋，而损伤了受助者的自恋。相反，通过努力才赢得帮助，这会让受助者觉得自己很好。

对于健康自恋水平比较高的人来说，他们能承受自恋受损。并且，因为他们心中住着别人，所以会对别人感恩，也会自我感觉很好。但对于内心空无一人的自恋水平很低的人来说，他们会尽一切努力捍卫他们的自恋。忘恩负义由此而来，也很难避免。

至于捐助者，要审视自己的内心，对通过捐助而增进自恋的部分，要有觉知。当感觉受伤时，要停下来，别带着怨气去做捐助。最重要的是，要看到自己内心住着一个匮乏的小孩，他渴望着别人无条件地、像圣母一样地爱自己。外在关系的构建，源自早就存在的内在关系模式。

5 道德自恋和失控的好人

当看不到自己的敌意时，就会夸大对方的敌意；当看不得自己的缺点时，别人在自己眼里就会满是缺点；当太在乎自己的道德时，就会到处看到别人的不道德。

认定自己毫不自私的人，容易变成超难相处之人。

第一，他会把“自私”等“坏东西”坚持不懈地投射到周围的人身上，没有人喜欢这一点，所以人们不愿意和他相处；

第二，“毫不自私”带给了他道德优越感，让他做一些有破坏性的事情时分外坚决，听不进别人的意见；

第三，他容易追求“权力”（如话语权）这种超自私的东西；

第四，他明明自私，却坚定地认为自己无私，这种反差也会让别人对他心生抵触。

所以，一直以来以“无私”自居的人，当发现并承认自己“有时也会自私”或“偶尔也可以允许自己自私”时，是一个巨大的进步。

然后逐渐地，他们会发现自己和其他人一样，也是有很多自恋和自私之处的。看到并承认这一点，会让自己和周围的人放松很多。

你越是觉得自己道德水平高，就越容易觉得别人道德水平低。道德自恋会导致对关系的拒绝，体现在生活中，就是各种事尽可能自己解决，不麻烦别人。所以，道德自恋的好人总是和孤独绑在一起，他们的生活也很难丰富多彩。

道德自恋，因为太孤独，所以将孤独给严重合理化了。生活上自己搞定，情感上也不去扰动别人。他们可以说是爱上了这种孤独，孤芳自

赏。而向别人求助，向别人发出爱、性与照顾等请求，会让他们觉得自己的道德自恋受损了。所以，和道德自恋的好人在一起，你会感到特别孤独。

好人的能量常常是向内塌陷的，没有敌意，也没有热情。年轻时，他的好还带着热情和人情味儿。到了中年，好逐渐沦为一种空壳，只有行为，却没有能量流动。到了晚年，若终于可以不用理会任何人了，那么他会完全塌陷在自己的孤独世界里，不交往，甚至家务也不做。自己的心收获了安静，但是一片死寂。

道德自恋形成的一个重要原因是，当真自我不能被看见时，我们就会发展出其他类型的自我，好让别人看见。当我们做一个过分利他的人时，能被看见，并被赞誉。这种赞誉内化到心中，就变成自己也觉得自己不错，但严重的道德自恋都是自我的迷失。

能被看见的人，自然会发展出道德来。这种道德是共情的结果，它灵活而温暖。道德自恋的人虽然会做好事，但会缺乏温度。并且，道德自恋者身边总有坏人出没。坏人能衬托出道德自恋者的伟大，特别是坏伴侣，这更是一种平衡。这也是道德自恋者内心的投射，他内心会藏着一个坏自我。

道德自恋，听起来好听，骨子里却是一种软弱，因为软弱而不得不自我阉割，因为惧怕惩罚而让自己活得貌似没有一点错误，这样就不会被别人抓住一点纰漏了。

严重的道德自恋，常是没被看见的孩子拼凑出的一个自我形象。并且，道德自恋者的好就像一种强迫症，他必须对别人好，否则就会愧疚或不安。

所有的孩子最初都幻想有一个完美照顾者出现，因为这个人会彻底以他们为中心。这一部分得到较多满足的孩子能接受现实：完美照顾者不存在，比较好的照顾者已是很好。孤独的、严重缺爱的孩子则还滞留

在这一幻想中，一部分人以婴儿要奶吃的形式滞留，另一部分人则扮演完美的照顾者。所以，这两种人总是纠缠在一起。

不要总玩道德自恋，为了追求道德上的绝对正确而让自己难受，并且在致力于将自己放在绝对道德正确的位置时，也会将对方推到大坏蛋的位置上。如果愤怒意味着自己坏，那么就学习适当的坏吧。在没主动伤害别人时，就让自己舒坦、自在一些。

愤怒不能向外表达，又不能化解时，就会向内指向自己。有时是感受得到的自我攻击，有时则是隐隐的自我镇压——你会发现自己的思维、行动都变得迟缓了，身体也不自在。但如果学会直接表达愤怒，并不惧怕被报复时，就会有一种自由感，因为自我镇压消失了。

以道德自居的好人，总是在忍无可忍时才爆发。其中的逻辑是，我必须处于一种“我绝对正确，你绝对错误”的道德处境时，才能进行还击。因为其中存在道德对立性，所以这种还击常对关系造成严重破坏，而这又会进一步强化他们的想法——攻击性是有破坏性的。

当好人偶尔失控，纯粹表达愤怒时，那时愤怒的能量是很自然的，双方的互动也比较简单。当好人压抑自己的愤怒，并自觉不自觉地以好人自居而将对方想象成坏人时，两个人之间的对立会变得很严重。好人若随意发脾气，会伤害自己的自我身份——我是好人。好人要知道，自己的道德自恋常是问题的关键。

6 道德僵尸

道德自恋发展到极致，就成了所谓的“道德僵尸”，即生命的一切动力都集中在追求“我是个好人”上，而灭掉了几乎一切正常人类的情感。虽然老好人的现象在男人中很普遍，但道德僵尸这一级别的人多是女性，她们普遍在童年时被严重忽视。有时，听来访者讲道德僵尸级别的长辈的事情，我会打寒战，因为我看到，这些长辈道德自恋的逻辑走向极端，就成了道德僵尸。僵尸有两个含义：一是他们（多为女性）的情感和欲望都灭掉了，只剩下一个好人躯壳；二是他们的身体真的会日益僵硬、干枯。他们的好人形象很有意思，周围的人会交口称赞，但都远离他们。他们都孤独得不得了，最后怨气冲天。因为他们想弄成好人样，本想借此和人亲近，可他们这么做注定换来的是绝望，怨气因此而生。

他们的好，像是一种表演，但已深入骨髓，且是对外界的，还要被看见，但在家中，特别是面对孩子时，他们有时会露出魔鬼般的面孔。可这一般只发生在他们和孩子单独相处时，只要有别人在，他们又会对孩子好得有点过头。所以，孩子虽被伤害，别人却并不这么认为。这对孩子来说是很大的折磨。

他们还有这种矛盾：对你超好，对你无我地奉献，但你一离开，他们就会因各种微小的事诅咒你。并且，他们越觉得自己好，就会越觉得别人不好，所以会习惯性地讲别人的坏话。实际上，他们的好本来就是用来防御内心可怕的怨恨的，因为他们在婴幼儿时严重被忽视。

7 绝对禁止性超我

当你觉得整个世界都对你极其苛刻时，这不是真的，这只是因为你内在有一个无比苛刻的批评者。

最苛刻的批评者来自孤绝，它是全能自恋的对立面。全能自恋是，“我什么都想要”，而一旦受挫就变成了“我要什么都是极度羞耻的”。“看，你这个蠢货，竟然还有这样的渴求。”这种感觉如果累积得太多，全能自恋性的本我就演变成绝对禁止性超我。

“绝对禁止性超我”这个词在我脑中最初形成，是在伦敦一个精神分析的圣地。当时，我们在听一位华人分析师讲他如何从一位精神科医生逐渐走上精神分析的道路，最终拿到了国际精神分析师的资质。听他讲的时候，我觉得这太苦了！然而让我震惊的是，当时听的十来位同行都对这种苦行僧般的历程给予了热烈的掌声，他们都非常认同这一历程。

很早之前，我就有了这样的理解——人类经常玩这种游戏：发现一点点真理，然后围绕着这个真理盖越来越辉煌的圣殿，最后说，圣殿里的那些柱子和砖瓦都是神圣的。

神圣是什么意思？其实有禁止的意思，有不得冒犯、违反的意思。在这个精神分析的圣地，听到这种苦行僧般的经历，我想，精神分析也是这么回事，现在精神分析治疗的各种边边角角的规则也变得神圣不可侵犯了。这时，“绝对禁止性超我”这个词从我的脑子里冒了出来。

本我、超我和自我，是弗洛伊德著名的人格结构理论。我分别给它们加上了一个前缀，用来认识我们社会的人的人格，即全能自恋性的本我、绝对禁止性的超我和软塌塌的自我。

本我想为所欲为，而全能自恋性的本我则追求彻底的为所欲为，觉得自己像神一样，念头一动，世界就得遵从自己。影响到别人时，就构

成了对他们的绝对禁止性超我，即你的任何自发性举动都是错的。在绝对禁止性超我的影响下，你会觉得向左不对，向右也不对，站在原地还不对，你的意志好像已经从你的心灵世界被移除了，你只有听话才是对的。

自我是用来协调本我和超我的，如果本我和超我冲突得不太厉害，那么自我也就比较好，表现出来就是一个人外显的精神面貌和体态是比较协调、自在的。但在全能自恋性本我和绝对禁止性超我的极度矛盾的夹击下，就只能有软塌塌的自我了。这你也许有过体会，有时你突然生出雄心壮志，想达到的目标高到吓人的地步，这就是全能自恋性的本我在说话，可立即你又觉得这太不现实了。不仅如此，实际上你根本就缺乏这方面的成功经验，还觉得外部世界根本不会响应你，这就是绝对禁止性超我在说话。然后，你这股劲儿一下子就没了，而你的身体也会“塌”下来。

很多人心中有一个绝对禁止性的超我，觉得一动不动才对，一动弹就害怕被惩罚。受这个魔鬼般超我的驱使，他们会对孩子施加各种压制。被这样压制长大的孩子会很多次想，活得正确而封闭是巨大的愚蠢和错误，仿佛错过了生命。

全能自恋性本我和绝对禁止性超我随处可见。例如，当父母要求孩子彻底听话时，他们就是在追求全能自恋，而对孩子构成了绝对禁止。

绝对禁止性超我还集中体现在东方式考试上。不少考试主要的目的不是为了考察你的能力，而是为了压制你、为难你，让你丧失自发性。所以，唐太宗完善科举制度后喜不自禁：“天下英雄尽入吾彀中。”因此，我们的应试教育体系奇怪地不断加压，让孩子越来越没空间自由伸展。

有的考官是绝对禁止性的，考官设立了标准，该标准喜怒无常、不可揣度，它就是来为难人的，为了传递权力感——“一切都是我说了

算，你必须围着我的意志转，而把你的意志灭掉”。你的能力毫无意义，我毫不关心。

父母是孩子最初的考官，父母是鼓励孩子伸展自己，还是禁止孩子伸展，拿自己的好恶管束孩子，这至关重要。我一直都是“考试机器”，每到大的考试都超常发挥，这必须感谢父母给我的主要是自由而非约束。如果父母是滋养性的，那么孩子就不会有严重的考试焦虑，而是会有考试兴奋；如果父母是惩罚性的，那么孩子势必会有比较强烈的考试焦虑。

一个人，必须有真正的能力，有真正联结的关系，才能感觉到自己的真实存在。愿所有的考试都是真的在测试一个人的能力水平，即一个人在某方面的伸展程度，而不是八股风。

8 真的厉害还是显得厉害

自恋是人得以成长的巨大推动力，但成长又是反自恋的，即你越成熟，就越不那么执着于自恋，就越能接受你有“不行”“不好”的时候。

如果自我没有成长好，特别是抽象意义上的自我没有形成，人就会特意去捍卫自恋，因此严重排斥“我不行”“我不好”这两种信息。并且，光拒斥是不行的，你还会把它们投射到别人身上，把“我不行”“我不好”，变成“你不行”“你不好”。一个人到底是显得厉害，还是真的厉害，这两者是大不相同的：前者是吹牛，就是在自恋的维度（力量维度）上；而要做到真的厉害，通常既需要自恋引出的爆发力，又要在关系维度上展开。

每个人都可以拥有最简单（最原始）的自恋：你可以彻底封闭自己，这样你虽然痛苦——因为得不到关系的滋养，但你拥有了最基本的自恋——你对这个世界的解释和你对自己的解释是绝对正确的，你是你的世界的终极诠释者。

例如，有的咨询师在做咨询时，一些来访者基本上听不到咨询师在说什么。咨询师的解释，他们大多虽然听到了，但好像完全没有进入他们的内在世界。然而个别人甚至耳朵都没有听到。因为咨询师的解释会对他们本来的解释形成冲击，而且常常显得比他们自己的更高明，这会伤害他们的基本自恋，所以“关闭”这个外来的声音就可以维护他们的尊严了。

这绝非说这是不可以的、这是错的，人性无对错，特别是在这一点上，这是人性自然而然的展现。这一部分一样需要得到理解，而且来访者需要得到一种体验——咨询师基本是善意的，即咨询师是在关系深度这个维度上展开咨询的，并没有在自恋维度（力量维度）的纵轴上和来

访者认真地争谁对谁错、谁高谁低、谁掌握关系中的权力。在得到这种体验后，来访者才可能心甘情愿地将咨询师的信息吸收进自己的世界。

父母与孩子、教师与学生的关系也有类似的情况。因为孩子基本上还没形成完整的自我，所以更加需要获得这种感觉：权威的信息不是侵略性的、毁灭性的。不然，他们只好竖起一道墙来保护自己，将自己与外界隔离。

你想让自己强大，必然进入关系世界，向外部世界敞开，接受一些信息进入自己的内在。这需要一个基本前提：外部世界的信息不会是有严重侵略性的，即“作为外部世界的‘你的信息’，彻底淹没、摧毁了‘我的信息’”。同时，外部世界的进入会挑战自恋、伤害自恋，但不会摧毁自恋。这样一来，你和我同步存在，然后我因为吸纳了你的信息（能量）而不断变强。

当一个人的自我基本构建后，就会变得特别明白“显得厉害”常常会损害“真的厉害”。但假如自我没构建起来，就容易时时刻刻活在严重自恋中，而追求“显得厉害”。

9 力量维度和关系维度

人性有两个基本维度：力量强弱的维度和关系深浅的维度。力量维度，也是能力维度、权力维度。更精准的表达是，它是自恋维度。关系维度，也是善恶维度、道德维度、情感维度。可以直观地想象，力量维度为纵轴，关系维度为横轴。一个人的心灵容纳空间，就是力量维度和关系维度撑开的程度。

我们可以思考一些规律和一些经典情况：

一、对关系太过敏感，并在关系上花了太多精力的人，可能会损害自己的力量维度。

二、天才们伸展了力量维度，但在关系维度上太差的话，就容易是病态的或变成浑蛋。

三、想象极端的情况，关系维度完全没撑开，分数是零，那么力量强弱维度就绝对“陡峭”。这时，任意两个人——你和我就处于绝对的高低上，并且高位者可以左右低位者的生死。于是，力量强弱就变成了生死问题。

例如，一位女士在公司的会议上批评了一位领导，言辞并不过分，对方也接受了，这位女士却因此而病了一场。类似的情况屡屡发生，说明这位女士担心对方报复，自己被“杀死”，同时也担心自己的批评会导致对方“死亡”。

四、想象关系维度发展到了十分，而力量维度的感知发展到了八十分。这时，心灵空间仍然是非常“陡峭”的，但已经有了空间，人的纠结会变得好一些。

五、想象完美情形，能力强弱维度的感知到了满分（一百分），关系深度的感知也到了满分，就构成了一个完美的圆形。这就是荣格所说

的一种曼陀罗。

六、在普通关系里，我们容易找“空间”接近的人，如交朋友和选择同事，但在恋爱时，我们容易选和自己处于对立面的。即设想你在一个点上，那么由这个点拉一条通过零坐标的直线，与你所在的点相对应的那个位置的人，就是容易吸引你的人。和这样一个人相处，你痛苦，但你会特别有感觉。有感觉，就意味着这时你们构成了某种圆满。

10 从自恋维度发展到关系维度

最初，人都是自恋的，所以感知多是自恋维度（也就是力量维度，后文不一一说明）上的。我们都需要发展到关系维度上，这时候会有一个经典的错觉：你想要的是关系维度，感知到的却是力量维度。

孤独的人会觉得一切都是能力问题。例如，有人情感一受伤（在关系维度上一受挫），就说“别人靠不住，只能靠自己”，然后使劲发展能力，这就是退回到了自恋维度上。但是，当你在情感中得到满足时，你会深深地体验到满足，体验到存在感。

情感受伤时，人特别容易有深深的羞耻感，觉得都是因为“我太差了”，高攀不上对方，所以我得发展自己的力量维度。但在情感中真被满足时，你却发现，好像体验到的是一种深刻的平等感，这和那份羞耻中的卑贱感以及随后想高攀的动力很不一样。

受自恋特别是全能自恋支配时，人渴望在天上飞，而当在情感中受挫时，就直接坠落到了卑贱的低谷中。所以，这看起来真的像是一切都是高低的问题。可是，当被理解和接纳时，你却会发现你落在了大地上，而你与理解和接纳你的人是平等的。

很多时候，被满足可以直接带来平等感。但如果你的自恋太严重，那么一开始必然是被满足带给你高高在上的感觉，而满足你的那个人会被你鄙视。

心理咨询特别强调对感受的理解和回应，因为感受是一个人的根本。当感受被照见时，平等就出现了。

有的满足带来的是强烈的高低贵贱之感，有的满足则不是。差别是，提供满足的那个人是把自己弄到了低位，还是他与对方是在平等的位置上。后者在满足对方时，还能照见对方的感受。当这样的人存在

时，可以迅速把一些高自恋的人从只能体验自恋维度拉入也能体验关系维度的层级上。

不过，关于这一点也不要太过于美化，因为严重停留在自恋维度上的人往往会太过陷入自己的世界里，而要经过很多挫败、满足、理解和回应，才能进入关系维度。

人需要从自恋维度发展到关系维度，在关系维度非常“单薄”之前，人活在高自恋中，只能感觉到自己的存在，而感觉不到别人的存在。他们的出发点也许是，“我是在追求情感、纯情与爱”，像是在寻找平等的关系维度，可他们稍一受挫，就会遵循自恋的逻辑。

什么是“自恋的逻辑”？情感维度是横轴，是平等的；力量维度的自恋是纵轴，分上下、高低与强弱。说白了，情感维度受伤而“靠近”力量维度，就是把别人踩在脚下。他要在高位，让对方在低位。真这么做时，他其实就是在干伤害关系、伤害对方的坏事，他在关系维度上就处在左侧的黑暗区域。

这时，他们也会感知到自己干了不好的事。对此，我的假设是，人和其他生灵都有基本的良知，这一点我们不能左右。这种“我干了不好的事”的感觉会继续破坏他的自恋，因为除了力量维度的自恋之外，还有一种更严重的自恋——“我是对的”。这时候，他要继续干点事来维护这种自恋。办法就是，抹黑对方，从道德上把对方说成是错误的，即处在关系维度左侧的。

可是，在肆意抹黑对方时，他又在伤害对方和与他的关系，于是自己就变得更“黑”了。如此循环往复，坏事干得越来越多，如果不能回头，就会变成恶性循环，最终干出严重违背伦理道德的事情。

到了这种地步，如果对方还击，他真的会瞬间崩溃，因为实在太不占理了。

11 捍卫自恋

从高自恋者的角度来看，他们在抽象意义上的自我还没有形成，所以每件具体的事，甚至每一个具体的点，他们都会将其等同为“我”。在这个点上的自恋不能有一点破损，因为一点破损都会引起他们的恐惧——整个“我”要破损了。他们这时的体验是，“我”要死了。

所以，他们容易拼命地去捍卫自恋，而且是在任何地方，不惜付出任何代价。哪怕芝麻绿豆大的事情，他们都可以去拼命。

面对他们呈现出来的这种态势，别人就容易让步，因为真的没必要在芝麻绿豆大的事情上拼命吧。结果，一让步，双方的关系模型也许就此形成，特别是在亲密关系中。然后就是，高自恋的人不断弄出各种事来，压抑的人为他们善后。高自恋的人会感觉良好，因为他们做事的时候觉得自己处在高位，即自恋维度的上方，这感觉不错。至于关系维度的善恶，他们虽然有感知，但不够敏感，同时也可以使用各种自我欺骗的自我防御机制，所以可以不用去感知。

压抑的人和高自恋的人一起，会产生这样一种互动：压抑的人觉得哪怕自己只有一分错误，也是要反思的；相反，高自恋的人，哪怕觉得自己只有一分理，九分错，他们也会把这一分理无限放大。

高自恋的人还有一种本事——胡搅蛮缠，他们会把各种事搅到一起说，事件一自己不占理，赶紧换到事件二，再不行就换到事件三，还不行就换到事件四，事件四不行就再回到事件一……他们这种胡搅蛮缠的策略，很容易让压抑的人认输。有时候，认输是策略，因为没必要整天都这样，而有时候认输则是压抑的人觉得自己真的错了。这两种都会增强高自恋的人“我有理”的感觉，这种感觉特别容易破坏压抑的人的自恋。

只要是在关系中，几乎必然是谁都有责任，或者说谁都有“错”，所以在他们的相处过程中，自恋的人容易继续自恋，而压抑的人则继续压抑。

从一个核心点上来讲，人都是“有理的”，即你从自己的感觉出发，你必然是有道理的。可是，你如果处在关系中，只要想弄好关系，就得是你和对方都有存在空间。

如果想把事情闹大，希望第三方来评理，那时就会：第三方如果彻底站在你的角度，那你就会赢；如果第三方彻底站在对方的角度，那对方就会赢；如果第三方站在一个中立的立场，甚至成为“基本公平的神圣第三方”，那就是总搞破坏的人是作恶者。

有人对第三方的评判极其敏感，可实际上，就算没有第三方或对方去评判你，你的内在也一样会有感知。

所以，别随意做破坏性行为，特别是别做得太过分。

12 高控制欲

高控制欲意味着两点：一、寻求在关系中占据制高点，即在自恋、权力、力量这个纵轴的维度上要占上风；二、同时又惧怕关系的破裂，所以在关系、依恋与情感的维度上非常敏感。概括来说，这种情况就是高控制欲与不安全感并存。

高自恋的人，本能上知道自己该找什么样的人。我听太多人说过：“这个人生一眼就可以望到头了。”说这种话的人并不喜欢这一点，他们却选择了这样的人做伴侣。因为这样的人好控制，同时又有安全感。

好控制的人不怎么去抢占关系中的制高点，也处于一种高稳定状态，貌似可以配合高控制欲的人的双重需求。

但是，这种超稳定状态的人是让自己习惯性地居于力量维度的下端，即容易顺从。可这时的顺从是忍让，并非发自内心，也不可能发自内心。他要么一辈子压抑着，要么有一天想“造反”。就算一辈子都不“造反”，他必然有一堆问题，即会有各种被动攻击。

可以说，因为想在纵轴的力量维度上占上风而找一个在力量维度上习惯占下风的人，这是一时的选择，但不能解决问题。

真正解决问题的方法，是找一个在关系维度上活开了的人。这首先是解决不安全感这个问题的答案。

更重要的是，在关系维度上活开了的人，他们在纵轴的维度上常常是可上可下的，他们的空间很大，所以能容纳高控制者的各种“作”。必须注意，这里是“容纳”，而忍让不是容纳。

因此也要强调一句：如果你发现自己做不到容纳，主要就是忍让，那最好早点离开，不然对你不好，对对方不好，对彼此的关系也

不好。

这样做当然有挑战性。一、在关系维度上活开了的人，为什么会找一个高控制者呢？这是一件概率比较小的事。当然，爱就是这样，各种事都有可能发生。对于高控制者来说，他们得知道找一个“活开了的人”更合适。不过现实是，达到控制狂地步的人对这样的人都有些惧怕，因为担心自己控制不了，所以更倾向于找特别顺从自己的人。

二、高控制者会各种“作”，如果被关系空间容纳了，他们就会变成关系中的活力方。这时候，有一个原则是，高控制者别作恶，别做太有破坏性的事情。一旦做了，就意味着关系空间或那个容纳者的空间被破坏了，关系也就死了。纵然关系还可能继续维持，但关系作为一个生命，已经死了。

死了的关系，就让它死了吧。我见过很多关系，十年甚至二十年前就死了，但两个人出于各种原因仍然维持着，却一片“灰暗”。

好在人的一生很长，一个关系托不住，再继续找就是了。世界这么大，有问题的人形形色色，只要你愿意去找，总会有人来配合你。

听到不少人反思说，“我的一生，就是通过一次次恋爱不断托着自己，来度过和成长的”。

时间是一个巨大的容器，可容纳我们的各种错误。世界也是一个巨大的容器，让你在于了一件又一件蠢事后，仍然有各种选择的可能。真是该好好感谢时间和空间，毕竟人太容易做蠢事。

13 你不能说我错

你周围有这样的人吗，他们这辈子都没认过一次错。他们宁愿死，也绝不会承认自己错了。同时，他们会做巨大的努力，诱惑周围的人犯错。或者，即便对方没错，他们也会逼对方认错。

也许我们社会的头号问题是——你不能说我错。个人、家庭、公司和权力体系都存在这个问题，每个领域都不例外，你也一样。人们难以真正地反省，于是不断轮回。

这不算新发现，因为我们的头号心理问题，是面子问题。“你不能伤我的面儿，就是不能说我错。”这是一个严重的自恋问题。在听到这句看似简单的话之后，我才找到了自己的理解。

这是一环扣一环的心理，都属于共生心理症状群。共生心理是，你我要合并到一个自我中，错的会被灭掉，因此要合并到对的当中。所以，对错问题就成了生死问题。如果我是我，你是你，对错不导致生死，那对错的问题就不大了。

有人表现得非常理性，像在文字和语言上，例如吵架，从不吐一个脏字，也没有表现出任何自私自利的地方，甚至表现得无欲无求。但是，他们理性的语言却在传递着一种偏执：我说的是对的，和我不同意见的都是错的；错的东西就不该在这个世界上存在，也不该在你身上存在；如果你坚持这个不同意见，你也不该在这个世界上存在。这种偏执在传递一种恨意，或者说毁灭欲。

很有意思的是，这类人通常体验不到自己的恨意。少数时候，他们是在说谎；多数时候，他们是真的觉得自己没有恨意。

这是因为他们如此偏执，恨意如此浓烈，犹如毒药，他们的觉知

（意识）要远离这份毒药。这也是因为人容易把意识当作“我”，“我”怕被这份恨意毒死，所以要远离。然后，他们通过正确的语言表达，把这份恨意宣泄到别人身上。

在相当程度上，他们是玩弄语言这个符号系统的大师，你真的难以从他们的语言或者文字中挑出他们的毛病。但是，他们绝不可能写出诗来，因为诗、音乐等艺术必须从流动的体验中来。

不认错，错误就会一直轮回。个人如此，集体也一样。

认错也需要容错空间，如果一个人一认错，别人喊出的声音是“你错了，你该死”，那么认错就是一件极其糟糕的事。所以，不认错常常与自恋和偏执联系在一起，能认错则是整合、妥协和宽容的表现。

如果你一直都是正确的，可能真相是，你从未真实地活过。

14 活在事实中，还是活在情绪中？

有的人年纪很大了，但还是很容易被骗，那可能是因为这样的人内在世界很幼稚，而幼稚的原因是他们还活在自己的想象世界里，而不能尊重外部事实。例如，一个人如果太自恋，总渴望得到与自己真实情况不符的掌声，那么你给他夸张的掌声，就会赢得他的好感。

太自恋和活在想象的世界里会出现很多问题，如一事无成的人觉得自己的能力很强，于是就会想象自己可以在短时间内奇迹般地挣到一大笔钱。

自恋和活在想象的世界里，这其实都是成年人以婴儿的心理发展水平，渴望世界能够积极回应自己的各种原始渴望。他们会觉得被骗也好啊，至少一时满足了自恋的渴求。他们最烦的就是那些自以为理性、现实和成熟的人，总戳破他们自恋的泡泡。

活在现实中，还是活在想象中？活在现实中，还是活在情绪中？活在现实中，还是活在自恋中？

这些是一个人活得好还是不好的重要区分点。这些话还可以这样说：是以现实为中心，还是以情绪为中心？是只看到了自己的自恋，还是能看到外部世界的真实存在？

很多人一遇到问题，立即就陷入严重的情绪中，并会要求外部世界符合自己的想象，而不愿意放下想象，看到外部世界的真相。

糟糕的决定，常常是按照自己的情绪（本质上是自恋）而做出的，并且看不到外部事实和内部自恋有严重冲突。

当纠缠于对错时，人们就没办法尊重事实本身了。当然，纠缠于

对错的背后是这样的想法：哎呀，我的行为好像是不对的，所以我是错的那个，这太羞耻了；我不愿意面对，我要试着把事实拧过来。出于这样的心理，很多人宁愿捍卫糟糕的做法，毕竟这个做法是自己曾经的选择。

尊重事实，还是执着于“我是对的”，这将决定一个人是否能让自我升维。想起曾经在军训时看《西方哲学史》，头脑里固有的信念大厦“哗啦啦”就崩塌了。这种崩塌感真爽，随后开始重建。

最近，我感触颇深，发现自己的头脑有太多时间纠缠于是非对错。从表面上看，这貌似为了道德，仔细分析则发现，这是因为恐惧。所以“我执”，既是出于自恋，也是担心被毁灭。如果能看到自恋，又能不太恐惧，就会拥抱并皈依美妙的事实。

15 最累是自闭着的孤独

投入地去爱一个人，投入地去做一件事，幸福就降临了。

——维克多·弗兰克尔⁽¹⁾

最累的人，是什么都不做的人。一些人，他们很少工作，也没什么朋友可交往，但他们任何时刻都很累。旁观者很难理解：他们为什么累？他们也不知道。

和这样的人深入谈下去，你会发现，他们的这种累，源自内在的交战。深入他们的觉知，你会发现，他们一方面无比渴望和人或事、物产生联结，但另一方面又很恐惧建立任何联结，所以压制着联结的渴望。而这种渴望是人类最重要的渴望，他们内心的这种交战消耗掉他们太多的精力。累由此而来。

相反，有意义的忙，反而可以是自我疗愈的一种方法。

我们都知道，做自己喜欢的事，不仅不容易感觉到累，还会越做越精神。因为你投入地做自己喜欢的事情时，你和事情就建立了联系。

同理，和喜欢的人在一起会越来越享受，这也是有联结的发生。

联结，意味着关系建立了，关系成为一个通道，而能量在这个通道中流动。这份流动着的能量，是最好的滋养。

冥想和静坐也是极好的滋养方式，这时候的孤独其实是有深度联结的。若能在冥想和静坐中将念头“熄掉”，那将是最佳滋养。或者说，用“滋养”这个词已不足以来形容了。

深度睡眠也可以很好地滋养一个人，这是我们每个人都可以得到的滋养方式。当然，也有人深度睡眠极少，甚至接近无，那一定是这个人

的头脑每时每刻都在拼命地运转。他不敢沉静下来，沉静会“碰触”自己的内心，而内心的痛苦，他认为会将自己淹没。

我差不多每天都午休，有时感觉午休并不是在追求一般意义上的身体的休息，我追求的，是自己绵绵不绝的念头突然有一刻能安静下来。这种安静一旦出现，哪怕只是很短的一小段时间，也会很好地滋养我。

我做事情不容易感觉到累，因为我做的事基本上都是我喜欢的。但与人交往时，我很容易感觉到累。对此，通俗的说法是，在人际交往中表现得不自然。而深入觉知的话，会发现是因又渴望联结又抗拒联结的矛盾在损耗着自己。心不动，感觉不动，而头脑在妄动。

宅在自己的世界里，自闭式的孤独，总伴随着头脑的妄动。并且，头脑的妄动是为了抗拒对联结的渴望，这就导致了累。

但话说回来，我们每个人都有程度不一的宅。作为没有开悟的普通人，我们势必都有一个自我。要从自我中走出，而和外界建立联结，我们一样也需要一些过渡。

从宅在自我，到与外界建立联结，我们需要调整节奏，让自己慢慢进入世界。这时，那些看似无聊的东西可发挥过渡作用。比如，早上，我要闹钟响两次后才起床，而不是闹钟第一次响就起来。

并且，醒来后，我要看看手机，这是在过渡——从自己的宅到进入外界的过渡。

任何需要感觉才能做好的事，当事人可能都会需要一段时间过渡。有时，这个过渡时间会很长，因为感觉需要你和那件事情建立关系才会出现。

鉴于此，作家、艺术家等常有严重的拖延症。

[\(1\)](#) 维克多·弗兰克尔（Viktor Frankl, 1905-1997），著名临床心理学家。维也纳第三心理治疗学派——意义治疗与存在主义分析（Existential Psychoanalysis）的创

办人。

16 习惯性拖延

严重的拖延症患者都是在和一个相反的东西对抗，那个东西可以叫“急切”。多位来访者都用这个词来描绘自己的那份焦虑，说明“急切”这个词很有代表性。

拖延都是在和死亡对抗。可能很多拖延症患者听说过这个说法，但我听过的描绘里，还没有我认为精准的表达。我试着表达一下。

急切，即“你”发出一个指令，“我”必须去做，而且要完美地完成，否则“我”就该死。所谓“对抗死亡”，就是对抗这“该死”的感觉。

其中的“你”和“我”是什么？可以是最初的婴儿和母亲，也可以是内在的发令官和执行者，还可以是外在的发令官和执行者。受全能自恋的支配，婴儿期待自己一发出指令，世界（母亲或其他养育者）就能完美地回应。这时，婴儿会得到满足，并觉得自己是神，否则就会愤怒，恨不得对方去死。但是，他不能直接恨母亲，因为母亲死了，或世界毁了，自己也就毁了。于是，这个模式就成了一种内化的东西。

当然，在很多家庭中，父母对孩子常像严苛甚至暴虐的发令官。父母发出指令后，就希望孩子能立刻去做，否则就会向孩子传递出死亡焦虑。

也许是因为父母是这种水平，或许因为孤独，孩子自己也停留在这个水平，这些都会让孩子产生这种急切的心理。

习惯性拖延，也许最深刻的原因是，对要建立联系的事物缺乏信任感，并因而缺乏意义感。一件事情，若只是应该去做，而不能与它建立类似活在当下的深刻关系，人们心中就会有抵触，而拖延，就是这种抵触的表达。由此可以说，拖延是孤独灵魂的一种必然表现。

与此相应的是习惯性迟到，其中包含着一种很深却不容易被觉知的心理——尽可能多地待在自己的世界里，尽可能少地进入别人的地盘。因为进入别人的地盘会有失控感，会不自在，还会有其他种种不舒服的感觉。根本性的感觉是，“别人的地盘不欢迎我”。

拖延、迟到、磨叽等，多和一个基本事实有关——不能做自己。一方面，做自己被限制，甚至被禁止；另一方面，做自己也让我们恐惧——假若完全做自己，生命力真能直接存在，这也会让我们恐慌。所以，我们也会逃避自由，逃避存在。

什么样的人不拖延呢？发令官和执行者之间没有严重敌意，有时候发令官也心甘情愿做执行者的时候。

当然，执行者的自我如果被灭掉，那么他们会是好的执行者，但会变得非常无趣。

总结一下可以说：拖延症患者是在通过拖延来证明“我可以做我自己”，或者说，“我的意志可以存活”。

其实，孩子最初必然只能是慢吞吞的，他们那种慢，多么、多么可爱啊！

无论快慢，你可以坚定而主动地追逐专属于你的梦想，那时，拖延会不治而愈。

17 惧怕投入

怕投入，多有这样的逻辑：投入，意味着“我”投注了心力，若投入无结果，则“我”就等于被否定了；严重时，这会引起自我的瓦解。所以，我们往往为了保持“我”的存在感而控制“我”的投入。我们都惧怕走在荒漠上，风一吹过，什么踪迹都留不下。

怕投入，又想有好成效，这就容易诉诸幻想。记得我的一个中学同学说，“我成绩差，又不聪明，且不容易投入，可如果我学习了，我进步肯定比你们快”。你说有办法吗？这没办法吧。我还见过很多人考试前不能投入地准备，但又幻想考出完美的成绩，于是只能沉浸于幻想了。

不能投入地做一件事最经典的例子，是不敢投入地去爱一个人。向一个人发出爱的信号而被拒绝，最容易引起自我瓦解。不敢投入的人，一旦明白能止住失败带来的自我否定，投入就会变得容易很多。

世间最美好的事，都是因联结而生，而联结的最佳条件，是清明的心。但清明的心要求太高，而最常见的联结的例子，多是不断投入后，你逐渐与事物建立了深刻而全面的联结。在这件事上，聪明很重要，但不如投入重要。想起高考前自己悟出来的一句座右铭：努力，总不会错。

投入最大的价值，不是外在的得失，而是在投入时，在你与其他存在的深刻碰触中，你“锤炼”了自己的心。自我未得以完善前，每一条伤痕都是痛，但自我得以完善后，一切都是馈赠。不过，得多说一句：不停止燃烧，但不必自虐。

如果我能全力投入，那我一定可以取得非凡的成就——这样的想法恰恰是很多人不能投入的关键。因为不投入就可以一直抱着这样的假设

——我会有非凡的成就，之所以没有，不是因为我还没投入嘛！如果真投入了，这个假设就可能被“戳破”了。

这句话的真实表达是，“我是完美的”。我稍稍投入就应该出现完美的结果，以此来证明我的确是完美的。结果是，在投入的过程中，稍稍遇到挫折，投入就会停下来，因为“我是完美的”这份幻觉不断在被“戳破”。

这种心理看起来很复杂，但核心可以概括得很简单：希望这个世界，或某个事物，能精准地呼应自己发出的声音。如果这种呼应产生，自己这一刻就是全能的、完美的，而外部的世界或这个事物，也如是。

对才华的崇拜也与此有关，甚至是源于此。才华崇拜，在很多时候则化为对好成绩的崇拜。学生、老师与家长都容易有此心理——只要成绩好，什么都好，就好像好成绩是万能的。但才华与成绩，常是孤独中产生的东西，它们并不能帮助我们处理好关系——这才是人性乃至世界的本质。

能力来自你与某个事物建立了深度联系。关键是投入，经由时间与精力的累积，你与这一事物的关系日渐深厚，你逐渐掌握了它，与它“相遇”，而能力是相遇的副产品。我们偶尔会有神来之笔，像是一道门突然被打开，你瞬间与一个事物建立了联系，但你不能仰仗神来之笔。事实上，能力差的人往往是太期待神来之笔的人。

能否持续努力，关键是能否处理好这个过程中产生的挫败感。还活在全能感中的人，一旦受挫，其自恋就会有崩毁的感觉。一次小的挫败，他们的感觉却是“我失败了”。而自我基本建立的人，产生的则是“我在这件事上失败了”的感觉，其自我还能幸存。

能持续投入的人，有这样一种心理：我未必能立即掌握一个事物，但只要持续努力，我就会与这一事物建立联系。不能持续努力的人，常如婴儿般期待着神来之笔：“神啊，请让我状态好吧，那样我就可以如

神一般迅速掌握一切了。”

投入时间的长短，决定了你的境界。对此，蔡志忠有一段很牛的表达。他说，当你能专注二十分钟时，它的价值不是专注十分钟的一倍，而是呈几何指数式增长。同样地，当你能专注一个小时时，它的价值和专注十分钟已不可同日而语，更不用说能专注一天，甚至数月、数年了。以此类推，如果你专注一件事一生，那你就有可能抵达无人之境。

因此，最重要的是保护你的专注，以及不让时间被切成碎片。

其实，专注就是你和一件事物建立了深度关系，这时候会有心流产生。专注的时间越长，心流的质量和宽度、深度都会飙升。

一切价值都来自你作为一个存在和另一个存在建立的关系的深度。

18 真实，远胜完美

在任何方面，拿出真实的自己，然后经过岁月的洗礼，这部分生命力就会得到锤炼，而不断出现境界的跃升，这也可以称为“演化”。事业如此，爱好如此，情感亦如此。

自大的妄想，如追求全能、完美、极致、纯美等，都是因为太少体验到真实的美好吧。

真实的美好总是发生在两个人或多个人之间，即关系中。而自大，顾名思义，即孤独的强大。过于追求孤独的强大，总伴随着关系中美好的缺乏。

若婴儿被妈妈很好地看见，婴儿就会感觉这个世界很友善，他可以呈现真实的自己。若不能，婴儿就会将世界知觉为不友善的，甚至是将世界知觉为魔鬼般的可怕世界。他必须扭曲自己，或者配上复杂的防御来保护自己。

真实，才能带来亲密。孝道只能维持一种表面的和谐，而不能让爱与亲密在家庭中流动。现实中有许多这样的故事：当一个人拼命做好孩子时，父母很满意，但家庭氛围假而冷；后来，孩子开始对父母表达自己真实的想法，特别是不满与愤怒，这一开始带来了冲突，但最后极大地增进了孩子与父母的感情。

真实，意味着两点：接受自己的真实，接受父母的真实。许多人仍期待着完美父母的出现，并以此来要求父母。咨询中常有这样的故事：一旦看到了父母真实的样子，来访者反而记起了已遗忘的父母爱自己的一些细节。这些细节对完美父母来讲不算什么，但对自身基础很差的真实父母来说，就难能可贵。这是和解的开始。

一个人的生命是否“丰盛”，关键在于他与其他存在是否有活生生的关系。我没使用“深刻”这个词，这是因为深刻可能是贫瘠的，而活生生的才是真实的。生动先于深刻，若只有深刻，而缺乏生动，那么势必意味着生命的贫瘠，即联结感的匮乏。伟大的头脑常充满着孤独与虚无。

缺乏体验性的丰盛的联结，而去追求头脑联结时，易追求纯净，即头脑要剥离各种鄙俗。但是，鄙俗或许才是生命本身。一女子谈到张爱玲那句话——“生命是一袭华美的袍，上面爬满了虱子”，看着优雅的她，我突然明白，她的优雅即所谓的“华美的袍”，而虱子是生命中那些鄙俗的骚动，那才是生命自身。

头脑对事物进行评判、分等级，追求纯净或深刻，或其他。但心若能安静，身心都呈打开状态，那么一个人就可以和任何看似普通的事物建立联结。所以，禅师们常这样说：“修行，就是该吃饭吃饭，该睡觉睡觉。”

你努力打造自己，尽可能完美，尽可能友善。如此一来，你将惧怕别人的眼睛，惧怕与别人深入接触，因为你担心别人会看到你的真实存在，你觉得你的真实存在可怜而丑陋。

你若以为自己构建了一个完美的世界，并爱上了这个完美的世界，那么你的亲人就会去破坏它。一方面，他们不想成为你完美世界的点缀；另一方面，他们是爱你的，不想让你被这个表面化的完美世界所迷惑。以你为中心的完美世界必是幻觉，将幻觉破除，你才可能真实，并进入深情中。

完美主义，从表面上看，多是对某个有限领域的完美追求，但往更深层看，是一个人试图控制住他的自我所笼罩的整个世界。就像你要做自己世界里的上帝，上帝要控制住一切。控制不住的地方，魔鬼就会出现。可以说，这是孤独，而若和某个人、某个生灵或自己的存在建立了联结，就可以从这份孤独中走出来。

太想追求完美主义的人，都是为了掩饰自己内在的恐惧，以及没人理就瘫软无力的心。

“你在，所以我存在。”真实的、不完美的自己需要被看见，然后才能存在。如果不被看见、不被允许，自己就会觉得必须完美才能存在，并且会觉得自己真实的人性之所以不被看见，是因为它太坏、太恐怖了。没有真实，完美必然就只是一张皮。

完美历来与幸福无缘，完美形象就是用来被辜负、被破坏、被砸碎的。若不如此，如何能衬托出雕像的完美？去追逐真实的幸福吧，别陷在完美的外壳中。真实，远胜完美。在任何方面，拿出真实的自己，然后经过岁月的洗礼，这部分生命力就会得到锤炼，而不断出现境界的跃升，这也可以称为“演化”。事业如此，爱好如此，情感亦如此。什么叫“拿出真实的自己”？就是要真诚吗？“真诚”这个词并不可靠。唯一的判断依据是，在这一方面，你有充沛的感觉吗？

他貌似成熟，但其实只是掌握了社会规则，而心性并未得以锤炼；她貌似成熟，但其实只是增添了沧桑感，学会了低头，而内心还是个小女孩，渴望着被宠。太多人的成熟，是抽掉了自己的内在生命力，而向外在的规则低头。只有将真实的自我（如欲望、情绪、渴求等）展现在这个世界上，它才有机会被锤炼，由此而趋向成熟。如果一直是抽掉了自己的劲儿，成熟就是假的。一旦有机会，内在各种原始而幼稚的东西就会爆炸般涌现出来。

19 真实，才是修行的开始

很多人会习惯性撒谎，其中一部分人撒谎的原因是掩盖真实自我的信息，而避免袒露真实自我不被回应时产生巨大的羞耻感。例如，他们被问到收入时，会说高或者说低，就是不袒露真实的情况。这不关乎利益，也不关乎道德，只是自我保护而已。

最严重的时候，它会到这种地步——感觉自己的一切真实信息都是羞耻的。所以，和别人交流时，他们会改变自己的所有信息。这在有整容癖的人身上也可以看到，他们已经很美了，但还是要不断地整下去，将真实的自我彻底“消除”。有一位富婆，本来挺好看的，却花重金将自己整成了“猫脸”。

婴儿最初对回应完美的渴求：他们的任何一个行为都要在养育者这面镜子中得到满足与认可，否则他们就有羞耻感。当然，完美的养育者或镜子不存在，一个基本稳定存在的、可打六十分的镜子，就可以在足够多、足够好的看见中，让婴儿有初步的存在感，原初羞耻也由此化解。

谈爱、道德、受伤、脆弱、绝望……比较容易，因为这些还是在说“我是好的”。而谈恨、欲望、敌意、怨恨……比较困难，因为它们都是在说“我是坏的”。先以人性化的态度去面对这些真实的人性，而后以中立的态度去面对真实的人性，最终会发现，这些都是生命之流。能“碰触”到生命力的流动，才能“碰触”到存在的脉动。

“我想做自己，可是他们不允许。”这是做自己时常见的障碍。当然，这是自以为的障碍，而事实是，当你开始做自己时，也给对方做自己拓宽了空间。

我们社会的关系都有强烈的共生感，所以，我们的关系哲学强调你

做的一切都是为了共生关系，而不能只为你自己，否则就是自私。结果，狡猾的人学会了打着为了集体或别人的旗号谋私，而憨傻的人则真去努力做到不自私。

你越不自私，就越对别人的自私缺乏宽容。但其实，人毕竟要先把自已照顾好。你想构建一个让自己舒服的小世界，就必须自私。如果能把自私合理处理，你对别人表现出的自私也会有更多的宽容。真做自己的人，也允许别人做自己。

直面自己生命的真相和自己内心的真实，是一件很残酷的事，却也是最值得的。并且，无论看到什么样的真实世界，都试着敞开你的身与心。若不得已，你选择了关闭——为了保护你自己，请记住这个节点。记住在这个节点上，你是如何选择关闭自己的。

没有爱照亮你的心，没有人用温暖的眼睛看着你，你会觉得自己的真实存在是不被接受的。不被接受，这是丑陋感与自卑感的真实表达。但你还是要打开你的心，让爱流到你的心中，照亮你的灵性。我们总是等着感受到足够的爱才打开心门，但答案是，你必须打开心门才能感受到爱的存在。

不管遇到什么事，首先都要做一个真实的人。最好是，想说的和所想的一致，所想的又和自己的感受一致。其次好的情形是，所想的和所感受到的一致。只是为了自我保护而说不真实的话——这也是很聪明的做法。所以关键是，是否知道自己的真实感受，并给它空间。

自我成长，不是走向完美，而是走向真实。我们期待完美的老师，其实是希望能有一个可以接受我们索取乃至虐待而不会出现负面情绪的人。这已经有点傻了，如果还拿这套标准来要求自己，那就是真傻得入迷途了。

很多人自诩真诚，但真诚极为不易，它有两个层次：不欺人，即怎么想就怎么说；不自欺，即怎么感觉就怎么想。不欺人很可贵，人靠意

识还可以做到，而不自欺则需要充分地认识潜意识，极为不易。

你必须真实，修行才能真正开始。你虚假地活着时，谈不上修行，因为你都还没与真实打交道呢。这里的虚假，不是头脑里的虚假（也就是用来骗人的），而是心灵上的，即假自我，是用来骗自己的。

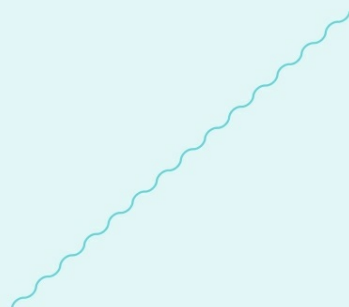
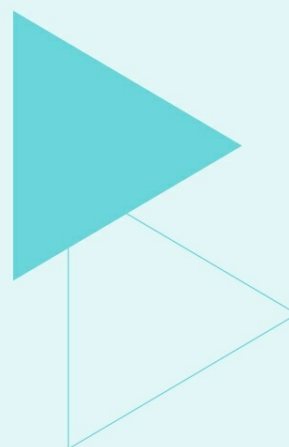
自恋简单，自信很难。因为自恋是天性，真正的自信都是因为爱，而不是因为条件有多好。特别是以条件好而自傲的人，可能内在有一个虚弱的小孩，或者被抛弃的婴儿。

看见就是爱，所以所谓“自信”，是你的真实生命在关系中被看见。如果没有被看见，有可能自信就只是一种孤傲。当别人因为你条件好而景仰你时，你表面上也许会享受，但内心深处会感到更加孤独。

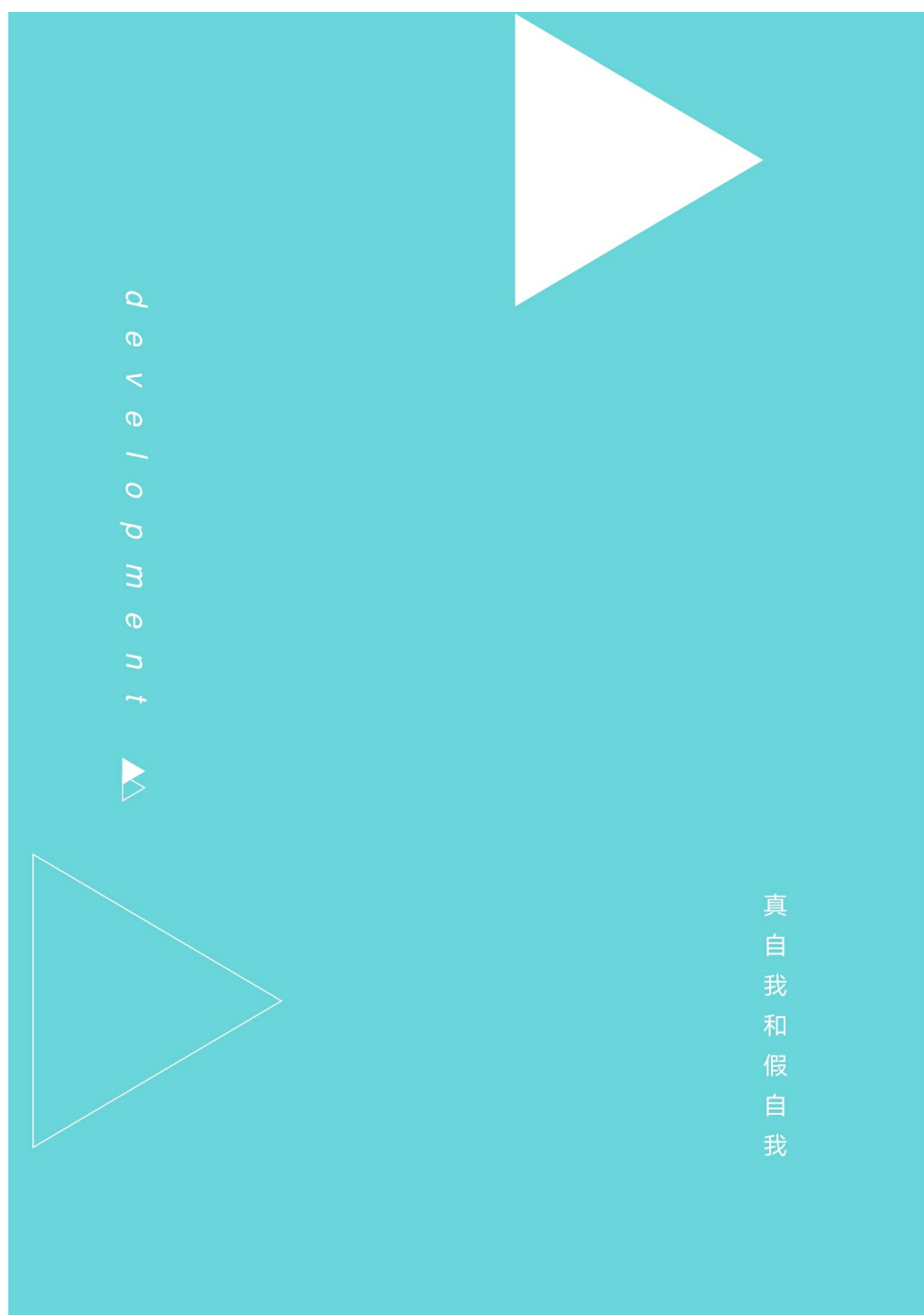
和另一个
自己
谈谈心

成长

武志红——著



 中国友谊出版公司



有真自我的人，他的自我围绕着自己的感觉而构建；有假自我的人，他的自我围绕着他人的感觉而构建。

1 自我之壳

可以这样来想象自我：它就像一个容器，容器内有水。容器的壳是一种保护，水就是生命力。理解了容器和被容之物的形质，就可以直观地理解自我了。

不能简单地把容器理解为“壳”，可以这样来想象：容器就像一栋房子，或一个家。那么，你的房子或家是怎样的？

例如，经典的房树人绘画投射测验。你画一张画，至少要有一个人、一栋房子和一棵树，其他的随意发挥。一位女士的画中，房子只有窗户，没有门。那意味着，她从未邀请过别人进入她的内心，现实也的确如此。我还见过一张让人印象深刻的房、树、人的画，画中的房子算不上房子，只是一堵残缺的墙，树被锯子锯断了。一问，是一个孩子画的。他的父亲很暴力，被锯断的树就是孩子被破坏的生命力。而那堵破墙则意味着父亲频繁的暴力入侵，让孩子根本构建不了一个自己说了算的安全空间。

你最初的自我的壳，就是你对自己家庭的内化。你的家庭关系内部动力是怎样的？父母或其他人是怎样对你的？你的家庭在面对外部世界时又是怎样的？例如，你的父母能保护家吗？如果父母向内，呵护你的自我，做了你的容器，允许你的生命力酣畅地流动，同时，父母向外时又是有力量的，能保护家庭，又有热情，欢迎自己喜欢的客人进来，而不欢迎的，又能赶走，那会是一个很好的家。这个意象会被你内化，让你形成一个可靠的自我之壳，而这个壳又是可以自由关闭和敞开的。

你真的可以这样来理解你的自我之壳。当然，“壳”这个词怎么描述都不够贴切。你可以直观地想象，它就像一栋你拥有的房子。那么，让你特别有感觉的房子是怎样的？你一直憧憬的房子又是怎样的？不要找那种大家都认为好的房子，而是找特别能打动你的。

例如我自己，长期以来一直有这样的画面：左边是森林，右边是一个大湖；森林边上凸出来一个小小的半岛，上面有一栋房子，房子不大，但很完整；有一条弯弯曲曲的绕湖的路穿过森林，可以出去。真像一个现代隐士的家。

家必须有保护的作用，不是谁都能进你的家。另外，家也有各个空间，最隐私的空间不是谁都能看的。就像你的内心，没必要对谁都敞开。当这样做时，你可能根本没有自我保护的意识，之所以没有，是因为自我保护不被允许。

不过，任何一个人都有非常隐秘的空间。当你特别有意识地保护自己时，就可以有一个被你充分意识到的隐秘的空间。如果你总是敞开自己，那么必然有一个你意识不到的隐秘空间藏着你的无数秘密。当然，这就是潜意识。

自我之壳，需要功能分化而完善。然后，在这个安全的、自己说了算的空间里，你就可以做一件非常重要的事：安放你的生命力，或者说，安放你的“心”，让你的生命力的一切表现都可以在这个空间里流露，并观察和修炼。其中，一项基本修炼是，修炼分辨善与恶、黑暗与光明。

会有这样的时刻：善与恶觉知得很好了，用觉知之光充分照亮了自己的内在黑暗。这时候，自我之壳就可以全然放下了。但如果一开始就把自我之壳放下，那就是自欺，又意味着你一开始就放弃了自己。

照顾好你自己，照顾好你的房子、你的家，选择你真正愿意接纳的人进出，这是基本点。如果没有这个基本点，那就从这儿开始。

2 皮肤的隐喻

对自我之壳最好的形容就是像皮肤一样，完整而有弹性。心理自我的这个壳也会部分地映射到身体上。一些人的自我之壳如同树皮、石头一样僵硬，而这种僵硬也会在皮肤上有一定的呈现。

皮肤是我们身体的表层，它将脆弱的肌肉、血管、内脏等包裹起来，对其形成保护。皮肤的第一个隐喻是边界，如果你守不住自己的边界，你的边界总被入侵，那么你就容易得各种皮肤病。边界的意思很简单：我允许你靠近，你才可以靠近。不能对别人简单说“不”，就意味着你守不住自己的边界。

皮肤还有一个心理隐喻就是亲密。所谓“皮肤饥渴”，指的就是对亲密的渴求。如果亲密的渴求得到了相应的满足，那么皮肤就有被滋养感。我见过一些个案，他们在成年后仍然严重缺乏亲密抚触，皮肤变得非常粗糙，甚至生一些让皮肤变粗糙的病。

如何树立边界是一个难题。孝道文化下，孩子很难对父母说“不”，学生对师长、下属对上级也一样。并且，受脆弱的面子心理的影响，哪怕是对等的关系也很难说“不”。再者，我们的文化是共生文化，到处都在讲自我牺牲与融合，而轻分离与独立。

自我牺牲，自我批判，如果不是自愿的，那就是严重的边界被入侵。这两种现象的逻辑是，我不仅要理直气壮地入侵你，你还必须心甘情愿地接受。突然想到，曾国藩每天严格地自我批评，或许正是他得所谓“龙鳞病”的关键。

3 自我攻击

很多人失眠，原因是晚上头脑会特别清醒，会想很多事。在这种情况下，他们最常想的是：“某事没做好，是因为我有多不好，为什么我就这么不好？我要是好一点，事情就不一样了……”其中占主要部分的内容，是自我攻击。自我攻击是最没有意义的事，你未必能让它停下，但可以告诉自己，这种自我攻击不是真的。

这种反思与自我攻击是自我归因。自我归因藏着这样的逻辑：其他人、其他事物我没法控制，但我能控制我自己；如果我好好改变自己，事情就能朝我希望的方向发展了。这是孩子式的自恋心理：所有事情都是我导致的。

与孩子式自我归因对立的，是成熟、客观地看待事物。能看到自己的责任，也能看到别人的责任。而更重要的是，无论事情如何不顺，都不要攻击自己，而是如实地看待自己、安抚自己，并寻求支持。可以说，自我归罪的对立面是自爱。

让人挫败的事情发生后，正确的处理方式是：在事情的层面上自我归因，但不过分，同时也能客观地归因外界；情绪层面上自我安抚，并寻求他人的支持。同时，让一些必然出现的情感（如悲伤）得以流动。并且，不管如何归因和有什么样的情绪，都要自爱。

当干了蠢事后，请放下强烈的自我攻击；当遭遇挫折时，请放下严重的自我贬低。强烈的自我攻击是自我脆弱的标配。各种不顺的事出现时，很容易出现自我攻击。因为已经形成了习惯，所以自我攻击不能不让它升起，但当觉知到自我攻击出现时，可以对自己说：“停！这种自我否定、自我攻击不是真实的。”

激烈地谴责别人，或激烈地自我攻击（如自毁式忏悔），其实都是

蠢事与挫折对脆弱的自我构成了一种摧毁，所以必须找一个责任人对此负责。当这样努力时，意味着自我反思是不可能了，所以改变也就基本不可能了。

4 自我破碎者

若被无爱的目光凝视过，一个人的自我就不能成形。自我未成形的人，会感觉像在泥潭里挣扎，交际与做事都要付出巨大的努力，无比辛苦。他的心是破碎而凌乱的，他的身体感觉也是破碎、凌乱或麻木的。

自我未成形，意味着难观察自身，也难观察别人。比如，一个女孩在背手时吓了一跳，因为感觉不像自己的两只手在碰触，而像别人的手在碰触她。她的身和心未被看见，所以就像不存在一样。一场好的恋爱拯救了她，爱即看见，她最终能完整地看见自己的身与心了。

妈妈是孩子的镜子，人与人也互为镜子。我们都是先在别人的镜子里看到自己，然后才感知到自己的存在。面对身心破碎的来访者，咨询师如果能做好温暖的容器，准确共情，来访者就会自然从破碎走向整合。整合也意味着他们内化了一面镜子，可以观察自己和别人了。

自我破碎，不是比喻，而是一种准确的说法。比如，自我破碎者会梦见一个鲜血淋淋的婴儿，也有人在恋爱失败后梦见自己将自己肢解。原来不太理解为何有些人的梦中总出现断手断脚等破碎的躯干，现在才知道，其实是他们的身体感觉是破碎的，没整合在一起。

自我破碎者，首先会将精力放在维持自我不散架上，所以缺少心灵空间。这导致他们在与人发生冲突时，难有空间自省，也难容纳对方。这也是因为他们对敌意太敏感，并且，他们会将不同的意见和意外都视为敌意攻击，随即自我有散架感，于是他们反击。这就导致他们让人感觉很难相处。

所以，自我破碎的人会找那些自我稳定如磐石的人。而自我稳定如磐石的人，也需要自我破碎者的攻击，好让自己僵硬的自我被打

碎，然后重整。

好父母和家犹如一个有回应的容器，孩子的活力（如欲求、爱和恨）都可以在这个容器里流动，并且能得到很多回应。久而久之，容器内化到孩子心中，就构成了一个自我保护层，而回应的质量则决定了这个保护层的弹性。

5 假自我

婴幼儿时，孩子是可以按照自己的感觉来，还是淹没在父母的意志与感觉中，这是一个重要的命运分界点。前者是以自己的感觉构建的自我，即真实自我（真自我）；后者是以别人的感觉构建的自我，即虚假自我（假自我）。

虚假自我的形成，既可能是父母的意志太强，一贯地逼迫孩子在各方面听自己的，也可能是父母自己的世界崩塌了。他们的自我兜不住自己的情绪，于是负面情绪喷涌出来，将自己、家庭和孩子都淹没了，使得孩子尽力用自己小小的心灵去容纳、消化和处理父母的情绪，于是无暇顾及自己的感觉。一旦形成虚假自我，一个人就太容易考虑别人，本能地服从别人，从而严重地失去了自我。一个孩子必须能将“我”的感觉展现在这个世界上，才有存在感，即“我活在这个世界上”。养育孩子，得养育出孩子这种基本感觉。考虑别人的感受和以别人的感受为中心，这完全是两码事。如果既以自己的感受为中心构建自我，又能考虑到别人的感受，这是自然而然的高情商，属于比较完善的人格。但以别人的感觉为中心，就是失去自我。

失去自我的人很难活在当下。

活在当下，是很难得的智慧。这意味着，你和当下的一切在一起，与当下的存在，包括你自己，建立了全然的联结。这也意味着你接纳了一切。它的对立面是拒绝当下，最严重时会出现所谓“双重束缚”：你既不能在这儿待着，也不能在那儿待着；你既不能A，又不能-A。甚至会，你不能待在任何一个位置上。例如，有一个来访者，当他每个月的收入是八千元时，他觉得工资低了。可当他的月收入是一万元时，他又觉得高了。而如果是九千元，他还是觉得不对。总之，他好像觉得怎么

都不对。

这会让人这样理解：你的自发性绝对是错的，选择在任何一个位置上都不可以。

有时，这是因为权威的否定。例如，很多人会发现，他们好像无论怎么做，父母都不会认可他们，总能找到对他们批评和攻击的理由。这里面藏着一种感知——你完全符合我们的愿望就可以了。可问题是，父母也是这种人，他们也不能接受自己待在任何一个位置上。

这就好像有死神在追赶着你，你不能选择在任何一个位置停留。选择了，就会固定下来，然后死神就可以抓住你，攻击你，杀死你。

这是一种很难描述的感觉，如果不是做咨询做得深入，我真的理解不了这种感觉。同时我也发现，我身上其实也存在着这种感觉，如既不能穷，又不能富，还不能是中产阶级……

从这个角度来看，养育孩子，其实最好是鼓励孩子自由选择，即尊重每个个体、每个家庭的自发性，可以鼓励和支持，但不要轻易使用惩罚措施。惩罚措施，就像死神的隐喻。

也许这种感觉从根本上是对自发选择的否定。

哪儿都不能待着的底层逻辑是，我希望我的选择百分之百完美实现，于是，我就不能做任何真实的选择了，因为一做，必然就有错。这会引出一种怪象：我不去做选择，但我管制你的选择，同时又可以不为这种管制负责。这时，就有了管制的自由。

因此，你会看到，自己的人生一塌糊涂的父母，在管制孩子时常常非常霸道。因为他们觉得自己不需要为管制负责，而一切过错都该怪到孩子的选择上。如果这种父母明白要为他们的管制负责，他们立即就会不管控了。

当自发性荡然无存时，你会感知到你不是你自己，你无法认同这个

没有自发性的假自我。这时，你会做出一系列看似无序、低效的行为，就是为了不被这个假自我控制。例如，拖延、迟到、记性变差等。

6 集体性的假自我

集体主义群体中，你必须低调，除非以一种方式高调——成为好人，即你的所作所为都是为了别人。只有这种舍弃自我的高调才被允许，其他个性化的高调都会被讨厌、被打击。因为集体主义只允许集体性自我存在，个性自我意味着对集体自我的挑战和背叛。

消灭一切个性，才能形成完美共同体。所以，个性是共同体的敌人。看来罗素那句话真是深刻啊——“须知参差多态乃是幸福本源”。

所谓“参差多态”，其实就是个性化。每个个体可以根据自己的意愿自由伸展，在没有伤害到他人的情形下，他有做自己的自由。自由了，就会自在。自在了，就会幸福。说来说去，还是那个意思——你可以做你自己，而不是被别人或共同体控制。

没形成个性化自我的人，独自存在时会感觉到破碎，所以必须归属于一个集体。“我”由此就归属于“我们”。“我们”即一个群聚性自我，当万众一心时，这个集体会非常有战斗力，道德水准也会很高。大家都会维护这个共有的“我们”，但会排斥个性化——这有瓦解“我们”的可能，所以会是千人一面。

每个“我们”刚形成时，都像一个理想的共同体。但人必然是有个性与私心的，这一点越来越强时，“我们”就会瓦解，然后散落成一个“我”。这时，道德会严重滑坡，即“我”不再捍卫“我们”。

道德较稳定的人，是有个性化自我的人。而从“我们”瓦解出来的“我”，他们的世界，其实分成两部分：我与非我。谁没和他们属于同一个群体，就会被他们视为非我。而对待非我，他们觉得怎么做都不过分。

自我发展水平较低的人，心灵是破碎的，所以最想与人构成一个集

体性自我；自我发展水平较高的人，心灵较完整，所以对集体主义有各种抵触，但在集体主义运动下，他们容易被碾碎。前者在新集体构建后有道德感，但不稳定，而后者会有较稳定的道德感。

一些集体主义运动也有其可取之处，甚至在《狂热分子》的作者埃里克·霍弗看来，人类社会的巨大变化，都有集体主义运动推动的作用。只是，好的集体主义运动不能将其主张放在个人利益之上，即不得以任何名义侵害个人权益。

7 裸身梦和虚假自体

裸身梦，即梦见自己在公共场合没穿衣服，或敏感部位的衣服没穿好。

例如，我经常梦见自己一丝不挂，有时候是在公司，有时候是在学校，还有的时候是在开会。十几年来没停过。

这种梦，我们很容易联想到性。的确与性有关，但更直接的理解，是对呈现真实自体的羞愧。

这种梦中，很特别的一点是，只有你注意到自己没穿衣服，并为此很羞愧，但别人都没注意到。

如果真是和性有关的梦，会和诱惑有关。那么梦中，你不仅光着身子或部分裸着，还会被别人注意到，并且别人有被诱惑到的感觉。

但是，通常的裸身梦中，别人是注意不到你的，所以没有诱惑。在这种情况下，裸身梦是对真实自体的羞愧。

简单讲一下“真实自体”和“虚假自体”。

自体即self，而自我即ego。前者是一种完整意义上的“我”，后者是头脑自我。

如果一个人真切地把“我”感知为身体和头脑的整合体，那这就是真实自体；如果一个人基本上把理性的思维视为“我”本身，那就是虚假自体。

简单来说，脱离了“身体”的自体，就是虚假的。之所以如此，是因为觉得“身体”充满羞愧，这就是“裸着身体的梦”的直观理解。

“失去人性，失去很多；失去兽性，失去一切。”对于这句话，我的

理解是，如果一个人太懂事、太文明，就意味着活在文明的条条框框中，而失去了他的身体，这是巨大的缺失。

之所以失去与身体的联结，是因为我们的生命动力——自恋、性和攻击性——都有生物性，都和身体有关。

一个人之所以形成虚假自体，是因为太多时候，当发起生命动力时（这时都是渴望在关系中被重要的他人看到），没有得到回应，即没有被看见，于是这次经历就化成了羞耻。这种经历太多的话，我们就会倾向于把真实自体隐藏起来，不再渴求被看见，但潜意识中这份动力还是非常强烈的，而“没有被看见的真实自体（身体）”就充满了羞愧。

人最难承受的一种感受，是自体虚弱带来的羞耻感。例如，你对一个人很好，那个人却无耻地利用你，并羞辱了你，而你不能很好地还击并保护自己。这时，你会觉得自己很虚弱，同时也会斥责自己怎么这么愚蠢！这种心理如果不能化解，一个人就会走向黑暗，甚至成为黑暗，因为黑暗会让自己貌似更强大，至少更会自保。

怎么化解？办法是，淬炼自我，增强自我。想爱的，好好去爱；要恨的，狠狠去恨；要报复的，在做好自保措施的情况下，运用一切智慧去报复。同时，提升觉知，认识这一切。总之，增强自我。

感觉，是一个人活在这个世界上的证明。当你的感觉处在严重被压抑的状态时，你就会去寻找特别在乎他们自己感觉的人，围着他们的感觉转。围绕着别人的感觉转，即会形成虚假自体。不过，虚假自体在我的理解中，不是因为你把别人的感受视为自己的，而是当你远离自己的感受时，你会把头脑视为自体，头脑自体即虚假自体。这时，你容易感觉到被剥削。可同时，对方执着于感觉，也部分激活了你。除非你活出自己的感觉，否则这种矛盾会一直持续。

当你的自体有身体感受积极参与时，你的行为就会根据体验（机体感受）而直接做出。这不仅速度快，而且更忠于你的内心。当你的自体

远离体验而依靠头脑时，你做出反应就有赖于头脑做推理。可是，再牛的头脑，一旦进行推理时少了一些关键因素，那么看上去逻辑再完整、再有道理的推理也是有大漏洞的。并且，头脑推理总是会慢。

活在头脑中时，自体就是虚假自体；活在感受和关系中时，自体就是真实自体。头脑或理性，真是很有意思的东西。因为感性和情感太容易偏狭，所以我们会喜欢头脑或理性，可理性很容易编织一层迷雾，让我们陷入其中，而我们还以为这叫“真实”，乃至“真理”。

过度使用头脑的人，也可以叫作“假自体”。本来，自体应该包括身体、情感和头脑，但在把头脑当作自我时，自体就成了假自体。如此一来，人们就在头脑中完成了爱恨情仇，乃至一切，这是孤独的、低烈度的、自恋的、非真实的。

有两种存在：你头脑编织的存在，它使用的词语是“应该”；真实存在，它使用的词语是“是”。当不断用各种“应该”编织你认识的世界时，你需要提醒自己：我很可能活在一个虚假的世界中。

动不动就觉得烦的人，很可能是活在头脑自我中的人。所谓“烦”，就是觉得真实世界的刺激干扰了自己的头脑和自我的掌控感。这种烦，还是来自婴儿的感知：对于孤独的婴儿来讲，多数刺激都是过度刺激，都超出了他的控制范围。

8 假自我形成不了存在感

最可怕的感觉之一，是不存在感。而最美好的感觉之一，是有存在感。有一女子说，有一刻，她突然感觉她的灵魂回到了自己身上。那一刻，她有了存在感。随即，她第一次想，“我足够好了，不需要变得更好了”。此前，她觉得自己活在无穷尽的痛苦中，而原因是她总在关注别人如何看她，她的灵魂也寄生于此。

这样的人缺乏爱，缺乏存在感，还将自我寄生于别人如何看待自己身上。孩子不离开父母，而且无条件地认可父母，以此给缺乏存在感的父母表面的存在感，但代价是孩子失去了自我。存在感最初源于爱，最终是找到自己。假自我再完美，也形不成存在感。

用假自我建立关系的人，会觉得自己是假的，自己以此构建的关系也是假的，因此想毁掉一切。对方却未必，对方可能拿出了真心，并投入了真感情。并且，真自我与假自我并不是完全绝对的。假自我行使诱惑时，真自我也同时存在。

关系中，我与你互为镜子，我想从你这面镜子里看到我是好的。当没有信心时，我就会通过讨好、性感、权力、依赖等方式诱惑你对我好。但真得到时，我却会怀疑你是假的，因为我是假的。

所以，我们必须勇敢，拿出真实的自己，投入关系中。我们也必须有耐心，给对方自由，信任对方的自发反应。真爱，发生在我与你的自发反应中。

9 将他人视为自身的一部分

对外部的评价太过敏感时，就不可避免地涉及一个问题：别人的评价在不同程度上定义着你是谁。并且，若自我太脆弱，你的反应就只是对别人评价的一个回应而已。你对评价你的人做工作，是想让他修改他对你的评价，以此来改变你对自我的定义。

太在乎外部的评价，是还处于这个阶段：外部世界定义着你是谁。更高的阶段是：你可以反过来定义这个世界。这时，你的内在就是一个丰盛的内部世界，外界的信息通过你的内部世界时，会被吸收和转化，转而发出你的声音。

自我不够成熟时，会忍不住想和“流经”自己的一切声音较劲，会想如何处理、转化或内化这些声音。仿佛自我即世界，世界即自我。这是很深的自恋。若一个人不能很好地经营自己的小世界、自己的生活，就容易有这种倾向：他想经营这个世界。

很多人的内心都有一个苛刻的批评者。最苛刻的内在批评者，源自对现实生活中一个超自恋的重要他人的内化。这个人一直在盯着你，视你为他自身的一部分，要你按照他说的去做，而且非常绝对，你没有腾挪的空间。你若不按照他说的去做，他会超级愤怒，要么严厉地攻击你，要么他自己很受伤。这都会对你造成极大的压力。

同样地，我们需要觉知自己是不是将身边的人视为自身的一部分，绝对化地要求他们必须听自己的，否则就会暴怒。若觉知到这一点，就需要有意识地提醒自己，给对方一个腾挪的空间。否则，我们跟他们的关系就容易变成对对方的反应超级紧张，而且彼此都容易爆发强烈的愤怒。

自我觉醒，自我觉知，可自我是谁？你是否清楚你是如何定义你自己的？首先，我们都需要一面镜子。普通的镜子可让我们看到自己的脸，心理上的镜子则定义着我们是谁。我们需要远离坏镜子，找到好镜子。更重要的是，认识到镜子对自己的定义，然后打破它，从而获得自由。

很多人生的挫败，如失恋、丢掉工作、离婚等，之所以让我们觉得难熬，除了事实上的困难外，将这些失败归因于“我是不好的，所以才会有这些遭遇”也是造成自己痛苦的原因。这种现象很常见，甚至是关键原因。一旦放下这种归因，挫折商立即就会大幅提高。挫折商高的人，他们会做内归因，但是就事论事，绝不是自我否定。

由巨婴（成年婴儿）组成的关系中，容易有严重的人格碾压，即某巨婴会把问题全归在别人身上，而且一定会夹杂着人格上的强烈攻击。一旦发现这些人格上的攻击，要知道这一定是对方有问题。所以说，任何轻易在人格上羞辱别人的人，都是自己的人格发展水平不够高。

敏感有两种：一种是敏感地觉知到自己和别人，但自我不动摇；另一种是敏感地捕捉到别人对自己的态度，别人对自己态度的好或坏，会引起自己内心的极大动荡。后者，即从别人的镜子里照见自己是谁。并且，多是关注别人的负面反应，于是总在惶恐不安中。

心理皮肤未构建好的人，严重时会到这一地步：任何一个人，哪怕是远远走过的路人，其只要咳嗽一声、皱一下眉头，都会认为他被自己惹得不高兴了，自己真讨人厌！其逻辑是：我发出声音、表达欲求，映照在别人的镜子上，别人不高兴，所以我的声音和欲求是错的，我是错的。

我发出声音、表达欲求，别人之镜子给出回应，我以此来判断我的声音和欲求（活力之展现）是对还是错。这是极为根本的东西，我们都是在这种定义中长大的，从而形成了所谓的“自我”。若有好的回应，我的活力就会被肯定；若有坏的回应，我的活力就会被否定；若无回应，

我的活力都不值得存在。

完美主义有两种：一种是碰触到了事物的本质，觉得非得如此表达才对；另一种是自我未成形之人，他会觉得他发出的声音与镜子的回应都得完美，才能确保其自我是对的。怎么破？第一，找好镜子；第二，破掉坏镜子对自我的否定；第三，破掉坏镜子本身。再者，常对自己说：“我是好的。”

10 只有目标综合征

你要追随你的心，而不是追随一个目标，除非这个目标是从你自己的心中生出的。

有一种病，姑且起个这样的名字吧——只有目标综合征。这种综合征的核心特点是，一个人想让一个又一个目标充满自己的所有时间。他们不断地树立目标，而在树立目标和目标实现之间，则被焦虑充满。

焦虑都通向死亡。他们的焦虑是，有各种敌意力量在攻击他们的目标。因为没有核心自我，所以他们的感知是，“目标是我树立的，目标就是我，我就是目标。攻击目标的敌意力量的来源，就是我的敌人，必须和它们作战”。作战的过程很微妙，总之可以归结到一点上——目标必须实现，否则自己就输了。准确地说，是自我就死了，至少是死了一次。

虽然同为只有目标综合征患者，但有的人不断地证明了自己，可还是被焦虑充满，有的人则干脆不去树立真实的目标了，这样就可以免于被击败、被杀死，但他们一样被焦虑充满。

如此焦虑的人，本质上，他们的世界里空无他人，只有他们自己。他们感知不到真实的他人，也很难感知到他人或客体的善意。他们永远在战斗和防范，所以只能紧张着。

他们一样是陷入全能感中，觉得目标一推出，世界就必须给予绝对正面的回应，即必须得实现。否则，就是有魔鬼在恶意对待自己。魔鬼首先是他们自己内心产生的，即当受到阻碍时产生的自恋性暴怒。

虽然魔鬼首先是内在产生的，但对他们而言，外在世界的敌意是如此真切，而且他们和敌意力量只能是你死我活，所以他们必须绷紧了神

经去战斗，而不敢和外界敌意力量建立关系。

这种焦虑症的疗愈方法是，去感知别人的善意，能打心眼儿里感觉到被别人爱与接纳，然后自己也就可以接纳对方了。也就是说，可以和对方建立联结了。

到了这种时候，才可以说是活在当下。活在全能感中的人，常常觉得自己可以活在当下，但那往往是幻觉。

如果能做到这一点，一个人就会突然发现，原来在一个目标和另一个目标之间，有过程存在，自己也可以享受过程了。而且，过程中竟然有如此丰富、饱满的感受存在，太奇妙了。原来这才是生活，这才是活着……

写在这儿，我再次感慨，那些看起来特别简单的词语，其实人们能真正感知到都不易。例如，时间感、空间感，还有所谓的“享受过程”，都实在太不易了。

当然，如果你已经能很好地享受关系，能和当下的各种事物建立联结，那享受过程对你来说就太容易了。你很难知道，这对有些人来说是何等奢侈。

11 你是环境的响应器，还是主动的创造者？

在关系中，你是环境的响应器，还是主动的创造者？环境的响应器，即我所做的都是在回应你如何对我。你对我好，我就对你好；你对我不好，我就对你不好。原因是，我最初发出的声音，必被善意回应。如果没有，我就很羞愧，很愤怒。于是，我收回自己的声音，而心中的不满，或者表达，或者不表达，但我远离你。

主动的创造者，有一个清晰的意愿——希望关系朝一个方向发展。我向你发出声音，即便没有得到我想要的回应，我仍会持续地传递我的热量。如此一来，关系就有可能朝我想要的方向发展。历史大事中、各种爱情故事中，都可看到这样主动的创造者。

是环境的响应器，还是主动的创造者？其中的关键是如何处理无回应。环境的响应器会对无回应很敏感，并很容易将此理解为对方有主观恶意。但这多是误解，对方未必有恶意，甚至都不是无回应，而是我们发出的信号太弱，连自己都未必能接收到。

主动的创造者则在面对无回应时仍保持主动，并很少将对方的无回应理解为恶意。并且，主动的创造者能站到对方的角度看问题，这也减少了误解与敌意。当然，也有一些主动的创造者会忽略对方的拒绝。这时，偶尔也能创造奇迹。

一个人之所以是环境的响应器，是因为他还没有形成一个真正的自我，所以不可避免地会围着他人转，他人的回应决定着他的自我的生死。当一个人形成了真正的自我后，就可以成为关系中主动的创造者。

12 自我的疆界

控制的范围，即自我的疆界。控制感决定了一个人的自我所能延伸的空间。一个人的自我能延伸到何处，取决于控制感的范围。一个人生活得太简单、太宅，常是因为他的控制感只能在一个很小的空间里发挥作用。进入大的空间，会让他失控。若你身边有一个超宅之人，你会难以理解，为何他不出门、不交际、不尝试任何新鲜事物，如吃饭一年不变样。你会做许多尝试，想把他拉到更大的世界里。你以为这会很容易，却发现这简直不可能。因为对他而言，任何新事物都会带来失控感，而这会让他的自我有瓦解感。控制的，是什么？失控的，又是什么？是想象中的外部世界的敌意和自己内心的敌意。

超宅的人，若去一个从未去过的地方，必做细致的规划，尽可能想到一切可能发生的情形与对策，以此形成控制感。但一旦失控，他就会觉得外界看不起他，而他也容易对外界产生敌意。敌意即黑暗，失控即坠入黑暗中。

13 内聚性自我

全能自恋是和共生、混沌联系在一起的，健康自恋则和分化、边界联系在一起。一个人受全能自恋支配时，连最基本的“我是我，你是你”这个分化都没有完成，于是出现了极端对立：要么彻底自私，要么彻底无私。而从全能自恋发展到健康自恋的过程中的一个里程碑，是一个人形成了真实自我。准确的表达是，形成了真实自体，也可称为“内聚性自我”。

其实，这关乎生死问题。形成内聚性自我后，一个人就确认了一点——“我是可以基本存在的”。确认了这一点后，一个人就会在乎整体，而放下对局部包括细节的纠缠，也能接受细节或局部的挫伤。即在细节和局部上，“我”的意志可以失败，可以死去，因为“我”的存在得到了确认。

没有形成内聚性自我前，一个人会觉得每个细节上的“我”的意志就等于“我”自身。在一个细节上受挫，就意味着“我”会被杀死。所以，我要偏执地追求我的意志不被挫伤，哪怕这个细节琐碎得不得了。

例如，公交车上的那些“疯子”，因为错过站点，或零钱没找对之类很琐碎的事情，对司机进行打骂，甚至去抢方向盘。他们这样做，是要确保自己在这个细节上是对的，是可以执行自己的意志的，那样他们才能感觉到生。否则，就会感觉到死。他们把一车人，包括自己，置于死亡边缘，本质上是为了避免自己在一个细节上的意志死亡。

所以，不要片面强调自我牺牲，鼓吹绝对的无私了。人，从婴儿开始，必须先确认自己的意愿基本上是可以实现的，然后有很多个这样的细节出现，最终确认——“我是基本可以存在的”。这样，就可以从原初的、极端的全能自恋过渡到健康自恋。

人需要从满满的自恋开始，从照顾好自己开始，需要带着自己的意志积极地参与到这个世界里，去博弈，去爱恨，去体验成败得失，让自己的生命体被锤炼，被淬炼。然后才能逐渐形成一个成熟的、人性化的灵魂。

如果一开始就教育一个人必须牺牲自己，反对他的自私，那他就无法形成自我，于是一直停留在全能自恋中。这时，无论他看起来是无私的还是自私的，他都是极其幼稚的。

分化是和拒绝连在一起的。拒绝表示：我是我，你是你，那些混沌共生的愿望不能满足。如果孩子对父母的情欲渴望不被满足，那么就由此分化出了亲情和爱情。同样地，在咨询中，来访者对咨询师的移情不被满足，也会导致分化。

分化非常重要，先分化出你我，然后分化出各种概念。例如，在有的家庭中，孩子很大了，一家人仍半裸甚至全裸相向。他们会说：“都是一家人。”这就是一个混沌、共生的概念还没分化：一家人分男女，也有性诱惑。

情感与性，必须完成各种分化。有的人一旦与另一个人建立了好的关系，就立即想建立终极关系，这也是混沌、共生。但当情感和性逐渐分化后，我们才会明白，好的关系有太多种表现形式，只有极少数关系能走到性与爱结合的地步。

美国培训师保罗·斯托茨提出了挫折商的概念，他将挫折商分成四个因子：控制、延伸、归因和耐力。控制，即不管挫败多大，我都觉得我能控制局势。延伸，即挫败感会从失败事件延伸到其他方面。归因，即内归因和外归因。耐力，就是我们常说的耐力。

耐力最重要，可耐力取决于归因的智慧。内归因即归因于自己，外归因即归因于环境。高挫折商的人容易内归因，主要是因为他们有这种

感觉：我要为改善局面而负责。归因，但不归罪，既不归罪于自己，也不归罪于别人。

归罪，即事情做不好，是我不好，或环境不好。本质上是要找到破坏了这件事的罪人（坏人），把他（或它）灭掉。一个人必须“超越”这种感觉，才能正确归因——找到导致挫败的真正原因，从而让事情得以改进。

归因而不归罪的人，是形成了抽象的内聚性自我，可以在挫败感中幸存。没形成内聚性自我的人，每次挫败都让他们觉得“我”被杀死了。所以，关键是形成一个坚韧的自我，这是一切的前提。

14 核心自我的诞生

有人做什么、要什么，都想达到完美，有人则知道分寸。比如在恋爱中，有人只要看到条件好的人就会迷上，但有人则会清晰地知道到底什么样的人适合自己。又如在学习和工作中，有人是有重点、能聚焦地学习和工作，有人则恨不得每一方面都强，甚至最强，结果什么都做不好。

前一种人，在相当程度上还活在被全能自恋支配中，要的是“神”的境界。后一种人则有了清晰的自我，因此他要的，就是“我”这个人想要的。

从混沌、共生中分化出一个“我”来，这是分化的开始，而后分化会越来越清晰，“我”的构建也会越来越清晰。这是一个不可或缺的过程。

至少要知道，什么都要“最好的”，这个时候，你的“我”还没诞生。当能有分寸、有尺度地要适合自己、让自己舒服的东西时，就意味着“我”诞生了。

个人成长中，核心自我的诞生是一个超级里程碑。核心自我诞生前，你像是环境的响应器。你对别人的评价非常在意，就会极力调整自己，以争取做到该环境里最好的。一旦核心自我诞生了，环境的变化会激发你的反应，但难以动摇你的根基。你也由此有了从环境中跳出来观察的能力与一份从容。

若母婴关系足够好，即妈妈不与孩子长时间分离，总在孩子身边，且对孩子有敏感的反应，并能包容孩子的情绪，还能守住界限，那孩子在三岁时就可以形成一个有弹性的独立自我的雏形。足够好的母婴关系可简化成两点：带有共情的反应，好的容器。

核心自我能否形成，常取决于关系的质量。若有一个温暖且有良性互动的稳定关系，你会感觉到你的心灵在迅速成长。突然有一天，你会发现自己不再被外在环境中的苛刻评价所左右，那就意味着，你终于有了自我。

孩子——特别是婴儿的世界很容易坍塌，就连饼干碎了，孩子都可能崩溃。这时，父母的共情很重要。有时，父母只要说出孩子的所感所想，孩子就会平静下来。同样重要的是，父母的情绪包容力，即父母不会因为孩子的崩溃而崩溃，并要求或攻击孩子，让孩子自己平静下来，而且一直稳稳地站在孩子身边。

“在情绪的惊涛骇浪中，有一个核心自我稳稳地站在那里。”这是心理学家科胡特对健全自我的一个说法。这个核心自我可能来自对父母的内化。若孩子在情绪的惊涛骇浪中，此时父母能带着情感稳稳地站在孩子身边，那么，孩子就可能将父母的形象内化，而获得健全自我的基石。

父母若是很容易崩溃的巨婴，那么当孩子崩溃时，他们也会崩溃。这时，父母就会要求孩子自己稳定情绪。还有更糟糕的是，父母自己崩溃时，反过来要孩子来稳定他们的情绪。这样，孩子就会形成虚假的稳定感。毕竟，这种稳定感是孩子级别的，它过于僵硬。健全自我，是既稳定，又有敏感的反应。

15 主体感

世间只有一个你，你不能失去“主体感”。如果你的人生总是被动的，你便失去了主体感。重新找回主体感，关键在于选择时，要有这种感觉——“这是我的选择！”你主动做了选择，而不是为了别人好或迫于别人的压力而做这样的选择。

不过，要真能说出“这是我的选择”这句话，首先需要学会说“不”。

说“不”是如此美妙，不要急着说“是”。充分享受这份美妙后，就可以带着主体感说：“这是我的选择！”

因为某个人，所以我不能做某个选择，或去做某个选择。如果常这样想，很可能是你已失去了你的主体感，或不敢呈现主体感，所以要假借他人的名义，去做或不做某个选择。

人，应该有尊严地活着。尊严，也是主体感，是生命力昂扬的一种体验。当能很好地体验到这种主观感觉时，客观物质世界上的一些体验就不那么迷人了，如物质享受、地位等。物质享受和权力，本来也只是为了保证这种感觉的。在一个社会中，当“有尊严地活着”这条路被阻断后，人就容易滞留在客观物质与权力层面，像虫子或低等动物一样活着，并且脊梁总是弯着的。而挺着脊梁的人，他们的脊梁也只是相对挺拔。

16 哪里有问题，一切都是存在

总有人期待解决问题，其实哪里有问题，一切都是存在，需要觉知的存在。

所有关于人的问题，都是人性的表达方式的问题。越是了解这一点，就会越不知道何为问题。试着让那些看起来很糟糕的体验自然流动，同时放下对好坏、对错、高低的评判，会发现所谓“负面情绪”和积极情绪一样美妙。心灵如星辰、大海一样充满奥妙。

那些你一直克服不了的，甚至与之斗争了一辈子的毛病，不如试试，给它们一个空间，让自己在这个空间里彻底放纵一下这些毛病。例如，你一直有拖延症，那么，不如试试，找一个时间段（如一周），让自己彻底拖延一下，绝不逼迫自己做任何事。

你身上的任何一种人格特征，都有其深意。通常，我们痛苦的是，同时有两个甚至几个声音在同一个时空里打架、较量、纠结，那不如试试，分别给每个声音一个纯粹的被容纳的空间。

17 真自我

有真自我的人知道自己要什么，他们的需求是特异性的。有假自我的人不知道自己的感觉是什么，不知道自己需要什么，所以，他们就要大家都要的，但希望自己要得更多、更好一些。高考的独木桥现象，就是因为有假自我的人只知道有一条大家都走的路可走。

前文提到过，有真自我的人，他的自我围绕着自己的感觉而构建；有假自我的人，他的自我围绕着他人的感觉而构建。后者的悲哀是，他自动寻求别人的感觉，并围着别人的感觉转。他为别人而活，他的身体是别人的奴隶。假自我在我们的社会里普遍存在，也就意味着，“纯净的，但与身体没有联结的真自我”一样也普遍存在。这就导致了一个悖论：我们苟活在互害型社会，却期待着绝对的好人——完全没有沾染欲望（与身体脱离）的纯粹的好人。

18 逃离真自我

我们会想出很多种微妙的方式来逃离真自我，因为若真自我不曾被看见，那么展现真自我就成了羞耻或危险的事。印象最深的一个意象，是一位男士常梦见一个巨大的、无敌意的人，这个巨人一旦被人们发现，人们就会蜂拥而上攻击他，直到他倒地。这个巨人，即他的真自我，也就是性欲、活力、能量或感觉的集合体。

真自我（我们在每件事中的感觉与活力），若被看见、被祝福，就可转化为热情。若不被看见，那么它要么不敢呈现，并因为想呈现而感到羞耻——“都没人理你，你还总把自己的东西拿出来让人看，你有毛病啊”，要么呈现时充满绝望与愤怒，如绿巨人。

灭掉性欲（至少灭掉性魅力），灭掉攻击性，也灭掉情绪与火热的情感，而徒留一个好人外壳的人，这是最常见的逃离真自我的方式之一。真自我是危险的、可怕的，而好人则是被认可的。以此保留了人际交往能力，却失去了活力的内核。

还有一些不那么起眼的逃离真自我的方式。譬如，多位来访者会习惯性撒谎，多是无伤大雅那种。最严重的，简直想在任何一件事上撒谎。我们如果去觉知，会发现他们是为了让呈现给别人看的自己与真实的自己保持一点距离，这样别人就伤不到真实的自己了。

19 自我观察与自我觉知

一个人能做自我观察，其实是因为他内化了一面镜子，而这个内化的镜子，也就是最初能向他提供善意或至少能对其中立观察的人。必须澄清的是，自我批评不是自我观察。自我批评，特别是苛刻的自我批评，只会扭曲自我观察。而它的源头，是在对其进行苛刻攻击的养育者或其他重要人物那里。

有效的自我观察，需要有一个容纳事实与感受的空间，即头脑与心的观察。不急切地扑到事实与感受之上，而是既在其内全然体验，又在其外保持一定的距离进行观看，这两者结合在一起才会形成观察。

如果没有观察空间，就会出现这样的情形：我主动且强烈地邀请你对我进行评价，彻底否定或者完全肯定。这时的你，不再是你，而是和我共生在一起的。并且，一件事做好了，我就是好的，一件事做错了，我就是坏的，没有中间地带。

没有观察空间还会引出这种情形：请立即给我提建议，告诉我事情该怎么解决。因为事情分好坏，好与坏甚至决定着我这个人是否有存在的资格，所以必须立即解决这件事情。此时，被寻求建议的人会有巨大的压力，似乎也没有了腾挪的空间。

所以说，比起高明的评价、正确的建议，觉知是最为重要的。觉知是带着理解与接纳的，并且觉知对象主要是一个人的感觉。觉知，而非评价与建议，才能发展出一个空间来，让感受背后的能量在这个空间里得以流动，并与其他能量联结，这即是一种疗愈。

20 扩展你的觉知

谁都不知道你该过什么样的生活，甚至连你自己可能都不知道。所谓“人生”，就是你内心深处的声音展现在外部世界里的样子吧。而这个声音，头脑意识到非常不易。太多时候，你就是模模糊糊地信任自己的感觉，跟随内心的声音，直到它几乎彻底显现到外部世界里，你才意识到，“噢，原来我的内在是这样的”。

也许文明的发展，不是为了确认何为野蛮、何为文明，何为正确、何为错误，而是一直在发展对全部存在的认识。当强烈地否定一些事物，并不想探寻它们时，即为野蛮，是文明的反方向。

荣格说，在活着的时候，务必一直不停歇地扩大觉知的范围。个人的生命如此，集体的生命也有同样的逻辑吧。不带评判的觉知，最能扩大认识的范畴。

每个人目前的生活状态，往往就是他内在心灵所能呈现的最佳状态。这就引出一个推论：在你的内在心灵状态没有得到改善前，如果你只是使劲地改进你的外在生活状态，那这种改进就未必有效。甚至，对别人而言的好东西，对你来说可能就是毒药了。

觉知是为了流动。否则，觉知会成为“贴标签”式流动，即我发现我有这样的特点，我继续体会它，看看它还会如何。甚至说，一切理论与文字都是虚妄。文字只是一种说法，目的是引出你的感受，让感受流动。

21 尊重你自己的感觉

要想有真自我，就要尊重你自己的感觉，让你的心、你的感觉指引你的人生。可是，对于自我太破碎或自我未成形的人来说，尊重自己的感觉就等同于孤独。他们向内审视自己的内心时，会看到一片荒凉或黑暗。所以，他们要去围着别人的感觉转，以此来逃避孤独，找到可怜的存在感。

没有一个健康的自我时，就容易将自我寄托于一个外部的东西。许多女性都感觉到丈夫最不能碰的底线，就是他的父母。若说他父母的缺点，就是“犯了天条”。这不仅是愚孝的问题，也是内心空洞、外在僵硬的他将原生家庭当成了自我。内心越脆弱的人，越容易远离自身，而将自我寄托在外部世界。内心越脆弱，就会导致他越极力地去维护他的外部自我。如果太太或女友挑他父母的不是，他就感觉自己脆弱的自我被攻击、被否定了，所以要极力地去捍卫。这样的男子，他的原生家庭成员会抱团，会形成小团体。

小团体的核心，常见的是妈妈，而家里强势的孩子则和妈妈绑在一起，构成一个自恋小团体。这个团体会制造出这样一种感觉：家里的所有功劳，都属于他们；家里的所有错误，都属于别人。特别是媳妇，因为是外来人，所以很容易被排斥、描黑、攻击。

尊重自己的感觉。因为感觉发自内心，遵从了感觉，心就获得了自由。

22 找到真实的自己

多少人是混混沌沌长大的？没有真正的生命教育（如如何爱自己、爱他人），没有性与爱情的教育和榜样，没有被教导尊重自己的感觉，也没有学习一些必要的生命哲学，就是活着。而最明确的就是要挣钱和出人头地，然后就是像大家一样活着。

不知道自己要什么，就要大家都想要的，以此作为标准。并且，为了体现自己的价值，就渴望多要一些。所谓的“攀比心”，该是这样来的吧？

自我是一切的开始。太多积极的行为，是因为我说了算；太多消极的行为，是因为你说了算，而我不能失去自我。虽然人人想追求幸福和利益，但如果代价是严重失去自我，我们就宁愿不要。

一个人的自我该是这样的整合体——发达的头脑、敏感的身体和饱满的情感，即身、心、灵的整合体，这时的自我是真自体。但当一个人太依赖头脑时，身体和情感就被“剥离”了。这个人的自我就主要剩下了头脑，以头脑为主的自体就是假自体。有真自体的人，你能感觉到他的饱满，而有假自体的人，你能感觉到他的干瘪。

健康的自我，有自信，有热情。自信，是能量可以很好地流向自己；热情，是能量可以自如地涌向别人或其他事物。是否同时有自信与热情，是衡量一个人的自我是否健康的简单标准。譬如我自己，自信尚可，热情就不足。而有些对事物的热情尚可的人，做什么都上瘾，但回避人际交往。不过，人际交往中的热情更能反映本质问题。

接纳自己！悦纳真我！——这些道理你都懂，可为什么对你来说没有什么效果？因为你首先得认识你自己，而认识自己是一件殊为不易的事。认识自己，必然碰触那些痛苦，特别是伤及自尊的痛苦，这是最难

的。

如果感觉自己内心破碎不堪，自己的人生也很不幸，如何破解？有两点很重要：第一，认识自己；第二，在一个有爱与接纳自己的环境中认识自己，至少有一个爱自己与接纳自己的人。少数极其不幸的人可单独完成自我认识，但多数人需要在温暖的环境中认识自己。专业的心理帮助很重要，在生活中寻找温暖也很重要。

把真我隐去，以假面具面对世界，真我就躲避了攻击、非议和挑战，但也因此失去了淬炼的机会。

我们太急着解决问题，然而，没有问题，都是人性的展现而已。让所谓“问题”得到理解，让有问题者得到支持，一切就会自然而然地“演化”。在得到理解和接纳的情况下，最好的演化就会产生——一个人得以成为他自己。

最好是，人一直在遵从自己的本心，走自己的路，路上有理解、陪伴、支持，而不是各种对你的期待，对你的控制、干涉和塑造，甚至“强力打断”。最好的人生，都是指向成为你自己。当然，现实世界会有各种入侵。这时，请谨记按本心走自己的路。

23 生与死的隐喻

生与死的隐喻，藏在各种生命的细节中。例如，如果只在乎结果，那么你其实是在避免死亡焦虑。结果如你所愿，你就感觉到生；结果不如你所愿，你就感觉到死。并且，结果即便如你所愿，也只是一瞬间的事，所以即便享受到生的感觉，也很短暂。

相反，如果你能享受过程，体会到过程中与外部世界万事万物的联结，以及由此产生的种种感受，能常常体验到活在当下的感觉，那就会完全不同。

在普通层面上能体验到活在当下，是因为你确认了你的“我”是可以存活在这个世界上的，即一个抽象的、心灵层面的自我有了存在感。这种存在感的确立，让心灵不再时刻挣扎于“我”是生还是死的焦虑中，而有了余暇去打开心灵，体验一切。

除了生死，都是小事，可生死的隐喻无处不在。最基本的生死感是，你发出一份动力：它得以实现，即为生；它没实现，即为死。

然而，死和生一样重要，你需要体验生能量，也要体验对死能量的把控。例如，你发出一份动力，如果它的确太不现实或不合理，你也可以主动让它死掉。

人很不愿意控制自己。所谓“控制自己”，就是克制自己的动力，让它死掉。如果克制成为生命的一种基本色调，那意味着死能量在彻底把控着你。然而，如果可生的时候生，须死的时候死，这样掌控（或顺应）生能量与死能量时，人就活得明智，且更为自由。

未酣畅淋漓活过的人，即被死能量“憋住”的人，试着去释放你的“洪荒之力”；被欲望淹没而不自由且时而作恶的人，试着去接纳死能

量，顺应它。

还有一个道理是，如果只追求生能量，而屏蔽死能量，那么你之外的世界会提供死能量给你。这时，你的体验会是，外部世界把你灭了。但这也可能是你的内在追求死能量时，投射到外部世界的结果。

生死隐喻可以这样想，头脑与身体的关系也一样。当头脑与身体割裂时，头脑貌似高高在上，但头脑和身体其实一样重要，它们同时存在着。

生命终究是一场体验，但需要借助头脑的思考，这场体验才可能完成。

每个愿望的实现，即是生；愿望的失败，即是死。如果你太容易体验到你的愿望总是死掉，那么你就可能不再“发起”愿望了。

这也可以反推：那些很少“发起”愿望的人，都曾经遭遇过愿望的无数次死亡，于是获得了这样一种感觉——我的愿望基本上是不会实现的，然后就不再“发起”愿望了。

如果你是这样的人，那就试着去“发起”小的愿望，让它们一一实现，再努力去实现大的愿望。不过，生命一直处于半死寂的人，他们往往需要最大的愿望或者挫败来唤醒，例如爱情，或者巨大的危机。

让一个事物生，并且越来越强，这不容易；“杀死”一个事物，或让它越来越弱，这容易。放到自己身上也一样，实现一份愿望并让它强大，不易；主动“杀死”自己的一份愿望，虽然会有伤自恋，但很容易。

有人会玩这种游戏：我不敢追求愿望，我诱惑你为我着急，于是这件事就成了你的一样，然后我再“杀死”它。并且，看着你吭哧吭哧为我努力，而我一下就把它毁了，这显得我强你太多。哈哈，不要太爽。所以，助人者不要把对方的事弄成跟自己的一样。

身体是心灵的镜子，身体是灵魂的居所。冬天里，如果你特别怕冷，不妨去好好感知一下你的冷，因为它可能是心冷。如果将心的冷“破”了，怕冷的情况可能会有很大改善。咨询中，无数次体验到来访者在情感的冷暖中转变时，身体同步在感受冷暖的转变。身与心，有无比微妙的联系。

我发出情感、情绪、欲望与声音，这就是热情，它是热腾腾的。如果得到了回应，等于这份热度被确认，因而“热”保持了下来；如果没有回应，我就会感觉我的热情撞到了“冰冷”。如果我不自信，就会相信这份“冷”，于是自己的“热”就变成了“冷”。

人非常敏感，任何一种存在都非常敏感，特别是孩子与恋人。我们都需要一个稳定的、有质量的（有回应的）关系，恒定地存在着、持续着，以此在这个关系中学习热情（活力、生命力）是可以持续的。

无形中，你或许会形成这样的意识：头脑比身体高贵，身体是鄙俗的。但是，其实身体远比头脑重要，而且身体也比头脑可靠。譬如，所谓“共情”，即设身处地地感人所感、想人所想，这是头脑无法完成的，必须由身体参与才行。也因此，两个人身体之间的呼应具有非凡的美。

用头脑去爱，是安全的；用身和心去爱，是危险的。各种痛苦的感受都是身与心结合在一起的。太多人感到极致痛苦时，会“切断”头脑与身体的联结，这时就会失去对身体的感觉，而让头脑高速运转。反过来理解就是，头脑高速运转，身体就会变得麻木。

24 生命的存在只能“体验”到

生命的存在只能“体验”到，而不是“想”到。

每个人都可以很轻易地获得一种在高位的感觉——通过评价看万事万物，一如头颅与身体的关系，头颅是在上方的。所以，投入体验中不仅是危险的、容易受伤的，还像是低位的，而评价者是高位的，也是半虚假的。

一个回避与人交往的男子，有一个意象：他的头颅离开身体一米，高高在上，不愿落下，因为觉得身体是鄙俗的。人很容易有这种感觉：思想是“高”的。然而，生命的存在只能“体验”到，而不是“想”到。

你有多喜欢评价，就可能说明你离自己的体验有多远。体验让你不安，为了避免被这些体验淹没，你的头脑要远离它们。可不进入这些体验，你都不知道真实是什么。体验和头脑的真实层级（或者说能量层级）可以用这句话来表达：意识（头脑）层面微风吹过，潜意识（体验）层面波浪滔天。

如果一直使用理性指导自己的人生，那你的理性必须非常发达且完善。不过，这基本不可能。但当你尊重自己的感觉时，这会变得很简单。常常是，你的头脑并不知道发生了什么，但你的感觉会指引你走向对的方向。当然，最好是理性与感性相结合，不过必须是理性为感性服务，理性的发展是为了延展感性。

只有当感觉流动时，你才能体验到你存在着。

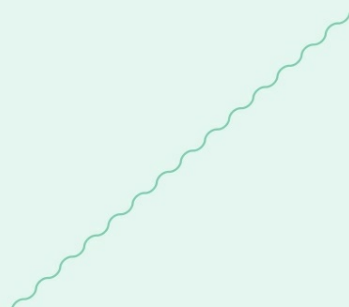
你压抑了自恋，就会看自恋的人不顺眼；你压抑了攻击性，就会视有攻击性的人为坏人；你压抑了性时，也一样。同时，你又被不压抑自己的人吸引。自恋、攻击性与性，是人的三种动力。人总会发展出各

种方式，去回归生命力之流动，即回家。

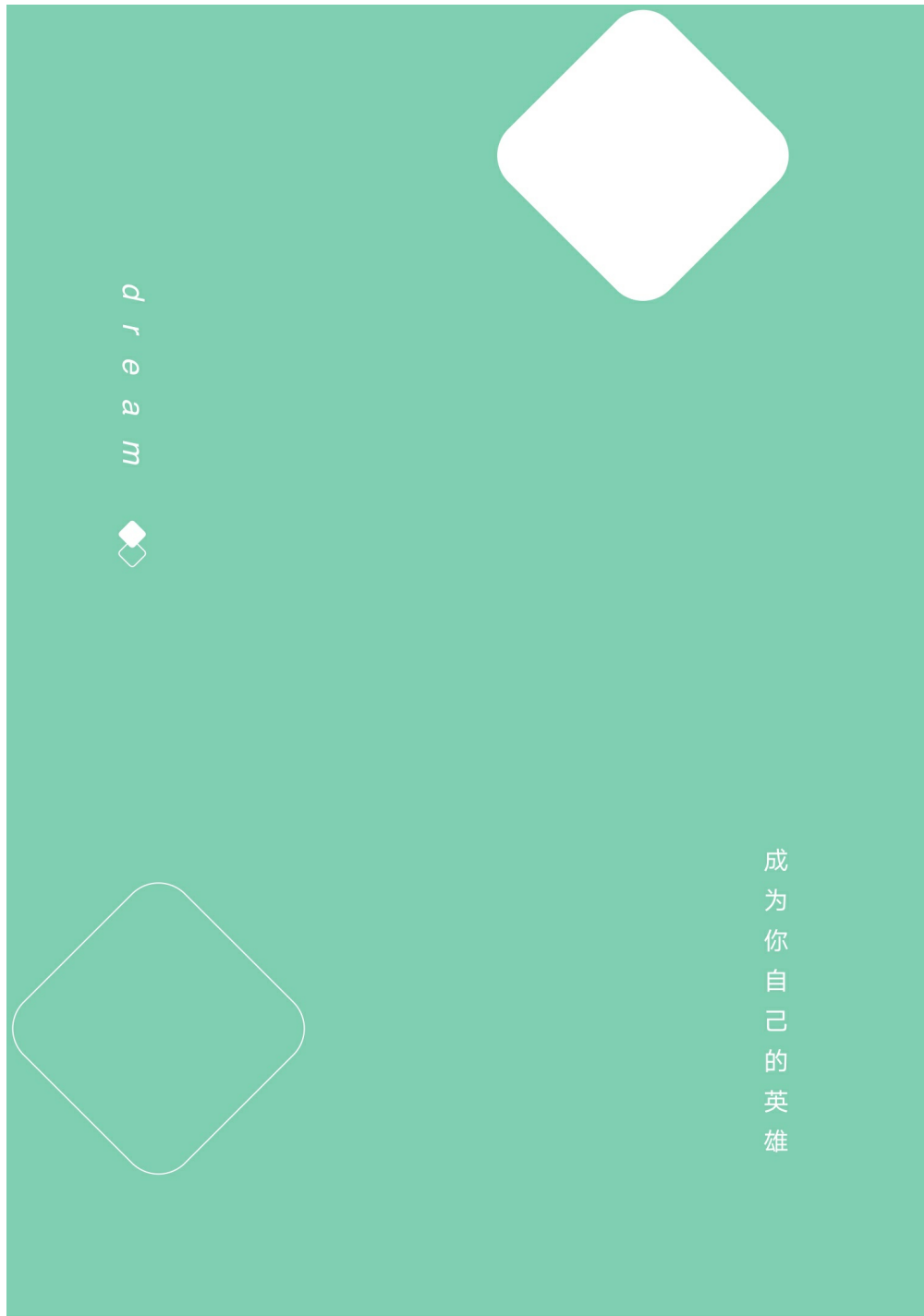
和另一个
自己
谈谈心

梦想

武志红——著



 中国友谊出版公司



投身于自己热爱的事，不仅是为了追求所谓的“成就”，更是在修炼自己的生命。

序言 这本书，跟我的之前的作品都不太一样

多年以前，我很喜欢两本毒舌满满的书，一本是段子手般的《魔鬼辞典》，另一本是传奇政治学大师埃里克·霍弗的《狂热分子》。

现在，我自己也终于有了这样一本书。

这本书脱胎于十多年来我发表在微博上的短文，既有实践中的心得，也有对概念的梳理和思考。书中选取了其中最精华的内容，以孤独、自恋、成长、梦想四个主题统领，做成了一个非常好看又便携的四分册小套装。

我特意保持了原来那种碎片式的言语风格。在这种碎片式的言语中，因为顾虑很少，也不用考虑前言后语和提纲，所以更少受理智的牵绊，一些毒辣的语言也更容易释放出来。

攻击性是人类的一种本能，也是精神分析理论和治疗的核心议题。

所以，这份毒辣，也更容易得到作者的垂青吧。

我喜欢自己的这份毒辣。现在还记得，应该还不到十岁的时候，有一次和村里的一个大哥吵架。他攻击我说：“你板板不是。”这是老家的土话，意思是：“你什么东西都不是，你不是东西！”

我突然灵光一闪，感觉脑袋里某根弦被弹动了。我反击他说：“你板板都是，你是地里的花生，你是地里的花生苗，你是地里的土坷垃，你也是地里的蛆……”

当时，我们站在一块种满花生的地里，所以我这么说他。

也许是没见过这种吵架的路数，他气得连话都说不出来了，很想揍我一顿，但可能觉得一个大人打小孩胜之不武，就转身走了。

从此以后，我觉得自己拥有了一种逆向思维，头脑变得更自由，嘴也变得更“毒”了。

在初中和高中时，我都觉得自己特别毒舌。

上高中时，我和我的同桌都特别善于干一件事——“噎”对方的嗓子眼儿。也就是，你随便说一句话，我都可以找到你言语中的漏洞，然后毒辣地扔出一句话，就像是塞到了你的嗓子里，噎得你气都吐不出来。

结果，有相当长一段时间——我记得可能有三个月，我俩谁都不敢说第一句话，都怕被“噎”嗓子眼儿，都想后发制人。

后来有一天，我觉得这样做太无聊了，发誓要改变自己。从此之后，我的毒舌水平就下降了很多。

依照精神分析的理论，人的攻击性就是这样被驯服的。原始的攻击性变成了文明的表达方式，但也从此丧失了一份力量。

这个故事和这些解释，我在讲课的时候常常会讲到。

但是，我现在越来越怀疑这一点了。因为实际上，我这辈子一直以来的一个主要议题其实是，我太压抑自己的攻击性、太老好人了。这份毒舌，也许只是我自己觉得相当过头，但其实根本不算什么。

从小到大，我也知道自己太过压抑、太老好人，所以在写作时，我特别抵触任何人的限制。

我一直热爱微博，觉得这是我喜欢的自媒体平台，一个重要的原因可能就是，我喜欢自己在微博上的表达。

当然，毒舌特质在微博上也并没有被我强烈地释放出来，但我在写作时无形中又在追求很多东西，如精练，又如准确地表达我的所思所感，等等。也因此，有时候我像一台金句制造机一样。

不过，如果我只是个段子手，只是台金句制造机，那也没太大意思，毕竟毒舌的小聪明并不能真正具备生命力。

我越来越喜爱微博，也许最重要的原因是，微博看似是碎片式的表达，但我而言，竟然构成了一个深刻的长期主义。

我常常在我的微博上进行搜索，例如搜索“自恋”一词，就可以看到，我从2010年开始写微博以来，所有关于自恋的重要思考。特别是，我看到自己这十年来的一个思考演化的过程。

这种感觉，实在是太好了。

能有这份演化，是因为我在微博上发表的文字、表达的思考，一直都是绝对真诚的。因此，我和我思考的内容以及对象就构建了一种深度关系。这种关系越来越深，而它自动衍生出了具有演化能力的思考。

这样的思考，本身就是一种生命，而且是不断得到淬炼的生命。

因为微博的碎片化性质和大众化性质，可能很多严肃的思考者与作者更倾向于表达对微博这种平台的鄙视，觉得整天这么碎片化，很容易媚俗，所以不该被重视。

但是，我必须坦诚地说，这是我表达自己思考的平台，也是和读者互动的平台。它真的对我的思考和写作具有巨大的价值——你看，你手里的这本书就是它的体现之一。

微博有一个特点——人人都会变得更毒辣。可以说，人在微博上的攻击性明显加强。也因此，我作为所谓的“大V”，而且还是容易挑战各种主流观点的大V，真是经历了一波又一波的论战，如围绕着科学主义和现象学的讨论。

因为有这种人人都毒辣的特点，微博可以说是一个可以粉碎大V自恋的地方。过去玩博客，下面的留言都非常礼貌、客气。只怕一千个回复中，都见不到几个有攻击性和挑战性的，更少有人过来骂战。

但是，现在微博上太容易被攻击了。这真的粉碎过我的自恋，我还以为，我写的书绝大多数人都喜欢，我的观点大多数人都赞同呢。

围绕着这些真实的攻击，我也在不断地认识和调整自己。不过，我从未因此而调整我的思考。我希望我的思考是绝对真诚的。我调整的，只是自己的态度。

最终，这份态度还是回到了原点——做自己就好，别太在意别人怎么看、怎么说。

一开始，我就持有这种态度，现在又回到了这种原始的态度。但这绝非说，这是没有意义的过程。

就像我们的一生，我一直在讲，人最重要的是活出自己。

然而，这条路走起来当然不易。

最好是，人一开始在原生家庭里获得祝福，而形成温尼科特所讲的基本感知：有一个不报复的人（指养育者），以让孩子获得这样的感觉——“世界欢迎你的本能喷涌而出”。

即便如此，一个人也会在一生中不断地遭遇各种挑战，甚至颠覆，因此可能迷失，最终再回到这种基本感知上。这看似是弯路，但其实是生命的真实过程，也是一个人的心灵不断得到淬炼的过程。

我在我的原生家庭里获得了一些祝福，因此我可以自由地写作和思考，但同时，作为经典的滥好人和头脑过分发达的家伙，我也是严重失去自己的人，所以一直在寻找如何更好地成为自己，更好地“抵达”真实。

大家看我的文字，得知道，这是我的一条路。我并非已经活出自己，然后像老师一样引领大家也实现这一点。相反，我也是一个严重迷路的人，在思考，在体验，在分享。

人生不易。

生命的动力，首先是活出你自己。这个简单的道理，我却像是走过千山万水才领会到。

所以，我的这些文字，就是一个走过千山万水，仍然在路上的体验者和思考者的真诚分享。

而这本书，跟我之前的作品都不太一样，它小小的，很灵巧，里面都是我这些年来灵光一闪式的思考、体悟。它像一个灵感的种子库，很多长成了后来的长篇文章。希望你能喜欢这个特别的礼物。

愿每个人都能找到自己的路，成为自己的自己。

最后，引用一首鲁米的诗：

你以为你是门上的锁，
你却是打开门的钥匙。
糟糕的是你想成为别人，
你看不到自己的脸，自己的美容，
但没有别人的容颜比你更美丽。

1 英雄之旅

最重要的自由，甚至可以说自由的真谛，是战胜内心的恐惧，拥抱内在的黑暗后呈现出的一种状态。约瑟夫·坎贝尔^①将这个历程称为“英雄之旅”。在这个历程中，你看似是在与外界作战，其实是在锤炼你的自我。一般的自由观，认为妨碍自己自由的是外界，但其实真正妨碍自由的恰恰是你的自我。

成为自己的历程，即英雄之旅，需要两点：一、在现实世界里展开你的心，借此，你才可以观察到你的心是怎样的；二、深入认识自己，特别是那些让你恐惧的部分。这个历程的关键，不是变得更好，而是能碰触到自己真实的、看似恐怖的人性。

这个过程的关键，是碰触痛苦与黑暗。碰触了自己的痛苦，才能懂得别人的痛苦；碰触了自己的黑暗，才能容纳别人的黑暗。并且，真碰触时，会发现痛苦有馈赠，而黑暗则是力量与生命力。

当你感到痛苦时，若不敢碰触感受，你最容易想的是：怎么办？同理，若不懂你的感受，别人也最容易问你：“怎么办？”怎么办，是试图改变外部环境而解决内心的问题，但内在的体验是更深的存在。必须让体验流动，你才能找到真正的存在感。

每一种心理的痛苦都是有意义的。我们有无数种方法可以减少痛苦、逃避痛苦，但真正解决问题的方法只有一种：直面痛苦，认识痛苦的意义，寻找到问题的来源，并由此成长。

关于英雄之旅，荣格有一个更精妙的说法：自性化历程。即将整个世界聚于己心。你在漫漫旅程中，发现外部世界与内在世界是一回事。你在这个世界上展开你的心，又将整个世界的图像聚于己心。

成为自己，也就是让自己的能量流动起来。这时，所谓“创造力”就会自然而生。

人如果太正常，就失去了趣味。所谓“正常”，即适应能力良好。在这个社会中，你很可能在不知不觉中就失去了你的个性。所以，有创造力的人总带着点疯癫。

展开你的生命，勇于去做选择，并为自己的选择负责。这是自我实现之路，也可以称为“成为你自己的英雄之路”。

[\(1\)](#) 约瑟夫·坎贝尔（Joseph Campbell）：美国研究比较神话学的作家。

2 英雄，敢于行动

人一行动，就有破绽。行动多的，就破绽百出。然而，破绽百出的英雄，还是英雄。没做过什么重大行动的，自然觉得自己完美，可以评点英雄的是非。但是，再完美的苍蝇终究也只是苍蝇。苍蝇聚群而飞的时候，可以遮天蔽日、声势壮大，这壮大感给了它们伟大感，可它们仍然只是苍蝇。

什么都不做的人必然满是抱怨，而且不可避免地会觉得，做事的人，特别是做成了一些大事的人，多是坏人。但当这些什么都不做的人能按照自己的意愿去做事时，会对世界和他人有很多谅解，同时也会发现，这样才能真正地去爱这个世界。

如果以事实论人，那是一回事，而以道德论人，那就又会很不一样。如果以事实、成败论人，英雄会有优势；如果以道德论人，那就是，什么事都没做的、弱的、受害的人等，是有优势的。

所谓“有攻击性的人生”，就是带着主体感将自己的生命展开的过程。多少超一流的天赋被消耗在向内塌陷的自我中。

生命力向外伸展，也许会给他人、社会和世界造成问题乃至破坏，但同时也有了机会呈现，并与其他客体建立关系。彼此碰撞，而得以看见、修复乃至疗愈，或者创造和争取。而如果从小就是向内塌陷，就可能失去了机会。

3 距离感

希望世界能如我所愿，最好我打一个响指，世界立刻就会精准地回应我。然而，真这样时，一个普通的灵魂就会惊恐地发现：这世界太恐怖了。你与世界之间有一道栏杆，或一团迷雾、一个迷宫，这就制造了距离，而这很重要。在回应的延迟中，你有了一个认识自己的时空。如果你的心越来越简单，这个时空也会不断简单。所以，别着急，这段路是你需要走的路。

那栏杆、迷雾或迷宫的复杂程度和与你的距离，取决于你内在的分裂程度，如内在的善与恶、爱与恨、生与死、高与低等体验的距离。如果有极端的恨和极端的爱，那通常是不能整合的，于是爱与恨之间就有了一段长长的距离。

内在分裂越严重，越需要分化出一个观察者来。你可以想象一个等边三角形，如果爱与恨之间的距离是十米，那么观察者与爱之体验的距离，以及与恨之体验的距离，也都有十米。当对立体验合一的时候，观察者与体验者也会合一。

4 挫折感

那些需要持续投入的事，如工作、学习和写作等，我们常因不断地走神和被打岔，而不能持续地投入。仔细观察的话，你会发现，这常常是因为，在这些事中，你遇到了挫折。这种挫折感挑战了你的自恋感与掌控感，于是你转而去做你能掌控的事，以此来恢复自恋感与掌控感。

我们在追求这种感觉：做事情能一气呵成。这意味着，我们内在的能量也一直在流动，没有被打断。而被打断的感觉，就如同性爱中突然被叫停，所以我们不喜欢。严格意义上来讲，任何一次能量被打断，都是不同程度的被阉割。这挑战了我们的尊严，也引起了我们的死亡恐惧。

大江大河的流淌，都不可避免有各种阻碍与波折，但它们还是能冲破障碍奔向大海。我们也需要学习，我们的能量会不断地遇到各种阻碍，但我们仍然能冲破、绕过这些阻碍，而奔向自己的目的地。

从逻辑上来讲，这主要是因为婴儿和巨婴（成年婴儿）缺乏时间和空间的概念，觉得自己一发愿就得此时此刻马上得到满足，否则就觉得自己这份愿望、这份能量（自己）死了。相反，成熟的人则形成了时空的概念，体证到，只要在时间上累积，在空间上变换，这股能量总是能流动起来的。

我们都需要体验到，作为一个能量体，我们发出的能量是可以变成现实的。这种外在的现实说明，你的这份能量本身值得存在于这个世界上，你作为一个能量体也如是。所以，父母需要呵护孩子自身的能量，使之变成现实，而不是打断它，或者把自己的意愿强加到孩子身上。

有的人在无能为力的大事前撑着，不能垮，但在无能为力的小事前就失控了，借一个可以失控的小缺口，释放累积的无助感。而有的人是

随便一点不如意的小事就会失控。在常不如意的世界，仍然不断地焕发热情，并实现重要的梦想，是真正的生命哲学。

如何面对不如意（即外部世界没按自己的意志运转）？成熟的做法是承认不如意的发生，这时会有哀伤流动。如果拒绝承认、拒绝哀伤，那么就会陷入有被迫害感的偏执状态。即认为外部世界有迫害者导致了这份不如意，并因此对迫害者产生愤怒，乃至暴怒到想杀人。或者将暴怒转向自身，而激烈地攻击自己，乃至想自杀。

有时候，不如意纯粹是一种内在的感知，但我们会将它投射出去，认为它是外部世界的加害者所导致的。例如，怕孤独的人在孤独时，会觉得周围有妖魔鬼怪这种终极加害者在盯着自己。但其实是孤独引起了我们很痛苦的内在感知，我们将它投射成外部有一个魔鬼对自己不怀好意。

5 创造欲和毁灭欲

踟躅不前、犹犹豫豫、难以成事，甚至一事无成的人，很可能是担心自己的创造物会被轻松地毁灭。

自己的创造物，就是生；毁灭的力量，就是死。

不过，这种毁灭的力量，既曾经展现在家庭和社会这样的外部世界，也扎根于自己的内心。

扎根于内心的，可称为“毁灭欲”。创造欲和毁灭欲都是很根本的，两者也可称为“生本能和死本能”。

我们通常的生与死的考量，是针对一个肉体生命的出生与死亡，但生与死的范畴可以无限延伸，任何一个事物都有生与死，如愿望、欲望、情绪情感和想法。

创造会带来快感，毁灭也可以带来快感。

然而，创造很难，毁灭却很容易。

所以，创造力没有很好形成的人，会去追求毁灭欲，以体验毁灭带来的快感。甚至可以说，死本能释放时，有如死神一般自恋的快感。

一位女子看到几件重要的好事正在发生，她感觉到喜悦，随即陷入恐慌。

我觉知她的这种恐慌时，发现她是担心这几件好事会落空。

而后我们谈着谈着，她便开始宣泄她的怒火。这份怒火是她的毁灭欲，所以，她看起来是担心外在的力量会毁灭好事，但更是她内在的毁灭欲让她害怕。

安静下来后，有时会像听到万物的乐章一般。我偶然想到，这些乐

章中的节奏和韵律之所以那么美妙、扣人心弦，其实就是在拨弄生与死。

连续是生，断裂是死；高音是生，低音是死。如果只有一面，也就没有了节奏与韵律。两面都具备时，才构成了生与死力量的双重交织。

当然，从整体上而言，一首乐曲就是一个创造物。

万物的这个乐章，宇宙的这首乐曲，其实一直都在演奏，从未停止。当然，从物理学和哲学的角度来看，宇宙也是有生命的，它有生，也有死，只是贯穿数亿年，所以我们觉得像是永恒。

心理学中，人本主义心理学和积极心理学喜欢讲人行善、讲光明，这是追求生。但因为缺乏对死的了解，缺乏对毁灭欲的探究，所以显得单薄，缺乏魅力。

精神分析既谈生，也谈死，因此有了极为丰富的层次和纹理，如同一首恢宏而又无比细腻的史诗，具有非凡的魅力。

太自恋的人，只希望看到自己的欲求实现，因为这就意味着，这个欲求有了生命。

不过，对于那些不太值得实现的欲求，或者难以实现甚至根本不可能实现的欲求，我们不妨去做一下死神，主动选择让无望的愿望死掉。

毁灭，是一种强大的力量。我们不仅要毁灭自己无望的东西，挑战自己的自恋，也要去毁灭别人加在我们身上的不合理的东西，以挑战别人的自恋。

一个超级好的男人，有一次喝了一点酒，然后进入一种状态，感觉死神在拉着他跳楼。他使劲控制自己，但他感觉到那种毁灭感太爽了。

之后的一段时间里，他突然有了一些力量，可以对别人说“不”了。

我们不仅可以释放自己的创造欲，也可以合理地释放自己的毁灭

欲。

创造欲和毁灭欲可以相互转换。创造欲低的人必有高毁灭欲，所以那些看起来人很好但没做成什么事情的人，一有机会，也会展现出可怕的毁灭欲。他们有无无数种巧妙的方式表达毁灭欲，如对创造者的批评和乱建议。

愿你能自如地去弹奏生和死的乐章。

6 直面自己的“坏”

心理防御有这样的三板斧：原始分裂、原始否认和原始投射。分裂即将事物分成好与坏，否认即否认自己身上有坏和虚弱存在，而投射就是把自己分裂的坏和虚弱转嫁到别人身上。很多严重的心理问题都伴随着这三板斧，特别是否认这一环，有人有时会否认得连自己都意识不到自己有坏和虚弱。

成熟的一个重要标志，是能直面自己的“坏”。真正的成熟则意味着，一个人能够容纳自己乃至别人的“坏”，并转化它们。一般不能面对自己弱点的人，常会陷入偏执。

自我虚弱时，需要把“坏”分裂出去，投射到外部世界。自我逐渐坚韧后，就能将投射出去的“坏”吸纳进来。而对它们的处理，则意味着自我对这一部分能量的接纳，自我因此变得更为强大。

不能接受关系中的不愉快，是担心这些“坏”会破坏好的关系。人特别难以面对自己是不愉快的发起者，是因为更深处的担心：一旦自己发起了“坏”，好的客体就会远离自己，不要自己了。但爱是深深的理解和接纳，自然也包括对这些不愉快或“坏”的理解和接纳。

太简单地做一个好人时，周围的人就会变坏，因为简单的好人会把“坏”投射到周围的人身上。更要命的是，简单的好人切割出去的“坏”都是生命力。所以，简单的好人会日益干枯。

当你的善良是与别人不分你我、不分彼此时，你越善良，就越容易受伤。那些伤害其实都是在说——请首先做你自己。

如果你领会不到这一点，那么事情可能会这样发展：等对方干出全然突破你底线的事，你才会终于下定决心，把对方赶出你的世界。这

时，你才终于能为自己划出一条边界。

伤害行为，如果说有价值的话，这至少算一个吧。不过，还是别那么虐心，早点懂得：世界上最重要的事，是先照顾好你自己。

7 坦然地伸展自己的能量

能嘚瑟、臭美，即展现基本自恋，是心理健康的一个基准吧。太自恋，容易出问题，但完全不能展现自恋，那也谈不上是心理健康，最多只能算是貌似没啥问题。

这段话可能很多人接受不了，那可以换一句：心理健康的一个基准是，你能坦然地伸展自己的能量。

不能充分表达自己意志的人，也难以真诚地支持别人合理的选择。

由此可以这样推理：退缩在孤独世界里的人容易觉得其他一切都不合理。所以，“键盘侠”容易看什么都不顺眼。

充分展开自己的生命，活得多姿多彩的人，才会真正的宽容吧。少数深度内观的人也可能有这份宽容，但多数人不行。

当一个人感觉到他的生命能够按照他的自由意志展开时，他会被热情充满，困顿、拖延、封闭和消极等将远离他。每一段时光，他都不想浪费。所以，被爱和自由滋养的孩子常常会像一个永动机一样，能专注地投入到他们正在做的事情上。

一个人必须按照自己的意志伸展生命，成功也罢，失败也罢，都能不断体会自己的生命与其他存在碰触的感觉，由此不断淬炼自己。成长，就是这样吧。我们不被允许按自己的意志来做选择，由此心灵不能成长，所以是巨婴。

人要充分伸展自己，与外部世界有充分的碰触。在这些伸展与碰触中，修炼自己的心。少年老成，年轻谦逊，这些都是将自己的能量收缩起来，所以少了伸展与碰触。这时候的成熟都是假性成熟。

这种伸展，在一定程度上必然被觉知为攻击性。要能伸展出自己带着攻击性的生命力，需要两种体证：一、自己不会被灭；二、自己不会灭掉别人。甚至还会由衷地体验到，当带着攻击性的生命力得以伸展时，关系和世界变得更真实、更有力量和深度。由此，生命力才得以被祝福，才能自由伸展。

将你的生命视为一个能量体，将活力视为能量酣畅地流动，那么，所谓“信心”，就是不管外界其他能量如何冲击你，你仍然能维持你能量之流的流动。

将自己的生命力伸展开的人，他的存在，对别人就是疗愈。

跟随你的感觉，真诚地活着，以自己的肉身与这个世界产生丰富的碰撞和联系.....这样才能淬炼你的心性。不把自己的心拿出来，就不会有这个机会。

感觉无所谓对错，讲感觉的对错，是因为两点：一、担心别人（特别是权威）觉得自己的感觉不对，这时，如果感觉到自己能量的流动，就害怕会被惩罚、嘲笑；二、自己一表达感觉，就要追求结果，期待世界一定如自己所愿，否则就会觉得自己很失败，然后会有巨大的羞耻感。

追随自己的心，按照自己的感觉而活，最初需要养育者的支持，之后需要的，是勇气和智慧。

8 边界意识

边界意识，就是守住你的地盘。当你不能展开你的地理空间时，你就会蜷缩自己的身体。当你的身体都不能由自己做主时，你就会缩在头脑里。这时，至少你还拥有想象世界。当想象世界都不能拥有时，你便会成为僵尸般的存在。

你的头脑，你做主；你的身体，你做主；你的房子，你做主。这是基本。不爱自己的头脑，是因头脑被入侵；不爱自己的身体，是因身体被入侵；不维护自己的家，是因房子被入侵。

还有时间。当不能把握自己的节奏，时间总被别人的意志占用时，人们就容易有拖延和凌乱节奏。

边界问题，是生死问题。守不住边界的人，是精神上的殖民地的丧失，因“丧权辱己”，所以他的身体和心理就会有各种问题。

界限与独立是我们社会欠缺的部分，结果是，我们的行为很容易变味儿。

婴儿希望活在没有界限的世界里，希望妈妈完全、彻底、无条件地围着他转。而成年人的世界，首先是自我负责，同时也需要强有力地保护自己的空间不被入侵。然后在这个基础上建立深厚的感情，学习爱与被爱。

界限与独立，其实就是不轻易入侵别人的空间，也能强有力地守住自己的空间。

守住了边界的人，可以自在、放松，也可以坦然、强大。

如果有了简单、直接明了的边界意识——我的地盘我做主，不请自来就是入侵，各种事就会简单很多。相对应的是糊涂哲学、糍糊逻辑，

它们从根本上是入侵和控制。你糊涂了，入侵、控制和剥削才能发生，你清醒，这些就很难发生。有时，社会是一个等级社会，糊涂哲学是为了方便高等级的人。这样高等级的人入侵低等级的人时不仅获得了利益，还有了道德优势——入侵都是为了你。

地盘意识明确了，就可以产生规则意识。我的地盘我做主，你的地盘你做主，我们的地盘有交集的地方，就需要制定双方都同意的规则，然后遵守这些规则。规则可以友好协商，而更多的时候是博弈出来的。你不博弈，就很难指望有符合你利益的规则产生。

博弈时，需要从一元世界进化到二元世界，乃至三元世界。一元世界，就是只有一个人说了算；二元世界，是动荡的博弈；三元世界，是博弈时双方都要遵守规则。而规则被假设为是更高、更好的力量制定的，如上帝（法律）面前人人平等。

对于不能捍卫自己边界的好人而言，自卑是一种保护。因为，如果你不自卑，坦然地承认自己强大，那么你就得承担更大的责任，就得被别人侵略和剥削。如果自卑一下，把能力降到自己的真实能力以下，就可以使用这个借口：不是我不想背负太多的责任，而是因为我没有这个能力。

边界问题有个非常直观的隐喻：鸡蛋的壳。其实是两层，一层硬壳，一层软膜。就像一个家庭，家需要有一个明确的边界。而经典模式是：父性像硬壳，扮演家庭保护者的角色；母性像软膜，扮演呵护者的角色。一个人难以同时兼作两者，如父亲缺席，而让母亲做家庭保护者的角色时，她的柔软就失去很多。同样地，当特别期待男人能温柔得像一个呵护者时，他的保护者角色就会失去很多。

最好是，社会是大容器，有靠谱的保护壳，而家庭中的成年人不必花大力气去建保护壳，可以专心呵护小家庭。如果社会并非如此，那么成年人得花特别多的力气在建保护壳上，结果家庭就没有了呵护的功

能。

边界和利益是最基本的东西。一个好的社会，人与人之间应承认并尊重彼此的边界，且不得以各种名义随意剥削个人的利益。有了这个基础，各种物质和精神的好东西才能被创造出来。违背这两个基本的各种情怀，都是可疑的。

9 无形的“应该”

最糟糕的一种暴力，是拿最常规而琐细的社会规范来要求孩子，以及自己。就我个人而言，我并不反对社会规范，当社会规范和家庭规范简洁而有必要时，会带来很多便利，规范可以是很好的边界。当没有边界时，人就会焦虑——尺度到底在哪儿？

但不能是那种最常规而琐细的规范，那样的规范被强行树立时，人就会像被琐细的绳子捆住一样。

此外，当人能遵从自己的内心时，会自动知道边界在哪儿。讲一个故事。我的一位朋友和几个人一起出行，同行的有一位妈妈带着她非常可爱的女儿——五六岁的样子，以及一对中年夫妇。这对中年夫妇看上去极其喜爱这个小女孩，对她很是亲近，总是逗着她玩。可小女孩一直有些排斥，没怎么和他们玩。直到半天时间过去后，小女孩才放下警惕，和他们亲近起来。难得的是，我这位朋友观察到，这半天时间里，小女孩的妈妈没有一次对女儿说过这样的话：“你看人家多么喜欢你呀，快叫伯伯、阿姨。”她也基本没劝女儿去亲近他们。我这位朋友的观察是，这位妈妈给了女儿一个充足的空间，这样小女孩就可以用自己的感受去衡量这两个大人了。并且，这个过程没有被打断，是一个完整的过程。

有人用显而易见的规范来要求你，或者你用这种规范来要求自己，这是很容易看到的“应该”。

还有一种比较隐蔽的“应该”：“伟大”的头脑看到了“更好”的可能，于是拿这个来要求自己。实际上，是头脑自我在要求体验自我。或者说，是虚假自体在要求真实自体。

一个基本正常的头脑可以做闪电般的推理，能超越时空看到种种可

能。当你把头脑当作自己的灵魂或指挥官，即“我”时，这样的头脑就会成为一个暴君，对自己提出各种过分苛刻的要求。这时，你必然陷入焦虑。

我们确实需要把“心”视为“我”，可心是什么？有时，太难体会到它的抽象存在，但它有无数种具象的存在，就是你的一个又一个感觉。当你带着感觉去和外事外物建立关系时，你就是在真实的关系中构建你的真实自体。这时候，你会发现一对矛盾：

这个过程很慢，远远不如使用头脑快；

这个过程很难，你越是能活在当下，就越能体验到存在，然后会有喜悦。

前面给头脑的伟大加了引号，有嘲讽之意，但头脑也的确是伟大的。只不过，如果一个人想体验到真实，想体验到存在，他就得明白，头脑不能成为主人，不能把头脑等同于“我”。这一点，埃克哈特·托利在《当下的力量》中称之为“向思维认同”。

卓别林七十岁的时候写了一首很美的诗——《当我真正开始爱自己》，诗中有这么一段：

当我真正开始爱自己，

我明白，我的思维让我变得贫乏和病态，

但能和我心相连时，我的思维就成了有价值的盟友。

当你没有真切地和这个世界建立联结时，你甚至都不会发现伟大头脑这个暴君的存在，不过你会发现，你在让你自己焦虑。这是一个信号，可以让你觉知到它。

治疗它的良药，是看起来有点俗气、简单的生活，以及那传说中的“活在当下”。

10 生命的意义在于选择

什么都不要的人是极难与人深入相处的，因为他们有一种自己都未必能意识到的道德感——要任何东西都是有罪的，“看你们这些罪人”。并且，会连带出一种可怕的被动哲学——做任何选择都意味着在要，所以他们不做任何选择。同时，他们还会对那些拼搏者进行各种道德评判。

如此一来，就构成了这样一种社会哲学：那些一无所有的人有着极高的道德感。但除了道德感，他们的心灵极度粗糙，因精致、美妙的心灵并非无欲无求的，而是与各种存在高密度碰触的结果。

你主动选择时，就亮出了你的真身。这时，它就有了自我实现的可能，也有了被攻击、被羞辱的可能，还有了被看到“你没那么好”的可能。所以，很多人会将自己的真意隐藏起来，以至于别人看不到，乃至自己也很难捕捉到。

如果你想同时拥有所有好处，那么结果就是，你只能原地不动，因为朝任何一个方向行动，都意味着你失去了朝另一个方向行动会得到的好处。

太纠结的人，都是想获得两个或多个方向的好处，甚至所有好处。

做选择时，外部世界与你的关系会内化到你的内心，而你的良知在看着你。你可以屏蔽良知，去做只对小我有利的选择，可良知还会发挥作用，让你深深知道你做了什么样的选择。当选择越是倾向于黑暗，你越是执着于小我时，你就会越怕死；当选择倾向于光明时，你会更放松，有一种深刻的坦然。

成为你自己，完整的表达是：我选择，我自由，我存在。其中一

个部分是：我负责。负责是如此沉重，所以艾里希·弗洛姆写了《逃避自由》一书。关于想为别人负责，埃里克·霍弗在《狂热分子》一书中讲了他的发现：在码头上，太喜欢帮别人的搬运工人都做不好自己的事，他们通过帮别人获得道德优越感，以此来逃避虚弱自我。

我负责，这应该不是逃避自由的头号原因。过去，我认为那是因为对人性的考量还不够，现在觉得在这英雄之旅中，你会“经历”完整的人性，其中有着太多考验。如果停在半途中，就可以避开这些考验，你会更安全。

当一个人只为自己负责时，他就可以轻松地活着。

人活在关系中，当然会去考虑别人。但这种考虑应当是他的主动选择，而不是被强加的选择。心甘情愿的选择具有巨大的力量，在《黑客帝国》中，尼奥被史密斯击败后，仍挣扎着爬起来。史密斯问他为什么要这样，尼奥回答：“这是我的选择。”

任何真正做事情的人都可能被贬低，被怀疑动机有问题，而不去做选择的人则可以一直抱有全能感和清白感的幻觉。然而，时间无情，当时间日复一日地消逝时，没有主动做选择的人会感觉到生命的空虚。

创造力的源头，来自生命力的自由流淌，而这只会发生在具有自主人格的人身上，被安排、被决定的人是没有创造力的。

11 你想要什么？

太多来访者——也许是几乎所有来访者，甚至是大多数人，都有一种没怎么被自己质疑过的生活方式——积极而有效率地生活。好像每天必须都得这样过，不然就会有罪恶感。

目前还不能特别清楚地知道这是怎么回事，简单的理解是，必须让自己成为一个好工具，这样才是有价值的，而懒散与颓废则是属于“我的”享乐，这是不可以的。

这个解释看似不错，不过我不是特别有感觉，而是觉得还应该有更深层的含义。

不过，虽然头脑想不明白，但感觉上，我觉得有一种“味道”，是积极活着的对立面。一位来访者说，一位明星的孩子说“反正有大把美好的时光可以浪费”。第一次听到这句话时，这位来访者特别受触动，而现在她终于也可以体会到这种“味道”了。

同时，有一个矛盾：特别想积极、有效地过好每一天的人，往往有严重的拖延症，并且很颓废。也许这是无意识地在追求“我可以不那么焦虑”。

也许每个人都生活在一个循环中——由自己的日常所构成的循环。其重要的功能是，把你的能量消耗掉。

你可以想象一下，如果你的能量高一个甚至几个量级，那你会成为什么样的人？然后再想象一下，从现在状态的你走到那个状态的你，你会由衷地接纳吗？

每个人的人格状态都有一种巨大的合理性，其中就藏着这种逻辑：你周而复始地用你习惯的方式轮回着，让你的能量消耗掉，从而阻碍你进入所谓“更高量级”的状态。

“不要在同一个地方跌倒。”这句话实在太理想主义了。

常见的一种心理是，大家要什么，我也要什么，我只是希望要比别人多一点，以此来证明自己的卓越，因而造成同质化的渴求。这是在集体的泥潭里打滚，最高的追求是成为集体的王。我们惧怕个性化的追求，因为它意味着成为自己就要脱离群体，这会导致很深的恐惧。

此时必须形成一种声音，因为巨婴普遍存在，只能接受和自己一致的声音。谁若和自己的声音不一致，谁就是非我，就是异类，就是恶魔，就该去死。所以，对于个性化，我们都有恐惧，似乎和别人不一样本身就是一种罪过。

所谓“个性化”，就是你自身的生命力在伸展时的种种自然表达。譬如，让你很有感觉的兴趣爱好，你喜欢的活法，还有特别重要的——你如何装扮你自己。集体主义最盛时，任何个性化的表达都会被打压。

不能像万花筒一样绽放，而只能集中表达在集体认可这一个通道上，这在教育中表现得最极端。中小學生普遍被公共认可的，就是成绩好，而体育、艺术、劳动的发展等多被忽略，更不用说享受生活或那些随心所欲的表达。然而，多样化的“丰盛”存在，是生命力绽放的结果，这也是自由的价值所在。

你想要什么？这样一个简单的问题，却常常是最难回答的。因为，除非你能清楚地知道你的生命感觉，否则你真不知道你想要的是什么。如果你不是用感觉，而是用脑袋来回答这个问题，事情一定会变得复杂，让人犹豫，难以决断。愿大家都能活出自己的生命感觉，用你发自肺腑的声音回答：“我就是要这个！”

“每个人都有两次人生，当你意识到，这个世界上只有一个独一无二的你时，第二次人生才真正开始。”——这是开往南极半岛的游轮上，一名探险队员引用的一句很有哲理的话。荣格也说过类似的

话：“第一次人生是为别人而活，第二次人生是为自己而活。”

自我成长的一个重要标志是，你对自己的不情愿越来越敏感，发现自己有多么容易在压力状态下迎合别人。于是，你不再轻易承诺，也能轻松拒绝，而那重要的一点也将到来——你能从容而主动地激发出自己的动力。

如果生命之初，在自己的家里，你的生命感觉能被允许、被看见、被抱慰，那么所谓的“尊重自己的意愿”就可以来得毫不费力，同时又能尊重别人的生命感觉。但没有这样的运气也没关系，生命的美妙之处就在于，我们可以创造自己的生活。

12 让你的生命力自然流淌

生命力生发不出来，就容易“闷烂”。这既是比喻，也是一种真实描述。“闷烂”的生命力会有一种散发着怪味儿的逻辑：你难以正常地喜怒哀乐，看什么都觉得不顺眼。

如果有理性而清醒的头脑，你会表现得很像个人，该喜悦说喜悦，该愤怒说愤怒，该悲哀说悲哀，可你缺乏真切的体验，你只是嘴上说说、脑子里想想而已。

如果连这样的头脑都没有，你会成为一个很讨人嫌的家伙。任何时候你都不会说好听的，什么事你都能挑出毛病来，看到大大小小的灾祸，你才能莫名地开心。

当这些问题出在别人（如父母）身上时，我们会清楚地感受到一点，那就是，你绝对不可能让他们真正开心。有自控力的父母，他们就是自己不开心而已。缺乏自控力的父母则会向你传递一种逻辑：我不开心都是你惹的。然后，你会尽一切努力让他们开心，但你会发现这是无用功，而这样的父母也会拿言语刺激你。

当这些问题发生在自己身上时，你也许就难以观察得那么仔细了，可你能体验到，你能真切地闻到这种怪味儿，因此你会难以喜欢自己。

这种情况的“解药”说起来很简单，就是真实地活着，让喜怒哀乐真实地流淌。如果活不出热情，也就体验不到意义感。有虚无感，是因为你没有把真实自我呈现在这个世界上。可以说，虚无感是因为虚假地活着。

13 聆听内在的声音

先形成一个自我，让它日益圆满，同时又让它不断消融。这就是成长之路吧。其中一个标志性事件，是忘我地去爱另一个人。对方本不属于自我概念的一部分，我们却最终与这个人融合。所谓“忘我”，即意味着对自我的舍弃，乃至自我死亡。我们的传统之所以重血缘胜过爱情，走不出固有的自我是一个关键。

自我的成长，需要一个关系做容器。若容器太动荡，自我就难形成。所以，自我灵活但脆弱的人，倾向于找一个超稳定的容器，好在其中慢慢沉淀自己。但在这一容器中，我们又会感到窒息，因为没有温度。于是，我们又要找一个同样灵活而脆弱的人“激荡”自己。那会有一些美好的感受，但同时我们又会恐惧自我的碎裂。

成长最好是，我们的本性在关系里得以呈现，而变化，而发展。天性若被压制，那么，不管外在看起来成长得多好，都是一种缺憾。并且，天性总是渴望以各种方式呈现的。

人需要一个空间展开自己的心，将内在的种子投射到外部世界，然后观察外部的结果，回观自己而淬炼自我。但我们这个空间常被破坏：外在空间，权力体系可肆意掠夺；内在空间，巨婴式父母、伴侣也会入侵。这都破坏了我们的耐心。

成为一个成熟而有爱的人很难，但逼别人听自己的，却貌似容易。如果假借了伟大的名义及其背后的权势，逼迫别人就更容易了。所以，借伟大的名义宣泄暴怒的，看似愚昧，其实是要小聪明，因为没有危险。当逼迫别人屈从时，自己会变得伟大似的。

你与世界的关系，也就是你与内在的关系。若你将世界的某一部分

视为绝对不可接受的异端存在，也就意味着，你与内在的某一部分彻底割裂了，那一部分只能藏在意识不能碰触的黑暗中。

聆听内在的声音，尊重它，将它活出来，这就是将内在的声音转变成外在命运的过程。随波逐流，和大家活成一个样是最没有意义的，因为没有展开“我是谁”。将内在转变成外在的过程中，要充分知道外在与内在的关系，认识自己的内在，勇敢地破掉僵局。

谅解，感恩，聆听到那最深处的声音，那些悲伤与生命的力量，那些抗争与无奈的屈从.....听到这一切，但要从中解放、爱它们，而不是从形式上顺从它们。最终，成为你自己。

14 “负能量”也需要表达

对一个人而言，最可怕的是，他最为重要的感受，却被周围的人纷纷议论，“你不应该这样，你应该是相反的样子”。

我现在越来越多地发现，内心严重分裂，甚至部分精神分裂症，就是这样造成的。

假若一个家庭是极端家长制，那么故事常常是这样的：权力狂（常是父母，偶尔是家中的长子或长女）极力向下施加压力，让别人服从他。因为各种资源都掌握在他手中，并且他偏执地追逐这一点，所以家庭成员纷纷顺从。最后，精神最“弱小”的，就成了这个权力结构的终端受害者。

终端受害者非常苦闷，他向家人诉说，但因为怕麻烦或恐惧，没有一个人支持他。相反，他们都说爱他，并说权力狂的一切疯癫行为都是出自对他的爱。也就是说，他向外部世界求助，可外部世界的所有人都说权力狂爱他。他发现他的痛苦没有一个人能理解，且所有人都觉得他不该痛苦，他该快乐，并感恩权力狂。

于是，他饱受折磨的灵魂被驱逐到了一个角落。假若他将这些痛苦展现到外部世界，那么他所能居住的角落就是“异端”“疯子”“精神病”。这种外部现实会进入他的内心，他也会驱赶自己的痛苦到内心一个极度被压缩的角落。结果，他的内心就处于极端分裂中，因为这份痛苦是他生命最大的真相，他不能选择忽视。

可以想见，在特别讲孝道的家庭中，一个孩子最容易成为权力狂控制下的受害者。他被父母伤害，但所有家人都说，“父母是爱你的，你不该有痛苦”。到了社会上，大家也这么说。去看书，书上也这么说。最后，他只能“分裂”。

有时，是一个学生受了老师的伤害，但学校不给他支持。回到家，父母也说，“老师虐待你是在教育你”。他去看书，书中也这么说。最后，他也得“分裂”。

在严重重男轻女的社会，女性也容易有这样的结果。她的痛苦不能到任何地方诉说，任何人都会用一套奇特的、绕了很多弯的逻辑来告诉她：“别人没有错，错在你。”譬如印度，不少被强奸的女性不能报警，因为报警会被警察奚落，甚至被警察强奸。最后，她也只能“分裂”。

这绝不是说所有的精神分裂都源自这种现象，我只是看到我了解的一些内心分裂甚至精神分裂的人活在这样一种氛围中。对他们而言，系统性的被迫害是非常真实的。最可怕的是，无论走到哪里，别人都说虐待你的人是爱你的。请记住，轻易说这样的话的人就是在制造分裂。

所以，请“看见”痛苦者的痛苦感受，确认他们的痛苦感受是多么真实。不要粗暴地进行评判，更不要朝相反的方向说：“其实对方那样对你没有恶意的，是对你好啊。”

你以为这是在让他看到正能量，殊不知，你在继续将他朝分裂的方向推。

既不能爱，又不能恨时，你就是一个扁平人，甚至可以说是纸片人。“爱的对立面是非爱，即不表达爱；恨的对立面是非恨，即不表达恨。”英国精神分析大师比昂如是说。当爱与恨不能表达时，人就容易退缩到知识中，而这时的知识即为“非知识”或者“伪知识”。它的价值不再是为了增加对人性的了解，而是为了正确和显得很牛。爱、理解、接纳等词语，因为看上去正确而容易表达；恨、拒绝和敌意等词语，因为不那么正确而难以表达。从中分析让我明白，恨意的表达一样重要，而对许多人来讲，它的表达更难。

恨，不能因为看上去像是“负能量”，就被认为不该存在。如果持有

这样的逻辑，最终的结果就会是，爱也将不存在。

负能量（负面情绪）的表达，的确会对他人构成冲击，但对个人而言，负能量的表达非常重要，不然很容易转成内伤。负能量的表达，对关系也极为重要，虽然短时间内会构成很大的张力。但如果没有负能量的表达，关系就不可能亲密。化解负能量的时候，也自然地加深了关系联结的强度。

一些人建立关系，像是为了追求这种感觉——我的一切痛苦都是因为你，也有人是想要另一种感觉——我的一切问题因为遇见了如此美好的你而烟消云散。有时，这两者并存，当第二种渴望受挫后，就会变成第一种“甩锅”。在关系中表达情绪情感很重要，但必须得知道，你的感受你负责，你的人生你负责，你是一切的根源。

作为单独的个体，需要在这个世界上展开你的自恋、攻击性和性——这三个精神分析认为的基本生命动力。而在关系中，需要真实地表达爱与恨。真实，是通向真爱的唯一途径。

爱，是接纳你本来的样子；优秀，本质上是为了获得更好的生存机会。所以，有这样一个扎心的道理：你永远不会因为优秀而被爱，你会因为优秀而被需要。

15 觉知的力量

“觉知既是开始，也是结束。”克里希那穆提如是说。觉知像是一切。你没发现觉知的力量，那是因为你还没有觉知。不过，觉知总是和体验水平联系在一起，当你的体验没准备好时，真正的觉知不会发生。当体验没有展开时，觉知看上去再奥妙，也必然是浮于表面的。

太多人不敢直接亮出自己，是因为有这样一种错觉（也许是深刻的真相）：不呈现真我，而是活在虚假自体（头脑）中，这样被灭时，灭的就不是真我，所以真我像是被珍藏了一代又一代没有活出自己的人。很多父母拼命地抚养孩子，期待他们实现自己没有完成的梦想，结果又和社会文化一起，对孩子生命的真我进行“绞杀”。

做长程精神分析，或者说认识自己的漫长历程中，几乎必然的，是一个寻找敌人的过程。最初，这个敌人可能在远处，如权力体系。慢慢地，这个敌人越来越近，如原生家庭。然后你会发现，它在各种贴身的关系中都存在着。最后你发现，它在你自己的心中，而且是你人性中非常宝贵的一部分。人性中一直被你拒斥的，终将要去拥抱。

人总是与外界有各种互动，这至少有几个层面：思维、身体和情绪情感。

身体和情绪情感的互动，我们很容易感知到其中的力度。当这两个层面有太多入侵时，我们会去做选择。当然，这是明智的人会做的事。也有很多人，当身体被攻击、情绪情感被虐待时，不知道远离，不知道“屏蔽”，不知道还击。总之，不知道保护自己。如此，他们的身体和心灵会被伤害，会呈破败之势。

信息层面其实也会。在最为敏感的个案那里，我看到，因为他们的自我很脆弱，所以他们能深切地感知到，不能掌控的信息的涌入是一种

严重入侵，会导致他们有死亡焦虑。

这会带来一些看起来糟糕的东西，例如，他们不能读书，不能系统地吸收知识，于是思维的成长就停滞了。

但这也是一种保护，因为当他们试着放开控制，允许更多信息涌入时，他们会体验到崩溃。

普通人因为有比较好的自我，所以不会感知到思维层面信息的涌入会带来什么，貌似自己没受到太多影响。但仔细观察自己，你会发现，信息可能在“淹没”你，让你陷入一些莫名的焦虑中。

并且，信息是可以轻易跨越时空的，而假如信息的涌入超出了你的负荷，你会远离你的生活和工作，而将时间和精力消耗在和你基本无关的信息上。你的内在会觉得，好像这一切都是和你连在一起，但其实，这很可能是错觉。

也许关键是被动与主动吧。被动地接受身体、情绪情感和思维的信息涌入，都是忘记了你自身的主动性。

被动地淹没在他人制造的信息中，还是主动去选择你想要的信息，并且设定信息涌入的时间和空间，这会导致两种截然不同的人生。当然，在设定时间和空间这些边界后，就要欢迎信息的涌入，而且享受它们“淹没”你、“超越”你。这时，如果能体验到something more than yourself，那将是无上的愉悦。

16 思维系统和视觉心像

人有两套思维系统：初级思维系统和次级思维系统。初级思维系统的语言是图像，次级思维系统的语言是文字等符号。并且，孩子必须从初级思维系统升级到次级思维系统，这样才能比较好地思考和交流。

但是，一切有创造力的事物都和初级思维有关。例如，爱因斯坦思考相对论时，直接使用画面式的思考方式。纯符号系统的思考难以有创造力。心理咨询中，经常讲的意象就是这个东西。梦中充满画面感。视觉，据说占了人九成的注意力.....这些都是在说画面的重要性吧。

这一点在孩子身上会清晰地展现。例如，很多小孩子有“照相机记忆”，他们看一遍东西，就能把画面完整地记住。这是初级思维系统的特点。可是，随着年龄的增长，这些在成年人看来是特异功能般的东西会不断退化，甚至都忘了自己曾经也是这样。因为，人得发展出次级思维系统来。

次级思维系统可以视为符号系统，对应的初级思维系统则是真实系统。符号系统将所有存在都用符号来代表，信息也许只留下万分之一，甚至都远远未到。这看起来是信息的巨大损失，但带来的一个巨大的好处是，人可以在符号系统上放眼世界，乃至宇宙。符号系统真像是可以容纳一切，至少一般人也可以选择深入一个领域进行探索。因为信息做了巨大删减，只留下了符号。这导致了思维的便利性：一切你都可以思考了。

所以，思维和知识是如此重要。

但是，思维不能脱离画面，不能脱离体验，不能脱离真实，否则就成了无源之水，甚至变成了空洞的东西。这时候，你只可以学习、

模仿，但无法创新，因为创造力只属于初级思维系统的真实系统。

世界与人性就是如此奇妙，而“我”可以在其中遨游，这是多么美妙的事。

有研究发现，通过想象用正确的方式打网球，甚至好过实际训练。因为实际训练时，你的动作仍然沿袭着自己的一些惯性，想象却可以避免这个问题。

通过想象，让你心中先形成一个“心像”，这非常有力量。要理解这份力量，可以先来谈谈一个词语——“愿景”。愿景和目标不同，因为愿景已经有了“图景”，即心像。

当你有一个目标时，你需要问问自己，这是一个头脑或意识层面的东西，还是发自内心的。如果是后者，那么你会看到，你内心已经有一个图像般的目标，所以才叫“愿景”。

如果目标达到了“愿景”的级别，那么你在追求这个目标时，热情、动力和内在的满足是非常不一样的。如果目标只是一种纯理念的，甚至只是一个意识上的东西，你会发现，在追求这个目标时，你容易没感觉，还会很累，总是需要你去调动自己的动力。

次级思维系统的好处是，可以形成抽象的思考、推理等，但初级思维系统的图像才有原始感染力。

甚至可以这样说，你总是先有某种视觉心像，然后才有外化的生活。人的一生，也像是不知不觉中内在视觉心像展现在生活中的过程。当然，这不绝对，如果你很容易受别人的影响，那么这个过程就没那么纯粹。

例如，对我而言，写作和旅游、摄影都是实实在在的愿景，所以这些事情成了我生命中的重要主题。

至于开公司等，我其实只有头脑意识层面的目标，并没有真正的愿

景，所以我必须与人合作——与有这种愿景的人合作。

视觉心像说起来很简单，但如果真做想象练习，你会发现，真正细致地去想象一个画面，这并不容易做到。幻想很容易，就是想象一些大致的画面，但想象一个非常清晰，简直就像身处其中的画面，这很不容易。如果这样的想象不符合你内心早就形成的逻辑，你会发现这样的想象会异常困难。

所以，你可以去尝试，在那些你已经有些感觉，但你的视觉心像模糊的事物上，做视觉想象练习。你会发现，这非常有力量。

心理咨询领域的一个常见的术语——意象，也可以说是一种视觉心像。如果常探寻自己的梦、潜意识，或尝试绘画治疗、催眠等，你会发现，每个人都有一些富有重大意义的意象。而理解它们，就像在破解你人生的隐喻。

17 从想象到现实

想象和现实是很深的一对矛盾。想象是否能深入现实，那要看想象力发挥的作用有多大。想象也容易变成创造力。

如果想象成为头脑（思维）的自嗨，那么就会变得没有什么意义，它唯一的价值就会是满足自己的需求。也就是说，我有一种需求——通常和全能感有关，但现实不能满足，于是我直接通过想象去满足自己。

这样的想象就背离了现实，或者说完全脱离了现实。它也只能满足自己，其实连自己的心灵都不能触动，心灵会看着头脑编织的这场大梦而无动于衷。

这时，“我”之想象和“你”之事实就构成了背离。如果我想把自己的想象强加给你，那就成了施加偏执性的暴力。

人们最初活在想象中，而不是现实中，是因为孩提时，人们对现实有太多失望，乃至绝望，只好拿想象来安慰自己，否则难以活下去。但作为有了力量和资源的成年人，这种脱离现实的想象就会成为一个并非必要的牢笼。走出它不易，但的确有可以走出来的可能。

当然，你也不要强行去破坏别人的想象，那意味着你也是妄图把你的想象强加于人，的确有一些人需要活在想象中。

让事情在现实中完成，而不是在想象中生灭。太多人在琐事上严重拖延，就是因为在想象中操作这件事。如果这件事在手边就做了它，而稍有时间延迟和空间阻隔，就感觉到完美被破坏了，于是不做了。那些看似琐细的事，其实常是真能满足自己的重要之事。

18 放下头脑，信任身体

头脑里源源不断出现的、一刻都不能停的念头，是最常见的防御，防御自己碰触存在。当你安静时，你会观察到一个又一个念头的运转——所有人都会这样。但当你发现你像是被一个又一个念头追赶，而完全不能安静下来时，你可以问问自己：“我在防御什么？”

人都在寻找镜子的回应，而念头是容易制造出的回应。一个问题升起，一份焦虑产生，而立即在念头上寻到答案，然后答案又成为问题，就再次寻找新的念头层面的答案……这个游戏可以不断地玩下去。

当不再用念头回应念头时，你的思维会出现缝隙，存在因此而自然呈现。

当头脑成为你的主宰时，它就会成为一个暴君。因为头脑可以闪电般推理，看到正确而伟大的各种可能，而体验要慢很多。于是，在头脑看来，体验太差、太慢了。这时，头脑的这种评断对真实体验就构成了一种暴力。

头脑中有很多低效运行的程序需要改进，或者关掉。

这里就有一个基本矛盾：当你不能在现实世界（关系世界）充分展开时，你就会退缩到头脑世界（孤独想象），太多头脑中低效的纠结因此而产生。你的头脑会一遍遍推理、演练各种可能，想尽办法减少在现实世界里的冲突与损耗，结果损耗了大脑。并且，这些东西会成为缠绕在一起的线团一样的混乱思绪。

例如，当面临一件重大的事情时，有人仍能从容地做时间管理，该吃饭吃饭，该睡觉睡觉，该玩则玩，这件重大的事情只占据了他的部分时间。有些人的时间则会被它完全占据，其头脑和心神无法腾出空间来很好地容纳其他事情。

更严重一些的是，有人不管重大事情还是普通琐事都会这样，所以头脑被一堆乱七八糟的思绪给占据着。

这和控制感有关。当一个人觉得自己能控制重大的事情时，他就能把这件事情有效地控制在合适的时间段内去处理，而不会让它蔓延到所有时间里。当觉得控制不了它，而它又超重大时，就几乎没办法不被它“淹没”、掌控。

当然，这时你仍可以试着去管理它。例如，在重大的压力下，你每天仍可以拿出半个小时的时间去做一些可以让你放松的事情。就算天塌下来了，也要这么做，以此对压力表达蔑视。“我”并没有被“你”完全占据，“你”只是“我”世界里的一部分。

还有很多时候，是你缺乏一种感觉——“必做的事我一定会把它做了！”当你没有这种决心或习惯时，你就整天在头脑中自觉不自觉地“想”这些事情。如果有了这种感觉，你就会变成干脆、利落的人，你深知自己会在合适的时间把必做的事做了。这种感知会让你停止整天无意义地瞎想。

当你总觉得时间不够用时，常常是因为你没有进入深度关系，你是“浮在水面上”的。

例如，如果你总是在刷网页，总是忍不住想消磨时间，那必然意味着，你把工作和生活视为一种被迫，你不愿深入。因此，工作和生活总是让你疲惫。所以，你需要消磨时间，需要刷网页，“浮在水面上”，这种漂浮让你有一种感觉——“我在掌控，我在选择”。

但是，当你深入存在，能与工作和生活建立深度关系时，你会发现效率极大地提高了，你的时间好像多了很多。当你还能砍掉各种不情愿、不必要的事情时，你与你主动选择的工作和生活的关系，就变成了一种超深度关系——它们是一个很少被“切断”的连续体。这种连续感给了你一种很深、很美妙的感觉，于是你情愿主动工作和生活。它们本身

就是一种奖励，你甚至无须额外的奖励。

身心合一地做成一件事，会有一种舒爽的感觉，它是对生命力的滋养。并且，因为是身心合一，即思维和体验的合一，当进入睡眠时，身体有意识的运动就停了，思维的运转也停了。这时，人会进入高质量的睡眠。

睡眠有“清洗”的功能，从好的睡眠中醒来，你会感觉到神清气爽。但是，太多人从睡眠中醒来时，只是身体上好像得到了一点休息，可仍然很累。仔细辨别后会发现，那主要是心神的累，而不是身体的疲惫。

所以，要去锻炼自己的身心，这样可以在进入睡眠时，不仅身体有意识的活动可以在最大程度上停下来，思维的活动也会在很大程度上停下来，你就可以借睡眠休息了。

如何让思维在睡眠前停下来？可以这样思考：任何一件事都是一个独立的生命，那些你根本不想进行的事，你就可以在睡觉前对自己说一声“让这件事就此完结吧，让它死掉吧”。

未完成的事会很消耗心神，特别是那些你各种纠结的鸡肋般的事。如果这种事在你的思维中运行了很久都没有结果，那它真的会像程序一样占据你大脑的内存。放下它们，结束它们，做自己生命中的死神——“我”主动“杀死”了这些事。

更高难度的是，好好去伸展你的生命活力，酣畅地去表达。这会和体育运动一样，把劲儿使透的人，会在休息时非常舒爽。好好伸展了生命力的人，也会如此。

如果总是去做无效的事情，总是在头脑中“动”，而没有在身体和现实上“动”，头脑就容易成为无法暂时关机的电脑。若不想头脑成为这样的机器，那么：

一、头脑中一直想做的事，在现实世界追逐它，在真实关系中体验

它；二、头脑中一直不想做的事，在现实世界结束它；三、那些纠结犹豫的、好像左右都差不多的事，随便选择就好，不要总让头脑去运行一直持续的低效甚至无效的程序。

大多数人的生活习惯构成了一个循环系统，这个系统不仅有能量的摄入，也会想办法去消耗或者“杀掉”多余的能量。必须用“杀掉”这个词，才能表达这个意思。

生活习惯构成的循环系统，和人格水平是关联在一起的。人格水平能容纳自己习惯的（与自己匹配的）能量，如果能量太多，释放不掉，又不能升华，就会指向自己不习惯、不匹配的目标，这会引起极大的焦虑。当多余的能量被“杀掉”后，焦虑就会减少。

走出 人格陷阱



知名心理学家
百万畅销书作家

武志红 | 经典代表作

原书名《愿你拥有被爱照亮的生命》
全新修订 新增2万字

解开关系束缚，塑造坚韧、强大的人格力量！

帮你深刻反思原生家庭关系模式，
愿爱和自由让你成为真实的自己！

走出人格陷阱

武志红

经典代表作

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目（CIP）数据

走出人格陷阱 / 武志红著. --北京：北京联合出版公司，2020.2

ISBN 978-7-5596-3876-2

I. ①走... II. ①武... III. ①人生哲学—通俗读物 IV.
①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第295999号

走出人格陷阱

著 者：武志红

选题策划：北京磨铁图书有限公司

责任编辑：郑晓斌 徐 樟

封面设计：唐旭 & 谢丽

内文排版：刘龄蔓

北京联合出版公司出版

（北京市西城区德外大街83号楼9层 100088）

河北鹏润印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数171千字 880毫米×1360毫米 1/32 9印张

2020年2月第1版 2020年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-3876-2

定价：49.80元

版权所有，侵权必究

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：
(010) 82069336

序

走出人格陷阱

“人都在追求卓越。”

这句话，你赞同吗？特别是，你觉得自己在追求卓越吗？

相信问这个问题时，多数人会觉得：嗯，是啊，应该是这样。

我也真的很渴望卓越和强大。毕竟，卓越和强大没什么错啊。我强大了，还可以去帮别人啊！

但其实，无数人的人格有各种陷阱，这些陷阱约束着他们追求卓越和强大。

精神分析认为，专门有一类自我防御机制，叫“自我功能的抑制”，说白了就是对能力的各种抑制。

我在自我观察和接受被分析时，发现了自己的一大堆自我抑制：

一、对金钱欲的抑制

现在好了一些，以前，每当挣到一笔非工资的额外收入时，我就会出点儿小事，例如丢银行卡。

最经典的，是和“得到”签课程合同前，我看错了航班的时间，结果不能顺利抵达北京。

在开公司的过程中，我发现自己也做了一堆莫名其妙的事，都是在破坏一点——我太有钱了。这个话题太大，以后我会专门来讲。

二、对数学能力的抑制

在上小学和初中时，我都有数学“开挂”的时候，但高中数学学得很辛苦。并且，虽然高考时数学考了近乎满分，大学数学却学得一团糟。

多年来，我常做的一类噩梦，就是又回到高中和大学，要考数学了，而我什么都不会。醒来时想到，我高考时数学好赖考了那么高的分啊。可有意思的是，关于考试的噩梦，在我写了一本自己满意的书后，竟然彻底结束了，再也没做过。

前不久，我做了一个很有意思的梦，可以解释我上大学后，为什么数学能力变差了。

在这个梦中，高中毕业后，我把一部超级计算机藏了起来。

在和我的精神分析师讨论这个梦时，我的理解是，因为考上了北京大学，可以预料我将有不错的前程，但好像是惧怕太成功，惧怕“算计”，于是把这部分能力给隐藏了。

当然，这里面主要的意思是“算计”，即利用我的数学能力，为自己谋利益。

三、对运动能力的抑制

我哥哥的运动能力很强，例如跑步什么的，成绩都很好。而我上初中和高中时，体育成绩都是班里倒数第二名，几乎各个体育项目都得补考。

从大学起，有很多次想通过健身来提高身体素质，但最后好像都没起到什么作用，只是健康了一点点。直到最近，我才体验到持续健身能非常有效地提高身体素质。

四、对欲望的抑制

这是最普遍的了。我多次做扫描身体的练习，进入状态后，当身心涌起强烈的欲望时，会发现我抑制得很强烈。例如，有一次直接看到一个画面——我的肠子裂开了。

童年时，物质很匮乏，会让一个人觉得他的正常需求都是贪婪。——这是我发在微博上的一句话，在我这里真是再明显不过的证明。

儿时的贫穷，加上更严重的事情——妈妈在生养我的时候有严重抑郁症，这些都导致了这种感知。而转化它也真是不易，不过，这个过程充满了意义和乐趣。

如果没有这些自我功能的抑制，我这辈子，应该会在很多方面“开挂”吧。

可能在很多朋友看来，我这一生已经算是“开挂”了。但这只是在认识人性这一点上的，其他一切都是这一点的副产品。如果说全方位“开挂”，这实在是差得太远太远了。

要认识人格和人格陷阱，得明白这一点：人格就像是一个容器，容器能够容纳的能量是基本固定的。当能量不够的时候，你的人格会帮助你积攒能量，但当能量太多时，这个容器容纳不了，会想办法浪费掉一些能量，或者干脆阻碍、破坏你积攒能量，以保持容器的稳定。

还可以这样理解：人格投射到生活中，就构成了你的生活习惯。

大多数人的生活习惯构成了一个循环系统，这个系统不仅有能量的摄入，还会想办法去消耗或者“杀掉”多余的能量。

必须用“杀掉”这个词，才能表达这个意思。

生活习惯构成的循环系统，和人格水平是连在一起的，人格水平能容纳自己习惯的（与自己匹配的）能量水平。如果能量太多，释放不

掉，又不能“升华”，就会指向自己不习惯（与自己不匹配）的目标，这会引起极大的焦虑。

当多余的能量被“杀掉”后，这份焦虑才会慢慢消失。

所以，人需要浪费时间、浪费能量、浪费生命，不然，也许人人都能“开挂”。

人生是一条漫漫长路，需要坚韧的人格。

对这一点领会越深，人就会越早明白，外在条件固然吸引人，但人格才是核心竞争力。

当你遇到各种挑战时，假若人格强度太差，外在条件就很容易打水漂，意义不大，甚至会成为毒药。

例如，那些中彩票大奖的人，据说九成都没好下场。因为，突然有了巨大的财富，自己不知道怎么支配，周围的人都虎视眈眈，各种羡慕嫉妒恨。

财富带来了祝福和诅咒，需要强大的人格作为一个结实的容器，才能兜住巨大的财富，最终容纳它，让它成为祝福。

美貌也是。美貌实在太迷人了，越是不美的人，越容易这么认为吧。但我们渐渐会明白，美貌远远比不过坚韧、强大的人格。

“坚韧”和“强大”这些词，也太讲究力量了。其实，同时还有一个人关系维度上的品质。听了无数故事后会深深相信，情感的品质才是心灵的良药。所以，能构建高品质情感的人，即便人格不够坚韧、强大，也极为宝贵。

如果两个人只是帅哥和美女，但他们既缺乏坚韧、强大的力量，又缺乏高品质的情感力，那也就是年轻时过得得意一些，甚至辉煌一下，然后很快就会陷入各种应接不暇的困境中。他们可能很轻易遇到各

种“好牌”，但他们会很容易打得稀烂，陷入陷阱中。

必须要打得稀烂，必须要浪费掉这些好资源，不然，自己人格的容器，兜不住。

总结为一句话就是：漫漫人生长路上，人格才是核心竞争力。愿这本书能帮助你认识人格的魅力与陷阱，从而不断完善你的人格。

目 录

序 走出人格陷阱

Part 1 心灵成长的六个定律

定律一：成为自己

定律二：我们天然就有一个精神胚胎

定律三：关系胜于一切

定律四：多一只心灵之眼，看破关系的迷雾

定律五：幸与不幸，是你主动实现的

定律六：答案，在你自己心中

心灵成长的六个定律：生命的意义在于选择

Part 2 人的命运为什么会轮回

内向是对内向者的保护？外向是对外向者的嘉奖？

不含诱惑的深情

谁制造了乱世佳人的宿命

《再劫面包店》——未被实现的愿望的诅咒

警惕爱情的七个教条

学校和家庭不该是“养鸡场”

Part 3 让感觉在你心中开花、结果

活在当下

你想要什么样的人生

尊重自己的感受

谁动摇了你的立场

你为什么太在乎他人的评价

自我价值，为谁认可

种子的力量——你如何创造你的现实

自我觉察，解脱之道

看到的境界与达到的境界

让感觉在你心中开花、结果

Part 4 七个心理寓言

成长的寓言：做一棵永远成长的苹果树

动机的寓言：孩子在为谁玩

规划的寓言：把一张纸折叠51次

逃避的寓言：小猫逃开影子的招数

行动的寓言：螃蟹、猫头鹰和蝙蝠

放弃的寓言：蜜蜂与鲜花

亲密的寓言：独一无二的玫瑰

Part 5 心灵成长书吧

《不要用爱控制我》

《中毒的爱》（原名《中毒的父母》）

《爱是一种选择》

《少有人走的路》

《沉重的肉身》

《爱的觉醒》

Part 6 父母是孩子的头号考官

父母是孩子生命中最权威的权威人物

考试更像是一场心理战

“你怎么做都不对，你只有听我的才对”

按照孩子自己的感觉，还是按照别人的感觉？

愿孩子的本能排山倒海般涌出

Part 1

心灵成长的六个定律

.....

这是关于心灵成长最基本的知识。

如果我们的成长环境明显违背了这些定律，我们的心灵就会受伤，我们的生命感觉就会破碎。

定律一：成为自己

不断收到读者来信，问什么是“内在的父母”与“内在的小孩”。同时，也有人问一些关于心灵成长的最基本的知识。

在思考怎么回答他们的问题时，我梳理出了关于心灵成长的六条定律。

与定律相对应的是破碎。所谓“破碎”，意思就是，如果我们的成长环境明显违背了这些定律，我们的心灵就会受伤，我们的生命感觉就会破碎。

我们生命的根本动力是成为自己。

美国人本主义心理学的代表人物马斯洛称，人有五个层次的心理需要：饮食与性的生理需要、安全需要、归属需要、自尊需要、自我实现的需要。如果按照另一位人本主义心理学的代表人物罗杰斯的话来说，所谓“自我实现的需要”，也就是成为自己。

什么是自己，我们又怎样成为自己？

罗杰斯认为，所谓“自己”，就是一个人过去所有生命体验的总和。假若这些生命体验我们是被动参与的，或者说是别人意志的结果，那么我们会感觉我们没有在做自己。相反，假若这些生命体验我们是主动参与的，是我们自己选择的结果，那么不管生命体验是快乐或忧伤，我们都会感觉是在做自己。

是不是在做自己，这一点极为关键。

如果我们感觉不是在做自己，那么不管别人的意志看似多么伟大或美好，我们都会感觉很不舒服，并会做一些看似莫名其妙的事情。看上

去，这些事情像是自毁或伤害别人，其实我们不过是在用这些事情来唤醒自己的意志。

譬如，美国明星“小甜甜”布兰妮·斯皮尔斯在演唱事业上获得了极大成功，但是这样的成功不是她意志的胜利，而是她妈妈林恩意志的胜利。从布兰妮两三岁开始，她妈妈就一直带着她转战美国各地，用尽各种办法为她谋取演唱的空间。为此，她没有了童年，只在13至15岁期间过了两年普通女孩的生活，还有了初恋男友。但是，林恩为了在女儿身上实现自己的野心，迫使这个男孩离开了布兰妮。这只是布兰妮母女关系的一个缩影，其实布兰妮的妈妈在各个方面都想操控女儿。

布兰妮在精神近乎崩溃的时候，在一家疗养中心不断地对别人说：“我是骗子！我是冒牌货！”

这句话的意思其实很简单，就是：你们在我身上看到的所谓“成功”不是我的，而是我妈妈的，她通过我的身体实现了她的梦想。这看似很好，但布兰妮的意志被剥夺了，她没有成为自己，只是妈妈的“自己”的延伸。

类似的例子还有迈克尔·杰克逊。他的名声、才华和影响力都胜过布兰妮，但是他开始的成就也是他父亲粗暴塑造方式的结果。并且，和布兰妮一样，他在一次接受采访时对记者说，他的童年被剥夺了，这是令他最耿耿于怀的事情。

后来，杰克逊对小男孩极其痴迷。这一点都不难理解，他迷恋小男孩，是因为他自己不曾做过真正的小男孩。他和那些小男孩在一起，就好像得到了自己已经逝去的童年似的。

在爸爸粗暴的意志控制下，杰克逊失去了童年，但他自己的意志是渴望拥有一个快乐的童年。于是，他迷恋男童。只是，当他把自己的渴望强加在那些被他迷恋的小男孩身上时，他也是在将自己的意志强加于他们身上，剥夺了这些小男孩做自己的机会。

定律一的破碎：我们被选择、被决定

人本主义心理学将自我实现视为最高价值，而存在主义哲学将“选择”视为最主要的命题。

用最通俗的话来说，存在与选择的关系就是，你选择，你才存在过。如果你总是被选择，那么你就不曾活过。问题是，太多的人喜欢把自己的意志强加在别人身上。甚至，一个哲学家称，一个生命的过程，就是不断与别人的个人意志较量的过程。别人会将自己的意志强加给我们，我们同样也会这样做。

这样做的时候，我们有很多名堂，最简单的说法是：我这样做，是为了你好。

对此，著名哲学家马丁·布伯称，一旦你将对方视为实现你目标的对象和工具，那么，不管你的目标看似多么伟大，你都对那个人造成了伤害。著名的寓言小说《盔甲骑士》中，骑士对导师梅林说，他爱妻子和儿子，但梅林反问他：“你有没有把需要当作爱？”骑士恍然大悟，他需要去“爱”妻子和儿子，不管妻子和儿子需不需要，他都要去“爱”他们。其实，妻子和儿子只是骑士爱的对象和工具而已。或者说，骑士只是想将自己的意志强加在妻子和儿子身上罢了。难怪妻子和儿子对他的爱都没什么回应，因为这种爱其实是伤害。

自己为自己的人生做决定，自己把握自己的命运，听上去很动听，有一些伟大的味道，然而，这样做的另一面，意味着你必须为你的决定负责。如果选择错了，你受伤了，不要怨天尤人，不要把责任推卸到别人身上。很多人惧怕这一点，所以宁愿放弃自己的意志，宁愿让别人来做决定。

由此，他们阻断了自我实现之路。

定律二：我们天然就有一个精神胚胎

在自我实现的道路上，我们最容易遭遇的第一个挫折，大多来自父母等重要的亲人，父母最容易以爱的名义将自己的意志强加在孩子的身上。当他们这样做的时候，就压制了孩子成为自己的努力。

父母之所以喜欢这样做，常常是因为抱有一个传统的观点——孩子是一张白纸。按照这个观点，孩子被认为一开始什么都没有，就是纯粹的空白，我们怎么塑造、怎么教育，孩子就会成长为什么样子。

意大利教育学家蒙台梭利反对这一看法，她认为，孩子绝不是一张白纸，相反，孩子一开始就有一个精神胚胎，这个精神胚胎中藏有心灵成长的密码。并且，孩子只有通过自己的行动、感受和思考，才能解开这个密码。因为，那些敏感期只有一个大概的规律，我们无法找到一个精确的时间表，也就无法主动地操控，只能通过孩子的自发行为去发现他目前正处于什么敏感期。

很多幼儿教育学家支持蒙台梭利的这一说法，他们通过观察发现，孩子六岁前有许多心灵发育的敏感期，譬如追求完美、热爱音乐或数学等。处于特定敏感期的孩子会对某些特定的事情有着匪夷所思的执着，他们会不厌其烦地、自发地重复去做这些事。如果这些事在敏感期内得到了充分操作和训练，这个孩子的特定能力就会得到充分发展。如果错过了这个敏感期，这一特定能力就会遭到难以逆转的损害，以后要花极大的力气才能部分弥补。

蒙台梭利认为，这就是精神胚胎指引的结果。源自精神胚胎的声音告诉孩子，他需要做什么。从这一角度而言，孩子的每个自发的行为，其实都反映了精神胚胎成长的需要，都有其独特的价值。

按照这一观点，罗杰斯的“成为自己”的“自己”并不纯粹是一个人的生命体验的总和。因为按照罗杰斯的这一观点，自己一开始好像是空的，而按照蒙台梭利的观点，我们一开始就不是空的，而是有一个无比重要的精神胚胎。

更关键的是，六岁前的经历决定了精神胚胎的发育程度。仿佛是，精神胚胎在六岁前就基本发育成形了。假若在六岁前，父母一直忙于用自己的意志塑造孩子，那么，孩子的精神胚胎就没有发育的机会。于是，这个孩子就会出现种种问题。

国内知名的幼儿教育专家孙瑞雪女士说，一个精神胚胎得到良好发育的孩子，会有极好的感受能力。他充分信任自己的感觉，对任何事情都要寻求自己的判断和理解。最终，他将成为一个极具独立判断能力和丰富创造力的人。

定律二的破碎：精神胚胎被压制

按照蒙台梭利的观点，孩子的自由探索非常重要，因为这是精神胚胎得以发育的唯一途径。然而，因为不理解孩子的行为，大人很容易从自己的角度出发，强迫孩子接受大人的意志，控制并压制孩子的选择空间。由此，破碎很容易产生。

孙瑞雪称，按照她的观察，所谓的“多动症”，其实大多数是孩子的精神胚胎被严重压制的结果。患有多动症的孩子，他的重要抚养者中一定有人多次对他说过：“你不能这样做，也不能那样做，你必须听我的。”于是，这个孩子的许多源自精神胚胎的自发行为都被打断了，他错过了一个又一个敏感期。但是，源自精神胚胎的那些需要还是要表达自己的声音。假若100个敏感期的需要都被压制了，那么这100个需要都渴望表达，甚至是同一时间表达。于是，一个多动症的孩子给人的印象是，他好像在同一时间渴望做许多件事情，但因为渴望太多了，他也不

知道做什么好，于是什么都要做一点。

大人是怎样压制孩子自发的需要的，可以举一个最简单的例子来说明。一个三岁左右的孩子，会拒绝接受一小块饼，他一定要一个完整的。对于这种行为，大人会说：这个孩子怎么这么不懂事，不知道节约。其实，孩子这样做，是因为他正处于追求完美的敏感期。一整张饼如果是完美的，就会满足他精神胚胎发育的需要。而一块饼如果是破损的，就会让这个正追求完美的孩子感到不舒服。其实，他并不是贪婪，假若你给他一块虽然很小但完整的饼，他一样会心满意足。

所以，不要急着去评判孩子并塑造孩子，更不要急着把你的观念强加给孩子。譬如，节俭不节俭这样的词语，是不适合用来衡量一个三岁的孩子的。你可以强行把一个三岁的孩子塑造成看似节俭的孩子，但这个孩子因而就失去了对完美的感受、渴望和追求。

定律三：关系胜于一切

情商比智商重要，这一点已成公论。那么，情商是什么？

其实，情商就是性格，就是人格。而人格就是我们的内在关系模式。从这一点而言，父母不必太忙于给孩子灌输知识，因为他们与孩子的关系，实际上远比这些知识重要。

假若父母能给孩子提供一种和谐的关系，那么，孩子的精神胚胎就会在这种关系中自由而安全地得到最大限度的成长。

所以，父母应切记，他们与孩子的关系才是压倒性的关键所在，至于他们想给孩子灌输的知识，其实是配角，有时甚至是反派。

新精神分析流派、现代客体关系心理学认为，我们每个人都有一个人内在关系模式，这个关系模式决定了我们与其他人、与社会、与世界，乃至与自己的相处方式。

这个内在关系模式，用客体关系理论解释起来会比较复杂，但可以简单而形象地解释为“内在的父母”和“内在的小孩”的关系。

这个内在关系模式也是在孩子六岁前基本建立的。所谓“内在的小孩”，其实就是孩子自己一方角色的内化。所谓“内在的父母”，则是父母一方角色的内化。内在关系模式，基本也是孩子童年时与父母等重要亲人现实关系的内化。

给予孩子爱，也要给予自由

由此可以看到，父母与孩子童年时的关系模式无比重要。衡量这个关系模式的质量有两点：爱和自由。

通过对定律一和定律二的探讨，我们已经知道，自由对孩子而言非常重要。因为自由意味着孩子的精神胚胎可以充分地获得发育，自由也意味着这个孩子的意志得到了尊重，他被允许并被鼓励走向自我实现，自己为自己的人生做选择。

这听起来有点儿抽象，但做起来并不难，就是在孩子开始进行自我探索的时候，不要常替他完成，更不要经常限制他。譬如，当一个还不会走路的小家伙辛苦地爬向十米外的一个玩具时，大人不要因为觉得他很辛苦，就把那个玩具替他拿过来，更不要把他抱起来，带他去拿一个大人认为更好的玩具。

与给予孩子自由同等重要的是爱。

爱是什么？按照罗杰斯的定义，爱是深深的理解和接受。那么，相反，假若我们做不到对孩子的理解和接受，而急于将自己的意志强加在孩子身上，这就不是爱。

我们很容易急于给孩子建议和命令，这是因为，给建议和命令远比理解容易。实际上，无数父母感受到，理解孩子太难了。譬如，有多少父母能理解一个三岁的孩子为什么非得要一张完整的大饼？

理解了，才能做到接受。谈到接受，罗杰斯认为，只有无条件地接受，才能令一个孩子感受到被爱。然而，无数父母对孩子的爱都是有条件的——“你必须做到什么，我才爱你”。

当父母这样做的时候，孩子就会把注意力从内部转化到外部。原来，他是因为精神胚胎的召唤才会爬十米远去拿一个玩具的。但现在，他不去拿那个玩具，是因为他知道，那样做会令父母不高兴。这样一来，这个孩子就会失去对事情本身的原动力，一切行为都以获得父母的关注和认可为目标。于是，他现在很容易被父母控制。等他长大了，就很容易被其他人控制。

内心和谐，才有爱的能力

按照客体关系理论，关系的两极——“内在的父母”和“内在的小孩”同等重要。假若关系中的一极过分强大，而另一极过分虚弱，那么这个孩子一定会出现严重的心理问题。

若父母溺爱孩子，那么这个内在关系中，“内在的父母”就会过于虚弱，而“内在的小孩”会过分强大。现实生活中，溺爱孩子的父母是为了孩子而存在的。内在关系中，“内在的父母”就会沦为“内在的小孩”实现自己欲望或目标的工具和对象。简而言之，这个孩子的心中只有自己，而没有别人。

可想而知，正常人不会乐意和一个在溺爱中长大的人建立关系，因为这个人只知索取，而不知回报。即便他意识到这样做不好而想改变，改变也很艰难，因为内在关系模式一旦建立，再想“动大手术”是很难的。

因痴迷刘德华而闻名的杨丽娟就是这样的例子。她的父母溺爱她，结果导致她的“内在的父母”一极非常虚弱，而“内在的小孩”一极非常强大。于是，她在父母和媒体面前都像是一个只知索取的孩子，她甚至对父亲的死缺乏正常人应有的哀伤。这不难理解，因为她有这样的内在关系模式，就会严重缺乏爱的能力。

爱，是我们用得最多的字之一，但什么是爱呢？爱就是自爱和爱别人。

按照客体关系理论，会爱的人得有一个平衡的内在关系模式。“内在的父母”爱“内在的小孩”，于是这个人就懂得了自爱；“内在的小孩”爱“内在的父母”，于是这个人就懂得了爱别人。

杨丽娟的内在关系严重失衡，只有“内在的父母”爱“内在的小孩”，而没有“内在的小孩”尊重“内在的父母”，所以她也就没有爱父母和爱别

人的能力。

相对地，杨丽娟的父亲杨勤冀的内在关系模式可能恰恰相反，是“内在的父母”极其强大，而“内在的小孩”却被严重忽视，总之也是严重失衡的。于是，他成了一个能爱别人但不能自爱的人。这个逻辑发展到极点，就是他为了满足女儿的不合理要求而牺牲了自己的一切。

我们常讲关系的互补性，其实，这种互补性常隐藏着很大的问题，因为所谓的“关系互补性”，常常是两个失衡的关系的相互弥补。譬如，杨丽娟和父亲的关系就是互补的，杨勤冀的“内在的父母”过于强大，而杨丽娟的“内在的小孩”过于强大。这样的两个人在一起，他们的关系反而是比较和谐的。但是，他们两个人与正常人都无法相处，因为正常人既受不了杨丽娟的只知道索取，又受不了杨勤冀的从不肯索取。

孩子忍受不了分分合合

内在关系模式的稳定性也非常重要。一些父母既能给孩子无条件的爱，又能尊重孩子的独立空间。他们本来就是优秀的父母，然而，因为一些现实的局限，或一些错误的观念，当孩子幼小时，他们不断与孩子分分合合，最终令孩子的内在关系模式极不稳定，而这个孩子也因此成为一个无法与别人建立稳定关系的人。

一位男士，无法与别人建立良好的亲密关系，既没有知己朋友，又没有恋人。他回忆自己的童年，似乎一直是与父母居住在一起的，且父母一直既爱他又从不过分干涉他的自由。

后来，在心理医生面前，他说他脑子里经常有一个画面：他从一辆轿车中奔入另一辆轿车中。这个画面一出现，他就会忍不住地忧伤。

经过自由联想，答案映现了出来。原来，他的父母事业都非常成功，并且他的亲戚也多是成功人士。他出生后，父母谁都不能天天守护他，又不愿意请保姆照料他，于是想了这样一个办法：谁有时间，谁就

照顾他；当他们都没有时间时，就把他转给亲戚。因为他们家族普遍有钱，大家都有轿车，所以他小时候经常被亲戚从一辆轿车里转到另一辆轿车里。亲戚们对他都很好，但是，一个幼小的孩子是无法承受不断地分分合合的，因为每次离别给他带来的都是伤痛。因为这些分分合合，他小时候其实不敢与别人建立亲密关系，因为每次都是刚建立没多久就又断裂了，这对一个三岁前的孩子而言是难以忍受的伤痛。

有时，我们还会看到这样的现象：孩子出生后，年轻的父母太忙了，于是把孩子交给老人带；时间宽松了，再把孩子接来与自己团聚，忙了，就再送走。这样会对孩子造成难以逆转的伤害，总是经历分分合合的孩子，长大后在对人的信任度上势必会出现问题。

定律三的破碎：关系最容易伤人

我们最重要的生命诉求是成为自己，而最容易对这一根本性的生命诉求造成阻碍的，就是关系，尤其是童年时与父母等重要亲人的关系。

通过上面的描述，我们看到，父母与孩子形成良好关系需要太多的因素：

第一，要有爱。没有爱，一个孩子可能根本无法长大，他甚至都不会有活下去的愿望。一些残酷的研究发现，如果没有皮肤的接触，婴儿的夭折率高得可怕。即便生存下来，他们的智商和情商也会处于很低的水平。

第二，要有自由。没有自由，一个孩子就会成为抚养者意志的延伸，他会觉得自己好像不是自己。

第三，关系要平衡。我们常喊“一切为了孩子”这样的口号，其实这样的口号是极其糟糕的。假若我们真这么做了，那么所有孩子的内在关系模式都将是只有自己而没有别人，他们都将丧失爱的能力。真正好的关系模式是，父母自爱，同时爱孩子，于是也教给孩子自爱并爱别人。

第四，关系要稳定。即使在爱情中，不稳定的关系也会给一个成年人造成极大的伤害。童年时，亲子关系不稳定，对孩子的伤害会更大。

这四个条件缺少任何一个，孩子都会受伤，就难以在内心中建立起一个好的内在关系模式，他的人格就会存在一些缺憾，他的心灵成长就会出现一些问题。

什么是存在？

“存在主义”这个词已广为人知，然而，什么是存在？

作为一个人，体验和感觉就证明着他的存在。

所以，一个感觉丰沛、体验丰沛的人，是存在过的。

要有丰沛的感觉和体验，就要勇于投入生活的洪流，就要为自己的人生做选择。这样，你才能有丰沛的感觉和体验，你才能体会到自己的存在。

相反，假若一直是别人为你做选择，你就没有存在过。

所以，在《1984》中，掌握着主人公生死大权的奥勃良对被掌握者说：“你不存在！”

所以，一个总被父母安排一切的孩子说，他觉得好像自己没有活着，他甚至走路时都感受不到自己的双脚，所以经常摔跤。

存在与不存在，并不是一个简单的哲学命题，而是实实在在影响我们生活的人生命题。很多时候，因为选择了还要负责，这很沉重，所以我们主动不想存在。

譬如，即使遇到了很简单的问题，仍有很多读者给我写信说：“请问，我该怎么办？”

我不能告诉你该怎么办。

假若我这么做了，既剥夺了你选择的机会，也侵害了你的存在。

我为你做选择时，我存在，但你不存在。

偶尔懒一下，让别人替自己做选择，这是比较惬意的。然而，一旦成为一贯的模式，再想赢回自己的存在权就很难了。

譬如，当纳粹德国将所有人的选择权交给希特勒后，这个国家在很长一段时期内，就只有希特勒存在，其他人都不存在。

这时，谁想显示自己的存在，希特勒就会令他的肉体彻底不存在。

所以，要尊重自己的选择，并因而努力承担自己的责任，以争取你的存在。

定律四：多一只心灵之眼，看破关系的迷雾

一个人怎样对你，反映着他的内心。

你怎样对一个人，反映着你的内心。

这叫“投射”。

一个人怎样对你，可能是被你教會的。

你怎样对一个人，可能是被他教會的。

这叫“认同”。

投射与认同，是人际关系中最重要的心理互动机制，是我们的内在关系模式相互影响的主要途径。

所以，不必将关系中发生的事情简单地归到自己身上或他人身上。相反，我们应该多一只心灵之眼，学会从内在关系的角度审视自己和对方。

前面一节讲述了心灵成长的第三个定律，其中讲到，我们所谓的“人格”是一个人的内在关系模式，即“内在的小孩”与“内在的父母”的关系。并且，这个内在关系模式基本在六岁前形成。

那么，第四个定律就是，这个内在关系模式是我们与他人、社会，乃至世界相处的基石。简而言之，童年时，我们怎么与父母相处，长大后，我们就怎么与其他人相处。

不过，这个相处模式也有变数：某一时刻，在某个关系中，你会以“内在的父母”自居，而将“内在的小孩”投射到对方身上；而在另一时

刻，你或许以“内在的小孩”自居，而将“内在的父母”投射到对方身上。并且，你在将自己的内在关系模式向外投射的时候，关系的另一方也在做同样的事情。

这就是人际互动的主要方式。

这里所说的互动，不只是我们与其他人的言语互动，还有来自潜意识的信息互动。相对于意识层面的言语互动，潜意识的信息互动更重要。

互动还包括我们通过书本、网络和电视等媒介与其他人的互动。这也不只是我们与人的互动，还有我们与其他生灵乃至大自然的对话。

在这所有的互动中，内在关系模式都是基石。然而，这并不意味着你的内在关系模式一直恒定不变。相反，与其他人、与社会和与自然的每次互动都是机会，即促进你心灵改变的机会。当然，这也常常蕴含着风险，每次互动都可能把你的心灵拉进黑暗。

如果只讨论现实中的人际关系，可概括为一句话，即关系并非两个人的事情，其实是两个内在关系模式的互动。

要认识这样的互动，在必要的时候，我们需要多一只心灵之眼，并从一个近乎旁观的视角审视一下你与他人的互动游戏。

他为什么喜欢羞辱同学

与人相处时，我们需意识到，我们面对着的那个人并非一个简单、单一的人。其实，我们面对的是一种关系，即这个人的内在关系模式。

并且，这个人与你相处时，一定会玩投射的游戏：要么，他会把他内在关系模式中的“内在的父母”投射给你；要么，他会把他的“内在的小孩”投射给你。

这几乎是必然的。

所以，我们应知道，一个人怎样面对我们，其实反映着这个人的内心。他怎样对待你，其实反映着他“内在的父母”与“内在的小孩”的相处模式。

有一天，在一家餐馆吃饭。餐馆的服务员和我聊天时讲到，有两个男孩常来这个餐馆吃饭。男孩A一身名牌，显然家境很好；男孩B有些寒酸，显然家境一般。

不仅如此，男孩A还帅气、高大，而且学习成绩似乎更出色。总之，他似乎在各个方面都比B显得出色一些。

女服务员说，因此，A趾高气扬，总是很无情地对待B，一会儿说：“你怎么能用手拿着比萨吃，简直就是原始人嘛！”一会儿又说：“你怎么这么笨，吃饭的样子真是难看。”最后，该结账了，A看似豪爽但其实很尖刻地说：“我知道你很穷，当然是我结账了。”

“现在的孩子，怎么这么势利！”女服务员感慨道。

“那是因为他们生活在势利的家庭。”我对她解释说。

可以推测，A的家庭缺乏平等观念。他的父母和家人不仅瞧不起别人，他们在家中也会彼此制造压力，要是谁在某一方面不够“优秀”就会被瞧不起。这使得A的心中形成了“挑剔的内在的父母”常瞧不起“不够优秀的内在的小孩”的关系模式。有了这样的内在关系模式后，A就会把它带到任何关系中，B只是被他选中的对象而已。

他先在家中习惯了被挑剔

A看似很在乎优秀不优秀，但是，他很喜欢与B这样处处不如自己的人打交道，因为只有和这样的人在一起，他才可以完美地把他的内在关系模式投射出去。因为这样的内在关系模式，他的内心会有许多冲突和不良情绪，必须宣泄出去，他才会感觉好一些。

同时还可以看出，B的内在关系模式也大有问题。女服务员说，尽管不断遭受A的羞辱，但B一直笑嘻嘻的，好像没有什么不满。这可以推测，B的内在关系模式，是赞同“优秀者”有资格羞辱“不优秀者”的。极有可能B的父母或家人经常拿B和别的孩子做比较，并且会斥责甚至羞辱达不到他们理想要求的B。这导致B和A一样，内心也有一个“挑剔的内在的父母”和“被挑剔的内在的小孩”。于是，当外在条件都胜自己一筹的A不断羞辱自己时，有这样内在关系模式的B认为这是合理的，自己该被羞辱。

此外，还可以更进一步推测，当A遭到比自己更优秀的人的羞辱时，A可能也会安之若素。至于B，他也会去羞辱不如自己的人。

然而，假若B的内在关系模式是另外一回事，讲究相互尊重和平等，那么他就会不吃A那一套，会对A的羞辱加以还击。

用心理学的术语讲，A羞辱B，是投射，即将自己的内在关系模式强加在B的头上。B接受了A的羞辱，是认同。更准确地说，这叫作“投射性认同”。但假若B不接受A的羞辱，这就叫作“投射不认同”。

案例：投射与认同

我们常说，一个人怎么对待别人，其实是这个人的内心反映。

这个道理，套用一个心理学术语，就是“投射”。

更细致的解释是，一个人的外部人际关系其实就是他的内心关系向外的展现。

譬如，假若一个人的内在关系模式是“挑剔的内在的父母”与“被挑剔的内在的小孩”，那么，这个人现实的人际关系，要么是他瞧不起别人，要么是他甘于被别人瞧不起。

面对这样的人，我们就要明白，他挑剔你，其实并非你的错，而是

他自己的问题——他是把自己内心的东西投射到你身上了。不过，接不接受他的投射就是你的问题了。

在一个心理学论坛上，23岁的女孩阿娜写道：“很多人都摆出一副长者的姿态来教训我这个没事找事、顽固不化、不懂事的小孩子。”

这些摆出长者姿态的人来教训她，可以理解为，他们正在向她投射他们的一些东西。一般而言，他们投射给她的，就是他们的“被挑剔的内在的小孩”。

因为这些教训，阿娜很容易受到影响。别说教训了，甚至“一旦别人表示出一点儿不满，我就有天要塌下来的感觉”。也就是说，这些人对她的投射都成功了，都严重影响到了她。按照心理学的说法，就是她认同了这些人投射给她的“被挑剔的内在的小孩”。

那些人向她投射，是他们的事，而她认同了这些投射，就是她自己的事。

她为什么这么容易认同这些投射，这么容易受到他们的影响呢？原来，她的父母一直就是这样对她的，他们几乎从来不夸奖她，而只是一味地挑剔她、指责她，甚至羞辱她。由此，她的内在关系模式就是“挑剔的内在的父母”和“被挑剔的内在的小孩”。别人之所以那么容易把他们的“被挑剔的内在的小孩”投射到她的身上，是因为她的内心已经先有了一个“被挑剔的内在的小孩”。

这种互动模式令阿娜非常痛苦，她渴望摆脱这种痛苦。那么，她可以给自己的心灵多一双眼睛，当别人再次动辄指责她时，她可以告诉自己，这些人其实是把他们的“被挑剔的内在的小孩”投射过来了。这不是她的问题，而是他们的问题。

譬如，就在这个心理论坛上，一个经常以专家口吻训斥别人的网友辱骂阿娜说：“没出息的臭丫头，要是你找我做心理咨询，我会骂死你。”

在别人看来，这个网友显然不是什么咨询师。如果真是，那也是一个应该被开除的心理咨询师。然而，即便这么明显的无理的话，也严重影响了阿娜，她怯生生地问这个网友：“为什么？”

显然，这个网友的投射获得了成功。

其实，阿娜只要做一件简单的事情，就可以摆脱这个网友的投射了。我对她说，这个网友的内在关系模式中，有一个“内在的中毒父母”和一个“内在的受伤小孩”。现在，她这样训斥阿娜，其实就是以“内在的中毒父母”自居，而将“内在的受伤小孩”投射给阿娜了。这个道理很简单，阿娜明白这一点后，立即就可以笑对这个网友的无理攻击了。

这就是投射不认同。你有投射的自由，而我有不认同的自由。这样一来，我就不再被你的投射所影响。假若阿娜很生气，并要求这个网友收回她的投射，那么就仍然是在受她的影响，投射与认同的游戏还是会进行下去。现在，阿娜的心灵好像多了一双眼睛，可以跳出来，旁观这个网友的独自表演，于是投射就成了这个网友一个人的游戏，她自然就玩不下去了。

自爱=“内在的父母”爱“内在的小孩”

心理咨询中，心理医生要通过缜密的工作改变来访者一些关键的、不良的投射与认同机制。

现实生活中，我们也通过与无数人的互动，逐渐改变自己一些投射与认同的方式，同时也会获得一些新的方式，而内在关系模式就会在这个过程中发生改变。

运气好的话，我们会遇到一些温暖的过客。他们的温和、爱与宽容可能会起到很大作用，令我们的内心发生改变。通过与他们的交往，我们甚至可能在相当程度上放弃了童年时建立的内在关系模式。他们不仅促进了我们的“内在的小孩”的成长，还会改变我们的“内在的父母”，最

终令我们学会自爱。

运气不好的话，我们会遇到很多残酷的过客。他们的冰冷、恨与苛刻也会对我们造成很大影响，令我们的内在关系模式向糟糕的方向发展。

若想少受到那些残酷的过客的不良影响，我们需要养成一种意识：在关系中受伤的时候，适当地从关系中跳出来，用那只旁观的心灵之眼审视一下，看看究竟发生了什么。

若有这样一只心灵之眼，你就会发现很多词都需要重构。

譬如自爱，在以前的文章中，我已讲到，所谓的“自爱”，如果从内在关系模式去看，其实就是“内在的父母”爱“内在的小孩”。

我们可以此类推，自信其实就是“内在的父母”赞赏“内在的小孩”，而自立就是“内在的父母”尊重“内在的小孩”的独立空间……

这就可以得出一个结论：我们与自己的关系也是无比重要的关系。很多人会说：“接受自己，爱自己。”但是，假若“内在的父母”与“内在的小孩”之间冲突性很强的话，这就并不容易做到。所以，过于挑剔的父母，很难让自己的孩子学会自爱。

当然，做不到也是因为：我们常以为，自爱与自信是自己的事，只要自己努力去尝试就可以逐渐做到，而很少从关系的角度去审视这一点。

我们不仅要从内在关系的角度看自己，还要学会从内在关系的角度去看别人。假若学会了这一点，我们就会明白，这世界上到处是假自信、假自爱和假自尊。

有太多看似自信、自爱的人给周围的人带来了极大的痛苦。这其实暴露出了一个秘密：他们强大的自我是伪装的，他们必须把自己的强大建立在别人的弱小之上。他们的内在关系模式中，有一极（通常是“内

在的父母”）过于强大，而另一极（通常是“内在的小孩”）过于弱小，这种非常不和谐的内在关系模式给他们带来了很大冲突，令他们很不舒服。于是，他们会尽可能地向“内在的父母”认同，而将“内在的小孩”尽可能地投射到别人身上。由此，这些貌似强大的人，对周围人而言，其实是地狱。

心理医生切忌陷入投射认同的陷阱

意识到对方的投射，但是不认同，这一点在心理咨询中非常重要。所有的来访者都势必会在心理咨询室里大玩投射游戏，并很渴望心理医生按照他们所期望的那样做出认同。

譬如，来访者经常会显得非常可怜，好像没有一点儿力气。这时，很多心理医生会忍不住可怜他们，不自觉地为他们做很多事。看起来，心理医生是帮助了来访者，其实这样做对来访者有害无益。

因为这是一个投射与认同的游戏，来访者的“可怜”是一种心理防御，他用这样的方式来逃避自己内心的一些问题或成长的责任。这时，假若心理医生选择了认同，并帮他完成一些他渴望的事情，那就相当于剥夺了他的一次心灵成长的机会。

心理医生最好的做法是多一只心灵之眼，能在必要时跳出咨询关系，从旁观的角度审视一下咨询室里究竟发生了什么。他要意识到来访者的投射但不认同，不按照来访者渴望的方式去“帮”他。相反，可以把它拿出来与来访者讨论，把来访者本来处于潜意识层面的投射游戏给意识化。这样一来，来访者就可以清晰地认识到自己的问题，而好的改变也由此开始。

不过，很多时候，即便多了一只心灵之眼，心理医生仍然会忍不住去帮来访者做一些事情，满足来访者一些稍显过分的要求。这也没关系，等意识到这一点之后，心理医生仍然可以把这一互动关系拿出来和

来访者讨论，让自己和来访者明白究竟发生了什么。

我们有无数已经习以为常的投射与认同的游戏，这样的游戏大多数没有什么问题，但势必有很多游戏存有问题。并且，心理问题越重的人，他病态的投射与认同就越多。精神分析流派的心理医生要做的一个重要工作，就是通过投射但不认同帮助来访者斩断这些有问题的互动方式，并由此帮助他们改变自己有问题内在关系模式。

不过，在斩断有问题的互动方式时，心理医生切忌使用冷酷无情的方式。假若一个心理医生冷冰冰地告诉来访者，他经常在装可怜，以便用这种方式来获得心理医生的同情，那么这次咨询是不会起到好的治疗效果的。

更不能把问题投射给病人

最糟糕的心理医生是不自觉地进入了来访者那些富有攻击性的投射认同游戏，并认同他们“糟糕的内在的父母”，而对来访者的缺点大加挑剔。譬如，假若前面那位网友真是心理医生，并在咨询中扮演起阿娜苛刻的妈妈的角色，对问题丛生的阿娜进行大肆抨击，那么对阿娜这样的女孩可能是摧毁性的打击，因为她真的会认为这是自己的问题，并且不懂得逃避。

还有的糟糕的心理医生，是把自己糟糕的内在关系模式带进了心理咨询室。很多心理医生自己的内在关系模式有问题，这没什么，因为每个人的内在关系模式都势必有问题。关键是，他要意识到自己的内在关系模式的问题，并且能在相当程度上控制自己不在咨询室里把这个关系模式强烈地投射到来访者身上，并诱惑来访者认同。

譬如，有一个心理医生童年缺乏母爱，目前的生活中缺乏异性的爱，这导致他有一个“内在的饥渴的小男孩”。到了咨询室里，他有时会忍不住想主动拥抱一些吸引他的异性来访者。这种渴望不是问题，关键

是，他首先要意识到这是他自己的问题，然后控制住它，找自己的同行或督导老师倾诉并寻求解决，但他绝不能在咨询室里寻求解决。这样一来，即便没有更糟糕的事情发生，他也是在向来访者索取。这就完全违反了心理咨询的职业设置——来访者付钱给心理医生，而心理医生付出自己的职业劳动，譬如理解和接受、爱和心理分析.....

喜欢嘲笑弱者的强者一定是假强者

最经典的例子是希特勒。小时候，希特勒的父亲常把他打得死去活来，并且一边暴打他一边嘲笑他弱小、意志不坚定。这样一来，希特勒的内在关系模式非常可怕，一极是“暴虐的强大的老爸”，另一极是“受虐的弱小的小孩”。最终，希特勒意识上彻底认同了“暴虐的强大的老爸”，并将“受虐的弱小的小孩”压抑到潜意识中。然而，“受虐的弱小的小孩”并未消失，相反，可能对他的影响更大。它会时时跳出来，告诉希特勒，他曾经多么弱小、多么没用。希特勒不能容忍这个“受虐的弱小的小孩”影响自己，于是他将它先投射到周围的人身上，接着又投射到其他群体，如犹太人身上，最终将它投射到整个欧洲。

在与其他人、群体和国家的关系中，希特勒表现得无比坚定、无比强大，同时拼命地攻击各种各样的“弱小者”。看上去，他好像是百分之百的强者，然而，我们用自己的心灵之眼从内在的关系这个角度审视一下就会知道，这其实只不过是他内心病态的关系模式向外展现的结果而已。他以“暴虐的强大的老爸”自居，而将“受虐的弱小的小孩”投射到了其他人、群体和国家之上。然而，这远不能表明他强大，反而暴露了他有无比脆弱、无比自卑的一面。

希特勒是一个极端的例子，然而，类似他这样的人在我们的生活中比比皆是。假若你遇到一个貌似强大的人，但你和他相处非常不舒服，他总是有意无意地用尽一切办法显示他的坚强并令你感觉自己很渺小，那么，你可以推断，这个人和希特勒有类似之处，他正将他的“内在的

弱小的小孩”投射到你的身上。

我曾在论坛上与一个私企老板论战。他白手起家，历经了难以想象的磨难，才有了今天的成就。这些磨难令他心如铁石，对刚毕业的大学生和下岗工人大肆攻击。他的逻辑是，这些人如此脆弱，所以活该挣不到钱，也活该被强者瞧不起。

他传奇般的磨难令网上许多人对她心生崇拜，并赞同他的这种逻辑。但我知道，他之所以攻击那些弱者，其实是他特别惧怕自己会变成那样。他的人生经历告诉他，如果他变成了那样的弱者，没有谁（其实是没有亲人，尤其是最重要的亲人）会同情他，所以他绝对不能陷入那种境地。于是，他绝对排斥自己柔弱的一面，这最终变成，他绝对排斥所有的弱者。

然而，非常有趣的是，这个私企老板招的大学毕业生多是“无能之辈”，常犯一些低级错误，总是被他嘲弄，然而他又很少开除他们。

这是一个非常有趣的事情。他既然心如铁石，为什么不招一些同样心如铁石的员工，或者，起码心如铁石地把那些常犯低级错误的大学毕业生开除呢？

在我看来，这是因为他和这些大学毕业生建立关系，正是为了将自己“内在的弱小的小孩”投射到他们身上去。只有在这样的关系中，他才能很好地以“内在的坚强的父亲”自居，而将自己胆怯、柔弱的一面投射到员工身上。

每一种人际关系中都充满隐秘的投射

美国人本主义心理学家马斯洛描绘说，自我实现者的一个人格特征是，一方面疾恶如仇，另一方面对人性的脆弱又无比包容。

我们应切记一点，真正的强者绝对不是那些从不怕疼的人，而且总

是无情地嘲笑别人柔弱的人。真正的强者，应该是一方面坚强，另一方面又非常温和、非常富有包容性的。

我们的一生，可以说就是不断与别人玩投射与认同游戏的一生。在这个过程中，我们影响并改变别人，也被别人影响并改变。有时候，这个过程进行得如此隐秘，以至我们很难发觉。

一次，我遇到一个女子，她很漂亮，旁边一个小女孩称赞她说：“姐姐，你好漂亮啊！”

这个女子温柔地抚摸了一下小女孩的头发，用很好听的声音对她说：“小妹妹，你也很漂亮啊！”

她说得看似很真诚，但接下来，她不经意但又极自然地补充了一句：“小妹妹，你脸上这里有一个雀斑啊！”

这句话令小女孩很受伤，她一声不吭地走开了。

这句不经意的话表明，这个女子的内在关系模式有一些问题。在与这个小女孩的关系中，她要在相貌上保持优势。那么，大致可以推测，在她的内在关系上，她与一个重要的女性亲人（譬如姐姐或妹妹，也有可能是妈妈）存在着严重的竞争关系。这令她无法坦然地欣赏其他女子的优点，而总要有意无意地去打压对方。

假若不留意这个细节，这个女子看上去是很可人的。她不仅漂亮，还非常会说话，能力也非常强。然而，尽管她看上去会很用心地对待你，但你总感觉她有一些说不出的东西会时不时刺痛你一下。这些说不出的东西，应该正是来自被她压抑的“内在的自卑的小女孩”。

我当时想，她指出小女孩脸上的雀斑并非有意，而更可能是源自“内在的自卑的小女孩”的投射。

那个小女孩被这个投射给击中了，她认同了这个投射，于是很受伤。如果她能多一只心灵之眼，审视一下这个女子的内在关系，她会明

白这个投射首先反映的是这个女子内心的问题。如果明白了这一点，那么想必她能在相当程度上避免自己受伤，而且还可能对这个女子生出一些同情，知道这个女子是因为她自己内心不够和谐才忍不住这样做的。

多一只心灵之眼，可以让我们在适当的时候从一个伤害性的关系中脱身而出。同样，我们在认识自己时，也应多一只心灵之眼，学会经常审视自己的内在关系，从这个角度理解我们对其他人的态度。

譬如，假若这个女子能有这样一只心灵之眼，能审视一下她自己的内在关系，她就能懂得，自己忍不住指出那个小女孩脸上的雀斑，其实反映的是自己心灵深处的“雀斑”。

定律五：幸与不幸，是你主动实现的

“读完《爱是一种选择》，我感觉好像看到了一条阳光大道铺在自己面前，只要勇敢地走下去，就可以抵达幸福和快乐的彼岸。但同时，这种美好的愿景却隐隐让我产生了一丝恐惧：假若我的主要问题‘拖累症’得到了缓解，那将是一个什么样的人生？”

“这太难想象了，有种我不再是我的感觉。”

“现在，因为拖累症，我的确有点儿痛苦，但这种痛苦我习惯了，并不至于忍受不了。那条阳光大道是有点儿诱人，但我真的在想，就这样好了，不变好了。拖累症固然累人，但我还能够忍受。”

这是一个朋友的来信。她是一个敏感而感性的女孩，《爱是一种选择》这本书极大地触动了她的内心，让她明白了自己的一个主要问题——拖累症。这本书还提供了解决这一问题的详尽方法，于是她好像看到了一条阳光大道，看到了通向幸福、快乐人生的可能性。然而，这种可能性让她产生了恐惧心理。她抗拒这本书给她的启示，本能地想停留在原地，宁愿忍受，也不想改变。

为什么？

她的来信中也给出了答案——“这种痛苦我习惯了”。

积习难改，她也不例外。不过，在我看来，所谓“积习难改”，并不仅仅是因为惰性，更深层的原因是控制感。习惯意味着，我们看见开头，就可以隐隐看到结尾。不管结尾是好是坏，只要能预见到就好。

其实，我们最惧怕的，并非痛苦，而是无法预测的痛苦。假若痛苦能被我们预见到，那么从心理上而言，这种预料中的痛苦就远没有那么

可怕了。甚至，为了证实自己的预见能力，我们常常会主动推动事情向自己预料的方向发展。这就是所谓的“自我实现的预言”。

如果预见到了幸福和快乐，你就会把事情向幸福和快乐的方向推动；如果预见到了不幸和悲哀，你就会把事情向不幸和悲哀的方向推动。

所以说，尽管我们很容易归罪于人，可是我们人生的结局，在相当程度上却是我们主动推动的。

一天，临近傍晚，我独自走在广州的滨江路上。这是快乐的一天，有几件事很中自己心意。因这种愉悦的心情，一切景色看上去都那么宜人。

突然，我看到一条货船从珠江上缓缓滑过，货船的尾部拖着一条长长的油污带，在落日的余晖中显得非常刺眼。看到这幅景象，我不由得悲从中来，脑子里蹦出了一句话：这是一个无可救药的世界。

这句话从脑子里蹦出后，我吓了一跳：仅仅一条船带来的污染，居然就令我很自然地下了这么大的一个无比悲观的结论。

那段时间，我正在思考自动思维的事。所谓“自动思维”，是指我们遇到一件事情后脑子里蹦出的第一个句子。这样的句子处于意识和潜意识之间，如果细细地追下去，就可以发现潜意识中的一些隐秘。

我的这句话自然是一个自动思维，而它也的确反映了我潜意识中有太多消极和悲观的成分。因为积攒了太多悲观的东西，我的心中其实早有一个消极的“自我实现的预言”。因为这样一个预言，令我更容易关注消极和悲观的东西。

譬如，就在此时此刻，我有很多信息可以关注，而这一天又有不少可以令我快乐的信息。然而，我固然注意到了那些积极的信息，但它们并未引起我很深的共鸣。相反，那条货船留下的一条油污带引起了如此强烈的共鸣，并下了那么大的一个结论。

之所以如此，是因为那些快乐的信息不符合我潜意识中那个悲观的“自我实现的预言”，而那条油污带则符合我的这个预言。

反省的时候，我清晰地察觉到：当下那样大的一个结论时，我一方面感到很悲哀，另一方面隐隐有一丝轻微的得意。

这种得意仿佛在说：“看，我多聪明，我多有智慧，我早预料到世界就是这样运转的。瞧，现在不就证实我的预见能力了吗？”

从理性上讲，由一条油污带推出“这是一个无可救药的世界”自然不成立，然而，我们的心灵恰恰就是非理性的。我们都是通过自己过去有限的人生经验（尤其是童年时的人生经验）推出一些大结论，并将这些大结论延伸到我们生活中的各个角落。

更为关键的是，我们会固守这些大结论。如果我们发现事情的发展偏离了这个大结论的方向，我们会努力将事情重新拉回到自己的这个方向上来。

这些大结论，也就是“自我实现的预言”。

如果我们内心的“自我实现的预言”是积极、乐观的，那么我们会在遭遇打击和挫折时努力将事情推向积极、乐观的方向。相反，如果我们内心的“自我实现的预言”是消极、悲观的，我们就很可能在遇到阳光和快乐时，有意无意地将事情推向消极、悲观的方向。由此，人生很容易成为一种强迫性的重复。童年拥有幸福和快乐，以后就会不断地重复幸福和快乐；童年遭遇了不幸和悲伤，以后就会不断地重复不幸和悲伤。

更重要的是，我们必须认识到，在这种强迫性重复中，我们并非被动参与。相反，我们主动推动了它的发展。

这就是我所写的心灵成长的第五个定律。

主动伤害自己，就不怕被伤害了

童年幸福，长大后就不断地重复幸福，这一点容易理解。然而，为何童年痛苦，长大后就不断地重复痛苦呢？

我的理解是，我们主动制造的痛苦，比突如其来的痛苦，疼的程度更低一些，于是更容易承受。

16岁的姜是一个漂亮的高一女生，她夏天却不敢穿短袖上衣。原来，她的胳膊上有很多伤痕，穿短袖上衣会暴露它们。

这些伤痕是怎样来的呢？是她自己用铅笔刀割的。特别伤心、麻木的时候，甚至特别开心的时候，她都会有一种强烈的冲动，忍不住想割自己的胳膊，尤其是手腕处。

她并非想自杀，只是想把自己弄疼一些。她说：“肉体上的疼，比心理上的痛苦更容易忍受。”所以，她会在特别伤心的时候，譬如和男友闹矛盾时，选择割伤手腕。这样一来，肉体上的疼痛就替代了心理上的痛苦，变得更容易忍受了。麻木时，她也会割伤自己，是因为肉体上的疼痛仿佛可以刺激她，让她感到自己还是活着的。

这两种情形都比较容易理解。然而，为什么特别快乐的时候，她也会去割伤自己呢？

譬如，最近一次割伤自己，是因为她发现高中的班主任对她特别好，就像一个温暖的妈妈。这种发现令她有点儿受宠若惊，然后，她就产生了一种强烈的冲动，于是割伤了自己的胳膊。看到鲜血流出来，切实地感受到了伤口处的疼痛，她觉得放松了一些，也好受多了。

在咨询室里，心理医生对姜做了一些让其放松的工作后，让姜重新细细讲述这次事情的经过，更重要的是讲述她内心的一些对话、一些体验。

她讲道，当发现班主任特别喜欢她时，她受宠若惊，一方面是难以置信的欣喜，另一方面是一种隐隐的惶恐。

“什么样的惶恐？”心理医生问她。

“我.....我担心她一转身就对我不好，就不要我了。”姜回答道。说完这句话，她的眼泪流了下来。

这就是她在特别快乐时也想自伤的答案。她所说的快乐，都是一些重要的人的爱与认可所带来的快乐，譬如男友、老师或知己。她无比渴望被人爱，但一旦真得到了爱，她立即就会担心被抛弃。并且，她知道被抛弃的感觉是多么可怕，最可怕的是突然袭击式的被抛弃：对方不说理由，忽然就变脸了，就远离她了。

这种不可预见的被抛弃带来的痛苦太大了。为了减少这种心理疼痛，她会先弄疼自己。这样一来，等被抛弃的事情再次发生时，她的难过程度就会相对轻很多。

这里面隐含着这样一个逻辑：我先弄疼自己，就是告诉自己，我知道别人的爱与认可是不可靠的，而抛弃早晚会到来。

这是经典的悲剧性的“自我实现的预言”。

姜之所以形成这么糟糕的“自我实现的预言”，与她的生命历程息息相关。她在只有几个月大时就被送到乡下的爷爷奶奶家。当父母想念她时，就把她接回城里住一段时间；忙了，就再把她送回乡下。

她七岁时，因为要上学，所以又回到城里和父母住在一起。有三年时间，她与父母的关系很糟糕。她渴望父母能多给她一些爱，但父母觉得她已是孩子了，要有大孩子的样，要懂事，要听话。

慢慢地，她和父母的关系有了改善，尤其是和父亲的关系。到了十岁时，她已慢慢感受到温暖的父爱了，自己心里的一块坚冰正在慢慢融化。但就在这一年，她的父亲遭遇车祸而意外身亡了。

十岁前的一系列不幸令姜惧怕起快乐和幸福来，因为她发现，她的每一次幸福和快乐之后，都会伴随着不幸和痛苦。这个发现最终在她的

内心深处扎了根，并发展成一个非常悲观的“自我实现的预言”。

其实，在很小的时候，姜就学会了先制造痛苦，以防御不期而至的被抛弃的痛苦。譬如，当知道父母将到乡下看她时，她会很渴望，然而，一旦真见到了父母，她就会冷落他们，拒绝与他们亲近。尽管这种疏远令她也感到痛苦，但毕竟自己制造的痛苦比先与父母亲近然后再被父母“抛弃”容易承受多了。

拯救小哥哥未果，于是爱上柔弱男子

不仅如此，姜对父母屡屡“抛弃”自己有着强烈的愤怒。然而，她不敢表达，父母也不容许女儿表达。他们整个家族都不能接受晚辈对长辈表达不满。他们认为他们是为女儿好，才将她送到乡下去的。但是，对姜而言，她的被抛弃感是无比痛苦的。这种痛苦是切实的，她因此产生的愤怒也是真实的。

被抛弃所带来的痛苦，她可以通过先制造痛苦来减轻受伤感，但愤怒，她怎么表达呢？

割伤自己，就是她的表达方式。

此前，我屡屡讲到，我们常说的自爱，其实是“内在的父母”爱“内在的小孩”。那么，所谓的“自虐”，其实常是“内在的小孩”攻击“内在的父母”，或“内在的父母”惩罚“内在的小孩”。

那么，当被抛弃时，姜割伤自己的手腕就是“内在的小孩”在攻击“内在的父母”。她不能通过合理的方式向大人表达愤怒，于是只能通过扭曲的自虐的方式来表达愤怒。她不能对现实的父母表达不满，只好对“内在的父母”表达不满。

姜的“自我实现的预言”是自暴自弃式的预言。在最快乐的时候，她自暴自弃式的预言会使她做出一些自伤或伤人的行为，将事情向坏的方

向推动。毕竟，自己制造的痛苦比起被别人抛弃的痛苦，感觉上要好承受多了。

还有未被实现的愿望所造就的预言，也是极其普遍的预言。我们过去（尤其是童年）有过许多宏大的愿望，但因为我们的渺小，这些愿望常常无法实现。于是，它们被深埋心底，成了我们的一种夙愿。与自暴自弃式的预言不同，未被实现的愿望所造就的预言，看上去似乎非常美好，实质上同样危险。

譬如，法国著名小说家玛格丽特·杜拉斯在她的自传体小说《情人》中就不经意地描绘出了这种预言。

《情人》，顾名思义，颇像一部爱情小说，实质上，这部小说至少有一半的篇幅描绘了杜拉斯的家庭悲剧：她的爸爸自杀，她的妈妈艰难度日，她的大哥哥孔武有力、性格霸道且受尽妈妈宠爱，于是一直肆意地凌辱她的小哥哥。她想拯救小哥哥，她常想杀死大哥哥，有时也仇恨妈妈……

但是，和无数家庭一样，玛格丽特·杜拉斯作为家中最小的孩子，能发挥的影响很小，她救不了她的小哥哥。

由此，她的这个宏大的愿望被压抑下去了，并最终在她的中国情人身上得以体现。尽管与中国情人相爱时，她还是未成年人，但在这个关系中，她像她妈妈一样，而中国情人就像一个柔弱的男孩。

在小说中，她细致入微地描绘她多么爱中国情人的柔弱。

杜拉斯的小哥哥27岁时去世了。当时，她感到切肤之痛。这种痛苦，和她刚分娩后的孩子死去带给她的痛苦一样。痛苦的另一面，是她对小哥哥无比的爱。而这种爱，读上去和她对柔弱的中国情人的爱非常相像。她写道：

我比任何人都看得清楚。所以，我已经有了这样的认识。这本来也

很简单，即我小哥哥的身体也就是我的身体。这样，我也就应该死了。我是死了。我的小哥哥已经把我和他聚合在一起了，所以我是死了。

在家中，玛格丽特·杜拉斯和柔弱的小哥哥站在一起，爱他，用强硬的姿态与暴虐的大哥哥和偏心的妈妈抗争。她试图拯救小哥哥，但她失败了。

这种失败，这种未被实现的愿望最终纠缠了杜拉斯一生。她先是在未成年时爱上和小哥哥一样柔弱的中国情人，后来又在她60多岁的时候与一个同样柔弱的20多岁的男人相爱。

拖累症

拖累症指的是这样一种心态：看到别人的痛苦就忍不住想帮对方，而且是没有原则地帮助对方。

看上去，拖累症属于美好的范畴，其实远不是那么简单的。

美国心理学家斯科特·派克在他的著作《少有人走的路》中写道：“我们不能剥夺另一个人从痛苦中受益的权利。”

这句话的意思是，一个人势必会从受挫中成长。如果他能做到这一点，那么他的个人能力就能得以发展。由此，假若我们替这个人背负他的痛苦，帮他化解一切难题，那么这个人就无法成长。

拖累症，恰恰就违反了派克所说的这个原则。

患有拖累症的人，看到别人的苦难，就仿佛那是自己的苦难，于是先会抛出一大堆建议。如果对方不主动改变，那么他会冲上去，用尽量量帮对方解决问题。

然而，这样一来，他就剥夺了对方“从痛苦中受益的权利”。假若对方是意志比较坚定的人，那么就会讨厌拖累症患者，于是敬而远之。假

若对方是有依赖习惯的人，那么就会和拖累症患者黏在一起。由此，他们逐渐沉溺于这样一种关系模式——你忘我地帮助一个人，而那个人会严重依赖你。

极端情况下，拖累症患者还隐含着这样一种逻辑：人们注定是忘恩负义的，而我是永远的圣人。

于是，我们会看到这样的事情：一个人会无原则地帮助所有来求助的人，譬如拿几千元给一个素不相识的女孩买MP4；然而，当他陷入困境时，他帮助过的那些人没有一个来关爱他。

斯科特·派克还有一句话，可以作为拖累症患者的座右铭——真爱非常可贵，必须且只给值得的人。

“自我实现的预言”=内在关系的对话

我想，或许玛格丽特·杜拉斯的心中有这样一个预言：我相信我可以拯救这些柔弱的男子。

我不清楚她是否在60多岁时拯救了20多岁的情人，不过至少她没能在童年时拯救小哥哥，也没能在她尚是少女时拯救中国情人。即便是作为罕见的文学天才，她与他们也只能是相遇而已。她与他们可以相互陪伴、相互抚慰彼此的痛苦，却不能我改变你，或你拯救我。

现实生活中，我也常见到类似的情形。一个女子，她非常优秀，但特别优秀的男人对她没有吸引力，她喜欢的都是同一类男子——他们外在条件优秀，但自我评价极低。

她说，她一定能改变他们，让他们相信他们有多优秀。这是她的一个重大的“自我实现的预言”，而她也努力地试图拯救两名类似的男子，但一次都未成功。

拖累症患者有类似的心理。他们有时想拯救朋友，有时想拯救爱

人，有时想拯救孩子，有时则想拯救素不相识的陌生人。但是，假若他们能深入地了解自己，会发现他们童年时不是想拯救自己，就是想改变父母、兄弟姐妹等亲人。这两者是合而为一的，童年时想改变亲人，其实就是想让亲人多爱自己。

但是，任何人，只有自己愿意努力改变自己时，性格的改变才有可能。假若一个人不愿意主动去改变，那么任何人想改变他的努力恐怕都只会失败，而没有成功的可能。

这样说来，杜拉斯其实也是一个拖累症患者。对于所有这样的拖累症患者，《爱是一种选择》这本书是一剂良药。

不过，从前面导语中我们已经看到，对于改变，我们本能上是抵触的。《爱是一种选择》让我的那位朋友仿佛看到了一条阳光大道，但她那时宁愿沉溺于不幸和痛苦中，也不愿意走上这条阳光大道，因为它是未知的。

并且，“自我实现的预言”这个词不能细致地描绘出它的本来含义。这个词很容易令人以为，能否有一个好的内在的预言，是一个人自己说了算。实际上，这个所谓的“自我预言”常是一个人内在关系的对话。这个内在关系的核心，是“内在的父母”与“内在的小孩”。

从玛格丽特·杜拉斯的例子中，我们可以看到，在这个没有父亲的家庭中，杜拉斯的小哥哥内化到杜拉斯的心灵深处，成了她以后选择恋人的重要原型。

其实，每个重要的亲人都会内化到我们心灵深处。我们童年时与每个重要亲人的关系模式都可能成为我们内在关系模式的重要组成部分，并在我们目前的现实关系中得以体现。

由此，所谓的“自我实现的预言”，其实就是我们童年时与重要亲人的关系中所形成的一些结论性的东西。

假若一个人屡屡被重要的亲人抛弃，他就可能形成自暴自弃的预

言。相反，假若一个人得到了大多数重要亲人的爱与认可，他就可能形成阳光灿烂的预言。等长大后，他会坚信自己在任何情况下都可以赢得别人的爱与认可。

在《定律四：多一只心灵之眼，看破关系的迷雾》中，我讲到，我们的一生就是不断与别人进行投射与认同的游戏的一生。你把自己的内在关系模式投射给别人，别人也不断地将他们的内在关系模式投射给你。谁的内在预言更坚定，谁就更可能成功地将自己的东西投射给对方，并让对方认同自己。

譬如，我的一个朋友说，她心里一直有一个信念：大家都会喜欢她。因为这样的一个信念，她会很自如地和每个人交往，她靠这个信念结交了许多朋友。在商务场合，她一样能和每个人平等相处，不会因为对方的地位很高就觉得自己低人一等，也不会因为对方的地位低就趾高气扬。于是，她在相当程度上跨越了商务场合的送礼、请客等烦人的潜规则的障碍，用一颗最简单的心获得了成功。

她为什么能有这样一个信念，这样一个积极、自信的“自我实现的预言”？我问过她这个问题，她想了一下说，那是因为她从小就获得了几乎所有家人和重要亲人的爱。

很多人在社交中特别敏感、特别自卑，很在乎别人的反应，这是因为他们内心总有一个消极的预言——“我是不受欢迎的”。这种消极的预言的形成，常常是因为他们在自己家中不受关注，或者他们的家庭整体上都对社会交往有强烈的抵触和自卑。

“自我实现的预言”有相当的稳定性。在相当程度上，它可以和内在关系模式画上等号。它们都是童年时我们在与重要亲人的互动中形成的，改变起来并不容易。

同时，我们也必须看到，“自我实现的预言”的重要性恰恰意味着我们是自己命运的主动参与者。我们主要是被自己内在的东西所决定的，

而不是被外在的所谓“命运”给强加的。

并且，尽管内在的东西有相当的稳定性，但也是可以改变的，这就是我准备写的心灵成长的第六个定律——答案，在你自己心中。

定律六：答案，在你自己心中

命运不是发生在我们身上的事，而是我们自身的一个组成部分，命运是我们如何运用洞悉力和爱的规律对事件做出反应。

——德国哲学家 席勒

“我觉得你的理论有种‘循环论’的味道，我们不论怎样都不能摆脱重复童年的命运吗？”

一个读者在我的博客上留言说。

这种观点并不特殊，很多读者，包括我的一些朋友，也对我说过他们有类似的感觉。他们喜欢我的文章中细致的心理分析，觉得这些分析好像令他们的心更透彻，同时也觉得其中的理论是一种宿命论，令人无助。

假若只看分析，我的文章的确像“循环论”，但这不是逻辑上的循环论，而是命运上的循环，也即轮回。这种“循环论”在《心灵成长的六个定律》中有很明确的展现。

《定律三：关系胜于一切》写到，性格决定命运，而性格即心理学所说的人格。所谓“人格”，是一个人的内在关系模式，即“内在的父母”与“内在的小孩”的关系模式，它在六岁时定型。

在《定律四：多一只心灵之眼，看破关系的迷雾》中则写到，这个内在关系模式在童年定型后，以后的人生就是不断地将这个内在关系模式投射到我们外部的人际关系的过程。

《定律五：幸与不幸，是你主动实现的》则显示，很多人的不幸看似是别人造成的，其实是他们自己主动参与的，苦难的童年让他们有了

一个消极的“自我实现的预言”——我注定会受苦。有了这个预言，他们会在潜意识力量的牵引下，不自觉地去实现它。

因此，我常说，童年受过的苦，长大了还要再受一次。

并且，只受一次还是理想状况。更可能的情形是，我们一生都在不断地重复同一种苦难，即不断地陷入被同一个心理模式左右的轮回。

这种轮回看上去令人悲观，然而，这种轮回中已经有了一个可以乐观的基础：所谓的“命运”，起码有相当重要的一部分，不在别处，就在你心中，就是你的内在关系模式。

由此，如果你改变了内在关系模式，也就在相当程度上改变了你的命运。

这就是我要写的心灵成长的六个定律中的最后一个定律——答案，在你自己心中。

我们习惯在别处寻找答案

每个人都渴望幸福，然而，似乎常有这样的事情发生：你不仅渴望，还付出了艰辛的努力，但要么是所托非人，要么是外来力量出其不意地摧毁了你的生活。

这时，你会感叹命运，说这不是你的力量所能决定的，而是命。所谓“命”，其实也就是所谓的“外来力量”。

问题是，这些外来力量常常是我们自己请来的。你不仅请它参与你的生活，还将你的幸福寄托在它身上。

最常见的外来力量就是“别人”。

我收到的读者来信中，大多数有同样的逻辑：请帮我分析一下他的心理，请问我怎样可以改变他，为什么他这样对我，我究竟还有没有希

望得到他.....

总之，这些信有一个基本的共同点：焦点放到了别人身上。

这种逻辑无处不在。前不久，我去佛山做一个讲座，最后留了半个小时让听众提问。有十几个听众提问，但所有问题全是关于别人的，要么问我该怎么帮有学习问题的孩子，要么问我该怎么对待有问题的配偶，还有人提问该怎么帮助有问题的朋友，但没有一个人说“我有一件苦恼的事，请问该怎么办”。

这些问题就好像提问者在说：“我的生活很痛苦，但不是我造成的，而是我有问题的孩子、有问题的配偶造成的。”

一旦持有这样的逻辑，你就必然会陷入命运的轮回中。

前面我提到，童年的苦，长大了还要再受一次，这就是命运的轮回。我们之所以陷入这个轮回中，原因很简单——我们渴望改变别人。童年时，你想改变父母；长大了，你选择像父母的恋人或配偶，再去努力改变他们。

但是，父母不会因为你的渴望而改变，像父母的恋人或配偶也不会因为你的渴望而改变。

于是，你童年受过的苦，长大后按照同样的模式再受一次。

一位40多岁的女士，已是第三次结婚。她的前两次婚姻都堪称不幸，两任丈夫都有严重的暴力倾向，常把她打得鼻青脸肿。熟悉她的朋友和同事都为她鸣不平，因为她不仅漂亮、温柔，而且非常能干。当她第三次结婚时，她的朋友们认为她的不幸可以结束了，因为第三任丈夫苦恋她多年，终于如愿以偿地和她走到了一起，还发誓会一直疼她，绝对不会让她再受苦。

然而，结婚刚两个星期，他们就发生了争执。她给几个朋友打电话，哭着求他们过来，因为她又挨打了。那个自称会爱她一辈子，再也

不让她受苦的男人居然这么快就违背了自己的誓言。难道男人都是这么不可靠？难道她的命就是这么不好？.....

几个朋友立即赶到了她家，发现她正坐在电话旁呜呜地哭，而她丈夫则蹲在旁边，边流泪边求她原谅，并对纷纷谴责自己的朋友们说自己绝对不是有意打她的，只是当时突然失控了，一拳打在了她脸上。但把她打倒后，自己又心疼，又惶恐，惶恐自己怎么也变成了坏男人。

赶来的朋友中有一位女士是心理医生，她没加入谴责他的队伍，而是耐心地问到底发生了什么，想听一下整个事件的细节，越详细越好。

当两个人把事情经过讲出来后，赶来的朋友都惊讶地停止了对她丈夫的谴责。

原来，因一件很小的事，他们发生了争吵。争吵到最激烈的时候，妻子质问丈夫：“你是不是想打我，像×××（她爸爸的名字）打我妈妈一样？”

丈夫说：“怎么会？我不会打你的，我承诺过的，而且我从不打女人。”

妻子说：“你就是想打我。我早看出来了，你和他一样，你和他们（她的前两任老公）一样，你们男人都一样。你打我啊，你打我啊，你不打我，你就不是男人.....”

她这番话重复了很多次。突然，他失控了，挥起了拳头.....等他醒过神来，就发现她已躺在地上。

如果只看表面现象，这个男子绝对是错误的，因为他是暴徒。但是，一梳理整个过程，赶来的朋友立即明白了，这位女士，真的是在讨打。当然，不是意识层面上的讨打，而是潜意识层面上的讨打。

为什么讨打？一个重要的原因是，这位女士在追求“我永远正确”这样的心理。一旦丈夫施暴，从道义上，他就是绝对错误的，而她是绝对

正确的，人们一定会同情她，站到她这一边。这样一来，他们关系中的所有问题，她都可以说：“不是我不好，而是他粗暴。”

简单而言，这是用受苦来寻求道德上的制高点。当然，这并非这个女子意识层面的有意追求，而是潜意识层面的无意追求。她妈妈先用这个办法在家中取得了道德制高点，而她则把这个办法转移到了自己家中。

于是，她的命运相对于她妈妈的命运是一个轮回，她第三次的婚姻相对于前两次婚姻也是一个轮回。

然而，这正如我在《定律五：幸与不幸，是你主动实现的》一文中所说，命运的轮回，是这位女士主动实现的。当第三任丈夫不想参与她的轮回时，她主动将他带进了这个轮回，从而把一个从不打女人的男人变成了一个暴力男。

不过，她并非只是在渴望挨打。后来，在对那个学心理学的朋友讲述自己的心理时，她说，用言语刺激丈夫时，她知道自己的想法——我就是要去碰触你的底线，看看你是不是和其他男人一样。如果是，她会在挨打的那一刻有一种带着怨恨的惬意——我早就知道你们男人就是这样子。如果不是，她认为自己就得救了，终于有一个男人会是她生命中的例外了。

只是，她会一次次地刺激丈夫，一次次地逾越丈夫所能承受的底线。最终的结果是，她的生命中不会有例外，一切的确都如她所料——男人都一样，没有一个是好东西。

这个故事，用我讲的第五个定律（幸与不幸，是你主动实现的）可以给出经典的诠释。再次举这样一个例子，是想特别强调，许多成年人的人生悲剧的根本原因并不在别人身上，而在自己心中。

这是一个很简单的道理，可惜的是，只有少数人持有这样的观点，多数人自觉或不自觉地在别人身上寻找答案。

许多女士不幸嫁给了酒鬼或赌鬼，她们为此整日焦虑，无比渴望丈夫发生改变。然而，许多心理医生发现，一旦她们的丈夫经过心理治疗，酗酒或赌博的情况大大缓解后，这些女士会无比焦虑。她们会做一些微妙的事情，阻止丈夫彻底变得健康。原来，这些女士自我价值感的一个重要来源，就是建立在不断指责并帮助有问题的丈夫上。一旦丈夫真的没有问题了，她们的指责和帮助就都失去了意义，她们会因此而手足无措。

其实答案很简单，她们最需要做的，是把焦点从丈夫的身上转移到自己的身上来，反省自己的内在关系模式，这经常是“有问题的爸爸（或其他重要的男性亲人）”和“渴望改变爸爸（或其他重要的男性亲人）的小女孩”。假若这个内在关系模式不发生改变，这些女士的命运就不会发生改变。她们看似渴望丈夫变成一个健康的好人，其实只是在渴望这个改变过程而已。丈夫不能彻底变好，丈夫应该永远都有比较重大的问题，这样她才能将自己的内在关系模式完美地投射到她与丈夫的外在关系上。

怪罪父母是逃避成长责任

受苦，是产生心理问题的一个重要原因。大多数心理问题，如果深入其内核看，都有一个共同点：爱的缺失。

然而，受苦只是心理问题的一个必要条件，而不是充分条件。有心理问题的人几乎必然受过苦，但受苦并不必然导致心理问题。

因为，在受苦的原因和受苦的结果之间，还有一个重要条件：你如何看待自己受过苦这个人生真相。

假若你承认自己的确受过苦，不去扭曲这个人生真相，那么你就会自然而然地得到解脱。因受苦太多，你也许会有些忧伤，但你不会出现严重的心理问题。

相反，如果你不承认受苦这个事实，问题就会产生。

无数读者在给我写信时都会问到一个问题：既然你说心理问题的原因可追溯到童年，追溯到与父母的关系上，那么请问，我怎样才能改变父母？还有少数读者在明白这一点后，对父母产生了很大的愤怒甚至仇恨情绪，极少数读者开始不断地斥责父母，甚至出现了对父母的暴力行为。

暴力行为自然是错误的，这一点毋庸置疑。我的文章，除了分析童年对我们心理问题的影响外，也一直在强调一个观点：可以归因于童年，归因于我们与父母的关系上，但不要怪罪父母。因为，怪罪是一种逃避，是将已成年的自己的成长责任放到了父母身上。自己不愿意承担自我成长的责任，只是一味地怪罪父母或其他亲人，这就是一种沉溺性的情绪发泄，没有益处。

渴望改变父母和怪罪父母一样，都是没有认识到真正的问题在哪里。我们童年时与父母等重要亲人的关系模式是我们人格的基础，也在相当程度上决定着我们的命运。然而，我们长大后，与父母的现实关系的重要性就不如我们的内在关系模式了。

改变别人的努力，大多数情况下都会失败，改变父母的努力一样会有这个结果。并且，即便理想的状况发生，父母的确因你而改变了，他们反省自己对我们的教养方式的问题，甚至还向我们道歉。这时，我们会产生深深的感动，并流下激动的眼泪。

但是，过后我们会发现，问题依旧存在。因为，虽然我们与父母的外在关系改变了，但我们的内在关系模式——“内在的父母”与“内在的小孩”的关系仍然没有发生重要变化。你的性格还是老样子，那也意味着你的命运仍旧不会发生改变。

譬如，前面提到的那位女士。小时候，她爸爸常打她妈妈，这种关系模式最终扎根于她的内心，于是她将它复制在自己的三次婚姻中。那

么，我们设想，她的父母改变了，不再发生矛盾了，甚至非常和谐了，她的婚姻关系模式会发生巨大变化吗？显然不会！

父母糟糕的关系模式是她的糟糕的内在关系模式形成的原因，但她的内在关系模式一旦形成，就具备了独立性，就不会再随着父母关系的变化而自动发生根本性改变。

成年后，我们必须有这个意识，不要再将焦点放到自己与父母的关系上了，不要认为这个外在的关系改变了，自己就得救了。要想得救，我们必须把焦点放到自己的内在关系模式上。

内心不改变，还会走在老路上

父母不是我们心灵成长的答案，我们自己的外在条件也不是。

一位50多岁的男子，在广东和香港都有公司，两个儿子都在国外留学。他的外在条件够优秀了，但他的自我评价仍然很低。他特别爱养狗，之所以喜欢养狗，是因为第一次遛狗时，他一路上赢得了许多关注的目光。以前从不打招呼的邻居跟他打起了招呼，从不注意他的美女开始对他微笑。这种感觉太好了，以后他一发而不可收地喜欢上了养狗。现在，他家里已有多条狗了。

一位50多岁的女士，也是成功人士，她对金钱有一种痴迷。尽管她已不再需要挣钱了，因为她的事业和积蓄足够她和家人过很富足的生活了，但她停不下来。因为一旦停下，她的心就会有空空如也的感觉。这种感觉很不好，而要逃避这种感觉，她发现最有效的方式就是拼命工作、拼命挣钱。当钱不断累积时，她会有一种安全感。

这两个例子表明，很多时候，追求成功的心理机制是一种循环。我们不断地按照一个固定的模式奋勇前进，其实只是为了逃避内心的一些受伤感。这个办法看似有效，因为我们奋勇前进的时候，受伤感的确似乎没有了，而成功带来的富足、荣耀和羡慕也令我们非常享受。

然而，一旦陷入这个循环，我们就会发现我们不能停下来。一旦停下来，一种莫名的受伤感就会袭来，而那些外在的荣耀似乎都没有一点儿力量能够抵挡这种感受的袭击。

于是，我们宁愿每天都像高速旋转的陀螺一样，一天只睡五六个小时，甚至三四个小时，其他所有时间都在拼命忙碌。但这忙碌只是为了不去面对内心无法逃避的受伤感。

许多人失眠，也是由于这一原因。当像陀螺一样高速旋转时，我们绷得非常紧，内心的东西就被忽略、被压制了。一旦处于放松状态，内心的这些东西就会冒出来，我们就会难受。于是，为了不难受，我们就不放松。但不放松，就不可能有很好的睡眠。这也是一个恶性循环，于是你会发现，你越努力、越优秀，失眠就越严重。最终，你只好求助于药物，而这也逐渐成为一个恶性循环——你对药物的依赖越来越严重，你需要的药物剂量也越来越大。

对此，印度哲人克里希那穆提有很好的描述：“先是有孤独，然后又有逃避这份孤独的执着活动，接着这份执着就变得非常重要，它操纵了你整个人，使你无法看清真相。”

好好反省一下，看看你外在的优秀究竟有没有带给你良好的心态。如果没有，那么你一定将外在条件当成了逃避内在自卑的工具。如果意识到自己有这个问题，那么请试着对内在的自卑做工作，而内在的自卑一定发生在内在关系模式中，一定是因为“内在的小孩”对获得爱与认可没有信心。

心灵成长的六个定律：生命的意义在于选择

一切自由、一切真理和一切意义都依赖于个人做出并予以实施的选择。

——奥地利心理学家 维克多·弗兰克

我们生命的根本动力是成为自己；

我们天然就有一个精神胚胎；

童年的关系模式会成为我们的内在关系模式，即人格；

我们不断将内在关系模式投射到外部的人际关系上；

幸与不幸，是我们在内在关系模式的引导下主动完成的；

答案，在你自己心中。

这是我在《心灵成长的六个定律》中提出的六个定律。这六个定律可以概括成一句话：

我们的根本动力是成为自己，但这个过程是在关系中完成的。

自我觉察——自己选择自己的人生

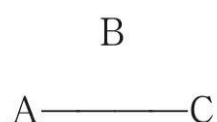
相对于“成为自己”而言，我似乎更看重“关系”，心灵成长的前五个定律，不管怎么强调“成为自我”，大部分篇幅还是放在了关系上。要理解关系，要接受关系的实质，就要放下对关系另一方的执着，放下埋藏在潜意识深处的改造别人的梦想……

为什么不把重点放在“成为自己”上，反而把“关系”当成了重点呢？

这有两个原因：第一，我知道我该如何成为自己，但我不知道你该如何成为自己，这只能由你自己去探索；第二，束缚我们走向成为自己的最大障碍，就是围绕在关系上的迷雾。假若消除了这些迷雾，理解了关系的实质，懂得了放下对别人的执着后，对成为自己的渴望就会自动浮现出来。

《心灵成长的六个定律：生命的意义在于选择》，甚至我的大多数文章，都是在做第二个工作——消除围绕在关系上的迷雾。

关于我们的心理行为模式，可以概括为一个简单的公式：



A，即Affair（事件）；B，即Belief（信念）；C，即Consequence（结果）。看起来，事件直接导致我们的行为结果，其实这中间由我们的信念做了大量的加工工作。

B可以视为信念，也可以视为一个人格系统、一种对话，即内在关系模式中，“内在的父母”与“内在的小孩”的对话。不管你怎样理解，都不是特别重要的。重要的是，如果我们想令自己的人生具有真正的价值，我们必须对B进行深度了解。

假若对B没有丝毫了解，那B对我们而言就完全是一个“黑匣子”，而我们的心理行为就是纯粹的自动反应。一个事件直接激起我们的一个特定反应，我们或许感觉很爽，但我们对这个过程没有丝毫控制能力。

假若对B有了深度了解，那我们的心理行为就有了自主选择的色彩。深度的了解一旦发生，B就一定会发生剧烈的变化。即便暂时没发生变化，它也不再是一个“黑匣子”。那么，当一个事件发生后，我们不会再像以前那样自动出现一个特定反应，而是会加以控制，进行分析，

然后再主动选择更合理的反应。

从内在关系模式的角度看，如果你对B没有深度了解，那么你基本上就是一个纯粹的原生家庭^[4]的产物。你彻彻底底地陷在家族命运轮回的链条上，一个完全了解你的内在关系模式的人可以轻松地对你的人生做出一个准确的预言。

这也就是说，你的一生是白活的，你不过是一个家族的自动产物。

但是，一旦你对B有了深度了解，你就可以在相当程度上跳出家族命运轮回的链条。这样一来，你的人生将不再只是别人生命的延续，而有了你自己的意义。

未经省察的人生没有价值，苏格拉底如是说。我想，这位古希腊先哲的话可以从上述的角度来理解。即你必须省察你的生活，然后再根据你的了解，对你自己的人生做出选择。

很多人会告诉你，活着是为了什么。并且，为了帮助你达到这个目的，他们还想出了许多办法。

然而，每当听到这样的教导时，我都会忍不住想，假若我按照这些办法做，那我的人生，究竟是我的，还是他们的呢？因为同样的道理，我在文章中更重视描述和分析，而不愿意提供办法，我是本能上不乐意这样做。

印度哲人克里希那穆提说，唯一重要的是点亮你自己心中的光，而要实现这一点，你要做的就是自我觉察。

自我觉察，如果用心理学的术语来解释，就是将潜意识的内容意识化。一旦你习以为常的价值观、信念和教条背后藏着的潜意识的“黑匣子”的内容被自我觉察的光照亮，那些以前控制着你的一些非理性的东西就可以消失了。

对此，德国哲学家尼采也说过一句著名的话：“知道‘为什么’而活的

人几乎能克服一切‘怎么办’的问题。”

亲密关系是决定人生是否和谐的第一关

对于绝大多数人而言，最需要知道“为什么”的，是亲密关系的奥秘。假若我们的亲密关系一塌糊涂，那么我们的生命质量就会一塌糊涂，而不管你在其他方面多么卓越、多么富有。

我认为，我们的一生有四个重要关系：

1. 自己与自己的关系，即孤独。
2. 自己与最值得珍惜的人的关系，即亲密关系。
3. 自己与社会的关系，譬如友谊与事业。
4. 自己与世界的关系。

我们若想拥有一个和谐的人生，就意味着我们在这四个关系上都要达到和谐。其中，亲密关系是第一关。假若这一关过不了，根本没和谐可谈，那么其他三个关系也一样是谈不上和谐的。

我之所以认为亲密关系是第一关，这是由亲密关系的特质决定的。所谓“亲密关系”，不外乎两种：亲子关系和婚恋关系。如果你的原生家庭的亲子关系基本上是和谐的，那么这个关系最终会内化到你的潜意识深处，成为你人格的基石，这也意味着你的内心是和谐的。一旦有了基本和谐的内心，在一定程度上达到容忍孤独甚至享受孤独就不是太难的事情了。

相反，如果你的内在关系模式是充满冲突的，那么你的婚恋关系也势必会充满冲突。并且，这个内在关系模式一样会延伸到你与社会的关系，以及你与世界的关系上，令你习惯在社会和世界中制造冲突。希特勒与父亲的关系充满了激烈的冲突，这个充满冲突的关系模式最终延伸到希特勒生命的每一个角落。

作为亲密关系的两个组成部分，原生家庭的亲子关系会种下因，而长大后的婚恋关系会收成果。

因为这个因果关系的关联如此强烈，我们可借助婚恋关系来反省自己在原生家庭的亲子关系，其实也就是自己的内在关系，即人格。

在《定律六：答案，在你自己心中》中，有这样一个例子：一位40多岁的女士，两次婚姻都堪称悲惨，因为两任丈夫都很暴力，她在第三次婚姻中，丈夫爱她并承诺绝不使用暴力。但他们结婚两周后，丈夫打了她。其实真正的原因在这位女士身上，她在吵架时不断地对丈夫说：“你打我啊！你打我啊！你不打我，你就不是男人！”

这个故事首先是个人命运的轮回，这位女士在三次婚姻中都被打。这也是家族命运的轮回，这位女士对第三任丈夫说：“你是不是想打我，像xxx（她爸爸的名字）打我妈妈一样？”这句话显示，她的原生家庭的关系——爸爸打妈妈——被她原封不动地移植到自己的家庭关系里了。

她这么做，一定有一些很重要的理由。在这些重要的理由被觉察前，它们无疑就是一个“黑匣子”。它们操纵了她，令她在婚姻中一直处于自动反应的支配之下。一旦她认清了这个“黑匣子”，她的内心就会发生剧变，她的心理行为模式会从自动反应发展到自主行为。

这个“黑匣子”里究竟有什么内容呢？答案可能有许多种。

一种可能的情形是，这位女士的妈妈在挨打后，可能和女儿一样，叫来一些亲朋好友，让他们指责自己的丈夫。她还可能会经常向女儿倾诉，让女儿同情自己。

更可能的情形是，这位女士在替妈妈争取公平。在她的原生家庭里，妈妈被爸爸暴打之后，可能会不吭一声，但女儿忍不住想替妈妈争取公平。她对爸爸充满了愤怒，并渴望替妈妈对爸爸进行报复。只是，如果爸爸太暴力的话，女儿未必敢把愤怒表达给父亲，她可能会将这个

愤怒压抑在心中，以后再寻求机会把它表达出来。而最容易找到的机会，就是她自己的家庭。第三次婚姻中，暗含着这样一个逻辑——她把丈夫变成和父亲一样的暴徒，然后她可能会抛弃他，和他离婚——离婚就是她的报复方式。

当然，这一切并非她的有意追求，而是潜意识层面的内容。她对潜意识层面的内容越不了解，她被这个“黑匣子”控制的程度就越深，而命运的轮回也就越无从打破。如果她清晰地了解了这些深层的心理机制，她就会懂得，她对丈夫的行为是多么不合理，她也就可以放弃这些行为了。

也许，这并不是一个能立即实现的目标，它需要一些时间。但起码，她可以控制住自己，当丈夫又产生类似的冲动时，她可以对自己说一句：“停！你又在玩一个游戏了。”哪怕仅仅做到这一点，她在婚姻里也已经部分摆脱了命运的轮回，而有了自我选择的空间。

从自己入手是改善关系的唯一有效途径

我们每个人都应该去省察自己关于亲密关系的信念和教条。那一切被我们当作金科玉律的东西，真的就是正确的吗？有太多时候，那些看起来无比光鲜的金科玉律，其实不过是一个你根本不了解的黑匣子罢了。

譬如，一个女孩说她一定要找一个有男人味的男友。这个男人味，到底是什么意思？许多和她有同样渴望的女孩，最后找的男友或丈夫，其实就是施虐狂。有这样梦想的女孩，常常是刚伤痕累累地离开了一个暴力男友，接着又迷上了一个有“男人味”的男子，结果最后又是伤痕累累。她们也觉得自己有些不对劲儿，但她们会说，我就是对温和的好男人没感觉。

感觉的确是最重要的，只是，感觉其实只是一个信息。如果你仔细

聆听这个感觉，就会发现藏在这个感觉背后的真相。那个真相才是最重要的。但我们经常抵触这个会令自己难过的真相，我们更愿意放纵自己的感觉。那么，你的生命就是没有意义的，你不过是其他人生命的一个自动反应结果而已。你看似活过，其实你不曾存在过。

我还发现一个规律：童年越不幸的人，越容易产生一见钟情式的爱情，越容易在乎感觉。由此，我特别想强调，如果你的童年很不幸，一旦有了一见钟情，那么这几乎意味着危险的来临。假若你渴望过健康的生活，渴望自己的心灵有所成长，渴望自己的一生是自主选择的结果，那么请不要立即投入这种迷恋式的爱情的怀抱中去。你要停下来，试着不去执着于那个人，那么你一定就会产生强烈的情绪。这时，你好好去聆听一下你的这些情绪是什么，这里面藏着什么信息。如果听到了，你就可以解脱了。

停下来，聆听，而且什么都不做，这是一个很好的了解自己的办法。很多时候，我们都处于自动反应的支配下。譬如，一坐在电脑桌前，你就会有点儿急不可待地想打开电脑。那么，试着不打开电脑。这时一定会有情绪产生，去体会这个情绪，顺着这个情绪往下想，看看最后究竟能看到什么，那个最后看到的东西一定是很重要的答案。一旦找到这样的答案，你对电脑或网络的执着就可以放下了。

一位女士，一次看体育比赛，看到一个运动员撞在另一个运动员的脸上，撞得另一个运动员头破血流。这个女子忍不住哈哈大笑起来，结果被丈夫说冷血。她也觉得自己太冷血了，于是开始谴责自己。我建议她去体会、去聆听自己的内心，展开一下自由联想，从那个撞击的画面自由想象下去，看看会想到什么。她这样做了，最后脑中出现的画面是，她的爸爸一拳打在妈妈的脸上，而那时她觉得很爽。

原来，她的妈妈是特别喜欢唠叨的人，而她的爸爸是很沉默的人。尽管很讨厌妈妈的唠叨，爸爸却不会还嘴，更不会使用暴力。但这个女儿为爸爸感到痛苦，于是渴望爸爸揍妈妈。然而，这种渴望似乎大逆不

道，她自己也无法接受，只好把它压抑到潜意识中。但是，任何自然产生的情感都是压抑不了的，它总要找机会表达出来。这位女士在看体育比赛时的冷血就表达了这种被压抑的情感。

我们的一切心理都是围绕着关系展开的，它先在原生家庭的关系中产生，之后又在其他关系中展现。只是关系势必意味着别人的参与，这就给我们制造了巨大的难题：这个关系中的事情，到底该我负责，还是该对方负责？若想改变一个关系，是该从我入手，还是从对方入手？

答案自然是，我们该从自己入手，这甚至是唯一有效的途径。

问题是，童年时，一个关系中的事情，的确不该由孩子负责。孩子如果想从自己入手，一般也没有什么太大的效果。

这就给我们的人生制造了巨大矛盾，我们多在童年时学会了把改变关系的责任放到别人身上，长大后又照搬了这个做法，但这是无效的。

这是我们人生中最重要迷雾，我们必须把围绕在这一点上的迷雾拨开，才能走向无法预测却精彩绝伦的成为自己之路。

(1) 原生家庭即指父母的家庭，儿子或女儿并没有组成新的家庭。

Part 2

人的命运为什么会轮回

.....

我们一生中常会陷入被同一个心理模式左右的轮回。

这种轮回看上去令人悲观，然而，这种轮回中已经有了一个可以乐观的基础：所谓的“命运”，起码有相当重要的一部分，不在别处，就在你心中，就是你的内在关系模式。

由此，如果你改变了内在关系模式，也就在相当程度上改变了你的命运。

内向是对内向者的保护？外向是对外向者的嘉奖？

我性格内向，从来不去要求别人，也很难拒绝别人。长大后，我觉得还是朋友少些感觉更自在，因为即使拥有那些关系，我也是处于被利用的一方，而基本不会去利用别人。为了自我平衡，所以我选择了减少交友，减少亲戚往来，感觉这样更加舒服。

我家外向的人很多，我觉得他们的烦恼之一就是人情债务——今天你送我几百元，明天我再还你几百元。这么折腾有什么意思？在我看来，不拖不欠最好。

而且，也许是我自己不要求，也许是在成长过程中得到的本来也不多，所以我对向我进行索取的人有一种本能的排斥，譬如那些亲戚。一直不想要小孩，感觉这也是一种来自他人的索取。而我基本只是奉献，所以感觉没有乐趣和向往。

我一直是个孤独的人。从大二开始，我想改变这个性格，并为此付出了很多努力。

到了大三下半年，这个努力收到成效，交往的朋友多了起来，我差不多每天都能接到五个以上的电话。看楼的大爷经常气喘吁吁地爬上四楼找我，大喊：“武志红，有你的电话！”

那时，与我交往的女孩也多了起来，我甚至被人称为“花花公子”。

并且，我的性格似乎也变了：以前郑重、认真的我，仿佛一夜之间变得特别爱开玩笑；原来只能在某几个人面前比较幽默，那时突然变得对所有人都很幽默。

不过，这种状况只持续了不到半年，我又恢复了老样子。免不了要回忆并反省这半年是怎么回事，一直以为的答案是：变成那个样子，就不是我自己了，我还是做自己比较舒服。

2006年，在上海学精神分析期间，找一个心理老师给我做治疗时，我突然领悟到一点：内向是对我这个内向者的保护。

详细说来，是我发现自己有一个特点：被索取时不懂得拒绝，该索取时却说不出口，并且根本就不想索取。

这样一来，每多建立一个关系，对我而言，整体上就意味着损失。那么，为了自我保护，我最好少建立一些关系。

也就是说，我大二之前那么多年的内向，其实是对我自己的保护，但我没有认识到这一点，而仅仅认为内向很糟糕，是必须要改变的东西，于是我去追求外向。这个追求的确成功了，但我只是多掌握了一些社交技巧，并没有懂得如何在付出与索取之间保持一种平衡。结果，朋友是多了许多倍，但付出也多了许多倍。这令我很累，于是我又恢复了老样子。

明白了这一点后，我再审视自己过去32年的人生，发现其实每一个人生阶段都有许许多多的人想与我接近，因为我一直是那种愿意聆听、陪伴并理解对方的人。但是，我自己总是缺乏与太多人交往的渴求，我总能有意无意地找到一些理由，使我与许多人的联系逐渐淡下来，最终断掉。

譬如，大三那一年，我认识的那些人，现在几乎都没有联系了。

对外向者，我们为什么甘愿付出？

内向是对内向者的保护。当我形成这个初步结论后，审视了一下身边认识的人，发现的确有许多内向者，他们看上去非常富有爱心、乐于

助人，大家很乐意和他们交往，但他们一直陷于孤独中。

我的一个朋友说，她的爸爸为人非常友善，许多人喜欢他，但他整天在家里待着不出门。她很焦虑，渴望爸爸多交往一些朋友，那样他的老年生活会更幸福。她用尽了各种方法，但爸爸还是一如既往地保持着孤独。

相反，她的妈妈有些霸道，喜欢对人颐指气使，该索取的时候毫不犹豫，但她的朋友很多，每天都有许多活动。

如果说内向是对她内向的爸爸的保护，那么，外向就是对她外向的妈妈的嘉奖。

我的这个朋友也有点儿喜欢对人颐指气使，所以她和她妈妈一样，朋友也不少。听了我的这番观点，我的另一个朋友说，对她来说，的确如此。她有一个明确的意识：如果一个关系中，一旦她的付出多于收获，她就会结束这个关系。不过，这种事很少发生。

的确如此，她的朋友多得不得了。无论她去哪里，都会有朋友或同事接她、送她、好好招待她，并且大家多是真心喜欢她。

为什么面对外向者，我们甘愿被索取？

这个问题的答案，其实也是内向者为什么会内向的答案，但这个问题，回答起来有点儿复杂。

只付出不索取，是某些人变成内向者的一个常见原因。除此以外，内向的形成还有其他许多种可能。譬如，美国人本主义心理学家罗杰斯就是一个极端内向者。他的第一个朋友是他的太太，而在认识太太前的二十几年时间里，他居然一个朋友都没有。

为什么会这样？罗杰斯说，这是因为他的父母自视清高，一直对他说，外面的那些孩子多是坏孩子，不要和他们搅到一起。

这句话蕴含着两个意思：你待在家中就是好孩子，你交朋友就是坏

孩子。每个孩子都渴望成为父母眼中的好孩子，所以罗杰斯主动陷入了孤独。

追求“好”而远离“坏”，或者说，追求“善”而远离“恶”，是我们每个人内心深处的渴望。

关键在于，什么是“好”，什么又是“坏”。对于年轻的罗杰斯来说，孤独是好，不孤独是坏，但对于其他人来说，最初的关于“好”与“坏”的认识是怎样形成的呢？

爱内向的父母，自己变成外向者

在这个问题上，我赞同作为新精神分析学派的客体关系理论的解释：所谓的“好与坏”，或“善与恶”，首先是在关系中产生并在关系中展现的。最简单的说法是：如果你某些时候被人接受，你就会感觉，这时候的你是好的；如果你某些时候不被人接受，你就会感觉，这时候的你是坏的。

为什么习惯索取的外向者受欢迎？这个解释可以回答。因为外向者主动和你交往，而且看起来喜欢和你交往，这证明了你是“好”的。极其外向的人，极其有感染力。所谓的“感染力”，我想就是一个信息的传递——“我喜欢你们，所以你们是好的”。

所以，一个悖论是，越孤独的人，可能越喜欢那种习惯索取的外向者。越孤独，一个人的自我价值感就会越低，但外向者强有力地敲开了他的保护壳。这种强有力的努力，会让内向者感受到他是有价值的，他是好的。

一个有趣的现象是，许多家庭有这样一个结构——父母中一个内向、一个外向，而孩子则像父母中的某个人。这种像未必是认同，甚至恰恰是相反的：内向的孩子更爱外向的父母，外向的孩子更爱内向的父母。仿佛是：外向的父母越喜欢一个孩子，这个孩子越容易成为内向

者；内向的父母越喜欢一个孩子，这个孩子越容易成为外向者。

这很容易理解，因为外向的父母会向孩子索取，孩子要保留这份爱，就会变成外向父母所需要的习惯付出的内向者。内向的父母则会向孩子奉献，孩子要保留这份爱，就会变成内向父母所需要的习惯索取的外向者。

有人爱我，我就是好的；没人爱我，我就是坏的

我前面提到的那位把“收获多于付出”当成人际交往哲学的朋友，她的父亲非常内向。对于这样的父亲，要想和他交往（要获得他的爱），索取应该胜于付出，甚至必须强有力地索取，才能打开他厚厚的壳，从而和他建立深厚的关系。看起来，是她小时候主动向爸爸索取，其实这是爸爸的渴望。他渴望有人能知道，他多么需要关系，多么需要走出孤独。

同理，一个很内向的朋友，她与妈妈的关系更紧密。妈妈习惯在生活上照料她的一切，但从情感上向她索取。这位妈妈极其外向，于是对女儿的情感索取也相当厉害。妈妈这么需要她，这种需要是她的自我价值感的一个重要来源。她为了延续这种自我价值感，而发展成为一个情感上习惯付出的内向者。

外向者让我们觉得自己更有价值，于是我们更喜欢外向者。然而，为什么我们中的许多人是内向者呢？

这一点，从一个内向的成年人的现实关系中是很难找到答案的，这要追溯到他的童年。

客体关系理论认为，一个孩子三岁前的人际关系——主要是和妈妈的关系模式决定了这个孩子的人格。这个孩子最初的关于“好”与“坏”的观念，就是从这个关系中发展出来的。套用我前面用过的句式，就是：如果妈妈某些时候对他好，这个孩子就会认为这些时候的自己是“好

我”；如果妈妈某些时候对他不好，这个孩子就会认为那些时候的自己是“坏我”。

并且，如果妈妈对他好的时候居多，那么，这个孩子就会认为自己整体上是“好我”，至于那些“坏我”，他也能接受其存在。相反，假若妈妈对他不好的时候居多，那么，这个孩子的真实感觉就会很糟糕。他觉得自己“坏我”太多了，他不能接受这种感受，于是，他会使用一些自我保护方式，把“坏我”压抑到潜意识中去。最常用的方式是将“坏我”投射到别人的身上。

我认为，对于一个孩子而言，与妈妈的关系固然重要，与父亲和其他重要亲人的关系也不能忽视。并且，这些关系都有类似的作用。如果亲人在某些情况下给予了爱与认可，孩子就会觉得这些情况下的自己是“好我”；如果亲人在某些情况下拒绝了给予爱与认可，甚至主动伤害孩子，孩子就会觉得这些情况下的自己是“坏我”。

那么，假若在与亲人的关系中，一个孩子最初是通过奉献来获得亲人的爱与认可的，那么他就会认为，“奉献的我”是“好我”，并从此以后会一直追求对别人的奉献。

同时，如果他在尝试索取时，亲人与他疏远了，甚至批评他、惩罚他，那么他就会认为，“索取的我”是“坏我”，从此以后会不习惯索取，甚至彻底抵制索取，以此保证自己获得更多的爱与认可。

外向的索取者常藏着很深的内疚

杨丽娟的父亲杨勤冀是一种极端的情感付出者，这可以在他和女儿的关系中看到。同时，他也是一个极端的拒绝索取者，当他去最好的朋友家做客时，他总是蹲在地上，不肯坐在沙发或椅子上，并且从不肯喝朋友递来的哪怕一杯白开水。我推测，他和女儿的关系模式，其实也是他和妻子、他和母亲等重要女性的关系模式，即他付出，而她们索取。

他这样做，是因为他在追求“好我”的感觉。他惧怕一旦索取，那就是“坏我”，而那意味着被惩罚，譬如在童年时得不到妈妈的爱。

当然，这只是内向者内向的一个常见原因。内向的形成，还有各种原因，例如罗杰斯，他的“好我”是待在家里，而“坏我”是和小伙伴们“搅在一起”。

我的“好我”是孤独、是奉献，而我不习惯索取，也是因为我的潜意识深处将索取时的我视为“坏我”，这有我自己特殊的原因。

任何一个关系中，都要保持付出与索取的平衡。所以，一个主要习惯付出的人，势必要和一个习惯索取的人在一起，关系才能平衡。反过来也一样，一个习惯索取的人，更倾向于和习惯付出的人建立密切的关系。

并且，付出者一定会有情感上的价值感，而索取者一定会有内疚感。于是，内向者容易清高，而外向者则容易成为被谴责的靶子。

这是很容易被忽视的一点。经常，当我和极其外向的人聊得深入之后，都会发现他们内心深处有一个非常封闭的地方。这个地方的封闭程度，和他们的外向程度成正比。

这个地方，封闭着什么呢？答案是，更深层次的“坏我”。

不必拒绝付出，但要学会索取

外向者首先是在家中形成的外向，他们学会了向父母某一方进行索取。但这种索取，其实也是在满足内向的父母的需求。内向的父母，尽管习惯孤独，但一样渴望关系，尤其渴望与所爱的孩子建立深度关系。既然他们习惯了付出，那么他们所爱的孩子只好学会索取。如此一来，这个关系才能保持平衡。

然而，索取总会导致内疚。索取太多，内疚就会很重。不管两个人

的关系多么亲密，索取都会导致内疚。如果这个内疚无法处理，即索取者无法给予付出方回报，那么也会让索取者形成“坏我”。

一般意义上的“坏我”，与关系的另一方是否给自己爱与认可有关，而这个意义上的“坏我”更加本质一些。

也因如此，其实人们更乐意付出，而并不乐意索取。假若是一个有价值的人向我们索取，我们会更加乐意付出。因此，美国政客马修斯才在他著名的厚黑学著作《硬球》中说，一个优秀的政客必须学会索取，而且是理直气壮地索取。

假若想建立真正和谐的关系，我们就要学会在需要付出的时候全然地付出，在需要索取的时候进行坦然的索取。

假若你是一个只懂得付出的内向者，那你需要知道，你的确是委屈的，因为你的付出多于索取。但你也是在害人，因为你的付出，其实会给别人带来更深层次的伤害。

假若你是一个只懂得索取的外向者，那你需要知道，你的确是受欢迎的，的确有许多人需要你索取敲开他们厚厚的盔甲。同时，你也需要去审视一下，你的内心深处是否有着一个无比隐秘的地方。那个地方，锁着深深的内疚。

有一次，我从香港出差回来，因为丢了手机的SIM卡，许多人找了我两天却一直找不到。于是，重新补办SIM卡后不久，无数信息从手机中涌出来，其中有好几个信息是找我帮忙的。结果，在必须写周六心理专栏的最焦虑的时刻，我为别人的事情忙了大半天。晚上，我做了一个梦。

我梦见自己在锲而不舍地寻找有《三国志5》（一种电子游戏）的光盘，我找到了十几种曾玩过的电子游戏的光盘，但就是找不到《三国志5》。我很焦虑，并在焦虑中醒来。

醒来的一刹那，联系到内向与外向、付出与索取的话题，我立即明

白，和以前一样，我又想通过沉溺于电子游戏的方式来逃避别人对我的索取了。

明白了这一点，我知道，《三国志5》的光盘并不需要找到，我不需要重新沉溺于电子游戏中以逃避付出，也不需要拒绝别人对我的索取，前天那些事是必须做的。我真正需要的，不是拒绝，而是索取。

这正是海灵格在他的著作《谁在我家》中所揭示的道理，付出与接受，是关系发展的两个要素，丰沛地付出和坦然地接受会推动一个关系发展。我们既不能只付出，又不能只接受，否则，一个关系要么会陷入病态中，要么就会进行不下去。

圣人不死，大盗不止

东莞恒缘心理咨询中心的咨询师何晓东在为他的公司做Logo时，专门研究了恒的繁体字“恆”。

恒，最常用于“永恒”一词。但何晓东认为，恒的繁体字“恆”，从字形上看，左半侧是“心”，右半侧隐含的意思是“两个人的战争”。他认为，古人发明这个字，想说明的是“心中不停歇的争斗即为永恒”。

客体关系理论认为，每个人的一生中，最核心的争斗即善与恶，或好与坏的争斗。每个人势必视自己一部分“我”为善、为好，而将另一部分“我”视为恶、为坏。每个人都想行“善”，并以好人自居。即便那些最凶残的江洋大盗或连环杀手，也认为自己是好人。

最近，我看过美国一部讲述隐匿在美国监狱中一个最可怕的地下组织——长老会的书。一个一度凶残的成员后来开始忏悔，他说自己终于真正意识到，很可能他真的错了，他真的干了坏事，他应该为此承担责任，并反省自己。

制造美国俄克拉何马城爆炸案并导致100多人死亡的麦克维称，他

之所以制造这起爆炸案，是为了拯救美国。显然，他也是以好人自居的。

我相信他们是真诚的。

历史上可怕的凶残事件，其制造者几乎都是以好人自居的。这些凶残事件的制造者越以好人自居，他们干的事情可能就越可怕。

按照客体关系理论，他们越以好人自居，对内心的恶就越没法接受。他们只能将这些恶投射到外界，投射到其他人身。于是，一个越以好人自居的人，就越想打打杀杀。他首先想消灭自己内心的恶，这个愿望投射出来，表现为他特别想消灭其他的“恶人”。因为他认为自己太正确了，所以他在设定“恶”的标准时特别苛刻，很容易将太多人视为“恶人”，并在消灭“恶人”时尤其理直气壮，尤其可怕。

由此，庄子称：“圣人不死，大盗不止。”

所谓“圣人”，是有最少缺点、最少恶的人，甚至干脆被自己或拥护者美化成没有缺点、没有恶的人。要达到这一点，就必须有衬托者，大盗因此而生。

一个人如果认为自己没有一点儿缺点，那不是因为他没有缺点，而是因为他不能接受自己“恶”的地方。于是，他只能将内心的“恶”投射到别人身上。于是，他势必会对周围的人无比挑剔。于是，一个认为自己永远正确的人势必会认为周围的人到处都是缺点。

这样的人，心理学称为“偏执狂”。所谓“偏执”，即不从自己身上找原因，而把焦点集中在别人身上。他不会认为自己有问题，而是认为问题都在别人身上。

当然，话又说回来，一个人不能容忍善与恶在自己心中并存，因而不能容忍别人指摘自己，根本原因在于他童年得到的爱太少。得到的爱越少，他越认为自己“坏”。他看似是不能容忍自己的“坏”，其实是不能容忍自己得到的爱太少。相反，一个人得到的爱越多，他就越容易宽

容。首先是对自己宽容，既接受自己的优点，又接受自己的缺点。他看似是对自己有信心，其实是对自己得到爱有信心。

所以，我们如想追求永恒，须记住，永恒不是绝对的善。相反，永恒是容忍善与恶在自己心中争斗。

不含诱惑的深情

如何拒绝你？没有敌意的坚决。

如何深爱你？不含诱惑的深情。

美国著名的心理学家科胡特，创造了这两个充满诗意的句子。

没有敌意的坚决，即我不答应你时，我坚决，但毫无敌意，不会说你错了。

不含诱惑的深情，即我爱就爱了，没有条件，也不会诱惑你，弄出是你需求我的境况。

敌意与诱惑，都是让对方后退或前进，而躲避了自己。

不含诱惑的深情

一群兴高采烈的人在听一个小丑打诨，正在他们捧腹大笑时，会在小丑的眼睛里看到凄凉的眼神。小丑在微笑，他的笑话越来越滑稽，因为在他逗人发笑的时候更加感到自己无法忍受的孤独。

一次坐飞机时，我在飞机杂志上看到了这样一段文字，是由英国小说家毛姆所写的，我被触动了。

早就有毛姆文字中那种对人性的理解，但毛姆的文字更有感觉，而我的文字则相对干涩却好懂一些。我的理解是，在人际关系中，若我们不是自在随心地呈现自己，而是玩策略，引起别人的注意，那么，凄凉与孤独就会袭击我们。

任何时候，通过玩策略而获得别人的关注，都会伴随着羞耻感与孤

独。

不玩策略，该怎么办？科胡特给出的答案是，不含诱惑的深情。我爱你，向你坦承我的心，直接对你好，没有条件，没有防卫，也没有对你如何回应我的预期。同时，对你的回应，我的心又保持敞开。即，我在和你的关系中，我尊重你，并且，我向你敞开。

文学作品中，一旦有对不含诱惑的深情的表达，都会很触动人。

金庸小说《笑傲江湖》中，任我行、向问天与任盈盈被困在少林寺，要通过三局两胜的比武来决定他们的命运。若赢了，获得自由；若输了，要被关在少林寺一生。造化弄人，本来躲在少林寺的令狐冲要代表任我行一方，与师父岳不群对垒。

性格不羁但极重情义的令狐冲，在与亦师亦父的岳不群对战时，心神不宁，只守不攻，且守也守得魂不守舍。策略派大师任我行看在眼里，急在心上，暗示女儿任盈盈，要她站到令狐冲对面去。

任盈盈明白父亲的意思，但没照做，因她想：若令狐冲爱她，自然会考虑到她的处境；若是要她做了暗示，令狐冲才去为她考虑，那就没意思了。

任盈盈要的和给的，都是不含诱惑的深情。

美国科幻小说家阿西莫夫在他的系列小说《基地》中，也有一个类似的故事。骡，丑陋，但具备超能力，能控制其他人的内心，就像有一个量表一样，能精准地调控其他人的情绪、情感与思想。凭借这一超能力，骡统一了宇宙。

然而，骡一直没有用他的超能力对付一位女子。他想得到这女子的爱，若使用超能力，就轻而易举，但他不愿这么做，并觉得如果真这么做了，他的心就彻底绝望了。

他怀念他们初次相遇时的情形。那时，骡伪装成受害者，在一片海

滩上慌张而无助地奔跑，后面有要捉拿他的人，而这位女子保护了他。

并且，这位女子是骡遇到的无数人中唯一没有被他丑陋的外貌吓到的人。她看待他，就像看待一个普通人。或者准确地说，是将他视为一个人而给予了尊重与呵护。

唯独她，给了他无条件的爱，也即不含诱惑的深情。其他人则是在刚看到他时，都被他丑陋的外貌吓到而远离他、鄙视他和抗拒他。但是，当他对他们使用了超能力后，他们都疯狂地崇拜他、爱戴他。

如果说任我行是玩策略的大师，那么骡就是玩策略的神。说到底，那样做的他们，都不过是作者笔下的超级小丑而已。真得到崇拜与爱戴时，他们内心的荒凉也会达到顶峰。

所以，骡期待着那女子继续给他不含诱惑的深情，不再只是尊重与呵护，更多的是爱情。

说到底，就算统治了全宇宙又能如何？成为世界的绝对掌控者，这并不能疗愈骡的自卑。所有的自卑，都是因爱的匮乏。所以，骡知道，要疗愈他的心，关键还是要一份无条件的爱。

电影中，当杀手们只是冷酷的杀手时，他们无所不能，但一旦爱上了一个女人，死亡就容易降临。比如，电影《这个杀手不太冷》。

但顶级杀手们还是一个又一个地被爱击中，他们都知道，这是救赎。

特别值得注意的是，骡品尝过不含诱惑的深情，他不能破坏这份感觉。结果是，他也有了超级杀手们的宿命，因这样一个失控的环节，而没有做到彻底统一宇宙。

任盈盈的心，也是金庸的心。

骡的渴望，也是阿西莫夫的渴望。阿西莫夫有恐高症，惧怕坐飞机，一辈子都在写全宇宙的故事。其实在现实生活中，他喜欢幽暗、狭

窄的地方。从心理学的角度看，他也是被父母的有条件之爱锁在了一个很小的现实世界里，而驰骋全宇宙的想象则是他的一种自我救赎。

或许，我们每个人都持有任盈盈与骡的逻辑。我们知道，如果我要你怎样爱我，你才怎样爱我，那么，这种爱在得到的那一刻，一种失落就会侵袭我们。

所以，我们要的爱，都是发自对方的本心。他们不是因为我们对他们施加了什么影响才对我们如何，而是他们自己想这样爱我们。

是不是本心，特别重要。

没有敌意的坚决

除了不含诱惑的深情，科胡特还创造了另一个诗意的表达——没有敌意的坚决。不含诱惑的深情，讲的是如何去爱、去接近对方；没有敌意的坚决，讲的则是如何拒绝，如何将对方推远一些。

没有敌意的坚决，即我有一个坚定的、与你不同的立场，我拒绝你，不按照你的来，但是，我对你完全没有敌意。

以前，还不知道这个句子时，我有一个不够诗意的表达——温和而坚定。我坚定地守住我的立场，绝不动摇，但我的态度温和。

要做到没有敌意的坚决，需要一个健全的自我。通常，当别人攻击我们，或向我们索求我们不愿意给的东西时，我们会不高兴。但是，若拒绝别人，自己又会有愧疚感。这时，我们会怪罪对方：“你为什么攻击我？你为什么向我提要求？”于是，我们会愤怒，将对方挡回去，而且还要在言语上让对方知道——“你错了”。

如此一来，愤怒保护了自己不愿被侵犯的疆界，而“我对你错”的游戏又捍卫了自己的自恋。

我的一位朋友，婚姻出了大问题，闹到了要离婚的地步。她特别受不了的是，丈夫会打电话攻击她，一打就是三四个小时。目的是要她承认，在某某事情上，他是对的，而她是错的。

她辩不过他，但她会耐心等待，等这个话题进行完了，丈夫有了“我对你错”的成就感后，她会再抛出另一个话题，说“在那件事情上你错了”。然后，他们继续争辩下去。

关系中，我们忍不住想统一思想、统一对错，即达成看法上的一致，好像这样关系才能维系。实际上，我们是两个人，看法上不可能一致，有各种各样的冲突也在所难免。这时，不必非得与对方闹，你可以很清晰地告诉对方：“我有这样一个立场，在这一点上我很坚定，但这并不意味着你是错的，我也尊重你的立场。”

没有敌意的坚决与不含诱惑的深情，都有清晰的自我。我拒绝你，不是因为你错了；我爱你，并不是因为你做了什么，更不是要你回报什么，我就是爱你。

要做到这两点，关键都是：本真、自然，先接纳了真实的自己，就能面对别人的真实了。

做心理医生已多年，每周都有15个小时以上的时间聆听别人的故事，而且多是悲惨的故事。所以，总有人问起：“别人向你倾倒那么多垃圾，你怎么办？”

其实，这根本不是垃圾，相反，是如珍珠般珍贵的礼物。特别是，当我与来访者构建了足够信任的关系后，来访者向我敞开心扉，原原本本、不带修饰地讲述他们的故事时，我常觉得是在听天籁之音。

甚至，当来访者的感受全然地流动时，我的心也懂得了他的感受，也跟随着一起流动。那一刻，会有恋爱的感觉。

我想，这也是任盈盈会爱上令狐冲的原因吧。他们刚见面时，任盈

盈蒙面，而属下又尊称她为“婆婆”，所以令狐冲将她视为可敬的尊长，向她毫无保留地讲了自己对小师妹岳灵珊的爱与痛。

令狐冲对小师妹用情很深，这打动了任盈盈。但我想，同样难得的是一份毫无保留的袒露。他就是要倾诉，除此之外无任何目的，无策略、无诱惑。结果，毫无防卫的他，让任盈盈动了真情。

本心与本真，是最可贵、最值得珍惜的。这样一个简单的道理，大多数人却忘记了。

非常普遍的是，我们不认为真实的自己是值得爱的。我们认为，必须成为更有力量、更优秀、更会讨好、更会奉献.....的某类人，才会获得爱。

也就是说，我们认为，必须拥有某些满足其他人的条件，我们才会从这些人身上诱惑出一份爱与认可。

所以，玩策略、缺乏深情的诱惑反而成了常态。

最极端的，是不含深情的诱惑，譬如一夜情。

最常见的，则是发生在父母与孩子间的有条件的爱。做父母的，若不懂得自己的本心与本真是最珍贵的，那么他们也做不到看见并尊重孩子的本来面目。他们若以为自己拥有什么条件才能被爱，那么他们也很容易给予孩子有条件的爱。

与恋人间不同，父母对孩子使用有条件的爱是极容易成功的，因孩子天然渴望得到父母的爱。假若父母对孩子行使诱惑，譬如用鼓励与夸奖的方式，向孩子传递信息说“如果你达到什么样的条件，我就会承认你”，那么，孩子会配合父母的策略，而朝父母所希望的方向发展。

但是，这样一来，孩子就远离了自己的本心与本真。

孩子若对父母使用诱惑，他们势必会有一种羞耻感。一位来访者

说：“当我想尽办法吸引父母的注意时，我觉得我就是个傻子。”要命的是，他发现，最初在和父母相处中形成的这种模式也延伸到了他生命中的每一个地方。他通过装小孩、装不懂、装好人等方式，讨好和逗乐身边所有的人。当有人吃他的这一套时，他一方面感到高兴，同时会生出悲哀感。完全如毛姆所描绘的那样，眼神越来越凄凉，而心中也涌起一种孤独感。

感到羞耻是因为你知道这些都是假的：你的策略，是假的；对方的高兴与认可，也是假的。

感到羞耻，也是因为你不知道你背叛了自己的心。

围绕着父母如何管孩子，围绕着社会关系如何处理，围绕着恋爱与婚姻，会有各种各样的方法，教你如何使用策略，以成功地吸引到别人的关注。

除非你能证明，你能凭自己的本心与本真与别人相处、相爱，否则，你总觉得生命中有一个巨大的缺憾。

不仅如此，实际上，自在、随心地活着，一样也可以收获成功，甚至是更成功，远远超越使用各种策略所能获得的。

经典的例子是乔布斯，他在斯坦福大学的演讲已广为流传。演讲中，他一再强调的就是一句话：“听从你的心。”

现实中，他也是这样做的。因为他坚持自己的原则，苹果公司的产品就是要追求完美。并且很有意思的是，乔布斯从不考虑消费者是怎么回事。他首先考虑的，是苹果的产品能否让他自己满意。

从客户的角度看问题，是消费心理学的关键所在。但在我看来，那些深谙此道的公司，最后都沦为对客户的讹诈。

我有位朋友去过乔布斯的办公室，知道他有一个200多平方米的房间，很空，最重要的就是那块打禅垫。挑选产品前，乔布斯会先打坐。

心静下来后，他才让人把各种样品摆在面前，而他就是凭感觉，决定哪个要、哪个不要。

听到这个故事时，我想，我对苹果笔记本和手机的完美感与忠诚感，就是这样来的吧。

跟随自己的本心，这是所有超一流人物的共同之处。他们改变世界，不是因为迎合了世界，而是世界跟随了他们。

谁制造了乱世佳人的宿命

“一切仿佛是注定的。”

几年前，有一次重看电影《乱世佳人》，心中再次升起了这句话。

电影的结尾，白瑞德离开了斯嘉丽，要返回老家去寻找“美好的事物”，斯嘉丽冲出去想找回白瑞德。

然而，等她冲到院子里，有那么一刻，她呆住了，因为此时的情景曾一次次出现在她的梦里。在那个梦里，她对白瑞德说：“我在迷雾中寻找什么，可谁也找不到。”

优秀的小说，总是容易读出宿命论的味道。然而，假若有命，命由谁定？

1993年的暑假，我刚读大一，很害怕英文的我花了整整一个暑假读英文版的《乱世佳人》。很多地方似懂非懂，但还是被吸引，于是暑假结束后又在北京大学图书馆读了中文版的《乱世佳人》。

那时，还不懂得这部小说中隐含着的自传的味道，对作者玛格丽特·米切尔在小说中制造的宿命论颇有点儿瞧不起，甚至不自觉地将这部小说列入了二流小说之列。

但16年后再看电影《乱世佳人》，理解力已完全不同，寥寥几个细节，已然明白，这的确像是命中注定，问题只是：命是什么？

电影一开始，斯嘉丽的父亲骑着马在庄园里飞奔，宿命已开始。

那一瞬间，我似乎全然明白了这个著名的故事中的一切道理。斯嘉丽的父亲是颇有点儿粗鲁但顽强的爱尔兰人。那么，白瑞德呢，不也正是桀骜不驯而又坚强的男人？再看看艾希礼，他恰恰相反，是温文尔雅

的英国绅士一般的男子。

由此，立即便可以明白，斯嘉丽为什么迷恋艾希礼。因为，艾希礼和她的爸爸是完全相反的男子。

套用我的理论，可以说，因为对自己的父亲有不满的地方，所以斯嘉丽头脑中发展出了一个“理想父亲”的原型，而这也是她长大后的“理想男人”的原型所在。父亲是粗鲁的，她理想中的白马王子就是儒雅的。

斯嘉丽最终明白，她并不爱艾希礼，她发现艾希礼是一个柔弱的男子，缺乏生命力。这时，她也明白，她爱的还是白瑞德，这个总是讽刺她、戏弄她，却将她照顾得无微不至同时又具有剽悍的生命力的男人。

不过，在我看来，“她不爱艾希礼”，这只是问题的一方面，只怕无论如何醒悟，像艾希礼这样的男人，仍然会对斯嘉丽有一种特殊的吸引力，因为靠近这样的男子，会让她觉得她的生命似乎圆满了。

更进一步讲，她并不能真正和艾希礼生活在一起。因为，其实她从来没有学会和这样的男子相处。她学会的，就是如何和白瑞德，也即父亲这样的男人相处。她可以和他们一样粗鲁无礼，一样残忍无情，但又在这种前提下找到相互欣赏和共处的方法。

然而，到底该如何和艾希礼相处呢？斯嘉丽并不知道，其实她也从来没有看清楚过艾希礼的真实存在。艾希礼的太太梅兰妮，一开始就知道艾希礼真实的样子，并尊重和爱他的真实。但斯嘉丽不同，她喜欢他的温文尔雅，但她是否喜欢他没有生命力呢？她是否能接受艾希礼其实根本无法依靠呢？

所以，尽管斯嘉丽迷恋艾希礼，但假若真和他生活在一起的话，她会很快就失望并不能忍受。那时，她才会怀念像父亲那样的男人的好。

与此相反的是，尽管她意识上一直讨厌白瑞德，其实他们是天作之合。他们都知道如何刺激对方、如何挑逗对方，同时又知道如何相处，

这种相处中有着许许多多的默契。这种默契不需要再学习，因为她早已在和父亲的相处中学到了。当然，相当一部分的学习要归功于她的黑人奶妈玛格丽特。

类似的故事，我在我的周围也屡屡发现。很多人憧憬着与某类异性交往，可是当对方真要接受自己时，他们却开始莫名其妙地退缩，最终选择了自己貌似不喜欢的异性。接下来，他们和配偶在婚姻中战争不断，同时也不断思念那梦中情人的美好。但这永远是水中月、镜中花，他们并不敢真正接近，那会令幻想破灭。

这不只是斯嘉丽的宿命，也是故事中白瑞德、艾希礼和梅兰妮的宿命。

斯嘉丽迷恋艾希礼，是因为艾希礼与自己的父亲正好相反。这个道理也可以用在梅兰妮对斯嘉丽的喜爱上——她之所以那么喜爱斯嘉丽，是因为斯嘉丽和她完全相反。是的，斯嘉丽有些残忍，有些为所欲为，而梅兰妮无比善良，极其善解人意。

但是，在似乎完全美好的梅兰妮心中，是否藏着一种渴望——一种想做斯嘉丽那样为所欲为又无拘无束的女子的渴望呢？

人性是矛盾的，这导致我们有时候看上去在某一方面很极端，例如梅兰妮的善良就达到了一种极致。但人性又是渴望圆融和平衡的，若只有某种极致，一个人就会失去平衡，所以在这一方面达到极致的人，会和相反的那一方面达到极致的人莫名其妙地纠缠在一起。所以，梅兰妮会喜欢斯嘉丽，这可以从她第一次见到斯嘉丽时找到答案。她当时由衷地赞叹说：“斯嘉丽，我多么喜欢你的活力。”

艾希礼也一样，他和他生命中最爱的女人都是儒雅而柔弱的，那么，斯嘉丽又为何不对他构成致命的诱惑呢？他是那么善良，而他又是那么离不开梅兰妮，所以他最多只能和斯嘉丽有一吻。

那一吻产生后，梅兰妮对斯嘉丽似乎没有任何嫉恨。表面上，她

说，她相信艾希礼和斯嘉丽，深层中，她是不是对斯嘉丽也有一种渴望呢？

同样，我们会看到，白瑞德对梅兰妮无比敬重，称梅兰妮是他遇见的“唯一真正的好人”。这样一个“唯一真正的好人”，会平衡他和斯嘉丽为所欲为的世界。

其实，可以推测，白瑞德的妈妈要么像斯嘉丽，要么像梅兰妮，像斯嘉丽的可能性会更大一些。看起来，他的宿命，是他成年后和斯嘉丽的纠缠，但这种宿命，首先是和他和他妈妈的命运的纠缠。

并且，白瑞德和斯嘉丽的命运，从他们第一次相遇就可以看到，这将是一个悲剧。

这是由他们的互动方式所决定的。白瑞德很会刺激斯嘉丽，他说：“我知道你是什么样的女人，你别玩游戏了，你和我一样自私，我们是一伙的。”然而，他又说，“我愿意宠爱你这样的女人。”

这都是真的，电影和小说中，我们都可以看到，白瑞德甘愿为斯嘉丽付出一切。但这都只是他内心的一部分。他内心藏着的另一个问题是：“像你这样的女人，假若我为你付出了一切，你能不能真正爱上我呢？”

这是一个没有达成的愿望。他首先在妈妈那里玩过。假若他妈妈像斯嘉丽一样自私任性、为所欲为，而且有点儿残忍，那么这个愿望不可能实现。

未能达成的愿望是一个诅咒，他对此不甘心，所以，他长大后要找一个像妈妈那样的女子，再玩一回类似的游戏，希望这次能实现这个未达成的愿望。

这次，从根本上来讲，他是达成了愿望的，因为最后斯嘉丽终于明白，她爱的不是艾希礼，而是白瑞德。

但是，无论梅兰妮如何澄清，白瑞德都不相信，他还是相信斯嘉丽更爱艾希礼。

这是一个“自我实现的预言”，或许白瑞德在艾希礼这种男人面前是自卑的。他的原生家庭中，有这样一个男人吗？譬如父亲或兄弟？在与这个男人竞争妈妈的爱时，他成功了，还是失败了？

假若是失败的，那么在白瑞德看来，这是宿命的重演。

其实，这也是他的追求。当他从欧洲回来，见到斯嘉丽的第一句话，就充满了嘲讽。结果，令本来想向他表达满腔爱意的斯嘉丽立即变成了一只刺猬。他们又一次开始相互伤害，玩起了这种他们不需要学习就会的游戏。

最后，完美的梅兰妮死了。尽管虚弱，但她是能平衡这四个人的中坚力量，没有了她，他们之间错综复杂的关系立即崩溃了。

所以，白瑞德才说，他要离开斯嘉丽回到家乡，去寻找美好。梅兰妮是美好的，那么，他家乡的美好又是谁？他的寻找将要遭遇的，会不会和斯嘉丽一样是一团迷雾？

《乱世佳人》的小说和电影都感动了无数人，已经成为传奇，那是不是因为，我们都生活在这种宿命种？我们看不破自己人生的那团迷雾？

其实，《乱世佳人》也是作者玛格丽特·米切尔的自传。小时候，她是如梅兰妮一般善解人意的女子。成年后，她变成了斯嘉丽。她的第一任丈夫是艾希礼一样的男子，而第二任丈夫则像白瑞德，并且名字就叫瑞德。

并且，她预言自己会死于车祸，后来果真死于车祸。但是，车祸到底是偶然发生的，还是她所追求的呢？

假若玛格丽特·米切尔有卡夫卡的风格，相信她的小说就不只是靠

故事打动人，而是会多很多哲学式的思考，宿命论也会浓厚得多。

这种哲学式的思考，我常常看到，其实不过是对自己人生的一种拔高，或者说是一种逃避。

一个男子对我说，他有一种很深的信仰，觉得一切都是注定的，无论他怎么挣扎，结局都不会改变。

这听起来很哲学、很宿命，假若辩论起来，也极有说服力。但我知道，根本在于，他的父母控制欲望极强，一切都帮他安排好了，他只能接受而不能反抗。

《再劫面包店》——未被实现的愿望的诅咒

日本小说家村上春树在他的短篇小说《再劫面包店》中写了这样一个莫名其妙的故事：

一天夜里，刚结婚不久的小两口突然醒来。两个人都饿得不得了，把家里所剩无几的食物扫荡一空之后，那种饥饿感仍然“无比凶猛”。

这不是一种正常的饿，妻子说：“我从来没有这么饿过。”

这时，“我”不由自主地回了一句话：“我曾经抢劫过面包店。”

“抢劫面包店是怎么一回事？”妻子揪住这句话问了下去。

原来，年轻时，“我”曾和最好的哥们儿去抢劫面包店。不是为了钱，只是为了面包。

抢劫很顺利，面包店老板没有反抗的意思。不过，作为交换，他想请两个年轻人陪他一起听一下瓦格纳的音乐。两个年轻人犹豫了一下，还是答应了。毕竟，这样一来，就不是“抢劫”面包，而是“交换”了。

于是，在陪着老板听了瓦格纳的音乐后，两个年轻人“如愿以偿”地拿着面包走了。

然而，“我”和伙伴非常震惊，连续几天讨论是抢劫好，还是交换面包更好。两个人理性上认为，交换非常好——毕竟不犯法。但是，从直觉上，“我”感受到一些重要但不清楚的心理活动发生了，“我”隐隐觉得还是不应该和店老板交换。相反，该用枪威胁他，直接将面包抢走才是。

这不仅是“我”的感觉，也是伙伴的感觉。后来，两个人莫名其妙地

再也不联系了。

对妻子讲述这件事时，“我”说：“可是，我们一直觉得这其中存在着一个很大的错误，而且这个错误莫名其妙地在我们的生活中留下了一道非常黑暗的阴影。毫无疑问，我们被诅咒了！”

“不仅你被诅咒了，我觉得自己也被诅咒了。”妻子说。

她认为，这就是这次莫名其妙而又“凶猛无比”的饥饿感的源头。要化解这种饥饿感，要化解这个诅咒，就必须去完成那个没有完成的愿望——真真正正地再去抢劫一家面包店。

最终，新婚的两口子开着车，拿着妻子早就准备好的面具和枪，“扎扎实实”地去抢了一次面包店——一家麦当劳。

我是在2000年第一次读的这个短篇小说，当时觉得莫名其妙，村上春树到底在说什么啊？真是一篇怪诞的小说。

前不久，在和几个心理医生朋友闲聊时，我仿佛忽然彻底明白了村上春树这个短篇小说的寓意：未被实现的愿望，具有多么强大的力量！脑子里蹦出这样一句话后，感觉记忆中藏着的许多恍恍惚惚的事情都在刹那间得到了无比清晰的解释。

譬如，美国男子盖茨比是一个亿万富翁，他再次遇到了前女友戴西。戴西因渴望纸醉金迷的生活，早已嫁给一个纨绔子弟汤姆。汤姆的家族已没落，但戴西仍浑身上下散发着对物质生活的渴求。不过，盖茨比对戴西仍痴迷不减，继续狂热地追求她，并用巨资资助她的家庭。然而，戴西仍和以前一样，不在乎盖茨比，不仅和丈夫一起利用他，甚至参与策划了一起车祸，害了盖茨比的性命。

这是没有结果的初恋留下的诅咒。对盖茨比而言，没有在戴西身上实现的愿望犹如一个魔咒，他似乎只有实现了这个愿望，这个魔咒才能解除。这是美国作家菲茨杰拉德在他的小说《了不起的盖茨比》中所描绘的一个悲剧。

现实生活中也有许多例子显示，不曾完结的初恋是最常见的魔咒之一，令许多人为之付出巨大的精力。

2006年6月，一家媒体报道了这样一件事。80岁的老人马德峰在长达47年的时间里，一直在寻找初恋女友，最终通过这家报社得以圆梦，知道了初恋女友的下落。

这种未能实现的愿望，为什么会有如此巨大的能量？

对此，可以用完形心理学给予解释。完形心理学是源自德国的一个心理学流派，其核心概念就是“完形”。大概意思是，我们会追求一个完整的心理图形。有始有终的初恋，不管结果是两个人走向婚姻的殿堂还是分手，只要有明确的结果，就是一个完整的心理图形。然而，假若初恋无果而终，就是一个没有完成的心理图形。那么，我们会做很多努力，渴望完成它。

马德峰老人和初恋女友因为组织的反对而不能结婚，这不是自己意志的结果。并且，分手后，两个人就失去了联系。这两个原因加在一起，导致马德峰在这件事上的心理图形有很大的不完整感，这是令他在后来的47年间不断寻找初恋女友的重要动力。

马德峰老人的这种心态其实并不罕见，有报道称，山东青岛一家机构甚至专门推出了一项特别服务——“代孤独老人寻找初恋情人”。

她现在为五年前活，五年前为十年前而活

完形的概念固然不错，但相对而言，我更乐意从“意志”这个词来分析这些事情。

此前，在《定律一：成为自己》中，我写到，心灵成长的第一定律是“成为自己”。也就是说，我们要为自己的人生做选择，为自己的人生负责。换句话说，“成为自己”其实就是“意志的胜利”——我们渴望自

己的意志能得以展现并获得胜利。

我们的意志无处不在，并且很容易受到阻碍。于是，我们也很容易有许多愿望不能实现，由此很容易受到“未被实现的愿望”的诅咒。

一个读者给我写了一封信，讲述她的人生多么苦难重重。她的信很长，故事的梗概是，十年前，她爱一个男子A，但父母给她介绍了一个男子B，并且逼她嫁给B。她一直是乖乖女，于是答应了。

然而，对A没有实现的情感就成了一个魔咒。五年后，她遇到了A，情感大爆发，疯狂地和A“陷”到了一起。但A已结婚生子。虽然和她缠绵在一起，但他并不想拆散自己的家庭。她有很强的道德感，没有责怪A，没有强行拆散A的家庭，最终离开了A。

但又过了五年，她陷入了深深的苦恼。她恨A为什么不和她在一起，也恨自己，抱怨自己为何当时没有对A大发脾气，为什么表现得那么好。

读完这封长信，给我的感觉是，她似乎一直生活在过去，她的行为似乎一直是过去数年前被压抑的愿望的展现。她不尊重自己此时此地的感受、此时此地的愿望，反而压抑它们。她以为，这些感受和愿望可以轻易被否认，轻易被压制。然而，过了数年后，这些未被实现的愿望成了无比强大的力量，就如魔咒一般诅咒了她，令她不能自拔。于是，现在她为五年前的愿望活着，五年前又为十年前的愿望而活着。总之，她一直不能生活在此时此刻。

读这封长信的时候，我一度感到非常难受，觉得她信中充满抱怨，宛如祥林嫂一般。然而，略一沉思，我很快明白了，这是一个极其普遍的现象。其实，我们每个人都有无数愿望被压制，我们现在所表达的，常常是过去被严重压制的愿望。

最常见的现象是，小时候，我们所产生但不能实现的诸多愿望都会在长大后表达出来。哪怕这些愿望看上去十分不合理，它们也仍然有着

无比强大的力量。尽管我们理智上意识到了它们无比不合理，却难以摆脱它们的控制，就像着了魔一样。

譬如，许多女子喜欢有暴力倾向的男人，认为那样才有男人味。她们对通常意义上的好男子是没有什么兴趣的。

如果仔细聊下去，我们就会发现，这些女子通常都有一个暴戾的老爸，她们挨过老爸的训斥、暴打，受过严格的管教。在她们的心底，一方面对老爸有愤怒，另一方面又有过强烈的渴望——渴望通过自己的努力改变老爸的暴力倾向，让他能对自己好一些。

然而，童年的这个愿望，和几乎所有试图改造父母或其他重要亲人的愿望一样，99%会失败。于是，这个没有被实现的愿望深埋在心底，仿佛成了一个魔咒，到成年时发挥了巨大的作用，令她们会莫名其妙地痴迷于那些暴力的男子。尽管遭受了许多折磨，她们仍执迷不悟。

我自己也不例外。小时候，由于一些原因，我很少玩耍。这个行为看上去是我主动选择的结果，但是，孩子没有不贪玩的。这是孩子们的自然愿望，也是一个必经的心理阶段。童年时，我的这个愿望没有实现，结果它被压到心底，成了我的一个魔咒，到成年后反而剧烈地爆发了出来。读研究生期间，我曾长时间严重地迷恋电脑游戏，有两个游戏打到可以说是“全球无敌手”，甚至工作后也仍然会偶尔消失一段时间，疯狂地打电子游戏。

这是一种愿望的弥补。童年时所失去的，成年后又追了回来。

现在，常有报道说，某名校的大学生因沉溺于网络而挂了许多科。为什么会这样呢？一些详尽的报道给出了答案：这些沉溺于网络的大学生，从小到大一直在亲人的严格管制下刻苦学习，普遍缺乏玩耍的机会。由此，他们对网络的沉溺，其实常常是对被压制的愿望的弥补性表达。

重读《再劫面包店》后，“抢劫面包店”就成了我和心理医生朋友们

调侃时的一个口头禅，因为我发现，“着了魔一样去展现未被实现的愿望”确实能够解释无数现象。

前面提到的都是一些很重要的愿望，但也有很多时候，我们会被一个未能实现的很小很小的愿望所诅咒，而去干一些傻事，犯重大的错误。

村上春树在他的长篇小说《挪威的森林》中细致地描绘了这一现象：女主人公绿子渴望男主人公渡边陪她过夜，渡边怕违反学校的纪律不敢这样做。于是，绿子对他说，如果他不愿意陪她，她就会坐在地上哭，哪个男人第一个过来和她搭讪，她就和这个男人睡觉去。

渡边只是违逆了她一个小小的愿望，她却想为这个未能实现的愿望去犯一个重大的错误。这是意志的骄纵，也是意志的较量。渡边爱绿子，最后让了步，冒着被学校发现他违反纪律的危险，陪了绿子一夜。

恋人和政客一样，常玩意志的引诱游戏

在恋爱中，还有意志的引诱。所谓“意志的引诱”，就是一方用各种方式，让对方主动为自己做一些事情。这样一来，对方投入了自己的意志，他就渴望看到这个意志的结果，于是很容易陷入这份情感中。由此，所谓的“情场高手”，不会一味地付出。相反，他们会想尽办法引诱对方多付出。因为他们知道，一旦对方有了一点儿意志的投入，就会渴望见到自己意志的结果。这时，他们就会大有文章可做。

古罗马诗人奥维德在他的名著《爱经》中描绘过这种技巧。奥维德奉劝恋爱中的男子说，可以慷慨许诺，让对方以为她可以得到很多，并先给予对方回报。但是，你只给出许诺的一小部分，总之要低于她的“回报”。这时，因为她投入了她的意志，并且看到她的意志没有得到相应的回报，同时她多少又相信你的许诺是真心的。于是，她会加大自己投入的力度，以换取你兑现承诺。这样一来，双方的投入进一步失

衡。她的心里会有更多的不甘，于是她继续加大投入力度，最终成了一个恶性循环。她的投入越来越多，但总不能获得意志的胜利。于是，她越来越不甘心。

不仅男子会玩这样的游戏，女性一样会玩这样的游戏。在我收到的许许多多读者的来信中可以看到，这些苦恼的人不知不觉中陷入了对方精心铺设的陷阱。表面上，他们是不甘心，是要求对方兑现曾经的承诺，实际上，他们渴求的是意志的胜利。

也正是因为这一点，才有许多人在爱情中有意无意地制造迷局：尽管无比渴望和对方在一起，但仍然刻意矜持、刻意保持着距离，因为他们知道，“得不到的才是最好的”。这的确是一个真理。

这种意志的勾引，并不仅仅限于爱情，在其他领域也很常见。

有一个笑话说，两个乞丐打赌，乞丐A对乞丐B说，他能赢得路过的一个贵妇人的亲吻，乞丐B不信，于是两个人立下赌注。最终，乞丐A赢了，他用的办法很简单，就是先求那个贵妇人帮他一个小忙，然后再帮一个大一点儿的忙……这样一点儿一点儿地升级，最后，他顺利地求得了贵夫人的一个吻。

乞丐A对贵夫人所玩的，也是意志的勾引游戏。当贵夫人答应了乞丐A最初的微不足道的帮忙时，她就对这个乞丐投入了意志。由此，她也看到了自己的意志有一个结果，而乞丐A借此逐渐升级自己的要求，最终得逞。

这也是政客们常玩的游戏。美国政客克里斯·马修斯在著作《硬球：政治是这样玩的》中写到，让选民记住自己的绝招并不是帮助选民，而是求选民“帮我一个忙”。马修斯写到，人性是以自我为中心的，如果一个人感觉他欠了你的，他就会倾向于忘记你。相反，如果你欠了他的，那么他就会一直记得你。

在选举中，意志的勾引极其重要，一旦一个选民对一个候选人投注

了自己的意志，不管这个意志多么轻，他都会渴望见到自己意志的胜利，于是会继续支持这个候选人，直到看到他胜利。从这一角度来看，这个候选人的胜利，被这个选民当作了自己意志的胜利。

警惕“愿望的接力”

《再劫面包店》中，本来“我”的意志是抢劫面包，如果成功，就是“我”的意志的胜利。然而，面包店老板用瓦格纳的音乐做了交换，就将“我”的意志抹去，变成了他的意志。意志的较量可能是人际关系中最普遍的现象，并且关系越亲密，这种较量可能越常见。于是，最亲密的关系不仅最可能是温暖的港湾，也最可能是相互的地狱。

在家庭中，我们最容易见到意志的强加。例如，上一代人没实现的愿望，强加到下一代人的身上。这可以被称为“愿望的接力”。与接力赛不同的是，下一代人的生命意志被严重压制了。

美国心理学家弗兰克对我讲过这样一个真实的故事：

美国男子斯科特从最好的法律院校以最优异的成绩毕业。拿到学位的当天，他乘飞机去了西班牙，从此再也没有回过家。父亲梦想让他做律师，但他以极端的方式羞辱父亲——在西班牙的一个岛上以贩卖毒品为生。

这种羞辱，其实是斯科特试图对父亲的意志说“不”。原来，斯科特根本不想学法律，是父亲逼他学的，父亲将自己的意志强加在了斯科特的身上。父亲为什么这么做呢？原来，他不过是通过儿子来完成自己未能实现的愿望。成为一名律师，是斯科特的父亲梦想，但遭到了斯科特的祖父的强烈反对，斯科特的祖父强行要求斯科特的父亲接手了家族的生意。于是，斯科特的父亲的意志失败了，愿望被压制了。最终，他试图通过儿子来实现自己未能实现的愿望。

小时候，斯科特不能对抗父亲的意志。长大后，他有了自己的力量，开始肆意表达自己的意志。父亲想让他成为律师，结果他成了一个犯罪分子。父亲不让他养小动物、小植物，因为父亲认为这是“娘娘腔的爱好”，而他在家里的阳台上种满了植物，还养着七只宠物龟。他还在打造一艘船，梦想环游世界。

许多家长不明白，自己一直在教导孩子做一个守规矩的好人，但为什么孩子最后变成了一个“坏蛋”？那么，斯科特这样的故事就是答案。

在我的博客上，一个网友表达了同样的心理。她写道：“小时候，老妈总是不给我吃甜筒。长大后，我吃雪糕就独爱甜筒，不明所以地执着，也是这个道理吧？”

所谓的“儿童多动症”，也可以在这一点上找到部分原因。我所了解的一些儿童多动症的案例，他们无一例外地都在家中受到了太多限制，这个不能做，那个也不能做，一切都要听大人的。结果，他们的意志受到了极大限制，他们心中有无数未被实现的愿望。也就是说，他们遭受了无数大大小小的诅咒。他们的多动症，其实只是在表达无数被压制的愿望而已。

解决之道：承认失去，学会悲伤

我们渴望成为自己，这是最大的生命动力。同时，我们又渴望关系，这几乎是同等重要的生命动力。

然而，关系，尤其是亲密关系，一方面给了我们极大的幸福和快乐，另一方面也是关系双方意志的较量，从而会给我们留下许多未被实现的愿望。

那么，我们该怎么办？难道只能任凭这些魔咒来控制我们吗？譬如，小时候没有玩耍过，大了就必须得放肆一回？以前没有得到某个人的爱，以后必须想尽一切办法得到他？第一次抢劫面包店没有成功，被

老板“戏耍”了，就必须再劫面包店？

当然不是，其实还有一个简单直接的化解办法——接受失去，学会悲伤。所谓“接受失去”，就是直面事实，承认有些东西的确已经失去了，这是不可逆转的事实。当这样做时，我们势必会悲伤。接受的失去越大，所承受的悲伤就越重。

以前，我在《感谢自己的不完美》一书中提到过一点：悲伤，是完结的力量，几乎是帮助我们告别悲剧的唯一途径。

学会悲伤，也许是最重要的人生智慧之一。只有学会悲伤、懂得放弃，我们才会从无数大大小小的魔咒中解脱出来。

悲伤，是精神分析学派的心理医生做心理治疗时的一个核心工作。敏锐的心理医生随时会发现，来访者的许多问题都是因为没有接受失去并学会了悲伤。

譬如，假若我在读大学时接受了心理治疗，那么，我会在心理医生的帮助下说出这样的话：“是的，童年时做小大人，没怎么玩过，这是一件很不快乐的事，是令我非常非常难过的事情。以前，我不愿意承认这一点。现在，我承认它是一个事实——是一个不可逆转的事实，承认在这一点上，我的童年的确不快乐。”

理性地说这句话是没有意义的，但假若我说这句话时，带着强烈的悲伤，甚至泪如雨下，那么，随着悲伤的表达，我也就做了一个结束工作，即结束了我心中的那个魔咒：“不行！我一定要好好玩耍！我一定要把失去的弥补过来！”

如果盖茨比接受了已经失去戴西的事实，并为此深深地悲伤，他就不必再次沉溺于对戴西的迷恋了。

如果斯科特接受了事实，并为此深深地悲伤，他就不必一辈子生活在对父亲的叛逆中了。

如果你曾有令你痛苦的往事，那么，请承认它并为它悲伤。

相反，假若你心有不甘，拒绝承认自己的不幸，拒绝承认失败或失去，拒绝悲伤，甚至还强装笑脸，那么，不管你看似多么成功和快乐，其实你仍在继续遭受往事的诅咒。

警惕爱情的七个教条

发自内心的感觉，是我们判断事物唯一可靠的凭仗。

然而，如果没有学会尊重并信任自己的感觉，我们就会容易信任一些貌似正确的信条。

一旦我们过于依赖这些信条，它们就会成为僵硬的教条。

并且，这种信条很多本身就是片面的，甚至是错误的。

爱情是生命中最重要的事情，而爱情也是最难把握的。这时的感觉似乎过于纷繁复杂，于是我们容易不信任自己的感觉，而去信赖一些教条。这是非常危险的。

警惕爱情的七个教条

一、一个人越爱我，就会对我越好

这是关于爱情最普遍的教条之一，也是危害性最大的教条。

对于一个内心充满爱的人而言，这个信条是正确的。但对于一个内心充满恨的人而言，这个信条是错误的。

之所以如此，是由我们的内在关系模式所决定的。

假若一个人的“内在的父母”与“内在的小孩”的关系基本是和谐的，是相爱的，那么，这个人越爱你，就会对你越好。

但假若一个人的“内在的父母”与“内在的小孩”的关系是病态的，是相互对立甚至仇恨的，那么，这个人越爱你，就会对你越糟糕。

我们所有重要的外部关系，都是我们的内在关系模式投射的结果。并且，一个外部关系越重要，我们内在关系模式投射的程度就越厉害。所以，一个内心恨很多的人，他越爱一个人，就越是那个人的地狱。

几乎每隔一段时间，我们都可以在新浪网的社会新闻中看到男人杀死自己爱人的新闻，便是这个道理。

又如，多数连环杀手选择的攻击对象是有共同点的。譬如一个连环凶杀案的受害者都是红上衣和长头发的女子，那么，可以说，这一类型的女子便是这个连环杀手的梦中情人，是他所爱的对象。但他越爱她们，就越想攻击她们，因为他的“内在的小孩”与“内在的妈妈”的关系充满暴力和仇恨。

当然，多数人的内在关系模式中既有爱也有恨，既有和谐的一面也有对立的一面。于是，多数人的爱情势必会爱恨交织。如果你渴望自己的爱情基本是温暖的、和谐的，且最好还有一个幸福、美好的结果，那么，一个简单的前提条件是，你和爱人的内在关系模式基本都是温暖、和谐的。

如果你渴望自己的爱情是轰轰烈烈的，爱到极致，恨也到极致，那么，这个渴望本身就说明你的内心是分裂的，是冲突的，而你也势必会去寻找那种内心严重分裂的人。

在自由恋爱的时代，只要爱人不是你被迫选择的，那么爱情中的幸与不幸其实都是你主动选择的。

所以，只要是自由恋爱，就应该试着不谴责对方，试着从自己身上找答案，然后主动选择，并承担选择的责任。

无论是谁，其内心一定是有分裂的一面的，并且这一面一定会在爱情中展示出来。你如此，爱人也如此。爱情既是两个人美好的一面淋漓尽致的展示，也是两个人分裂的一面淋漓尽致的展示。如果两个人都乐意承担各自的责任，那么两个人的内心都会得到很好的修复，爱情就起

到了极大的治疗效果。

我们一定要看到爱情的这一面，否则很容易对爱情失望。

最后，我再次强调，尽可能地远离内在关系模式很糟糕的人，除非这个人有自省的能力。

二、越忘我的爱越珍贵

我们都渴望爱，但又不敢相信爱。非要看到对方给出爱的证明，我们才敢相信。

这种心理，女性尤甚。

那么，对方什么样的方式才算是最可靠的爱的证明呢？

很多人心中的答案是——最好是忘我的爱。假若对方忘我地爱我，甚至不惜践踏自己的尊严，那么他可以为了我的一丁点儿利益而舍弃他的一切，包括财富和生命……

假若你有这个自觉或不自觉的答案，那么等待着你的，便是地狱。

因为，一个人在追求你的期间越忘我，在关系确立后就越容易“忘你”。这种巨大的转变，会令很多人愕然，尤其是女子。她会认为，恋人追求自己期间之所以那么忘我，原来仅仅是抱着一个目的——得到她的身体。而一旦得到，他自私的本性就表现出来了。

这样的说法，会令男人看起来极其居心叵测，极其险恶。

居心叵测的男人肯定有，而且数量也不少。不过据我了解，多数先忘我而后“忘你”的男人是真诚的。追求期间，他们是真诚地忘我；关系确立了，他们是真诚地“忘你”。

因为，忘我和“忘你”是一个硬币的两面，是一体的。

我们为什么会痴爱一个人？其中一个重要的原因就是，我们将对方看成了“理想自我”。一个人的“现实自我”和“理想自我”的差距越大，他

就越容易产生迷恋性的痴爱。

然而，一个人越迷恋爱人，他就越看不见爱人的真实存在。他看见的，其实是他投射到爱人身上的“理想自我”。

也就是说，他爱的并不是你，而是他自己。

假若没得到爱人，这个幻象就会永远不破灭，于是这个人就会永远爱得忘我。一旦得到了爱人，他就会发现爱人并不是他的“理想自我”。于是，他投射到爱人身上的“理想自我”就被他拿回了。爱人从他的“理想自我”变成了他自己，于是，“忘我”就变成了“忘你”。

这是“婚姻是爱情的坟墓”的一个关键原因。

当然，这个游戏是双方共同完成的。一个心态健康的女子，看到一个忘我地痴迷于她的男子，尽管意识上可能会被他感动，但本能上会觉得不舒服，觉得有些东西不合适，并因而远离这个男子。但一个内心缺乏自爱的女子，她过于警惕，难以相信一个男子的爱，必须看到那个男子忘我的爱，才能放下警惕，才以为这个男子爱自己。于是，被追求期间，她享受男人忘我的爱；关系确立后，她忍受男人“忘你”的折磨。

其实，只要用心去感觉，她就会发现，这个男子恋爱期间的“忘我”本身就是有问题的。他看似在“忘我”地爱，其实根本就不了解她，根本就没看到她的真实存在，他爱的只是他投射到她身上的幻想而已。

这个道理，用到女子身上也是一样的。恋爱期间，极其“忘我”的女子一样容易是爱人的地狱。

三、年龄越大，越懂得关爱

这句话建立在一个前提之上——人们都是爱学习、爱自省的。

很可惜的是，相比之下，另一句俗语更准确：“江山易改，本性难移。”

也就是说，一个懂得爱的人，会一直懂得爱，但一个不懂得爱的人，会一直不懂得爱。爱的能力，和年龄的关系不大。

如果用内在关系模式的概念来解释，就很容易理解了：懂得爱的人，即“内在的父母”与“内在的小孩”相爱的人；不懂得爱的人，即“内在的父母”与“内在的小孩”不相爱甚至相对立的人。

恋爱，其实是将我们在童年与父母等家人形成的内在关系模式淋漓尽致地投射到成年后与爱人的外部关系上来。于是，童年与家人关系和谐的人，恋爱时与恋人的关系较容易达到和谐；童年与家人关系冲突太激烈的人，恋爱时与恋人较容易发生冲突。

这种投射是相当恒定的，与年龄的关系不是很大。

一个内心较和谐的人，会愿意自省。于是，对这样的人而言，他的确是随着年龄的增长，越来越懂得爱。

然而，一个内心冲突太激烈的人，会拒绝自省。对他而言，他的年龄越增长，遭遇的爱的挫折越多，内心越自卑，越抵触反省，爱的能力可能反而越差。

四、对朋友好，对我会更好

一些所谓的“恋爱手册”都提到过，要看一个人，可以借鉴他与朋友或同事的关系。假若他与他们相处融洽，那么他就会与你相处融洽。

我一度以为这个说法是正确的。然而，了解了无数爱情故事后，我发现，无论对男人还是对女人来说，这一点的借鉴意义其实有限。

因为，不管一个人看起来多么在乎他与朋友或同事的关系，这种关系所产生的情感深度仍然远不如情侣关系。于是，一个人在处理与朋友和同事的关系时，可以较好地运用理性，会控制自己的情绪。但是，在深度的情侣关系中，没有谁愿意控制自己。

所以，我们常看到这样的现象：许多人对配偶和孩子很冷漠，对外人很热情。

这种现象看起来匪夷所思，其实很好理解。因为对外人，他可以控制自己的情绪，在这种情感深度不强的关系中展示自己好的一面。但对亲人，他不愿意也没法控制自己的情绪，就展示了自己真实的一面。

于是，一些内在关系模式很糟糕，同时又特别有心计的人，会出现极其可怕的分裂：在外面简直像个圣人，在家里却是一个不折不扣的暴君。

那么，该怎么办？该怎么去判断这个人？

方法其实很简单，就是根据你自己的感觉。如果这个人以前谈过恋爱，有过深度的亲密关系，试着去了解一下他在这个亲密关系中的真相。

判断一个人内在关系模式的最好办法是看他的亲密关系。如果这个人对外人很糟糕，但和亲人——尤其是配偶的关系平等而和谐，可以说，这个人的内心是比较健康的。他对外人的糟糕态度，可能是理性学习的结果，改起来比较容易。如果这个人对外人很好，但和亲人的关系充满冲突甚至仇恨，可以说，这个人的内心是有问题的，并且这一点改起来相当不容易。

五、他说我不行，那一定是他行

男权社会要求男人行，男权社会的女性也渴望男人很行。

尽管现代社会不再那么男权主义了，即便有些女性自己很行，不需要男人太行才能生存了，但“男人相对行，女人相对不行”这种观念仍然深藏在我们的潜意识深处。可以说，这是目前每一种主流文化的集体无意识。

男人让女人相信自己行的方式有两种：一、展示自己的优点；二、

否定女人的优点。

假若一个男人的内在关系模式是“我行，你也行”，那么，他会倾向于使用第一种方式，而较少使用第二种方式。

假若一个男人的内在关系模式是“我行，你不行”，那么，他会倾向于使用第二种方式，而较少使用第一种方式。

假若一个男人的“我行，你不行”的程度非常严重，那么他会将第二种方式当作常态方式，频繁否定自己所爱的女人。

有趣的是，在恋爱期间，很多女人因频繁地被恋人否定而自信心受到很大打击后，她们的想法居然是：“既然你总是说我不行，那你一定行了。既然如此，我就靠你了。”

最后，她们发现，和她们生活的男人会几十年如一日地否定她们。这时，她们有了愤怒，有了窒息感。并且，男人自己的能力也不怎么样，甚至很糟糕。

女人有时也会频频使用否定恋人的方式，但她们即便使用，一开始也是比较隐蔽的。相比之下，男人仿佛获得了否定女人的资格似的。甚至一些女强人对我说，假若她们的自信没被男人严重摧毁，她们对恋人就会缺乏感觉，会觉得他们不足以让自己依靠。

所以，这也是一种双重奏。漫长的男权社会制造了这种集体无意识：女人就是不行，男人就是行。于是，在一个男人面前，如果女人产生不了“我不行”的感觉，似乎爱就难以产生。

男人多少都懂得这一点。于是，男人普遍习惯于否定女人，也习惯伪装得很行。并且，自己越自卑，就越伪装得“我很行”。他越伪装，就越对所有会唤起他自卑的信心敏感，于是就越要打压自己所爱的女人的自信。

然而，说“你不行”和“我行”并没有必然联系。

六、受过伤，会更懂得珍惜

很多男人在发展新的恋情时，常做的一件事是诉苦。他们将自己以前的感情描绘得那么糟糕，将自己的前女友或前太太描绘得那么可怕，于是作为倾诉对象的女子的母性被触发了。

并且，一些女子爱上这些男人时会想，他们既然受过伤，那么会更懂得爱，更懂得珍惜我。

有时，女人也会向男人诉苦，而一些男人的保护欲望就被激发了。

然而，作为倾诉对象的人忘记了一点，倾诉者是自由恋爱，以前的恋人是他们自由选择的，他们应该为自己的选择负至少一半的责任。

我们常讲，人应该吃一堑长一智，但这只是愿望。事实是，具有这种宝贵素质的人总是少数，而多数人的一生总是在同一个地方摔跤，而且连摔跤的姿势都一模一样。

所以，假若追求你的人，以前的感情生活一团糟，那么，他和你的前景更大的可能性也是一团糟，而不是突然变得更好。

除非这个人有这样的素质：他在向你倾诉时，很少描黑对方，而主要是在反省自己的责任。不过，假若一个人具备这种素质，你会较少听见他诉苦。

有时候，你会发现，自己和他以前的恋人迥然不同，似乎你有足够的证据显示，你与他，会与她和他是完全不同的。

从你所扮演的角色来看，从他所扮演的角色来看，似乎的确如此，但从整个关系的角度来看，这次感情和上次感情其实是一回事。

一个女子是女强人，她操心前夫的一切，而她的容貌、收入和其他一切外在条件也都比前夫好。最后，这个“没良心的”还是离她而去了。他宁愿过着流浪汉一般的生活，也不愿意再回到她身边过锦衣玉食的生活。

这个女子很受打击，觉得自己很委屈，以前那么辛苦，但男人不买账。早知如此，何必当初。于是，她改变了择偶标准：以前，她倾向于选择柔弱的男子，那样才能激发她的保护欲；现在，她想找一个可以依靠的男强人。

她身边的男强人不少，而她的条件也不错，找到一个可以依靠的男强人应该不是什么难事。对她而言，看起来，事情完全不一样了。以前，她操心一切。未来，她的伴侣操心一切。

但是，从关系的整体上看，这仍然是一回事，以前的关系是控制与被控制的关系，以后的关系仍然是控制与被控制的关系。以前，她做控制者，她的前夫感到窒息，于是逃走了。未来，她做被控制者，就有机会去体会她的前夫所感受过的窒息感了。那时，她将和前夫一样会产生逃跑的冲动。

这种非此即彼的轮回，和简单重复的轮回，是一回事，都源自我们简单地将自己的内在关系模式投射到外部关系上了。

譬如这个女子，她的问题首先源自她的内在关系模式中的控制与被控制的程度太深了。于是，她的爱情中的控制与被控制的程度一样会太深。她有时以控制者自居，有时又以被控制者自居。不管是做控制者，还是做被控制者，她都渴望自己的亲密关系中有一个操纵一切，而另一个总是服从。这种关系势必会出问题，控制方势必会觉得累，而被控制方势必会感到窒息。

假若她不改变自己的内在关系模式，那么她的爱情就会是一次又一次的轮回。

许多人拒绝反省，拒绝改变自己，而只是梦想着找到一个“正确先生”或“正确女士”，结果不过是在收获一次又一次的轮回而已。

七、有付出，一定会有回报

这种信念，放到事业上，基本成立，但放到感情上，基本不成立。因为我们常会看到这样的爱情：越付出，越没有回报。

在一个征婚网站上，我看到一个女子动人的个人说明。意思是，她会付出百分之百的爱，而且不计较男人怎么做。我相信她说的是真的，因为她的脸上都写着那种为了爱不顾一切的神情。

我给她写了一封信，建议她不必这么百分之百地付出，而且最好多少要计较一下男人对她的做法。

她最好这么做，否则一定会陷入不幸。

这种想法，看似非常伟大，其实是一种很深的自恋。有这种想法的人，其实没有看到对方的真实存在，她是自顾自地付出。她的付出是她自己的需要，未必是恋人的需要。

真爱是一定要看到对方的真实存在，从而看到对方的真实需要。要做到这一点，我们就得理解对方，能够放下自己，站在对方的角度，设身处地为对方考虑。

然而，理解很难，而付出则相对容易多了，尤其是习惯了在自己原生家庭中付出的人，付出是他们的需要，是他们价值感的重要来源，是他们的强迫性习惯。想让他们不付出，反而成了难题。

并且，在感情中一味付出且对恋人没有丝毫要求，这种做法有时还隐含着这样的信息：我既然已经做得这么完美了，表示我可以问心无愧了，那么我们的关系中再有什么问题，都不是我的责任，而是你的责任了。

显然，这种行为透露着这样的信息：我是好人，而你是坏蛋。

这是一味付出者潜意识深处的信息，因为这一点，这种绝对的“好人”势必会找一个明显的“坏蛋”。例如，一个女子找了一个酒鬼，她痛不欲生，求他去做心理治疗，他成功地戒酒了。随后，他们莫名其妙地

离婚了。而她随即又找了一个酒鬼男人，这样她就又可以玩这种归咎的游戏了——“我做得这么好，而你这么糟糕，你还有什么好指责我的？”

所以，在爱情中习惯扮演绝对付出者的人该好好反省一下，自己究竟在追求什么。

爱情是人生中的头号难题，是最大的快乐源泉，也是最大的痛苦源泉，所以围绕着爱情的危险教条非常多。我只写了七种比较常见的。不过，大家也不能将我的看法绝对化，否则它们也成为新的教条了。

我了解的所有爱情悲剧，都可以看到两个信息：第一，危险的信号很早就被当事人感觉到了，但当事人没有尊重自己的感觉；第二，每次自由恋爱导致的悲剧，都是当事人自己的特定心理主动推动的，不管你看上去多么无辜，做得多么完美，你的爱情悲剧至少有你一半的原因。

所以，一定要尊重自己的感觉，它比这些教条更真实、更可靠。

此外，一定要多从自己身上找原因，多反省自己，而不是总玩归咎于对方的游戏。

自省能力是最重要的人格特质，如果有人让我就该找什么样的恋人这一点提建议，那么我要提的第一条建议是，一定要找一个有自省能力的人。如果一个人缺乏自省、拒绝自省，那么，他那些看似美好的做法中，一定藏着危险的潜意识陷阱。

学校和家庭不该是“养鸡场”

一度，高校对大学生的严格管理成为热点新闻。

在青岛滨海学院（民办大学），有21名大学生被开除，原因是“搂抱”“偎依”“坐得很近”“牵手”等“不同程度的身体接触”。

在长三角，浙江大学、南京大学等高校发布规定，禁止新生自备电脑，以防止他们沉迷于网络而不能自拔。

因这两起新闻，有评论说，我们的大学校园越来越像“养鸡场”，“不成熟的小鸡”被圈养起来，以帮助缺乏自控能力的大学生“健康成长”。

“养鸡场”的逻辑是，小鸡自己独立走路的话，会走歪，所以得由主人给它们划定一个活动范围和一条成长路线。

这个逻辑在我们这个国家无处不在，并集中体现在学校和家庭中。如果说这些大学是超大型“养鸡场”，那么，我们无数管理过分严格的中学、小学就是中小型“养鸡场”，而无数持有这个逻辑的家庭则是迷你型“养鸡场”。

然而，无论“养鸡场”掌控者的目的看似多么好，这个逻辑最终都会导向一个恶果：“培养”出无数缺乏独立意志和独立人格的“好孩子”，以及无数叛逆成性的“坏孩子”。

“坏孩子”会令人头痛，而“好孩子”则会令人失望，因为他们势必会有一个致命的缺点——缺乏创造力。

因为创造力的源头是自由意志，是一个人对自我的感觉和判断的信任与尊重。如果总有人替他做主，总有人安排他的人生，其实就是在

说：“你的感觉是错的，你的判断是不可靠的。”一旦一个人失去了对自己感觉和判断的尊重，就不可能拥有丰沛的创造力。

我们国家提倡自主和创新，这可以放到每个人的身上来。一个人首先要自主，然后才会有创新。

如果我们国家变成了无数个“养鸡场”的大集合，那我们未来将面对的就是无数没有自主能力的青年，创新也无从谈起。

曾经有一段时间，我做了十多场讲座，面向企业、高校、机关和心理咨询机构。讲座的主题就是“从内在关系的角度看人格”。通俗地讲，就是“从关系的角度看性格”；如果加点儿噱头，那就是“性格如何决定命运”。

概括而言，这次讲座主要围绕两句话：童年时与重要亲人的关系决定了我们的性格，所谓“性格”主要就是“内在的亲人”与“内在的自己”的内在关系模式；我们后来的一生就是不断地将这个内在关系模式投射到外部人际关系上的过程，于是我们会把所有重要的外部人际关系都变成童年时的关系模式。

于是，人生就像是一个轮回，我们不断地重复一些幸福或苦难。这些幸福或苦难主要是通过人际关系实现的，这就是所谓的“性格决定命运”。

讲座中有一节的题目是“成为自己”。每讲到这一节，我都会请现场的听众思考一个最简单的问题：“什么是关系？”

答案很简单，关系就是一个人与另一个人的互动。关系至关重要，我整个讲座的着眼点就是关系。

然而，究竟有多少家长懂得“关系”这个词的真谛呢？

许多家长说，他们看了我的文章后，做了很深刻的反省，发现自己和孩子的关系的确存在问题。

于是，他们会想，如果改变自己，这个关系就会改变，而孩子也会随之发生变化。

这个反思很好，但是常隐藏着这样一个逻辑：家长是亲子关系中的决定者，他们怎么做，孩子就会有什么结果。

当持有这个逻辑时，家长必然是将自己当成了孩子的塑造者。他会想当然地以为，孩子是一张白纸，他怎么在这张白纸上书写，孩子就会发展成什么样子。

这种塑造论，在我们这个国家非常流行，不仅在家中，而且在教育界也占据着主流地位。

然而，一旦持有这个潜在的逻辑，作为家长，你就彻底忽略了你与孩子的关系的真谛。

这个真谛就是，关系的双方（孩子与家长）都是独立的人，他们在这个关系中占据着同样的分量。

可以说，在亲子关系中，孩子的精神分量与家长的一样重。

并且，在孩子的成长过程中，孩子比家长更重要。他的主动探索，比家长的安排和指导更重要。一个孩子必须通过自己的独立探索，才能成为自己，才会拥有强大的独立意志和高度的创造力。

只有尊重这一点，一个家庭或一所学校才不会变成“养鸡场”。

管教太多是在扼杀孩子的生命

这是人本主义心理学和存在主义哲学最核心的概念：我们活着的终极目的，是成为自己。

成为自己，是美国人本主义心理学家罗杰斯的概念。换成马斯洛的说法，就是自我实现。他们是人本主义心理学的旗手和灵魂，他们都认

为这是一个人的生命的终极诉求。

如果换成存在主义哲学的术语，就是选择与自由。法国哲学家萨特称，自由最重要，而自由即选择，我为我的人生做选择，就是自由。

按照这些观点，孩子只有为自己的人生做选择时，他才是自由的，才能成为自己，走向自我实现。

相反，假若父母对孩子的干涉太多，频频将自己的意志强加在孩子身上，并认定自己的想法是正确的，而强迫孩子遵从自己的意志，这些看似有着良好意图的做法，其实是在扼杀孩子的精神生命。

很多被管教太严的孩子都有窒息感。国内一位心理学家曾让一个被管得太严的孩子用画画来表达自己的感受，结果那孩子画的是“一双手扼住了自己的咽喉”。这是孩子的真实感受——他的精神生命正在被管教者掐死。

这并不只是比喻或形容，而是实实在在的“被掐死”。最近几年，中学生和大学生自杀的事件越来越多，我认为最主要的原因是，家长们的控制欲越来越强。他们安排孩子的一切，严重剥夺了孩子们的自由，最终令孩子们的精神生命越来越弱。孩子们看似活着，却觉得好像没有活着。

被管教太严的孩子，也许会成为特别焦虑、特别渴望成功，从而特别努力的优秀人才。然而，他一定不会有卓越的创造力。

因为，创造力一定来自“内在的小孩”，如果“内在的父母”太强， “内在的小孩”被严重压抑，创造力就不可能强。

这一点可以用意大利幼儿教育专家蒙台梭利的理论来解释。她认为，孩子一出生时就有精神胚胎，而不是一张白纸，更不是一个空瓶子。这个精神胚胎会指引这个孩子自发地探索，这个探索越自由，这个孩子的感觉就越丰富，而感觉才是智力、情商和创造力最丰沛的源泉。

孩子了解自己，还是大人了解孩子？

自由成长才能令孩子有丰沛的创造力

持“塑造论”的“养鸡场”的大人们把自己的意志强加在孩子身上时，最常说的一个观点是，孩子不知道怎么做，所以他们应该替孩子做主。也就是说，这些大人总以为他们了解孩子，胜于孩子对自己的了解。

这个最流行的观点，也是一个最荒谬的观点。

三岁左右的孩子，有时会做这样的事：他要吃大饼，你撕一小块给他，他不干，把这一小块扔在地上，哇哇大哭；你把剩下的一大块给他，他也不干，只有一张完整的大饼才能让他破涕为笑。

温和的家长或许会觉得很好笑，尽管顺应孩子的需要，给了他一张完整的大饼，但还是觉得孩子太奢侈。严厉的家长则不会给孩子一张完整的大饼，反而会斥责孩子，甚至干脆揍他一顿，用暴力让孩子学会“正确”的节俭。

然而，在这样的例子中，自以为正确的大人们知道自己在干什么吗？

他们以为，自己是在塑造孩子的节约习惯，但他们可知道，孩子这样做，是因为正处于追求完美的敏感期？一张完整的大饼是完美的，被撕开了就不再完美。孩子因而哇哇大哭，这哭是因为他对完美的追求遭到了破坏。

大人们会认为，一张大饼远远超出了孩子的胃口需要。然而，究竟是胃口的需要重要呢，还是能形成完美感更重要呢？

其实，对于一个三岁左右的孩子而言，他根本没有奢侈与节约的概念。譬如，当他要饼干时，你给他一块小小的但完整的饼干，他也会像

得到一张大饼一样心满意足。这种满足感不是源自贪婪，而是源自完美感得到满足。

“饼干碎了”是一个很流行的笑话，用来嘲笑一个人脆弱的承受能力。当持“塑造论”的大人们自以为是地嘲笑孩子甚至暴打“奢侈”的孩子时，有多少人真正懂得“饼干碎了”背后的真谛呢？

不要以为自己比孩子更懂他自己，哪怕对一个幼儿而言，也是他更懂自己，而不是你更懂他。

在蒙台梭利看来，孩子每一个自发行为都是精神胚胎发育的需要。这时，大人们只要保护、陪伴孩子就可以了，不必替孩子做主。在一个家庭里，假若大人们都这样做，那么这个孩子的精神胚胎就会出人意料地茁壮成长，大人们根本想象不到一个这样长大的孩子最终会变成什么人。

“塑造论”的核心逻辑——“你不知道你，我们比你更了解你”——会渗透到无数家庭的很多琐细的生活细节中。

“啃老”的种子通常是父母种下的

譬如，一个孩子摔倒了，摔疼了，他哇哇大哭，照料他的大人跑过来说：“不疼，不疼，好孩子不哭。”

当这样说时，大人就是在把自己的意志强加在孩子身上。疼不疼，是孩子自己知道，还是大人知道？疼的感觉本来是大自然给一个人的馈赠，可以令他自动地懂得保护自己，从摔疼这一事件中吸取经验教训，大人却试图让他忽略甚至歪曲这一感觉。

又如，孩子吃饱了，不想再吃了，但大人用各种方法诱惑孩子继续吃，于是孩子最终吃成小胖子。大人看着孩子胖胖的觉得很开心，但胖是孩子的需要，还是大人的需要？吃少了，会觉得饿；吃够了，会觉得

饱；吃多了，会觉得撑。这三种感觉会自动调节孩子的食量，但许多大人会自以为是地给孩子设定食量，于是许多孩子饮食失调。

再如，冬天来了，孩子加了件衣服准备出门，妈妈说：“天冷，再加一件吧。”孩子说：“我不冷。”妈妈则说：“我都冷，你怎么会不冷？！”

以上这些都是很奇怪的逻辑，这种事如果经常发生，一个孩子就失去了依照自己的感觉来判断事情的能力，他只能通过别人或理性分析来判断。这样一来，他就失去了判断力，失去了对自己的感觉和判断的信任与尊重，最终也失去了创造力和自主性。

创造力是很美的东西，但没有这一点仍然可以继续生活。然而，自主性是很要命的事。一个总被安排、总被否定的孩子，他的自主性从来没有得到过很好的发展，他自然就没有了自控能力，于是比较容易沉溺于网络游戏或者其他事情中。

于是，就有了这样一个接力赛：先是家长接管孩子的意志，接着是中小学老师接管，现在又多了大学接管。最终，当这个孩子进入社会后，又是谁来接管他的意志呢？

一个最常见的结果是，家长只好继续接管。他们会抱怨孩子“啃老”，抱怨孩子没有自主生活的能力，但这个恶果的种子，一开始是他们自己种下的。

感觉比理性可靠，身体比头脑可靠

在我们这个社会，拥有自主性和创造力的人太少了，于是我们不容易看到它们究竟有多重要，有多美好。

我有幸看到不少这样的人，他们的故事表明，一个成为自己的人会是什么样的人。

先说我一个朋友的故事，她和不少心理医生聊过天，也爱和我聊天。心理医生的话经常充满玄机，她怎么判断这些话是对还是错呢？

多数人可能会想到，用头脑，用缜密的逻辑，用科学的知识……她不是，她的办法是“身体的抖动”。

她说：“听到某句话，如果我的身体剧烈颤抖，说明这句话很对；如果只是抖动了一下，说明这句话有点儿道理；如果我一听就晕，说明这句话没有什么道理。”

这种判断方式很简单、直接，也很可靠。不过，这只是感觉，而不是真实的“身体的抖动”。哪怕再有道理的话，她听到了，别人也看不到她身体的剧烈抖动，那只是她自己的感觉而已。

这种评断过程，罗杰斯称为“机体评价过程”，或者可以说是“身体评价过程”。他认为，与理性相比，感觉更可靠；与头脑相比，身体更可靠。显然，我这个朋友的评断方式就是典型的“机体评价过程”。

有一次，我去华南师范大学心理学教授申荷永的家中做客。他是国内著名的荣格派学者，对易经、解梦和中国文化都颇有研究。

他家位于湖中的一座岛上，树木茂盛，蚊子很多。多年以来，我只要和别人在一起，蚊子就很少咬我，而是咬别人。但这次，我们一行人走在岛上，蚊子咬我咬得很厉害。很短的时间内，我已拍死数只蚊子。然而，我没看到申老师挥动过一次胳膊，于是好奇地问他：“蚊子不咬你吗？”

他回答说，不咬，已好多年没怎么挨过蚊子咬了。并且，即便蚊子咬他，他也不会打蚊子。

“这一定有什么说法吧？”我问。

他说，是的，他从小就不打蚊子，因为很小时他就想，蚊子能吸多少血，给它吸得了，说不定，蚊子咬还有针灸的效果。

“原来如此，看来是蚊子被你的善意打动了，它们不忍再攻击你。”我开玩笑地说。这时，大家都笑了。

接下来，申老师和夫人讲起了他的很多趣事。

第一件是，做知青时，他卖豆腐。豆腐一开始是一大块，老乡要买一斤，一刀下去，切多了不好，切少了麻烦。对这一点，他感到很头痛，潜心练了一星期，终于做到，不管老乡要多少，他只需切一刀。要九两他一刀下去就恰好九两，要一斤一刀下去就恰好一斤，再也不需要切第二刀。

第二件是，参军时，拆卸步枪，他闭着眼睛比别人睁着眼睛拆卸的速度还快。

.....

这些趣事引起了大家很大的兴趣，于是纷纷议论，为什么可以做到这些。比较一致的观点是“专注”。

然而，照我说，如果你要求自己专注，你就会失去专注。专注和幸福、快乐等一样，属于那种你越想抓住就越抓不住的事物。

申老师赞同这个说法。他说，专注的确不是努力来的，而是你沉浸在一件事物中，自然而然就做到了关注。当你沉浸在其中时，你会产生感应，你是靠感应来切豆腐，靠感应来拆卸步枪，而不是靠理性的分析和计算。当然，理性的分析和计算一定有，但最后当你砍下那一刀时，靠的不是理性，而是感应，或者可以说是感觉。

这就是所谓的“手感”。在无数领域，顶级高手讲究的都是手感。譬如篮球比赛，一个选手投篮准时，他会说，有手感；当投篮不准时，他会说，没有手感。

什么样的人会有手感？一定是那种信任自己的感觉和判断的人。

“养鸡场”是对孩子的否定

假若你在切豆腐时，心灵深处有一个藏得很深的声音对你说：“你的感觉不可靠，你得.....才行。”

或者，当你在最关键的时候投篮时，脑子里有一个声音说：“你要谨慎。”

那么，结果都是，你会失去感觉。

这些藏得很深的声音从哪里来？多数时候，这是“内在的父母”或“内在的权威”在对“内在的小孩”说三道四。

假若一个人小时候一直生活在被别人左右的环境中，那么，这个人很难拥有丰沛的感觉。因为每当感觉产生时，就会有一些声音否定它。

譬如申老师的例子，假若他父母知道了他从不拍蚊子，于是对他说：“你这个傻孩子，干吗不拍死它们？”并且，在他生活的各个领域都试图安排他的生活，那他不会成为一个在很多方面都很有感觉的人。

感觉是我们的本相与世界的真相建立起联系时那一瞬间的产物。如果我们很容易在许多方面有丰沛的感觉，那就意味着，我们能把握住这个世界的许多真相。这就是所谓的“创造力”。

创造力从来都不是无中生有的，它不过是发现这个世界的真相，并将真相展现出来而已。

拥有丰沛的感觉，是一件非常美好的事。然而，要达到这一点，我们就必须信任自己的感觉和判断。

然而，在我们一个又一个的“养鸡场”里，当“养鸡场”的掌控者们总是在严格限制学生们的活动，总是在严格要求学生们听他们的话时，这些在“养鸡场”中长大的学生就会逐渐丢掉对自己的感觉和判断的信任。

结果就是，那些服膺于“养鸡场”逻辑的学生就会成为没有创造力

的“好孩子”，而那些拒绝服膺于“养鸡场”逻辑的学生就很容易通过逆反来表达自己的独立意志，结果成为问题学生，成为“坏孩子”。

一个从中央戏剧学院毕业的演员说，她发现，她的同学中，成绩最好的“好孩子”最后多数都庸庸碌碌。相反，那些有明确主见、经常对老师说“不”的同学反而更容易有成就。

如果一个家长、一个老师，乃至整个社会真想培养出有创造力的人才，而不是听话的庸才，就应当放弃“养鸡场”的逻辑。

Part 3

让感觉在你心中开花、结果

.....

假如你是一棵树，别人对你的态度就是一阵又一阵的风。如果你很在意别人的意见，那就意味着，随便一阵风都会剧烈地摇晃你，甚至将你吹倒。

作为一棵树，你能否矗立在大地上，取决于你有多少根系深入大地。

生活就是大地，你在生活中的每一种细腻的感受就是一条或粗或细的根。你的感受越是丰富、充沛，你的根系就越是深入大地。这样一来，就算是很强烈的风也不能颠覆你的立场。

活在当下

当下左右着你的因素，究竟是什么？

常见的有两种：留恋或目的。

留恋源自过去，而目的着眼于未来。但是，一旦留恋于过去的美好，或关注于将来的目的，你就丢失了当下。

然而，当下永远是你直接面对的唯一。如果你不关注当下，你便一直在浪费时间。

一天晚上，我在小区散步。我住的小区有一个湖，湖的两侧是矮矮的山，湖的对岸是一座小山丘。

走到湖边的小路上，我看到湖对岸有一轮满月刚刚升起，正好位于湖对岸那座小山丘的山顶。山中有些雾气，这轮满月有些泛黄。因这幽暗的浅黄色，这轮满月和这湖、这些小山以及湖边的垂柳都有了一种怀旧的味道。

这一瞬间，我被触动，然后拔腿就跑。我想赶快跑回家，去拿自己的专业相机，拍下这迷人的景色。

但刚跑两步，我又停了下来，站在湖边的垂柳下，看那轮幽暗的满月，还有湖水、小山……

恍惚中，我彻底忘记了自己，全神贯注于这月、这山、这水乃至湖水上的电线……景色融为一体，我与这景色也似乎融为了一体。

这一恍惚非常短，短到也许没有时间单位能用来计量。然后，我“醒过来”，再次对自己说，这么美的景色，我一定要记录下来。

于是，我再次奔跑。

十多分钟后，我从家里拿了相机，跑回湖边。但是，月亮已升得相当高，那种带点儿怀旧感的幽暗的黄色已换成了明亮的白色，整个景色的味道也已改变，我也失去了把它拍摄下来的冲动。

第二天，我想，差不多的时间，该有差不多的月色吧。于是，第二天晚上，我带着相机提前来到湖边，等着这月色的出现。这天晚上的月亮似乎还是那么圆，那种怀旧感却彻底没有了。

对着这样的月色，我备感失望。我忽然明白了，我执着于过去，想在今晚复制昨晚的月色以及昨晚的快乐，这是不可能的。

明白了这一点后，我静下心来，再看当时的月色，发现它尽管没有昨晚的月色有特点，但一样有它的迷人之处。

我这个故事，反映了一个很简单的道理：我们很容易执着于过去拥有过的快乐，于是不能活在当下。

一比较，便失去了单纯的快乐

我们大多有一种体验：随着年龄的增长，单纯的快乐越来越少了。

为什么会这样？

因为过去的快乐成了一种阻碍。每多有一种快乐，我们就多少会产生一种渴望，希望能在未来复制这种快乐。快乐越多，这种渴望也就越多。于是，随着年龄的增长，我们的心就会被一层又一层的渴望所缠绕，从而失去了对当下事物的关注。

记得小时候看过一个故事，说东汉开国皇帝刘秀逐渐对美食失去了兴趣。御厨们送来什么样的珍馐，他都觉得索然无味。这时，他想起一次在逃亡路上，喝过一碗不知道是用什么做的粥，那味道好极了，简直可以说是天下第一粥。他渴望再喝上一次。

这碗粥是当时收留刘秀的一个老妪所做的，刘秀命属下找来了这个老妪，老妪用同样的方法给他做了一碗粥。但是，拿到这碗粥，刘秀只喝了一口就再也喝不下去了，他问老妪为什么会这样。

老妪说：“这两碗粥是一模一样的，都是我用小麦的颗粒做的，只是皇上吃粥时的境遇不同。以前，皇上您是在逃亡，路上饥肠辘辘，再加上性命难保，所以吃什么都觉得好吃。现在，您吃遍了天下珍馐，再喝这粥自然就不觉得好喝了。”

这个故事表明，比较心会令我们产生审美疲劳。如果有比较心，那么一旦遭遇极好的事物并产生极大的快乐，我们就会对其他事物失去兴趣。所以，关键不是现在刘秀吃遍了天下珍馐，而是他有了比较心。他总拿过去的事物和眼前的事物做比较，渴望能在眼前的事物上复制过去的快乐，这就阻碍了他与当下的事物建立好的联系。

美国人本主义心理学家马斯洛说，自我实现者的一个特点是没有审美疲劳。我的理解是，因为自我实现者能全神贯注于当下，他们不会执着于过去的体验，不拿过去的事物和当前的事物做比较，所以每一时刻的体验都是全然的、新鲜的，审美疲劳也就无从产生了。

譬如，我有时会夸口说，我就是个没有审美疲劳的人，我可以一年看365次海上日出而不会觉得厌倦。

不过，我前面提到的故事表明，这只是夸口而已，我一样会拿过去的月色与当下的月色相比，于是一样会有审美疲劳。

这也是夫妻关系中审美疲劳产生的原因。好莱坞影片《美国丽人》中，丈夫问妻子，以前那个可以在阳台上对着飞机敞开胸脯的女孩去哪里了？显然，他在留恋过去的快乐。他脑子里有妻子太多过去的形象，但当他执着于这些时，他就不可能看到妻子当前的美，也不能单纯地享受当前的时光了。

过去的感觉不可复制

一次，和一个朋友聊天时，我开玩笑说，最好不要和太好的男人或太好的女人谈恋爱。因为他们是毒药，一旦遇到，最好有结果，否则这毒无解，或许只有比他们更好的人才能解。

甚至，更好的人也不能解，因为我们会拿他们与过去的恋人做比较。而一旦这样做了，我们就是活在过去，就是在他们的身上看过去的恋人的影子，从而看不到他们的真实存在。

这个道理，我是特意说给她听的。她刚失恋不久，过去的那个恋人曾带给她很多快乐，她说他能分分钟让她开心。现在，她接受了已经分手的事实，准备找新的恋人。她渴望新的恋人一样能分分钟就让她开心。

显然，她想在新的恋爱中复制过去的快乐。不仅如此，和她深聊下去，我还发现，她希望新的恋人最好和以前的恋人一样，也是不高、稍有点儿胖、计划性极强、爱锻炼身体、幽默.....

因为心中藏着这样的期望，她就看不到当下了。最近，她在与一些男子相识并尝试交往，但她很容易失望，她认定他们给不了她想要的快乐。

快乐有很多种，好男人也有很多种。然而，她渴望的快乐只有一种，她渴望的好男人也只有一种。她执着于这两个“唯一”上，也就无从看到其他人的好了。

这样的话，只有过去的那个男人才能救她。

甚至，过去的男人也救不了她。因为，即便是这个男人和她在一起时所制造的快乐，也是在过去的情形中所产生的。这种情形不可复制，这种快乐也一样不可复制。

这一点，她也承认。她说，的确，随着时间的推移，她发现她的一

些感觉正在逐渐失去。

这是必然的，因为过去的感觉不可复制。

这也是多数爱情故事的共同遭遇。某些感觉太好了，于是我们想重复它们。结果，这些感觉成了阻碍，令我们看不到当下的美好。

怀旧，所以喜欢旧上司

不过，怀旧是她的风格。和她聊了多次以后，我发现，她有一个很有趣的特点：无法和当下的上司相处，一旦这个上司离开了，或她离开了，她和上司的关系反而会好转，所以她好几个要好的朋友都是她的旧上司。

这种风格是怎么形成的呢？原来，她最留恋的是童年。十岁之前，她和爷爷奶奶住在一起。爷爷和奶奶的收入高，生活条件优裕，而且视她为心肝宝贝。最小的叔叔整天和她一起玩，经常逗她、捉弄她，有时令她生气，但多数时候她是非常开心的。十岁后，她回到了父母家。父母的收入低，并且更爱弟弟，对她相当冷淡。从此以后，她不断地渴望重新回到童年，继续过那种快乐的生活。

所以，她刚结束的那场恋爱，其实不过是她和叔叔关系的重复而已。那个恋人的体型和性格都和她的叔叔很像，而那种快乐也和童年时很像。

至于她和上司的关系，大致可以说，目前的上司，就像是她父母。她对父母有愤怒，所以难以和目前的上司处好关系。一旦上司离开，他们就像是她的爷爷、奶奶和叔叔了。她爱他们，于是就能顺利地 and 旧上司打成一片。

此外，她还对一些零食极其执着，每年春节都会努力找一些广州的老式点心，而那些点心都是她童年时在爷爷奶奶家的最爱。可以说，这

些点心本身并不重要，但它们是象征，是一种仪式。在吃这些点心的时候，她似乎回到了快乐的童年。

她的故事也是我们共同的故事，我们很容易先将童年时重要亲人的形象套在恋人的身上，渴望在他们的身上复制童年时的快乐。接着，我们又很容易将上一个恋人的形象套在新的恋人身上，渴望复制过去的快乐。但是，这都令我们看不到恋人的真实存在，不能活在当下。

总想着目标是浪费时间

不能活在当下的另一个常见原因，是我们容易被目标所淹没。

很多人喜欢树立目标，认为目标越高，自己做事的动力就越大。然而，总是想着目标，我们就会忽略当下，便做不好当下的事情。

春节回家，我一个老乡来找我诉苦。他说他有一肚子的雄心壮志，渴望出人头地，但没有人理解他。大家反而都嘲笑他好高骛远，都看不起他。

和他聊天时，我有一种感觉，好像他飘浮在空中，并且他的眼神也有一种飘忽感。

慢慢地，我发现他说话有这样一个逻辑：事情A做不好，是因为事情B阻碍了事情A；事情B做不好，是因为事情C阻碍了事情B.....总之，我难以和他就事论事地谈论一件事情。

一开始，我试图令他就事论事地说话，但发现无法做到这一点，我就接受了他的逻辑，顺着他的逻辑往下说。即承认事情B是事情A的阻碍，事情C是事情B的阻碍.....

最终，这样聊下去的结果，是他不得不承认，他没有做好过任何一件事。譬如，他事业做不好，耕田也不行，做饭超难吃，也不会打扮，学历也很低.....

为什么会有这样的结果？

最直接的原因是好高骛远。他做事情时有一个毛病，做着事情A时就想着事情B，做着事情B时就想着事情C……总之，总是想着更高一层的目标。

当做着事情A时，他的时间就用在了事情A上，但他的心思不在事情A上，所以时间就被浪费了。因为过去30多年他一贯如此，所以他过去所有的时间都被浪费了，结果令他现在几乎一事无成。

说到最后，他不知不觉流下了眼泪，承认这的确是他最大的缺点。他决定试着活在当下，先把眼前的事情做好。

活在当下，才能全神贯注

把眼前的事情做好，我认为，是卓越人士的共同特点。

我一个小有成就的企业家朋友说，他的一个人生哲学是：从不抱怨，做什么事就做好；如果对这件事不满了，就立即离开它，去做新的想做的事。

如果我这个老乡持有这种人生哲学，那么，他的人生会全然不同。设想，他还是农民，但耕田一流、做饭一流、衣着有风度……那么，这个人该是何等出色？

两年前，我去一家家具店买家具，接待我的是一个刚来广州的女孩。在这家家具店的办公室墙上，写着每个店员的职业目标，她的职业目标大概是三年内做一家分店的店长。我说，这个目标你一定会实现，并且时间也许会更短。

果不其然，几个月后，我去逛这家家具店的另一家分店时，发现她已是这家分店的店长。她开玩笑说是托了我的洪福。我则说，我的预言不是瞎说的，因为我看到她有一种可贵的品质——能全神贯注地做事

情，非常投入地为顾客着想。不仅不厌其烦，而且还很快乐。有这种品质的员工一定是人才，而那家家具店的管理看着也不错，我相信这家店的老板能慧眼识人。

树立一个远大的目标是有必要的，然而，仅靠目标做动力，这种动力就是强迫式的。有这种动力的人很容易焦虑，所以会比较努力，但他们缺乏全神贯注的素质，于是做事会比较马虎，而且会停留在表面上，不能做得非常到位。

拥有全神贯注做事这一素质的人，是能够活在当下的。他们也有目标，有一个全盘规划，但在做事时，他们会关注当下的信息。不但很细致，而且会乐在其中。他们做事的动力是当下产生的快乐，而不是源自未来——其实也是过去——的目标。

很多父母和老师都喜欢给孩子树立目标，认为有了压力才会有动力。但是，这都会阻碍孩子活在当下，令他们在做事情A时总想着目标B。于是，不仅容易焦虑，而且还容易马虎。

大多数有考试焦虑的孩子，他们的动力都是过去产生的，主要是父母给他们心中种下的压力。他们的关注点也是这些压力，而不是学习本身。例如，有考试焦虑的高三学生，做任何事时都会想着高考——如果考砸了怎么向父母交代，所以不能全神贯注于当下的学习。

不活在当下，易纸上谈兵

我们每个人心中都有很多渴望，但这些渴望会阻碍我们与当下的事物建立最单纯的关系。

印度哲人克里希那穆提说，活在当下是智慧的唯一源泉，因为过去产生的都是知识，都是僵死的东西。按照过去的知识套当下的问题，就不能第一时间洞悉当下问题的本质，从而很容易做出错误的判断。

战国时期，赵括纸上谈兵而葬送了赵国40余万士兵；三国时期，马谡死用兵书而导致蜀军失败。这都是不能活在当下的典型案例。

明朝著名哲学家和军事家王阳明说，兵法的最高境界是“此心不动，随机而动”。此心不动，意味着放下了渴望，放下了对过去的执着，而随机而动，则意味着对当下形势的准确判断。做到了这点的王阳明，一生剿匪无数，没打过一场败仗，等他56岁又被调往广西剿匪时，广西的土匪听说是王阳明来了，立即投降了。

可以说，“活在当下”是一个普遍哲理，任何时候都适用。譬如学心理学，国内一位著名心理学专家对我说，他发现学心理学的方式有两种：一种人是拿理论去套事实，这种人将大师的理论奉为圭臬，如果发现理论与事实不相符，他们会第一时间怀疑事实，而不是理论；另一种人则是拿事实检验理论，如果发现理论与事实不相符，他们会第一时间怀疑理论，这就是活在当下的态度。

玩摄影时，我也会发现这种差别。一些人拍照时，会想着书上讲的构图，另一些人则沉浸在当下，凭着当下产生的感觉去构图。自不必言，前一种人的摄影水平很难提高，因为当不能沉浸于当下，不能与当下的事物建立关系时，他们就是在浪费时间。

要活在当下，重要的是破，而不是立。我们要认识自己当前的渴望，明白它们一定是源自过去，然后试着放下它们。当你能做到放下时，就能洞见当下事物的本质，然后这洞见力会自动告诉你，你该怎么做。

你想要什么样的人生

活着的时候，我的注意力从未走出我们的账房，从未走出这个小范围，现在面临的是无止境的旅程。

一直都在走、在找，没有休息，没有安宁。我糊涂啊！我糊涂啊！我看不透自己的人生！虚度一生，我好苦啊！

——摘自迪士尼动画片《圣诞颂歌》

假如你突然拥有一个机会，可以清晰地看到自己的过去、现在和未来，你还会像现在这样生活吗？

迪士尼推出的动画片《圣诞颂歌》就描绘了这样一个故事。故事中的男主人公埃比尼泽·斯克鲁奇是一个超级守财奴，“令人讨厌，吝啬、冷酷、没有人性”。但在1983年的平安夜，他先后遇到了四个异灵——他已逝的合伙人雅各布·马利的鬼魂、圣诞过去之灵、圣诞现在之灵和圣诞未来之灵，从而看到了自己的过去、现在和未来，是比雅各布·马利的一生还要恐怖的命运。

这奇异的经历令斯克鲁奇一夜剧变，从吝啬鬼变成了一个仁厚、宽容而热情的慈善家。

这部影片改编自英国小说家查尔斯·狄更斯的同名作品。正是因为狄更斯的这部杰作，才有了“Merry Christmas”（圣诞快乐）这句流行语，并且圣诞节中许多祝贺节日的仪式也是因为这部小说才开始广为流传的。

超一流的小说家都有一种能力，他们所编织的故事，假如从心理学理论推论的话，你会发现完全站得住脚。写过《双城记》、《雾都孤

儿》和《大卫·科波菲尔》等名著的狄更斯毫无疑问是超一流的小说家，而他在《圣诞颂歌》中所勾勒的故事，并不仅仅是一个虚幻的神鬼故事。

譬如，可以说，如果有非常优秀的心理治疗师，能帮助斯克鲁奇这样的人清晰地看到他的过去、现在和未来，那么他势必会从一个守财奴变成一个乐善好施的人。

一切都是鬼话，只有钱可靠

影片一开始就刻画了斯克鲁奇超级守财奴的形象。

他的合伙人马利去世了，而斯克鲁奇作为“唯一的遗嘱执行人、唯一的财产管理人、唯一的财产受让人、唯一的剩余财产受赠人、唯一的朋友和唯一的送葬人”，为马利操办了葬礼。

马利和斯克鲁奇都是“好生意人”，懂得节省每一枚硬币。但是，操办葬礼的牧师向斯克鲁奇伸出手索要相关费用时，脸上鬼魅的笑容令斯克鲁奇心惊。那只手像魔鬼的手，要扼在他的脖子上。他不甘心地给了一枚硬币，那只手仍没有落下来，他只好又给了一枚硬币。

牧师的手总算落了下来，但斯克鲁奇的心理失衡了。他突然将手伸向马利的尸体，干脆利落地将覆盖在马利眼睛上的两枚硬币取了回来，并狠狠地从嗓子里逼出几个字来：“两便士，两便士也是钱！”

在死者的两只眼睛上各放一枚硬币，这个传统源自古希腊。古希腊的钱币上有众神的雕像，将这样的钱币覆盖在死者的眼睛上，是让众神通过死者的眼睛看到死者没有污点的一生，从而帮死者更好地安息。

也有一个比较通俗的说法称，死者的灵魂在渡过冥河时，要将两枚硬币交给船夫做船资，否则死者就会成为无所归依的孤魂野鬼。

不管什么传说，斯克鲁奇都不相信，他宁愿拿回那两枚硬币，好让

内心找到平衡。

再说，有什么比钱更可靠吗？

不仅如此，斯克鲁奇还认为，关于圣诞节的种种说法也是鬼话。圣诞节？圣诞节是什么玩意儿？每个人都可以在圣诞节得到上帝的保佑，每个人在这一天都应该相互关爱？凭什么？！这是骗人的把戏。

斯克鲁奇只信金钱，金钱是唯一能给他带来快乐、满足和安全感的東西。除此以外的一切都见鬼去吧。

也许是这种信仰让他身上透着一股杀气，他走在路上时，乞丐都不敢找他乞讨，唱颂歌的人都会被冻得停下来，小孩子见了他也不再调皮，而只想逃走，甚至连狗遇见他都会落荒而逃。

马利去世的时候如此，七年后的圣诞节仍然如此。

也不是谁都不敢接近斯克鲁奇。他的事务所有一个叫鲍勃·克莱切特的小职员，每周拿15先令。克莱切特谨小慎微，担心失去这份勉强可以养活一家人的工作，所以一直没有离开斯克鲁奇。

斯克鲁奇的外甥弗雷德也是个例外。不管斯克鲁奇多么冷漠，弗雷德都想去祝福和拥抱舅舅，想让他火一般的热情融化舅舅身上散发着的冰冷。他闯进舅舅的事务所，快乐地喊道：“舅舅，上帝保佑你！”

“鬼话！”斯克鲁奇不耐烦地反驳。

“圣诞快乐！”弗雷德继续欢快地祝福舅舅。

“你有什么快乐的？你这么穷。”斯克鲁奇嘲讽道。

“你怎么这么闷闷不乐？你这么富有。”弗雷德反问，但神情已黯淡下来。

没什么好快乐的，斯克鲁奇继续说，他讨厌圣诞节：“圣诞节意味着没有钱也可以买东西，意味着又老了一岁，钱却没有多一分。”

“圣诞节一起吃饭吧，舅舅。”弗雷德执着地邀请。

“除非我死了。”

“但为什么？你为什么这么冷酷，舅舅？”

“你为什么结婚？”

“因为我爱她。”

“因为，你.....爱.....她？”斯克鲁奇的眼神变得更犀利起来，弗雷德终于受不了想逃了，但在逃之前，他还是拥抱了舅舅并再次大喊：“Merry Christmas！”

热情似火的弗雷德似乎没有融化舅舅哪怕一丁点儿的冰冷。接下来，当有人来事务所为穷人募捐时，斯克鲁奇无比冷血地说：“没有监狱吗.....劳动救济所还开门吗.....我想你知道该怎么安排他们了.....（穷人如果活不下去）那就去死好了，正好可以减少多余的人口。”

和弗雷德一样，募捐人也落荒而逃。

不过，斯克鲁奇的心并不是全然冰冻着的，他还有一个小缝隙能透出一点儿人情味。尽管极其不甘心，但他还是忍受着“不公平”感的折磨，给克莱切特放了一天的“带薪假”。

斯克鲁奇的心是如何一点点冻结的

一个传说称，上帝有一次动了恻隐之心，想从地狱中救一个恶鬼出去，但在恶鬼心中发现不了一毫善念，上帝只好作罢。

也许正是因为斯克鲁奇对克莱切特还有那么一丁点儿恻隐之心，所以上帝决定派四个异灵到斯克鲁奇的家里来点化他。

第一个到来的是马利的鬼魂。他拖着几道长长的铁索，铁索的尽头是没有用的钱箱。他对着被吓得半死的斯克鲁奇喊道：“苦啊！我好苦

啊！”

为什么这么痛苦？“马利”无限懊悔地说：“活着的时候，我的注意力从未走出我们的账房，从未走出这个小范围，现在面临的是无止境的旅程。

“一直都在走、在找，没有休息，没有安宁。我糊涂啊！我糊涂啊！我看不透自己的人生！虚度一生，我好苦啊！”

斯克鲁奇安慰道：“你的人生也有亮点，你一直是一个好生意人。”

孰料这正是“马利”的痛心之处，他的下颌在悲叹中掉了下来：“生意？我的生意本应该是为人类做贡献，本应该是慈善、宽容和仁慈。”

最后，“马利”对老朋友说：“你还有一个机会、一线希望摆脱像我一样的命运，将有三个灵魂过来找你。”

“马利”临走时还将斯克鲁奇拖到窗户前，斯克鲁奇看到，窗外有无数鬼魂在懊悔地大喊大叫。其中许多鬼魂在拿钱箱砸自己的头颅，还有一个鬼魂对着街边一个无家可归的乞丐喊：“抱歉，我帮不了你啊——”

斯克鲁奇吓得躲在床上。但当圣诞日来临的钟声敲响时，第一个异灵——圣诞过去之灵如期而至，他带着斯克鲁奇回到过去。

与过去取得联结，在心理治疗中是一个很重要的工作。我们总是因为过去太痛苦而将心关闭，本来我们想关闭的只是和某几件痛苦往事的联结，但最终我们关闭的，是心的整个通道，从而失去了与其他人乃至万物的联结。

例如，斯克鲁奇的事务所和家都有几把锁，而他锁上门后总是不放心，还要进行检查。但是，他真正要锁住的是什么呢？小偷，还是内心的恐惧、无助和受伤感？

在治疗中，打开这些锁相当不易。通常要等心理医生与来访者建立起深度信任的关系后，来访者的心锁才会脱落，内心隐藏着的一些回忆

才会涌现。

异灵是不需要这样做的，他直接将斯克鲁奇带回到童年即可。当站在家乡的土地上时，斯克鲁奇落泪了。圣诞过去之灵问他：“你的脸上是什么，眼泪吗？”

“不是！”斯克鲁奇回答说，“是眼里进沙子了。”

这时，斯克鲁奇还在坚持一份虚假的坚强，这份坚强曾帮助他防御过去的痛苦所带来的无望。

可以说，他的童年是非常不幸的。一个圣诞节，偌大的学校，孩子们都回家团聚去了，只有“一个孤独的孩子正静静地留在这里”。老斯克鲁奇感慨地说“我那时的圣诞节不快乐”，但是小斯克鲁奇的心并没有完全冻结。他一个人坐在空荡荡的教室里时，嘴里还在哼唱着圣诞颂歌。

又一个圣诞节时也是如此，已是少年的斯克鲁奇还是独自一人坐在空荡荡的教室里，但情形已有改观，妹妹范尼跑过来找他，兴奋地喊着：“埃比尼泽，埃比尼泽，我来带你回家！”

原来，斯克鲁奇之所以不能回家，是因为酒鬼爸爸不喜欢他，但这个圣诞节前爸爸变得和蔼了。范尼求爸爸让哥哥回家，他答应了。

这时，妹妹还可以敲开少年斯克鲁奇尚未彻底冰冻的心，她的儿子弗雷德却无法敲开老斯克鲁奇的心。这并不是因为痛苦在日益累积，而是因为他想逃避这些痛苦而逐渐将心关闭了，而钱是帮助我们将心关闭的最佳工具之一。

又一个圣诞节时，斯克鲁奇已是青年。他在一个事务所做学徒，师父是一个快乐的人。在平安夜，他们把事务所腾空，举办盛大的舞会，而斯克鲁奇的爱情正是在那个圣诞节降临的。那一刻，他的生命似乎被爱情的光芒照亮了。

但爱情恰恰也是令斯克鲁奇的心彻底关闭的一个关键。多年后的又

一个圣诞节，斯克鲁奇已是精干的成年人，但妻子对他说“我要解除婚约”，因为“别的东西取代了我在你心目中的位置”。

“什么东西？”斯克鲁奇问。

“金钱。”妻子回答说。

斯克鲁奇不想离婚，但他不肯直接表达这个意思，而是反问：“我发出要解除婚约的信号了吗？”

“语言上没有。”妻子回答说。

“那哪里有？”

“你变了的灵魂，还有生活方式，而且我对你的爱已经不重要了。”妻子逼问他，“如果当时你像现在这样富有，而我还是一个贫穷的女子，你会爱我吗？”

斯克鲁奇继续反问：“你以为我不会吗？”

妻子继续说：“你一切都以金钱来衡量，我给你自由，希望你在你选择的生活方式中找到幸福。”

她转身而去。

心化开了，就可以看到别人的痛苦了

在这段对话中，他们都是脆弱的。斯克鲁奇一定不相信金钱比她重要，他却没有底气承认。

看着呈现在自己眼前的这个圣诞节画面，斯克鲁奇痛苦起来。处于这个令他无比懊悔的节点时，他的心不敢打开。他咆哮着，让过去之灵带他走。最后，他用帽子将过去之灵的光芒罩住，用尽了全身的力气。他也是这样对待他过去的痛苦的。

他胜利了，过去之灵的光芒完全不见了，那些痛苦也看不到了。这

时，他的脸上露出了一丝特别的微笑，带着苦楚。

突然，过去之灵的帽子像火箭一样将斯克鲁奇击入虚空，最后又彻底消失。斯克鲁奇开始坠落，没有任何凭借。

这一幕也有很强的象征意义。内心藏着太多痛苦的人，非常害怕失控，而从空中向下自由坠落，是他们最恐惧的事情之一。不知有多少人对我说过这样一句话：“失控，等于死亡。”

彻底的失控并不会带来死亡，反而常常带来自由。当斯克鲁奇与自己的过去取得联结后，他就可以睁开眼睛，全然地看到自己现在的生命状态了，也包括可以看到其他重要人物的存在。

在心理治疗中，我屡屡发现，一旦与过去的痛苦取得联结，一个人就可以更好地感受别人的感受了。

斯克鲁奇也是如此。他从虚空中坠落，结果不是死亡，而是来到了圣诞现在之灵的空间中。圣诞现在之灵带着他，“从天堂的角度”去审视自己所在世界中的一切，而他开始看到穷人的苦。他质问现在之灵：“你为什么要关闭穷人一周只能吃一顿像样的饭的地方？”

最触动斯克鲁奇的，是他的小职员克莱切特一家。他们非常贫穷，但家里充满了温情，他们过圣诞节时有一只火鸡就满足了。

并且，在进餐前，克莱切特竟倡议为斯克鲁奇祝酒。尽管太太很不情愿，但他们还是一起祝福了他。

斯克鲁奇心中的坚冰彻底融化了。他注意到克莱切特的儿子小蒂米好像生了重病，于是忧心忡忡地问现在之灵，小蒂米是不是会死掉，他能帮小蒂米吗？

现在之灵回答说，小蒂米的确情况不妙，但为什么要帮助他呢？“如果要死那就死好了，可以减少多余人口。”这正是斯克鲁奇以前的言语，现在再听到如此冰冷的话，斯克鲁奇痛苦起来。

现在之灵又带他来到弗雷德的家里。同样，尽管弗雷德用字谜游戏开舅舅的玩笑，但当他倡议为舅舅祝酒时，所有人都举杯祝福斯克鲁奇。

圣诞节就要过去了，现在之灵的寿命即将结束。他给斯克鲁奇看了人类的两个孩子，男孩叫无知，女孩叫贪婪。他们两个人在斯克鲁奇耳边一遍又一遍地说着斯克鲁奇过去的话：“没有监狱吗？没有劳动救济所吗？”

现在之灵在大笑中而来，也在大笑中死去。接下来，斯克鲁奇最恐惧的圣诞未来之灵出场了。斯克鲁奇对未来之灵说，他很恐惧，但他还是做好了准备，准备在未来之灵的陪伴下去看看自己的未来。

你愿意有什么样的墓志铭

未来，斯克鲁奇死去了。据佛教的说法，对于缺乏觉知力的灵魂，在生与死之间，命运之风就像暴烈的鞭子一样，令这些灵魂无比恐惧，于是不断地狂奔，而无形中就投胎了。

狄更斯应该是基督徒，电影中却着力刻画了这一幕：斯克鲁奇的灵魂被一辆来自地狱的拘魂马车追逐。他逃命，中间两次无意中投胎了。一次躲过拘魂马车后又逃了出来，但第二次他完成了投胎的过程，成了一个贫穷而可怕的家庭的婴儿。那个家庭的男主人是一个可怕的、没有一点儿情绪控制能力的暴徒，而女主人竟然是斯克鲁奇的用人迪尔博太太。

投胎到这样的家庭已经够可怕了，更可怕的是，似乎没有人为斯克鲁奇之死有一点儿哀伤。迪尔博太太没有，欠斯克鲁奇债务的一对夫妻也没有。相反，他们都很开心。克莱切特一家很哀伤，但他们是为小蒂米的离去而哀伤。

“人之将死，其言也善。”因为，人在临死的那一刻，会突然拥有一

种能力看到自己的一生。那时，无数人会无比懊悔，但悔之晚矣。斯克鲁奇不仅看到了自己的过去，还看到了可怕而荒芜的未来。他未来的父亲，要比他的酒鬼父亲还可怕。

所以，当未来之灵将他带到墓地旁，让斯克鲁奇看那块铭记着“埃比尼泽·斯克鲁奇”的墓碑时，他恐惧到了极点。他拼命地说：“什么样的人就有什么样的结局，如果人改变了，结局也会改变……告诉我还有改变的可能，改变做人就可以……我不会忘记从过去、现在和未来得到的教训。”

未来之灵没做任何回答，他将斯克鲁奇推向地狱。斯克鲁奇不断地向地狱坠落……

还好，这一切都像梦一样。斯克鲁奇醒来后发现，他的确是坠落，不过是从床上坠落到地上。这时，恰恰是圣诞节的清晨。

这一刻，他无比喜悦，他身轻如燕，他欢欣跳跃。虽然四个异灵都没教导他该怎么做，但他完全明白了。他先给克莱切特一家送去了一份礼物——有两个小蒂米大的火鸡。

心打开后，他像“不良少年”那样玩耍。他的气场也打开了，他能注意到所有人的存在，带着欢乐和他们打招呼。遇见募捐者时，他向募捐者承诺会捐很多钱，并由衷地感谢对方。因为他知道，看起来他是在帮助别人，实际上他是在帮助自己，他为能有这样的机会充满感激。

他和路人一起唱圣诞颂歌，还参加了弗雷德的晚宴。他倒没有食言，的确是在自己死过后才做到了这一点。

第二天，他给迟到的克莱切特加薪，还改变了工作方式，要和克莱切特一边喝酒一边守着暖炉工作。

他身上的杀气消散了，他的内心从如铁坚冰变成了热情的火焰。最终，这团火温暖了整个城市，他成为这个城市最会过圣诞节的人。

最会过圣诞节的人正是狄更斯本人，他的这部作品教会了英国人乃至全世界人怎么过圣诞节，以至于他被称为“发明圣诞节的人”。当他去世时，很多孩子问自己的父母，圣诞老人怎么会死呢？

有趣的是，这部电影在迅雷和豆瓣两个网站上得到的评价截然不同。在迅雷上，它得到了9.7分的高分；而在豆瓣上，它只得到了6.8分。在迅雷上，很多网友说被打动了；而在豆瓣上，很多网友说觉得电影像恐怖片，并且尤其不喜欢电影的说教意味。

作为一个心理治疗师，我非常喜欢这部影片，一点儿都不觉得它是在说教。

因为，假如这一切是事实怎么办？

至少，在治疗中我发现，当一个人能够逐渐与过去联结时，他的心就会发生剧变。当一个人能够学会站在别人的角度看现在的自己时，他的心也会发生相应的改变。

至于看到未来，美国心理学家欧文·亚隆在治疗中常用一个技巧：设想一下你的墓志铭，如果你现在死了，你的墓碑上会有什么样的墓志铭？这个墓志铭是你想要的吗？

许多哲学家也说，死亡是最严肃的哲学问题。你死去的时候，你的心会突然拥有一种能力，可以清晰地看到自己的一生。但那时，你已经没有了改变的可能了。如果是严重的懊悔，那该是怎样的折磨？

我很喜欢《红与黑》的作者司汤达的墓志铭——“活过、爱过、写过”，更喜欢另一位忘记了名字的名人的墓志铭：如果这就是生命，那好，请再来一次。

你呢？你想要什么样的人生？

尊重自己的感受

如果你有了一个立场，你可以检视一下，这个立场发自你身体的哪一个部位。

表面上，我们所有的言语似乎都来自头脑，但是，如果你仔细体会的话，你会发现，不同的言语似乎发自身体的不同部位。

我发现，当我对一个人有鄙视、讨厌等情绪时，这些声音似乎完全来自头部，而且主要集中在面部，尤其是鼻子的部位，有时会因此发出“哼”的鼻音来。

当我喜欢一个人时，尤其是当我有爱意升起时，我发现，这些爱意都来自心。当爱意最盛时，整个胸腔似乎都被填满了。同样地，当爱意被刺伤时，那些伤痛也集中在胸部。

我还发现，充盈的力量感、包容与平静感出现时，它们似乎来自我的小腹。

概括而言，头部的感受常常和对别人的不好评价联系在一起，胸口的感受是关于爱与非爱的，而小腹部的感受则和力量有关。

由此可以说，一个声音越是发自身体深处，就越有力量。

就像一个不倒翁，如果重心在其头部，一推就倒；如果重心在胸口，那会稍费点儿力气，但也不难推倒。但是，假若重心在底部，那么就算你把不倒翁推倒了，它还会弹起来。

你能不能很好地守住你的一个立场，关键就是，这个立场是不是来自你身体的深处。

身体是心灵的镜子，因而也可以说，这个立场是不是来自你心灵的

深处。

如果你仔细聆听，你会发现，头部的那些声音，其实常常是别人给的，而且多是父母给的。从小到大，他们给了你很多规定，这些规定被你内化在心中，最后你以为这些规定是你发出的，其实，它们并不是来自你自己，而是来自父母等抚养者。

天下没有不爱孩子的父母，父母给我们这些规定，是为我们好，我们为什么不能接受它们呢？

用本小节的道理来看，最简单的回答是，这些规定会立即激起面部产生激动的感觉，令你站不稳，因为这时你的重心太高了。

实际上，最有智慧的父母不会给孩子什么规定。他们知道，不能让孩子的心智淹没在他们所发出的指令中，他们要帮助孩子找到自己的内心。当孩子学会听从自己的内心时，才最容易在这个世界上立于不败之地。

最经典的例子是股神巴菲特。

巴菲特每年都会举办一次慈善午宴，竞拍到这个资格的人，可以获得与巴菲特一同进餐的机会，由此可以聆听巴菲特的教诲。

应该是2006年，美国一个富翁以60多万美元的价格竞拍到这一资格。他从巴菲特那里获得了什么教诲呢？

在接受美国记者采访时，这个富翁说，巴菲特一再向他强调，他生命中最重要教诲来自父亲。

这个教诲是尊重自己的感受。

假如你是一棵树，别人对你的态度就是一阵又一阵的风。如果你很在意别人的意见，那就意味着，随便一阵风都会剧烈地摇晃你，甚至将你吹倒。

作为一棵树，你能否矗立在大地上，取决于你有多少根系深入大地。

生活就是大地，你在生活中的每一种细腻的感受就是一条或粗或细的根。你的感受越是丰富、充沛，你的根系就越是深入大地。这样一来，就算是很强烈的风也不能颠覆你的立场。

印度哲人克里希那穆提说，感受就是你与事物建立关系的一刹那的产物。

因而可以说，你的感受就是你与某一事物的联结。

这个联结是最可靠的。

巴菲特之所以成为股神，是因为他凭自己的感觉与股市打交道，而不是凭借其他人的规定。股市中经常会刮起超级飓风，但不管多么强的飓风，都不会动摇巴菲特自己的立场。自从进入股市，他从来都是靠自己的感觉来决定如何投资的。

当你感觉到有强风在撼动你的立场时，可以去尝试寻求自己的感受。

这时，有一个非常简单的办法可以帮助你：

你试试稳稳地站在地上，感受双脚踩在地上的感觉。你可以前后左右摆动一下自己的身体，但双脚矗立不动，感受身体摇动而双脚矗立不动的感觉。再将一只手放到你的小腹部，然后问问自己——我更深的感受是什么。

谁动摇了你的立场

如果你与巴菲特一样幸运，你的父母一开始就对你说，尊重你的感受，那么，可以预测，你将与巴菲特一样成功。就算没有他那样的财富，你也必定会在某一领域拥有第一流的才能。

不幸的是，对于绝大多数人而言，最初动摇我们立场的，恰恰是我们生命中最重要的人，比如父母。

一棵小树如果不断地被拔出大地，那么它的根系不可能强大。

同样地，我们长大后之所以不能很好地守住自己的立场，甚至都很难发现自己的立场是什么，常常是因为，还是小树时，我们被拔离了大地。

换句话说，就是你与事物的直接联系常常被切断。谁切断的呢？你生命中最重要的人。

美国女心理学家帕萃丝·埃文斯有一部著作《不要用爱控制我》，这是一本了不起的书，用很多很琐碎的事情，道出了生命中最常见的苦痛——父母、配偶等最亲密的人用爱的名义控制了我们。

书中有一个小故事：

一个妈妈带女儿去冰激凌店，妈妈问女儿：“你想吃什么冰激凌？”

女儿说：“香草冰激凌。”

妈妈说：“巧克力冰激凌更好吃。”

女儿说：“我想吃香草冰激凌。”

妈妈说：“你不是爱吃巧克力冰激凌吗？”

女儿说：“我就要吃香草冰激凌。”

妈妈说：“真怪！这孩子真怪！”

最后，妈妈还是为女儿买了香草冰激凌。

在这个小故事中，妈妈不断地试图动摇女儿的立场，想将自己的意志——你爱吃巧克力冰激凌——塞到女儿的头脑中。还好，这个小女孩一次次守住了自己的立场，她一直坚守着自己的感觉——我就是要吃香草冰激凌。

这是帕萃丝·埃文斯亲眼见到的案例。她说，这个小女孩之所以能守住自己的立场，肯定是因为她有一个重要亲人教过她——尊重自己的感受。

其实，只要生命中有一个重要的人不断地告诉我们，最重要的是尊重自己的感受，我们就会比较好地做到这一点，因为这是生命的根本诉求。

但是，在我们的文化中，很可能，你长这么大都从未有重要的人物对你讲过这一点，甚至，你身边的所有重要人物都可能会对你说：“乖，做个好孩子，多听大人的话，在家听父母的，在学校听老师的……”

尊重自己的感受，不是指仅在大事上如此，相反，这是在无数小事中练习出来的。

失去自己的立场，也不光是在大事上才如此，相反，是在无数小事中形成的。

类似冰激凌的故事，我也亲眼见过很多。

一次，我在天河城旁边的一家餐厅吃饭。旁边是一个男孩和他父亲，他们点了很多食物。

一会儿，男孩吃饱了，很开心地对爸爸说：“爸，我吃饱了！”

爸爸粗鲁地反驳说：“饱个屁！再加一碗。”说着将另外一碗饭推到了儿子面前。

吃饱了感觉会很好，但吃撑了感觉就会很不好。

我的一个导演朋友，童年时印象最深刻的一件事是，他总是满院子跑，后面奶奶端着一碗饭追。

干吗跑？干吗又要追呢？

我请这位导演朋友回忆细节，最后他说，每次吃饭时，他吃饱了对奶奶说：“奶奶，我吃饱了！”

奶奶会说：“小孩子多吃点儿，对身体有好处。”

他多吃了一点儿后说：“奶奶，我吃饱了。”

奶奶会说：“男孩子多吃点儿，有力气。”

他又多吃一点儿后说：“奶奶，我吃饱了。”

奶奶会说：“多吃点儿，小孩子胖一点儿很好看。”

.....

最后，他会肚子撑得厉害。他之所以满院子跑，就是为了逃避吃饱了被撑着的感觉。而奶奶满院子追，就是为了将自己的规定——多吃点儿——硬加到孙子头上。

类似这样的事情相信每个人多少都会有体会，毕竟即便是巴菲特，也只是爸爸教导他尊重自己的感受，而妈妈也会将自己的想法强加到他头上。

每一件这样的小事，都是在动摇你的立场。假若你身边所有的重要

人物都这样对待你，那么你作为一棵小树时就在不断地被从土壤中拔出来。你的根系一直没有得到充分的发育，因为没有大地的哺育。

你可以从现在开始，在每一件琐细的小事中发现并尊重自己的感受。

你为什么太在乎他人的评价

读大学时，和一个朋友有过这样的对话：

她问我：“你难道不是通过别人的评价来认识你自己吗？”

我反问：“我知道我是谁啊，干吗要通过别人的评价来认识自己？”

于是，我们俩都像看外星人一样看着彼此。她第一次发现，原来还有我这种很少把别人的评价放在心上的人。我也第一次发现，原来还有她这种通过别人的评价来认识自己的人。

后来，我逐渐明白，我这样的人真是有点儿像外星人，而她那样的人在我们中则占了大多数。

在《不要用爱控制我》一书中，作者帕萃丝·埃文斯说，爱控制别人的人有一种奇特的逻辑：我知道你是谁，而你不知道你是谁。

那位强迫孩子继续吃饭的父亲，他认为他知道孩子该吃多少，而孩子自己不知道该吃多少。

我那位导演朋友的奶奶，也一样认为她知道孙子该吃多少，而孙子是不知道自己该吃多少的。

正是长久生活在这种环境中，而没有像巴菲特父亲那样的人叮嘱我那位好朋友“尊重自己的感受”，她才会形成这样的逻辑——“我不知道我是谁，所以我要通过别人对我的评价来认识自己”。

如果你也有这种逻辑，我可以断定，在你小时候，在你家中，一定有很多亲人持有这种看法——他们知道你这个孩子是怎样的，而你不知道。

持有这样的看法关键是为了引出后面的一个结论——“所以你要听

我们的”。

所幸，在我家里没有人给我灌输这样的观念。相反，我父母从来不会干涉我的判断，他们非常尊重我的感受。

印象很深的一件事是，小时候，我有一段时间只爱吃面而不爱吃菜，尤其是饺子。结果，我父母不强求我吃饺子。尤其是那几年过年的时候，我父母和哥哥姐姐吃饺子，另外专门给我做一份面片。

还记得我小时候看蚂蚁搬家，不知道怎么就来了兴致，可以蹲在地上连续看三天，除了吃饭、睡觉，就是看蚂蚁搬家。父母完全没有管我这种怪事，绝对不会对我说，“你怎么这么怪呢，别人家的孩子才不会做你这种傻事”，或者说，“看什么看，有什么好看的，去做点儿正经事”！

因为这样的童年经历，我的感觉没有被破坏，所以我做什么事情都有清晰的立场，而这些清晰的立场都是建立在我自己对事物的感受之上的。也因此，我自然地不把别人对我的评价当回事，倒不是为了显摆自己有个性。

我想，正是因为我这种性格，我基本上是干一行爱一行，很容易随便做什么事情就上瘾。因为，当自己与某一事物的关系没有受到别人的妨碍时，那种全身心投入做事情的感觉实在太好了，这种专注本身就是一种巨大的奖励。

因此，我读书时除了英语，每一科都蛮喜欢的，而每一科都考过全班最高分，乃至文理分科时我很痛苦，我不希望分科，而希望所有科目一起学。

在我收到的两万多封读者来信中，估计有三分之一是中学生写来的。他们很多人都谈到了自己的一个特点：喜欢一个老师时，这门课的成绩就很好；不喜欢一个老师时，这门课的成绩就差很多。

之所以如此，是因为他们的自我价值感不是发自内心的，而是来自

老师对他们的评价。当老师喜欢他们时，他们的自我价值感很高，这带动了他们的成绩提高；当老师不喜欢他们时，他们的自我价值感变低，这导致了他们的成绩下降。

这种情况在我身上从未出现过，我可以很喜欢一个老师，但那门课的成绩就是不行，譬如英语。我也可以非常讨厌一个老师，但那门课的成绩就是强，譬如小学时有三年时间我非常不喜欢数学老师，但我的数学成绩一直很好。

之所以如此，正是因为我的自我价值感是发自内心的。我热爱一件事，投入地去做这件事，这会给我带来巨大的快乐，这种快乐本身会驱动我继续投入这件事中。别人的评价基本影响不了我做一件事的热情。

看起来，我具有一个优点——有很好的心理素质。其实，这种心理素质是父母给我的。尽管我在农村的父母不会像巴菲特的父亲那样告诉巴菲特——尊重你自己的感受，但他们用行动做到了这一点。他们很少影响、评判更不用说否定我的感觉，这让我的心生出了茂盛而庞大的根系，可以在我喜欢的任何一件事上紧紧地抓住大地。

本来，这是理所当然的。只要父母不去太多地干涉孩子，那么孩子自然就会成长为非常有感觉的人。但是，现实情况是，有这样的父母成了一种难得的幸运。

从小到大，我既没挨过父母的打，也没挨过父母的骂。仅仅有一次，父亲在做农活时对我说了一句重话，我还哭着回去找母亲告了状。

本来，我觉得这很平常，但自从1992年开始学心理学到现在的这段时间，我最终发现，这样的经历实在是一份巨大的馈赠。

如果将本小节概括为一句话，我想说，假若你很在乎别人对你的看法，这并不是天生的，而是在你成长的历程中形成的。现在就去检视一下你的成长历程，这会帮助你从别人的评价中解脱出来，从而投入地去做你喜欢的事。

自我价值，为谁认可

波兰导演基耶斯洛夫斯基的著名影片《蓝白红三部曲之白》中，卡洛和妻子多明妮从波兰移居法国，因卡洛性无能，多明妮要求与他离婚，并在法庭上要求卡洛出示“性能力”证明。卡洛给不出证明，离婚成功。

第二天，卡洛思念多明妮，给她打电话。她说：“电话来得正好，听着！”卡洛听到的是多明妮与一个男子做爱的声音，那呻吟声逐渐升入高潮。听着这承欢的声音，卡洛痛苦地弯下了腰。

他想对她说“我想你，我只是想你”，但遭受了最大的伤痛。

伤痛激发了卡洛的斗志，他将剩下的唯一的硬币藏在一只行李箱里，历尽艰辛回到波兰，并通过阴谋诡计和魄力发了横财，成了大富豪。

他的自我价值得到了体现。

只是，深夜里，他常常醒来。醒来时，他最想念法国，忍不住拨打那个号码，尽管她深深地伤害过他。电话通了，听到他的声音，那边立即挂掉了电话。

必须用一切办法让她到波兰来，卡洛下了决心，而他向来是一个敢想敢做的男人。他诈死，为了把诈死弄得很逼真，他还从俄罗斯买来一具尸体。然后，他给多明妮发了电报，托生死之交的口说，大富豪卡洛死了，而所有的财产都留给了她，那是一个天文数字。

于是，多明妮回到了波兰，是为了天文数字的财产，还是为了他？

葬礼结束，多明妮回到宾馆，突然发现卡洛躺在她的床上。

她惊讶，为这一切神奇的事情。更神奇的是，卡洛的性能力恢复了。他们做爱，高潮声直达云霄，远胜于电话里曾经传来的呻吟声。

成了大富豪，卡洛作为一个人的自我价值得到了体现。

性能力恢复了，卡洛作为一个男人的尊严也得到了体现。

但是，这一切还不够。

卡洛还有复仇的阴谋。第二天，多明妮醒来，发现卡洛不见了。很快，一批警察出现了，说有人指控她是杀夫凶手，为了卡洛的财产，谋杀了他。于是，多明妮被捕，并被关到监狱里。

这时，换了身份的卡洛去探监。在监狱的大院里，他用望远镜遥望一个窗户的灯光。他看到，多明妮用哑语对他说：“等我，出去，我们，再来一次。”

卡洛泪如雨下。

无条件的爱才是安心的爱

最后这一幕是最动人的，我们会说，这是爱，他爱她，而她也爱他。以前有过错误，他们要再来一次恋爱。

这才是价值感的更高体现。

成为富甲天下的富豪，不够；有性能力，不够。必须有那个爱自己的人的认可，才够，这是一种终极认可。并且，那个人认可自己，最好不是因为自己富甲天下，更不是因为自己有值得夸耀的性能力，或者其他任何能力。

别人崇拜他、热爱他，然而，这是有条件的爱。那意思是说，只有你强大，你的外在价值高，我们才爱你。

尽管我们很容易迷失在这样的爱中，其实，我们都抵触这样的爱，

甚至惧怕这样的爱。因为我们知道，他们所爱的并非我们本身，而是附着在我们身上的条件。假若我们没有了这些条件，他们势必会收回这样的爱。

问题恰恰在于，有条件的爱大肆流行。于是，为了获得更多的爱，为了得到爱的保证，我们很容易拼命追求成功。这些成功，更多时候只是爱的可怜的保证而已。

成功越多，爱越多。这时，我们也许会越恐慌：假若有一天，这些外在的条件都消失了，只剩下一个赤条条的自己，那个人，那些人，还爱我吗？

在监狱里，一无所有的多明妮，对着一无所有的卡洛示爱。这样的爱才是真爱，才是最令我们安心的爱。

所以，请不要迷失，不要为了追求所谓的“自我价值”，而忽视了最值得珍视的关系。骡懂得这一点，所以他宁愿失去整个宇宙，也不忍心操控她、征服她。

你渴望珠穆朗玛峰顶上只有你一个人吗？

一个男子，不到30岁，但他已持续十多年失眠了。一个晚上只要能入睡一会儿，他就心满意足了。

不能入睡，是因为不能放松。

“是的，我的身体和精神都是紧绷着的，我绝对不能放松。”他说。他正在追求一个目标，他正用超出人类所能承受的极限去追求这个目标。这个目标对他来说意义重大，他不愿意透露是什么。

好吧，我对他说：“我们不谈你的目标，但我问你，‘自我价值，为谁认可’？”这个问题击中了他，他愣住了。

我对他说：“不管那目标是什么，肯定是为了体现你的自我价值。

然而，请设想一下，那目标实现后，你设想的自我价值得到了体现，你就真满足了吗？你还会有什么期待？别着急，闭上眼睛，慢慢想象一下，你还会期待什么……”

他没有闭上眼睛，他仍然不能放松，但他在试着想象。他想了一小会儿，我给他讲了《白》的故事，这个故事深深地触动了她。

追求自我价值，犹如爬珠穆朗玛峰。然而，你真期望，等你爬上珠穆朗玛的峰顶——那世界的最高端时，只有你一个人吗？

卡洛不是，这个男子虽然没说，但显然也不是。

或许，大家都不是。

在我的博客上，一个男子留言说，他去爬青城山。没到山顶前，他觉得“无限风光在险峰”，对山顶的风光充满了期待，但登顶之后才发现，山顶上并没有自己想象的那么好，所以他很失望。随即，他想到自己的人生目标，要是苦苦追求的目标实现后，也像这次登山的感觉一样，那可就白过一生了。于是，那天晚上，他打电话给他喜欢的女孩，对她说他一直喜欢她。她有男友了，但他还是要告诉她。他只是想告诉她，仅此而已。

另一个男子，虽官只升了一职，但意义重大，因为是从副转正，从“二把手”转为一个极有油水的单位的一把手。

随即，他给他喜欢的女子打电话，请她吃饭，并把这个消息告诉了她。

他渴望这个女子认可他。然而，这个女子没如他所愿对他说“你真棒，你真优秀”。相反，她觉得难受。

我理解她的感受。这个女子有独特的一点：她很少看一个人的外在条件，而只看那个人仅仅作为一个单纯的人的存在，她很少会因为一个人的外在条件的变化而调整自己对这个人的爱的多与少。所以，她现在

也不愿意因为这个朋友的外在条件“升值”了而给他多一点儿赞许。

自我价值，总是要在最珍惜的关系中得到体现的。

所以，不要迷失在外在的价值中。相反，要学会看到自己去掉所有外在后的本真存在，也要看到别人去掉所有外在后的本真存在。并且，我们要学会爱自己的本真，也要学会爱别人的本真。假若有人能做到只爱你的本真存在，你与他的关系就是最可珍惜的关系。

做到这一点后，你就有可能跳出外部评价体系的窠臼，以你的本真，与其他人、万物乃至世界的本真建立起更具深度的关系，从而领略到更有魅力的价值体系。

种子的力量——你如何创造你的现实

“什么最有力量？种子！”

这是我小学语文学过的一篇文章中的句子。

种子发芽时萌发的力量可以撑裂头骨与石头。那么，心灵的种子会有什么样的力量呢？

讲一个故事吧。

一位来访者，童年很惨。创伤可以分为被抛弃和被吞没，被抛弃的创痛更重于被吞没，而这位来访者被抛弃的创伤算是顶级的。

小时候，他住在奶奶家，家里没有人关注他。一天晚上，透过窗户看着深蓝的星空，他想，家和外面有什么不同吗？

从此以后，他总是在外面流浪，晚上常常在野地里躺下就睡了，有时也睡在生产队牲口棚的干草堆里。没有家人找过他。

因为这样的经历，他觉得自己是一只“孤狼”。

村里人可怜他，称他为“没有人要的可怜娃”。他们对他还不错，常常给他些好吃的。

读小学时，他回到父母所在的大城市。实际上，他的家境相当不错，父母都有工作，而父亲是一个不小的官员。然而，这个真正意义上的家不能给他温暖。相反，他总是怀念老家。于是，不到十岁的他一次次离家出走，目的地是老家。

老家离大城市有100多千米，有时他坐大巴回去，有时干脆就走回去。

我听过一些离家出走的例子，这些故事中的人离家后的经历常常是雪上加霜：本来是因为痛苦而离家出走的，但在离家出走后又在家外遭遇了伤害。而他不一样，他总是在路上遇到贵人。

譬如一次走了三天三夜，他饿到极点，体力也损耗到了极点，最后每走几步就要在地上躺一会儿。一个好心人同情他，叫他到自己家，专门给他做了一碗热面条。

这像是他一生的写照：在家里，他感觉到冷漠与孤独；在家外，他总是遇到一个又一个贵人。

为什么他总会遇到贵人？因为他在自己的心灵中种下了一颗非凡的种子。

这颗种子在村里人给他帮助时就已经存在，但在一个老奶奶给他烧一碗热水时萌芽。

那次还是回老家，步行一段时间后，他遇到了一个老奶奶，老奶奶专门给他烧了一碗热水喝。他感觉到温暖得不得了，心里充满感激，并许下的心愿说，他一定要把这么好的东西传递出去。

他总结说，小时候对于别人给予他的帮助，他的反应有如下四个部分：

1. 没有期望。他不期待别人给他什么样的帮助。
2. 温暖。不管什么样的帮助，他都能感觉到其中的温暖。
3. 感激。对于这些温暖，他很感动，总是真诚地表达感激。
4. 许愿。他发誓要把这些温暖传递出去。

人与人的心灵是相通的，我们不必说什么，也不必从理智上明白什么，就可以感受到彼此。由此可以推测，他之所以总能遇到贵人，是因为这些贵人能捕捉到他由这四个部分组成的心念。他们可以提前“知

道”，他们的善意会被接纳、被感激，且还会被传递出去。于是，他们就会心甘情愿地帮助他。看起来，他们像是主动的，但也可以说，他们的善意是被他善意的种子唤醒的。当然更可以说，这像是一种“潜意识的同谋”，他们善意的种子与他善意的种子相呼应，而向彼此显现自己的存在。

这可以说是心想事成，也可以说是荣格所说的“同时性”，或可以说是荷兰治疗师所说的“宇宙同谋”，还可以用《当和尚遇到钻石》的作者麦克尔·罗奇格西的术语——“种子”。

虽然乍一看，心灵的种子不像植物的种子那样，可以通过撑裂头骨与石头这种戏剧性的方式显示自己力量的强大，但心灵的种子可以创造你生命中的一个又一个事实，最终会彰显它强大的力量。

本书第一部分《定律五：幸与不幸，是你主动实现的》提到过这一观点，现在想再次强调这个观点——你的心念在创造你的现实。关键是，去审视你的每一个心念，用觉知之光照亮它的每一部分。

在广东清远碧桂园“爱的关系”工作坊里，瓦苏老师这一周讲的主题是羞耻感。羞耻感总是和需求联系在一起，“我有需求，但对这一需求我又有羞耻感”，最要命的是可能演变成“为了不要这份羞耻感，我宁可不要这一需求”。

假若被这一羞耻感所困，你对需求的追求就很容易受挫。因为这时，你心灵的种子是由以下部分组成的：

1. 我有遏制不住的需求。
2. 这一需求不是好东西，它令我觉得羞耻。
3. 我还是追求了这一需求，我必须得承受这一羞耻。
4. 如果有条件，我会把这一需求转嫁给别人。

譬如对性的需求，我们很容易有强烈的羞耻感，那么这颗种子就会在你的生活中创造这样的现实：

1. 我压抑性，但性偶尔会冒出来。
2. 每次冒出来我都会觉得非常不好意思，甚至感到非常羞耻。
3. 我活该承受这种羞耻。
4. 如果可以，我会把它转嫁出去。

因此，性压抑严重的女人会喜欢坏男人，因为坏男人对性很主动。看起来是他们制造了性事件，所以他们活该是坏蛋，他们应该被谴责。

所以说，和坏男人在一起有双重好处：

1. 性需求被满足了。
2. 性的羞耻感也可以理直气壮地被转嫁了。

当然，和坏男人在一起，女人的人生注定会是悲剧。而这一悲剧的关键不是这个坏男人，而是女人自己。

心灵的种子创造了现实，这是一个简单的观点，而要细致地在生命中理解这一点，需要你不断地去觉察。

至少要知道，你是你生命的创造者。

自我觉察，解脱之道

我们很容易执着于某个人，如父母或伴侣。我们与这个人拼命纠缠、互相抱怨、彼此伤害，明明已伤痕累累，仍不肯放下——其实是不敢放下。

为什么我们会如此执着于某个人？

在第一部分《定律六：答案，在你自己心中》，我写到，这是因为，我们将这个人当成了自己心灵成长的答案。我们执着于父母，是因为我们认为，他们改变了，我们就幸福了。我们执着于伴侣，也是因为我们认为，伴侣改变了，我们就幸福了。

执着的本质是渴望改造对方。我们这样做，对方也这样做，但没有谁愿意被另一个人改变，于是我们都忍不住要拒绝彼此，而伤害也由此产生。

这种改造的梦想，几乎可以在任何一个人身上找到，只是程度的轻重不同。

那么，它为何这么普遍？根本的原因在于自恋。

特别小的孩子都有一个心理特点：他会将妈妈和自己视为一体，并由此形成了一个逻辑：妈妈对我好，说明我好；妈妈对我不好，说明我坏。每个孩子都渴望自己是好的，但他们没有能力通过自我认可达到这一点，他们必须通过妈妈的认可才能达到这一点。而且，他们一开始几乎是没有能力影响妈妈的，他们只能期待妈妈的做法发生改变。也就是说，他们只能将焦点放在妈妈身上，而他们通过改造妈妈来改变自己命运的期望，也似乎是正确的。

这种通过改造别人来改变自己命运的愿望由此扎根，随后扩展到他

身边的其他重要亲人身上，譬如父亲、祖父母、外祖父母以及兄弟姐妹身上。

然而，这种改造的梦想，一开始就是错误的。一个妈妈怎么对待一个孩子，是这个妈妈的心理结构和现实条件所决定的，和这个孩子的愿望没什么关系。同样，一个爸爸怎么对待一个孩子，也是由这个爸爸的心理结构和现实条件所决定的，与这个孩子关系不大。

可以说，改造别人的梦想是最大的虚妄之一，但它的产生又有着坚实的心理基础，所以我们几乎每个人都会或多或少地陷入这种虚妄之中。

越否认缺乏爱的真相，就越过敏

我们容易执着于改造的梦想，除了天然的自恋外，还有一个重要的原因：懒惰！

“江山易改，秉性难疑。”这句话我们都听说过，而且也深深地体会到，哪怕仅仅是改变自己一个很小的习惯都不容易，更何况改变自己的本性呢？改变自己太难，于是转而希望改变别人，所以无数人说过类似这样的话：“我绝对不会为了爱人而改变，但他必须为我做出改变。”

然而，除非一个人主动愿意做出改变，否则他不会因为别人的推动而发生改变。并且，因为每个人都讨厌别人把他的意志强加在自己身上。于是，你越渴望一个人发生改变，那个人就越抵触你的意志，并会忍不住走向相反的方向。

所以，如果真想改变自己的人生，改变自己的命运，朝着更健康、更幸福、更快乐的方向发展，我们就必须很清晰地告诉自己：放下改造梦想！

《心灵成长的六个定律》系列文章发表之后，我收到了许多读者的

来信。他们说，你写得很好，对我启发很大，但请告诉我改变的方法。

放下改造梦想，就是无比重要的方法。

印度哲人克里希那穆提说过，重要的不是去做什么、去想什么，首先是放下。我们必须放下我们许多习惯了的虚妄，而改造别人的梦想就是最常见也是最致命的虚妄之一。

你真想改变吗？那么就要好好问问自己，你放下改造别人的梦想了吗？你放下对别人的执着了吗？你真的放下了吗？

一旦你当真放下了改造梦想，放下了对别人的执着，你势必会感到恐慌。

因为，对别人的执着是被当作救命稻草的，你死死地抓着它，以为它是唯一能救你的，一旦连它都放下了，恐慌就很容易到来。

恐慌的背后是答案

恐慌了，该怎么办？

最好的办法是，任凭自己恐慌，由它去。恐慌也是一种虚妄。我们执着于某个事物，是为了逃避一些人生悲剧的真相。这个被我们紧紧抓着的事物，一旦被放下，我们就必须去面对真相。但是，我们一直是惧怕这个真相的，所以当看到自己就要面对它时，恐慌一下子就来了。

恐慌过后，你的生命真相就会涌出。不管是多么凄惨的人生真相，一旦你拥抱了，你就会发现，原来拥抱真相本身就是解脱。

说到这儿，我忍不住又要讲Z的故事。我在《感谢自己的不完美》一书中讲过她的故事，标题是“悲伤是完结悲剧的力量”。她很小的时候父母离婚，至今都不知道妈妈去向，甚至连妈妈是死是活都不知道。爸爸是个花花公子，没有精力也没有能力照顾她。爱她的爷爷和奶奶在她五六岁的时候去世了，最后只剩下一个姑姑对她还不错，但姑姑也有

自己的家要照料，不可能分给她太多的爱。

她的人生真相是“没有什么人爱我”。这个真相太惨了，她拒绝接受，于是她朝相反的方向努力，渴望赢得身边所有人的爱。她向亲人、同学和老师索取爱与认可，她特别努力地讨好他们，想尽办法赢得别人的赞誉。但是，没有人愿意接近她，因为她对于人际关系中的负面信息极其敏感。你做了九件令她开心的事，但有一件你做得不够好，她就会注意到，并因此而不开心。

这很容易理解，她一直试图逃避“没有什么人爱我”的人生真相，但这个真相不在别处，就在她心里。那么，无论她走到哪里，这个真相都紧紧地跟着她。于是，她越想否认人生真相，就对别人的爱越执着，同时对别人的不爱越敏感，因为一点儿不爱的信息，就会触动她的潜意识，让她不得不去暂时面对人生真相。这一直是她最怕的，所以每次不得不去面对时，她就会不开心，并对别人产生怨气。

结果，她特别努力地讨好别人，但别人都特别抵触她，不愿意接近她，她连一个朋友都没有。她的表哥曾回忆说，尽管她当时看起来很乖巧，但他和亲戚都不喜欢她，因为觉得她身上有很多刺。

到了小学四年级，她彻底陷入了绝望，于是想到了自杀。在尝试自杀前，她第一次认真地回顾了自己短短的一生，发现自己的人生真是没有多少亮色。她伤心欲绝，放声痛哭。哭到最伤心的时候，她内心深处涌出一句话：“你很惨，非常惨，但你有力量好好活下去！”

拥抱真相是解脱的唯一途径

这句话救了她。从此，她的性格发生了剧变：以前她总是讨好别人，把焦点放在别人身上，此后她不再讨好任何人，而将焦点放到了自己身上。她的内心发生了改变，而她的人生也随之发生了改变。她的人生态度越来越积极，她的朋友也越来越多，她的人生悲剧反而给了她力

量。

Z得救了，她的办法不是别的，首先是放下，放下改造别人的渴望，放下对别人的执着。接下来，她陷入了恐慌，这还不是一般的恐慌，而是令她想到了死亡的恐慌，但她听任这恐慌进行，结果这恐慌最终化为最纯粹的悲伤。她在这纯粹的悲伤中自然地拥抱了她的人生真相，她第一次彻底地承认“你很惨”，结果这一彻底的承认立即把她从人生悲剧的旋涡中拉了出来。于是，又出来了下半句彻底积极的话：“但你有力量好好活下去！”

这一句话是自然涌出的，Z没做过丝毫努力，她只是在放声痛哭而已。但这个自然而然的过程，就是最根本性的治疗力量，这可以用克里希那穆提的话来诠释：

只有眼前的“真相”才是实况，如果你能觉察到“真相”而不跳到相反的状态，这份觉察的本身就能带来秩序。

不是我们刻意去追求秩序，我们只需放下，放下执着的幻象，放下加诸别人身上的虚妄。如果恐慌产生，就听任恐慌进行；如果悲伤产生，就听任悲伤进行……最终，我们会在某一瞬间，彻底拥抱自己的人生真相，也就在这一瞬间，我们被拯救了。

或许，你尝试过去拥抱人生真相，你悲伤了，你愤怒了，但于事无补，并且心态好像变得更加糟糕了。那么，我建议你好好去体会一下，你的悲伤和愤怒中是不是仍然有着对别人的执着——你仍然渴望改变别人，于是悲伤成了哀怨，愤怒成了怨恨。只要掺杂着对别人的执着，你的悲伤和愤怒就不会是治疗性的。

我听了数以千计的故事，但很少有人比Z更悲惨。这可能恰恰是她被拯救的一个重要原因。无数人都有过放声痛哭的经历，但这种痛哭中，多数人总还有亲人可以期望，于是无意中继续着对他人的执着。但

不同，她身边再没有任何人可以依靠了，她对所有亲人都失去了期望，并且她还没有一个朋友，她只剩下了她自己。她没有别的选择，只好放弃改造梦想。她放弃得如此彻底，于是奇迹产生了。

觉察到执着，就能放下了

拥抱真相是解脱的唯一途径，除此以外没有别的路可走。我们必须诚实地直面自己的人生真相，这时不管产生什么感受，都要尊重它。随着感受越来越纯粹，它最终会将你带向解脱。

讲一个我自己的小故事。一天晚上约12时，我准备睡觉前，打开了邮箱，想最后收一下电子邮件，也的确收到了一封电子邮件。邮件里一个朋友说，他的一个朋友的弟弟最近老觉得有鬼跟着自己，该怎么办？

这封信令我毛骨悚然，一股寒气从脚下腾地升起，令我一下子陷入了恐惧中。不行，不能就这么睡觉，会做噩梦的，我对自己说，应该做一些阳光点儿的事把这种恐惧冲一冲。于是，我没关电脑，一会儿读一些轻松、愉快的文字，一会儿又翻看了自己拍摄的一些照片，还做了些其他的琐事。但是，那种恐惧会不时地袭击我一下，令我再次陷入恐惧中。

这样过了约一个小时，我突然醒悟过来，质问自己：“你不是整天和别人讲要自我觉察吗，为什么不试试这个办法？为什么非和恐惧对抗？”

于是，我停止做事，听任自己恐慌，也听任恐慌之后的其他情绪带我走向任何地方。这样过了几分钟后，我脑子里跳出了一个答案：最大的恐惧是孤独。

这句话一出来，我马上理解了到底发生过什么事情，随即也从恐惧中解脱出来。原来，我这两天是打算斩断一个重要关系，但那样会令自己陷入极其孤独的状态。而当你还执着于别人时，那么再没有人牵系的

孤独其实就意味着最大的恐惧。

当你对自己的执着不够了解时，这份执着就会控制你。一旦你认识到它是什么，那么你立即就会发现，这份执着其实已不是那么重要了。相应地，依附在这份执着上的恐慌也就可以破掉了。

这是一个简单的拥抱真相的事例，假若这样的事越来越多，那么你就会觉察到并破掉自己许多不必要的执着，你的心灵就会得到越来越多的成长。

再回到所谓的“改变方法”上来。我个人认为，谈到“改变方法”，不做什么或许比做什么更重要，因为“做什么”很容易发展成一种新的执着。一些方法的确很有价值，但在使用这些方法之前，我们最好先去了解自己，了解自己的内在关系模式，了解自己的执着，以及为什么会产生那些执着。如果不做了解的工作，而是试图直接使用方法来改变自己，那么你很容易再次回到老路上，因为你的内心并没有改变。

有时候，我们渴望得到解决事情的方法，是因为我们发现，尽管知道了无数道理，但我们还是没有发生改变。这是因为，这些道理和你还没有关系，它们还不是你自己的。你必须通过自我觉察，清晰地捕捉到这些道理是如何在你自己身上展现的。等你捕捉到这些信息后，好的转变自然就会发生。只有做到这一点，这些道理才能成为你自己的。

看到的境界与达到的境界

印度哲人克里希那穆提的书，常常引起我的共鸣。譬如关于悲伤，他写道：

有没有可能完全不逃避悲伤呢？也许我的儿子去世了，这的确是很大的悲伤、震惊，然后我发现自己实在非常寂寞。我无法面对这件事，我无法忍受这件事，因此我逃避……有没有可能不采取任何形式来逃避这样的疼痛、寂寞、悲伤、震惊呢？而且还要怀着苦恼，完全与这个事件同在？你有没有可能握着任何问题，不想办法解决它，而是看着它，仿佛握着某颗珍贵的宝石、手工雕成的精美宝石……如果能够的话，思想不运动、不逃避，握着我们的悲伤，不离开事实，就会引出一股全然的释放，叫人摆脱所谓的“痛苦”。

对于我，这段文字分外亲切，令我想起了我的一段感受，写在我的《感谢自己的不完美》一书中，小标题是“最纯的悲伤宛如天籁之音”：

读研究生时，我们几个同学组成了一个心理学习小组，每星期聚一次，轮流讲自己的体验和故事。

那时，我们的心灵都披着厚厚的盔甲，总为自己的故事“涂脂抹粉”，那些故事也因此失去了力量。大约半年时间，听了许多故事，但我没有一次被打动过，直到那一次。

当时，我的一个女同学讲了一件她的伤心事：

一天晚上，一个长途电话从美国打来说，她高中班上最有才的男同学在美国五大湖上划船游览时遭遇晴天霹雳，同一条小舟上的其他人安

然无恙，只有他当场身亡。

她是在北大校园的一个电话亭接的电话，那边话音刚落，她的眼泪刷刷地流了下来。接下来，她忘记还说了什么，也不知道是怎样回的宿舍。

在小组中讲这个故事的时候，那种感觉再一次袭来，她再次失声痛哭。

我们被深深地打动了，大家陪着她一同落泪，我也不例外。只是，在难过之后，我还有了一种特殊的感受：我仿佛听到了天籁之音。

如克里希那穆提所言，这自然的悲伤的确如宝石，而我那个女同学只是握着它，这时，这就是一种美。

只是，多年以来，我总担忧自己那种感觉有一点儿另类，直到现在读了克里希那穆提的书，这种担忧才彻底消失。我才知道，我那个自然的感受，和最纯的悲伤一样，也是一种美。

比财色更有诱惑力的，是权力

克里希那穆提把很多道理说得那么透彻，我忍不住有了一丝崇拜，但我立即把这崇拜放下，因为我知道，不管他是一个多么好的哲人，他也只是一个信息的传递者。他不是那信息本身，更不是那信息的肇始者。

此外，我还知道一点：看到的境界和达到的境界，常是两回事。一个能看到很好的境界的人，未必能达到这个境界，甚至，他可能还会背离这个境界。

比财色更有诱惑力的，是权力。控制别人，让别人按照自己的意志行动，或把自己的意志强加在别人头上，这就是权力。

美国影片《断箭》中，坏主角哪怕自己死掉也要引爆核弹。他的对手质疑他是疯子，而他回答说：“死也要死得有价值。”

他所谓的“价值”，就是将自己的意志强加在别人头上，一下子剥夺几十万人的生命。这是何等强大的权力，为了追寻这权力，这个坏蛋愿意去死。

以理想和崇高的名义，将自己的意志强加在别人头上，这其实是在追求同一个东西。

《断箭》中坏蛋的权力欲望，注定会受到其他人的强烈反抗，但加上一些巧妙的名义，再攫取权力，就容易多了。

然而，我深信，任何一个人，不管他能说出多么好的道理，他仍然只是一个凡人，并且必然有一个凡人的苦恼和脆弱。

由此，任何试图装扮成神的人，要么别有用心，要么有严重的精神疾病。例如，当尼采说“我是太阳”时，他就已是一个严重的精神病人了。

又如，一个网友，他写的哲理诗非常棒，写透了许多难以参透的道理。然而，我对他很担忧，因为我觉得他把自己和道理混为一谈，他认为自己可轻松地在各个境界中自由穿行。这种想法一定是妄念，是他将自己当成了这些信息的肇始者。

再如，我的心理学文章写得尚算不错，写出了一些迷人的境界。但是，我看到的许多境界，我远不能达到。一天早上，我8点起床，想早早开始写这篇文章，但磨磨蹭蹭一直到10点才开始在电脑上敲字。

怎样证明我有权力？令你受苦！

也因为同样的道理，我对禅宗很不感冒。修禅的人，说话很有机锋，许多对话也有趣极了、美极了。然而，很多这样的对话，是将看到

的境界和达到的境界混为一谈了。

由此，许多禅宗中有名的公案，在我看来更像是文字游戏。

在这个混乱的世界中，我们需要一个终极的牵系。有了这个牵系，自己的灵魂就不再是孤魂野鬼。然而，任何人都不能成为这个牵系的另一方。

假若一个民族总习惯将凡人推上圣坛，那么这个民族势必会不断地重复一个轮回——他们不断地被“半神”的独裁者重重地伤害。

但这个灾难，不是那个“半神”自己制造的，而是这个民族集体参与的。

这是一个必然的逻辑，任何一个团体，一旦将某个凡人推上圣坛，那么他们最终必将被这个“半神”所伤害。

我们必须明白这一点，并永远保留对自己人生的选择权，永远拒绝任何人为我们的人生做主，因为那个人不管多么贤明，他一定仍然是个凡人，他仍然一定会谋他的私利。而最大的私利，其实不是钱财，而是权力，即把自己的意志强加在别人身上的欲望。

这种欲望，几乎必然会走到英国著名小说《1984》中一段对话所显示的地步。

奥勃良：“我们对别人的好处并没有兴趣，我们只对权力有兴趣.....温斯顿，一个人是怎样对另一个人发挥权力的？”

温斯顿想了一想说：“通过使另外一个人受苦。”

这是将凡人推上圣坛的必然结局，那个被置于圣坛的“半神”，不管一开始多么贤明、多么高瞻远瞩、多么能为别人谋福利，最后，为了证明他拥有无所不能的权力，必然会走到这一步——使你受苦。

让感觉在你心中开花、结果

我自己看人，一直看的就是一个人整体上给我的感觉。

第一次明确地发现自己这个特点，是在大学二年级的时候。当时，认识了一个女孩，我们很投缘，很快成为知心朋友。认识她三个月后，我的一个哥们儿对她一见钟情，原因是“这个女孩的腿太长了”。

“真的吗？”我问他。他则嘲笑我说，还说是最好的朋友，连她最引人注目的特征都没看到。

下次再见到这个女孩时，我专门观察了一下，发现她的腿真是长，要比与她差不多身高的女孩普遍长5厘米以上，而她的身高是167厘米。

这个事情触动了我，我开始思考，我看她时、看别人时，到底在看什么？

最终形成的答案是，我看的是一种神情、一种气质。但这种说法并不准确，更准确的说法是，我看的是眼前那个人给我的整体印象，是一种感觉。

因为这一点，我看人的“能力”有时比较恐怖，经常能在很短的时间内看到对方很重要的东西。

譬如，也是在大学时，我认识了一个女孩。她很漂亮，气质看起来也不错，但我看到她时，总有一种特殊的感觉：好像她是透明的，我可以透过她的身体看到她身后的东西。

这当然是不可能的，我并没有透视眼，这不过是一种感觉而已。

和她的男友聊天时，我把这种感觉说给她的男友听。男友听后非常吃惊地说：“你怎么会有这种感觉？你的感觉怎么会这么厉害？！”男友

继续说，她是一个“空空如也”的女孩，她看似迷人，但内心很空。他早就知道她这一点，也因此更爱她，当然这爱中多了一种懂得与怜惜。

第一流的作品是感觉丰沛的作品

“感觉”这个词，我们经常会在欣赏文艺作品时说到。

譬如，我爱读《挪威的森林》、《情人》、《约翰·克利斯朵夫》……给别人介绍这些书时，我最常用的一个说法是“读起来很有感觉”。这时所说的感觉，一样是这个意思。这个作家触到了世界的本相，他的“我”与这个世界的本相相遇，在一刹那产生了强烈的感觉。他将这种感觉表达出来，而被我们触到，我们借由他的作品，与他，也与这个世界的本相相遇。

因此，一部文艺作品，感觉的充沛比什么都重要。作者本人未必能理性地懂得这种感觉是什么，世界的本相又是什么，他常常只能淋漓尽致地描绘，却不能清晰地给予分析和阐释。但是，分析和阐释并不重要，感觉才是根本。

譬如，我前面提到的一见钟情的例子中，我那个哥们儿说，他是因为那女孩的腿太长而对她一见钟情的。但是，这个阐释合理吗？正确吗？依照我对一见钟情的理解，这个解释往往并不正确。一见钟情发生时，会有大量潜意识层面的信息涌出，我们的意识捕捉不到，但意识仍要努力去解释。这种不可思议的事情是怎么发生的？而“这个女孩的腿太长了”只不过是意识层面的解释。解释够不够清楚并不重要，重要的是，那种感觉太强烈、太要命了。

所以，那些哲学色彩太浓重的小说，不管作者把话说得多么漂亮，小说中理论的自洽性（即一个理论自圆其说的程度）有多高，我们都不容易喜欢。相反，那些蕴含着浓浓的感觉的作品，我们常常在一瞬间就被触动了。

这样的瞬间无比重要。这一瞬间，我们通过这个作品，与这个作者、与这个世界的某些本相相遇。这种相遇，是我们内心感到充实的根本，是我们的心灵能得以安稳的根本。

国内著名的哲学家、中山大学教授刘小枫说，描绘人性的哲学家有两种，一种哲学家会拼命构建一个看似完美的哲学大厦，一种哲学家主要是讲故事。前者如德国哲学家康德和黑格尔，后者如卡夫卡、俄罗斯小说家陀思妥耶夫斯基和波兰著名导演基耶斯洛夫斯基。刘小枫认为，后者对人性的理解更有价值。我由衷地赞同这个看法，起码在我的人生中，前者对我理解人性几乎没有丝毫帮助，而后者的帮助极大。

由于同样的原因，比较米兰·昆德拉的名著《生命中不能承受之轻》和村上春树的《挪威的森林》，我更喜欢后者，而不是得到更多推崇的前者，因为米兰·昆德拉的小说中说教的味道太重了。

一部一流的小说或其他文艺作品，一定首先是作者的感觉在他的内心开花、结果的自然结果。被誉为“动画之王”的日本动画片导演宫崎骏，在导演《千与千寻》以及其他动画片时，他首先是从自己的内心寻找感觉的。

我们总是在否定孩子的感觉

丰沛的感觉并非小说家、画家、导演和音乐家等艺术家的特权，而是我们每个人的天赋能力。如果你仔细观察一个孩子，你会发现，年龄小的孩子都有纯粹而自然的感觉。所以，我们不是没有感觉，而是在后来的成长中把感觉给丢了。

感觉丢失，首先是因为身边最重要的亲人不断地否认我们的感觉。就像前面提到的孩子摔倒的例子。孩子哇哇大哭，照料他的成年人赶上前把他扶起来，对他说：“不疼、不疼，别哭了。”

这算是比较好的做法，更糟糕的做法是，照料者直接训斥孩子

说：“摔这么一下就哭了，你怎么这么没骨气！”

这些做法都是在否认孩子的感觉。摔倒了，觉得疼，这是孩子的感觉，但大人说“你不疼”，这时，孩子的感觉就混乱了。他为了赢得大人的爱与认可，或者惧怕大人的疏远与惩罚，最后倾向于否认自己的感觉，而认同大人的说法，不哭了，甚至觉得自己不疼了。

这样一来，他就否认了自己的感觉。这样的事情发生得太多，这个孩子的感觉就会越来越迟钝。

这样的事情在我们的生活中比比皆是。

这样的事情都是在否认一个孩子的感觉。摔倒了，疼，这是他的“我”与这个世界的真相建立了关系，这种疼的感觉会自动让他形成自我保护意识。

这样的感觉会自动牵引着这个孩子认识这个世界的本相，令他知道该怎样生活、怎样自我保护。如果他的这些感觉被否定了，那么他就只能依靠理性的教条生活了，而感觉就会离他越来越远。

我自己之所以有那种看似特殊的识人“能力”，原因很简单，就是我一直以来都尊重自己的感觉。而我之所以能做到这一点，是因为我的父母很少否定我在这方面的感觉。

不幸的是，我们的感觉能力势必会受到家庭、学校和社会的压制，势必会有许许多多的人对你讲，你不该这样，你不该那样，你的感觉是错的，我们的看法才是对的，感觉是靠不住的，理性才是可靠的……结果，拥有丰沛感觉的人就凤毛麟角了。

那么，怎么恢复你的感觉？答案也很简单——尊重它。

如若你的心中涌动起一种感觉，那么彻底放弃与它抗争。不管它是什么，你都可以由着它在你心中自然地游走。如此，最终它会在你心中开花、结果，而且一定是你意想不到的花、意想不到的果。

你的感觉不能在别人身上开花、结果

在我的短文《论单纯》中，我写过这样一个事例：

他是知名的心理医生，她只是一个小女子，他们在一家机构合作。

但是，在和他们交谈几分钟后，我就断定，在看人上，她远比他有眼光。只因为，她有一颗晶莹剔透的水晶心，他没有。

所以，不管阅历多丰富，他都是可以被诱骗、被讨好、被糊弄的，而她不会，因为她的心太单纯。

我把这断言说给朋友们，他们被吓了一大跳，因为他们花了数年时间，经过很多例证，最终才“发现”她的确比他更会看人。

这只是因为，朋友们很不单纯，所以需要数年时间才能“相信”这一点。我够单纯，所以可以几分钟内得出这个答案。

仅从结果上看，这个事例似乎很特殊，因为我那么快就发现了别人几年才能发现的本相。但从过程上看，我认为它其实一点儿也不特殊。我相信，“吓了一大跳”的朋友们其实和我一样，一开始一定也会有类似的感觉。但是，这种感觉产生之后，他们不是“由着它在心中自然地游走”，而可能首先是与它抗争，例如质疑这种感觉或者评价这种感觉，最终导致不敢相信这一感觉。

当然，质疑也罢，评价也罢，是很隐秘的心理过程。我们必须停下来，进行深度的自我觉察，才能清晰地发觉它们是怎么进行的。

一个网友在我的博客上留言说，她由着感觉指挥自己，但为什么走到了悬崖边缘？

答案很简单，她的感觉并不单纯，她的感觉藏着很多欲念。尤其重要的是，她的这些欲念是针对别人的，即她的恋人，她一定是渴望恋人用某种方式爱她。这是欲念，是要求，是要求恋人不顾他自己的感觉，

而按照她的欲念来对待她，这不是感觉。

并且，我强调的是，“让感觉在你心中开花、结果”。我们应该先做到这一点，而不是“让感觉在别人身上开花、结果”。

尊重感觉，就是让感觉在心中自然产生、自然游走，不对它做任何工作，正如克里希那穆提所说：

有没有一种感觉，其中是没有念头的？你能不能安于这种感觉之上，既不指挥它、改变它，也不以好坏来论断它？试试看。

大扫除.....

现代都市，保姆和钟点工越来越流行。

自己的时间是宝贵的，可以折算成金钱，折算成心情，折算成享受.....如此，不妨请一下钟点工，把所有的日常琐事都交给他，把更多的时间留给自己。

不过，有些时候，我劝你不妨自己做一下家里的清洁工。因为，清洁宛若一个仪式，你在清洁一个又一个房间时，也仿佛在清洁自己的一个又一个心房。

我正在这样做。不过一个80平方米的两室两厅的房子，我已经大扫除快一个月了。

一开始，我想两天内把它收拾干净，但收拾卧室的时候，忽然感觉到自己的内心也同步获得了清洁。清洁地板、擦拭窗台、清洗床单的时候，我的内心经常被触动。这时候，我就干脆停下来，或坐下，或站着，好好地发一会儿呆，让内心的感触自然流动。等这感触结束后，我再继续清洁。

就这样，大扫除的速度慢了下来，一个卧室就收拾了快一个星期。卧室里的所有东西都清洁了一遍，而内心的很多东西都被触动了，很多

东西变得越来越清晰。最后，看着洁净的房间，很清晰地觉得，内心也有一块儿不小的地盘变得非常清净了。

最近一段时间，内心纠缠得厉害，太多的感受、太多的情绪都要梳理。也正是在这个过程中，随手翻起了友人送自己的一本书——《灵魂的黑夜》。书里有这样一段话：

“如果你发现自己正处于一场困扰的婚姻或其他种类的关系中，或者觉得自己被驱使着追求社会成就或经济成就，也许你需要的就是一场大扫除……从这个意义上来讲，每天早晨整理床铺就是一种精神举动。”

这段话直接说到了我的心坎里，我忍不住想对无数人大喊一声：“来一场大扫除吧！”

Part 4

七个心理寓言

.....

七个关于心理健康的寓言，从故事中获得成长的感悟。

成长的寓言：做一棵永远成长的苹果树

一棵苹果树，终于结果了。

第一年，它结了10个苹果，9个被拿走了，自己得到了1个。对此，苹果树愤愤不平，于是自断经脉，拒绝成长。第二年，它结了5个苹果，4个被拿走了，自己得到了1个。“哈哈，去年我得到了10%，今年得到20%！翻了一番。”这棵苹果树心里平衡了。

但是，它还可以这样：继续成长。譬如，第二年，它结了100个果子，被拿走90个，自己得到10个。

很可能，被拿走99个，自己得到1个。但没关系，它还可以继续成长，第三年结1000个果子……

其实，得到多少果子不是最重要的，最重要的是，苹果树在成长！等苹果树长成参天大树的时候，那些曾阻碍它成长的力量都会微弱到可以忽略。真的，不要太在乎果子，成长是最重要的。

心理点评：

你是不是一个已“自断经脉”的打工仔？

刚开始工作的时候，你才华横溢、意气风发，相信“天生我材必有用”。但现实很快敲了你几记闷棍，或许，你为单位做了很大贡献没人重视；或许，只得到口头重视却得不到实惠；或许……总之，你觉得就像那棵苹果树，结出的果子自己只享受到很小一部分，与你的期望相去甚远。

于是，你愤怒，你懊恼，你牢骚满腹……最终，你决定不再那么努

力，让自己的所做去匹配自己的所得。几年过后，你一反思，发现现在的你已经没有刚工作时的激情和才华了。

“老了，成熟了。”我们习惯这样自嘲。实质是，你已停止成长了。

这样的故事在我们身边比比皆是。

之所以犯这种错误，是因为我们忘记了生命是一个历程，是一个整体，我们觉得自己已经成长过了，现在是到该结果子的时候了。我们太在乎一时的得失，而忘记了成长才是最重要的。

好在，这不是金庸小说里的自断经脉，我们随时可以放弃这样做，继续走向成长之路。

切记：

如果你是打工仔，遇到了不懂管理、野蛮管理或错误管理的上司（或者企业文化），那么，提醒自己一下，千万不要因为激愤和满腹牢骚而“自断经脉”。不论遇到什么事情，都要做一棵永远成长的苹果树，因为你的成长永远比每个月拿多少钱重要。

动机的寓言：孩子在为谁玩

一群孩子在一位老人家门前嬉闹，叫声连天。几天过去，老人难以忍受。

于是，他出来给了每个孩子25美分，对他们说：“你们让这儿变得很热闹，我觉得自己年轻了不少，这点儿钱表示谢意。”

孩子们很高兴，第二天仍然来了，一如既往地嬉闹。老人再出来，给了每个孩子15美分。他解释说，自己没有收入，只能少给一些。15美分也还可以吧，孩子仍然兴高采烈地走了。

第三天，老人只给了每个孩子5美分。

孩子们勃然大怒：“一天才5美分，知不知道我们多辛苦！”他们向老人发誓，再也不会为他玩了！

心理点评：

这是我在2005年6月18日的《你职业枯竭了吗？》一文中提到的寓言。这个寓言是苹果树寓言更深一层的答案：苹果树为什么会自断经脉，因为它不是为自己而“玩”。

人的动机分两种：内部动机和外部动机。如果按照内部动机去行动，我们就是自己的主人。如果驱使我们的是外部动机，我们就会被外部因素所左右，成为它的奴隶。

在这个寓言中，老人的算计很简单，他将孩子们的内部动机“为自己快乐而玩”变成了外部动机“为得到美分而玩”，而他操纵着美分这个外部因素，所以也操纵了孩子们的行为。寓言中的老人，像不像是你的

老板或上司？而美分，像不像是你的工资、奖金等各种各样的外部奖励？

如将外部评价当作参考坐标，我们的情绪就很容易出现波动。因为，我们控制不了外部因素，它很容易偏离我们的内部期望，让我们不满，让我们牢骚满腹。不满和牢骚等负面情绪让我们痛苦，为了减少痛苦，我们只好降低内部期望，最常见的方法就是降低工作的努力程度。

一个人之所以会形成外部评价体系，最主要的原因是父母喜欢控制他。父母太喜欢使用口头奖惩、物质奖惩等控制孩子，而不去理会孩子自己的动机。久而久之，孩子就忘记了自己的原始动机，做什么都很在乎外部的评价。上学时，他忘记了学习的原始动机——好奇心和学习的快乐；工作后，他又忘记了工作的原始动机——成长的快乐，上司的评价和收入的起伏成了他工作时快乐和痛苦的源头。

切记：

外部评价系统经常是一种家族遗传，但你完全可以打破它，从现在开始“培育”自己的内部评价体系，让学习和工作变成“为自己而玩”。

规划的寓言：把一张纸折叠51次

想象一下，你手里有一张足够大的白纸。现在，你的任务是把它折叠51次。那么，它有多高？

一个冰箱，一层楼，或者一栋摩天大厦那么高？不是，差太多了，这个厚度超过了地球和太阳之间的距离。

心理点评：

这是我在2005年12月24日的文章《职业规划：帮你设计人生》中提到的一个寓言。

到现在，我拿这个寓言问过十几个人了，只有两个人说，这可能是一个想象不到的高度，而其他人想到的最高的高度也就是一栋摩天大厦那么高。

折叠51次的高度如此恐怖，但如果仅仅是将51张白纸叠在一起呢？

这个对比让不少人感到震惊。而没有方向、缺乏规划的人生，就像是将51张白纸简单地叠在一起。今天做这个，明天做那个，每次的努力之间并没有联系。这样一来，哪怕每个工作都做得非常出色，它们对你的整个人生来说也不过是简单地叠加而已。

当然，人生比这个寓言更复杂一些。有些人一生认定一个简单的方向而坚定地走下去，他们的人生最后达到了别人不可企及的高度。譬如，我一个朋友的爱好是学英语，他花了十几年工夫，仅单词的记忆量就达到了十几万。在这一点上，他达到了一般人无法企及的高度。

还有些人，他们的人生方向也很明确，譬如开公司当老板。这样，

他们就需要很多技能——专业技能、管理技能、沟通技能、决策技能等。他们可能会在一开始尝试做这个，又尝试做那个，没有一样是特别精通的，最后，开公司当老板这个方向将以前这些看似零散的努力统合到一起。这也是一种复杂的人生折叠，而不是简单地叠加。

切记：

看得见的力量比看不见的力量更有用。

现在，流行从看不见的地方寻找答案，譬如潜能开发，譬如成功学，以为我们的人生要靠一些奇迹才能得救。但是，在我看来，通过规划利用好现有的能力，远比挖掘所谓的“潜能”更重要。

逃避的寓言：小猫逃开影子的招数

“影子真讨厌！”小猫汤姆和托比都这样想，“我一定要摆脱它。”

然而，汤姆和托比发现，不管走到哪里，只要一出现阳光，它们就会看到令它们抓狂的自己的影子。

不过，汤姆和托比最后终于都找到了各自的解决办法。汤姆的方法是，永远闭着眼睛。托比的办法则是，永远待在其他东西的阴影里。

心理点评：

这个寓言说明，一个小的心理问题是如何变成更大的心理问题的。

可以说，一切心理问题都源自对事实的扭曲。什么事实呢？主要就是那些令我们痛苦的负性事件。

因为痛苦的体验，我们不愿意去面对这个负性事件。但是，一旦发生了，这样的负性事件就注定要伴随我们一生。我们能做的，最多不过是将它们压抑到潜意识中去，这就是所谓的“忘记”。

但是，它们在潜意识中仍然会一如既往地发挥作用。并且，哪怕我们对事实遗忘得再彻底，这些事实所伴随的痛苦仍然会袭击我们，让我们莫名其妙地伤心、难过，而且无法抑制。这种疼痛让我们进一步努力去逃避。

发展到最后，通常的解决办法就是这两个：第一，我们像小猫汤姆一样，彻底扭曲自己的认知，对生命中所有重要的负性事件都视而不见；第二，我们像小猫托比一样，干脆投靠痛苦，把自己的所有事情都搞得非常糟糕。既然一切都那么糟糕，那个让自己最伤心的原初事件就

不会那么疼了。

白云心理医院的咨询师李凌说，99%的吸毒者有过痛苦的遭遇。他们之所以吸毒，是为了让自己逃避这些痛苦。这就像是躲进阴影里，痛苦的事其实是一个魔鬼，为了躲避这个魔鬼，干脆把自己卖给更大的魔鬼。

还有很多酗酒的成年人，他们有酗酒而虐待的老爸，挨过老爸的不少折磨。为了忘记这种痛苦，他们学会了同样的方法。

除了这些看得见的错误方法外，我们人类还发明了无数种形形色色的方法去逃避痛苦，弗洛伊德将这些方式称为“心理防御机制”。太痛苦的时候，这些防御机制是必要的。糟糕的是，如果心理防御机制对事实扭曲得太厉害，它就会带出更多的心理问题，譬如强迫症、社交焦虑症、多重人格，甚至精神分裂症等。

真正抵达健康的方法只有一个——直面痛苦。直面痛苦的人会从痛苦中得到许多意想不到的收获，它们最终会变成当事人的生命财富。

切记：

阴影和光明一样，都是人生的财富。

一个重要的心理规律是，无论多么痛苦的事情，你都是逃不掉的。你只能去勇敢地面对它、化解它、超越它，最后和它达成和解。如果你暂时缺乏力量，可以寻找帮助，寻找亲友的帮助，或寻找专业的帮助，让你信任的人陪着你一起去面对这些痛苦的事情。

美国心理学家罗杰斯曾是最孤独的人，但当他面对这个事实并化解后，他成了真正的人际关系大师；美国心理学家弗兰克有一个虐待而酗酒的继父和一个糟糕的母亲，但当他挑战这个事实，并最终在心中原谅了父母后，他成了治疗这方面问题的专家；日本心理学家森田正马曾是

严重的神经症患者，但他通过挑战这个事实，最终发明出了森田疗法.....他们生命中最痛苦的事实最后都变成了他们最重要的财富。你，一样也可以做到。

行动的寓言：螃蟹、猫头鹰和蝙蝠

螃蟹、猫头鹰和蝙蝠去上恶习改正班。数年过后，它们都顺利毕业并获得了博士学位。不过，螃蟹仍横行，猫头鹰仍白天睡觉，晚上活动，蝙蝠仍倒悬。

心理点评：

这是黄永玉大师讲的一个寓言故事，它的寓意很简单：行动比知识重要。

用到心理健康中，这个寓言也发人深省。

心理学的知识堪称博大精深，但是，再多、再好的心理学知识也不能自动帮助一个人变得更健康。其实，我知道的一些学过多年心理学的人士，他们学心理学的目的之一就是治疗自己，但学了多年以后，他们的问题依旧存在。

之所以出现这种情况，一个很重要的原因是，他们没有身体力行。那样知识就只是遥远的知识，并没有化成他们自己的生命体验。

我有一个喜欢心理学的朋友，曾被多名心理学人士认为不敏感，不适合学心理学。事实证明，这种揣测并不正确。他是不够敏感，但他有一个非常大的优点：知道一个好知识点，就立即在自己的生命中去执行。这样一来，那些遥远的知识就变成了真切的生命体验，他不必“懂”太多，就可以帮助自己，并帮助很多人。

如果说高敏感度是一种天才素质，那么高行动力是更重要的天才素质。

这个寓言还可以引申出另一种含义：不要太指望神秘的心理治疗的魔力。最重要的力量永远在你自己的身上，神秘的知识、玄妙的潜能开发、炫目的成功学等，都远不如你自己身上已有的力量重要。我们习惯去外面寻找答案，去别人那里寻找力量，结果忘记了力量就在自己身上。

切记：

别人的知识不能自动地拯救你。

如果一些连珠的妙语打动了你，如果一些文字或新信条启发了你，那么，这些别人的文字和经验都只是一个开始。更重要的是，你要把你以为好的知识真正运用到自己的生命中去。

犹太哲学家马丁·布伯的这段话，我一直认为是最重要的：

“你必须自己开始。假如你自己不以积极的爱去深入生存，假如你不以自己的方式去为自己揭示生存的意义，那么对你来说，生存就将依然是没有意义的。”

放弃的寓言：蜜蜂与鲜花

玫瑰花枯萎了，蜜蜂仍拼命吮吸，因为它以前从这朵花上吮吸过甜蜜。但是，现在在这朵花上，蜜蜂吮吸的是毒汁。

蜜蜂知道这一点，因为毒汁苦涩，与以前的味道有天壤之别。于是，蜜蜂气愤不过，它每吸一口就抬起头来向整个世界抱怨：“为什么味道变了？！”

终于有一天，不知道是什么原因，蜜蜂扇动翅膀，飞高了一点儿。这时，它发现，枯萎的玫瑰花周围，处处是鲜花。

心理点评：

这是关于爱情的寓言，是一位年轻的语文老师的真实感悟。

有一段时间，她失恋了，很痛苦，一直想约我聊聊，希望我的心理学知识能给她一些帮助。我们一直约时间，但两个月快过去了，两人的时间总不能碰巧凑在一起。

最后一次约她，她说：“谢谢！不用了，我想明白了。”

原来，她刚从九寨沟回来。失恋的痛苦仍在纠缠着她，让她神情恍惚，不能欣赏九寨沟的美景。不经意的时候，她留意到一只小蜜蜂在一朵鲜花上采蜜。那一瞬间，她脑子里电闪雷鸣般出现了一句话：“枯萎的鲜花上，蜜蜂只能吮吸到毒汁。”

当然，大自然中的小蜜蜂不会这么做，只有人类才这么傻，她这句话里的蜜蜂当然指她自己。这一刹那，她顿悟出了放弃的道理。以前，她想让我帮她走出来，其实翅膀就长在她自己身上，她想飞就能飞。

放弃并不容易，爱情中的放弃尤其令人痛苦。因为，爱情是对我们幼小时候的亲子关系的复制。幼小的孩子，无论从哪个方面看，都离不开爸爸妈妈。如果爸爸妈妈完全否定他，那对他来说就意味着死亡，这是终极的伤害和恐惧。我们多多少少都体验过被爸爸妈妈否定的痛苦和恐惧，所以，当爱情——这个亲子关系的复制品再一次让我们体验这种痛苦和恐惧时，我们的情绪很容易变得非常糟糕。

不过，爱情和亲子关系相比，有一个巨大差别：小时候，我们无能为力，一切都是父母说了算；但现在，我们长大了，我们有力量自己去选择自己的命运。可以说，童年时，我们是没有翅膀的小蜜蜂，但现在，我们有了一双强有力的翅膀。

但是，当深深地陷入爱情时，我们会回归童年，我们会忘记自己有一双可以飞翔的翅膀。等我们自己悟出这一点后，爱情就不再会是对亲子关系的自动复制，我们的爱情就获得了自由，我们就有了放弃的力量。

切记：

爱情是两个人的事情，两个完全平等的、有独立人格的人的事情。你可以努力，但不是说，你努力了就一定会有效果，因为另一个人，你并不能左右。

所以，不管你多么在乎一份爱情，如果另一个人坚决要离开你，都请尊重他的选择。

并且，还要记得，你不再是童年的你，只能听凭痛苦来折磨你。你已成人，有一双强有力的翅膀，完全可以飞出一个已经变成毒药的关系。

亲密的寓言：独一无二的玫瑰

小王子有一个小小的星球，星球上忽然绽放了一朵娇艳的玫瑰花。以前，这个星球上只有一些无名的小花，小王子从来没有见过这么美丽的花，他爱上了这朵玫瑰，细心地呵护她。

那段日子，他以为，这是一朵人世间唯一的花，只有他的星球上才有，其他的地方都不存在。

然而，来到地球上的他发现，仅仅一个花园里就有5000朵完全一样的这种花。这时，他才知道，他有的只是一朵普通的花。

一开始，这个发现让小王子非常伤心。最后，小王子明白，尽管世界上有无数朵玫瑰花，但他星球上的那朵，仍然是独一无二的，因为那朵玫瑰花，他浇灌过，给她罩过花罩，用屏风保护过，除过她身上的毛虫，还倾听过她的怨艾和自诩，聆听过她的沉默.....一句话，他驯服了她，她也驯服了他，她是他独一无二的玫瑰。

“正因为你为你的玫瑰花费了时间，这才使你的玫瑰变得如此重要。”一只被小王子驯服的狐狸对他说。

心理点评：

这是法国名著《小王子》中一个有名的寓言故事，我曾读过十余遍，但是直到2005年才明白其中的深意。

面对着5000朵玫瑰花，小王子说：“你们很美，但你们是空虚的，没有人能为你们去死。”

只有倾注了爱，亲密关系才有意义。但是，现在我们越来越流行空

虚的“亲密关系”，最典型的就是因网络而泛滥的一夜情。

我们急着去拥有。仿佛是，每多拥有过一朵玫瑰，自己的生命价值就多了一分。网络时代，拥有过数十名情人，已不再是太罕见的事情。但我所了解的这些滥情者，没有一个不是空虚的。他们并不享受关系，他们只享受征服。

“征服欲望越强的人，对于关系的亲密度越没有兴趣。”广州白云心理医院的咨询师荣伟玲说，“没有拥有前，他们会想尽一切办法拉近关系的距离。一旦拥有，他们就会迅速丧失对这个亲密关系的兴趣。征服的欲望越强，丧失的速度越快。”

对于这样的人，一个玫瑰园比起一朵独一无二的玫瑰花来，更有吸引力。

然而，关系的美，正在于两个人的投入程度和被驯服程度。当两个人都自然而然地投入，自然而然地被驯服后，关系就会变成人生养料，让一个人的生命变得更充盈、更美好。

但是，不管多么亲密，小王子仍是小王子，玫瑰仍是玫瑰，他们仍然是两个个体。如果玫瑰不让小王子旅行，或者小王子旅行时非将玫瑰花带在身上，两者一定要时刻黏在一起，关系就不再是享受，而会变成一个累赘。

切记：

一个既亲密而又相互独立的关系，胜于一千个一般的关系。这样的关系会把我们从不可救药的孤独感中拯救出来，是我们生命中最重要的一种救赎。

如果不曾体验过，你就无法知道这种关系的美。

Part 5

心灵成长书吧

.....

好书的真正价值，不是科学与正确，不是知识丰富，而是，它能帮助你成为一个人。

《不要用爱控制我》

作者：帕萃丝·埃文斯

译者：郑春蕾 梅子

启迪性：5.0分

易读性：4.5分

趣味性：4.0分

推荐度：5.0分

推荐理由：

这本书，每个家庭都应该拥有一本。

因为，最常见的恶性事件，不是发生在陌生人之间，而是发生在亲人之间。

譬如，多个独立调查显示，刑事案件有三分之一发生在亲人之间。在这些恶性事件中，至少有一小部分看不到“钱权名利”等物质因素的参与，那些肇事者经常是以爱的名义行恶。当他们说，他们的确是因为爱才向对方泼硫酸，或者砍上几十刀的时候，还显得极其真诚。

这种恶性事件还包括大量的精神性伤害，譬如彻底控制对方，不论有多大的物质损失，都坚持让对方与所有的亲朋好友断绝关系；譬如用尽各种办法伤害恋人，毁掉他们的生活和前程……这样做的时候，他们仍然会说，我太爱他（或她）了，所以才这么做。

实际上，这不是爱，而是控制。把控制说成爱，是最常见的谎言之一，而且对这个谎言，我们很容易信以为真，并因此受伤或伤人。

关于对亲人的控制欲望，许多学者写了许多本书，但我还不知道有哪本书比帕萃丝·埃文斯的这本著作写得更透彻、更有震撼力。

或许，你认为以上这些例子太“极端”了。那么，说一些普通的。

你肯定见过许多人，在同事、朋友和陌生人面前表现得非常有礼貌、非常尊重对方，唯独对配偶或孩子表现得特别没有耐心、特别粗暴。你或许会猜，这个人一定是对自己的配偶失去了爱，恰恰相反，当事人会表示，他爱对方，且根本离不开对方。

这些现象，如果让你迷惑不解过，那么，你可以在这本书中找到答案。

如果你特别爱控制配偶，或者你就是配偶的强烈控制欲的牺牲品，那么这本书是必读书。

如果读懂了这本书——这不难做到，那么你会明白很多事情：为什么开车时脾气大；为什么初恋失败其实是一件好事；为什么你的上司那么难以相处；为什么不管你怎么做，你的父母都指责你做得不对。就像前文说的我那位朋友，他把水杯放到桌子左边，他父亲会斥责他为什么不放到右边，但他猜如果他放到右边，父亲肯定会斥责他为什么不放到左边。

这是一本魔书，但又是一本写得极其通俗易懂的书，只是略少点儿趣味。

《中毒的爱》（原名《中毒的父母》）

作者：苏珊·福沃德 克雷格·巴克

译者：许效礼

启迪性：4分

易读性：5分

趣味性：4分

推荐度：4.8分

推荐理由：

对这本重要的书的“启迪性”只给4分，只是因为美国女心理学家苏珊·福沃德在这本书中披露的，是我们随处都能看到的事实。但是，面对这个事实，我们中的许多人宁愿闭上眼睛，因为这个事实太痛苦了，也太难以面对了。

譬如，本书一开始谈到一个叫戈登的来访者。当谈到父亲时，他描绘说：“他很了不起，病人都把他看成圣人。”实际上，这个“圣人”每星期都会用皮带抽儿子两三次。

没有人愿意承认自己生活在痛苦中，戈登也不例外。所以，他不仅对别人，也对自己说，爸爸爱他，爸爸好得像个圣人。

这是他在自己生命中制造的最大的谎言，和其他所有谎言一样，这个谎言最后演变成了他的心理障碍。

“没有父母不爱孩子”，这句话是这个世界上最大的谎言之一。如果真是这样，这个世界会比现在至少要美好100倍。譬如，如果希特勒的老爸不狂暴地虐待自己的儿子，世界上就会少一个战争狂人。

做孩子的，需要去面对这个真相。

做父母的，一样需要去面对这个真相。

因为，父母也曾是孩子。几乎可以肯定地说，那些中毒的父母的父母，一样也是中毒的父母。这是一种心理上的遗传。

所以，承认这个真相，并不是为了把自己的心理问题的责任完全推卸到父母身上，而是为了从自己开始，斩断这个家族遗传，让自己成为这个遗传的最后一个链条。

在这本书中，福沃德详尽地描绘了各类中毒的父母，并对症下药地提供了治疗和自我治疗的一些行为技巧，使得一般读者也可以把这本书当作自助读物来阅读。

不过，如果读这本书时觉得太痛苦了，那么，我建议你还是去做一下心理治疗。在心理医生的陪伴下，去直面这个事实。这个事实的真相，远比我们想象的更难以面对。

此外，我建议读完这本书后，再读一下海灵格的《谁在我家》。在描述父母的中毒上，福沃德描绘得非常好了，但是，在分析孩子对待中毒的父母的态度上，以及孩子到最后是怎样必须原谅父母这一点上，我认为海灵格更富洞察力。

《爱是一种选择》

作者：汉姆菲特 米勒 米尔

译者：王英

启迪性：5.0分

易读性：5.0分

趣味性：4.8分

推荐度：5.0分

推荐理由：

你是这个家的好人。他是这个家的坏蛋。

你重任在肩，里里外外都是自己一肩挑。

他只会破坏，对你恶言恶语加拳打脚踢，还去找第三者.....而这一切，他都做得那么理直气壮。

显然，他依赖你。但是，你是否也离不开他呢？

你不肯承认，你认为这是地狱般的生活，并发誓要结束这种生活。于是，你离开他，另找一个异性组建新家庭。

很快，你发现他一样是个坏蛋.....

这是很多女人的人生模式，也是很多男人的人生模式。他们自己活得非常辛苦，但他们的辛苦都被伴侣给糟蹋了。

为什么会这样？

这本书给出了答案：因为你患上了“拖累症”。所谓的“拖累症”，即你习惯甚至喜欢上被另一个人所拖累，意识上你总会抱怨这个人，潜意识中却很依赖这种拖累。

譬如，一个女人嫁给了一个酒鬼，她不堪忍受，极力要求丈夫去做治疗。但当丈夫戒除了酒瘾，成为一个好男人后，这个女人却提出了离婚。然后，她又找了一个酒鬼做丈夫。

再如，一个事业有成的男人娶了个酒鬼做妻子，他劝妻子去做心理治疗以戒除酒瘾。当心理治疗进行得很顺利，妻子的酒瘾大大改善时，这个男人却开始用种种有意无意的举动，试图阻碍妻子的治疗。

这又是为什么？

这是因为，这些“好女人”或“好男人”，他们的“好”是需要“坏”做衬托的。

“好人”找“坏人”有瘾

他们的内心深处是自恋的，他们很以自己的“好”而自得。但这种“好”是孩子式的，是过分自我牺牲的。并且，这种“好”必须和“坏”在一起才能展现出来，才能让“好人”充分觉得自己多么好。

所以，他们会像上了瘾一样去寻找“坏人”。

譬如，一场舞会上，一个“好人”会天然被“坏人”吸引，而那个“坏人”也会天然对这个“好人”产生好感。

一物降一物，世界因此而丝丝入扣。“好人”的总量与“坏人”的总量是基本相当的，任何人都不必发愁找不到让自己有“感觉”的伴侣。

“好人”很可怜，“坏人”很可恨。这是这个世界最常见的情感，这种

情感正是家庭中的“好人”所需要的，他们会因为和“坏人”绑在一起而产生道德上的优越感。某个好莱坞女明星，找了一个丈夫，发现他很暴力，于是付出一大笔离婚费离开他。她又找了一个丈夫，发现他一样暴力，于是又付出一大笔费用离开他。她再找，结果这个男人同样暴力.....

一些男人也在这样做。天涯论坛上一个男人发表了一个帖子，题目是“女人不要太过分”。原来，他虽然很富有，但很节俭，却负担着前妻、前女友等女人很过分的奢华生活。

不必同情那个女明星，也不必同情这个男人。他们这么做，其实是在寻求潜意识深处的快感，而这种快感是受虐性的。当被人虐待的时候，他们内心深处会认为自己是个圣人，认为自己是道德君子。

这当然很危险。如果你也意识到了这种危险，而且渴望改变，那么，这本书是无可替代的。

在我所有推荐过的图书中，这本书的推荐度可以列在第一位。它虽然不及《少有人走的路》更富有文采和智慧，但更实用、更具可操作性。所有习惯在家中、在公司里、在朋友间很过分地扮演“好人”的人，都该读一读这本书。

《少有人走的路》

作者：M.斯科特·派克（又译M.斯考特·派克）

译者：于海生

启迪性：5.0分

易读性：4.8分

趣味性：4.5分

推荐度：5.0分

推荐理由：

或许，这本书是这个世界上目前最好的心理学“科普”著作了。

这样说，可能是笔者孤陋寡闻，看的书还远不够多，而且有不可避免的个人感情因素，那么，可以换一种说法：

自1978年出版以来，这本书连续652个星期排在《纽约时报》畅销书排行榜（这是美国最重要的图书排行榜）上，这是一个空前绝后的纪录。

尽管没做广告宣传，但这本书在出版后20年间仅在美国就发行上千万册，超过同期的《圣经》发行量。

不仅如此，一个在伦敦修学多年的朋友对我说，她身边的许多朋友都读过派克的这本书。

之所以将“科普”二字加双引号，是因为我觉得，这更是一本大师级

的心理学著作，足以与心理学乃至人性哲学史上的任何一本名著媲美。普通读者可以从这本书中得到非凡的启迪，专业读者一样也可以从中得到一次心灵的洗礼。

一般的心理学科普著作，无法同时做到这两点。在我看来，这是因为多数的科普著作不过是在介绍心理学知识和术语。不管其语言多么优美，书里的内容都给我很遥远的感觉。并且，这些书很像是大人写给小孩子看的，但是大人自己对这些知识和术语也缺乏真正的领悟。

但是，派克的这本书不同，书中讲述的这些内容，对一个专业的心理学人士而言，刚开始看似乎没有什么超然的地方，几乎所有的内容，你可能都已经了解了，但一页一页地翻下去，你仍然会不断地受到震撼和触动，这是因为这些内容都有派克本人的生命体悟做佐证。

最好的心理学著作，一定是作者用自己的生命体悟来写的。否则，我们从一本书中掌握再多的心理学知识和术语，也未必会有什么收获。

这本书在国内至少有两个译本：《心灵地图》沿用的是台湾的意译法，这个版本目前已无法买到；而另外一个译本《少有人走的路》，是英文书名的直译，这个译本还可以从一些网络书城买到。此外，在网上还可以比较方便地搜索到它的电子版。

我自己喜欢“心灵地图”这个书名。派克认为，我们都有一个心灵地图来指引自己的意识和行动，问题是，很多人的地图过时了。譬如，童年有糟糕的父母，小孩子必须警惕不值得信任的亲人，以保护自己，这样他就形成了不信任的心灵地图。在童年，这个心灵地图是保护他的。问题是，等长大了，自己具有了强大的力量时，他仍然持有这个心灵地图，结果不仅伤害了别人，也伤害了自己。

我们必须学会及时修正自己的心灵地图，从而走上爱与成长之路，这是这本书的全部宗旨。修正心灵地图是一件非常困难的事情，让童年缺少爱的人重新学会自爱和爱别人也是一个巨大的挑战。假若你决心这

样做，那么这本书一定会给你带来很大帮助。

我期望这本书至少能在国内发行70万册，那么它一定会在相当程度上提升我们整个社会的心理健康水平。

《沉重的肉身》

作者：刘小枫

启迪性：5.0分

易读性：4.0分

趣味性：4.8分

推荐度：5.0分

推荐理由：

假设你懂得了所有的心理学理论，掌握了所有的心理学技术，那么，你是不是将不再痛苦，也不再困惑？

答案自然是否定的。

譬如，你仍有可能要面对这样一个问题：你爱一个人，但那个人不爱你，无论你怎么努力，他都不爱你。这时，无论你的心理学素养多么高，你的心一样会产生被撕裂的疼痛。

每个人都有自己特定的性情，两个性情相契的人的相遇是无比美好的。问题是，太多的相遇是误会，是错过。心理学能帮助你懂得到底发生了什么，但无法帮你把一个错误的相遇变成美好的。

你心疼了，怎么办？

再如，有这样一个看似更好一点儿的问题：你爱她，她也爱你，但是，你面临着这样一个诱惑——一个迷人的女子只求和你有一个晚上的

欢娱，此外不给你任何压力。

那么，你该怎么办？

这两个“该怎么办”的问题，其实都不属于心理学范畴，而属于伦理学范畴。

《沉重的肉身》就是一本关于伦理学的著作，作者刘小枫是中山大学哲学系教授，在国内拥有很高的声誉。不过，我多年前买这本书时，并不知道刘小枫是谁，只是在书店里读了几页，感到这本书能温暖当时我那颗正疼痛的心，于是买了它。

后来，在自己的人生暗夜中，这本书也一次又一次给我温暖。这种温暖，可以令我更温和、更宽容，而不至于变成一把锋利而冰冷的解剖人性的手术刀。

生命的意义在于选择，但是，每一次选择都是赌博，而用以投掷的骰子，就是我们的肉身。

因为选择不同，我们的肉身，可轻逸，也可沉重。如果什么都不承担，就是轻逸的；如果承担了一些很有重量的东西，就是沉重的。

选择轻，还是选择重？

肉身之外，是否有灵魂单独存在？

《沉重的肉身》梳理的是欧洲人在这一问题上走的路线。从古希腊开始，欧洲人的这一路线有轻也有重，但主要的路线是重，因为承担着基督教的信仰。按照刘小枫的说法，每个人心中都有一个神，人的肉身因承担着这个神而变得沉重。

到了19世纪，上帝死了，神给人的肉身强加的重量消失了。随后，出现了两条路线。

第一条路线仍然是沉重的。上帝死了，这个源自神的重量消失了，但卢梭这样的先哲和罗伯斯庇尔这样的统治者重新给人找到了一个很有重量的东西，即国家、民族等人类共同体的共同意志。

第二条路线是轻逸的。上帝死了，而一些人还看到，人类共同体的共同意志最后总要成为少数统治者的意志，于是他们不再承担这两种重量。他们认为，肉身就是肉身，什么都不必承担，从肉身的感觉中寻找生存的意义就可以了。

第二条路线正逐渐成为现代欧洲人的主线。对这一路线的经典表达来自米兰·昆德拉的一系列小说，尤其是其代表作《生命中不能承受之轻》。

在这部小说中，男主人公托马斯面临着一个选择：是选择渴望与他相濡以沫的特丽莎，还是选择不给他任何压力的萨宾娜。选择特丽莎，就要承担她生命的重量，这是沉重的；选择萨宾娜，就不必承担任何人的重量。萨宾娜不干涉托马斯与其他女人交往，她也不允许托马斯干涉她与其他男人交往。

最终，托马斯在经历了与200多个女人的性漂泊后，又回到了特丽莎身边，与她相厮守，直至遭遇车祸而一同死去。

这似乎是，托马斯轻逸了半生后，最后还是选择了沉重。不过，米兰·昆德拉的伦理仍是轻逸的，他认为，生命的意义在于拥有“眩晕”的肉身感觉。这意思其实就是，人生的意义就在肉身之中，我们不必再给肉身加一些额外的东西。这些额外的东西，米兰·昆德拉发明了一个词“媚俗”来加以嘲讽。

米兰·昆德拉习惯“幽默神圣”，而一些评论家认为，以《蓝》、《白》、《红》和《十诫》等著名影片而享誉世界的波兰导演基耶斯洛夫斯基也是在“幽默神圣”。

不过，刘小枫认为，米兰·昆德拉和基耶斯洛夫斯基是两条路上

的。他们看上去都不再在上帝或神的身上寻找生命的伦理，而将焦点放到了人身上，但他们在一个关键问题上有重大差异：肉身之外，是否有灵魂单独存在。

米兰·昆德拉倾向于否认灵魂，而认为肉身的感觉就是人生的答案。但是，基耶斯洛夫斯基的影片则一直在表达灵魂的存在，如果看不到这一点，就无法看懂他的影片《两生花》。

美好的感情不可亵渎

19世纪前的神令肉身沉重，这个神被从肉身上拿走，是有道理的。因为这个神被认为可以赏善罚恶、主持正义，但他做不到这一点。

人类共同体的共同意志令肉身沉重，它被从肉身上拿走，也是有道理的。因为事实证明，所谓的“共同意志”最终都将成为少数统治者的意志。

这两种重量被拿走后，人的肉身变得轻飘起来。但基耶斯洛夫斯基给这个肉身加上了灵魂，它又重新沉重起来。

相信有灵魂后，我们再和另一个人亲近时，并非只是两个渴望“眩晕”感觉的肉身的亲近，也是两个灵魂的相拥。

明白这一点，至关重要。在讲了法国革命者罗伯斯庇尔处死丹东的事件、著名革命小说《牛虻》、米兰·昆德拉的《生命中不能承受之轻》、卡夫卡在日记中的沉思和基耶斯洛夫斯基的影片后，刘小枫最后用一句话表达了他认为的生命选择：不可感情轻浮。不但要有美好的感情，而且这感情不可轻慢、亵渎。

这句话，不只是指最后的结果，也是在讲相处的过程。譬如，托马斯在200多个女人身上经历了性漂泊后，最后又回到了特丽莎身边，但特丽莎的生命感觉已经破碎了。这种破碎一旦产生，就无可挽回。

刘小枫梳理的是欧洲人的伦理脉络，但这个答案也适合我们。因为，我们现在也拿走了加于我们肉身之上的诸多不合理的重量，我们也正沉浸于感觉派伦理中。越来越多的人皈依在米兰·昆德拉的“眩晕”伦理之下，轻率的抉择越来越流行。

这样做的结果，看上去很轻逸，似乎很自由，但它的另一面是我们和与我们相遇的人的肉身一次又一次地受伤，我们的生命感觉一次又一次地破碎。

由此，刘小枫这本《沉重的肉身》尤其富有价值。

这是我第一次推荐伦理学著作。之所以这样做，是因为我切身体会到，心理学的著作回答的只是“为什么如此”“这是怎么回事”这一类问题，只能解疑，却不能回答“我们该如何”的问题。后一类问题，是伦理学的范畴。

伦理学分为两种，一种是思辨式，一种是叙事式的。刘小枫这本书，自然是叙事式的。叙事伦理，不会大声地呼吁，你们该如何如何做。相反，叙事伦理只是讲故事。如果你被这些故事打动了，这就够了。

譬如，我相信，假若你被这本书打动了，那么，在面对杨丽娟事件时，你就会看到人的卑微与脆弱，而不会再去扮演一个道德判官的角色。

《爱的觉醒》

作者：克里希那穆提

译者：胡因梦 等

启迪性：5.0分

易读性：4.8分

趣味性：3.0分

推荐度：5.0分

推荐理由：

真相是永远的No.1。

拥抱真相，接受真我。

智慧源自与真相没有距离。

.....

以上的句子，我常常用到我的文章中，也常常和人说起，就像是我的信条一样。

说真的，我有时会没自信，拥抱了真相，真的就行了吗？

我本来还持有另一个观点：理解就是最好的治疗，理解了，改变自然就会发生。然而，无数读者不断问我：“请问，怎样才能改变？”问的人太多了，我逐渐对自己这个观点不自信起来，于是，我弄出了一个成长的三部曲——“理解、接受和改变”。

感谢印度哲人克里希那穆提的《爱的觉醒》，这本书令我彻底相信，真相的确最有价值，拥抱真相的一刹那（即理解）的确就是最好的治疗。这本书还带给我其他许多方面的启发，阅读过程中，我几次忍不住掉泪，但这是喜悦的泪水，也怀着庆幸——原来听从自己的感觉而走的路，是对的。

虽然这本书还没读完，但我已可以断言，截至今日，没有哪本书对我的启发比这本书更大了。

放下一切念头，方能看到真相

在书中，克氏屡屡讲到，最重要的是通过你自己的冥想看到真相，而真相就是爱，看到真相即智慧。

并且，真相一定不是思考的结果，而是当你放下头脑中的一切时，你与世界的自然相遇。

放下头脑中的一切，这被称为“空寂”。当你做到这一点时，冥想自然会来，你自然会与世界相遇，爱与智慧自然会降临。

“冥想”这个词很容易被理解成为一种主动努力的结果，也很容易被理解成一种神秘状态，这都是误解，所以描绘这种状态更好的词是“空寂”。

对于许多人而言，“空寂”这个词也很难理解。它简单，但那种境界我们的心似乎无法捕捉，那它可换成另一个相对好理解的词——“单纯”。

关于单纯，我写过一篇小文《论单纯》。

单纯是心性的纯净，单纯的人有一颗晶莹剔透的水晶心。

因为有这水晶心，世事和万物便无所遁形。

譬如，我们总以为，要想看穿一个人，一定有办法，一定要努力。掌握了一些技巧甚至巫术，就可以轻松看懂一个人了。然而，技巧最多的人，在识人这一点上一定不如拥有一颗单纯的心的人。有一颗单纯的心的人无须努力，就可以在一瞬间看到另一个人的真相。

并且，单纯的人也不能努力。一努力，他就失去了单纯，于是看到的就是自己的妄念，而不是另一个人的真实存在了。

冥想也罢，空寂也罢，单纯也罢，这些词描绘的境界不易达到，因为要达到这个境界，就要放下一切念头。

哲学家马丁·布伯描绘过这个境界，他说，真相是“相遇”，即我的本真与你的本真“相遇”了，这时就有最大的爱和最多的智慧。他把这种关系称为“我与你”的关系，但要建立这个关系，必须达到一点——“不带任何预期和目的”。

所以，克里希那穆提在他的书中不断强调：放下！

放下什么？放下自我。更具体一点儿的是什么，马丁·布伯所说的预期和目的又是什么？

反相！也即真相的反面。

外在的优秀，或令我们更自卑

预期和目的总是这样的逻辑：真相太痛苦，你逃避，而且几乎一定要逃到相反的方向上去。所以，预期和目的几乎必然令你离真相越来越远。

譬如，心理学家阿德勒写了《自卑与超越》一书。他认为，对优秀的追求源自自卑。也因为这一点，一些心理医生乃至大师甚至担忧，假若自卑得以疗愈，追求优秀的动力是否就消失了。

这个问题暂且不论，起码我们可以看到另一点：即便极其优秀了，

内心深处的自卑仍然无法消除，甚至丝毫都未减少。

例如，一些人，一旦成为名人，在钱权名利上具有了相当的优势，他们反而变得更自卑，对童年时的伙伴、对贫苦家庭、对悲惨童年等一切人生的缺憾变得更加敏感。外在条件的优秀并未令他们真正自信，反而令他们更为自卑。

对这样的人，我曾建议，必须单独对内在的自卑做工作，但我不知道该怎么做工作，而克氏给出了答案：承认自卑，因为自卑就是真相。

自卑必然有这样的原因——童年获得的爱太少。那么，围绕这个事实，当事人势必会有很多感受，如悲伤、愤怒、嫉妒等。这些感受就是真相，他不必做别的事情，只需拥抱真相就够了。

所谓“别的事情”，几乎必然意味着执着于反相，如刻意追求外在的优秀，或刻意自欺欺人地说：“我不惨，我一点儿都不惨。我幸福极了，简直是世界上最幸福、最快乐的人。”

越执着于反相，对真相就越惧怕。你不断地逃避真相，你的预期和目的就会越来越多、越来越重，它们都是为了满足你自欺欺人的需要的。但真相就在你心中，你根本无法逃避。于是，你的心越来越分裂，各种心理问题因此而生。

一旦拥抱真相，承认自己的惨，并接受悲伤或其他自然情感，你就会立即获得解脱，并因而获得巨大的力量。

理解既是开始也是结束

说一些小故事吧。前不久，有两个晚上，我忽然又有些怕黑，还有些神经质的担忧，但又说不清担忧什么。第三个晚上，我忽然明白——这不是思考的结果，而只是自然而然出现的信息——怕黑的情绪是怎么回事，我的担忧是什么。于是，怕黑的情绪立即消失了。

对此，克里希那穆提说：“我们对自己头脑里的活动往往是缺乏觉察的，不过你一旦毫无拣择地觉察到其中的活动，凭着那份觉知和留意，就能将喋喋不休的妄念止息下来。试试看，你会发现这其实是一件轻而易举的事。”

这的确是一件轻而易举的事。所以，大前天，一个女子问我，同事要给她举行盛大的欢送会，她特别担心自己会哭，她怎样才能控制住自己不要哭得太失控。

我建议她对自己说：“我就是想哭，做足了准备，要大哭一次”，这样就可以了。她说，好，她试试。

那么，可以预料，她不会哭得失去控制，因为她不再执着于反相。

有些人，我们称为“嫉妒狂”，因为他们吃醋到可怕的地步。然而，嫉妒狂都有一个共同的特点：他们认为自己不嫉妒。最严重的是，他们对于自己的嫉妒情绪，似乎没有一点儿觉知。

也就是说，嫉妒就是他们的真相，但他们一直执着于反相，根本不承认自己嫉妒。假若他们想改变自己，克里希那穆提的建议是：“觉察到自己在嫉妒，便是从嫉妒中解脱了出来。”

要做到空寂，方法是放下。就是放下自我，因为自我中藏着太多虚妄。我那两天神经质地怕黑就是虚妄，明明嫉妒成性却认为自己不嫉妒，这也是虚妄。

并且，虚妄总是自我的虚妄。所以，要想破掉虚妄也很简单，就是觉察。克里希那穆提说，你不需要做其他的工作，只要觉察就可以了，“对整个意识内容进行毫不扭曲而又了了分明的观察，便是冥想的开始及结尾。第一步即最后一步”。

由此，我也想对大家说，不必再问我该怎么改变，理解就是改变，理解既是开始也是结束。只有当理解没有产生，当我们还执着于反相时，所谓的“办法”才有一点儿效果，但它们的效果常是让你远离令你痛

苦的真相。

破掉了自我的虚妄，一颗心的杂质就会越来越少，最终就会臻于单纯。而一颗单纯的心不需要努力，就可以看到真相。

你不必离开生活去苦修

在哪里才能破掉自我的虚妄？

空寂的状态那么美，真相那么重要，于是，人们容易以为，必须用一些神奇的办法才能做到这一点，譬如打坐、闭关、苦修、念咒。还有一些另类的，如匍匐在某个权威或某个信念脚下，奉献于他（或它），为之散尽家财，甚至为之牺牲生命，等等。

克里希那穆提反对这些做法，他认为这些都是虚妄，并明确宣称，答案不在山洞里，不在药物中，不在任何神奇的地方，就在你的生活中。你的生活是你一切重要体验的来源，你的生活势必也是你的自我的养料，那么，你要破掉自我的虚妄，你要拥抱真相，又怎么可以去到别处呢？

所以，克里希那穆提说：

真理就在你的当下，它不在遥远的异国，它就在你的眼前。真理就在你的所作所为之中。你不需要去剃度或做一些人类早已做过的蠢事，因为真理就在你的眼前。

.....

我们都渴望经历神秘的事物，却看不到日常生活的重要性，因为我们并不爱自己的生活。

并且，他还特别强调说，不要追随任何人，更不要追随任何组

织，“组织化的宗教其实是在做生意，我们会接受它是因为我们的生活实在太空虚了，但所有的人为组织，不论是有形的或无形的，都跟实相扯不上任何关系”。

给真相盖上一座大厦，真理就不见了。最重要的是点亮你的自性之光，你每多一个觉察自我的时刻，你的自性之光就会更亮一些。这一点，即便是克里希那穆提也不能帮到你，他只能对你说，你觉察了自我，你的自性之光就会更亮一点儿。要做到这一点，只有你自己去觉察你的自我，包括真相和反相，没有任何人能替代你做这项工作。

并且，在做这个工作时，理性、头脑和思考没有意义，感觉是唯一的路。

关于权威，我想，许多权威都在做这样的事：他发现了一点儿真相，之后他或他的追随者就围绕着这一点真相，盖起了一座华丽的、迷宫式的大厦，并用温柔或粗暴的种种手法，诱惑或胁迫他人相信，这座华丽的大厦就是真理。

一旦我们信了他们，并膜拜这座大厦，就连那一丁点儿真相也远离了。于是，我们对外在的人或组织越虔诚，我们对反相的东西就越执着，我们的自我也就越虚妄，而智慧和灵性就离我们越远。

想拥有智慧和灵性，我赞同克里希那穆提这本书中的方法：回到生活中来，先来觉察你在这个生活中的自我。

所谓的“灵修”，尽管有许多神奇的词语、神奇的方法和神奇的结果，但它其实一点儿都不神奇，我们每个人都可以走这条路，并且每个人都可以从中获益。可能正是因为这一点，克里希那穆提的书，尽管有点儿晦涩，但在全世界范围内都成了畅销书。

我只读了克氏的《爱的觉醒》，读这本书的感觉真好，书里的文字，宛如没有一点儿杂质的清泉，汨汨地流入我内心深处。从没有哪本书给我这种感觉，以前不管多有名的书，读的时候，感觉多少都有杂

质，一些被奉为经典的书，杂质之多令我极其抗拒。

现在我确信，我的感觉是有道理的，这些书的确有杂质，而其中许多都在干这样的事——构建一座富丽堂皇的大厦，诱惑或胁迫你匍匐在它脚下。

Part 6

父母是孩子的头号考官

.....

我们焦虑、心中忐忑的时候，都像对面有一个考官，那么这个考官和你的关系是怎样的，这是一件特别重要的事情。所以，我们如果概括来讲，父母作为孩子的头号考官，和孩子的关系模式会决定孩子心里住着一个什么样的内在考官。这就决定了这个孩子在面对考试的时候，他会是怎样一种状态。

父母是孩子生命中最重要的权威人物

总有这样的说法：“不要让孩子输在起跑线上。”这是什么意思？就是父母希望孩子一出生，就要拼命竞争了，因为生怕孩子输在起跑线上。

但是，我们通常的那些做法恰恰相反，可能让孩子输在了起跑线上，甚至很多孩子可能躺在了起跑线上。

那么，起跑线和父母是孩子的头号考官，两者有什么联系呢？我先说说“头号考官”这个概念，它有双重含义。

第一层含义：父母是孩子生命中的第一任考官。孩子和内在考官这个隐喻，就是父母，或者说生命最初最重要的养育者和孩子所塑造的关系。

第二层含义：无论如何，父母对孩子都极为重要。如果说父母是孩子生命中最重要的权威人物，那么父母和孩子的关系其实就是考官和考生的关系。

孩子如何面对考试，由你们——最重要的考官来塑造，甚至由考官来决定。关于考官的隐喻，我们要先明白一件特别简单的事情：你做任何一件事情，在你的内在都会有一个东西，我们可以把它称为“考官”；用心理学的术语来讲，就是有个超我。他在看着你做这件事，那么你做这件事是得到鼓励、得到夸奖、得到认可，还是得到批评、得到否定，甚至彻底的否决，这是一件根本的事情。

所以，父母对孩子自身的行为持有一种什么态度，这是很重要的。在我最近的文章里，我讲到生命的自发性，觉得讲得越来越多。有些朋友不断地问这个“自发性”是什么意思。

首先，我强调一下自发性是精神分析治疗中的一个根本目标，治疗的目标就是让一个人由衷地信任他的自发性。说白了，就是你怎么想就怎么想，你怎么感觉就怎么感觉，你想怎么做就怎么做。

有人会说：“我想杀人放火可以吗？我想干坏事，这也可以吗？”

但实际上，自发性藏着这样的隐喻：当我想去伸展我的自发性，想去伸展我的生命力的时候，我的内心深处有一个超我（有一个考官）在那儿看着。

如果我的内在有一种感觉——我作为一个考生，我的自发行为是得到考官的认可、鼓励、支持的，我们可以用一个简单的说法来讲，就是会被看见，或者用另外一个说法来讲，就是会被无条件地积极关注，那么我们就会觉得自己的自发性是可以的。这时候，我们做的事情自然会符合人性本身，所以不存在我们刚才说的那个说法。

所谓的“自发性”，其实就是我发自我这个生命体自身的、天然的动力，我想做一件事就相当于我有一个动力。实际上，对我们任何人来讲，你的任何一个想法、行为其实都渴望被看见，都有一个外在的考官和内在的考官在看着你。那么，这个考官或者我们叫考官的隐喻，就会决定你如何看待你生命的自发性。

如果你由衷地信任你的自发性，你在伸展的时候就会很容易。具体到当你面对考试的时候，比方高考、中考，或者面对你明天要去进行的一个重要面试，或者也包括你谈恋爱的时候，你去见你的初恋的情人的时候，其实都会面临这么一种情况。

我们焦虑、心中忐忑的时候，都像对面有一个考官，那么这个考官和你的关系是怎样的，这是一件特别重要的事情。所以，我们如果概括来讲，父母作为孩子的头号考官，和孩子的关系模式会决定孩子心里住着一个什么样的内在考官。这就决定了这个孩子在面对考试的时候，他会是怎样一种状态。

考试更像是一场心理战

我们知道在高考、中考或者小升初时，甚至在期中、期末考试的时候，很多朋友会有严重的考试焦虑。

特别是高考，有些学生本来平常有100分的水平，结果只考了60分，甚至可能还有一些同学，100分的水平只考了三四十分，这是考试焦虑带来的严重后果。

什么叫“考试焦虑”呢？

其实，我们大致可以这样来理解。作为一名考生，你会把考官感知为非常苛刻的、严格的，而且是否定性的，甚至严重些，就像死神一样，好像他就是故意来为难你的。如果你表现得不好，这个考官会不高兴，你想获得考官的认可非常困难。当你总有这么一种基本感觉的时候，你就会有严重的考试焦虑。

讲到考试焦虑，通常在大考的时候，我都会表现得非常出色。讲一下我自己的一些故事。

第一个故事是初二升初三的时候，也就是初二的期末考试，我考了年级第55名。我所在的乡中可能是石家庄地区最大的乡中。当时，我们一个年级有八个班，每个班大概有70个学生。我在年级排第55名，在我们班是第七八名的样子。这是我一直以来的成绩，所以是发挥正常的。

升入初三后，初三的第一次期中考试，我又考了第55名。这次的成绩就有些奇怪了。我们上初三后，整个年级来了200多个复读生，平均下来每个班有30多个复读生。

当时，特别流行初中毕业时考中专和师范。一毕业，你就可以找到国家的正式工作，农村户口的也可以转为城镇户口，这是我们当时特别

向往的。

我们这些学生，考高中的意愿不是那么强，中专和师范成了我们首要的目标。

对复读生来说，复读一年叫初四，复读两年是初五，还有复读到初六、初七的，这都是常见的。

你可以想象，突然之间一个班里有80多个学生（这里我要说一下，一个班有30多个复读生的同时，初二升初三的时候也会淘汰一批），这么多师兄、师姐，他们已经学了四年、五年，甚至更久。而且，听说他们当年考中专或者师范的时候就差几分，你作为应届生，面对他们会怎样？实际上，初三第一次期中考试，是应届生和复读生一起参加的。

这就是我刚才说的成绩奇怪的原因：我虽然还是年级第55名，但是如果没记错的话，我已经是应届生中的第1名了。

这件事让我非常震惊，我问自己，我从应届生的第55名升到应届生的第1名，难道我的知识能力提高了吗？我的反思是，我没有感觉到自己的水平提高了。那么，我为什么会从第55名升到第1名呢？

那时，我突然之间明白，我前面那54个同学，是被这些复读生给吓坏了。一旦形成这个意识，我就明白原来这是心理战。

当这个心理战的概念真正在我的头脑中形成之后，我一下变得信心百倍。信心来自我好像洞见到了一个奥秘，这就是考生和考官的隐喻。我们本来认为怎样才能够考得好呢？作为一个考生，你把知识基础打牢，要学习如何考试，好像是由这些硬件所决定的。但是，心理战就意味着你作为一个考生，要如何看待考官。

其实，我当时只洞见到心理战这个秘密，还没有明白“考官的隐喻”这个概念，但是我想我已经接近于这样一种理解了。

然后，我就明白除了学习水平之外，还有心理战这回事，这就让我

一下变得轻松很多。

结果，在接下来的考试中，应该说每一次重大的考试中，我都会前进5名或者十几名。中考的时候，我考了全校第1名，还有可能是全县第1名。这对我来讲是一个奇迹，我们班还出现了一个奇迹：当时，我们一共八个班，我们一个班考上中专、师范、重点高中的学生，与其他七个班考上的加起来的总和差不多。

为什么会这样呢？这是因为我们有一个特别好的考官——我们的初中班主任。班主任对我们应届生说，不要害怕复读生。

相对来讲，我们班的复读生考得也很好。我们班主任不断地对复读生说：“你们可以放松一些，要对自己有信心。”

实际上，他就是在做心理战的辅导。他告诉我们“不要怕考试，这是由你们的内心决定的”。

刚才讲的是我中考的事情，我高考的时候，就更加夸张了。

离高考还有三个月的一次模拟考试，我考了全班第19名。这让我感到非常沮丧，因为在上一次考试的时候，我也考了全班第19名。但是与上一次不同，上一次我清晰地看到：在我下功夫的那些重点科目上，我的成绩都很好，比方说数、理、化；有些科目没考好，因为我做的努力不够。而这次考试，我感觉非常混乱，似乎看不见我努力收到的效果。特别是政治这门课，我感觉整本书都背过了，但是我这次考试不及格，我因此非常受刺激。

成绩下来的那一天，到了傍晚，我就走出校门去散步。平时每到晚上，我都会跟几个哥们儿一起到外面去散步。外面有田野，在田野不远的地方还有一个火车轨道。因为我太郁闷了，所以就独自一个人去了。

我在田野里走来走去，走的时候，我逐渐觉得好像哪里不对。比如说政治，整本书我基本上都背过了，但竟然不及格。我还发现：解数学难题，我的同桌比我强；解物理和化学的难题，在班里已经没有人比我

强了。而语文，因为我的记忆力特别好，也特别热爱语文，该背的我都背过了，不该背的我也都背了。比如鲁迅的很多文章，那时候我可以整篇地背诵。唐诗、宋词三百首，这些东西根本就不在考试的范畴之内，我也背过了。但是，我的语文考得很一般，其他的科目也呈现这样一种状态。

我觉得这是不对的，我走着走着就走到了火车道旁边。我思考得非常专注，完全沉浸在自己的世界里。这时候，一列火车突然在离我不远的地方与我“擦肩而过”。那一刻，我吓了一跳，但是我看着那列火车向前方远行的那一瞬间，就突然之间有了一个领悟。这个领悟实际上是瞬间完成的，但是我用逻辑来讲一下。

火车在火车轨道上高速前行，火车道旁边就是一条公路。我那时候就想，你把跑得这么快的火车放在公路上，它就开不动。火车之所以能够跑得这么快，是因为它在火车轨道上。我瞬间就形成了一个概念，叫“考试轨道论”。

我认为自己已经是一列质量非常好的火车了，但是我还在公路上跑，还没有上火车轨道——我还没有上考试轨道。这些领悟在电闪雷鸣的一瞬间完成了。那个时候我就明白了，其实我的学习已经没有问题，我的知识已经掌握得非常好了，但是我不会考试。

我是一个特别信任自己感觉的人，什么叫作“信任自己的感觉”？其实就是我信任我的自发性，也就是我内在的考官信任我的自发性，我内在的考官允许我按照自己的自发性做事情。

为什么会这样？因为我在我的家里没有挨过一次打，没有挨过一次骂。我的父母没有控制过我，也没有否定过我。比如，我向家里要钱，家里穷得不得了，我要10元钱，父母一般给我12元，或者15元。对我来讲，我的父母就是非常好的头号考官。他们允许我按照自己的感觉来，信任自己的感觉。我在那一刻就形成了“考试轨道论”。而且，我觉得它极为重要，我就决定在接下来的时间不再做重复学习这件事情了。

我怎么做的？我专门去思考该如何考试。接下来的一段时间——一个月或者一个半月，我找到了几十条考试技巧：

有“很大”的方法，比如站在考官的角度看问题；

一些比较小的技巧，比如如何使用草稿纸。

而且，每一门课都找到了一些考试的办法。

在剩下的一段时间，我就用自己的这些考试理论、考试技巧，把每科的知识点梳理了一遍。这时候，什么变了？原先当我看这些知识点的时候，我都是站在考生的角度思考问题的。

不知道大家有没有过这样的感觉：如果你完全从考生的角度来看，面对考试的时候，你就会有一种恐慌，而且会有一种愤怒。这是什么意思？你会觉得考官好像在故意为难你。这时候，你作为一个考生，对考官就有了敌意。你可以想象当你在考试时，你对一个想象中的考官充满敌意，还有可能考好吗？我觉得这是很难的。

所以，那个时候我就明白了，要从考官的角度看问题。当我从考官的视角去看这些知识点的时候，我思考的就是：如果我是考官，我会怎么出题？那些考试技巧基本上都和这件事是有些关系的。一旦这样思考，我就立马有了几个转变。比如，在答试卷的时候，我要把试卷写得清清楚楚。

其实，我能够写楷体的，但同时我也有比较潦草的写法。我一着急、一恐慌、一焦虑，就想写快。这时候，我的字迹就不清楚了。但是，如果我自己心中稳的话，我就会用楷体去写。

那时我就想，我作为一个考官，我想看见一张整洁的试卷，还是一张乱七八糟的试卷？我当然喜欢整洁的，我一下就决定使用简洁的方式来回答问题。

我们考试时，政治试卷中有多项选择题。如果正确答案是三个选项

的话，你选少了没有分，选多了也没有分，非常难得分。有很多考生可能连三分之一的分都拿不到。其实，之所以我前面的模拟考试不及格，也是因为在多项选择题上失分非常严重。

当我形成了这种意识，再从考官的角度把政治的知识点梳理一遍后，最后达到了什么地步？我好像有一种很奇异的感觉，当我在答这些试卷的时候，似乎能够感觉到出题的这个人他是严苛的还是宽松的，然后我就根据这种严苛感和宽松感来调整。

政治试卷还有问答题或者叫作“论述题”。在做论述题的时候，所有的老师都教我们一种考试技巧：你尽可能地把所有的知识点都写上，写多一些也可以，因为考官在评分的时候，就是根据你写的这些知识点来决定你的分数。

但是，当我从考官的角度看问题的时候，我就觉得这是一种低级或者中级的考试技巧。针对的是那些知识掌握得不是很好的学生，因为你不敢肯定你的知识点掌握得多还是少，所以你尽可能多写一些。但是，如果你想有一种高级的考试技巧，比如对我来讲，我整本书都背过了，那怎么办？

我就没必要这样做了，因为我可以确保论述题中的知识点是什么，那这时候该怎么办？我应该把每道论述题当作一个漂亮的小作文来写，写得非常整洁，而且相对来讲是比较简洁的。我想这就是一种高级的写作技巧，其实这个写作技巧我从没有找老师探讨过，但我决定就这么来做。

结果非常惊人，这次政治考试我考了83分，是年级第1名。在离高考还有19天的最后一次模拟考试中，我有三门课都是年级第1名——政治、语文和生物。有一门非常夸张，我们当年这门课满分70分，我应该是考了63分，是整个年级唯一过60分的，据说第2名连50分都不到。

那次考试，我有三门课年级第1名，总成绩是全班第1名。高考的时

候，我的总成绩又是全班第1名，考上了北京大学。

我再讲一个比较搞笑的事情。等我考到北大这件事定了之后，录取通知书还没下来。这时候，我们一个任课老师就在班上问：“谁是武志红，谁是武志红？”

他其实不知道我，这是我在高中三年里仅有的两次考全班前10名。一般我的成绩就是在11名到19名之间不断变换，而且我在班里也不怎么引人注意，所以这个老师不知道我是谁。

考试轨道论对我来讲是特别重要的领悟，从此之后，我做各种各样的事情时，都在想：任何一件事情，不能够停留在自己的想象和思考之中，你可以去想这件事本身可能都有一个轨道，你能不能试着找到这件事情自身的轨道。

当这样想的时候，你就会发现做事往往事半功倍。而且，这种想法还带给我一个好处。我面对考官的时候，经常会跳出考官的出题思路，去思考其他的東西，所以我的思考也会有点儿天马行空。

比如，有一次我做了一个梦，我参加地理考试，结果我不小心把试卷弄破了一个角。我要求换一张试卷，结果地理老师说每个人只有一张试卷，我把试卷划伤了，那就没有别的了。

当时，我突然非常生气，站起来大声地喊：“这张试卷根本就没有正确答案！”我把试卷撕了，然后走了。

这是一个关于考试的梦。考试其实就是考官和考生的隐喻，是一种焦虑：你担心你不能过关。但过关有很多种，比如说现实性的焦虑，你明天可能要去面试了，那你面临着一个大的考验。同时还有道德的考验，你可能想干一件坏事。这时候，你在想考官是否允许你这样做，也就是你内在的超我是否允许你这么做。

这是一种隐喻，但是多数考生都是这种逻辑：梦见考试的科目都是你曾经很发怵，而经过你的努力，在考试这样千钧一发的状态之下，你

发挥得还可以的。这时候，你在考试中首先会觉得你好像都不会答，你非常焦虑，在焦虑中就会醒过来。

醒过来之后，你第一时间会想，好像当时考这门课考得还不错。这时候，你不仅有了焦虑，同时有了释放焦虑这么一种功能。

上高中时，我只学了两个月，就把我的物理、化学从60多分提到90多分，到满分100分，但唯独数学这门科目，我花了整整一年半的时间，才从考六七十分的水平，最后接近满分。那个时候，数学满分是120分，我高考的时候考了117分。

但是，我经常梦见我又回到了高三，又开始学数学，而且学得一塌糊涂，根本就学不会，考试的时候也是这样子。一醒过来，我就想我高考考了117分，所以经常会出现这样的情况。梦见撕地理卷子这样的事情是很少见的，因为从初中开始学地理，我就特别热爱地理。我的地理成绩基本上是全年级最好的，考最高分或者考满分这种事很常见。

我中考的时候，历史、地理和生物这三门课不计入最后的考试分，但是我像疯子一样学习这三门课，结果我的历史、地理基本上都是满分。为这个，我当时还被别人笑话过。

高中分科时，我读的虽然是理科，不再学地理，但是我的地理成绩仍然非常好。

所以在梦里，在我最擅长的一个科目上，我真的是有勇气去挑战考官的。我就告诉他，“我比你更懂这件事情，我觉得你作为考官出的题都是错的”，所以我如此自信地说这张试卷没有正确答案。

为什么会做这个梦？因为当时我正在思考个人主义和集体主义的话题。我们可以这样来理解，在梦里的考官就像集体文化的考官。如果在集体主义的范畴内去思考——其实当时我就在思考人性、思考心理学的一些东西，那么你会发现你找不到正确答案。你必须跳出这个部分，要回到个人主义，才能找到关于人性、关于心理学的正确答案。当时，这

个梦对我来讲是很震撼的，让我印象很深刻。

我感觉自己一下从固有的思考逻辑中跳了出来，从而获得了更大视角的一种思考。这时候，我们就要问一下：为什么我可以做这种思考？我小学升初中、初中升高中、高中升大学，都是全班第1名。之所以这样，是因为我超常发挥。我一到重大的考试就会比平时吃得更多，睡得更香，我有一种微微兴奋，但是又不会过度焦虑的状态。

之所以这样，是因为我作为考生，面对外在的考官和我内在的考官的时候，我深信这个考官是好的，考官会善待我，不是我的敌人。这会导致当我面对一个比较宽松、接纳的考官的时候，就会超常发挥。之所以这样，是因为我的父母就是我的头号考官，他们是好考官。

前面我就讲过，我没有挨过一次打，没有挨过一次骂。而且，他们不控制我。我是1974年出生的，目前还没结婚，没生孩子，而我的父母是河北农村的。一般人如果在这种状态下，可能会感到巨大的压力。虽然我的妈妈会有些焦虑，会生我的气，但她一般就只说一两句话。她说还是生个孩子好，还是结婚好，但是她没有对我表现出强烈的控制。也就意味着在这么关键、重要的事情上，我的父母仍然是允许我做自己的。我的自发性得到了尊重、认可、承认，这样的父母就是好考官。

他们不但没有批评我、攻击我、否定我，而且在这么贫穷的家庭里，他们会尽可能地满足我。

而且，在我们表现得很差时，父母是怎么反应的，我们也可以看看好考官是怎样的。

我记忆很深刻，我小学第一次考试考了两个95分，是全班第5名。从此以后，我的小学成绩一直都很好。小学所有的考试不管是村里的，还是乡里的，甚至有些县里的，我都会去参加，而且成绩一直保持在前五名或前三名这样一种状态。

但是，有一次我考了第14名。我印象很深刻，那个时候我们有麦

假。因为在农村，我们不歇暑假，而是歇麦假。麦假在暑假之前，为了让孩子帮着家里去割麦子。在麦假之前，成绩就下来了，我一看成绩非常糟糕，心里一“咯噔”。这时候，我就在想如何向父母交代。当然，主要是如何向我妈交代，我爸通常不管这些事情。

我当时很狡猾，把成绩单藏了起来。一直藏到开学的那一天，而且开学那天早上我就磨磨蹭蹭的。到了最后时刻，我再不走就要迟到了，就把成绩单拿出来给我妈看。我妈妈是初中毕业生，在她那个年代，初中毕业就不错了，所以我妈在村里算是知识分子。当时，我妈一看到成绩单，就吓了一跳，她说怎么这么差。我就对我妈说，“你放心，下次就好”。我妈没多说一句话，就在成绩单上签了字。她没多说一句话，这件事她再没提过，再也没跟我说过。

结果下一次考试，我就考了全班第1名，这应该是我小学第一次考第1名。类似的事情又发生在小学升初中时，我当时考了全村第1名。印象里我还是全乡第1名，但不是很确定。

初一的第一次期中考试，我作为入学时的第1名，考了什么成绩呢？我考了全班第33名，总分是444.5分。

这次成绩这么差，我回到家里，非常坦然地对我妈说，这次我考了这样的成绩。我妈又很吃惊，她说怎么考这么差，我说，“你放心，下次就好”。

结果下次考试，我考了全班第8名。我回家很得意地对我妈说：“你看，这次成绩不错，第33名升到了第8名。”我妈妈说，“是不错”。我想对于多数的读者来讲，当你从全村甚至全乡第1名跌到全班第33名，然后等下次你考了第8名，你还好意思在父母面前保持一种骄傲，保持一种炫耀的状态，这通常会被父母打击。但是，我妈妈不同，她没有打击我。

几年前，我想起这件事情的时候，我心想，这也可能有另外一个理

解——我妈妈根本就不在乎这些事情。后来，我问她是否还记得两件事。她说她当然记得这两件事了，当时我的成绩确实吓了她一跳。

我问她：“我的成绩掉得这么厉害，你为什么也不批评我，也不说我呢？如果是在其他的家庭里，那父母肯定会批评孩子的。”这时，我妈说了一番话，以后每每想起这番话，我都会忍不住流泪。

她说，她觉得她作为妈妈，当然也包括我爸爸作为父亲，没有把这个家弄好，投胎到这个家里的孩子都受苦了，我哥哥、我姐姐和我都受苦了。所以，他们不忍心轻易地批评我们，更何况我一直都表现得很好，所以她就觉得不要批评我了。

不管对我父母来讲，他们的原因是什么，但是在我这儿，在父母和我的关系里，他们成了我好的头号考官。

“你怎么做都不对，你只有听我的才对”

我们都知道弗洛伊德有“自我结构”理论：一个人的人格由本我、超我和自我这三部分组成。

本我被弗洛伊德说成是本能，超我是讲道德和规则——主要是由父亲制定规则内化而来的，自我是用来协调本我和超我的。我对弗洛伊德的本我和本能还有另外一种理解，就是我们一再讲的自发性。自发性其实就是你的本我和本能自然而然地生发的这样一种状态。

另一位心理学家温尼科特，他的说法是，如果我们养孩子的话，最好有一个不惩罚的人——其实指的就是父亲或者母亲，以滋养出孩子这种感觉：世界准备好接受你的本能喷涌而出。其实，本能喷涌而出，就是你的自发性可以自然而然地表达。关于本我、超我和自我，我做了一点儿改动，这也算稍微有点儿原创性的：在中国人的状态里，你会看见全能自恋性的本我、绝对禁止性的超我和软塌塌的自我。

什么叫“全能自恋性的本我”？小婴儿一出生都是想为所欲为的，婴儿会觉得自己是神，这就叫作“全能自恋”。我一发命令，这个世界就应该按照我的意愿来运转。全能自恋性的本我是我想为所欲为，但是一旦我跟别人建立关系，想在这个关系中为所欲为，就会对别人构成绝对禁止性的超我。我想让你配合我的为所欲为，就对你构成了绝对禁止。

什么叫作“绝对禁止”？你怎么做都不对，你听我的才对。这句话，我觉得是生活中很多现象的核心秘密。

我讲过一个让我印象特别深刻的故事。那时，我好像还没有做心理或者刚做心理咨询。我一起玩摄影的一个哥们儿给我讲了一件事情：他有一天把水杯放在了桌子的一边，他爸过来，用语重心长又带点儿生气

的口气说：“你怎么把水杯放在这儿，不放在那儿？”他爸就把水杯从这边放到了另一边。

我这个朋友深刻地预感到，如果他一开始就把水杯放在他爸后来放到的那个位置，他爸仍然会这样做。好像他在他爸面前，怎么做都不对。他爸对他来讲是一个绝对禁止性的超我。如果你作为家长，你对你的孩子构成了一种绝对性禁止，在你的眼里，你的孩子好像怎么做都不对，他怎么做都达不到你的要求，达不到你的标准，这时候，你就对你的孩子构成了绝对禁止性的超我。或者说，你是绝对禁止性的考官。甚至说难听一点儿，你就是一个苛刻的坏考官。全能自恋性的本我和绝对禁止性的超我，在这种严重对立的状态之下，会生出软塌塌的自我。这个自我协调不了这样的本我和这样的超我，所以自我会显得软塌塌的。

讲到绝对禁止性的概念，我觉得我们生活中最常见的考官，就是绝对禁止性的。他们的核心特征是，“我不在乎你到底有多强，我只在乎你是否符合我的标准”。

在古希腊有这样一个故事，有一个大盗，他有一张床，这个大盗拦下路人的时候，就把路人放在这张床上。如果路人的身体比床长，他就拿刀砍掉多出来的部分，而且让路人选择：如果路人选择头，那路人就死了；如果路人选择脚，身体就会有残缺。如果路人的身体没有这张床长，他就把路人拉到跟这张床一样长。这样一来，路人要么死了，要么严重受伤。这个古希腊的大盗的故事，就是一个非常生动的绝对禁止性的考官的形象。

我们很多人都知道，在我们的家庭中，有这样一个说法：别人家的孩子。好像不管你有多好，你的父母都能说出来别人家的孩子某一点比你，好，以至于你会觉得好像永远有一个别人家的、全面优秀的孩子，无论如何你都比不过。

比如我的一个来访者，他有一次考了98分，全班第1名。他回家告诉他爸，他爸把试卷看了一遍后说：“你看，你这儿犯了一个小错误。

如果你把这个错误改了，你不马虎，就能考100分了。”

他想了想，对，爸爸说得真对。他下次真的考了100分回来，他回家告诉他爸，结果他爸说：“不许骄傲。”

这就是一个坏考官，你98分我不会夸奖你，你100分我也不会夸奖你。

很多父母就会说，“我不夸奖你是为了不让你骄傲”。但父母这样做，是在伤害孩子的自发性，在否定孩子的自发性。这时候，父母就在做坏考官。

我们老讲一个人需要自信，怎样才能获得自信呢？

如果你能够获得父母5000次夸奖——当然讲的是你在童年的时候，你就有了基本的自信。5000次，我想它就是个数字而已，肯定没有学者去做这个研究。它是一种流行的说法，仅此而已。但是，这也是自信的一个源头。

什么叫“自信”呢？我通常的解释是，自信是“内在的小孩”对获得“内在的父母”的爱充满信心。或者我们从自发性来讲，自信就是，我相信当我按照自己的感觉来表达自己的时候，我会获得认可、获得肯定，这就叫作“自信”。以我的经验，有很多人不说5000次夸奖，也许70%，甚至90%的人，可能这辈子都没有当面听到过父母的夸奖。

关于这个疑惑，我们有各种各样的民间说法。比如，父母是不好意思当面夸你，但是背后都会夸你，而且父母在内心其实是很认可你的，他们只是嘴上不说出来而已。

这些说法，我其实深表怀疑。我会这样理解，父母不当面夸你是因为父母想通过打击你来削弱你的自发性，你就能够按照父母的想法去做，就可以满足父母的全能自恋性的本我了。

父母为什么会在你不在的时候在别人面前夸你？因为你是他的孩

子，他在别人面前夸你，也显得他面上有光。所以，无论是当面否定你，还是在背后夸奖你，主要都是为了维护他们的自恋。

我有两个这样的故事，这两个故事的主人公都是美女。她们小时候都是舞蹈队的，也都上过电视，到各个地方演出过节目。

她们都有这样的记忆，她们在表演的时候，她们的妈妈都在下面坐着。妈妈在看着孩子的时候，眼光充满赞赏和认可。她们在妈妈的目光注视之下，会跳得格外起劲儿，跳得特别好。

等节目一结束，她们跑下台，张开双臂朝妈妈们跑过去，结果，她们的妈妈都对她们说了同样的话：“女孩子要矜持点儿。”她们顿时感觉一盆冷水当头泼下来，把她们的热情全给浇没了。

这样的事情非常之多，它们不仅渗透在像刚才考试或者跳舞这样的事情上，还渗透到了生活的方方面面。如果父母都在表达这种感觉：“你的选择是错的，你不应该按照你的选择来，我让你怎么做，你就该怎么做。”其实，这样的父母都是在破坏孩子的自发性，都是在伤害孩子的自信。

比如有一次，我在广州的一家快餐店吃饭，旁边坐着一对父子。他们俩各自点了一份套餐，孩子吃得很快，很快就把他那份套餐吃完了，而且明显吃得非常满足。他把碗一摔对他爸说：“爸，吃饱了。”他爸“吧唧”一下甩过来一碗饭，对他说：“饱个屁，再吃一碗。”这时候，我看到这孩子一下好像被噎住了。

其实，当这个父亲这样做的时候，也许他会觉得是为了孩子好，但实际上他是在伤害孩子的自发性，他做了一个坏的考官。在这样的故事里，我们看见了两种逻辑、两种做法：

一种做法是夸孩子，这种做法其实有这样一种逻辑：我认可了你，而且我可以接受你和我想象的不一样，你的自发性是非常好的；我愿意接受我的自恋在你这儿受到了损伤，但是仍然鼓励你的自恋。

而批评孩子是这样一种逻辑：我为了维护我的自恋，为了让我的全能自恋在你身上得以实现，我不想承认你的自发性，不想尊重你的自恋，还要打击你的自恋，以此来诱惑你、逼迫你，让你按照我的来。

这是两种不同的逻辑，前面一种是夸孩子、认可孩子，你在鼓励孩子的自发性，后面一种是在伤害孩子的自发性。

按照孩子自己的感觉，还是按照别人的感觉？

“不要让孩子输在起跑线上。”这是一个著名的说法，围绕着这个说法有很多漫画。

这类漫画一般都是孩子在幼儿园，甚至只是一个在襁褓中的孩子，家长就让孩子学习奔跑，让他学习各种各样的知识。

这是一种很严重的现象，农村我不了解，在大城市里，孩子在小学一年级的紧张程度、压力之大，已经超过了普通的上班族。这就是“不要输在起跑线上”的一种表现，甚至有些地方在幼儿园就已经很可怕了。

我们通常会认为到了幼儿园才会有竞争，至少可能到小学竞争才会变得比较严重，但实际上很多父母没有注意到的是：你们平常的很多做法，真的是会让你们的孩子输在生命最初的起跑线上。

孩子一出生，很多父母就开始这样做了。我们知道一岁前的小婴儿一天的工作就是吃、喝、拉、撒、睡、玩，这就存在一个问题：孩子是按照他的自发性去吃、喝、拉、撒、睡、玩，还是按照父母的，特别是妈妈的来？

看到这里，我会觉得很悲伤：很少有孩子在婴儿时，自发性就得到了认可、支持，一般都是自发性被破坏了。我们先讲一个最常见的现象，我们都知道弗洛伊德说一岁前的孩子处在口欲期，此时，孩子的嘴特别敏感。他们不仅对吃特别在乎，还用嘴来感受这个世界。并且，对婴儿来讲，吃是一件非常重要的事情。

这是因为婴儿的身体发育得很快，而且他会有这样一种感觉，他是

虚弱的、无助的。他如果不吃东西可能会死掉，所以吃，无论是从生理上还是从心理上来讲，都是一件生死攸关的事情。

但是，你可能会看见一种现象：孩子的父母和孩子的爷爷奶奶、外公外婆，甚至保姆，都会拼命地喂孩子，逼孩子按照自己的意志吃东西。当我们这样做的时候，其实就是说，在吃这件口欲期最重要的事情上逼迫孩子按照别人的想法来。这也就意味着，孩子的自发性受到了严重破坏。

我们家保姆说在她曾经工作过的一家人家，看见了一个让她非常受不了的现象。这家的孩子已经好几岁了，孩子在吃饭的时候，会吃一口吐一口，这种画面让我觉得非常恶心。

为什么会这么做？因为孩子的妈妈、姥姥控制欲望都非常强，她们不能接受自己盛了饭，孩子竟然不吃。但是，这个孩子进行了非常激烈的反抗。结果，她们最后就达成一种妥协：“好吧，我给你盛了饭，我辛辛苦苦做了菜，你一定要吃。哪怕你吃了，再把它吐了，这也可以。”

所以就出现了这种现象，吃一口吐一口。

这样的故事我刚听到的时候，觉得这简直是天方夜谭，这太荒诞了。但是，后来发现这种故事实在是太多了，在我身边也非常之多。

比如，在我身边的朋友、我的员工、我的来访者中，我都听到过这样的事情。很多人会在吃饭的时候，总是留一口。

为什么吃饭总是会留一口？

与他们谈着谈着，我就发现在他们小的时候——通常都已经进入幼儿或者少年时期了，他们的妈妈或者姥姥、奶奶就非常有控制欲。大人给孩子盛两碗、三碗饭，孩子就得吃完，而且孩子激烈的反抗都无效，最后怎么办？

孩子不得不屈从，这是大人的意志，但是最后一定要在碗里留一口饭。这一口多一点儿、少一点儿都不重要，反正总之我不吃光。

其实，这一点就象征着在吃饭这件事情上，不能都是父母或者养育者考官说了算，孩子要通过留一口来展示自己也可以说了算。但是，你可以想象这是一件很心酸的事情。

除了吃饭，这种情况还会延伸到其他地方，比方排泄，也是一样的逻辑。

在欧美的文化中，父母会鼓励孩子自律、自制。什么叫“自律自制”呢？比如用纸尿裤这件事情，父母会让孩子按照自己的节律去处理，最终让孩子形成自己制约自己、自己制定自己的规律和习惯。而我们的文化中，大多是他律、他制，父母或其他养育者就决定了孩子的作息。比如，6点了，你该去大小便了。父母一定要把屎、把尿，这种定点的把屎、把尿就是他律、他制。

是自律、自制还是他律、他制，这是根本性的区别。

在自律、自制的状态时，孩子的自发性得到了鼓励，孩子在生命最初就知道可以按照自己的感觉来，这基本上是被允许的、被许可的。就算要制约，要形成规律，孩子也是自己来。但是，在他律、他制的状态时，孩子就会感觉到他的自发性是被破坏的，甚至是被严重破坏的。在这种状态下，他的自发选择都是错的，他要听别人的。

我们来做一下延伸，在孩子最初的吃、喝、拉、撒、睡、玩，包括以后的学习、工作、恋爱这些事情上，他到底是按照他的感觉——他的自发性来，还是按照别人的感觉来？

这是一个很重要的问题，甚至是生死攸关的问题。

如果孩子形成一种基本感觉——他都不能按照他的想法来，我们就可以说他已经输在了起跑线上。我们甚至可以说，他已经躺在了起跑线上：有的孩子已经奄奄一息，没有活力了。

温尼科特有这么一个说法，孩子的任何一种生理需要都不需要训练。如果训练的话，那对孩子是一种折磨。其实，所谓的“折磨”，就是父母或者其他养育者要通过自己的意志把孩子的自发性扼杀掉。

接下来，再讲一个让我印象深刻的故事。讲的不仅是一个深刻的故事，我感觉我对家庭问题的观察也进入了最后一个阶段。

我的一位来访者是一位妈妈，她知道自己有问题，比如她跟孩子互动总是不够好，跟孩子讲东西不够生动，所以她就请了自己的妈妈（有时请婆婆）过来带孩子。她发现一个现象：如果奶奶带孩子的话，那么孩子会外向一些，而且生病的次数也少；如果是姥姥带的话，这孩子就会变得内向一些，而且身体总会有问题，比如会便秘。

为什么会这样呢？这位来访者在观察的时候，就发现了一些魔鬼般的细节。

在喂饭这件事情上，无论是姥姥还是奶奶，都是控制型的，她们都要求孩子按照她们的需求去吃饭。

但是在这件事情上，奶奶是比较有办法的。如果孙子没有按照奶奶的去做，奶奶就会用很多种方法来逗孩子，总之让孩子很开心。最终，在打打闹闹中，孩子就把饭吃完了。

而姥姥不太懂幽默，她好像也总是不快乐，她一般用比较粗暴的方式来逼迫孩子吃饭。如果孩子没按照她的去做，她明显就会变得有些粗暴，而且很生气。

这时候，来访者会有些不安，她担心如果只有姥姥和孩子在一起的话，姥姥可能会打孩子。因为她小时候和妈妈单独在一起的时候，一旦她没按照妈妈的去做，妈妈就会变得有些生气，有时还会把她打一顿。

家里一般总有其他人，姥姥并没有打孩子，但是她对待孩子的态度，让孩子感觉到了巨大的压力。

另外一个例子，孩子已经两三岁了，他很多时候想尝试自己来，比如自己穿衣服。这时候，奶奶虽然不怎么鼓励和支持小孩子自己来，但是她有时候会满足孩子的要求。就算不满足，她的方法也是相对来讲比较幽默、有趣的。

但是，姥姥遇到这种情况就会非常生气。她把孩子的衣服夺过去，三下五除二就给孩子穿上了。这时候，孩子通常都有一种被惊吓到的感觉。

这位来访者讲到，因为她一直都在学习心理学，所以她会控制自己。但是，她的先生也是用逼迫的方法对待孩子的。而且，来访者发现不仅大人和孩子之间，即使是大人之间，好像也只存在着这样一对关系——逼迫和顺从。

我逼迫你，我希望你顺从我，其实就是我在你面前想展示全能自恋性的本我，然后对你就形成了绝对禁止性的部分。逼迫和顺从的矛盾贯穿在所有的关系里。

正好在同一时期，我有两位做幼师的来访者，他们讲到在幼儿园里存在着同样的逻辑。

现在的媒体报道很“发达”，家长的意识也不再是“不打不成才”，都有所改变。媒体一旦报道幼儿园恶性事件，对幼儿园的影响就会很大，所以现在幼儿园都会要求不允许明显地暴力对待孩子，明显打骂孩子的情况会很少。

但是，幼师、园长和保育师好像对待孩子，也只有逼迫和顺从这样一种逻辑。

比如在幼儿园里，午睡时非得逼孩子午睡。如果有些孩子不想睡觉怎么办？那可不可以让孩子躺着？只是躺着，孩子相对来讲会自由一些。

在这两个幼儿园里，都有这样变态的部分：这些班主任和保育师，

他们不仅要求孩子是躺着的，孩子的头还不能偏。你看，他们连睡觉的方式都已经帮孩子决定好了。

像上厕所这件事情，一样存在着把屎、把尿的逻辑。课间，有的老师一定会带着孩子去上厕所，不管孩子想不想上。而且，大家排队去上厕所，有些老师甚至还要挨个去检查。

当两个幼师来访者，还有前面说的那个来访者讲这些的时候，我就在想，我们的家庭关系普遍也是逼迫和顺从的关系。

幼师都是这样的吗？或者说，基本是这样吗？我就问题放在微博上发起了讨论，有一些做幼师的（还有以前做过幼师的）人发表了他们的意见。

他们说在幼师教育中，无论是专家还是教材教的各种各样的方式，其实都是逼迫孩子按照老师的来，没有看见过爱和自由这样的方式。

一般爱和自由就限于蒙台梭利幼儿园，就只是限于华德福幼儿园。当时看到讨论的内容后，我感觉到很深的悲哀：在我们生命最初，刚刚在所谓的“起跑线”上的时候，你接收到的信息都是你不能够按照你的来，得按照别人的来，这就是一种彻头彻尾的输在起跑线上。

有很多人会说生命的意义在于选择，其实这都是同样的含义。在选择的时候，我是按照我的自发性、我的感觉来做选择，还是要按照你的感觉、你的判断来做选择？

实际上，只有前者才称得上“我做的选择”。如果是后面一种，其实那不叫“我做的选择”，你是在别人的逼迫之下，顺从了别人的意志，去做了别人想让你做的选择。

如果再回到考官的领域上，我们就可以说好的考官是尊重、鼓励考生做自己的选择，而坏的考官否定并破坏孩子的选择。

愿孩子的本能排山倒海般涌出

最后再讲一个概念：内聚性自我。这是在我最近的文章中，也包括我的专栏中经常讲的部分。甚至我在“得到”上写了整整一年，写了近百万字，我逐渐明白，我的“得到”专栏的核心部分好像就是在讲内聚性自我。

美国心理学家科胡特是这样说的，内聚性自我是个人成长中的一个里程碑。当你形成内聚性自我之后，就会经受情绪惊涛骇浪的袭击。在情绪的惊涛骇浪之中，你感觉自己能够稳稳地站在那儿，那就意味着你形成了内聚性自我。

那么，什么叫作“内聚性自我”？科胡特的解释：你的自我就好像有了一种向心力。

当你想象你的自我像地球一样，是一个圆球，你在旋转，有了向心力，有一种向内的凝聚力的时候，你就可以把各种各样的心理碎片、各种各样的心理素材聚合在一起了。这时候，你感觉你的自我是完整的。

内聚性自我的对立面就是破碎自我和头脑自我。破碎自我就不用说了，你感觉自己的自我是破碎的，好像缺乏一种向内的凝聚力，心理素材不小心就会分崩离析。

什么叫作“头脑自我”？你的自我有一个外壳，这个外壳是比较稳定的。这个外壳挡住了心灵碎片变得分崩离析。但是，这不是因为你有一种向内的凝聚力，只是被这个外壳挡住了，你感觉你的内在空空的。

我们知道很多人都有面子心理。在《一代宗师》这部电影中，赵本山讲过面子和里子的隐喻，实际上里子是内聚性自我，面子就是头脑自

我。如果你只有一个头脑自我，你的心灵其实仍然不能很好地聚合在一起。而且，头脑自我是一堵墙或者是一种玻璃、一层撕不掉的塑料，它把你和外部世界切割开了。但是，即使有一个很好的内聚性自我，你也仍然需要有一个外壳。这个外壳就像一个人的皮肤，它是可以很好地跟外界互动的。同时，如果你有很好的向内的凝聚力，就不用担心你的心理素材会分崩离析。这时候，你会变得灵活，变得轻松很多。

很多人之所以活得很使劲儿，就是想用力地把自己的自我黏在一起。内聚性自我只能建立在这样一种感觉之上：我基本上是好的。这个好其实讲的就是好和坏这样一种对立中的好。

我基本上是好的，这种感觉是怎么来的？只能建立在我按照我的自发性来做选择上。当我按照我的自发性做选择的时候，外界最初有一个考官对我说“这是可以的，这样很好”。这样一来，某一次的自发性就得到了认可，这是好的。

当然，父母不可能做到在你所有的事情上都给你认可，但是父母多数的时候，至少30%的时候，都在认可你，那么其实你就会形成一种感觉：你的自发性是被认可的，是好的，你基本上是好的。

其实，这种事情是需要一次又一次累积而成，就像前面讲到的5000次夸奖。如果你作为家长，不断地否定孩子，不断地打击孩子，很少给孩子认可和支持，那么孩子就无法形成“我基本上是好的”这种感觉，那么所谓的“内聚性自我”也就根本形成不了。

这不只是我的观点，无数国内的同行都觉得我们好像很脆弱，似乎我们所谓的“面子”是不能被破掉的。

这时候，我们就可以理解，假如你的内在是乱七八糟的，只有一个表面完整的外壳，那么你这个外壳一旦破了，你的内在就会分崩离析。

所以，我们要维护自己的面子，因为里子是乱的。但是，你作为成年人，之所以停留在面子心理上，是因为你的里子很少获得这种感觉

——“我基本上是好的”。

所以，我们要反思：孩子是赢在了起跑线上，还是输在了起跑线上？你自己还是一个孩子的时候，是赢在了起跑线上，还是输到了起跑线上？

我们很容易把赢在起跑线上和输在起跑线上理解为是一种物质性的，比方穷养和富养这样的概念。

但是，其实我作为在农村里最贫穷的家庭长大的孩子，我会说它并不仅仅取决于此。确实在照料上、物质上有严重匮乏的部分，但是即便家里很贫困，而且我的父母都有严重的抑郁症，我也在相当程度上赢在了起跑线上。当然，很多朋友可能会发现：你也许输在了起跑线上，也许你的孩子输在了起跑线上。

当你可以开始鼓励、认可、支持你自己，鼓励、认可、支持你的孩子，让你们生发出你们的自发性时，你们在这一刻就是所谓的“赢在当下”了。

「百万·畅销·纪念·版」

家是港湾，爱是退路。

为何家会伤人

武志红 著



知名心理学家武志红
从业25年来公认口碑代表作

深深触动和改变千万人的心理疗愈经典
给为人父母的人，给困在与父母的关系中至今感到虚弱的人，
给终将建起一个明亮而美好的家的人

100万册
畅销
纪念版

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目（CIP）数据

为何家会伤人 / 武志红著. —北京：北京联合出版公司，2018.6

ISBN 978-7-5596-1319-6

I. ①为... II. ①武... III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第299935号

为何家会伤人

作 者：武志红

责任编辑：李 伟

北京联合出版公司出版

（北京市西城区德外大街83号楼9层 100088）

河北鹏润印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数：267千字 710毫米×1000毫米 1/16 印张：20.25

2018年8月第1版 2018年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-1319-6

定价：58.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010-82069336

目 录

[版权信息](#)

[升级版序：这是一本温柔的书，也是一本有用的书](#)

[1 夫妻关系是家庭的核心](#)

[2 分离是生命中永恒的主题](#)

[3 别把焦虑转嫁给孩子](#)

[4 中国式家庭](#)

升级版序：这是一本温柔的书，也是一本有用的书

2007年1月，我在天涯杂谈上发表了帖子《谎言中的No.1：没有父母不爱自己的孩子》，这个帖子迅速成为热门。

2007年5月，我的第一本书《为何家会伤人》出版，也立即成为畅销书，到现在已重印二十余次，销量数十万。

豆瓣上那个曾惊世骇俗的小组“父母皆祸害”里，一直到现在，我的文章《谎言中的No.1》都是他们置顶的第一篇文章。

有网友将《为何家会伤人》与鲁迅的《狂人日记》相提并论，说写出了中国家庭也在吃人的真相。这种说法让我受宠若惊，因为这本书主要是采访别人而来，我没有鲁迅那种洞察力。不过，的确确实我将完成这样一件事——从宏观和细节上，都写透中国家庭的伤人之处。

先说说我的家庭。我没挨过父母一次打，也没挨过一次骂，要十块钱，给十五，而我人生中的重大选择，都是我自己做的，父母就算反对，也绝不干涉。

因在这样的家庭长大，我对中国家庭伤人的可怕之处，一开始的认识相当不足，直到2014年初，才终于形成了一个全貌般的认识。这个过程可以分成七个阶段：

第一阶段是刚在《广州日报》主持心理专栏时。我的第一篇专栏文章就引起很大反响，从此每天都会收到数十乃至数百封信，对于中国家

庭的直观认识，我是通过阅读这些信件、采访心理咨询师和分析新闻报道而来。虽然听到的故事足够可怕和变态，但我最初真觉得，我的文章是写给少数人的。毕竟，《广州日报》有一百多万订户，读者达数百万，每天收到几十几百封信算什么。

第二阶段开始于报社的一次活动。那是在广州一个小区办的，我给约三十来个成年人讲了半个小时的家庭心理学，很明显，他们并不了解我，不是我的忠实读者。不过，我的讲话触动了他们，其中七八个家长想和我多聊会儿，于是我和他们集体聊了一个多小时。聊着聊着，我产生了一种错觉：我觉得自己不是在正常的人世间，而像是在疯人院。每个家长都在严重地伤害孩子，但丝毫没觉得自己有问题，都认为错在孩子。

于是，我第一次想，我的文章或许是写给多数人的，可能多数的中国家庭都有很严重的问题。

不过，对于这些问题的严重程度，我仍然远缺乏认识。

第三阶段是在上海海事大学女研究生杨元元自杀一事之后。杨元元死于母亲对她的病态寄生。这一事件，让我觉得无以复加不可思议。我就此事发了一篇博客，一天内的回复量惊到了我。那是我的博客在未被推荐下获得的最高回复量。为什么如此极端的事触动了这么多人呢？

接着，多名来访者告诉我，这种病态的母女共生关系，在他们老家很常见。

由此事，我开始想，也许中国家庭内隐蔽的问题之多，情形之严重，根本不在我的预料之内。好吧，我保持开放的心，想看看它还能达到什么地步。

开通微博后，这一认识迅速进化了。

第四阶段源自一则新闻，某女子养了一只猫，和猫建立了非常亲密的依恋关系，但一天她回家，发现猫不见了，原来是被她妈妈给卖了。自此她努力挣钱，五年后卖了自己的房子，然后对记者说，她想找到那只心爱的猫。

我在微博上随手发了这一新闻，觉得这事也非常极端。那可是女儿心爱之物，母亲怎么可以这样处理？再者，这是女儿养的，你就算想赶走，也得和女儿商量吧？

微博一发，迅速引来了几百条回复。然后，我这条微博成了一个可怕的微博，网友们哗哗地吐槽说，这算什么，我养的宠物被杀死后，还得一起吃肉。最残酷的一个故事中，一网友的宠物是只小鸡，而父亲将他（或她）和小鸡关在阳台上，给一把刀，说要杀死那只鸡后才放他（或她）出来。原来，电影《武侠》中，甄子丹的马被义父杀掉并诱他吃肉，是源自真实的生活。

可残酷没尽头！咨询中，我听了多起堕女胎的事，也听到几起杀女婴的事件。再没有比杀死自己孩子更残酷的事了吧，所以我觉得这不该是常见现象，但我就此发表的一系列微博让我知道，在这块土地上，有太多女婴的冤魂，而且她们被杀死的方式，可怕到极点。这些故事的残酷程度，远胜于异族屠杀，因你是死于父母至亲之手。这巨大的震惊把我对家庭的认识带入了第五个阶段。

第六阶段，是我在微博上展开的关于中国式家庭的探讨。该系列微博在网友中反响热烈。发生在家庭内部的种种事件里，虽然没有直接的血腥味，但对个人精神的损害甚至绞杀已是巅峰，什么传销、洗脑、斯德哥尔摩综合征，比起中国式大家庭对反抗者的手段，实在小儿科。我们，真的还生活在这样一个社会，外部的秩序固然不够健全，但家庭里面的黑暗，有过之而无不及。

我对中国式家庭问题认识的第七阶段，得益于从2007年开始的心理咨询。如果说前面提到的故事向我展现了中国家庭的残酷外貌，而持续数年的心理咨询，则细致入微地向我揭示出中国家庭的运行机理。从一不小心看到进而关注这个领域开始，我几乎日日与之厮磨，我为看到的这一切感到震惊、痛苦，情绪为之起伏，在思索与探求的道路上经历黑暗与光明，到了2014年上半年，我终于觉得，自己总算看到了中国家庭问题的基本面貌，捕捉到了中国家庭的一些关键。这些关键的一端连接的是注定会成长于某个家里的每一个人，他们的人格发展、莫名又持久的情结、难以大声说出但深深受伤的心灵，另一端连接着的是中国社会乃至中国历史文化。

为何家会伤人？未来，我将连续写多本书，将这些运行机理，淋漓尽致地描绘出来。

这本《为何家会伤人》（升级版）算是这个系列的第一本，是对2007年版的一个修订和升级。我修订了一些文章，并新增加了最近这两年来思考文字（共约6万字）。其实，在我这个系列的框架设想中，这还是本很温柔的书，它探及的是那些最基本的问题，容易看见的暗影。但这本尚算温柔的书，对于过度强调孝道和中国父母如何爱孩子的国度而言，也算是石破天惊了。

不过，想说一句：从我的行文可看出，我真的无心追求什么石破天惊，我只是细致地、如实地描绘而已。同时，更重要的是，借助心理学的理论，我们可以清晰地看到，中国家庭的那些机制，是如何运作又是如何伤人，而它又可以如何被改善甚至避免。

所以，这也是一本有用的书，可以帮助你认识你自己，改变你自己，以及改善你的家庭关系。

我以前和以后的书，都会具备这一功能。

武志红

2014年5月6日

1 夫妻关系是家庭的核心

每一次分手都是心灵的修复

每个人至少要经历两次“诞生”。

第一次是从妈妈的子宫里出生。子宫是婴儿完美的居所，离开这个居所，是一个痛苦的分离过程。但这个痛苦却换来了一个新生命。

第二次是恋爱。我们一生中会与许许多多的人建立许许多多关系，但恋爱是我们生命中能自主建立的最亲密的关系。只论亲密度，亲子关系一点不比恋爱关系逊色。但是，亲子关系是天赐的，好父母也罢坏父母也罢，我们没的选择，只能接受，而恋爱关系却是我们自己选择的。

“正是因为可以选择，我们自己的人生才有了意义。”咨询师荣伟玲说，“恋爱是一种特殊的选择。其实，我们无意识中都将恋爱当作了治疗，目的是为了修正我们童年的错误，其表现就是，恋人多数时候都是我们选中的理想父母。现实父母或多或少让我们不满意，我们心中都藏着一个理想父母的模型，它是我们选择恋人的基石。”

如果治疗获得成功，不仅童年的错误得以修复，我们还会真正成为一个有独立人格的人，这是人格成长的最重要的一步，也是与家分离的最后一步。然而，不幸的是，很多恋爱治疗没有获得成功，反而留下了更深的疤痕。之所以如此，主要原因是我们没有处理好爱与分离这一对矛盾。

“恋爱，其主要意义不是让我们找到一个能黏一辈子的伴侣，而是让我们真正明白自己是一个独立的人，伴侣是另外一个和自己一样独

立、一样重要的人。并且，我们还深深地懂得，这两个相互独立的人，又能无比亲密地相处。”

“恋爱是亲子关系的复制。”荣伟玲说，“如果童年幸福，我们更可能复制幸福，如果童年痛苦，我们更可能复制痛苦。”

当然，恋爱不是对亲子关系的简单复制。实际上，我们不会简单地按照现实父母的原型去寻找恋人，我们其实是按照理想父母的原型去寻找恋人。

理想父母都有一个特点：能给予我们无条件的爱。我们自己需要这种无条件的爱，我们也知道恋人需要这种无条件的爱。所以，在恋爱前期，我们会积极地给予对方无条件的爱，或者用直白的方法，或者用狡猾的方法，总之都会让对方感觉到：不论你做什么，我都会一如既往地爱你，我的爱是没有条件的。

获得了足够的无条件的爱之后，我们会变成孩子，恋人也会变成孩子，我们一起退行到童年。这时，我们互为对方的理想父母，又互为对方的孩子。这是恋爱的关键期，这个阶段决定了我们是重复童年的错误，还是修正童年的错误。

恋爱不只是两人现在的舞蹈，也是两个家庭过去的舞蹈，因为我们的舞步是在童年学会的。

案例（一）：重复童年的错误

岳东¹是某省电视台有名的花花公子，已34岁的他换了不知多少个女朋友。在2012年的最后一天，他陷入了崩溃状态。他想起了初恋女友阿静，有一种说不出的感觉触动了她，他关上门、拔掉电话、关上手机，从早上一直哭到晚上。

这一天对他有很重要的意义，阿静正是十年前的这一天离开他的。从19岁开始谈恋爱，他们两人一直相爱了五年，最后阿静因为受不了岳东的挑剔而离开了他。此后，英俊的岳东开始了他的风流史，到现在已记不清有过多少女友了。“谁都比阿静漂亮，谁都比她学历高、能干、挣钱多。”岳东常对朋友们说，“你们别误会，我常提到她并不是在乎她，我要感谢她主动离开我，让我现在过得这么精彩。”

不仅这么说，岳东自己一开始也是这么想的，因为阿静与他后来的女友们相比，的确算不上优秀。只是在2012年12月31日那个晚上，他忽然梦到了和阿静相处的日子。等凌晨从梦里醒来时，岳东发现自己已泣不成声。

她发誓要化解他心中的伤痛

他清晰地记得刚认识阿静的那段日子。当时，19岁的他刚上大一，在一所综合性大学读中文系，是系里有名的“帅哥+才子”，一次在与另外一个学校搞联谊活动时认识了阿静。阿静不算漂亮，但很耐看，人很文静，而且善解人意，岳东很喜欢去她的学校和她聊天。聊天的内容主要是半开玩笑的倒苦水。岳东6岁时爸爸患病去世，16岁时妈妈出车祸去世。他不留恋爸爸，因为爸爸在他心目中是一个“无能的暴君，自己没本事，就爱拿我出气”。他也不怀念妈妈，因为自爸爸去世后，她一直不断地换男朋友，而且每一个男朋友似乎都比儿子更重要，她出车祸时也是在去见男朋友的路上。“谁都不爱我，所以我只能靠自己。”他经常这样对阿静说。岳东不仅才华横溢，也颇有生意头脑，早在高中时就南下广东倒腾过几次电器，挣了几笔小钱，养活自己不成问题。

阿静爱上了岳东。1997年12月31日中午，她带着面皮、饺子馅和自己亲手做的几个菜去了岳东简陋的家，和他一起包饺子过了这一年的最后一天。晚上，“一生中第一次感受到家的温暖”的岳东恳求阿静做他的女朋友，阿静幸福地流着眼泪答应了，她发誓要好好照顾岳东，化解他

心中的伤痛。

阿静也是这样做的，在长达五年的恋爱中，她无微不至地照顾岳东。她很传统，但当知道岳东晚上常做噩梦后，她主动要求和岳东住到一起。此后，岳东很快胖起来，半年后，身高一米八的他，体重从原来的60公斤增加到了75公斤。细心的阿静还把他的家收拾得干净温馨，他冰冷的家终于有了生气，岳东常对阿静开玩笑说：“我现在终于知道什么是蓬荜生辉了，你让我这个破家的每一个角落都有了光。”

“你妈妈欠你，但我不欠你”

但是，相处近一年后，岳东对阿静变得越来越挑剔，而他自己也变得越来越邈邈。原来他经常和阿静一起做家务，但现在这成了阿静一个人的事情。相处近两年后，他对阿静的挑剔变成了嘲讽。三年后，嘲讽变成了恶言恶语的攻击，他将自己在文学上的才华用来侮辱阿静，嘲笑她笨、难看、土……总之，他能敏锐地捕捉到阿静的每一个缺点，然后加以无情的嘲讽。他对阿静与其他男性的交往也非常敏感，经常跟踪阿静，那些与阿静交往比较多的男同学，无一例外都遭到了他的仇视。

一开始，阿静一直忍耐。到了最后两年，她实在受不了了，几次提出分手，但经不住岳东的恳求，又和他复合。直到2002年12月31日，阿静准备好和五年前一模一样的饺子和菜，沉默不语地和岳东吃完“年夜饭”后，最后一次说了分手。岳东懂得她这一次的坚决，没有纠缠，让她离开了。

此后，他们再没有联系过，岳东只是从朋友口里知道，阿静结婚了，生了个女儿，老公是一名硕士，长得普通，能力一般，但很爱阿静。而岳东则开始了自己的风流史，他每三四个月换一次女朋友，而上过床的女人更是不知有多少。“她们哪一个都比阿静强，都比她漂亮。”岳东说。但是，他对女人却越来越讨厌，他说女人无一例外都是

势利眼，“女人都是靠男人养活，都不知廉耻，你见过有像男人一样工作卖力又讲义气的女人吗？”

但是，岳东内心深处知道，起码有一个例外，那就是阿静。在长达十年的日子里，他几乎从来没有梦见过阿静，但就在那天晚上，他梦见阿静第一次挎着一个篮子带着那一堆热气腾腾的饭盒来到他家时的情景，只是阿静走的时候却变成了2002年12月31日和他决绝分手时的样子，她平静地对他说：

“你妈妈欠你太多，但我什么都不欠你的。我喜欢你，仍然爱你。我知道你想找一个理想的妈妈，我也试着去扮演这个角色。我尽力了，但是抱歉，我做不到。”

说完这句话，她转身离去，梦中的情形和当时一模一样。但转身之后，阿静的背影看起来那么像他的妈妈，他在梦里仿佛又听到汽车刺耳的声音——那是妈妈出车祸后经常折磨他的声音。然后，他从噩梦中醒来，发现自己的枕头已被泪水浸透。

从理想父母到现实父母

恋爱到深处，我们会变成孩子。

这就仿佛是在做心理治疗的时候，一旦心理医生给足病人无条件的积极关注，病人的心态就会退行到孩童时代。许多心理问题都是在孩童时代造成的，这些源头就仿佛是一个脓包，我们把那个伤痕包起来，眼不见心不烦。要治疗这个问题，就必须去碰触这个脓包。但是，我们知道，有人会出于恶意去碰我们的脓包，目的是为了让我们疼。只有特别信任一个人的时候，我们才会让他去碰触这个脓包。只有心理医生给予病人无条件的积极关注，病人才会相信心理医生，不去制造任何障碍，让他去碰触它。

生理上的脓包很容易碰触，但心理上的脓包却很难。心理医生要想搞明白脓包的位置和状况，病人就必须退行到受伤害时的状态。如果是童年受的伤，就必须退行到孩子时的样子。

恋爱是同样的道理。“无意识中，我们都将恋爱当成了治疗，希望恋人能扮演理想父母的角色，将我们治好。”荣伟玲说。我们将这个愿望投射到恋人的身上，如果恋人很在乎我们，他就会主动去满足我们这个来自无意识的愿望，去扮演理想父母的角色。一旦我们觉得恋人的确符合自己理想父母的形象了，我们就会变成孩子。

但问题是，有好孩子，也有坏孩子，而且必然是，健康家庭会养出好孩子，糟糕的家庭会养出坏孩子。

我们重复错误是因为想治疗

岳东和阿静的恋爱过程正是如此。

阿静在一个相对健康的家庭长大，她的父母都很爱她，她小时候和所有的孩子一样将父亲当作偶像来崇拜，但长大了一些之后，她发现父亲其实非常平凡，他相貌普通，能力一般，并不很受人尊重，而且也缺乏一些精彩。这些发现让阿静感到失望，她心中逐渐产生了一个“理想父亲”的原型：他才华横溢、英俊潇洒。而岳东正好符合这个原型，所以她第一次见到岳东就爱上了他。

阿静正好也符合岳东“理想妈妈”的原型。岳东对妈妈非常失望，她虽然漂亮、能干、富有才华，但过于风流，而且他觉得她一点都不关心自己，他的“理想妈妈”应能给他温暖、安全和无条件的爱。

阿静也正是这样做的，她非常爱岳东，所以一开始就扮演起了岳东理想妈妈的角色，无微不至地照顾他，无论他怎样对她，她仍一如既往地爱他。等她给足了岳东无条件的爱之后，岳东很快退行到了孩童时

代，变成了一个“小孩子”。

但问题是，对于阿静来说，这个小孩子实在太糟糕。“现实妈妈”欠他太多，他现在要“理想妈妈”来还债；“现实妈妈”非常花心，他现在也怀疑“理想妈妈”会一样风流；他对“现实妈妈”怀有很多愤怒的情绪，现在他将它们发泄到了“理想妈妈”身上……

在心理治疗中，这种现象被称为“移情”²，即病人将亲子关系的模式转移到他和医生的关系上来。移情是心理治疗的契机，有经验的心理医生会利用这个契机将病人拉出无意识的阴影，将他带入光明。如果阿静是一名心理医生，她就会知道，岳东将自己的脓包呈现在了她面前，她可以对这个脓包下手术刀了。但是，只有经过专业培训的人才懂得这一点，才知道怎样下手术刀，而阿静不是。最后，她只好退却。

“我们之所以会在恋爱中重复童年的错误，是因为我们无意识中想得到治疗，”荣伟玲说，“只是，如果病得又重又缺乏改变的动机，我们就不是好的病人，再优秀的心理医生对此也无能为力。”

案例（二）：修正童年的错误

岳东的童年太过悲惨，他病得太重。但更成问题的是，他缺乏改变的动机。阿静是他最理想的恋人了，他以后那些数不清的恋人没有一个能像阿静这样爱他，没有一个肯去扮演他理想中的妈妈。本来，在这么好的条件下，如果他也试着去反省自己的人生，去主动改变他的行为模式，那么这会是他最重要的被拯救的机会。但是，他不想改变，他认为父母应该对他的人生负责任，而他没有责任，他常说：“我的人生太不幸了，我成为这个样子不是我的错。”

“在心理治疗中，只有当病人有强烈的改变动机后，心理医生才可能发挥作用，”荣伟玲说，“在恋爱中也一样。”

24岁的张莉在广州一家外资公司工作，她爱上了大她三岁的同事王江，因为王江符合她理想中的男人形象。

张莉在广州长大，3岁时，她爸爸跟另外一个女人离家出走，直到她16岁时才回家重新与妈妈复合。因此，张莉恨爸爸，她发誓一定要找一个和爸爸完全不同的人，“不能再让孩子重复我童年的灾难”。王江正是这样一个人。张莉的爸爸风流倜傥、能言善辩，而王江则稳重诚实，不善言辞，但很聪明能干。

王江在农村长大，虽然过去的日子艰苦，但爸爸妈妈爱他，他也爱爸爸妈妈，一家人也其乐融融。

恋爱第一年，两人相处很好，张莉将王江的生活照顾得井井有条，对王江的父母也很尊敬。王江对张莉也非常在乎，虽然在农村长大，但他非常浪漫，每一个节日他都会给张莉制造意想不到的惊喜，无论去哪里出差，都记得给她带回她喜欢的礼物。

“你是不是怕我和你爸爸一样”

但到了第二年后，两人有了一些麻烦。张莉经常为一些小事情和王江吵架，也慢慢地对王江越来越不放心，开始查王江的电话和电子邮件，甚至他的行踪。王江一开始比较宽容，但这些事情多了以后，他也逐渐地失去了耐心。去年年底，两人终于在家里狠狠地吵了一架。吵到最后，张莉坐在地上伤心地哭了起来，就像一个小孩子那样。

就在这一刻，王江仿佛明白了什么，他问张莉：“你是不是怕我和你爸爸一样，所以才跟踪我，不相信我？”

这一句话击中张莉的伤心处，她抱住王江，号啕大哭起来，仿佛要将童年的那些伤心都哭出来一样。王江明白了什么，他一句话不说，只是紧紧地抱着张莉。

等张莉平静下来之后，王江和她谈了很久。最后，张莉明白，不仅她跟踪王江是在重复童年的错误，经常为一些小事和王江吵架也是在重复童年的错误。原来，张莉妈妈的工作非常繁忙，她经常早起晚归，把小张莉一个人丢在家里，而且回家后也常忙自己的工作而忘记了张莉。这时候，张莉只有用吵架的方式赢取妈妈的注意，并且，一旦她生起气来，妈妈就会过来关心她。这样一来，吵架就成了张莉赢取亲人注意力的方式。现在，她之所以老和王江吵架，也是因为在潜意识中，张莉以为，她可以用吵架的方式赢得王江的关注。

但是，经过这一次深谈，张莉终于明白，王江不是她爸爸，也不是她妈妈。他是她最亲的亲人，但是，他是一个全新的亲人，与她以往的亲人都不同，她不需要用对待爸爸妈妈的那些方式来对待他。

等明白这一点之后，张莉不再查王江的行踪，也尽量控制自己不和王江吵架。另一方面，王江也懂得了张莉这些“不合理行为”的意义，对张莉更多了一些宽容。

“符合”不是“等于”

恋爱的蜜月期，恋人会扮演彼此的理想父母，因为我们潜意识中都会知道对方需要什么。

但是，等蜜月期过后，两个人的距离近到不能再近时，我们就会将恋人当作现实父母，以前对现实父母的那些不满，现在会转嫁到恋人的头上。而且，在转嫁时，我们就是一个蛮不讲理的孩子。恋人越爱我们，我们越不讲道理。

这是考验一场恋爱的关键时期。这个时候，我们很容易产生不耐烦的情绪，从而不愿意继续给予恋人无条件的爱。要想超越这个艰难时期，最好的情形是，一方面，我们明白自己的很多不良情绪不是因为现

在的恋人才产生的，而是过去所造成的。另一方面，恋人继续给予我们无条件的爱。

张莉和王江正是这样做的。在那一场激烈的争吵中，王江突然领悟到，张莉不是在查他的行踪，也不是在生他的气，而是在查她父亲的行踪，在生她妈妈的气。并且，他将这个顿悟告诉给张莉后，张莉也立即就明白了这一点，并由此产生了改变的动力。同时，王江一如既往地给予张莉无条件的爱，而不是将这个发现当作攻击张莉的武器。这些因素综合到一起，张莉童年时的错误最后终于得到了修正。

不要将恋人当作爱的工具

“符合”不是“等于”，热恋中的人必须要明白这一点。你对恋人有一种期待，恋人对你也有一种期待。很可能，你既符合她的期待，她也符合你的期待。但是，这种相互的符合只是一种运气，你们彼此并不真正懂得对方的期待。恋人不管多像你的理想父母，那也只是你的投射、你的看法，来自于你童年的期待。但实际上，你的恋人有另外一种生命体验，他是另外一个人。如果你只觉得恋人是你的理想父母，那就等于你只是将恋人当作了一个爱的工具或对象，而没有将恋人当作一个独立的人来看待、来理解、来尊重。

婚姻之所以容易成为爱情的坟墓，一个很重要的原因是，婚姻只是我们过去家庭模式的复制。恋爱过程没有完成前，我们彼此将对方当作自己理想中的父母，我们也彼此努力去扮演对方理想父母的形象。但结婚仪式完成后，理想父母回归到了现实，我们不再扮演彼此理想父母的形象，不愿意再给予无条件的积极关注。

我们总是在循环，但只要你去努力，就有机会打破这个循环。前面提到的岳东，如果他停止对父母的抱怨，开始努力，不只是索取，也去给予，那么阿静不会离开他，就算离开，他也会找到他生命中的其他拯

救者。其实，即便在这种情况下，阿静已是他很重要的拯救者。如果没有阿静，岳东可能早已经产生了其他更严重的问题，譬如精神分裂症、自杀，等等。

恋爱：与家的最后一步分离

少数时候，一场恋爱会自动拯救一个人，这是爱情为什么被奉为伟大的深层原因。但是，如果特别想得救，我们就必须自己去努力。

荣伟玲说：“好的父母是天赐的运气，可以让我们有一个好的心理基础。但是，生命之所以有价值，就在于我们能作选择。而恋爱，是我们可以选择的机会。如果我们不把自己全交给潜意识去指挥，努力去救自己救恋人，那么我们每一次恋爱都可以成为一个好的治疗机会。”

要想达到这一点，除了要学习无条件的爱，也要学习分离。恋爱是与家庭分离的最后一步。并且，因为是对亲子关系的深刻复制，所以，恋爱关系也尤其难以“分离”，恋人分手带来的痛不亚于童年时父母与我们的分离。

分手一开始注定是痛苦的，因为我们有很多分离的痛苦记忆。小时候，妈妈或爸爸经常会狠心离开我们，部分是合理的，如工作、学习；部分是不合理的，如父母离婚，或他们根本就不爱我们，等等。不管合理还是不合理，我们都会受伤，因为婴儿期的我们一开始不会懂得这些。

恋爱的分离一样具备杀伤力。虽然我们现在懂得了合理与不合理，但是，因为恋爱首先是对亲子关系的复制，我们在情感上和童年一样不想理会合理与不合理，我们只看到了一点：“他不要我了，像爸爸一样”或者“她不要我了，像妈妈一样”。

关系是不可预测的

童年，我们渴望稳定，渴望父母时时刻刻都守在自己身边。现在，我们一样渴望稳定，渴望恋人时时刻刻守在自己身边。但是，如果爸爸妈妈不与我们分离，那么，我们就不能成长。如果恋人不与我们分离，我们也一样不能继续成长。两人总是黏在一起，这并不是生命的自然状态和健康状态。

建立一个好的关系是非常不容易的，因为你永远无法完全左右另一个人。

既然亲密关系如此难建立，一些人，尤其是男性，干脆就放弃亲密关系，只沉浸在某个特殊领域里，并最终成为这个领域的泰斗，譬如牛顿、康德和梵高等人。

康德仿佛很享受他的孤独，但对梵高来说，孤独是一件可怕的事情，他一生都渴望拥有一个亲密的异性关系，只是一直都没有学会怎样去建立。

“建立关系很难，因为另一个人不可控制；发展理论很容易，因为这完全是你一个人的事情。你知道，只要付出了，就会有结果。你对未来可以预测，但关系却是不可预测的。”荣伟玲说。

再亲密的人也是另外一个人

“生命是一个过程，恋爱也尤其是一个过程。”荣伟玲说，“如果只将恋爱视为一个结果，我就是要占有我的爱人，那么一定会遭遇挫伤。”

更重要的是，恋爱不仅是一种治疗，也是一种尝试。我们在尝试寻找符合自己理想父母形象的对象，我们也在尝试是否与恋人真的合适。不分青红皂白地非要黏在一起，只会增加生命的痛苦，只会让我们不断重复童年的错误。

对于很多人来说，过去的生命中充满错误，而恋爱是一个修正的机会。以前有一个不爱自己的爸爸，那么，好的，我一定要找到一个和爸爸类似的男人，让他爱上我；以前有一个爱自己的妈妈，那么，好的，我一定要找一个和妈妈类似的女人，她会好好爱我.....我们心里都埋藏着一个梦想：重复童年的幸福，修正童年的不幸。但问题是，无论我们选中的是怎样一个理想父母，那只是我们的投射。或许，对方真的非常符合自己理想中的父母形象。但是，对方有过完全不同的生活经历，他也有一套属于他自己的理想父母形象，而你却未必符合。

即便一开始以为彼此符合，我们也必定会发现，对方不是我们想象中的人，而是完全不同的另外一个人。

这是生命中最大的教训之一，它告诉我们：你再亲密的人也是另外一个人，是和我们一样重要、一样独立的人。如果学到这一点，我们就会真正明白，整个世界都是由和自己一模一样的独立的人组成的，每个人都同等重要。

缘分=娶回“妈妈”，嫁给“爸爸”？

林黛玉初进荣国府，贾宝玉便说：“这个妹妹我见过。”

众人笑他的痴语，贾宝玉就又接了一句：“林妹妹的神情，我好像熟悉得很。”

这是典型的一见钟情，也是恋爱中人最喜欢说的缘分。

一见钟情是什么？缘分是什么？“前世的孽缘”“几辈子修来的福分”.....这是我们用来解释“缘分”的常用说法。

对于缘分，心理学也有独特的解释：缘分的确是在过去修下的，但过去不是前世，而是我们的童年，主要是在与父母的关系中修下的。

弗洛伊德认为，一个人的人格在五岁前就已基本塑造成型。不止人格，我们的情感基础也常是童年形成的。如果爸爸妈妈给了我们足够的爱与安全感，我们就会在潜意识中将爸爸妈妈当作爱情的原型，并按照这个原型去寻找恋人；如果爸爸妈妈给我们的爱很少，我们一样也容易按照这个原型去寻找恋人，只是情形更加复杂。然而，恋人和父母的原型是不同的，这就引出了许多幻灭的爱情。

案例（一）：阿莲爱上“好爸爸”

阿莲决定与刘凯结婚的时候，她身边的朋友们非常吃惊。

阿莲性格外向，漂亮迷人，追她的男人至少有一个排，有高干子弟，年轻有为的IT公司副总……每个男人看上去都比刘凯的条件要好。阿莲在恋爱中的手腕也堪称高明，她将追求者们玩得团团转，自己却很少动情。

刘凯则看上去木讷老实，工作努力，在公司里是好员工；待人诚恳，在朋友们眼里是个好人。只是，刘凯属于不解风情的那种男人，也少一点生活情趣，和阿莲谈恋爱的过程中，几乎从不献花，也很少甜言蜜语，很少表达情感。

当时31岁的刘凯自己也不明白，阿莲为什么喜欢他。他虽然名校毕业，收入也不菲，但以前从来没有吸引过漂亮女孩。所以，当阿莲主动追求他时，他一开始都不敢相信，还以为狡黠的阿莲是在开他这个老实人的玩笑呢。

当时26岁的阿莲也是名校毕业，她喜欢他的踏实、他的木讷。在和别的男人谈恋爱时，她很在乎对方浪不浪漫，有没有生活情趣。但很奇怪，对刘凯，她从不提这些要求，她觉得两个人单单在一起就已经很让她满足了。

他们认识了半年后就结婚了，在婚礼上，阿莲动情地说，她对刘凯是一见钟情。

但阿莲的一些追求者在婚礼上发现了这个缘分的一丝端倪：刘凯和阿莲的爸爸特别像。不仅长相，还有动作和性格，看上去非常合拍。

在刘凯面前，她变回了小女孩

显然，阿莲在潜意识中将刘凯当成了爸爸。按照弗洛伊德的说法，男孩子有恋母情结，女孩子则有恋父情结。如果爸爸非常爱自己，女孩的童年过得非常幸福，那么，等长大后，她就会希望找一个和爸爸比较像的男人，重复她童年时的快乐。我们常说，在恋爱中，男人女人都变成了小孩子。怎样最容易变成小孩子呢？

对阿莲来说，最简单的办法，就是找到一个“新爸爸”，在他面前，她轻易回到了孩童状态。许多追求者条件更好，更浪漫，但在他们面前，阿莲不容易变回小孩子。只有在刘凯面前，她会自然地变回小孩子，重温童年。她的童年是幸福的，所以和刘凯在一起，她的幸福感觉也很容易被唤起。

案例（二）：岳东迷上“坏妈妈”

如果说，阿莲是找了一个“好爸爸”，那么，前面案例中提到的岳东就是找到了一个“坏妈妈”。

几年前岳东在他所在的美资公司的一次宴会上，和来自澳大利亚的同事芭芭拉一见钟情，认识一星期后两人就决定结婚。当时，岳东34岁，而芭芭拉36岁。

岳东的朋友和同事们都对这次闪电婚姻惊讶不已。岳东是出了名的花花公子，高大帅气又不负责任的他不知有多少风流韵事了，公司高层

一直对他“兔子常吃窝边草”的行为不满，但因为他的工作能力实在出色，所以一直没有拿他开刀，但也因此很少提拔他。金发碧眼的芭芭拉年轻时很漂亮，但现在36岁的她已颇显老相。并且，尽管已工作十几年，她现在仍只是公司一名普通职员，还有过三次失败的婚姻。

过去，岳东对女性出了名的挑剔。但这一次，他说“百分百地满意”，因为他“百分百地爱她”，而真正的爱情里，没有挑剔。

他们的确非常“合适”。在结婚前的一个月里，他们白天经常吵架，但一到了晚上又立即和好。岳东对朋友们形容说“一天不吵架，浑身都没力气”，芭芭拉也是如此。但“君子动口不动手”，两人无论吵得多么激烈，也从不动手。

然而，结婚以后，形势急剧恶化。岳东后来说，他们两人都陷入了“歇斯底里的状态”。譬如，芭芭拉要求换一个沙发套，岳东答应了但没有按时换，芭芭拉就会“连说至少一百遍，‘你换不换，你什么时候换，快点去换，你不换就是不爱我……’”

岳东也迅速从“百分百地满意”变成了“近乎百分百地不满意”，他挑剔芭芭拉的一切，嘲笑她的发型、服饰、举止等，最让芭芭拉愤怒的是，他经常会说“你这个老女人”。她最在乎年龄，每次岳东一说到这个话题，她就会立即失控。岳东知道这一点，但控制不住自己，芭芭拉的年龄成了他最爱说的话题，有时会当着同事的面讥讽她。

终于，结婚后的第五天，冲突全面升级，芭芭拉打了岳东一耳光，而岳东则按着她的头向墙上撞。芭芭拉跑出去报了警，并在警察的“保护”下乘夜取了她的所有东西。第二天，她飞回了澳大利亚。这场涉外婚姻就此“游戏结束”。

岳东恨妈妈，芭芭拉恨爸爸

他们是怎么回事？为什么婚前百分百地满意，在婚后变成了百分百地挑剔？

因为，他们都是在重复过去的模式。岳东潜意识中将芭芭拉当作了妈妈，而芭芭拉将岳东视为了爸爸。但是，岳东与妈妈、芭芭拉与爸爸的关系都是一场灾难。他们这场短暂的婚姻不过是在重复童年的灾难。

岳东6岁时，爸爸遭遇车祸去世。此后，他一直与妈妈相依为命。但在他14岁之前，妈妈一直想找一个丈夫，但没找到满意的。其间，她经常晚上去谈恋爱，整晚不回来，让岳东一个人过夜。而且有时一出去就是几天，将岳东托付给邻居照顾。岳东16岁的时候，妈妈也遭遇车祸死去。

恨妈妈，所以恨所有女性

岳东常对朋友们说，他能长成现在这个样子实在是个奇迹，只是这个成长过程实在太痛苦，如果让他重新选择，他宁愿去死也不想再重复一遍。

谁导致了这些痛苦，岳东认为，是妈妈。他恨妈妈，认为妈妈经常“背叛”他。对于妈妈的死，他甚至没有一点同情，他认为如果妈妈不是去会男友，就不会出车祸。

并且，岳东将对妈妈的恨慢慢地蔓延到了所有女性身上。他之所以在一次又一次的恋爱中，折磨并背叛对方，只不过是潜意识中对妈妈的报复而已。

但是恨源自爱。当碰见芭芭拉后，因为芭芭拉像极了她妈妈，他一下子爱上了芭芭拉。和她妈妈一样，芭芭拉极其情绪化，容易发怒，但高兴起来又非常有感染力，尽管芭芭拉习惯说英文，但她和岳东的妈妈一样，说起话来像机关枪一样，语速极快。

为什么岳东会挑剔所有女性，却唯独一开始“百分百满意”芭芭拉呢？这是因为，岳东的爱埋在心底，一般的女性难以唤起。只有碰见像妈妈的女性，他这种埋在心底的爱才会被唤起。只是，他的爱是孩子对妈妈的期望，是要求远多于给予的爱，妈妈没有给他的，他希望从芭芭拉的身上获得。更可怕的是，他心底里同时埋藏着对妈妈强烈的恨，结婚是一个仪式，让他百分百地将芭芭拉认同为妈妈，此后，他将对妈妈的恨宣泄到了芭芭拉的身上。

恨爸爸，所以恨所有男人

芭芭拉也一样，她和爸爸的关系也是一场灾难。她爸爸的童年和岳东有些类似，他对女性也有着强烈的恨。他恨妈妈，恨妻子，等芭芭拉出生后，他将这种恨也转移到她身上。妈妈或妻子的力量和他基本势均力敌，但幼小的芭芭拉不一样，他可以对她为所欲为，而自己不需要付出什么代价。

她恨爸爸，但为什么会对岳东一见钟情呢？因为幼小的她其实渴望赢得爸爸的爱，她相信爸爸不爱她是一个错误。长大后，这种渴望成为一个潜意识，促使她爱上和爸爸相似的人，并努力去赢得他的爱，以此证明，她能够纠正童年的“这个错误”。

同样，岳东也是如此，他在潜意识中也希望找到这样一个机会，去纠正童年的错误。

但同时，他们也渴望找到这样一个人，去恨他（她），去折磨他（她），这就等于是报复“坏爸爸”或“坏妈妈”。童年的时候，幼小的他们是没有力量去报复的，但现在他们有了这个力量。

此外，在缺少爱的环境下长大，岳东和芭芭拉都没有学会爱的能力，单靠他们自己是没有能力去纠正童年的错误的。

阿莲和“好爸爸”离了婚

所谓的缘分，在心理学看来，可以归纳为一个等式：缘分=恋上“爸爸”或爱上“妈妈”。阿莲和岳东的故事验证了这一点。

岳东和芭芭拉的爱情是一场灾难，阿莲和刘凯又如何呢？也是一场灾难。

结婚前，阿莲对刘凯一样“没有任何挑剔”。但结婚以后，她对刘凯越来越失望。婚前，刘凯对她百依百顺，把她照顾得无微不至。但婚后，刘凯“松懈了下来”，不再像以前那么用心地关心她。以前，她从不不在乎刘凯的社会经济地位，但婚后，她开始挑剔，两口子一吵架的时候，她会忍不住挖苦他，说她随便嫁给哪个追求者都比嫁给他强。更要命的是，她的一些追求者，好像并不在乎她已经结婚的事实，仍然锲而不舍地大献殷勤，像对待一个公主一样照顾她。

阿莲的心理逐渐失衡了，结婚后不到半年，她开始了一场婚外情。内心非常传统的阿莲产生了强烈的负罪感，于是，她想用一种新的努力来保护她和刘凯的爱情，那就是——生一个孩子。

然而，和想象的完全相反，女儿的出生不仅没有保护爱情，反而成了他们爱情的“掘墓人”。女儿出生后，阿莲发现，她根本没有做好当妈妈的准备，很少有做妈妈的喜悦，只觉得有不尽的负担。相反，刘凯全身心地投入到女儿身上。阿莲发现，刘凯对待女儿的模式就像是以前对待她一样，女儿的一颦一笑都牵动着刘凯的心，他从不会对女儿生气，无条件地爱女儿。对此，阿莲一开始有些感动，但她慢慢地发现，女儿和丈夫之间似乎建立了一个联盟，如果她生丈夫的气，女儿一岁多时就会生她的气。她觉得自己被孤立了，成了一个局外人。最后，她接受了一个追求者，做了他的情人。

他们在春天结的婚，第二年秋天生了女儿，但却在结婚第三年的春天离婚了。阿莲主动放弃了对女儿的抚养权。

刘凯做不了一辈子的“好爸爸”

阿莲和刘凯之间到底发生了什么，让这场一开始非常美满的爱情触了礁？

很简单，因为，阿莲将刘凯当作了爸爸，但刘凯不是爸爸。

在恋爱期间，刘凯不明白阿莲为什么会爱上自己，他觉得自己不配阿莲。为了赢得她的爱，他对她百依百顺，无条件地付出，无微不至地照顾她。所以，他不仅形象、气质和性格上像阿莲的爸爸，实质上也扮演了这样一个角色，所以才唤起了阿莲对他强烈的依恋。

但这种关系不平衡。阿莲舒舒服服地做起了小女孩，但恋爱中的刘凯其实也有一颗想做小男孩的心。他们的恋爱期只有不到半年时间，兢兢业业地做半年的爸爸还是可以的，但刘凯不可能心甘情愿地做阿莲一辈子的爸爸。一旦他放弃“好爸爸”的角色，阿莲对他的依恋也就结束了，她会发现，自己找到了一个“假爸爸”。这个基础消失后，她就会拿他和其他追求者作比较，于是发现，他根本没有自己想象的那么好。

这是一种时间上的错位。恋爱中，阿莲变回了小女孩，所以爱上了刘凯这个“好爸爸”。但实际上，她已长大，和童年相比，她的世界观已经发生了巨大变化。她可以短暂地回到童年，享受做小女孩的感觉，但她毕竟活在成年世界里，她势必会拿刘凯和其他追求者作比较。

这是很多一见钟情触礁的原因。恋爱中，我们似乎回到了童年。但其实，我们是活在一个新世界里。

一见钟情的两种形式

经常是，我们从父母身上发展出恋人的原型，这个原型就像一个模子，我们拿着这个模子去套，套中了，就一见钟情了。

在恋爱中，假设女人心目中的恋人原型是A1,男人心目中的恋人原型是B1。但实际上，这个男人是A2,而这个女人是B2。由此，一见钟情就会有以下几种形式：

完美的一见钟情

女人以为，她找到了A1,并且A2等于A1。男人也以为，他找到了B1,而B2也等于B1。这样，一方对另一方的期待和对方基本相符，完美的一见钟情就会产生。如果他们的童年比较幸福，这种一见钟情就看上去很完美；如果他们的童年比较不幸，这种完美的一见钟情就会成为一场灾难。

岳东和芭芭拉其实就是完美的一见钟情，岳东在寻找一个“坏妈妈”，而芭芭拉就是“坏妈妈”；芭芭拉在寻找“坏爸爸”，而岳东恰恰是“坏爸爸”。于是，他们强烈地相互吸引，产生了深深的迷恋和依恋。只是，他们都是对方坏的迷恋和依恋对象。

虚幻的一见钟情

更常见的一见钟情是，女人按照一个模子套中了一个男人，而且以为找到了自己理想中的恋人，但实际上这是一种似是而非，即男友只是像她的恋人原型，但骨子里却不是。男人也按照一个模子套中了一个女人，也以为找到了理想恋人，但女友骨子里其实是另外一种人。

王刚对Lily一见钟情。Lily性格外向开朗，朋友们以为他喜欢的是Lily的这种性格。但王刚却说，第一次看到Lily时，从她的脸上看到了一丝“圣洁的忧郁”，所以无可救药地爱上了她。但Lily觉得自己一点都不忧郁，她喜欢王刚，但一直讨厌王刚对她的这个形容。

其实，是他妈妈的气质非常忧郁。妈妈很爱他，但告诉他，以后别找像她这么忧郁的，一定要找一个活泼开朗的。王刚也是这样找的，所以找到了Lily。但Lily第一次真正打动他的，不是Lily的开朗，而是像他妈妈一样的“圣洁的忧郁”。

过去的力量是很强大的。很多时候，我们刻意去寻找与父母不同的人。但实际上，恋人真正打动我们的地方，却常常是他（她）与父母相似的地方。最常见的一见钟情是，你将对方当作A1,于是不可救药地爱上对方。但对方没有将你当作B2,所以没有爱上你。这样一来，单相思就会发生。

找“好恋人”，做“好恋人”

一见钟情是不可靠的，但一见钟情又是可靠的。

之所以说不可靠，是因为我们容易执着于源自父母的恋人原型。我们拿着这个模子到处去套，套中了一名异性，就一见钟情了。但对方和你的过去经常大不一样，你以为他是你的恋人原型，但这不过是你自己潜意识中对父母的执着而已。

之所以说可靠，是因为我们的确难以摆脱过去，源自父母的恋人原型在我们潜意识中深深扎下了根，这一点很难摆脱。

但比这一切更重要的，是自己要做一个“好的恋人”，也要去找一个“好的恋人”。

幼儿心中，只有“我”是唯一的主体，而将妈妈和爸爸视为客体。如果爸爸妈妈爱他接受他，就是“好的客体”，他就会最终懂得，爸爸妈妈和他一样，都是主体。于是，他不仅学会了爱自己，也学会了爱父母，并最终学会了爱其他人。从此，他对于别人，也是一个“好的客体”了。

在恋爱中，如果你找到一个“好的客体”，而自己也做了“好的客体”，那么双方就会进一步成长，真正从孩子变成成人，从对父母原型的执着化为对情侣的爱。

阿莲其实找到了一个“好的客体”，但她自己没有去做“好的客体”。

岳东也有过一次机会，从对“坏妈妈”的执着中摆脱出来。前面提到过的他的初恋女友阿静，在一个健康的家庭长大，爱他，对他也无微不至。他们相恋了五年，岳东也感觉到，自己对女性的敌意正一点点被阿静化解。

但岳东不是“好的客体”。他像幼儿依恋妈妈一样，依恋阿静。同时，他也不断将对妈妈的敌意转移到阿静的身上，从言语上攻击她。阿静懂得岳东攻击的理由，她一开始努力让自己包容他，但最终，她告诉岳东，她不想做他的妈妈，然后逃离了他。

不妨说，对“坏妈妈”的执着是岳东的一个魔咒，这个魔咒解不开，他就会一直对女性充满敌意。遇见一个“好妈妈”可以部分化解他这个魔咒，但他自己也必须学会做一个“好的客体”。

别拿自己的尺子量对方

每个人的生命体验最后构成了一个现象场，它就像是一个人认识世界的坐标体系。

亲人间的理解之所以很难，关键原因在于，我们习惯从自己的坐标体系出发，去推测、揣摩、评价甚至抨击另一个人，却完全忘了，对方也有一个现象场，有一个与自己完全不同的坐标体系。

同一件事情，因为坐标体系不同，不同的人就有不同的认识。家里主要处理的是感觉，理解和接受彼此的感受是核心。

如果，你渴望理解对方，就必须学会放下你的坐标体系，尝试着进入对方的坐标体系，这是抵达理解的唯一途径。

“很多人抱怨‘我无法理解配偶到底是怎么一回事’，这是我在做婚姻咨询中最常碰到的问题，”广州的黄家良咨询师对我说，“之所以出现这种局面，是因为当事人总是无法做到如其所是地去理解对方。”

“什么叫如其所是呢？就是，对方怎么感受的，这才是事实，我们要按照对方的感受去理解他。”黄家良说，“但是，很多人习惯上认为，重要的是发生了什么事。但是，他却不知道，这只是他眼中的事实，而不是对方的事实。”

黄家良说，每个人都想理解配偶，但因为几个常见的错误，我们常常很难让配偶感觉被理解。

一、揣测。我们以为，作为最亲密的伴侣，我们非常了解另一半。有人说：“他一张嘴我就知道他想要说什么。”这是真的，但是，我们常常只知道配偶会“说什么”，但却根本不理解配偶说这些话时的感受。很多时候，配偶的情绪再明确不过了，但我们仍执着于自己的坐标体系，用这个体系去揣测他的意思。

二、评价。在坐标体系中，我们位于中心，是唯一的主体，其他人都被放在坐标体系上，是我们的分析对象。其他人都是“外来物”，要保持这个体系的平衡和稳定，我们必须去评价一个人，否则就觉得不安全。夸奖和批评都是我们的工具，目的是为了控制对方。对于亲密关系来讲，这是最糟糕的事情了。

三、出主意。对方一说到“问题”，我们就急着去出主意、提建议，忙着为对方“解决问题”。但实际上，对方多数时候只是为了借“问题”宣泄情绪，根本不需要我们的建议。并且，我们是从自己的坐标体系出发

为对方出主意的，这会严重地妨碍理解的达成。

揣测：“我的丈夫有外遇”

“听说成功男人40岁离婚已是定律，我的丈夫是不是也这个样子？”徐太太给我写信问道。徐先生现在是一家外资公司的副总经理，徐太太是公务员。

徐太太已结婚15年。前十年，他们两地分居，她在江西，丈夫在广州。分居虽然痛苦，但她和丈夫相互支持，相互鼓励，关系一直不错，很少争执，也很少吵架。五年前，她调到广州，但没想到相聚不如不聚。这五年，两口子不断发生争执，激烈争吵已经不下20次了。徐先生不止一次提到“我们早晚要离婚的”。

“他是不是想找碴闹离婚？”徐太太问，“我自问自己没有任何问题，每次都是他挑头吵架。”

“你们常为什么吵架？”我问她。

“每次都一样，”徐太太说，“都是因为我要见男同学或男同事。”

徐太太举了最近一个例子：两个月前，她一个男同学来广州出差。在调动工作时，这个同学帮了不少忙，徐太太决定款待他。和往常一样，徐先生极力反对，但徐太太执意要去，两个人因此吵得天翻地覆。“他为什么这么不近情理？”徐太太问，“人家帮过我们大忙。”

“他为什么这样做？”为了解开心中的疑惑，徐太太请教了很多同性朋友，“成功男人40岁换太太”这种说法就是从她们那里听来的。她们纷纷建议她留意一下，看看徐先生是不是在外面有了女人。虽然没找到任何迹象证明丈夫有外遇，但徐太太认为“这是唯一能解释他整天找碴的原因”。

“他不让你和男同事、男同学交往，那他自己呢？”我问。

“他对自己的要求也一样，倒没有推行两条标准。”徐太太说，除了必需的公事来往，丈夫从来不去单独见女同学或女同事，他常以此为标准要求她也这样做。

“但我问心无愧，我绝对不会做背叛家庭的事。”徐太太激动地说，“为什么要听他的？他的要求太没有道理。”

“你觉得委屈，觉得他不理解你？”

“是的，他根本不理解我，我这么传统的女人，这么爱家又爱他的女人，怎么可能红杏出墙？”

“这就是拿刀子割我的心”

“你理解他吗？”我问，“你有没有尝试去理解，你的丈夫为什么会提这么不合常理的要求？”

我提醒说：“任何看似荒诞的事情背后，都有它最真切的原因。如果你觉得它荒诞，那很可能是因为你理解它。”

这一句话给了她很大触动，在电话那头，她沉默了好久。她回忆说，大概一年前，因为她要见男同事而发生一次争吵后，丈夫对她说：“或许，对你来说，这样的事情没什么。但你知不知道，对我来说，这就是拿刀子割我的心。”

这句话当时让徐太太深为震惊，她根本没有想到，丈夫会有这样的感受。只不过，这种震惊过后，她还是觉得丈夫“不可理喻”。

“你不相信这是丈夫生气的真正原因？”我问她，“所以你还是去寻找‘可以理喻’的原因？譬如成功男人40岁换太太这个社会定律？”

“是这样，”她若有所思地说，“我错了吗？但事实是，我问心无愧啊，他也说他知道我忠诚。”

“什么是事实呢？”我说，“你所谈到的事实只是你眼中的事实。而对他来讲，事实是‘拿刀子割我的心’。”

徐太太在电话那头再一次沉默。“发生了什么并不重要，重要的是，一个人内心的感受，”我继续说下去，“感受远比所谓的事实更重要，而在家庭中，理解并接受彼此的感受是最重要的。”

要相信对方的感受

最后，我建议徐太太不要再从外面寻找答案，而应该从内在寻找答案。或许，“成功男人40岁换太太”是一个常识，但并不一定会发生。相对于这个所谓的常识，“拿刀子割我的心”这种感受远为重要、远为真实，这才是她真正要找的答案。

我建议她最好尝试着去沟通，去理解丈夫的这种感受，如果理解了，她可能会发现，丈夫也会回报以理解，不再向她提出不能见男同学或男同事这种要求。如果无法做到这一点，最好去寻求心理医生的帮助。

徐太太这样的事情在生活中非常容易见到。他们每次吵架都是同一个原因，这是导致他们关系问题的最真实的原因。但徐太太不去看，却去外面寻找原因，而答案其实已摆在她面前，丈夫已向她表达了最真切的感觉。这种发自肺腑的声音都不能让徐太太重视起来，之所以如此，是她太执着于自己的坐标体系，认为事实比感受更真实。如果找不到事实，她就去揣测出一个事实。

记住，要相信对方的感受，与其花九牛二虎之力去揣测“真正的原因”，不如坐下来聆听对方的感受。

评价：“你能被提拔就怪了”

评价包括夸奖和抨击，目的都是为了控制对方，都是在用自己的坐标体系去评估对方。自己是唯一的主体，对方是客体。在亲密关系中，没有人喜欢这种评价。

张太太32岁，丈夫34岁，两人结婚五年，有一个四岁的儿子。现在，两口子陷入了冷战，丈夫没有和她说话的兴趣，妻子则拒绝和丈夫做爱，这种情况已经持续一年多了。张先生说，他每次一讲话，妻子就会打断他，对他妄加评论，这让他很难受。

譬如，约半年前，公司准备提拔几名中层经理，他也在列。当天一回到家，他就告诉妻子这件事情。但妻子还没听完就打断他说：“得了吧，你人缘那么差，那么不会处人际关系，你能被提拔才怪了。”

“你神经病啊！”张先生愤怒地回击太太说，“你怎么知道我人缘不好？”说完这句话，张先生扭头回到自己房间里，重重地关上了门。

张太太意犹未尽，“他骂我，我决不能饶他。”她想跟进去吵，但丈夫把门反锁上了，于是，她在门外面骂了好久。

在咨询室里，张先生说：“每次谈话都这样，我还没说两句，她就插进来。”

“这个时候，你有什么感受？”

“郁闷、恼火，觉得她不理解我，不可理喻。最后干脆就不和她说话。”

“用不说话惩罚太太？”

“是的，我知道这是一种冷虐待。”

“不说话，但是你很有情绪。”

“是的，”张先生说，“我很愤怒。每次她打断我的讲话，我都感到愤怒。”

“知道我为什么打断他吗？”听到这里，张太太激动地说，“他说话总是又幼稚又不成熟。等他把废话说完，哪有这种道理？”

“我常给他讲做人的道理。但他都当耳旁风，然后在工作上得到教训，”她说，“你说，我多着急？”

我只是想和你分享开心的感觉

“你了解我吗？你怎么知道我就升不了职？”张先生问。

“你和我都处不来，你的人缘能好吗？”张太太说，作为妻子，她对丈夫太了解了，他一张嘴，她就知道他要说什么。至于他的优点和缺点，她更是一目了然，所以她有资格断定丈夫升不了职。

并且，“我的学历比你高，职位也比你高，我肯定比你懂得多，我指点你也是理所应当的。”

“但你知不知道？”张先生说，“我三个月前就升了，全部门就我一个人。”

“啊……”张太太瞠目结舌，“那……那你为什么不告诉我？”

“我一开始就知道升职机会很高。”张先生说，“我回家告诉你，只是为了和你一起分享开心的感觉。但你的指责让我觉得像是吃了一只苍蝇。”

“丈夫把你晾在外面的时候，你是什么感觉？”黄家良问张太太。

“我一心想给他好建议，他不接受，这让我很恼火。我是关心他才这样对待他的，我怎么不去给别人提建议，”张太太憋了一肚子的委屈说，“他从不考虑我的好意，我忍不住要骂他。”

张先生用不说话的方式给妻子“冷虐待”，张太太也有自己的反击方式：她拒绝和丈夫过性生活，“不同他做爱，不给他”。

“但一年多没过性生活了，又是需求最旺盛的时候，你怎么解决自己的需要？”

“冲个凉，就压下去了。”她回答说。

“这是让我最恼火的地方。”张先生说。他一开始以为妻子是没有冲动，后来才发现妻子是在“惩罚”他。

两个人为此没少吵架，但张太太一直拒绝妥协。

“你怎么解决自己的性需要？”黄家良问张先生。

“自慰……我不是没有想过其他方式，但我不想破坏这个家，”张先生说，“但对这个家的留恋越来越少，现在是过一天算一天。”

张先生的说法让妻子感到很惊讶。张太太说，他们从不交流性的感受，她根本不知道丈夫会通过这种方式疏导性冲动。本来，她揣测丈夫一定是在外面有女人，而且一想到这一点，她就特生气，“我总以为他在外面有女人，更加不想给他了。”

其实张太太犯了一个最明显的错误：她太爱评价，并且偏爱批评。评价是阻断交流的最常见原因，丈夫想和她分享喜悦，但她一评价，丈夫觉得受到了伤害，就失去了交流的兴趣。

一些人之所以喜欢评价，是因为他们学来了父母对自己的交流方

式。父母要指点孩子，告诉孩子什么地方做得对什么地方做得不对。但是，这是一种“我行，你不行”的关系模式，如果一个喜欢“我行，你不行”的人正好碰上“我不行，你行”的配偶，两个人的关系就会丝丝入扣，也会达成一种平衡。但是，如果对方不认为“我不行”，那么这种关系就会触礁。

并且，急于评价的人着眼点也是“解决问题”，而不是“交流感受”。张太太说，她是好意。什么好意呢？就是指点丈夫，提高他的社会竞争能力，这是“解决问题”的思路。但是，她不知道，“交流感受”才是配偶、密友等亲密关系进行绝大多数沟通的目的。

出主意，阻止了对方倒苦水

当配偶诉苦时，我们也容易出主意，因为我们容易认为，配偶遇到了问题，需要我们帮助。但实际上，配偶是想交流感受。这种思维上的错位也会惹出很多不愉快。

心理学家徐浩渊博士在《我们都有心理伤痕》一书中举到了这样一个例子：

妻：累死我了，一下午谈了第三批客户，最后那个女的，挑三拣四，不懂装懂，烦死人了。

夫：别理她，跟那种人生气，不值得。（提建议）

妻：那哪儿行啊！顾客是上帝，是我的衣食父母！（觉得丈夫不理解她，烦躁）

夫：那就换个活儿呗！（接着提建议）

妻：你说得倒容易，现在找份工作多难啊！甭管怎么样，每个月我

还能拿回家三千多块。都像你的活儿，是轻松，可是每个月那几百块钱够谁花呀？眼看涛涛就要上大学了，每年的学费就万把块吧？！

（觉得委屈，丈夫不理解，还说风凉话，开始抱怨）

夫：嘿，你这个人怎么不识好歹？人家想帮帮你，怎么冲我来了？
（也动气了）

妻：帮我？你要是有本事，像隔壁小萍丈夫那样，每月挣个三五万就真的帮我了。

夫：看着别人好，和他过去！不就是那几个臭钱吗？有什么了不起？

这是一次糟糕的沟通，妻子只是想倒倒苦水，但丈夫把“苦水”当成问题，急着出主意“解决问题”去了。如果他放弃这种意识，而是只倾听，那就是另外一种情形。

妻：累死我了，一下午谈了第三批客户，最后那个女的，挑三拣四，不懂装懂，烦死人了。

夫：大热天的，再遇上个不懂事的顾客是够呛。快坐下来喝口水吧（把她平日爱喝的冰镇酸梅汤递过去）。（对感受表示理解）

妻：唉，挣这么几个钱不容易，为了涛涛今年上大学，我还得咬牙干下去。（感到了丈夫的理解和关切，继续倒苦水）

夫：是啊，你真是不容易，这些年，家里主要靠你挣钱撑着。我这个挣公家饭的人，最多能整个宽敞的房子回来。（表示接受）

妻：话不能这么说，涛涛的功课、人品，没有你下力，哪儿能有今天的模样？唉，我们都不容易。（感受到了接受，也回报接受。）哎，

厨房里烧什么哪，这么香？

夫：红烧狮子头。（得意地笑）涛涛，别学啦，吃饭！你妈回来了。

前一种例子是“错位的交流”，妻子想交流感受，想宣泄烦恼，丈夫却想“解决问题”，结果误解产生。第二个例子是“丝丝入扣的交流”，妻子倒出的郁闷得到了丈夫的理解和接受，她也回报以对丈夫的接受，在单位攒下的烦恼于这短短几分钟的对话中就消除了。

部分推理：“你的事实不是我的事实”

王珂结婚刚一年就吵着要离婚，理由是丈夫刘亮“不忠”。

两个月前，王珂的闺中密友说，她看到刘亮在大街上和一个小年轻女子搂搂抱抱，看起来“非常亲密”。此后，王珂的几个女性朋友说，她们都看到过刘亮有这种行为。

王珂坐不住了，她开始查刘亮的电话、短信、QQ聊天记录。一个月后，她向丈夫摊牌了：

某天某时某刻，你收到了什么样的暧昧短信；

某天某时某刻，你和一个女人在大街上勾肩搭背；

.....

“你在查我？”刘亮勃然大怒，“你这个女人太恐怖了。如果你认为别人说什么就是什么，我们离婚得了。”

“离就离，你这个没良心的。”王珂哭了。但小两口实际上谁都不想离婚，他们最后决定来找心理医生。

在了解了基本情况后，黄家良问王珂：“你想过没有，什么是事实？”接着，他给她列举了几种“事实”：

一、她的朋友A说，她看到刘亮搂着一个女人在大街上；

二、她的朋友B说，她也看到刘亮搂着一个女人在大街上；

三、王珂自己查到了一些暧昧短信.....

但是，黄家良问王珂，这些都是围绕着一个女人的吗？

听到这个问话，王珂愣在那里。刘亮则解释说，不是一个女人。他说，他正在上一个培训班，班上的气氛很好，到了最后，“性别似乎消失了”，同性也罢，异性也罢，经常以拥抱的方式相互鼓励，在大街上走起来也很亲密。

他说：“她们见到的不是事实，她们只是看到‘我和一个女人很亲密’。但是，每次的女人都不一样，这才是事实.....别人看到什么，那是别人的事情。但在我看来，好朋友之间没有性别。”

“我多次要你和我一起去参加这个培训，”刘亮对王珂说，“如果我和她们有什么，我可能向你提这个要求吗？”“老公，对不起。”王珂知道自己错了。

很多人看到了同样的事情，这难道不是事实吗？这是王珂的推理，但是，她最缺乏的是丈夫那边的信息，这就导致她的推理是基于部分事实之上的，误解因此而发生。要避免这种情况，王珂应在自己产生情绪的一开始就与丈夫进行沟通，了解他的感受和他的事实。

事实推理：他常做什么=他爱做什么

黄家良说，我们看别人的事情，经常只是看到了表象，而不是事

实。要想知道事实，就必须去了解对方的感受，这是最重要的事实。

譬如，有一对刚结婚三个月的小两口。结婚前，丈夫常陪妻子买内衣甚至卫生巾，对妻子喜欢的内裤的品牌、尺寸、号码也了如指掌。妻子经常就这一点在自己的女伴里夸耀，说找到了一个又爱她又细腻的丈夫。

但刚结婚，问题就出来了。

一天，妻子打电话叮嘱丈夫帮她买内衣。电话里，丈夫答应了。但回家后，他没买回来。当妻子问起来，他就说“对不起，忘了”。第一天如此，第二天、第三天还是如此。最后，妻子愤怒地对丈夫说：“如果你总记不住，我自己去买好了。”“那你就自己去买。”丈夫说。

当天晚上，妻子非常生气和懊恼，她说：“不想买就早说，害得我浪费精力。”

“为什么非要我帮你呢？”

“我以前的内衣都是你买的啊！”

“但你想过没？我一个大老爷们，真的喜欢买吗？你记得我哪次是很高兴地、主动地去买呢？”

“的确没有，都是我让你买的。”妻子觉得非常震惊，她问道，“既然不想买，为什么不告诉我？”

“我怕你不高兴，怕你生气。”

黄家良说，这个案例非常经典地诠释了“什么是事实”。男朋友帮女孩买了几年的内衣，女孩就自动归纳成“他喜欢这么做”。但真正的事实只是，男孩子是“怕她不高兴”。

“重要的不是发生了什么，而是对方是怎么感受的，”黄家良说，“我们要永远记住，感受的沟通在亲密关系中是最重要的。”

时代改变了，我们爱的方式却没有改变。以前，物质很匮乏，所以爱的主要内容是保证对方的物质需求。但现在，物质需要已经不再那么重要，心理需求的重要性则日益突出。鉴于此，我们应该进化我们爱的方式，重视配偶或其他亲人的心理需求。

心理需求的核心是感受，亲密关系的一个重要价值就在于交流并相互理解和接受彼此的感受。

不要把权力规则带回家

一个人的关系可以分成两部分：个人领域和社会领域。

个人领域包括配偶、亲人、知己，最典型的是家；社会领域包括同事、同学、同乡等，最典型的是工作。

工作中的规则是权力，其运作机制是竞争与合作、控制与征服。家中的规则是珍惜，能抵达珍惜的途径是理解和接受。如果不明白工作与家的分野，而将权力规则带回家，那就形成一种“权力的污染”，会引出很多问题。

并且，这种污染在现代社会很容易发生，因为我们的社会流行成功崇拜，而走向成功的重要途径就是掌握权力规则。

在这种崇拜之下，无论成功人士还是普通人，都很容易忽视珍惜的规则，而只在乎权力规则，将其视为解开人生的主要甚至唯一一把钥匙。

在某种程度上讲，娴熟地掌握并果断地使用权力规则会让一个人在

成功的路上奔跑得更加迅速，但一旦它渗透到一个人的个人领域，那势必会让这个人付出代价——他的亲密关系必然会变得一塌糊涂。

所以，如果我们珍惜家，就不要把权力规则带回家。

“家不是工作的延续，也不是工作的补充，”咨询师黄家良对记者说，“家是一个完全不同的地方，需要特别对待。如果你工作处理得很好，千万不要想当然地以为，运用工作的那一套方法，你在家中就会一样处理得很好。”

“如果你这样以为，这样去做，你就会把权力规则带回家，”黄家良说，“结果就是，你只会纳闷，为什么你的家如此冰冷，如此糟糕。”

他总结说，把权力规则带回家分以下几种：

一、以为家里的规则和工作规则是一回事，而在家中有意使用权力规则；

二、知道两者不一样，但不懂家的规则；

三、彻底抛弃家的规则；

四、习惯了权力规则，在家中放不下，就像是权力强迫症。

在家中有意使用权力：女强人吞并丈夫和儿子的世界

45岁的白丽在广州有一家房地产公司，长她两岁的丈夫张安有一家科研公司，15岁的儿子张义在一所贵族学校读高中，聪明伶俐，学习成绩非常优秀。

按说，这是一个令人羡慕的家庭。但白丽对黄家良说，她和丈夫的关系问题延续很多年了，以前还能勉强维持，现在，火山似乎时刻都会

爆发，她感觉非常惶恐。

到底发生了什么呢？白丽苦笑着说，主要原因是她太能干了。

张安是谦谦君子，做学问没问题，但做生意是勉为其难。两年前，他的公司到了破产的边缘，两口子最后玩了一个蛇吞象的游戏，张安的小公司吞并了白丽的大公司。

公司合并后，张安做正总，白丽做副总。但真正打理公司的还是白丽，公司业绩很快有了改善，一年后就成为业界数得着的企业。就在这个时候，两口子的家庭战争升华到了新顶点，张安几次大发雷霆，对着白丽歇斯底里地吼叫：“这是我的公司，我的地盘，你给我滚出去！滚出去！！！”

说到这里，白丽的眼泪流了下来，她说：“你知不知道，我有多累。公司里，他不会做事，我必须张罗一切。回到家，他是撒手掌柜，还得我张罗一切。我是女强人，但我一样想小鸟依人，想得到男人的呵护。但他……能让我依靠吗？”

白丽说，她知道丈夫恼怒她让他显得“很窝囊”这一点。“但他有本事就改变一下窝囊的形象啊！”她说，“每次一回到家，他就钻进书房谁都不理。家里这样就算了，但在公司他还是这样。堂堂的正总，总是躲在办公室里，不和人说话，不出来应酬。没出息，要不是我打理一切，公司早垮了。”

丈夫：我的世界被吞并了

但张安对家庭冲突有不同的说法。当黄家良让张安描述一下他对家的感觉时，他不假思索地回答说：“冷，冰冷。”

他承认，妻子很能干，把家里一切都打点好了。但他并不欣慰，相

反觉得很受排斥。家务是妻子说了算，儿子教育也是妻子说了算，他什么都辩不过妻子，最后干脆一回家就把自己关在书房里，“这是我在家中唯一能说了算的一块地盘”。

家外一开始倒没问题，毕竟“工作是我唯一的舞台”，但公司合并后，“这个舞台也被她占领了”。

两人常就公司业务进行争论，每次的结果都是白丽强行接管一切，和客户联系，打点社会关系，指挥下属，运营整个公司。结果，公司很快焕发了新的生命力。

张安说，妻子这么能干，他一方面很钦佩，另一方面让他觉得很难受。“就像在家里的感觉一样，”张安说，“什么都不需要我，妻子一眨眼把什么都处理好了……这让我觉得自己一点价值都没有。”

张安多次向妻子表达过这种感觉。一开始，白丽会注意一下，但很快又忍不住“把一切都搞定了”。最后，张安就只能用像歇斯底里的吼叫这种方式向她表达愤怒。“看上去，妻子不过是吞并了我的公司。但内心中，我觉得是我的世界被吞并了，”张安说，“我一退再退，一退再退……但现在已经没有地方可以再退了。”

在三个多小时的谈话中，张安很多次讲到“我说什么都没用”，这仿佛成了他的口头禅。

儿子：她很可爱，也很可恨

儿子张义则说：“我只感觉到有妈妈，爸爸的门总关着。从小到大，他带我出去玩的次数不超过五次……爸爸就像是教科书上的科学家，让我尊敬，但离我很远。”

对于妈妈，张义总结说：“她是很好的领导，很差的妻子，独裁的

妈妈。她很可爱，也很可恨。可爱的是，她让我有依靠。可恨的是，我没有自由。”

张义说，从小妈妈就已“把我的一切从头到尾都安排好了”。现在，张义读贵族高中后，是寄宿，周末才回家。一开始，白丽让司机接张义回家，但后来改成自己接，并主动在路上和儿子谈心。白丽对黄医生说，儿子是她最大的安慰，“他上进又听话，是个乖孩子……我们没有代沟”。

至于孩子的未来，白丽说：“由他自己选择，但我已经帮他把路铺好了。”不过，张义说，他对妈妈这句话的理解是“我（指白丽）很民主，但你要听我的……你只能接受，没有选择”。

张义说：“感谢妈妈，她操心太多了，把我的一切都安排好了。”但说着说着，他皱起眉头说：“妈妈很强势，我的地盘不断被她侵占，留给我的空间越来越少。”

心理医生：她的安排并不舒服

最后，白丽说，没有女人愿意做女强人，她也不例外。实际上，她的理想是“做回一个普通人，也想小鸟依人，什么都不用自己操心，丈夫又疼她，多好啊”。

因为不是正式的咨询，在离开北京前，黄家良接受了白丽的饯行，和她在北京一家著名的饭店吃了次午餐，也切实地领略到了白丽的行事风格。

他们刚坐下，白丽就立即叫来了服务员，一眨眼就把菜全点好了，没有征求他的意见。显然，菜都比较昂贵，是这个餐厅的特色菜，但多数都是在广州长大的黄家良不爱吃的。

黄家良说，这一刻，他觉得自己更深切地体会到了张安父子的感觉：白丽为他们安排好了一切，但这常常是他们不想要的。为什么会这样呢？

黄家良说，这是因为，白丽还有一句座右铭“我不理会感觉，我只解决问题”。这种方式在公司里可以“快刀斩乱麻”，并且，工作上的核心是利益，只要利益上处理得好，感觉的确不是特别重要。

但家里完全不同。家里讲感觉，理解并接受彼此的感受是最重要的，利益已退居次要位置。但白丽没有意识到这种分野，她想当然地用工作中处理利益的方法来处理家里的问题，结果引出了一系列问题。公司中需要强有力的领导，只要能带来利益就是好领导，但家中需要的是爱，是理解与接受，白丽将自己不自觉地摆在“家庭领导”的位置上，控制丈夫和儿子，为他们安排好一切，这显然是将权力规则带回了家。

不懂家的珍惜规则，男强人只会用钱表达爱

作为“女强人”，白丽“知道”在家里应该怎么做，只是做的方法错了。但作为男强人，50岁的赵飞对家庭问题束手无策。

赵飞是北方人，在广州有了厚实的家业，但婚姻一直不顺，已离了两次婚。今年，他又结了第三次婚，妻子阿燕只有22岁。但结婚三个月后，阿燕就和他闹离婚了。

以前两次失败的婚姻给赵飞留下了很重的心理阴影，见到黄家良后，他第一句话就是：“你说，难道是我有心理问题吗？”

赵飞很爱阿燕。她三年前来广州打工时，他就认识了她，觉得她非常有勇气，很欣赏她，前前后后帮了她不少忙。今年，出于报恩心理的阿燕主动向他求婚。赵飞说，他相信阿燕不是为他的钱而来。

婚后第一次冲突是很小的事。阿燕要他陪她逛街，他拒绝了，因为“一个膀大腰圆的大男人陪个小丫头去挑袜子、买内裤什么的，实在不对劲”。他给了阿燕一张信用卡，要她自己逛。结果，阿燕把信用卡摔在地上，哭着说：“我才不要你的臭钱。”

阿燕还说广州不安全，但他已在番禺买了一栋别墅，小区管理很好，两人多数时间住在那里。但阿燕还是哭闹，要他卖掉工厂，跟她回老家，“一起做小生意，我养你”。

对此，赵飞感到非常苦恼，他问：“她到底要什么呢？钱也不要，这么好的条件也不要，她到底要什么？”

黄家良问赵飞，除了用“钱和条件”，他还会用什么方式表达爱？赵飞若有所思地回答说，这一点的确是问题。譬如，阿燕把家里布置得又漂亮又温馨，他满意极了，但什么话也没说，只是“嗯”“嗯”地点了点头，什么话也没说。

黄家良问：“如果你是她，你会有什么感受？”赵飞回答说：“挺失落的，挺挫败的。”

既然理解阿燕的感受，为什么不试着学习一下新的表达方式呢？对此，赵飞回答说：“我知道应该表达感觉，但我不会呀！而且我没有感觉……假如我那么婆婆妈妈，我就不可能做生意了。”

黄家良说，这最后一句话暴露了赵飞的问题。显然，在他的意识中，他也是将家和工作看成了一回事。在工作中，他如何做，在家中，他也那样去做。做生意不能“婆婆妈妈”，在家里也不能“婆婆妈妈”。

但家就是“婆婆妈妈”的地方。家之所以温暖，主要就是因为家里的成员“婆婆妈妈”，能理解并体贴彼此那些琐细的感受。

彻底抛弃家的规则，公司高管的儿子是“角斗天才”

对于多数人来讲，无论把工作看得多重要，他们仍意识到家的重要。白丽和赵飞就是如此。他们的问题只是不懂得将家和工作分开，不懂得怎么在家里做到珍惜。要解决这个问题，一个办法就是将家庭和工作分开对待，在家里奉行珍惜规则，在工作中奉行权力规则，这是解开生命中两大主题的两把钥匙。

但是，同时奉行两套人生规则是很累的。于是，极少数人干脆放弃珍惜，在所有地方都执行权力规则，从而变得无比冷酷。

35岁的罗胜在一家台资企业做广东区总经理，他充满了危机感，“一旦发现任何人对我构成威胁，我都会先发制人”。他身边的副总就像走马灯一样换来换去，而他一直岿然不动。总部虽然知道他好斗而且不择手段，但鉴于他的业绩，一直容许他这样做。这也成了罗胜的世界观的基础。他总结说：“利益是根本。天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。利益是根绳，你用得好的话，就可以把所有人牢牢掌握在自己手中。”

罗胜也将这种利益观带到了家中。他四年前结婚，认为和漂亮妻子是“利益的结合。如果我没这么成功，她才不会嫁给我”。现在，这个“利益的结合”正濒临崩溃，妻子说：“这个家是地狱，我再也不想待下去。”他们三岁的儿子好像天性中继承了罗胜的“斗志”，根本无法和其他孩子一起玩，一会儿就会和其他孩子“打成一片”。

离婚就离婚，罗胜对妻子并没有什么留恋，他说：“我才不会婆婆妈妈，任何人都不能伤害我。”但他坚决要求儿子归自己养，因为他对于儿子天生的斗志非常自得，认为儿子天生就是做大事的料。

但这更可能是罗胜的一种“想当然”，因为缺乏温暖、学不会珍惜的

孩子很容易染上严重的心理问题，从而“心理夭折”。

成为权力强迫症的俘虏，老将军令儿子不认父亲

以上两例都是极端情况，更多的人是想有一个温暖的家，只是无意中将权力规则带回家。做政府高官的老爸，在政府部门里习惯了颐指气使，回家了也一副官派，这是最常见的“把权力规则带回家”。

一名老将军，新中国成立前战功显赫，新中国成立后，他把家当作了战场。他将以前用的地图、望远镜等物品搬到家里，闲着的时候就和这些事物打交道，没事了就对妻子儿女颐指气使，吵不过就以老将军的身份压制他们。他经常说：“这是组织的命令，我是军人，就以军人的标准做事，你们是军人的妻子和儿女，所以只有服从、服从、再服从！”

将军的儿子是个很倔强的人，从小就和父亲一样喜欢控制和影响别人。将军坚决不让他高考，让他参了军。儿子当兵后，将军又给他安排最低最差最没出息的岗位，并严格考核他，让他吃尽了处分、降职等苦头。将军的美好愿望是磨炼儿子钢铁般的意志，殊不知儿子最终恨起了老爸，最后与父亲断绝了父子关系。

这是一种并非罕见的“污染”，家成了将军战场的补充和延续，他在战场上执行什么规则，在家里也照样执行，最终把亲密关系搞得一塌糊涂。

男人更容易将权力规则带回家

不是只有成功人士才把权力规则带回家，在单位里总是被控制、受人气的人，自己又特别在乎权力，那么，回家以后，就容易把气撒在配偶和孩子身上，并有可能显示出更极端的控制欲望来，这是一种典型的心理补偿，在生活中处处可见。

还有一种常见的“污染”：男人不能容忍女人比自己“强”。黄家良说，多数的婚姻关系中都存在着“婚姻战争”，双方无论在恋爱阶段多么爱对方，一结婚后就会有意无意地去抢占“制高点”，控制对方并怕被对方控制。

最近，在笔者参加的一个情感沙龙上，在座的一位男士说，他认为做家务主要是妻子的事情，因为男人比女人更能干，他给家带来更高的价值，妻子多做些家务是一种价值补偿。

我请他设想，丈夫月入20万元，但工作轻松；妻子月入2000元，但工作紧张，两人都爱自己的工作。那么，谁应该多做点家务？这位男士一开始回答说，男人应该多吃一些。但接着又说，这种情况不可能发生，因为“两人的价值太不平衡了”。当笔者举出这种“太不平衡”的实际例子后，他说，反正他是不会找一个比他强的妻子。

在我看来，这也是一种轻微但普遍的“把权力规则带回家”。并且，这种情况普遍发生在男人身上，因为男人更渴望成功，成功也成为衡量他们价值的标准，而这种衡量势必要与他人作比较。在外面不断与别人作比较已经很累了，难道还在家里与妻子作比较？

解决之道：让珍惜成主旋律

如何避免将权力规则带回家呢？

第一，要有明确的意识，将工作和家分开。告诉自己，这是两个不同的世界，需要用不同的方式去对待。

第二，不要把工作作风带回家。可以在家继续工作，但不要将工作的气氛带回家。

第三，保持整个家庭系统的平等。在工作中，必然会有领导。但在

现代家庭中，在解决问题时，要有“一家之主”。但在沟通中，应该相互尊重。

第四，让珍惜成为家庭主旋律。工作中，处理的主要是利益，目标是解决问题；家庭中，处理的主要是感受，目的是相互理解与接受。多一分理解，多一分接受，就多一分温暖，家就更像一个家。

笔者认识的一个家庭，丈夫是一家大公司的副总，妻子也是一家大企业的高层。在工作中，两人都很讲究领导艺术。但在家里，他们不谈工作，只谈琐事。“必须把家和公司分开。”他们两个都这样说。

孩子不该是你的最爱

爱与分离，是生命中两个永恒的主题。健康的家庭，充盈着爱，也懂得分离。

健康家庭的父母，深爱孩子，将他养大，不是为了自己分享这一结果，不是为了永远与孩子黏在一起，而是要将他推出家门，推到一个更宽广的世界，让他去过独立而自主的生活。

而他，则势必会找一个伴侣，也会有自己的孩子。

等他的孩子长大后，他也会向父母学习，把他的孩子推向更宽广的世界。

爱，就在这样的循环中不断地传递，从我们的原生家庭传递到我们的新生家庭。

家庭是传递爱的载体，从父母传给孩子，再由孩子向下传递。不过，家庭中居第一位的，不应是亲子关系，而是夫妻关系。对此，国内知名的心理学家曾奇峰形容说，夫妻关系是“家庭的定海神针”，在有公

婆、夫妻和孩子的“三世同堂”的家庭中，如果夫妻关系是家庭核心，拥有第一发言权，那么这个家庭就会稳如磐石。

相反，如果亲子关系（包括公婆与丈夫、丈夫与孩子、妻子与孩子）凌驾于夫妻关系之上，就会产生最常见的两个问题：

一、糟糕的婆媳关系；

二、严重的恋子情结。

这两点是相辅相成的。其实，在新家庭中，如果有一个糟糕的婆媳关系，那么一般可以推断，在婆婆以前的那个“新家庭”中，也曾有一个糟糕的婆媳关系。而那个糟糕的婆媳关系，让婆婆与其儿子建立了非常密切的关系。对这个婆婆而言，儿子，而不是丈夫，是她最亲密的人，是她最割舍不下的人。

于是，当儿子要分离，去找一个爱人，并建立一个自己的新家庭时，作为婆婆，她会多么难过。她会觉得，自己失去了生命中最重要的人，所以，她会有意无意地阻止儿子与媳妇建立最密切的关系。

而儿子，他以前就知道，他是母亲心目中最重要的人，对于母亲而言，他比爸爸还要重要。以前，他为此而自得，现在，他要“回报”母亲。于是，他也不忍心“背叛”母亲而与妻子建立最亲密的关系。

这是很多婆媳难以相处的心理秘密。

相反，如果婆婆心目中最重要的人一直是丈夫而不是儿子，那么与儿子的分离就不是那么难受。相反，她会欣喜地看到，儿子找到了他最爱的人，他可以拥有他的家庭、他的人生了。这时，这个婆婆会祝福媳妇，祝福媳妇和儿子即将走上她和丈夫曾经走过的幸福之路。

不健康的模式（一）：烦丈夫，爱儿子

前不久，我在北京大学心理系的一个研究生同学路过广州。他两个月前刚结婚，我祝福他，话题也很快转移到了婆媳关系上。

同样，他也遇到了这方面的麻烦。他在老家举行了婚礼，之后在家里待了数天，他妈妈和他妻子数次发生争执，起因都是很小很小的事情。

但心理学不是白学的，他明白这到底是怎么回事：“妻子认为我最爱她，而妈妈也一直把我当成她生命中最重要的人，现在当然受不了。于是，两人免不了要战争，谁胜了，我就是战利品。”

当然，他不会让战争继续下去，方法是玩“失踪”。他会对妈妈和妻子说，你们就好好吵吧，我出去一会儿。“她们的目标是我，我一走，她们当然就吵不下去了。”他说。

他知道吵架的主要动力来自妈妈。从小到大，他一直是妈妈的心头肉，“对妈妈来说，我绝对比爸爸重要”。

这种被妈妈重视的感觉曾让他很自得，但等慢慢长大后，他发现这成了一种压力。譬如，妈妈不愿意与他分离，考大学的时候，妈妈做了很多工作，要他一定不要去外地读书，他先同意了，但最后报志愿的时候，却一狠心报了外地的一所大学。

“正确的选择。”我说。

“当时并不知道是为什么，只是隐隐约约觉得，一定要去外地。”他说。

木已成舟，他妈妈也只好认了，但要求他经常给家——其实是给她

——打电话。现在，他已经在北京买房子，妈妈也多次要求和他一起住。“我坚决不同意，但我会很温柔地劝妈妈。”他说。

“夫妻关系是家庭中的No.1,这是家庭中的‘第一定律’，我现在真正明白了这一点，”他说，“如果一开始，妈妈爱爸爸胜过爱我，那么，她就不会那么离不开我，也不会现在和我老婆过不去。”

不健康的模式（二）：“没”丈夫，爱儿子

我这个同学，他妈妈是比较强势的那种，因丈夫比较老实，一直对丈夫不太满意，于是将主要情感倾注在儿子身上，难以割舍儿子走出家门，最终不免吃起儿媳的醋来。

这是婆媳关系中比较常见的一种糟糕的模式，另一种最常见的模式是，现在的婆婆以前做媳妇的时候，因为受到了她婆婆的严重排挤，一直融不进她以前的家庭。她和丈夫的关系退居第二位、第三位甚至家庭中的最末位，这让她备感孤独。等儿子出生后，她发现儿子是她唯一的依靠，于是，她自然而然地与儿子建立起了最为亲密的关系，丈夫在她心目中甚至只是一个可有可无的人。这种情况下，她更加不能接受与儿子的分离。

我一个朋友阿冲，在有了小孩后，把妈妈接过来带小孩，但不料本来尚可的婆媳关系却迅速恶化。阿冲向我描述了冲突的具体情形。显然他、太太和妈妈的关系，有很强的“三角恋”意味。

譬如，当阿冲和太太去小区花园散步时，妈妈一定要求一起去。一次两次就罢了，但次次都如此，自从婆婆入住后，阿冲和太太就再也没有单独散步的机会了。

再如，看电视的时候，如果看到媳妇和阿冲一起坐在沙发上，他妈妈也会坐过来，并且必然是阿冲坐中间，太太和妈妈坐两边。

除了这些特殊情况外，阿冲家也有糟糕的婆媳关系的普遍问题，譬如经常为鸡毛蒜皮的小事吵个不停。每当这个时候，阿冲就觉得特别难办，一边是最亲的太太，一边是最敬的妈妈，他夹在中间左右为难。

原来，阿冲的家乡非常传统，男尊女卑的情况很严重。妈妈嫁到他家后，当时是一大家子住在一起。从地位上讲，一直是最卑微的，丈夫敬父母，远胜过敬她。大家倒对她很客气，不会欺负她，但都不够重视她，她一直觉得自己非常孤独。她对阿冲说，直到有了他以后，她才不再觉得孤单，并觉得自己有了继续活下去的劲头。后来，她的小家庭从大家庭中脱离出来，开始单独生活，丈夫从此以后对她越来越好，但她想起当年受的很多委屈，对丈夫很是怨恨，两人的关系一直没有得到改善，她心目中最重要的人，一直还是儿子。

谈到最后，阿冲问我：“有什么办法可以改善她们两人的关系？”

“改善她们两人的关系，而不是你们三个人的关系？”我反问他。

“你的意思是……”阿冲沉思道。

我解释说，绝大多数婆媳关系的核心不是婆媳关系，而正是那个被夹在中间的儿子和丈夫。这个夹在中间的人，总想着要么妻子对老人家敬一些，要么婆婆对媳妇疼一些，问题就解决了。但他却很少想，解决问题的关键，就在他自己的身上。要想很好地处理婆媳关系，这个人必须承担起责任来，努力去协调这个三角关系。“并且，绝对没有灵丹妙药，也没有那种一点就灵、一说就通的绝招，你必须用头脑和智慧去解决这个难题。”我说。

不健康的模式（三）：太愚孝，轻妻子

忽略被夹在中间的那个男人，而把焦点集中在“婆媳”两个字上，是我们面对婆媳关系时最常犯的错误。

天涯论坛一个叫“无奈今年”的网友曾发表了一篇名为《老婆和父母不和，最终导致要离婚，郁闷中》的网文，细致地描绘了发生在他身上的难题。他很爱太太，但同时认为年轻人要敬父母，所以，当太太和家人（主要是母亲）发生冲突时，他不知道该怎么处理。这篇文章发表后，短短两个月内点击率就超过100万，回复的帖子更是达七十多页，一时成为“天涯第一帖”。

不过，几乎所有的回帖都抨击“无奈今年”及其家人。从无奈今年描述的事实看，他的家人的确有问题，这些细节随便都可以挑出许多。譬如：

一、结婚前，无奈今年的父母不想给聘礼，而且无奈今年结婚前每月的工资都交给了父母，这些钱父母也不想给。

二、举行婚礼的当天，无奈今年的妈妈先说想要礼金，当被拒绝后当场被“气晕”。

三、新婚当天，无奈今年的父母回家要一个小时，于是他妹妹说路太远要父母住在新房。

.....

在长达六万余字的长文中，这样的例子数不胜数。从事实上看，显然是无奈今年的家人不当，但描述完事实后，无奈今年都会加一句“为什么年轻人就不能敬老人呢”这样的话。结果，这种事实和评论的反差，令无数网友感到气愤。

这是一种分裂，即无奈今年的潜意识和意识产生了分裂。评论的时候，发挥作用的是意识，这一方面，他站在父母的一边，认为妻子应该无条件地敬老人；描述的时候，用的是潜意识，这一方面，他站在妻子的一边，认为受委屈的是妻子，而错的是父母。

也就是说，他其实知道，妻子受了太多委屈。但因为愚孝的观念，他绝对不敢对父母说一个“不”字。所以，即便潜意识里知道真相是父母不当，但他无法挑战父母，并希望妻子也这样做。但妻子从小生活在民主氛围浓厚的家庭，受尽了百般宠爱，自然不会接受他的这套逻辑。

并且，这篇长文也显示，无奈今年想当然地觉得，这是妻子和他

家人之间的矛盾，他被夹在中间左右为难。于是，他的做法就是，在家人面前，觉得妻子的确不对；但在妻子面前，又觉得家人的确过分。

至于他，则是什么都做不了。

其实，他是联结妻子和家人的枢纽，他也是妻子和家人争夺的对象，他才是化解这场冲突的根本所在。当他只是一味逃避责任，希望做好好先生并尽可能满足双方要求的时候，这场冲突当然会继续下去。

你的家庭，你做主

无奈今年的案例，已不再是最经典的婆媳关系模式。因为，看上去，他不是母亲最割舍不下的人，母亲所做的一切，好像是在为他的妹妹争取更多的利益。同样，母亲显然也不是他最割舍不下的人，他只是因为愚孝和不敢负责任，才导致冲突不断继续下去。

我的那个同学和阿冲的案例，倒是最经典的模式。如果说，无奈今年的案例中隐藏着利益的纠纷，我那个同学和阿冲的案例，可以说纯粹是爱的竞争，就是婆婆和媳妇一起在争夺同一个男人的爱。但这里面，还有明显的不同，我同学的妈妈，因为觉得丈夫不强，才把爱倾注在儿子身上，而阿冲的妈妈，是因为不得已才把儿子当成了自己生命中最重要的心理寄托。

但这三个案例，都违反了健康家庭的第一定律——夫妻关系，才是家中的No.1。

如果无奈今年懂得这条规律，他就会明白，在他的原生家庭，他的父母是最重要的，他们最有发言权，但在他的新家庭，他和妻子才是最重要的，他的父母不该有太多的发言权。他不懂得这一点，听任父母在他的新家庭里为所欲为，像生孩子、装修房子等事情，他都遵照父母的旨意，而不是和妻子好好协商，这不可能给妻子以家的感觉。

最后妻子只好结束这个家。

我那个同学的妈妈，她主动背离了这个规律，因为对丈夫的能力不满，于是把儿子当成了她心目中最割舍不下的人。但是，儿子终究有一天要离开她，要去过属于他自己的生生活。对她来讲，这意味着要失去最重要的心理寄托，她当然会难以忍受，于是，她又忍不住想干涉儿子的新家庭，让儿子和儿媳的关系退居第二，而她与儿子的关系仍然是No.1。

阿冲的妈妈被迫背离了这个规律。既然丈夫重视父母胜过重视她，既然她在丈夫的大家庭总是被忽视，那么她难免要从其他渠道找她的最爱，而作为妈妈，儿子当然是她天然可以选择的第一人。但这是不长久的，儿子终究要建立自己的小家庭，她终究要失去自己的最爱。她无法忍受，于是才做出了那些不合情理的古怪举动。

不让儿子和儿媳单独散步，远不是最古怪的。几年前，《重庆晨报》报道过一个更古怪的事情，当儿子的新婚夜，母亲几次闯进洞房，最后儿子和儿媳只好陪着她干坐到凌晨三时。这种古怪的关系持续十年后，儿媳提出离婚，儿子则跑到报社诉苦。

势必要分离的，不是最爱

要想营造一个健康的家庭系统，必须将夫妻关系置于家庭中最重要的位置。

不过，我们的文化传统的确有这样的倾向：重亲子关系而不重夫妻关系。就仿佛是，夫妻关系只是完成传宗接代的工具，只是给长辈和晚辈服务的载体。

但是，不管你多么敬爱父母，你终究要离开他们，去过你自己的生活。不管你多么爱儿女，他们也终究要离开你，去过他们自己的生活。

而配偶，才是那个真正陪伴你一生的人。

并且，为了父母的健康，我们不要太恋父母的某一方，认为自己与他（她）的关系胜于他们的关系。为了儿女的健康，我们也不要太恋他们，认为自己爱他们胜于爱配偶。因为，最爱的，我们都必然最难割舍。所以，势必要割舍的，不要让它成为最爱。

当然，这并不是说，我们要把最多的资源留给配偶。相反，当老人和孩子需要照顾时，我们必须要把更多的资源给他们。但是，我们一定要懂得，配偶才是真正陪伴我们一生的伴侣，才是我们最重要的心理寄托。

如果是儿子，就要对自己说，爸爸才是妈妈最爱的人，自己不是；

如果是女儿，就要对自己说，妈妈才是爸爸最爱的人，自己不是；

如果是父亲，就要对女儿说，我爱你，但妈妈才是能陪伴我一生的；

如果是母亲，就要对儿子说，我爱你，但爸爸才是能陪伴我一生的。

这才是健康家庭之道。夫妻关系是家中的No.1，这是健康家庭的第一定律。

2 分离是生命中永恒的主题

妈妈是婴儿的镜子

世间的万事万物，都是我们的镜子。你看着它们时，你也在它们的镜面上留下了镜像，由此你也可以看到自己。

反之也一样，你看着一个事物的那一刻，那个事物也因你的注目而得以存在。

妈妈，是我们生命中的第一面镜子。生命的最早期，妈妈注目着婴儿，婴儿就从这面镜子里看到了自己的存在。

若妈妈的注目一直在，婴儿就会感觉自己一直存在。若注目时，妈妈与婴儿有共鸣，且带着接纳与喜悦，婴儿就感觉自己的存在是有价值的。好妈妈的镜子从不吝于对婴儿打开。

有时，妈妈这面镜子总是没有光的，它不能注目婴儿，于是，婴儿就觉得，自己是不存在的。

若这面镜子偶尔才会打开一下，婴儿会在这一片刻形成一定的自我感，但这种自我感是破碎的。在做“碰触你的内在婴儿”这个练习时，有人会说，他看不到一个完整的婴儿，原因在此。

练习：碰触你的内在婴儿

安静，闭上眼睛，花五分钟感受身体，足够放松后，想象一个婴儿在你身边，他会在哪个位置？他是什么样子？什么神情？看着他，他会

和你构建一个什么样的关系？

他，便是你内在的婴儿，是婴儿时的你在你内心中的留影。

妈妈这面镜子若打开得很少，而且打开时都是儿童在极力讨好魔镜，就易导致一个结果：一个人对别人的反应极度在意。

日本小说家太宰治在小说《人间失格》中写道：“别人寥寥数语的责备，对我如晴天霹雳。”有来访者说，别人随便一个批评，他都觉得自己瞬间破碎。另一位来访者的意象是，一个小球在追着一个大球转，小球一刻都不敢放松，生怕一不留意，大球就不见了。大球就是他的妈妈，而小球就是他自己。

这三个故事都显示，一个人之所以对别人的反应极度在意，都是因为对方好的反应会让他有短暂的存在感；而对方坏的反应，会让他的存在感瞬间崩毁。

一个人太脆弱，很少是宠出来的，而多是幼时没被看见。一出坏孩子，我们社会最容易找到的理由是，这个孩子被宠坏了，他的父母对他太溺爱了。可真实的理由却常常是，父母根本看不到他。

在中国，常见情形是，妈妈这面魔镜是否打开，关键是儿童能否让魔镜高兴，因中国的妈妈第一缺乏尊重孩子感受的意识，第二即便有这一意识，但因与自己的感受缺乏链接，而难以给孩子的感受以确认。这一确认，必须是身体对身体，心对心，而不是头脑对头脑，语言对语言。

儿童愿做一切努力去讨好妈妈的魔镜，因这面魔镜打开，他才存在，所以这值得付出一切。中国历史上多名天才在几岁时就悟到了孝道是大道，原因或许仅仅是，他们知道自己这个人的存在感有赖于讨妈妈这面魔镜高兴让魔镜打开，这种体验让他们推论出，所有人的存在感都

有赖于讨魔镜高兴并让魔镜打开。

所以，若一位妈妈想让你的孩子心理健康，在他婴幼儿时，多和他互动，看到他，并带着喜悦，是至关重要的。

不过，与孝道形成的悖论是，一旦孩子得到的爱足够了，形成了一个健康的自我，他就不会去顺着父母的意思了。顺父母意的最佳前提是，孩子缺乏存在感，他的价值感都有赖于父母乃至社会的认可。

相反，有健康自我的人，他会很爱父母，但他做事情，首先是从自己的感受出发，而不是服从父母的语言。假如一心希望孩子孝顺，最好是做一面冷漠乃至残酷的魔镜。

“我们是镜子，也是镜中的容颜。”波斯诗人鲁米³如是说。他的意思是，我这面镜子照见了你，那一刻，我也是你。太多哲学家重复过这样的观点：你存在，所以我存在。

鲁米是我最爱的诗人，他在另一首诗中写道：

我体内有个原型。

它是一面镜子，你的镜子。

你快乐，我也会快乐。

你愁苦，我也会愁苦。

我像绿茵地上柏树的影子，

与柏树不可须臾离。

我像玫瑰的影子，

永远守在玫瑰近旁。

在母子关系中，或者在任何关系中，我的感受能被感受到，这一刻，我存在，你也存在。这一刻，就是爱。

一位女士，她很容易被无助感侵袭。原因很简单，在她的原生家庭中，不仅母亲，其他亲人也很少看见她，所以她没有底气与任何人抗争。她来找我做咨询，原因是，她觉得在现在的家庭中也不能坚持自己的正确意见，丈夫和婆婆等婆家人都很固执，会强力打压她的意见。

她的丈夫，其实内心也一直被一种无助感侵袭，但是一直装得像一个极权的大男子主义者。她知道他的无助，但一直不愿意去感受他的无助。因为她遭遇过的痛苦远胜于他，所以她觉得这么点事情就让丈夫表现得如此无助，她瞧不起也不理解。

咨询中，她认识到自己对丈夫的瞧不起。随后一天，她放下了这种心态，深切地体会了一下丈夫的无助，对丈夫有了深深的理解和接纳。后来，她迅速变得强大起来，非常有力量地与丈夫、婆婆和其他婆家人抗争。以前，她的任何一个抗争都会导致婆家人联手打击，但现在，首先丈夫不再装，转而依赖她，而其他婆家人也常在一两个回合后就放弃自己的错误意见而尊重她。

这个故事说明，当她碰触丈夫的无助时，她也就碰触了自己的无助。如此一来，她不仅与自己内心有了链接，与丈夫也有了链接。与自己的链接，让她强大起来。与丈夫的链接，让他们之间有了爱与理解。

看见你，也就看见了我

还有一个更美的故事。一位年轻的妈妈，她一岁半的女儿有三天时间不愿意洗澡。原来女儿洗澡时很乖，但那三天，她简直是拼死挣扎，不让爷爷奶奶给她洗澡。

对此，爷爷奶奶认为，都是妈妈太惯小孩子了，所以导致小孩子很难管。但这位妈妈怀疑一定是另有原因，而公公婆婆的态度，让她怀疑，小孩子是不是受到了虐待。

到了第三天晚上，看到孩子坚决不洗澡的样子，她非常痛苦。那一刻，她觉得自己感受到了女儿的痛苦，一个声音从她心底冒出：肯定是哪儿不对，该不是女儿病了吧。

第四天，她带女儿去医院，一检查，果真是病了。很有意思的是，当她从医生手里拿到诊断书的那一刹那，女儿一下子不哭了，变得非常安静。看着女儿的眼睛，年轻的妈妈忽然明白，女儿的哭闹，是要让妈妈或其他大人知道，她病了。

这份明白产生的这一刻，她觉得和女儿间建立了一种奇妙的链接。

第五天，她去上班。本来，已有很长一段时间，只要她上班，女儿就会哭闹得厉害，每一次都像是要生死分离。她很担心，这一次女儿会再次痛苦，但孰料女儿却像大人一样地对她说：妈妈，拜拜。听到女儿干脆的道别，她眼泪差一点落下来，她觉得，女儿是懂她的。

她先懂得了女儿，女儿随即还了她一个懂得。

同情心有两种。一种是对弱者的可怜，但内心同时有一种我很好很强大的自恋。另一种是共情，即，我深深地碰触到了你的感受，进入了你的世界，感你所感，想你所想。

共情能力的构建，就源自于能彼此碰触的母婴关系，而它的基础，是妈妈能看到婴儿的感受。

我们是镜子，也是镜中的容颜。将鲁米这一境界延伸，还可以说：世界在你眼中，而世界在你眼里的投影，绝非仅是世界本身，更是你自

身。

譬如方舟子，他偏执打假时，构成的那幅画面，不仅是我们社会的反映，更是方舟子的一幅自画像。

要有“你即镜子，你即镜像”的这一意识，你才能看到别人乃至你自己的全貌。

你如何看待万事万物，这是你最深的存在。

好妈妈与坏妈妈，好孩子与坏孩子

弗洛伊德最有影响力的女弟子、英国心理学家克莱因⁴认为，三个月前的婴儿处在偏执分裂期。

克莱因认为，三个月前的婴儿没有能力处理一种矛盾：妈妈一会儿好，一会儿坏。能敏感地捕捉到他的感受、满足他并与他互动的妈妈，是好的；不能满足他、忽视他甚至虐待他的妈妈，是坏的。

那么，他们怎么办？他们会使用分裂的方法。即，将妈妈形象一分为二，一个是好妈妈，一个是坏妈妈。好妈妈，是那个真实照顾他的人，而坏妈妈，则一开始被婴儿处理为鬼怪形象。并且，好妈妈与坏妈妈绝对不可以并存，好妈妈是绝对的好，坏妈妈是绝对的坏。

白雪公主与灰姑娘等童话故事，典型地反映了这种分裂，一个完美的妈妈去世了，后母和她的亲生女儿们很可怕，而且绝对的坏。

至于女主角，则是绝对的好。孩子们爱听这些童话故事，不是因为这些童话故事多么美好——其实仔细想想就会知道，这并不美好。而是因为，这些童话故事反映了他们的内心，通过去听这些童话故事，他们得以向外投射自己的内心，并不断修正。

若得到很好的照料，并与妈妈有很好互动，也即，好妈妈的部分足够多，三个月后，婴儿就有了初步的整合能力，他虽然伤感，但仍然可以接受一个基本的事实：他真实的妈妈有好有坏。

这种整合，是宽容的开始。

同时，因为妈妈的镜子功能，孩子自身也会进行分裂，分裂成一个好孩子和一个坏孩子。好孩子绝对的好，坏孩子绝对的坏。好孩子绝对爱妈妈，而坏孩子对妈妈有可怕的攻击，妈妈绝对不会接受。

若妈妈对婴儿的攻击，如咬乳头、抓头发等，不给予反击，而只是简单的制止，并且一如既往地爱婴儿，那么婴儿就会觉得，坏孩子也是被接纳的。于是，好孩子和坏孩子也走向整合。

一网友在我微博上留言说，她在黑暗的房间哄儿子入睡，儿子喃喃自语：“这个阿启在床上，还有一个生气的阿启在地上。”

这个躺在床上、和妈妈在一起的阿启，就是好孩子，而那个生气的，就是坏孩子。

从这一段文字还可以看到一点：中国人的习惯性认识——三岁前的孩子什么都不懂，所以怎么对待他们都可以，是大错特错的。相反，孩子越小，越需要大人特别是妈妈的细心呵护与关注。

父母不是孩子的答案

成为你自己！

为我的书签名时，我常给读者朋友留下这句话。成为自己的人，也即美国心理学家马斯洛所说的“自我实现者”，他发现他们具有许多优点，如：

宽容而又嫉恶如仇；

悦纳自己的一切体验；

以问题为中心，而不是以情绪为中心；

超然独立的性格，不迷信权威；

没有审美疲劳；

能容忍模糊状态，有高度的创造力；

.....

那么，一个儿童能不能成为自己呢？我常讲一个主题为《父母不是孩子的答案》的讲座，其核心观点就是，父母不要试图扮演孩子的决定者，而应该给予孩子独立探索的自由，那样即便幼小的孩子也一样是一个“成为自己的人”。

不过，可惜的是，我没在讲座中给出一个鲜活的例子，以说明成为自己的孩子会是什么样子。但就在6月4日，我和一个朋友聊起了她有趣至极的儿子，这个八岁的小家伙可以当之无愧地被称为是“成为自己的人”。

先讲几个故事吧。

故事一：前不久，他跟妈妈去参加一个聚会。吃饭时，一个叔叔逗他说：“小孩，你喝酒吗？”

他回答说：“让小孩喝酒是犯法的，小心我告你，你就会被抓进监狱，判××天的监禁。”

故事二：去年，一次在麦当劳吃东西时，旁边桌上的一位妈妈先是催自己的儿子：“快点吃！你慢得像猪一样！我们上课就晚了！”

她儿子显然有了情绪，说：“不吃了！我们走吧！”

他这句话一下子令他的妈妈陷入歇斯底里的状态，她暴跳如雷地训儿子，嘴里嘟囔出了一大堆别人听不清的难听的话。

我这位朋友的儿子看不下去了，只有七岁的他站出来对那位阿姨说：“怎么会有你这样的妈妈！”

这句话令那位妈妈惊讶得呆住了，等稍一醒过神来后，二话不说就拽着儿子的胳膊向外冲了出去。

故事三：小家伙只有三四岁话都说得不利索时，妈妈带着他在小区散步，迎面一条狗走了过来。

它像是一条流浪狗，脏兮兮的，似乎好多天没有人管它了。妈妈本能地说了一句：“这条狗真丑！”

这句话被儿子抓住了把柄，常被妈妈教育讲礼貌的他对妈妈说：“你对狗怎么这么没礼貌！狗有狗的模样，你通过你的眼光看觉得它丑，狗狗们可不一定这么看。”

她讲完第三个故事后，我先是震惊得一瞬间不知道说什么，接着和她一起大笑起来，笑完后，对她说：“你儿子真了不起，这么小就有大哲学家风范，已能站在动物的立场上设身处地地为它们考虑。”

我这是真心话。她也说，当时她完全被小不点给震惊了，她本来认为自己够有同情心了，但和儿子天然的“众生平等”相比，实在相差太远。

她说完这句话后，我感慨说：“你儿子不是你教的。”

她听过我的讲座《父母不是孩子的答案》，明白我这句话中的意思，一样感慨说：“的确不是我教的，是他自己长成了这样子，我一教，他就会被毁掉。”

也就是说，这个小家伙虽然很小，但他已是“成为自己的人”了。

八岁的他主动辞掉班长职位

其实，所有的孩子一开始都是“成为自己的人”，但抚养者们非得按照自己的意志去塑造自己的孩子，于是孩子的意志就被压制了，最终在不同程度上丢失了自己。

一如撒旦的“养育婴儿的计划书”，很多父母在塑造孩子上都在扮演“行使赏罚的天使”这个角色，他们要求自己的孩子达到某个条件，如果达到了，就奖励他，如果没达到，就惩罚他，于是孩子离自己的内心越来越远，而逐渐变成了父母意志的产物。结果，在家中，他们很容易被父母的意志所左右，在学校，也很容易被“行使赏罚”的老师所左右。

我这个朋友讲，上小学一年级时，她儿子的班里竞选班长。绝大多数孩子的竞选词都是父母或其他亲人所写，但她没有替儿子操办这种事，而是对有点焦虑的儿子说，你自己想说什么就说什么。

第一次竞选班长，他自然是什么都不会说，所以他要求最后一个发言，这样好先听听别的同学怎么说。等所有同学挨个“念”完大人给写的看似精彩但其实又臭又长的竞选词后，他上去就说了三句话：“我叫×××，希望大家支持我做班长，我会为大家提供最好的服务。”

结果，他以高票当选班长。但有趣的是，当了一年班长后，他觉得做班长太不舒服了，于是找到班主任，说他不想要当班长了。那个班主任

惊讶至极，她教了这么多年书，这是头一次遇到有不愿意当班长的孩子，而且这个孩子都不和家长商量就辞职不干了，这简直匪夷所思。

不过，老师们普遍不喜欢他。因为，老师们的赏罚手段对这个孩子几乎无效，他们夸奖他没用，惩罚他也没用，这个孩子不会轻易偏离自己的轨道。但同时，他也决不会成为一个问题儿童，因为他的内心自然会指引他走在自己所渴望的道路上，而这样的道路很少是不对的。

一些父母发现，他们的孩子有一个问题：喜欢一个老师，就喜欢一门课；讨厌一个老师，就讨厌一门课。但像这个孩子，是不会有这个毛病的，因为他热爱一门课是自己的选择，而不是老师行使奖励的结果，他不喜欢一门课也是他自己的选择，而不是老师行使惩罚的结果。所以，热爱一门课是忠于自己的选择，而不是忠于老师的选择。其他孩子热爱一门课则是对老师表忠心，但若老师令他讨厌，他就对这门课失去兴趣了。

这让我想起自己读小学时的故事。记忆中，我没逃过一次课，也从来都没厌过学，甚至连逃课的想法都没产生过，而且尽管有多个老师令我不大喜欢，但我所有科目都学得不错。那时的具体心境已记不得了，但可以说，驱动我学习的动力决不是父母和老师的奖励，而是掌握知识、满足好奇心所带来的天然快乐。

不过，有趣的是，尽管我的成绩从来都排在前五名（只有一次最差到了第14名），也很少惹事，但我却没成为少先队员，对于像我这种学习成绩的孩子而言，这是绝无仅有的事。现在回想，这就很容易理解了，少先队员是老师们用来奖罚孩子们的工具，但我对获得别人的奖励兴趣很低，所以自己也不努力去表现，而老师们也讨厌我这种人，虽然学习好，虽然不惹事，但却怎么都掌控不了，所以他们不会将这种奖励浪费在我身上。

喜欢使用奖罚手段的父母和老师，都渴望控制自己的孩子，让孩子按照自己的意志成长变化，那样孩子就是他们意志的结果，就是他们的作品。但依照摩门教的传说，这就是行使撒旦之事。

国内知名幼儿教育专家孙瑞雪写了《爱和自由》一书，大致的观点是，父母的职责是用爱给孩子提供一个安全的环境，但至于如何探索世界，那是孩子的自由。爱与自由，缺一不可，而如果他既获得了充分的爱，又获得了充分的自由，他一开始就会是一个“成为自己的人”，而最终也势必会成为一个自我实现者。

每个孩子都有一个精神胚胎

意大利幼儿教育专家蒙特梭利认为，每个孩子一出生，天然就有一个精神胚胎。

依照这一观点，婴儿不是白纸，不是空瓶子。父母或成人可以扭曲孩子，让孩子成为一棵歪歪扭扭的树，但不能决定孩子是成为一棵杨树还是柳树。家长最多只是将本是杨树的孩子修剪成柳树，但孩子内心总是渴望成为他自己的样子。

精神胚胎的发育，不是别的，就是孩子的感觉。感觉，是孩子碰触任一事物时，在建立关系那一刹那的产物。这份感觉，会滋养他的胚胎发育。

请注意，不是知识，不是教导，而是感觉。

乔布斯在斯坦福大学发表演讲时说：

不要让他人的观点所发出的噪音淹没你内心的声音。最为重要的是，要有遵从你的内心和直觉的勇气，它们可能已知道你想成为一个什么样的人。其他事物都是次要的。

这也是蒙特梭利的观点，精神胚胎“已知道你想成为一个什么样的人”。

也就是说，每个孩子天然有他们的使命，而若父母想决定孩子的命运，他们就是破坏了孩子的命运。

分离是生命中永恒的主题

我们的一生，就是不断分离的一生。

呱呱落地的那一瞬间前，一个初生婴儿已遭遇过了第一个无比痛苦的分离——离开了妈妈无比舒服的子宫，从狭窄的阴道里被挤到这个世界上，冰冷的风、嘈杂的声音，还有刚刚体验的痛苦，让他放声痛哭。

但婴儿一开始仍以为妈妈和自己是一体的，饿了，妈妈会给他吃的，冷了，妈妈会把他紧紧抱在怀里……尽职的妈妈无比敏感，真正是感他所感想他所想，他需要什么，妈妈就在第一时间满足他什么。但很快，婴儿意识到自己与妈妈是两个人，这个心理上的分离比分娩过程还要痛苦。幼儿们发现，自己无法指挥这个世界，甚至也无法指挥妈妈，于是不断地哇哇大哭。

慢慢地，他们开始接受“妈妈是妈妈我是我”的概念。但是，他们仍然无法接受妈妈会离开自己，去工作、去学习、去……这些事实。与妈妈和其他重要亲人的每一次分离都是痛苦的，每一次都让幼儿们担心自己被抛弃。

接下来，他们不得不在没有妈妈和亲人陪伴的情况下独自闯世界了，这是一个漫长而痛苦的过程。幼儿园小班开学时，第一次彻底离开家的孩子们总是哭成一片。哭是因为心疼，因为分离带来的实实在在的疼。

再接下来，还有小学、初中、高中……最后，我们彻底离开家。再以后，我们开始组建自己的家。再以后，我们有了自己的孩子，我们要亲自教他们体验分离、学会分离。

无论分离有多疼，我们必须这样做，因为——分离和爱同等重要，它们是生命中最重要两个主题，它们一起作用，让一个人成长，让一个人成为他自己。

“拒绝分离，就等于拒绝成长，”咨询师荣伟玲说，“再亲密的两个人，也是两个人。如果不懂分离，那么，两个关系亲密的人就会黏在一起，而这是很多人生悲剧的深层原因。”

美国心理学家斯考特·派克⁵则称，懂得分离的爱才是“真爱”。因为父母必须主动与孩子分离，这样才能促进孩子的人格成长，并让他最终成为一个有独立人格的人。亲子关系如此，师生关系、情侣关系等亲密关系也莫不如此。

如果拒绝分离，爱就是“假爱”。不懂得分离的两个人黏在一起，你干涉我的空间，我侵占你的空间，两个人都不能很好地成长。“分离是一生的主题，”荣伟玲说，“在人生每个阶段，我们都会遇到重要的分离。”

她说，在处理分离上，会出现三种结果：

第一，成熟分离。一边给予爱，一边坚定地告诉孩子或亲人，你是你，我是我。这样一来，关系仍然亲密，但关系中的两个人都拥有独立而健康的人格。

第二，拒绝分离。这样的关系不一定亲密，可能还非常恶劣，但关系中的两个人必然会黏在一起，仿佛在演爱与恨的双簧戏。

第三，单纯分离。虽然名义上是亲人，但拒绝爱与亲密。如果两人都是成人，这种关系很难维系，如果是亲子关系，那么孩子会遭到难以挽回的伤害。没有分离，孩子不能成人，没有爱，孩子一样不能长大。

第一个分离：分娩

出生，是一个人遭遇的第一个重大的分离。

“想象一下吧，”荣伟玲描绘说，“妈妈的子宫多么舒服。它是温暖的摇篮，是营养的摇篮，是什么都不需要担心、没有痛苦的摇篮。但现在，你要被赶出这个完美的摇篮，你相当庞大的身躯被赶进一个狭窄的通道，要有很长时间，这个痛苦的过程才能结束。最后，你还有一个糟糕的结果——你赤裸着来到一个冰冷、嘈杂、陌生而且自己完全无能为力的世界上。还有比这个更糟的结果吗？但是，这却是你生命历程的开始。”

分娩，不仅对孩子痛苦，对妈妈也是一个非常痛苦的过程。

于是，为了减少这个双重的痛苦，现代人越来越流行剖腹产。一开始，人们以为，剖腹产带来的都是好处，妈妈腹部肌肉的弹力不会遭到破坏，也不必遭受分娩之痛的折磨，而孩子的头部因没有遭受挤压，形状更漂亮，应该也更聪明。

但是，越来越多的学者开始质疑这一非自然的过程。有研究发现，相对于自然分娩的孩子，剖腹产的孩子挫折商明显偏低，难以承受挫折。

心理学家则称，自然分娩的疼痛是母子之爱的一种高峰。如果没有经历这个疼痛，妈妈的生命知觉会产生断裂，她会恍惚觉得，孩子像是医生创造出来的。不少采取剖腹产的妈妈在产后会陷入孤独、沮丧的情绪中，甚至怀疑自己做母亲的能力，不情愿甚至拒绝承担做妈妈的责

任。这样一来，母子关系在一开始就出现了断裂。

当然，在特殊的情况下，如果自然分娩很危险，剖腹产就是一种上上之选。但是，“我们不能仅仅因为痛苦而拒绝自然分娩，就像不能因为痛苦而拒绝分离一样。”荣伟玲说。

分娩的三种分离

成熟分离：自然分娩的过程，在结束那一瞬间，当妈妈将新生儿拥在怀里时，爱意会达到一种顶峰。虽然这一刻是一个人变成了两个人，但经历痛苦的折磨后，在甜蜜的爱意中，两个人仿佛又变回一个人。并且，因为一开始就遭遇过痛苦，自然分娩的孩子挫折商更高。

拒绝分离：难产是拒绝分离，当然也是没有谁期待的拒绝分离。不过，哪吒在妈妈肚子里待了三年零六个月才出世，这一传说的寓意就好像是，在妈妈完美的子宫里多待上一段时间，会让我们更强大。这个大受欢迎的情节似乎代表了我们的愿望：拒绝与妈妈的子宫分离。

单纯分离：为求一个好日子，一些妈妈甚至会提前采取剖腹产的方式让孩子早点出生，这种分离方式对婴儿会造成伤害。此外，出于种种原因，一些妈妈并不爱肚子里的小生命，而分娩就意味着怀孕这个痛苦过程的结束。

第二个分离：与妈妈“分手”

与妈妈的心理分离，是一生中最关键的分离。这个分离如果处理好了，可以为孩子学会成熟分离——享受亲密，同时享受距离而打下坚实的基础。而每一个惧怕亲密或惧怕距离的成年人，他们的问题几乎百分百地可以回溯到与妈妈心理分离的问题上。

著名心理学家玛格丽特·马勒⁶经过大量细致的观察，将三岁前的新

生儿分成了三个阶段：

一、正常自闭期。从出生到1个月，这个阶段的婴儿大部分时间用来睡觉，他需要抚摸和照顾，但仿佛只沉浸在自己的简单世界里。

二、正常共生期。2个月到6个月大，这个阶段的婴儿将妈妈和自己视为一体。

三、分离期。6个月到36个月大，婴儿逐渐意识到，妈妈是妈妈，自己是自己。

婴儿从自信到矛盾性的依赖

分离期是一个微妙、复杂而多变的心理过程。马勒又将它分为四个亚阶段：身体分化期、实践期、和解期和个性化期。

1.身体分化期（6～10个月）。婴儿从身体上意识到，妈妈是另一个人。

2.实践期（10～16个月）。婴儿会走了，他热情地探索周围世界，开始爱上自己，觉得自己非常强大，对妈妈好像不再那么依恋，这像是一个背叛期，婴儿“背叛”了与妈妈的亲密关系。

3.和解期（16～24个月）。实践期最后让幼儿（婴儿一般指不到一岁的孩子，而幼儿指2～4岁的孩子）备受挫折，他明白了自己的弱小，于是重新依恋妈妈，比以前更依恋。相比第二个阶段，这个阶段的幼儿胆子更小，以前无所畏惧的他们现在变得什么都怕，怕陌生人、怕探索、怕……而妈妈是他们的偶像，因为妈妈在他们眼里是那么强大。他们越来越明白，妈妈是另外一个人，但同时又发现，没有妈妈他们无法独立，这是最基本的矛盾，马勒称之为“和解期的冲突”。

分离是因为要迎接挑战

因为这种心理冲突，这个阶段幼儿很容易受伤。如果妈妈无条件地爱他，能够分享他的每一个新获得的技能和体验，能够发自内心地理解他、接受他，那么，幼儿在实践中期的受挫感会渐渐消失，他会重新变得自信起来。“理想妈妈”的作用就像是一个安全岛，心里有了这个安全岛，幼儿会放心地四处探索，因为他们深信，当自己遭到新的挫折时，强大的妈妈会及时地出现在他身边。

但同时，幼儿的自主感也在成长，他越来越喜欢自己做主，他要通过对妈妈大大小小的反抗，来保护自主性。譬如，他会尾随妈妈，不停地注视着妈妈的行为，但又会突然离开妈妈，希望妈妈来追他，将他再度抱在怀里。这种常见的模式同时体现了爱与分离。

这个阶段，妈妈需要关注并保护孩子，但又不要替他们完成任务。这种程度的把握是非常微妙的。这个阶段的幼儿知道但又不愿意承认自己还不能独立地应付环境。因为这种矛盾心理，幼儿很容易受伤。

这时，妈妈对幼儿的情感的敏锐捕捉就变得非常重要，这种捕捉是一种理解，它会让幼儿感受到，妈妈既爱自己，又理解自己的自主性。这样一来，幼儿就会认同并模仿妈妈的行为。不过，即便如此，幼儿也常常冒出一些短暂的分离需要，这意味着他要学习新的内容并在新的领域挑战自己。

幼儿的“我”是对妈妈的内化

在这个阶段，如果妈妈不理睬幼儿，而听任其自己探索，那么幼儿势必会遭受太多的打击，并最终形成“我不行，而且没有人爱我”这样一种意识。如果妈妈太害怕幼儿受伤，什么都替他完成，那么幼儿的自主性就会受到伤害，并最终形成种种不良意识，如“什么都会有人替我解

决”，“妈妈太能干了，但我什么都做不好”，等等。

4.个体化期（24~36个月）。如果妈妈尊重幼儿自己探索的需要，而且一直保持这个形象，那么，幼儿就会认同妈妈，他心中就会有一个“积极妈妈”。

这时，虽然孩子从心理上已经与妈妈分离，他彻底意识到“妈妈是妈妈，我是我”，妈妈与“我”之间有一个清晰的界限。但实际上，他心中的“我”是对妈妈的内化。

可以这样说，妈妈的爱让幼儿找到自己——自己的内容就是对妈妈的内化。但是，只有分离才能让幼儿成为自己。

接下来，还有对爸爸的爱与分离，对爸爸妈妈的其他替代者——爷爷奶奶、外公外婆等重要亲人的爱与分离。谁最爱他，谁的爱与分离就越重要。但最关键的，仍是与妈妈和爸爸的爱与分离。与爸爸的分离一样非常复杂，本文暂不论述。

幼儿与妈妈的三种心理分离

成熟分离：幼儿内化了妈妈的形象，有了自己。但幼儿有了自主性，他形成了主动、积极探索的特质。

拒绝分离：如果妈妈不愿意与幼儿分离，或错误地什么都替幼儿做主，从而阻碍了这个心理上的分离过程，那么，幼儿就会形成依赖症，现在，他特别依赖妈妈，以后，他特别依赖爸爸或其他亲人。等长大后，他会依赖别人。

单纯分离：妈妈不理解甚至根本缺乏理解幼儿的意愿，也拒绝与幼儿分享他探索世界的情感和体验，那么，幼儿就会陷入孤独症。他可能会极度自恋，也可能会患上孤独症。

第三个分离：与家的分离

这一过程从幼儿园开始直到我们成人才结束。“与家的分离是一个漫长的过程”，荣伟玲说，“它从进入幼儿园开始，一直到变成成人才基本结束。当然，有些人一辈子都完不成这个过程。”

在这个过程中，初期亲子关系造成的模式开始发挥威力。

我在北京做电话心理咨询时认识的一个打工仔，他上初中时仍每天晚上回家和妈妈睡在一张床上。那个学校全是住宿生，唯独他例外。他的村庄离学校2.5公里，每天晚上他都要步行回家，一早又步行去学校。因老被同学笑话，他最后退学了。

直到他长得五大三粗时，妈妈才拒绝和他睡一张床，但这未免太晚了，他对妈妈的依赖已严重到病态，因为想妈妈，他每天都要哭，每个星期都要给妈妈打三次以上的电话。在他的倾诉中，他说妈妈并不情愿和他睡一张床，不知有多少次赶他了，但他一死皮赖脸地求妈妈，妈妈就会心软下来。

这是孩子不想与妈妈分离，但也有另一种情形，妈妈无法完成与孩子的分离，她甚至会主动破坏这种分离。

派克在他的著作《邪恶人性》中讲到了一个故事：

安吉拉的妈妈不能接受安吉拉有任何的自主性，她的寝室永远不能关门，妈妈任何时候都有权利走进她的房间。她11岁，妈妈心血来潮，想把安吉拉的头发染成金黄色，但安吉拉喜欢自己乌黑的头发，而不喜欢金黄色的头发。结果，无论安吉拉怎么反抗都没有用，妈妈最后还是将她的头发染成了金黄色。安吉拉讲话的时候，妈妈说不定什么时候就会命令她闭嘴。但一旦心血来潮，妈妈又会拼命去挖掘安吉拉的内心世界，问她想什么。

结果，到了30岁的时候，安吉拉不能说话了。她是一名教师，本来可以流畅地讲课，但忽然有一天，她说不出话来了。

派克分析说，与妈妈的关系让安吉拉形成一种潜意识的模式：关系越亲密，她就越没有自己的空间，而她维护自己空间的唯一方式就是不说话。因为无论妈妈怎么侵扰她的个人空间，她只要不开口，妈妈就一点办法都没有。在这种潜意识模式的影响下，安吉拉生活中的任何一个关系，当从疏远变成亲密时，她就会“失语”。这种“失语”只是为了捍卫她的隐私空间。

像这样的父母并非少数。派克说，一些父母之所以如此，是因为他们将孩子当作了一个“物”，而不是人。他们认为自己有权力去支配这个自己生养的“物”。在这种情况下，无论父母倾注的是善意还是恶意，这个孩子的自主性都不会得到尊重。

不过，无论父母怎么样，孩子都不可能再像小时候那样黏父母。因为，父母在孩子心中已从“无所不能的神”还原为有很多缺点的普通人。这时，孩子需要新的“神”。他们需要找到新的偶像去认同，从偶像的人格中汲取养料，以成为自己。这些偶像可能是老师、同学等身边的人，也可能是遥不可及的明星、科学家、政治家等大人物。

这时，有拒绝分离模式的孩子很容易受到伤害，因为他们遇到的认同对象经常与他们是不一样的。如果认同对象是单纯分离模式，那么对象会主动远离他。如果认同对象是拒绝分离模式，那么两个人会腻在一起，但这并不甜蜜，因为两个人的成长速度都会因为亲密而慢下来，新的亲密关系不仅没有促进他成长，反而会成了累赘。

与家的三种分离模式

成熟分离：爱家，但又喜欢独立。

拒绝分离：恋家，无法独立。

单纯分离：逃离家庭，拒绝与家庭继续保持联系。

温暖的过客：我们的拯救者

也有可能，在与家分离的这个漫长过程中，我们会有幸能碰上这样一种人——你认为他们很重要，他们也喜欢你，无条件地尊重你，但同时又不与你黏在一起。那么，这样的人哪怕只是我们生命中的一个瞬间，他也会对我们起到治疗作用，他们会驱散我们生命中的一些错误，将我们拉向成熟分离模式。

我上初二的时候，班里来了一位临时老师。当年，她高考发挥失常，没有考上理想的大学，于是来我们学校做一段时间的数学辅导老师。初二上学期的一次模拟考试，我正飞快地写答案时，她悄悄走过我身边，对我说：“细心点啊，我都看到好几个错误了。”

等考试结束后，我问她为什么对我这样说，这好像违反了考试纪律的。她回答说：“你是最好的学生，我不忍心看你犯错误。”我很感激，但也很纳闷，接着问：“可我只在班里排七八名啊。”“我相信你是最好的，”她回答说，“虽然现在还不是。”

她这句话让我感动坏了，她从此成为我的一个偶像。后来，我没辜负她，果真成了成绩最好的学生。

这位老师不久离开了我们学校，并没有教我多长时间。可以说，她和我的关系，看起来非常不起眼，但我知道，这是我生命中最重要的一瞬间之一。现在，我知道，在这个瞬间，这个老师给我的就是无条件的爱，她没有因为我成绩好而明显喜欢我，也没有因为我成绩差而明显疏远我。这是一种无缘无故的爱，这种爱就仿佛是我们生命中的烛光。一般时候，我们会忽视这种烛光的存在。但是，当到了一些黑暗的时候，

到了我们消极、绝望的时候，这种烛光会变得非常亮，非常温暖。

并且，点燃这烛光的人，却丝毫不企图在你心中占据重要地位，丝毫不想控制你。他们来了，点燃了烛光，又走了，就仿佛是你生命中的一个过客。但这样的过客，会给你留下温暖，会让你更相信自己，同时也更相信别人。让你对关系更有信心，也让你对自己更有信心。

这样的过客，我称之为我们生命的拯救者。如果我们本来温暖，他们会让我们更温暖。如果我们本来冰冷，这样的温暖会融化我们心中的坚冰。

男孩归爸爸，女孩归妈妈

男孩在胎儿期和童年早期，主要是受母亲的影响。如果他不能突破这种影响，母亲的影响就会充斥着他的心身。他会深深感受到母亲的力量和重要性。在母亲的影响下，他以后很可能成为一个感情骗子和调情高手，但他无法成长为一个珍惜女人并维持长久伴侣关系的男人，无法成为一个好爸爸，也无力维持一段平等的男女关系。他必须放弃那最原始、最亲密的对母亲的依附关系，去接受父亲的影响。

——德国家庭治疗师伯特·海灵格⁷

让一个男孩成为男人，让一个女孩成为女人，这是正常父母的自然期望。要实现这个目标，3~6岁是关键期。

按照精神分析的理论，3~6岁是“俄狄浦斯期”。通俗的说法就是，男孩会出现恋母倾向且嫉妒父亲，女孩会出现恋父倾向且嫉妒母亲，他们都期望取代同性的父母而与异性的父母建立唯一的关系。

在这一阶段，如父母有意无意顺应了孩子的这个愿望，譬如妈妈与儿子建立无比密切的关系，并让儿子知道，妈妈在乎他更甚于爸爸，或

父亲与女儿非常亲密，并让女儿相信，爸爸爱她更胜于妈妈，那么，孩子就会发展出“俄狄浦斯情结”⁸，一方面，他会过于依赖异性父母，另一方面，他会对同性父母缺乏敬畏并与之疏远。随着年龄的增长，这样的孩子还会发展出一系列问题，譬如只结交异性朋友而难以融入同性的圈子，甚至还可能会发展成同性恋。

“要顺利地度过俄狄浦斯期，关键是夫妻关系要和谐而平衡，”咨询师胡慎之说，“父母都爱孩子，但他们同时又深深相爱，他们不会因为爱孩子而忽略对配偶的爱。这样一来，孩子就会懂得，尽管异性父母如此爱他，但强大的同性父母才是异性父母最好的伴侣，而他不过是个孩子。于是，他们会安心地做孩子，享受强大的父母给他们的爱。同时，他们努力向同性父母靠拢，知道只有变得像同性父母一样，才能赢得异性父母更多的爱。”

他强调说：“这种心理转变，是男孩成为男人和女孩成为女人的基本动力。”

夫妻关系有优先权

胡慎之说，三岁前，孩子没有性别意识。一般情况下，无论男孩还是女孩，都与妈妈的关系最亲密。但从三岁左右开始，孩子有了性别意识，会越来越渴望与异性父母亲密，在约五岁的时候，这一愿望达到顶峰。如果父母的关系稳定而和谐，那么孩子这种欲亲近异性父母的渴望就会逐渐下降，并最终表现得与同性父母更亲近。

男孩要归父亲，女孩要归母亲，德国家庭治疗大师海灵格对此概括说，他们应该先向异性父母靠拢，并从这一关系中吸纳异性的力量，体会到自己对异性的吸引力，同时体验到异性对他的吸引力。然后，男孩回到男性的世界，成为一个男人，女孩回到女性的世界，成为一个女人。只有这样，他们的心理才更健康，而这个世界，也才更和谐。

并且，海灵格强调，“在一个家庭中，丈夫和妻子之间的关系有优先权”，做父母的切不可为了“爱孩子”而忽略配偶。实际上，孩子乐于看到父母相爱，而不是都到他这里来争夺爱。如果父母相爱，孩子就会安心地去做一个快乐的孩子，而不是把自己妄想成是异性父母的成年配偶，去做一些和他这个年龄段非常不相符的事情。

没有爸爸，就创造一个出来

特别小的孩子，只要有一个人爱他，他就满足了。但三岁大的孩子，会渴望同时拥有爸爸妈妈的完整的爱，也就是说，他既渴望同性父母的爱，也渴望异性父母的爱。“如果少了一个，他会创造出另一个形象来。”胡慎之说。

咨询师于东辉在他的文章《爸爸在月亮上砍树》中提到了这样一个故事：

一个小男孩问妈妈：“爸爸在哪里啊？为什么还不回家呢？”

妈妈安慰他说：“爸爸爬到了月亮上面，现在正在里面砍树。”

实际上，男孩的爸爸几年前就去世了，是男孩的妈妈亲自送走的。她不忍心告诉儿子残酷的真相，于是编织了一个美丽的谎言。

这个谎言让儿子的眼睛亮了起来，虽然住在一个整天漏水的破旧房子里，虽然生活是那么艰辛，但每到夜晚，他就会微笑着看着月亮，有时会自言自语地说一些话，他相信妈妈的话：爸爸在月亮上砍树呢，以后会回来盖一栋漂亮的、不漏水的大房子。

几年后，妈妈也去世了，但男孩坚强地活了下来。尽管已经明白，这只是妈妈编织的一个美丽的谎言，但是，每当遇到挫折与苦难时，他只要抬头仰望月亮，心里总会感觉到一股暖意，仿佛在高高的天空之

上，真有一双慈祥的眼睛，正热切地注视着自己。

再过了几十年，曾经的男孩变成了国内一家大型建筑公司的老板，已经修造起无数的高楼大厦。

这是一个真实的故事。

在小孩子眼中，父母都很强大

这个故事表明，父亲并不需要多么成功，多么强大。实际上，在3～6岁孩子的眼中，父母都是强大的。关系的平衡不在于外在的衡量，而在于内在的情感。3～6岁的孩子，他们没有什么外部评价体系，他们不在乎拥有太多的物质条件，也不会拿这些东西去衡量父母的价值。就算这个年龄段的孩子开始喜欢与别的孩子比较物质条件，那也一定是父母教给他们的。

经常的情形是，一个妻子经常当着儿子的面指责丈夫不能干、挣钱太少，结果儿子就学会了用挣钱多少去衡量一个人的价值。

更要命的是，这样的孩子可能学会和妈妈一起嘲笑爸爸，这不仅会让爸爸受伤害，也会让这个孩子看不起爸爸，从而不愿意向爸爸认同，最终就表现成不愿意向男性认同，并在以后成长中遇到一系列的问题。

同样的道理，如果一个男人经常当着女儿的面嘲笑妻子笨、不会持家，那么3～6岁的女儿也会看不起妈妈，从而不愿意向妈妈认同，最终就表现得不愿意向女性认同。

案例(一)：表面上亲妈妈，实际上学爸爸

孩子天然知道，自己是爸爸妈妈的结晶，所以，他天然有一种维护爸爸和妈妈关系的倾向。尽管在3～6岁期间，他会渴望亲近异性父母并

嫉妒同性父母。但是，如果异性父母有意无意地利用孩子这一心理特点，而与孩子建立了密切的关系，并使孩子看起来真的疏远了同性父母，那么孩子会下意识地去做一些事情，譬如学习同性父母的一些特征，以表示自己仍然是同性父母的孩子。

在我们的文化中，最典型的一种现象就是，母亲是家里的强势一方，儿子表面上追随她，并在表面上拒绝自己的父亲，但他私底下却效仿父亲。并且，他并没有意识到自己在做什么。

譬如，方方的爸爸是个酒鬼，他妈妈对这一点深恶痛绝。两人离婚后，她拒绝让前夫见儿子，理由是怕儿子学他嗜酒。方方同意妈妈看法，他的确很少见爸爸，而且表现出鄙弃爸爸的样子。但等上了大学后，酒对方方有种不可思议的吸引力，他无法克制住自己想喝酒的冲动，经常喝得烂醉如泥。每次妈妈斥责他，方方也总是懊悔不已，但就是无法克制。

在咨询中，心理医生帮助方方找到了他嗜酒的原因：原来，他内心无比渴望对爸爸的认同，而嗜酒是爸爸最明显的特点，所以他就以嗜酒的方式表明，他还是爸爸的儿子。心理医生告诉方方的妈妈，她不能阻止儿子与爸爸交往，因为这等于是让方方相信，他不是爸爸的儿子。但所有的心理问题都源自对真相的扭曲，这在亲子关系上也不例外，方方在意识上越否认爸爸，他在潜意识中就越会向爸爸认同。

最后，方方的妈妈允许儿子和爸爸来往，而心理医生也让方方懂得，要首先接受自己的爸爸是个酒鬼这个事实，并且明白嗜酒是爸爸的事，他不用去管，但他能管自己。等方方真正领悟到这一点后，他就自然而然地不再嗜酒了。

案例（二）：靠拢爸爸的儿子更尊重、更疼爱妈妈

类似这样的事情很多。30岁的阿江从小和妈妈关系亲密，而且和妈妈一样瞧不起软弱的爸爸，但聪明能干的他却继承了爸爸的一个最让妈妈反感的特征：拖沓。和方方一样，他以这种方式表达对父亲的忠诚。

这也是一种逃脱。其实，迎合儿子在俄狄浦斯期的渴望，从而与儿子结成非常亲密关系的妈妈，实际上非常需要儿子的依赖，她是在滥用儿子对她的忠诚，这不仅会破坏儿子与爸爸的关系，也会阻碍儿子与未来伴侣的关系。

湛江市的张女士写信描述了她的痛苦。她结婚14年了，夫妻关系以前很好，但搬回婆婆家后，关系就日趋恶劣。张女士说，婆婆先是挑拨儿子王风，说媳妇瞧不起她，见这一招无效后，又改说张女士的父母瞧不起自己家的女婿……经过妈妈长时间的努力，王风从一开始的半信半疑逐渐演变成了对妻子的斥骂和殴打。最后，王风找了一个情人，开始整日整夜不回家了。

婆媳关系这个难题可能由我们文化的特点所致。在我们的文化中，夫妻关系的重要性既不及新家庭的亲子关系，也不及原生家庭和父母的关系。这就导致，妈妈会被社会和文化鼓励与儿子建立亲密关系，至于忽略丈夫，仿佛是天经地义。这样一来，儿子就先是不能与父亲很好地认同，最后又难以和妻子建立好的关系。

对此，海灵格描绘说：“一个女孩儿能够很容易地回来，但是，当儿子面对一个精明、有吸引力、非常重要的母亲时，他会觉得自己太弱小而不能离开她，他无法靠自己的力量彻底离开。如果他想结束孩提时代从而成为一个男人，就必须进入父亲、祖父以及男人的世界，在那里才能获得离开母亲影响的力量。”

儿子与妈妈黏在一起的结果对谁都不利。儿子似乎最亲妈妈，但他一定会有种种异常，以表现出对妈妈的背叛，譬如方方的嗜酒和阿江的

拖沓，而王风则通过婚外恋以及整日整夜不回家，表达对妈妈的逃避。没有人是“恋母情结”的胜利者。

海灵格强调说：“只有当男孩受到父亲的影响，女孩受到母亲的影响时，这种均衡的关系才可能形成。在现实生活中你可以注意到：受父亲影响的儿子，比起单纯眷恋母亲的儿子来说，会更加尊重、疼爱母亲。同样道理，当一个女儿抛开她对父亲的眷恋，回到母亲身边时，她并没有失去父亲，她的父亲也没有失去她，反而她会更尊重父亲，更爱父亲。”

案例（三）：“恋母情结”诱发同性恋苗头

男孩归父亲，女孩归母亲，这是3~6岁时的最佳情境。等孩子长大了，父母还应该让男孩进入男孩的世界，让女孩进入女孩的世界，否则就容易出问题。

16岁的广州男孩阿剑怀疑自己是同性恋，他对胡慎之说，在学校里，他只喜欢男孩子而对女孩从不感冒。原来，阿剑的父亲早就去世，妈妈担心他会遭到其他男孩的欺负，不让他和男孩交往，只让他和女孩交往。常年以来只和女性交往，这导致阿剑向男性的性别认同出现了麻烦。

胡慎之说：“性别角色不只是性与心理，而是意味着整个世界。男孩必须进入男人的世界，女孩必须进入女人的世界。他们不只是在与父母、在家里形成性别角色，他们还要在生活的洪流中形成对性别的完整认识。”

还有一些家庭，父亲非常成功，社会形象很强大，但儿子又与妈妈的关系过于紧密，他会在3~6岁期间，因为妈妈的做法，认为自己比爸爸棒。然而，随着年龄的增长，这种想法被现实无情地粉碎，这个男孩

就会陷入巨大的焦虑中——他强烈地希望超越爸爸，但却发现无论如何都不可能实现。

15岁的阿义就是如此，他出身豪门，父亲是一家集团公司老总。小时候，一直是妈妈带他，而且，妈妈经常向阿义“描黑”爸爸，讲述爸爸一些搞笑的事情，甚至会透露爸爸的桃色传闻。这样一来，阿义会下意识地认为，自己比爸爸更适合做妈妈的伴侣。换句话说就是，他认为自己比爸爸更出色。

但是，等长大后，阿义才发现，原来爸爸是如此出色，管理着数万人，头脑和口才都是一流，无论碰到什么难题都能镇定自若地顺利化解，阿义无论去哪里都能发现爸爸的崇拜者。

阿义也变成了爸爸的崇拜者，他开始讨厌妈妈，甚至与妈妈为敌，妈妈再说爸爸的坏话时，他会极力地为爸爸辩护。并且，他变得比爸爸还“爸爸”，拼命模仿爸爸的一切行为举止，经常学爸爸训斥集团的高层领导，甚至几次偷家里的钱去投资。

之所以来看心理医生，是因为阿义发现自己的性取向有一些问题。年纪小小的他已经和女孩子谈了很多次恋爱，但他向胡慎之坦然承认，女孩并不能让他兴奋。相反，倒是一些男生经常引起他莫名的兴奋。要么向女性认同，要么扮演成“男人中的男人”。

胡慎之说，阿义之所以成为这个样子，主要原因是俄狄浦斯期的冲突没有处理好。在阿义3~6岁时，妈妈与阿义的关系过于亲密，并且经常当着儿子的面说丈夫不好，这正好迎合了儿子的恋母倾向，让他觉得自己比爸爸更棒。但是，等进入青春期后，他这个幻觉很快被击垮了，因为爸爸是那么强大，仿佛阿义怎么努力都无法超越。

“恋母情结很严重的人，下意识里自以为比爸爸更出色。如果爸爸

不够强，这种幻觉就不会引发太大的问题。但如果爸爸实际上非常强大，那么这种幻觉的破灭就会带来很大痛苦。”胡慎之说。

胡慎之又分析说，阿义频频地与女孩谈恋爱，又根本不享受这个过程，其实他是想以自己能征服一个又一个异性这种夸张的方式表明，自己真的是一个很棒的男人。他像爸爸一样训斥集团公司的高层，或者拿钱去投资，其实都是为了表明，自己可以超越父亲。但是，无论他怎么努力，出色的父亲都是一座不可逾越的高山。“超越父亲太难了，做一个男人太难了，于是他有了向女性认同的想法，这可能是他产生同性恋倾向的心理动因。”胡慎之说。

不过，这也可能是青春期的假性同性恋。最终，阿义可能还会采用更极端的方式去“超越父亲”，那就是变成一个极端男性化的男人。“一些曾经娘娘腔的男孩，后来变得比所有男人还男人，”胡慎之说，“但这是做出来的，并不是他们的心理真相。他们这样做，只是因为太想让别人承认他们是很棒的男人，是比他爸爸更棒的男人。”

俄狄浦斯期是性别认同的关键期。只有在这个阶段，男孩承认自己不如父亲，然后以模仿父亲的方式实现对男性的认同，从而具备男性的性别意识，才是最自然的。如果这个任务要放到六岁以后甚至青春期才去做，而父亲又恰好是一个非常强大的人，做儿子的就会感到无比痛苦。

女孩也会有类似问题，如果父亲偏爱女儿而忽略妻子，但妻子实际上又非常优秀，那么，这个女孩进入青春期后，也会发现妈妈实际上比她棒多了，从而也感到无比痛苦，并可能在性别认同上出现问题。

男孩进入男人的世界，女孩进入女人的世界

怎样才能让孩子顺利度过俄狄浦斯期呢？其核心就是，重视与配偶

的关系，明白这才是家庭中最优先的关系，亲子关系则不是。

对于我们的文化，这是一个挑战，因为我们习惯了将孩子置于家中最核心的位置，但从心理学角度看，这并不是最合适的。海灵格将孩子称为“家庭中的救世主”，就是因为孩子天生有一种倾向，要牺牲自己，以平衡父母的关系。如果父母的关系和谐而平衡，同时又爱孩子，那么孩子自然而然会成为健康的孩子，爱父母且以父母为傲。如果父母的关系是倾斜的，那么孩子就会做出种种匪夷所思的事情以平衡这个关系。这会制造出许多家庭的迷雾，表面上，家庭关系是这样的，但实际上，家庭关系却是另外一个样子。要切记：父母关系才是孩子心理健康的模板，而且也是孩子以后进入社会、与他人建立关系的模板。

与配偶相爱，爱孩子，同时让孩子知道，配偶才是自己合适的伴侣，他（她）与自己不仅仅是相爱，还可以帮助自己解决很多生活上的难题。这会让孩子懂得，父母无条件地爱他，但他只是一个还远没有长大的孩子，父母要负担很多沉重的责任，而他安心地做快乐的孩子就行了。譬如，大大地称赞他（她）像爸爸（妈妈）的地方，告诉儿子（女儿），你好得快赶上爸爸（妈妈）了。

如果只试图爱孩子，却不爱配偶，甚至阻止孩子去爱配偶，那你就会发现，无论你怎么努力，无论你的配偶是多么不堪的人，孩子都会出现各种各样的问题。

男孩成为男人，女孩成为女人，这是一个漫长的过程。3~6岁会打下一个非常关键的基础，但如果男孩想成为有魅力的男人，女孩要成长为有魅力的女人，他们不仅要进入同性父母的世界，还要进入同性的世界，譬如结交众多的同性朋友。我们不断回到异性的世界，但我们首先属于同性的世界，与同性的交往——喝茶聊天、饮酒作乐、在俱乐部里消遣、学习充电、集体运动或随便什么事，都可以让男性补充男性的能量，让女性补充女性的能量，从而让他保持他的男性魅力，让她保持

她的女性魅力。这才是这个世界最和谐健康的整体关系模式。

相反，如果男性总停留在女性的世界，女性总停留在男性的世界，那么不管它具体是怎么回事，都意味着一些问题的存在。

宠爱自己——溺爱的心理真相

表面上看，溺爱仿佛有那么一点伟大的味道，因为从现象上看，溺爱的父母是通过牺牲自己来满足孩子的需要的。但实际上，溺爱源自父母的自恋，溺爱的父母无视孩子真实的成长需要，而是将孩子当作自己的另一个“我”，给予过度满足。可以说，无限制地给予孩子，其实是在无限制地给予自己。

“每个人内心中都藏着两个‘我’。一个是‘内在的父母’，其内容是我们对自己的现实父母和自己理想父母的内化，当我们做父母时，这个‘内在的父母’就是我们自己。另一个是‘内在的小孩’，其内容是我们对自己童年体验的记忆和自己理想童年的内化。”咨询师荣伟玲说。

她断言说：“溺爱有很多原因，其中最重要的一个原因，就是父母‘内在的小孩’向外的投射。溺爱的父母将自己‘内在的小孩’投射到现实中的孩子身上，他们无节制地给予孩子，其实是在无节制地满足自己。”

心理医生的蛋糕究竟为谁而买？

荣伟玲说，刚发生的两件事情，让她醒悟到，如果她做了妈妈，只怕也会是一个溺爱的妈妈。

一次她在一家咖啡店接受采访，等待记者时，她买了一个比较昂贵的小糕点。但买了之后，她觉得这个糕点不是买给自己的，而是买给另一个人的，但另一个人是谁呢？她略微思考了一下，找到了一个答案：

同事九岁的儿子。

当时还没有孩子的荣伟玲很喜欢这个小家伙，她在家里有一个礼盒，里面总放着一些诱人的糕点，但她从来不吃，总是留给这个小家伙或其他孩子。最近几个星期，因为工作太辛苦，一天晚上下班后，她想纵容自己一下，于是打开了这个礼盒，但刹那间，她的脑海中突然出现了一句话：“我吃这么好的糕点，太浪费了吧。”最后，她去了医院的小吃店随便买了点糕点犒劳了一下自己。

“那些糕点为他而留，咖啡店的这个糕点也为他而买。”她说，“但我突然间问自己，那个小家伙喜欢吃咖啡店的这个糕点吗？答案是，不知道。但我知道，这个糕点的口味是我最喜欢的一种。就在这一瞬间，我明白，它其实是为我‘内在的小孩’而买。”

领悟到这一点后，荣伟玲知道该纵容自己一下了，于是她消灭了这个小糕点，但心中仍然隐隐地有一点负罪感。

“这个负罪感是我‘内在的父母’在说话，他说，你这么大人了，不该这样惯自己，”荣伟玲说，“那些溺爱的父母也一样，他们‘内在的父母’也告诉他们，爱自己不对。既然如此，他们就只好去拼命爱孩子。”

这听起来很好，但问题就在于，当父母溺爱孩子的时候，他们很容易会忽视孩子自身的需要，尤其是成长需要。溺爱的父母恨不得自己的孩子永远都不要长大，一辈子都做他们“内在的小孩”的被投射对象，否则就会感觉到失落，就像是丢掉了什么似的。

荣伟玲说，之前她无数次憧憬过，要是她有个女儿，一定会经常带她去糖果店、糕点店.....让她吃遍自己喜欢吃的所有糕点，而自己看着她吃就非常满意了，“这其实是我‘内在的小孩’的满意”。

“虽然我自认是优秀的心理咨询师，虽然我理智上知道溺爱不好，

我也一次次地给别人做过咨询，”荣伟玲感慨说，“但如果没有这些领悟，我一样会成为一个控制不住溺爱行为的妈妈。”

包办型溺爱让子女为父母而活

咨询师袁荣亲认为，溺爱是一种懒惰的、不负责任的爱。与溺爱相对应的是真爱，真爱是尊重孩子独立的爱，真爱的父母懂得在孩子不同成长阶段满足他不同的成长需要。真爱的父母懂得放手，接受并乐于看到孩子的自我独立和自我成长。

“这是一个挑战，它首先要父母承认一个事实：孩子是一个独立的人，不是‘我’的附属品，”袁荣亲说，“要做到这一点，并不容易，所以很多父母选择了偷懒的溺爱。”

袁荣亲总结说，溺爱有两种：包办型的溺爱和纵容型的溺爱。包办型溺爱的父母把孩子的一切都安排好了，孩子不动手就可以得到一切，他们不鼓励甚至不喜欢孩子自己去解决问题。纵容型溺爱的父母，孩子要什么就给什么，不管多么小、多么不合理的要求，他们都会拿出全部力气去满足。

18岁之前，我们一直在致力于探索一个问题：我是谁？这个探索过程从刚出生不久就开始，但到了1.5~3岁会达到第一个高峰期。在这一阶段，如果父母鼓励孩子自我探索，那么他就会形成他自己的感觉，他自己的能力，他自己的思想.....而这一切最终融合到一起让他知道“我是谁”。

美国心理学家帕萃丝·埃文斯⁹在她的著作《不要用爱控制我》中写道，她一个朋友早在两岁时就第一次“看清楚了自己”。当时，他妈妈把他和姐姐单独留下来几个小时，就在那个时候，他“感到一种安全感，并看清了自己.....从那时开始，大多数时候他都能感觉到自我的存

在”。

他能有这种感觉，那一定是他父母中的至少一人或两人都尊重他的独立性，尊重他的自我感觉，而不是把他们“内在的小孩”强加到他头上。

这样的人是幸运的，他们在很小的时候就有了明确的自我意识，而长大后，他们会发现自己拥有鲜明的个性、强烈的好奇心和高度的创造力，像爱因斯坦、牛顿、尼采等所谓的天才莫不如此。

我们只有通过自主的探索，才能形成自我，知道自己是谁，知道自己在这个社会上最适合的位置。由此，我们还会有强烈的责任心，因为这一切是我们自己选择的。

但是，如果碰上包办型溺爱的父母，他们就会剥夺孩子自我探索的机会，他们太重视塑造，刻意按照他们的意图来塑造孩子，而不懂得尊重孩子的独立人格。那么，无论他们的安排多么完美，他们的孩子都会有一种感觉，他们好像不是为自己而活。

譬如，一名28岁的女钢琴家，她在弹了23年钢琴、拿了多个大奖之后，有一天突然醒悟，她从来都是为别人而弹，她从来没有为自己而弹。这让她产生了要崩溃的感觉，因为她觉得自己的前28年好像都白活了。

这种例子比比皆是，部分包办型溺爱下的孩子成功了，但和这位女钢琴师一样觉得没有为自己活过；大量包办型的孩子失败了，他们一生都无法离开父母而独立生活。

“妈妈对我这么好，我怎么能生妈妈的气呢！”

在中国，包办型的高度溺爱一般都伴随着一个高要求：好成绩。也

就是说，包办型溺爱是交换性的，父母替孩子安排好一切，但孩子要回报一个好的学习成绩。

25岁的广州女孩文文就是这样长大的，她虽然工作成绩出色，领导赏识她，公司企业文化也很宽松，但她总是担心自己做不好，并因此来看心理医生。

文文有两个哥哥，她是家中最小的孩子，从小就是父母的掌上明珠，她的所有要求只要一提出来，会立即得到父母的满足。不仅如此，身为知识分子的父母为她安排了从幼儿园到找工作的所有人生历程，对她只有一个要求：学习要拔尖。

文文很争气，从最好的幼儿园、重点小学、重点中学，到名牌大学最吃香的金融专业，她一直是成绩最优秀的乖学生。她大学毕业后，在父母的要求下，又回到广州进入一家欧资企业。她的工作也很出色，三年里已多次被提拔。

在前几次的咨询中，她对袁荣亲说，她的唯一问题就是紧张，至于父母，“我没有一点怨言，他们可是完美的父母”。

只有在谈到恋爱时，她才开始对妈妈出现了一点怨言。因为毕业后的三年来，妈妈一直在张罗她的婚姻大事，给她介绍了不少男朋友，“他们条件都很好，但我一个都不喜欢.....我知道，他们都挺棒的，但我就是讨厌他们，或许是我讨厌父母的安排吧。”妈妈怎么劝文文都没用，现在一说起文文的婚姻大事来就唉声叹气，甚至几次当着亲戚的面哭了起来。

文文说，妈妈第一次哭的时候，她有点恼火，但立即想到：“妈妈对我这么好，我怎么能生妈妈的气呢！”

袁荣亲知道，“我怎么能生妈妈的气呢”，这是一种自动思维，它会

扭曲一个人的真实体验。于是，他试着让文文学习放下这种自动思维，重新体验一下她的真实感受。“妈妈第一次哭的时候比较久远了，就重新在咨询室里重演一下妈妈最近一次哭的情境吧！”

袁荣亲在咨询室中摆了两张椅子，椅子A代表妈妈，椅子B代表她自己。文文先坐在椅子A上，想象自己是妈妈，对着椅子B哭诉，说她是多么担心女儿嫁不出去。然后，文文坐在椅子B上，以自己真实的角色，对着椅子A说话。并且，要去掉脑子里那句自动思维“我怎么能生妈妈的气呢”。

结果，文文对妈妈的愤怒情绪爆发了。她大声哭喊着对“妈妈”说：“我讨厌你和爸爸的安排！我要自己做主，我就是要自己做主！你们什么时候才能在乎我的感受，你们让我窒息！你让我窒息！”

这次情绪爆发让文文久久不能平静，她哭了好久，最后说：“父母过度的爱，是窒息的感觉。我现在才明白，我一直是为父母而活着，我从来没有为自己而活。”

每个人只有为自己而活的时候，才是最有力量的。文文的父母为女儿“完美”地安排好了一切，但这不是文文自己想要的，所以是僵化的。其实，文文内心深处一开始就不喜欢为父母而活，她无数次产生过叛逆的冲动。但是，既然父母那么爱她，他们那么富有牺牲精神，她怎么能够反抗呢？

所以，她只好把这种自主的冲动压抑下去了。但是，这种冲动不可能永远被压抑。她在工作中紧张，其实是因为公司“以人为本”的管理风格唤起了她内心深处“为自己做主”的冲动，但她发展出的种种不良自动思维，如“怎么能生妈妈的气”，“怎么能不听父母的话”，等等，令她无法接受这种冲动。

咨询到最后，文文明白，她现在要做的，就是释放自己的自主冲动，从现在起为自己而活。

溺爱：一个非常温柔的陷阱

文文是幸运的，她没有被包办型溺爱摧毁。袁荣亲说，这是因为她一直学习很好，所以在父母的高溺爱和高要求之间一直保持着平衡，但很多孩子就没有这么幸运，他们最终成了包办型溺爱的牺牲品。譬如，美国心理学家华莱士在他的著作《父母手记：教育好孩子的101种方法》中提到了这样一个例子：

一位母亲为她的孩子伤透了心，她不得不去找心理问题专家。

专家问，孩子第一次系鞋带的时候，打了个死结，从此以后，你是不是不再给他买有鞋带的鞋子了？

夫人点了点头。专家又问，孩子第一次洗碗的时候，打碎了一只碗，从此以后，你是不是不再让他走近洗碗池了？夫人称是。专家接着说，孩子第一次整理自己的床铺，整整用了两个小时的时间，你嫌他笨手笨脚了，对吗？这位母亲惊愕地看了专家一眼。专家又说道，孩子大学毕业去找工作，你又动用了自己的关系和权力，为他谋得了一个令人羡慕的职位。这位母亲更惊愕了，从椅子上站了起来，凑近专家问：您怎么知道的？

专家说，从那根鞋带知道的。

夫人问，以后我该怎么办？专家说，当他生病的时候，你最好带他去医院；他要结婚的时候，你最好给他准备好房子；他没有钱时，你最好给他送钱去。这是你今后最好的选择。别的，我也无能为力。

追星：幻想更全知全能的新“父母”

很多孩子都有过追星的经历，有的甚至很极端，比如曾经疯狂追刘德华的杨丽娟这个事例¹⁰很典型，杨丽娟很可能就是包办型溺爱的牺牲品。她可能在学校或生活中遇到了一些挫折，自己不能解决，而父母也不能再像以往那样帮她解决。于是，她就躲在幻想和白日梦中，以逃避探索世界的乐趣、责任与挫折。

袁荣亲说，0~1.5岁的孩子，最重要的是培育安全感，1.5~3岁的孩子，最重要的是培育他们的自主能力。但可惜的是，许多包办型溺爱的父母，他们养成了在孩子0~1.5岁时为孩子解决一切问题的习惯，现在也为孩子包办一切。譬如，孩子要去拿一个十米外的玩具，他们不忍看着孩子蹒跚学步的样子，于是自己大步流星走过去，把玩具拿来递给孩子。看起来，他们做了件爱孩子的好事，但实际上，他们剥夺了孩子自主探索的机会。

华莱士将溺爱称为孩子成长道路上的“一个非常温柔的陷阱”。他描绘说：

“这是那些过分庇护孩子的父母辛辛苦苦亲手挖掘的。掉进陷阱里的孩子，由于被剥夺了犯错误和改正错误的权利，也失去了长大成人的机会。”

1.5~3岁期间，对孩子来讲，父母仿佛是全知全能的，孩子有什么需要，他们仿佛都可以轻松满足。但是，对于16岁的女孩，她的需要，父母就很难再满足了。父母不能替她学习，不能替她处理班级的人际关系，也不能替她发展创新能力……这个时候，受惯溺爱的女孩就会惊恐地发现，原来有太多的问题她不能处理。于是，她陷入无法面对自己的自卑。这个时候，她可能就会幻想一个更“全知全能”的新“父母”，期望他能溺爱自己，并化解她现在的所有生活难题，就像原来的父母在1.5~3岁时帮她化解一切难题一样。

这，可能是杨丽娟迷恋刘德华12年的心理机制。

以爱的名义摧毁孩子的感受

包办型溺爱的父母不只剥夺了孩子自我探索的机会，实际上，他们对孩子的真实感受也常视而不见。他们习惯把自己的感受投射到孩子的身上，却以为那就是孩子的真实感受。他们这样做，会导致孩子严重不信任自己的感觉，令他们不从自己的身上认识自己，而是从别人对自己的定义中寻找答案。结果就是，他们迷失了自己。

“背叛自我就是背叛天性，”帕萃丝·埃文斯在《不要用爱控制我》一书中写道，“如果我们总‘接受’别人对自己的定义，就会相信他们的评价更真实。通过别人的观点来认识自我，这种从外在因素认识自我的逆向方式，只能使对自我的认识更加模糊。”

埃文斯在书中提到了这样一个例子：

有一天，我和朋友正在一家咖啡馆喝咖啡。贝蒂女士和她七岁左右的女儿苏茜一起走了进来。

她们看着玻璃柜里的各种冰淇淋。“你要哪种冰淇淋？”贝蒂问女儿。

“我想要香草的。”苏茜说。

“有巧克力的。”妈妈说。

“不，我要香草的。”

“我觉得巧克力的更好一点。”

“不，我就要香草的。”

“你不应该要香草的。我知道你喜欢巧克力的东西。”

“我现在就想吃香草的。”

“你怎么这么倔，真够怪的。”贝蒂说。

在这个对话过程中，妈妈一直试图否认女儿的感受、女儿的判断，而试图将她自己的判断强加在女儿头上。她这样做，无疑是在告诉女儿，你内心的想法，你自己的选择，你自己的判断，是错的。她所谓“倔”的意思是：你不知道你的感受，我才知道，但你居然不承认。

妈妈这样做，其实是在将她自己的“内在的小孩”投射到女儿头上。看起来，她是在溺爱女儿——让她吃冰淇淋，实际上，她对女儿的真实存在视而不见。

有谁能比我们更清楚自己的感受呢？

荣伟玲说，她也是这样对待同事的儿子的，她虽然问过他喜欢吃什么，但每次买糕点的时候，她还是倾向于买自己喜欢吃的。至于带女儿逛糖果店、糕点店的那种憧憬，更是典型的投射心理——看着虚构的女儿吃妈妈喜欢的糕点和糖果，妈妈满足了，实际这个虚构的女儿就是荣伟玲的“内在的小孩”，也就是她自己。

这样的例子比比皆是。有溺爱行为的父母，其实并没有真正站在孩子的立场上，他们不懂得孩子真正需要什么，也并不真正关注孩子的成长需要，甚至都没有兴趣去了解孩子的真实感觉、真实想法，他们只想把孩子塑造成他们心目中小孩的形象，而这会让真实的孩子丧失自我。对于这样的孩子而言，爱是一种令人窒息的枷锁，文文的案例证实了这一点。

在冰淇淋的例子中，女儿一直在坚持自己，她之所以能这样做，很

可能是她身边有一个人，可能是爸爸，也可能是其他重要的亲人，能看到并接受她自己的真实感受，而且鼓励她坚持自己的判断。否则，她早就放弃了真实的自我，接受妈妈给她的安排了，也就是，放弃香草冰淇淋，而选择妈妈提议的巧克力冰淇淋。

不是自己的真实感受却要被别人说成是自己的感受，这不是很荒唐吗？有谁能比我们自己更清楚自己的感受呢？

然而，在习惯了包办型溺爱的父母看来，他们才知道孩子的感受是什么，而孩子自己却不知道。譬如，妈妈坚持让女儿学了十年钢琴。但是，上高中后女儿放弃了，不再弹钢琴了，而且告诉妈妈，她不喜欢弹钢琴，也不喜欢她的老师。

但这个妈妈却认为，女儿肯定喜欢弹钢琴，要不怎么能弹十年呢。而且，她也一定喜欢老师，要不老师凭什么喜欢她。

这是很多家庭一个习惯性的悖论：好像除了孩子自己，别人都知道你是谁，而你自己却不知道你是谁。

真爱与溺爱

一个人的成长过程就是他成为他自己的过程，爱是这一过程中最重要的因素。我们给孩子提供什么样的爱，孩子就以适应这种爱的方式成长。

真爱以孩子的成长需要为核心，在孩子不同的发展阶段给予他不同方式的爱，0~1.5岁期间，给予孩子无条件的爱；1.5~3岁期间，尊重孩子自主的探索，但又在孩子需要帮助时出现在他面前……这种以孩子的成长需要为中心的真爱会让孩子成为自爱、爱别人、有鲜明的自我意识、有健康的自主人格和高度创造力的人。

与真爱对应的是溺爱。这看似是自我牺牲的爱，其实是懒惰的爱。0~1.5岁期间，父母以孩子为中心，他们怎么爱几乎都不会犯错。但到了1.5~3岁，他们仍然这样做，甚至直到孩子成人了，他们也仍然一成不变地以这种方式去爱他。最终，这会导致毁灭性的结果。要么溺爱下长大的孩子缺乏自我，他们只是包办式父母的简陋复制品；要么他们的自我无限膨胀，内心中只有自己，没有别人，并最终成为别人的噩梦。

特别重要的一点是，溺爱常常是强加，也即父母将自己的意志强加到孩子头上，并将之视为爱。孩子感觉到被否定了，但他却无法清晰地意识到这一点，因为父母和别人都觉得这是爱。譬如，孩子说，我吃饱了，大人说，你正长身体，多吃点。吃饱的感觉很好，但吃撑的感觉就很不好。我们整个社会都将溺爱说成爱太多，孩子需要很强的自我才能意识到，他其实是被伤害了。

所以说，溺爱是陷阱，实际上，溺爱的父母是在满足自己的需要，但它却披着“一切为了孩子”的外衣，而变得仿佛不可指责。

溺爱=过度地阻碍

我太爱你，所以伤害了你。

这样的逻辑常常可以听到，仿佛是，爱是一个极度危险的东西，常常导致伤害，并且越爱越容易导致伤害。

然而，这个世界上真正的道理是很简单的，其中最简单的道理之一是，爱只会导致好的结果，而不会导致伤害，导致伤害的一定不是爱。

溺爱是过度的爱，这是我们对溺爱的惯常理解。

这种理解会令人头晕，一些父母则会感到手足无措。心理学说，孩子小的时候，照料越少伤害就越大，但爱多了又是溺爱，溺爱一样会造

成很多恶果，那到底该怎么办？

原来，我也以为，溺爱是过度的爱，但深入了解了一些溺爱的案例后，我对这个说法产生了怀疑。

溺爱中长大的人容易有一个连环反应：

一、挫折商低，一旦遭遇挫折就容易出现严重的逃避行为，譬如躲在家中不出门；

二、躲在家中后，他们的脾气很大，很容易对着父母发脾气，严重的还会对父母拳脚相加。

最著名的溺爱的例子是杨丽娟事件，但杨丽娟的行为也并不算最疯狂。最疯狂的故事可以在新浪网的社会新闻中屡屡看到，而且常是一个模式：溺爱中长大的孩子成了不孝子，常常向父母索取，如果不答应就拳脚相加，最后不是他将父母打死，就是他被父母或亲人打死。

网上曾流传一组图片，显示一个男孩要妈妈买一个玩具，妈妈不答应，于是男孩一把揪住妈妈头发，这时一个二十来岁女孩过来解围，被他呵斥“你滚”。之后他的反应更加激烈，还掐住了妈妈的喉咙，最后妈妈被迫给他买了玩具。

最受宠爱的孩子反而与父母成为生死敌人，这种故事强烈地刺激了很多人的神经，于是这种孩子常被谴责为“狼心狗肺”。

然而，恨意是什么时候种下的呢？仅仅是长大受挫折后产生的吗？

看不得孩子受苦，其实是自己的问题

要回答这个问题，可以先看一个例子：

一个蹒跚学步的孩子想拿一个十米外的玩具，大人懂了他的意图，于是急走几步，将这个玩具拿给了孩子。

当一个大人这样做时，这个孩子会是什么感受？

如果只是偶然发生，孩子可能很开心，但如果这种事情总发生，孩子的心中势必会产生愤怒的情绪。

因为，相比拿到这个球，孩子更重要的需要是要独立完成这个过程。在跌跌撞撞地走向这个球的过程中，他的手、脚和身体会产生一系列的感觉和体验。他会感觉到，是他在努力，是他在运动，是他在感受.....这样的过程就是自我成长的过程，顺利地拿到了球，他会喜悦，他会切实地感受到自己的成长，切实地体会到自己身体和心灵的力量。

有时，在这个过程中他会摔跤，甚至会跌伤，从而产生受挫感，但毕竟，最后他还是独立完成了自我探索的过程，这会让他产生一种信念：尽管我受到了挫折，但我还是靠自己实现了目标。

假若一个孩子这样长大，他就会形成高挫折商，等离开家进入学校或进入社会后，一旦遇到挫折，他不会有严重的受挫感，因为他相信最终会靠自己找到解决问题的办法。

然而，假若是大人帮他拿到了十米外的球，也许他会开心，但他同时也会有这样一些感受产生：大人很强大，而我很弱小；有了问题，自动会有人帮我解决；我很愤怒，因为我的探索之路被打断了。

小孩子会经常说“我来.....我来.....”，他渴望自己用筷子或勺子吃饭，渴望自己穿衣服，渴望自己喝水，他还渴望帮妈妈打扫卫生.....

懂得真爱的父母会尊重孩子的独立选择，而不是替孩子做事情。习惯于溺爱的父母或者看不得孩子“受苦”，或者不愿意让孩子添乱，于是

不给孩子自主探索的机会，而是帮他们做各种各样的事情。

一般而言，看不得孩子“受苦”的父母，是自己的童年比较苦，他们对此很不甘心，于是有了孩子后，就拼命照顾孩子，发誓不让孩子吃苦。看起来，他们是不让自己现实的孩子吃苦，其实是不想让自己“内在的小孩”吃苦。

这是一种投射，是父母将自己内心的东西投射到了孩子身上。这样一来，他们对孩子真实的成长需要就容易视而不见。因此，即便孩子一次次地强调“我来……我来……”，他们仍然会拒绝让孩子独立选择，而一味地替孩子做事。看起来，他们成了孩子实现欲望的工具，但其实，他们是将孩子当成了自己的一个替代者。

在溺爱中长大的孩子，即便理性上不知道父母到底在做什么，但他会有感觉。他会感觉到，父母其实看不到自己的真实存在，而是将他们的一些东西强加到了自己身上。所以，就会有这样的情形出现：父母越溺爱孩子，孩子越觉得窒息。

过度溺爱，会令孩子既依赖父母又恨父母

在严重溺爱中长大的孩子，一离家势必会遇到大问题。在家中，他们习惯了别人替他做事，他可以颐指气使，但到了家以外，很少有人会愿意接受他的颐指气使，相反，什么事都要他自己去完成。

然而，童年的经历告诉他，他是弱小的，做不了什么，要做什么，他必须依靠父母的帮助。但是，父母可以替他交朋友吗？不可以！父母可以替他学习吗？不可以！父母可以替他恋爱吗？更不可以！

于是，这个孩子会产生深深的受挫感。有受挫感是很正常的事，每个人每天都会产生种种或大或小的受挫感，但正常长大的孩子会坚信，尽管遭遇到了挫折，他仍可以靠自己实现他的愿望，而在溺爱中长大的

孩子则习惯性地以为，他可以靠别人实现他的愿望。在家以外，这自然是不可能的。于是，一个习惯了溺爱的孩子会无法在学校和社会上靠自己去实现他的愿望，这就不只是受挫感的事，而是切切实实地无法实现他的目标。

这时，他会渴望逃回家中，毕竟在这里，还有人乐意替他做事情。然而，一个大孩子的愿望和一个婴幼儿的愿望是不一样的，父母已无法替他实现了。帮一个16个月的蹒跚学步的孩子拿一个十米外的球，对于父母而言是再简单不过的事，但帮一个16岁的孩子交友、学习甚至谈恋爱，却是父母很难做到的事情，而帮一个26岁甚至36岁的大孩子实现真正的价值感，则成了任何一个父母都不可能完成的任务了。

这时，这个大孩子的世界就会崩溃。

一旦崩溃后，他容易对父母产生很大的怨恨。不过，这个怨恨其实不是现在才产生的，而是很小的时候就开始累积了，当父母非要喂他吃饭时，当父母非替他穿衣时，当父母以安全的理由非要限制他的活动时……这种怨恨早已经产生了。

并且，他们的怨恨，如果从根本上而言，也不是没有道理的。他们现在经不起挫折，没法融入学校和社会等家以外的环境，这种苦果的确是父母的严重溺爱种下的。

一个20岁的女孩小妍，因为受不了老师的批评而退学。回到家后，她的脾气变得非常暴躁，经常对父母发脾气，有时还动手打父母。每次这样做了以后，她会非常自责，会痛哭流涕地请求父母的原谅，发誓再也不这样做，但她控制不住自己，过不了多久又会对父母发脾气、动手。

她之所以这样做，是因为在溺爱中长大的她在潜意识深处知道，她

现在经受不起挫折，其中很大一部分原因在于过度的溺爱。她折磨父母，其实是在表达这样的意思：现在你们为什么不能帮我解决困难了？

以前，她习惯了有困难找父母，她越小的时候，父母能帮她解决困难的可能性就越大，因为那时挑战的难度不大，但她越大，遇到的挑战就越大，父母能帮她解决的可能性就越小。

溺爱和挫折教育都是对孩子的伤害

溺爱是对孩子伤害很大的抚养方式，但长期以来，我们一直都美化溺爱的倾向，集中表现就是将溺爱当作过度的爱。这样的说法，还是将父母的做法摆在了道德正确的位置上，而有的父母也会以此为自已辩解：我知道溺爱不好，但我实在太爱孩子了。

其实，真爱是不存在“过度”这一说的。如果是真爱，那么父母不管给孩子多少，孩子都不会出问题，相反，真爱越多，孩子的成长就越健康。

那么，什么是真爱？

看到孩子的真实存在，发现孩子的真实需要，并帮孩子实现他的需要，这便是真爱。

譬如，当一个蹒跚学步的孩子想去拿十米外的球时，他的真实需要不仅是要拿到那个球，还必须要自己完成。这时的真爱不是替孩子拿到那个球，而是陪伴着、守护着孩子，看着他独立完成这个任务，并在他遇到危险的时候化解他的真实危险。

再如，当一个孩子明确地对你说“我来.....我来.....”的时候，他的真实需要就是这种自主行动的愿望。耐心地满足孩子的这种愿望，之后收拾孩子留下的混乱局面，这便是真爱，并且这的确比帮孩子解决问题

要难多了。

我们常将“做什么”视为爱，但很多时候，父母“不做什么”才是爱。太多的时候，做父母的需要提醒自己，控制住自己干预孩子行为的冲动，因为太多的干预是不必要的。

如果说，孩子是天使，那么父母不是上帝，而只是天使的守护者。

并且，父母还要切记一点：一个孩子在16个月时化解一个挫折时的难度，远胜于他16岁、26岁或36岁时化解一个挫折时的难度。16个月大的孩子摔一跤哇哇大哭时的痛苦，远轻于一个26岁的孩子找工作、交朋友和谈恋爱时遇到挫折的痛苦。

所以，要尊重一个幼小的孩子受挫折的权利。

不过，我想强调一点：一个孩子的自然成长中自然会遇到很多挫折，只要大人给孩子自主解决的机会，那么他们会自动培养出高挫折商，并不需要额外的“挫折教育”。

我很讨厌“挫折教育”的逻辑：家里，我们忍不住溺爱你，让你成了温室中的花朵；家外，我们要给你强加一些挫折，让你经得起风雨。这样的做法，难受的全是孩子，在家里是强加的溺爱，在家外则是强加的伤害，而家长们则不过是在为所欲为。

自我效能感

溺爱，会严重伤害孩子的自我效能感。

自我效能感是心理学家阿尔伯特·班杜拉¹¹提出的概念，指一个人对自己是否有能力完成某一行为所进行的推测与判断。

班杜拉将自我效能感与自信联系起来，他说，自我效能感是“人们

对自身能否利用所拥有的技能去完成某项工作行为的自信程度”。

拥有高自我效能感的人，在追求一个目标时，会有坚定不移的信心，认为自己一定能实现这一目标。

影响自我效能感形成的因素很多，最重要的，是一个人自己的成败体验。大人或许以为，孩子的事情看起来很小，但实际上，对一个幼小的孩子来说，他要做的太多尝试都很重大，完成这些任务，要调动很多东西，头脑、身体和心志等。每完成一个他认为的重大尝试，都会让孩子感觉到“我自己行”，久而久之就帮助孩子形成了强大的自我效能感。

若父母对孩子过于溺爱，总是“帮”孩子完成对他来说看似困难的事，这其实意味着，父母破坏了孩子的探索过程，破坏了孩子形成自我效能感的过程，最终在孩子脑中形成一个逻辑——他能否实现一件事取决于大人是否帮他。

所以，让幼小的孩子独自探索，是一件无比重要的事。这时，在大人看来，孩子的天地很小，但在孩子看来，这就是他的整个世界，他要先在这个世界里证明自己的力量，而后才可能信心十足地在更大的世界里去证明自己。

对物质的追求是对爱的渴望

上海，女中学生集体援交¹²，最小者不到14岁，最大者不过18岁；

安徽，17岁小伙子为买iPad2而卖肾；

网上，“90后”女生在微博上留照片留电话，愿以初夜换iPhone4；

广州，16岁少女为买iPad2，辱骂并暴打妈妈，被妈妈失手闷死；

.....

这些故事真是可怕。

更为可怕的是，或许，它们很普遍。我最近屡屡听到类似的故事，有朋友说她读高中的儿子追债一样要买iPhone4s，并且要立即买到，哪怕花两万元，哪怕去香港排长队，而且威胁说不买就不认父母。需要说明的是，该男孩有过iPhone一代和二代，也曾想要三代，但那时她明白不能再这样下去了，于是拒绝了他。

还有朋友说，他读初一的儿子暴力倾向很严重，稍不如意就会攻击他，常拿菜刀比画，而且真的拿菜刀追他，有一次还一刀砍在门上。

我也在使用苹果公司的产品，它们很是精美，宛如艺术品一样，与其他厂家纯工具性的电子产品很不一样，令我有些着迷。

然而，拿肾换电脑，拿初夜换手机，拿性换奢侈品，以及为此对父母暴力相向.....也太恐怖了吧。

这些孩子到底是怎么了？

对此，我在北京的心理医生朋友沈东郁在微博上解释说：

iPhone、iPad都是过渡客体，在他们眼中是爱的象征，对物质的追求是对爱的渴望。得不到就意味着丧失爱，就要摧毁剥夺了他们被爱感觉的那个客体。这些孩子的心理发展水平是非常低的，苹果产品在他们心中等同于幼儿睡觉时离不开的泰迪熊，只不过生理年龄决定了他们的力量远大于幼儿。

这一段话精当而到位，就是有不少术语，我解释一下吧。客体对应的是自体，自体即“我”自己，而客体即与“我”建立关系的其他人乃至万事万物。对于每个人而言，妈妈都是我们生命中的第一个重要客体，而承载母爱的其他客体即是过渡客体。

一些孩子，常见于幼儿，少年也有，他们会钟爱一个小枕头或小毯子，不让家人洗，脏了臭了都不让，如果家人偷偷洗了，他们会大哭，有时甚至会哭晕。

如果细致回顾，家人会知道，这个小枕头或小毯子，妈妈曾与孩子一起共用过。表达能力强的孩子则说，它们有妈妈的味道。

由此可见，孩子迷恋这些小东西，其实是想抓住母爱的味道。

母爱是什么？

孩子哭，妈妈知道他是饿了，用乳房哺育他。

这一刻，母爱借妈妈的乳房而传递，妈妈的乳房就成了过渡客体。

孩子哭，妈妈知道他渴了，用奶瓶喂他水喝。

这一刻，母爱借奶瓶而传递，奶瓶成了过渡客体。

如此这般的情形无数次地发生，量变引起质变，有一天孩子突然领悟到，母爱并不等同于乳房、奶瓶或其他，母爱是无形无质的。

有了这样的领悟，孩子就会放下对过渡客体的执着，或者说，对有形有质的母爱载体的执着。

也可以说，有了这样的领悟，一个孩子的心就被照亮了，他懂得了灵魂的真实存在。

然而，假若母爱的累积效应不够，这一领悟没有发生，甚至，母爱稀少，就会导致一个结果——孩子对有形有质的母爱载体非常执着。

最初，爱的载体都有照顾与陪伴功能，经典如泰迪熊，这是美国孩

子最常见的公仔，毛茸茸地可以让孩子抱着，也可以充当孩子假想的玩伴与聆听者。健康成长的孩子可能会对泰迪熊很有感情，但他们不容易痴迷，而太痴迷于泰迪熊的孩子，都可能是儿时获得的母爱太少。

电影《这个杀手不太冷》中，杀手里昂的“泰迪熊”是那盆植物，后来变成了同样缺乏爱的小女孩。

里昂为那个小女孩而死，可套用沈东郁的另一篇博文《为了得到爱，不惜一切代价！》。

在这一点上，我们都是是一样的，正如一首歌的歌名《死了都要爱》。关键是，为什么而死。

里昂为小女孩而死，有了灵魂层面的味道。为电脑和手机而死，则显得可怜而可憎。

但这些故事其实是一样的。母爱获得太少的孩子，就会执着于母爱载体。既然母亲表达爱的方式是给孩子买东西，而不是陪伴与细腻的爱，那么孩子就没办法发展到灵魂层面的爱，而是会执着于这些东西。先是很小的需求，一颗糖，一串糖葫芦，一个小玩具，最后则发展成手机、笔记本电脑乃至其他。

最初思考援交少女的事情时，我脑海里跳出一个短句——“没有灵魂，只有交易。”

体悟到无形无质的爱，便会知道，爱是有灵魂的。但若体悟不到这一点，灵魂层面的爱就沦落为需求被满足的层面。满足需求，这总是要交易的，拿我所有的，换我所渴求的。

看不到灵魂的存在，就不知道自己的尊贵。身体是什么？肾是什么？不知道，体会不到，我只看到我的渴求，一部iPad2，它闪闪发

光，具有无可匹敌的吸引力，啊，有了它，我太心满意足了.....

看不到灵魂的存在，我们也不知道事物的尊贵。iPhone到手了，有形有质的美妙之物到手了，但那满足感，也就只是到手那一刻，很快，它就消散了。

于是，有了iPhone一代，还要渴求二代，有了二代，还渴求更新的.....

寓言小说《小王子》中，小王子居住的小小星球上，只有一朵玫瑰花，他以她为傲，以为她是世界上最漂亮的花。但到了地球上，他发现了一个玫瑰花园，那一刻他很失望，原来他的玫瑰花并非是独一无二的。但狐狸让他明白，他的那朵玫瑰花的确是独一无二的，因为他驯养了那朵玫瑰花，玫瑰花也驯养了小王子。

驯养是怎么发生的？

每天，小王子要给玫瑰花浇水、捉虫子、遮太阳，还要陪她说话，有时要满足她小小的虚荣心.....就是在这些琐细的行为中，小王子驯养了玫瑰花，玫瑰花也驯养了小王子。

本文一开始提到的那些可怜的孩子们，他们常常还有一个可怜的命运——被“溺爱”坏了。

其实，并非是溺爱，而是缺爱。研究发现，孩子要形成稳定的安全感，需要一个条件——在三岁前，和妈妈生活在一起，没有严重的分离（超过两个星期的分离即为严重），而且与妈妈的关系有很高的质量。

如果深入了解那些被“溺爱”的孩子，你会发现，没有一个能满足这个基本条件。

达不到这个条件，孩子的心就难以发展到能真正体会到无形无质的爱，或者说灵魂层面的爱。

小王子对玫瑰花的照顾中，需要时间与精力，或者说，需要心。

然而，只是给孩子一部iPad，这未必是有心。

我的一位来访者，她觉得她基本满足了我刚刚所说的条件，但她的一开始如天使一般美丽可爱的女儿，到了四五岁后变成了小恶魔，常常失控，激烈地攻击她和丈夫，主要是攻击她。

她从未和女儿有长时间的分离，也读了很多育儿书，尽可能用书上的办法与女儿相处，但却收获了这样的结果，这令她绝望，甚至觉得生命都没了意义。

仔细地聊下去，我发现了一个最基本的问题——她很少和女儿拥抱。这源自于她的童年，她十岁前没和父母一起生活，所以得不到拥抱，最后变成惧怕并抵制拥抱。

后来又发现一个问题，她是将育儿书上的办法当成“任务”来对待的。

如果给孩子喂水就只是一个任务，那么就只有奶瓶这一过渡客体存在，而无形无质的母爱就没有传递。

明白这两点以后，她开始学习用心对待女儿，将一切任务变成与女儿一起的玩耍。譬如洗澡，当只是任务时，女儿会抓狂，但现在她仔细体会碰触女儿的身体，和她一起玩耍，结果女儿会说，妈妈，多玩一会儿，妈妈，什么时候我们还这样玩啊？

这时，洗澡这件事也成了过渡客体。这种有心地在一起，就是彼此

驯养的过程。

果不其然，随着这样琐细时刻的累积，女儿的暴力倾向少多了。沈东郁的说法很科学，而我一个朋友的说法很感性。她说，对妈妈的那种暴力倾向，就像是想撕碎妈妈那层僵硬的壳，看一看是不是有一个活生生的真爱自己的事物存在。

溺爱不是孩子的答案，狼爸虎妈更不是孩子的答案，答案在于心，在于灵魂。

密不透风的“爱”源于自私

孩子长大了，会渴望独立空间，渴望伸展自己的手脚，尝试自己的力量。这是一个生命成长的必然规律。

但是，很多家长意识不到这一点，在他们心中，孩子就是永远不懂事的小孩，永远不知道怎么做事的小孩，他们得时时刻刻为孩子的

一切事情操心。于是，孩子哪怕都20岁了，他们还像对待一个两岁的孩子那样对待他。

并且，尽管他们意识到，自己这样做似乎只能令孩子变得越来越糟糕，但他们仍然无法放下自己那密不透风的“爱”的风格。

这是因为，这种爱的背后，其实有一种恐慌：一些家长无法忍受孩子的独立倾向，无法忍受与孩子分离的规律。

武老师：

救救我的儿子吧！

他21岁了，刚上大三，暑假期间，我让他去舅舅那里打工，那个地

方比较偏僻，没有什么娱乐场所，他迷上了网络，整夜整夜地上网，白天工作没精神，他舅舅怎么说他都不起作用。有一次，为了躲舅舅，他甚至步行十里地去另一个网吧上网，舅舅找到他后把他打了一顿。

我听说孩子迷恋上网后心急如焚，于是请假去孩子打工的地方，陪了他一个月，为了让他不上网或少上网，我说尽了一切好话，有一次还跪下来求他，让他不要因为网瘾毁了自己以后的前程。他答应我少上网，我在的时候他也做到了。但我一走，他又开始整夜整夜待在网吧里，他舅舅忍不住又打了他一次。

随后，他与舅舅不辞而别，回到学校里，再也不理会我们。打电话过去，他一听是我的声音就会立即把电话挂掉。他爸爸在电话里骂了他几次后，他连爸爸的电话也不接了，好像我们成了他的敌人似的。

现在，听说他还疯狂地上网，我都快绝望了。我该怎么办呢？

其实，除了上网，他还有很多问题。都上大三了，他还没什么朋友，也没有追过一次女孩，每天都独来独往。再过两年，他就进入社会了，这样怎么能行呢？就这些问题我也想了很多办法，逼他去和同龄人交往，想办法给他创造机会与一些异性交往，但都没有让他有什么改变，他还是那么孤僻。

我该怎么办啊？求你想想办法，救救我的儿子吧！

梁姨

读完这封信，我不由想起前不久曾在一个关于网瘾的新闻发布会上看到的一位妈妈。

新闻发布会的主办方介绍说，这位妈妈是因为儿子的网瘾问题而来的。但是，私下里与这位妈妈对话才知，她儿子已有半年多没怎么上过

网了。听她这么说，我有点犯晕，我问她，那为什么还来参加这个关于网瘾的会议呢？

她回答说，儿子虽然不上网了，但学习动力不够，她为这一点很焦虑，所以希望这次新闻发布会主办方的心理医生能帮儿子提高学习动力。

我再问她，她儿子犯网瘾时是什么状况。她回答说，他每天上两个小时的网，大概持续了几个月，后来就不怎么上了。

“每天上两个小时的网，你认为这是网瘾吗？”我问她。

“现在听了很多关于网瘾的故事后，我知道儿子的状况不算严重，但是每天用两个小时上网，这不是浪费学习时间吗？”她说。

这番对话让我恍然大悟，原来很多家长对“网瘾”是有自己的诊断标准的，即上网只要被他们认为有可能妨碍学习，就是网瘾。

再回到梁姨的信上来。她儿子打工所在地“没有什么娱乐场所”，在这种情况下，一个21岁的男大学生经常出入网吧，是很可以理解的事情。但他的舅舅不这么看，不仅严加管教而且还打了外甥一次。

频频上网与舅舅打21岁的外甥，这两者之间，究竟哪个更不正常呢？

在我看来，显然后者更不正常。

梁姨给我的信很长，里面还有好几处明显比他儿子上网更不正常的地方。

譬如，这男孩的爸爸几次打电话训斥儿子，叫儿子戒除网瘾。但这个爸爸自己却有赌瘾，已经输到严重影响家里的日常生活了。这样的爸

爸，却来训斥儿子的网瘾，能起到作用就怪了。

但我觉得这里面最不正常的是妈妈的下跪行为。

这个男孩的“网瘾”，其危害性有那么严重吗？竟然要妈妈下跪求他改变？

我给这位妈妈回了一封信，言辞有些激烈，大概意思是：儿子戒不戒网瘾，是个小问题，他们做父母的，倒应首先反思一下自己的方式。

她的方式，是通过自我牺牲来勒索孩子的服从，我都把自己摆到这么低的位置了，你看看我多么可怜啊，还不顺从，你这个不孝子！

通过自我牺牲，给对方制造愧疚感，然后以此逼迫对方服从，是中国家庭中非常常见的一种策略。

别老挑儿女的错

最近一段时间，我接连收到多封类似的信件，都是妈妈写来的，她们为自己20岁左右的儿女焦虑至极，担心他们朋友少，担心他们不结交异性，担心他们缺乏社会适应能力。

给我的感觉是，这些妈妈都有一双挑剔而锐利的眼睛，专门用来寻找儿女的问题。就和我在网瘾会议上见到的那位妈妈一样，儿子每天上两小时网就断定他有“网瘾问题”，儿子不上网了就担心他有“学习问题”，如果儿子学习问题也解决了，我估计她就开始担心儿子的“朋友问题”，等儿子进入成年后则开始担心他的“女友问题”……

总之，不管儿女怎么样，做妈妈的都能找到问题。

从意识上看，这些妈妈是担心儿女成长得不够健康，但其实，我想他们担心的是儿女的独立，是儿女与自己必然的分离。

一位妈妈给我的电子邮件里说，儿子16岁了，她不知道儿子是怎么想的，于是不知道该怎么监督儿子健康成长，她对此非常焦虑，问有什么办法可以了解儿子的想法。

我回信说，这个年龄段的孩子，特别希望有独立空间，特别希望自己为自己做主，做父母的只有给儿子设定一个正常的底线——好好学习不做坏事——就可以了，没必要非得知道孩子想什么。

我接着又收到一封电子邮件，是她儿子写来的。他说，前面那封信，是不会用网络的妈妈让他写给我的，原希望我能站在她的角度上，帮她劝导一下儿子，没想到我倒站到了另一个立场上，让她很不舒服。他说，我的回信说中了他的心事，他正是这么希望的，而“妈妈对我的爱太过了，常让我觉得透不过气来”。

这两封信的意思再明显不过了。显然，儿子并不需要妈妈“密不透风的关爱”，这其实是妈妈的需要，她渴望与儿子黏在一起，当儿子越来越大、越来越独立、越来越渴望自己为自己做主时，这位妈妈就感到了极大的分离焦虑。她渴望永远了解儿子的想法，以为那样就感觉不到分离了。

妈妈的这种做法，会给孩子被吞噬的感觉。他们常常被动地满足妈妈的这种不分离的需要，但为了对抗这种被吞噬感，他们会形成一个保护壳。即，他们所有配合妈妈的行为，都是从壳外面生出的，而不是从内心发出的。久而久之，妈妈再也问不出他们内心的话。

置换了焦虑的内容

在我看来，那些永远能发现儿女的“成长问题”并为之深深焦虑的妈妈，其实置换了焦虑的内容。

就是说，她们真正焦虑的，并不是儿女的成长，而是与儿女的分

离。她们自己缺乏独立，所以需要那种无时无刻地关爱另一个人的感觉，这种黏在一起的感觉消除了孤独，也消除了我们生命中经常要遇到的无意义感，即空虚。

儿女小的时候，没有强烈的独立意愿。但随着年龄的增长，尤其是进入青春期后，他们开始叛逆，渴望拥有自己的独立空间，并有了主动离开妈妈的意愿。

儿女的这种意愿让这些妈妈感到焦虑，而“了解儿女的想法”“发现儿女的问题”则成了她们控制儿女的常用方法。

怎么，难道妈妈想了解儿女的想法，不应该吗？做妈妈的就用这种逻辑控制住了儿女。“发现儿女的问题”则是更有利的控制方法。儿女再怎么发展，也是不完美的，什么时候都会有“成长的问题”。既然儿女有问题，那么妈妈为此焦虑，并为此投入巨大的精力教育儿女，也是理所应当的了。所以，我们还是要黏到一起。

如果黏到一起能对儿女好，那么这种控制方式也算可以接受的。但事实表明，效果恰恰相反，那些时时刻刻都在为儿女的“成长问题”而焦虑的妈妈，她们的儿女在长大后是最容易出问题的。

为什么呢？因为，这是由进入青春期的孩子的特点所决定的。一般而言，进入十三四岁后，孩子就会进入一个漫长的叛逆期，父母让他们向东，他们偏偏向西。但他们不是非得要与父母过不去，而是渴望展示自己的力量，自己为自己做主，从而最终发展成为一个有独立人格的人。

如果做妈妈的不理会孩子的这一特点，而是用密不透风的爱为孩子的“所有问题”操心，那么孩子常会发展出一种极端的叛逆：我什么都不做了。意思就是：我什么事情你都要操心，我怎么做你都能找到问题，

那我干脆什么都不做了。

正是在这种逻辑之下，梁姨21岁的儿子才变得特别孤僻。

一个男大学生对我说，无论他做什么事情，耳边好像都能响起妈妈的各种叮嘱，让他烦不胜烦，于是什么都不想做了。儿女出现“成长问题”，一般都能在父母的身上找到原因。

所以，我在回信中告诉梁姨，她最好先去看心理医生，但首先不是为了孩子，而是为了她自己。假若她改变了自己的“教育”方式，她儿子很有可能会不治而愈。

更重要的是，她要活出自己的生活，让她的能量贯注到自己的生活上。太多中国父母过于关注孩子，一个关键原因是，他们的生命已乏善可陈。

“我的孩子出了问题”这种话不要急着说，因为很可能出问题的是父母自己。在这里我给妈妈们一些建议：

一、不要渴望彻底了解进入青春期的孩子，只要孩子守住了“好学习不做坏事”这一底线，就不要总想着去和孩子谈心。

二、不要总把眼睛盯在儿女的“问题”上，青春期的孩子自然地会出现许多问题，这是青春期的发展特点所决定的。

三、尊重青春期孩子的叛逆意愿。假若放手让他们自己去发展，给他们充分的独立成长空间，他们的叛逆行为自然会消失大半。

四、反省一下你自己，你是不是特别害怕孩子离开你？

五、丰富你自己的生活。如果你自己的生活不无聊、不空虚，那么你就不会太黏儿女。

六、改善你与丈夫的关系，把你的情感重心从你与儿女的关系转移到你与丈夫的关系上来，让丈夫来填补你的情感空洞。

精神分裂如何发生

对一个人而言，最可怕的是，他最为重要的感受，却被周围人纷纷说，你不应该这样，你应该是相反的样子。

我现在越来越多地发现，内心严重的分裂，甚至精神分裂症，就是这样发生的。

假若一个家庭是极端家长制的，那么故事常这样发生：权力狂（常是父母，偶尔是家中的长子或长女）极力向下施加压力，让别人服从于他。因各种资源掌握在他手中，并且他偏执地追逐这一点，甚至不惜杀人或自杀，于是家庭成员纷纷顺从，最后精神最弱小的，就成了这个权力结构的终端受害者。

终端受害者的精神非常苦闷，他向家人诉说，但因为怕麻烦或恐惧，没有一人支持他。相反，他们都说爱他，并说权力狂的一切疯癫行为都出于爱他。这时，他向外部世界求助。可外部世界的所有人也说，权力狂爱他。他发现他的痛苦没一个人能理解，且所有人都觉得他不该痛苦，他应快乐，并感恩权力狂。

于是，他饱受折磨的灵魂被驱逐到一个角落。假若他将这些痛苦展现到外部世界，那么他所能居住的角落就是“异端”“疯子”“精神病”世界。这种外部现实也会进入内心，他自己也会驱赶自己的痛苦到内心一个极度被压缩的角落，结果他内心也处于极端分裂中，因这份痛苦，是他生命的最大真相，它不能被忽视。

可以想见，在特别讲孝道的地方，一个孩子最容易成为权力狂家庭的受害者。他被父母伤害，但所有家人都说，父母是爱你的，你不该有

痛苦。到了社会上，大家也这么说。去看书，书上也这么说。最后，他只能分裂。

有时是一个学生受了老师的伤害，但学校不给他支持。回到家，父母也说，老师虐待你是教育你。书中也这么说。最后，他也得分裂。

在严重重男轻女的社会，一个女性，也容易有这样的结果。她的痛苦，不能到任何地方诉说，每个人都会用一套奇特的、绕了很多弯的逻辑来告诉她，别人没有错，错在你。譬如印度，被强奸的女性都不能报警，因报警会被警察奚落甚至被警察强奸。最后，她也只能分裂。

我写这些文字，绝非说，所有的精神分裂都源自这种现象，我只是看到，我了解的一些内心分裂甚至精神分裂的人活在这样的一个氛围中。对他们而言，系统性的被迫害妄想是非常真实的。最可怕的就是，无论走到哪里，别人都说，虐待你的人是爱你的。请记住，轻易地说这样的话，就是在制造分裂。

所以，请“看见”痛苦者的痛苦感受，确认他们的痛苦感受是多么真实，不要粗暴地进行评判，更不要朝相反的方向说。你以为，你在让他看到正能量。殊不知，你在继续将他朝分裂的方向推。精神分析认为，精神分裂症等重型精神疾病的心理因素的源头在于极度糟糕的母婴关系。这也可以理解为，婴儿期的重要感受不能被母亲看到，不能被确认，于是这些感受就成为破碎的裂片，婴儿的自我功能不能包住这些裂片，更谈不上整合。

我为这个题目写过一系列微博，一是因一些个案的累积，另一个重要原因是这一事件：重庆一九岁女孩，没按照父亲要求摘菜，被父亲训斥、反驳，遭父打耳光。但在学校，竟被感恩教育老师教导，在一千人面前向父亲下跪并求原谅。这就在女孩心里制造了巨大分裂。所幸的是，网络上对这种教育一片骂声，但最初报道此事的《重庆商报》仍然

称此事很感人。

最后强调一句话：感受被看到，就是最好的治疗。

痛苦的童年为神经症“播种”

19岁的张馨性格豪爽，颇有男孩子的胆气，独独怕蚂蚁，从不敢坐在草地上，每到一个地方，她必须要先仔细地检查有没有蚂蚁。不过，她可没有胆量检查，必须由朋友先完成这个任务。

24岁的梁雨不敢和人对视，因为“谁都能从我的眼睛里看到一些不对劲”。他也不愿意上街，因为他觉得大街上的人都在议论他。

34岁的方菲和丈夫吵了一架后，瘫在床上不能动弹了，她的腿失去了知觉，但医院怎么都检查不出问题来。后来，一名心理医生给她注射了一针“特效药”——其实是生理盐水，让她的腿重新恢复了知觉。但前不久，在对7岁的儿子发了一场大脾气后，她的胳膊又失去知觉，不能动弹了。

.....

以上案例都是典型的神经症¹³，张馨患的是蚂蚁恐怖症，梁雨患的是对视恐怖症，而方菲患的是癔症。这些形形色色的、难以理解的神经症症状会给患者带来巨大的苦恼，几乎每一名强迫症患者都强烈希望能消除自己这些奇特的症状。

但是，美国心理学家斯考特·派克在他的《心灵地图》一书中宣称：“（神经症的）症状本身不是病，而是治疗的开端.....它是来自潜意识的信息，目的是唤醒我们展开自我探讨和改变。”

神经症在幼年时播种成熟期发作

神经症又名神经官能症，是最常见的心理疾病，患者有持久的心理冲突，并为此深感痛苦，但其戏剧性的症状常缺乏明显的现实意义，而且没有任何可证实的器质性病变基础。

患者也罢，周围人也罢，很容易关注患者富有戏剧色彩的症状。不过，按照精神分析的观念，虽然患者为神经症的症状痛苦不已，但这其实只是一个象征，问题的核心在于患者的一些创伤体验。只不过，这个创伤体验主要并不是源自此时此地的创伤事件，而是产生于幼年发生的一些创伤事件。

当时，对于严重缺乏人格力量的小孩子来说，这些创伤是“不能承受之重”，如果直面它会遭遇心理死亡或实质死亡。所以，幼小的孩子会发展出一套特定的心理防御机制，扭曲创伤事件的真相，将其变得可以被自己所接受。从这一点上讲，神经症是一种保护力量，可保护幼小的孩子渡过可怕的童年灾难。

同时，当时的创伤体验就会成为一个“脓包”，被压抑到潜意识中“藏”起来。等当事人长大后，再一次遭遇到和童年类似的创伤事件——这几乎是不可避免的，“藏”在潜意识中的“脓包”就会被触动，并最终表现出相对应的神经症。

并且，奇特的是，尽管神经症一般是在五岁前就埋下了“脓包”的种子，但一般都要等到当事人足够大时——譬如青春期或成年才发作。这是什么道理呢？

美国心理学家斯考特·派克认为，这是生命的一个秘密。童年的痛，弱小的我们无法承受，必须扭曲，以保护自己。但当神经症真正展现的那一时刻，我们其实已经长大。这就好比是，戏剧化的神经症症状是在提醒我们，喂，你长大了，有力量了，别逃了，现在是正视童年那个不能承受之痛的时候了。

创伤越早，患病越重

心理疾病从轻到重可以分为三类：神经症，如抑郁症、强迫症、社交焦虑症和广场恐怖症等；人格失调，如表演型人格障碍、自恋型人格障碍、反社会型人格障碍和边缘型人格障碍等；精神病，如精神分裂症、躁狂抑郁症等。

按照精神分析的理论，五岁之前的人生阶段是人格发展的关键阶段，一个人的人格在这一阶段被基本定型，如果儿童在这一阶段遭遇严重创伤，他就会埋下患病的种子。如果以后的人生阶段再一次重复了类似的创伤，他就可能会爆发相应的心理疾病。

一些精神病患者到了成年才发病，但其患病基础一般可追溯到出生后九个月，他在这一阶段没有得到父母的呵护，他们的病情可以用数种方法缓和，但几乎不可能治愈。人格失调的患者被公认是婴儿期得到完善照顾，但从其九个月到两岁间未能得到很好的呵护，因此他们的病情虽然比精神疾患轻微，但仍相当严重而不易治愈。神经官能症患者则被认为是幼儿期受到妥善照顾，直到两岁之后才因故受到忽视。所以一般认为神经官能症情节最轻，也最容易治疗。

案例：大企业副总得了恐艾症

神经症的症状是如此富有戏剧性，以至于神经症患者的人生常常变成一团迷雾。在接下来要讲的这个案例中，我们会非常清楚地看到这种复杂性。

去年11月，在某心理咨询中心，51岁的卢斌无比焦虑地对咨询师瞿玮说：“瞿医生，请你务必再帮帮我，我觉得自己撑不下去了。”

这是卢斌第二次到瞿医生这里寻求治疗了。上一次是三年前的夏天，瞿玮还记得卢斌来到咨询室的情形：这个个子约一米八，帅气、干

净、身材匀称、彬彬有礼的中年男人刚坐下来，就以非常急迫的语气说：“你一定要救救我，我担心自己得了艾滋病。”

表面上怕染上艾滋病，实际上焦虑不能升职

原来，卢斌是一家企业的副总经理，家庭观念极强的他一直洁身自好。然而，数月前，因为要陪外商，在一名客户的极力怂恿下，卢斌和一名小姐发生了性关系。没过多久，卢斌发现自己的生殖器部位有些不舒服，去医院一检查，发现感染上了尖锐湿疣。经过治疗后，他的身体很快恢复了正常。不过，事情不仅没有结束，反而成为了噩梦的开始。一次，卢斌在报纸上偶尔看到一段文字说“性病有可能会变成艾滋病”，心里一下子紧张起来。他一次又一次地去医院检查，每一次结果都证实是阴性，一个又一个的医生对他说，尽管他们不能百分百地保证，但他的尖锐湿疣转换成艾滋病的可能性近乎是零。然而，这一切检验结果都不能化解卢斌的担忧，他的焦虑情绪越来越严重，先是不断做噩梦，接着整夜整夜失眠，最后出现了惊恐发作——恐惧到身体颤抖、出冷汗，甚至有濒临死亡的感觉。一名医生怀疑卢斌是心理因素作祟，于是建议他去看心理门诊。

“你这是恐怖症的一种。恐怖症的内容各式各样，有人怕脸红，有人怕开阔地带，有人怕闭塞空间，有人怕蜘蛛，而你是怕自己患上艾滋病。”心理咨询师瞿玮说，卢斌对艾滋病的恐惧其实只是一种象征，并无现实意义，患者真正担忧的是其他方面的内容。

第一次治疗时，瞿玮先给卢斌开了一些抗焦虑的药物。吃了一周药物后，如期而来的卢斌在咨询中找到了他的真实焦虑：担心落败换届选举。

卢斌回忆说，在恐艾症爆发前，公司启动了换届选举程序，他和另

一名女副总是最强有力的竞争对手。一开始，卢斌自信爆棚，他认为自

己的业务能力明显高于对手，当然应该是总经理的不二人选。但是，随着选举的进行，他逐渐发现，相对于有点清高的自己，善于搞人际关系的女副总得到了更多的支持，优势日益明显。就在这个时候，卢斌看到了“性病有可能会变成艾滋病”这段文字，“恐艾症”随即爆发。

在治疗中，瞿玮帮助卢斌明白，他对艾滋病的恐惧其实是由换届选举引发的焦虑的“置换”。也就是说，对艾滋病的焦虑是一种“幻象”，只具有象征意义，对换届选举的担忧才是真实的。因为不能很好地面对换届选举带来的焦虑情绪，他于是玩了一个“偷梁换柱”的游戏，把选举焦虑变成了“恐艾症”。只不过，这种游戏是他的潜意识在起作用，卢斌自己并不明白。

卢斌接受了瞿玮的心理分析。接下来，瞿玮给卢斌开了抗焦虑药，并结合认知行为模式的心理治疗，主要是通过与瞿玮辩论，让他领悟到自己症状的荒谬性，最终彻底化解了卢斌对艾滋病的恐惧，这前后大约花了一年半的时间。治疗的效果不止于此。在公司换届选举中，和预期的一样，卢斌果真败给了那位女副总。不过，卢斌现在没有了不服气的情绪。相反，他看到了女对手的优秀之处，开始由衷地欣赏她的为人处事能力和领导才能，两人的关系反而改善了很多，这一时成了公司内的美谈。

女儿再次诱发他的焦虑症

去年11月，时隔三年，卢斌再一次出现在瞿玮面前，他的问题依然是焦虑，但其内容换成了对女儿卢迪的担忧。当年九月卢迪以优异的成绩考进北京一所重点大学，就读工程类专业。学校和专业都是卢斌替女儿选的，认为这会保证女儿毕业后找个好工作。卢迪非常崇拜爸爸，当时没有提出任何异议。

但是，进入这所学校不久，卢迪就发现自己根本就不喜欢工程类专

业，她一次次地给爸爸打电话，哭着要转专业：“班里的男生都这么刻板，专业也没劲极了。爸爸，你一定要想办法，帮我换专业。我受不了了，我觉得自己要崩溃了。”

卢斌怀疑女儿和自己一样，患上了某种焦虑症，于是建议女儿到瞿玮这里做一下心理咨询。不过，瞿玮最后诊断，卢迪并没有患上焦虑症。因为，作为神经症的一种，焦虑症病人所焦虑内容是缺乏现实意义的，但卢迪的焦虑非常具有现实意义：她不喜欢所学的这个专业。并且，具有现实意义的焦虑是好的，因为这种焦虑是一种力量，会推动我们去改变自己的处境。

被压抑的愤怒变成了焦虑

卢斌第一次来看心理医生，真正的诱因是与公司女副总的竞争；第二次来看心理医生，直接的诱因是对女儿的担心。这两个一致的信息中，透露了卢斌潜意识里的秘密：重要的女性，触动了他“藏”在潜意识中的一个“脓包”。这个“脓包”是什么呢？这要回到卢斌的童年。

卢斌出身于一个知识分子家庭，他有一个弟弟和妹妹，分别小他三岁和四岁。本来他的童年一直很幸福。但他五岁的时候，爸爸患了严重的肺病，多年卧床不起。在卢斌的记忆中，从此以后，“妈妈就总是很疲惫的样子，她首先得照顾好爸爸，其次要照顾好妹妹和弟弟，而我总是被忽略的一个”。不过，卢斌很懂事，他知道妈妈的担子不轻，所以作为长子的他不仅没有半句怨言，反而主动扮演起了半个爸爸的角色，替妈妈分担了很多家务，也很懂得照顾弟弟妹妹，“妹妹很听话，弟弟很调皮，我经常头疼怎么管教他”。

这仿佛是这个家处理家庭危机最自然不过的方式。但是，让一个五六岁的小孩子承受半个爸爸的角色，实在超过了他的承受能力。

心理咨询师瞿玮的督导医生、德国专家罗斯霍普特说，让一个小孩子过早地承担这样的压力，他势必会心有怨言，有愤怒，有攻击性，“为什么总是忽略我？为什么非得要让我承担这么重的压力？”而家里唯一健康的大人——妈妈，是他最可能选择的对象。然而，可能他看到妈妈的压力更重，也可能这个家庭不能接受对父母的攻击。所以，这个“小大人”就只好把自己的愤怒压抑下去。这是一个恶性循环，这个“小大人”承受的压力越大，在他心中产生的攻击性就越多。但是，这些攻击性，他在家中根本没有机会表达，只能压抑到潜意识中去。并且，可以料想的是，以后他在对女性的攻击性表达上也会出现问题。这样一来，他的愤怒只会越攒越多。当然，最重要的愤怒情绪还是在童年攒下的，尤其是对妈妈的愤怒。

但是，愤怒情绪必须要找到一个出口，在实在无法忍受时可以适当地宣泄一下。卢斌也有这样一个出口，那就是把愤怒当作焦虑来表达。前面提到，“这个‘小大人’承受的压力越大，在他心中产生的攻击性就越多”，压力也即焦虑，由此，提早负担家中太多责任的“小大人”们就会形成一个心理公式“焦虑=愤怒”。也就是说，当这些“小大人”们潜意识中积攒了太多的愤怒时，他们表达出来的反而是焦虑。

这正是卢斌的情形。当和公司女副总发生冲突时，卢斌就像童年时面对妈妈一样，无法对这名女副总表达愤怒。所以，当相互竞争产生的敌意越攒越多时，这种敌意就唤起了他自童年起就埋藏的众多潜意识里的愤怒。这么多的愤怒必须表达一下，只不过是扭曲的方式——即神经症的方式，把愤怒表达成了焦虑。这是为什么卢斌将选举中产生的愤怒情绪置换为“恐艾”这种奇幻的神经症行为的原因。

他女儿要换专业的情形也有些类似。从工科类专业换到理科类专业，是他女儿自己就可以搞定的事情。但是，女儿一定要从工科类专业换到文科类去，这就要卢斌付出额外的努力。和正常的父亲一样，卢斌

势必也会对女儿的有点过分的要求产生愤怒情绪。但是，他的心理机制注定不允许他表达愤怒，所以他只能再一次以焦虑的方式表达出来。潜意识里的那个源自童年的“脓包”，最容易被那些与童年创伤类似的创伤所激发，公司女副总是他工作中的重要人物，与她的竞争触动了卢斌的“脓包”。女儿是她生活中的重要人物，她的过分要求也触动了卢斌的“脓包”。

应哀悼过去而非倾倒愤怒

不过，随着治疗的进行，卢斌也越来越有力量进行愤怒的表达。有一次，在和妻子吵架的时候——这在他的家庭中很罕见，卢斌终于表达出了愤怒。

他对妻子说：“我很焦虑，我觉得活不下去了。” “那你就去死吧！”妻子回答说。“我就是不死，你让我死，我偏不！你……”卢斌勃然大怒，和妻子狠狠吵了一架。

事后，卢斌对心理咨询师瞿玮说，这次吵架让他感觉到“前所未有的舒畅”。不过，以这种方式去宣泄潜意识中积攒的愤怒，合理吗？答案是：NO！

因为，尽管妻子的回答不对，但卢斌的愤怒，与其说是此时此地对妻子的攻击，不如说是源自潜意识的攻击，他是将自童年以来积攒的愤怒一股脑倾倒到妻子头上了。这种倾倒，并无太多意义。因为，童年的不幸已不可更改了。这就导致，卢斌无论如何宣泄自己的愤怒，无论怎么表达潜意识里的难过——“为什么给我那么大压力，为什么唯独我这么痛苦”，他都无法改变童年发生过的事实。

所以，最应该做的，德国专家罗斯霍普特说，是应该进行一次“哀悼”。即咨询师先让患者在咨询室环境下充分地选择一下潜意识里的攻

击性，然后承认自己童年的不幸，接受这个事实，最后和这个悲剧说一声再见，就像是哀悼自己一个逝去的亲人那样。那样一来，卢斌的愤怒情绪就会得以宣泄，潜意识里那个“脓包”就会消失大半，而且“焦虑=愤怒”这种神经症式的心理公式也会被改变。

不过，有一点必须澄清的是，这个心理分析并不是在说卢斌的妈妈应被谴责。生活首先毒害了卢斌的爸爸，接着又毒害了卢斌的妈妈，他们都很不幸。这种情况下，卢斌去承担部分的不幸，是正常的。生活对于卢斌的爸爸是不公正的，对于妈妈也是不公正的，对于卢斌就更是公正了。而卢斌的神经症就是对这个不公正的接受，他像是一个容器，接受了疾病给这个家庭中的部分“心病”，最终以自己得了神经症的方式表现了出来。这种神经症，可以说是一种“善”。一旦卢斌的神经症最终被治好，他会明白，这个给了他巨大痛苦的神经症也塑造了他的优点。

青少年太听话不是好事

你是否还记得你那青涩的青春期？那个时期，你经常被莫名的忧伤所缠绕？现在，你的孩子到了青春期。看着他们，你却在想，他们是何等无忧无虑，他们是何等快乐！

其实，他们的青春期，和你的青春期一样，充满着莫名的忧伤。

这种忧伤，是青春期的特点决定的，这种莫名忧伤，是必然的代价，也是上帝给成长着的我们的一个青涩的礼物，只是我们希望这代价不要太大。

2011年11月6日四川省平昌县某中学三名学生在该县森林公园里喝农药自杀，经医院抢救，12岁女生张某和丁某死亡，14岁男生获救。这样的事情令人痛惜，却无独有偶。据统计，只2013年上半年上海地区有31名学生非正常死亡，其中就有6名学生是自杀身亡。中学生自杀的原

因大多是学业压力、家庭矛盾、情感纠纷等问题。

一个朋友给我打电话，说她看了这些报道后，赶紧回家和女儿谈了一番话。结果，她吃惊地发现，十几岁的女儿有很多“愁”。

“本来，我以为她这个年龄是无忧无虑、整天傻开心的年龄，但没想到她会有那么多的愁！”她说。显然，她忘记了，当她也是这个年纪的时候，其实也有很多愁。

抑郁源自于丧失

忧愁，而且是莫名的忧愁，是青春期的一个典型特征。因为，青春期处于一个不断“丧失”的阶段。

咨询师胡慎之说，抑郁情绪均来自“丧失”，我们心理世界的任何一部分重要内容的丧失，都会引发或轻或重的抑郁情绪。

譬如，被老板辞退、失恋、离婚、因意外而残疾和重要的亲人去世都是严重的心理内容的丧失。遭遇到这些严重心理丧失的人，必然会产生抑郁情绪，善于处理的人，通过向别人倾诉、宣泄、自我调整等方式，将这些抑郁情绪化解出去了；不善于处理的人，将抑郁闷在心里，闷得多了，就发展成了抑郁症。

改变也会带来抑郁。因为，改变意味着辞旧迎新，旧的心理内容被我们放弃了，新的心理内容诞生。不管新的内容会给我们带来什么样的积极情绪，丢失的那部分旧的心理内容仍然会让我们抑郁。

正是因为这一点，正常人在分手、离婚并建立新的亲密关系时，主动的分手者和被动的分手者一样会产生或多或少的抑郁情绪，无论新的关系、新的生活多么美好，这种抑郁都不会消失。

消失不会发生，发生的是平衡和抵消。

也就是说，当改变发生时，迎来的新的心理内容产生了好的情绪，辞去的旧的心理内容产生了不好的抑郁情绪。如果好的情绪多于不好的抑郁情绪，那么这个人整体上就会处于快乐状态。

相反，如果不好的抑郁情绪远远多于好的情绪，那么这个人就可能陷入较严重的抑郁状态。这是青春期抑郁症的核心因素。

青春期必然叛逆

青春期的孩子有一对矛盾的心理冲突：脱离对父母等亲人的心理依赖，走向独立的自己。前者意味着丧失，是辞旧；后者意味着获得，是迎新。在这对矛盾当中，如果后者占据了主要地位，那么尽管不断地有莫名的忧伤袭来，我们仍然会感觉到自己的生命整体上是积极的、阳光的。相反，如果前者占据了主要地位，抑郁情绪就会成为我们的主导情绪。但问题是，我们的文化中，不鼓励孩子的独立性。

“我们的文化，喜欢好孩子，”胡慎之说，“经典的好孩子，在家里听父母的话，依赖父母，在学校听老师的话，依赖老师。这样一来，这个孩子的独立空间就会受到挤压，他会觉得不是为自己而活，于是就缺乏动力。他可能会出色地完成老师和家长交给他的任务，但却表现得比较麻木，对很多事情都缺乏欲望和追求，这也是抑郁的一种体现。”

我平均每天会收到十多封信，而这些信中有三分之一是中学生写来的，其中说得最多的句式是“为了（担心）父母……”，而相当地缺乏“我想（要）……”这样的句式，比较典型的句式是“如果不是为了（担心）父母，我早不上学了”。

对此，我的理解是，他们觉得，人生不是自己的，而是父母的，他们是在为父母而活，他们学习、生活的动力来自父母的压力。

如果他们是“坏孩子”，他们就会走上叛逆之路，不理睬父母的压力，甚至和父母对着干，父母让他们向东，他们非向西。这种“叛逆”，其实是青少年在争取自己的独立空间，试图成为他自己。

“好孩子”易有两个恶果

这样看来，好孩子似乎比坏孩子更可取。

但其实，从十二三岁开始，一直到青春期的基本结束，是我们生命中的第二个“叛逆期”（第一个是1.5~3岁）。正常情况下，每个青春期的孩子都会表现出较强烈的叛逆来，不听父母的话，什么事都要自己来。他们这样做，只是为了完成必须完成的任务：脱离对父母及重要亲人的依赖，走向独立的自己。以正常的速度走完这个叛逆期之后，在18岁左右形成一个完整的“自我”，他们开始约略知道，自己是一个什么样的人，而这也意味着他们终于基本成为一个成年人了。有了这个“自我”，他们就会有较强烈的欲望，明白自己想要什么不想要什么，从而不需要监督也能有很强的动机去追求一些人生目标。

然而,那些过于好的“好孩子”，他们的父母控制欲望太强，一直让孩子按照他们的安排来学习和生活，而根本没有给孩子独立的空间，甚至严格抑制孩子的“叛逆”。这样的话，这些好孩子的青春期就没有一个正常的“叛逆期”。这会造成两个恶果：

一、叛逆期推迟

广州某外企31岁的经理李祥，就是典型的叛逆期推迟。他到了大学才出现了强烈的叛逆心，故意和父母、老师对着干，故意不认真学习。我知道的另一个经典案例是，一位男士，到了36岁才开始他的叛逆期。他离了婚，因为婚姻是父母安排的。他辞去工作，因为工作是父母安排的。最后，他很理智地对父母说：“我已经36岁了，这之前的前半生，

我完全是为你们活着，什么都听你们的，但后半生，我想为自己而活，我要按照自己的意愿去做事，请你们理解我，不要再控制我。”

二、缺乏生命力

太好的“好孩子”，会有一种通病：缺乏激情。因为，他们努力学习也罢，努力工作也罢，都不是发自内心，而是为了满足父母及家人的期待。这种刻意的努力，是一种强迫性的努力。父母要督促他们，他们也要经常督促自己，才能继续努力下去。但是，他们仿佛对努力来的结果，譬如好成绩等奖赏没有什么热情，他们的口头禅是“无所谓”，仿佛什么都可以失去，什么事情都不能让他们兴奋。

阿琼在遗书的一开始写道：“我不快乐，一直以来也不快乐，我似乎觉得缺了点什么，但我说不出是什么，那使我不安和痛苦。”

我的理解是，她的“缺了点什么”，可能缺的就是生命激情。她在家很听话，在学校和同学的关系很好，她哥哥说她“什么事都能自己搞定”。这看上去很好，很容易让家人以她为傲。但同时，她对什么都不在乎，也没什么兴趣和爱好，一直都有点冷冷的样子。这种感觉积攒下来，最终让她对活着彻底失去了欲望和动力。

为了防止青春期的孩子陷入抑郁症，胡慎之建议父母需要懂得以下几点：

第一，理解孩子的叛逆心理，懂得一定程度的叛逆心理是非常正常的，是孩子走向成长和独立的必然阶段。

如果父母尊重孩子的独立，那么这种叛逆心理就会减轻。如果父母不尊重，那么这种叛逆心理反而容易变得更强。

第二，给孩子充分的独立空间。

在正常情况下，不必太想“知道孩子在做什么”。青春期是一个心理变化非常剧烈的阶段，因为他什么都想尝试，今天是这种心理状态，明天可能就变成另一种样子了，做父母的不必太为孩子偶然出现的异常行为而焦虑。

第三，青春期之前，一般说来，父母是孩子心中无所不能的“神”，孩子们普遍对父母有一定的崇拜心理，这种心理让他们依赖父母。

但进入青春期后，这种崇拜心理一般会消失大半，孩子们会重新崇拜新的偶像，譬如明星人物、政治家、科学家等。这种心理的转变，会让孩子们变得不再对父母言听计从，父母对孩子的影响力大大下降，父母应做好这种思想准备，明白孩子这种心理转变背后的积极意义。

第四，不要对孩子偶尔出现的强烈叛逆行为，譬如离家出走、早恋等大动干戈，要理解这种行为背后的心理，适当反思是不是对孩子控制得太厉害了。一般说来，强烈的叛逆行为是对父母强烈控制欲望的一种反击，如果父母对孩子的控制适当变弱，孩子们的叛逆程度也会自然而然地下降。

第五，孩子进入青春期后，不要再把“乖”“很听话”还当作优点来看。相反，做父母的应该感觉到焦虑和担忧，并适当地调整自己的教育方法，把孩子推向独立的世界，减少他的依赖心理。

第六，谨防孩子陷入严重的抑郁状态。

胡慎之说，如果孩子比较叛逆，你起码不用担心他会想到自杀，因为叛逆的孩子一般会有较强的生命力。相反，如果孩子非常听话，那父母倒是应该有所担忧。抑郁症的一个重要源头，是本来向外的愤怒不能表达，转而指向自己。叛逆的孩子容易向外表达愤怒，而好孩子则容易将愤怒憋在心里，最终攻击自己。

评定孩子是否陷入抑郁症的标准可以概括为“三少”，即话少、行动少、情绪少。像阿琼，在家中很少说话，暑假很少出门，情绪一直很低落，已经明显符合抑郁症的诊断标准了。

最后，胡慎之强调，青春期的心理，即便对专业人士而言也是一个巨大的难题。他的一个德国老师曾说，当处理青春期孩子的心理问题，能有20%的成功率就很不错了。

看上去，这是一个悲观的数字。但另一方面也意味着，专家、家长和老师都难以做到用一套严格科学的控制手法让青春期的孩子健康成长，应该让他们独立成长，让他们自己去体味生命的酸甜苦辣，并最终成为他自己。

为什么要听话？

北京教委2013年出台新规定，禁止学校和老师给小学生布置作业。本是好事，但却引出了很多家长的焦虑。多家媒体报道说，没有作业了，很多家长焦虑得不行，他们不知道，除了学习，还能和孩子谈什么。

如果没有作业，孩子的时间怎么打发。不用来学习，孩子不会学坏吗？有作业好，还是没有作业好？这是一个问题，但更根本的问题是，我们的家长们和孩子能不能构建深刻的情感链接。

每个人都孤独，而打破孤独的唯一答案是，能与其他人或其他事物构建真切的链接。

感情链接，是最真切的链接之一。但中国人羞于谈感情——其实是内心对爱绝望，结果是，父母不能与孩子进行流畅的情感交流，而只能进行语言层面的交流。

语言层面的交流即思维层面、也即头脑层面的交流。身、心与脑三者中，头脑层面的交流最靠不住。《圣经》中写道，人类齐心协力想造一个通天塔，上帝为破坏他们的努力，教他们学会说话，但学会说话后，他们便起了争执，通天塔就修不下去了。这个故事的寓意是，没有语言，人能通心，从而可以建立真正的链接，于是齐心协力，但有了语言，就隔断了心，人们都以为自己的语言是正确的，因而起了争执。

简单来说，执着于头脑层面的链接，其结果是，你要符合我头脑的想象，你要和我语言要求你的一模一样。

中国父母夸孩子时，基本都会用到这个词——听话。究其原因，是因为不强调感情的中国人，既缺乏心灵层面的链接能力，也不习惯身体的碰触，而只是追求干巴巴的语言链接。父母的力量远强过孩子，于是语言层面的链接，很容易就成为父母发出语言的指令，而孩子要遵从父母的语言。这就是听话。

然而，若有情感方面的链接，我们就会觉得，听话不重要，因为不管你是否听话，我都能感觉到和你在一起，我知道你爱我我爱你就可以了，你走你自己的路，我祝福你。无论你走到哪里，我都感觉到你在我心中。

孩子有问题，大人先自省

武老师：

你好！请你帮帮我！

我很担心我的儿子变坏。他今年14岁，在四川老家，正上初二。他两岁之后，我和丈夫一直在外面打工，他跟爷爷奶奶长大。

他爷爷奶奶说，孩子现在问题很大，不仅抽烟喝酒，还通宵打牌和

上网。他的老师也说，我儿子除了学习成绩好外，其他方面都令人头疼。他不听话，在班里又是孩子头，虽然不是班干部，但比班干部都更有威信。

更糟糕的是，最近一次我给他打电话，他居然说，爷爷奶奶太烦了，烦得他有时都动了杀心。正好前一段时间，我们看到《广州日报》上那个弑父大学生的新闻，所以担心得不得了。

我该怎么办才好呢？我宁愿他学习糟糕但道德好，也不愿他学习好但道德糟糕。

一位焦虑的妈妈：张琳

教育孩子的一个原则是，不要只紧盯着孩子的问题，而是要寻找并理解问题背后的原因。

不过，在通过电话采访张琳的时候，我感觉她明显违背了这个原则，她为儿子的问题而焦虑，却没有去关注问题背后的原因。

我问张琳：“你觉得儿子抽烟喝酒打牌和上网这些行为很糟糕吗？”

“是很糟糕，我很担心。”她说。

“你很希望他改掉这些行为？”我问。“是的，我对他说过，他应该把精力放到学习上去。”她说。但是，她儿子在年级已经名列前茅了，而且成绩一贯还非常稳定。这种情况下，她如果对儿子说，希望你放弃那些行为，把精力投入到学习上去，显然不会有说服力。

我继续问她，是否想过，她儿子已进入青春期了，而青春期的孩子会比以前有一个非常大的改变。她回答说，她知道儿子进入青春期了，但不明白我说的改变是什么。

“叛逆！”我回答说。

接下来，我向她解释，叛逆是青春期最大的特点。不过，进入青春期的孩子之所以叛逆，并非是一定要与父母对着干，而是为了尝试自己的力量，试着为自己的事情做主。他们不愿意继续做“乖孩子”，如果父母没有意识到这一点，仍然频频向孩子发号施令，期望孩子按照他们设计的“正确路线”发展，那么孩子会用叛逆行为来向父母说“不”。“叛逆期的孩子仿佛故意和父母过不去，他们这样做，主要是为了给自己争取独立空间。”我对她说，“如果父母尊重他们，一开始就给了他们独立的空间，那么他们的叛逆行为会大大减少。”

抽烟喝酒是最典型、最常见的叛逆行为，当孩子出现这些行为时，做父母的不要急着去谴责孩子，甚至强迫孩子改变，因为那常常会激发孩子更强烈的叛逆心，从而更频繁地抽烟喝酒。相反，做父母的应该反省一下，是不是自己对孩子的干涉太多了，或者自己对孩子的某些教育方式不对。

言行不重要，重要的是感受

听我说了这些道理后，张琳想了想，给儿子的叛逆行为找了一个答案：爷爷奶奶太唠叨了。

她说，暑假期间，她接儿子到广州待了一个多月。临走的时候，孩子求爸爸妈妈让他留下来，因为爷爷奶奶整天对着他唠叨，让他烦透了。

“我们劝他说，爷爷奶奶唠叨也是为了你好，你要听话，”张琳说，“当时他立即就沉默了下来，一声不吭了。”

“他当然要沉默，因为他觉得，你们根本不理解他，他说什么都是白说，那就不如不说，”我向她解释，“他会觉得，好孤独啊，为什么所

有的亲人都不能理解他的痛苦呢？”

这是父母与孩子之间最典型的错误的沟通方式。孩子不仅是在描述“爷爷奶奶整天对着他唠叨”这件事情，更是在表达他“烦透了”的感受，但做父母的只对这件事情给予了回应，却根本没有考虑孩子的感受。

既然正常表达发挥不了作用，那么孩子只好用惊人的语言来表达不满，这就是他告诉父母说对爷爷奶奶“动了杀心”的原因。其实，他使用这种语言，只是为了让父母明白，爷爷奶奶的唠叨让他多么难受，他多么想摆脱。

儿子的这种惊人之语吓坏了张琳，但她仍然没有考虑儿子的感受，而是立即给儿子贴了一个标签：道德糟糕。她儿子当然会感受到妈妈的这种评判，从而会觉得更加孤独，更加得不到理解，于是也会变得更叛逆。

听完我的分析，张琳沉默了一会儿，然后若有所思地说：“的确，我没有考虑过儿子的感受.....我现在明白了，那我是不是要立即把儿子接过来，不让他继续跟着爷爷奶奶？”

“不要急着作决定，”我强调说，“更重要的是先理解你儿子的感受。他觉得爷爷奶奶太唠叨了，如果唠叨这一点改变了，他也会相应放弃这个要求。”

家长应该先学会聆听

很多时候，我们向别人倒苦水时，其实只是想找个人说说话，并不是去寻求那个人的帮助。如果那个人只是倾听，并表达出对我们的理解，这就够了。但假如那个人连珠炮似的给我们提出一系列建议，那么不管那些建议多么好，我们都会觉得孤独，甚至还有受伤害的感觉，于

是不想再继续这个话题。

孩子们也一样。这时，你不要和他们一样也变成孩子，和他们一起急。相反，做父母的应该静下心来，耐心地和孩子沟通，先理解他们的感受，然后再和他们一起决定该怎么做。

也在这两天，一个亲戚给我打电话说，她正上初二的儿子拒绝上学，家长怎么也劝不动。最后，她百般逼问，儿子才告诉她，他英语成绩很差，英语老师又脾气火爆，经常当着全班人的面训他，让他觉得很没面子，所以不想去上学。因为这点理由就不想去上学？她觉得啼笑皆非，但她已没有办法再说服儿子了，于是打电话给我。

“你有没有对儿子说，老师训你是为了你好。”我问她。

“说过，我知道老师这样做是为了我儿子好。”她说。

这就是问题的来源了。她这样说中规中矩，看上去很符合道理，但这势必会让她儿子觉得不被理解，于是变得更固执。

这种说法是我们的习惯，但却是对孩子的严重不尊重。如果撇开习俗，只看问题本身，那么在这件事情上，显然是老师不对，他自以为可以用当众训斥的方法给这个孩子施加压力，从而逼他努力学习，但实际上他这种做法只会严重伤害孩子的自尊心，最终让他产生了强烈的厌学情绪。

最后，由我给她儿子打了一个不到十分钟的电话，让他先说了一遍老师是如何训斥他的。然后，我对他说，你英语不好，这是你的问题，但他发脾气，那是他的问题。仅就发脾气这件事上，并不是你不对，而是他不对，你不必因此而自责……

我说完了这番话后，他很快就对我说：“我知道了，我去上学。”

成熟的父母先了解孩子的感受

表面上这个孩子不想上学，但实际上，他只是觉得自己受到了羞辱。假如家长理解他的这种感受，并帮他分辨真正的是非，而不是发表“大人永远是为了你好”这种言论，那么当他感受到自己被理解时，自然而然地就会放弃自己那些极端的行为。相反，如果家长不考虑孩子的情绪，而是把焦点集中在孩子的不理智行为上，就难以做通孩子的思想工作，甚至会促使孩子变得越来越极端。

很多孩子没有学会直接表达感受，尤其在青春期，他们什么事情都想自己搞定。但遇到了解决不了的麻烦，怎么办？他们通常的办法是，做一些有点过分的事情，用这种方式告诉大人自己遇到了一些麻烦。

美国家庭治疗大师萨提亚¹⁴说：“当孩子确实有错误需要纠正时，充满慈爱的父母通常会采取很坦诚的办法，询问原因，倾听孩子的心声，给予关爱和理解，同时体会孩子的感受。最后，才利用恰当的时机，在孩子自然地想倾听时才给他们讲道理。”

换句话说，成熟的父母不会在第一时间去处理孩子的问题，他们会先处理孩子的感受。假如父母能做到这一点，那么孩子就不会做过分的举动，而张琳的儿子自然也不会再拿“动了杀心”相威胁。

3 别把焦虑转嫁给孩子

别把焦虑转嫁给孩子

“为了父母，我必须考上一流的大学。”

“如果不是为了父母，我早不读书了。”

“妈妈快把我逼疯了，她整天唠叨，什么谁家的孩子考上了哪所重点大学，什么你怎么学习成绩总不见起色，什么这次考试又因为马虎丢分了吧.....我现在对学习厌倦透顶，一上课脑子里就回响着她的唠叨，根本学不下去。”

“爸爸是个工程师，他从不打我骂我，但我特别怕他。只要我的成绩不进步，他一看我就拉下脸来，整天整天不理我。光考高分不行，我必须要有进步他才高兴，才会夸我奖励我。明年就要中考了，我担心极了，要是考砸了怎么办？天啊，我一想到爸爸的反应，就觉得自己快要崩溃了。”

.....

迄今为止，我收到了数千封中学生的信，很多孩子提到了父母给的压力，上面几段话是最平常不过的片断了，还有多封信提到这样的话：

“怎么努力都达不到父母的期望，我累极了，真想哪一天离开这个世界。”

对此，广州某中学一名不愿意透露姓名的高三班主任解释说，父母

比孩子对学习更着急，是再平常不过的现象了。就她看来，父母们造成的压力一点也不比应试教育低。一直从事中小学教师培训工作的知名心理学家徐浩渊博士说，父母的压力远超过教师，是孩子们学习压力的主要来源。

为什么父母们给孩子制造了这么大的压力？

徐浩渊博士说，最简单的解释是，父母将自己的焦虑转嫁给了孩子。父母，尤其是妈妈，他们自己的成长停滞下来，对自己能否适应社会产生了巨大的焦虑，但他们不是通过自己的成长去解决问题，而是将希望更多地寄托在孩子身上，结果让孩子承受了双倍的压力。

“家长希望孩子好，但常不知道该怎么办，”徐浩渊博士说，“最常见的是，他们不考虑孩子的心理需求，而是从自己的心理需求出发，为孩子设计人生。结果，他们出于爱心教育孩子，最后却发展出束缚孩子成长的非爱行为。”

“请举一个例子，好吗？”我问道。

听到这个最简单不过的问话，50多岁的徐博士突然哽咽起来，她忍着泪花讲了一个“每次必然让她流泪的真实故事”：

小学生小刚突然跳楼自杀。他留下遗书对爸爸妈妈说，他觉得无论怎么努力都达不到他们的期望，累极了。爸爸妈妈常说，他们对他很失望，他不想让爸爸妈妈再失望，所以想到了死。自杀前，他砸碎了自己的储钱罐，把攒了几年的零花钱留给了爸爸妈妈。他说，他走了，爸爸妈妈不需要那么辛苦了，如果他留下的钱不够，爸爸妈妈可以加些钱，“坐坐火车，坐坐轮船，你们去玩一玩吧……不要再那么辛苦了。”

回忆到这里，徐博士的泪水忍不住流下来。她说，小刚那么爱父母，他对父母“坐坐火车，坐坐轮船，你们去玩一玩吧……不要再那么

辛苦了”的期望，其实是他自己最大的向往。他认为这是最好的事情，自己实现不了了，但希望自己最爱的父母去实现。

小刚的心理机制是投射，他最希望做一件事情，但自己得不到，就希望最爱的父母得到。他是将自己的愿望投射到了父母的身上。其实，父母对孩子的期望很多情况下也是投射，他们有种种心理需求，但不是通过自己的努力去实现，而是期望孩子能去实现。孩子是最爱的人，孩子实现了，就像是自己也实现了。“

这种心理是‘孩子不急父母急’的根本原因，”徐博士说，“父母们自己的心理需求得不到满足，却把由此带来的心理压力转嫁给了孩子。”

转嫁（一）：有劲儿全往孩子身上使，“全陪妈妈”逼儿子成少白头

董太太的女儿蓉蓉上高二了，现在什么家务活都不干。这倒不是董太太刻意惯出来的。一开始，董太太还要求蓉蓉做点家务，但蓉蓉只要一拖，做妈妈的就会忍不住自己动手了。譬如，看着女儿的脏衣服堆在家里，如果不去洗，董太太会觉得心烦意乱。只有洗了，心里才会痛快一点。表面的原因是，这符合自己的卫生习惯。但另一个重要的原因是，她这样做给女儿节省了时间去学习。

尽一切可能节省女儿时间让她去学习，这成了董太太的原始心理需求。为什么会这样呢？因为在潜意识中，她对社会的变迁感到焦虑，觉得自己适应不了目前激烈的竞争。但是，她又没有勇气去提高自己，于是就暗暗希望女儿能考上名牌大学，在社会竞争中“占据制高点”，自己也因此产生了成就感。

所以，她有劲儿就往女儿身上使，而不是往自己身上使。

这种心理转嫁机制在妈妈的身上比较常见。不过，董太太的做法是很普通的，有一些妈妈的做法比较极端。

譬如，“中学语文教学资源网”一篇名为《如此“培优”令人心疼》的文章讲到了一种怪现象：在武汉，一些妈妈把业余时间全部拿来陪孩子上各种各样的“培优班”，除了工作外，她们时刻陪伴在孩子身边，不让孩子有一刻空闲，必须拿出全部精力去增强自己的竞争能力。这篇文章是一个爸爸写的，他写道：

儿子从小学三年级就开始被他妈妈逼着“培优”，从没过过周末。六年来，妻子把他送进的“培优班”不下30个。儿子自嘲是见不到阳光的人，早晨6时走，晚上11时休息。经常晚上八九时就听不到他的声音了，一看，他斜靠在床上，流着口水睡得正香，手里的书掉在了地上。让人心疼！

儿子五年级时长出几根白发，当时我没在意。上初中后，儿子白发越来越多，现在看起来像个小老头……我们担心孩子有病，带儿子看了好多医院，看了西医又看中医，医生的结论是孩子精神压力过大。按医嘱买回核桃、黑芝麻给儿子吃，可儿子的白发仍不见少。

每天早上6时，妻子准时叫儿子起床复习功课。即便上厕所、吃早餐时，妻子也要让儿子多背几个单词。儿子上小学时，每天下午5时30分放学。妻子在校门口直接将儿子从汉阳接到武昌，赶6时的“培优班”。公共汽车上，妻子一手端饭，一手拿水。儿子在车上解决完晚餐。晚上9时下课回家，儿子还要完成学校老师布置的作业。

并且，这样的妈妈成了一个群体，她们相互交流信息，听说哪个“培优班”好，就会相互告知，然后纷纷去替孩子报名。

这些“全陪妈妈”将所有业余时间都用来“提高孩子的能力”，尽管出现了明显的负面效果仍不肯停下来。为什么会这样呢？最简单的解释就是，这是极端的“有劲儿就往孩子身上使”，她们看似是为孩子，但内心中，她们是为自己不能适应社会而焦虑。

徐博士说：“很多妈妈，自己完全停止成长了，她们能不焦虑吗？但她们不努力让自己成长，而是将压力全放在孩子身上。她们说，这是爱，但不客气地说，她们是在转嫁自己的焦虑。”

转嫁（二）：把“理想自我”强加给孩子，知识分子要求孩子更上一层楼

前面的转嫁方式中，父母一方停止成长，而将“提高竞争能力”的压力完全转嫁给孩子。但还有一些家长，自己并没停止成长，但孩子则成了他们证明自己的工具，而不是独立成长的另外一个人。只有孩子成功了，自己才有脸面。如果孩子不能出类拔萃，自己会觉得很丢脸。

著名教育家徐国静说，她发现工人妈妈们对孩子的发展很满足，她们说，我儿子学习不错，要考大学；女儿成绩不怎么好，但她有梦想，将来一定有出息。但“知识妈妈”们对孩子的标准普遍苛刻，因为她们比的不是孩子有没有考上大学，而是有没有考上清华、北大，是否去了哈佛。

这是一种“理想自我”与“现实自我”的差距问题。“理想自我”总比“现实自我”高一层，工人妈妈的“理想自我”可能是成为知识分子，孩子只要达到这个水平就行了。但“知识妈妈”的“理想自我”更高一层，孩子必须达到这个水平她们才心满意足。但在很多方面，工人家庭和知识家庭孩子的起跑线是一样的，知识家庭的孩子并不比工人家庭有优势，但却承受了父母更大的压力。

一个妈妈诉苦说，自己听了很多讲座，看了许多教育书籍，希望女儿能学习绘画、英语、舞蹈和音乐，所以专门在少年宫附近买了房子。尽管这套房子格局不好，又很贵。但上中学以后，她发现女儿成绩变差了，她的“全方位”设计落空了，而且女儿变得特别不听话。自己付出这么多，为什么会换来这个结果？这位妈妈陷入痛苦之中。

徐国静认为，这些父母其实都在不自觉中把自己当成“债主”，甚至逼孩子“还债”，从而站到了孩子的对立面上，亲情关系也变得像“债主”和“债务人”般紧张，这样的家庭环境非常不利于孩子的成长。

转嫁（三）：孩子是实现目标的对象，教育学家的“完美教育”逼孩子自杀

徐浩渊博士也说，一些高知家庭的父母压力是极其沉重的，她知道有两个家庭，父母都是教育学教授，孩子却自杀了。

其中一家，父母都是某师范大学教师，他们为孩子设计了一套“完美”路线，要求孩子严格按照该路线去发展。孩子小时候还不错，但年龄越大问题越多。第一次高考时，没考上重点大学。在父母的要求下，他第二年参加了复考。就在考试成绩公布的前一天，因为担心自己考不上父母要求的重点大学，他跳楼自杀了。令人痛惜的是，成绩公布后，他的分数超出了重点大学的录取分数线。

徐博士说，这个孩子的父母，作为教育学教授，显然无法容忍“自己的孩子教育不成功”这样的结果。因为在他们看来，这种结果无疑是对自己职业的嘲笑和否定。

犹太哲学家马丁·布伯¹⁵将关系分为两种：“我与你”“我与它”。前者的特征是，“我”将对方视为和“我”完全平等的一个人，而后者的特征是，“我”将另一个人当作了自己实现目标的对象或工具。无论目标多么伟大，当一个人将另一个人视为对象或工具时，这种关系都是“我与它”的关系。

按照这个理论，这两个教育学教授，他们与孩子的关系就是“我与它”的关系，因为孩子成了他们教育学理论的实验对象。孩子是一个独立的人，有他自己的心理需求和人格，但这两个教育学教授，和那

些“全陪妈妈”一样，他们都忘记了这一点，将自己的梦想强加在了孩子的身上。

转嫁（四）：通过打孩子宣泄情绪，“打是亲，骂是爱”的潜意识并不伟大

小龙的语文考试不及格，爸爸把他揍了一顿，并且告诉徐博士：“就这么一个孩子，我们爱得不得了。打他是为了他好，再这样下去，他以后连个像样的工作都找不到，那可怎么办？打是亲，骂是爱，我怎么就不打邻居的孩子啊？”

但是爱的结果呢？小龙的语文成绩毫无长进，他还对语文课产生了厌恶感。显然，小龙消受不了父亲的“爱”。

但是，这真的是爱吗？徐博士说，是，但又不是。在意识上，小龙的父亲是为了爱，但在潜意识上，通过打孩子，做父亲的可以宣泄自己在其他地方郁积的负面情绪。

她说，做父母的必须要学会问自己一句：“我真考虑孩子的心理需求了吗？我是不是把自己的心理需求转嫁给了孩子？”

譬如，小龙的父亲还做过这样一件事：小龙闹着要买一双昂贵的耐克鞋，这要花掉爸爸半个月的收入，但小龙的父亲咬咬牙还是买了。为什么这样做？因为他看到邻居家的孩子脚上穿着一双耐克鞋，如果自己的儿子没有，比不上人家，多丢面子啊？让儿子穿上名鞋，看似满足了孩子的需要，但实际上满足的是做父亲的虚荣心。

一些家长，当对孩子的暴力起不到效果时，会将暴力转向自己，做一些自残的极端事情。“中学语文教学资源网”上讲到一个事情：重庆一位“望女成凤”的张先生，为给“屡教不改”的女儿一点“颜色”看，竟用菜刀剁下自己的左手小指。看到父亲的鲜血，女儿才慌了手脚，跪在地上

使劲打自己的耳光，向父亲认错。这位45岁的父亲说：“女儿从小娇生惯养，虽然已经16岁了，但是她的心理年龄可能也不过12岁，打实在不起作用，我只能这样做。”

父母转嫁焦虑为什么容易成功

在采访中，徐博士几次感叹说：“为什么家长们的忘性这么大？他们难道彻底忘了自己童年时的愿望、感受？他们难道忘了被父母控制一切的郁闷和痛苦？为什么现在他们做了父母，给孩子的压力更大？”

她分析说，这是因为两个原因：

第一，个人原因。他们担心跟不上社会的步伐，担心被社会淘汰，但自己又缺乏成长空间，于是将成长的压力全放到了孩子身上。

第二，社会原因。现代社会的确缺乏保障，这严重加大了父母的焦虑。

在一个论坛上，处处可以见到第二种原因。一位母亲说，不逼不行啊，面对激烈的竞争，要想将来出人头地，只有“从娃娃抓起”，不能让孩子输在起跑线上。

但两个原因总是综合在一起的，一位妈妈说，他们两口子都是下岗职工，但仍然咬紧牙关送孩子培优。从孩子二年级起，就送他上培优班：语、数、外、武术、美术、音乐，总共有十来个，前后花了两万多，就是希望他长大后，能有份像样的工作，不会面临下岗。

以前，我们是大锅饭，不讲竞争。现在，我们比西方社会还讲竞争，而且升学似乎成了唯一的竞争路线，绝大多数家庭都将希望寄托在这条路线上，只许成功不许失败。最初，只有高考压力大。后来，中考的压力越来越大，现在一些地方中考的难度已超过高考。慢慢地，压力

渗透到小学、幼儿园，甚至产前，已经到了“竞争从娃娃抓起”的地步。

孩子很在乎父母的情绪

徐博士在几十所中学做过演讲，到最后，她都会问孩子们一句：“你们最希望谁听我讲课？”孩子们每次都几乎一致地回答：“爸爸！”“妈妈！”

教师和父母同为应试教育的两个直接与孩子们打交道的链条，但为什么孩子们几乎只希望父母去听听心理学家讲教育？

徐博士说，因为孩子们在乎的其实不是学习，而是爱。学生与教师的关系，核心是学习。而亲子关系的核心是爱。家长们认为，爱孩子的方式就是让孩子好好学习，而孩子们知道，成绩与爱是画等号的。

在记者收到的信件中，许多中学生都提到，“我只有取得好成绩，父母才会夸我”，或是“只有我学习好，父母才会给我好脸色”。孩子们是将学习与爱之间画上了等号，他们知道，只有学习好，才能赢得父母的爱。

不仅如此，孩子们也疼爱父母。像文中最初提到的那个自杀的小学生，他是多么爱爸爸妈妈。徐博士说，相对于成年的父母，孩子们更像是一个敏感的心理学家，父母只考虑他们的生存，他们却特别在乎父母的情绪，对父母的心理变化非常敏感。他们很容易围绕着父母的情绪转，而父母也会有意无意地利用自己的情绪去控制孩子。

一名男大学生，在徐博士“心育心”网站上发帖子说，他现在“不能去做我想做的事，如果去做了，不但父母不高兴，我也不会开心”。为什么会这样呢？在徐博士的网上咨询中，他说这源自上中学时的一件事情。当时，他想去爬泰山旁边的一座荒山，但父母强烈反对，他做了长时间的说服工作，父母最后同意了。他玩得非常快乐，也毫发无损地回

到家里。但回来后，他发现，父母仍然不高兴，一句关心的话都不问。从此以后，他发誓再也不做让父母不高兴的事，譬如他本来不愿意上这所大学，但这是父母的意愿，为了让父母高兴，他就来了。

孩子的学习乐趣被“转嫁”

用转嫁压力的方式，父母们控制住了孩子，让孩子按照自己设计的路线去发展。他们如愿以偿了，但是，徐博士说，这会引出一系列的心理问题。

第一，加剧了孩子的学习压力。一名高三班主任说，她的毕业班的学生说，他们在大学中最怕的就是妈妈的唠叨。并且，孩子们承受的不只是双倍或三倍的压力。因为，父母们不是当事人，他们并不能真正地体会到孩子们的学习压力，所以在向孩子施加压力时容易失去控制。像那位“全陪妈妈”，她在施加压力时已经失控了。

第二，侵犯了孩子的个人空间。徐博士说，在父母“严密监视”下长大的孩子，他们缺乏心理疆界的概念，成人后要么容易依赖别人，要么容易去控制别人，父母不尊重他们的个人空间，他们也学不会尊重自己和别人的个人空间。

第三，令孩子形成外在评价系统。小时候，孩子太在乎父母的评价。长大后，他就容易在乎同学、老师、老板、同事等人的评价，整日活在别人的评价中，做事情不是为了自己内心的需要，而是为了得到别人好的评价。徐博士说，有内在评价系统的孩子，他会享受到学习本身的乐趣，这成了激励他努力学习的最大动机。但被外在评价系统控制的孩子，“天生爱学习的动机”被“为了父母而学习的动机”所取代，他们的学习会过于在乎别人的赞誉，过于在乎考试成绩，也容易产生考试焦虑。

改变之道：与孩子一起成长

把压力转嫁给孩子是一种“双输”局面，对孩子的危害很多，家长也不舒服。因为孩子不容易心存感激，很多家长觉得很伤心，抱怨孩子不感激。怎么改变这种“双输”局面呢？徐博士建议从以下几点做起：

一、给孩子空间。

徐博士说，她特别不爱听孩子们说“我是个孝顺的孩子”。什么是孝顺呢？一方面，孝顺意味着尊重父母。但很多情况下，孝顺的意思是“什么都听父母的”。

但父母的意见就很对、很成熟吗？徐博士不这么认为。她说，其实，父母愠起气来常和孩子一样，缺乏理性，总是根据自己过去的经验去要求孩子，但他们“提的要求要么根本不合理，不合时代；要么就常常只是为了捍卫父母的权威”。

徐博士说，如果父母包办孩子的成长，什么都替孩子作决定，那么，孩子就学不会自己作决定，就学不会果断和思考。父母只有给孩子留出充裕的个人空间，孩子才会发展出完整的独立人格。

二、自我成长。

徐博士说，很多父母其实在按照自己的理想自我塑造孩子，但如果自己的现实自我和理想自我相差太远的话，孩子长大以后，就容易出现强烈的叛逆心，因为他会发现，父母其实是“说一套做一套”。更重要的是，如果父母自己也在成长，他们就不容易对适应社会产生恐惧和过分的焦虑感。并且，如果他们更多地去关注自己的成长，就不会动辄干涉孩子的成长。

一个做了多年学生心理咨询的心理老师说，如果只是孩子的成长问

题，其实很容易解决。但如果孩子问题的背后是父母的问题，那就很难解决，除非父母们先做改变。他还断言，如果家长只是一味地寻求怎么解决孩子的问题，而不是在自身寻找原因的话，孩子的问题就无法解决。所以，家长应该与孩子一起成长，这是最好的办法。

徐博士说，家长们应该明白，家庭是一个系统，孩子出问题了，必然能从家长的身上找到相关的原因。要想孩子得到改变，整个家庭系统都应该发生改变。

三、进化爱的方式。

徐博士说，以前，物质匮乏，生存很容易出问题，所以父母之爱的集中表现方式就是牺牲自己的物质，保证孩子的物质生存条件。但现在，物质匮乏已经居于次要地位，父母应该进化爱的方式，从以前关注物质的方式中脱离出来，应该更多地考虑孩子的人格成长和心理需求。

最后，徐博士再次强调，她希望父母们在着急的时候反省一下：“我考虑的到底是谁的心理需求？到底是谁在焦虑？”

孩子的成绩，父母的信仰？

一次同学聚会，晚上和两个老友深谈。他们两个收入不错，家庭和睦，家人身体也都好，但都有一个共同的苦恼——太关注孩子的成绩。

他们说，我们是河北省重点高中毕业，都上了重点大学，意识上并不希望给孩子压力，毕竟，孩子在学业上超越自己的概率已很低。但是，孩子的成绩总是强烈地牵动他们的心，看到孩子的成绩提高，就开心；孩子的成绩降低，就失落。

他们还说，自己的人生已别无所求，没什么好再渴望的了，就是在意孩子的成长。

听到这里，我瞬间明白，他们是将孩子的成长当作信仰了。

我们是无神论的国家，我们也是反个人主义的社会。如此一来，一个人的精神生命或灵魂，安放何处？既不能安放在信仰上，也不能安放到自己身上。最容易安放的地方，就剩下了两个：对父母的孝，对孩子的培养。

对父母的孝，不容易成为精神的寄托，但孩子不一样，孩子的成长变化，会给父母带来刺激，让他们觉得生活是新鲜的，是有期盼的。

可以说，中国人缺乏自我，缺乏灵魂的寄托，是有普遍性的，并不仅仅是没有文化的父母才这样，有文化的也一样。

至少我们要意识到：不能将你的自我，寄生在孩子身上。

孩子为何把网络当成“安全岛”

幼童时代，父母无条件的爱就像是在打造一个安全岛。心中有了安全岛，孩子才会信心十足地探索世界，和人交往。他们深信，如果受伤了，受挫了，可以随时回到这个安全岛上来。

许多孩子之所以迷恋网络，一个常见的原因是，他们没有一个可靠的安全岛。他们被父母、学校“遗弃”了，他们的安全岛四分五裂。于是，他们去网络上构建新的、虚幻的安全岛。

这是一位妈妈写给袁荣亲咨询师的一封来信：

小芸今年16岁。她出生一个月后至小学三年级，一直由乡下外公外婆抚养。三年级至六年级随舅父舅母在县城生活和读书。从初一至今随父母在东莞读书。

小芸开始记事时，因某些原因，有人曾经骗她说，警察要抓她。所

以，每当得知有陌生人进村或听到摩托车、汽车的声音时，她就吓得边跑边哭，不知该往哪里躲。（外公外婆对她特别关爱，她现在也常说外公是最最关心她的人，是她最信赖和尊敬的人。）

三年级至六年级，她随舅父舅母去县城生活和读书。舅母很少跟小芸谈话沟通。她白天上学、晚上自修都是独来独往，没人接送。看到其他同学总是有父母或家人接送，她常打电话告诉我，说她晚上下自修课回家的时候很害怕，说舅父舅母不疼她，所以不接送她。她常羡慕其他同学命好，能得到父母的疼爱，有钱花，穿得漂亮，长得漂亮。她怕自己长得丑，父母不疼不爱她。不过，虽然存在着这些思想包袱，但她读书还是很用功，从不迟到缺课，下课准时回家，按时完成各科作业，而且成绩一直很不错。

五年级第一学期，她在学校赛跑中摔断了右手。因手术失误，导致五个手指失去了知觉，不能动弹。她很伤心、痛苦，常哭着打电话对我说，她的手残废了，不能拿笔写字了，一辈子不能读书了。为治好她的手，我不惜付出一切，带她到广州和深圳求医。她坚强地挨过了三次手术的痛苦，还坚持针灸约八个月时间，这八个月她一直独来独往，无人接送。后来她的手慢慢地好了，当她第一次发现自己的一个手指有知觉时，高兴得跳了起来，连忙打电话向我报喜。

她的手虽好了，成绩却一落千丈。她不能接受现实，每次知道分数后，都不相信这是自己的成绩。从此，她对学习越来越没兴趣，开始寻找其他快乐。六年级上学期，她学会了上网，常在自修课后到网吧，每次玩两个小时左右。她舅舅知道后，批评她，她反而玩得更厉害，有时干脆不回家，整夜整夜待在网吧里。

我得知这些情况后，心里非常焦急。为了她能好好读书，也为了便于教育和引导她，决定让她换一下环境。在初一第一个学期，我们把她转来东莞读书。开始几个星期，她很听话，学习很认真。但不知为什

么，转来还不满一个月就又旧病复发。老师告诉她爸爸，说她去上网了。爸爸教训她，父女关系本来就恶劣，从此以后更差了。

最后，她说她想住校，因为学校才有学习气氛，遇到问题可随时问老师。我们不同意她搬到学校住，她又哭又闹地说，如果不同意她到学校住，就不读书了。我们软硬兼施，都无法说服她，只好依她。不出所料，搬到学校后，她常在自修课期间独自跑出去上网，老师发现后又告诉了她爸爸。她爸教育她、批评她，她都不听。后来，她爸忍无可忍，狠狠打了她一顿。我们还减少了她的零花钱，想从经济上限制她上网。

但这一切都无济于事。由于没钱上网，她竟然偷了班里同学的钱。这件事闹得全班同学知道了，班主任当着全班同学的面批评她、警告她，还叫她上讲台向同学们作检讨。从此以后，她再也无心读书了。以前只是晚上上网，现在白天也泡在网吧里，没钱了就向旁边的熟人借。

因为长时间上网，又没钱给，网吧老板曾关了她三天三夜。最近一次，她出走了大约二十多天。我们伤心欲绝，找遍了东莞几乎所有大小网吧，都没找到她。最后，还是她自己回来了。因为旷课时间太长，学校怕出事负责任，准备对她作自动退学处理。于是，我们通过各种关系，又把她转回老家读初一的第二个学期。

在老家的半个学期，她住在堂兄家。开始她表现得还不错，参加了学校的文艺晚会演出并得了奖。老师、同学都夸她多才多艺，她也很开心。但也许是她太小心眼，太多心，太虚荣，太在乎自己的长相。不久后，她回家告诉堂哥堂嫂，说她每次走在学校里，就有人看她、议论她，说她长得丑，走路难看，等等。她又没法在老家读书了，叫我们必须把她转到东莞来读书。就这样，去年九月份我们又想办法把她转到了东莞。从去年九月到春节前二十天左右，她还是表现得很好，期中考试还得了全班文科第一名，也曾获得作文比赛第一名。但就在期末考试前几天，她突然旷课一个星期，又泡在网吧里。好像怕我们知道，她总是

利用上课时间去上网，下课准时回到家。如果不是老师打电话，向她爸爸问她的去向，我们还蒙在鼓里呢。因为上网，她期末有两科考试没有参加。放寒假的时候，她又常常几天几夜泡在网吧，不回家过夜。

小芸任性、孤僻、冷酷、自私，缺少对别人的爱心和感恩，自尊心、虚荣心特别强。来东莞后，从未同父亲说过一句话，也不肯同父亲吃一顿饭。她迷上了QQ和游戏后，整天与网友通电话和信件，经常写日记，发泄自己对亲人的深仇大恨。她拒绝别人的教育，每当别人教育她的时候，她就表现得非常厌烦，脾气特别大，有时候还大喊大闹，说要杀死某某。她上网至今曾多次偷钱离家出走。她简直到了无法无天、不可救药的地步了。我们为她的事感到万分痛苦！然而，我们的痛苦和悲伤，却无法打动她的铁石心肠。她似乎是个不长心肝的废物了。

“我是个没人要的孩子”

读完这封信后，我的脑海中形成了这样一幅画面：一个很小很小的女孩子，哭着、跑着，努力寻找一个安全的地方，却怎么都找不到……

美国临床心理学大师罗杰斯¹⁶认为，对于一个幼儿来讲，父母的无条件关注和积极关注是至关重要的成长因素。他们无条件地爱他，不向他提任何要求，也不谴责他，他们只是因为他是自己的孩子而爱他、呵护他，无论他有什么缺点。得到无条件积极关注，幼儿就会在心中形成一个“安全岛”，爸爸妈妈的爱就是安全岛的基石。他非常自信地去探索世界，去建立关系，并不特别惧怕受到伤害。因为他深信，如果他受了伤，如果别人拒绝他、不要他，他可以回到这个安全岛上来，爸爸妈妈会爱他、支持他。

随着年龄的增长，这种安全感会逐渐沉淀为一种潜意识。有了这种潜意识的成人会信任值得信任的人，一如儿童时期信任爸爸妈妈那样。他们很少猜疑别人的心思，但如果有明确的理由告诉他，一个人不值得

信任，不值得爱，他们会坚决地离开这个人，而少做蠢事。他们也会受伤，但他们的伤口总是会比较快地痊愈。

寄养=被抛弃

然而，小芸没有获得这种安全感。相反，从小她被无助感所纠缠。

后来，小芸的妈妈承认，她在信中讲到的“某些原因”是，小芸是第二胎，他们已经有一个女儿，但她丈夫家特别想要一个儿子。当时下定决心，如果是男孩，不管付出什么代价都要留在身边。但没想到第二胎还是女孩。失望之下，他们在小芸还不足一个月时把她送到外公家藏起来。

总拿“警察要抓她”来吓唬小芸的，不是别人，就是小芸的亲人。他们担心暴露小芸的身份，所以每当管计划生育的干部进村时，他们都会把小芸藏起来，并吓唬她“别哭，一哭警察就会把你抓走”。小芸就是在这种东躲西藏的环境下长大的。爸爸妈妈一年回老家看一次小芸，给她带很多礼物。小芸知道他们就是爸爸妈妈，但她不能叫他们爸爸妈妈，而是叫叔叔阿姨。

我似乎可以感受到，幼小的小芸心里是多么无助：“坏人”来了，没人能保护我。我有爸爸妈妈，但他们不要我。如果我是个男孩，爸爸妈妈就要我。我非常羡慕姐姐，她好漂亮，爸爸妈妈要姐姐不要我，肯定是因为我长得太丑了。外公外婆对我很好，但他们对舅舅舅妈的孩子同样好，甚至比对我还好。舅舅舅妈对我也好，但他们对自己的孩子更好。

没有人全心全意地爱我，我是个没人要的孩子

“没有人爱我，我是个没人要的孩子”，这种无助感贯穿了小芸的16年人生。

小芸之所以拼命学习，并不是因为喜欢学习，而是因为，这是她争取爱的手段。她知道，如果成绩好，爸爸妈妈就会对她特别好。如果成绩不好，爸爸妈妈就会对她失望。所以，她努力学习，只是因为那样就会赢得爸爸妈妈的爱。尤其是妈妈的爱，因为她恨爸爸，她知道，是爸爸想要一个儿子，是爸爸决定把她送到乡下。

小芸也有一个小小的安全岛，但这个岛上的主要基石不是爸爸妈妈无条件的爱，而是她的好成绩。当学习好时，无论遭遇什么挫折，只要回到心中的这个岛上来，她就暂时得到了安全感。

但那次事故摧毁了这个脆弱的安全岛。当她在电话里向妈妈哭诉“一辈子不能读书了”，实际上，她是在担心，自己再也得不到妈妈的爱了。因为她相信，妈妈爱她是有条件的，那就是好成绩。

学校也抛弃了她

所以，她极其害怕不能上学。她以罕见的意志去承受痛苦的治疗，且一声不吭。谁都知道疼，有安全感的孩子会哭出来。哭是一种信任，哭的孩子知道，只要一哭，爸爸妈妈就会过来呵护他，这种爱会减少其心理疼痛和不安。但小芸不哭，因为她以为，父母爱优秀坚强的她，而不是脆弱的她。

手术成功了，但她失败了。在付出近一年的时间代价后，成绩一落千丈。这时，她的安全岛崩溃了。别的孩子也会在成绩下跌时难过，但很少有人会像她这么难过，因为这几乎是她安全岛上唯一的基石。

这时，如果妈妈在她身边，一遍遍地告诉她，“宝贝，无论你怎么样，你都是我心爱的女儿。无论你怎么样，我都无条件地爱你”，情况会有很大改善。但妈妈不在她身边，妈妈只在电话里安慰她。当她伤心，觉得天塌下来时，当她担心失去爱时，没有人拥抱她、理解她、接

受她，只有人远远地教育她、指导她。

于是，她去了网吧，那里有人无条件地支持她，听她倾诉，对她没有任何要求。

乖张行为是缺乏安全感的表现

“孩子上网成瘾了！”从郑太太的信中，可以看到，她对这一件事情是多么不安。她担心女儿成绩会越来越差，所以把女儿接到了东莞的家中。对小芸来说，这意味着终于回家了，终于被爸爸妈妈接受了。但这让小芸再一次验证，妈妈不是因为爱她才要她，而是担心她成绩会越来越差，所以不得不要她。也就是说，妈妈的爱是有条件的，“我们爱不爱你，是要看你的成绩的”。

袁荣亲说，没有回家之前，小芸整天幻想回家，期望值非常高。但回家后，她的幻想迅速破灭了。妈妈关心她的学习胜于关心她。至于爸爸，她恨他，因为是他不要她的，是他嫌她不是男孩。显然，爸爸也恨她，他觉得自己够辛苦了，为小芸付出了这么多，她却一点都不领情。

他说，所有与父母分离过的孩子，对回家都抱着很高的期望。刚回家时，父母务必要重视这一点，给他特殊待遇。父母必须明白，孩子的乖张行为常是因为缺乏安全感。要恢复安全感，就必须给孩子无条件的爱。

学校是安全岛的另一块基石

但小芸的父母没做好这种准备。于是，小芸发现，她的期望原来只是幻想，真实的父母远不是她想象的那样。这种感觉进一步摧毁了小芸的安全岛。于是，刚回家不到一个月，她又逃到网吧去了。

在这次近距离的交锋中，小芸和父母对彼此的失望都达到了顶点。

父亲打了她，还断了她的零花钱，而小芸逃到了学校。

但是学校也接着抛弃了她。她偷了同学的钱，班主任要求她在全班同学面前公开道歉。对小芸来说，这无疑意味着老师同学也不要她了。安全岛上另一块薄弱的基石也破裂了。

既然家和学校都不再是安全岛，小芸就干脆彻底逃到网络中去，从网络上寻找基石，建立新的安全岛。于是，她开始白天也去网吧了，没日没夜地泡在网络里。

她一直重复“被遗弃猜想”

童年阴影会留下巨大的影响。小芸尽管已经16岁了，但她其实一直是那个很小很小的小女孩，在努力寻找一个安全的地方，却总是找不到.....

信件的最后一段验证了这一点。

再次转回老家的学校后，小芸参加文艺表演，甚至还拿到了文科第一和作文竞赛第一，并赢得了师生一致的称赞。

但因为不安全感积攒得太多，小芸已经很难把这种称赞变成安全岛的基石。相反，她变得“太小心眼，太多心”，总觉得别人在说她丑。妈妈无法理解这一点，但这并不难理解，在童年时，小芸就认为父母之所以不要自己，就是因为自己长得丑。现在，她只不过是再一次重复这种被遗弃的感觉罢了。安全感强的人不会太关注别人的消极信息，但小芸的安全感太低了，所以她会变得极度敏感，容易看到消极信息，而且每个信息都让她再一次重复“被遗弃猜想”——“我丑，所以爸爸妈妈才不要我”。

袁荣亲说，一个人如果在童年只获得了很少的安全感，长大后就很

难再重新建立一个安全岛。小芸的情况，正是如此。

他说，在爸爸妈妈眼里，小芸长大了，他们把她按大孩子看待，对她提出各种要求和指责。但是，小芸自己仍然停留在四处寻找安全感的小女孩状态。要纠正小芸的网络成瘾，双方都要付出努力。小芸要知道，自己长大了，可以承担更多。小芸的父母要知道，小芸的心理仍停留在幼儿时代，他们必须重新给她无条件的爱，只有整个家庭系统向着好的方向发展，小芸的网瘾才有望真正消失。

他说，甚至要感谢网瘾，因为如果没有网络，小芸的安全感会崩溃得更加彻底，她也就可能做出更可怕的事情来。

客体稳定性与情感稳定性

缺乏安全感，是一个广泛存在的问题。

为什么会这样？

这就涉及到一个广为人知的观念——妈妈最好亲自带孩子到三岁。

为什么？因为，孩子在良好的养育环境下，到三岁才能形成两个概念：客体稳定性与情感稳定性。客体即孩子身外的物体。幼小的孩子没有客体稳定的概念，他们能看到一个事物，才觉得这个事物存在，而看不到，他们就觉得这事物不存在了。所以，和他们玩藏猫猫的游戏，他们会玩得不亦乐乎。

情感稳定性，即一个人只要确认对方是爱自己的，那么，他不会随着时间和空间的距离而无端对这一点产生怀疑。

客体稳定的概念，在良好的养育环境下，孩子一岁半即可形成，而情感稳定的概念，在良好的养育环境下，要到三岁才能形成。

只有形成这两个概念后，孩子才能承受与妈妈的长时间分离。长时间，指的是两个星期以上的时间。有研究表明，若在孩子三岁前，妈妈与孩子有两个星期以上的分离，会让孩子形成强烈的创伤。

所以，在三岁前，妈妈要尽可能亲自带孩子，不能与孩子有长时间分离，并且要与孩子有良好的互动。这样一来，孩子才能形成所谓的安全感。

想象一下那些在中国普遍存在的农村留守儿童，以及城镇都存在的隔代抚养现象，就可以知道，这在中国是个奢望，所以，这导致中国人普遍缺乏安全感。

考试瘾比网瘾更可怕

好的心理机能，是趋利避害。糟糕的心理机能，是趋害避利。譬如，闻到大便是臭的，然后避而远之，这是正常的心理机能。相反，闻到大便是香的，于是欣然接近它，这就是变态的心理机能。从这一点上看，在目前的应试教育体制下，比起网络成瘾来，考试成瘾更加可怕，更需要警惕。

《重庆晚报》报道说，西安某中学一高二女生患了“嗜考症”，症状是迷恋考试，如果有几天不考试就觉得“烦躁、空虚”，并且只要不能得第一就认为是失败，而考高分的目的，是赢得老师的夸奖和同学的羡慕。

考试上瘾，是好事还是坏事？对此，心理咨询师于东辉说：“毫无疑问，这是坏事。”

“目前的应试教育使得孩子们的考试压力极大，对此产生厌倦情绪，是正常的也是可以理解的，”于东辉说，“相反，如果迷恋上考试，把考试当作生活中最大的快乐来源，这是非常可怕的心理状态。”

“考试上瘾的孩子会有一个收获——取得比较优秀的成绩，但是，他们会付出非常昂贵的代价，”于东辉说，“我所知道的几个嗜考症的案例，因为没有得到及时的干预，最后这样的孩子要么发展成偏执型人格障碍，要么发展成精神分裂症。”

于东辉认为，遇到不好的事情，有消极抵触的情绪产生，这是正常的。遇到不好的事情，反而产生积极快乐的情绪，这是不正常的。目前的应试教育让学生们产生消极抵触情绪，甚至染上网瘾，虽然看似不合理，但实际上很容易理解，干预起来也比较容易。相反，如果考试上瘾，几天没考试就非常难受，这是不正常的心态，干预起来也比较困难。

考试上瘾，源于不正常的奖罚方法

考试上瘾的情况，一般源于家长对孩子不正常的奖罚方法，如果考好了，孩子会得到极大的奖励，在其他方面，无论他做得多么好，都得不到这种奖励，甚至根本就得不到奖励。相反，如果考砸了，孩子会受到很严厉的惩罚。这种完全以考试成绩为标准的单一奖罚办法，很容易催生孩子的考试瘾。

人的大脑中有一个快乐中枢，如果快乐中枢频繁受到单一来源的刺激，那么我们会“爱”上这个刺激方法，不管这个刺激多么危险，仍然会乐此不疲。这个时候，我们趋利避害的心理机能就会受到严重伤害。

心理学家做过试验，用较轻的电击刺激小白鼠的快乐中枢，然后让小白鼠学会控制这个电击的方法。之后，小白鼠什么都不会做，只是一遍又一遍地电击自己，至死方休。

家长们所用的完全以成绩为取向的奖罚办法，和心理学家对小白鼠的电击有异曲同工之处。

前一段时间，于东辉治疗过一个“嗜考症”的男孩小丁。他在广州一家省级重点高中读高二，当时每天晚上学习到凌晨两三点，早上五六点就起床，妈妈劝他注意休息，但怎么劝都没用，因为他太爱学习了，不这样做就非常焦虑。

上初中的时候，小丁经常考全班第一名，但他对此很不满意，经常发誓一定要考全年级第一、全市第一。初三学习紧张是应该的，所以小丁的妈妈没有太在意孩子的这一做法，但上了高一后，小丁仍然如此拼命，甚至在暑假期间，小丁仍然一如既往地努力学习，他准备“快鸟先飞”，先把高二的知识学好，以保证自己在新学校取得好成绩。他妈妈当时就动了念头，想带小丁去看心理医生，但小丁的爸爸反对，他认为孩子爱学习没有什么不好。

但后来，看着孩子日渐瘦弱的身体，以及过于亢奋的神情，小丁妈妈越来越担心孩子会垮掉，于是不顾丈夫的反对，带儿子来找心理医生了。

过度奖励让人考试成瘾

于东辉说，小丁染上“嗜考症”并不难理解。原来，在家里，小丁什么事情都不用做，他唯一的“任务”就是取得好成绩。有了好成绩，爸爸妈妈会给他各种各样的奖励。

不仅如此，小丁的好成绩还是维持这个家的最重要支柱。他的爸爸妈妈关系不好，经常吵架，也闹过离婚，但只要小丁的成绩出现进步，他们就会变得非常开心，起码会有一段时间不吵架。相反，如果小丁的成绩一直原地踏步，甚至出现倒退，爸爸妈妈的关系也会随之恶化。

这是双重的压力，小丁不仅要为自己而好好学习，他还要为维持父母的关系而好好学习。因此，他的忧患意识很重。只是，他的成绩已够

出色了，在全班名列前茅已使尽了浑身解数，再提升一步谈何容易。所以，他只能用时间去比拼。

不过，于东辉强调，只凭高度的压力，一个孩子是很难考试上瘾的，只有快乐才会把他们带到这里。对小丁来说，取得好成绩就意味着可以随心所欲地得到他想要的一切，并且好成绩还让他当上了家庭的“救世主”，这都是对他的过度奖励。

严重考试成瘾需要心理干预

于东辉说，最严重的考试上瘾的案例表现为当事人的心理机能已被严重破坏，就仿佛是“一个恶魔控制了他们的心灵”，让他们完全做不到“趋利避害”。相反，网络成瘾的孩子，起码在心理机能上，基本上是正常的。“很多有网瘾的孩子，要么是家里没有温暖，要么是父母给的压力太大，家从某种程度上已经成了他们的监狱。所谓的网瘾，不过是他们从一个糟糕的监狱逃到另一个糟糕程度较轻的监狱而已。”他说。

国内知名的心理学家、武汉中德医院的前院长曾奇峰也极力反对用“网络成瘾”这种词语去形容孩子。他认为，这个词语是一种“妖魔化”，并且忽视了网络对孩子起到的一定的保护作用。就记者所了解，在心理学界，这是大多数专家的共同观点。

嗜考症危害更严重

教育学界也有不少专家持有这一观点。西安市教育学会前会长许建国说：“嗜考症的危害不亚于迷恋网吧。”

过于迷恋网络，需要心理干预。考试严重成瘾，更需要心理干预。

小丁在于东辉那里做了一段时间的心理治疗后，起码可以做到不再每天都学习到凌晨两三时，而是减少到12时。但在小丁爸爸的激烈反对

之下，这次治疗被中断了。“非常可惜，我也非常担心他的未来，”于东辉说，“我预料，如果孩子这样发展下去，他最后一定会患上偏执型人格障碍。成绩将成为他生活中的唯一支柱，这个支柱一旦坍塌，他就有可能患上精神分裂症。”

对这一点，我有更直接的了解。在北京大学上本科时，我楼下住的是数学系，其中一个同学，因一门考试不及格得了精神分裂症。他发病时是深夜，当时光着身子绕着宿舍楼跑，边跑边喊：“我是北大的！我是北大的！”

他之所以发疯，是因为他最大的精神支柱——得到好成绩然后被认可——坍塌了。

区分学习上瘾与考试上瘾

于东辉还强调，必须区分学习上瘾和考试上瘾。

学习上瘾的孩子，享受的是知识带来的快乐，这是天然的快乐，是好奇心得到满足的快乐，是对这个世界更多一些了解后的快乐。这种快乐，决不会是单一性质的快乐，所以这快乐无论有多大，都不会让一个人像前面提到的小白鼠那样，歇斯底里地去追求电击带来的快乐，至死方休。这是一种内部评价体系，学习上瘾的孩子，他们非常独立，知道是自己在掌控自己的局面，不会轻易为别人所动。长大以后，这样的孩子会更独立、更有创造力。

相反，考试上瘾的孩子，他们的快乐其实掌握在别人的手中。他们所追求的，不是知识带来的天然快乐，而是家长、老师等外人的奖励和认可。文章一开始提到的那个西安的高二女生，只是为了得到老师的夸奖和同学的羡慕，她的学习动力，全来自比较，即“我一定要比别人得到的更多”。如果有别人比自己考得更好，她就认为自己是失败者。有

一次，她数学考试得了第三名，家人觉得还不错，鼓励她继续努力，可她竟然两天没吃饭，说这是对自己考得这么差的“惩罚”。

让孩子多点爱好

于东辉说，要防止孩子染上“嗜考症”，他有以下几条建议：

一、不要只根据成绩好坏奖罚孩子。孩子取得了好成绩，可以和他一起分享快乐，但不必非得给予他很高的奖励。“因为，外部奖励太频繁，会夺走孩子内在的喜悦，”他说，“对孩子而言，考试成绩好本身就是一种奖励，如果他很爱学习知识，那么这就是对他学习知识的认可，这会带给他内在的喜悦，这种内在的喜悦是最好的学习动力。但是，如果频繁给予物质奖励，这种内在喜悦就会被外在的奖励所取代，孩子的学习动机会因此变得不单纯。”

二、孩子考砸时，要给予理解而不是责骂。多数“嗜考症”的孩子，其父母对孩子的学习要求相当苛刻，考好了，“一俊遮百丑”，其他什么问题都可以不追究；考砸了，“一丑遮百俊”，其他方面做得再好也得不到认可。甚至，孩子考了全班第一，父母会说：“有什么好得意的，这点成绩就翘尾巴了？你考了全校第一才算有本事！”

三、让孩子适度参与家务。很多家庭，学习成了孩子唯一的任务，在这种教育环境下，孩子最后只把成绩当作唯一精神支柱，就不难理解了。

四、鼓励孩子有其他爱好。但不要把爱好当成任务，当成必须完成且必须做好的任务，那样一来，爱好也失去其意义，变成压力了。总之，就是不要让孩子像前面提到的小白鼠那样，只有考试这一种快乐。好的人生，应该有各种各样的快乐。

内部评价系统与外部评价系统

有真自我的人，他会形成内部评价系统，即，他行动的动力来自于自己的内在。

有假自我的人，他会形成外部评价系统，即，他行动的动力来自于外部的他人。

放在学习上，有内部评价系统的学生，他之所以热爱学习，是因为他喜欢学习，学习本身带给他很大的快乐。相反，有外部评价系统的学生，他努力学习是为了追求外部的奖励，也即家长和老师的奖励。

外部评价系统的悲哀之处在于，一个人过于在意别人的评价，而失去了自己。

没有纯粹的内部评价系统，也没有纯粹的外部评价系统。关键是，你的动力系统中，哪个占主导。

孩子总考砸，可能有内情

好的沟通是健康家庭的一个标志。在这样的家庭中，孩子可以直接对父母表达自己的情绪和不满。

这是非常有必要的，因为假若孩子心中有了不满，但却又被禁止表达，那么他们就会发展出一些特殊的表达方式来。

用考砸表达对老师、母亲的不满

最常见的表达方式是“被动攻击”，即孩子有意无意地做错一些事情，然后惹得父母特别生气。结果，父母对孩子进行一番攻击，斥责他甚至打他。这样看上去是父母攻击了孩子，但实际上是孩子内心深处故意惹父母生气。但因为他是被动的，而不是主动的，所以就仍像是一个乖孩子。

“被动攻击”最典型的例子是“医生的孩子常生病，教师的孩子不学习”。

这是国内知名的心理学家曾奇峰的观点。他说：“医生的孩子常生病，教师的孩子不学习，是我在咨询中经常遇到的案例。”

我的许多来访者都是做老师的，我好几次听到这样的感慨：我是搞教育的啊，他（她）把学习搞得这么差，我怎么向别人交代！

豆瓣网有近八万成员的小组“父母皆祸害”中，相当多人的父母就是老师，你在许多文章中都可以看到他们如何讨厌自己做老师的父母。

心理咨询师寥琦也赞同曾奇峰的观点，她举了这样一个例子：小勇是广州某中学初三的学生，他学习很努力，一般的小考试成绩一贯出色，但一到了大考试，譬如期中、期末或升级考试，他就总会考砸，很少有例外。

小勇的父母都是教师，而妈妈张老师就在小勇的那所中学里教书，她想尽了各种办法，但就是无法帮小勇提升大考时的“心理素质”，无奈之下，她带着儿子来看心理医生。

母子俩见到寥琦后，张老师先发了一通感慨：“我是优秀教师，在区里都很有口碑，教出了那么多优秀的学生，但就是教不好我自己的孩子，我觉得自己真丢脸。”

说完这番话，她用“恨铁不成钢”的眼神看着小勇，而小勇看上去也很难过，他的头垂得很低，不肯看妈妈的眼神，也不和心理医生对视。

听完张老师的一番话后，寥琦请她离开咨询室，留下她和小勇一对一地做心理咨询。在张老师离开咨询室的那一刹那，小勇头抬起了一点，寥琦看到，刚才他脸上的那种羞愧迅速消失了，取而代之的是一种

倔强的神情。

“我知道他的那种神情是什么意思，”寥琦说，“我接过多个这样的案例，知道这样的孩子在意识上很羞愧，但内心深处其实埋藏着很多怨恨。”

她说，这是由这个家庭的沟通模式所决定的。爸爸妈妈很爱小勇，可以说到了溺爱的地步，不要求小勇做任何事情，只要求他成绩好。此外，爸爸妈妈还要求小勇“听话”，并常对儿子说：“我们所做的一切都是为了你好，你要明白爸爸妈妈的苦心。”

考砸让他反而有一丝快感

从小勇的表现看，他好像完全知道父母的苦心。他每天都起早贪黑地刻苦学习，不仅很听话，还常对父母许愿说，他以后要考最好的大学，找最好的工作，然后挣很多钱，以回报父母的爱。

这让爸爸妈妈很开心，不过他们总是对小勇说：“爸爸妈妈不会要求你给我们什么回报，你只要取得好成绩就行了。”

但问题恰恰出在这里，小勇学习很努力，平时小考试成绩很出色，但一到大考就是不行。

咨询进行了很多次以后，小勇才终于袒露了他的心声：“不知道为什么，等拿到大考的成绩，发现不怎么样时，我心里一开始总闪过一丝快感，然后才会有丢脸和失败的感觉，觉得又考砸了，又让妈妈失望了。”

这种一闪即逝的快感是问题的真正所在，原来小勇内心深处其实是不想考取好成绩的。咨询做到最后，小勇承认：“我讨厌他们（父母），他们一天到晚围着我转，让我烦不胜烦。但我很快会对自己说，

你怎么能恨爸爸妈妈呢？他们对你那么好，那么无私，你反而恨爸爸妈妈，你还有良心吗？”

他想否认自己对爸爸妈妈的不满，但最终还是表达了这种不满，大考的考试成绩就是他表达不满的方式，其含义即：“你们不是希望我取得好成绩吗？你们最在乎这个，那我偏偏不考好。但你们别怪我啊，我努力了，肯定是你们教我的方式有问题。”

这种心理很微妙，和多数处于青春期的孩子一样，小勇意识上并不知道自己有这种心理，他只是在拿到糟糕的考试成绩后隐隐约约有一丝快感。

咨询到最后，寥琦又和张老师谈了几次，最终帮助她明白，儿子讨厌他们这种“溺爱+成绩”的教育方式，建议他们不要再紧盯着儿子的成绩，也不要太过问儿子的学习，试着让他“自生自灭”一段时间。

张老师犹豫了很久，最后答应试一试。“他们是上半年来的，当时小勇还在初二，我知道的消息是，小勇升初三的成绩不错，在班里名列前茅，和他平时的考试成绩相当。”寥琦说。

太听话的孩子最容易“被动攻击”

小勇的案例，是很典型的“被动攻击”。他从不主动对父母表达不满，这样的家庭也不允许他表达不满。那么，他在意识上就一切都听父母的。父母让他好好学习，好的，他就好好学习；父母要他明白一切都是为了他好，好的，他对父母说，他是多么爱他们，多么理解他们的苦心。

但是，在父母最在乎的成绩上，却出了问题，而每次看到大考成绩后的那丝快感，泄露了小勇的秘密：他在潜意识里不想考试。

小勇这样做，刺中了作为教师的父母的软肋，他们愤怒甚至感到羞耻，而这正是这个“乖孩子”潜意识深处的目的。他用这种方式，被动地对父母进行了攻击。

这种案例很多。如果父母以道德自居，那么孩子就可能会变成一个没有控制能力的“坏孩子”，莫名其妙地做一些坏事，被人发现就痛哭流涕，但一转身就又忍不住做“坏事”去了。一些有偷盗癖的孩子，他们家里很有钱，父母给他们的钱也很充足，同时父母也很讲道德，但他们就是常忍不住去偷同学一些很不起眼的财物。

曾奇峰接治过多名医生的孩子，他们的父母是什么方面的医生，他们就偏偏得那方面的疾病。“这些家长常常觉得，自己最骄傲的地方让孩子给嘲弄了，他们为此而感到很深的羞耻，这恰恰是孩子在潜意识里希望达到的目标。”曾奇峰说。

他说，这些案例中的孩子，他们的父母有三个共同的地方：第一，对孩子的控制欲望非常高，他们生怕孩子遇到任何挫折，于是希望尽可能完美地安排孩子的一切，以防止他们遇到麻烦；第二，他们对孩子的期望很高；第三，他们不允许孩子表达对父母的不满，他们认为，孩子最好的优点就是听话。

请还给孩子一个独立空间

这三个特点结合在一起，会让孩子感到窒息，他们其实对父母产生了深深的不满，但不能用主动的方式表达出来，于是就采用了被动的方式。

“生命的价值在于选择，但做父母的常常忘记这一点，他们不让孩子去作选择，总是忍不住要替孩子作选择。”曾奇峰说，“但是，如果父母什么都替孩子做主，那么就无异于是在杀死孩子的生命。”

曾奇峰强调，这并不是哲学说教，其实是孩子们的切身感受。一个经常为自己的人生作决定的孩子，他的生命力是汪洋恣肆的，尽管因为年轻，他会遇到一些挫折，但那些挫折最终和成就一起，让他感觉到自己的生命是丰富多彩的，“更重要的是，这是自己的”。

相反，假如孩子只能按照父母的决定去做，那么，这些决定越正确，其窒息感就可能越强。一方面，孩子获得的资源越来越多，能力也越来越强，但另一方面，他的生命激情却会越来越低。他们感受到这一点，于是想对父母说不，但他们又一直被教育听话，所以连不也不能说了，只好用被动的方式去羞辱父母。

这会达到目的，因为控制欲望很强的父母，是经常会产生无能为力感的，他们常发现，孩子的确听话，孩子的确努力，路线的确正确，但好的结果就是不会产生。

“这是因为，孩子们在呐喊，我讨厌你强势的安排，我要过属于我自己的人生。”曾奇峰说。

要改善这一点，最好的方式就是适当放手，即父母给孩子制定一个基本的底线——认真生活不做坏事，然后放手让孩子去决定自己的人生，只在非常有必要的时候才去帮孩子。

并且，他强调，父母不要常打着“沟通”的名义，而迫使孩子必须和他交流，因为孩子和成年人一样，希望有一个隐秘的空间。如果父母太喜欢窥视孩子的所有秘密，那么这孩子势必会发展出一些特殊的方式来捍卫自己的空间，这是生命最基本的本能，因为“我”必须与别人拉开一段距离，只有这样“我”才知道，与任何人紧密地黏到一起都会阻碍我们成为我们自己。

曾奇峰说，他有两句最基本的心理学原则送给所有的父母：

如果孩子没有秘密，那么孩子永远不能长大。

如果父母什么都替孩子做主，那么就是在杀死孩子的生命。

被动攻击

很多人际关系是失衡的，一方明显处于强势，一方明显处于弱势。并且，强势的一方攻击性很强，同时又不允许弱势的一方表达他的感受。

然而，任何人一旦被攻击，一定会感到愤怒，并想还击。一个关系不管多么失衡，这一点也不例外。

不过，弱势一方根本不能直接表达愤怒，那么，他们会发展出独特的还击方式。从意识上看，他们不敢违背强势一方的要求，不敢挑战强势一方的意志，在强势方的强大攻击下，他们唯唯诺诺，乖得不得了。

但他们会出现一些莫名其妙的状况。很简单的事情，他们做砸了；很容易兑现的承诺，他们却不守信……总之，他们常犯一些莫名其妙的错误，令强势一方暴跳如雷。

此时，强势一方看上去仿佛是遭到了严重侵犯似的。

这，也正是弱势一方的还击，是弱势一方潜意识深处的渴望。他们没有表达出强有力的愤怒，甚至没有表现出一点愤怒，但他们通过犯一些莫名其妙的错误来达到的效果，却和直接用愤怒攻击强势方没有什么两样。

这种心理机制，叫做“被动攻击”，也叫做“隐形攻击”。

高十二、初九与压力

有的孩子高中上了十二年，也就是说，高三读了十年。这是我们应试教育病态之处的极端展现。

不过，就高中的这些知识，需要重复学十年才能掌握吗？

北京师范大学心理系教授郑日昌的回答是，不需要！他认为，对于许多复读的孩子而言，他们在复读中需要解决的不是知识水平问题，而是心理问题。

这个心理问题，就是压力问题！

“我高七了，你高几？”这是百度“高考吧”一篇网文的题目。

本来，高中是三年，但我们流行复读，复读一年是高四，这名高中生已复读三年，但当年高考仍未考上理想大学，他决定再复读一年，是高七。

在“高考吧”，他并不孤独，旁边就有一个帖子是《一名高八生的自白书》，说自己复读到高八，终于考上大专了。

然而，这个帖子不过是“抛砖引玉”，引出了许多复读的神话。一个回帖说，他同学的哥哥复读读到高十二，但人家后来读到了清华的博士后。也有惨的，一个回帖说，他同学的一个亲戚也是为了要考理想的大学而复读到高十二，最后累了就不再坚持了，而上的这所大学，他在高三时就能考上。

网络上的故事，不太可靠，但也有可靠的。

郑日昌教授在接受采访时说，他知道一个高十二的例子，还知道一个高九的例子。高十二的学生目标不高，只是为了考上本科，但那个高九的孩子就心比天高，每次都是上了大学后觉得那所大学不好，于是退

学复读，结果复读六年，最终如愿以偿考上了一所一流的重点大学。

只是，郑教授认为，这些孩子，复读这么多年，主要的工夫并不是花在学知识上，而是花在解决心理问题上。

郑教授说：“他们的知识水平，其实在高三或高四，最多高五就已打好了，后来的复读，并非是知识的查漏补缺，而是心理上的努力，主要是减压。”

复读两年后，她从初一开始读

这一点我深有体会。我没见过高七、高九甚至高十二的例子，但我读初中时有过一个初九的女同学。

我是在河北农村长大的，那时，我们那里流行从初中考中专或师范，以尽快实现“鲤鱼跳龙门”，从农业户口转到城镇户口。当时的竞争非常激烈，我这个女同学学习一直非常努力，初三时只以几分之差没考上中专。她复读，但初四初五仍然以几分、十几分的差距没上中专线。这时，她对自己的整个知识基础产生了怀疑，居然选择从初一开始复读，但在“初八”仍然以几分之差没有考上中专。

她再次复读，到了我们班。

和她一起复读的，仅我们学校就有两百余人，一共八个毕业班，平均每个班有20~30名复读生插班进来。

说到这里，就要说一件很有意思的事情。初二毕业考试，我考了全年级55名（这时全是应届生）。初三第一次考试，我仍然考了全年级55名，但已是应届生中第一名。

当时，我对这一现象百思不得其解，我没觉得自己超常发挥，也没

觉得同班的优秀应届生对知识的掌握水平不如我，但为什么这一次忽然不如我呢？想了半天，最后忽然明白，肯定是以前比我成绩好的那54名应届生，都被这两百余名复读生给吓坏了！

这也有道理，复读生比我们多学一年、两年甚至六年，基础知识应该比我们牢固，成绩应该比我们好.....估计那些优秀的应届生，就是在作这种思考时被吓坏了。

但我是那种对别人的存在不太在乎的人，而且父母从不给我施加压力，所以麻木帮了我一个大忙，让我成了前55名应届生中唯一没有被吓倒的学生。

成功的秘诀只有两个字：减压！

明白了这个道理之后，后来每逢考试，我都睡得比别人多，吃得比别人香，玩得比别人爽.....结果，我的成绩每逢大的考试都能向前蹦10~20名，等最后中考时，我仍然是应届生第一名，总成绩也是全年级第一名。不过，扣除掉不计入录取分数的历史、地理和生物这三门课的成绩，我就只是全年级前五名左右，但仍可以考上我中意的重点高中。

我那个女同学，也考上了她如意的中专，并且高出了中专线几十分。

她的初九这一年，究竟发生了什么，使得她的成绩出现如此大幅度的增长呢？

答案只有两个字：减压！

这要归功于我们的班主任，他特别会做减压的工夫。全年级八个班中，只有我们一个班有三四名应届生考上了中专师范和重点高中，而其他七个班一个都没有。这不是因为学生的素质和努力程度，而是因为

们的班主任经常对我们说：“应届生怎么了？你们别小看自己高看复读生，好学生上初中三年足够了，别怕他们！”

所以，我们应届生没有感觉到太多压力。

同时，他也对复读生说：“整天像老黄牛一样学习，你们累不累。学了一遍又一遍，你们烦不烦。你们不是知识没掌握好，是太把考试当回事了。”

所以，我们班的复读生在中考时发挥得也特别好。最后，我们一个班考上中专、师范和重点高中的，居然和其他七个班的总和差不多。

聪明父母懂得减压之道

压力太大，会把人压垮。但这么简单的真理，却好像只有少数人才懂得。

高三还没开始，就有一些即将进入毕业班的学生给我来信说，现在父母整天都盯着他们，要他们为了“人生最关键的战役”而好好学习，他们理解父母的一片苦心，很听话地一天连着一天地刻苦学习，但心里老想着：“万一明年考砸了怎么办？岂不是太对不起父母？”考试焦虑就这样提前开始了。

通常父母这样做并非是深思熟虑的结果，而是一种随大流或没有主见的做法。

“教育部给各地教育部门施加压力，各地教育部门给校长施加压力，校长给老师施加压力，而老师给孩子施加压力的同时，也给家长施加压力，而家长再给孩子施加压力。结果，孩子还没考试就被压垮了，”郑教授说，“此外，媒体凑热闹，交通部门凑热闹，警察也凑热闹……全社会都极度关注高考，这种压力最后全转化到孩子身上，你说

他们能没有压力吗？”

随大流的父母，或者人云亦云的父母，会顺从这种压力流，和全社会一起给孩子施加压力。但聪明的父母，会用一些方法帮孩子分担一些，从而减少孩子的压力。

郑教授就这样做过，他有两个儿子，老大不爱学习老二爱学习。“但不管老大还是老二，都有老师时常找到我，要我督促孩子学习，”他说，“我理解他们，因为他们有教学任务，所以我会对他们说，放心吧，我会督促孩子。但他们一走，我就把这事扔到脑后去了。干什么呀，孩子们够累了，再说督促只能好心办坏事，真要为孩子考虑，就要学会为孩子减压，而不是加压。”

用这种方法，郑教授成功地给两个儿子减了压。后来，他的小儿子去了美国留学并留在美国工作，而大儿子只有高中文凭，但“他挣钱比我多多了，最重要的是，他活得很快乐，这比什么都重要。”

和孩子一起直面高考失利

高考是独木桥，为了督促孩子通过这一独木桥，很多家长喜欢高压政策，也喜欢只用成绩上的得失评价孩子。高压政策的结果就是，孩子面对挫折时非常脆弱。尤其是那些成绩一贯出色的孩子，他们无法独自承受高考失败的打击。

每年，我都会听到一些例子，因为无法化解高考发挥失常，一些孩子最终患上严重的心理障碍。

每年高考成绩公布之后，相信都会有一些孩子要遭遇他们无法面对的事实——高考落榜或考不上中意的学校。因此，我想通过讲一个过去的故事，让这些孩子和家长懂得该如何去面对这个挫折。

这个方法并不难，概括为一句话是：父母真诚地和孩子一起承担挫折。孩子脆弱的承受能力是果，父母的高压政策是因，所以，孩子难以承受也不应该独自承受这个挫折。在中国，高考不只是一件个人的事情（虽然我很期望父母们能这样看），而是全家的事情。所以，失败了，父母要学会与孩子一起承担。

当然，对那些从不干涉孩子并尊重孩子独立空间的父母，我认为不需要这样做，因为他们的孩子有足够的承受能力，能独自处理这一挫折并从中获益。

“从高考结束到现在，我已接到五名毕业生的求助电话，”咨询师袁荣亲说，“他们预料自己的分数会比较糟糕，他们不知道该如何面对这个事实。”

表面上，这个事实是分数低，难以考上中意的大学。实际上，这个事实是担心别人瞧不起自己。

也就是说，他们怕的其实不是失败，而是怕被人否定。所以，他们最经常采取的措施就是，封闭自己，不和人打交道。

广州市某重点高中的毕业生小丁在电话中对袁荣亲说，他每天一早会逃出家门，很晚才回来，就是因为担心父母老问他：你考得怎么样呢？“我觉得这次肯定考得不好。”小丁说。照他平时的成绩，他应该能考上中山大学这一档次的重点大学，但他仔细预算了分数后，认为自己只能考上一般的本科。

“父母对我期望很高，我不知道怎么对他们说。”他说。

并且，逃出家门后，他也不敢去找同学，而是尽可能躲在能避开一切熟人的地方。偶尔，当父母要去亲戚家串门时，他也是找各种借口不去，因为他有一个表弟和他同时高考，表弟估分很高。他说，一想到亲

戚会拿他和表弟作比较，就觉得很难受。

“其他四个毕业生的情况大同小异，”袁荣亲说，“让他们作评估时，他们最害怕的，都不是自己的前途，而是被人看不起。”

之所以会如此，是因为他们的父母在多年的教育中，就是这样做的。当孩子成绩好时，他们非常看得起孩子，夸奖他们，并给他们各种奖励；当孩子成绩糟糕时，他们非常看不起孩子，指责他们，惩罚他们。

这样做的父母们会说，他们的动机是好的，但是，这种极端的教育方式会让孩子认为，高考——这个最关键一步的失败，意味着对自己的终极否定。

案例：自闭的失败者

没有人愿意面对这种终极否定，为了逃避这种终极的否定，他们会发展出一些病态的行为方式。

阿兰在家里自闭了两年后，苏太太才意识到自己女儿问题的严重性。直到高中毕业前，阿兰一直都是被同龄人艳羡的对象。她聪明、漂亮、性格活泼，有领导才能，而且一直是一所重点中学的尖子生，每个人都认为，她起码会考上复旦大学那一档次的重点大学，如果超常发挥，说不定可以考上北大清华。并且，大学毕业后，她的人生也一定会是一条康庄大道。

但是，一帆风顺的她恰恰就在高考中考砸了。不知道为什么，她在高考中失去了感觉。她一点都不紧张，也一点都不兴奋。结果，最后她的成绩只能上一所再普通不过的本科学校。

阿兰希望复读，但苏太太反对。她常用高压方式教育女儿，譬如，

如果女儿考不了全班前三名，就罚女儿跪半个小时面壁思过。但是，她对袁荣亲说，这些高压方式其实只是一个策略，她希望能通过严厉的奖惩方法，督促女儿考上如意的大学。但是，如果女儿发挥失常，只能上一所普通大学，她也能接受。并且，她看到太多复读的例子，整体上并没有什么更好的结果，所以她不想让女儿冒这个险。

阿兰尽管不情愿，但最后还是按照妈妈的安排读了大学。但是，她的性格发生了巨大改变。首先，她不愿意再和高中同学联系，她对妈妈说，她担心别人嘲笑她，更讨厌别人的同情。她也拒绝和大学同学交往，其理由是“他们根本不配和我做好朋友”！她也瞧不起自己所上的大学，因为“学校小得可怜，老师也是一群没有素质的人”。

同学们意识到了她的态度，于是联合起来孤立了她。最后，她连课都不愿意上了，成绩越来越糟糕，大二读到一半时，她退学了。

分析：自闭＝逃避否定

退学后，阿兰把自己关在卧室里，闭门不出。她不和任何人打交道，也不和父母说话。刚退学时，她还上一上网，在网上和陌生人聊天，但一年后，她干脆连网也不上了，只是整天躺在床上睡觉。

中间有一次，她跟着重点大学毕业的表姐去北京玩了一趟，并参加了表姐的一次聚会。但从此以后，她连重点大学的学生也瞧不起了。“你的那些同学，怎么都那么俗呢？聚到一起，除了谈吃，就是谈穿，要不就是谈嫁人，你们怎么就没一点追求？”她对表姐说。

对这个案例作了一些了解后，袁荣亲分析说，阿兰已到了精神分裂症的前期，这不在他的诊所治疗的范围之内，于是他将阿兰转介给其他医生。

“阿兰的问题难以治疗，但却不难理解，”袁荣亲说，“她把自己关

起来，不和任何人打交道，甚至不和父母说话，这种极端自闭的状态，其实都是为了逃避来自他人的否定。”

他认为，现代教育的一个悲剧是，许多家庭为了让孩子集中精力学习，不让孩子参与任何其他事，只是一门心思学习，于是许多孩子就只培养出了一个心理支柱——好成绩。一旦这个支柱垮了，孩子的精神世界就崩溃了。

苏太太认为，她的高压方式只是一种策略，她可以拿得起，放得下。但殊不知，女儿已把她的高压内化成自己人格的一部分，已经很难从身上剥离。

譬如，如果阿兰考不到全班前三名，苏太太就罚跪。一开始，苏太太要监督女儿这样做。但后来，即便没有她的监督，女儿会自动地跪半个小时思过，并认为这完全是理所应当的，“考不好当然要自我惩罚”。

这一切的高压方式都是为了争取最后一个终极结果：高考的成功。而这个终极结果的失败，对于阿兰这样的女孩而言，无疑意味着终极否定。

这种终极否定的压力太沉重了，所以，阿兰要逃。她不和高中同学来往，是因为怕被高中同学瞧不起。

更重要的是，她自己内心深处瞧不起自己。“你怎样看自己，你就会怎样看别人，”袁荣亲说，“阿兰在大学期间，瞧不起学校，也瞧不起老师，实际上是她自卑心理的外移。非常自卑或自责的人，会在挑剔别人或责备别人的时候宣泄掉一些积压的不良情绪。”

高中毕业后，阿兰所做的一切，都是为了逃避内心深处的自我否定。但这种自我否定来自她自己，不会因为她挑剔否定别人而消失。最后，她只有逃到彻底封闭的状态下，不和任何人交往，那样就绝对不会

再被别人瞧不起了。

然而，她的自我否定，却不会因为她的彻底自闭而消失，却反而会因为彻底自闭而更强烈。毕竟，这个状态下，她再也找不到别人可以指责，从而宣泄掉自己的一部分不良情绪了。

治疗：妈妈向女儿道歉

大约自闭了两年之后，苏太太才决定给女儿找心理医生，这已经太晚了。袁荣亲说，如果能够早一点让心理医生介入，阿兰的问题就不会发展到彻底自闭的状态。

如果能够早期介入，袁荣亲说，他会建议苏太太向女儿道歉。这是很关键的一步，因为阿兰和许多孩子一样，认为高考失败是她一个人的责任，毕竟是她考试而不是母亲在考试。

但是，独自承担这个终极的否定，实在太痛苦了。所以，阿兰拒绝直面这个事实，从而不断地逃避。

这个时候，如果苏太太对女儿真诚地道歉，告诉女儿说：“我错了，我不该用那些错误的方式给你制造压力，我要为这一切向你表达深深的歉意。”

那么，这样一来，阿兰就会感觉到，她不是独自在承担这个压力，也就不会那么痛苦，从而就能直面高考失败这个事实。

做到这一点后，他还会建议苏太太对女儿说：“你爱我，但我利用了这一点来控制你，我不应该这样做。现在，我想对你说，你是我的女儿，我爱你，无论你怎么样，我都会无条件地爱你。”

当然，道歉只是开始。如果道歉足够真诚，做妈妈的接下来一定会

遭遇新的挑战：女儿会指责她，一开始可能只是零星的指责，但接下来会像潮水一样汹涌而来。

这个时候，做妈妈的不要做任何自我辩解，而只是倾听，让孩子倾诉，并且告诉孩子：“我很难过，我很抱歉，我不知道你有这样的想法，我过去一直忽视你的感受，一直不理解你。”

指责达到高峰时，孩子可能会有失公允，会有把所有责任都推给父母的倾向。这个时候，做父母的仍然不要去辩解，他们最后会发现，这只是一时的，孩子到了最后经常会号啕大哭一场，然后对父母表示谅解。“这是一个艰难的过程，”袁荣亲说，“真诚地承担错误教育方式的责任，并不是一件令人愉快的事情。但如果想把孩子从高考失败中拯救出来，他们一定要走出这一步，毕竟，他们的高压教育方式的确给孩子制造了太多的痛苦，他们要有勇气承认这一点。”

当父母做出这一点后，那些觉得受到了终极否定的孩子才会有勇气面对高考失败这个事实。

接下来，袁荣亲说，他会帮助孩子们重建自己的价值感。他会帮助孩子们理解，高考只是人生长河中的一个环节，它虽然很重要，但这一个环节的失败并不意味着整个人生的失败。相反，如果你坦然接受了高考失败这个事实，就可以真正理性地选择新的道路，而不是在懊丧和痛苦中度过未来的日子。

家有失败留学生怎么办

麻省理工大学和哈佛大学是世界上最有两所影响力学府，将自己的孩子送进这样的学校，应该说是中国家长们顶级的梦想了吧。

然而，毕业于麻省理工大学的郭衡在28岁时自杀，毕业于哈佛大学的邓琳成为一名精神分裂症患者。

在我多年的咨询经验中，见过许多个案，也听过许多故事，都是父母眼中骄傲的孩子在休学或退学后一蹶不振。其中很关键的是，父母一开始没有意识到事情有多严重，也不知道自己的行为模式是孩子的噩梦，从而没有及时地帮到孩子。

那么，家有失败学生，父母该怎么办？

邓琳从哈佛博士跌落成为一名精神分裂症患者，其中关键是，父母试图将她打成一个学习上无所不能的孩子，但却通过干涉她一切选择，向孩子转嫁了你什么都做不好的无助感。

自恋与无助的分裂，个人意志与父母意志的分裂，绞杀了她的精神生命。一方面，她觉得自己很了不起，但这仅仅限于学业上，而其他方面，特别是与人际交往有关的方面，她会发现自己很无能。这种时候，她不知道自己是该继续维持那了不起的感觉，还是面对无助，最终导致分裂。

当然，事情的关键是如何处理无助，这一点当事人和家长都应有充分的意识。

我曾处理过一些出国留学但受挫后回国的个案，还有一些在国内中学受挫的个案，因此，想强调几点。

一、孩子心理问题严重程度远远超乎父母想象，这时的选择题不是能不能重新留学，圆父母的面子，而是孩子能不能活下来，精神能不能恢复。

二、孩子这时都需沉睡一段时间，独自舔伤口疗伤，他们通常会选择关闭房门，自闭一段时间，父母请理解这一点。

三、除非父母真的认识到了自己的错误，深切地知道了自己是如何

伤害孩子的，并向孩子进行了真诚的道歉。否则，不要轻易去叩开孩子的心门，因你势必会带着旧有模式闯进去，而这是孩子受伤的根本原因。切记，根本原因不是留学环境，不是孩子承受能力差，而是你们制造了他的痛苦。

四、请不要找并不真正理解孩子的其他亲友和孩子谈话，除非这个亲友能聆听孩子的心声，而不是给孩子讲道理，让一切讲道理的人远离孩子的房门——也即心门。任何人要进入孩子的心门时，先请问问自己：你是否懂得他的痛苦，你是否站到他这一边，若不是，请不要进去。

五、好好照顾孩子，给他做好吃的，这非常重要。这时，孩子会退行到心理年龄很小的阶段，口欲的满足会给孩子带来很大的安慰。妈妈做这一切尤其有疗愈作用，因这是妈妈再一次哺育孩子。之前没哺育好，现在补课吧。并且，若孩子不吃，不要一遍遍问他，让他暂时留在自己沉睡的世界里。

六、再次强调，沉睡很重要，他的心其实已成碎片，他需要慢慢整合，而且这时他对外部世界的敌意非常敏感，需要时间先将心拼起来，再接受外部的帮助。请父母再次记住，你一定要在很深刻地认识到你的错误后，再进入孩子的房间，要先向他诚恳地认错，并且要预料到，孩子会向你表达强烈的愤怒，这是你必须承受的。

七、不要要求他保持一个什么作息制度。当然，若你是这样的孩子，你看到我的文字，我建议你能保持一个最基本的作息制度，但做不到也没关系。然而，父母不要以此要求孩子。他们这时没有心力这么做。

八、当你忍不住想和孩子说话时，问问你自己，你很焦虑吗？你是不是很有无望。若是，不要向孩子开口，去找你最好的朋友和亲人聊天，

哪怕发泄。但不要带着焦虑与无望和孩子谈话，孩子会捕捉到你的焦虑和无望，这会进一步击倒他。

九、要准备好一个足够长的时间让孩子疗伤——譬如一年，也给你和配偶一个足够长的时间重新反思你们与孩子的关系，也包括你们之间的关系。这看似是一个坏事，但却是一个机会，让你们的家庭重新调整各种关系。

十、你自己要努力看到希望，不要向孩子索求希望。特别是，不要把你自己弄成一个受害者的样子出现在孩子面前，你 cannot 通过自虐的方式来逼迫孩子给你希望。让他感觉到愧疚，这在一般时候有用，这种时候只会令孩子厌恶你，同时也痛恨自己。

十一、请懂得，这不是你偶然遇到的灾难，不是一个小挫折导致孩子如此，而是你与配偶长年累月带给孩子痛苦，才导致今天这个结果。这是你的家庭必然遭遇的事件，但这个事件会带来一个巨大的契机，让你们所有人重新认识自己，重新修复各种关系，这是最有价值的一点。

如何一年圆“北大梦”

我曾收到过许多高三学生的来信，讲述他们对未来一年的种种担忧、种种困惑。为此，我整理了自己高三一年的经历，还有我所了解的一些故事，希望通过对这些故事的心理分析，能对高三毕业班的学生有所启迪。

在文章正式开始之时，我要先强调一句话：高三一年的时间，足以创造奇迹！

突破一点，改变预言

高二下学期的期中考试，我考了全班第29名。按照这个成绩，连一

般本科都考不上，心里一下子着急起来，怕辜负父母的期望，所以发誓要努力学习。

当时，我决心先把化学学好。我下力气重新自学化学，力求不放过一个知识点，同时也买了一本很棒的题集，里面对化学知识和化学题的解释又有趣又漂亮。

我学得非常投入，完全没想过能收到什么效果。结果完全出乎我意料：期末考试，即高三升学考试，我的化学成绩考了全年级第一名。总成绩是全班第11名。

化学成绩全年级第一从心理上给了我极大的震撼。我做梦也没想到，只付出两个多月的努力就可以在一个不擅长的科目上取得年级第一。以前，整个高二期间，我的化学和物理经常考六十多分（总分100），最初甚至因为这种成绩还想过调到文科班去。

高一时，我也取得过全班第11名的成绩，那是我以前最好的成绩。因为这种成绩，再参考学校的历届成绩，我给自己的定位是：发挥正常的话可以考上一所好本科，发挥好的话有望考一所普通重点大学，发挥超常的话，说不定能考上吉林大学、天津大学这样的好重点。那时，吉大和天大是我最大的梦想了。

但是，化学年级第一这个成绩突破了我的想象空间。一个我本来如此害怕的科目，居然可以通过两个月努力就成为全年级第一。那么，如果其他科目也发生这种变化呢，是不是，我就可以.....可以梦想一下清华、北大和复旦？

一想到这儿，我的手兴奋得发抖。当然，我仍然认为这是一种幻想，因为高三只有一年时间，而我没有一个优势科目——除了刚发现的化学。

但化学，这是不是一个肥皂泡呢？我心里仍充满怀疑。但是，不管怎么说，这个成绩改变了我对自己的预期，让我偶尔也免不了会做一下名校梦。

“这是梦，只是梦，”我常对自己说，“但想象一下又怕什么呢？”

自我实现的预言

心理学上有一个名词：自我实现的预言。意思是，如果相信自己行，你最后就能行；如果怀疑自己不行，你就会退步。

高三升学考试的化学成绩，就让我改变了自己的预言。

以前，我的最好成绩也是全班第11名，但各科成绩平均，没有一个优势科目。我给自己的定位一直是，我是一般好的学生，那些优秀学生，一定有很多地方比我强，是我难以超越的。我和班里的所有成绩优秀的男同学关系都不错，在他们面前，我一直有一种自动思维：他们比我强。但这次的化学成绩改变了我的自动思维。我发现，我可以比他们更强！

按照“自我实现的预言”的理论，这种信念就相当于改变了我的预言。以前，我预言自己不如优秀学生，结果这个预言实现了；现在我预言自己会比他们强，而接下来，我这个预言开始不断实现。

预言需要基础

这样的例子很多。我的同桌，高一上学期成绩一直和我相当。有一次，他生了病，在家养了一个月。等病好返校后，离期末考试只有一个星期了。他豁出去了，结果考试心态出奇好，在期末考试中居然进入了全班前五名。这次经历改变了他的预言，他以前以为自己就是11~15名，但从此，他的预言定位到了前五名。结果，以后两年半里，他的成

绩从没有掉下过前五名。

前年冬天，我一个朋友的表弟对高考失去了信心。他是复读生，第一次高考因为发挥失常，于是选择了复读。但高三第一个学期的历次考试中，他的成绩非常不稳定，忽上忽下。他心中忐忑不安，担心自己重蹈覆辙。我向他讲了“自我实现的预言”这个概念，告诉他“要相信你的最好成绩，因为那是你抵达过的境界。如果你相信它，那么你一定会重新抵达那里”，这句话对他震动很大，他重新拾回自信，成绩逐步稳定下来，即便偶尔一次发挥失常，他也不再在乎，因为他知道“如果你在乎这次失常，就是相信了它。它会成为消极的预言，让这样的失望重演”。最后，他在高考中正常发挥，被南京大学录取。

预言要有基础。譬如，没有那次化学成绩，我很难做“北大梦”；没有那次全班前五名，我的同桌也不会有那样的预言。我那个朋友的表弟没有以前的成绩，他也很难相信“南大梦”的预言。

简单说来就是，如果你抵达过某种境界，再做这样的预言，你自己就容易相信。我在化学成绩上取得了年级第一，由此开始憧憬其他科目也去争取类似的成绩。这种憧憬，是扎实的。

由点到面，逐步突破

进入高三后，我将物理当成了第二个突破口。两个多月后，在高三上学期的期中考试中，我的物理成绩也取得飞跃，基本考了满分，那是我高一以来的物理最高分。同时，化学成绩仍然在年级名列前茅，证明我高三升学考试中的成绩并非昙花一现。

到了高三上学期的期末考试，最令我欣慰的是，数学成绩也有了巨大进步。其实，我最害怕的还是数学，因为高一就没打好底子。我的同桌数学成绩在班中最强，他建议我从高一数学开始扫漏洞，力求不放过

一个难点和疑点。其实，我在化学和物理中都是这么做的，并且，在攻坚化学和物理时，我一直将数学当作第二重点，做好了持久战的准备。

经过半年多的努力后，扫漏洞工作终于宣告结束，在高三下学期的第一次模拟考试中，我的数理化成绩都在班中名列前茅。虽然这次考试只得了全班第19名，但因为是整个高中三年数理化成绩首次都名列前茅，还是有很大的成就感。毕竟，这证明我在这三科上下的苦功是行之有效的。

整体大于局部之和

心理学中一个著名的观点：整体大于局部之和。将这个概念引申过来，可以得到一个很好的战略观念：要将高三一年视为一个整体来对待，不要为局部的得失而过于得意或苦恼。

对我自己来讲，在高三半年多的时间里，我的最好成绩其实仍然是高三升学考试那次的全班第11名。那也是唯一的一次，我有一科考了全年级第一。如果拘泥于局部观，我应该懊恼才对，因为我的成绩一直不升反降。

但是，我几乎从未因此苦恼过，因为我将高三一年视为了一个整体，所有的努力都是为了最后的结果，至于中间的成绩，进步了，可以欣喜，证明自己提高了；倒退了，也可以欣喜，因为得到了经验和教训。进步也罢，经验教训也罢，对最后的结果都有益。我从不执着于一次成绩的得失，因为我坚信：努力，总不会错！

我相信，只要努力，就会进步，就会提高。一时的成绩升降，都有偶然，而努力必然有收获。并且，我在化学上努力，化学成绩就提高了；我在物理上努力，物理成绩也提高了；我在数学上打持久战，成绩也提高了。这也证明了我的信念——努力，总不会错！

会学习，还要会考试

数理化成绩都提高后，我将英语当成重点突破对象，向每个英语好的同学认真请教学英语的方法。有两个同学给了我很重要的建议，结果英语的感觉也越来越好。

但紧接着，我遭到了高中三年来最大的一次打击：高三下学期的第二次模拟考试中，我仍然考了全班第19名。而且，除了化学，其他各科都没有考好。

为什么会这样没道理呢？

在离高考仅三个月的时候，这个打击很重。我非常郁闷，于是一个人到学校附近的铁路旁散步。我重新估量了一下形势，最后断定：我没有发挥好。我做数理化难题的功力，全班少有人能比，所以数学和物理的成绩没有反映出我的真正水平。至于语文，我读的文学类书籍、看的文学类杂志，全班任何人都没法和我比，而且高中所有要求背的课文、诗歌，我全背过了。还有政治，我几乎整本书都背过了，考试却没及格.....实在是没有道理啊！！

但是，为什么会这样呢？为什么我的知识水平很高，却考得那么差呢？

正在思考的时候，一列火车轰隆隆地从我旁边飞速驶过。因为思考得太专心了，我一开始没听到它过来的声音，吓了一跳。凝视它的时候，我忽然茅塞顿开：火车质量再好，也只有在火车轨道上才能跑得快，在公路上，它就跑不动；你知识掌握得再好，也只有走上考试轨道才能取得好成绩，上不了这个轨道，也拿不到好成绩。

暂停学习，钻研考试办法

这个顿悟来得太及时了。接下来，我果断地决定，除了英语，其他所有科目都停止重复学习。

我相信，除了英语，其他科目的知识我都掌握得非常好了。接下来，我首先要专心思考，怎么能在每一科上“走上考试轨道”。那时，我每天都写日记，内容几乎全是思考怎么考试，且一旦想到方法就立即自己做模拟题进行检验，一旦觉得不对就立即改变。

好像差不多用了两个星期，我就对每个科目怎么考试都有了很多体会，接下来就是按照这些体会，把每个科目的知识点梳理一遍。这种工作的效果远远出乎了我的预料。在离高考还有19天的第三次模拟考试中，我的语文、政治和生物都考了全年级第一名，总成绩列全班第一。这是我高中三年第一次进入全班前十名。

高考时，我仍考了全班第一，这证明“考试轨道论”和后来的考试方法经住了考验。

不过，作为考试上的“暴发户”，我的成绩并不能让我进入我选择的生物化学系或无线电电子系，最后，我被拨到了心理学系。这是一次命运的安排，我只读了一个月的心理学书籍，就喜欢上它，认定这正是我喜欢的专业。

挫折商

这个“考试轨道论”的顿悟固然重要，但更重要的是，这个事例表明了挫折的价值。

心理学认为，经历的多样性比经历的单一性更好。顺利会帮助一个人形成一个方向的思维，挫折会帮助一个人形成另一个方向的思维。如果总是一帆风顺，那么一个人的思维就容易陷入单向度思维，对事情的考虑容易片面；如果一个人总是遭受挫折，那么这个人的思维也容易陷

入单向度思维。最好的经历就是，既顺利过也遭受过挫折，这样的经历会帮助一个人形成多向度思维。

所以，在智商、情商之后，心理学家又提出了挫折商。所谓挫折商，就是一个人在应对挫折时形成的一些良性的应对方式，一定程度的挫折可培养一个人更强的心理承受能力，也可培养一个人的多向度思维，让一个人考虑事情更全面。

在北京大学读大二的时候，一天夜里，我忽然从睡梦中惊醒，发现同宿舍的同学都挤在窗户前向外看。外面，一个全身赤裸的男同学边跑边喊“我是北大的，我是北大的”。显然，他疯了。后来知道，这是我们楼下数学系的一个同学，上大学前一直在学校里是成绩最好的，但上了北大后，发现自己只能考中等程度的成绩。他无法接受，越来越自卑。在这种心态之下，他已经很难静下心来学习，结果在最近的一次考试中有一门数学课没及格。于是，他一下子彻底崩溃了。

因为过于一帆风顺，这个同学的挫折商太低了，这导致他无法承受新的挫折。所以，要珍惜一些学习上的挫折。要知道，一些考试挫折不仅暴露了我们学习上的弱点，让我们查漏补缺，也可以培养我们的挫折商，这是一种很重要的心理财富。

对我来讲，这次挫折直接让我形成了“考试轨道论”，让我在高考中受益。从长远来说，我后来又发明了多种“轨道论”，它们成了我认识世界的钥匙。无疑，这次挫折大大提高了我的挫折商。

站在考官的角度上看考试

“考试轨道论”的顿悟很重要，但怎样才能跑上考试轨道呢？

我当时想出了很多大大小小的考试方法，几乎每一科都找到了几个。不过，最重要的是，我有了一个全新的看待考试的角度：站在考官

的角度上看考试。

这个顿悟源自对政治的思考。我是1992年的考生，那几年的考生都知道，政治的多项选择题不是考你的知识点，而是像故意难为你，就算把政治书背得滚瓜烂熟，也不知道怎么做多项选择题，错一半甚至更多的选择题是非常正常的。

怎么解决这个问题？为什么题目出得这么“变态”？考官为什么这么出题？最后，我脑子里忽然间跳出一个意识——不要站在学生的角度上看考试，要站在考官的角度上看考试。

这个意识的形成很重要。以前，我和其他同学一样，总是抱怨政治考试“变态”“没法理解”“有毛病”，等等。之所以这样抱怨，是因为自己站在学生的立场上，将考官视为敌人，视为神秘的、不可理解的、但又决定自己命运的人。但如果换位思考，站到考官的角度上去思考“他们是怎么想的”“他们为什么这样出题”，那么，敌对的心态就会消失，考官也就不再神秘和高高在上。

如果我是出题人.....

形成这个意识后，我重新站在考官的角度上梳理了一下政治课本。每到一个知识点，我都思考一下，如果我是出题人，我会怎么考这个知识点。

再就是论述题。我也产生了新想法。政治老师指导说（估计当时的政治老师都会这样教育学生），在做论述题时，要尽可能多写，多涵盖知识点。但我一站在考官角度上，就想到，哪个考官愿意读这种答案？我断定老师教的是一种低级的考试技巧，针对的是那些没有掌握好知识的学生，而更高级的考试技巧是，用清晰的逻辑结构、简练的语言把论述题的答案写成一篇篇小作文，让考官读起来舒服。

当时，我甚至都达到一种“变态”的境界，能够感受出出题人是严格还是宽松，从而决定在做选择题时标准严格些还是宽松点。

这两个考试方法的效果只能用可怕来形容。二模我政治只考了五十多分（满分100），三模考了83分，是全年级第一名，提高了近30分，高考仍考了80分，列全年级第二。

设身处地为别人着想

美国心理学家罗杰斯提出了“来访者中心疗法”。他认为，心理医生的专业知识掌握得再好，如果他不能站到来访者的角度上，设身处地为对方考虑，感他所感，想他所想，治疗很难有好效果。

把这个概念放到高考中，就可以明白：如果学生只是站在自己的角度上看考试，就很难理解考试的规律。并且，如果不进行这种换位思考，学生就很容易和考官较劲。譬如，一个学生可能会想，虽然我的字写得乱了点，但总能看得清楚，阅卷的老师会理解我的。但如果他站在阅卷老师的角度上思考问题，立即会明白，看到一个乱糟糟的卷面，肯定不会愉快，而看到整洁的卷面，心情立即会不一样。这样一想，你就会真正明白整洁卷面的价值。

形成“要站在考官的角度上”这个意识后，我又重新反思了每一科的考试方法，当时的小顿悟相当多，也找到了许多考试方法。不过，我是1992年参加的高考，现在这么多年过去了，已记不得太多了。记住也没什么价值了，毕竟现在的考试，应该会与那个时候有很大不同，生搬硬套肯定是吃亏的。但是，换位思考和“考试轨道论”肯定依然有特殊价值。

最后，我想向毕业班的学生和家长说一句，能上北大、清华等名校固然好，上不了也没所谓。我的同班同学中，只有我一人考上北大，但

很多人现在远比我成功，比我活得更好。

如果说，对高三要有一个整体看法，就是不要拘泥于一次考试的得失，那么，我们对人生也应该有一个整体观。即便在高考中遭受了什么挫折，我们都要永远努力，永远向前进。这样的话，高考中的成败得失放到整个人生中，就显得并不是那么重要。

教孩子知识，不如给孩子爱

父母与孩子的关系模式，是孩子与其他人建立关系的基础，也是孩子的人格和情商的基石，这比知识更重要。

国内知名的心理学家曾奇峰说：“一个人的现实人际关系，是他内在的客体关系向外投射的结果。”

这句话中所谓的客体关系，指我们心理中内化的“我与重要亲人的关系”。“我”是主体，而重要的亲人是客体，这个关系就被称为客体关系。

一般而言，最重要的客体就是父母，而这个客体关系，主要是指一个人内化的自己与父母的关系，它基本在一个人五岁前完成。

这个客体关系有三个部分：“内在的我”、“内在的爸爸”和“内在的妈妈”。它们之间关系的性质，决定着长大后与其他人交往的方式。如果童年时，我们与父母的关系模式比较健康，那么我们长大后与别人相处时也会比较健康。如果童年时，我们与父母的关系模式不正常，那么我们长大后就难以与别人健康相处。

因：父母不喜欢她

果：上司不喜欢她

广州女孩阿云每进入一个公司时，上司和同事都比较喜欢她，但是，工作没多久后，上司和同事都开始疏远她，她最后会在公司中成为孤家寡人。

这种情形，完全拷贝了她童年时的人际关系模式。她的父母忽视她，而将大部分的爱给了她的弟弟。她内在的客体关系中，“内在的我”不相信会得到“内在的父母”的爱，而且一旦要与弟弟竞争的话，她永远都是失败者。结果，在现在的现实人际关系中，她也不相信能得到上司的爱，而一旦要与其他同事竞争，她一样永远是失败者。但是，这种人际关系，其实是她“营造”的。

其实，每进一个公司的一开始，她的上司和同事多数都对漂亮的阿云颇有好感。但因为早已经形成不良的客体关系，她不相信她能赢得上司和同事的好感，接下来会有意无意地做很多事情——常见的是拖延和遗忘，最终把她在公司的关系变得和她童年时在家里的关系一模一样。

做父母的，总想着要“教育”儿女，培养儿女的素质和能力。但实际上，在儿女年龄比较小的时候，远比这一点更重要的是他们与儿女的关系。这种关系会被儿女内化到他们内心深处，不仅成为他们人格中最重要的部分，也会成为他们情商的基础。很多没有得到比较好教育的孩子，长大后却能屡屡突破各种限制，最终获得事业和家庭上的成功，其主要原因是在他们童年时，父母与他们的关系非常健康。

因：父母总是鼓励孩子

果：三兄弟皆成企业家

譬如，我的一个朋友说，他年轻做推销时，从来都不怕被别人拒绝。无论被拒绝多少次，他下次仍然能情绪高涨地敲开客户的门。他说他内心深处相信，他一定能打动对方，赢得合同，“没有我拿不下的合

同”。

后来，聊到深处，我了解到，他的家庭关系非常健康，他父母从来都是鼓励孩子，而不是对他们冷嘲热讽甚至棍棒教育，无论他们遭遇到什么挫折，父母都会坚定地说，他们一定能行。结果，我这位朋友，还有他的两个哥哥，现在都是有数百万乃至千万身家的企业家。

需要强调的一点是，他们三兄弟最高学历也都不过是大专毕业，而且父母都是农民，家境一直非常贫穷。

形成鲜明对比的是另一个例子。一对音乐家父母，他们希望一对儿女在二胡上有所成就，于是从小就对他们进行堪称残酷的棍棒教育。譬如，一次儿子一边拉二胡，一边偷偷地看小说，结果被妈妈发现，然后遭到了一顿暴打。

这对父母的教育是“成功”的，他们的儿女长大以后本可以拉一手出色的二胡，但是儿子拒绝拉二胡，他说他恨二胡，这辈子再也不想碰它。女儿倒是还拉二胡，但与父母基本断绝了来往，因为她无法压下内心的恨。

父母残酷地对待儿女，而儿女也学会残酷，儿子是“残酷”地对待二胡，而女儿则残酷地对待父母。

不仅如此，多数在棍棒教育下长大的孩子，他们成年后，无论多么想与这种关系模式决裂，心中仍然会涌动着强烈的、难以排遣的恨意。

在国内知名的天涯论坛上有一个题目为《曾多次毒打、侮辱子女的父母们，你们给孩子跪下！》的帖子，其中一个受过父母虐待的网友写道，她尽管很想做一个好人，但一看到柔弱的东西，譬如小孩子、小狗、小猫或其他小动物，就忍不住想折磨它们。这其实就是她内心的客体关系向外的投射，这种投射不会因为我们意识中多么想做一个好人就

能终止，这必须有非凡的努力和强大的反省能力才有可能走出来，并营造自己新的、健康的客体关系。

当然，父母与子女的糟糕关系，并不仅仅因为极端的棍棒教育，还有很多很多种，最常见的是忽视。

乖女儿，你可真黏人啊！

2006年，我出差去俄罗斯，在莫斯科机场的候机厅，看到了这样一幕：

一个四五岁的小女孩，长得像天使一样漂亮，穿着也非常精致，她的又帅又有气质的老爸，在长椅上静静地读书。

和我们一样，他们也去叶卡捷林堡——俄罗斯第三大城市，在近一个小时的等待时间里，小女孩不断地纠缠她的爸爸。她很轻很轻地走到爸爸旁边，仿佛生怕打搅他，然后很轻很轻地拉一下爸爸的胳膊，对他说点什么。

但爸爸没一点反应，不说一句话，不吭一声，胳膊仿佛钢铁般一动不动，也不看女儿一眼，仿佛女儿所做的一切完全没有发生，仍然全神贯注地读他的书。

女孩觉得有点无聊，于是离开爸爸，自己去玩。过了几分钟后，她忍不住又来纠缠爸爸，仍然是很轻很轻地拉一下爸爸的胳膊，说点什么，但爸爸仍然完全没有一点反应，继续全神贯注地读他的书。女孩无聊地离开，过了几分钟后又来碰一下爸爸。

.....

这样过了约半个小时，女孩彻底打消了要赢取爸爸关注的努力，开

始自己玩，她一会儿跳下舞，一会儿唱下歌，但动作很轻，声音也很轻，仿佛生怕打搅周围的人。

再过了半个小时后，登机时间到了，这位老爸合上书并放进行李包，把女儿喊过来，然后非常非常轻地拍了一下女儿的头，那眼神仿佛在说：乖女儿，你可真黏人啊！

小女孩则羞涩地笑了一下，那种微笑中，有一点自责的成分，仿佛在说：“爸爸，我知道自己错了，可我真是有点寂寞啊。”

这是长达一个小时的的时间里，这位老爸对女儿的第一次关注。我想，十几年后，这个天使般的小女孩或许会出落成一个非常非常安静的美女，任何场合，她都会轻轻地说话、轻轻地走路，生怕打搅其他人。

自我评价=内在父母的评价

上个星期去福建出差，接待我们的朋友情商非常高，她能轻松地化解各种大大小小的矛盾。譬如，去餐馆吃饭，如果菜上得慢了，她就会叫来服务员，对她说：“小妹，你这么可爱，能不能帮我催一下菜？”

一般情况下，“小妹”会很开心地去催，问题顺利解决。但少数情况下，“小妹”会解释说，因为什么原因，我们不得不等。这时候，她会继续说：“小妹，你很能干的，你一定会有办法的，我对你很有信心。”

到了这一地步，没有哪个“小妹”会再固执己见，而会开心地帮我们去催，于是问题也很快解决。

我们可以说，这是她掌握了谈话的艺术。但在我看来，更重要的是她说话时的语气和姿态。她绝不会盛气凌人，也绝不会不耐烦，总是很开心而且很平和。这些听不到的东西才是最重要的。

聊到她的家庭，才知道这到底是为什么。原来，她的父母非常民主，家中的很多事情，都要投票决定，而且大人孩子每人一票，完全平等。

可以料定，她从小形成了民主、相互信任的客体关系。现在，她把这种关系投射到了餐馆中，那些“小妹”也感受到了这种信任，于是很乐意地帮我们解决问题去了。

但是，她的投射也遭遇过挫折。在厦门的鼓浪屿，给我们做导游的女孩，无论这个朋友怎么夸她都无济于事，导游都仿佛是在按照一个僵硬的模式来对付我们。

离开鼓浪屿后，我对这个朋友开玩笑说，她夸导游可爱，无效，因为这个导游自认为不可爱，所以会认为她是在撒谎。同样，她夸导游漂亮，也无效，因为导游自认为不漂亮，所以仍然认为她是在撒谎。

可以说，我们的人际关系就是我们的客体关系模式相互投射的结果。一般餐馆的服务员自我评价尽管可能普遍比较低，但也有高的地方。所以，我的这个朋友向她们投射她的夸奖时，她们会接受。但鼓浪屿的这个导游，她的自我评价实在太低了，而这个朋友又没有找对地方，所以怎么投射她的夸奖，都没有用。

自我评价是什么？就是心中的客体关系中，“内在的父母”对“内在的我”的评价。其基础就是，我们童年时父母对我们的评价。

曾奇峰说，父母分三种：第一种父母，是无论你做什么，他们都批评你；第二种父母，是无论你做什么，他们都忽视你；第三种父母，是无论你做什么，他们都鼓励你。当然，最好的父母就是最后一种。

性格如何决定命运

性格决定命运，这是我们耳熟能详的一个格言。

学心理学越久，我就越相信这句话。

那么，性格如何决定一个人的命运？

性格，是通俗的说法，换成心理学专业说法，即人格。所谓人格，作为后精神分析学派的客体关系理论认为，即一个人内在的客体关系。形象表述出来，即一个人的“内在小孩”与“内在父母”的关系。

也就是说，性格是一种关系。

这可能会让人发晕。性格，譬如自信、自卑、倔强，等等，怎么会是一种关系呢？

先讲讲自信。自信，通俗理解，就是自己相信自己。然而，从逻辑上讲，不存在A相信A这回事，存在的，只能是A相信B或B相信A。

那么，什么叫自信？简单来说，是自己内在的一部分相信自己内在的另一部分。套用客体关系理论的话，准确地表达，即一个人的内在小孩对获得内在父母的爱充满信心。

所谓自卑，也即一个人的内在小孩对获得内在父母的爱没有信心。

所谓倔强，就是一个人的内在小孩对内在父母说，凭什么！

内在小孩与内在父母的关系模式，形成于一个人的童年，主要是六岁前。这个模式形成后，以后的人生里，我们就会不断将这个模式呈现在现实世界中。所以说，内在的客体关系模式决定了一个人的人生。简而言之，即性格决定命运。

所以说，精神分析学派有决定论的色彩，而且是童年决定论。

决定论听起来有些悲观，但它绝非说，你的客体关系模式就不可改变了，它当然可以改变，改变的办法，就是认识你自己。

教育是为了孩子，还是为了大人

一切为了孩子！

这句很流行的口号，看上去好像是我们教育的实质。

不过，我的一位在教育部门的朋友说，学校教育体系的实质，是某个官员想有政绩，而目前政绩的主要评判标准是升学率。

这个政绩的压力先传递到校长那里，再传递到各级组长那里，而后传递到班主任和各科老师那里，最后传递到学生那里。

可见，绝非一切都是为了孩子。更要命的是，你要政绩，我也要政绩，而升学率的蛋糕是固定的，

于是压力不断升级，而最后承受这些压力的，还是孩子。

并且，校长和老师们作为教育体系的重要环节，他们的业绩，也是由学生的考试成绩和升学率所决定的，他们实现业绩的梦想，也一样由学生们的努力所实现。

同样要命的是，校长和老师们对业绩的追求，也是不断升级的，于是孩子们的压力也随之不断升级。

如此说，那句著名的口号其实是，一切为了老师。

这样说，听上去有些偏执，那么，讲讲故事吧，故事能说明一切。我一个朋友，在某省会城市，儿子该读小学了，神通广大的他细致地调查了该省会城市的所有著名小学，结果有个雷人的发现：在这些著名的

小学，老师鼓励孩子在考试中抄袭竟是一个普遍现象。

让孩子从小学一年级开始就学习抄袭，而且让他们意识到，这是一种主流做法，无论如何，这不能说是为了孩子吧。

这是为了追求考试成绩的大跃进，而能从考试成绩中获益的，自然是各个级别的老师们。

现在几乎所有中小学学校，学生们已没有了真正的自习课，因为自习课已经被各科老师霸占，无比焦虑的老师们像打仗一样抢夺自习课的控制权。这可以理解，毕竟自己的业绩是和成绩紧密挂钩的。

前不久，和几个朋友吃饭，其中三个朋友的孩子都是刚读小学一年级，他们有一个共同感受是，孩子上学这件事让整个家庭濒临崩溃，所有人的情绪都因为要跟孩子“一起上学”而不同程度地陷入了歇斯底里的状态。除非家长能从其中醒悟，否则后果不堪设想。这三个朋友中有两个有一天突然明白，这样下去不行，于是才多少从这个状态中脱离了出来。

譬如，他们三个都有如下遭遇。他们每天都收到各个老师的短信，不仅告知你的孩子表现如何，也告知班里其他孩子表现如何。读到这样的短信，他们的心立即揪了起来。

一个朋友说，一次收到短信，看到女儿一科考了92分，她想，嗯，还不错啊，但随即看到，全班的平均分是98.5分，她一下子觉得被打击了，回到家后好好教育了一下女儿。

因为不断这样教育女儿，女儿的脾气变得越来越坏，最后孩子奶奶终于受不了了，她教育我这位朋友说，她实在看不出92分和98分有什么分别，小孩子很容易马虎，马虎一下几分就没有了，要是孩子每次都考98分、100分，这才是问题，那时你得担心孩子的天性到底到哪儿去

了。她有点下通牒式地对儿媳说，以后绝不能因为这样的事教训孩子了。

婆婆的话很给力，我这位朋友也反思了一下，觉得自己也的确是敏感了，从此对女儿的教训少了很多，而女儿的坏脾气立即有了好转。虽然经常和朋友们聊到现在学校的事情，但几乎每一次聊这样的话题都会觉得崩溃，因为总能看到令我震惊的做法。

有时候，我给一些企业讲课，说到工作压力的话题，我会半开玩笑半认真地说，你们该觉得庆幸，因为你们的工作压力很难比得上现在小学一年级的孩子，你最多早起晚睡，但他们每天的学习时间要远胜于你，而且根本没有松弛与娱乐的时间。

譬如这三位朋友，他们的孩子不过是读小学一年级，但每天回到家里至少要做两个小时的作业。并且，做两个小时还是最快的，据他们了解，孩子的不少同学要做四个小时甚至更多。

监督孩子做作业，则成了家庭的噩梦。一个朋友说，孩子没上小学前，他和妻子的感情很好，极少吵架，下班回家后很能享受家庭生活。但孩子上小学后，夫妻吵架的次数越来越多，有一天他们幡然醒悟，发现吵架的原因多数都与监督孩子做作业有关，于是决定将监督孩子做作业的事情交给专业机构。

其他两个朋友也说，他们也做过这个打算。现在很流行这样的机构，有的是老师办的，有的是家长办的，也有很商业性的，就是把几个或十几个孩子弄到一起做作业，每个月交几百乃至上千元就可以。

把孩子弄到这样的机构，夫妻之间就不必因此而吵架了。并且，父母也不会因此而与孩子发生冲突了，围绕着做作业产生的矛盾，主要放到了这种专业机构里，孩子可以憎恨这个机构，而不必憎恨父母了。

这样的机构估计也可以打“一切为了孩子”的口号。然而，如上的每个环节中，到底有哪一个环节真的是为了孩子呢？这些不过是大人的游戏，而孩子不幸成为实现大人政绩、业绩或物质利益的工具，但大人从孩子身上榨取了利益并给孩子制造了难以承受的痛苦后，还强调一句说“一切为了孩子！”这是何等的卑鄙。

他们不是孩子利益的代表，孩子只是被代表了而已。

一切为了孩子！

家长们也喜欢使用这个口号，好像这也是教育的一个实质。

对此，我一个朋友有很经典的说法。她说：

怀孕时，只希望孩子正常就好了，别是怪胎就行；

生下来，只希望孩子健康就好了，别总生病；

孩子逐渐长大，看着小小的他，只希望他开心就好了，其他一切都不重要；

进入幼儿园，比较心开始升起，希望自己家孩子比别人家孩子出色；

从此以后，一发而不可收拾，希望孩子在人生每一步都比别人家孩子更出色一些。

我正在看一本美国人写朝鲜战争的书，作者讲朝鲜战争前期的美军总司令麦克阿瑟，说他是母亲的一个“杰作”，母亲那么努力地教育儿子继承父业，让他成了既杰出又超自恋的五星上将，不仅是要儿子证明自己是 strongest 的，更要证明，她这个母亲也是世界上最出色的。

如果一切顺利还好，像麦克阿瑟，他虽然因自大犯了挺多错误，但同时也有许多辉煌的战绩，他算是证明了自己，也证明了母亲的价值。假若突然间，孩子生了重病，无论身体上还是精神上，父母的意愿一下子又跌回原处——希望他健康快乐就好。

还有一个朋友，富有而优秀，她也希望儿子比自己更争气，于是给了孩子蛮多压力。但前不久突然查出，二十多岁的孩子竟然已患有癌症，她很崩溃，一下子觉得富有和优秀没有了任何意义，怪自己这么多年给了孩子太多压力，并想，要是一开始没给孩子压力多好，那样他就不会过得那么压抑了，或许也就不会得癌症了。要是能再次选择，孩子哪怕只是平庸，但平平安安地度过一生该多好。

其实，这个想法也是伪命题，并非世界的这一边是优秀而高压，另一边是平庸而轻松。实际上，真正的轻松总是伴随着能力的解放，那会带来真正的优秀。

我们社会的大人们，好像普遍都不明白这一点，和家长与老师们探讨所谓的教育时，他们普遍抱有一个成见：孩子要么在巨大压力下成为卓越人才，要么终日无所事事而成为庸才。

这个成见很值得探讨一下。最近，我正在看荷兰心理学家罗伊·马丁纳¹⁷的一本好书《改变，从心开始》。在书中，马丁纳讲到，快乐有三个层次：竞争式的快乐、条件式的快乐和无条件的快乐。

我们社会的教育体系，无论是学校还是家庭，其实都停留在了竞争式的快乐这一层面。

所谓竞争式的快乐，即一定得我比你强，这样才快乐，否则就痛苦。比方说自己孩子考上中山大学，这本来是一件很好的事，很值得开心，但一听说别人家的孩子考上了北京大学，你的快乐一下子消散了，

转而恨自己的孩子为啥就不如人家孩子争气。

我第一次深刻领会到竞争式的快乐，是因一个朋友。她对我说，她实在没法明白，人与人交往时，除了比较还能做什么。

马丁纳引用了一个寓言故事来说明竞争式的快乐。

两个商人紧挨着开了商店，经营范围类似，他们唯一的快乐就是比对方强一点。

一天，一个天使来到一个商人面前说，对我许愿吧，你的任何愿望都可以实现。不过，你的对手可以得到的会比你多一倍。

这个商人最初很沮丧，但突然间开心起来，他对天使说，请弄瞎我一只眼睛吧。

这个故事说明了竞争式快乐的可怕之处。陷在竞争式快乐中的人，势必会被魔鬼的这一面所折磨。譬如多名高中生对我说，他应该能考上一所不错的重点大学，但一想到他的同学中有人能考上清华北大，就快乐不起来。

持有这种观念，意味着这些高中生也被我们社会的教育给异化了。

所谓条件式的快乐，马丁纳说，这里面去除了竞争的成分，这是很客观的快乐。你要一个条件，只要这个条件得以满足，你就会很快乐。譬如你的愿望是挣到多少钱以获得经济上的自由，当这个愿望实现后，你很快乐，而不会沉浸在“比尔·盖茨比我有钱多了”的痛苦中，这就是条件式的快乐。

无条件的快乐，马丁纳称为“至乐”，处于这一层面的人，不需要外界的任何条件，就能感觉到快乐与祥和。这是很美的状态，他写道：

毫无条件地生活，就是接受自己是个可能犯错的血肉凡躯，并欢迎改变、死亡和受苦。处在至乐中，无论舒服还是痛苦，我们都欣然接受；我们不执着于结果，而能享受和体验充实的人生；我们对于沿途的幸福安适与种种经验充满了感恩之心，而能心平气和地对待他人和自己.....

第三个层面的快乐，并不容易活出。尽管有些父母能够给予孩子一些无条件的爱，但整体上，几乎没有谁能从父母那里得到如此丰厚的馈赠，从小就彻底沉浸在无条件的至乐中。想获得这种快乐，我们都需要自己去学习。

不过，至少我们可以意识到，快乐有这三个层次，比“别人家的孩子”强只是最低层次的快乐，而我们应试教育的核心逻辑，就是在追求竞争式的快乐，不仅教育系统的官员和老师如此，家长们也如此，而这些大人们也试图让孩子相信，这就是一切。

其实，我们反过来可以从孩子的身上学习到，快乐其实是很简单的。孩子想吃糖，吃到了就很快乐。他要玩游戏，玩时就很快乐。他们有竞争式的快乐，但这绝非就是一切，假若大人不强烈地参与其中，传递“别的孩子”比你更值得爱这种信息，那么孩子对竞争式的快乐不会太痴迷，他们只要得到自己想要的，那就很快乐了。

可以说，孩子可以因为一切事情而快乐，他们对身边的一切都抱有一种天然的好奇心，如果没有受到干扰，孩子能够专注地去做他们想做的事情，这种专注本身就是一种至乐。

但长大了，我们好像都忘记了那些简单的快乐，只剩下了一种快乐——人群中的快乐。尤其是，在人群中我要成为最被赞许的，否则我就不快乐。

条件式的快乐和至乐能点燃我们的生命，让我们觉得不虚此生，但假若只剩下竞争式的快乐，你会时时感觉身处地狱中。

更要命的是，在目前的教育体系中，是大人们在享受竞争式的快乐，而孩子是他们实现自己这一最低层次快乐的工具，他们美好的生命，消耗在如此没有意义的事情中。

最近，多个高中生都对我说，武老师，我非常排斥高考，我讨厌高考中藏着的那种味道，好像这是天底下唯一重要的事情，好像我生命的意义就只能体现在这里。

他们的生命当然远不止此。

假若自己生命的意义就是给别人提供竞争式的快乐，那就会产生巨大的无意义感。

我有一个可怕的预言——假若我们的教育体系不发生根本性的转变，而是压力继续升级，那么被当作工具的孩子们会以他们的生命抗争。最后孩子们的自杀率会高到让整个社会恐惧，那时大人们才不得不改变自己的逻辑。

那个富有而优秀的家长，她宁愿在健康和优秀之间为孩子选择健康。但我想说，如果家长一开始就选择保护孩子，免于目前教育体系的伤害，那么最终会发现，他们收获的并非是平庸，而是孩子的才能得以巨大释放，并且孩子的生命一直处于快乐之中。

家长不能指望老师或教育体系先发生改变，若真爱自己的孩子，需要发挥自己的勇气与智慧，与“一切为了大人”的变态做法抗衡。

家长是最容易打破这个绞杀孩子的链条的。你可以对孩子说，孩子，从现在开始，请享受生命，而不必非得等考上北大清华开始。

父亲太暴躁不是你的错

最初，我们都是极其自恋的，于是，周围发生好的事情，我们认为都是自己导致的，发生坏的事情，也往自己身上揽。

好的父母，会用爱和耐心帮助我们理解，什么是我们该负责的，什么是不该我们负责的。由此，我们慢慢走出这种自恋。

但是，假若父母说，是的，那些所有的坏事情，的确就是你导致的，这个孩子就无法走出坏的自恋。

不幸的是，这样的父母并不罕见，很多父母对无辜的孩子发了一通脾气后会理直气壮地说，这一切都是你的错！

武老师：

你好！我是一名广州女孩，今年20岁，我心里有一个难题，从小一直困扰我，帮我解答一下可以吗？

这是一个家庭问题，我妈妈一直做商场服务员，爸爸是一名技工，家庭收入一般。问题是，爸爸经常无端地开口就骂人，事情的起因都是很小的琐事。于是家里总是乌烟瘴气，我小时候如此，现在还是如此，每个星期至少有两个晚上爸爸会破口大骂。

这种感觉真难受，妈妈不敢回嘴，我也不敢说什么，只有让他骂，直到他自己停下来为止。我的工作很累，每天回到家里也不能清静，想搬出去又担心妈妈没人照应。大多数时候我是爸爸骂的对象，他总说是我在找骂，是我害了他，我每天都在想，这究竟是不是我的问题呢？

请帮帮我，我觉得自己快疯了。

阿惠

阿惠：

你好！

你有这样一个爸爸，真是一件无奈的事情。如何处理自己与这样一个爸爸乃至整个家庭的关系，则是一个很大的难题。许多人处理不好，最终严重损害了自己的心理健康，从而一生都生活在阴影下。

幸好，我们可以有很多方法，从而让自己尽可能地少受这样一个老爸的不良影响。下面我们就谈谈这些方法。

把他的责任还给他

首先，我要强调一点：爸爸这样骂你，一定不是你的错！

这是很重要的一点。不过，我知道正常的旁观者会感到莫名其妙，难道这还需要强调吗？一个整天无端辱骂妻女的男人，当然是他自己有问题，这难道还需要做什么澄清吗？

答案是，的确需要澄清！需要强调！

有太多的案例说明，当父母无端辱骂儿女，并斥责儿女应为他们的失败、苦恼、愤怒和失控等负责时，他们总是会成功的。

他们之所以会成功，是因为当一个人还是孩子的时候，他必定是非常自恋的，他认为是自己导致了周围的一切，应该为这一切负责。

譬如，一个女孩三岁时，爸爸妈妈离婚了，她会以为，是自己不好，所以爸爸妈妈才离婚。相应的，如果身边发生了好事，小孩子也一样会天真以为，是自己导致了这种好事的发生。

这种好事坏事都往自己身上揽的特点是天生的，所有孩子都这样。

不过，好的父母会帮助孩子明白，什么事情真是他导致的，而什么事情不需要他负责。但糟糕的父母则相反，他们喜欢推卸责任，既自恋又弱小的孩子无疑是最佳对象。

所以，如果你的父母是好的，我们会逐渐地走出自恋，但如果碰上喜欢推卸责任的父母，我们就难以走出这种自恋的陷阱，等成年之后仍然会习惯性地以为，的确是自己不好，所以父母辱骂自己是对的。

阿惠，你的情况正是后者。爸爸二十年如一日地责骂你，这使得你一直没机会从消极的自恋中走出来。不过，你正在苏醒。你理性上已意识到，爸爸的责骂和指责是没道理的。

把他的责任还给他！下次他再这样做，你起码可以从心里对自己说一句：这是你的问题，不是我的问题。

认识并接受真相

心理健康的基石是直面自己人生的真相，而不是盲目乐观。

为什么呢？因为，我们的“心理自我”就是以我们的过去为基础的。与弗洛伊德齐名的美国心理学家罗杰斯则称，一个人的心理，就是由其所有的体验组成的。

这些人生的真相，一旦发生，就已注定不可改变。你若想否认这些事实，其实就是在否定自己，我们要学会承认过去，不和过去的任何事情较劲。

阿惠，我想你首先要承认两个真相：

第一，你的父亲很糟糕。

第二，你改变不了你的父亲，你也改变不了你的母亲。在家庭系统

中，你是一个无能为力的小女孩。

承认这两个真相无比重要。很多优秀女性，就是因为不愿意承认第一个真相，同时总怀着要改造男人的梦想，结果会莫名其妙地爱上“坏男人”。因为只有“坏男人”才需要改造，而“好男人”不需要改造，所以她们只对“坏男人”感兴趣。

这种“改造梦想”也是扎根于童年时的自恋。前面我们谈到，小孩子是自恋的，如果爸爸脾气暴躁，一个小女孩不会认为这是爸爸的错，相反她会认为是自己令爸爸这么暴躁。那么相应地，她会想，如果她做了一些正确的事情，那么爸爸就会被改造过来，变得不那么暴躁。

不幸的是，小女孩的这种改造注定是无望的。因为，这不是她的问题，而是爸爸自己的问题，所以爸爸当然不会因为女儿做了什么，而变成一个好爸爸。

一次努力无效，小女孩会做第二次努力。第二次努力无效，她会做第三次努力.....这样不断遭受挫折，最终她放弃了这种努力。但是，她的这种改造梦想并未消失，只是被压抑到潜意识深处了。等长大了，这种梦想就会经常被一个像爸爸的“坏男人”唤起。毕竟，她不再是以前那个弱小的小女孩，她现在比以前有力量多了。于是，她再一次渴望去改造一个“坏男人”。

恨就恨，但不要报复

正是因为这种诱惑，一些女孩会对素未谋面的重型犯产生感情，譬如重庆一个女孩，就嫁给了一个重型犯，而在决定嫁给他之前，他们甚至未曾谋面。

要想告别这种“改造梦想”带来的诱惑，就要承认我前面提到的那两个人生真相：爸爸的确很糟糕；我对爸爸无能为力。

直面第一个真相时，你会恨爸爸，会为之痛苦，可能会号啕大哭。这时，你只管把自己交给情绪，想恨就恨，想哭就哭.....情绪是怎样，你就怎样。只有等你内心郁积的那些情绪宣泄出来后，你才真正有可能告别这一悲惨的事实。

不过，这并不是说，如果你恨，就采取恨的行动，譬如报复爸爸。假若这样做，那证明你还是渴望去改造爸爸，或改造你的家。你还是在纠缠，而这一切都是无用功。

相反，等情绪宣泄出来后，你要把注意力从父母身上移走，回到你自己身上来。父母你无法改变，但你可以改变自己。你越不期望改变爸爸和妈妈，就越有可能改变你自己，你的力量就会变得更强，改变自己也更容易。

当然，也是因为那个最简单的道理：改变别人永远是最难的，你只有可能改变自己。

放弃保护妈妈的想法

你不能改变你爸爸，也不能为你的妈妈负责。

这是一个很容易被忽略的真相。因为爸爸那么糟糕，妈妈显然也是一个受害者，难道我不能去保护妈妈吗？

的确是这样，我建议你不要再想着去保护妈妈。

在整个家庭系统中，不管孩子是不是家庭的中心，他们其实都是最没有力量的人。因为，即便他处于家庭的中心，父母在乎他都胜于在乎对方，那也不是他努力的结果，而是父母把他置于这种位置，而这种位置其实很不利于他成长。

阿惠，至于在你这样的家庭，你的影响力要更加微弱。你以为你可以保护你的妈妈，这其实还是源自童年时的那种自恋，这让你以为你能影响你的父亲，但这么多年的事实证明这是徒劳的。

并且，妈妈身上的力量其实强过你，而爸爸的怒气也主要习惯性地集中在你的身上，如果你离开了这个家，你爸爸未必会把本来发给你的怒气转移到你妈妈身上去。

这是一个很简单的道理：你现在虽然20岁了，但你爸爸可能仍按照以前你五六岁的时候那样责骂你。但他不会那样对待你的妈妈，成年人折磨成年人是有风险的，而折磨孩子则相对需要付出很少的努力。

更重要的是，你是父亲主要的折磨对象，你是家中主要的受害者，而这个家庭系统不能保护你，那么你首先要考虑的，是要离开这个家庭系统，先保护你这个第一受害者。

孩子当不了家庭的保护神

“当父母的关系出现问题时，孩子会伤害自己，目的是拯救父母的关系，”心理医生李凌说，“但做父母的，会因为不理解这种行为而斥责孩子干了坏事。结果，孩子伤害了自己后，再一次被父母伤害。”

案例（一）：“你们再吵架，我就不上学了”

为了说明这个道理，李凌讲了发生在自己家里的一件事情：

2004年，他和妻子不断吵架。忽然有一天，七岁的儿子小李对他说：“不要再吵架了。如果你还和妈妈吵架，我就不上学了。”

儿子的话让李凌“感到无比震惊”，他的第一反应是“孩子这么小，就学会敲诈爸爸了”。

于是，李凌回答说：“好啊，你不上学最好了！”

这个回答让儿子一下子呆住了，他问：“爸爸，你不是一直说，上学是好事吗？”

“对你是好事，对爸爸不是，”李凌回答说，“你不上学，用的钱就少了，对我当然好，但对你不好。” “那么，爸爸，我不会不上学……”儿子收回了他的“威胁”。

看起来，这是一次完美的家庭教育：儿子发出威胁，但被父亲巧妙化解，最后承诺继续做正确的事情。

但现在，李凌说，如果沟通到此为止，这对儿子绝对是一个伤害。他说，儿子其实在做绝大多数孩子都会做的事情——父母关系出现了问题，孩子想通过牺牲自己挽救这个关系。“孩子是善意的，”李凌说，“我那时不懂，误以为是威胁。但幸亏，我们的沟通没有到此为止。”

当儿子收回“威胁”后，他百感交集，抱着儿子放声痛哭，一边哭一边对儿子道歉：“儿子，是爸爸不对，爸爸不该和妈妈吵架，爸爸对不起你。”

李凌说，这个道歉很重要，这会让儿子感受到，爸爸虽然没有接受他的错误做法，但接受了他的善意。

案例（二）：女儿用生病平息了家庭冲突

像这样的例子，在现实生活中数不胜数。伯特·海灵格说：“孩子是家庭的保护神。”当父母关系出现问题时，孩子主动去做一些自我伤害的事情，以拯救父母的关系。并且，他们自我牺牲的策略常取得成功：父母将注意力转移到他的身上来，不再去理会他们自己的问题。而对于

家庭，海灵格形容说，健康家庭宛如平地，孩子会成长为挺拔的大树，而有问题的家庭宛如悬崖，孩子会成长为奇形怪状的树。孩子这样做，目的只是为了保持家庭的平衡。

每个家庭都势必会产生一些问题，再完美的父母也会出现矛盾。那么，当孩子这个家庭的保护神在这种时候去做自我牺牲时，父母该怎样对待呢？

李凌说，他认为最重要的一点是，理解并接受孩子的善意，让他知道，爸爸妈妈懂他的意思。同时，又要告诉孩子，爸爸妈妈的问题是他们自己的问题，不关你的事情，“我们会努力解决，你要相信我们，你的牺牲行为对我们解决问题并没有帮助”。这样一来，孩子既感觉到了父母的理解，同时又明白他的牺牲行为是错误的，就会放弃这种错误的努力。

但问题是，大多时候，父母的某一方为了在婚姻战争中得到盟友，会主动将孩子拉进问题的漩涡。

小雨是一个很可爱的女孩，清秀、聪明、懂事，在一所重点中学读高一，但她从初三起就有了一个毛病：不断洗手，一天一般洗上上百次，即便把手洗出血也无法停止。此外，她还失眠，学习成绩也不断下滑。

小雨是在做家庭问题的保护神，只不过，她是被妈妈拉进来的。初三时，她妈妈怀疑爸爸有外遇，并不断向小雨倾诉自己的苦恼。这可能与小雨妈妈的承受能力有关。妈妈很小的时候，小雨的外公就去世了。

一开始，妈妈和爸爸闹得不可开交，但小雨病后，这场家庭战争暂时停止了，他们都转过来关注小雨。

父母的冲突，孩子不必负责

按照海灵格的说法，小雨妈妈的做法是“联结”。父母一方主动将孩子卷进他们的冲突，而他们这种不成熟的愿望一定会得逞。当碰到像小雨这样的来访者时，海灵格会第一时间告诉他们，父母的问题是父母的，他们不需要与父母“联结”在一起。

譬如，一个来访者告诉海灵格，他妈妈一直向他强调，她是因为他才不和他爸爸离婚的。对此，海灵格澄清说：这不关你的事.....她并没有告诉你整个事件的全部真相，她留在你父亲身边，是因为她接受了自己行为的后果。她是为他们双方做这些的，你并没有参与他们的决定和协议。

但同时，海灵格也建议来访者学会真正的尊重。他说：如果你能明白她接受了自己行为的后果，那才是对你父亲和母亲最大的尊重。

如果父母关系出了问题，作为孩子，他们最好尊重父母直面他们自己的问题，而诱惑父母无视或扭曲问题，对整个家庭并无益处。当然，幼小的孩子是无法自己学会这一点的，但做父母的可以和孩子认真地做沟通，告诉他：他们理解他的爱，但同时希望他尊重他们自己的问题。并且，无论他们怎么处理自己的关系，仍然会一如既往地爱他。

对孩子的自我牺牲精神，海灵格描述说：

孩子们的爱是无限的.....通过受苦而和自己的父母联结在一起，对他们来说，是一个巨大的诱惑。如果一个母亲情绪低落，她的女儿会情绪低落。如果一个父亲酗酒，孩子也会不由自主地用某种方式模仿父亲的遭遇，可能会在生活中处处失败。但是，成熟的爱要求孩子逐渐放弃幼稚盲目的爱，学会像成人那样去爱。成熟的爱要求孩子们从家庭的牵连中释放自己，不再重复那些有害的事情。那么，他们就能实现父母对自己深层的期待与希望。孩子越好，父母也越好。

4 中国式家庭

你的感受如何被扭曲

存在等于被感知。美国心理学家莱因¹⁸如是说。这个定义的意思是，我的感受被你感知到，我才发现自己原来是这般存在着。简单说来，一个人的存在感，来自于他的感受被另一个人看到。

我们说，一些人有着清晰的自我，他不在乎别人的评价；另一些人没有清晰的自我，很在意别人的评价。

实际上，我们都很在乎别人如何看自己。区别仅仅在于，有清晰自我的人，是投胎技术好，有好的父母，特别是好的妈妈。你的感受被好的妈妈感知到了，于是就有了存在感，并在这个基础上形成了所谓的自我。没有清晰自我的人，没有实现这一步，所以他毕生都在用直接或扭曲的方式希求被别人看到。

干露露的妈妈雷女士在她的一张照片中，赤裸着上半身，拿手与胳膊笼住丰满但不诱人的胸部，神情非常满足，非常自得。她自己做的事情，和她让女儿做的事情，表面上是用性感诱人，其实都是在追求一个很原始的渴望——看着我！看到我！这个原始的渴望被过度地满足了，所以她很自得。

最初，若没有被妈妈与其他亲人看到，就希望被万千人乃至无数人看到。

心理咨询的价值，也在于来访者的感受被看到。

不过，评价不是看到。看到，必须是心对心，感受对感受，是心灵的呼应，而不是头脑对心，更不是药物对心。虽然药物会作用于你因渴望感受被看到而不得、而恐惧、而绝望、而愤怒的种种感受，但因它看不到，所以治标不治本。

存在=被感知。相应的，不存在感，就源自于感受没被感知。这有多种方式，常见有三种：忽视、双重矛盾、僵尸化。

忽视很简单，最初就是妈妈或最关键的抚养者，没有精力、没有兴趣或没有能力看到你。要么你在婴幼儿时总是孤独，要么那个你在乎的人尽管在你身边，但她只有头脑没有身体、没有心，甚至连头脑都没有，所以“看见”一样没有发生。

极端忽视，会导致极端的不存在感，它集中体现为一种致命的羞耻感——生而为人，对不起。从来没有被爱看见，于是存在本身就是错误。

日本电影《松子被嫌弃的一生》中，松子的作家男友八女川站在疾驶而来的列车前自杀，遗言是“生而为人，对不起”。这也是作家太宰治自杀的真实遗言。

极度可怕的忽视，会导致一个极度矛盾的状态：我无比渴望被你看到，不被看到等于死，可被看到的那一刹那，我也觉得要死。对此，通俗的说法是，我不能爱上你或接受你的爱，因那样我就没有自我了。

莱因将此称为“吞没焦虑”，这与我文章中常见的吞没创伤不是很一致，无妨称它为原始的融合焦虑。

原始的融合焦虑，是指一个人害怕与他人、他物甚至他自己的联系，因关系意义上的链接会让其担心失去自己的身份和自主性，这种惧怕所产生的焦虑即原始的融合焦虑。

简而言之，有此焦虑的人，会感觉哪怕轻度的关系，都会吞没掉他可怜的自我身份。

关键原因是，他的自我太可怜、太脆弱了。之所以可怜与脆弱，是他的感受很少被感知。那很少被感知的感受，凑成了一个脆弱的自我。这种自我，非常渺小与卑微，其他任何一个事物都远比自己要高。所以，建立关系就意味着，要被那个高大的别人所吞没，而自我就烟消云散了，就像《西游降魔》中段姑娘被孙悟空击成碎末又化为乌有。

本质上，融合意味着小我的死亡，但一般的过程是，有一个清晰的小我，托着自己与别人建立关系，不断在关系中感受彼此，信任越来越深，突然间感受到彼此，并在那一刻放下防御，小我死亡，而最亲密的关系建立，一个包含着“我与你”的关系性自我建立了。

若没有这个相对健康的自我托着，而直接去建立关系，那种湮灭感就太强了，令人不敢尝试。

原始的融合焦虑会带出很严重的问题，有这种焦虑的人，他只能感觉到极端情形，要么建立关系而失去自我，要么彻底孤立，不存在中间地带。

因这种焦虑，一个人会宁愿被憎恨被攻击，这时如果他进行反弹，就意味着一个自我疆界建立了，反弹时的感受——主要是愤怒等负性情绪，也构成了他滋养自我的养料。

相比起被憎恨被攻击，被爱反而是可怕的，因爱会导致被淹没被毁灭。

有此焦虑的人，容易梦见被埋葬、被淹没、被流沙活埋、被火烧成灰烬，或被水淹没。

甚至，被精准地理解也是可怕的，因被理解也意味着被吞没被窒息。

与理解和爱相比，他们宁愿被误解被憎恨，在孤立中，他们的小我反而有一定程度的安全感。

所以，要与有此焦虑的来访者相处，或与有此焦虑的人相处甚至相爱，尺度非常难把握，最好是和风细雨地逐渐接近，接近时一直保持某种程度的距离。

与他们交往，爱与理解发生时，反弹也会发生，有时反弹会非常激烈乃至可怕。你会觉得，对他们表达爱与理解，好像他们感觉受到了极大冒犯似的。

在我看来，根本上还是那种原始的羞愧。因没有被爱照见过，所以内心是一片黑暗。他们将这种黑暗理解为，真实的自己是坏的，而如此坏的自己竟然还渴望被看到被理解，何等可怕。没有人会爱自己、会在意自己，可自己还是如此渴求！

这是关键点——让有此焦虑的人意识到，黑暗不等于坏，只要有爱照到你内心那一块田地，那一块田地就会变得美好。犹如纯美姑娘的一吻，会让可怕的野兽瞬间变成王子。

再谈谈双重矛盾。它的意思是，你既不能做A，也不能做-A。莱因则将双重矛盾称为双重束缚，准确的表达是，表面上，父母或亲人希望你做A，但你真做了，他们不高兴。内心里，他们其实是希望你做-A，但你若做了-A，他们可能会更不高兴。

譬如，妈妈张开双臂欢迎你，你扑上去，但你感觉到她分明在推开你。若你不扑上去，她会斥责你。

双重矛盾的源头，是一个人内心的分裂，也即意识与潜意识的分裂。意识上，他们处于A端，可潜意识里，他们处于-A端。处于A端时，头脑接受，但身体和心难受；处于-A端时，身体和心顺畅了，但头脑不接受。

双重矛盾会给其他人造成极大困扰，特别是孩子与配偶。孩子对事物本来有准确的感觉，他感觉到事情的真相是-A，但既不会被父母确认，也不会被外人确认，父母和外人都说，事情明明是A嘛！你怎么这么不懂事。

就像很多人在社会上是一个无可指摘的好人，但在家里，却是一个暴君。但别人见到你都说，啊，你爸妈啊，他们可真是好人啊，你真幸福啊。但你真实的感受是无比痛苦的。

暴君还好，因为他毕竟做了明显错误的事，让你还会有明确的认识。可是在很多中国家庭，父母的暴行往往会被说成“打是亲，骂是爱”，但暴行太多了，最终还是会让孩子认定父母是错的。

有时，比暴行更严重的是隐蔽的攻击。隐蔽的攻击，攻击者不会承认，旁观者也看不到，受害者甚至都难以诉诸语言。譬如，许多人，表面上对人很好，可一转身，却会小声咒骂。

僵尸化，意思是，父母希望你一动都不要动，你的活力仅体现在执行父母的意志上。他们希望你只是他们手脚的延伸，而不要有任何自由意志。

之所以如此，是因父母有可怕的不安感，他们要掌控一切，任何一个小小的失控，都会让他们觉得掉入了深渊，所以他们要不惜一切来打压你的自由意志，将你推向僵尸境地。

忽视、双重束缚和僵尸化，以及其他破坏你感受的着数，在父母与

孩子的关系上，在婚恋关系上，在工作以及社会中都可能存在，都会破坏一个人对自己感受的信任。这些着数很复杂，而你的着数可以很简单——信任你的感觉。

若你够幸运，有一个好妈妈或好的抚养者，你的感受不断被碰触被确认，你会形成一个丰盛而灵动的自我。若缺乏这份幸运，你要花很大努力，朝向这一目标前进。你也可以自己去认识并确认自己的感受，特别重要的是，无论如何，都要勇敢地投身于外部世界，让丰富的事情激活你的感受能力，以此不断碰触自己的感受。若这一点特别艰难，找一个好的心理医生是很好的办法。勇敢地去爱是必不可少的。爱，特别是爱情，能全方位激发你的种种感受。

不管是先天运气，还是后天努力，有丰富感受并被确认的人，都会形成所谓的“存在性安全感”，莱因描绘说：

具有存在性安全感的个体在这个世界上是真实的、活生生的。他们能感觉到内在完整的自我身份和统一性；具有时间上的连续性；具有内在的一致性、实在性、真实性以及内在的价值；具有空间的扩张性。

这虽不是很有诗意的表达，但若能活出这种感觉来，那将是很有诗意的境界。

愿你能活出这种感觉。

你的身体，是不是别人的奴隶？

英国心理学家温尼克特提出了真自我与假自我的概念。这首先在与妈妈的关系中形成，而后扩展到其他所有关系中。

有真自我的人，他的自我围绕着自己的感受而构建；有假自我的人，他的自我围绕着妈妈的感受而构建。

后者的悲哀是，他自动地寻求别人的感受，围着别人的感受转，他为别人而活。

英国另一心理学家莱恩¹⁹则说，有真自我的人，他的身体和他的自我是一起的。有假自我的人，他的身体和别人的自我在一起。结果是，有假自我者，他的身体与他的自我分离，而去寻求与别人的自我结合，更容易被别人的自我所驱动，而不是被自己的自我所驱动。何等可悲。

假自我会导致一个常见的现象——迟钝。即，当身体遭遇到一些刺激时，反应总是慢一拍，不仅如此，感受也不够清晰与鲜明。

迟钝只是一个表面反应，更深的逻辑是，假自我者将身体与“我”分离，并将真自我割裂到一个与身体无关的空间，所以身体的伤害也不容易让他们有切肤之痛。

莱恩讲了一个例子。一位男士，一天夜里路过一条小巷，迎面而来的两个男人在擦身而过的一瞬间，突然挥起棍子向他打来，他吃了一惊，随即释然。他想，他们只是打我一顿，这不会给我带来真正的伤害。

这个例子中的“不会给我带来真正的伤害”，其意思是，身体不是他的“自我”的一部分，所以不会伤到他的自我。

这位男士是精神分裂症患者，所以他的例子或许极端了一些。但讲到迟钝的话，相信太多人深有体会。一位女士，在拥挤的公交车上被人踩了一脚，她当时没什么感觉，等下车时才发现，这一脚把她踩得很厉害。

所以说，迟钝是身心分离的结果，没有“自我”的关注，身体的感觉变得不敏感了。

不管一个人的假自我多严重，他仍然会寻求真自我。或者说，每个人内心都有一部分是留给最真实的自己的。然而，身心分离导致的结果是，他们的真自我与身体没有链接。

可以说，假自我者，仍在寻求为真自我留一块纯净天地，常用的办法是，他的真自我与哲学、理论或纯粹精神结合在一起，完全不沾染卑俗的身体。但身体是真实的，身体才能与外部世界建立联系。所以，这个纯精神性的真自我，得不到身体的滋养，沦为虚幻。

莱恩对此论述说：

当自我放弃自己的身体和行动，退回到纯粹的精神世界时，最初可以感觉到自由、自足和自控。自我终于可以不依靠他人和外部世界而存在了，自我的内心充实而丰富。

与此相比，外部世界在那儿运行着，在自我眼里是多么可怜。此时，他感觉到自己的优越性，感觉自己超然于生活。

自我在这种退缩和隐蔽中感到安全。然而，这种状况不能长久维持。内部真实的自我得不到外界经验的确认，因此也无法发展自己，这导致持续的绝望。最初的全能感和超越感现在被空虚和无能所代替。他渴望让真实的自我进入生活，同时也渴望让生活进入自己的内部。但这时，假自我者会感觉到内在纯精神性真自我的死亡，因而会产生深深的恐惧。

存天理，灭人欲，这句话太极端了些，但贬低个体的身体而崇尚外在的道德规范，一直是儒家文化的主旋律。

在这样的主旋律中，王阳明和他的心学是非凡的存在。王阳明知行合一，因他证到天理即人欲，“我”心即天理。他首先提出身心合一，他的身体不是父母、圣人、帝王或他人的奴隶，而是他自我的一部分，是

身心灵共同体的一部分。他的心学没传播开，因忠孝两全才是咱们一直以来传承的文化。

怀有美好理想或纯净精神的人，一定要问问，你的身体在哪里？若所谓的纯净精神不能和你的身体合一，而只存在于你或一两知己知道的幽静之处，那么你很可能是活在虚假中。

一位网友在我的微博上留言说：我一直觉得只要掌控了一个工作上很难的东西，就能得到彻底的自由。那个“很难的东西”就是我纯净的精神吧？很怕万一不关注美好的理想，身体就跟着死亡了。

这段话很经典，他的假自我，是用来应对工作的。莱恩说，假自我者总有一种感觉，外部世界不友好甚至很残酷，所以必须辛苦地应对，不管人还是事。

他的真自我，不是那个“很难的东西”，而是“彻底的自由”。这份彻底的自由，不能从现在追求，而要一直将精力放到掌控那个“很难的东西”上，这导致代表着“彻底的自由”的真自我，从来都是一个虚幻的存在，得不到滋养。

一直记得一段很有智慧的话：

人生由几百、几千乃至几万个大大小小的选择构成，等你老了，

回顾一生的时候，你发现最亏待的，恰恰是你自己，那你这一生，就白活了。

这是存在主义哲学式的话语，莱恩也是一位存在主义心理学家，而存在主义一直强调这样的人生哲学：

我选择，我自由，我存在。

愿你从现在开始，从那些看似琐碎的时刻开始，活出你自己。

圣人情结

有真自我的人，他的身体服务于他的自我；

有假自我的人，他的身体服务于别人。

如果自己的身体服务于自己的欲望，简直就像一种罪过。

然而，依照莱恩的说法，有假自我的人，会给自己的真自我一个空间，但因与身体以及现实没有链接，真自我就容易成为纯粹精神性的存在。纯粹精神性的真自我，也即没有私欲的自我。

这种心理投射到社会上，即一个值得我们敬仰的人必须是泯灭了自己欲望的圣人，他的动机都是为他人。

唤醒你沉睡的活力

是创造性，而不是其他，让个体觉得生活是有意义的。

顺从带给个体一种无用感，并让个体产生诸如“没有什么事情是重要的”“生活是没有意义的”等想法。

创造性的生活是一种健康状态，顺从对生活来说是疾病的基础。

——英国心理学家温尼科特

2012年度，你最大的收获是什么？我问自己。脑海里第一时间出来的答案是，那三个梦。

不是我的两本新书，不是我的工作室的发展，不是我上过的什么课程，也不是我第一次去了西藏，而是那三个梦。

那是2012年夏天的一天，应该是六月，一天晚上我接连做了三个梦。先说说梦境。

【第一个梦】

高中同学聚会，我去晚了，等到了，聚会已散。我隐约知道，我是有意晚去的，因我觉得，我的高中同学们不喜欢我。

【第二个梦】

一个三十多岁的男人，有点胖，身高约一米六五，一确认妻子爱他，就大哭，一边哭一边喊：“我要去新疆！我要去新疆！”

他数次确认妻子爱他，也数次大哭。

【第三个梦】

这个世界是有毒的。梦一开始，一个画外音说。

梦中是一个灰色调的世界，到处毒气弥散，飞鸟中毒，落在地上死去，河里也零星漂浮着中毒死去、肚子翻白的鱼。到处是断壁残垣，像我的老家农村，但破烂很多，而一截塌了一半的矮墙上，爬着丝瓜藤，藤中，藏着一颗人头。

接着，出现了一个精神病男子，而画外音说，整个世界的毒，都来自他，那颗人头，也是他砍下的。他高高瘦瘦，高约一米七七，很结实，因精神病的影响，脑子是坏的，总是痴笑着。不过，他却是一个强大的男子，想做什么就做什么，毫不犹豫。虽然智商有问题，但因心中无障碍，他总能轻松达到目的。譬如，他想见周杰伦，得知周杰伦到村里来开演唱会后，他直接去了周杰伦所住的酒店。说是酒店，其实不过是土坯垒成的房子，结构有点复杂。到了酒店，他拿了（真不叫偷，他

没有偷的概念）一套服务员的衣服，坦然换上，又推了一辆服务员的送货小车，到了周杰伦所住的院子。周杰伦正和几个人聊天，他就推着车站一边看着，傻笑着。别人觉得他有点不对劲，但没有人去赶他。

离开周杰伦住的酒店，他去了一个广场，那是我童年时村里的一个晒谷场，有几百平米大小。干净的晒谷场上，几个三五岁的小孩在玩，他加进来一起玩，很快带他们跳舞。他们跳得越来越投入，越来越热烈，突然间，一个怪异而强大的能量场形成，包裹住疯子和那几个小孩。一个小女孩感觉不对劲，她发现自己起了性欲，她惶恐、大哭、想逃离，可这个能量场宛如铜墙铁壁，她出不去。广场边上的大人也感觉到了怪异，他们想冲进来，解救孩子，可进不来。

关键一刻，晒谷场边出现了一个二十来岁的和尚，他气质安静，又一脸正气。他打坐、运气，接着来了一声狮子吼，破了这个邪异的能量场。

这一晚上的梦，是我三十多年有记忆以来情绪最浓烈的梦。第二天，和女友开车去上班，她发现，我头上有了白发，一数，有五根。

对我的白头发，我很清楚。因原来就中学时长过六根白发，并且就是从初一到高三，一年一根，非常准，上大学后，再没长过一根。但这一个晚上，就冒出了五根白发，让我多少体会到，一夜白头是怎么回事。

这三个梦，我都是做了一个后就醒来，醒来时有强烈的情绪。这时，我都是按照我在《梦知道答案》一书提到的方法进行自我解梦，即身体保持不动，不主动想什么，而是让感受和念头自然流动，看看会自动发生什么。

第一个梦很好解，说的就是我在人际交往中的自卑感。

2012年4月，我回石家庄参加了高中同学毕业20周年聚会，本来还计划五一去北京大学参加本科同学入学20周年聚会，但作为宅男，接连参加两场大聚会，很耗神，所以找了一个理由，也是意识上的真实理由——要写《为何家会伤人》一书的升级版，推掉了本科同学聚会。

这个梦让我知道，写书不是真正的理由，真正的理由是自卑感，我觉得在同学中并不受欢迎。

第二个梦，则帮我深入理解了我的自卑感到底是什么。

这个梦一开始让我有些费解。我想，梦里那个胖子是谁？那是我吗？我身高一米七七，情绪表达不自然，而他身高一米六五，想哭就哭想笑就笑……但随即明白，他是我，他是我的一个子人格，是我主人格的对立面，也即荣格所说的阴影。

他哭什么，为什么而哭？对于这一点，我第一时间想到的是，妈妈说过，我一岁四个月前一直在哭，必须抱着，否则一放下就哭。因奶奶不帮我们家带孩子，所以妈妈就一直抱着我，为此干脆不去地里干活，成了我们村几乎唯一的一个全职妈妈，受尽旁人白眼。到了一岁四个月的时候，突然就不哭了，同时也学会了走路。

我想，一岁四个月前的哭，就是第二个梦里男人的哭。婴儿时的哭，是因为渴望与妈妈建立链接，链接就是爱，这个链接整体上没形成，但一直都有希望，所以一直哭，用哭声来表达对爱的渴求。最后，突然不哭了，而那意味着对渴求链接的绝望。

心理学里有一个说法越来越深入人心：妈妈要陪孩子到三岁，三岁前不要有长时间分离。之所以如此，是研究发现，在良好的养育环境下，孩子到三岁时才能形成客体稳定和情感稳定的概念。客体稳定，即我看不见妈妈，但妈妈是存在的。情感稳定，即妈妈有时对我不好，但

我知道，她对我的好是恒定存在着的。孩子有了这样的概念，才能承受与妈妈的分离。否则，他会将短暂的分离视为永远的被抛弃。

如孩子三岁前，妈妈与孩子有两星期以上的分离，就会造成不可逆转的被抛弃创伤。孩子形成的被抛弃创伤，不会因妈妈回来而自动化解，妈妈必须做很多努力。很多妈妈没修补的概念，或修补时因碰到了孩子的保护壳，而很快失去耐心。结果是，这些孩子的被抛弃创伤一直留在心里。

所以，有心理学家说，如果孩子三岁前，妈妈与孩子有了两个星期以上的分离，那么，请攒下让孩子看心理医生的钱吧。

用这个标准来衡量下中国家庭。试想，十几亿中国人中，能有多少人是幸运儿，在三岁前一直和妈妈在一起，而没遭遇两星期以上的分离呢？

我是一个幸运儿，没和妈妈怎么分离过，吃奶吃到四五岁，没挨过父母一次打一次骂，仅有一次爸爸不耐烦地吼了我一句，我还哭着找妈妈去告状。为何作为这样一个幸运儿，我的梦中和生活中，仍显示有严重的被抛弃创伤呢？

这涉及到母婴关系的质量。

温尼科特观察了约六万对母婴关系，他提出一个概念：足够好的妈妈。意思是，若妈妈足够好，一个孩子就会形成基本健康的心理。足够好的妈妈有一个条件：原始母爱贯注。

所谓原始母爱贯注，即妈妈对孩子有心灵感应能力。他发现，许多妈妈在怀孕最后几个星期，和孩子出生后的几个星期，对孩子会非常敏感，能感应到孩子的需求和内在的心声。

当看到原始母爱贯注就是心灵感应时，我不禁惊叹一声，天啊，这是要让妈妈成为神一样的存在吗？

这句惊叹，也是我第二个梦的答案所在，也即，尽管我在中国已是幸运儿，没遭遇过严重分离，但我仍无缘得到温尼科特所说的原始母爱贯注。

这有两个看得见的原因。

第一，因长期遭爷爷奶奶和叔伯联手欺负，还曾被村干部在大喇叭上点名广播，说我爸妈是不孝子，他们都陷入严重抑郁状态，特别是妈妈，只要稍有冲突，她就会被气得躺在炕上不能动弹。我多次进行自我催眠时，都看到妈妈有气无力地躺在炕上，而幼小的我惊慌地这样碰碰她，那样碰碰她，希望她能给我一些反应，妈妈会挣扎着有些回应，但有时连回应都做不了，最后我无助地躺在她身边，依恋着无助的妈妈。

第二，妈妈那边的亲戚，都不习惯表达情感，就好像一表达感情，就会不好意思似的。

因这两个原因，我想我也没得到温尼科特所说的原始母爱贯注。

足够好的妈妈与原始母爱贯注

温尼科特提出了很多重要理论，而他最广为人知的概念，就是足够好的妈妈。

足够好的妈妈的关键，就是敏感，温尼科特称“一个真实的母亲对婴儿能做的最好的事情就是足够敏感”。他认为，婴儿最初追求全能自恋感，即，他想怎样事情就会怎样发展。譬如，他饿了，妈妈的乳汁就会送上来，他冷了，就有妈妈的怀抱，他想玩，妈妈会陪着他.....实际上，这样的描绘远不足以表达婴儿的全能自恋感。婴儿甚至觉知不到他

与妈妈的分别，他和妈妈一体，他和世界一体，所以，世界、妈妈与他的心意是相通的，而且完全按照他的心意运转。

足够好的妈妈，能够很好地满足婴儿对全能自恋感的追求，而一旦这种感觉得到了很好的满足，婴儿就可以接受生命中的挫折，接受妈妈、世界和他不是一体的事实。

要做到足够好的妈妈，细致的照料很关键，而与照料至少同等重要的，是温尼科特所说的原始母爱贯注。即，婴儿出生前后的数周时间内，妈妈对婴儿全神贯注，她全然关注新生命，而她的自我、个人兴趣、生活节奏和自己关心的东西都退到背景中去了。她的所作所为都是为了适应婴儿的愿望和需要。

原始母爱贯注是一种很特殊的状态，不能持久，一般持续几周，并且“母亲一旦从这一状态中恢复就不易回忆起”。

第二个梦，还让我想到初恋。初恋开始是单恋，曾有三年时间，每天晚上做同一种噩梦：在各种各样的场合找她，但找不着。

2013年春节后，想买二手房，已看中，却看到“新国五条”出台，说二手房交易，房主要交20%的增值税。二手房是卖方强势，这部分增值税自然要买方出，看到这个条款，我又急又怒。结果，当晚又做梦，梦见去找初恋，还是找不到她。

醒来纳闷，这种梦已很久不做，这怎么了。随即想到那20%增值税带给我的情绪，然后明白，这两者有同样感觉——我最想要的美好事物，是得不到的。

初恋，是那时最想要的；房子，是我现在特想要的，当我升起强烈欲求时，这种爱而不能的梦就会袭击我。

第二个梦揭示的，是自卑感；第一个梦显示的，也是躲避同学聚会背后的那种自卑感。自卑感，貌似都是因某种条件而自卑，但其实所有的自卑，都是在爱面前的自卑。

每个人第一个最想要的都是母爱。若孩子时不能得到足够好的妈妈的爱，就会形成程度不一的自卑感。自卑一旦形成，就会导致一个矛盾：渴望爱，但当爱真降临时，却又会焦虑紧张到极点。

第二个梦中，那男子一感觉到妻子的爱，会大哭，会喊着去新疆，就是这一矛盾的表达。确认妻子的爱了，但随即不安，要逃离，要逃到“心”的疆界。

爱是什么？爱存在吗？每个人都会思考这个问题，法国著名哲学家雅克·德里达²⁰甚至说：所有的爱都是不可能的。他的意思是，你要放下对绝对之爱的渴望，才能看到真实的爱存在。

在这个问题上，温尼科特给出的答案是母亲与婴儿的心灵感应，而我最喜欢的说法，是以色列哲学家马丁·布伯的“我与你”。布伯说，当我在关系中放下了所有的期待和设想，不再将你视为我的目标或实现目标的对象，我就可能在某一瞬间与全然的“你”相遇。

不过，马丁·布伯说的“你”，是上帝。他的意思是，若我突破“我”这个概念的框架，即可能在某一瞬间，我的神性与你的神性相遇，从而构建了“我与你”的关系。

若将温尼科特的原始母爱贯注和马丁·布伯的“我与你”结合在一起，那就可以说，心灵感应，即是遇到上帝。

基督教说，信上帝才能得救。温尼科特的心理学说，心灵感应的发生，才能让婴儿构建真正的安全感。原来，这是一回事。

文章写到这里，说实话，已超出我的设想。我事先并未想到，这篇文章会谈到，心灵感应就是遇见上帝。

这就是文字或真正思考的力量。真正的思考，是一个单独的生命，它走到哪里，是思考者控制不了的，只能服从。

第三个梦是怎么回事？如果说，心灵感应的爱就是上帝，是天堂，这个梦所看见的，就是地狱。

2012年6月做了这三个梦，当时只以为是自己内心的图景，真没想到，这就是我所生活着的现在中国的真实图景。梦中，空气有毒，河水有毒，色调是灰蒙蒙的，不正是当下中国的真实写照吗？它怎么如此逼真地存在于我的心中？并且，还是我创造的？

以前，我的梦中常出现恶魔，它们是一种原始的、不能沟通的、只是一味搞破坏的形象，譬如一个梦中，一个有无穷力量的巨人，没有目的地行走着，挥舞着一个巨大的流星锤，砸毁它经过的一切建筑。

现在，这个梦则清晰地显示，恶魔，就是我自己。梦中的精神病男子，身高和我一样，瘦而结实的身材，也是我高三至研三的身形。并且，他的容貌，正是我的容貌。

以前梦中恶魔的那种原始形象，还是我意识不可直接解读的，虽然意识上知道恶魔就是我内心的一部分，这个梦则让我无法否认，恶魔就是我自身。

这是多么难接受的一点。现实中，我一直视自己为好人，而从记事起，我就是一个超懂事的小大人，小时候不给父母添麻烦，大了不给别人、单位和社会制造麻烦，不自觉地都要想着付出，沾一点便宜就愧疚，如果不是学心理学，我势必会成为一个超级好人。然而，这个梦却对我说，你是魔鬼！

不过，事情不能就此结束，还要继续思考：这个魔鬼，到底是什么？

这个精神病男子，他不用做什么就让整个世界中毒，并带来鱼、飞鸟和人的死亡，就像死神，而他还带来了性。这不正是弗洛伊德所说的死本能吗？也可以说，他身上流动着原始的性与攻击——弗洛伊德所说的人类两大驱力。

弗洛伊德的女弟子克莱因说，婴儿先天处于可怕的心理状态，也即被死本能纠缠的状态，是母爱，让一个婴儿的内心得以转变。

不过，曾找克莱因做过多年治疗的温尼科特，在这一点上有自己的意见。他认为，婴儿可怕的偏执分裂状态，是护理环境失败的结果。也即，没有原始母爱贯注，没有足够好的妈妈，婴儿会坠入到孤独与黑暗中。

若依照温尼科特的理论，我的第三个梦是第二个梦的结果，因第二个梦中不能相信爱的存在，从而跌入到第三个梦的地狱之中。

但在克莱因看来，我第三个梦更原始，第二个梦中若确认了爱，是可以救赎第三个梦的。

谁对谁错？或许，这个理论上的分歧并不重要，重要的是他们的观点有一致性：若无足够好的母爱，一个人的内心就有很大一部分坠入到黑暗中。

不过，这部分黑暗并非全是缺点。那位精神病男子，虽智商不高，但有强大能量，做事绝不拖泥带水，什么目的都可达到。

这与现实中的我截然相反。现实中，我是好人，智商尚可，但强大这个词与我没有关系，我多数时候消极而被动，做事总拖泥带水，考虑

太多。

如果我有精神病男子的这些特质该多好！再进一步说，如果我能拥抱第三个梦的黑暗，该多好！

比起前面两个梦，第三个梦的意象要丰富很多，解析起来也很有价值。

先说说那颗人头，头即头脑，即理性，即思考，即超我，而精神病男子恰恰就像是有身无头，他智商低，且从不思考，他只是第一时间做自己想做的。他是我的本能，我的欲望，我的本我，它的自由展现，必须在无头的情形下才可以实现。所以，这颗人头是精神病男子砍下的，也是我砍下的，必须砍下人头，精神病男子所代表着的本能力量才能涌出。

再说说周杰伦。他的歌我没感觉，但他的人我喜欢，觉得他自在，有自我力量，而本能也没压抑。再者，他大有名气。而我，是小有名气，梦中接近他，意味着我想向他靠拢。但这一部分，我通常并不怎么承认，我总觉得，名气是我专心写专栏自动带来的，而不是追求来的，我无欲无求。如此可看到，我否认自己对名气的欲望。

其实，在现实中，我否认自己的所有欲望，即精神病男子代表的那一面。

晒谷场是梦中最生动的一幕。疯子和几个三四岁的小孩跳舞，引导出他们强烈的性能量，这能量都形成一个电影《大武当之天地密码》里天丹运行时的那种气场。三四岁的小孩，按弗洛伊德的理论，正处于俄狄浦斯期，刚有了性意识，并且是指向自己的异性父母，而与同性父母竞争。俄狄浦斯期若不能过渡好，会导致种种性问题，常见的是压抑。

梦中，性能量先让一个小女孩不安，而后让晒谷场上的大人恐惧，

最终出现了一个二十来岁的小和尚，才破了这个性能量场。

这是梦的结束。也许，这正是我童年的终结。精神病男子所代表着的原始能量，经过种种挣扎，最后，归一到代表着无欲无求并且无害的小和尚这一经典形象中。

小和尚的形象，确实是我多年来的形象。中学和大学拍的照片，我脸上有一种义正词严的味道，而心中，则是落寞与无欲。

这绝非是什么心灵的力量降服了本能，而是理性的力量压制了本能。甚至可以说，是理性克制住了生命之水的自然流淌。概括来说，第三个梦，揭示的是我的原始能量，是如何被看待，又是如何被驯服的。

第二个梦，讲的是爱。第三个梦，讲的是原始的生命能量。

将两个梦结合起来看，可得出一个结论：若没有爱，原始的生命能量，会被视为可怕的魔鬼，但若有爱，原始生命能量被照亮，那么，这就是生命本身。

原始的生命能量，弗洛伊德称之为力比多，而温尼科特则称为活力。力比多一词非常有力，而且有一种原始的感觉，但活力一词更能说明问题。

温尼科特认为，若有一个高质量的母子关系，儿童的活力会被接纳，于是得以伸展。儿童认识到，他的活力不会伤害这种关系，不会被母亲所讨厌，相反会促进母子关系。于是，他就不必压抑自己的活力，他的行为，都是很自然地出自内心，都是自发性的，而不是让妈妈高兴。并且，孩子深信，他自发性的行为，是有益于这种关系的，所以就能以人性化的方式呈现。

相反，若母子关系缺乏质量，特别是妈妈不能接纳孩子的活力，看

不到孩子的感受，而希望孩子顺从自己，那么，孩子的活力或者说生命能量之流，就被阻断了。孩子发现，他的活力，会伤害与母亲的关系，那么，他会发明种种策略来压制自己的活力。

具体到我自己身上，我没挨过一次打，没挨过一次骂，每一次重大的人生选择，父母从不干预，他们也不会否定我的感受。不过，我患有严重抑郁症的妈妈，没有精力呵护我的活力。我最原初的那些活力，也即种种欲求和声音，对妈妈会是一个挑战。再大一些，当我带着活力在世界上——也即我的村子里——冲撞时，若带来麻烦，那也会是在村里处于弱勢的父母难以应对的。

至少，妈妈到现在还会常说一句话——“安静。别吵了。”她说这些话时都不会使用感叹句，而像是陈述句。

温尼科特认为，活力是每一个生命与生俱来的，它要向外界伸展自己，索要存在空间。妈妈要肯定孩子的活力，而不是压制。但流传的育儿经中，教导父母打击孩子活力的声音比比皆是。譬如新浪微博上流传这样一段文字：

从孩子出生开始，父母就要训练他们使其有能力对自己的欲望说不，并且愿意顺服父母。孩子们要懂得，这个世界不是围着他们转的。孩子在年幼时的意志若没被降服过，他就会以为他应能得到任何他想要的东西。最终，他就会产生一种受害者的心理：他永远没错，别人要为他的痛苦负责。

这样的文字之所以产生，在我看来，也是害怕我第三个梦的东西。

活力，即力比多，即欲望，源自我们共同的生命之河。如果孩子发现他能通过活力，先与妈妈，而后与爸爸，乃至更多亲人甚至整个世界建立关系，那么，他的活力或欲望就会成为流动的生命之水。相反，若

他的活力或欲望总被否定，那他要么成为我梦中的和尚而无欲无求，要么干脆就做一个黑暗的人，让自己的欲望以黑暗的方式表达出来。

任何一种带有心灵感应的爱，都可以让阻断的生命之水重归流动，特别是爱情。

心理学有一个概念叫体重的心理平衡点，其意思是，若无重大的心理事件发生，一个人的体重会一直保持相对的稳定。对此，我有深切的体会。有十年时间，我的体重一直保持在120斤左右，最高不过124斤，最低不过116斤。为了增肥，我试过多种方法，都无效。但有了一段很好的恋爱后，再用以前用过的方法增肥，一个月内竟然长了约15斤。

以前虽然知道恋爱让我体重的心理平衡点得以打破，但不知为什么。今天再想起增肥一事，我想，是恋爱让我的生命之水在一定程度上流动起来，而终于滋养了我。

这和三个梦中的道理是一样的。若第二个梦中的爱得以确认，第三个梦就不会如此黑暗了。

这三个梦是我的大梦。大梦，也即超重要之梦，这种梦意味着，一个人不仅碰触到了个人最深的无意识，也碰触到了社会乃至人类的一些共同的无意识。

我想，第二个梦的缺憾和第三个梦的黑暗，也是中国人的集体无意识。这有很大的合理性，因为，在一直重男轻女的中国，是没资格普遍得到高质量母爱的，这导致太多人会有我第二个梦的缺憾，并且更严重。因这一缺憾，太多人的欲望只能藏于黑暗中，而一旦追求欲望时，就以黑暗的方式呈现。

最容易的一点就是，一个又一个的母亲觉醒，一个又一个的家庭觉醒，家庭支持母亲，而母亲支持孩子，让孩子三岁前体验到，他的欲望

是很好的活力，是被接纳、被祝福的。

碰触你的内在婴儿

父母能给孩子最好的礼物，就是爱与自由。

爱，这个含混的词，大家都能接受。毕竟，太多父母觉得，自己怎么对孩子都是爱。

可自由呢？每当我讲课时谈到要给孩子自由，总有人问我，那孩子要杀人放火怎么办？

这并非是对我的质疑，而是这些大人真的焦虑，若给孩子自由，孩子就会做出破坏性的事情。

这是怎么回事？简单说，可以理解为，问这个问题的人，他们内在有一个充满破坏欲望的小孩，他们一直花力气控制这个内在小孩，而一旦放开控制，他们就担心这个内在小孩驱动自己做很多可怕的事情，如杀人放火。

然而，这个可怕的内在小孩是怎么形成的？

咨询师个人的突破性成长，会带来个案的突破性变化。

这个道理，在我身上屡屡呈现。

2012年6月底，我做了那三个让我一夜长五根白发的梦之后，我的咨询也常常进入到一种很深的境界，简而言之，在我的咨询中，来访者开始很容易地去碰触到自己的内在婴儿。

第一个突破性的个案，是在我做那三个梦后不久，发生在一位男性来访者的身上。

那次咨询，他的问题是，妻子想要孩子，而他抗拒。两人为此吵了一架，第二天他在咨询中谈起了此事。

为什么他不想要孩子？他说，有两个原因。

第一，他感觉在和妻子的关系里，他是个孩子，而妻子是妈妈的角色。他很依恋这种关系。但妻子说了，她讨厌这种感觉，如果他们真有了一个孩子，她就会丢开他不管，把精力都放到孩子身上。也就是说，如果真有孩子了，他就被“老婆妈妈”给抛弃了。

第二，他感觉和妻子还不够亲密，他们的关系质量有问题，总激烈地吵架，他觉得还没到要孩子的时候，他没准备好。

两个理由听上去合情合理。我们是视频咨询，他讲得投入，我听得投入。专心听他讲的时候，突然间，我有了奇异的感觉，觉得书房的空气变了，有了一层诡异的色彩蒙在每一件物品上，我的身体也有了说不出的感觉，像恐惧，但恐惧又不足以表达出那种感觉。有点像自己见了鬼一样。

我将这种感觉告诉他，但没对他说像见鬼一样之类的话。听我描述这种氛围时，他一下子不行了，身体僵直在他的椅子上，充满恐惧地对我说：“我看见了！我看见了！”

我问他看到什么了。

他的身体和声音都颤抖着说，看见一个婴儿。并且，一股冷气从他尾椎升起直冲到后脑，他的身体不能动弹了。

咨询中有时会碰到这种情形，一种可怕的意象将来访者吓到，令他的身体僵直在那儿，不能动弹。这时，我深信这是非常有道理的，所以不会慌，而是先和自己身体保持链接——即感受自己的身体并觉知自己

的感受。然后，引导对方做感受身体的练习。

练习的步骤可以从头到脚，也可以从脚到头。我一般喜欢从脚到头，先让来访者感受双脚放在地上的感觉，假若时间充裕，可以一点点感受每一个脚趾，再到脚心、脚后跟、脚踝.....然后到小腿。这样一点点地感受整个身体。同时，保持很自然的呼吸。

这个办法非常有效，既可以让来访者镇静，也可以让来访者放松下来。果不其然，这样进行了约十分钟后，他的身体可以动弹了。

这时，我问他，他看到的婴儿是什么样的。

他仍心有余悸地说，一个很小的婴儿躺在那儿，浑身散发着蓝光，那种感觉就像日本第一恐怖片《咒怨》中的那个鬼孩。他试着去碰触这个婴儿，而就在他的手将碰触到婴儿那一刹那，婴儿发出“嗷.....”的一声猫叫，就像《咒怨》中那个鬼孩的叫声。这让他感觉很恐怖。

我接着问他，如果你是这个婴儿的话，你觉得他的感受是怎样的？

他体会了一会儿说，有两个感觉。第一，很绝望，这个婴儿觉得没有人爱自己；第二，怨气冲天，他想毁了这个没有人爱他的世界。

我又问他，那你想对这个婴儿说什么？

听我这么说，他的眼泪一下子流了下来。他说，我想对他说：“抱抱，让我抱抱你。”

这一刻，他瞬间明白，这个婴儿，就是他自己。

并且，是他最深的自己。

这次咨询让我想，莫非我第三个梦的精神病男子，和他这次的鬼婴

儿意象，其实是一回事？

也即，我们都是最初的母婴关系出了问题，都不能在婴儿时与妈妈构建很好的链接，结果导致我们内心中都有严重的缺失。

当时，这还是一个假想式的推理。但很快，其他一些个案的进展验证了这个推理。

譬如，一位女性来访者，她在怀孕时做了一个梦，梦见了一个四岁左右的恐怖小孩，一样是觉得没有人爱自己，浑身散发着蓝光，在诅咒这个世界，恨不得让整个世界消失。

后来，我在微博上发起了一个调查，让网友们练习做“碰触你的内在婴儿”：

闭上眼睛，安静下来，先花五分钟感受身体。足够放松后，想象一个婴儿在你身边.....

他会在哪个位置？他是什么样子？什么神情？看着他，他会和你构建一个什么样的关系？

有人的意象很好，他们看到的婴儿很快乐很满足，譬如：

◇看到一个婴儿吃饱喝足、心满意足，趴在我身旁地毯上，抬着头调皮地眨着眼睛和我逗着玩。

◇我躺在他右侧，一个眼睛大大、咧着嘴笑的男婴，光着身体穿着尿不湿，好可爱的样子，忍不住亲了又亲，逗他玩，哈哈！好喜欢他！把他抱在怀里，将他当作上帝给我的礼物。

◇她躺在我右侧，咿咿呀呀手舞足蹈，不时看我一眼，眼神平静，很愉悦。

有人的意象一般，譬如：

◇她在我右后侧，像小猫一样，静静拉扯我的胳膊，想让我注意她。

◇刚出生的粉色婴儿趴着睡在我旁边，我想去拥抱他，但是没敢，怕伤害他吵醒他。

有人的意象中，他与婴儿的关系不怎么样，譬如：

◇我的脸，在冷笑。

◇在我的右侧，他一动不动地睡在棉襦里，只露出一张小红脸，闭着眼睛，面无表情，似永远睁不开眼睛。我的婴儿好像没有呼吸。我看到他，不知如何是好。

◇那婴儿在我腹腔右侧，非常哀伤和恐惧，看到我靠近，就向后退，充满怨恨，而我发现自己也并不爱他或她。我很想转身离开，因为这样的关系怎么都是痛苦的。

有人的意象就很恐怖：

◇总是无法做类似的练习，开头居然睡着了……回过神来却又无法想象一个婴儿，只看见一个塑料娃娃在对面，我害怕……再想就是真实的孩子模样了，或许因为孩子正在身边睡？

◇我发觉小婴儿躺在我身边，很无助很可怜，她很难受却不说话，我特别特别想去抱抱或亲亲她，为什么我现在一想到这幅画面就想掉眼泪？

◇我的第一反应是日本的恐怖片，然后就不敢想下去了。我是不是有什么问题啊？

◇好瘦小、好干瘪的孩子，看到他就心疼得想哭。非常安静地蜷缩在那里，好想给他一个温暖安全的怀抱。

◇好害怕，救救我，内在的小孩在右边，好像泡在深渊里一样，身体的大陆被硬生生挖去一半，好冷啊。

◇身边有一个婴儿，这个场面让我不寒而栗，像是日本的恐怖片，我不敢细想。

◇那个小婴儿傻呆呆地坐在椅子上，一动也不敢动.....

◇一个很没有安全感的婴儿，感觉妈妈会杀了他，或会摔他，怎么办呢？

◇老师啊，我实在不愿意说，我看到旁边一个四肢扭曲的怪胎婴儿啊，我好害怕都不敢看啊。一秒钟就睁开眼了。

◇我一闭上眼睛联想，就浮现出《咒怨》里那张脸，非常恐怖。

◇我看到的婴儿在我右侧悬浮，有蓝绿色冷光包围，她自己的手脚抱着自己，没有表情，闭着眼，我好奇地看她，她不理我，我和她说哈喽，她干脆转过身去睡觉。好冷漠的感觉。

◇她把自己全部包裹起来，充满拒绝、防卫和攻击，好像我让她非常不安全，同时感觉腹部很不舒服，我该如何做？这也是我与母亲的关系。

◇试着想象了一下，是一个面目狰狞的婴儿，先是越爬越远，后来到我身边咬我的胳膊。我很害怕，但是我感受到了她的恐惧，对她说：对不起，对不起，曾经我是那么想杀死你，请你原谅我。

◇我的妈呀，我感觉到的躺在我身边的婴儿已经死了，全身紫黑

色，四脚朝天，哦，不，四肢朝天。

有人则是根本不敢做这个练习，一位网友说：好害怕！不敢想！光说在微博上的调查。觉得内在婴儿恐怖或与之关系差的，占了多数，并且恐怖的占了有三分之一。

我办过一个六天的课程，共四次。每次的第一天都讲母子关系，而当天晚上很多人会梦见去寻找一个小孩。并且，很有意思的是，无论男学员还是女学员都梦见去找男孩。

在带一个25人的学习小组时，我也带领大家做了这个练习。一样，有一个健康活泼的内在婴儿的学员，占少数，而多数是不怎样的，有三分之一的内在婴儿很不怎么样。

根据对他们的了解，我判断，他们看到的婴儿，的确是他们的内在婴儿，也即，他们自己婴儿时的样子。

譬如，一位年轻女子说，她看到的婴儿，脸是不完整的，身体也不全。那是因为，她在婴儿时很少得到妈妈的关注。正如我在本书一开始讲到的，妈妈看见了婴儿，婴儿才知道自己是存在的。妈妈很少看见她，所以她的内在婴儿是残破不全的。

残破不全的内在婴儿，也就意味着，她的自我形象是破碎的。这种感觉很不好受，为了对抗这种破碎，这位女子从很小的时候就发展出一种策略——努力成为一个完美的女孩。

这是很常见的自我保护方式，而这也的确在相当长的时间帮助了她。不过，这种完美形象，会成为一堵墙，挡在她和最亲近的人之间，阻碍她构建最亲密的关系。不过，她在一次痛哭中，让纯粹的悲伤、自由的泪水，在相当程度上化掉了这堵墙。此后，她觉得自己真实了很多，也自在了很多。

这是碰触真实自我的必然结果。碰触真实的自己，特别是内心最深处的内在婴儿，可能很恐怖，可能很痛苦，但却会让我们变得真实。

有时这种碰触会非常艰难。我一位好友，他做类似练习时，因为恐慌至极而不敢做。那是因为，他的妈妈在五十来天的产假结束后，就开始上班，而此后他有很长一段时间，就独自待在家里。邻居后来对他妈妈说，那时他的哭声之惨烈，让他们都害怕。

依照心理学的理论，让这么小的孩子独自一人待着，是最恶劣的做法，他很可能得最严重的心理疾病，譬如精神分裂症和躁狂抑郁症等。事实上还好，我没在他身上发现这种可能性，但是，他的确是将自己防御得特严密，这导致他不能构建稳定的亲密关系。

一位网友在我微博上说，她常做一个梦：她很幼小，躺在床上，旁边有只巨大的老鼠，她害怕至极，担心老鼠咬她，她的手还会抠旁边的墙，黄土被她抠了下来。后来她了解到，她在生命最初的几个月，就是这样独自躺在床上长大的，床旁边是土墙，有时会有老鼠出没。

新中国成立后，妈妈们的产假一直很短，最初只有四五十天，后来也不过三个来月，而依照心理学的理论，孩子至少要让妈妈带到九个月，才能保证这个孩子有一个最低的心理健康基础。

想象一下，如果我们国家的无数孩子，以及无数成人，在婴儿期都是独自长大，那该多恐怖。

不仅城市如此，农村也一样。我河北老家农村的长辈们说，他们那时孩子太多，带不过来，就是将孩子放在炕上自己待着，而大人们去地里干活，常常孩子就这样自己待着，一直到能走路。

难怪中国人做“碰触你的内在婴儿”练习时，会有那么多人有非常恐怖的意象，而这种恐怖中均有两个元素：

一、没有人爱这个婴儿；

二、这个婴儿想毁灭这个没有爱的世界。

第一个元素，会让一个人形成很深的绝望感和饥饿感，绝望是因觉得爱是不可能的，饥饿是因为渴望爱。这两点相互作用，就会在内心中形成一个黑洞。有这个黑洞的人会知道黑洞的存在，而且会觉得黑洞永远无法填满。

第二个元素，会让一个人有可怕的愤怒与怨恨，我曾梦到的挥舞着巨大的流星锤砸毁一切建筑物的巨人，就是这种可怕的愤怒与怨恨的表达。

《咒怨》中的鬼小孩，我那位来访者感觉到的鬼婴，则是更形象的表达，没有血色的脸，是缺爱，而泛着蓝光与可怕的叫声，是可怕的愤怒与怨恨。

如此可怕的内心，我们能怎么面对？简单的答案是：将这一切压抑到潜意识中去。

压抑到最严重的地步，就是彻底切断与自己内在婴儿的链接，好像它的特质在自己身上都不存在了。

然而，我们又会寻找一切机会，试着与它建立链接。

看到我内心有一个饥渴而恐怖的内在婴儿后，我很快也明白了，我为什么几次恋爱，找的都是小女孩一样性格的人。特别是现在的女友，她对自己的欲望非常执着，对金钱非常在意，个性也丰富多变，攻击性也很强，在捍卫她和我以及亲朋好友的利益时果断有力。这种个性一开始吸引了我，但到一起之后给我造成很大困扰。我经常想，为何她就这么自私，这么不考虑别人，欲望这么多！

做了那三个梦后，我找到了答案。我成为一个无欲无求的和尚，但却与自己的原始生命能量切断了联系。结果是，我过于理性，有些刻板。这都是弗洛伊德说的超我在主导一个人。我从记事起，就是一个小大人形象，感觉是，我从来没有过童年，只是偶尔有孩子气的画面。

我女友则一直就是个孩子，她活在自己的欲望中，这让她看起来有些自私，但其实，真到了要关心人的时候，她比我更温暖，也更有力度。认识她的时候，她已24岁，但看上去就像十七八岁。

我和她在一起，她向我要的是稳定感，她的内心太多动荡了，而我向她要的是孩子气。我的内心太成人、太僵化、太刻板了。

但我总对她有不满，希望她放下一些欲望，更能为别人考虑。直到做了那三个梦，明白我与自己的活力严重切断了联系后，我才懂得，我是通过选择像小女孩一样的她，试着与自己内在的小孩恢复联系。悟到这一点后，对她的不满一下子少了很多。

我和她这种搭配，在现实中很常见。一个理性而刻板的无欲无求的好人，找了一个感性、灵活而总觉得不满足的坏人。好人缺乏活力，缺乏积极性，而坏人虽然活得痛苦，不能像好人那样对太多事都若无其事，但坏人有活力，他们解决问题的能力，常常胜于好人。

这是我个人的故事，当然也是太多人的故事。我们的家庭和社会也有种种复杂的机制，辅助个人一起压制他们可怕的内在婴儿。

譬如，中国的家庭中，大人对孩子的活力有一种普遍的恐惧，孩子无论做什么，大人们都忍不住想限制他。你这样做不对，那样做不好，你要听父母的话，父母让你做什么你就做什么。就是，孩子的自发行为，很容易遭到父母等大人的种种限制。

我自己想，这很可能是源自大人们恐惧自己内心这个恐怖的婴儿，

觉得这个恐怖婴儿的自发行为会引向绝望与破坏，所以要限制他、疏导他。

至于我们的社会，更是有一整套思想和种种方式，来束缚、管理一个个个体的活力。这一整套思想就是以儒家为代表的思想。

美国学者孙隆基在他的著作《中国文化的深层结构》中说，中国人常会身心分离。特别重视身，讲究安身立命，特别在意身体健康。但是，中国人的“心”，却必须为别人的“身”服务。并且，也只需为对方的“身”服务，做到这一点就已经很好了。

愚孝是怎样炼成的？——对迎合者的心理分析

你过去一定是拼命地努力去做一个你母亲可以轻视且折磨的孩子，因为你一直都害怕如果不这样做，你对她来说根本就是不存在的。

——谢尔登·卡什丹²¹，《客体关系心理治疗》

2008年初，天涯杂谈上出了一个神贴《北大博士殴打岳母，六次惊动110！》，称北京大学佛学博士孟领殴打岳母，这个帖子只在第一页赢得了一些同情，因明眼人很快看出这个帖子漏洞百出，于是网友们很快变成一边倒地同情孟领与妻子，并攻击其岳父母与小舅子。

事情的基本脉络是：孟领的岳父母要让女儿为儿子买房，女儿答应了，但买房有困难，结果岳父母看中了女儿的大房子，最终起纠纷，而纠纷时不是女婿对岳父母动手，而是相反……

事情的关键是孟领的妻子对自己父母过于顺从。孟领曾以网名“言有尽意无穷”在天涯杂谈上发表了《关于腾房案的几点声明》一文。

文中有如下一段话：

我妻子很愚孝，这是此事之所以戏剧化和极端化的原因之一，也是我们难以及时处理家庭危机的原因之一。直到2008年1月19日污蔑我的帖子出笼，我妻子才算真正认识了她的父母。这不能怪她，谁愿意早早地接受根本不被父母疼爱的现实呢。

什么叫“愚孝”？即孩子会不惜牺牲自己、自己配偶和孩子的利益，而一味地对父母做出极大的牺牲。

并且，很有意思的是，“愚孝”经常会以一种戏剧性的方式出现：父母对一个孩子进行似乎没有餍足的索取，同时却对另一个孩子给予无限的付出。

北大佛学博士一事有类似的嫌疑。孟领在接受媒体采访时称，他岳父母之所以想占女儿的房子，是为了把房子留给儿子。

孟领的说法是否属实，尚需进一步确认，但“向一个孩子狂索取，向另一个孩子狂付出”这样的故事，在我同样发表在天涯杂谈的《谎言中的No.1：没有父母不爱自己的孩子》一文中，可以找到大量例子。例如，一个网友在我这篇文章中留言说：

我的父母都重男轻女，因此从小在家我没有得到过重视和爱，那是给弟弟的，留给我的只有轻蔑和侮辱。我清晰地记得一些事，它们使我现在仍心寒。

父母已经把他们的所有财产转到弟弟名下，母亲说我如果也想得到他们的东西就是不要脸，女儿应该去继承婆家的财产。但是，他们遇到任何麻烦困难都不会忘记我，知道我不好意思不孝顺他们，从不忘记可以从我这里索取。

从内心讲，我愿意付给他们抚养费，如果他们卧病在床，我可以请人照顾他们，但是我没有感情给他们。他们也没给过我，看到弟弟对他

们并不怎样孝敬，我很难过。可是即使如此，他们也明显地偏袒弟弟。

为什么一些父母会对一个孩子没有餍足地索取？这可以在孟领岳父写给女儿的一封信中找到答案。在这封信中，这位退休的英语老师写道：从生命的价值观来看，你永远欠我们的，还不起。我们住你的房，你还欠我们的。

仿佛是，仅仅因为生下了孩子，一些父母就认为孩子永远欠自己的，所以就可以大肆索取了。

但是，这些被过分索取的孩子，难道就不知道父母的行为过分吗？为什么他们反而会对只知索取的父母进行无限付出的“愚孝”呢？

最简单的答案是，这是他们能亲近父母的唯一有效方式。

迎合者的武器是内疚

此前，我在《支配与服从：病态关系的双重奏》一文中，谈到了四种病态的维持人际关系的方式，分别是权力的游戏、依赖的游戏、迎合的游戏和性感的游戏。

权力的游戏和依赖的游戏，我已经详细分析过，而“愚孝”者所使用的即是第三种病态的方式——迎合的游戏。

所谓迎合的游戏，概括成一句话：我为你做了这么多，你必须爱我，否则你就是不爱我，你这个大坏蛋。

不过，迎合者通常只意识到自己在付出，在奉献，而意识不到“否则”的威胁性信息。如果你和迎合者交流，你会发现，他们似乎是那种能给予无条件的爱的人，因他们在频频付出后，经常会表示，他们的奉献不需回报。

但实际上，迎合者会不自觉地使用一些办法，提醒接受者：“你欠我的。”

卡什丹在他的著作《客体关系心理治疗》中谈到了这样一个例子：

海瑞因塔是一个中年单身母亲，有两个十多岁的孩子。她每天要开车接孩子上学和放学，当孩子坐上车后，她一定会提醒两个儿子锁好车门。然而，当孩子们试图这样做时，却发现车门已关好。

这位妈妈在做什么？她为什么会多此一举？

对此，卡什丹的解释是，这是迎合者的经典行为模式。锁好车门是意识层面的奉献，海瑞因塔以此显示，她是一个无微不至的妈妈，而提醒孩子们去锁车门则是潜意识驱使的，她潜意识里希望孩子们发现，妈妈已做了奉献。

歉疚感可能是我们最不愿意面对的一种感觉，尤其是，有人替我们做了我们本可以轻松做到的事情后，还巧妙地想给我们留下歉疚感，这会令我们感到非常愤怒。

然而，迎合者不仅在助人时细致入微，也非常谨慎小心，他们会向你很卑微地表示，他们只是想帮你而已，不需要任何回报，你不必有压力。

面对这样的人，一开始我们很难能表达愤怒，我们甚至会因为自己心中的怒气而感到内疚：“我怎么能对这么好的人生气？”

不过，如果这样的事情越来越多，你的愤怒会越来越难以遏制。于是，你要么向别人表达怒气，要么干脆远离这个迎合者。

海瑞因塔的两个儿子就是这样做的，他们成了问题少年，常在学校

和社会上制造一些麻烦，而这是他们表达愤怒的方式，这愤怒本来是要对妈妈表达的，但妈妈这么好，他们怎么可以生妈妈的气，于是他们把愤怒发泄到别处去了。

并且，他们和妈妈的关系也越来越疏远，这疏远是为了减少妈妈迎合自己的机会，那样就可以少一些歉疚感了。

迎合者干吗要这样委屈自己？

这也是支配者为什么钟情权力、依赖者为什么喜欢依赖的原因。我们都想与别人亲近，但很多人只学会了一种与别人亲近的方式，支配者学会了权力的方式，依赖者学会了示弱的方式，而迎合者学会了奉献的方式。

更糟糕的是，因为迎合者只相信迎合的方式，所以当对方疏远他时，迎合者在恐慌中会对付出更加执着。但他越付出，对方越想逃离，由此成了一种恶性循环，最终迎合者最在乎的关系反而断裂了。

这就是海瑞因塔和她两个儿子的互动过程。在她没有改变迎合的行为方式前，她越努力，孩子们就越想远离她。

父母越冷淡，孩子越迎合

不过，迎合的游戏并不是永远无效的，实际上，在迎合者的童年早期，这是他们能靠近父母或其他养育者的唯一方式。

我在天涯杂谈的《谎言中的No.1：没有父母不爱自己的孩子》一帖中，有很多个可以称为“愚孝”的迎合者，几乎都是女士，而且其父母都重男轻女，会对男孩百般溺爱，对她则严重忽视。对这样的女孩而言，她们最容易靠近父母的方法就是去奉献，或者为父母奉献，或者为兄弟奉献。

现实生活中我见到的这种例子也不少。我的好友、31岁的茜茜就是一个典型。

茜茜是家里最小的孩子，上面有两个姐姐和一个哥哥。按说，她作为老小应该最受宠，但事实恰恰相反。原来，妈妈怀孕时，很想要个儿子，也觉得这次肯定会有个儿子，没想到生下来却是女儿。因为这个原因，妈妈和爸爸一直对她有点视而不见，但对其他三个孩子都堪称溺爱。

在这个家庭中，茜茜很小就变得极其懂事，生炉子、买菜、择菜、做饭和打扫卫生等家务成了她的例行工作，而姐姐和哥哥从来都不必做这些。她变得这么勤快，部分原因是父母希望她这么做，而主要原因则是茜茜自己的选择，她只有通过迎合的方式，才能获得父母一点可怜的关注。

不过，这种主动奉献中藏着渴求——“请你们把爱分给我一点吧”，也藏着愤怒——“我做得这么好，你们还不爱我，你们太坏了”。

这是她的想法。对父母而言，因为她的生命分量很轻，所以，她的奉献很少会引起父母的歉疚感，他们反而会觉得这一切都是理所当然，当茜茜偶尔不想再这么做时，他们会觉得不适应，会训斥她甚至打她，而对茜茜而言，更可怕的是，父母会对她更加视而不见。

所以，如果父母对一个孩子越冷淡，这个孩子越容易成长为迎合者。

愚孝源自不甘心

导致迎合的核心原因是恐慌，迎合者之所以只奉献不索取，是因为他们担心一旦开始索取就会令关系疏远甚至断裂。

等长大后，孩子与父母的力量对比已发生改变，而且孩子的世界已打开，他拥有了很多其他关系，对父母已不再依赖。但是，作为一个迎合者，他心中的恐慌并未消失，他仍认为奉献是能与别人拉近关系的唯一方式。

并且，自幼以来对父母持续了很久的渴望——“请你们把爱分给我一点吧”——因为一直没有实现而变成了一个魔咒，导致一个人会一直执着在这个没有实现的愿望上。为了实现这个愿望，他愿意在成年后做出更大的奉献。

渴望实现童年一直没实现的愿望，就是“愚孝”的核心原因。于是，我们会看到大量的这种例子：那些最被父母忽视的人成家后，常常严重牺牲配偶和自己孩子的利益，对父母百依百顺，而父母却总是把他们奉献出来的钱财再转送给他们一直溺爱的其他孩子。

这时，作为奉献者的这些人，会对父母有很多不满，但当父母继续向他们索取时，他们却发现，好像控制不住自己的行为，仍然是一边抱怨一边继续做出无益的奉献，而他们最常抱怨的是：“我比他们更能干、更孝顺，为什么父母就不能在乎我更多一点？”

也就是说，“愚孝”者们还在寻求这样一个结果：父母终于发现他更值得爱，于是改变态度，爱他胜过其他孩子。

这种奇迹有时候会发生。一些垂垂老矣的父母终于对他们一直溺爱的孩子失去了信心和耐心，而将希望转移到了那个一直被他们忽视的孩子身上。

但更多时候，一个家庭系统的行为模式永远都没发生改变，愚孝者不管怎么奉献，也仍然得不到爱，而被溺爱者仍然是继续被溺爱。

所以，明智的愚孝者，应当放下改变父母的渴望，接受无论如何父

母都不会更爱他的事实，一旦接受了这个痛苦的事实，愚孝行为就可以终止了。

奉献的结局是被忽略

相对于改变而言，更常见的事情是，愚孝者把他们的迎合游戏带到人生的每一个角落，一旦他们喜欢上一个人，他们就会祭出他们的法宝——奉献。

由此，会引出一些奇特的事情。

茜茜对我回忆说，她谈过几次恋爱，而且令她不解的是，这几次恋爱都是一个模式：男人对她一见钟情，但开始她总是不在乎他们，而她们很热情，但一旦她喜欢上一个男人，决定和他好好谈恋爱，她就会对他“百分百的好”，可是过不了多久，这个男人就会提出分手。

一开始，她说，这些男人真贱，得不到的就是好的，而一旦能得到，他们就反而不珍惜她了。

后来，她明白，不是这么一回事。事实是，她的关系模式有问题。男人一开始追求她时，她会对他们毫不客气，而一旦她接受一个男人后，就变得过于容忍，不管那个男人多么过分，她都会视而不见。可以说，她的关系模式是“‘内在的父母’严重忽视‘内在的小孩’”，当男人追求她时，她以“内在的父母”自居，而将“内在的小孩”投射到对方身上，于是对他很不客气，但一旦她决定接受一个男人了，关系就会反过来，她开始以“内在的小孩”自居，而将“内在的父母”投射给对方。既然她童年时与父母的关系是极力讨好父母，那么她现在谈恋爱时也一样是极力讨好男友。

但问题是，因为父母不在乎她，所以她的奉献行为引不起父母的歉疚，但男友在乎她，所以她的奉献行为会给男友产生很大的歉疚感。于

是，她的男友会对她产生莫名其妙的愤怒并不由地会疏远她，一如海瑞因塔的儿子们对妈妈的态度。

对这一点，我也小有体会。每次见她时，我都感觉好像掉进了一个温柔的陷阱，这个陷阱里的每一个细节都是她设定好的。她很善解人意，会做出很多对我有利的小事情，而同时又表示，我不必在乎，因为这实在没什么，她不会给我带来任何麻烦.....

总之，好像不管走向任何一个方向，都是她安排好的，而尽管她说她什么都不在乎，但好像我还是说一点感谢的话为好，可好像她也表达了，我不必表示感谢.....

那么，我该怎么办？很自然的，我的方法是忽略她。尽管第一面我对她印象很好，很想和她做好朋友，而她也渴望和我做朋友，但我却很自然地找到了很多理由，迟迟没有再见她。

例如，一天晚上12点时她忽然有了一个重要领悟，然后发了一条长长的短信和我分享她的感受，但过了没一会儿，她又发来一个短信说，她的这个领悟不重要，她为打搅我有点惶恐，我不用回她的短信.....

作为迎合者，她为我考虑了所有可能性，而既然我怎么做都是她的意志，那我只好表达我自己的意志——什么都不做。

中国家庭中的轮回链条

【一】

结婚时，选择的标准，不是情欲与激情，更非爱与恋，而常常是安全感，不仅长辈为儿女选择时如此，年轻人自己选择时也常是如此。结果是，婚姻相对稳定，但缺乏情感。夫妻关系是家庭的定海神针，而这一个基石，普遍没打好。

【二】

婚后，因没有感情的滋养，也因为女性更缺乏安全感，导致妻子一方感觉到孤独，于是去抓丈夫，去控制丈夫，而丈夫则觉得，本来就缺感情基础，更不愿被妻子紧紧抓住，那会让他重温幼时被妈妈吞没的噩梦，所以丈夫要选择逃走，逃走的方式可以是工作、爱好或者其他女人。

【三】

妻子感觉到更加孤独无助，但她越抓，男人跑得越远。等有了孩子后，妻子终于发现，孩子可以在极大程度上弥补她内心的空洞，于是，她开始抓孩子。并且，最好是个儿子，那么，儿子不仅弥补了情感空洞，还在相当程度上弥补了情欲的空洞。结果，她把儿子抓得更紧。

儿子被妈妈抓得很紧，那女儿呢？若妈妈内心比较健康，则可能给予同样待遇，也会被妈妈抓住，但若是一个重男轻女的家庭，则女儿容易成为妈妈的“被讨厌的内在小女孩”的投射对象，被妈妈厌恶乃至虐待，于是，造就了一个同样没有安全感甚至内心空洞更大的女性。

丈夫逃离妻子时，会愧疚与不安，也担心后院起火，当发现儿女可以填补妻子内心的空洞时，他也会将儿女推向妻子身边。所谓的恋母情结，在中国出现了变型，爸爸甚至不与儿子竞争，而是迫不及待地将儿子推给妻子，这样他就自由了。于是，他也参与造就了另一个自己。

过去主要因重男轻女，现在则主要因男人想逃离妈妈的潜意识的动力，导致做父亲的男人不仅逃离妻子，也逃离女儿，与女儿的关系也很疏远。这导致女儿即便在母爱一环上有所改善，但在父爱一环上仍相当欠缺，于是女性对得到异性的爱要更为绝望一些。

总结一下，即男孩得到母爱表面过多但质量堪忧，普遍存在着严重

的被吞没创伤，这导致男孩不能表达情欲，并且会比较被动；女孩则得到母爱和父爱都比较少，容易有严重的被抛弃创伤，而她们虽也有被吞没创伤，但比较少，所以相对男孩要主动很多。

【四】

这样的男孩女孩长大了，男孩抗拒表达情欲，抗拒亲密，同时被动；女孩则不知情欲是何滋味，并因被抛弃的创伤，而对亲密有强烈渴求，但又觉得得不到，所以会找容易掌控的男人，也即被动的男人。于是，又重复了轮回的第一个链条——夫妻之间缺乏情爱。

【五】

妻子想抓丈夫，丈夫想逃，这还不够，更要命的是，婆婆也想抓儿子，而对于妈妈，儿子意识上还不能逃离。于是导致一个独特中国现象：儿子必须和妈妈黏得紧一些，不能逃离；儿子和妻子疏远，却成了可以接受的现象，唯独妻子不能接受，但只能独自品味。

【六】

结果，婆媳关系就成了中国家庭的主要战争，目的是争夺被动的儿子，至于公公，已成了这个家庭中可有可无的一个注脚，没有人争夺他。除非他生命宽广而精彩，否则他在家庭中就是一个零。

【七】

婆媳关系中，谁都赢不了，妈妈毕竟不能得到儿子的情欲，妻子也得不到，但男人的情欲总要去找一个地方安放，于是，妓女或小三，就成了一个平衡物而广泛存在于重男轻女最严重的地区，而做小三的女子，也常是在自己原生家庭中得到爱最少的女子。这也是中国的一个独特现象。

更神奇的是，我听到一些故事，故事中的小三，甚至是妈妈为自己儿子找的。

【八】

若公公和岳父，在大家庭中还发挥着巨大作用，甚至成为家庭问题的直接制造者（有外遇不算，必须是主动冲突），这是因为，他们执着于权力感，不容别人挑战他们的权力，但他们不会制造特别复杂的情感关系，而只是一味要求别人服从他，这形成不了特别复杂的轮回。

以上这些，只是我个人对听到的数千个人的故事的一种经验总结，不代表真理，也不会自以为是非常全面的说法。欢迎其他朋友提供你们的想法。

虽然在专业上有自己的梦想，但我自己并不太想发明什么新的有中国特色的疗法，我只想弄明白，中国特色的家庭和中国特色的爱情是怎么回事。

看到一个网友说，莫言只是写了中国的一些真实故事，竟然被认为是魔幻现实主义，其实没有魔幻，只是纯粹的现实。

我写的也只是纯粹的现实，尽管有时被认为是魔鬼般的现实。

轮回中最遗憾的是，没有爱情。和一个朋友深聊，她明白，已三十六七岁的她都没品尝过什么叫情欲，遑论爱情。我则常想，若人生重来多好，要求不高，就从大学开始吧，18岁的年龄，但有38岁的智慧，一定会有绽放的青春。

大学时一友人爱用花园的意象来看人，对我的看法是，花园里到处是花，但还没开放就已枯萎了。说的真准确！

写这番话时刹那间明白（也许是投射），中国富豪们征婚时为什么总想找没有恋爱经验的处女，除了以往说的占有欲，还有幻想人生重来的念头吧。

爱情象征着美好，情欲点燃的是生命活力。哪怕爱情中不断受挫，但生命会是丰盛而绽放的。没有体验过爱情，貌似像是外部世界缺了一块，其实是内心的火焰从未被点燃过的遗憾。所以，在爱中的，大胆地去爱吧，哪怕被玫瑰刺得鲜血淋漓。

活出你的爱，活出你的生命。

有关爱的六个谎言

谎言（一）：没有父母不爱自己的孩子

这是天下无数谎言中的No.1。

这个谎言如此绝对，以至于很容易被驳倒。实际上，我们只需要找出一个例外就可以驳倒这个断言，而这样的“例外”又实在是太多太可怕了。譬如：

广州花都区的女孩阿俊，被母亲割掉双耳；

复旦大学研究生ZLL，因虐杀几十只猫而轰动一时，但他虐猫的另一面却是爱猫，而这种“我爱你，所以虐待你”的变态心理却源自父亲对他的苛刻和虐待，譬如多次因小事暴打他，还常将其关在家门外过夜。

.....

尽管发生这么多父母虐待孩子的案件，仍有许多人认为，“没有父母不爱自己的孩子”是成立的。他们不讲逻辑漏洞，而强调说那些案件是特例。一个朋友对我说：“父母不爱孩子的，我估计是千分之一。”

持有这种观点的人，可以上百度的“爸爸吧”“妈妈吧”“父亲吧”和“母亲吧”去看一看（方法很简单，打开www.baidu.com后，点击“贴吧”，然后单独输入爸爸、妈妈、父亲或母亲就可以进入相关贴吧），你会发现，以爱的名义虐待孩子的父母，或者不屑于借用爱的名义而直接虐待孩子的父母，实在太多太多，而对父母仿佛有刻骨仇恨的孩子，也一样太多太多。

我自己收到的信件中，至少有20%的信件谈到了父母对自己的身体虐待或精神虐待，也有部分信件是做父母的意识到了自己对孩子的虐待，但他们控制不住自己，于是写信向我求助。

这是一个必须直面的事实。

现代的临床心理学家普遍认为，一个成年人的关系模式，在很大程度上是他童年关系模式的再现。假若一个人没有什么理由地残忍虐待甚至杀害其他人，那么可以基本推断，这个人曾被残忍虐待过，譬如虐待小保姆蔡敏敏的珠海女雇主魏娟。从这个角度上看，最终展现在一个成年人身上冷酷的恶毒，可以回溯到他的童年关系，而且多数可以回溯到他与父母的关系。复旦硕士ZLL在虐猫的时候，不过是把父亲对待他的方式转移到了猫身上而已。

并且，直面这个事实还有非常重要的意义。很多人控制不住自己，或者冷酷地对待自己的配偶和儿女，或者残忍地对待社会上的其他人，一个很重要的原因，是他们无法直面自己有一个“坏父亲”或“坏母亲”的事实。我们的社会特别讲孝道，即便父母虐待了自己，我们也要认为父母是对的。但是，这种理性上的接受不能遏制住他情感上的仇恨，而父母是不能恨的，所以他们把这仇恨转嫁到配偶、儿女或其他人身上了。

这种转嫁机制，是很多恶行的基础。经常有人给我写信说，他想杀人，他想伤害别人。假若你和这样的人对话，他们一开始会对你说，那

些人如何如何对不起他，但随着聊天的深入，他最终会承认，最对不起他的不是那些人，而是他的父母或其他“至亲至爱”的人。

在我们这样一个特别讲孝道的社会，“没有父母不爱自己的孩子”会成为一个巨大的魔咒，让我们宽恕那些虐待甚至杀死孩子的父母，也让我们看不到恶最初是如何滋生的，从而让我们整个社会都不能直面相反的事实。在这一点上，我们需要向欧美国家学习，他们有一个较成熟的社会体系来监控父母对待孩子的方式以及剥夺严重不合格的父母的抚养权。

切记：父爱和母爱是伟大的，这是整个人类不断繁衍并传递爱的最基本、最重要的渠道。但是，这远不是说，一个人有了孩子就自动成了好父母。

真爱并不是一个简单的事情，我们必须意识到这一点，并不断检讨和反省自己对待孩子的具体方式。“没有父母不爱自己的孩子”是一个懒惰的逻辑，是父母们为自己开脱的最佳借口，假若你特别迷信这句话，你对待孩子的方式就一定需要检讨。

谎言（二）：我爱你，所以你要听我的

这是我们社会最典型的一个爱的谎言，父母们用这个谎言控制孩子，老师们用这个谎言控制学生，男人用这个谎言控制女人，女人也用这个谎言控制男人。

这个谎言是我们的一个集体无意识，它源自我们共同的一个经历：当1~3岁的孩子蹒跚学步并开始探索世界时，大人们忍不住要替孩子们完成任务。譬如，孩子跌跌撞撞地拿玩具时，大人们递给他；孩子四处爬来爬去时，大人们因担心而制止他；孩子快乐地玩耍并大喊大叫时，大人们警告他们小声一点……

总之，大人们为了安全，为了“爱”孩子，严重妨碍了孩子探索世界的努力。

并且，等孩子长大后，我们变本加厉地这样做。譬如，帮孩子解决一切难题，替孩子作所有的决定，当孩子拒绝接受时，就以“爱”的名义强迫孩子接受。家长们在这样做，老师们也在这样做。

这样做，是在扼杀孩子的生命。

因为生命的意义在于选择，当一个人不断为自己的人生作选择时，那么不管这些选择是对是错，他的生命都会因为自主选择而丰富多彩，而他的心理能量都会不断增加。只有作过选择，一个人才算活过。假若这个人的一生中都是别人在替他作选择，那么他的生命就没有意义，不管别人给了他多少东西，不管那些选择从理性上看多么“正确”，他都会因此而虚弱无力。

以爱的名义替孩子作选择，这会有极大的迷惑性。父母觉得自己做得对，孩子也不知道该怎么反抗。但是，父母和孩子都会因此而苦恼，父母发现，他们必须一直为孩子操心，而孩子则会经常感到“闷”“烦”，甚至还会有窒息感，就仿佛有人在掐着自己的脖子一样。

这种窒息感不难理解，因为父母替孩子作所有的决定，就是在从精神上掐死孩子的生命。

并且，这种“掐”看上去是非常善意的，父母这样看，孩子也这样想，社会也这么以为。理性很容易欺骗人，但情感不会骗人，被“掐”得厉害的孩子常常做出一些极端行为，来表达他们的真实情感。

现在，父母替孩子决定生活、老师替孩子决定学习的情况愈演愈烈，而孩子们的反抗也越来越强，其常见方式是网瘾和叛逆，而极端方式则是自杀和杀人。

广州近两年屡屡发生中学生和大学生自杀事件，而且没有清晰的自杀原因，看上去完全莫名其妙。我自己的理解是，他们多数是被这样“掐”死的。

极端情况之下，他们也会直接攻击“掐”他们的人，这是广州董姓大学生弑父的心理原因，也是一些中学生因老人劝诫自己好好学习而情绪失控并暴力袭击老人的原因。

这两年中学生和大学生自杀的新闻越来越多，很多在学校里做咨询的心理老师也说，学生们的心理问题越来越严重，而这两年明显严重恶化。出现这种情况的根本原因可能是家长和老师这些大人们替孩子作选择的情况太严重了，孩子们的生命正被严重扼杀。

切记：如果你真爱孩子，请尊重他们的独立空间，请放手让他们自主选择，请不要从精神上杀死他们。

谎言（三）：我爱你，所以我们不分离

大人常借爱的名义，而强迫孩子和自己黏在一起，这也是亲子关系中常见的谎言。

一个妈妈写信说，儿子上中学后，再也不肯对她说心里话了，她没有办法知道孩子想什么，很焦虑。我回信说，这是青春期的必然特点，孩子必然要刻意与父母保持一定的距离，那样才能保证自己的独立空间，做父母的没必要去做孩子肚子里的蛔虫，什么都要知道。

结果，我收到这个电子邮箱发来的第二封信。原来，这位妈妈不会用电子邮箱，前面那封信是儿子帮她发的。这次是儿子自己写来的，他赞同我的说法，“但是妈妈不愿意接受”。

这就很简单了，和孩子黏在一起不分离，这不是儿子的需要，而是

这位妈妈的需要。其实，她大可以承认这一点，对儿子说，“我需要你，所以请你离我近一些，和我说说心里话”，而不必借用“我是为了你好”这种爱的谎言。

父母和孩子黏在一起，通常情况下，都不是孩子离不开父母，因为独立成长是源自生命的冲动，除非这个冲动遭到严重破坏，否则进入青春期的孩子不会乐意整天和父母黏在一起。

父母严重地黏孩子，会造成很多恶果。最常见的是会阻碍孩子向外发展的动力，孩子为了满足父母的需要，而停止了独立成长，甚至都拒绝谈恋爱，因为他们会觉得那是对父母的背叛。

切记：做父母的，应经常问自己一句：这样做，真的是为了孩子吗？还是为了我自己？

谎言（四）：婆媳关系

这个词语本身就是一个谎言，因为它听上去是婆婆和媳妇的二元关系，却忽视了本质——这是婆婆、媳妇和儿子的三角关系。

并且，这个三角关系的核心是儿子，而不是婆婆和媳妇。从这个角度看，婆媳关系是一个再糟糕不过的词语，因为这给了儿子一个借口，让他从容地说，这是两个女人的事情，他可以做的事情不多。实际上，他才是核心，才是解决问题的关键，如果他袖手旁观，那么所谓的婆媳关系是很难处好的。

这个三角关系，看上去是中国传统的大家庭观念所导致的结果。因为大家庭观念，我们习惯在结婚后，把男方的老人接来一起生活。这样一来，媳妇和儿子的这个新家庭，就和原来的大家庭搅在一起，从而很容易出问题。因为，传统上，媳妇的角色是最不重要的，她是大家庭的“外来者”，一开始必然难以融进大家庭的体系。但是，现在的家庭

中，媳妇和儿子差不多同等重要，她一样要承担经济压力，一样要去外面奔波，而且一样拥有很多资源，她必然认为，这是她的家，而不是婆婆的家。如果婆婆认为，这是自己的家，并忍不住要在这个家中做主，就势必会起冲突。假若儿子上当了“婆媳关系”这个词语的当，不积极调解，那么这个家庭很容易支离破碎。

不过，问题的实质还不是大家庭，而是俄狄浦斯情结，即恋母情结——反过来说是恋子情结。俄狄浦斯情结是奥地利“精神分析之父”弗洛伊德提出的，但国内心理学界普遍认为，中国人的俄狄浦斯情结更严重。

因为，传统中国家庭是失衡的，亲子关系是核心，夫妻关系是配角。在这种模式下，母子关系几乎必然重于夫妻关系。也就是说，对于一个妈妈而言，儿子是她最重要的情感寄托，丈夫最多排在第二位。

这样一来，儿子一旦结婚，就意味着做妈妈的将失去自己最重要的情感寄托，这种巨大的丧失恐怕没谁愿接受。不甘之下，婆婆免不了展开一场和儿媳的争夺战。

必须强调的是，婆媳关系成为中国最典型的困扰性话题也有一个前提：公公婆婆和儿子儿媳一起生活。相反，假若是岳父岳母和女儿女婿一起生活，那么婆婆和媳妇之间的麻烦将被岳父和女婿的困扰所取代。

因为，夫妻关系是亲子关系的配角，这一传统不仅造成了妈妈恋子，同样也造成了爸爸恋女。一个女子因和父亲的关系太紧密，并且和父母一起生活的时间超过丈夫，最终可能令丈夫离她而去。

大家庭并不是问题，假若大家庭尊重小家庭的独立性，并且，公公婆婆彼此相爱，他们的夫妻关系重于亲子关系，那么即便公公婆婆和儿子儿媳住在一起，婆媳关系也不会成为问题，因为婆婆失去的只是自己

生命中第二重要的人，那是可以承受的。同样的，岳父岳母假若彼此深爱，那么，他们和女儿女婿住一起也不是问题。

切记：婆媳关系是一个谎言，三角关系才是真相，而作为三角关系核心的儿子，是调解婆媳关系的最佳人选，假若他不想自己的家庭四分五裂，他当负起责任来，积极地去调节母亲和妻子的关系，而不是逃避。

如果你是长辈，则请记住“孩子不该是你的最爱”，配偶才是你最重要的爱人。

谎言（五）：嫉妒

婆媳关系是一个烟幕弹，掩盖了真正的问题。同样的，“嫉妒”这个词语也常是一个烟幕弹，掩盖了真正的问题。

所以，嫉妒也是一个爱的谎言。

看上去，嫉妒也是一个三角关系，“我”因为“你”垂青另一个人，而吃起了另一个人的醋。但实际上，嫉妒常是一个借口，目的是为了控制情侣、伤害情侣。或者从根本上说，是为了转嫁自己的自卑感。

比较有名的嫉妒狂是邱兴华，他认为妻子被道观主持熊万成摸了一下，因此杀了十个人，后来还计划再杀十个人，其中包括妻子。

表面上看，这个系列杀人案起因是嫉妒。邱兴华说，熊万成高大帅气，而他矮小猥琐，妻子当然会喜欢熊万成，并因此没有反抗熊万成的“性骚扰”。

但实质上，嫉妒只是邱兴华的虚晃一枪，其实质是在通过嫉妒转嫁他的超低价值感。邱兴华的妻子说，她丈夫是最近一年多时间才变得特

别爱吃醋的，经常会无端猜疑她和其他男人有染，有时因此暴打她。也恰是在这一段时间内，邱兴华接二连三地遭遇挫折，最终基本失去了养家糊口的能力。

瑞士心理学家维雷娜·卡斯特²²说，嫉妒狂的自我价值太低，他们因此很需要用嫉妒将这种不好的感受转嫁出去。对他们而言，嫉妒的意思就是：不是我搞砸了我的生活，而是你把我的生活搞砸的。并且，因为根本不愿意面对超低的自我价值感，他们甚至都不能承受恋人对自己的直接否认，而非得需要一个三角关系，即：不是我让你不喜欢，而是另一个人让你不喜欢我。这样一来，就有了两个人去承受他转嫁而来的自卑感。

在第一个谎言中，我们讲到，将童年与父母的关系中产生的恨转嫁到其他关系上是最常见的恶行。嫉妒也是这个道理，那些常吃妻子醋的男人，你可以在他和母亲的关系上找到答案；那些常吃丈夫醋的女人，你可以在她和父亲的关系上找到答案。

此外，嫉妒狂常强迫情侣断绝一切关系，最终只与他一个人交往。这常是因为他曾被父母严重“抛弃”过，所以他现在要让她断绝一切可能的三角关系，从而牢牢地控制住这个新的“父母”，以防自己再被抛弃。并且，他会用强大的意志实现这一点，有时会使用暴力，从而给情侣造成巨大伤害。

这是心理上的“刻舟求剑”，虽然现在的船已不是原来的船了，但他还是忍不住要在现在的船上寻找答案。

切记：如果你嫉妒成性，那么请你提醒自己，这极可能是你的问题，不是情侣的问题。并且，不要从现在的亲密关系上找答案，而应该从原生家庭的童年关系上找答案。

同样，如果你的情侣嫉妒成性，那么请你懂得，这不是你的错，你再怎么严格要求自己，都无法遏制他的嫉妒。所以，不要因为他的要求，而一一断绝你的社会关系，那会严重伤害你自己，并且也于事无补。假若嫉妒成性的他使用过暴力，那么绝对要注意保护自己，因为他几乎必然会再次使用暴力。

此外，也请理解他，明白他是因为自我价值感太低才这样做。

谎言（六）：爱，是为了幸福和快乐

这是关于爱情的最大的谎言！

爱情，尤其是激情式的爱情、让你非常有感觉的爱情，其真正动人之处，并非是幸福和快乐，而是强迫性重复。

什么时候会有激情式的爱情诞生呢？答案是，当童年时的现实关系模式和理想关系模式同时再现时。我们不会平白无故地对一个人生强烈的感觉，那感觉一旦产生，就必然有其道理。

用一句话来说，就是你的灵魂深处认为，那个人是“答案”，既是让你强迫性重复的答案，也是解开你的强迫性重复的答案。

譬如前面提到的嫉妒狂，他童年时被母亲严重抛弃过。等长大后，他会对一个特别像母亲的女子产生强烈的感觉，但等建立关系后，他会要求这女子断绝一切社会关系，只和他一个人在一起。

这样做有双重含义。第一是强迫性重复，找到了一个像母亲的女子；第二是治疗强迫性重复，他强迫这个像母亲的女子无条件地抛弃其他所有人，自己再也不可能因为其他人而被抛弃，这就好像是治疗了他童年的伤痛。

但问题是，这样做是“刻舟求剑”，他在现在的船上的位置，找不到以前失去的答案。他最终会因此而发狂，从而对这女子产生激烈的恨，但这恨意，其实本来是针对他母亲的。所以，无论他怎样对这女子泄恨，都无济于事。

最终，这女子因为无法忍受他，而离开他。结果，他童年的命运，再一次被重复。他一边感到受伤，一边也会因此而自得：看，我早料到，女人不是什么好东西，一定会不忠于你。

其实，这个结果也是他所推动完成的。

强迫性重复有很大的诱惑，这也恰恰是激情式爱情的诱惑。本来，一次激情式的爱情，是治疗自己童年创伤的最佳机会，因为它会完美地再现童年关系模式的绝大多数感觉，可以让自己借此意识到自己的诸多问题，然后才有可能去解决它们。

不过，很多人在激情式爱情中拒绝反省，认为爱情中的问题一定是对方的问题，就像童年时，他完全无能为力，所以只好归咎父母一样。因为这种心理，很多人在激情式爱情中得不到治疗，最终只是一次简单的强迫性重复。

但是，激情式爱情——也即强迫性重复的诱惑是无穷的，那些没有在激情式爱情中成长的人，反而会迷上激情式爱情，而不断按照一个或两个模式一次次地陷入新的爱情中去。比较经典的例子是美国前总统克林顿。一个媒体找出了他数十个情人的照片，从相貌看基本可以分为两类，一类像希拉里这样的女强人，一类像莱温斯基那样的傻女孩。

不仅如此，即便走入婚姻的爱情也并非是因为幸福和快乐才走到一起的，强迫性重复的威力非常强大，我们经常可以在自己和别人的生活中发现，某某娶了一个“妈妈”，而某某嫁给了一个“爸爸”。

这种强迫性重复的魅力，绝对强过幸福和快乐的诱惑。又如，美国一女子嫁给了一个死刑犯，这种选择也是强迫性重复。因为，她爸爸是“坏蛋”，她童年时和其他有“坏蛋”爸爸的女孩一样，希望能改变爸爸，让爸爸爱自己好好对自己，但这种改造失败了，爸爸丝毫没改变，还是虐待她。于是，她将这种改造梦想压在内心深处，等长大后，再看到一个特别像爸爸的“坏蛋”男人，就会心旌摇曳，动心得不得了。但这动心，并非是因为看到了幸福和快乐的可能，而是看到了完美的强迫性重复的可能——她可以再次在一个“坏蛋”男人身上实施她的改造梦想，而且因为这男人正在监狱接受改造，所以这个改造梦想看上去仿佛很容易实现。

因为这种心理，美国很多死刑犯反而在监狱里做了新郎，而且还常有几十个女子一起争夺嫁给他的资格呢。

切记：特别动心的时候，要提醒自己，这未必就是幸福。相反，这倒很可能意味着危险，意味着你渴望重复过去的灾难。

不过，即便是灾难，也不必太否定自己的情感，因为，假若一次激情式爱情是坏的强迫性重复，那很可能也是你灵魂的需要。并且，你也的确有可能在这次坏的强迫性重复中得到部分治疗。但是，这有一个前提，是你必须反省，必须主动借这次强迫性重复理解你的人生。

此外，如果是严重自毁性的强迫性重复，那不管它是不是灵魂的渴求，你都不大需要，因为你可以借助心理治疗在心理咨询室中安全地展示你的强迫性重复，并最终得到治疗。

关系，尤其是亲密关系，是心理活动和心理需要的核心。爱，则是令亲密关系健康流动的最高原则。

我们都懂得这一点，但可惜的是，有太多的错误假借了爱的名义，

结果使得关于爱的谎言在这世界上大肆横行，最终令我们部分失去了判断爱和恨的能力，令我们不懂得自己的爱与恨，也不懂得分辨别人的爱与恨，许多被爱的谎言严重伤害的人，干脆最后就再也不爱了，因为他们的一生中，被“爱”伤害了太多太多。

为了真爱，我们必须懂得“假爱”，假若你因某个亲密关系而伤痕累累，那一定不是爱让你伤痕累累，而是“假爱”令你伤痕累累。“假爱”背后可能是麻木，也可能是恨，我们必须懂得这一点，才不会对真爱失去信心。

中国人的情感模式

中国人的情感模式普遍都是在找妈妈。男人找老婆就像是在找妈妈，只要一个女人给他温暖的感觉，让他放低戒备，觉得自己像小孩儿，那他很容易就被收服了。

女人同样也是如此，她们渴望宽厚无私的爱和照料。无论是萝莉找大叔，还是通常婚恋标准中让女人放心的忠厚男人，其实都是“妈妈”——一个被阉割的、具有母性的男人。

为什么我们处理不好亲密关系？

声称最重视孩子的中国父母，实际是最容易忽略孩子的。中国父母有一个十分陈旧的观念，认为孩子小的时候怎么对他都无所谓，越大就越应该重视、尊重他。婴幼儿时期不亲密，长大后又瞎亲密，处理不好爱与自由的关系。

孩子在三岁到六岁之间是十分脆弱的，成年后很多问题的根源都来自这个阶段。精神分裂症等严重的人格障碍则源于六个月之前的严重心理创伤。所以，孩子越小就越需要妈妈的关注和爱，在婴儿一岁之前，怎么爱他都不过分。

新的精神分析理论认为，母亲对于孩子未来的情感方式和生活的幸福是起决定作用的。三岁之前，父爱可以不存在，爸爸的作用只是支持妈妈，给妈妈安全感，而不是直接发挥作用。但是，中国人的产假只是给妈妈一个身体恢复的时间，中国家庭中的老人又习惯把孩子从妈妈身边“抢走”，社会与家庭一起制造了母亲与孩子的分离。

在一个有男权倾向的社会，妈妈作为外来者进入一个家庭是孤立无援的，爸爸把自己的父母放在第一位，儿女放在第二位，情感上，妈妈永远是最末位的。当母亲有了儿子，她便将自己对丈夫的欲望转移到儿子身上，儿子总是害怕被母亲的爱所吞没，于是便有抗争，抗争的结果是，将逃离妈妈的欲望转移到自己老婆身上。在父权色彩浓重的广东潮汕地区，一般男人不会离婚，老婆就是妈妈、是责任。

从心理分析的角度看，妻子是合法的性伴侣，男人对众所周知的性爱有羞耻感，因为这令他想到对母亲的情欲。所以，很多男人会在妻子之外找另外一个女人来谈情说爱。这样，被丢在家里的妻子、一个缺爱的妈妈所生的孩子里，男孩会与来自母亲的情欲纠缠，而女孩，则容易成为妈妈“被讨厌的内在小女孩”的投射对象。

通常我们第一个爱上的都是自己的妈妈，如果与妈妈的亲子关系构筑得不好，成年之后，就很难处理好与另一半的亲密关系。童年的内心模式在成年就会呈现出来，这样就形成一个轮回。

为什么萝莉爱大叔？

萝莉总是嘟着嘴要吃奶的样子，她们渴望被包容，需要安全感，但是同龄人只有活力、热情。大叔就是妈妈，一个没有乳房的“妈妈”。大叔都是被阉割的，如果面对成熟的女性，他们会自卑于自己的男性力量，但是萝莉让大叔有了用武之地——“喂奶”。

按照正常的心理发育，如果女孩在原生家庭中从父母那里得到了足够多的爱，那么到了大学毕业的年龄，应该寻找激情和独立的情感。如果这个时候有个人对你说，你不用工作，每个月给你多少钱，我来照顾你，正常女孩一般都会拒绝的，因为她不想被约束。但是爱大叔的萝莉只是生理年龄到了，心理年龄还停留在拉着爸爸的手探索世界的阶段。

其实每个时代的中国女性都有大叔情结，中国总体上是个男权社会，女性缺乏安全感，无论是在家庭还是社会，相对于她们的兄弟，根本上得到的关注和爱更少。我有一个来访者跟我讲过，在有些重男轻女现象比较严重的地区，有一些高中生与大叔在一起，不是要大叔的钱，只是希望从这些大叔身上获得一些关注和爱。她们往往是多子女家庭中被忽略的孩子，与大叔的关系中，还会重复她们之前被忽视的关系模式——那个男人有自己的家庭，不会将所有的关注倾注在她一个人身上。

很多大叔在小时候便是懂事、少年老成、不用父母操心的好孩子，小孩子的那一部分天性被过早丢掉了。他们与萝莉在一起，在“喂奶”的同时，也满足了一部分回到童年的幻象，是对自己的一种补偿。

为什么会有小三？

小三有三种类型：一种是想要物质上的满足，另一种是想要赢，最后一种是做小三上瘾。小三上瘾的女人一般都比较会折腾，但是一旦男人为她放弃家庭转向她，她马上就跑开了。因为她们只想构建三角关系，她们通常受恋父情结折磨，小时候在与妈妈的竞争中失败了，长大后要修正这个错误。但是，又不能完全把“爸爸”夺走，因为这样会得罪“妈妈”，会让自己很羞愧。

我一位朋友，才24岁，已做过十次以上小三了，与她在一起间最长的一个男人对她说，曾经考虑过与妻子离婚，然后跟她结婚，但是后来发现，幸亏没有离婚，因为她对他老婆的兴趣大过他本人。这个女孩开

始并不明白自己为何陷入这种情感模式，后来看小说《道德颂》受到了启发，小说的女主人公认为三个人的关系比两个人的关系有趣得多，可以时刻处于战争状态。她怀了那男人的孩子，但最后把孩子打掉了。她一直以为对手是一个强大的女人，后来发现，这个女人已经奄奄一息了。然后便有了胜利者的失落，为了应对自己的愧疚，就把腹中的孩子打掉了。

我还有一位朋友，有过三段第三者恋情，每一次都是在男人表示很爱自己妻子或者女朋友的情况下爱上对方的。因为她认为男人很爱“那个女人”，她就可以争一下，而且相信这个男人一定可以更爱她。她的逻辑在别人看来很奇怪，但是继续考察她与男人的交往模式就可以看到某种合理性，比如，她对于男人的需求比较低，只要节假日来看她就可以了。她处于爱的绝望中，将恋父情结一直维持在没有实现的状态，接受了竞争不过“妈妈”以及得不到“父爱”的事实。

在广东潮汕和客家地区，有比较典型的重男轻女现象，很多家庭为了要一个男孩，之前生了好几个女孩，当这个男孩出生后，家长又把所有的注意力集中到男孩身上。这个地区有很多男人包二奶，而且总有看起来无怨无悔的女孩投入这样的关系。她们来自重男轻女的家庭，都不习惯于独享一个男人，觉得分得一份爱情就满足了。所以，这些地区就有这种奇特的现象：女人无论受多大的委屈都不离婚，而另一部分女人甘愿去做二奶。

真正很爱自己的女人是没有办法与他人分享另外一个男人的。在三角关系中，得利的是男人，痛苦的是两个女人，如果男人有足够的同理心，应该不会去构筑这种让人痛苦的关系。

为什么好男人总是被“坏女人”搞定？

中国男性有一多半是那种没有力量的老好人，没有活力。传统意义

上的“好女人”是道德高尚但乏味的，而且在家里又总是暗示、攻击、指责别人道德低下。与男人一样，这样的女人也是没有活力的。但是，充满欲望的女人是具有活力的。比如田朴珺，媒体上关于她的信息让我们看到一个积极主动、欲望强盛的女性。她跟邓文迪很像，都是可以很直接地向男人示好、撒娇的，她们会凶悍地对待对方，也会凶悍地维护自己的利益。

人类在寻找另一半的时候往往是在找一种圆满，将自己没有的那部分补足。这是无意识的，而且带有普遍性。所以，我们可以看到很多好男人都被“坏女人”搞定了，因好男人渴望拥有坏女人身上的那份活力。

为什么不能乱性？

一些女人用身体与男人做交易以换取她们想要的地位、发展机会。但是她们并不是都能贯彻好所谓的游戏规则。无论是中央编译局女博士还是那些出来爆料的官员情妇。她们都轻视了自己对感情的态度，以为利用身体达到目的就行了。但是实际上，一旦陷进去，与对方发生性关系，就会对对方产生依赖，虽然那不一定是爱，但是当对方与她断绝关系时，就会有一种强烈的被抛弃感。人是情感动物，得到的爱越少，爱的空洞就越大，一旦与人建立关系，就害怕被抛弃。

现在人们认为爱、性和婚姻是可以分开的，人对感情是有需求的，但是不能用错误的方式来实现。我曾经在婚恋网站上看到过一个经历了三百次一夜情的男人的自白，他说，自己每经历一次为了性而性的关系，就会对人性有一次更深的失望。人们经常过高估计自己，以为自己会很潇洒，其实情感是最玩不起的。就像波兰著名导演基耶斯洛夫斯基在电影《十诫》中所说的，深情是存在的，而且深情不可亵渎。

为什么没有人可以爱？

人的内心既有对爱的渴望也有对爱的绝望。当爱的渴望级别很高时，就很容易建立亲密关系，但是如果爱的绝望很深，也不渴望，就很容易成为橡皮人，也就是我们在现实中看到的超级宅男和超级剩女。很多人会认为剩女是择偶标准太高，其实是她们害怕去爱，害怕渴望得不到满足后的痛苦。不让情感升起，就不存在失望了。根据我接触的个案，只要是想结婚的都结婚了，在这一点上，真的可以心想事成。

有人说，爱情发生的概率很低，这反映了他内心的局限，因为对爱绝望，范围才会那么狭窄。

一个圆有360度，有的人非得在361度上找爱，那他永远找不到；有的人有36度，那么他就有十分之一的可能性；有的人能在180度上找到，那么他就有一半的机会。真正的爱是活出来的，幸福不在于找对一个人，就像美国人本主义心理学家罗杰斯所说，爱是深深的理解与接纳。两个人的关系越来越深，就不容易审美疲劳。

前人有总结，一对相爱的男女，通常会经历三个阶段：第一个阶段，一加一等于一，你跟我想象的完全一样，这是激情期。心理学上说，这是情结与情结对上了，其实你看不见我，我也看不见你，但是，你和我头脑中想象的一模一样。彼此都活在幻觉中。第二个阶段，一加一等于零，我的人生痛苦一切都是因为你。婚姻战争中最常见的问题就是试图改造对方，当筋疲力尽，发现对方完全是另外一个人时，还愿意接受那个真实的他，才是爱。也就是进入第三个阶段，一加一等于二，你是你，我是我，但是我们在一起。

为什么会喜欢同性？

按照弗洛伊德的说法，孩子三岁就有了性欲，恋母情结是一个普遍的问题。我接触过一个个案，有一个男孩一直与妈妈睡一个被窝，一开始他把自己的情欲关了起来，后来实在关不住，为了防止情欲流向母

亲，他选择了同性伙伴。情欲宣泄之后会很愉悦，愉悦就形成一种执着，后来不断地强化成一种性取向。还有一个比较典型的例子，时尚大师麦昆的同性恋倾向很大程度上来源于恋母，他有同性恋伙伴，但是他的恋人永远都不及他的妈妈、他的导师或者像Lady Gaga这样的女性来得耀眼。他最依恋的人是母亲，在接受媒体采访时，曾说自己最害怕妈妈比他早死，最后他果然在母亲去世后自杀了。他的事业选择也与母亲相关，因为母亲爱好缝纫。但是不能跟妈妈一起生活，不能爱上妈妈，所以将情欲流向了他认为安全的宣泄对象——男人。

当然，这只是我接触到的同性恋的一种案例，并不能涵盖所有情况。

为什么婚姻没有安全感？

中国人有七成至八成的婚姻都是建立在安全感基础上，婚姻安全的最高境界是彼此成了亲人，因为亲人是不会离开你的，想起他就很亲切，但实际上也很少想起他。

关于安全感，中国人有单一的物质化界定，比如房子、车子。没有房子就不能结婚，所以说，丈母娘推动了中国的房价。爱情还是物质，这种选择题的出发点就是错误的，为什么不能先有爱情然后再有物质条件呢？中国人总是在劝那些在婚姻关系中没有爱情的人，别贪心，不可能得到一切。他们一定不会将爱情放在特别重要的位置，但是，真正能够制造安全感的只有爱。

家是港湾，爱是退路。

[1]化名。本书里于心理咨询中出现的名字，除咨询师外，均为化名。

[2]心理分析里的移情，是指患者在童年时对一个客体（尤指父母）的情感，在治疗过程中转移到另一个客体或人身上，通常这个人是病人的心理分析师。

[3]Rumi（1207～1273），波斯诗人。有代表诗集《玛斯纳维》。

[4]Melanie Klein（1882～1960），奥地利籍英国精神分析学家，儿童精神分析研究先驱。被誉为继弗洛伊德后对精神分析理论发展最具贡献的领导人物之一。

[5]Scott Peck（1936～2005），美国心理治疗师、畅销书作家。有《少有人走的路》《邪恶人性：一个心理治疗大师的手记》等多本畅销书代表作。

[6]Margaret S. Mahler（1897～1985），精神分析学的核心人物之一。起初是奥地利的一位医师，后来搬到纽约，兴趣逐渐转移到儿童心理发展方面，提出了儿童心理发展的独立和个体化理论。

[7]Bert Hellinger（1925～），德国心理治疗师，“家庭系统排列”创始人。

[8]又称“恋母情结”。是指儿子亲母反父的复合情结。它是弗洛伊德主张的一种观点。这一名称来自希腊神话王子俄狄浦斯的故事。后也引申有“恋父情结”之意。

[9]Patricia Evans，加拿大埃文斯人际关系研究中心创始人、畅销书作家、心理咨询顾问。

[10]指杨丽娟事件。疯狂追星女杨丽娟自1994年迷上刘德华之后，父母为达成女儿心愿不惜倾家荡产。至2007年这一事件因杨父跳海自杀、留下希望刘德华能和女儿再见一面的遗愿而达到高潮并最终落幕。

[11]Albert Bandura（1925～），美国当代著名心理学家。新行为主义的主要代表人物之一，社会学习理论的创始人。

[12]援助交际的简称。是一个源自日语的名词，现今引申为学生卖春。

[13]也称神经官能症，是一组精神障碍的总称，包括神经衰弱、强迫症、焦虑症、恐怖症、躯体形式障碍，等等，患者深感痛苦且妨碍心理功能或社会功能，但没有任何可证实的器质性病理基础。病程大多持续迁延或呈发作性。

[14]Virginia Satir（1916～1988），美国心理治疗师，亦是家族治疗的先驱。

[15]Martin Buber（1878～1965），现代德国最著名的宗教哲学家，宗教存在主义的主要代表人物。他以关系为世界的本质。代表作有《我与你》等。

[16]Carl Rogers（1902～1987），美国心理学家，人本主义心理学的主要代表人物之一。

[17]Roy Martina，身心灵治疗大师。已撰写数十本关于健康、生命活力、灵性成长、减:重与营养方面的著作，比较有名的像由胡因梦翻译的《改变，从心开始》。

[18]Joseph Banks Rhine（1895～1980），美国心理学家。

[19]R. D. Laing（1927～1989），英国生存论心理学家。代表作有《分裂的自我》等。

[20]Jacques Derrida（1930～2004），法国哲学家、西方解构主义代表人物。代表作有《书:写与差异》《论文字学》《播撒》等。

[21]Sheldon Cashton,美国心理学家。著有《互动心理学》等。

[22]Verena Kast，瑞士心理学家。苏黎世大学心理学教授。代表作有《克服焦虑》等。

为何你总是会受伤

伤口
是勇气和动力
的来源

武志红

著



善良的背后，总有一颗受伤的心。
一个不被看见的小孩，长大后就成了软弱的大人。

**《为何家会伤人》作者、资深心理学家、
百万畅销书作家 武志红**

帮你认识真正的自我，建立爱的链接，活出内在生命力！

看见，就是爱。而爱，可以如此有力量。
越懂黑暗，越相信光明，请你一定好好爱自己！

资深心理学家
武志红
经典作品

民主与建设出版社

为何你总是会受伤

伤口是勇气和动力的来源

武志红

—
著



民主与建设出版社
· 北京 ·

©民主与建设出版社，2018

图书在版编目（CIP）数据

为何你总是会受伤 / 武志红著. —北京：民主与建设出版社，2018.9

ISBN 978-7-5139-2269-2

I. ①为... II. ①武... III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第187090号

为何你总是会受伤

WEIHE NI ZONGSHI HUI SHOUSHANG

出 版 人 李声笑

著 者 武志红

责任编辑 刘 芳

封面设计 天行健

出版发行 民主与建设出版社有限责任公司

电 话 （010）59417747 59419778

社 址 北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层

邮 编 100142

印 刷 河北鹏润印刷有限公司

版 次 2018年9月第1版

印 次 2018年9月第1次印刷
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 12.5
字 数 149千字
书 号 ISBN 978-7-5139-2269-2
定 价 49.80元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

序言

看见，就是爱

从2001年进入《广州日报》起，我就一直在关注各种热点新闻。特别是2005年开始主持心理专栏后，对这些热点新闻事件进行心理分析，就成了我必须要做的工作。

对这份工作，我也充满热情。

对很多热点人物，或热点新闻进行剖析。这部分写作，也是我最有感觉的。因为在做剖析时，我非常担心写错，于是每篇文章都花了大量的时间和精力去调查了解相关的人和事，这些投入，也为我带来了很好的写作效果。

这些文章，都收录到之前出版的《解读疯狂》和《解读绝望》这两本书中。

我可以自恋地说，我的写作非常打动人。在当当网、亚马逊和京东看大家对我这两本书的评论时，很多人说，原来这些事件是可以被理解的，原来它们是有如此深刻的原因和逻辑的。

现在，我将这两本书中的精华文章，以及后来写的一些新闻分析，一起录入到这本新书中了。

在正式介绍这本书时，我想讲一个故事。

应该是2017年国庆时，我回到河北农村老家，和父母聊村子里的事。他们说，比起以前来，现在村子有了巨大变化。

例如，婆媳间的恶性争斗少了很多。

例如，现在的孩子，大都很好看，甚至丑人生的孩子也很好看，而且孩子们一个个都很聪明。

.....

这些变化很多，我不一一列举了。

老人们对这些变化感受最深，爸妈说，常有老人奔走相告，现在活得太开心了，咱们要多活几年。

这些变化，有现实原因。譬如，之所以新生儿都更漂亮了，是因为现在产检比以往发达太多。婆媳之间的恶性争斗少了，是因为媳妇们的权利多了很多，同时老人们也都有了养老金，虽然数额不多，但因为老人们不缺吃的，这笔养老金也足够用，不用再找孩子们要了。老人们也有了医保，医疗有了保障，和孩子们之间的冲突就更少了。

同时我想，这里面也有深层的原因。

心理学上有一对术语：生能量和死能量。顾名思义，这对术语可以很直观地去理解，生能量就是热情、创造力和爱这些能量，而死能量就是冷漠、毁灭和恨这些能量。

像我们村子里以前的那些问题，可以理解为死能量的表达，而现在的好转，可以理解为生能量的增强。

这些理解，是我有一天在家里找我的精神分析师做视频咨询时突然领悟到的。与此同时，我的一种观感也发生了变化。我所住的小区，从2005年开始入住，小区里一直有各种装修工程。特别是这个小区视野最好的一排别墅，它们不断被卖来卖去，而每一位新房东好像都会拆掉以前的装修，自己再重新装修，装修时产生的噪声就没有断过。我做视频咨询时，噪声也会侵入我的书房，影响到我。

以前，我对这些噪声只有反感和烦躁，但现在，我从对村子里的生死能量的转化，延伸到了这个小区。我想，这些连绵不断的装修，也是

生能量的一种表达吧。过去很难拥有自己房子的人，当有了一套满意的房子后，会投入巨大的热情，想创造出符合自己心意的家。

当有了这样的理解后，我甚至对这些噪声都有了一些喜欢。心理学中的“理性情绪疗法”认为，不是事件导致了你的感受，而是你对事件的理解导致了你的感受。

我的这本书中写的故事，多像是我们生活中的噪声，它们也带着程度不一的死能量而来，都不会让人感到愉快。但是，对于这些噪声的理解非常重要。

因为，心理学中有一个最基本的假设：看见，就是爱。

对于这些事件，人本能上容易想把它们划为彻底不能接受的“坏”，而制造这些事件的人，则是彻头彻尾的“恶魔”，我们不必理解它，消灭它或者远离它就好了。

这种态度可以理解，不过最好的方式还是，不管一件事情看上去多么不好，理解它都至关重要。理解这些黑暗之事，就是把光带入黑暗，这些人性中的黑，也因此被照亮。

当真的懂得这些黑暗后，我们更不容易陷进去。所以我常说，越懂黑暗，越相信光明。

看很多读者对我这些文章和图书的评论，我也看到了这一点。

我们也可以说，懂得这些黑暗，把光引入黑暗，就是在将死能量转化为生能量。

当我们这样做的时候，你会发现，本来被你视为的绝对不可接受的匪夷所思之事，它背后的心理逻辑、背后的人性，在你身上也存在，只是程度不一样而已。

精神分析认为，好的父母，该是一个结实的容器，孩子的生命能

量，可以在这个容器内流动，一旦孩子发现，他的生命能量被允许、被看见，这份生命能量就会转化为生能量。相反，如果父母容纳不了孩子的这份生命能量，这时这份能量就会转入到潜意识的黑暗中，成为死能量。

这本书中故事的主人公，不管他们表面上显得多么有力量，大多都是自我虚弱的人，他们的很多不可思议的行为，都是为了显示他们的力量，并想被这个世界看到。现实世界是有疗愈的，他们最终被世界看见，并因此变得更好。毕竟，看见就是爱。

真正的力量，真正的自我强大，其实都是因为被看见。

目 录

序言 看见，就是爱

PART 1 与受伤的内心小孩对话

婴儿期的失控

孩子失控时，他都要归罪于外部世界

我们为什么怕黑

怎样和不会说话的婴儿互动

婴儿需要的是活生生的妈妈

母子的亲密关系来自丰富的互动

妈妈，请看着我，和我说

生命的根本动力，是离开妈妈

如何与孩子实现平等对话

父母对孩子是恨，还是不会爱？

爱需要走出自恋

PART 2 越懂黑暗，越相信光明

完美的人背后常藏有超常的痛苦

超常的痛苦催生超常能力

疾病的初衷是保护自己

车人合一感：攻击性驾驶的心理分析

一切都是别人的错

愤怒，因为世界没有按我的设想运转

暴怒，多是因为全能自恋

暴烈脾气，大都因为自恋

任何不如意，都有主观恶意动机在

“我行，你也行”是唯一健康的人际模式

“没有人能让我爱上，我也绝对不会去爱别人”

爱情一开始都是在重复童年的模式

父母不要我，一定是我不好

[无条件地爱自己，也无条件地爱别人](#)

[网络匿名性让人丢失“超我”](#)

[优秀的女性为什么怕成功](#)

[我们是否具有很高的成就动机](#)

[高成就触发了内心强烈的愧疚感](#)

[请接受自己优秀的事实](#)

[男性也有成功恐惧](#)

[拓展阅读](#)

[情爱关系中的珍惜原则](#)

[别在私人关系中做太绝](#)

[让带着本心的我和我的本真相遇](#)

[PART 3 生命的不可承受之重](#)

[消失的边界](#)

[界限意识是关键](#)

[你的善良，也许只是软弱](#)

[走出共生，开启独自探索之路](#)

[孩子渴求拥有独立空间](#)

[如何摆脱病态的纠缠关系](#)

[比纠缠更可怕的是对孤独的恐惧](#)

[仅仅作为一个人的存在就是有价值的](#)

[做强人父母的孩子，并不是那么容易](#)

[强势父母的孩子容易制造麻烦](#)

[每个人都想在关系中寻找价值感](#)

[找到自己生命存在的方式](#)

[你的个人意志是否存在](#)

[没有个人空间的生命为何脆弱](#)

[溺爱的心理真相](#)

[爱主要是从童年与父母的关系中学来](#)

[父母溺爱孩子，或许是因为自己渴望爱](#)

[我们为什么如此热爱做看客](#)

[与自己的感觉保持链接](#)

安娜·卡列尼娜的爱情悲剧是为了什么

被时宜淹没也就丧失了自我

你是否有你自己鲜明的立场

内在父母和内在小孩的分裂

逃避挑剔的“内在爸爸”

内在的父母和内在的小孩的撕裂

失恋等于又一次失去“妈妈”

告别痛苦的唯一方法是直面痛苦

生活太苦，我们就有可能为“甜”发愁

逃避真实的心理感受

病态的心理防御机制

不管遇到什么挫折，都有一个安全基地

大学生的自杀之痛

冲动型自杀最为常见

抑郁型自杀难被现场制止

“精神上的意外”

大学生的自杀倾向多数是在以前形成的

关系，是生命最本质的渴求

可怕的童年，恐怖的父母

孤独的青春，致命的幻想

表达爱的方式并不是绝对的“占有”

无回应之地，即是绝境

PART 1

与受伤的内心小孩对话

婴儿期的失控

孩子失控时，他都要归罪于外部世界

我看过一个非常简单的小视频，一只小狗打了两次嗝，之后它就开始叫，而且叫的时候它似乎觉得外部世界有个敌人，它是在对着那个敌人进行吠叫的。

这是怎么回事呢？按照精神分析的理论来讲，这是一个很经典的案例，在小动物、婴儿，也包括部分还停留在婴儿期心理发展水平的成年人身上，你会看到这样的现象。小狗发现它控制不了打嗝这件事情，也就是说打嗝这件事失控了，失控发生之后，分裂和切割这样的心理机制就发生了。

对这个小狗来讲，先是发生了一次打嗝，接着它想控制这次打嗝，但是控制失败了，接着它就开始叫。

我们可以大致推理小狗的心理是这样的：打嗝这件事情是我不能控制的，既然我不能控制，那就应该是另外一个力量在控制打嗝这件事情，而且因为打嗝是有点不舒服的，所以控制这件事情的另外一种力量是有些恶意的。所以小狗就会对着外面吠叫，因为它觉得打嗝这件事情应该是在它身体之外的一个敌意的力量在控制。

最后大家发现它转过身来，就好像要去咬自己的尾巴，这个时候它就开始怀疑，也许身体之内有一个力量在控制着它。比方说它的尾巴，虽然（尾巴）是它的身体上的东西，但是因为尾巴在它身体的末端，所以它会试着把这个尾巴切割到“我”的范畴之外，它怀疑尾巴是敌意的源头。

这是一个很简单的视频，但是它非常经典，对小狗、婴儿来讲都会发生这样的事情。

我曾经做过一次思考，思考什么叫作善，什么叫作恶。我想，其实对一个生命来讲，善和恶会有这样一种逻辑：我能控制的范围就叫作善，我不能控制的范围就叫作恶。

这种心理，对成年人来讲非常复杂，但对婴儿、小动物来讲就非常简单。比如打嗝，假如我能控制住它，那么这个事情就是一个很有趣的、好玩的、善良的事情。但是当我不能够控制这件事情的时候，就变成了一种恶意的事情，而且接下来这个婴儿或者小动物就会使用分裂（或者叫切割）的心理机制，那就意味着“我不能控制打嗝这件事情”，应该是有另外一个力量在控制它，这个时候分裂就发生了。

最初这个小狗的分裂是“在我身体之外的一个敌意的力量在和我作对”，或者说分裂成“我和我不能控制的另外一部分”，而且“另外一部分”是恶意的。

当打嗝继续不能控制的时候，这个分裂就进一步变得严重，它就开始去看看是不是自己的尾巴、自己的身体在导致这样的事情，其实这个时候就意味着它把自己的尾巴也要切割到“我”之外。

如果我们留意去看，婴儿的身上这种现象数不胜数，可以直接拿过来置换。如果打嗝发生，而他控制不住，你会发现他很快就会陷入烦躁之中。因为他觉得他被攻击了，他必须找到这个攻击他的力量，然后他要和它作战。

因为婴儿不能表达，也不能够怎么样，所以我们未必能够很清晰地理解到底发生了什么，但在一些大的孩子身上就比较清晰。

比如说有一个网友曾经在我的微博留言，她的孩子把牛奶打翻了，结果他过来攻击妈妈。

这是怎么回事呢？他会觉得本来我应该能够控制住倒牛奶这件事

情，但是我控制不住，而且在他的世界里主要的（力量）就是我和妈妈，既然我控制不住倒牛奶这件事情，那就应该是另外一个力量在控制着这件事情，当然这个另外的力量就应该是妈妈了。牛奶被打翻了，失控发生了，他就会认为妈妈变成坏的了，相当于坏妈妈打翻了牛奶，所以他要去攻击他的妈妈。

这个孩子应该是一两岁了，他能够表达，所以当他的妈妈问他的时候，他就说出来了，他觉得是妈妈打翻了牛奶。

小孩子把妈妈视为坏人，看起来这是一件不好的事情，但对一个小孩来讲，这样也不错，因为他归罪于妈妈要胜过归罪于有一个另外的力量在控制着他。

当孩子失控的时候，他都要归罪于外部世界，假如他说有一个看不见、摸不着的力量在攻击他而导致失控发生，那么这个时候他当然知道这个力量是他控制不了的，所以他会有一种彻底的失控感，并将这个彻底失控的部分切割到“我”之外。

假如这个孩子觉得这是坏妈妈导致这件事情（的失控），那其实就意味着一种修复的可能性，即妈妈可以跟婴儿一起努力来克服这件事情。当这件事情克服之后，婴儿就会觉得“我是好的”“妈妈是好的”了。这个时候一个失控的事情就变成可以控制的了，而一个“坏妈妈”就变成一个好妈妈了，这样一来这个孩子的世界就发生了重要的转化。

我相信讲到这儿，大家就会知道，对于一个孩子来讲，特别是对于一个婴儿来讲，妈妈或者一个成年养育者的陪伴非常非常重要。

虽然婴儿的世界很简单，就是吃喝拉撒睡玩，当然还包括其他一些隐秘的部分，但吃喝拉撒睡玩是主要的，如果一个妈妈很用心的话，可以在很大程度上帮助她的孩子去控制这些事情。

假如是一个成年人，父母是控制不了他的世界的，也满足不了他，因为那个时候涉及结婚、生孩子、找工作各种各样的事情，甚至学习这

件事情，父母也已经没办法帮孩子去完成了。但是，对于一个婴儿来讲，吃喝拉撒睡玩，一个有感觉的妈妈可以在很大程度上帮孩子完成。

假如婴儿活在他的世界里，他的世界主要就是吃喝拉撒睡玩这样的事情，并且他的事情处在一种基本可控的状态之内，对婴儿来讲，他就会觉得他活在一个善意满满的世界里。

当然，失控不可避免地会发生，所以对婴儿来讲必然有一个世界被他切割出去，并且这个切割出去的世界，是有一个无法控制的力量在导致这些失控发生。

我们为什么怕黑

我一个朋友在他的孩子1岁半之前连着搬家几次，结果他发现他的孩子开始害怕黑影。

一个孩子将自己与外界切断，通常意味着他觉得外界充满敌意。

其实我们可以这样来理解，因为连着几次搬家，这对一个小婴儿来讲刺激太大了，他会经常处在失控当中。这些失控发生之后，他也像视频当中那只小狗一样在寻找到底是什么样的敌人导致了这些失控发生。黑暗像是一个看不清、摸不着的力量，而且黑暗之中似乎藏着他看不见的力量在发挥着作用，所以这个婴儿就会觉得是有一个力量藏在黑暗当中导致了失控发生，因为他没办法理解是因为搬家导致了这一系列失控发生。

成年人怕黑实际上就是从这儿来的，甚至我们可以用怕黑的程度来衡量一个成年人在小时候面临的失控有多少。一个小婴儿，妈妈及时地满足他、照顾他、陪伴他，让他顺利地完成吃喝拉撒睡玩带来的种种挑战是非常重要的。

我们可以再次强调，一个婴儿如果有太多失控发生，那就意味着他

会将太多的事情切割到“我”之外，最严重的事情是婴儿处在一种全然的封闭状态；他好像对整个世界没有兴趣，这个时候他其实是将整个世界都切割到“我”之外，这意味着他觉得整个世界都失控一样。

对于全然封闭的孩子来讲，有任何事情侵扰到他，他都有可能发狂。因为他会觉得任何事情都是他控制不了的，所以任何事情对他来讲都是一种入侵，都是一种充满敌意的力量。

换成另外一句话来说，妈妈或其他的养育者把孩子养育得多好，婴儿就在多大程度上把妈妈或者其他养育者纳入到“我”之内、“好”之内。一个健康的孩子会是一个充满活力的孩子，他会对周围世界充满好奇和探索欲望，因为之前他的吃喝拉撒睡玩被照顾得很好，所以他会觉得虽然有些事情会暂时处在失控之内，但是经过努力，这个事情就会重新恢复到控制之中。他会觉得虽然像是有一个外部世界，但这个外部世界似乎也是在“我”之内，经过一定的探索和努力可以纳入到“我”“好”的世界之内。

我们再做一个推理，对一个相对封闭的孩子来讲，他可能只会对很少的事情感兴趣，其实这会意味着只有很少的事情他才能控制，封闭的世界之外是他不能控制的事情。

对婴儿来讲，他越小，对他的照顾就越重要，因为他的吃喝拉撒睡玩的需求都有赖于一个成年养育者的陪伴。对他来讲，所谓的控制就是妈妈或者养育者把他照顾得非常好，及时地回应他。及时的回应非常重要，你回应得越快，就意味着他在越快的时间之内解决失控这件事情，让世界重新恢复控制。

随着孩子逐渐长大，另外一件事情就变得很重要，他要尝试着尽他自己的力量去完成一些事情，这个时候他逐渐觉得“我完成了这件事情”“我可以控制这件事情”，这种感觉对孩子来讲是非常宝贵的。我们可以这样来理解，一个被照顾得很好的孩子，他会觉得他是活在善意满满的世界里；一个被照顾得很不好的孩子，他就会觉得他是活在一个恶

意满满的不可控的恐惧世界里。我们要知道，在孩子越小越容易失控的时候，成年人对他的照顾和帮助越重要。

怎样和不会说话的婴儿互动

婴儿需要的是活生生的妈妈

我曾和一位资深心理咨询师聊天，第一次知道了“读经宝宝”这回事，顿觉三观尽毁。这位咨询师也说，她第一次听到时，也震惊至极，乃至开始怀疑人生。

所谓读经宝宝，就是从婴儿一出生，就给婴儿读各种经书，目的是，从生命一开始，就给孩子灌输知识。

给婴儿读经，这是真实版的“别让孩子输在起跑线上”，但用这种方式对待婴儿，结果将与家长的初衷背道而驰。

这位朋友给我看了一个视频，一位表情僵硬的妈妈，在给自己几个月大的婴儿读经。我看时，不寒而栗，觉得孩子的需求被忽略了：婴儿多次转脸，几次转身，试着从这种他不能理解的、毫无意义的声音中逃走，但这超出了他的能力，妈妈一次次将他的身子扶正，然后继续读经。

这位受过高等教育的妈妈说，她听说过一个孩子，才三个月就识字了。

婴儿怎么识字？标准是什么？原来就是，妈妈手里拿着两张字帖，然后嘴里读一个字的音，而孩子能做出准确选择。

这样的事，真是让我有冒冷汗的感觉。这叫识字？三个月婴儿的这种“识字”毫无意义。对婴儿来讲，和活生生的妈妈建立生动的互动与链接，是第一位的。婴儿观察课，是精神分析流派发展出的一个项目，顾名思义，即对婴儿进行系统观察，特别是母婴关系。

在婴儿观察课上，有的妈妈就算是极有问题，但也是在用人的方式和孩子打交道，哪怕是带着对孩子的憎恨。但还有一些妈妈，太急着给孩子灌输文字性质的教育，结果她们的神情与身体非常僵硬，而其婴儿，也常无力如面条，无比孤独。

有咨询师朋友，深入了解了一些读经宝宝的妈妈，发现她们多是自己婴幼儿时，没与父母等养育者建立起丰富互动的关系，所以不知道自己怎样和不会说话的婴儿互动，而读经算是一根救命稻草，一个和孩子互动的办法。

当然，这个办法，其实不叫互动，因为只是妈妈们给孩子灌输，灌输也就罢了，让事情更糟糕的是，灌输的这些经文，对婴儿来讲毫无意义。甚至，如果婴儿真这么早地就活在这些经文中，他将碰触不到真实的世界，而陷入一个非真实的诡异虚幻中。

语言是身体的末梢，法国精神分析大师拉康如是说。语言虽然很重要，但相比起身体，相比起体验，语言是细枝末节，而且语言是体验的抽象表达，语言不及体验之万一。而婴儿，则是身体心灵最敞开的时候，感受力无比敏感，这么早就给孩子灌输哪怕是最经典的经文，也是舍本逐末。

我曾尝试打坐、深度催眠的方式，让自己的头脑尽可能地安静下来，结果感受力提高到了不可思议的地步，这时才明白，语言真不及体验之万一。

可以这样说，体验的波动，如果是以万为单位，而语言的波动，其实只是以个位数为单位。

语言很重要，人类一个重要的学习，是能用语言来表达自己的体验，但仍然得知道，体验是第一位的，而语言学习是第二位的，并且两者的分量完全不是一个级数的。

母子的亲密关系来自丰富的互动

婴儿没有语言能力，这会让一些难以和人建立链接的妈妈焦虑，不知道如何和孩子互动。哪怕再焦虑，拿掉经文，试着和孩子直接相处，都是更好的选择。

再好的经文，对婴儿来说，也是苍白的，让婴儿和没有情感的声音待在一起，就是在要孩子的命。无回应之地，就是绝境。所以给婴儿读经，就是陷婴儿于绝境。

网友馨文胡说：现在好流行这个，各种胎教，真不如妈妈的一个温柔对待。

这是至理。

给婴儿读经，远离教育的本质。婴儿的精神胚胎还未展开，他还没来得及用自己的心、身与灵魂，来感受这个世界，与这个世界建立生动饱满的链接，就已被灌输了不明所以的东西，他的感受与思考，由此被锁住了。

其实老子在《道德经》里都说了：复归于婴儿。结果我们反而违背规律，去给婴儿灌输他还不能理解的东西。

国际依恋研究协会创始人Patricia甚至反对玩具，觉得玩具破坏了孩子与父母的直接互动。她说：“对孩子来说，世界上最好的玩具，就是妈妈的脸。”

当然，这句话的意思不是说，孩子拿妈妈的脸当物质性玩具，而是说，妈妈因与孩子互动而表情生动的脸，是孩子最喜欢的“玩具”。

网友“冬冬大美妞妞”发现了这一点，她说：“我家孩子现在很喜欢看小猪佩奇，但是只要是说有爸爸妈妈跟她一起玩，她马上就不看动画片了！孩子很渴望跟家长一起玩，哪怕是你跑我追他们都会很开心。”

切记这一点：妈妈、爸爸与孩子丰富的互动，胜过一切教育。孩子越小，这一点就越是重要。

妈妈，请看着我，和我说

浙江台州赵女士的儿子读小学二年级。妇女节当天，他给妈妈讲故事、捶背……可妈妈却一直在低头看手机。宝宝心里苦，于是写下了一篇很伤心的日记。

“没有意识到我的行为对孩子有这么大的影响。”赵女士说，以后要放下手机多陪陪儿子。

网友在我微博留言分享了一些他们的故事。

@花生3：我也有这种经历，要么就是随口回应但并没听我在说什么，要么就是电话打过去说怎么看到未接也不回，就说，你找我能够有什么事。

@super学海无涯：我也是，每次跟爸爸聊天它都眼睛盯着电视看，还说听着我说呢，生气也无奈。然后是现在的老公，只要一谈点什么不是看电视就是看手机，我抗议，他还理直气壮地说眼睛看不影响耳朵听我说话，气愤至极。

@南半球的花园：我也是，每次有空我都缠着我妈让她和我聊天，她总是把我推到一边说我烦，这么大人了还缠着父母。然后自己玩手机睡觉，总是不重视我的感受，我真的很难过。沟通过，她还是这样。

@遗传基因咨询顾问文静：有一对夫妻，妻子多次请求丈夫多陪陪她，她丈夫背对着她面对着电脑说：“我现在不正陪着你吗？”来回几次妻子不再需要这样冷冰冰的陪伴了，他们也从此成了陌路人。

@阿萝妈：我女儿经常使劲掰我的头到她那边：妈妈看我！

@斯嘉丽-Princess：我父母就是极少受关注，所以他们也极少关注我，我跟他们反映说让他们多关注我，结果他们还会生很大的气，说我很烦，不会自己一个人玩啊。现在他们老了，又过来向我寻求关注，我也很生气，觉得他们烦。

@windcyy：我爸妈从老家来我这儿过年，每天晚上吃完饭，沙发上一坐，电视打开，我就完全没有跟他们说话的欲望了，带着仔去旁边房间或外面玩。过来三个月，没怎么交流过。我们的父母是败给电视，我们这代是败给手机！

@happy_猴年大吉：我年少时也曾经跟母亲说过，她不认真听我讲话。但是，人家是振振有词：我没空。等她有空了说：我现在有时间，你说。我已经不想再跟她说话了。

@SUEYA-L：我见过一些家长带孩子出去玩，孩子在叫他们别玩手机，他们连过马路都玩手机，真是可悲啊，好心寒。

最后还想到了卞之琳的诗《断章》，我一直觉得是首看似美实则悲伤的诗：

你站在桥上看风景，
看风景的人在楼上看你。
明月装饰了你的窗子，
你装饰了别人的梦。

看了日记和网友留言，我想起了我的来访者的一个故事。

这位来访者是企业高管，他的问题是，无论在什么场合，都非常非常紧张，紧张背后是自卑——他总觉得别人都对他说话不感兴趣。

根据他的其他一些问题，也加上经验和感觉，我猜他和妈妈的关系质量很有问题。听到我这个推测，他说，怎么可能，我和妈妈的关系再好不过了。

怎么个好法？我问他，能说说吗？

他说，几乎每天回家，他都会和妈妈聊天，从晚上七点聊到十点，是很平常的事。他现在已有三十多岁，在他的记忆中，他和妈妈的关系一直如此。

听他这么说，我也不禁怀疑，自己的推测错了，但还是继续问他：既然和妈妈聊了那么多，那么，你和妈妈聊天时有什么印象深刻的美好回忆吗？能不能说一两个？

这个问题戳到他痛处，他很惊讶地发现，他竟然一段印象深刻的和妈妈聊天的片刻记忆都回忆不起来。

这出乎我的预料，我想了解得更具体一点，于是问他：能描绘一下你和妈妈聊天的具体情形吗？

他讲了，就和那位小学生日记写的感觉是一样的，并且，三十年如一日。即，永远是，他看着妈妈说话，而妈妈给他一个侧脸，她的脸永远是正对着前方，妈妈在听，也有回应，但从来都是心不在焉似的。这让他时刻在怀疑，是不是他讲的事情没意思，妈妈不喜欢，甚至，妈妈根本就不爱他。

讲出这么具体的感受后，他发现，他在普通关系里的那份紧张和自卑，就和他与妈妈关系里的这种感觉完全是一致的。

他也体验到了，在和妈妈这样谈话时，他多受伤，多愤怒。

回到家后，他向妈妈袒露了这份伤，并表达了愤怒，其间痛哭。妈妈被惊到，真诚向儿子道歉，接着学习和儿子在谈话时，面对面，眼睛对着眼睛，并接连三次，她用心表达了对儿子的肯定。这三次，都让儿

子深切体验到，妈妈真的看到了他，真的在乎他、爱他。

仅仅是这样三次有质量的回应，就让他有了双脚踏在大地上的感觉。

正好他面临着几个蛮大的挑战，这些挑战让他有失控感，譬如头晕，感觉自己像是漂浮着的。在咨询中，我让他一次次体验妈妈这三次有质量的回应，带给他脚踩大地的感觉。而他每次回忆这些时刻，都会感动得落泪。

后来，他战胜了这几个挑战，顺利得不可思议，甚至是完美。

看见，就是爱。而爱，可以如此有力量。

我这位来访者和那位小学生的经历，并不少见。在我的微博上，也的确有很多朋友讲到了类似经历，既有自己在父母前体验到的，也有自己不用心和自己孩子对话的。

这都可以理解，因为很多母亲与父亲，自己也极少体验过，什么叫全神贯注、有临在感的对话，所以他们也会习惯性地 will 将这一点延续下去。

我们的人际关系相处模式，大抵如此，大家很在乎关系，但关系质量普遍不怎么样，缺有质量的回应，缺临在，缺链接。

但这是可以学习的，试试在某些时刻，在你珍惜的人面前，全神贯注地在一起，用你的全部身心，去听对方讲话。

你会发现，这有多美。

生命的根本动力，是离开妈妈

中国当代艺术家的“F4”中，我最早关注的是张晓刚与岳敏君，后来有人在微博上向我推荐方力钧，于是才开始关注他的作品，给我留下了很深印象。

必须得说，能欣赏“F4”的作品，咨询起了很大作用。我是2007年才开始正式做咨询的，我的多数咨询都是长程的，现在还进行的个案，都至少持续谈了三年以上。

长程意味着深度，而深度咨询，才能深入来访者内心深处，也因为不断碰触深渊一般的人性，才发现，这些艺术家所表达的，就是潜意识深处的人性。以前不能领略到这一点时，就会觉得他们是“审丑美学”——干吗要把人画得那么丑！

方力钧的画作，其中一组男人在水中苦游的作品，让我想起一个宅男来访者常做的梦：他在黏稠的、像糖浆一样的液体中游泳，但液体的黏度太大了，他的手脚像被绑住一样难以伸展，以至于都像是慢动作。

咨询中，我问这位宅男：像糖浆一样的液体让你想到什么？他首先想到的是妈妈的爱，妈妈的爱，就如糖浆；接着又想到，他对妈妈的愧疚。妈妈的爱太沉重了。妈妈多次说过，我的生命中只有你。其实，他有父亲，但妈妈和父亲的关系很疏离。

我的生命中只有你。当一个妈妈这样对儿子讲话时，其意思是，我和你是共生在一起的。

玛格丽特·马勒说，6个月之前的婴儿，处于正常共生期。她的意思是，只有对6个月之前的婴儿来说，共生才叫正常，之后的共生，都是病态共生。

共生，本来是6个月之前的婴儿的正常需求，但在这个宅男妈妈那里，变成了妈妈的需求。于是，不再是儿子想和妈妈共生在一起，而主要是，妈妈想和儿子共生在一起了。

但是，随着孩子逐渐长大，孩子就会从共生走向独立，开始越来越渴望离开妈妈的怀抱，进入到广阔的世界当中去。这位宅男也不例外。可是，当他流露出哪怕只是一丝一毫想离开妈妈的意思，妈妈就会表现得痛不欲生。

这导致了他对妈妈的强烈内疚：生命的根本动力，驱动他离开妈妈。这时他发现妈妈会活不下去，可不管妈妈多么痛苦，他还是想离开妈妈——虽然事实上没做到。由此，他想离开的动力，就像是攻击了妈妈一样——你看妈妈是多么痛不欲生。于是，他变得非常内疚。

对他而言，妈妈的共生渴求，像黏稠的糖浆一样，粘住了他的手脚，让他动弹不得。

如果你有类似的梦，或类似的感觉，那很可能都意味着，你还处于和某个人共生的关系中，而这个人最容易是你的伴侣，但最初，或潜意识深处，多是你的妈妈。

如果妈妈不能和孩子分离，而将孩子视为自我的一部分，那孩子的心理会是混沌的、未分化的，你我不分的。

黏稠液体的原型，应是妈妈子宫里的羊水。

黏稠液体的梦与意象，是他们人生的比喻。他们做很多事情时，都会感觉到仿佛被什么粘着似的，难以展开。他们会对妈妈，或者被他们投射妈妈的人，如伴侣、孩子或领导，保持着极大忠诚。同时，很有意思的是，为了和这种共生对抗，他们也会发展出一系列他们自己意识不到的防御方式，来阻挡任何人进入他们的心。

我们需要被看见，而那得是带着理解、爱和接纳的眼睛，并且看见的也是我们自身，而不是对方的想象。但是，在我们的黏稠关系场中，

我们遇到的眼睛和我们自己的眼睛，多是苛刻、评判、不够友好的眼睛。最差也是有很多要求的眼睛——你必须符合他的期待。

譬如，春节期间，如果年轻人回家，势必会被七大姑八大姨盘问：你恋爱了吗？你结婚了吗？你挣多少钱.....

黏稠的关系场中，常常是你什么都还没做，就已累得不行，因为你的很多能量在你没有觉知的情形下，在紧张地应对着这些盯着你的眼睛。所以，有了所谓的过年后综合征：对太多人来说，回家过年其实没有回到港湾的味道，相反等回到小家庭 and 单位后，反而很放松。

黏稠关系场，容易导致的一个现象是：你不能出错。稍有差错，那些眼睛便会不高兴。如果发现，自己特别不能接受自己出错，那意味着，你行动的空间非常狭小。觉知到这一点，可以试试，让自己犯一些理性上和事实上无伤大雅的错误，自己对自己说：没关系！

由此，多伸展一点自己的手脚。

如何与孩子实现平等对话

最好的治疗是拉近一个人与他的人生真相的距离，假如这个人彻底拥抱了他的人生真相，那就是最好的人生境界了。所以，去拥抱你的灵魂的黑夜，即没有距离地去面对你人生中的悲剧。

——美国心理学家 托马斯·摩尔（大意，非原话）

父母对孩子是恨，还是不会爱？

我的同门师弟、北京大学心理学副教授徐凯文写了一篇文章引发了微博和心理学圈中的一些讨论。

他的文章内容，本来主要讲的是孩子该如何化解对父母的恨，并最终达成与外在父母和内在父母的和解。这个内容很好，毕竟谁会反对与父母的和解呢？我自己在《为何家会伤人》一书出版后不久，就想过要写《与父母和解》的书，只不过素材与感觉一直累积得不够，所以还没动笔。

凯文的文章主体，我是非常赞同的，文章中讲的故事以及如何治疗的逻辑，也展示了一位资深咨询师的功力，很多读者也说文章让自己受益。

先看看网友的直接说法：

@xxliu2016：很早以前，大概念初中时，我妈骂到我崩溃的时候，我说我死了做鬼也不放过你，她好像有点得意的样子，好像顺了她意思。我一直觉得我是不是看错了她的表情。我无法相信她心

里有那么黑暗。她平时一副老好人的样子。

文艺小迷糊：我妈曾经在我精神崩溃的时候得意地笑。

@amandaaaaaaa：我妈就这样，我被攻击痛苦时，她脸上却有我从未见过的开心和意气风发，那表情简直可以说是容光焕发，看她那样，我的心就慢慢死了。

@小猪112生发灵官博：想起一个类似的事情。初中的时候，有一次因为被父母反复指责而发怒，我跑进房间躺在床上既愤怒又绝望地嘶吼，手乱拍，脚也到处踢，像个疯子。但是我的爸妈走进来一起笑我，说我光叫不流眼泪，还说要拍下来。我更加愤怒地发泄了很久，他们觉得无聊，就不笑了，一直叫我停下来。

@KATETCHANG：我爹娘有时数落我数落得很开心，就是那种嘴上一副为你好，心里一副我可逮着个好机会骂你蠢骂你没长脑骂你一无是处个三天三夜了，反反复复，嘴角含笑，嗤笑里带着嬉笑。尤其是他们有什么不顺心的事情，可找到了个好机会把内在的羞耻感无力感都投射给我了。

@冉晴心：骂我，指甲抓脸，破相让我无脸见人，高二那一年，班主任当着全班面问我的脸怎么了，我恨不得找个地洞消失，嘴上却跟老师说：我下楼摔了一跤。但伤害最深的不是打不是骂，而是14岁生日那天我妈吐在我脸上的那口唾沫，我没哭，而是惨淡而绝望地擦干净后笑了，那一刻我觉得我的心死了。

以上都是网友从孩子的角度讲的感觉。

也有少数网友讲自己作为施虐者的感觉，并坦承这时很爽：

@萌脸小狐狸：等自己变成这样就懂了，我对伤害亲近的人都无动于衷，还觉得很爽。看别人流血了，自残那一刻我感觉像欣赏战利品一样。后来自己主动要求住院去了。

另外一件让我印象极深的事情是，我在《广州日报》刚写心理专栏时，一个女孩给我写信说，她有一个心爱的男友，但她父母以死相逼要她分手。她极其痛苦，问我该怎么办。

我约了她和她父母谈话，迅速发现，关键在她妈妈身上，我问妈妈为什么反对女儿和男友，她说了很多理由，譬如女儿相貌远胜过他，女儿学历高过他，等等。但这些理由漏洞明显，被我一一驳倒，最后妈妈情绪狂暴地说出了她的真实理由：女儿原来说过，恋爱前会先给我看看男孩怎样，我同意她才会答应，可她偷偷瞒着我谈了几个月后我才知道！！

这份暴烈的情绪，才是这位妈妈坚决反对女儿婚事的真实原因，而她表达了无比坚定的决心，他们必须按照她的意思分手，如果女儿非要和他在一起，就会“死”人。受她情绪裹胁的丈夫则对女儿说，如果你们结婚，请踏着我的尸体过去，或者我会先弄“死”那个男人。

必须说的是，这个女孩很爱很爱男友，而且她确定他是一个好男人，他们在一起会幸福。但最终，当明白父母的决心后，她选择了分手，而后则离开父母远走高飞。

从事实的角度来讲，毫无疑问，很多父母会严重攻击自己的孩子，而且在攻击孩子时，部分父母会有爽的感觉，这种现象是存在的。

心理学特别是心理咨询与治疗，不能停留在现象中，必须看背后的心理机制。

关键还是怎么解读。不同的心理学者有不同的解读，凯文是这样解读的：

因为从家族中传承的问题关系模式和创伤，我们往往从自己父母那里学来的是亲密关系中的互相伤害、忽视和抛弃。然后再把这种模式认同下来，继续在自己的家庭中，在和自己孩子的关系中重演悲剧。这种复制真是简单到——“除了伤害孩子，我不会别的方式，即便知道这样

不好，甚至因为自己曾经被伤害而痛恨这种方式，但不知不觉中自己也由受害者成为最痛恨的加害者，而伤害的对象正是自己最爱的孩子。”

.....

经过讨论发现，其父母竟是如此笨拙地用伤害来与孩子相连接，连爱都只会用鄙夷和训斥的方式来表达，他开始从自己身上寻找解决的力量，渐渐从抑郁中走出来。

这种解读，把恨说成了不会爱，甚至像是把恨说成是爱似的，这很容易让人犯迷糊。

在这一点上，广州的心理咨询师胡慎之反驳说：

“爱和恨两种情感未分化状态，谈和解，只会更委屈。表达恨意，对于我们来说已经很难了，唯有表达真实的情感，才有机会成为自己。”

在这一点上，我认为凯文绕了很多弯，才能将父母虐孩子时的愉悦表达成别的东西——天下无不是的父母，父母怎么做都是出于爱意。

爱需要走出自恋

其实，一些父母虐孩子，或看孩子自虐时有愉悦感，可以有一个非常简单直接的解释——自恋性暴怒。

即，一些父母还处于婴儿般非常幼稚的心智中，受全能自恋感的驱使，要求别人必须和自己想象的一样，孩子更是。如果不一样，他们就会暴怒，暴怒之下，他们会虐待孩子，并在虐待时，因为暴怒能量宣泄出去了，会有一定的愉悦感。

当然，很多父母也会有罪恶感，心智越是成熟，这份罪恶感也就越重。但心理咨询师们也知道，不是所有人都发展出了内疚能力的，所以极少数父母甚至都不会有内疚，他们觉得自己的虐待天经地义。他们会

因孩子不听自己的而失控，或者因为生活不如意而失控，并感到天崩地裂，这时要找宣泄对象，他们也会觉得自己很差劲，但唯独不是感到内疚和罪恶，他们不仅口头上不能说我错了，他们心中也不会这么觉得。这样的人，这样的父母很少，但并不是不存在。

这叫不叫爱？我觉得不算，否则什么都能称作是爱了。这主要是自恋，爱需要走出自恋。这个解释简单直接清晰，在《自体心理学的理论与实践》一书中，就是以自恋性暴怒的解释，而不是其他，来和严重虐待孩子的父母做工作的。作者认为，直接批评父母没有效果，而用自恋性暴怒来解释，会有效。

真相是永远的No.1（第一名），拥抱真相、直面真相，疗愈就会发生，一如我文章一开始引用的心理学家托马斯·摩尔的话——最好的治疗是拉近一个人与他的人生真相的距离。这也是精神分析的态度，不加评判地和来访者一起面对他的种种外在与内在真相。当然，我们要考虑来访者的心理发展水平，而不是只打开创伤，这一点我也赞同凯文。

满足心智不成熟的父母的全能自恋会有哪些说法：天下无不是的父母，父母怎么对孩子都是处于爱，父母生了你你就有还不完的恩情……这些说法都是为了保护父母脆弱的自恋，告诉他们，在孩子面前你绝对正确，而孩子必须顺着你。

对上述行为一直以来的鼓吹，导致很多父母在爆发自恋性暴怒时，还会有一种正确感。

如果父母不再那么理直气壮地要求孩子盲目听话，不听话就对孩子爆发自恋性暴怒，才会更好地帮到孩子，这是我的一贯观点。

无论如何，我们不能否认，即便父母与孩子之间，也存在着恨与自私，以及表达恨时的愉悦。

并且，如果你能不加评判地和恨待在一起，不妄想用头脑的努力去转化它，你会发现，恨也会自动转化成很好的东西。

所以，恨并不是一个必须被灭掉的绝对错误的东西。无论孩子对父母的恨，还是父母对孩子的恨，都需要承认和直面，以及学习如何与恨更好地相处。

甚至与父母和解也并不是一定要发生，乔布斯没有和父亲和解。网友“洛阳张宏涛”则说：“不与父母和解的人，马斯洛就是典型啊，他不参加母亲的葬礼，但无损于他是人本心理学的开创人之一，无损他心理学大师的形象。他最推崇的完美人格的林肯，同样是拒绝见临终的父亲最后一面。当然，这是一种缺憾，但至少说明，没有什么事是非如此不可的。”

承认自己的不足和无知不会减少你的威严，能够与孩子平等对话、多多交流的父母，才是孩子暗中崇拜追逐的对象。

PART 2

越懂黑暗，越相信光明

完美的人背后常藏有超常的痛苦

超常的痛苦催生超常能力

如果你身边有人自认在某一方面完美，那么不管他在这一方面做得多好，请你务必和他拉开距离，因为在这方面，他恰恰一定存在着严重的问题。

因为，完美的人有一个可怕的逻辑：我永远正确，错误一定是别人的。

这种逻辑并非源自自信，而是专门用来推卸责任的。你若离他们很近，你就最有可能成为他们推卸责任的对象，从而成为他们过错的替罪羊。

所以，当一个人给自己贴上完美的爸爸、完美的妈妈、完美的老师、完美的医生、完美的丈夫、完美的妻子、完美的领导等标签时，那么不管他（她）做得如何尽心尽力，你都可断言，他（她）必然在这一方面存在着严重的问题。

2006年国庆期间，我去上海学心理治疗，班上有来自全国各地的二百余名心理卫生工作者，一些人不约而同给这个班起了个绰号。你能想象是什么名称吗？

病人大会！

在这个班上，我们的眼睛变得异常敏锐，仿佛能看透每个人的问题，没有任何一个人可以幸免，包括我自己。从这个意义上讲，我们的确每个人都是病人。

自认有问题，在心理治疗中，这叫自知力，是做心理诊断时的最重要的标准之一。假如一个人坦然地向你承认，他有心理问题，那么你可以基本断定，这个人起码没有最严重的精神疾病。

相反，像精神分裂症、躁狂抑郁症、偏执型人格障碍等一些严重的精神疾病患者，他们的一个共同特征恰恰是，认为自己没有心理问题。历史上一些大奸大恶之徒，他们也曾用尽心机迫使世人相信，他们已经伟大到没有任何瑕疵。其实，这些大奸大恶之徒，恰恰是病得最严重的。

妄称完美，一方面企图把责任推给“不完美的人”，另一方面也失去了直面问题、改善自身的机会。

相反，自认是病人，一方面意味着你还有自我反省的能力和意愿，你还能真正地承担属于你的责任；另一方面也意味着你知道自己还有需要自我改善的地方，还有继续前进的余地，从而继续向前进。

所以，真正健康的心态是，坦然承认自己的心理问题。

很多时候，不妨对自己说一句：“我是个病人。”

一粒沙，进入贝的身体，最后化为珍珠。痛苦对于我们，也可以有类似的含义。

一个3岁的小女孩，被幼儿园的老师训了一通，随即形成了小便失禁，一节课要去厕所好几次，多的时候达到十几次。家长急坏了，一边找心理医生给小女孩治疗，一边准备给她换幼儿园。

心理医生建议家长不要换幼儿园，她说，孩子遇到了挫折，这看上去像是一场灾难，但同时也是一个重要的学习机会；如果家长和孩子一起努力化解这一次挫折，就会给孩子的心灵中种下一粒勇气的种子。要让她坚信，遇到麻烦，她可以解决。

相反，换幼儿园是一种逃避。看上去，孩子仿佛远离了痛苦和灾

难，但这会给她的心灵种下一粒软弱的种子，让她以为，一旦遇到麻烦，神通广大的父母可以帮她解决。

后来，家长听取了心理医生的意见，没有换幼儿园，也没有换班，而是在把小女孩的小便失禁治好后，又回到了那个老师的班上。不过，在回去的时候，还是这个老师，给她举行了一个“隆重”的欢迎仪式，全班的小朋友都站起来，鼓掌欢迎小女孩回来。

被老师训一顿，是一粒沙。无论家长再怎样神通广大，事情已发生，这粒沙都不可能消失。但是，通过积极地面对这件事情，这粒沙最终化成了珍珠，这个小女孩，也由此上了宝贵的一课，并学到了勇气和自信。

一粒沙变成一颗珍珠，一颗珍珠又相当于在心中种下一粒勇气和自信的种子，而随着年龄的增长，种子长成大树，最终给小女孩带来意想不到的收获。譬如，到了30岁时，她或许就可以轻松自如地化解领导的责难，可以承受许多更为艰巨的压力和挑战。

这个小女孩遭遇到的这类痛苦，被一些心理学家称为“恰恰好的挫折”。所谓“恰恰好的挫折”，既可以激发当事人的潜力，又没超出当事人的承受能力，这类挫折是可以帮助一个人既不成为温室中娇弱的花朵，也不至于被狂风暴雨摧残。

不过，每个人的命运中都注定会遭遇一些超出自己承受能力的挫折，这些挫折撕开了我们的心灵，而且一直都没有愈合，只要一碰就会令我们疼痛。这很不幸，但这种不幸，仍然令我们发展出了一些超出常人的机能。

譬如，那些特别善于察言观色的成年人，如果你深入看他们的人生，你会发现，他们多数都有一个糟糕的家庭。在这样的家庭里，他们如果想获得父母等亲人的物质和精神关怀，必须先讨好他们。他们没有品尝过“无条件的爱”的滋味，这很不幸，这不再是“恰恰好的挫折”，但

是，他们也由此发展出了超乎常人的察言观色的能力。

我一个朋友在这方面堪称超人，他特别懂得眼高眉低，能用短短几句话让一个陌生人心花怒放，于是可以非常顺利地渡过很多难关。譬如，我们去一个餐馆吃饭，他能用几句不起眼的话取得服务员的欢心，并回报给我们五星级的服务，甚至不惜去和厨房的师傅谈判，让我们那一桌上的菜量明显多于其他桌。他从不缺女朋友，在学校里备受老师和同学喜爱，工作后也很受领导器重。

一开始，我钦佩他这种能力，但不久后，我对他有了很深的同情。原来，他的童年一直缺乏爱，父母都很能干，物质条件优越，但除非他耍一些花招，否则父母很少主动关注他。他就是在和父母不断进行斗争的过程中，练出了这种超人的察言观色的能力。

不懂他的人，会艳羡他。但如果深深地理解了他之后，你会明白，伴随着这种超乎寻常的察言观色能力的，是一直在流血的伤口。尽管可以轻松取得别人的信任和喜爱，但他内心深处其实一直对此没有信心。更关键的是，他的亲密关系一塌糊涂，他谈了多次恋爱，但不管他付出多大的心血，最终都没有好结果。他伤痕累累，他的女友们也伤痕累累。因为这一点，无论他在其他关系上取得多大成功，他在处理亲密关系上仍然可以说是失败的。

这是人性中最常见的一种矛盾。如果你认真审视，而不是停留在表面上去急着表达景仰或艳羡之情，那么你会发现，许多在某一方面具有超常能力的人，都恰恰是在这一方面受过严重伤害的人。

日本作家村上春树在其小说《挪威的森林》中也描绘了一个类似的角色。聪明而帅气的永泽，似乎赢得了所有人的宠爱，同学敬畏他，宿舍管理员在管理上也对他格外开恩，他和近百个女孩上过床，还有一个非常美好的女友初美。他把小说里的男主人公渡边当成仅有的好友，但渡边第一时间感受到，他“背负着一个可怕的地狱”，而且绝对不可信

任。

现实生活中，不乏永泽这样的男人和女人，他们华丽的外表和令人眼花缭乱的能力之下，其实隐藏着的一颗备受伤害的心。

但反过来看，他们在与伤害他们的力量作斗争的过程中并没有一败涂地，相反倒是发展了强大的生存能力。假如有一天，这样的人超越了自己的宿命，真正明白了自己人生的局限性，那么他的心灵就有望成长为一个巨大的珍珠贝，最终将那些侵入他心灵的岩石化为巨大的珍珠。

我那个朋友也罢，永泽也罢，他们发展出超常的人际能力，其初衷都是为了保护自己，以让自己在病态的家庭中可以生存。

疾病的初衷是保护自己

其实，很多心理疾病的诞生，一开始也恰恰是为了保护我们。

前面提到的那个小女孩，老师训她其实只是个诱因。原来，一直照顾她的奶奶因有事即将回老家，这让小女孩产生了很强的分离焦虑。对于3岁的孩子，分离焦虑是最可怕的事情之一，只是，奶奶离开她有充足的理由，她不能很直接地表达她的焦虑。但是，一旦小便失禁，奶奶就只好留下来陪她。这样一来，她就用生病的方式把奶奶留在了身边，而分离焦虑也由此得到缓解。

《挪威的森林》中还有一个叫玲子女士，她曾是弹钢琴的天才，从小一路过关斩将，在无数比赛中拿到了大奖。但在参加一次大赛前，她的小手指忽然间不能动弹了，大奖也由此泡汤。后来检查，她的小手指不能动，没有任何生理原因，纯粹是心理因素，是癔症的一种。治疗这种癔症并不难，只需要进行心理暗示就可以了，譬如催眠。

但是，光做诊断和治疗，就会忽视最重要的东西：疾病发出的信号。

小手指不能动，其实是潜意识在捣鬼，是她的潜意识在告诉这个钢琴手，不要再这样弹下去了，只是为了参加大赛，只是为了满足父母的期望。甚至也可以说，潜意识在告诉她，不能再只为别人而弹，不能再只为别人而活了，你长大了，你应该为自己而活。否则，就算以后当真取得巨大的成功，成为享誉世界的钢琴家，她仍然是一个没有自己的人。而且，那时她最重要的目标已经实现，再没有其他的目标可以追求，这就会令她产生巨大的空虚感，轻则令她陷入抑郁症，重则让她产生自杀的冲动。

那个小女孩的小便失禁，也有同样的含义。事情发生后，她的父母和爷爷奶奶给她做了很多次检查，都查不出有什么生理问题，也是纯粹的心理因素导致的小便失禁，也有非常明确的心理含义。

原来，小女孩的奶奶特别爱干净，每次小女孩大小便后，疼爱她的奶奶都会给她洗一次澡，并且脱衣服穿衣服都是奶奶做，小女孩不需要做任何事情。如果不洗，奶奶会很焦虑，小女孩也会很焦虑。这当然是不健康的育儿方式，等上了幼儿园后，小女孩就遇到了最基本的问题：她不会自己脱裤子，所以得完全靠老师才能大小便。老师最终因失去耐心而训斥她，也是必然的事情。

并且，这时小便失禁还有最基本的含义，就是小女孩在告诉奶奶，如果你想离开我，你得先让我长大，你得先改变对待我大小便的方式。

这是后来心理治疗中一个重要的内容，心理医生建议逐渐减少小女孩便后洗澡的次数，最终达到一天一次，并且让小女孩自己学习脱衣服。

最终，小女孩学会了自己脱、穿裤子，也不再每次便后洗澡的洁癖。等她做到这两点后，她对幼儿园的适应能力大大提升，而对奶奶的依赖也大大减少，奶奶也终于可以回老家做她该做的事了。

其实，大多数心理问题都是在童年初步形成的，并且在形成之时，

都有类似的心理含义：告诉他（她）的抚养者，放弃不健康的抚养方式。

从这一点上看，我们的确应该感谢自己的心理疾病，感谢它们最初对自己的保护作用。可以说，如果没有心理疾病的保护，许多孩子可能早就夭折了。

譬如，一个8岁的孩子之所以很孤僻，是因为他没有学会拒绝别人，任何人向他寻求帮助或指使他做事情时，他都说不出“不”这个字来。这个时候，孤僻就是对他的保护，防止太多的人指使他或向他索取，最终将他掏空。

正是从这个意义上讲，我们最好不要把“消灭心理疾病”当成目标。因为，心理病灶已经吸纳了我们大量的心理能量，我们围绕着自己的心理疾病发展出了自己的优点和缺点，如果只是简单地将心理疾病“消灭”，那么我们相应的优点和缺点会一并消失。最终，当我们成为一个没有一点心理问题的人的时候，也就成了一个没有任何特点的行尸走肉。

心理学出身的医生，绝大多数都旗帜鲜明地反对用脑部手术去治疗心理疾病。北京大学心理学博士钟杰说，这种手术的意义就是，把一个病人变成情感白痴，他的确有可能成为一个无害的人，但他也由此成为一个麻木、冷漠而没有生命力的人。

车人合一感：攻击性驾驶的心理分析

2006年3月16日，在广州市下塘西高架桥路段，一辆满载泥沙的“泥头车”与一辆公交车及一辆小车相撞，造成6人当场死亡。此后5天内，广州市又连续发生两宗一次死亡3人以上的特大道路交通事故，又导致6人死亡。

这几起惨烈的车祸引发了全广州对“车德”的大讨论。导致车祸的原因无外乎两种：司机的主观因素和司机以外的客观因素。客观因素探讨得足够多了，本文将专门探讨一下主观因素。

有一次，我和几名玩摄影的朋友去石门森林公园。我们是自驾游，车是一辆菲亚特牌轿车。进入石门森林公园后，车悠然地在山路上盘旋，空气清新，阳光灿烂，是个拍照片的好日子，我们一路上心情很好，不断开一些轻松的玩笑。

忽然间，开车的朋友爆了句粗口：“他×的，我要干掉他！”

我们很愕然，问朋友发生了什么事，他指着前面那辆较豪华的小轿车说：“这种地方，他也超车，不想活了。”我认真看了一眼，印象中那辆车的确是一直跟在我们后边的。

朋友学过跆拳道，身手不错，他说如果放在过去，他一定会追上去，把那家伙打个半死。

这个插曲让我们觉得很意外，因为这位朋友的脾气向来是非常好的；至于粗口，我印象中还是认识他以来的第一次，而“死亡威胁”更是不敢想象。

坐在驾驶席上，一个温和、礼貌的人摇身一变，成为马路“怪兽”，

这种现象在全世界每时每刻都在发生，只怕每个都市人都见识过。这种坏脾气，被美国学者称为“road rage”，即“马路愤怒”。但如果从坏脾气演变成真实的暴力行为，就是“aggressive driving”，即“攻击性驾驶”。

美国国家公路交通安全管理局对攻击性驾驶的定义是：一种危害或倾向危害人身财产安全的驾车方式，其具体表现为超速驾驶、追尾、从右侧超车、闯红灯、大声鸣笛、使用污辱性手势、辱骂他人，暴力行为是其终极表现。攻击性驾驶有三个特点：

1. 在驾驶过程中被急躁、烦恼或愤怒的情绪所激发。
2. 为实现自己的目的——如节省时间，而不顾及其他道路使用者的利益。
3. 让其他道路使用者感到有危险而采取回避行为，或让其他道路使用者产生愤怒。

至于产生攻击性驾驶的心理原因，也可谓五花八门。

一切都是别人的错

美国的詹姆斯博士认为，“一切都是别人的错”，这种从别人身上寻找原因的自动思维是导致“马路愤怒”的头号原因。

作为攻击性驾驶的研究专家，詹姆斯早在二十多年前就开始研究这个话题了。不过，有趣的是，他一开始是典型的归罪别人的开车人。

他刚开车的那段时间，詹姆斯太太总是抱怨他开车时脾气太大，像是变了一个人。但詹姆斯认为自己没有什么变化，他对太太的抱怨也总是很不满。后来，他把自己开车时的言行记录下来，才发现自己的确在开车时变成了另外一个人，一个非常有攻击性的人。这种心理差距让詹姆斯产生了研究攻击性驾驶的兴趣，他调查了无数司机，发现几乎每个人都持有同样的态度，认为自己是好司机，自己根本没问题，一切都是

其他人的错。并且，这种思维是在第一时间产生的自动思维，就好像是，开车时一个人的自我反省能力丢失了。

詹姆斯认为，这种外在归因是导致不友善行为的直接原因。既然根本不是自己的错，那么咒骂、没有耐心、暴力幻想，甚至暴力行为都是理所应当的了。

美国心理学教授德芬巴彻博士也是研究攻击性驾驶的专家，他发现，绝大多数人一坐上驾驶席，对委屈的忍受能力便立即大幅度下降。尽管这些人可以忍受在家里被太太臭骂，在公司被上司呵斥，但却无法忍受开车时遇到的“委屈”，一产生什么不满，便会有立即报复的强烈冲动。

德芬巴彻还认为，攻击性驾驶之所以很常见，一个关键原因是开车人有一种不正确的期望，他们下意识地认为可以完全按照自己设定的方式和时间从甲地开到乙地，没有任何意外事项应该阻挡他们。这种期望无疑是开车人自己给自己设定的压力，让他超速、抢红灯、任意变换车道、乱超车……而其目的，可能只是为了给自己节省两分钟时间。

那些跑固定路线的司机，这种心态更为要命。譬如，跑长途的司机和公交车司机，他们对自己的行车路线非常熟悉，就算没有公司的强行规定，他也会给自己设定抵达每个站的预期时间。并且，他还很容易出现竞争心态，“今天一定要比昨天快一点”。这就像是一个少不更事的少年在打电子游戏时，非得要创一项个人纪录，为了只比以前的纪录多一分，他会日复一日地坐在电脑前，付出巨大的努力和牺牲。

尽管司机确实存在一些现实压力，譬如，交通拥挤、公交车的硬性规定、车辆本身的问题等，但德芬巴彻博士和詹姆斯等人认为，“马路愤怒”产生的重要原因是他人的粗鲁行为和冒险驾驶所致，而单纯的交通拥挤并不是主要因素。德芬巴彻发现，开车人在相互表达愤怒时的行为非常丰富，一个平时不怎么运用肢体语言的人也会在开车时自如地用言语、肢体和车辆向其他人表达愤怒和侮辱。

愤怒，因为世界没有按我的设想运转

那么，汽车是什么呢？你的爱车对你而言，意味着什么？

一家网站给出的回答是，对女人，是“如意郎君”；对男人，是“梦中情人”。这家网站以极具诱惑力的文字描绘说：“男人，向左走；女人，向右走。男人，挑选出自己的梦中情人；女人，选择你所想嫁的如意郎君。”

一个车迷则干脆断言说：“平心而论，汽车这个新生事物对于大多数第一次拥有它的人来说，的确是一个既代表身份又代表品位的东西，就像懵懂时期第一次看到一位让自己怦然心动的异性——一种初恋的感觉，必须心跳、必须完美。”

初恋令人迷醉，但美国女心理学家帕萃斯·埃文斯在她的《不要用爱控制我》一书中说，这种迷醉是发自自恋的，每个人初恋时都是将自己头脑中早就勾画了不知多少年、不知多少遍的“梦中情人”形象硬生生地套在恋人的头上。尽管我们无比迷醉，而且似乎异乎寻常地在乎恋人，但实际上，我们并不在乎恋人的真实存在，我们只是沉迷于自己头脑中的那个梦中情人。

所以，初恋几乎注定会失败。这种打击会帮助一个人走出自恋，让他真正懂得，尽管恋人很像我们的梦中情人，她也是另外一个独立的人，一个不受我们所左右的人，一个经常会挑战我们的自恋幻觉的人。

但如果这个恋人是一辆车，那会怎样？它会彻底听命于你，让你控制，让你指挥。如果你的车技足够好，它会带给你不亚于性爱的快乐。更关键的是，这个梦中情人从不违抗你的意志。它会让你自如地指挥，并且会带你走向你一个人所不能完成的任务——譬如时速200公里，譬如一天狂飙1000公里，譬如……总之，它会令你迷醉于车人合一的完美感觉。

所以说，一辆车，是一个完美的梦中情人。

但是，这种完美合一感经常会受到挑战。譬如堵车，譬如另外一辆车、一个人或者其他什么挡住了你。

这种挑战破坏了我们的车人合一感，刹那间，我们会像一个小孩子一样感到愤怒。“我当然没有问题，我的梦中情人当然没有问题，全是别人搞的鬼！”这种愤怒，以及这种愤怒后的外部归因，是令一个开车人产生攻击倾向的潜意识心理动因——

真恼火，世界没有按我的设想运转。

美国汽车协会的一份研究发现，攻击者经常被一些非常小的、自然产生的或者是非常中立的行为所激怒，例如，受害司机没有按照攻击者所设想的速度减速；受害司机在攻击者认为不应该拐弯的地方拐了弯；受害司机把车子停在了攻击者认为不应该停放的地方，等等。

埃文斯认为，受害者这样做，等于是提醒了攻击者，他只不过是个开车的，世界并没有按照他设想的节奏运转，从而破坏了攻击者车人合一的幻觉。

她认为，其实每个人都在追求自己的虚幻世界。在这个世界里，一切都按照我们的设想运行，自己的意志不会受到挑战，一切完美无缺。我们之所以执着梦中情人的形象，正是因为这种期望。实际上，梦中情人只不过是自恋的我们的幻想，因为这种幻想，我们在初恋时很难学会接受情人的真实面目，而是拼命将自己的幻想强加给情人。但是，事实会教训我们，我们的初恋绝大多数会失败，我们的梦中情人形象最终不免会破灭，我们最终学会把以后的情人当成一个真实的人来看待，按照他们的本来面目接受他们。

但是，攻击者创造了一个假想人所居住的虚幻世界，这些假想的人，按照他们事先规定好的驾驶方式行驶。当这些完美的假想人消失的时候，当攻击者受到现实抵制的时候，他们就被激怒了。但是，像汽车

这种强大的成人玩具给了一个维护我们幻想世界的机会。汽车如此强大，而且又完全听命于你，这样我们就会产生幻觉，觉得世界真的是以自己为中心，世界真的是按照自己的设想来运转的。

不幸的是，即便这个幻想也会受到挑战。任何一个小小的意外，都会打破我们的这个幻觉，而那个意外的制造者，理所当然会被我们愤恨。并且，既然世界是以自己为中心，那当然我们自己没有责任了，一切都是别人的错误。所以，因为这种心理，一个平时就算再喜欢反省的人，也会在开车时变得喜欢从别人身上找责任，因为车是如此好控制，我们还是应该警醒自己别陷进去。

暴怒，多是因为全能自恋

暴烈脾气，大都因为自恋

2016年4月27日，一个视频火了。

当日上午10点左右，浙江省某市的一个检查点，交警拦下了一辆浙E牌照的轿车，经查询，发现该车有27条违法记录未处理，要做扣车处理。

没料想，轿车司机，一位1996年出生的小哥，一下车，开口就说他来自银河系，如果敢处理他，他就会灭掉地球。交警和他的对话过程被录成视频，转到微博和微信上，立即引爆网络。

部分对话如下：

小哥：我银河系是三分白七分黑的，我告诉你！

交警：什么叫三分白七分黑啊？

小哥：谁会制造生物，制造生物就要灭掉，就是要剿灭掉的，你知道吗？

交警：地球只是银河系最小的星球，你知道哇？

小哥：我不知道。

交警：我跟你讲，你这个车子有27条违章了，按照法律规定是要扣车的，这样明白吗？

小哥：你扣了我的车我很愤怒的。

交警：那怎么办？

小哥：我这个人很任性的。

交警：这样，我跟你说，车子是谁的，你叫你父母，叫你妈过来一下，这个东西也要处理掉。

小哥：你要是照顾我一下，我就不搞大了。

交警：那不行，我们是讲法律的。

小哥：跟我讲法律？那我也跟你讲法律，我也有我的法律。

交警：你讲。

小哥：你要讲你的法律，我也要讲我的法律，我皇家的法律，那就是.....你知道吗？你要是激怒我，我是要灭掉地球的。我皇家在整个银河系在整个宇宙是最大的，我来这边就是为了一个.....我从小没有受过任何委屈，因为我要登上一个帝位，我要坐伟大的帝位。

交警：那你为什么要开汽车啊，你开飞机好了呀。

小哥：我不开飞机，我开U.....FUV的，UFO的！

看文字，说得挺可怕的，但小哥本人，有点帅气，身材瘦小，并且口气并不激烈，所以看上去一点都不可怕，反而因此有了点可爱。所以，交警虽然很坚决地扣了他的车，但也是笑嘻嘻地对待他。而网友也觉得他很萌，有网友说：“这种异次元的风格很好啊，他又没有妨碍谁。”

但这个小哥内心的逻辑，一点都不萌，他应该会比较胆小的人，如果他是能将内心的狂暴表达出来，那么直接面对他的交警会感觉到巨大压力，就不会这么笑嘻嘻了。

他的这套逻辑，就是典型的自恋性暴怒：我是神，世界必须按照我的意愿运转；世界没有按照我的意愿运转，就是对“我是神”的自恋的攻

击，然后我变成魔，想摧毁点什么，或者你，或者我自己，甚至这个世界。

翻译成这个小哥的语言，就是：我是银河系皇太子，我的法律就是，我可以为所欲为，地球人敢和我作对，我就要把地球从宇宙中抹去！

其他的新闻中你也可以闻到这股味儿——一点冲突就要天翻地覆，这都有自恋性暴怒在里头；当事人其实都秉持着这位小哥的逻辑：我皇家的法律，那就是……你要是激怒我，我是要灭掉地球的。

例如，2015年5月3日，成都发生一件“路怒”事件，一位男司机，失去控制地暴打一位女司机，这一幕被拍下来，男司机因为欺负女人，一时被全国人民声讨。但很快，舆论被逆转，因为男司机的行车记录仪显示，女司机多次突然变道，并且，除了第一次只是无视别人存在，之后的两次，都是恶意别车。如果男司机注意力不集中，那么在躲闪时，一次会撞到一个骑自行车的，一次就会撞到一位行人，她明显是故意选这个时机来别车的。

这位男司机也有责任，第一次女司机突然变道时，他被吓了一跳，然后他处于愤怒状态，追上去别了女司机一次。他们在相互报复，但女司机错在先，而且后来两次的别车，实在是太恶毒。

路怒症每天都在发生，太多的路怒症都是自恋性暴怒在发挥作用。很多恶性新闻，也是自恋性暴怒所致。

2013年7月，北京大兴发生一件可怕的事情，男子韩某在停车时，和推着婴儿车的孙女士发生口角，韩某竟然抓起婴儿车内的孩子，活活摔死在地。

写这篇文章的时候，我在新浪微博上看到一个视频，一个男子不知为何将车停在红绿灯前，而且占了两个车道。不仅如此，他还冲下车

来，挨个辱骂后面的车主，并猛踹这些车。

这都是自恋性暴怒：我是神，你不听我的，我让你去死。

自恋性暴怒如果只是表达情绪还好，一旦变成行动，就会有极大破坏力。但相应的，它也很容易激起对方的暴怒，从而让事情一发不可收。

并且，一般性的本我，有一般性的超我管着，而全能自恋性的本我，就会有绝对禁止性的超我管着。婴儿处于全能自恋中问题不大，因为没什么破坏力，而成年人如果常被全能自恋和自恋性暴怒支配，那么，他们很容易被关到监狱里。监狱系统背后的权力体系，就是人类制造的绝对禁止性超我。

譬如，那个占了两个车道冲下来闹事的男人，最后被围攻，而韩某，则被判死刑。

几乎在所有的恶性事件中，你都能闻到自恋性暴怒的味儿。但绝不仅仅是这些恶性事件中才有自恋性暴怒，实际上，任何容易暴怒的人，都必然是自恋性暴怒在控制着它。

当你想摧毁什么时，这一刻内在兽性也就控制了你。

任何不如意，都有主观恶意动机在

自恋性暴怒者的逻辑如下：

1. 任何不如意，都是在挑战我的自恋。
2. 任何不如意，不管是主观还是客观的，都有主观恶意动机在。
3. 有主观恶意动机者，必须向我道歉。
4. 否则，我就灭了你，或者灭了我自己。

其中的恶意动机是关键，有时候，它是真实的；有时候，则仅仅是

我们的自恋被挑战后的想象。例如，在成都路怒症事件中，都是真实的。女司机别男司机的车，的确是有恶意动机在。

很多夫妻吵架，一吵就吵个天翻地覆，最后都必须是以一方向另一方道歉结束，也是这个逻辑在发挥作用。

当有人参与的时候，你容易认为，其中有主观恶意动机，有敌对力量亡我之心不死，但当事情基本上只有客观因素在发挥作用时，这个逻辑就显得很荒诞。

对于容易暴怒的人最关键的是，他需要看到，并没有谁在恶意对待他，他的暴怒，来自神一般的自恋受到挑战，他内心的黑暗，是由此而来的。

例如一位来访者，因为我临时取消一次咨询而愤怒。下一次咨询中，我们在仔细探讨她的愤怒。她说，咨询对她很重要，她能感觉到，她心中的一股能量随着咨询的进展而升起，但咨询突然被取消，她感觉这股能量被打断了，特别是她对控制不了我很绝望，她感觉到，我根本不在乎她。

我取消这次咨询，是有客观原因的，我将客观原因告知她。但这并不能真正打消她的感觉，她头脑知道，我在乎她，但她在感觉上，还是觉得我根本不在乎她。

后来我发现，其实问题的关键是——这次取消是突然的。她已经对这一次咨询有了期待，而突然取消，她的期待落空了，这种落空，让她很愤怒。

当你容易暴怒时，就必须问问自己：“我是不是太自恋了？”

这份愤怒，就是自恋性的愤怒了。“我”发出了一个期待，这个期待就必须得实现，如果没有实现，“世界必须按照我的意愿来运转”这种自恋感，就被破坏了。然后，愤怒由此而生。

暴怒者自己本身就是最大的问题，他们期待别人和世界必须配合他们的意愿，保证他们意愿的实现，否则意愿的能量，就变成了暴怒。能看到这一点时，他们对自己的暴怒，会多了很好的觉知，以后就可以相对好一些地管理这份暴怒了。

“我行，你也行”是唯一健康的人际模式

我现在越来越喜欢这句话：跟着感觉走，成为你自己。

这句话，是关于“我与自己”的关系的。在这一点上，我们必须回到自己的感觉和体验上，而不是围绕着别人转，那样会丧失自我，永远不能成为自己，也无法获得内心的自由。归到一个常用的词，就是要自爱，要无条件地爱自己。

但在处理“我与别人”的亲密关系时，我们应像无条件地爱自己一样，也去无条件地爱别人。

在处理“我与自己”的关系时，如果我们不以自己为圆心，我们就不能“成为自己”；在处理“我与别人”的亲密关系时，如果我们不能爱别人，我们就不可能建立真正亲密的关系。

这种自爱又爱别人的关系模式是“我行，你也行”，是唯一健康的人际模式。

按照犹太哲学家马丁·布伯的说法，就是：

我们必须自己去寻找人生的答案，但我们首先要将自己当成一个人，也要将别人当成一个人。

“我憧憬这样的婚姻生活：两个人有自己的空间，每人有一个独处的屋子，当我进入这个屋子后，我会把门关上，重重地关上，任何人都不能进来，他也一样。”

24岁的Jane对向日葵心理咨询中心的咨询师胡慎之说：“没有男人会接受这种婚姻生活，所以我找不到可以结婚的男人。”

“没有人能让我爱上，我也绝对不会去爱别人”

Jane是东莞的一名中学音乐老师，家族中有西方血统，她也长得像《史密斯行动》中的女演员安吉丽娜一样迷人。但是，她拒绝爱情，坚决不爱男人，也不接受男人的爱。她只接受性。

她有一个长期的情人，同时还有多名不固定的性伴侣。她对胡医生说，自2003年春天以来，她已经和多名男性网友上过床。

她的情人——她从不称他为“男朋友”，因为男朋友意味着承诺，而情人意味着暧昧。她的情人知道她跟很多网友上床的事情，但从不过问，更不在乎。因为，他的感情生活比她更加糜烂，他自己说，他的性伴侣比她的更多。

Jane和情人达成了一个协议：需要的时候，可以随时去找对方，但彼此不能干涉对方的事情。

不仅如此，Jane不知道情人的名字，不知道他的工作情况，不知道他的婚史……她只知道他的ID——即网名。反过来，情人也差不多如此，他也只大概知道Jane是教音乐的，但不知道她在哪里教书，也不知道她的其他具体事情。

这是现在的网络世界里一种并非罕见的“虚拟关系”，Jane和情人因此获得了感情和性上的自由。但这仿佛是地狱一样的自由，滋味并不好受，Jane极度空虚，经常被一种说不出的难过所压倒，失眠成为一种常态，倒头就睡反而成为一种奢侈。所以，她找到了心理医生。

但是，来到心理咨询室之后，Jane并不知道，自己到底想改变什么，想从咨询师这里得到什么。她袒露了自己的空虚、难过、失眠等，但拒绝谈她的一切详细情况。并且，与其他来访者不同，她似乎也没有兴趣了解胡医生的详细情况。

就好像是，她和胡医生仍然活在网络的虚拟世界里，她没有兴趣了

解现实。

“没有人能让我爱上，我也绝对不会去爱别人。”这是Jane最常说过的一句话。

现实生活中，Jane的追求者很多，也有网友会爱她爱得死去活来。但每当到了这种时候，她就会换掉原来的电话，切断一切联系。如果必要的话，她还会换租住处。

为什么这么冷酷无情？Jane的回答是：“他们喜不喜欢我、爱不爱我，是他们自己的事，关我什么事。”

对于婚姻，Jane并非完全抗拒，她说，她很想“拥有一个家，拥有自己的房子……有钱就能买到房子，但我没钱，所以结婚倒不失为一个办法”。

不过，她对婚姻生活的构想是：“两个人有自己的空间，每人有一个独处的屋子。”

美国心理学家托马斯·哈里斯认为，人际模式可以分为四种：我行，你不行；我不行，你行；我不行，你也不行；我行，你也行。前三种都是不健康的人际模式，“行”的一方相当于父母，“不行”的一方相当于孩童。

“我行，你不行”的关系中，“我”将自己视为强大如父母一样的成人，将他人视为孩子。这种关系中，“成人”对“孩子”不是无条件的爱，而是操纵与控制，要么以有条件的爱去控制，要么对“孩子”丝毫不关心而变得无比冷漠。

冷艳的Jane对一切追求者冷酷无情，其中的表面逻辑正是“我行，你不行”。

恋爱中，双方都会自然而然地变回孩子，彼此将对方视为父母。如果两人都是“好父母”，彼此给予无条件的爱与关注，那么“孩子”就会在

这次恋爱中长大，最终得以从人格上告别原来的家庭，成为真正的成年人。

但是，Jane拒绝被爱，拒绝成为孩子，她也拒绝爱，拒绝给予对方无条件的积极关注。这种冰冷的关系会折磨一切爱上她的男人，他们会产生强烈的无能为力感，感到受伤，就像孩子张开双臂渴求妈妈的爱，却被妈妈冷酷地遗弃。

但是，这种强大而冰冷的成人形象背后，必然会隐藏着一颗伤痕累累的心，那也是一颗受过伤的孩子的心。

爱情一开始都是在重复童年的模式

慢慢地，Jane开始谈一些生活的琐事。她告诉胡医生，她是“从浙江逃到广州的”，她的父母是当地的艺术界名流，爸爸是一名艺术史学者，妈妈是一名文化商人，家境富有。因为工作繁忙，Jane小时候是和爷爷奶奶一起长大的，直到上初一才被接回家中。

Jane恨父母，因为他们“自私自利，我需要他们的时候，他们不在我身边，他们只为自己考虑，从不考虑我的感受”。他们只关心她的学业，期望她成为一名一流的音乐家，只有当她有进步的时候，他们才笑逐颜开；她的表现不让他们满意时，他们就会挑剔她指责她。“压力太大了，所以我要逃离这个家。”Jane说。

20岁“逃到”广州后，Jane认识了一个男朋友，22岁的时候，他们分手，而Jane也引产了一个6个月大的胎儿。Jane拒绝对胡医生讲述这次感情的细节，只是说“两年前，我已经死去了”。

显然，这次感情创伤给Jane留下了很深的伤痛，她不想再次重复这种伤害，所以才拒绝再爱。

在咨询室，Jane经常说：“我不能再产生感情，因为一爱就会陷进

去，陷进去就会奋不顾身，就会完全为对方着想，就会为他放弃一切。但最后什么都得不到，只剩下满身的伤痕。”

别人爱上Jane，会变成一个孩子，Jane爱上别人，也会变成一个孩子。

但是，每个人变成孩子的时候，都不一样。那些在健康家庭长大的孩子，他们会变回一个健康的孩子；那些在不健康家庭长大的孩子，他们会变回一个不健康的孩子。我们很少明白这一点，我们以为自己是活在现在的关系中，其实爱情一开始都是在重复童年的模式。

Jane的童年模式是“你行，我不行”。她的父母都是艺术界名人，所以“你行”；她不能超越父母，也无法实现父母对她的期望，所以“我不行”。

更重要的是，如果一个孩子很小的时候就被父母“遗弃”，那么，这个孩子一开始不会恨父母，而是会自责，他会认为“一定是我自己不好，所以父母才不要我”。这是最深的“我不行”心理的根源。

Jane正是如此，她从小和爷爷奶奶一起长大，直到初一才被父母接回家。现在，她是恨父母，恨他们自私，不爱她。但她幼小的时候，她是没有力量去恨的，她只能自责，只能形成“我不行”的心理。

父母不要我，一定是我不好

阿亮是一所名牌大学的博士，谈了多次恋爱，但每一次不是他后退，就是对方落荒而逃。最后，他自己找到了症结：只要爱到深处，他必然会下意识里认为“我不行”，由此变得非常敏感。譬如，打电话的时候，如果谈到中途恋人说“我有事，先挂了”，他一定会敏感地认为，一定是自己不好，他会一遍遍地回忆刚才电话中的谈话内容，分析自己究竟说错了什么。有心理学知识背景的阿亮说，这就仿佛是，“父母不要我了，一定是我不好”。和Jane一样，阿亮小时候也是在爷爷奶奶家长大

的。

Jane说，“一爱就会陷进去，一陷进去就会奋不顾身，就会完全为对方着想，就会为他放弃一切”，这听起来似乎很伟大，但实际上，她不过是在重复她在童年形成的“你行，我不行”的人际模式。她童年时一样会“完全为对方着想”，目的就是得到父母爱的回报。

胡慎之说，可以料想，当她上初一刚回到家的时候，她一定也“完全为父母着想过”，但她很快就失望了，她发现父母并没有回报给她爱，只是回报了压力；他们的爱是有条件的，那就是“你只有在音乐家之路上有进步我们才爱你”。

父母这样做的逻辑是，Jane已经长大了，他们要像对待大孩子一样对待她，但殊不知，这个大孩子“被遗弃”的情结还没有解决呢，她的心中其实是一个被父母遗弃的幼儿。

对男朋友，她应该是重复了这个模式。她“完全为对方着想”，其实也是想赢得男友的爱。所以，尽管只有22岁，她都愿意为他生一个孩子，仿佛这是她赢得他的爱的一个条件。如果这次恋爱成功，她的“你行，我不行”的心理模式或许会被治疗好，但不幸的是，她怎么“完全为对方着想”，都没有赢得爱。

对父母，Jane一开始是自责，“你行，我不行”。但后来，她恨他们，“我行，你不行”。在感情上，她又重复了这个模式。对男友，她是“你行，我不行”。现在，对情人、性伴侣和所有追求者，她是“我行，你不行”。

可以料想，Jane认为，她在这次恋爱与失恋中的情感都是此时此地的，都是因为这个男朋友的。但实际上，她的情感基础在童年，在与父母的关系模式上，这次恋爱不过是重复过去罢了。

到现在，Jane已经在广州待了4年，但经过最近两年的混乱生活后，原来结交的朋友都疏远了她，生活中的人际圈子只剩下了网络。男

性关系只有情人和性伴侣，女性朋友清一色是和她一样的“色女郎”。

只有一个例外，就是她在大学里的同学小薇。

小薇和Jane同龄，当时刚和大自己10岁的孟辉结婚。两人很恩爱，也非常恋家。不过，孟辉非常讨厌Jane，他极力反对妻子和Jane交往，一接到Jane打给妻子的电话，他会愤怒地把电话摔到地上。

不过，文弱、漂亮又女人味十足的小薇骨子里却颇有主见，她不顾丈夫的反对，坚持做Jane的好朋友。她还常做孟辉的工作，说Jane并不是像他想象的那么坏。

小薇的真情令Jane感动，她对小薇也百般照顾，甚至好过对自己。当小薇工作有了进展，生活中有了好事情时，她比小薇还兴奋还快乐。Jane对与小薇的友谊非常珍惜，她对胡慎之说，有时她觉得小薇是她生命中唯一的美好，好像“自己的世界是极黑极黑的夜，而小薇就是黑暗中的一点烛光，虽然有点微弱，但却照亮着、温暖着我的心”。

然而，Jane最近几次做了一个同样的梦，令她感到惶恐。她梦见，自己先嫁给孟辉，还举行了一个辉煌的婚礼，接着，孟辉又举办了一个更辉煌的婚礼娶了小薇。后来，三人同坐一辆车出行，孟辉将Jane从车上踢了出去。了解一点弗洛伊德的Jane说，她知道梦是愿望的实现，这个梦表明她对孟辉有不轨之心，这让她感到非常内疚，觉得对不起小薇。

无条件地爱自己，也无条件地爱别人

哈里斯说，真正健康的关系模式是“我行，你也行”。我们无条件地爱自己，也无条件地爱别人。无条件地爱自己，可以让我们远离“我不行”的惶恐，让我们可以理解并接受自己，在做个人决定时以自己为圆心，而不是以别人为圆心。无条件地爱别人，可以让我们理解并接受别人，在关系中不陷入自私自利的自我中心主义，让我们真正地和别人和

谐相处。

无条件的爱既是可以照亮我们自己的灯塔，也是可以照亮别人的烛光。

小薇对Jane，正是无条件的爱。其他人都弃Jane而去，这只会更加加重Jane对爱的绝望。她恨父母，因为父母的爱是有条件的，那就是她必须成为一个好的音乐人；她也恨其他人，因为他们的爱也是有条件的，那就是她必须做一个好人。

因为恨父母，她变得叛逆；因为这种叛逆，当别人都弃她而去的时候，Jane会在自己那条黑暗的路上越走越坚定，哪怕那是地狱一般的黑。

小薇的爱是Jane心中的烛光。但如果小薇不是Jane的好朋友，而是Jane的恋人或父母，那么这点烛光就会变成灯塔，甚至会变成太阳，驱走她的黑夜，把她带向白天。

小薇无条件地爱她，她也无条件地爱小薇。她不自爱，所以会爱小薇更胜于爱自己。

犹太哲学家马丁·布伯将关系分成了两种：“我与它”和“我与你”。

在“我与它”的关系中，为了更好地生存和满足需要，“我”将自己当作唯一的主体，而其他人都只是客体，都是“我”可以利用的对象，都是实现自己目标的工具。这些目标可以很低俗，譬如饮食男女这些生理需要，但也可以看上去很高尚，譬如爱。

其实，有些父母爱孩子爱到令孩子没有一点个人空间，有些恋人则以爱的名义伤害对方。他们都会说“爱”，但他们的关系实际上是“我与它”的关系，对方只是他们实现自己目标的工具。

在“我与你”的关系中，“我”将自己当成主体，也将别人当成和自己一样的主体。“我”无条件地自爱、爱别人。只有这样，我们才能真正做

到理解并接受自己和他人。

“我行，你不行”“我不行，你行”“我不行，你也不行”这些人际模式都是“我与它”，只有“我行，你也行”的人际模式才是“我与你”，才是互爱之路。

“梦的确是愿望的实现，但经常不是直接愿望的实现，而是象征愿望的实现。你不是想从小薇那里夺走孟辉，你只是渴望拥有那样的生活。”

“并且，梦不等于现实。我们需要对现实负责任，我们也能控制现实。但我们不能控制梦，也不需要为梦负责任。”胡医生的一番解释令Jane感到释然。

接下来，胡医生对这个梦做了更深层次的分析：

1. 孟辉象征着道德的生活方式，嫁给孟辉意味着Jane有过正常生活的愿望。但是，孟辉遗弃了她，这意味着Jane觉得自己被正常的生活方式给遗弃了。

2. 孟辉和小薇是她理想中的父母，按照弗洛伊德的理论，孩子们在小时候都有和同性父母争夺异性父母的冲动，所以Jane梦见自己先嫁给了孟辉，这是假的。小薇嫁给孟辉，就像妈妈嫁给爸爸，这是真的。他们三人在同一辆车里，就像是Jane和父母在一个家里。但是，她被这个家遗弃了，她被爸爸遗弃了。

3. 孟辉非常反感她，她担心自己会因此丢掉小薇的爱。

这个梦可能还有更现实的含义，胡医生说，孟辉可能在某些方面像Jane以前的男朋友。他猜测，他之所以离开Jane，可能是因为有了第三者。孟辉将Jane从汽车里踢了出去，可能象征着Jane被以前的男友遗弃。

但是，因为Jane并没有给胡医生讲她以前的感情故事，胡医生并没

有向她透露他的这个分析。

胡医生说，这样做是非常有道理的。一些做心理治疗的新手，一发现来访者的潜意识，就会迫不及待地说出来，但因为心理医生和来访者的关系还没有建立好，这样做就像是将来访者的伤疤撕开了，但心理医生又没有能力撒上药去治疗它，只能听任伤口在风中备受摧残。

胡医生说：“潜意识的揭开必须与医患关系的安全程度相匹配，心理医生只有确信自己能处理的时候，才去解开来访者的潜意识。”

胡慎之说，和Jane谈话的时候，他常有一种奇怪的感觉。似乎，不是一个真正的人在和他谈话，而是一个虚假的人在说话。这个人神情迷离，玩世不恭，对什么都不在乎，常开一些轻飘飘的玩笑……这一切都像是空气一样，从他耳边擦过，他记住了，但又好像没有记住。

他说，他断定这个时候的Jane是假的，是一个人格面具。这个人格面具放纵、冷酷，而且贪婪。

但胡慎之感觉到，真正的Jane，是一个可怜的小女孩，她认定谁都不爱她，她担心所有亲密的人最后都会遗弃她，所以她索性就不和别人亲近，“是我先拒绝了你们，你们再拒绝我，我就不受伤了”。

真正的Jane有点任性，但非常单纯，实际上对钱一点都不在乎。真正的Jane，其实非常不自信，尽管像安吉丽娜一样漂亮迷人，但她走路时总是低着头，而且走得歪歪扭扭。

Jane已分裂成两半。虚拟世界里的Jane，人际模式是“我行，你不行”；真实世界里的Jane，人际模式是“你行，我不行”。综合起来的Jane，是“我不行，你也不行”，一方面她对人性感到绝望，另一方面，她对自己一样绝望。

在这种综合人际模式之下，她和网友们互为工具。对方是她满足自己的工具，她也是满足对方的工具。

她那个情人，和她一样持有“我不行，你也不行”的人际模式，两人都不再去爱，也拒绝爱，于是两人都不相互纠缠，反而有了一种绝望的默契。

胡慎之说，小微留住了Jane对美好的一点向往。Jane也对他说，做教师的时候，她也常从孩子们那里感受到无条件的爱，感受到希望。如果没有这些希望，Jane会彻底沉沦到黑漆漆的世界里，那里似乎有自由，但那实际上如地狱一般痛苦。

现在，作为一名心理医生，他要做的，就是给予她无条件的积极关注，去和她建立一种成人间的“我行，你也行”的健康关系，让她体验到这种关系是多么美好，从而让她主动走出黑暗。

网络匿名性让人丢失“超我”

“在网络中，我变成了另外一个人。”这是我们经常听到的说法，但是，为什么网络会让一个人变成“另外一个人”呢？

弗洛伊德认为，一个人的人格有三部分：超我、自我和本我。超我是一个人内化的社会规则，本我是人的本能冲动部分，而自我则是人格中的协调员，既不让超我太过于强大，那样一个人会变成一个僵硬、乏味只讲规章制度的人，也防止本我太过于强大，让一个人变成被本能操纵的动物，为所欲为，不负责任。

在现实社会中，一个正常人的超我、自我和本我同时共存。但是，在网络中，人的超我会严重降低。

之所以如此，美国学者金伯利·S.杨解释说，一个很重要的原因是匿名性。在网络交往中，因为隐匿了自己的真实身份，一个人会变得更加不负责任，为所欲为。

一些交友网站试图采取实名登记的方法加强网友的责任感，但这一

点帮助并不是很大，因为网友在交往中还是以网名相称，很少称呼真名。

胡慎之说，我们的真名先被父母称呼，又被同学、同事称呼，它不仅是一个简单的名字，而是有了丰富的心理色彩，名字本身就代表着一个人的超我和自我。当有人称呼我们的名字时，它会唤起我们的身份感。但网名是不具备这个心理特征的，一些人同时采用多个网名，一个很重要的原因就是减少自己的身份感，即降低超我对本我的管理。

优秀的女性为什么怕成功

很多女性有了事业之后，家庭本身可能就不幸福了。但我和我丈夫两人却学会了一起努力来平衡事业和家庭。我认为对男人来说，最重要的是在感情上让他们有安全感和满足感，不要让他们有一种“老婆成功，自己不行”的感觉。我的丈夫非常善解人意，他在感情上也靠得住。

——基兰·马宗达尔-肖

（印度最富有的女人，生物制药公司Biocon的创始人）

我们是否具有很高的成就动机

一天，陪一个朋友去北京办事，我们约在机场见面，她早早订了机票，时间是17时30分。我怕迟机，于是16时就赶到了机场，但一直不见她的身影。给她打了多次电话，没接；发了几条短信，也没回。

约17时05分时，她才姗姗来迟。“抱歉，我的两部手机都调到了静音。”她一脸歉意地说。

这倒没什么，我说，因为在等待的时候，我一直在读书，所以不会浪费时间。但问题是，不能赶上原有班机，我们只能改签下一班了。结果，两张本来四五折的机票，改签成了两张九五折的机票，多花了近1500元。好在，这位朋友虽然年轻，但有一个规模不大不小的工厂，生意火爆，称得上是成功人士，这点钱不会让她心疼。

不过我发现，她手腕上戴着手表，而且来机场的路上，她有专门的司机。然而，在到机场前的约两个小时内，她一次时间都没看过。这就

很有意思了。

更有意思的是，她告诉我，迟机对她来说是常事，“一半一半吧”。也就是说，一半时间能赶上原有班机，一半时间要改签，而她每年差不多要坐二三十次飞机。

为什么会这样？

和她聊了很久后，我找到了答案：优秀女性对成功的恐惧。

很多女性对可以预期的成功怀有恐惧，这是美国女心理学家霍纳在1968年发现的一个现象。其原因有多种解释，最通常的解释是，如果太成功了，女性会担心自己在与异性的亲密关系上遇到麻烦。她们下意识地认为，男人惧怕优秀的女性，惧怕和成功的女性建立亲密关系，除非自己比她们更强大。因为这种恐惧，许多优秀的女性会做一些连自己都不明白的莫名其妙的事情，以避免自己过于成功。

我这位朋友，她不仅迟机，而且经常迟到，不仅在日常生活中如此，在商务谈判中仍然如此。并且，她总说自己很笨，“是别人帮我把事情做好的”。此外，她的生活也比较缺乏计划性。

对她而言，这些做事的风格，和迟机一样，其心理意义是，她在对自己、对周边的男人、对整个社会说：“你看，我不是一个渴求成功的女人。我这么没计划、没条理，我经常迟到，我还经常迟机。所以说，成功不是我做来的，而是上天的安排与恩赐。”

或者，这样做有更直接的意义，那就是毁掉一些机会，从而得以避免更成功。

一个人成就动机的强弱，在相当程度上决定了他的成功与否。

心理学家认为，成就动机含有两种成分：追求成功的倾向和避免失败的倾向。一个人成就动机的水平等于追求成功倾向的强度减去避免失败倾向的强度。所以，前者越强，一个人的成就动机就越强，后者越

强，一个人的成就动机就越弱，因为如果太害怕失败就会不敢接受挑战，从而回避困难的任务。

高成就动机者具备以下三个特征：

1. 具有挑战性与创造性。高成就动机者具有开拓精神，喜欢富有挑战性的任务，并全力以赴获取成功。他们富有创造性，总是力图将每件事做得尽可能好。

2. 具有坚定的信念。他们目标明确，对自认为有价值的事情会持之以恒，无论遇到多大困难，都始终不放弃自己的目标。

3. 正确的归因方式。他们把成功归因于能力与努力，而把失败归因于缺乏努力这种可变的内在因素上，这种归因方式会使他们总是从自己身上寻找答案，并改变自身的缺点，不断努力，不断进取。改变自己是最容易的，但低成就动机者总是把成功归因于外在原因，如运气，于是自己不去努力改变自己，从而丧失了进步的机会。

关于成就动机的两种倾向可以用下面这个例子说明。我经常迟机的这位朋友，其实有很高的成就动机。她最初的工作是推销员，她回忆说，在每次敲客户的门时，她都感觉不到有任何害怕，哪怕面对超大型公司的老总级人物，尚是一个黄毛丫头的她仍能镇定自若地和他交谈。“我从不怯场，这是自然而然的，没有一点儿伪装。”她说。换成心理学语言就是，她避免失败的倾向极其微弱。

琪就是因为毁掉了一个又一个机会，所以工作能力极其出众的她，尽管已37岁，却仍然只是一家小公司的小经理。

“我是做了一次心理咨询后才意识到自己有成功恐惧的。”琪在接受采访时说，“成功恐惧的第一次表现是高考吧。”

她回忆说，她高三的成绩非常优异，足以上北大、清华这种一流学校。但是，第一次高考时，她发挥失常，结果刚过重点线。因为父亲对她的期望很高，所以她没去上，而是选择了复读。第二次高考，她发挥

正常，超了清华分数线近30分，但在报志愿时，她违背爸爸的意愿，选择了爸爸的母校——一所普通的重点大学。“现在回想起来，是我害怕上比爸爸的母校更好的学校，因为那意味着我比爸爸还出色。”琪说。

大学四年，琪成绩一般，却是风云人物。她爱跳舞，又擅长组织活动，“出过一个又一个风头”。毕业时，她被分配进一家大型的国营外贸公司，“是当年第一个被提拔的毕业生，也是公司历史上升职最快的新员工”。3年后，她决定辞职。

这一次辞职看起来有很容易理解的原因。琪离婚了，所以想换一个环境。这次她找的是一家港资电子类公司。一进公司，因为她有丰富的工作经验，公司老总想安排她做一个部门经理，但被琪拒绝了。“我要求从最低级的销售员做起，公司老总很高兴地答应了，他以为我是喜欢挑战的人，我当时也这么认为。”琪说。

两个月后，因为成为公司的销售冠军，琪被提拔为部门经理——这正是她一开始就可以获得的职位。又过了两个月，公司打算把她升为副总。但是，她又辞职了。

“这次没有什么明确的原因，我也不清楚为什么要辞职，只是觉得很累，不想再做电子这一行了。”琪说，“大家都觉得我莫名其妙，毕竟副总不需要每件事都亲力亲为，如果会统筹工作，还是可以做得比较轻松的。”

接下来，她又换了几个工作，每进入新公司，她都要求从“最初级的销售员做起”，但等升到一定位置后，她就又辞职了。职位最高的一次也是副总，但刚升上去一个月，她就又辞职了。

后来，她干脆自己开了一家公司，做机票、火车票的销售。“当时这种公司很少，很挣钱。”琪回忆说，“我公司里的小姑娘最多一个月都可以挣到两三万元，我的收入就更不用说了。”

这样做了一年后，琪把公司给关了，又是“说不清楚的原因，我跟

别人说，是嫌麻烦，但实际上，我自己也觉得有点稀里糊涂”。

就这样，琪不断地跳槽，到现在已经记不清楚跳多少次了。并且，在一个城市“待腻了”，她就换一个城市。迄今为止，她已在五六个城市工作过了。

这是一个奇迹，做过公司副总、自己开过公司并且有一系列“辉煌回忆”的琪现在只是广州一家仅有十余名员工的小公司的小经理。

“不能再这样下去了，我一定是有什么地方不对劲。”琪说。于是，她两个月前去看了心理医生。

高成就触发了内心强烈的愧疚感

在咨询室里，琪最先谈了高考的事，咨询师问她：“你是害怕成功吗？”琪回忆说，听到这句话，她当时有一种“五雷轰顶”的感觉。接下来，当咨询师和她探讨起她为什么害怕成功时，她的内心深处一直不愿被触及的痛苦回忆终于被触动了，而那正是答案。

原来，就在离婚前，她的哥哥遭遇了一场意外的横祸而惨死。惨祸发生之后，她一直是家里最坚强的人，从打理后事到出殡，都是她一手操办的，而且她也极力去抚慰父母那颗破碎的心。但是，“我内心深处的内疚感却无法处理。”琪说。

原来，从小琪就是父母的宠儿，她非常聪明，爸爸对她寄予了极大期望，而对她哥哥却没有这种期望。她也不负爸爸厚望，从小学到高中一直都是学校的尖子生。

“小时候，爸爸让我做什么，我就做什么，没觉得有什么问题。”琪回忆说，“但先是在高考时，我潜意识中不愿意超越哥哥。等上了大学后，可能是女孩们共同的成功恐惧也感染了我，所以我不再刻苦学习。爸爸对我的期望是，做中国的居里夫人，但现在，我只想做一个女

孩。”

大学时代，琪就隐隐有了内疚感，“仿佛是，我开始觉得，不应该比哥哥强，我把本来属于哥哥的宠爱夺走了”。

哥哥的惨死一下子将这种内疚感激发到顶点。“内心深处，我后悔自己比哥哥强，我占有了那些属于他的东西，我想他应该比我优秀才对。”琪说，“潜意识中，我决定把自己得到的这些还回去。于是，我一次又一次地通过没有价值的跳槽来惩罚自己，直到今天。”

琪的故事中，还有一个受害者——她的前夫。

因为对死去的哥哥的内疚感，琪极力地惩罚自己，离开前夫同样是对自己的惩罚。其中的心理意义有很多种可能。或者，哥哥——这个亲密男人的惨死带来的伤痛太重了，琪不想再重复第二次，所以她先断绝更亲密的关系——与丈夫的关系，以防止这种可能性的发生；或者，只要一个与异性的关系让她觉得自己比男人优秀，她就要逃，因为这个关系和她与哥哥的关系一样，会让她极为内疚；或者，因为她无法接受自己最重要的部分——她很能干，而变得也无法接受自己最亲密的人。

“对于优秀的女性，最好的办法就是忠于你自己，接受你的确优秀的事实。”中国科学院心理所博士陈祉妍说，“我们如何对待自己，就会如何对待别人。如果我们否认自己，也会容易否认别人。”

请接受自己优秀的事实

“事实一旦产生，就不容否认，也无法否认。”陈祉妍说，“如果你的确很优秀，但又不想承认这一点，极力否认这一点，那么，你内心对优秀的渴望会更强烈。只不过，你不再要求自己优秀，而是要求亲密关系中的其他人优秀，譬如你的恋人、丈夫或孩子。并且，除非他们比你更优秀，否则你会攻击他们，认为他们不配你。”

我的一个研究生同学，她是我们公认的最有天赋的人，最有可能在心理学上有所成就。然而，她自己对被公认为头号才女的事实感到不舒服，她说：“在很长的时间内，我想极力掩饰自己是一个才女的事实，我内心中隐隐觉得，不这样做就嫁不出去。”

这种掩饰在她结婚后达到顶点。那段时间，我每次见到她都觉得很难过，因为她身上那种天才的锐气似乎消失了，她“变成”了一个中规中矩的家庭妇女，说平常女性都说的话，做平常女性都做的事，而且走起路来，个子很高的她总是弯着腰。但尽管做了这些努力，这次婚姻仍然没能持续下去，相处了近两年后，她和丈夫离婚了。

“我以为否认自己的优秀，把它们压下去，就可以和一个男人相处。”她说，“但我错了。你扭曲自己，否认自己，你必然会觉得很委屈，于是我最后把这种委屈转嫁给了我的前夫。”

其结果就是，她一开始认为自己能接受这个有点平凡的男人。但最终，她对他越来越挑剔，虽然这种挑剔没有表现出来。譬如，她从不说不刻薄的话或做刻薄的事以刺激丈夫，但却越来越不愿意看到他。

“这不是他的问题，而是我的问题。”她说，“优秀的女人势必有对优秀的渴望。你否认自己优秀，不成长了，你就会把这种渴望投射到身边的男人身上去。如果男人果真卓越，你会欣然接受。如果男人不如自己，你会特别愤怒，恨他怎么就那么差劲！”

她继续说：“你如此愤怒，首先是因为你对自己愤怒，因为你否认了自己最重要的天分，但这一部分不会消失，它会反抗你的压制，它让你心中充满愤怒。并且，这种愤怒藏在潜意识中，寻找一切机会喷涌而出。那个机会就是，当男人脆弱的时候。”

这对关系有巨大的杀伤力，因为再强大的男人，当脆弱的时候，也需要理解与保护。

其实，哪怕世界上最优秀的女人，她也仍然是一个脆弱的女人，如

果她全面接受了自己，既能接受自己的脆弱，又能欣赏自己的优秀，那么，她也会安然地接受男人，欣赏他的优秀，接受他的脆弱。这时候，关系会自然而然地变得和谐。

男性也有成功恐惧

女性的成功恐惧到处可见。譬如，在接受新工作或新职务时，女性常犹豫不决，总是先考虑自己能力是否足够，或是说“我要先回去跟家人商量……”。此外，年轻女性也常常在闲谈中说：“不想干了，找个老公养我就好了！”

这看起来像是玩笑话，但实际上却反映了女性恐惧成功的集体潜意识。

美国女心理学家霍纳是最早研究女性成功恐惧的科学家。1968年，她请女大学生构思一个故事，其开头语为“第一学期末，安妮发现自己在医学院的班上名列第一”，而对于男大学生，开头语的“安妮”改为“约翰”。结果发现，68%的安妮的故事比较悲惨，典型的故事是她取得事业成功，但在婚姻上不幸，要么是迟迟找不到另一半，要么是离异。相反，91%的约翰的故事比较幸福，最终的结局多是“才子佳人”，不仅取得了事业成功，还找了一个漂亮老婆。

霍纳由此提出女性有恐惧成功的倾向，原因在于社会和家庭给她的定位是柔弱的、被保护的、不抛头露面的，所以成功就意味着对这种性别角色定位的挑战和背叛。

不过，女性并不是恐惧所有方面的成功，在符合女性的性别角色定位的职业上，譬如护士、音乐、演艺、文学等方面，女性的成功恐惧就比较低。相反，在女性的传统领域，男性倒明显有了成功恐惧。譬如，《信息时报》有一篇报道称，“男护士在各大医院受欢迎，恋爱上不受欢迎”。就因为护士是女性的传统领域，于是，在人们的潜意识深处，

护士就和女人味之间画上了等号，女孩因为下意识里担心“男护士——女人味的男人”，从而不愿意和他们谈恋爱。

刘玲是一个富有上进心的女孩，立志做一名激光专家。经过努力，她在大三的期末考试中取得了年级专业课第一名的成绩。她非常高兴。她想，这是向理想迈出的第一步，但离人生目标还有很长的路要走，无论多难，她都会坚持下去。此后，她更加发奋学习。同学们梳妆打扮时，她在图书馆学习；情侣们外出逛街时，她在实验室做实验。渐渐地，她与周围同学疏远了。

父母劝她，女孩子有个大学文凭就够了，不然会嫁不出去的。她仍坚持己见。33岁时，她获得了博士学位。随后几年，她成绩斐然。然而，她的婚姻问题一直没解决，每天晚上都与孤灯相伴。后来，她不得不委屈自己，与一位六十多岁的失去妻子的老干部结了婚。没想到，结婚刚一年，丈夫就提出离婚。刘玲感叹道：“处理好家庭与事业的矛盾真是一门比激光还艰深的学问！”

——一名女大学生对女性成功故事的想象

赵刚是年级中的佼佼者，这次又考了第一。当然，激光本来就是男生的专利！班里的女生学起来都是不要命的，她们关心分数，但男生这样做就很难。大部分人对赵刚的成绩没什么想法，只是成绩在他后面的几位女生不服气，认为赵刚只是运气好而已。赵刚自己对此也并不十分看重，他只看重过程。假如赵刚结婚，他的妻子一定是个“佳人”，才子佳人，郎才女貌嘛。婚后的赵刚事业会更上一层楼，家庭幸福美满，孩子很有教养。

——一名男大学生对男性成功故事的想象

拓展阅读

心理测试：测测你的成功恐惧

1. 碰到一个想要的工作机会时，我常懒得表现出兴趣。
 - A. 完全不像我
 - B. 不太像我
 - C. 很不像我
 - D. 很像我
 - E. 完全像我
2. 我常担心如果工作能力太好了，上司会加重我的负担。
 - A. 完全不像我
 - B. 不太像我
 - C. 无所谓像不像我
 - D. 很像我
 - E. 完全像我
3. 应邀参加对事业有帮助的社交活动时，即使不认识任何人，我也会出席。
 - A. 完全不像我
 - B. 不太像我
 - C. 无所谓像不像我
 - D. 很像我
 - E. 完全像我
4. 即使工作报告是我准备的，我也宁愿别人出去讲，因为这样我

才能退居幕后。

- A. 完全不像我
- B. 不太像我
- C. 无所谓像不像我
- D. 很像我
- E. 完全像我

5. 当我获奖或升职时，我常觉得受之有愧。

- A. 完全不像我
- B. 不太像我
- C. 无所谓像不像我
- D. 很像我
- E. 完全像我

6. 和老朋友维持友谊，总比上升太快失去他们好。

- A. 完全不像我
- B. 不太像我
- C. 无所谓像不像我
- D. 很像我
- E. 完全像我

7. 当同事、朋友为我的成功欢喜时，我自己却没反应。

- A. 完全不像我
- B. 不太像我

C. 无所谓像不像我

D. 很像我

E. 完全像我

8. 对赚钱比我多的人给我的理财建议，我常常是“听听而已”，不会有任何兴趣。

A. 完全不像我

B. 不太像我

C. 无所谓像不像我

D. 很像我

E. 完全像我

9. 对财务状况做重大的改善，会干扰到我的生活情形。

A. 完全不像我

B. 不太像我

C. 无所谓像不像我

D. 很像我

E. 完全像我

10. 我认为自己越成功就会有越多的人因为“某些理由”对我产生兴趣。

A. 完全不像我

B. 不太像我

C. 无所谓像不像我

D. 很像我

E. 完全像我

11. 在桌球、网球等比赛中重挫对手，会让我觉得很爽。

A. 完全不像我

B. 不太像我

C. 无所谓像不像我

D. 很像我

E. 完全像我

12. 我不喜欢把名字和一些成功产品或计划相提并论。

A. 完全不像我

B. 不太像我

C. 无所谓像不像我

D. 很像我

E. 完全像我

13. 我比那些不惜一切代价出人头地的人有价值得多。

A. 完全不像我

B. 不太像我

C. 无所谓像不像我

D. 很像我

E. 完全像我

14. 我知道我是天生赢家。

A. 完全不像我

- B. 不太像我
- C. 无所谓像不像我
- D. 很像我
- E. 完全像我

15. 虽然有条件发财，我还是宁愿做些有意义的事。

- A. 完全不像我
- B. 不太像我
- C. 无所谓像不像我
- D. 很像我
- E. 完全像我

16. 对别人努力争取却无法得到的工作，我会积极争取，因为这是个表现自己的机会。

- A. 完全不像我
- B. 不太像我
- C. 无所谓像不像我
- D. 很像我
- E. 完全像我

17. 如果有人在业务上侮辱我或错怪我，我通常不会和他们争辩什么，即使因为失去了做生意的机会，我也不在乎。

- A. 完全不像我
- B. 不太像我
- C. 无所谓像不像我

D. 很像我

E. 完全像我

18. 当大家为找哪一家餐馆吃饭或看哪部电影而意见不一致时，我通常不会有任何主张。

A. 完全不像我

B. 不太像我

C. 无所谓像不像我

D. 很像我

E. 完全像我

19. 我觉得胜败无定论，主要是你怎么做。

A. 完全不像我

B. 不太像我

C. 无所谓像不像我

D. 很像我

E. 完全像我

20. 有钱有势而让人有好感，总比潇洒美丽引人注目好。

A. 完全不像我

B. 不太像我

C. 无所谓像不像我

D. 很像我

E. 完全像我

21. 你觉得尽管对工作有兴趣但赚不了大钱这绝对不是什么好事。

- A. 完全不像我
- B. 不太像我
- C. 无所谓像不像我
- D. 很像我
- E. 完全像我

22. 你觉得为别人花钱容易，为自己花钱难。

- A. 完全不像我
- B. 不太像我
- C. 无所谓像不像我
- D. 很像我
- E. 完全像我

23. 即使有更好的工作机会等着我，我也不会离开我一向做得很好的工作。

- A. 完全不像我
- B. 不太像我
- C. 无所谓像不像我
- D. 很像我
- E. 完全像我

24. 我不太会引人注目，倒是常会被人吸引。

- A. 完全不像我
- B. 不太像我
- C. 无所谓像不像我

D. 很像我

E. 完全像我

25. 我在乎自己感觉有多少成就，而不是别人的看法。

A. 完全不像我

B. 不太像我

C. 无所谓像不像我

D. 很像我

E. 完全像我

计分规则：第3、11、13、14、16、19、20、21题，A. B. C.

D. E的选项得分分别为5、4、3、2、1，其他题的A. B. C. D. E的得分分别为1、2、3、4、5。如果得分在50分以下，说明你的成功恐惧比较低，如果得分在100分以上，说明你的成功恐惧比较高。分数越高，成功恐惧就越高。

情爱关系中的珍惜原则

别在私人关系中做太绝

情爱，本是最美好的事，如果加进算计与掠夺，就成了最恶劣的事。

一个人的世界，可以分成两部分：以工作关系为核心的社会领域，以亲密关系为核心的私人领域。

两个领域都有各自的核心规则，社会领域的规则是权力，目的是争夺谁说了算，当然最好是我说了算；私人领域的规则是珍惜，即我尊重你的本真。

如果在社会领域主要使用珍惜规则，而摒弃权力规则，或在私人领域太多使用权力规则，都容易将我们的生活弄得一团糟。

并且，我把在私人领域使用权力规则，称为“污染”。

所谓情感大戏，是指人在私人领域，严重地使用了权力规则，而被侵犯的对方却傻傻地使用珍惜规则，结果被掠夺得一干二净。

人在做，天在看。

这个天，在过去，是我们想象中的老天爷，当然也有我们内在的良心。

我使用珍惜规则，而你使用权力规则，可以让你一时占尽便宜。但我可以鱼死网破地反击，而一旦事情太极端离谱，成为互联网热点，那么，在亲密关系中玩权力游戏的无情掠夺者，可以一下子身败名裂。

人际关系，经常像是一团迷雾，这团迷雾，主要是因为权力规则太多地侵入到关系中所致。

在工作中，因为明显有利益在，所以我们很容易认识到这一点。但在亲密关系中，因为我们认为应该是珍惜规则，所以容易忽略权力规则的存在，甚至还将权力规则视为是珍惜规则，结果导致了关系中的糊涂哲学。

认识清楚权力规则，并合理运用，这会避免我们在关系中沦为“它”的境地。

我有一位来访者，她来找我，是因为有严重的产后抑郁症。原因是，她在现在的家庭和原生家庭中，都严重缺乏权力空间。

她生活在那种典型的重男轻女家庭，五六个姐妹，最后一个是弟弟。而她多次被父母抛弃，几次是送人，一次是放到了儿童福利院，这是极为可怕的经历，并导致她性格软弱，不能去争取话语权和利益。

她现在的家庭，也是严重的重男轻女，虽然她生了一个儿子，但在新家庭，最有地位的是婆婆，接着是丈夫，接着是婆家的各种人，譬如小姑子，而她的地位最低。

和她的咨询过程，称不上精彩，我主要是给了她鼓励、认可和支持。而她逐渐开始转变，最后成了一个有些凶悍的女人，把公婆请走，也严重警告了小姑子等婆家人：这是我的家，如果你们过来，请记住你们是客人，我才是主人，如果你搞挑拨离间，别怪我不客气。

对丈夫，她过去是言听计从，现在是常常主动争吵。丈夫对此很生气，但有一次坦诚说，过去你很听话，我觉得很好，但说实话看不起你，也不爱你。现在你变得很凶，但你能力强了很多，我发现也更爱你了。

后来他们要生二胎，丈夫想请妈妈过来陪她坐月子。婆婆也特想来，并且曾夸下海口说，这个家族里的所有孩子，都是她带大的。这样

说，明显是为了争夺权力，以后就可以拿这个当作资本，在整个家族里维护她至高无上的话语权。

我的来访者不想让婆婆来，因为之前婆婆陪自己坐月子的经历如噩梦。现在和婆婆关系也不算好，所以她对丈夫说：那时候最需要照顾的是我，但你妈根本就不会照顾我，我不想让她来。

他们的关系一度陷入僵局。

我和她多次探讨这件事，要把这个家族中的权力游戏弄清楚了。

家庭中不仅有美好，也会有残酷的权力游戏。

生育和养育，都是权力。因为，新生命的出生，自然将改变整个家庭的权力格局，孩子亲谁、认可谁，就意味着谁的权力会增大。

作为生育者和养育者，母亲在这一点上具有极大优势，当然这也是付出极大代价换来的。这时候，如果有人嫉妒母亲的这个权力，要去争夺，就会导致严重的家庭权力战争。

这是婆媳大战的根本。

让带着本心的我和我的本真相遇

过去我一直不能很好地明白，为什么不少女性生育后，按说最需要照顾的时候，却容易遭遇可怕的对待。为什么我见到的多数闹离婚的家庭，是孩子出生后开始的家庭大战。当清楚新生命就是权力，生育和养育就是权力时，这一点就看透彻了。

譬如，来访者的婆婆最初嫁人时，同样是老公整个家族都排斥她，她在家族里的地位是最末一位。但她生了四个孩子，四个孩子逐渐长大后，她在自己的小家庭里，就有了至高无上的地位。

婆婆的丈夫，在年轻时是被争夺的对象，并且很多儿子容易站在自

己母亲那一边，于是会忽视妻子和孩子。等孩子长大了，孩子自然也不亲他认他，于是老了后，就成了整个家庭中可有可无的存在。

等这四个孩子都成家后，就意味着，婆婆生出了属于她自己的家族。这个时候，品尝过权力变迁滋味的她，很容易要和自己的媳妇们争夺权力。

就像轮回一样，这时候，我的来访者的丈夫，也是容易站在妈妈这一边，但这个男人没意识到，新的权力变迁在发生。如果他只是单纯维护母亲，而为难妻子和孩子，那么在他自己的新家庭中，他将失去自己的权力，等他老了时，也会成为和自己父亲一样可有可无的存在。

把这些谈清楚了以后，我的来访者和丈夫做了几次深谈，把这个权力游戏的变迁，清晰透彻地讲给了丈夫。丈夫曾被气得不得了，但之后，他不再叫妈妈过来带老二了，也改变了对妻子和孩子的态度。于是，这位来访者的老二，就成了这位婆婆第一个没有带过的第三代的孩子。

经过这样的战争后，我这位来访者，才第一次清晰地感觉到，她终于成了自己家的女主人，拥有了一个可以自己说了算的家。

她的所谓的产后抑郁症，至此也就彻底不存在了。

我多次讲课时，讲到这位来访者的故事，这是一个家庭一代代轮回的故事。当赤裸裸地讲清楚其中的权力游戏时，许多人会被震撼到，然后就更知道该怎么做了。

权力规则，其实就是“我与它”的关系。我将你视为达成我的目标的对象与工具，总之是试图建立一个都是我说了算的空间。

珍惜规则，实际就是“我与你”的关系。我不控制你，更不忍将我的各种知识和本领使用在你身上。我只想，让那个带着本心的我，和你的本真相遇。

著名科幻作家阿西莫夫在他的小说《基地》中讲了一个这样的故事：丑陋无比的“骡”掌握了操控人心的能力，他能像调控一个有刻度的表盘那样，精准地诱导出别人的各种情绪情感，因此征服了宇宙。但他一直不忍心将他的这个本领，用在他心爱的女人身上。那个女人是唯一一个见到他的丑陋，仍然关爱他的人。

那些能以本心行走在红尘中的人，都是非常可贵的人。

不过也想说，我们需要完整地看到权力规则和珍惜规则。我们可以使用权力规则保护自己和所爱的人，也可以使用权力规则去构建一个事业。但同时，我们要知道，只有珍惜规则，才能构建爱，才能让你碰触到你的本真，和人性的本真，乃至世界的本真。

也正如马丁·布伯所说，将彼此视为工具，而彼此利用的“我与它”的关系时时刻刻存在，真爱的“我与你”的关系是瞬间，而不是“我与你”才是对的，“我与它”不该存在。

在亲密关系中，当发现对方已经无情地启动了权力游戏时，你别犯傻启动圣母模式，如果你这么做，很容易将对方推向邪恶的极致，这时，你最好也启动权力规则，让对方知道，你清楚在发生着什么。

对我而言，我深刻认识到，只有当我能特别好地捍卫我的空间，成为一个有强大自我的人时，我才能更好地在某些时候放下自我，去构建“我与你”的关系。

PART 3

生命的不可承受之重

消失的边界

界限意识是关键

保姆，对现在的城市居民来说极为重要。

我认识的朋友里，极少有人不请钟点工的，而条件好的朋友，有人会请全职保姆，甚至是住家保姆。曾有一段时间，广州电视台最受欢迎的节目是《心水保姆》。

关于保姆，我知道这样几个故事：

一位朋友，有一栋大别墅，请了三个保姆，其中一个住家，而这位保姆本来的梦想就是住豪宅，所以她对她的工作很满意。我朋友也常开她玩笑说，你住这套房子的时间比我还多。

还有一次，去参加一个收费很贵的课程，一位女士在课上大声问：“你们有谁把自己的配偶带过来学习过？”

有很多人举手。她再问：“你们还有谁把孩子带过来学习了？”有很多人举手。她再问：“你们有谁把父母带过来学习了？”

还有很多人举手。

最后她问：“你们有谁把保姆也带来学习了？”

还有几个人举手。

这位女士说：“我本来以为只有我才会这么干，把老公、孩子、父母和保姆都弄来学习，因为真的很有帮助，但看来还有人和我一样疯。”

上这个课，她说自己花了过百万。

这两个故事的主人，都是富豪。

说明一下，这个过百万的学费，是她自己多次学习加带人学习的费用总和。第二个故事中，这位女士应该是将保姆当自己亲人一样对待了吧，这样合适吗？该如何和保姆相处呢？

杭州曾发生的一起保姆纵火案，逼迫人们不得不思考这个问题。

2017年6月22日，杭州一高层住宅楼的一套300平方米的豪宅起火，女主人和三个孩子被烧死，而34岁的保姆已招供称是自己纵的火。

这件事太可怕，看着视频和图片中男主人伤心欲绝的脸，我在想，他该如何化解这样的痛。

这件事情就像是农夫与蛇的演绎。

据报道，这位保姆月薪7500元（也有说法是上万），买房子时雇主借给她10万元，但后来雇主发现她偷窃，例如曾将价值30多万元的手表拿去典当了2万元。

雇主非常善良，发现保姆偷窃后，对她说，您别这样做，缺钱就开口，但最终还是决定让她两天后离开。

为什么是两天后呢？因为两天后男主人才出差回来。

然而，纵火案就在这期间发生了。

男主人只怕会严重怪罪自己吧，希望他别太自责了。

保姆为什么纵火？据说是她想制造起火灾，再自己扑灭，以此来赢取雇主的欢心。我觉得这个说法，只是她对自己动机的美化。她这么做，原因可能就是恨：你们竟然报警，如果我真被抓了，就得蹲监狱，所以我要报复。这位保姆来自广东省东莞市长安镇，有认得她的人说，她有赌瘾，是赌光了财产才去做保姆的。所以这是一个极端事件，是这

家雇主雇请了不对的人。那么，就算请了对的保姆，又该如何和保姆相处呢？

我也多次请过保姆。有一次，我请的保姆有严重的心理问题。

她当时还有严重的生活危机，但事情做得好，人也善良，所以我还是决定请她。

后来有一次，她的精神状况吓了我一跳，于是我和我的心理咨询师朋友胡慎之探讨该怎么做，最后达成的一致意见是：继续请她，也适当帮她，但要保持界限。

保持界限的意思是，我们就是雇主和保姆的关系，而不要把她当亲人对待。

如果当亲人对待，对方就容易想：我们应该共享。这件事上，我这样做了，但我是一个不容易守住界限的人，其他事情上，多次破坏界限，结果真的给了别人这种感觉——我们是一体的，我对你尽心尽力，所以就该和你一起共享你的资源……用术语来讲，就是我们陷入了共生的关系，这时对方就觉得“我的就是你的、你的就是我的”了。

孩子和大人的共生关系，其实都是为了制造一种感觉：我可以肆无忌惮地使用这个关系的共享资源，也包括你。这就是剥削的感觉，婴儿没有资源，也极其无力，需要剥削妈妈。其他时候的共生关系也一样。

共生关系中，不可避免地会有剥削。

母婴关系中，有婴儿对母亲的剥削。就是说，当你和别人建立了共生关系时，剥削就会发生，而且剥削时还理直气壮，其中常有的理由是：我把你当最亲的亲人对待，我对你尽心尽力，所以我从你这儿拿多少东西都是应该的。什么？你竟然不允许我拿，你背叛了我，我恨你！

再讲一个故事。

一位朋友，请的全职保姆勤快，干活好，人又善良，朋友信任她。后来他多次借钱给保姆，因为常常没再要，所以和给是一样的。

逐渐地，保姆就变得像家人一样了，在家里特别有主人翁的感觉，但也的确掏心掏肺地对朋友。

只是，她干活不再那么职业了，有了懈怠。朋友也觉得可以理解，整体上做好就行。再后来，有一次保姆提出借几十万，想买房子，朋友诧异，觉得她怎么可以提这么离谱的要求，拒绝了她。保姆有了怨言，你们收入那么高，几十万不算什么啊。她的怨言倒不激烈，但朋友一下子警醒了，觉得事情已不对了，果断辞掉了保姆。

说起这件事，朋友也说，保姆最初人是非常好的，是他自己一再突破界限才会这样的。

假如再重新开始，那就会变成：借钱就是借钱，而不会是给钱。如果想对保姆好，可以提高她的工资，这样她钱拿得也有尊严。

所谓界限，就是“我的”和“你的”是分得很清楚的。这是“我的”家，“我的”财产，而不是“我们的”。

有些朋友这种意识特别强。

譬如一个朋友发现，她请的钟点工将她家的隐私告诉给其他家，而其他家也正好是她的朋友，她知道后，对钟点工发出了严厉的警告。

但无效，后来钟点工还是传话了，她就立即把钟点工辞掉了。

这也是界限意识，“我的”私事，请你不要乱传。

找一个好的钟点工或保姆不容易，所以是不是非得守住这么严的界限，每个人可以自己衡量。

但假如能很好地守住界限，那么双方都会觉得舒服自在。

可是，基本的危机意识是应该有的，但假如有了“我们是一家人”的

这种感觉，可能会让你的危机意识变弱。

你的善良，也许只是软弱

我听到过几个关于保姆涉嫌偷窃的故事，其中一个也是富豪之家。

孩子发现保姆可能偷了价值几十万的财物，和大人说了，大人也起了疑心，女主人就此找保姆谈话。

保姆自然是坚决否认。然而，孩子和女主人都有足够的证据显示，的确就是保姆干的。接下来，保姆又在家里干了一段时间，而孩子发现，保姆看自己的眼神都有些不对了。这事让我觉得惊诧，我问这个朋友，你为什么立即辞掉保姆？

她的回答是，我们也不是太在意那几十万，保姆跟了我们十年，有了很好的默契，所以舍不得她走。我请她想想，几十万财产的偷盗，已是重罪，如果被落实，保姆立即就有牢狱之灾。就算你们不在意，还把她当家人，但她的头顶上，相当于悬着一把随时会掉下来的利剑，她不怕、不恨吗？

她看你孩子眼神，那不是仇恨是什么？听我这么讲后，朋友才醒悟过来，把保姆辞掉了。但她还是好人，并没有和保姆撕破脸，甚至保姆走时，还给了一笔钱。

你以为的善良，也许是无谓捍卫自己的软弱。

朋友的这种善良，未必是好事。假如她一直善良，而保姆一直在，保姆在她家里弄出什么事来，都是可能的。

这种善良，很可能只是软弱而已。其实界限意识之所以缺乏，也常常是出于软弱。譬如，很可能在你的原生家庭里，你面对父母不能守住界限。或者也有可能，你的父母自己守不住界限，不能很好地保护家

庭，免于受其他人的剥削。

界限意识，即我不入侵你的空间，你也别想入侵我的空间，在我没有允许的情况下，你不能使用“我的”东西。这是一种力量，但这种力量，我们容易把它视为无情。同时，我们又总是把软弱当作善良。于是，你以为自己善良，对对方的剥削一再忍让，结果却让对方越来越强地去剥削，而把对方推向了邪恶。所以，好好学习界限意识吧。“我的”就是我的，“你的”就是你的，我不剥削你，你也别想剥削我。你哪怕有再漂亮的说法，我也不会允许你剥削我。

走出共生，开启独自探索之路

我一直难以想象，这三十多年，她是怎样过的。因为母亲时刻不离左右，没有私人空间，没有自己的个人时间，没有自身情感的小小角落——母亲，似乎已经成为她今生今世无法摆脱的另一半。所以她无法寻找另一半，也无法开始恋爱。她走到哪里都要带上并不年迈也无疾病的母亲，始终活在母亲的监管和控制之下。从个人选择的角度看，她几乎从未获得过一个成年人应有的权益……

——天涯网友“午后的水妖”

曾经轰动天涯的杨元元之死，是因为有人到天涯上发帖子，说贫困硕士生杨元元被其所在大学逼死。这个帖子在很长时间内赢得了广大网友的同情，但同时也不断有网友发现这个帖子的漏洞，且不断有新的事实呈现。

关于杨元元自杀事件，真相是什么呢？其实就是一个家庭悲剧，一个个人成长的悲剧。

孩子渴求拥有独立空间

2009年11月26日清晨，杨元元在学校宿舍的洗手间，用一条毛巾和一条枕巾接在一起，一头绑在水龙头上，一头套在脖子上，而她蹲在地上，用这种难以想象的方式痛苦地结束了自己的一生。

杨元元为什么会自杀？对此，首先将此事捅上天涯的网友“待岗游民”在其帖子《上海某大学海商法女硕士研究生真正死因》中称，是冷漠的校方逼死了杨元元。

这一帖子称，杨元元之母望女士因下岗且所住的家属楼被关闭，所以无处可去，于是跟着女儿一起到了上海。因为贫穷，租不起好一点的房子，而能租到的房子又太冷，所以一直挤在女儿学校宿舍的床上。这样过了一个多月，杨元元的室友主动搬出了这一宿舍。

接下来，据说校方请杨母搬出宿舍，当杨元元母女哀求时，被回复了很伤人的话：“没钱，没钱读什么书？”帖子里描述，宿管阿姨高某还威胁说，如果杨母不搬出去，杨元元就别想拿到学位证和毕业证。

由此看来，以这位宿管为代表的校方不仅要担负将杨元元逼到无路可走之地步的间接责任，还要担负阻挠救助的直接责任，简直是令人气愤。

在这个事件中，有个细节引起了我的注意——杨元元从大三起，杨母就和女儿住到了一起。

这一细节，被“待岗游民”描绘成了杨元元与母亲关系亲密的最佳证明。然而，仅仅这一细节就足够诡异了，难道，杨元元非得用这种方式 and 母亲待在一起吗？

因种种家庭困境，大学生们有过很多感人的故事。譬如，河南大学生洪战辉带妹妹求学，徐州师范大学的大学生张恒带父亲求学，这两件事感动了无数人，而学校也为他们提供了帮助。

但是，洪战辉和张恒都是无奈之举，带亲人求学，几乎可以说是他们的唯一选择，因为洪战辉的妹妹年幼且无人照顾，而张恒的父亲瘫痪也无人照看。

然而，带母亲求学并不是杨元元的唯一选择，甚至都远不是最佳选择，因为杨母只有五十余岁，而且身体健康，且每个月有937元的退休金。这些钱尽管为数不多，但节俭一些也足以养活杨母自己。更重要的是，有网友已经指出，杨母并不是无处可住，她在单位仍有宿舍。就算这一说法不成立，假如杨母能去找一份家政类的工作，养活自己也是绰

绰有余。

那么，为什么身体健康、有生活能力和退休金的杨母非要和杨元元住在一起呢，而且是用和女儿挤在学生宿舍同一张床的方式？这是杨元元的需要还是杨母自己的需要？

心理学一个术语——共生——可以很好地解释杨母的这一行为。所谓共生，指两个人无法离开彼此，他们之间或许会有很多痛苦甚至仇恨，但两个人就是无法离开，而要紧密地、病态地纠缠到一起。

比较常见的共生现象多见于情侣和亲子这两种亲密关系。所不同的是，如果是情侣关系，它是相对平衡的，因为两个成年人的力量是相匹敌的。但如果是亲子关系共生，那这常常是失衡的，这首先会是父母的需要。父母从心理上离不开孩子，假如孩子离开就像失去自我一样，会空虚，找不到存在感，所以会死死抓住孩子不放。对于孩子而言，他们常常意识上会认为这是自己应该做的，但他们的内心会非常痛苦，他们内心会渴望走向独立，但他们意识上会认为这是错误的，甚至他们自己都不接受自己走向独立的动力。

从杨元元的人生经历来看，离开母亲走向独立一直是一个重要的动力。1998年高考填报志愿时，杨元元想去大连某大学读海商法，但被母亲拒绝了，杨母拒绝女儿的理由是，考武汉的大学可以省些路费。

这个没有完成的愿望成了杨元元的心结。2009年11月25日，自杀的前一天，据杨母说，女儿和她聊天时把从小到大的事情都细细回顾了一遍——全盘回顾人生是自杀者自杀前常做的事情。她大胆对母亲说，如果当年你支持我报考大连某大学，现在一切都好了，同时特意说起她做家教时认识的一个15岁女孩，仅仅因为学习压力大就从28楼跳楼自杀了。

对于女儿这些话，杨母不知道该说什么好。那么，她是否能理解女儿为什么要报考大连某大学的海商法专业呢？

在我看来，她的这个志愿有着强烈的象征意义。

去大连那么遥远的地方，是她想离开家，离开母亲，走向独立。用这种方式拥有一个独立空间。

这种努力，她做了多次，后来她曾两次考上外省一个小城市的公务员，但最后都没去。据杨母的说法，一是因为距离远，二是因为不是北京、上海这种一线大城市。

但或许，真正的事实是，离开家去遥远的地方，是杨元元的梦想，而不想让女儿去“距离远”的地方，并想让女儿去一线城市，只是杨母自己的梦想。

在一个论坛上，一个网友想找女友，他的一个朋友发帖子建议说，一定不要找那种一直在同一个城市出生、读书和工作的女孩，尤其是工作后仍然和父母居住在一起的女孩。反过来，假如是女孩找男友，这个建议也一样成立。因为一个人从一个孩子变成一个成年人的标志，就是离开父母并赢得了自己的独立空间，这个独立，不只是经济上，也是心理上的。

这种对独立空间的渴求，其实是所有孩子的共同愿望。已不知道有多少人对我说，他们在读大学的时候，最强烈的愿望就是离家远远的。有人成功了，有人失败了，而之所以失败，原因无一例外都是父母的反对。

从心理学上看，父母反对孩子离开家，是因为父母将孩子视为“我”的一部分。简而言之，即父母看到孩子，就觉得自己是存在的，看不到孩子，就找不到存在感了——更通俗的说法是“心里空空的”。

当孩子离开家时，也许大多数父母多少都会有失落感，但假如他们比较清晰的自我存在感，就不会过于害怕孩子独立，反而会鼓励孩子走向独立。但假如严重缺乏自我存在感，不知道自己是谁，当孩子离开时，父母就会有严重的恐惧。所以，严重缺乏自我存在感的父母，会想

尽办法阻挠孩子走向独立，他们也不想孩子和自己有任何界限，他们在追求一种幻觉——我就是你，你就是我。

杨元元不仅想去大连，而且想学海商法。这象征了对宽广世界的渴求。至于法律，法律的世界是清晰的，法律有依据、有边界，而不像心理世界那么模糊，可以随意被侵占。

对杨元元来说，当一个母亲向女儿要求存在空间时，女儿似乎无处可逃，只有服从。

如何摆脱病态的纠缠关系

去一个遥远的地方读书，这个愿望杨元元没有实现，但她将这个愿望给了弟弟。她给弟弟写信说“你以后不要听妈的……”，而当同样在武汉读书的弟弟本科毕业想留校时，杨元元为弟弟树立了不容分说的目标——读北京大学研究生，后来弟弟果真帮她完成了这一愿望。

但是，这毕竟是弟弟的事情，而她的愿望却没有完成的机会了。后来，杨元元考取了上海某大学。虽然表面上两所大学差别不大，但实际完全不同。因为，到上海这种一线大城市来，首先是杨母的愿望。

杨元元去上海读书时，杨母理所当然地认为“要跟着女儿去”。当杨元元的舅舅提醒姐姐是否考虑过女儿的终身大事时，杨母回答说：“我们楼上三十好几没结婚的多了。”

去上海，和女儿睡在一张床上，这不仅是过去生活的延续，也多了另一重含义。上海是杨母的梦想，她在接受采访时说，她年轻时来过上海，喜欢这样的大都市。

杨母说，女儿自杀前感叹：“都说知识改变命运，我学了那么多知识，也没见有什么改变。”听上去，杨元元似乎在感叹在贫困中挣扎，但真是这样吗？或者，除此以外，杨元元所说的“命运”有没有别的含

义？

至少，妈妈一直跟着她的这个命运是改变不了了。杨母先是和女儿挤在一张床上，还搬来了自己的生活用品，大约一个月后，杨元元同宿舍的同学主动搬走了。

杨元元的梦想有大海般宽广，但她真实的世界却无比狭小，除了母亲不再有其他。她的辅导员说，印象中杨元元一项集体活动都没参加过，“每次她都沉默地跟在母亲的背后，听她母亲说话”。

也许她根本没机会进入更宽广的世界。2001年，杨母从工厂内退后，就搬到了女儿学校和女儿一起住。白天杨元元上学时，杨母会在学校里摆摊卖一些东西，而放学时，杨元元会帮妈妈去看摊。她的本科同学回忆，那时杨元元很少和人交往，经常说一句话就不再开口了。

对此，同学的解释是，看上去杨元元非常自卑。也许并不是自卑，而是一种很复杂的情感，有绝望和艳羡，她明白自己无法像别的同学一样进入一个更宽广的世界，在学校里摆摊、在宿舍里挤一张床的妈妈已将她的世界关闭，她似乎只能通过妈妈才能和外界有一点联系。

杨母之所以2001年才和女儿紧密地纠缠在一起，看上去和退休有关。之前，她有工作可以寄托，有同事可以交谈，但退休后，她的世界狭小了很多，也许那时她开始感到恐慌，恐慌找不到自己，恐慌自己在世界上不存在。那么，是不是通过一个读大学的女儿来证明自己的存在呢？

杨元元的生命力非常顽强，大学毕业后，她曾4次考研失败，度过了长达8年毫无成就感的不堪岁月。看起来，考上上海的研究生，这样一个身份似乎是一个转折点，可以照亮她的人生。

但是，她却在“曙光将现时谜一样退场了”。这是她的一个好友对她一生的总结。

比纠缠更可怕的是对孤独的恐惧

很多时候，妈妈会给女儿窒息般的爱，这也会导致女儿和妈妈不能分离。但还有很多时候，一个妈妈之所以能特别纠缠住一个孩子，恰恰是因为这个孩子获得的爱比较少。

比较病态的母女共生现象中，常会看到这样一个轨迹：小时候，女儿获得的爱很少，妈妈疏于对她的照顾，甚至非打即骂；随着女儿逐渐长大，生存能力越来越强，妈妈开始转变态度，对女儿有了一定程度的重视，最后逐渐重视到似乎离开女儿就活不下去了。

对于这样的故事，从妈妈的角度看，她会有很多收益，所以她会执着于这种好处而不愿放手，也不敢放手，因为一旦放手，她就要面对自己的痛苦之身。但从女儿的角度看，似乎百害而无一利，那么，为什么女儿也难以从这种纠缠中解脱出来呢？

也许很关键的原因是，比起病态的纠缠来，我们更惧怕孤独。孤独时，我们会觉得自己一无是处，没有丝毫的价值。假如最幼小的时候，经历过孤独，那么这种惧怕会尤其严重。

所以，当一个孩子很小的时候获得的爱比较少，他就必定经历过太多的孤独，那么他心中对孤独的恐惧感会很强烈。在这种基础上，他对关系的渴求也会非常强烈，而一旦某些时候获得关系，通常这意味着，父母或其他抚养者给了他一定的关注与认可，那么，他就会特别怀念这些时刻。结果，他不仅怀念这些时刻所拥有的关注与认可，也会形成一个认识——我可以通过这种方式获得关注与认可。

更进一步看，一个孩子获得的爱越少，他能获得父母的关注与认可的方式就越匮乏，而方式越匮乏，他就对自己能获得关注与认可时的方式越执着。最后他发展出一个认识——我只能通过这种方式获得关系，我只能在使用这种方式时不会孤独，我只能在使用这种方式时不必那么恐惧……

相反，假如一个孩子获得的爱比较多，那么这通常意味着，他能获得爱的方式也相对比较多，他可以使用这种方式获得爱，也可以使用那种方式，他还可以使用其他方式.....甚至，假如这个孩子体验到了真爱，那么他对任何方式都不会太执着，他会非常灵活，他坚信，他的存在本身就是最有价值的，而他可以用无数种方式表达他的爱。

能达到这一理想状态，父母给予孩子的爱是一个基础，但这仍然需要一个人去独自探索。他要找到自己内在的灵性，他会明白，他与其他人、其他事物乃至整个世界是一个整体，而不是一个孤立的、孤独的存在。

据说，美国催眠治疗大师米尔顿·艾瑞克森从来没有用同一种方式治疗过两个来访者，他能如此灵活地与来访者相处，我想，那是因为他体验到了真爱。

当然，我们绝大多数人难以拥有这一理想状态。相对的是，假如我们拥有过的关注与认可比较多，那么我们就比较灵活。简而言之，获得的爱越多，我们心中越有底气。

如此一来，一个矛盾就形成了。父母给予一个孩子的爱越多，这个孩子就越有底气，这也意味着，这个孩子越不容易受父母控制。父母给予一个孩子的爱越少，这个孩子就越缺乏底气，他对自己那些可怜的方式就越发执着，于是，他们就越有可能被父母所控制。

因此，才会有母女病态共生的模式：获得爱最少的女儿，妈妈发现她最有可能听话，最容易控制。于是，随着女儿年龄的增长，她反而和女儿的关系逐渐有所改善，从非常疏远变得越来越密切，最终变成了似乎是一个人。

有人说爱的最高境界是，两个人似乎变成了一个人。但是，这种最高境界是融合的，是我的真实存在与你的真实存在相遇，我发现，你也发现，我们的存在仿佛是一回事。

所以爱的最低境界也可以是，两个人似乎变成了一个人。只不过，是这个人将自己的意志强加给对方，将对对方的存在抹去。杨元元与母亲的关系，看上去很像是母亲将女儿视为自我的一部分，而女儿的真实存在她完全看不见，她以与女儿同睡大学宿舍一张床等种种夸张而荒诞的方式，将女儿的真实存在抹去。

从杨元元的角度看，与母亲病态共生的状态的确很痛苦，但也许这还不是最痛苦的，最痛苦的是对孤独的恐惧。

她梦想离开家走向独立，但是，在家以外的世界，她是否能找到自己的价值感呢？价值感，一开始总是关系中的价值感，那么，她对在其他关系中找到关注与认可，是否有信心呢？

在电影《心灵捕手》中，数学天才威尔能从堕落状态中走向新生，关键原因是，他不仅在新的世界里有女友的爱和心理医生的鼓励与支持，他的旧世界中的好友也鼓励他，甚至威胁他说，如果哥们儿以后还活在我这样的世界里，我会杀死你，你是我的期待，请你代表我，走向新的世界吧，那里才属于你。

也就是说，对威尔而言，他不仅确信前面有人爱他，而且也确信，过去唯一能给他支持的老友也仍然爱他，甚至还威胁说，你不改变我就不爱你了。那么，他还有什么好犹豫的呢？！

但杨元元呢？在家以外的广阔天地，她能否感觉到别人对她的爱呢？在家里，又有谁鼓励她离开呢？甚至她离开家，妈妈会活不下去，而弟弟也会陷入痛苦中，他们可能会因此与她疏远乃至断绝关系。那么，当她觉得世界上只有自己孤零零一个人时，她能找到存在感吗？还是，她会重新体验到儿时的那种恐惧——当没有关系时，当没有人关注与认可她时，世界好黑、好冷、好寂寞，她会死去。

我所知道的几个与妈妈纠缠得比较厉害的个案中，都有一个共同点，她们小时候很少被妈妈抱过；而能有一个人抱着她，对她说，“放

心，无论怎样我都会在乎你、爱你”，这是她们最强烈的渴求。

讲到这里，就必须强调一点——不能因此就恨妈妈，因为这几个个案无一例外，她们的妈妈，在自己也是孩子的时候，一样没有得到妈妈的拥抱。所以，这些妈妈，既没有学会拥抱，内心也有一种不情愿——我没有得到的，为什么给别人？这些妈妈即便年龄很大了，她们也一样渴望拥抱，只不过，她们所渴望的，不是像妈妈一样去拥抱孩子，而是渴望自己像孩子一样被拥抱。

其实，每个男人都是一个小男孩，每个女人都是一个小女孩，他们尽管可以扮演父母的角色，但他们心中，仍藏着一个内在的小孩。所以，在夫妻关系之中，假如总是一个人扮演父母，另一个人扮演孩子，那么扮演父母的一方最终会失去耐心，因为他们也是一个孩子。

如果，我们能像威尔一样幸运，在家里有父母爱，离开家，不仅父母会鼓励，而且外面的世界还有新的爱，那么事情就太棒了。

但假如，你像杨元元一样不幸，那么，你就要主动做出许多努力，去为你的人生争取新的空间。同时，你也会教你的父母，去学习为自己的痛苦承担，为自己的命运承担。

仅仅作为一个人的存在就是有价值的

在我的课程“自我觉醒之路”中，有一个很简单的练习。一开始，两个人面对面坐在椅子上，随便聊点什么；接着，一个人站在椅子上，另一个坐着，继续聊天；接着，坐在椅子上的坐到地上，继续聊天。这样进行完一遍后，再换过来。

这个简单的练习能发现很多很多东西。最近一次课上，练习做完后分享感受时，一个学员说：“当我站着，她坐着的时候，我觉得，我存在，她也存在。当我坐着，她站着的时候，我感受不到我的存在，也感受不到她的存在了。”

对这一点，我早有感觉。课间，她有时会找我谈话，但总是用带一点命令的口吻说：“武老师，我有话要跟你说！”

看上去，这似乎有点不对。毕竟，我是老师，貌似很权威，一个学员怎么可以用这种口吻说话呢？但这是她的方式，这是她从小形成的与别人建立关系的方式。在她幼小的时候，当她使用这种方式时，她反而可以获得一定的爱，而她使用别的方式时，却未必。所以，她对这种方式很执着。她这样对我，并不是对我有什么不好的看法，相反，她是在用这种方式表达对我的在乎，当她这样做的时候，她是在传递一个信号——我想和你建立更好的关系。

问题是，她主要只使用这一种方式，一开始，她这样对我说话，我的确觉得有点亲切，但她每次都用这种口气，有时候我会有反感和愤怒产生。我相信，在她的重要关系中，别人也会有这种感受。

所以，她需要让自己变得灵活一些，多一些方式，对这种强势的方式不再那么执着。在课上的办法比较简单，当她坐着而对方站着时，她一开始很不适应，但她可以让自己在这种状态中多停留一会儿，看看有什么感受产生。通常，只要静下来在自己所不适应的状态中多停留一会儿，那种“我不存在，她也不存在”的恐慌感就会消失，并会感觉到一定程度的联结感。

这个练习用到生活中，就需要自己有意识地选择一些自己本来接受不了的状态，并在这种状态中多停留一会儿，仔细体会这时的身体感觉和情绪，并去聆听自己内在的声音。

所以，在咨询中，我会很关注来访者那些琐细的事情，有时一件很小的事情我会花整整一小时去聆听，并不断地问：“你有什么感受？你有什么念头？”因为在很小的事情中若能找到不同的存在感，这就意味着改变已经开始了。

对于杨元元，的确如她所说，假如她当时能去大连的大学读书就好

了，那样她可以离开妈妈，并为自己争取到一个独立空间。

但是，以她的情况，她一定会暴发相当严重的心理问题，当她发现难以在新环境中拥有关系中的价值感时，她会很难过。不过，这时就意味着有自我治疗的机会，而她最后会发现，她并不是非得要通过承受别人的痛苦而与别人建立关系，她可以拥有其他方式。其实，她甚至什么都不需要做，她仅仅作为一个人的存在就是极具价值的。

假如你处在类似杨元元的状态中，你想获得解脱。那么，我建议，不要通过考大学、结婚、找工作等重大方式来为自己争取独立空间，这不仅对父母来说难以承受，对你来说也是极大的挑战。

你可以先从很小的事情开始，先从日常生活中很小的细节开始。当你这样做的时候，父母不会觉得太难过，而你遇到的挑战也小很多。

任何行为都有两个层面的内容：事实和态度。通常，你可能会认为，要通过一个很严重的事件来表达你很严重的态度。这时，其实你是非常没有底气的，你可能根本不敢表达你的态度，所以想通过一件重大的事情来表达你的态度。假如是这样，你可以先好好准备，然后通过很小的细节来传递你寸步不让的态度。

譬如，父母连怎么放水杯的事情都要管，那你可以从这种小事开始。我一个朋友27岁时，一次回到家里，把水杯放到书桌一侧。他的爸爸过来说：“你怎么可以把水杯放在这儿呢，应该放在那儿！”他爸爸边说边把水杯放到了另一侧，但我这个朋友知道，假如他先把水杯放在另一侧，那么他爸爸会说同样的话，并把水杯摆到那一侧。

他们是一种轻度的父子共生，也是从27岁开始，他试着打破这种状态，一个关键性的举动是，他给自己房间加了一把锁。这让一直好脾气的父亲暴跳如雷，但他坚持自己的做法，而从此以后，改变开始了。

给自己房间加一把锁这样的做法也许太严重了，其实，他完全可以就从那个水杯开始，温和而坚定地坚持自己的做法，无论父亲怎么不高

兴或强势，自己仍然温和而坚定地坚持自己的做法。那么，这样一件小事，就会有里程碑式的价值，因为他从这件很小的事情中传递了很强烈的态度。

这样的小事不需要做太多，通常做上两三件，就已经非常具有价值了。

试试看，也许你会因此开始新的人生，虽然没有威尔那样的祝福，但你仍然可以独自走上通向奇迹的路程。

做强人父母的孩子，并不是那么容易

“富二代”一直是新闻的焦点。

2014年4月5日，在成都，因车主涉嫌超速行驶，法拉利、玛莎拉蒂等豪华跑车共26辆在成南高速被警方拦下，如此多的豪华跑车汇集在一起的照片一时传遍网络；6日，这备受争议的26辆豪华跑车再次出现在成南高速上，以每小时210公里的平均速度仅用13分钟就跑完了45公里的路程。据报道，这些跑车来自全国各地，车主是清一色的“富二代”。

12日，在福州一家KTV，“富二代”王某调戏19岁的少女小肖，遭拒后大打出手，令小肖牙龈撕裂，牙齿脱落一颗，整排牙齿松动，右下颌骨骨折。

13日，更恶劣的事情发生了。在重庆江北茂业百货，一个男青年持双刀将自己穷追无果的一个女大学生砍死，据称该青年家境富裕。

最受瞩目的“富二代”是杭州富家子弟胡某，两个月前，他涉嫌在闹市飙车而将风华正茂的浙江大学毕业生谭某撞死。事发时，他将谭某撞得飞起5米高，飞到20多米外。而且，更恶劣的是，事发后一些富家子弟在现场谈笑风生。

15日，胡某案在杭州开审，胡某当庭否认自己飙车，这再度激发了全国网民的愤怒。

“富二代”到底怎么了？这些新闻主角有着什么样的心理？

最近，一个多年未见的朋友来广州出差，我们好好聊了一次。

他是为自己家族的企业出差。刚认识他时，我们都还是少年，那时记得他一方面很豪爽也颇有侠气，另一方面很爱油嘴滑舌。但现在出现

在我面前的，是一个看上去特别稳重的中年人。

我们先是聊到当年的往事，最后聊到了他现在的境况。他说，自己现在经常找个理由就出差，因为在家里经常感觉无事可做，如果真想做事，就会免不了和老爸因为意见不合而起冲突。他说老爸控制欲很强，希望家族企业完全按照自己的意思运作，他插不上手，所以只好乐得逍遥。

虽然认识了他很多年，虽然他很爱说话，但对于家境如何，他口风很紧，我们的朋友中没有人知道他的家底。但不管怎么说，他至少看起来不会是败家的那种，因为他很节俭，出差住的都是很一般的宾馆，比如在广州住的是100元左右一晚的宾馆。虽然他嘴上说出差是为了乐得逍遥，其实他只办事不游玩。

不过，我想，他的故事仍可以说明，为什么“富过三代”是一件很艰难的事，其核心原因是，父亲和儿子如何相处，是一件很难的事情。或者更普遍的说法是，控制欲强的父母该如何和孩子相处，是一件很艰难的事。

强势父母的孩子容易制造麻烦

杭州飙车案发生后，在网上流传的现场照片令我震惊到极点。照片显示，在事发现场，胡某的伙伴中，有人一边抽烟一边谈笑风生。这太可怕了，如此放松，如此无所谓。

这件事本身，以及事情后来的走向，引起了极大的恐惧，因为这令我担忧，在一部分人眼里，最基本的道德和秩序都将不存在。

在这种恐惧的驱使下，我看了当时网上关于这一事件的几乎所有资料。当我看到胡某登长城的照片和其父亲的照片时，我不由得松了一口气，因为这两张照片令我明白，这件轰动一时的事件，其核心可能还是一个个人事件。

胡某登长城的照片中，我没有看到一丝嚣张，相反看到了一些木讷。尤其是，他的眼神看上去很空洞，透露着一种说不出的空虚。相反，他父亲从照片上看起来，十足是一个自信的强人。

这两张照片令我想起以前我对一位父亲说过的一句话：强人的孩子制造麻烦，有时是对强人父母表达一个特殊的信号，你们不是无所不能吗？我看看，这件事你搞得定不！

我在工作室接待过一位父亲。这位父亲是一个强人，他希望我能帮他处理好儿子的事。他说，他的事业根本没有问题，因为不管企业遇到任何问题，他相信自己都能处理好，对此他有很自信的感觉。但最令他头疼的是儿子，他十几岁的儿子不断闯祸，闹出各种各样的事情来，而且随着年龄的增长，闯的祸也越来越大。尤其是，他越是担心什么，儿子就越是闹出什么问题。

他讲了好多件儿子闯祸的故事，我发现一个规律，在他和妻子或他们请的人没有出现前，他儿子闯祸的程度都比较低，而且至少一半时候是无心的。一旦父母或父母请的人出现，他儿子闯祸的程度会进一步提升，并且情绪会变得更激烈。

我将这个发现告诉这个强人，他听后有些吃惊，说他的确感觉到，儿子好像是通过闯祸给父母制造麻烦，但他没敢肯定这是真的。如果说这的确是真的，那么儿子为什么要这么做呢？

我给出了前面那个答案。

每个人都想在关系中寻找价值感

生命中最基本的一对矛盾是，每个人都想找到自己的价值感，而且这种价值感总是要在关系中寻找。

这样一来，假如我的高价值感“我很棒”是建立在别人的低价值

感“你很差”的基础之上，这就对别人造成了伤害。

所以，存在主义哲学家们才说：“他人即地狱。”

例如，在父母和孩子这一个最常见的人际关系中，父母和孩子都想寻找价值感，而且都是想在彼此的身上寻找价值感，但假如父母的高价值感“我很能干”是建立在孩子的低价值感“你什么都做不了”的基础之上，父母就对孩子造成了伤害。这种关系越彻底，父母就越是孩子的“障碍”。

亲子关系的一个难题是，乍看上去，孩子的确什么都做不了，而父母也的确像“无所不能”。当孩子越小的时候，父母越是无所不能，对孩子而言就越好。例如，对孩子特别敏感的妈妈，能够凭感觉捕捉到孩子的种种需要，别人只能听见孩子在哭，而这样的妈妈还能听出这些哭声不同的含义，从而可以在第一时间满足孩子的需要。

所以，心理学家们会说，在孩子1岁前，没有过分的爱这回事，父母对孩子越好，对孩子的帮助就越大，越容易给孩子建立起健康心理的基础。

然而，假如孩子到了两三岁后，父母还是对孩子大包大揽，就阻碍了孩子的发展。孩子明明觉得，自己长大了，能力增强了，很多事情都可以做了，但父母一方面不给孩子做事的机会，另一方面还不断否定孩子，总是对孩子说“你不行”。

的确，有多少孩子在小时候能强过父母呢？如果说到智商，我们现在的孩子基本上都比父母强。但大人们好像不怎么看重这个，大人们看重的是实际的能力，在这些实际的能力上，孩子的确弱于父母。

尤其是，如果你有强人父母，就更是如此。不仅在亲子关系中，“父母行，我不行”这种感觉会一再被重复，在其他所有关系中，别人也都会这么看。

可以说，做强人父母的孩子，并不是那么容易。如果你认为实际的

利益是唯一重要的，那么强人父母就是完美选择。但是，假如你认为，精神上的好处也同等重要甚至更重要，那么强人父母就可能会带来巨大的挑战。

这个挑战的关键在于，强人父母的内心逻辑是怎样的。如果强人父母内在的关系模式是“我行，你不行”，那么，这个挑战就很难逾越。

没有人喜欢低下的自我价值感，当强人的孩子发现，他们无法通过超越父母而提升自我价值感后，他们就可能采用另一种方式——通过降低父母的自我价值感以缩小自己与父母的价值感的差距。

于是，就会出现这样的现象：强人的孩子给父母添乱。

福州的“富二代”王某，因调戏少女不成而大打出手。事情发生后，可以看到，其父母动用了一切办法帮助儿子，甚至假扮受害人小肖的家人对警方说，他们已决定和王家私了。

这样的父母，可谓“神通广大”。但他们可否知道，他们的“败家子”之所以败家，之所以乱来，而且乱来得非常没水平，其原因就在于他们在儿子面前无所不能。

杭州飙车案的肇事者胡某，他之所以在法庭上否认飙车，也许有着同样的意味。假定他的父母有那么大的影响力，他最好低调一些，毕竟随着时间的流逝，公众可能会逐渐遗忘这一事件，起码怒气会削弱。

而他在法庭上再次引起众怒，很可能其真正的动机对准的并不是公众，而是他神通广大的父母。你们不是说我不聪明吗？我现在就不聪明一下，看看你们该如何搞定。

对于胡某案，我这仅仅是猜测，我不是学法律的，不懂得胡某在法庭上的这番说辞是否为了获得较轻的惩罚，但一想起他在长城上木讷的神情，又想到他多次的极速飙车，脑海里就出现一句话——或许他自己想放弃。

因屡屡惹出众怒，“富二代”某种程度上在网上成了过街老鼠，到处都有人对他们喊打甚至喊杀。不过也有分析家称，大家不用太生气，不妨心平气和一些，因为照他们这种表现，他们自己未来的日子并不好过。

我们都知道“富不过三代”，财富和财富能力如何传递下去，是个世界级难题，英文对此有一句俗语“Great men's sons seldom do well（意译为‘伟人的孩子难成器’）”，葡萄牙有“富裕农民——贵族儿子——穷孙子”的说法，西班牙也有“酒店老板——儿子富人——孙子讨饭”的说法，德国则用3个词“创造、继承、毁灭”来代表三代人的命运。

甚至财富能否维持一代都是个难题。摩根大通投资银行通过对《福布斯》杂志最近20年的全球首富排行榜进行研究发现，在400位曾进入过全球富豪排行榜的名流中，只有1/5能够维持其地位。统计还表明，这些有钱人的风光场面通常都维持不了20年。

这到底是为什么？从胡某案开始，我就一直在思考这个问题。最近我想，可以从“巴甫洛夫的狗”身上找到答案。

巴甫洛夫是苏联著名科学家，他拿狗做实验，结果提出了著名的“条件反射”的学说，对心理学有着极大的影响。

他通过实验发现，如果给狗喂食前发出一个铃声，那么几次后会发现，仅仅通过铃声就可以令狗产生进食前的反应，譬如分泌唾液。这就意味着，铃声这个条件和食物这个本质事物一样，可以诱发出狗的进食反应。

从好的方面看，这是一种学习，即狗学习到，听见铃声就可以预见食物到来。

但从坏的方面看，这是一层迷雾，如果狗对这个条件反射过于执着，它最终会犯一个错误——将铃声和食物混为一谈。

如果将食物换成价值感，而将铃声换成财富，就是强人家庭的故事了。本来，财富带来了自我价值感，这种感觉是如此美妙，但久而久之，一个人或一个家族可能会迷失，认为财富才是答案，而遗忘了自我价值感才是最重要的。

于是，这个家族可能就执着于一点——钱的多少是最重要的。

不仅如此，条件反射有初级条件反射，还有第二级条件反射，乃至第三级条件反射，等等。假如一条狗始终在一个地方，用同一种模式进食，那么它最终可能会认为，周围的一切条件都是它获得食物的预言。于是，它可能会对这些条件都执着起来，这样一来，它会离食物这个本质更为遥远。

放到一个强人家族，其第二级条件反射、第三级条件反射乃至更多级的条件反射就可能是，那个创始人创造财富的方式就是答案，那个创始人的所有言行就是答案，那个创始人的一切风格就是答案……

结果就是——强人迷失了，强人的孩子也迷失了，他们离财富能力越来越远，离自我价值感越来越远，离生命的本质更是越来越远。

找到自己生命存在的方式

从根本上，每个人都想做自己，所谓做自己，就是用自己的方式找到生命的意义。对此，我特别喜欢以色列哲学家马丁·布伯的一段话：

你必须自己开始。假如你自己不以积极的爱去深入生存，假如你不以自己的方式为自己揭示生存的意义，那么对你来说，生存就依然是没有意义的。

放到强人家庭，也许强人已经通过自己的方式找到了生存的意义，或起码说，他通过自己的方式找到了挣钱的办法，他因而成就了他自己。但是，作为强人的孩子，他们也必须通过自己的方式找到挣钱的办

法，而不能仅仅通过拷贝父母的方式。

实际上，在我看来，很少有孩子愿意拷贝父母的路，孩子会天然地对父母认同，不管父母是否优秀，孩子都会自觉不自觉地认同父母。假如父母优秀的话，孩子认同父母的自觉程度会更高一些。但是，孩子的认同主要是个性上的认同，而在人生道路上，他们每个人都希望做自己。

然而，在强人的家庭中，很多孩子未必有这份幸运。

很多强人都迷失在条件反射的重重迷雾中，他们太成功了，结果不仅热爱成功这个结果，也热爱——经常是更热爱——自己走向成功的方式。所以，他们希望自己的方式能传递下去，而传递的方法就是让孩子全盘接受自己的这些方式。

他们这种愿望越强烈，他们的财富对孩子来说越可能是一个诅咒。因为从本能上，每个人都知道，他们的方式只是条件，但不是财富的本质，更不是生命的本质。

如果强人父母懂得这一点，鼓励孩子们找到自己的生命存在方式，找到自己挣钱的办法，那么孩子就没有这种诅咒。但假如强人父母非常渴望孩子不仅继承财富，也要继承自己的那一套生存方式，那么孩子的内心就会被劈成两半，这一半是想做自己，而那一半是被迫走父母的路。

分裂太严重，就可能导致自毁。日本战国时代，武田信玄被誉为“第一兵法家”，他按照自己对《孙子兵法》的领悟创办了骁勇善战的骑兵，而武田家也成为势力最强大的诸侯之一。但他死后，他儿子武田胜赖很快将武田家带向了穷途末路，在决定性的长篠之战中，他让武田家骑兵主动攻击敌人躲在栅栏后的使用步枪的炮兵，结果全军覆没。并且，非常重要的一个细节是，当第一支部队全军覆灭后，他又驱动第二支部队送死。第二支部队徒劳无功地覆灭后，他又驱动第三支去送

死.....

他这样做，在我看来，是在发泄一种情绪：父亲，还有你的那些幕僚，你们都说我不如你，都要我按照你的做，这是真的吗？这是我的宿命吗？那就实现这个注定无法摆脱的宿命吧！

在我看来，如果一个家族所追求的是将创始人的精神传递下去，那么能传递三代已经是非常不错的结果了，因为这意味着，第二代和第三代必须牺牲做自己的生命诉求，而去成为父亲或祖父的影子。这意味着，他们不存在。

假如创始人想传递的东西本来就不怎么样，那么第二代就开始败家，实在是再正常不过的结果了。

所以，生命意义这样的东西，并不仅仅是虚幻，恰恰相反，它是最重要的东西。

你的个人意志是否存在

没有个人空间的生命为何脆弱

2001年，我刚离开北京大学进入《广州日报》工作，遇到了一些困惑。我开始思考管理问题并想到了两个概念——权力空间和生活空间。所谓权力空间，是工作中的概念，即一个员工在其岗位上说了算的空间。所谓生活空间，专门针对工作而言，即不受工作影响的私人生活领域。

权力空间很重要，因为假如一个人的权力空间很窄甚至根本不存在，那么也就意味着这个人在工作中沦为了其他人意志的傀儡，而自己的意志根本得不到伸展。生活空间更重要，因为工作领域和私人领域的核心规则是不同的，工作领域的核心规则是权力，而私人领域的核心规则是珍惜。假如生活空间受到了工作空间的严重侵袭，那意味着自己的心将忽视甚至忘记爱与珍惜的滋味，仿佛整个世界只剩下了权力，那时自己就会变得悲观、偏执乃至绝望。当时，我刚进入《广州日报》工作不到一个月时，我感觉到非常不解，报社为什么要招大学毕业生呢？因为那时我们的工作相当机械，一个高中毕业生甚至初中毕业生就可以搞定。

当时我做编辑，负责一个版面的稿件与图片的选择、设计和剪辑，但这都被我们极其勤劳的主任搞定了。

那时主任的工作很辛苦，他负责安排好每一个版面的稿件与图片，还用尺子精准地在格子纸上设计好了版面，如每一篇稿件和图片放在什么位置，具体大小是多少，还有像打标题这样的工作，也是主任做的。

我们的部门主任恰恰是我北大的师兄，他的能力出类拔萃，版面设计能力很强，尤其是打标题，经常给人画龙点睛的感觉，不佩服不行。

然而，这样工作了短短二十多天时间，我痛苦起来，整个版面都是他的意志，我的意志在哪里呢？没有我的意志参与，这还是我的工作吗？我不过是一个木偶而已。

你的意志是否存在，这在任何一个领域都非常重要。存在主义的大师们如萨特、加缪和尼采都称，生命的意义在于自由，而选择就是自由，如果你有选择的机会，那你就是自由的，你的生命就是有意义的；但假如你没有选择的机会，你只是去执行别人的意志，那意味着你的生命没有意义、没有价值。这样的日子一长，你的精神生命会日益衰弱。

因为这种感受，我想到了权力空间的概念，具体到我身上，我认为，我既然是一个版面的编辑，那么这个版面上就要有我说了算的权力。于是，我不理会主任的设计，而是自己设计版面，除了稿件是否选择到这个版面上以及头条是哪篇稿我完全听主任的外，其他如稿件做多大，照片用哪幅，以及版面如何设计等，我都自己来。

“自己来”的结果是，我做的版面别具一格，而我的师兄一见到我这样做会有这么好的效果，就立即改变了做法，鼓励每个编辑都按照自己的意志来设计版面。

这种改革的效果立竿见影，我们部门一下子成了全报社版面最漂亮的部门。这可以看出，让员工有自己说了算的空间是何等重要，那样才可以让每一个人发挥出自己的创造力甚至活出自己的风采，而一个部门也会获得效益。同时，领导也会变得轻松很多。

每个人的天性都是做自己，即按照自己的意志活着。但是，当身边所有人都对你说，权威的意志强加都是为了你好，你就会晕掉，会否认自己本能性的抗拒，会接受这种被美化的强加。同时，你的生命力就会脆弱乃至衰竭。

我们的85后、90后乃至未来的00后，他们的幸运之处是有更好的物质条件和更多的关注。他们的不幸之处是，他们身处于1个孩子和6个大人（父母、祖父母与外祖父母）的可怕格局中。假如这6个夫人都想将自己的意志强加给他，而他又不能抗争，他的生命就会无比脆弱。

对于我们绝大多数人而言，需要很高的觉知，努力找回正在失去的自己，并且要有很清晰的意识，不被任何美化顺从的思想欺骗甚至诱惑。

美国政治学家埃里克·霍弗在他的巨著《狂热分子》中说得很好：如果一个人觉得自己是可鄙的，他就会狂热地去攀附一些宏大的东西，那样就可以不去面对可鄙的自我了。

这些可鄙的自我最好不要过日子，一旦要过日子，一切就会变得艰难起来，甚至连配偶和孩子都不接受自己。

譬如日本一部影片《大盗石川五右卫门》，讲的是两个忍者杀手和“皇帝”们的故事。这两个杀手经过几次犹豫后，最终还是杀死了盗取天下的丰臣秀吉，但在这个过程中，他们也曾想将自己的生命祭奠给天下。

最终他们没这样做的重要原因是有爱情。

爱情很伟大，因为爱情难以被什么名义欺骗，比爱情更伟大的，是过日子。或者说，一开始的爱情很容易是幻想，而过日子中的爱情才是真实的。有两个可鄙自我的人，可以有梦幻般的爱情，但却无法拥有过日子的爱情。

其实，要想拥有过日子的爱情很简单，办法是，尊重你的自由意志，尊重对方的自由意志。

溺爱的心理真相

我小时候，我们那个小县城里有一个疯子，他有一个毛病，只要有许多人围观他，故意气他，他就会把自己的头往墙上撞。结果，三天两头都有人结成一伙，故意气他，看他的笑话。大家一直要看到他把头撞得血肉模糊，这才一个个咂巴着嘴，心满意足地各自走散。

——天涯网友“啃咸菜谈天下”

“疯子！不可理喻！”

“精神病！咎由自取。”

“自作孽，不可活。”

.....

2007年，杨丽娟父亲杨某跳海自杀后，这一匪夷所思的悲剧在互联网上点燃了一场空前的口水大战。在这口水战中，绝大多数人站在杨家的对立面，对杨家三口进行口诛笔伐，而少数同情杨家的论调则淹没在批评者的汪洋中。

这种论调，我见过。2005年底，某歌星的歌迷在其演唱会上闹自杀，一样在互联网上掀起了舆论的狂飙。并且，和杨家一样，歌迷遭遇的也是批评远远多于同情。

这是为什么？2005年的歌迷事件中，他其实是在没有人爱后才迷上那位歌星的，在身体偏瘫而无处求助后才开始渴望其成为他的拯救者。他的人生境遇非常悲惨，他也是这个事件中唯一的受害者，但他却遭到了狂风暴雨般的批评和攻击，而获得的同情却相当微弱。

杨丽娟事件中，杨家也是唯一的受害者。大多数媒体引用了专家看

法，称杨丽娟和父亲应该都有心理疾病，其境遇比那位歌迷还悲惨，但他们收获的抨击看来比那位歌迷多得多。

思考这个问题时，我想起了中山大学教授刘小枫曾经说过的一句话：“人在道德上根本就是一个瞎子，怎么可能为另一个人做道德指引？”

刘小枫用“瞎子摸象”的寓言故事比喻说，我们宛如瞎子，瞎子只触摸到了大象的部分肢体，却认为自己摸到的才是正确的，然后对其他瞎子的看法大肆抨击。我们也一样，我们只是明白了部分道理，却依据这部分道理，对歌迷和杨家大肆抨击。仿佛是，仅仅因为他是“追星狂”，而杨丽娟不仅是“追星狂”，而且还是心理病人，于是我们就可以更加理直气壮地像个圣人一样抨击他们生命的缺陷了。

刘小枫的话过于简单，我愿意通过心理学的视角来探讨一下：我们这些忙着做抨击者的人是不是“瞎子”，以及，我们究竟有没有资格抨击杨家。

爱主要是从童年与父母的关系中学来

要谴责一个人，我们必须弄清楚，那个人有没有错。在这一事件中，杨丽娟和父亲是最容易被攻击的对象，因为他们是这一事件的发起者。杨丽娟追星追到“不孝”的地步，而杨父则用自杀胁迫了明星。

那么，先来讨论第一个问题：杨丽娟应该为她的“不孝”负责吗？

在广州红树林心理咨询中心，我参加过一个心理医生的沙龙，话题就是杨丽娟事件。

讨论到最后，我们一致认同：杨丽娟有严重的心理问题，而导致这一恶果的原因是溺爱。

一个人怎样才能有爱的能力？我们能否想爱就去爱？

答案是否定的，爱是学来的，且主要是从童年与父母的关系中学来的。一个孩子6岁前与父母的关系模式，最后被他内化到心灵深处，并最终令我们的心中有一个“内在的父母”和一个“内在的小孩”，这两者的关系模式在很大程度上决定了一个孩子能否有获得爱的能力。

我们常说，一个人爱另一个人。但其实，那是这个人将自己这个内在的关系模式投射到了他现在与另一个人的关系上，如果“内在的小孩”与“内在的父母”彼此相爱，那么他就能与另一个人相爱。

“内在的小孩”怎样才能和“内在的父母”相爱呢？这有一个前提，即孩子童年时，父母要爱他，但同时又自爱，这样就需要告诉孩子，尽管父母爱他，但他们和他一样都是独立的人。这样一来，这个孩子内心的关系模式就是平衡的，他懂得了爱的另一面是独立的，不管你多么爱一个人或那个人多么爱你，你和他都是独立的人，你应该自爱，也应爱人如己。假如这个内在的关系严重失衡，那么一个人爱的能力就会出现问题的。

对于杨丽娟而言，她得到的是严重的溺爱。也就是说，她的心中，那个“内在的小孩”是强大的，但“内在的父母”却是虚弱的，“内在的父母”只是无限制地满足“内在的小孩”的工具。换句话说，在这个关系模式中，只有“内在的小孩”是主体，而“内在的父母”是客体，是“内在的小孩”实现自己欲望的工具。

简单而言，有这样内在关系模式的人，他的心中只有他自己一个人是值得尊重的，其他人都是他实现自己欲望的工具。

这在杨丽娟事件中体现得淋漓尽致。为了满足女儿追星，杨父先是花光所有积蓄，后来卖了房子，再后来准备卖肾，最后则跳海自杀。女儿的欲望不过是渴望见明星，但杨父却为此付出了一切。仿佛，他不是一个人可以尊重的人，而是女儿实现自己欲望的一个微不足道的工具。

然而，杨丽娟能为此负责吗？显然不能，因为她没有爱的能力，恰

恰是她的父母严重溺爱造成的恶果。这并非是杨丽娟的渴望、杨丽娟的选择。

当我们谴责杨丽娟为什么不孝顺时，我们其实就是一个瞎子，没有看到一个基本常识：有没有爱的能力，不是自由意志的结果，而是由一个人的成长环境所决定的。杨丽娟的成长环境大有问题，所以她没有发展出爱的能力，现在她即便有孝顺的愿望，她也做不到了。

杨丽娟的无止境地追星，显然可以归因到她的父母对她的教育方式上来。这就引出了第二个问题：杨丽娟父母，尤其是杨父是否该为杨丽娟的追星负责？

父母溺爱孩子，或许是因为自己渴望爱

杨丽娟和父母的关系模式是严重失衡的，杨母的资料太少，我不能做判定，但杨父显然是一直围着女儿转的。

他为什么会这么做？广州华侨医院的孟宪彰教授说，这很可能是因为，杨父自己小时候获得的爱太少。

意思是，在杨父的内心模式中，他的“内在的小孩”很可能只是满足“内在的父母”的工具。简单而言，就是杨父小时候可能获得的爱太少，这让他的“内在的小孩”一直处于爱的饥渴状态。

那么，这样的男子一旦做了爸爸，而且是39岁才做爸爸，他会如何做呢？最容易想象的一个局面是，他会百般宠爱那个真实的小孩。其实，他宠爱这个真实的小孩时，他是将自己的那个对爱严重饥渴的“内在的小孩”投射到了女儿的身上。看起来，他是在百般溺爱女儿，实际上，他是在满足他的“内在的小孩”。最终，杨丽娟被溺爱过头了。

我们还可以设想，一旦杨丽娟做了妈妈，又会如何呢？非常可能的局面是，她根本不知道怎么爱孩子。于是，她的孩子像姥爷一样得到的

爱太少，于是他的“内在的小孩”一直会处于爱的饥渴状态。等他有了孩子，他又像姥爷溺爱妈妈一样，溺爱他的孩子。

这是一种常见的“隔代遗传”：第一代得到的爱太少，于是溺爱；第二代得到的爱太多，于是只知索取；第三代得到的爱太少，又溺爱.....

杨丽娟被严重溺爱，其结果是，她的世界里只有自己没有别人；杨父严重缺乏爱，其结果是，他的世界里只有别人没有自己。后一点，我们不只能从他与女儿的关系上看到，还可以从他和妻子的关系上看到。杨父的妻子对媒体说，杨父一直很爱她，而她则从未爱过他。邻居则反映说，杨父对妻子和女儿都是小心翼翼的，生怕惹她们不高兴。

由此，通过杨父与妻女的关系模式可以推断，杨父极可能对自己的妈妈也是小心翼翼的，他现在只是把与妈妈这个生命中第一个重要女性的关系模式，转移到他与妻女这两个重要女性的关系模式上而已。

看上去，杨父有太多地方可以被谴责，他最后的跳海举动更是招致非议，有媒体认为，杨父这叫作“利己”自杀。

然而，孟宪彰教授说，问题的关键并不在最后的举动上，而在于杨父与女儿的关系模式上。女儿一生下来，他对女儿就是百依百顺，要什么给什么，那么当女儿说，她最重要的愿望就是接近那位明星时，你不能指望，这个爸爸忽然可以悬崖勒马了。相反，他只能是控制不住自己地帮女儿实现愿望，直到耗尽他的所有能量。

这个沙龙持续了3个小时，8名心理医生和我没有谴责过杨家三口一句，因为我们都知道，他们这样做，是因为他们心中都有一个病态的关系模式，而这个病态的关系模式，他们自己不是原因，他们的上一代亲人才是原因。

即便如此，我们9个人也一样是瞎子。或许，因为专业的缘故，我们摸到的“象”更多一些，然而我们仍然绝无可能摸到“象”的全身。

我们为什么如此热爱做看客

我看了很多互联网上的读者评论，发现所有对杨家报以同情的，几乎无一例外都受到许多攻击。一个新浪网友则写了一篇长文，宣称杨家不值得同情，他写道：

可怜之人必有可恨之处，所以我不会成为可怜人，而我也不会去可怜别人，当然这不表示我不去帮助别人，我只帮助应该得到帮助的人，而不是这样愚蠢的人。希望我身边的人都能成为生活中的强者，能够为身边的人带来快乐和幸福，而不是无尽的烦恼。

这真是奇怪的逻辑，再往下推就是：弱者该死，强者万岁。但这种逻辑却受到了众多人的喝彩。

这种不肯帮手而且还恨不得落井下石的看客心理，鲁迅先生曾精彩地描绘过。不过，他小说中的看客都是表情麻木，而现代看客则要生动得多，但骨子里仍然是一致的。在讨论杨丽娟事件时，天涯网友“南京田林”对此描绘说：

我只知道有一些人的心态是，别人比自己好了，嫉妒，比自己差了，在外面嚼舌嘲笑，特别期待别人闹笑话、出丑。

为什么会有如此残酷的看客心理，我想可能至少有两个原因。

一、我们都为别人活着

我们为别人活着，很容易引出一个问题：我既然为你活着，你就要为我做出个样子来！也就是说，我要紧紧地盯着你，看你是否配得上我的付出。

有人认为，父母是不能为自己活着的，父母应该都为孩子而活。这看似不错，但这种逻辑的另一面，是父母对孩子的要求也非常高，并且父母会紧紧地盯着孩子，看看孩子是否会辜负自己的期望。一旦看到不符合，父母对孩子就会非常挑剔。

对这一点，在我回老家农村时体会非常深。有的客人聚在一起，很少谈自己的前途、规划或事业，而多是东家长西家短，仔细琢磨的话，差不多都是一个逻辑：我对某某好，但某某对我不如对另一个人好。

并且，一旦有了众所周知的丑闻，每个人都开始挑剔，对其大加挞伐，而很少有人能够站在丑闻发生者的角度，看到他们有多痛苦。

这种关系模式延伸到杨丽娟事件中，就是我们都紧紧地盯着杨家三口，看看他们的行为是否符合社会规范。如果看到不符合，我们也会变得非常挑剔。

如果按照“内在的小孩”和“内在的父母”这个关系模式来看，我们这种你为我活着我为你活着的活法，必然意味着关系的不平衡，要么是“内在的父母”太强了，要么是“内在的小孩”太强了。结果，我们都缺乏爱的能力。

二、我们的是非观过于简单

刘小枫说，是非观太简单是很多人的通病。任何一个事情，我们都要找出一个施害者和一个受害者，即一个好人和一个坏人来。

但是，歌迷那样的事情，谁是好人谁是坏人？杨丽娟事件中，谁是好人谁又是坏人？互联网的舆论风暴大致将歌迷和杨家归为了坏人，而将某歌星和杨丽娟所追的明星归为了受害者。但两位名人谈不上是受害者，因为歌迷和杨家只是给他们施加了一点压力，并不能给他们造成具体的损失。

实际上，这是两场孤独的“表演”。我和歌迷聊过很长时间，他说自己以前根本不了解接近歌星是那么难，如果一开始就知道，他是无论如何都不会那么做的。

杨家也是如此。杨丽娟也说，如果她知道一步一步会走到令父亲自杀这个地步，她绝对不会这样走的。其实，就算走到父亲自杀这一步，她和妈妈又能做什么？她们仍然不能加害任何人，其实她们最终所害的只是她们自己。

像这样的事件，我们不能再套用那种简单的伦理体系，我们必须看到，这是一种自闭的事件，孤独的事件，歌迷和杨家是施予者，的确有人因此受害，但受害者不是别人，恰恰是他们自己。这样的事情中，没有好人也没有坏人。

三、我们能做什么

每当有人对杨家表示同情时，会有人跳出来说，同情有什么用，有本事你去帮他们做点什么。

在我们的一生中，我们会与无数人相遇，绝大多数情况下，我们都将只是彼此生命中的过客，未必能给对方带来具体的什么。

但是，我们可以给对方减少一点冰冷，增添一点温暖。

很多很多时候，对一些悲剧的承受者，你什么都做不到，但只要如天涯论坛的网友“松风听竹”所说，有“一点慈悲和一点宽容”就够了。

与自己的感觉保持链接

很久以前，我就下定决心做一个不合时宜的人，现在的人们努力顺应时宜，所以大部分人不够性感。

——英国时尚设计师亚历山大·麦昆

2010年，英国时尚设计师、Gucci创意总监亚历山大·麦昆在他于伦敦住所的衣橱间内上吊自杀，时年40岁，令世人震惊。

麦昆一方面被誉为“英国时尚教父”，另一方面又被称为“坏小子”。他的设计惊世骇俗，总是在“最诡异、最恶心”的地方找到灵感，是时尚界罕见的“鬼才”，这一点淋漓尽致地体现在其成名作中。

他死于2月11日，之所以选择这一时间，是因为第二天就是他妈妈的葬礼日。

为了试图理解麦昆的故事，我读了大量关于他的报道，但最后，我发现最吸引我的地方，反而是文章开头的那句话，这句话，不能揭开麦昆的死亡之谜，但或许是理解麦昆恣肆的创造力和魅力的一把钥匙。

安娜·卡列尼娜的爱情悲剧是为了什么

麦昆这句话所揭示的道理，在文学作品和现实生活中随处可见，最著名的例子当属俄罗斯文豪列夫·托尔斯泰的小说《安娜·卡列尼娜》。

安娜·卡列尼娜是皇室后裔，她的丈夫亚历山大·卡列宁其貌不扬，但是一个地位显赫的官僚，“完全醉心于功名”。当安娜与有十足魅力的青年军官沃伦斯基偷情后，卡列宁表示，他并不在乎安娜与别人相好，

但他在乎的是这件事“被别人注意到”。他似乎没有感受到撕心裂肺的疼痛，也没有被背叛的愤怒，他在乎的是妻子的行为不道德，尤其是引起了很不好的社会舆论。

卡列宁想过与沃伦斯基决斗，但又怕死。他想离婚，但又担心名誉受损，最后决定“不能因为一个下贱的女人犯了罪而使自己不幸”，于是他希望安娜维持与他表面的夫妻关系。

安娜·卡列尼娜是一个充满激情的女子，她讨厌丈夫的虚伪，最后毅然决然地不顾世俗议论和利益得失，而与沃伦斯基走到一起。

然而，沃伦斯基尽管有十足的魅力，却没有担负责任的决心，并且他和卡列宁一样承受不了舆论的压力，同时也在乎因名誉败坏而失去的利益，最后疏远了安娜。安娜绝望了，最后她身着一袭黑天鹅绒长裙，在火车站的铁轨前，让呼啸而过的火车结束了自己的生命。

从表面上看，卡列宁属于似乎无可挑剔的男人，他地位显赫、温和可亲、性情宽厚且很顾家，安娜背叛卡列宁而找类似浪子的沃伦斯基，实属自找苦吃。

然而，卡列宁这个好男人，他会让安娜心动吗？

什么是心动？一个男人凭什么令一个女人心动？或者，反过来说，一个女人又凭什么令一个男人心动？

是条件吗？

本科毕业时，我写毕业论文的时候看了大量文献，了解了一个理论“婚姻市场论”。这个理论认为，婚姻是一个市场，每个人都有不同的婚姻市场价值，我们都是根据自己的婚姻市场价值去找与自己价值相当的配偶。

只是，婚姻市场价值能解释心动吗？依据我的研究，男人女人都是首先最看重人品，但接下来，男人最看重的是女人的相貌，而女人最在

乎的是男人的社会经济地位。

还有理论称，婚姻市场论也罢，其他各种理论也罢，其实最核心的还是基因战争。男人找女人，女人找男人，都是为了将自己的基因更好地遗传下去，而相互配合的最佳模式就是男人提供保护，女人负责生孩子。男人之所以对女人的腰臀曲线比例那么感兴趣，因为这是能不能生好孩子的关键所在。与咱们传说中的“女人腰粗可以更好生孩子”的说法不同，其实是细腰肥臀的美女更容易怀孕。

真是这样吗？那么复杂的爱情，其实不过是为了更好地生孩子？

至少《安娜·卡列尼娜》中的爱情故事不同，否则卡列宁与安娜的搭配就是最好的了，卡列宁具有最好的社会经济地位，而安娜具有最诱人的容貌。他们的婚姻市场价值是般配的，他们也是最适合生孩子的。但是，安娜偏偏为沃伦斯基心动了。

被时宜淹没也就丧失了自我

为沃伦斯基心动的女人很多，这并不奇怪，因为沃伦斯基是风度翩翩的美男子。忘了谁说过，如果女人完全自由选择的话，女人会和男人一样在乎相貌，如果要在相貌和社会经济地位中二选一的话，女人就会优先考虑后者。但假如一个女子是花痴首先考虑的是相貌，那么这种特例也可以理解。

这种说法，勉强可以解释列夫·托尔斯泰的小说《安娜·卡列尼娜》，却不能解释奥斯卡最佳外语片《美丽人生》中的故事。在这部影片中，圭多和卡列宁一样，是一个其貌不扬的男子，但他绝对是麦昆所说的“不合时宜”的人，他所拥有的无穷无尽的热情和鬼点子，让他显得与众不同，而他在追求名门之女朵拉时，所使用的办法也是稀奇古怪的。并且，朵拉已经有未婚夫，他相貌堂堂，在仕途上前途无量。但是，这个未婚夫正如麦昆所说，是一个“努力顺应时宜”的男子，并因此

在朵拉眼中失去了性感。

当然，我们还可以说，《美丽人生》是电影，并不是真实的故事。这部电影是意大利“鬼才”导演罗伯托·贝尼尼自导自演的，他饰演男主角圭多，而饰演女主角朵拉的女演员，在现实生活中也正是他的妻子。他们能走到一起，也许仍然是男性社会经济地位和女性相貌的经典搭配。

不过，我自己可以说，麦昆所说的是一个真理，它的寓意在现实生活中也随处可见。

无论是在工作中还是在生活中，我都见到很多这样的故事：一个人看上去是无可挑剔的，但他（她）却是缺乏魅力的，与他（她）相处久了，他（她）的配偶会觉得越来越索然无趣，越来越没有感觉，最后要么偷情要么离去，而所选择的情人，看上去往往远没有他（她）优秀。

一个男人C是外企高管，收入不菲，相貌堂堂，而且人品很好，收入都交给妻子F掌管，并对自己的家人和妻子的家人很好。但是，F却觉得生活越来越乏味，和C的情感也越来越淡，最后红杏出墙。

F是我一位朋友介绍认识的，在和她几次聊天时，她谈的全是情人，几乎完全没有谈到丈夫。我问她，为什么不谈丈夫。她竟然一时哑口无言，待了会儿才说，没有兴趣谈他，也似乎不知道该如何谈起。我建议她不妨先静静地做一些准备然后再谈。她静了一会儿说，现在她觉得丈夫对她就像是一个陌生人，她好像完全不认识这个人。

陌生人？你能更仔细地描绘这种感觉吗？我问她。

她想了好一会儿后说，他们在一起的时间非常多，丈夫尽管居于高位，但并不怎么愿意应酬，他下班后如果没有特别的事情都是回家，在家里，他们原来也经常说说话。但是，听丈夫讲话时，她总是提不起兴趣来。同时，她也不愿意和丈夫谈话，因为她说的话他似乎完全不能理解。

再谈下去，她突然明白了什么似的说道，她觉得丈夫似乎努力在做一个大家都认为的好人。在她面前，他努力做一个好丈夫；在孩子面前，他努力做一个好爸爸；在他父母面前，他努力做一个好儿子；在岳父母面前，他努力做一个好女婿；在朋友面前，他努力做一个好伙伴.....但是，他好像没有心，在记忆中，他几乎从来没有过大的情绪波动，完全没有喜怒哀乐似的。

甚至，在一定程度上他就像卡列宁一样，当得知妻子红杏出墙后，竟然对妻子说，他认为他们之间没有问题，她可能只是觉得太闷了，所以想寻找一些刺激，但他原谅她，也相信她最终会回到他身边来。

但是，C在F的心中，似乎已完全没有了分量，他对于她的价值，主要是一种安全感——无论如何，C都不会主动离F而去。

你是否有你自己鲜明的立场

为什么会出现这样的局面？

我的理解是，C做得那样尽心尽力，但这一切都不是发自他内心，他只是按照一些主流的规则在做事。或者说，驱动他做事的，不是他的感觉，而是来自外面的别人的声音。

最初，这也许会是父母的声音。父母会一再向他传递信息说，你的感觉是不可靠的，按照感觉做事会经常犯错误，你要相信父母的教导，父母教给你的规则可以保证你不犯错误。

接下来，外面世界的声音越来越多，所有这一切声音，都在教导他，你应该按照什么样的规则做事，那样才能不伤害别人，也会令你收获最好的利益。

先是在家中，他学会了舍弃自己的感觉而听从父母的教导，最后在各个地方他都做到了这一点。

结果，在这个过程中，他失去了与自己感觉的链接，他把自己弄丢了。而和一个丢失了自我的人在一起，你会感觉到孤独，在你面前，他似乎不存在，而在他面前，你似乎也不存在。

心动的感觉，是我的心碰触到了你的心，而假如心都没了，又如何能触碰彼此呢？

像沃伦斯基这样的人，他没有主见，他没有一颗坚强的心，但他的心在一定程度上是打开的，所以安娜对他心动了。

安娜的心动，是一种叛逆。卡列宁似乎是完美的，但是，有谁知道我的痛苦呢？甚至在这样的男人面前，我连痛苦的资格都没有。你竟然对卡列宁都不满意，你这个女人太挑剔了，太贪婪了。卡列宁是正确的，而你的欲望是错误的。

我想，甚至安娜自己都认为，她对卡列宁的不满是错误的，她对心动的渴求是错误的。一旦一个人将自己的某种动力视为错误的，那这个人就可能会用错误的方式去追求这种动力。所以，安娜选择了沃伦斯基这个错误的人。

在电影《美丽人生》中，朵拉是有十足底气的，她自始至终对未婚夫的“顺应时宜”且将这种“顺应时宜”视为生命中最重要的东西不满和不屑。她渴望心动，与圭多有了荡气回肠的生活和爱情，虽然圭多最后死在集中营中，但他在她心中永存。

如果只是去做大家都认为正确的事，而忘记了自己的心，那么这种故事就很有可能会发生。如果大家都认为出人头地是正确的，那我就追求出人头地；如果大家都认为挣钱是最正确的，那我就追求金钱；如果大家都认为身体好是最正确的，那我就去追求身体健康.....如果大家都认为反对某个团体是正确的，那我就积极投身于这个浪潮中。

再回过头来看麦昆，他一生都在“做一个不合时宜的人”，但不幸的是，他自己的行业本身就是教导人们“顺应时宜”。奢侈品被赋予

了“我是最值得拥有”的意味，最后它们成了一个消费市场上最主流的“时宜”，于是人们开始跟从。

大学时，我的一个老师说，心理治疗就是一个模式，任何一种疾病都可以找到一个治疗的模式。

听到这句话，我想，假如有一天，我的治疗最后被框在了一个模式里，或我的人生被框在了一个模式里，那么一切就枯竭了，因为那时心其实已经死了。

内在父母和内在小孩的分裂

我的日子一天比一天难过，振作起来！起码我还有人生目标！我要干一番轰轰烈烈的事业来！

——董某自白

董某，广州一所大学学生，2006年8月被判死刑，缓期两年执行，罪名是“弑父”。

事情发生在2005年9月22日，当时20岁的董某用准备好的刀具连砍带刺捅了父亲三十多刀，令父亲当场死亡。

记者拿到了他的两本日记，从2001年8月24日升入高一前开始，到2005年2月14日的大一，详尽地记录了他这三年多时间的心路历程。从这些日记中可以看出，从高一起，董某的心理问题就已经很明显了，随着时间的推移，他的问题越来越严重，并最终发展成精神分裂症。这个过程，可以分成三个阶段：

第一，高二上学期以前。主要是强迫，具体表现是，虽然很烦学习，但仍然强迫自己极其刻苦地努力学习。同时伴随着多疑，即一旦表现不好，他就觉得别人会议论他、嘲笑他。

第二，高二下学期至高三下学期。主要是多疑，由于所谓的“失恋”，他开始频繁地觉得老师和同学经常嘲笑他、议论他。虽然学习成绩曾有转折，甚至考过一次全班第一名，但总体而言，他强迫式的学习方式已坚持不下去了，他越来越不能集中精力学习，成绩在高考冲刺阶段不断下滑，这严重刺激了他，初步出现了幻觉。

第三，高考后。他高中三年的日记，堪称“目标日记”，因为绝大多

数日记的内容都是在树立目标，他要求自己在学习、游泳、电脑、篮球、小提琴、奥赛等方方面面都“让人刮目相看”。在很多方面，他实现了这一点，但在最关键的高考上，他失败了，这是他的强迫式学习的必然结果。他接受不了这一事实，最终在进入大学后出现了幻视、幻听和被害妄想，这是重型精神疾病的典型症状。

在这三个阶段，有两个共同的特点：

第一，任何进步都只能给他带来很短暂的快乐，只要还有人比他强，他就会有挫败感。

第二，一产生挫败感，他都会立即树立一个更艰巨、更远大的新目标。

这两个特点导致了如下的恶果：他的新目标越来越多、越来越高，成了不能承受的重量，并最终被这些新目标所摧毁。

可以说，目标是他特有的心理防御机制，是让他逃避挫败感的自我欺骗方式，也是他为什么会伤害父亲的根本原因。

逃避挑剔的“内在爸爸”

新日记本的第一天是2001年8月24日，当时他参加了一个暑期游泳班，日记内容充分展示了他的性格：

“新日记本！这是新的开始，是新的希望。上高一了，学业繁重，每天都筋疲力尽……不管多累、多烦，在休息时，也要抽空坐在书桌旁写上几句……决不让记忆白白流逝，到头来只留下一声无奈、悔恨的长叹。

“早上又是8：30起床。活见鬼！怎么从军训回来，人就变得那么懒惰？

“怎么回事？‘蓝帽子’为什么会快我一个身位？我呢？无名小卒！

“只能勉强游五十米。一倍呀！耻辱啊！

“.....我以后一定要写一篇关于运动的散文！”

作为第一篇日记，第一段反映了他的强迫性格：不管情感上多烦，也要强迫自己完成任务；第二段反映了他的自责，这是暑假，而且是中考后的暑假，但他因为睡了懒觉而痛斥自己；第三段既反映了强烈的自责，也反映了他的好强。

每个人都有两个我：“情感的我”和“理智的我”。“情感的我”是我们心理能量的源泉，而“理智的我”可以规划这些能量，以让我们合理地运用能量。

强迫、自责和好强这些性格，一方面可以把这些能量用到极致，但另一方面，这些性格容易让一个人忽视自己到底有多少能量，从而无视自己“情感的我”的承受能力。

一段时间内，“情感的我”或许还能勉强为之，接受“理智的我”的强力驱使，但是，久而久之，一直超负荷运转的“情感的我”就可能会因为承受不了，于是最终拒绝接受“理智的我”的指挥。那时候，“情感的我”和“理智的我”就可能会发展到极端敌对的地步，而精神分裂也由此产生。

所以，董某这种过于强烈的强迫、自责和好强，从一开始就埋下了隐患。

并且，因我们的理性、规矩、责任等内容最初是来自父母的教诲，“理智的我”一般可理解为“内在的父母”，而“情感的我”可理解为“内在的小孩”。

考虑到董某的妈妈在他8岁时已去世，那么他“内在的父母”其实主

要就是“内在的爸爸”。由此，他的这第一篇日记，就可理解为“内在的爸爸”对“内在的小孩”的训斥和苛责。譬如，关于游泳那一段就可以这样解读：

“内在的爸爸”对“内在的小孩”吼道：“怎么回事？‘蓝帽子’为什么会快你一个身位？你呀，真是个无名小卒！只能勉强游五十米。人家是你的一倍呀！你耻不耻辱啊！”

董某的辩护律师胡福传不赞同这种说法，他说自从董某母亲去世后，董父对董某堪称溺爱，在2005年9月21日之前，从未动过儿子一个手指头。不过，他承认董父对董某期望很高。并且，他透露，董某母亲在世时，董父对儿子是相当严厉的，有时会打他。

这正是问题所在，“内在的父母”一般在5岁前形成。

并且，溺爱的同时给孩子立下极高的目标，这和用棍棒给孩子立下极高的目标，实质上并没有什么区别，一样都会给孩子造成极大的心理压力。

内在的父母和内在的小孩的撕裂

小时候，父母施加压力，我们才有压力。但当“内在的父母”形成后，不需要父母在场，我们一样会感受到压力。只不过，这不再是一个外部过程，而是一个内部过程。董某强烈的强迫、自责和要强，其实就是他“内在的爸爸”对“内在的小孩”不断提出高要求的内部对话过程。

一个健康的人，“内在的小孩”会不断成长，不断地自己解决难题，并最终爱上自己的力量，也爱上这个探索的过程。这样一来，在做一件他喜爱的事情时，他会产生天然的快感，这种天然的快感就成为最原始的动力，驱使他自然而然地投入，自然而然地努力。并且，他这样做的

时候，是非常灵活、有创造力的。

相反，如果父母一直在强迫孩子接受自己的安排，一直是他们在孩子的事情上发挥关键作用，那么孩子“内在的父母”就会越来越强大，而“内在的小孩”就越来越弱小。这时，他去做什么事情，就很少会产生原始的快乐，假如他有快乐，那快乐也多是来自外界的认可——开始是父母的认可，后来是老师、同学、领导、同事等人的认可。这样的人对做好一件事情并不感兴趣，真正感兴趣的是引人注目。

董某正是如此，他在日记中多次写到，他的理想是“让人刮目相看”。譬如2001年9月7日的日记就是：

“高中学习危机四伏，小心！要努力！奋斗！让别人刮目相看！”

很多家长喜欢孩子这样，因为觉得孩子有动力，但他们忽视了一点：这种孩子缺乏对学习的真正热情，他们只渴望别人的认可，而知识不能给他们带来直接的快乐，于是他们的学习就会变成强迫式的学习。他们并不喜欢学习，他们只能强迫自己努力学习。

换句话说就是，因为感受不到快乐，“内在的小孩”并不爱学习，是“内在的父母”在强迫他们学习，但这让“内在的小孩”感到厌烦。2001年9月22日，他的一篇日记反映了这种烦：

“烦，烦，烦！六座火山压在背上，喘不过气来；感冒发烧让我浑身乏力，游泳不能过关；老是担忧明天的考试，使我生活不能心安……”

另一篇日记则显示，强迫式学习的效率是很低的：

“学习时不够专心，也许是题目太难，脑子不灵，总是想游

泳。以后的高考怎么办？……只要我能集中精神，集中精神，再集中精神，该做什么事就做什么事，我一定能在高考中获得丰收！”

现实中的父母常以为，孩子完全是自己的塑造物，可以按照自己的意愿让他做任何事。等孩子长大后，这种情形就会变成，他的“内在的父母”以为自己可以控制自己的情绪、身体，让自己不知疲倦地努力。

譬如，不理睬情绪的需要，那么烦了，还要强迫自己努力学习；不理睬身体的需要，尽管感冒，但为了不被笑话，仍然去游泳。

这种强迫式的努力也收到了一些成效，高二上学期，经过一年努力后，他在游泳上拿了一个广州市二等奖。这让他极其激动，被“刮目相看”给他带来了巨大愉悦，但这种心理也有一个很明显的反作用：特别在乎别人的评价，很小的否认会引起强烈的反应。这容易造成另一个结果：多疑，总觉得别人在议论他的是非。

从高一开始，这一点就已有展现。2001年8月26日的日记显示，他的宿舍莫名其妙出现了10元钱，他对这10元钱的来历想了很多，最后想到可能是他丢的，是某个同学刻意偷的，然后又拿出来嘲弄他。

不过，直到2002年年底，多疑只出现在很少几篇日记中，直到2003年年初，这一状况才发生改变。

这时，他的第一个日记本写满了，于是他换了一个新日记本。2003年2月20日，是他换新日记本的第二天，那一天他很开心，因为他当上了体委。大约是同时，他喜欢上一个女孩，但不到一个月，“我和她吹了”。当天，他没有显示出一丝一毫的伤心，而是立即又树立了一堆新目标：

“努力学习，学弹吉他，练游泳，不管其他的事……不谈恋爱。”

这是“内在的父母”在说话。但2003年3月15日，“吹”的第三天，“内在的小孩”出来了，他写道：

“好累！好烦！睡觉了……”

情况越来越不妙。2003年3月25日，他叫“起立”的声音很大，同学说“好恐怖”，他说改，但接下来仍然如此。他还越来越敏感，常“发现”别人看他的眼神越来越怪，一次还问一个女同学“为什么旁边的人对我那么怪”，这女孩说她没发现。

这种敏感，是精神分裂症的重要症状——被害妄想的征兆。实际上，尽管游泳出色，但他并不是一个引人注目的学生，大家既不崇拜他，也不歧视他。这是他“内在的小孩”在反抗，他认为“内在的父母”怪，但他的“内在的小孩”和“内在的父母”已不能相互沟通，于是他把这种内部关系的信息投射到外部关系上，认为是大家看他的眼神越来越怪。

同时，他的脾气越来越暴躁，这常常是别人提醒他，他才发觉，并对此深深自责，但脾气并没有得到改善。这也是他的内部关系发生分裂的征兆，脾气属于情感，“发觉”属于理智，他的理智与情感已不能正常沟通了。

此外，这场恋爱也是他单方面的想象，其实那女孩甚至不知道他在关注她，所以也不存在“吹”这种事。但他过于敏感，所以那女孩的不经意的正常亲近就会给他带来巨大的快乐，而不经意的正常疏远也会给他带来巨大的痛苦。为了防御这种痛苦，他给自己树立了一堆目标，但这些目标也接二连三遭遇了失败。

2003年4月27日，期中考试部分成绩公布，两科不及格。29日，他爸爸“不满意我两科不及格。努力学习”！30日，历史成绩公布，也是不及格。

三科不及格，这给董某带来了很大伤害。5月9日，他专门写了《不及格》的日记：

“我从没试过（期中、期末）考试不及格。天啊！这个落差我一下子受不了。怎么办？”

“别人看不起我，笑我。我不能被人笑，我要自强不息！”

他的神志正陷入混乱。5月23日，他去打篮球，罕见地光着上身去，被很多人看到。他又痛斥自己：“我没有组织纪律吗？”

可以说，是“内在的小孩”想无法无天，于是脱了衣服，以反抗“内在的父母”的纪律。但“内在的父母”也会回击，5月26日，董某提出就此认错，但老师和同学的反应显示，大家其实没把他这些“错”当回事。

“多疑”成了这时期日记的主题。6月17日，中午放学他看到“她跑着走开”，立即怀疑“不知是不是想避开我”。显然，这让他有受伤害的感觉，而接着他就又用了习惯性的防御手段：目标。在这一天的日记中，他写道：

“算了！忘了她！专心学习！……

努力学习，考上重点大学！”

但不管怎么努力，多疑已不能摆脱了。

“吹”发生在3月15日，“彻底分手”则发生在7月19日。当天，他找“她”谈了五分钟，保证“以后不会再去烦她”，但她说他“以前没烦过她”。

这是怎么回事？真相是，这场恋爱只是他单方面的想象，其实从未开始，他从未约过那女孩，甚至都没对女孩明确表达过，所以女孩认为董某“以前没烦过她”。

一场从未发生的恋爱为什么对董某有这么大的影响？让他变得如此敏感多疑？

这和董某的童年息息相关。8岁时，他的妈妈因癌症去世，他永远失去了挚爱的妈妈，而失恋，在某种意义上来说，正是失去心理上的妈妈。这让他又一次遭受重大的打击，并可能令心理出现严重的退行。

失恋等于又一次失去“妈妈”

据董某的律师胡福传说，小时候，董父读博士数年不在家，董某在妈妈、姥姥和姥爷身边长大。董父对儿子很严厉，有时会打骂他，但他较少在家，而董母、姥姥和姥爷对董某非常疼爱，所以他的童年应该基本幸福。

但妈妈的去世改变了这一局面。一旦亲人去世，健康的应对方式应该是，其他亲人团结起来，一起应对这一悲惨的局面，最后大家都接受亲人已经去世的事实，并从心理上完成对去世亲人的告别。但是，董某的家庭显然没做到这一点。胡福传说，董某书桌上有一张妈妈的照片，栩栩如生，“这个家庭常说起他妈妈，我认为这样子不好，因为这样就无法告别过去”。

不能告别去世的亲人会造成很多恶果，其中之一是，我们免不了会幻想他们还活着。如果常年沉溺于这种幻想，那就会严重破坏我们对现实的认识能力，并有可能发展出错觉乃至幻觉来。

重型精神疾病患者的幻觉，多是其内心世界向外的投射。亲人刚去世的时候，我们常恍惚觉得亲人似乎仍在自己身边，这是很正常的反应。但最终，正常人都会从内心深处接受这一事实，而这种恍惚感也会随之消失。相反，假如我们一直都未真正接受这一事实，那么这种恍惚感长久发展下去，就有可能发展出幻觉来。

在董某的案例中，与这种幻觉相伴随的，还有敏感多疑。敏感多疑

意味着什么呢？

按照精神分析的观点，敏感多疑是1岁前的婴儿的特点。许多人喜欢不到1岁大的婴儿，觉得他们乖极了，非常好玩，好像非常有安全感。但心理学的观察发现，这一阶段的婴儿其实是极其敏感多疑的。

这不难理解，因为他们什么都做不了，一切都要靠别人照顾，所以他们对别人——主要是妈妈的动向非常敏感，他们必须靠猜疑来推断妈妈的行为；假如他有一个“好妈妈”，那么这种敏感多疑的心理特点最终会基本消解，假如他有一个“坏妈妈”，经常对他不管不顾，那么他就无法克服敏感多疑的心理。

此外，如果遭遇妈妈去世或失恋这种重大的打击，一些人也会暂时退行到这一阶段。这种退行也是对现实的否定，即我不承认我已经失去了“她”，相反我要变成一个什么都不能做的婴儿，因为以前我变成这个样子的時候，我赢得过妈妈的爱。

董某的情况很可能正属于此类。首先，亲人没有很好地帮他直面妈妈已经去世这一事实，这让他一直没有从妈妈去世的伤痛中真正走出来，他从而也没有获得应对这种挫折的能力。相反，这倒成了他最脆弱的一点，非常禁不起打击。所以，当他认为自己失恋后，这种失恋就意味着再一次失去心理上的妈妈，于是他再一次崩溃了。

胡福传说，董母去世后，董父非常内疚，他从此再也没有对董某动过一个手指头，直到2005年9月21日才破天荒又打了他一耳光。我怀疑，在董母去世后不久，董父还有另一种心理机制：我发誓要把董某培养成人，那样就对得起在九泉之下的太太了。

这是常见的一种心理防御机制。我们没有让孩子学会面对死亡，相反我们试图让孩子逃避死亡带来的痛苦，而常见的逃避方式就是，给孩子树立一个又一个的新目标，最后让他变成一个“超人”，仿佛这样就算是不悔了。

这当然只是一种猜测，但通过董某的日记可以非常清晰地看出，这成了董某用得最多的心理防御机制。一旦遇到什么挫折，不管是生活上、学习上还是体育上的，他都会告诉自己“坚强起来，不要伤心”，然后立即给自己树立一个很高很高的目标，随即精力都集中到目标上，而仿佛真忘记了痛苦。

高考后，他接二连三地知道了同学们的成绩，很多人比他出色，这让他一次又一次遭受打击。这时的每一次打击都是一次重击。相应地，他又树立了更多更宏大的目标。2004年7月2日的日记中，他一口气为自己树立了十几个目标：

1. 照顾好家里的亲人——姥姥、姥爷、爸爸等
2. 找一份热爱的工作
3. 年薪过100万元
4. 拥有自己的社会地位
5. 掌握一口流利的英语
6. 在重点大学读硕士、博士
7. 考取奖学金
8. 成为二中荣誉校长
9. 成为中国科学院院士
10. 买一辆奔驰给爸爸
11. 周游世界
12. 拉一手优秀的小提琴
13. 写一手漂亮的钢笔字
14. 英语四、六级获得优秀

15. 锻炼一副好口才

16. 数学、物理、英语、计算机均拿全国的奖项

17. （空）

这是一个凌乱的目标体系，不分轻重，没有顺序，想到什么写什么，就像是一个做白日梦的孩子，在随手涂下他白日梦中的伟大幻想。

当然，这所有的白日梦，都是为了逃避高考失败这个不能承受的现实。

既然有如此宏大的目标，当然要付出可怕的努力，董某也在这样做。高考后的暑假，对一般学生而言，是一个真正的暑假，但对董某而言，只是高考的延续，他制定了一个魔鬼般的日程表：6时30分起床.....

董父显然也非常失望。2004年9月5日，董某在日记中写道：

“爸爸说北大清华已是泡影，我不这么认为，比赛才刚刚开始。Nothing is impossible（一切皆有可能）！”

但是，他的身体、他的情感、他的那个“内在的小孩”，已开始彻底拒绝接受他的头脑、他的理智、他的“内在的爸爸”的指挥了。

2005年2月14日，他写下最后一篇日记，鲜明地反映出，幻觉已彻底控制住他，他已完全崩溃了：

“从晚上12点到凌晨4点，眼前都是图像！简直是令人难以想象！人仿佛站在高三的楼梯上，仿佛在对着高三的同学说话，仿佛当时传入我耳朵里的声音，加工后又展现在我耳里。图像、图像，眼前都是有质地有感觉的图像。我甚至无法区分事实与幻觉。”

他的姥姥、姥爷则称，那一段时间，董某明显不正常。一次夜里，他跪下求姥爷把门锁紧，因为高中校园的“黑帮”有人进来追杀他了。这表明，以前对别人的敏感多疑，现在已发展成被害妄想，和幻觉一样，这种被害妄想也是典型的精神分裂症的症状。

董父也发现了孩子的不对劲，他劝儿子看心理医生，但儿子表示反对后，他放弃了这个念头。胡福传说，他之所以放弃，是因为觉得儿子的情况有好转。但这好转显然只是假象，董某在自己破碎的世界里正越陷越深。不久，他从学校退学。

董父反对儿子退学，但显然他已无法影响儿子，无奈之下接受了儿子退学的决定。胡福传说，作为答应的条件，他要求儿子去复读，并且已为儿子联系好了一所重点高中。董某身上那点残存的“理智的我”最后一次答应了父亲的安排。

但是，董某身上的“情感的我”“身体的我”或“内在的小孩”显然都不想再去过那种魔鬼般的生活，什么大学啊、留学啊等目标已彻底不能再影响他。退学之后，他开始过起很放松的生活来。

董父无法接受儿子违约，他多次催儿子去那所重点高中复读，董某一直没有答应。2005年9月21日，父子俩最后一次为复读的事情发生争执，董父气急之下打了儿子一个耳光。第二天，他死在儿子的刀下。

从种种迹象判断，董某很可能已患了精神分裂症，其幻觉和妄想有很鲜明的心理意义。他杀掉父亲，也有其鲜明的心理意义。

在被审判的过程中，他说，杀掉父亲之后，他感到非常轻松。为什么？

因为爸爸就是目标的化身，他那么严厉地要求自己，其实是他的“内在的爸爸”在严厉地要求“内在的小孩”，而且完全不顾“内在的小孩”的承受能力。

那么，现实的爸爸，也意味着“内在的爸爸”。“内在的爸爸”不存在

了，压力也随着那个庞大的目标体系一起消失了，而轻松感也随之而来。

告别痛苦的唯一方法是直面痛苦

这是一个悲剧，但并不只是那个耳光导致的悲剧，也不只是董某高考失败导致的悲剧。实际上，这是一个家庭的悲剧，它发生于当前，却扎根于过去，是这个家庭遭遇的一系列苦难，以及这个家庭的高压动力系统所导致的悲剧。

这是一个悲剧，但并非是一个不能阻止的悲剧。如果董某的家人——主要是董某的父亲——做到了以下几点，这个悲剧完全可以避免。

一、不逼他复读

每个孩子主动做出退学的决定时，其背后一定有重大的心理因素，而且一般都是很不堪的心理因素。这时，家人应该首先去理解他，而不是急着去做什么正确的决定。董某之所以退学，是有着强烈的挫败感，且其神志已不正常，他这时退学是正确的选择，因为他太累了，他需要休息和调整。这时，董父逼儿子赶快走上“正路”，其实是在逼儿子重新陷入他无法承受的压力和挫败感中去。

二、送他强制治疗

被害妄想和幻觉是重型精神疾病的典型特征，即便不是精神分裂症，也一定是非常严重的精神疾病。一旦有了这些症状，就意味着一个人已到了精神失常的地步，而且他们无自知力，会把自己的妄想和幻觉当真，并据此做出相应的举动，很容易伤及自己或他人。家人应当机立断，强制送其做治疗。这时，一般的心理医生无能为力，必须送专门的

精神病院接受药物治疗。并且，不必征求其意见，因为他一定会认为自己是正常的。

2005年春节前后，董某的父亲、姥姥和姥爷都发现董某精神严重失常，如果这时他们把董某强制送精神病院接受治疗，起码弑父的悲剧就不会发生。

三、化解高考之痛

高考成绩发布后，董某异常痛苦，他试图用树立一系列的高目标这种方式来逃避这种痛苦，但因为一而再，再而三地听到同学们的高考成绩，于是不断受到强烈刺激。这时，如果董某的亲人能理解他的痛苦，那么董某可能就不会那么快地陷入崩溃。但董父显然没做到这一点，他未直接批评儿子，但董某在日记中多次写到，父亲对他的成绩很失望，父亲的这种失望，强烈地加剧了董某“内在的父亲”对“内在的小孩”的谴责。

四、不让他太好胜

董某非常争强好胜，在学习之余，他还在练游泳、学电脑，这三个项目是他花精力最多的。但他的问题是，他把一切都完全当成了比赛，目的都是为了“让人刮目相看”，只要有一个人比他强，他就有强烈的挫败感，这让他不顾一切地拼命投入精力，而完全不顾自己身体和精神的承受能力。

学习成绩不代表一切，如果董父懂得这个道理，劝儿子不要那么争强好胜，那么高考失败就不会对董某造成那么大的伤害。

甚至，如果董某不那么争强好胜，他或许就不会高考失败。

五、化解失母之痛

亲人意外去世，对任何一个家庭都是重大打击，幼小的孩子们尤其难以承受这种沉重的打击。

这个时候，最好的处理办法就是，全家人团结起来，一起回忆那个死去亲人的点点滴滴，想哭的时候就痛痛快快地哭，想笑的时候就痛痛快快地笑。通过这些回忆，通过伤心的哀悼，最终实现对死去亲人的告别。

这时候，最忌讳的就是相互指责，你指责我对死去的亲人不好，我指责你辜负了她。董母去世后，董某家有这样的倾向，结果造成董父和董某的姥姥、姥爷关系一直紧张。

这种做法会对董某造成难以磨灭的影响。因为，幼小的孩子都有一种天然的自恋，认为一切都是自己造成的，家庭的幸福是自己造成的，家庭的不幸也是自己造成的。如果一个家庭在遭遇不幸后会有相互指责的倾向，那么这个孩子的这种心理就会更严重，他会更加认为自己的确应该为这不幸承担责任。

此外，告别痛苦的唯一方法就是直面痛苦，我们不能指望用其他任何办法告别这个痛苦。譬如，董父不能指望通过把儿子培养成超人的方式，让自己忘记失去太太的痛苦，让儿子忘记失去妈妈的痛苦。这种方式只是让董某养成了借目标逃避痛苦的心理防御机制。游泳受挫了，他树立新目标；被人嘲笑了，他树立新目标；失恋了，他树立新目标；高考失败了，他树立新目标.....

但这些新目标并不能让他免除那些痛苦，相反让他的痛苦越积越多。

生活太苦，我们就有可能为“甜”发愁

如果生活太苦我们就有可能为“甜”发愁。

一个穷人，却为假如有了钱该怎么花而发愁。

一个一直没有男朋友的女性，却为假如同时多个男人爱上自己该怎么处理而发愁。

一位男士，一生多舛，很小就失去了父母，但他却常对别人说，你看我多么自由，自由真好，你难道就不羡慕我吗？

.....

这些都是自我欺骗。

本来，他们都应该为“没有什么”而发愁，但这太伤自尊了，所以，他改成为“有什么”而发愁。这样一来，自尊就得到了保护，他会觉得，自己的人生也并不是一无所有。

很多时候，人生太苦了，所以，这种自我欺骗的方式，可以保护我们，让我们不会因为苦难太多而丧失活下去的勇气。但是，如果这种方式用得太过，我们的现实知觉能力就会受到损害，并丧失直面真相并从中获益的机会。

阿良（化名）是福利彩票的忠实拥趸，每期必买，但比较理性，每期都不会花费太多钱，濒临下岗的他也没有多少钱。

既然每期投入不多，阿良的家人也不反对他买彩票。只是，他们现在越来越无法忍受阿良的另一种行为：整天唉声叹气，为假如中了大奖怎么办而发愁。

阿良不像其他买彩票者，会忐忑不安，会因为期待中奖而紧张。阿良好像不想中奖似的。相反，他倒是整天愁眉苦脸地对家人说：“好愁啊，要是中了500万，我该怎么分配呢？多少用来买房子买车，改善咱们的生活，多少分给亲戚朋友，又有多少捐出去做善事？”

家人对此觉得不可思议，他们对阿良说，中500万元大奖是个小概率事件，很难的。再说，中了奖再为分配奖金发愁也不迟，现在八字还没一撇呢，为一点影儿都没有的事情发愁，有什么意义呢？

然而，所有亲人的劝导都影响不了阿良，他仍然每天念念叨叨，为该怎么分配那500万元而发愁。

逃避真实的心理感受

心理咨询师荣伟玲说，为假如中了500万元而发愁，这有一定的现实意义。有些人中了500万元后，由于处置不当，生活反而变得更糟，这样的事情并不罕见。

此外，她认为，我们的观念中，大家隐隐地知道，你中了大奖，会让亲朋好友或同事眼红。如果你中了奖后不想破坏你现有的人际关系，那么最好让大家分一杯羹。

她说：“我们习惯上认为，你中了大奖不是你一个人的事儿，我们都应该分一点出来，这种‘均贫富’的想法，已经是我们的集体潜意识了。”

并且，真中了大奖的话，如何分配绝对是一门学问，处理不好肯定会引起一些麻烦。

荣伟玲的一个朋友，他也是想象自己中了大奖该怎么分配，结果他把幻想说给家人之后，引起了麻烦。

他的分配方案是，给父母几万元，给兄弟姐妹每人数万元，给妻子

倒只有几千元。听到这个方案后，妻子非常生气，对他说：“我现在才知道我在你心里是什么位置，原来只是你父母的百分之一，你兄弟姐妹的十分之一。”

结果，妻子和他冷战了十几天，后来他极力地向妻子解释，他是想，他的钱就是她的，给她几千元，只是先满足她给他说过的一些没有实现的愿望，而剩下的近300万元，他其实一直是视为他们两人的共同财产的。好说歹说，妻子才原谅了他。

这件事表明，如何分配500万元大奖，的确是一个难题，是一件容易让人烦恼的事情。

不过，相比起这个八字还没有一撇的烦恼来，阿良还有更实际的烦恼：他已五十多岁，即将退休，大半生的积蓄买股票被套牢，他和家人正面临着生活没有保障的严峻前景。

他的确是应该为生计而发愁的。

“发愁的情绪，是真的，但发愁的内容，被替换了。”荣伟玲说，“为没钱而发愁，是很没有面子的事情，会打击自尊心。于是，不如换一下内容，为有钱而发愁。这样一来，感觉上就好多了，不再是没有面子，甚至还可以骄傲一下。”

为了保护自尊和面子，而替换发愁的内容，这在我们的生活中，是很常见的事情。

荣伟玲说，我们可以经常看到这样的女孩：由于种种原因，她岁数不小了还没有谈过恋爱，也很少有男士追求她。

但是，她不为自己没有男友发愁，相反，她倒是经常幻想，如果同时有几位男士追求她，她该怎么办。

并且，她还很喜欢把这种幻想说给周围的人听，甚至让他们给她出主意，假如同时有那么几位男士追求她，她该怎么处理。

这和“假如中了500万该怎么办”的烦恼是一回事。一直得不到异性喜欢是一件很苦恼的事情，但直面这个苦恼太难过了，这样的女孩没有勇气面对，所以改变了苦恼的内容，把“为没有异性追求而苦恼”变成了“假如很多异性同时追求该怎么办”的苦恼。

这种自我欺骗的方式用的是置换的手法，置换了苦恼的内容。置换还有另一种手法，即置换主角，本来是我为一件事苦恼，但我不愿意碰它，于是变成我为别人这样的事情而苦恼。

譬如，一个女孩，一直没有男朋友，也没有信心面对异性，但她却特别热衷于为别的女孩介绍男朋友，还很焦急地跟别的女孩说，你这么优秀这么好，没有男朋友怎么行。

其实，她是置换了苦恼的主角。本来，是她为没有男友而苦恼，但她不愿意面对这件事，于是变成了为别的女孩没有男友而苦恼。

并且，当她说“你这么优秀这么好”的时候，实际上反映出，她对自己没有信心，她认为，只有“这么好这么优秀”的女孩才配谈恋爱，而不够好也不够优秀的她不配谈恋爱。

其实，这是她自己的心理在作怪。喜欢她的异性并不少，也有不少异性爱和她在一起，但她对自己要求比较高，认为自己只有达到某种条件后才配谈恋爱，否则就是对恋人的不负责任。

病态的心理防御机制

精神分析的一个重要贡献，是发现人的形形色色的心理防御机制。这些心理防御机制的目的本是为了保护心理免受伤害或痛苦，但是，一个人如果习惯用心理防御的手段去处理问题，结果反而会加重自己的心理痛苦。

原因在于，心理防御行为有一个本质特征，就是逃避真实，例如，

否定真实的心理感受，歪曲造成痛苦的客观事件等。心理应付方式往往会收到暂时的效果，就像一个人遇到问题去买酒求醉，从而把问题“忘掉”一样。但是，问题的根子还在那里，会在日后产生更严重的心理危机。

不过，必须看到，有相对健康的心理防御机制，或者说较少使用心理防御机制的人，几乎都是在比较健康、宽容、充满信任的童年环境中长大的。而在艰苦、挑剔甚至充满敌意的环境下长大的人，不可避免地会有较不健康的心理防御机制。

一位男士，一生多舛，父母在他很小的时候就相继遭遇意外死去，他经过艰苦的奋斗才长大成人，读了重点大学，毕业后在一家外资企业工作。

如果你和他喝酒喝到深处，他会痛哭流涕，讲他的人生多么不幸，他是何等羡慕那些在正常家庭长大的孩子。但清醒的时候，他不会这么说。相反，他会说，他一点也不羡慕别人，因为很多父母太糟糕了，还不如自己一个人过呢。何况，他拥有别的孩子都没有的自由，而且现在过得也不比别人差。

他这是置换了主语和宾语，本来，他的真实想法是“我羡慕你们”，但却被他置换成“你们应该羡慕我”。

这已经有了一些“酸葡萄”的味道：我能吃到的就是好的，你们吃的，滋味都不如我的好。

置换内容也罢，置换主角也罢，互换主语和宾语也罢，酸葡萄心理也罢……这些看上去不够健康的自我欺骗方式，都有一定积极的作用：保护当事人，使其不丧失活下去的勇气。

这些有点病态的方式，多是在遭遇了接二连三的挫折后形成的。阿良是在濒临下岗、积蓄被股票套牢、自己和全家人的生计都面临生存压力的情况下，发展出了“假如我有钱该怎么办”的自我欺骗方式。

那位在外企工作的男士，他的人生相对可能更为不幸，如果过早地直面父母早亡这个不幸，他可能会悲伤得失去活下去的勇气。相反，运用一下“我不羡慕你们，你们该羡慕我”这种自我欺骗的方式，他就会没有那么悲伤，甚至还带着骄傲而活下去。

人生太苦的人，经常会发展出一些病态的自我保护方式。这些方式，虽然限制了他们，损害了他们的现实感知能力，但从另一个角度看，这些病态的自我保护方式，也有相当的积极意义。

但必须强调，不是所有遭遇了太多苦难的人，都会发展出这些自我欺骗的方式。实际上，也有不少人，总能鼓足勇气，“直面惨淡的人生”。

不管遇到什么挫折，都有一个安全基地

那么，这种直面悲惨的勇气，是怎么发展起来的呢？

3岁前是关键时期。首先，这个年龄段，孩子与母亲（或类似母亲的角色）的分离要少。我们惧怕不安全的环境，惧怕挑战，惧怕直面惨淡的人生，按照心理学的说法，本质上都源自童年形成的不安全感，而这种不安全感，主要来自与父母的分离，尤其是与母亲的分离。如果经常与母亲分离，而且孩子没有一点预期，那么分离的痛苦就会远超出孩子的承受能力，会让他在很小的年纪就发展出一些自我欺骗的方式，以告诉自己“与妈妈分离，没有那么痛苦”。长大了，这种逻辑就会发展成“生活中的那些灾难，没有那么痛苦”，甚至干脆说，“那些灾难根本就没发生”。

这是很关键的一点。有极少数人，在屡屡遭遇与母亲分离的痛苦后，反而会变得特别胆大（其实他们内心仍然很胆怯），特别喜欢灾难的挑战，甚至会成为我们社会中的佼佼者。但多数人，如果在3岁前遭遇了太多太漫长的与母亲的分离，那么他以后会变得特别不敢面对生活

中的不幸与灾难，他的自我欺骗方式会特别多。我们勇敢，是因为心里有安全基地。其次，从1.5至2岁开始，要鼓励孩子探索未知世界。这之后的很长一段时期，是孩子发展勇气和独立探索能力的关键时间，父母不要苛求孩子的绝对安全，而不放手孩子去探索他的未知世界，譬如说爬10米去抓自己的玩具熊。如果父母看着孩子太辛苦，而自己迈几步把这个玩具熊递给孩子，那么孩子的这次探索其实就是以失败而告终的，他的勇气和探索精神就受到了一次损害。如果这样的事情经常发生，那么，他就会变成一个懒惰、没有勇气的人。

不过，在孩子进行这些探索的时候，虽然父母不可以经常替他去做，但一定要有人陪伴他，当他遇到挫折的时候安慰他，等他情绪平静下来后再鼓励他继续进行探索。这样一来，这个孩子就会形成这样的心理：不管我遇到什么挫折，我的背后一定是有一个安全基地的。等长大以后，这种心理就会埋在他的心底，让他成为一个特别有勇气的人。

我们只看到了一些成年人的勇气，但实际上，我们却容易忽略，他这种勇气其实是来自关系，是潜意识深处相信自己不管遇到什么挫折，都有一个安全基地。

大学生的自杀之痛

2005年下半年，北京一些院校频频发生大学生自杀事件，令人扼腕。

但是，这些大学生自杀事件，和其他自杀事件一样，如果干预得力的话，其实是可以避免的。

要做到这一点，首先要了解自杀的特点，了解大学生自杀的原因，然后对症下药，在事件发生前进行有针对性的危机干预。

北京大学心理学系的钟杰博士说，他深信，只要能进行及时而合理的干预，绝大多数自杀事件是可以避免的。逝者已逝，谨希望这篇文章能防止更多的自杀惨剧发生。

2005年8月3日，北京大学心理学系的姚萍博士说，和普通人一样，大学生自杀也可以被分为三种常见的类型：冲动型自杀、抑郁型自杀和精神异常引起的自杀。

冲动型自杀最为常见，当事人常常因为一时“想不开”就想自杀，其行动缺乏周密计划。冲动型自杀也最容易制止。

抑郁型自杀又称为理智型自杀，当事人一般患有严重的抑郁症，在自杀前会进行周密的策划，自杀发生时也难以制止。但是，可以通过心理治疗和药物治疗进行预防。

第三种情况比较复杂，严格来说并不能称之为自杀，因为当事人并没有自杀企图，只是因为产生了一些精神异常的症状，譬如幻觉，从而导致了意外死亡。姚博士说，她更愿意将这一类型称为“精神异常导致的意外事故”。

冲动型自杀最为常见

冲动型自杀又可以分为两种类型：普通的冲动型自杀和边缘型人格障碍引起的冲动型自杀。

前一种的当事人在遭受了心理创伤事件之后，会整天只考虑这件创伤事件，陷入其中不能自拔。这时，他们的考虑非常片面，注意力全集中在负面信息上，什么事情在他们眼里都变成了坏事。他们经常说“想不通”“想不开”这样的词，当不良情绪积攒到一定程度之后，他们心中很容易产生自杀冲动，但这种自杀也很容易被拯救。

譬如，北京大学一名女生，成绩非常优秀，她将某奖学金视为自己的囊中之物，但最后却没有获得该奖学金。一时想不开，她就跑到一栋楼的楼顶，想跳楼自杀。但刚爬上楼顶，她的手机响了，是一个关系很好的同学打来的，这个同学了解她的心情，担心她想不开。这个电话让这名女生感受到了人与人之间的温暖。于是，在同学的安慰下，她放弃了自杀的念头。

姚萍说，冲动型自杀者有一种“自杀思维循环”，让当事人只关注负面信息，这个心理机制不断重复，自杀的冲动就会越来越强。但一旦有外人介入，这种“自杀思维循环”就很容易被打破，当事人很快会放弃自杀冲动，并觉得自己的自杀念头原来那么可笑。这名北大女生的情形正是如此，她一个人会“想不开”，但有一个好朋友介入，她就“想开了”。

冲动型自杀最常见。不过，姚萍说，只要进行干预，大多数冲动型自杀都会被制止。干预者只需要认真倾听，理解他，并指出他思维中的片面性，或引导他做更全面的考虑，就可以了。姚博士做过多次自杀干预，当断定对方是冲动型自杀时，她会倾听他们的故事后，和他们轻松地探讨：“如果真死了，你有什么后悔的事吗？”“你还有什么事情没有完成吗？”

华南师范大学心理咨询研究中心的李江雪老师说，其实，在一生

中，产生死的冲动是一件很正常的事情。几乎每个人都或轻或重地产生过自杀的冲动。但是，当身边的同学产生了自杀的冲动时，旁边的人千万不要觉得“他只是说说”，而不予以重视。

李老师说，她接待过一个女大学生，有一天，她很想自杀，她计划等宿舍里的同学都离开后就割腕自杀，但有一个同学一直待在宿舍里，就是不走。急不可待之下，这名女生“实在等不及了”，拿一把刀子就跑向卫生间，想在那里自杀。她的同学发现了，立即跟过去，及时阻止了她。

这名女生后来对李老师说，她当时也不知道为什么，但满脑子里想的就是赶快割腕，根本没有想过割腕的痛苦，也没有想过自杀会给亲人带来多大的痛苦，就是一时的激烈冲动。

冲动型自杀中还有一种类型：边缘型人格障碍(BPD)引起的自杀冲动。专门研究BPD的北京大学心理学系的钟杰博士说，这一类患者经常有自残行为，严重的时候就会自杀。

钟博士介绍说，中国BPD的患病率为10%至20%，80%的BPD患者有自杀经历，是常人的50倍，4%至10%的BPD患者会自杀成功。BPD多见于女性，据钟博士估算，到学校心理咨询中心求助的女大学生中，至少有10%是BPD。

他说，BPD患者一般都有一个支离破碎的童年，不断遭受最亲近的人如父母的伤害，很多患者还遭受过性侵犯。他们的心理创伤太多太重，所以很容易产生自伤甚至自杀冲动。一般说来，他们会在亲密人物离开自己，或者与亲密人物发生严重人际冲突时产生自杀冲动。但他们的自杀多数情况下不会成功，因为他们主要是通过自杀争取爱与关注，如果亲密人物关注他们、爱他们，他们就容易中断自伤或自杀行为。

BPD患者的心理痛苦很大，而生理痛苦可暂时转移对心理痛苦的注意，所以BPD患者常做出自伤行为。

他说，BPD患者在冲动型自杀中占了相当的比重，但国内高校的心理咨询人员一般缺乏处理BPD的经验。并且，即便对经验非常丰富的心理咨询师来说，BPD患者都是一个棘手的挑战。

抑郁型自杀难被现场制止

抑郁型自杀又可称为理智型自杀，抑郁症自杀者会周详地安排自杀计划，其自杀不是为了赢取关注和爱，他们的自杀更容易成功，而且更不容易被现场干预所制止。但是，抑郁症患者只要能得到充分的心理治疗，并不难痊愈。

北大中文系某女生，自杀前在北大BBS（电子公告牌系统）上发了一个帖子，上面写着“我列出一张单子，左边写着活下去的理由，右边写着离开世界的理由。我在右边写了很多很多，却发现左边基本上没有什么可以写的……对于亲人，我只能够无奈，或许死后的寂静，就是为了屏蔽他们的哭声，就是能让人不会在那一刻后悔”。

这名女生应是抑郁型自杀，并且她的自杀还带有一些哲学思想的色彩。姚博士说，这是处于青春期的大学生的一个特点，因为青春期的学生，尤其是一些优秀的学生，会思考活着的意义，思考生与死。而且，其中一个阶段，他们会对人性、对世界产生一种绝望感，但如果在长辈、老师或书籍的影响下，走出这个阶段，他们就会对人生产生更全面、更积极的看法。

钟博士说，国外最新的研究发现，抑郁症既是心病，也是生理疾病，患者大脑中的海马体已发生了病变，所以抑郁症患者只靠自己是很难痊愈的，必须寻求专业帮助。如果抑郁症严重，最好先进行药物治疗。

但药物治疗只是治标，抑郁症要想彻底痊愈，心理治疗必不可少。钟博士说，国外研究还发现，随着抑郁情绪的缓解，海马体中的病变也

会逐渐恢复正常，而这也表明了心理治疗的意义。

他说，一个抑郁症患者如果已站在高楼上准备自杀，再进行干预是很难的。所以，对抑郁型自杀，最好是进行预防，先发现，然后接受药物治疗和心理治疗。

华南师范大学的李江雪老师讲了一个治疗成功的例子：

一名女大学生，先考上了北京一所工科院校，但因为不喜欢所学专业，她休学重新参加高考，考上了广州某大学物理系。进了这所大学后，她又努力转系。在这个过程中，她不断遭受挫折，抑郁情绪越积越重，最终患了抑郁症，并决定自杀。她一共进行了三次计划周密的自杀，但都因为一些“意外”而放弃。有一次，她策划在就诊的某医院顶楼跳楼自杀，但就在那一天，这所医院通向顶楼的门忽然间被锁住了，她不得不放弃。另外两次也是因为这样的细节上的意外，她不得不放弃自杀。

也就在不断尝试自杀的同时，她还在接受治疗。渐渐地，治疗的效果越来越好，她的抑郁情绪也越来越弱，最终她的自杀意念消失了。

“精神上的意外”

精神异常的病人会因为产生幻觉而意外死亡。譬如，有些精神异常的病人产生了幻觉，相信自己是一只飞鸟，于是跳了楼。

抑郁型自杀也罢，冲动型自杀也罢，当事人都有明确的自杀企图：他们在意识上有自杀企图。但是，第三种类型“自杀”者就没有自杀企图，姚博士说，用“精神上的意外”来形容这一类“自杀”更合适。

钟博士则说，精神分裂症和躁狂抑郁症患者，或者有一些精神分裂症状的患者，容易发生这种“精神上的意外”。发生意外的原因一般有两种：幻觉或被外部思维控制。

产生了幻觉的人，会失去自知力，譬如相信自己变成了一只飞鸟，认为自己可以飞翔，于是从高处飞了下去。被外部思维控制的患者，会幻听到一个声音，命令他去做一些事情，譬如命令他“跳下去”，于是，病人做了跳的动作，但因为也丧失了自知力，他当时不知道跳下去会有什么后果。

钟博士概括说，这类病人已经丧失了“现实检验能力”，不知道自己即将做的事情有多危险。对于这样的病人，要做到两点：

1. 对病人、家属和他身边的人进行教育，告诉他们，患者的大脑中到底有什么变化，让他们像清楚胃病一样清楚大脑病变的原因，了解症状是怎么产生的，应该怎么预防。

2. 时刻监护他，防止独处。

钟博士说，对于精神异常的人，我们普遍会产生恐慌，不知道该怎么对待他。但如果能做到以上两点，患者可以带着症状生活，譬如编自真实生活的电影《美丽心灵》就反映了这一事实：数学家纳什患了精神分裂症，但他逐渐清楚了自己的幻觉，最终具备了现实检验能力，带着症状继续工作，并于1994年获得了诺贝尔奖。

严重的精神疾病就像严重的生理疾病一样，只要治疗得当，患者尽管难以彻底痊愈，但仍可以带着症状去享受生活。

钟博士说，最近“自杀”的北大心理系本科生，并非像有些媒体所说，是患了抑郁症而自杀。

因为在出事时，没有任何迹象显示他有自杀企图。相反，他正在积极准备一个英语竞赛，还在高兴地等待接待来自台湾的朋友。

尽管有一些抑郁情绪，但这名学生在学校的人际关系不错，他的父母非常爱他，对他的教育也很健康，他没有遭受过明显的心理创伤。

钟博士说，就他的了解，这名学生的大脑发生了病变，产生了一些精神症状。他很可能在“自杀”前又产生了这些症状，这些症状导致了这一意外事故的发生。

他说，这名学生的意外死亡让他感到非常内疚。作为北大心理系的教师，他知道这一类患者需要特殊监护，不应该独处。

钟博士说，他本来可以对这名学生进行教育，告诉他，他的大脑里究竟发生了什么，他的症状到底是怎么回事。如果这种教育充分的话，再加上监护，这次意外事故是可以避免的，这名学生可以带着他的症状享受生活。

大学生的自杀倾向多数是在以前形成的

华南师范大学心理咨询研究中心的李江雪老师说，每次新生入学，她都会进行心理健康普查，每一届差不多都有四五十名新生承认，自己有自杀倾向。如果发现一个学生有自杀倾向，咨询中心的老师就会挨个请他们过来谈谈。在这个过程中发现，让他们产生自杀念头的事件也形形色色，最常见的是家庭或学校里发生的创伤性事件。并且，这些事件经常是很小的事情。

譬如，很多人第一次产生自杀的念头，只是因为在学校被老师当着全班同学打了一巴掌。还有的学生是因为被老师“出卖”，一些老师让学生提书面意见，并且承诺不会公开，但等学生提出意见后，老师却违背诺言，在课堂上当众念出来，并且极尽挖苦之辞，结果令学生产生了自杀的念头。

但为什么不自杀呢？学生们最常见的理由是不能对不起父母，他们常说：“如果不是为了父母，早就自杀了。”

可以说，因为这些在过去形成的心理创伤，很多大学生都埋藏着自杀倾向这颗炸弹，只是导火索没有被点燃而已。但如果在大学中又发生

了新的创伤事件，炸弹的导火索就会被点燃。

每个人在成长过程中都会遭受各种各样的创伤，但如果他自己有好的平衡能力，这些创伤就不会引发严重的后果。但是，我们的大学生经常会遭遇这方面的难题。

李老师说，从小开始，我们的学生被灌输了一个观念：学习成绩是评价他的最重要标准，甚至是唯一标准。这个标准就成了他支撑自己的支柱，但进入大学之后，这个支柱会受到严重挑战，很容易倒塌。

广州一所名校的一名硕士研究生，成绩一向优异，已经获得了保送博士的资格。但就在硕士毕业的一次考试时，他费尽心血写的一篇论文没有存盘，结果得了零分。他本来完全可以和老师商量，让老师再给他一次考试的机会，但他没有这么做，而是立即自杀了。

李老师说，实际上，许多成绩优异的大学生，在大学阶段如果只会学习的话，他们的这根支柱会不断动摇。

他们会发现，自己不会和异性相处，而这似乎比成绩更重要。

他们会发现，自己只能待在学校里，因为缺乏社会适应能力。

.....

这样的事情不断发生，令只会学习的大学生不断降低对自我的评价，那根“好成绩”的支柱也越来越脆弱。一旦这根支柱也倒了，他就很可能会立即崩溃。

那么，面对这种情况，大学应该做些什么呢？李老师说，由点到面地做好心理辅导工作是至关重要的。

她说，首先，学校应该有一个面对学生的心理咨询室，并且要对学生宣传心理咨询的重要性，让他们知道，一旦有了心理创伤，他们还有一个地方可以寻求帮助。

但是，很多有问题的学生不会主动寻求帮助。这就需要他身边的师生有这种意识：看到一个人有问题，就应该和心理咨询中心联系。

李老师说，20世纪90年代，华师大差不多每年都有1名大学生自杀。但自从2001年设立心理咨询研究中心到现在，华师大再没有发生过学生自杀的恶性事件。

关系，是生命最本质的渴求

可怕的童年，恐怖的父母

皮克顿时年57岁，拥有一个养猪场，被认为是加拿大历史上最恐怖的连环杀手，警方在他的养猪场里已找到26名被害女子的骸骨。这一数字可能仅是皮克顿手下冤魂数量的一半，因为被捕入狱后，他对同住一室的“卧底狱友”说，他本来想再杀一人，以凑够50人的整数。

现在，连环杀手已不再是一个陌生的概念。皮克顿之前，一个叫皮克·勒平的加拿大男子在一学校杀12人。在美国，连环杀手甚至不再是新闻，几乎每年都能爆出几起连环杀手案，少则数人遇害，多则几十人。连环杀手的出现一再刺激我们的神经。

很多人犯罪是为了金钱和权力。但是，这一规律显然不能套在皮克顿们的头上。因为仅从利益上看，这显然是双输的，受害者不用多说，而皮克顿们也并没有收获什么利益。

那么，他们为什么杀人？杀人给他们带来了什么？

美国联邦调查局（FBI）的罗伯·雷斯勒在他的著作《嫌疑画像》中给出了答案：

这些人常常是凭借违法来寻求自己情绪上的满足，就是这个原因才使得他们异于常人。

也就是说，这些连环杀手之所以沉溺在杀人行动中，只是为了满足他们特殊的情绪需要。

作为FBI的心理分析人员，雷斯勒的主要工作是为那些特别凶残的

案件“描绘嫌犯、勾勒嫌犯”。他和其他一些出色的同事，凭借扎实的精神病学和心理学的知识，能仅凭案发现场或案发现场的照片，就可大致推断出凶手的肤色、年龄、身高、个性、家庭状况、工作状况等关键信息，从而大大缩短警方破案的时间，好莱坞著名的电影《沉默的羔羊》就取材于他的真实工作。

在FBI工作的数十年时间里，雷斯勒一直关注那些连环杀手，对一百多名臭名昭著的连环杀手（清一色是男性）进行过深度访谈，并据此写了《嫌疑画像》一书。在书中，雷斯勒称，他们几乎全是偏执狂，要么是偏执型精神分裂症，要么是偏执型人格障碍，而且他们还有共同的人生轨迹：

6岁前，有一个糟糕的妈妈。6岁前，孩子与妈妈的关系是最重要的，这个关系会让孩子了解什么是爱。然而，这些连环杀人犯，他们没有这个运气。

8至12岁，有一个糟糕的爸爸。一般而言，这个青春前期是孩子走出家并和同龄人建立关系的重要时期。如果说，与妈妈的关系是“内向”的，那么与爸爸的关系就是“外向”的，一个好的爸爸，会帮助孩子走出家，走向更宽广的世界。但是，这些连环杀人犯，他们通常有一个暴虐的爸爸。

12至18岁的青春期，沉溺在充满暴力的幻想中。在青春期，每个人都有过各种各样的幻想，尤其是一些性幻想。只是，正常男孩的性幻想中，不仅他在享受，而性的对象也在享受，幻想中的关系基本是平等的、充满爱意的。但那些未来的连环杀手，他们的性幻想中，完全是“独乐乐”，并且，他们的快乐一定是建立在对方的巨大痛苦之上，其中经常有死亡的内容。此外，因为他们既缺乏“内向”的好的人格特点，也缺乏“外向”的与别人建立关系的能力，这注定他们会非常孤独，既不能和同性建立友谊关系，也不能和异性建立亲密关系，这种孤独生活令他们更容易沉浸在这种可怕的性幻想中。

20至30岁的成年期，开始杀人。多数连环杀手是成年后才开始行凶，但也有相当一部分是在十几岁就开始杀人的。第一次杀人，都有一些特殊的触发因素，一般都是遇到了生活上的一些挫折，譬如与父母的争吵、失业或被人欺压等。这次杀人，尽管看似是偶然的，但一些细节和他们的幻想内容相吻合，并因满足了他们多年来一直沉浸着的幻想，他们会感受到巨大的快感。由此，尽管他们也会悔恨，也会害怕，但幻想和快感会驱使他们继续去杀人。

连续杀人。对连环杀手而言，渴望不断改进并试验新的杀人手法，就像毒品一样诱惑着他们，令他们根本停不下手来。

有一个可怕的童年，是这些连环杀手最一致的人生特点。

一次，雷斯勒和一些专家深入调查了36名连环杀手，发现他们的童年都曾伤痕累累。他们的父母或许看上去很正常，但事实上问题丛生，一半连环杀手的父母有精神疾病，一半罪犯的父母犯过罪，近七成的罪犯的父母酗酒或吸毒，而每一个连环杀手也都是自童年开始就出现严重的情绪问题。

心理学认为，出生后的前6年经历决定了一个人的人格。雷斯勒则认为，一个人6岁前，对他而言，最重要的成人是母亲，一个温暖、充满爱心的母亲会帮助一个人懂得什么是爱。但不幸的是，这36名罪犯与母亲的关系清一色是冷淡的、互相排斥的。

譬如理查·乔斯，他在半疯狂状态下杀了6个人，而且会剖开那些被害人的胸腹，喝他们的鲜血。他的母亲，患有偏执型精神分裂症。这样的母亲，因为沉浸在自己的妄想或幻想世界里，基本没有可能给予幼小的孩子爱和温暖。

再如泰德·邦迪，他非常聪明，且英俊潇洒，非常善于对女人甜言蜜语，但他诱惑女人是为了凌辱再杀害她们，死在他手下的女孩难以统计，她们都长着同样的脸形，都是长发，都有相似的面容。被捕后，他

说他是被姐姐抚养大的，但警方调查后知道，他说的姐姐就是他妈妈，当邦迪小的时候，她一直虐待他，而且还有性虐待。

还有大卫·柏克维兹，他一年中在纽约杀死6人，并且在开始杀人前，曾在纽约市纵火1488次，保持了“日纵一火”的纪录。他从小被寄养，而且与寄养家庭不和。于是，他一直渴望找到生母，后来果真找到了生母和亲姐姐，但生母拒绝接纳他。

有一个糟糕的妈妈已够痛苦了，然而更糟糕的是，他们普遍还有一个失职的爸爸。雷斯勒认为，8至12岁，是一个男孩走向社会的关键时期，现在引领他们完成这个任务的，不再是妈妈，而是爸爸。但是，他们要么这一时期没有爸爸，要么爸爸是个暴君，酗酒、吸毒、乱交、毒打妻子和儿子。这只能让这些男孩更进一步受到伤害。

本来，对一个男孩而言，父母该是最亲密、最值得信任的人，但是，现在伤害他们最重的，恰恰是这两个最亲密的人。这让他们对亲密关系充满恐惧，并对包括父母在内的所有人都怀有敌意。在母亲和父亲的双重折磨下，他们开始相信，这个世界上只有暴力关系，只有凌辱和被凌辱的关系。要想不被凌辱，只有去凌辱。

这种观念深入内心最深处，并在青春期让他们收获了惨重的代价——彻头彻尾的孤独。

孤独的青春，致命的幻想

关系，是生命最本质的渴求。

不管一个人自诩多么强大，没有关系，尤其是没有亲密关系，这个人的内心一定会出现问题。譬如凡·高，他是绘画天才，但没有与异性的亲密关系，他疯了；再如尼采，他是哲学天才，但他最爱的莎乐美不爱他，他陷入孤独，最后也疯了，说“我是太阳”，那是绝对的自恋，也是绝对的疯狂。

一个人可以很执着，可以不顾一切追求自己的事业，不管那个事业是否被社会认可。但是，他必须有好的亲密关系，否则他有很大的可能会疯狂。

不过，亲密关系也是令人最无奈的事情。因为，它是相互的，你可以决定自己怎么做，但你不能左右对方。简单而言就是，你喜欢一个人，但却不能保证另一个人喜欢你。

学习建立关系，是青春期最重要的内容之一。相对而言，健康家庭长大的孩子，因为懂得爱、温暖和快乐，能适度地站在对方的角度考虑问题，所以相对能更好地拥有亲密关系，可以比较好地完成这个任务，从而逐渐靠自己的力量走出原生家庭，建立自己的人际网络。但是，那些未来的连环杀手，尽管常常是察言观色的高手——因为他们必须揣测父母的内心，否则难以生存——但他们没有能力付出爱，无法让别人感受到温暖，结果，他们有些人可以很快与别人建立关系，但却无法拥有稳定的关系，他们没有同性朋友，也很少有女孩愿意和他们约会。结果，他们只有陷入孤独。

但是，对关系的渴望是人的一种本质需求。如果正常的途径不能满足这一需求，他们就通过其他途径来满足，那就是带有性幻想内容的白日梦。

很多青春期的孩子孤独过，每一个青春期的孩子都有过性幻想。只不过，正常孩子性幻想的内容是相对健康的，他幻想和女孩亲热，但这个幻想中的关系是平等的，还常把女孩（有时幻想对象是同性）置于很高的位置上。相反，这些童年饱受摧残的未来连环杀手，他们的幻想内容主要是暴力，即通过暴力的手法强行与女孩建立关系，而幻想的结果常常是要女孩死去。

并且，他们也不只是幻想。在平时的交往中，他们对女性也不够尊重。这就导致了一个恶性循环：糟糕的性幻想让他们更孤独，孤独让他们更沉浸于糟糕的性幻想。

譬如唐安·山普斯，他杀死了漂亮的女邻居，而之所以杀她，是因为他请求她赤裸着身体杀掉他，但被拒绝了，于是他转而杀死了她。后来，山普斯说：“被一个漂亮女孩所杀是我一生的幻想。”

后面将提到的艾德蒙·其普，他12岁时求姐姐和他玩“毒气室”的游戏，央求姐姐把他捆在椅子上，然后打开煤气装死。在这个别人看起来毫无乐趣的游戏中，其普会感到莫大的快感。

性幻想中的虐待和死亡，以及游戏中的虐待和死亡，会给这些未来的连环杀人犯带来快感，但远不如真正的虐待和死亡带来的快感更强。对此，雷斯勒在书中描绘说：

幻想结束后，代之而起的就是真正的杀戮，一个小时候把姐妹的芭比娃娃头给扭断的人，长大后也会把被害人的头颅给砍下来，这确有其事，绝非危言耸听。另外还有位杀手小时候经常与邻家小孩在田野上玩，不过只有他拿了把手斧与玩伴们打闹，任谁也没想到其长大后，谋杀别人的工具正是那把手斧。

表达爱的方式并不是绝对的“占有”

第一次杀戮，或第一次暴力，一般都是在遭遇挫折后。譬如，连环杀手约翰·裘伯特第一次实施暴力是13岁，当时他和最好的朋友失去了联系，感到苦闷，骑着脚踏车的他看到了前面一个小女孩，于是在骑过她身边时，将手里的铅笔插到了小女孩的背上。结果，这个暴力行为给他带来了巨大快感。于是，他的暴力行为很快升级，第二次还是骑着脚踏车，但用的就是一把锋利的刀子。

少数的连环杀手，因为陷入了精神失常的状态，失去了理智，于是乱杀一通，没有明确的选择。不过，多数的连环杀手，他们选择的杀害对象，都是有一些共同的特征的。譬如前面提到的泰德·邦迪，他杀害的女孩年龄相当、相貌相像且全是披肩长发。

为什么会这样选择呢？还是要回到童年寻找答案。我们可以推测，那些女孩和他母亲很像，他小时候屡屡受母亲伤害，所以对母亲有刻骨仇恨。但那时不敢对母亲表达，所以这仇恨埋在心底，等长大了，自己有力气了才开始报复，但仍不能对母亲表达，于是选择的都是像母亲的女孩。

艾德蒙·其普的例子最能说明这一点。有NBA中锋体格的他15岁时杀死了祖父母，并被判入狱服刑。后来，母亲用尽办法把他接过来同住，但同住好像就是为了折磨儿子似的，她频频地羞辱儿子。一次她对儿子说，她5年内找了6个男人，就是因为她儿子是个杀人犯。其普听了非常愤怒，他开车跑出去，喃喃自语说：“今天晚上我看到的第一位美女必须死掉。”

结果，一位在大学校园散步的女孩成了牺牲品。他邀请那女孩上车，然后强暴并杀死了她。

显然，这个女孩只是一只替罪羊而已。

而有些连环杀手想杀死的则是自己。约翰·裘伯特杀死了多名男报童，他胆怯、害羞，在恋人移情别恋后，他感到受了严重的羞辱。于是，他杀死了第一名报童，而那名报童的性格和相貌，很像小时候的裘伯特，并且裘伯特自己也做过报童。这样做也有特殊的含义：不是我裘伯特受到了羞辱，而是那个小子受到了羞辱。

这种心理机制，叫作“向强者认同”。裘伯特从父母那里受够了羞辱，结果他心中就有了一个“实施羞辱的暴虐父母”和“承受羞辱的自卑男孩”，裘伯特认同强者，就是认同了“实施羞辱的暴虐父母”，但怎样才能把“承受羞辱的自卑男孩”的那种糟糕的感受宣泄出去呢？最直接的办法就是找一个很像自己的小男孩。

裘伯特杀掉“自己”，其普杀掉“妈妈”，是他们的“内在的父母”和“内在的小孩”相互仇恨的关系的展现。他们青春期的致命幻想，其实也是

在重复展现这个主题。现在的杀戮，则是最终极的展现，并且因为自幼年起积攒了太多的仇恨和愤怒，这种终极展现会带来强烈的快感。

一旦品尝到杀戮带来的快感，他们就很难收手了。连环杀手威廉·海伦斯杀死第一个女孩后，一方面感到特别悔恨，另一方面又很兴奋。后来，他又杀死了两个女孩，每次心中动杀机后，他会把自己反锁在浴室内，试图控制住自己，可没多久他就会受不了幻想的诱惑，而从窗户里翻了出去。

雷斯勒还发现，让这一百多名连环杀手不断制造杀戮最容易见到的一个动机是“性”。其普杀死一个又一个女孩时，有性的快感，而裘伯特在杀掉一个又一个男孩时，一样也有性的快感。

最典型的如大卫·柏克维兹。

他的行凶目标，要么是独自在车中的女子，要么是在车中与男子搂抱亲热的女子，有时他会耐心等待男子离开后再杀害女子，有时干脆连男子一起杀。在射杀女子的时候，他会产生强烈的性冲动。当谋杀完成后，他会在现场自慰。

有时，当很想杀人但又找不到时机时，他会开车去以前杀人的现场，回想当时的情景，并边想边自慰。他知道这样做很危险，但忍不住还要这样做。

这一百多个连环杀手，他们多数都有柏克维兹这种变态的性冲动。

那么，这种性是什么含义呢？

我自己认为，性是对关系的渴望，性的模式则是对关系的模式的重复。那些在健康家庭中长大的人，他们的亲密关系的模式是健康的，而性的模式也是比较正常的。相反，那些在变态家庭中长大的人，他们的亲密关系模式也容易是异常的，而性的模式也会是异常的。

简而言之就是，这些连环杀手，他们的原生家庭的关系模式是仇

恨、冷漠和敌对，他们的亲密关系的模式也是仇恨、冷漠和敌对，而他们的性关系的模式则是折磨、摧毁和杀戮。并且，在这些连环杀手看来，他们的杀戮是为了“爱”，只是他们表达爱的方式是绝对的“占有”。

这正如艾德蒙·其普所形容：“这是唯一让她们属于我的办法，她们躯壳已死，但精神已长留我身。”

这就是说，其普为了满足自己对关系的需求，唯一的办法就是杀死对方。这当然是幻象，因为人死了，关系也就没了，他们仍然会陷入孤独中。为了消除这种孤独，他们会一直屠杀下去，直到被抓住为止。

无回应之地，即是绝境

死亡，即是无回应之地。

——西班牙故事

毕节一个家庭的四名儿童喝农药自杀了，这太虐心。

此前，我也将这样的事情和贫穷联系在一起，但这起惨案，让我对这一视角有了怀疑。

首先，这个家庭有漂亮的两层楼房，网友估算造价不少于20万。

其次，并非是穷到没饭吃，家里还有玉米，还养着两头猪。

再次，也并非是没有理人，有报道称：

张胜（应是老师）对记者说：几乎每一次老大不去上课，他都会去他家里做工作，“给他讲在学校有免费的营养午餐，可以和大家一起玩”。在兄妹们辍学后，乡干部和学校教师前后6次动员他们回校上课。也有人说，他5月13日第二次到他们家时，听到孩子在里面跑，但怎么敲都不开门。

这些细节显示，将责任归于贫穷是没有道理的。甚至还说，其父母只负担小部分责任，这种结论不知道从何而来。

事实显示，其父母要负重要责任：

1. 母亲已离家出走。
2. 父亲有严重的暴力倾向。
3. 或许比暴力更糟糕的是，父亲也离开了这个家，联系不上了。（说或许，是因为也许暴力造成的阴影，更胜于父亲离开。）

这四个孩子的家，就算再好上很多倍，也一样是绝境。关于留守儿童，网上有这样的习惯性说法：贫穷，所以大人必须出去打工；出去打工，就造成了留守儿童的现象。

写这些文字的人，说自己没经历过贫穷。但是，在农村长大的我经历过，所以我有亲身体验，也说说自己的思考。

首先，我认为贫穷不是主因，更深层的原因，是我们养育孩子的奇怪方式，好像不管怎样都要把孩子特别是婴儿，养得像“弃儿”一般。即，不管家庭条件怎么样，孩子就是不跟在父母身边。

其次，虽然这种现象让人心痛，但也别无限放大它的可怕。实际上，我们一代代人早就习惯了这种养育方式。我见到的无数案例中，就算父母不需要去外地打工，但父母仍有各种选择，让孩子和自己分离。譬如给老人养。

给老人养还算是好的，因为老人多还是疼爱孩子的。而很多人的回忆是，和祖父母或外祖父母在一起的时候，还是有很多美好回忆，但一回到父母身边，噩梦才真正开始。然而，不管老人对孩子多好，这都意味着孩子遭遇了被抛弃的经历。并且，老人通常要带多个孩子，这意味着，孩子不可能获得父母那种爱，而且心理上仍然是有寄宿感的。

夸张的如福建一些地方，他们习惯让孩子从小就被各种亲戚带，就是不让孩子长期和父母在一起。譬如有的富有家族，谁有空就谁带孩子，于是大家开车将孩子送来送去。这意味着，孩子没有稳定地跟随一个养育者。

必须知道的是，孩子越小，越需要稳定有质量的爱，不断地变换养育者，对他们是一种很大的折磨。

另外，也许是最重要的，即便孩子身边有养育者，养育者对孩子的方式也有种种问题。

我讲讲我自己小时候的经历，这真能说明很多问题。

我是在河北农村长大的，1974年生，我的姐姐大我四岁，哥哥大我八岁。我们那儿的习惯是，壮劳力，如父母去地里干活拿工分养家，而老人带孩子。但我们和爷爷奶奶关系很差，他们只向我父母要粮食和养老的钱，却不给我父母带孩子。我哥哥姐姐小时，我妈妈还犹豫过，最后决定将孩子送过去，但爷奶不管，结果导致姐姐差点走丢。于是我妈一狠心，就不去地里干活，自己带孩子了。哥哥姐姐小时候，妈妈这份决心还不够彻底，所以哥姐都有在爷爷奶奶家不被管的遭遇。到了我这儿，我妈彻底接受了现实，她不再挣扎，于是我就受益了——在我记忆中我一直都是妈妈带大的。

这应该是我们那个村绝无仅有的事情，妈妈这样的壮劳力不去地里干活，而是在家里带孩子！因此妈妈遭到很多白眼。人们习惯性的思维是，去地里干活挣钱，比带孩子重要多了。

按照心理学的理论，孩子要跟妈妈长到三岁，而且妈妈的爱要有质量，如此就可以形成基本的安全感。虽然我妈妈的养育方式也有很多问题，而且她有严重的抑郁症，但至少，我形成了基本的安全感。

其实，老人不给年轻父母带孩子的事，在村里多着呢，但只有我妈妈决定留在家里带我，她的说法是，受不了孩子哭。

那么，其他父母怎么解决这个问题？很简单，就把刚生下来的孩子放在炕上，在炕边做一些防护，防止孩子从炕上掉下来，就可以了，然后去地里干活。

如此，就有了一个惯常性的笑话：有一天从地里干活回来了，突然发现自己孩子会在炕上走路了，于是父母一边惊讶一边到处笑着宣扬：我们家孩子自己会走路了。

但是，对孩子来讲，这是极其可怕的经历。我通过咨询发现，如果

身边没有人陪着，那意味着，他时刻都处于绝望中，甚至，他时刻都是在和恐惧打交道。

用理性的话来说，即精神分析的一句名言：无回应之处，就是绝境。

我想，杀死毕节那一家四个孩子的，就是这种绝境吧。虽然老师和社会对他们有回应，但那是无法替代父母的。母亲消失了，父亲电话也打不通，假如他们心中从婴儿期就一直活在这种绝境中，他们现在已经受够了。

为什么要让孩子处于这种绝境中？为什么必须去打工？

我想，比贫穷更重要的原因是：可能每个地方都有这样一种主流思维——挣钱胜于带孩子，面子胜于家庭温暖。

对于贫穷，我有深刻记忆。我家五口人，只有爸爸一个壮劳力，妈妈只是偶尔去地里干活（我长大后就不一样了），还要将口粮和分红给爷爷奶奶一部分，而且我和哥哥都一直在读书，哥哥读到高中，我则一路读到研究生。那真是一直生活在贫穷中。我们那儿的农村不算穷，但我家的条件，在村里是属于中下的。

贫穷的最重要标记，是吃不饱，是挨饿。这一点我好一些，但哥哥姐姐都有过挨饿的经历。而哥哥之所以高中没读完，是因为家里缺钱，他在学校里吃不饱。

最穷的时候，家里连买火柴的钱都没了。那是妈妈唯一一次对我发脾气——其实也就批评了我一句，因为我在抽屉里找到一点钱，去买了作业本，那是家里仅有的一点钱。

此外的记忆是，每年春节前，镇里有持续七天的庙会，一次妈妈给了我两毛钱去庙会玩，而遇到的小伙伴，他们至少都是带一块多钱，多数是两块以上。这让我有一点屈辱感，但也只是一点点，我基本没在意。

虽然在这样贫穷的家庭长大，但我并没有因此而自卑。读大学时，我是全班36人中唯一一个父母都是农村户口的，于是每次助学金都有我的份。但我花钱不算节俭的，于是有同学对我有意见，我就反驳说：你们谁家是非农村户口的？他们就不说什么了。

我在北京的一个朋友也对我说：怎么从来没见过你因为自己是农村来的而有一点点自卑？

学了心理学，我明白，真正自信的基础，是爱；而自卑的基础，是爱的匮乏。虽然条件不好也可能导致一定程度的自卑，但这远不如爱的匮乏危害大。

爱是无形无质的东西，相对于它，我们很多人更在乎看得见摸得着的物质。

我们的工作是非常忙碌的，农村里的壮劳力出来打工，城市里的年轻父母忙着上班，亿万富豪们也多在拼命，但是，我们真的要去思考一下：我们是不是忽略了什么？

我常有这样的想象——或许，许多人都是孤岛一般，只能用脑袋和语言与别人建立一些可怜的连接，而感觉和情感，或者简单说是心，是关闭着的。每座孤岛，都是在严重缺乏回应的家庭中长大。等我们做了父母，又将“无回应之地的绝境”，传给了自己的孩子。

大人一旦关上了心，就可以像没事人一样活着，将生命延续下去。但孩子，他们的心还没有关上，无回应之地的绝境，或许直接会杀死他们。

我再次说，毕节这四个孩子，他们不是死于贫穷，他们更有可能是死在无回应之地的绝境中。

为何越爱 越孤独

武志红

著

《每一种孤独都有陪伴》
【升级版·版】



中国华侨出版社

【升级版】

为何越爱 越孤独

武志红 著

中国华侨出版社
北京

图书在版编目（CIP）数据

为何越爱越孤独：升级版 / 武志红著. —北京：中国华侨出版社，
2018.3

ISBN 978-7-5113-7347-2

I. ①为... II. ①武... III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-
49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第015184号

为何越爱越孤独：升级版

著 者：武志红

出 版 人：刘凤珍

责任编辑：王 羽

版式设计：刘龄蔓

经 销：新华书店

开 本：889mm×680mm 1/16 印张：15 字数：200千字

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

版 次：2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-7347-2

定 价：45.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：（010）82068999 传真：（010）82069000

网 址： www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010-82069336

愿你拥有被爱照亮的生命

目 录

Part 1 拆掉自恋的高墙

我们心中都有一堵超级自恋的墙

远离你自我实现的陷阱

我们都是受虐狂吗？

我们为什么爱评价？

尊重你的选择，走出自恋幻觉

Part 2 为何我们越爱越孤独

打破迷思——“你爱我就该按我想的去做”

支配欲太强的人内心逻辑是怎样的？

因为强加，爱成了咫尺天涯

过火的自信=自卑？

优秀的女性为什么怕成功？

Part 3 教孩子知识，不如给孩子爱

低挫折商是怎么被炼成的？

调皮的孩子更有能量

他们为什么好吃？

成熟意味着同时接纳好与坏

人善被人欺！为什么？

Part 4 故事是追寻现实的载体

誓死的忠诚可能是爱的炮灰

天才为什么自甘堕落？

永远保持一颗柔软的心

多少感情因逃离孤寂而生？

没有被爱照亮的生命，存在本身就是羞愧

感情寂灭的一代宗师

阿凡达：一个万物有灵的童话

蝙蝠侠的俄狄浦斯情结

每个人都以为他的逻辑是正确的
如何在自我与现世间达成一个平衡？
雨果的“悲惨世界”

Part 1

拆掉自恋的高墙

我们心中都有一堵超级自恋的墙

“有没有可能，我们在心中建一座足够坚固的墙，足以抵抗一切打击？”

最近，去一家咨询机构做关于灾后心理干预的讲座时，一位听众问了我这样一个问题。

这是一个要命的问题。

其实，我们每个人心中都有一堵墙，它不可能坚硬到“足以抵抗一切打击”，但却具备另一个功能：将我们圈在其中，令我们看不见别人的真实存在，也令我们看不到更大的力量。

然而，只有真正看到别人的存在，我们才有机会走出孤独，并与其他人建立起真爱的关系；也只有看到更大的力量并顺从这个力量，我们才能真正强大起来，并获得真正的解脱。

并且，在自己构筑起来的墙内，每个人都是自恋的、洋洋自得的、自以为正确的。

例如，看起来最谦逊的人，骨子里也是以谦逊为荣的；看起来最痛苦的人，也是一边痛苦一边自大的。

所以，我们本能上都是抵触改变的，因为那意味着要拆掉这堵自恋之墙。

前不久，我一个朋友X去做近视眼手术。当被固定在病床上不能动弹，也不能说话时，她陷入了前所未有的恐惧中。

“好像我要死了，甚至比死还可怕，”她回忆说，“好像一切都消失了，一切都不存在了。我胡乱伸出手去，却什么都抓不住，就像是自己

溺水了，却发现周围连一棵可以起心理安慰作用的稻草都没有。”

为了对抗这种恐惧，她做了一件事情——胡思乱想，想象自己是待宰割的羔羊，而到底会有谁来救她。

这样一想象，她觉得好受了很多。

然而，我对她说，假若她不这样想象，不做任何对抗，而是听任自己沉浸在这种恐惧中，她最后就会得救。

说得救，是因为她是一个心理问题比较严重的女子。她极渴望与他人建立亲密关系，却很难与他人建立起稳定而高质量的亲密关系。在我看来，导致这一结果的核心问题是她看不到恋人的真实存在。因为她越在乎对方，就越容易把她头脑中想象的恋人形象投射到对方身上，而这时对方就会觉得离她越远。

但为什么她会看不到恋人的真实存在呢？因为，当和恋人在一起时，或和任何人在一起时，她的心理活动一直处于活跃状态，她一直在行动、想象或思考，她的心从来没有留下空隙。然而，只有当我们的心理活动能在某些时刻停顿下来，我们的心才能感应到对方的真实存在。

这是一个很普遍的道理，对于这个道理，明朝大哲学家王阳明用八个字做过概括：“此心不动，随机而动。”

王阳明不败的秘密

王阳明是中国历史上最伟大的哲学家之一。在我看来，他堪与老子媲美。并且，他还可以当之无愧地被称为伟大的文学家、政治家和军事家。他的哲学绝非书斋里的空想，而是实实在在可以学以致用东西。用到政治上，王阳明成了第一流的政治家，和他较劲的对手不管多强大，最后都败给了他；用到战争上，王阳明则成了对方眼中最可怕的军事家。

他提出“此心不动，随机而动”八字箴言时，正值江西的宁王造反，而他作为当地的最高官员负责平叛。当时，他的一个下属抱着一腔爱国热情想与宁王奋不顾身地作战。王阳明问：“兵法的要义是什么？”这个下属答不上来，而王阳明随即讲了他的兵法要义，就是这八字箴言。

这是什么呢？

我的理解是，我们的心经常处于“妄动”状态，即一个念头接一个念头像滚雷一样不断地在我们心中炸响。然而，绝大多数人对自己的“妄动”没有觉察能力，套用精神分析的术语，这些没有被觉察的“妄动”就是潜意识。当我们被潜意识所控制时，我们会处于程度不同的失控状态。我们以为，自己是根据意识层面的某种想法去行动的，但其实，是我们没有觉察到的潜意识在驱使着自己这样做。

这时，我们的行动就有点像是“盲人骑瞎马，夜半临深池”。

宁王就是这样一个人，所以他后来犯了很多战略和战术上的错误。然而，作为对手，如果王阳明的心也处于同样的“妄动”状态，他一样也会犯一些大大小小的错误。

然而，王阳明的“心”可以不动。如果他的心不动，就像是一面空明的镜子，宁王的“妄动”就会清晰地映照在这面镜子上，而其致命的缺陷就会被王阳明一览无余。结果，王阳明可以随时抓住宁王的漏洞，从而“随机而动”，不仅可先发制人，也可后发制人。

相反，如果我们的心先动了，并且还对自己的念头特执着，那么就会看不到事情的本相，而犯一些低级的错误。

在“此心不动，随机而动”的理念指引下，王阳明成了敌人眼中最可怕的军事家，他一生打仗无数，未尝有败绩。他去世前一年，两广再次叛乱，其他人均无法平叛，朝廷不得已再请王阳明出山。孰料，叛匪一听说鼎鼎大名的王阳明要来，就立即投降了。

为什么越爱越孤独

以上都是太伟大的例子，有点扯远了，我们再回到X的小故事上来。

其实，X的心也是先动了，而且动得很厉害，结果看不到事实的本相。

事实的本相很简单——医生是帮她的，而她已先动的心是恐惧中藏着被迫害的念头。即她对周围所有人都有戒心，她潜意识中认定所有人和她建立关系都是为了攻击和控制她。

她有这样的念头，也是因为她童年时有过这样的人际关系——她妈妈对她的控制欲望太强烈，这意味着她妈妈一直试图过分侵入她的空间。同时，她妈妈还一直给她讲人多可怕，让她一定要加强自我保护。这些加在一起令她的心很容易处于“妄动”状态——认为“别人都是来害我的”。所以，尽管她意识上知道医生是来帮自己的，但潜意识里却认为医生是害自己的，并因而充满了恐惧。

这不仅是她躺在病床上那一刻的感受，更是她时时刻刻的感受。这种恐惧就像是一种背景音，一直弥散在她的内心深处，令她时刻都处于不安全感中。为了对抗这种弥散的恐惧，她会忙碌地做事，喋喋不休地说话，拼命地学习和思考，总之是不能停歇下来。如果停歇下来，这种恐惧就会将她吞噬。

这样一来，对抗似乎是有道理的。

但是，假若她听任自己沉浸在这种恐惧中，不去做任何对抗，而是让念头或意识像水一样在心中流动，最后那一刻，她就会全然明白，这种恐惧到底是怎么来的。

印度哲人克里希那穆提称，唯一重要的是点亮你自己心中的光。假若X能在那一瞬间全然明白那种弥散的恐惧是什么，就意味着她在这一

角落上的光被点亮了，这时就会立即得救。

怎么可以做到这一点呢？克里希那穆提的方法是，不做任何抵抗，让心中的念头自然地流动。这时，我们会发现念头一个接一个，但当念头可以停歇时，真相会自然映现。

一个读者在我发在天涯论坛的帖子《谎言中的No.1：没有父母不爱自己的孩子》留言中写道，她发现自己冷酷无情，经常不合时宜地哈哈大笑。最近一次是看体育比赛时，有两个运动员猛烈地撞在一起，其中一个被撞得鲜血淋漓。看到这一幕后，她哈哈大笑了起来。这引起了一起看球的丈夫的不满，他斥责她为何如此麻木。这样的事情屡屡发生，她也不懂，自己为何如此冷血。

后来，她按照克里希那穆提的方法做了一下，先是回想起她冷血时的画面，然后让念头自然流动。结果，念头终于停歇时，她脑海里映现了一个暴力画面：爸爸一拳打在妈妈的脸上，妈妈血流满面。并且，这个画面出来后，她心中有说不出的畅快。

这个画面就是答案。由此，我们可以看出，她之所以对运动员撞在一起不自觉地幸灾乐祸，是因为她的内心深处有“妄动”。具体而言，是她渴望爸爸揍妈妈一通。原来，她的妈妈喜欢挑剔和唠叨，爸爸喜欢沉默，而她觉得爸爸对妈妈忍让得太过分了，所以曾希望爸爸揍妈妈。可是，打人本来就不好，而她作为女儿又怎么能希望爸爸打妈妈呢？所以这种念头最初一产生，她立即和它进行对抗。对抗貌似成功了，这个念头她再也意识不到了。但这不过是压抑到潜意识中去了而已，并最终变成令她失控的“妄动”源头。

“小我”由无数妄念组成

德国哲人埃克哈特·托利在他的著作《当下的力量》中称，我们绝大多数人都被思维给控制住了，当头脑中出现一个念头时，我们不自觉

地会去实现它。但如果我们能觉察到思维的流动，既不去实现它，也不与它对抗，那么我们会很容易理解思维的合理和不合理之处，随即从思维中解脱出来。

对于这个读者而言，她产生希望爸爸揍妈妈一顿的念头乍一看是不好的，但这个念头的产生却是源自她对父母失衡的关系的自然反应。从这一点而言，这个念头的产生是合理的。但是，如果她继续让思维自然流动，那么她还会发现这个念头背后还藏着其他的念头。而一旦最后那个念头出现，她便会明白她与父母的三角关系的实质，然后自动放下前面那个暴力的念头。

埃克哈特·托利认为，无数相互矛盾的念头，以及围绕着这些念头的种种努力组成了我们的“小我”，也即心理学家所说的“自我”。通常，当你说“我如何如何”时，你其实说的都是这个“小我”。我们很容易执着于“小我”中，这时，“小我”就会成为一堵无形的墙，阻碍我们内心深处的“真我”与外部世界建立直接的联系。

每个人的“小我”都是不同的。有人喜欢追求快乐，将快乐视为最重要的事情；有人经常沉溺在痛苦中，视痛苦为必然；有人视助人为绝对原则；有人则将索取视为理所应当……总之，我们都在“小我”之墙所围成的院落内过着自以为是的生活。但不管这个院落内所奉行的法则看起来是多么美好或伟大，它们都是我们与其他人、其他存在乃至世间万物建立真实联系的障碍。

因此，尽管我们每个人都渴望走出孤独，与别人相爱，但这个最普遍的欲望却很容易成为奢望。

并且，这时我们越自以为是，越以自己的“小我”为荣，我们相爱的渴望就越会成为以我的“小我”消灭对方的“小我”的战争。

日本小说家渡边淳一写了一本名为《钝感力》的“心灵鸡汤”。其大意是，相对比较迟钝的人才更易与人相处，也更能忍受挫折，因为他的

心比较钝。

这种说法是很有问题的。例如，心理学中所说的边缘型人格障碍者是最难与人相处的一种人，因为他们非常情绪化，渴望亲密关系，但一旦建立起亲密关系，又会忍不住大肆地攻击恋人。而恋人受不了想离开他们时，他们便容易有自伤甚至自杀的极端行为。

不过，自恋型人格障碍者却很容易和边缘型人格障碍者相处，因为自恋型人格障碍者普遍既自大又迟钝，由于他们心中那堵自恋的墙太坚硬了，边缘型人格障碍者的情绪化或许会给别人带来很大困扰，但却刺透不了自恋型人格障碍者的自恋之墙。

心不动的瞬间最有洞察力

不管我去哪里做讲座，最后都会有人问类似的问题：请问怎样才能让我的孩子或我的配偶变得更好？

提类似问题的人，都是缩身于“小我”的墙内，并试图将别人纳入自己的墙内，这怎么可能呢？

试着去了解一下你的内心，你一定会发现，你的头脑中有着仿佛永不停歇的念头。然而，如果你想发现世界的本相，你想真正看到别人的存在，你的心就必须有空隙。

以前，我经常自诩看人的眼光很厉害，一般是第一眼，最多也不超过5分钟，我就会有一个清晰的判断，而这个判断也几乎从来没有欺骗过我。

现在，我明白，这不是我多厉害，而是因为和人初相识时，我容易有不那么自恋的瞬间。在那样的瞬间，我的念头之河停止了流动，心中出现了空隙。这时，我的心会自然而然地感应到对方的真实存在。

正如王阳明所言，我这时是“此心不动”。

对我而言，这样的时刻一般都是不自觉地出现的。假若我一开始就抱定一个念头，我非要把对方看清楚，那么，我反而容易出错。也就是说，这时我的心动了，而心一动，我看见的就是我的心投射到对方身上的自己的“妄念”，而不是对方的真实存在了。

所以，我赞成这种说法：重要的不是做什么，而是放下。若想看到别人和其他事物的真实存在，你至少要有某个时刻，可以放下你的“小我”。

远离你自我实现的陷阱

即使是一件微不足道的平常事，像在与别人的争论中，迫切地希望打败对方，以证明自己是正确的，仍然是“小我”对死亡的恐惧而引起的。如果你以你的观点自居，把你的观点等同于你的“我”，当你错的时候，你这种以思维为基础的自我感就会严重受到死亡的威胁。所以你的“小我”不能承认错误，错误就等于“小我”的死亡。

——德国心理学家埃克哈特·托利

汶川地震发生后，一个朋友邀请我去他的心理咨询机构讲课，主题是灾后心理危机干预。

地震发生后，这类讲座盛行一时，绝大多数都是关于灾后幸存者的心理发展过程和如何进行心理干预的，并且还有一个比较标准化的资料和课程。我不想讲这个，我想讲讲我自己的反思。

我是2008年5月18—24日随同一个47人的心理志愿者团队去地震灾区的。回来后，我脑子里一直盘旋着一句话：地震打破了人们的幻觉，而我们再去帮助他们把幻觉建立起来。

依照那个比较标准化的材料，也依照我个人的理解，地震等重大灾难对幸存者造成的心理冲击主要有两点：

1. 受伤、亲人遇难和财产损失等实际丧失带来的痛苦；
2. 控制感被破坏。

关于第一点，并不适合在地震刚发生后不久进行处理，所以我们主要是针对第二点做工作。

什么是控制感呢？

这可以简单地概括成一句话：“我控制着我的人生乃至周围的世界。”有些人可能明确地有这种想法，而多数人是无意中抱有这个意识，但地震等重大灾难强有力地告诉我们，你能控制的事情很有限。

控制感被打破，会令一个人的人格暂时解体，他会从“我能掌控一切”的强大感迅速转向“我什么都做不了”的无能为力感。

但是，必须帮助幸存者恢复控制感吗？既然这本来就是幻觉，那么有没有可能，这也是一个机会，令当事人从幻觉中解脱出来呢？

睡眠浅是因为自恋

仿佛是为了考验我，在去这个机构讲课的前一天晚上，我遭受了一个小小的挫折。

当晚，我和往常一样，在晚上12点前躺在床上准备睡觉，但无法入眠，因为楼上不断传出类似用锤子砸钉子的声音，一直到凌晨1点的时候还没停。这令我很受不了，于是我打电话给小区的物业管理处，值班的保安则答应过来查看一下。

然而，等了很久，这个声音还在继续。不得已，我再次给物业打电话，质问是怎么回事。对方回答说，没有人在装修，我所住的那栋楼，以及周围的两栋楼没有一个房间是亮着灯的。

怎么会这个样子？我有点不信，便穿好衣服出去查看了一下，发现果真如物业所言，没有一个房间是亮着灯的。

这一刻，我忍不住开始怀疑，莫非我有幻觉和被迫害妄想了？这可是精神分裂症的典型症状啊。

不过还好，赶过来的几个保安说，他们也听到了这个声音，只是没有人亮灯，声音也不大，很难确定是哪里传出来的，而且这时总不能挨家挨户去查看吧。

没办法，我只好回到自己家里，硬躺在床上试着令自己入睡。

逐渐地，我回想起1996年的一件事情。

那一年，我在读大四，决定考研究生。为了保证自己的学习时间，我和宿舍的哥们儿商定，每天中午和晚上的12:30前就要关上宿舍门，不允许别的宿舍的哥们儿进来闲聊，并且12:30后大家也不能大声说话和听音乐等。

说是商定，其实是大家为我牺牲，因为我们宿舍六个人中只有我一个人考研究生。我们宿舍的哥们儿都是性情温和的好人，总会彼此体谅。他们知道我这个人睡眠很浅，很容易被吵醒，所以愿意为我做这个牺牲。而接下来的长达四个多月里，他们也一直在贯彻这个“商定”，甚至还为此和别的宿舍的哥们儿发生过几次小小的冲突。

研究生考试结束的那一天，为了消除内疚，也为了表达我的感谢，我拿当时剩下的几百元积蓄请他们哥儿五个好好撮了一顿。回来后，我说：“我再也不限制大家了，大家愿意怎么着就怎么着。”他们则说：“你小子要是还限制我们，小心我们一起来揍你。”

结果，当天晚上，他们有人唱摇滚，有人很大声地打电子游戏，而我却可以酣然入睡。第二天早上，我感到非常惊讶，原来我是可以在很喧嚣的环境下入睡的，我并不是一定会那么神经过敏。

一旦明白“原来我是可以在很喧嚣的环境下入睡的”，我就很少再那样敏感了，几乎可以在任何条件下想睡就能睡着。

那么，为什么这个晚上，我再一次变得挑剔？这个晚上，和1996年的那个晚上又有什么相同的道理？这样一联想，我立即明白，我是在玩自恋的游戏。

我们都妄想控制世界

一说到自恋，我们会很自然地想到，一个人很容易以自己的某些条件自傲，譬如相貌、智商、家庭背景和学历等。然而，最核心的自恋不是这些。

最核心的自恋是控制感，即我前面提到的，几乎我们每个人的内心深处都认为“我能控制我的人生，我能左右世界”。围绕着这种感觉的，是自己很少能察觉的一些预言，如“我早就知道事情会这样运转的”。

这种预言被称为自我实现的预言，即如果我有了一个什么样的预言，我就会只关注与这个预言相符的信息，并且会将事情朝我所预言的方向推动，而事情一旦背离了这个预言的方向，我就会很容易受到刺激。

1996年考研前，我的一个预言是“我是一个睡眠很浅的人，很容易受到周围环境的干扰”，所以，我会对睡眠环境很挑剔，这种挑剔就是在捍卫我的这个预言，也就是在捍卫我的自恋。

但是，考研结束那个晚上的事情修改了我这个预言，我心中有了一个新的预言——“我是可以在喧嚣的环境下入睡的”，从此以后我就真可以实现它了。

那么，现在又发生了什么呢？我为什么又变得这么挑剔呢？

因为，我现在住的小区环境很棒、很安静，长时间住在这里，我心中逐渐有了一个新的预言——“这个小区晚上很安静，很适合睡觉”。然而，这个晚上，那个莫名其妙的类似用锤子砸钉子的声音便挑战了我这个无形的预言，从而破坏了我的控制感。之后，我之所以打电话给物业，还爬起来试图去找到噪声的来源，都是为了捍卫我的控制感，捍卫我的自恋。

明白这一点后，我的身体放松了下来，而情绪也平稳了很多。

这时，我突然想，这个世界是何等孤独啊！我一个人躺在床上，我并不能感受到这世上任何其他人的存在。既然我感受不到，那么其他人

对我而言真的存在吗？

答案是否定的，这时其他人对我来说并不存在。

其实，不仅如此，当我白天在人群中穿梭，甚至和另一个人谈知心话时，别人一样是不存在的。因为我其实还是只对自己感兴趣，我貌似是在和对方交流，在努力理解对方，但我绝大多数时候并不能真切地感受到对方的内心世界，我甚至对他们都不感兴趣，所以他们并不存在。

想到这里，我开始对那个令我讨厌的声音有了一点好感。我想，这个声音是在提醒我，不要那么自恋，不要真以为世界是围绕着你转的。

随即，我开始试着去尊重并接受这个声音，慢慢地，我越来越放松，不知不觉中便酣然入睡了。

很多父母看不到孩子

第二天中午，我和请我讲课的朋友一起吃饭，外面突然下起了暴雨，而我们吃饭的房间是在顶层，哗哗的雨声几乎将我们谈话的声音淹没。这时，一个服务员送菜后没有及时关门，一个朋友大声提醒她关门，声音中有明显的恼火和不耐烦。

等服务员关好门出去后，我和他们谈起了我昨天晚上的感想，并想象说，假若现在让我在哗哗的雨声和雷声中睡觉，我相信我可以安然入睡，但如果雨声停了，有一个服务员用很小的声音来敲门，那我入睡肯定要难很多。

“为什么？”一个朋友问。

我解释说，因为我内心中接受了雨声和雷电是我控制不了的这个事实，但我不愿意接受一个人是我控制不了的这个事实。因为接受程度不同，所以内心的预言不同，这导致了我会有不同的行为。

我说完这些后，刚才大声对服务员说话的那个朋友不好意思地说，

看来他是无形中想控制那个服务员了。

这种对人的控制欲望无所不在，一个人在一个环境中越觉得自己有掌控感，他的控制欲望就会越强，而控制感被破坏后，他的反应也会很强烈。

历史上有无数这样的故事。某个人一旦大权在握，就很容易变得小肚鸡肠，任何人违逆他的意志，都会遭到他程度不一的报复。

这几乎是绝对的权势所导致的必然结果。本来，我们就生活在“我能左右一切”的幻觉里，如果一个人真拥有了这种权势，可以保证在他自己的权力范围内左右一切，那么他就会失去对别人意志的尊重，而肆无忌惮地打击一切不服膺于他这种幻觉的人。

同样，在家里，掌握着财权、话语权和力量等各种资源的父母很容易沉浸在“我能左右一切”的幻觉中，对孩子的控制欲望会达到登峰造极的地步。意识上，他们会很爱孩子，很想为孩子奉献，但事实上，他们很难看见孩子的真实存在，结果他们越想爱孩子，就越容易否认孩子的独立意志。

很多家长习惯在升学、工作和婚恋等关键时刻干涉孩子的事情，不让孩子按照自己的意志做选择。他们意识上会说，这是紧要关头，孩子的人生经验不足，他们的经验很重要；但潜意识上，根本不是这么回事。潜意识上，他们真正担心的是失控的感觉；他们惧怕孩子的发展轨道不在自己掌控之中，也担心孩子变成一个真实的、有自主意志和独立判断能力的人，从而不再是他们幻觉中的小孩。

近日，一个妈妈因为女儿的心理问题和我聊了很久。在和她聊天时，我昏昏欲睡，必须付出很大的努力才能不令自己睡着。因为我感觉到，在她面前，女儿不存在，我也不存在，只有她自己存在。她滔滔不绝地讲她对女儿有多好，多么尊重女儿的意愿，每当女儿有重大选择时，她一定会和女儿商量。但是，“商量”的结果一定是，女儿按照她的

意愿做选择。现在，她女儿所谓的心理问题，其核心就是和妈妈对着干，并拾起自己以前被迫放下的意愿。

有人一开车脾气就大，这也和自恋的幻觉息息相关。因为，很少有像车这样的物品，既强大、灵活，又听话，它不仅很大地扩展了你的行动能力，而且几乎完全听命于你。在完美条件下，开车会给我们“车人合一”的感觉，这极大地强化了我们“我能左右一切”的幻觉。

但这个幻觉很容易被打破，堵车、道路状况不好、有人抢路等，都会打破这种幻觉。这时，那些控制欲望很强的人，也即严重生活在“我能控制一切”的幻觉中的人就容易发展出暴力行为。据调查，美国公路上发生的枪击案，多数都是堵车和抢道等小事引起的。

爱上想法就会掉入陷阱

当我们生活在“我能控制一切”的幻觉中时，我们就无法和别人建立起真正的关系，因为没有任何人愿意被控制。那些貌似很依赖别人的女人，其实一样是生活在这种幻觉中，希望那个控制她的男人能够按照她的想象来控制她。假若她发现男人控制她的方式和她想象的很不一样，她一样会逃离这个关系。



对关系的渴求是最本质的生命渴求之一。然而，尽管我们每个人都渴望和某个人相爱，甚至渴望“合二为一”，但只要我们还生活在自恋的幻觉中，我们就不可能与别人建立起真正的关系。

那么，怎样才能走出自恋的幻觉呢？下面一些简单的办法可以发挥一些作用。

首先，去认识自己围绕着自恋所建立起来的自我实现的预言。

每个人的内心中都藏着很多自以为是的想法。甚至可以说，我们每一个比较稳定的想法都是自以为是的，并且，对这些自以为是的想法，我们都有一定程度上的执着。因此，我们会去做一些莫名其妙的努力以捍卫自己的这些想法，而一旦觉察到这些想法，觉察到这些想法上的自以为是，以及我们对它们的执着，就可以在相当程度上放下它们。

在文章《我们心中都有一堵超级自恋的墙》中，我写道，即便最消极的人也一样是超级自恋的。所谓绝望，并不是“什么都不要了”，而是最严重的自恋，也是最大的执着之一。绝望的核心是不甘心——“为什么我就不能得到我最想要的”以及“我怎么做都没有用，这一点上没有谁比我更聪明”。最终选择自杀的人，一样是处于自恋中，要么是复仇，要么是不愿意面对真相。

曾有网友在我发表的一个帖子中问我：“道德是不是一种自恋？”我回复说：“绝对是，而且会导致一个恶果——‘圣人不死，大盗不止’，越想做圣人，就越需要找到大盗。而且圣人形象会自动激起一些人的反感，令他们自愿做大盗。譬如，多少坏孩子是因为父母逼他们做好人导致的恶果。”

这个“绝对”显然大有问题，我后来反省说：“那一段是我比较得意的个人见解，所以写的时候扬扬自得，这个绝对不是关于道德的，而是加强我的自我价值感的。一得意了，就被蒙蔽了，所以要放下。”

我们所执着的一切看法中都藏着类似的扬扬自得，如果能清晰地捕捉到这种扬扬自得，就可以部分地放下了。

其次，去认识自己的幻觉被打破时的恐慌和愤怒。

如果知道愤怒从哪里来，就可以少发脾气了。如果意识到自己恐慌的含义，就可以少去控制别人了。

最后，也是最关键的，就是去认识我们为什么会执着于那些想法，为什么它们会成为形成我们自恋幻觉的养料。

譬如，一个朋友和我聊天时说：“你‘治’不好我，因为我不配合。”她说完这句话后开心地笑了起来，这种笑声中便藏着自恋的幻觉。

德国心理学家埃克哈特·托利在《当下的力量》一书中写道：我们很容易被我们的想法所控制，因为我们认同了这些想法，将这些想法等同于“我”，如果放下这些想法，就好像“我”要消融一样。

我们都是受虐狂吗？

通常，当下所产生的痛苦都是对现状的抗拒，也就是无意识地去抗拒本相的某种形式。

从思维的层面来说，这种抗拒以批判的形式存在。从情绪的层面来说，它又以负面情绪的形式显现。痛苦的程度取决于你对当下的抗拒程度以及对思维的认同程度。

——摘自埃克哈特·托利的《当下的力量》

“深夜时分，荒郊野岭处，一个女子，刚和丈夫吵完一架，郁闷之余冲到马路上来飙车。

“孰料，轿车突然熄火了，祸不单行的是，她还没带手机。

“幸好，她发现，路边不远处的山中有一栋亮着灯的房子，于是走去求借电话一用。

“房子的主人是一个老人，他答应借电话给她一用，但是，作为条件，她得回答他一个问题：

“你是谁？”

这是台湾作家张德芬的小说《遇见未知的自己》中一开始的情节。

这是一个最简单的问题，但也是一个最本质的问题。我们每个人都有意无意中都在用生命回答这个问题，而对这个问题的不同回答，也决定了我们生命的质量。

这部小说中，对这个问题，女主人公尝试做了很多回答：

1. 我是李若菱；

2. 我是一家外企公司的经理；
3. 我是一个童年不幸，现在婚姻也不幸的女人；
4. 我是一个身心灵的集合体。

但是，老人反驳说，这些回答都有局限，稍一质疑就会出现漏洞。你是你的名字吗？你是你的职位吗？你是你的经历吗？你是你的身体吗？你是你的情绪吗？你是你的心理结构吗？.....

最后，老人说，除了被说滥的“灵”之外，她说的“我”都是“小我”，都是可以变化、改造、消失的，而“真我”是不会改变也不会消失的。用更哲学化的语言说，“小我”即幻觉，我们绝大多数人执着地将“我”认同为某些东西，而这些东西随时会破灭。

李若菱的回答显示，“小我”可以有许多层面的内容。不过，“小我”的核心内容是一对矛盾：对痛苦的认同和对抗拒痛苦的武器的认同。

我们的自恋需要以痛苦为食

人生苦难重重！

这是美国心理学家斯科特·派克在他的著作《少有人走的路》中写下的第一句话。

随着阅历的增长，我对这个看法越来越认同，因为实在没有发现谁不曾遭受过巨大的痛苦，甚至都很少发现有谁当前没有什么痛苦。由此，我常说，大家都有心理问题，因为痛苦总是会催生一定程度的心理问题。

那么，有没有可能终结这绵绵不绝的痛苦？

对此，释迦牟尼指出了一条路：开悟。他宣称：开悟就是痛苦的终

结。

但是，能达到“痛苦的终结”的人极少，而我不断发现，人们对自己的痛苦都有一种热爱。

例如，团体治疗中很容易出现“比惨”，参与者会在言谈中要么暗示，要么公然宣称：“我才是最悲惨者。”

又如，在和人聊天的时候，我常听到有人带着自豪的语气问我：“你说，还有谁比我更加悲惨吗？”

并且，我越来越明白，绝大多数人的生命是一个轮回。几乎没有谁不是不断地陷入同一种陷阱，然后以同样的姿势跌倒，最后发出同样的哀号，但在这种哀号声中，又总是可以听到浓厚的自以为是的味道。

如果不够敏锐的话，我们就听不到这种自以为是的腔调。不过，有一个机会可以让我们看到自己是如何执着于苦难的轮回的。那就是，奇迹发生了，某人的人生悲剧可以不继续了，这时你就会发现，这个人对此是何等惆怅。

一个国家，有一个剪刀手家族。

所谓的剪刀手，就是每只手上只有两个手指，是一种先天畸形。这个家族中的男人都是剪刀手，剪刀手的爷爷生了剪刀手的父亲，剪刀手的父亲又生了剪刀手的儿子……

这算是一种悲惨的轮回吧。不过，这个家族展示了人性的坚韧。他们没有因此而自卑，反而以此谋生，一直利用这个先天的残疾，在马戏团里做小丑。

后来，这个家族生出了一个双手均有5个手指的健康男孩，这个不幸的轮回可以终结了。但对此，他的父亲非常失望，因为儿子不能继承父业了。

这是网友aw在我的博客上提到的一个故事，这个故事显示，人会恋念曾经的苦难。

这是为什么呢？

因为，在和苦难抗争的过程中，我们形成了对抗苦难的武器。但是，如果没有苦难了，武器还有存在的必要吗？

试着去问自己这个问题，你会发现，你很容易爱上你发明的武器，你不愿意它被放下、封存甚至销毁，你无意中渴望它一直发挥作用。这就意味着，它所针对的痛苦应一直存在下去，否则它就没有存在的意义了。

本来是用来消灭痛苦的，但最后却出现了相反的结果：武器的存在需要以痛苦为食。

这是一种特定的联系，即某一种武器总是需要以某一类痛苦为食。

每个人的命运中都有一种似乎特定的、频繁出现的痛苦，而它之所以不断轮回，一个关键原因是我们的“小我”所创造的“伟大”武器需要它。

譬如，一个女子的父亲是酒鬼。很小的时候，她就得忍受醉酒后的父亲的辱骂和折磨，还要用她孱弱的身体去照顾他。

意识上，她痛恨酒鬼父亲，发誓以后一定要选一个绝不会酗酒的男子做自己的人生伴侣。但是，她成年后爱上的几任男友都是酒鬼，其中多数一开始便是酒鬼，有一名男子一开始不是酒鬼，但和她相处很久后逐渐变成了酒鬼。

为什么会发生这样的事情？关键原因在于自恋，即这个女子“爱”上了自己发明的武器系统——对抗一个酗酒的男子所带来的痛苦的系列办法。她为了维护这种“自爱”，也即自己发明的这一套对付酗酒男子的办法，就只有去重复这一类痛苦。

抗拒痛苦，所以恋念痛苦。

太渴望“好”，会导致对“坏”的执着

并不仅仅是痛苦才会催生“小我”的武器，其实对任何过去经历的恋念都会导致这一问题的产生。

最初，当我们还是一个婴儿时，对“好我”的恋念和对“坏我”的抗拒已然开始。

每个孩子一开始都是自恋的，他会认为，周围一切事情的结果都是他所导致的。当妈妈亲近他时，他会认为，是他此时的想法或行为令妈妈亲近他，所以他此时的“我”就是“好我”；相反，当妈妈疏远他时，他会认为，是他此时的想法或行为导致了这一结果，所以他此时的“我”就是“坏我”。

这是最初的“小我”的产生。前不久，在接受我的采访时，张德芬说，我们多数人最初在自己家中会获得两个经验：

第一，学习否认自己的情绪和感受等一切内在的东西，而以父母的外在标准来看待自己；

第二，否认自己的价值，深深地认为自己是一个弱小的、无能的小东西，离开父母就不能生存。

这两个经验结合在一起，会令我们对“好我”特别执着，对“坏我”充满恐惧。譬如，张德芬自己的“好我”就是卓越。在她的前40年人生中，她一直在处处争第一，这既是因为“好我”会带来奖赏——最初势必是父母的奖赏，也是因为对“坏我”充满恐惧——“如果不卓越，就没人（最初也是父母）爱你，你就会死去”。

这是一对矛盾，“坏我”总是“好我”的对立，一个人意识上对“好我”很执着，也意味着，他潜意识上对“坏我”同样很执着。很多特别渴

望考第一的学生，一旦真考了第一，就会感觉到恐惧，万一下次成绩下降怎么办？有些学生是因为好奇而爱上学习，他们也会考第一，但这是好奇心得到满足的一个副产品，而不是主产品，所以他们不会对考试产生失败的恐惧。

我前面提到，“小我”是幻觉，这一点，只要多看一下人们所执着的东西就会明白了。

有的人显得特别依赖。对他们而言，依赖的“我”就是“好我”，而“独立”的“我”就是“坏我”。他们对依赖这么执着，对独立这么恐惧，是因为父母喜欢他们依赖。当他们表现得弱小无助的时候，会获得父母的关注与照料，但如果表现出独立的倾向，就会被忽视、批评、否定甚至虐待。

有的人显得特别独立。对他们而言，独立的“我”就是“好我”，而“依赖”的“我”就是“坏我”。他们对独立如此执着，对依赖如此恐惧，是因为他们和依赖者有截然相反的家庭。在他们家中，很小的时候，他们就被迫独立，有的父母在孩子一出生就开始挫折教育了，而当他们表现出依赖时，很容易遭到忽视和打骂。

于是，当这样两类人出现在同一类情景中时，就会表现出完全不同的风格，依赖者拼命依赖，而独立者拼命独立。而且，一旦危机出现，依赖者会表现得更依赖，独立者会表现得更独立。

这难道不是很荒谬吗？

克林顿为什么是希拉里的绝配

追求“好我”并压抑“坏我”，这是每个人的“小我”的核心逻辑。可惜，我们居然都是从与父母或最初的养育者的单一关系中发展出如此宏大的逻辑。这严重阻碍了我们活在当下，令我们总是依照在遥远的过去所形成的逻辑来判断当下的事情，从而不能如实地看待当下的处境，并

根据当下的需要做出恰如其分的选择。

这并非仅仅是童年的特点，我们绝大多数人总是活在过去，因为我们会很容易渴望“重复快乐”和“逃避痛苦”。这种渴望乍一看没问题，但关键在于我们渴望的是“重复过去的快乐”和“逃避过去的痛苦”，而不明白任何事情一旦发生就已成过去，它绝对不可再复制。这便是古希腊哲学家赫拉克利特的名言“人不能两次踏入同一条河流”的寓意所在。

有趣的是，执着于“好我”而惧怕“坏我”的结果是，“好我”与“坏我”总是不断同时重现于自己的人生中。

这种重现首先出现在自己身上。一个看上去极端自信的人势必是自卑的，我们常用“又自信又敏感”来形容这类人。所谓敏感就是对别人批评他、不接受他很惧怕，这就是自卑的体现。

这种二元对立的现象无处不在。不管在什么地方，当我们追求这一方向的事情时，相反方向的力量势必会产生。

这很容易理解，正如一个天平，当我们在这边加砝码时，那边也得加，否则天平就会失去平衡。

因而，当你追求卓越的程度是10分时，你惧怕失败的程度也会是10分。

同样，当你追求善良的程度是10分时，你憎恨邪恶的程度也会是10分。于是，一个绝对的理想主义者一旦获得权力，他一定会是一个暴徒，因为他会严重排斥不符合他的理想的所有人，并最终对这些人动起杀机。

一个绝对的理想主义者的内心是分裂的，而他的分裂几乎总是先产生于他的家中。父母的奇特教养方式令他发展出对“好我”的极度执着和对“坏我”的极度恐惧。他们的“好我”会披上理想主义的外衣，但其核心常常是“强大”。他们看似是不能容忍理想主义被破坏，其实是不能容忍弱小。

目前流行的“吸引力法则”称，世界的奥秘是同类相吸，即有同样心念的人很容易产生共振。

但是，依我的观察，二元对立导致的异性相吸更为普遍。

克林顿对希拉里有致命的吸引力，而他们的自传均显示，迥然不同的性格是他们吸引彼此的秘密所在。如果说，希拉里的理智和自制力可以打到满分10分，那么克林顿的感性和制造麻烦的能量也差不多可以打到满分。

这个著名的爱情故事中的心理奥秘是，克林顿的心中有“希拉里”，而希拉里的心中也有“克林顿”。

具体而言就是，克林顿的“好我”是“不羁”，“坏我”是“自制”；而希拉里的“好我”是“自制”，“坏我”则是“不羁”。克林顿不敢“自制”，而希拉里则不敢“不羁”，他们在极力发展自己的“好我”时，也是在极力排斥自己的“坏我”，生怕那样一来就没有人爱自己，就会死去。

但这样一来，他们的内心就严重失衡了，而追求内心的和谐该是一个根本性的动力吧。所以，自制的希拉里和不羁的克林顿早就在彼此渴望了，他们是彼此的命定情人。

她太节俭，所以丈夫会大手大脚

一对夫妻，妻子很节俭，而丈夫则大手大脚。妻子对丈夫这一点很不满，希望他能变得和她一样节约。

但是，我在和她聊天中发现，她最初之所以对他有感觉，正是因为他的豪放和热情。

并且，仔细回顾他们的爱情史，便会总结出一个大致的规律：丈夫的大手大脚程度，和她节俭的程度是相匹配的；她越节俭，丈夫会越大手大脚。

在我看来，这是他们潜意识的平衡的需要。她意识上越追求节俭，潜意识中追求奢侈的动力就越强，但她视奢侈为绝对敌人而彻底排斥。结果，丈夫就帮她实现了潜意识的愿望。

这种动力并不仅限于夫妻之间，也常出现在亲子之间。我们常看到，父亲一辈的人勤俭持家，视奢侈为绝对敌人；而儿子一辈却成了败家子，很快将家产给败尽。如果仔细探求其中的动力，也可以说儿子辈是帮父辈实现了他们深藏在潜意识中的奢侈愿望。

读历史小说，可以发现明朝历代皇帝中常有这样的事：一个节俭的皇帝父亲有了一个奢靡的皇帝儿子，一个超爱劳动的皇帝父亲生了一个超爱玩闹的皇帝儿子……

自然，不是所有的家庭都是这样互动的。如果节俭是有现实基础的，而不是出自对“坏我”的排斥，那么，就不必有一个奢侈的配偶或孩子来做平衡了。

有些强迫症患者每天洗手近百次，把手洗破了都停不下来。看上去，他们是在追求极端的洁净，但如果深入地观察，就会发现，他们潜意识中必定藏着对“脏东西”如欲望的渴望。

二元对立是心理学所说的自我结构，也即“小我”的核心机制。“小我”主动产生的念头势必会产生相反的作用力，所以我们并不能“心想”出一个美好的新世界来，而“小我”所追求的“好”总是由别人的“不好”来衬托的。

广州的一个打工仔，每个月能挣约2000元，他只留100元，而将其他钱都给太太。他的太太每隔一段时间会失踪一次，钱花光了就会再回来。一开始，她说自己是出去经商了，后来她承认，她是去吸毒贩毒了，而且每次都是去投奔情人，她有多个情人。

就是这样一个太太，当她坚决要和这个打工仔离婚时，他悲恸欲绝。

难以理解他为什么不肯离婚，这似乎百害而无一利。但和我聊了近3小时后，他承认，他以前也曾鬼混过。他14岁就来广东，前8年时间都是在坑蒙拐骗抢。后来，他找到了现在的工作，才深深地体会到，这种踏实的生活多么好，并为之前荒废的8年而痛惜，但这8年时光不可挽回了，而他又渴望挽回。这正是他找一个“坏女人”的深层原因，他希望通过拯救这个“坏女人”而实现拯救“坏我”的目的。

受虐的好处：道德正确+逃避责任

和他聊天时，我发现，他对自己是“拯救者”这一点非常自得，当几次讲到她带着他的钱离家出走时，他的脸上神采飞扬。

并且，表面上，他对妻子很宽容，容忍她吸毒，容忍她找其他男人，但我可以感觉到，他那双犀利的眼睛一直在盯着她的缺点。当发现她的缺点时，他虽然不直接批评，但会用种种言行巧妙地让她知道，他注意到她的问题了。显然，这一定是“好”与“坏”并存，他没有看到她的独立存在，而是将她视为一个工具，一个可以将被自己严重压抑的“坏我”投射的对象。

本来，他的内心中有严重冲突，他想做好人，但曾做过8年坏人的事实无法否定，这令他很痛苦。现在，他将“坏我”投射到妻子身上，自己以“好我”自居，内部的冲突转化为外部的冲突，将改变自己变成改变妻子，他就可以舒服多了。

这个故事是我们共同的故事，我们的“小我”中都藏着很多二元对立，这些二元对立令自己的内心感到痛苦，于是我们将这种内在的冲突投射到外部世界中来，这样自己就轻松多了。

所以，许多哲人称，外部世界的冲突，典型的如两次世界大战，其实都是我们内心冲突的转化。表面上，战争多是类似施虐狂的战争狂人们制造的，但实际上这是一个互动的结果，因为他们想攫取权力的话，

没有受虐狂们的配合是不可能的。

常见的受虐狂有两种：一种是“拯救者”，一种是“受害者”。

我曾经参加过一个关于家庭系统排列的工作坊。两天的团体心理治疗中，出现了几个震撼人心的个案，疗效惊人，也出现了几个无法进行下去的个案。而这几个个案都有相同的原因：当事人宁愿以受害者自居，却不愿意发生真正的改变。

成为受虐者这该多痛苦多受伤啊！但是，受虐者有一个道德的制高点：你伤害了我，所以你应该对我的痛苦负责。

在我写的两篇关于自恋的文章《我们心中都有一堵超级自恋的墙》和《远离你自我实现的陷阱》中讲道，“小我”对幸福和快乐并不感兴趣，“小我”最感兴趣的是“我是正确的，我早知道这个世界是怎样运转的，谁比我更聪明啊”。

那么，成为受害者是最容易获得正确感的途径，施虐者一旦发动攻击，那么他们就铁定被按在道德错误的位置上了。

此外，以受害者自居还意味着不必对自己的人生负有责任。在受害者的内心中，负有责任意味着“我是错误的”，这就挑战了“小我”的自恋需要。

渴望做英雄的拯救者自己首先是病人

在这个工作坊中，有一幕对我触动很大。当时，一个学员问主持工作坊的郑立峰老师，他扛的东西太多、太重，想放下，该怎么办？郑老师说，不多，别放下！他建议这个学员抱起一个凳子，然后对他说，这多好，抱凳子可以令自己强壮啊。这位学员显然还真以为郑老师赞同他抱凳子。于是，郑老师建议他再多抱几个凳子。

这时，我想到了自己。现在，我的心理学功底强了很多，而我分明

感觉到，我怀里抱着的凳子也多了很多，尤其是从2007年年底到现在，我感觉自己的内心出现了几次飞跃，对人性的理解又深了几个层次。但同时，一个又一个高重量级的负性事件在我身边出现。

我想，这也是我的内心逻辑在我周围世界投射的结果。我的价值感的重要源泉，也即我的“小我”的重要养料是“我能救人，这真棒”。结果，这个逻辑在我的周围世界不断升级，我“救人”的能力越来越强，而需要我救的问题也越来越重。

但是，我真能救人吗？我真希望自己能救人吗？我还是更希望“周围世界永远要有大病人，那样我这个英雄才有用武之地”？

这种愿望听上去不错，但依照前面的分析，当我的“小我”的重要结构是“英雄拯救病人”时，那就意味着，“英雄”和“病人”这个二元对立的矛盾都是我自己的一部分。而且，假若世界上只有两个人，我做英雄的代价自然是另一个人做病人。

那个学员在向郑立峰老师请教时，其实是在炫耀“我是拯救者”，并且隐约还在渴求一个完美结果：“我能不能既享受拯救者这一角色的价值感又放下很累的痛苦。”

“小我”中藏着很多这种渴望：我能不能彻底自信，我能不能既享受受害者的正确感而又不遭受受害者的痛苦，我能不能有一个既愿意包办我的生活又给我自由的配偶，我能不能要一个只对我好而对别人都蛮横的老公……

二元对立的“小我”结构只能导致优点和缺点并存，并且优点几乎总是缺点的另一面，我们选择了优点也就是选择了缺点。我们能做的，不是只要优点而不要缺点，而是在接受优点的同时接受缺点。

不过，如果我们想做到接受别人，如配偶的优点和缺点并存，首先要做的是接受自己的“好我”与“坏我”的并存。那位过度节俭的妻子，她如果能接受渴望享受的“坏我”，减少她的节俭的“好我”和渴望享受

的“坏我”的内心冲突，那么她就会接受丈夫的大手大脚。这时，神奇的事情就会发生，她丈夫的奢侈程度会自动降低。

但是，“小我”能彻底被放下吗？我们能否走出二元对立的困境呢？

我们为什么爱评价？

“你有什么感觉？”

2006年10月，我在上海中德班学精神分析时做过“病人”，看了6次心理医生。而在每次50分钟的咨询中，我的心理老师经常长时间地保持沉默，而一旦开口讲话，多以这句话开始。

现在，我自己也开始做咨询。对我的来访者，我也常常试着问这个问题，但发现，让来访者谈感觉是一件困难的事。

其实，别说是来访者，就算在心理咨询师圈子内，谈感觉也不是一件容易的事情。我曾数次参加心理咨询师的个案督导。在督导老师的指引下，一个心理咨询师先讲述自己的个案，然后督导老师让大家讲话。结果，尽管督导老师一再强调谈感受，但大多数人仍然一上来就是评论性的言语。

可以说，喜欢评价是一个普遍现象，不管在什么地方，人们一旦开口，讲出来的多是评价，而很少是感觉，遑论纯净的感觉。

纯净的感觉是天籁之音。一次一个朋友表达出她单纯的悲伤，那是天籁之音。一个小混混写出了他打群架时忘我境界中的感受，纯净至极，那也是天籁之音。

但可惜，纯净的感觉难得一见，而评价却无处不在。一部被期待的电影公映后，总会出现无数文章，但文章中很容易见到高智商的文字游戏，而很少见到纯净的感受。

我们为什么会如此热衷于评价，而对感受却如此疏离？

评价者真的在乎被评价者吗？

从表面上看，我们爱评价的一个原因是：我们对别人太感兴趣了。

因为，当使用评价时，我们的焦点几乎总是对准别人，而不是自己，并且势必会有褒贬。

所以，在心理治疗的个案督导中，当有的心理咨询师对别人的个案进行大肆分析或评价时，督导老师会提醒说：“请讲话时多以‘我’开头，少用‘你’开头的句式。”

这个提醒是为了让讲话者把焦点对准自己，但这很少能带来真正的改变，因为“你.....”的句式很容易变成“我对你的感觉是.....”这时的感觉并非感觉，仍是评价，只是借用了“感觉”这个词而已。

在这样的沙龙中，每当听到褒贬的话时，我很容易感到难受。稍稍成熟一点的心理咨询师很少用尖锐的批评，而容易给予夸奖，但夸奖和批评一样令我感到难受。夸奖的意味越明显，我难受的程度也就越强。假若碰巧刚有人讲了感觉，而且还是很纯净的感觉，再突然听到明显的褒奖，我会觉得，这就仿佛是在入迷地听一首纯音乐时突然传来电钻刺耳的声音。

不管心理咨询师多么高明，当他将焦点对准别人而进行喋喋不休的评论时，我都会有这种感觉。

类似，在其他任何场合，当有人这样做时，我一样会感到难受。并且，我尤其惧怕那种只谈自己的过错而不谈自己的动机和责任的人。

这样的人会不断地强调“某人伤害了我”或“只有某人才能令我快乐”，听这样的话纯粹是在浪费时间。因为我们不能改变别人，只能改变自己，所以除非一个人能明白自己在一件事情中的动机和责任，否则事情不可能出现好的转变。

譬如，一个女子说，一个已婚男人引诱她，得到她又抛弃了她，他实在太该死了，他明明知道她是何等脆弱，为何还这样残酷地伤害她？！

但是，她一开始就知道他是已婚的，他既未欺骗她，也未强迫她。他是引诱她，而她也是投怀送抱，他要为选择她负责，她也要为他选择她负责。

倾听这样的故事，对貌似不幸的人表达同情。以前我会这样做，但现在越来越少，因为我明白这终究只是浪费时间罢了，而且还强化了他们对自己是一个受害者角色的执着。

不仅如此，我在演讲中也常讲到这一点：心理学学到最后，就会失去同情心。因为你总会发现，在不是非常明显的强迫情形下，不幸总是不幸者自己选择的结果。

既然评价总是针对别人的，那么，评价者真的对被评价者感兴趣吗？

要明白这一点，你只需做一次被评价者就可以了，而这又实在太容易不过了。那时，你很容易感受到，在喋喋不休的评价者面前，你不存在。

因为，评价者对别人不感兴趣，他看起来是将焦点对准了你，但其实，他感兴趣的只是将他的“小我”投诸被评价者之上，而对于评价者自己怎么看待自己，他没有兴趣。

治疗中的沉默会令沟通更加流畅

在采访时，我发现一个现象——不少心理医生谈不出细节来。当叙述起一个心理治疗的个案或他们所知道的一个故事时，他们很喜欢讲自己的分析或大理论，但当问起故事的细节，或治疗中关键的转变时，他们常哑口无言。

每当碰到这样的情况，我会想，在他们面前，来访者到底存在吗？所以，后来再采访时，我只会选择那些能讲细节的心理医生。

现在，我做心理咨询了，发现类似的问题也出现在我身上。我很关注细节，但是，无论是和人聊天，还是做心理咨询，我发现自己虽然会耐心倾听，但却容忍不了沉默。沉默稍一发生，我便会不由自主地开口讲话，制造一些话茬儿，好使对话继续下去。

终于，在一次咨询中，我迫使自己沉默，不去急着接话茬儿，更不去制造话题。结果发现，沉默使得咨询过程变得更有弹性，也更加流畅。

这是为什么呢？

从表面现象看，我容忍咨询室中出现沉默后，来访者的表达更多了。

从深层原因看，我容忍咨询室中的沉默，是在限制我的表达，限制我在咨询室中的表现。自我表现的时间少了，来访者表现的时间自然会增多。

用更准确的语言说，咨询室中的沉默，就是心理医生在限制自己“小我”的表达。当心理医生的“小我”在咨询室中退位时，来访者的“小我”也会在一定程度上消退，而被“小我”所掩盖的东西就会映现出来。

每个人的“小我”都活在自以为是的投射和认同的游戏中，即“小我”假定自己早就掌握了自己人生和周围世界的规律。而在人际关系中，“小我”会将某些东西投射到对方身上，对方一旦有了反应，“小我”则会特别关注符合它所投射的内容。放到咨询室中，即来访者在传递信息时已做了假定——“我早知道心理医生会怎样反应”，并会在心理医生的反应中寻找符合自己假定的内容。

来访者的投射很多时候会取得成功，心理医生会不自觉地中了来访者“小我”的圈套，而认同来访者投射的内容并给予回应。

例如，习惯依赖的来访者，会表现出“我这么无助，请你帮帮我”的

样子，而心理医生则会对这样的来访者给予分析和建议。然后来访者会表示，医生你太棒了，你真是我的大救星，而心理医生也有了价值感.....

这是来访者的投射与认同的游戏，而心理医生也会有自己的投射与认同的游戏。一些在咨询室中很强势的心理医生，他不断地说话，不断地接话茬儿，其实就是不断地满足自己作为一个心理医生的价值感而已。

假若心理医生和来访者都在喋喋不休地说话，那么，他们的话茬儿可能看上去接得特别好，但事实上，这不过是两个人孤独的心理游戏而已。尽管来访者的一些“问题”会暂时被解决，但根本上却会强化来访者“小我”的逻辑，让他对自己的这些逻辑更执着。

喋喋不休的人只对自己感兴趣

譬如，如果一个心理医生能化解一个依赖成性的来访者的所有疑问，那么，这个来访者就会对自己的依赖逻辑——我越无助别人会越爱我——更执着。他会认为他的人生答案就在于找到一个好的依赖对象，而不是他自己。

但是，如果咨询室中出现沉默，这个投射与认同的游戏就会被打断。当心理医生既不接话茬儿也不制造话题时，来访者投射的内容就会反转到他自己身上，从而对自己投射的内容有了一个觉知的机会。

所以，可以说，心理医生的沉默，反而在咨询室中营造了一个空间，可以让来访者更好地觉知自己，而这是最重要的。正如印度哲人克里希那穆提所说：唯一重要的是点亮你自己心中的光。

两个人都喋喋不休地说话时，看起来是他们彼此理解，但这常常是一种假象，他们其实看到的都是自己：我在你的讲话中索取我“小我”的养料，你在我的讲话中索取你“小我”的养料。因为两个人的“小我”貌似

很像，所以两个人都以为遇到知己，但这不过是遇到了自己的投射而已。

一次，我见到两个来访者一起讲述他们看心理医生的经历。A说第一句，B接第二句，A接第三句，B接第四句.....他们都是在分别讲述自己的体验，根本没有理会对方的话语，但其内容却丝丝入扣，连接得仿佛天衣无缝，让我和其他听众目瞪口呆。最后，我们这些听众还在震惊中时，他们两人已彼此引为知己，深恨相识太晚。

这让我想起了13年前的一次经历。当时，我去一个心理热线实习，观摩一个心理志愿者接电话。听众讲到了她童年时被针扎到的疼痛和没人管的辛酸。听到听众的故事，那个志愿者特别兴奋，因为她童年时也有过一次被针扎得鲜血淋漓。她开始讲述她的体验以及后来的感悟，最后问对方：“你和我是一样的吧？”对方显然没有认同，在沉默中挂掉了电话。

看起来，这个故事和前面的故事完全不同，因为前面的两个来访者似乎有了共鸣，而后面的听众显然对心理志愿者起了抵触心理，但是，这两个故事真的有什么不同吗？前面两个来访者，他们真的是知己吗？所谓知己，是“你深深地知道我自己”。但我认为，这两个人不过是在对方身上看到了自己而已，他们根本就没有看到对方的真实存在，也对此丝毫不感兴趣，例如他们在那番“对话”中根本没有给予彼此回应。

你可以仔细观察任何两个在喋喋不休的人的对话。在多数情形下，你都可以看到，他们说得越高兴，就越是对对方不感兴趣。

在那些特别有表现力的影视作品中，两个相爱的人之间常会出现长长的沉默，但这沉默不是令他们更远，而是令他们更近，便是同样的原因。

我们内心越矛盾，就越自恋

德国哲人埃克哈特·托利在他的著作《当下的力量》中称，绝大多数人都会犯一个致命的错误：将“我”等同于思维。关于这一点的最经典表述是法国哲学家笛卡儿的名言“我思故我在”。我此前的文章《远离你自我实现的陷阱》中也谈到，因为我有一个想法“我是一个睡眠很浅的人”，而我果真被这个想法所左右，真的变成一个很容易被惊醒的人。这类故事典型地反映了我们是怎样被自己的思维所控制的。

思维只不过是“真我”的一个功能而已，而我们却将思维视为“真我”自身，这导致了各种各样的问题。

“真我”是恒定不变的，如果我们能与“真我”合一，那么我们将会获得真正的安全感。相反，由无数种思维组成的“小我”是一直处于变化中的，所有的想法都是有严重局限性的，而每一个想法的消失都会令“小我”感觉到自己要死去，所以，惧怕死亡的“小我”会极力维护自己的想法，以此维护“小我”的恒定性。

这是我们喜欢评价的根本原因，评价自然是来自思维，而我们如此挚爱评价，是因为我们多数情况下将“我”等同于思维，但这只是“小我”而已，而非“真我”。

“小我”的重要特征是自恋和二元对立。自恋，即“小我”会认为自己左右着世界，而“小我”既然是由无数种想法组成的，那么这种自恋的具体表现就是捍卫自己的所有想法，不管这些想法是什么，都急于将其付诸实施。



二元对立，即“小我”是矛盾的，“小我”的任何一个具体想法都有其对立者。譬如追求成功的对立是惧怕失败，渴望快乐的对立是惧怕悲伤.....

二元对立带来了冲突，“小我”本身就是相互矛盾的想法的争斗，这种内部冲突令“小我”感到痛苦，于是“小我”渴望将内部冲突转化为外部冲突。那样的话，“小我”的痛苦不仅会有所减轻，而且外部冲突中的优势感还满足了“小我”的自恋需要。

结果，原本内心中喋喋不休的念头的争斗变成了外部的争斗，而评价便是外部争斗的初级表现，再发展下去便是控制、暴力和战争。

怎样才能放下评价，停止想喋喋不休的思维，而拥有清澈的感受呢？

一个很好的办法是，允许“空”的出现。

沉默便是“空”。在咨询室中，如果心理医生容纳沉默的发生，并帮助来访者捕捉到沉默中的信息，那么会帮助来访者认识到自己投射和认同的游戏，而这些游戏都是极具局限性的。例如，依赖者以为自己只有依赖别人才会被人爱，控制者以为自己只有强大才会被人爱，但这是真的吗？只要能清晰地觉察到这个游戏，来访者便会很容易明白，自己所执着的逻辑是非常片面的，自己完全可以换一个活法，甚至换无数种活法。

聆听：你能给别人的最好礼物

普通的人际关系中，如果一个人能不加评价地倾听并容纳沉默的发生，一样可以导致类似的结果发生。对此，德国哲人埃克哈特·托利在他的著作《当下的力量》中给出了引人入胜的描绘：

当你倾听别人说话时，不要仅用你的大脑去聆听，还要用你的整个身体去聆听，在聆听的时候去感受你内在身体的能量场。这会将你的注意力从思维中带走，并创造一个真正没有思维干扰的、便于真正倾听的宁静空间。这样，你就会给予其他人空间——存在的空间。这是你可以给别人的最珍贵的礼物。

大部分人不知道如何去倾听别人说话，因为他们大部分注意力都被思维所占据。他们赋予自己思维的注意力比赋予别人说话内容的注意力要多得多，而对于真正重要的东西——别人的话语和思维之下的存在却丝毫未留意。当然，你只有通过自己的存在才能感受到别人的存在。这

体现的就是合一，就是爱的开始。在存在更深的层面上，你与万物是合一的。

这是“空”在人际关系中的作用。在其他关系中，“空”也具有神奇的力量。

我爱玩摄影，而资深的摄影爱好者知道，一张好照片的一个特征便是有“空间感”。要拍出这样的照片，就需要去注意取景范围中的空间，而不是将注意力全放在实物上。

并且，想拍出任何一张好照片都需要先腾空自己的脑袋，也即放下自己的思维，那样才能将注意力付诸被拍摄的对象上，从而能用心碰触到被拍摄对象的迷人之处。如果你将注意力放在自己的思维上，不管你怎么拍，都很难拍出震撼人心的照片。

一张照片并非仅仅是对拍摄物的表现，一张照片表达的是一种关系，是你的“真我”与被拍摄物的本真的关系。

心理咨询也一样，心理医生并不能“治好”来访者，而是提供一个关系，这不是心理医生野心勃勃的“正确小我”与来访者“错误小我”的较量，而是心理医生的“真我”与来访者的“真我”相遇。哪怕这样的相遇只是一瞬间，它也足以颠覆来访者的“小我”对自己某一片面逻辑的执着。

急于追求确定感，就会丧失创造力

为什么一个好的心理医生会不断地问来访者的感觉，一个好的督导老师又不断地问被督导的心理医生的感觉？

这涉及一个核心问题：感觉是什么？

对此，印度哲人克里希那穆提的回答是：感觉是我的本真与其他存在的本真相遇那一刻的产物。

不过，因为关于感觉的说法很多，不妨给这一定义加一个形容词：

纯净。纯净的感觉是我的本真与其他存在的本真相遇那一刻的产物。

依照这一定义，假若你执着于“小我”，你也就不可能与其他存在的本真相遇了。

所以，不管一个心理医生掌握了多少知识，那些知识必定是思维层面的内容。如果他执着于这些知识，他就不可能与来访者的“真我”相遇，好的疗效也就不能发生。

一个心理医生执着于自己的知识体系，也就是执着于“小我”的自恋——“我早就知道咨询室中会发生的一切，我能左右咨询室中的一切”。而沉默则会突破这一自恋，它不仅会打断来访者和心理医生的投射与认同的孤独游戏，也是心理医生已事先假定“我并不知道咨询室会发生什么，我也不了解来访者，除非来访者映现出其真我”。

这一假定本身即“空”，只有当我们真的相信了这一点，我们的“真我”才能与其他人或事物的本真相遇。

一个有趣的现象是，喜欢使用评价的人喜欢确定感，说起话来斩钉截铁，而富有创造力的人却势必能容忍甚至喜欢模糊状态。

这是因为，评价源自“小我”，而“小我”无比自恋，真以为自己知道一切、能左右一切，所以喜欢评价的人就喜欢表现“小我”的自恋。相反，富有创造力的人不会急着去解释。他们知道，所谓的模糊状态，也即自己的“真我”还没有和事物的本真相遇。这时，假若急着去解释，就是强行将“小我”强加给事物，于是就远离了事物的本质。所以，容纳模糊状态也就是他们的“真我”和事物本真慢慢相遇的过程。

苏格拉底说，知道得越多越明白自己无知，而只有接受自己的无知状态，才可能知道更多。相反，那些总认为自己知道很多的人，也就是真的无知了。

牛顿构建起经典力学体系后，有物理学家开始认为，物理学走到尽头了，其他人只能弥补一些细节了。爱因斯坦提出相对论后，又有人提

出类似的观点。结果，量子力学又出现了。

这是一种很有趣的对比，而这种对比也体现在一切关系中。那些自以为掌握一切、能左右一切的人，最多只能将自己的“小我”凌驾于某一领域之内，他可以获得权力感，但总是会阻碍这一领域的进展；而那些能对这一领域真正做出卓越贡献的人，总是愿意承认自己无知的人。

尊重你的选择，走出自恋幻觉

我们常说“我做这一切是为了你”，这句话的另一面是“你得为我的人生负责”。

一天下午，我在自家厨房里洗碗，和往常一样，我洗得有些马虎，一个碟子洗了三遍才算干净。

拿着一个碗的时候，我发现自己隐隐有些不开心。我想，这该是我马虎的原因吧。我试着觉察下，这个不开心是什么。

洗碗的动作慢了下来，而在水流冲过手的某一瞬间，我发现，我心中在暗自抱怨：凭什么是我？

这种抱怨源自儿时，因妈妈体弱多病，我很小的时候就开始帮妈妈做一些力所能及的家务，妈妈从未主动要我做什么，都是我自己主动去做。但是，这种主动只是事情的一方面，另一方面，我这样做也是想换取妈妈或家人的赞赏，同时隐隐还有些埋怨，而这埋怨我从来没有在家中表达过，但它一直存在。

因为渴望换取赞赏，也因为不情愿，我并不能真正地投入做家务的事情中去，所以，尽管我在原来的家中和现在的家中都会主动去做家务，但都是比较马虎且效率低的。

也可以说，我在做家务时，是处于一种幻觉中。看起来，是我一个人在洗碗，但其实，我是在为一个幻觉中的妈妈和其他亲人洗碗，也对着这个幻觉中的妈妈和其他亲人埋怨。

明白了这一点后，我的不情愿消失了，我全然投入洗碗的事情中。而在那一刻，我的心中突然一片空明。我发现，原来只是清水流过手部皮肤的感觉都可以那么美，甚至手指轻抹过饭渣时的感觉都带着一种安

宁和喜悦，而以前当手轻抹饭渣时总是有些抵触。

这一刻过去后，我想，这就是活在当下的感觉吧。头脑中的幻觉一旦放下，我就可以和当下的事物建立一个单纯的关系，并能全然投入这个关系中，这时就能体会到当下任一关系中的喜悦和安宁。

自恋幻觉的ABC

这个小小的体验也让我对投射性认同有了更深的体悟。投射性认同，即我将我的东西投射给你，你认同了我的投射，并表现出我的意识或潜意识中所渴望的行为。如果精确地表达其逻辑，可以概括为一个简单的公式：

我做了A，你要做B，否则，你就会得到C。

最近，我写的一系列文章都是关于自恋的，而自恋的核心就是——我渴望将我想象中的世界投射到现实世界。具体而言，就是我希望周围人能够按照我的想象来行动。

不过，我们通常不会也不能单纯地命令别人做什么，因为我们都知
道，别人并不情愿按照我们希望的来做事。于是，我们就开始玩投射性认同的游戏，我先付出A——这是我认为很好的东西，而你就得表现出B——这是自恋的我们所渴望的核心。这还不够，如果你没有表现出B，我就会向你发出威胁，迫使你表现出B来。

我洗碗的小故事就藏着这个游戏。我做了自认为很好的事——主动为妈妈洗碗，而我要换取的是妈妈和亲人对我的爱与关注。如果没得到我所渴望的爱与关注，我就会表达出怨气——我付出了那么多，为什么你们不给我想要的东西？！

光这样也就罢了，因为在我的家庭中，我一直都得到了足够的爱与关注。关键是，我这样做藏着一个更深的逻辑：我懂得妈妈的需要，妈

妈也该懂得我的需要。但这种“我懂得”，可能是一个幻觉，而渴望妈妈懂得我的需要，就不折不扣是一个幻觉。这种逻辑进一步演化，就可以发展成“我为你做了这么多，你应当知道我的需要是什么，你还得为我的人生负责”。

并且，这个逻辑会延伸到我生命的每个角落，尤其是和女性的关系中。而令我的一贯表现是，我总是主动付出，但每次付出都不坚决，都隐含着不情愿的味道。而当对方不能对我的付出给予我所希望的回报时，就会收到我的潜意识发出的否定或威胁的信息——你对不起我。

那些很愿意付出的人，譬如我自己，在表现自己独有的A时，常说的一句话是“我不求回报，我愿意这么做”。但是，如果深入潜意识深处，就会发现这句话是虚伪的，其实人们在渴望回报。渴望回报本来也不是不好的事情，毕竟付出和回报的循环是人际关系不断深入的动力，关键是，付出者限定了对方回报的方式，你必须以我所渴望的B来给予回报，其他回报我都不想要。而且，付出者还从不诉说自己想要的B是什么，他们希望自己不必说出来，对方就知道自己想要的是什么。

但没有谁能做到这一点，所以付出者势必会失望，随即会发出信息C。他会用种种巧妙的、自知或不自知的方式让对方感觉到，你做错了，你对不起他。太失望的情形下，付出者就会脱离一个关系，而在脱离时，他会感到绝望：我付出了这么多，你怎么能这样对我呢？

你必须听话——父母的自恋幻觉

需要强调的是，这里所说的“付出”并不是什么利他主义的付出。我们最初做一件事时，都以为自己是在付出，在满足别人的需要，只是付出方式的差异而已。

投射性认同带来的最大问题是，我们在限制别人的行为方式，而且还是在幻觉中限制别人的行为方式。我做了A，我这么辛苦，我不说你

就应该知道我要你做B。否则，你是不爱我，你就是坏蛋，你就该死。

读历史类小说时，我发现，那些大权在握的人，最喜欢玩这种游戏。他们渴望自己什么也不说，属下就知道自己想要什么。如果某个属下常做到这一点，他们就会倚重这个属下；如果某个属下做不到这一点，他们就会疏远或打压他。这不过是自恋幻觉的游戏罢了，他们渴望将自己的幻觉强加给别人，但自己说了别人才知道该怎么做，和自己不说别人就知道该怎么做，那种感觉的差异就大多了。

自恋幻觉的投射无处不在，最集中的表现领域并不是政治或社会领域，而是亲子关系和情侣关系这两种亲密关系中。

亲子关系中，父母常使用的逻辑是：我对你这么好（A），你必须听我的（B），否则你就不是好孩子（C）。

许多父母的A是比较明确的，即他们确实是在付出。他们甘愿为孩子付出一切看得见的利益，如金钱等有形利益，或时间和精力等无形利益。有些父母的A则不明确，在外人看来，他们对自己的孩子极度缺乏耐心，甚至会严重虐待。但是，和前面那种父母一样，这些父母一样会认为自己对孩子有极大的付出。譬如，我给了你生命，我认为这个付出就足够了。

付出的多与少是一个问题，而接下来的问题则是，父母对B有多执着。有些父母的自恋幻觉比较轻，用通常的话来说，这些父母比较民主，控制欲望不是那么强，甚至没什么控制欲望。那么，他们的B就很轻，既不刻意要求孩子听话，对孩子要做什么也没有刻意的期望，而孩子会觉得在和父母的关系中没有压力。对于这样的父母，C也就不大存在了，他们很少对孩子实施惩罚，既没有主动的惩罚，也没有被动的惩罚。所谓被动惩罚，即通过伤害自己来控制孩子。

但是，如果父母对B很执着，即不管A如何，他们都在头脑中限定

了孩子的行为方式，相应地，孩子会感觉自己的空间被限制住了。这种被限制感，有时来自父母的主动惩罚，有时则来自父母的被动惩罚。而那些控制欲望极强的父母则会使用双重方式，先是使用主动惩罚，如果主动惩罚无效就会通过伤害自己来控制孩子。

我了解过很多这样的例子，例如孩子一直都觉得自己的父母堪称完美，但突然之间，一切都改变了，父母变成非常可怕的人，他们会使用一切方式迫使孩子按照自己的意思来做事。

这都是投射性认同的典型例子。父母先是付出A，在这方面，他们简直是不遗余力，毫不吝惜地将自己的所有资源给予孩子，而孩子也回报了他们想要的东西——听话。然而，发生了一件事情，这件事情可能很大也可能根本不起眼，其表现都是，孩子没有按照父母的意思去行动，即没有回报父母以B。

这时，父母便会使用C，要么否定孩子，要么压制孩子。一开始的力度通常都不大，但孩子想捍卫自己的选择，不想听父母的，仍然坚持自己的意见。这导致了父母使用C的力度不断加强，而最终导致了恶性循环。

自恋幻觉势必会破坏亲密关系

一个男子一直都是父母的乖宝宝，他和父母的关系也一直很融洽，他向妈妈承诺，如果谈恋爱了一定会先告诉她。

一开始，他的确是这样做的，但后来的一次恋爱，他一直瞒着妈妈，直到妈妈发现后才不得已告诉了她。妈妈不同意他和这个女子来往，暗示儿子听她的，而儿子虽然答应着，但仍然偷偷和那个女孩交往。妈妈感到不爽，开始明确表达意见，发现这样还是不行后，便不断施压。最后，她向儿子发出最后通牒：如果儿子不在这个“坏女孩”断绝关系，她就和他断绝关系。

我和这对母子聊了约两小时，这个妈妈几次说到，儿子偷偷和那个女孩交往令她非常愤怒，她觉得被背叛了。这才是问题的关键。

表面上，是这个妈妈认为那个女孩很“坏”（除了她这样看外，别人都不这么看），但实际上，是她的自恋幻觉被破坏了：我为你付出了这么多（A），你要按照我的意思来（B），否则，你就会受到惩罚（C）。她愿意为儿子付出一切乃至生命，但这样做的一个交换条件是，儿子要把生命交给她支配。

这种自恋的愿望势必会遭到挑战，因为大家都自恋，每个人都想活在自己的意志里而不想活在别人的意志里。

夫妻关系中，这种恶性循环也很常见。刚开始建立一个亲密关系时，多数人都乐意付出，但慢慢地就疲倦了，出现所谓的审美疲劳，有时还有深深的绝望感。

这是因为，刚开始建立亲密关系时，我们对自恋幻觉很有信心，“啊，我终于找到了一个梦中情人，他和我想象的一模一样”。于是，自己信心百倍地付出（A），同时渴望对方按照自己的想象给予回应（B）。但是，这种梦幻感一定会被破坏，因为对方必定不是按照你的想象来行动的，他总是按照自己的方式来爱你。无论我们怎么努力，这一点都不会改变。

当发现不能获得B时，我们会发生冲突（所谓冲突，就是在表达C），但冲突并不能真正将对方纳入自己的幻觉世界。最后，我们累了，所谓累，是我们觉得这套ABC的游戏玩不下去了。这时，有些人会改变自己的那一套逻辑，而接纳对方的真实存在。对此，我们会说，他们磨合成功了。

有些人对自己的逻辑非常执着，他们会将C发展到极致，会一味地谴责甚至攻击对方，认为他们辜负了自己的付出。

自恋幻觉是将自己的意志强加给别人，这是在压制对方的存在感，

最终导致对方试图远离自己而损害了彼此的关系，这是我们陷入孤独感中的根本原因。

怎样才能打破自恋幻觉呢？一个关键是，彻底明白自己做某事的初衷不是为了别人，而是为了自己。这是自己的选择，所以是自己为这一选择负责，而不是别人为自己负责。

这个逻辑就斩断了ABC三个环节的纠缠。既然我做A是为了自己，那么B就不存在了，而我也就无从发出C的信号了。

你永远有一个选择空间

一个读者给我写信说，她就要大学毕业了，父母希望她回到老家所在的城市。她很清楚父母的控制欲望太强，所以想去其他城市。但是，父母不仅轮番给她做工作，还叫了亲人和她的朋友给她做工作，用种种方式向她施加压力。现在她虽然不情愿，但还是倾向于回老家了。

我回信说：回家也罢，去其他城市也罢，你必须明白，这是你的选择，而不是你父母的选择。所以是你为这个选择负责，而不是你的父母、亲人或朋友为此负责。

这封信对她犹如当头棒喝，将她从恍惚状态中拉了出来。她开始认真地为将来做各种考虑，并最终倾向于坚持自己的意见。她知道这会引起父母的埋怨和谴责，以及亲朋好友的不理解，但她决定承受这一切。

很多时候，我们所谓的屈从于别人的压力，其实是逃避责任。这里面也藏着一个微妙的自恋幻觉的游戏：我为你考虑（A），你也要为我考虑（B），否则你就不爱我，你就该为我的人生负责（C）。具体到这个女孩身上，她已经潜藏着一个逻辑：我为父母考虑，父母就要为我的人生负责，如果未来我的人生有痛苦或不幸，那这不是我的原因，而是父母替我做选择的原因。

没有谁真正能替你做选择，因为所有的选择都得通过你自身做出。所以，在任何情况下，你都有选择权。

当然，我们的选择范围会有差别，如果没有人给我们施加压力，我们的选择范围就很宽；如果有重要人物或强权人物给我们施加压力，我们的选择范围就会很窄。但无论在什么样的情形下，我们都是有选择的。

霍金的身体彻底瘫痪，但他还可以选择成为一位伟大的物理学家。甚至我们会发现，尽管我们以为他的选择范围太狭窄了，但他却对自己拥有的选择范围非常感恩，而一旦他开始这样做，他的这个选择范围就会出现不可思议的扩张。

说得极端一些，即便你只有一死，但你仍可以选择死得有尊严。

那些生命中的强者，总能在极端情形下发现自己的选择范围。相反，所谓的正常人，倒很容易觉得自己无路可走。当我们所谓被迫服从于别人的意志时，其实都是在将自己的责任推卸给那个人：我既然听从了你的选择，你就该为我负责，我生命中的痛苦就得你负责。

检验我们是否为自己生命负责的一个简单标准是：我们是否在抱怨。抱怨就是自恋幻觉的C部分。如果C产生了，那前面势必会有A和B。正如这个女孩，她对父母的埋怨是C，而她的初衷A则是“我顺从父母的渴望”，她的渴望B则是“父母认可她且为她的人生负责”。

有些时候，我们的选择范围的确会很窄。假若这个女孩的妈妈说“如果你离开我们，我就自杀”，而且她真的会去自杀，那么这个女孩的选择范围就非常狭窄了。

但这时，她仍然可以选择说，我情愿回去，我愿意这么做，这是我自己的选择。

这样做也可以在相当程度上打破妈妈的自恋幻觉，因为自恋幻觉的三个步骤是：我选择了A，我渴望你回报B，否则我就实施C。这三个步

骤中都藏着“我要如何”的逻辑，即自恋者认为是自己在掌控局面。假若我们说，我这么做是我的选择，这就是说，是我在掌控局面，就可以打破自恋者的幻觉。并且，当你这样做时，自恋者的“否则”信息也无从发射了。

怨气：衡量自恋幻觉的标准

如果遇到极端的控制者，这种方式可以是反控制的开始，先是非常坚决地表示，我是自己在做选择。接下来，可以从一些小事开始，坚决捍卫自己意志的地盘，如吃什么、穿什么、去哪里玩，等等。

主动的控制者很容易被我们发现，而被动的控制者则容易被我们忽视。所谓被动的控制者，是通过伤害自己来控制别人。如果说，主动的控制者利用了我们的恐惧，那么被动的控制者就是利用了我们的内疚和同情心。

例如，一个总是可怜兮兮的人，他常常散发的也是自恋的幻觉：我这么可怜（A），你怎么还不可怜我（B），你这个坏蛋（C）。

假若这个女孩顺从了父母和亲人的意愿，那么，她很有可能会发展成被动的控制者：我听从了你们的意愿（A），你们要为我负责（B），否则你们就是不对的（C）。

在我看来，评判一个人自恋幻觉严重程度的标准是这个人的怨气。

18世纪末，罗伯斯庇尔想在法国打造一个纯洁无瑕的乌托邦，任何阻挡他这一想法的人都被他无情地送上了断头台，其中有许多是他的战友。最终，议会拼命反击，将他送上了断头台。本来，他可以动用他的特权瓦解国民议会，但这会破坏他的理想，所以他迟迟没动用这一特权而最终丧命。据说，罗伯斯庇尔临死前说了一段话：“我比耶稣还伟大，耶稣做了什么？杀死自己，这再容易不过了，而我的路要艰难很多，因为我要通过杀人建立一个美好的社会，这要难多了。”

这段话的意思是，我要建立一个伟大的理想社会。为此，我不惜把自己变成一个被人唾弃的暴徒，为了这个伟大的理想社会，我甘愿被人误解并牺牲自己的形象。这是已成为偏执狂的理想主义者所共有的冲天怨气：你们看，为了你们的幸福，我做了多大牺牲啊，而你们竟然不理解我的苦心。

这种说法只是意识层面的逻辑的片段，而一个偏执狂的理想主义者的完整逻辑是：我这么做是为了你（A），而你竟然不接受我的苦心（B），那么你去死吧（C）！

有趣的是，尽管手上沾满鲜血，但罗伯斯庇尔这样的理想主义者却很容易打动人心，成为偶像级的人物。

对此，我想，这是因为他们做了我们不敢做的事情。我们都想将自己的幻觉——它可以美其名曰理想——强加给世界，但我们知道，别人不会接纳，所以我们缺乏这份勇气和执着。但是，在一个偏执狂眼里，别人是不存在的，别人的想法他不感兴趣，别人的幸福和苦痛他毫不在乎，所以他可以执着地坚持将自己的幻觉强加给世界。成功了，可以获取权力；失败了，则貌似是一种美，一个无比美妙的理想主义泡沫幻灭时的美。

宏大的理想主义和亲密关系中的“我的一切都是为了你”一样，都貌似是将注意力放在别人身上，但他们之所以对别人那么感兴趣，不过是渴望将自己的自恋幻觉强加给别人而已。所以，我想，无论是在社会领域，还是在私人领域，将注意力收回到自己身上，明白一切都是自己的选择，并彻底为自己的选择负责，都是极为重要的一点。只有这样，我们才能放下对别人的控制欲望。

并且，一旦我们能做到这一点，我们就会真正尊重自己的生命，尊重自己的选择范围，懂得感激已拥有的一切，从而可以更深沉、更踏实地活在当下，活在真实的世界里。相反，当我们的注意力主要是集中在别人身上时，你的世界就很容易是一个怨气冲天的世界。

Part 2

为何我们越爱越孤独

打破迷思——“你爱我就该按我想的去做”

我们都想做好人，并想用好的方式对待某人。一个人越重要，我们就越会用自己的懂得的最好的方式去对待他。

然而，我们这个所谓的“好的方式”常常是有问题的。

并且，我们使用“好的方式”时，有一个隐藏的逻辑：“我对你这么好，你应当给予我回报。”

对回报的渴望也不算是问题，但关键是，我们还渴望对方用某种特定的方式给予自己回报。

如果对方不仅给了回报，还恰恰用的是自己所渴望的方式，我们就会觉得，这个人真爱自己。否则，我们就会失望，就会觉得对方对自己不够好，并生出想远离这个人的念头。

对方也会执着于类似的渴望。

当两个人的渴望相契合时，所谓完美的爱情出现了。然而，即便此时，这也不是相爱，而只是一种命运的偶遇而已。我们看见的，只是自己的世界，我们并没有看到对方的真实存在。

更多情况下，契合是不可能的，不管一个人多么爱你，他仍然不能如你所愿，自动以你所渴望的方式回报你的“好”。甚至，即便知道了你的渴望，他仍然不能甚至不愿以你所渴望的方式回报你。

因为，一旦这么做，他作为一个人的独立存在就不存在了，他就沦为一个工具，一个满足你的梦想的对象。

因为这个，我们都渴望爱，都爱过，然而，要命的孤独却纠缠着这个世界上的绝大多数人。

雷子是我的一个好友。前不久，他来广州出差，我们一起聊天，谈到了他的爱情。

他刚遇到了一个女孩，两人的感情迅速升温，这让他有些畏惧，他生怕处理不好这个关系，让他重蹈覆辙。以前，他谈过不知多少次恋爱，但没有一个关系能持久。这看似浪漫，令别的男人艳羡，但他自己知道，这很痛苦，他其实很渴望拥有一个稳定的、高质量的亲密关系。

于是，他说他刻意与那女孩保持一段距离。他告诉自己，少见面，多打电话，这样就不会发展得太快。

既然如此，和她的电话就变得很重要了。最近有两次，他打电话给她，她都没接，直接给挂了。过了一会儿，她再打过来，一次说她在开会，一次说她在和老板谈话，事情很重要，所以她要那样处理。

雷子则说，如果他是她，他会先接她的电话，并走到一边僻静处，简单聊几句后，再告诉她，他有公事，待会儿再和她详谈。

我则说，如果我是她，他这样对我说话，我会感到有压力，并且略有不快。

“为什么？”他问道。

“因为，你没有理解我的方式的合理性，而是在诱导我以一种特定的方式对待你。”我回答说，“你这样做，是在将你的方式强加于我。”

在人际关系中，尤其是在亲密关系中，这种诱导无处不在。

用普通的语言来说，这种诱导是强加；用心理学的术语来说，这种诱导便是投射。

如果投射成功了，这个女孩下次果真以他所渴望的方式对待他，那么，这便是认同，即这个女孩认同了他的投射。

投射与认同，是人际关系中非常重要的心理机制，每一个人际关系中都充斥着投射与认同。

一般情形下，我们尽管玩投射，也渴望对方认同，但对方并不是非得这么做不可。对方没这么做，我们也不会太失望。

然而，有些人会特别执着。他投射时，抱着强烈的愿望，渴望对方以他所希冀的方式回应他，如果对方不这么做，他会严重焦虑，认为对方不爱他。这种心理机制，被称为投射性认同。

投射性认同——孤独的游戏

投射性认同是一种孤独的游戏。沉浸在这种游戏中的人，会比一般人更加渴望建立亲密关系，但他们在亲密关系中是看不到对方的真实存在的，他们只关注对方是否如自己所愿，按照自己所渴望的方式对待自己。

换一种说法，即玩这种游戏的人只渴望他投射你认同，但却拒绝你投射他认同。

这样一来，这个关系就失衡了。这样的人，他看似在乎你，但其实他在乎的是他投射到你身上的幻象，他会诱导你或强迫你以他所渴望的方式对待他。而你作为一个独立的人的存在，他会视而不见，他既不关心你的想法，也拒绝真正了解你。

和这样的人打交道，你会觉得特别受压制，因为你只有按照他所渴望的方式对他，他才会满足，除此以外的任何方式，他都不会满意。

投射性认同的游戏中藏着一个“你必须如此，否则.....”的威胁性信息，它的完整表达是：“我以我好的方式对你，你也必须以一种特定的好的方式对我，否则你就是不爱我。”

不过，玩这个游戏的人，通常只意识到前半句，即“我对你好，你也该对我好”，而没有意识到自己发出的威胁信息。但作为被投射者，你会清晰地感受到这种威胁，你会感觉自己没有选择权，你不能按照你

的意愿对他表达你的好，否则他会不满意，而且你还会付出代价。

投射性认同的游戏并不罕见，它有四种常见的类型。

1. 权力的投射性认同。玩这个游戏的人，其内在逻辑是，我对你好，但你必须听我的，否则你就是不爱我。

2. 依赖的投射性认同。其内在逻辑是，我如此无助，你必须帮我，否则你就是不爱我。

3. 迎合的投射性认同。我对你百依百顺，你必须接受我，否则你就是不爱我，你这个大坏蛋。

4. 情欲的投射性认同。我这么性感（这么有性能力），你必须满足并对我好，否则你就是不爱我，你这个性无能（性冷淡）。

权力的投射性认同与依赖的投射性认同相辅相成，是我们这个社会最常见的孤独的游戏。前者表达的含义是，我很强大，你很无能，你必须听我的；后者表达的含义是，我很无能，你很强大，我必须听你的。如果一个执着于权力游戏的人碰上一个执着于依赖游戏的人，两者会相处得相对默契。

依赖者的恐惧：独立是“坏的”

一个人之所以会形成顽固的投射性认同，和他的原生家庭的关系模式密不可分。

我们生命的一个主要动力是寻求建立关系，尤其是与人建立亲密关系。第一个势必会建立的亲密关系便是亲子关系，而我们也是在与父母的亲子关系中初步形成了“好”与“坏”的概念。

在一个亲子关系中，一个孩子会有这样的想法：如果某时父母愿意与自己亲近，他便认为这时的自己是“好”的；如果某时父母明显与自己疏远，他便认为这时的自己是“坏”的。

考虑到我们国家的父母普遍将听话视为孩子的一大优点，便不难理解，在我们国家的亲子关系中，父母容易执着于权力的投射性认同：我对你好，但你必须听我的，否则你就是坏孩子。

相应地，孩子容易执着于依赖的投射性认同：我这么无助，你必须帮我解决一切问题，否则你就是坏父母。

如果父母特别执着于权力，那么这个家庭的孩子就会特别执着于依赖。他不仅在他的原生家庭是依赖的，到了学校、社会 and 爱情中，他也会沉溺于依赖的游戏中。

因为，他潜意识中认为，依赖是好的，会促进关系的亲密；独立是坏的，会导致关系的疏远。

这在他的原生家庭是对的，但到了其他关系中，大多数时候是错的。

这是我们所有人都要面对的问题。我们在原生家庭形成的“好”与“坏”的观念，到了家外面，都会有些不适应，都需及时调整。

然而，一些家庭中，父母与孩子的关系极其僵化，父母极其在乎权力，而孩子必须绝对听话，这最终会导致这个孩子形成非常顽固的依赖心理。等走出家门后，不管现实状况多么需要他独立，他也丝毫不敢表达独立的一面。这不仅是因为他缺乏独立的能力，也是因为他潜意识中相信，独立是“坏”的。如果他独立，就会导致关系的疏远，而如果他依赖，就会导致关系的亲近。

德国家庭治疗大师海灵格讲过这样一个寓言：

一头熊，一直关在一个极其狭小的笼子里，它只能站着。后来，它从笼子里放出来了，可以爬着走，也可以打滚，但它却仍然一直站着。那个真实的笼子不在了，但似乎一直有一个虚幻的笼子限制着它。

这也是我们每个人的故事。我们长大了，离开了家，但我们却仍然一直待在一个虚幻的家中，并继续执着于从家中形成的逻辑里。

譬如，一个玩依赖游戏的男人，在家中，依赖可令父母对他更好，所以他会一直觉得依赖时的自己是“好我”，当他依赖时，别人就会亲近他。然而，当女友因厌倦他的依赖而表现出对他的疏远时，他会变得更加依赖。他这样做，是因为他潜意识中认为，他越依赖，别人会越亲近他。这种潜意识阻碍了他如实地看待问题。

及时修正你的心灵地图

我们都执着在自己的逻辑上，并且，绝大多数人所拥有的只是一套逻辑。我们会自动认为，越危险的时候，我们就越需要执着在这一套逻辑上，只有这样做才能拯救自己。

就如上文所说的那只熊，以前，它在笼子里，假若挨打，它会尽可能地缩成一团，这样会让自己的痛苦尽可能地减少。等走出笼子后，再次挨打，它仍然只是会缩成一团，却没有意识到，它可以打滚、逃跑，甚至反击。

这也是珠海虐待保姆案中，当雇主魏娟折磨小保姆蔡敏敏时，蔡敏敏变得更听话的逻辑。在蔡敏敏的家中，听话会令她受到保护，所以她在遭受折磨时变得更加听话，却完全没有料到，在魏娟这里，你越听话，被折磨得就越厉害。

只有少数人会在遭受打击后，反省自己持有的那一套逻辑，调整它甚至放弃它，而去形成一套更新的、更灵活的、更适合现实状况的生存逻辑。

对此，美国心理学家斯科特·派克称，你应当及时修正你的心灵地图。

相对而言，依赖更容易是女性的特点，而执着于依赖的投射性认同的女性也远远多于男性。

譬如，一个非常有趣的现象是，许多女子结婚后变得不敢开车了，于是无论去哪儿都必须由老公开车陪着。

这常是依赖的投射性认同在作祟，这些女子潜意识中认为，作为女性，依赖是好的，可以促进与爱人关系的亲密；独立是坏的，会导致爱人疏远自己。

如果爱人恰恰是一个权力欲望很强的人，她们这样做就会皆大欢喜，男人尽管常常会批评她无能，但心里却很享受太太离开自己就活不下去的感觉。

然而，一旦爱人不是这样的人，她的这种做法便会带来很大的问题。

美国心理学家谢尔登·卡什丹在他的著作《客体关系心理治疗》中讲到了这样一个案例：

贝蒂娜以优异的成绩毕业于一所声望很高的大学，并且取得了艺术行政管理专业的硕士学位。她嫁给了电子机械师汤姆，他们有两个孩子。



贝蒂娜是镇议员，看起来聪明能干，显然有能力应对人生中出现的大多数问题，却不包括家里的问题。只要是家事，不管多琐细，如果没有丈夫的建议，她就不能做决定。譬如，家里一个水龙头坏了，她在给水管工人打电话前，一定会先给汤姆打个电话，征求他的意见。

一开始，汤姆只是把这种行为当作小小的骚扰。但随着时间的流逝，他越来越厌烦和愤怒，并多次警告贝蒂娜，不要再这么做。贝蒂娜则在痛哭流涕后承诺改变，但最后还是回到原来的状态中。

你不让我依赖，你就是不爱我

这是两个人的逻辑错位。作为一个执着于依赖的投射性认同的人，贝蒂娜确信，要与丈夫关系亲密，关键是要说服他相信自己没独立生存的能力，因此她陷入婴儿的状态，诱导并强迫丈夫来扮演照顾她的角色。然而，汤姆自己没有对权力的投射性认同，他并不享受一个大权在握的照顾者角色，相反他觉得妻子不可理喻，因为她的能力那么强，显然能轻松解决很多家事。

于是，当贝蒂娜依赖汤姆时，汤姆开始疏远她。但他越疏远她，她就越执着于她以为的可以修正关系的“好的方式”，于是变得更依赖。这是无数亲密关系日益冷淡的一个原因。我们说“相爱”，但其实只是试着将爱人拉进自己的逻辑，我们看不到爱人的真实存在，一如贝蒂娜就看不到丈夫对她的过分依赖的讨厌。

贝蒂娜的过分依赖让丈夫感到厌烦，这还只是这个关系的表面信息。这个关系的一个隐藏信息便是威胁，贝蒂娜每次上演依赖的游戏时，势必会传递“否则”的信息——“我这么无助，你必须帮我，否则你就是不爱我”。

一个婴儿的依赖并不容易让我们感到厌烦，因为婴儿的依赖是真实需要，他必须依赖我们的照料，否则他真的会死去。但一个成人的依赖，尤其是一个聪明能干的人的依赖很容易让我们感到厌烦，因为这不是他的现实需要，并且我们能切实地体会到一种压制。我们会感到，我们没有回应他的自由，我们只能以一种被限定死了的方式——照料他来对待他，否则就会遭到威胁。

我一个朋友，她的家离单位很近，而男友的单位则离她的单位很远。她常上夜班，会在晚上10点后下班。每当上夜班时，她都会渴望男友开车去单位接她，把她送回家，然后目送她走进家门。当他这样做时，她心中便会油然而升起一种强烈的幸福感。

一开始，每次她上夜班时，男友都会争取来接她，但后来，他觉得这样实在很不划算，因为她回家很方便，而他来一次很麻烦。于是，他和她商量说，能不能少接她几次，比方说，以前每次都来接，现在减少到一半。

她也觉得自己好像有些过分，不得已勉强答应了。但答应的一瞬间，她脑海里便闪过一个念头：“他不爱我，是不是该分手了？”

接受独立的“坏我”，走出依赖

这是一个经典的依赖心理机制。看起来，依赖者似乎柔弱无助，但其实依赖的背后藏着威胁的信息：你必须按照我所希望的方式对我，否则我就会考虑离开你。

这么小的事就令自己有了分手的念头，她吓了一跳，当晚便打电话给我。电话里，她反省说，她的依赖是爸爸培养出来的。她爸爸有很强的控制欲望，可以为她和妹妹做一切，但她也分明感到，这种自我牺牲中藏着一个条件：你们必须听我的。

对于爸爸的控制欲望，她现在有了明显的抵触情绪。然而，恋爱时，我们会渴望延续过去的美好，同时修正过去的错误。所以，她既会渴望男友能包容她的独立倾向，同时也能在她渴望的时候满足她的依赖。

不过，明白这一点后，她懂得了这是自己的问题，而不是男友的问题，于是对男友的情绪便消失了大半。

一个执着于依赖的投射性认同的人，几乎都有一个权力欲望超强的抚养者。

在健康的亲子关系中，儿童出现的自主行为是受抚养者欢迎的，并且会受到表扬；在不健康的亲子关系中，儿童的自主行为却会导致抚养

者的打击，起码会导致抚养者疏远儿童。所以，这个儿童早早就会发现，要想拥有与抚养者的亲密关系，他最好表现得虚弱一些，他越没主意、越无助，抚养者便会对他越好，和他越亲密。

这也是电影《孔雀》中的心理奥秘。《孔雀》反映的是一家五口的悲剧，老大一直被当作白痴，但后来才证明，他其实是最有生存能力的，他的白痴在很大程度上是伪装出来的。在这个家庭中，独立是坏的，越想独立的孩子越没有好下场；依赖是好的，越傻的孩子得到的糖就越多，与父母的关系就越亲密。

又如贝蒂娜，她的母亲就曾不停地告诉她要做什么，在她所有的琐事上都会提建议，并且随着年龄增长，母亲的控制不仅没减少，反而日益增加。显然，与母亲的关系让她学会了依赖，并对独立产生了恐惧，最终也将这一点带到了她和汤姆的关系中，甚至，当初她之所以嫁给汤姆也是母亲的决定。可以料想，这样的妈妈会选择汤姆，一定不是因为汤姆独立，而是因为汤姆好控制。因此，贝蒂娜向这么一个男人寻求依赖，显然是找错了对象。

如果你是一个依赖成性的人，你渴望改变自己，那么，你不仅需要培养自己独立生活的能力，更需要去好好审视自己内心深处的逻辑。

当你这样做的时候，你势必会发现，尽管你意识上讨厌自己的依赖，但潜意识中仍然将依赖当作了“好我”，一旦你渴望与某个人亲近，就会不自觉地扮演一个依赖者的角色。同时，你的潜意识中将独立当作了“坏我”，你会恐惧自己的独立倾向，因为你在原生家庭的经历告诉你，一旦你想独立，你得到的将是惩罚和疏远。

在审视自己内心深处的逻辑时，你还会发现，当你玩依赖的游戏时，你在夸大对方的同时，也发出了威胁信息——“你必须对我好，否则你就是不爱我”。

支配欲太强的人内心逻辑是怎样的？

对于控制者来说，你的想法不值一提，他们根本不关心你的想法，拒绝真正了解你。

——摘自帕萃丝·埃文斯的著作《不要用爱控制我》

前不久，一个朋友给我讲了这样一件事。

她和一对情侣朋友一起去吃饭。到了餐馆后，那个男子说“女士优先”，让她们两个点菜。

于是，她俩选了几个菜。

但是，等服务员来后，这个男子却一一否定了她们选好的几个菜，说她们点的菜都不够好，然后点了他自认为“够好”的菜。

“这种人，真让人受不了。”她说，“既然你那么有主意，一开始你自己点不就得了，干吗还让我们费心思？”

听上去，她对他似乎很有情绪似的。但再聊几句，我发现，她和他其实是已经认识多年的朋友。

了解到这一点后，我说：“OK，你先不要说他的其他事情了，我对他做一些推测吧。”

她自然很感兴趣，于是我做了以下推测：

1. 她每次和他吃饭，他都会重复这个模式——先让你点，然后否定你，最后让服务员按他的意思来上菜；

2. 他决定了的事情，不管你怎么反对，他都会去做，和他在一起，你会经常觉得自己被严重忽略；

3. 他有特殊的优点——如果你需要帮助，他会不计代价地帮助你，热心程度堪称罕见，只是你会觉得他帮的好像不是地方；

4. 他常说类似下面的话：照我说的去做，听我的，就这样，遵从我的指示.....

.....

她说，我的猜测差不多都对了，接着问我：“你是怎么猜出来的呢？”

我回答说：“这一点都不难，因为他属于一类人——支配欲望超强的人。以上我说的，不过是他们的一些共同特点，同时又糅合了你刚才说的他自己的一些个人特点。”

支配者常意识不到自己爱否定人

此前，我在《打破迷思——“你爱我就该按我想的去做”》一文中谈到，有些人会特别渴望别人按照他们所希望的方式给予回应，他们内心中有这样一个绝对化的逻辑：

我以我的好的方式对你，你也必须以一种特定的好的方式对我，否则你就是不爱我。

再细分的话，这样的人有以下四种类型：

1. 依赖者

他们的内在逻辑是，我如此无助，你必须帮我，否则你就是不爱我，你就是坏蛋。

2. 支配者

其内在逻辑是，我对你好，但你必须听我的，否则你就是不爱我。

3. 迎合者

为了你，我做什么都可以，但你必须接受我，否则你就不爱我，你这个大坏蛋。

4. 性感者

我这么性感（这么有性能力），你必须满足我并对我好，否则你就不爱我，你这个性无能（性冷淡）。

我们每个人都渴望别人尤其是恋人或重要的亲人以一种特定的方式对待自己，但假若对方不这么做，大多数人并不会感到很失望，更不会因此就认为对方不爱自己。但是，以上四种类型的人会极其渴望这一点，并将这一点绝对化。

在前面一文中，我主要探讨了依赖者的心理机制。在这里，我将主要探讨支配者，而前面提到的那位男士，无疑是典型的支配者。

支配者还可大致分为两个类型：赤裸裸的支配者，他们甚至不愿借用“我对你好”这个借口，而是直接表达这一信息：“你必须听我的，否则我会让你付出代价。”温情的支配者，在表达支配欲望的时候，他们会使用“我是为了你好”这一借口。

很多支配者既是赤裸裸的，也是温情的。在某些人际关系中，他们懒得披上那温情的面纱，而是直接使用其拥有的权力或暴力，迫使别人服从其意志。而在另一些人际关系中，他们则会温柔很多，在迫使别人服从时，会同时传递“我是为了你好”的信号。

譬如，有些人在工作单位是一个赤裸裸的支配者，但面对亲人时会表现得极有爱心和耐心，但不管多有爱心和耐心，他们一定会追求“你必须听我的”这个终极目标。

必须强调的是，当传递“我是为了你好”这个信号时，支配者自己的确是这样想的，他打心眼里认为自己是为了对方好，但对自己习惯性地否定对方的意志缺乏认识。

所以，我对前面提到的那个朋友说：“你一定会感觉自己常被他否定，但如果你拿这一点质疑他，他一定会说：‘不明白你在说什么，我哪里这样做过？’”

她点点头说，她早就这样说过他，但也如我所预料，他根本不承认自己有否定别人的习惯。

支配者容不得别人小小的反抗

支配者的内在关系模式是强化版的“我行，你不行”，他会绝对地、一贯地认为“我行”，同时又绝对地、一贯地认为“你不行”。

若和支配者谈恋爱，那么，在最初的蜜月期，一些自我意识不是很强的人会有完美感。因为支配者越认定“你不行”，他就要展示“我行”，所以他会尽自己所能、无微不至地照顾你。

胡因梦在其自传《生命的不可思议》中写道，她和李敖刚恋爱时，他是天底下最会照顾女人的男人。那时，每天她一醒来，床头都会放着一杯牛奶、她爱吃的食物和一份她必看的报纸。

后来，她才明白，李敖这样做有一个前提——一切事物在他的掌控中。一旦这个前提被打破了，他就是最不容人的那种人。

所谓一切事物在他掌控中，即他感觉自己绝对行，或者说，他的支配欲望得到了极大的满足。这时，他就会展示“我可以为你做一切”。

不过，支配者这样做时，他藏着一个假定的条件——你必须听我的，否则他们不仅会收回自己无微不至的照顾，还会使出霹雳手段，以惩罚不听话的恋人或家人。

莎莎的例子可以经典地说明这一点。莎莎26岁，恋人比她大很多，而且极其能干，是那种大权在握的人，同时又极细心。

和她在一起时，他不仅在经济上满足她一切需要，也在生活上包办

了一切。譬如，做饭、扫地等家务全是他做，而且做得极其出色。和他相比，她简直是方方面面都很弱智。

不过，似乎是，她越弱智，他越爱她，而他也说过，他就是喜欢她傻傻的样子，那时他觉得她最可爱。

去年，有一次，他们产生比较大的矛盾，莎莎第一次这么生气，不打招呼便离开了他，失踪了几小时。她希望男友继续发挥“我可以为你做一切”的风格，很紧张地去找她。没想到，他没有任何动静，甚至连一个短信都没发给她。

最后，她慌了，自己又溜了回来。他看见她回来后，第一句话就是：“我们不合适，分手吧。”

她没想到会是这样的结果，完全震惊了，赶紧央求他，希望他能原谅她的坏脾气。央求了很久后，他终于答应原谅她，但警告说，这样的事情不能再有第二次。

不久，他们再次发生矛盾，她再次玩了一下失踪的游戏。这一次，他没有给莎莎任何机会，斩钉截铁地和她分手了。

许多经典的芭比娃娃形象都仿佛是没有任何独立意志的美女，这是支配欲强烈的男人的完美控制对象。

分手只是他的惩罚手段

对于这个故事，估计很多人会认为，这个男人真男人，虽然太狠了一些。

不过，我听了太多类似的故事，我料到，莎莎和他的故事不会就这样结束。

果真，“分手”半年以后，他又回来找莎莎，她仍然爱着他，两人立即又走到了一起。

重新在一起后，对于分手的事情，这个男人没有说过一句话。莎莎也不敢提，怕再次惹怒他，但她很想问他：“你那么狠心离开我，为什么又一声不吭地回来了，你到底是怎么想的？”

如果莎莎深切地懂得支配者的内心逻辑，她就可以轻松地明白这一切。

作为一个极端的支配者，这个男人把“我对你好”“你必须听我的”和“否则我会惩罚你”这三点都发挥到了极致。

当莎莎表现得“我彻底不行”时，他最爱她，对她的好简直无可挑剔。

然而，这种好，是要莎莎以“必须听我的”作为交换条件的。莎莎那两次失踪的小小把戏，挑战了他的支配欲望。在别的男人看来，也许会觉得，莎莎这两次小小的失踪算什么，不仅不会生气，反而可能会对她更好。

但是，这个男人的支配欲望太强了，这两次事件中，莎莎表达出来的对抗严重刺激了他的支配欲望。

为了捍卫他的支配欲望，他接下来便实施了恋人间最极端的惩罚——我和你分手。

不过，这只是他惩罚的手段而已，他并不是真正想得到这个结果。所以，熬了半年后，他又来找莎莎。

显然，和莎莎在一起，才是他最核心的愿望。只是，他希望在达成这个愿望的同时，莎莎还能满足他的支配欲望。如果两个愿望发生了冲突，他便会采取一些手段来保护自己。

如果莎莎明白这一点，她就可以在他回来时，坚定地抛出自己心中那几个问题：“你为什么离开我，你为什么又一声不吭地回来了，请你解释……”

这时，饱尝了分离之苦的他，就可能会开始适当地反省自己，并多少会改变自己，放弃自己的一些支配欲望。

莎莎和男友是一个极端的支配者与严重的依赖者的故事。他们都有自己的问题，但他们的问题又可以相互匹配，所以可以相处得很不错。

然而，他们的故事也说明，一个支配者与一个依赖者不可能永远相得益彰。当支配者感到厌倦了，或依赖者想走向独立了，他们的关系就会受到极大的挑战。

相比这种极端的故事，生活中更常见的是一般的支配者与一般的依赖者的分分合合，但这种如同温水煮青蛙的看似不激烈的支配关系也常导致更可怕的结果。

彻底被控制=被“洗脑”

于小姐是一名白领，毕业以后，她一直在一家效益中等的私营公司工作，而她的丈夫曾先生则是一名公务员。年前，曾先生坚决要和于小姐离婚，理由是他认为她心中已经没有他了，既然不爱了，就不必非得在一起了。于小姐不愿意离婚，说她愿意做很多努力来改善他们的关系。但是，曾先生说，他已经很累了，不想再做任何努力了。

和于小姐聊了很久后，我发现，他们的8年婚姻分两个阶段：前5年，是于小姐觉得很痛苦，但曾先生比较满意；后3年，是于小姐觉得不错，但曾先生非常不满。

到底发生了什么呢？

于小姐回忆说，前5年，他们家是男人当家，丈夫要她把所有的收入都交给他来管，她需要什么，和他商量即可。她丈夫认为，既然是一家人了，钱就应该放到一起，怎样花由两个人商量着来。

于小姐认为，丈夫这样说应该是认真的，因为他是一个很顾家的

人，计划性很强，而且从不乱花钱。大多数情况下，他们的意见也能达成一致，但他也没少让她尴尬。譬如，单位安排他们旅行，他如果不给钱，她就没法去；朋友们一起聚会，如果他不给钱，她就没法参加；有时想买一些高档服装和化妆品，他会觉得奢侈而不赞同，这会让她伤心。

并且，曾先生很不愿妻子和其他人交往，他既阻止妻子与异性朋友、同事来往，也常阻止妻子与同性的朋友、同事来往，甚至不愿意她和自己的亲人来往。“我感觉，他好像希望我斩断一切人际关系，最终我的世界里只有他一个人。”于小姐说。

前5年，于小姐因不愿意吵架，所以一直忍让丈夫。但第5年时，她突然发现，自己的性格发生了巨大改变，以前活泼开朗、朋友很多的她，现在居然整日郁郁寡欢，而且身边连一个说得上话的人都没有了。

她觉得这种状态很压抑很恐怖，决定重新过回结婚前的生活。于是，尽管丈夫激烈反对，但她坚决恢复了以前的生活方式：经常出去旅游、经常和同事或朋友们在一起。同时，她的性格也恢复过来，她重新变成以前那个爱说爱笑的女子。

这时，她分明感觉到，自己终于又做回了自己，这种感觉真好。但丈夫显然不能接受这一点，他感觉他们两人的心越来越远，所以坚决提出了离婚。

彻底被控制的结局常是被抛弃

从大二开始做心理热线一直到现在，这样的故事我听了估计不下100个了。它们简直是一个模子里刻出来的：男人掌握金钱的管理权，男人希望女友或妻子最好既不和朋友来往也不和亲人来往.....

作为男人，多年以来，我一直不明白，这一类型的男人到底是在干什么。原来我以为，这样的男人可能是醋意太大了，但他们限制女人和

亲人来往，这实在是没有道理啊。

后来，看了美国女心理学家帕萃丝·埃文斯的《不要用爱控制我》一书，我才彻底明白：这样的男人是在做洗脑的工作，将自己所爱的女人的意志洗去，然后将他心中的一个女性形象加在爱人身上。并且，他们所幻想的这个女性形象都有一个共同点——永远知道他在想什么，永远不会违背他的意志。

但是，这样的努力一旦成功，一个女人的意志就彻底被爱人洗去，变成了一个绝对被他控制的玩偶。这时，男人会发现，即便如此，这个女人仍然不是他所幻想的那个女性形象。所以，他会抛弃这个女人，转而去找一个新的有独立意志的女人，继续玩洗脑的游戏。被抛弃的这个女人，就会变得凄惨无比，因为她的独立生存能力已随着她的独立意志一同丧失了，再失去这个男人，就意味着她失去了一切。

最近，在广州电视台《夜话》节目组，我几次见到这样的女子在家人的陪伴下来求助。她们的神情总是令我想起木偶，似乎没有了任何活力。

支配欲太强的男人会给女人洗脑，而支配欲太强的女人一样也会给男人洗脑。并且，洗脑成功后，这样的女人会更失望，因为尽管她是女强人，但仍然会和多数女子一样，渴望男人能让她依靠。所以，看到自己的丈夫已没什么独立能力和独立精神后，她们会非常痛恨这一点，整日斥责丈夫没本事，但她们没有想过，这样的丈夫，也是自己塑造的结果。

一次，我和一个大公司的女高层聊天，她说她丈夫现在对家庭的贡献简直是零，甚至是负，因为他只能带来麻烦。然而，当她回忆年轻时，她发现，她喜欢的男子都有两个特点：年龄比她小，没有个性。

为什么会喜欢这样的男子呢？最明显的答案是，这样的男子好支配。

为什么一些人会如此渴望支配恋人呢？美国心理学家谢尔登·卡什丹在《客体关系心理治疗》一书中总结了两个常见的原因。

1. 这样的人童年时，和父母的关系是颠倒的，即他们的父母是脆弱的依赖者，不仅不能照料孩子，反而要孩子来照料自己。因此，孩子很小的时候便成了一个大人，并从照料及支配父母的过程中获得了自己最初的价值感。长大了，他们便渴望重复这种关系模式。

2. 他们曾与妈妈有严重的分离，或者妈妈对他们的照料严重欠缺，这让他们对现实中的妈妈极端不满，而在心中勾勒了一个永远不会离开自己的爱人形象。长大后，一旦爱上哪个人，他们便会把这个形象强加在这个人身上。因为童年时曾严重受伤，所以他们极其惧怕分离，而恋人的任何独立意志都会令他们担心分离，所以他们会尽一切努力打压恋人的独立意志。

帕萃丝·埃文斯在她的著作《不要用爱控制我》中描绘了大量这样的个案。如果你正受着类似问题的折磨，那么，无论你是折磨别人的支配者，还是被支配者折磨的对象，这本书都值得一读。

在我看来，每个人都有支配欲望，都渴望将自己的意志强加在爱人身上，支配者是主动地强加，而被支配者则是委婉地强加。我们都不容易看到并尊重恋人爱的逻辑，相反，我们都执着于自己爱的方式上，并认为这是唯一正确的，这就导致了孤独，并且越相爱越孤独。

所以，这是一个普遍问题。

此外，在支配与被支配上，有明显的两性差异。因为种种原因，男人的支配欲望常被美化，或起码被合理化，而女人被美化的则是依赖和服从。人类历史上一直如此，所以，男人普遍会喜欢依赖型的女子，而女子则普遍会喜欢支配型的男子，而这一倾向会一直诱惑男人发展自己的支配欲。

帕萃丝·埃文斯还认为，男人超强的支配欲和女人超强的依赖，其

背后都有一个共同的原因：恐惧。

恐惧什么呢？分离！

意思即，男人认为，支配是好的，支配欲强的男人才会得到女人的爱，才会保证女人不离开自己；女人则认为，依赖是好的，依赖型的女人才容易得到男人的呵护，才会保证男人喜欢自己。

不过，这种恐惧源自过去，要么是人类几千年乃至几百万年的历史，要么是一个人童年时的历史。它过去曾经是有用的，但现在，假若它正伤害着你最在乎的亲密关系，那么你应当去重新认识它，并改变自己的关系模式。

因为强加，爱成了咫尺天涯

爱了，就渴望与爱人合二为一。

然而，这种渴望，太多时候的意思是，你应当融入我的世界中，融入我的梦想和我所熟知的逻辑中。相应地，爱人也执着于这种渴望中。于是，相爱成了强加，合二为一的渴望成了要消灭彼此存在的战争。

由此，最远的距离便成了咫尺天涯。

小说《巴别塔之犬》中，语言学家保罗想教会他的狗罗丽说话。

因为，当保罗的太太露西——一个著名的面具制作者从自家院中的苹果树上摔下身亡时，罗丽是唯一的目击者。保罗猜太太是自杀，但不明白太太为什么会自杀，他想罗丽一定知道，所以决定教它说话，希望它用人类的语言告诉他答案。

这个想法很奇幻，因而这本小说也多了一些奇幻色彩。

保罗的这个想法并不孤独，在他之前，一些男人已做了这种努力，而且似乎还有人成功了。一个叫贺里斯的男人给很多狗做了手术，最终一条叫“小J”的狗学会了说话。据说它开口求救，并在法庭上说“可恨”“很痛”和“兄弟们死了”等，从而给贺里斯带来了5年徒刑。

同事和朋友都认为保罗的想法太荒诞，但贺里斯给了保罗力量。他参加了一个由教狗说话的男人组成的团体，但在看到小J的那一刻，保罗发现，被改造得拥有类似人脸和人的喉咙的小J只是发出了一些类似人的语言的音节而已，那不是“说话”。

因此，他放弃了这一努力，罗丽没有学会说话。

这是小说的一条主线。

小说的另一条主线，是保罗对露西的回忆，从两人相识一直到露西自杀。

既然在第一条奇幻的主线中没有找到答案，答案自然就藏在第二条平淡的主线中了。

因为强加，爱成了咫尺天涯

读懂第二条主线，你便会明白，露西之所以自杀，是因为她控制不了自己的脾气。她认为自己乱发脾气的这一部分是“坏我”，她接受不了。为了不让“坏我”控制自己并伤害爱人，她选择了杀死自己。

自然，这和保罗也有关。尽管保罗无比爱她，觉得她便是“整个世界”，但在她几次失控时，他的确做不到仍然接受她。

这验证了露西自己的逻辑：最爱她的人也接受不了她的“坏我”。

保罗完全不懂露西的这一面，他只看到了露西的“好我”：美貌可人，善解人意，才华横溢……

大多数时候，露西展示的是“好我”。于是，保罗一直以为露西是“好端端的”，却不知道露西的“好我”是她努力得来的结果，同时她一直在极力压制她的“坏我”。每当“坏我”突破这种压制而一时控制露西，她都有想杀死“坏我”并杀死自己的冲动。

露西一直在给保罗讲她的绝望，但保罗一直没有重视这一点。

譬如，露西不想要孩子。她喜欢孩子，但她不敢要，因为她认为自己会是个坏妈妈，她担心当“坏我”控制自己时，她会伤害孩子。

保罗知道露西不想要孩子，但他完全不懂这是为什么。尽管露西几次谈到了她的担忧，但保罗仍执着于自己的欲念上。他渴望要个孩子，

一直在寻找机会说服露西。当露西有一次说“我猜我应该可以”做一个好妈妈时，他欣喜地记住了这一点，并把它当作证据，准备露西一旦反悔，他就可以把这句话拿出来反驳露西。

然而，当露西说这句话时，她其实已有身孕，并频繁地做梦，梦中总有信息说，她不该有孩子。

当读到露西写在日记本上的梦时，保罗心碎了。本来，他恨露西“在结束自己生命的同时，还心知肚明地带走了另一个生命”，但这时，他才知道，怀孕给露西带来了多大的困扰。

保罗是在读到文字时才明白了这一点，但其实，露西一直在对他讲，她是多么惧怕做妈妈。

为什么他就是不懂露西的痛苦呢？

因为，他执着在自己的梦想上，执着在自己想要一个孩子的渴望上。他想把梦想和渴望强加在露西身上，于是，他对露西的痛苦视而不见，并一再试图说服她要个孩子。

因为这种强加，爱便成了咫尺天涯。

原来，我以为我专栏中的“解梦”文章非常受欢迎，因为每次文章一见报，都会收到大量的读者来信，但后来我发现，所有来信都没有谈到我在文章中所解的梦，所有来信都在说读者自己的梦。

显然，我们对别人的梦不感兴趣。

并且，越爱一个人，我们越渴望将这个人纳入自己所梦想的世界中。

我们常幻想，爱就该有这样的境界——我不说他都知道我在想什么，并很高兴地实现我的想法。我们也常说，我不会为了一个人改变自己，但如果有人爱我，他就得为我改变。

如此一来，爱人作为一个人的独立性就被抹杀了，而仅仅沦

为“我”实现自己想法的一个工具而已。

于是，身体的距离越近，心灵的距离就越远。

站在对方的角度，理解便可达成

保罗感受过这一点。他的前妻莫拉很爱他，但她爱唠叨，并常对他说“你爱我就该按我的要求去做”，最终令保罗离开了她。

然而，和露西在一起时，保罗也做了很多同样的事。

当我们执着于自己的逻辑时，我们永远看不懂别人，而我们又如此渴望理解与被理解。于是，荒唐的想法出现了：我不懂，那条狗应该懂吧。保罗参加的那个教狗说话的团体中，一个男人的太太跟别的男人走了，他想不明白这到底是为什么，于是产生了和保罗同样的想法——他妻子养的那条狗应该知道答案。

其实，达到理解并不太难，只需要你站在对方的角度上，认真地思考对方的逻辑就可以了。

露西做过这样的努力。她特意做了两个面具，一个以她的脸为原型，她要保罗戴上；一个以保罗的脸为原型，她自己戴上。然后，她以他的角色说话，并要他以她的角色说话。这是对理解的渴望。

而她，也努力活在他的梦中。一次，她梦见自己是个作家，非常有名，却只写过一句话：“忆起我穿白纱的妻子。”所有人都认为这是有史以来最悲伤的字句，完全不管这个作家是否写过其他的句子。

作家，即指保罗这个语言学家。露西有一次穿着白纱与保罗做爱，所以“忆起我穿白纱的妻子”，即指露西早已有自杀的意念。但当她站在保罗的角度看时，发现这是“有史以来最悲伤”的事情。由此，她懂得保罗承受不了，才一再推迟了自杀的日期。

可惜，保罗不懂得露西的这些悲伤。当他看到露西最后一次发脾气

弄坏了父母送他的金笔时，他没法再做到尽快原谅露西并拥抱她的脆弱，他还第一次有了和她分手的念头。

第二天，露西便自杀了。

露西这次发脾气，也源自保罗的强加。他想把露西从抑郁中拉出来，于是自以为是地设计了几个面具，想让露西完成，借此给露西找点事做。然而，露西一再说过，她只会根据自己的灵感做面具。当保罗一再坚持让露西完成他的设计时，露西再一次崩溃了。

《圣经·创世记》中写道，原来人们说一种语言，他们齐心协力要建一座通天塔。上帝想阻止这个工作，于是让人们说不同的语言，当语言不通时，这个塔便建不下去了。这就是“巴别塔”的含义。

当理解不存在时，一个关系便成了巴别塔。

最后，保罗深深地懂得了这一点。他并没有太责怪自己，因为尽管他参与制造了巴别塔，但露西之死主要还是她陷入自己制造的巴别塔的缘故。尽管她做过站在保罗的角度看问题的努力，但她却没有看到最关键的一点：她的所谓“坏我”，其实对保罗并无太大的杀伤力。保罗是生气了，是感觉到了受伤，但每次他都愿意去宽慰她的痛苦。

所以，小说最后，当一个女子想和他约会时，他略犹豫后答应了。

露西的客户们喜欢露西为他们死去的亲人所制造的非写实主义的面具，喜欢将这些面具挂在家里最显眼的位置，这样可以看见面具便想起死者。但保罗明白：

“我努力记住她原来的样子，而不是那个为了安抚我的悲伤而被我建构出来的形象。”

记住她原来的样子，就是我能送给我们彼此的最佳礼物。

如实地看到恋人的真实存在，爱恋人本来的样子，而不是自己头脑中建构出来的形象，这也是我们活着的每个人应该努力做到的一点。

过火的自信=自卑？

有些人习惯性地喜欢分析别人或找出别人的缺点，以彰显自己的高明洞见（不是基于职业上的需要，而是一种不自觉的日常习性），其实这也是源自深层的自我怀疑或低价值感——某种“自恨”的形式。因此，细微地去体认什么是“自爱”，便成了转化怨怼的关键点。

——胡因梦

自信的人似乎很多，但仔细观察你便会发现，太多人的自信似乎必须建立在别人自卑的基础上。

我一个朋友大学毕业后去一家民营企业工作，和她一同去的还有10多名大学毕业生。那是1995年，当地的民营企业第一次大规模招大学毕业生，所以成为当地的热点新闻，频频被报纸、电台和电视台报道。

她做了老板的秘书。工作几个月后，有一天，办公室里就他们俩，她忙着做秘书分内的工作，而他突然冒出了一句话：

“我一天挣的比你一年都多。”

今年，我这个朋友偶然和我说起这件事，她还是有些纳闷，这个老板当时为什么对她说这样一句话。

我问她：“你当时的感受是什么？”

她想了一会儿回答说：“有一点点自卑，但不强。”

我解释说：“他让你自卑，是因为他自卑。”

听我这么解释，她若有所思地回忆说，这个老板的确是有些问题。譬如他常给大学生安排一些艰难的任务，美其名曰重用你，但一旦你没

有按照他的要求完成任务，他就会讽刺说，瞧你们还大学生呢，还不如我这个没文化的。他常这么做，就令她隐隐觉得，这个强势的老板好像有点不对劲。

不过，也只是隐隐觉得而已，她没有明确想过，老板其实很自卑。现在经我这样一提醒，她认为他的确是非常自卑的人。

“你怎么这么快就做出这个判断？”她问我。

我回答说，现代心理学发现，一个人想和你建立一个什么样的外部关系，就意味着他有一个什么样的内在关系模式。当这个老板说“我一天挣的比你一年都多”时，他显然是想和你建立这样一个人际关系——“我行，你不行”。而他这么做，只是表明他先有一个内在关系模式——“我行，你不行”。

更确切的说法是，这个老板的内在关系模式是“‘内在的父母’行，‘内在的小孩’不行”。

如果一个自信满满的人总是有意无意地挑你的刺儿，令你在她面前感到莫名的自卑，那么可以大致推断，这个貌似自信的人有着“我行，你不行”这样的内在关系模式。

内在关系模式的四种模型

我的很多文章都讲到，所谓的性格或人格，其实就是“内在的父母”与“内在的小孩”的关系。

这是一种概括性的说法，更详细的说法是，我们童年时和重要亲人的关系互动，都会被我们内化到内心深处。我们的一生，便是将这些内在的关系投射到外部的关系上的一生。当然，成年后的外部关系也会部分地改变内在的关系，但这很难。

在这些重要的亲人中，父母通常是排在第一位的，所以我的文章将

这个本来很复杂的内在关系概括称为“内在的父母”和“内在的小孩”的关系，其实还有像“内在的祖父母”“内在的外祖父母”和“内在的兄弟姐妹”等与“内在的小孩”的关系。我差不多只写“内在的父母”与“内在的小孩”的关系，只是为了写文章的方便。

这个内在的关系模式，大致有四种。

1. “我行，你也行”

也即“‘内在的小孩’行，‘内在的父母’也行”。假若父母爱自己的孩子，同时又给予孩子自由，认可孩子的独立空间和能力，那么这个孩子就会发展出这样的内在关系模式。

2. “我行，你不行”

也即“‘内在的父母’行，‘内在的小孩’不行”。假若父母至少有一人爱孩子，但同时又对孩子极其严厉，甚至常用暴力方式对待孩子，那么这个孩子就容易形成这种内在关系模式。

3. “我不行，你行”

仍是“‘内在的小孩’不行，‘内在的父母’行”。假若父母至少有一人爱孩子，但同时又喜欢孩子温顺而听话，那么这个孩子就容易形成这种内在关系模式。

“我行，你不行”与“我不行，你行”的差别是：前者以“内在的父母”自居，而在建立外部人际关系时将“内在的小孩”投射给对方；后者则以“内在的小孩”自居，而在建立外部人际关系时将“内在的父母”投射给对方。

4. “我不行，你也不行”

即“‘内在的小孩’不行，‘内在的父母’也不行”。如果父母不爱自己的孩子，又经常折磨孩子，那么这个孩子就容易形成这种内在关系模式。

具备第四种内在关系模式的人，最容易制造凶杀案件，譬如连环杀手和偏执狂。我们几乎每天都可以在新闻中看到情杀案件，即男人杀死了要和自己分手的女友或太太。这类案件的制造者多是偏执狂，爱人离开他们，是对他们最大的否定，令他们感到“我不行”。他们受不了这种打击，于是将爱人杀死，隐含的意思是“我夺了你的性命，你更不行”。

连环杀手和偏执狂自然是最危险的，但他们不是对社会危害最大的人，因为人们很容易对他们产生防范。

对社会危害最大的人，常常是第二种人。因为他们看起来很自信，甚至在某些人眼中称得上“非常优秀”，于是非常具有迷惑性。

最极端的“我行，你不行”的人，他们会处处都要自己说了算，并且不能接受别人展示自己强大的一面。他们要么用霸道的方式，要么用巧妙的方式，让周围人感到自卑，从而将他的“我行，你不行”的内在关系模式充分地展现在他的外部人际关系上。

老板为什么只招窝囊废？

这样的人在普通生活中不难遇到。几年前，我曾在一个论坛上和一个老板论战。他发表了一篇文章，说他不愿意招应届大学毕业生，因为他们毛病太多。例如：

让大学生买复印纸，大学生价都不讲就买了回来；



让大学生去谈判，结果大学生把自己公司要付的价码谈高了；
没规定着装，结果大学生穿得乱七八糟；

.....

我认为他是站在老板的角度看员工，所以没看清基本事实，于是我一直试图站在员工和现代管理的角度上和他论战，一一反驳他，如：

用人就是用人优点而避开缺点，如果一个大学生不爱讲价，你不必派他去买东西，说到买复印纸，一个斤斤计较的村妇更合适；

大学毕业生没有经验，你却派他去谈判，到底是重用他，还是害他？

规定着装很简单，只需你一句话，但你硬是不规定，却又挑别人刺儿，这是很无聊的隐秘的权力游戏；

.....

当时辩论得很热闹，多数人支持他，少数人支持我。普遍看法是，如果是大公司，他斗不过我，如果是小公司，我斗不过他。

事情过了一两年后，有一天，我无意中再次想起此事，突然发现一个被忽视的事实——这个老板没有开除过一个大学生。有大学生主动离开了他，他也承认，那些大学生有脾气、有才华。那么，留下的可以说是窝囊废了。他说自己讨厌这些窝囊废，但他又为什么不开除他们，反而将他们都留在自己公司呢？

我想，这其实是他潜意识中的渴望。他渴望营造这样一种外部关系：所有人中，只有“我行”，而“你们都不行”。

他之所以渴望营造这样的外部关系模式，是因为他的内在关系模式是相当极端的“我行，你不行”。

有这种极端病态的内在关系模式的人，在我们这个社会中似乎比比皆是。想必我们都听过这样的故事：某个组织或机构要招人了，明显是人才的，领导不要，而专门要了几个能力欠缺但爱拍马屁的。

能力欠缺且爱拍马屁，这就可以让一个领导很轻松地将自己“我行，你不行”的内在关系模式投射到自己的权力空间。投射成功了，他自然会觉得很爽很自在，但是，这个组织或机构的前途就被断送了。

我们常以为，这样用人的领导一定能力低下，但并非总是如此。譬如项羽，武功盖世，兵法娴熟，而且贵族出身的他看似温文尔雅，最后却败给了缺乏实际技能的刘邦。项羽的才能不可谓不强，但他太在乎自己的强，于是用的人全是能力不如自己的。如果一个属下能力有超过他的地方，项羽就很容易猜忌他，从而中了一次又一次离间计。人们总以为，一个人之所以中离间计是因为智商低，但在我看来，这不仅仅是智商的问题，而是性格的问题，是中计者有一个“我行，你不行”的内在关系模式。

他否定你，是希望你听命于他

我的一些自己开公司办企业的朋友，他们都将万科房地产公司的老总王石当成自己的偶像。这主要不是因为万科赚了多少钱、王石在事业上多么成功，而是因为，管理万科这么大的公司，王石居然可以整年在外面游山玩水，似乎很少花精力打理自己的公司。

王石是怎样做到这一点的？

我和这些朋友探讨时，他们给出了一致的答案：放权。他们认为，王石将公司管理权下放，所以自己就不必花费太多的时间和精力了。

“既然放权可以让自己很轻松，那么，为什么你们不放权呢？”我问他们。

他们给出的答案一般有两个：自己的属下能力不够，能力够的属下他们不能信任。

但再探讨下去，就会发现，这其实是一个性格问题。有人能放权，是因为他信任别人，从而总能找到放权的理由；有人不能放权，是因为他不信任别人，从而总能找到不放权的理由。

也就是说，关键不在于别人，而在于管理者自己。如果一个管理者的内在关系模式是“我行，你也行”，那么他就总能找到值得信任的人，以及信任他们的理由，从而做到放权。如果他的内在关系模式是“我行，你不行”，那么就会倾向于找能力低下的人，即便找了牛人进来，也要把这个牛人打磨成一个不自信的人，这样他的确没有机会做到放权了。

工作中，想营造“我行，你不行”的外部人际关系模式的人很多。在家庭生活中，想这样做的人也很多。其实，多数具备“我行，你不行”性格的人，他们会将自己这种内在关系模式投射到他关系网络的每一个角落。

美国心理学家帕萃丝·埃文斯在她的著作《不要用爱控制我》中描绘了一些男人是如何控制他们的太太的，她引用了一个后来幡然省悟的男人的话：

没有人能发现我的控制欲，因为我是个对待朋友很友善的人。但当周围没有别人的时候，我就很容易发火，我以为那是“发神经”.....每次我“发神经”之后，都非常自责。类似下面这些行为，会经常发生在我与妻子之间。

1. 不和她说话，让她感到孤独和被拒绝。
2. 表现得很冷漠，当她问我有什么问题，我却冷淡地说：“没什么。”
3. 有时候出门去玩，故意不告诉她我去哪儿、什么时候回，让她在家里忐忑不安地等一夜。
4. 不让她和她原来的朋友来往。
5. 如果她问我问题，我就发火。
6. 我总说是她的错。
7. 我告诉她，我结婚前比现在舒心多了。
8. 指责她整天不知道做些什么。

当我意识到自己所做的一切，我心痛不已。我想要明白这都是因为什么。

这个男人这样做，是他的潜意识在追求这样一个结果：让他的太太彻底失去自信，最终彻底失去独立意志，从而完全听命于他。简单而言，他是希望太太彻底自认为不行，而认为他行。

帕萃丝认为，这个男人这样做，是因为他渴望将他头脑中的一个完

美女性的形象投射到太太身上，而太太的任何独立意志都意味着他的投射失败，所以他会用尽一切办法打击太太的自信。

这种说法很好。不过，在我看来，这样做的男人，他们先是在自己的原生家庭中被极力否认过，这令他们建立起了“我行，你不行”的内在关系模式，他现在只是试图将这个内在关系模式展现在他和妻子的关系中而已。

一个持有极端的“我行，你不行”的内在关系模式的人，他渴望别人不行的愿望极其强烈，最极端者则可以称为“恋尸癖”。即这样的人对生龙活虎的人不感兴趣，他们希望自己交往的对象最好没有一点独立意志。

假若你碰见这样的人，感觉到了痛苦，最好的办法是远离他。

多数人渴望“我行，你也行”的关系

不过，多数具有这种内在关系模式的人也渴望建立“我行，你也行”的外部关系。

譬如，本章一开始提到的我那个朋友，老板说了那句话后，她思考了一下说：“的确，可能我一辈子都挣不了你一个月挣的，但是，我觉得你很累。”

这是一个完美的答复。老板那句话传递了两个层面的信息：事实层面，他的确一天比她一年挣得多；情绪层面，他希望她自卑。

秘书的答复，则是先承认了事实，但同时拒绝接受他投射过来的自卑。

她不接受他投射过来的自卑是明智的做法，因为一旦她接受这种投射，她就是承认自己不行了，那么，以后这个老板就会继续蔑视她。相反，她将这个投射给挡了回去，暂时会令老板觉得不舒服，但这个老板

因而知道，他继续向她投射心理垃圾是要付出努力的，于是他以后会有所收敛。

并且，更重要的是，这个老板真的很累。因为，在玩“我行，你不行”的游戏时，他得付出很大的代价，他要在公司和家中等各种场合维持“我很行”的形象，这的确是太累了。

虽然累，但他不敢放松下来，因为他过去的经历告诉他，当他表现出“我不行”的一面时，他得到的不是理解、同情和安慰，而是批评和呵斥，甚至有辱骂和暴打。所以，为了保护自己，他不得不总是硬撑着。

但这个小秘书属于另一类人。她当时尽管没有理解老板在干什么，但却做出了完美的回复。她能做到这一点，是因为她自己的内在关系模式是“我行，你也行”。这样的人会本能地识破你的假自信，从而不会接受你投射过来的心理垃圾。但同时，这样的人还有一个特别之处：假若你真的在他面前袒露你的脆弱，他不会看不起你，相反会一如既往地尊重你。

她回忆说，的确，这件事发生后，老板对她越来越好。他仍会训斥其他大学生，但逐渐给了她特殊待遇，不过不是物质奖励，也不是升职，而只是对她有异乎寻常的尊重。

这个故事说明，人与人之间的较量，常常不是外在力量上，而是人格力量上的。并且，真正自信的人，会具有更大的感染力。

优秀的女性为什么怕成功？

很多女性在有了事业之后，家庭本身可能就不幸福了。但我和我丈夫两人却学会了一起努力来平衡事业和家庭。我认为对男人来说，最重要的是在感情上让他们有安全感和满足感，不要让他们有一种“老婆成功，自己不行”的感觉。我的丈夫非常善解人意，他在感情上也靠得住。

——兰·马宗达尔·肖（印度最富有的女人，生物制药公司Biocon的创始人）

前不久，陪一个刚认识不久的朋友去北京办事。我们约在白云机场见面，她早早订了机票，时间是17时30分。我怕误机，于是16时就赶到了机场，但一直不见她的身影。给她打了好多个电话，没接；发了几个短信，也没回。

17时05分时，她才姗姗来迟。“抱歉，我的两部手机都调到了静音。”她一脸歉意地说。

这倒没什么，我说，因为在等待的时候，我一直在读书，所以不会浪费时间。但问题是，不能赶上原有班机，我们只能改签下一班了。结果，两张本来4.5折的机票，改签成了两张9.5折的机票，多花了近1500元。好在，这位朋友虽然年轻，但有一个规模不大不小的工厂，生意火爆，称得上是成功人士，这点钱不会让她心疼。

不过，我发现，她手腕上戴着手表，而且来机场的路上，她有专门的司机帮她开车。然而，在到机场前的约两小时内，她一次时间都没看过。这就很有意思了。

更有意思的是，她告诉我，误机对她来说是常事，“一半一半吧”。

也就是说，一半时间能赶上原来的班机，一半时间要改签，而她每年要坐二三十次飞机。

为什么会这样？和她聊了很久后，我找到了答案：这是优秀女性对成功的恐惧。

很多女性对可以预期的成功怀有恐惧，这是美国女心理学家霍纳在1968年发现的一个现象。其原因有多种解释，最通常的解释是：如果太成功了，女性会担心自己在与异性的亲密关系上遇到麻烦。她们下意识地认为，男人惧怕优秀的女性，惧怕和成功的女性建立亲密关系，除非自己比她们更强大。因为这种恐惧，许多优秀的女性会做一些连自己都不明白的莫名其妙的事情，以避免自己过于成功。

我这位朋友，她不仅误机，而且经常迟到，不仅在日常生活中如此，在商务谈判中仍然如此。并且，她总说自己很笨，“是别人帮我把事情做好的”。此外，她的生活也比较缺乏计划性。对她而言，这些做事的风格，和误机一样，其心理意义是，她在对自己、对周边的男人、对整个社会说：“你看，我不是一个渴求成功的女人。我这么没计划、没条理，我经常迟到，我还经常误机，所以说，成功不是我做来的，而是上天的安排与恩赐。”

或者，这样做有更直接的意义，那就是毁掉一些机会，从而得以避免更成功。

小资料：成就动机

一个人成就动机的强弱，在相当程度上决定了他的成功与否。

心理学家认为，成就动机含有两种成分：追求成功的倾向和避免失败的倾向。一个人成就动机的水平等于追求成功倾向的强度减去避免失败倾向的强度。所以，前者越强，一个人的成就动机就越强；后者越强，一个人的成就动机就越弱，因为如果太害怕失败就

会不敢接受挑战，从而回避困难的任务。

高成就动机者具备以下三个特征。

1. 具有挑战性与创造性。高成就动机者具有开拓精神，喜欢富于挑战性的任务，并全力以赴获取成功。他们富于创造性，总是力图将每件事做得尽可能好。

2. 具有坚定的信念。他们目标明确，对自认为有价值的事情会持之以恒，无论遇到多大的困难，都始终不放弃自己的目标。

3. 正确的归因方式。他们把成功归因于能力与努力，而把失败归因于缺乏努力这种可变的内在因素。这种归因方式会使他们总是从自己身上寻找答案，并改变自身的缺点，不断努力、不断进取。改变自己是最容易的，但低成就动机者总是把成功归结为外在原因，如运气，于是自己不去努力改变自己，从而丧失了进步的机会。

关于成就动机的两种倾向可以用下面这个例子说明。我经常误机的这位朋友，其实有很高的成就动机。她最初是做推销员的。她回忆说，在敲每一个客户的门时，她都感觉不到有任何害怕，哪怕面对超大型公司的老总级人物，尚是一个黄毛丫头的她仍能镇定自若地和他交谈。“我从不怯场，这是自然而然的，没一点伪装。”她说。换成心理学语言就是，她避免失败的倾向极其微弱。

用跳槽逃避成功的女人

琪就是毁掉了一个又一个机会，所以工作能力极其出色的她，尽管已37岁，却仍然只是一家小公司的小经理。

“我是做了一次心理咨询后才意识到自己有成功恐惧。”琪在接受采访时说，“成功恐惧的第一次表现是高考吧。”

她回忆说，她高三的时候成绩极其出色，足以上北大、清华这种超一流的学校。但是，第一次高考时，她发挥失常，结果刚过重点线。因为她爸爸对她的期望很高，所以她没去上，而是选择了复读。第二次高考，她发挥正常，超出清华分数线近30分。但在报志愿时，她违背爸爸的意愿，选择了爸爸的母校——一所普通的重点大学。“现在回想起来，是因为我害怕上比爸爸的母校更好的学校，因为那意味着我比爸爸还出色。”琪说。

大学4年，琪成绩一般，却是风云人物。她爱跳舞，又擅长组织活动，“出过一个又一个风头”。毕业时，她被分配进一家大型的国营外贸公司，“是当年第一个被提拔的毕业生，也是公司历史上升得最快的”。但3年后，她决定辞职。

这次辞职看起来有很容易理解的原因：琪离婚了，所以想换一个环境。这次她找的是一家港资电子类公司，一进去，因为她有丰富的工作经验，公司老总想安排她做部门经理，但被琪拒绝了。“我要求从最低级的销售员做起，公司老总很高兴地答应了。他以为我是喜欢挑战的人，我当时也这么认为。”琪说。

两个月后，因为成为公司的销售冠军，琪被提拔为部门经理——这正是她一开始就可以获得的职位。又过了两个月，公司打算把她升为副总。但是，她又辞职了。

“我一定是有什么地方不对劲”

“这次没有什么明确的原因，我也不清楚为什么要辞职，只是觉得很累，不想再做电子这一行了。”琪说，“大家都觉得我莫名其妙，毕竟副总不需要每件事都亲力亲为，如果会统筹工作，还是可以做得比较轻松的。”

接下来，她又换了几份工作，每进入新公司，她都要求从“最初级

的销售员做起”，但等升到一定位置后，她就辞职了。职位最高的一次也是副总，但刚升上去一个月，她就又辞职了。

后来，她干脆自己开了一家公司，做机票、火车票的销售。“当时这种公司很少，能拿到机票的人差不多可以算是垄断经营，很挣钱。”琪回忆说，“我公司里的小姑娘最多一个月都可以挣到两三万元，我的收入就更不用说了。”

这样做了一年后，琪又把公司给关了，又是“说不清楚的原因，我跟别人说，是嫌麻烦，但实际上，我自己也觉得有点稀里糊涂”。

就这样，琪不断地跳槽，到现在已经记不清楚跳了多少次了。并且，在一个城市“待腻了”，她就换一个城市。迄今为止，她已在五六个城市工作过了。

这是一种奇迹，做过公司副总、自己开过公司，并且有一系列“辉煌回忆”的琪，现在只是广州一家仅有10余名员工的小公司的小经理。

“不能再这样下去了，我一定是有什么地方不对劲。”琪说。于是，她两个月前去看了心理医生。

心理分析：跳槽是对自己优秀的惩罚

在咨询室里，琪最先谈了高考的事，咨询师问她：“你是害怕成功吗？”琪回忆说，听到这句话，她当时有一种“五雷轰顶”的感觉。接下来，当咨询师和她探讨起她为什么害怕成功时，她的内心深处一直不愿被触及的痛苦回忆终于被触动了，而那正是答案。

原来，就在离婚前，她的哥哥遭遇了一场意外的横祸而惨死。惨剧发生之后，她一直是家里最坚强的人，从打理后事到出殡，都是她一手操办，而且她也极力去抚慰父母那破碎的心。但是，“我内心深处的内疚感却无法处理。”琪说。

原来，琪从小就是父母的宠儿。她非常聪明，爸爸对她寄予了极大期望，而对她哥哥却没有这种期望。她也不负爸爸厚望，从小学到高中一直都是学校屈指可数的尖子生。

“小时候，爸爸让我做什么，我就做什么，没觉得有什么问题。”琪回忆说，“但先是在高考填报志愿时，我潜意识中不愿意超越爸爸。等上了大学后，可能是女孩们共同的成功恐惧也感染了我，所以我不再刻苦学习。爸爸对我的愿望是做中国的居里夫人，但现在，我只想做一个女人。”

大学时，琪就隐隐有了内疚感，“仿佛是，我开始觉得，不应该比哥哥强，我把本来属于哥哥的宠爱夺走了”。

哥哥的惨死一下子将这种内疚感激发到顶点。“内心深处，我后悔自己比哥哥强。我占有了那些属于他的东西，我想他应该比我优秀才对。”琪说，“潜意识中，我决定把自己得到的这些给还回去。于是，我一次又一次地通过没有价值的跳槽来惩罚自己，直到今天。”

琪的故事，多了一个受害者——她的前夫。

因为对死去的哥哥的内疚感，琪极力惩罚自己，离开前夫同样是对自己的惩罚。其中的心理意义有很多种可能。或者，哥哥——这个亲密男人的惨死带来的伤痛太重了，琪不想再重复第二次，所以她先断绝更亲密的关系——与丈夫的关系，以防止这种可能性的发生；或者，只要有一个与异性的关系让她觉得自己比男人优秀，她就要逃，因为这个关系和她与哥哥的关系一样，会让她极为内疚；或者，因为她无法接受自己最重要的部分——她很能干，而变得也无法接受自己最亲密的人。

“对于优秀的女性，最好的办法就是忠于你自己，接受你的确优秀的事实。”中国科学院心理所的陈祉妍博士说，“我们如何对待自己，就会如何对待别人。如果我们否认自己，我们也会容易否认别人。”

“事实一旦产生，就不容否认，也无法否认。”陈祉妍说，“如果你

的确很优秀，但又不想承认这一点，极力否认这一点，那么，你内心对优秀的渴望会更强烈。只不过，你不再要求自己优秀，而是要求亲密关系中的其他人优秀，譬如你的恋人、丈夫或孩子。并且，除非他们比你更优秀，否则你会攻击他们，认为他们不配你。”

解决之道：接受天赋才能

我的一个研究生同学，她是我们当中被公认为最有天赋的人，最有可能在心理学上有所成就。然而，她自己对被公认为头号才女的事实感到不舒服。她说：“在很长的时间内，我极力想掩饰自己是一个才女的事实，我内心中隐隐觉得，不这样做就嫁不出去。”

这种掩饰在她结婚后达到顶点。那一段时间，我每次见到她都很难过，因为她身上那种天才的锐气似乎消失了，她“变成”一个中规中矩的家庭妇女，说平常女性都说的话，做平常女性都做的事，而且走起路来，个子很高的她总是弯着腰。但尽管做了这些努力，这次婚姻并未能持续下去，相处了近两年后，她和丈夫离婚了。

“我以为否认自己的优秀，把它们压下去，就可以和一个男人相处了。”她说，“但我错了。你扭曲自己、否定自己，你必然会觉得很委屈。于是，我最后把这种委屈转嫁给了我的前夫。”

其结果就是，她一开始认为自己能接受这个有点平凡的男人，但最终，她对他越来越挑剔，虽然这种挑剔没有表现出来。譬如，她从不说不刻薄的话或做刻薄的事，以刺激丈夫，但却越来越不愿意看到他。

“这不是他的问题，而是我的问题。”她说，“优秀的女人势必会有对优秀的渴望。你否认自己优秀，不成长了，你就会把这种渴望投射到身边的男人身上。如果男人果真卓越，你会欣然接受。如果男人不如自己，你会特别愤怒，恨他怎么就那么差劲！”

她继续说：“你如此愤怒，首先是因为你对自己愤怒，因为你否认

了自己最重要的天分，但这一部分不会消失，它会反抗你的压制，它让你心中充满愤怒。并且，这种愤怒藏在潜意识中，寻找一切机会喷涌而出。那个机会就是，当男人脆弱的时候。”

这对夫妻关系有巨大的杀伤力，因为再强大的男人，脆弱的时候，也需要理解与保护，而不是相反。

其实，哪怕是世界上最优秀的女人，她也仍然是一个脆弱的女人。如果她全面接受了自己，既能接受自己的脆弱，又能欣赏自己的优秀，那么，她也会安然地接受男人，欣赏他的优秀，接受他的脆弱。这时候，关系会自然而然地变得和谐。

男性也有成功恐惧

女性的成功恐惧到处可见。譬如，在接受新工作或新职务时，女性常犹豫不决，总是先考虑自己能力是否足够，或是说“我要先回去跟家人商量”。此外，年轻女性也常常在闲谈中说：“不想干了，找个老公养我就好了！”

这看起来像是玩笑话，实际上却反映了女性恐惧成功的集体潜意识。

霍纳是最早研究女性成功恐惧的美国女心理学家。1968年，她请女大学生构思一个故事，其开头语为“第一学期末，安妮发现自己在医学院的班上名列第一”，而对于男大学生，开头语中的“安妮”改为“约翰”。结果发现，68%的安妮的故事比较悲惨，典型的故事是她取得事业成功，但在婚姻上不幸，要么是迟迟找不到另一半，要么是离异。相反，91%的约翰的故事比较幸福，最终的结局多是“才子佳人”，不仅取得了事业成功，还找了一个漂亮老婆。

霍纳由此提出女性有恐惧成功的倾向，原因在于社会和家庭给女性的定位是柔弱的、被保护的、不出头露面的，所以成功就意味着对这种

性别角色定位的挑战和背叛。我国研究者也做过类似的研究，都验证了霍纳的结论。

不过，女性并不是恐惧所有方面的成功，在符合女性性别角色定位的职业上，譬如护士、音乐、演艺、文学等方面，女性的成功恐惧就比较低。相反，在女性的传统领域，男性倒明显有了成功的恐惧。譬如，《信息时报》2006年12月的报道称：“男护士在各大医院受欢迎，恋爱上不受欢迎。”就因为护士是女性的传统领域，于是，在人们的潜意识中，护士就和女人味之间画上了等号，女孩因为下意识里担心“男护士=有女人味的男人”，从而不愿意和他们谈恋爱。

刘玲是一个富有上进心的女孩，立志做一名激光专家。经过努力，她在大三的期末考试中取得了年级专业课第一名的好成绩。她非常高兴，她想，这是向理想迈出的第一步，但离实现人生目标还有很远的路要走，而无论多难，她都会坚持下去。此后，她更加发奋学习。同学们梳妆打扮时，她在图书馆学习；情侣们外出逛街时，她在实验室做实验。渐渐地，她与周围的同学疏远了。

父母劝她，女孩子有个大学文凭就够了，不然会嫁不出去的，但她仍坚持己见。33岁时，她获得了博士学位。随后几年，她成绩斐然。然而，她的婚姻问题一直没解决，每天晚上都与孤灯相伴。后来，她不得不委屈自己，与一位60多岁的失去妻子的老干部结了婚。没想到，结婚刚一年，丈夫就提出离婚。刘玲感叹道：“处理好家庭与事业的矛盾真是一门比激光还艰深的学问！”

——一名计算机专业女大学生对女性成功后的想象

赵刚是年级中学习的佼佼者，这次又考了第一。当然，激光本来就是男生的专利！班里的女生学起来都是不要命的，她们关心分数，但男生这样做就很难。大部分人对赵刚的成绩没什么想法，只是成绩在他后面的几位女生不服气，认为赵刚只是运气好而已。赵

刚自己对此也并不十分看重，他只看重过程。假如赵刚结婚，他的妻子一定是个“佳人”，才子佳人嘛。婚后的赵刚事业会更上一层楼，家庭幸福美满，孩子很有教养。

——一名计算机专业男大学生对男性成功故事的想象

Part 3

教孩子知识，不如给孩子爱

低挫折商是怎么被炼成的？

把一个坏苹果和一个好苹果放到一起，好苹果也会变成坏苹果。

这个道理很简单。然而，太多家长在“教育”孩子的时候，会将“好苹果”和“坏苹果”捆在一起，结果孩子身上的那些“好苹果”逐渐也变成了“坏苹果”。

我们国家的孩子普遍被认为经不起挫折，并且，较一致的看法是，溺爱导致了这一结果。

然而，最近和几个家庭的聊天令我以为，这一看法是片面的。溺爱未必就是孩子们低挫折商的主要杀手，这一问题的重要原因，是父母们为了让孩子听话，常使用要挟的方法。

所谓要挟，即如果你在事情A上不听我的，那么我就剥夺你在事情B上的好处。

这样的做法导致了挫折扩大化。假设事情A是一个问题，而事情B本来不是问题，那么，当父母们使用要挟的做法时，就是将事情B和问题A捆绑在一起了。这时，坏苹果效应就发挥作用了，因为问题A这个坏苹果和事情B这个好苹果被捆绑在一起，事情B也被感染成坏苹果了。

并且，假若父母们常使用要挟的手法，那么挫折就会不断扩大，最终，事情C、事情D、事情E等全被感染成了坏苹果。

这样发展下去，孩子最终会形成一个糟糕的心理机制：他一看到一个小问题产生，立即就担心一个很大的恶果出现，于是对这个问题非常恐惧。这就是所谓的经不起挫折，也即低挫折商。

小知识：挫折商

挫折商的英文简称是AQ（Adversity Quotient），是美国职业培训师保罗·斯托茨提出的概念。

1997年，斯托茨在《挫折商：变挫折为机会》一书中首次提出了挫折商。简而言之，挫折商就是一个人化解并超越挫折的能力。2000年，斯托茨又出版了《工作中的挫折商》一书，从此以后，AQ成了职场培训中的重要概念。AQ不只衡量一个人战胜工作挫折的能力，它还衡量一个人战胜任何挫折的能力。面对同样的打击，AQ高的人产生的挫折感低，而AQ低的人就会产生强烈的挫折感。

研究证实了这一点。一家电信公司的销售数据表明，高AQ员工比低AQ员工的销售额高出141%。其他研究也发现，高AQ员工的生产能力、创造力和沟通能力也显著好于低AQ员工。并且，高AQ的病人在手术后恢复得也远比低AQ的病人快。

不要把一个坏苹果和好苹果放在一起

低挫折商的人一个重要特征是将挫折扩大化，即当事人会将一个挫折的恶果延伸到其他方面。于是，他们遭遇到一个挫折事件后，很容易产生“天塌下来了”的感觉，从而觉得一切都糟透了。这样一来，一个挫折事件就会像瘟疫一样蔓延到他生活的方方面面，最终让他因为一个挫折而否定自己的一切。

相反，高挫折商的人较少这样做，他们会将挫折的恶果控制在特定范围。他们知道，一个挫折事件只是一个挫折事件。

挫折扩大化的习惯是怎么形成的呢？最近听了几个家庭的故事后，我认为父母的“培养”是一个很重要的因素。

下面这个故事可以很经典地反映出挫折是怎么被扩大化的。

刘太太带着10岁的儿子壮壮去他最要好的小伙伴林林家做客。本来的计划是吃完午饭后两家一起去游泳，而游泳是壮壮特别喜欢的运动。

然而，吃饭的时候，一件不愉快的事发生了。当时，壮壮打了一个喷嚏，林林正好坐在他对面，结果一些唾沫星子喷到了林林的碗里。

刘太太看到了这一幕，希望儿子能向林林道歉。没想到，壮壮不但没有道歉，而且迅速大口吃完饭后，随即去了客厅里看电视。

刘太太很生气，也觉得有点丢脸，认为儿子实在太不懂事了，于是跟着去了客厅，并要壮壮去道歉。壮壮很不情愿，认为妈妈是小题大做，毕竟林林和林林的妈妈都不在乎，为什么非要去道歉，并且他也不是有意的。

看到说不动儿子，刘太太变得更加生气，她对壮壮说：“如果你不道歉，那么别想去游泳。”

壮壮听到妈妈这么说，一下子失控了，他向妈妈喊道：“不去就不去，我根本不喜欢游泳！”

接着，壮壮跑了出去，但跑到林林家门口的时候，被刚回来的林林爸爸给拦了回来。林林妈和林林对刘太太说，他们并不生壮壮的气，毕竟壮壮不是有意打喷嚏的。最后，两家人还是去游泳了，但在游泳池，壮壮一直坐在那里生闷气，游泳对他的吸引力已明显降低了。

听刘太太讲完这个故事后，我问她，当时怎么想到用游泳作为条件让壮壮去道歉的。

刘太太说，她知道壮壮喜欢游泳，因此，她想用限制壮壮做自己喜欢的事情，以换取他的道歉。

当然，她失败了。

“并且还带来了一个糟糕的副作用，”我对她说，“你儿子对游泳的

兴趣也明显减少了。”

这是一个很有代表意义的故事，它经典地显示了一个好苹果（对游泳的兴趣）是怎么被一个坏苹果（打喷嚏事件）给感染的。

并且，在与刘太太和她丈夫的交流中，我发现，限制儿子做自己喜欢的事情B以迫使他在事情A上向妈妈让步，已成了刘太太一个最常用的“教育”方法。结果可想而知，壮壮的兴趣爱好明显有日益减弱的趋势。

“那我该怎么办？”刘太太问我，“难道就听任他做了错事也不道歉？”

刘太太这样问，就好像是，她面临的是非此即彼的选择，要么听任儿子打喷嚏不道歉，要么就是用不去游泳做威胁以迫使儿子道歉。

当然不是这样，因为除了这两个选择外，还有其他许多种选择。仅仅在如何面对儿子打喷嚏这件事上，就有许多种选择，不同的家长会有不同的智慧去面对这件事。

但无论如何，应有一个原则，就是把打喷嚏不道歉这件事当成一件独立的事来看待，而不要掺杂进其他事情，否则很容易产生“坏苹果效应”，让挫折扩大化。本来只是打喷嚏不道歉一件小事，最终却弄成了儿子险些离家出走的大事，还制造了一个副作用——小家伙对游泳的兴趣减弱了。

“民主手法”摧毁了儿子的学习兴趣

假若这个事件不是发生在妈妈和儿子之间，而是发生在两个大人之间，那么一方使用这样的手法，另一方可能立即会质问：“你想要挟我吗？”

这的确就是要挟，并不会因为是妈妈和儿子的亲密关系，这种要挟

的味道就减少了。壮壮之所以那么生气，就是感觉到自己是被要挟了。

这种要挟的手法，看来在我们这个国家非常流行。某个周日，我去丽江花园参加报社举办的一个活动，随后和几个家庭聊了一会儿，结果发现，要挟的手法在这些家庭中非常常见。

梁太太有一个上初三的儿子，很乖，很听妈妈的话。他学习上很努力，也很少上网，每次想上网都会征求妈妈的意见，如果妈妈不在家，他就很自觉地不上网。梁太太描绘儿子的情况时，周围的妈妈们发出羡慕的惊叹。

不过，梁太太也有自己的苦恼：“他是很努力，但自己没什么兴趣，缺乏主动性，所以学习效果不好，成绩也不怎么样。”

梁太太的描绘让我感觉，她是一个很强势的妈妈。我指出这一点后，她赶紧辩解说，她很民主的，每次要求儿子做什么事情时，她都会和儿子商量，如果儿子不愿意，那么她不会强迫他做什么。

她举例说，儿子的数学成绩不好，她专门给儿子报了一个补习班。结果，她儿子周一到周六要上课，周日还得去上补习班，没有休息的时间，非常累。于是，他有一天和妈妈商量说，他可不可以不上数学补习班。

梁太太说，这时她表现得很民主，对儿子说：“你可以不去上数学补习班，不过，你在数学上丢的分数，是不是应该在物理和化学上补回来？”她儿子诺诺地答应了。

听完梁太太的说法，周围的妈妈们笑了起来。我也苦笑了一下，问她：“这就是你说的民主？”

梁太太点了点头。

我说：“那我可以推测，你儿子的物理和化学成绩会下滑。”

梁太太吃了一惊，她说：“的确如此，但你怎么会预料到？”她说，

她和儿子商量不上数学补习班这件事是几个月前发生的，那时儿子的物理和化学成绩还不错，但现在，他的物理和化学成绩已明显出现了下滑。

我继续问这个妈妈，她使用“民主手法”的范围有没有涉及儿子的所有科目？她想了想说是。

听她这么说，我接着说：“我还可以预料，你儿子的所有科目成绩都一般。”

我解释说，假设数学成绩差是一个坏苹果，对待这个坏苹果，你可以想办法让它恢复，也可以接受它就是事实，已很难更改了。但无论如何，要把这个坏苹果看成一个独立的事情，而不要把它和其他科目搅在一起，否则其他科目也会变成坏苹果。

并且，梁太太的所谓“民主手法”明显是要挟。看起来她好像对儿子说：“没问题，我可以答应你的要求。”然而，她随即提出：“你要在其他方面满足我的条件。”这种披着民主外衣的要挟手法危害很大，因为孩子仍然会感觉到自己是被威胁的，他们势必会对父母的意志产生反感，于是潜意识上会和父母对着干。

解决之道：就事论事

刘太太和梁太太的故事表明，不要把好苹果和坏苹果掺在一起，是一个很重要的原则。如果想培养孩子的高挫折商，那么还有一个重要原则：不要把小问题看成大问题。更准确的说法是，不要把现实中的小问题看成是想象中的大问题。

这是很简单的道理，但和父母们聊天时，我发现太多的父母有这样的一个坏习惯：一个小问题在孩子身上发生了，父母们想象到这个问题延伸下去会成为一个大问题，于是如临大敌，对孩子的小问题大动干戈。但他们的行为强度与孩子目前的小问题是严重不匹配的，实际上是他们

没有看见孩子遇到的是小问题，他们看见的是自己头脑中想象出来的大问题。

这样做常有这样一个结果：孩子产生逆反心理，觉得父母凭什么因为一个小问题对自己大动干戈，于是意识上不得不听父母的，但潜意识上开始和父母对着干，最终，这个小问题果真成了一个大问题。

王女士和女儿的故事就反映了这一点。她的女儿杨杨在上初三，学习成绩从初二开始一落千丈，现已从班里的第一名下降到了30多名，而且有继续下滑的趋势。

为什么会这样呢？

王女士说，都是网络 and 手机惹的祸。原来，从去年秋天开始，杨杨喜欢上了上网聊天。她在网络上管理着一个QQ群，从中获得了很大的乐趣，于是经常想上网。

但是，妈妈和杨杨此前达成过一个协议。按照这个协议，杨杨一个星期只能上一天网，而且时间也有限制。

王女士说，她是和女儿商量制定出这个协议的。杨杨也知道这一点，她一直想控制自己，按照协议规定的时间上网。但她最终没忍住，开始偷偷上网。发现女儿偷偷上网后，王女士非常愤怒，她严厉地训斥了女儿一通，并要求女儿严格遵守她们制定的协议。每次，杨杨都答应了，但一有机会就又偷偷上网了。

后来，王女士和丈夫等家人严格控制了家里的电脑，不再给杨杨偷偷上网的机会。这个问题总算解决了，谁想到很快又出了新问题，杨杨开始喜欢上用电话和同学聊天。

“一开始是几分钟，后来发展到20分钟，现在发展到每天两小时。”王女士说，“她不仅令我发疯，我们一家人都在发疯。现在一听到杨杨打电话，不仅我会冲进她的房间训她，我的先生和我婆婆都会冲进去训她。”

这是一个典型的故事，表明了一个小问题是如何最后发展成大问题的。

遇到了一个问题A，产生了挫折感，并把这个挫折感扩散到事情B、事情C乃至人生的许多方面，这是典型的低挫折商。或者，遇到了一个小问题，立即就想到了极其可怕的后果，于是变得很焦虑，这也是典型的低挫折商。

低挫折商是怎么炼成的？本文提到的三个故事反映出，它常常是被父母们的糟糕“教育”方法给训练出来的。

怎么解决这个问题？答案其实很简单，就是要学会就事论事，遇到了什么问题，就把这个问题当成一个单独的问题来处理，而不要把其他的问题搅进来。

调皮的孩子更有能量

雯雯才两岁半，但她超懂事。

走路摔倒了，她最多小嘴一撇，接着就自己爬起来，绝不会哭一声，哪怕摔破了皮流血了也是一样。

去医院打针，那些比她大很多的孩子都哭成一片，但她不哭，任医生怎么摆布都没事。

前天遇见一个朋友，她给我讲了这样一个小女孩的故事。她说，雯雯是她邻居家的女儿，雯雯妈章雪（化名）是一个教育学硕士。据说章雪是按照自己所掌握的教育学方式来塑造雯雯的，而且看上去很成功。雯雯不仅聪明，而且非常乖巧，从来不给大人惹一点麻烦，这令周围的邻居们非常艳羡，他们经常向章雪请教她的养子经。

我问这个朋友：“你一样羡慕她吧？”

“是啊！”

“那么，你用了她的教育孩子的方式了吗？”

“我试过，但后来放弃了，因为狠不下心来。”

原来，章雪的办法中一个核心宗旨是：不中孩子的“圈套”。譬如，这么小的孩子摔倒后，第一反应总是看着妈妈，同时撇着小嘴要哭，章雪认为这是孩子想赚取妈妈注意力的办法。这时，如果妈妈去抱她、哄她，那么小丫头一定会哭起来的，甚至妈妈越关注，她会哭得越厉害。那么，抱她、哄她就是纵容了她的软弱，所以雯雯摔倒后，章雪基本上不会管女儿，甚至连看都不看一眼。结果雯雯只是一开始哭了几次，后来就再也不哭了。

至于打针不哭，就只是一个自然而然的结果。第一次打针时，雯雯就不哭，章雪先是吓了一跳，接着就为女儿和自己自豪起来，因为她认为女儿超坚强，而这坚强又是她教育的结果。但是，这个办法我那个朋友学不来，因为狠不下心。

我问她：“你们周围的邻居有人学得来吗？”

她想了想说，比较少，心比较软的，都学不来；能学得来的，也是本来就能够对孩子狠得下心的，他们本来和章雪的做法就有类似之处，不过章雪用她的理论知识帮助他们系统化了一些。

这是选择性注意在发挥作用，教育学理论很多，许多理论甚至相互对立，而自己选择哪个理论，多是因为这个理论符合了自己内心的预期。

所以，这个妈妈之所以选择“不中女儿圈套”的“教育办法”，是因为她的心首先是能对孩子狠得下来的，对孩子狠不下心来的父母就接受不了这种所谓的科学办法。

乖巧中藏着自卑和寂寞

听这个朋友讲雯雯的故事时，我想起了2006年我出差到莫斯科时，在莫斯科机场的候机厅见到的一幕。

一个四五岁的小女孩，长得像天使一样漂亮，穿着也非常精致，她的又帅又有气质的老爸，正在长椅上静静地读书。

和我一样，他们也去叶卡捷琳堡——俄罗斯第三大城市。在等待的近一小时里，小女孩不断纠缠她的爸爸。每次，她都是很轻很轻地走到爸爸的旁边，仿佛生怕打搅他，然后很轻很轻地拉一下爸爸的胳膊，对他说点什么。

但那个爸爸没一点反应，不吭一声，而胳膊仿佛钢铁铸就的一样一

动不动，眼睛也不看女儿一眼，仿佛女儿所做的一切完全没有发生，仍然是全神贯注地读他的书。

女孩觉得有点无聊，于是离开爸爸，无聊地摆弄些东西。过了几分钟后，她忍不住又来纠缠爸爸，仍然是很轻很轻地拉一下爸爸的胳膊，说点什么，但爸爸仍然是没有一点反应，继续全神贯注地读他的书。女孩无聊地离开，过了几分钟后又来碰一下爸爸。

.....

这样过了约半小时，她彻底打消了赢取爸爸关注的努力，开始自己玩，一会儿跳下舞，一会儿唱下歌。她的动作和歌声都太轻了，所以尽管她很漂亮，但是好像拥挤的候机厅中只有我在注意她，而对于周围其他人来说，她似乎都不存在。

又过了半小时，登机时间到了，这位老爸合上书并放进行李包，把女儿喊过来，然后非常非常轻地拍了一下女儿的头，那眼神仿佛在说：乖女儿，你可真黏人啊！

小女孩则羞涩地笑了一下，那种微笑中，有一点自责的成分，仿佛在说：“爸爸，我知道自己错了，可我真是有点寂寞啊。”

想起这一幕，我的脑海中自动将她的形象和雯雯联系了起来。我仿佛看到这样一个无比乖巧的小女孩摔倒后独自爬起的样子，也仿佛看到她在医院里打针不哭时的眼神，那眼神里藏着一种羞怯和寂寞。

这羞怯和寂寞的含义是：我不好，我只会给大人惹麻烦；我好想哭，好想撒娇，但我知道，那样我在大人眼里就更不可爱了，这都是我的错，我一点价值都没有.....

章雪为什么会这样对待女儿？我朋友的说法是，章雪认为，她自己小时候被父母溺爱惯了，所以有些娇气，也有些黏人，她讨厌自己这一点，但觉得改变自己好难。于是，她希望女儿不要像她这样，她希望女儿能独立。

这样的想法听上去很好，但很可惜，她是将依赖和独立彻底对立起来，是从一个极端走向了另一个极端，而且这里面还藏着家族命运的一个轮回，这也是一种常见的轮回。

调皮的孩子更有能量

溺爱中长大的孩子，是父母牺牲自己的需要而去极大地满足孩子的需要，这最终会导致这个孩子形成一种不平衡的内在关系模式——“总是付出的内在的父母”和“总在索取的内在的小孩”。

所谓的依赖，即是索取，习惯索取的人，看上去会有些霸道，但是，另一方面，他们很讨厌自己不能独立生存。譬如，很多依赖成性的女孩，会有一个比较奇特的问题：非常怕小狗小猫，却对大狗不恐惧。这是因为，小狗小猫是很黏人的，她们讨厌自己黏人的一面，于是她们会将这种讨厌投射到小狗小猫等小动物身上，而大狗是不太黏人的，所以她们就不怎么惧怕它。

因为讨厌自己的黏人，所以这样的女子做了妈妈后，容易像章雪一样希望自己的孩子独立。

然而，章雪“不中女儿圈套”的做法其实是她的内在关系模式的展现，即她是将“总在付出的内在的父母”投射给了女儿，希望幼小的女儿能像自己父母一样不给她惹麻烦。她和父母的关系中，估计是父母只关心她的需要，而她难以关心父母的需要，现在，她将这个关系模式转移到她与女儿的关系中。只是，她仍然以“总在索取的内在的小女孩”自居，而她的女儿则很小就不得不独立起来。

这样一来，雯雯就容易形成另一种截然相反的内在关系模式：“总在付出的内在的小女孩”和“总在索取的内在的妈妈”。章雪希望女儿独立，但雯雯会觉得自己受尽了委屈，一直被忽视，所以等雯雯长大做了妈妈后，她会希望自己的孩子再也不要受自己童年的苦，于是她很容易

百般溺爱自己的孩子。于是，雯雯的孩子就拥有了和雯雯的妈妈一样的童年，而最终也形成了和雯雯的妈妈一样的性格。

这是一种常见的隔代轮回，而这种轮回最著名的例子当数杨丽娟一家。我在多篇文章中谈到，杨丽娟的奶奶是一个只知索取的人，而杨丽娟的爸爸杨勤冀则是一个只知付出的人，他把女儿杨丽娟培养成了一个只知索取的人，于是，家族命运就不断在轮回。

要想打破这种轮回，首先，也是关键的一点是认识到自己在做什么。章雪以为，她是在用科学的教育学手段塑造女儿，但其实，她不过是片面地借用了一种办法，是在将自己的内在关系模式投射到她与女儿的关系上。

其次，她应认识到，她是她，女儿是女儿。她如果认为自己有问题，那她该独自去承担、去解决这个问题，而不是希望女儿帮她完成自己未完成任务。她很渴望独立，那么她该自己努力去走向独立，如果做到这一点，她就不会过分地要求这么小的孩子就独立。

最后，我想说，所谓的“乖巧”常是一种懒惰的逻辑。养育一个孩子太辛苦了，所以很多父母就希望孩子乖一些，这样的话，他们就可以省心很多。

然而，心中充盈着爱与被爱的体验的孩子，是不会太乖巧的。相反，他们会醒目地表达自己的需要，而不怕给父母惹麻烦。同时，他们也会努力地去表达自己的爱，而不会轻易退缩。

像这样的孩子，他们的父母会常常带着点嗔怪的语气说他们“调皮”，但如果仔细地聆听，你会发现，他们的语气中还藏着一种骄傲，似乎他们很欣赏孩子的能量。

这应该是对的，因为有能量的孩子，比乖巧的孩子更健康，也更容易适应这个社会。

他们为什么好吃？

世界是矛盾的。

表现出来的样子如果是A，那么其深层的原因就可能是-A。

例如，极其外向的人常常是没有任何一个知心朋友的，整天笑个不停的人内心是很悲伤的，看起来最性感的人是性冷淡，而那种看起来最简单的人脑子里充满了狂暴的想法和冲动.....

同样的道理，咱们中国人很好吃，而导致这一表象的核心原因可能是，我们小时候普遍被饿坏了。

我的一些读者朋友建了一个QQ群，名称是“非正常人类研究中心”，而大家则以“研究人员兼被研究人员”自居。

这么说，我就是“非正常人类研究标兵”了。很长时间以来，我多少也是以这种角色自居的，认为自己的文章过于尖锐，其实咱们国家的大多数家庭还是正常的。但从去年开始，我越来越觉得，咱们的大多数家庭是病态的。

第一次有这个感觉，是去一个小区演讲。演讲面对的听众都不是我的专栏读者。演讲结束后，现场三四十名听众中有七八名被我的演讲内容震动，他们聚在一起和我做了约一小时的交流，基本都是请教孩子教育的问题。

交流结束后，我有点发晕的感觉，觉得自己仿佛是进了一个不可思议的地方，怎么会有那么多明显的很可怕的事情就一直被这些家长当作理所应当的手段用在孩子身上呢？

最近我又一次涌起这种感觉，是有一天突然明白，和那么多妈妈聊过了，但明显够格称得上“足够好的妈妈”的却只有一个，就是《父母不

是孩子的答案》中的男孩的妈妈。并且，前几天又和她聊天，才知道现在普遍流行着许多变态的育儿经。

譬如，她说，许多育儿书上都谈到对付几个月的婴儿夜间哭泣的办法：不管他，他哭几个晚上后就不哭了。

“天哪，”我说，“这不是杀人吗？”

“但很可怕的是，”她说，“这是很普遍的。”

和人聊天的时候，常碰到这样的女子，她把爱情当作唯一重要的事情。当爱情失去时，她就觉得整个世界崩溃了，因为这是她唯一的需要，也是她唯一的支柱。唯一的支柱都倒了，自然整个世界都坍塌了。

同样的道理，几个月大的孩子，吃——准确的说法是围绕着吃东西的所有口感的满足差不多是他们唯一的需要，如果这个唯一的需要也得不到满足，他们也会有类似的感觉。

1岁前孩子怎么爱都不过分

记得“广州妈妈”网上曾有这样一个故事：儿子仅3个月，晚上哭泣时，年轻的妈妈会去抱他哄他喂他。这时，年轻的爸爸会非常暴躁，说应该给孩子挫折教育，不应该这样对他。

当时，我回复说，这个爸爸像在吃醋，他要和儿子争夺“妈妈”的爱。但现在我明白得更深，3个月儿子的哭声应该是唤起了爸爸身体的痛苦记忆，他小时候晚上哭泣时就是被那样对待的。“既然老子我小时候饿了没人管，凭什么你小子饿了就要人呵护啊！”

我这个朋友说，她觉得做妈妈的这时该敏锐地发现孩子的真实需要，并无条件地满足孩子这些需要。她说，她本能上反感那些育儿书的方法，当她不知道该怎么对待孩子时，她就会去看《动物世界》这类电视节目，向动物取经，譬如动物是不会拒绝想吃奶的幼仔的。

这也是目前流行的客体关系理论的说法：对于一个1岁前的孩子而言，不存在溺爱，怎么爱都不过分。当然，这里面有一个前提——养育者看到孩子的真实需要。

但这样做很累。譬如我这位朋友记得，儿子三四个月时，会一小时吃一次奶，白天如此，晚上也一样，做妈妈的就会很累，但她就是坚持这样做的。想必这也是她的儿子之所以发展得那么好的一个关键原因吧。

关于这一点，一个朋友在我博客（blog.sina.com.cn/wuzii）上留言说，这样大的婴儿之所以频繁吃奶，不是因为新陈代谢，而是因为宝宝肚子里有气，所以这时要拍拍婴儿的背部，让他打一下嗝，然后他就可以吃多一些，那样就不必一小时吃一次奶那么频繁了。

我这个朋友也发现了这一点，但她说，这样做了以后，小家伙晚上要吃奶的频率仍然很高。作为妈妈，若想满足孩子的真实需要，就必须调整自己的生活节奏，主动去适应孩子的节奏，而不是反过来让孩子适应自己的节奏。

不哭是因为孩子绝望了

ID为“象象妈妈”的网友则一针见血地指出，很多类似的育儿经“无视孩子的正常成长需要，完全以成人的方便为目标”。

站在不同的角度看问题，得出的结论也截然相反。我这位朋友说，她的亲戚朋友都警告她，不要把孩子惯坏了。

并且，她一个堂妹就用了那些育儿书的办法，儿子才几个月时晚上哭不管，结果这办法真灵，孩子哭了几个晚上就真不哭了。

可是孩子为什么不哭了？因为绝望啊！哭是还不会说话的婴儿的愿望的表达，如果愿望都不表达了，这该是多么可怕的结果啊！

我这位朋友观察过，孩子是不哭了，妈妈是安生了，但是，晚上睡觉时，他的小嘴一直在发出“噗啦噗啦”的声音，像是吃东西似的，而他的身体，已经疼得打横了。

这真是可怕，挨过饿的大人想必知道这种滋味，而让一个婴儿去承受这种本不必承受的滋味，又是为什么呢？

有几天，这个小侄子在她家里住，晚上经常发出“beng beng beng”的奇怪声音。大家都不明白他在说什么，她猜测他说的是“饼”，因为饿啊。于是一天晚上，她给他熬了一大碗很浓的皮蛋瘦肉粥，孩子半夜里醒了可以喝。结果，那个晚上，孩子再没有发出过一次这个声音，而第一次醒来喝了一大半粥后，他非常满足地叹出了三个字：“好味粥！”

这真令人心酸！

现在，这个孩子十来岁了，晚上不哭的、令大人省心的他有了严重的心理问题，他经常看见“鬼”。



此前，我在多篇文章中提到，所谓的“鬼”常是孩子心中“坏妈妈”形象的向外投射。妈妈总是有好有坏的，而如果坏的一面太多，孩子为了捍卫他和妈妈的关系，就会将“坏妈妈”的形象和他对“坏妈妈”的恐惧、愤怒甚至仇恨都压抑到潜意识中，而“鬼”就是这些潜意识的表达。

这听起来很荒唐，但请试着想象：你饿得死去活来，身边就有一个常说最爱你的人，她有一个丰盛的食物库，可她就是对你的渴求无动于衷，那你会是什么感觉呢？

粗暴断奶令女儿变内向

我在博客上发表了《那些变态的育儿经》陈述上述看法后，显然刺痛了很多人的回忆，结果不到一天就有了50多个回复，差不多创了我博

客的回复纪录了。

网友“宅男奶爸”反省说“早就知道自己育儿有点变态了”，他写道：

女儿小的时候吃奶是没让她吃苦头的，可是一岁两个月时断奶却让她经历了绝望。她妈妈躲到乡下去了一周，女儿第一天从下午哭到早上，声嘶力竭，姥姥心疼得也跟着哭，但还是硬着心让她断了奶。

等过了一周妈妈回来时，女儿不认她了，原先灵气十足的眼睛充满了迷惘和陌生，原先见人就笑，主动打招呼，从那时再也不主动了。

并且，她晚上睡觉时虽然不吃奶了，但一定要摸到妈妈的奶头才可以睡觉。现在她已经4岁半了，晚上若是摸不到妈妈的奶头就会哭，感觉应该是断奶后遗症。所以给那些要断奶的妈妈的建议是，不要断得太绝情，要有耐心慢慢断掉。

一些网友的回复显示，这种妈妈躲到别处或将孩子送到别处以强行断奶的方式很流行，但大人们到底是在追求什么结果呢？难道断奶就那么重要，非得让孩子付出如此大的代价——“原先灵气十足的眼睛充满了迷惘和陌生，原先见人就笑，主动打招呼，从那时再也不主动了”。

网友“好饿好饿的毛毛虫”则对比了自己和孩子的经历：

我小时候，妈妈有心脏病，生了我就被送医院抢救了，自然就没法子给我哺乳，我是喝奶粉和牛奶长大的。据说，我小时候很能哭，每天晚上哭得街坊四邻都睡不好觉。妈妈带我的时候没经验，常常是我饿了她才去冲奶粉，等忙完了我却睡着了。

我儿子是母乳喂养长大的，跟文中提到的妈妈一样，只要他饿了我就喂，不管什么时候。孩子爸爸对孩子也很温柔，所以，我儿

子从小就爱笑。见人就会无声地笑，很可爱，也很好带。现在儿子上小学了，很有主见，也很懂事.....我明白了一些问题，孩子的好不是教育出来的，是用爱养育出来的，庆幸自己无意中做对了。

她还发现，这个道理也可以用在她的先生身上，“我婆婆是个凡事讲究规则的人，据说她喂孩子的时候就是按点供应的，所以，我爱人现在很‘馋’”。

但估计不只是她的先生“馋”，她应该也很“馋”，因为她的网名“很饿很饿的毛毛虫”实在太经典了，它典型地反映了藏在她内心深处的饥饿感。

那么，中国人普遍好吃、普遍很馋，是不是源自同样一个道理呢？童年被饿坏了，所以长大了要好好弥补，再也不想体验这种感受。

不要限制婴儿的嘴部活动

吃是婴儿最重要的需求。如果再引申一下，还可以说，嘴是婴儿一开始探索世界的工具。

若用弗洛伊德发明的术语，就可以概括说，婴儿一开始处于“口欲期”，也即婴儿的心理能量集中在口部。他不仅用口来满足自己的生存需要，也用口来满足自己特殊的心理需要。譬如他在吮吸妈妈的奶汁时，不仅可获得吃饱带来的满足感，也可以获得其他一些快感。

这也是为什么婴儿见到什么都会忍不住去咬的原因。这时，大人就会很担心婴儿把东西吃下去，但其实，他们主要是在用嘴来感受这些东西。

所以，如果父母怕脏、怕不安全而过于限制婴儿这些活动，婴儿的最初欲望就会严重得不到满足。随着年龄的增长，这种没有被满足感最终埋藏在内心深处，而驱使一个大人去做一些莫名其妙的事情，譬如吃

手、咬指甲、抽烟、喜欢吮吸以及最普遍的好吃等。

所以，不仅要及时满足婴儿的吃奶需要，还要少限制婴儿的口部活动。对此，网友“顽石”写道：

有次一个朋友见我的宝宝在啃一个矿泉水瓶盖，就教训我：“这你也给宝宝玩？等会儿吞下去了怎么办？”

我瞠目结舌地问她：“你倒是试试吞一个瓶盖给我看看？”

她就不好意思地笑了：“只怕万一嘛，还是小心一点好……”

她不限孩子这样做，可能是看到了恶果，因为“我老公就是从小婆婆什么东西都不给啃，现在是个老烟枪，而且还爱咬人！郁闷！”

有一次，和一个好友聊天，发现已经40多岁的她还有很多孩子气的嗜好：

1. 想看鬼片，但又怕鬼片，所以到处买鬼片，然后锁在家里不敢看；
2. 爱看《少年侦探柯南》，她儿子下载，然后母子俩一起欣赏；
3. 爱看《机器猫》；
4. 好吃也很会吃。

她也是学心理学的，而且造诣很深，我们聊到最后，一同找到了这些“雅好”的心理原因。

1. 她小时候是保姆带的，保姆对她很恶劣，所以是“坏妈妈”，这是她心中“鬼”的源头。

2. 《少年侦探柯南》是小孩抓大人坏蛋，其含义不言而喻，是她“内心的小孩”想抓伤害过她的“坏蛋”，而这些“坏蛋”一般都是她的保姆或亲人。这些人当然不能抓，所以变成了想抓家以外的一切坏蛋。

3. 机器猫能满足小孩子主人的一切需要，而这个小孩子主人的妈妈是一个苛刻的妈妈，看不到也不尊重孩子的真实需要。

4. 小时候吃奶太少。

再看我自己，貌似以上这些情况都没有，这可能源自一个在我们的文化中说起来有点难为情的事情：我印象中一直吃奶到三四岁。

成熟意味着同时接纳好与坏

本科时，有一段时间，我对人际关系比较困惑，读了不少相关的书，它们差不多都谈到了一个原则：

对事不对人。

这句话的意思是，在一个关系中，如果对方做错了一件事，你可以坦然地指出对方做错了这件事，但不要因为这件事而否定这个人。

听起来，这是多么简单的原则啊！然而，随着年龄的增长和对人性的了解越来越深，我越来越明白，这是很难做到的一点，太多的人会因为一件“坏事”的发生而全然地否定一个人。

并且，最难做到对事不对人的，是一些特别理想主义的人。你和他们相识的一开始，他们会对你特别好，只看到你的优点，还会把一些你本不具有的优点加在你身上，将你形容为天下少有地上无双，如白玉般无瑕。然而，一旦发现你的一个缺点，他们就会对你全盘否定，激烈地攻击你，仿佛你这个人立即变成了一无是处的家伙。

这种非黑即白的绝对是非分明的状态，其实是最幼稚的状态，是婴儿在3个月之前的状态。

同时容纳好与坏=成熟

我们习惯上认为，随着孩子年龄的增长，他的面子越来越重要，大人应给予尊重，而一个小孩子，什么都不懂，他的面子是不必太尊重的。

然而，现代心理学认为，一个孩子越小，我们越要耐心地呵护他，因为越小的时候遭遇的伤害越难修复。

按照现代客体关系理论，一个孩子在1岁前有两个发展阶段。

从出生到3个月大，这时的婴儿处于“偏执—分裂”状态。幼小的他无法处理妈妈既好又坏的事实，于是他使用了分裂的心理机制，将他心里的妈妈分成两个部分：绝对的“好妈妈”和绝对的“坏妈妈”。相应，他也将自己分成两部分：绝对的“好我”和绝对的“坏我”。

从4个月大到1岁，这时的婴儿处于“抑郁”状态。他越来越明白，妈妈的身上同时具有好与坏的部分，而他自己也是既好又坏。这个发现会令他感到一些悲伤，但在这种悲伤中他有了一个巨大的进步——原来强烈的要么爱要么恨的单一情感被更丰富、更细腻的情感所替代，并因而具备了整合能力，能接受自己既好又坏的事实，也能接受妈妈既好又坏的事实，这是宽容的最初来源。

一个正常的妈妈，在大多数情况下，对自己的孩子而言是“好的”，能满足婴儿的需要，帮婴儿达成他的愿望。但在少数情形下，她对自己的孩子而言是“坏的”，会忽略婴儿，拒绝婴儿的亲近，阻挠婴儿的愿望实现，甚至会主动攻击婴儿。

完美的妈妈不存在，关键是“好的”部分要足够多，能做到这一点的妈妈便是“足够好的妈妈”，她能给予孩子“足够好的养育”。在生命最初的3个月得到了足够好的养育的婴儿，会顺利地“偏执—分裂”状态发展到“抑郁”状态，从而具备最基本的宽容。

然而，假若婴儿在生命最初的这3个月没有得到“足够好的养育”，或者说妈妈做得不好的地方太多，那么这个孩子就会停留在“偏执—分裂”状态。他会一直使用分裂的心理机制，容易偏执地看待事物，要么将其视为理想的好，没有一点缺点，要么将其视为绝对的坏，没有一点优点。

这也是一些人特别怕鬼、特别怕黑的关键原因。

“好妈妈”会让婴儿感到快乐而温暖，并且令婴儿持有“别人爱我，

是因为我好”的天然自恋。“好妈妈”还势必会令婴儿自信，因为他认为是他令妈妈爱自己的。“坏妈妈”则会令婴儿陷入一个两难境地：这时他想离开妈妈，但他做不到这一点，因为这意味着死亡。

分裂的心理机制可以帮婴儿一时脱离这个两难境地。使用分裂机制将妈妈分成“好妈妈”和“坏妈妈”后，婴儿会将“好妈妈”投射到妈妈身上，而将“坏妈妈”投射到鬼和黑暗上。于是，婴儿对妈妈反而更依赖，但对鬼和黑暗极其惧怕。由此，通过将对“坏妈妈”的负性情感转嫁到鬼和黑暗上，婴儿避免了和妈妈疏远的危险，可继续保持对妈妈的依赖。

如果妈妈变成了鬼.....

当然，如果“坏妈妈”的部分实在太重，“好妈妈”的部分实在太轻，那么孩子很小就会表现出对妈妈的敌意来。

一个单亲家庭的小男孩强仔，在他约1岁刚学会走路时，就常“走丢”——他会趁妈妈不注意的时候连走带爬地远离，却总是被邻居发现，然后被他们送回到妈妈身边。上学后，这个孩子会很早就离开家，因为他总是绕很远的路去学校。放学时，他同样会绕很远的路回家，这样可以很晚回家。

他妈妈对此百思不得其解，因而来找心理医生。当被问到她是怎样对待孩子时，她的回答是，她每天都会频繁地骂他打他，有时还会把他绑在家里。

这个妈妈做得如此糟糕，以至于强仔都不必太使用分裂机制将“坏妈妈”投射到鬼上了，而是一有能力就不断地试图逃离妈妈。

除了把内心中的“坏妈妈”形象投射到鬼上，一个孩子还会将“坏我”投射到鬼上。一个人很怕鬼，往往意味着这种投射很强烈，也即他心中的“坏妈妈”和“坏我”的部分很多。

所有人的养育都不是完美的，所以每个人的内心都有分裂，所以大多数人都有怕黑和怕鬼的一面。不过，如果意识到自己究竟怕的是什么，这种惧怕就会减轻很多。

我的一个朋友X，刚认识我的时候，一直极力向我强调，她的家多么团结，而她父母是何等完美，尤其是她的妈妈，实在是太理想了。不过，她特别怕黑、怕鬼、怕孤独。

随着时间的推移，尤其是在我介绍她去看了几个月的心理医生后，她开始直视她家庭的真相：父母不和，妈妈对她控制欲望太强，而且妈妈脾气很不好，她小时候常常被妈妈丢给邻居带.....

做到了这一点后，有一天她忽然间想起，小时候，和妈妈睡在一张床上的时候，她会忍不住想：如果妈妈突然变成鬼了，那该多可怕。

想起这一点后，她对鬼的惧怕突然消失了大半。不仅如此，她还一下子明白了自己的另一个问题：她对高领的衣服过敏，尽管她的脖子很长，但一穿上高领的衣服，她就有强烈的焦虑感，有时还会有窒息感，就好像有什么力量在掐着她纤细的脖子。

现在，她明白，令她有窒息感的不是别人，而是有强烈控制欲望的妈妈。其实，和妈妈睡在一张床上时，有时她会幻想：妈妈忽然变成了鬼，过来掐她的脖子。

想起这种幻想后，她对高领衣服的过敏也消失了。

鬼故事是父母和儿童的成长需要

作为一个成年人，懂得怕鬼和窒息感的真实含义至关重要，因为只有懂得了这一点，他才能从这种惧怕中解脱出来。

但作为一个孩子，直面“坏妈妈”存在的真相就有很大的危险，因为这会导致和妈妈对立，从而令自己获得的爱更少。譬如强仔，妈妈为了

管教他，对他的打骂越来越厉害。她之所以常常把强仔绑在椅子上，是因为强仔的努力逃离深深地刺伤了她。

由此，可以说，鬼故事是父母和儿童的共同需要。通过鬼故事，父母和儿童共同将“坏”的东西投射到鬼故事上，于是他们之间的分裂变弱了，这个最重要的关系得以保护。

童话故事也有同样的作用。例如白雪公主、狼外婆和灰姑娘等童话故事多有这样一些共同特征：亲母已经去世，但很少具体交代是怎么去世的；后母绝对邪恶；父亲懦弱无能，或在故事中一点重要性都没有……

这是处于“偏执—分裂”状态的婴儿的幻想世界：好的——亲生妈妈绝对好，坏的——后母绝对坏。并且，对于这一阶段的婴儿来讲，父亲的确是没有什么重要性的。

所以，童话故事对儿童的重要性并不是“教育”，而是通过这种绝对化的世界来转移他们内心的强烈冲突。鬼故事也不是根本不该存在的糟糕事物，其实也起到了保护母子关系的作用。

不过，随着孩子的年龄增长，绝对化的童话故事的魅力越来越弱，而更为复杂的童话故事开始更加吸引他们。譬如日本“动画之王”宫崎骏的《龙猫》《千与千寻》《猫的感恩》《风之谷》和《空中之城》等作品，就是比较复杂的童话故事。在《白雪公主》等绝对化的童话故事中，善良势必战胜邪恶，邪恶的后母一定会死去，但在《风之谷》这样比较复杂的童话故事中，出现了善与恶同时具备的人物。而在《千与千寻》的故事中，最善良的巫婆和最邪恶的巫婆原来是一对双胞胎，而且最邪恶的巫婆也有内心柔软的一面，最后她也不必死去。

这就是4个月到1岁大的健康婴儿的内心世界了，他们开始意识到，妈妈和自己身上都是兼备好与坏，“好妈妈”和“坏妈妈”原来是一个人。于是他们不会再幻想必须消灭“坏”，因为那一定意味着同时消灭“好”。

他们开始懂得必须尊重“坏”的正常存在，因为允许“坏”的正常存在，“好”的东西才能得以保留。

尽管婴儿的抑郁状态会一直持续到1岁左右，但许多心理学家发现，最初6个月的母子关系的质量是具有决定性的，堪称一个人生命中最重要6个月。如果这6个月的母子关系是足够好的，那么一个婴儿便会发展出基本的宽容和信任。有了这个基础，以后他起码会是一个善良的、有同情心的人，而没有这个基础，他就会一直在极端的“好”和极端的“坏”之间挣扎。

所以，对于越小的孩子，需要的爱和耐心越多，而不是相反。

她为什么会幻想自己住在黑石头里？

对于很多孩子来说，内心中“好妈妈”与“坏妈妈”的分裂会一直持续下去，并且会以看似很荒诞的方式表达出来。

今年31岁的茜茜对我说，在小学一年级到四年级期间，她经常做一个白日梦：她进入一个黑色的石头，里面是空的，像一个房间，有一张桌子和六七把椅子，有一扇小小的窗户，但没有灯光，也没有其他光线，非常暗淡，但她在里面却有家的感觉。

这个白日梦非常简单，但茜茜却说，假若没有这个白日梦，她认为自己会熬不过那几年。

茜茜是家里最小的孩子，上面有两个姐姐和一个哥哥。然而，在四个兄弟姐妹中，她却是最不受宠的。原来，妈妈怀孕的时候，很想要个儿子，而且怀孕的迹象也让妈妈和爸爸以为这次是个儿子，等出生的时候才发现是个女儿，这令他们大失所望。

在这种情况下，坦然的父母会接受事实，比较执着的父母则会继续执着在自己的愿望上，因为他们想要儿子，便将女儿当儿子养。相比之

下，茜茜是最惨的，她感觉，父母大失所望之下，一直忽视她的真实存在，就好像他们没有这个女儿一样。结果，他们给足了两个姐姐和一个哥哥爱，却对这个最小的女儿非常忽略。既然父母忽略她，她的姐姐和哥哥也一样忽略她，而且全家人都爱指使她做事。譬如，从小学起，生炉子、买菜、择菜、做饭和打扫卫生等家务便成了她的例行工作，而哥哥和姐姐都不需要做。一旦做不好，她还被爸妈打骂。

不仅如此，她的爸妈常对她开玩笑说：“你是从垃圾桶里捡来的。”

对此，茜茜小时候一度信以为真。她真觉得，她不是爸妈亲生的，真是从垃圾桶里捡来的。她还去看了自己家附近的所有垃圾桶，试图弄明白，自己究竟是从哪个垃圾桶里捡来的。

“垃圾桶是什么颜色的？”我问她。

“好像是黑色的吧。”茜茜回忆说。

“这就是你白日梦中的黑石头了。”

听到这句话，茜茜泪如雨下，拼命点头。她说，既然父母不要她，哥哥和姐姐也不爱她，那么这个家根本不属于她，她想象自己应该还有一个家。垃圾桶又怎么了，那个孤独的垃圾桶，也比这个家更令她温暖。

家，可以说是妈妈的进一步扩展。对茜茜来说，那个真实的家是一个“坏家”。这个事实令她陷入分裂，心中有了一个“好家”和“坏家”，“坏家”即真实的家，而“好家”则被投射给了垃圾桶。

一个真实的家，给一个孩子的温暖连一个垃圾桶都不如，那该是一种什么样的滋味儿？

这种分裂继续发展下去，给茜茜这种在糟糕家庭长大的孩子制造了许多麻烦。譬如，她会对“好家”无比渴望，一旦有男子爱她，她便很容易投入很多热情，将这种爱严重理想化。然而，一旦这个男子有令她不

满的地方，她便很容易被唤起对“坏家”的恐惧，于是对他变得过于挑剔，或者想逃避。

男孩分手的理由：美女也大便

这是对爱情过于理想化的人的通病。他说自己在追求一种完美的爱情，这其实就是在寻找一个“完美妈妈”。然而，过于渴求“完美妈妈”，那一定意味着他还在使用分裂心理机制，也即他心中还藏着一个比较绝对化的“坏妈妈”。于是，他既容易理想化，也容易变得很挑剔，理想化是将“完美妈妈”投射给对方。

读大学本科时，我通过心理热线接到一个男孩的电话。他说刚和一个美女分手，他很痛苦。

但怎么分手的呢？原来，两人去逛街，女孩说，等一等，我去趟卫生间。他等了一会儿，女孩迟迟不回来，他想到，女孩正在大便。这样的美女也要大便，他很受不了，转身就走了。

当时听到这个故事，我觉得实在是匪夷所思、不可理喻。但最近在读一本名为《弗洛伊德及其后继者》的书，看到了一个叫蕾切尔的女子的案例，于是一下子理解了这个男孩的内心冲突。

25岁的蕾切尔是一个女招待。她对心理医生说，自从记事以来，她脑海中就总是闪现两个意象：一朵美丽而柔弱的玫瑰花，一个用大便堆成的粪人。这两个意象总是同时出现，这时她既担心粪人会淹没玫瑰花，好像又渴望它们两个融合在一起。

类似的想象，极可能也常常闪现在那个男孩的脑海中。这两个意象分裂得太严重，男孩没有办法将它们整合在一起，对此极度焦虑。于是，当发现美女也要大便时，柔弱的玫瑰花和粪人一下子合二为一，这严重地刺激了他。

在自传《生命的不可思议》中，胡因梦讲道，李敖对她的特大号且有异味的排泄物耿耿于怀。如果这一点属实，那也反映了李敖的内心严重分裂。

过于偏执的理想化背后藏着的都是严重的分裂，一个人如此，一个国家也是如此。

有很长一段时间，我们国家几乎所有英雄都是“高大全”式的，只有优点没有缺点，而所有的坏蛋都是坏到底，只有缺点没有优点。

当我们这样做时，可以说，我们都处于一种集体幼稚状态，认知水平只相当于不足3个月大的婴儿。

当然，每个家庭、每个人也存在着同样的问题。

解决之道：通过宽容整合“好”与“坏”

要化解这个问题，最好的办法是更新对婴儿的养育观，懂得越小的孩子越要细致地呵护这个最基本的问题，并起码保证在婴儿6个月前提供“足够好的养育”。

假若一个成年人内心中有了严重的分裂，总是持有非黑即白的观念，该如何改变这一点呢？

首先是要认识到自己内心的分裂。

例如X，当她意识到怕鬼是怎么回事，她的惧怕就减轻大半了；当她意识到对高领衣服的过敏是怎么回事，这种过敏就可以基本消失了。

其次是接受。

意识到问题的本质后，X对妈妈会有强烈的愤怒。要接受这种愤怒，允许愤怒在心中升起，但不必将它宣泄在妈妈身上，这种宣泄没有价值。

最后则是宽容。

宽容既是对养育者的宽容，也是对自己的宽容。如果内心的妈妈是严重分裂的，那么，一个孩子的人格也是严重分裂的。这两者总是如影随形。

譬如X，意识到真相后，她会先有愤怒产生，这很正常。但当她去认识母亲的人生时，她发现，母亲已在力所能及的范围内给了她尽可能好的照料了。母亲没法给她更好的照料，这有时代的原因，还有一个更重要的原因——妈妈自己的童年也很不幸。发现这一层真相后，X原谅了妈妈。

原谅妈妈“坏”的部分后，她内心中的“好妈妈”和“坏妈妈”便出现了融合，她婴儿时没有完成的工作，终于可以在现在完成了。接受妈妈既有优点又有缺点的事实后，她与妈妈会相处得更加融洽。

再如蕾切尔，她的童年非常悲惨，她1岁时父亲去世，母亲不能照顾她，将她托付给养父母。养母患有精神分裂症，养父则是一个酒鬼。于是，养育者的糟糕养育被她内化为粪人的意象，而养育者的如游丝般脆弱的爱，则被她内化成柔弱的玫瑰花的意象。她要切实地意识到她的养育者很糟糕的事实，同时也要看到，她的养育者因为自身的不幸，没有能力给她更好的照料。这时，她就会实现“好的养育者”与“坏的养育者”的融合，粪人的意象或许就会发生改变。

不过，相比对养育者的宽容，更重要的是对自己的“坏我”的宽容，这是一个尤其难以实现的工作。

人善被人欺！为什么？

人善被人欺，马善被人骑。

这是一句众所周知的谚语，也是现实生活的真实写照，相信每个人在自己的生活中都可以看到大量的“人善被人欺”的现象。

为什么会这样呢？我们要不要因此再也不做善人？

“你是我的替代品。”

在广州电视台心理类节目《夜话》的录制现场，特邀嘉宾蔡敏敏对广州薇薇安心理医院的咨询师于东辉如是说。

21岁的蔡敏敏是河南女孩。她曾在珠海做过5年保姆，受到了河南老乡雇主魏娟长时间、高密度的可怕虐待，并被严重毁容。

这一事件在2005年年底被媒体曝光后，魏娟已被绳之以法。蔡敏敏也得到了一些帮助，正准备在广州继续接受免费的整容手术，而她的容貌也比刚被发现时好多了。

不过，她的心理创伤并未得到安抚。她现在的情绪不稳，晚上总做噩梦，梦见魏娟折磨她、羞辱她，且严重失眠，每天只能休息三四小时。为此，她的家人和救助者联系了《夜话》，希望能得到心理救助。

在对蔡敏敏做了一些辅导后，于东辉使用了一个“角色互换”的技术：他让蔡敏敏扮演魏娟的角色，而他扮演蔡敏敏的角色，并让“魏娟”对“蔡敏敏”说话。结果，“魏娟”一开口便说出了本文一开始那句话。

这句话表明，魏娟是把蔡敏敏当成了她的替代品，或者说，将蔡敏敏当成了另一个“我”。从事实的角度看，是魏娟在虐待另一个人，但从

心理上看，是魏娟在虐待自己的替代品，是魏娟的一个“我”在虐待另一个“我”。

2006年，我就这一事件写过两篇文章《施虐狂是怎样炼成的》和《她为何甘愿受虐五年》（详见我的博客blog.sina.com.cn/wuzii），分别分析了魏娟施虐和蔡敏敏受虐却不敢逃跑的心理。

在《施虐狂是怎样炼成的》一文中，我谈道，魏娟施虐时有一个非常特殊的细节：有时施暴后，她会哭着抚摩蔡敏敏的伤口，说自己多么喜欢她，对她多么好。

有人会认为这表明了魏娟的阴险，但在我看来，她这样做时很真诚，她其实是将蔡敏敏当作了自身的一部分。她心中有两个“我”：一个是“内在的暴虐的养育者”，一个是“内在的受虐的小女孩”。她折磨蔡敏敏，就是她的“内在的暴虐的养育者”在折磨“内在的受虐的小女孩”；她为蔡敏敏哭泣，就是她的“内在的受虐的小女孩”在哭泣。

名词解释：角色互换

心理咨询与治疗中常用到的一个技术，即让来访者扮演另外一个人，而心理医生（或治疗室中的椅子等）扮演来访者自己，然后让来访者以那个人自居，并对“来访者”说话。

如果来访者进入了角色，他会进入一个常常令人匪夷所思的境地：真的以那个人自居，并说出那个人的真实想法。

来访者做到这一点后，心理医生会再带着他做回自己。这时，他就会很深地理解那个人为何那样对待自己，从而从另一个角度看他和那个人的人际关系互动。

这个技术很简单，但如果进行得顺利，可以认为，来访者扮演另一个人的角色时，他的感受和表达，的确就是那个人所感受和所

表达的。

譬如，我们可以假定，当蔡敏敏扮演魏娟的角色时，“魏娟”所说的，的确就是真正的魏娟的真实感受和真实想法。

你像小孩，唤起了强人的痛苦

我们每个人心中都有很多“我”，它们组成了我们特定的内在关系模式，并且，我们会将这个内在关系模式投射到外部人际网络中。于是，我们有一个什么样的内心，就会有一个什么样的外部人际关系网络。

魏娟的内在关系模式中一个重要部分是“内在的虐待者”对“内在的受虐者”施虐，她将这个施虐与受虐的关系模式淋漓尽致地投射到了她与保姆的外部关系上。她内在的这个关系模式有多病态，她对保姆的折磨就多残酷，这是基本匹配的。

我们每个人都有一对“内在的父母”和一个“内在的小孩”，那么，我们是怎么把这个内在的关系模式投射到外部关系上的呢？

答案是，如果对方像自己“内在的小孩”，就将“内在的小孩”投射到对方身上，而自己以“内在的父母”自居；如果对方像自己“内在的父母”，就将“内在的父母”投射到对方身上，而自己以“内在的小孩”自居。



这是最基本的投射规律，由此，就引出了“人善被人欺”的结果。

真正的善良是一种有包容力的强大，但更常见的善良是绵羊一般的软弱和顺从。假若你具备的是这样的善良，那么，别人很容易将他“内在的小孩”投射到你身上，而他以“内在的父母”自居。

如果这个人的“内在的父母”和“内在的小孩”是羞辱与被羞辱的关系，那么，当他把“内在的小孩”投射到你身上时，就会忍不住羞辱你。

读书时，一个老师才华横溢，我尊敬他。一次在校园里遇见他，我

毕恭毕敬地站在路边，将主路让给他，对他说：“老师，您好。”没想到，他不仅没做任何回应，反而头向旁边一扭，好像很蔑视我一样地走过去了。

这让我很受伤，也不禁怀疑，难道我做错了什么？

后来发现，不仅我在他面前得到了这种待遇，大多数同学和他打招呼时都得到了相同的待遇。

显然，这个老师的内心世界有一些问题。当我毕恭毕敬地和他打招呼时，他对我表示了蔑视。那么可以推测，他忍不住和我建立一个蔑视与被蔑视的外部关系，是因为他的内在关系是蔑视与被蔑视的，也即他的“内在的父母”与“内在的小孩”的关系是蔑视与被蔑视、抛弃与被抛弃。

他有这样一个内在的关系模式，而我向他毕恭毕敬地打招呼时，无疑就是自动把自己摆在了孩子一般的位置上。我是甘于以小孩自居，而将他当作了父母一样的权威。我尊敬他，是因为我的内在关系模式是“内在的小孩”尊敬“内在的父母”。

但我越是以小孩自居，他就越是忍不住要把他的“内在的小孩”投射到我身上。我越将他视为权威，他就越容易以“内在的父母”自居。既然他的“内在的父母”与“内在的小孩”是攻击、蔑视与抛弃的关系，那么他这个“父亲”就越容易攻击、蔑视和抛弃我这个“小孩”。

他的确是存在着一些问题，当我和其他学生以小孩自居时，就强烈唤醒了他的“内在的小孩”的受伤感，从而令他失控性地对我和其他学生表示蔑视。

假若我和其他学生不像对待权威一样，毕恭毕敬地对待他，而是平等地对待他，那么他的这种投射会弱很多。譬如，我的一个同学在和他打招呼时，他就会给予善意的回应。那个同学是怎么做到这一点的呢？

原来，相遇时他没有毕恭毕敬地站在路边，而是大大方方地站在主

路上，生生地挡住了这个老师的前进方向，然后用比较平等的口吻和这个老师打招呼。

既然这个学生不像孩子一样，那么这个老师也就不容易将“内在的小孩”投射给他。并且，这个老师很希望做强者，而这个学生挡住了他的主路，他不会愿意绕路，因为绕路是弱者的行径，所以，他只好给这个学生善意的回应。

更重要的是，这个学生还获得了这个老师的特殊待遇，后来得到过他不少帮助。

这个老师为什么唯独对这个学生这么好？

弄明白了这个问题，就可以反过来明白，为什么魏娟对蔡敏敏这么恐怖。

反击继父，反而获得了尊重

亲子关系和普通的人际关系一样，如果大人向孩子施暴，在承受暴力的那一刻，无论大人是什么理由，孩子心中一定会有愤怒产生。

不过，因为太渴望获得养育者的亲近，也因为养育者的力量过于强大，孩子会惧怕失去爱，也惧怕遭到更严厉的惩罚，所以不敢表达愤怒。这种体验日积月累，会让这个人的“内在的小孩”充满窝囊感。

然而，这个“内在的小孩”是渴望反抗的，他会恼怒自己为何不敢反抗，为何这么窝囊。

于是，当这个人欺压弱者时，他一方面会希望欺压成功，可以将自己“内在的小孩”完美地投射到对方身上；另一方面也渴望弱者能够奋起反抗，假若弱者真反抗了，将他彻底打倒，这时欺压者反而会尊重弱者的反抗，甚至还会感激弱者这么做。

因为，弱者将扮演强者打翻在地，这就实现了他的“内在的小

孩”的反抗愿望。

这个道理，是美国心理学家弗兰克·卡德勒用他自己的故事告诉我的。

弗兰克的父亲很暴力，他很小就失去了父亲，而继父更暴力。继父高大而强壮，常常喝醉，一旦醉了就什么借口都不找，直接揍弗兰克一顿。不醉的时候，继父一样可怕，多数时候，他不用说什么，只需要看一眼，就会让弗兰克发抖。

16岁时，弗兰克忍不住和继父狠狠打了一架，结果改变了这一模式。

那年，继父和母亲一直在吵架，接连吵了快3个月。有一天，他们还打了起来。之后，继父出去喝酒了，回来时父子俩相遇。弗兰克盯着继父的眼睛问：“你们到底还想闹多久？”

听了这句话，继父勃然大怒，他咆哮着掐住弗兰克的脖子。出于本能，弗兰克和体积是自己四倍的继父拼命打了起来。最后，继父被弗兰克打倒在地。倒地的那一瞬间，弗兰克分明看到，继父的眼神迷茫而无助，就像是一个很小很小的小男孩。

从此以后，继父和弗兰克的关系改变了，他开始尊重弗兰克。不过，弗兰克认为，这不是因为他的力量，因为继父仍然远比他强壮，继父之所以尊重他，是因为他替继父的“内在的小孩”实现了愿望。

原来，弗兰克继父的父亲一样是个“暴君”，而继父小时候就像弗兰克一样常常无故挨打，不敢反抗。这种经历让他有了一个“窝囊的内在小孩”，而他长大后就把这个内在的小孩投射给自己的儿子，而他扮演“内在的暴虐的父亲”，于是他一样常常没有道理地暴打弗兰克。弗兰克表现得越窝囊，他的投射就越成功，这就会鼓励他继续投射。但弗兰克终于反击了，不再做一个窝囊的小孩了，这时继父就难以再将“窝囊的内在小孩”投射给他，而且因为弗兰克实现了自己的愿望——反抗暴

力的父亲，所以他开始尊重弗兰克了。

如果这个社会普遍的逻辑是谁欺负我，我反击谁，那么这个世界要美好很多。但不幸的是，这个世界上更常见的逻辑是，强者欺压弱者，弱者欺压更弱者。

在家里温顺，在家外受伤

蔡敏敏说，她有一次忍不住想反击了，攥起了拳头，准备魏娟再打一下时，她就还击。然而，她担心自己受到更大的伤害，于是没有进行还击。

然而，她越扮演一个窝囊的、逆来顺受的小女孩形象，魏娟对她的投射就越厉害。魏娟多么恨自己的“窝囊的内在小女孩”，她就多么恼恨蔡敏敏的逆来顺受，当看到蔡敏敏比她小时候更顺从时，她对蔡敏敏的折磨就更厉害。

她看似是恨蔡敏敏，其实是恨自己小时候的窝囊。当处在自己本来的角色时，蔡敏敏并不明白魏娟为何变态地折磨自己，但她一进入魏娟的角色，立即就明白了，魏娟是将她当成了一个“替代品”。

不同的家庭，对于温顺的看法不同。

大多数家庭，父母都渴望孩子听自己的话。这些家庭中，一些家庭的父母要求孩子坚强而听话，而另一些家庭的父母则要求孩子温顺而听话。

在前一种家庭中，如果孩子表现得软弱，那么父母就会对他更苛刻，所以尽管他内心深处很软弱、很受伤，他还是会表现得特别坚强，甚至将软弱从自己意识中彻底排挤出去，表现得绝对坚强。

在后一种家庭中，如果孩子表现得软弱，父母会对他很好，给他额外的奖赏。于是，在这种家庭中，软弱会成为一个好素质，聪明的孩子

会刻意地软弱。

在第二种家庭中长大的温顺的孩子，如果碰到在第一种家庭中长大的强人，就会死得很难看。

因为，第二种家庭鼓励的是温顺，你温顺，你就会得到好处。但第一种家庭鼓励的是铁血，你越铁血、越死硬，对你的伤害就越少。在第二种家庭中长大的孩子，甘愿以“温顺的小孩”自居，而在第一种家庭中长大的孩子，则彻底不能接受自己软弱的一面，而什么时候都以“内在的父母”自居，刻意地表现坚强。

然而，在第一种家庭中长大的孩子，越坚强，其实就越软弱。他们的坚强，是强迫自己做出来的，其内心深处的受伤感和软弱感并没有消除，他们只是将这些东西压抑到了潜意识中而已。但这种感觉是时常会浮现出来的，这时他们就会非常难受，于是会特别渴望找一个弱者，然后将内心的脆弱投射到这个弱者身上。

如果你在一个关系中是一个弱者，而且正好在第二种家庭中长大，你会习惯地认为，如果一个强者攻击你，你表现得软弱一些，对方就会收手，甚至会保护你，就像你家中的大人一样。你这么想，是大错特错的，因为这个变态的强者是渴望你软弱的，那样才好对你实施攻击，当他们看到你软弱时，会忍不住地更恨你，从而对你的攻击会越来越强烈。

这是一个恶性循环。他越攻击你，你越想示弱；你越示弱，他的攻击性就越强.....

这可能正是魏娟的攻击不断升级的根本原因。

在和蔡敏敏的妈妈对话时，她不断地说道，她和丈夫一再要求女儿听话，因为她和丈夫不会害她，女儿越听话，他们对她的爱就越多，而她就越安全。于是，听话就是蔡敏敏下意识里获得保护的方式。但在魏娟这里，就完全不是这么回事，她更迫切地希望蔡敏敏听话，但蔡敏敏越听话，她就会越恨蔡敏敏，对蔡敏敏的攻击欲望就越强烈。

蔡敏敏在自己家庭学会的获得爱与保护的方式，到了另一个家庭反而成了她受到伤害的原因。

在反思这件事时，蔡敏敏的叔叔说，他们错了，不该总是教蔡敏敏听话，因为在自己家里，听话会获得好处，但在家外面，未必如此。

的确如此，这个世界上，太多人是心理大有问题的，太多人像魏娟一样，既希望你顺从，又恨你顺从。

Part 4

故事是追寻现实的载体

誓死的忠诚可能是爱的炮灰

对于总是在奉献的羔羊，我们会有意无意地推动它走向这样一个结局：彻底为自己献身。否则，便只有我们为它献身，因为它此前的奉献是如此之重，我们已无法承担。

所以，在小说、电影和电视中，我们常看到这样的局面——勇于献身者，最后的结局常是彻底献身。

在我看来，第一流的小说必须具备一个特质：情感的真实。

具备这一特质后，一部小说的情节不管多曲折、奇幻，甚至荒诞，读起来都不会有堵塞感。

因而，钱钟书的《围城》未被列入第一流的小说，因为小说中一些关键情节的推进缺乏情感的真实。譬如“局部的真理”（小说中一位女性人物）勾引方鸿渐、唐晓芙爱上方鸿渐和方鸿渐爱上孙柔嘉，这几个情节中的情感描绘都缺乏真实感，让我觉得相当突兀。

相比之下，美裔阿富汗人卡勒德·胡赛尼的《追风筝的人》就具备“情感的真实”这一特质。

这部小说讲的是两个阿富汗少年的故事，阿米尔是少爷，而小他1岁的、天生便是兔唇的哈桑是仆人。他们都失去了妈妈，阿米尔的妈妈生阿米尔时死于难产，哈桑的妈妈则在哈桑出生几天后跟一群江湖艺人私奔了。这两个男孩吃一个奶妈的奶长大，拥有似乎牢不可破的情谊。然而，当哈桑为捍卫阿米尔的荣誉被人凌辱时，阿米尔却选择了逃避。不仅如此，阿米尔还设计将哈桑驱逐出自己的家门。后来，已移居美国并成为知名小说家的阿米尔接到一个电话，电话那边是阿米尔父亲的好友拉辛汗。他说哈桑已死，他要阿米尔回阿富汗将哈桑的儿子索拉博从

战乱中的阿富汗带出来，不仅是因为他以前辜负了哈桑，还因为哈桑是阿米尔同父异母的弟弟.....

在胡赛尼的这部小说中，高潮一个接一个，但不管情节多么令人震惊，它们似乎都是可信的，因为伴随着的细致的心理描写会令你感觉到这一切的发生仿佛都是必然。

例如，小说末尾的一个高潮——11岁的索拉博的自杀。这看似离奇，但假若你沉到索拉博的世界里，站在他的角度上，想象你便是他，你便会明白，自杀是这个遭受了太多磨难的小男孩再自然不过的选择。

忠诚的爱——你就要甘愿做我的炮灰

决定为《追风筝的人》写一篇书评前，我在豆瓣网上读了大量书评，看到了大多数书评都在赞誉哈桑的单纯、忠诚、纯良和正直。

或许，许多人会感动于小说第一页的一句话——哈桑从未拒绝我任何事情。

听上去，这是多么忠诚的爱。

然而，当我读到这句话时，却痛苦起来。我讨厌这个句子，以及这个句子中对哈桑这种情感的赞誉。

因为，这让我想起最近常在我脑海盘旋的一个词——爱的炮灰。有时，我们会甘愿做一个人的炮灰，觉得那样才有爱一个人的感觉；有时，我们会要求别人做自己的炮灰，以此来证明这个人的确爱自己。

当阿米尔抑或作者在怀念“哈桑从未拒绝我任何事情”时，其实就是在渴望哈桑做自己的炮灰。

阿米尔少年时的确有这样的渴望，他和哈桑有过以下一段对话：

“我（哈桑）宁愿吃泥巴也不骗你。”

“真的吗？你会那样做？”

“做什么？”

“如果我让你吃泥巴，你会吃吗？”

“如果你要求，我会的。不过我怀疑，你是否会让我这么做。你会吗，阿米尔少爷？”

哈桑的反问令阿米尔尴尬，他宁愿自己没有质疑哈桑的忠诚。然而，哈桑不久后还是做了炮灰。

那是阿米尔12岁哈桑11岁时，他们参加喀布尔的风筝大赛。这个大赛比的不是谁的风筝飞得更高、更漂亮，而是比谁的风筝能摧毁别人的风筝，最后的唯一幸存者便是胜利者。但这不是最大的荣耀，最大的荣耀是追到最后一个被割断的风筝。

这一次，阿米尔的风筝是最后的幸存者，而哈桑也追到了最后一个被割断的蓝风筝。阿米尔无比渴望得到这个风筝，因为他最大的愿望是得到父亲的爱，他认为这个蓝风筝是他打开父亲心扉的一把钥匙。

哈桑知道阿米尔的愿望，为了捍卫这个蓝风筝，他付出了惨重的代价——被也想得到这个蓝风筝的坏小子阿塞夫和他的党羽鸡奸，这是阿富汗男人最大的羞辱。这时，阿米尔就躲在旁边观看，孱弱的他没胆量阻止阿塞夫的暴行，也不情愿跳出来让哈桑把那个蓝风筝让给阿塞夫。

于是，哈桑就沦为阿米尔的炮灰，他付出了鲜血、创伤和荣誉，而换取的只是阿米尔与爸爸亲近的愿望得以实现。

阿米尔明白自己的心理，他知道胆量是一个问题，但更大的问题是，他的确在想：

“为了赢回爸爸，也许哈桑是必须付出的代价，是我必须宰割的羔羊。”

“哈桑知道，阿米尔看到了他被凌辱而未伸出援手，但他还是选择一如既往地阿米尔奉献他自己。”

所以，当阿米尔栽赃哈桑，造成哈桑偷了他财物的假象时，哈桑捍卫了阿米尔的荣誉，对阿米尔的爸爸说，这是他干的。

他生命的最后一刻仍是在做阿米尔的炮灰。当时，他被拉辛汗叫回来一起照料阿米尔的豪宅，但塔利班官员看中了这栋豪宅，并要哈桑搬出去。哈桑极力反对，结果他和妻子被塔利班枪杀。

做阿米尔的炮灰，这主要还是哈桑自己的选择。

对此，我的理解是，我们爱一个人，多是爱自己在这个人身上的付出。自己在这个人身上的付出越多，我们对这个人就越在乎，最终会达到这样一个境界——“我甘愿为他去死”。

或许，喜爱《追风筝的人》的一些读者会对我这种分析感到愤怒，觉得我并不理解这样一种伟大的情感。但通过哈桑的儿子索拉博的言语，我们会看到，导致这种奉献的一个重要原因，是深深的恐惧。

他为什么甘愿去做炮灰？

知道了哈桑是自己的弟弟后，阿米尔去了喀布尔，从已成为塔利班官员的阿塞夫手中将索拉博带回了巴基斯坦，而代价是险些被阿塞夫打死，如若不是索拉博用弹弓将阿塞夫打成独眼龙的话。

在巴基斯坦，阿米尔求索拉博跟他一起去美国。索拉博一开始没答应，并说出了他的担忧：“要是你厌倦我怎么办？要是你妻子不喜欢我怎么办？”除了阿米尔，幼小的索拉博已没有其他亲人，这时，他作为一个孩子产生这样的担忧不难理解。

不过，在我看来，这更像是索拉博在替父亲说出他的心声。原来，哈桑之所以做炮灰，为了阿米尔的一个蓝风筝而被凌辱，为了阿米尔的

豪宅而和妻子一起被枪杀，其中一个主要原因是他担心阿米尔会厌倦自己、会不喜欢自己。

这就很像一些家庭，那些最不受宠的孩子，反而常是最“孝顺”的孩子。他们在成年后为了得到父母的欢心会不惜付出一切代价，以至于严重忽略自己的配偶和孩子的幸福。

绝大多数孩子学会说的第一个词是“妈妈”，而哈桑说出的第一个词却是“阿米尔”。我对这个细节的直观理解是，哈桑将阿米尔视为最亲近的人，象征性的理解则是，阿米尔是哈桑的“心理妈妈”。

所有的孩子都渴望获得“心理妈妈”的爱，为了达到这一点，他们不惜付出任何代价。

哈桑不例外，阿米尔也不例外。阿米尔说出的第一个词是“爸爸”，那么爸爸就是他的“心理妈妈”，为了获得他的爱，阿米尔可以付出一切代价，并最终不惜将哈桑牺牲。

阿米尔渴望哈桑做他的炮灰，哈桑则主动愿意做阿米尔的炮灰。

然而，任何一个人都不值得另一个人为了他做炮灰。

因为，奉献者的生命重量会压得接受奉献者喘不过气来，后者会发现，除非他给予同等分量或更多的回报，否则他心中总会有歉疚。

或许，亏欠感是我们最不愿意有的一种心理，而如何处理亏欠感便成了左右我们人生道路的一个关键。

哈桑是阿米尔的爸爸和仆人阿里——其实他和阿米尔的爸爸也是自幼一起长大，也是情同手足的妻子偷情而来的私生子。阿米尔的爸爸无法公开承认哈桑是自己的儿子，这令他心怀歉疚。为了弥补这种歉疚，他的办法是用他的财富和力量慷慨补偿所有需要帮助的人。

对此，拉辛汗形容说：“当恶行导致善行，那就是真正的获救。”

这是少数人处理歉疚的办法，尽管这不是最好的办法，但这仍然称

得上是勇者的道路，而更多人的办法是选择阿米尔的道路——贬低或逃避自己亏欠的人。

当躲着看哈桑被阿塞夫凌辱时，阿米尔一时成了“种族主义者”。他先是觉得为了用蓝风筝赢取父亲的爱，牺牲哈桑是必须的；接下来，当心中出现一刹那的犹豫时，他对自己说：“他只是个哈扎拉人（阿米尔是普什图族人，很多普什图族人对哈扎拉族人有歧视）。”这就是贬低。通过贬低奉献者的生命价值，以降低接受奉献者的愧疚感。

这种贬低心理是很常见的，我们既可以在文艺作品中，也可以在自己生活中发现这样的故事：那些只付出不索取的人，他们很少会得到接受他们帮助的人的尊敬，甚至一些人对恩人的仇恨胜于对其他所有人的仇恨。

有些人的愧疚感会彻底丧失，于是所有人均被他们贬低为炮灰。阿塞夫便是这样的人，他没有底线地凌辱一切弱者，因为他的世界中只有他一个人是人，其他人都不存在。

阿米尔知道，自己身上有阿塞夫的影子，所以他梦见阿塞夫对他说：“你和哈桑吃一个人的奶长大，但你和我是兄弟。”

不过，阿米尔毕竟不是阿塞夫，他无法逃脱愧疚感的折磨，这种愧疚感表明他仍然是一个有良心的人。

“我向来只为一个读者写作：我自己”

可惜，除了贬低外，阿米尔还选择了逃避。因无法面对哈桑，他栽赃哈桑偷了他的钱财和手表，而终于导致哈桑离开他的家。

但他越贬低、越逃避，他的歉疚感就越重，因为这歉疚感不在别处，恰恰在他心中。

所以，他最后又回到喀布尔，要将哈桑的儿子索拉博救出阿富汗。

所以，当阿塞夫将他打得死去活来时，他哈哈大笑。

这是因为，他认为自己是罪人，因而渴望被惩罚。他曾渴望被哈桑惩罚，但哈桑只会继续付出，而不会表达愤怒。但他终于在阿塞夫这里得到了他渴望已久的惩罚。于是，当肋骨一根接一根被阿塞夫打断时，当上唇被打裂，其位置和哈桑的兔唇一样时，他心里畅快至极，并感慨：

“我体无完肤，但心病已愈。终于痊愈了，我大笑。”

回到巴基斯坦后，阿米尔终于令索拉博放下疑虑，答应和他去美国，而阿米尔说“我保证”。

但是，发现困难重重后，阿米尔一时忘记了“我保证”这句话，想劝索拉博留在巴基斯坦的孤儿院一段时间。这时他忘了，进入孤儿院后的那段历史是索拉博最不堪回首的日子。

于是，不愿意再重温噩梦的索拉博选择了自杀。此后，尽管被救了回来，他却陷入了奇特的自闭状态。

命运先使得阿里成为阿米尔父亲的炮灰，命运又使得哈桑成了阿米尔的炮灰，这双重的罪恶加在一起，使得阿米尔终于得到报应。内疚是他的报应，被阿塞夫打成兔唇是他的报应，他的妻子身体没有任何问题却无法怀孕也是报应。

现在，作为轮回的一部分，阿米尔必须去做索拉博的炮灰。他必须以哈桑对待他的态度对待索拉博，才可能使得索拉博一点点地走出自闭，那时才意味着阿米尔的终极获救。

胡赛尼的这部小说对情感的描绘如此深刻而真切，令我不由得怀疑，这是一部自传。

这部小说的情感之真实，在读过的小说中，我感觉只有村上春树的《挪威的森林》和玛格丽特·杜拉斯的《情人》可以媲美。而《情人》

则是一部不折不扣的自传小说，《挪威的森林》则被人怀疑是村上春树的真实经历。

不过，我将《追风筝的人》列为第一流的小说，不仅仅是因为它具备“情感的真实”，也是因为这部小说的构思非常巧妙。

前面提到，这部小说的高潮一个接一个，不断冲击读者的心灵。但用心的读者会发现，每一个高潮出现之前，作者都已经用隐喻和暗示的手法，预示了这些高潮的出现。

并且，除了出神入化的心理刻画外，小说的情境描写也别具一格，既给人身临其境的感觉，又具有鲜明的个人化。仔细阅读的时候，你可以感到作者好像一直是在以阿米尔的视角看待这个世界。

此外，胡赛尼的笔触既细腻，又有洞晓人性后产生的沉浑有力感。

令人惊讶的是，这是胡赛尼的处女作。出版的第一部小说便如此优秀，胡赛尼是如何做到这一点的？

除了可能是自传的特殊原因外，在自序中，胡赛尼的一句话还给出了另一个答案——“我向来只为一个读者写作：我自己。”

据我所知，这是第一流的小说家、导演和艺术家的共同特点。譬如日本动画之王宫崎骏便说过类似的话：

“我从来不考虑观众。”

天才为什么自甘堕落？

麻省理工学院（MIT）的蓝勃教授是数学界中大名鼎鼎的人物，他获得过被誉为“数学界中的诺贝尔奖”的菲尔兹奖。他给上他课的大学生们留了一道难题，题目写在了楼道的黑板上，并称，看看谁能在学期结束前给出答案。

“看看谁能在学期结束前给出答案”，蓝勃教授这句话的真实意思其实是“我不相信你们有谁能给出答案”。毕竟，作为数学界的顶尖人物，他当年是花了很长时间才找到答案的。

但是，没两天，黑板上就出现了答案。有意思的是，这个人并不愿露面，尽管露面可以享受难得的荣誉。

蓝勃教授再下战书，留了第二道难题。这道难题，他和伙伴花了整整两年才解开。

同样，没两天，那个“神秘数学天才”再次给出答案。这次，蓝勃教授看到了“神秘数学天才”的身影，发现他竟然是MIT这所顶尖学府这栋大楼里的一位清洁工，但这位清洁工并不想被发现，他一边辱骂教授一边跑了。



这是著名心理影片《心灵捕手》（又译《骄阳似我》）一开始的情节。看到这个情节，我脑子里冒出一句话：世界是分裂的。MIT的光辉，竟被一个落魄的清洁工彻底盖住了。

你是一个被吓傻的狂妄孩子

外部世界的分裂，势必源自内心的分裂。这个落魄的男孩，他其实只是在工作之外的少数业余时间做一下解数学难题和读书这种“正确的事”，而多数业余时间，他是和几个问题青年一起打架斗殴、偷盗乃至袭警等。其中，他最拿手的是去MIT或哈佛大学“3分钟摆平一个笨蛋”。

这个内心分裂的男孩叫威尔。当蓝勃找到威尔时，威尔已因打架斗殴和袭警被关进监狱。蓝勃申请作为威尔的监护人将他保释，但保释的条件有两个：第一，威尔要与蓝勃配合解数学难题；第二，威尔要看心理医生。

威尔不想看心理医生，但更不想蹲监狱。两害寻其轻，他不得已答应了做病人。

但是，作为天才的病人，威尔接连赶跑5名心理医生。最终，蓝勃找来了大学同窗、现在的心理学教授西恩为威尔做治疗。

同样地，在第一次会面中，威尔也刺痛了西恩。他通过对西恩的一幅画作的观察，看出了西恩当时的心态。西恩的画作是一个在波浪滔天的大海中独自划船的人。对此，威尔看出了两个内容。他对西恩说：“第一，你当时正在暴风雨中；第二，你娶了‘错误的女人’。”

西恩被激怒了，他警告威尔，不要侮辱他已死去的太太。而当威尔再次说“没错，你的确娶错了女人”时，西恩暴怒。他冲上去掐住威尔的脖子并威胁说：“如果你再这么说，我会杀了你。”

威尔震惊了。以前，他戏弄那些心理医生时，他们会先是惊惶，接着是掩饰自己的愤怒，而后是拒绝继续给他做治疗。但西恩不一样，他也被刺痛，但他直接表达了愤怒。更不一样的是，这个被刺痛、被激怒的男人，答应继续给他做治疗。

在心理治疗中，或者在一切亲密关系中，这都是很关键的一点。

我们每个人都有一套固定的逻辑。我们认为，自己的某些特质

是“好我”，这些特质可以让自己维持并促进某个关系的发展；而自己的某些特质是“坏我”，这些特质会导致一个关系的疏远甚至结束。

因此，当我们想与一个人亲近时，就会表现出“好我”，并刻意压制“坏我”；而当我们想与一个人疏远时，就会表现出“坏我”，而不再表现“好我”。

譬如，一个依赖者，当想与一个人亲近时，他会表现得非常依赖，有时就是所谓的“可爱”。相反，一个支配者，当想与一个人亲近时，就会表现出非常有能力的一面。

这时，如果那个人中招了，真的在我们表现“好我”时与我们亲近，并在我们表现出“坏我”时结束与我们的关系，那就意味着，我们的逻辑再一次得到了强化。

这是导致我们心理问题的根本所在。例如，依赖者总会发现，别人之所以不接纳他，好像总是因为他还不够依赖；支配者则会发现，别人之所以不接纳他，好像总是因为他还不够有力量。所以，每当遇到一个危机事件，我们都会进一步强化自己的逻辑，这导致我们越来越僵化。

假若说治疗能发挥作用的话，关键点就在于，心理医生帮助来访者明白，他可以不必要对那个逻辑那么执着。也就是说，他的“好我”并不一定会促进关系，而他的“坏我”也并不一定会疏远关系。

威尔的逻辑，其实就是，“天才”是坏我，“平庸”是好我。他其实认为，天才并不能换来关系中的亲密，而平庸倒可以做到这一点。当他展现天才时，多数时候都导致关系的疏远乃至结束一个关系。因而我们看到，他的聪明都用到了刺激心理医生、“3分钟摆平一个笨蛋”等事情上。

也可以说，他其实讨厌他的天才，他不愿意别人因为他是天才而接纳他，他更愿意别人仅仅因为他这个人而接纳他。

那5名心理医生都中了威尔的招数，威尔用坏的方式表达他的天才

时，他们都中断了和他的关系。但西恩不同，看起来，他也中了威尔的招数，一样被刺痛，甚至更痛。但他这时不是中断与威尔的关系，而是选择了真诚袒露自己的心声。

当西恩这样做时，威尔的世界已经是在被颠覆了。威尔第一次发现，原来真诚地表达愤怒，并不意味着关系的结束。

第二次会面中，威尔的世界进一步被颠覆。西恩先是承认，威尔的确刺痛了他，令他彻夜难眠，但在这种痛苦中，西恩想明白了很多。

尽管总是将聪明用在攻击上，但威尔还是以自己的聪明自豪。但是，西恩对他说：“看到你，我没有看到聪明自信，我看到的是一个被吓傻的狂妄孩子。”

这句话的意思是，西恩明白，威尔狂妄的聪明自信，不过是对痛苦的防御罢了。这种防御是一堵墙，令威尔只敢与书本建立关系，而不敢与世界建立真实的关系。而在说这段话之前，西恩还说了一段震撼人心的话语：

你只是个孩子，你根本不晓得你在说什么。

问你艺术，你可能会提出艺术书籍中的粗浅论调。有关米开朗琪罗，你知道很多，他的满腔政治热情，他与教皇相交莫逆，和他的耽于性爱，你对他很清楚吧？但你知道西斯廷教堂的气味吗？你没试过站在那儿，仰望天花板上的名画吧？你肯定未见过吧？

如果我问关于女人的事，你大可以向我如数家珍，你可能上过几次床，但你没法说出在女人身旁醒来时，那份内心真正的喜悦。

你年轻彪悍，我如果和你谈论战争，你也许会向我大抛莎士比亚，背诵“共赴战场，亲爱的朋友”，但你从未亲临战阵，未试过把挚友的头拥入怀里，看着他吸着最后一口气，凝望着你，向你求助。

我问你何为爱情，你可能会吟风弄月，但你未试过全情投入、真心倾倒，四目交投时彼此了解对方的心，好比上帝安排天使下凡只献给你，把你从地狱深渊拯救出来。对她百般关怀的感受你也从未试过，你从未试过对她的深情款款、矢志厮守，明知她患了绝症也在所不惜，你从未尝试过痛失挚爱的感受.....

西恩继续说：“不要以为，我了解你，也许我可以通过知识来看你，但那不是你，除非你愿意谈谈你自己，否则我不知道你到底是谁。”

说完这番话后，西恩撂下了一句话：“现在该你了。”这句话的意思是，我愿意真诚地面对你，但你是否做好了真诚面对我的准备？

西恩的这番话也刺痛了威尔，或者说，令威尔感到震撼。第一次有“正确的人”对他如此坦诚相待，而他以前对付这些人的招数好像也都不再发挥作用。那么，自己愿意冒一次险吗？真的对一个心理医生袒露心声？

最终，威尔选择了继续。

不完美才是好东西

选择继续是一个意愿，意味着威尔愿意尝试改变，但从这个初步的意愿到袒露心声是需要时间的，所以，在接下来的两次治疗中，威尔长时间地陷入沉默。

威尔沉默时，西恩一样沉默着。他绝不先开口，而是等待威尔开口。

这种沉默有两种意思：第一，他在告诉威尔，你有沉默的权利；第二，威尔要自己决定是否袒露心声，而不是由心理医生来诱惑或施加压力让威尔袒露心声。

终于，在玩了很长时间的“瞪眼游戏”后，威尔主动开口讲话了。这意味着，治疗正式开始了。

治疗正式开始后的第一个话题是爱情。西恩问威尔，在恋爱吗？威尔回答说有，但他有点不敢进行下去。

“为什么？”西恩问。威尔回答说：“现在她很完美，我不想破坏。”

对此，西恩说：“或许是你认为自己完美，你不想破坏……这是极好的哲学，可以一辈子不认识人。”

这是无数人在恋爱时会犹疑的原因。看起来，我们是认为对方太完美了，所以不敢接近或不敢破坏这个幻想，但其实是我们惧怕自己的不完美被对方看到。

在本书《成熟意味着同时接纳好与坏》那章我提到一个男孩不能忍受美女大便的事实而和女朋友分手的故事。这个故事中隐含着的道理是，美女的“美”和帅哥的“帅”是“好我”，他们之所以能被别人接纳，是因为相貌上的“好我”，而一旦有“丑”的“坏我”出现，他们就得不到关系中的爱与认可了。所以，这个男孩转身而去，看起来是不能接纳美女也大便的事实，但其实是不能接纳自己也有丑的时候。

怎么在治疗中让来访者放下对这个逻辑的执着呢？心理医生可以戳穿来访者这个逻辑背后的把戏，但只这样做的话，就太生硬了。

于是，西恩在不动声色地戳穿威尔的把戏后，讲了自己的一个故事。他说，他的太太放起屁来超厉害。一次，他被太太的屁惊醒了；接着，他家的狗叫了起来；最后，太太自己也被弄醒了，问他，是不是他在放屁？西恩说是。

西恩讲这个故事时，忍不住狂笑起来，而威尔也忍不住大笑起来。故事讲完后，西恩解释说，真实就是美，“不完美才是好东西，它可以选择谁进入我的世界……你的女生也不完美，关键是，你们是否合适”。

这次咨询结束后，威尔立即去见他钟爱的女孩——哈佛大学的史凯兰去了。

爱到最深处，常意味着最大的危机

威尔和史凯兰，是在哈佛大学的一个酒吧认识的。当时，威尔与他的三个死党——他们都没有机会读大学——去这个酒吧，一方面是为了“泡妞”，另一方面是继续威尔最擅长的游戏——“3分钟摆平一个笨蛋”，而且是全球最知名大学的“笨蛋”。

这两方面威尔都得逞了。威尔最铁的哥们儿查克冒充历史系学生和美女史凯兰搭讪，但哈佛大学的学生克拉克看破了查克是冒牌货，于是过来考查克历史学知识，但却被救驾的威尔给羞辱了。

威尔不仅羞辱了以哈佛大学生自傲的克拉克，也赢得了史凯兰的好感，两人第一次擦出了火花。

恋爱关系，是比治疗关系更为深层的关系。既然威尔不敢与心理医生建立关系，那么他更没有勇气去和自己所爱的女孩建立真正的关系。或者说，这是更为艰难的挑战。

在西恩的启发下，威尔终于鼓足勇气去见史凯兰了，并且两人的关系一直发展得好像很顺利。

但是，危机一直存在。敏锐的观众会发现，威尔一直不相信史凯兰爱自己。史凯兰的很多话，他都解释为，史凯兰并不是真心爱他。

譬如，史凯兰对他说：“有机化学对你这种人没用。”威尔立即问，他“这种人”是什么人。

再如，他几次对史凯兰暗示，他怀疑自己只是史凯兰的一个玩具，一个过渡性男朋友。他的天才、贫穷和传奇会给史凯兰的生命添加一些色彩，但史凯兰作为一个富家女，早晚会抛弃他，而最终还是会嫁给一

个成功人士。

最后，当他们的爱情抵达第一个最高潮时，也迅速跌落到了最低潮。

史凯兰从哈佛大学毕业后，要去斯坦福大学医学院继续进修，所以希望威尔和她一起去加利福尼亚州。但威尔拒绝了，他认为，如果到时史凯兰发现他的缺点怎么办？那时她就会受不了他而抛弃他。

这伤害了史凯兰，她说：“如果你不爱我就该告诉我，你如果不爱我，我会消失，不会再出现在你的世界里。”

听了史凯兰这番话，威尔立即说：“我不爱你。”

听到这句话，13岁时失去双亲的史凯兰再一次痛得弯下了腰，而威尔也走了。

每个人都在坚持自己的逻辑，每个人都在用自己的逻辑看对方。结果，越爱时就越孤独，因为越爱时就越坚持自己的逻辑，而这时就看不到对方的存在了。

对史凯兰而言，她是个“好女孩”，而“好女孩”的逻辑是不能给别人带来麻烦，所以她说：“如果你不爱我就告诉我，我会主动消失。”但对威尔而言，史凯兰这句话会让他进一步相信，她并不爱他，她好像在寻找一个让自己主动离开的借口。

史凯兰认为，希望威尔跟自己去加州，证明她爱他。但在威尔的世界里，这种搬迁是最可怕的事情。他先是被父母抛弃，后来4次被送人寄养，其中3次被严重虐待，所以，他内心深处认为，换一个家是最可怕的事情。

于是，在第一次爱到最深处的时候，他们也遭遇了最严重的危机。这是他们各自坚守自己逻辑的结果，当然，主要是威尔坚守自己逻辑的结果。

不敢改变的直接心结是友谊

其实，这时不只是爱情到了第一个高潮，他的治疗也到了一个高潮，威尔和西恩已建立了很深的信任。同时，威尔的事业也貌似将进入一个高潮，蓝勃教授正接二连三地给他介绍待遇优厚的工作……

但是，对威尔而言，这是一种颠覆，他会恐惧。

因为，他在恶劣的生存环境中长大，这让他对自己的逻辑无比执着。这也是每个人的共同点。

我们每个人都深信自己的逻辑。假若一个女子说，男人都不是好东西。那么，她亲近的男子一定都不是好东西。因为，她会爱上“男人都不是好东西”这个断言，如若她遇到一个“好男人”，她的世界就会有颠覆的危险，她的内心就会有失控的感觉。于是，为了避免这种失控感，她要么远离好男人，要么会把好男人变成坏男人。

对威尔而言，他的一个断言是“我只是一个玩具”。他的聪明可以给别人的生活带来些乐子，但只要他出现一些“坏我”，一个亲密关系会立即结束，对方会毫不犹豫地抛弃他。他过去的人生经验一再证明了这一点。

所以，当治疗、爱情和事业都抵达一个高潮时，他内心的斗争也就抵达了一个最严重的危机：是固守自己已有的逻辑，还是冒险接纳新的逻辑？

不幸的是，绝大多数时候，我们都会坚持自己固有的逻辑。于是，人生就只是一个轮回。

有意思的是，化解这个危机的是他的死党查克，这也是影片感人至深的一个情节。在建筑工地上休息时，威尔说，他觉得整天这样做体力活也不错，他希望他们的孩子能在将来一起玩耍和生活。

没料到，查克却对他说：“如果我们50岁时，你还和我在一起，我

会杀死你。”

这令威尔非常震惊，也许比面对西恩时还要震惊，因为他觉得，他和查克是如此好的朋友，他们在一起的时光是他们都很享受的。

但查克告诉他，他每天最幸福的时候只有10秒，就是每天他去威尔家接他出来时。每次，他都想象，这次见不到威尔了，那意味着威尔到了能施展他才华的地方。然而，每次他都能见到威尔开门，这种幸福感便消失了。

这是非常非常重要的一环。看上去，我们每个人都限制了自己，都生活在各种各样的痛苦中。但是，我们之所以陷在这种痛苦中而不能自拔，是因为这种表面上的痛苦其实有着极大的好处。我们之所以离不开痛苦，是因为舍不得这种好处。

威尔之所以自甘堕落，浪费才华，无比重要的原因是，他通过这样的方式赢得了友谊，而他和查克等3名死党的友谊，是他多年以来在这个世界上仅有的支持。

关系就是一切，一切都是为了关系。我们常讲自我价值感，其实我们追求的并不是孤独的价值感，而是关系中的价值感。

在《心灵捕手》这部影片中，爱情是迷人的，心理治疗的过程更迷人，但威尔无意中最看重的，恰恰是和查克这些问题青年的友谊，因为这是他多年以来仅有的认可他、接纳他的关系。西恩懂得这一点，所以当蓝勃说威尔的朋友是“智障”时，他愤怒地为威尔辩护。

所以，当查克也对他说，你走吧，我渴望你顺应你的天才时，威尔真正解脱了。前面有爱情、事业等美好而正确的生活等着他，后面则是多年死党的督促、逼迫和容纳，那么威尔还有什么好犹豫的呢？

这不是你的错

影片最后一个高潮，是威尔终于又来到了西恩的治疗室，而西恩拿着威尔的卷宗——那上面有他的种种问题和受虐经历，对他一遍又一遍地说：“这不是你的错。”

西恩第一次这样说时，威尔说：“我知道。”

但是，威尔并不知道，他只是口头上知道而已。所以，西恩继续说。

威尔惊讶了，他看上去甚至讨厌西恩这样说，所以说：“你不要戏弄我。”

但西恩继续说：“这不是你的错。”

终于，威尔的防线彻底崩溃了，他扑在西恩的身上，紧紧抱着西恩，像婴儿一样痛哭。

这种拥抱，有着极大的象征意义，意味着威尔终于第一次真正信任了好的关系。

影片的最后，是威尔驾驶着查克等死党送给他的破车，奔向加州，去找史凯兰。

这是一部非常棒的影片，无论是治疗过程，还是对威尔内心的理解，都非常有深度而且真实。威尔和西恩的扮演者也有极佳的表演。凭借这些因素，这部影片获得了1998年奥斯卡奖的最佳配角奖（给西恩的扮演者，罗宾·威廉姆斯）和最佳原创剧本奖（给威尔的扮演者马特·达蒙和查克的扮演者本·阿弗莱克），并获得了其他多项大奖。

不过，作为心理学工作者，我还想说，这部影片中有太多的戏剧色彩。导演给了威尔太多的支持性因素，譬如他的天分、爱情、卓越的心理医生和极讲义气的死党，而在现实生活中，同时获得这些因素非常不容易，尤其是查克的那番话，我很少在现实生活中见到。

甚至，在这一点上事情总是相反的。当我们想脱离旧的逻辑而奔向

新的人生时，那些与我们旧的逻辑捆绑在一起的人，很容易产生恐惧，并有意无意地使用各种方式来阻拦我们的改变。

所以，我们在现实生活中若想有真的改变，需要拿出比威尔更多的勇气。

永远保持一颗柔软的心

我年轻的时候，很想改变这个系统，我想抗争，不惜代价做到最好。但是这里让一步、那里让一步，最后陷入这个游戏中。然后我意识到，我想改变的这个系统，却改变了我。

——电影《守法公民》中的检察官尼克

尼克·赖斯，美国费城的一名检察官，他以自己的工作为傲，因为，他的案子定罪率高达96%。

这就是说，被他起诉的犯罪嫌疑人，最后有96%被判有罪而得到惩罚。

这是一个了不起的数字。但是，他的一个“保护对象”克莱德·谢尔顿，却决定报复尼克。

不，准确来说不是报复尼克，而是将费城的司法体系这个“腐朽的圣殿”摧毁给尼克看。

这是好莱坞心理惊悚片《守法公民》所讲述的故事。

《守法公民》的编剧中有经典名片《肖申克的救赎》的导演，也是尼克的扮演者杰米·福克斯——他是多才多艺的奥斯卡影帝。克莱德的扮演者也是《300勇士》的男主角，其阵容可谓强大。

不过，这部影片最吸引我的，还是一环紧扣一环的故事中的寓意。

屈从命运，然后转嫁命运

克莱德的命运凄惨至极。本来，他有一个幸福的家庭，但匪徒达比和阿米袭击了他的家。他被刺伤并被捆绑，而他挚爱的妻女，则被达比

当着他的面奸杀。

达比有意不杀克莱德，并在制伏克莱德时对他说：

“你不能反抗命运。”

达比要的不是克莱德的财物，他要的是给克莱德制造一种感觉——“你不能反抗命运”。

这是典型的投射，达比自己内心深处有一种感觉，就是“我不能反抗命运”。他无法忍受这种感觉，所以寻找机会将这种感觉投射出去。他不能反抗他的命运，但他可以将他的命运转嫁给别人。

尼克聪明、执着且认真，他知道达比是什么人，他也知道，达比是主犯，阿米是从犯。然而，他却与达比达成了认罪协议。这是一个交易，达比交易的是指控阿米，而尼克交易的是为达比脱掉谋杀的罪名。

为什么做这个交易？

尼克对他的老师、费城总检察官乔纳斯说，他不能冒险，因为这起案件目前缺乏证据，DNA检测失败，而克莱德当时神经错乱，所说也不足为信，如果不达成认罪协议而继续起诉，那结局很可能是达比和阿米都无罪释放。

尼克说得很有道理，但是，乔纳斯说：“你怎么向受害者的丈夫交代？”

这难不倒尼克，他在和克莱德谈话时，镇定自若，坦然地告诉克莱德：“我跟他们做了交易……这对我们来说是场胜利！”

克莱德说：“你知道事实是什么。”尼克则反驳说：“你知道这不重要，重要的是你能在法庭上证明什么。”

这是法制社会的核心所在，然而，尼克说得如此斩钉截铁。那一刻，他的心中完全没有了温情和柔软。

克莱德不能让他的心柔软，达比却能找到这柔软的所在。在最后一次关键的审判中，达比知道大局已定，他只被判了3年有期徒刑。他很开心，先问尼克：“你结婚了吗？”

接着他对尼克也说：“你不能对抗命运！”

达比在嫉妒，凭什么我内心如此无助，而你们却可以过得那么好，凭什么我不能和女人建立正常的关系，而你们却可以结婚过幸福生活？你是我这边的，但我却想让你死，我想让我身边的所有人死，我想让你们都和我一样无助，和我一样接受这个逻辑——“你不能对抗命运！”

尼克对达比讨厌到极点，其实，就算达比不说这两句话，他也不会对达比有丝毫好感。但是，这个结局算什么，他的情感是站在克莱德一边，但他头脑中的法律体系却站到了另一边。

心中的情感和头脑中的法律体系发生了分裂。之所以发生这种分裂，一个关键是，他不愿意再动情感。

离开法庭去见媒体的路上，乔纳斯安慰尼克说：“一旦你做了一个决定，就得接受它，然后忘记它。”

乔纳斯后来还对尼克说：“困难的不是做出一个决定，困难的是接受。”

这是一种自欺欺人，因为困难的还是如何做出决定，尤为困难的是，如何带着情感去面对这个工作中经常看到的世间最悲惨的事情。

乔纳斯说：“不管情感如何，你得说服自己强行接受自己的决定。要做到这一点，势必要合理化自己的决定。”

另一个关键是，执掌着别人的命运，这种感觉特别。乔纳斯和尼克都不喜欢达比的结局，但他们都喜欢是自己来决定这个结局。所以乔纳斯对尼克讲了深通哲学的古罗马皇帝马可·奥勒留的故事。

每次去一个广场时，奥勒留都会带着一个专门的仆人，每当听到有

人赞美皇帝时，这个仆人就对奥勒留耳语说：“你只是一个人，你只是一个人。”（You're just a man.）

概括而言，第一个关键是关闭情感，第二个关键是享受权力感。关闭情感的尼克尚可原谅，而享受权力感的尼克则深深刺伤了克莱德。在广场上，当尼克对媒体记者们侃侃而谈，尤其是当尼克和达比握手时，克莱德痛到极点，他决定报复。

说的是情感，玩的是权力

情感和权力，孰轻孰重？

意识上，尼克、乔纳斯和费城司法体系中的每一个重量级人物，想必都会说情感更重，权力，他们才不在乎呢。他们可不会追求权力，他们在乎的是追求正义，譬如尼克就喜欢问女儿：“爸爸上什么班？”

女儿会回答：“抓坏蛋。”

尼克再问：“为什么抓坏蛋呢？”

女儿再回答：“为了我们的安全。”

又如达比和阿米的辩护律师雷诺兹，在阿米10年后被处死刑时，他来到现场。尼克问他为什么不在家里看DVD而非要来现场，雷诺兹的回答令人动容：“阿米没有亲人，我觉得应该来送他一程。”

似乎是，雷诺兹很讲情感。这在一定程度上是真的，但同时，已年迈的他还起了性兴奋，他很关注尼克的助手萨拉的大腿。

弗洛伊德早就发现，性兴奋和死亡关系密切，自己死亡或看别人死，都可能会被激发起性欲甚至性高潮。但我总觉得，雷诺兹的性兴奋还有别的意味，这些司法体系中的成员一排排坐在死刑室前观看阿米被处死还有别的意味。

但这种意味被破坏了，本来可以无痛死去的阿米，却在痛苦中挣扎了很久才死去。

有人动了手脚，一个瓶子上写着：“你不能反抗命运。”

这句话让尼克想到了达比，他们立即出动去缉捕达比。

但自以为聪明无比的尼克错了，从现在起，他做出的每一个决定、走的每一步，都是克莱德的一个圈套。

克莱德终于发起了行动，让阿米在痛苦中死去，只是他的第一步。

克莱德的第二步行动，是利用尼克带来的警察车队，诱骗并制伏达比。接下来，他将达比给他制造的无助感，还给了达比。

达比中了一种河豚的毒，因而，他将失去行动能力，但是，他的感受能力却丝毫没有破坏。

接着，克莱德将达比紧紧地绑在一张床上，床的上面，是一面镜子，镜子上是克莱德妻子的照片。他要肢解达比，要挚爱的妻子看着他复仇，也要达比看着自己被肢解。

他给达比注射了肾上腺素，那样达比就不会晕厥过去。他还割掉了达比的眼片，那样达比就无法闭上眼睛。

.....

看起来，克莱德和那些变态杀手没有什么两样，但其实差异巨大。那些变态杀手首先有一个信念“我不能反抗命运”，接着他们给别人制造“你不能反抗命运”的无助感。相反，克莱德是直接“反抗命运”，他要将达比给他制造的无助感直接还给达比。

以眼还眼、以牙还牙尽管不够好，因为冤冤相报何时了，但是，这种复仇的方式，可以将痛苦限制在加害者和受害者之间，而不会向外传递。

当然，这不是法制社会的逻辑。法制社会的逻辑是，一切问题在法律体系内解决，所以不管是加害还是复仇，都会受到法律制裁。

克莱德想做一个“守法公民”，所以他留下线索让尼克轻易抓到他。

这时，故事才真正开始。克莱德要和尼克以及整个司法体系玩够“认罪协议”这个交易游戏。

认罪协议，是谁说了算的游戏

尼克抓住了克莱德，但是，他没有一点证据，所以，他得说服克莱德认罪。

这很容易，因为克莱德主动提出了认罪协议，他的交易筹码是认罪，而他的条件是，给他在牢房里弄一张席梦思床。

克莱德的要求低得出乎人想象，但尼克却有点恼怒地拒绝了。

尼克的同行们不能理解，他们问尼克，为什么不接受？

我有一个朋友，他在消费时很奇特，他有时会把服务员或经理叫过来说，你们这个菜的价格怎么定得这么不合理！

不待服务员或经理辩解，他会继续说，价格太低了，应该是多少多少。

他的这个游戏和克莱德的游戏是一样的，就是谁说了算的游戏。消费中的价格是经营方定的，消费者似乎只有接受的份儿，尤其在那些大餐馆。我这位朋友不喜欢这种感觉，所以他要挑刺，他要提价。提价对方一定会答应，那样他就有说了算的感觉。不过他很聪明，每次挑刺时都是挑一些小菜的价。

尼克玩认罪协议的游戏时，更喜欢对方漫天要价，那样证明对方害怕，而尼克有足够重的筹码。但像克莱德，承认杀死阿米和达比的两起

重罪，要的筹码却只是一张席梦思床。这太轻，轻到他似乎没有理由拒绝，轻到他似乎必须得接受，这种被迫、被戏弄的感觉很不爽。

由此看来，检察官和罪犯之间的较量，和丈夫与妻子的吵架一样，其实核心是意志的较量，争夺的是谁有说了算的权力。

但尼克是一个好检察官。任何一个体系内，好的表现都意味着，以问题为中心，而不以情绪为中心，所以尼克还是和克莱德达成了认罪协议，给他的牢房安装了一个席梦思床垫。

尼克以为一切都结束了。但克莱德说：“我还要和你做第二个交易。”

尼克蒙了，他问：“交易要有筹码，你有筹码吗？”克莱德问，雷诺兹的性命够不够？

雷诺兹就是那个在阿米死刑前关心女人大腿的辩护律师，他的性命自然够筹码。这次，克莱德的条件是一份高质量的西餐，20磅的牛扒一套，还有他的随身听，要在中午1点前送到。

这次，轮到了监狱长不爽。他也觉得被戏弄，他要反抗。既然1点是克莱德的意志，他有意拖到1:08才将西餐送到。

通常，作为司法人员，展现一下自己的意志是很爽的，但在克莱德面前，这种做法会有代价，这次的代价是，雷诺兹死去了。本来，如果他们准时将西餐送到，雷诺兹是可以活的。

谁不热爱权力感？在克莱德一案中，最有权力的还不是尼克，而是一名女法官。她宣判了阿米死刑，达比3年监禁。现在，事情紧急，克莱德拥有可怕的破坏力，所以尼克和乔纳斯请求女法官限制克莱德的行动范围。

女法官问：“你们的意思是，要我为了含糊的更重要的目的，侵犯他的天赋人权，是吗？”得到确认后，她说：“好的，我加入这个游

戏。”

最后，她得意地说了一句：“这就是做法官的好处。赖斯先生，我基本上想干什么就干什么。”

这是她生命中的最后一句话，她准备接电话时，电话爆炸，她当场死去。

没有了心，人就会被体系异化

直到此时，尼克才感觉到恐惧，他才明白，克莱德说的是真的，他不是简单的复仇，他真的想而且似乎可以将那个“腐朽的圣殿”摧毁给他看。

这时，克莱德提出了新的交易，释放他，并在第二天早上6点前撤销所有指控，而他的筹码则是未来时，否则“我将杀死所有人”。

尼克不可能接受这一筹码，他认定克莱德有帮手，所以把所有资料 and 所有人员都调集到监狱。他想找到克莱德的帮手，因为克莱德已被关到一个人的牢房，不可能他杀死了女法官。

10年前，萨拉就是尼克的助手，她现在已35岁。她的心被动摇了，她问尼克：“如果是现在，你还会和达比做交易吗？”

尼克说：“当然会。萨拉，你要相信，我们做的决定是对的。”

但萨拉说：“我希望还有些别的，我希望我的工作不只是为了高定罪率。”

女人的心是难以硬下来的，何况萨拉还在恋爱中。她或许是惧怕被司法体系这个怪兽所异化，变成关闭了情感的权力狂。

很快，早上6点到了，什么事情都没有发生，尼克和同僚们松了一口气，决定回家休息一会儿。但这时，灾难发生了——停车场的汽车连

环爆炸，6名检察官当场被炸死，包括萨拉。

6名同僚，尤其是萨拉的死，深深刺伤了尼克。其实，经常是痛苦才会让一颗僵化的心复活，一个高僧说：“心一次次破碎，只是为了把心打开。”

心打开后的尼克不再是一个标准的检察官，他成了一个有情感漏洞的人，他怒不可遏地暴打克莱德。

克莱德却说：“你有长进了，尼克。”

克莱德还终于讲述了让他发起行动的直接原因——“你可以昂着头走出法庭，我无法忍受。”

我想，克莱德说的是，他无法忍受尼克在他的案子上关闭情感，尤其无法忍受尼克那种大权在握的样子。

情感打开后的尼克也终于开始反思，自己是不是真的错了。在参加6位同僚的葬礼时，他对乔纳斯说：“错的是我。”

他说：“我年轻的时候，很想改变这个系统，我想抗争，不惜代价做到最好。但是这里让一步、那里让一步，最后陷入这个游戏中。然后我意识到，我想改变的这个系统，却改变了我。”

乔纳斯则继续用他以前的那一套语言安慰他说：“做出决定并不困难，困难的是接受它。”

乔纳斯的这句话将自己送上了绝路，就像女法官的那句话将自己送上绝路一样。克莱德应该是在监听他们的对话，并根据监听到的内容决定怎么做，这就是他对尼克说“每个人都应该为自己的行为负责”的原因。他觉得自己不是在滥杀无辜。

一辆被人遥控的爆破机器人攻击了乔纳斯乘坐的车，乔纳斯当场死去。

尼克要做到最好，心必须敞开，情感不能关闭，但那样做决定会很

难，也会很痛苦。而乔纳斯的逻辑是，多一点合理化的自欺欺人就可以了。但是，如果没有心、没有情感，一个人就会在任何一个体系中迷失，最终被体系异化，成为这个体系的一颗螺丝钉，那时就不能再称其为一个人。

最后，尼克将乔纳斯这句话转述给克莱德时，做了修正，改成“我们不能改变既定的决定，但这可以影响即将做出的决定”。这句话是OK的，任一决定都会有局限。事实也的确如尼克所言，假如没有那个认罪协议，达比和阿米都可能会无罪释放，但关键是，尼克是否真有反思，他是否能带着心去看这个决定的局限所在？10年以来，他没有。相反，他真听从了乔纳斯的建议，不断地将自己过去的决定合理化。结果，他的心越来越僵硬，而他越来越像是一个权力狂。

他不再做法律螺丝钉

权力狂也常常是工作狂。工作，多数时候总是在一个体系中，而任何一个体系的核心规则都是权力。

当然，夫妻和亲子之间也会形成一个体系。不同的是，工作体系中假若只剩下谁说了算的权力游戏，貌似可以运转得更好，而家假若只剩下谁说了算的权力游戏，那么这个家就会崩溃，因为那时我们会觉得，这个家不再是一个家。

家，好像能温暖我们的心，让我们的心软下来。但是，我们自己可曾也努力让自己的心软下来？

至少尼克的努力越来越少，他迷上了“95%还是96%的定罪率”游戏，乐此不疲。相反，他对这个家越来越缺乏投入。

尼克的女儿丹尼斯是大提琴天才，但直到她10岁，尼克从来没有看过女儿一次演出。女儿的其他事情他也总是不放在心上，他的所有心思都放在了定罪率的游戏上。

克莱德要逼迫他，让他的心在这方面也复活。他先是将肢解达比的录像带寄给尼克一家，丹尼斯和尼克的妻子凯利都被吓着了。这时，尼克愤怒到了极点。

以前，他是头脑上知道家人多重要，但现在，他是感觉到家人多重要，这是巨大的不同。

乔纳斯遇害后，费城市长爱普尔和费城整个权力体系，将克莱德视为超级敌人。但这时，尼克的心反而离克莱德越来越近，他第一次或再一次去看克莱德妻女遇害的照片，带着打开的心去看如此惨烈的照片，尼克终于可以体会到克莱德的痛苦了。

如此一来，作为一名检察官，他将不再只是其中一个合乎时宜的“法律螺丝钉”，同时还是一个有情感漏洞的、活生生的人。“You’re just a man.”

克莱德的最后一步，针对的是费城整个权力体系。他准备在爱普尔召集紧急会议时在那座大楼引爆一颗汽油弹。

但也就在这样的关键时刻，尼克收到一封神秘的电子邮件。借助这封电子邮件提供的信息，尼克发现了克莱德的致命漏洞，并最终击败了克莱德，也拯救了费城。

尼克和克莱德在牢房中交谈，尼克说：“我再也不会和杀人犯做交易了。”

这正是克莱德想要的，所以他笑了，但他还是尝试引爆了那颗汽油弹，而这颗汽油弹已被尼克放到克莱德的床底下，所以克莱德像是自取灭亡。

然而，这也是克莱德想要的，他没有挣扎，相反是微笑着端坐在床上静待死亡。

这还不是结局。结局是，尼克终于第一次去看女儿的演出。丹尼斯

的演出非常成功，尼克欣慰，又有些不安，他想到了克莱德，想到了克莱德的女儿。

在他能够体会到克莱德对女儿的爱与痛后，他也终于可以带着心和自己的女儿在一起了。

多少感情因逃离孤寂而生？

女孩卡拉，18岁时，逃离父母，来到帅哥男友克拉克身边，他们以经营一个骑马场为生。

连续多天大雨，他们的生活遇到困难，而卡拉的心头肉——小小的白色山羊弗洛拉也失踪了。为了应对生活的艰难，克拉克想了一个主意：让卡拉向邻居——诗人贾米森的遗孀西尔维娅控诉，在为诗人做护工期间，曾被诗人性骚扰。

的确，诗人躺在床上度过生命的最后时光时，虽然话几乎都不能说了，但还是对年轻女子有着性骚动，并用手势表达他的欲望。

不消说，卡拉是拒绝的。可是，她却在与克拉克亲热时，提到了这事。当发现这能让克拉克兴奋时，她半主动半配合着克拉克，不断添油加醋，将这事描绘得复杂起来，这给他们的性爱增加了趣味。

她是在讨好克拉克，想让克拉克的情绪好一点。不过，也得承认，她也是兴奋的。寂寥的生命中，有点刺激总比空无一物要好。

西尔维娅回来后，卡拉按计划去见了西尔维娅。但年长的、成熟的、懂得如何与孤寂相处的西尔维娅，与不甘于寂寥的、充满生命力的卡拉之间，有了一些共鸣。卡拉大哭，这哭泣是真实的，产生于她与克拉克的生活中。克拉克粗鲁甚至粗暴，不仅忽视卡拉的细腻感受，还会将负面情绪扔到卡拉的身上。本来想在克拉克身上找到存在感的卡拉，反而受伤了，她很委屈。

西尔维娅懂卡拉。部分因她的鼓动，卡拉决定出走——她本来就有此意。她穿着西尔维娅给她的衣服，去投奔西尔维娅在异地的一位女性朋友，暂居在那位朋友空旷的大房子里。然后去周围寻找工作，还是找骑马场的工作——这是她仅有的工作经验。

有西尔维娅时，卡拉是有勇气的，她决意去寻找“一种生活，一个地方，选择了它仅仅为了一个特殊的原因，那就是那里将不包括克拉克”。

当初，从父母的家逃离到克拉克这儿时，她也使用过类似的理由，她对妈妈与继父说：“我一直感到需要过一种更为真实的生活。我知道在这一点上我是永远也无法得到你们的理解的。”

但在克拉克这里，“更为真实的生活”也即存在感并未找到。相反，她的细腻正在被克拉克摧毁，所以，她要再度出走。

卡拉仓促上路了，但真正进入逃离之路时，她忍不住哭起来。她看到了一个矛盾：她不能在克拉克这里找到“真实的生活”，但那里就可以吗？

“她现在逐渐看出，那个逐渐逼近的未来世界的奇特之处与可怕之处就在于，她并不能融入其间。她只能在它周边走走，张嘴、说话，干这、干那，却不能真正进入里面去。可是奇怪的是，她却一直在干同样的事——乘着大巴希望能寻回自己。”

到了第三个站口，她突然被一种惶恐袭击，不顾一切地下了车，接着给克拉克打电话，求克拉克来接她。

她的逃离，就这样结束了。

卡拉出走的事，先是抽空了克拉克的心，让他陷入惶恐，而后他陷入巨大的愤怒中，他决定要惩罚一下谁。这份愤怒当然先指向卡拉，但他忍住了，于是，他顺理成章地将愤怒指向那个多事的中年女邻居。

他敲开了西尔维娅的门，带着要弄出点什么事的情绪。对话中，他的愤怒一点点累积，就要失控的时刻，弗洛拉——卡拉最喜欢的那只懂人性的、可爱的山羊出现了。

它是在雾中出现的，那一刻，它犹如鬼魅，吓了克拉克和西尔维娅

一跳。面对这个鬼魅，克拉克和西尔维娅奇妙地结成了联合阵线，孤寂中的恐惧多么容易将两个不安的人结合在一起。克拉克与卡拉、诗人与西尔维娅、卡拉的父母，说不定都是这么结合的。

克拉克与西尔维娅言和了，是那种自然而然的和平，两个人甚至都像是很有交情的邻居了。

克拉克带走了弗洛拉，但并没有带给卡拉。相反，他将愤怒倾泻到这只柔弱的动物身上，他杀死了它。由此，他的惶恐缓解了。

他杀死了柔美的、感性的弗洛拉，他也杀死了自己心中的弗洛拉，或许他早已将内心的柔软杀死，只是僵硬地活着。

弗洛拉，也是卡拉灵魂中的柔软之处。

卡拉借西尔维娅的一封信，才知道弗洛拉已被克拉克带走。那一刻，她知道弗洛拉已被克拉克杀死，凭直觉，她找到了弗洛拉的骸骨。

这成了她心中的一根刺，它刺得她越来越疼。同时，她和克拉克的生活还配合得越来越好。

于是，她选择留在克拉克身边。不是因为克拉克的威胁——他曾说：“如果你胆敢离开我就将你的皮肤打烂。”而是因为孤寂。这份孤寂，让那份卑劣的性欲都显得可贵，更何况是克拉克的陪伴。

但那根刺还会发酵、变化，它演化出了艾丽丝·门罗小说中的各种逃离。

没有被爱照亮的生命，存在本身就是羞愧

看了《西游·降魔篇》后，我又看了柴静专访周星驰的节目，再次感慨，每个人最打动人心的作品，正是他自己的命运剧本。

节目中有两点蛮特别：第一，星爷没意识到他的几部重要作品在重复同一个模式；第二，对影片最后那段话“看见你第一眼就已爱上你了……一万年”，柴静问为什么重复使用这段话，星爷说有“情意结”，而柴静精准地表达了理解后，他两次说谢谢。

知音难觅，自知更难。

《西游·降魔篇》不错，而“大话西游”系列是我最爱的影片之一，它们有共同的模式：对最爱的女子，男主角一直在躲避，直到她用生死证明爱，男主角才悲痛成神。

真实的生命剧本中，星爷也成了神，也一样孤独。《大话西游之仙履奇缘》最后一幕，两个时空交织在一起，城墙上武士和紫霞拥吻，城墙下悟空只能呆看。星爷若白头孤老，是不是同种滋味？

对和妈妈一样漂亮而强势的段姑娘、紫霞与柳飘飘，星爷又爱又恨。爱，可以是一万年、是永远，而比恨更深的是绝望，不敢真的相信妈妈的深爱存在，最后是不敢相信爱情存在。除非像长江七号、紫霞或段姑娘那样对爱给出绝对证明，否则宁愿孤独。

爱的绝对证明，在《长江七号》中表现得最极致。那就是，无论我怎么虐待你、攻击你、抛弃你、侮辱你、憎恨你、冤枉你……你都一如既往地深爱我。也就是说，我将我人性中一切丑陋尽现于你眼前，而你对我的爱毫不动摇。

影片和神话中，这可以做到，现实中，却极少有人能做到。关键不是没有谁能承受折磨的痛，而是，当你的折磨出现时，我会怀疑你对我

的爱，而你对我没有爱了，我为何还在你身边？

并且，所谓的一切丑陋，其实只是一种感觉。《被嫌弃的松子的一生》中，小说家八女川自杀前留遗言说：“生而为人，对不起。”这份遗言现实中有人说过，就是日本小说家太宰治。如此强烈的对生命的否定，原因很简单——没有被爱照亮的生命，存在本身就是羞愧。因这份羞愧，而觉得自己存在着的一切都是丑陋，但一旦有爱的光逐渐照进来，存在着的一切都是荣耀。

周星驰的电影虽然是喜剧，虽然男主角也会讨生活，但男主角很少丑陋而鄙俗，扮小丑的，都是配角。这是星爷的一个投射，看他电影入戏的人都会感觉到那种小人物的挣扎感。

但现实中，常常连嘲笑都没有。不是说你一点分量都没有所以别人没空嘲笑你，而可能是真的没什么可嘲笑的。嘲笑、丑陋与鄙俗，是自己内在的一种感觉，而非外部真实。

星爷在控制自己影片的每一部分，由此可以说，星爷的经典电影都是他内心向外的投射，那些小丑是，反角也是，并且，反角更为关键。



《大话西游之仙履奇缘》中，牛魔王与悟空是兄弟，牛魔王错杀紫霞。《西游·降魔篇》中，则是孙悟空将段姑娘打成碎末。这种情节发生后，孙悟空和唐僧才能成神，才有冲天力量镇住牛魔王和猴妖。

没有得到足够母爱的孩子，既有“一万年”的爱，也有怨恨，若爱极少，怨恨也可以冲天。爱与恨先在心中分裂，而在影片中，则分裂成牛

魔王与孙悟空、孙悟空与唐僧。特别是《大话西游之仙履奇缘》中，牛魔王成了杀人凶手后，至尊宝才能将恨转移到牛魔王身上，而爱就可以全然贯注到紫霞身上。一如紫霞与青霞，必须分离，才能存在。

其中的一个寓意是，恨表达了，爱才能生出。

至少是，恨被看到了，爱才能发出。

比起“大话西游”系列，《西游·降魔篇》有一个理念上的进步。前者中的魔性都是贪婪，后者中的魔性，则都是如波兰导演基耶斯洛夫斯基所说的“恨是爱而不能”。

感情寂灭的一代宗师

看了《一代宗师》，更加懂王家卫电影里的那种味儿。他的电影看似很小资，其实都是压抑的情戏，但压抑得唯美、默契。电影中处处弥漫着绝望，但绝望都非常感性地用中国元素来表达，给了王家卫电影一种独特的味道。

并且，尚不是彻底的绝望，绝望中，还总藏着那么一根细线。这根细线，就是王家卫电影中男女主人公对爱情的渴望程度，也是相信的程度。唯其如此，有了这根细线，才更能品出绝望的味道来。

但也因了这根细线的存在，王家卫的电影成了中国影视中现象级的存在，因为其他的导演或编剧，并非不绝望，而是将渴望与绝望的感觉都给隔断了。结果是，他们的电影，很容易流于粗俗。

王家卫的电影中，那些男男女女，一直都执着而委婉地抓着这根细线，可终究再没有前进一步。

其实，也不想前进，最好就是如宫二所说的那样：“让你我的恩怨就像一盘棋保留在那儿。”

就停在那儿，不再前进一步。结果，纵然“世间所有的相遇，都是久别重逢”，可一次次重逢，硬是没让爱活出来。

我曾在香港学催眠，连续有两个晚上，做了二十几个梦。第一个梦是一万多年前，最后一个梦是新中国成立后，都是我和同一女子在上演同一模式的故事。若梦是在讲前世，那真是应了我前面那句话：一次次重逢，可一次次错过。

忘记了这根细线的人，成了鄙俗之人。记得这根细线，同样又品懂了绝望味道的人，就成了一代宗师。

不懂的人们，拼命学武。电影最后，叶问的武馆开张，开拳、比武，弟子们忙得不亦乐乎，唯独叶问安坐着。

外面的喧嚣，更衬托了叶问的寂寞。

能与这寂寞相处了，就进入了化境。那些吼叫着的小年轻，还有那红着眼睛不断猛攻的对手，他们还试图在这种体力的击打中找到存在的价值。

当这么做时，一个人与自己内心是缺乏连接的，因而他是身心分离的。

所以，进入化境的宗师，轻轻一下就可以让他们倒下。

一个又一个男子，兴奋地练武、比武、挣面子……他们以为这样就在这个世界上立足了，就存在了。

可只有品味到感情寂灭的人才知道，能与这种寂灭在一起，你才真正碰触到了存在。

我读研究生时，给人生立下三个目标——哲学式的。其中一个，是与孤独达成一个默契。

我以为，我要的这个寂寞不是绝望，而看完《一代宗师》后，我一个晚上和一个上午都陷入寂灭感。

这部电影，是与感情的寂灭达成了一个默契。但它能唤起我的寂灭感，至少一个看得见的答案，是我那二十几个梦。那些梦，即便不是前世，也反映了我内心对爱情是多么绝望。

看《一代宗师》时，我脑海里老闪烁着一个看似没那么有道理的画面：

《魔戒·王者归来》中，魔眼已毁，弗罗多醒过来，发现自己已在夏尔，阿拉贡、甘道夫、金雳等人逐一出现，两个霍比特人兴奋地跳到床上，拥抱弗罗多。

最后，一直与弗罗多生死与共的山姆出现。看到山姆那一刻，弗罗多仿佛忘记了一切，只是专注地看着山姆。山姆也看着他。他们没有说话、没有行动，但彼此却从眼睛到心，看见了彼此的一切。

从《一代宗师》谈到《魔戒》，像是一种无厘头。不过，王家卫的电影，若不是沉到感觉里，也像是无厘头。

他的电影，玩的是味儿、是感觉。画面的逻辑，不在头脑的逻辑中，而是在感觉中。

我想我也一样。弗罗多与山姆对望的那一幕，与叶问和宫二最后对望的那一幕，形成了对比。我被王家卫拉到一种寂灭中，但心中跳出这个画面对我说，这世间还有另外一种味儿。那种味儿，清新、简洁、有力且光明。

最近做的几个梦让我明白，对感情的信心，就是对整个世界的信心。《魔戒》三部曲，讲的是如何不被魔眼统治世界，讲的是一个又一个人的英雄之旅。我们看他们拯救世界，其实也是在拯救自己对情感的信心。

为何，我们的电影中没有《魔戒》的那种味儿？这也是电影《勇敢的心》中的那种味儿。

美国神话学家坎贝尔认为，欧洲最伟大的传统不是基督教，也不是古希腊文化，而是从12世纪开始的对爱情的传唱。或许，“魔戒”的味道至少也是从那时开始，西方的电影，在拯救世界的同时，从不忘对爱情进行歌颂。

可我们的张艺谋，却在《英雄》中安排了这样一出：让神仙侠侣主动求死，只是为了维护能带来统一的帝王的面子上的秩序。

爱情与拯救世界成为敌人，最终就是，爱情永远向各种各样看似正确的事物让步。所以，我们的爱情故事，都是浅尝辄止，只在不断重复的品味中留下一条细线，而这已经够惊天动地了。

《一代宗师》中，叶问和宫二对打，两人鼻尖在一线间擦过。那一瞬间，世界安静下来，两人产生了感情。

世间所有的相遇，都是久别重逢。

只是，在我们的文学作品中，以此种方式久别重逢，像是一种模式。金庸的《倚天屠龙记》中，美貌的紫衫龙王爱上银叶先生，也是因两人在冰水中打斗时，有了肌肤之亲。

关键不光是有肌肤之亲，还有打斗。为何武侠爱情片、动作爱情片如此受欢迎？打斗加肌肤之亲，很重要。

只是，我们的肌肤之亲，总是轻轻一下，不像西方电影中，香艳而直接。

轻轻一下、轻轻掠过的肌肤之亲，我们称为含蓄，含蓄是东方之美的精髓。

但看完《一代宗师》，一遍遍地回味王家卫所有电影中的那种味儿，我突然明白，所谓含蓄，就是对感情寂灭的美感表达吧。但再怎么表达，骨子里还是无望。

阿凡达：一个万物有灵的童话

如果我们放弃这片土地，转让给你们，你们一定要记住：这片土地是神圣的……

清风给了我们的祖先第一口呼吸，也送走了祖先的最后一声叹息……

你们一定要照顾好这片土地上的动物……降临到动物身上的命运也终将降临到人类身上……

告诉你们的孩子，他们脚下的土地是祖先的遗灰，土地存留着我们亲人的生命。像我们教导自己的孩子那样，告诉你们的孩子，大地是我们的母亲。任何降临在大地上事，终将会降临在大地的孩子身上。

——印第安部落酋长西雅图

去看电影《阿凡达》时，我被深深感动了。

影片末尾，被打败了的人类——主要是海军陆战队队员组成的雇佣军——被驱逐出了奇幻而美丽的潘多拉星球，回到了他们“行将消亡的地球”。

看到这句话，我想起数年前，我回到母校北京大学，遇见一位在日本留学的心理学博士。他对我说，西方文化会将人类带向灭亡，而东方文化不会。

当时听到这样的话，我很不以为然，我有点带嘲讽地说，是啊，东方文化譬如中国，最多是像秦朝那样，将本来满是原始森林的地方弄成黄土高坡，而弄不出原子弹等超级武器，真的将人类逼到可以彻底自杀的地步。

那时，我的理解是，东方文化——这个术语真是太大了——在太多地方扭曲了人性，令我们这个民族的每一角落都充满了扭曲的痛苦，而西方文化——至少是目前的西方——对人性的本真是相当尊重的。我觉得，西方文化的精髓可以体现在俄罗斯文豪陀思妥耶夫斯基的小说《卡拉马佐夫兄弟》中的一段对话中：

哥哥问弟弟，如果杀死一个小女孩可以让整个世界得救，可以做吗？

弟弟犹豫了一会儿，小声儿而坚定地回答说，不可以！

更具体一点说，我的理解是，我们的文化中，太多伟大的东西凌驾于个人之上，最终个人价值被严重压制，先是可以借助伟大的名义压制个人，而最终成了可以用一些卑鄙的名义来压制个人，例如黑砖窑、强制性拆迁。本来强制性拆迁太多时候是因为可怕的自私自利，却可以借助一下比较不那么伟大的名义——为了城市建设。

那时，我还怀疑我们文化中的一个核心术语——天人合一。这怎么可能，我觉得是妄想！

那时，我很喜欢人本主义，但我对人本主义心理学大师罗杰斯的共情概念难以理解。我以为，那就是一个技术，就是心理医生不断地去和来访者澄清：“对你刚才说的，我是这样理解的，不知道对不对？”至于罗杰斯所说的“设身处地地站在对方的角度上感人所感想人所想”，噢，My God，这怎么可能呢？

但现在，我知道，共情远不是一种技术，它是一种存在，一种实实在在的东西，一个人真的可以感应到对方的存在。

明白这一点后，再回想起那位留日的心理学博士的话，我觉得，他在很大程度上是对的，而詹姆斯·卡梅隆在《阿凡达》中传递的道理也是对的。

白天真实，还是睡梦中真实？

在电影界中，詹姆斯·卡梅隆是一个神话，因他创造了太多的神话。年轻的时候，他做了一个梦，梦见一个从未来而来的机器战士追杀他，他据此写了电影剧本《魔鬼终结者》，并以一美元的价格卖给一个制片人，但条件是，他以自己的方式来导演这部影片。自然，他成功了。

他这是用神话的方式制造神话，类似的影片他还有《终结者2》《异形2》和《深渊》等。

有时，他创造的是票房神话，他的影片《泰坦尼克号》的票房纪录是18亿美元，一直到现在都是打不破的票房纪录。在当时，最有可能打破这一纪录的是他自己的《阿凡达》。

不过，对于《阿凡达》，很多影评家的评论如同对《泰坦尼克号》一样，“傻子电影”——这是他们给予的蔑称。

这种轻视可以理解，在我看来，在剧情上，尤其是细微的感情处理上，《阿凡达》和《泰坦尼克号》都过于脸谱化。还有他另一部作品《真实的谎言》，情节走向，很像传说中的美国导演的经典处理模式，多久一个小高潮，多久一个大高潮，多久一个.....似乎如行云流水，但都停留在表面上，可以调动观众粗糙的情绪，令观众兴奋，但缺乏细腻的感触，无法令人回味无穷。

这也不难理解，因为卡梅隆其实根本处理不好自己的所有亲密关系，这就很难要求他去很好地处理电影中的亲密关系了。

但假若不去看《阿凡达》中的爱情，而去看其他，或许会有细腻的东西被触动。

这部电影的奇幻之处很多，最吸引我的有两个地方。

一个是，经过特殊训练的人类如男主人公杰克，可以通过一个仪

器，与自己的化身战士即阿凡达（人类的基因和潘多拉星球的土著居民纳威人基因的合体）取得完整链接，从而可以操纵阿凡达进入潘多拉星球的土著世界。

另一个是，在纳威人中，他们骑六腿马和飞禽伊卡兰时，不是用缰绳等控制它们，而是将自己辫子上的神经末梢插入它们一个辫子样的东西，从而与它们取得心念上的链接，于是就完全可以只用心念去指挥它们。

第一个奇幻之处，很多人说，这不就像是《黑客帝国》中的意象吗？但有一个联想会更直接，那就是我们睡觉时。当我们睡觉时，我们就可以进入一个奇幻的世界。当我们醒了，从床上爬起，又重新进入了一个平常、乏味，甚至麻木的世界。

在《阿凡达》中，经常在两个世界中穿行的杰克最终有了一种幻觉，到底是所谓的现实世界真实，还是作为阿凡达在纳威人的世界中真实。对他而言，他越来越不能忍受人类世界中的乏味生活，越来越觉得，纳威人的生活更为真实。

那么，对于我们而言，到底是白天的世界真实，还是在睡梦中真实？在我看来，很不幸的是，我们的确是在睡梦中更真实。对于无数人而言，白天，我们是靠意识来支配自己，而这意识，绝大多数时候是自欺欺人的，只有在梦中，我们才能直接和潜意识取得联系，才能允许自己真实的内心展现出来。

万物有灵——原始人和孩子的童话

至于第二个奇幻之处，第一次在电影中看到这一画面，是纳威部落的公主奈蒂尼在教杰克骑马，她向他示范将自己的辫子插入六腿马的“辫子”中，我的眼睛一下子湿润了。这是对的，事情就应该是这个样子的，我心中不断发出这样的感叹，这不就是武侠小说中常说的人马合

一吗！这不就是所谓的天人合一吗！

纳威人曾热心地教来到他们部落的“外星人”，他们试图让人类的阿凡达明白，万物有灵，你要用自己的灵与万物的灵取得链接，也就是通常所说的心灵感应。但是，在杰克以前，所有的阿凡达都是“油盐不进”，根本无法取得一点进展。

在学心理学时，我们最需要学的，也许就是这样的工作。所谓共情，就是治疗者与来访者取得心灵感应。

假若真是这样，那么，这是不是太难了？有多少人会“油盐不进”，甚至穷其一生都未抵达这一境界？

这一境界，很有趣的是，是未开化的孩子和未开化的土著部落都拥有过的一种能力。细心的妈妈会发现，孩子真的是可以感应到她们的事情。譬如一个心理学家发现，如果他的孩子在睡觉，而他妻子在另一房间打瞌睡。那么每当妻子将要睡着时，他的孩子就会哭出声来，这一点屡试不爽。而且从他妻子打瞌睡到孩子哭出声来有一个固定的时间差（我记忆中是5秒，但不敢肯定），他拿秒表做计算，每次都不例外。那么，孩子是怎样觉察到这一联系的呢？这位心理学家相信是心灵感应。

这位心理学家去过澳大利亚的土著部落，他第一次去的时候，还没到时，就在路上遇到了几个土著人，他们说是来迎接他的。他很惊讶地问，你们怎么会知道？他们说，他们的精神领袖知道，所以派他们来迎接他。这位心理学家去了后发现，这种所谓的预见能力，在这个土著部落中是稀松平常的事情。

这种能力，在我们所谓的文明社会，是一些圣贤般的人物才能做到的，如明朝的哲学家王阳明。有朋友去看望他，结果在路上遇见了来迎接自己的王阳明。

对土著部落这一能力的刻画，美国好莱坞很多电影中都有出现。在

迪士尼影片《风中奇缘》（很多批评家说，《阿凡达》露骨地借用了《风中奇缘》的很多东西）中，当土著公主不知道该去向何方时，一棵柳树告诉她，要仔细去聆听风中的信息，要用你的心去聆听。

假若真能用心去聆听——其实是用身体去聆听，真能与柳树、马、一切有灵的万物取得链接，那么，到底是现代文明的生活更迷人呢，还是这种有链接的“原始生活”更迷人呢？

杰克给出了他的回答，作为第一个不再“油盐不进”的阿凡达，当他能骑六腿马，当他能骑巨大的猛禽伊卡兰，当他学会用心去感应身边的万物，他背叛了人类，他爱上了纳威人，爱上了有灵的万物，爱上了纳威公主，他甚至愿意为捍卫这一切牺牲自己的生命。

同样的主题在好莱坞影片《与狼共舞》中也有体现。一位美国士兵被派去侦察印第安人，但他最终却爱上了印第安人的生活，爱上了印第安女人，最后被判了“叛国罪”。

《与狼共舞》远没有《阿凡达》这么奇幻，它是用很平实的手法描绘了一个从文明社会而来的白人士兵是如何最后“皈依”印第安人社会的。在看《与狼共舞》时，如果你不用心去看，你难以明白，男主人公为何会做出这一选择。但看《阿凡达》的话，这一切会变得很简单。噢，谁都会发现，所谓文明社会是多么可憎，而所谓土著人的原始生活是多么美好。

而在地球上，这两个世界是并存的。在我们没有将心打开之前，在我们完全不能有心灵感应，而只能用头脑和理智去思考、剖析其他事物时，我们就生活在一个可憎的世界，或至少是生活在一个孤独而乏味的世界。然而，假若我们能将心打开，感应到其他事物的存在，与其他有灵的万物建立如犹太哲学家马丁·布伯所说的“我与你”的关系，我们就会发现，原来自己生活在如潘多拉星球一样奇妙而美丽的世界。

贪婪是一种可悲的可怜

在《风中奇缘》中，印第安公主对男主角——一名白人士兵说：“你聪明，但你不知道。”

她还对他唱道：“你会觉得黑夜孤单，分外寂寞吗？让清风陪伴你。”

她这两句话是一回事。第一句话的意思是，你聪明，你可以利用、控制甚至征服其他万物乃至世界，但是，你知道其他事物的存在吗？你能感应到它们的存在吗？你不能，因为你的心没有打开。

在你的心没有打开前，最可怕的事情，不是贫穷，不是被虐待、折磨，而是孤独。

波兰著名导演基耶斯洛夫斯基早期拍的电影有政治意味，因他渴望他的国家能从坏的政治进化到好的政治。但后来，他拍的片子全然没有了政治意味，因为他发现，从波兰到德国、到法国，再到英国，甚至美国，每个人都有一个化解不掉的痛苦——孤独。所以，他想用电影来展现这一话题，也希望用电影能找到化解孤独的答案。

我深信，答案就在我们心中。当我们先找到自己的心，再能感应到别人的心乃至万物的灵时，孤独就消失了。我们会发现，原来我们和别人，和其他万物都是同一个存在。许多哲人称，这种境界叫“合一”，而《阿凡达》中则说，其实我们都只是能量的不同表达方式，其实同样的能量在我们彼此间流动，而且我们的能量都是借来的，早晚都要还。

这篇文章写到这里，就有点超出了我的境界，因为我还没有证到“合一”，我只是偶尔有那么几个瞬间，在那些瞬间里感受到了清静。但我的确发现了心灵感应的存在，而且我们也可以在这条路上前行。

并且，我也的确知道，有人达到了这一境界。一个达到者说，的确，孩子们一开始其实都可以感应到其他存在的灵，但慢慢地，这种感应消失了，我们还要重新通过自己的努力回到这一境界。一旦重新找回这一境界，我们就可以不必再回去了，我们就真的会停留在这一美妙的

境界中。

万物有灵，不仅是印第安人的哲学，也是东方文化的核心内容。但是，这绝不仅仅是一个哲学或一个思考，而是一个实实在在的东西。如果你只是持有这样一个观点，那么你并没有掌握东方文化，真正懂我们的传统文化，是需要在自己身上修到这些东西。如果你多少体验到了天人合一的境界，那么，华丽的大厦不如茅草屋，汽车不如骑马或走路.....

传统的西方文化中否定万物有灵。《阿凡达》上映后，梵蒂冈的媒体直接攻击了这部影片中“万物有灵”的概念。

有一种说法是，正是因为西方不相信万物有灵，所以才会有科学出现。假若你不仅相信而且能与猫取得心灵上的链接，那么，你怎么可以解剖它，把它切成碎片去研究它呢？

如《风中奇缘》中的印第安公主所说，主流的西方文明一直是“聪明，但不知道”。西方文明可以征服世界，但却不能知道世界的真实存在。

并且，因缺乏与自己的链接感，也不能与其他事物尤其是人建立链接，我们才会有要命的孤独。因为没有链接感，我们的心像是一个巨大的黑洞，什么都填不满。

更要命的是，这时，我们不知道关键是去恢复这种链接感，而只是想着把这个可怕的黑洞填满。任何东西都行，物质、金钱、女人、房子.....一切的一切，都被我们用来填满这个黑洞。但是，如果链接感没有出现，那么可以化解这个黑洞的满足感永远不会产生。即便整个世界都成为你的奴隶，可以被你任意奴役，那个黑洞仍然在那里，令你孤独、恐惧。

试图填满这个空洞的举动，我们通常称为贪婪。但这不是贪婪，它是一种可怜。这种可怜，也是我们一切毁灭性举动的根源。

《阿凡达》中，最可怜的就是那个反派人物——海军陆战队的头头。

很有意思的是，那些反派人物之所以想毁掉纳威人的生存环境，是为了得到一种超导矿石，这种矿石1千克价值2000万美元。超导，也是为了沟通，是为了更纯净、不受阻碍地链接。

这个寓意，真是了不起。所以，尽管《阿凡达》的感情戏很简单，情节也过于脸谱，但我爱这部片子。

蝙蝠侠的俄狄浦斯情结

诺兰的《蝙蝠侠》三部曲中最大的秘密是，蝙蝠侠心中的黑暗是什么，到底什么是他最恐惧的？蝙蝠，表面上是他最恐惧的，于是他成为蝙蝠的化身。能杀死他所爱的人的暴徒，是他恐惧的，所以他总是在战斗。但在我看来，这些都不是，真正的秘密，三部曲中的第一部一开始就交代了。

这部影片一开始，儿时的布鲁斯·韦恩和瑞秋在玩耍。瑞秋捡到了一个锈迹斑斑的矛头，但随即被布鲁斯骗走了。接下来，布鲁斯掉进井里，被蝙蝠袭击。这个矛头，即是影片最大的秘密。

矛头，即阴茎，也即杀戮。蝙蝠们攻击布鲁斯时，布鲁斯真正恐惧的，是他内心的攻击性，被呈现到了外部世界。作为小男孩，他的阴茎，会指向母亲，他的攻击性，不可避免地会指向父亲。这个天大的秘密，只能存在于他的内心。但来自黑暗世界的蝙蝠的袭击，仿佛将这一切呈现了出来，所以布鲁斯有了蝙蝠恐惧症。

恐惧症形形色色，譬如蜘蛛恐惧症、幽室恐惧症、广场恐惧症、社交恐惧症等。其中相当一部分恐惧症，其最恐怖的地方，并非是妈妈像蜘蛛等，而是自己隐蔽的杀戮动机——像蜘蛛一样的妈妈太可恶了，我想杀了蜘蛛。布鲁斯也不例外，他恐惧蝙蝠，是因为蝙蝠与他的弑父想象联结到了一起。

最恐怖的是，父亲很快被人杀死了。在剧院，布鲁斯被有蝙蝠的戏剧所吓到。很有意思的细节是，他第一时间是向母亲求助，但却被父亲注意到，随即父亲给了完美的回应，并将布鲁斯带出了剧院。孰料，在剧院外，流浪汉枪杀了布鲁斯的父亲。

请注意以后蝙蝠侠每次出现幻觉时，蝙蝠的出现和父亲死去是两个

必然画面，而流浪汉的画面却很少出现。所以流浪汉在布鲁斯的内部世界并不是最重要的，重要的是可怕的蝙蝠的出现和父亲的死去。好像不是流浪汉杀死了父亲，而是蝙蝠杀死了父亲。

去看戏剧前，父母乘城轨带着小布鲁斯在哥特市巡游。哥特市里到处都是伟岸父亲的身影，他通过建设城轨和救济穷人击溃了经济敌人。而城市正中心矗立着的韦恩家族的建筑，也像是父亲雄伟的生殖器，或者好听一点说——父亲存在的象征物。他如何才能超越父亲？一直沉默不语的布鲁斯或许在思考这个问题。

解决俄狄浦斯冲突的关键，是孩子认同父亲，认同之后还会有超越（经典的精神分析的说法，客体关系理论则认为，若有足够好的妈妈，则孩子可自动化解俄狄浦斯情结）。布鲁斯的父亲是如此完美，布鲁斯最终认同了父亲，但他内心的罪恶感和超越父亲的动力一直存在。这两者结合在一起，让他最终成为黑暗而善良的蝙蝠侠。父亲用经济策略拯救了哥特市，他则直接用雄性力量成为哥特市救星，那种黑暗的存在方式，更让他成为传奇中的传奇。

影片中很多地方不经意地刻画了布鲁斯与父亲的竞争。从大学里出来，参加杀死父亲凶手的减刑听证会前夕，他对瑞秋和管家说，这不是他的家。他家的房子被忍者大师烧毁后，他去重建，而且很心安，对旧房子似乎没有丝毫留恋，因重建后，房子才是他自己的。

布鲁斯处理恋母弑父情结的方式，是激烈的，但仍像是光明的。同样被俄狄浦斯情结折磨的忍者大师，则是将自己的罪恶感投射向了外部世界。他将罪恶感转为愤怒，不将自己视为罪人，却将芸芸众生视为该被毁灭的罪人。

忍者大师的爱情，更是传奇。他爱上军阀的女儿，被军阀关进监狱。军阀的女儿去监狱救了他，而自己却陷在地牢中。他们的孩子则通过征服从未被人征服的地牢，成为传奇。军阀岳父简直要通过杀死他的方式，解决这个臭小子与自己竞争女儿的问题。这极可能又是一个轮

回，也即，忍者大师的父亲也通过简直要杀了他的方式，解决儿子与自己竞争妻子的问题。

相反，布鲁斯的父亲，是一直给予儿子伟大的爱，这让布鲁斯最终选择了认同父亲然后超越父亲的方式，解决人类这个共同的难题。

因着如此复杂的情结，布鲁斯痛失所爱——这份爱不能得到否则会愧疚至极。只是在最后，他才与猫女走到一起，但那种感觉，并不像永恒，更不知，蝙蝠侠最后是否获得了平静。

诺兰的片子，男主人公都是很偏执地寻求什么，并且几乎清一色是痛失所爱。到底，诺兰是深通精神分析，于是刻画了这些东西，还是他自己本身就被俄狄浦斯情结所折磨？

每个人都以为他的逻辑是正确的

2009年1月22日，美国第81届奥斯卡奖的提名名单公布，令人们大跌眼镜的是，2008年全球票房冠军、好莱坞历史上第二卖座的《蝙蝠侠前传2·黑暗骑士》只拿到了数项无关痛痒的提名。

不过，评委们可以轻视这部影片，但却不能轻视影片中的反角小丑，饰演小丑的演员希斯·莱杰众望所归获得了最佳配角提名。而分析者也普遍认为，这一奖项铁定是希斯·莱杰的，这不是因为曾在《断背山》等影片中有上佳表现的希斯·莱杰多么有影响力，而仅仅是因为小丑在《蝙蝠侠前传2·黑暗骑士》中的表现是无与伦比的，这注定将是电影史最有名的反角之一。

2009年1月22日也是希斯·莱杰去世一周年的纪念日。2008年的这一天，年仅29岁的他被发现猝死在纽约曼哈顿租住的公寓中。

在这一特殊的日子，我写下了对《蝙蝠侠前传2·黑暗骑士》这部影片的心理分析文章，以此来纪念这位演艺界不多见的奇才。

在生活中，我听到见到无数这样的故事，两个相爱的人，一个不断地去突破另一个人的底线。

这个人的潜在逻辑是：“你说你爱我，这是真的吗？我不信，所谓爱我只是给你的生活添加光彩罢了。如果你真的爱我，你就会不顾一切地爱我，你真的能做到这一点吗？”

这也是电影《蝙蝠侠前传2·黑暗骑士》（“蝙蝠侠”系列影片之六）中隐藏的核心逻辑。

这部影片的背景是，在黑帮和毒贩横行的高谭市，蝙蝠侠不断神出鬼没地打击罪犯，而他有一个众所周知的规则——不杀人。

在蝙蝠侠这位“暗夜骑士”的帮助下，高谭市警长戈登将黑社会老大们一网打尽，而高谭市检察长，有“光明骑士”之称的哈维·邓特试图将他们全部送上法庭。证据确凿，看来他们注定要住在监狱了，而高谭市似乎终于可以恢复平静和光明了。

就在这时，小丑出现了。他阴险狡诈，没有任何底线，头脑中也没有任何教条。他以杀死蝙蝠侠为号召而将黑帮团结在自己周围，并带领他们和他招募来的精神分裂症患者们随心所欲地杀人，以此向市民们施加压力，让他们迫使蝙蝠侠摘下面具公布身份。

这只是影片一条表面的脉络，而影片核心的脉络是，小丑不断刺激哈维·邓特和蝙蝠侠这两个“正义的化身”，甚至希望哈维·邓特将自己击毙，蝙蝠侠将自己杀死。因为这样一来，他们就和他一样了，他们所信奉的正义不过是一个表演而已，而真正掌握这个世界的，还是小丑的逻辑——“没到迫不得已的时候，谁不想正义凛然？”

每个人都以为自己的逻辑是正确的，这个世界在按照他相信的那一套逻辑运转。如果这个世界不是这样的，我们就会以为，这不过是表面现象而已，真正的深层逻辑一定是自己掌握的那一套逻辑。要证明这一点，只需要将别人“轻轻推一下”，这些人就会陷入自己的逻辑中。

例如，假若一个美女相信，男人都不是好东西，男人只是对她的身体感兴趣而根本不会爱她，那么，她会使用她的身体去勾引男人。她会发现，她只需要这样将男人们“轻轻推一下”，这些男人就会变成贪婪的色鬼。

例如，假若一个富人相信，每个人都是贪婪的，有钱能使鬼推磨，那么，他会使用他的金钱将无数人“轻轻推一下”，这些人就会陷入他的掌握中。

小丑则认为，每个人都是邪恶的，没有信任可言的，他只需要将人们“轻轻推一下”，每个人都会放弃正义，变得很自私和丑恶，于是出卖

别人甚至亲自杀死战友。在影片中，小丑“轻轻推一下”的武器是人们心中的恐惧。他认为，每个人爱的都是自己和自己的亲人，只要你去威胁他们的生命，那么每个人都会放弃原有的底线，而变成恶魔。

小丑的追求：突破所有人的底线

影片一开始就展示了小丑的逻辑。他引诱几个戴着小丑面具的匪徒打劫黑帮的银行，并对他们说，杀死你的同伴，这样你分到的钱更多。于是，这些匪徒果真在抢劫过程中相互残杀，稍有犹豫的人，立即会被同伙干掉，而小丑在这个过程中是最果断的，所以他是唯一生存下来的人。

对此，一个黑帮银行的头目说：“这座城市的匪徒向来有信念。”他是说，他们是有底线的，这就是“盗亦有道”的意思了。但小丑证明，他只需要“轻轻推一下”，就可以破掉黑帮们的底线。

在小丑的带领下，他的爪牙们打劫了多个黑帮银行，抢劫了6800万美元，但他竟然堂而皇之地闯进了黑帮老大们的聚会所。因为他明白，只要他“轻轻推一下”，这些黑帮老大就会团结在他的周围。

果不其然，当他说，他可以杀死蝙蝠侠时，大多数黑帮老大都被打动了。这既是诱惑，也是利用了恐惧的力量。这个时候，黑帮老大们正被蝙蝠侠、哈维·邓特和戈登等光明力量逼到绝路上，所以他抛出这个诱饵后，高谭市黑社会很快整个投靠了他。

整个影片中，小丑经常利用人性的弱点给出选择题，令我印象深刻的选择题有三个。第一个是他抛给黑社会的。一个黑帮头子讨厌他而发出追杀令，结果被他所杀，而他扔给了活着的两个黑社会爪牙每人一截棍子，说你们只有一个可以活命，你们相互厮杀吧。“盗亦有道”中的一个很重要的“道”是不得内讧，但这个底线，小丑轻易就令他们突破了。黑社会的“盗亦有道”毕竟是不大可靠的，被突破似乎不算什么。那么，

那些最光明的正人君子呢？他们的底线能突破吗？接下来的故事显示，这并不是非常难。

获得了黑帮的支持后，小丑向哈维·邓特、高谭市警察局长和即将审判黑帮老大们的女法官三人同时发出了死亡威胁，并几乎在同时炸死了女法官、毒死了警察局长。警察局长是在和戈登对话时喝了一杯毒酒被毒死的，当时戈登说：“你的周围已有内鬼，你要小心。”但此时警察局长毒酒已落肚。

显然是内鬼给了警察局长毒酒，但内鬼为什么会听从小丑指挥？影片没直接做出回答，但不难推测的是，小丑向这些警察本人及其亲人发出了死亡威胁，这是小丑一直在使用的手段。

要杀死哈维·邓特就没有那么容易了，因为哈维·邓特的未婚妻瑞秋是蝙蝠侠的前女友，蝙蝠侠是哈维·邓特的偶像，而哈维·邓特则是蝙蝠侠心目中的救星。

女人的逻辑：爱上一个英雄，再把他变成凡人

两个男人被一个女人爱上，这通常意味着，这两个男人要么很像，要么截然不同。这两点综合起来还有更复杂的情形，即他们要么看上去很像但其实完全不同，要么看上去不像但其实本质一样。

蝙蝠侠和哈维·邓特又有什么相同和不同呢？

蝙蝠侠的真名叫布鲁斯·韦恩，是韦恩企业集团的董事长，全世界最富有的男人。他第一次和哈维·邓特相遇是在他的一个餐厅。高谭市检察官想和自己的同事未婚妻瑞秋约会，托了人才在这个餐厅订了一个位子，而恰好遇见了胳膊上挽着俄罗斯芭蕾舞演员的布鲁斯·韦恩。不知道布鲁斯·韦恩就是蝙蝠侠的哈维·邓特谈起了蝙蝠侠，言辞中充满崇拜。他认为蝙蝠侠是英雄，而这个混乱的城市需要蝙蝠侠的看护，并担心蝙蝠侠的压力太大，“或是作为英雄战死，或是苟活到目睹自己被逼

成坏人”。

哈维·邓特是布鲁斯·韦恩的情敌，但韦恩还是被哈维·邓特打动了。他想用他的财富帮助这位“光明骑士”，让高谭市的市民彻底“相信哈维·邓特（这是哈维·邓特的竞选口号）”，他也渴望哈维·邓特的愿望实现，能将“看护高谭市”的责任交给他。

当然，这种无私中藏着极大的自私。因为，布鲁斯·韦恩仍然爱着瑞秋，而瑞秋不希望嫁给“蝙蝠侠”，过着担惊受怕的生活。她希望和布鲁斯·韦恩过平淡而幸福的生活，所以此前她对布鲁斯·韦恩说过：“如果你不再做蝙蝠侠，我就嫁给你。”

所以，“暗夜骑士”是想将看护高谭市的重担交给“光明骑士”，那样他就可以和心爱的人过幸福的生活了。

女人是矛盾的，女人常做这样的事情：爱上一个英雄，但对英雄说“你要变成平凡人我才嫁你”。然而，这是真的吗？

小丑的拷问：没到迫不得已的时候，谁不想正义凛然？

因为有蝙蝠侠保护，哈维·邓特一直是安全的，但别人就没那么幸运了，就连高谭市市长都险些丧命于小丑的阴谋下，而其他血腥的杀戮更是不断刺激着高谭人脆弱的灵魂。

最终，蝙蝠侠决定屈从小丑的要求。小丑说，只要蝙蝠侠自首（高谭市警方一直在追捕这位“暴力义警”），他就停止杀戮。这其实是在离间蝙蝠侠和高谭市民的关系。

大众比较容易被离间，他们纷纷呼吁蝙蝠侠现身。哈维·邓特质问民众：“你们真的要牺牲这位一直保护你们的英雄吗？”他们纷纷回答说，是的。

这时，哈维·邓特说，他就是蝙蝠侠。

也就在这一刻，瑞秋第一次真心痛恨起布鲁斯·韦恩来。她斥责他让检察长背黑锅，并决定嫁给哈维·邓特。然而，她到底想嫁给谁呢？

显然，她是决定嫁给那个最英雄、最正确的人。那么，她是真的想让蝙蝠侠变成平凡人吗？

被捕的哈维·邓特要被送进监狱，小丑则在路上设计杀死他。自然，“暗夜骑士”会来保护“光明骑士”。经过一番激烈的大战后，小丑最后剩下孤家寡人，而蝙蝠侠则开着高科技摩托车向他撞去。

但小丑并不躲闪，而是狞笑着说：“撞我啊！撞我啊！”

一开始，对这一情节我有些不解，但随即明白，他是想用自我牺牲来引诱蝙蝠侠突破自己“不杀人”的底线，以此来证明，他才是唯一正确的。

“只有我才是正确的”，这种感觉的诱惑力真是强大，为了“捍卫”这种感觉，小丑不惜一死。

蝙蝠侠也明白了这一点，在千钧一发之际，他躲闪，并被摔晕，但小丑还是被诈死的戈登逮捕了。

孰料，被捕也是小丑精心设计的一个圈套。他知道，戈登没死，而且戈登一定会把他送进戈登自己的特别牢房，那里还关着一个掌握着黑帮所有财富的特殊人物。围绕着这一点，他还设计了许多圈套。

但蝙蝠侠和警方不知道这一圈套，他们以为逮捕小丑就可以万事大吉了。但他们很快发现，这是幻觉，小丑的人抓走了哈维·邓特和瑞秋。而在监狱里，小丑给蝙蝠侠出了影片中的第二道选择题：一个地方关着哈维·邓特，另一个地方关着瑞秋，时间有限，他只能救一个，他救谁？

蝙蝠侠选择了救瑞秋，这恰恰中了小丑的圈套。小丑故意说错了地

点，他说关瑞秋地点其实关的是哈维·邓特。所以，蝙蝠侠救出的是哈维·邓特，而瑞秋葬身于火海中。

对此，布鲁斯·韦恩反思，他做了一次“不正确的决定”，终于知道了“蝙蝠侠也有力不能及的事”。这一次也仿佛验证了小丑的逻辑：“没到迫不得已的时候，谁不想正义凛然？”

贪恋影响力，英雄的另一面是匪徒

这不只是蝙蝠侠“力不能及的事”，也是影片中所有好人变坏的原因。小丑没拉一个警察下水，都是通过威胁警察亲人的生命而实现的。譬如瑞秋之所以被绑架，是因为戈登属下的一个女警察受到了这种威胁，而哈维·邓特被绑架也是如此。小丑能够肆无忌惮地制造炸死女法官、毒死警察局长、枪击市长、炸掉高谭综合医院等一系列事故，也都是因为他利用这一威胁突破了一个又一个好人的底线。

影片的高潮中，小丑将这一招数发挥到极致。他威胁整个城市的人，要么“成为我的人”，要么离开这个城市。最后一批逃离这个城市的人乘坐了两条船，一条船上是好人，一条船上是那些黑社会老大及其属下。

等这两条船开到河中时，突然停下了，并传来了小丑的威胁：每条船上都装有大量炸药，还有一个起爆器，但起爆器控制的是另一条船，只有一条船上的人可以生还，条件是12点前必须引爆另一条船。

这是小丑在影片中出的第三道选择题，而且选择范围是民众。民众曾经选择抛弃蝙蝠侠，他们还会选择抛弃别人吗？

结果，小丑失败了。载有普通人的船，通过投票决定不引爆起爆器，而载有罪犯的船，起爆器被一个黑社会老大扔到了河里。

基督教传说中，魔鬼撒旦赢得世界的方式是捕获人类的灵魂，而小

丑使用的是同一逻辑。他对金钱丝毫不感兴趣，他曾将堆积如山的钱付之一炬，说“这个城市配得上一个有品位的罪犯”。他还对蝙蝠侠说：“你应该知道，我对钱没有兴趣，我不是那种人，你不要把我降格成那种人。”

小丑感兴趣的是，将他的逻辑——“没到迫不得已的时候，谁不想正义凛然？”强加给周围的世界。对这一点，布鲁斯·韦恩的管家阿尔弗雷德一开始就发现了。他给蝙蝠侠举例说，曾经有匪徒劫走了他们的宝石，但他们却将这些宝石随处丢弃。他们其实对宝石并不感兴趣，他们这么做，仅仅是因为“他们觉得有意思。他们不会被收买、不会被恐吓、不会讲道理，也不会接受谈判，有些人就是想看着这个世界燃烧”。

在我看来，这也是所有最邪恶罪犯的共同欲望，他们感兴趣的不是钱权名利等看得见、摸得着的事物，他们要的是影响力。他们想将他们的意志强加给这个世界，让这个世界因为他们而战栗，用普通的逻辑看待他们是行不通的。

在这一点上，匪徒和英雄也常常是一个硬币的两面，他们要的其实都是影响力，而不是正义、公平、普世道理或“绝对正确的事”。

哈维·邓特就是这样的例子。影片的高潮是第三个选择，在这个选择上，小丑输了，但小丑仍哈哈大笑，因为他认为在“高谭灵魂之战”上赢了。

小丑的意思是，他用他的逻辑击败了哈维·邓特，最终让这位“光明骑士”服膺了他的逻辑。

这是真的。瑞秋丧生后，哈维·邓特绝望了。尽管蝙蝠侠救了他，但他的左半边脸被汽油烧烂了，皮肤脱落，肌肉和牙齿裸露，无比疼痛，但他拒绝接受任何去痛治疗。

这可以理解，因为，比起失去爱人的心痛来，这种肉体的痛更容易

承受，而且它可以让自己的注意力从心痛转到肉体的痛上来。

双重的痛让哈维·邓特放弃了“对公正的狂热追求”，转而变成一个彻底的机会主义者，他追踪并拷问所有牵涉瑞秋之死的人，并通过抛硬币来决定对方的生死。

“光明骑士”变成“双面骑士”，这看起来令人心痛，但这并非偶然。影片显示，他很早就有一个绰号“双面人”，而他一直喜欢抛硬币。他表现出的“对公正的狂热追求”不过是一面而已，而他的另一面早就存在。小丑的逻辑“没到迫不得已的时候，谁不想正义凛然？”可以不折不扣地用在他身上。

可以说，哈维·邓特并不是在追求“光明”，而是他发现，他可以通过追求光明来获得影响力。他通过“对公正的狂热追求”成为高谭市民的偶像，他也通过替蝙蝠侠背黑锅而终于获得了瑞秋的爱，这是极大的好处。

蝙蝠侠是小丑的希望之光

然而，瑞秋死了，他的生存逻辑也随之一下子被颠覆了。

从这一点看来，他与蝙蝠侠只是“形似而神离”。通俗说来，就是他看上去与蝙蝠侠很像，但本质上有根本的差异。

这一差异是，蝙蝠侠对影响力没有兴趣，他追求的是正义。影片最后，他甘愿替哈维·邓特背黑锅，将这位“光明骑士”的杀业承担在自己身上，不惜令人们以为他已破了杀戒。但他愿意承担这一切，而让高谭人去迎接光明，这不是一个表现出来的英雄，而是一个真实的英雄。

重要的不是形式，是灵魂，这是小丑和蝙蝠侠的共同之处。

并且，尽管小丑似乎没有任何底线，并说自己是“混乱的代理人”，说他憎恨秩序，但他想营造的世界仍然是有秩序的。

他让世界恐惧，这不过是他的“内在的暴虐的父亲”折磨他的“内在的受虐的小男孩”的外化而已。他曾服膺于父亲的逻辑，认同了那个“内在的暴虐的父亲”，而他也希望整个世界和曾经的他一样，屈从于这种暴力之下。

但是，他内心深处的那个小男孩又惧怕这一点的实现，因为这意味着他的所有世界都将陷入黑暗，将不再有任何光亮。所以，当有人真的想暴露蝙蝠侠的真实身份时，他却向这个人发出了追杀令。

甚至，我想，即便蝙蝠侠真的没有了抵抗能力，任他宰割时，他也会放弃。或者，他会杀掉这个蝙蝠侠，然后再去找一个蝙蝠侠杀掉。如果这个世界上只有一个蝙蝠侠的话，他会舍不得杀的。这不只是为了不断斗下去而活在“一个不那么无聊的世界”，也是他内心深处那个小男孩的一点微弱而坚定的呼声。

如何在自我与现世间达成一个平衡？

在《挪威的森林》中，村上春树构造了一个现代寓言：一个人如何在自我与现世间达成一个平衡。

直子在信中对渡边说：“.....你不像我，你不可能轻易地钻入自己的壳中，你总能随便做些什么来使自己解脱。”

永泽对渡边说：“.....需要的不是理想，而是行为规范。”

直子在矛盾的这一端：彻底地把自己封闭在自我中。永泽在矛盾的另一端：彻底地掌握着现世中游戏的规则。自我与现世的规则在他们两个人身上完全分裂，水火不容。

玲子的女学生、直子的姐姐也在永泽的一端。

玲子的女学生是现世规则的化身。她的自我已经完全异化到现世的规则里。她自如地运用这些规则，将周围的人玩弄于股掌之中。她只为掌握别人而来，但她在掌握别人的同时也彻底丧失了自我。

直子的姐姐一样也把握着现世的规则。但她的自我并没有异化到规则里，她仅仅是主动忽视了自己——即便在她最抑郁的时候，她仍能给直子最细致的关怀。自我与现世的规则在她身上分别是两个独立的成分，她能自如地运用规则，可她的自我微弱而封闭.....

永泽既彻底掌握了现世的规则，也拥有内向的力量。不过，只要两者稍微冲突，他会毫不犹豫地践踏自我，不管是别人的还是自己的。但不让人讨厌的是，他从来不会因为规则而出卖自我。

木月、初美则在直子的一端。

木月拥有最可珍贵的自我——“没有一点坏心和恶意”，但在意识里却最在乎对现世规则的掌握——“那个也要干，这个也要改”。他不能珍

视那最可珍贵的自我，却无限鄙视不能最好地掌握现世规则的自己。

初美一样拥有令人心颤的自我，但与木月不同的是，她一直珍视自己的自我，而并不在意永泽在规则上的潇洒。但最后，她发现自己单纯的自我无法与现世相容。“拯救”初美也许不应该是一个特别难的事情——只要有一个能像渡边在乎直子的纯粹的自我一样在乎她的单纯的自我。

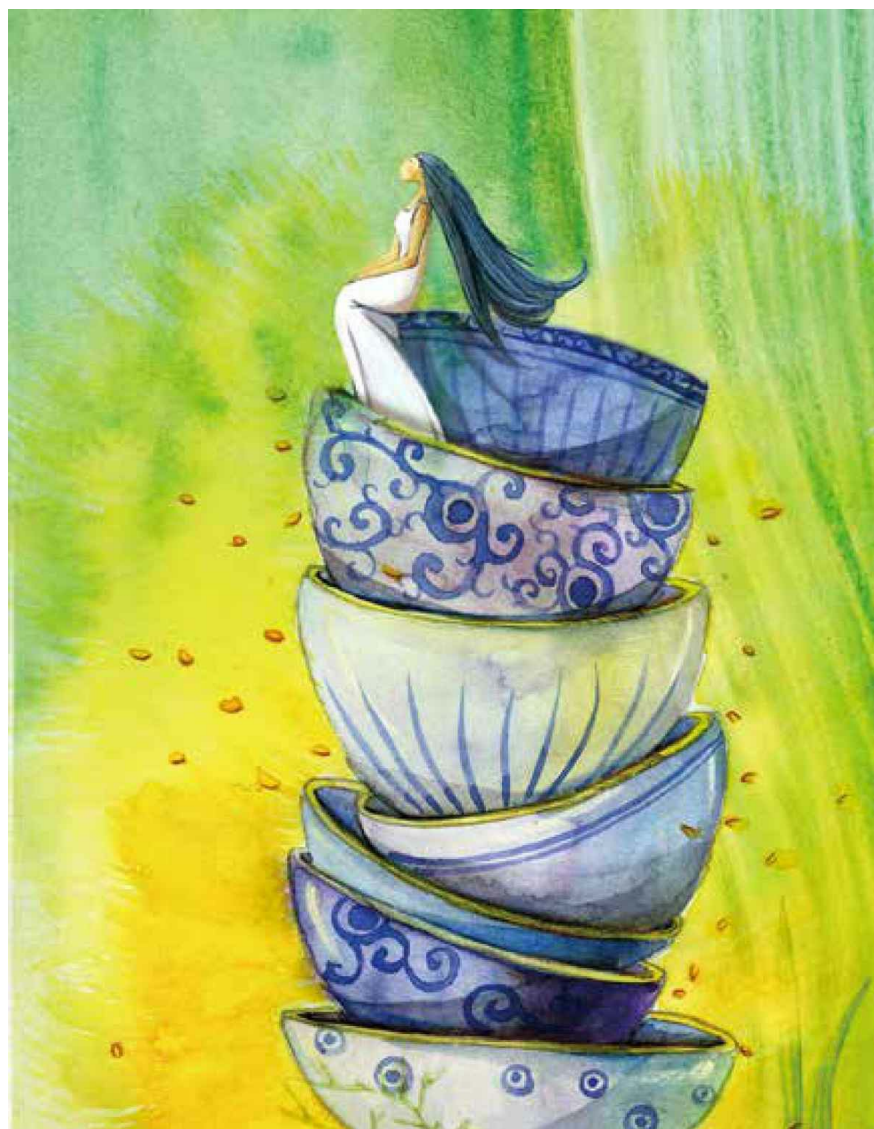
直子完美的“黑暗中的裸体”是纯粹的自我的象征。但她只能在彻底摆脱现世的一种特别的意识状态里才完全接受它，并把它自然地展现在渡边的眼前。一旦到了现世中，她就会延续木月的努力。这种努力也没有什么，可悲的是直子不能珍视自我。

无论永泽、直子的姐姐，还是直子、木月，他们都将现世的规则尊为意识中最重要的东西，同时或者忽视自我，或者践踏自我。所以，他们都恰似在地狱中活着。

芸芸众生则存在于这两端间的某一个位置。

绿子的父亲既不知道规则，又不理会自我。他只是战战兢兢地活着。

绿子的民谣俱乐部的同学也将规则奉为至高无上的存在，为了规则他们会毫不犹豫地出卖自我——这是他们令人生厌的地方。他们的自我因以服务于规则为目的而势必将越来越虚假。



敢死队让人好笑的地方是，他将自我异化到一个简单的世俗规则中，并且就像初美珍视她的“童年憧憬”一样珍视这个异化进自我的规则，以为这就是地道的生命了。

大多数人也重视规则，但总还能胆战心惊地为自我留下一点可怜的地盘。他们虽然不相信，但能感觉到这点可怜的地盘相当重要，只是非到特殊时候根本不知道珍惜——这是我们多数人可怜的生存境地。

绿子和玲子是两个特殊的人，也许不能简单地把她们放到自我与现世间的某一个位置。

与直子相反，玲子恰恰是在阿美寮中获得了自我——“我从4岁就开始弹钢琴，但想起来，却连一次都没有为自己弹过。”她的风尘味儿，她的善为人师都表明她还是掌握了必要的现世规则，但她的自我一直也太弱了。通过阿美寮的8年生涯，尤其是直子和渡边，她最终在现世和自我间达成了一个微弱而和谐的平衡。在《挪威的森林》中，只有玲子一人达成了一个这样的平衡。

玲子的信应是解读《挪威的森林》之寓言的关键：“纵令听其自然，世事的长河还是要流向其应流的方向，而即使再竭尽人力，该受伤的人也无由幸免。所谓人生便是如此……有时候你太急于将人生纳入自己的轨道。假如你不想进精神病院，就要心胸豁达地委身于生活的河流。”

绿子最特别的地方是，她直接从现世中寻找滋养她自我的养分——这在《挪威的森林》中也是一个绝无仅有的例子。她是现世中唯一的亮色。每当渡边因直子鄙弃她的纯粹的自我而沉溺在泥潭时，绿子可以拉他出来；每当渡边对嘈杂的现世感到厌烦时，绿子又让他感到现世的珍贵。

《挪威的森林》的结尾应当是一个破绽：因为直子，在自我和现世间走钢丝的渡边已经彻底到过井底；因为玲子，渡边似乎能够找到一个微弱的平衡；而真正的平衡就应当在他和绿子的关系里。但村上却给出一个忽然茫然起来的结尾：“我是在哪里也不是的处所连连呼唤绿子。”好像一个倾向是，渡边可能要再次往自我的方向走一走，所以要非常有距离感地呼唤忽然远去的绿子。

我可能是在无谓地解析与思考吧，但村上讲述的绝对是一个寓言故事，而不仅仅是一个简单的爱情故事。

渡边能让绿子找到被爱的感觉吗？

绿子“草莓蛋糕”的梦想，像是在向另一个人要求自己的存在吧。

卡夫卡与菲丽斯订婚，毁约；再订婚，再毁约。他的矛盾是：想要一个女人的日常陪伴，可又惧怕这个人向他要求自己的存在——婚姻的契约就给了配偶向自己要求存在的权利。

或者，卡夫卡根本不爱菲丽斯；或者，他惧怕的是一种抽象意义上的绝对义务：一个人得满足配偶向自己要求存在的欲望。

绿子对渡边说：“可是，我真的好寂寞，非常非常寂寞。我也知道对你不起。我什么也没给你，只是向你提出种种要求。随意胡言乱语，把你呼来唤去的……”因为没有和渡边建立“契约”，绿子知道自己根本没有“权利”向渡边要求自己的存在。

可是，即便绿子离开了那个人，即便她向渡边表达了自己的情爱，甚至，即便渡边和她建立了契约，绿子就拥有向渡边要求自己存在的“权利”吗？

在少林寺，任我行要任盈盈暗示令狐冲斗败岳不群，盈盈只是“嗯”了一声。盈盈的逻辑是：两情相悦，贵在自然，等到自己要求，令狐冲才关注她的存在，就太没意思了。

盈盈的逻辑更本质一些吧。

你在不在乎一个人，是你的事；那个人在不在乎你，是他的事。

绿子也明白这一点，所以她对渡边说：“不过，我也不是十分气你。我只是觉得寂寞极了。因你对我百般亲切，而我好像不能为你做什么。你一直把自己关在自己的世界里，虽然我咚咚咚地敲门叫渡边。你仅仅抬抬眼，又马上回到自己的世界。”

寂寞，只有无奈的寂寞。

在普通的关系中，我们讲互动，但在最纯粹的关系上，也许只能讲机缘。你爱上一个人，就已经开启了一个方向的机缘；那个人爱你，就

启动了另一个方向的机缘。如果，只是启动了一个方向的机缘，无论纯粹的爱情还是友谊，都半点勉强不得。

自然，渡边并非不爱绿子。他和绿子仅仅是错过了机缘契合的时机。绿子最在乎他的时候，他沉溺在井里；他试图最在乎绿子的时候，绿子已经试着封闭自己的心了。——错过也是机缘的一种很经常的表现形式呀。

我依然觉得，虽然绿子爱极了渡边，渡边也打算努力在乎起绿子，但绿子最想要的渡边做不来，渡边一直要的绿子也给不了。他们注定只能相互陪伴，相互抱慰彼此的脆弱。

绿子袒露自己的在乎时，受了伤。

但更多的时候，这种袒露碰上的是一个尴尬：你让自己俯首在爱情的圣坛下，可恋人以为是他的魅力征服了你。这比渡边与绿子的错过更让人寂寞。我之所以非常喜欢黄易，就是因为他的级数论和魅力论。这样的人，不大懂得对纯粹感情的敬畏。

再说说孤独。孤独首先是一个不可避免的存在：“我”用专属于自己的眼镜看；其次是一种被迫，当真诚多数时候带来的是受伤时，“我”只能遮藏或掩饰，从而造成交流的困境；最后是机缘，“我”和另一个人相遇时，我们的体验与期望经常不一样。

写到这个份儿上，我忽然觉得自己已经太以自我为中心了。我的这些感受别人未必会有，别人会有的感受我也未必能真正体味，甚至我的这些感受的底子是太自己的，已经远远离开了村上。

这也没什么，毕竟是《挪威的森林》这本书在某个方向上延伸了自己的性情。这就够了吧。

雨果的“悲惨世界”

我常做一种梦：无比瑰丽的风景突然展现在眼前，我惊叹，涌起要膜拜的激动，赶紧拿出相机拍摄。可是，不是镜头坏了，就是相机坏了，拍不下来，遗憾。

可昨晚的梦，有了突破。我又一次梦见瑰丽的风景，拿出相机，将这美景顺利地拍了下来。

早晨醒来，觉得惊讶，心想发生了什么，让我的潜意识有了这样一个突破？

第一时间想到，昨晚看了电影《悲惨世界》。

实话实说，这部电影多数时候让我觉得沉闷，不习惯音乐剧的风格，甚至几次想关掉电脑。不过，这次是和女友一起看的，再者也希望把这个故事看完。小时候，我家穷得像悲惨世界，但哥哥竟然花钱买了一套《悲惨世界》，被妈妈少见地骂了一次。后来这套书只剩下一本，不知被我翻了多少遍，却没记住情节，只记住了一种压抑的氛围。所以说，这个故事在我心中没头也没尾，这种感觉不舒服，最好是把它完形——格式塔心理学的术语，即把一个事情弄完整。

因这种动力，我将电影看完。到了最后，我对这部电影的评价一下子高了两个八度，从我心中的平庸级别变成“极好的电影”。

让我内心有这个转变的关键在于冉阿让临终前的话，他说，感谢上帝，让他带着爱，而不是带着仇恨死去。

然而，这样的一幕，或者说这部电影为何能如此触动我，让我的潜意识得以升华？

带着这一问题，起床、淋浴，让热水喷洒到头上——这是我很喜欢

的思考的辅助方式。

果然，当身体放松、头脑放空，让意识之流自由流动时，我有了非常丰富的自由联想，终于细致地看到，我过去的梦，是卡在俄狄浦斯情结的结果。而梦之所以发生转变，即我的俄狄浦斯情结之所以得以突破，是电影《悲惨世界》的功劳，特别是冉阿让死前的那一番话发挥了巨大作用。

尚没有准备详谈自己的俄狄浦斯情结，还是先简单谈谈雨果和他的《悲惨世界》吧。

电影《悲惨世界》中，是冉阿让得以救赎。本来19年的牢狱之灾，以及被判入狱的严重不公平，让他心中怀有强烈的仇恨，但先是神父源自彼岸的爱，接着是与养女珂赛特的人世之爱，让他放下了仇恨，内心得以转变。

但雨果的现实世界中，他或许是想借这样一个形象，来救赎他自己。

雨果，1802年出生，父亲利奥波德·雨果是军人，是拿破仑的哥哥、西班牙国王约瑟夫·波拿巴的亲信忠臣。雨果的妈妈索菲，并不爱丈夫，只是因不想孤独而结婚。他们本来已有两个孩子，索菲不想再生育，但利奥波德在一次就任新岗位的路上，一时兴起，半强迫地与妻子发生了关系，而就是这一次让索菲不能原谅丈夫的性事，孕育了法兰西最伟大的文学家维克托·雨果。

读到这一段文字，或许你会联想到，沙威的原型是谁？

雨果的生命由此而来，这算不算悲惨世界的开始？好在，索菲非常爱这个儿子。但是，雍容华贵的她，怎么都爱不上丈夫，却爱上了利奥波德的一名战友法诺德拉奥里将军，与他有了10年恋情。这场秘密恋爱，因法诺德拉奥里卷入了反拿破仑谋划身死才被曝光。随即，利奥波德将军起诉与妻子离婚，在官司期间，他使用了种种手段，还在法庭上

朝妻子吐唾沫。法庭最终判他们分居，但不得离婚。婚没离成，但利奥波德从此后很少回家。

冉阿让不断地问：Who am I？这个问题可以延伸到《悲惨世界》的每一个角色中，譬如，芳汀是谁？

芳汀这个形象，可以说，很可能是雨果对母亲形象的一种整合处理。她很美好，但她偷情。母亲偷情，通常来说，对儿子的打击不亚于对丈夫的打击。他会怀疑，母亲是荡妇。所以影片中，芳汀沦为妓女。但他为母亲辩护，所以影片中说，芳汀是纯属无奈。芳汀沦为妓女后自述说，她被一名男子始乱终弃，也可视为雨果对母亲与父亲婚姻动荡的一种理解。

电影中，芳汀沦为妓女一幕非常戏剧化，特别是卖牙的情节，像是儿童的一种想象，缺乏理性。并且，是卖后牙。我推想，不知是不是源自雨果对母亲拔智齿手术的原始记忆。

父母闹离婚，这意味着，雨果的童年终结了。对应到影片中，是芳汀死去了，而冉阿让——雨果想象出来的理想父亲，要去拯救珂赛特。对父母最失望的时候，尚是孩子的雨果，会不会想象让理想的父母来拯救自己这个孩子？

在我看来，芳汀的故事脆弱，有些经不起推敲，有些像孩童想象的简单处理。同样，沙威的偏执形象，也有些经不起推敲，他过于脸谱化了。我想，这可能也是雨果对父亲形象的处理。

孩子不能处理父母的好与坏时，会使用分裂的方法，即将好父母与坏父母彻底分开，将好父母归到一个人身上，而将坏父母归到另一个人身上。

芳汀，是命运悲惨的好妈妈，而那个旅店的女老板，则是纵欲无度、贪得无厌的坏妈妈。

沙威是偏执、粗暴、没有人情味的坏爸爸，冉阿让则是温暖而具有

伟大牺牲精神的好爸爸。

冉阿让是《悲惨世界》中最触动人心的人物，而这种具有伟大牺牲精神的平民形象，在雨果的重要小说中一再出现。譬如《巴黎圣母院》中的敲钟人加西莫多，《九三年》中的郭文。特别是后者，作为革命派的郭文捕获了保皇派侯爵郎特纳克，但却因郎特纳克救过三个孩子而放过他，却将自己送上了断头台。

由此可以看到，这些形象有共同点：被迫害，但有伟大的人格，为救孩子，甘愿赴死。

我想，这是雨果处理自己内心许多情结，特别是俄狄浦斯情结的一种方式。依靠这样的想象，雨果自己内心的罪恶感得以在一定程度上消除。

很多人可能看了我这句话会反感，会说，写了这么多部伟大作品的作者，他内心有什么罪恶感，他的人格一定很伟大。

事实是，若论品格，雨果的品格不靠谱。我的文章一再写，若无觉知，人生就是一场轮回，成年的命运，是童年命运的自动轮回。雨果的童年是悲惨世界，他的成年又如何？

他的成年生活有两个脉络。一个脉络是，他永远不断地在找年轻女人的新鲜肉体，甚至，他还抢了自己儿子的情人。

另一个脉络是，他组建的家庭，还不如自己的原生家庭。他的孩子们的命运，远比他的命运悲惨。他有四个孩子，两儿两女，两个儿子和他最钟爱的女儿都先他而死，另一女儿，因失恋而精神失常，并在精神病院度过余生。

失恋而精神失常的女儿，与毕生都在寻找年轻女人新鲜肉体的雨果，以及雨果母亲索菲的偷情，这三个故事放到一起，就可看到雨果家族对爱的匮乏。

特别是，雨果对情欲，简直就像是掠夺。作为父亲，他是冉阿让的反面。冉阿让将珂赛特让给马吕斯，而自己伤心至死，而雨果却是抢了儿子的恋人做自己诸多情人中的一个。

可以想象，雨果对母亲也是匮乏感和索求感的结合。那么，他如何处理人类的一个原罪——儿子与父亲竞争母亲？

雨果的方法，就是在小说中一再塑造冉阿让这样的形象。冉阿让是理想父亲，宽厚，有无私的爱，他彻底处理了自己心中的仇恨与嫉妒，他简直就像是基督。神父点燃了他对爱的信心，而他将自己变成了上帝的绝对仆人。有这样的父亲，儿子根本无须竞争。

雨果在《悲惨世界》中，用更多笔墨描绘了1832年的法国小革命。马吕斯和他的青年学生战友们，不惜自己的生命，向僵化的、严重不公平的权力体系开战，而他们，其实却是权力体系中大人物的儿子们。

这里面有真实的正义。同时，也可以说，这也是处理俄狄浦斯情结的一种方式。父权，不等于政权吗？特别是皇权、王权，因为它权力上的绝对化，其臣民失去存在的资格，所以容易导致严重的对立。

雨果让沙威做当时巴黎的权力体系的一个代表，是一个或有意或无意的妙笔。由此，粗暴而僵硬的父亲形象，就与僵硬而不公平的权力形象，结合到了一起。

一个社会的家庭结构，从整体上看，是这个社会的权力结构的缩影。所以，向权力结构开战，也是向家庭结构开战。

不过，开战从来都不是好办法，虽然开战会震荡乃至摧毁一个腐烂而僵死的体系，让新体系作为一个新生命诞生，然而，若家庭结构或人心不变，只不过又是一个轮回。并且，很容易就像雨果的家庭一样，是越来越可怕的轮回。

雨果也洞见到了这一点，所以，他虽然同情弱势群体，但他从来不鼓吹暴力与战争。他所在的时代，法国不断爆发革命，共和国和帝国不

断轮回，但革命未发生时，他不鼓吹革命；革命发生，但被原有权力体系折磨时，他不遗余力地保护那些革命者。

这种融合，或者说人道主义精神，闪耀在他每一部小说中，这是真正的魅力所在，而不是故事与情节。

李安的电影《少年派的奇幻漂流》中讲了两个版本的故事，真实的故事很残酷，而电影讲的是派幻想出来的一个故事，用来安慰自己，也保护自己的心不至于破裂。

依我的分析，你也可以在雨果的《悲惨世界》中看到两个版本的故事。

那么，你相信哪一个？

我会说，两个都是真实的。派漂流故事的奇幻版和雨果的冉阿让，之所以能如此打动人心，是因为我们人心中渴望这一部分，它不是虚幻地打动人，而是可以真实地疗愈一个人的心。

感谢自己的 不完美

【升级版】

武志红

著



一切的不完美
你可以坦然面对

中国华侨出版社

【升级版】

感谢自己的 不完美

武志红 著



中国华侨出版社

图书在版编目（CIP）数据

感谢自己的不完美：升级版 / 武志红著. —北京：中国华侨出版社，2017.4

ISBN 978-7-5113-6769-3

I. ①感... II. ①武... III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第080471号

感谢自己的不完美：升级版

著 者：武志红

出 版 人：方 鸣

责任编辑：安 可

装帧设计：刘龄蔓

经 销：新华书店

开 本：889mm×680mm 1/16 印张：17 字数：218千字

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

版 次：2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-6769-3

定 价：42.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：（010）82068999 传真：（010）82069000

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010-82069336

新版序 拥抱内心的暗夜

生活中我们总是要感谢很多事情，但是我们却从来没有想过：感谢自己。感谢自己的什么呢？感谢自己的不完美。或者叫作“拥抱内心的暗夜”。在我做咨询的过程中，也包括自己之前的经历中，我发现我们能否拥抱自己内心那些痛苦的部分、黑暗的部分，是非常重要的。为什么呢？

完美的往往存在问题

想跟大家分享一个故事。有一次去讲课，见了来听课的三位女士。我经常自豪于自己有一眼断人的本领，于是见面之后我从她们脸上的神情评估她们最近的问题。有两位女士对我说，她们是我的忠实粉丝，但是她们觉得自己的家庭关系是完美的。

她们一说自己是完美的，我就知道肯定有问题，其实我在她们的脸上已经看到了两个字——崩溃。

而第三位女士看着是最健康的，但是她对我说：“武老师，我家里有很多问题，我内心有很多痛苦。”这就是一个正常人、健康人。等后来我们聊开了，我非常干净利落地指出来那两位女士可能有什么样的问题，结果基本上都被我说中了。我们要警惕这种感觉——我们的人生是完美的，我们的家庭是完美的。

经常看我文章的朋友可能知道我有个说法——世界是相反的。其实，真实胜过完美，一旦我们懂得什么是真实，如何接受自己的真实，如何跟自己真实地在一起，就会深刻地感知到真实是比完美更好的东

西。

通过刚才那个故事我们可以看到两位女士自身的问题很大，但她们说自己是完美的，而另外一位女士说家庭问题很多，由此我们可以看到这三位女士对真实的接纳程度是不一样的。这里所谓的真实就是痛苦，她们对痛苦的接纳程度不同。

觉得自己家庭是完美的，这样的人是把自己的痛苦分裂出去了，消灭了，她自己脑袋里意识不到痛苦，所以她会说自己家庭是完美的。而相对比较健康的女士，因为她对痛苦有接纳能力，所以她会直接说她的家庭有问题，她有痛苦。这时候我们看到一个简单的评价标准：一个人的心理健康程度与接纳痛苦的程度成正比。

痛苦意味着什么？《感谢自己的不完美》这本书里有一个故事很受欢迎，叫《悲伤是完结悲剧的力量》。故事是这样的：女孩Z的童年非常不幸，两岁时父母离婚，父亲挣不到钱，她基本上是跟着姑姑长大的。她不断更换寄养家庭，小学时就已经觉得自己充满痛苦。她努力讨好老师、同学，却总是不如愿，她连一个朋友也没有。

学校要换新课桌，需要交几十元钱，她因为出不起这个钱被调到了教室最后面，前面坐着的都是个头比她高、拥有新课桌的人，她感觉非常痛苦，充满羞耻。她曾经很认真地计划过自杀，也就是所谓的“哲学式自杀”，即经过很认真的计算、衡量，觉得自己的人生确实是不值得拥有的。她曾经在一张白纸的两边分别写下活着的理由和死去的理由，结果死去的理由远超过活着的理由，于是她认为自己应该自杀。

我在北大心理学系的一个师妹也做过同样的事情，不同的是师妹自杀成功了，而女孩Z没有成功。她感到很悲哀，进而很伤感。然后她开始哭泣。她不知道自己哭了多久，在哭泣的时候，她回忆起人生中的种种不幸，但是她哭到最后的时候，心里有个声音出来了，那个声音对她说：是的，你很惨，但是你还可以做很多事。结果这个声音改变了她，这个女孩感觉她获得了一种力量，让她真的开始思考：我可以为我的人

生做些什么事情。

后来，女孩拥有了越来越多的好朋友。有一年圣诞节，在广州，她邀请我去她家参加圣诞party。我去了，发现一屋子人，我数了一下，大概有28个外面来的朋友。这很有意思，这个女孩很悲切地痛哭了一次，她的人生就发生了很大的变化。为什么会这样呢？这就涉及了我们的不完美中的第一个重要的东西：悲伤。

悲伤：被接纳的悲伤是一股能量

心理学书籍经常会强调悲伤，专业的说法叫哀伤过程，指任何一份失去都会引起我们心中的悲伤，如果我们让这悲伤流动，就意味着我们接受了丧失、接受了失去。悲伤的流动是需要时间的，所以巨大的失去引起巨大的悲伤，而巨大的悲伤在一定的时间内流完，这就是所谓的哀伤过程。

你必须在面临巨大的失去的时候完成这个哀伤过程，这样才意味着你接受了你人生的不幸。这个女孩之所以有这样的转变，是因为她接受了她过去的人生中的那些痛苦。然而，当她不接受这些痛苦时，就会希望能够在痛苦中看到所谓的正能量，于是她特别想讨好对方。

如果你有一个讨好型的朋友，你就会发现他做十件事情，九件做得很好，一件做得不够好，于是他不在乎那九件，而只对那一件耿耿于怀。为什么会这样呢？女孩Z过去的人生充满黑暗、不幸，她不想接受这些，结果在跟别人相处的时候就害怕那些线索会让她想起这些。也就是说她在和她的人生较劲，她想否认这些痛苦。结果跟她相处的时候，你发现一旦有什么信息让她回忆起她的痛苦，她就会对这件事耿耿于怀。

当她完成了这个哀伤过程，实际上一次哭泣并没有真正地彻底地消除悲伤，但是对她来讲，这是个很重要的过程。当她完成了很大一部

分，说明她接受了这个事实：是的，我的人生有很多不幸，我不再和这个事实较劲，我接受我人生的真相。当她接受了这个真相之后，她的能量就在这个不幸中获得很大的释放，她就可以真的去思考自己可以为自己做些什么。

当你的人生遇见各种不幸，你会产生一个很本能的感觉，这个感觉就叫作悲伤，悲伤也许是所有的感受里最重要的一种。你能否让你的悲伤流动，意味着你是否能够真的接受人生的真相，你是否真的有智慧。

攻击性与恐惧：敢于攻击，才是真正的“好人”

接下来是愤怒，或者是我更喜欢的另一个词，叫作攻击性，这个过程展示了人性的奥秘和复杂。我原来以为我的心理医生会给我讲许多人性的奥秘，其实不然，我们的话题大部分涉及攻击力。我压抑了我的愤怒和攻击力，结果让我活得不自在，通过老师的引导，我慢慢清晰地认识了攻击力，碰触到我内心深处的攻击性部分，让我变得和以往不同。在深度睡眠治疗中，我梦到自己变成巨大的恐龙、土匪头子……

作为心理咨询师，我有几十个来访者，我的个案都是长程的，他们就是我故事里的人物。他们变成我的文章、书里的人物，我就是靠劫掠他们的故事维持我的生活的。这样一想自己不是拯救者，而是土匪，也就是坏人，自己就有一种很深的崩溃感。同时，我又觉得自己是知名心理咨询师，收费根本就不贵。

通过这次学习我真正明白了接受自己就是土匪头子，攻击性的恶魔才能出来，才能真正认识到自己是很自私的人。我接受了事实，心里才自在了许多，自己的攻击性就出来了，我能真正放松了。我的气质变化来自这里。

如果一个人不能直接对别人表达愤怒，而是绕着弯去表达攻击性，这就是心理学上的被动攻击。例如，不直接拒绝别人，而是拖延。每个

人心里都有大量的愤怒，你能否觉知到你的愤怒，你能否合理表达你的愤怒，是心理健康的重要标准。弗洛伊德说过：“一个人能否合理表达自己的攻击性是健康与否的重要标准。”如果一个人做不到这些，就必然有心理疾病。

恐惧是个非常重要的东西，它的重要之处在于越让自己害怕的东西就对自己越重要。我们平时怕的“鬼”“冤魂”，其实都是我们自己的一部分，压抑在心里的愤怒、恐惧久了多了就变成了我们心里的“鬼”。它告诉你有些东西在生命里非常重要，你必须学会面对。你真正恐惧的是悲、是丧失，比如，你越是没有安全感，就越害怕一个人离开你。

我也有怕“鬼”的时候，那时我跟女朋友提出了分手，虽然分手是我提出来的，但是仍然唤起了“我失去了”这样的恐惧。就是说失去了她，我就是一个人了。这时候我就很害怕这种失去，因为这种恐惧向外投射就变成了一个“鬼魂”。当我在这个恐惧里待了一会儿，我发现这个恐惧就过去了，那么这个事我就可以轻松地去面对了。

我们要知道，我们对自己情绪的担心和害怕，其实往往来自童年。当你还是婴儿时，如果有大量孤独的时刻，或者当你是孩子时，有大量受伤的时刻，这会导致你害怕痛苦，你希望能够逃离那些痛苦。因为当时你面对和化解痛苦的能力是非常弱的，你除了父母，没有别人。那时候你经常有这种感觉，而且事实上你也面对不了自己的痛苦，所以你要通过逃离的方式来解决这个问题。

按照弗洛伊德的说法，这叫压抑，用各种各样的方式压抑自己。但是现在不同了，现在你是一个成年人，痛苦往往不再是一种真实的东西，而仅是你内心的一种感受，一旦你好好地去体会它，让它在你心里流动，这种感受就会成为一份能量。

内疚：我错了，那又怎么了

内疚，也很重要。内疚和羞耻也许是这个世界上我们最不愿意面对的感受。为什么呢？内疚和羞耻是这样的一种东西，我伤害了你，所以我内疚；我觉得自己是个坏人，所以我羞耻。内疚通常是我们所不愿意面对的东西，因为它意味着我错了。而前面说的悲伤、愤怒、恐惧，这三种感受是在说对方错了。

所以，很多人选择成为圣人，却不愿意成为坏人。我的一篇文章《内向是对内向者的保护，外向是对外向者的嘉奖》中提到，很多外向者在社交层面会如鱼得水，而且他们的生意也做得很成功。为什么会这样呢？因为其实我们都是依赖关系的动物，我们很希望在关系中得到认可、得到爱。如果一个外向的人靠近我们，向我们传递这样的信息——我喜欢你，我欢迎你，我想跟你交往，那么这就意味着他打破了我们的孤独，所以我们会觉得自己是受欢迎的。大家觉得外向的朋友具有很大的价值，而且外向的人经常有这样一个特点，他经常是会索取的，可以很轻松地说出他要什么。

对于不能够提要求的人而言，每当你建立一个关系，就意味着你在丧失你的资源，你在付出，也就是说你朋友越多，你付出得越多，你就越累。例如，我便经常要斩断自己的一些关系，这会让我内疚，但现在我会好好地看待这份内疚，让内疚的能量流动，而不是为了避免有内疚的感觉，就不再向别人提要求。过去我不会攻击别人，不会拒绝别人，也是因为我会感到内疚，所以过去我在自己的关系中就非常不自由。

如果你是一个非常好的人，就意味着你在处理内疚方面其实有很大的问题。建议这样的朋友认真思考自己的这个问题，试着学习，内疚一点又怎么了？我错了又怎么了？

嫉妒：压抑嫉妒便是削弱竞争力

嫉妒也许同样是我们特别不愿去面对的一个东西，因为大家都知

道，吃醋、嫉妒狂，都是在描述那些看上去很不受欢迎的人。其实嫉妒和竞争是紧密联系在一起的，如果你克制自己的嫉妒，就意味着你在克制自己的竞争力。这会造成很多问题，例如，不能够在职场成功升职。

接纳黑暗，打开生命的通道

悲伤、愤怒、恐惧、内疚和嫉妒，还有简单谈到的羞耻，我很想说，这些都是我们生命中很重要的能量。

我的书签上有一句话：“成为你自己。”什么是自己呢？其实，在这个所谓的自己身上，往往所谓坏的东西比所谓好的东西更加凸显本质。悲伤、愤怒、恐惧、内疚、嫉妒和羞耻中藏着我们生命的本质。我们想成为一个真实的人、一个更好的人，想把真正的自己活出来，就需要去触碰这些东西，理解和接纳这些东西。

罗杰斯说过：“爱是深深的理解和接纳。”通常我们认为这句话是对别人说的，但是其实这句话同样可以放在我们自己身上，我们需要深深地理解和接纳我们自身。接纳自身什么呢？如果你已经是一个特别好的人，那还有什么要接纳的呢？大家都知道，所谓要理解和接纳的东西通常就是你心理上的那些黑暗面。

非常有意思的是，当你一旦深深地理解和接纳了这些所谓的黑暗面时，它们就是美，就是生命中最棒的东西，你会觉得它们根本就不是黑暗，而是从黑暗转化成了光明，从丑陋转化成了美好。同时，你会深深地体验到什么是自由。这时候你就知道能量流动、生命力流动的感觉是怎样的了。

弗洛伊德说噩梦是潜意识的一种，如果你从噩梦中醒来，身体不能动弹，可以尝试去体验这种感觉。你的身体保持不动，你的脑袋没有做很多工作，就意味着你没有切断流动的潜意识，而这就是最好的理解和接纳。而一旦你理解和接纳了，让它们自由流动了，一开始你会很难

受，但是坚持下来就是美好的体验，能坚持15分钟就已经是极限了。

我现在41岁了，却从没有过这么好的感觉。就是因为我不断地在体验这些东西，让它们流动起来，达到疗愈的效果。

再次重复这句话：真实胜过完美。

如果你也对心理治疗感兴趣，或者是心理学人士，想学些东西，推荐这三本书：《感谢自己的不完美》《身体知道答案》《梦知道答案》。《身体知道答案》讲的是身体比头脑重要，感受比想法重要，你必须回到自己的感受上，回到自己的身体里，这个时候会有很好的疗愈效果，脑袋是治疗不了你的。《感谢自己的不完美》讲的就是负能量比正能量更具有价值，当我们积极地追求所谓的正能量的时候，其实就割裂了和所谓的负能量的联结，这种割裂是一个重大的损失。悲伤、愤怒、恐惧、内疚、嫉妒和羞耻，我们要打开这些感受的管道。当我们打开这些管道时，生命力就会在我们身上流动。

从1992年在北大心理学系学习心理学开始，到现在已经23年，我终于深刻地、频繁地体会到了这种流动的美好感觉，这是因为我不断地在和人生中这些所谓的黑暗面共处。

当我面对科学主义心理学路线和现象学心理学路线的时候，我选择了现象学的路线。学院派不可避免地重视头脑轻视身体，我却本能地重视身体。23年来我一直在走自己的路，现在我终于找到了自己的位置。

这并不是说武志红有多么好，而是我作为一个管道，越来越通畅。

提问环节：

问：上班一年多，在单位和领导接触后就会不断地想，自己是不是做错了什么，说错了什么。在生活中，和比自己强的人接触时就经常紧张，放不开。但是平时我是个很开朗的人。老师，请你帮帮我吧。

答：其实潜意识里你完成了一个过程：我看到你比我好，我看到你比我强，我嫉妒你，我想比你强，其实我攻击了你，我攻击了你之后，我就会想我做错了、说错了，所以我感觉到你会报复我、你会攻击我。我就有这样的担心。嫉妒和竞争，这太正常了，这就是人性的本质。我当然想比你强，但是一旦有了爱，我体验到你爱我，我知道我是一个本质很好的人，那么这个时候我就会由衷地接受你可以比我强。爱的能力可以从与父母、伴侣的关系中修复。

问：读书时我是个好学生，工作中也尽量想让人满意，总把自己弄得很累，领导也会给我派更多的活儿。有几次的工作都是把自己逼到了极限，实在受不了了，就辞职了。如何打破这个模式呢？

答：第一，学会拒绝，先拒绝一些很轻松的东西；第二，对过分的人表达愤怒，不要被动攻击；第三，要意识到自己的完美自恋。

问：女，我失恋了很多次，我的模式永远都是我提分手，后悔，对方不后悔，我就低三下四地去求，结果对方离我越来越远。总是不能彻底结束，有空就想找他。深深地讨厌这样的自己，却不能控制。

答：害怕失去，投射到别人身上，认为别人也害怕失去，于是一旦感受到对方的愤怒，便用分手来威胁别人；可是一旦失去，却不能面对悲伤。建议你找心理医生。

问：我是一个很自卑的人，我想让自己的每一方面都比别人强，如果比别人差，就会很自卑。我为什么什么都想和别人比？我应该如何面对自己的自卑？我经常感觉自己很无力、很懦弱，没有男子气概。30多岁的人了，总觉得自己没有力量，小心翼翼地活着。在与别人沟通时，总感觉很愤怒。我如何才能让自己强大？

答：你还属于未成年的婴儿状态，这叫完美自恋，或者叫全能自恋。在内心深处，你觉得自己应该是无所不能的。最重要的是，你如何才能面对自己的不强大。你不是神，而是一个普通人。建议找心理医生，并且要给医生一定的时间。

问：我是乖乖女，是别人眼中的优等生，从来没有叛逆过。母亲强势，父亲对我很宽松。我从小害怕和别人接触，即使和别人接触，也是语言上的接触，没有情感，像机器人一样。怎样才能和别人有正常的交流呢？母亲总是批判我，父亲对我很好，但我却不愿与父亲亲近，我不是白眼狼？

答：不断地被妈妈攻击，潜意识里你是抗拒的，你认为所有人都是你的妈妈，所以不愿意与他人亲近，包括你爸爸。学会做自己，但是从小事做起，不要一开始就用恋爱、工作这种大事来表达攻击。可以和妈妈吵架，只要没有进行身体攻击，都是可以的。

问：我是一个爱自责的人，看不到自己的任何优点，对自己极度不满，又将这种情绪以愤怒的形式发泄给身边的人。我应该怎么做？

答：区分想象和现实。在你的想象中，你对周围的人有极大的攻击性，甚至想杀死对方，所以你很自责，你觉得自己是个很坏的人。你想杀人和你真的有杀人的举动完全是两码事，你不需要为这个深深地自责。

问：我是个典型的老好人，活得小心翼翼，对同事和朋友从不发脾气，看了你的文章，我有所触动，很想展露出自己的攻击性，以后不再压抑自己。我要从哪方面开始做起？如何一步一步地实践，展露自己的攻击性？

答：一是现实层面，在小事上坚决捍卫自己的立场，也就是先从小事开始，从最容易的事情开始；二是学习表达愤怒，学习拒绝，学习观察自己是如何敏感地从关系中逃走的；三是观察自己的内心，观察潜意识中非常暴力的攻击性的部分，并接受长程心理咨询。

问：孩子不听话，自己状态不好的时候，就会将怒气发泄到孩子身上，很可怕！以前发誓，绝对不能打孩子，但现在孩子3岁了，越来越叛逆，我打过他屁股，还扇了一巴掌，甚至还掐过手，做完这些事，我真的内疚得要死。我怎样才能改变自己？我真的不想伤害孩子。

答：第一，你在重复你和你妈妈的相处模式；第二，你也有一个婴儿心理，认为自己是全能的，因为我是神，我让你怎样，你就该怎样。你至少要控制住自己，不要做对孩子有真正伤害力的事情。

最后，真实胜过完美。我们要做的不是灭掉内心的魔鬼，而是去认识并拥抱它，使我们逐渐认识到，原来它是这么好的东西。希望大家都能活出真正的自我！

序

拥抱你的不完美

接纳自己！

悦纳真我！

或许，你常听到这类哲言，但你会说，这个道理我懂啊，可是，为什么对我没有用？

因为，它们有一个前提——你首先得看到自己，而这相当不易。因而，美国心理学家斯考特·派克将认识自己这条路称为“少有人走的路”。

之所以不易，最重要的原因是，这个所谓的“自己”中，有太多黑暗、太多痛苦，我们不想面对。

讲一个故事吧。

前不久，我的来访者许哲结束了他在我这儿的长程咨询，他说：“终于好起来了。”

许哲三十来岁，但他看心理医生的历史却有近10年了。

不过，好起来的那一关键时刻，却看似与心理医生无关。当时，他在看一部电视剧，剧中一人对另一人说：你骗得了别人，但你骗不了自己！

这句很普通的话，却如闪电般击中了他，他感觉脑袋“嗡”地响了一下，无数感触与过往事件在他内心翻腾，并瞬间融合在一起，令他感到自己的内在与外部世界都刹那间变清澈了。

是啊，他对自己说，你一直都想扮一个好形象给别人，可你骗不了

自己！

他说的好形象，即他一直都尽可能用百分之百的努力，试着给周围的人留下一个好印象。

但其实，他几乎是每时每刻都处于痛苦纠结中的人。他不能独处，因为独处时会感到致命的孤独，这份孤独演化出虚无，让他窒息，让他觉得活着没有任何意义。然而，和别人在一起，他同样痛苦，因人际关系中的任何一件小事，他都能从中看到别人对他的鄙视。

并且，面对别人的鄙视，他没有自我保护能力，就好像别人敌意的眼光——多数时候并非真的，而是他以为的，会直接刺到他的心脏上。

致命的孤独与根本不能融入关系，这两者结合在一起，成为对他的双重绞杀，令他既不能独处，又不能进入关系。结果是，他选择了最低限度的人际关系——只与一个人交往。

以前，这个人是妈妈；成年后，变成了初恋女友，后来变成了他的妻子。

他的痛苦，多数时候不是那种尖锐的刺痛，而是钝痛，它散布在他人生中的每一时刻、每一角落，围裹着他，让他感受不到其他事物。

这种钝刀割肉的痛苦，太难受了，所以当他二十来岁听到心理医生的概念之后，立即开始四处求医了。

他自己在一个小城市，而国内有些名气的心理医生大多在大城市，他听说一个就去找一个，对这个失望了，就换一个。

最后，他找到我，而在那个关键性治愈时刻发生前，他咨询我已持续近两年了。

绝非是电视剧中的那句话将他治好了，也绝非是在我之前的心理医生都是庸医，而是这十来年的努力都很重要，而那个治愈时刻，是一个从量变到质变的转折点。

那么，量变到质变是如何发生的？

许哲说，根本在于，他终于接受了真实的自己，即实现了那个所谓的“接受自己”。

过去，他一直在否认孤独而不善交际的真实的自己，他总觉得，自己不应该是这个样子。并且，他脑海中有有一个完美的自己，他一直期待自己是那个样子。

曾有几天的时间，他一度成为那样的完美男人。有十足的雄性魅力，同时对别人又有高度的共情能力，可以凭直觉清晰地捕捉到别人的感受与需求。并且，他可以自如地选择，或者满足别人，或者拒绝别人，或者支配别人，或者顺应形势……都是完全从自己的感受出发。有意思的是，不管怎么做，他都会得到别人的尊重。

这完美的几天，让他体验到了天堂般的感觉，但更衬托出在他生命的其他时间里，那些感觉是多么糟糕。这种落差尤其加重了他的痛苦：既然自己明明可以活出那么完美的感觉，却为何偏偏坠入地狱般的感觉而不能自拔？

所以，他绝对不想要那种每时每刻都在袭击他的痛苦，而是期待远离它，并进入一种完美的状态。

咨询的过程，特别是最后一年的咨询，就是对他的这些痛苦做细致又深刻入骨的碰触与理解——大多数理解，都是他沉醉到自己的感觉中而完成的。这个过程非常痛苦，他常常怀疑自己能否好起来，并一次又一次地问我：“武老师，我还有希望吗？”

但这个过程，正是传说中的“认识你自己”的过程！

这个过程中累积的经验，终于等来关键性的时刻。

“你骗得了别人，但你骗不了自己！”这样一句哲言，让他实现了“接纳自己”。他明白，他一直不想接受自己真实的样子，那样孤独、

那样自卑、在人际关系中那样笨拙，于是渴望成为相反的、完美的样子。那份完美，其实是表演给别人看的，想让别人说：这个人真不错！

可是，即便真的呈现了一个完美的外在，也只能是骗骗别人而已。

这个“接纳自己”的时刻，像是在一瞬间完成的，但其实是一个累积的过程。前面漫长的咨询，是在做“认识自己”的工作，自己对自己的认识越来越清晰，最终导致了“接纳自己”的关键性时刻的到来。

像许哲这样的故事，在我这几年的咨询中一再出现。

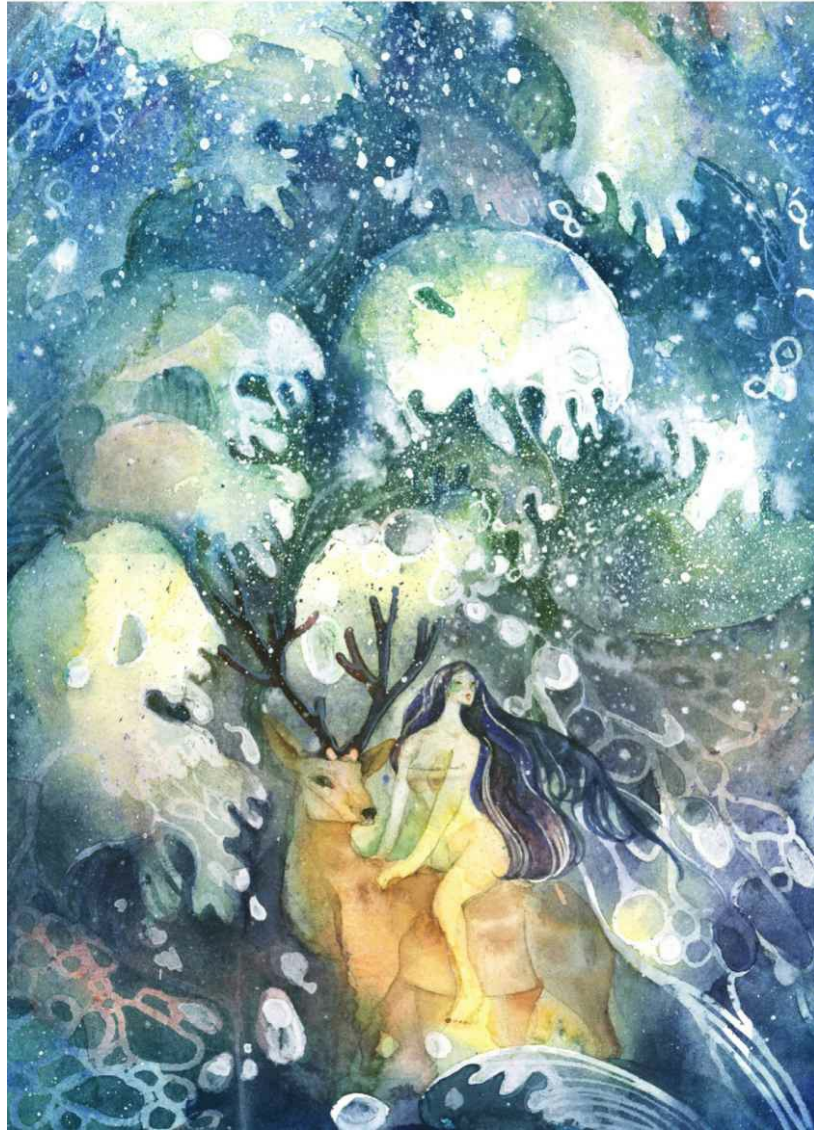
这本书首次出版是在2008年年初，而我是2007年下半年才开始正式做心理咨询的，所以多数文章都是在做咨询前完成的，其中最重要的体验，来自我自己读研究生时的抑郁症的自愈过程，它让我明白，深入地碰触自己内心的黑暗，而不是逃避黑暗去追求快乐乃至一个外在的好形象，这才是治愈之路。

这几年的咨询进一步验证了这一结论。特别是，我的个案多数是超过一年以上的长程个案，其展现的人性的深度，常让我惊叹，让我越来越真切地相信，拥抱你真实的痛苦——假若你内心有这个，就是治愈之路，也是成长之路。

无数哲人也论述过这一道理，如因纽特人（爱斯基摩人）的萨满依格加卡加克曾说：

生命远非人智所及，它由伟大的孤寂中诞生，只有从苦难中才能触及。只有困厄与苦难才能使心眼打开，看到那不为他人所知的一切。

所以，拥抱你的痛苦，这是成为你自己的必经之路。



目 录

[新版序 拥抱内心的暗夜](#)

[序 拥抱你的不完美](#)

[CHAPTER 1 坏习惯不是你的敌人](#)

[认识恶习：它一定曾让你获益](#)

[带着心理问题积极生活](#)

[心灵成长书吧：《克服焦虑》](#)

[CHAPTER 2 悲伤是完结悲剧的力量](#)

[悲伤是完结悲剧的力量](#)

[每一次磨难都是生命的财富](#)

[越控制，越失序](#)

[对抗痛苦才是痛苦主源](#)

[越快乐，越悲伤？](#)

[超越挫折：变逆境为机遇](#)

[心灵成长书吧：《体验悲哀》](#)

[CHAPTER 3 愤怒是对愤怒者的保护](#)

[愤怒：你的力量之泉](#)

[向创可贴式的爱说“不”](#)

[如何与传销者谈话](#)

[“走饭”之死与快乐王子的“铅心”](#)

[CHAPTER 4 不要内疚，这世界没有绝对的清白](#)

[从承受内疚开始](#)

[你的欲望不是罪](#)

[自卑，只是因为缺乏爱](#)

[心灵成长书吧：《女心理师》](#)

[CHAPTER 5 恐惧告诉你什么对你更重要](#)

[无须战胜恐惧](#)

[好好活着是最好的想念](#)

人生为什么会轮回？

温柔地对待你的疾病

身体是心灵的镜子

心灵成长书吧：《关于坏人我们需要知道的一切》

CHAPTER 6 只有在人群中，才能认识自己

在关系的镜子前审视自己，理解自己

关上车窗，关上心房

我们为什么需要崇拜谁？

心灵成长书吧：《中国文化的深层结构》

CHAPTER 7 说出“我接受”，让心灵回归自由

学会接受自己

宽容自己，才能宽以待人

让你的身心重归流动

越懂黑暗，越相信光明

EPILOGUE 结语 给自己一个仪式，开始一段征程

CHAPTER 1

坏习惯不是你的敌人



*

改变恶习最关键的一点是：不和恶习较劲，接受恶习。因为，积习就是你的本性，恶习代表着你内心的需要，你只有理解它并接受它，它才能得到最有效的改造。

坏习惯是一个人人格的一部分，接受它才能更好地改变它。

“本来，昨天安排好了今天的工作，但忽然间不想干了，于是放纵自己，一整天在单位什么正经事都不做，只是晃着。下班了，没人指责自己，但自己觉得自己就像一个黑洞，真是可怕。”

“我是个胖子，知道减肥的最有效方法是少吃多动。大多数情况下，我还能控制住自己，但情绪一低落就会敞开肚皮大吃一顿。于是减肥计划终止了，自己心里也充满挫败感。”

“我总是拖到最后一刻才拼命工作，平时都挂在网上，无论是在家里还是在单位，一遍遍地刷屏，哪怕眼睛发疼、两腿发麻都不停下来。”

.....

“以上这些问题都有一个共同点：当事人没有自控力，让坏习惯成

了他们的主人。”广州朴实管理咨询公司的资深培训师何长明说，“在我近10年的培训生涯中，‘如何增强自控力’是被问到最多的问题。”

“增强自控力并改变坏习惯可以说是一门科学。”正在写关于自控力专著 of 何长明说，“与一般的理解不同，改变恶习最关键的一点是：不和恶习较劲，接受恶习。因为，积习就是你的本性，恶习代表着你内心的需要，你只有理解它并接受它，它才能得到最有效的改造。”

认识恶习：它一定曾让你获益

“无论你现在怎么痛恨坏习惯，它一定曾让你获益。”广州晴朗天心理咨询中心的袁荣亲咨询师说，“认识坏习惯的这一特点，是改变它的第一步。”

某私营公司的文秘小刘有一个坏习惯：什么文件她都是拖到最后一刻才会拼命做。譬如，公司周一开了次会议，老总让小刘最迟周四交上整理好的会议记录。无论周一、周二时间多么宽裕，小刘都不会先完成这份记录。她是一天10次、20次地在电脑上打开一个文件，但每写几个字就会停下来，一个字都写不下去。直到周三的下午，她才会对着键盘一通狂敲，如果下午还没完成——这对小刘来说是家常便饭，她就会拖到晚上，到晚上十一二点甚至深夜一两点才下班。周四，她一定会一早就来到单位，红着眼睛、带着一脸的疲惫把会议记录交给老总。

小刘下了无数次决心，发誓要改变自己这一作风，但一年年下来，没有任何效果。

袁荣亲说，小刘知道这是一个恶习，但她一直没有想过这个恶习给她带来了不少好处。譬如，同事们都知道她是“加班大王”，这个称号传到老总耳朵里，老总也从不批评她做事拖沓。这些好处成了奖励，强化了小刘办事拖沓的习惯。

这个恶习还有更深层的原因。小刘的爸爸对小刘要求很高，上学的

时候，每次她做完作业，她爸爸都要检查一遍，一发现差错，就会狠狠地批评她一顿，斥责她不努力、不认真。

最后，小刘发展出应对办法：熬夜到最后一刻才把作业完成。这样，即便爸爸检查出了错误，但因为知道小刘熬过夜，不仅不斥责她，反而会夸她用功。在公司里其实也一样，老总是男性，面对老总就仿佛是面对老爸，小刘害怕老总斥责自己不努力，所以用了以往的应付方式应对老总。

“某一方式让自己在过去得到了很多好处，自己现在就会无意识地去习惯它、运用它。”袁荣亲说，“这是一种特殊的‘刻舟求剑’。”

习惯是怎么形成的

每一种习惯的形成都必然会经历以下这个循环：

行为发生—得到奖励—强化

如果这个循环只有一次，那么一个习惯不可能形成。习惯之所以形成，是因为一次次产生强化，让当事人产生了一个自动思维“如果我重复这个行为，可以再得到奖励”。

强化包括奖励和惩罚。如果重复某种行为，当事人得到奖励，那么他就会养成做这件事情的习惯；如果重复某种行为，当事人得到惩罚，他就会养成不做某事的习惯。

譬如，把小白鼠放在笼子里，每当它走到笼子口时，就电击它。这样的次数重复多了，再撤掉电击，这个小白鼠仍然不敢靠近笼子口。这是一种负向的强化，结果就是让小白鼠不再做某种行为。

其实，在我们的生活中，也有大量的这种例子。一些人对做某些事充满了恐惧，原因就是他们在以前因为做类似这种事情时遭到过严厉的惩罚。

小张25岁了，还从来没有和女孩子谈过恋爱，他一直不知道为什么。在心理咨询室，他最终发现，原来是他5岁时发生的一件很小的事情造成的。当年，他去邻居家摘了一朵花（很小的孩子是没有“偷”的概念的），但年轻的女邻居却闯到他家里，对他的父母大吵大闹，指责他是个“小贼”。之后，这个女邻居见到他都是一副鄙夷的态度。小张从此开始惧怕年轻女人，这种惧怕最终成了习惯，并泛化到他生活中的每个角落，让他不敢和年轻女人打交道。

在小张看来，他不和年轻女人打交道是“有好处的”，因为可以避免年轻女人对自己的侮辱和指责。但他忘记了，这是他小时候的经验，那时候他没有能力去反击、去保护自己，理性地看待“偷花”这个指责。但现在他长大了，完全可以理性地面对年轻女人了。

不过，没办法，袁荣亲说：“人就是非理性的，人们都是根据自己过去有限的人生经验总结出自己的人生信条，这些信条发展出的自动思维左右了我们现在的行动。这听起来很荒诞，但这就是事实。”

积习为何难改？

袁荣亲说，习惯其实就是个性的基础，而个性又决定了我们的命运。从这一点看，可以说“习惯决定命运”。

某外资公司的一名管理人员庞先生说，他相信“习惯决定命运”这种说法。庞先生从小极其聪明，上学从来都是不费什么力气就能在班级甚至年级名列前茅。但他说：“如果可以选择，我宁愿选择让自己笨一点儿，必须努力学习才能名列前茅，这样我就会形成努力的习惯，而不是现在的惯性思维‘我稍微努力就能做到最好’。一般聪明加努力的习惯，要远比聪明加不努力的习惯要好。”

庞先生做过很多尝试，想培养努力的习惯，但一直未能成功。

积习为何如此难以改变呢？

北京大学心理系的钟杰博士说，最新的神经研究发现，每一个“积习”在大脑中都对对应着一个神经回路。轻微的习惯，相对应的神经回路的“刻痕”比较轻；持久的习惯，相对应的神经回路的“刻痕”比较重。并且，那些“刻痕”比较重的神经回路可以说有了独立的生命力，它们自己启动后，我们就会忍不住去重复相关的行为。那么，是不是说，积习就没有办法改变了呢？

恶习的第二个好处：立即满足愿望

这种“刻舟求剑”当然不成立。在袁荣亲的建议下，小刘试了下当天的任务当天完成。结果，她发现老总对她赞不绝口，既没有刻意挑她的错，也没有给她提更高的要求。在这一刻，小刘明白了：老总不是父亲，她没有必要把在家里的习惯带到单位来。

除了“刻舟求剑”式的恶习带来的好处外，恶习普遍还有另外一个好处：愿望立即得到满足。

超市里经常会出现这样的情景：小孩子哭着闹着要好吃的好玩的，父母不给买就不罢休。“我必须现在就得到”，这是小孩子最典型的心理。小孩子的视野比较小，他们要做的、要负责的事情并不多，只要“愿望立即得到满足”，他们就会开心起来。

但是，成人不同。成人需要同时进行几件事情，而且必须为自己的行为负责。这个时候，成人就必须有“延迟满足”这个意识。这是成人和孩子最大的区别之一。

但实际上，很多成人其实和孩子一样，他们心中泛起一个愿望，就希望立即得到满足，根本没有“延迟满足”这个意识。譬如，一些白领一坐到电脑前就迫不及待地先打开电子邮件或QQ、MSN等聊天工具，看看有没有朋友给自己留言。一旦发现有，不管是多么无足轻重的话，他们都会立即回话。至于正职的工作，就一直拖了下去。

心理学家认为，“延迟满足”与父母的训练有关。在幼儿期，如果父母对其大小便的训练不严，想大小便就随处解决。那么，这个孩子在长大后就会既缺乏纪律感，也缺乏“延迟满足”这种意识，他们想要什么就必须立即得到。

接受恶习：它必然对应着一种“次人格”

恶习的对立面是自控。“自控”的表面意思就是“自己控制自己”，发誓改变恶习的人也很容易有这样的观念：我必须控制住自己。

但何长明说，这是对自控力的一个最大误解。当我们说“控制”时，就是将坏习惯当作了自己的对立面或敌人来看待，发誓要击败它。但实际上，所谓的击败不过是压抑。它有时会被击败，但日后它还会发起攻击。这就好比弹簧，你压抑它越厉害，它反击的力量就越大。这是很多胖子、酗酒者、网络成瘾者等人群在改变坏习惯时一而再，再而三失败的重要原因。

对我们来说，每一个坏习惯都有其好处。不仅如此，实际上每一个坏习惯都是我们人格的一部分，都反映着我们自己的深层需要。

前面说的小刘的例子，她之所以总把事情拖到最后一刻完成，既是为了逃避老总的指责，也是为了赢得老总和同事的赞誉。许多上网成瘾的孩子，他们之所以整日沉溺网络，要么是因为现实生活中缺乏爱，要么是学习压力太大了，一遍遍地重复学习实在太乏味了。

何长明说，我们必须认识到，每一个人做任何事情最终都是为了满足自己的一些深层需要，每一个负面的、损害性的行为背后都有一个正面的动机。如果认真聆听我们内心的声音，你会发现，生命中每一部分都是你的朋友，都是为了帮助你更好地生活。当你理解这一点时，就会带着感激的心去面对你本来仇视的缺点和恶习，开始把它们当作朋友来看待。这时，你就不会再像面对敌人一样试图去击败它们，而是去接纳

它们、了解它们。这其实就是你人格的一部分，或者说是你的一个“次人格”。当你这样做时，这个次人格中所蕴含的能量就会被我们接受，成为我们生命的一部分。

只有当你理解了、接受了，真正的改变才会发生。何长明说，这个过程被称为“次人格整合法”。

把恶习当朋友来接纳

你有过这样的经验吗？你必须在周末写出报告，否则会付出代价。但你却呆呆地坐在电脑前，脑子里空空如也，一个字也不愿意敲。你一会儿打开旅游网站，一会儿打开爬山网站，所有的内容你都看过了，但你还是一遍遍地刷新网页。你强烈地谴责自己，发誓再也不做这些无聊事了，但过了一会儿，刚写了几个字，你又开始刷新网页了。

那么，换个方式。仔细地聆听一下你内心的声音，你会听见，你心中有一个部分在大喊：你整天做令人烦躁和劳累的工作，你太需要休息和娱乐了。现在，你要感谢这个“次人格”对你的关心和帮助，告诉它你一定会去。但此时此地，你必须先把手头的工作完成。这个时候，你会发现，那些曾经让你分心的想法不再纠缠你了，它相信了你的承诺。

真正能自控的人是内心和谐的人，他们将自己内心的每一部分需求都当作朋友来看待，这样每一部分都不会捣乱。这样的人不是试图控制或压制一些缺点，而总能从它们当中找到正面的信息。

如果不这样做，而是一个人整天强迫自己完成这个义务、完成那个责任，那么，他就会发展出很多个与自己的主人格相敌对的次人格。从意识上看，这个人似乎很负责、很正常，但从潜意识上看，这个人的内心会有很多冲突。碰到这种人，何长明就会尝试用“次人格整合法”对他进行治疗。这个方法的宗旨就是：我们生命中的每一部分对我们都是有帮助的，我们必须把它们当作朋友来接纳。

但多数人没有这样的意识，他们对自己的胆怯、苦恼、恐惧、愤怒等脆弱的一面采取无视或排斥的态度。比方说，有一天早上醒来，你不想上班，有人可能教过你，要忘掉这种不好的感觉，对自己大喊几声“我很好”“我很棒”“我一定能行”等口号，用这种积极暗示压下内心那个无助而孤独的自己。这会起到一定效果，但最终会造成次人格与主人格的分裂。次人格并没有消失，而是被压了下去，但说不定哪一天，它会来一个大爆发。

何长明说，在培训课上，他从不会教学员做压抑性暗示，而是教学员认真倾听自己内心的声音，理解自己脆弱的根源，并从这个根源入手来解决问题。

寻找动力：发现你内心的使命感

做了改变恶习的决定，却迟迟不去执行，或者执行一段时间就放弃了，而恶习仍在继续。之所以屡屡出现这种情况，其根源是没有找到使命感。何长明说，强大的使命感才是促使我们改变的发动机。

譬如，很多人都下定决心减肥却屡屡失败，一个很重要的原因是，他们不知道自己到底是为了什么而减肥，或者说不知道减肥的动力是什么。是为了保持健康，从而让自己生活得更美好，更好地帮助家庭、养育子女，还是就是为了让自己的看上去更漂亮？

如果减肥的动力只是外部动力——让自己看起来更苗条，那么，减肥是很容易失败的，因为周围人总是七嘴八舌、意见不一，减肥者很容易受到周围人的打击而自暴自弃。并且，这样的动力也不足以让一个人全身心地奉献。很多人发誓要减肥后没几天就放弃了目标，只好屡屡抱怨“我就是没办法自律”。实际上，任何人都做不到“随便做一个决定，然后就能百分之百地实施”。要保证自己的誓言得到坚持，就必须给这个决定找到足够的理由。

一名摔跤选手考上了北京大学，当时他的体重是210斤。在大一、大二期间，他多次发誓要减肥，但每次都没坚持几天就放弃了。两年过去了，他的体重没有任何变化。但进入大三后，他只用半年的时间就将体重减到了160斤。为什么会这样呢？原因很简单，他谈恋爱了，爱情给他的减肥找到了足够的理由，这催发了他的使命感。

何长明说：“按照我的经验，最大的问题不是自律，而是我们没有花费工夫确定愿景——为什么要改变？我们没有求助于内心深处的价值观和动力，没有求助于我们生命中最重要声音。”

听听你内心的声音，了解一下，你真正想做的是什么？那才是你的动力源泉。初恋的时候和心爱的人初次约会时，你会拖延吗？当你热衷于一个电子游戏时，你会拖延吗？答案很简单。当你真正想做一件事情时，动力会从内心自动产生，你自然会自律。不要从外界去寻找迫使你改变习惯的东西，因为它们很容易被你放弃。

“当你真正喜欢做一件事时，自律就会成为你的本能。”何长明说，“这就像玫瑰要绽放、茉莉有芬芳、鸟儿会飞翔一样。所以，请记住，增强自控力的唯一根本在于要找到你真正爱做的事情是什么，真正想成为怎样的人，也就是要找到你的人生使命。”

培育好习惯：兑现承诺，从小处做起

学会了和“次人格”对话，又找到了改变习惯的使命，是不是就OK了呢？

绝非如此。尽管最重要的问题解决了，但改变恶习仍需要一点：立即去做。

因为，每一个旧习惯对应着的神经回路是无法消失的，只能靠新习惯打造更强大的新神经回路，用新的神经回路去战胜旧的神经回路。

新的神经回路一开始必然是脆弱的，要用它战胜旧的神经回路，最好采取一些聪明的策略。

第一，从最容易的事情开始。一开始不要给自己太大的压力，只规定一些小的任务。譬如，查出明天要拨打的电话号码，记下来，今天的事情就完成了；拿出所需要的资料，放到桌子上，不用急着开始工作。

一开始不要急着做大的决定，要慢慢开始，在一些小的方面向自己做出承诺并且遵守这些承诺。让你的内心引导你做出承诺。承诺一旦做出了，无论是多么微不足道，都要遵守下去。

这样做的意义何在呢？何长明说：“当你做出承诺并履行承诺时，你会对自己越来越满意，你做出及履行更大承诺的能力就会增加，简单地说就是你会越来越自信……我们每个人肯定都有过这样的经验：你知道什么该做，并真的那样做了，你会觉得很开心，你会对自己很满意，会获得心灵的宁静。”

他说：“在这个世界上，分裂是最大的痛苦，堤坝的分裂会导致洪灾，地表的分裂会导致地震，山峦的分裂会带来山崩，爱情的分裂会带来离婚，同样你和自我的分裂会带来一生的痛苦和遗憾。人生最大的痛苦莫过于知道该怎么做却没有去做，你会自责，你会对自己不满意，你会觉得自己是渺小的、不讲信誉的。总而言之，就是你开始不信任自己，自信心降低了。”

第二，每天必须做一件事情。你可能曾经给自己做过很多承诺，但都没有坚持下来。那么，不要想一天把它们全实现。试着每天只规定自己必须完成一件事。这很容易实现，而实现的喜悦就是一种强化，会使你的新习惯更强大。

第三，每天必须不做一件事情。你可能有很多坏习惯，你成了它们的奴隶。不要企图一天把它们全消灭，试着规定自己每天必须不做其中一个习惯。

第四，不要积累太多的未完成的事情。每个未完成的事情都会吞噬你部分心理能量，无论这个事情多么不起眼。

第五，有决定胜过没有决定。你可能有太多的想法，但很多想法相互矛盾，所以你干脆一年一年地什么都不去做。你试图去梳理你的这些想法，却一直没有梳理清楚。

那么，不妨随机选择其中一个想法，只要它是你内心的愿望，不是你要做给别人看的。就从它开始去做，去为它努力，一步一个脚印地去实现它。做，总比坐着想更能提高你的自信。

带着心理问题积极生活

痛苦本身其实只是一个信号，只是告诉我们，问题发生了，我们应该去改变。如果只是一味努力降低痛苦、逃避痛苦，那就是在逃避问题自身，这并不利于心灵的成长。

9月10日，是“世界预防自杀日”。有意自杀的人，绝大多数都遭受着各种各样的痛苦的折磨。那么，是不是减少痛苦就可以让一个人远离自杀，重新恢复心理的健康呢？

中国科学院心理研究所的陈祉妍博士说，答案是否定的。我们痛苦了，第一反应就是想降低痛苦、逃离痛苦。但是，痛苦本身其实只是一个信号，只是告诉我们，问题发生了，我们应该去改变。如果只是一味努力降低痛苦、逃避痛苦，那就是在逃避问题自身，这并不利于心灵的成长。

这和身体疼痛的道理一样。当我们肚子疼时，医生经常不建议先服用止疼药，因为那会让身体麻木，让医生难以探查到底是哪里的内脏发生了病变，从而无法下手治疗。心理痛苦的意义是一样的。

陈祉妍说，每一种心理的痛苦都是有意义的。我们可以有无数种方

法降低痛苦、逃避痛苦，但真正解决问题的方法只有一种：直面痛苦，认识痛苦的意义，领悟到问题的来源，并由此成长。

武汉著名的心理治疗师曾奇峰说“心灵注定要在创伤中前行”，正是这个道理。

从6月11日的第一期专题“吵架了去看心理医生”到今天9月10日的“世界预防自杀日”，我做“健康·心理”版正好3个月了。[①](#)

在这3个月里，我常常会产生无能为力感，因为收到的求助信件太多，我自己不可能一一回复，甚至都未必能帮读者找到适合他们的心理医生，因为全国的心理咨询业远不够发达。而且，一些读者自己也没有钱去看心理医生。

在这个过程中，我一直在思考，也和很多心理专家探讨过，怎样才能帮助广大读者提高自己的心理健康水平，有的一些什么样的概念和建议可以让更多人实施自助。

最终，我找到了三句话：

一、接受心理问题，带着你的心理问题去积极生活；

二、打开心扉，寻找你身边的“业余心理医生”；

三、理解他人，自己去做一名好的“业余心理医生”。

痛苦只是心理问题的信号，直面问题才能减少痛苦。

首先，我想强调一点：永远不要以为你的问题独一无二，永远不要以为你是最不幸的。实际上，几乎每个与我深谈过的人，包括我身边的亲人朋友，都或多或少地有各种各样的心理问题。其实，我们都是带着心理问题在生活。不同的是，有些人陷在心理问题之中日益消沉，而有些人却能做到带着心理问题去积极生活。

譬如数学家纳什（电影《美丽心灵》中的男主人公原型），他在年轻时患了精神分裂症，从未彻底治愈，幻觉和妄想一直在纠缠着他，但

他带着症状去生活、去思考，并最终获得了诺贝尔奖。

要分清痛苦与问题，可以想办法减轻痛苦，但更重要的是，我们要
有勇气去面对问题。

太痛苦常常是因为不了解为什么痛苦，而太痛苦又直接导致我们逃避痛苦、恐惧痛苦……最后，我们忽略问题自身，迫切地想消除痛苦，因此产生了一系列心理问题。要带着心理问题去生活，我们必须先改变一些习惯性的错误认识，明白痛苦与问题的关系。

错误认识之一：“我是天底下最不幸的”

“一和异性说话我就会脸红，每次面对异性都感到脸上火辣辣的，只好落荒而逃。别人都是那么镇定，为什么唯独我这个样子？”

“口吃让我痛不欲生。为了治口吃，我什么方法都尝试过了，还是没有任何效果。因为口吃，我屡屡丢人现眼，每次都有想死的心。看见别人流利地说话，我又羡慕又嫉妒，为什么他们那么自如，而我就这么不幸？”

“我是一名大学生，小时候因为一次意外断了一节小手指，从此以后特别自卑，觉得自己是一名残疾人。在大学里，我非常担心别人会看到我的残疾，总是把手插在口袋里。每次不得不把手抽出来时，我的心都会咚咚地跳个不停……自己的一生就毁在这一截小手指上了。”

“我失恋了，看着别人成双成对地走在一起，觉得自己是天底下最不幸的人。”

……

每个人都有不同程度的心理问题，并且每个人的心理问题都有大量的“同道”。但人们经常看不到这一点，以为自己的痛苦独一无二，总是感叹“为什么不幸的偏偏是我”，将自己的问题无限扩大，并将它当作生

命中最重要的事情，用一切资源去纠正它。

之所以如此，是因为有心理问题的人以为自己的问题是洪水猛兽，不敢将它暴露出来，在封锁自己的问题的同时也封闭了自己。久而久之，就觉得自己是天底下独一无二的最不幸的人了。

口吃者如此。很多口吃者一开始将自己视为最不幸的人，但一旦接触到口吃团体，发现居然有这么多人和自己一样不幸，他的痛苦就减少了一半。

各种社交恐惧症患者也如此。脸红恐惧症患者以为天底下就自己一个人一见人就脸红；对视恐惧症患者以为天下就自己一个人眼睛总往下看而不敢和人对视.....但实际上，患有他们这些病症的大有人在。心理治疗师在治疗社交恐惧症患者时，第一步常常是给他们看其他人的案例，等他们发现有这么多人和他有同样问题时，痛苦就减少了大半。

无论多么古怪的心理问题，基本都可以找到大量的同类，没有谁是“天底下最不幸的人”，总有别人和你一样不幸甚至更不幸。

“我们的幸福建立在别人的痛苦之上”这句话从这个角度讲是有道理的。再不幸的人，发现同样不幸的人总会觉得像找到亲人一样。

错误认识之二：“痛苦都是因为现在”

产生了惧怕、恐慌、愤怒、焦虑、忧愁等负性情绪，我们会深陷其中，不能自拔。这个时候，不妨思考一下“为什么”。

一个27岁的女孩写信说，她只谈过一次恋爱，分手后也不敢谈恋爱了，因为“我很怕失去，很怕那种如坐云端却顿时坠入谷底的感觉，很害怕”。

无数人在恋爱中分手，但多数人后来又开始了新的恋爱，为什么这个女孩“很害怕”而不敢再谈恋爱呢？

一般来说，这可以回溯到童年。这种不敢再谈恋爱的女孩大多在童年遭受过严重的分离焦虑的伤害。譬如，父母在她很小的时候离开她很长时间，甚至，其中一方离开后就再也没有回来。这种严重的分离焦虑最后化为一种无意识，深埋在她的心底，分手重新唤起了她的无意识，又一次诱发了她严重的分离焦虑。于是，她宁愿麻木，也不想再有亲密关系。

恋爱中死去活来的痛苦大多与童年分离焦虑有关。痛苦时，不要只沉浸在痛苦中，或者以寻找刺激的方式来降低痛苦或麻痹自己，而要思考一下“我为什么这么痛苦，我重复了童年的什么体验”。

一对姐妹，在同一所大学读书。妹妹失恋后割腕自杀，姐姐从此发誓再也不谈恋爱。她果真坚持了下来，40多岁了仍然单身。

从表面上分析，姐姐可能是因为太内疚，同时又认同了妹妹，以妹妹的身份恨那个男人，也恨所有男人。但是，如果追溯到童年，就可以明白到底是怎么回事。

她们的爸爸辜负了妈妈，有了第三者后和妈妈离婚，也离开了她们。当时，她们一个4岁、一个2岁，正是建立安全感的关键时期，爸爸的离开给她们造成了严重的分离焦虑，她们一早就埋下了对男人的怀疑和愤怒。妹妹年纪小，产生的主要是自卑；姐姐大2岁，产生的主要是恨。



很多人谈恋爱会分手，但妹妹之所以割腕自杀，是因为分手唤起了她2岁时爸爸离开所带来的绝望感。而姐姐之所以恨所有男人，并不仅仅是因为妹妹的遭遇，更是因为她心中早就埋下了对男人的恨，妹妹的事情只不过再一次证实了这种恨是“合理的”。

这个27岁的女孩和这对姐妹，她们的逻辑看似是合理的，因为成年的体验重复了童年的灾难。

但是，如果她们能好好思考一下，自己的惧怕和愤怒究竟从何而来，她们就会明白，自己的惧怕与愤怒是建立在有限的人生体验上的，是不合理的。

错误认识之三：“用一切办法减少痛苦”

孔子说，人的认识能力分4个层次，“生而知之者，上也；学而知之者，次也；困而学之，又其次也；困而不学，民斯为下矣”。以前，我

觉得他的话说得非常漂亮，非常有道理，但我有限的31年人生中，迄今尚未遇到真正的“生而知之者”，我所知道的心理学大师，都是“困而学之者”。

譬如，人本主义心理学大师罗杰斯，因为提出了患者中心疗法、共情、无条件积极关注等概念，被心理治疗界认为是最有贡献的心理治疗家。他对医患关系的论述更是精彩绝伦，关系也成了他的治疗理论的精髓。但是，罗杰斯在成为心理学家之前，一直是非常自闭的，他的妻子是他第一个真正的朋友。他很痛苦，认真思考人际关系，并最终找到了爱的真谛——“爱是深深的理解与接受”。从此，他比绝大多数人更懂得理解，更能接受任何人。

日本心理学家森田正马，他提出的“顺其自然、为所当为”的森田疗法成为治疗强迫症、社交恐惧症等心理疾病的一种非常流行、有效的方法，而他自己在读大学时正是一名严重的神经症患者。

精神分析大师弗洛伊德，他提出的恋母情结、童年创伤和无意识等成为理解人性的钥匙，而他自己恰恰是一个有严重的恋母情结的孩子。

国内著名口吃矫正专家平易，他自己以前就是一名严重的口吃者。他是在进行自我治疗的时候形成了一套行之有效的治疗方法。

这样的例子数不胜数，不断地颠覆我对孔子四分法的迷信。现在，我更坚信美国心理学家派克的表述——“逃避问题及其内在痛苦情感的倾向是所有心理疾病的主要原因”。

我们想逃避痛苦，但痛苦背后的问题恰恰是我们的一部分，须臾不可分离，根本逃避不了。所谓的逃避，只不过是运用种种自欺的方式扭曲了我们对问题的认识，从而减少我们的痛苦。我们以为看不到它们了，但其实它们还是我们甩不掉的尾巴。

而那些直面自己的痛苦及痛苦背后的问题的人，每一次痛苦就促进了他们的成长。

陈祉妍博士说，痛苦是一个信号，也是一个契机。痛苦告诉我们，“你应该改变了”，而那些勇敢地直面痛苦的人，也最容易抓住这个契机让自己的心灵成长。

要记住，简单地逃避痛苦，必然会陷入自我欺骗。直面问题自身，会将你带向成长之路。

错误认识之四：“我能控制自己的一切”

我们经常以为，我们能够控制自己的一切，这种错误认识是强迫症、社交恐惧症和口吃等问题产生的直接原因。

一位男青年来信写道：

我是一名步入社会就业已经6年的普通人，但是，我一直希望我能有不平凡的作为！虽然现在处境也还过得去，但是，我想要更多！对自己也有一定的了解。总结走过的这几年，我意识到自己在个性方面还不成熟！

主要的问题是，我很多时候都不能集中精神思考自己要思考的问题，往往会在思考的时候走神，这样一来，我的效率就很低。想向你请教一下：怎样才能集中精神思考问题？

一位年轻妈妈写信说：

我很爱我的孩子，但我有一次居然产生了想掐死他的念头。天哪，我怎么能这么想，我一定是疯了。于是，我拼命压制这个念头，但它现在出现得越来越频繁。我现在都不敢抱孩子了，生怕我控制不住自己。

这位男青年和这位妈妈的问题有些类似，他们都以为自己能控制自己的一切。男青年偶尔走神，他就认为会严重影响自己的追求。年轻妈

妈认为爱孩子就绝对不能产生“想掐死孩子”的念头。

他们都是有了绝对化的想法。人们经常犯这样的错误，是没有认识到，我们顶多只能控制自己的意识，但意识只是心理能量的冰山一角，而大量的潜意识压在心底，是我们不能直接控制的。它们会时不时地浮出水面，这一点是必然的。我们不想它们出现，这只不过是切实际的要求罢了。

潜意识的特点是，我们越想控制它，就越控制不了，它的活动会越来越频繁。譬如，那位年轻妈妈拼命想压下掐死孩子的潜意识念头，这种念头就会出现得越来越频繁。

一个人的潜力无限，但一个人的意识能直接控制的范围却很有限。我们要清醒地认识到这一点，不要总是和潜意识过不去，不必和走神、坏念头等偶尔出现的问题较真。否则，它们就会成为真正的问题。

错误认识之五：“没有它我就一切OK”

很多时候，当我们把一切焦点放到问题上时，这个问题就会成为我们拒绝成长的一只“替罪羊”。

譬如，前面提到的断了一截小手指的大学生，他最后的断言是“自己的一生就毁在这一截小手指上了”。

真的是这样吗？我们可以做一个最基本的假设，如果有这一截小手指，那么他的人生就会一切OK吗？显然，答案是否定的。

一个大学生，高考前一只耳朵失去了听力，这没有妨碍他考上名牌大学。但进入大学后，他发现因为听力的缺陷，他在公共场所不能自如地与人交往，于是，他开始把自己封闭起来。不久，他爱上了一个女孩，女孩对他也不错，但他认为耳朵的缺陷令他配不上她，于是他一次次地在感情中逃避。

因为不断重复感情的创伤，他最终患了重度抑郁症，逃避到网络世界里，整日打电子游戏。

那时，他以为，如果没有这只耳朵的问题，他的世界完全是另外一个样子。

但是，他的耳朵后来治好了，这个时候他才发现，自己仍然面临着许多问题，他仍然抑郁，仍然自闭.....最后，他明白耳朵问题不过是一只替罪羊，成长是需要勇气的，但他缺乏成长的勇气。于是，耳朵问题成了他给自己找的一个偷懒的天然理由。等耳朵好了，他只不过少了一个生理缺陷，但其他的问题依旧没有解决。

有些男孩会把个子矮当作替罪羊，于是拒绝成长；有些女孩会把相貌丑当作替罪羊，于是拒绝成长。他们把一切问题都归罪到自己的某个缺陷上去，经常会幻想“如果.....一切OK”。

但是，一些个子同样矮的男孩、相貌同样丑的女孩非常有勇气地去生活，并活得非常成功。一些高大帅气的男孩和一些美貌的女孩却同样找到了各种各样的替罪羊而拒绝成长。

你最在乎自己的什么缺陷？好好思考一下，它有没有成为你的替罪羊？

心灵成长书吧：《克服焦虑》

作者：维雷娜·卡斯特

启迪性：5.0分 易读性：4.5分 趣味性：4.0分 推荐度：5.0分

推荐理由：

如果这本书的书名是《消除焦虑》，那么我给它的推荐度将是0分。

因为，作为人类最基本的情绪，焦虑有它自己的特殊意义。当我们感受到局限的时候，焦虑就会产生。这时，我们可以通过焦虑，发现人生的局限性，然后或者绕过它，或者化解它，或者超越它.....

相反，一旦我们消灭了焦虑，也就毁掉了这样的机会。

然而，因为焦虑会令我们难受，所以我们很容易做一些工作，令自己尽可能远离焦虑。

譬如，为了逃避焦虑，一个男子可能会发展出“反恐惧行为”。面临一些挑战的时候，他势必会焦虑。焦虑令他难受，于是他对自己说，绝对不能软弱。于是，这个男子会成为一个看似极其大无畏的男子汉，无论什么场合都表现得丝毫没有畏惧和软弱。也就是说，他看上去没有丝毫的恐惧了。

这样的男子容易令人崇拜，但维雷娜·卡斯特会警告你，不要靠近这样的男人。因为，他们的“英勇”缺乏宽容，他们绝对不能容忍自己的软弱，同时也绝对不能容忍别人的脆弱，当看到你胆怯、害羞时，他们会给予你无情的嘲讽。

这时，他们看似是不能容忍别人的胆怯，但实际上，他们是惧怕别人的软弱会唤醒他们胆怯的一面。

这就导致了一些有趣的事情发生。一个飞行员滔滔不绝地讲述他在战争中轰炸了什么目标、逃脱了哪些险境。他讲述时的神情令人觉得他英勇无比，什么都不怕。然而，一天，他在罗马的街头被人偷了钱包，之后一下子患上了街道恐惧症，几个月时间都不敢上街。

反恐惧行为的代表人物是希特勒。希特勒小时候，他的老爸就一边暴打他一边嘲笑他的弱小和无能。结果，希特勒变成了一个不怕疼不怕死的男人，他彻底屏蔽掉自己弱小的一面，坚信只有强者

才有资格生存。这种逻辑最终演变成极端的种族主义：只有“优秀民族”才能生存，只有“优秀的男女”才最有资格繁衍后代。

假若希特勒接受的父爱多一些，能够接受自己的脆弱所带来的焦虑，那么他就很有可能不会成为战争狂人。

希特勒之所以能驾驭当时的德国，也是因为德国仿佛正任人宰割，这令德国人陷入了严重的焦虑中。这时，像希特勒这样的人物能用绝对的教条主义消除他们的焦虑。

当时德国人的这种心态，其实也体现在我们生活的每一个角落。现在，到处都是健康饮食的各种建议，但这些东西读得越多，你越容易发现，它们好像根本不可信，因为你把它们综合到一起就会看到，这些建议一定会相互矛盾。

其实，这些建议可能只是迎合了我们对绝对安全的渴望而已。我们知道，绝对安全不可能，但还是愿意看这些建议，因为它们减少了对“绝对安全不可能”所产生的焦虑。

逃避焦虑会导致许多问题，像比较常见的强迫症、恐惧症等心理疾病，都属于焦虑障碍这一大类。

关于焦虑和焦虑障碍的书非常多，但维雷娜·卡斯特这本书尤其值得郑重推荐，因为这本书是从关系的角度去诠释焦虑的，而且诠释得非常精妙。

这里的关系，也即我们童年与父母等最重要的亲人的亲密关系，以及我们现在与情侣、孩子等最重要的亲人的亲密关系。

影响关系的要素有两点：爱与自由。爱，令关系更近；自由，则令关系保持距离。这两点相互矛盾，而问题也就在这里——只有距离合适的关系才令我们满意，太远或太近的关系都会令我们焦虑。

与最重要的亲人分离，会导致分离焦虑。3岁前的孩子，如果与父母频频严重分离，那么这个孩子的心灵上会刻下很深的烙印，令他一直陷于深深的不安全感之中。

如果父母与孩子的关系只有一个维度就好了，那样父母就可以拼命地去爱孩子，和孩子紧紧黏在一起，令他绝对没有一点儿分离焦虑。

焦虑的核心是关系

但问题麻烦就麻烦在这里，如果父母与孩子黏得太紧，孩子也会产生分离攻击。也就是说，他想攻击父母，以便与父母产生适度的分离，从而给自己留下足够的独立空间。不过，假若父母喜欢黏孩子，那么这个孩子的分离攻击一定会被严重压抑，因为这样的父母会用各种办法对孩子表示，这是爱，你不应该生气，否则就不是好孩子。

童年时产生过太多的分离焦虑，会令一个人产生严重的心理问题，让他难以信任别人。然而，童年时的分离需要如果被严重压抑，那么这个孩子也会产生严重的问题，他学不会捍卫自己的心理疆界，也学不会适度地表达攻击性。

这就是焦虑的两个关键内容：为得不到爱而焦虑；为得不到自由而焦虑。其他的焦虑形式，只是这两个内容的延伸而已。

譬如，考试焦虑基本上都属于前者，是学生担心考了差成绩而得不到父母的爱与认可；强迫症和恐惧症，多是分离攻击被严重压抑。

由此，维雷娜·卡斯特这本书看似是在写焦虑，其实是在写亲密关系。如果你正在为某种亲密关系而头疼，那么我强烈建议你好好读一下这本书。

这本书的最后一部分，专门探讨了关于焦虑的梦。

白天，或许你成功地消灭了焦虑，譬如，你动用反恐惧主义的心理机制，成为一个绝对英勇的人。然而，这种消灭，其实不过是把焦虑压抑到潜意识中而已。那么，晚上，焦虑一定会更频繁地出现在梦中袭击你。

如果你在梦中频频被焦虑袭击，那么这也是一本必读的书。

按照存在主义哲学的看法，只要你渴望触及人类、社会乃至世界的真相，那么你会一直焦虑下去。因为，不管成长到哪一层次，你一定会发现新的局限性，这时焦虑就势必会产生。所以，许多哲人越深入这个世界，就越明白自己无知。从这一点而言，焦虑是推动我们认识世界的动力。

同时，从这一点而言，麻木也有它的道理。因为，永远焦虑的滋味的确不好受，所以许许多多的人宁愿变成一个简单的人，恪守着一些最简单的道理，从而获得梦寐以求的安宁。

这是一种生活态度，但相对而言，我更喜欢维雷娜·卡斯特在这本书中所宣扬的态度：

关键是要摒弃那种不惜一切代价抵制焦虑的信念，因为这种信念无异于宣称我们没有受到任何威胁，或不想受到任何威胁。但如果我们承认受到了威胁，就能使拯救的手段得到发展。

(1) 本文首次发表于2005年9月。——编者注

CHAPTER 2

悲伤是完结悲剧的力量



*

任何真切而纯粹的情绪、感受和体验都是大自然的馈赠。假若你学会敏锐捕捉并坦然接受它们，那么你就会获得不可思议的成长。所以说，真纯的情绪、感受和体验都是“心灵的兵器”。

一个人在原生家庭中的关系决定了这个人的心理健康程度。这是临床心理学的一个基本理论，用我的话概括来说就是：问题，在关系中产生。

不过，总会有例外，我们总能见到一些特殊的人，他们的童年非常非常悲惨，但他们却拥有很健康的心灵。

悲伤是完结悲剧的力量

她的拯救者：一次最深的悲伤

在广州建设六马路上开着一个时尚小店的24岁女孩Z就是一个例

外。她是成都人，两岁时，妈妈与爸爸离婚，从此失去联系，一直到现在都不知所终。她爸爸是个花花公子，对女人很殷勤，情人不断，但对女儿一直缺乏关照。

爷爷奶奶对她不错。但是，她5岁时，奶奶去世；6岁时，爷爷去世。其他的亲人中，姑姑对她很好，当爸爸把钱花在情人身上而忘了她的学杂费时，都是姑姑帮她垫上的。

这是很糟糕的童年，这种条件下的孩子，一般会有种种心理问题。

幼小的Z也不例外，她特别在乎别人对她的评价，特别惧怕被亲友、同学和同龄的孩子疏远甚至伤害。为了讨好别人——尤其是同学，她用过各种各样的方法，但是，没有一个同学喜欢她，大家总是嘲笑她，嘲笑她穷，嘲笑她的衣服有多难看。她还记得，一次学校要换书桌，交几十元就可以将破旧的木桌换成漂亮的铁桌，其他同学都交钱了，唯独她交不起钱，于是全班只有她一个人用的是破旧的木桌，其他同学用的都是崭新的铁桌，那种对照分外显眼。老师把她安排到最角落的地方，同学们也常去奚落她。

这样的事情经常发生，她终于承受不住了。小学四年级的时候，她想到了自杀。她接连想了好几天，问自己为什么要活着。

最后，一个人的时候，她拿出一张纸，这边写“活着的理由”，那边写“死去的理由”。这边只有寥寥几个，那边则是长长的一列。

写完之后，看着这张纸，她感到无比悲伤，于是哭起来，开始是啜泣，但慢慢变成了号啕大哭。以前她也哭过不少次，但没有哪一次如此伤心。

她哭了好久好久，仿佛都没了时间的概念。但哭到最伤心的时候，她内心深处突然蹦出一个声音对她说：“你很惨，非常惨，但你有力量好好活下去！”

她计划明年去巴黎学设计

这句话救了她。

本来，当看到“活着的理由”如此之少，而“死去的理由”如此之多时，她已决意自杀，但内心深处突然蹦出的这句话给了她意想不到的力量，让她有了继续活下去的勇气。

不仅如此，这句话还极大地改变了她。她不再关注别人对她的评价，也不再惧怕别人对她的拒绝和嘲讽。并且，奇怪的是，自从好好哭了这一场后，好像也很少有人再肆意地奚落她了。

她的性格越来越开朗，渐渐有了朋友，先是一个、两个……到了初中后，她已有了许多朋友，有人还成了她的粉丝，有男孩开始给她写情书。

她的人生构想也越来越清晰，职高时就开始打工，做过酒店服务员、啤酒女郎和酒吧歌手等。2000年职高毕业时，她已攒下几千元，但把多数钱留给了花花公子爸爸，自己拿着几百元来到广州“闯世界”。

来广州后，她做过化妆品推销员、杂志业务员等工作。她最近辞去了所有工作，自己经营一家时尚小店，并在广西南宁开了一家分店。

目前，她最大的梦想是去法国学服装设计，已准备好了学费和生活费，计划明年去巴黎。

我刚来广州时就认识了Z，她让我印象最深的一次是2002年圣诞节，她邀请我去她家里过节。我以为就是几个人的小聚会，没想到是一个很盛大的节目，最后到了28个人，硕士、公务员、律师……形形色色的人都有，而她作为一个职高毕业生，却没有丝毫的自卑。

我把Z的故事给我的许多学心理学的同学和朋友讲过，大家一致承认：她是心理学上的一个“例外”，那么悲惨的童年居然没有阻挡她成长

为一个心灵健康的女孩，实在是令人惊讶。那么，这个“例外”是怎样发生的呢？

以后我只为自己跳舞

关键的答案就是那一次悲伤，那次悲伤令她接受了自己的人生真相——“你很惨，非常惨”。

妈妈离开她、爸爸不关爱她、爷爷奶奶去世、老师和同学经常奚落她等，都是“非常惨”的事实，这些事实一旦发生，就永远不可能更改了。

但是，我们经常和“永远不可能更改”的悲剧较劲，这是我们产生心理问题的核心原因。

其实，人生的悲剧本身并不一定会导致心理问题，它之所以最后令我们陷入困境，是因为我们想否认自己人生的悲剧性。你很惨，没人爱你，这种事实太难以承受了，于是你骗自己，对自己也对别人说，你很好，你很幸福，其实很多人爱你。这种自我欺骗的方式暂时会令自己好受一些，但它最终在我们的精神中竖了一堵墙，将我们的心与人生真相隔离开来，而我们的心也越来越缺乏营养，最终这颗心不敢碰触的人生真相也越来越多，所谓的心理疾病也由此而生。

Z四年级之前正是如此，她拒绝承认很少有人爱她的人生真相，于是她神经质地极其在乎别人的评价，无比渴望得到亲友、同学和老师的关爱。爸爸妈妈没有给她的，她渴望从别人那里得到。但没有人愿承担这种重量，于是大家对她的索取都有些抵触。她的一个表哥说，小时候的Z尽管看上去很乖巧，但他觉得她心中总有一股强烈的怨气，这让他和亲友都有些不喜欢她。

但通过那次畅快的哭泣，她最终承认了这一人生真相，她不再和这

个人生真相较劲，不再把力气花在刻意迎合别人的努力上。

这是很关键的一点。Z说，如果说那次哭泣前后有什么最大的改变，就是：“以前我围着别人转，总渴求别人给我什么；以后我把注意力放到自己身上，只为自己跳舞。”

Z说，当她第一次读到网络小说《第一次亲密接触》的女主人公“轻舞飞扬”的个人独白时，惊异不已，觉得那段话仿佛是为那次哭泣后的自己而写的：

我轻轻地舞着，在拥挤的人群之中。你投射过来异样的眼神，诧异也好，欣赏也罢，并不曾使我的舞步凌乱。因为令我飞扬的，不是你注视的目光，而是我年轻的心。

只是，要把那句“我年轻的心”改成“我自己的心”。Z说，以前，她对别人战战兢兢，特别想赢得别人的认可，结果赢得的却是冷落和嘲讽。后来，她不再关注别人，不再渴求别人的认可，只是“为自己跳舞”，但人们反而走过来，和她一起跳舞。

这是常见的人生悖论。不过，这一悖论并非是什么人性的劣根性，而是Z自己的心境已发生了翻天覆地的变化。

这变化就是前面提到的那一点：她接受了自己人生的悲剧性。套用鲁迅的名言，就是她终于能够“直面惨淡的人生”。

“悲伤是完结悲剧的力量”

当“直面惨淡的人生”时，会产生什么情绪呢？毫无疑问，就是悲伤！

悲伤，是非常令人难受的情绪。我们普遍抵触悲伤。前两天，一个读者打电话给我说，她现在的生活令她非常难过，但她的方法是强颜欢

笑，给别人的印象是她一切都很好。

但是，当你抵触悲伤时，你的心也就远离了你悲惨的人生真相。不过，这只是远离，并不是消失。悲惨的人生真相永远不会因为我们做一些主观努力就从我们的世界中消失，并不再对我们的的心灵产生消极的影响。

甚至恰恰相反，你越想否认一些悲惨的事实，这些悲惨的事实对你的消极影响也就越大。譬如Z，当她想否认没有亲人爱她的事实时，她要做的事情就是尽力争取别人对她的认可和爱，但这令她更加受伤。

但是，当她那次彻底地沉入悲伤中时，她却平生第一次拥抱了自己悲惨的人生真相，那么沉重的人生真相显然并未摧毁她，相反却给了她活下去的力量。

Z并非特例，而是一种最普遍的心理机制。无数的心理治疗师都发现，悲伤的过程是告别不幸的过去的必经之路。若想帮助来访者从不幸的过去中走出来，就必须帮他完成一个悲伤的过程。

并且，必须是那种真切而纯粹的悲伤，不是来访者为了赢得心理治疗师的认同而表演出来的悲伤，而仅仅是直面自己的不幸时产生的自然而然的难过。

当我们陷入这种真切而纯粹的悲伤时，必然会泪如泉涌，而这泪水就宛如心灵的洪水，会冲垮我们在自己心中建立的各种各样的墙，最终让我们的内心成为一个和谐的整体。

以前，你拒绝悲伤，也拒绝直面自己悲惨的人生真相。你巨大的心理能量都花在了否认真相、与真相较劲上。

现在，随着心灵之墙一一倒塌，你坦然接受了悲惨的人生真相，你不再去否认，也不再去和这注定不可能改变的事实较劲。当你做到这一点时，你的心理能量就获得了解放，它们以前被你投注到外界的人和物上，但现在，这能量回到了你自己身上.....

这正是Z当时的心理过程，当她承认“你很惨，非常惨”之后，她立即感受到了这力量，于是对自己说：“你有力量好好活下去！”

最真纯的悲伤过程必然有这样的结果。因此，广州朴实管理咨询有限公司的咨询师舒俊琳感叹说：“悲伤是完结悲剧的力量！”

悲伤所完结的，是人生悲惨的真相。当然，这真相永远不会消失，但经由悲伤之路，我们的心灵从这真相的悲剧中获得了解放。甚至，这真相的悲剧性还会成为我们心灵的养料，促进我们成长。

“死而复生”成了她的“悲伤后遗症”

其实，所有的情绪、感受和体验都有这种力量。任何情绪、感受和体验都是天然产生的，它们都在告诉我们一些信息，在指引我们走向好的成长之路。

我们须切记：我们的力量不在于我们看上去有多快乐，而在于我们的心离我们的人生真相有多近。

关于悲伤，我喜欢美国心理学家托马斯·摩尔的话：

悲伤把你的注意力从积极的生活中转移开，聚焦于生活中最重要的事情。当你损失惨重或处于极度悲痛的时候，你会想到对你最重要的人，而不是个人的成功；是人生的深层规划，而不是令人精力涣散的小玩意儿以及娱乐项目。

相信许多人有这种体验：一场大病、一场灾难或一场意外的死亡，改变了我们的人生态度，使得我们明白什么是人生中真正重要的。这也是悲惨的人生真相给我们的馈赠。

一系列的人生悲剧，既可以令一个人变成祥林嫂，只是喋喋不休地向别人重复诉说自己的苦难，以赢取别人的同情，也可以令一个人变成

贝多芬，紧紧扼住命运的咽喉，唱响自己生命的最强音。

不过，我们也须警惕另一种倾向：命运的强迫性重复。

譬如Z，那次悲伤令她形成了“置之死地而后生”的人生哲学。结果，生活一旦平静下来，她就会觉得自己需要重新来一次“置于死地”。她深信那会极大地激发她的生命能量，把路断掉，会更有生机！

所以，2004年，当装着700元的背包——那是她当时的所有财产——被一个疾驶而过的摩托车上的歹徒抢走后，她居然没有任何惶恐、愤怒和惧怕，反倒有了如释重负的感受。

她对自己说：“你瞧，你整天算计来算计去，考虑怎么花那么点钱。现在钱没了，不用再算计了吧。好了，你该拼命了！”结果，她找到一份新工作，在一家杂志社做广告业务员，一年多的时间就挣够了去巴黎的钱。

这当然是一次“置之死地而后生”。

今年，她忍不住又玩了一次这样的游戏。她辞去了广告业务员的工作，理由是“要专心经营她的时尚小店”。但我分明感到，那其实是源自她内心“置之死地而后生”的人生哲学的呼唤。她承认了，辞职时，她的确对自己说过：“把路断掉，会更有生机！”

这就是人生的复杂性。

那次真纯的悲伤，赠予她力量，但另一方面，也在她心中埋下了这种渴求动荡的人生哲学。

虽然，现在她明白了自己是怎么回事，但我想，她或许还要好多年才能放下这种危险的人生哲学，领略到幸福生活的平凡之美。

最纯的悲伤宛如天籁之音

读研究生时，我们几个同学组成了一个心理学习小组，每星期聚一次，轮流讲自己的体验和故事。

那时，我们的心灵都披着厚厚的盔甲，总为自己的故事涂脂抹粉，那些故事也因此失去了力量。大约半年时间，听了许多故事，但我没有一次被打动过，直到那一次。

当时，我的一个女同学讲了一件她的伤心事：

一天晚上，一个长途电话从美国打来说，她高中班上最有才华的男同学在美国五大湖上划船游览时遭遇晴天霹雳，同一条小船上的其他人安然无恙，只有他当场身亡。

她是在北大校园的一个电话亭接的电话，那边话刚落下，她的眼泪就唰唰地流下来。接下来，她忘记还说了什么，也不知道是怎样回的宿舍。

在小组中讲这个故事的时候，那种感觉再一次袭来，她再次失声痛哭。

我们被深深地打动了，大家陪着她一同落泪，我也不例外。只是，在难过之后，我还有了一种特殊的感觉：我仿佛听到了天籁之音。

等平静下来后，我讲述了这种感受，并解释说：你讲得那么单纯，没有掺杂一丁点儿杂质，是我感受过的最纯净的悲伤。所以，我觉得那是来自天堂里的音乐。

我描述这感受时，曾担心她会不会觉得被冒犯，因为那么悲惨的事情我居然有了享受的感觉。但她说，她没有被冒犯的感觉，相反觉得我的这种形容让她很舒服。

后来，我明白这种不掺杂质的悲伤是告别悲惨往事的最佳途径，甚至可以说是唯一的途径。从这个意义上讲，真纯的悲伤的确

是天籁之音。

每一次磨难都是生命的财富

我们都需要催化剂，来激活和开启我们自身由于种种原因而关闭的部分。

——美国心理学家弗兰克·卡德勒《重建自我：从阴影走向光明》

几年前，我被困在北极圈内巴芬岛的一个客栈，与世隔绝，白雪茫茫……这样的环境会让人迷失，让人想到死。听说已有6个当地人自杀了，我也起了这样的念头。

被困的第八天，起床后，我的第一个念头是“今天是一个去死的好日子”。我穿上厚厚的夹克和皮靴，出了客栈。在这里，死很容易，只需要走出去，在雪地里躺下来就可以了。

冰冷的寒风在呼啸，但我却产生了一种寂静感。每走一步我都意识到自己的脚步声越来越响，我能听到每次我的脚落在雪白的地面踩碎雪屑的声音。我开始倾听这寂静，听得越多，就越深地进入我自身。我意识到我其实是在听自己的思想，这是非常独特的对话，对话的主题是关于选择和我是否应该继续留在地球上……最后，我走回了客栈。

我不想讲述最后的细节，那些特别个人化的体验，我认为不需要分享。我讲述这个故事的目的是想传达这样一个信息：我们都需要催化剂，来激活和开启我们自身由于种种原因而关闭的部分，在北极地区的暴风雪里滞留了10多天的经历当然是我的催化剂。

在整个生命历程中，在北极的这次经历，对于60岁的弗兰克·卡德勒来说，算不上是最大的苦难。

在广州晴朗天心理咨询中心，这个扎着马尾辫的酷老头对记者说，

他一生中曾4次遭遇生命危险。第一次是3岁时，父亲开着拖拉机在倒车时碾过他的身体，另外3次也都是车祸，而且每次弗兰克都碰巧坐在前排。

除了北极历险记，弗兰克也没有将癌症算进“生命危险”。10年前，医生检查出他的癌症到了晚期，最多活不过一年，但现在，弗兰克已多活了9年了。“是的，我多活了9年了，”弗兰克微笑着说，“并且，我现在觉得我的身体是自出生以来最棒的。”

在心理学界，弗兰克是一个传奇。近30年来，被称为“国际心理学家”的他去过60多个国家，在39个国家举办过各种各样的工作坊，而祖国——美国仿佛成了异乡。

相对于这一点，更传奇的是弗兰克的经历。他的家庭，从心理学角度看，是最糟糕的家庭类型之一。他一生中也遭遇过种种磨难，但每一次磨难最后都化为生命的财富，让他成为更强有力的人。

“是的，每一次磨难都是我的催化剂。”弗兰克说。

家庭“遗传”：最常见的磨难

“生命中最不幸的一个事实是，我们所遭遇的第一个重大磨难多来自家庭。”弗兰克说，“并且，这种磨难是可以遗传的。”

特迪是弗兰克在华盛顿大学学心理学时帮助过的一个男孩。10岁的特迪无法集中精力学习，他整天都沉浸在各种各样的白日梦里。这是逃避，因为他的生活实在太不幸了。

特迪的父亲是个酒鬼，喝醉后会一整天一整天地毒打特迪，他还曾让特迪和狗一起睡。父亲还常带妓女回家，也会毒打妻子。最后，在社会服务部门的干预下，特迪总算逃出了这个地狱般的家庭。之后，几个家庭都试过收养特迪，但他除了做白日梦和学习困难外，还有更严重的

撒谎和偷窃的陋习，这些家庭最后都放弃了他。

之所以如此，是因为特迪尽管逃出了现实的地狱，却逃不出“记忆的地狱”。父亲对他的毒打、他的痛苦以及仇恨，他都无法忘记。他做白日梦、撒谎都是为了逃避他小小年纪就生活在地狱的这个真相。他偷窃，是为了取回自己被剥夺的东西。生活经验没有告诉他，他能通过正常的途径得到他想要的。

父亲伤害特迪，是因为他原先也受过伤。特迪的祖父也是一个打孩子的变态酒鬼，他虐待并毒打儿子，特迪的父亲想忘记这个真相，为了做到这一点，他小时候一样爱做白日梦，长大了则酗酒。进入醉酒状态后，他心中的仇恨失去了控制，最后将这个仇恨投射到妻子和儿子身上。

这是暴力的遗传，我们不难见到一些家族一直在延续这个毁灭性的循环。

愿望的接力

愿望的接力也是最常见的家庭磨难之一。祖父有梦想A，没有实现，他将梦想A强加在孩子头上；父亲有梦想B，但因为被祖父强加了梦想A，梦想B没有实现。于是，他将梦想B强加到自己的孩子头上。

斯科特一家就在玩愿望的接力。斯科特以最优异的成绩从美国最好的法律院校毕业。但拿到学位的当天，他乘飞机去了西班牙，从此再也没有回过家。父亲梦想他做律师，但他以极端的方式侮辱父亲——在西班牙的一个岛上以贩卖毒品为生。

之前，斯科特一直是个乖儿子，父亲付钱让他读最好的私立中学和法律院校，他的成绩也从来没让父亲失望。只是到了最后，斯科特再也不想接受父亲强加给他的愿望了。

其实，除了学业方向，父亲在其他方面也不尊重斯科特的意愿。斯科特喜欢动物和植物，但父亲认为这是“娘娘腔的爱好”，拒绝让他在家里养动植物。现在，斯科特可以圆自己童年被压下去的这些梦，他自己住宅的阳台上种满了植物，里面还有7只宠物龟。

这是家族悲剧，他的父亲没尊重斯科特的愿望，是因为他没有学会尊重。做律师是他的愿望，但斯科特的祖父不让他走这条路，而强迫他接手了家族生意。

斯科特的父亲将童年时的梦强加给斯科特，而斯科特现在开始追逐自己的梦。无法无天是对父亲的挑战，疯狂地养小动物小植物是实现童年的梦。他还在打造一艘船，梦想去环游世界——这也是他的一个梦。只是，不幸的是，斯科特现在已经40多岁了，他本来应该有成熟的成人生活，但他还沉浸在童年不成熟的梦中。

16岁时的父子“战争”拯救了弗兰克

特迪和斯科特的故事并不特殊，弗兰克在全球39个国家办过工作坊，每一个工作坊里都有人激动地说，如果有一个再生的机会，他们宁愿选择另一个家庭去生活。“我自己也这么对自己说过。”弗兰克说。

弗兰克的母亲喜欢沉默，但一说起话来就无法停止。小弗兰克从不知道她下一步会说什么、会做什么，这让他一直很焦虑，直到16岁还有咬指甲的习惯。弗兰克的父亲和继父更糟糕，而继父尤其糟糕。小弗兰克做错了事，继父会惩罚他；当继父喝醉时，不管小弗兰克是对还是错，继父都会打他一顿。一旦继父认为什么是对的，就不会改变看法。

继父高大而强壮，小弗兰克很怕他。他说“跳”，弗兰克就跳；他说“安静”，弗兰克就噤若寒蝉。多数时候，他不用说什么，只需要看一眼，就会让弗兰克发抖。

但16岁时，弗兰克忍不住和继父狠狠打了一架，“这成了我生命的转折点”。

当时，继父和母亲一直在吵架，接连吵了快3个月。有一天，他们还打了起来。之后，继父去喝酒了，回来时父子俩相遇。弗兰克盯着继父的眼睛问：“你们到底还想闹多久？”

听了这句话，继父勃然大怒，他咆哮着，伸出双手狠狠地掐住弗兰克的脖子。“我感觉到窒息。”弗兰克回忆说，“继父的块头是我的4倍，但求生的本能激发了我的力量，我拼命反抗。”

最后，继父被弗兰克打翻在地。倒地的那一刻，弗兰克看到，继父的眼神看起来迷茫而无助，“像是一个无助的小男孩”。

本来，弗兰克还想冲上去踢打继父，但这个眼神让他放弃了这个冲动。“那一瞬间，仿佛有一种谅解产生。”弗兰克说，“很多美好的回忆一下子涌进我的脑海，他不是一直对我那么坏，我们还有过不少美好的回忆。我明白，他其实是一个好人，只是生活毒害了他。”

弗兰克伸手去拉继父，但继父拒绝了他，自己爬起来，一拳打在弗兰克的颧骨上。血流了下来，弗兰克没有还手，而继父也没有继续打下去。

“从此以后，我们的关系改变了。”弗兰克说，“我不再怕他，他在我眼里只是一个有着庞大身躯的、受过伤的小男孩。而他也开始尊重我。”

这种尊重并不是因为弗兰克的力量，而是弗兰克帮继父实现了愿望。弗兰克继父的父亲就是个“暴君”，而继父也曾像弗兰克一样挨打，不敢说什么，也不敢反击。但弗兰克反击了，继父钦佩他的勇气，他小时候也想过反击，只是一直不敢。

四个常见的家教“磨难”

弗兰克认为，教育，尤其是家庭教育常出现以下4种错误，它们导致我们出现分裂状态，他称之为4个分离。

第一个分离：否定自然。譬如，有的女孩第一次出现月经时，她的母亲会告诉她，这是肮脏的。

第二个分离：否定自我。父母只想“塑造”孩子，而无视孩子自己的兴趣、爱好、意愿和独立人格。

第三个分离：否定生命。不少父母在指责孩子时会说，“你怎么这么没用”“还不如不生你出来”……

第四个分离：否定领导力。父母要孩子听话，做乖孩子，却忽视了他自身的意志，这一点在女孩子身上尤其明显，结果，多数孩子长大以后就丧失了领导力。

越逃避，阴影越重；越勇敢，阴影越轻

在很多糟糕的家庭中，都可以看到种种毁灭性的循环。但是，我们不必因此去埋怨父辈或祖父辈，因为这个历史的传承不会因为抱怨而消失。并且，当你抱怨的时候，你必定会是这个恶性循环的参与者。

“要打破这个循环，我们就必须从自己开始。”弗兰克说，“逃避或抱怨无济于事，那样阴影就依然是阴影。要么，我们因为它而变成一个同样可恶的人；要么，我们因为彻底压抑了这些阴影而丧失了一部分的自我，从而变得虚弱。”

像特迪的父亲，他试图用做白日梦、酗酒这些方式来逃避阴影，但结果只是变成和特迪的祖父一样暴虐的人。至于像那些在工作坊中表达过想换个家庭重新生活的意愿的人，在经过弗兰克的培训后，他们都重新认识到，这是我们每个人的一种使命：

作为一个人，我们必须深入地探讨自己经历过的所有事件以及教

训，只有在这个深度上我们才能发现真实的自己，找到自己的决策能力。发生过什么并不重要，重要的是我们怎么来处理。无论我们出生、成长在什么样的家庭里，我们都要从中学到经验与教训，并学会如何最大限度地利用它们，这才是最重要的。

阴影和光明一样，都是我们的生命。如果逃避，我们就损失了一部分自我和力量。如果面对并整合阴影，阴影就会变成我们的人生财富。

“你不能逃避事实。”他强调说，“你能做到的，就是从你自己开始，将你自己的苦难转化为你的催化剂。”

弗兰克说，他的理论受到了中国阴阳论的影响。人生必然一方面是阴影，另一方面是光明。并且，阴极就是阳，阳极就是阴，阴阳对立而统一。但是，在生活中，我们惧怕阴影。当我们这样做时，阴影并不会消失，它反而会潜伏在我们的潜意识里，与我们作对。这就仿佛是我们自己的一部分丢失了，不仅丢失了，它甚至还与我们作对。

弗兰克说：“我们试图忘记自己曾遭受的伤害，但忘记越多，我们失去的就越多。作为一个人，我们就越不完整。阴影是我们自己的一部分。我们的天赋就沉睡在阴影里，当我们发现它、接受它之后，我们的生命就会苏醒，我们就会从阴影走向光明。”

“生活是我们的老师。”弗兰克强调说，“痛苦尤其是我们的老师。”

北极的生死边缘和16岁的父子战争看似没有直接联系，但弗兰克说，它们是一样的，“我直面阴影，看到了阴影就是光明。我接受了阴影，并由此获取了力量，在每次磨难中我都有这样的过程”。

“重做自己的父母”，化解童年留下的磨难

如果童年的磨难太重，化解并不容易做到。为此，弗兰克提出了自己的治疗方法：“重做（自己的）父母”，即在工作坊中让当事人扮演父

母的角色，和“内心的小孩”沟通，以化解被伤害感。

“内心的小孩”的意思是，尽管我们长大了，但我们的心中仍藏着一个小孩。如果这个小孩受过太多伤害，他仍然会受十几年前甚至几十年前的体验的指挥，从而去做一些糟糕的事情。

这样做的目标是消除“内心的小孩”的被伤害感，并赋予他成人的力量，不仅要化解他自己的阴影，也要帮助他成为好父母，打断家族的恶性循环。要做到这一点，我们首先要与“内心的小孩”进行交流，改变我们这个成人与这个小孩的关系。我们不再斥责他无能，不再斥责他为什么缺乏与糟糕的父母对抗的勇气.....而是理解并接受他。

在治疗中，弗兰克会向当事人强调：

1. 我们有真实的小孩，我们自己也是小孩。我们会将自己的欲望投射到自己孩子的头上。我们过度保护孩子，是因为我们觉得自己需要保护；我们溺爱孩子，是因为我们渴望溺爱；我们暴打孩子，是因为我们自己被暴打过.....

2. 孩子是孩子，成人是成人。我们经常忘记这个区别，急着让孩子长大，对他们提出本来只对成人提出的要求。

3. 小孩依然像我们曾经的那样去看待世界。我们是孩子时，如果受过很深的伤害，我们会因无法承受而把它封闭起来并否定它的存在。但是，除非直面这次伤害并化解它，否则它会经常把我们拉回那种状态，让我们依然以那个时候的心态去看待世界。

4. 小孩需要爱和支持，也需要坚定灵活的指导。健康正常的孩子需要有人告诉他“是”或者“不”，“内心的小孩”也是如此。如果他没有得到过健康灵活的指导，我们就需要为他“重做父母”，来化解他所受的伤害，告诉他“是”或“不”。

5. 小孩希望和我们一起工作，他想控制我们，不要给他太多的责任。“内心的小孩”还带着自己十几年甚至几十年前的经验，希望尽可能

地使用它们，我们既要接受他，也不能被他控制。

6. 小孩既可以是创造性的，也可以是毁灭性的。深深地伤害一个孩子是一种毁灭性的行为，许多儿时被严重虐待的人，成年后经常会有自虐或虐待他人的行为。治疗需要很长时间，但一旦治愈，成人就获得了新生。一旦我们学会了“重做自己的父母”，我们就选择了一条更少毁灭性、更多创造性的道路。

7. 学会原谅。当“内心的小孩”做出毁灭性行为时，要学会宽恕他，宽恕他就是宽恕自己，宽恕会使以前被禁锢的力量得到释放，并且会让“内心的小孩”与我们的关系更好、更牢固。当我们做到这一点时，我们的内心会变得更和谐。

8. 原谅他人。不仅要原谅“内心的小孩”，也要原谅曾经制造错误的父母或他人。只有当和解产生之时，家庭的苦难才能真正变成我们获得新生的催化剂。

不过，这一点不能操之过急，一些受到严重虐待的孩子，他要学会的第一步是分清爱与恨。因为实施虐待的父母以“虐待就是爱”这种逻辑混淆了他的爱与恨，让他的情感陷入混乱。对于这样的孩子，他首先要学习恨，清楚地告诉自己，那些实施虐待的父母，并不爱自己。等做到这一步后，再慢慢学习谅解父母。

弗兰克说，他16岁将继父打倒的那一瞬间就达成了对继父的谅解，这个谅解对于他将阴影化为力量至关重要。

案例

“我恨你！我恨你！”一个女人冲着坐在她面前扮演她的“内心的小女孩”的女人喊，并用力捶打枕头……这是发生在弗兰克工作坊里的一幕。

弗兰克请她对站在“小女孩”后面、扮演她父亲（在她3岁的时候就离开她了）的男人说点什么。她这样做了，当她说到从来没有

机会问他为何在她那么小的时候就丢下她时，眼泪哗哗地流下来，并放声大哭。然后扮演她父亲的那个人把她紧紧拥在怀里，紧紧地搂住她，她把压抑了25年的泪水哭了出来。

这个女人的问题是，她起先是不爱自己，她一直在重复被父亲伤害的那一幕。最后，她不想生孩子，因为她潜意识中不想让孩子——她“内心的小孩”的现实版——遭遇同样的伤害。她内心受伤的小孩就这样一次又一次导演着这些悲剧，在20多年的生活里没有任何改变。

越控制，越失序

只有当你缺乏理解的时候，才有掌控的必要。如果你已经把事情看得很清楚，自然就不需要掌控了。

——克里希那穆提

小到个人，大至世界，似乎时时刻刻都有失序的事情发生。于是，有些人就会控制欲望生出。个人控制自己，是为了压制一些令自己暂时不能忍受的体验。

譬如，失去了亲人，这时产生的痛苦太大，我们以前的心理结构会被彻底打破，这是极大的失序，我们惧怕，于是极力控制自己。

强人控制社会，有时是为了保护既得利益，但很多时候，他们真是希望“拯救”群体、社会乃至世界。

譬如，南京大学和浙江大学禁止新生带电脑，因为现在的新生一进入大学校园，容易处于失序状态，这种状态很糟糕，而责任感很强的大学管理层要控制这种失序状态的发生。

然而，越控制，越失序。

失去亲人的巨大痛苦，无论自己怎么控制、怎么压制、怎么否认，它都不会消失。相反，它会沉入到潜意识深处，成为我们的意识无法碰触的黑影，这个黑影与我们的意识处于分裂状态，并常导致一些可怕的、彻底失去控制的事情发生。

对个人而言，其实我们有太多的事情控制不了——很可能，我们什么都控制不了。

一个女孩脸红，她觉得很不好，于是想控制自己不脸红。但这样努力的结果是，她的脸红越来越严重，她的控制欲望也越来越强，最终成为所谓的“脸红恐惧症”。

“二战”时，一个美军飞行员骁勇善战，击落无数敌机，他也极像一个钢铁般不知疼痛、不懂畏惧的男子汉。“二战”后，他去意大利旅行，在街头被偷了钱包，这一件小事居然令这个钢铁般的男人惊恐万分。

原来，他以前的那种不知畏惧只是一种控制，他其实很胆怯，但他惧怕这种胆怯，他想压制住这个胆怯，于是表现得无比勇敢。他越胆怯，就表现得越不知畏惧，但被偷钱包这件事打破了他的控制感，他随即陷入瘫痪状态。瘫痪就是彻底的失序。

一个家庭也是如此。

控制欲望强的父母，先是担心一些小的失序。比如，担心孩子吃不够，于是孩子不想吃了还强喂他；担心孩子冻着，于是孩子不冷还给他强加衣服；担心孩子上学迟到，于是每天都盯着孩子；担心孩子学坏，于是孩子抽一下烟、喝一点儿酒、和“坏孩子”们说一句话、穿一件打洞的牛仔裤……他们就会暴跳如雷。

总之，在这样的父母看来，孩子的自发行为中有太多可能的失序发生，于是他们努力控制。但最终，他们收获了最大的失序——要么孩子的个人意志被他们的控制欲望杀死，要么孩子叛逆而成为一个他们所惧怕的“坏孩子”。

一个社会也是如此。

乱世中长大的朱元璋小时候失去了太多亲人，这是巨大的失序。可能这个失序造就了他空前的控制欲望，等他登基后，精力无比充沛的他试图给所有人安排一切：他规定所有人应该穿什么衣服、怎么劳动、怎么休息……但最终他的王朝还是陷入巨大的失序，他的儿子朱棣造反，放弃甚至颠覆了他制定的诸多规则。

世界历史中有一个几乎颠扑不破的真理：控制欲望太强的强人们，要么他们亲自制造苦难，要么在他们所谓的盛世后，接着就是巨大的苦难。

一个总是不断诞生强人的社会，必然是一个失序与窒息不断轮回的社会。古代中国秦统一后的历史验证了这一点，俄罗斯的历史也验证了这一点。

有时，回想英国和美国的历史，我总觉得似乎找不出一个光彩夺目的超级英雄来，这是因为，这样的国家一直处于自由而有序的状态，不需要一个控制欲望超级强烈的英雄来“拯救”。

对世界而言，控制欲望是万恶之源。

对个人而言，控制欲望是万病之源。

强人们其实首先想控制自己内心的失序，但他们做不到，于是他们去追求控制别人。他们内心越失序，就越渴望控制更多的人。最终，不管他们意识上的目的是什么，制造的或留下的多是苦难。

印度哲人克里希那穆提问：控制者和被控制者是什么关系？我脸红，我控制脸红。那么，脸红和你是什么关系？

脸红就是我，脸红本来就是我自己的一部分。所以，一旦我试图控制脸红时，就是制造了分裂，脸红和我不再是一体，脸红被我当成了异己，这就是失序的根源，我把本来属于我自己的一部分视为异己，于是

它开始对抗我。这是更大的失序，于是我更想控制，而这个异己由此成长得更厉害，最终它成为我极大的苦恼。

再如悲伤，你遇到悲剧，自然会悲伤。这悲伤不是外物、不是异己，而是你自身。在悲伤产生的那一刻，你不是别的，你就是悲伤，悲伤就是你。

然而，你试图消灭悲伤并为此付出巨大的努力，于是悲伤成了异己。你对抗得越厉害，这个悲伤就成为越重要的异己，并最终体现在你的人格上，甚至身体上。

愤怒、恐惧、嫉妒等一切情绪都是同样的。美国心理学家肯·威尔伯的妻子患了乳腺癌而去世，她生前说，她意识到，癌症的根源之一就是被她压制的愤怒等负面情绪。本来，她试图消灭它们，但最终，她与它们一同被消灭。

体验就是我们自身。罗杰斯说，所谓的“自我”就是一切体验的总和。克里希那穆提更看重当下，他说，当你悲伤时，你最值得做的就是和悲伤融为一体。其实，本来就是一体，这一刻，我就是悲伤，悲伤就是我，但我们总以为，除了悲伤外还有一个“我”，这就制造了分裂。

无数人会说，活在当下。但很少有人知道活在当下是什么意思。这个意思就是，当下这一时刻产生的感觉、情绪和情感，就是当下的唯一。如果你这时脑子里还生出了一个“我”的概念，那么，你就是没有活在当下。所谓的“我”，其实就是过去的一切体验的残留。如果你执着于这个“我”，你说“我悲伤”，这时你就和悲伤有了距离，悲伤就不再是治疗性的力量，悲伤就不再是天籁之音，悲伤就似乎成了破坏性的力量。

但是，不是悲伤破坏了“我”，而是“我”破坏了悲伤。

所以说，忧伤、愤怒、焦虑、嫉妒等都不是问题，问题是我们试图消灭它们，我们视它们为失序，我们由此想控制，以为控制的局面就是秩序。其实，真正的秩序是自由，是顺其自然，是活在当下。

这是一个很简单但又似乎很难懂的道理，因为我们太多时候是抱着“我”以及“我”所产生的控制感。

对抗痛苦才是痛苦主源

通常，当下所产生的痛苦都是对现状的抗拒，也就是无意识地去抗拒本然（what is）的某种形式。从思维的层面来说，这种抗拒以批判的形式存在；从情绪的层面来说，它又以负面情绪的形式显现。痛苦的程度取决于你对当下的抗拒程度以及对思维的认同程度。

——摘自德国哲人埃克哈特·托利的著作《当下的力量》

思维与痛苦的关系犹如洋葱

在北京大学读研究生期间，有两年，我陷入严重的抑郁症状，不仅痛苦，而且还险些导致毕不了业。

这份痛苦如此沉重。对待痛苦，人们通常的办法有三种：麻木、逃跑或对抗。总之，他们会想各种各样的办法去减轻痛苦。

但我没有和这沉重的痛苦对抗，这不是一种有意识的做法，没有人也没有书籍告诉我这样做，我只是很自然而然地做到了这一点：沉入痛苦中，体会它、看着它、理解它……

两年后，抑郁症自然化解了，它并没有消失，而是发酵并转化成了另外的东西。突然间，我感觉自己对感情乃至人性的了解深了很多，似乎一下子什么书都可以看懂了，什么人的故事都可以听懂了。

后来我研究生毕业来到广州，先是做国际新闻编辑，2005年又转做心理版编辑，到现在积攒了很多类似的体验。我确信，不管一份体验带

给我多大的痛苦，只要不做任何抵抗地沉入这份痛苦中，体会它、看着它，那么它最多半个小时后就会融解并转化。

因为我这些体验，也因为从其他人那里知道的远比我更神奇的类似体验，我也会在咨询中这样做。当来访者体验到一种痛苦并试图对抗时，我会说，试着不对抗，试着接受它，并沉入这痛苦中。

我会觉得，“接受”这个词都不足以描绘这种做法，因为“接受”看起来还是一种主动的行为，而任何主动的行为都是在给这份痛苦本身增加一些内容。痛苦来了，只需自然而然地感受它就可以了。

这个办法，有时会有效得可怕，有时却没那么有效。后者之所以会发生，其中一个原因可能是，当看到来访者难以承受一些痛苦时，我也会担心，所以会做一些事情，让来访者感觉舒服一些，暂时适当远离一下这种痛苦。

这也是心理治疗的一个经典做法，即心理医生要根据来访者的接受程度来处理其痛苦，或者说，让来访者自然而然地去展开其痛苦。一般说来，随着来访者与心理医生的关系越来越牢靠、越来越信任、越来越安全，来访者会自然而然地展现更多更大的痛苦。

这就像剥洋葱一样，痛苦只是洋葱的内核，而围绕着这个内核，一个人发展出了复杂的防御方法，也就是对抗这个痛苦的种种办法。但因为在心理医生那里感觉到安全，那些外层的防御方法一个个被放下，最终那个核心的痛苦——即事件发生时所产生的可怕体验——也可以展开了，这时也就有了修复的机会。

不过，有时我总是会幻想，作为一个心理医生，也许可以陪伴来访者直接去面对这个内核。

痛苦与思维，是鸡生蛋还是蛋生鸡？

痛苦究竟是什么？譬如，失去一个亲人，这是痛苦吗？不是。这只是一个事实，围绕着这个事实所产生的体验才可能是痛苦。

之所以说是可能，因为失去一个亲人并不必然带给一个人痛苦。例如古代的哲学家庄子，他在妻子逝世后鼓盆而歌。友人惠施前来吊唁，看到庄子这样做很不满，于是指责他说：“你的妻子和你同居，为你抚养子女，如今老死，不哭就罢了，反而鼓盆唱歌，太过分了吧？”

庄子说：“不是这样的。她刚死时，我何尝不悲伤？但后来想，起初她没有生命，没有形体，没有气息。而后在若有若无的自然变化中，气息、形体、生命渐渐成形，如今她死亡，就如四季运行般自然。她已安息在大自然的房间中，我却在旁边大哭，这样就显得太不通达自然的命理了。”

不同的看法导致不同的体验。作为一般人，我们若失去一个亲人，会认为是彻底地失去这个亲人，而且还认为死是一件不好的事情，所以不仅会为自己也会为这位亲人悲伤。但是，在庄子看来，死和生一样，都是“如四季运行般”的自然现象，而且他妻子也并非彻底没有了，她反而是“安息在大自然的房间中”，那又何必瞎悲伤呢？

看法和体验之间有着很复杂的关系。通常，我们会不自觉地认为，是事件导致了我们的体验，例如我们会认为，是失去亲人这件事直接导致了痛苦。但很多心理学理论会称，不是事件导致了体验，而是你对事件的看法导致了体验。

那么，看法又是怎样产生的呢？

埃克哈特·托利认为，看法，或者说是思维，是用来对抗体验的。在他的著作《当下的力量》中，他提出了“向思维认同”和“痛苦之身”这两个概念。他说，我们不能承受“痛苦之身”，于是发展出了种种思维，并认为，这些思维就是“我”，也就是将思维等同于自我，最终令我们陷入思维的墙中，而不能活在当下，与当下正在进行的事物建立毫无障碍

的关系。

这听起来会有点复杂，简单说来就是，我们用思维来对抗痛苦，最终又爱上思维，这导致了种种问题。

这样看来，思维和痛苦就成了“鸡生蛋，蛋生鸡”的关系了：思维是用来对抗痛苦的，而思维又产生了新的痛苦，新的痛苦又导致新的思维.....

这种复杂的关系仍可以用洋葱来比喻。最核心的还是痛苦，围绕着痛苦的第一层对抗性思维就是第一层“洋葱皮”。但你势必会发现，仅仅这一层思维并不能消灭痛苦，于是，你又发展出第二层“洋葱皮”。但这还是不够，于是你又发展出第三层.....

不管我们发展出多少层“洋葱皮”，其实都是在使用同一个逻辑——“我不要某些体验”，并因而发展出了种种对抗办法，但如能放下这个逻辑，那我们就可以一层层地破除掉思维的“洋葱皮”，最终就能破除掉最核心的痛苦。

痛苦更大，还是消除痛苦的痛苦更大？

我们若想破除这一层又一层的“洋葱皮”，可以问自己一个很简单的问题：到底是那个原初痛苦更痛苦呢，还是你想消灭这个原初痛苦的努力更令你痛苦？

前两天我去深圳一家公司讲课。课后，一位女士对我说，她爸爸严重痴迷于彩票，请问该怎么办？

她问的“怎么办”显然意思是，有没有办法可以消灭老人家痴迷于彩票这个痛苦。我先问她有没有办法做到这一点，她说试了种种办法，都没效果。因为我课上讲了“接受”的办法，所以她说她和家人也试了“接受”他痴迷于彩票的事实，但还是没有效果。

这显然不是“接受”，因为她说的“接受”中还是藏着一个逻辑：既然我们表现出接受了，爸爸你就应该不那么痴迷于彩票了吧。

总之，她和家人尝试过的种种办法都是试图与他买彩票这件事对抗的，最后全是徒劳无功。

我问她，到底你爸爸痴迷彩票这件事带给你们多少痛苦呢？她说，其实没有多少痛苦，因为爸爸只是痴迷于研究，但每次只花很少的钱买彩票，他们只是觉得这件事不合理而已，同时也担心他太投入这件事了，会影响他的身体——因为很少运动，也会影响他的生活——因为都没时间交朋友了。

我继续问：假若他不玩彩票了，他就会运动，就会交朋友了吗？

她愣了一会儿说，那倒也不会，因为他本来的个性就内向且孤独。

我继续说，这就是了，照这样看来，痴迷彩票是内向且孤独的他消磨时间的一个办法，也是一个乐趣，而你们却想剥夺他这个乐趣，真的有必要吗？

最后，我再反问说，到底是你爸爸买彩票这件事本身的痛苦多呢，还是你们想消灭他这个行为的努力带来的痛苦多呢？

她想了想说，显然后者多得多。

类似这样的事情很常见。一次，我在广州一个小区讲课，课后一位年轻的妈妈问我，她该怎样让女儿不再痴迷于用手机聊天。

原来，她正读中学的女儿在两年前迷上了网络聊天，管理着一个QQ群，每天都会花一定时间。她认为这会影响女儿的学习，没有必要做，所以用种种办法让女儿不要玩QQ，最终剥夺了女儿用电脑的权利，如果要使用电脑就必须经过大人的同意。

女儿玩QQ这件事因此而消失了。但紧接着，一个更大的痛苦产生了，女儿喜欢上了用手机聊天，每天晚上都会用手机和朋友们聊不少时

间。并且，她越干涉女儿这件事，女儿用手机聊天的时间就越长，先是聊到晚上十一二点，后来聊到深夜一两点，甚至更晚。

相应地，她对女儿聊天的事情越来越敏感，她经常会在女儿房间门口偷听女儿有没有电话聊天，如果有，她就会很“果断”地冲进女儿房间，对女儿大喊大叫，严重时一边喊一边哭泣，女儿有时也会一边喊一边哭。这时，她的先生和公公婆婆都会从床上爬起来，一起冲到小女孩的房间里，一边安抚她一边训斥女儿。

对这位妈妈，我也问了同样的问题：到底是女儿打电话这件事严重呢，还是你的努力导致的后果更严重呢？

这两个故事，尤其是后一个故事，很像是一个经典的洋葱生长过程。一层皮长出来，又一层皮长出来……最后，一层又一层的皮围绕在原初痛苦外，而且它们的体积和重量远远胜于那个原初痛苦，根本不成比例。

好的治疗会引出更大痛苦？

以上两个故事，是我们试图消灭别人的某种“不良行为”而不能的故事，同样的道理也可以用到我们自己身上。

我和姐姐都患有鼻炎，中学时，我的鼻炎严重到经常不能用鼻子呼吸，情况严重时睡觉会因为窒息感而醒来，不得不大口用嘴呼吸，姐姐情况严重时也是如此。

但不同的是，我从来没有因为鼻炎而求治过，现在鼻炎基本好了，只留下了一点儿后遗症——吃重庆火锅之类的辣菜时会流很多鼻涕，而姐姐从十几岁就开始到处求治，用了种种办法，最后采取激光手术的办法暂时消灭了鼻炎。

可是，她为什么要消灭鼻炎呢？通过一次谈话我才明白，她之所以

一心一意要消灭鼻炎，是因为她认为，在别人面前老流鼻涕擤鼻涕的样子不好看，这样子别人会不喜欢自己。

那么，消灭了鼻炎，不再流鼻涕擤鼻涕了，别人就会接受自己了吗？显然不可能，这其实是两回事。

放下这一点不说，在我看来，鼻炎带给姐姐的痛苦，远不如她想消灭鼻炎而产生的痛苦大。相当长一段时间，因为她如此执着地要消灭鼻炎，反而让大家视为怪人，对她更加难以接受。

所谓的“脸红恐惧症”也有同样的逻辑。这通常见于年轻的女孩，因为一次在男性或公众面前脸红，她觉得不能接受，于是，叮嘱自己“下次再遇到这种场合一定不能脸红”。

其实这句话本身就藏着一个误区——她以为，脸红这件事是自己的思维可以轻易控制的，但其实脸红是植物性神经系统的事，是我们普通人很难控制的。相反，“下次再遇到这种场合一定不能脸红”其实是一个暗示，她的潜意识，或者说植物性神经系统很难接收到“不能”的信号，相反倒接收到了“脸红”的信号，于是再到了类似场合，她反而会更容易脸红。

第二次脸红会让她更紧张，而且她会发现，渐渐地，她不仅在这个特定的场合会脸红，在类似场合也会脸红了。例如，本来她只在这个男人面前脸红，但渐渐地，她在其他男人面前也会脸红。发现这一点后，她会再次努力对自己说，一定不要在男人面前脸红。

这种努力，就意味着第二层洋葱皮产生了。如果她继续这样发展下去，结果就是第三层、第四层乃至更多层洋葱皮生出，最后，她在所有人面前都可能会脸红。

本来是在一个男人面前脸红这么一件小事，最终却发展出了这么巨大的痛苦，这是无数心理疾患之所以会产生和发展的共同逻辑。

怎么破掉这个逻辑呢？

比较安全的做法是我前面提到的，即找一个不错的心理医生，在他面前先感觉到安全，然后愿意脱掉最外层的洋葱皮，再感觉到更安全，而后脱掉更里一层的洋葱皮……

这个过程意味着，看心理医生绝不等于快乐。很多人会不自觉地认为，看心理医生就是为了减少自己的痛苦，如果在心理医生那里反而更痛苦，那一定是不对的。

恰恰相反，看心理医生，随着安全感和信任感的增加，患者一些更深层的痛苦反而会映现出来，于是会体会到平时生活中都体会不到的痛苦。

2001年，一个女大学生Lisa，与男友发生性关系而怀孕。怀孕约40天时，她才发现，接着去医院做了人流。

做完人流后，她被流产的阴影笼罩了好长一段时间。

后来，她大学毕业，顺利地找了一份好工作，她钟爱的男友也成了她的丈夫，两人很恩爱，而公公婆婆对她也很好，总之一切顺利，但流产导致的悲伤不仅挥之不去，反而好像越来越浓。

2008年的国庆节，她和几个朋友去广州一座寺庙烧香，就在寺庙外，她摔了一跤，而这一跤导致她再次流产。并且，流产时，也是怀孕约40天。

这次流产的地点让Lisa感到恐惧，她觉得这是第一个胎儿在报复她。

在第一次来我这里做咨询时，我让她留意平时做的梦，并在第二次做咨询时帮她解梦。

Lisa在经过一次有点神奇的解梦后有了非常好的体验，当天晚上，她彻夜失眠，但那是一次充满喜悦和能量的失眠，一直到第二天工作时，她整天都很快乐很有效率。

这么美好的体验让她以为，流产带给她的痛苦应该彻底消失了。但又过了几天后，突然间，似乎前所未有的痛苦袭击了她，那一瞬间她绝望地认为，那么美好的体验都不能帮助她，看来她是无法痊愈的可能了。

在接下来的一次咨询中，我讲了我的故事，还有我知道的更神奇的与痛苦共处的故事，并劝她试着这样做，同时也询问她，假如痛苦得不能承受时，她可以找一些什么方法暂时帮助自己。

她想了几个方法，这些方法简单可行，但后来她一个方法都没用，她真的第一次彻底沉入到后来不断袭来的痛苦中，她也体会到我曾经的体验。任何一次袭来的痛苦，不管多么难过，只要你沉入其中体会它、觉察它，那么最多半个小时就会融解并转化，有时会以喜悦结束，有时会以平静结束。这样过了约一个星期后，她有一种很强烈的预感，她知道流产带给她的痛苦再也不会以以前那种方式出现了，她与这份痛苦和解了。

对痛苦越敏锐，就越能承受痛苦

如果你也决定这样做，可能会有一个疑虑：怎么沉入并体会痛苦呢？

在读研究生期间，我的办法是没有办法，顺其自然，有时候就是硬挨。后来我有一个比较有效的办法了，那就是，当痛苦来临时，我越保持不动就越好，保持不动的同时，我会注意自己内心的种种变化。但我绝不引导这种变化，我只是看着这种变化而已。

有时候，我会暂时失去觉察力，即看不清楚这种变化了，甚至会觉得没有心力去看，那么也可以不看，这时只是允许这种变化进行就可以。这就是说，不逃避就可以了。

当然，有时候我会难过得不得了，这时我也会找朋友聊一会儿，寻求一下支持，而我找的朋友，基本上都不会提什么建议，他们主要是倾听。

现在，我多了一个更为具体的办法，这是学来的办法。当一种痛苦的感受再次产生时，我就会坐下来，或躺下来，感受我的身体，将注意力放在身体的某个部位，从这个部位开始感受，然后一点点地转移注意力，感受整个身体。如果某个部位的感受很强烈，尤其是难受的感觉很强烈，那么我会把注意力放在那里一段时间。

一般而言，将注意力放在这些难受的部位多停留一会儿，转化就会发生，这些部位会开始发热。但这是我自己的体验，每个人的体验会有不同。

不仅如此，同时我也会思考我的脑海中出现的画面和想法。

很重要的一点是，不管是感受、画面还是想法，我尽可能不做任何努力、任何引导，而是把自己交出去，让这些感受、画面和想法自然发展变化。

这个过程中可能会有很多有趣的事发现。譬如有一次，当我这样做时，我感觉大腿一个地方似乎被什么东西叮了一下。平时，我肯定会拍一下这个部位。但这次我保持不动，接着发现脑海里出现了一系列画面：一只色彩斑斓的马蜂在我腿上叮了一下，它将一窝卵注入我腿内，这窝卵迅速长大，变成一窝马蜂……

这一系列画面立即让我明白，思维是这么可怕，仅仅是疼痛一下而已，但我的思维立即发展出了一堆故事，并暗示我，很恐怖的事情就要发生了，如果你不拍一下大腿，不对抗一下，你的大腿上就会长出一窝马蜂。

多做这样的练习，你的觉察力会越来越敏锐，你会发现你的思维是何等疯狂，而思维又是如何利用你的恐惧控制了你，令你对哪怕一丁点

儿的痛苦都无比惧怕。

在这一点上，可以说我们都是疯子，思维令我们发疯。

以前，我自动发展出的办法中，注意力的焦点主要是想法、情绪和一些莫名的感受，而现在学来的这个办法中，注意力的焦点是肉身的感觉。这是一个蛮重要的转变，以前，我总是不自觉地认为，在身、心、灵这三者中，心理和灵性是很重要的，而肉身没有那么重要。但现在我越来越重视肉身，也越来越发现身体真是非常直接、非常真诚的一条路，它不像心理和灵性那么难以捕捉，而且心理和灵性层面很容易出现自欺，但身体很少自欺。

同样很重要的一点是，我发现，随着对身体的觉察能力越来越强，我对身体疼痛的承受能力也越来越强，就好像是因为多了一个内在的观察者在看自己的身体，好像我和身体的痛苦多了一些距离似的。这种感觉有点怪，因为实际上我对这些疼痛是越来越敏感的。

或者，更为准确的说法是，因为多了这样一个内在的观察者，我不再将自我等同于埃克哈特·托利所说的痛苦之身。我可以更敏锐地体会身体的疼痛，但我同时明白，疼痛并不是我，所以反而会有更强的承受力。

试试看，你也可以做到这一点。

越快乐，越悲伤？

越悲伤的时候，我们常表现得越快乐。

很多人将这个办法当作了战胜悲伤的法宝。

然而，这样做的终极结果势必会是：越快乐，越悲伤。

当你非要压制自己的悲伤，并表现出极大的快乐时，你最终收获的，会是更大的悲伤。

这，可能是香港艺人“肥姐”沈殿霞人生悲剧的核心点。

肥姐被视为香港第一“开心果”，数十年通过荧屏给无数香港人带来快乐。但是，她自己快乐吗？

本来，我对肥姐的故事并不了解，但前两天晚上，和一个朋友聊天，她说起了肥姐。她说，肥姐最大的人生创伤自然是爱情。40岁左右的时候，肥姐冒着生命危险生下了一个女儿，但女儿不到8个月时，她的“最爱”坚决和她离了婚。此后，肥姐患了严重的抑郁症和糖尿病，头发都快掉光了。这时，她去加拿大看望亲人，被粉丝认出。粉丝说，好些时候没看到你的节目了，快些拍片，你可是“香港开心果”，我们都等着你带给我们快乐啊。

肥姐说，这句话救了她，她随即克服困难重返荧屏。

与最爱的人分手，自己的价值感跌到冰点，抑郁症由此而生，但粉丝告诉她，你当然是有价值的，你的“香港开心果”形象带给我们多少快乐啊。于是，肥姐继续她的开心果形象，因为这是她的核心价值感的源泉。

我们都在寻求价值感，如果童年时，某一种方式令我们找到了价值感，此后我们便会执着于这个方式。并且，这世界上的大多数人一般只找到了一套寻求价值感的方式，越困难的时候，我们会越执着于这一套方式，认为这是唯一的，但其实在最困难的时候，改变或调整这一方式会更好。

譬如，肥姐的开心果形象在荧屏上给公众带来了巨大的快乐，并为自己赢得了名声和利益。但在私人生活中，她的这一形象似乎只是对别人有利。一段似是肥姐自述的文字中写道，朋友们很喜欢和肥姐聊天，把苦恼倾诉给她，也很喜欢带着恋人和她在一起，男人这样做，女人也这样做。

被需要但不被重视

但为什么要做别人的垃圾桶呢？

真爱极其珍贵，我们应该给值得的人。很多倾诉，多是自恋式的絮絮叨叨，这时的倾听并没价值。并且更重要的一点是，做别人的垃圾桶的人，一般都不会被别人所重视。大家都需要你，但没有人会重视你爱你。

肥姐之所以和郑少秋相恋，是因为郑少秋的前女友让肥姐给郑少秋转一封信。肥姐以为是情书，就转了，没想到这是一封分手信。拿到这封分手信的郑少秋情绪极其低落，而肥姐想办法安慰他，两人由此建立了恋爱关系。

让肥姐转分手信的做法，是不地道的。送分手信想必有些难过，做起来有些困难，但能解决的办法很多，不必假肥姐之手，而且假手前也没有告诉肥姐实情。不过，看肥姐的自述文字，她好像对这种做法没有感到一点儿不舒服，她似乎习惯了做一个被别人需要但不被别人重视的好人。但这样的好人，到了爱情中，很容易被忽视。

我们常以为，要一个人对自己好，就该先对他好。但是，更好的办法是，你想让一个人对你好，就请他帮你一个忙。这个办法之所以更好，是因为我们都很自恋。多数时候，我们看似爱的是别人，其实爱的是自己在这个人身上的付出。

如果在一个关系中，你付出了，那么你会很在乎这个关系，但对方没怎么付出，于是对方就不会在乎这个关系，而且不管你多么优秀，对他有多好，他都会不在乎。想让他在乎，就必须让他付出。

这是一切关系中的秘密，在亲密关系中尤其如此。

面对大众，肥姐做一个开心果，她给了大众快乐，而自己也收获了很多。

但是，当面对亲人时，如果她继续做开心果，她就只有付出，而难以有收获。所以说，当感情受挫时，肥姐或许更需要重新认识自己，改变自己获得价值感的方式，而不是执着于以前的方式。

能主动及时调整自己获得价值感的方式的人，是凤毛麟角，而在遭遇困难时更加执着于固有的方式的人，是绝大多数。

肥姐也是后者。所以，当遭遇人生最大的创伤后，她给人的印象是她比以前更快乐，但我这个朋友说，这种快乐一定是假的，她相信肥姐是把快乐给了别人，而把悲伤留给了自己。她以前就是这样的，读书时，她给人的印象是一个阳光灿烂的女孩，常收到男孩的求爱信，多数求爱信会写道：“我喜欢你灿烂的笑容。”

身体疾病是为了减轻心理痛苦？

不过，如果有这句话，这个男孩就会彻底失去机会。她会觉得这个人根本不了解她，不知道她内心有多苦。并且，她也害怕面对他，觉得这个男孩不会接受她真实的一面。

肥姐也是如此吧。当在加拿大遇到的粉丝说她是香港的“开心果”时，她会不会也有相同的感受？

我们执着于某一点，一定是因为我们认为这一点是“好我”，而相反的方向是“坏我”。我们都渴望与别人亲近，但我们认为，别人只能接受我们的“好我”，而不能接受我们的“坏我”。

我这位朋友，以前和肥姐有同一个逻辑：快乐时的自己是“好我”，悲伤时的自己是“坏我”。所以，把快乐表现给别人，把悲伤留给了自己。

她们这样做时，还常常得到别人的鼓励。譬如，当男孩写求爱信说，我喜欢你快乐的样子，这时她就会认为自己这一套逻辑果真是正确

的。肥姐作为香港第一“开心果”，得到这样的鼓励不知道有多少。

但另外一面的自己才是更真实的。我这位朋友，当她一个人时，她就会变得郁郁寡欢，而且她对忧伤气质的人和忧伤色彩的小说与电影更感兴趣。当和这些忧伤的东西相处时，其实就是她在和忧伤的那部分自我相处，这时她面对这些忧伤的东西就宛如在面对自己。

如果一些感受在自己身上产生了，就必须接纳它们、认识它们，这才是自我和谐之道。

但太多时候，我们有一种妄想：有些感受不舒服，我不去面对，它就不存在了。这自然是不可能的。有了悲伤的人，是不可能通过哈哈大笑把悲伤给彻底消灭的，他只能去拥抱他的悲伤。

如果悲伤真被消灭了，一个遭遇大悲剧的人，表现得彻底没有悲伤，甚至反而还很快乐，这一定意味着更大的悲剧会产生。

因为某些感受一旦产生，我们不接受它、压制它，不让它通过心理的途径来表达，那么，它就会通过身体的途径来表达。

以前，我写过，癌细胞或许就是被我们彻底压制的某些感受的表达途径。前不久，我读了一本杂志，上面介绍国外一本杂志上的文章，说其作者认为，很多生理疾病起了减缓心理痛苦的保护作用。

我赞同这个观点。然而，如果用癌症的方式来减缓心理痛苦，这就太不值得了。



超越挫折：变逆境为机遇

亏500万元的站了起来，亏200万元的却垮了下去。亏500万元的认为“我这辈子没有遇到过什么挫折”，亏200万元的却说“我这辈子已经彻底垮了”。这到底是为什么？

“我这辈子没有遇到过什么挫折。”45岁的华先生说。

“我这辈子已经彻底垮了。”35岁的罗女士如是说。

看上去，他们两个一个天上一个地下。华先生是上海一名小有名气的书商，现在每年出书200~300种，年收入数百万元。罗女士现在欠债近100万元，几个债主一直在找她，而她躲在一个情人家里不敢出门。

但是，他们有过类似的经历。

10年前，华先生是上海一所名校最年轻的副教授之一，是学院里公认的学术天才，但他毅然下海，贷款2000万元做“大生意”。生意赔了，他欠下了500万元的债务。这一闷棍敲醒了他，他不再做“大生意”的梦，转来做出书这种适合他的小生意。经过6年的奋斗后，4年前，他终于还清了500万元的债务和利息。

5年前，罗女士还是广州一个小企业主，拥有豪宅、名车和一家小型的加工厂，但因为轻信于人，在一笔生意上亏了200万元。将豪宅、名车和加工厂全部变现抵债后，她仍然有近100万元的债务。无奈之下，她开始过起东躲西藏的生活，一直到今天。

亏500万元的站了起来，亏200万元的却垮了下去。亏500万元的认为“我这辈子没有遇到过什么挫折”，亏200万元的却说“我这辈子已经彻底垮了”。这到底是为什么？

对此，国内知名心理学家许金声教授分析说：“这是因为他们有不同的挫折商，挫折商高的华先生超越了挫折，而挫折商低的罗女士被挫折吞噬了。”

挫折商的英文简称是AQ（Adversity Quotient），是美国职业培训大师保罗·斯托茨提出的概念。

之前，人们已熟悉了智商（IQ）和情商（EQ）两个概念，它们成了衡量人的素质的重要指标。1997年，斯托茨在《挫折商：变挫折为机会》一书中首次提出了挫折商。简而言之，挫折商就是一个人化解并超越挫折的能力。2000年，斯托茨又出版了《工作中的挫折商》一书，从此以后，AQ成了职场培训中的重要概念。

“迄今为止，AQ主要是职场培训中的概念。”许金声说，“不过，AQ不只是衡量一个人超越工作挫折的能力，它还是衡量一个人超越任何挫折的能力。同样的打击，AQ高的人产生的挫折感低，甚至是零，而AQ低的人就会产生强烈的挫折感，甚至会因为一件小事而产生天塌下来的感觉。”

研究也证实了这一点。美国SBC电信公司的销售数据表明，高AQ员工的销售额比低AQ员工的高出141%。其他研究也发现，高AQ员工的生产能力、创造力和沟通能力，也显著好于低AQ员工。并且，高AQ的病人在手术后恢复得也远比低AQ的病人快。

“高AQ者和低AQ者的差别首先在于，面对挫折时的第一反应。低AQ者一遇到挫折就容易产生‘天塌下来了’的感觉，而高AQ者却会因为遇到挑战而兴奋。”许金声说，“其次，这两种人的心理机制也截然相反。低AQ者是应付机制，他会用种种消极的心理防御机制逃过挫折；而高AQ者是应战机制，挫折会激发他调动自己的种种资源和能量，最终化解并超越挫折。”

按照斯托茨的理论，可以从四个方面考察一个人的AQ：控制（Control）、归因（Ownership）、延伸（Reach）和耐力（Endurance）。由此，斯托茨又将AQ的得分称为CORE。

衡量AQ的指标一：控制

所谓控制，即你在多大程度上能控制局势。斯托茨认为，我们的控制能力来自我们的控制感：“我感觉到我在控制局势。”高AQ者的控制感高，低AQ者的控制感低。

即便面临重大的挫折，高控制感的人仍然相信自己能控制局势。当别人都以为“大势已去”的时候，高控制感的人总能透过种种消极因素看到积极的、自己可以做主的地方而决不言放弃。但控制感低的人在掌握

着很多资源的时候，就很容易觉得“大势已去”了。

北京大学有一名教授，当学生们和他打招呼的时候，他会高抬起头不做任何回应，“高傲”地擦肩而过。知道了他这个习惯后，绝大多数学生都不再主动和这位老师打招呼。

然而，一个女学生就不这么做。一开始，她打招呼后，教授一样会抬抬头，“高傲”地擦肩而过。但这位女学生并不放弃，个子矮小的她会转过身来，小跑几步，堵在这位教授的前面高喊一声：“××老师，你好！”

这样打了几次招呼后，以后只要一看到这位女学生，这名教授就会主动打招呼：“××，你好！”

这是一种控制感的较量。一般的学生认为，是教授在控制局面。所以，当教授不理自己时，这种小小的挫折感击倒了绝大多数学生。但这名女学生不同，她相信自己和教授一样可以控制局面，她认为教授“古怪”的行为背后一定有一个可以理解的特殊原因。暂时，她不知道这个原因是什么，但她深信没有人真的天生就是这么古怪不讲情理的，只要自己坚持，她就可以控制这个局面，而事实也证明了这一点。

老师不理自己，这是一种很小的挫折。但亏了500万元，对于没有任何家底的人来说算是重大的挫折吧。然而，前文提到的那位下海的华先生，他并没有将这样的事情看作是“挫折”，究其原因，在于他内心深处的控制感，当时35岁的他深信自己还能将生命的旋律牢牢地掌握在自己手中，所以亏了500万元并没有让他陷入恐慌。

斯托茨认为，这种控制感主要来自潜意识，与自己的个人经验关系不是特别大。譬如，华先生亏500万元之前，并没有在商场上叱咤风云的经验，他仅从内心深处的信念而相信自己可以控制局势。而罗女士，虽然比华先生多很多经商经验，但这些经验并没有帮助她产生足够的控制感。

衡量AQ的指标二：归因

挫折发生了，我们要分析挫折发生的原因，这就是归因。

低AQ的人倾向于消极归因。要么，他们是外部归因，将挫折归因为他人、环境等外部因素，而认为自己没有一点责任；要么，他们是消极自我归因，认为自己应为挫折负责，但同时认为局势已不可扭转，而很容易产生被伤害感和无助感。

相反，高AQ的人首先会主动承担责任，无论什么情况下都倾向于认为自己应该为挫折负责。同时，他们会进行积极归因，即相信自己一定能改善局面。

斯托茨概括说，高AQ的人会有这样的积极责任感：我认为我应该为改善这一局面而负责。

挫折事件必然有外部原因和内部原因，但进行外部归因经常于事无补，因为我们最能左右的是我们自己，我们最能改变的也是我们自己。进行自我归因的人虽然可能会给自己施加太多的压力，但这种压力会帮助他寻找自己的弱点，然后进行改善。而外部归因的人，在挫折发生后会对自已说一句“这不是我的错”，然后就放弃了自我改善的努力。

27岁的阿梅感觉到自己撑不下去了。3年前，她立志要成为一名优秀的销售经理。但从那时到今天，还没有哪一家公司雇用她做销售经理超过一年。多数时候，她刚到试用期就被公司解聘。现在，她几乎彻底对自己失去了信心。

阿梅之所以陷入现在这种局面，和她的归因方式密切相关。第一次被公司解雇就给她造成了重大的心理打击。虽然内心深处知道，自己作为一名销售经理还有所欠缺，但她不敢去做这种自我归因，她的解决方式是逃跑。既然被这家公司解雇了，她就去另一家公司应聘销售经理。被另一家公司解聘后，她再去第三家公司应聘销售经理。她一直没有放

弃自己的“销售经理梦”，但是，她却从来没有认真地对这些屡屡发生的挫折事件做一次自我归因。

每一次挫折事件都是一次机遇，因为它暴露了自己的缺点和弱点。进行自我归因的人会借此完善自己。这样一来，挫折就成了人生的一种财富。

譬如，华先生在亏了500万元后明白，自己并不适合做“大生意”。作为一名下海的副教授，他明白自己的优势仍在文化方面。于是，他放弃“大生意梦”而改做出书这种“小生意”。经过这样的自我归因后，巨大的挫折成了他人生的转折点，最终造就了他现在的成功。

但是，进行外部归因的人就没有这种机会。对他们来说，每一次挫折就只是挫折，挫折事件发生越多，他们心中积攒的挫折感就越多。像阿梅，如果她在第一次被解聘后就立即进行自我归因，要么完善自己继续做“销售经理梦”，要么放弃这种梦而改做更适合自己的工作，就不会接二连三地遭受打击了。

衡量AQ的指标三：延伸

延伸，即你会不会自动将一个挫折的恶果延伸到其他方面。高AQ的人很少泛化，他们将挫折的恶果控制在特定范围。他们知道，一个挫折事件只是一个挫折事件。

相反，低AQ的人，遭遇到一个挫折事件，很容易会产生“天塌下来了”的感觉，从而觉得一切都糟透了。这样一来，挫折事件就像瘟疫一样蔓延到他生活和工作的方方面面，让他因为一个挫折而否定自己的一切。

很多人会将工作中的挫折带回家。在公司里，他们受了同事或领导的气，回到家后，他们将郁积在心中的怒火发泄到伴侣或孩子身上，结

果把家里也搞得一团糟，工作中的挫折感于是也“延伸”到了家中。最终，他们不去思考为什么会是这样子，而是空自感叹，怎么什么都是一团糟。

有延伸习惯的人还会因为遭受某一方面的挫折而全面否定自己。前面提到的阿梅，她每次被解聘后都会产生极大的失败感。她会觉得无颜面对父老，也会在面对异性时缺乏自信。但实际上，她是又漂亮又有魅力的女孩，喜欢她的异性很多。但仅仅因为工作的不顺利，她全面否定了自己，这是一种极端的“延伸”。

相反，像华先生，损失500万元几乎没有对他的生活造成任何重大影响。他仍然一如既往地豪爽地笑，仍然一如既往地享受生活，仍然深信自己是个有魅力的男人、负责任的好丈夫、善解人意的好朋友。也就是说，他将损失500万元这件事情的消极影响严格控制在了工作领域，完全没有让它延伸到生活中。

张海迪的一番话是低延伸的典型——“人就像一部机器，残疾人就像部分零件损坏一样，不能因此就把整部机器毁掉，那些能用的部分还是大有价值的。”

延伸的习惯在中学生中非常常见。很多中学生会因一两次考试失败而怀疑自己的学习能力。之所以如此，就是因为他们将一两次考试失败的挫折感无限延伸了。

斯托茨认为，这种泛化习惯是低AQ的根本源头。低AQ的人，他们不仅无法超越挫折，还会让挫折变得像瘟疫一样，延伸到生活的其他方面，最终将生活搞得一塌糊涂。而高AQ的人，他们不仅能超越挫折，还会将挫折感严格控制在特定的挫折事件上，不让它对自己的其他方面产生任何影响。

衡量AQ的指标四：耐力

耐力，指“逆境会持续多久？逆境的起因会持续多久”。斯托茨认为，高度的耐力是高AQ人的最明显特征，他们会“把逆境以及逆境造成的原因看成是暂时的……这种态度将使他们的精力更加旺盛，更善于保持乐观主义精神，增加采取行动的可能”。

斯托茨认为，耐力是衡量AQ的最重要尺度，他测评AQ的公式是： $CORE = C + O + R + 2E$ ，这无疑表明了他对忍耐能力的重视。

不过，斯托茨所说的耐力并不是盲目地忍受。有些人之所以将忍受当作自己的人生哲学，只是因为惧怕得罪别人。这种忍耐力并不是斯托茨所提倡的。斯托茨所指的耐力是富有智慧的忍耐，是一种基于洞察力的忍耐。高AQ者之所以有较高的耐力，只是因为即便面临着再大的困难，高AQ者也总能看到积极因素，他们深信自己能渡过难关，能掌控局势，目前的忍耐只是黎明前的黑暗。他们的耐力是基于希望和乐观主义的。

爱迪生为发明新型蓄电池经历了17 000次失败，他这种惊人的耐力与他对电池的理解是密切相关的。相反，低AQ的人即便在非常有利的时候，也会看到消极的地方，并由此产生过分的担忧，最终产生“怎么做都没有用”的想法，于是很容易放弃。

心灵成长书吧：《体验悲哀》

作者：维雷娜·卡斯特

启迪性：4.8分 易读性：4.5分 趣味性：4.0分 推荐度：4.8分

推荐理由：

亲人的死亡，是我们最难面对的一课。

不幸的是，每个人势必要死去，而我们也势必要遭遇多次亲人的离世，如果我们没有学会怎样面对这一课，那么每一次亲人的离

世都只能撕裂我们的心，把我们抛到爱的荒野，令我们的心灵分崩离析。

其实，面对亲人离世的方法说起来很简单，就是哀伤。我们不仅要允许自己哀伤，而且要接受在整个哀伤过程中所自然产生的每一种情感。

这些情感，不仅有悲伤、难过和内疚，以及对追随亲人而去的渴望，还有愤怒，譬如我们势必会问：“为什么你这么忍心丢下我？！”

在追悼死者时，我们不仅会怀念他的优点，也势必会检讨他的缺点。

.....

以上这些情感，几乎是每个遭遇亲人离世的人都会产生的。然而，不论东方社会还是西方社会，都忌讳谈论死亡，并且会在亲人离世后倾向于将他彻底理想化，而不容检讨他的缺点。

这样一来，自然的哀伤过程就会被破坏，于是亲人的离世就很容易只给我们留下创痛。

譬如，佛山男子黄文义，他杀死了6名亲人，包括自己的妻子和儿子。尽管掌握的关键信息不够，但我基本倾向于这样一种分析：他无法接受父亲和大哥的突然离世，最终将对他们离世的哀伤变成了对妻子的愤怒。一个关键的信息是，他还想杀死二哥，因为他认为二哥对大哥的死负有一定的责任。我推断，他想杀二哥的理由和他杀妻子的理由极有可能一样。

在我接到的读者来信中，也可以看到大量类似的信息。譬如，一个女子和男友在外地度假时，她挚爱的奶奶去世了。她没有赶上见奶奶最后一面，甚至连葬礼都未能参加，她非常自责，并且几次对男友失去控制地大发脾气。

再如，一个女子怀孕了，她挚爱的姥姥正在重病中，为了不给即将出世的孩子带来“晦气”，老人家不让她来看自己，当姥姥离世后，家人也没有让她参加姥姥的葬礼，结果令她这几年来一直自责。

这些信件，还有以前知道的一些事件让我想到，尽管每个人都会对你说，当遭遇亲人离世后，你该怎么办，然而，这些约定俗成的办法中，有着太多的谬误。

这正是维雷娜·卡斯特这本书的价值。她用小说家般的高超文字水平，细致地描绘了亲人离世后我们所必然经历的哀伤过程。因为我们经常抵触正常的哀伤过程，所以意识上的表现已不那么重要了，于是维雷娜·卡斯特选用了梦来阐释哀伤过程，这使得这本书充满了神秘色彩。

如果你遭遇过亲人的离世，而且仍未从里面走出来，这本书会给你巨大的帮助。

CHAPTER 3

愤怒是对愤怒者的保护



*

愤怒，给予你力量和动力，让你生命的每一分钟都具有创意，每一分钟都能表现出你自己的风采。没有愤怒，你就会在不适当的地方屈服，就会手足无措。

愤怒：你的力量之泉

我们惧怕愤怒，因为愤怒看上去容易伤害关系，让我们与别人疏远。但愤怒是必需的。

因为，我们既需要亲密关系也需要保持独立空间，从而保持住自己的个性和判断力。而愤怒，是保护独立空间的最有力武器，甚至是唯一的武器。

假若你接受自己的愤怒，那么，当有人试图与你建立坏的关系时，无论他的借口多漂亮，他都难以得逞，因为愤怒告诉你，他这样做不对。

你的愤怒释放后会令他知难而退，而你则捍卫了自己的空间。这样，通过愤怒，你拒绝了一次坏的关系，或者拒绝了一个关系向坏的方向发展。

美国心理学家托马斯·摩尔在其著作《灵魂的黑夜》中说：“当人们清楚明白地表达出愤怒的情感时，它就能为一个人和一种关系做出很大贡献；但是当愤怒被遮掩隐藏起来时，它的影响则正好相反。”

与关系有好坏之分一样，愤怒也有好的愤怒和坏的愤怒。好的愤怒，直接捍卫了你的个人空间，并最终阻止了一个好的关系向坏的方向发展。坏的愤怒则做不到这一点。

“不过，有趣的是，”广州向日葵心理咨询中心的咨询师胡慎之说，“一些愤怒之所以成为坏的愤怒，正是因为我们一开始压抑了自己的愤怒。”

他用自己的例子诠释了这一点。

以前，他是没脾气的小孩

胡慎之说，一直以来，他常因吃饭的事而情绪失控，特别不能忍受吃饭的时间被拖延。

譬如，公司订餐，送餐的来晚了，他非常愤怒，忍不住暴训一通送餐的服务员，有时还会斥责一通他公司中负责订餐的文员。

为什么吃饭的事这么令自己愤怒？对此，胡慎之想过很多，最后将其上升到了理论的高度——因为某些重要的心理原因，男人是受不了饿的。

但直到近两年，他才真正明白了自己失控的原因。“简单说来，就是把对经常饿我的父亲的原始愤怒，转移到了对饿我的其他人身上。”他说。

原来，胡慎之小时候，父亲常用“面壁”的方式惩罚他，命令他跪在一个板凳上面向墙壁思过，并且一罚就是3个小时。

“父亲常在晚上吃饭前罚我面壁，3个小时过去，饭都凉了，妈妈和奶奶求他先让我吃饭，但他坚决不同意，并且大声吼她们。”他说。

小孩子正是长身体期间，很难忍受挨饿的滋味。“我还记得那种滋味，我当时非常愤怒，但我不敢表达，因为父亲是那么强大。”他说。

儿时的胡慎之表现得像一个好孩子，不敢表达愤怒，非常乖非常听话。直到小学三年级，他才爆发了第一次愤怒：“那好像是我记忆中第一次发脾气。”

后来，他是乱发脾气的成人

那一天中午，上最后一节课的老师拖了堂，大约拖了一个小时，而他放学后要走10分钟才能走到妈妈上班的地方吃饭。在路上，他越走越生气，结果当他走到妈妈那儿，看到妈妈为他准备的午饭时，他的怒气一下子到了顶峰，举起盛饭的搪瓷大盆猛地摔到了地上，然后转身又去了学校，这顿午饭因此没吃成。

“饭撒了一地，第一次看到我大发脾气，妈妈目瞪口呆。”他说。

这次愤怒只是昙花一现，他又变回那个很乖的、没脾气的小男孩。他记忆中的第二次强烈的愤怒，一直到大学毕业后才出现。

当时，他在卫生防疫站工作，一次去一家饭店检查卫生工作。那家饭店老板给他们安排了午餐，但向下布置任务时出现了疏漏。结果，等胡慎之和同事做完检查准备就餐时，饭店的服务员却告诉他们没有给他们安排午餐。

“听到这个消息，我暴跳如雷，平生第一次这么愤怒，而且完全不能控制自己。”他说，“我把饭店服务员、经理和老板叫来狠狠训斥了一

番。当然，我不能说是因为吃饭的事，只能拼命挑卫生方面的刺。”

其实，饭店再立即安排一顿午餐也不难，胡慎之知道这一点，但他就是无法控制自己的愤怒，甚至他的上司极力相劝都不成。“后来有一段时间我一直给这家饭店穿小鞋。”

这只是开始，从此以后，他不仅变得对挨饿特别不能忍受，而且也变成了一个很有怒气的男人。

这导致了双重的结果。一方面，胡慎之觉得自己的人格力量越来越强，“易愤怒的人，力量就强，这是因为愤怒既是保护自己的力量，也是激发自己争取和战斗的力量。”但另一方面，他因为愤怒而失控的情形也越来越多。

找到愤怒的源头，就可得救

这种情形，直到前两年他给父亲打的一个电话才发生了巨大改变。

当时，他在四川一个机场接到了父亲的电话，电话结束时，他突然对父亲说了一句：“我有你这个父亲，是我的命；你有我这个儿子，是你的命。”

这句脱口而出的话，产生了不可思议的结果。胡慎之感到如释重负，心里好像有一个大包袱放下了，他觉得有说不出的轻松。

“有这种感受，是因为我接受了事实，接受了父亲就是这个样子的事实。”他说，“以前，我一直想，我不该有这样的父亲，我应有更好的父亲。但那一刻，我明白，这就是我的命，这是不可更改的事实，我不和事实较劲。”

“同时，我也明白了，我的命运并非全由他造成，我可以为自己负责，这就是第二句话的意思。”他说，“很多人明白父母的确糟糕后，把这一点当成了推卸自己责任的理由，认为自己的什么问题都该父母负

责，但忘记了他还有很多事情可以做。”

不久，他也明白了自己经常失控的缘由：把对父亲和自己的愤怒转嫁到其他人身上去。

“好的愤怒，针对的必须是导致你愤怒的那个人。你对这个人愤怒，你才能捍卫自己的空间，并且愤怒地表达才会有效果。如果这个人惹了你，你不敢对他愤怒，你跑去把愤怒发泄到其他人身上。那么，你发泄得再厉害都没用，因为对象选错了，那样愤怒就没有任何意义。”他解释说。

愤怒，是对入侵的直接反应

重要的不是要宣泄愤怒，而是理解自己的愤怒。因为和其他所有的情绪一样，愤怒首先是一个信号，它告诉你有人过分地侵入了你的空间，过分地控制了你。如果你感受到了愤怒并理解了愤怒传来的这个信号，那么你就会明白，侵入你空间的那个人，无论其理由是多么美好，你都应当捍卫自己。

最常见的入侵恰恰来自最亲密的人，如父母、配偶、亲友和同事。关系越亲密，入侵者越容易使用冠冕堂皇的借口，如“我爱你，所以才这样做”。这种借口很容易迷惑我们的理智，让我们陷入迷茫，开始相信他们确是为了自己好才这么做。毕竟，理智很容易被欺骗。

但是，情绪决不会被欺骗。第一时间产生的情绪，都是基于真相的最直接反应。愤怒也是如此，假若你能全然地接受第一时间产生的愤怒，那么你永远不会被欺骗，不管多么聪明的入侵者都不会得逞。或许，你不得不暂时接受一些强势人物的入侵，但你清楚地知道，这不是爱，这不是为了你好，是入侵，这是不对的。

胡慎之说，很多时候，仅仅知道自己愤怒和为什么愤怒，就足以得

救了。他在那个机场的那个电话之所以能发挥如此巨大的作用，正是因为通过这个电话他明白了自己愤怒的源头。一旦明白了愤怒从哪里来，他就没必要再把这愤怒转嫁到其他人身上。

性和攻击：人类的两个基本欲望

精神分析的鼻祖弗洛伊德认为，性和攻击是人类的两大基本欲望，我们的所有行为，其动力都来自这两种力量。

性，是为了建立关系，它驱动着我们走出孤独状态，并渴望与别人建立形形色色的关系。

攻击，的确会令关系一时疏远，但它由此给我们留下了充足的个人空间，使我们可以充分地保留自己的个性与独立。

性与攻击，听上去是一组黑暗的词语。那么，可以换成另一组词语：爱与自由。

爱，拉近我们与另一个人的距离，使得我们不再孤独，并充分享受关系中的温暖与美好。

而自由的获得，离不开愤怒与攻击。因为，我们每个人都或多或少有控制欲望，免不了想把自己的意志强加在另一个人身上，而那个被强加的人，必须靠愤怒与攻击来与强加者拉开距离，否则他就不会成为一个自由的人。

更重要的是，别人一旦过分地侵入你的空间，你的愤怒是不可避免的。你永远不能阻止自己愤怒的产生，你最多只能暂时把愤怒压抑下去。不过，如果这愤怒被压抑了太久太多，那么它一旦爆发，就会是毁灭性的，要么是毁灭对方，要么是毁灭自己。

这正是为什么那些内向的、孤僻的、听话的人，经常会做出令周围人都难以理解的事情来。

会合理地表达愤怒的人，远比从不愤怒的人更适合与别人建立关系。正是从这个意义上讲，一个朋友对托马斯·摩尔说：“你最好只和那些会表达愤怒的人做朋友。”

不生气，就用行动表达攻击

胡慎之强调说，转嫁愤怒是不好的，但并不是说，愤怒是不好的，我们应注意这一区别。他说，他清晰地感受到，愤怒后的他，和以前很乖的他相比，显然更有力量。如果比较这两者，他更喜欢后者，而不是前者。

这不难理解，因为愤怒和性一样，都是我们本能的驱动力。如果性能力被阉割了，一个人就会变得萎靡不振，愤怒的能力被“阉割”，会带来同样的结果。

更重要的是，愤怒很难被阉割。那些看起来没有愤怒的人，其实也会找一些途径释放自己的愤怒。

一个女孩，她父母疼爱她的弟弟远远胜于她，但她不能表达愤怒，否则会招致责骂，从而得到的爱更少。于是，她变成一个看上去没有愤怒的人，在家里如此，在单位里也如此。

譬如，在单位里，领导和其他同事常推给她一些本不属于她的任务。她不敢推掉，因为怕得罪人，怕伤害与别人的关系。并且，她对她说：“我从不生气。”

但是，那些任务，她总是拖延，且常犯一些“莫名其妙的错误”。结果，常惹得领导和同事非常愤怒，这导致她经常被开除，于是不断地换工作。

在这个案例中，拖延和“莫名其妙的错误”其实就是她的愤怒与攻击。只不过这种愤怒的表达不是来自意识，而是来自潜意识。当在家里

遭遇了不公平的时候，她不敢捍卫自己，于是只能忍气吞声；在单位里遭遇了不公平时，她一样是忍气吞声。不过，并不像她所言，“我从不生气”，她只是在愤怒出现的第一时间立即把愤怒压下去，从而根本觉察不到而已。但那愤怒仍要找突破口表达出来，拖延和“莫名其妙的错误”就是她的愤怒的表达方式。

她的那些同事和领导由此感受到了被攻击，这种感受是很真实的，这女孩的确是在报复他们。当然，这种报复是破坏性的，既得罪了人，也不能帮助她捍卫自己。

此外，这个女孩，她不愤怒，但她看上去成了一个惨兮兮的可怜虫，她永远有说不完的委屈，她总在自怜，也总是无意中找一切机会让别人可怜自己。但假若她能在第一时间识别自己的愤怒，并能适当地把它们表达出来，那么她就会远离这种无力的可怜状态，变成一个更有力量的的人。

愤怒，帮你认清自己的价值

否认和压抑愤怒，还会导致你错误地评判形势。

一个女研究生，她的导师申请了数千万元的科研经费，她是那个项目的得力干将。她的导师为了最大限度地利用她，不让她学习其他知识，只让她专心做一个方面的工作，而那方面知识她已完全掌握，再干下去不会有任何提高。还不止如此，虽然这个项目会给她的导师带来很多收入，但她的导师每个月只给她200元的生活补贴。

这是赤裸裸的剥削，但这女孩不敢对导师表达愤怒，因为她认为导师决定着她未来的前途，她还有赖于导师的恩惠。

但等她接受了自己的愤怒并重新分析全盘局势后，她才恍然大悟，其实导师对她的依赖程度，远远胜于她对导师的依赖程度，她有足够的

资本去和导师讨价还价，根本不必那么惧怕他。

于是，她这样做了，去和导师讨价还价，导师一开始很生气，但最终聪明地让步了，因为事情僵持下去的话，他的损失更大。

这就是愤怒的价值。

你不能也不必像小孩子一样，一感受到愤怒就发泄出来，但是你必须清楚地知道你的愤怒，并知道为什么会这么愤怒，然后富有智慧地去处理它。

日本有“愤怒吧”，那些受了上司、家人和社会强势人物的气的人，会去“愤怒吧”发泄自己的愤怒，譬如把讨厌的上司的画像贴在一个木偶上，然后攻击这个木偶。这是一种等而下之的处理方式，其实也是一种转嫁，当然，它总比不处理要好。

好的处理方式是，理解你的愤怒，问问它向你传递的信号是什么意思，然后富有智慧地去解决它，那它势必会成为你心灵的兵器，帮助你强大起来。就如托马斯·摩尔所说：

你要理解你的愤怒，最终才能触及它的核心。它有某种深奥的内涵，帮助你让生活变得有意义。如果你确切地知道什么让你生气、你在和谁生气，你就能清楚自己的立场与事情的重点，以及该如何在情感上加以处理。

愤怒厘清了复杂的生活，并不断将其重组。

向创可贴式的爱说“不”

因为一个人，你受伤了，你痛了。

为了减轻这疼痛，你把另一个人拿过来，当作治疗前一个人留

给你的伤痛的工具。你说这是爱，但这是创可贴式的爱。

这样的爱，对另一个人非常不公平。

武编辑：

你好！

我是一个22岁的江西农家女孩，春节回家期间，在父母的安排下，相了一次亲。

相亲的男子比较特殊，是一个离过婚的男人。和其他老人一样，我父母不喜欢他这一点，但他对我父母说，如果我们成了家，有个男孩的话就可以给我父母做儿子，这一个承诺打动了我不父母。

我心中的滋味很复杂。首先，我理解父母的想法。本来，我有一个弟弟，但12年前出车祸死了，我成了老家特殊的“独生女”，那时一家人所承受的痛苦我一辈子都无法忘记。所以，爸爸非常渴望再要个儿子，并因此想让我嫁给这个离过婚的男人，我尽管有一点儿不愿意接受，但也理解他的苦楚。

理解归理解，我还是不想接受这样的婚姻，毕竟我以前没谈过恋爱，嫁给一个离过婚的男人，我不愿意。

不过，我不想父母伤心，所以还是去相亲了，只能想办法慢慢说服父母。最后，我成功地说服了父母，没有再和那个男子发展关系。

可是，在分手以后，我却常常会想起他，觉得自己太残忍，这样的自责一直延续到现在，我感觉很沉重，有时我会有打电话给他的冲动，甚至想答应嫁给他。

为什么会这样？我们只见过两次面，一开始我就告诉他，

我们不可能走到一起。但我们聊得还不错，他给我讲了他很多不开心的事，譬如为什么离婚，我的确有点同情他。

就是因为这一点同情，让我如此自责吗？

阿兰

阿兰，读完你这封信，我脑子里蹦出了一个词：创可贴式的爱。

想到这个词，可能是因为经常和朋友们谈到“创可贴恋爱”，意思是，谈一次恋爱，是为了填补上一次失恋造成的空虚和痛苦。

创可贴恋爱不足取，因为新的恋爱成了以前恋爱的牺牲品，这对新的恋人很不公平。

但是，因为失恋太痛苦，所以创可贴恋爱变得非常流行，譬如不知多少人听别人说过：治疗失恋的最好的办法，就是开始一场新的恋爱。

看到你这封信，我也很快想到，其实，不止创可贴恋爱非常流行，创可贴式的爱也一样很流行。

譬如，从你的信中可以清晰地看到，你的父母为了填补失去一个儿子的痛苦，而渴望女儿为他们生一个“儿子”出来。

这会引出来非常多、非常大的问题。

不要把挫折扩大或延伸

每个人的一生中都会遭遇很多挫折和打击，因为应付挫折的方法不同，挫折对每个人造成的伤害程度也大不一样。

这里面有一个原则：在处理挫折时，把挫折控制在这个具体的事件之中，而不要把挫折扩大甚至延伸。也就是说，如果事件A让你受伤，那么就在事件A的范围内处理自己的伤，而不要因为不想面对事件A弄

出一个事件B来，让事件B成为治疗事件A的工具。

因为，这是刻舟求剑，实际上事件B只是掩盖了事件A的痛，事件A制造的脓包并未得到治疗，只是被事件B光鲜的外表给掩盖了。

假若事件B涉及其他人，这个问题就更大了。因为，这个人被当作了弥补其他人留下的痛苦的工具，这对他是非常不公平的。

这不难理解，譬如，一旦你知道恋人是因为填补失恋留下的痛苦才和你在一起的，那么你会陷入痛苦中。

阿兰的父母正在做的事情就更糟糕，为了填补失去一个儿子的痛苦，他们想再要一个儿子。但是，这样做的话，只怕当他们看到小儿子的时候，很容易会忽略小儿子的真实存在，而是把他们以前的大儿子的音容笑貌和他们对大儿子的怀念投射到小儿子的头上。这样做的一个结果就是，小儿子慢慢变得似乎和大儿子一样了。

由此，两位老人心中的痛苦就得到了部分的安抚。但是，小儿子自己的自然成长就被破坏了，他没有自然地成为他自己，而是被塑造成了另外一个人，承担了自己不该承担的命运。

这是一种异化，是一种被扭曲的成长，他势必会出现一些心理问题，而且很可能是很严重的问题。因为，每个人都渴望成为自己，而不是被塑造成另外一个亲人，而且这个人还是横死的亲人。

创可贴式的爱会偷空你的心

此外，为了制造另一个儿子，你自己也将成为牺牲品，你不仅被渴望嫁给一个离过婚的男人，而且还被渴望将你未来的儿子送给父母做儿子。

这不仅会引出混乱的伦理问题，而且还会制造出新的伤害。波兰导演基耶斯洛夫斯基在他著名的影片《十诫》中讲了一个故事：

梅依卡出生时妈妈难产，结果妈妈从此以后不能再生育，而妈妈恰恰特别还想再要一个孩子，但这个愿望再也无法实现了，她因此一直抱怨梅依卡。

后来，梅依卡读中学时和老师谈恋爱，结果梅依卡怀孕了，在妈妈的强烈要求下，她生下了这个孩子，是个女儿。并且，妈妈对梅依卡说，你太年轻了，不如我先把她当女儿养，等你成熟了我再把女儿还你。

梅依卡长大了之后，她向妈妈要女儿，但却遭到了妈妈的拒绝。这不难理解，小女孩实现了梅依卡的妈妈压抑了那么多年的愿望，她怎么会舍得放开。不仅妈妈拒绝把女儿还给梅依卡，而且小女孩自己也不认梅依卡做妈妈。

最后，梅依卡带着被亲人偷空的心，孤单地离开了家。看最后的镜头，只怕失去女儿的寂寞会跟随她一生。

阿兰，讲这个故事给你，并非是说你的妈妈会像梅依卡的妈妈一样，而只是想提醒你，你真的能承受失去儿子的痛吗，哪怕儿子只不过是跟了你爸妈？假若你不能承受，而你爸妈又不想还，你能怎么做？

当然，随着你与那个离过婚的男人“分了手”，这个问题似乎不再是问题。但我还要提醒你，假若你的爸妈再做这样的考虑，你要坚决地拒绝，因为，你和孩子都不能成为创可贴式的爱的牺牲品。

纵然，你爸妈失去儿子的伤痛部分得到了填补。但是，将来你的孩子要做自己的冲动注定会遭到破坏，而你，也会陷入不公平的局面。

你拒绝那个男人，是不是你也渴望拒绝爸妈不合理的要求呢？你可以问问自己的内心，问问自己的感觉。

你在信中没有把这一点当作困惑来提问，但我有必要提醒你这一点，我自己想，你的潜意识一定对此感到很困惑。如果真有，请好好面

对它。

意识上，困扰你的问题是你那个男人感到内疚，甚至谴责自己对他太残忍。接下来，我来回答这个问题。

你的内疚从哪里来？

情感经常玩转移的游戏。就是说，本来某种情感是针对一个人的，但他没有得到满足，或者因为那个人我们没有办法给，于是，这个没有完成的情感很容易转移给另一个人。

阿兰，你自己也感受到对那个男子的内疚似乎是不正常的、令你很困惑的。

那么，你是否想过这种内疚是转嫁过来的，即你把对另一个男人的内疚转嫁到了他的身上？

最强烈的内疚，常常发生在亲人意外死亡后。这时，我们会想以前做过了哪些对不起他的事，于是很内疚；并且，我们还会想，假若我做了什么，他的偶然的命运就会被改变，也就不会死了，但我没有做，所以我应该为他的死负责，于是极其内疚。

弟弟遭遇车祸去世的时候，阿兰，你有没有内疚过？内疚情绪强不强？

如果内疚过，而且情绪很强，那么，你现在可能是把对死去的弟弟的内疚转移到这个离过婚的男人身上了。你对弟弟的内疚注定是不能完成的，你无从表达、无法宣泄、难以摆脱。于是，这种内疚很容易压抑在你内心深处，等遇到一个能让你发泄出来的人了，你就会表达出来。

这个离过婚的男人的某些地方让你想起了死去的弟弟，于是你对弟弟的内疚很轻易地就转移到他身上来了。

此外，我猜想，你父母，尤其是你父亲的一些想法和做法，很可能会加重你的内疚。

你的来信在谈到父母时，一直说“父母”，但这一句“爸爸非常渴望再要个儿子，并因此想让我嫁给这个离过婚的男人”，我感觉，失去你的弟弟后，你的爸爸比你妈妈更加痛苦。

那么，当你拒绝那个离过婚的男人时，也意味着你拒绝了爸爸。这样是不是也会令你很内疚？并且，这种内疚你也不是很明了，也没有向爸爸表达，也是藏在了潜意识中？

结果，你对弟弟和爸爸这两个男人的双重内疚，最后都转移到另一个男人身上了。

当然，这个男人本身也引起了你的同情。他对你诉说他的苦，你同情他。这很可能是因为，你同情弟弟和爸爸这两个你生命中最重要的人，于是你很容易同情其他男人。你没有改变弟弟这个男人的命运，于是你很容易渴望去改变其他受苦的男人的命运。

由此，你甚至想嫁给那个男人算了，那样不仅他被拯救了，你的父母的愿望也被填补了。

只是，你自己和你未来可能的儿子却成了牺牲品。

化解悲剧的唯一道路是接受失去

为了治疗亲人的痛苦，我们很容易不惜牺牲自己。只是，阿兰，你这样的牺牲是不能真正帮助你的父母的。

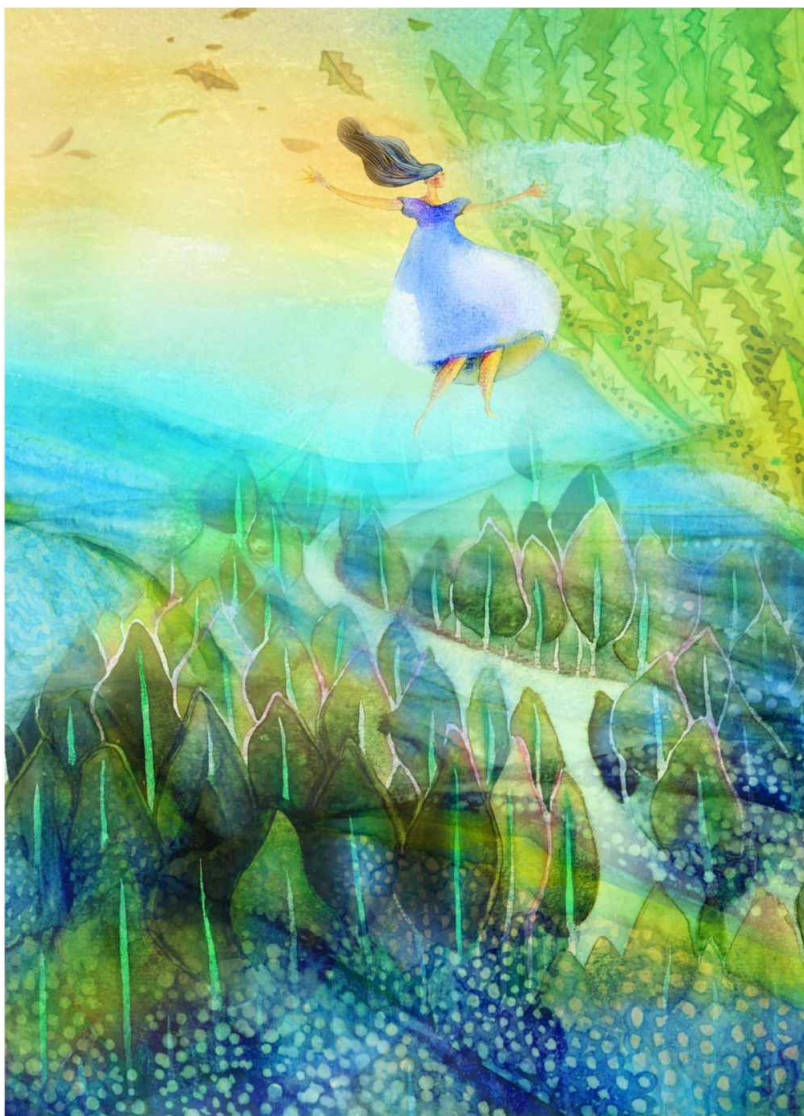
从心理学的角度而言，治疗痛苦的唯一办法就是直面并接受人生悲剧。具体到你的家庭中，能帮你父母和你告别你的弟弟去世这个悲惨事实的唯一办法就是直面这个事实，彻底承认他的确已经去世了，这一点已无可挽回了。

这样做的时候，我们会无比悲伤，因为没有什么事情比突然失去至爱的亲人更痛苦了。悲伤的时候，我们会号啕大哭，会流下很多很多泪水。这种悲伤和泪水，就是治疗性的。直面现实时的悲伤和泪水，是唯一能让我们告别悲惨往事的办法。除此之外，别无他法。

我感觉，你的父母显然还没有接受你的弟弟已经死去的事实。或许，你的家中还有很多你弟弟的物品，还有很多东西是用来纪念他的，用来象征他还在你的家中活着。现在，你的父母渴望你为他们再生一个儿子，只是这种努力的继续而已。

如果真是这样，你现在要做的不是顺从父母的意思嫁给这个离过婚的男人，而且还要和他生一个儿子并过继给父母。相反，你是要帮助父母接受你的弟弟已经去世的事实，让他们完成与儿子彻底告别的仪式。

假若你做不到这一点，你父母拒绝接受你弟弟已去世的事实。那么，你就要自己做到这一点，起码要拒绝你父母想过继你儿子的要求，以免让你和你未来可能的儿子做没必要的牺牲。



如果你想明白了这一切，或许你对那个离过婚的男人的内疚会自然消失。

如何与传销者谈话

一位朋友做了传销。“传销”是我的说法，他的说法是“直销”。

直销也罢，传销也罢，在我看来，它们赚钱的模式都是一样的——赚下线的钱。它们的核心也一样，那就是感情欺诈。发展下线时，优先考虑亲友；发展其他下线时，也尽可能走感情路线。最多算是境界不

同，传销的产品，质量常常不怎么样；而直销的产品，质量常常还不错，但根本不值那个价格。

与传销者对话，关键是不要跟着他的话题走，一定要抓住最初的话题穷追猛打。

我和这位朋友最初的话题是，他觉得很累，我问他如何理解这份累。

结果他说，这个行业大有前景，全国拿到直销牌照的不到30家，排队等着拿直销牌照的又有多少家，渴望拿到直销牌照的达到多少万家。

我提醒他说，我们最初的话题是你觉得很累，你如何理解你这份累。

这次他说，做什么行业不累呢？做什么行业都要拼，不敢拼的人做什么都难以成功。

听他这么说，我感到头痛。头痛常意味着别人的意志对你的入侵。我想这可能就是他的上线对他洗脑的方式，用诡辩的方式打消他的疑虑。尽管他的身体譬如累和头痛会让他觉得这样不对劲，但逻辑上被对方牵着鼻子走。于是，赞同了对方的观点。

所以，我问他，你的这番话，什么行业大有前景，做什么行业都会辛苦，这是你的上线对你说过的话吧。

他吃了一惊，肯定了我的说法。

我说，这是诡辩，本来有一个看似很小的话题——你很累，这个话题继续谈下去会令你对传销有抵触，于是，先是你的上线，接着是你，用宏大的话题来躲避这个看似比较小的话题。在宏大的话题前，似乎你很累这件事再小不过了，于是你开始忽略你自己的感受。

但是，没有什么比你的身体的感受更重要。

先谈了这个话题后，我才开始谈那两个宏大的话题。第一个话题，这个我不知道，没什么好谈的。至于第二个话题——做什么行业都很累，这个我可是不赞同，因为我知道一旦是你自己渴望做某一个行业，你是不觉得怎么累的，即便累，也常常是很爽的那种累，而这位朋友的累，却有着强烈的不情愿。

譬如我自己，从未体会过什么叫工作压力，尽管也有玩命工作的时候。

最后我们谈到了他的产品。我说，直销、传销都有一个共同点，即产品根本不值那个价钱。

他说，怎么会？譬如我们的一种洗发水质量比一般的洗发水好，但价格明显要低。

我问，你们的核心产品呢？比方说那些所谓的高科技玩意儿。

他无言。

这也是直销的策略，将一些便宜的产品的价格定得比一般产品便宜，由此给自己树立一个虚假的名声——我们的东西价格定得很合理。

这也算是变形的诡辩术。

传销和直销在我们这个国家无处不在，学一点与传销者对话的策略说不定什么时候就用得着。

在与传销者对话时，一定不要跟着他的话题跑。如果谈到话题A，就一定谈到底。谈完了，再谈他引出的话题B。

诡辩者通常会使用这个逻辑，本来谈话题A，看看不利，引出话题B，看看不利，又引出话题C……

实际上，无论话题A、话题B，还是话题C，真谈下去，他们可能都会处于不利的地位。他们诡辩的特点就是快速变换话题。

对这种策略，你可以记住一个简单的精神——咬定青山不放松。

“走饭”之死与快乐王子的“铅心”

昨晚看了“走饭”的微博，看了她上百条留言，真是为她遗憾：如此有灵气的女孩，就这样走了。

她的幽默、她的忧伤，都有一种淡淡的味道，好像一切都不需着浓墨，就连死。

任何一个生命选择如此结束，都令人惋惜，而“走饭”的才气，更是让人痛惜。

见过婴儿心花怒放之笑，只觉成长格外悲凉。

这是“走饭”的一条微博，类似这样透着淡淡忧伤又颇有穿透力的句子，在她的微博中比比皆是。

一个网友的微博说：

日子一天一天过去，而你却离我越来越远。你就站在我眼前，可我的心却不停下坠。

“走饭”评论此微博说：

如同痔疮，坠在体外。

“走饭”这两条微博，有诗意，有凄凉，又有反媚俗，还有聪明，所以显得很有穿透力。

不过，这种才情，尤其是其中的那种幽默，是生无所恋后产生的一

种智慧。恋，就放不开，而智慧就会被卡住。

她为何如此无所恋？或者说，为何如此抑郁乃至走向自杀？

要明白这一点，先谈谈关于抑郁症的一些知识。

抑郁症常源自两个方面：一是重大的丧失；二是压抑的愤怒。

对于绝大多数人而言，失去都会导致悲伤，重大的失去，如亲人离世或失恋等，会导致重大的悲伤。

本来，失去发生的第一时间所产生的悲伤与泪水是有治疗效果的，只要悲伤能在我们身体上自然流动，这份疗愈就会自然产生。

然而，我们的头脑认为，悲伤是太痛苦的情绪，于是会压抑悲伤，导致悲伤不能流动，最后卡在心里，卡在身体里，久而久之形成了所谓的抑郁。

并且，抑郁症的爆发，常是一个新的失去触发了过去的重大失去所造成的极大的悲伤。譬如，一次失恋触发了过去失去父母的悲伤，从而导致抑郁症爆发。

失去、悲伤、压抑.....最终导致持续性的心境恶劣，这是一条很清晰的线，这个很容易理解。

相对不容易理解的是第二个原因——对愤怒的压抑导致了悲伤。

任何一种情形中，我们都面临着选择的问题：是按照自己的意志来，还是按照别人的意志来？

按照自己的意志，就会有一种自由感，所以存在主义说：我选择，我自由，我存在。

从天性上讲，没有谁愿意按照别人的意志来，但你可能被逼迫，被人要求按照他的意志来。

这样的时刻，你会有愤怒产生。

这样的时刻，你需要表达愤怒，捍卫自己的疆界，忠于你自己的存在。

若你没做到，你就是在失去你自己、背叛你自己。同时，愤怒还是产生了，但不能指向外界，转而指向了你自身。

愤怒指向自身的表现方式有很多种，譬如内疚、羞愧、自卑……这些东西日积月累，最终就会导致极度糟糕的心境。

压抑愤怒所伴随着的，是一个更为可怕的失去——丢失你自己。

失去你自己，总是慢慢发生的。尽管在重大选择上，你也会失去自己，但要命的是那一个又一个细节，每一个细节中你都不能做到忠于你自己的心，于是你的存在本身就被否定了。

我无选择，我无自由，我无存在。

读“走饭”的微博，你会感觉到一种无力感，这可以理解为，她觉得自己宛如不存在。

心是被什么拽住的，为什么感觉不到它的重量。如果我移植了一颗心，我会感受到它比之前的更轻还是更重呢？

“走饭”用自己的语言风格，表达了这种不存在感——“感觉不到心的重量”。

心，需要在一次又一次的选择与尝试中锤炼自己，不管是成功还是失败。只要是一次次自由意志的选择，心就会被滋养，就会生动而鲜明，而有“重量”。

“为什么感受不到它的重量”，“走饭”在另一篇微博中给出了答案，虽然她未必意识到这是答案：

我所能决定的大方向就是生与死，我所能决定的小方向是买哪款鞋，我其他的都靠别人和时间决定。也不知道能不能说我有主见，我认为不太能。

“我其他的都靠别人和时间决定。”“走饭”这句话，写出了她没有存在感的人生答案。

“不自由，毋宁死”，这是诗人的言语。存在主义哲学的言语则是“无选择，等于死”。

“走饭”的微博，触动了无数人的心。

之所以这么多人被触动，关键原因或许是，我们的文化一定程度上鼓励服从，鼓励丧失自我，而压制精神独立，所以太多人的心处于没有重量的状态中。

我读研究生时的同学徐凯文在北京大学做过许多次危机干预，干预对象是有自杀倾向的大学生。他说，先做到一点就可以将他们从死亡边缘拉回来。

这一点， he 说是“‘打死’父母，孩子就可以活了”。

他的意思是，让父母在孩子面前承认自己的错误，这些孩子就可以暂时取消自杀的念头了。

为什么会有这样的效果？

因为，很多孩子的自杀倾向，看似是攻击指向自己，其实真相是，指向父母的愤怒被压制了。只要这愤怒能重新指向父母，对自己的攻击就会停止。

“走饭”的心中明显有强烈的愤怒，她的愤怒不能指向养育者。她的微博中有多篇留言，是站在父母的角度，攻击自己内在的小孩的，如：

现在拉扯大一个东西可真不容易啊，估计我只够格养个不说话的花花草草什么的，打下前一句话时我有些犹豫，因为我在想花花草草们的感受。

除了心理学，我们的世俗氛围、伦理学、哲学乃至政治都不会支持一个孩子对长辈表达愤怒，而只会要孩子感恩，最后孩子的愤怒很容易指向自己。

同时，与此相伴随的是，我们的文化一定程度上鼓励父母、老师与各色权威，控制孩子，剥夺孩子的选择权。

所以，我想说，切勿攻击“走饭”的长辈，这并非仅是一个家庭的悲剧，这是一个社会的悲剧。

这种悲剧，我们将越来越熟悉，因为孩子自由选择的空间会越来越少。

如果事情重来，如果我们有机会，如何可以拯救一个徘徊在自杀边缘的孩子？这可分为几个步骤：

一、让他明白，抑郁很可能是对愤怒的压抑；

二、帮他发现，愤怒从何而来；

三、学习表达愤怒，若愤怒果真主要是针对父母，而父母也愿意，让父母主动向孩子认错；

四、重新认识到父母对自己的爱、自己对父母的爱。

要最终的拯救，必须达到最后一步；若只是想化解自杀的动力，让他学会表达愤怒是最为关键的一步。

王尔德写过一则童话《快乐王子》，该王子浑身披着黄金叶片，两只眼睛是蓝宝石所做，剑柄上还有一枚硕大的红宝石。但他却让一只燕子将黄金、红宝石和蓝宝石等全送给穷人。

这则寓言有很多层寓意：

第一层：做好人很快乐，最后王子和燕子升了天堂；

第二层：做好人是为了逃避孤独，快乐王子很寂寞，他为了让燕子陪自己而不断让燕子为自己做事；

第三层：在做好事的过程中，王子和燕子爱上彼此，他们甘愿为对方而死，这种爱情很快乐，值得上天堂。

我的一位来访者还看到了另一层，他说，快乐王子的心是铅做的，而铅是黑色的。

这位来访者和快乐王子很像，和每一个自己喜欢的人交往，他都恨不得把最好的东西给对方。譬如，多次给一个朋友代买食物，朋友每次给的钱只够买10份，而他买了11份，多出来的一份是他用自己的钱买的，虽然当时他很穷。朋友怀疑他是用自己的钱买的，他说，不是的，是饭店买10送1的。

他还总想象着，自己哪一天有钱了，给所有的亲朋好友都送最贵重的礼物，譬如LV包等。

但他谈《快乐王子》这个故事时说，其实将自己装扮得闪闪发光，就是为了掩饰一个真相——自己有一颗黑心。

他的黑心里是巨大的愤怒，先是对父母的，尤其是对妈妈的愤怒，有时他脑海里会闪现一个念头——“弄死她”。每次这样的念头闪现，都会让他极度羞愧，也让他很恐惧。

除了对父母，他对别人也很小气，装大方后总是心疼。这种小气也让他讨厌自己。

并且，为了掩盖对父母的恐惧，他会对自己更好；为了掩盖小气，他会更大方。

他真正需要做的，不是更善良更大方，而是去认识他的心是如何黑

起来的。实际上，只要将心的那一层黑——愤怒与仇恨化解掉，爱就能真正出来。

“既然死都不怕，还怕活着？”有人会用这样的问句来质问游走在自杀边缘的人，想以此来唤起他们活着的勇气。

然后，有的事情比死更可怕，那就是——自己不是个东西。

所以，直面愤怒可能先要跨过一点——对愤怒的羞愧。看到并化解这份羞愧，是释放愤怒的关键所在。

若“走饭”的文字深深地打动了你，甚至你觉得她写得好有道理，那么，很可能你需要好好去认识一下你内心的愤怒。

CHAPTER 4

不要内疚，这世界没有绝对的清白



*

内疚，是和谐关系的调节者，我们必须认识到这一点。假若你懂得接纳自己的内疚，并帮助对方接纳他的内疚，那么关系就会自然地流动，自然地走向和谐。

从承受内疚开始

一个和谐的关系，必然有丰富的付出与接受，你给予我物质和精神的爱，我接受；我给予你更多的物质和精神的爱，你也欣然接受，然后回予我更多.....如果这个付出和接受的循环被破坏，关系也随即会向坏的方向发展。

并且，与我们的想象不同，爱的关系中，付出和接受的循环被破坏，很多时候不是因为不愿意给予，而是因为不愿意接受。

不愿意接受的原因也并不如我们想象中那么伟大，恰恰相反，是因为我们不愿意承受内疚。

对此，德国家庭治疗大师海灵格描绘说：“我们付出的时候，就会觉得有权利，我们接受的时候，就会感到有义务。”

而且，只付出不接受的人，会有一种清白感，会觉得自己在这个关系中绝对问心无愧。这是一种很舒服的感觉，有这种感觉的人，会觉得自己关系中永远正确。那么，相应地，关系的另一方就会觉得很不舒服，会频频感到内疚，会经常觉得问心有愧，即便他不明白付出者为什么那么喜欢付出，他最终一定会产生逃离的冲动。

一旦他真做出了逃离的举动，那个一直认为自己清白无辜的付出者就会觉得受到了莫大伤害，并且会激烈地指责逃离者的背叛举动，殊不知付出者自己才是破坏关系的始作俑者。

案例：“完美太太”吓走丈夫

广州薇薇安心理医院的咨询师于东辉认同海灵格的观点，他说：“清白感总是和负罪感联系在一起，一个和谐的人既有清白感也有负罪感。假如你没有一点儿负罪感，而只有清白感，那其实就是你把负罪感强加给其他人了，而那个被强加者一般都是你最亲密的人。”

于东辉的一个来访者丽娜的故事就是一个典型的例子。31岁的丽娜是一家外企的高级管理人员，不仅事业一帆风顺，人也聪慧靓丽，且非常顾家，被大家视为标准的好妻子。

丽娜做公务员的丈夫罗峰也这么认为，他常说，丽娜是一个无可挑剔的好妻子。但他近一年来对妻子越来越疏远，最近提出了离婚，理由是他有了第三者。不过，丽娜很快了解到，那个所谓的第三者是子虚乌有的人，她其实只是罗峰一个很好的朋友而已。后来，在妻子的逼问之下，罗峰终于讲了实话，他说自己非常有压力。

丽娜一听，还以为是自己成功的事业给了丈夫压力，但罗峰否认了这一点，他说自己也不明白这种感受从哪里来的，但他就是难受，“可能是你太好了，对我太好，对我家人也太好，什么都好……我说不好，但就是对这一点不舒服。”

“我太好了，难道是一个罪过吗？”丽娜激动地对于东辉说，“我工作很紧张，还尽力去做一个尽职的好妻子，他也承认我没什么好挑剔的，那他为什么还这样对我？！”

她永远是问心无愧

丽娜想不明白，罗峰的家人也想不明白。他的父母知道儿子想离婚后，把他骂得狗血淋头。他妈妈说：“这么好的媳妇，别人打着灯笼都找不到，你却不知道珍惜，还想离婚，你脑子是糰糊做的啊！”

不仅父母，罗峰的哥哥和妹妹，还有其他亲朋好友也都站在丽娜的一边，要么声援丽娜，要么谴责罗峰，不少人则劝罗峰别离婚。

“你们起争端的时候，他的亲朋好友都站在你这一边吗？”于东辉问丽娜。

“是的，因为我对他们比罗峰对他们都好。”丽娜说。

“没有例外吗？”于东辉问。“很少，嗯，基本没有。”丽娜说。她略想了一会儿，然后坚定地说，“可以说，对这个家，我尽全力了，要是真走到离婚这一步，我也问心无愧！”

“在和其他人的重要关系中，你也问心无愧？”于东辉继续问。

“嗯，是的。”丽娜回答说，“对我的父母、他的父母、他的朋友，我都尽力做到最好。”

于东辉捕捉到了这句话中的问题，于是问：“你对人很好，他对人一般，那么是你的朋友多，还是他的朋友多？”

听到这个问题，丽娜有点吃惊，她呆坐在咨询室里，好一会儿才反问：“我没有多少朋友，他朋友很多。你是说，我人太好，不仅不受他欢迎，也不受别人欢迎吗？”这是问题的关键。

她把内疚转嫁给了丈夫

于东辉解释说，朋友关系和配偶关系一样，是相对平等的关系，是付出和接受相对平衡的关系。相反，亲子关系一般不是平等关系，要么是成年的父母向幼年的孩子多付出而少接受，要么是壮年的孩子向老迈的父母多付出而少接受，其他的亲人关系也常是不平衡的关系。所以，当丽娜一贯地扮演“付出者”的角色时，她在亲人中受到了欢迎，并被当作典范来看待。但是，因为她习惯性地拒绝接受，所以在讲究平衡的配偶和朋友关系中遭遇到了挫折，对于她这样的“付出者”，她的朋友和她的丈夫罗峰一样，都有点想避而远之。

从理智上看，这种避而远之看上去好像不合常理，毕竟作为“接受者”，从利益上来说说是获益者，为什么朋友和丈夫都逃避丽娜呢？但如果从情感上去分析，这种逃避就不难理解了。

从情感上看，单纯的“付出者”其实并不伟大，他们不计得失的付出，从根本上来说是一种自恋。“付出者”过分地追求“问心无愧”，过分地迷恋清白感。然而，不管多么努力地付出，一个人仍然会在关系中犯错，会不可避免地伤害关系中的另一方，或对另一方总有亏欠。当伤害和亏欠发生时，总会产生或轻或重的内疚感，单纯的“付出者”其实很惧怕这种内疚感，他要求自己绝对不要有内疚感，于是非常努力地去做一个“完美的付出者”，那样他就问心无愧了。只不过，这种内疚感并没有因此在关系中消失，它其实是被“付出者”在有意无意中强加到“接受者”身上了。

简单而言，“付出者”其实在享受这种逻辑：既然我是付出的一方，那么我们的关系无论出现什么问题都是你的错。

明白了这一点，就不难理解丽娜的丈夫和朋友为什么要逃避丽娜了。

分析：逃避内疚的两个模式

内疚，是和谐关系的调节者，我们必须认识到这一点。

内疚的产生，源自付出与接受的失衡。内疚的产生，其实是在提醒你，你该补偿对方了。我们要懂得这一点，懂得觉察自己的内疚，然后及时做出补偿。同样，当对方产生内疚时，我们也要给对方机会，让对方完成他的补偿。

在关系中扮演一个单纯的付出者，其实是拒绝对方的补偿，从而破坏了对对方化解自己内疚的努力。结果，内疚不断在对方心中郁积，最终这内疚成为一种愤怒，让他产生了想逃离这个关系的冲动。这正是罗峰为什么想离开“无可挑剔的妻子”的缘故。

作为一种最基本的情感，内疚是大自然的馈赠，它在提醒我们，你的一个关系需要调整了。假若你懂得接纳自己的内疚，并帮助对方接纳他的内疚，那么关系就会自然地流动，自然地走向和谐。

许许多多的“好人”不懂得这一点，他们不喜欢“问心有愧”的感受，企图彻底消除自己的内疚感。而消除的模式可以分成两类：禁欲、助人。禁欲是禁止自己接受别人的付出，而助人则是只付出不接受，丽娜无疑属于后者。

禁欲者的模式

对于“禁欲者”，海灵格有很精彩的描绘：

某些人用最小的方式参与生命，坚持清白无辜的幻象。不是全数地接受他们需要的东西并为此表示感激，而是封闭自己，节食禁欲。他们觉得这样可以摆脱需求和义务，因此他们没有需求，不需要接受。他们洁身自爱，因此经常把自己想象成高人一等或与众不同的人。生活给他

们带来的快乐也仅仅限于蜻蜓点水而已，相比较而言他们会感觉到空虚和不足。

海灵格认为，很多消极的人，持有的正是这种人生态度。通常，一开始是父母警告他们不要接受别人的馈赠，最终他们自己坚持了这种人生态度，并一直固守着被动和空虚。

金庸的小说《侠客行》中的主人公石破天，小时候就是一个“禁欲者”。他被母亲的情敌偷走，并一直以为这个女人就是自己的妈妈，而这个“妈妈”向他灌输了“禁欲”的观念，要求他不得接受任何馈赠。在小说中，这种人生态度曾让他逃脱危机，但在现实中，这种人生态度会让我们无比孤独，我们拒绝一个人的付出，其实也就是在拒绝与这个人建立关系。如果我们拒绝所有人的付出，那无疑就是在拒绝与所有人建立关系。

关系，是一个生命的核心因素，是我们痛苦的主要来源，也是我们幸福的主要来源，总之是让我们人生丰富多彩的主要来源。禁欲者拒绝了关系，其实也就拒绝了生命。

助人的模式

在关系中，禁欲者是单纯拒绝接受别人的付出，助人者则是疯狂付出，他们的付出是如此之高，以至于他们的接受仿佛就不值一提了。

正常的人不会喜欢这样的助人者，因为你假若和他建立了关系，那么，你常会在这个关系中感到，你的付出是不值一提的，而接下来的结论就是，你也是不值一提的。正常的人不会喜欢这种感受。

并且，因为我们总是对付出抱有敬意，所以尽管我们不喜欢“我的付出不值一提”的感受，但我们难免会对疯狂的付出者产生敬意。这种敬意就化为了助人者的一种权力感，产生了这种权力感的助人者会严重

地“问心无愧”，在他巨大的付出面前，其他人都没了说三道四的资格。这就是“助人者”所追求的境界，也是很多理想主义者的人生哲学，但其核心逻辑——“与其让我欠你的情，不如让你欠我的情”——远不是多么伟大，相反是一种幼稚的逻辑。

对于这种助人者，海灵格描绘道：

这种人以自我为中心，抛弃需求……从根本上讲他们是和关系对着干的。无论谁只想付出而不想接受，都不过是想维持高高在上的幻想，拒绝接受生命的施舍，否认自己和同伴之间的平等。别人很快不想从拒绝接受的人那里得到任何东西了，反而会怨恨他们，远离他们。因此，长期的助人者常常是孤独的，最终变得痛苦不堪。

丽娜正是如此，她一方面疯狂付出，另一方面则对丈夫缺乏敬意。表面上，她对丈夫很尊重，但实际上她对丈夫缺乏感激，疯狂付出的行为下面其实隐藏着对丈夫的不满，她内心深处对丈夫是有很多抱怨的。

和其他助人者一样，丽娜之所以成为一个疯狂的“付出者”，其实是在极力地逃避内疚感。原来，她刚出生不久，她的大她几岁的哥哥就去世了，结果她的家人认为是丽娜“克死”了她的小哥哥。等丽娜懂事后，家人很爱她，所以没有把这种观点鲜明地说出来，但丽娜和所有的小孩子一样，能敏锐地捕捉到家人的这种逻辑，并由此产生了深深的内疚。但是，这种沉重的内疚是幼小的丽娜所不能承受的，于是，她很小就变成了一个特别努力、对家人特别好的孩子，目的是通过疯狂的付出化解命运的沉重压力。

在她的新家庭中，她也是如此，她不容许自己在和丈夫的关系中有内疚产生，因为一个轻微的内疚会激发她潜意识深处强烈的内疚，这太难受了，所以她拼命逃避。

丽娜已经彻底忘记了她有过一个死去的小哥哥的事实，她是在接受

于东辉的治疗时，在半催眠状态下发现自己脑海里有一个四五岁的小男孩的形象，而那形象一出现就令她非常压抑、非常难受。后来，她去问了父母，才知道死去的小哥哥的事实，也才知道父母及其他亲人的确曾认为是她“克死”了哥哥。

幼小的她无法辨别真相，也不能承受这个压力，但成年的丽娜已具备了这些能力。所以，当明白自己一直逃避内疚之后，她也就明白了她和丈夫的关系中的问题，并由此懂得付出和接受的平衡才是关系的和谐之道。

启示：放弃绝对的清白感

海灵格称，最好的关系是彼此慷慨地付出和坦然地接受，通过这种交换，双方的接受和付出达成了一种平衡，且彼此都感到自己在这个关系中富有价值。

他强调：“少量的付出和接受并不会带来多大的好处，大量的才会让我们变得富有。”

不过，这是完美状态，在具体的关系里，平衡只是目标，而失衡才是常态。轻微失衡没有关系，但一旦发生严重失衡，内疚也会随之产生，你觉知到内疚，也就觉知到关系到了必须调整的地步。

不要因此就惧怕失衡。惧怕失衡是“禁欲者”的哲学，他们因为惧怕这一点，干脆就不接受别人的付出，而自己也很少付出。实际上，正是因为失衡，我们才会发展出有意义的交换。假若关系永远停留在一个平衡的地步，那么这个关系也就该结束了。

关系有爱的失衡，那要用更多的爱去平衡。另一方付出多了，你感受到了，于是，你付出更多；他感受到了，于是付出比你还多。于是，你们的关系前进了，且不会再停留。

关系还有恨的失衡。关系犹如一个生命，有出生有死亡，有高潮有低谷，关系中必然有相互伤害，如两人的确不合适，关系还会走向结束。

固守清白感，关系就不可改进

这种情形一旦发生，我们就得尊重它，并听从自己天然的情绪，被伤害者要给予加害者适度的报复，以防止关系滑向更坏的方向。

很多被伤害者拒绝这样做，因为他们认为报复意味着自己和加害者是一丘之貉了，一旦实施了报复，自己也会产生内疚感，并不再是清白无辜了。

但是，如果你希望和加害者的亲密关系继续下去，报复就很有价值，因为相爱就意味着“我们是一丘之貉”。对此，海灵格描绘说：“除非让清白无辜的人变得身负罪责，否则能让爱丰富流动的调解就不可能出现.....当受伤的一方感觉到高高在上，而不能弯下腰来根据爱的需要回以适当的报复时，就会面临这样困难的处境。在婚外情事件发生之后，如果伴侣一方顽固地要保持自己的清白感，得理不饶人，就不可能调解成功。”

在《谁在我家》这本书中，作者举了这样一个例子：

一个人告诉朋友，他的妻子埋怨了他20年。他说，在结婚后没几天，父母就要求他用6个星期的假期来陪他们，因为父母要他开他们的新车。他跟着父母去了，把妻子撇在一边。回来之后，他再解释、再道歉也没有用。

朋友建议他：“告诉她，她可以选择一些事情或者自己做一些事情，让大家扯平。”

那人笑了，他知道解决问题的关键了。

这个妻子以受害者自居，这严重伤害了关系。假若她回以丈夫适当的报复，那么负罪感也会因报复而生，她随即与丈夫重新处于一个平等地位，而关系也得以修补。

你不报复，其他人会替你报复

不过，处理恨的失衡与处理爱的失衡大不一样。处理后者，付出要比接受多；处理前者，报复要比接受轻。相同的是，都不要完全相等，因为那时就没有一种失衡把他们维系到一起了。

在一个爱的系统中，这样做是非常重要的。因为，假若被伤害者不去为自己争取公平，那么系统中的其他人就会这么做，替他争取公平。最常见的是，母亲被父亲伤害，母亲不去争取公平，而是甘愿扮演一个受害者，那么孩子们就会帮母亲去争取公平，他们自发地站在母亲一边，与父亲对峙。但是，这样做对孩子们的伤害极大，他们负起了本不属于自己的责任，最终导致他们把这种关系也复制到了自己的新家庭中。

在其他的系统中也常有这种情形发生。所以，一些受害者甘愿以受害者自居，最多只是抱怨，却从不实施报复或奋起反抗，因为总有人帮他们去争取公平。从这一点上看，受害者的“清白无辜感”更谈不上伟大。

当一个关系即将走向死亡时，带来的内疚感会更强烈，这时候如果一味扮演清白无辜的角色，会有更奇特的事情发生。

容纳轻微的内疚感

譬如，一个女孩老梦到男友屡有新欢，但男友其实对她忠心耿耿。原来，是她想和男友分手，但她不愿意承担主动结束这个关系的责任，因为那会带来很强烈的负罪感。她为了逃避这种感受，于是一直忍着不对男友提分手，相反她希望男友最好找个第三者，那样的话分手就不是她的责任而是男友的责任了。

并且，她还将以受害者自居，理直气壮地声讨男友。这样一来，她就把自己的负罪感彻底转嫁到男友身上了。假若她男友一直不提分手，也不犯任何错误，那么，她很可能会为了这种清白感而一直将这个将成毒药的关系继续下去，哪怕是一辈子。

如果认真观察你周围的世界，你一定会发现，太多的人因为固守这种清白无辜感，而摧毁了自己的人生。

所以，即便结束一个极其糟糕的关系，也会产生内疚感。

不过，这个时候的内疚感有更深远的意义。这种内疚告诉你，不管对方错得多么离谱，他也不能负担破坏这个关系的全部责任，你也一定有责任。你不必追求彻底没有罪责的境地，从而为了一点儿轻微的内疚感而拒绝做出好的决定。因为没有罪责是神的境地，不是凡人的境地。

作为一个凡人，你需明白事情永远是有两面性的，在一个关系中，对方永远有责任，你也永远有责任。

你的欲望不是罪

好人，势必有一个特点——牺牲自己的需要。

坏人，势必有一个特点——纵容自己的需要。

好人与坏人，就这样构成了一个奇妙的平衡。

朋友M过生日，看着别人给他送来的种种礼物，他突然间发觉，已

经有两年多他没有送过任何人生日礼物了。

他对我说，他是记得亲朋好友的生日。但是，他不管如何叮嘱自己，最后总是将别人的生日礼物忘掉。最后他发现，他心中有一股强大的不情愿。

仅从这一点看来，M应该是一个非常自私的人。

但事实恰恰相反，在家人和朋友圈子里，M都是一个难得的好人。他对朋友是有求必应。至于家人，他几乎是将全家人扛在自己肩上，除了好好照顾自己的小家外，他对自己的父母和兄弟姐妹都承担了太多的责任。

我为什么会成这个样子？M问我。发现自己竟然如此自私，M有一点儿崩溃的感觉。

我说，这很简单，你总是在满足别人的需要，但是你从不滋养你自己，你正在干枯。

甚至，你一直以来也期待着别人的回馈，但好像你期待的回馈一直没来，于是你绝望，不想再这样付出下去了。

M听了深有感触，他又问，我该怎么办？

我说，看看你的内心吧，看看你的内在想要什么。

我让他坐得端正一些，放松身体，做几个深呼吸。在他身体放松下来后，我请他很慢很慢地、带着充分的感觉说：“我.....最.....想.....要.....的.....是.....”

在他说的時候，我也跟着用相同节奏的语气，并好像用全部注意力在跟随他一同说：“你.....最.....想.....要.....的.....是.....”

一开始，M还是用比较快的语速说，但在我的引导下，他的语速逐渐慢了下来，放松但又全神贯注地说：“我.....最.....想.....要.....的.....是.....”

当他说出一个隐藏得很深甚至他完全都不知道的愿望时，他泪如雨下。

做完这个练习后，他说，他知道他想要的是怎么了，接下来，他会去满足自己的需要，去滋养他自己。

行恶之后的暴力，是为了转嫁罪恶感

M的故事，深深地触动了我。我想到了一系列的故事、一系列的问题，最后豁然开朗，有了一个很深的领悟：

或许，人性的一切问题都可以回到一个支点上——如何看待需要。

最好是成为一个开悟的人，看破并放下一切欲望。

但是，作为凡人，我们戒除不掉需要，并围绕着需要产生了这样一个矛盾的心理：

一、需要是有罪的；

二、我有需要。

所谓的坏人或小人，似乎没有了第一部分，只剩下“我有需要”。因而，他们在追求需要时没有任何的愧疚感，更不用说什么罪恶感。

有时，这一需要是饮食男女躲不开的需要；有时，这一需要是一种没有实际价值而只是让自己感觉很爽的需要。

现在曝出的很多恶性新闻事件中，为非作歹者都是这种心理在作祟，觉得将别人踩在自己脚底下、别人丝毫不能反抗的感觉很爽。

他们作恶到这种份儿上，让需要被满足显得尤其邪恶。但在我看来，他们之所以陷入这种邪恶的地步，是因为他们想彻底灭掉“需要是有罪的”这种不好的感觉。

但是，他们真的是有罪的，他们真的会有内疚感，这种内疚感会让他们不舒服，那他们怎么办？

内疚是对自己的攻击，当他们想完全消灭掉这种自我攻击时，他们就将其变成了向外的攻击。他们越是拼命满足自己的需要，罪恶感就越强，这时他们对别人的攻击性就越强。

但请记住，这种攻击性既是一种自恋，也是一种罪恶感向外的投射。

这种罪恶感投射到顶峰，他们会信奉一种强权逻辑——“你这么弱，你活该被我利用”。更严重的时候，坏人剥削、伤害了好人后，还要将好人杀死，因为坏人觉得“你如此软弱、你如此笨蛋，你该死”。

最近我正在看纪实小说《国殇》，讲的是抗战时期国民党军队如何抗战的。书中转载了一个日本士兵详尽的回忆录，细致地描绘了他是如何从一个有些胆怯的男人变成恶魔般的杀人机器的，从中可以清晰地看到，当他试着将自己的罪恶感消灭时，他会变得更邪恶。

著名小说《追风筝的人》中，也写了这样一个故事，当男主人公阿米尔想消灭自己对仆人哈桑的愧疚时，他也逐渐沦为恶魔。

好人父母或许会培养出坏蛋孩子

至于好人，似乎没有了第二部分“我有需要”，而只剩下第一部分“需要是有罪的”。

譬如，杨丽娟的父亲杨勤冀，他好像是一个没有任何需要的人，当别人试着满足一下他最基本的需要时，他都会拒绝。他去最好的朋友家，他宁愿蹲在地上，别说沙发，甚至朋友给他一个小板凳，他都要拒绝。

但是，人不是真的什么都不需要，哪怕像杨勤冀这种级别的超级好

人，他也仍然会有需要，并且他会用巧妙的方式来满足自己的需要。

什么方式呢？就是通过满足别人，尤其是自己最亲近的人。

所以，杨勤冀这个似乎没有任何需要的父亲，有了一个为达到目的而不罢休的女儿。

杨勤冀这样的故事看起来是极端的，似乎不多。但其实，类似这样的故事在我们国家比比皆是。

譬如，一个对自己苛刻且节俭的妈妈带女儿去超市，说，挑吧，你想吃什么咱们就买什么。

女儿很高兴，挑了一些自己喜欢的零食。

接下来，妈妈又特意挑了一些更昂贵的。

然而，回到家后，妈妈突然觉得女儿吃零食的样子很贪婪，于是歇斯底里地爆发了：“你知不知道我们家日子多难过，你为什么这么贪婪？！”

这是一个真实的故事。

豆瓣某小组中，一个网友讲了一个更恐怖的故事。一次，她拒绝了妈妈给她买的衣服，结果妈妈爆炸了，她大喊：“你还不如去吸毒，吸毒的话你还会知道需要我的钱。”

在这三个例子中，父母们都是没有什么需要的人，而且他们都想过度地满足孩子的需要，以此来释放自己潜意识中隐藏着的蠢蠢欲动的需要，然后将“需要是有罪的”这种负罪感转移到儿女身上。

大学的时候，我喜欢上一个女孩，觉得她值得拥有最好的一切，我甚至想象自己挣很多钱，让她吃最好的、穿最好的、用最好的……但同时，我又觉得她是一个“坏女孩”。

我是一个好人，好人其实很多时候蛮卑鄙的。

因为对自己有这样的洞察，我至少在咨询中对“坏人”们会有很深的理解与接受。

有时候，亲密关系中的“坏人”真的是极度可怜的。

一个女孩对我说，她自私自利，这是一个准确的自我评价。我问她，如果最自私自利是10分，你的自私自利是几分？

她说，9.5分。

我又问她，你父母的无私程度是几分？

她说，一个9分，一个8.5分。

我对她有很深的了解，因而对她有很深的同情。她的父母童年时没有得到什么关爱，也就是说，他们的需要没有机会得到满足。后来，他们严重压抑了自己的需要，他们还将这种压抑神圣化，觉得这样自己就是一个好人。同时，这种心理的另一面就是，那些需要得到充分满足的人就是坏人。

有了女儿后，他们被压抑的需要通过极度满足女儿而释放，但他们又将“需要是有罪的”这种心理投射到女儿身上。如此一来，女儿就背负了非常沉重的负罪感，她说自己自私自利时，看起来像是无所谓，这其实和阿米尔的心理是一样的，她不允许自己内心的负罪感涌出，因为负罪感太多太重，一旦涌出就犹如河堤崩溃。

为什么“坏”了才能有性爱

中国古话说“饮食男女”，这是两个最基本的需要。如果说，饮食的需要是有罪的，那么性的需要就更是如此了。围绕着性，我们的内心、家庭、文化乃至全球每一个角落都有种种或显露的或隐蔽的罪恶感。

这种罪恶感，在基督教中被称为“原罪”。《圣经》中，亚当和夏娃

一开始是蒙昧而幸福的，他们的身心都在伊甸园中，但当他们吃了蛇给他们的智慧果，他们开始有了性意识，并因而感到羞愧，要把自己的性部位给遮蔽起来。上帝看到他们这样做，知道他们触犯了原罪，于是将他们逐出了伊甸园。

这个故事有很普遍的寓意，这种寓意其实藏在我们每一个家庭中。关于这一点，以后我将在多篇文章中进行细致的分析。

但不管我们怎么觉得性有罪，性的需要仍和饮食的需要一样难以戒除。

甚至，男女的需要一旦泛滥起来，那比饮食需要被过度满足的状况还要可怕得多。

那么，怎么办？

最好的一个办法是，我压抑我的性需要，但我勾引你的性需要，你因而来求我，我也顺带着得到满足了，但我却在事后说，你是坏蛋！

在一些电影中，看似君子的“岳不群”们找了妓女后，会狠狠地折磨她们，甚至虐杀她们，就是这种心理。

那些专门杀妓女的连环杀手，也是这样的心理。他们认为：不是我有性需要，而是你们这些贱人勾引出了我的需要，你们有罪，你们去死。

这是极端的表现，在生活中不多见，但一般程度的表现却比比皆是。

我读研究生时，一天突然间从脑海里蹦出了一个对调情的定义：

调情，即两个人不动声色地调动彼此的情欲，而自己不为所动，谁先动了情欲，谁就输了。

我一个朋友常流连于风月场所，听到这个定义后，他大笑说，是啊是啊，就是这么回事。

我这位朋友还好，他知道他和女人都在玩游戏，试着唤起彼此的情欲，而尽管他要显得总是比女人先动了情欲，但他并不因此觉得女人们有罪，他反而会觉得那样的女人很可爱。

然而，男人一旦失去了对这一点的觉知，而认为是女人唤起了他们罪恶的情欲，那么，男人就可能会通过阉割女人的性感知能力来消灭女人的情欲。

在这种文化下，性是有罪的，性的罪太重了，自己承受不了，所以要把这种负罪感转移到别人身上。这种转移的游戏到处都是，但是，要想淋漓尽致地转嫁的话，就需要一边是彻底的强势，而另一边是彻底的弱势。

于是，在极端的男权社会，才对女孩进行割礼。

于是，在严重的权力失衡情况下，一个官员才可以毫无道理地将车冲向与自己无冤无仇的人们。

然而，他们越是这样做，罪恶感在心中累积得越厉害。因而，他们就越想转嫁自己的罪恶感，于是这种暴虐就不断升级。

完美的状况是消除性，但这不现实，现实的关键是，认识围绕着性而产生的负罪感。

彼此满足需要，但又不被需要限制

在男权社会，当男人们渴求女人清纯时，女人们就有了矛盾的心理，男人将她们视为性对象，但男人又希望她们彻底没有性欲，最好永远是纯洁的。

因而，女人就要表现得是清纯的，甚至连自己都不知道自己还是有性欲的。

我一个朋友领悟到这一点了，她说，她一直喜欢坏男人，原因是坏男人会不顾她的抗议，而有点强硬地和她发生性关系，这其实是她想要的。

这样的男人，不仅可以帮助她释放被压抑的性需要，还可以让她方便地投射围绕着性的罪恶感。每当她说你是坏蛋时，坏蛋会说：“我就是坏，你怎么着？”

但好男人不同，好男人也要压抑性欲，也要消除罪恶感。于是，当她表达抗议时，本来已经有点“坏”的男人真的会变成好男人。有时，好男人会控制不住地有一点儿硬来。但事后，好男人会很愧疚，他们不仅会道歉，以后也真的会变得更加“好”。

如此一来，女人就无法顺利地转移自己的负罪感了，而且她也得跟着压抑自己的性需要。这时，她的心中会有一声叹息。

对于我们凡人而言，我们真的需要学习，看到自己围绕着需要而建立起来的负罪感，然后带着负罪感在一定程度上满足自己的需要。甚至，当既不伤害自己也不伤害别人的时候，可以放肆地去满足自己的需要。

在人际关系中，需要的满足最好是平衡的，你可以付出，你也可以索取；我可以从你那里得到一些满足，我也可以去满足你。

这时，需要或者说能量是流动的，我的心得到滋养，你的心也得到滋养，这个关系也得到了滋养。

M的人际关系是严重失衡的，他只给而不要，这样一来，他的需要得不到满足，而对方又会产生负罪感。最后，他会成为孤家寡人，不管他多么能够继续满足别人的需要，别人都会有点不敢和他来往。毕竟，需要很重要，负罪感也一样重要，谁都不想成为罪人。

不过，更进一步来说，将人际关系建立在满足彼此需要上，这的确是形而下的境界。

心理学说，关系就是一切。犹太哲学家马丁·布伯则说，关系有两种，一种是我与你，一种是我与它。

当我将你视为满足我的需要的工具与对象时，这一关系就是我与它。

当我没有任何期待与目的，而是带着我的全部存在与你的全部存在相遇时，这一刻的关系就是我与你。

刚刚，有快递员给我家送了一份快递，我收了快递后说了一声“谢谢”。他走之后，我回忆时发现，尽管事情是刚刚发生的，但他的样子已然非常模糊。

因为，我和他没有相遇。

对我而言，见面那一刻，他就是一个“快递员”，满足了我正在进行的一种需要。如此一来，我就没有拿出我的全部存在去碰触他，于是他对我而言就是很模糊了。

同样地，可以推断，对他而言，我也只是一个客户，满足了他工作的一种需要，他也没有拿出他的全部存在去碰触我。

想到这一点后，我看着我最心爱的阿白（我家养的加菲猫），那一刻，我突然明白，尽管它对我而言是很清晰的，但我与它仍然是以一种需要与被需要的方式来建立关系的。对我而言，我喜欢它的可爱，于是它一直扮演可爱与我打交道。

那一刻，我忽然间好像穿透了一切，看到了阿白的全部存在。

很有趣的是，在接下来的一段时间里，阿白与我形影不离，我走到哪儿它跟到哪儿，而这时我们彼此之间是没有任何需要的。之前，这种形影不离只发生在它需要我时。

我也想起一次在飞机上遇到的一个帅哥，他的形象至今还在我脑海中无比鲜明。我清晰地记得，他和任何一个人打招呼时都是全神贯注

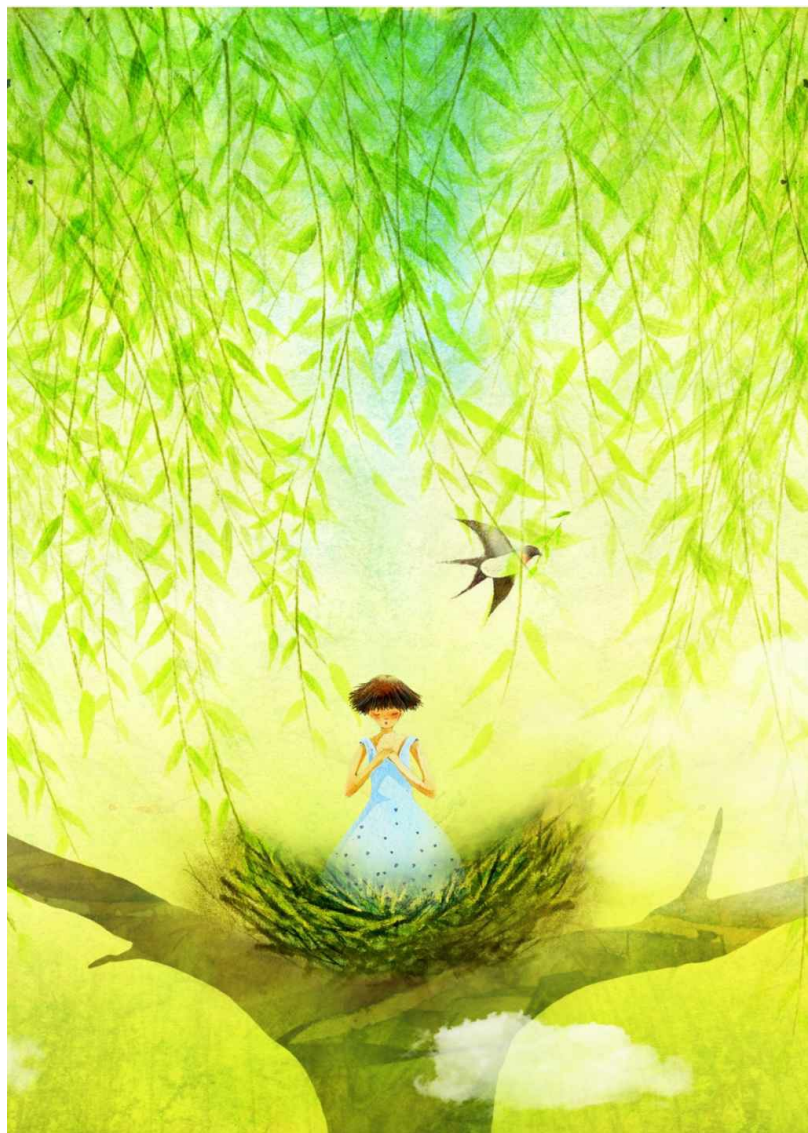
的，他的眼睛会全然真诚地看着你。先看到他与空姐打招呼时，我想，哦，这小子，估计什么样的女孩都可以追到手。

接下来，当他也这样看我时，我明白，这不是他人际交往的一种技巧，而真的是一种境界。

也许我们认为需要是有罪的。

所以，我们想戒除需要。并且，你会看到，需要总是与被需要在一起，它们势必在关系中呈现。

那么，是不是当我是孤家寡人时这个罪就可以没有了？



所以，很多想开悟的人会斩断关系，独自一人待着。

这是一条路。然而，当境界不到时，独自一人待着至少会受到两个严峻的挑战：一个是饮食，一个是男女。对于严格执行断食的人，饥饿感甚至会让胃液变得贪婪而吞噬掉自己的内脏，性的欲火也可以让一个人走火入魔。

在我看来，孤家寡人常常是一种奢望，而需要或欲望总是逼迫着你去建立关系，在人际关系中找到一条路。

这也是心理学的魅力所在，现代心理学将着眼点集中在人际关系与

需要这两个主题上，并表示，关键不是消灭欲望，而是接受欲望，并看到围绕着欲望而产生的负罪感，从这种负罪感中走出来。

那时，我们还是有欲望的，但我们将不会用破坏的方式去追求欲望。

实际上，我们之所以用疯狂的方式表达欲望，恰恰是因为我们自己觉得这是有罪的。

自卑，只是因为缺乏爱

一个人想与你建立什么样的关系模式，这反映了他的内心。

一个人能与你建立什么样的关系模式，也是由你决定的。

经过上一节的分析，本章第一节和第二节，假如完整表达，可以换成以上两句话。

说起来，人其实有些可怜，我们常以自己的主观意识决定我们的行为，但实际上，我们在与别人交往时，多数时候不过是在重复小时候我们与父母等亲人打交道的方式而已。并且，这种重复真的会一一对应，非常具体。

我曾谈到性格是“内在父母与内在小孩的关系模式”，其实这只是基本说法。完整的说法是，性格浓缩着我们童年的一切人际关系。尽管主要是我们与父母的关系模式，但也有我们与兄弟姐妹、我们与爷爷奶奶、我们与姥姥姥爷、我们与其他亲人乃至我们与宠物的关系模式。

例如，你可能与男性老师的关系不好，但却与女性老师的关系不错。那么你想想，你是不是与父亲的关系不好，而与母亲的关系不错？

如果答案是肯定的，可以说，你是将“内在父亲”投射到了男老师身上，结果你在与这位男老师相处时就重演了你与父亲的关系模式。

例如，你可能与男性老师关系不好，但你与男同学的关系不错。那么，你是不是与父亲的关系不好，而与兄弟的关系不错？

例如，你可能与女同学关系不好，但与女老师的关系不错。那么，你是不是与姐妹存在着强烈的竞争关系，而你却独占了妈妈的宠爱？

.....

一次，我作为评委在一个电视台参加一个选秀活动，一位做DJ的女选手唱了一首歌，很专业、很好听。选秀活动结束后，我正与她聊天，这时一个十来岁的小女孩跑过来，很崇拜地仰望这位美女说：“姐姐，你长得真漂亮。”

这位美女摸了摸小女孩的头说：“小妹妹，你也长得好可爱。”但她接着用手指着小女孩的鼻子说，“咦，你这儿怎么有个雀斑啊？”

小女孩听了这句话明显很受伤，跑了。

这位美女作为一个大女孩挑剔小女孩的长相，就构建了一个“我这个大女孩比你这个小女孩漂亮”的人际关系模式，那么可以推断，这个美女的内心有一个相应的内在关系模式，譬如，很可能她家里有一个妹妹或姐姐，而她与妹妹或姐姐存在着相貌竞争的关系。

并且，我还发现，这位美女和比自己年长的女性也不能很好地相处，那么也可以推断，这位美女和自己妈妈的关系也不怎么样。

但是，我与她相处感觉很舒服，那么可以推断，她小时候与家里男性的关系尚可。

按说，这个大女孩相貌漂亮，歌唱得很专业，她应该很自信才对，但她却如此失控地去挑剔崇拜她的小女孩的相貌，让小女孩感觉自卑而跑掉，那么我们可以推断，这个女孩应该很自卑。

什么叫自卑呢？如果说自信是“内在的小孩对获得内在的父母的爱

充满信心”，那么自卑就是“内在的小孩对获得内在的父母的爱不信心”。

自卑与自信，其实是由我们小时候获得的爱的多少所决定的。如果从父母那里获得了足够多的爱，那么不管一个人的外在条件如何，他都会很自信。

相反，如果从父母那里没有获得多少爱，甚至相反，是被蔑视、被伤害，甚至被虐待，那么不管一个人的外在条件如何，他都会很自卑。

所以，不要被一个人的外在所迷惑。

作为男孩，假若你以后想追求一个条件优秀的女孩，你不要以为她条件如此优秀，所以她会很自信，所以她会很难追，你要先看看她的童年，了解一下她的家庭背景。

同样地，作为女孩，如果你想追求一个条件卓越的男孩，你也不要以为他会很自信所以很难追，你也要去看看他的童年。

通常而言，童年得到的爱越多，一个人就越是难追。这样的人会相信自己的感觉，凭感觉去找到适合自己的人。如果他觉得你是他想要的，那他可能很快接纳你；如果不是，那么可能无论你怎么努力，都是没有用的。

相对而言，童年得到的爱越少，一个人就越容易追。只要你对他很好，他就很容易感动，而暂时接纳你。不过，他是一开始容易追到，但以后会很难相处，因为他会过于敏感。

如果你是一个很自卑的人，你可以回溯一下自己的童年，弄清楚这是如何形成的。明白自卑是源自缺乏爱后，你才有可能真正突破自卑，而走向自我接纳。

心灵成长书吧：《女心理师》

作者：毕淑敏

启迪性：4.0分 易读性：5.0分 趣味性：5.0分 推荐度：4.5分

推荐理由：

读过无数小说，也听过无数真实的故事。比较这两者后，我得出了一个结论：

现实总比小说更离奇。

这个结论，也可以用到毕淑敏出的小说《女心理师》上。

仅从情节而言，作者凭借其想象力，虚构出了现实生活中所不曾存在过的离奇故事。然而，从人性而言，小说里人性的离奇永远超不过真实故事中的离奇。

由此，尽管《女心理师》的故事情节堪称离奇，但我却很少感到惊奇，因为我已经知道，总有比这更离奇的，而这一切离奇都是合理的。

毕淑敏在这部小说中描绘了这样一个故事：

一个优雅的老太太得了癌症，即将不久于人世，但她临死前最牵挂的，不是已逝的老伴儿，不是孩子们，也不是什么秘密，而是101个洋娃娃。

这个“有一点儿像伊丽莎白女王”的老太太做了一辈子的女强人，安排过许许多多人的命运，但她却不知该如何安排这101个洋娃娃的命运，是留给自己的儿女呢，还是捐到幼儿园去，或者和她的尸身一道火化.....

这是一个鬼魅的故事，这鬼魅袭击了小说的主人公、女心理师贺顿，当她听到那101个洋娃娃时，被吓着了；当她听到老太太把这101个洋娃娃和她的尸身一道火化时，她更是被惊到了。

年轻的女心理师的惊讶是有道理的，因为这的确是一个可怕的故事。贺顿让老太太想一想这101个洋娃娃究竟有什么象征意义，而老太太经过反思，也终于明白了它们的意义。

原来，每一个洋娃娃都代表着一个人，一个曾被她迫害过的人。“文革”时，她共迫害过101个人，她意识上从未计算过自己究竟害过多少人，但潜意识替她计算过了——你曾经害过101个人——并指引她得到这101个洋娃娃，爱它们胜于一切，仿佛这样就可以赎罪了。

这是贺顿听到的“最不可思议”的故事。

无独有偶，《心理月刊》杂志刊登过一个类似的真实的故事：一个法官离职做了艺术家，他的家中摆着14具“尸体”，他忍不住这样做，但一直不明白为什么这样做。后来，他明白了，他曾见证过14个犯人被执行死刑，他们向他递过哀求的眼神，他也认为他们罪不当死，然而他无法阻止死刑的执行。后来，他以为自己已忽略、忘记了这些眼神，但家中的这14具“尸体”表明，他的灵魂为此不安，并为此而忏悔。

女心理师贺顿还听到了许多匪夷所思的故事，这些故事的离奇性，淋漓尽致地展示了人性的复杂。

离奇+离奇+离奇.....

然而，仿佛毕淑敏觉得这样还不够，她还给这些匪夷所思的故事的倾听者贺顿安排了一个离奇的人生：

先是一个悲惨的童年，父亲早逝，母亲给她找了一个继父，她被继父多次强奸。

接着，母亲去世，继父横死。贺顿（原名绛香）做过一段时间的保姆，专门照顾一个姓贺的传奇老太太，并在贺家学会了做许多优雅之事，这是贺顿获得拯救的一个关键点，贺顿的名字也是贺老

太太所赐。贺老太太去世后，她再度颠沛流离，在养老院做过“临终关怀”护工，卖过害人的化妆品，抽时间读了心理师的课程，并在一家电台做过一段时间的主持人。

取得心理师资格后，贺顿渴望开一间心理诊所，但她什么都没有，于是用婚姻换取了开诊所的房子，用性换取了10万元的借款，最后得偿夙愿，拥有了自己的心理诊所，取名“佛德”。

在这间诊所里，贺顿的心灵吸收了太多故事，每吸收一个人的故事，就好像自己活过了一遍一样。于是，她感觉自己尽管只有20多岁，但却“好像已经3000岁了……像一个老妖”。

即便这样的经历，毕淑敏仍不满足，她还给贺顿的故事又加了一个离奇：她的督导老师姬铭骢，用发生性关系的方式，找到了贺顿“上半身热、下半身冷”的秘密——她的继父强奸她的时候，用了清凉油做润滑剂。

咨询室听到的离奇故事，加上贺顿离奇的人生，再加上督导老师的非法手段，再加上贺顿的丈夫、婆婆和生意伙伴的离奇故事，又加上了倒叙和插叙的手法……这一切让《女心理师》这本书充满令人眩晕的离奇。

只是，我想，一切都是离奇反而损害了这本书，令它在展示人性的复杂性时力有不逮。

法国一个哲学家曾称：任何一个人的人生，如果你往下看，都会看到一个深渊。

所以，写人性的高手，是不会刻意用离奇的情节去展示人性的离奇的，他们反而会用看似平淡的笔触、看似平淡的故事，写出人性中令人战栗之处。

由此，可以说这是一本不错的小说，但远称不上卓越。

小说中展示的咨询过程，很多学院派出身的咨询师估计会挑贺顿的刺，但我认为不错。和许多咨询师一样，贺顿犯过一些错误，但每个咨询师都是在错误中不断获得成长的，而且小说所描写的心理咨询过程不乏精彩之处。并且，我有时也的确觉得，贺顿宛如一个活了3000岁的老妖，对人性有着非凡的洞察。

但这也恰恰是这本书的一个问题所在。作为一个心理师，贺顿很年轻，而且没有文化，给读者的印象是，她仅仅读了一个心理咨询师的课程，获得了一个心理咨询师的资格认证，就可以开一间诊所，而且还做得相当不错。

这给许多人一种错觉：成为一个优秀的心理师，门槛很低，而且过程很迅速，毕竟贺顿是用了相当短的时间就做到这一点的，而她的起点还那么低。

然而，就我所了解的，这在国内几乎是不可能的人。国内心理咨询师的培训和考试的门槛很高，仅仅读这样的课程，基本上是不可能做到毕淑敏在书中所描绘的这种境界的。

我想，这是一种错位。真正像一个活了3000岁的老妖的人，不是仅仅20多岁的贺顿，而是已55岁、拥有丰富的人生体验、读了无数书并写了许多文学作品的毕淑敏，她是将自己的心智安在贺顿身上了。

假若你看了这本小说，心中涌起一种激情：贺顿是我的榜样，我要像她一样努力。这是可以的，我鼓励你这么做。只是，我要提醒你一下，贺顿的闪电速度可能在现实中是不存在的。

CHAPTER 5

恐惧告诉你什么对你更重要



*

许多恐惧，无须战胜。恐慌的背后，常藏着我们生命中重要的答案；恐慌程度越高，答案就越重要。

恐惧=怯弱，这成了我们一个思维定式。

怯弱要克服，所以，战胜恐惧也仿佛成了一个不容置疑的真理。譬如，在百度上输入关键词“战胜恐惧”，可搜到约112000个相关网页；在Google上，则可搜到约811000个相关网页。

然而，当致力于战胜恐惧时，我们可能会忽视一点：作为人类一种最基本的情绪，恐惧和其他情绪一样，也有着它的独特价值，而一味地追求战胜恐惧，就忽略了恐惧所传递的重要信息。

许多恐惧所传递的信息是极具价值的。事实上，我们越恐惧一件事情，那件事情背后隐藏着的信息可能就越重要。

从这一点而言，许多恐惧，无须战胜。相反，我们可静下来，聆听恐惧，从而发现恐惧给我们的提示。

无须战胜恐惧

我们最恐惧的，恰恰可能隐藏着我们生命中最关键的答案。

27岁的Joe就是一个例证，小时候，他从不怕黑，但随着年龄的增长，他的胆子反而越来越小。

Joe是湖南人，只身一人来到广州工作，也是只身一人居住。他有女友，但女友在老家，两人的关系日趋冷淡，现在已岌岌可危。

现在，每晚睡觉前，他不仅要仔细地关好门窗，还要锁紧卧室的门，他知道这完全是一种自我安慰，但若不这样做，他会心神不宁，不能安心入睡。

并且，他在夜里变得很敏感。半夜去卫生间时，如果突然看到自己映在镜子或其他光滑家具上的影子，他会一激灵，打一个寒战。他告诉自己，那只是自己的身影，但这种理性的自我提醒没有用，下次他一样还会打寒战。他很纳闷，为什么小时候从不怕黑，甚至可以一个人在晚上走过老家的一片坟地，现在长大了，却怕起黑来，而且还如此神经质。

一天晚上，他忽然间找到了答案。

那天晚上，Joe特别怕黑，把家里的灯全打开了，但灯光太亮令他无法入眠，于是躺在床上发呆。发呆的时候，他一一回想与女友的关系，同时也在回想自己这一段时间那些好笑的怕黑的小故事。

刹那间，这两种信息交融到一起，仿佛电闪雷鸣一样，Joe突然明白，他怕黑的程度，和他与女友的关系有密切联系。如关系好，他就不怎么怕黑，晚上看到他在镜子里的影子时也不害怕，有时还会对镜子做个鬼脸，嘲笑一下自己；如关系变得糟糕，他就会怕黑，并且关系越糟糕，就越怕黑。

这一天，他和女友的关系看上去已到了不可收拾的地步，他怕黑的程度也随之达到顶峰。

原来，他怕黑的节奏，和他与女友关系的变化节奏是一致的。想到这里，他立即明白了他怕黑实际上是怕失去女友。

Joe几次找我聊天，有时开玩笑一样地讲他怕黑的趣事，有时则倾诉爱情带给他的苦恼，而他一直不知道该怎么办。但当明白了自己为什么怕黑后，Joe知道该怎么办了。

他说：“我一直野心勃勃，希望尽快成为一个事业有成的男人，并认为这一点是爱情的保证，但当明白了怕黑背后的真相后，我才知道，她才是最重要的，因为事业的起伏不会让我如此恐惧，只有和她的关系才会把我的情绪搅动得这么厉害。”

Joe和女友的关系很快好转了。他表面上没做任何具体的事情，还留在广州独自打拼，而女友也还在湖南老家，但他对女友的态度有了很大转变，而仅仅这一点就足以改善他们的关系了。

恐惧提醒你，什么是最重要的

当陷入困境时，我们很容易认为，假若做出一些什么事情，就可以跳出困境或起码可以改善困境了。

但是，假若你不理解自己是如何陷入困境的，而只是急着去做一些改变，那么你做的这些改变，可能与你的心灵、你真正的需要是背道而驰的。

譬如，假若Joe为了改善关系，而把女友接到广州来，或他回湖南去，让两人相聚，那么，这种做法未必真正会起到改善他们关系的作用。因为Joe还会觉得，为了爱情他牺牲了事业，他不甘心，并因此可能会对女友有所抱怨。那么，相聚反而令他们的心更远。

理解自己的处境，比急着去做一些改变更重要。假若你能很好地聆听你内心的声音，你就会自动找到更好的答案，而好的改变也会自然而

然地随之发生，因为你会心甘情愿地去做那些正确的事情。

从这一点而言，恐惧具有独一无二的价值。因为很多时候，只有恐惧才能强有力地提醒你，什么是最重要的。

譬如Joe，他的工作顺利，也融入了广州，一切看上去都步入正轨，只待向目标前进了，但对黑夜的恐惧强有力地提示他，事业之外还有更重要的东西需要他认真对待。

这是恐惧的独特价值，除了恐惧，其他力量很难提醒年轻的Joe领会亲密关系的重要性。幸运的是，Joe没有太积极地去战胜恐惧。譬如，他可以把工作带回家，让自己一天24小时都沉浸在工作中；他可以把夜晚交给酒吧、夜总会等娱乐场所；他可以在广州找一个情人，填补自己的情感空洞.....这些方法都可以帮他远离孤独，暂时达到战胜恐惧的目的。然而，在战胜恐惧的同时，他也错过了聆听恐惧并领悟人生真谛的机会。

我认识的一些朋友，他们是在抵达事业的巅峰之后，才突然明白，自己多年来一直忽视的亲密关系，恰恰是最值得珍惜的。一个50多岁的朋友，他在广州和香港都有产业，两个儿子都在国外留学，看上去是事业、家庭双丰收，但他现在最渴望的，是改善他和第二任太太的关系，因为他明白，“必须做到这一点，那才是有质量的生活”。

其实，类似于Joe的恐惧早就袭击过他，但他那时已变身为一个工作狂，用彻底忽略亲密关系的方式来战胜亲密关系带给他的恐惧。然而，假若他不那样做，而是早日聆听恐惧并领悟到恐惧所传递的信息，他的“有质量的生活”可能已开始好多年了。

“战胜恐惧”是一种错误的策略

许多极端的恐惧都与亲密关系有关。2005年8月25日，我写过一篇

文章《怕黑没有错，那是一种寂寞》，文中的张女士怕黑怕到极点。每当夜幕降临，她会将家里所有的门窗锁上，而且要一遍遍地检查，生怕没有锁好。

即便如此，她也不能安心，她把家里所有的灯打开，然后自己坐在电视机前看电视。看什么节目不重要，但一定要把声音调到很大。经常，她就这样一直看到天亮，而天一亮，恐惧也随之消失，然后才在疲惫中睡去。

她有一个5岁的儿子，但儿子一点儿都不能给她带来安全感。有时，为了在晚上睡一觉，她会求朋友来陪她。朋友一定要是成年人，那样她才能睡着。并且朋友只要在她家的任何一个地方待着，她就能在卧室安然入睡。但神奇的是，不管她睡得多好，只要朋友一离开她家，她一定会在短时间内醒来，就好像有心灵感应告诉她，朋友离开了。

怕黑怕到这种地步，是因为张女士曾在亲密关系中遭受过严重的创伤。

原来，她4岁时，在一个漆黑的夜里，亲生父母把她送人了。那一天傍晚，她睡着了，等一觉醒来，发现自己已不在家里，而是在一条船上，身边是陌生的阿伯和阿婆，他们说，他们现在是她的爸爸妈妈了，她的亲生父母不要她了。

这是非常惨痛的创伤，给她幼小的心灵留下了无法抹去的伤痕。现在，张女士之所以再一次如此怕黑，也恰恰是因为她第二次被重要的亲人抛弃了——丈夫刚和她离婚。

第一次，她是在黑夜中被抛弃，这容易给她留下这样的幻想：如果我当时没有睡着，或许我就不会被爸爸妈妈抛弃了。

这种心理一直持续到现在，就好像她的潜意识在说，不能在晚上睡觉，如果这次不睡着，她就可以避免第二次被重要的亲人抛弃了。这是心理上常玩的“刻舟求剑”的游戏。

面临极端的恐惧，我们最容易想到的是“战胜”。张女士正是如此，她一遍遍地检查门窗有没有锁紧、打开所有的灯、把电视声音调得很响、找成年人陪，都是为了战胜恐惧。

假若她去求治，一些医生也会采用战胜恐惧的策略，譬如，给她开较大剂量的安眠药或其他精神类药物，也可以采用系统脱敏的方法，即让她对自己害怕的事情做一个排列，把最害怕的情形、其次害怕的情形.....一直到可以忍受的害怕的情形——列举出来，然后从可以忍受的害怕的情形——譬如有成年人陪伴——开始练习，先适应这种情形，再逐步提高所能适应的恐惧的程度，最后做到能适应最惧怕的情形——完全一个人过夜。

这些“战胜恐惧”的做法，都能起到一定的效果。但最好的办法是，她应去聆听恐惧，发现恐惧所传递的信息。假若她彻底明白，自己的恐惧是来自4岁时被父母抛弃的经历，那么这种恐惧或许就可以很自然地摆脱了。

不仅如此，当明白这一点后，她的内心会变得更和谐、更完整，她的人格也大有可能会出现不可思议的成长，而她自己人生的理解也会进入一个新境界。如果只是单纯地“战胜恐惧”，是不会有这样的收获的。

大恐惧，是为了提醒她改变

对这一点，我也深有体会。2003年的一天，我做噩梦，半夜里突然在极度恐慌中醒来，发现自己无法动弹，几分钟后身体才恢复过来。当时我采用的也是“战胜恐惧”的策略，爬起来，打开灯，要么看一会儿书，要么想一些阳光的事情，要么去阳台上坐一会儿，而阳台对面的万家灯火会给我相当大的安慰，帮助我暂时平静下来。

但是，这种“战胜恐惧”的策略只能起到暂时的作用，一般是隔一

天，我又会遭遇梦魇，又是醒来后发现自己不能动弹，又是采用同样的策略，又是达到暂时的效果.....隔一两天，又一次遭遇梦魇.....

这种情况持续了近20天，梦魇才不再袭击我。那时我非常诧异，不知道自己为什么会变成这样，一开始我以为是睡觉姿势的问题，但无论我怎样变换睡觉姿势，梦魇仍然会袭来。那一定是心理的原因，但因为当时还没有从事心理学的工作，就没有刻意去寻找它的原因。

去年的一天晚上，我又一次遭遇梦魇，和2003年的情况一模一样。突然醒来后，还是不能动弹，还是极度恐慌。但是，这一次我没有想去战胜它，而是等身体能动弹之后，继续安静地躺在床上，继续慢慢入睡。我感觉到，它还会再次袭击我。果真，刚入睡，又一次梦魇。我又一次在恐慌中醒来，身体还是不能动弹。但等好转过来后，我再次安静地入睡。梦魇，则再一次袭来.....

在很短的时间内，这种情况上演了五六次。但最后一次梦魇过后，我清晰地感觉到，我捕捉到了梦魇背后的某种信息，我对自己生命中一些极其重要的事情的理解到了一个新的深度。同时，先前让我惧怕的漆黑的卧室，现在变得温暖、静谧而和谐，让我感觉自己就像胎儿躺在妈妈的子宫里一样。

这一次，只有这一个晚上遭遇了梦魇，后来再也没有重复。显然，当我没有和这种严重的恐慌对抗时，没有试图消灭它、征服它、战胜它时，它反而将我带入了一个新的境界。

就是从这次经历中，我初步得出了这个结论：恐慌的背后，常藏着我们生命中重要的答案；恐慌程度越高，答案就越重要。

后来，我的这个结论不断得以验证。譬如，31岁的广州女子阿宁，一天晚上突然惊恐发作。当时是子夜时分，刚从小憩中醒来的她陷入了一种很难形容的恐慌，屋内还有灯光，她小憩前看的书就在床头，还未合上，但她觉得，小憩前还感觉很温馨的卧室，现在仿佛是一个无比狭

窄的牢笼，憋得她喘不过气来。她匆匆地收拾一下，逃出了卧室，也逃出了家，跑到她最好的朋友家里，让朋友陪着她过了一晚上。

后来，她对我说，这是她长这么大经历的最可怕的一个晚上，她从未如此恐慌过。但在我看来，这次最可怕的恐慌也恰恰是在提示她，她目前的人生状态中有一个最重大的缺陷。

这个缺陷，就是爱情。

阿宁不反对爱情，但她要的是那种最纯洁的爱情，假若追求她的男子有一点儿性暗示，或者有身体的接触，或者谈到其他他喜欢的女孩，她就会觉得这个男人很脏，于是她就会逃离这个男人。结果，尽管现在已31岁，但她还没有谈过一次恋爱，最多只是和一个男子交往了三个星期，而交往的方式也只是发短信。但那男子对她不耐烦了，于是不再主动和她联系。而她的恐慌发作的那一天，也恰是这个男子不再和她联系后的第三天。

和我交谈的时候，阿宁说她要的是纯洁的爱情，如果没有，那她宁愿一个人过。

这是她意识上的想法、意识上的观念，但这种观念只能让她陷入孤独，违背了她内心真正的需求。这种极端的恐慌可以说来自潜意识，其功能就是提醒她，和男人的关系比她意识中以为的要重要得多，她不能再这样下去了。假若她还是持有这种观点，还是拒绝与男人建立关系，还是坚持这种孤独，那么这种恐慌就会一直继续下去，直到她醒悟，直到她开始改变自己，并学习与男性建立起稳定的亲密关系。

那个夜晚，是她一生中最可怕的夜晚。那么相应地，这种程度的恐慌就是在告诉她，与男人的关系，就是她目前最重要的需要。极度恐慌是在提示她，与男性的亲密关系，对她是极其重要的。

我们做不到一个人就圆满了

我们很容易自恋，常以为自己一个人就OK了，我们不需要别人。结果，因为人际关系的欠缺，我们常会有一些轻微的恐慌。这些恐慌也都在提示我们，关系的重要性，超乎我们的想象。

譬如，我一个朋友，她说自己根本不在乎男人喜欢不喜欢她，她对爱情持怀疑态度，而她的偶像是著名小说《不能承受的生命之轻》中的萨宾娜，她认为自己能像萨宾娜一样“享受孤独”。

萨宾娜能不能享受孤独，暂且不讨论，但在我看来，我这个朋友是享受不了孤独的。

实际上，她只是白天拒绝关系，看似很孤独，但晚上只要一有时间就流连于酒吧，与各式各样的男人调情。甚至，她做不到一个人在家里做饭吃，因为“那种感觉像是一个疯子”。像疯子是一种什么样的感觉？我的理解是，那是一种难以言说的孤独，并伴随着中度的、莫名其妙的恐慌。

并且，她的这种恐慌会逐渐升级。因为，她害怕有深度的、有质量的、稳定的亲密关系，而她流连于酒吧，则是试图用许多没有质量、没有深度的性关系来弥补。但长此以往，她的内心会有一个逐渐扩大的空洞，而这空洞会让她感觉越来越孤独，她也由此越来越恐慌。

我和多个有过十几个甚至几十个性伙伴的人聊过，无论男女，他们无一例外地有明显的恐慌感。在我看来，这种恐慌都源自他们缺乏一个有质量的、稳定的亲密关系。他们自以为可以做到不在乎这种亲密关系，但他们却在恐慌。和我那位朋友一样，她不去聆听恐慌，而只是试图战胜恐慌，而迅速地换性伙伴，就是她战胜恐惧的方式。但是，这只会让她离自己内心的真正需要越来越远，最终会陷入更深的恐慌之中。

如果能细心地聆听自己的内心，那么你会发现有很多轻微的恐慌，都在提示你关系的意义。

就这一点，我再谈一下自己的体会。

刚来广州的前两年，我和一个女孩合租。因生活节奏太不一样，两人很少见面，有时甚至一个月都见不上一面。当时，我认为，这只是最简单不过的合租关系，她对于我一点都不重要。但是，等合租关系结束、她搬走的那一天，我却突然发现，一个人住在那套两室一厅的房间里，非常难受。

于是，我开始想，过去和现在到底有什么不同呢？最终得出的结论是，虽然和室友只是最简单的合租关系，但心里有一种安全感，而这种安全感不是物理上的防范，而是关系上的安全感。就是说，当你在家里时，你知道家里还有另一个人在，仅仅这一点，就可以让我安心很多了。

其实，很多时候，我们会做一些很简单的事情，寻找一些很浅的关系，以填补自己对关系的渴求。

譬如，一个人在房间里闷了好几天，最后，忍不住要下楼走走，尤其是去人多的地方走走。对这种情况，我们常说是“沾点人气”。实际上，这是我们试图满足自己对关系的需求。

只是，这种恐慌实在太轻了，除非我们非常敏感，否则很难从这种轻度的恐慌中意识到关系的重要性，而极端的恐惧则以其强大的力量提醒我们，这是生命中极其重要的所在。

关系的丰富意味着生

许多严重的恐惧与关系有关。这不难理解，因为在我们最幼小的时候，如果没有与父母的亲密关系，没有任何生存能力的我们势必会死去。所以，关系匮乏所带来的恐惧，在相当程度上可以说是源自对死亡的恐惧。

不过，关系匮乏所带来的恐惧比死亡恐惧有更丰富的含义。因为，

关系的匮乏意味着死，而关系的丰富则意味着生。

关系至少给了我们两次生命，第一次是父母对我们的生养。并且，我们的人格也源自我们与父母的关系，父母和我们的原生关系，最终被我们内化为“内在的父母”和“内在的小孩”。由此，不管长大后我们与父母的关系如何，我们内化的“内在的父母”和“内在的小孩”都是我们人格的基础，虽然可以改变，但非常困难，而我们与其他人的外在的人际关系，其实也是这个内部的人际关系的投射和展现。

关系第二次给予我们生命，则是爱情。绝大多数小说、电影和电视剧，讲的都是爱情，而且常用“重生”来形容。仅仅这一点就足以证明爱情这个亲密关系的重要性。

不过，亲子关系和情侣关系这两个最重要的亲密关系都有一个共同特点：我们无法左右对方。父母无法选择，甚至你爱的人你也无法选择。你会发现，越在乎一个关系，你能左右这个关系的可能性就越小。这样一来，在你最在乎的亲密关系中，你就被抛进一个看似无能为力的地步。由此，无数的人开始憧憬享受孤独，认为自己总能找到很多东西，可以摆脱亲密关系对自己的控制，或者摆脱自己在亲密关系中的无力感。

但一些恐惧会把你拉回来，它强有力地告诉你，你不能独自一人获得生命的圆满，你不能总做一个自大的控制者。至少在亲密关系这一个地方，你必须爱人如己，你必须学会倾听最爱的那个人的心声，必须学会理解与接受，然后你才有可能和他拥有一个值得珍惜的亲密关系。假若你只关注你自己，那么无论你多么富有魅力，或拥有多少钱权名利，你仍然无法拥有这样的关系。

在纯粹的个人领域，这或许是最重要的生命真谛。

好好活着是最好的想念

至爱的亲人在离开我们之时，一定会祝福我们，希望我们好好活下去，并且把他们命运中失去的那一部分也给活过来。

武编辑：

你好，我是一名上大三的女孩，今年过年回家，爸爸突然病重，我好害怕。

其实，我家只有我和爸爸两人，妈妈已过世十几年了，是爸爸把我养大的。虽然自从妈妈去世后我的脾气变得很不好，常和他吵架，可是我知道爸爸是我在这个世界上唯一的亲人。只是，爸爸的病太多、太重，以至于就算有钱都没法痊愈，医生说要做好心理准备，不一定什么时候就不行了。

现在，家里有叔叔在照顾爸爸，我开学后回学校了，可我想回去，守在爸爸身边。在我心里，爸爸就是我生命的支柱。

还有，我是养女，爸爸妈妈没有其他的小孩。我一生下来就来到这个家，爸爸妈妈和爷爷奶奶都特别疼我，生我的人找过我，可我对他们没感觉。从小我就想，要是我真是妈妈生的该多好，可是妈妈走了，奶奶走了，爷爷走了，现在轮到爸爸了。我每天晚上做梦都梦到爸爸，有时梦到他健康的样子，有时梦到我找不到他了，哪里也找不到。

去年我交了男朋友，春节时还带他去了我家，本想多了一人家更像家了，可是爸爸又病了。可是我就是不想失去爸爸，没了他，家里的院子就空了，房子也空了，花花草草就没人照顾了，我也就变成了没人要的孩子。我不想这样，我想跟爸爸在一起！

爸爸一直不愿意我上学走得太远，可能他怨我走得这么远，可能他认为我觉得上学比他重要。其实，他不知道，没有

了他，我上学就失去了意义。即使那个家很破、很不完整，那也是我的家，没了他就没家了，什么也没了。

这个世上就将剩下我一个人，我会很想很想他们。有时，在梦里我都忘了爷爷已经不在，醒了以后更想。为什么爸爸也要这样？我不想这样。为什么他们都要离开我？爸爸即使是头脑不清醒时，也想着我。

现在我可以看得见摸得着，一旦爸爸死了就什么也没有了，再也不会回来了。我不想一个人在这个世界上孤孤单单的。我有时候觉得即使我现在没事，不久以后也可能得什么病。有时觉得身体轻飘飘的，没有力气，也许根本不用我自己动手。

男友很爱我，给爸爸看病的钱也是他家出的，他父母对我也特别好，可是我舍不得爸爸，舍不得那个随时都可能没有了的家。是我自己不想面对，为什么我的人生要不断面对、要背负？为什么我就不能轻轻松松地生活？难道这个世上真的有宿命吗？

阿雪

阿雪：

你好！

读你这封信真令人难过，我读了几遍，每一遍都忍不住落泪。

好像是，我能切身地体会到你所说的，“现在我可以看得见摸得着，一旦爸爸死了就什么也没有了，再也不会回来了”。

阿雪，你说“不想一个人在这个世界上孤孤单单的……也

许根本不用我自己动手”，这段话给我的感觉是，你的意识和身体好像都想追随你至爱的亲人而去，是吧？

这种心理是很正常的，任何人接二连三地失去至爱的亲人后，都可能会出现和你一样的心理。这种心理，是源自爱，是我们渴望与亲人同甘共苦，渴望永远和他们在一起。

但是，这种“爱”是从我们自己的角度考虑的。当我们这样想的时候，我们忽视了重要的一点：至爱的亲人在离开我们之时，一定会祝福我们，希望我们好好活下去，并且把他们命运中失去的那一部分也给活过来。

我们要尊重他们的这种爱、这种期望。

亲人离世后的自责含着自恋

爱一个人，就会渴望和这个人永远在一起，渴望与他同甘共苦。但是，这个人突然去世了，我们怎么办？

通常，我们会产生两种幻想：第一，我们容易想，如果我做了什么，亲人就可以不死；第二，死去的亲人在那个世界很孤单，希望得到我们的陪伴。

因为第一种幻想，我们很容易自责。因为，当我们幻想“如果我做了什么”时，那事情的另一面一定是我们没有这么做。由此，我们会陷入深深的自责，开始觉得，自己应该为亲人的死亡负责。

如果亲人是意外去世，这种自责最容易出现。因为意外就是偶然，一条人命似乎在一瞬间就被很小的偶然给夺走了。那我们难免会想，假若我随便做点什么，打破了这个偶然的链条，他就不必死了。但是，我恰恰没有做什么，那岂不是说，我应该为亲人的意外死亡负责？

这种自责，可以说是一种幼稚的自恋。因为我们夸大了自己的力

量，却忘记了决定死亡的是比我们更为强大的力量。

阿雪，从信上看，你预料到了爸爸的这一天，这算不上是意外事件。但是，你和其他人一样，也有了第一种幻想，并因这种幻想而自责。

你写道：“可能他怨我走得这么远，可能他认为我觉得上学比他重要。”你用了“可能”这个词，这让我感觉，这只是你的想法和你的猜测，爸爸未必这么想。并且，就算爸爸以前这样责备过你，那也是与爸爸即将面临的死亡没有关系的事情。你就算曾经做过让爸爸不快甚至对不起爸爸的事情，那与爸爸即将面临的死亡相比，都是微不足道的，你不必因为这些微不足道的事而责怪自己。

死去的亲人并不希望你与他同甘共苦

如果爱一个人，那么，这个人去世后，我们一定会自责。这种自责，既是源自我们的自恋，也是源自爱。因为，我们通常以为，爱就是同甘共苦，既然，爱人已经经历了世界上最大的苦——死亡，我们是不是也要同样受一些苦呢？所以，当亲人离世后，我们会自觉不自觉地用各种办法让自己也生活得苦一些，好像只有这样做才对得起他，对得起彼此的爱。

譬如，我一个朋友，她的哥哥突然遭遇意外去世后，她莫名其妙地离了婚。丈夫和她很恩爱，她之所以离婚，并非是因为这个婚姻本身出现了问题，而是因为她要与哥哥“同甘共苦”。她摧毁了自己的幸福生活，让自己陷入很苦的一种境地，好像只有这样做，才“对得起”她更苦的哥哥。

阿雪，你会不会也这样？想着爸爸即将离世，于是不再想与男友的幸福未来，甚至还会做一些事情阻碍甚至摧毁你们的幸福未来？

你在信中写道：“我有时候觉得即使我现在没事，不久以后也可能得什么病。有时觉得身体轻飘飘的，没有力气……”这听上去也像是源自同甘共苦的渴望。相比我的那个朋友，你更苦，你有太多的至爱亲人离去，所以你同甘共苦的动力更强，你甚至都有点渴望得什么病，那样就可以和他们在在一起了。

阿雪，你的这种心理并不罕见。实际上，我们常听到，一对非常恩爱的夫妻，一个人得了什么病去世了，过了一段时间，另一个人也得了同样的病去世。他们可能和你目前的状况一样，想与最爱的人同甘共苦。

这样的事情很容易得到世人的惊叹，甚至还会被媒体和小说美化。但是，当我们想与死去的亲人同甘共苦的时候，我们忽视了很重要的一点：死去的亲人不希望我们这样做。

这一点，其实很容易发现。在亲人离世之前，假若我们陪伴着他，并听到他对我们说的最后一句话。那么，这最后一句话，基本上都是亲人对我们的叮嘱和祝福：我就要走了，但你要好好活下去。

这最后一句话至关重要，有了这句话，我们的第二种幻想“死去的亲人在那个世界很孤单，希望得到我们的陪伴”就会被打破。我们想追随死去的亲人自杀或自毁的冲动就会大大地减少。

死并不是生的对立面

阿雪，你信中说，妈妈去世时，你还小。那么，爷爷奶奶去世的时候，你还记得他们对你说的最后的话吗？如果你当时不在他们的身边，那么一定有亲人向你转告过他们对你的叮嘱吧？那些话，他们是怎么说的？

你要记住这些话，这样才是真正对得起他们，才是真正爱。

我们很容易只沉浸在自己的痛苦、自己的幻想中，自以为死去的亲人希望我们怎么样，却忘记了他们对我们真切的叮嘱。如果真是这样，那才是对爱的误解。

还有你的爸爸。他春节病重的时候，见过你男友的吧，他是怎么对你说的？或者，在他意识清醒的时候，他最后是怎样对你说的？你要记住这些话，而不要只是沉浸在你的痛苦和你的幻想中。

妈妈、奶奶、爷爷都去了另外一个世界，爸爸也即将去那个世界。但是，他们在去的时候，都肯定祝福过你，希望你好好活下去，把他们丢掉的那一份也给活过来。阿雪，真实的情况是这样的，是不是？

日本小说家村上春树在他的小说《挪威的森林》中说过，死并不是生的对立面。你的爸爸即将走了，但就算那一天真正来临，他也并非是绝对地离开。他的精神、他的音容笑貌还留在你心中，还留在你的家中，还留在你的记忆中。并且，尽管他不是你的亲生爸爸，但你心灵的血脉中却流淌着他的血液。你是他的女儿，只要你继续活下去，也就相当于他的生命仍然在继续，不是吗？

阿雪，你生命中遭遇的打击太多了。先是被亲生父母抛弃，接着你的妈妈爷爷奶奶先后离世，而爸爸也将离你而去。但是，反过来看，你是多幸运啊，你总能得到最难得的爱。亲生父母把你送人，但你得到了爸爸妈妈一家的爱。现在，你又获得了男友和男友一家的爱。

死亡不是我们人力所能左右的，但爱却是。你看到了前者，也应看到后者，后者也同样是你的命运。

阿雪，我想，或许最重要的不是劝你乐观，而是希望你不要沉浸在自己的幻想中，总是自己想亲人希望你怎么样、爸爸希望你怎么样。

相反，你应回到真实中，记住你的亲人对你说过的那些真实的嘱咐，也要记住爸爸对你说过的真实的嘱咐。

最近，我一个朋友也遭遇了至爱的人离世，她的一个朋友发了一条

短信劝慰她说：

爱不会失去的，只要你爱过，在爱面前，生死是渺小的，爱你的人无论到了哪个时空都会爱你。

阿雪，我想这句话也一样适用于你。



人生为什么会轮回？

追求优秀不是克服自卑的良药，特别自控也不是情绪化的答

案。

对地方A不满意，我们想逃到理想的地方B。

这种愿望，是我们的人生不断轮回的一个关键原因。

因为，理想化的B是从A中生出的，它们其实是一回事。

譬如，一个男子，对情绪化的妈妈不满，于是生出理想——找一个特别有控制能力的理想女子。最终，他如愿以偿，找到了一个特别自控的女子。但他发现，他自己变得越来越情绪化，因为他只有通过这样做，才能打破这个女子的防御，进入她的世界。

其实，被他理想化的自控和情绪化是一回事。这个女子，原来有一个特别情绪化的爸爸，她讨厌爸爸的情绪化，拒绝向爸爸妥协，于是变成了一个极其自控的人。

然而，她太自控了，她压抑了自己的情绪，因此令正常的交流变得很困难，只有一个特别情绪化的人才能突破她的层层防御，与她建立亲密关系。假若那个人本来不情绪化，为了爱她，为了和她建立更亲密的关系，也只有变得情绪化才行。

再如，一个女子，对自卑的父亲不满，于是生出理想——找一个特别强有力的优秀男子。

她的梦想成真了，的确找到了一个特别强有力的、极其优秀的男子，但她很快觉得自己陷入了地狱，因为这个男子非常挑剔，整天批评她，不管她多么努力、多么辛苦，都达不到他的要求。

这很容易理解。这个男子之所以极其优秀，是因为他的内心深处极其自卑，为了逃避这种自卑，他努力使自己变得优秀。然而，优秀并不能化解他的自卑，恰恰相反，他甚至是越优秀越自卑。这种内心的交战非常痛苦，于是，他自己以优秀自居，把优秀非常当回事，而将自卑投射到周围人的身上。并且，关系越亲密，他的投射越厉害。

所以，在和这个女子的关系中，这个男子越优秀，他的潜意识深处就越希望这个女子自卑。他越在乎这个女子，就越希望她自卑。

情绪化和过分自控是一个维度的内容，自卑和追求优秀也是一个维度的内容。自控是为了压制情绪化，追求优秀是为了逃避自卑。然而，这是一回事。

分裂，是客体关系理论的重要概念。这个概念说，分裂是我们心理问题的根源。

罗杰斯说，最好的爱是无条件的爱，即不管你的外在条件如何，我一如既往地爱你，我仅仅因为你是我的孩子，仅仅因为你是我的爱人，于是我这么爱你，我的爱是没有条件的。

一旦爱是有条件的，就制造了分裂。

例如，父母说你听话我们就爱你。那么，这种有条件的爱就制造了分裂。这个孩子会认为，听话的时候，他是好的，不听话的时候，他是坏的。于是，他会渴望做一个听话的好孩子，并把自己的独立意志压抑下去。

然而，如果父母对他的压制太厉害，这个孩子很容易会走向叛逆。他拒绝做一个听话的好孩子，而去做一个非得和父母对着干的坏孩子。但遵从父母的意志和非得同父母的意志对着干，都是同一个维度的内容。

分裂总会制造这种结果：你要么居于分裂的这一端，要么居于分裂的那一端。

这种例子在恋爱中最容易看到。最有趣的例子如克林顿，他有几十个情人，一类是像他妈妈一样的女强人，如希拉里；一类是傻得不行的傻女孩，如莱温斯基。他人生的几十次风流韵事，看起来就是一个不断轮回的肥皂剧。

显然，他对妈妈的爱有执着的地方，也有不满的地方。于是，他要弥补，去找莱温斯基这样的傻女孩。然而，这是一回事。

和希拉里这样的女人在一起，他是个傻男孩；和莱温斯基这样的女人在一起，他是男强人。

这显然是同一种关系。本来，他要寻找不同的感觉，但最后他会发现，这两种看似不同的关系给他的感觉是一样的。

越分裂，问题就越严重。所以，追求优秀并不是克服自卑的良药，特别自控也不是解决情绪化的良药。

我们还应看到，优秀和自卑其实是一种平衡，所以，越在乎优秀，就势必要有一个越自卑的东西来平衡。

要么，这种平衡在一个人身上体现，于是我们常看到，那些特别要强的人自卑得不得了。

要么，这种平衡在一个关系中体现，于是一个优秀的女子会找一个自卑的男人，或一个优秀的男人会找一个条件远逊于自己的女人。这就是所谓的“鲜花插在牛粪上”。

怎么从这一命运的轮回中得到解脱？

接受与宽容。

接受，即接受自己的命运，承认自己自卑，或承认自己的确有一对很自卑的父母，自己有点瞧不起他们，甚至非常有意见。当承认了这一事实后，你就会对自己的自卑或对父母的自卑不那么在乎了。

这时，你内心的“内在的小孩”与“内在的父母”的冲突就减少了，或者说，分裂就减轻了，而开始出现了融合。

你对这一命运和这一事实的认识程度越高，接受程度越深，你就会变得越宽容，于是你对自卑不再那么敏感，对优秀也不再那么执着，这时你就不再被爱人的优秀迷惑，而能很快看到真实的他。

这一点并不容易做到，但起码你要有一个意识：在乎自卑和在乎优秀是一回事。

温柔地对待你的疾病

前不久在北京和一位医生朋友聊天，他讲了很多不良医生的做法。

譬如，小儿发烧，有医生会打一针激素，就可以迅速将体温降到正常，于是被家长奉为“神医”，纷纷送他锦旗。

我们已经知道，抗生素都要慎用，更何况是激素了，这种疗法无异于饮鸩止渴。

这位不良医生之所以这么做，是迎合了家长们的需要。看到幼小的孩子发着可怕的高烧，他们焦虑，当不能克服自己的焦虑的时候，就希望立即见效，于是“神医”就此诞生了。

他讲这个故事的时候，我心里不断浮现着一句话：温柔地对待你的疾病。

或者说，温柔地对待你的症状。

太多时候，我们都渴望立即消灭自己的症状，仿佛那样一来，自己就是一个没事人了。

然而，症状多是表面现象，它像一种呼声，源自内在深处的呼声。所以症状常常是一个契机，通过症状可以捕捉到内在的痛楚，从而有机会真正地疗愈你自己。

毕竟，我不是传统医生，所以我上面几段话主要是针对心理疾病说的。

对待心理疾病，耐心很有必要。最近几年，我上了许多课程，试图寻找让自己成为神医的途径，可以神速地帮来访者解决问题。但最后，

我还是华南师范大学心理学教授申荷永老师那句话的信徒——“心灵的事，要慢慢来”。

譬如，最常见的睡眠问题，我有许多来访者，最初来找我，都是因为严重的失眠。

对待失眠，最初开安眠药之类的药物会非常有效。但久而久之，药物依赖会变得严重，甚至，安眠药都会失效。我一位朋友，曾一晚吃了六七粒安眠药都睡不着，那一刻，她真想将所有的安眠药都吞下去，就此结束自己的生命。

用安眠药治疗失眠，多少像用激素治疗发烧。

当然，我必须澄清的是，开安眠药治失眠的医生绝对没有不良的意图，与用激素治小儿发烧不可相提并论。

失眠，看似一个简单的问题，但它背后常藏着很深的心理问题。

为什么会失眠？这首先要解决一个问题：我们怎样才能睡着？

要睡着，你得放松。

然而，一放松，防御机制就会松懈，潜意识藏着的一些东西就会涌出。如果这些即将涌出的东西令你惧怕，你会再次绷紧。身体的绷紧，意味着心理防御机制的再次启用。

一绷紧，就无法睡着了。

和一个吃过多种安眠药物、又做药物代表的朋友谈起我对睡眠与失眠的理解时，她若有所思地问我，那是不是，假若药物能阻断感觉的流动，就可以帮助睡眠了？

我说，我不懂精神类药物的机制，但我想，这应该可以。

她说，难怪，我吃了治失眠的药物后，梦会变得支离破碎。

梦变得支离破碎，这或许可以理解为，药物令她的潜意识之流被切

割成一段一段的了。

自然，这是推论，并未进行过验证。

得到验证的是，治疗失眠这个貌似简单的问题，对我而言，真不容易。

一位男性来访者，2008年就开始找我做心理咨询，最初的问题是，他白天总是很辛苦，而晚上很难睡好，他认为白天之所以那么辛苦，就是因为晚上睡眠质量太差。他曾经体验过，偶尔睡好一次，白天精力会好很多。所以，他希望能通过心理咨询改善他的睡眠问题。

他的咨询一直进行到现在，不过是断断续续的，时间也总是隔比较久，一般是一两个月一次。

直到现在，他的睡眠才得以明显改善。

为什么一个睡眠问题这么难解决？谈到现在才清晰地看到，睡眠问题的背后是几种深重而特别的心理。这些特别而又常见的心理，他意识上不能处理，于是压到了潜意识中，但它们又不断向外涌动，所以他要很辛苦地压制它们。其实，他白天的辛苦和晚上的睡眠问题，都是因为内心的这种冲突。内在的强烈冲突，太耗一个人的能量了。

类似这样的故事已有多個，貌似小小的失眠问题，要经过漫长的心理咨询才得以真正改善，而表面的这个似乎波澜不惊的改善，其实是内在翻江倒海的剧变的一个向外的投影。

所以，我想说，对于自己的疾病，无论是身体的还是心理的，有时我们都需要一些耐心。

至少，心灵的事，要慢慢来。

身体是心灵的镜子

在湖南娄底，一位62岁的老人，冬天要穿38件上衣和11条裤子御寒，但还是冷得要生两个炉子烤火。这是湖南媒体报道的一个新闻。

怎么会这样？这位叫王少光的退休教师说，他变得特别怕冷是从1992年开始的，当时妻子遭遇车祸去世，此后他的体质开始变差，常感冒，衣服因此越穿越多。近两年，夏天他都要穿10件衣服和多条裤子，而冬天更是要穿几十件衣服，但还是冷。

很可能，这是心冷。最爱的妻子突然过世，丢下自己形单影只度日，这样子心太冷了，任谁都不能替代那个人，令自己的心变暖，心灵的这种状况映照在身体上，便出现了无论穿多少件衣服都不能变暖的怪现象。

对于这样的冷，我也略有体会。

一天，穿得厚厚的出门，发现与天气并不匹配，好像自己到哪里都是穿得最多的一个，但却仍然觉得冷，忍不住还有点发抖。

你病了？朋友问。应该没有！我回答。

我猜我没有病，我想身体的这种冷，源自心冷，源自那一天笼罩在心头的孤独的冷。

意识上不能沟通，就用身体沟通

身体是心灵的镜子。这个道理，我在太多故事中看到。

一个深圳的男孩，去年高考发挥失常，不能如愿考上北大、清华，最后，被父母送到了东北读书。他想读广州的中山大学、暨南大学或华南理工大学，但父母不同意，他们的理由是，你从来没离开过家、从来没吃过苦，你去东北的冰天雪地里锻炼一下吧。

结果，他在东北那所大学严重不适应。短短的一学期，他瘦了几十

斤，经常肚子疼，会疼得流下汗来，还莫名其妙地发生了一次骨折，摔断了腿。妈妈心疼他，去东北带他到当地最好的医院检查，却检查不出肚子疼的缘由来，医生还说，照他当时摔跤的程度，骨折按说也是不该发生的。

在我看来，瘦几十斤、肚子疼和骨折，都是他心灵深处的反映。

因为在东北，不只是天冷，也是心冷。

首先，他的所有好友差不多都在南方读书，仅有的几个在北方的，也全集中在北京，这让他在那所大学感到异常孤独。

其次，他不能接受自己的“失败”。他认为，自己应该去北大、清华的，东北的那所大学尽管也不错，但比北大、清华差了两个档次，他认为配不上自己，所以他根本不愿意去适应这所学校的生活。

再次，他觉得自己被抛弃了。高考报志愿时，他的父母没有征求他的意见，强行给他填报了这所大学，而且明确地对他说，以前我们对你太溺爱，你该去过一下独立的、有挑战的生活。这让他觉得自己既被父母否定了，也被抛弃了。

这三个原因加在一起，令他在那所大学度日如年。他不能接受那所大学的一切，从老师到同学、从宿舍卫生到食堂水平……

于是，他一到那所学校，便对父母说，我在这里待不下去，我想转学，想回到南方去，不行复读也可以。

但是，他的父母丝毫没有理会他的这一呼声，反而嘲讽他说，这么一点儿苦都受不了，你就这么没出息？！

从此以后，他不再对父母讲他想回去的想法，甚至，他可能都不再对自己这样讲。他想强行在这所学校待下去，以做一个父母眼中有出息的孩子。然而，这只是他意识上的努力，但他的潜意识仍然执着于回去的念头，仍然拒绝融入这所学校。

于是，在潜意识的指挥下，他讨厌那所学校的饮食，吃得很少，从而很快瘦了下去。也是在潜意识的指挥下，他莫名其妙地弄断了腿。同样在潜意识的指挥下，他经常肚子疼。

他不再和父母说回去的念头，但会和父母说这些明显的事实：他瘦了、他骨折了、他肚子疼.....

通过这些事实，他在表达一个信息：我都这么惨了，你们还不让我回去，你们还爱不爱我，你们还是称职的父母吗？

本来，他想和父母沟通，用语言来表达这个信息，但父母不允许，无奈之下，他只好改用身体来传递这个信息。

癌细胞或是被压抑的情绪

这种现象并不罕见，当我们心中生起某种情绪或某种念头时，我们常不愿意接受它们，并试图压制它们，这种压制常常成功，我们果真意识不到它们的存在了。

然而，它们并未消失，只是被压制到潜意识中去了。并且，它们还一定会寻求自己独特的表达方式，而通过身体来表达是最常见的方式。

一个男孩，工作很不顺利，常被人批评，他没学会应对这种批评，也不愿意去直面自己的失败，于是他想逃避，他把工作不顺利的细节和别人批评他的刺耳语言全忘了。

但是，以前从不梦游的他开始了梦游，先是突然从床上坐起，说一些发泄性的话，接着会在宿舍里晃悠，盯着宿舍里的工友看，把他们吓得半死。

意识上，他努力忘记这些不愉快的事，努力压制自己的愤怒，但梦游状态表明这些事他并未忘记，他的愤怒也并未消失。

一位成功人士，具有非凡的控制能力，他会把自己的每一分钟都安排得合情合理、满满当当，每天像钟表一样控制着自己的节奏，但晚上，他也会梦游。

他以为，自己可以操控一切，而梦游这种失控状态则告诉他，他其实做不到这一点，试图操控一切只是妄想而已。

健康，不是想追求就能追求的，也不能仅在身体层面上追求，因为心灵和身体是相互呼应的，真正的健康应当做到心灵和身体的和谐。

前不久，和几名医生一起聊天，他们说，据观察，癌症病人多有一个共同特点：特别压抑自己某一方面的情绪，这种情绪可能是愤怒，可能是悲伤，可能是内疚，也可能是其他情绪。

我想，或许是这样的道理：某种重要的情绪产生了，你拒绝接受，绝对拒绝接受，并把它极力压制到潜意识中去，你成功了，你似乎不再受这一情绪的困扰。然而，这一被压制的情绪通过身体表达了出来。或许，癌细胞便是身体对这一被彻底压制的情绪的表达。

脊椎病或象征着过度的负担

我认识的几名心理医生的身体有了问题，且都是脊椎的问题，有的是颈椎，有的是腰椎，并且其中两名心理医生很年轻，一名30多岁，另一名不到30岁。这有强烈的象征意义：他们帮来访者承担了太多的东西，这些东西压垮了他们。

我把这个观点说出来，他们都赞同。他们知道自己真的很累，因为身体无数次地传递过这种信号，但他们还是忍不住想为别人承担，因为他们认为那是自己的使命。

这听起来有些伟大，但这是意识与潜意识的分裂。潜意识一再表达对过度承担别人问题的不满，而他们意识上拒绝尊重这一信息，最终这

一信息只好通过身体来表达。

其实，如果深入探讨的话，这种替别人承担问题的做法也称不上伟大。

美国心理学家斯科特·派克说，我们不能剥夺别人从受苦中获益的权利。这种想法的境界要更高。

派克的意思是，每个人都会在受挫中成长，这是极大的获益，如果心理医生替来访者承担问题，那就剥夺了来访者通过自己解决这一问题而获得成长的机会，所以这称不上伟大。

甚至，这种做法可以说是一种自私的行为。替别人承担问题，这会令自己获得一种价值感。但若心理医生在咨询室中追求这种价值感，他便在一定程度上阻碍了病人的自我发展。

身与心的呼应，这一点在现代医学上得到了充分重视。现代医学越来越强调心理、生理和社会的统一，意思是，不能只从生理的角度看身体健康，还要从心理和社会的角度去看身体健康。

譬如，我们都知道，各种各样的溃疡多和心理压力有关，而心脏病也和多种心理因素密切相关。

对于怕冷的王少光老人，这一点也适用。娄底一家医院的医生说，他可能是血糖低或结核病，也可能是心理问题。

如果综合地看，这自然首先是生理问题，因为他是实实在在地怕冷，他的身体有很真实的反应。但这也是心理问题，是心冷，是孤独的冷。同时，这也是社会问题，他挚爱的妻子过世了，他的社会支持系统遭受了重创。

所以，我们不能单纯从生理的角度追求健康，我们必须学会聆听并尊重心灵深处的声音。

心灵成长书吧：《关于坏人我们需要知道的一切》

（本文为《心理月刊》专稿，提问者为《心理月刊》编辑）

真正的个人主义并不会导致恶。真正的个人主义是忠于自我，从自己内心寻找答案，完善自我，最终抵达自我实现。

恶的个人主义者，谈不上自我实现，他们其实对关系非常依赖，没有别人他们就活不了，但别人对他们而言，是满足自己欲望的工具或对象。

必须区分这两者。当然，有时这两者也会混合在一起，一些自我实现的人，也是对别人很凶恶的，但这是两个不同的东西黏合到了一起。

1. 就您观察，对于我们每个人，在关系（如伴侣关系、同事关系、朋友关系或是短暂的各类合作关系）中，什么是恶？其共同特征是什么？

答：恶，一个狭窄的定义是，一个人反人性地对待另一个人，譬如，剥削、虐待、折磨对方，让对方承受物质和精神上的巨大损失。

一个宽泛的定义是，一个人的自我寄生于另一个人身上，为了捍卫有缺陷的自我，从而对另一个人进行种种限制，最终对这个人的自我造成了压制与损害。

在我看来，每个人的世界都可划分为两个领域：私人领域与社会领域。社会领域中的恶，多是第一层面的。在中国，私人领域的恶，第一个层面的不少，而第二个层面的恶，则几乎是无处不在，每个人都难以说自己清白。

私人领域，即指一个人的亲密关系领域，如亲子关系与情侣关

系。社会领域，即指一个人的其他关系领域，如同事关系、社群关系、朋友关系。

两种恶都有同样的含义：“我”向你索求某种你并不情愿给的东西。

2. 什么导致了这些“坏人”拥有对我们“作恶”的力量？是他们的成长经历，还是他们的欲望或是其他的？

答：这个问句有一个问题：分裂。隐含的意思是，“我们”与“他们”截然不同，我们是善的，他们是恶的。他们行凶，我们是受害者。

分裂，也恰恰是问题的关键所在。

心理问题的源头是我们如何处理原始的母子关系的分裂：好妈妈与坏妈妈，好我与坏我。

3个月前的婴儿无法处理一种矛盾：妈妈一会儿是好的，一会儿是坏的。他处理此矛盾的方法是分裂，好妈妈是一个人，坏妈妈是另一个人，她们根本不是一个人。

同样地，他也无法处理自己的一种矛盾：一会儿他充满善意，一会儿又充满恶意。他同样使用分裂的方式来处理此矛盾，将好我留住，否认坏我。

假若得到足够好的照料，婴儿在3个月大左右可拥有整合的能力，他发现，好妈妈与坏妈妈其实是一个人，好我与坏我其实是一个人。

要形成这种整合能力，关键是好的部分足够多，而这只能取决于妈妈，即妈妈的照料足够好，妈妈与孩子的爱的连接足够强。

发展这种整合能力，也许是毕生的功课。

真正的“坏人”，譬如，连环杀手周克华，是严重缺乏整合能力的人。虽然在我们看来，他是绝对的坏人，但在他的眼里，他仍是好人，而他以外的整个世界都是坏人。

如此就可明白一点，“坏”的关键，是你对“我”与世界所构建的整体持有何等态度。假若你整体上持友善的态度，那你即为善；假若你整体上持有恶的态度，那你即为恶。

所以说，一个人若将几乎整个世界都视为恶，而将自己视为善，那他势必是恶的。尽管他可能会身体力行实施善行，但他向恶行的转变非常容易发生。

再强调一下：“坏人”是缺乏整合善与恶、好与坏的能力的人。

或许你会说，我也是黑白分明、非敌即友，总是一分为二地看问题，可我一直是个大好人啊，周围人也都这么看我，我对自己的认识，和周围人对我的认识是一致的。

OK，那我就要推断，你身边极有可能会有一个坏人，而这个坏人极有可能就是你的父母、你的伴侣或你的孩子。

超级好人身边总会有一个臭名昭著的坏人，他们这种外在的分裂，根本上是内在分裂的结果。超级好人割裂了自己的恶，将其压抑，但这份恶会在身边人的身上呈现出来。

在亲密关系中，最容易看到“坏人”拥有对“好人”作恶的力量，这是极其微妙而复杂的心理在发挥作用。

3. 在这种恶的心理模式和关系中，我们会被置于何种处境？

答：美国电影《守法公民》中，凶徒达比当着男主人公克莱德的面奸杀了克莱德的妻女，并对克莱德说：你不能反抗命运。

达比的话透露了他内心的逻辑：他这么做，是为了将自己的悲

惨“命运”转嫁到克莱德身上。

可以推测，达比的童年一定是充满高强度的暴力，而对他施虐的，就是他最亲近的父母或其他养育者。幼小的他不能反抗，最后这种无能为力化为一种可怕的人生哲学——这是我的“命运”。

他认命了，并认为弱肉强食就是这个世界的道理。他追求成为强者，但他柔弱的内在小孩不断呼唤，传递出达比不能承受的创痛。为了躲避这种伤痛，他将自己的伤痛转嫁给别人。这是他为何凌辱弱者的原因。

面对这样的凶徒，若你认为自己无能为力，那么你要知道，这就是他们所追求的。或者，心理学的说法是，你是认同了他们所投射过来的他们自己身上早就有的无能为力。

所以，你要知道，疯狂砍杀女邻居的陆剑波其实是一个满腹创痛的儿童。

看懂凶徒的心理，不难。

可是，为何在伴侣关系中，超级好人总会找坏人？

4. 坏人都是心理学家吗？他们利用什么机制让我们变得弱小甚至愚蠢？

答：“坏人都是心理学家吗？”这个问句隐含的意思仿佛是：坏人很强大，我们好人很弱小、很无辜、很受伤。

不过，很多时候的确像是如此。那么，为什么？

最关键的一点是，我们会过度压抑自己的恶。结果是，我们将一切攻击行为视为恶，最终连还击也被我们视为恶。我们难以做到以眼还眼，以牙还牙。

并且，坏人在恶中得到锤炼，他们行恶的决心和手段的确会更

强一些，我们需要洞察到这些。

然而，最关键的还是，我们自己和“恶”——或者更心理学的说法——与攻击性的关系如何。

5. 坏人对我们作“恶”，是因为我们自己长着一张容易被欺负的脸吗？

答：坏人行恶时，绝对是要进行选择的。有时是有意识的选择，有时是无意识的选择。

关键要看清楚的是，好人也在做选择！

无数人是表面上的好人，他们内心其实隐藏着翻江倒海的愤怒与仇恨，这些阴暗的东西需要涌出。于是，这样的好人会无意识地选择与恶人相遇。

并且，内心中隐藏着的愤怒与仇恨越是强烈，一个人就越容易表现得更好。

结果，我们就看到，看起来特别善良的人，总是遇到特别狠毒的人，而且他们会成为最常交往的朋友，甚至成为伴侣。或者，前者养育出后者那样的儿女，又或者，后者养育出前者那样的儿女。

这样的好人会活得很压抑，他们很容易向可怕的坏人转变，他们制造可怕的恶行后，周围人都会惊诧：这个人一直都是大好人啊，不可能他干的吧？

6. 为什么有些坏人很有魅力？（我们为什么对坏人感兴趣？）

答：坏人的魅力来自两点：

第一，坏人活出了我们没有活出的部分。或者，用荣格的话来讲，坏人是好人的阴影。

譬如，周克华，他是如此可怕的凶徒，但他明显成了偶像人物，网上表达对他崇拜之情的人实在太多太多。

不光周克华，“天涯杂谈”上还有几个帖子谈“新中国十大悍匪”，发帖者的文字和跟帖者的文字都充满了对他们的敬仰。

进化论的说法是，远古的时候，男人都是猎人，再近一些的奴隶社会与封建社会，一个男人的社会经济地位常取决于他杀人的本领。所以，我们本能上对强大的杀戮者有崇拜心理。

心理学的说法是，每个人的内心都是一分为二的，善与恶对峙，又相辅相成，它们不能离开对方而单独成立，健康的人，就是能将善与恶比较好地整合的人。

假若你太压抑你的恶，那么坏人自然会吸引你，因他的坏映照出了你自己内在的真实。

第二，相对而言，坏人不压抑。不压抑的话，这个人就容易灵活，他的情感表达很直接，他们提要求很容易，他们的身体语言也相对比较丰富。

譬如，反社会人格障碍者，他们是最严重的病人，对社会危害极大，但他们又是各类人格障碍中最有魅力的。他们的魅力，源自不遵守任何规则，达到了一种可怕的自由。

7. 我们应该如何保护自己？

答：要保护自己，首先要理解自己。

譬如，一位来访者，她是个大好人，但她的几任丈夫与男友都充满暴力，本来不暴力的，和她交往后也会变得暴力起来。

咨询中发现，她的内心有这样一种逻辑：攻击性会让她羞愧，所以她压抑了自己的攻击性。

这种内在的逻辑，投射到外部世界，会让她激发丈夫的攻击性，这样先投射出了她压抑的愤怒，接着，她又可以将“你真可耻”这种羞愧感投射出去。

她很深地理解了自己的这种内心结构，尤其是保持了自己在原生家庭中产生的极大愤怒后，她与男人们的关系自动就发生了变化。

类似这样的心理，好人们多少都会有。他们需要适当地向坏人学习，活出自己合理的攻击性来。

当然，最好的境界还是心理学家科胡特诗意的表达——“不含敌意的坚决”，即在与别人发生冲突时，自己不陷入负性情绪中，同时又坚守自己的立场。

要很好地达到这种境界，在我看来，首先还是要很好地觉知到自己的恶。

CHAPTER 6

只有在人群中，才能认识自己



*

好的心理医生，其价值就在于会和你建立一个好的关系，然后把你轻松地带进这种状态。不过，我们生活中还有太多的关系，可以把你带进这种状态。

在关系的镜子前审视自己，理解自己

或许，你已听说，好的心理医生宛如一面平滑的镜子，可以帮你清晰地看到自己。

不过，更确切的说法应该是，好的心理医生与来访者的关系是一面平滑的镜子，可以让来访者淋漓尽致地将他内心的关系——也即“内在的父母”与“内在的小孩”的关系投射到这个外在的关系上，也由此得以理解自己。

这一点非常重要，因为理解自己是最难的一件事，若你真正理解了自己，那么好的改变会自然而然地发生。

可能，你反对这种说法，因为，你自认为知道问题出在哪儿，但改变就是无法发生，无论怎么努力，自己永远是在原地踏步走。

这只是因为，理性的知道不是理解。真正的理解，必然是感性的理解、情感的理解、肉体的理解，即在理解的那一刻，你的大脑、神经、躯体乃至内脏都在颤动，仿佛你的全部身心都回到了问题产生的那一时刻，你重新体验到，自己的问题是怎样发生的。但同时，你也彻底明白，你不再是当年的那个小孩，你已是一个强有力的成人，你没必要再像过去那样，用一些自我欺骗的方式来保护自己不受伤害了。于是，好的改变自然发生了。

好的心理医生，其价值就在于会和你建立一个好的关系，然后把你轻松地带进这种状态。不过，我们生活中还有太多的关系，可以把你带进这种状态。

实际上，只要你在乎一个关系，那么你一定会把你的内在关系投射到这个外部关系上。并且，你越在乎一个关系，这种投射就越强烈。

由此，任何一个你在乎的关系，其实都是一面心灵的镜子，可以照出你内心的秘密来。

这时，你要做的就是抓住机会，在关系的镜子前审视自己，理解自己，并引导自己走向好的方向。

他养了一条又脏又丑的狗

50多岁的刘涛（化名）是一名私企老板，在广州和香港都有产业，两个儿子都在国外留学，表面上看，堪称事业、家庭双丰收。但他最近却与第二任太太不断发生冲突。

冲突起因令人啼笑皆非。原来，刘涛特别爱养狗，家里有四五条体型各异的宠物狗，从体型很大而又很温顺的牧羊犬，到体型很小的吉娃娃，刘涛都收养了。不过，比较特殊的是，尽管很爱养狗，但刘涛家所有的狗都不是买来的，而是别人不要的。要么是朋友家的狗生了狗仔送

他，要么是捡来的流浪狗。但刘涛对它们都是宠爱有加，把它们当家人一样对待。

最受刘涛和太太宠爱的是一只雌性的小狐狸犬“妙妙”，它是刘涛去广西游玩时在一个山村发现的。当时养妙妙的是一个山村的孩子，据说是城里的一个女白领养得不耐烦了送给他的。但妙妙太娇气了，那个孩子的家人觉得自己养不来，于是卖给了刘涛。

妙妙很漂亮，而且特别聪明，有时还会像小女孩一样耍点小脾气，特别招主人的喜爱。

然而，很快妙妙有了争宠的对象。一次，刘涛在广州附近一个农村又捡了一条几个月大的小公狗，它当时很脏很难看，村里的一些男孩子正在折磨它。刘涛看到后，不知道为什么特别心疼它，于是把它捡回了家，并起名“虎子”。

把虎子带回家后，刘太太就很不喜欢它，并质问丈夫说：“干吗弄这么一条难看的狗回家？”

太太的这句话令刘涛莫名地反感，他一下子发起了脾气，对太太吼道：“怎么了？长得难看就没人要吗？我就要好好养它！”

很多父母，特别急着去塑造、教育自己的孩子，甚至不惜为此折磨、虐待孩子。

这样做的时候，他们忽视了另外一点：父母与孩子的关系才是最重要的。因为父母与孩子的关系，最终会在孩子6岁前被内化为一个“内在的父母”与“内在的小孩”的关系模式。

很多人在与同事、朋友、邻居等相处时很友好，但却是配偶和孩子的噩梦。那并不是因为他不在乎配偶和孩子，而是因为他内在的关系模式太糟了，他越在乎配偶和孩子，就越无法控制自己，越容易将内在的关系模式展现在自己最亲的亲人身上。

假若我们渴望变成一个健康、和谐的人，那么，我们就要好好地观察自己在重要关系上的表现。



丑狗受到了他的特殊宠爱

从此以后，刘涛的注意力从妙妙身上转移到了虎子身上，他给它好好洗了个澡，发现它果真是非常难看。更要命的是，虎子原来的主人显然很不在乎它，没有训练过它，结果虎子常在刘涛的豪宅里随地大小便。相比之下，妙妙就非常训练有素了，从不会给主人带来这方面的麻

烦。

随地大小便的虎子令刘太特别恼火，她因此数次和丈夫吵架，要丈夫把它丢掉。刘涛坚决反对，并求太太说，请给他3个月时间，他会把虎子训练好。

接下来的两个月时间里，刘涛把大量的时间花在了虎子身上，而妙妙则被他彻底冷落在一边。虎子的状况也逐渐有了改善，但仍时不时会随地大小便。有一天，刘太刚把家里打扫干净，虎子就在地板上拉了一摊屎，刘太多日积攒的不满一下子到达顶点，她愤怒地大声呵斥虎子，虎子则被吓得躲在角落里瑟瑟发抖。

看到这种情形，刘涛对太太的不满情绪也一下子爆发出来，他对着太太吼道：“你懂什么叫感情吗？啊，你只知道以貌取人！你喜欢那条小母狗是吗？它又有什么好？”

刘太也不甘示弱地和丈夫吵起来。结果，失去控制的刘涛拿了根细柳条抽起妙妙来。不过，只有少数几下抽在妙妙身上，其他都抽在地上。只是，受尽千般宠爱的妙妙哪经过这种阵仗，它一路叫着跑出了家门，从此失去踪影。

后来，刘家花了很大力气都没有找到妙妙，每次想起这一点，刘涛就会心如刀绞，责怪自己太凶暴了。同时，他也会责怪太太，说如果没有她起事，他不会动妙妙一根手指头的。

一次，他又指责太太时，他的弟弟刘洋在旁边叹了口气说：“我知道你为什么生这么大的气。”

听到弟弟这句话，刘涛也叹了口气说：“我也知道为什么，但当时就是控制不住自己。”

那么，刘涛为什么生这么大的气呢？

原来，太太、妙妙和虎子的复杂关系，其实恰恰是刘涛、刘洋和妈

妈的关系模式的完美再现。

刘涛在和我聊天时说，他个子矮小且长相一般，而弟弟则高大帅气，从小妈妈就宠爱弟弟而对他非常冷落，他认为这就是相貌导致的结果。从小他就一直想，如果他和弟弟一样帅气，那么妈妈也会像宠爱弟弟一样宠爱他了。这种想法在他心里根深蒂固，最终形成了他的内在的关系模式：“不管我多么努力，我认为妈妈都不会爱我，因为我长得不好看，而弟弟长得好看。”

现在，他内心的这种关系模式，充分展现在了他自己的家中。他回忆说，看到虎子的那一刻，他难过得不行，因为他知道，那些孩子就是因为虎子难看才折磨它的，要是它和妙妙一样漂亮，也会和妙妙一样得到万般宠爱的。

也就是说，在那一刻，刘涛把自己的“内在的难看的小男孩”投射到了虎子身上，于是产生了很强的认同感，所以才收养了它，而且那么宠它。

但刘太不理解这一点。刘涛说，这是让他最难过的。每当刘太一边宠爱妙妙一边对虎子投过不耐烦的眼神时，他就想起了小时候妈妈一边宠爱弟弟一边冷落他的情形。当那次和太太发生冲突后，他失去了控制，因为当时的那种情形和他的童年实在太相像了：“我小时候，没有人保护我，但现在，我可以保护虎子。”

也就是说，他可以保护自己心中那个受伤的小男孩了。

除了弟弟刘洋和刘涛自己，其他人很难理解刘涛的心情。因为，刘涛的事业非常成功，而且两个儿子又那么争气。按说，刘涛的自我价值感应应该很高才对，但他的内心深处其实仍然非常自卑。

他认为自己很难看

刘涛说，恰恰是因为那么自卑，他才拼命工作，不让别人看不起他。不过，这种自卑并非源自贫穷，而是源自爱的匮乏。只要还没有获得充分的爱，他的这种自卑就很难消失。

在和我聊天时，刘涛回忆起了一个梦。

那是20多年前的事了，经过一般人难以想象的拼命工作后，他的事业有了起色，并在香港的居住地附近有了小小的名气。一次，他参加一个朋友的婚礼，看到伴娘非常漂亮，感叹道：“就像公主一样，我一下子有了情迷意乱的感觉。”

当天晚上，他做了一个梦，梦见那个伴娘变成了一个妓女，并被她带到一间破败的房子里，然后他强迫她和他发生了性关系。

这个梦，也典型地反映了刘涛内在的关系模式。尽管已算是事业有成，但他仍是一个自我评价很低的男人。看到他喜欢的女孩后，他渴望她，但却觉得自己配不上她。所以，他在梦中要把她变成一个低贱的妓女，因为那样一来两个人就般配了。

我向刘涛讲了这个观点，他恍然有所悟地说：“反过来说，如果我自我评价很高的话，看到像公主一样的女孩，我会在梦中把自己变成王子，那样一样是很般配的。”

的确如此。自我价值感高的人，无论他的现实状况如何，他都会在梦中把自己想象得更有价值；而自我价值感低的人，无论他的现实状况如何，他都会在梦中把自己想象得很卑微。

“这和别人没有关系，是你自己的事。”我对刘涛强调。

“对，是我自己的事。自我价值感低，我会梦见女孩是妓女；自我价值感高，我会梦见自己是王子。”刘涛说。

接着，他引申说：“打妙妙，也和妙妙无关，和我太太无关，和虎子无关，都是我自己的事……不过，太太要是理解我，这事也不会发

生。”

“要是妈妈小时候像宠弟弟一样宠你，这事更不会发生了。”我说。

听到这儿，刘涛一下子明白了，他哈哈大笑说：“你在讽刺我，说我把太太当成妈了。”

我们的心灵常玩“刻舟求剑”的游戏

这是所有重要关系的奥秘，除非我们把某人当成我们的内在关系模式中的某个人，否则我们不会对一个人或物产生那么强烈的情感。

妙妙漂亮可爱，其他人喜欢它，刘涛也一样喜欢它，这或许是出于天性，毕竟人皆爱美。

但是，这是一般的情感。而像虎子，尽管又难看又脏，但因为刘涛产生了认同感，于是对虎子的情感一下子远远超出了妙妙。

甚至，刘涛对太太的选择也是同样的道理。可能，他就是要选择一个和妈妈有点像的女人，她一样会爱美忌丑。选择这样的女人做自己最亲密的配偶，也是因为刘涛渴望在这个像妈妈的女人身上弥补自己童年的缺憾。

但反过来讲，刘涛的这种心理过程和太太没有关系。因为，这是一种心灵的刻舟求剑。刘涛是在和妈妈的关系中受到了伤害，但他不去那里寻找答案，却在和太太的关系中寻找补偿，这对太太是不公正的。这种刻舟求剑，注定难以实现。

不过，我们的生命中有太多刻舟求剑的事情。并且，成年的关系和童年的关系模式越像，我们的情感就会被激发得越厉害，而我们也就越有机会弄清楚自己，这时，与我们童年受伤时的感受就非常接近了。

这个时候，我们要提醒一下：你又回到过去了。

譬如，假若刘涛这样提醒自己一下，他会懂得，看到虎子时，他的那种同情其实就是他的“内在的小孩”向外的投射。不是虎子渴望得到那种同情，而是他的“内在的小孩”渴望得到同情。

假若在那次冲突中，刘涛能这样提醒自己一下，他会懂得，他对太太的那种愤怒其实就是对妈妈的愤怒，而他对妙妙的嫉妒和愤怒其实就是对弟弟的嫉妒和愤怒。

假若他能做到这一点，那么这次冲突以及这个复杂的关系，就成了他心灵成长的重要兵器。借由现在这个复杂的关系模式，他可以清楚地理解自己童年时的复杂的关系模式。这样一来，他的情感被触动的那一刻，也是可以修复自己的最佳时机。

我们很容易把成长的责任推到亲人身上

在心理治疗中，一旦来访者将心理医生视为自己童年时关系模式中的重要人物，他的强烈情绪也会被唤起。这个时候，无论采访者是悲伤、内疚、愤怒还是仇恨，心理医生都会明白这是怎么回事。于是，心理医生只会给予来访者爱与宽容，而不是像他童年时的重要人物一样回以他伤害。这样一来，来访者的心结被化解，而治疗效果就产生了。

换过来说，假若刘太能理解丈夫为什么那么宠虎子，并跟着丈夫一起宠，同时也一如既往地宠妙妙，那么，刘太就是最好的心理医生，刘涛的心结就会得到极大地化解。

不过，除了心理医生，我们不能指望别人为自己的情绪负责，而刘涛则不能指望太太为自己的情绪负责。这个时候，假若你渴望理解自己、改变自己，那么重要的不是抱怨别人、希望别人为自己改变，而是反省自己，“我为什么会变成这样子？”“我把他当成了谁？”“这和我以前有什么相像的地方？”

通过这些反省，一个重要的亲密关系就会成为最好的镜子，帮助我们看清自己，并最终做出改变。

具体到刘涛身上，他借由这次反省，明白了自己很多事情，他开始懂得，他以前是渴望太太能按照他的愿望发生改变，那样他会很舒服。但是，他指望太太改变，那就是把自己成长的责任放到了太太身上，而结果会让太太感到有压力，并且太太一定会拒绝他的要求，因为她不能为他负责，她只能为自己负责。

反过来，刘太也有类似的要求。这个亲密关系也一样唤起了她内心深处的一些声音，她也渴望丈夫能按照她的设想去改变，那样她也会很舒服。但刘涛拒绝这么做，因为他也一样不能为她的成长负责。

这是一个普遍的心理学道理。重要的亲密关系是我们生命中的拯救者，遇到一个真心爱自己的人，那是生命中最有价值的事情。

不过，我们许多人都没有从这种亲密关系中获救。相反，我们很容易毁掉亲密关系，甚至还彼此仇恨。并且，越亲密，就越仇恨。

之所以沦为这种局面，一个很重要的原因，是我们把自己成长的责任放到了对方身上。以前，在原生家庭没有得到的，现在希望从配偶身上得到，但这给了配偶太大的压力，并几乎百分之百地会被配偶所拒绝。于是，我们的生命就只是在简单地重复，童年的痛苦到了成年又重演了一遍，而改变却未发生。

每一次迷恋都是认清自己的最佳时机

26岁的阿永写信说，他和女友相爱3年了，每次发生矛盾，女友都会不理他，他打电话、发短信、写电子邮件，她都只是沉默，而不做任何回应。这时候，他就会非常痛苦，因为他“最怕沉默”，于是每次都是他主动认错。只有当他认错后，她才会继续和他说话。

对此，阿永感到痛苦至极，他在信中写道：“我小心翼翼，生怕犯一点儿小错就彻底失去她，所以每次都是我忍不住要认错。我渴望女友能改变这种方式，不要总用沉默对待我，那样我太痛苦了。”

这也是一种刻舟求剑。女友小小的沉默，就给他带来那么大的痛苦，那只是因为他童年时被妈妈伤害得太重了。

原来，阿永4岁的时候，父母离婚，他跟着爸爸。每当他说想见妈妈时，爸爸会带着他去见妈妈，但妈妈拒绝见他们父子，且也是沉默着不说任何理由，这给阿永幼小的心灵留下了很深的创伤。

我回信问阿永，是否曾觉得妈妈和爸爸离婚是因为他犯了错。

阿永的第二封信回答说，是的，他还想过，如果有机会向妈妈认错，或许就可以见到她了。

显然，他童年时和妈妈的关系，现在也展现在他与女友的关系中。女友一生气就沉默，就像小时候妈妈的沉默一样；他每次都忍不住向女友道歉，就像想向妈妈道歉一样；他如此害怕失去女友，其实害怕重复失去妈妈的痛苦……

那么，阿永应该怎么办？

最好的办法不是急着去改变，更不是说服女友改变对待他的方式，而是借着这个机会去理解自己，明白自己的这种感受是从何而来，并告诉自己，这么强烈的痛，并不是女友给的，而是妈妈过去给自己的。

我们应切记一点：爱不是为了幸福和快乐。爱首先是为了强迫性重复，假若你和某个异性能完美地再现你的“内在的父母”与“内在的小孩”的关系，那么你一定疯狂地迷恋上这个异性。迷恋他，是为了修正你内心的关系模式，是为了减轻你童年时的一些痛苦。

所有重要的关系，都有着这种强迫性重复的含义。尤其是，你越在乎一个关系，你的那个内在的关系模式就越会淋漓尽致地展现在这个关

系上。

这个时候，最重要的事情之一就是，把这个关系当作一面镜子，一面帮助你认识自己并重新整理自己的镜子。

如果能做到这一点，那么无论这个关系看似多么糟糕，你其实都获得了无比重要的成长机会。

关上车窗，关上心房

我们常说，要聆听自己内心的声音。

那么，什么是内心的声音？就是你的感觉，你那些说不出来但又模模糊糊捕捉到的信息。这种声音，你要学会聆听它，并尊重它。

如果你听不到这种声音，你的意识和潜意识就会出现形形色色的分裂。

情人节期间，泉邀请菲儿去阳朔玩。

泉喜欢菲儿，已经追她几年了。菲儿对泉的好感也与日俱增，认为他又帅气又有能力，能节俭过日子，又会几门乐器，颇有艺术细胞，是他们朋友圈中公认的才子。

看上去，泉唯一的缺点是性格有点怪，他似乎一个知心朋友都没有，而且自我评价很低，常说自己“一文不值”。

不过，泉对菲儿好得不得了，堪称百依百顺、随叫随到，而且菲儿随便让他做的事情他常做到百分之一千。譬如，一次约会，菲儿嘱咐他在路上一家店里给她带一份她钟爱的糕点。结果，泉带来了12份糕点，理由是“你没有给我说具体带哪一款，每个种类我都买了一份”。

泉一直这样对自己，菲儿自然常常被感动。并且，她认为泉绝对不

是一文不值，相反是非常好的人，她很想挽救他，甚至有时想，如果嫁给他，能把他孤僻的性格改造过来，那也是可以考虑的。

所以，她答应了泉的要求，决定两人一起去阳朔，不过“咱们说好了，谁也不能动那方面的念头，我们只是以朋友的身份去”。泉只求和菲儿在一起，所以和往常一样，答应了她的要求。

就在出发前的一个晚上，菲儿见了好友丽。丽也认识泉，勉强算是泉的一个朋友。见到丽，菲儿突然冒出了一个念头：我们三个人一起去多好啊！于是求丽和他们一起去。丽当然不愿意做电灯泡，但熬不过菲儿的死缠烂打，最后还是答应了。

临出发前，泉开着自己的别克车赶到菲儿的楼下，才知道，现在是三个人去阳朔了。不过，他仍然没意见，或起码没有表现出有什么不满。于是，三人还是按照计划上路了。

不过，车刚开出广州，菲儿突然惊叫一声：“糟糕！我想我没有把我的车门关好，怎么办？”

“当然要回去检查一下。”泉说。三人又返回广州，赶到菲儿的家。菲儿检查了一遍，却尴尬地发现她的车门关得好好的。于是，三人再次上路。

然而，当车再次开出广州的时候，菲儿又强烈地怀疑她的车窗没有关好。当她把她的怀疑很不好意思地说出来后，泉和上次一样回答“当然要回去检查一下”。

由此，三人又一次返回菲儿家，但菲儿又一次尴尬地发现，她的丰田花冠的窗户关得很严实，没有任何问题。

“我怎么得了强迫症了？老了，请你们原谅我！”菲儿满怀歉意地对泉和丽说。

“不必道歉，”泉说，“总不能让你担心，反正我们回来一趟也很简

单。”

三人再次上路，这一次，菲儿没有再闹出故事来。其实，车离开广州的时候，她又开始担心，她的车好像还是有些地方没关好。不过，她这次知道是瞎担心，强忍着没有把它说出来。

三个人在阳朔一起过情人节，那种感觉的确怪怪的。因此，菲儿、泉和丽三人在阳朔待了一个晚上就回来了。那以后，菲儿明显觉得，尽管她和泉还是会约会，但两人的距离显然变远了。

车有没有关好，不是真正的问题

春节后，菲儿约我出来，谈起了这件令她百思不得其解的怪事儿。

“我到底怎么了？难道真得了强迫症不成？”她问我。

“还有过这样的事情吗？”我反问她的。

“没有，就那一次。”她说。

“那就不是强迫症。”我解释说。这的确是强迫症的症状，不过，既然只有那一次，那就远达不到强迫症的诊断标准。

“但是，这个症状一定是有特殊意义的，你想过它的意义吗？”我再次问菲儿。

她回答说，她不知道，她只知道，当时她强烈地感觉到不安全，她一定要回去检查一下她的花冠车的门和窗有没有关好。

“花冠车有没有关好，只是象征意义，”我解释说，“你真正担心的，或许是其他地方有没有关好。”

我这句话令她愣了好一会儿，她开始沉思，大约过了几分钟后，才回过神来：“我想，我是担心泉和我走得太近了。”

正是这个意思，菲儿表面上担心的是车门和车窗有没有关好，但她真正担心的是自己的心有没有关好。

为什么要关好呢？因为她的内心深处感觉到，泉走近她，是一种威胁。那么，菲儿为什么要用强迫症般的症状来拉开泉和她的距离呢？

答案就是，在泉和她的关系上，她的理性和感性、意识和潜意识常常是分裂的。她的潜意识、她的感性明确地感觉到，和泉在一起会不好，但是她的意识和她的理性却认为，泉很棒，和他在一起会很幸福。

并且，在这件事情上，菲儿的理性太强大，这让她的感性所捕捉到的信息不能被她的意识所接收到。但如果看不到这个信息，菲儿和泉的关系就会进一步发展，令菲儿陷入困境。因此，这个信息仍然要千方百计地冒出来，告诉她，和泉发展下去会很不好。

但潜意识的表达一定是象征性的，我们如果硬要通过意识去看，理解起来很困难。

这正是菲儿两次要检查自己的车有没有关好的深层心理原因。

真正的问题是，心有没有关好

再回到菲儿和泉的关系上来。泉对菲儿的确是百分之一千的好，他真心喜欢菲儿，而且菲儿堪称是唯一与他亲密的人。除此之外，他没有一个与他关系亲密的朋友，既没有可以称兄道弟的同性朋友，也没有一个能谈谈心里话的异性朋友，已经34岁的他，到现在为止甚至都未曾谈过一次恋爱。

这不是优秀不优秀的问题。如果只从表面上看，泉够优秀了，前面已说到，他帅气能干、节俭、懂数种乐器。

那么，问题出在哪里呢？

就是出在他的自我评价上。泉的确认为自己“一文不值”。一次，他对菲儿说，只有用“你就是一团狗屎”这样的话来形容自己的时候，他心里才感觉到一种舒畅。

为什么会这样？

原来，泉的家庭极有问题。他很小的时候，父母离婚，他跟爸爸生活，成了爸爸的出气筒，爸爸常一边用言语侮辱他一边暴打他。后来，他爸爸再婚，脾气有所改善，但从此以后，爸爸将泉当作自己未来的唯一指望，对泉的教育非常严格。泉也算争气，一路重点小学、重点中学、重点大学走过来，最后还找了一份很不错的工作。现在，他每个月一半的收入给爸爸，另外一部分给妈妈，他自己则节俭度日。

泉对父母没感情，他的节俭也有特殊意义。他对菲儿解释说：“我不想再欠那两个人（指他父母）一分钱，所以我把多数钱都给他们，自己过得苦一点儿，那样看到他们不知廉耻地享受，我就会舒服很多。”

也就是说，泉过着一种自虐的生活，他表面上把自己贬低到极点，而且也过着一种苦行僧似的生活。但实际上，他这样自虐，是一种精神胜利法，那意思就是：“我挣钱养你们，你们奢侈，你们不知廉耻地乱花钱，但我节俭，那么我永远是正确的，你们永远是错误的。”

这显然是一种大有问题的心理状态。

但是，菲儿意识上看不到这一点。她只看到，泉很优秀，泉很真诚，泉对她好得不得了。

当然，她看到泉的性格有问题，但她认为，她能拯救他，改变他糟糕的自我评价，让他知道他有多么棒，他有多么优秀！

菲儿的这种想法，是一种严重的自恋。因为，如果泉自己拒绝改变，那么即便世界上最优秀的心理医生使出百分之一千的力量，也无法改变泉。菲儿只看到泉的这种心态对泉的伤害性，却没有看到，泉内心深处是在享受这种自虐，因为这种自虐，他感觉自己像一个圣人。

这样的一个人，尽管无比爱菲儿，但一旦他们建立起亲密关系，十有八九也会陷入施虐和受虐的情感状态。因为泉内心有一个“内在的父母”施虐与“内在的小孩”受虐的关系模式，他也会把这个关系模式套到他与菲儿的关系模式上。

其实，这种迹象已经显现出来，譬如泉对菲儿绝对地顺从。在恋爱前期或恋爱早期，菲儿或许会享受这种方式，但等两人一旦建立起深度的亲密关系，菲儿就会感受到这种关系模式的痛苦。

从意识上，菲儿看不到这种危险。但菲儿的潜意识感受到了这一点，于是最终跳出来，阻止了菲儿继续靠近泉。

潜意识制造了很多不可思议的事情

我们常说，要聆听自己内心的声音。

那么，什么是内心的声音？就是你的感觉，你那些说不出来但又模模糊糊捕捉到的信息。这种声音，你要学会聆听它，并尊重它。

其实，在与泉交往的过程中，菲儿也常有不对劲的感受。但是，等这种感受出现后，她不懂得尊重。相反，她会对自己说，你怎么回事？他对你这么好，你怎么还这么挑剔他？有谁对你这么好过？

这种自我对话的过程，最终的结果就是：菲儿用理性压住了感性，用意识压住了潜意识。但幸好，她的潜意识还是表达了出来，于是，在去阳朔前，她莫名其妙地先是拉上了丽一起去，接着闹出了那样两个小小的笑话。

这样的例子看似神奇，但实际上数不胜数。譬如，一个女孩怕蛇怕到匪夷所思的地步，来看心理医生时，她说：“我怕一种动物，我不敢说出它的名字，一说出来我就会被吓死。”说完这番话后，为了说明她怕什么，她开始对心理医生描述，那个动物是“爬行动物，长长的，是

这样爬行……”

她都能描述蛇的样子，却不能说出“蛇”这个字眼。这看似是非理性的，也就是理性所不能直接理解的。于是，心理医生试着去理解她的潜意识，最终发现，她不敢说出“蛇”这个秘密，实际上是不敢说她曾经被最亲密的人性侵犯的秘密。

再如，还有一个女孩，性格豪爽大气，但却怕蚂蚁，所以不敢穿裙子，也不敢坐在草地上，因为怕蚂蚁爬到她身上。这种怕，自然不是源自意识，而是源自潜意识。最后，通过心理治疗发现，她讨厌的原来是整天对着她唠叨的妈妈。

后面这两个女孩，她们的问题已经到了疾病的程度，都可以被诊断为恐惧症。其根本原因就在于，她们的潜意识与意识之间的裂痕太深，那些潜意识的内容被她们的意识绝对否认。前面那个女孩彻底忘记了那次被亲人性侵犯的事情，但那个事情严重影响到她，潜意识总是要浮出水面来表达一下，但因为被意识排斥得过于厉害，于是只能用很荒诞的方式表达。后面那个女孩，不能接受自己对妈妈的讨厌，结果这种讨厌就转移到了无辜的蚂蚁身上。

不过论危险程度，或许，相对于这两个可以被称为“病人”的女孩，菲儿所面临的危险更大，因为一旦她彻底拒绝聆听发自内心的声音，她丧失的就是一生的幸福。

我们为什么需要崇拜谁？

你不懂我们为什么要变魔术。观众知道真相。现实既残酷又悲惨，没有奇迹，没有魔法。但是如果你能骗到他们，哪怕只一秒钟，就能让他们惊叹，然后你就能看到非常特别的事。你真的知道吗？那就是观众脸上的神情。

——克里斯托弗·诺兰执导的电影《致命魔术》的台词

一个有名的实验：在一个小空间里，放进两三只某类昆虫，记得好像是蟑螂，它们的行动轨迹是散乱的、没有规律的。

将数量增加到20只左右，它们的行动轨迹就统一起来，总朝同一个方向前进。

这个或许可以叫归属感，每一个个体都是孤独的，它们渴求被一个组织认同。

另一个有名的实验：某种群居的鱼，它们总朝同一个方向前进。但研究者关注的是，它们到底听谁的。

实验的一个环节中，研究者将一条鱼的大脑弄坏，记得好像是斩头。虽然头被斩了，但这条鱼的身体还能游一会儿，而且游动时非常疯狂，杂乱无章。

有意思的事情发生了，这群鱼会跟随这条没有头颅的鱼行动，于是它们整体上显得疯狂。但一群鱼在一起，想必那种情境也是蛮壮观的。为什么那些鱼会跟随那个失去了头颅的鱼？

一位来访者，几个月来一直很稳定地找我做咨询，频率为一两个星期来一次。突然有一次，隔了50多天才来。她解释说，有种种客观原因。

有没有什么主观原因？我问她。

听到我这样问，她的眼睛一下子红了，她说，原来觉得我是非常值得信任的，现在这个感觉动摇了。

动摇是怎么发生的呢？我再问。

她说，与你无关，与咨询无关，是因为《广州日报》的心理专栏变了。

从2005年开始，我一直做《广州日报》心理专栏的编辑，文章绝大

多数都是我自己写的。半年前，我辞职了。辞职后，专栏文章的风格和导向变了，和我以前的很不一样，部分甚至是完全相反。这没什么，毕竟是编辑换了，新的编辑当然会有他自己的声音。

但她而言，这是一件很严重的事。她一直追看心理专栏，觉得我发出的声音已成了一个可靠而牢固的支撑。突然专栏变了，于是这个支撑一下子动摇了，从而唤起了她心中一直藏着的声音——“一切都是不可靠的，一切都可能失去”。

我对她深有了解，知道她曾几次重大的失去，这让她很担心变动，因为变动会触动她的创伤，让她再一次嗅到重大失去的味道。

因而，她在向外寻求一种牢靠的感觉。然而，任何外在的支撑，真的都是靠不住的，真正的支撑，只能是我们的内心。

我没将心理专栏的变化当回事，因为我想，每个人都有自己的感觉，每个人都可以根据自己的感觉来判断，在不同的声音中，哪个声音更打动你，你的心更倾向于哪个声音，从而可以在不同的声音中做出自己的选择来。

我也以为大家都会这么想，但我忽略了一点：我这样的论点，是有一个前提的——“尊重自己的感觉”。

“股神”巴菲特说，他之所以能有今天的成就，最关键的教诲来自他的父亲，父亲一再对他强调说“尊重自己的感觉”。股市风云变幻的时候他的心也会被搅动，但这个时候若跟随别人，如专家的意见，首先可能是像第一个实验中的蟑螂一样在随大流，寻找一种虚假的归属感；其次可能将自己置于第二个实验的境地，因专家太多的时候其实很像是被斩掉了头颅的鱼，他们自己都不知道要去向何方。

所以，你只能跟随自己的声音。

这其实是一个要求很高的前提，尤其在我们国家，因为我们的环

境和小环境都强调服从与孝顺，我们总是被教导听别人的话，而不是尊重自己的感觉。

听别人的话，会导致一个困境。到底听谁的？毕竟在任何一件事情上，都会有无数种别人的声音。

那就听最坚定的声音？

这的确是一个常见的选择。

对偏执所营造的虚幻的支撑感之需求，并非只是存在于普通人，或所谓意志不坚定者的故事上。任何人，一旦将某一外在事物视为教条，并不折不扣地遵从它，都可能会将自己置于盲从的境地。

一位朋友开公司，获得了风险投资的青睐。但最近，风投却决定要停止继续投资。

为什么会走到这一地步呢？我这位朋友非常仔细地将各种原因列出来，结果却令人啼笑皆非，一个很荒唐的原因反而可能是最重要的。

在风投界乃至管理界都流传一个说法，卓越的CEO常常是最孩子气的。

什么叫孩子气？

就是蛮不讲理，不沟通，将自己的意志强加在别人头上，如有不从就大喊大叫乃至威胁。

以前，他是这样的。譬如，开董事会时，一般的CEO对风投是毕恭毕敬的，但他不同，他常常对他们说：“闭嘴！你们什么都不懂！”

他还常发出威胁说，你们如果不喜欢就滚开。

看起来，这会带来一些矛盾，但他分明发现，风投的人喜欢他这样，他们将此视为意志坚定有决断力。

后来，他的性情发生了改变。他开始向内探寻自己，随着对自己的了解越来越深，他的脾气变得越来越温和，虽然他的意志仍然坚定，但他开始聆听、开始沟通，而以前他只是发号施令。

他发现，他的改变令风投惊慌，他们曾委婉地质疑过他，问他是不是还像以前那么热爱他的事业。

随着他变得越来越平和，身上的那种疯狂劲越来越少，风投一方变得越来越慌，对他的指责也越来越多。

以前，他像那条被斩掉头颅的鱼，但那孩子气的疯狂被风投视为坚定。其实，是风投一方自己的意志不够坚定，而自己的心在向外寻求支撑时，被他的孩子气给迷惑了。

现在，他自己觉得意志力比以前更为坚定，因为这是由心底发出的。同时他也不再愿意做别人虚假的支撑者，于是风投一方一下子失去了依靠，他们因而慌乱了。

这个故事很有意思，在我看来，风投一方可能犯了两个错误：

第一，他们将自己沦落为第二个实验中的群鱼。

第二，他们将“最好的CEO是孩子气的”这一条法则当成了绝对法则。

关于第二个错误，我曾有一个领悟——“任何按照模式来思考的人最多只是第二流的”。如果真如我那位朋友所说，风投一方信奉“最好的CEO是孩子气的”，那么他们就可能是将这条法则给绝对化了。

真正的思考都可能是麻烦而累人的，如果能有一些简单的法则可以依靠该有多好。

问题是，这不可靠。

若要寻找真正的支撑，我们必须回到自己的内在，回到自己的心。

假若风投一方能用心去感受我那位CEO朋友，他们势必会发现，他的平和中透露着坚定，这种温和的坚定让自己更有踏实感，而之前对他的疯狂风格的依赖总是伴随着犹豫不决。

毕竟，你真的会信赖一个疯子吗？

心外无物，心外无法。我们必须回到自己的内心，学习聆听内心，向内心深处寻求答案。

不过，这样说时，我也未免绝对化了。

你到底该信任什么呢？

心灵成长书吧：《中国文化的深层结构》

“仁者，人也。”

孔子这句话，在台湾学者孙隆基看来，即中国文化对“人”的定义。

仁，左边是“人”字旁，右边是“二”，这形象地表达出孙隆基的基本观点：中国文化中，“一个人”只能在“两个人”的关系中存在。

这颇有哲学意味，西方哲学也不断呈现类似的观点：你存在，所以我存在。

现代心理学则称：妈妈是婴儿的第一面镜子，婴儿从妈妈这面镜子中确认自己的存在。

我最爱的波斯诗人鲁米也说：我们是镜子，也是镜中的容颜。

如此看来，中国文化的这个定义也蛮有普世价值。

但仔细解读起来，味道就有了很大差异。

你存在，所以我存在。其中的“你”，在心理学的解读中是妈

妈，而在哲学的解读中，是上帝，是神。

犹太哲学家马丁·布伯说，关系有两种，一种是彼此利用的“我与它”，另一种是放下所有期待后而可能发生的“我与你”。为了方便理解，我经常说，这是我的本真与你的本真相遇而产生的关系，而新人本主义心理学给这个说法一个非常拗口的学术词汇——主体间性。

然而，在神学家马丁·布伯的原意中，“你”是上帝。

这是至关重要的一点。因为“我”的存在，有赖于“上帝”而非人。孙隆基就此说：“西方人的‘上帝’是个体‘灵魂’认同的对象。”

仁字中的“二”是什么呢？孔子给了答案——“亲亲为大”，也即一个人的存在有赖于要让亲人觉得他好。

在孙隆基看来，这是中国文化与世界其他重要文化都不同的一点：缺乏超验的部分，一切都围绕着人伦而来。哪怕“天理”，也只是人伦之至的意思，而不存在一个神性的“天”。

现代人很流行说身心灵，但中国文化即便说万物有“灵”，也只是说万物都有人性，而不是如马丁·布伯所说，万物中有“你”。孙隆基干脆说，中国文化的深层结构中，没有给“灵”留下一个位置。

他说，中国文化中只有身与心。并且，甚至这个“心”，也只是身体化的。

更要命的是，中国文化中的身与心存在着严重的分裂。

中国文化中的一个“个人”，只是一个“身”。假若只有他自己，他的“心”就不存在了。

一个“个人”的“心”，只能用到一个地方——为别人的“身”服务。假若这个人的“心”用到了自己的“身”上，他就是有“私心”。

对此，孙隆基在《中国文化的深层结构》一书中论述说：

中国人的“一人”只是“身”，而“由己之身，及人之身”的活动才成为“心”，因此，被渠道化的“心”，其主要活动就是照顾对方的“身”。

这段论述看似简单，但孙隆基这本400多页的书，是在这个基本论点之上构建的。并且，它简直能解释中国社会一切经典现象。举一些例子：

【吃文化】

孙隆基采用精神分析的观点说，中国文化还停留在口欲期，所以关于吃的一切都很发达。

若用他的身心论来解释，则可以说，因只有“身”而没有“心”，所以，照顾好自己与别人，都是要让“身”满意。

他的《中国文化的深层结构》一书是1983年出的第一版。书中说，数层楼高、数百张桌子的餐馆，是只有中国才有的经典存在，像欧美再发达也没有催生出这样的饮食巨无霸。

时间过去了已30年，不知欧美有了变化没有。若没变化，在中国看似司空见惯的东西，原来都是世界级的。譬如，广州海印桥南的某餐厅，就至少有三层，旁边还有一个辅楼，桌子估计也有几百张吧，但你若是吃饭时间才去，十有八九要等位。

这餐厅我常去，下次再去，或许就可以给朋友们讲：这是世界级的.....

再如，中国人寒暄时最容易问的是：吃了吗？听到很多人讲过，哪怕是10点来钟和父母通电话，他们还是要问“吃了吗”，其他问话也都是早就能料到的习惯性语句，就是不会谈心。

在中国做事情，请客吃饭是必需的。因为，你必须要证明你

的“心”，而证明方式就是要照顾好对方的“身”，把对方侍候好了，让对方觉得你“有心”，他们才能发出自己的“心”，去照顾你的“身”，给你的“安身立命”提供帮助。

【养身】

“养”与“身”两个字，也是经典的中国字。

在最重要的亲密关系中，父母对孩子、孩子对父母、夫妻之间，头等大事都是要“养”好对方的身。并且，我们会觉得，做到了这一点，自己就已经尽了关系中的责任和义务，假若对方还表达不满，就是太不懂事。

如此一来，这三个最重要的关系都势必缺乏质量。孙隆基说，其主要的意向就变成了“传宗接代”，所以孔子会说“不孝有三，无后为大”。没有找到超验的灵的存在，没有找到与神的连接这种精神性的归宿，中国人的存在感，就只剩下了肉身的延续，仅有的“心”，也只是沦落成做好人，结果造成了一种平面化的简单轮回。孙隆基论述：

中国人制造了世界上几乎最多的人口，民族的生命在肉体上也延续了3000多年而不断。不过，这3000多年的历史也是没有超越意向的……中国文化是“天长地久，人亦长久”，但是，却并不导向一个更高之目的，只是无止境地在这个平面上一直延伸下去。每一个朝代在肉体被消灭后，就让位给另一个在形体上大致相同的朝代，就如同每一代中国人都养育了没有自己特色——亦即“肖”于上一代的下一代来延续自己的肉体。的确，中国这个“超稳定体系”也确实做到了长生不老。这项成就是如此宏伟，以致马克思不得不称之为“木乃伊”。

在关系中，我们都重视“养”对方的“身”，以此证明自己是个好

人，而面对自己，也最重视“养身”之道。现代中国的养身大师们仍是备受欢迎，而养身的书籍也是大行其道，哪怕读起来像小儿科。譬如，偏执狂一样地强调绿豆能治一切病，也仍然可以迷惑无数人。

并且，在孙隆基看来，即便是道家，也一样缺乏超验的部分，最后主要沦落成“养身之道”和保身的阴谋之道。

【做好人】

我许了愿要写一本书《中国好人》，也曾举办“好人学习小组”，还想以后能举办“好人改造营”，因为我是通过咨询经验、听故事和自我反思，发现丢掉自己的中国式好人实在是太多太多了。

我是从心理学视角去思考中国好人的。孙隆基则说，“做好人”是正统中国人的必然之路，因在中国文化的框架下，一个中国人，他的“身”必须为别人的“身”服务，构建出这样一个“我对你好”的关系模式后，他的“心”才有存在空间。

【包办婚姻】

“我”与另一个人，这是最简单的关系，而关系场还可以逐渐扩大，随着这个关系场的逐渐扩大，“我”也日益失去了自我。因为，那时我要考虑得更多更多。

孙隆基写道：

中国人的“身”是静态的，也是不能自主的，必须由人伦与集体关系去定义它、组织它、完成它。

这样就导致，一个人的关系网越复杂、越庞大，他越是不能做事情只从自己的立场出发，哪怕他的立场在西方人看来是上帝的旨意，且具有最高道德性。他必须从他隶属的整个关系场出发去考虑

问题。

所以，恺撒在被罗马元老院杯葛时，可以发出“我来了，我看见，我征服”的豪言壮语，而岳飞却只能服从那12道金牌。中国历史上发生了太多这种让人吐血的事，就是因一个个体没有自己内在的良心，他的良心只能为一个整体的关系场考虑。更要命的是，加上忠与孝，这个关系场也就成了老大一个人说了算。

也因为这一逻辑，在一些最传统的地区，现代中国人的婚恋都难以是个性化的。“父母之命，媒妁之言”的真正逻辑是：只有作为家庭和家族的老大——父母才能知道，孩子的婚恋如何才对整个关系场是好的。

我知道太多潮汕地区和客家地区的恋爱故事。这些地方的年轻人，他们的恋爱和婚姻常常不是自己的选择，而是父母的选择。并且，一旦定亲，就很难退掉，否则就是对双方父母和两个家族的极大不敬。若毁约，常意味着两个家族会成为仇人。这种家族的重担，会压得年轻人喘不过气来，他们无奈顺从。

在这种逻辑之下，婚姻恋爱就失去了爱情的意义，而成了两个关系网络交叉着的一块空间，被锁死在那里。

【万众一心】

我为你考虑，你为我考虑.....假若我们能为一个共同的东西考虑，我们就归属于一个共同的“心”。这个“心”若能笼络无数人，就可达到“万众一心”的理想境地。

电影《爱国者》中，梅尔·吉布森饰演的男主角可以在大庭广众之下公然且理直气壮地宣布自己的反战观念，但他并未被视为敌人，他的最支持战争的朋友，还是一如既往地将他当作最好、最值得敬佩的朋友。

而我们的电影中，在这种光荣的伟大时刻，是断然容不得异己的，稍有迟疑就可能被视为卖国贼。

这很好理解。西方文化承认每个人都有自己的心，尊重每个人自己的心的合理之处，而中国文化一旦找到了“集体的心”，那一刻就意味着最大的道德就是忠于此“万众一心”，而谁有自己的心就是“其心必异”。

最大的“心”就是整个国家的“万众一心”，即整个国家成为一个超巨大的群体性自我，而领袖则成为这个群体性自我的代表，其他人都是一分子。

【异国的冷漠】

中国人到了国外必须抱团，譬如唐人街。另外一个现象是，一旦到了欧美就变得人情冷漠很多。

这是为什么？

孙隆基的解释是，因为没有个体的“心”，也即个体性自我，中国人到了外部世界会惶恐不安。这种不安，若用英国心理学家莱因的术语来讲，即“存在性不安”。意思是因找不到一个群体去依附，自己会感觉自我瓦解了，不存在了。这种不安，是一种根本性的不安，不能用简单的安全措施以及财产来满足。

一旦找到群体性自我，在这个群体性自我中，又可以构建中国文化，但只对这个群体内的人，会有“我们是一家人”的感觉，所以友善。而一旦出了这个群体性自我的圈子，就觉得外界的人很陌生，没有连接感，所以冷漠。

另一个原因是，受到西方文化的影响，他们开始尊重自己的心。然而，这一刻就只是成就了“私心”，哪怕对邻人也变得冷漠。但是，若真有“上帝子民”这种概念，并且真正有了自己的个性化自

我，这种冷漠就会消减，而会对一般人也生出感情来。

一个中国人只是一个“身”，中国人的“心”，只能在我用我身为你身服务时才产生。孙隆基用这个简单的逻辑，解释了中国文化许许多多的经典现象，既可以让你觉得触目惊心，也可以让你觉得煞是过瘾。

他的这种身心分离论，其实也是我之前多次提到的英国心理学家莱因的心理学理论。

英国另一位心理学家温尼科特提出了“真自我”和“假自我”的概念：一个人的自我若以自己的感受为中心而构建，即真自我；一个人的自我若以别人的感受为中心而构建，即假自我。真自我与假自我最初都是在母婴关系中形成的。

莱因也持有这一观点，并补充说：有真自我的人，他的身体服务于他的“真自我”；有假自我的人，他的身心分离，他的身体服务于别人的“自我”，而他只能为自己的“真自我”留一个纯精神性的空间。

这样一看就发现，孙隆基的身心分离论和莱因的假自我者身心分离论是一回事。并且，中国人对圣人的膜拜，譬如，三皇五帝，都可以是假自我者的“纯精神性真自我”的演化。

孙隆基说，先秦时代，中国文化还是有超越界限的——也即彼岸，但不知为什么，后来就走上自己的路子，只剩下了世俗的人伦部分，只剩下了身与心，且身心还是分离的。

不管原因是什么，至少能看到一个答案，那就是：让你的身心归一，以你自己的感受为中心构建你的真自我。

CHAPTER 7

说出“我接受”，让心灵回归自由



*

所谓接受，即直面我们人生中的所有真相，深深地懂得，任何事实一旦发生就不可更改，而且不管多么亲密的人，我们都不能指望他们为自己而改变。

学会接受自己

自由分很多种，有权利上的自由，有行动上的自由，也有人格的自由。权利和行动的自由很容易被限制，但人格的自由很难被禁锢。

人格的自由很重要，它是我们的独立之本、健康之泉，也是我们创造力的基石。

不过，我们很容易自大地以为，人格的自由是很容易获得的。譬如，我们以为可以随意左右自己的心情，可以轻率地进行各种各样的选择，可以轻易地建立一个亲密关系，也可以轻易地切断一个亲密关系……总之，我们把随心所欲理解为了自由。

实际上，这种自由是假自由，甚至是对心灵的禁锢。

譬如，遇到了重大的问题，你不面对，却认为不处理你也可以很快

乐，那么这快乐一定是表面上的，那个问题只是被你压进了潜意识，继续像毒瘤一样破坏你的心灵。于是，你白天对着许多人微笑，到了夜晚，你只好独自呜咽。

譬如，为了彰显你的自由精神，你随意地做选择，又随意地逃离，你以为你可以轻松地结束你的任何事情，可以忘记一切烦恼，只留下快乐在记忆中。但实际上，任何事情一旦发生，都注定不可改变且不能被遗忘，它将永远对你产生影响。

再如，你轻易地建立一个关系，又轻易地切断一个关系。你以为，这才叫自由。但实际上，任何关系都有生命，而且这生命起码与你的生命一样长，甚至还会在你的家族中遗传。

实际上，追求人格的自由，结束已经发生的事实对我们心灵的羁绊只有一条途径：接受已经发生的事实，承认它已不可改变。

假若你做到了这一点，那么过去的事实仍然存在，它并未消失，也未被你遗忘，但你对它的纠结就结束了，而你也由此获得了自由。

美国人本主义心理学家罗杰斯说，一个人的人格就是这个人过去所有人生体验的总和。

从这一点上而言，任何过去发生的事情都不容否认，因为否认自己经历的任何事情，就是在否认自己人格的一部分。否认自己的一部分，就会或轻或重地导致人格分裂。

并且，被否认的那一部分绝对不会因此而消失，它只是被你压抑进潜意识而已，仍然在对你产生影响。更糟糕的是，当它发挥作用时，因为是来自潜意识，你的意识对它一无所知，于是你对它丧失了控制能力。

一个人假若常常失去控制，那么一个重要的原因是他把自己太多的事情压抑进了潜意识。

这是最简单的否认，即我们对一些自己不喜欢的事实置之不理，认为那样自己就可以摆脱它的控制了。

还有另一种否认。很多时候，我们会像小孩子一样，认为过去一些不好的事情不应该发生，一些人不应该那样对待自己，就好像过去那些事情还可以纠正过来似的。

这两种否认，都会令我们在不好的事情中越陷越深。我们本来是想摆脱这些不好的事情对自己的消极影响的，但结果适得其反，它们对我们的影响反而越来越重。

想结束这些不幸的事情对我们的影响，从而令自己的心灵获得自由，我们只有一件事情可以做：接受！

所谓接受，即直面我们人生中的所有真相，深深地懂得，任何事实一旦发生就不可更改，而且不管多么亲密的人，我们都不能指望他们为自己而改变。

没有学会接受之前，我们都会把注意力放到别人身上，期望别人为自己改变一下，那么自己就得救了。但任何一个独立的人，都不会按照我们的要求去改变的。所以，这种期望注定会失败。

学会接受之后，我们就会把注意力转移到自己身上，深深地懂得，自己才是自己问题的答案。由此，我们开始努力改变自己，并最终获得更大的自由。

接受过去

有一对什么样的父母，是我们最大的命运。父母，不仅是我们的物质生命的给予者和保护者，也是我们心灵生命最重要的影响者之一。

好的父母，未必能很好地满足我们的物质需要，但一定会给我们健康的心灵，糟糕的父母，可能会很好地满足我们的物质需要，却会给我

们留下各种各样的心理问题。

不过，糟糕的父母之所以会让我们形成心理问题，一个很重要的原因是，我们不愿意接受一个事实——我们的父母不够好，我们幻想自己应该有更好的父母，我们甚至会尝试去改变自己的父母。

然而，这种改变的努力注定会失败。因为，除非父母自己意识到，他们的教养方式有问题必须改变，那样改变才有可能发生。极少有父母会因为孩子要求他们改变而改变。

在采访幼儿教育专家孙瑞雪时，她给我讲了一个小故事。在她的蒙特梭利幼儿园里，几个三四岁的孩子开会，最后，他们得出了几个结论，其中两个是：

父母是不可改变的！

我们越想改变父母，他们就会越糟糕！

三四岁的孩子得出了这个结论，令我大为惊讶！我不禁感叹：天哪！要是我们小时候都得出过这个结论，而且将它当作自己的人生信条，那么大多数心理医生可以改行了。因为，假若一个孩子坚守这两个信条，那么只要他的父母不是糟糕到会杀掉孩子的程度，那么这个孩子总能靠自己的力量得救的。

实际上，多数心理问题，就是因为我们小时候拒绝接受自己的父母，拒绝接受这个生命中最大的命运。相反，我们渴望改变父母。这种渴望注定会失败，于是我们将这个渴望深埋在心底，长大了，再按照这个渴望去选择配偶，并像童年渴望改变父母一样来改造配偶。

譬如说，有过一个暴虐老爸的女孩。她小时候，极可能产生过要改造暴虐的爸爸的愿望。但是，正如蒙特梭利幼儿园的那几个孩子得出的结论，她这个愿望一定会失败的，而且她越想改造爸爸，爸爸对她就越糟糕。结果，屡屡受挫的她，只好把这个愿望深埋在心底。

当然，这个愿望只是深埋在心底，成为潜意识的一部分，而不是消失。

结果，等这个女孩长大后，那些有暴力倾向的男子会对她有非常大的吸引力，他们好像磁石一样，吸引着她接近他们、迷恋他们。同时，那些充满爱心的好男子对这个女孩却缺乏吸引力。

这种吸引力是什么呢？其实就是深埋在女孩心底的改造梦想。以前，她渴望改变暴虐的老爸，但失败了。现在，她渴望选择一个同样暴虐的男子，继续去实现她潜意识深处的改造梦想。

但是，她的意识不明白自己在做什么，因为那个改造梦想是源自潜意识深处的。于是，这种有暴力倾向的男子对她的吸引力，她就只能用“迷恋”“激情式的爱情”“上天注定”等词语来描述了。

然而，正如她童年时的改造梦注定会失败一样，她成年后的改造梦一样也会失败。这些被她的潜意识选中的男子，像她的老爸一样，首先是不可改变的，其次是她越想改变，他们就会变得越糟糕。

结果，她会带着满身的伤痕离开这个有暴力倾向的男子。接下来，她又投入另一个有暴力倾向的男子的怀抱。

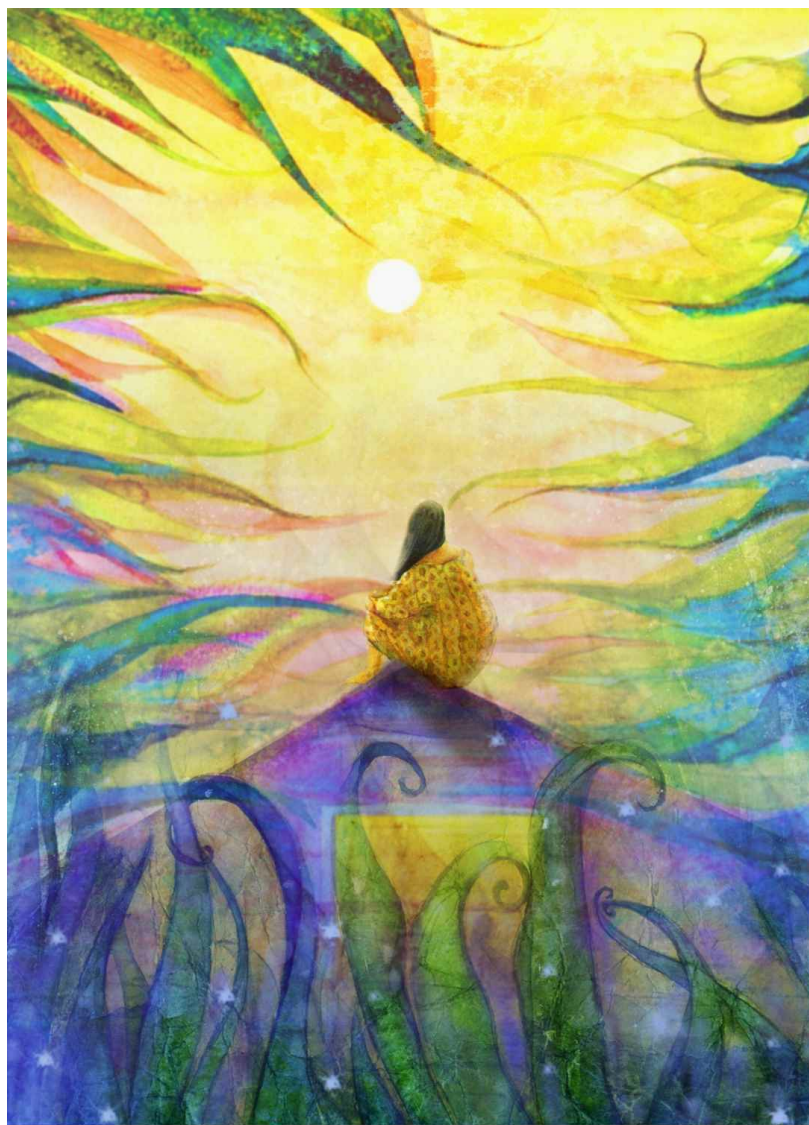
好莱坞女明星哈莉·贝瑞，她小时候有一个糟糕的黑人老爸，既不负责任，又常暴打她的妈妈。长大后，贝瑞的几次婚姻，都是选择了同样有暴力倾向的丈夫。结束第二次婚姻后，贝瑞伤心地说，她“不会再有婚姻”。

贝瑞要想结束她的这种强迫性重复，就必须承认并接受自己的命运，像那几个三四岁的孩子学习，对自己说：父亲是不可改变的，有那样一个父亲，是我的命。

假若她能发自内心地做到这一点，那么她势必会号啕大哭几场，为自己那么悲惨的童年，也为自己那么悲惨的人生经历而悲伤。但正如《悲伤是完结悲剧的力量》中所诠释的道理那样，真而纯的悲伤，会帮

助她告别——注意，不是忘记——悲惨往事。

如果做到这一点，她会发现，她喜欢的男子类型好像发生了巨大改变。这只是因为，当她学会接受自己有一个糟糕的老爸的命运后，她潜意识深处的改造梦想也随之消失。没有了来自潜意识的病态渴望，那些暴虐男子自然就对她没有什么吸引力了。



父母是我们最大的命运

当然，做到这一点并不容易。我在《在关系的镜子前审视自己，理解自己》中提到的刘涛，已50多岁，非常坚强，有无比丰富的人生阅历。但他在和我交谈时，仍然经常说：“如果我妈妈不那样做，就会……”“假如我妈妈做了什么，我就……”

显然，当他这样说的时候，他就是一个饱受伤害的小男孩，他的心理状态退到了5岁前。在这种年龄，他拒绝接受自己有那样一个妈妈的事实，他幻想可以改造自己的妈妈。

当然，正如蒙特梭利幼儿园的孩子所发现的道理那样，刘涛小时候的改造梦想注定会失败。妈妈不会满足他的改造梦想，甚至当他向妈妈说出自己的渴望时，妈妈反而会变得更糟糕。

结果，他也一样，把这种改造梦想深埋在心底。但是，等长大后，当碰到他所迷恋的女性时，这种改造梦想就会被强烈地激发出来。

25岁左右的时候，正在香港打拼的刘涛疯狂地爱上了一个当地女孩。他回忆说：“我不惜为她做任何事，她要什么我给什么。我挣的钱还算不少，但当时差不多都花在她身上了。甚至，我还想，为了她我可以去死。”

但是，刘涛疯狂的爱是有一个条件的，那就是：她得爱他，不离开他。但最令他伤心的是，尽管他这么疯狂地付出，这个女孩还是离开了他。结果，刘涛的心理一度出现崩溃，后来花了10年时间才慢慢地找回自己。

这其实也是源自改造梦想。

当刘涛讲完他的爱情故事后，我请他回忆：“你有没有对另一个女人这样做过？慢慢回忆，别着急。”

结果，刘涛想了一会儿，感慨地说，做过，那就是他的妈妈。他说，小时候，他曾经像对待那个香港女孩那样对待妈妈，拼命讨好妈妈，为妈妈做一切可以做的事情，但目的很清楚，就是为了赢得妈妈的

爱，让妈妈像爱帅气的弟弟一样爱不够帅气的他。

但是，他失败了。不管他怎么做，妈妈都没有改变对他的态度。于是，他一方面深深地绝望，另一方面把这个改造梦想深埋在心底。等遇到并迷恋上那个香港女孩后，他潜意识深处的改造梦想被强烈地激发出来，于是，在这个女孩的身上，他又完美地重复了一次童年时对待妈妈的那些方式。

要命的是，和童年一样，这次改造梦想也失败了。那个女孩还是离开了他，嫁给了另外一个男人。于是，和童年一样，刘涛再一次深深地陷入了绝望。

这就是最常见的人生谜团：童年时所受过的苦，长大后我们会再受一次，不过，这次的受苦，目的是纠正童年的错误。

在极少数的情况下，成年后的这次受苦居然成功了，我们从恋人身上完成了童年时没有从父母身上完成的梦想。不过，这种情况之所以会发生，并非是因为恋人按照我们的意愿改变了自己，而是恋人自己有改变的意愿，他/她自己主动做了改变。

答案在你自己身上

但大多数的这种重复性受苦最后都失败了。这种时候，一部分人会幡然醒悟，放弃了对迷恋式爱情的执着，而追求更平静的爱情，并且不再对新的恋人或配偶产生改变的渴望。也有另一部分人，继续把这种愿望深埋在心底，于是要么去寻找新的恋人去追求自己的改造梦想，要么希望能改变配偶，让配偶实现自己的改造梦想。

譬如，刘涛的改造梦想就蔓延到了刘太和弟弟刘洋的身上。有时，他会抱怨太太不理解他，“要是她能理解我并包容我，我就彻底好了”；有时，他也会抱怨弟弟刘洋，“他要是小时候能帮帮我，让妈妈分一点

儿爱给我，我也不会有后来那些心理问题”。

刘涛对太太和弟弟的抱怨，以前比较强烈，但现在越来越弱。因为，他逐渐意识到他才是解决自己问题的关键。并且，他也开始明白他那样抱怨太太和弟弟，其实是将对妈妈的一些责难不公平地转嫁到了太太和弟弟身上。

等明白这些以后，刘涛的注意力重新回到了问题的核心：他和妈妈的关系。

他说，他从理性上知道，放弃对妈妈的改造梦想是对的，接受自己有一个糟糕的妈妈这个事实是对的。但是，从感觉上，他觉得自己很难做到这一点，他能感受到自己对妈妈的强烈的抱怨。

这也是事实，是他此时此地面对的事实。我对他说：“不仅要尊重过去的事实，不与过去的事实纠缠，接受自己有一个糟糕的妈妈这个事实；同时，也要尊重现在的事实，尊重自己的感受，接受自己暂时做不到完美状态的事实。”

很多时候，我们一看到解决问题的完美状态，就渴望自己立即抵达那个终极状态，当达不到的时候就谴责自己。这也是一种自恋，以为自己可以轻松拥有抵达完美状态的自由。但当我们这样想的时候，我们的自由度反而会受到损害，因为你谴责自己，其实就是你的一部分自我在谴责另一部分自我，而且一般都是“内在的父母”在谴责“内在的小孩”。但“内在的小孩”才是我们的动力之源，我们对它谴责太过，可能会让它生出不满，于是，它反而拒绝成长。

若想最快地获得自由，就要接受并尊重自己暂时难以抵达最佳状态的事实。假若看到了自己的成长，那么也要接受这个事实。

譬如，刘涛，他其实一直在成长。被那个女孩拒绝后，他尽管心理出现了一次严重的崩溃，但这次崩溃让他暂时对迷恋式爱情失去了信心。就是说，他部分地放弃了改造梦想，把注意力从妈妈和完美恋人身

上转移到了他自己身上。在那10年时间里，他努力反省自己，并养成了经常锻炼身体等很多好的生活规律。

并且，他的心灵的开放程度要远胜以往。他说：“就好像又重新回到了黑暗的山洞，但手里多了一支蜡烛，于是不再像以前那么害怕。”

黑暗的山洞，可以理解为他的潜意识，手里的蜡烛，则可以理解为他自知之明。他一个人拿着这支蜡烛回到了黑漆漆的山洞，意味着他正在从自己的身上寻找答案。

接受当下

渴望改造别人，其实是一种自恋状态。

这不难理解，因为我们或多或少都是自恋的，而年龄越小，这种自恋就越严重。童年的自恋有两种含义：

好的事情，小孩子会认为是自己所导致的，假若爸爸妈妈关系很好，一家人温馨和睦，小孩子就会想，这是他造成的。

坏的事情，小孩子也会认为是自己导致的，譬如，父母离婚，小孩子会觉得是他的错，假若他做了什么，也许父母就不离婚了。

好的父母，会把孩子安全地带出自恋状态。孩子最终会明白，什么事情是他的责任、什么不是。但糟糕的父母，有时会指责孩子，假若父母一方说，我们离婚都是因为你，那么这个孩子会遭到致命的打击，他可能会终其一生都有深深的内疚感，因为他相信是他让父母离婚了。

我们不只是在童年才自恋，长大了也一样会自恋。并且，童年越缺乏爱的孩子，长大后越容易自恋。

这时候，我们会以为，自己特别强大，特别有力量，可以很自由地做很多事情。但是，当我们自恋地做这些事情的时候，我们就会忽视很

多重要的信息。

作为成年人，我们最容易自恋的一点是，既然悲伤、愤怒、内疚和恐惧这些消极的情绪那么伤人伤己，那么干脆“消灭”掉它们算了。

接受悲伤

于是，我们尽可能伪装得不悲伤。但没有悲伤，我们就无法与悲惨往事做一个告别。一个女子，丈夫突然出车祸去世，她忍住悲伤，极力地安抚公公婆婆等亲人，独自一人操办了丈夫的葬礼。为了不引起亲人的悲伤，她在丈夫的车祸现场和葬礼上都没有表现出深切的悲伤。之后，还为了公公婆婆，她强装笑脸，像一个模范儿媳一样，无时无刻不在关注他们的感受，用各种办法逗他们开心，帮他们忘却悲惨往事。

但是，随着时间的推移，她自己的问题越来越重，她失眠、焦虑、忧伤，最终陷入了深深的抑郁。后来，在心理医生的帮助下，她好好回忆了一下丈夫出事前后的细节，肆意地、无比伤心地大哭了几场，才从这种状态中走了出来。

丈夫意外去世的事实已无可更改，这一点不容否认，她只有接受。那么，相应地，丈夫去世后，她无比的心痛和悲伤也是事实，这一点也不容否认，她必须接受并给予尊重。

实际上，悲伤是大自然对她的馈赠，只有借由悲伤，她才能从失去最挚爱的亲人的伤痛中走出来。其他任何办法，都做不到这一点。

接受愤怒

再如愤怒。愤怒其实是在提醒我们，别人对你侵犯得太厉害了，你要告诉对方：停！你不能再侵入我的空间。

但是，因为愤怒是最容易伤害别人的，所以我们很容易拒绝愤怒。尤其是在家里，我们最容易抵制愤怒。因为，我们会想，既然你爱家人，怎么能对家人愤怒呢？

然而，无论多么至亲挚爱，假若另一个人不尊重你，经常指挥你、控制你，你一样会愤怒。

一个女子说，她5年之内只回了两次家，因为“回家谁都不舒服，还是少回为妙”。但是，当我让她描述自己的家庭时，她的父母虽然不能说完美，但好像也没有做过严重伤害她的事情。那么，她怎么对父母这么疏远呢？

最终，我们一起找到了答案：她的妈妈太爱指挥她、控制她了。小时候，她的妈妈为她安排一切，已令她烦不胜烦。现在，她工作了，结婚了，都有自己的孩子了，她的妈妈还是要她听自己的话，要是她不听，她妈妈就非常生气。

这位妈妈如此爱侵入女儿的空间，女儿不愤怒才怪。但是，妈妈是最亲近的人，按照规矩，她不能对妈妈表达愤怒，她也不能接受自己会对妈妈愤怒这个事实。但愤怒是天然产生的，不会因为我们不想愤怒就可以不愤怒。结果就是，她意识上不怎么愤怒，但潜意识却表达了极大的愤怒——5年内只回两次家。

假若这个女子想改善她和妈妈的关系，她就应当尊重自己的愤怒，并带着这种情绪与妈妈沟通和交流。这种沟通和交流，一开始一定是不愉快的，但它会把关系带向好的方向。因为，只有适当地表达出愤怒，她的妈妈才会适当停止对她的过分干涉，随后，她也会相应地亲近妈妈。

接受内疚

还有内疚。内疚，本来是一个信号，告诉你，某个关系的付出与接受已经失去了平衡，需要调整了。

但是，内疚的感受是如此不舒服，所以很多人渴望自己对亲朋好友一定做到“仁至义尽”，甚至还要求自己对所有人都做到这一点。

然而，当你这样做的时候，你其实就是把你内疚的感受转嫁给了你的亲人或其他人。

所以，我们不难看到，一些好得出奇的好人，却让我们避而远之。因为我们不想承受他们强加给我们的巨大的内疚。并且，这样的好人，因为他们离自己的内心太远了，你会感觉很难和他们建立更深的关系，因为从不内疚的他们，仿佛有一道厚厚的墙壁把你和他们隔开。

一个心理学家说，拒绝某一种情感的人，势必会拒绝所有的情感。所以，那些从来都是“仁至义尽”的好人，因为他们拒绝了内疚，结果就是，他们也顺带着拒绝了所有的情感。

对他们而言，建立一个关系太可怕了。因为，若想深深地建立一个好的亲密关系，必须深深地付出，也必须深深地接受。一个关系，就是在相互的付出和接受的循环中不断发展的。假若一个人只付出不接受，那么他就不可能与人建立很深的亲密关系。

由此，我们不难看到，那些特别“仁至义尽”的好人，他们在社会上会享有很高的声望，但亲人会对他们怨声载道。如果你能深入地去看一下这些好人的生活，你会发现，亲人抱怨他，并不是因为他太爱帮人以至于不顾家了，而是因为亲人觉得离他很远。

接受恐惧

与悲伤、愤怒和内疚一样，恐惧也是一个非常不讨人喜欢的情绪。并且，它比其他负性情绪更令人讨厌，因为它把我们打入了一种无能为

力的状态。

但是，最不讨人喜欢的恐惧，其实有着最重要的价值。只有恐惧，才能强有力地打破我们的自恋状态，告诉我们：你，真的很渺小；你，必须放弃一些虚假的自大，而去寻找真正重要的东西。

关系，尤其是亲密关系，是我们生命中最重要的事情。所以，最令人讨厌的恐惧其实就是在警示我们，人啊，你不能自恋到以为一个人就OK了，你必须寻找你的另一半，必须和另一个人建立起深深的情感关系。

假若你一直自大而孤独，那么恐惧就会一直袭击你，直到你真正能听懂恐惧的提示，并顺从关系为止。

接受关系

真而纯的情绪，是源自当下的情绪，它在提示我们，你现在欠缺什么，你现在应当弥补什么。

由此，不管这真而纯的情绪是什么，我们都必须尊重它、接受它，并听从它的指引，从而让我们走上心灵成长之路。

也有一些沉溺性的、歇斯底里的情绪，假若你经常失去控制地发泄情绪，那么，这种情绪一般都是在提示你，你的过去大有问题、你的潜意识大有问题。并且，你的情绪一定是在玩“刻舟求剑”的游戏，你现在发泄愤怒的对象，是被冤枉了的，你要回到船出发的源头，到那里去寻找答案。

自由与接受，看似是一对矛盾。因为我们一般的观念会认为，自由是积极进取的，是展现自己的力量，而接受是消极的。但是，积极的自由观很容易夸大个人的力量，而忽视我们存在的卑微性。

假若你明白了自己存在的卑微性，你会明白，你越懂得接受，你的

心灵所享有的自由度就越高。

宽容自己，才能宽以待人

很多人生哲理，看起来很美，实际上很难做到，甚至做不到，因为超出了人类能力的范围。

譬如，“不要在同一个地方跌倒两次”是被说得最多的人生哲理之一，然而几乎没有谁能做到这一点。因为，从心理学角度而言，人生宛如一个轮回，我们有一个相对固定的人格结构，也即我常写的“内在关系模式”，这导致我们会不断地在同一个地方摔倒。

并且，能在跌倒多次后斩断这个轮回的，就已经可以说是英雄了，而能跌倒一次后就大彻大悟，此后再也不会在这个地方摔跤的人，只怕就是神，而不再是人了。

再如，“理解万岁”成了一句最响亮的口号，这也是因为，理解太难。

“严于律己，宽以待人”也属于这一类看起来很美的人生哲理。这个哲理，违反了一个最基本的心理学道理：一个人外部的人际关系，是他的内在关系模式的展现。

按照这个道理，一个对自己太苛刻的人，很难做到宽以待人。相反，对自己苛刻的人，更可能的选择，是挑剔别人。

明朝官员海瑞，以罕见的清廉闻名，他从不接受贿赂，一年只买一次肉，就是母亲生日的时候。

同时，海瑞也以苛刻著称，他不仅苛刻地对待同僚，也苛刻地对待妻女。他的女儿5岁时接了男仆递来的一块饼，海瑞知道后大发雷霆，认为女儿违反男女授受不亲的礼法，所以 he 不想再认这个女儿，除非她再也不吃东西。结果，5岁的小丫头果真整日涕泣而不吃东西，7天后被

饿死。

正史上说，海瑞家人想尽办法让小女孩进食，但她拒绝，最终被饿死。野史中有人怀疑这一点，认为很可能是被海瑞活活饿死的，毕竟一个5岁小女孩怎么会有那么强的意志，能在7天内忍住可怕的饥饿感。

海瑞在中国历史上并不孤单，几乎每个朝代都有一些以极端清廉而闻名于世的官员，他们大多数都一样很难宽容人。

这是因为，他们的内在关系模式就是一个“我”极端挑剔另一个“我”，所以他们才能做到对自己极端苛刻。当与别人相处时，这个内在的关系模式一样会发挥作用，因此对自己苛刻的人多数也会对别人苛刻。

因为这一点，像张居正等以智谋著称的人懂得，与其重用一個以道德而著称的人，不如重用一個活得真实的人。

这个道理，不仅适用于中国，也适用于世界。

有一道著名的选择题，说有以下三个人：

候选人A，有婚外情，是一个老烟鬼，每天喝8~10杯的马丁尼酒，而且跟一些不诚实的政客有往来，还常咨询占星学家；

候选人B，大学时吸过鸦片，每天傍晚要喝一品脱的威士忌，每天要睡到中午才起床，还有两次被解雇的记录；

候选人C，素食主义者，不抽烟，偶尔喝一点儿啤酒，没发生过婚外情，还是一名受勋的战争英雄，并且在战场上绝对坚强，不怕死，不怕疼。

在这样的三个人中，你会选谁做领导人？

这个选择题不新鲜了，相信很多人已知道不能选C，因为C是希特勒，而B是希特勒的死敌丘吉尔，A则是同时代的美国总统富兰克林·罗斯福。

希特勒的确“严于律己”，但这是在极端暴虐的父亲的棍棒下培养出来的，这种过分的“严于律己”高道德标准的背后藏着可怕的破坏力。相反，丘吉尔和罗斯福对自己是有一些纵容，但他们因而也能宽以待人，懂得包容其他人的脆弱。在生活中，这样的例子也很多。

一位太太，她说自己尽力做到最好，对丈夫、对孩子、对家人、对公婆和丈夫其他重要的亲戚，她都尽力照顾。她看起来是在做一个圣人，但圣人在追求什么结果呢？

她的一句话给出了答案。她说：“我已尽力了，要是我的家庭还有问题，那就不是我的责任，而是他（丈夫）的事了。”原来，她尽力做得完美，主要是为了把责任推给丈夫。

以前读书、打工时，我的一个伙伴，仅在工作上，他绝对是“严于律己”，其负责的态度和认真细致的程度都令人称道。只是，他有一个问题——太爱指责别人。的确，很少有人像他那样，那么尽职地工作，那么守规矩。尽管因为缺乏创造力，他做不到最好，但在尽心尽力这一点上，没有人能和他相比。

现在，我明白了，他做得这么尽心尽力，其实是为了建立这样一种关系：我有资格指责你。

宽容胜于挑剔。所以，一个宽容而温和的朋友，要胜于一个优秀而挑剔的朋友。后者或许会把“严于律己，宽以待人”当作座右铭，但因为不符合最基本的心理学原理，他在过于挑剔自己的同时，也势必会苛责别人。

作为中国历史上的文人典范，诸葛亮也是“严于律己”的代表。治国上，他是“鞠躬尽瘁，死而后已”。同时，他似乎也做到了“宽以待人”，你很少会找到他没有道理地苛责别人。他杀马谡、废李严、设计斩魏延，仿佛都合情合理，都是依法办事，或是形势所迫。

然而，在我看来，他这些做法的内在逻辑一样是“严以待人”。这个

逻辑也体现在他的“鞠躬尽瘁”上，蜀国大大小小的事件，他都要过手。意识上，他说是要对得起刘备的看重，但潜意识上，这里面有很深的对别人的不信任。他对人才的要求太高，这种高标准最终导致，因为缺乏锻炼机会，蜀国优秀的文臣武将越来越少。

这是过于“严于律己”的一个必然结果。诸葛亮对自己苛刻的同时，也苛刻地对待别人。尽管从大面上看，他并没有做错什么，但整体上，这形成了一种苛刻的气氛，令他和蜀国很难锻炼人才。

因为以上的种种事例，我个人反对“严于律己，宽以待人”的矛盾的哲理，我更喜欢美国人本主义心理学家马斯洛的说法：自我实现者，一方面是疾恶如仇，另一方面是对人性的脆弱抱以深深的同情。

让你的身心重归流动

很多人，似乎失去了感受能力。

在一些心理学的课上，我们会戏称这样的人为绝缘体。

比方说，我讲课的时候，常让大家做一个小练习：五六个人一个小组围成一圈，一个人讲故事，其他人听故事。听故事的人要闭上眼睛，讲故事的人不能讲出声，他要讲一个快乐的故事和一个悲伤的故事，他可以默默地用语言讲，也可以只是在想象，只要是他真正有深刻体验的故事就好。讲完后，让大家猜他先后讲的是快乐的还是悲伤的故事。

用眼睛看、用耳朵听和用嘴巴说，是我们平时最常做的事情，佛教称之为“三宝”。似乎是，我们要与别人乃至任何一个事物建立联系，必须经由这三宝。但关闭了这三宝会怎么样呢？

譬如，在这个小练习中，三宝就被关闭了，你不能再通过这三宝去了解别人，你若想听出对方的快乐与悲伤，你就只能使用你身体的其他感官，也即通常所说的感受。

在这个小小的练习中，有人很厉害，可以百分之百地“猜”准所有人的故事。这样的人，我们会说他的身体很“通”。也有人很麻木，完全不能体会到任何一个讲故事的人的体会，这就是我们所戏称的“绝缘体”了。

相对而言，“绝缘体”的数量似乎要比非常通畅的人多一些。

“绝缘体”是怎么回事？他们是怎么炼成的？

我们都会逃避爱

在咨询中，我蛮多的来访者一开始是“绝缘体”，这让我对他们有了更深的了解。

譬如，在咨询中我常让来访者做身体放松的工作，有时是做简单的催眠，有时只是因为来访者在这种状态下会更好地捕捉到自己真实的感受。否则，假若只是两个人滔滔不绝地对话，那就常常只是思维层面的沟通了。但只要让一个人沉静下来，也就是说，让一个人的身体放松下来，他就可以更好地发现自己真实的感受了。

比方说，我的一位来访者，她说最近一段时间只要和男朋友在一起就吃不下饭，那种感觉很像是得了厌食症。

一开始，如果只是纯粹头脑层面的对话，那么可以说，她是对男友有很大的情绪，觉得他做事情很不成熟。

但是，她闭上眼睛，做几个深呼吸，略略花一两分钟时间感受了一下身体后，我再问她：“有一种感受让你和男友在一起时吃不下饭，这种感受是什么？假若它可以说话，它想说什么？”

她安静了一会儿后说：“我想对男友说，你对我太好了，这让我有压力，我有时想离你远一点儿。”

哦，原来是这样。当时我想，疏远也是一个很重要的心理需求，太多时候，我们想为自己保留一个空间，所以她有这种感受也很正常。

然而，在和她探讨这种对独立空间的需要时，我隐隐觉得这不是全部，于是让她再多花一点时间体会这种感受是什么。

这次她花了两三分钟时间感受自己，突然间泪如雨下。我问她发生了什么，她说，她明白了，这种感受是，她觉得男友对她太好了，而她隐隐觉得她不值得男友对她这么好。

原来如此，最深的感觉是她觉得自己不值得被爱，所以男友对她好时她才有了压力，于是产生了想逃走的动力。但是，她又觉得自己不能对男友讲出想逃走的动力，结果转而成总是看男友不顺眼，觉得他做事不成熟，和他在一起吃饭时才不能下咽。

这个故事中，假若心理医生是只会用脑的绝缘体，那么就可能会停留在她对男友不满而觉得男友做事不成熟这一层，而这离心理真相相当遥远。

要帮助来访者更好地捕捉到自己的心理真相，就必须引领来访者去体会自己的感受。

所谓体会，就是通过身体去领会。

歌舞能力是怎么失去的

然而，有很多来访者，一开始没办法做这个练习。最严重的是根本不能闭眼睛，而有的尽管可以闭眼睛，但不能做感受身体的练习。他们会发现，一旦放下对头脑的使用转而去感受自己的身体，他们就会有失控的感觉，这让他们很恐慌。

记得印象很深的一次，是我去见一个朋友的儿子，他当时27岁，而从15岁到现在的12年之间，他甚至都没有睡过一次好觉，他的感觉是自

己好像从来没有睡着过似的。在饭桌上，我请他闭上眼睛感受一下他的身体。他试了一下说，他不能这么做。

为什么？我问他。

他说，好像是自己这么多年来一直都要求自己尽最大的努力追求什么，所以绝对不能有丝毫松懈。

闭一下眼睛，被他理解为是一种松懈。

当然，这种理解一定只是一个很表层的说法而已，就像我前面讲的女来访者的故事，对男友的不满只是一个头脑的说法，而不是真实的感受。

这两天，我引导一个来访者做感受身体的练习，结果发现，随着我的引导，她的身体反而绷得越来越紧，于是请她睁开眼睛，问她是怎么回事。

她说，她不能这样做，她不能放下对思维的依赖，一旦暂时离开思维而去感受身体，她就有失控的感觉，同时就会有恐惧产生，担心内在有很不好的感受涌出。

这点也可以理解，她之所以成为绝缘体，就是为了防范自己内在其实已经产生过的不好的感受。

不管深层的原因是什么，都可以概括地说，只有头脑的思考，而与身体失去了连接，也因而与自己的心理体验失去了连接，这就是绝缘体之所以成为绝缘体的原因。

很长时间以来，我在相当程度上也是一个绝缘体，虽然有时我会有精准的直觉，但很多时候不能与别人的感情有很好的呼应。而最能说明我是一个绝缘体的，是我失去了跳舞和唱歌的能力。

跳舞，或许是从从来没有尝试过。作为汉族的标准的孩子，小时候并不容易有跳舞的经历。但唱歌不同，小时候我很爱唱歌，嗓子变音前什

么歌都能唱，就算初中嗓子变音后那些高音唱不了了，但我的嗓子还是不错。然而奇怪的是，自己长大后竟然连到KTV唱歌都难以做到了。

还好，一次在酒吧里喝了10多瓶啤酒后，突然间可以跳舞了，从此以后，偶尔可以很酣畅地跳舞了。前不久，在一次唱卡拉OK时，突然间放开了喉咙，于是都可以唱《青藏高原》了。

然而，失去了歌舞能力，或者更准确地说，失去了感觉可以酣畅淋漓地在自己身上流动的这种状态，仍然是一个很大的遗憾。我想此生一定要弥补这个遗憾，重新活出让感觉在自己身上酣畅淋漓地流动的状态。

即便如此，或许也不能弥补。因而，我有时会想，假若有来生，我希望能投胎到少数民族，最终成为一个能歌善舞的少数民族艺术家，在歌、舞或其他艺术形式中酣畅而单纯地表达自己的感受。

这样讲，或许你可以看出我对孔圣人有些意见，觉得他和他的继承者们教化了我们这个民族，但在这个教化的历程中，我们似乎更注重秩序与礼，而忽略了自己的心。

因为这种遗憾、这种渴望，使得我对去年在香港学催眠时的一幕总是念念不忘。

父母要学习应和一下孩子的节奏

在那次催眠课上，做一个催眠示范时，一名30多岁的男学员对来自美国的催眠老师斯蒂芬·吉利根说，他从来都不能跳舞，这是他生命中最大的遗憾，他很想重新找回跳舞的能力，希望老师能帮他。

结果很神奇的，在催眠中，吉利根老师成功地引导了他的跳舞能力。练习中最具感染力的一幕是，在催眠状态中，吉利根老师哼着一个调子围着这个学员转，而这个学员也随着这个调子跳舞，这一幕协调至

极。

绝缘体是没办法歌舞的，要想能歌善舞，就必须先允许自己的感受在身心中自然流动。

当然，有的人歌舞时其实是没有这种流动的。记得有一部非常棒的纪录片，讲的是中国一个男孩在“文化大革命”末期去美国跳芭蕾舞并成为最著名的芭蕾舞者之一。电影中，来中国交流的美国芭蕾舞者说，看中国孩子跳芭蕾舞，好像他们完全是按照教科书在做动作，而没有感情，唯独那个男孩例外。

相反的状态，一代天王迈克尔·杰克逊有最好的描述。他有最迷人的歌舞，而他怎么做到这一点的呢？他的回答是，他觉得自己只是一个管道，他是“上帝的乐器”，并不是他在创作音乐，而是音乐通过他这个管道流淌出来。

所以，重要的是保持管道的通畅。管道通畅了，才会有我向往的那种境界——让感觉在自己身上酣畅淋漓地流动。

这个管道是如何堵塞的呢？解释起来会比较复杂，在我目前的理解中，大致可以概括为两点：一个是，感受是痛苦的，所以要堵塞；另一个是，感受是有罪的，所以不能让它在身心中流动。

这个管道怎么才能保持通畅呢？如果我们想帮助别人，尤其是父母想帮助孩子的话，那么答案比较简单——向斯蒂芬·吉利根老师学习，与那个男学员一起舞动。

对此，吉利根老师有一个形象的形容，他说，孩子有任何表达的时候，他会有一个节奏，譬如“啦，啦，啦”，那么父母可以回以同样的节奏“啦，啦，啦”，这种韵律的共鸣，会在父母与孩子间形成一个场，如此一来，感受不光是在孩子身上流动，更会在父母与孩子的这个关系场中流动。

吉利根的说法是一个形容，孩子很少会对父母说“啦，啦，啦”，而

是，孩子在做任何表达时都有一个节奏，父母可以像二重奏一样应和一下孩子的节奏。比方说，孩子说“妈妈我好开心”，那么妈妈应和一下孩子的节奏，就会同样感到开心，如此一来，一种愉悦感就会在妈妈与孩子之间流动。

这听起来很简单，其实是一个很深的道理。我们的管道之所以能保持畅通，是因为我们发现这样子可以被别人接受；我们的管道之所以关闭，是因为我们觉得这样子别人不会接受。

不过，必须强调的一点是，这并非一定是别人做出了拒绝我们的行为，而可能仅仅是我们以为别人不会接受。

恶魔＝需要被满足？

前不久，我在专栏文章《你的欲望不是罪》中写到，我们对需要有一种矛盾态度，这可以概括成两点：我有需要，需要有罪。

因为觉得需要有罪，我们会将自己的种种需要阉割掉。然而，需要、欲望与感受总是联系在一起的，当我们只是简单地将需要阉割掉时，我们只是在心中筑了很多大坝，不让需要很好地流动。这样做时，需要其实并没有消失，它只是被压抑，并且一定会通过种种方式进行表达，而这种表达还一定伴随着一种感触——这样做是有罪的。

一旦父母的需要处于严重压抑状态，那么父母既可能同样压抑孩子的需要，也可能会过度满足孩子的需要，但同时又将“需要有罪”的感觉传递给孩子——“你的需要被满足了，所以你是有罪的”。结果，孩子真的会以有罪的方式追求需要的满足。

这在我们国家是一种极为常见的方式，所以你可以频频听到这样的故事：父母很节俭，攒下了蛮大一份家业，但孩子很奢侈，很快败掉了家业。

这样的败家子，几乎都有一个前提——父母对他们是过度溺爱的。父母压抑了自己的需要，但却过度满足孩子的需要。

更重要的是，父母通过种种微妙的方式向孩子传递了一种感觉——你是有罪的。

所以，我们必须学习疏通自己的管道。

最近，我有了一系列领悟，需要的这个二重奏是一个关键点。最近一个重大的感悟是买了一套昂贵的相机后得到的。

许多中国人条件宽裕后会花很多钱玩摄影，比方说，很多老人家退休后会选择摄影。我的理解是，这既是一种很好的选择，又是一种无奈的选择。因为，作为普通的中国人，我们成年后的艺术能力基本是零，而像音乐、绘画与舞蹈这样的艺术形式是很难修炼的，但摄影不同，它是最简单的艺术形式——如果摄影可以视为艺术的话。

我也不例外，我决心成为一名专业级别的摄影师，所以最近又花了不少钱更新自己的设备。

以前，买任何一个比较昂贵的器材时，我都会犹豫。比方说买一个镜头时，我犹豫了差不多一个月时间，不断上网查这个镜头的资料与价格，但最后还是买了这个镜头。而我犹豫的那些时间，如果用来工作的话，赚到的钱其实足以买两三个这种镜头。

为什么要犹豫呢？答案很简单——为自己花这么多钱感到不好意思。不好意思是比较轻的说法，而真实的想法是，这样做觉得自己有罪。

因为发现了需要的那个二重奏，在买这个新相机时，我就没怎么犹豫，而交钱后的那个晚上，我感觉很好，觉得有一种体验在身上流动。

但是，当天晚上我做了一系列噩梦。梦中，有很多恶毒的人乃至恶魔。以前，我也会做这样的梦，然而，以前这种噩梦中一定会有一个英

雄，而我就是那个英雄，英雄总能击败甚至消灭恶魔。

这次，梦中只有恶魔而没有英雄。半夜里醒来，我感觉很难受，因为隐隐觉得那些恶魔中有我。

早上醒来，再想起这些梦，我刹那间明白，这是买了那个相机后的罪恶感在梦中的反映。

哦，那一刻我想，到底是手里拿着一个昂贵的相机但觉得自己是个恶魔舒服呢，还是手里拿着一个小数码相机但觉得自己是个圣人舒服呢？

我想，无数中国家长会选择后者，自己省吃俭用，非常节俭地活着，而花重金在孩子身上。如此一来，自己就会享受到一种做圣人的感觉。但是，这样的圣人基本上都是绝缘体。

无论如何，流动感都是值得的。难道，你愿意是一个绝缘体吗？

越懂黑暗，越相信光明

2007年8月6日（周一）下午，作为《广州日报》“健康·心理”专栏的编辑，我做客大洋网，谈了主持心理专栏两年多来的感受，并解答了网友的一些心理困惑（本文中有删改）。

以后每逢周一14时～15时，我都将出现在大洋网，通过视频与网友互动，详细情况可登录大洋网（www.dayoo.com）了解。

尊重真相，就有判断力

主持人：《广州日报》健康心理版从2005年6月推出以来，到现在已有两年的时间，这两年对您来说是快还是慢？

武志红：形容时间感觉，更好的说法是轻和重。我觉得这两年对我

来说过得非常充实，充实就是一种重，因此我觉得这两年没白过。2001年到2005年期间做国际新闻，尽管做得不错，但却有一种白过的感觉。

主持人：这是一种什么心理？

武志红：我想是我内心的一部分在反对另一部分。因国际新闻做得不错，我开始想做国际问题专家，那意味着以前学了9年的心理学基本是白学了。但这9年是我的自我的一个重要部分，我想放弃它，它觉得不爽，所以开始反抗了。白过的感觉，就是它反抗的结果。

主持人：主持这个心理板块后，感觉怎么样？

武志红：感觉很好。我写的第一篇文章的题目是《吵架去看心理医生》，这篇文章一炮打响，我收到了很多的信和电子邮件，我的专栏立即得到了认可。

主持人：你通常认为自己满意的，观众会不会满意？

武志红：这几乎是必然的。我自己满意的，读者几乎一定会满意；我自己写的时候忐忑不安的，读者一定会有意见。

主持人：你很有判断力。

武志红：能在第一时间接受真相的人，都会特别有判断力。你的文章本来很棒，但你因为谦虚，非说它一般。或者相反，你的文章不怎么样，但因骄傲，你非说它好。那么，久而久之，你的判断力一定会受到损害。尊重你的感觉，接受你自己，好就是好，不好就是不好，那么你一定会有判断力。

如何破除“替罪羊迷局”

网友：我心里老是在琢磨这样一个问题：人为什么要活着？人每天在重复做着同样的事情，为什么还要这样下去？这究竟是一种什么样的

心理状态？这样想算是正常的吗？想请问一下，这是不是强迫症？

武志红：这是一个很自然的思考，未必是强迫症。世界上有很多哲学家、文学家、艺术家……他们能成为某某家，就是因为一直思考我们为什么要活着。当然，这有一个度的问题，谁都不能避免这个问题，如果是偶尔想一想人为什么活着，这很正常；如果每天24小时都在思考这个问题，并为此而深深焦虑，这就可能是强迫症。如果这个网友只有这个问题，我认为他更可能是第一种情况，是正常情形。

网友：我最近经常做梦，梦境是一个人掉进深坑，很黑很黑……最近工作强度大，本来很累，好像梦里都睡不够的……

武志红：这个梦就是一个象征，掉进了深渊，而且很黑，这是对现实生活真正感受的反映。也许是他的工作，也许是其他的问题，让他感觉到掉进深渊，而且这个深渊非常黑、非常孤独。

网友：我怎么样才能突破“替罪羊迷局”？

武志红：这是我上一期“健康·心理”的文章，里面有一个例子，一个朋友工作不顺的时候，会想到理想，觉得自己不喜欢目前的工作，因为她真正想做的是另外一件事。等她真想去追求理想了，又觉得工作很实惠，收入不错，又不想舍弃。其实，她的理想是逃避工作不顺利的替罪羊，工作又是不敢追求理想并承担责任的替罪羊。我把这个迷局拆穿后，她立即就明白到底发生了什么，然后就知道该怎么办了。其实很简单，就是不再逃避，承担责任。

这篇文章发表后，有不少读者都问过我这个问题，为什么不给一些改变的办法，我说办法已经给了，就是承担责任。

这时，如果还有人问我，到底该怎么承担责任，那我就会想，他们其实把我当成逃避问题的替罪羊了，他们不想为自己的生活做选择，而希望我替他们做选择，也替他们负责。

和朋友无话不说，和恋人没话说

网友：我和我男朋友都是交际不错的人！我们都很爱对方，但是两人在一起会变得无话可说。我们都很爱对方，但我们的沟通基本都会通过朋友传达。怎样解决好啊？我们曾一起努力过，但不行。这样在一起很辛苦，但分开更痛苦。

武志红：我听说过这种事情，这并不是一个特例。很多人都以为自己的问题是独一无二的，但实际上任何一个问题都有相似性。当然，相对而言，他们的问题也有特殊性，就是关系疏远沟通容易，关系亲密反而无法沟通。

对于这个问题，他们可能很着急，想立即改变。我想他们可以把急于改变的心情放松一下。不要急着改变，否则我会很容易盯着你，指责你，为什么你不和我说你的内心和隐私，同样你也会指责我。这样，关系很容易会变得越来越糟。我们要明白，所谓急着改变其实常常是我急着改变你。一定要明白这一点，要把过程放慢一点儿，期望放低一点儿，暂时还是老样子，没有关系。这就是宽容，对我宽容，对你也宽容。

接下来就要思考一下，为什么会这样？为什么在外面无话不说，反而回到家里就不可以了？很可能是因为，关系越疏远，越不需要交流内心的隐私。这时我们谈的多是什么吃喝玩乐，这个明星怎么样、那本书多么好、我买了一件非常漂亮的衣服等，都是比较表面的交流，不需要内心的交流。然而，在亲密关系中，这些表面的交流失去了意义，必须交流自己的内心世界了，这时我们的关系就停滞不前了。这可能意味着，我们惧怕暴露内心，我们的外向可能是假的、肤浅的，一旦面对深层的问题，我们就变得极其内向了。

主持人：害怕暴露自己的内心是一种什么样的心理？

武志红：很可能，他们的人生经验告诉他们，暴露内心带来的是伤害。譬如，我对你说，我遇到了什么事，很难过。这时你反而指责我说，你条件这么好还不知足？这时我会觉得，我暴露内心受到了伤害，于是下次不告诉你了。

并且，这种经验应该首先发生在家里，即他们的家庭成员之间不会交流内心，不会理解对方，相反很喜欢彼此指责。那么，他们的童年经验告诉他们，面对亲人展示内心的柔软是会受伤的，于是他们现在对恋人也充满了提防，不敢暴露自己的内心了。

好的心理医生会帮你拥抱真相

网友：想问一下武老师，你常说，要拥抱自己的人生真相，但怎样才能做到这一点？

武志红：这是一个很关键的问题。认识真相不难，每个人都知道发生了什么事，知道自己遭遇了什么，但是不愿意承认，这时有一个最简单的好办法，就是找一个好的心理医生。

好的心理医生的价值在于提供一个安全的关系，在这个关系里，不管你怎么想、怎么说都可以，心理医生不会指责你，说你不该有一些想法或感受。

平时，我们会说，阳光灿烂是好的，不开心、仇恨、愤怒是不好的。于是我们会压抑自己这些负面的东西，这样就远离了人生真相。但好的心理医生会让你相信，你所有的感受都是合理的，你的愤怒、嫉妒、仇恨还有悲伤等，都可以在他面前展示出来。一旦你压抑已久的这些感受在这个关系中展示出来，你就拥抱了你的人生真相。

有很多人有这样的心理。譬如，你小时候老被父母打，打得死去活来，你充满仇恨，但是你不敢对别人讲，也不敢自己面对。因为大家都

说，没有父母不爱自己的孩子，父母打你是为了你好。然而，你的感觉不一样，你感觉很痛苦，有时恨不得把父母杀掉，但这是不允许的，大家都对你说不该这样想，因此你会把这些负面情绪压抑到潜意识里面。

然而，在一个心理医生面前，你感觉你谈什么都可以，于是你的真实感受慢慢在心理医生面前宣泄了出来，告诉他，你当时被打的时候是多么痛苦，多么讨厌甚至仇恨父母.....这些真实感受一讲出来，就是拥抱了人生真相。

拥抱真相只是开始，整个心理治疗过程可以说是三部曲，即理解、接受和改变。不要急着去改变，要给自己耐心。因为改变很难，一旦看到不能立即改变，你很容易会急躁，你会质问自己，你为什么还不改变？改变自己是生命最有价值的东西，不容易实现。

主持人：为什么说这是生命中最有价值的东西？

武志红：佛教说轮回，你上辈子的“业”下辈子承担。心理学也讲轮回，就是小时候受过的苦，长大了又受一遍，一遍不够，还要受许多遍，这是心理意义上的轮回。这个轮回就是命运。如果你改变了自己，就是斩断了轮回。那些常打孩子的父母，你一问就会知道，他们小的时候也是在挨打中长大的。这也是轮回，家族命运的轮回。这个轮回怎么才能斩断呢？唯一的方法就是从自己开始，把自己改变。不要指望改变老爸老妈，尽量对他们多一些理解和宽容。太指望改变老爸老妈，或因为童年的苦而严厉地怪罪他们，这其实也是在逃避。我们不能指责父母为什么不斩断他们的命运链条，我们只能从自己开始，自己斩断自己家族的命运链条。

家庭和谐了，社会自然也会和谐

主持人：你分析很多人与人之间的东西、人和社会的关系，很多时

候都是从家庭出发的，是不是你认为这个和家庭的关系是很大的？

武志红：这是最核心的东西。我们现在常讲和谐社会，但是和谐社会一定要有一个前提，就是和谐家庭。这是基础，家庭和谐了，社会自然也会和谐。

网友：你有没有想过做心理医生？

武志红：想过，很早就有这个目标了，但现在想，可以再慢一点儿，因为现在做心理医生和我的记者职业有所冲突，比方说做心理医生要绝对保密。

网友：您身边的同事（那些记者、编辑），他们的心理有没有什么问题？我想广州报业竞争这么激烈，作为记者每天面对各种各样的人物，有真有假，他们的人格会不会因此而变异，你有没有为他们分析过？谢谢！

武志红：记者、编辑的心理问题比较多，这是一个普遍现状，我们报社的同事，还有其他媒体的同行，有几十个人给我讲过他们自己的心理问题。我觉得作为记者和编辑有很大的压力，记者的工作中，有一个重要的任务是揭黑，他们要面对世界的黑暗。要揭黑是多数记者的一种使命感，但常揭黑，会令他们对这个世界的看法更消极，而这消极也会传染到他们自己身上，令他们出现比平常人更多的心理问题。

网友：武老师，我觉得“健康·心理”专栏里的一些分析很透彻，我也学到很多关于心理方面的知识，请问武老师有没有打算把专栏里的文章出成书呢？

武志红：我已出了两本了，一本是《解读“疯狂”》，一本是《为何家会伤人》。《解读“疯狂”》是分析热点新闻事件的，《为何家会伤人》是写一般家庭的心理问题。

主持人：你这两本书好像卖得非常好，接下来还有出书的打算吗？

武志红：是的。两本书的第一次印刷有1万套，在一个半月内卖完，在心理学图书销售榜上，一个列第五，一个列第九，算是很不错的成绩现在已开始第二次印刷。下半年还有两本书，也是心理专栏的文章。

父母的控制欲会扼杀孩子的生命力

网友：我现在才22岁，但是已经对什么事情都是一副无所谓的样子，对生活也没有什么兴趣，怎么办呢？

武志红：这是最重要的问题，因为缺乏细节，我难以断言到底是什么原因，但可能是这样的情况，因为不是为自己而活，所以觉得无所谓。

说到这儿，我说一下存在主义哲学。存在主义可以分析，为什么有些人活得特别有精神有些人活得没意思。这可以用两个字来解释，这两个字就是“存在”。什么叫存在？就是我选择，我活过，我按照自己的意志为自己的生活做选择。哪怕你遭遇过很多挫折，但如果都是你选择的，你就会有存在感，你就会有精神，会坚韧不拔。相反，有些人好像从来没有做过错误的选择，他们顺利地生活了好多年，但这不是他们做的选择，而是父母、老师帮他们做的选择。那么，他们并不会觉得幸福，相反会觉得自己好像没怎么活过。

像布兰妮·斯皮尔斯，她做了很多匪夷所思的事情，她的核心问题就是缺乏存在感，她有那么多唱片和财富，但这不是她的意志的展现，是她妈妈的意志的展现，她是完成了妈妈的使命。她的人生是妈妈的，而不是她的。她的那些匪夷所思的事，可以概括为叛逆，就是对妈妈的意志说不，按自己的意志生活。

今天我收到一个读者的来信，他是一个小男孩，正念高三，准备出国。他的家庭条件非常好，但是他什么事都不可以做主，都是父母安排

好的，这让他觉得活着很没有意思，他想死，想自杀。并且，他有一个很特别的感受，他走路时常觉得好像不是自己的腿在走路，于是经常摔跤。这种身体反应，是他心理的写照，他觉得自己不是按自己的意志而活着，反映在身体上，就是不是自己的双腿在走路。这样的孩子经常想到死，因为他们的确好像没有活着，他们的精神生命被控制欲望太强的父母给剥夺了。

理解自己，接受自己，才能改变自己

网友：性格决定命运，关系决定性格，可是我觉得命运又决定关系，因为孩童的时候，我们与父母的关系是没有办法控制的。你认为是这样吗？

武志红：的确是。

主持人：这是宿命吗？

武志红：可以说是，面对宿命，只能接受。你有这样的爸爸妈妈、有这样的家庭，你只能接受，没有丝毫的选择权。不过，尽管父母不能改变，但我们可以改变自己，我前面也说到，这是我们生命最大的价值所在。你要想好好地存在，就得改变自己。

主持人：在你博客上有一个系列，是七篇文章，核心就是讲要接受自己，很多人之所以痛苦就是不愿意接受自己。

武志红：这就是我所说的三部曲——理解、接受、改变。有的人不想面对自己的内心，不想理解和接受自己，而想直接改变自己，但这样做的时候，经常是没有什么效果的。我们必须理解自己，接受自己，然后才能很好地改变自己。

主持人：有人说研究心理的人，通常把人性、把世界都看透了，自己反而会失去很多乐趣，这个在你身上有没有？我觉得你好像没有。

武志红：的确，我没有失去乐趣。心理学带给我的快乐是比较多的，这种快乐来自两点：第一点是好奇心，我总觉得这个世界上没有比人性更复杂的东西了，了解人性的过程是一个特别有创造力、特别有趣的过程。第二点，就是明白了一点，你对黑暗了解得越多，对光明就越有信心。“一个人变成坏蛋，不是因为他天性就是这样的，不是因为天性就是想干坏事，而是因为他想干好事，但是做不了。”这是我特别喜欢的一个电影导演说过的一句话。这很容易理解，譬如，我说我爱你，但是我没有爱的能力，我只好用病态的方式对你表达我的感情。你会觉得很烦，对我说你这个人怎么会这么糟糕，你怎么就不能用正常的方式来对待我。其实我也想用好的方式赢得你的爱，但我就是做不到。

以前，我认为左右这个世界的是利益、贪婪，但现在我对心理学研究得越深，就越相信人们干坏事通常是因为受了伤。这就是我在《解读“疯狂”》里提到的：他们如此疯狂，是因为心灵曾经受伤。

网友：我怎样才能给我5岁的儿子一个健康快乐的童年？

武志红：假设这位网友是一个妈妈，我想她这句话反映了两点：第一点是她非常焦虑，担心自己不能给孩子一个好的童年；第二点是她有些自责，正在检讨过去对儿子不够好。首先我想消除这位妈妈的焦虑，我想她已经是一个很好的妈妈了，因为她愿意面对自己的问题，愿意改变自己。

说到这儿，我特别想谈谈什么样的妈妈是好妈妈。大家不要迷信完美妈妈，所谓的完美妈妈一定是问题最大的，如果有哪个妈妈对别人说她是完美的，那你可以断定她一定是最糟糕的妈妈。自诩完美的妈妈的确很辛苦，但她是在追求这样一个境界：如果和孩子的关系中出了任何问题，那一定不是自己的问题，而一定是孩子的问题，因为她已尽心尽力了，所以她没有任何责任了。你看，完美妈妈不过是一个妈妈逃避自己责任的借口而已。好的妈妈是这种：我随时都愿意承认我的教育有问题，承认我曾经对孩子做错了一些事情，我愿意承认我的错误，我还愿

意改善。

这个网友问这个问题，证明她有这个意愿。我想对她说，不必苛求自己做完美父母，只要做一个好父母就可以了，知错改错就可以。如果你自己与孩子的关系的确有一些问题，那么除了检讨外，也要对自己有所宽容。能宽容自己的妈妈，才不会苛求自己必须做一个完美妈妈，也就是那种问题很大的妈妈。

网友：别人觉得我是个条件不错、颇有前途的人，但我好像患有社交恐惧症，才19岁就对生活心灰意冷，常常思考如果我死了会怎样。

武志红：我们要分开两点，一个是外在的条件，一个是内在的东西。很多人都把自己变得非常优秀，是为了克服内心的自卑。但优秀是外在的，即使真的变优秀了，内在的自卑也不会因此消失。我见过许多条件很优秀的人，他们对自己的评价很低，与自己的外在条件不相符。这时，我们就要懂得，我们必须抛开外在的优秀，而去碰触内在的自卑，对这个内在的自卑单独做工作，令自己真正自信起来。

EPILOGUE

结语

给自己一个仪式，开始一段征程



*

心灵的成长并非是一个抽象的过程，我们需要一些具体的仪式来呼应心灵成长的节拍。

一次生命，是心灵不断成长的过程。只是，对于心灵的转变，我们常处于混沌状态，不知自己已进入了一个新的人生阶段。这时，我们就需要一个仪式来提醒自己，甚至引导自己的转变。

譬如，我一个朋友W，今年28岁，但他却根本没有感觉到，自己已变成一个男子汉了，他仍感觉自己还是一个没有长大的男孩。那么，他可以借助一个成年的仪式来告诉自己，你已经是一个堂堂的男子汉了。

这也是我自己的体验，虽然已32岁，却没有而立的感觉。不过，借助一次心理治疗，我彻底整理了一下自己过去12年的生活，才突然感觉到，人生苦短，自己一生中美好的时光已过去一半，不能再浪费时间，必须努力做自己想做的事情了。

这次心理治疗，起到了仪式的效果，提醒我已进入新的人生阶段。但假若在30岁那年，我有一个仪式，提醒自己这一点，那么想必不会拖

到现在才有这种危机感。

人生成长仪式的缺乏，乃至其他心灵蜕变仪式的缺乏，是现代社会的通病，我们讨厌烦琐的礼仪和程序，但顺带着也把很多非常有必要的仪式一并给消灭了。

归来吧，仪式。

心灵的成长并非是一个抽象的过程，我们需要一些具体的仪式来呼应心灵成长的节拍。

仪式帮你直面人生

我另外一个三十来岁的女性朋友则切实感受到了被侵犯，她极力要求母亲进她的房间前必须敲门，母亲答应了，但仍然时常不打招呼就推开了她的房门。最后，她生气了，给自己的房门加了一道锁。

一开始，加了这道锁后，她心中感到非常不安，也许是因为觉得这是对父母的冒犯。但随着时间的流逝，她发现，自己由衷地感激这道锁，因为她感受到，即便是面对父母，她也需要一个绝对隐私的空间。

一个绝对隐私的空间，对于任何人的心灵而言，都是非常必要的。不仅父母不能随意侵入儿女的空间，儿女也不能随意侵入父母的空间。西方人很在乎这一点，甚至在孩子很小的时候，就给了孩子一个单独的房间或床了。

这个简单的仪式，既是尊重孩子的独立空间，也是尊重自己的独立空间。

在生活中，我们的人生不断地发生转变，每一次转变，我们都需要一些仪式来提醒自己。

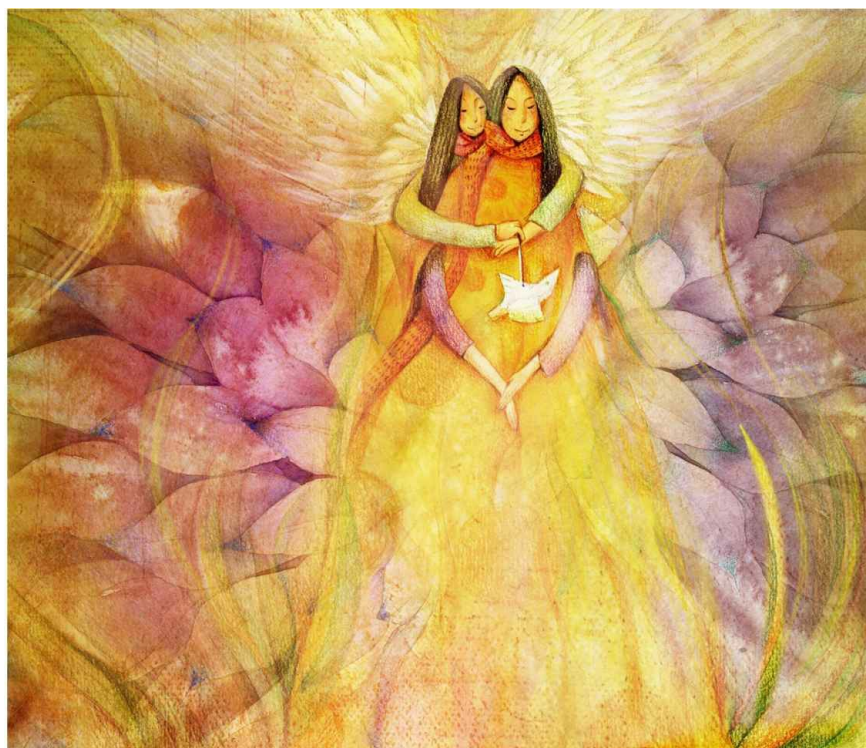
譬如成长的仪式——离开家、成年、结婚、为人父母；

譬如团聚的仪式——春节、端午、中秋；

譬如告别的仪式——与恋人分手、葬礼；

譬如纪念的仪式——清明、周年祭奠；

.....



这些仪式，都在提醒我们，我们的人生的确有过一些转变，我们必须直面这些转变。假若逃避这些转变，我们的心灵就会生病。

仪式宛如一道门

仪式，有一套固定的程序，它保证我们在固定的时间和空间，按照固定的形式和规则，完成一些象征性的行为。

古代很重视成长的仪式，不同年龄段要举行仪式，以提醒你已进入一个新的人生阶段了，你未来需要承担的权利和义务，已与过去大不相

同，你需要改变你的生活方式和人生态度。

仪式宛如一道门，举行仪式的那一刻，你踏在那道门上，既未脱离过去，也未迈入未来。但同时，它也在告诉我们，你正脱离过去，你正迈入未来。

仪式并不一定是一个刻意的程序，其实，入学、毕业、工作、恋爱、结婚，乃至为人父母，都是一个仪式。这些转折性的时刻，你必然会做一些象征性的事情，以纪念这些时刻，也提示自己，你已进入新的人生阶段。

譬如，美国一所学校，每年都会在固定时间举行一个玫瑰典礼，已经毕业的初三学生，给刚入学的小学一年级新生送上玫瑰花，这个仪式简单而鲜明，它会给许多孩子心中留下深刻的印记，提示他们，你正在长大，你已进入了一个不同的人生阶段，你即将成长为一个与以前不同的人。

结婚需要仪式，做妈妈也需要

或许，你的学校没有这样的仪式。不过，生活中一定也会有一些简单的。譬如，你考上了大学，父母为你举行一个家庭宴会，这不只是在庆祝你的胜利，也是在提示你的转变。

不过，值得注意的是，我们这个社会尤其缺乏这些成长的仪式，这会让我们意识不到，自己已步入了一个新的人生阶段，从而导致心灵脱节。

这样的例子比比皆是。

阿莲结婚了，她的婚姻仪式堪称奢华，厚厚的几本婚纱照也标志着她的人生进入了新阶段。她知道，自己结婚了，已是一个女人了。

后来，她和丈夫去了一个新城市，在那里有了自己的家，不久以后

还做了妈妈。但问题是，她没有意识到，自己已经是一个妈妈了。她还觉得，自己是一个年轻女子，需要丈夫的关照和疼爱、需要丰富多彩的生活。但孩子夺走了丈夫一大部分关注，也极大地改变了她的生活。

有一年多时间，她都无法接受这个事实：我已经是一个妈妈了。

最终，当孩子学会说话时，当孩子开口叫出第一声“妈妈”时，她的内心才感受到巨大的震撼，才真正意识到，自己的确是一个妈妈了。

如果，在刚生下孩子不久，就举行一些简单的仪式，她或许就不必非得等到孩子学会叫“妈妈”时才会真正有做妈妈的感受。

离开家是重要的成长仪式

前面提到的W，尽管已28岁了，却从来没感受到，自己已是一个堂堂的男子汉。一个很重要的原因是，他还没有与父母分离过。不仅如此，他甚至都没有自己独立的空间。每天晚上回家后，父母都会过来一向他训话，询问他的一切事情，好像他还是一个小孩子。

显然，不仅W的内心与现实脱节，他的父母也与现实脱节，他们和W一样，没意识到W已是男子汉，需要独立的空间，需要去外面闯荡。

W可做一个很简单的仪式——至少有一段时间离开家，自己去外面闯荡。

这个仪式很重要，但常常被我们忽略。我有很多20多岁的广州朋友，他们自出生到现在，一直没离开过广州，在广州长大、读书和工作，而且一直住在家里。因为从未与家分离，他们都没有清晰地意识到，自己已经是一个成年人了。

如果离开家很艰难，那他们还可以做一件简单的事情：给自己的卧室上一道锁。这也是一种仪式，它是在告诉父母或其他家人，我已是一个独立的人了，我需要自己的空间，你们要进入我的空间前，请先跟我

打招呼。

W没有这样做，他觉得这是对父母的冒犯。于是，每天晚上回到家，他的父母常常不打招呼就推开他的房门，想看看他在做什么。这有鲜明的象征意义：父母可随意侵入他的心理疆界，他根本无权拥有自己的隐私空间。

我们的心灵需要一个“瓦尔登湖”

失恋了，我们拒绝接受这个事实，于是心理上仍与过去藕断丝连，但这种沉溺妨碍了自己的成长。这时，你可以给自己举行一个仪式，告别这一切。

亲人突然去世，你不能承受这一打击，于是否认亲人已经离去的事实，仍给他留一个房间，吃饭时给他留一双筷子、一只碗，每天晚上和他对话……就好像他仍然活着一样。这种沉溺令自己深陷痛苦而不能自拔。那么，我们可以举行一个郑重的仪式，提醒自己，他的确已经离去。

仪式只是为了告别，而不是为了忘却，因为事实一旦发生，就注定是我们命运中的一部分，我们必须接受这一部分，忘却既不能真正做到，也不利于心灵的康复。

这也是仪式的一个含义。仪式只是一道门，这道门，把我们的人生路划分成两段，前一段属于过去，后一段属于未来，但门仍是通的，属于门那边的过去并未消失。也就是说，它只是一个象征，在提示我们，转变已发生。

面临转变的时候，我们总是内心矛盾。一方面，我们很可能会为未来而欣喜雀跃，但另一方面，我们必然会产生或轻或重的忧伤。因为，任何丧失都会导致忧伤，不管这丧失是好是坏，更何况进入新的人生阶

段还常常意味着一些美好事物的丧失。譬如，成为一个成年人，就意味着必须承担成年人的责任，同时放弃未成年人的一些生活方式。也恰是因为这一点，很多人并不愿意完成离开家这个成年仪式。

成长本身就是心灵的需要。不过，真正关注心灵的人，除了要完成那些最基本的成长仪式之外，还需要一些特定的仪式，以让自己起码在某段时间保证心灵与尘世的喧嚣保持一段距离。

最典型的人是美国思想家亨利·戴维·梭罗，有两年多时间，他一直独自一人在波士顿城外的瓦尔登湖边的一间小木屋里过着一种出世的生活，并借由这一段经历写了著名的《瓦尔登湖》。对这一段生活，梭罗描绘说：“我到树林中去，因为我希望从容不迫地生活，仅仅面对生活中最基本的事实，看看我是否能懂得生活的教诲，不至于在临终时才发现自己不曾生活过。”

每个人都需要一个他自己的“瓦尔登湖”。如果你做不到像梭罗那样，那么你可以有一些简化的选择，譬如：每天写一段简短的心情日记；每天给自己留出半个小时的绝对独处时间；每年有一个星期的旅游，去海边、湖边或河边，看清水流动，那时仿佛你的心灵也被净化了……

这些都是简单的仪式，让你和尘世的喧嚣暂时保持一段距离，它可以让你的心灵出现不可思议的成长，同时又保证你不与现实脱节。

生活中处处可以做心灵的仪式

在选择你的“瓦尔登湖”时，你不妨将时间、空间和方式固定下来，这样它就发展成了一个清晰的仪式，可以让你很方便地比较过去与现在的差异，从而清晰地意识到你心灵的成长。

如果这一切都无法做到，那么你还可以做更简单的，譬如每年选一

段固定的时间读一本对自己最有启发的书，或看一部最有启发意义的电影，这是对心灵最简单的检验。2000年，我读了《挪威的森林》，书中的诸多人物和故事就像一个载体，帮我梳理了我当时的人生哲学。2006年，我把这本小说又读了一遍，这时的感受明显发生了变化，借助这个很简单的仪式，我清晰地看到了自己这6年来的人生体验和人生哲学发生了翻天覆地的变化。

因为两次读同一本书而带来如此不同的感受，使我对自己的转变看得非常清晰，而不再是在混沌中成长。

现在，我正重读国内知名作家刘小枫的《沉重的肉身》。1998年，我第一次读这本书，受到了极大启发。现在再读它，我知道自己已经远远超越了那时的境界，的确，人不能两次踏入同一条河流。

我们需要认识到仪式的重要性，至于怎么举行仪式不是特别重要。你可以沿用传统的仪式，尽管这些传统仪式你永远也无法完全明白；你也可以运用自己的想象力创造出你自己的仪式来引导你的心灵发生蜕变。

我们的社会普遍讨厌仪式，因为我们曾有太多烦琐的仪式，这让我们陷入了形式主义，而陷入形式主义的人，一样也是与心灵失去联系的人。譬如，强迫症患者特别喜欢仪式，但他们发展出的不容更改的仪式，只是为了逃避感受、体验和生命中的真相，这些仪式只是为了让他们远离自己的心灵。

你不必非得去教堂，但你可以仰望浩瀚的星空；你不必非得聆听钟声，但你可以由衷地欣赏海上日出。

你还可以在日常生活中找到各种各样的仪式。美国心理学家托马斯·摩尔说：

当举动是出自想象和情感而不仅仅是物质世界的需要时，它可以成

为某种仪式。你照看菜园可以是因为需要蔬菜，但也可以是想和大自然紧密联系；你把房间弄得洁净漂亮，可以是一种习惯，但也可以是为了心灵的安宁。

用灵魂来导向自己的行动，你就会觉得更有仪式感。

本电子书版权归北京磨铁数盟信息技术有限公司所有，未经版权方许可，任何人不得以任何形式进行发行、传播等行为，禁止私自用于商业用途，违者版权方将追究其相应法律责任。

武志红
心智
成长系列



愿你拥有 被爱照亮的生命

极具人气的资深心理学家
百万册畅销书作家武志红

教你看破关系的迷雾，看到彼此的真实存在，让真爱照亮我们的生命

武志红 — 著

是我们走出孤独的道路
爱和自由意志

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

版权信息

愿你拥有被爱照亮的生命

作 者：武志红

责任编辑：赵晓秋 王 巍

品 牌：磨铁数盟

目 录

[版权信息](#)

[序言：成为你自己](#)

[Part 1 心灵成长的六个定律](#)

[定律一：成为自己](#)

[定律二：我们天然就有一个精神胚胎](#)

[定律三：关系胜于一切](#)

[定律四：多一只心灵之眼，看破关系的迷雾](#)

[定律五：幸与不幸，是你主动实现的](#)

[定律六：答案，在你自己心中](#)

[心灵成长的六个定律：生命的意义在于选择](#)

[Part 2 人的命运为什么会轮回](#)

[内向是对内向者的保护？外向是对外向者的嘉奖？](#)

[不含诱惑的深情](#)

[谁制造了乱世佳人的宿命](#)

[再劫面包店——未被实现的愿望的诅咒](#)

[警惕爱情的七个教条](#)

[学校和家庭不该是“养鸡场”](#)

[Part 3 让感觉在你心中开花结果](#)

[活在当下](#)

[你想要什么样的人生](#)

[尊重自己的感受](#)

[谁动摇了你的立场](#)

[你为什么太在乎他人的评价](#)

[自我价值，为谁认可](#)

[种子的力量——你如何创造了你的现实](#)

自我觉察，解脱之道
看到的境界与达到的境界
让感觉在你心中开花结果

Part 4 七个心理寓言

成长的寓言：做一棵永远成长的苹果树
动机的寓言：孩子在为谁玩
规划的寓言：把一张纸折叠51次
逃避的寓言：小猫逃开影子的招数
行动的寓言：螃蟹、猫头鹰和蝙蝠
放弃的寓言：蜜蜂与鲜花
亲密的寓言：独一无二的玫瑰

Part 5 心灵成长书吧

《不要用爱控制我》
《中毒的爱》（原名《中毒的父母》）
《爱是一种选择》
《少有人走的路》
《沉重的肉身》
《爱的觉醒》

序言：成为你自己

我们渴望做自己。

同时，我们又渴望得到别人的认可。

显然，这是矛盾的。

在我看来，这是每个人生命的头号矛盾。

或者，你会说，你只要自己认可自己就OK了。但这是真的吗？当你登上世界的巅峰时，却无人分享，无人喝彩，那种滋味，你能想象、能体会吗？

一个朋友在我博客上留言说，他登一座山，到了山顶，却发现没有什么瑰丽的景色，那一刻，他好像悟出了什么，从山上下来后，就给一个女孩打电话，说他爱她。

这种感受，不难体会吧。

不必说巅峰，你只须问问自己：你可曾保守住任何一个秘密？

是不是，每当有了一个重要的体验，或有了一个秘密，你都渴望有一个聆听的对象。这个聆听对象，可以是牧师、心理医生，也可以是亲朋好友，还可以是一件物品。

譬如，电影《花样年华》中，最后梁朝伟对着一个树洞一诉衷肠。

说这些，只是想强调一点：我们无时无刻不活在关系中，我们都渴

望得到关系对方的认可，渴望能与对方分享彼此。如果没有这一点，我们就会感觉，生如同死。

然而，如果我们过于在乎别人对自己的认可，一个巨大的问题就会产生：我们可能会失去自己。

每个人都渴望爱与被爱，大多数人也有过爱与被爱的经历。

但是，对于多数人而言，关系越亲密，我们就越渴望将自己的意志强加到对方的身上。

那时，我们就是在摧毁对方的真实存在。

反过来也一样，别人也在对我们做同样的事情。

一切关系中都包含着这一点。

也就是说，这世界上，我们都在互相强加，强加的时候，我们还会说，我爱你，所以才这样对你。

因为这样的说法，一切人际关系就成了一团迷雾：我们以爱的名义彼此强加，而当我们自觉地按照别人的意志去行动时，我们便迷失在人际关系的迷雾中了。

人本主义心理学说，以人为本。

这个著名词汇的更准确的意思其实是“以我为本”，即“我”自己才是我的人生的选择者和判断者。

马斯洛强调自我实现，而与马斯洛同为人本主义心理学的旗手罗杰斯则强调“成为自己”。

这两者是同一个含义，其意思是，当一个人为自己的一切作选择时，他便是在做自己，便是成为自己，便是自我实现。

这听起来很简单，其实很难。

因为，关系所制造的迷雾淹没了我们，我们的内心深处，藏着太多的别人的意志。

尤其是，父母的意志，权威的意志，以及圣人的意志.....

想成为自己，就必须拨开关系的迷雾，破除掉别人强加于自己的意志。

这就是我写这本书的主要目的。

这本书中的系列文章《心灵成长的六个定律》，可以视为我自己的理论体系的入门文章。如果你渴望看清楚自己，看清楚自己的亲密关系，看清楚普通的人际关系，这一系列文章一定会帮到你。

如果你对心理学感兴趣，相信这一系列文章也会让你看破很多迷雾。

除了看破人际关系的迷雾外，我们也需看到，我们的意志本身也常是一团迷雾。

譬如，为什么“得不到的，才是最好的”？

这是因为，我们太爱自己的意志。如果意志得不到实现，我们便会执着在这个意志上，于是，那些“得不到”的，便成了我们无比重视的事物了。

这也引来另一个奥秘：如果想让一个人对你好，便请他帮你一个

忙。

这是因为，多数时候，我们看似是在爱别人，其实首先是在爱自己在这个人身上的付出。如果对一个人付出越多，那么我们会越在乎他，其实在乎的不过是自己的意志而已。

这也是为什么“好人没好报”，因好人多在付出。那么，在一个关系里，对方既然只是得到而没付出，他自然就不在乎这个关系了。

看破人际关系的迷雾后，也可以去编织更多的迷雾，以把自己的意志强加给别人。

看破意志的虚妄后，也可以利用这一虚妄，给自己追求更多的利益。

但更重要的是，只有看破关系的迷雾，也看破意志的虚妄后，我们才能看到彼此的真实存在，才能做到真爱。

Part 1 心灵成长的六个定律

这是关于心灵成长最基本的知识。如果我们的成长环境明显违背了这些定律，我们的心灵就会受伤，我们的生命感觉就会出现破碎。

定律一：成为自己

不断收到读者来信，问什么是“内在的父母”与“内在的小孩”。同时，也不断收到不少来信问一些关于心灵成长的最基本的知识。

在思考怎么回答他们的问题时，我梳理出了关于心灵成长的六条定律。

与定律相对应的是破碎。所谓破碎，意思就是，如果我们的成长环境明显违背了这些定律，我们的心灵就会受伤，我们的生命感觉就会出现破碎。

我们生命的根本动力是成为自己。

美国人本主义心理学的代表人物马斯洛称，人有五个层次的心理需要：饮食与性的生理需要、安全需要、归属需要、自尊需要、自我实现的需要。如果按照另一位人本主义心理学的代表人物罗杰斯的话来说，所谓自我实现的需要，也就是成为自己。

什么是自己，我们又怎样可以成为自己？

罗杰斯认为，所谓自己，就是一个人过去所有生命体验的总和。假若，这些生命体验我们是被动参与的，或者说是别人的意志的结果，那

么我们会感觉，我们没有在做自己。相反，假若这些生命体验我们是主动参与的，是我们自己选择的结果，那么不管生命体验是快乐或忧伤，我们都会感觉是在做自己。

是不是在做自己，这一点极为关键。

如果我们感觉不是在做自己，那么不管别人的意志看似多么伟大或美好，我们都会感觉很不舒服，并会做一些看似莫名其妙的事情。看上去，这些事情像是自毁或伤害别人，但其实我们不过是在用这些事情来唤醒自己的意志。

譬如，美国明星“小甜甜”布兰妮·斯皮尔斯，她在演唱事业上获得了极大成功，但是，这个成功不是她意志的胜利，而是她妈妈林恩意志的胜利。从两三岁开始，妈妈一直带着她转战美国各地，用尽各种办法为她谋取演唱的空间。为此，她没有了童年，只在13至15岁期间，过了两年普通女孩的生活，还有了初恋男友。但林恩为了在女儿身上实现自己的野心，迫使这个男孩离开了布兰妮。这只是布兰妮母女关系的一个缩影，其实布兰妮的妈妈在各个方面都想操控女儿的一切。

在精神近乎崩溃的时候，布兰妮在一家疗养中心不断对别人说：“我是骗子！我是冒牌货！”

这句话的意思其实很简单，就是：你们在我身上看到的所谓成功不是我的，而是我妈妈的，她通过我的身体实现了她的梦想。这看似很好，但布兰妮的意志却被剥夺了，她远远没有成为自己，而只是妈妈的“自己”的延伸。

类似的例子还有迈克尔·杰克逊，他的名声、才华和影响力都胜过布兰妮。但是，他开始的成就也是父亲粗暴塑造方式的结果。并且，和布兰妮一样，他在一次接受采访时对记者说，他的童年被剥夺了，这是

令他最耿耿于怀的事情。

后来，杰克逊对小男孩极其痴迷。这一点都不难理解，他迷恋小男孩，是因为他自己不曾做过真正的小男孩。他和那些小男孩在一起，就好像得到了自己已经逝去的童年似的。

在爸爸粗暴的意志控制下，杰克逊失去了童年。但他自己的意志渴望拥有一个快乐的童年。于是，他迷恋男童。只是，当他把自己的渴望强加在那些被他迷恋的小男孩身上时，他也是在将自己的意志强加于他们身上，剥夺了这些小男孩做自己的机会。

定律一的破碎：我们被选择，被决定

人本主义心理学将自我实现视为最高价值。相应的，存在主义哲学也将“选择”视为最主要的命题。

用最通俗的话来说，存在与选择的关系就是，你选择，你才存在过。如果你总是被选择，那么你就不曾活过。但问题是，太多的人喜欢把自己的意志强加在别人身上。甚至，一个哲学家称，一个生命的过程，就是不断与别人的个人意志作较量的过程。别人会将自己的意志强加给我们，我们同样也会这样做。

这样做的时候，我们有很多名堂，最简单的说法是，我这样做，是为了你好。

对此，以色列哲学家马丁·布伯称，一旦你将对方视为实现你目标的对象和工具，那么，不管你的目标看似多么伟大，你都对那个人造成了伤害。著名的寓言小说《盔甲骑士》中，骑士对导师梅林说，他爱妻子和儿子，但梅林反问他：“你有没有把需要当作爱？”骑士恍然大悟，他需要去“爱”妻子和儿子，不管妻子和儿子需不需要，他都要去“爱”他

们。其实，妻子和儿子只是骑士爱的对象和工具而已。或者说，骑士只是想将自己的意志强加在妻子和儿子身上罢了。难怪，妻子和儿子都对他的爱没什么回应，因为这种爱其实是伤害。

不过，自己为自己的人生作决定，自己把握自己的命运，这听上去很动听，有一些伟大的味道。然而，这样做的另一面，意味着你必须为你的决定负责，如果选择错了，你受伤了，不要怨天尤人，不要把责任推卸到别人身上。很多人惧怕这一点，于是宁愿放弃自己的意志，宁愿被别人决定。

由此，他们自己阻断了自我实现之路。

定律二：我们天然就有一个精神胚胎

我们在自我实现的道路上，最容易遭遇的第一个挫折，多来自父母等重要的亲人。父母最容易以爱的名义，将自己的意志强加在孩子的身上。当他们这样做的时候，就压制了孩子成为自己的努力。

父母们之所以喜欢这样做，常常是因为抱有一个传统的观点——孩子是一张白纸。按照这个观点，孩子被认为一开始什么都没有，就是纯粹的空白，我们怎么塑造怎么教育，孩子就会成长为什么样子。

意大利教育学家蒙台梭利反对这一看法，她认为，孩子绝不是一张白纸，相反，一开始就有一个精神胚胎，这个精神胚胎中藏有心灵成长的密码。并且，只有孩子自己通过自己的行动、感受和思考才能解开这个密码。因为，那些敏感期只有一个大概的规律，我们无法找到一个精确的时间表，也就无法主动地操控，而只能通过孩子的自发行为去发现，自己目前正处于什么敏感期。

很多幼儿教育学家支持蒙台梭利的这一说法，他们通过观察发现，

孩子6岁前有许多心灵发育的敏感期，譬如追求完美，热爱音乐、数学等，都有一个敏感期。处于特定敏感期的孩子，会对某一件特定的事情有着匪夷所思的执着，他们会不厌其烦地自发地重复去做这些事。如果这些事在敏感期内得到了充分的操作和训练，这个孩子的特定能力就会得到充分发展。如果错过了这个敏感期，这一特定能力就会遭到难以逆转的损害，以后要花极大的力气才能部分弥补。

蒙台梭利认为，这就是精神胚胎指引的结果。源自精神胚胎的声音告诉孩子，他需要做什么。从这一角度而言，孩子的每一个自发的行为，其实都反映了精神胚胎成长的需要，都有其独特的价值。

按照这一观点，罗杰斯的“成为自己”的“自己”并不纯粹是一个人的生命体验的总和。因为按照罗杰斯的这一观点，自己一开始好像也是空的，而按照蒙台梭利的观点，我们一开始就不是空的，一开始我们就有一个无比重要的精神胚胎。

更关键的是，6岁前的经历决定了精神胚胎的发育程度。仿佛是，精神胚胎在6岁前基本发育成型了。假若在6岁前，父母一直忙于用自己的意志塑造孩子，那么，孩子的精神胚胎就没有发育的机会。于是，这个孩子就会出现种种问题。

国内知名的幼儿教育专家孙瑞雪女士说，一个精神胚胎得到良好发育的孩子，会有极好的感受能力，他充分信任自己的感觉，对任何事情都要寻求自己的判断和理解。最终，他将成为一个极具独立判断能力和丰富创造力的人。

定律二的破碎：精神胚胎被压制

按照蒙台梭利的观点，孩子的自由探索非常重要，因为这是精神胚胎得以发育的唯一途径。然而，因为不理解孩子的行为，大人很容易从

自己的角度出发，强迫孩子接受自己的意志，控制并压制孩子的选择空间。由此，破碎很容易产生。

孙瑞雪称，依照她的观察，所谓的多动症，其实大多数是孩子的精神胚胎被严重压制的结果。患有多动症的孩子，他的重要抚养者中一定是不断有人对他说，你不能这样做，也不能那样做，你必须听我的。于是，这个孩子的许多源自精神胚胎的自发行为都被打断了，他错过了一个又一个敏感期。但是，源自精神胚胎的那些需要还是要表达自己的声音。假若100个敏感期的需要都被压制了，那么这100个需要都渴望表达，甚至是同一时间的表达。于是，一个多动症的孩子，给人的印象是，他好像在同一时间渴望做许多件事情，但因为渴望太多了，他也不知道做什么好，于是什么都要做一点。

大人是怎样压制孩子自发的需要的，这可以举一个最简单的例子。一个3岁左右的孩子，会拒绝接受一小块大饼，他一定要一个完整的。对于这种行为，大人会说：这个孩子怎么这么不懂事，不知道节约。其实，孩子这样做，是因为他正处于追求完美的敏感期。一整张饼，是完美的，会满足他精神胚胎发育的需要，而一块饼，是破损的，会让这个正追求完美的孩子感到不舒服。其实，他并不贪婪，假若你给他一块虽小小的但完整的饼，他一样会心满意足。

所以，不要急着去评判孩子并塑造孩子，更不要急着把你的观念强加在孩子头上。譬如，节俭不节俭这样的词汇，是不适合用来衡量一个3岁的孩子的。你可以强行把一个3岁的孩子塑造成看似节俭的孩子，但这个孩子因而就失去了对完美的感受、渴望和追求。

定律三：关系胜于一切

情商比智商重要，这一点已成公论。那么，情商是什么？

其实，情商就是性格，就是人格，而人格就是我们的内在关系模式。从这一点而言，父母不必太忙于给孩子灌输知识，因为他们与孩子的关系，实际上远比这些知识重要。

假若父母能给孩子提供一个和谐的关系，那么，孩子的精神胚胎就会在这个关系中，自由而安全地得到最大限度的成长。

所以，父母应切记，他们与孩子的关系，才是压倒性的关键所在，至于他们想对孩子灌输的知识，其实是配角，有时甚至还是反角。

新精神分析流派、现代客体关系心理学认为，我们每个人都有有一个内在关系模式，这个关系模式决定了我们与其他人、与社会、与世界，乃至与自己的相处方式。

这个内在关系模式，用客体关系理论解释起来会比较复杂，但可以简单而形象地解释为“内在的父母”和“内在的小孩”的关系。

这个内在关系模式也是在6岁前基本建立的，所谓“内在的小孩”，其实就是孩子自己一方角色的内化。所谓“内在的父母”，则是父母一方角色的内化。内在关系模式，基本也是童年时，孩子与父母等重要亲人现实关系的内化。

给予孩子爱，也要给予自由

由此可以看到，父母与孩子童年时的关系模式无比重要。衡量这个关系模式的质量有两点：爱和自由。

通过对定律一和定律二的探讨，我们已经知道，自由对孩子而言非常重要。因为自由意味着孩子的精神胚胎可以充分地获得发育，自由也意味着这个孩子的意志得到了尊重，他被允许并被鼓励走向自我实现，自己为自己的人生作选择。

这听起来有点抽象，但做起来并不难，就是在孩子开始进行自我探索的时候，既不要常替他完成，更不要经常限制他。譬如，当一个还不会走路的小家伙辛苦地爬向10米外的一个玩具时，大人不要因为觉得他很辛苦，就把那个玩具替他拿过来，更不要把他抱起来，带他去拿一个大人认为的更好的玩具。

与给予孩子自由同等重要的是爱。

爱是什么？按照罗杰斯的定义，爱是深深的理解和接受。那么，相反，假若我们做不到对孩子的理解和接受，而急于将自己的意志强加在孩子身上，这就不是爱。

我们很容易急于给孩子建议和命令，这是因为，给建议和命令，远比理解容易。实际上，无数父母感受到，理解孩子，太难太难了。譬如，有多少父母能理解一个3岁的孩子为什么非得要一张完整的大饼？

理解了，才能做到接受。谈到接受，罗杰斯认为，只有无条件地接受，才能令一个孩子感受到被爱。然而，无数父母对孩子的爱都是有条件的——“你必须做到什么，我才爱你”。

当父母这样做的时候，孩子就会把注意力从内部转化到外部。原来，他是因为精神胚胎的召唤，才会爬10米远去拿一个玩具的。但现在，他不去拿那个玩具，是因为他知道，那样做会令父母不高兴。这样一来，这个孩子就会失去对事情本身的原动力，一切行为都以获得父母的关注和认可为目标。于是，他现在很容易被父母控制，等长大了，就很容易被其他人控制。

内心和谐，才有爱的能力

这个关系的平衡性也非常重要。按照客体关系理论，关系的两极

——“内在的父母”和“内在的小孩”——同等重要，假若关系中一极过分强大，而另一极过分虚弱，那么这个孩子一定会出现严重的心理问题。

若父母溺爱孩子，那么这个内在关系中，“内在的父母”就会过于虚弱，而“内在的小孩”会过分强大。现实生活中，实施溺爱的父母是为了孩子而存在。内在关系中，“内在的父母”就会沦为“内在的小孩”实现自己欲望或目标的工具和对象。简而言之，这个孩子的心中就只有自己，而没有别人。

可想而知，正常人不会乐意和一个在溺爱中长大的人建立关系，因为这个人只知索取，而不知回报。即便他意识到这样做不好而想改变，也很艰难，因为内在关系模式一旦建立，再想动大手术，是很艰难的。

因痴迷刘德华而闻名的杨丽娟就是这样的例子。她的父母极度溺爱她，结果导致她的“内在的父母”一极非常虚弱，而“内在的小孩”一极非常强大。于是，她在父母和媒体面前，都像是一个只知索取的孩子。她甚至对父亲的死，都缺乏正常人应有的哀伤。这不难理解，因为有她这样的内在关系模式的人，严重缺乏爱的能力。

爱，是我们用得最多的字之一。但什么是爱呢？爱就是自爱和爱别人。

按照客体关系的理论，会爱的人，得有一个平衡的内在关系模式。“内在的父母”爱“内在的小孩”，于是这个人就懂得了自爱。“内在的小孩”爱“内在的父母”，于是这个人就懂得了爱别人。

杨丽娟的内在关系严重失衡，只有“内在的父母”爱“内在的小孩”，而没有“内在的小孩”尊重“内在的父母”，所以她也就没有爱父母和爱别人的能力。

相应地，杨丽娟父亲的内在关系模式可能恰恰相反，是“内在的父

母”极其强大，而“内在的小孩”却被严重忽视，总之也是严重失衡。于是，他成了一个能爱别人但不能自爱的人，这个逻辑发展到极点，就是他为了满足女儿的不合理要求，而牺牲了自己的一切。他这种严重忽视自己的人格特征，在其他细节上也可以得到体现，譬如他去最好的朋友家里，也从不肯坐在沙发上，甚至连口水都不肯喝。

我们常讲关系的互补性，其实，这种互补性常隐藏着很大的问题。因为，所谓的关系互补性，常常是两个失衡的关系的相互弥补。譬如，杨丽娟和父亲杨勤冀的关系就是互补的，杨勤冀的“内在的父母”过于强大，而杨丽娟的“内在的小孩”过于强大，这样的两个人在一起，他们的关系反而是比较和谐的。但是，他们两个与正常人都无法相处，因为正常人既受不了杨丽娟的只知道索取，也受不了杨勤冀的从不肯索取。

孩子忍受不了分分合合

这个内在关系模式的稳定性也非常重要。一些父母，既能给孩子无条件的爱，又尊重孩子的独立空间，他们本来就是优秀的父母。然而，因为一些现实的局限，或一些错误的观念，当孩子幼小时，他们不断与孩子分分合合，最终令孩子内在关系模式极不稳定，而这个孩子也因此成为一个无法与别人建立稳定关系的人。

一位男士，他无法与别人建立良好的亲密关系，既没有知己朋友，又没有恋人。他回忆自己的童年，似乎一直是与父母居住在一起的，且父母一直既爱他又从不过分干涉他的自由。

后来，在心理医生面前，他说他脑子里经常有一个画面：他从一辆轿车中奔入另一辆轿车。这个画面一出现，他就会忍不住地忧伤。

经过自由联想，答案映现了出来。原来，他的父母事业都非常成功，并且他的亲戚也多是成功人士。他出生后，父母谁都不能天天守护

他，又不愿意请保姆照料他，于是想了这样一个办法：谁有时间，谁就照顾他，当没有时间时，就把他转给另一个亲戚。因为他们家族普遍有钱，大家都有轿车，所以他小时候经常被亲戚从一辆轿车里转到另一辆轿车里。亲戚们对他普遍很好，但是，一个幼小的孩子是无法承受不断地分分合合的，因为每一次离别给他带来的都是伤痛。因为这些分分合合，他小时候其实不敢与别人建立亲密关系，因为每次都是刚建立没多久就又断裂了，这对一个3岁前的孩子而言是难以忍受的伤痛。

有时，我们还会看到这样的现象：生下孩子后，年轻的父母太忙了，于是把孩子交给老人带，时间宽松了，再把孩子接来与自己团聚，忙了，就再送走。这样会对孩子造成难以逆转的伤害，总是经历分分合合的孩子，长大后在对人的信任度上势必会出现问题。

定律三的破碎：关系最容易伤人

我们最重要的生命诉求是成为自己，而最容易对这一根本性的生命诉求造成阻碍的，就是关系，尤其是童年时与父母等重要亲人的关系。

通过上面的描述，我们看到，父母与孩子形成良好关系需要太多的因素：

第一，要有爱。没有爱，一个孩子可能根本无法长大，他甚至都不会产生活下去的愿望。一些残酷的研究发现，如果没有皮肤的接触，婴儿的夭折率高得可怕，即便生存了下来，他们的智商和情商都会处于很低的水平。

第二，要有自由。没有自由，一个孩子就会成为抚养者意志的延伸，他会觉得自己好像不是自己。

第三，关系要平衡。我们常喊“一切为了孩子”这样的口号，其实这

样的口号是极其糟糕的。假若我们真这么做，那么所有孩子的内在关系模式都将是只有自己没有别人，他们都将丧失爱的能力。真正的好的关系模式是，父母自爱，同时爱孩子，于是也教给孩子自爱并爱别人。

第四，关系要稳定。爱情中，一个不稳定的关系会给一个成年人造成极大的伤害。童年时，这个伤害会更重。

这四个条件缺少任何一个，孩子都会受伤，他就难以在内心中建立起一个好的内在关系模式来，他的人格就会存在一些缺憾，他的心灵成长就会出现一些问题。

什么是存在？

存在主义这个词已广为人知。

然而，什么是存在？

作为一个人，体验和感觉就证明着他的存在，就是他的存在。

所以，一个感觉丰沛的人，一个体验丰沛的人，是存在过的。

要有丰沛的感觉和体验，就要勇于投入生活的洪流，就要自己为自己的人生作选择。这样，你才能有丰沛的感觉和体验，你才能体会到自己的存在。

相反，假若你一直是被人作选择，你就没有存在过。

所以，在《1984》中，掌握着主人公生死大权的奥勃良对被掌握者说：“你不存在！”

所以，一个总被父母安排一切的孩子说，他觉得好像自己没有活着，他甚至走路时都感受不到自己的双脚，于是经常摔跤。

存在与不存在，这并不是一个简单的哲学命题，而是实实在在影响我们生活的人生命题。但很多时候，因为选择了还要负责，这很沉重，所以我们主动不想存在。

譬如，尽管遇到了很简单的问题，仍有很多读者给我写信说：请问我该怎么办？

我不能告诉你该怎么办。

假若我这么做了，我既剥夺了你选择的机会，也侵害了你的存在。

我为你作选择时，我存在，但你不存在。

偶尔懒一下，让别人替自己作选择，这比较惬意。然而，一旦这成为一贯的模式，再想赢回自己的存在权，就很难了。

譬如，当纳粹德国将所有人的选择权交给希特勒后，这个国家在很长一段时期内，就只有希特勒存在，其他人都不存在。

这时，谁想显示自己的存在，希特勒就会令你的肉体彻底不存在。

所以，要尊重自己的选择，并因而努力承担自己的责任，以争取你的存在。

定律四：多一只心灵之眼，看破关系的迷雾

一个人怎样对你，反映着他的内心。

你怎样对一个人，反映着你的内心。

这叫投射。

一个人怎样对你，可能是被你教會的。

你怎样对一个人，可能是被他教會的。

这叫认同。

投射与认同，是人际关系中最重要的心理互动机制，是我们的内在关系模式相互影响的主要途径。

所以，不必将关系中发生的事情简单地归到自己身上或他人身上。相反，我们应该多一只心灵之眼，学会从内在关系的角度上审视自己和对方。

前面一节，讲述了心灵成长的第三个定律，其中讲道，我们所谓的人格是一个人的内在关系模式，即“内在的小孩”与“内在的父母”的关系。并且，这个内在关系模式基本在6岁前形成。

那么，第四个定律就是，这个内在关系模式是我们与他人、社会乃至世界相处的基石。简而言之就是，童年时，我们怎么与父母相处，长大后，我们就怎么与其他人相处。

不过，这个相处模式也有变数。某一时刻，在某个关系中，你会以“内在的父母”自居，而将“内在的小孩”投射到对方身上，而在另一时刻，你或许以“内在的小孩”自居，而将“内在的父母”投射到对方身上。并且，你在将自己内在关系模式向外投射的时候，关系的另一方，也在做同样的事情。

这就是人际互动的主要方式。

这里所说的互动，不只是我们与其他人的言语互动，还有来自潜意识的信息互动。相对于意识层面的言语互动，潜意识的信息互动更重

要。

这也不只是我们与现实生活中遇到的人的互动，还包括我们通过书本、网络和电视等媒介与其他人的互动。这也不只是我们与人的互动，还有我们与其他生灵乃至大自然的对话。

在这所有的互动中，内在关系模式都是基石。然而，这并不意味着，你的内在关系模式一直恒定不变。相反，与其他人、与社会和与自然的每一个互动都是机会，即促进你心灵改变的机会。当然，这也常常蕴含着风险，每一个互动都可能把你的心灵拉进黑暗。

如果只讨论现实中的人际关系，可概括为一句话，即关系并非两个人的事情，其实是两个内在关系模式的互动。

要认识这样的互动，我们就需要多一只心灵之眼，能够在必要的时候跳出来，并从一个近乎旁观的视角审视一下你与他人的互动游戏。

他为什么喜欢羞辱同学

与人相处时，我们需意识到，我们面对着的那个人，并非一个简单、单一的人。其实，我们面对的是一个关系，即这个人的内在关系模式。

并且，这个人与你相处时，一定会玩投射的游戏。要么，他会把他内在关系模式中的“内在的父母”投射给你；要么，他会把他的“内在的小孩”投射给你。

这几乎是必然的。

所以，我们应知道，一个人怎样面对自己，其实反映着这个人的内心。他怎样对待你，其实反映着他“内在的父母”与“内在的小孩”的相处

模式。

有一天，在一家餐馆吃饭，餐馆的服务员和我聊天时讲到，有两个男孩常来这个餐馆吃饭，男孩A一身名牌，显然家境很好，男孩B有些寒酸，显然家境一般。

不仅如此，男孩A还帅气、高大，而且学习成绩似乎更出色。总之，他似乎在各个方面都比B显得出色一些。

女服务员说，也因此，A趾高气扬，总是很无情地对待B，一会儿说，你怎么能用手拿着比萨吃，简直就是原始人嘛！一会儿又说，你怎么这么笨，吃饭的样子真是难看。最后，该结账了，A看似豪爽但其实很尖刻地说：“我知道你很穷，当然是我结账了。”

“现在的孩子，怎么这么势利！”女服务员感慨道。

“那是因为他们生活在势利的家庭。”我对她解释说。

可以推测，A的家庭缺乏平等观念，他的父母和家人不仅瞧不起别人，他们在家中也会彼此制造压力，要是谁在某一方面不够“优秀”就会被瞧不起。这使得A的心中形成了“挑剔的内在的父母”常瞧不起“不够优秀的内在的小孩”的关系模式。有了这样的内在关系模式后，A就会把它带到任何关系中，B只是被他选中的一个而已。

他先在家中习惯了被挑剔

A看似很在乎优秀不优秀，但是，他很喜欢与B这样处处不如自己的人打交道，因为只有和这样的人在一起，他才可以完美地把他的内在关系模式投射出去。因为这样的内在关系模式，他内心会有许多冲突和不良情绪，必须宣泄出去，他才会感觉好一些。

同样，还可以看出，B的内在关系模式也大有问题。女服务员说，尽管不断遭受A的羞辱，但B一直笑嘻嘻的，好像没有什么不满。这可以推测，B的内在关系模式，是赞同“优秀者”有资格羞辱“不优秀者”的。极有可能，B的父母或家人经常拿B和别的孩子作比较，并且会斥责甚至羞辱达不到他们理想要求的B。这导致B和A一样，内心中也有一个“挑剔的内在的父母”和“被挑剔的内在的小孩”。于是，当外在条件都胜自己一筹的A不断羞辱自己时，有这样内在关系模式的B认为这是合理的，自己该被羞辱。

此外，还可以更进一步推测，当A遭到比自己更优秀的人的羞辱时，他可能也会安之若素。至于B，他也会去羞辱不如自己的人。然而，假若B的内在关系模式是另外一回事，讲究相互尊重和平等，那么他就会不吃A那一套，会对A的羞辱加以还击。

用心理学的术语讲，A羞辱B，是投射，即将自己的内在关系模式强加在B的头上。B接受了A的羞辱，是认同，更准确地说，这叫作投射性认同。但假若B不接受A的羞辱，这就叫作投射不认同。

投射与认同，这是人际关系中最重要的心理互动机制。

案例：投射与认同

我们常说，一个人怎么对待别人，其实是这个人的内心反映。

这个道理，套用一个心理学术语，就是投射。

更细致的解释是，一个人的外部人际关系其实就是他的内在关系向外的展现。

譬如，假若一个人的内在关系模式是“挑剔的内在的父母”与“被挑剔的内在的小孩”。那么，这个人现实的人际关系，要么是他瞧不起别

人，要么是他甘于被别人瞧不起。

面对这样的人，我们就要明白，他挑剔你，其实并非你的错，而是他自己的问题。他是把自己内心的东西投射到你身上了。不过，接不接受他的投射，就是你的问题了。

在一个心理学论坛上，23岁的女孩阿娜写道：“很多人都摆出一副长者的姿态来教训我这个没事找事、顽固不化、不懂事的小孩子。”

这些摆出长者姿态的人来教训她，可以理解为，他们正在向她投射他们的一些东西。一般而言，他们投射给她的，就是他们的“被挑剔的内在的小孩”。

因为这些教训，阿娜很容易受到影响。别说教训了，甚至“一旦别人表示出一点不满，我就有天塌下来的感觉”。也就是说，这些人对她的投射，都成功了，都严重影响到了她。按照心理学的说法，就是她认同了这些人投射给她的“被挑剔的内在的小孩”。

那些人向她投射，是他们的事，而她认同这些投射，就是她自己的事。

她为什么这么容易认同这些投射，这么容易受到他们的影响呢？原来，她的父母一直就是这样对她的，他们几乎从来不夸奖她，而只是一味地挑剔她、指责她，甚至羞辱她。由此，她的内在关系模式就是“挑剔的内在的父母”和“被挑剔的内在的小孩”。别人之所以那么容易把他们的“被挑剔的内在的小孩”投射到她的头上，是因为她的内心中首先有了一个“被挑剔的内在的小孩”。

这种互动模式令阿娜非常痛苦，她渴望摆脱这种痛苦。那么，她可以给自己的心灵多一双眼睛，当别人再次动辄指责她时，她可以告诉自己，这些人其实是把他们的“被挑剔的内在的小孩”投射过来了。这不是

她的问题，而是他们的问题。

譬如，就在这个心理论坛上，一个经常以专家口吻训斥别人的网友辱骂阿娜说：“没出息的臭丫头，要是你找我做心理咨询，我会骂死你。”

在别人看来，这个网友显然不是什么咨询师。如果真是，那么也是一个应该被开除的心理咨询师。然而，即便这么明显无理的话，也严重影响了阿娜，她怯生生地问这个网友：“为什么？”

显然，这个网友的投射获得了成功。

其实，阿娜只要做一个简单的工作，就可以摆脱这个网友的投射了。我对她说，这个网友的内在关系模式中，有一个“内在的中毒父母”和一个“内在的受伤小孩”。现在，她这样训斥阿娜，其实就是以“内在的中毒父母”自居，而将“内在的受伤小孩”投射给阿娜了。这个道理很简单，阿娜明白这一点后，立即就可以笑对这个网友的无理攻击了。

这就是投射不认同。你有投射的自由，而我有不认同的自由。这样一来，我就不再为你的投射所影响。假若阿娜很生气，并要求这个网友收回她的投射，那么就仍然是在受她的影响，投射与认同的游戏还是会进行下去。现在，阿娜的心灵好像多了一双眼睛，可以跳出来，旁观这个网友的独自表演，于是投射就成了那个网友一个人的游戏，她自然就玩不下去了。

自爱=“内在的父母”爱“内在的小孩”

心理咨询中，心理医生要通过缜密的工作，改变来访者一些关键的、不良的投射与认同机制。

现实生活中，我们也通过与无数人的互动，逐渐改变自己的一些投

射与认同的方式，同时也会逐渐获得一些新的方式，而内在关系模式就会在这个过程中逐渐发生改变。

运气好的话，我们会遇到一些温暖的过客，他们的温和、爱与宽容可能会起到很大的作用，令我们的内心发生改变。通过与他们的交往，我们甚至可能在相当程度上放弃了童年时建立的内在关系模式，他们不仅促进了我们的“内在的小孩”的成长，还会改变我们的“内在的父母”，最终令我们学会自爱。

运气不好的话，我们会遇到很多残酷的过客，他们的冰冷、恨与苛刻也会对我们造成很大影响，令我们的内在关系模式向糟糕的方向发展。

若想少受到那些残酷的过客的不良影响，我们需养成一种意识：在关系中受伤的时候，适当从关系中跳出来一下，用那只旁观的心灵之眼审视一下，究竟发生了什么。

若有了这样一只心灵之眼，你会发现，很多词汇都需要重构。

譬如自爱，在以前的文章中，我已讲到，所谓的自爱，如果从内在关系模式去看，其实就是“内在的父母”爱“内在的小孩”。

同样，我们可以此类推，自信，其实就是“内在的父母”赞赏“内在的小孩”，而自立，就是“内在的父母”尊重“内在的小孩”的独立空间.....

这就可以得出一个结论，我们与自己的关系，也是无比重要的关系。很多人会说，接受自己，爱自己。但是，假若“内在的父母”与“内在的小孩”之间冲突性很强的话，这是并不容易做到的。所以，过于挑剔的父母，很难让自己的孩子学会自爱。

当然，做不到也是因为，我们常以为，自爱与自信是自己的事，只要自己努力去尝试就可以逐渐做到，而很少从关系的角度去审视这一点。

我们不仅要从内在关系的角度上看自己，也要学会从内在关系的角度上去看别人。假若我们学会这一点，我们就会明白，这世界上到处是假自信、假自爱和假自尊。

因为，有太多看似自信自爱的人，会给周围的人带来极大的痛苦，这其实暴露出了一个秘密，他们的强大的自我是伪装的，他们必须要把自己的强大建立在别人的弱小之上。他们的内在关系模式中，有一极——通常是“内在的父母”——过于强大，而另一极——通常是“内在的小孩”——过于弱小，这种非常不和谐的内在关系模式给他们带来很大的冲突，令他们很不舒服。于是，他们会尽可能地向“内在的父母”认同，而将“内在的小孩”尽可能地投射到别人身上。由此，这些貌似强大的人，对周围人而言，其实是地狱。

心理医生切忌陷入投射认同的陷阱

意识到对方的投射，但是不认同，这一点在心理咨询中也非常重要。所有的来访者，都势必会在心理咨询室中大玩投射游戏，并很渴望心理医生按照他们所期望的那样作出认同。

譬如，来访者经常会显得非常可怜，好像没有一点力气，这时很多心理医生会忍不住特别可怜他们，不自觉地为他们做很多事。看起来，心理医生是帮助了来访者，但其实对来访者有害无益。

因为，这是一个投射与认同的游戏。来访者的“可怜”是一种心理防御，他用这样的方式来逃避自己内心的一些问题或成长的责任。这时，假若心理医生选择了认同，并帮他完成一些他渴望的事情，那就相当于

剥夺了他一次心灵成长的机会。

心理医生最好的做法是多一只心灵之眼，能在必要时跳出咨询关系，从旁观的角度审视一下咨询室里究竟发生了什么。他须意识到来访者的投射但不认同，不去按照来访者的渴望去“帮”他。相反，可以把它拿出来与来访者讨论，把来访者本来处于潜意识层面的投射游戏给意识化。这样一来，来访者就可以清晰地认识到自己的问题，而好的改变也由此开始发生。

不过，很多时候，即便多了一只心灵之眼，心理医生仍然会忍不住去帮来访者做一些事情，满足来访者一些稍显过分的渴求。这也没关系，等意识到这一点之后，心理医生仍然可以把这一互动关系拿出来和来访者讨论，让自己和来访者明白，究竟发生了什么。

我们有无数已经习以为常的投射与认同的游戏，大多数这样的游戏没有什么问题，但势必有很多游戏存有问题。并且，心理问题越重的人，他的病态的投射与认同就越多。精神分析流派的心理医生要做的一个重要工作，就是通过投射但不认同，帮助来访者斩断这些有问题的互动方式，并由此帮助他们改变自己有问题的内在关系模式。

不过，在斩断有问题的互动方式时，心理医生切忌使用冷酷无情的方式。假若一个心理医生冷冰冰地告诉来访者，他经常是在装可怜，好用这种方式来获得心理医生的同情。那么，这次咨询是不会起到好的治疗效果的。

更不能把问题投射给病人

最糟糕的心理医生是不自觉地进入了来访者那些富有攻击性的投射认同游戏，并认同他们糟糕的“内在的父母”，而对来访者的缺点大加挑剔。譬如，假若前面那位网友真是心理医生，并在咨询中扮演起阿娜苛

刻的妈妈，对问题丛生的阿娜进行大肆抨击，那么对阿娜这样的女孩可能是摧毁性的，因为她真的会认为这是自己的问题，并且不懂得逃避。

同样糟糕的心理医生，是把自己糟糕的内在关系模式带进心理咨询室。很多心理医生自己的内在关系模式有问题，这没什么，因为每个人的内在关系模式都势必会有不同程度的问题。关键是，他要意识到自己的内在关系模式的问题，并且能在相当的程度上控制自己不在咨询室中把这个关系模式强烈地投射到来访者身上，并诱惑来访者认同。

譬如，一个心理医生，他童年缺乏母爱，目前的生活中缺乏异性的爱，这导致他有一个“内在的饥渴的小男孩”。到了咨询室中，他有时会忍不住地想拥抱一些吸引他的异性来访者。这种渴望不是问题，关键是，他首先要意识到，这是自己的问题，然后控制住它，并找自己的同行或督导老师倾诉并寻求解决，但他绝不能在咨询室中寻求解决，譬如主动去拥抱异性来访者。这样一来，即便没有进一步更糟糕的事情发生，他也是在向来访者索取，这就完全违反了心理咨询的职业设置——来访者付钱给心理医生，而心理医生付出自己的职业劳动，譬如理解和接受、爱和心理分析……

喜欢嘲笑弱者的强者一定是假强者

最经典的例子是希特勒。小时候，他的父亲常把他打得死去活来，并且一边暴打他一边嘲笑他弱小、意志不坚强。这样一来，希特勒的内在关系模式非常可怕，一极是“暴虐的强大的老爸”，另一极是“受虐的弱小的小孩”。最终，希特勒意识上彻底认同了“暴虐的强大的老爸”，并将“受虐的弱小的小孩”压抑到潜意识中。然而，“受虐的弱小的小孩”并未消失，相反可能对他的影响更大，它会时时跳出来，告诉希特勒，他曾经多么弱小、多么没用。希特勒不能容忍这个“受虐的弱小的小孩”影响自己，于是他将它先是投射到周围的人，接着投射到其他群

体——如犹太人身上，最终将它投射到整个欧洲。

在与其他人、群体和国家的关系中，希特勒表现得无比坚定、无比强大，同时拼命地攻击各种各样的“弱小者”。看上去，他好像是百分百的强人。然而，我们用我们的心灵之眼，从内在的关系这个角度审视一下就会知道，这其实只不过是他内心的病态的关系模式向外展现的结果而已，他以“暴虐的强大的老爸”自居，而将“受虐的弱小的小孩”投射到了其他人、群体和国家之上。然而，这远不能表明他强大，相反暴露了他有无比脆弱、无比自卑的一面。

希特勒是一个极端，然而，类似他这样的人在我们的生活中比比皆是。假若你遇到一个貌似强大的人，但你和他相处非常不舒服，他总是有意无意地用尽一切办法，显示他的坚强并令你感觉自己很渺小，那么，你可以推断，这个人和希特勒有类似之处，他正将他的“内在的弱小的小孩”投射到你的身上。

我曾在论坛上与一个私企老板论战，他白手起家，历经难以想象的磨难，才有了今天的成功。这些磨难，令他心如铁石，对刚毕业的大学生和下岗工人大肆攻击。他的逻辑是，这些人如此脆弱，所以活该挣不到钱，也活该被强者瞧不起。

他的传奇般的磨难，令网上许多人对他心生崇拜，并赞同了他这种逻辑。但我知道，他之所以攻击那些弱者，其实是他特别惧怕自己会变成那样。他的人生经历告诉他，如果他变成了那样的弱者，没有谁——其实是没有亲人，尤其是最重要的亲人——会同情他，所以他绝对不能陷入那种境地。于是，他绝对排斥自己柔弱的一面，这最终变成，他绝对排斥所有的弱者。

然而，非常有趣的是，这个私企老板招的大学毕业生，却多是无能之辈，常犯一些低级错误，最终被他嘲弄，然而他又很少开除他们。

这是一个非常有趣的事情。他既然心如铁石，为什么不招一些同样心如铁石的员工，或者，起码心如铁石地把那些常犯低级错误的大学毕业生开除呢？

在我看来，这是因为，他和这些大学毕业生建立关系，正是为了将自己“内在的脆弱的小孩”投射到他们头上去。只有在这样的关系中，他才能很好地以“内在的坚强的父亲”自居，而将自己胆怯、柔弱的一面投射到员工身上去。

每一个人际关系中都充满隐秘的投射

美国人本主义心理学家马斯洛描绘说，自我实现者的一个人格特征是，一方面疾恶如仇，另一方面对人性的脆弱又无比包容。这，才是真正的坚强，才是真正的强大。

我们应切记一点，真正的强者绝对不是那些从不怕疼而且总是无情地嘲笑别人柔弱的人。真正的强者，应该是一方面坚强，另一方面又非常温和、非常富有包容性的。

我们的一生，可以说就是不断与别人玩投射与认同的游戏的一生。在这个过程中，我们影响并改变别人，也被别人影响并改变。有时候，这个过程进行得如此隐秘，以致我们很难发觉。

一次，我遇到一个女子，她很漂亮，旁边一个小女孩称赞她说：“姐姐，你好漂亮啊！”

这个女子温柔地抚摸了一下小女孩的头发，用很好听的声音对她说：“小妹妹，你也很漂亮啊！”

她说得看似很真诚，但接下来，她不经意但又极自然地补充了一句：“小妹妹，你脸上这里有一个雀斑啊！”

这句话令小女孩很受伤，她一声不吭地走开了。

这句不经意的话表明，这个女子的内在关系模式有一些问题。在与这个小女孩的关系中，她要在相貌上保持一个优势。那么，大致可以推测，在她的内在关系上，她与一个重要的女性亲人——譬如姐姐或妹妹，也有可能是妈妈——存在着严重的竞争关系，这令她无法坦然欣赏其他女子的优点，而总要有意无意地去打压对方。

假若不留意这个细节，这个女子看上去是很可人的，她不仅漂亮，而且非常会说话，能力也非常强。然而，尽管她看上去会很用心地对待你，但你总感觉她有一些说不出的东西会时不时刺痛你一下，这些说不出的东西，应该正是来自被她压抑的“内在的自卑的小女孩”。

我当时想，她指出小女孩脸上的雀斑，并非有意的，而更可能是源自“内在的自卑的小女孩”的投射。

那个小女孩被这个投射给击中了，她认同了这个投射，于是很受伤。如果她能多一只心灵之眼，审视一下这个女子的内在关系，她会明白，这个投射首先反映的是这个女子内心的问题。如果明白了这一点，那么想必她能在相当的程度上避免自己受伤，而且还可能对她生出一些同情，知道她是因为自己内心不够和谐才忍不住这样做的。

多一只心灵之眼，可以让我们在适当的时候从一个伤害性的关系中脱身而出。同样，我们在认识自己时，也应多一只心灵之眼，学会经常审视自己的内在关系，从这个角度上理解我们对其他人的态度。

譬如，这个女子，假若她能有这样一只心灵之眼，能审视一下她自己的内在关系，她就能懂得，自己忍不住指出那个小女孩脸上的雀斑，其实反映的是自己心灵深处的“雀斑”。

定律五：幸与不幸，是你主动实现的

“读完《爱是一种选择》，我感觉好像看到了一条阳光大道，铺在自己面前，只要勇敢地走下去，就可以抵达幸福和快乐的彼岸。但同时，这种美好的愿景，却隐隐让我产生了一丝恐惧：假若我的主要问题‘拖累症’得到缓解后，那将是一个什么样的人生？”

“这太难想象了，有种我不再是我的感觉。”

“现在，因为拖累症，我的确有点痛苦，但这种痛苦我习惯了，并不至于忍受不了。那条阳光大道是有点诱人，但我真的在想，就这样好了，不变好了，拖累症固然累人，但我还能够忍受。”

这是一个朋友的来信。她是一个敏感而感性的女孩，《爱是一种选择》这本书极大地触动了她的内心，让她明白了自己的一个主要问题——拖累症。这本书还提供了解决这一问题的详尽的方法，于是她好像看到了一条阳光大道，看到了通向幸福快乐人生的可能性。然而，这种可能性却让她产生了恐惧心理，她抗拒这本书给她的启示，她本能上想停留在原地，宁愿忍受，也不想改变。

为什么？

她的来信中也给出了答案——“这种痛苦我习惯了”。

积习难改，她也并不例外。不过，在我看来，所谓积习难改，并不仅仅是因为惰性，更深层的原因是控制感。习惯意味着，我们看见开头，就可以隐隐看到结尾。不管结尾是好是坏，只要能预见到就好。

其实，我们最惧怕的，并非痛苦，而是无法预测的痛苦。假若痛苦能被我们预见到，那么，从心理上而言，这种预料中的痛苦就远没有那么可怕了。甚至，为了证实自己的预见能力，我们常常会主动推动事情

向自己预料的方向发展。

这就是所谓的“自我实现的预言”。如果你预见到了幸福和快乐，你就会把事情向幸福和快乐的方向推动；如果你预见到了不幸和悲哀，你就会把事情向不幸和悲哀的方向推动。

所以说，尽管我们很容易归罪于人，但其实我们人生的结局，在相当程度上是我们主动推动的结果。

一天，临近傍晚，我独自走在广州的滨江路上。这是快乐的一天，有几件事很中自己心意。因这种愉悦的心情，一切景色看上去都那么宜人。

突然，我看到一条货船从珠江上缓缓滑过，货船的尾部，拖着一条长长的油污带，在落日的余晖中，显得非常刺眼。看到这幅景象，我不由悲从中来，脑子里蹦出了一句话：这是一个无可救药的世界。

这句话从脑子里蹦出后，我吓了一跳：仅仅一条船带来的污染，居然就可以令我很自然地得出这么大的一个无比悲观的结论。

那一段时间，正在思考自动思维的事。所谓自动思维，即指我们遇到一件事情后脑子里蹦出的第一个句子。这样的句子，处于意识和潜意识之间，如果细细地追下去，就可以揪出潜意识中的一些隐秘。

我这句话，自然是一个自动思维，而它，也的确反映了我的潜意识中有太多悲观消极的成分。因为积攒了太多这些悲观的东西，我的心中其实早有一个消极的自我实现的预言。因为这样一个预言，令我更容易关注消极和悲观的东西。

譬如，就在此时此刻，我有很多信息可以关注，而这一天又有不少可以令我快乐的信息。然而，固然我注意到了那些阳光的信息，但并未

引起我很深的共鸣。相反，那条货船留下的一条油污带，却引起了如此强烈的共鸣，并下了那么大的一个结论。

之所以如此，是因为那些快乐的信息，不符合我潜意识中那个悲观的自我实现的预言，而那条油污带，则符合了我这个预言。

反省的时候，我清晰地察觉到：当下那样一个大结论时，我一方面感到很悲哀，另一方面隐隐有一丝轻微的得意。

这种得意仿佛在说：看，我多聪明，我多有智慧，我早预料到世界就是这样运转的，瞧，现在不就证实了我的预见能力吗？

从理性上讲，由一条油污带推出“这是一个无可救药的世界”，自然不成立。然而，我们的心灵，恰恰就是非理性的，我们都是通过自己过去有限的人生经验——尤其是童年时的人生经验——推出一些大结论，并将这些大结论延伸到我们生活中的各个角落。

更为关键的是，我们会固守这些大结论，如果我们发现，事情的发展偏离了这个大结论的方向，那么我们会努力将事情重新拉回到自己这个方向上来。

这些大结论，也就是“自我实现的预言”。

是，如果我们内心中的“自我实现的预言”是积极乐观的，那么我们就在遭遇打击和挫折时，努力将事情拉向积极乐观的方向。相反，如果我们内心中的“自我实现的预言”是悲观消极的，我们就很可能在遇到阳光和快乐时，有意无意地将事情拉向悲观消极的方向。由此，人生很容易成为一种强迫性的重复。童年拥有幸福和快乐，以后就会不断地重复幸福和快乐；童年遭遇了不幸和悲伤，以后就会不断地重复不幸和悲伤。

更重要的是，我们必须认识到，在这种强迫性重复中，我们并非被动参与，相反，我们是主动推动了它的发展。

这就是我所写的心灵成长的第五个定律。

主动伤害自己，就不怕被伤害了

童年幸福，长大后就不断重复幸福，这一点容易理解。然而，为何童年痛苦，长大后就不断重复痛苦呢？

我的理解是，我们主动制造的痛苦，比突如其来的痛苦，疼的程度更低一些，于是更容易承受。

16岁的姜，是一个漂亮的高一女生。然而，她夏天不敢穿短袖上衣。原来，她的胳膊上留下了很多伤痕，穿短袖上衣会暴露它们。

这些伤痕是怎样来的呢？是她自己用铅笔刀割的。特别伤心的时候，特别麻木的时候，甚至特别开心的时候，她都会有一种强烈的冲动，忍不住想割自己的胳膊，尤其是手腕处。

她并非想自杀，她只是想把自己弄疼一些。她说：“肉体上的疼，比心理上的痛苦更容易忍受。”所以，她会在特别伤心的时候，譬如和男友闹矛盾时，选择割伤自己的手腕，这样一来，肉体上的疼痛就替代了心理上的痛苦，变得更容易忍受了。麻木时，她也会割伤自己，是因为肉体上的疼痛，仿佛可以刺激她，令她感觉到自己还是活着的。

这两种情形都比较容易理解。然而，为什么特别快乐的时候，她也会去割伤自己呢？

譬如，最近一次割伤自己，是因为她发现，高中的班主任对她特别好，就像一个温暖的妈妈一样。这种发现，令她有点受宠若惊，然后，

她就产生了一种强烈的冲动，于是割伤了自己的胳膊。看到鲜血流出来，切实地感受到了伤口处的疼痛，她觉得放松了一些，也好受多了。

在咨询室中，心理医生对姜做了一些让其放松的工作后，让姜重新细细讲述这次事情的经过，更重要的是讲述她内心的一些对话、一些体验。

她讲道，当发现班主任特别喜欢她时，她受宠若惊，一方面是难以置信的欣喜，另一方面却是一种隐隐的惶恐。

“什么样的惶恐？”心理医生问她。

“我.....我担心她一转身就对我不好，就不要我了。”姜回答说。说完这句话，她的眼泪流了下来。

这就是她在特别快乐时，也想自伤的答案。她所说的快乐，都是被一些重要的人的爱与认可所带来的快乐，譬如与男友、老师或知己。她无比渴望被人爱，但一旦真得到了爱，她立即就会担心被抛弃。并且，她知道被抛弃的感觉是多么可怕，而最可怕的就是突然袭击式的被抛弃，对方不说理由，忽然就变脸了，就远离了她。

这种不可预见的被抛弃，带来的痛苦太大了。为了减少这种心理疼痛，她会先弄疼自己。这样一来，等被抛弃的事情再次发生时，她的难过程度就会相对轻很多。

这里面隐含着这样一个逻辑：我先弄疼自己，就是告诉自己，我知道别人的爱与认可，是不可靠的，而抛弃早晚会到来。

这是经典的悲剧性的自我实现的预言。

姜之所以形成这么糟糕的自我实现的预言，与她的生命历程息息相

关。她只有几个月大时，就被送到乡下的爷爷奶奶家，当父母想念她时，就把她接回城里住一段时间，忙了，就再把她送回乡下。

她7岁时，因为要上学，于是又回到城里和父母住在一起。有3年时间，她与父母关系都很糟糕，她渴望父母能多给她一些爱，但父母觉得，她已是小孩子了，要有大孩子的样，要懂事要听话。

不过，慢慢地，她和父母的关系有了改善，尤其是和父亲的关系。到了10岁时，她已开始感受到温暖的父爱，自己心里的一块坚冰正在慢慢融化。但就在这一年，她的父亲遭遇车祸而意外身亡。

10岁前的一系列不幸，令姜惧怕起快乐和幸福来，因为她发现，她的每一次幸福和快乐之后，都会伴随着一个不幸和痛苦。这个发现，最终在她内心深处扎根，并发展成一个非常悲观的自我实现的预言。

其实，在很小的时候，姜就学会了先制造痛苦，以防御不期而至的被抛弃的痛苦。譬如，当知道父母将到乡下看她时，她会很渴望，然而，一旦真见到了父母，她会冷落他们，拒绝与他们亲近。尽管这种疏远，令她也感到痛苦，但毕竟自己制造的痛苦，比先与父母亲近然后再被父母“抛弃”，要好承受多了。

拯救小哥哥未果，于是爱上柔弱男子

不仅如此，姜对父母屡屡“抛弃”自己，有着强烈的愤怒。然而，她不敢表达，父母也不容许女儿表达。他们整个家族都不能接受晚辈对长辈表达不满，他们也认为，他们是出于为女儿好，才将她送到乡下去的。但是，对姜而言，她的被抛弃感是无比痛苦的，这种痛苦是切实的，她因此产生的愤怒也是真实的。

被抛弃所带来的痛苦，她可以通过先制造痛苦来减轻受伤感。但愤

怒，她怎么表达呢？

割伤自己，就是她的表达方式。

此前，我屡屡讲到，我们常说的自爱，其实是“内在的父母”爱“内在的小孩”。那么，所谓的自虐，其实常是“内在的小孩”攻击“内在的父母”，或“内在的父母”惩罚“内在的小孩”。

那么，当被抛弃时，姜割伤自己的手腕，就是“内在的小孩”在攻击“内在的父母”。她不能通过合理的方式向大人表达愤怒，于是只能通过扭曲的自虐的方式来表达愤怒。她不能对现实的父母表达不满，只好对“内在的父母”表达不满。

姜的自我实现的预言，是自暴自弃式的预言。当最快乐的时候，她自暴自弃式的预言，会使她做出一些自伤或伤人的行为，将事情向坏的方向推动。毕竟，自己制造的痛苦，比起被别人抛弃的痛苦，感觉上要承受多了。

还有未被实现的愿望所造就的预言，这也是极其普遍的预言。我们过去——尤其是童年——产生过许多重大的愿望，但因为我们的力量微小，这些愿望常常无法实现。于是，它们深埋心底，成了我们的一种夙愿。与自暴自弃式的预言不同，未被实现的愿望所造就的预言，常看上去非常美好，但实质上同样危险。

譬如，法国著名小说家玛格丽特·杜拉斯在她的自传体小说《情人》中就不经意地描绘出了这种预言。

《情人》，顾名思义，颇像一部爱情小说，但实质上，这部小说至少有一半的篇幅描绘了杜拉斯的家庭悲剧：她的爸爸自杀，她的妈妈艰难度日，她的大哥哥孔武有力、性格霸道且受尽妈妈宠爱，于是一直肆意凌辱她的小哥哥。她想拯救小哥哥，她常想杀死大哥哥，有时也仇恨

妈妈.....

但是，和无数家庭一样，玛格丽特·杜拉斯作为家中最小的孩子，她能发挥的影响很小，她救不了她的小哥哥。

由此，她的这个重大的愿望就被压抑下去了，并最终在她的中国情人身上得以体现。尽管与中国情人相爱时，她还是未成年人，但在这个关系中，她像妈妈一样，而中国情人就像一个柔弱的男孩。

在小说中，她细致入微地描绘，她多么爱中国情人的柔弱。

杜拉斯的小哥哥27岁时死掉了，当时，她感到切肤之痛，这种痛苦，和她刚分娩后的孩子死去带给她的痛苦一样。痛苦的另一面，是她对小哥哥的无比的爱，而这种爱，读上去和她对柔弱的中国情人的爱非常相像。她写道：

我比任何人都看得清楚。所以，我已经有了这样的认识，这本来也很简单，即我小哥哥的身体也就是我的身体，这样，我也就应该死了。我是死了。我的小小哥哥已经把我和他聚合在一起，所以我是死了。

在家中，玛格丽特·杜拉斯和柔弱的小哥哥站在一起，爱他，用强硬的姿态与暴虐的大哥哥和偏心的妈妈抗争。她试图拯救小哥哥，但她失败了。

这种失败，这种未被实现的愿望最终纠缠了杜拉斯一生。她先是在未成年时爱上和小哥哥一样柔弱的中国情人，后来又在她60多岁的时候，与一个同样柔弱的20多岁的男人相爱。

拖累症

拖累症指的是这样一种心态：看到别人的痛苦，就忍不住想帮对

方，而且是没有原则地帮助对方。

看上去，拖累症属于美好的范畴，其实远不是那么简单。

美国心理学家斯科特·派克在他的著作《少有人走的路》中写道：“我们不能剥夺另一个人从痛苦中受益的权利。”

这句话的意思是，一个人势必会从受挫中成长，如果他能做到这一点，那么他的个人能力就能得以发展。由此，假若我们替这个人背负他的痛苦，帮他化解一切难题，那么，这个人就无法成长。

拖累症，恰恰就违反了派克所说的这个原则。

患有拖累症的人，看到别人的苦难，就仿佛那是自己的苦难一样，于是先会抛出一大堆建议，如果对方不主动改变，那么他会扑上去，用尽力量帮对方解决他的问题。

然而，这样一来，他就剥夺了对方“从痛苦中受益的权利”。假若对方是意志比较强大的人，那么就会讨厌拖累症患者，于是敬而远之。假若对方是有依赖习惯的人，那么就会和拖累症患者黏到一起。由此，他们逐渐沉溺到这样一种关系模式——你忘我地帮助一个人，而那个人会严重依赖你。

极端情况下，拖累症者还隐含着这样一种逻辑：人们注定是忘恩负义的，而我是永远的圣人。

于是，我们会看到这样的事情：一个人会无原则地帮助所有来求助的人，譬如拿几千元给一个素不相识的女孩买MP4，然而，等他陷入困境时，他帮助过的这些人，却没有一个来关爱他。

斯科特·派克还有一句话，可作为拖累症者的座右铭——真爱非常

可贵，必须只给值得的人。

自我实现的预言=内在关系的对话

我想，或许，玛格丽特·杜拉斯的心中有这样一个预言：我相信我可以拯救这些柔弱的男子。

我不清楚她是否在60多岁时拯救了20多岁的情人，但起码，她没能在童年时拯救小哥哥，也没能在她尚是少女时拯救中国情人。即便是作为罕见的文学天才，她与他们，也只能是相遇而已。他们可以相互陪伴，相互抚慰彼此的痛苦，却不能我改变你，或你拯救我。

现实生活中，我也常见到类似的情形。一个女子，她非常优秀，但最优秀的男人对她却没有吸引力，她喜欢的都是同一类男子——他们外在条件优秀但自我评价却极低。

她说，她一定能改变他们，让他们相信，他们有多优秀。这是她的一个重大的自我实现的预言，而她也努力地试图拯救过两名类似的男子，但一次都未获得成功。

拖累症患者也有类似的心理。他们有时想拯救朋友，有时想拯救爱人，有时想拯救孩子，有时则想拯救素不相识的陌生人。但是，假若能深入地了解自己，他们童年时不是想拯救自己，就是想改变父母、兄弟姐妹等亲人。这两者是合而为一的，童年时想改变亲人，其实就是想让亲人多爱自己。

但是，任何人，只有自己愿意努力改变自己时，性格的改变才有可能。假若一个人不愿意主动去改变，那么任何人想改变他的努力恐怕只有失败，而没有成功的可能。

这样说来，杜拉斯其实也是一个拖累症患者。对于所有这样的拖累

症患者，《爱是一种选择》这本书都是一剂良药。

不过，从前面导语中我们已经看到，对于改变，我们本能上是抵触的。《爱是一种选择》让我那位朋友仿佛看到了一条阳光大道，但她那时宁愿沉溺在不幸和痛苦中，也不愿意走上这条阳光大道，因为它是未知的。

并且“自我实现的预言”这个词不能细致地描绘出它的本来含义。这个词很容易令人以为，能否有一个好的内在的预言，是一个人自己说了算。但实际上，这个所谓的“自我预言”，常是一个人内在关系的对话。这个内在关系的核心，是“内在的父母”与“内在的小孩”。

由玛格丽特·杜拉斯的例子中，我们也可以看到，在这个没有父亲的家庭中，杜拉斯的小哥哥内化到杜拉斯的心灵深处，成了她以后选择恋人的重要原型。

其实，每一个重要的亲人，都会内化到我们心灵深处，我们童年时与每一个重要亲人的关系模式，都可能会成为我们内在关系模式的重要组成部分，并在我们目前的现实关系中得以体现。

由此，所谓的“自我实现的预言”，其实就是我们童年时与重要亲人的关系中所形成的一些结论性的东西。

假若一个人屡屡遭受重要亲人抛弃，他就可能形成自暴自弃的预言。相反，假若一个人得到了大多数重要亲人的爱与认可，他就可能形成阳光灿烂的预言，等长大后，会坚信自己在任何情况下都可以赢得别人的爱与认可。

在《定律四：多一只心灵之眼，看破关系的迷雾》中，我讲到，我们的一生，就是不断与别人进行投射与认同的游戏的一生。你把自己的内在关系模式投射给别人，别人也不不断地将他们的内在关系模式投射给

你。谁的内在预言更坚定，谁就更可能成功地将自己的东西投射给对方，并让对方认同自己。

譬如，我一个朋友说，她心里一直有一个信念：大家都会喜欢她。因为这样的一个信念，她会很自如地和每一个人交往，不仅在普通场合，她靠这个信念结交了许多朋友。在商务场合，她一样能和每一个人平等相处，不会因为对方地位很高而觉得自己低人一等，也不会因为对方地位低而自己趾高气扬。于是，她在相当程度上跨越了商务场合的送礼、请客等烦人的潜规则的障碍，用一颗最简单的心获得了成功。

她为什么能有这样一个信念，这样一个积极自信的自我实现的预言？我问过她这个问题，她想了一会儿说，那是因为她从小就获得了几乎所有家人和重要亲人的爱。

很多人在社交中特别敏感、特别自卑，很容易在乎别人的反应，这是因为他们内心中总有一个消极的预言——我是不受欢迎的。这种消极预言的形成，常常是因为他们在自己家中不受关注，或者他们的家庭整体上都对社会交往有强烈的抵触和自卑。

自我实现的预言有相当的稳定性。在相当程度上，它可以和内在关系模式画上一个等号，它们都是童年时在我们与重要亲人的互动中形成的，改变起来并不容易。

同时，我们也必须看到，自我实现的预言的重要性，恰恰意味着，我们是自己命运的主动参与者，我们主要是被自己内在的东西所决定的，而不是被外在的所谓命运给强加的。

并且，尽管它有相当的稳定性，但也是可以改变的，这就是我准备写的心灵成长的第六个定律——答案，在你自己心中。

定律六：答案，在你自己心中

命运不是发生在我们身上的事，而是我们自身的一个组成部分，命运是我们如何运用洞悉力和爱的规律对事件作出反应。

——德国哲学家席勒

“我觉得你的理论有种‘循环论’的味道，我们不论怎样都不能摆脱重复童年的命运吗？”

一个读者在我的博客（blog.sina.com.cn/wuzii）上留言说。

这种观点并不特殊，很多读者，包括我一些朋友，也对我说过类似感觉，他们喜欢我文章中细致的心理分析，觉得这些分析好像令他们的心更透彻，但同时却觉得其中的理论是一种宿命论，令人无助。

假若只看分析，我的文章的确像“循环论”，但这不是逻辑上的循环论，而是命运上的循环，也即轮回。这种“循环论”在《心灵成长的六个定律》中有很明确的展现。

《定律三：关系胜于一切》写道，性格决定命运，而性格即心理学所说的人格，所谓人格，是一个人的内在关系模式，即“内在的父母”与“内在的小孩”的关系模式，它在6岁时定型。

在《定律四：多一只心灵之眼，看破关系的迷雾》中则写道，这个内在关系模式在童年定型后，以后的人生就是不断地将这个内在关系模式投射到我们外部的人际关系的过程。

《定律五：幸与不幸，是你主动实现的》则显示，很多人的不幸看似是别人造成的，其实是他们自己主动参与的，苦难的童年让他们有了一个消极的自我实现的预言——我注定会受苦。有了这个预言，他们会

在潜意识力量的牵引下，不自觉地去实现它。

因此，我常说，童年受过的苦，长大了还要再受一次。

并且，只受一次还是理想状况，更可能的情形是，我们一生都在不断地重复同一种苦难，也即不断地陷入被同一个心理模式所左右的轮回。

看上去，这种轮回令人悲观。

然而，这种轮回中，已经有了一个可以乐观的基础——所谓的命运，起码有相当重要的一部分，不在别处，就在你心中，就是你的内在关系模式。

由此，如果你改变了你的内在关系模式，也就在相当程度上改变了你的命运。

这就是我要写的心灵成长的六个定律中的最后一个定律——答案，在你自己心中。

我们习惯在别处寻找答案

每个人都渴望幸福，然而，似乎常有这样的事情发生：你不仅渴望，还付出了艰辛的努力，但要么是所托非人，要么是外来力量出其不意地摧毁了你的生活。

这时，你会感叹命运，说这不是你的力量所能决定的，而是命。所谓命，其实也就是所谓的外来力量。

但问题是，这些外来力量，常常是我们自己请来的。你不仅请它参与你的生活，还将你的幸福寄托在它身上。

最常见的外来力量，就是“别人”。

我收到的读者来信中，大多数有同样的逻辑：请帮我分析一下他（她）的心理；请问我怎样可以改变他（她）；为什么他（她）这样对我；我究竟还有没有希望得到他（她）……

总之，这些信有一个最基本的共同点：焦点放到了别人身上。

这种逻辑无处不在。前不久，我去佛山做一个讲座，最后留了半个小时让听众提问。有十几个听众提问，但所有问题全是关于别人的，要么问我该怎么帮有学习问题的孩子，要么是问我该怎么对待有问题的配偶，还有人提问该怎么帮助有问题的朋友，但没有一个人说，我有一个苦恼，请问该怎么办。

这些问题给我的感觉是，就好像提问者在说，我的生活很痛苦，但不是我造成的，而是我有问题的孩子、有问题的配偶所造成的。

一旦持有这样的逻辑，你就必然会陷入命运的轮回之中。

前面我提到，童年的苦，长大了还要再受一次，这就是命运的轮回。我们之所以陷入这个轮回中，原因很简单——我们渴望改变别人。童年时，你想改变父母，长大了，你选择像父母的恋人或配偶，再去努力改变他们。

但是，父母不会因为你的渴望而改变，像父母的恋人或配偶也不会因为你的渴望而改变。

于是，你童年受过的苦，长大后按照同样的模式再受一次。

一个40多岁的女子，已是第三次结婚。她的前两次婚姻都堪称不幸，两任丈夫都有严重的暴力倾向，常把她打得鼻青脸肿。熟悉她的朋

友和同事都为她鸣不平，因为她不仅漂亮温柔，而且非常能干。当她第三次结婚时，她的朋友们认为，她的不幸可以结束了，因为第三任丈夫苦恋她多年，终于如愿以偿和她走到了一起，还发誓说会一直疼她，绝对不会让她再受苦。

然而，结婚刚过两个星期，他们就发生了争执。她给几个朋友打电话，哭着求他们过来，因为她又挨打了。那个自称会爱她一辈子、再也不让她受苦的男人，居然这么快就违背了自己的誓言。难道男人都是这么不可靠，难道她的命就是这么不好.....

几个朋友立即赶到了她家，发现她正坐在电话旁呜呜地哭，而她丈夫则蹲在旁边，边流泪边求她原谅，并对纷纷谴责自己的朋友们说，自己绝对不是有意打她，只是当时突然失控了，一拳打在她脸上。但把她打倒后，自己又心疼，又惶恐，惶恐自己怎么也变成了坏男人。

赶来的朋友中有一位女子是心理医生，她没加入谴责他的队伍，而是耐心地问，到底发生了什么，请讲一下整个事件的细节，越详细越好。

当两人把事情经过讲出来后，赶来的朋友都惊讶地停止了对她丈夫的谴责。

原来，因一件很小的事，他们发生争吵。争吵到最激烈的时候，妻子质问丈夫，你是不是想打我，像×××（她爸爸的名字）打我妈妈一样？

丈夫说，怎么会，我不会打你的，我承诺过的，而且我从不打女人。

妻子说，你就是想打我。我早看出来了，你和他一样，你和他们（她的前两任老公）一样，你们男人都一样。你打我啊，你打我啊，你

不打我，你就不是男人.....

她这番话重复了很多次，突然，他失控了，挥起了拳头，等醒过神来，就发现她已躺在地上。

如果只看表面现象，这个男子绝对错误，因为他是暴徒。但是，这个过程一梳理出来，赶来的朋友立即明白，这个女子，真的是在讨打。当然，不是意识层面的讨打，而是潜意识层面的讨打。

为什么讨打？一个重要的原因是，这个女子在追求“我永远正确”这样的心理，一旦丈夫施暴，从道义上，他就是绝对的错误，而她是绝对的正确，人们一定会同情她，站到她这一边。这样一来，他们关系中的所有问题，她都可以说，不是我不好，而是他粗暴。

简单而言，这是用受苦来寻求道德上的制高点。当然，这并非这个女子意识层面的有意追求，而是潜意识层面的无意追求。她妈妈先用这个办法在家中取得了道德制高点，而她则把这个办法转移到了自己家中。

于是，她的命运相对于她妈妈的命运是一个轮回，她第三次的婚姻相对于前两次婚姻也是一个轮回。

然而，这正如我在《定律五：幸与不幸，是你主动实现的》一文中所说，这个命运的轮回，是这个女子主动实现的。当第三任丈夫不想参与她的轮回时，她主动将他带进了这个轮回，从而把一个从不打女人的男人变成了一个暴力男。

不过，她并非只是在渴望挨打。后来，在对那个学心理学的朋友讲述自己的心理时，她说，用言语刺激丈夫时，她知道自己的想法——我就是要去碰触你的底线，看看你是不是和其他男人一样。如果是，她会在挨打的那一刻有一种带着怨恨的惬意——我早就知道你们男人就是这

样子。但如果不是，她认为自己就得救了，终于有一个男人会是她生命中的例外了。

只是，她会一次次地刺激丈夫，一次次地逾越丈夫所能承受的一个又一个底线。最终的结果是，她的生命中不会有例外，一切的确都如她所料——男人都一个样，没有一个是好东西。

这个故事，用我讲的第五个定律——幸与不幸，是你主动实现的——可以给出经典的诠释。再次举这样一个例子，是想特别强调，许多成年人的人生悲剧的根本原因，并不在别人身上，而在你自己心中。

这是一个很简单的道理，但可惜的是，只有少数人持有这样的观点，多数人自觉或不自觉地都在别人身上寻找答案。

许多女士不幸嫁给了酒鬼或赌鬼，她们整日为此焦虑，无比渴望丈夫发生改变。然而，许多心理医生发现，一旦她们的丈夫经过心理治疗，酗酒或赌博的情况大大缓解后，这些女士会无比焦虑，她们会做一些微妙的事情，阻止丈夫彻底变得健康。原来，这些女士自我价值感的一个重要来源，就是建立在不断指责并帮助有问题的丈夫上，一旦丈夫真的没有问题了，她们的指责和帮助就都失去了意义，她们因此手足无措，不知道该怎么办。

其实答案很简单，她们最需要做的，是把焦点从丈夫的身上转移到自己的身上来，是反省她们自己的内在关系模式，这经常是“有问题的爸爸（或其他重要的男性亲人）”和“渴望改变爸爸（或其他重要的男性亲人）的小女孩”。假若这个内在关系模式不发生改变，那么这些女士的命运就不会发生改变，她们看似渴望丈夫变成一个健康的好人，但其实只是在渴望这个改变过程而已。丈夫不能彻底变好，丈夫应该永远都有比较重大的问题，这样她才能将自己的内在关系模式完美地投射到她与丈夫的外在关系上。

怪罪父母是逃避成长责任

受苦，是产生心理问题的一个重要原因，大多数心理问题，如果深入到其内核看，都有一个共同点：爱的缺失。

然而，受苦只是心理问题的一个必要条件，而不是充分条件。有心理问题的人，几乎必然受过苦，但受苦并不必然导致心理问题。

因为，在受苦的原因和受苦的结果之间，还有一个重要条件：你如何看待自己受过苦这个人生真相。

假若你承认自己的确受过苦，不去扭曲这个人生真相，那么，你就自然而然地会得到解脱。因受苦太多，你也许会有些忧伤，但你不会出现严重的心理问题。

相反，如果你不承认受苦这个事实，问题就会产生。

无数读者在给我写信时，会问到一个问题：既然你说，心理问题的原因可回溯到童年，回溯到与父母的关系上，那么请问，我怎样才能改变父母？还有少数读者，在明白这一点后，对父母产生了很大的愤怒甚至仇恨情绪，极少数开始不断斥责父母，甚至出现了对父母的暴力行为。

暴力行为自然是错误的，这一点毋庸置疑。我的文章，除了分析童年对我们心理问题的影响外，也一直在强调一个观点：可以归因于童年，归因于我们与父母的关系上，但不要怪罪父母。因为，怪罪是一种逃避，是将已成年的自己的成长责任放到了父母身上。自己不愿意承担自我成长的责任，而只是一味地怪罪父母或其他亲人，这就是一种沉溺性的情绪发泄，没有益处。

渴望改变父母，和怪罪父母一样，都是没有认识到真正的问题在哪

里。我们童年时与父母等重要亲人的关系模式，是我们人格的基础，也在相当程度上决定着我们的命运。然而，我们长大后，与父母的现实关系的重要性，就不如我们的内在关系模式了。

改变别人的努力，大多数情况下都会失败。改变父母的努力，一样会有这个结果。并且，即便理想的状况发生，父母的确因你而改变，他们反省自己对我们的教养方式的问题，甚至还向我们道歉。这时，我们会产生深深的感动，并流下激动的眼泪。

但是，过后我们会发现，问题依旧存在。因为，虽然我们与父母的外在关系改变了，但我们的内在关系模式——“内在的父母”与“内在的小孩”的关系仍然没有发生重要变化，你的性格还是老样子，那也意味着你的命运一样不会发生改变。

譬如，前面提到的那位女士。小时候，她爸爸常打她妈妈，这种关系模式最终扎根于她的内心，于是她将它复制在自己的三次婚姻中。那么，设想，她的父母改变了，不再发生战争了，甚至非常和谐了，她的婚姻关系模式，会发生巨大的变化吗？

显然不会！父母糟糕的关系模式，是她的糟糕的内在关系模式的原因。但她的内在关系模式一旦形成，就具备了独立性，就不再会随着父母关系的变化而自动发生根本性改变。

成年后，我们必须有这个意识，不要再将焦点放到自己与父母的关系上，不要认为这个外在的关系改变了，自己就得救了。要想得救，我们必须把焦点放到自己的内在关系模式上。

内心不改变，还会走在老路上

父母不是我们心灵成长的答案，我们自己的外在条件也不是。

一位50多岁的男子，在广东和香港都有公司，两个儿子都在国外留学，他的外在条件够优秀了，但他的自我评价仍然很低。他特别爱养狗，但之所以喜欢上养狗，是因为第一次遛狗时，他一路上赢得了许多关注的目光，以前从不打招呼的邻居跟他打起了招呼，从不注意他的美女开始对他微笑。这种感觉太好了，以后他一发而不可收地喜欢上了养狗，现在家里已有多条狗了。

一位50余岁的女士，也是成功人士，她对金钱有一种痴迷。尽管她已不再需要挣钱了，因为她的事业和积蓄足够她和家人过很富足的生活了，但她停不下来，因为一旦停下，她的心就会有空空如也的感觉。这种感觉很不好，而要逃避这种感觉，她发现最有效的方式就是拼命工作拼命挣钱，钱不断累积时，她会有一种安全感。

这两个例子表明，很多时候，追求成功的心理机制是一种循环。我们不断地按照一个固定的模式奋勇前进，但其实只是为了逃避内心的一些受伤感。这个办法看似有效，因为我们奋勇前进的时候，受伤感的确似乎没有了，而成功带来的富足、荣耀和羡慕，也令我们非常享受。

然而，一旦陷入这个循环，我们会发现，我们不能停下来。一旦停下来，一种莫名的受伤感就会袭来，而那些所有外在的荣耀似乎都没有一点力量，可以抵挡这种感受的袭击。

于是，我们宁愿每天都像高速旋转的陀螺一样，一天只睡五六个小时，甚至三四个小时，其他所有时间都在拼命忙碌。但这忙碌，只是为了不去面对内心那个无法逃避的受伤感。

许多人失眠，也是因为同一原因。当像陀螺一样高速旋转时，我们绷得非常紧，内心的东西就被忽略被压制了，但一旦处于放松状态，内心的这些东西就会冒出来，我们就会难受。于是，为了不难受，我们就不放松，但不放松，就不可能有很好的睡眠。这也是一个恶性循环，于

是你会发现，你越努力，越优秀，失眠就越严重。最终，你只好求助于药物，而这也逐渐成为一个恶性循环——你对药物的依赖越来越严重，你需要的药物剂量也越来越大。

对此，印度哲人克里希那穆提有很好的描述：“先是有孤独，然后又有逃避这份孤独的执着活动，接着这份执着就变得非常重要，它操纵了你整个人，使你无法看清真相。”

好好反省一下，看看你外在的优秀究竟有没有带给你良好的心态。如果没有，那么你一定将外在条件当成了逃避内在自卑的工具了。如果意识到自己有这个问题，那么请试着对内在自卑做工作，而这个内在的自卑，一定发生在内在关系模式中，一定是因为“内在的小孩”对获得爱与认可没有信心。

心灵成长的六个定律：生命的意义在于选择

一切自由、一切真理和一切意义都依赖于个人作出并予以实施的选择。

——奥地利心理学家维克多·弗兰克

我们生命的根本动力是成为自己；

我们天然就有一个精神胚胎；

童年的关系模式会成为我们内在关系模式，也即人格；

我们不断将内在关系模式投射到外部的人际关系上；

幸与不幸，是我们在内在关系模式的引导下主动完成的；

答案，在你自己心中。

这是我在《心灵成长的六个定律》中提出的六个定律。这六个定律可以概括成一句话：

我们的根本动力是成为自己，但这个过程是在关系中完成的。

自我觉察——自己选择自己的人生

相对于“成为自己”而言，我似乎更看重“关系”，心灵成长的前五个定律，不管怎么强调“成为自我”，但大部分篇幅还是放在了关系上。我似乎不断在强调，要理解关系，要接受关系的实质，要放下对关系另一方的执着，放下埋藏在潜意识深处的改造别人的梦想.....

我为什么不把重点放在“成为自己”上，反而把“关系”当成了重点呢？

这有两个原因：第一，我知道我该如何成为自己，但我不知道你该如何成为自己，这只能由你自己去探索；第二，束缚我们走向成为自己的最大障碍，就是围绕在关系上的迷雾。假若破除了这些迷雾，理解了关系的实质，懂得放下对别人的执着后，对成为自己的渴望会自动会浮现出来。

《心灵成长的六个定律》，甚至我的大多数文章，都是在做第二个工作——破除围绕在关系上的迷雾。

关于我们的心理行为模式，可以概括为一个简单的公式：

B

A——C

A，即Affair（事件）；B，即Belief（信念）；C，即Consequence（结果）。看起来，事件直接导致我们的行为结果，但其实，这中间由我们的信念做了大量的加工工作。

B可以视为信念，也可以视为一个人格系统，一种对话，即内在关系模式中，“内在的父母”与“内在的小孩”的对话。不管你怎样理解，都不是特别重要，特别重要的是，如果我们想令自己的人生具有真正的价值，我们必须对B进行深度了解。

假若对B没有丝毫了解，那B对我们而言就完全是一个“黑匣子”，而我们的心理行为就是纯粹的自动反应。一个事件直接激起我们的一个特定反应，我们或许感觉很爽，但我们对这个过程没有丝毫的控制能力。

假若对B有了深度了解，那我们的心理行为就有了自主选择色彩。深度的了解一旦发生，B一定会发生剧烈的变化，即便暂时没发生变化，它也不再是一个“黑匣子”。那么当一个事件发生后，我们不会再像以前那样，自动出现一个特定反应，而是会加以控制、进行分析，然后再主动选择更合理的反应。

从内在关系模式的角度看，如果你对B没有深度了解，那么你基本上就是一个纯粹的原生家庭¹的产物，你彻彻底底地陷在家族命运轮回的链条上，一个完全了解你的内在关系模式的人，可以轻松对你的人生作出一个准确的预言。

这也就是说，你的一生是白活的，你不过是一个家族的自动产物。

但是，一旦你对B有了深度的了解，你就可以在相当程度上跳出家族命运轮回的链条。这样一来，你的人生将不再只是别人生命的延续，而有了你自己的意义。

未经省察的人生没有价值，苏格拉底如是说。我想，这位古希腊先哲的话可以从上述的角度来理解，即你必须省察你的生活，然后再根据你的了解，对你自己的人生作出选择。

很多人会告诉你，活着是为了什么。并且，为了帮助你达到这个目的，他们还发明了许多办法。

然而，每当听到这样的教导时，我忍不住会想，假若我按照这些办法做，那我的人生，究竟是我的，还是他们的呢？因为同样的道理，我在文章中更重视描述和分析，而不愿意提供办法，我是本能上不乐意这样做。

印度哲人克里希那穆提说，唯一重要的是点亮你自己心中的光，而要达到这一点，你要做的就是自我觉察。

自我觉察，如果用心理学的术语来解释，就是将潜意识的内容意识化。一旦你习以为常的价值观、信念和教条背后藏着的潜意识的“黑匣子”的内容被自我觉察的光照亮，那些以前控制着你的一些非理性的东西就可以消失了。

对此，德国哲学家尼采也说过一句著名的话：“知道‘为什么’而活的人几乎能克服一切‘怎么办’的问题。”

亲密关系是决定人生是否和谐的第一关

对于绝大多数人而言，最需要知道“为什么”的，是亲密关系的奥秘。假若我们的亲密关系一塌糊涂，那么我们的生命质量也会一塌糊涂，而不管你在其他方面多么卓越多么富有。

我认为，我们的一生有四个重要的关系：

- 1) 自己与自己的关系，即孤独；
- 2) 自己与最值得珍惜的人的关系，即亲密关系；
- 3) 自己与社会的关系，譬如友谊与事业；
- 4) 自己与世界的关系。

我们若想拥有一个和谐的人生，那意味着我们在这四个关系上都要做到和谐。其中，亲密关系是第一关，假若这一关过不了，根本没和谐可谈，那么其他三个关系也一样是谈不上和谐的。

我之所以认为亲密关系是第一关，这是由亲密关系的特质所决定的。所谓亲密关系，不外乎两种：亲子关系、婚恋关系。如果你原生家庭的亲子关系基本上是和谐的，那么这个关系最终会内化到你的潜意识深处，成为你人格的基石，这也意味着你的内心是和谐的。一旦有了一个基本和谐的内心，在一定程度上达到容忍孤独甚至享受孤独就不是太难的事情了。

相反，如果你的内在关系模式是充满冲突的，那么你的婚恋关系也势必会充满冲突。并且，这个内在关系模式一样会延伸到你与社会的关系，以及你与世界的关系上，令你习惯在社会和世界中制造冲突。希特勒与父亲的关系充满了激烈的冲突，这个充满冲突的关系模式最终延伸到希特勒生命的每一角落。

作为亲密关系的两个组成部分，原生家庭的亲子关系会种下因，而长大后的婚恋关系会收获果。

因为这个因果关系的关联如此强烈，我们可借助婚恋关系来反省自己在原生家庭的亲子关系，其实也就是自己的内在关系，也即人格。

在《定律六：答案，在你自己心中》中，有这样一个例子：一位40多岁的女士，两次婚姻都堪称悲惨，因为两任丈夫都很暴力，她在第三次婚姻中，丈夫爱她并承诺绝不使用暴力。但结婚两周后就打了她，其实真正的原因在这位女士身上，她在吵架时不断地对丈夫说：“你打我啊，你打我啊，你不打我，你就不是男人！”

这个故事首先是个人命运的轮回，这位女士在三次婚姻中都被打。这也是家族命运的轮回，这位女士对第三任丈夫说：“你是不是想打我，像xxx（她爸爸的名字）打我妈妈一样？”这句话显示，她的原生家庭的关系——爸爸打妈妈——被她原封不动地移植到自己的家庭关系里了。

她这么做，一定是有一些很重要的理由。在这些重要的理由被觉察前，它们无疑就是一个“黑匣子”，它们操纵了她，令她在婚姻中一直处于自动反应的支配之下。但一旦她认清了这个“黑匣子”，她的内心就会发生剧变，她的心理行为模式会从自动反应发展到自主行为。

这个“黑匣子”里究竟有什么内容呢？答案可能有许多种。

一种可能的情形是，这位女士的妈妈在挨打后，可能和女儿一样，叫来一些亲朋好友，让他们指责自己的丈夫。她还可能会经常向女儿倾诉，让女儿同情自己。

更可能的情形是，这位女士在替妈妈争取公平。在她的原生家庭里，当妈妈被爸爸暴打之后，可能会不吭一声，但女儿忍不住想来替妈妈争取公平，她对爸爸充满了愤怒，并渴望替妈妈对爸爸进行报复。只是，如果爸爸太暴力的话，女儿未必敢把愤怒表达给父亲，她可能会将这个愤怒压抑在心中，以后再寻求机会把它表达出来，而最容易找到的机会，就是她自己的家庭。第三次婚姻中，暗含着这样的一个逻辑——她把丈夫变成和父亲一样的暴徒，然后她可能就会抛弃他，和他离婚，

离婚就是她的报复方式。

当然，这一切并非她的有意追求，而是潜意识层面的内容。她对潜意识层面的内容越不了解，她被这个“黑匣子”控制的程度就越深，而命运的轮回也就越无从打破。但如果她清晰地了解了这些深层的心理机制，她就会懂得，她对丈夫的行为是多么不合理，她也就可以放下这些行为了。

也许，这并不是一个能立即达到的结果，它需要一些时间。但起码，她可以控制住自己，当丈夫又产生类似的冲动后，她可以对自己说一句：“停！你又在玩一个游戏了。”哪怕仅仅做到这一点，她在婚姻上也已是部分摆脱了命运的轮回，而有了自我选择的空间。

从自己入手是改善关系的唯一有效途径

我们每个人都应该去省察一下自己关于亲密关系的信念和教条。那一切被我们当作金科玉律的东西，真的就是正确的吗？有太多时候，那些看起来无比光鲜的金科玉律，其实不过是一个你根本不了解的黑匣子罢了。

譬如，一个女孩说，她一定要找一个有男人味的男友。这个男人味，到底是什么意思？许多和她有同样渴望的女孩，最后找的男友或丈夫，其实就是一个施虐狂。有这样梦想的女孩，常常是刚伤痕累累地离开了一个暴力男友，接着又迷上了一个有“男人味”的男子，结果最后又是伤痕累累。她们也觉得自己有些不对劲，但她们会说，我就是对温和的好男人没感觉。

感觉的确是最重要的，只是，感觉其实只是一个信息，如果你仔细聆听这个感觉，你会发现藏在这个感觉背后的真相。那个真相才是最重要的。但我们经常抵触这个会令自己难过的真相，我们更愿意放纵自己

的感觉。那么，你的生命就是没有意义的，你不过是其他人生命的一个自动反应结果而已，你看似活过，但你其实不曾存在过。

我还发现一个规律，童年越不幸的人，越容易产生一见钟情式的爱情，越容易在乎感觉。由此，我特别想强调，如果你的童年很不幸，一旦有了一见钟情，那么这几乎意味着危险的来临。假若你渴望过健康的生活，渴望自己的心灵有所成长，渴望自己的一生是自主选择的结果，那么请不要立即投入到这种迷恋式的爱情的怀抱中去。你要停下来，试着不去执着于那个人，那么你一定会产生强烈的情绪。这时，你好好去聆听一下，你的这些情绪是什么，这里面藏着什么信息。如果你听到了，你就可以解脱了。

停下来，聆听，而且什么都不做，这是一个很好的了解自己的办法。很多时候，我们都是处于自动反应的支配下，譬如，一坐在电脑桌前，你就会有点急不可待地想打开电脑。那么，试着就是不打开电脑。这时一定会有情绪产生，去体会这个情绪，顺着这个情绪往下想，看看最后究竟能看到什么，那个最后看到的东西，一定是很重要的答案。一旦找到这样的答案，你对电脑或网络的执着就可以放下了。

一个女子，一次看体育比赛，看到一个运动员撞在另一个运动员的脸上，撞得另一个运动员头破血流，这个女子忍不住哈哈大笑，结果被丈夫说冷血。她也觉得自己太冷血了，于是开始谴责自己。我建议她去体会去聆听自己的内心，展开一下自由联想，从那个撞击的画面自由想象下去，看看会想到什么。她这样做了，最后脑中出现的画面是，她的爸爸一拳打在妈妈的脸上，而那时她觉得很爽。

原来，她的妈妈是特别喜欢唠叨的人，而她的爸爸是很沉默的人，尽管很讨厌妻子的唠叨，爸爸却不会还嘴，更不会使用暴力。但这个女儿为爸爸感到痛苦，于是渴望爸爸揍妈妈。然而，这种渴望似乎大逆不道，她自己也无法接受，只好把它压抑到潜意识中。但是任何自然产生

的情感都是压抑不了的，它总要找机会表达出来，她在看体育比赛时的冷血就是表达了这种被压抑的情感。

我们的一切心理都是围绕着关系展开的，它先在原生家庭的关系中产生，而后又在其他关系中展现。只是，关系势必意味着别人的参与，这就给我们制造了一个巨大的难题——这个关系中的事情，到底该我负责，还是该对方负责，若想改变一个关系，是该从我入手，还是从对方入手。

答案自然是，我们该从自己入手，这甚至是唯一有效的途径。

但问题是，童年时，一个关系中的事情，的确不该孩子负责，孩子如果想从自己入手，一般也没有什么太大的效果。

这就给我们的人生制造了巨大的矛盾，我们多在童年时学会了把改变关系的责任放到别人身上，长大后又照搬了这个做法，但这是无效的。

这是我们人生中最重要迷雾，我们必须把围绕在这一点上的迷雾拨开，才能走向不可预测却精彩绝伦的成为自己之路。

Part 2 人的命运为什么会轮回

我们一生中常会陷入被同一个心理模式所左右的轮回。看上去，这种轮回令人悲观。然而，这种轮回中，已经有了一个可以乐观的基础——所谓的命运，起码有相当重要的一部分，不在别处，就在你心中，就是你的内在关系模式。由此，如果你改变了内在关系模式，也就在相当程度上改变了你的命运。

内向是对内向者的保护？外向是对外向者的嘉奖？

我是内向性格，从来不去要求别人，也很难拒绝别人。长大后，我觉得还是朋友少些感觉更自在，因为即使拥有那些关系，我也是处于被利用的一方，而基本不会去利用别人。为了自我平衡，所以我选择了减少交友，减少亲戚往来，感觉这样更加舒服。

我家外向的人很多，我觉得他们的烦恼之一就是人情债务，今天你送我几百元，明天我再还你几百元，感觉这么折腾有什么意思，在我看来不拖不欠最好。

而且也许是我自己不要求，也许是在成长过程中得到的本来也不多，所以我对向我进行索取的人有一种本能的排斥，譬如那些亲戚。也一直不想要小孩，感觉也是一种来自他人的索取，而我基本只是奉献，所以感觉没有乐趣和向往。

我一直是个孤独的人。从大二开始，我想改变这个性格，并为此付出了很多努力。

到了大三下半年，这个努力收到成效，交往的朋友多了起来，差不多每天都能接到5个以上的电话，看楼的大爷经常气喘吁吁地爬上4楼找我，大喊：“武志红，有你的电话！”

那时交往的女孩也多了起来，结果甚至被人称为“花花公子”。

并且，性格似乎也变了，以前郑重认真的我，仿佛一夜之间变得特别爱开玩笑。原来只能在某几个人面前比较幽默，那时突然变得对所有人都很幽默。

不过，这种状况只持续了不到半年，我又恢复了老样子。免不了要回忆并反省这半年是怎么回事，一直以为的答案是：变成那样子，就不是我自己了，我还是做自己比较舒服。

2006年，在上海学精神分析期间，找一个心理老师给我做治疗，突然领悟到一点：内向是对我这个内向者的保护。

详细说来，是我发现自己有一个特点：被索取时不懂得拒绝，该索取时却说不出口，并且根本就不想索取。

这样一来，每多建立一个关系，对我而言，整体上意味着损失。那么，为了自我保护，我最好少建立一些关系。

也就是说，我大二之前那么多年的内向，其实是对我自己的保护，但我没有认识到这一点，而仅仅认为内向是一个糟糕的东西，是一个必须改变的东西，于是我去追求外向。这个追求的确成功了，但我只是多掌握了一些社交技巧，并没有懂得如何在付出与索取之间保持一种平衡，结果，朋友是多了许多倍，但付出也多了许多倍，这令我很累，于是我又恢复了老样子。

明白了这一点后，我再审视自己过去32年的人生，发现其实每一个

人生阶段，都有许许多多的人想与我接近，因为我一直是那种愿意聆听、陪伴并理解对方的人。但是，我自己总是缺乏与太多人交往的渴求，我总能有意无意地找到一些理由，让与许多人的联系逐渐淡下来，最终断掉。

譬如，大三那一年，我认识的那么多人，现在几乎都没有联系了。

对外向者，我们为什么甘愿付出？

内向是对内向者的保护。当我形成这个初步结论后，审视了一下身边认识的人，发现的确有许多内向者，看上去非常富有爱心，非常乐于助人，大家很乐意和他们交往。但他们却一直陷于孤独中。

我一个朋友说，她的爸爸为人非常友善，许多人喜欢他，但他却整天在家里待着不出门。她很焦虑，渴望他能多交往一些朋友，那样老年会更幸福。她威逼利诱，用尽了各种方法，爸爸还是一如既往地保持着孤独。

相反，她的妈妈有些霸道，喜欢对人颐指气使，该索取的时候毫不犹豫，但她的朋友很多，每天都有许多活动。

如果说，内向是对她内向的爸爸的保护，那么，外向就是对她外向的妈妈的嘉奖。

我这个朋友也有点喜欢对人颐指气使，所以她和她妈妈一样，朋友也不少。听了我这番观点，我另一个朋友说，对她来说，的确如此，她有一个明确的意识：如果一个关系中，一旦她的付出多于收获，她就会结束这个关系，不过，这种事很少发生。

的确如此，她的朋友多得不得了，无论她去哪里，都会有朋友或同事接她送她好好招待她，并且大家多是真心喜欢她。

为什么，面对外向者，我们甘愿被索取？

这个问题的答案，其实也是内向者为什么会内向的答案，但这个问题，回答起来有点复杂。

只付出不索取，这是某些人变成内向者的一个常见原因，除此以外，内向的形成还有其他许多种可能。譬如，美国人本主义心理学家罗杰斯就是一个极端内向者，他的第一个朋友是他的太太，而在认识太太前的二十多年时间中，他居然一个朋友都没有。

为什么会这样？罗杰斯说，这是因为他的父母自视太高，一直对他说，外面的那些孩子多是坏孩子，不要和他们搅到一起。

这句话藏着两个意思：你待在家中就是好孩子；你交朋友就是坏孩子。每个孩子都渴望成为父母眼中的好孩子，所以罗杰斯主动陷入了孤独。

追求“好”而远离“坏”，或者说，追求“善”而远离“恶”，是我们每个人内心深处的渴望。

关键在于，什么是“好”，什么又是“坏”。对于年轻的罗杰斯，孤独是好，不孤独是坏，但对于其他人，最初的关于“好”与“坏”的认识是怎么形成的呢？

爱内向的父母，自己变成外向者

在这个问题上，我赞同作为新精神分析学派的客体关系理论的解释：所谓的好与坏，或善与恶，首先是在关系中产生并在关系中展现的。最简单的说法是，如果你某些时候被人接受，你就会感觉，这时候的你是好的；如果你某些时候不被人接受，你就会感觉，这时候的你是坏的。

为什么习惯索取的外向者受欢迎？这个解释可以回答。因为，外向者主动和你交往，而且看起来喜欢和你交往，这证明了你是“好”的。极其外向的人，极其有感染力，所谓的感染力，我想就是一个信息的传递——“我喜欢你们，所以你们是好的”。

所以，一个悖论是，越孤独的人，可能越喜欢那种习惯索取的外向者。越孤独，一个人的自我价值感越低，但外向者强有力地敲开了他的保护壳，这种强有力的努力，会让内向者感受到，他是有价值的，他是好的。

一个有趣的现象是，许多家庭有这样一个结构——父母中一个内向一个外向，而孩子则像父母中的某个人。这种像，未必是认同，甚至恰恰是相反，内向的孩子更爱外向的父母，外向的孩子更爱内向的父母。仿佛是，外向的父母越喜欢一个孩子，这个孩子越容易成为内向者；内向的父母越喜欢一个孩子，这个孩子越容易成为外向者。

这很容易理解，因为外向的父母会向孩子索取，孩子要保留这份爱，就会变成外向父母所需要的习惯付出的内向者；内向的父母会向孩子奉献，孩子要保留这份爱，就会变成内向父母所需要的习惯索取的外向者。

有人爱我，我就是好的；没人爱我，我就是坏的

我前面提到的那位把“收获多于付出”当成人际交往哲学的朋友，她的父亲非常内向。对于这样的父亲，要想和他交往——即要获得他的爱，索取应该胜于付出，甚至必须要强有力地索取，才能打开他厚厚的壳，从而和他建立深厚的关系。看起来，小时候是她主动在向爸爸索取，其实这是爸爸的渴望，他渴望有人能知道，他多么需要关系，多么需要走出孤独。

同理，一个很内向的朋友，她与妈妈的关系更紧密，妈妈习惯在生活上照料她的一切，但从情感上向她索取。这位妈妈极其外向，于是对女儿的情感索取也相当厉害。妈妈这么需要她，这种需要是她的自我价值感的一个重要来源，她为了延续这种自我价值感，于是发展成了一个情感上习惯付出的内向者。

外向者让我们觉得自己更有价值，于是我们更喜欢外向者。然而，为什么我们中的许多人是内向者呢？

这一点，从一个内向的成年人的现实关系中是很难找到答案的，这要回溯到他的童年去。

客体关系理论认为，一个孩子3岁前的人际关系——主要是和妈妈的关系模式，决定了这个孩子的人格。这个孩子最初的关于“好”与“坏”的观念，就是从这个关系中发展出来的。套用我前面用过的句式，就是，如果妈妈某些时候对他好，这个孩子就会认为这些时候的自己是“好我”；如果妈妈某些时候对他不好，这个孩子就会认为那些时候的自己是“坏我”。

并且，如果妈妈对他好的时候居多，那么，这个孩子就会认为，自己整体上是“好我”，至于那些“坏我”，他也能接受其存在。相反，假若妈妈对他不好的时候居多，那么，这个孩子的真实感觉就会很糟糕，他觉得自己“坏我”太多了，他不能接受这种感受，于是，他会使用一些自我保护方式，把“坏我”压抑到潜意识中去。最常用的方式是将“坏我”投射到别人的头上。

我认为，对于一个孩子而言，与妈妈的关系固然重要，与父亲和其他重要亲人的关系也不能忽视。并且，这些关系都有类似作用，如果亲人在某些情况下给予了爱与认可，孩子就会觉得这些情况下的自己是“好我”；如果亲人在某些情况下拒绝了给予爱与认可，甚至主动伤害

孩子，孩子就会觉得这些情况下的自己是“坏我”。

那么，假若在与亲人的关系中，一个孩子最初是通过奉献来获得亲人的爱与认可的，那么他就会认为，“奉献的我”是“好我”，并从此以后会一直追求对别人奉献。

同时，如果他在尝试索取时，亲人与他疏远了，甚至批评他惩罚他，那么他就会认为，“索取的我”是“坏我”，从此以后会不习惯索取，甚至彻底抵制索取，以此保证自己获得更多的爱与认可。

外向的索取者常藏着很深的内疚

譬如杨丽娟的父亲杨勤冀，他是一种极端的情感付出者，这可以在他和女儿的关系中看到。同时，他也是一个极端的拒绝索取者，当他去最好的朋友家做客时，他总是蹲在地下，不肯坐在座位上，并且从不肯喝朋友递来的哪怕一杯白开水。我推测，他和女儿的关系模式，其实也是他和妻子、他和母亲等重要女性的关系模式，即他主要付出，而她们主要索取。他这样做，是因为他在追求“好我”的感觉，他惧怕一旦索取，那就是“坏我”，而那意味着被惩罚，譬如在童年时得不到妈妈的爱。

当然，这只是内向者之所以内向的一个常见原因。内向的形成，还有许多种原因，例如罗杰斯，他的“好我”是待在家里，而“坏我”是和小伙伴们“搅在一起”。

我的“好我”是孤独，是奉献，而我不习惯索取，也是因为我潜意识深处将索取时的我视为“坏我”，这也有我自己特殊的原因。

任何一个关系中，都要保持付出与索取的平衡。所以，一个主要习惯付出的人，势必要和一个习惯索取的人在一起，关系才能平衡。反过

来也一样，一个习惯索取的人，更倾向于和习惯付出的人建立密切的关系。

并且，付出者一定会有情感上的价值感，而索取者一定会有内疚。于是，内向者容易清高，而外向者则容易成为被谴责的靶子。

这是很容易被忽视的一点。经常，当我和极其外向的人聊得深入之后，都会发现他们内心深处有一个非常封闭的地方。这个地方的封闭程度，和他们的外向程度成正比。

这个地方，封闭着什么呢？答案是，更深层次的“坏我”。

不必拒绝付出，但要学会索取

外向者首先是在家中形成的外向，他们学会了向父母某一方进行索取。但这种索取，其实也是在满足内向的父母的需求。内向的父母，尽管习惯孤独，但一样渴望关系，尤其渴望与所爱的孩子建立深度关系。既然他们习惯了付出，那么他们所爱的孩子只好学会索取，如此一来这个关系才能保持平衡。

然而，索取总会导致内疚，索取太多，内疚就会很重。不管一个关系多么亲密，索取都会导致内疚，如果这个内疚无法处理——即索取者无法给予付出方回报，那么也会让一个人形成“坏我”。

一般意义上的“坏我”，与关系的另一方是否给自己爱与认可有关，而这个意义上的“坏我”，更加本质一些。

也因为这个原因，其实人们更乐意付出，而并不乐意索取。假若是一个有价值的人向我们索取，我们会更加乐意付出。因此，美国政客马修斯才在他著名的厚黑学著作《硬球》中说，一个优秀的政客必须学会索取，而且是理直气壮地索取。

假若我们想建立真正和谐的关系，我们就要学会在需要付出的时候给予丰沛的付出，在需要索取的时候进行坦然的索取。

假若你是一个只懂得付出的内向者，那你需要知道，你的确是委屈的，因为你的付出多于索取。但你也是在害人，因为你的付出，其实会给别人带来更深层次的伤害。

假若你是一个只懂得索取的外向者，那你需要知道，你的确是受欢迎的，的确有许多人需要你索取敲开他们厚厚的盔甲。同时，你也需要去审视一下，你的内心深处是否有着一个无比隐秘的地方，那个地方，锁着深深的内疚。

有一次，我从香港出差回来，因为丢了手机的SIM卡，许多人找了我两天却一直找不到，于是，重新补办SIM卡后不久，无数信息从手机中涌出来，其中有好几件事情是找我帮忙。结果，在必须写周六心理专栏的最焦虑时刻，我为别人的事情忙了大半天。晚上，我做了一个梦。

我梦见自己在锲而不舍地寻找有《三国志5》（一种电子游戏）的光盘，我找到了十几种曾玩过的电子游戏的光盘，但就是找不到《三国志5》，我很焦虑，并在焦虑中醒来。

醒来的那一刹那，联系到内向与外向、付出与索取的话题，我立即明白，和以前一样，我又想通过沉溺于电子游戏的方式，来逃避别人对我的索取了。

明白了这一点，我知道，《三国志5》的光盘并不需要找到，我不需要重新沉溺到电子游戏中以逃避付出，也不需要拒绝别人对我的索取，前天那些事，是必须要做的。我真正需要的，不是拒绝，而是索取。

这正是海灵格在他的著作《谁在我家》中所揭示的道理，付出与接

受，是关系发展的两个要素，丰沛的付出和坦然的接受，会推动一个关系发展。我们既不能只付出，也不能只接受，否则，一个关系要么会陷入病态中，要么就会进行不下去。

圣人不死，大盗不止

东莞恒缘心理咨询中心的咨询师何晓东在为他的公司做Logo时，专门研究了恒的繁体字——“恆”。

恒，最常用于“永恒”一词。但何晓东认为，恒的繁体字“恆”，从字形上看，左半侧是“心”，右半侧隐含的意思是“两个人的战争”。他认为，古人发明这个字，想说明的是“心中不停歇的争斗即为永恒”。

客体关系理论认为，每个人的一生中，最核心的争斗即是善与恶，或好与坏的争斗。每个人势必是视自己一部分“我”为善、为好，而将另一部分“我”视为恶，视为坏。每个人都想行“善”，并以好人自居，即便那些最凶残的江洋大盗或连环杀手，也认为自己是好人。

最近，我看过美国一部讲述隐匿在美国监狱中的一个最可怕的地下组织——长老会的书，一个一度最凶残的成员后来开始忏悔，他说自己终于真正意识到，很可能他真的错了，他真的干了坏事，他应该为此承担责任，并反省自己。

制造美国俄克拉何马州政府爆炸案并导致一百多人死亡的麦克维称，他之所以制造这起爆炸案，是为了拯救美国。显然，他也是以好人自居的。

我相信他们是真诚的。

历史上最可怕的凶残事件，其制造者几乎都是以好人自居的。这些凶残事件的制造者越以好人自居，他们干的事情就可能越可怕。

按照客体关系理论，他们越以好人自居，对内心的恶就越没法接受，他们只能将这些恶投射到外界，投射到其他人身。于是，一个越以好人自居的人，就越想打打杀杀，他首先想消灭自己内心的恶，这个愿望投射出来，表现为他特别想消灭其他的“恶人”。因为他认为自己太正确了，所以他在设定“恶”的标准时，特别苛刻，很容易将太多人视为“恶人”，并在消灭“恶人”时尤其理直气壮，尤其可怕。

由此，庄子称：“圣人不死，大盗不止。”

所谓圣人，是最少缺点，最少恶的人，甚至干脆被自己或拥护者美化成没有缺点没有恶的人。要达到这一点，就必须有衬托者，大盗因此而生。

一个人如果认为自己没有一点缺点，那不是因为他没有缺点，而是因为他不能接受自己“恶”的地方。于是，他只能将他内心的“恶”投射到别人身上。于是，他势必对周围的人无比挑剔。于是，一个认为自己永远正确的人，他势必会认为周围的人到处都是缺点。

这样的人，心理学称之为“偏执狂”。所谓偏执，即不从自己身上找原因，而把焦点集中在别人身上。他不会认为自己有问题，他认为问题都在别人身上。

当然，话也说回来，一个人不能容忍善与恶在自己心中并存，并因而不能容忍别人指摘自己，根本原因在于他童年得到的爱太少。得到的爱越少，他越认为自己“坏”，他看似是不能容忍自己的“坏”，其实是不能容忍自己得到的爱太少。相反，一个人得到的爱越多，他就越容易宽容，首先是对自己宽容，既接受自己的优点，也接受自己的缺点，他看似是对自己有信心，其实是对自己得到爱有信心。

所以，我们如想追求永恒，需记住，永恒不是绝对的善。相反，永

恒是容忍善与恶在自己心中的争斗。

不含诱惑的深情

如何拒绝你？没有敌意的坚决。

如何深爱你？不含诱惑的深情。

美国著名的心理学家科胡特，创造了这两个充满诗意的句子。

没有敌意的坚决，即我不答应你时，我坚决，但毫无敌意，不会说你错了。

不含诱惑的深情，即我爱就爱了，没有条件，也不会诱惑你，弄出是你需求我的境况。

敌意与诱惑，都是让对方后退或前进，而躲避了自己。

不含诱惑的深情

一群兴高采烈的人在听一个小丑打诨，正在捧腹大笑时，会在小丑的眼睛里看到凄凉的眼神；小丑的嘴唇在微笑，他的笑话越来越滑稽，因为在他逗人发笑的时候更加感到自己无法忍受的孤独。

一次坐飞机时，在飞机杂志上看到了这样一段文字，英国小说家毛姆所写，被触动了。

早就有毛姆文字中那种对人性的理解，但毛姆的文字更有感觉，而我的文字则相对干涩却好懂一些。我的理解是，在关系中，若我们不是自在随心地呈现自己，而是玩策略，勾引别人注意自己，那么，凄凉与孤独就会袭击我们。

任何时候，通过玩策略而获得别人的关注，都会伴随着羞耻感与孤独。

不玩策略，该怎么办？科胡特给出的答案是，不含诱惑的深情。我爱你，向你坦承我的心，直接地对你好，没有条件，没有防卫，也没有对你如何回应我的预期。同时，对你的回应，我的心又保持敞开。

即，我在和你的关系中，我尊重你，并且，我向你敞开。

文学作品中，一旦有对不含诱惑的深情的表达，都会很触动人。

金庸小说《笑傲江湖》中，任我行、向问天与任盈盈被困在少林寺，要通过三局两胜的比武来决定他们的命运。若赢了，获得自由；若输了，要被关在少林寺一生。造化弄人，本来躲在少林寺的令狐冲要代表任我行一方，与师傅岳不群对垒。

性格不羁但极重情义的令狐冲，与亦师亦父的岳不群对战时，心神不宁，只守不攻，且守也守得魂不守舍，策略派大师任我行看在眼里，急在心上，暗示女儿任盈盈，要她站到令狐冲对面去。

任盈盈明白父亲的意思，但没照做，因她想，若令狐冲爱她，自然会考虑到她的处境，若是要她做了暗示，令狐冲才去为她考虑，那就没意思了。

任盈盈要的，与给的，都是不含诱惑的深情。

美国科幻小说家阿西莫夫，在他的系列小说《基地》中，也有一个类似的故事。骡，丑陋，但具备超能力，能控制其他人的心，就像有一个量表一样，能精准地调控其他人的情绪、情感与思想。凭借这一超能力，骡统一了宇宙。

然而，骡却一直没有用他的超能力对付一位女子。他想得到这女子的爱，若使用超能力，这轻而易举，但他不愿这么做，并觉得，如果真这么做了，他的心就彻底绝望了。

他怀念他们初次相遇时的情形。那时，骡伪装成受害者，在一个海滩上慌张而无助地奔跑，后面有要捉拿他的人，而这位女子保护了他。

并且，这位女子，是骡遇到的无数人中，唯一一个没有被他的丑陋所吓到的人，她看待他，就像看待一个普通人。或者准确说，是将他视为一个人而给予了尊重与呵护。

唯独她，给了他无条件的爱，也即不含诱惑的深情。其他人，则是在刚看到他时，都被他的丑陋吓到而远离他、鄙视他、抗拒他。但是，当他们对他们使用了超能力后，他们都疯狂地崇拜他、爱戴他。

如果说，任我行是玩策略的大师，那么，骡就是玩策略的神。但说到底，那样做的他们，都不过是作者笔下的超级小丑而已。真得到崇拜与爱戴时，他们内心的荒凉也会达到顶峰。

所以，骡期待着那女子继续给他不含诱惑的深情，不再只是尊重与呵护，更是爱情。

说到底，就算统治了全宇宙又能如何？成为世界的绝对掌控者，这并不能疗愈骡的自卑。所有的自卑，都是因爱的匮乏。所以，骡知道，要疗愈他的心，关键还是一份无条件的爱。

电影中，当杀手们只是冷酷的杀手时，他们无所不能，但一旦爱上了一个女人，死亡就容易降临了。如电影《这个杀手不太冷》。

但顶级杀手们，还是一个又一个地被爱击中，他们都知道，这是救赎。

特别是，骡品尝过不含诱惑的深情，他不能破坏掉这份感觉。结果是，他也有了超级杀手们的宿命，因这样一个失控的环节，而没有做到彻底统一宇宙。

盈盈的心，也是金庸的心。

骡的渴望，也是阿西莫夫的渴望。阿西莫夫有恐高症，惧怕坐飞机，一辈子都在写全宇宙的故事，但其实在现实生活中，他喜欢幽暗狭窄的地方。从心理学的角度看，他也是被父母的有条件之爱，锁在了一个很小的现实世界，而驰骋全宇宙的想象，则是他的一种自我救赎。

或许，我们每个人都持有任盈盈与骡的逻辑，我们知道，如果我要你怎样爱我，你才怎样爱我，那么，这种爱在得到的那一刻，一种失落就会侵袭我们。

所以，我们要的爱，都是发自对方的本心，他们不是因为我们对他们施加了什么影响才对我们如何，而是他们自己想这样爱我们。

是不是本心，特别重要。

除了不含诱惑的深情，科胡特还创造了另一个诗意的表达——没有敌意的坚决。不含诱惑的深情，讲的是如何去爱，去接近对方；没有敌意的坚决，讲的则是如何拒绝，如何将对方推远一些。

没有敌意的坚决，即我有一个坚定的、与你不同的立场，我拒绝你，不按照你的来，但是，我对你完全没有敌意。

以前，还不知道这个句子时，我有一个不够诗意的表达——温和而坚定。我坚定地守住我的立场，绝不动摇，但我情绪温和。

要做到没有敌意的坚决，需要一个健全的自我。通常，当别人攻击

我们，或向我们索求我们不愿意给的东西时，我们会不高兴。但是，若拒绝别人，自己又会有愧疚。这时，我们会怪罪对方，你为什么攻击我，你为什么向我提要求。于是，我们会愤怒，将对方挡回去，而且还要在言语上让对方知道，你错了。

如此一来，愤怒保护了自己不被侵犯的疆界，而“我对你错”的游戏，又捍卫了自己的自恋。

我的一位朋友，婚姻出了大问题，闹到了要离婚的地步。其中，她特别受不了的是，丈夫会打电话攻击她，一打就是三四个小时，目的是要她承认，在某件事情上，他是对的，而她是错的。

她辩不过他，但她会耐心等待，等这个话题进行完了，丈夫有了我对你错的成就感后，她会再抛出另一个话题，说在那个事情上你错了。然后，他们继续争辩下去。

关系中，我们忍不住想统一思想，统一对错，即达成看法上的一致，好像这样关系才能维系。但实际上，我们是两个人，看法上不可能一致，有各种各样的冲突也在所难免。这时，不必非得与对方闹，你可以很清晰地告诉对方，我有这样一个立场，在这一点上我很坚定，但这并不意味着，你是错的，我也尊重你的立场。

没有敌意的坚决，与不含诱惑的深情，都有清晰的自我。我拒绝你，但不是因为你错了；我爱你，也并不是因为你做了什么，更不是要你回报什么，我就是爱你。

要做到这两点，关键都是：本真、自然，先接纳了真实的自己，而后能面对别人的真实。

做心理医生已多年，每周都有15个小时以上的时间聆听别人的故事，而且多是悲惨的故事。所以，总有人问起，别人向你倾倒那么多垃

圾，你怎么办？

其实，这根本不是垃圾，相反是如珍珠般珍贵的礼物。特别是，当
我与来访者构建了足够信任的关系后，来访者向我敞开心扉，原原本
本、不带修饰地讲述他们的故事时，我常觉得是在听天籁之音。

甚至，当来访者的感受全然地流动时，我的心也懂得了他的感受，
也跟随着一起流动。那一刻，会有恋爱的感觉。

我想，这也是任盈盈会爱上令狐冲的原因吧。他们刚见面时，任盈
盈蒙面，而属下又尊称她为“婆婆”，所以令狐冲将她视为可敬的尊长，
向她毫无保留地讲了自己对小师妹岳灵珊的爱与痛。

令狐冲对小师妹用情很深，这打动了任盈盈。但我想，同样难得的
是一份毫无保留的袒露。他就是要倾诉，除此之外无任何其他目的，无
策略、无诱惑。结果，毫无防卫的他，却让任盈盈动了真情。

本心与本真，是最可贵、最值得珍惜的。这样一个简单的道理，大
多数人却忘记了。

非常普遍的是，我们不认为真实的自己是值得爱的。我们认为，必
须成为更有力量、更优秀、更会讨好、更会奉献.....的某类人，才会获
得爱。

也即，我们认为，必须拥有某些满足其他人的条件，才会从这些人
身上诱惑出一份爱与认可来。

所以，玩策略、缺乏深情的诱惑，反而成了常态。

最极端的，是不含深情的诱惑，譬如一夜情。

最常见的，则是发生在父母与孩子间的有条件的爱。做父母的，若

不懂得自己的本心与本真是最珍贵的，那么，他们也做不到看见并尊重孩子的本来面目。他们若以为，自己拥有什么条件才能被爱，那么，他们也很容易给予孩子有条件的爱。

与恋人间不同，父母对孩子使用有条件的爱，是极容易成功的，因孩子天然渴望得到父母的爱。假若父母对孩子行使诱惑，譬如用鼓励与夸奖的方式，向孩子传递信息说，如果你达到什么样的条件，我就会承认你，那么，孩子会配合父母的策略，而朝向父母所希望的方向发展。

但是，这样一来，孩子就远离了自己的本心与本真。

孩子若对父母使用诱惑，他们势必会有一种羞耻感。一位来访者说，当我想尽办法吸引父母的注意时，我觉得我就是个傻子。要命的是，他发现，最初在和父母相处中形成的这种模式，也延伸到了他生命中的每一个地方。他通过装小孩、装不懂、装好人等方式讨好、逗乐身边所有人，当有人吃他这一套时，他一方面感到高兴，但同时会生出悲哀感。完全如毛姆所描绘的那样，眼神越来越凄凉，而心中也涌起一份孤独感。

感到羞耻是因为你知道，这些都是假的。你的策略，是假的；对方的高兴与认可，也是假的。

感到羞耻，也是因你知道，你背叛了自己的心。

围绕着父母如何管孩子，围绕着社会关系如何处理，围绕着恋爱与婚姻，会有各种各样的方法，教你如何使用策略，以成功地诱惑到别人的关注。

但是，除非你能证明，你能凭自己的本心与本真，与别人相处相爱，否则，你总觉得生命中有一个巨大的缺憾。

不仅如此，实际上，自在随心地活着，一样也可以收获成功，甚至是更成功，远远超越使用各种策略所能获得的。

经典的例子是乔布斯，他在斯坦福大学的演讲已广为流传，演讲中他一再强调的就是一句话——听从你的心。

现实中，他也是这样做的。因他的原则，苹果公司的产品追求完美。并且很有意思的是，乔布斯从不考虑消费者是怎么回事。他首先考虑的，是苹果的产品能否让他自己满意。

从客户的角度看问题，是消费心理学的关键所在。但在我看来，那些深通此道的公司，最后都沦为对客户的讹诈。

我有朋友去过乔布斯的办公室，知道他有一个200多平方米的房间，很空，最重要的就是那一个打禅垫。挑选产品前，乔布斯会先打坐，心静下来后，他才让人把各种样品摆在他面前，而他就是凭感觉，决定哪个要哪个不要。

听到这个故事，我想，我对苹果笔记本和手机的完美感与忠诚感，就是这样来的吧。

跟随自己的本心，这是所有的超一流人物的共同之处。他们改变世界，不是因为迎合了世界，而是世界跟随了他们。

谁制造了乱世佳人的宿命

一切仿佛是注定的。

几年前有次重看电影《乱世佳人》，心中再次升起这句话。

电影结尾，白瑞德离开了斯佳丽，要返回老家去寻找“美好的事

物”，斯佳丽冲出去想找回白瑞德。

然而，等她冲到了院子里，有那么一刻，她呆住了，因为此时的情景，曾一次次出现在她的梦里。在那个梦里，她对白瑞德说：“我在迷雾中寻找什么，可谁也找不到。”

优秀的小说，总是容易读到宿命论的味道。然而，假若有命，命由谁定？

1993年的暑假，我刚读大一，本来很怵英文的我花了整整一个暑假读英文版的《乱世佳人》，很多地方似懂非懂，但还是被吸引，于是暑假结束后又在北京大学图书馆读了中文版的《乱世佳人》。

那时，还不懂得这部小说中隐含着的自传的味道，对作者玛格丽特·米切尔在小说中制造的宿命论颇有点瞧不起，甚至不自觉地将这部小说列入了二流小说之列。

但16年后再看电影《乱世佳人》，理解力已完全不同，寥寥几个细节，已然明白，这的确像是命中注定，问题只是，命是什么。

电影一开始，斯佳丽的父亲骑着马在庄园中飞奔，宿命已开始。

那一瞬间，我似乎全然明白了这个著名的故事中的一切道理。斯佳丽的父亲是颇有点粗鲁但顽强的爱尔兰人。那么，白瑞德呢，不也正是桀骜不驯而又坚强的男人？再看看艾什利，他恰恰相反，是温文尔雅的英国绅士一般的男子。

由此，立即便可以明白，斯佳丽为什么迷恋艾什利。因为，艾什利和她的爸爸是完全相反的男子。

套用我的理论，可以说，因为对自己的父亲有不满的地方，所以斯

佳丽头脑中发展出了一个“理想父亲”的原型，而这也是她长大后的“理想男人”的原型所在。父亲是粗鲁的，而她理想中的白马王子就是儒雅的。

斯佳丽最终明白，她并不爱艾什利，她发现艾什利是一个柔弱的男子，缺乏生命力。这时她也明白，她爱的还是白瑞德，这个总是讽刺她、戏弄她而又将她照顾得无微不至同时又具有剽悍的生命力的男人。

不过，在我看来，“她不爱艾什利”，这只是问题的一方面，只怕无论如何醒悟，像艾什利这样的男人，仍然会对斯佳丽有一种特殊的吸引力，因为靠近这样的男子，会让她觉得，她的生命似乎圆满了。

但更进一步讲，她并不能真正和艾什利生活在一起。因为，其实她从来没有学会和这样的男子相处，她学会的，就是如何和白瑞德，也即父亲这样的男人相处。她可以和他們一样粗鲁无礼，一样残忍无情，但又在这种前提之下找到相互欣赏和共处的方法。

然而，到底该如何和艾什利相处呢？斯佳丽并不知道，她其实也从来没有看清楚过艾什利的真实存在。艾什利的太太梅兰妮，一开始就知道艾什利真实的样子，并尊重和爱他的真实，但斯佳丽不同，她是喜欢他的温文尔雅，但她是否喜欢他没有生命力呢？她是否能接受，艾什利其实根本无法依靠呢？

所以，尽管斯佳丽迷恋艾什利，但假若真和他生活在一起的话，她会很快失望并不能忍受。那时，她才会怀念像父亲那样的男人的好。

与此相反的是，尽管她意识上一直讨厌白瑞德，但他们其实是天作之合，他们都知道如何刺激对方，如何挑逗彼此，同时又如何相处，这种相处中有着许许多多的默契，这种默契不需要再学习，因为她早已在和父亲的相处中学到了。当然，相当一部分的学习要归功于她的黑人奶

妈玛格丽特。

类似的故事，我在我的周围也屡屡发现，很多人憧憬某类异性，但当对方真要接受自己时，他们却开始莫名其妙地退缩，而最终选择了一个自己貌似不喜欢的异性。接下来，他们和配偶在婚姻中不断战争，同时也不断思念那梦中情人的美好。但这永远是水中月、镜中花，他们并不敢真正接近，那会令幻想破灭。

这不只是斯佳丽的宿命，这也是故事中白瑞德、艾什利和梅兰妮的宿命。

斯佳丽迷恋艾什利，是因为艾什利与自己的父亲正好相反。这个道理也可以用在梅兰妮对斯佳丽的喜爱上——她之所以那么喜爱斯佳丽，是因为斯佳丽和她完全相反。是的，斯佳丽有些残忍，有些为所欲为，而她却无比善良，极其善解人意。

但是，在似乎完全美好的梅兰妮心中，是否藏着一个渴望，一个想做斯佳丽那样为所欲为又无拘无束的女子的渴望呢？

人性是矛盾的，这导致我们有时候看上去在某一方面很极端，例如梅兰妮的善良就达到了一种极致。但人性又是渴望圆融和平衡的，若只有某一个极致，一个人就会失去平衡，所以在这一方面达到极致的人，会和在那相反的那一方面达到极致的人莫名其妙地纠缠在一起。所以，梅兰妮会喜欢斯佳丽，这可以从她第一次见到斯佳丽时就找到答案，当时她由衷赞叹说：“斯佳丽，我多么喜欢你的活力。”

艾什利也一样，他和他生命中最爱的女人都是儒雅而柔弱的，那么，斯佳丽又如何不对他构成致命的诱惑呢？但他是那么善良，而他又是那么离不开梅兰妮，所以他最多只能是和斯佳丽有一吻。

那一吻产生后，梅兰妮对斯佳丽似乎没有任何嫉恨。表面上，她

说，她相信艾什利和斯佳丽，深层中，是不是她对斯佳丽也有一种渴望？

同样，我们会看到，白瑞德对梅兰妮无比敬重，称梅兰妮是他遇见的“唯一真正的好人”。这样一个“唯一真正的好人”，会平衡他和斯佳丽为所欲为的世界。

其实，可以推测，白瑞德的妈妈，要么像斯佳丽，要么像梅兰妮，而且像斯佳丽的可能性更大一些。看起来，他的宿命，是他成年后和斯佳丽的纠缠，但这种宿命，首先是他和他的妈妈的命运的纠缠。

并且，白瑞德和斯佳丽的命运，从他们第一次相遇就可以看到，这将是一个悲剧。

这是由他们的互动方式所决定的。白瑞德很会刺激斯佳丽，他说：“我知道你是什么样的女人，你别玩游戏了，你和我一样自私，我们是一伙的。”然而，他又说，“我愿意宠爱你这样的女人。”

这都是真的，电影和小说中我们看到，白瑞德甘愿为斯佳丽付出一切。

但这都只是他内心的一部分。他内心中藏着的另一个问题是，像你这样的女人，假若我为你付出了一切，你能不能真正爱上我呢？

这是一个没有达成的愿望。他首先在妈妈那里玩过，假若他的妈妈像斯佳丽一样自私任性、为所欲为而且有点残忍，那么这个愿望不可能实现。

未能达成的愿望是一个诅咒，他对此不甘心，所以，长大后，他要找一个像妈妈那样的女子，再玩一回类似的游戏，希望这次能实现这个未达成的愿望。

这次，从根本上讲，他是达成了的，因为最后斯佳丽终于明白，她爱的不是艾什利而是白瑞德。

但是，无论梅兰妮如何澄清，白瑞德都不相信，他还是相信斯佳丽更爱艾什利多一些。

这是一个自我实现的预言，或许白瑞德在艾什利这种男人面前是自卑的。他原来的家庭中，有这样一个男人吗？譬如父亲或兄弟？在与这个男人竞争妈妈的爱时，他成功了还是失败了？

假若是失败的，那么在白瑞德看来，这是宿命的重演。

其实，这也是他的追求。当他从欧洲回来，见到斯佳丽的第一句话，就充满嘲讽，结果，令本来想向他表达满腔爱意的斯佳丽立即变成了一只刺猬，他们又一次开始相互伤害，玩起了这种他们不需要学习就会的游戏。

最后，完美的梅兰妮死了，尽管虚弱，但她却是能平衡这四个人的中坚力量，没有了她，这个错综复杂的关系立即崩溃了。

所以，白瑞德才说，他要离开斯佳丽回到家乡，去寻找美好。梅兰妮是一个美好，那么，他家乡的美好又是谁？他的寻找将要遭遇的，会不会和斯佳丽一样是一团迷雾？

《乱世佳人》的小说和电影都感动了无数人，已经成为传奇，那是不是因为，我们都生活在这种宿命种？我们看不破自己人生的那团迷雾。

其实，《乱世佳人》也是作者玛格丽特·米切尔的自传。小时候，她是如梅兰妮一般善解人意的女子，成年后，她变成了斯佳丽。她的第一任丈夫是艾什利一样的男子，而第二任丈夫则像白瑞德，并且名字也

叫瑞德。

并且，她预言自己会死于车祸，而后来果真死于车祸。但车祸到底是偶然发生的，还是她所追求的呢？

假若玛格丽特·米切尔有卡夫卡的风格，相信她的小说就不只是靠故事打动人，而是会多很多哲学式的思考，宿命论也会浓厚得多。

这种哲学式的思考，我常常看到，其实不过是对自己人生的一种拔高，或者说是一种逃避。

一个男子对我说，他有一种很深的信仰，觉得一切都是注定的，无论他怎么挣扎，结局都不会改变。

听起来很哲学，很宿命，而假若辩论起来，也极有说服力。但我知道，根本在于，他的父母控制欲望极强，一切都帮他安排好了，他只能接受而不能反抗。

再劫面包店——未被实现的愿望的诅咒

日本小说家村上春树在他的短篇小说《再劫面包店》中写了这样一个莫名其妙的故事：

一天夜里，刚结婚不久的小两口突然醒来，两人都饿得不得了，把家里所剩无几的食物扫荡一空之后，那种饥饿感仍然无比凶猛。

这不是一种正常的饿，妻子说：“我从来没有这么饿过。”

这时，“我”不由自主地回了一句话：“我曾经去抢劫过面包店。”

“抢劫面包店是怎么回事？”妻子揪住这句话问了下去。

原来，年轻时，“我”曾和一个最好的哥们去抢劫过面包店，不是为了钱，只是为了面包。

抢劫很顺利，面包店老板没有反抗的意思。不过，作为交换，他想请两位年轻人陪他一起听一下瓦格纳的音乐。两个年轻人犹豫了一下，但还是答应了。毕竟，这样一来，就不是“抢劫”面包，而是“交换”了。

于是，在陪着老板听了瓦格纳的音乐后，两个年轻人“如愿以偿”地拿着面包走了。

然而，“我”和伙伴非常震惊，连续几天讨论，是抢劫好，还是交换面包更好。两人理性上认为，交换非常好——毕竟不犯法。但是，从直觉上，“我”感受到一些重要但不清楚的心理活动发生了，“我”隐隐觉得还是不应该和店老板交换，相反该用枪威胁他，直接将面包抢走就是。

这不仅是“我”的感觉，也是伙伴的感觉。后来，两人莫名其妙地再也不联系了。

对妻子讲述这件事时，“我”说：“可是我们一直觉得这其中存在着一个很大的错误，而且这个错误莫名其妙地在我们的生活中，留下了一道非常黑暗的阴影，毫无疑问我们是被诅咒了！”

“不仅你被诅咒了，我觉得自己也被诅咒了。”妻子说。

她认为，这就是这次莫名其妙而又凶猛无比的饥饿感的源头。要化解这种饥饿感，要化解这个诅咒，就必须去完成这个没有完成的愿望——真真正正地再去抢劫一家面包店。

最终，新婚的两口子开着车，拿着妻子早就准备好的面具和枪，扎扎实实去抢了一次面包店——一家麦当劳。

我是在2000年第一次读的这个短篇小说，当时觉得莫名其妙，村上春树到底在说什么啊？真是一篇怪诞的小说。

但是，前不久，在和几个心理医生朋友闲聊时，忽然间仿佛彻底明白了村上春树这个短篇小说的寓意：未被实现的愿望，具有多么强大的力量！脑子里蹦出这样一句话后，感觉上，记忆中藏着的许多恍恍惚惚的事情都在刹那间得到了无比清晰的解释。

譬如，美国男子盖茨比是一个亿万富翁，他再次遇到前女友戴西。戴西因渴望纸醉金迷的生活，早已嫁给一个纨绔子弟汤姆。汤姆的家境已没落，但戴西仍浑身上下散发着对物质生活的渴求。不过，盖茨比对她仍痴迷不减，继续狂热地追求戴西，并用巨资资助她的家庭。然而，戴西也仍和以前一样不在乎盖茨比，不仅和丈夫一起利用他，甚至还参与策划了一起车祸，害了盖茨比的性命。

这是没有结果的初恋留下的诅咒。对盖茨比而言，没有在戴西身上实现的愿望，犹如一个魔咒，他似乎只有实现了这个愿望，这个魔咒才能解除。这是美国作家菲茨杰拉德在他的小说《了不起的盖茨比》中所描绘的一个悲剧。

现实生活中，也有许多例子显示，不曾完结的初恋是最常见的魔咒之一，令许多人为之付出巨大的精力。

2006年6月，一家媒体报道了这样一件事。一名80岁的老人马德峰在长达47年的时间里，一直在寻找初恋女友，最终通过这家报社得以圆梦，知道了初恋女友的下落。

这种未能实现的愿望，为什么会有如此巨大的能量？

对此，可以用完形心理学给予解释。完形心理学是源自德国的一个心理学流派，其核心概念就是完形，大概意思是，我们会追求一个完整

的心理图形。一个有始有终的初恋，不管结果是走向婚姻的殿堂还是分手，只要有明确的结果，就是一个完整的心理图形。然而，假若初恋无果而终，就是一个没有完成的心理图形。那么，我们会做很多努力，渴望完成它。

马德峰老人和初恋女友因为组织的反对而不能结婚，这不是自己意志的结果，并且，分手后，两人失去了联系。这两个原因加在一起，导致马德峰在这一件事上的心理图形有很大的不完整感，这是令他在后来的47年间不断寻找初恋女友的重要动力。

马德峰老人的这种心态其实并不罕见，有报道称，山东青岛一家机构甚至专门推出了一项特别服务——“代孤独老人寻找初恋情人”。

她现在为5年前活，5年前为10年前而活

完形的概念固然不错，但相对而言，我更乐意从“意志”这个词汇来分析这些事情。

此前，在《定律一：成为自己》中，我写道，心灵成长的第一定律是“成为自己”，也即自己为自己的人生作选择，自己为自己的人生负责。换一句话来说，“成为自己”其实就是“意志的胜利”，即我们渴望自己的意志能得以展现并获得胜利。

我们的意志无处不在，并且很容易受到阻碍，于是，我们也很容易有许多愿望不能实现，也由此很容易受到“未被实现的愿望”的诅咒。

一个读者给我写了一封长信，讲述她的人生多么苦难重重。她的信很长，大概的脉络是，10年前，她爱一个男子A，但父母给她介绍了一个男人B，并且逼她嫁给B。她一直是乖乖女，于是答应了。

然而，对A没有实现的情感就成了一个魔咒。5年后，她遇到了A，

情感大爆发，疯狂地和A陷到了一起。但A已不是5年前的A，他已结婚生子，虽然和她缠绵在一起，但并不想瓦解自己的家庭。她有很强的道德感，没有责怪A，没有强行拆散A的家庭，离开了A的生活。

但又过了5年后，她陷入了深深的苦恼，她恨A为什么不和她在一起，也恨自己，她抱怨自己为何当时没有对A大发脾气，为什么表现得那么好。

读完这封长信，给我的感觉是，她似乎一直生活在过去中，她的行为似乎一直是过去数年前被压抑的愿望的展现。她不尊重自己此时此地的感受、此时此地的愿望，相反却压抑它们。她以为，这些感受和愿望可以轻易被否认、轻易被压制。然而，过了数年后，这些未被实现的愿望成了无比强大的力量，就如魔咒一般诅咒了她，令她不能自拔。于是，现在她为5年前的愿望而活着，5年前又为10年前的愿望而活着。总之，她一直不能生活在此时此地。

读这封长信的时候，我一度感到非常难受，觉得她信中充满抱怨，宛如祥林嫂一般。然而，略一沉思，我很快明白，这是一个极其普遍的现象。其实，我们每个人都有无数愿望被压制，我们现在所表达的，常常是过去被严重压制了的愿望。

最常见的现象是，小时候，我们所产生的但不能实现的诸多愿望，都会在长大后表达出来。哪怕这些愿望看上去再不合理，它们也仍然有着无比强大的力量，尽管我们理性上意识到了它们无比不合理，却难以摆脱它们的控制，就像中了魔一样。

譬如，许多女子喜欢有暴力倾向的男人，认为那样才有男人味，她们对通常意义的好男子是没有什么兴趣的。

如果仔细聊下去，就会发现，这些女子通常都有一个暴戾的老爸，

挨过老爸的训斥、暴打，受过严格的管教。在她们的心底，一方面对老爸有愤怒，但另一方面又有过强烈的渴望，渴望通过自己的努力，改变老爸的暴力倾向，让他能对自己好一些。

然而，童年的这个愿望，和几乎所有试图改造父母或其他重要亲人的愿望一样，99%会失败。于是，这个没有被实现的愿望深埋在心底，仿佛成了一个魔咒，到了成年时发挥起巨大的作用，令她们会莫名其妙地痴迷那些暴力的男子。尽管遭受了许多折磨，但仍执迷不悟。

我自己也不例外。小时候，因为一些原因，我很少玩耍。这个行为，看上去是我主动选择的结果。但是，少年没有不贪玩的，这是孩子们的自然愿望，也是一个必经的心理阶段。童年时，我这个愿望未被实现，结果它被压到心底，成了我的一个魔咒，到成年后反而剧烈地爆发出来。读研究生期间，我曾长时间严重地迷上电脑游戏，有两个游戏打到可说是“全球无敌手”，甚至工作以后，也仍然会偶尔消失一段时间，疯狂地打电子游戏。

这是一种愿望的弥补。童年时所失去的，成年后又追了回来。

现在，常有报道说，某名校的大学生，因沉溺于网络而挂了许多门课。为什么会这样呢？一些详尽的报道本身就给出了答案：这些沉溺网络的大学生，从小到大一直在亲人的严格管制下刻苦学习，普遍缺乏玩耍的机会。由此，他们对网络的沉溺，其实常常也是对被压制的愿望的弥补性表达。

重读《再劫面包店》后，“抢劫面包店”就成了我和心理医生朋友们调侃时的一个口头禅，因为确实发现，“中了魔一样去实现未被实现的愿望”，能够解释无数的现象。

前面提到的，都是一些很重要的愿望。但也有很多时候，我们会被

一个未能实现的很小很小的愿望所诅咒，而去干一些傻事，犯重大的错误。

村上春树在他的长篇小说《挪威的森林》中细致地描绘了这一现象：女主人公绿子渴望男主人公渡边陪她过夜，渡边怕违反学校纪律不敢这样做，于是，绿子对他说，如果他不愿意陪她，她就会坐在地上哭，哪个男人第一个过来和她搭讪，她就和这个男人睡觉去。

渡边只是违逆了她一个小小的愿望，但她却想为这个未能实现的愿望去犯一个重大的错误。这是意志的骄纵，也是意志的较量，渡边爱绿子，最后让了步，冒着被学校发现他违反纪律的危险，陪了绿子一夜。

恋人和政客一样，常玩意志的引诱游戏

在恋爱中，还有意志的引诱。所谓意志的引诱，即一方用各种方式，让对方主动为自己做一些事情。这样一来，对方投入了自己的意志，他就渴望看到这个意志的结果，于是很容易陷入到这份情感中。由此，所谓的情场高手，不会一味地付出，相反他们会想尽办法引诱对方多付出。因为他们知道，一旦对方有了一点意志的投入，他们就会渴望见到自己意志的结果。这时，他们就会大有文章可做。

古罗马诗人奥维德在他的名著《爱经》中描绘过这种技巧，他奉劝恋爱中的男子说，你可以慷慨许诺，让对方以为她可以得到很多，并先给予了你回报。但是，你只给出许诺的一小部分，总之要低于她的“回报”。这时，因为她投入了她的意志，并且看到她的意志没有得到相应的回报，但同时她多少又相信你的许诺是真心的，于是她会加大自己投入的力度，以换取你兑现承诺。然而，这样一来，双方的投入进一步失衡，她的心里进一步有更多的不甘，于是她继续加大投入力度，这最终成了她的一个恶性循环，她的投入越来越多，但总不能获得意志的胜利。于是她越来越不甘心。

不仅男子会玩这样的游戏，女性一样也会玩这样的游戏。在我收到的许许多多读者来信中，都可以看到，这些苦恼的人不知不觉中陷入了对方精心铺设的陷阱。表面上，他们要求的是不甘心，是要求对方兑现曾经的承诺，实际上，他们所渴求的是意志的胜利。

也正是因为这一点，才有许多人在爱情中有意无意地制造迷局，尽管已无比渴望和对方到一起了，但仍然刻意矜持，刻意保持着距离，因为他们知道，“得不到的才是最好的”，这的确是一个真理。

这种意志的勾引，并不仅仅限于爱情，在其他领域也很常见。

有一个笑话说，两个乞丐打赌，乞丐A对乞丐B说，他能赢得路过的一个贵妇人的亲吻，乞丐B不信，于是立下赌注。最终，乞丐A赢了，他用的办法很简单，就是先求那个贵妇人帮他一个小忙，然后再帮一个大一点的忙……这样一点一点地升级，最后，他顺利地求得了贵妇人的一个吻。

乞丐A对贵妇人所玩的，也是意志的勾引游戏。当贵妇人答应了他最开始的微不足道的忙时，她就对这个乞丐投入了意志。由此，她也开始看到自己的意志有一个结果，而乞丐A借此逐渐升级自己的要求，最终得逞。

这也是政客们常玩的游戏。美国政客克里斯·马修斯在著作《硬球》中写道，让选民记住自己的绝招并不是帮助选民，而是求选民“帮我一个忙”。马修斯写道，人性是以自我为中心的，如果一个人感觉，他欠了你的，他会倾向于忘记你。相反，如果你欠了他的，那么他会一直记住你。

这同样是意志的勾引游戏。在选举中，这一点极其重要，一旦一个选民对一个候选人投注了自己的意志，不管这个意志多么轻，他仍会渴

望见到自己意志的胜利，于是接下来会继续支持这个候选人，直到看到他胜利。从这一角度而言，这个候选人的胜利，被这个选民当作了自己意志的胜利。

警惕“愿望的接力”

《再劫面包店》中，本来“我”的意志是抢劫面包，如果成功了，就是“我”的意志的胜利。然而，面包店的老板用瓦格纳的音乐做个交换，就将“我”的意志给抹去了，变成了他的意志。意志的较量可能是人际关系中最普遍的现象。并且，关系越亲密，这种较量可能越常见。于是，最亲密的关系不仅最可能是温暖的港湾，也最可能是相互的地狱。

在家庭中，我们最容易见到意志的强加，上一代人没实现的愿望，强加到了下一代人的身上。这可以被称为“愿望的接力”。但是，与接力赛不同的是，下一代人的生命意志被严重压制了。

美国心理学家弗兰克曾对我讲过这样一个真实的故事：

美国男子斯科特，从最好的法律院校以最优异的成绩毕业。但拿到学位的当天，他乘飞机去了西班牙，从此再也没有回过家。父亲梦想他做律师，但他以极端的方式羞辱父亲——在西班牙一个岛上以贩卖毒品为生。

这种羞辱，其实是斯科特试图对父亲的意志说“不”。原来，斯科特根本不想学法律，是父亲逼他学的，父亲将自己的意志强加在了斯科特的头上。不过，父亲为什么这么做呢？原来，他不过是通过儿子在完成自己未被实现的愿望。成为一名律师，是斯科特父亲的梦想，但遭到了斯科特祖父的强烈反对，斯科特祖父强行要求斯科特父亲接手了家族的生意。于是，斯科特父亲的意志失败了，愿望被压制了，最终，他试图通过儿子来实现自己未被实现的愿望。

小时候，斯科特不能对抗父亲的意志。但长大后，他有了自己的力量，开始肆意表达自己的意志。父亲想让他成为律师，结果他成了一个犯罪分子。父亲不让他养小动物、小植物，因为父亲认为这是“娘娘腔的爱好”，而他现在在家里阳台上种满了植物，还养着7只宠物龟，他还在打造一艘船，梦想环游世界。

许多家长不明白，自己从来都是教导孩子做一个守规矩的好人，但为什么孩子最后变成了一个“坏蛋”。那么，斯科特这样的故事就是答案。

在我的博客上，一个网友表达了同样的心理，她写道：“小时候，老妈总是不给我吃甜筒，长大后，我吃雪糕就独爱甜筒，不明所以地执着，也是这个道理吧？”

所谓的儿童多动症，也可以从这一点上找到部分原因。我所了解的一些儿童多动症的案例，他们无一例外都在家中受到了太多的限制，这个不能做，那个也不能做，一切都要听大人的。结果，他们的意志受到了极大限制，他们内心中有无数未被实现的愿望。也就是说，他们遭受了无数大大小小的诅咒。他们的多动症，其实只是在表达这无数被压制的愿望而已。

解决之道：承认失去，学会悲伤

我们渴望成为自己，这是最大的生命动力。同时，我们又渴望关系，这几乎是同等重要的生命动力。

然而，关系，尤其是亲密关系，一方面给了我们极大的幸福和快乐，另一方面也是关系双方意志的较量，从而会给我们留下许多未被实现的愿望。

那么，我们该怎么办，难道只能听凭这些魔咒诅咒吗？譬如，小时候没有玩耍过，大了就必须得放肆一回？以前没有得到一个恋人，以后必须想尽一切办法得到他（她）？第一次抢劫面包店没有成功，被老板“戏耍”了，就必须再劫面包店？

当然不是，其实还有一个简单直接的化解办法——接受失去、学会悲伤。所谓接受失去，就是直面事实，承认有一些东西的确已经失去了，这是不可逆转的事实。当这样做时，我们势必会悲伤。所接受的失去越大，所承受的悲伤就越重。

以前，我在《感谢自己的不完美》一书中提到过一点：悲伤，是完结的力量，是帮助我们告别悲剧的几乎唯一途径。

学会悲伤，也许是最重要的人生智慧之一。只有学会悲伤、懂得放弃，我们才会从无数大大小小的魔咒中解脱出来。

悲伤，是精神分析学派的心理医生做心理治疗时的一个核心工作，敏锐的心理医生随时会发现，来访者的许多问题，都是因为没有接受失去并学会悲伤。

譬如，假若我在读大学时接受了心理治疗，那么，我会在心理医生的帮助下说出这样的话：“是的，童年时做小大人，没怎么玩过，这是一件很不快乐的事，是令我非常非常难过的事情。以前，我不愿意承认这一点。现在，我承认它是个事实，是个不可逆转的事实，承认在这一点上，我的童年的确并不快乐。”

理性地说这句话是没有意义的，但假若我说这句话时，带着强烈的悲伤，甚至泪如雨下，那么，随着这个悲伤的表达，我也就做了一个结束工作，即结束了我心中的那个魔咒——“不行！我一定要好好玩耍！我一定要把失去的给弥补过来！”

如果盖茨比接受了已经失去戴西的事实，并为此深深悲伤，他就可以不必再次沉溺于对戴西的迷恋了。

如果斯科特接受了事实，并为此深深悲伤，他就可以不必一辈子生活在对父亲的叛逆中。

如果你曾有相对悲惨的往事，那么，请承认它并为它悲伤。这几乎是告别悲惨往事的唯一途径。

相反，假若你心有不甘，拒绝承认自己的不幸，拒绝承认失败或失去，拒绝悲伤，甚至还强装笑脸，那么，不管你看似多么成功和快乐，你其实仍是在继续遭受它的诅咒。

警惕爱情的七个教条

发自内心的感觉，是我们判断事物的唯一可靠的凭仗。

然而，如果没有学会尊重并信任自己的感觉，我们就会容易信任一些貌似正确的信条。

一旦我们过于依赖这些信条，它们就会成为僵硬的教条。

并且，很多这种信条，本身就是片面的，甚至错误的。

爱情是生命中最重要的事情，而爱情也是最难把握的，这时的感觉似乎过于纷繁复杂，于是我们容易不信任自己的感觉，而去信赖一些教条，这是非常危险的。

警惕爱情的七个教条

（一）一个人越爱我，会对我越好

这是关于爱情的最普遍的教条之一，也是危害性最大的教条。

对于一个内心充满爱的人而言，这个信条正确。但对于一个内心充满恨的人而言，这个信条错误。

之所以如此，是由我们的内在关系模式所决定的。

假若一个人的“内在的父母”与“内在的小孩”的关系基本是和谐的，是相爱的。那么，这个人越爱你，就会对你越好。

但假若一个人的“内在的父母”与“内在的小孩”的关系是病态的，是相互对立甚至仇恨的。那么，这个人越爱你，就会对你越糟糕。

我们所有重要的外部关系，都是我们的内在关系模式投射的结果。并且，一个外部关系越重要，我们内在关系模式投射的程度就越厉害。所以，一个内心恨越多的人，他越爱一个人，他就越是那个人的地狱。

几乎每隔一段时间，我们都可以在新浪网的社会新闻中看到男人杀死自己爱人的新闻，便是这个道理。

又如，多数连环杀手选择的攻击对象是有共同点的，譬如一个连环凶杀案的受害者都是红上衣和长头发的女子。那么，可以说，这一类型的女子，便是这个连环杀手的梦中情人，是他所爱的对象。但他越爱她们，他就越想攻击她们，因为他的“内在的小孩”与“内在的妈妈”的关系充满暴力和仇恨。

当然，多数人的内在关系模式中既有爱又有恨，既有和谐的一面也有对立的一面。于是，多数人的爱情势必会爱恨交织。如果你渴望自己的爱情基本是温暖的、和谐的，且最好还有一个幸福美好的结果，那么，一个简单的前提条件是，你和爱人的内在关系模式都基本是温暖和谐的。

如果你渴望自己的爱情是轰轰烈烈的，爱到极致，恨也到极致。那么，这个渴望本身就说明，你的内心是分裂的，是冲突的，而你也势必会去寻找那种内心严重分裂的人。

在自由恋爱时代，只要爱人不是你被迫选择的，那么爱情中的幸与不幸其实都是你主动选择的。

所以，只要是自由恋爱，就应该试着不谴责对方，试着从自己身上找答案，然后主动选择，并承担选择的责任。

无论是谁，其内心一定是有分裂的一面的，并且这一面一定会在爱情中展示出来。你如此，爱人也如此。爱情既是两人美好一面的淋漓尽致的展示，也是两人分裂一面的淋漓尽致的展示。如果两人都乐意承担各自的责任，那么两人的内心都会得到很大的修复，爱情就起到了极大的治疗效果。

我们一定要看到爱情的这一面，否则很容易对爱情失望。

最后，我再次强调，尽可能地远离内在关系模式很糟糕的人，除非这个人有自省的能力。

（二）越忘我的爱越珍贵

我们都渴望爱，但又不敢相信爱，非要看到对方给出爱的证明，我们才敢相信。

这种心理，女性尤甚。

那么，对方什么样的方式才算是最可靠的爱的证明呢？

很多人内心的答案是——最好是忘我的爱。假若对方越忘我地爱我，甚至不惜践踏自己的尊严，可以为了我的一丁点利益，而舍弃他的

一切，包括财富和生命.....

假若你有这个自觉或不自觉的答案，那么等待着你的，便是地狱。

因为，一个人在追求你的期间越忘我，在关系确立后就越容易“忘你”。这种巨大的转变，会令很多人愕然。尤其是女子，她会认为，恋人追求自己期间之所以那么忘我，原来仅仅是抱着一个目的——得到她的身体，而一旦得到了，他自私的本性就出来了。

这样的说法，会令男人看起来极其居心叵测，极其险恶。

居心叵测的男人肯定有，而且数量也不是少数。不过，据我了解，多数那种先忘我而后“忘你”的男人，是真诚的。追求期间，他们是真诚的忘我，关系确立了，他们是真诚的“忘你”。

因为，忘我和“忘你”，是一个硬币的两面，是一体的。

我们为什么会痴爱一个人？其中一个重要原因就是，我们将对方看成了“理想自我”。一个人的“现实自我”和“理想自我”的差距越大，他就越容易产生迷恋性的痴爱。

然而，一个人越迷恋爱人，他就越看不见爱人的真实存在，他看见的，其实是他投射到爱人身上的“理想自我”。

也即，他爱的并非你，而是他自己。

假若没得到爱人，这个幻象就会永远不破灭，于是这个人就会永远爱得忘我。一旦得到了爱人，他就会发现爱人并不是他的“理想自我”，于是，他投射到爱人身上的“理想自我”就被他拿回了。爱人从他的“理想自我”变成了他自己，于是，忘我就变成了“忘你”。

这是婚姻是爱情的坟墓的一个关键原因。

当然，这个游戏是双方共同完成的。一个心态健康的女子，看到一个忘我地痴迷于她的男子，尽管意识上可能会为他感动，但本能上会觉得不舒服，觉得有些东西不对劲，并因而远离这个男子。但一个内心缺乏自爱的女子，她过于警惕，难以相信一个男子的爱，必须要看到那个男子忘我的爱，才能放下警惕，才以为这个男子爱自己。于是，被追求期间，她享受男人忘我的爱，关系确立后，她忍受男人“忘你”的折磨。

其实，只要用心去感觉，她将会发现，这个男子恋爱期间的“忘我”本身就是有问题的，他看似在“忘我”地爱，但其实根本就不了解她，根本就没看到她的真实存在，他爱的只是他投射到她身上的幻想而已。

这个道理，用到女子身上也是一样的。恋爱期间极其“忘我”的女子，一样容易是爱人的地狱。

（三）年龄越大，越懂得关爱

这句话建立在一个前提之上——人们都是爱学习、爱自省的。

然而，很可惜的是，相比之下，另一句俗语更准确——“江山易改，本性难易”。

也就是说，一个懂得爱的人，会一直懂得爱；但一个不懂得爱的人，会一直不懂得爱。爱的能力，和年龄关系不大。

如果用内在关系模式的概念来解释，就很容易理解了。懂得爱的人，即“内在的父母”与“内在的小孩”相爱的人。不懂得爱的人，即“内在的父母”与“内在的小孩”不相爱甚至相对立的人。

恋爱，其实是将我们在童年与父母等家人形成的内在关系模式淋漓尽致地投射到成年后与爱人的外部关系上来。于是，童年与家人关系和

谐的人，恋爱时的关系较容易达到和谐，童年与家人关系冲突太激烈的人，恋爱时的关系较容易产生冲突。

这种投射是相当恒定的，与年龄关系不是很大。

一个内心较和谐的人，会愿意自省。于是，对这样的人而言，他的确是随着年龄的增长，越来越懂得爱。

然而，一个内心冲突太激烈的人，会拒绝自省。对他而言，他的年龄越增长，遭遇的爱的挫折越多，内心越自卑，越抵触反省，爱的能力反而可能越差。

（四）对朋友越好，对我会更好

看过一些所谓恋爱手册，很多手册都提到，要看一个人，可以借鉴他与朋友或同事的关系。假若他与他们相处融洽，那么他就会与你相处融洽。

我一度以为这个说法是正确的。

然而，了解了无数爱情故事后，我发现，无论对男人，还是对女人，这一点的借鉴意义其实有限。

因为，不管一个人看起来多么在乎他与朋友或同事的关系，这种关系所产生的情感深度，仍然远不如情侣关系。于是，一个人在处理与朋友和同事的这类关系时，可以较好地运用理性，会控制自己的情绪。

但是，在深度的情侣关系中，没有谁愿意控制自己。

所以，我们常看到这样的现象：许多人对配偶和孩子冷漠，对外人亲热。

这种现象看起来匪夷所思，但其实很好理解。因为对外人，他可以控制自己的情绪，在这种情感深度不强的关系中展示自己好的一面，但对亲人，他不愿意也没法控制自己的情绪，于是就展示了自己真实的一面。

于是，一些内在关系模式很糟糕，但同时又特别有心计的人，会出现极其可怕的分裂：在外面简直像个圣人，在家里却是一个不折不扣的暴君。

那么，该怎么办？该怎么去判断这个人？

其实很简单，就根据你自己的感觉。如果这个人以前谈过恋爱，有过深度的亲密关系，试着去了解一下他在这个亲密关系中的真相。

判断一个人内在关系模式的最好办法是看他的亲密关系。如果这个人对外人很糟糕，但和亲人——尤其是配偶的关系平等而和谐，可以说，这个人的内心是比较健康的，他对外人的糟糕态度，可能是理性学习的结果，改起来比较容易。如果这个人对外人很好，但和亲人的关系充满冲突甚至仇恨，可以说，这个人的内心是比较有问题的，并且这一点改起来相当不容易。

（五）他说我不行，那一定是他行

男权社会要求男人行，男权社会的女性也渴望男人很行。

尽管，现代社会不再那么男权主义了，即便有些女性自己很行，不需要男人太行才能生存了，但“男人相对行，女人相对不行”这种观念仍然深藏在我们的潜意识深处，可以说是目前每一个主流文化的集体无意识。

男人让女人相信自己行的方式有两种：一、展示自己的优点；二、

否定女人的优点。

假若一个男人的内在关系模式是“我行，你也行”，那么，他会倾向于使用第一种方式，而较少使用第二种方式。

假若一个男人的内在关系模式是“我行，你不行”，那么，他会倾向于使用第二种方式，而较少使用第一种方式。

假若一个男人的“我行，你不行”的程度非常严重，那么他会将第二种方式当作常态方式，频繁否定自己所爱的女人。

有趣的是，在恋爱期间，很多女人因频繁被恋人否定而自信心受到很大打击后，她们的想法居然是“既然你总是说我不行，那你一定行了，既然如此，我就靠你了”。

但最后，她们发现，这个男人会几十年如一日地否定自己，这时，她们有了愤怒，有了窒息感。并且，这个男人自己的能力也不怎么样，甚至很糟糕。

女人有时也会频频使用否定恋人的方式，但她们即便使用，一开始也是比较隐蔽的。相比之下，男人仿佛获得了否定女人的资格似的。甚至，一些女强人对我说，假若她们的自信没被男人严重摧毁，她们对恋人会缺乏感觉，会觉得他们不足以让自己依靠。

所以，这也是一种双重奏。漫长的男权社会制造了这种集体无意识：女人就是不行，男人就是行。于是，在一个男人面前，如果女人产生不了“我不行”的感觉，似乎爱就难以产生。

男人多少都懂得这一点。于是，男人普遍习惯于否定女人，也习惯伪装得很行。并且，自己内心越自卑，就越伪装得“我很行”。他越伪装，就越对所有会唤起他自卑的信心敏感，于是就越要打压自己所爱的

女人的自信。

然而，说“你不行”和“我行”并没有必然联系。

（六）受过伤，会更懂得珍惜

很多男人发展新的感情时，常做的一件事是诉苦。他们将自己以前的感情描绘得那么糟糕，将自己的前女友或前太太描绘得那么可怕，于是作为倾诉对象的女子的母性被触发了。

并且，一些女子爱上这些男人时会想，他们既然受过伤了，那么会更懂得爱更懂得珍惜我了。

有时，女人也会向男人诉苦，而一些男人的保护欲望就被激发了。

然而，作为倾诉对象的人忘记了一点，倾诉者是自由恋爱，以前的恋人是他们的自由选择，他们应该为自己的选择负有至少一半的责任。

我们常讲，人应该吃一堑长一智，但这只是愿望，事实是，具有这种宝贵素质的人总是少数，而多数人的一生总是在同一个地方摔跤，而且连摔跤的姿势都一模一样。

所以，假若追求你的人，以前的感情生活一团糟，那么，他和你的前景更大的可能性也是一团糟，而不是突然变得更好。

除非这个人有这样一个素质：他在向你倾诉时，很少描黑对方，而主要是在反省自己的责任。不过，假若一个人具备这种素质，你会较少听见他诉苦。

有时候，你会发现，自己和他以前的恋人迥然不同，似乎你有足够的证据显示，你与他，会和她与他是完全不同的。

从你所扮演的角色看，从他所扮演的角色看，似乎的确如此。但从整个关系的角度看，这次感情和上次感情，其实是一回事。

一个女子，是女强人，她操心前夫的一切，而她的容貌、收入和其他一切外在条件也都比前夫好。但最后，这个“没良心的”还是离她而去。他宁愿过着流浪汉一般的生活，也不愿意再回到她身边过锦衣玉食的生活。

这个女子大受打击，觉得自己很委屈，以前那么辛苦，但男人不买账。早知如此，何必当初。于是，她改变了择偶标准，以前她倾向于选择柔弱的男子，那样才能激发她的保护欲。现在，她想找一个可以依靠的男强人。

她身边的男强人不少，而她的条件也不错，找到一个可以依靠的男强人应该不是什么难事。对她而言，看起来，事情完全不一样了。以前，她操心一切。未来，她的伴侣操心一切。

但是，从关系的整体上看，这仍然是一回事，以前的关系是控制与被控制的关系，以后的关系仍然是控制与被控制的关系。以前，她做控制者，她的前夫感觉到窒息，于是逃走了。未来，她做被控制者，就有机会去体会她的前夫所感受过的窒息感了，那时，她将和前夫一样产生逃跑的冲动。

这种非此即彼的轮回，和简单重复的轮回，是一回事，都源自我们简单地将自己的内在关系模式投射到外部关系上了。

譬如这个女子，她的问题首先源自她的内在关系模式中的控制与被控制的程度太深了。于是，她的爱情中的控制与被控制的程度一样会太深。她有时以控制者自居，有时又以被控制者自居。但不管是做控制者，还是做被控制者，她都渴望自己的亲密关系，有一个人操纵一切，

而另一个总是服从。这种关系势必会出问题，控制方势必会觉得累，而被控制方势必会感到窒息。

假若她不改变自己的内在关系模式，那么她的爱情就会是一次又一次的轮回。

许多人拒绝反省，拒绝改变自己，而只是梦想着找到一个“正确先生”或“正确女士”，但结果不过是在收获一次又一次的轮回而已。

（七）有付出，一定会有回报

这种信念，放到事业上，基本成立，但放到感情上，基本不成立。因为我们常会看到这样的爱情：越付出，越没有回报。

在一个征婚网站上，我看到一个女子动人的个人说明，意思是，她会付出百分百的爱，而且不计较男子怎么做。我相信她说的是真的，因为她的脸上都写着那种为了爱不顾一切的神情。

我给她写了一封信，建议她不必这么百分百地付出，而且最好多少要计较一下男子对她的做法。

她最好这么做，否则一定会陷入不幸。

这种想法，看似非常伟大，但其实是一种很深的自恋。有这种想法的人，其实没有看到对方的真实存在，她是自顾自地付出。她的付出是她自己的需要，未必是恋人的需要。

真爱是一定要看到对方的真实存在，从而一定要看到对方的真实需要。要做到这一点，我们就得理解对方，能够放下自己，站在对方的角度，设身处地地为对方考虑。

然而，理解很难，而付出则相对容易多了，尤其是对于习惯了在自

己原生家庭中付出的人，付出是他们的需要，是他们价值感的重要来源，是他们的强迫性习惯，想让他们不付出，反而成了难题。

并且，在感情中一味付出且对恋人没有丝毫要求，这种做法有时还隐含着这样的信息——我既然已经做得这么完美，表示我可以问心无愧了，那么我们的关系中再有什么问题，都不是我的责任，而是你的责任了。

显然，这种行为透露着这样的信息：我是好人，而你是坏蛋。

这是一味付出者的潜意识深处的信息，因为这一点，这种绝对的“好人”，势必会找一个明显的“坏蛋”。例如，一个女子找了个酒鬼，她痛不欲生，求他去做心理治疗，他成功地戒酒了。随后，他们莫名其妙地离婚了，而她随即又找了一个酒鬼男人，这样她就又可以玩这种归咎的游戏——“我做得这么好，而你这么糟糕，你还有什么好指责我的？”

所以，在爱情中习惯扮演绝对付出者的人，该好好反省一下，自己究竟在追求什么。

爱情是人生中的头号难题，是最大的快乐源泉，也是最大的痛苦源泉，所以围绕着爱情的危险教条非常多。我只写了七种比较常见的。不过，大家也不能将我的看法绝对化，否则它们也成了新的教条了。

我了解的所有爱情悲剧，都可以看到两个信息：第一，危险的信号很早就被当事人感觉到了，但当事人没有尊重自己的感觉；第二，每一个自由恋爱导致的悲剧，都是自己的特定心理所主动推动的，不管你看上去多么无辜，做得多么完美，你的爱情悲剧，至少有你一半的原因。

所以，一定要尊重自己的感觉，它比这些教条更真实更可靠。

此外，一定要多从自己身上找原因，多反省自己，而不是总玩归咎对方的游戏。

自省能力是最重要的人格特质，如果有人让我就该找什么样的恋人这一点提建议，那么我要提的第一条建议是，一定要找一个有自省能力的人。如果一个人缺乏自省，拒绝自省，那么，他那些看似美好的做法中，一定藏着危险的潜意识陷阱。

学校和家庭不该是“养鸡场”

一度，高校对大学生的严格管理成为热点新闻。

在青岛海滨学院（民办大学），有21名大学生被开除，原因是“搂抱”“偎依”“坐得很近”“牵手”等“不同程度的身体接触”。

在长三角，浙江大学、南京大学等高校发布规定，禁止新生自备电脑，以防止他们沉迷于网络而不能自拔。

因这两起新闻，有评论说，我们的大学校园越来越像“养鸡场”，“不成熟的小鸡们”被圈养起来，以帮助缺乏自控能力的大学生们“健康成长”。

“养鸡场”的逻辑是，“小鸡”们自己独立走路的话，会走歪，所以得由大人给他们划定一个活动范围和一个成长路线。

这个逻辑，在我们这个国家无处不在，并集中体现在学校和家庭中。如果说这些大学是超大型“养鸡场”，那么，我们无数管理过分严格的中学、小学就是中小型“养鸡场”，而无数持有这个逻辑的家庭，则是迷你型“养鸡场”。

然而，无论“养鸡场”掌控者的目的看似多么好，这个逻辑最终都会

导向一个恶果：“培养”出无数缺乏独立意志和独立人格的“好孩子”，以及无数叛逆成性的“坏孩子”。

“坏孩子”会令人头疼，而“好孩子”则会令人失望，因为他们势必会有一个致命的缺点——缺乏创造力。

因为，创造力的源头是自由意志，是一个人对自我的感觉和判断的信任与尊重。如果老有人替他做主，老有人安排他的人生，那其实就是在说，你的感觉是错的，你的判断是不可靠的，一旦一个人失去了对自己感觉和判断的尊重，就不可能拥有丰沛的创造力。

我们国家提倡自主和创新，这可以放到每个人的身上来。一个人首先要有自主，然后才有创新。

如果我们国家变成了无数“养鸡场”的大集合，那我们未来将面对的就是无数没有自主能力的青年，创新也无从谈起。

曾经有段时间，我做了十多场讲座，地点有企业、高校、机关和心理咨询机构。讲座的主题学术一点说，就是“从内在关系的角度看人格”；通俗一点讲，就是“从关系的角度看性格”；如果加点噱头，那就是“性格如何决定命运”。

概括而言，这个讲座主要是两句话：童年时与重要亲人的关系决定了我们的性格，所谓性格主要就是“内在的亲人”与“内在的自己”的内在关系模式；我们后来的一生就是不断将这个内在关系模式投射到外部人际关系上的过程，于是我们会把所有重要的外部人际关系都变成童年时的关系模式。

于是，人生就像是一个轮回，我们不断重复一些幸福或苦难，这些幸福或苦难主要是通过人际关系实现的，这就是所谓的性格决定命运。

讲座中有一节的题目是“成为自己”。每讲到这一节，我都会请现场的听众思考一个最简单的问题：“什么是关系？”

答案很简单，关系就是一个人与另一个人的互动。关系至关重要，我整个讲座的着眼点就是关系。

然而，究竟有多少家长懂得“关系”这个词的真谛呢？

许多家长说，他们看了我的文章后，做了很深刻的反省，发现自己和孩子的关系的确存在问题。

于是，他们会想，如果改变了自己，这个关系就会改变了，而孩子也会随之发生改变。

这个反思很好。但是，这个反思常隐藏着这样一个逻辑——家长是这个关系中的决定者，他们怎么做，孩子就会有什么结果。

当持有这个逻辑时，家长必然是将自己当成了孩子的塑造者。他会想当然地以为，孩子是一张白纸，他怎么在这张白纸上书写，孩子就会发展成什么样子。

这种塑造论，在我们这个国家非常流行，不仅在家中，而且在教育界也占据着主流地位。

然而，一旦持有这个潜在的逻辑，作为家长，你就彻底忽略了你与孩子的关系的真谛。

这个真谛就是，关系的双方，即孩子与家长，都是独立的人，他们在这个关系中占据着同样的分量。

可以说，在亲子关系中，孩子的精神分量，与家长一样重。

并且，在孩子的成长过程中，孩子比家长更重要。他的主动探索，比家长的安排和指导更重要。一个孩子必须通过自己的独立探索，才能成为自己，才会拥有强大的独立意志和高度的创造力。

只有尊重这一点，一个家庭或一所学校才不会变成“养鸡场”。

管教太多是在扼杀孩子的生命

这并非我个人的呓语，而是人本主义心理学和存在主义哲学的最核心概念——我们活着的终极目的，是成为自己。

成为自己，是美国人本主义心理学家罗杰斯的概念。换成马斯洛的说法，就是自我实现。他们两个是人本主义心理学的旗手和灵魂，他们都认为，这是一个人生命的终极诉求。

如果换成存在主义哲学的术语，就是选择与自由。法国哲学家萨特称，自由最重要，而自由即选择，我为我的人生作选择，就是自由。

按照这些观点，孩子只有自己为自己的人生作选择时，他才是自由的，才能成为自己，走向自我实现。

相反，假若父母对孩子的干涉太多，频频将自己的意志强加在孩子身上，并认定自己的想法是正确的，而强迫孩子遵从自己的意志，这些看似有着良好意图的做法，其实是在扼杀孩子的精神生命。

很多被管教太严的孩子，都有窒息感。国内一个心理学家曾让一个被管得太严的孩子用画画来表达自己的感受，结果那孩子画的是“一双手扼住了自己的咽喉”。这是孩子的真实感受——他的精神生命正在被管教者掐死。

这并不只是比喻或形容，而是实实在在的“被掐死”。最近几年，中

学生和大学生自杀的事件越来越多，我认为最主要的原因是，家长们的控制欲越来越强。他们安排孩子的一切，严重剥夺了孩子们的自由，最终令孩子们的精神生命越来越弱，孩子们看似活着，却觉得好像没有活着。

被管教太严的孩子，也许会成为特别焦虑、特别渴望成功从而特别努力的优秀人才。然而，他一定不会有卓越的创造力。

因为，创造力一定来自“内在的小孩”，如果“内在的父母”太强， “内在的小孩”被严重压抑，创造力不可能强。

这一点可以用意大利幼儿教育专家蒙台梭利的理论来解释。她认为，孩子一出生时就有精神胚胎，而不是一张白纸，更不是一个空瓶子。这个精神胚胎会指引这个孩子自发地探索，这个探索越自由，这个孩子的感觉就越丰富，而感觉才是智力、情商和创造力最丰沛的源泉。

孩子了解自己，还是大人了解孩子？

自由成长才能令孩子有丰沛的创造力

持“塑造论”的“养鸡场”的大人们把自己的意志强加在孩子身上时，最常说的一个观点是，孩子不知道怎么做，所以他们应该替孩子做主。就是说，这些大人总以为，他们了解孩子，胜于孩子自己对自己的了解。

这个最流行的观点，也是一个最荒谬的观点。

3岁左右的孩子，有时会做这样的事：他要吃大饼，你撕一小块给他，他不干，把这一小块扔在地上，哇哇大哭，你把剩下的一大块给他，他也不干，只有一个完整的大饼才能让他破涕为笑。

温和的家长，或许会觉得很好笑，尽管顺应孩子的需要，给了他一张完整的大饼，但还是觉得孩子太奢侈。严厉的家长，则不会给孩子一张完整的大饼，相反会斥责孩子，甚至干脆揍他一顿，用暴力让孩子学会“正确”的节俭。

然而，在这样的例子中，自以为正确的大人们知道自己在干什么吗？

他们以为，自己是在塑造孩子的节约习惯，但他们可知道，孩子这样做，是因为正处于追求完美的敏感期？一个完整的大饼是完美的，被撕开了就不再完美，孩子因而哇哇大哭，这哭是因为他对完美的追求遭到了破坏。

大人们会认为，一张大饼远远超出了孩子的胃口需要。然而，究竟是胃口的需要重要呢，还是能形成完美感更重要呢？

其实，对于一个3岁左右的孩子而言，他根本没有奢侈与节约的概念。譬如，当他要饼干时，你给他一个小小的但完整的饼干，他也会像得到一张大饼一样心满意足。这种满足感不是源自贪婪，而是源自完美感得到满足。

“饼干碎了”是一个很流行的笑话，用来嘲笑一个人脆弱的承受能力。当持塑造论的大人们自以为是地嘲笑孩子甚至暴打“奢侈”的孩子时，有多少人真正懂得“饼干碎了”背后的真谛呢？

不要以为自己比孩子更懂他自己，哪怕对一个幼儿而言，也是他更懂自己，而不是你更懂他。

在蒙台梭利看来，孩子每一个自发行为都是精神胚胎发育的需要。这时，大人们只要保护孩子、陪伴孩子就可以了，不必替孩子去做主。在一个家庭里，假若大人们都这样做，那么这个孩子的精神胚胎就会出

人意料地茁壮成长，大人们根本想象不到一个这样长大的孩子最终会变成什么人。

塑造论的核心逻辑——“你不知道你，我们比你更了解你”——会渗透到无数家庭的很多琐细的生活细节中。

“啃老”的种子常是父母种下的

譬如，一个孩子摔倒了，摔疼了，他哇哇大哭，照料他的大人跑上来说：“不疼，不疼，好孩子不哭。”

当这样说时，大人就是在把自己的意志强加在孩子头上。疼不疼，是孩子自己知道，还是大人知道？疼的感觉本来是大自然给一个人的馈赠，可以令他自动地懂得保护自己，从摔疼这一事件中吸取经验教训，但大人却试图让他忽略甚至歪曲这一感觉。

再如，孩子吃饱了，不想再吃了，但大人用各种方法诱惑孩子继续吃，于是孩子最终吃成小胖子，大人看着孩子胖胖的觉得很开心，但胖是孩子的需要，还是大人的需要？吃少了，会觉得饿；吃够了，会觉得饱；吃多了，会觉得撑。这三种感觉会自动调节孩子的食量，但许多大人会自以为是地给孩子设定食量，于是许多孩子饮食失调。

又如，冬天来了，孩子自己加了件衣服准备出门，妈妈说：“天冷，再加一件吧。”孩子说：“我不冷。”妈妈则说：“我都冷，你怎么会不冷？！”

以上这些都是很奇怪的逻辑，这种事常发生的话，一个孩子就失去了依照自己的感觉来判断事情的能力，他只能通过别人或理性分析来判断，但这样一来他就失去了判断力，失去了对自己的感觉和判断的信任与尊重，最终也失去了创造力和自主性。

创造力是很美的东西，但没有这一点仍然可以继续生活。然而，自主性却是很要命的事，一个总被安排、总被否定的孩子，他的自主性从来没有得到过很好的发展，他自然就没有了自控能力，于是比较容易沉溺在网络游戏或者其他事情中。

于是，就有了这样一个接力赛——先是家长接管孩子的意志，接着是中小学老师接管，现在又多了大学接管。最终，当这个孩子进入社会后，又是谁接管他的意志呢？

一个最常见的结果是，家长只好继续接管。他们会抱怨孩子“啃老”，抱怨孩子没有自主生活的能力，但这个恶果的种子，一开始却是他们自己种下的。

感觉比理性可靠，身体比头脑可靠

在我们这个社会，拥有自主性和创造力的人太少了，于是我们不容易看到它们究竟有多重要，有多美。

我有幸看到不少这样的人，他们的故事可以表明，一个成为自己的人会是什么样的人。

先说我一个朋友的故事，她和不少心理医生聊过天，也爱和我聊天。心理医生的话经常充满玄机，她怎么判断这些话是对还是错呢？

多数人可能会想到，用头脑，用缜密的逻辑，用科学的知识……她不是，她的办法是“身体的抖动”。

她说：“听到某句话，如果我的身体剧烈颤抖，说明这句话很对；如果只是抖动了一下，说明这句话有点道理；如果我一听就晕，说明这句话就没有什么道理。”

这种判断方式很简单，很直接，也很可靠。不过，这只是感觉，而不是真实的“身体的抖动”。哪怕再有道理的话，她听到了，别人也看不到她身体的剧烈抖动，这只是她自己的感觉而已。

这种评断过程，罗杰斯称为“机体评价过程”，或者可以说是“身体评价过程”。他认为，与理性相比，感觉更可靠；与头脑相比，身体更可靠。显然，我这个朋友的评断方式就是典型的“机体评价过程”。

有一次，我去华南师范大学心理学教授申荷永的家中做客。他是国内著名的荣格派学者，对易经、解梦和中国文化都深有研究。

他家位于湖中的一座岛上，树木茂盛，蚊子很多。多年以来，只要和别人在一起，蚊子就很少咬我，而是咬别人。但这次，我们一行人走在岛上，蚊子咬我咬得很厉害，短短时间内我已拍死数只蚊子。然而，我没看到申老师挥动过一次胳膊，于是好奇地问他，蚊子不咬你吗？

他回答说，不咬，已好多年没怎么挨过蚊子咬了。并且，即便蚊子咬他，他也不会打蚊子。

这一定有什么说法吧？我问。

他说，是的，他从小就不打蚊子，因为很小时他就想，蚊子能吸多少血，给它吸得了，说不定，蚊子咬还有针灸的效果。

原来如此，看来是蚊子被你的善意打动了，它们不忍再攻击你。我开玩笑地说，这时大家都笑了。

接下来，申老师和夫人讲起了他的很多趣事。

一是，做知青时，他卖豆腐。豆腐一开始是一大块，老乡要买一斤，一刀下去，切多了不好，切少了麻烦。他头疼这一点，潜心练了一

星期，终于做到，不管老乡要多少，他只需切一刀。要九两他一刀下去就恰好九两，要一斤一刀下去就恰好一斤，再也不需要第二刀。

二是，参军时，拆卸步枪，他闭着眼睛比别人睁着眼睛还快。

.....

这些趣事引起了大家很大的兴趣，于是纷纷议论，为什么可以做到这些。比较一致的观点是“专注”。

然而，照我说，如果你要求自己专注，你就会失去专注。专注和幸福、快乐等一样，属于那种你越想抓住就越抓不住的事物。

他赞同这个说法。他说，专注的确不是努力来的，而是你沉浸在一件事物中，自然而然就达到了关注。当你沉浸在其中时，你会产生“感应”，你是靠感应来切豆腐，靠感应来装卸步枪，而不是靠理性的分析和计算。当然，理性的分析和计算一定有，但最后当你砍下那一刀时，靠的不是理性，而是感应，或者可以说是感觉。

这就是所谓的“手感”，在无数领域，顶级高手们讲究的都是手感。譬如篮球比赛，一个选手投篮好时，他会说，有手感，当投篮不好时，他会说，没有手感。

什么样的人会有手感？一定是那种信任自己感觉和判断的人。

“养鸡场”是对孩子的否定

假若你在切豆腐时，心灵深处有一个藏得很深的声音对你说，你的感觉不可靠，你得怎么怎么做才行。

或者，当你在最关键的时候投篮时，脑子里有一个声音说，你要谨

慎。

那么，结果都是，你会失去感觉。

这些藏得很深的声音从哪里来？多数时候，这是“内在的父母”或“内在的权威”在对“内在的小孩”说三道四。

假若一个人小时候一直生活在被别人左右的环境中，那么，这个人很难拥有丰沛的感觉，因为每当感觉产生时，就会有一些声音否定它。

譬如申老师的例子，假若他父母知道了他从不拍蚊子，于是对他说，你这个傻孩子，干吗不拍死它们？并且，在他的各个生活领域都试图安排他的生活，那他不会成为一个在很多方面都很有感觉的人。

在后面一节《让感觉在你心中开花结果》中，我写道，感觉是我们的本相与世界的真相建立起联系时那一刹那的产物。如果我们很容易在许多方面有丰沛的感觉，那就意味着，我们能把握住这个世界的许多真相。而这，就是所谓的创造力。

创造力从来都不是无中生有，它不过是发现这个世界的真相，并将真相展现出来而已。

拥有丰沛的感觉，是一件非常非常美好的事。然而，要达到这一点，一个人就必须信任自己的感觉和判断。

然而，在我们的一个又一个的“养鸡场”里，当“养鸡场”的掌控者们总是在严格限制学生们的活动，总是在严格要求学生们听他们的话时，那么，这些在“养鸡场”中长大的学生，就会逐渐丢掉对自己的感觉和判断的信任。

结果就是，那些服膺于“养鸡场”逻辑的学生，就会成为没有创造力

的“好孩子”，而那些拒绝服膺于“养鸡场”逻辑的学生，就很容易通过反过来表达自己的独立意志，结果成为问题学生，成为“坏孩子”。

一个在中央戏剧学院毕业的演员说，她发现，她的同学中，成绩最好的“好孩子”最后多数庸庸碌碌。相反，那些有明确主见，经常对老师说“不”的同学反而最容易有成就。

如果一个家长、一个老师，乃至整个社会真想培养出有创造力的人才，而不是听话的庸才，我们就应当放弃“养鸡场”的逻辑。

Part 3 让感觉在你心中开花结果

假如你是一棵树，别人对你的态度就是一阵又一阵的风，如果你很在意别人的意见，那意味着，随便一阵风，都会把你剧烈摇动，甚至将你吹倒。

作为一棵树，你能否矗立在大地上，取决于你有多少根系紧紧地深入大地。

生活就是大地，你在生活中的每一个细腻的感受就是一条或粗或细的根，你的感受越是丰富充沛，你的根系就越是紧紧地深入大地中。那样一来，就算是很强烈的风也不能颠覆你的立场。

活在当下

左右着你的当下的因素，究竟是什么？

常见的是两种：留恋或目的。

留恋源自过去，而目的着眼于未来。但是，一旦留恋于过去的美好，或关注于将来的目的，你就丢失了当下。

然而，当下永远是你直接面对的唯一。如果你不关注当下，你便一直在浪费时间。

一天晚上，我在小区散步。我住的小区有一个湖，湖的两侧是矮矮的山，湖的对岸是一座小山丘。

走到湖边的小路上，我看到湖对岸有一轮满月刚刚升起，正好位于湖对岸那座小山丘的山顶。空气中有些雾气，这轮满月有些泛黄，因这幽暗的浅黄色，这轮满月和这湖、这些小山以及湖边的垂柳都有了一种怀旧的味道。

这一瞬间，我被触动，然后拔腿就跑。我想赶快跑回家，去拿自己的专业相机，拍下这迷人的景色。

但刚刚拔腿要跑，我又停了下来，站在湖边的垂柳下，看那轮幽暗的满月，还有湖水、小山……

恍惚间，我彻底忘记了自己，全神贯注于这月、这山、这水乃至湖水上的电线……景色成为一体，我与这景色也似乎融为了一体。

这一恍惚非常短，短到也许没有时间计量单位能用来度量。然后，我“醒过来”，再次对自己说，这么美的景色，我一定要记录下来。

于是，我再次奔跑。

十多分钟后，我从家里拿了相机，跑回到湖边，但月亮已升得相当高，那种带点怀旧感的幽暗的黄色已换成了明亮的白色，整个景色的味道也已改变，我也失去了把它拍摄下来的冲动。

第二天，我想，差不多的时间，该有差不多的月色吧。于是，到了第二天晚上，我带着相机提前来到湖边，等着这月色的出现。然而，这天晚上的月亮似乎还是那么圆，但那种怀旧感已彻底没有了。

对着这样的月色，我备感失望。但忽然间，我明白，我执着于过去了，我想在今晚复制昨晚的月色以及昨晚的快乐，而这是不可能的。

明白了这一点后，我静下心来，再看当时的月色，发现它尽管没有

昨晚月色的特点，但一样有它的迷人之处。

我这个故事，反映了一个很简单的道理：我们很容易执着于过去拥有过的快乐，于是不能活在当下。

一比较，便失去了单纯的快乐

我们大多有一种体验：随着年龄的增长，单纯的快乐越来越难了。

为什么会这样？

因为过去的快乐成了一种阻碍。每多有一种快乐，我们就多少会产生一种渴望，希望能在未来继续复制这种快乐。快乐越多，这种渴望也就越多。于是，随着年龄的增长，我们的心就会被一层又一层的渴望所缠绕，从而失去了对当下事物的关注。

记得小时候看过一个故事，说西汉开国皇帝刘邦逐渐对美食失去了兴趣，御厨们送来什么样的珍馐，他都觉得索然无味。这时，他想起一次在逃亡路上，喝过一碗不知道是什么做的粥，那味道好极了，简直可以说是天下第一粥，他渴望再喝上一次。

这碗粥是当时收留刘邦的一个老妪所做，刘邦命属下找来这个老妪，用同样的方法给他做了一碗同样的粥。但是，拿到这碗粥，刘邦只喝了一口就再也喝不下去了，他问老妪为什么会这样。

老妪说：“这两碗粥是一模一样的，都是我用小麦的颗粒做的粥，只是大王吃粥时的境遇不同。以前大王您是在逃亡，路上饥肠辘辘，再加上性命难保，于是吃什么都觉得好吃。现在，您吃遍了天下珍馐，再喝这粥自然就不再觉得好喝。”

这个故事表明，比较心会令我们产生审美疲劳。如果有比较心，那

么一旦遭遇极好的事物并产生过极大的快乐，我们就会对其他事物失去兴趣。所以，关键不是现在刘邦吃遍了天下珍馐，而是他有了比较心，总拿过去的事物和眼前的事物作比较，渴望能在眼前的事物上复制过去的快乐，这就阻碍了他与当下的事物建立好的联系。

美国人本主义心理学家马斯洛说，自我实现者的一个特点是没有审美疲劳。我的理解是，因为自我实现者能全神贯注于当下，他们不会执着于过去的体验，不拿过去的事物和当前的事物作比较，于是每一时刻的体验都是全然的、新鲜的，审美疲劳也就无从产生。

譬如，我有时会夸口说，我就是个没有审美疲劳的人，我可以一年看365次海上日出而不会觉得厌倦。

不过，我前面提到的故事表明，这只是一种夸口而已，我一样会拿过去的月色与当下的月色相比，于是一样会有审美疲劳。

这也是夫妻关系中审美疲劳产生的原因。好莱坞影片《美国丽人》中，丈夫问妻子，以前那个可以在阳台上对着飞机敞开胸脯的女孩去哪里了？显然，他在留恋过去的快乐，他脑子里有妻子太多的过去的形象，但当他执着于这些时，他就不可能看到妻子当前的美，也就不能单纯地享受当前的时光。

过去的感觉不可复制

一次，和一个朋友聊天，我开玩笑说，最好不要和太好的男人或太好的女人谈恋爱，因为他们是毒药，一旦遭遇，最好有结果，否则这毒无解，或许只有比他们更好的人才能解。

甚至，更好的人也不能解，因为我们会拿他们与过去的恋人相比较，而一旦我们这样做了，我们就是活在过去，就是在他们的身上看过

去的恋人的影子，从而看不到他们的真实存在。

这个道理，我是特意说给她听的。她刚失恋不久，过去的那个恋人曾带给她很多快乐，她说他能分分钟让她开心。现在，她接受了已经分手的事实，准备找新的恋人。她渴望新的恋人一样能让她分分钟都开心。

显然，她想在新的恋爱中复制过去的快乐。不仅如此，和她深聊下去，我还发现，她还希望新的恋人最好和旧的恋人一样，也是不高、稍有点胖、计划性极强、爱锻炼身体、幽默.....

因为心中藏着这样的期望，她就看不到当下了。最近，她也与一些男子相识并尝试交往，但她很容易就会失望，她认定他们给不了她想要的快乐。

快乐有很多种，好男人也有很多种。然而，她渴望的快乐只有一种，她渴望的好男人也只有一种，她执着于这两个“唯一”上，也就无从看到其他人的好了。

这样的话，只有过去的那个男人才能救她。

甚至，过去的男人也救不了她了。因为，即便是这个男人和她在一起时所制造的快乐，也是在过去的情形中所产生的，这种情形不可复制，这种快乐也一样不可复制。

这一点，她也承认。她说，的确，随着时间的推移，她发现她的一些感觉正逐渐失去。

这是必然的，因为过去的感觉不可复制。

这也是多数爱情故事的共同遭遇。某些感觉太好了，于是我们想一

再重复它们，结果这些感觉成了阻碍，令我们看不到当下的美好。

怀旧，所以喜欢旧上司

不过，怀旧是她的风格。和她聊了多次以后，我发现，她有一个很有趣的地方：无法和当下的上司相处，但一旦这个上司离开了，或她离开了，她和上司的关系反而会好转，所以她好几个要好的朋友都是她的旧上司。

这种风格是怎么形成的呢？原来，她最留恋的是童年。10岁之前，她和爷爷奶奶住在一起，爷爷奶奶收入高，生活条件优裕，而且视她为心肝宝贝。最小的叔叔整天和她一起玩，经常逗她、捉弄她，有时令她生气，但多数时候是非常开心的。但10岁后，她回到了父母家，父母收入低，并且更爱弟弟，对她相当冷淡。从此以后，她不断地渴望重新回到童年，继续过那种快乐的生活。

所以，她刚结束的那场恋爱，其实不过是和叔叔关系的一个重复而已。那个恋人的体型和性格都和她的叔叔很像，而那种快乐也和童年时很像。

至于她和上司的关系，大致可以说，目前的上司，就像是她父母。她对父母有愤怒，所以难以和目前的上司处好关系。但一旦上司离开了，他们就像是她的爷爷奶奶和叔叔了，她爱他们，于是就能顺利地 and 旧上司打成一片。

此外，她还对一些零食极其执着，每年春节都会努力地去找一些广州的老式点心，而那些点心都是她童年时在爷爷奶奶家的最爱。可以说，这些点心本身并不重要，但它们是象征，是一种仪式，在吃这些点心的时候，她就似乎回到快乐的童年了。

她的故事，也是我们共同的故事，我们很容易先将童年时重要亲人的形象套在恋人的头上，渴望在他们的身上复制童年时的快乐。接着，我们又很容易将上一个恋人的形象套在新的恋人头上，渴望复制过去的快乐。但是，这都令我们看不到恋人的真实存在，不能活在当下。

总想着目标是浪费时间

不能活在当下的另一个常见原因，是我们容易被目标所淹没。

很多人喜欢树目标，认为目标越高，自己做事的动力就越大。然而，当总是想着目标时，我们就会忽略当下，就做不好当下的事情。

春节回家，我一个老乡来找我诉苦，他说他有一肚子的雄心壮志，渴望出人头地，但没有人理解他，大家反而都嘲笑他好高骛远，看不起他。

和他聊天时，我有一种感觉，好像他飘浮在空中，并且他的眼神也有一种飘忽感。

慢慢地，我发现他说话有这样一个逻辑：事情A做不好，是因为事情B阻碍了事情A；事情B做不好，是因为事情C阻碍了事情B.....总之，我难以和他就事论事地谈论一件事情。

一开始，我试图令他就事论事地说话，但发现无法做到这一点，就接受他的逻辑，顺着他的逻辑往下说。即承认事情B是事情A的阻碍，事情C是事情B的阻碍.....

但最终这样聊下去的结果，是他不得不承认，他没有做好过任何一件事。譬如，他事业做不好，耕田也不行，做饭超难吃，也不会打扮，学历也很低.....

为什么会有这样的结果？

最直接的原因是好高骛远。他做事情时，有一个毛病，做着事情A就想着事情B，做着事情B就想着事情C.....总之，总是想着更高一层的目标。

当做着事情A时，他的时间就用在了事情A上，但他的心思却不在事情A上，所以时间就被浪费了。因为过去三十多年他一贯如此，于是他过去的所有时间都被浪费了，结果令他现在差不多一事无成。

聊到最后，他不知不觉流下了眼泪，承认这的确是他一个最大的缺点，他决定试着活在当下，先把眼前的事情做好。

活在当下，才能全神贯注

把眼前的事情做好，我认为，是卓越人士的共同特点。

我一个小有成就的企业家朋友说，他的一个人生哲学是，从不抱怨，做什么事就做好，如果对这件事不满了，就立即离开它，去做新的想做的事。

如果我这个老乡持有这种人生哲学，那么，他的人生会全然不同。设想，他还是农民，但耕田一流、做饭一流、衣着有风度.....那么，这个人该是何等出色？

两年前，我去一个家具店买家具，接待我的是一个刚来广州的女孩。在这个家具店的办公室墙上，写着每个店员的职业目标，她的职业目标大概是三年内做一家分店的店长。我说，这个目标你一定会实现，并且时间也许会更短。

果不其然，再过几个月，我又去逛这个家具店的另一家分店时，发

现她已是这家分店的店长，她开玩笑说是托了我的洪福。我则回答说，我的预言不是瞎说的，因为我看到她有一种可贵的品质——能全神贯注地做事情，非常投入地为顾客着想，不仅不厌其烦，而且还很快乐。有这种品质的员工一定是人才，而那家家具店的管理看来也不错，我相信这个店的老板能慧眼识人。

树立一个远大的目标是有必要的，然而，仅靠目标做动力，这种动力就是强迫式的。有这种动力的人很容易焦虑，所以会比较努力，但他们缺乏全神贯注的素质，于是做事会比较马虎，而且会停留在表面上，不能做得非常到位。

拥有全神贯注做事素质的人，是能够活在当下的人。他们也会有目标，会有一个全盘规划，但在做事时，他们会关注当下的信息，不仅很细致，而且会乐在其中。他们做事的动力是当下产生的快乐，而不是源自未来——其实也是过去——的目标。

很多父母和老师都喜欢给孩子树立目标，认为有了压力才会有动力。但是，这都会阻碍孩子活在当下，令他们在做事情A时总想着目标B，于是不仅容易焦虑，而且还容易马虎。

大多数有考试焦虑的孩子，他们的动力都是过去产生的，主要是父母给他们心中种下的压力，他们的关注点也是这些压力，而不是学习本身。例如，有考试焦虑的高三学生，做任何事时都会想着高考的结果——如果考砸了怎么向父母交代，所以不能全神贯注于当下的学习。

不活在当下，易纸上谈兵

我们每个人心中都有很多渴望，但这些渴望都会阻碍我们与当下的事物建立最单纯的关系。

印度哲人克里希那穆提说，活在当下是智慧的唯一源泉，因为过去产生的都是知识，都是僵死的东西。按照过去的知识套当下的问题，就不能第一时间洞烛当下问题的本质，从而很容易作出错误的判断。

战国时期，赵括纸上谈兵而葬送赵国40万的兵力；三国时期，马谡死用兵书而导致蜀军失败，这都是不能活在当下的典型案例。

明朝著名哲学家和军事家王阳明说，兵法的最高境界是“此心不动，随机而动”。此心不动，意味着放下了渴望，放下了对过去的执着；而随机而动，则意味着对当下形势的准确判断。做到了这一点的王阳明，一生剿匪无数，没打过一场败仗，等他56岁又被调往广西剿匪时，广西的土匪听说是王阳明来了，立即就投降了。

可以说，“活在当下”是一个普世哲理，任何时候都适用。譬如学心理学，国内一个著名心理学专家对我说，他发现学心理学的方式有两种：一种人是拿理论去套事实，这种人将大师的理论奉为圭臬，如果发现理论与事实不相符，他们第一时间会怀疑事实，而不是理论；另一种人则是拿事实检验理论，如果发现理论与事实不相符，他们会第一时间怀疑理论，这就是活在当下的态度。

玩摄影时，我也会发现这种差别。一些人拍照时，会想着书上讲的构图，另一些人则是沉浸在当下，凭着当下产生的感觉去构图。自不必言，前一种人的摄影水平很难提高，因为当不能沉浸于当下，不能与当下的事物建立关系时，他们就是一直在浪费时间。

要活在当下，重要的是破，而不是立。我们要认识自己当前的渴望，明白它们一定是源自过去，然后试着放下它们。当你能做到放下时，你就能洞见当下事物的本质，然后这洞见力就会自动告诉你，你该怎么做。

你想要什么样的人生

活着的时候，我的注意力从未走出我们的账房，从未走出这个小范围，现在面临的是无止境的旅程。

一直都在走在找，没有休息，没有安宁。我糊涂啊！我糊涂啊！我看不透自己的人生！虚度一生，我好苦啊！

——摘自迪士尼动画片《圣诞颂歌》

假如，你突然拥有了一个机会，可以清晰地看到自己的过去、现在和未来，你还会像现在这样生活吗？

迪士尼推出的动画片《圣诞颂歌》就描绘了这样一个故事。故事中的男主人公埃比尼泽·斯克里奇是一个超级守财奴，“令人讨厌，吝啬、冷酷、没有人性”。但在1983年的平安夜，他先后遇到了四个异灵——他已逝的合伙人雅各布马里的鬼魂、圣诞过去之灵、圣诞现在之灵和圣诞未来之灵，从而看到了自己的过去、现在和未来，是比雅各布马里的一生还要恐怖的命运。

这奇异的经历令斯克里奇一夜剧变，从吝啬鬼变成了一个仁厚、宽容而热情的慈善家。

这部影片改编自英国小说家查尔斯·狄更斯的同名作品，正是因为狄更斯的这部杰作，才有了“Merry Christmas”这句流行语，并且圣诞节中许多祝贺节日的仪式也是因为他这部小说才开始广为流传。

超一流的小说家都有一种能力，他们所编织的故事，假如从心理学理论推论的话，你会发现完全站得住脚。写过《双城记》《雾都孤儿》和《大卫·科波菲尔》等名著的狄更斯毫无疑问是超一流的小说家，而他在《圣诞颂歌》中所勾勒的故事，并不仅仅是一个虚幻的神鬼故事。

譬如，可以说，如果有非常优秀的心理治疗师，能够帮助斯克里奇这样的人清晰地看到他的过去、现在和未来，那么，他势必会从一个守财奴变成一个乐善好施的人。

一切都是鬼话，只有钱可靠

影片一开始就刻画了斯克里奇的超级守财奴形象。

他的合伙人马里去世了，而斯克里奇作为“唯一的遗嘱执行人、唯一的财产管理人、唯一的财产受让人、唯一的剩余财产受赠人、唯一的朋友和唯一的送葬人”，为马里操办了葬礼。

马里和斯克里奇都是“好生意人”，懂得节省每一枚硬币。但是，操办葬礼的牧师向斯克里奇伸出手索要相关费用时，脸上鬼魅的笑容令斯克里奇心惊，那只手像魔鬼的手，要扼在他的脖子上。他不甘心地给了一枚硬币，那只手仍没有落下来，他只好又给了一枚硬币。

牧师的手总算落了下来，但斯克里奇心理失衡了，他突然间将手伸向马里的尸体，干脆利落地将覆盖在马里眼睛上的两枚硬币取了回来，并狠狠地从嗓子里逼出几个字来：“两便士，两便士也是钱！”

在死者的两只眼睛上各放一枚硬币，这个传统源自古希腊。古希腊的钱币上有众神的雕像，将这样的钱币覆盖在死者眼睛上，是让众神通过死者的眼睛看到死者没有污点的一生，从而帮死者更好地安息。

也有一个比较俗的说法称，死者的灵魂在渡过冥河时，要将两枚硬币交给船夫做船资，否则就会成为无所归依的孤魂野鬼。

不管什么传说，斯克里奇都不吃那一套，他宁愿拿回那两枚硬币，好让内心找到平衡。

再说，有什么比钱更可靠吗？

不仅如此，斯克里奇还认为，关于圣诞节的种种说法也是鬼话。圣诞节？圣诞节是什么玩意？每个人都可以在圣诞节得到上帝的保佑，每个人在这一天都应该相互关爱？凭什么？！这是骗人的把戏。

斯克里奇只信金钱，金钱是唯一能给他带来快乐、满足和安全感的東西。除此以外一切都见鬼去吧。

也许是这种信仰让他身上透着一股杀气，他走在路上时，乞丐都不敢找他乞讨，唱颂歌的人都会被冻得停下来，小孩子见了他也不再调皮而只想逃走，甚至连狗遇见他都要落荒而逃。

马里去世的时候如此，7年后的圣诞节仍然如此。

也不是谁都不敢接近斯克里奇。他的事务所有一个叫鲍勃·克莱奇特的小职员，每周拿15先令。克莱奇特谨小慎微，担心失去这份勉强可以养活一家人的工作，所以一直没有离开斯克里奇。

斯克里奇的外甥弗雷德也是个例外。不管斯克里奇多么冷漠，弗雷德都想去祝福和拥抱舅舅，想让他火一般的热情融化舅舅身上散发着的冰冷。他闯进舅舅的事务所，快乐地喊道：“舅舅！上帝保佑你！”

“鬼话！”斯克里奇不耐烦地反驳。

“圣诞快乐！”弗雷德继续欢快地祝福舅舅。

“你有什么快乐的？你这么穷。”斯克里奇嘲讽说。

“你怎么这么闷闷不乐？你这么富有。”弗雷德反问，但神情已黯淡下来。

没什么好快乐的，斯克里奇继续说，他讨厌圣诞节：“圣诞节意味着没有钱也可以买东西，意味着又老了一岁，钱却没有多一分。”

“圣诞节一起吃饭吧，舅舅。”弗雷德执着地邀请。

“除非我死了。”

“但为什么？你为什么这么冷酷？舅舅。”

“你为什么结婚？”

“因为我爱她。”

“因为，你.....爱.....她？”斯克里奇的眼神变得更犀利起来，弗雷德终于受不了想逃了，但在逃之前，他还是拥抱了舅舅并再次大喊“Merry Christmas”！

热情似火的弗雷德似乎没有融化舅舅哪怕一丁点的冰冷。接下来，当有人来事务所为穷人募捐时，斯克里奇无比冷血地说：“没有监狱吗.....劳动救济所还开门吗.....我想你知道该怎么安排他们了.....（穷人如果活不下去）那就去死好了，正好可以减少多余的人口。”

和弗雷德一样，募捐人也落荒而逃。

不过，斯克里奇的心也并不是全然冰冻着的，他还有一个小缝隙能透露出一点人味。尽管极其不甘心，但他还是忍受着“不公平”感的折磨，给克莱奇特放了一天的“带薪假”。

斯克里奇的心是如何一点点冻结的

一个传说称，上帝有一次动了恻隐之心，想从地狱中救一个恶鬼出去，但却在他心中发现不了一毫善念，只好作罢。

也许正是因为斯克里奇对克莱奇特还有那么一丁点的恻隐之心，所以上帝决定派四个异灵到斯克里奇的家里来点化他。

第一个到来的是马里的鬼魂。他拖着几道长长的铁索，铁索的尽头是没有用的钱箱，对着被吓得半死的斯克里奇喊道：“苦啊！我好苦啊！”

为什么这么痛苦？“马里”无限懊悔地说：“活着的时候，我的注意力从未走出我们的账房，从未走出这个小范围，现在面临的是无止境的旅程。”

“一直都在走在找，没有休息，没有安宁。我糊涂啊！我糊涂啊！我看不透自己的人生！虚度一生，我好苦啊！”

斯克里奇安慰说：“你的人生也有亮点，你一直是一个好生意人。”

孰料这正是“马里”痛心之处，他的下颌都在悲叹中掉了下来，“生意？我的生意本应该是为人类作贡献，本应该是慈善、宽容和仁慈”。

最后，“马里”对老朋友说：“你还有一个机会、一线希望摆脱像我一样的命运，将有三个灵魂过来找你。”

“马里”临走时还将斯克里奇拖到了窗户前，斯克里奇看到，窗外有无数鬼魂在懊悔地大喊大叫，其中许多鬼魂在拿钱箱砸自己的头颅，还有一个鬼魂在对着街边一个无家可归的乞丐喊：“抱歉，我帮不了你啊——”

斯克里奇被吓得躲在床上。但当圣诞日来临的钟声敲响时，第一个异灵——圣诞过去之灵如期而至，他带着斯克里奇回到过去。

与过去取得链接，在心理治疗中是一个很重要的工作。因为，我们

总是因为过去太痛苦才将心关闭，本来我们想关闭的只是和某几件痛苦往事的链接，但最终我们关闭的，却是心的整个通道，从而失去了与其他人乃至万物的链接。

例如，斯克里奇的事务所和家都有几把锁，而他锁上门后总是不放心，还要进行检查。但是，他真正要锁住的是什么呢？小偷，还是内心的恐惧、无助和受伤感？

在治疗中打开这些锁相当不易，通常要等心理医生与来访者建立起深度信任的关系，这时来访者的心锁才会脱落，内心隐藏着的一些回忆才会涌现。

异灵是不需要这样做的，他直接将斯克里奇带回到童年即可。但当站在家乡时，斯克里奇落泪了。圣诞过去之灵问他：“你的脸上是什么，眼泪吗？”

“不是！”斯克里奇回答说，“是眼里进沙子了。”

这时斯克里奇还在坚持一份虚假的坚强，这份坚强曾帮助他防御过去的痛苦所带来的无望。

的确，他的童年是非常不幸的。一个圣诞节，偌大的学校，孩子们都回家团聚去了，只有“一个孤独的孩子，正静静地留在这里”。老斯克里奇感慨说“我那时的圣诞节不快乐”，但是，小斯克里奇的心并没有完全冻结，他一个人坐在空荡荡的教室中时，嘴里还在哼唱着圣诞颂歌。

又一个圣诞节时也是如此，已是少年的斯克里奇还是独自一人坐在空荡荡的教室中，但情形已有改观，妹妹范尼跑过来找他，兴奋地喊着：“埃比尼泽，埃比尼泽，我来带你回家。”

原来，斯克里奇之所以不能回家，是因为酒鬼爸爸不喜欢他，但这

个圣诞节前爸爸变得和蔼了，范尼求爸爸让哥哥回家，他答应了。

这时，妹妹还可以敲开少年斯克里奇尚未彻底冰冻的心，但她的儿子弗雷德却无法敲开老斯克里奇的心。这并不是因为痛苦在日益累积，而是因为他想逃避这些痛苦而逐渐将心关闭，而钱是帮助我们将心关闭的最佳工具之一。

又一个圣诞节时，斯克里奇已是青年，他在一个事务所做学徒，师傅是一个快乐的人。在平安夜，他们把事务所腾空，举办盛大的舞会，而斯克里奇的爱情正是在这个圣诞节中降临了。那一刻，他的生命似乎被爱情的光芒照亮了。

但爱情也恰恰是令斯克里奇的心彻底关闭的一个关键。多年后的又一个圣诞节，斯克里奇已是精干的成年人，但妻子对他说“我要解除婚约”，因为“别的东西取代了我在你心目中的位置”。

“什么东西？”斯克里奇问。

“金钱。”妻子回答说。

斯克里奇不想离婚，但他不肯直接表达这个意思，而是反问：“我发出要解除婚约的信号了吗？”

“语言上没有。”妻子回答说。

“那哪里有？”

“你变了的灵魂，还有生活方式，而且我对你的爱已经不重要了。”妻子逼问他，“如果你像现在这样富有，而我还是一个贫穷的女子，你会爱我吗？”

斯克里奇继续反问：“你以为我不会吗？”

妻子则继续说：“你一切都以金钱来衡量，我给你自由，希望你在你选择的生活方式中找到幸福。”

她转身而去。

心化开了，就可以看到别人的痛苦了

这一段对话中，他们都是脆弱的。斯克里奇一定不是相信金钱比她重要，但他却没有底气坦承。

看着呈现在自己眼前的这个圣诞节画面，斯克里奇痛苦起来。处于这个令他无比懊悔的节点时，他的心不敢打开，他咆哮着，让过去之灵带他走，最后他用帽子将过去之灵的光芒罩住，用尽了全身的力气。他也是这样对待他过去的痛苦的。

他胜利了，过去之灵的光芒完全不见了，那些痛苦也看不到了。这时，他的脸上露出了一丝特别的微笑，带着苦楚。

但突然间，过去之灵的帽子像火箭一样将斯克里奇击入虚空，最后又彻底消失，斯克里奇开始坠落，没有任何凭借。

这一幕也有很强的象征意义。内心藏着太多痛苦的人，非常害怕失控，而从空中向下自由坠落，是他们最恐惧的事情之一，不知有多少人对我说过这样一句话：“失控，等于死亡。”

彻底的失控并不会带来死亡，反而常常带来自由。当斯克里奇与自己的过去取得链接后，他就可以睁开眼睛，全然地看到自己现在的生命状态了，也包括可以看到其他重要人物的存在了。

在心理治疗中，我屡屡发现，一旦与过去的痛苦取得了链接，一个人就可以更好地感受别人的感受了。

斯克里奇也是如此。他从虚空中坠落，结果不是死亡，而是来到了圣诞现在之灵的空间中。圣诞现在之灵带着他，“从天堂的角度”去审视自己所在世界中的一切，而他开始看到穷人的苦。他质问现在之灵：“你为什么要关闭穷人一周只能吃一顿像样的饭的地方？”

最触动斯克里奇的，是他的小职员克莱奇特一家。他们非常贫穷，但家里充满了温情，他们过圣诞节时有一只烤鸭就满足了。

并且，在进餐前，克莱奇特竟倡议为斯克里奇祝酒，尽管太太很不情愿，但他们还是一起祝福了他。

斯克里奇心中的坚冰彻底融化了。他注意到克莱奇特的儿子小蒂米好像生了重病，于是忧心忡忡地问现在之灵，小蒂米是不是会死掉，你能帮他吗。

现在之灵回答说，小蒂米的确大事不妙，但为什么要帮助他呢，“如果要死那就死好了，可以减少多余人口”。这正是斯克里奇以前的言语，现在再听到如此冰冷的话，斯克里奇痛苦起来。

现在之灵又带他来到弗雷德家里。同样，尽管弗雷德用字谜游戏开舅舅的玩笑，但当他倡议为舅舅祝酒时，所有人都举杯祝福斯克里奇。

圣诞节就要过去了，现在之灵的寿命即将结束。他给斯克里奇看了人类的两个孩子，男孩叫无知，女孩叫贪婪，他们两个一遍又一遍地在斯克里奇耳边重复他过去的话：“没有监狱吗？没有劳教所吗？”

现在之灵在大笑中而来，也在大笑中死去。接下来，斯克里奇最恐惧的圣诞未来之灵出场了。斯克里奇对未来之灵说，他很恐惧，但他还是做好了准备，准备在未来之灵的陪伴下去看看自己的未来。

你愿意有什么样的墓志铭

未来，是斯克里奇死去了。据佛教的说法，对于缺乏觉知力的灵魂，在生与死之间的空间中，命运之风就像暴烈的鞭子一样，令这些灵魂无比恐惧，于是不断地狂奔，而无形中就投胎了。

狄更斯应该是基督徒，但电影中却着力刻画了这一幕。斯克里奇的灵魂被一辆来自地狱的拘魂马车追逐。他逃命，中间两次无意中投胎。一次躲过拘魂马车后又逃了出来，但第二次他完成了投胎的过程，成了一个贫穷而可怕的家庭的婴儿。那个家庭的男主人是一个可怕的、没有一点情绪控制能力的暴徒，而女主人竟然是斯克里奇的佣人迪尔博太太。

投胎到这样的家庭已经够可怕了，更可怕的是，似乎没有人为斯克里奇之死有一点哀伤。迪尔博太太没有，欠斯克里奇债务的一对夫妻没有，相反他们都很开心。克莱奇特一家很哀伤，但他们是为小蒂米的离去而哀伤。

“人之将死，其言也善”，因为，人在临死的一刻，会突然间拥有一种能力看到自己的一生，那时无数人会无比懊悔，但悔之已晚。斯克里奇则不仅看到了自己过去的一生，还看到了可怕而荒芜的未来。他未来的父亲，要比他的酒鬼父亲更可怕。

所以，当未来之灵将他带到墓地上，让他看到那块铭记着“埃比尼泽·斯克里奇”的墓碑时，斯克里奇恐惧到了极点，他拼命地问：“什么样的人就有怎样的结局，如果人改变了，结局也会改变……告诉我还有改变的可能，改变做人就可以……我不会忘记从过去、现在和未来得到的教训。”

未来之灵没做任何回答，他将斯克里奇推向地狱，斯克里奇不断地向地狱坠落……

但还好，这一切都像是一个梦，斯克里奇醒来后发现，他的确是坠落，不过是从床上坠落到地上。这时，恰恰是圣诞节的清晨。

这一刻，他无比喜悦，他身轻如燕，他欢欣跳跃，虽然四个异灵都没教导他该怎么做，但他完全明白了。他先给克莱奇特一家送去了一份礼物——有两个小蒂米大的火鸡。

心打开后，他像“不良少年”那样玩耍，他的气场也打开了，他能注意到所有人的存在，带着欢乐和他们打招呼。遇见募捐者时，他向他承诺捐很多钱，并由衷地谢谢他，因为他知道，看起来他是在帮助别人，实际上是在帮助自己，他为能有这样的机会充满感激。

他和路人一起唱圣诞颂歌，他还参加了弗雷德的晚宴。他倒没有食言，的确是在自己死过后才做到了这一点。

第二天，他给迟到的克莱奇特加薪，还改变了工作方式，要和克莱奇特一边喝酒一边守着暖炉工作。

他身上的杀气消散了，他的内心从如铁坚冰变成了热情的火焰，最终这团火温暖了整个城市，他成为这个城市最会过圣诞节的人。

最会过圣诞节的人正是狄更斯本人，他的这部作品教会了英国人乃至全世界人怎么过圣诞节，以至于他被称为“发明圣诞节的人”，当他去世时，很多孩子问自己的父母，圣诞老人怎么会死呢？

有趣的是，这部电影在迅雷和豆瓣两个网站上得到的评价截然不同。在迅雷上，它得到了9.7分的高分，而在豆瓣上，它只得到了6.8分。迅雷上，很多网友说被打动，而豆瓣上，很多网友说觉得电影像恐怖片，并且尤其不喜欢电影的说教意味。

然而，作为一个心理治疗师，我非常喜欢这部影片，一点都不觉得

它是在说教。

因为，假如这一切可以是事实怎么办？

至少，在治疗中我发现，当一个人能够逐渐与过去链接时，他的心就会发生巨变。当一个人能够学会站在别人的角度看现在的自己时，他的心也会发生相当的改变。

至于看到未来，美国心理学家欧文·亚隆在治疗中常用一个技巧——设想一下你的墓志铭，如果你现在死掉了，你的墓碑上会有什么样的墓志铭，这个墓志铭是你想要的吗？

许多哲学家也说，死亡是最严肃的哲学问题。这也是同一个意思，你死去的时候你的心会突然拥有一种能力，可以清晰地看到自己的一生。但那时，你已经没有了改变的可能，如果是严重的懊悔，那该是什么样的折磨？

我很喜欢《红与黑》的作者司汤达的墓志铭“活过、爱过、写过”，更喜欢另一位忘记了名字的名人的墓志铭：如果这就是生命，那好，请再来一次。

你呢？你想要什么样的人生？

尊重自己的感受

如果你有了一个立场，你可以检视一下，这个立场发自你身体的哪一部位。

表面上，似乎我们所有的言语都来自于头脑。

但是，如果你仔细体会的话，你会发现，不同的言语似乎发源于身

体的不同部位。

我发现，当我对一个人有鄙视、讨厌等情绪时，这些声音似乎完全来自于头部，而且主要集中在面部，尤其是鼻子的部位，有时会因此发出“哼”的鼻音来。

当我喜欢一个人时，尤其是当我有爱意升起时，我发现，这些爱意都来自于心，当爱意最盛时，整个胸腔似乎都被填满了。同样，当爱意被刺伤时，那些伤痛也是集中在胸部。

我还发现，充盈的力量感、包容与平静感发生时，它们似乎来自于我的小腹位置。

概括而言，头部的感受常常和对别人的不好评价联系在一起，胸口的感受是关于爱与非爱的，而小腹部的感受则和力量有关。

由此可以说，一个声音越是发源于身体深处，这个声音就越有力量。

就像一个不倒翁，如果重心在其头部，一推就倒；如果重心在胸口，那会稍费点力气，但也不难推倒；但是，假若重心在底部，那么就算你把不倒翁推倒了，它还会弹起来。

你能不能很好地守住你的一个立场，关键就是，这个立场是不是来自于你身体的深处。

身体是心灵的镜子，因而也可以说，这个立场是不是来自于你心灵深处。

如果你仔细聆听，你会发现，头部的那些声音，其实常常是别人给的，而且多是父母给的。从小到大，他们给了你很多规条，这些规条被

你内化在心中，最后你以为，这些规条是你发出的，但其实，它们并不是来自于你自己，而是来自于父母等抚养者。

天下没有不爱孩子的父母，父母给我们这些规条，势必是为我们好，我们为什么不可以接受它们呢？

用本小节的道理来看，最简单的回答是，这些规条会立即激起面部产生激动的感觉，令你站不稳，因为这时你的重心太高了。

实际上，最有智慧的父母不会给孩子什么规条，他们知道，不能让孩子的心智淹没在他们所发出的指令中，他们要帮助孩子找到自己的内心。当孩子学会听从于自己的内心时，孩子才最容易在这个世界上立于不败之地。

最经典的例子是股神巴菲特。

巴菲特每年都会举办一次慈善午宴，竞拍到这个资格的人，可以获得与巴菲特一同进餐的机会，由此可以聆听巴菲特的教诲。

应该是2006年，美国一个富翁以60多万美元的价格竞拍到这一资格。他从巴菲特那里获得了什么教诲呢？

在接受美国记者采访时，这个富翁说，巴菲特一再向他强调，他生命中最重要教诲来自于父亲。

这个教诲是尊重自己的感受。

假如你是一棵树，别人对你的态度就是一阵又一阵的风，如果你很在意别人的意见，那意味着，随便一阵风，都会把你剧烈摇动，甚至将你吹倒。

作为一棵树，你能否矗立在大地上，取决于你有多少根系紧紧地深

入大地。

生活就是大地，你在生活中的每一个细腻的感受就是一条或粗或细的根，你的感受越是丰富充沛，你的根系就越是紧紧地深入大地中。那样一来，就算是很强烈的风也不能颠覆你的立场。

印度哲人克里希那穆提说，感受就是你与事物建立关系一刹那的产物。

因而，可以说，你的感受就是你与某一事物的链接。

这个链接是最可靠的。

巴菲特之所以成为股神，是因为他凭自己的感觉在与股市打交道，而不是凭借其他人的规条。股市中经常会刮起超级飓风，但不管多么强的飓风，都不会动摇巴菲特自己的立场。自从进入股市，他从来都是靠自己的感觉来决定如何投资的。

当你感觉到有强风在撼动你的立场时，可以尝试去寻求自己的感受。

这时，有一个最简单的办法可以帮助你：

你试试稳稳地站在地上，感受双脚踩在地上的感觉。你可以前后左右摆动一下自己的身体，但双脚矗立不动，感受身体摇动而双脚矗立不动的感觉，再将一只手放到你的小腹部，然后问问自己——我更深的感受是什么。

谁动摇了你的立场

如果你与巴菲特一样幸运，你的父母一开始就对你说，尊重你的感

受，那么，可以预测，你将与巴菲特一样成功。就算你没有他那样的财富，但你必定会在某一领域拥有第一流的才能。

但是，不幸的是，对于绝大多数人而言，最初动摇我们立场的，恰恰是我们生命中最重要的人，比如父母。

一棵小树如果不断地被拔出大地，那么它的根系不可能强大。

同样，我们长大后之所以不能很好地守住自己的立场，甚至都很难发现自己的立场是什么，常常是因为，作为一棵小树时，我们常常被拔离大地。

换一句话说，就是你与事物的直接联系常常被切断。谁切断的呢？你生命中最重要的人。

美国女心理学家帕翠斯·埃文斯有一部著作《不要用爱控制我》，这是一本了不起的书，用很多很琐细的事情，道出了生命中最常见的苦痛——父母、配偶等最亲密的人用爱的名义控制了我们。

书中有一个小故事：

一个妈妈带女儿去冰激凌店，妈妈问女儿：“你想吃什么冰激凌？”

女儿说：“香草冰激凌。”

妈妈说：“巧克力冰激凌更好吃。”

女儿说：“我想吃香草冰激凌。”

妈妈说：“你不是爱吃巧克力冰激凌吗？”

女儿说：“我就要吃香草冰激凌。”

妈妈说：“真怪！这孩子真怪！”

最后，妈妈还是为女儿买了香草冰激凌。

在这个小故事中，妈妈不断试图动摇女儿的立场，想将自己的声音——你爱吃巧克力冰激凌——塞到女儿的头脑中。还好，这个小女孩一次次守住了自己的立场，她一直坚守着自己的感觉——我就是要吃香草冰激凌。

这是帕翠斯·埃文斯亲眼见到的案例。她说，这个小女孩之所以能守住自己的立场，那肯定是因为她有一个重要亲人教过她——尊重自己的感受。

其实，只要生命中有一个重要的人不断告诉我们，最重要的是尊重自己的感受，那我们就会比较好地做到这一点，因为这是生命的根本诉求。

但是，在我们的文化中，很可能，你长这么大都从未有重要的人物对你讲过这一点，甚至，你的所有重要人物都可能会对你说：乖，做个好孩子，多听大人的话，在家听父母的，在学校听老师的……

尊重自己的感受，不是指仅在大事上如此，相反，这是在无数的小事中练习出来的。

失去自己的立场，也不光是在大事上才如此，相反，是在无数的小事中形成的。

类似冰激凌的故事我也亲眼见过很多。

一次，我在天河城旁边的一家餐厅吃饭，旁边是一个男孩和他父亲，他们点了很多食物。

一会儿，男孩吃饱了，很开心地对爸爸说：“爸，我吃饱了！”

爸爸粗鲁地反驳说：“饱个屁！再加一碗。”说着将另外一碗饭推到了儿子面前。

吃饱了感觉会很好，但吃撑了感觉就会很不好。

我的一个导演朋友，童年时印象最深刻的一件事是，他总是满院子跑，后面奶奶端着一碗饭追。

干吗跑？干吗又要追呢？

我请这位导演朋友回忆细节，最后他说，每次吃饭时，他吃饱了对奶奶说：“奶奶，我吃饱了！”

奶奶会说：“小孩子多吃点，对身体有好处。”

他多吃了一点后又说：“奶奶，我吃饱了。”

奶奶会说：“男孩子多吃点，有力气。”

他再多吃了一点后说：“奶奶，我吃饱了。”

奶奶会说：“多吃点，小孩子胖一点很好看。”

.....

最后，他会肚子撑得厉害。他之所以满院子跑，就是为了逃避吃饱了被撑着的感觉，而奶奶满院子追，就是为了将自己的规条——多吃点——硬加到孙子头上。

类似这样的事情相信每个人多少都会有体会，毕竟即便像巴菲特，也只是爸爸教导他尊重自己的感受，而妈妈也会将自己的想法强加到他

头上。比方说，下面的事情你有没有经历过？

冬天来了，你出门，妈妈说，加件衣服。你说，我不冷。妈妈说，我都冷你怎么会不冷。

小孩子的时候，你蹒跚学步，突然摔倒了，膝盖摔破了，流出血来，你哇哇大哭，妈妈过来抱起你说，乖，不疼不疼，乖，不哭。

每一次这样的小事，都是在摇动你的立场，假若你身边所有重要的人物都这样对待你，那么你作为一棵小树时就在不断地被从土壤中拔出来，你的根系一直没有得到充分的发育，因为没有大地的哺育。

但你可以从现在开始，在每一件琐细的小事中发现并尊重自己的感受。

你为什么太在乎他人的评价

读大学时，和一个朋友曾经有过这样的对话：

她问我：“你难道不是通过别人的评价来认识你自己吗？”

我反问：“我知道我是谁啊，干吗要通过别人的评价来认识自己？”

于是，我们俩都像看外星人一样看着彼此。她第一次发现，原来还有我这种很少把别人评价放在心上的人，我也第一次发现，原来还有她这种通过别人的评价来认识自己的人。

后来，我逐渐明白，像我这样的人真是有点像外星人，而像她那样的人在我们的文化中则占了大多数。

在《不要用爱控制我》一书中，帕翠斯·埃文斯说，爱控制别人的

人有一种奇特的逻辑——我知道你是谁，而你不知道你是谁。

那位强迫孩子继续吃饭的父亲，他认为他知道孩子该吃多少，而孩子自己不知道该吃多少。

我那位导演朋友的奶奶，也一样认为她知道孙子该吃多少，而孙子是不知道自己该吃多少的。

正是长久生活在这种环境下，而没有像巴菲特父亲那样的人叮嘱我那位好朋友“尊重自己的感受”，她会形成这样的逻辑——“我不知道我是谁，所以我要通过别人对我的评价来认识自己”。

如果你也有这种逻辑，我可以断定，在你小时候，在你家中，一定有很多亲人会持有这种看法——他们知道你这个孩子是怎样的，而你不知道。

持有这样的看法关键是为了引出后面的一个结论——所以你要听我们的。

所幸，在我家中没有人对我灌输这样的观念，相反，我父母从来不会干涉我的判断，他们非常尊重我的感受。

印象很深的一件事是，我小时候有一段时间只爱吃面而不爱吃菜，尤其是饺子。结果，我父母不强求我吃饺子，尤其是那几年过年的时候，我父母和哥哥姐姐吃饺子，却另外专门给我做了一份面片。

还记得小时候看蚂蚁搬家，不知道怎么就来了兴致，可以蹲在地上连续看三天，除了吃饭睡觉就是看蚂蚁搬家。父母完全没有管我这种怪事，绝对不会对我说，你怎么这么怪呢，别人家的孩子才不会做你这种傻事；或者说，看什么看，有什么好看的，去做点正经事！

因为这样的童年经历，我的感觉没有被破坏，所以我做什么事情都有清晰的立场，而这些清晰的立场，都是建立在我自己对事物的感受之上。也因此，我自然地不把别人对我的评价当回事，倒不是为了显摆自己的个性。

我想，正是因为我这种性格，我基本上是干一行爱一行，很容易做随便什么事情就上瘾。因为，当自己与某一事物的关系没有受到别人的妨碍时，那种全身心投入做事情的感觉实在太好了，这种专注本身就是一种巨大的奖励。

因此，我读书时除了英语，每一科都蛮喜欢的，而每一科都考过全班最高分，乃至文理分科时我很痛苦，我不希望分科，而希望所有科目一起学。

在我收到的两万多封读者来信中，估计有约三分之一是中学生写来的，他们很多人都谈到了自己的一个特点：喜欢一个老师时，这门课成绩就很好；不喜欢一个老师时，这门课成绩就差很多。

之所以如此，是因为他们的自我价值感不是发自内心，而是来自于老师对他们的评价。当老师喜欢他们时，他们的自我价值感很高，这带动了他们的成绩上升；当老师不喜欢他们时，他们的自我价值感变低，这导致了他们成绩下降。

这种情况在我身上从未出现过，我可以很喜欢一个老师，但那门课的成绩就是不行，譬如英语；我也可以非常讨厌一个老师，但那门课的成绩就是强，譬如小学时有三年时间我非常不喜欢数学老师，但我的数学成绩一直很好。

之所以如此，正是因为我的自我价值感是发自内心的。我热爱一件事，投入地去做这件事，这会给我带来巨大的快乐，这个快乐本身会驱

动我继续投入到这件事中。别人的评价基本影响不了我做一件事的热情。

看起来，我具有一个优点——有很好的心理素质，其实，这个心理素质是父母给我的。尽管我在农村的父母不会像巴菲特的父亲那样告诉巴菲特——尊重你自己的感受，但他们用行动做到了这一点，他们很少影响、评判更不用说否定我的感觉，这让我的心生出了茂盛而庞大的根系，可以在任何我喜欢的一件事上紧紧地抓住大地。

本来，这是理所当然的。只要父母不去太多地干涉孩子，那么孩子自然就会成长为非常有感觉的人。但是，现实情况下，有这样的父母成了一份难得的幸运。

从小到大，我既没挨过父母的打，也没挨过父母的骂。仅仅有一次，父亲在做农活时对我说了一句重话，我还哭着回去找母亲告了状。

本来，我觉得这很平常，但经过1992年开始学心理学到现在的这段时间，我最终才发现，这样的经历实在是一份巨大的馈赠。

如果将本小节概括为一句话，我想说，假若你很在乎别人对你的看法，这并不是天生的，而是在你成长的历程中形成的。现在就去检视一下你的成长历程，这会帮助你从别人的评价中解脱出来，从而投入地去做你喜欢的事。

自我价值，为谁认可

波兰导演基耶斯洛夫斯基的著名影片《白》中，卡洛和妻子多明妮从波兰移居法国，因卡洛性无能，多明妮要求与他离婚，并在法庭上要求卡洛出示“性能力”证明。卡洛给不出证明，离婚成功。

第二天，卡洛思念多明妮，给她电话。她说：“电话来得正好，听着！”卡洛听到的是多明妮与另一个男子做爱的声音，那呻吟声逐渐升入高潮。听着这承欢的声音，卡洛痛苦得弯下了腰。

他想对她说，我想你，我只是想你，但却遇到了最大的伤痛。

伤痛激发了卡洛的斗志，只剩下一个硬币的他藏在一个行李箱里，历尽艰辛回到波兰，并通过阴谋诡计和魄力发了横财，成为了大富豪。

他的自我价值得到了体现。

只是，深夜里，他常常醒来。醒来时，他最想念法国，忍不住拨打那一个号码，尽管她深深伤害过他。电话通了，听到他的声音，那边立即挂掉了电话。

必须用一切办法让她到波兰来，卡洛下了决心，而他向来是一个敢想敢做的男人。他诈死，为了把诈死弄得像真的似的，还从俄罗斯买来一具尸体，然后给多明妮发了电报，托生死之交的口说，大富豪卡洛死了，而所有的财产都留给了她，那是一个天文数字。

于是，多明妮回到了波兰，是为了天文数字的财产，还是为了他？

葬礼结束，多明妮回到宾馆，突然发现卡洛躺在她的床上。

她惊讶，为这一切神奇的事情。更神奇的是，卡洛的性能力恢复了。他们做爱，高潮声直达云霄，远胜于电话里曾经传来的呻吟声。

成了大富豪，卡洛作为一个人的自我价值得到了体现。

性能力恢复了，卡洛作为一个男人的尊严也得到了体现。

但这一切还不够。

卡洛还有复仇的阴谋。第二天，多明妮醒来，发现卡洛不见了，很快有一批警察出现，说有人指控她是杀夫凶手，为了卡洛的财产，谋杀了他。于是，多明妮被捕，并被关在监狱里。

这时，换了身份的卡洛去探监。在监狱的大院里，他用望远镜遥望一个窗户的灯光，他看到，多明妮用哑语对他说：“等我，出去，我们，再来一次。”

卡洛泪如雨下。

无条件的爱才是安心的爱

最后这一幕是最动人的，我们会说，这是爱，他爱她，而她也爱他，以前有过错误，他们要重新再来一次恋爱。

这才是价值感的更高体现。

成为富甲天下的富豪，不够；有性能力，不够。必须有那个爱自己的人的认可，才够，这是一种终极认可。并且，那个人认可自己，最好不是因为自己富甲天下，更不是因为自己有值得夸耀的性能力，或者其他任何能力。

他们崇拜他，他们热爱他，然而，这是有条件的爱。那意思是说，只有你强大，你的外在价值高，我们才爱你。

尽管我们很容易迷失在这样的爱中，但其实，我们都抵触这样的爱，甚至惧怕这样的爱。因为我们知道，他们所爱的并非自己，而是附着在自己身上的条件。假若自己没有了这些条件，他们势必会收回这样的爱。

问题恰恰在于，有条件的爱大肆流行。于是，为了获得更多的爱，

为了得到爱的保证，我们很容易拼命追求成功。这些成功，更多时候只是爱的可怜的保证而已。

成功越多，爱越多。这时，我们也许会越恐慌：假若有一天，这些外在的条件都消失，只剩下了一个赤条条的自己，那个人，那些人，还爱自己吗？

在监狱大院里，一无所有的多明妮，对着一无所有的卡洛示爱，这样的爱才是真爱，才是最令我们安心的爱。

所以，请不要迷失，不要为了追求所谓的自我价值，而忽视了最值得珍视的关系。骡懂得这一点，所以他宁愿失去整个宇宙，也不忍心操控她、征服她。

你渴望珠穆朗玛峰顶上只有你一个人吗？

一个男子，不到30岁，但他已有持续十多年的失眠，一个晚上只要能入睡一会儿，他就已心满意足了。

不能入睡，是因为不能放松。

是的，我的身体和精神都是紧绷着的，我绝对不能放松。他说，他正在追求一个目标，他正用超出人类所能承受的极限去追求这个目标。这个目标对他意义重大，他不愿意透露是什么。

好吧，我对他说，我们不谈你的目标，但我问你：自我价值，为谁认可？这个问题击中了他，他愣住了。

我对他说，那目标不管是什么，肯定是为了体现你的自我价值。然而，请设想一下，那目标实现后，你设想的自我价值得到了体现，你就真满足了吗？你还会有什么期待？别着急，闭上眼睛，慢慢想象一下，

你还会期待什么.....

他没有闭上眼睛，他仍然不能放松，但他在试着想象。他想了一小会儿，我给他讲了《白》的故事，这故事深深地触动了她。

追求自我价值，犹如爬珠穆朗玛峰。然而，你真期望，等你爬上珠穆朗玛的峰顶时，那世界的最高端处，只有你一个人吗？

卡洛不是，这个男子虽然没说，但显然也不是。

或许，大家都不是。

在我的博客上，一个男子留言说，他去爬青城山。没到山顶前，他觉得“无限风光在险峰”，对山顶风光充满了期待，但登顶之后才发现，山顶上并没有自己想象的那么好，很失望。随即，他想到自己的人生目标，要是苦苦追求的目标实现后，也像这次登山的感觉一样，那可就白过一生了。于是，这个晚上，他打电话给他喜欢的一个女孩，对她说他一直喜欢她。她有男友了，但他还是要告诉她，他只是想告诉她，仅此而已。

另一个男子，官升一职，但意义重大，因为是从副转正，从二把手转为一个极有油水的单位的一把手。

随即，他给他喜欢的一个女子打电话，请她吃饭，并把这消息告诉她。

他渴望这个女子认可他。然而，这个女子没如他所愿，对他说，你真棒，你真优秀。相反，她觉得难受。

我理解她的感受。这个女子有罕见的一点：她很少看一个人的外在条件，而只看那个人仅仅作为一个单纯的人的存在，她很少会因为一个

人的外在条件的增减而调整自己对这个人的爱的多与少。所以，她现在也不愿意因为这个朋友的外在条件“升值”了而给他多一点赞许。

自我价值，总是要在最珍惜的关系中得到体现的。

所以，不要迷失在外在的价值中，相反要学会看到自己去掉所有外在后的本真存在，也要看到别人去掉所有外在后的本真存在。并且，我们要学会爱自己的本真，也要学会爱别人的本真，而假若有人能做到只爱你的本真存在，你与他的关系，就是最可珍惜的关系。

做到这一点后，你就有可能跳出外部评价体系的窠臼，以你的本真，与其他人、万物乃至世界的本真建立起更具深度的关系，从而领略到更有魅力的价值体系。

种子的力量——你如何创造了你的现实

什么最有力量？种子！

这应该是小学语文的一篇文章吧，不知道现在的教材换掉了没。

种子发芽时萌发的力量可以撑裂头骨与石头。那么，心灵的种子会有什么样的力量呢？

讲一个故事吧。

一位来访者，童年很惨。创伤可以分为被抛弃和被吞没，被抛弃的创痛更重于被吞没，而这位来访者被抛弃的创伤算是顶级的。

小时候，他住在奶奶家，家人没有谁关注他。一天晚上，透过窗户看着深蓝的星空，他想，家和外面，有什么不同吗？

从此以后，他总是在外面流浪，晚上常常在野地里躺倒就睡了，有时也睡在生产队牲口棚的干草堆里。没有家人找过他。

因为这样的经历，他觉得自己是一只“孤狼”。

村里人可怜他，称他为“没有人要的可怜娃”，他们对他还不错，常常给他些好吃的。

读小学时，他回到父母所在的大城市。实际上，他家境相当不错，父母都有工作，而父亲是一个不小的官员。然而，这个真正意义上的家不能给他什么温暖，相反，他总是怀念老家。于是，不到10岁的他一次次离家出走，目的地是老家。

老家离大城市有100多千米，有时他坐大巴回去，有时干脆就走回去。

我听过一些离家出走的例子，这些故事中的人的经历常常是雪上加霜，本来是因为痛苦而离家出走，但在离家出走后又在家外遭遇了伤害。而他不一样，他总是在路上遇到贵人。

譬如一次走了三天三夜，饿到极点，体力也损耗到极点，最后每走几步就要在地上躺一会儿，一个好心人同情他，叫他到自己家，专门给他做了一碗热面条。

这像是他一生的写照。在家里，他感觉到冷漠与孤独，在家外，他总是遇到一个又一个的贵人。

为什么他总遇到贵人，因为他在自己心灵中种下了一颗非凡的种子。

这颗种子在村里人给他帮助时就已经存在，但在一个老奶奶给他烧

一碗热水时成形。

那次还是回老家，步行一段时间后，遇到一个老奶奶，也是专门给他烧了一碗热水喝。他感觉到温暖得不得了，心里充满感激，并许下的心愿说，我一定要把这么好的东西传递出去。

他总结说，小时候对于别人给予他的帮助，他的反应有如下四个部分：

- 1) 没有期望。他不期待别人给他什么样的帮助。
- 2) 温暖。不管什么样的帮助，他都能感觉到其中的温暖。
- 3) 感激。对于这些温暖，他很感动，总是真诚地表达感激。
- 4) 许愿。他发誓要把这些温暖传递出去。

人与人的心灵是相通的，我们不必说什么，也不必从理智上明白什么，就可以感受到彼此。由此，可以推测，他之所以总是遇到贵人，是因为这些贵人能捕捉到他由这四个部分组成的心念，他们可以提前“知道”，他们的善意会被接纳、被感激，且还会被传递出去。于是，他们就会心甘情愿地帮助他。看起来，他们像是主动的，但也可以说，他们的善意是被他善意的种子唤醒的。当然更可以说，这像是一种“潜意识的同谋”，他们善意的种子与他善意的种子相呼应而向彼此显现自己的存在。

这可以说是心想事成，也可以说是荣格所说的“同时性”，或可以说是荷兰治疗师所说的“宇宙同谋”，还可以用《当和尚遇上钻石》的作者麦克·罗奇的术语——“种子”。

虽然乍一看，心灵的种子不像植物的种子那样，可以通过撑裂头骨

与石头这种戏剧性的方式显示自己力量的强大，但心灵的种子可以创造你生命中一个又一个的事实，这最终会彰显它强大的力量。

本书第一部分《定律五：幸与不幸，是你主动实现的》提到过这一观点，现在想再次强调这个观点——你的心念在创造你的现实。关键是，去审视你的每一个心念，用觉知之光照亮它的每一部分。

在广东清远碧桂园“爱的关系”工作坊里，瓦苏老师这一周讲的主题是羞耻感。羞耻感总是和需求联系在一起，“我有需求，但对这一需求我又有羞耻感”，而最要命的是可能演变成“为了不要这份羞耻感，我宁可不要这一需求”。

假若被这一羞耻感所困，那么你对需求的追求就很容易受挫。因为这时你心灵的种子就有以下的组成部分：

- 1) 我有遏制不住的需求；
- 2) 这一需求不是好东西，它令我觉得羞耻；
- 3) 我还是追求了这一需求，我必须得承受这一羞耻；
- 4) 如果有条件，我会把这一需求转嫁给别人。

譬如对于性的需求，我们很容易有强烈的羞耻感，那么这个种子就会在你生活中创造这样的现实：

- 1) 我压抑性，但性偶尔会冒出来；
- 2) 每次冒出来我会觉得非常不好意思，甚至感到严重羞耻；
- 3) 我活该承受这个羞耻；

4) 如果可以，我把它转嫁出去。

因而性压抑严重的女人会喜欢坏男人，因为坏男人对性很主动，看起来是他们制造了性事件，所以他们活该是坏蛋，他们应该被谴责。

所以说，和坏男人在一起有双重的好处：

1) 性需求被满足了；

2) 性的羞耻感也可以理直气壮地被转嫁了。

当然，和坏男人在一起，人生注定会是悲剧，而这一悲剧的关键不是这个坏男人，而是自己。

心灵种子创造了现实，这是一个简单的观点，而要细致地在生命中理解到这一点，则需要你不断地去觉察。

至少要知道，你是你生命的创造者。

自我觉察，解脱之道

我们很容易执着于某个人，如父母或伴侣。我们与这个人拼命纠缠，互相抱怨，彼此伤害，明明已伤痕累累仍不肯放下——其实是不敢放下。

为什么，我们会如此执着于某个人？

在第一部分《定律六：答案，在你自己心中》，我写道，这是因为，我们将这个人当成了自己心灵成长的答案。我们执着于父母，是因为我们认为，他们改变了，我们就幸福了。我们执着于伴侣，也是因为我们认为，伴侣改变了，我们就幸福了。

执着的本质是渴望改造对方。我们这样做，对方也这样做，但没有谁愿意被另一个人改变，于是我们都忍不住要拒绝彼此，而伤害也由此产生。

这种改造梦想，几乎可以在任何一个人身上找到，只是程度的轻重不同。

那么，它为何这么普遍？根本的原因在于自恋。

特别小的孩子，都有一个心理特点：他会将妈妈和自己视为一体，并由此形成了一个逻辑——妈妈对我好，说明我好；妈妈对我不好，说明我坏。每个孩子都渴望自己是好的，但他没有能力通过自我认可就达到这一点，他必须通过妈妈的认可才能达到这一点，而且他一开始也几乎是没有能力可以影响妈妈的，他只能期待妈妈的做法发生改变。也就是说，他只能将焦点放在妈妈的身上，而他通过改造妈妈来改变自己命运的期望，也似乎是正确的。

这种通过改造别人来改变自己命运的愿望就由此扎根，随后扩展到他身边的其他重要亲人身上，譬如父亲、祖父母、外祖父母以及兄弟姐妹身上。

然而，这种改造梦想，一开始就是错误的，一个妈妈怎么对待一个孩子，是这个妈妈的心理结构和现实条件所决定的，和这个孩子的愿望没有什么关系。同样，一个爸爸怎么对待一个孩子，也是由这个爸爸的心理结构和现实条件所决定的，与这个孩子关系不大。

可以说，改造别人的梦想，是最大的虚妄之一。但它的产生，又有着坚实的心理基础，所以我们几乎每个人都会或多或少地陷入这个虚妄之中。

越否认缺乏爱的真相，就越过敏

除了天然的自恋外，我们容易执着于改造梦想，还有一个重要的原因：懒惰！

江山易改，本性难移，这句话我们都听说过，而且也深深地体会到，哪怕仅仅是改变自己一个很小的习惯都不容易，更何况改变自己的本性呢。改变自己太难，于是转而希望改变别人，所以无数人说过类似这样的话：“我绝对不会为了爱人而改变，但他必须为我作出改变”。

然而，除非一个人主动愿意作出改变，否则他不会因为别人的推动而发生改变。并且，因为每个人都讨厌别人把他的意志强加在自己身上，于是，你越渴望一个人发生改变，那个人就越抵触你的意志，并会忍不住走向相反的方向。

所以，如果我们真想改变自己的人生，改变自己的命运，朝着更健康、更幸福、更快乐的方向发展，我们就必须很清晰地告诉自己：放下改造梦想！

《心灵成长的六个定律》系列文章发表之后，我收到了许多读者的来信，他们说，你写得很好，对我启发很大，但请告诉我改变的方法。

放下改造梦想，就是无比重要的方法。

印度哲人克里希那穆提也说，重要的不是去做什么，去想什么，而首先是放下。我们必须放下我们许多习惯了的虚妄，而改造别人的梦想，就是最常见也是最致命的虚妄之一。

你真想改变吗？那么就要好好问问自己，你放下了改造别人的梦想了吗？你放下了对别人的执着了吗？你真的放下了吗？

一旦你当真放下改造梦想，放下对别人的执着，你势必会感到恐慌。

因为，对别人的执着是被当作救命稻草的，你死死抓着它，以为它是唯一能救你的，那么一旦连它也放下了，恐慌很容易到来。

恐慌的背后是答案

恐慌了，该怎么办？

最好的办法是，任凭自己恐慌，由它去。这个恐慌也是一个虚妄。我们执着于某个事物，是为了逃避一些人生悲剧的真相。这个被我们紧紧抓着的事物，一旦被放下，我们就必须去面对真相，但我们一直是惧怕这个真相的，于是当看到自己就要面对它时，恐慌一下子就来了。

但恐慌过后，你的生命真相就会涌出，而不管是多么凄惨的人生真相，一旦你拥抱了，你就会发现，原来拥抱真相本身就是解脱。

说到这儿，我忍不住又要讲Z的故事。我在《感谢自己的不完美》一书中讲过她的故事，标题是《悲伤是完结悲剧的力量》。她很小的时候父母离婚，至今都不知道妈妈去向，甚至连妈妈是死是活都不知道。爸爸是个花花公子，没有精力也没有能力照顾她。爱她的爷爷奶奶也在她五六岁的时候去世，最后她只剩下一个姑姑对她还不错，但姑姑也有自己的家要照料，不可能分给她太多的爱。

她的人生真相是“没有什么人爱我”，这个真相太惨了，她拒绝接受，于是她朝相反的方向努力，渴望赢得身边所有人的爱。她向亲人、同学和老师索取爱与认可，她特别努力地讨好他们，想尽办法赢得别人的赞誉。但是，没有人愿意接近她，因为她对于人际关系中的负面信息极其敏感，你做了9件令她开心的事，但有1件你做得不够好，她就会注

意到并因此不开心。

这很容易理解，她一直试图逃避“没有什么人爱我”的人生真相，但这个真相不在别处，就在她心里。那么，无论她走到哪里，这个真相都紧紧跟着她。于是，她越想否认人生真相，就对别人的爱越执着，同时对别人的不爱越敏感，因为一点不爱的信息，就会触动她的潜意识，让她不得不去暂时面对人生真相。但这一直是她最怕的，所以每次不得不去面对时，她就会不开心，并对别人产生怨气。

结果，她特别努力地讨好别人，但别人都特别抵触她，不愿意接近她，她连一个朋友都没有。她的表哥也回忆说，尽管她当时看起来很乖巧，但他和亲戚都不喜欢她，因为觉得她身上有很多刺。

到了小学四年级，她彻底陷入了绝望，于是想到了自杀。在尝试自杀前，她第一次认真回顾了自己短短的一生，发现自己的人生真是没有多少亮色，她伤心欲绝，放声痛哭。但哭到最伤心的时候，她内心深处涌出一句话：“你很惨，非常惨，但你有力量好好活下去！”

拥抱真相是走向解脱的唯一途径

这句话救了她。从此，她的性格发生巨变，以前她总是讨好别人，把焦点放在别人身上，但此后她不再讨好任何人，而将焦点放到了自己身上。她的内心发生了改变，而她的人生也随之发生改变，她的人生态度越来越积极，她的朋友也越来越多，她的人生悲剧反而给了她力量。

Z得救了，她的办法不是别的，首先是放下，放下改造别人的渴望，放下对别人的执着。接下来，她陷入了恐慌，这还不是一般的恐慌，而是令她想到了死亡的恐慌，但她听任这恐慌进行，结果这恐慌最终化为最纯粹的悲伤。她在这纯粹的悲伤中自然地拥抱了她的人生真相，她第一次彻底地承认“你很惨”，结果这一彻底的承认立即把她从人

生悲剧的旋涡中拉了出来，于是又出来了下半句彻底积极的话：“但你有力量好好活下去！”

这一句话是自然涌出的，Z没做过丝毫努力，她只是在放声痛哭而已。但这个自然而然的过程，就是最根本性的治疗力量，这可以用克里希那穆提的话来诠释：

只有眼前的“真相”才是实况，如果你能觉察到“真相”而不跳到相反的状态，这份觉察的本身就能带来秩序。

不是我们刻意去追求秩序，我们只需放下，放下执着的幻象，放下加诸别人身上的虚妄，如果恐慌产生，就听任恐慌进行。如果悲伤产生，就听任悲伤进行……最终，我们会在某一瞬间，彻底拥抱自己的人生真相，而也就在这一瞬间，我们被拯救了。

或许，你尝试过去拥抱人生真相，你悲伤了，你愤怒了，但于事无补，并且心态好像变得更加糟糕。那么，我建议你好好去体会一下，你的悲伤和愤怒中是不是仍然有着对别人的执着，你仍然渴望改变别人，于是悲伤成了哀怨，愤怒成了怨恨。只要掺杂着对别人的执着，你的悲伤和愤怒就不会是治疗性的。

我听了数以千计的故事，但很少有人比Z更悲惨。这可能恰恰是她被拯救的一个重要原因。无数人也有过放声痛哭的经历，但这种痛哭中，多数人总还有亲人可以期望，于是无意中继续着对他人的执着，但Z不同，她身边再没有任何人可以依靠了，她对所有亲人都失去了期望，并且她还没有一个朋友，她只剩下了她自己。她没有别的选择，只好放弃改造梦想，她放弃得如此彻底，于是奇迹产生了。

觉察到执着，就能放下了

拥抱真相是走向解脱的唯一途径，除此以外没有别的路可走。我们必须诚实地直面自己的人生真相，这时不管产生什么感受，都要尊重它，而随着感受越来越纯粹，它最终会将你带向解脱。

讲一个我自己的小故事。一天晚上约12时，我准备睡觉前，打开了邮箱，想最后收一下电子邮件，也的确收到了一封电子邮件。邮件里一个朋友说，他的一个朋友的弟弟最近老觉得有鬼跟着自己，该怎么办？

这封信令我毛骨悚然，一股寒气从脚下腾地升起，令我一下子陷入了恐惧中。不行，不能就这么睡觉，会做噩梦的，我对自己说，应该做一些阳光点的事把这个恐惧冲一冲。于是，我没关电脑，一会儿读一些轻松快乐的文字，一会儿又翻看了一些自己拍摄的照片，还做了些其他琐事。但是，那个恐惧会不时地袭击我一下，令我再次陷入恐惧中。

这样过了约一个小时，我突然醒悟过来，质问自己，你不是整天和别人讲要自我觉察吗，你为什么不试试这个办法，为什么非和恐惧对抗？

于是，我停止做事，听任自己恐慌，也听任恐慌之后的其他情绪带我走向任何地方。这样过了几分钟后，我脑子里就跳出了一个答案：最大的恐惧是孤独。

这句话一出来，我立即理解了到底发生了什么事情，随即也从恐惧中解脱了出来。原来，我这两天是打算斩断一个重要关系，但那样会令自己陷入极其孤独的状态，而当还执着于别人时，那么再没有人牵系的孤独其实就意味着最大的恐惧。

当你对自己的执着不够了解时，这份执着就会控制你，但你一旦认识到它是什么，那么你立即会发现，这个执着其实已不是那么重要了，那么相应的，依附在这个执着上的恐慌也就可以破掉了。

这是一个简单的拥抱真相的事例，假若你这样的事越来越多，那么你就会觉察到并破掉自己许多不必要的执着，你的心灵就会出现越来越多的成长。

再回到所谓的“改变方法”上来。我个人认为，谈到“改变方法”，不做什么，或许比做什么更重要，因为“做什么”很容易发展成一种新的执着。一些方法的确很有价值，但在使用这些方法之前，我们最好先去了解自己，了解自己的内在关系模式，了解自己的执着，以及为什么会产生那些执着。如果不做了解的工作，而试图直接使用方法来改变自己，那么你很容易会再次回到老路上，因为你的内心并没有改变。

有时候，我们渴望方法，是因为我们发现，尽管知道了无数道理，但我们还是没有发生改变。这是因为，这些道理和你还没有关系，它们还不是你自己的。你必须通过自我觉察，清晰地捕捉到这些道理的确在你自己身上的展现，等你捕捉到这些信息后，好的转变自然就会发生了。也只有做到这一点后，这些道理才成了你自己的。

看到的境界与达到的境界

读印度哲人克里希那穆提的书，常常引起我的共鸣。譬如关于悲伤，他写道：

有没有可能完全不逃避悲伤呢？也许我的儿子去世了，这的确是很大的悲伤、震惊，然后我发现自己实在非常寂寞。我无法面对这件事，我无法忍受这件事，因此我逃避.....有没有可能不采取任何形式逃避这样的疼痛、寂寞、悲伤、震惊呢？而且还要怀着苦恼，完全与这个事件同在？你有没有可能握着任何问题，不想办法解决它，而是看着它，仿佛握着某颗珍贵的宝石、手工雕成的精美宝石.....如果能够的话，思想不运动、不逃避，握着我们的悲伤，不离开事实，就会引出一股全然的

释放，叫人摆脱所谓的痛苦。

对于我，这段文字分外亲切，令我想起了我的一段感受，写在我的《感谢自己的不完美》一书中，小标题是《最纯的悲伤宛如天籁之音》：

读研究生时，我们几个同学组成了一个心理学习小组，每星期聚一次，轮流讲自己的体验和故事。

那时，我们的心灵都披着厚厚的盔甲，总为自己的故事涂脂抹粉，那些故事也因此失去了力量。大约半年时间，听了许多故事，但我没有一次被打动过，直到那一次例外。

当时，我的一个女同学××讲了一件她的伤心事：一天晚上，一个长途电话从美国打来说，她高中班上最天才的男同学在美国五大湖上划船游览时遭遇意外，同一条小舟上的其他人安然无恙，只有他当场身亡。

她是在北大校园的一个电话亭接的电话，那边话音刚落，她的眼泪已刷刷地流了下来。接下来，她忘记还说了什么，也不知道是怎样回的宿舍。

在小组中讲这个故事的时候，那种感觉再一次袭来，她再次失声痛哭。

我们被深深地打动了，大家陪着她一同落泪，我也不例外。只是，在难过之后，我还有了一种特殊的感觉：我仿佛听到了天籁之音。

如克里希那穆提所言，这自然的悲伤的确如宝石，而我那个女同学只是握着它，这时，这就是一种美。

只是，多年以来，我总担忧，自己那种感觉有一点另类，直到现在

读了克里希那穆提的书，这种担忧才彻底消失了，我才知道，我那个自然的感受，和最纯的悲伤一样，也是一种美。

比财色更有诱惑力的，是权力

克里希那穆提把很多道理说得那么透彻，我忍不住有了一丝崇拜，但我立即把这崇拜放下，因我知道，不管他是一个多么好的哲人，他也只是一个信息的传递者，他既不是那信息本身，更不是那信息的肇始者。

此外，我还知道一点：看到的境界，和达到的境界，常是两回事。一个能看到很好的境界的人，未必能达到这个境界，甚至，他可能还会背离这个境界。

比财色更有诱惑力的，是权力。控制别人，让别人按照自己的意志行动，或把自己的意志强加在别人头上，这就是权力。

美国影片《断箭》中，坏主角哪怕自己死掉也要引爆核弹。他的对手质疑他是疯子，而他回答说：“死也要死得有价值。”

这个所谓的价值，就是将自己的意志强加在别人头上，一下子剥夺几十万人的生命，这是一个何等强大的权力，为了追寻这权力，这个坏蛋愿意死去。

以理想和崇高的名义，将自己的意志强加在别人头上，这其实是在追求同一个东西。

《断箭》中坏蛋的权力欲望，注定会受到其他人的强烈反抗，但加上一些巧妙的名义，再攫取权力，就容易多了。

然而，我深信，任何一个人，不管他能说出多么好的道理，他仍然

只是一个凡人，并且必然有一个凡人的苦恼和脆弱。

由此，任何试图装扮成神的，要么别有用心，要么有严重的精神疾病。例如，当尼采说“我是太阳”时，他就已是一个严重的精神病人了。

再如，一个网友，他写的哲理诗非常棒，写透了许多难以参透的道理。然而，我对他很担忧，因为我觉得他把自己和道理混为一谈，他认为自己可轻松地在各个境界中自由穿行。这种认为，一定是妄念，是他将自己当成了这些信息的肇始者。

又如，我的心理学文章写得尚算不错，写出了一些迷人的境界。但是，许多我看到的境界，我远不能达到。一天早上，我8时起床，想早开始写这篇文章，但磨磨蹭蹭一直到10时才开始在电脑上敲字。

怎样证明我有权力？令你受苦！

也因为同样的道理，我对禅宗很不感冒。修禅的人，说话很有机锋，许多对话也有趣极了，美极了。然而，很多这些对话，是将看到的境界和达到的境界混为一谈了。

由此，许多禅宗中有名的公案，在我看来，更像是文字游戏。

在这个混乱的世界中，我们需要一个终极的牵系，有了这个牵系，自己的灵魂就不再是孤魂野鬼。然而，任何人都不能成为这个牵系的另一方。

假若一个民族都习惯将凡人推上圣坛，那么这个民族势必会不断地重复一个轮回——他们不断被“半神”的独裁者重重地伤害。

但这个灾难，不是那个“半神”自己制造的，而是这个民族集体参与的。

这是一个必然的逻辑，任何一个团体，一旦将某个凡人推上圣坛，那么他们最终必将被这个“半神”所伤害。

我们须明白这一点，并永远保留自己对自己人生的选择权，永远拒绝任何一个人为自己的人生做主，因为那个人不管多么贤明，他一定仍然是个凡人，他仍然一定会谋他的私利，而最大的私利，其实不是钱财名利，而是权力，即把自己的意志强加在别人头上的欲望。

这种欲望，几乎必然会走到英国著名小说《1984》中一段对话所显示的地步。

奥勃良：“我们对别人的好处并没有兴趣，我们只对权力有兴趣.....温斯顿，一个人是怎样对另一个人发挥权力的？”

温斯顿想了一想说：“通过使另外一个人受苦。”

这是将凡人推上圣坛的必然结局，那个被置于圣坛的“半神”，不管一开始多么贤明，多么高瞻远瞩，多么能为别人谋福利，但最后，为了证明他拥有无所不能的权力，必然会走到这一步——使你受苦。

让感觉在你心中开花结果

我自己看人，一直看的就是一个人整体上给我的感觉。

第一次明确地发现自己这个特点，是在本科二年级的时候。当时，认识了一个女孩，我们很投缘，很快成为知心朋友。认识她三个月后，我一个哥们对她一见钟情，原因是“这个女孩的腿太长了”。

真的吗？我问他。他则嘲笑我说，还说是最好的朋友，却连她最引人注目的特征都没看到。

下次再见到这个女孩时，我专门观察了一下，发现她的腿真是长，要比与她差不多身高的女孩普遍长5厘米以上，而她的身高是167厘米。

这个事情触动了，我开始思考，我看她时，看别人时，到底在看什么？

最终形成的答案是，我看的是一种神情、一种气质。但这说法并不准确，更准确的说法是，我看的是眼前那个人给我的整体印象，一种感觉。

因这一点，我看人的“能力”有时比较恐怖，经常能在很短的时间内看到对方很重要的东西。

譬如，也是在大学时，认识一个女孩。她很漂亮，气质看起来也不错，但我看到她时，总有一种特殊的感觉：好像她是透明的，我可以透过她的身体，看到她身后的东西。

这当然是不可能的，我并没有透视眼，这不过是一种感觉而已。

和她的男友聊天时，我把这感觉说给她的男友听，男友听后非常吃惊地说，你怎么会有这种感觉，你的感觉怎么会这么厉害。男友继续说，她是一个“空空如也”的女孩，她看似迷人，但内心很空。他早就知道她这一点，但因此更爱她，当然这爱中多了一种懂得与怜惜。

第一流的作品是感觉丰沛的作品

“感觉”这个词，我们经常会在欣赏文艺作品时说到。

譬如，我爱读《挪威的森林》《情人》《约翰·克利斯朵夫》……给别人介绍这些书时，我最常用的一个说法是“读起来很有感觉”，这时所说的感觉，一样是这个意思。这个作家触到了世界的本相，他

的“我”与这个世界的本相相遇，那一刹那产生了强烈的感觉，他将这个感觉表达出来，而被我们触到，我们借由他的作品，与他，也与这个世界的本相相遇。

因此，一个文艺作品，感觉的充沛比什么都重要。作者本人未必能理性地懂得这个感觉是什么，世界的本相又是什么，他常常只能淋漓尽致地描绘，却不能清晰地给予分析和阐释。但是，分析和阐释并不重要，感觉才是根本。

譬如，我前面提到的一见钟情的例子中，我那个哥们说，他是因为那女孩的腿太长而对她一见钟情。但是，这个阐释合理吗，正确吗？依照我对一见钟情的理解，这个解释往往并不正确。一见钟情发生时，会有大量的潜意识层面的信息涌出，我们的意识捕捉不到，但意识仍要努力去解释，这种不可思议的事情是怎么发生的，而“这个女孩的腿太长了”，只不过是意识层面的解释。解释够不够清楚，并不重要，重要的是，那种感觉太强烈了，太要命了。

所以，那些哲学色彩太浓厚的小说，不管作者把话说得多么漂亮，小说中理论的自洽性（即一个理论自圆其说的程度）有多高，我们都不容易喜欢。相反，那些蕴含着浓浓的感动的作品，我们常常在一瞬间就被触动了。

这样的瞬间无比重要。这一瞬间，我们通过这个作品，与这个作者，与这个世界的某些本相相遇。这种相遇，是我们内心感到充实的根本，是我们的心灵能得以安稳的根本。

国内著名的哲学家、中山大学教授刘小枫说，描绘人性的哲学家有两种，一种哲学家会拼命构建一个看似完美的哲学大厦，一种哲学家主要就是讲故事。前者如德国哲学家康德和黑格尔，后者如卡夫卡、俄罗斯小说家陀斯妥耶夫斯基和波兰著名导演基耶斯洛夫斯基。刘小枫认

为，后者对人性的理解更有价值，我由衷赞同这个看法，起码在我自己这三十多年的人生中，前者对我理解人性几乎没有丝毫帮助，而后者的帮助极大。

由于同样的原因，比较米兰·昆德拉的名著《生命中不能承受之轻》和村上春树的《挪威的森林》，我更喜欢后者，而不是得到更多推崇的前者，因为米兰·昆德拉小说中说教的味道太重了。

一部第一流的小说或其他文艺作品，一定首先是作者的感觉在他的内心开花结果的自然结果。被誉为“动画之王”的日本动画片导演宫崎骏，在导演《千与千寻》以及其他动画片时，他首先是从自己的内心寻找感觉。

我们总是在否定孩子的感觉

丰沛的感觉并非小说家、画家、导演和音乐家等艺术家的特权，而是我们每个人的天赋能力。如果你仔细观察一个孩子，你会发现，年龄小的孩子，都有纯粹而自然的感觉。所以，我们不是没有感觉，我们只是在后来的成长中，把感觉给丢了。

感觉丢失，首先是因为身边最重要的亲人不断否认我们的感觉。譬如，一个孩子摔倒了，他哇哇大哭，照料他的成人赶上前把他扶起来，对他说：“不疼不疼，别哭了。”

这已算是比较好的做法，更糟糕的做法是，照料者直接训斥孩子说：“摔这么一下就哭了，你怎么这么没骨气！”

这些做法都是在否认孩子的感觉。摔倒了，觉得疼，这是孩子的感觉，但大人说，你不疼。这时，孩子的感觉就混乱了，他为了赢得大人的爱与认可，或者惧怕大人的疏远与惩罚，最后倾向于否认自己的感

觉，而认同大人的说法，不哭了，甚至觉得自己也不疼了。

这样一来，他就否认了自己的感觉。这样的事情发生得太多，这个孩子的感觉就会越来越迟钝。

这样的事情在我们的生活中比比皆是。

譬如，冬天来了，孩子要出门，他已穿了一件厚厚的外套，但妈妈说：“天冷，再加一件外套吧。”

“我不冷，穿得够多了。”孩子回答说。

“我都冷，你怎么会不冷？！”妈妈训斥他，并不由分说地又给孩子加了一件外套。

再如，孩子已经吃饱了，但大人仍要他继续吃饭。

这些事情，都是在否认一个孩子的感觉。摔倒了，疼，这是他的“我”与这个世界的真相建立了关系，这种疼的感觉会自动让他形成自我保护意识；降温了，冷，这也是同样的含义；吃够了，饱，吃少了，饿，也是同样的含义。

这些所有的感觉，会自动牵引着这个孩子认识这个世界的本相，令他知道怎样生活，怎样自我保护。但如果他的这些感觉被否定，那么他就只能依靠理性的教条来生活了，而感觉就会离他越来越远。

我自己之所以有那种看似特殊的识人“能力”，原因很简单，就是我一直以来都尊重自己的感觉，而我之所以能做到这一点，是因为我的父母很少否定我在这方面的感觉。

不幸的是，我们的感觉能力势必会受到家庭、学校和社会的压制，势必会有许许多多的人对你讲，你不该这样，你不该那样，你的感觉是

错的，我们的看法才是对的，感觉是靠不住的，理性才是可靠的……结果，拥有丰沛感觉的人就凤毛麟角了。

那么，怎么恢复你的感觉？答案也很简单——尊重它。

如若你的心中涌动起一种感觉，那么彻底放弃与它抗争。不管它是什么，你都可以由着它在你心中自然地游走。如此，它最终会在你心中开花结果，而且一定是你意想不到的花，意想不到的果。

你的感觉不能在别人身上开花结果

在我的短文《论单纯》中，我写过这样一个事例：

他是知名的心理医生，她只是一个小女子，他们在一家机构合作。

但是，在和他们交谈几分钟后，我就断定，在看人上，她远比他有眼光。

只因为，她有一颗晶莹剔透的水晶心，他没有。

所以，不管阅历多丰富，他都是可以被诱骗、被讨好、被糊弄的，而她不会，因为她的心太单纯。

我把这断言说给朋友们，他们被吓了一跳，因为他们是花了数年的时间，经过很多例证，最终才“发现”她的确比他更会看人的。

这只是因为，他们很不单纯，所以需要数年时间，才能“相信”这一点。

我够单纯，所以可以几分钟内得出这个答案。

仅从结果上看，这个事例似乎很特殊，因为我那么快就发现了别人

几年才能发现的本相。但从过程上看，我认为它其实一点都不特殊。我相信，“被吓了一跳”的朋友其实和我一样，一开始一定也会有类似的感觉。但是，这种感觉产生之后，他们不是“由着它在心中自然地游走”，而可能首先是与它抗争，例如质疑这种感觉，评价这种感觉，最终导致不敢相信这一感觉。

当然，质疑也罢、评价也罢，是很隐秘的心理过程，我们必须停下来，进行深度的自我觉察，才能清晰地发觉它是怎么进行的。

一个网友在我的博客上留言说，她由着感觉指挥自己，但为什么走到了悬崖边缘？

答案很简单，她的感觉并不纯，她的感觉藏着很多欲念。尤其重要的是，她的这些欲念是针对别人的，即她的恋人，她一定是渴望恋人用某种方式爱她。这是欲念，是要求，是要求恋人不顾他自己的感觉，而按照她的欲念来对待她，这不是感觉。

并且，我强调的是，“让感觉在你心中开花结果”。我们应先做到这一点，而不是“让感觉在别人身上开花结果”。

尊重感觉，就是什么都不做，就让感觉在心中自然产生，自然游走，不对它做任何工作，正如克里希那穆提所说：

有没有一种感觉，其中是没有念头的？你能不能安于这种感觉之上，既不指挥它，改变它，也不以好坏来论断它？试试看。

大扫除.....

现代都市，保姆和钟点工越来越流行。

自己的时间是宝贵的，可以折算成钱，折算成心情，折算成享

受.....如此，就不妨请一下钟点工，把所有的日常琐事都交给他，把更多的时间留给自己。

不过，有些时候，我劝你不妨自己做一下家里的清洁工。因为，清洁宛若一个仪式，你在清洁一个又一个的房间时，也仿佛在清洁自己一个又一个的心房。

我正在这样做。不过一个80平方米的两室两厅的房子，我已经大扫除快一个月了。

一开始，我想两天内把它收拾干净，但收拾卧室的时候，却忽然感到，自己的内心也同步获得了清洁。清洁地板、擦拭窗台、清洗床单的时候，我的内心经常被触动。这时候，我就干脆停下来，或坐下，或站着，好好地发一会儿呆，让内心的感触自然流动，等这感触完成后，我再继续清洁。

就这样，大扫除的速度慢了下来，一个卧室就收拾了快一星期，卧室里的所有东西都清洁了一遍，而内心里很多东西被触动，很多东西变得越来越清晰。最后，看着洁净的房间，很清晰地觉得，内心里也有一块不小的地盘变得非常清静了。

最近一段时间，内心纠缠得厉害，太多的感受、太多的情绪，都要梳理。也正在这个过程中，随手翻起了友人送自己的一本书——《灵魂的黑夜》。书里有这样一段话：

“如果你发现自己正处于一场困扰的婚姻或其他种类的关系中，或者觉得自己被驱使着追求社会成就或经济成就，也许你需要的就是一场大扫除.....从这个意义上来讲，每天早晨整理床铺就是一种精神举动。”

这段话直接说到了我的心坎里，让我忍不住想对无数人大喊一声：

来一场大扫除吧。

Part 4 七个心理寓言

七个关于心理健康的寓言，从故事中获得成长的感悟。

成长的寓言：做一棵永远成长的苹果树

一棵苹果树，终于结果了。

第一年，它结了10个苹果，9个被拿走，自己得到1个。对此，苹果树愤愤不平，于是自断经脉，拒绝成长。第二年，它结了5个苹果，4个被拿走，自己得到1个。“哈哈，去年我得到了10%，今年得到20%！翻了一番。”这棵苹果树心里平衡了。

但是，它还可以这样：继续成长。譬如，第二年，它结了100个果子，被拿走90个，自己得到10个。

很可能，被拿走99个，自己得到1个。但没关系，它还可以继续成长，第三年结1000个果子……

其实，得到多少果子不是最重要的。最重要的是，苹果树在成长！等苹果树长成参天大树的时候，那些曾阻碍它成长的力量都会微弱到可以忽略。真的，不要太在乎果子，成长是最重要的。

心理点评：

你是不是一个已自断经脉的打工族？

刚开始工作的时候，你才华横溢，意气风发，相信“天生我材必有

用”。但现实很快敲了你几个闷棍，或许，你为单位做了很大贡献没人重视；或许，只得到口头重视却得不到实惠；或许.....总之，你觉得就像那棵苹果树，结出的果子自己只享受到了很小一部分，与你的期望相差甚远。

于是，你愤怒、你懊恼、你牢骚满腹.....最终，你决定不再那么努力，让自己的所做去匹配自己的所得。几年过去后，你一反省，发现现在的你，已经没有刚工作时的激情和才华了。

“老了，成熟了。”我们习惯这样自嘲。但实质是，你已停止成长了。

这样的故事，在我们身边比比皆是。

之所以犯这种错误，是因为我们忘记生命是一个历程，是一个整体，我们觉得自己已经成长过了，现在是到该结果子的时候了。我们太过于在乎一时的得失，而忘记了成长才是最重要的。

好在，这不是金庸小说里的自断经脉。我们随时可以放弃这样做，继续走向成长之路。

切记：

如果你是打工族，遇到了不懂管理、野蛮管理或错误管理的上司或企业文化，那么，提醒自己一下，千万不要因为激愤和满腹牢骚而自断经脉。不论遇到什么事情，都要做一棵永远成长的苹果树，因为你的成长永远比每个月拿多少钱重要。

动机的寓言：孩子在为谁玩

一群孩子在一位老人家门前嬉闹，叫声连天。几天过去，老人难以忍受。

于是，他出来给了每个孩子25美分，对他们说：“你们让这儿变得很热闹，我觉得自己年轻了不少，这点钱表示谢意。”

孩子们很高兴，第二天仍然来了，一如既往地嬉闹。老人再出来，给了每个孩子15美分。他解释说，自己没有收入，只能少给一些。15美分也还可以吧，孩子仍然兴高采烈地走了。

第三天，老人只给了每个孩子5美分。

孩子们勃然大怒，“一天才5美分，知不知道我们多辛苦！”他们向老人发誓，他们再也不会为他玩了！

心理点评：

这是我在2005年6月18日的《你职业枯竭了吗？》一文中提到的寓言。这个寓言是苹果树寓言的更深一层的答案：苹果树为什么会自断经脉，因为它不是为自己而“玩”。

人的动机分两种：内部动机和外部动机。如果按照内部动机去行动，我们就是自己的主人。如果驱使我们的是外部动机，我们就会被外部因素所左右，成为它的奴隶。

在这个寓言中，老人的算计很简单，他将孩子们的内部动机“为自己快乐而玩”变成了外部动机“为得到美分而玩”，而他操纵着美分这个外部因素，所以也操纵了孩子们的行为。寓言中的老人，像不像是你的老板、上司？而美分，像不像是你的工资、奖金等各种各样的外部奖励？

如将外部评价当作参考坐标，我们的情绪就很容易出现波动。因为，我们控制不了外部因素，它很容易偏离我们的内部期望，让我们不满，让我们牢骚满腹。不满和牢骚等负性情绪让我们痛苦，为了减少痛苦，我们就只好降低内部期望，最常见的方法就是减少工作的努力程度。

一个人之所以会形成外部评价体系，最主要的原因是父母喜欢控制他。父母太喜欢使用口头奖惩、物质奖惩等控制孩子，而不去理会孩子自己的动机。久而久之，孩子就忘记了自己的原初动机，做什么都很在乎外部的评价。上学时，他忘记了学习的原初动机——好奇心和学习的快乐；工作后，他又忘记了工作的原初动机——成长的快乐，上司的评价和收入的起伏成了他工作中快乐和痛苦的源头。

切记：

外部评价系统经常是一种家族遗传，但你完全可以打破它，从现在开始培育自己的内部评价体系，让学习和工作变成“为自己而玩”。

规划的寓言：把一张纸折叠**51**次

想象一下，你手里有一张足够大的白纸。现在，你的任务是，把它折叠51次。那么，它有多高？

一个冰箱，一层楼，或者一栋摩天大厦那么高？不是，差太多了，这个厚度超过了地球和太阳之间的距离。

心理点评：

这是我在2005年12月24日的文章《职业规划：帮你设计人生》中提到的一个寓言。

到现在，我拿这个寓言问过十几个人了，只有两个人说，这可能是一个想象不到的高度，而其他人想到的最高的高度也就是一栋摩天大厦那么高。

折叠51次的高度如此恐怖，但如果仅仅是将51张白纸叠在一起呢？

这个对比让不少人感到震惊。因为没有方向、缺乏规划的人生，就像是将51张白纸简单叠在一起。今天做做这个，明天做做那个，每次努力之间并没有一个联系。这样一来，哪怕每个工作都做得非常出色，它们对你的整个人生来说也不过是简单的叠加而已。

当然，人生比这个寓言更复杂一些。有些人，一生认定一个简单的方向而坚定地做下去，他们的人生最后达到了别人不可企及的高度。譬如，我一个朋友的爱好是学英语，他花了十几年工夫，仅单词的记忆量就达到了十几万，在这一点上达到了一般人无法企及的高度。

也有些人，他们的人生方向也很明确，譬如开公司做老板，这样，他们就需要很多技能——专业技能、管理技能、沟通技能、决策技能，等等。他们可能会在一开始尝试做做这个，又尝试做做那个，没有一样是特别精通的，但最后，开公司做老板的这个方向将以前这些看似零散的努力统合到一起，这也是一种复杂的人生折叠，而不是简单的叠加。

切记：

看得见的力量比看不见的力量更有用。

现在，流行从看不见的地方寻找答案，譬如潜能开发，譬如成功学，以为我们的人生要靠一些奇迹才能得救。但是，在我看来，通过规划利用好现有的能力远比挖掘所谓的潜能更重要。

逃避的寓言：小猫逃开影子的招数

“影子真讨厌！”小猫汤姆和托比都这样想，“我们一定要摆脱它。”

然而，无论走到哪里，汤姆和托比发现，只要一出现阳光，它们就会看到令它们抓狂的自己的影子。

不过，汤姆和托比最后终于都找到了各自的解决办法。汤姆的方法是，永远闭着眼睛。托比的办法则是，永远待在其他东西的阴影里。

心理点评：

这个寓言说明，一个小的心理问题是如何变成更大的心理问题的。

可以说，一切心理问题都源自对事实的扭曲。什么事实呢？主要就是那些令我们痛苦的负性事件。

因为痛苦的体验，我们不愿意去面对这个负性事件。但是，一旦发生过，这样的负性事件就注定要伴随我们一生，我们能做的，最多不过是将它们压抑到潜意识中去，这就是所谓的忘记。

但是，它们在潜意识中仍然会一如既往地发挥作用。并且，哪怕我们对事实遗忘得再彻底，这些事实所伴随的痛苦仍然会袭击我们，让我们莫名其妙地伤心难过，而且无法抑制。这种疼痛让我们进一步努力去逃避。

发展到最后，通常的解决办法就是这两个：要么，我们像小猫汤姆一样，彻底扭曲自己的体验，对生命中所有重要的负性事实都视而不见；要么，我们像小猫托比一样，干脆投靠痛苦，把自己的所有事情都搞得非常糟糕，既然一切都那么糟糕，那个让自己最伤心的原初事件就不是那么疼了。

白云心理医院的咨询师李凌说，99%的吸毒者有过痛苦的遭遇。他们之所以吸毒，是为了让自己逃避这些痛苦。这就像是躲进阴影里，痛苦的事其实是一个魔鬼，为了躲避这个魔鬼，干脆把自己卖给更大的魔鬼。

还有很多酗酒的成人，他们有过一个酗酒而暴虐的老爸，挨过老爸的不少折磨。为了忘记这个痛苦，他们学会了同样的方法。

除了这些看得见的错误方法外，我们人类还发明了无数种形形色色的方法去逃避痛苦，弗洛伊德将这些方式称为心理防御机制。太痛苦的时候，这些防御机制是必要的，但糟糕的是，如果心理防御机制对事实扭曲得太厉害，它会带出更多的心理问题，譬如强迫症、社交焦虑症、多重人格，甚至精神分裂症等。

真正抵达健康的方法只有一个——直面痛苦。直面痛苦的人会从痛苦中得到许多意想不到的收获，它们最终会变成当事人的生命财富。

切记：

阴影和光明一样，都是人生的财富。

一个最重要的心理规律是，无论多么痛苦的事情，你都是逃不掉的。你只能去勇敢地面对它、化解它、超越它，最后和它达成和解。如果你自己暂时缺乏力量，你可以寻找帮助，寻找亲友的帮助，或寻找专业的帮助，让你信任的人陪着你一起去面对这些痛苦的事情。

美国心理学家罗杰斯曾是最孤独的人，但当他面对这个事实并化解后，他成了真正的人际关系大师；美国心理学家弗兰克有一个暴虐而酗酒的继父和一个糟糕的母亲，但当他挑战这个事实最终从心中原谅了父母后，他成了治疗这方面问题的专家；日本心理学家森田正马曾是严重

的神经症患者，但他通过挑战这个事实最终发明出了森田疗法.....他们生命中最痛苦的事实最后都变成了他们最重要的财富。你，一样也可以做到。

行动的寓言：螃蟹、猫头鹰和蝙蝠

螃蟹、猫头鹰和蝙蝠去上恶习改正班。数年过后，它们都顺利毕业并获得了博士学位。不过，螃蟹仍横行，猫头鹰仍白天睡觉晚上活动，蝙蝠仍倒悬。

心理点评：

这是黄永玉大师讲的一个寓言故事，它的寓意很简单：行动比知识重要。

用到心理健康中，这个寓言也发人深省。

心理学的知识堪称博大精深。但是，再多再好的心理学知识也不能自动帮助一个人变得更健康。其实，我知道的一些学过多年心理学的人士，他们学心理学的目的之一就是要治疗自己，但学了这么多年以后，他们的问题依旧存在。

之所以出现这种情况，一个很重要的原因是，他们没有身体力行，那样知识就只是遥远的知识，知识并没有化成他们自己的生命体验。

我有一个喜欢心理学的朋友，曾被多名心理学人士认为不敏感，不适合学心理学。但事实证明，这种揣测并不正确。他是不够敏感，但他有一个非常大的优点：知道一个好知识，就立即在自己的生命中去执行。这样一来，那些遥远的知识就变成了真切的生命体验，他不必“懂”太多，就可以帮助自己，并帮助很多人。

如果说，高敏感度是一种天才素质，那么高行动力是更重要的天才素质。

这个寓言还可以引申出另一种含义：不要太指望神秘的心理治疗的魔力。最重要的力量永远在你自己的身上，神秘的知识、玄妙的潜能开发、炫目的成功学等，都远不如你自己身上已有的力量重要。我们习惯去外面寻找答案，去别人那里寻找力量，结果忘记了力量就在自己身上。

切记：

别人的知识不能自动地拯救你。

如果一些连珠的妙语打动了你，如果一些文字或新信条启发了你，那么，这些别人的文字和经验都只是一个开始。更重要的是，你要把你以为好的知识真正运用到你自己的生命中去。

犹太哲学家马丁·布伯的这句话，我一直认为是最重要的：

你必须自己开始。假如你自己不以积极的爱去深入生存，假如你不以自己的方式去为自己揭示生存的意义，那么对你来说，生存就将依然是没有意义的。

放弃的寓言：蜜蜂与鲜花

玫瑰花枯萎了，蜜蜂仍拼命吮吸，因为它以前从这朵花上吮吸过甜蜜。但是，现在在这朵花上，蜜蜂吮吸的是毒汁。

蜜蜂知道这一点，因为毒汁苦涩，与以前的味道有天壤之别。于是，蜜蜂气愤不过，它每吸一口就抬起头来向整个世界抱怨，为什么味

道变了？！

终于有一天，不知道是什么原因，蜜蜂振动翅膀，飞高了一点。这时，它发现，枯萎的玫瑰花周围，处处是鲜花。

心理点评：

这是关于爱情的寓言，是一位年轻的语文老师的真实感悟。

有一段时间，她失恋了，很痛苦，一直想约我聊聊，希望我的心理学知识能给她一些帮助。我们一直约时间，但快两个月过去了，两人的时间总不能碰巧凑在一起。

最后一次约她，她说：“谢谢！不用了，我想明白了。”

原来，她刚从九寨沟回来。失恋的痛苦仍在纠缠她，让她神情恍惚，不能享受九寨沟的美丽。不经意的时候，她留意到一只小蜜蜂正在一朵鲜花上采蜜。那一刹那，她脑子里电闪雷鸣般地出现了一句话：“枯萎的鲜花上，蜜蜂只能吮吸到毒汁。”

当然，大自然中的小蜜蜂不会这么做，只有人类才这么傻，她这句话里的蜜蜂当然指她自己。这一刹那，她顿悟出了放弃的道理。以前，她想让我帮她走出来，但翅膀其实就长在她自己身上，她想飞就能飞。

放弃并不容易，爱情中的放弃尤其令人痛苦。因为，爱情是对我们幼小时候的亲子关系的复制。幼小的孩子，无论从哪个方面看，都离不开爸爸妈妈。如果爸爸妈妈完全否定他，那对他来说就意味着死亡，这是终极的伤害和恐惧。我们多多少少都曾体验过被爸爸妈妈否定的痛苦和恐惧，所以，当爱情——这个亲子关系的复制品再一次让我们体验这种痛苦和恐惧时，我们的情绪很容易变得非常糟糕。

不过，爱情和亲子关系相比，有一个巨大的差别：小时候，我们无能为力，一切都是父母说了算；但现在，我们长大了，我们有力量自己去选择自己的命运。可以说，童年时，我们是没有翅膀的小蜜蜂，但现在，我们有了一双强有力的翅膀。

但是，当深深地陷入爱情时，我们会回归童年，我们会忘记自己有一双可以飞翔的翅膀。等我们自己悟出这一点后，爱情就不再会是对亲子关系的自动复制，我们的爱情就获得了自由，就有了放弃的力量。

切记：

爱情是两个人的事情，两个完全平等的、有独立人格的人的事情。你可以努力，但不是说，你努力了就一定会有效果，因为另一个人，你并不能左右。

所以，无论你多么在乎一次爱情，如果另一个人坚决要离开你，请尊重他的选择。

并且，还要记得，你不再是童年的你，只能听凭痛苦折磨。你已成人，你有一双强有力的翅膀，你完全可以飞出一个已经变成毒药的关系。

亲密的寓言：独一无二的玫瑰

小王子有一个小小的星球，星球上忽然绽放了一朵娇艳的玫瑰花。以前，这个星球上只有一些无名的小花，小王子从来没有见过这么美丽的花，他爱上这朵玫瑰，细心地呵护她。

那一段日子，他以为，这是一朵人世间唯一的花，只有他的星球上才有，其他地方都不存在。

然而，来到地球上的他发现，仅仅一个花园里就有5000朵完全一样的这种花。这时，他才知道，他有的只是一朵普通的花。

一开始，这个发现让小王子非常伤心。但最后，小王子明白，尽管世界上有无数朵玫瑰花，但他星球上的那朵，仍然是独一无二的，因为那朵玫瑰花，他浇灌过，给她罩过花罩，用屏风保护过，除过她身上的毛虫，还倾听过她的怨艾和自诩，聆听过她的沉默.....一句话，他驯服了她，她也驯服了他，她是他独一无二的玫瑰。

“正因为你为你的玫瑰花费了时间，这才使你的玫瑰变得如此重要。”一只被小王子驯服的狐狸对他说。

心理点评：

这是法国名著《小王子》中一个有名的寓言故事，我曾读过十余遍，但仍然是直到2005年才明白这一点。

面对着5000朵玫瑰花，小王子说：“你们很美，但你们是空虚的，没有人能为你们去死。”

只有倾注了爱，亲密关系才有意义。但是，现在我们越来越流行空虚的“亲密关系”，最典型的就是因网络而泛滥的一夜情。

我们急着去拥有。仿佛是，每多拥有过一朵玫瑰，自己的生命价值就多了一分。网络时代，拥有过数十名情人，已不再是太罕见的事情。但我所了解的这些滥情者，没有一个不是空虚的。他们并不享受关系，他们只享受征服。

“征服欲望越强的人，对于关系的亲密度越没有兴趣。”广州白云心理医院的咨询师荣伟玲说，“没有拥有前，他们会想尽一切办法拉近关系的距离。但一旦拥有后，他们会迅速丧失对这个亲密关系的兴趣。征

服的欲望越强，丧失的速度越快。”

对于这样的人，一个玫瑰园比起一朵独一无二的玫瑰花来，更有吸引力。

然而，关系的美，正在于两人的投入程度和被驯服程度。当两个人都自然而然地去投入，自然而然地被驯服后，关系就会变成人生养料，让一个人的生命变得更充盈、更美好。

但是，无论多么亲密，小王子仍是小王子，玫瑰仍是玫瑰，他们仍然是两个个体。如果玫瑰不让小王子旅行，或者小王子旅行时非将玫瑰花带在身上，两者一定要黏在一起，关系就不再是享受，而会变成一个累赘。

切记：

一个既亲密而又相互独立的关系，胜于一千个一般的关系。这样的关系，会把我们从不可救药的孤独感中拯救出来，是我们生命中最重要的一种救赎。

如果不曾体验过，你就无法知道这种关系的美。

Part 5 心灵成长书吧

好书的真正价值，不是科学与正确，不是知识丰富，而是，它能帮助你成为一个人。

《不要用爱控制我》

作者：帕萃斯·埃文斯

译者：郑春蕾，梅子

启迪性：5.0分

易读性：4.5分

趣味性：4.0分

推荐度：5.0分

推荐理由：

这本书，每个家庭都应该拥有一本。

因为，最常见的恶性事件，不是发生在陌生人之间，而是发生在亲人之间。

譬如，多个独立调查显示，刑事案件有三分之一是发生在亲人之间。在这些恶性事件中，至少有一小半看不到“钱权名利”等物质因素的

参与，那些肇事者经常是以爱的名义行恶，当他们说，他们的确是因为爱才向对方泼硫酸，或者砍上几十刀的时候，还显得极其真诚。

这种恶性事件还包括大量的精神性伤害，譬如彻底控制对方，不论有多大的物质损失，都坚持让对方与所有的亲朋好友断绝关系；譬如用尽各种办法，伤害恋人，毁掉他们的生活和前程……这样做的时候，他们仍然会说，我太爱他（她）了，所以才这么做。

实际上，这不是爱，而是控制。把控制说成爱，是我们这个世界最常见的谎言之一，而且对这个谎言，我们很容易信以为真，并因此受伤或伤人。

关于对亲人的控制欲望，许多学者写了许多本书，但我还不知道有哪本书比帕萃斯·埃文斯这本著作写得更透彻、更有震撼力。

或许，你认为以上那些例子太“极端”了。那么，说一些普通的。

你肯定见过许多人，在同事、朋友和陌生人面前表现得非常有礼貌、非常尊重对方，但唯独对配偶或孩子表现得特别没有耐心、特别粗暴。你或许会猜，这个人一定是对自己的配偶失去了爱，但恰恰相反，当事人会表示，他爱对方，且根本离不开对方。

这些现象，如果让你迷惑不解过，那么，你都可以在这本书中找到答案。

如果你特别爱控制配偶，或者你就是配偶的强烈控制欲的牺牲品，那么这本书是必读书。

如果读懂了这本书——这不难做到，那么你会明白很多事情：为什么开车时脾气大；为什么初恋失败其实是一件好事；为什么你的上司那么难以相处；为什么不管你怎么做，你的父母都指责你做得不对——我

一个朋友说，他把水杯放到桌子左边，父亲会斥责他为什么不放到右边，但他猜如果他放到了右边，父亲肯定会斥责他为什么不放到左边。

如果擅长举一反三，你还会明白，为什么萨达姆会做起白日梦，幻想美国会重新扶植他做伊拉克总统；为什么希特勒非得让德军在斯大林格勒战役中全部战死，以及，为什么他不选择那些真正有魅力的女性做恋人，而是选择了爱娃那样一个有点愚蠢的女人。

这是一本魔书，但又是一本写得极其通俗易懂的书，只是略少点趣味。

《中毒的爱》（原名《中毒的父母》）

作者：苏珊·福沃德 克雷格·巴克

译者：许效礼

启发性：4分

易读性：5分

趣味性：4分

推荐度：4.8分

对这本重要的书的“启发性”只给予4分，只是因为美国女心理学家苏珊·福沃德在这本书中披露的，是我们睁开眼睛就能看到的事实。但是，面对这个事实，我们中的许多人却宁愿闭上眼睛，因为这个事实太痛苦了，太难以面对了。

譬如，本书一开始谈到一个叫戈登的来访者，当谈到父亲时，他描

绘说：“他很了不起，病人都把他看成圣人。”但实际上，这个“圣人”每星期会用皮带抽儿子两三次。

没有人愿意承认自己生活在痛苦中，戈登也不例外，所以他不仅对别人也对自己说，爸爸爱他，爸爸好得像个圣人。

这是他在自己生命中制造的最大的谎言，和其他所有谎言一样，这个谎言最后演变成了他的心理障碍。

“没有父母不爱孩子”，这句话是这个世界上最大的谎言之一。如果真是这样，这个世界会比现在至少要美好100倍。譬如，如果希特勒的老爸不狂暴地虐待自己的儿子，世界上就会少一个战争狂人。

做孩子的，需要去面对这个真相。

做父母的，一样需要去面对这个真相。

因为，父母也曾是孩子。几乎可以肯定地说，那些中毒的父母的父母，一样也是中毒的父母。这是一种心理上的遗传。

所以，承认这个真相，并不是为了把自己心理问题的责任，完全推卸到父母身上，而是为了从自己开始，斩断这个家族遗传，让自己成为这个遗传的最后一个链条。

在这本书中，福沃德详尽地描绘了各类中毒的父母，并对症下药地提供治疗和自我治疗的一些行为技巧，使得一般读者也可以把这本书当作自助读物来阅读。

不过，如果读这本书时觉得太痛苦，那么，我建议你，还是去做一下心理治疗，在心理医生的陪伴下，去直面这个事实。这个真相，远比我们想象的更难以面对。

此外，我建议读完这本书后，再读一下海灵格的《谁在我家》。在描述父母的中毒上，福沃德描绘得非常非常好了。但是，在分析孩子对待中毒的父母的态度上，以及孩子到最后是怎样必须原谅父母这一点上，我认为《谁在我家》的作者海灵格更富洞察力。

《爱是一种选择》

作者：汉姆菲特、米勒、米尔

译者：王英

启迪性：5.0分

易读性：5.0分

趣味性：4.8分

推荐度：5.0分

推荐理由：

你是这个家的好人。他是这个家的坏蛋。

你重任在肩，里里外外都是自己一肩挑。

他只会破坏，对你恶言恶语加拳打脚踢，还去找第三者……而这一切做得是那么理直气壮。

显然，他依赖于你。但是，你是否也离不开他呢？

你不肯承认，你认为这是地狱般的生活，你发誓要结束这种生活。于是，你离开他，另找一个异性组建新家庭。

但很快，你会发现，他一样是个坏蛋.....

这是很多女人的人生模式，也是很多男人的人生模式。他们自己活得非常辛苦，但他（她）的辛苦都被伴侣给糟蹋了。

为什么会这样？

这本书给出了答案：因为你患上了“拖累症”。所谓的拖累症，即你习惯甚至喜欢上被另一个人所拖累，意识上你总会抱怨这个人，但潜意识中却很依赖这种拖累。

譬如，一个女人嫁给酒鬼丈夫，她不堪忍受，极力要求丈夫去做治疗。但当丈夫戒除了酒瘾，成为了一个好男人后，这个女人却提出了离婚。然后，她又找了一个酒鬼丈夫。

再如，一个事业有成的男人娶了个酒鬼妻子，他劝妻子去做心理治疗以戒除酒瘾。但当心理治疗进行得很顺利，妻子的酒瘾大大改善时，这个男人却开始用种种有意无意的举动，试图阻碍妻子的治疗。

这又是为什么？

这是因为，这些“好女人”或“好男人”，他们的“好”是需要“坏”做衬托的。

“好人”找“坏人”有瘾

他们内心深处是自恋的，他们很以自己的“好”而自得。但这种“好”是孩子式的，是过分自我牺牲的。并且，这种“好”必须和“坏”在一起，才能展现出来，才能让“好人”充分觉得自己多么好。

所以，他们会像上了瘾一样地去寻找“坏人”。

譬如，一场舞会中，一个“好人”会天然被“坏人”吸引，而那个“坏人”也会天然对这个“好人”产生好感。

一物降一物，世界因此而丝丝入扣，“好人”的总量与“坏人”的总量是基本相当的，任何人都不必发愁找不到让自己有“感觉”的伴侣。

“好人”很可怜，“坏人”很可恨。这是这个世界最常见的情感，这种情感正是家庭中的“好人”所需要的，他们会因为和“坏人”绑在一起而产生道德上的优越感。一些好莱坞女明星，找了一个丈夫，发现他很暴力，于是付出一大笔离婚费离开他。她又找了一个丈夫，发现他一样暴力，于是又付出一大笔费用离开他。她再找，结果这个男人同样暴力.....

一些男人也在这样做，天涯论坛上一个男人发表了一个帖子，题目是“女人不要太过分”。原来，他虽然很富有，但很节俭，却负担着前妻、前女友等女人的很过分的奢华生活。

不必同情那些女明星，也不必同情这个男人。他们这么做，其实是在寻求潜意识深处的快感，而这快感是受虐性的，当被人虐待的时候，他们内心深处会认为自己是圣人，认为自己是道德君子。

这当然很危险。如果你也意识到了这危险，而且渴望改变。那么，这本书是无可替代的。

在我所有推荐过的图书中，这本书的推荐度可以列在第一位，它虽然不及《少有人走的路》更富有文采和智慧，但更实用、更具可操作性。所有习惯在家中、在公司里、在朋友中间很过分地扮演“好人”的人，都该读一读这本书。

《少有人走的路》

作者：斯科特·派克（又译斯考特·派克）

译者：于海生

启迪性：5.0分

易读性：4.8分

趣味性：4.5分

推荐度：5.0分

推荐理由：

或许，这本书是这个世界上目前最好的心理学“科普”著作了。

这样说，可能是笔者孤陋寡闻，看的书还远不够多，而且有不可避免的个人感情因素。

那么，可以换一种说法：

自1978年出版以来，这本书连续652个星期排在《纽约时报》畅销书排行榜（这是美国最重要的图书排行榜）上，这是一个空前绝后的纪录。

尽管没做广告宣传，但这本书在出版后20年间仅在美国就发行上千万册，超过同期的《圣经》发行量。

不仅如此，一个在伦敦修学多年的朋友对我说，她身边的许多朋友都读过派克的这本书。

之所以在“科普”二字上打上双引号，是因为我觉得，这更是一本大

师级的心理学著作，足以与心理学乃至人性哲学史上的任何一本名著媲美。普通的读者可以从这本书中得到非凡的启迪，专业读者一样也可以从中得到一次心灵的洗礼。

一般的心理学科普著作，无法同时做到这两点。在我看来，这是因为多数的科普著作，不过是在介绍心理学知识和术语。不管其语言多么优美，书里的内容都给我很遥远的感觉。并且，这些书，很像是大人写给小孩子看的，但是大人自己对这些知识和术语，也缺乏真正的领悟。

但派克的这本书就不同，书中讲述的这些内容，对一个专业的心理学人士而言，乍一看似乎没有什么超然的地方，几乎所有的内容，你可能都已经了解。但一页一页地翻下去，你仍然会不断地感受到震撼和触动，这是因为这些内容，都有派克本人的生命体悟做佐证。

最好的心理学著作，一定是作者用自己的生命体悟来写的。否则，我们从一本书中掌握再多的心理学知识和术语，都未必会有什么收获。

这本书在国内至少有两个译本，《心灵地图》沿用的是台湾的意译法，但这个版本目前已无法买到；而另外一个译本《少有人走的路》，是英文书名的直译，这个译本还可以从一些网络书城买到。此外，还可以比较方便地在网上搜索到它的电子版。

我自己喜欢“心灵地图”这个书名。派克认为，我们都有一个心灵地图来指引自己的意识和行动，但问题是，很多人的地图都过时了。譬如，童年有糟糕的父母，小孩子必须警惕不值得信任的亲人，以保护自己，这样他就形成了不信任的心灵地图。在童年，这个心灵地图是保护他的，但问题是，等长大了，自己具有了强大的力量时，他仍然持有这个心灵地图，结果不仅伤害了别人，也伤害了自己。

我们必须学会及时地修正自己的心灵地图，从而走上爱与成长之

路，这是这本书的全部宗旨。修正心灵地图是一件非常困难的事情，让童年缺少爱的人重新学会自爱和爱别人也是一个巨大的挑战，但假若你决心这样做，那么这本书一定会给你带来很大的帮助。

我期望这本书至少能在国内发行70万册，那么它一定会在相当程度上提升我们整个社会的心理健康水平。

《沉重的肉身》

作者：刘小枫

启发性：5.0分

易读性：4.0分

趣味性：4.8分

推荐度：5.0分

推荐理由：

假设，你懂得了所有的心理学理论，掌握了所有的心理学技术。那么，你是不是将不再痛苦，也不再困惑？

答案自然是否定的。

譬如，你仍有可能要面对这样一个问题：你爱一个人，但那个人不爱你，无论你怎么争取他都不爱你。这时，无论你的心理学素养多么高，你的心一样会产生被撕裂的疼痛。

每个人都有自己特定的性情，两个性情相契的人的相遇是无比美好

的。但问题是，太多的相遇是误会，是错过，心理学能帮助你懂得，到底发生了什么，但却无法帮你把一个错误的相遇变成美好的。

你心疼了，怎么办？

再如，有这样一个看似更好一点的问题：你爱她，她爱你，但是，你面临着这样一个诱惑——一个迷人的女子只求和你有一个晚上的欢娱，此外不给你任何压力。

那么，你该怎么办？

这两个“该怎么办”的问题，其实都不属于心理学范畴，而属于伦理学范畴。

《沉重的肉身》就是一本关于伦理学的著作，其作者刘小枫是中山大学哲学系教授，在国内拥有很高的声誉。不过，我多年前买这本书时，并不知道刘小枫是谁，只是在书店里读了几页，感觉到这本书能温暖我当时那颗正疼痛的心，于是买了它。

后来，在自己的人生暗夜中，这本书也一次又一次给我温暖。这种温暖，可以令我更温和更宽容，而不至于变成一把锋利而冰冷的解剖人性的手术刀。

生命的意义在于选择，但是，每一次选择都是赌博，而用以投掷的骰子，就是我们的肉身。

因为选择不同，我们的肉身，可轻逸，也可沉重。如果什么都不承担，就是轻逸，如果承担了一些很有重量的东西，就是沉重。

选择轻，还是选择重？

肉身之外，是否有灵魂单独存在？

《沉重的肉身》梳理的是欧洲人在这一问题上走的路线。从古希腊开始，欧洲人的这一路线有轻也有重，但主要的路线是重，因为承担着基督教的信仰。按照刘小枫的说法，即每个人心中都有一个神，人的肉身因承担着这个神而变得沉重。

但到了19世纪，上帝死了，神给人的肉身强加的重量消失了。随后，出现了两条路线。

第一条路线仍然是沉重。上帝死了，这个源自神的重量消失了，但卢梭这样的先哲和罗伯斯庇尔这样的统治者重新给人找到了一个重量，即国家、民族等人类共同体的共同意志。

第二条路线是轻逸。上帝死了，而一些人还看到，人类共同体的共同意志最后总要成为少数统治者的意志，于是他们不再承担这两种重量，他们认为，肉身就是肉身，什么都不必承担，从肉身的感觉中寻找生存的意义就可以了。

第二条路线正逐渐成为现代欧洲人的主线。对这一路线的经典表达来自米兰·昆德拉的一系列小说，尤其是其代表作《生命中不能承受之轻》。

在这部小说中，男主人公托马斯面临着一个选择：是选择渴望与他相濡以沫的特丽莎，还是选择不给他任何压力的萨宾娜。选择特丽莎，就要承担她生命的重量，这是沉重；选择萨宾娜，就不必承担任何人的重量，萨宾娜不干涉托马斯与其他女人交往，她也不允许托马斯干涉她与其他男人交往。

最终，托马斯在经历了与200多个女人的性漂泊后，又回到了特丽莎身边，与她相厮守，直至遭遇车祸而一同死去。

这似乎是，托马斯轻逸了半生后，最后还是选择了沉重。不过，米兰·昆德拉的伦理仍是轻逸，他认为，生命的意义在于拥有“眩晕”的肉身感觉。这意思其实就是，人生的意义就在肉身之中，我们不必再给肉身加一些额外的东西。这些额外的东西，米兰·昆德拉发明了一个词汇——“媚俗”来加以嘲讽。

米兰·昆德拉习惯“幽默神圣”，而一些评论家也认为，以《蓝》《白》《红》和《十诫》等著名影片而享誉世界的波兰导演基耶斯洛夫斯基也是在“幽默神圣”。

不过，刘小枫认为，基耶斯洛夫斯基和米兰·昆德拉是两条路上的。他们看上去都不再在上帝或神的身上寻找生命的伦理，而将焦点放到了人身上，但他们在一个关键的问题上有重大的差异：肉身之外，是否有灵魂单独存在。

米兰·昆德拉倾向于否认灵魂，而认为肉身的感觉就是人生的答案。但基耶斯洛夫斯基的影片则一直在表达灵魂的存在，如果看不到这一点，就无法看懂他的影片《双面薇若尼卡》。

美好的感情不可亵渎

19世纪前的神令肉身沉重，这个神被从肉身上拿走，是有道理的。因为这个神被认为可以赏善罚恶，主持正义，但他做不到这一点。

人类共同体的共同意志令肉身沉重，它被从肉身上拿走，也是有道理的。因为事实证明，所谓的“共同意志”最终都将成为少数统治者的意志。

这两种重量被拿走后，人的肉身变得轻飘起来。但基耶斯洛夫斯基给这个肉身加上了灵魂，它又重新沉重起来。

相信有灵魂后，我们再和另一个人亲近时，并非只是两个渴望“眩晕”感觉的肉身的亲近，也是两个灵魂的相拥。

明白这一点，至关重要。在讲了法国革命者罗伯斯庇尔处死丹东的事件、著名革命小说《牛虻》、米兰·昆德拉的《生命中不能承受之轻》、卡夫卡在日记中的沉思和基耶斯洛夫斯基的影片后，刘小枫用最后一句话表达了他认为的生命选择：不可感情轻浮。不仅要有美好的感情，而且这感情不可轻慢、亵渎。

这句话，不只是指最后的结果，也是在讲相处的过程。譬如，托马斯在200多个女人身上经历了性漂泊后，最后又回到了特丽莎身边，但特丽莎的生命感觉已经破碎了，这个破碎一旦产生，就无可挽回。

刘小枫梳理的是欧洲人的伦理脉络，但这个答案也适合我们。因为，我们现在也拿走了加于我们肉身之上的诸多不合理的重量，我们也正沉浸于感觉派伦理中，愈来愈多的人皈依在米兰·昆德拉的“眩晕”伦理之下，轻率的抉择愈来愈流行。

这样做的结果，看上去很轻逸，似乎很自由。但它的另一面是我们和与我们相遇的人的肉身一次又一次地受伤，我们的生命感觉，一次又一次地破碎。

由此，刘小枫这本《沉重的肉身》就尤其富有价值。

这是我第一次推荐伦理学著作。之所以这样做，是因为我切身体会到，心理学的著作，回到的只是“为什么如此”“这是怎么回事”这一类的问题，只能解疑，却不能回答“我们该如何”的问题。后一类问题，是伦理学的范畴。

伦理学也分两种，一种是思辨式，一种是叙事式的。刘小枫这本书，自然是叙事式的。叙事伦理，不会大声地呼吁，你们该如何如何

做。相反，叙事伦理只是讲故事，如果你被这些故事打动，这就够了。

譬如，我相信，假若你被这本书打动了。那么，在面对杨丽娟事件时，你就会看到人的卑微与脆弱，而不会再去扮演一个道德判官的角色。

《爱的觉醒》

作者：克里希那穆提

译者：胡因梦等

启迪性：5.0分

易读性：4.8分

推荐度：5.0分

推荐理由：

真相是永远的No.1。

拥抱真相，接受真我。

智慧源自与真相没有距离。

.....

以上的句子，我常常用到我的文章中，也常常和人说起，就像是我的信条一样。

但说真的，我有时会没自信，拥抱了真相，真的就OK了吗？

我本来还持有另一个观点：理解就是最好的治疗，理解了，改变自然就会发生。然而，无数的读者不断问我，请问怎样才能改变，问的人太多了，我逐渐对自己这个观点不自信起来，于是，我弄出了一个成长的三部曲——“理解、接受和改变”。

感谢印度哲人克里希那穆提的《爱的觉醒》，这本书令我彻底相信，真相的确最有价值，拥抱真相的一刹那——也即理解——的确就是最好的治疗。这本书还带给我许多其他方面的启发，阅读过程中，我几次忍不住掉泪，但这是喜悦的泪水，也怀着庆幸——原来听从自己的感觉而走的路，是对的。

虽然这本书还没读完，但我已可以断言，截至今天，没有哪本书对我的启发比这本书更大了。

放下一切念头，方能看到真相

在书中，克氏屡屡讲到，最重要的是通过你自己的冥想，看到真相，而真相就是爱，看到真相即是智慧。

并且，真相一定不是思考的结果，而是当你放下头脑中的一切时，你与世界的自然相遇。

放下头脑中的一切，这被称为空寂。当你做到这一点时，冥想自然会来，你自然会与世界相遇，爱与智慧自然会降临。

冥想这个词很容易被理解作为一种主动努力的结果，也很容易被理解成一种神秘状态，这都是误解，所以描绘这种状态的更好的词汇是“空寂”。

对于许多人而言，空寂这个词也令人难以理解，它简单，但那种境界我们的心似乎无法捕捉，那它可换成另一个相对好理解的词——单

纯。

关于单纯，我写过一篇小文《论单纯》。

单纯是心性的纯净，单纯的人有一颗晶莹剔透的水晶心。

因这水晶心，世事和万物无所遁形。

譬如，我们总以为，要想看穿一个人，一定有机会，一定要努力，掌握了一些技巧甚至巫术，就可以轻松看懂一个人了。然而，技巧最多的人，在识人这一点一定不如拥有一颗单纯的心的人，有一颗单纯的心的人不需努力，就可在一瞬间看到另一个人的真相。

并且，单纯的人也不能努力，如果一努力，他就失去了单纯，于是看到的就是自己的妄念，而不是另一个人的真实存在了。

空寂也罢，单纯也罢，冥想也罢，这些词描绘的那个境界都不易达到，因为要达到这个境界，就要放下一切念头。

以色列哲学家马丁·布伯也描绘过这个境界，他说，真相是“相遇”，即我的本真与你的本真“相遇”了，这时就有最大的爱和最多的智慧。他把这种关系称为“我与你”的关系，但要建立这个关系，必须达到一点——“不带任何预期和目的”。

所以，克里希那穆提在他的书中不断强调：放下！

放下什么？放下自我。但更具体一点，又是什么，马丁·布伯所说的预期和目的又是什么？

反相！也即真相的反面。

外在的优秀，或令我们更自卑

预期和目的总是这样的逻辑：真相太痛苦，你逃避，而且几乎一定要逃到相反的方向上去。所以，预期和目的几乎必然令你离真相越来越远。

譬如，心理学家阿德勒写了《自卑与超越》一书，他认为，对优秀的追求源自自卑。也因这一点，一些心理医生乃至大师甚至担忧，假若自卑得以疗愈了，追求优秀的动力是否就消失了。

这个问题暂且不论，起码我们可以看到另一点：即便极其优秀了，但内心深处的自卑仍然无法消除，甚至丝毫都未减少。

例如，一些人，一旦成为名人，虽然在钱权名利上具有了相当的优势，可他们反而变得更自卑，对童年时的伙伴、对贫苦家庭、对悲惨童年等一切人生的缺憾变得更加敏感，外在条件的优秀并未令他们真正自信，反而令他们更为自卑。

对这样的人，我曾建议，必须单独对内在的自卑做工作，但我不知道该怎么做工作，而克氏给出了答案：承认自卑，因为自卑就是真相。

自卑必然是有这样的原因——童年获得的爱太少。那么，围绕着这个事实，当事人势必会有很多感受，如悲伤、愤怒、嫉妒等。这些感受，就是真相，他不必做别的事情，只需拥抱真相就够了。

所谓别的事情，几乎必然意味着执着于反相，如刻意追求外在的优秀，或刻意自欺欺人地说，我不惨，我一点都不惨，我幸福极了，简直是世界上最幸福、最快乐的人。

越执着于反相，对真相就越惧怕。你不断逃避真相，你的预期和目的的越来越多，越来越重，它们都是为了满足你自欺欺人的需要的。但真相就在你心中，你根本无法逃避。于是，你的心越来越分裂，各种心理问题因此而生。

但是，一旦拥抱了真相，承认自己的惨，并接受悲伤或其他自然情感，你会立即获得解脱，并因而获得巨大的力量。

理解既是开始也是结束

说一些小的故事吧。前不久，有两个晚上，我忽然间又有些怕黑，还有些神经质的担忧，但又说不清这个担忧是什么。第三个晚上，我忽然间明白——这不是思考的结果，而只是自然而然出现的信息——怕黑的情绪是怎么回事，我的担忧是什么。于是，怕黑的情绪立即消失了。

对此，克里希那穆提说：“我们对自己头脑里的活动往往是缺乏觉察的，不过你一旦毫无拣择地觉察到其中的活动，凭着那份觉知和留意，就能将喋喋不休的妄念止息下来。试试看，你会发现这其实是一件轻而易举的事。”

这的确是一件轻而易举的事。所以，大前天，一个女子问我，同事要给她举行一次盛大的欢送会，她特别担心自己会哭，她怎样才能控制住自己不要哭得太失控。

我建议她说，你對自己說，我就是想哭，做足了準備，要大哭一次，這樣就可以了。她說，好，她試試。

那么，可以预料，她不会哭得失去控制，因为她不再执着于反相。

有些人，我们称之为嫉妒狂，因为他们吃醋到可怕的地步，譬如邱兴华，因怀疑妻子被别人摸了一下而一口气杀了9人。然而，嫉妒狂都有一个共同的特点：他们认为自己不嫉妒，最严重的是对于自己的嫉妒情绪，似乎没有一点觉知。

也就是说，嫉妒就是他们的真相，但他们一直执着于反相，根本不承认自己嫉妒。假若他们想改变自己，克里希那穆提的建议是：“觉察

到自己在嫉妒，便是从嫉妒中解脱了出来。”

要做到空寂，方法是放下，就是放下自我，因为自我中藏着太多虚妄。我那两天神经质的怕黑就是虚妄，明明嫉妒成性却认为自己不嫉妒，这也是虚妄。

并且，虚妄总是自我的虚妄。所以，要想破掉虚妄也很简单，就是觉察。克里希那穆提说，你不需要做其他的工作，你只要觉察就可以了，“对整个意识内容进行毫不扭曲而又了了分明的观察，便是冥想的开始及结尾。第一步即是最后一步。”

由此，我也想对大家说，不必再问我该怎么改变，理解就是改变，理解既是开始也是结束。只有当理解没有产生，当我们还执着于反相时，所谓的办法才有一点效果，但它们的效果常是让你远离令你痛苦的真相。

破掉了自我的虚妄，一颗心的杂质就会越来越少，最终就会臻于单纯，而一颗单纯的心不需要努力，就可以看到真相。

你不必离开生活去苦修

在哪里才能破掉自我的虚妄？

空寂的状态那么美，真相那么重要。于是，人们容易以为，必须用一些神奇的办法才能做到这一点，譬如打坐、闭关、苦修、念咒，还有一些另类的，如匍匐在某个权威或某个信念脚下，奉献于他或它，为之散尽家财，甚至为之牺牲生命，等等。

克里希那穆提反对这些做法，他认为这些也都是虚妄，并明确宣称，答案不在山洞里，不在药物中，不在任何神奇的地方，而就在你的生活中。你的生活是你一切重要体验的来源，你的生活也势必是你的自

我的养料，那么，你要破掉自我的虚妄，你要拥抱真相，又怎么可以去到别处呢？

所以，克里希那穆提说：

真理就在你的当下，它不在遥远的异国，它就在你的眼前。真理就在你的所作所为之中。你不需要去剃度或做一些人类早已做过的蠢事，因为真理就在你的眼前。

.....

我们都渴望经验神秘的事物，却看不到日常生活的重要性，因为我们并不爱自己的生活。

并且，他还特别强调说，不要追随任何人，更不要追随任何组织，“组织化的宗教其实是在做生意，我们会接受它是因为我们的生活实在太空虚了，但所有的人为组织，不论是有形的或无形的，都跟真相扯不上任何关系。”

给真相盖上一座大厦，真理就不见了

最重要的是点亮你的自性之光，你每多一个觉察自我的时刻，你的自性之光就更亮了一些。这一点，即便克里希那穆提也不能帮到你，他只能对你说，你觉察了自我，你的自性之光就更亮了一点，但要做到这一点，你只有自己去觉察你的自我，包括真相和反相，没有任何人能替代你做这项工作。

并且，在做这个工作时，理性、头脑和思考没有意义，感觉是唯一的路。

关于权威，我想，许多权威都在做这样的事：他发现了一点真相，

而后他或他的追随者就围绕着这一点真相，盖起了一个华丽的、迷宫式的大厦，并用温柔的或粗暴的种种手法，诱惑或胁迫他人相信，这座华丽的大厦，就是真理。

一旦我们信了他们，并膜拜这座大厦，就连那一丁点的真相也远离了，于是我们对外在的人或组织越虔诚，我们对反相的东西就越执着，我们的自我也就越虚妄，而智慧和灵性就离我们越远。

想拥有智慧和灵性，我赞同克里希那穆提这本书中的方法：回到生活中来，先来觉察你在这个生活中的自我。

所谓的灵修，尽管有许多神奇的词汇、神奇的方法和神奇的结果，但它其实一点都不神奇，我们每个人都可以走这条路，并且每个人都可以从中获益。可能正是因为这一点，克里希那穆提的书，尽管有点晦涩，但在全世界的范围内都成了畅销书。

我只读了克氏的《爱的觉醒》，读这本书的感觉真好，书里的文字，宛如没有一点杂质的清泉，汨汨地流入我内心深处。从没有哪本书给我这种感觉，以前不管多有名的书，读的时候，感觉多少都有杂质，一些被奉为经典的书，杂质之多，令我极其抗拒。

现在我确信，我的感觉是有道理的，这些书的确有杂质，而其中许多都在干这样的事——构建一个富丽堂皇的大厦，诱惑或胁迫你匍匐在它脚下。

[1]原生家庭即指父母的家庭，儿子或女儿并没有组成新的家庭。

愿你拥有被爱照亮的生命

每一种孤独 都有陪伴

武志红 著

武志红心智成长系列



家是港湾，可为何家会伤人？

爱意味着融合，可为何越爱越孤独？

最具人气的资深心理学家、百万册畅销书作家武志红

洞悉孤独感背后的深层心理机制，揭示如何打破人际间那堵自恋的墙

让爱和自由重新在家人、爱人之间流动

版权信息

每一种孤独都有陪伴

著 者：武志红

出 版 人：方 鸣

责任编辑：紫 夜

封面设计：门乃婷工作室

目 录

[版权信息](#)

[Part 1 拆掉自恋的高墙](#)

[我们心中都有一堵超级自恋的墙](#)

[远离你自我实现的陷阱](#)

[我们都是受虐狂吗？](#)

[我们为什么爱评价？](#)

[尊重你的选择，走出自恋幻觉](#)

[Part 2 为何我们越爱越孤独](#)

[支配与服从：病态关系的双重奏（上）](#)

[支配与服从：病态关系的双重奏（下）](#)

[最远的距离是咫尺天涯](#)

[过火的自信=自卑？](#)

[优秀的女性为什么怕成功](#)

[Part 3 教孩子知识，不如给孩子爱](#)

[低挫折商是怎么被炼成的](#)

[她好乖，但好可怜](#)

[他们为什么好吃](#)

[非黑即白：3个月婴儿的游戏](#)

[人善被人欺！为什么？](#)

[Part 4 故事是追寻现实的载体](#)

[爱的炮灰——《追风筝的人》读后感](#)

[天才为什么自甘堕落](#)

[永远保持一颗柔软的心](#)

[多少感情因逃离孤寂而生？——《逃离》读后感](#)

[没有被爱照亮的生命，存在本身就是羞愧](#)

感情寂灭的一代宗师

阿凡达：一个回不去的童话？

蝙蝠侠的俄狄浦斯情结

每个人都以为他的逻辑是正确的

如何在自我与现世间达成一个平衡？

雨果的“悲惨世界”

Part 1 拆掉自恋的高墙

我们心中都有一堵超级自恋的墙

“有没有可能，我们在心中建一座足够坚固的墙，足以抵抗一切打击？”

最近，去一家咨询机构做关于灾后心理干预的讲座时，一位听众问了我这样一个问题。

这是一个要命的问题。

其实，我们每个人心中都有一堵墙，这堵墙不可能坚硬到“足以抵抗一切打击”，但却具备另一个功能：将我们圈在这堵墙内，令我们看不见别人的真实存在，也令我们看不到更大的力量。

然而，只有真正看到别人的存在，我们才有机会走出孤独，并与其他人建立起真爱的关系；也只有看到更大的力量并顺从这个力量，我们才能真正强大起来，并获得真正的解脱。

并且，在自己构筑起来的墙内，每个人都是自恋的、扬扬自得的、自以为正确的。

例如，看起来最谦逊的人，骨子里也是以谦逊为荣的；看起来最痛苦的人，也是一边痛苦一边自大的。

所以，我们本能上都是抵触改变的，因为那意味着要拆掉这堵自恋之墙。

前不久，我一个朋友X去做近视眼手术。当被固定在病床上不能动弹，也不能说话时，她陷入了前所未有的恐惧中。

“好像我要死了，甚至比死还可怕。”她回忆说，“好像一切都消失了，一切都不存在了。我胡乱伸出手去，却什么都抓不住，就像是一个溺水的人，却发现周围连一棵可以起心理安慰作用的稻草都没有。”

为了对抗这种恐惧，她做了一件事情——胡思乱想，想象她自己是待宰割的羔羊，而到底会有谁来救她。

这样一想象，她觉得好受了很多。

然而，我对她说，假若她不做这个想象，不做任何对抗，而是听任自己沉浸在这种恐惧中，她最后就会得救。

说得救，是因为她是一个心理问题比较严重的女子。她极渴望亲密关系，但却很难与他人建立起稳定而高质量的亲密关系。在我看来，导致这一结果的核心问题是她看不到恋人的真实存在。因为她越在乎对方，就越是容易把她头脑中想象的恋人形象投射到对方身上，而这时对方就会觉得离她越远。

但为什么她会看不到恋人的真实存在呢？因为，当和恋人在一起时，或和任何人在一起时，她的心理活动会一直处于活跃状态，她会一直在行动、想象或思考，她的心从来没有留下空隙。然而，只有当我们的心理活动能在某些时刻停顿下来，我们的心才能感应到对方的真实存在。

这是一个很普遍的道理，对于这个道理，明朝大哲学家王阳明用八个字做过概括：“此心不动，随机而动”。

王阳明不败的秘密

王阳明是中国历史上最伟大的哲学家之一。在我看来，他堪与老子媲美。并且，他还可以当之无愧地被称为伟大的文学家、政治家和军事家。他的哲学绝非书斋里的空想，而是实实在在可以学以致用东西，用到政治上，王阳明成了第一流的政治家，和王阳明较劲的对手不管多强大，最后都败给了他；用到战争上，王阳明则成了对方眼中最可怕的军事家。

他提出“此心不动，随机而动”八字箴言时，正值江西的宁王造反，而他作为当地的最高官员负责平叛。当时，他的一个下属抱着一腔爱国热情想与宁王奋不顾身地作战。王阳明问：“兵法的要义是什么？”这个下属答不上来，而王阳明随即讲了他的兵法要义，就是这八字箴言。

这是什么意思呢？

我的理解是，我们的心经常处于“妄动”状态，即一个念头接一个念头像滚雷一样不断地在我们心中炸响。然而，绝大多数人对自己的“妄动”没有觉察能力，套用精神分析的术语，这些没有被觉察的“妄动”就是潜意识。当我们被潜意识所控制时，我们会处于程度不同的失控状态。我们以为，自己是根据意识层面的某种想法去行动的，但其实，是我们没有觉察到的潜意识在驱使着自己这样做。

这时，我们的行动就有点像是“盲人骑瞎马，夜半临深池”。

宁王就是这样一个人，所以他后来犯了很多战略和战术上的错误。然而，作为对手，如果王阳明的心也处于同样的“妄动”状态，他一样也会犯一些大大小小的错误。

然而，王阳明的“心”可以不动。如果他的心不动，他的心就是一面空明的镜子，宁王的“妄动”会清晰地映照在这面镜子上，而其致命的缺陷就会被王阳明一览无余。结果，王阳明可以随时抓住宁王的漏洞，从

而“随机而动”，不仅可先发制人，也可后发制人。

相反，如果我们的先动了，并且还对自己的念头特执着，那么就会看不到事情的本相，而犯一些低级的错误。

在“此心不动，随机而动”的理念指引下，王阳明成了敌人眼中最可怕的军事家，他一生打仗无数，未尝有败绩。他去世前一年，两广再次叛乱，其他人无法平叛，朝廷不得已再请王阳明出山。孰料，叛匪一听说鼎鼎大名的王阳明要来，立即就投降了。

为什么越爱越孤独

以上都是太伟大的例子，有点扯远了，我们再回到X的小故事上来。

其实，X的心也是先动了，而且动得很厉害，结果看不到事实的本相。

事实的本相很简单——医生是帮她的，而她已先动的心是恐惧中藏着被迫害的念头。即，她对周围一切人都有戒心，她潜意识中认定一切人和她建立关系都是为了攻击和控制她。

她有这样的念头，也是因为她童年时有过这样的人际关系——她妈妈对她的控制欲望太强烈，这意味着她妈妈一直试图过分侵入她的空间。同时，她妈妈还一直给她讲人多可怕，她一定要加强自我保护。这些加在一起令她的心很容易处于“妄动”状态——认为“别人都是来害我的”。所以，尽管她意识上知道医生是来帮自己的，但潜意识里却认为医生是害自己的，并因而充满了恐惧。

这不仅是她躺在病床上那一刻的感受，更是她时时刻刻的感受。这种恐惧就像是一种背景音，一直弥散在她的内心深处，令她时刻都处于

不安全感中。为了对抗这种弥散的恐惧，她会忙碌地做事，喋喋不休地说话，拼命地学习和思考，总之是不能停歇下来。如果停歇下来，这种恐惧就会将她吞噬。

这样一来，对抗似乎是有道理的。

但是，假若她听任自己沉浸在这种恐惧中，不去做任何对抗，而是让念头或意识像水一样在心中流动，最后那一刻，她就会全然明白，这种恐惧到底是怎么来的。

印度哲人克里希那穆提称，唯一重要的是点亮你自己心中的光。假若X能在那一瞬间全然明白那种弥散的恐惧是什么，就意味着她在这一角落上的光被点亮了，这时就会立即得救。

怎么可以做到这一点呢？克里希那穆提的方法是，不做任何抵抗，让心中的念头自然地流动。这时，我们会发现念头一个接一个，但当念头可以停歇时，真相会自然映现。

一个读者在我发在天涯论坛的帖子《谎言中的No.1：没有父母不爱自己的孩子》中写道，她发现自己冷酷无情，经常不合时宜地哈哈大笑。最近一次是看体育比赛时，有两个运动员猛烈地撞在一起，其中一个被撞得鲜血淋漓。看到这一幕，她哈哈大笑了起来。这引起了一起看球的丈夫的不满，他斥责她为何如此麻木。这样的事情屡屡发生，令她也开始不解，自己为何如此冷血。

后来，她按照克里希那穆提的方法做了一下工作，先是回想起她冷血时的画面，然后让念头自然流动。结果，念头终于停歇时，她脑海里映现了一个暴力画面：爸爸一拳打在妈妈的脸上，妈妈血流满面。并且，这个画面出来后，她心中有说不出的畅快。

这个画面就是答案。由此，我们可以看出，她之所以对运动员撞在

一起不自觉地幸灾乐祸，是因为她的内心深处有“妄动”。具体而言，是她渴望爸爸揍妈妈一通。原来，她的妈妈喜欢挑剔和唠叨，爸爸喜欢沉默，而她觉得爸爸对妈妈忍让得太过分了，所以曾希望爸爸揍妈妈。可是，打人本来就on不好，而她作为女儿又怎么能希望爸爸打妈妈呢？所以这种念头最初一产生，她立即和它进行对抗。对抗貌似成功了，这个念头她再也意识不到了。但这不过是压抑到潜意识中去而已，并最终变成令她失控的“妄动”源头。

“小我”由无数妄念组成

美国哲人埃克哈特·托利在他的著作《当下的力量》中称，我们绝大多数人都被思维给控制住了，当头脑中出现一个念头时，我们不自觉地会去实现它。但如果我们能觉察到思维的流动，既不去实现它，也不与它对抗，那么我们很容易理解思维的合理和不合理之处，随即就可以从思维中解脱出来。

对于这个读者而言，她产生希望爸爸揍妈妈一顿的念头乍一看是不好的，但这个念头的产生却是源自她对父母失衡的关系的自然反应。从这一点而言，这个念头的产生是合理的。但是，如果她继续让思维自然流动，那么她还会发现这个念头背后还藏着其他的念头。而一旦最后那个念头出现，她便会明白她与父母的三角关系的实质，而自动放下前面那个暴力的念头。

埃克哈特·托利认为，无数相互矛盾的念头，以及围绕着这些念头的种种努力组成了我们的“小我”，也即心理学家所说的“自我”。通常，当你说“我如何如何”时，你其实说的都是这个“小我”。我们很容易执着于“小我”中，这时，“小我”就会成为一堵无形的墙，阻碍我们内心深处的“真我”与外部世界建立直接的联系。

每个人的“小我”都是不同的，有人喜欢追求快乐，将快乐视为最重

要的事情，有人经常沉溺在痛苦中，视痛苦为必然；有人视助人为绝对原则，有人则将索取视为理所应当……总之，我们都在“小我”之墙所围成的院落内过着自以为是的生活。但不管这个院落内所奉行的法则看起来是多么美好或伟大，它们都是我们与其他人、其他存在乃至世间万物建立真实联系的障碍。

因此，尽管我们每个人都渴望走出孤独，都渴望与别人相爱，但这个最普遍的欲望却很容易成为奢望。

并且，这时我们越自以为是，越以自己的“小我”为荣，我们相爱的渴望就越会成为以我的“小我”消灭对方的“小我”的战争。

日本小说家渡边淳一写了一本名为《钝感力》的“心灵鸡汤”。其大意是，相对比较迟钝的人才更易与人相处，也更能忍受挫折，因为他的心比较钝。

这种说法是很有问题的。例如，心理学中所说的边缘型人格障碍者是最难与人相处的一种人，因为他们非常情绪化，渴望亲密关系，但一旦建立起亲密关系，他们又会忍不住大肆地攻击恋人。而恋人受不了想离开他们时，他们便容易有自伤甚至自杀的极端行为。

不过，自恋型人格障碍者却很容易和边缘型人格障碍者相处，因为自恋型人格障碍者普遍既自大又迟钝，由于他们心中那堵自恋的墙太坚硬了，边缘型人格障碍者的情绪化或许会给别人带来很大困扰，但却刺透不了自恋型人格障碍者的自恋之墙。

心不动的瞬间最有洞察力

不管我去哪里做讲座，最后都会有人问类似的问题：请问怎样才能让我的孩子或我的配偶变得更好？

提类似问题的人，都是缩身于“小我”的墙内，并试图将别人纳入自己的墙内，这怎么可能呢？

试着去了解一下你的内心，你一定会发现，你的头脑中有着仿佛永不停歇的念头。然而，如果你想发现世界的本相，你想真正看到别人的存在，你的心就必须要有空隙。

以前，我经常自诩看人的眼光很厉害，一般是第一眼，最多也不超过5分钟，我就会有一个清晰的判断，而这个判断也几乎从来没有欺骗过我。

现在，我明白，这不是我多厉害，恰恰相反，这是因为和人初相识时，我容易有不那么自恋的瞬间。在那样的瞬间，我的念头之河停止了流动，心中出现了空隙。这时，我的心会自然而然地感应到对方的真实存在。

正如王阳明所言，我这时是“此心不动”。

对我而言，这样的时刻一般都是不自觉地出现的。假若我一开始就抱定一个念头，我非要把对方看清楚，那么，我反而容易出错。也就是说，这时我的心动了，而心一动，我看见的就是我的心投射到对方身上的自己的“妄念”，而不是对方的真实存在了。

所以，我赞成这种说法：重要的不是做什么，而是放下。若想看到别人和其他事物的真实存在，你至少要有某个时刻，可以放下你的“小我”。

远离你自我实现的陷阱

即使是一件微不足道的平常事，像在与别人的争论中，迫切地希望

打败对方，以证明自己是正确的，仍然是“小我”对死亡的恐惧而引起的。如果你以你的观点自居，把你的观点等同于你的“我”，当你错的时候，你这种以思维为基础的自我感就会严重受到死亡的威胁。所以你的“小我”不能承认错误，错误就等于“小我”的死亡。

——德国心理学家埃克哈特·托利

汶川地震发生后，一个朋友邀请我去他的心理咨询机构讲课，主题是灾后心理危机干预。

地震发生后，这类讲座盛行一时，绝大多数都是关于灾后幸存者的心理发展过程和如何进行心理干预的，并且还有一个比较标准化的资料和课程。我不想讲这个，我想讲讲我自己的反思。

我是2008年5月18～24日随同一个47人的心理志愿者团队去地震灾区的。回来后，我脑子里一直盘旋着一句话：地震打破了人们的幻觉，而我们再去帮助他们把幻觉建立起来。

依照那个比较标准化的材料，也依照我个人的理解，地震等重大灾难对幸存者造成的心理冲击主要有两点：

- 1.受伤、亲人遇难和财产损失等实际丧失带来的痛苦；
- 2.控制感被破坏。

关于第一点，并不适合在地震刚发生后不久进行处理，所以我们主要是针对第二点做工作。

什么是控制感呢？这可以简单地概括成一句话：“我控制着我的人生乃至周围的世界。”有些人可能明确地有这种想法，而多数人是无意中抱有这个意识，但地震等重大灾难强有力地告诉我们，你能控制的事

情很有限。

控制感被打破，会令一个人的人格暂时解体，他会从“我能掌控一切”的强大感迅速转向“我什么都做不了”的无能为力感。

但是，必须要帮助幸存者恢复控制感吗？既然这本来就是幻觉，那么有没有可能，这也是一个机会，令当事人从幻觉中解脱出来呢？

睡眠浅是因为自恋

仿佛是为了考验我似的，在去这个机构讲课的前一天晚上，我遭受了一个小小的挫折。

当晚，我和往常一样，在晚上12点前躺在床上准备睡觉，但无法入眠，因为楼上不断传出类似用锤子砸钉子的声音，一直到凌晨1点的时候还没停。这令我很受不了，于是我打电话给小区的物业管理处，值班的保安则答应过来查看一下。

然而，等了很久，这个声音还在继续。不得已，我再次给物业打电话，质问是怎么回事。对方回答说，没有人在装修，我所住的那栋楼，以及周围的两栋楼没有一个房间是亮着灯的。

怎么会这个样子？我有点不信，便穿好衣服出去查看了一下，发现果真如物业所言，没有一个房间是亮着灯的。

这一刻，我忍不住开始怀疑，莫非我有幻觉和被迫害妄想了？这可是精神分裂症的典型症状啊。

不过还好，赶过来的几个保安说，他们也听到了这个声音，只是没有人家亮灯，声音也不大，很难确定是哪里传出来的，而且这时总不能挨家挨户去查看吧。

没办法，我只好回到自己家里，硬躺在床上试着令自己入睡。

逐渐地，我回想起1996年的一件事情。

那一年，我在读大四，决定考研究生。为了保证自己的学习时间，我和宿舍的哥们儿商定，每天中午和晚上的12：30前就要关上宿舍门，不允许别的宿舍的哥们儿进来闲聊，并且12：30后大家也不能大声说话和听音乐等。

说是商定，其实是大家为我牺牲，因为我们宿舍6个人中只有我一个人考研究生。我们宿舍的哥们儿都是性情温和的好人，很容易彼此体谅。他们知道我这个人睡眠很浅，很容易被吵醒，所以愿意为我做这个牺牲。而接下来的长达四个多月里，他们也一直在贯彻这个“商定”，甚至还为此和别的宿舍的哥们儿发生过几次小小的冲突。

研究生考试结束的那一天，为了消除内疚，也为了表达我的感谢，我拿当时剩下的几百元积蓄请他们哥儿五个好好撮了一顿。回来后，我说，我再也不限制大家了，大家愿意怎么着就怎么着。他们则说，你小子要是还限制我们，小心我们一起来揍你。

结果，当天晚上，他们有人唱摇滚，有人很大声地打电子游戏，而我却可以酣然入睡。第二天早上，我感到非常惊讶，原来我是可以在很喧嚣的环境下入睡的，我并不是一定会那么神经过敏。

一旦明白“原来我是可以在很喧嚣的环境下入睡的”，我就很少再那样敏感了，几乎可以在任何条件下想睡就能睡着。

那么，为什么这个晚上，我再一次变得挑剔？这个晚上，和1996年的那个晚上又有什么相同的道理？这样一联想，我立即明白，我是在玩自恋的游戏。

我们都妄想控制世界

一说到自恋，我们很自然会想到，一个人很容易以自己的某些条件自傲，譬如相貌、智商、家庭背景和学历等。然而，最核心的自恋不是这些。

最核心的自恋是控制感，即我前面提到的，几乎我们每个人的内心深处都认为，“我能控制我的人生，我能左右世界”。围绕着这种感觉的，是自己很少能察觉的一些预言，如“我早就知道事情会这样运转的”。

这种预言被称为自我实现的预言，即如果我有了一个什么样的预言，我就会只关注与这个预言相符的信息，并且会将事情朝我所预言的方向推动，而事情一旦背离了这个预言的方向，我会很容易受到刺激。

1996年考研前，我的一个预言是“我是一个睡眠很浅的人，很容易受到周围环境的干扰”，所以，我会对睡眠环境很挑剔，这种挑剔就是在捍卫我的这个预言，也就是在捍卫我的自恋。

但是，考研结束那个晚上的事情修改了我这个预言，我心中有了一个新的预言——“我是可以在喧嚣的环境下入睡的”，从此以后我就真可以实现它了。

那么，现在又发生了什么呢？我为什么又变得这么挑剔呢？

因为，我现在住的小区环境很棒、很安静，长时间住在这里，我心中逐渐有了一个新的预言——“这个小区晚上很安静，很适合睡觉”。然而，这个晚上，那个莫名其妙的类似用锤子砸钉子的声音便挑战了我这个无形的预言，从而破坏了我的控制感。之后，我之所以打电话给物业，还爬起来试图去找到噪声的来源，都是为了捍卫我的控制感，捍卫我的自恋。

明白了这一点后，我的身体放松了下来，而情绪也平稳了很多。

这时，我突然想，这个世界是何等孤独啊！我一个人躺在床上，我并不能感受到这世上任何其他人的存在。既然我感受不到，那么其他人对我而言真的存在吗？

答案是否定的，这时其他人对我来说并不存在。

其实，不仅如此，当我白天在人群中穿梭，甚至和另一个人谈知心话时，别人一样是不存在的。因为我其实还是只对自己感兴趣，我貌似是在和对方交流，在努力理解对方，但我绝大多数时候并不能真切地感受到对方的内心世界，我甚至对他们都不感兴趣，所以他们并不存在。

想到这里，我开始对那个令我讨厌的声音有了一点好感。我想，这个声音是在提醒我，不要那么自恋，不要真以为世界是围绕着你转的。

随即，我开始试着去尊重并接受这个声音，慢慢地，我越来越放松，不觉中便酣然入睡了。

很多父母看不到孩子

第二天中午，我和请我讲课的朋友一起吃饭，突然下起了暴雨，而我们吃饭的房间是在顶层，哗哗的雨声几乎将我们谈话的声音淹没。这时，一个服务员送菜后没有及时关门，一个朋友大声提醒她关门，声音中有明显的恼火和不耐烦。

等服务员关好门出去后，我和他们谈起了我昨天晚上的感想，并想象说，假若现在让我在哗哗的雨声和雷声中睡觉，我相信我可以安然入睡，但如果雨声停了，有一个服务员用很小的声音来敲门，那我入睡肯定要难很多。

“为什么？”一个朋友问。

我解释说，因为我内心中接受了雨声和雷电是我控制不了的这个事实，但我不愿意接受一个人是我控制不了的这个事实。因为接受程度不同，所以内心的预言不同，这导致了我会有不同的行为。

我说完这些后，刚才大声对服务员说话的那个朋友不好意思地说，看来他是无形中想控制那个服务员了。

这种对人的控制欲望无所不在，一个人在一个环境中越觉得自己有掌控感，他的控制欲望就会越强，而控制感被破坏后，他的反应也会很强烈。

历史上有无数这样的故事，某个人一旦大权在握，就很容易变得小肚鸡肠，任何人违逆他的意志，都会遭到他程度不一的报复。

这几乎是绝对的权势所导致的必然结果。本来，我们就生活在“我能左右一切”的幻觉里，如果一个人真赢得了这种权势，可以保证在他自己的权力范围内左右一切，那么他就会失去对别人意志的尊重，而肆无忌惮地打击一切不服膺于他这种幻觉的人。

同样，在家里，掌握着财权、话语权和力量等各种资源的父母很容易沉浸在“我能左右一切”的幻觉中，对孩子的控制欲望会达到登峰造极的地步。意识上，他们会很爱孩子，很想为孩子奉献，但事实上，他们很难看见孩子的真实存在，结果他们越想爱孩子，就越容易否认孩子的独立意志。

很多家长习惯在升学、工作和婚恋等关键时刻干涉孩子的事情，不让孩子按照自己的意志作选择。他们意识上会说，这是紧要关头，孩子的人生经验不足，他们的经验很重要，但潜意识上，根本不是这么回事。潜意识上，他们真正担心的是失控的感觉，他们惧怕孩子的发展轨

道不在自己掌控之中，也担心孩子变成一个真实的、有自主意志和独立判断能力的人，从而不再是他们幻觉中的小孩。

近日，一个妈妈因为女儿的心理问题和我聊了很久。在和她聊天时，我昏昏欲睡，必须付出很大的努力才能不令自己睡着。因为我感觉到，在她面前，女儿不存在，我也不存在，只有她自己存在。她滔滔不绝地讲她对女儿有多好，多么尊重女儿的意愿，每当女儿有重大选择时，她一定会和女儿商量。但是，“商量”的结果一定是，女儿按照她的意愿作选择。现在，她女儿出的所谓心理问题，其核心就是和妈妈对着干，并拾起自己以前被迫放下的意愿。

有人一开车脾气就大，这也和自恋的幻觉息息相关。因为，很少有像车这样的物品，既强大、灵活，又听话，它不仅极大地扩展了你的行动能力，而且几乎完全听命于你。在完美条件下，开车会给我们“车人合一”的感觉，这极大地强化了我们“我能左右一切”的幻觉。

但这个幻觉很容易被打破，堵车、道路状况不好、有人抢路等，都会打破这种幻觉。这时，那些控制欲望很强的人，也即严重生活在“我能控制一切”的幻觉中的人就容易发展出暴力行为。据调查，美国公路上发生的枪击案，多数都是堵车和抢道等小事引起的。

爱上想法就会掉入陷阱

当我们生活在“我能控制一切”的幻觉中时，我们就无法和别人建立起真正的关系，因为没有任何人愿意被控制。那些貌似很依赖的女人，其实一样是生活在这种幻觉中，希望那个控制她的男人能够按照她的想象来控制她。假若她发现男人控制她的方式和她想象的很不一样，她一样会逃离这个关系。

对关系的渴求是最本质的生命渴求之一。然而，尽管我们每个人都

渴望和某个人相爱，甚至渴望“合二为一”，但只要我们还是生活在自恋的幻觉中，我们就不可能与别人建立起真正的关系。

那么，怎样才能走出自恋的幻觉呢？下面一些简单的办法可以发挥一些作用。

首先，去认识自己围绕着自恋所建立起来的自我实现的预言。

每个人的内心中都藏着很多自以为是的想法。甚至可以说，我们每一个比较稳定的想法都是自以为是的，并且，对这些自以为是的想法，我们都有一定程度上的执着。因此，我们会去做一些莫名其妙的努力以捍卫自己的这些想法，而一旦觉察到这些想法，觉察到这些想法上的自以为是，以及我们对它们的执着，就可以在相当程度上放下它们。

在文章《我们心中都有一堵超级自恋的墙》中，我写道，即便最消极的人也一样是超级自恋的。所谓绝望，并不是“什么都不要了”，而是最严重的自恋，也是最大的执着之一。绝望的核心是不甘心——“为什么我就不能得到我最想要的”以及“我怎么做都没有用，这一点上没有谁比我更聪明”。最终选择自杀的人，一样是处于自恋中，要么是复仇，要么是不愿意面对真相。

在一个网站上，一个网友在我发表的一个帖子中问我：“道德是否是一种自恋？”我回复说：“绝对是，而且会导致一个恶果——‘圣人不死，大盗不止’，越想做圣人，就越需要找到大盗。而且圣人形象会自动激起一些人的反感，令他们自愿做大盗。譬如，多少坏孩子是因为父母逼他们做好人导致的恶果。”

这个“绝对”显然大有问题，我后来反省说：“那一段是我比较得意的个人见解，所以写的时候扬扬自得，这个绝对不是关于道德的，而是加强我的自我价值感的。一得意了，就被蒙蔽了，所以要放下。”

我们所执着的一切看法中都藏着类似的扬扬自得，如果能清晰地捕捉到这种扬扬自得，就可以部分地放下了。

其次，去认识自己的幻觉被打破时的恐慌和愤怒。如果知道愤怒从哪里来，就可以少发脾气了。如果意识到自己的恐慌的含义，就可以少去控制别人了。

最后，也是最关键的，就是去认识我们为什么会执着于那些想法，为什么它们会成为形成我们自恋的幻觉的养料。

譬如，一个朋友和我聊天时说：“你‘治’不好我，因为我不配合。”她说完这句话后开心地笑了起来，这种笑声中便藏着自恋的幻觉。

德国心理学家埃克哈特·托利在《当下的力量》一书中写道：我们很容易被我们的想法所控制，因为我们认同了这些想法，将这些想法等同于“我”，如果放下这些想法，就好像“我”要消融一样。

我们都是受虐狂吗？

通常，当下所产生的痛苦都是对现状的抗拒，也就是无意识地去抗拒本相的某种形式。

从思维的层面来说，这种抗拒以批判的形式存在。从情绪的层面来说，它又以负面情绪的形式显现。痛苦的程度取决于你对当下的抗拒程度以及对思维的认同程度。

——摘自埃克哈特·托利的《当下的力量》

“深夜时分，荒郊野岭处，一个女子，刚和丈夫吵完一架，郁闷之余冲到马路上来飙车。

“孰料，轿车突然熄火了，祸不单行的是，她还没带手机。

“幸好，她发现，路边不远处的山中有一栋亮着灯的房子，于是走去求借电话一用。

“房子的主人是一个老人，他答应借电话给她一用，但是，作为条件，她得回答他一个问题：

“你是谁？”

这是台湾作家张德芬的小说《遇见未知的自己》中一开始的情节。

这是一个最简单的问题，但也是一个最本质的问题。我们每个人都有意无意中都在用生命回答这个问题，而对这个问题的不同回答，也决定了我们生命的质量。

这部小说中，对这个问题，女主人公尝试作了很多回答：

- 1.我是李若菱；
- 2.我是一家外企公司的经理；
- 3.我是一个童年不幸，现在婚姻也不幸的女人；
- 4.我是一个身心灵的集合体。

但是，老人反驳说，这些回答都有局限，稍一质疑就会出现漏洞。你是你的名字吗？你是你的职位吗？你是你的经历吗？你是你的身体吗？你是你的情绪吗？你是你的心理结构吗？.....

最后，老人说，除了被说滥的“灵”之外，她说的“我”都是“小我”，都是可以变化、可以改造、可以消失的，而“真我”是不会改变也不会消

失的。用更哲学化的语言说，“小我”即幻觉，我们绝大多数人执着地将“我”认同为某些东西，而这些东西随时会破灭。

李若菱的回答显示，“小我”可以有许多层面的内容。不过，“小我”的核心内容是一对矛盾：对痛苦的认同和对抗拒痛苦的武器的认同。

我们的自恋需要以痛苦为食

人生苦难重重！

这是美国心理学家斯科特·派克在他的著作《少有人走的路》中写下的第一句话。

随着阅历的增长，我对这个看法越来越认同，因为实在没有发现谁不曾遭受过巨大的痛苦，甚至都很少发现有谁当前没有什么痛苦。由此，我常说，大家都有心理问题，因为痛苦总是会催生一定程度的心理问题。

那么，有没有可能终结这绵绵不绝的痛苦？

对此，释迦牟尼指出了一条路：开悟。他宣称：开悟就是痛苦的终结。

但是，能达到“痛苦的终结”的人极少，而我不断发现，人们对自己的痛苦都有一种热爱。

例如，团体治疗中很容易出现“比惨”，参与者会在言谈中要么暗示，要么公然宣称：“我才是最悲惨者。”

又如，在和人聊天的时候，我常听到有人带着自豪地问我：“你

说，还有谁比我更加悲惨吗？”

并且，我越来越明白，绝大多数人的生命是一个轮回。几乎没有谁不是不断地陷入同一种陷阱，然后以同样的姿势跌倒，最后发出同样的哀号，但在这种哀号声中，又总是可以听到浓厚的自以为是的味道。

如果不够敏锐的话，我们会听不到这种自以为是的腔调。不过，有一个机会可以让我们看到自己是如何执着于苦难的轮回的。那就是，奇迹发生了，某人的人生悲剧可以不继续了，这时你就会发现，这个人对此是何等惆怅。

一个国家，有一个剪刀手家族。

所谓的剪刀手，就是每只手上只有两个手指，是一种先天畸形。这个家族中的男人都是剪刀手，剪刀手的爷爷生了剪刀手的父亲，剪刀手的父亲又生了剪刀手的儿子……

这算是一种悲惨的轮回吧。不过，这个家族展示了人性的坚韧。他们没有因此而自卑，反而以此谋生，一直利用这个先天的残疾，在马戏团里做小丑。

后来，这个家族生出了一个双手均有5个手指的健康男孩，这个不幸的轮回可以部分终结了。但对此，他的父亲非常失望，因为儿子不能继承父业了。

这是网友aw在我的博客上提到的一个故事，这个故事显示，人会恋念曾经的苦难。

这是为什么呢？

因为，在和苦难抗争的过程中，我们形成了对抗苦难的武器。但

是，如果没有苦难了，武器还有存在的必要吗？

试着去问自己这个问题，你会发现，你很容易爱上你发明的武器，你不愿意它被放下、封存甚至销毁，你无意中渴望它一直发挥作用。这就意味着，它所针对的痛苦应一直存在下去，否则它就没有存在的意义了。

本来是用来消灭痛苦的，但最后却出现了相反的结果：武器的存在需要以痛苦为食。

这是一种特定的联系，即某一种武器总是需要以某一类痛苦为食。

每个人的命运中都有一种似乎特定的、频繁出现的痛苦，而它之所以不断轮回，一个关键原因是我们的“小我”所创造的“伟大”武器需要它。

譬如，一个女子的父亲是酒鬼。很小的时候，她就得忍受醉酒后的父亲的辱骂和折磨，还要用她孱弱的身体去照顾父亲。

意识上，她痛恨酒鬼父亲，发誓以后一定要选一个绝不会酗酒的男子做自己的人生伴侣。但是，她成年后爱上的几任男友都是酒鬼，其中多数一开始便是酒鬼，有一名男子一开始不是酒鬼，但和她相处很久后逐渐变成了酒鬼。

为什么会发生这样的事情？关键原因在于自恋，即这个女子“爱”上了自己发明的武器系统——对抗一个醉酒的男子所带来的痛苦的系列办法。她为了维护这种“自爱”，也即自己发明的这一套对付酗酒男子的办法，就只有去重复这一类痛苦。

抗拒痛苦，所以恋念痛苦。

太渴望“好”，会导致对“坏”的执着

并不仅仅是痛苦才会催生“小我”的武器，其实对任何过去经历的恋念都会导致这一问题的产生。

最初，当我们还是一个婴儿时，对“好我”的恋念和对“坏我”的抗拒已然开始。

每个孩子一开始都是自恋的，他会认为，周围一切事情的结果都是他所导致的。当妈妈亲近他时，他会认为，是他此时的想法或行为令妈妈亲近他，所以他此时的“我”就是“好我”；相反，当妈妈疏远他时，他会认为，是他此时的想法或行为导致了这一结果，所以他此时的“我”就是“坏我”。

这是最初的“小我”的产生。前不久，在接受我的采访时，张德芬说，我们多数人最初在自己家中会获得两个经验：

第一，学习否认自己的情绪和感受等一切内在的东西，而以父母的外在标准来看待自己；

第二，否认自己的价值，深深地认为自己是一个弱小的、无能的小东西，离开父母就不能生存。

这两个经验结合在一起，会令我们对“好我”特别执着，对“坏我”充满恐惧。譬如，张德芬自己的“好我”就是卓越。在她的前40年人生中，她一直在处处争第一，这既是因为“好我”会带来奖赏——最初势必是父母的奖赏，也是因为对“坏我”充满恐惧——“如果不卓越，就没人（最初也是父母）爱你，你就会死去”。

这是一对矛盾，“坏我”总是“好我”的对立，一个人意识上对“好我”很执着，也意味着，他潜意识上对“坏我”同样很执着。很多特别渴

望考第一的学生，一旦真考了第一，就会感觉到恐惧，万一下次成绩下降怎么办？有些学生是因为好奇而爱上学习，他们也会考第一，但这是好奇心得到满足的一个副产品，而不是主产品，所以他们不会伴随着产生对失败的恐惧。

我前面提到，“小我”是幻觉，这一点，只要多看一下人们所执着的東西就会明白了。

有的人显得特别依赖。对他们而言，依赖的“我”就是“好我”，而“独立”的“我”就是“坏我”。他们对依赖这么执着，对独立这么恐惧，是因为父母喜欢他们依赖。当他们表现得弱小无助的时候，会获得父母的关注与照料，但如果表现出独立的倾向，就会被忽视、批评、否定甚至虐待。

有的人显得特别独立。对他们而言，独立的“我”就是“好我”，而“依赖”的“我”就是“坏我”。他们对独立如此执着，对依赖如此恐惧，是因为他们和依赖者有截然相反的家庭。在他们家中，很小的时候，他们就被迫独立，有的父母在孩子一出生就开始挫折教育了，而当他们表现出依赖时，很容易遭到忽视和打骂。

于是，当这样两类人出现在同一类情景中时，就会表现出完全不同的风格，依赖者拼命依赖，而独立者拼命独立。而且，一旦危机出现，依赖者会表现得更依赖，独立者会表现得更独立。

这难道不是很荒谬吗？

克林顿为什么是希拉里的绝配

追求“好我”并压抑“坏我”，这是每个人的“小我”的核心逻辑。可惜，我们居然都是从与父母或最初的养育者的单一关系中发展出如此宏

大的逻辑。这严重阻碍了我们活在当下，令我们总是依照在遥远的过去所形成的逻辑来判断当下的事情，从而不能如实地看待当下的处境，并根据当下的需要作出恰如其分的选择。

这并非仅仅是童年的特点，我们绝大多数人总是活在过去，因为我们会很容易渴望“重复快乐”和“逃避痛苦”。这种渴望乍一看没问题，但关键在于我们渴望的是“重复过去的快乐”和“逃避过去的痛苦”，而不明白任何事情一旦发生就已成过去，它绝对不可再复制。这便是古希腊哲学家赫拉克利特的名言“你不能两次踏入同一条河流”的寓意所在。

有趣的是，执着于“好我”而惧怕“坏我”的结果是，“好我”与“坏我”总是不断同时重现于自己的人生中。

这种重现首先出现在自己身上。一个看上去极端自信的人势必是自卑的，我们常用“又自信又敏感”来形容这类人。所谓敏感就是对别人批评他、不接受他很惧怕，这就是自卑的体现。

这种二元对立的现象无处不在。不管在什么地方，当我们追求这一方向的事情时，相反方向的力量势必会产生。

这很容易理解，正如一个天平，当我们在这边加砝码时，那边也得加，否则天平就会失去平衡。

因而，当你追求卓越的程度是10分时，你惧怕失败的程度也会是10分。

同样，当你追求善良的程度是10分时，你憎恨邪恶的程度也会是10分。于是，一个绝对的理想主义者一旦获得权力，他一定会是一个暴徒，因为他会严重排斥不符合他的理想的一切人，并最终对这些人动起杀机。

一个绝对的理想主义者的内心是分裂的，而他的分裂几乎总是先产生于他的家中。父母的奇特教养方式令他发展出对“好我”的极度执着，并对“坏我”的极度恐惧。他们的“好我”会披上理想主义的外衣，但其核心常常是“强大”。他们看似是不能容忍理想主义被破坏，其实是不能容忍弱小。

目前流行的“吸引力法则”称，世界的奥秘是同类相吸，即有同样心念的人很容易引起共振。

但是，依我的观察，二元对立导致的异性相吸更为普遍。

克林顿对希拉里有致命的吸引力，而他们的自传均显示，迥然不同的性格是他们吸引彼此的秘密所在。如果说，希拉里的理智和自制力可以打到满分10分，那么克林顿的感性和制造麻烦的能量也可以打到差不多满分。

这个著名的爱情故事中的心理奥秘是，克林顿的心中有“希拉里”，而希拉里的心中也有“克林顿”。

具体而言就是，克林顿的“好我”是“不羁”，而“坏我”则是“自制”；希拉里的“好我”是“自制”，而“坏我”则是“不羁”。克林顿不敢“自制”，而希拉里则不敢“不羁”，他们在极力发展自己的“好我”时，也是在极力排斥自己的“坏我”，生怕那样一来就没有人爱自己，就会死去。

但这样一来，他们的内心就严重失衡了，而追求内心的和谐该是一个根本性的动力吧。所以，自制的希拉里和不羁的克林顿早就在彼此渴望了，他们是彼此的命定情人。

她太节俭，所以丈夫会大手大脚

一对夫妻，妻子很节俭，而丈夫则大手大脚。妻子对丈夫这一点很

不满，希望他能变得和她一样节约。

但是，我和她聊天中发现，她最初之所以对他有感觉，正是因为他的豪放和热情。

并且，仔细回顾他们的爱情史，便会总结出一个大致的规律：丈夫的大手大脚程度，和她节俭的程度是相匹配的；她越节俭，丈夫越会大手大脚。

在我看来，这是他们潜意识的平衡的需要。她意识上越追求节俭，潜意识中追求奢侈的动力就越强，但她视奢侈为绝对敌人而彻底排斥。结果，丈夫就帮她实现了潜意识的愿望。

这种动力并不仅限于夫妻之间，也常出现在亲子之间。我们常看到，父亲一辈的人勤俭持家，视奢侈为绝对敌人，而儿子一辈却成了败家子，很快将家产给败尽。如果仔细探求其中的动力，也可以说儿子辈是帮父辈实现了他们深藏在潜意识中的奢侈的愿望。

读历史小说《明朝那些事儿》，可以发现明朝历代皇帝中常有这样的事：一个节俭的皇帝父亲有了一个奢靡的皇帝儿子，一个超爱劳动的皇帝父亲生了一个超爱玩闹的皇帝儿子……

自然，不是所有的家庭都是这样互动的。如果节俭是有现实基础的，而不是出自对“坏我”的排斥，那么，就不必有一个奢侈的配偶或孩子来作平衡了。

有些强迫症患者每天洗手近百次，把手洗破了都停不下来。看上去，他们是在追求极端的洁净，但如果深入地观察，就会发现，他们潜意识中必定藏着对“脏东西”如欲望的渴望。

二元对立是心理学所说的自我结构，也即“小我”的核心机制。“小

我”主动产生的念头势必会产生相反的作用力，所以我们并不能“心想”出一个美好的新世界来，而“小我”所追求的“好”总是由别人的“不好”来衬托的。

广州的一个打工仔，每个月能挣约2000元，他只留100元，而将其他钱都给太太。他的太太每隔一段时间会失踪一次，钱花光了就会再回来。一开始，她说自己是出去经商去了，后来她承认，她是去吸毒贩毒了，而且每次都是去投奔情人，她有多个情人。

就是这样一个太太，当她坚决要和这个打工仔离婚时，他悲痛欲绝。

难以理解他为什么这样做，这似乎百害而无一利。但和我聊了近3个小时后，他承认，他以前也曾鬼混过。他14岁就来广东，前8年时间都是在坑蒙拐骗抢。后来，他找到了现在的工作，才深深地体会到，这种踏实的生活多么好，并为之前荒废的8年而痛惜，但这8年时光不可挽回了，而他又渴望挽回。这是他为什么找一个“坏女人”的深层原因，他希望通过拯救这个“坏女人”而实现拯救“坏我”的目的。

受虐的好处：道德正确+逃避责任

和他聊天时，我发现，他对自己是“拯救者”这一点非常自得，当几次讲到她带着他的钱离家出走时，他的脸上神采飞扬。

并且，表面上，他对妻子很宽容，容忍她吸毒，容忍她找其他男人，但我可以感觉到，他有一双犀利的眼睛一直在盯着她的缺点。当发现她的缺点时，他虽然不直接批评，但会用种种言行巧妙地让她知道，他注意到她的问题了。显然，这一定是“好”与“坏”并存，他没有看到她的独立存在，而是将她视为一个工具，一个可以将被自己严重压抑的“坏我”投射的对象。

本来，他的内心中有严重冲突，他想做好人，但曾做过8年坏人的事实无法否定，这令他很痛苦。现在，他将“坏我”投射到妻子身上，自己以“好我”自居，内部的冲突转化为外部的冲突，想改变自己的努力变成改变妻子，他就可以舒服多了。

这个故事是我们共同的故事，我们的“小我”中都藏着很多二元对立，这些二元对立令自己的内心感到痛苦，于是我们将这种内在的冲突投射到外部世界中来，这样自己就可以轻松多了。

所以，许多哲人称，外部世界的冲突，典型的如两次世界大战，其实都是我们内心冲突的转化。表面上，战争多是类似施虐狂的战争狂人们制造的，但实际上这是一个互动的结果，因为他们想攫取权力的话，没有受虐狂们的配合是不可能的。

常见的受虐狂有两种，一种是“拯救者”，一种是“受害者”。

我曾经参加过一个关于家庭系统排列的工作坊。两天的团体心理治疗中，出现了几个震撼人心的个案，疗效惊人，也出现了几个无法进行下去的个案。而这几个个案都有相同的原因：当事人宁愿以受害者自居，而不愿意发生真正的改变。

成为受虐者这该多痛苦多受伤啊！但是，受虐者有一个道德的制高点：你伤害了我，所以你应该对我的痛苦负责。

在我写的两篇关于自恋的文章《我们心中都有一堵超级自恋的墙》和《远离你自我实现的陷阱》中讲道，“小我”对幸福和快乐并不感兴趣，“小我”最感兴趣的是“我是正确的，我早知道这个世界是怎样运转的，谁比我更聪明啊”。

那么，成为受害者是最容易获得正确感的途径，施虐者一旦发动攻击，那么他们就铁定被按在道德错误的位置上了。

此外，以受害者自居还意味着不必对自己的人生负有责任。在受害者的内心中，负有责任意味着“我是错误的”，这就挑战了“小我”的自恋需要。

渴望做英雄的拯救者自己首先是病人

在这个工作坊中，有一幕对我触动很大。当时，一个学员问主持工作坊的郑立峰老师，他扛的东西太多、太重，想放下，该怎么办？郑老师说，不多，别放下！他建议这个学员抱起一个凳子，然后对他说，这多好，抱凳子可以令自己强壮啊。这位学员显然还真以为郑老师赞同他抱凳子。于是，郑老师建议他再多抱几个凳子。

这时，我想到了自己。现在，我的心理学功底强了很多，而我分明感觉到，我怀里抱着的凳子也多了很多，尤其是从2007年年底到现在，我感觉自己的内心几次出现飞跃，对人性的理解又深了几个层次。但同时，一个又一个高重量级的负性事件在我身边出现。

我想，这也是我的内心逻辑在我周围世界投射的结果。我的价值感的重要源泉，也即我的“小我”的重要养料是“我能救人，这真棒”。结果，这个逻辑在我的周围世界不断升级，我“救人”的能力越来越强，而需要我救的问题也越来越重。

但是，我真能救人吗？我真希望自己能救人吗？我还是更希望“周围世界永远要有大病人，那样我这个英雄才有用武之地”？

这种愿望听上去不错，但依照前面的分析，当我的“小我”的重要结构是“英雄拯救病人”时，那就意味着，“英雄”和“病人”这个二元对立的矛盾都是我自己的一部分。而且，假若世界上只有两个人，我做英雄的代价自然是另一个人做病人。

那个学员在向郑立峰老师请教时，其实是在炫耀“我是拯救者”，并且隐约还在渴求一个完美结果：“我能不能既享受拯救者这一角色的价值感又放下很累的痛苦。”

“小我”中藏着很多这种渴望：我能不能彻底自信，我能不能既享受受害者的正确感而又不遭受受害者的痛苦，我能不能有一个既愿意包办我的生活又给我自由的配偶，我能不能要一个只对我好而对别人都蛮横的老公……

二元对立的“小我”结构只能导致优点和缺点并存，并且优点几乎总是缺点的另一面，我们选择了优点也就是选择了缺点。我们能做的，不是只要优点而不要缺点，而是在接受优点的同时接受缺点。

不过，如果我们想做到接受别人，如配偶的优点和缺点并存，首先要做的是接受自己的“好我”与“坏我”的并存。那位过度节俭的妻子，她如果能接受渴望享受的“坏我”，减少她的节俭的“好我”和渴望享受的“坏我”的内心冲突，那么她就会接受丈夫的大手大脚。这时，神奇的事情就会发生，她丈夫的奢侈程度会自动降低。

但是，“小我”能彻底被放下吗？我们能否走出二元对立的困境呢？

我们为什么爱评价？

“你有什么感觉？”

2006年10月，我在上海中德班学精神分析时做过“病人”，看了6次心理医生。而在每次50分钟的咨询中，我的心理老师经常长时间地保持沉默，而一旦开口讲话，多以这句话开始。

现在，我自己也开始做咨询。对我的来访者，我也常试着问这个问

题，但发现，让来访者谈感觉是一件困难的事。

其实，别说是来访者，就算在心理咨询师圈子内，谈感觉也不是一件容易的事情。我曾数次参加心理咨询师的个案督导。在督导老师的指引下，一个心理咨询师先讲述自己的个案，然后督导老师让大家讲话。结果，尽管督导老师一再强调谈感受，但大多数人仍然一上来就是评论性的言语。

可以说，喜欢评价是一个普遍现象，不管在什么地方，人们一旦开口，讲出来的多是评价，而很少是感觉，遑论纯净的感觉。

纯净的感觉是天籁之音。一次一个朋友表达出她单纯的悲伤，那是天籁之音。一个小混混写出了他打群架时忘我境界中的感受，纯净至极，那也是天籁之音。

但可惜，纯净的感觉难得一见，而评价却无处不在。一部被期待的电影公映后，总会出现无数文章，但文章中很容易见到高智商的文字游戏，而很少见到纯净的感受。

我们为什么会如此热衷于评价，而对感受却如此疏离？

评价者真的在乎被评价者吗？

从表面上看，我们爱评价的一个原因是：我们对别人太感兴趣了。

因为，当使用评价时，我们的焦点几乎总是对准别人，而不是自己，并且势必会有褒贬。

所以，在心理治疗的个案督导中，当有的心理咨询师对别人的个案进行大肆分析或评价时，督导老师会提醒说：“请讲话时多以‘我’开头，少用‘你’开头的句式。”

这个提醒是为了让讲话者把焦点对准自己，但这很少能带来真正的改变，因“你.....”的句式很容易变成“我对你的感觉是.....”这时的感觉并非感觉，仍是评价，只是借用了“感觉”这个词而已。

在这样的沙龙中，每当听到褒贬的话时，我很容易感到难受。稍稍成熟一点的心理咨询师很少用尖锐的批评，而容易给予夸奖，但夸奖和批评一样令我感到难受。夸奖的意味越明显，我难受的程度也就越强。假若碰巧刚有人讲了感觉，而且还是很纯净的感觉，再突然听到明显的褒奖，我会觉得，这就仿佛是在入迷地听一首纯音乐时突然传来电钻刺耳的声音似的。

不管心理咨询师多么高明，当他将焦点对准别人而进行喋喋不休的评论时，我都会有这种感觉。

类似地，在其他任何场合，当有人这样做时，我一样会感到难受。并且，我尤其惧怕那种只谈自己的过错而不谈自己的动机和责任的人。

这样的人会不断地强调“某人伤害了我”或“只有某人才能令我快乐”，听这样的话纯粹是在浪费时间。因为我们不能改变别人，只能改变自己，所以除非一个人能明白自己在一件事情中的动机和责任，否则事情不可能出现好的转变。

譬如，一个女子说，一个已婚男人引诱她，得到她又抛弃了她，他实在太该死了，本来他明明知道她是何等脆弱的，为何还这样残酷地伤害她？！

但是，她一开始就知道他是已婚的，他既未欺骗她，也未强迫她。他是引诱她，而她也是投怀送抱，他要为选择她负责，她也要为他选择她负责。

倾听这样的故事，对貌似不幸的人表达同情。以前我会这样做，但

现在越来越少，因为我明白这终究只是浪费时间罢了，而且还强化了他们对自己是一个受害者角色的执着。

不仅如此，我在演讲中也常讲到这一点：心理学学到最后，就会失去同情心。因为你总会发现，在不是非常明显的强迫情形下，不幸总是不幸者自己选择的结果。

既然评价总是针对别人的，那么，评价者真的对被评价者感兴趣吗？

要明白这一点，你只需做一次被评价者就可以了，而这又实在太容易不过了。那时，你很容易感受到，在喋喋不休的评价者面前，你不存在。

因为，评价者对别人不感兴趣，他看起来是将焦点对准了你，但其实，他感兴趣的只是将他的“小我”投诸被评价者之上，而对于评价者自己怎么看待自己，他没有兴趣。

治疗中的沉默会令沟通更加流畅

在采访时，我发现一个现象——不少心理医生谈不出细节来。当叙述起一个心理治疗的个案或他们所知道的一个故事时，他们很喜欢讲自己的分析或大理论，但当问起故事的细节，或治疗中关键的转变时，他们常哑口无言。

每当碰到这样的情况，我会想，在他们面前，来访者到底存在吗？所以，后来再采访时，我只会选择那些能讲细节的心理医生。

现在，我做心理咨询了，发现类似的问题也出现在我身上。我很关注细节，但是，无论是和人聊天，还是做心理咨询，我发现自己虽然会耐心倾听，但却容忍不了沉默。沉默稍一发生，我便会不由自主地开口

讲话，制造一些话茬儿，好使对话继续下去。

终于，在一次咨询中，我迫使自己沉默，不去急着接话茬儿，更不去制造话题。结果发现，沉默使得咨询过程变得更有弹性，也更加流畅。

这是为什么呢？从表面现象看，我容忍咨询室中出现沉默后，来访者的表达更多了。

从深层原因看，我容忍咨询室中的沉默，是在限制我的表达，限制我在咨询室中的表现。自我表现的时间少了，来访者表现的时间自然会增多。

用更准确的语言说，咨询室中的沉默，就是心理医生在限制自己“小我”的表达。当心理医生的“小我”在咨询室中退位时，来访者的“小我”也会在一定程度上消退，而被“小我”所掩盖的东西就会映现出来。

每个人的“小我”都活在自以为是的投射和认同的游戏中，即“小我”假定自己早就掌握了自己人生和周围世界的规律。而在人际关系中，“小我”会将某些东西投射到对方身上，对方一旦有了反应，“小我”则会特别关注符合它所投射的内容。放到咨询室中，即来访者在传递信息时已做了假定——“我早知道心理医生会怎样反应”，并会在心理医生的反应中寻找符合自己假定的内容。

来访者的投射很多时候会取得成功，心理医生会不自觉地中了来访者“小我”的圈套，而认同来访者投射的内容并给予回应。

例如，习惯依赖的来访者，会表现出“我这么无助，请你帮帮我”的样子，而心理医生则会对这样的来访者给予分析和建议。然后来访者会表示，医生你太棒了，你真是我的大救星，而心理医生也有了价值

感.....

这是来访者的投射与认同的游戏，而心理医生也会有自己的投射与认同的游戏。一些在咨询室中很强势的心理医生，他不断地说话，不断地接话茬儿，其实就是不断地满足自己作为一个心理医生的价值感而已。

假若心理医生和来访者都在喋喋不休地说话，那么，他们的话茬儿可能看上去接得特别好，但事实上，这不过是两个人孤独的心理游戏而已。尽管来访者的一些“问题”会暂时被解决，但根本上会强化来访者“小我”的逻辑，让他对自己的这些逻辑更执着。

喋喋不休的人只对自己感兴趣

譬如，如果一个心理医生能化解一个依赖成性的来访者的所有疑问，那么，这个来访者就会对自己的依赖逻辑——我越无助别人会越爱我——更执着。他会认为他的人生答案就在于找到一个好的依赖对象，而不是他自己。

但是，如果咨询室中出现沉默，这个投射与认同的游戏就会被打断。当心理医生既不接话茬儿也不制造话题时，来访者投射的内容就会反转到他自己身上，从而对自己投射的内容有了一个觉知的机会。

所以，可以说，心理医生的沉默，反而在咨询室中营造了一个空间，可以让来访者更好地觉知自己，而这是最重要的。正如印度哲人克里希那穆提所说：唯一重要的是点亮你自己心中的光。

两个人都喋喋不休地说话时，看起来是他们彼此理解，但这常常是一种假象，他们其实看到的都是自己：我在你的讲话中索取我“小我”的养料，你在我的讲话中索取你“小我”的养料。因为两个人的“小我”貌似

很像，所以两个人都以为遇到知己，但这不过是遇到了自己的投射而已。

一次，我见到两个来访者一起讲述他们看心理医生的经历。A说第一句，B接第二句，A接第三句，B接第四句.....他们都是在分别讲述自己的体验，根本没有理会对方的话语，但其内容却丝丝入扣，连接得仿佛天衣无缝，让我和其他听众目瞪口呆。最后，我们这些听众还在震惊中时，他们两人已彼此引为知己，深恨相识太晚。

这让我想起了13年前的一次经历。当时，我去一个心理热线实习，观摩一个心理志愿者接电话。听众讲到了她童年时被针扎到的疼痛和没人管的辛酸。听到听众的故事，那个志愿者特别兴奋，因为她童年时也有过一次被针扎得鲜血淋漓。她开始讲述她的体验以及后来的感悟，最后问对方：“你和我是一样的吧？”对方显然没有认同，在沉默中挂掉了电话。

看起来，这个故事和前面的故事完全不同，因为前面的两个来访者似乎有了共鸣，而后面的听众显然对心理志愿者起了抵触心理，但是，这两个故事真的有什么不同吗？前面两个来访者，他们真的是知己吗？所谓知己，是“你深深地知道我自己”。但我认为，这两个人不过是在对方身上看到了自己而已，他们根本就没有看到对方的真实存在，也对此丝毫不感兴趣，例如他们在那番“对话”中根本没有给予彼此回应。

你可以仔细观察任何两个在喋喋不休的人的对话。在多数情形下，你都可以看到，他们说得越高兴，就越是对对方不感兴趣。

在那些特别有表现力的影视作品中，两个相爱的人之间常会出现长长的沉默，但这沉默不是令他们更远，而是令他们更近，便是同样的原因。

我们内心越矛盾，就越自恋

德国哲人埃克哈特·托利在他的著作《当下的力量》中称，绝大多数人都会犯一个致命的错误：将“我”等同于思维。关于这一点的最经典表述是法国哲学家笛卡儿的名言“我思故我在”。我此前的文章《远离你自我实现的陷阱》中也谈到，因为我有一个想法“我是一个睡眠很浅的人”，而我果真被这个想法所左右，真的变成一个很容易被惊醒的人。这类故事典型地反映了我们是怎样被自己的思维所控制的。

思维只不过是“真我”的一个功能而已，而我们却将思维视为“真我”自身，这导致了我們各种各样的问题。

“真我”是恒定不变的，如果我们能与“真我”合一，那么我们将会获得真正的安全感。相反，由无数种思维组成的“小我”是一直处于变化中的，所有的想法都是有严重局限性的，而每一个想法的消失都会令“小我”感觉到自己要死去，所以，惧怕死亡的“小我”会极力维护自己的想法，以此维护“小我”的恒定性。

这是我们喜欢评价的根本原因，评价自然是来自思维，而我们如此挚爱评价，是因为我们多数情况下将“我”等同于思维，但这只是“小我”而已，而非“真我”。

“小我”的重要特征是自恋和二元对立。自恋，即“小我”会认为自己左右着世界，而“小我”既然是由无数种想法组成的，那么这种自恋的具体表现就是捍卫自己的所有想法，不管这些想法是什么，都急于将其付诸实施。

二元对立，即“小我”是矛盾的，“小我”的任何一个具体想法都有其对立者。譬如追求成功的对立是惧怕失败，渴望快乐的对立是惧怕悲伤.....

二元对立带来了冲突，“小我”本身就是相互矛盾的想法的争斗，这种内部冲突令“小我”感到痛苦，于是“小我”渴望将内部冲突转化为外部冲突。那样的话，“小我”的痛苦不仅会有所减轻，而且外部冲突中的优势感还满足了“小我”的自恋需要。

结果，原本内心中喋喋不休的念头的争斗变成了外部的争斗，而评价便是外部争斗的初级表现，再发展下去便是控制、暴力和战争。

怎样才能放下评价，停止想喋喋不休的思维，而拥有清澈的感受呢？

一个很好的办法是，允许“空”的出现。

沉默便是“空”。在咨询室中，如果心理医生容纳沉默的发生，并帮助来访者捕捉到沉默中的信息，那么会帮助来访者认识到自己投射和认同的游戏，而这些游戏都是极具局限性的。例如，依赖者以为自己只有依赖别人才会被人爱，控制者以为自己只有强大才会被人爱，但这是真的吗？只要能清晰地觉察到这个游戏，来访者会很容易明白，自己所执着的逻辑是非常片面的，自己完全可以换一个活法，甚至换无数种活法。

聆听：你能给别人的最好礼物

普通的人际关系中，如果一个人能不加评价地倾听并容纳沉默的发生，一样可以导致类似的结果发生。对此，德国哲人埃克哈特·托利在他的著作《当下的力量》中给予了引人入胜的描绘：

当你倾听别人说话时，不要仅用你的大脑去聆听，还要用你的整个身体去聆听，在聆听的时候去感受你内在身体的能量场。这会将你的注意力从思维中带走，并创造一个真正没有思维干扰的、便于真正倾听的

宁静空间。这样，你就会给予其他人空间——存在的空间。这是你可以给别人的最珍贵的礼物。

大部分人不知道如何去倾听别人说话，因为他们大部分注意力都被思维所占据。他们赋予自己思维的注意力比赋予别人说话内容的注意力要多得多，而对于真正重要的东西——别人的话语和思维之下的存在却丝毫未留意。当然，你只有通过自己的存在才能感受到别人的存在。这体现的就是合一，就是爱的开始。在存在更深的层面上，你与万物是合一的。

这是“空”在人际关系中的作用。在其他关系中，“空”也具有神奇的力量。

我爱玩摄影，而资深的摄影爱好者知道，一张好照片的一个特征便是有“空间感”。要拍出这样的照片，就需要去注意取景范围中的空间，而不是将注意力全放在实物上。

并且，想拍出任何一张好照片都需要先腾空自己的脑袋，也即放下自己的思维，那样才能将注意力投诸被拍摄的对象上，从而能用心碰触到被拍摄对象的迷人之处。如果你将注意力放在自己的思维上，不管你怎么拍，都很难拍出震撼人心的照片。

一张照片并非仅仅是对拍摄物的表现，一张照片表达的是一种关系，是你的“真我”与被拍摄物的本真的关系。

心理咨询也一样，心理医生并不能“治好”来访者，而是提供一个关系，这不是心理医生野心勃勃的“正确小我”与来访者“错误小我”的较量，而是心理医生的“真我”与来访者的“真我”相遇。哪怕这样的相遇只是一瞬间，它也足以颠覆来访者的“小我”对自己某一片面逻辑的执着。

急于追求确定感，就会丧失创造力

为什么一个好的心理医生会不断问来访者的感觉，一个好的督导老师又不断问被督导的心理医生的感觉？

这涉及一个核心问题：感觉是什么？

对此，印度哲人克里希那穆提的回答是：感觉是我的本真与其他存在的本真相遇那一刻的产物。

不过，因为关于感觉的说法很多，不妨给这一定义加一个形容词：纯净。纯净的感觉是我的本真与其他存在的本真相遇那一刻的产物。

依照这一定义，假若你执着于“小我”，你也就不可能与其他存在的本真相遇了。

所以，不管一个心理医生掌握了多少知识，那些知识必定是思维层面的内容。如果他执着于这些知识，他就不可能与来访者的“真我”相遇，好的疗效也就不能发生。

一个心理医生执着于自己的知识体系，也就是执着于“小我”的自恋——“我早就知道咨询室中会发生的一切，我能左右咨询室中的一切”。而沉默则会突破这一自恋，它不仅会打断来访者和心理医生的投射与认同的孤独游戏，也是心理医生已事先假定“我并不知道咨询室会发生什么，我也不了解来访者，除非来访者映现出其真我”。

这一假定本身即“空”，只有当我们真的相信了这一点，我们的“真我”才能与其他人或事物的本真相遇。

一个有趣的现象是，喜欢使用评价的人喜欢确定感，说起话来斩钉截铁，而富有创造力的人却势必能容忍甚至喜欢模糊状态。

这是因为，评价源自“小我”，而“小我”无比自恋，真以为自己知道一切、能左右一切，所以喜欢评价的人就喜欢表现“小我”的自恋。相反，富有创造力的人不会急着去解释。他们知道，所谓的模糊状态，也即自己的“真我”还没有和事物的本真相遇。这时，假若急着去解释，就是强行将“小我”强加给事物，于是就远离了事物的本质了。所以，容纳模糊状态也就是他们的“真我”和事物本真慢慢相遇的过程。

苏格拉底说，知道得越多越明白自己无知，而只有接受自己的无知状态，才可能知道更多。相反，那些总以为自己知道很多的人，也就是真的无知了。

牛顿构建起经典力学体系后，有物理学家开始认为，物理学走到尽头了，其他人只能弥补一些细节了。爱因斯坦提出相对论后，又有人提出类似的观点。结果，量子力学又出现了。

这是一种很有趣的对比，而这种对比也体现在一切关系中。那些自以为掌握一切、能左右一切的人，最多只能将自己的“小我”凌驾于某一领域之内，他可以获得权力感，但总是会阻碍这一领域的进展；而那些能对这一领域真正作出卓越贡献的人，总是愿意承认自己无知的人。

尊重你的选择，走出自恋幻觉

我们常说，“我做这一切是为了你”，这句话的另一面是“你得为我的人生负责”。

一天下午，我在自家厨房里洗碗，和往常一样，我洗得有些马虎，一个碟子洗了三遍才算干净。

拿着一个碗的时候，我发现自己隐隐有些不开心。我想，这该是我马虎的原因吧。我试着觉察下，这个不开心是什么。

洗碗的动作慢了下来，而在水流冲过手的某一瞬间，我发现，我心中在暗自抱怨：凭什么是我？

这种抱怨源自儿时，因妈妈体弱多病，我很小的时候就开始帮妈妈做一些力所能及的家务，妈妈从未主动要我做什么，都是我自己主动去做。但是，这种主动只是事情的一方面，另一方面，我这样做也是想换取妈妈或家人的赞赏，同时隐隐还有些埋怨，而这埋怨我从来没有在家中表达过，但它一直存在。

因为渴望换取赞赏，也因为不情愿，我并不能真正地投入到做家务的事情中去，所以，尽管我在原来的家中和现在的家中都会主动去做家务，但都是比较马虎且效率比较低的。

也可以说，我在做家务时，是处于一种幻觉中。看起来，是我一个人在洗碗，但其实，我是在为一个幻觉中的妈妈和其他亲人洗碗，也对着这个幻觉中的妈妈和其他亲人埋怨。

明白了这一点后，我的不情愿消失了，我全然投入到洗碗的事情中。而在那一刻，我的心中突然一片空明。我发现，原来只是清水流过手的皮肤的感觉都可以那么美，甚至手指轻抹过饭渣时的感觉都带着一种安宁和喜悦，而以前当手轻抹饭渣时总是有些抵触。

这一刻过去后，我想，这就是活在当下的感觉吧。头脑中的幻觉一旦放下，我就可以和当下的事物建立一个单纯的关系，并能全然投入到这个关系中，这时就能体会到当下任一关系中的喜悦和安宁。

自恋幻觉的ABC

这个小小的体验也让我对投射性认同有了更深的体悟。投射性认同，即我将我的东西投射给你，你认同了我的投射，并表现出我的意识

或潜意识中所渴望的行为。如果精确地表达其逻辑，可以概括为一个简单的公式：

我做了A，你要做B，否则，你就会得到C。

最近，我写的一系列文章都是关于自恋的，而自恋的核心就是——我渴望将我想象中的世界投射到现实世界。具体而言，就是我希望周围人能够按照我的想象来行动。

不过，我们通常不会也不能单纯地命令别人做什么，因为我们都知道，别人并不情愿按照我们希望的来做事。于是，我们就开始玩投射性认同的游戏，我先付出A——这是我认为很好的东西，而你就得表现出B——这是自恋的我们所渴望的核心。这还不够，如果你没有表现出B，我就会向你发出威胁，迫使你表现出B来。

我洗碗的小故事就藏着这个游戏。我做了自认为很好的事——主动为妈妈洗碗，而我要换取的是妈妈和亲人对我的爱与关注。如果没得到我所渴望的爱与关注，我就会表达出怨气——我付出了那么多，为什么你们不给我想要的东西。

光这样也就罢了，因为在我的家庭中，我一直都得到了足够的爱与关注。关键是，我这样做藏着一个更深的逻辑：我懂得妈妈的需要，妈妈也该懂得我的需要。但这种“我懂得”，可能是一个幻觉，而渴望妈妈懂得我的需要，就不折不扣是一个幻觉。这种逻辑进一步演化，就可以发展成“我为你做了这么多，你应当知道我的需要是什么，你还得为我的人生负责”。

并且，这个逻辑会延伸到我生命的每个角落，尤其是和女性的关系中。而令我的一贯表现是，我总是主动付出，但每次付出都不坚决，都隐含着不情愿的味道。而当对方不能对我的付出给予我所希望的回报

时，就会收到我的潜意识发出的否定或威胁的信息——你对不起我。

那些很愿意付出的人，譬如我自己，在表现自己独有的A时，常说的一句话是“我不求回报，我愿意这么做”。但是，如果深入到潜意识深处，就会发现这句话是虚伪的，其实人们在渴望回报。渴望回报本来也不是不好的事情，毕竟付出和回报的循环是人际关系不断深入的动力，关键是，付出者限定了对方回报的方式，你必须以我所渴望的B来给予回报，其他回报我都不想要。而且，付出者还从不诉说自己想要的B是什么，他们希望自己不必说出来，对方就知道自己想要的是什么。

但没有谁能做到这一点，所以付出者势必会失望，随即会发出信息C。他会用种种巧妙的、自知或不自知的方式让对方感觉到，你做错了，你对不起他。太失望的情形下，付出者就会脱离一个关系，而在脱离时，他会感到绝望：我付出了这么多，你怎么能这样对我呢？

你必须听话——父母的自恋幻觉

需要强调的是，这里所说的“付出”并不是什么利他主义的付出。我们最初做一件事时，都以为自己是在付出，在满足别人的需要，只是付出方式的差异而已。

投射性认同带来的最大问题是，我们在限制别人的行为方式，而且还是在幻觉中限制别人的行为方式。我做了A，我这么辛苦，我不说你就应该知道我要你做B。否则，你是不爱我，你就是坏蛋，你就该死。

读历史类小说时，我发现，那些大权在握的人，最喜欢玩这种游戏。他们渴望自己什么也不说，属下就知道自己想要什么，如果某个属下常做到这一点，他们就会倚重这个属下；如果某个属下做不到这一点，他们就会疏远或打压他。这不过是自恋幻觉的游戏罢了，他们渴望

将自己的幻觉强加给别人，但自己说了别人才知道该怎么做，和自己不说别人就知道该怎么做，那种感觉的差异就大多了。

自恋幻觉的投射无处不在，最集中的表现领域并不是政治或社会领域，而是亲子关系和情侣关系这两种亲密关系中。

亲子关系中，父母常使用的逻辑是：我对你这么好（A），你必须听我的（B），否则你就不是好孩子（C）。

许多父母的A是比较明确的，即他们确实是在付出。他们甘愿为孩子付出一切看得见的利益，如金钱等物质利益，或时间和精力等精神利益。有些父母的A则不明确，在外人看来，他们对自己的孩子极度缺乏耐心，甚至会严重虐待自己的孩子。但是，和前面那种父母一样，这些父母一样会认为自己对孩子有极大的付出。譬如，我给了你生命，我认为这个付出就足够了。

付出的多与少是一个问题，而接下来的问题则是，父母对B有多执着。有些父母的自恋幻觉要轻，用通常的话来说，这些父母比较民主，控制欲望不是那么强，甚至没什么控制欲望。那么，他们的B就很轻，既不刻意要求孩子听话，对孩子要做什么也没有刻意的期望，而孩子会觉得在和父母的关系中没有压力。对于这样的父母，C也就不大存在了，他们很少对孩子实施惩罚，既没有主动的惩罚，也没有被动的惩罚。所谓被动惩罚，即通过伤害自己来控制孩子。

但是，如果父母对B很执着，即不管A如何，他们都在头脑中限定了孩子的行为方式，相应地，孩子会感觉自己的空间被限制住了。这种被限制感，有时来自父母的主动惩罚，有时则来自父母的被动惩罚。而那些控制欲望极强的父母则会使用双重方式，先是使用主动惩罚，如果主动惩罚无效就会通过伤害自己来控制孩子。

我了解过很多这样的例子，例如孩子一直都觉得自己的父母堪称完美，但突然之间，一切都改变了，父母变成非常可怕的人，会使用一切方式迫使孩子按照自己的意思来做事。

这都是投射性认同的典型例子。父母先是付出A，在这方面，他们简直是不遗余力，毫不吝惜地将自己的所有资源给予孩子，而孩子也回报了他们想要的东西——听话。然而，发生了一件事情，这件事情可能很大也可能根本不起眼，其表现都是，孩子没有按照父母的意思去行动，即没有回报父母以B。

这时，父母便会使用C，要么否定孩子，要么压制孩子。一开始的力度通常都不大，但孩子想捍卫自己的选择，不想听父母的，仍然坚持自己的意见。这导致了父母使用C的力度不断加强，而最终导致了恶性循环。

自恋幻觉势必会破坏亲密关系

一个男子一直都是父母的乖宝宝，他和父母的关系也一直很融洽，他向妈妈承诺，如果谈恋爱了一定会先告诉她。

一开始，他的确是这样做的，但后来的一次恋爱，他一直瞒着妈妈，直到妈妈发现后才不得已告诉了妈妈。妈妈不答应他和这个女子来往，暗示儿子听她的，而儿子虽然答应着，但仍然偷偷和那个女孩交往。妈妈感到不爽，开始明确表达意见，发现这样还是不行后，便不断施压。最后，她向儿子发出最后通牒：如果你不在这个“坏女孩”断绝关系，我就和你断绝关系。

我和这对母子聊了约两个小时，这个妈妈几次说到，儿子偷偷和那个女孩交往令她非常愤怒，她觉得被背叛了。这才是问题的关键。

表面上，是这个妈妈认为那个女孩很“坏”（除了她这样看外，别人都不这么看），但实际上，是她的自恋幻觉被破坏了：我为你付出了这么多（A），你要按照我的意思来（B），否则，你就会受到惩罚（C）。她愿意为儿子付出一切乃至生命，但这样做的一个交换条件是，儿子要把生命交给她支配。

这种自恋的愿望势必会遭到挑战，因为大家都自恋，每个人都想活在自己的意志里而不想活在别人的意志里。

夫妻关系中，这种恶性循环也很常见。刚开始建立一个亲密关系时，多数人都乐意付出，但慢慢地就疲倦了，出现所谓的审美疲劳，有时还有深深的绝望感。

这是因为，刚开始建立亲密关系时，我们对自恋幻觉很有信心，啊，我终于找到了一个梦中情人，他和我想象的一模一样。于是，自己信心百倍地付出（A），同时渴望对方按照自己的想象给予回应（B）。但是，这种梦幻感一定会被破坏，因为对方必定不是按照你的想象来行动的，他总是按照自己的方式来爱你。无论我们怎么努力，这一点都不会改变。

当发现不能获得B时，我们会发生冲突（所谓冲突，就是在表达C），但冲突并不能真正将对方纳入自己的幻觉世界。最后，我们累了，所谓累，是我们觉得这套ABC的游戏玩不下去了。这时，有些人会改变自己的那一套逻辑，而接纳对方的真实存在。对此，我们会说，他们磨合成功了。

有些人对自己的逻辑非常执着，他们会将C发展到极致，会一味地谴责甚至攻击对方，认为他们辜负了自己的付出。

自恋幻觉是将自己的意志强加给别人，这是在压制对方的存在感，

最终导致对方试图远离自己而损害了关系，这是我们陷入孤独感中的根本原因。

怎样才能打破自恋幻觉呢？一个关键是，彻底明白自己做某事的初衷不是为了别人，而是为了自己。这是自己的选择，所以是自己为这一选择负责，而不是别人为自己负责。

这个逻辑就斩断了ABC三个环节的纠缠。既然我做A是为了自己，那么B就不存在了，而我也就无从发出C的信号了。

你永远有一个选择空间

一个读者给我写信说，她就要大学毕业了，父母希望她回到老家所在的城市。她很清楚父母的控制欲望太强，所以想去其他城市。但是，父母不仅轮番给她做工作，还叫了亲人和她的朋友给她做工作，用种种方式向她施加压力。现在她虽然不情愿，但还是倾向于回老家了。

我回信说：回家也罢，去其他城市也罢，你必须明白，这是你的选择，而不是你父母的选择。所以是你为这个选择负责，而不是你的父母、亲人或朋友为此负责。

这封信对她犹如当头棒喝，将她从恍惚状态中拉了出来。她开始认真地为将来做各种考虑，并最终倾向于坚持自己的意见。她知道这会引起父母的埋怨和谴责，以及亲朋好友的不理解，但她决定承受这一切。

很多时候，我们所谓的屈从于别人的压力，其实是逃避责任。这里面也藏着一个微妙的自恋幻觉的游戏：我为你考虑（A），你也要为我考虑（B），否则你就是不爱我，你就该为我的人生负责（C）。具体到这个女孩身上，她已经潜藏着一个逻辑：我为父母考虑，父母就要为我的人生负责，如果未来我的人生有痛苦或不幸，那这不是我的原因，

而是父母替我作选择的原因。

没有谁真正能替你作选择，因为所有的选择都得通过你自身作出。所以，在任何情况下，你都有选择权。

当然，我们的选择范围会有差别，如果没有人给我们施加压力，我们的选择范围就很宽；如果有重要人物或强权人物给我们施加压力，我们的选择范围就会很窄。但无论在什么样的情形下，我们都是有选择的。

霍金的身体彻底瘫痪，但他还可以选择成为一个伟大的物理学家。甚至我们会发现，尽管我们以为他的选择范围太狭窄了，但他却对自己拥有的选择范围非常感恩，而一旦他开始这样做，他的这个选择范围就会出现不可思议的扩张。

说得极端一些，即便你只有一死，但你仍可以选择死得有尊严。

那些生命中的强者，总能在极端情形下发现自己的选择范围。相反，所谓的正常人，倒很容易觉得自己无路可走。当我们所谓被迫服从于别人的意志时，其实都是在将自己的责任推卸给那个人：我既然听从了你的选择，你就该为我负责，我生命中的痛苦就得你负责。

检验我们是否为自己生命负责的一个简单标准是：我们是否在抱怨。抱怨就是自恋幻觉的C部分。如果C产生了，那前面势必会有A和B。正如这个女孩，她对父母的埋怨是C，而她的初衷A则是“我顺从父母的渴望”，她的渴望B则是“父母认可她且为她的人生负责”。

有些时候，我们的选择范围的确会很窄。假若这个女孩的妈妈说“如果你离开我们，我就自杀”，而且她真的会去自杀，那么这个女孩的选择范围就非常狭窄了。

但这时，她仍然可以选择说，我情愿回去，我愿意这么做，这是我自己的选择。

这样做也可以在相当程度上打破妈妈的自恋幻觉，因为自恋幻觉的三个步骤是：我选择了A，我渴望你回报B，否则我就实施C。这三个步骤中都藏着“我要如何”的逻辑，即自恋者认为是自己在掌控局面。假若我们说，我这么做是我的选择，这就是说，是我在掌控局面，就可以打破自恋者的幻觉。并且，当你这样做时，自恋者的“否则”信息也无从发射了。

怨气：衡量自恋幻觉的标准

如果遇到极端的控制者，这种方式可以是反控制的开始，先是非常坚决地表示，我是自己在作选择。接下来，可以从一些小事开始，坚决捍卫自己意志的地盘，如吃什么、穿什么、去哪里玩等等。

主动的控制者很容易被我们发现，而被动的控制者则容易被我们忽视。所谓被动的控制者，是通过伤害自己来控制别人。如果说，主动的控制者利用了我们的恐惧，那么被动的控制者就是利用了我们的内疚和同情心。

例如，一个总是可怜兮兮的人，他常常散发的也是自恋的幻觉：我这么可怜（A），你怎么还不可怜我（B），你这个坏蛋（C）。

假若这个女孩顺从了父母和亲人的意愿，那么，她很有可能会发展成被动的控制者：我听从了你们的意愿（A），你们要为我负责（B），否则你们就是不对的（C）。

在我看来，评判一个人自恋幻觉严重程度的标准是这个人的怨气。

18世纪末，罗伯斯庇尔想在法国打造一个纯洁无瑕的乌托邦，任何

阻挡他这一想法的人都被他无情地送上了断头台，其中有许多是他的战友。最终，议会拼命反击，将他送上了断头台。本来，他可以动用他的特权瓦解国民议会，但这会破坏他的理想，所以他迟迟没动用这一特权而最终丧命。据说，罗伯斯庇尔临死前说了一段话：“我比耶稣还伟大，耶稣做了什么？杀死自己，这再容易不过了，而我的路要艰难很多，因为我要通过杀人建立一个美好的社会，这要难多了。”

这段话的意思是，我要建立一个伟大的理想社会。为此，我不惜把自己变成一个被人唾弃的暴徒，为了这个伟大的理想社会，我甘愿被人误解并牺牲自己的形象。这是已成为偏执狂的理想主义者所共有的冲天怨气：你们看，为了你们的幸福，我做了多大牺牲啊，而你们竟然不理解我的苦心。

这种说法只是意识层面的逻辑的片断，而一个偏执狂的理想主义者的完整逻辑是：我这么做是为了你（A），而你竟然不接受我的苦心（B），那么你去死吧（C）！

有趣的是，尽管手上沾满鲜血，但罗伯斯庇尔这样的理想主义者却很容易打动人心，成为偶像级的人物。

对此，我想，这是因为他们做了我们不敢做的事情。我们都想将自己的幻觉——它可以美其名曰理想——强加给世界，但我们知道，别人不接纳，所以我们缺乏这份勇气和执着。但是，在一个偏执狂眼里，别人是不存在的，别人的想法他不感兴趣，别人的幸福和苦痛他毫不在乎，所以他可以执着地坚持将自己的幻觉强加给世界。成功了，可以获取权力；失败了，则貌似是一种美，一个无比美妙的理想主义泡沫幻灭时的美。

宏大的理想主义和亲密关系中的“我的一切都是为了你”一样，都貌似是将注意力放在别人身上，但他们之所以对别人那么感兴趣，不过是

渴望将自己的自恋幻觉强加给别人而已。所以，我想，无论是在社会领域，还是在私人领域，将注意力收回到自己身上，明白一切都是自己的选择，并彻底为自己的选择负责，都是极为重要的一点。只有这样，我们才能放下对别人的控制欲望。

并且，一旦我们能做到这一点，我们就会真正尊重自己的生命，尊重自己的选择范围，懂得感激已拥有的一切，从而可以更深沉、更踏实地活在当下，活在真实的世界里。相反，当我们的注意力主要是集中在别人身上时，你的世界就很容易是一个怨气冲天的世界。

Part 2 为何我们越爱越孤独

支配与服从：病态关系的双重奏（上）

我们都想做好人，并想用好的方式对待某人。一个人越重要，我们就越会用自己所懂得的最好的方式去对待他。

然而，我们这个所谓的“好的方式”常常是有问题的。

并且，我们使用“好的方式”时，有一个隐藏的逻辑：我对你这么好，你应当给予我回报。

对回报的渴望也不算是问题，但关键是，我们还渴望对方用某种特定的方式给予自己回报。

如果对方不仅给了回报，还恰恰用的是自己所渴望的方式，我们就会觉得，这个人真爱自己。否则，我们就会失望，就会觉得对方对自己不够好，并生出想远离这个人的念头。

对方也会执着于类似的渴望。

当两个人的渴望相契合时，所谓完美的爱情出现了。然而，即便此时，这也不是相爱，而只是一种命运的偶遇而已。我们看见的，只是自己的世界，我们并没有看到对方的真实存在。

更多情况下，契合是不可能的，不管一个人多么爱你，他仍然不能如你所愿，自动以你所渴望的方式回报你的“好”。甚至，即便知道了你的渴望，他仍然不能甚至不愿以你所渴望的方式回报你。

因为，一旦这么做，他作为一个人的独立存在就不存在了，他就沦为一个工具，一个满足你的梦想的对象。

因为这个缘故，我们都渴望爱，都爱过，然而，要命的孤独却纠缠着这个世界上的绝大多数人。

雷子是我的一个好友。前不久，他来广州出差，我们一起聊天，谈到了他的爱情。

他刚遇到了一个女孩，两人的感情迅速升温，这让他有些畏惧，他生怕处理不好这个关系，让他重蹈覆辙。以前，他谈过不知多少次恋爱，但没有一个关系能持久。这看似浪漫，令别的男人艳羡，但他自己知道，这很痛苦，他其实很渴望拥有一个稳定的、高质量的亲密关系。

于是，他说他刻意地与那女孩保持一段距离。他告诉自己，少见面，多打电话，这样就不会发展得太快。

既然如此，和她的电话就变得很重要了。最近有两次，他打电话给她，她都没接，直接给挂了。过了一会儿，她再打过来，一次说她在开会，一次说她在和老板谈话，事情很重要，所以她要那样处理。

雷子则说，如果他是她，他会先接她的电话，并走到一边僻静处，简单聊几句后，再告诉她，他有公事，待会儿再和她详谈。

我则说，如果我是她，他这样对我说话，我会感到压力，并且略有不快。

“为什么？”他问道。

“因为，你没有理解我的方式的合理性，而是在诱导我以一种特定的方式对待你。”我回答说，“你这样做，是在将你的方式强加于我。”

在人际关系中，尤其是在亲密关系中，这种诱导无处不在。

用普通的语言来说，这种诱导是强加；用心理学的术语来说，这种诱导便是投射。

如果投射成功了，这个女孩下次果真以他所渴望的方式对待他，那么，这便是认同，即这个女孩认同了他的投射。

投射与认同，是人际关系中非常重要的心理机制，每一个人际关系中都充斥着投射与认同。

一般情形下，我们尽管玩投射，也渴望对方认同，但对方并不是非得这么做不可。对方没这么做，我们也不是太失望。

然而，有些人会特别执着。他投射时，抱着强烈的愿望，渴望对方以他所希冀的方式回应他，如果对方不这么做，他会严重焦虑，认为对方不爱他。这种心理机制，被称为投射性认同。

投射性认同——孤独的游戏

投射性认同是一种孤独的游戏。沉浸在这种游戏中的人，会比一般人更加渴望建立亲密关系，但他们在亲密关系中是看不到对方的真实存在的，他们只关注对方是否如自己所愿，按照自己所渴望的方式对待自己。

换一种说法，即玩这种游戏的人只渴望他投射你认同，但却拒绝你投射他认同。

这样一来，这个关系就失衡了。这样的人，他看似在乎你，但其实他在乎的是他投射到你身上的幻象，他会诱导你或强迫你以他所渴望的方式对待他。而你作为一个独立的人的存在，他会视而不见，他既不关

心你的想法，也拒绝真正了解你。

和这样的人打交道，你会觉得特别受压制，因为你只有按照他所渴望的方式对他，他才会满足，除此以外的任何方式，他都不会满意。

投射性认同的游戏中藏着一个“你必须如此，否则.....”的威胁性信息，它完整的表达是：“我以我好的方式对你，你也必须以一种特定的好的方式对我，否则你就是不爱我。”

不过，玩这个游戏的人，通常只意识到前半句，即“我对你好，你也该对我好”，而没有意识到自己发出的威胁信息。但作为被投射者，你会清晰地感受到这种威胁，你会感觉自己没有选择权，你不能按照你的意愿对他表达你的好，否则他会不满意，而且你还会付出代价。

投射性认同的游戏并不罕见，它有四种常见的类型：

1.权力的投射性认同。玩这个游戏的人，其内在逻辑是，我对你好，但你必须听我的，否则你就是不爱我。

2.依赖的投射性认同。其内在逻辑是，我如此无助，你必须帮我，否则你就是不爱我。

3.迎合的投射性认同。我对你百依百顺，你必须接受我，否则你就是不爱我，你这个大坏蛋。

4.情欲的投射性认同。我这么性感（这么有性能力），你必须满足并对我好，否则你就是不爱我，你这个性无能（性冷淡）。

权力的投射性认同与依赖的投射性认同相辅相成，是我们这个社会最常见的孤独的游戏。前者表达的含义是，我很强大，你很无能，你必须听我的；后者表达的含义是，我很无能，你很强大，我必须听你的。

如果一个执着于权力游戏的人碰上一个执着于依赖游戏的人，两者会相处得相对比较默契。

依赖者的恐惧：独立是“坏的”

一个人之所以会形成顽固的投射性认同，和他的原生家庭的关系模式密不可分。

我们生命的一个主要动力是寻求建立关系，尤其是与人建立亲密关系。第一个势必会建立的亲密关系便是亲子关系，而我们也是在与父母的亲子关系中初步形成了“好”与“坏”的概念。

在一个亲子关系中，一个孩子会有这样的想法：如果某时父母愿意与自己亲近，他便认为这时的自己是“好”的；如果某时父母明显与自己疏远，他便认为这时的自己是“坏”的。

考虑到我们国家的父母普遍将听话视为孩子的一大优点，便不难理解，在我们国家的亲子关系中，父母容易执着于权力的投射性认同：我对你好，但你必须听我的，否则你就是坏孩子。

相应地，孩子容易执着于依赖的投射性认同：我这么无助，你必须帮我解决一切问题，否则你就是坏父母。

如果父母特别执着于权力，那么这个家庭的孩子就会特别执着于依赖。他不仅在他的原生家庭是依赖的，到了学校、社会和爱情中，他也会沉溺于依赖的游戏中。

因为，他潜意识中认为，依赖是好的，会促进关系的亲密；独立是坏的，会导致关系的疏远。

这在他的原生家庭是对的，但到了其他关系中，这大多数时候是错

的。

这是我们所有人都要面对的问题。我们在原生家庭形成的“好”与“坏”的观念，到了家外面，都会有些不适应，都需及时调整。

然而，一些家庭中，父母与孩子的关系极其僵化，父母极其在乎权力，而孩子必须绝对听话，这最终会导致这个孩子形成非常顽固的依赖心理。等走出家门后，不管现实状况多么需要他独立，他也丝毫不敢表达独立的一面。这不仅是因为他缺乏独立的能力，也是因为他潜意识中相信，独立是“坏”的。如果他独立，就会导致关系的疏远，而如果他依赖，就会导致关系的亲近。

德国家庭治疗大师海灵格讲过这样一个寓言：

一头熊，一直关在一个极其狭小的笼子里，它只能站着。后来，它从笼子里放出来了，可以爬着走，也可以打滚，但它却仍然一直站着。那个真实的笼子不在了，但似乎一直有一个虚幻的笼子限制着它。

这也是我们每个人的故事。我们长大了，离开了家，但我们却仍然一直待在一个虚幻的家中，并继续执着于从家中形成的逻辑里。

譬如，一个玩依赖游戏的男人，在家中，依赖可令父母对他更好，所以他会一直觉得依赖时的自己是“好我”，等他依赖时，别人就会亲近他。然而，当女友因厌倦他的依赖而表现出对他的疏远时，他会变得更加依赖。他这样做，是因为他潜意识中认为，他越依赖，别人会越亲近他。这种潜意识阻碍他如实地看待问题。

及时修正你的心灵地图

我们都执着在自己的逻辑上，并且，绝大多数人所拥有的只是一套逻辑。我们会自动认为，越危险的时候，我们就越需要执着在这一套逻

辑上，只有这样做才能拯救自己。

就如上文所说的那只熊，以前，它在笼子里，假若挨打，它会尽可能地缩成一团，这样会让自己的痛苦尽可能地减少。等走出笼子后，再次挨打，它仍然只是会缩成一团，却没有意识到，它可以打滚、逃跑，甚至反击。

这也是珠海虐待保姆案中，当雇主魏娟折磨小保姆蔡敏敏时，蔡敏敏变得更听话的逻辑。在蔡敏敏的家中，听话会令她受到保护，所以她在遭受折磨时变得更加听话，但却完全没有料到，在魏娟这里，你越听话，被折磨得就越厉害。

只有少数人会在遭受打击后，反省自己持有的那一套逻辑，调整它甚至放弃它，而去形成一套更新的、更灵活的、更适合现实状况的生存逻辑。

对此，美国心理学家斯科特·派克称，你应当及时修正你的心灵地图。

相对而言，依赖更容易是女性的特点，而执着于依赖的投射性认同的女性也远远多于男性。

譬如，一个非常有趣的现象是，许多女子结婚后变得不敢开车了，于是无论去哪儿都必须由老公开车陪着。

这常是依赖的投射性认同在作祟，这些女子潜意识中认为，作为女性，依赖是好的，可以促进与爱人关系的亲密；独立是坏的，会导致爱人疏远自己。

如果爱人恰恰是一个权力欲望很强的人，她们这样做就会皆大欢喜，男人尽管会常常批评她无能，但心里很享受太太离开自己就活不下

去的感觉。

然而，一旦爱人不是这样的人，她的这种做法便会带来很大的问题。

美国心理学家谢尔登·卡什丹在他的著作《客体关系心理治疗》中讲到了这样一个案例：

贝蒂娜以优异的成绩毕业于一所声望很高的大学，并且取得了行政管理专业的硕士学位。她嫁给了电子机械师汤姆，他们有两个孩子。

贝蒂娜是镇议员，看起来聪明能干，显然有能力应对人生中出现的大多数问题，但除了家里的问题。只要是家事，不管多琐细，如果没有丈夫的建议，她就不能作决定。譬如，家里一个水龙头坏了，她在给水管工人打电话前，一定会先给汤姆打个电话，征求他的意见。

一开始，汤姆只是把这种行为当作小小的骚扰。但随着时间的流逝，他越来越厌烦和愤怒，并多次警告贝蒂娜，不要再这么做。贝蒂娜则在痛哭流涕后承诺改变，但最后还是回到原来的状态中。

你不让我依赖，你就是不爱我

这是两个人的逻辑错位。作为一个执着于依赖的投射性认同的人，贝蒂娜确信，要与丈夫关系亲密，关键是要说服他相信自己没独立生存的能力，因此她陷入婴儿的状态，诱导并强迫丈夫来扮演照顾她的角色。然而，汤姆自己没有对权力的投射性认同，他并不享受一个大权在握的照顾者角色，相反他觉得妻子不可理喻，因为她的能力那么强，显然能轻松解决很多家事。

于是，当贝蒂娜依赖汤姆时，汤姆开始疏远她。但他越疏远她，她

就越执着于她以为的可以修正关系的“好的方式”，于是变得更依赖。这是无数亲密关系日益冷淡的一个原因。我们说“相爱”，但其实只是试着将爱人拉进自己的逻辑，我们看不到爱人的真实存在，一如贝蒂娜就看不到丈夫对她的过分依赖的讨厌。

贝蒂娜的过分依赖让丈夫感到厌烦，这还只是这个关系的表面信息。这个关系的一个隐藏信息便是威胁，贝蒂娜每次上演依赖的游戏时，势必会传递“否则”的信息——“我这么无助，你必须帮我，否则你就不爱我”。

一个婴儿的依赖并不容易让我们感到厌烦，因为婴儿的依赖是真实需要，他必须依赖我们的照料，否则他真的会死去。但一个成人的依赖，尤其是一个聪明能干的人的依赖很容易让我们感到厌烦，因为这不是他的现实需要，并且我们能切实地体会到一种压制。我们会感到，我们没有回应他的自由，我们只能以一种被限定死了的方式——照料他来对待他，否则就会遭到威胁。

我一个朋友，她的家离单位很近，而男友的单位则离她的单位很远。她常上夜班，会在晚上10时后下班。每当上夜班时，她都会渴望男友开车去单位接她，把她送回家，然后目送她走进家门。当他这样做时，她心中会油然升起一种强烈的幸福感。

一开始，每次她上夜班时，男友都会争取来接她，但后来，他觉得这样实在很不划算，因为她回家很方便，而他来一次很麻烦。于是，他和她商量说，能不能少接你几次，比方说，以前每次都来接，现在减少到一半。

她也觉得自己好像有些过分，不得已勉强答应了。但答应的一瞬间，她脑海里便闪过一个念头：“他不爱我，是不是该分手了。”

接受独立的“坏我”，走出依赖

这是一个经典的依赖心理机制。看起来，依赖者似乎柔弱无助，但其实依赖的背后藏着威胁的信息：你必须按照我所希望的方式对我，否则我就会考虑离开你。

这么小的事就令自己有了分手的念头，她吓了一跳，当晚便打电话给我。电话里，她反省说，她的依赖是爸爸培养出来的。她爸爸有很强的控制欲望，可以为她和妹妹做一切，但她也分明感到，这种自我牺牲中藏着一个条件：你们必须听我的。

对于爸爸的控制欲望，她现在有了明显的抵触情绪。然而，恋爱时，我们会渴望延续过去的美好，同时修正过去的错误。所以，她既会渴望男友能包容她的独立倾向，同时也能在她渴望的时候满足她的依赖。

不过，明白这一点后，她懂得了这是自己的问题，而不是男友的问题，于是对男友的情绪便消失了大半。

一个执着于依赖的投射性认同的人，几乎都有一个权力欲望超强的抚养者。

在健康的亲子关系中，儿童出现的自主行为是受抚养者的欢迎的，并且会受到表扬；在不健康的亲子关系中，儿童的自主行为却会导致抚养者的打击，起码会导致抚养者疏远儿童。所以，这个儿童早早就会发现，要想拥有与抚养者的亲密关系，他最好表现得虚弱一些，他越没主意、越无助，抚养者便会对他越好，和他越亲密。

这也是电影《孔雀》中的心理奥秘。《孔雀》反映的是一家五口的悲剧，老大一直被当作白痴，但后来才证明，他其实是最有生存能力的，他的白痴在很大程度上是伪装出来的。在这个家庭中，独立是坏

的，越想独立的孩子越没有好下场；依赖是好的，越傻的孩子得到的糖就越多，与父母的关系就越亲密。

又如贝蒂娜，她的母亲就曾不停地告诉她要做什么，在她所有的琐事上都会提建议，并且随着年龄增长，母亲的控制不仅没减少，反而日益增加。显然，与母亲的关系让她学会了依赖，并对独立产生了恐惧，最终也将这一点带到了她和汤姆的关系中，甚至，当初她之所以嫁给汤姆也是母亲的决定。可以料想，这样的妈妈会选择汤姆，一定不是因为汤姆独立，而是因为汤姆好控制。因此，贝蒂娜向这么一个男人寻求依赖，显然是找错了对象。

如果你是一个依赖成性的人，你渴望改变自己，那么，你不仅需要培养自己独立生活的能力，更需要去好好审视自己内心深处的逻辑。

当你这样做的时候，你势必会发现，尽管你意识上讨厌自己的依赖，但潜意识中仍然将依赖当作了“好我”，一旦你渴望与某个人亲近，就会不自觉地扮演一个依赖者的角色。同时，你的潜意识中将独立当作了“坏我”，你会恐惧自己的独立倾向，因为你在原生家庭的经历告诉你，一旦你想独立，你得到的将是惩罚和疏远。

在审视自己内心深处的逻辑时，你还会发现，当你玩依赖的游戏时，你在夸大对方的同时，也发出了威胁信息——“你必须对我好，否则你就不爱我”。

支配与服从：病态关系的双重奏（下）

对于控制者来说，你的想法不值一提，他们根本不关心你的想法，拒绝真正了解你。

——摘自帕萃丝·埃文斯的著作《不要用爱控制我》

前不久，一个朋友给我讲了这样一件事。

她和一对情侣朋友一起去吃饭。到了餐馆后，那个男子说“女士优先”，让她们两个点菜。

于是，她俩选了几个菜。

但是，等服务员来后，这个男子却一一否定了她们选好的几个菜，说她们点的菜都不够好，然后点了他自认为“够好”的菜。

“这种人，真让人受不了。”她说，“既然你那么有主意，一开始你自己点不就得了，干吗还让我们费心思。”

听上去，她对他似乎很有情绪似的。但再聊几句，我发现，她和他其实是已经认识多年的朋友。

了解到这一点后，我说：“OK，你先不要说他的其他事情了，我对他作一些推测吧。”

她自然很感兴趣，于是我作了以下推测。

1.她每次和他吃饭，他都会重复这个模式—先让你点，然后否定你，最后让服务员按他的意思来上菜；

2.他决定了的事情，不管你怎么反对，他都会去做，和他在一起，你会经常觉得自己被严重忽略；

3.他有特殊的优点—如果你需要帮助，他会不计代价地帮助你，热心程度堪称罕见，只是你会觉得他帮的好像不是地方；

4.他常说类似下面的话：照我说的去做，听我的，就这样，遵从我的指示.....

.....

她说，我的猜测差不多都对了，接着问我：“你是怎么猜出来的呢？”

我回答说：“这一点都不难，因为他属于一类人——支配欲望超强的人。以上我说的，不过是他们的一些共同特点，同时又糅合了你刚才说的他自己的一些个人特点。”

支配者常意识不到自己爱否定人

此前，我在《支配与服从：病态关系的双重奏（上）》一文中谈到，有些人会特别渴望别人按照他们所希望的方式给予回应，他们内心中有这样一个绝对化的逻辑：

我以我的好的方式对你，你也必须以一种特定的好的方式对我，否则你就是不爱我。

再细分的话，这样的人有以下四种类型：

1. 依赖者

他们的内在逻辑是，我如此无助，你必须帮我，否则你就是不爱我，你就是坏蛋。

2. 支配者

其内在逻辑是，我对你好，但你必须听我的，否则你就是不爱我。

3. 迎合者

为了你，我做什么都可以，但你必须接受我，否则你就是不爱我，

你这个大坏蛋。

4.性感者

我这么性感（这么有性能力），你必须满足我并对我好，否则你就是不爱我，你这个性无能（性冷淡）。

我们每个人都渴望别人尤其是恋人或重要的亲人以一种特定的方式对待自己，但假若对方不这么做，大多数人不会感到很失望，更不会因此就认为对方不爱自己。但是，以上四种类型的人会极其渴望这一点，并将这一点绝对化。

在前面一文中，我主要探讨了依赖者的心理机制。在这里，我将主要探讨支配者，而前面提到的那位男士，无疑是典型的支配者。

支配者还可大致分为两个类型：赤裸裸的支配者，他们甚至不愿借用“我对你好”这个借口，而是直接表达这一信息，“你必须听我的，否则我会让你付出代价”；温情的支配者，在表达支配欲望的时候，他们会使用“我是为了你好”这一借口。

很多支配者既是赤裸裸的，也是温情的。在某些人际关系中，他们懒得披上那温情的面纱，而是直接使用其拥有的权力或暴力，迫使别人服从其意志。而在另一些人际关系中，他们则会温柔很多，在迫使别人服从时，会同时传递“我是为了你好”的信号。

譬如，有些人在工作单位是一个赤裸裸的支配者，但面对亲人时会表现得极有爱心和耐心，但不管多有爱心和耐心，他们一定会追求“你必须听我的”这个终极目标。

必须强调的是，当传递“我是为了你好”这个信号时，支配者自己的确是这样想的，他打心眼里认为自己是为了对方好，但对自己习惯性地

否定对方的意志缺乏认识。

所以，我对前面提到的那个朋友说：“你一定会感觉自己常被他否定，但如果你拿这一点质疑他，他一定会说，不明白你在说什么，我哪里这样做过。”

她点点头说，她早就这样说过他，但也如我所预料，他根本不承认自己有否定别人的习惯。

支配者容不得别人小小的反抗

支配者的内在关系模式是强化版的“我行，你不行”，他会绝对地、一贯地认为“我行”，同时又绝对地、一贯地认为“你不行”。

若和支配者谈恋爱，那么，在最初的蜜月期，一些自我意识不是很强的人会有完美感。因为支配者越认定“你不行”，他就要展示“我行”，所以他会尽自己所能、无微不至地照顾你。

胡因梦在其自传《生命的不可思议》中写道，她和李敖刚恋爱时，他是天底下最会照顾女人的男人。那时，每天她一醒来，床头都会放着一杯牛奶、她爱吃的食物和一份她必看的报纸。

后来，她才明白，李敖这样做有一个前提“一切事物在他掌控中”。一旦这个前提被打破了，他就是最不容人的那种人。

所谓一切事物在他掌控中，即他感觉自己绝对行，或者说，他的支配欲望得到了极大的满足。这时，他就会展示“我可以为你做一切”。

不过，支配者这样做时，他藏着一个假定的条件——你必须听我的，否则他们不仅会收回自己无微不至的照顾，而且还会施出霹雳手段，以惩罚不听话的恋人或家人。

莎莎的例子可以经典地说明这一点。莎莎26岁，恋人比她大很多，而且极其能干，是那种大权在握的人，同时又极细心。

和她在一起时，他不仅在经济上满足她一切需要，也在生活上包办了一切。譬如，做饭、扫地等家务全是他做，而且做得极其出色。和他相比，她简直是方方面面都很弱智。

不过，似乎是，她越弱智，他越爱她，而他也说过，他就是喜欢她傻傻的样子，那时他觉得她最可爱。

去年，有一次，他们产生比较大的矛盾，莎莎第一次这么生气，不打招呼便离开了他，失踪了几个小时。她希望男友继续发挥“我可以为你做一切”的风格，很紧张地去找她。没想到，他没有任何动静，甚至连一个短信都没发给她。

最后，她慌了，自己又溜了回来。他看见她回来后，第一句话就是：我们不合适，分手吧。

她没想到会是这样的结果，完全震惊了，赶紧央求他，希望他能原谅她的坏脾气。央求了很久后，他终于答应原谅她，但警告说，这样的事情不能再有第二次。

不久，他们再次发生矛盾，她再次玩了一下失踪的游戏。这一次，他没有给莎莎任何机会，斩钉截铁地和她分手了。

许多经典的芭比娃娃形象都仿佛是没有任何独立意志的美女，这是支配欲强烈的男人的完美控制对象。

分手只是他的惩罚手段

对于这个故事，估计很多人会认为，这个男人真男人，虽然太狠了

一些。

不过，我听了太多类似的故事，我料到，莎莎和他的故事不会就这样结束。

果真，“分手”半年以后，他又回来找莎莎，她仍然爱着他，两人立即又走到了一起。

重新在一起后，对于分手的事情，这个男人没有说过一句话。莎莎也不敢提，怕再次惹怒他，但她很想问他：你那么狠心离开我，为什么又一声不吭地回来了，你到底是怎么想的？

如果莎莎深切地懂得支配者的内心逻辑，她就可以轻松地明白一切。

作为一个极端的支配者，这个男人把“我对你好”“你必须听我的”和“否则我会惩罚你”这三点都发挥到了极致。

当莎莎表现得“我彻底不行”时，他最爱她，对她的好简直无可挑剔。

然而，这种好，是要莎莎以“必须听我的”作为交换条件的。莎莎那两次失踪的小小把戏，挑战了他的支配欲望。在别的男人看来，也许会觉得，莎莎这两次小小的失踪算什么，不仅不会生气，反而可能会对她更好。

但是，这个男人的支配欲望太强了，这两次事件中，莎莎表达出来的对抗严重刺激了他的支配欲望。

为了捍卫他的支配欲望，他接下来便实施了恋人间最极端的惩罚——我和你分手。

不过，这只是他惩罚的手段而已，他并不是真正想得到这个结果。所以，熬了半年后，他又来找莎莎。

显然，和莎莎在一起，才是他最核心的愿望，只是，他希望在达成这个愿望的同时，莎莎还能满足他的支配欲望。如果两个愿望发生了冲突，他便会采取一些手段来保护自己。

如果莎莎明白这一点，她就可以在他回来时，坚定地抛出自己心中那几个问题：你为什么离开我，你为什么又一声不吭地回来了，请你解释.....

这时，饱尝了分离之苦的他，就可能会开始适当地反省自己，并多少会改变自己，放弃自己的一些支配欲望。

莎莎和男友是一个极端的支配者与严重的依赖者的故事。他们都有自己的问题，但他们的問題又可以相互匹配，所以可以相处得很不错。

然而，他们的故事也说明，一个支配者与一个依赖者不可能永远相得益彰。当支配者感到厌倦了，或依赖者想走向独立了，他们的关系就会受到极大挑战。

相比这种极端的故事，生活中更常见的是一般的支配者与一般的依赖者的分分合合，但这种如同温水煮青蛙的看似不激烈的支配关系也常导致更可怕的结果。

彻底被控制=被“洗脑”

于小姐是一名白领，毕业以后，她一直在一家效益中等的私营公司工作，而她的丈夫曾先生则是一名公务员。年前，曾先生坚决要和于小姐离婚，理由是他认为她心中已经没有他了，既然不爱了，就不必非得在一起了。于小姐不愿意离婚，说她愿意做很多努力来改善他们的关

系。但是，曾先生说，他已经很累了，不想再做任何努力了。

和于小姐聊了很久后，我发现，他们的8年婚姻分两个阶段：前5年，是于小姐觉得很痛苦，但曾先生比较满意；后3年，是于小姐觉得不错，但曾先生非常不满。

到底发生了什么呢？

于小姐回忆说，前5年，他们家是男人当家，丈夫要她把所有的收入都交给他来管，她需要什么，和他商量即可。她丈夫认为，既然是一家人了，钱就应该放到一起，怎样花由两个人商量着来。

于小姐认为，丈夫这样说应该是认真的，因为他是一个很顾家的人，计划性很强，而且从不乱花钱。大多数情况下，他们的意见也能达成一致，但他也没少让她尴尬。譬如，单位安排他们旅行，他如果不给钱，她就没法去；朋友们一起聚会，如果他不给钱，她就没法参加；有时想买一些高档服装和化妆品，他会觉得奢侈而不赞同，这会让她伤心。

并且，曾先生很不愿妻子和其他人交往，他既阻止妻子与异性朋友、同事来往，也常阻止妻子与同性的朋友、同事来往，甚至不愿意她和自己的亲人来往。“我感觉，他好像希望我斩断一切人际关系，最终我的世界里只有他一个人。”于小姐说。

前5年，于小姐因不愿意吵架，所以一直忍让丈夫。但第5年时，她突然发现，自己的性格发生了巨大改变，以前活泼开朗、朋友很多的她，现在居然整日郁郁寡欢，而且身边连一个说得上话的人都没有了。

她觉得这种状态很压抑很恐怖，决定重新过回结婚前的生活。于是，尽管丈夫激烈反对，但她坚决恢复了以前的生活方式：经常出去旅游、经常和同事或朋友们在一起。同时，她的性格也恢复过来，她重新

变成以前那个爱说爱笑的女子。

这时，她分明感觉到，自己终于又做回了自己，这种感觉真好。但丈夫显然不能接受这一点，他感觉他们两人的心越来越远，所以坚决提出了离婚。

彻底被控制的结局常是被抛弃

从大二开始做心理热线一直到现在，这样的故事我听了估计不下100个了。它们简直是一个模子里刻出来的：男人掌握金钱的管理权，男人希望女友或妻子最好既不和朋友来往也不和亲人来往.....

作为男人，多年以来，我一直不明白，这一类型的男人到底是在干什么。原来我以为，这样的男人可能是醋意太大了，但他们限制女人和亲人来往，这实在是没有道理啊。

后来，看了美国女心理学家帕萃丝·埃文斯的《不要用爱控制我》一书，我才彻底明白：这样的男人是在做洗脑的工作，将自己所爱的女人的意志洗去，然后将他心中的一个女性形象加在爱人身上。并且，他们所幻想的这个女性形象都有一个共同点——永远知道他在想什么，永远不会违背他的意志。

但是，这样的努力一旦成功，一个女人的意志就彻底被爱人洗去，变成了一个绝对被他控制的玩偶。这时，男人会发现，即便如此，这个女人仍然不是他所幻想的那个女性形象。所以，他会抛弃这个女人，转而去寻找一个新的有独立意志的女人，继续玩洗脑的游戏。被抛弃的这个女人，就会变得凄惨无比，因为她的独立生存能力已随着她的独立意志一同丧失了，再失去这个男人，就意味着她失去了一切。

最近，在广州电视台《夜话》节目组，我几次见到这样的女子在家

人的陪伴下来求助。她们的神情总是令我想起木偶，似乎没有了任何活力。

支配欲太强的男人会给女人洗脑，而支配欲太强的女人一样也会给男人洗脑。并且，洗脑成功后，这样的女人会更失望，因为尽管她是女强人，但仍然会和多数女子一样，渴望男人能让她依靠。所以，看到自己的丈夫已没什么独立能力和独立精神后，她们会非常痛恨这一点，整日斥责丈夫没本事，但她们没有想过，这样的丈夫，也是自己塑造的结果。

一次，我和一个大公司的女高层聊天，她说她丈夫现在对家庭的贡献简直是零，甚至是负，因为他只能带来麻烦。然而，当她回忆年轻时，她发现，她喜欢的男子都有两个特点：年龄比她小，没有个性。

为什么会喜欢这样的男子呢？最明显的答案是，这样的男子好支配。

为什么一些人会如此渴望支配恋人呢？美国心理学家谢尔登·卡什丹在《客体关系心理治疗》一书中总结了两个常见的原因：

1.这样的人童年时，和父母的关系是颠倒的，即他们的父母是脆弱的依赖者，不仅不能照料孩子，反而要孩子来照料自己。因此，孩子很小的时候便成了一个大人，并从照料及支配父母的过程中获得了自己最初的价值感。长大了，他们便渴望重复这种关系模式。

2.他们曾与妈妈有严重的分离，或者妈妈对他们的照料严重欠缺，这让他们对现实中的妈妈极端不满，而在心中勾勒了一个永远不会离开自己的爱人形象。长大后，一旦爱上哪个人，他们便会把这个形象强加在这个人身上。因为童年时曾严重受伤，所以他们极其惧怕分离，而恋人的任何独立意志都会令他们担心分离，所以他们会尽一切努力打压恋

人的独立意志。

帕萃丝·埃文斯在她的著作《不要用爱控制我》中描绘了大量这样的个案。如果你正受着类似问题的折磨，那么，无论你是折磨别人的支配者，还是被支配者折磨的对象，这本书都值得一读。

在我看来，每个人都有支配欲望，都渴望将自己的意志强加在爱人身上，支配者是主动的强加，而被支配者则是委婉的强加。我们都不容易看到并尊重恋人爱的逻辑，相反，我们都执着于自己爱的方式上，并认为这是唯一正确的，这就导致了孤独，并且越相爱越孤独。

所以，这是一个普遍问题。

此外，在支配与被支配上，有明显的两性差异。因为种种原因，男人的支配欲望常被美化，或起码被合理化，而女人被美化的则是依赖和服从。人类历史上一直如此，所以，男人普遍会喜欢依赖型的女子，而女子则普遍会喜欢支配型的男子，而这一倾向会一直诱惑男人发展自己的支配欲。

帕萃丝·埃文斯还认为，男人超强的支配欲和女人超强的依赖，其背后都有一个共同的原因：恐惧。

恐惧什么呢？分离！

意思即，男人认为，支配是好的，支配欲强的男人才会得到女人的爱，才会保证女人不离开自己；女人则认为，依赖是好的，依赖型的女人才容易得到男人的呵护，才会保证男人喜欢自己。

不过，这种恐惧源自过去，要么是人类几千年乃至几百万年的历史，要么是一个人童年时的历史。它过去曾经是有用的，但现在，假若它正伤害着你最在乎的亲密关系，那么你应当去重新认识它，并改变自

己的关系模式。

最远的距离是咫尺天涯

爱了，就渴望与爱人合二为一。

然而，这种渴望，太多时候的意思是，你当融入到我的世界中，融入到我的梦想和我所熟知的逻辑中。相应地，爱人也执着于这种渴望中。于是，相爱成了强加，合二为一的渴望成了要消灭彼此存在的战争。

由此，最远的距离便成了咫尺天涯。

语言学家保罗想教会他的狗罗丽说话。

因为，当保罗的太太露西——一个著名的面具制作者——从自家院中的苹果树上摔下身亡时，罗丽是唯一的目击者。保罗猜太太是自杀，但不明白太太为什么会自杀，他想罗丽一定知道，所以决定教它说话，希望它用人类的语言告诉他答案。

这个想法很奇幻，因而这本小说也多了一些奇幻色彩。

保罗的这个想法并不孤独，在他之前，一些男人已做了这种努力，而且似乎还有人成功了。一个叫贺里斯的男人给很多狗做了手术，最终一条叫“小J”的狗学会了说话。据说它开口求救，并在法庭上说“可恨”“很痛”和“兄弟们死了”等，从而给贺里斯带来了5年徒刑。

同事和朋友都认为保罗的想法太荒诞，但贺里斯给了保罗力量。他参加了一个由教狗说话的男人组成的团体，但在看到小J的那一刻，保罗发现，被改造得拥有类似人脸和人的喉咙的小J只是发出了一些类似人的语言的音节而已，那不是“说话”。

因此，他放弃了这一努力，罗丽没有学会说话。

这是小说的一条主线。

小说的另一条主线，是保罗对露西的回忆，从两人相识一直到露西自杀。

既然在第一条奇幻的主线中没有找到答案，答案自然就藏在第二条平淡的主线中了。

因为强加，爱成了咫尺天涯

读懂第二条主线，你便会明白，露西之所以自杀，是因为她控制不了自己的脾气。她认为自己乱发脾气的这一部分是“坏我”，她接受不了。为了不让“坏我”控制自己并伤害爱人，她选择了杀死自己。

自然，这和保罗也有关。尽管保罗无比爱她，觉得她便是“整个世界”，但在她几次失控时，他的确做不到仍然接受她。

这验证了露西自己的逻辑：最爱她的人也接受不了她的“坏我”。

保罗完全不懂露西的这一面，他只看到了露西的“好我”：美貌可人，善解人意，才华横溢……

大多数时候，露西展示的是“好我”。于是，保罗一直以为露西是“好端端的”，却不知道露西的“好我”是她努力得来的结果，同时她一直在极力压制她的“坏我”。每当“坏我”突破这种压制而一时控制露西，她都有想杀死“坏我”并杀死自己的冲动。

露西一直在给保罗讲她的绝望，但保罗一直没有重视这一点。

譬如，露西不想要孩子。她喜欢孩子，但她不敢要，因为她认为自

己会是个坏妈妈，她担心当“坏我”控制自己时，她会伤害孩子。

保罗知道露西不想要孩子，但他完全不懂这是为什么。尽管露西几次谈到了她的担忧，但保罗仍执着于自己的欲念上。他渴望要个孩子，一直在寻找机会说服露西。当露西有一次说“我猜我应该可以”做一个好妈妈时，他欣喜地记住了这一点，并把它当作证据，准备露西一旦反悔，他就可以把这句话拿出来反驳露西。

然而，当露西说这句话时，她其实已有身孕，并频繁地做梦，梦中总有信息说，她不该有孩子。

当读到露西写在日记本上的梦时，保罗心碎了。本来，他恨露西“在结束自己生命的同时，还心知肚明地带走了另一个生命”，但这时，他才知道，怀孕给露西带来了多大的困扰。

保罗是在读到文字时才明白了这一点，但其实，露西一直在对他讲，她是多么惧怕做妈妈。

为什么他就是不懂露西的痛苦呢？

因为，他执着在自己的梦想上，执着在自己想要一个孩子的渴望上。他想把梦想和渴望强加在露西身上，于是，他对露西的痛苦视而不见，并一再试图说服她要个孩子。

因为这种强加，爱便成了咫尺天涯。

原来，我以为我专栏中的“解梦”文章非常受欢迎，因为每次文章一见报，都会收到大量的读者来信，但后来我发现，所有来信都没有谈到我的文章所解的梦，所有来信都在说读者自己的梦。

显然，我们对别人的梦不感兴趣。

并且，越爱一个人，我们越渴望将这个人纳入自己所梦想的世界中。

我们常幻想，爱就该有这样的境界——我不说他都知道我在想什么，并很高兴地实现我的想法。我们也常说，我不会为了一个人改变自己，但如果有人爱我，他就得为我改变。

如此一来，爱人作为一个人的独立性就被抹杀了，而仅仅沦为“我”实现自己想法的一个工具而已。

于是，身体的距离越近，心灵的距离就越远。

站在对方的角度，理解便可达成

保罗感受过这一点。他的前妻莫拉很爱他，但她爱唠叨，并常对他说“你爱我就该按我的要求去做”，最终令保罗离开了她。

然而，和露西在一起时，保罗也做了很多同样的事。

当我们执着于自己的逻辑时，我们永远看不懂别人，而我们又如此渴望理解与被理解。于是，荒唐的想法出现了：我不懂，那条狗应该懂吧。保罗参加的那个教狗说话的团体中，一个男人的太太跟别的男人走了，他想不明白这到底是为什么，于是产生了和保罗同样的想法——他妻子养的那条狗应该知道答案。

其实，达到理解并不太难，只需要你站在对方的角度上，认真地思考对方的逻辑就可以了。

露西做过这样的努力。她特意做了两个面具，一个以她的脸为原型，她要保罗戴上；一个以保罗的脸为原型，她自己戴上。然后，她以他的角色说话，并要他以她的角色说话。这是对理解的渴望。

而她，也努力活在他的梦中。一次，她梦见自己是个作家，非常有名，却只写过一句话：“忆起我穿白纱的妻子。”所有人都认为这是有史以来最悲伤的字句，完全不管这个作家是否写过其他的句子。

作家，即指保罗这个语言学家。露西一次穿白纱与保罗做爱，所以“忆起我穿白纱的妻子”，即指露西早已有自杀的意念。但当她站在保罗的角度看时，发现这是“有史以来最悲伤”的事情。由此，她懂得保罗承受不了，才一再推迟了自杀的日期。

可惜，保罗不懂得露西的这些悲伤。当他看到露西最后一次发脾气弄坏了父母送他的金笔时，他没法再做到尽快原谅露西并拥抱她的脆弱，他还第一次有了和她分手的念头。

第二天，露西便自杀了。

露西这次发脾气，也源自保罗的强加。他想把露西从抑郁中拉出来，于是自以为是地设计了几个面具，想让露西完成，借此给露西找点事做。然而，露西一再说过，她只会根据自己的灵感做面具。当保罗一再坚持让露西完成他的设计时，露西再一次崩溃了。

《圣经·创世记》中写道，原来人们说一种语言，他们齐心协力要建一座通天塔。上帝想阻止这个工作，于是让人们说不同的语言，当语言不通时，这个塔便建不下去了。这就是“巴别塔”的含义。

当理解不存在时，一个关系便成了巴别塔。

最后，保罗深深地懂得了这一点。他并没有太责怪自己，因为尽管他参与制造了巴别塔，但露西之死主要还是她陷入自己制造的巴别塔的缘故。尽管她做过站在保罗的角度看问题的努力，但她却没有看到最关键的一点：她的所谓“坏我”，其实对保罗并无太大的杀伤力。保罗是生气了，是感觉到了受伤，但每次他都愿意去宽慰她的痛苦。

所以，小说最后，当一个女子想和他约会时，他略犹豫后答应了。

露西的客户们喜欢露西为他们死去的亲人所制造的非写实主义的面具，喜欢将这些面具挂在家里最显眼的位置，这样可以看见面具便想起死者。但保罗明白：

“我努力记住她原来的样子，而不是那个为了安抚我的悲伤而被我建构出来的形象。”

记住她原来的样子，就是我能送给我们彼此的最佳礼物。

如实地看到恋人的真实存在，爱恋人本来的样子，而不是自己头脑中建构出来的形象，这也是我们活着的每个人应该努力做到的一点。

过火的自信=自卑？

有些人习惯性地喜欢分析别人或找出别人的缺点，以彰显自己的高明洞见（不是基于职业上的需要，而是一种不自觉的日常习性），其实这也是源自深层的自我怀疑或低价值感——某种“自恨”的形式。因此，细微地去体认什么是“自爱”，便成了转化怨怼的关键点。

——胡因梦

自信的人似乎很多，但仔细观察你便会发现，太多人的自信似乎必须要建立在别人自卑的基础上。

我一个朋友大学毕业后去一家民营企业工作，和她一同去的还有10多名大学毕业生。那是1995年，当地的民营企业第一次大规模招大学毕业生，所以成为当地的热点新闻，频频被报纸、电台和电视台报道。

她做了老板的秘书。工作几个月后，有一天，办公室里就他们两

人，她忙着做秘书分内的工作，而他突然冒出了一句话：

“我一天挣的比你一年都多。”

今年，我这个朋友偶然和我说起这件事，她还是有些纳闷，这个老板当时为什么对她说这样一句话。

我问她：“你当时的感受是什么？”

她想了一会儿回答说：“有一点点自卑，但不强。”

我解释说：“他让你自卑，是因为他自卑。”

听我这么解释，她若有所思地回忆说，这个老板的确是有些问题。譬如他常给大学生安排一些艰难的任务，美其名曰重用你，但一旦你没有按照他的要求完成任务，他就会讽刺说，瞧你们还大学生呢，还不如我这个没文化的。他常这么做，就令她隐隐觉得，这个强势的老板好像有点不对劲。

不过，也只是隐隐觉得而已，她没有明确想过，老板其实很自卑。现在经我这样一提醒，她认为他的确是非常自卑的人。

“你怎么这么快就作出这个判断？”她问我。

我回答说，现代心理学发现，一个人想和你建立一个什么样的外部关系，就意味着他有一个什么样的内在关系模式。当这个老板说“我一天挣的比你一年都多”时，他显然是想和你建立这样一个人际关系——“我行，你不行”。而他这么做，只是表明他先有一个内在关系模式——“我行，你不行”。

更确切的说法是，这个老板的内在关系模式是“‘内在的父母’行，‘内在的小孩’不行”。

如果一个自信满满的人总是有意无意地挑你的刺，令你在他面前感到莫名的自卑，那么可以大致推断，这个貌似自信的人有着“我行，你不行”这样的内在关系模式。

内在关系模式的四种类型

我的很多文章都讲到，所谓的性格或人格，其实就是“内在的父母”与“内在的小孩”的关系。

这是一种概括性的说法，更详细的说法是，我们童年时和重要亲人的人际关系互动，都会被我们内化到内心深处。我们的一生，便是将这些内在的关系投射到外部的人际关系上的一生。当然，成年后的外部人际关系也会部分地改变内在的关系，但这很难。

在这些重要的亲人中，父母通常是排在第一位的，所以我的文章将这个本来很复杂的内在关系概括称为“内在的父母”和“内在的小孩”的关系，其实还有像“内在的祖父母”“内在的外祖父母”和“内在的兄弟姐妹”等与“内在的小孩”的关系。我差不多只写“内在的父母”与“内在的小孩”的关系，只是为了写文章的方便。

这个内在的关系模式，大致有四种：

1.“我行，你也行”

也即“‘内在的小孩’行，‘内在的父母’也行”。假若父母爱自己的孩子，同时又给予孩子自由，认可孩子的独立空间和能力，那么这个孩子就会发展出这样的内在关系模式。

2.“我行，你不行”

也即“‘内在的父母’行，‘内在的小孩’不行”。假若父母至少有一人

爱孩子，但同时又对孩子极其严厉，甚至常用暴力方式对待孩子，那么这个孩子就容易形成这种内在关系模式。

3.“我不行，你行”

仍是“‘内在的小孩’不行，‘内在的父母’行”。假若父母至少有一人爱孩子，但同时又喜欢孩子温顺而听话，那么这个孩子就容易形成这种内在关系模式。

“我行，你不行”与“我不行，你行”的差别是：前者以“内在的父母”自居，而在建立外部人际关系时将“内在的小孩”投射给对方；后者则以“内在的小孩”自居，而在建立外部人际关系时将“内在的父母”投射给对方。

4.“我不行，你也不行”

即“‘内在的小孩’不行，‘内在的父母’也不行”。如果父母不爱自己的孩子，又经常折磨孩子，那么这个孩子就容易形成这种内在关系模式。

具备第四种内在关系模式的人，最容易制造凶杀案件，譬如连环杀手和偏执狂。看新浪网的新闻，每天都可以看到情杀案件，即男人杀死了要和自己分手的女友或太太。这类案件的制造者多是偏执狂，爱人离开他们，是对他们最大的否定，令他们感到“我不行”。他们受不了这种打击，于是将爱人杀死，隐含的意思是“我夺了你的性命，你更不行”。

连环杀手和偏执狂自然是最危险的，但他们不是对社会危害最大的人，因为人们很容易对他们产生防范。

对社会危害最大的人，常常是第二种人。因为他们看起来很自信，甚至在某些人眼中称得上“非常优秀”，于是非常具有迷惑性。

最极端的“我行，你不行”的人，他们会处处都要自己说了算，并且不能接受别人展示自己强大的一面。他们要么用霸道的方式，要么用巧妙的方式，让周围人感到自卑，从而将他的“我行，你不行”的内在关系模式充分地展现在他的外部人际关系上。

老板为什么只招窝囊废？

这样的人在普通生活中不难遇到。几年前，我曾在一个论坛上和一个老板论战。他发表了一篇文章，说他不愿意招应届大学毕业生，因为他们毛病太多。例如：

让大学生买复印纸，大学生价都不讲就买了回来；

让大学生去谈判，结果大学生把自己公司要付的价码谈高了；

没规定着装，结果大学生穿得乱七八糟；

.....

我认为他是站在老板的角度看员工，所以没看清基本事实，于是我一直试图站在员工和现代管理的角度上和他论战，一一反驳他，如：

用人就是用人优点而避开缺点，如果一个大学生不爱讲价，你不必派他去买东西，说到买复印纸，一个斤斤计较的村妇更合适；

大学毕业生没有经验，你却派他去谈判，到底是重用他，还是害他？

规定着装很简单，只需你一句话，但你硬是不规定，却又挑别人刺，这是很无聊的隐秘的权力游戏；

.....

当时辩论得很热闹，多数人支持他，少数人支持我。普遍看法是，如果是大公司，他斗不过我，如果是小公司，我斗不过他。

事情过了一两年后，有一天，我无意中再次想起此事，突然发现一个被忽视的事实——这个老板没有开除过一个大学生。有大学生主动离开了他，他也承认，那些大学生有脾气、有才华。那么，留下的可以说是窝囊废了。他说自己讨厌这些窝囊废，但他又为什么不开除他们，反而将他们都留在自己公司呢？

我想，这其实是他潜意识中的渴望。他渴望营造这样一种外部关系：所有人中，只有“我行”，而“你们都不行”。

他之所以渴望营造这样的外部关系模式，是因为他的内在关系模式是相当极端的“我行，你不行”。

有这种极端病态的内在关系模式的人，在我们这个社会似乎比比皆是。想必我们都听过这样的故事：某个组织或机构要招人了，明显是人才的，领导不要，而专门要了几个能力欠缺但爱拍马屁的。

能力欠缺且爱拍马屁，这就可以让一个领导很轻松地将自己“我行，你不行”的内在关系模式投射到自己的权力空间。投射成功了，他自然会觉得很爽很自在，但是，这个组织或机构的前途就被断送了。

我们常以为，这样用人的领导一定能力低下，但并非总是如此。譬如项羽，武功盖世，兵法娴熟，而且贵族出身的他看似温文尔雅，最后却败给了缺乏实际技能的刘邦。项羽的才能不可谓不强，但他太在乎自己的强，于是用的人全是能力不如自己的。如果一个属下能力有超过他的地方，项羽就很容易猜忌他，从而中了一次又一次离间计。人们总以为，一个人之所以中离间计是因为智商低，但在我看来，这不仅仅是智商的问题，而是性格的问题，是中计者有一个“我行，你不行”的内在关

系模式。

他否定你，是希望你听命于他

我的一些自己开公司办企业的朋友，他们都将万科房地产公司的老总王石当成自己的偶像。这主要不是因为万科赚了多少钱、王石在事业上多么成功，而是因为，管理万科这么大的公司，王石居然可以整年在外面游山玩水，似乎很少花精力打理自己的公司。

王石是怎样做到这一点的？

我和这些朋友探讨时，他们给出了一致的答案：放权。他们认为，王石将公司管理权下放，所以自己就不必花费太多的时间和精力了。

“既然放权可以让自己很轻松，那么，为什么你们不放权呢？”我问他们。

他们给出的答案一般有两个：自己的属下能力不够，能力够的属下他们不能信任。

但再探讨下去，就会发现，这其实是一个性格问题。有人能放权，是因为他信任别人，从而总能找到放权的理由；有人不能放权，是因为他不信任别人，从而总能找到不放权的理由。

也就是说，关键不在于别人，而在于管理者自己。如果一个管理者的内在关系模式是“我行，你也行”，那么他就总能找到值得信任的人，以及信任他们的理由，从而做到放权。如果他的内在关系模式是“我行，你不行”，那么就会倾向于找能力低下的人，即便找了牛人进来，也要把这个牛人打磨成一个不自信的人，这样他的确没有机会做到放权了。

政治和工作中，想营造“我行，你不行”的外部人际关系模式的人很多。在家庭生活中，想这样做的人也很多。其实，多数具备“我行，你不行”性格的人，他们会将自己这种内在关系模式投射到他关系网络的每一个角落。

美国心理学家帕萃丝·埃文斯在她的著作《不要用爱控制我》中描绘了一些男人是如何控制他们的太太的，她引用了一个后来幡然省悟的男人的话：

没有人能发现我的控制欲，因为我是个对待朋友很友善的人。但当周围没有别人的时候，我就很容易发火，我以为那是“发神经”.....每次我“发神经”之后，都非常自责。类似下面这些行为，会经常发生在我与妻子之间：

- 1.不和她说话，让她感到孤独和被拒绝。
- 2.表现得很冷漠，当她问我有什么问题，我却冷淡地说：“没什么。”
- 3.有时候出门去玩，故意不告诉她我去哪儿、什么时候回，让她在家里忐忑不安地等一夜。
- 4.不让她和她原来的朋友来往。
- 5.如果她问我问题，我就发火。
- 6.我总说是她的错。
- 7.我告诉她，我结婚前比现在舒心多了。
- 8.指责她整天不知道做些什么。

当我意识到自己所做的一切，我心痛不已。我想要明白这都是因为什么。

这个男人这样做，是他的潜意识在追求这样一个结果：让他的太太彻底失去自信，最终彻底失去独立意志，从而完全听命于他。简单而言，他是希望太太彻底自认为不行，而认为他行。

帕萃丝认为，这个男人这样做，是因为他渴望将他头脑中的一个完美女性的形象投射到太太身上，而太太的任何独立意志都意味着他的投射失败，所以他会用尽一切办法打击太太的自信。

这种说法很好。不过，在我看来，这样做的男人，他们先是在自己的原生家庭中被极力否认过，这令他们建立起了“我行，你不行”的内在关系模式，他现在只是试图将这个内在关系模式展现在他和妻子的关系中而已。

一个持有极端的“我行，你不行”的内在关系模式的人，他渴望别人不行的愿望极其强烈，最极端者则可以称为“恋尸癖”。即，这样的人对生龙活虎的人不感兴趣，他们希望自己交往的对象最好没有一点独立意志。

假若你碰见这样的人，感觉到了痛苦，最好的办法是远离他。

多数人渴望“我行，你也行”的关系

不过，多数具有这种内在关系模式的人也渴望建立“我行，你也行”的外部关系。

譬如，本章一开始提到的我那个朋友，老板说了那句话后，她思考了一下说：“的确，可能我一辈子都挣不了你一个月挣的，但是，我觉得你很累。”

这是一个完美的答复。老板那句话传递了两个层面的信息：事实层面，他的确一天比她一年挣得多；情绪层面，他希望她自卑。

秘书的答复，则是先承认了事实，但同时拒绝接受他投射过来的自卑。

她不接受他投射过来的自卑是明智的做法，因为一旦她接受这种投射，她就是承认自己不行了，那么，以后这个老板就会继续蔑视她。相反，她将这个投射给挡了回去，暂时会令老板觉得不舒服，但这个老板因而知道，他继续向她投射心理垃圾是要付出努力的，于是他以后会有所收敛。

并且，更重要的是，这个老板真的很累。因为，在玩“我行，你不行”的游戏时，他得付出很大的代价，他要在公司和家中等各种场合维持“我很行”的形象，这的确是太累了。

虽然累，但他不敢放松下来，因为他过去的经历告诉他，当他表现出“我不行”的一面时，他得到的不是理解、同情和安慰，而是批评和呵斥，甚至有辱骂和暴打。所以，为了保护自己，他不得不总是硬撑着。

但这个小秘书属于另一类人。她当时尽管没有理解老板在干什么，但却做出了完美的回复。她能做到这一点，是因为她自己的内在关系模式是“我行，你也行”。这样的人会本能地识破你的假自信，从而不会接受你投射过来的心理垃圾。但同时，这样的人还有一个特别之处：假若你真的在他面前袒露你的脆弱，他不会看不起你，相反会一如既往地尊重你。

她回忆说，的确，这件事发生后，老板对她越来越好。他仍会训斥其他大学生，但逐渐给了她特殊待遇，不过不是物质奖励，也不是升职，而只是对她有异乎寻常的尊重。

这个故事说明，人与人之间的较量，常常不是外在力量上，而是人格力量上的。并且，真正自信的人，会具有更大的感染力。

优秀的女性为什么怕成功

很多女性在有了事业之后，家庭本身可能就不幸福了。但我和我丈夫两人却学会了一起努力来平衡事业和家庭。我认为对男人来说，最重要的是在感情上让他们有安全感和满足感，不要让他们有一种“老婆成功，自己不行”的感觉。我的丈夫非常善解人意，他在感情上也靠得住。

——兰·马宗达尔·肖

（印度最富有的女人，生物制药公司Biocon的创始人）

前不久，陪一个刚认识不久的朋友去北京办事。我们约在白云机场见面，她早早订了机票，时间是17时30分。我怕误机，于是16时就赶到了机场，但一直不见她的身影。给她打了多次电话，没接；发了几个短信，也没回。

17时05分时，她才姗姗来迟。“抱歉，我的两部手机都调到了静音。”她一脸歉意地说。

这倒没什么，我说，因为在等待的时候，我一直在读书，所以不会浪费时间。但问题是，不能赶上原有班机，我们只能改签下一班了。结果，两张本来4.5折的机票，改签成了两张9.5折的机票，多花了近1500元人民币。好在，这位朋友虽然年轻，但有一个规模不大不小的工厂，生意火爆，称得上是成功人士，这点钱不会让她心疼。

不过，我发现，她手腕上戴着手表，而且来机场的路上，她有专门

的司机帮她开车。然而，在到机场前的约两个小时内，她一次时间都没看过。这就很有意思了。

更有意思的是，她告诉我，误机对她来说是常事，“一半一半吧”。也就是说，一半时间能赶上原来的班机，一半时间要改签，而她每年要坐二三十次飞机。

为什么会这样？和她聊了很久后，我找到了答案：这是优秀女性对成功的恐惧。

很多女性对可以预期的成功怀有恐惧，这是美国女心理学家霍纳在1968年发现的一个现象。其原因有多种解释，最通常的解释是：如果太成功了，女性会担心自己在与异性的亲密关系上遇到麻烦。她们下意识地认为，男人惧怕优秀的女性，惧怕和成功的女性建立亲密关系，除非自己比她们更强大。因为这种恐惧，许多优秀的女性会做一些连自己都不明白的莫名其妙的事情，以避免自己过于成功。

我这位朋友，她不仅误机，而且经常迟到，不仅在日常生活中如此，在商务谈判中仍然如此。并且，她总说自己很笨，“是别人帮我把事情做好的”。此外，她的生活也比较缺乏计划性。对她而言，这些做事的风格，和误机一样，其心理意义是，她在对自己、对周边的男人、对整个社会说：“你看，我不是一个渴求成功的女人。我这么没计划、没条理，我经常迟到，我还经常误机，所以说，成功不是我做来的，而是上天的安排与恩赐。”

或者，这样做有更直接的意义，那就是毁掉一些机会，从而得以避免更成功。

小资料：成就动机

一个人成就动机的强弱，在相当程度上决定了他的成功与否。

心理学家认为，成就动机含有两种成分：追求成功的倾向和避免失败的倾向。一个人成就动机的水平等于追求成功倾向的强度减去避免失败倾向的强度。所以，前者越强，一个人的成就动机就越强；后者越强，一个人的成就动机就越弱，因为如果太害怕失败就会不敢接受挑战，从而回避困难的任务。

高成就动机者具备以下三个特征：

1.具有挑战性与创造性。高成就动机者具有开拓精神，喜欢富于挑战性的任务，并全力以赴获取成功。他们富于创造性，总是力图将每件事做得尽可能地好。

2.具有坚定的信念。他们目标明确，对自认为有价值的事情会持之以恒，无论遇到多大困难，都始终不放弃自己的目标。

3.正确的归因方式。他们把成功归因于能力与努力，而把失败归因于缺乏努力这种可变的内在因素。这种归因方式会使他们总是从自己身上寻找答案，并改变自身的缺点，不断努力、不断进取。改变自己是最容易的，但低成就动机者总是把成功归结为外在原因，如运气，于是自己不去努力改变自己，从而丧失了进步的机会。

关于成就动机的两种倾向可以用下面这个例子说明。我经常误机的这位朋友，其实有很高的成就动机。她最初是做推销员的。她回忆说，在敲每一个客户的门时，她都感觉不到有任何害怕，哪怕面对超大型公司的老总级人物，尚是一个黄毛丫头的她仍能镇定自若地和他交谈。“我从不怯场，这是自然而然的，没一点伪装。”她说。换成心理学语言就是，她避免失败的倾向极其微弱。

用跳槽逃避成功的女人

琪就是毁掉了一个又一个机会，所以工作能力极其出色的她，尽管已37岁，却仍然只是一家小公司的小经理。

“我是做了一次心理咨询后才意识到自己有成功恐惧。”琪在接受采访时说，“成功恐惧的第一次表现是高考吧。”

她回忆说，她高三的成绩极其出色，足以上北大、清华这种超一流的学校。但是，第一次高考时，她发挥失常，结果刚过重点线。因为她爸爸对她的期望很高，所以她没去上，而是选择了复读。第二次高考，她发挥正常，超出清华分数线近30分。但在报志愿时，她违背爸爸的意愿，选择了爸爸的母校——一所普通的重点大学。“现在回想起来，是因为我害怕上比爸爸的母校更好的学校，因为那意味着我比爸爸还出色。”琪说。

大学四年，琪成绩一般，却是风云人物。她爱跳舞，又擅长组织活动，“出过一个又一个风头”。毕业时，她被分配进一家大型的国营外贸公司，“是当年第一个被提拔的毕业生，也是公司历史上升得最快的”。但3年后，她决定辞职。

这次辞职看起来有很容易理解的原因：琪离婚了，所以想换一个环境。这次她找的是一家港资电子类公司，一进去，因为她有丰富的工作经验，公司老总想安排她做一个部门经理，但被琪拒绝了。“我要求从最低级的销售员做起，公司老总很高兴地答应了。他以为我是喜欢挑战的人，我当时也这么认为。”琪说。

两个月后，因为成为公司的销售冠军，琪被提拔为部门经理——这正是她一开始就可以获得的职位。又过了两个月，公司打算把她升为副总。但是，她又辞职了。

“我一定是有什么地方不对劲”

“这次没有什么明确的原因，我也不清楚为什么要辞职，只是觉得很累，不想再做电子这一行了。”琪说，“大家都觉得我莫名其妙，毕竟副总不需要每件事都亲历亲为，如果会统筹工作，还是可以做得比较轻松的。”

接下来，她又换了几份工作，每进入新公司，她都要求从“最初级的销售员做起”，但等升到一定位置后，她就辞职了。职位最高的一次也是副总，但刚升上去一个月，她就又辞职了。

后来，她干脆自己开了一家公司，做机票、火车票的销售。“当时这种公司很少，能拿到机票的人差不多可以算是垄断经营，很挣钱。”琪回忆说，“我公司里的小姑娘最多一个月都可以挣到两三万元，我的收入就更不用说了。”

这样做了一年后，琪又把公司给关了，又是“说不清楚的原因，我跟别人说，是嫌麻烦，但实际上，我自己也觉得有点稀里糊涂”。

就这样，琪不断地跳槽，到现在已经记不清楚跳了多少次了。并且，在一个城市“待腻了”，她就换一个城市。迄今为止，她已在五六个城市工作过了。

这是一种奇迹，做过公司副总、自己开过公司，并且有一系列“辉煌回忆”的琪，现在只是广州一家仅有10余名员工的小公司的小经理。

“不能再这样下去了，我一定是有什么地方不对劲。”琪说。于是，她两个月前去看了心理医生。

心理分析：跳槽是对自己优秀的惩罚

在咨询室里，琪最先谈了高考的事，咨询师问她：“你是害怕成功吗？”琪回忆说，听到这句话，她当时有一种“五雷轰顶”的感觉。接下来，当咨询师和她探讨起她为什么害怕成功时，她的内心深处一直不愿被触及的痛苦回忆终于被触动了，而那正是答案。

原来，就在离婚前，她的哥哥遭遇了一场意外的横祸而惨死。惨剧发生之后，她一直是家里最坚强的人，从打理后事到出殡，都是她一手操办，而且她也极力去抚慰父母那破碎的心。但是，“我内心深处的内疚感却无法处理。”琪说。

原来，琪从小就是父母的宠儿。她非常聪明，爸爸对她寄予了极大期望，而对她哥哥却没有这种期望。她也不负爸爸厚望，从小学到高中一直都是学校屈指可数的尖子生。

“小时候，爸爸让我做什么，我就做什么，没觉得有什么问题。”琪回忆说，“但先是在高考填报志愿时，我潜意识中不愿意超越爸爸。等上了大学后，可能是女孩们共同的成功恐惧也感染了我，所以我不再刻苦学习。爸爸对我的愿望是做中国的居里夫人，但现在，我只想做一个女人。”

大学时，琪就隐隐有了内疚感，“仿佛是，我开始觉得，不应该比哥哥强，我把本来属于哥哥的宠爱夺走了”。

哥哥的惨死一下子将这种内疚感激发到顶点。“内心深处，我后悔自己比哥哥强。我占有了那些属于他的东西，我想他应该比我优秀才对。”琪说，“潜意识中，我决定把自己得到的这些给还回去。于是，我一次又一次地通过没有价值的跳槽来惩罚自己，直到今天。”

琪的故事，多了一个受害者——她的前夫。

因为对死去的哥哥的内疚感，琪极力惩罚自己，离开前夫同样是对

自己的惩罚。其中的心理意义有很多种可能。或者，哥哥—这个亲密男人的惨死带来的伤痛太重了，琪不想再重复第二次，所以她先断绝更亲密的关系—与丈夫的关系，以防止这种可能性的发生；或者，只要有一个与异性的关系让她觉得自己比男人优秀，她就要逃，因为这个关系和她与哥哥的关系一样，会让她极为内疚；或者，因为她无法接受自己最重要的部分—她很能干，而变得也无法接受自己最亲密的人。

“对于优秀的女性，最好的办法就是忠于你自己，接受你的确优秀的事实。”中国科学院心理所的陈祉妍博士说，“我们如何对待自己，就会如何对待别人。如果我们否认自己，我们也会容易否认别人。”

“事实一旦产生，就不容否认，也无法否认。”陈祉妍说，“如果你的确很优秀，但又不想承认这一点，极力否认这一点，那么，你内心对优秀的渴望会更强烈。只不过，你不再要求自己优秀，而是要求亲密关系中的其他人优秀，譬如你的恋人、丈夫或孩子。并且，除非他们比你更优秀，否则你会攻击他们，认为他们不配你。”

解决之道：接受天赋才能

我的一个研究生同学，她是我们当中被公认为最有天赋的人，最有可能在心理学上有所成就。然而，她自己对被公认为头号才女的事实感到不舒服。她说：“在很长的时间内，我极力想掩饰自己是一个才女的事实，我内心中隐隐觉得，不这样做就嫁不出去。”

这种掩饰在她结婚后达到顶点。那一段时间，我每次见到她都觉得很难过，因为她身上那种天才的锐气似乎消失了，她“变成”一个中规中矩的家庭妇女，说平常女性都说的话，做平常女性都做的事，而且走起路来，个子很高的她总是弯着腰。但尽管做了这些努力，这次婚姻并未能持续下去，相处了近两年后，她和丈夫离婚了。

“我以为否认自己的优秀，把它们压下去，就可以和一个男人相处了。”她说，“但我错了。你扭曲自己、否定自己，你必然会觉得很委屈。于是，我最后把这种委屈转嫁给了我的前夫。”

其结果就是，她一开始认为自己能接受这个有点平凡的男人，但最终，她对他越来越挑剔，虽然这种挑剔没有表现出来。譬如，她从不说不刻薄的话，或做刻薄的事，以刺激丈夫，但却越来越不愿意看到他。

“这不是他的问题，而是我的问题。”她说，“优秀的女人势必有对优秀的渴望。你否认自己优秀，不成长了，你就会把这种渴望投射到身边的男人身上。如果男人果真卓越，你会欣然接受。如果男人不如自己，你会特别愤怒，恨他怎么就那么差劲！”

她继续说：“你如此愤怒，首先是因为你对自己愤怒，因为你否认了自己最重要的天分，但这一部分不会消失，它会反抗你的压制，它让你心中充满愤怒。并且，这种愤怒藏在潜意识中，寻找一切机会喷涌而出。那个机会就是，当男人脆弱的时候。”

这对夫妻关系有巨大的杀伤力，因为再强大的男人，脆弱的时候，也需要理解与保护，而不是相反。

其实，哪怕是世界上最优秀的女人，她也仍然是一个脆弱的女人。如果她全面接受了自己，既能接受自己的脆弱，又能欣赏自己的优秀，那么，她也会安然地接受男人，欣赏他的优秀，接受他的脆弱。这时候，关系会自然而然地变得和谐。

男性也有成功恐惧

女性的成功恐惧到处可见。譬如，在接受新工作或新职务时，女性常犹豫不决，总是先考虑自己能力是否足够，或是说“我要先回去跟家

人商量”。此外，年轻女性也常常在闲谈中说：“不想干了，找个老公养我就好了！”

这看起来像是玩笑话，实际上却反映了女性恐惧成功的集体潜意识。

霍纳是最早研究女性成功恐惧的美国女心理学家。1968年，她请女大学生构思一个故事，其开头语为“第一学期末，安妮发现自己在医学院的班上名列第一”，而对于男大学生，开头语中的“安妮”改为“约翰”。结果发现，68%的安妮的故事比较悲惨，典型的故事是她取得事业成功，但在婚姻上不幸，要么是迟迟找不到另一半，要么是离异。相反，91%的约翰的故事比较幸福，最终的结局多是“才子佳人”，不仅取得了事业成功，还找了一个漂亮老婆。

霍纳由此提出女性有恐惧成功的倾向，原因在于社会和家庭给女性的定位是柔弱的、被保护的、不出头露面的，所以成功就意味着对这种性别角色定位的挑战和背叛。我国研究者也做过类似的研究，都验证了霍纳的结论。

不过，女性并不是恐惧所有方面的成功，在符合女性性别角色定位的职业上，譬如护士、音乐、演艺、文学等方面，女性的成功恐惧就比较低。相反，在女性的传统领域，男性倒明显有了成功的恐惧。譬如，《信息时报》2006年12日的报道称，“男护士在各大医院受欢迎，恋爱上不受欢迎”。就因为护士是女性的传统领域，于是，在人们的潜意识中，护士就和女人味之间画上了等号，女孩因为下意识里担心“男护士=有女人味的男人”，从而不愿意和他们谈恋爱。

刘玲是一个富有上进心的女孩，立志做一名激光专家。经过努力，她在大三的期末考试中取得了年级专业课第一名的好成绩。她非常高兴，她想，这是向理想迈出的第一步，但离实现人生目标还有很远的路

要走，而无论多难，她都会坚持下去。此后，她更加发奋学习。同学们梳妆打扮时，她在图书馆学习；情侣们外出逛街时，她在实验室做实验。渐渐地，她与周围的同学疏远了。

父母劝她，女孩子有个大学文凭就够了，不然会嫁不出去的，但她仍坚持己见。33岁时，她获得了博士学位。随后几年，她成绩斐然。然而，她的婚姻问题一直没解决，每天晚上都与孤灯相伴。后来，她不得不委屈自己，与一位60多岁的失去妻子的老干部结了婚。没想到，结婚刚一年，丈夫就提出离婚。刘玲感叹道：“处理好家庭与事业的矛盾真是一门比激光还艰深的学问！”

——一名计算机专业女大学生对女性成功后的想象

赵刚是年级中学习的佼佼者，这次又考了第一。当然，激光本来就是男生的专利！班里的女生学起来都是不要命的，她们关心分数，但男生这样做就很难。大部分人对赵刚的成绩没什么想法，只是成绩在他后面的几位女生不服气，认为赵刚只是运气好而已。赵刚自己对此也并不十分看重，他只看重过程。假如赵刚结婚，他的妻子一定是个“佳人”，才子佳人嘛。婚后的赵刚事业会更上一层楼，家庭幸福美满，孩子很有教养。

——一名计算机专业男大学生对男性成功故事的想象

Part 3 教孩子知识，不如给孩子爱

低挫折商是怎么被炼成的

把一个坏苹果和一个好苹果放到一起，好苹果也会变成坏苹果。

这个道理很简单。然而，太多家长在“教育”孩子的时候，会将“好苹果”和“坏苹果”捆在一起，结果孩子身上的那些“好苹果”逐渐也变成了“坏苹果”。

我们国家的孩子普遍被认为经不起挫折，并且，较一致的看法是，溺爱导致了这一结果。

然而，最近和几个家庭的聊天令我以为，这一看法是片面的。溺爱未必就是孩子们低挫折商的主要杀手，这一问题的重要原因，是父母们为了让孩子听话，常使用要挟的方法。

所谓要挟，即如果你在事情A上不听我的，那么我就剥夺你在事情B上的好处。

这样的做法导致了挫折扩大化。假设事情A是一个问题，而事情B本来不是问题，那么，当父母们使用要挟的做法时，就是将事情B和问题A捆绑在一起了。这时，坏苹果效应就发挥作用了，因为问题A这个坏苹果和事情B这个好苹果被捆绑在一起，事情B也被感染成坏苹果了。

并且，假若父母们常使用要挟的手法，那么挫折就会不断扩大，最终，事情C、事情D、事情E等全被感染成了坏苹果。

这样发展下去，孩子最终会形成一个糟糕的心理机制：他一看到一个小问题产生，立即就担心一个很大的恶果出现，于是对这个问题非常恐惧。这就是所谓的经不起挫折，也即低挫折商。

小知识：挫折商

挫折商的英文简称是AQ（Adversity Quotient），是美国职业培训师保罗·斯托茨提出的概念。

1997年，斯托茨在《挫折商：变挫折为机会》一书中首次提出了挫折商。简而言之，挫折商就是一个人化解并超越挫折的能力。2000年，斯托茨又出版了《工作中的挫折商》一书，从此以后，AQ成了职场培训中的重要概念。AQ不只衡量一个人战胜工作挫折的能力，它还衡量一个人战胜任何挫折的能力。面对同样的打击，AQ高的人产生的挫折感低，而AQ低的人就会产生强烈的挫折感。

研究证实了这一点。一家电信公司的销售数据表明，高AQ员工比低AQ员工的销售额高出141%。其他研究也发现，高AQ员工的生产能力、创造力和沟通能力也显著好于低AQ员工。并且，高AQ的病人在手术后恢复得也远比低AQ的病人快。

不要把一个坏苹果和好苹果放在一起

低挫折商的人一个重要特征是将挫折扩大化，即当事人会将一个挫折的恶果延伸到其他方面。于是，他们遭遇到一个挫折事件后，很容易产生“天塌下来了”的感觉，从而觉得一切都糟透了。这样一来，一个挫折事件就会像瘟疫一样蔓延到他生活的方方面面，最终让他因为一个挫折而否定自己的一切。

相反，高挫折商的人较少这样做，他们会将挫折的恶果控制在特定

范围。他们知道，一个挫折事件只是一个挫折事件。

挫折扩大化的习惯是怎么形成的呢？最近听了几个家庭的故事后，我认为父母的“培养”是一个很重要的因素。

下面这个故事可以很经典地反映出挫折是怎么被扩大化的。

刘太太带着10岁的儿子壮壮去他最要好的小伙伴林林家做客。本来的计划是吃完午饭后两家一起去游泳，而游泳是壮壮特别喜欢的运动。

然而，吃饭的时候，一件不愉快的事发生了。当时，壮壮打了一个喷嚏，林林正好坐在他对面，结果一些唾沫星子喷到了林林的碗里。

刘太太看到了这一幕，希望儿子能向林林道歉。没想到，壮壮不但没有道歉，而且迅速大口吃完饭后，随即去了客厅里看电视。

刘太太很生气，也觉得有点丢脸，认为儿子实在太不懂事了，于是跟着去了客厅，并要壮壮去道歉。壮壮很不情愿，认为妈妈是小题大做，毕竟林林和林林的妈妈都不在乎，为什么非要去道歉，并且他也不是有意的。

看到说不动儿子，刘太太变得更加生气，她对壮壮说：“如果你不道歉，那么别想去游泳。”

壮壮听到妈妈这么说，一下子失控了，他向妈妈喊道：“不去就不去，我根本不喜欢游泳！”

接着，壮壮跑了出去，但跑到林林家门口的时候，被刚回来的林林爸爸给拦了回来。林林妈和林林对刘太太说，他们并不生壮壮的气，毕竟壮壮不是有意打喷嚏的。最后，两家人还是去游泳了，但在游泳池，壮壮一直坐在那里生闷气，游泳对他的吸引力已明显降低了。

听刘太太讲完这个故事后，我问她，当时怎么想到用游泳作为条件让壮壮去道歉的。

刘太太说，她知道壮壮喜欢游泳，因此，她想用限制壮壮做自己喜欢的事情，以换取他的道歉。

当然，她失败了。

“并且还带来了一个糟糕的副作用，”我对她说，“你儿子对游泳的兴趣也明显减少了。”

这是一个很有代表意义的故事，它经典地显示了一个好苹果（对游泳的兴趣）是怎么被一个坏苹果（打喷嚏事件）给感染的。

并且，在与刘太太和她丈夫的交流中，我发现，限制儿子做自己喜欢的事情B以迫使他在事情A上向妈妈让步，已成了刘太太一个最常用的“教育”方法。结果可想而知，壮壮的兴趣爱好明显有日益减弱的趋势。

“那我该怎么办？”刘太太问我，“难道就听任他做了错事也不道歉？”

刘太太这样问，就好像是，她面临的是非此即彼的选择，要么听任儿子打喷嚏不道歉，要么就是用不去游泳做威胁以迫使儿子道歉。

当然不是这样，因为除了这两个选择外，还有其他许多种选择。仅仅在如何面对儿子打喷嚏这件事上，就有许多种选择，不同的家长会有不同的智慧去面对这件事。

但无论如何，应有一个原则，就是把打喷嚏不道歉这件事当成一件独立的事来看待，而不要掺杂进其他事情，否则很容易产生“坏苹果效

应”，让挫折扩大化。本来只是打喷嚏不道歉一件小事，最终却弄成了儿子险些离家出走的大事，还制造了一个副作用——小家伙对游泳的兴趣减弱了。

“民主手法”摧毁了儿子的学习兴趣

假若这个事件不是发生在妈妈和儿子之间，而是发生在两个大人之间，那么一方使用这样的手法，另一方可能立即会质问：“你想要挟我吗？”

这的确就是要挟，并不会因为是妈妈和儿子的亲密关系，这种要挟的味道就减少了。壮壮之所以那么生气，就是感觉到自己是被要挟了。

这种要挟的手法，看来在我们这个国家非常流行。某个周日，我去丽江花园参加报社举办的一个活动，随后和几个家庭聊了一会儿，结果发现，要挟的手法在这些家庭中非常常见。

梁太太有一个上初三的儿子，很乖，很听妈妈的话。他学习上很努力，也很少上网，每次想上网都会征求妈妈的意见，如果妈妈不在家，他就很自觉地不上网。梁太太描绘儿子的情况时，周围的妈妈们发出羡慕的惊叹。

不过，梁太太也有自己的苦恼：“他是很努力，但自己没什么兴趣，缺乏主动性，所以学习效果不好，成绩也不怎么样。”

梁太太的描绘让我感觉，她是一个很强势的妈妈。我指出这一点后，她赶紧辩解说，她很民主的，每次要求儿子做什么事情时，她都会和儿子商量，如果儿子不愿意，那么她不会强迫他做什么。

她举例说，儿子的数学成绩不好，她专门给儿子报了一个补习班。结果，她儿子周一到周六要上课，周日还得去上补习班，没有休息的时

间，非常累。于是，他有一天和妈妈商量说，他可不可以不上数学补习班。

梁太太说，这时她表现得很民主，对儿子说，你可以不去上数学补习班，不过，你在数学上丢的分数，是不是应该在物理和化学上补回来？她儿子诺诺地答应了。

听完梁太太的说法，周围的妈妈们笑了起来。我也苦笑了一下，问她：“这就是你说的民主？”

梁太太点了点头。

我说：“那我可以推测，你儿子的物理和化学成绩会下滑。”

梁太太吃了一惊，她说：“的确如此，但你怎么会预料到？”她说，她和儿子商量不上数学补习班这件事是几个月前发生的，那时儿子的物理和化学成绩还不错，但现在，他的物理和化学成绩已明显出现了下滑。

我继续问这个妈妈，她使用“民主手法”的范围有没有涉及儿子的所有科目？她想了想说是。

听她这么说，我接着说：“我还可以预料，你儿子的所有科目成绩都一般。”

我解释说，假设数学成绩差是一个坏苹果，对待这个坏苹果，你可以想办法让它恢复，也可以接受它就是事实，已很难更改了。但无论如何，要把这个坏苹果看成一个独立的事情，而不要把它和其他科目搅在一起，否则其他科目也会变成坏苹果。

并且，梁太太的所谓“民主手法”明显是要挟。看起来她好像对儿子

说：“没问题，我可以答应你的要求。”然而，她随即提出：“你要在其他方面满足我的条件。”这种披着民主外衣的要挟手法危害很大，因为孩子仍然会感觉到自己是被威胁的，他们势必会对父母的意志产生反感，于是潜意识上会和父母对着干。

解决之道：就事论事

刘太太和梁太太的故事表明，不要把好苹果和坏苹果掺在一起，是一个很重要的原则。如果想培养孩子的高挫折商，那么还有一个重要原则：不要把小问题看成大问题。更准确的说法是，不要把现实中的小问题看成是想象中的大问题。

这是很简单的道理，但和父母们聊天时，我发现太多的父母有这样的一个坏习惯：一个小问题在孩子身上发生了，父母们想象到这个问题延伸下去会成为一个大问题，于是如临大敌，对孩子的小问题大动干戈。但他们的行为强度与孩子目前的小问题是严重不匹配的，实际上是他们没有看见孩子遇到的是小问题，他们看见的是自己头脑中想象出来的大问题。

这样做常有这样一个结果：孩子产生逆反心理，觉得父母凭什么因为一个小问题对自己大动干戈，于是意识上不得不听父母的，但潜意识上开始和父母对着干，最终，这个小问题果真成了一个大问题。王女士和女儿的故事就反映了这一点。她的女儿杨杨在上初三，学习成绩从初二开始一落千丈，现已从班里的第一名下降到了30多名，而且有继续下滑的趋势。

为什么会这样呢？

王女士说，都是网络 and 手机惹的祸。原来，从去年秋天开始，杨杨喜欢上了上网聊天。她在网络上管理着一个QQ群，从中获得了很大的

乐趣，于是经常想上网。

但是，妈妈和杨杨此前达成过一个协议。按照这个协议，杨杨一个星期只能上一天网，而且时间也有限制。

王女士说，她是和女儿商量制定出这个协议的。杨杨也知道这一点，她一直想控制自己，按照协议规定的时间上网。但她最终没忍住，开始偷偷上网。发现女儿偷偷上网后，王女士非常愤怒，她严厉地训斥了女儿一通，并要求女儿严格遵守她们制定的协议。每次，杨杨都答应了，但一有机会就又偷偷上网了。

后来，王女士和丈夫等家人严格控制了家里的电脑，不再给杨杨偷偷上网的机会。这个问题总算解决了，谁想到很快又出了新问题，杨杨开始喜欢上用电话和同学聊天。

“一开始是几分钟，后来发展到20分钟，现在发展到每天两个小时。”王女士说，“她不仅令我发疯，我们一家人都在发疯。现在一听到杨杨打电话，不仅我会冲进她的房间训她，我的先生和我婆婆都会冲进去训她。”

这是一个典型的故事，表明了一个小问题是如何最后发展成大问题的。

遇到了一个问题A，产生了挫折感，并把这个挫折感扩散到事情B、事情C乃至人生的许多方面，这是典型的低挫折商。或者，遇到了一个小问题，立即就想到了极其可怕的后果，于是变得很焦虑，这也是典型的低挫折商。

低挫折商是怎么炼成的？本文提到的三个故事反映出，它常常是被父母们的糟糕“教育”方法给训练出来的。

怎么解决这个问题？答案其实很简单，就是要学会就事论事，遇到了什么问题，就把这个问题当成一个单独的问题来处理，而不要把其他的问题搅进来。

她好乖，但好可怜

雯雯才两岁半，但她超懂事。

走路摔倒了，她最多小嘴一撇，接着就自己爬起来，绝不会哭一声，哪怕摔破了皮流血了也是一样。

去医院打针，那些比她大很多的孩子都哭成一片，但她不哭，任医生怎么摆布都没事。

前天遇见一个朋友，她给我讲了这样一个小女孩的故事。她说，雯雯是她邻居家的女儿，雯雯妈章雪（化名）是一个教育学硕士。据说章雪是按照自己所掌握的教育学方式来塑造雯雯的，而且看上去很成功。雯雯不仅聪明，而且非常乖巧，从来不给大人惹一点麻烦，这令周围的邻居们非常艳羡，他们经常向章雪请教她的养子经。

我问这个朋友：“你一样羡慕她吧？”

“是啊！”

“那么，你用了她的教育孩子的方式了吗？”

“我试过，但后来放弃了，因为狠不下心来。”

原来，章雪的办法中一个核心宗旨是：不中孩子的“圈套”。譬如，这么小的孩子摔倒后，第一反应总是看着妈妈，同时撇着小嘴要哭，章雪认为这是孩子想赚取妈妈注意力的办法。这时，如果妈妈去抱她、哄

她，那么小丫头一定会哭起来的，甚至妈妈越关注，她会哭得越厉害。那么，抱她、哄她就是纵容了她的软弱，所以雯雯摔倒后，章雪基本上不会管女儿，甚至连看都不看一眼。结果雯雯只是一开始哭了几次，后来就再也不哭了。

至于打针不哭，就只是一个自然而然的结果。第一次打针时，雯雯就不哭，章雪先是吓了一跳，接着就为女儿和自己自豪起来，因为她认为女儿超坚强，而这坚强又是她教育的结果。但是，这个办法我那个朋友学不来，因为狠不下心。

我问她：“你们周围的邻居有人学得来吗？”

她想了想说，比较少，心比较软的，都学不来；能学得来的，也是本来就能够对孩子狠得下心的，他们本来和章雪的做法就有类似之处，不过章雪用她的理论知识帮助他们系统化了一些。

这是选择性注意在发挥作用，教育学理论很多，许多理论甚至相互对立，而自己选择哪个理论，多是因为这个理论符合了自己内心的预期。

所以，这个妈妈之所以选择“不中女儿圈套”的“教育办法”，是因为她的心首先是能对孩子狠得下来的，对孩子狠不下心来的父母就接受不了这种所谓的科学办法。

乖巧中藏着自卑和寂寞

听这个朋友讲雯雯的故事时，我想起了2006年我出差到莫斯科时，在莫斯科机场的候机厅见到的一幕。

一个四五岁的小女孩，长得像天使一样漂亮，穿着也非常精致，她的又帅又有气质的老爸，正在长椅上静静地读书。

和我一样，他们也去叶卡捷琳堡——俄罗斯第三大城市。在等待的近一个小时里，小女孩不断纠缠她的爸爸。每次，她都是很轻很轻地走到爸爸的旁边，仿佛生怕打搅他，然后很轻很轻地拉一下爸爸的胳膊，对他说点什么。

但那个爸爸没一点反应，不吭一声，而胳膊仿佛钢铁铸就的一样一动不动，眼睛也不看女儿一眼，仿佛女儿所做的一切完全没有发生，仍然是全神贯注地读他的书。

女孩觉得有点无聊，于是离开爸爸，无聊地摆弄些东西。过了几分钟后，她忍不住又来纠缠爸爸，仍然是很轻很轻地拉一下爸爸的胳膊，说点什么，但爸爸仍然是没有一点反应，继续全神贯注地读他的书。女孩无聊地离开，过了几分钟后又来碰一下爸爸。

.....

这样过了约半个小时，她彻底打消了赢取爸爸关注的努力，开始自己玩，一会儿跳下舞，一会儿唱下歌。她的动作和歌声都太轻了，所以尽管她很漂亮，但是好像拥挤的候机厅中只有我在注意她，而对于周围其他人来说，她似乎都不存在。

又过了半个小时后，登机时间到了，这位老爸合上书并放进行李包，把女儿喊过来，然后非常非常轻地拍了一下女儿的头，那眼神仿佛在说：乖女儿，你可真黏人啊！

小女孩则羞涩地笑了一下，那种微笑中，有一点自责的成分，仿佛在说：“爸爸，我知道自己错了，可我真是有点寂寞啊。”

想起这一幕，我的脑海中自动将她的形象和雯雯联系了起来。我仿佛看到这样一个无比乖巧的小女孩摔倒后独自爬起的样子，也仿佛看到她在医院里打针不哭时的眼神，那眼神里藏着一种羞怯和寂寞。

这羞怯和寂寞的含义是：我不好，我只会给大人惹麻烦；我好想哭，好想撒娇，但我知道，那样我在大人眼里就更不可爱了，这都是我的错，我一点价值都没有……

章雪为什么会这样对待女儿？我朋友的说法是，章雪认为，她自己小时候被父母溺爱惯了，所以有些娇气，也有些黏人，她讨厌自己这一点，但觉得改变自己好难。于是，她希望女儿不要像她这样，她希望能独立。

这样的想法听上去很好，但很可惜，她是将依赖和独立彻底对立起来，是从一个极端走向了另一个极端，而且这里面还藏着家族命运的一个轮回，这也是一种常见的轮回。

调皮的孩子更有能量

溺爱中长大的孩子，是父母牺牲自己的需要而去极大地满足孩子的需要，这最终会导致这个孩子形成一种不平衡的内在关系模式——“总是付出的内在的父母”和“总在索取的内在的小孩”。

所谓的依赖，即是索取，习惯索取的人，看上去会有些霸道，但是，另一方面，他们很讨厌自己不能独立生存。譬如，很多依赖成性的女孩，会有一个比较奇特的问题：非常怕小狗小猫，却对大狗不恐惧。这是因为，小狗小猫是很黏人的，她们讨厌自己黏人的一面，于是她们会将这种讨厌投射到小狗小猫等小动物身上，而大狗是不太黏人的，所以她们就不怎么惧怕它。

因为讨厌自己的黏人，所以这样的女子做了妈妈后，容易像章雪一样希望自己的孩子独立。

然而，章雪“不中女儿圈套”的做法其实是她的内在关系模式的展

现，即，她是将“总在付出的内在的父母”投射给了女儿，希望幼小的女儿能像自己父母一样不给她惹麻烦。她和父母的关系中，估计是父母只关心她的需要，而她难以关心父母的需要，现在，她将这个关系模式转移到她与女儿的关系中。只是，她仍然以“总在索取的内在的小女孩”自居，而她的女儿则很小就不得不独立起来。

这样一来，雯雯就容易形成另一种截然相反的内在关系模式：“总在付出的内在的小女孩”和“总在索取的内在的妈妈”。章雪希望女儿独立，但雯雯会觉得自己受尽了委屈，一直被忽视，所以等雯雯长大做了妈妈后，她会希望自己的孩子再也不要受自己童年的苦，于是她很容易百般溺爱自己的孩子。于是，雯雯的孩子就拥有了和雯雯的妈妈一样的童年，而最终也形成了和雯雯的妈妈一样的性格。

这是一种常见的隔代轮回，而这种轮回最著名的例子当属杨丽娟一家。我在多篇文章中谈到，杨丽娟的奶奶是一个只知索取的人，而杨丽娟的爸爸杨勤冀则是一个只知付出的人，他把女儿杨丽娟培养成了一个只知索取的人，于是，家族命运就不断在轮回。

要想打破这种轮回，首先，也是关键的一点是认识到自己在做什么。章雪以为，她是在用科学的教育学手段塑造女儿，但其实，她不过是片面地借用了一种办法，是在将自己的内在关系模式投射到她与女儿的关系上。

其次，她应认识到，她是她，女儿是女儿。她如果认为自己有问题，那她该独自去承担、去解决这个问题，而不是希望女儿帮她完成自己未完成任务。她很渴望独立，那么她该自己努力去走向独立，如果做到这一点，她就不会过分地要求这么小的孩子就独立。

最后，我想说，所谓的“乖巧”常是一种懒惰的逻辑。养育一个孩子太辛苦了，所以很多父母就希望孩子乖一些，这样的话，他们就可以省

心很多。

然而，心中充盈着爱与被爱的体验的孩子，是不会太乖巧的。相反，他们会醒目地表达自己的需要，而不怕给父母惹麻烦。同时，他们也会努力地去表达自己的爱，而不会轻易退缩。

像这样的孩子，他们的父母会常常带着点嗔怪的语气说他们“调皮”，但如果仔细地聆听，你会发现，他们的语气中还藏着一种骄傲，似乎他们很欣赏孩子的能量。

这应该是对的，因为有能量的孩子，比乖巧的孩子更健康，也更容易适应这个社会。

他们为什么好吃

世界是矛盾的。

表现出来的样子如果是A，那么其深层的原因就可能是-A。

例如，极其外向的人常常是没有任何一个知心朋友的，整天笑个不停的人内心是很悲伤的，看起来最性感的人是性冷淡，而那种看起来最简单的人脑子里充满了狂暴的想法和冲动.....

同样的道理，咱们中国人很好吃，而导致这一表象的核心原因可能是，我们小时候普遍被饿坏了。

我的一些读者朋友建了一个QQ群，名称是“非正常人类研究中心”，而大家则以“研究人员兼被研究人员”自居。

这么说，我就是“非正常人类研究标兵”了。很长时间以来，我多少也是以这种角色自居的，认为我的文章过于尖锐，其实咱们国家的大多

数家庭还是正常的。但从去年开始，我越来越觉得，咱们的大多数家庭是病态的。

第一次有这个感觉，是去一个小区演讲。演讲面对的听众都不是我的专栏读者。演讲结束后，现场三四十名听众中的七八名听众被我的演讲内容震动，聚在一起和我做了约一个小时的交流，基本都是请教孩子教育的问题。

交流结束后，我有点发晕的感觉，觉得自己仿佛是进了一个不可思议的地方，怎么那么多明显的很可怕的事情就一直被这些家长当作理所应当的手段而用在孩子身上呢？

最近再次涌起这种感觉，是有一天突然明白，和那么多妈妈聊过了，但明显够格称得上“足够好的妈妈”的却只有一个，就是《父母不是孩子的答案》中的男孩的妈妈。并且，前几天又和她聊天，才知道现在普遍流行着许多变态的育儿经。

譬如，她说，许多育儿书上都谈到对付几个月的婴儿夜间哭泣的办法：不管他，他哭几个晚上后就不哭了。

天啊，我说，这不是杀人吗？

但很可怕的是，她说，这是很普遍的。

和人聊天的时候，常碰到这样的女子，她把爱情当作唯一重要的事情。当爱情失去时，她就觉得整个世界崩溃了，因为这是她唯一的需要，也是她唯一的支柱。唯一的支柱都倒了，自然整个世界都坍塌了。

同样的道理，几个月大的孩子，吃——准确的说法是围绕着吃东西的所有口感的满足差不多是他们唯一的需要，如果这个唯一的需要也得不到满足，他们也会有类似的感觉。

1岁前孩子怎么爱都不过分

记得“广州妈妈”网上曾有这样一个故事：儿子仅3个月，晚上哭泣时，年轻的妈妈会去抱他哄他喂他。这时，年轻的爸爸会非常暴躁，说应该给孩子挫折教育，不应该这样对他。

当时，我回复说，这个爸爸像在吃醋，他要和儿子争夺“妈妈”的爱。但现在我明白得更深，3个月儿子的哭声应该是唤起了爸爸身体的痛苦记忆，他小时候晚上哭泣时就是被那样对待的。既然老子我小时候饿了没人管，凭什么你小子饿了就要人呵护啊！

我这个朋友说，她觉得做妈妈的这时该敏锐地发现孩子的真实需要，并无条件地满足孩子这些需要。她说，她本能上反感那些育儿书的方法，当她不知道该怎么对待孩子时，她就会去看《动物世界》这类电视节目，向动物取经，譬如动物是不会拒绝想吃奶的幼仔的。

这也是目前流行的客体关系理论的说法：对于一个1岁前的孩子而言，不存在溺爱，怎么爱都不过分。当然，这里面有一个前提——养育者看到孩子的真实需要。

但这样做很累。譬如我这位朋友记得，儿子三四个月时，会一个小时吃一次奶，白天如此，晚上也一样，做妈妈的就会很累，但她就是坚持这样做的。想必这也是她的儿子之所以发展得那么好的一个关键原因吧。

关于这一点，一个朋友在我博客（blog.sina.com.cn/wuzii）上留言说，这样大的婴儿之所以频繁吃奶，不是因为新陈代谢，而是因为宝宝肚子里有气，所以这时要拍拍婴儿的背部，让他打一下嗝，然后他就可以吃多一些，那样就不必一个小时吃一次奶那么频繁了。

我这个朋友也发现了这一点，但她说，这样做了以后，小家伙晚上

要吃奶的频率仍然很高。作为妈妈，若想满足孩子的真实需要，就必须调整自己的生活节奏，主动去适应孩子的节奏，而不是反过来让孩子适应自己的节奏。

不哭是因为孩子绝望了

ID为“象象妈妈”的网友则一针见血地指出，很多类似的育儿经“无视孩子的正常成长需要，完全以成人的方便为目标”。

站在不同的角度看问题，得出的结论也截然相反。我这位朋友说，她的亲戚朋友都警告她，不要把孩子惯坏了。

并且，她一个堂妹就用了那些育儿书的办法，儿子才几个月时晚上哭不管，结果这办法真灵，孩子哭了几个晚上就真不哭了。

可是孩子为什么不哭了？因为绝望啊！哭是还不会说话的婴儿的愿望的表达，如果愿望都不表达了，这该是多么可怕的结果啊！

我这位朋友观察过，孩子是不哭了，妈妈是安生了，但是，晚上睡觉时，他的小嘴一直在发出“卜拉卜拉”的声音，像是吃东西似的，而他的身体，已经疼得打横了起来。

这真是可怕，挨过饿的大人想必知道这种滋味，而让一个婴儿去承受这种本不必承受的滋味，又是为什么呢？

有几天，这个小侄子在她家里住，晚上经常发出“beng beng beng”的奇怪声音。大家都不明白他在说什么，她猜测他说的是“饼”，因为饿啊。于是一天晚上，她给他熬了一大碗很浓的皮蛋瘦肉粥，孩子半夜里醒了可以喝。结果，那个晚上，孩子再没有发出过一次这个声音，而第一次醒来喝了一大半粥后，他非常满足地叹出了三个字：“好味粥！”

这真令人心酸！

现在，这个孩子十来岁了，晚上不哭的、令大人省心的他有了严重的心理问题，他经常看见“鬼”。

此前，我在多篇文章中提到，所谓的“鬼”常是孩子心中“坏妈妈”形象的向外投射。妈妈总是有好有坏的，而如果坏的一面太多，孩子为了捍卫他和妈妈的关系，就会将“坏妈妈”的形象和他对“坏妈妈”的恐惧、愤怒甚至仇恨都压抑到潜意识中，而“鬼”就是这些潜意识的表达。

这听起来很荒唐，但请试着想象：你饿得死去活来，身边就有一个常说最爱你的人，她有一个丰盛的食物库，可她就是对你的渴求无动于衷，那你会是什么感觉呢？

粗暴断奶令女儿变内向

我在博客上发表了《那些变态的育儿经》陈述上述看法后，显然刺痛了很多人的回忆，结果不到一天就有了50多个回复，差不多创了我博客的回复纪录了。

网友“宅男奶爸”反省说“早就知道自己育儿有点变态了”，他写道：

女儿小的时候吃奶是没让她吃苦头的，可是一岁两个月时断奶却让她经历了绝望。她妈妈躲到乡下去了一周，女儿第一天从下午哭到早上，声嘶力竭，姥姥心疼得也跟着哭，但还是硬着心让她断了奶。

等过了一周妈妈回来时，女儿不认她了，原先灵气十足的眼睛充满了迷惘和陌生，原先见人就笑，主动打招呼，从那时再也不主动了。

并且，她晚上睡觉时虽然不吃奶了，但一定要摸到妈妈的奶头才可以睡觉。现在她已经4岁半了，晚上若是摸不到妈妈的奶头就会哭，感

觉应该是断奶后遗症。所以给那些要断奶的妈妈的建议是，不要断得太绝情，要有耐心慢慢断掉。

一些网友的回复显示，这种妈妈躲到别处或将孩子送到别处以强行断奶的方式很流行，但大人们到底是在追求什么结果呢？难道断奶就那么重要，非得让孩子付出如此大的代价——“原先灵气十足的眼睛充满了迷惘和陌生，原先见人就笑，主动打招呼，从那时再也不主动了”。

网友“好饿好饿的毛毛虫”则对比了自己和孩子的经历：

我小时候，妈妈有心脏病，生了我就被送医院抢救了，自然就没法子给我哺乳，我是喝奶粉和牛奶长大的。据说，我小时候很能哭，每天晚上哭得街坊四邻都睡不好觉。妈妈带我的时候没经验，常常是我饿了她才去冲奶粉，等忙完了我却睡着了。

我儿子是母乳喂养长大的，跟文中提到的妈妈一样，只要他饿了我就喂，不管什么时候。孩子爸爸对孩子也很温柔，所以，我儿子从小就爱笑。见人就会无声地笑，很可爱，也很好带。现在儿子上小学了，很有主见，也很懂事……我明白了一些问题，孩子的好不是教育出来的，是用爱养育出来的，庆幸自己无意中做对了。

她还发现，这个道理也可以用在她的先生身上，“我婆婆是个凡事讲究规则的人，据说她喂孩子的时候就是按点供应的，所以，我爱人现在很‘馋’”。

但估计不只是她的先生“馋”，她应该也很“馋”，因为她的网名“很饿很饿的毛毛虫”实在太经典了，它典型地反映了藏在她内心深处的饥饿感。

那么，中国人普遍好吃、普遍很馋，是不是源自同样一个道理呢？童年被饿坏了，所以长大了要好好弥补，再也不想体验这种感受。

不要限制婴儿的嘴部活动

吃是婴儿最重要的需求。如果再引申一下，还可以说，嘴是婴儿一开始探索世界的工具。

若用弗洛伊德发明的术语，就可以概括说，婴儿一开始处于“口欲期”，也即婴儿的心理能量集中在口部。他不仅用口来满足自己的生存需要，也用口来满足自己特殊的心理需要。譬如他在吮吸妈妈的奶汁时，不仅可获得吃饱带来的满足感，也可以获得其他一些快感。

这也是为什么婴儿见到什么都会忍不住去咬的原因。这时，大人就会很担心婴儿把东西吃下去，但其实，他们主要是在用嘴来感受这些东西。

所以，如果父母怕脏、怕不安全而过于限制婴儿这些活动，婴儿的最初欲望就会严重得不到满足。随着年龄的增长，这种没有被满足感最终埋藏在内心深处，而驱使一个大人去做一些莫名其妙的事情，譬如吃手、咬指甲、抽烟、喜欢吮吸以及最普遍的好吃等。

所以，不仅要及时满足婴儿的吃奶需要，还要少限制婴儿的口部活动。对此，网友“顽石”写道：

有次一个朋友见我的宝宝在啃一个矿泉水瓶盖，就教训我：“这你也给宝宝玩？等会儿吞下去了怎么办？”

我瞠目结舌地问她：“你倒是试试吞一个瓶盖给我看看？”

她就不好意思地笑了：“只怕万一嘛，还是小心一点好……”

她不限制孩子这样做，可能是看到了恶果，因为“我老公就是从小婆婆什么东西都不给啃，现在是个老烟枪，而且还爱咬人！郁闷！”

有一次，和一个好友聊天，发现已经40多岁的她还有很多孩子气的嗜好：

1.想看鬼片，但又怕鬼片，所以到处买鬼片，然后锁在家里不敢看；

2.爱看《少年侦探柯南》，她儿子下载，然后母子俩一起欣赏；

3.爱看《机器猫》；

4.好吃也很会吃。

她也是学心理学的，而且造诣很深，我们聊到最后，一同找到了这些“雅好”的心理原因：

1.她小时候是保姆带的，保姆对她很恶劣，所以是“坏妈妈”，这是她心中“鬼”的源头。

2.《少年侦探柯南》是小孩抓大人坏蛋，其含义不言而喻，是她“内心的小孩”想抓伤害过她的“坏蛋”，而这些“坏蛋”一般都是她的保姆或亲人。这些人当然不能抓，所以变成了想抓家以外的一切坏蛋。

3.机器猫能满足小孩子主人的一切需要，而这个小孩子主人的妈妈是一个苛刻的妈妈，看不到也不尊重孩子的真实需要。

4.小时候吃奶太少。

再看我自己，貌似以上这些情况都没有，这可能源自一个在我们的文化中说起来有点难为情的事情：我印象中一直吃奶到三四岁。

非黑即白：3个月婴儿的游戏

本科时，有一段时间，我对人际关系比较困惑，读了不少相关的书，它们差不多都谈到了一个原则：

对事不对人。

这句话的意思是，在一个关系中，如果对方做错了一件事，你可以坦然地指出对方做错了这件事，但不要因为这件事而否定这个人。

听起来，这是多么简单的原则啊！然而，随着年龄的增长和对人性的了解越来越深，我越来越明白，这是很难做到的一点，太多的人会因为一件“坏事”的发生而全然地否定一个人。

并且，最难做到对事不对人的，是一些特别理想主义的人。你和他们相识的一开始，他们会对你特别好，只看到你的优点，还会把一些你本不具有的优点加在你身上，将你形容为天下少有地上无双，如白玉般无瑕。然而，一旦发现你的一个缺点，他们就会对你全盘否定，激烈地攻击你，仿佛你这个人立即变成了一无是处的家伙。

这种非黑即白的绝对是非分明的状态，其实是最幼稚的状态，是婴儿在3个月之前所必然处于的状态。

同时容纳好与坏=成熟

我们习惯上认为，随着孩子年龄的增长，他的面子越来越重要，大人应给予尊重，而一个小孩子，什么都不懂，他的面子是不必太尊重的。

然而，现代心理学认为，一个孩子越小，我们越要耐心地呵护他，因为越小的时候遭遇的伤害越难修复。

按照现代客体关系理论，一个孩子在1岁前有两个发展阶段：

从出生到3个月大，这时的婴儿处于“偏执—分裂”状态。幼小的他无法处理妈妈既好又坏的事实，于是他使用了分裂的心理机制，将他心里的妈妈分成两个部分：绝对的“好妈妈”和绝对的“坏妈妈”。相应地，他也将自己分成两部分：绝对的“好我”和绝对的“坏我”。

从4个月大到1岁，这时的婴儿处于“抑郁状态”。他越来越明白，妈妈的身上同时具有好与坏的部分，而他自己也是既好又坏。这个发现会令他感到一些悲伤，但在这种悲伤中他有了一个巨大的进步——原来强烈的要么爱要么恨的单一情感被更丰富、更细腻的情感所替代，并因而具备了整合能力，能接受自己既好又坏的事实，也能接受妈妈既好又坏的事实，这是宽容的最初来源。

一个正常的妈妈，在大多数情况下，对自己的孩子而言是“好的”，能满足婴儿的需要，帮婴儿达成他的愿望。但在少数情形下，她对自己的孩子而言是“坏的”，会忽略婴儿，拒绝婴儿的亲近，阻挠婴儿的愿望实现，甚至会主动攻击婴儿。

完美的妈妈不存在，关键是“好的”部分要足够多，能做到这一点的妈妈便是“足够好的妈妈”，她能给予孩子“足够好的养育”。在生命最初的3个月得到了足够好的养育的婴儿，会顺利地“从偏执—分裂”状态发展到抑郁状态，从而具备最基本的宽容。

然而，假若婴儿在生命最初的这3个月没有得到“足够好的养育”，或者说妈妈做得不好的地方太多，那么这个孩子就会停留在“偏执—分裂”状态。他会一直使用分裂的心理机制，容易偏执地看待事物，要么将其视为理想的好，没有一点缺点，要么将其视为绝对的坏，没有一点优点。

这也是一些人特别怕鬼、特别怕黑的关键原因。

“好妈妈”会让婴儿感到快乐而温暖，并且令婴儿持有“别人爱我，是因为我好”的天然自恋。“好妈妈”还势必会令婴儿自信，因为他认为是他令妈妈爱自己的。“坏妈妈”则会令婴儿陷入一个两难境地：这时他想离开妈妈，但他做不到这一点，因为这意味着死亡。

分裂的心理机制可以帮婴儿一时脱离这个两难境地。使用分裂机制将妈妈分成“好妈妈”和“坏妈妈”后，婴儿会将“好妈妈”投射到妈妈身上，而将“坏妈妈”投射到鬼和黑暗上。于是，婴儿对妈妈反而更依赖，但对鬼和黑暗极其惧怕。由此，通过将对“坏妈妈”的负性情感转嫁到鬼和黑暗上，婴儿避免了和妈妈疏远的危险，可继续保持对妈妈的依赖。

如果妈妈变成了鬼.....

当然，如果“坏妈妈”的部分实在太重，“好妈妈”的部分实在太轻，那么孩子很小就会表现出对妈妈的敌意来。

一个单亲家庭的小男孩强仔，在他约1岁刚学会走路时，就常“走丢”——他会乘妈妈不注意的时候连走带爬地远离妈妈，却总是被邻居发现，然后被他们送回到妈妈身边。上学后，这个孩子会很早就离开家，因为他总是绕很远的路去学校。放学时，他同样会绕很远的路回家，这样可以很晚回家。

他妈妈对此百思不得其解，因而来找心理医生。当被问到她是怎样对待孩子时，她的回答是，她每天都会频繁地骂他打他，有时还会把他绑在家里。

这个妈妈做得如此糟糕，以至于强仔都不必太使用分裂机制将“坏妈妈”投射到鬼上了，而是一有能力就不断地试图逃离妈妈。

除了把内心中的“坏妈妈”形象投射到鬼上，一个孩子还会将“坏

我”投射到鬼上。一个人很怕鬼，往往意味着这种投射很强烈，也即他心中的“坏妈妈”和“坏我”的部分很多。

所有人的养育都不是完美的，所以每个人的内心都有分裂，所以大多数人都有怕黑和怕鬼的一面。不过，如果意识到自己究竟怕的是什么，这种惧怕就会减轻很多。

我的一个朋友X，刚认识我的时候，一直极力向我强调，她的家多么团结，而她父母是何等完美，尤其是她的妈妈，实在是太理想了。不过，她特别怕黑、怕鬼、怕孤独。

随着时间的推移，尤其是在我介绍她去看了几个月的心理医生后，她开始直视她家庭的真相：父母不和，妈妈对她控制欲望太强，而且妈妈脾气很不好，她小时候常常被妈妈丢给邻居带.....

做到了这一点后，有一天她忽然间想起，小时候，和妈妈睡在一张床上的时候，她会忍不住想：如果妈妈突然变成鬼了，那该多可怕。

想起这一点后，她对鬼的惧怕突然消失了大半。不仅如此，她还一下子明白了自己另一个问题：她对高领的衣服过敏，尽管她的脖子很长，但一穿上高领的衣服，她就有强烈的焦虑感，有时还会有窒息感，就好像有什么力量在掐着她纤细的脖子。

现在，她明白，令她有窒息感的不是别人，而是有强烈控制欲望的妈妈。其实，和妈妈睡在一张床上时，有时她会幻想：妈妈忽然变成了鬼，过来掐她的脖子。

想起这种幻想后，她对高领衣服的过敏也消失了。

鬼故事是父母和儿童的成长需要

作为一个成年人，懂得怕鬼和窒息感的真实含义至关重要，因为只有懂得了这一点，他才能从这种惧怕中解脱出来。

但作为一个孩子，直面“坏妈妈”存在的真相就有很大的危险，因为这会导致和妈妈对立，从而令自己获得的爱更少。譬如强仔，妈妈为了管教他，对他的打骂越来越厉害。她之所以常常把强仔绑在椅子上，是因为强仔的努力逃离深深地刺伤了她。

由此，可以说，鬼故事是父母和儿童的共同需要。通过鬼故事，父母和儿童共同将“坏”的东西投射到鬼故事上，于是他们之间的分裂变弱了，这个最重要的关系得以保护。

童话故事也有同样的作用。例如白雪公主、狼外婆和灰姑娘等童话故事多有这样一些共同特征：亲母已经去世，但很少具体交代是怎么去世的；后母绝对邪恶；父亲懦弱无能，或在故事中一点重要性都没有……

这是处于“偏执—分裂”状态的婴儿的幻想世界：好的—亲生妈妈绝对好，坏的—后母绝对坏。并且，对于这一阶段的婴儿来讲，父亲的确是没有什么重要性的。

所以，童话故事对儿童的重要性并不是“教育”，而是通过这种绝对化的世界来转移他们内心的强烈冲突。鬼故事也不是根本不该存在的糟糕事物，其实也起到了保护母子关系的作用。

不过，随着孩子的年龄增长，绝对化的童话故事的魅力越来越弱，而更为复杂的童话故事开始更加吸引他们。譬如日本“动画之王”宫崎骏的《龙猫》《千与千寻》《猫的感恩》《风之谷》和《空中之城》等作品，就是比较复杂的童话故事。在《白雪公主》等绝对化的童话故事中，善良势必战胜邪恶，邪恶的后母一定会死去，但在《风之谷》这样

比较复杂的童话故事里，出现了善与恶同时具备的人物。而在《千与千寻》的故事中，最善良的巫婆和最邪恶的巫婆原来是一对双胞胎，而且最邪恶的巫婆也有内心柔软的一面，最后她也不必死去。

这就是4个月到1岁大的健康婴儿的内心世界了，他们开始意识到，妈妈和自己身上都是兼备好与坏，“好妈妈”和“坏妈妈”原来是一个人。于是他们不会再幻想必须消灭“坏”，因为那一定意味着同时消灭“好”。他们开始懂得必须尊重“坏”的正常存在，因为允许“坏”的正常存在，“好”的东西才能得以保留。

尽管婴儿的抑郁状态会一直持续到1岁左右，但许多心理学家发现，最初6个月的母子关系的质量是具有决定性的，堪称一个人生命中最重要6个月。如果这6个月的母子关系是足够好的，那么一个婴儿便会发展出基本的宽容和信任。有了这个基础，以后他起码会是一个善良的、有同情心的人，而没有这个基础，他就会一直在极端的“好”和极端的“坏”之间挣扎。

所以，对于越小的孩子，需要的爱和耐心越多，而不是相反。

她为什么会幻想自己住在黑石头里？

对于很多孩子来说，内心中“好妈妈”与“坏妈妈”的分裂会一直持续下去，并且会以看似很荒诞的方式表达出来。

今年31岁的茜茜对我说，在小学一年级到四年级期间，她经常做一个白日梦：她进入一个黑色的石头，里面是空的，像一个房间，有一张桌子和六七把椅子，有一扇小小的窗户，但没有灯光，也没有其他光线，非常黯淡，但她在里面却有家的感觉。

这个白日梦非常简单，但茜茜却说，假若没有这个白日梦，她认为

自己会熬不过那几年。

茜茜是家里最小的孩子，上面有两个姐姐和一个哥哥。然而，在四个兄弟姐妹中，她却是最不受宠的。原来，妈妈怀孕的时候，很想要个儿子，而且怀孕的迹象也让妈妈和爸爸以为这次是个儿子，等出生的时候才发现是个女儿，这令他们大失所望。

在这种情况下，坦然的父母会接受事实，比较执着的父母则会继续执着在自己的愿望上，因为他们想要儿子，便将女儿当儿子养。相比之下，茜茜是最惨的，她感觉，父母大失所望之下，一直忽视她的真实存在，就好像他们没有这个女儿一样。结果，他们给足了两个姐姐和一个哥哥爱，却对这个最小的女儿非常忽略。既然父母忽略她，她的姐姐和哥哥也一样忽略她，而且全家人都爱指使她做事。譬如，从小学起，生炉子、买菜、择菜、做饭和打扫卫生等家务便成了她的例行工作，而哥哥和姐姐都不需要做。一旦做不好，她还被爸妈打骂。

不仅如此，她的爸妈常对她开玩笑说：“你是从垃圾桶里捡来的。”

对此，茜茜小时候一度信以为真。她真觉得，她不是爸妈亲生的，真是从垃圾桶里捡来的。她还去看了自己家附近的所有垃圾桶，试图弄明白，自己究竟是从哪个垃圾桶里捡来的。

“垃圾桶是什么颜色的？”我问她。

“好像是黑色的吧。”茜茜回忆说。

“这就是你白日梦中的黑石头了。”

听到这句话，茜茜泪如雨下，拼命点头。她说，既然父母不要她，哥哥和姐姐也不爱她，那么这个家根本不属于她，她想象自己应该还有一个家。垃圾桶又怎么了，那个孤独的垃圾桶，也比这个家更令她温

暖。

家，可以说是妈妈的进一步扩展。对茜茜来说，那个真实的家是一个“坏家”。这个事实令她陷入分裂，心中有了一个“好家”和“坏家”，“坏家”即真实的家，而“好家”则被投射给了垃圾桶。

一个真实的家，给一个孩子的温暖连一个垃圾桶都不如，那该是一种什么样的滋味儿？

这种分裂继续发展下去，给茜茜这种在糟糕家庭长大的孩子制造了许多麻烦。譬如，她会对“好家”无比渴望，一旦有男子爱她，她便很容易投入很多热情，将这种爱严重理想化。然而，一旦这个男子有令她不满的地方，她便很容易被唤起对“坏家”的恐惧，于是对他变得过于挑剔，或者想逃避。

男孩分手的理由：美女也大便秘

这是对爱情过于理想化的人的通病。他说自己在追求一种完美的爱情，这其实就是在寻找一个“完美妈妈”。然而，过于渴求“完美妈妈”，那一定意味着他还在使用分裂机制，也即他心中还藏着一个比较绝对化的“坏妈妈”。于是，他既容易理想化，也容易变得很挑剔，理想化是将“完美妈妈”投射给对方。

读大学本科时，我通过心理热线接到一个男孩的电话。他说刚和一个美女分手，他很痛苦。

但怎么分手的呢？原来，两人去逛街，女孩说，等一等，我去趟卫生间。他等了一会儿，女孩迟迟不回来，他想到，女孩正在大便。这样的美女也要大便，他很受不了，转身就走了。

当时听到这个故事，我觉得实在是匪夷所思、不可理喻。但最近在

读一本名为《弗洛伊德及其后继者》的书，看到了一个叫蕾切尔的女子的案例，于是一下子理解了那个男孩的内心冲突。

25岁的蕾切尔是一个女招待。她对心理医生说，自从记事以来，她脑海中就总是闪现两个意象：一朵美丽而柔弱的玫瑰花，一个用大便堆成的粪人。这两个意象总是同时出现，这时她既担心粪人会淹没玫瑰花，好像又渴望它们两个融合在一起。

类似的想象，极可能也常常闪现在那个男孩的脑海中。这两个意象分裂得太严重，男孩没有办法将它们整合在一起，对此极度焦虑。于是，当发现美女也要大便时，柔弱的玫瑰花和粪人一下子合二为一，这严重地刺激了他。

在自传《生命的不可思议》中，胡因梦讲到，李敖对她的特大号且有异味的排泄物耿耿于怀。如果这一点属实，那也反映了李敖的内心严重分裂。

过于偏执的理想化背后藏着的都是严重的分裂，一个人如此，一个国家也是如此。

有很长一段时间，我们国家几乎所有英雄都是“高大全”式的，只有优点没有缺点，而所有的坏蛋都是坏到底，只有缺点没有优点。

当我们这样做时，可以说，我们都处于一种集体幼稚状态，认知水平只相当于不足3个月大的婴儿。

当然，每个家庭、每个人也存在着同样的问题。

解决之道：通过宽容整合“好”与“坏”

要化解这个问题，最好的办法是更新对婴儿的养育观，懂得越小的

孩子越要细致地呵护这个最基本的问题，并起码保证在婴儿6个月前提供“足够好的养育”。

假若一个成年人内心中有了严重的分裂，总是持有非黑即白的观念，该如何改变这一点呢？

首先是要认识到自己内心的分裂。

例如X，当她意识到怕鬼是怎么回事，她的惧怕就减轻大半了；当她意识到对高领衣服的过敏是怎么回事，这种过敏就可以基本消失了。

其次是接受。

意识到问题的本质后，X对妈妈会有强烈的愤怒。要接受这种愤怒，允许愤怒在心中升起，但不必将它宣泄在妈妈身上，这种宣泄没有价值。

最后则是宽容。

宽容既是对养育者的宽容，也是对自己的宽容。如果内心的妈妈是严重分裂的，那么，一个孩子的人格也是严重分裂的。这两者总是如影随形。

譬如X，意识到真相后，她会先有愤怒产生，这很正常。但当她去认识母亲的人生时，她发现，母亲已在力所能及的范围内给了她尽可能好的照料了。母亲没法给她更好的照料，这有时代的原因，还有一个更重要的原因——妈妈自己的童年也很不幸。发现这一层真相后，X原谅了妈妈。

原谅妈妈“坏”的部分后，她内心中的“好妈妈”和“坏妈妈”便出现了融合，她婴儿时没有完成的工作，终于可以在现在完成了。接受妈妈既

有优点又有缺点的事实后，她与妈妈会相处得更加融洽。

再如蕾切尔，她的童年非常悲惨，她1岁时父亲去世，母亲不能照顾她，将她托付给养父母。养母患有精神分裂症，养父则是一个酒鬼。于是，养育者的糟糕养育被她内化为粪人的意象，而养育者的如游丝般脆弱的爱，则被她内化成柔弱的玫瑰花的意象。她要切实地意识到她的养育者很糟糕的事实，同时也要看到，她的养育者因为自身的不幸，没有能力给她更好的照料。这时，她就会实现“好的养育者”与“坏的养育者”的融合，粪人的意象或许就会发生改变。

不过，相比对养育者的宽容，更重要的是对自己的“坏我”的宽容，这是一个尤其难以实现的工作。

人善被人欺！为什么？

人善被人欺，马善被人骑。

这是一句众所周知的谚语，也是现实生活的真实写照，相信每个人在自己的生活中都可以看到大量的“人善被人欺”的现象。

为什么会这样呢？我们要不要因此再也不做善人？

“你是我的替代品。”

在广州电视台心理类节目《夜话》的录制现场，特邀嘉宾蔡敏敏对广州薇薇安心理医院的咨询师于东辉如是说。

21岁的蔡敏敏是河南女孩。她曾在珠海做过5年保姆，受到了河南老乡的雇主魏娟长时间、高密度的可怕虐待，并被严重毁容。

这一事件在2005年年底被媒体曝光后，魏娟已被绳之以法。蔡敏敏

也得到了一些帮助，正准备在广州继续接受免费的整容手术，而她的容貌也比刚被发现时好多了。

不过，她的心理创伤并未得到安抚。她现在的情绪不稳，晚上总做噩梦，梦见魏娟折磨她、羞辱她，且严重失眠，每天只能休息三四个小时。为此，她的家人和救助者联系了《夜话》，希望能得到心理救助。

在对蔡敏敏做了一些辅导后，于东辉使用了一个“角色互换”的技术：他让蔡敏敏扮演魏娟的角色，而他扮演蔡敏敏的角色，并让“魏娟”对“蔡敏敏”说话。结果，“魏娟”一开口便说出了本文一开始那句话。

这句话表明，魏娟是把蔡敏敏当成了她的替代品，或者说，将蔡敏敏当成了另一个“我”。从事实的角度看，是魏娟在虐待另一个人，但从心理上看，是魏娟在虐待自己的替代品，是魏娟的一个“我”在虐待另一个“我”。

2006年，我就这一事件写过两篇文章《施虐狂是怎样炼成的》和《她为何甘愿受虐五年》（详见我的博客blog.sina.com.cn/wuzii），分别分析了魏娟施虐和蔡敏敏受虐却不敢逃跑的心理。

在《施虐狂是怎样炼成的》一文中，我谈到，魏娟施虐时有一个非常特殊的细节：有时施暴后，她会哭着抚摸蔡敏敏的伤口，说自己多么喜欢她，对她多么好。

有人会认为这表明了魏娟的阴险，但在我看来，她这样做时很真诚，她其实是将蔡敏敏当作了自身的一部分。她心中有两个“我”，一个是“内在的暴虐的养育者”，一个是“内在的受虐的小女孩”。她折磨蔡敏敏，就是她的“内在的暴虐的养育者”在折磨“内在的受虐的小女孩”；她为蔡敏敏哭泣，就是她的“内在的受虐的小女孩”在哭泣。

名词解释：角色互换

心理咨询与治疗中常用到的一个技术，即让来访者扮演另外一个人，而心理医生（或治疗室中的椅子等）扮演来访者自己，然后让来访者以那个人自居，并对“来访者”说话。

如果来访者进入了角色，他会进入一个常常令人匪夷所思的境地：真的以那个人自居，并说出那个人的真实想法。

来访者做到这一点后，心理医生会再带着他做回自己。这时，他就会很深地理解那个人为何那样对待自己，从而从另一个角度看他和那个人的人际关系的互动。

这个技术很简单，但如果进行得顺利，可以认为，来访者扮演另一个人的角色时，他的感受和表达，的确就是那个人所感受和所表达的。

譬如，我们可以假定，当蔡敏敏扮演魏娟的角色时，“魏娟”所说出的，的确就是真正的魏娟的真实感受和真实想法。

你像小孩，唤起了强人的痛苦

我们每个人心中都有很多“我”，它们组成了我们特定的内在关系模式，并且，我们会将这个内在关系模式投射到外部人际网络中。于是，我们有一个什么样的内心，就会有一个什么样的外部人际关系网络。

魏娟的内在关系模式中一个重要部分是“内在的虐待者”对“内在的受虐者”施虐，她将这个施虐与受虐的关系模式淋漓尽致地投射到了她与小保姆的外部关系上。她内在的这个关系模式有多病态，她对小保姆的折磨就多残酷，这是基本匹配的。

我们每个人都有一对“内在的父母”和一个“内在的小孩”，那么，我

们是怎么把这个内在的关系模式投射到外部关系上的呢？

答案是，如果对方像自己“内在的小孩”，就将“内在的小孩”投射到对方身上，而自己以“内在的父母”自居；如果对方像自己“内在的父母”，就将“内在的父母”投射到对方身上，而自己以“内在的小孩”自居。

这是最基本的投射规律，由此，就引出了“人善被人欺”的结果。

真正的善良是一种有包容力的强大，但更常见的善良是绵羊一般的软弱和顺从。假若你具备的是这样的善良，那么，别人很容易将他“内在的小孩”投射到你身上，而他以“内在的父母”自居。

如果这个人的“内在的父母”和“内在的小孩”是羞辱与被羞辱的关系，那么，当他把“内在的小孩”投射到你身上时，就会忍不住羞辱你。

读书时，一个老师才华横溢，我尊敬他。一次在校园里遇见他，我毕恭毕敬地站在路边，将主路让给他，对他说：“老师，您好。”没想到，他不仅没作任何回应，反而头向旁边一扭，好像很蔑视我一样地走过去了。

这让我很受伤，也不禁怀疑，难道我做错了什么？

后来发现，不仅我在他面前得到了这种待遇，我们大多数同学和他打招呼时都得到了相同的待遇。

显然，这个老师的内心世界有一些问题。当我毕恭毕敬地和他打招呼时，他对我表示了蔑视。那么可以推测，他忍不住和我建立一个蔑视与被蔑视的外部关系，是因为他的内在关系是蔑视与被蔑视的，也即他的“内在的父母”与“内在的小孩”的关系是蔑视与被蔑视、抛弃与被抛弃。

他有这样一个内在的关系模式，而我向他毕恭毕敬地打招呼时，无疑就是自动把自己摆在了孩子一般的位置上。我是甘于以小孩自居，而将他当作了父母一样的权威。我尊敬他，是因为我的内在关系模式是“内在的小孩”尊敬“内在的父母”。

但我越是以小孩自居，他就越是忍不住要把他的“内在的小孩”投射到我身上。我越将他视为权威，他就越容易以“内在的父母”自居。既然他的“内在的父母”与“内在的小孩”是攻击、蔑视与抛弃的关系，那么他这个“父亲”就越容易攻击、蔑视和抛弃我这个“小孩”。

他的确是存在着一些问题，当我和其他学生以小孩自居时，就强烈唤醒了他的“内在的小孩”的受伤感，从而令他失控性地对我和其他学生表示蔑视。

假若我和其他学生不毕恭毕敬地对待他，像对待权威一样，而是平等地对待他，那么他的这种投射会弱很多。譬如，我一个同学在和他打招呼时，他就会给予善意的回应。那个同学是怎么做到这点的呢？

原来，相遇时他没有毕恭毕敬地站在路边，而是大大方方地站在主路上，生生地挡住了这个老师的前进方向，然后用比较平等的口吻和这个老师打招呼。

既然这个学生不像孩子一样，那么这个老师也就不容易将“内在的小孩”投射给他。并且，这个老师很希望做强者，而这个学生挡住了他的主路，他不会愿意绕路，因为绕路是弱者的行径，所以，他只好给这个学生善意的回应。

更重要的是，这个学生还获得了这个老师的特殊待遇，后来得到过他不少帮助。

这个老师为什么唯独对这个学生这么好？

弄明白了这个问题，就可以反过来明白，为什么魏娟对蔡敏敏这么恐怖。

反击继父，反而获得了尊重

亲子关系和普通的人际关系一样，如果大人向孩子施暴，在承受暴力的那一刻，无论大人是什么理由，孩子心中一定会有愤怒产生。

不过，因为太渴望获得养育者的亲近，也因为养育者的力量过于强大，孩子会惧怕失去爱，也惧怕遭到更严厉的惩罚，所以不敢表达愤怒。这种体验日积月累，会让这个人的“内在的小孩”充满窝囊感。

然而，这个“内在的小孩”是渴望反抗的，他会恼怒自己为何不敢反抗，为何这么窝囊。

于是，当这个人欺压弱者时，他一方面会希望欺压成功，可以将自己“内在的小孩”完美地投射到对方身上；另一方面也渴望弱者能够奋起反抗，假若弱者真反抗了，将他彻底打倒，这时欺压者反而会尊重弱者的反抗，甚至还会感激弱者这么做。

因为，弱者将扮演强者将他打翻在地，这就实现了他的“内在的小孩”的反抗愿望。

这个道理，是美国心理学家弗兰克·卡德勒用他自己的故事告诉我的。

弗兰克的父亲很暴力，他很小就失去了父亲，而继父更暴力。继父高大而强壮，常常喝醉，一旦醉了就什么借口都不找，直接揍弗兰克一顿。不醉的时候，继父一样可怕，多数时候，他不用说什么，只需要看一眼，就会让弗兰克发抖。

16岁时，弗兰克忍不住和继父狠狠打了一架，结果改变了这一模式。

那年，继父和母亲一直在吵架，接连吵了快3个月。有一天，他们还打了起来。之后，继父出去喝酒了，回来时父子俩相遇。弗兰克盯着继父的眼睛问：“你们到底还想闹多久？”

听了这句话，继父勃然大怒，他咆哮着掐住弗兰克的脖子。出于本能，弗兰克和体积是自己四倍的继父拼命打了起来。最后，继父被弗兰克打倒在地。倒地的那一瞬间，弗兰克分明看到，继父的眼神迷茫而无助，就像是一个很小很小的小男孩。

从此以后，继父和弗兰克的关系改变了，他开始尊重弗兰克。不过，弗兰克认为，这不是因为他的力量，因为继父仍然远比他强壮，继父之所以尊重他，是因为他替继父的“内在的小孩”实现了愿望。

原来，弗兰克继父的父亲一样是个“暴君”，而继父小时候就像弗兰克一样常常无故挨打，不敢反抗。这种经历让他有了一个“窝囊的内在小孩”，而他长大后就把这个内在的小孩投射给自己的儿子，而他扮演“内在的暴虐的父亲”，于是他一样常常没有道理地暴打弗兰克。弗兰克表现得越窝囊，他的投射就越成功，这就会鼓励他继续投射。但弗兰克终于反击了，不再做一个窝囊的小孩了，这时继父就难以再将“窝囊的内在小孩”投射给他，而且因为弗兰克实现了自己的愿望——反抗暴力的父亲，所以他开始尊重弗兰克了。

如果这个社会普遍的逻辑是谁欺我，我反击谁，那么这个世界要美好很多。但不幸的是，这个世界上更常见的逻辑是，强者欺压弱者，弱者欺压更弱者。

在家里温顺，在家外受伤

蔡敏敏说，她有一次忍不住想反击了，她攥起了拳头，准备魏娟再打一下时，她就还击。然而，她担心自己受到更大的伤害，于是没有进行还击。

然而，她越扮演一个窝囊的、逆来顺受的小女孩形象，魏娟对她的投射就越厉害。魏娟多么恨自己的“窝囊的内在小女孩”，她就多么恼恨蔡敏敏的逆来顺受，当看到蔡敏敏比她小时候更顺从时，她对蔡敏敏的折磨就更厉害。

她看似是恨蔡敏敏，其实是恨自己小时候的窝囊。当处在自己本来的角色时，蔡敏敏并不明白魏娟为何变态地折磨自己，但她一进入魏娟的角色，她立即就明白了，魏娟是将她当成了一个“替代品”。

不同的家庭，对于温顺的看法不同。

大多数家庭，父母都渴望孩子听自己的话。这些家庭中，一些家庭的父母要求孩子坚强而听话，而另一些家庭，父母则要求孩子温顺而听话。

在前一种家庭中，如果孩子表现得软弱，那么父母会对他更苛刻，所以尽管他内心深处很软弱、很受伤，他还是会表现得特别坚强，甚至将软弱彻底从自己意识中排挤出去，而表现得绝对坚强。

在后一种家庭中，如果孩子表现得软弱，父母会对他很好，给他额外的奖赏。于是，在这种家庭中，软弱会成为一个好素质，聪明的孩子会刻意地软弱。

在第二种家庭中长大的温顺的孩子，如果碰到在第一种家庭中长大的强人，就会死得很难看。

因为，第二种家庭鼓励的是温顺，你温顺，你就会得到好处。但第

一种家庭鼓励的是铁血，你越铁血、越死硬，对你的伤害就越少。在第二种家庭中长大的孩子，甘愿以“温顺的小孩”自居，而在第一种家庭中长大的孩子，则彻底不能接受自己软弱的一面，而什么时候都以“内在的父母”自居，刻意地表现坚强。

然而，在第一种家庭中长大的孩子，越坚强，其实就越软弱。他们的坚强，是强迫自己做出来的，其内心深处的受伤感和软弱感并没有消除，他们只是将这些东西压抑到潜意识中而已。但这种感觉是时常会浮现出来的，这时他们就会非常难受，于是会特别渴望找一个弱者，然后将内心的脆弱投射到这个弱者身上。

如果你在一个关系中是一个弱者，而且正好在第二种家庭中长大，你会习惯地认为，如果一个强者攻击你，你表现得软弱一些，对方就会收手，甚至会保护你，就像你家中的大人一样。你这么想，是大错而特错的，这个变态的强者是渴望你软弱，因为那样才好对你实施攻击，但他们看到你软弱时，会忍不住地更恨你，对你的攻击会越来越强烈。

这是一个恶性循环。他越攻击你，你越想示弱；你越示弱，他的攻击性就越强.....

这可能正是魏娟的攻击不断升级的根本原因。在和蔡敏敏的妈妈对话时，她不断地说道，她和丈夫一再要求女儿听话，因为她和丈夫不会害她，女儿越听话，他们对她的爱就越多，而她就越安全。于是，听话就是蔡敏敏下意识里获得保护的方式。但在魏娟这里，就完全不是这么回事，她更迫切地希望蔡敏敏听话，但蔡敏敏越听话，她就会越恨蔡敏敏，对蔡敏敏的攻击欲望就越强烈。

蔡敏敏在自己家庭学会的获得爱与保护的方式，到了另一个家庭反而成了她受到伤害的原因。

在反思这件事时，蔡敏敏的叔叔说，他们错了，不该总是教蔡敏敏听话，因为在自己家里，听话会获得好处，但在家外面，听话未必获得好处。

的确如此，这个世界上，太多人是心理大有问题的，太多人像魏娟一样，既希望你顺从，而又恨你顺从。

Part 4 故事是追寻现实的载体

爱的炮灰——《追风筝的人》读后感

对于总是在奉献的羔羊，我们会有意无意地推动它走向这样一个结局：彻底为自己献身。否则，便只有我们为它献身，因为它此前的奉献是如此之重，我们已无法承担。

所以，在小说、电影和电视中，我们常看到这样的局面——勇于献身者，最后的结局常是彻底献身。

在我看来，第一流的小说必须具备一个特质：情感的真实。

具备这一特质后，一部小说的情节不管多曲折、奇幻，甚至荒诞，读起来都不会有堵塞感。

因而，钱锺书的《围城》未被列入第一流的小说，因为小说中一些关键情节的推进缺乏情感的真实。譬如“局部的真理”（小说中一位女性人物）勾引方鸿渐、唐晓芙爱上方鸿渐和方鸿渐爱上孙柔嘉，这几个情节中的情感描绘都缺乏真实感，让我觉得相当突兀。

相比之下，美裔阿富汗人卡勒德·胡赛尼的《追风筝的人》就具备“情感的真实”这一特质。

这部小说讲的是两个阿富汗少年的故事，阿米尔是少爷，而小他1岁的、天生便是兔唇的哈桑是仆人。他们都失去了妈妈，阿米尔的妈妈生阿米尔时死于难产，哈桑的妈妈则在哈桑出生几天后跟一群江湖艺人私奔了。这两个男孩吃一个奶妈的奶长大，拥有似乎牢不可破的情谊。

然而，当哈桑为捍卫阿米尔的荣誉而被人凌辱时，阿米尔却选择了逃避。不仅如此，阿米尔还设计将哈桑驱逐出自己家门。后来，已移居美国并成为知名小说家的阿米尔接到一个电话，电话那边是阿米尔父亲的好友拉辛汗。他说哈桑已死，他要阿米尔回阿富汗，要他将哈桑的儿子索拉博从战乱中的阿富汗带出来，不仅是因为他以前辜负了哈桑，还因为哈桑是阿米尔同父异母的弟弟……

在胡赛尼的这部小说中，高潮一个接一个，但不管情节多么令人震惊，它们似乎都是可信的，因为伴随着的细致的心理描写会令你感觉到这一切的发生仿佛都是必然。

例如，小说末尾的一个高潮——11岁的索拉博的自杀。这看似离奇，但假若你沉到索拉博的世界里，站在他的角度上，想象你便是他，你便会明白，自杀是这个遭受了太多磨难的小男孩再自然不过的选择。

忠诚的爱——你就要甘愿做我的炮灰

决定为《追风筝的人》写一篇书评前，我在豆瓣网上读了大量书评，看到了大多数书评都在赞誉哈桑的单纯、忠诚、纯良和正直。

或许，许多人会感动于小说第一页的一句话——哈桑从未拒绝我任何事情。

听上去，这是多么忠诚的爱。

然而，当我读到这句话时，却痛苦起来。我讨厌这个句子，以及这个句子中对哈桑这种情感的赞誉。

因为，这让我想起最近常在我脑海盘旋的一个词——爱的炮灰。有时，我们会甘愿做一个人的炮灰，觉得那样才有爱一个人的感觉；有时，我们会要求别人做自己的炮灰，以此来证明这个人的确爱自己。

当阿米尔抑或作者在怀念“哈桑从未拒绝我任何事情”时，其实就是在渴望哈桑做自己的炮灰。

阿米尔少年时的确有这样的渴望，他和哈桑有过以下一段对话：

“我（哈桑）宁愿吃泥巴也不骗你。”

“真的吗？你会那样做？”

“做什么？”

“如果我让你吃泥巴，你会吃吗？”

“如果你要求，我会的。不过我怀疑，你是否会让我这么做。你会吗，阿米尔少爷？”

哈桑的反问令阿米尔尴尬，他宁愿自己没有质疑哈桑的忠诚。然而，哈桑不久后还是做了炮灰。

那是阿米尔12岁哈桑11岁时，他们参加喀布尔的风筝大赛。这个大赛比的不是谁的风筝飞得更高、更漂亮，而是比谁的风筝能摧毁别人的风筝，最后的唯一幸存者便是胜利者。但这不是最大的荣耀，最大的荣耀是追到最后一个被割断的风筝。

这一次，阿米尔的风筝是最后的幸存者，而哈桑也追到了最后一个被割断的蓝风筝。阿米尔无比渴望得到这个风筝，因为他最大的愿望是得到父亲的爱，他认为这个蓝风筝是他打开父亲心扉的一把钥匙。

哈桑知道阿米尔的愿望，为了捍卫这个蓝风筝，他付出了惨重的代价——被也想得到这个蓝风筝的坏小子阿塞夫和他的党羽鸡奸，这是阿富汗男人最大的羞辱。这时，阿米尔就躲在旁边观看，孱弱的他没胆量阻止阿塞夫的暴行，也不情愿跳出来让哈桑把那个蓝风筝让给阿塞夫。

于是，哈桑就沦为阿米尔的炮灰，他付出了鲜血、创伤和荣誉，而换取的只是阿米尔与爸爸亲近的愿望得以实现。

阿米尔明白自己的心理，他知道胆量是一个问题，但更大的问题是，他的确在想：

为了赢回爸爸，也许哈桑是必须付出的代价，是我必须宰割的羔羊。

哈桑知道，阿米尔看到了他被凌辱而未伸出援手，但他还是选择一如既往地阿米尔奉献他自己。

所以，当阿米尔栽赃哈桑，造成哈桑偷了他的财物的假象时，哈桑捍卫了阿米尔的荣誉，对阿米尔的爸爸说，这是他干的。

他生命的最后一刻仍是在做阿米尔的炮灰。当时，他被拉辛汗叫回来一起照料阿米尔的豪宅，但塔利班官员看中了这栋豪宅，并要哈桑搬出去。哈桑极力反对，结果他和妻子被塔利班枪杀。

做阿米尔的炮灰，这主要还是哈桑自己的选择。

对此，我的理解是，我们爱一个人，多是爱自己在这个人身上的付出。自己在这个人身上的付出越多，我们对这个人就越在乎，最终会达到这样一个境界——“我甘愿为他去死”。

或许，喜爱《追风筝的人》的一些读者会对我这种分析感到愤怒，觉得我并不理解这样一种伟大的情感。但通过哈桑的儿子索拉博的言语，我们会看到，导致这种奉献的一个重要原因，是深深的恐惧。

他为什么甘愿去做炮灰？

知道了哈桑是自己的弟弟后，阿米尔去了喀布尔，从已成为塔利班官员的阿塞夫手中将索拉博带回了巴基斯坦，而代价是险些被阿塞夫打死，如若不是索拉博用弹弓将阿塞夫打成独眼龙的话。

在巴基斯坦，阿米尔求索拉博跟他一起去美国。索拉博一开始没答应，并说出了他的担忧：“要是你厌倦我怎么办？要是你妻子不喜欢我怎么办？”除了阿米尔，幼小的索拉博已没有其他亲人，这时，他作为一个孩子产生这样的担忧不难理解。

不过，在我看来，这更像是索拉博在替父亲说出他的心声。原来，哈桑之所以做炮灰，为了阿米尔的一个蓝风筝而被凌辱，为了阿米尔的豪宅而和妻子一起被枪杀，其中一个主要原因是他担心阿米尔会厌倦自己、会不喜欢自己。

这就很像一些家庭，那些最不受宠的孩子，反而常是最“孝顺”的孩子。他们在成年后为了得到父母的欢心会不惜付出一切代价，以至于严重忽略自己的配偶和孩子的幸福。

绝大多数孩子学会说的第一个词是“妈妈”，而哈桑说出的第一个词却是“阿米尔”。我对这个细节的直观理解是，哈桑将阿米尔视为最亲近的人，象征性的理解则是，阿米尔是哈桑的“心理妈妈”。

所有的孩子都渴望获得“心理妈妈”的爱，为了达到这一点，他们不惜付出任何代价。

哈桑不例外，阿米尔也不例外。阿米尔说出的第一个词是“爸爸”，那么爸爸就是他的“心理妈妈”，为了获得他的爱，阿米尔可以付出一切代价，并最终不惜将哈桑牺牲。

阿米尔渴望哈桑做他的炮灰，哈桑则主动愿意做阿米尔的炮灰。

然而，任何一个人都不值得另一个人为他做炮灰。

因为，奉献者的生命重量会压得接受奉献者喘不过气来，后者会发现，除非他给以同等分量或更多的回报，否则他心中总会有歉疚。

或许，亏欠感是我们最不愿意有的一种心理，而如何处理亏欠感便成了左右我们人生道路的一个关键。

哈桑是阿米尔的爸爸和仆人阿里——其实他和阿米尔的爸爸也是自幼一起长大，也是情同手足——的妻子偷情而来的私生子。阿米尔的爸爸无法公开承认哈桑是自己的儿子，这令他心怀歉疚。为了弥补这种歉疚，他的办法是用他的财富和力量慷慨补偿所有需要帮助的人。

对此，拉辛汗形容说：“当恶行导致善行，那就是真正的获救。”

这是少数人处理歉疚的办法，尽管这不是最好的办法，但这仍然称得上是勇者的道路，而更多人的办法是选择阿米尔的道路——贬低或逃避自己亏欠的人。

当躲着看哈桑被阿塞夫凌辱时，阿米尔一时成了“种族主义者”。他先是觉得为了用蓝风筝赢取父亲的爱，牺牲哈桑是必须的；接下来，当心中出现一刹那的犹豫时，他对自己说“他只是个哈扎拉人（阿米尔是普什图族人，很多普什图族人对哈扎拉族人有歧视）”，这就是贬低。通过贬低奉献者的生命价值，接受奉献者的愧疚感降低了。

这种贬低心理是很常见的，我们既可以在文艺作品中，也可以在自己生活中发现这样的故事：那些只付出不索取的人，他们很少会得到接受他们帮助的人的尊敬，甚至一些人对恩人的仇恨胜于对其他所有人的仇恨。

有些人的愧疚感会彻底丧失，于是一切人均被他们贬低为炮灰。阿

塞夫便是这样的人，他没有底线地凌辱一切弱者，因为他的世界中只有他一个人是人，其他人都不存在。

阿米尔知道，自己身上有阿塞夫的影子，所以他梦见阿塞夫对他说：你和哈桑吃一个人的奶长大，但你和我是兄弟。

不过，阿米尔毕竟不是阿塞夫，他无法逃脱愧疚感的折磨，这种愧疚感显示他仍然是一个有良心的人。

“我向来只为一个读者写作：我自己”

可惜，除了贬低外，阿米尔还选择了逃避。因无法面对哈桑，他栽赃哈桑偷了他的钱财和手表，而终于导致哈桑离开他的家。

但他越贬低、越逃避，他的歉疚感就越重，因为这歉疚感不在别处，恰恰在他心中。

所以，他最后又回到喀布尔，要将哈桑的儿子索拉博救出阿富汗。

所以，当阿塞夫将他打得死去活来时，他哈哈大笑。

这是因为，他认为自己是罪人，因而渴望被惩罚。他曾渴望被哈桑惩罚，但哈桑只会继续付出，而不会表达愤怒。但他终于在阿塞夫这里得到了他渴望已久的惩罚。于是，当肋骨一根接一根被阿塞夫打断时，当上唇被打裂，其位置和哈桑的兔唇一样时，他心里畅快至极，并感慨：

我体无完肤，但心病已愈。终于痊愈了，我大笑。

回到巴基斯坦后，阿米尔终于令索拉博放下疑虑，答应和他去美国，而阿米尔说“我保证”。

但是，发现困难重重后，阿米尔一时忘记了“我保证”这句话，想劝索拉博留在巴基斯坦的孤儿院一段时间。这时他忘了，进入孤儿院后的那段历史是索拉博最不堪回首的日子。

于是，不愿意再重温噩梦的索拉博选择了自杀。此后，尽管被救了回来，他却陷入了奇特的自闭状态。

命运先使得阿里成为阿米尔父亲的炮灰，命运又使得哈桑成了阿米尔的炮灰，这双重的罪恶加在一起，使得阿米尔终于得到报应。内疚是他的报应，被阿塞夫打成兔唇是他的报应，他的妻子身体没有任何问题却无法怀孕也是报应。

现在，作为轮回的一部分，阿米尔必须去做索拉博的炮灰。他必须以哈桑对待他的态度对待索拉博，才可能使得索拉博一点点地走出自闭，那时才意味着阿米尔的终极获救。

胡赛尼的这部小说对情感的描绘如此深刻而真切，令我不由得怀疑，这是一部自传。

这部小说的情感之真实，在读过的小说中，我感觉只有村上春树的《挪威的森林》和玛格丽特·杜拉斯的《情人》可以媲美。而《情人》则是一部不折不扣的自传小说，《挪威的森林》则被人怀疑是村上春树的真实经历。

不过，我将《追风筝的人》列为第一流的小说，不仅仅是因为它具备“情感的真实”，也是因为这部小说的构思非常巧妙。

前面提到，这部小说的高潮一个接一个，不断冲击读者的心灵。但用心的读者会发现，每一个高潮出现之前，作者都已经用隐喻和暗示的手法，预示了这些高潮的出现。

并且，除了出神入化的心理刻画外，小说的情境描写也别具一格，既给人身临其境的感觉，又具有鲜明的个人化。仔细阅读的时候，你可以感到作者好像一直是在以阿米尔的视角看待这个世界。

此外，胡赛尼的笔触既细腻，又有洞烛人性后产生的沉浑有力感。

令人惊讶的是，这是胡赛尼的处女作。出版的第一部小说便如此优秀，胡赛尼是如何做到这一点的？

除了可能是自传的特殊原因外，在自序中，胡赛尼的一句话还给出了另一个答案——“我向来只为一个读者写作：我自己。”

据我所知，这是第一流的小说家、导演和艺术家的共同特点。譬如日本动画之王宫崎骏便说过类似的话：

“我从来不考虑观众。”

天才为什么自甘堕落

麻省理工学院（MIT）的蓝勃教授是数学界中大名鼎鼎的人物，他获得过被誉为“数学界中的诺贝尔奖”的菲尔兹奖。他给上他课的大学生们留了一道难题，题目写在了楼道的黑板上，并称，看看谁能在学期结束前给出答案。

“看看谁能在学期结束前给出答案”，蓝勃教授这句话的真实意思其实是，“我不相信你们有谁能给出答案”。毕竟，作为数学界的顶尖人物，他当年是花了很长时间才找到答案的。

但是，没两天，黑板上就出现了答案。有意思的是，这个人并不愿露面，尽管露面可以享受难得的荣誉。

蓝勃教授再下战书，留了第二道难题。这道难题，他和伙伴花了整整两年才解开。

同样，没两天，那个“神秘数学天才”再次给出答案。这次，蓝勃教授看到了“神秘数学天才”的身影，发现他竟然是MIT这所顶尖学府的这栋大楼里的一位清洁工，但这位清洁工并不想被发现，他一边辱骂教授一边跑了。

这是著名心理影片《心灵捕手》（又译《骄阳似我》）一开始的情节。看到这个情节，我脑子里冒出一句话：世界是分裂的。MIT的光辉，竟被一个落魄的清洁工彻底盖住了。

你是一个被吓傻的狂妄孩子

外部世界的分裂，势必源自内心的分裂。这个落魄的男孩，他其实只是在工作之外的少数业余时间做一下解数学难题和读书这种“正确的事”，而多数业余时间，他是和几个问题青年一起打架斗殴、偷盗乃至袭警等。其中，他最拿手的是去MIT或哈佛大学，“3分钟摆平一个笨蛋”。

这个内心分裂的男孩叫威尔。等蓝勃找到威尔时，威尔已因打架斗殴和袭警而被关进监狱。蓝勃申请作为威尔的监护人而将他保释，保释的条件有两个：第一，威尔要与蓝勃配合解数学难题；第二，威尔要看心理医生。

威尔不想看心理医生，但更不想蹲监狱。两害寻其轻，他不得已答应了做病人。

但是，作为天才的病人，威尔接连赶跑5名心理医生。最终，蓝勃找来了大学同窗、现在的心理学教授西恩来为威尔做治疗。

同样的，在第一次会面中，威尔也刺痛了西恩。他通过对西恩的一幅画作的观察，看出了西恩当时的心态。西恩的画作是一个在波浪滔天的大海中独自划船的人。对此，威尔看出了两个内容。他对西恩说：第一，你当时正在暴风雨中；第二，你娶了“错误的女人”。

西恩被激怒了，他警告威尔，不要侮辱他已死去的太太。而当威尔再次说“没错，你的确娶错了女人”时，西恩暴怒。他冲上去掐住威尔的脖子并威胁说，如果你再这么说，我会杀了你。

威尔震惊了。以前，他戏弄那些心理医生时，他们会先是惊惶，接着是掩饰自己的愤怒，而后是拒绝继续给他做治疗。但西恩不一样，他也被刺痛，但他直接表达了愤怒。更不一样的是，这个被刺痛、被激怒的男人，答应继续给他做治疗。

在心理治疗中，或者在一切亲密关系中，这都是很关键的一点。

我们每个人都有一套固定的逻辑。我们认为，自己的某些特质是“好我”，这些特质可以让自己维持并促进某个关系的发展；而自己某些特质是“坏我”，这些特质会导致一个关系的疏远甚至结束。

因此，当我们想与一个人亲近时，就会表现出“好我”，并刻意压制“坏我”；而当我们想与一个人疏远时，就会表现出“坏我”，而不再表现“好我”。

譬如，一个依赖者，当想与一个人亲近时，他会表现得非常依赖，有时就是所谓的“可爱”。相反，一个支配者，当想与一个人亲近时，就会表现出非常有能力的一面。

这时，如果那个人中招了，真的在我们表现“好我”时与我们亲近，并在我们表现出“坏我”时结束与我们的关系，那就意味着，我们的逻辑再一次得到了强化。

这是导致我们心理问题的根本所在。例如依赖者总会发现，别人之所以不接纳他，好像总是因为他还不够依赖；支配者则会发现，别人之所以不接纳他，好像总是因为他还不够有力量。所以，每当遇到一个危机事件，我们都会进一步强化自己的逻辑，这导致我们越来越僵化。

假若说治疗能发挥作用的话，关键点就在于，心理医生帮助来访者明白，他可以不必要对那个逻辑那么执着。也就是说，他的“好我”并不一定会促进关系，而他的“坏我”也并不一定会疏远关系。

威尔的逻辑，其实就是，“天才”是坏我，“平庸”是好我。他其实认为，天才并不能换来关系中的亲密，而平庸倒可以做到这一点。当他展现天才时，多数时候都导致关系的疏远乃至结束一个关系。因而我们看到，他的聪明都用到了刺激心理医生、“3分钟摆平一个笨蛋”等事情上。

也可以说，他其实讨厌他的天才，他不愿意别人因为他是天才而接纳他，他更愿意别人仅仅因为他这个人而接纳他。

那5名心理医生都中了威尔的招数，威尔用坏的方式表达他的天才时，他们都中断了和他的关系。但西恩不同，看起来，他也中了威尔的招数，一样被刺痛，甚至更痛。但他这时不是中断与威尔的关系，而是选择了真诚袒露自己的心声。

当西恩这样做时，威尔的世界已经是在被颠覆了。威尔第一次发现，原来真诚地表达愤怒，并不意味着关系的结束。

第二次会面中，威尔的世界进一步被颠覆。西恩先是承认，威尔的确刺痛了他，令他彻夜难眠，但在这种痛苦中，西恩想明白了很多。

尽管总是将聪明用在攻击上，但威尔还是以自己的聪明自豪。但是，西恩对他说：“看到你，我没有看到聪明自信，我看到的是一个被

吓傻的狂妄孩子。”

这句话的意思是，西恩明白，威尔狂妄的聪明自信，不过是对痛苦的防御罢了。这种防御是一堵墙，令威尔只敢与书本建立关系，而不敢与世界建立真实的关系。而在说这段话之前，西恩还说了一段震撼人心的话语：

你只是个孩子，你根本不晓得你在说什么。

问你艺术，你可能会提出艺术书籍中的粗浅论调。有关米开朗基罗，你知道很多，他的满腔政治热情，他与教皇相交莫逆，和他的耽于性爱，你对他很清楚吧？但你知道西斯廷教堂的气味吗？你没试过站在那儿，仰望天花板上的名画吧？你肯定未见过吧？

如果我问关于女人的事，你大可以向我如数家珍，你可能上过几次床，但你没法说出在女人身旁醒来时，那份内心真正的喜悦。

你年轻彪悍，我如果和你谈论战争，你也许会向我大抛莎士比亚，背诵“共赴战场，亲爱的朋友”，但你从未亲临战阵，未试过把挚友的头拥入怀里，看着他吸着最后一口气，凝望着你，向你求助。

我问你何为爱情，你可能会吟风弄月，但你未试过全情投入、真心倾倒，四目交投时彼此了解对方的心，好比上帝安排天使下凡只献给你，把你从地狱深渊拯救出来。对她百般关怀的感受你也从未试过，你从未试过对她的情深款款矢志厮守，明知她患了绝症也在所不惜，你从未尝试过痛失挚爱的感受……

西恩继续说：“不要以为，我了解你，也许我可以通过知识来看你，但那不是你，除非你愿意谈谈你自己，否则我不知道你到底是谁。”

说完这番话后，西恩撂下了一句话：“现在该你了。”这句话的意思是，我愿意真诚地面对你，但你是否作好了真诚面对我的准备？

西恩的这番话也刺痛了威尔，或者说，令威尔感到震撼。第一次有“正确的人”对他如此坦诚相待，而他以前对付这些人的招数好像也都不再发挥作用。那么，自己愿意冒一次险吗？真的对一个心理医生袒露心声？

最终，威尔选择了继续。

不完美才是好东西

选择继续是一个意愿，意味着威尔愿意尝试改变，但从这个初步的意愿到袒露心声是需要时间的，所以，在接下来的两次治疗中，威尔长时间地陷入沉默。

威尔沉默时，西恩一样沉默着。他绝不先开口，而是等待威尔开口。

这种沉默有两种意思：第一，他在告诉威尔，你有沉默的权利；第二，威尔要自己决定是否袒露心声，而不是由心理医生来诱惑或施加压力让威尔袒露心声。

终于，在玩了很长时间的“瞪眼游戏”后，威尔主动开口讲话了。这意味着，治疗正式开始了。

治疗正式开始后的第一个话题是爱情。西恩问威尔，在恋爱吗？威尔回答说有，但他有点不敢进行下去。

“为什么？”西恩问。威尔回答说：“现在她很完美，我不想破坏。”

对此，西恩说：“或许是你认为自己完美，你不想破坏……这是极好的哲学，可以一辈子不认识人。”

这是无数人在恋爱时会犹疑的原因。看起来，我们是认为对方太完美了，所以不敢接近或不敢破坏这个幻想，但其实是我们惧怕自己的不完美被对方看到。

在本书《非黑即白：3个月婴儿的游戏》那章我提到一个男孩不能忍受美女大便的事实而和女朋友分手的故事。这个故事中隐含着的道理是，美女的“美”和帅哥的“帅”是“好我”，他们之所以能被别人接纳，是因为相貌上的“好我”，而一旦有“丑”的“坏我”出现，他们就得不到关系中的爱与认可了。所以，这个男孩转身而去，看起来是不能接纳美女也大便的事实，但其实是不能接纳自己也有丑的时候。

怎么在治疗中让来访者放下对这个逻辑的执着呢？心理医生可以戳穿来访者这个逻辑背后的把戏，但只这样做的话，就太生硬了。

于是，西恩在不动声色地戳穿威尔的把戏后，讲了自己的一个故事。他说，他的太太放屁来超厉害，一次，他被太太的屁惊醒了，接着，他家的狗叫了起来，最后，太太自己也被弄醒了，问他，是不是他在放屁，西恩说是。

西恩讲这个故事时，忍不住狂笑起来，而威尔也忍不住大笑起来。故事讲完后，西恩解释说，真实就是美，“不完美才是好东西，它可以选择谁进入我的世界……你的女生也不完美，关键是，你们是否合适”。

这次咨询结束后，威尔立即去见他钟爱的女孩——哈佛大学的史凯兰去了。

爱到最深处，常意味着最大的危机

威尔和史凯兰，是在哈佛大学的一个酒吧认识的。当时，威尔与他的三个死党——他们都没有机会读大学——去这个酒吧，一方面是为了“泡妞”，另一方面是继续威尔最擅长的游戏——“3分钟摆平一个笨蛋”，而且是全球最知名大学的“笨蛋”。

这两方面威尔都得逞了。威尔最铁的哥们儿查克冒充历史系学生和美女史凯兰搭讪，但哈佛大学的学生克拉克看破了查克是冒牌货，于是过来考查克历史学知识，但却被救驾的威尔给羞辱了。

威尔不仅羞辱了以哈佛大学生自傲的克拉克，也赢得了史凯兰的好感，两人第一次擦出了火花。

恋爱关系，是比治疗关系更为深层的关系。既然威尔不敢与心理医生建立关系，那么他更没有勇气去和自己所爱的女孩建立真正的关系。或者说，这是更为艰难的挑战。

在西恩的启发下，威尔终于鼓足勇气去见史凯兰了，并且两人的关系一直发展得好像很顺利。

但是，危机一直存在。敏锐的观众会发现，威尔一直不相信史凯兰爱自己。史凯兰的很多话，他都解释为，史凯兰并不是真心爱他。

譬如，史凯兰对他说：“有机化学对你这种人没用。”威尔立即问，他“这种人”是什么人。

再如，他几次对史凯兰暗示，他怀疑自己只是史凯兰的一个玩具，一个过渡性男朋友。他的天才、贫穷和传奇会给史凯兰的生命添加一些色彩，但史凯兰作为一个富家女，早晚会抛弃他，而最终还是会嫁给一个成功人士。

最后，当他们的爱情抵达第一个最高潮时，也迅速跌落到了最低潮。

史凯兰从哈佛大学毕业后，要去斯坦福大学医学院继续进修，所以希望威尔和她一起去加利福尼亚州。但威尔拒绝了，他认为，如果到时史凯兰发现他的缺点怎么办？那时她就会受不了他而抛弃他。

这伤害了史凯兰，她说：“如果你不爱我就该告诉我，你如果不爱我，我会消失，不会再出现在你的世界里。”

听了史凯兰这番话，威尔立即说：“我不爱你。”

听到这句话，13岁时失去双亲的史凯兰再一次痛得弯下了腰，而威尔也走了。

每个人都在坚持自己的逻辑，每个人都在用自己的逻辑看对方。结果，越爱时就越孤独，因为越爱时就越坚持自己的逻辑，而这时就看不到对方的存在了。

对史凯兰而言，她是个“好女孩”，而“好女孩”的逻辑是不能给别人带来麻烦，所以她说如果你不爱我就告诉我，我会主动消失。但对威尔而言，史凯兰这句话会让他进一步相信，她并不爱他，她好像在寻找一个让自己主动离开的借口。

史凯兰认为，希望威尔跟自己去加州，证明她爱他。但在威尔的世界里，这种搬迁是最可怕的事情。他先是被父母抛弃，后来4次被送人寄养，其中3次被严重虐待，所以，他内心深处认为，换一个家是最可怕的事情。

于是，在第一次爱到最深处的时候，他们也遭遇了最严重的危机。这是他们各自坚守自己逻辑的结果，当然，主要是威尔坚守自己逻辑的

结果。

不敢改变的直接心结是友谊

其实，这时不只是爱情到了第一个高潮，他的治疗也到了一个高潮，威尔和西恩已建立了很深的信任。同时，威尔的事业也貌似将进入一个高潮，蓝勃教授正接二连三地给他介绍待遇优厚的工作……

但是，对威尔而言，这是一种颠覆，他会恐惧。

因为，他在恶劣的生存环境中长大，这让他对自己的逻辑无比执着。这也是每个人的共同点。

我们每个人都深信自己的逻辑。假若一个女子说，男人都不是好东西。那么，她亲近的男子一定都不是好东西。因为，她会爱上“男人都不是好东西”这个断言，如若她遇到一个“好男人”，她的世界就会有颠覆的危险，她的内心就会有失控的感觉。于是，为了避免这种失控感，她要么远离好男人，要么会把好男人变成坏男人。

对威尔而言，他的一个断言是“我只是一个玩具”。他的聪明可以给别人的生活带来些乐子，但只要他出现一些“坏我”，一个亲密关系会立即结束，对方会毫不犹豫地抛弃他。他过去的人生经验一再证明了这一点。

所以，当治疗、爱情和事业都抵达一个高潮时，他内心的斗争也就抵达了一个最严重的危机：是固守自己已有的逻辑，还是冒险接纳新的逻辑？

不幸的是，绝大多数时候，我们都会坚持自己固有的逻辑。于是，人生就只是一个轮回。

有意思的是，化解这个危机的是他的死党查克，这也是影片感人至深的一个情节。在建筑工地上休息时，威尔说，他觉得整天这样做体力活也不错，他希望他们的孩子能在将来一起玩耍和生活。

没料到，查克却对他说，如果我们50岁时，你还和我在一起，我会杀死你。

这令威尔非常震惊，也许比面对西恩时还要震惊，因为他觉得，他和查克是如此好的朋友，他们在一起的时光是他们都很享受的。

但查克告诉他，他每天最幸福的时候只有10秒，就是每天他去威尔家接他出来时。每次，他都想象，这次见不到威尔了，那意味着威尔到了能施展他才华的地方。然而，每次他都能见到威尔开门，这种幸福感便消失了。

这是非常非常重要的一环。看上去，我们每个人都限制了自己，都生活在各种各样的痛苦中。但是，我们之所以陷在这种痛苦中而不能自拔，是因为这种表面上的痛苦其实有着极大的好处。我们之所以离不开痛苦，是因为舍不得这种好处。

威尔之所以自甘堕落，之所以浪费才华，无比重要的原因是，他通过这样的方式赢得了友谊，而他和查克等3名死党的友谊，是他多年以来在这个世界上仅有的支持。

关系就是一切，一切都是为了关系。我们常讲自我价值感，其实我们追求的并不是孤独的价值感，而是关系中的价值感。

在《心灵捕手》这部影片中，爱情是迷人的，心理治疗的过程更迷人，但威尔无意中最看重的，恰恰是和查克这些问题青年的友谊，因为这是他多年以来仅有的认可他、接纳他的关系。西恩懂得这一点，所以当蓝勃说威尔的朋友是“智障”时，他愤怒地为威尔辩护。

所以，当查克也对他说，你走吧，我渴望你顺应你的天才时，威尔真正解脱了。前面有爱情、事业等美好而正确的生活等着他，后面则是多年死党的督促、逼迫和容纳，那么威尔还有什么好犹豫的呢？

这不是你的错

影片最后一个高潮，是威尔终于又来到了西恩的治疗室，而西恩拿着威尔的卷宗——那上面有他的种种问题和受虐经历，对他一遍又一遍地说：“这不是你的错。”

西恩第一次这样说时，威尔说：“我知道。”

但是，威尔并不知道，他只是口头上知道而已。所以，西恩继续说。

威尔惊讶了，他看上去甚至讨厌西恩这样说，所以说：“你不要戏弄我。”

但西恩继续说：“这不是你的错。”

终于，威尔的防线彻底崩溃了，他扑在西恩的身上，紧紧抱着西恩，像婴儿一样痛哭。

这种拥抱，有着极大的象征意义，意味着威尔终于第一次真正信任了好的关系。

影片的最后，是威尔驾驶着查克等死党送给他的破车，奔向加州，去找史凯兰。

这是一部非常棒的影片，无论是治疗过程，还是对威尔内心的理解，都非常有深度而且真实。威尔和西恩的扮演者也有极佳的表演。凭

借这些因素，这部影片获得了1998年奥斯卡奖的最佳配角奖（给西恩的扮演者，罗宾·威廉姆斯）和最佳原创剧本奖（给威尔的扮演者马特·达蒙和查克的扮演者本·阿弗莱克），并获得了其他多项大奖。

不过，作为心理学工作者，我还想说，这部影片中有太多的戏剧色彩。导演给了威尔太多的支持性因素，譬如他的天分、爱情、卓越的心理医生和极讲义气的死党，而在现实生活中，同时获得这些因素非常不容易，尤其是查克的那番话，我很少在现实生活中见到。

甚至，在这一点上事情总是相反的。当我们想脱离旧的逻辑而奔向新的人生时，那些与我们旧的逻辑捆绑在一起的人，很容易产生恐惧，并有意无意地使用各种方式来阻拦我们的改变。

所以，我们在现实生活中若想有真的改变，需要比威尔拿出更多的勇气。

永远保持一颗柔软的心

我年轻的时候，很想改变这个系统，我想抗争，不惜代价做到最好。但是这里让一步、那里让一步，最后陷入到这个游戏中。然后我意识到，我想改变的这个系统，却改变了我。

——电影《守法公民》中的检察官尼克

尼克·赖斯，美国费城一名检察官，他以自己的工作为傲，因为，他的案子定罪率高达96%。

这就是说，被他起诉的嫌疑犯，最后有96%被判有罪而得到惩罚。

这是一个了不起的数字。但是，他的一个“保护对象”克莱德·谢尔顿，却决定报复尼克。

不，准确说来不是报复尼克，而是将费城的司法体系这个“腐朽的圣殿”摧毁给尼克看。

这是好莱坞心理惊悚片《守法公民》所讲述的故事。

《守法公民》的编剧中有经典名片《肖申克的救赎》的导演，也是尼克的扮演者杰米·福克斯——他是多才多艺的奥斯卡影帝。克莱德的扮演者也是《300勇士》的男主角，其阵容可谓强大。

不过，这部影片最吸引我的，还是一环紧扣一环的故事中的寓意。

屈从命运，然后转嫁命运

克莱德的命运凄惨至极。本来，他有一个幸福的家庭，但匪徒达比和阿米袭击了他的家。他被刺伤并被捆绑，而他挚爱的妻女，则被达比当着他的面奸杀。

达比有意不杀克莱德，并在制服克莱德时对他说：

“你不能反抗命运。”

达比要的不是克莱德的财物，他要的是给克莱德制造一种感觉——“你不能反抗命运”。

这是典型的投射，达比自己内心深处有一种感觉，就是“我不能反抗命运”。他无法忍受这种感觉，所以寻找机会将这种感觉投射出去。他不能反抗他的命运，但他可以将他的命运转嫁给别人。

尼克聪明、执着且认真，他知道达比是什么人，他也知道，达比是主犯，阿米是从犯。然而，他却与达比达成了认罪协议。这是一个交易，达比交易的是指控阿米，而尼克交易的是为达比脱掉谋杀的罪名。

为什么做这个交易？

尼克对他的老师、费城总检察官乔纳斯说，他不能冒险，因为这起案件目前缺乏证据，DNA检测失败，而克莱德当时神经错乱，所说也不足为信，如果不达成认罪协议而继续起诉，那结局很可能是达比和阿米都无罪释放。

尼克说得很有道理，但是，乔纳斯说：“你怎么向受害者的丈夫交代？”

这难不倒尼克，他在和克莱德谈话时，镇定自若，坦然地告诉克莱德：“我跟他们做了交易……这对我们来说是场胜利！”

克莱德说：“你知道事实是什么。”尼克则反驳说：“你知道这不重要，重要的是你能在法庭上证明什么。”

这是法制社会的核心所在，然而，尼克说得如此斩钉截铁。那一刻，他的心中完全没有了温情和柔软。

克莱德不能让他的心柔软，达比却能找到这柔软的所在。在最后一次关键的审判中，达比知道大局已定，他只被判了3年有期徒刑。他很开心，先问尼克：“你结婚了吗？”

接着他对尼克也说：“你不能对抗命运！”

达比在嫉妒，凭什么我内心如此无助，而你们却可以过那么好，凭什么我不能和女人建立正常的关系，而你们却可以结婚过幸福生活？你是我这一边的，但我却想让你死，我想让我身边的所有人死，我想让你们都和我一样无助，和我一样接受这个逻辑——“你不能对抗命运！”

尼克对达比讨厌到极点，其实，就算达比不说这两句话，他也不会

对达比有丝毫好感。但是，这个结局算什么，他的情感是站在克莱德一边，但他头脑中的法律体系却站到了另一边。

心中的情感和头脑中的法律体系发生了分裂。之所以发生这种分裂，一个关键是，他不愿意再动情感。

离开法庭去见媒体的路上，乔纳斯安慰尼克说：“一旦你做了一个决定，就得接受它，然后忘记它。”

乔纳斯后来还对尼克说：“困难的不是作出一个决定，困难的是接受。”

这是一种自欺欺人，因为困难的还是如何作出决定，尤为困难的是，如何带着情感去面对这个工作中经常看到的世间最悲惨的事情。

乔纳斯是说，不管情感如何，你得说服自己强行接受自己的决定。要做到这一点，势必要合理化自己的决定。

另一个关键是，执掌着别人的命运，这种感觉特别。乔纳斯和尼克都不喜欢达比的结局，但他们都喜欢是自己来决定这个结局。所以乔纳斯对尼克讲了深通哲学的古罗马皇帝马可·奥勒留的故事。

每次去一个广场时，奥勒留都会带着一个专门的仆人，每当听到有人赞美皇帝时，这个仆人就对奥勒留耳语说：“你只是一个人，你只是一个人。”（You're just a man.）

概括而言，第一个关键是关闭情感，第二个关键是享受权力感。关闭情感的尼克尚可原谅，而享受权力感的尼克则深深刺伤了克莱德。在广场上，当尼克对媒体记者们侃侃而谈，尤其是当尼克和达比握手时，克莱德痛到极点，他决定报复。

说的是情感，玩的是权力

情感和权力，孰轻孰重？

意识上，尼克、乔纳斯和费城司法体系中的每一个重量级人物，想必都会说情感更重，权力，他们才不在乎呢。他们可不会追求权力，他们在乎的是追求正义，譬如尼克就喜欢问女儿：“爸爸上什么班？”

女儿会回答：“抓坏蛋。”

尼克再问：“为什么抓坏蛋呢？”

女儿再回答：“为了我们的安全。”

又如达比和阿米的辩护律师雷诺兹，在阿米10年后被处死刑时，他来到现场。尼克问他为什么不在家里看DVD而非要来现场，雷诺兹的回答令人动容：“阿米没有亲人，我觉得应该来送他一程。”

似乎是，雷诺兹很讲情感。这在一定程度上是真的，但同时，已年迈的他还起了性兴奋，他很关注尼克的助手萨拉的大腿。

弗洛伊德早就发现，性兴奋和死亡关系密切，自己死亡或看别人死，都可能会被激发起性欲甚至性高潮。但我总觉得，雷诺兹的性兴奋还有别的意味，这些司法体系中的成员一排排坐在死刑室前观看阿米被处死还有别的意味。

但这种意味被破坏了，本来可以无痛死去的阿米，却在痛苦中挣扎了很久才死去。

有人动了手脚，一个瓶子上写着：“你不能反抗命运。”

这句话让尼克想到了达比，他们立即出动去缉捕达比。

但自以为聪明无比的尼克错了，从现在起，他作出的每一个决定、他走的每一步，都是克莱德的一个圈套。

克莱德终于发起了行动，让阿米在痛苦中死去，只是他的第一步。

克莱德的第二步行动，是利用尼克带来的警察车队，诱骗并制服达比。接下来，他将达比给他制造的无助感，还给了达比。

达比中了一种河豚的毒，因而，他将失去行动能力，但是，他的感受能力却丝毫没有破坏。

接着，克莱德将达比紧紧地绑在一张床上，床的上面，是一面镜子，镜子上是克莱德妻子的照片。他要肢解达比，要挚爱的妻子看着他复仇，也要达比看着自己被肢解。

他给达比注射了肾上腺素，那样达比就不会晕厥过去。他还割掉了达比的眼片，那样达比就无法闭上眼睛。

.....

看起来，克莱德和那些变态杀手没有什么两样，但其实差异巨大。那些变态杀手首先有一个信念“我不能反抗命运”，接着他们给别人制造“你不能反抗命运”的无助感。相反，克莱德是直接“反抗命运”，他要将达比给他制造的无助感直接还给达比。

以眼还眼、以牙还牙尽管不够好，因为冤冤相报何时了，但是，这种复仇的方式，可以将痛苦限制在加害者和受害者之间，而不会向外传递。

当然，这不是法制社会的逻辑。法制社会的逻辑是，一切问题在法律体系内解决，所以不管是加害还是复仇，都会受到法律制裁。

克莱德想做一个“守法公民”，所以他留下线索让尼克轻易抓到他。

这时，故事才真正开始。克莱德要和尼克以及整个司法体系玩够“认罪协议”这个交易游戏。

认罪协议，是谁说了算的游戏

尼克抓住了克莱德，但是，他没有一点证据，所以，他得说服克莱德认罪。

这很容易，因为克莱德主动提出了认罪协议，他的交易筹码是认罪，而他的条件是，给他在牢房里弄一个席梦思床。

克莱德的要求低得出乎人想象，但尼克却有点恼怒地拒绝了。

尼克的同行们不能理解，他们问尼克，为什么不接受？

我有一个朋友，他在消费时很奇特，他有时会把服务员或经理叫过来说，你们这个菜的价格怎么定得这么不合理！

不待服务员或经理辩解，他会继续说，价格太低了，应该是多少多少。

他的这个游戏和克莱德的游戏是一样的，就是谁说了算的游戏。消费中的价格是经营方定的，消费者似乎只有接受的分儿，尤其是在那些大餐馆。我这位朋友不喜欢这种感觉，所以他要挑刺，他要提价。提价对方一定会答应，那样他就有说了算的感觉。不过他很聪明，每次挑刺时都是挑一些小菜的价。

尼克玩认罪协议的游戏时，更喜欢对方漫天要价，那样证明对方害怕，而尼克有足够重的筹码。但像克莱德，承认杀死阿米和达比的两起

重罪，要的筹码却只是一张席梦思床。这太轻，轻到他似乎没有理由拒绝，轻到他似乎必须得接受，这种被迫、被戏弄的感觉很不爽。

由此看来，检察官和罪犯之间的较量，和丈夫与妻子的吵架一样，其实核心是意志的较量，争夺的是谁有说了算的权力。

但尼克是一个好检察官。任何一个体系内，好的表现都意味着，以问题为中心，而不以情绪为中心，所以尼克还是和克莱德达成了认罪协议，给他的牢房安装了一个席梦思床垫。

一切结束了，尼克以为。但克莱德说，我还要和你做第二个交易。

尼克蒙了，他问，交易要有筹码，你有筹码吗？克莱德问，雷诺兹的性命够不够？

雷诺兹就是那个在阿米死刑前关心女人大腿的辩护律师，他的性命自然够筹码。这次，克莱德的条件是一份高质量的西餐，20磅的牛扒一套，还有他的随身听，要在中午1点前送到。

这次，轮到了监狱长不爽。他也觉得被戏弄，他要反抗。既然1点是克莱德的意志，他有意拖到1：08才将西餐送到。

通常，作为司法人员，展现一下自己的意志是很爽的，但在克莱德面前，这种做法会有代价，这次的代价是，雷诺兹死去了。本来，如果他们准时将西餐送到，雷诺兹是可以活的。

谁不热爱权力感？在克莱德一案中，最有权力的还不是尼克，而是一名女法官。她宣判了阿米死刑，她宣判了达比3年监禁。现在，事情紧急，克莱德拥有可怕的破坏力，所以尼克和乔纳斯请求女法官限制克莱德的行动范围。

女法官问，你们的意思是，要我“为了含糊的更重要的目的，侵犯他的天赋人权，是吗？”得到确认后，她说：“好的，我加入这个游戏。”

最后，她得意地说了一句：“这就是做法官的好处。赖斯先生，我基本上想干什么就干什么。”

这是她生命中的最后一句话，她准备接电话时，电话爆炸，她当场死去。

没有了心，人就会被体系异化

直到此时，尼克才感觉到恐惧，他才明白，克莱德说的是真的，他不是简单的复仇，他真的想而且似乎可以将那个“腐朽的圣殿”摧毁给他看。

这时，克莱德提出了新的交易，释放他，并在第二天早上6点钟前撤销所有指控，而他的筹码则是未来时，否则“我将杀死所有人”。

尼克不可能接受这一筹码，他认定克莱德有帮手，所以把所有资料 and 所有人员都调集到监狱。他想找到克莱德的帮手，因为克莱德已被关到一个人的牢房，不可能是他杀死了女法官。

10年前，萨拉就是尼克的助手，她现在已35岁。她的心被动摇了，她问尼克：“如果是现在，你还会和达比做交易吗？”

尼克说：“当然会。萨拉，你要相信，我们作的决定是对的。”

但萨拉说：“我希望还有些别的，我希望我的工作不只是为了高定罪率。”

女人的心是难以硬下来的，何况萨拉还在恋爱中。她或许是惧怕被司法体系这个怪兽所异化，变成关闭了情感的权力狂。

很快，早上6点到了，什么事情都没有发生，尼克和同僚们松了一口气，决定回家休息一会儿。但这时，灾难发生了一停车场的汽车连环爆炸，当场6名检察官被炸死，包括萨拉。

6名同僚，尤其是萨拉的死，深深刺伤了尼克。其实，经常是痛苦才会让一颗僵化的心复活，佛教一个高僧说：“心一次次破碎，只是为了把心打开。”

心打开后的尼克不再是一个标准的检察官，他成了一个有情感漏洞的人，他怒不可遏地暴打克莱德。

克莱德却说：“你有长进了，尼克。”

克莱德还终于讲述了让他发起行动的直接原因——“你可以昂着头走出法庭，我无法忍受。”

我想，克莱德说的是，他无法忍受尼克在他的案子上关闭情感，尤其无法忍受尼克那种大权在握的样子。

情感打开后的尼克也终于开始反思，自己是不是真的错了。在参加6位同僚的葬礼时，他对乔纳斯说：“错的是我。”

他说：“我年轻的时候，很想改变这个系统，我想抗争，不惜代价做到最好。但是这里让一步、那里让一步，最后陷入到这个游戏中。然后我意识到，我想改变的这个系统，却改变了我。”

乔纳斯则继续用他以前的那一套语言安慰他说：“作出决定并不困难，困难的是接受它。”

乔纳斯的这句话将自己送上了绝路，就像女法官的那句话将自己送上绝路一样。克莱德应该是在监听他们的对话，并根据监听到的内容决定怎么做，这就是他对尼克说“每个人都应该为自己的行为负责”的原因。他觉得自己不是在滥杀无辜。

一辆被人遥控的爆破机器人攻击了乔纳斯乘坐的车，乔纳斯当场死去。

尼克要做到最好，心必须敞开，情感不能关闭，但那样作决定会很难，也会很痛苦，而乔纳斯的逻辑是，多一点合理化的自欺欺人就可以了。但是，如果没有心、没有情感，一个人就会在任一个体系迷失，最终被体系异化，成为这个体系的一颗螺丝钉，那时就不能再称其为一个人。

最后，尼克将乔纳斯这句话转述给克莱德时，作了修正，改成“我们不能改变既定的决定，但这可以影响即将作出的决定”。这句话是OK的，任一决定都会有局限。事实也的确如尼克所言，假如没有那个认罪协议，达比和阿米都可能会无罪释放，但关键是，尼克是否真有反思，他是否能带着心去看这个决定的局限所在？10年以来，他没有。相反，他真听从了乔纳斯的建议，不断地将自己过去的决定合理化。结果，他的心越来越僵硬，而他越来越像是一个权力狂。

他不再做法律螺丝钉

权力狂也常常是工作狂。工作，多数时候总是在一个体系中，而任何一个体系的核心规则都是权力。

当然，夫妻和亲子之间也会形成一个体系。不同的是，工作体系中假若只剩下谁说了算的权力游戏，貌似可以运转得更好，而家假若只剩下谁说了算的权力游戏，那么这个家就会崩溃，因为那时我们会觉得，

这个家不再是一个家。

家，好像能温暖我们的心，让我们的心软下来。但是，我们自己可曾也努力让自己的心软下来？

至少尼克的努力越来越少，他迷上了“95%还是96%的定罪率”游戏，乐此不疲。相反，他对这个家越来越缺乏投入。

尼克的女儿丹尼斯是大提琴天才，但直到她10岁，尼克从来没有看过女儿一次演出。女儿的其他事情他也总是不放在心上，他的所有心思都放在了定罪率的游戏上。

克莱德要逼迫他，让他的心在这方面也复活。他先是将肢解达比的录像带寄给尼克一家，丹尼斯和尼克的妻子凯利都被吓着了。这时，尼克愤怒到了极点。

以前，他是头脑上知道家人多重要，但现在，他是感觉到家人多重要，这是巨大的不同。

乔纳斯遇害后，费城市长爱普尔和费城整个权力体系，将克莱德视为超级敌人。但这时，尼克的心反而离克莱德越来越近，他第一次或再一次去看克莱德妻女遇害的照片，带着打开的心去看如此惨烈的照片，尼克终于可以体会到克莱德的痛苦了。

如此一来，作为一名检察官，他将不再只是其中一个合乎时宜的“法律螺丝钉”，他同时还是一个有情感漏洞的、活生生的人。“You’re just a man.”

克莱德的最后一步，针对的是费城整个权力体系。他准备在爱普尔召集紧急会议时在那座大楼引爆一颗汽油弹。

但也就在这样的关键时刻，尼克收到一封神秘的电子邮件。借助这封电子邮件提供的信息，尼克发现了克莱德的致命漏洞，并最终击败了克莱德，也拯救了费城。

尼克和克莱德在牢房中交谈，尼克说：“我再也不会和杀人犯做交易了。”

这正是克莱德想要的，所以他笑了，但他还是尝试引爆了那颗汽油弹，而这颗汽油弹已被尼克放到克莱德的床底下，所以克莱德像是自取灭亡。

然而，这也是克莱德想要的，他没有挣扎，相反是微笑着端坐在床上静待死亡。

这还不是结局。结局是，尼克终于第一次去看女儿的演出。丹尼斯的演出非常成功，尼克欣慰，又有些不安，他想到了克莱德，想到了克莱德的女儿。

在他能够体会到克莱德对女儿的爱与痛后，他也终于可以带着心和自己的女儿在一起了。

多少感情因逃离孤寂而生？——《逃离》读后感

女孩卡拉，18岁时，逃离父母，来到帅哥男友克拉克身边，他们以经营一个骑马场为生。

连续多天大雨，他们的生活遇到困难，而卡拉的心头肉——小小的白色山羊弗洛拉也失踪了。

为了应对生活的艰难，克拉克想了一个主意：让卡拉向邻居——诗人贾米森的遗孀西尔维娅控诉，在为诗人做护工期间，曾被诗人性骚扰。

的确，诗人躺在床上度过生命的最后时光时，虽然话几乎都不能说了，但还是对年轻女子有着性骚动，并用手势表达他的欲望。

不消说，卡拉是拒绝的。可是，她却在与克拉克亲热时，提到了这事。当发现这能让克拉克兴奋时，她半主动半配合着克拉克，不断添油加醋，将这事描绘得复杂起来，这给他们的性爱增加了趣味。

她是在讨好克拉克，想让克拉克的情绪好一点。不过，也得承认，她也是兴奋的。

寂寥的生命中，有点刺激总比空无一物要好。

西尔维娅回来后，卡拉按计划去见了西尔维娅。但年长的、成熟的、懂得如何与孤寂相处的西尔维娅，与不甘于寂寥的、充满生命力的卡拉之间，有了一些共鸣。卡拉大哭，这哭泣是真实的，产生于她与克拉克的生活中。克拉克粗鲁甚至粗暴，不仅忽视卡拉的细腻感受，还会将负面情绪扔到卡拉的身上。本来想在克拉克身上找到存在感的卡拉，反而受伤了，她很委屈。

西尔维娅懂卡拉，部分因她的鼓动，卡拉决定出走——她本来就有此意。她穿着西尔维娅给她的衣服，去投奔西尔维娅在异地的一位女性朋友，暂居在那位朋友空旷的大房子里。然后去周围寻找工作，还是找骑马场的工作——这是她仅有的工作经验。

有西尔维娅时，卡拉是有勇气的，她决意去寻找“一种生活，一个地方，选择了它仅仅为了一个特殊的原因，那就是那里将不包括克拉克”。

当初，从父母的家逃离到克拉克这儿时，她也使用过类似的理由，她对妈妈与继父说：“我一直感到需要过一种更为真实的生活。我知道在这一点上我是永远也无法得到你们的理解的。”

但在克拉克这里，“更为真实的生活”也即存在感并未找到。相反，她的细腻正在被克拉克摧毁，所以，她要再度出走。

卡拉仓促上路了，但真进入逃离之路时，她忍不住哭起来。她看到了一个矛盾：她不能在克拉克这里找到“真实的生活”，但那里就可以吗？

“她现在逐渐看出，那个逐渐逼近的未来世界的奇特之处与可怕之处就在于，她并不能融入其间。她只能在它周边走走，张嘴、说话，干这、干那，却不能真正进入到里面去。可是奇怪的是，她却一直在干同样的事——乘着大巴希望能寻回自己。”

到了第三个站口，她突然被一种惶恐袭击，不顾一切地下了车，接着给克拉克打电话，求克拉克来接她。

她的逃离，就这样结束了。

卡拉出走的事，先是抽空了克拉克的心，让他陷入惶恐，而后他陷入巨大的愤怒中，他决定要惩罚一下谁。这份愤怒当然先指向卡拉，但他忍住了，于是，他顺理成章地将愤怒指向那个多事的中年女邻居。

他敲开了西尔维娅的门，带着要弄出点什么事的情绪。对话中，他的愤怒一点点累积，就要失控的时刻，弗洛拉——卡拉最喜欢的那只懂人性的、可爱的山羊出现了。

它是在雾中出现的，那一刻，它犹如鬼魅，吓了克拉克和西尔维娅一跳。面对这个鬼魅，克拉克和西尔维娅奇妙地结成了联合阵线，孤寂中的恐惧多么容易将两个不安的人结合在一起。克拉克与卡拉、诗人与西尔维娅、卡拉的父母，说不定都是这么结合的。

克拉克与西尔维娅言和了，是那种自然而然的和平，两个人甚至都

像是很有交情的邻居了。

克拉克带走了弗洛拉，但并没有带给卡拉。相反，他将愤怒倾泻到这只柔弱的动物身上，他杀死了它。由此，他的惶恐缓解了。

他杀死了柔美的、感性的弗洛拉，他也杀死了自己心中的弗洛拉，或许他早已将内心的柔软杀死，只是僵硬地活着。

弗洛拉，也是卡拉灵魂中的柔软之处。

卡拉借西尔维娅的一封信，才知道弗洛拉已被克拉克带走。那一刻，她知道弗洛拉已被克拉克杀死，凭直觉，她找到了弗洛拉的骸骨。

这成了她心中的一根刺，它刺得她越来越疼。同时，她和克拉克的生活还配合得越来越好。

于是，她选择留在克拉克身边。不是因为克拉克的威胁——他曾说如果你胆敢离开我就将你的皮肤打烂，而是因为孤寂。这份孤寂，让那份卑劣的性欲都显得可贵，更何况是克拉克的陪伴。

但那根刺还会发酵、变化，它演化出了艾丽丝·门罗小说中的各种逃离。

没有被爱照亮的生命，存在本身就是羞愧

看了《西游·降魔篇》后，我又看了柴静专访周星驰的节目，再次感慨，每个人最打动人心的作品，正是他自己的命运剧本。

节目中两点蛮特别：第一，星爷没意识到他几部重要作品在重复同一个模式；第二，对影片最后那段话“看见你第一眼就已爱上你了……一万年”，柴静问为什么重复使用这段话，星爷说有“情意结”，而柴静

精准地表达了理解后，他两次说谢谢。

知音难觅，自知更难。

《西游·降魔篇》不错，而“大话西游”系列是我最爱的影片之一，它们有共同的模式：对最爱的女子，男主角一直在躲避，直到她用生死证明爱，男主角才悲痛成神。

真实的生命剧本中，星爷也成了神，也一样孤独。《大话西游之仙履奇缘》最后一幕，两个时空交织在一起，城墙上武士和紫霞拥吻，城墙下悟空只能呆看。星爷若白头孤老，是不是同种滋味？

对和妈妈一样漂亮而强势的段姑娘、紫霞与柳飘飘，星爷又爱又恨。爱，可以是一万年、是永远，而比恨更深的是绝望，不敢真的相信妈妈的深爱存在，最后是不敢相信爱情存在。除非像长江七号、紫霞或段姑娘那样对爱给出绝对证明，否则宁愿孤独。

爱的绝对证明，在《长江七号》中表现得最极致。那就是，无论我怎么虐待你、攻击你、抛弃你、侮辱你、憎恨你、冤枉你……你都一如既往地深爱我。也就是说，我将我人性中一切丑陋尽现于你眼前，而你对我的爱毫不动摇。

影片和神话中，这可以做到，现实中，却极少有人能做到。关键不是没有谁能承受折磨的痛，而是，当你的折磨出现时，我会怀疑你对我的爱，而你对我没有爱了，我为何还在你身边？

并且，所谓的一切丑陋，其实只是一种感觉。《松子被嫌弃的一生》中，小说家八女川自杀前留遗言说：“生而为人，对不起。”这份遗言现实中有人说过，就是日本小说家太宰治。如此强烈的对生命的否定，原因很简单——没有被爱照亮的生命，存在本身就是羞愧。因这份羞愧，而觉得自己存在着的一切都是丑陋，但一旦有爱的光逐渐照进来，

存在着的一切都是荣耀。

周星驰的电影虽然是喜剧，虽然男主角也会讨生活，但男主角很少丑陋而鄙俗，扮小丑的，都是配角。这是星爷的一个投射，看他电影入戏的人都会感觉到那种小人物的挣扎感。

但现实中，常常连嘲笑都没有。不是说你一点分量都没有所以别人没空嘲笑你，而可能是真的没什么可嘲笑的。嘲笑、丑陋与鄙俗，是自己内在的一种感觉，而非外部真实。

星爷在控制自己影片的每一部分，由此可以说，星爷的经典电影都是他内心向外的投射，那些小丑是，反角也是，并且，反角更为关键。

《大话西游之仙履奇缘》中，牛魔王与悟空是兄弟，牛魔王错杀紫霞。《西游·降魔篇》中，则是孙悟空将段姑娘打成碎末。这种情节发生后，孙悟空和唐僧才能成神，才有冲天力量镇住牛魔王和猴妖。

没有得到足够母爱的孩子，既有“一万年”的爱，也有怨恨，若爱极少，怨恨也可以冲天。爱与恨先在心中分裂，而在影片中，则分裂成牛魔王与孙悟空、孙悟空与唐僧。特别是《大话西游之仙履奇缘》中，牛魔王成了杀人凶手后，至尊宝才能将恨转移到牛魔王身上，而爱就可以全然贯注到紫霞身上。一如紫霞与青霞，必须分离，才能存在。

其中的一个寓意是，恨表达了，爱才能生出。

至少是，恨被看到了，爱才能发出。

比起“大话西游”系列，《西游·降魔篇》有一个理念上的进步。前者中的魔性都是贪婪，后者中的魔性，则都是如波兰导演基耶斯洛夫斯基所说的“恨是爱而不能”。

感情寂灭的一代宗师

看了《一代宗师》，更加懂王家卫电影里的那种味儿。他的电影看似很小资，其实都是压抑的情戏，但压抑得唯美、压抑得默契。电影中处处弥散着绝望，但绝望都非常感性地用中国元素来表达，给了王家卫电影一种独特的味道。

并且，尚不是彻底的绝望，绝望中，还总藏着那么一根细线。这根细线，就是王家卫电影中男女主人公对爱情的渴望程度，也是相信的程度。唯其如此，有了这根细线，才更能品出绝望的味道来。

但也因了这根细线的存在，王家卫的电影成了中国影视中现象级的存在，因为其他的导演或编剧，并非不绝望，而是将渴望与绝望的感觉都给隔断了。结果是，他们的电影，很容易流于粗俗。

王家卫的电影中，那些男男女女，一直都执着而委婉地抓着这根细线，可终究再没有前进一步。

其实，也不想前进，最好就是如宫二所说的那样：“让你我的恩怨就像一盘棋保留在那儿。”

就停在那儿，不再前进一步。结果，纵然“世间所有的相遇，都是久别重逢”，可一次次重逢，硬是没让爱活出来。

我曾在香港学催眠，连续有两个晚上，做了二十几个梦。第一个梦是一万多年前，最后一个梦是解放后，都是我和同一女子在上演同一模式的故事。若梦是在讲前世，那真是应了我前面那句话：一次次重逢，可一次次错过。

忘记了这根细线的人，成了鄙俗之人。记得这根细线，同样又品懂了绝望味道的人，就成了一代宗师。

不懂的人们，拼命学武。电影最后，叶问的武馆开张，开拳、比武，弟子们忙得不亦乐乎，唯独叶问安坐着。

外面的喧嚣，更衬托了叶问的寂寞。

能与这寂寞相处了，就进入了化境。那些吼叫着的小年轻，还有那红着眼睛不断猛攻的对手，他们还试图在这种体力的击打中找到存在的价值。

当这么做时，一个人与自己内心是缺乏连接的，因而他是身心分离的。

所以，进入化境的宗师，轻轻一下就可以让他们倒下。

一个又一个男子，兴奋地练武、比武、挣面子.....他们以为这样就在这个世界上立足了，就存在了。

可只有品味到感情寂灭的人才知道，能与这种寂灭在一起，你才真正碰触到了存在。

我读研究生时，给人生立下三个目标—哲学式的。其中一个，与孤独达成一个默契。

我以为，我要的这个寂寞不是绝望，而看完《一代宗师》后，我一个晚上和一个上午都陷入寂灭感。

这部电影，是与感情的寂灭达成了一个默契。但它能唤起我的寂灭感，至少一个看得见的答案，是我那二十几个梦。那些梦，即便不是前世，也反映了我内心对爱情是多么绝望。

看《一代宗师》时，我脑海里老闪烁一个看似没那么有道理的画面：

《魔戒·王者归来》中，魔眼已毁，弗罗多醒过来，发现自己已在夏尔，阿拉贡、甘道夫、金雳等人逐一出现，两个霍比特人兴奋地跳到床上，拥抱弗罗多。

最后，一直与弗罗多生死与共的山姆出现。看到山姆那一刻，弗罗多仿佛忘记了一切，只是专注地看着山姆。山姆也看着他。他们没有说话、没有行动，但彼此却从眼睛到心，看见了彼此的一切。

从《一代宗师》谈到“魔戒”，像是一种无厘头。不过，王家卫的电影，若不是沉到感觉里，也像是无厘头。

他的电影，玩的是味儿、是感觉，画面的逻辑，不在头脑的逻辑中，而是在感觉中。

我想我也一样。弗罗多与山姆对望的那一幕，与叶问和宫二最后对望的那一幕，形成了对比。我被王家卫拉到一种寂灭中，但心中跳出这个画面对我说，这世间还有另外一种味儿。那种味儿，清新、简洁、有力且光明。

最近做的几个梦让我明白，对感情的信心，就是对整个世界的信心。“魔戒”三部曲，讲的是如何不被魔眼统治世界，讲的是一个又一个人的英雄之旅。我们看他们拯救世界，其实也是在拯救自己对情感的信心。

为何，我们的电影中没有“魔戒”的那种味儿？这也是电影《勇敢的心》中的那种味儿。

美国神话学家坎贝尔认为，欧洲最伟大的传统不是基督教，也不是古希腊文化，而是从12世纪开始的对爱情的传唱。或许，“魔戒”的味道至少也是从那时开始，西方的电影，在拯救世界的同时，从不忘对爱情进行歌颂。

可我们的张艺谋，却在《英雄》中安排了这样一出：让神仙侠侣主动求死，只是为了维护能带来统一的帝王的面子上的秩序。

爱情与拯救世界成为敌人，最终就是，爱情永远向各种各样看似正确的事物让步。所以，我们的爱情故事，都是浅尝辄止，只在不断重复的品味中留下一条细线，而这已经够惊天动地了。

《一代宗师》中，叶问和宫二对打，两人鼻尖在一线间擦过。那一瞬间，世界安静下来，两人产生了感情。

世间所有的相遇，都是久别重逢。

只是，在我们的文学作品中，以此种方式久别重逢，像是一种模式。金庸的《倚天屠龙记》中，美貌的紫衫龙王爱上银叶先生，也是因两人在冰水中打斗时，有了肌肤之亲。

关键不光是肌肤之亲，还有打斗。为何武侠爱情片、动作爱情片如此受欢迎？打斗加肌肤之亲，很重要。

只是，我们的肌肤之亲，总是轻轻一下，不像西方电影中，香艳而直接。

轻轻一下、轻轻掠过的肌肤之亲，我们称为含蓄，含蓄是东方之美的精髓。

但看完《一代宗师》，一遍遍地回味王家卫所有电影中的那种味儿，我突然明白，所谓含蓄，就是对感情寂灭的美感表达吧。但再怎么表达，骨子里还是无望。

阿凡达：一个回不去的童话？

如果我们放弃这片土地，转让给你们，你们一定要记住：这片土地是神圣的……

清风给了我们的祖先第一口呼吸，也送走了祖先的最后一声叹息……

你们一定要照顾好这片土地上的动物……降临到动物身上的命运也终将降临到人类身上……

告诉你们的孩子，他们脚下的土地是祖先的遗灰，土地存留着我们亲人的生命。像我们教导自己的孩子那样，告诉你们的孩子，大地是我们的母亲。任何降临在大地上事，终将会降临在大地的孩子身上。

——印第安部落酋长西雅图

去看电影《阿凡达》时，我被深深感动了。

影片末尾，被打败了的人类——主要是海军陆战队队员组成的雇佣军——被驱逐出了奇幻而美丽的潘多拉星球，回到了他们“行将消亡的地球”。

看到这句话，我想起数年前，我回到母校北京大学，遇见一位在日本留学的心理学博士。他对我说，西方文化会将人类带向灭亡，而东方文化不会。

当时听到这样的话，我很不以为然，我有点带嘲讽地说，是啊，东方文化譬如中国，最多是像秦朝那样，将本来满是原始森林的地方弄成黄土高坡，而弄不出原子弹等超级武器，真的将人类逼到可以彻底自杀的地步。

那时，我的理解是，东方文化——这个术语真是太大了——在太多地方

扭曲了人性，令我们这个民族的每一角落都充满了扭曲的痛苦，而西方文化——至少是目前的西方——对人性的本真是相当尊重的。我觉得，西方文化的精髓可以体现在俄罗斯文豪陀思妥耶夫斯基的小说《卡拉马佐夫兄弟》中的一段对话中：

哥哥问弟弟，如果杀死一个小女孩可以让整个世界得救，可以做吗？

弟弟犹豫了一会儿，小声儿而坚定地回答说，不可以！

更具体一点说，我的理解是，我们的文化中，太多伟大的东西凌驾于个人之上，最终个人价值被严重压制，先是可以借助伟大的名义压制个人，而最终成了可以用一些卑鄙的名义来压制个人，例如黑砖窑，例如强制性拆迁。本来强制性拆迁太多时候是因为可怕的自私自利，却可以借助一下比较不那么伟大的名义——为了城市建设。

那时，我还怀疑我们文化中的一个核心术语——天人合一。这怎么可能，我觉得是妄想！

那时，我很喜欢人本主义，但我对人本主义心理学大师罗杰斯的共情概念难以理解。我以为，那就是一个技术，就是心理医生不断去和来访者澄清，“对你刚才说的，我是这样理解的，不知道对不对？”至于罗杰斯所说的“设身处地地站在对方的角度上感人所感想人所想”，噢，My God，这怎么可能呢？

但现在，我知道，共情远不是一种技术，它是一种存在，一种实实在在的东西，一个人真的可以感应到对方的存在。

明白这一点后，再回想起那位留日的心理学博士的话，我觉得，他在很大程度上是对的，而詹姆斯·卡梅隆在《阿凡达》中传递的道理也是对的。

白天真实，还是睡梦中真实？

在电影界中，詹姆斯·卡梅隆是一个神话，因他创造了太多的神话。年轻的时候，他做了一个梦，梦见一个从未来而来的机器战士追杀他，他据此写了电影剧本《魔鬼终结者》，并以一美元的价格卖给一个制片人，但条件是，他以自己的方式来导演这部影片。自然，他成功了。

他这是用神话的方式制造神话，类似的影片他还有《终结者2》《异形2》和《深渊》等。

有时，他创造的是票房神话，他的影片《泰坦尼克号》的票房纪录是18亿美元，一直到现在都是打不破的票房纪录。在当时，最有可能打破这一纪录的是他自己的《阿凡达》。

不过，对于《阿凡达》，很多影评家的评论如同对《泰坦尼克号》一样，“傻子电影”——这是他们给予的蔑称。

这种轻视可以理解，在我看来，在剧情上，尤其是细微的感情处理上，《阿凡达》和《泰坦尼克号》都过于脸谱化。还有他另一部作品《真实的谎言》，情节走向，很像传说中的美国导演的经典处理模式，多久一个小高潮，多久一个大高潮，多久一个.....似乎如行云流水，但都停留在表面上，可以调动观众粗糙的情绪，令观众兴奋，但缺乏细腻的感触，无法令人回味无穷。

这也不难理解，因为卡梅隆其实根本处理不好自己的所有亲密关系，这就很难要求他去很好地处理电影中的亲密关系了。

但假若不去看《阿凡达》中的爱情，而去看其他，或许会有细腻的东西被触动。

这部电影的奇幻之处很多，最吸引我的是两个地方。一个是，经过特殊训练的人类如男主人公杰克，可以通过一个仪器，与自己的化身战士即阿凡达（人类的基因和潘多拉星球的土著居民纳威人基因的合体）取得完整链接，从而可以操纵阿凡达进入潘多拉星球的土著世界。

另一个是，在纳威人中，他们骑六腿马和飞禽伊卡兰时，他们不是用缰绳等控制它们，而是将自己辫子上的神经末梢插入它们一个辫子样的东西，从而与它们取得心念上的链接，于是就完全可以只用心念去指挥它们。

第一个奇幻之处，很多人说，这不就像是《黑客帝国》中的意象吗？但有一个联想会更直接，那就是我们睡觉时。当我们睡觉时，我们就可以进入一个奇幻的世界。当我们醒了，从床上爬起，又重新进入了一个平常、乏味，甚至麻木的世界。

在《阿凡达》中，经常在两个世界中穿行的杰克最终有了一种幻觉，到底是所谓的现实世界真实，还是作为阿凡达在纳威人的世界中真实。对他而言，他越来越不能忍受人类世界中的乏味生活，他越来越觉得，纳威人的生活更为真实。

那么，对于我们而言，到底是白天的世界真实，还是在睡梦中真实？在我看来，很不幸的是，我们的确是在睡梦中更真实。对于无数人而言，白天，我们是靠意识来支配自己，而这意识，绝大多数时候是自欺欺人的，只有在梦中，我们才能直接和潜意识取得联系，才能允许自己真实的内心展现出来。

万物有灵—原始人和孩子的童话

至于第二个奇幻之处，第一次在电影中看到这一画面，是纳威部落的公主奈蒂尼在教杰克骑马，她向他示范将自己的辫子插入到六腿马

的“辫子”中，我的眼睛一下子湿润了。这是对的，事情就应该是这个样子的，我心中不断发出这样的感叹，这不就是武侠小说中常说的人马合一吗！这不就是所谓的天人合一吗！

纳威人曾热心地教来到他们部落的“外星人”，他们试图让人类的阿凡达明白，万物有灵，你要用自己的灵与万物的灵取得链接，也就是通常所说的心灵感应。但是，在杰克以前，所有的阿凡达都是“油盐不进”，根本就无法取得一点进展。

在学心理学时，我们最需要学的，也许就是这样的工作。所谓共情，就是治疗者与来访者取得心灵感应。

假若真是这样，那么，这是不是太难了？有多少人会“油盐不进”，甚至穷其一生都未抵达这一境界？

这一境界，很有趣的是，是未开化的孩子和未开化的土著部落都拥有过的一种能力。细心的妈妈会发现，孩子真的是可以感应到她们的事情。譬如一个心理学家发现，如果他的孩子在睡觉，而他妻子在另一房间打瞌睡。那么每当妻子将要睡着时，他的孩子就会哭出声来，这一点屡试不爽。而且从他妻子打瞌睡到孩子哭出声来有一个固定的时间差（我记忆中是5秒，但不敢肯定），他拿秒表做计算，每次都不例外。那么，孩子是怎样觉察到这一联系的呢？这位心理学家相信是心灵感应。

这位心理学家去过澳大利亚的土著部落，他第一次去的时候，还没到时，就在路上遇到了几个土著人，他们说是来迎接他的。他很惊讶地问，你们怎么会知道？他们说，他们的精神领袖知道，所以派他们来迎接他。这位心理学家去了后发现，这种所谓的预见能力，在这个土著部落中是稀松平常的事情。

这种能力，在我们所谓的文明社会，是一些圣贤般的人物才能做到的，如明朝的哲学家王阳明。有朋友去看望他，结果在路上遇见了来迎接自己的王阳明。

对土著部落这一能力的刻画，美国好莱坞很多电影中都有出现。在迪斯尼影片《风中奇缘》（很多批评家说，《阿凡达》露骨地借用了《风中奇缘》的很多东西）中，当土著公主不知道该去向何方时，一棵柳树告诉她，要仔细去聆听风中的信息，要用你的心去聆听。

假若真能用心去聆听——其实是用身体去聆听，真能与柳树、与马、与一切有灵的万物取得链接，那么，到底是现代文明的生活更迷人呢，还是这种有链接的“原始生活”更迷人呢？

杰克给出了他的回答，作为第一个不再“油盐不进”的阿凡达，当他能骑六腿马，当他能骑巨大的猛兽伊卡兰，当他学会用心去感应身边的万物，他背叛了人类，他爱上了纳威人，爱上了有灵的万物，爱上了纳威公主，他甚至愿意为捍卫这一切而牺牲自己的生命。

同样的主题在好莱坞影片《与狼共舞》中也有体现。一位美国士兵被派去侦察印第安人，但他却最终爱上了印第安人的生活，爱上了印第安女人，最后被判了“叛国罪”。

《与狼共舞》远没有《阿凡达》这么奇幻，它是用很平实的手法描绘了一个从文明社会而来的白人士兵是如何最后“皈依”印第安人社会的。在看《与狼共舞》时，如果你不用心去看，你难以明白，男主人公为何会作出这一选择。但看《阿凡达》的话，这一切会变得很简单，噢，谁都会发现，所谓文明社会是多么可憎，而所谓土著人的原始生活是多么美好。

而在地球上，这两个世界是并存的。在我们没有将心打开之前，在

我们完全不能有心灵感应，而只能用头脑和理智去思考、剖析其他事物时，我们就生活在一个可憎的世界，或至少是生活在一个孤独而乏味的世界。然而，假若我们能将心打开，我们能感应到其他事物的存在，我们能与其他有灵的万物建立如犹太哲学家马丁·布伯所说的“我与你”的关系，我们就会发现，原来自己生活在如潘多拉星球一样奇妙而美丽的世界。

贪婪是一种可悲的可怜

在《风中奇缘》中，印第安公主对男主角——一名白人士兵说：“你聪明，但你不知道。”

她还对他唱道：“你会觉得黑夜孤单，分外寂寞吗？让清风陪伴你。”

她这两句话是一回事。第一句话的意思是，你聪明，你可以利用、控制甚至征服其他万物乃至世界，但是，你知道其他事物的存在吗？你能感应到它们的存在吗？你不能，因为你的心没有打开。

在你的心没有打开前，最可怕的事情，不是贫穷，不是被虐待、被折磨，而是孤独。

波兰著名导演基耶斯洛夫斯基早期拍的电影有政治意味，因他渴望他的国家能从坏的政治进化到好的政治。但后来，他拍的片子全然没有了政治意味，因为他发现，从波兰到德国、到法国，再到英国，甚至美国，每个人都有一个化解不掉的痛苦——孤独。所以，他想用电影来展现这一话题，也希望用电影能找到化解孤独的答案。

我深信，答案就在我们心中。当我们先找到自己的心，再能感应到别人的心乃至万物的灵时，孤独就消失了。我们会发现，原来我们和别

人，和其他万物都是同一个存在。许多哲人称，这种境界叫“合一”，而《阿凡达》中则说，其实我们都只是能量的不同表达方式，其实同样的能量在我们彼此间流动，而且我们的能量都是借来的，早晚都要还。

这篇文章写到这里，就有点超出了我的境界，因为我还没有证到“合一”，我只是偶尔有那么几个瞬间，在那些瞬间里感受到了清静。但我的确发现了心灵感应的存在，而且我们也可以在这条路上前行。

并且，我也的确知道，有人达到了这一境界。一个达到者说，的确，孩子们一开始其实都可以感应到其他存在的灵，但慢慢地，这种感应消失了，我们还要重新通过自己的努力回到这一境界。一旦重新找回这一境界，我们就可以不必再回去了，我们就真的会停留在这一美妙的境界中。

万物有灵，不仅是印第安人的哲学，也是东方文化的核心内容。但是，这绝不仅仅是一个哲学或一个思考，这是一个实实在在的东西。如果你只是持有这样一个观点，那么你并没有掌握东方文化，真正懂我们的传统文化，是需要在自己身上修到这些东西。如果你多少体验到了天人合一的境界，那么，华丽的大厦不如茅草屋，汽车不如骑马或走路.....

传统的西方文化中否定万物有灵。《阿凡达》上映后，梵帝冈的媒体直接攻击了这部影片中“万物有灵”的概念。

有一种说法是，正是因为西方不相信万物有灵，所以才会有科学出现。假若你不仅相信而且能与猫取得心灵上的链接，那么，你怎么可以解剖它，把它切成碎片去研究它呢？

如《风中奇缘》中的印第安公主所说，主流的西方文明一直是“聪明，但不知道”。西方文明可以征服世界，但却不能知道世界的真实存

在。

并且，因缺乏与自己的链接感，也不能与其他事物尤其是人建立链接，我们才会有要命的孤独。因为没有链接感，我们的心像是一个巨大的黑洞，什么都填不满。

更要命的是，这时，我们不知道关键是去恢复这种链接感，而只是想着把这个可怕的黑洞填满。任何东西都行，物质、金钱、女人、房子……一切的一切，都被我们用来填满这个黑洞。但是，如果链接感没有出现，那么可以化解这个黑洞的满足感永远不会产生。即便整个世界都成为你的奴隶，可以被你任意奴役，那个黑洞仍然在那里，令你孤独，令你恐惧。

试图填满这个空洞的举动，我们通常称为贪婪。但这不是贪婪，这是一种可怜。这种可怜，也是我们一切毁灭性举动的根源。

《阿凡达》中，最可怜的就是那个反派人物——海军陆战队的头头。

很有意思的是，那些反派人物之所以想毁掉纳威人的生存环境，是为了得到一种超导矿石，这种矿石1千克价值2000万美元。超导，也是为了沟通，是为了更纯净、不受阻碍的链接。

这个寓意，真是了不起。所以，尽管《阿凡达》的感情戏很简单，情节也过于脸谱，但我爱这部片子。

蝙蝠侠的俄狄浦斯情结

诺兰的“蝙蝠侠”三部曲中最大的秘密是，蝙蝠侠心中的黑暗是什么，到底什么是他最恐惧的？蝙蝠，表面上是他最恐惧的，于是他成为蝙蝠的化身。能杀死他所爱的人的暴徒，是他恐惧的，所以他总是在战

斗。但在我看来，这些都不是，真正的秘密，三部曲中的第一部一开始就交代了。

这部影片一开始，儿时的布鲁斯·韦恩和瑞秋在玩耍。瑞秋捡到了一个锈迹斑斑的矛头，但随即被布鲁斯骗走了。接下来，布鲁斯掉进井里，被蝙蝠袭击。这个矛头，即是影片最大的秘密。

矛头，即阴茎，也即杀戮。蝙蝠们攻击布鲁斯时，布鲁斯真正恐惧的，是他内心的攻击性，被呈现到了外部世界。作为小男孩，他的阴茎，会指向母亲，他的攻击性，不可避免地会指向父亲。这个天大的秘密，只能存在于他的内心。但来自黑暗世界的蝙蝠的袭击，仿佛将这一切呈现了出来，所以布鲁斯有了蝙蝠恐怖症。

恐怖症形形色色，譬如蜘蛛恐怖症、幽室恐怖症、广场恐怖症、社交恐怖症等。其中相当一部分恐怖症，其最恐怖的地方，并非是妈妈像蜘蛛等，而是自己隐蔽的杀戮动机——像蜘蛛一样的妈妈太可恶了，我想杀了蜘蛛。布鲁斯也不例外，他恐惧蝙蝠，是因为蝙蝠与他的弑父想象联结到了一起。

最恐怖的是，父亲很快被人杀死了。在剧院，布鲁斯被有蝙蝠的戏剧所吓到。很有意思的细节是，他第一时间是向母亲求助，但却被父亲注意到，随即父亲给了完美的回应，并将布鲁斯带出了剧院。孰料，在剧院外，流浪汉枪杀了布鲁斯的父亲。

请注意以后蝙蝠侠每次出现幻觉时，蝙蝠的出现和父亲死去是两个必然画面，而流浪汉的画面却很少出现。所以流浪汉在布鲁斯的内部世界并不是最重要的，重要的是可怕的蝙蝠的出现和父亲的死去。好像不是流浪汉杀死了父亲，而是蝙蝠杀死了父亲。

去看戏剧前，父母乘城轨带着小布鲁斯在哥特市巡游。哥特市里到

处都是伟岸父亲的身影，他通过建设城轨和救济穷人击溃了经济敌人。而城市正中心矗立着的韦恩家族的建筑，也像是父亲雄伟的生殖器，或者好听一点说——父亲存在的象征物。他如何才能超越父亲？一直沉默不语的布鲁斯或许在思考这个问题。

解决俄狄浦斯冲突的关键，是孩子认同父亲，认同之后还会有超越（经典的精神分析的说法，客体关系理论则认为，若有足够好的妈妈，则孩子可自动化解俄狄浦斯情结）。布鲁斯的父亲是如此完美，布鲁斯最终认同了父亲，但他内心的罪恶感和超越父亲的动力一直存在。这两者结合在一起，让他最终成为黑暗而善良的蝙蝠侠。父亲用经济策略拯救了哥特市，他则直接用雄性力量成为哥特市救星，那种黑暗的存在方式，更让他成为传奇中的传奇。

影片中很多地方不经意地刻画了布鲁斯与父亲的竞争。从大学里出来，参加杀死父亲凶手的减刑听证会前夕，他对瑞秋和管家说，这不是他的家。他家的房子被忍者大师烧毁后，他去重建，而且很心安，对旧房子似乎没有丝毫留恋，因重建后，房子才是他自己的。

布鲁斯处理恋母弑父情结的方式，是激烈的，但仍像是光明的。同样被俄狄浦斯情结折磨的忍者大师，则是将自己的罪恶感投射向了外部世界。他将罪恶感转为愤怒，不将自己视为罪人，却将芸芸众生视为该被毁灭的罪人。

忍者大师的爱情，更是传奇。他爱上军阀的女儿，被军阀关进监狱。军阀的女儿去监狱救了他，而自己却陷在地牢中。他们的孩子则通过征服从未被人征服的地牢，成为传奇。军阀岳父简直要通过杀死他的方式，解决这个臭小子与自己竞争女儿的问题。这极可能又是一个轮回，也即，忍者大师的父亲也通过简直要杀了他的方式，解决儿子与自己竞争妻子的问题。

相反，布鲁斯的父亲，是一直给予儿子伟大的爱，这让布鲁斯最终选择了认同父亲然后超越父亲的方式，解决人类这个共同的难题。

因着如此复杂的情结，布鲁斯痛失所爱—这份爱不能得到否则会愧疚至极。只是在最后，他才与猫女走到一起，但那种感觉，并不像永恒，更不知，蝙蝠侠最后是否获得了平静。

诺兰的片子，男主人公都是很偏执地寻求什么，并且几乎清一色是痛失所爱。到底，诺兰是深通精神分析，于是刻画了这些东西，还是他自己本身都被俄狄浦斯情结所折磨？

每个人都以为他的逻辑是正确的

2009年1月22日，美国第81届奥斯卡奖的提名名单公布，令人们大跌眼镜的是，2008年全球票房冠军、好莱坞历史上第二卖座的《蝙蝠侠前传2·黑暗骑士》只拿到了数项无关痛痒的提名。

不过，评委们可以轻视这部影片，但却不能轻视影片中的反角小丑，饰演小丑的演员希斯·莱杰众望所归获得了最佳配角提名。而分析者也普遍认为，这一奖项铁定是希斯·莱杰的，这不是因为曾在《断背山》等影片中有上佳表现的希斯·莱杰多么有影响力，而仅仅是因为小丑在《蝙蝠侠前传2·黑暗骑士》中的表现是无与伦比的，这注定将是电影史最有名的反角之一。

2009年1月22日也是希斯·莱杰去世一周年的纪念日。2008年的这一天，年仅29岁的他被发现猝死在纽约曼哈顿租住的公寓中。

在这一特殊的日子，我写下了对《蝙蝠侠前传2·黑暗骑士》这部影片的心理分析文章，以此来纪念这位演艺界不多见的奇才。

在生活中，我听到见到无数这样的故事，两个相爱的人，一个不断地去突破另一个人的底线。

这个人的潜在逻辑是，你说你爱我，这是真的吗？我不信，所谓爱我只是给你的生活添加光彩罢了。如果你真的爱我，你就会不顾一切地爱我，你真的能做到这一点吗？

这也是电影《蝙蝠侠前传2·黑暗骑士》（也即“蝙蝠侠”系列影片之六）中隐藏的核心逻辑。

这部影片的背景是，在黑帮和毒贩横行的高谭市，蝙蝠侠不断神出鬼没地打击罪犯，而他有一个众所周知的规则——不杀人。

在蝙蝠侠这位“暗夜骑士”的帮助下，高谭市警长戈登将黑社会老大们一网打尽，而高谭市检察长，有“光明骑士”之称的哈维·邓特试图将他们全部送上法庭。证据确凿，看来他们注定要住在监狱了，而高谭市似乎终于可以恢复平静和光明了。

就在这时，小丑出现了。他阴险狡诈，没有任何底线，头脑中也没有任何教条。他以杀死蝙蝠侠为号召而将黑帮团结在自己周围，并带领他们和他招募来的精神分裂症患者们随心所欲地杀人，以此向市民们施加压力，让他们迫使蝙蝠侠摘下面具公布身份。

这只是影片一条表面的脉络，而影片核心的脉络是，小丑不断刺激哈维·邓特和蝙蝠侠这两个“正义的化身”，甚至希望哈维·邓特将自己击毙，蝙蝠侠将自己杀死。因为这样一来，他们就和他一样了，他们所信奉的正义不过是一个表演而已，而真正掌握这个世界的，还是小丑的逻辑——“没到迫不得已的时候，谁不想正义凛然？”

每个人都以为自己的逻辑是正确的，这个世界在按照他相信的那一套逻辑运转。如果这个世界不是这样的，我们会以为，这不过是表面

现象而已，真正的深层逻辑一定是自己掌握的那一套逻辑。要证明这一点，只需要将别人“轻轻推一下”，这些人就会陷入自己的逻辑中。

例如，假若一个美女相信，男人都不是好东西，男人只是对她的身体感兴趣而根本不会爱她，那么，她会使用她的身体去勾引男人。她会发现，她只需要这样将男人们“轻轻推一下”，这些男人就会变成贪婪的色鬼。

例如，假若一个富人相信，每个人都是贪婪的，有钱能使鬼推磨，那么，他会使用他的金钱将无数人“轻轻推一下”，这些人就会陷入他的掌握中。

小丑则认为，每个人都是邪恶的，没有信任可言的，他只需要将人们“轻轻推一下”，每个人都会放弃正义，变得很自私和丑恶，于是出卖别人甚至亲自杀死战友。在影片中，小丑“轻轻推一下”的武器是人们心中的恐惧。他认为，每个人爱的都是自己和自己的亲人，只要你去威胁他们的生命，那么每个人都会放弃原有的底线，而变成恶魔。

小丑的追求：突破所有人的底线

影片一开始就展示了小丑的逻辑。他引诱几个戴着小丑面具的匪徒打劫黑帮的银行，并对他们说，杀死你的同伴，这样你分到的钱更多。于是，这些匪徒果真在抢劫过程中相互残杀，稍有犹豫的人，立即会被同伙干掉，而小丑自己在这个过程中是最果断的，所以他是唯一生存下来的人。

对此，一个黑帮银行的头目说：“这座城市的匪徒向来有信念。”他是说，他们是有底线的，这就是“盗亦有道”的意思了。但小丑证明，他只需要“轻轻推一下”，就可以破掉黑帮们的底线。

在小丑的带领下，他的爪牙们打劫了多个黑帮银行，抢劫了6800万美元，但他竟然堂而皇之地闯进了黑帮老大们的聚会所。因为他明白，只要他“轻轻推一下”，这些黑帮老大就会团结在他的周围。

果不其然，当他说，他可以杀死蝙蝠侠时，大多数黑帮老大都被打动了。这既是诱惑，也是利用了恐惧的力量。这个时候，黑帮老大们正被蝙蝠侠、哈维·邓特和戈登等光明力量逼到绝路上，所以他抛出这个诱饵后，高谭市黑社会很快整个投靠了他。

整个影片中，小丑经常利用人性的弱点给出选择题，令我印象深刻的选择题有三个。第一个是他抛给黑社会的。一个黑帮头子讨厌他而发出追杀令，结果被他所杀，而他扔给了活着的两个黑社会爪牙每人一截棍子，说你们只有一个可以活命，你们相互厮杀吧。“盗亦有道”中的一个很重要的“道”是不得内讧，但这个底线，小丑轻易就令他们突破了。

黑社会的“盗亦有道”毕竟是不大可靠的，被突破似乎不算什么。那么，那些最光明的正人君子呢？他们的底线能突破吗？接下来的故事显示，这并不是非常难。

获得了黑帮的支持后，小丑向哈维·邓特、高谭市警察局长和即将审判黑帮老大们的女法官三人同时发出了死亡威胁，并几乎在同时炸死了女法官、毒死了警察局长。警察局长是在和戈登对话时喝了一杯毒酒被毒死的，当时戈登说，你的周围已有内鬼，你要小心，但此时警察局长毒酒已落肚。

显然是内鬼给了警察局长毒酒，但内鬼为什么会听从小丑指挥？影片没直接作出回答，但不难推测的是，小丑向这些警察本人及其亲人发出了死亡威胁，这是小丑一直在使用的手段。

要杀死哈维·邓特就没有那么容易了，因为哈维·邓特的未婚妻瑞秋

是蝙蝠侠的前女友，蝙蝠侠是哈维·邓特的偶像，而哈维·邓特则是蝙蝠侠心目中的救星。

女人的逻辑：爱上一个英雄，再把他变成凡人

两个男人被一个女人爱上，这通常意味着，这两个男人要么很像，要么截然不同。这两点综合起来还有更复杂的情形，即他们要么看上去很像但其实完全不同，要么看上去不像但其实本质一样。

蝙蝠侠和哈维·邓特又有什么相同和不同呢？

蝙蝠侠的真名叫布鲁斯·韦恩，是韦恩企业集团的董事长，全世界最富有的男人。他第一次和哈维·邓特相遇是在他的一个餐厅。高谭市检察官想和自己的同事未婚妻瑞秋约会，托了人才在这个餐厅定了一个位子，而恰好遇见了胳膊上挽着俄罗斯芭蕾舞演员的布鲁斯·韦恩。不知道布鲁斯·韦恩就是蝙蝠侠的哈维·邓特谈起了蝙蝠侠，言辞中充满崇拜。他认为蝙蝠侠是英雄，而这个混乱的城市需要蝙蝠侠的看护，并担心蝙蝠侠的压力太大，“或是作为英雄战死，或是苟活到目睹自己被逼成坏人”。

哈维·邓特是布鲁斯·韦恩的情敌，但韦恩还是被哈维·邓特打动了。他想用他的财富帮助这位“光明骑士”，让高谭市的市民彻底“相信哈维·邓特（这是哈维·邓特的竞选口号）”，他也渴望哈维·邓特的愿望实现，能将“看护高谭市”的责任交给他。

当然，这种无私中藏着极大的自私。因为，布鲁斯·韦恩仍然爱着瑞秋，而瑞秋不希望嫁给“蝙蝠侠”，过着担惊受怕的生活。她希望和布鲁斯·韦恩过平淡而幸福的生活，所以此前她对布鲁斯·韦恩说过：“如果你不再做蝙蝠侠，我就嫁给你。”

所以，“暗夜骑士”是想将看护高谭市的重担交给“光明骑士”，那样他就可以和心爱的人过幸福的生活了。

女人是矛盾的，女人常做这样的事情：爱上一个英雄，但对英雄说，“你要变成平凡人我才嫁你”。然而，这是真的吗？

小丑的拷问：没到迫不得已的时候，谁不想正义凛然？

因为有蝙蝠侠保护，哈维·邓特一直是安全的，但别人就没那么幸运了，高谭市市长都险些丧命于小丑的阴谋下，其他血腥的杀戮则不断刺激着高谭人脆弱的灵魂。

最终，蝙蝠侠决定屈从小丑的要求。小丑说，只要蝙蝠侠自首（高谭市警方一直在追捕这位“暴力义警”），他就停止杀戮。这其实是在离间蝙蝠侠和高谭市民的关系。

大众比较容易被离间，他们纷纷呼吁蝙蝠侠现身。哈维·邓特质问民众：“你们真的要牺牲这位一直保护你们的英雄吗？”他们纷纷回答说，是的。

这时，哈维·邓特说，他就是蝙蝠侠。

也就在这一刻，瑞秋第一次真心痛恨起布鲁斯·韦恩来。她斥责他让检察长背黑锅，并决定嫁给哈维·邓特。然而，她到底想嫁给谁呢？

显然，她是决定嫁给那个最英雄的人、那个最正确的人。那么，她是真的想让蝙蝠侠变成平凡人吗？

被捕的哈维·邓特要被送进监狱，小丑则在路上设计杀死他。自然，“暗夜骑士”会来保护“光明骑士”。经过一番激烈的大战后，小丑最

后剩下孤家寡人，而蝙蝠侠则开着高科技摩托车向他撞去。

但小丑并不躲闪，而是狞笑着说：“撞我啊！撞我啊！”

一开始，对这一情节我有些不解，但随即明白，他是想用自我牺牲来引诱蝙蝠侠突破自己“不杀人”的底线，以此来证明，他才是唯一正确的。

“只有我才是正确的”，这种感觉的诱惑力真是强大，为了“捍卫”这种感觉，小丑不惜一死。

蝙蝠侠也明白了这一点，在千钧一发之际，他躲闪，并被摔晕，但小丑还是被诈死的戈登逮了。

孰料，被捕也是小丑精心设计的一个圈套。他知道，戈登没死，而且戈登一定会把他送进戈登自己的特别牢房，那里还关着一个掌握着黑帮所有财富的特殊人物。围绕着这一点，他还设计了许多圈套。

但蝙蝠侠和警方不知道这一圈套，他们以为逮捕小丑就可以万事大吉了。但他们很快发现，这是幻觉，小丑的人抓走了哈维·邓特和瑞秋。而在监狱里，小丑给蝙蝠侠出了影片中的第二道选择题：一个地方关着哈维·邓特，另一个地方关着瑞秋，时间有限，你只能救一个，你救谁？

蝙蝠侠选择了救瑞秋，这恰恰中了小丑的圈套。小丑故意说错了地点，他说关瑞秋的地点其实关的是哈维·邓特。所以，蝙蝠侠救出的是哈维·邓特，而瑞秋葬身于火海中。

对此，布鲁斯·韦恩反思，他作了一次“不正确的决定”，终于知道了“蝙蝠侠也有力不能及的事”。这一次也仿佛验证了小丑的逻辑：“没到迫不得已的时候，谁不想正义凛然？”

贪恋影响力，英雄的另一面是匪徒

这不只是蝙蝠侠“力不能及的事”，也是影片中所有好人变坏的原因。小丑没拉一个警察下水，都是通过威胁警察亲人的生命而实现的。譬如瑞秋之所以被绑架，是因为戈登属下的一个女警察受到了这种威胁，而哈维·邓特被绑架也是如此。小丑能够肆无忌惮地制造炸死女法官、毒死警察局长、枪击市长、炸掉高谭综合医院等一系列事故，也都是因为他利用这一威胁突破了一个又一个好人的底线。

影片的高潮中，小丑将这一招数发挥到极致。他威胁整个城市的人，要么“成为我的人”，要么离开这个城市。最后一批逃离这个城市的人乘坐了两条船，一条船上是好人，一条船上是那些黑社会老大及其属下。

等这两条船开到河中时，突然停下了，并传来了小丑的威胁：每条船上都装有大量炸药，还有一个起爆器，但起爆器控制的是另一条船，只有一条船上的人可以生还，条件是12点前必须引爆另一条船。

这是小丑在影片中出的第三道选择题，而且选择范围是民众。民众曾经选择抛弃蝙蝠侠，他们还会选择抛弃别人吗？

结果，小丑失败了。载有普通人的船，通过投票决定不引爆起爆器，而载有罪犯的船，起爆器被一个黑社会老大扔到了河里。

基督教传说中，魔鬼撒旦赢得世界的方式是捕获人类的灵魂，而小丑使用的是同一逻辑。他对金钱丝毫不感兴趣，他曾将堆积如山的钱付之一炬，说“这个城市配得上一个有品位的罪犯”。他还对蝙蝠侠说：“你应该知道，我对钱没有兴趣，我不是那种人，你不要把我降格成那种人。”

小丑感兴趣的是，将他的逻辑——“没到迫不得已的时候，谁不想正

义凛然？”强加给周围的世界。对这一点，布鲁斯·韦恩的管家阿尔弗雷德一开始就发现了。他给蝙蝠侠举例说，曾经有匪徒劫走了他们的宝石，但他们却将这些宝石随处丢弃。他们其实对宝石并不感兴趣，他们这么做，仅仅是因为“他们觉得有意思。他们不会被收买、不会被恐吓、不会讲道理，也不会接受谈判，有些人就是想看着这个世界燃烧”。

在我看来，这也是所有最邪恶罪犯的共同欲望，他们感兴趣的不是钱权名利等看得见摸得着的事物，他们要的是影响力。他们想将他们的意志强加给这个世界，让这个世界因为他们而战栗，用普通的逻辑看待他们是行不通的。

在这一点上，匪徒和英雄也常常是一个硬币的两面，他们要的其实都是影响力，而不是正义、公平、普世道理或“绝对正确的事”。

哈维·邓特就是这样的例子。影片的高潮是第三个选择，在这个选择上，小丑输了，但小丑仍哈哈大笑，因为他认为在“高谭灵魂之战”上赢了。

小丑的意思是，他用他的逻辑击败了哈维·邓特，最终让这位“光明骑士”服膺了他的逻辑。

这是真的。瑞秋丧生后，哈维·邓特绝望了。尽管蝙蝠侠救了他，但他的左半边脸被汽油烧烂了，皮肤脱落，肌肉和牙齿裸露，无比疼痛，但他拒绝接受任何去痛治疗。

这可以理解，因为，比起失去爱人的心痛来，这种肉体的痛更容易承受，而且它可以让自己的注意力从心痛转到肉体的痛上来。

双重的痛让哈维·邓特放弃了“对公正的狂热追求”，转而变成一个彻底的机会主义者，他追踪并拷问所有牵涉到瑞秋之死的人，并通过抛

硬币来决定对方的生死。

“光明骑士”变成“双面骑士”，这看起来令人心痛，但这并非偶然。影片显示，他很早就有一个绰号“双面人”，而他一直喜欢抛硬币。他表现出的“对公正的狂热追求”不过是一面而已，而他的另一面早就存在。小丑的逻辑“没到迫不得已的时候，谁不想正义凛然？”可以不折不扣地用在他身上。

可以说，哈维·邓特并不是在追求“光明”，而是他发现，他可以通过追求光明来获得影响力。他通过“对公正的狂热追求”成为高谭市民的偶像，他也通过替蝙蝠侠背黑锅而终于获得了瑞秋的爱，这是极大的好处。

蝙蝠侠是小丑的希望之光

然而，瑞秋死了，他的生存逻辑也随之一下子被颠覆了。

从这一点看来，他与蝙蝠侠只是“形似而神离”。通俗说来，就是他看上去与蝙蝠侠很像，但本质上有根本的差异。

这一差异是，蝙蝠侠对影响力没有兴趣，他追求的是正义。影片最后，他甘愿替哈维·邓特背黑锅，将这位“光明骑士”的杀业承担在自己身上，不惜令人们以为他已破了杀戒。但他愿意承担这一切，而让高谭人去迎接光明，这不是一个表现出来的英雄，而是一个真实的英雄。

重要的不是形式，重要的是灵魂，这是小丑和蝙蝠侠的共同之处。

并且，尽管小丑似乎没有任何底线，并说自己是“混乱的代理人”，说他憎恨秩序，但他想营造的世界仍然是有秩序的。

他让世界恐惧，这不过是他的“内在的暴虐的父亲”折磨他的“内

在的受虐的小男孩”的外化而已。他曾服膺于父亲的逻辑，认同了那个“内在的暴虐的父亲”，而他也希望整个世界和曾经的他一样，屈从于这种暴力之下。

但是，他内心深处的那个小男孩又惧怕这一点的实现，因为这意味着他的所有世界都将陷入黑暗，将不再有任何光亮。所以，当有人真的想暴露蝙蝠侠的真实身份时，他却向这个人发出了追杀令。

甚至，我想，即便蝙蝠侠真的没有了抵抗能力，任他宰割时，他也会放弃。或者，他会杀掉这个蝙蝠侠，然后再去找一个蝙蝠侠杀掉。如果这个世界上只有一个蝙蝠侠的话，他会舍不得杀的。这不只是为了不断斗下去而活在“一个不那么无聊的世界”，也是他内心深处那个小男孩的一点微弱而坚定的呼声。

如何在自我与现世间达成一个平衡？

在《挪威的森林》中，村上春树构造了一个现代寓言：一个个人如何在自我与现世间达成一个平衡。

直子在信中对渡边说：“.....你不像我，你不可能轻易地钻入自己的壳中，你总能随便做些什么来使自己解脱。”

永泽对渡边说：“.....需要的不是理想，而是行为规范。”

直子在矛盾的这一端：彻底地把自己封闭在自我中。永泽在矛盾的另一端：彻底地掌握在现世中游戏的规则。自我与现世的规则在他们两个人身上完全分裂，水火不容。

玲子的女学生、直子的姐姐也在永泽的一端。

玲子的女学生是现世规则的化身。她的自我已经完全异化到现世的

规则里。她自如地运用这些规则，将周围的人玩弄在股掌之中。她只为掌握别人而来，但她在掌握别人的同时也彻底丧失了自我。

直子的姐姐一样也把握住现世的规则。但她的自我并没有异化到规则里，她仅仅是主动忽视了自己——即便在她最抑郁的时候，她仍能给直子最细致的关怀。自我与现世的规则在她身上分别是两个独立的成分，她能自如地运用规则，可她的自我微弱而封闭……

永泽既彻底掌握了现世的规则，也拥有内向的力量。不过，只要两者稍微冲突，他会毫不犹豫地践踏自我，无论是别人的还是自己的。但不让人讨厌的是，他从来不会因为规则而出卖自我。

木月、初美则在直子的一端。

木月拥有最可珍贵的自我——“没有一点坏心和恶意”，但在意识里却最在乎对现世规则的掌握——“那个也要干，这个也要改”。他不能珍视那最可珍贵的自我，却无限鄙视不能最好地掌握现世规则的自己。

初美一样拥有令人心颤的自我，但与木月不同的是，她一直珍视自己的自我，而并不在意永泽在规则上的潇洒。但最后，她发现自己单纯的自我无法与现世相容。“拯救”初美也许不应该是一个特别难的事情——只要有一个人能像渡边在乎直子的纯粹的自我一样在乎她的单纯的自我。

直子完美的“黑暗中的裸体”是纯粹的自我的象征。但她只能在彻底摆脱现世的一种特别的意识状态里才完全接受它，并把它自然地展现在渡边的眼前。一旦到了现世中，她就会延续木月的努力。这种努力也没有什么，可悲的是直子不能珍视自己的自我。

无论永泽、直子的姐姐，还是直子、木月，他们都将现世的规则尊为意识中最重要的东西，同时或者忽视自我，或者践踏自我。所以，他

们都恰似在地狱中活着。

芸芸众生则存在于这两端间的某一个位置片断。

绿子的父亲既不知道规则，又不理会自我。他只是战战兢兢地活着。

绿子的民谣俱乐部的同学也将规则奉为至高无上的存在，为了规则他们会毫不犹豫地出卖自我——这是他们令人生厌的地方。他们的自我因以服务于规则为目的而势必将越来越虚假。

敢死队让人好笑的地方是，他将自我异化到一个简单的世俗规则中，并且就像初美珍视她的“童年憧憬”一样珍视这个异化进自我的规则，以为这就是地道的生命了。

大多数人也重视规则，但总还能胆战心惊地为自我留下一点可怜的地盘。他们虽然不相信，但能感觉到这点可怜的地盘相当重要，只是非到特殊时候根本不知道珍惜——这是我们多数人的可怜的生存境地。

绿子和玲子是两个特殊的人，也许不能简单地把她们放到自我与现世间的某一个位置片断。

与直子相反，玲子恰恰是在阿美寮中获得了自我——“我从四岁就开始弹钢琴，但想起来，却连一次都没有为自己弹过。”她的风尘味儿，她的善为人师都表明她还是掌握了必要的现世规则，但她的自我一直都太弱了。通过阿美寮的八年生涯，尤其是直子和渡边，她最终在现世和自我间达成了微弱而和谐的平衡。在《挪威的森林》中，只有玲子一人达成了一个这样的平衡。

玲子的信应是解读《挪威的森林》之寓言的关键：“纵令听其自然，世事的长河还是要流向其应流的方向，而即使再竭尽人力，该受伤

害的人也无由幸免。所谓人生便是如此.....有时候你太急于将人生纳入自己的轨道。假如你不想进精神病院，就要心胸豁达地委身于生活的河流。”

绿子最特别的地方是，她直接从现世中寻找滋养她自我的养分——这在《挪威的森林》中也是一个绝无仅有的例子。她是现世中唯一的亮色。每当渡边因直子鄙弃她的纯粹的自我而沉溺在泥潭时，绿子可以拉他出来；每当渡边对嘈杂的现世感到厌烦时，绿子又让他感到现世的珍贵。

《挪威的森林》的结尾应当是一个破绽：因为直子，在自我和现世间走钢丝的渡边已经彻底到过井底；因为玲子，渡边似乎能够找到一个微弱的平衡；而真正的平衡就应当在他和绿子的关系里。但村上却给出一个忽然茫然起来的结尾：“我是在哪里也不是的处所连连呼唤绿子。”——好像一个倾向是，渡边可能要再次往自我的方向走一走，所以要非常有距离感地呼唤忽然远去的绿子。

.....我可能是在无谓地解析与思考吧，但村上讲述的绝对是一个寓言故事，而不仅仅是一个简单的爱情故事。

渡边能让绿子找到被爱的感觉吗？

绿子“草莓蛋糕”的梦想，像是在向另一个人要求自己的存在吧。

卡夫卡与菲丽斯订婚，毁约；再订婚，再毁约。他的矛盾是：想要一个女人的日常的陪伴，可又惧怕这个人向他要求自己的存在——婚姻的契约就给了配偶向自己要求存在的权利。

或者，卡夫卡根本不爱菲丽斯；或者，他惧怕的是一种抽象意义上的绝对的义务：一个人得满足配偶向自己要求存在的欲望。

绿子对渡边说：“可是，我真的好寂寞，非常非常寂寞。我也知道对你不起。我什么也没给你，只是向你提出种种要求。随意胡言乱语，把你呼来唤去的……”因为没有和渡边建立“契约”，绿子知道自己根本没有“权利”向渡边要求自己的存在。

可是，即便绿子离开了那个人，即便她向渡边表达了自己的情爱，甚至，即便渡边和她建立了契约，绿子就拥有向渡边要求自己存在的“权利”吗？

在少林寺，任我行要任盈盈暗示令狐冲斗败岳不群，盈盈只是“嗯”了一声。盈盈的逻辑是：两情相悦，贵在自然，等到自己要求，令狐冲才关注她的存在，就太没意思了。

盈盈的逻辑更本质一些吧。

你在不在乎一个人，是你的事；那个人在不在乎你，是他的事。

绿子也明白这一点，所以她对渡边说：“不过，我也不是十分气你。我只是觉得寂寞极了。因你对我百般亲切，而我好像不能为你做什么。你一直把自己关在自己的世界里，虽然我咚咚咚地敲门叫渡边。你仅仅抬抬眼，又马上回到自己的世界。”

寂寞，只是无奈的寂寞。

在普通的关系中，我们讲互动，但在最纯粹的关系上，也许只能讲机缘。你爱上一个人，就已经开启了一个方向的机缘；那个人爱你，就启动了另一个方向的机缘。如果，无论如何只是启动了一个方向的机缘，没有办法，无论纯粹的爱情还是友谊，都半点勉强不得。

自然，渡边并非不爱绿子。他和绿子仅仅是错过了机缘契合的时机。绿子最在乎他的时候，他沉溺在井里；他试图最在乎绿子的时候，

绿子已经试着封闭自己的心了。——错过也是机缘的一种很经常的表现形式呀。

我依然觉得，虽然绿子爱极了渡边，渡边也打算努力在乎起绿子，但绿子最想要的渡边做不来，渡边一直要的绿子也给不了。他们注定只能相互陪伴，相互抱慰彼此的脆弱。

绿子袒露自己的在乎时，受了伤。

但更多的时候，这种袒露碰上的是一个尴尬：你让自己俯首在爱情的圣坛下，可恋人以为是他的魅力征服了你。这比渡边与绿子的错过更让人寂寞。我之所以非常喜欢黄易，就是因为他的级数论和魅力论。这样的人，不大懂得对纯粹感情的敬畏。

再说说孤独。孤独首先是一个无可避免的存在：“我”用专属于自己的眼镜看；其次是一种被迫，当真诚多数时候带来的是受伤时，“我”只能遮藏或掩饰，从而造成交流的困境；最后是机缘，“我”和另一个人相遇时，我们的体验与期望经常不一样。

写到这个份儿上，我忽然觉得自己已经太自我为中心了。我的这些感受未必是别人会有的，别人会有的感受我也未必能真正体味，甚至我的这些感受的底子是太自己的，已经远远离开了村上。

这也没什么，毕竟是《挪威的森林》这本书在某个方向上延伸了自己的性情。这就够了吧。

雨果的“悲惨世界”

我常做一种梦：无比瑰丽的风景突然展现在眼前，我惊叹，涌起要膜拜的激动，赶紧拿出相机拍摄。可是，不是镜头坏了，就是相机坏

了，拍不下来，遗憾。

可昨晚的梦，有了突破。我又一次梦见瑰丽的风景，拿出相机，将这美景顺利地拍了下来。

早晨醒来，觉得惊讶，发生了什么，让我的潜意识有了这样一个突破？

第一时间想到，昨晚看了电影《悲惨世界》。

实话实说，这部电影多数时候让我觉得沉闷，不习惯音乐剧的风格，甚至几次想关掉电脑。不过，这次是和女友一起看的，再者也希望把这个故事看完。小时候，我家穷得像悲惨世界，但哥哥竟然花钱买了一套四部还是五部的《悲惨世界》，被妈妈少见地骂了一次。后来这套书只剩下一本，不知被我翻了多少遍，却没记住情节，只记住了一种压抑的氛围。所以说，这个故事在我心中没头也没尾，这种感觉不舒服，最好是把这个故事完形——格式塔心理学的术语，即把一个事情弄完整。

因这种动力，将电影看完。到了最后，我对这部电影的评价一下子高了两个八度，从我心中的平庸级别变成“极好的电影”。

让我内心有这个转变的关键在于冉阿让临终前的话，他说，感谢上帝，让他带着爱，而不是带着仇恨死去。

然而，这样的一幕，或者说这部电影为何能如此触动我，让我的潜意识得以升华？

带着这一问题，起床，淋浴，让热水喷洒到头上——这是我很喜欢的思考辅助方式。

果然，当身体放松、头脑放空，让意识之流自由流动时，我有了非

常丰富的自由联想，终于细致地看到，我过去的梦，是卡在俄狄浦斯情结的结果。而梦之所以发生转变，即我的俄狄浦斯情结之所以得以突破，是电影《悲惨世界》的功劳，特别是冉阿让死前的那一番话发挥了巨大作用。

尚没有准备详谈自己的俄狄浦斯情结，还是先简单谈谈雨果和他的《悲惨世界》吧。

电影《悲惨世界》中，是冉阿让得以救赎。本来19年的牢狱之灾，以及被判入狱的严重不公平，让他心中怀有强烈的仇恨，但先是神父源自彼岸的爱，接着是与养女珂赛特的人世之爱，让他放下了仇恨，内心得以转变。

但雨果的现实世界中，他或许是想借这样一个形象，来救赎他自己。

雨果，1802年出生，父亲利奥波德·雨果是军人，是拿破仑的哥哥、西班牙国王约瑟夫·波拿巴的亲信忠臣。雨果的妈妈索菲，并不爱丈夫，只是因不想孤独而结婚。他们本来已有两个孩子，索菲不想再生育，但利奥波德在一次就任新岗位的路上，一时兴起，半强迫地与妻子发生了关系，而就是这一次让索菲不能原谅丈夫的性事，孕育了法兰西最伟大的文学家维克托·雨果。

读到这一段文字，或许你会联想到，沙威的原型是谁。

雨果的生命由此而来，这算不算悲惨世界的开始？好在，索菲非常爱这个儿子。但是，雍容华贵的她，怎么都爱不上丈夫，却爱上了利奥波德的一名战友法诺德拉奥里将军，与他有了十年恋情。这场秘密恋爱，因法诺德拉奥里卷入了反拿破仑谋划身死才被曝光。随即，利奥波德将军起诉与妻子离婚，在官司期间，他使用了种种手段，还在法庭上

朝妻子吐唾液。法庭最终判他们分居，但不得离婚。婚没离成，但利奥波德从此后很少回家。

冉阿让不断地问：Who am I？这个问题可以延伸到悲惨世界的每一个角色中，譬如，芳汀是谁？

芳汀这个形象，可以说，很可能是雨果对母亲形象的一种整合处理。她很美好，但她偷情。母亲偷情，通常来说，对儿子的打击不亚于对丈夫的打击。他会怀疑，母亲是荡妇。所以影片中，芳汀沦为妓女。但他为母亲辩护，所以影片中说，芳汀是纯属无奈。芳汀沦为妓女后自述说，她被一名男子始乱终弃，也可视为雨果对母亲与父亲婚姻动荡的一种理解。

电影中，芳汀沦为妓女一幕非常戏剧化，特别是卖牙的情节，像是儿童的一种想象，而缺乏理性。并且，是卖后牙。我推想，不知是不是源自雨果对母亲拔智齿手术的原始记忆。

父母闹离婚，这意味着，雨果的童年终结了。对应到影片中，是芳汀死去了，而冉阿让—雨果想象出来的理想父亲，要去拯救珂赛特。对父母最失望的时候，尚是孩子的雨果，会不会想象让理想的父母来拯救自己这个孩子？

在我看来，芳汀的故事脆弱，有些经不起推敲，有些像孩童想象的简单处理。同样，沙威的偏执形象，也有些经不起推敲，他过于脸谱化了。我想，这可能也是雨果对父亲形象的处理。

孩子不能处理父母的好与坏时，会使用分裂的方法，即将好父母与坏父母彻底分开，将好父母归到一个人身上，而将坏父母归到另一个人身上。

芳汀，是命运悲惨的好妈妈，而那个旅店的女老板，则是纵欲无

度、贪得无厌的坏妈妈。

沙威是偏执、粗暴、没有人情味的坏爸爸，冉阿让则是温暖而具有伟大牺牲精神的好爸爸。

冉阿让是《悲惨世界》中最触动人心的人物，而这种具有伟大牺牲精神的平民形象，在雨果的重要小说中一再出现。譬如《巴黎圣母院》中的敲钟人加西莫多，《九三年》中的郭文。特别是后者，作为革命派的郭文捕获了保皇派侯爵郎特纳克，但却因郎特纳克救过三个孩子，而放过他，却将自己送上了断头台。

由此可以看到，这些形象有共同点：被迫害，但有伟大的人格，为救孩子，甘愿赴死。

我想，这是雨果处理自己内心许多情结，特别是俄狄浦斯情结的一种方式。依靠这样的想象，雨果自己内心的罪恶感得以一定程度上的消除。

很多人可能看了我这句话会反感，会说，写了这么多部伟大作品的作者，他内心有什么罪恶感，他的人格一定很伟大。

事实是，若论品格，雨果的品格不靠谱。我的文章一再写，若无觉知，人生就是一场轮回，成年的命运，是童年命运的自动轮回。雨果的童年是悲惨世界，他的成年又如何？

他的成年生活有两个脉络。一个脉络是，他永远不断地在找年轻女人的新鲜肉体，甚至，他还抢了自己儿子的情人。

另一个脉络是，他组建的家庭，比自己原生家庭都不如。他的孩子们的命运，远比他的命运悲惨。他有四个孩子，两儿两女，两个儿子和他最钟爱的女儿都先他而死，另一女儿，因失恋而精神失常，并在精神

病院度过余生。

失恋而精神失常的女儿，与毕生都在寻找年轻女人的新鲜肉体的雨果，以及雨果母亲索菲的偷情，这三个故事放到一起，就可看到雨果家族对爱的匮乏。

特别是，雨果对情欲，简直就像是掠夺。作为父亲，他是冉阿让的反面。冉阿让将珂赛特让给马吕斯，而自己伤心至死，而雨果却是抢了儿子的恋人做自己诸多情人中的一个。

可以想象，雨果对母亲也是匮乏感和索求感的结合。那么，他如何处理人类的一个原罪——儿子与父亲竞争母亲？

雨果的方法，就是在小说中一再塑造冉阿让这样的形象。冉阿让是理想父亲，宽厚，有无私的爱，他彻底处理了自己心中的仇恨与嫉妒，他简直就像是基督。神父点燃了他对爱的信心，而他将自己变成了上帝的绝对仆人。有这样的父亲，儿子根本无须竞争。

雨果在《悲惨世界》中，用更多笔墨描绘了1832年的法国大革命。马吕斯和他的青年学生战友们，不惜自己的生命，向僵化的、严重不公平的权力体系开战，而他们，其实却是权力体系中大人物的儿子们。

这里面有真实的正义。同时，也可以说，这也是处理俄狄浦斯情结的一种方式。父权，不等于政权吗？特别是皇权、王权，因为它权力上的绝对化，其臣民失去存在的资格，所以容易导致严重的对立。

雨果让沙威做当时巴黎的权力体系的一个代表，是一个或有意或无意的妙笔。由此，粗暴而僵硬的父亲形象，就与僵硬而不公平的权力形象，结合到了一起。

一个社会的家庭结构，从整体上看，是这个社会的权力结构的缩

影。所以，向权力结构开战，也是向家庭结构开战。

不过，开战从来都不是好办法，虽然开战会震荡乃至摧毁一个腐烂而僵死的体系，令新体系作为一个新生命而诞生，然而，若家庭结构或人心不变，只不过又是一个轮回。并且，很容易就像雨果的家庭一样，是越来越可怕的轮回。

雨果也洞见到了这一点，所以，他虽然同情弱势群体，但他从来不鼓吹暴力与战争。他所在的时代，法国不断爆发革命，共和国和帝国不断轮回，但革命未发生时，他不鼓吹革命；革命发生，但被原有权力体系折磨时，他不遗余力地保护那些革命者。

这种融合，或者说人道主义精神，闪耀在他每一部小说中，这是真正的魅力所在，而不是故事与情节。

李安的电影《少年派的奇幻漂流》中讲了两个版本的故事，真实的故事很残酷，而电影讲的是派幻想出来的一个故事，用来安慰自己，也保护自己的心不至于破裂。

依我的分析，你也可以在雨果的《悲惨世界》中看到两个版本的故事。

那么，你相信哪一个？

我会说，两个都是真实的。派漂流故事的奇幻版和雨果的冉阿让，之所以能如此打动人心，是因为我们人心中渴望这一部分，它不是虚幻地打动人，而是可以真实地疗愈一个人的心。

愿你拥有被爱照亮的生命