

健康·心理版 著名专栏作家

心／理／沫／沫／茶

《为何家会伤人》作者最新力作

# 为何越爱越孤独

武志红 著

造成这场战争  
让亲密关系成为咫尺天涯的  
是横亘在人与人之间的  
那堵自恋的墙



化学工业出版社  
米立方出版机构



米立方出版机构

爱了，就渴望与爱人合二为一。

但是，如果这种渴望的意思是：因为我爱你，我做的一切都是为你好，所以你要听我的，要按我的逻辑去做事。那么相爱便成了强加，成了消灭彼此的战争。越爱，却越孤独。

造成这场战争，让亲密关系成为咫尺天涯的，是横亘在人与人之间的，那堵自恋的墙。

在本书中，作者武志红从一位心理学者的角度，结合了大量现实案例，向我们揭示了如何打破人际间那堵自恋的墙，结束权力与控制的隐密游戏，让自由与支持重新回到家人之间、爱人之间。通过放弃权力与控制，使自恋变成真爱。

ISBN 978-7-122-04960-5



9 787122 049605 >

销售分类建议：社科/心理学

定价：32.00元



《为何家会伤人》作者最新力作  
健康·心理版 著名专栏作家

心理·沫·沫·茶

# 为何越爱越孤独

武志红 著



化学工业出版社  
米立方出版机构

·北京·

《为何家会伤人》作者最新力作  
健康·心理版 著名专栏作家

心一理一沫一沫一茶

# 为何越爱越孤独

武志红 著



化学工业出版社  
米立方出版机构

北京



## 多关照你的内心

---

**经**营博客已一年多，逐渐发现一个有趣的现象：  
在这篇文章中问我该怎么办朋友，在其他文章中也会这样做，而那些感谢我帮他们获得了解脱的朋友们，却很少这样做。

为什么会有这个差异呢？

我想，关键在于他们的着眼点不同。

第一种朋友可以说是喜欢到外面去寻找答案，着眼点在自己之外。我充当着貌似心理医生一样的权威人物，所以他们认为我知道答案是什么。

第二种朋友则是喜欢自己去寻找答案，而且着眼点在自己身上。所以，哪怕我的文章再好上许多倍，他们也不会轻易去求我指点。

不仅如此，所谓的办法也常常是一种外在的倚仗。着眼点在外的人，会更难容忍模糊状态，喜欢一切都是清晰可见的，都是看得见摸得着，该怎么办不该怎么办，清清楚楚，顺着这样一条确定的路就可以抵达终点。他们并不会惧怕麻烦，只是希望有一条明确的路而已。

着眼点在内部的人，会比较能容忍模糊状态，他们更容易关注自己内部的感受，会更关注自己内在的心理变化，而内部的感受常常是模糊的，甚至很难抓住的，但他们会比较有耐心和自己对话，去聆听自己内部的声音。

重大的变化总是和自己内心的变化有关的。因此，着眼于自己内心的人，自然很容易觉察到自己内心的变化，而这种觉察会

引起更好的变化，更好的变化一发生，他们自然就解脱了。

但是，急于去外部寻找答案的人，他们对自己内在的变化比较忽略，当他们匆匆忙忙地去做很多事情时，即便内心发生了变化自己也难以觉察到，所以他们内在的变化便会比较缓慢，甚至即便做出无数艰巨的努力，好的变化仍未发生，因为他们和自己内心的距离实在太遥远了。

这两种风格导致了許多有意思的事情发生。我很早就发现，很多人经历了很多事，但他们的内心仍然很空洞，要么幼稚要么僵化，而有少数人并未经历什么事情，但他们的内心世界非常丰富，有时看似单纯，但看人的眼光很是厉害。

前不久，一个朋友问我，为什么她总是看错人，而她的一些朋友看人的眼光却很是毒辣。我并不了解她说的那些朋友的人格特点，但对于她，我感觉，她与自己内心之间有一堵很厚的墙，沟通起来很不容易。

所以，我想对第一种朋友提一个建议：不要急着去问我该怎么办，也不必急着去问别人该怎么办，而应学会去关照自己的内心，一开始先是去认识自己的想法，再慢慢去认识自己的情绪，最后是捕捉自己的感受，一旦你开始能清晰地捕捉到自己的感受时，你就可以比较迅捷地走在自我成长之路上了。

譬如，当某篇文章触动你时，不必去太感叹我文中揭示的道理多么漂亮，甚至还对文章作者产生憧憬之心，而应立即去关照自己的内心，认识自己的想法、判断和感觉。

此外，我也希望读者朋友一开始读我的文章并有感觉时，不要急着问我该怎么做，而无妨把你喜欢的我的文章以及我推荐的书先读一读，然后再去问该怎么办。

不过，那时你一定会发现，很多问题已不必问了，你已在内心找到了答案。

## 唯一重要的是点亮你自己心中的光

有朋友看了我的文章，对心理治疗产生了渴望，去了一家医

院的心理科，那位“心理医生”跟她谈了一小会儿后，随即给她开了一份精神类药物。

我回信说，你不必吃这份药物。

我不是反精神类药物的，但这种“心理医生”的方式，不是救人，而是来杀人的。

后来，从很多朋友那里听到了类似的故事。

对此，我想对大家说，能“救人”的心理医生固然不错，但最重要的，还是点亮你自己心中的光。

这也是克里希那穆提的说法，他明确地说，唯一重要的是点亮你自己心中的光。

然而，不少医生或专家摆出了一种“我就是光”的姿态来。

这样的自恋的“光”，就是别人的阴影，它或许可以短时间内让你感觉远离了黑暗，但一离开这个医生、专家或大师，回到你自己的世界后，你很容易会感觉又回到了黑暗里。

别人的光就是你的阴影。

这也是存在主义哲学的名言——“他人即地狱”的含义。

如果情绪很激烈很沉重，需要用霹雳手段立即使自己从毁灭性的情绪中暂时走出来，这种源自别人的“光”是OK的，但如果本来自己尚算健康，只是追求个人成长，这种“光”就不必去沾。

跟一个朋友聊天，她说很爱读书，喜欢摘抄一些名句。我提醒她说，重要的不是记住那些美妙的句子，而是当被某句话或某个道理给震撼时，应立即去关照自己的感受，去觉察自己内心的东西。

这是同一个道理。我也建议我的读者朋友们去做这样的事情：不是去记忆我的文章所带来的震撼或沉浸其中，而是去体察你的内心究竟发生了什么。

武志红



# 目录

## CONTENTS

为何越爱越

# 孤独



- 1/ 活在当下
- 11/ 我们都有一堵超级自恋的墙
- 19/ 远离你自我实现的陷阱
- 27/ 我们都是受虐狂?
- 39/ 我们为什么爱评价?
- 49/ 尊重你的选择, 走出自恋幻觉
- 59/ 过火的自信 = 自卑?
- 68/ 低挫折商是怎么被炼成的
- 77/ 溺爱 = 过度的阻碍
- 83/ 她好乖, 但好可怜
- 87/ 父母不是孩子的答案
- 92/ 他们为什么好吃
- 99/ 非黑即白: 三月婴儿的游戏
- 109/ 支配与服从: 病态关系的双重奏  
(上)
- 119/ 支配与服从: 病态关系的双重奏  
(下)
- 129/ 夫妻吵架: 隐秘的权力斗争
- 136/ 最远的距离是咫尺天涯
- 141/ 谎言的对立面不是真诚
- 148/ 长江七号: 我们共同的梦想
- 153/ 爱的炮灰
- 161/ 吸引力法则: 成功的奥秘还是自恋  
的幻觉?
- 170/ 对我影响最大的6本书
- 179/ 谎言与虚无
- 184/ 师生恋 = 情感“乱伦”
- 190/ 她们为何爱上奥地利乱伦父?

- 196/ 对奥地利乱伦父的心理分析
- 204/ 愚孝是怎样炼成的——对迎合者的心理分析
- 212/ 人善被人欺！为什么？
- 221/ 警惕替死鬼心理
- 227/ 是什么令他们如此嚣张
- 235/ 身体是心灵的镜子
- 241/ 缺乏自我：希拉里败选的根源
- 250/ 萨科齐总统：一个不合时宜的幻觉游戏
- 255/ 埃蒙斯：两让金牌得到了什么好处？
- 260/ 陈冠希：请偷走这部相册吧
- 266/ 姚明：最大优点的另一面是致命缺点
- 272/ “开心果”肥姐：越快乐，越悲伤
- 277/ 范跑跑：宏大的理由只是自欺的泡泡
- 282/ 地震后，我们为什么愤怒和内疚
- 292/ 失控爱心或源自你的痛苦

## 目 录

### CONTENTS

为何越爱越

# 孤独



当下左右着你的动力，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，你便是一直在浪费时间。

## 活在当下

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，湖的对岸也是一座小山丘。

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。

但刚刚拔腿要跑的这一刻，我又停下来，站在湖边的垂柳下，看那轮幽暗的满月，还有湖水、小山……

有那么短短的一恍惚间，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一体。

这一恍惚非常短，短到似乎没了时间概念。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，我执著于过去了，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：我们很容易执著于过去产生的快乐，于是我们便不能活在当下。

### 一比较，便失去了单纯的快乐

我们多有一种体验：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，都是她用小麦的颗粒做的粥，只是境遇不同，以前大王你在逃亡路上，命都难保，并且饥肠辘辘，于是吃什么都会觉得好吃。现在，你吃遍了天下珍馐，再喝这碗粥自然就不再觉得好。

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。所以关键不是刘邦吃尽天下珍馐，而是因为他有比较心，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，这是因为自我实现者能全神贯注于当下，他们不会执著于过去的体验，不拿过去的事物和当前的事物做比较，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，我就是一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哪里去了？显然，他在留恋过去的快乐，他脑子里有太多妻子过去的形象，但当他执著于这些时，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，一旦遭遇最好就要有结果，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，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。她刚失恋不久，过去的那个恋人带给她很多快乐，她说他能每时每刻让她开心。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每时每刻都开心。

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，她执著于这两个唯一上，也就无从看到其他的好了。

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立即好转，所以她好几个要好的朋友都是她的老上司。

这个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，生活条件充裕，而且视她为心肝宝贝，最小的叔叔整天和她玩在一起，经常逗她、捉弄她，有时令她生气，但多数时候是逗得非常开心。但10岁后，她回到父母家，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，其实不过是和叔叔的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著，每年春节都会努力地去找广州一些老式的点心，而那些点心都是她童年时在爷爷奶奶家的最爱。可以说，这些点心自身并不重要，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的



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。

很多人喜欢树立目标，认为目标越高，自己做事的动力就越强。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。

一个老乡来找我诉苦，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而看不起他。

和他聊天时，我有一种感觉，他好像漂浮在空中，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，也不会玩牌，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，也是一个逻辑，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，但他心思却不在事情A上，于是时间就被浪费了。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，结果令他差不多一无是处。

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。

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、玩牌一流……那么，这个人该是何等出色？

我曾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，因为我看到她有一个可贵的品质——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，而那个家具店的管理看来也不错，我相信那个店的老板能慧眼识人。

树立一个远大的目标是必要的，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





浮在表面上，不能做得非常到位。

拥有全神贯注的素质的人，是能够活在当下的人，他们也会有目标，会有一个全盘规划，但当做事时，他们会关注当下的信息，不仅会细致，而且会享受当下的事情，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，从而很容易做出错误的判断。

战国时期，赵括纸上谈兵而葬送赵国四十万的兵力；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，放下了对过去的执著，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，立即就投降了。

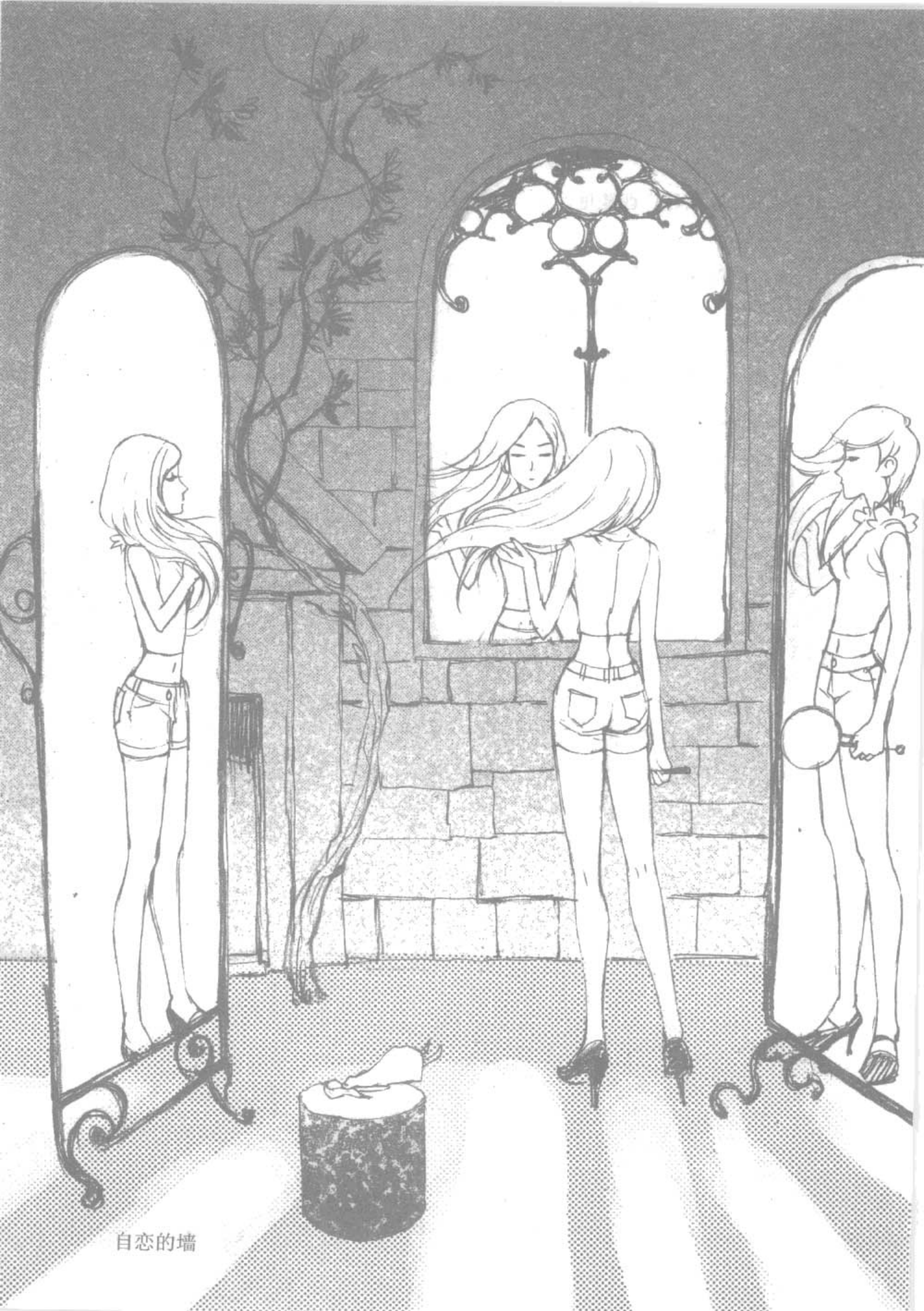
可以说，活在当下是一个普适哲理，任何时候都适用。譬如学心理学，国内一个著名心理专家对我说，他发现学心理学的方式有两种，一种人是拿理论去套事实，这种人将大师的理论奉为神明，如果发现理论与事实不相符时，他们第一时间会怀疑事实，而不是理论；另一种人则是拿事实检验理论，如果发现理论与事实不相符时，他们会第一时间怀疑理论，这就是活在当下的态度。

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，然后这洞见就会自动告诉你，你该怎么做。







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？”

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，这堵墙不可能坚强到“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，在自己构建起来的墙内，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。



## 我们都有一堵超级自恋的墙

---

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剧烈的恐惧中。

“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，却发现周围连一根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重的女子，她极渴望亲密关系，但却很难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。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瞬间停顿下来时，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。他的哲学绝非是书斋里的空想，而是实实在在的可以学以致用东西，用到政治上，王阳明成了第一流的政客，和王阳明较劲的对手们不管多强大，最后都败给他，用到战争上，王阳明则成了最可怕的军事家。

他提出“此心不动，随机而动”的八字真言时，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奋不顾身地与宁王作战时，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，就是这八字真言。

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，绝大多数人却对自己的“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，我们就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，从而可“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著，那么就会看不到事情的本相，而犯下低级的错误。

譬如，二战期间，纳粹德国突袭前苏联前，有无数情报被透露给前苏联，但当时的苏联领导人抱定一个念头“希特勒不会愚蠢到攻击前苏联”，所以对这些情报视而不见，并且在战争爆发前一天气急败坏地下令枪毙了一个反叛到前苏联的德军士兵，甚至当德军的大规模闪电战开始后，仍认为这是不可能的，所以没





有及时下达反击的命令，结果令前苏联红军在战争开始付出了极为惨重的代价。

这种现象在强人中极为普遍。伊拉克战争期间，萨达姆也是认定美国发动战争就是为了教训他一下，当美军攻到巴格达时就会停下来。此外，他还故布疑阵，让美国和联合国情报人员怀疑伊拉克果真有大规模杀伤性武器，从而投鼠忌器。

这两个例子都是“此心已动”，而且对自己这个念头过于执著，结果就不可能及时看到事实的本相。

### “小我”由无数妄念组成

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，和斯大林与萨达姆一样，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所藏着的被迫害念头，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她和控制她。

她有这样的念头，也是因为她童年时有这样的人际关系——她的妈妈对她的控制欲望太强烈，这意味着妈妈一直试图过分侵入她的空间。同时，妈妈还一直给她讲人多可怕，她一定要加强自我保护。这些原因加在一起令她的心很容易处于“妄动”状态——“别人都是来害我的”。所以，尽管意识上知道医生是来帮自己的，但潜意识上却认为医生是害自己的，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，这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，那时真相会自然映现。

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，令她也开始怀疑，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，当这个画面出来后，她心中有说不出的畅快。

这个念头就是答案。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，而她一个女儿



又怎么能希望爸爸打妈妈呢？所以这种念头最初一产生后，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，但也不过是压抑到潜意识中去而已，并最终变成了令她失控的“妄动”的源头。

## 为什么越爱越孤独

美国哲人埃克哈特·托利在他的著作《当下的力量》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，那么我们很容易会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。

对于这位女士而言，她产生让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”，也即心理学家们所说的“自我”。通常，当你说“我如何如何”时，你其实说的都是这个“小我”。我们很容易执著于“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的联系的障碍。

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了奢望。

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。

日本小说家渡边纯一写了一本名为《钝感力》的“心灵鸡汤”，大意是，相对比较迟钝的人才可以更易与人相处，也更能忍受挫折，因为他的心比较钝。

我认为渡边纯一的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，既渴望亲密关系，但一旦建立起亲密关系后，他们又会忍不住大肆攻击恋人，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动。

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，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的困扰，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，并试图将别人纳入到自己的墙内，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，现在我明白，这不



是我多厉害，其实恰恰相反，是因为和人初相识时，我容易有那些不自恋的瞬间。在那样的瞬间中，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中出现的。假若我一开始就抱定一个念头，非要把对方看清楚，那么反而容易出错。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，重要的是放下。若想看到别人和其他事物的真实存在，你至少要有某一瞬间，可以放下你的“小我”。

**即**使是一件微不足道的平常事件，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，都是由于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

## 远离你自我实现的陷阱

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。

汶川地震发生后，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，并且多有比较标准化的资料和课程。

我是2008年5月18日～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：

第一点，受伤、亲人遇难和财产损失等实际丧失带来的痛苦；

第二点，控制感被破坏。

关于第一点，并不适合在地震刚发生后进行处理，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”，有些人可能有明确的这种想法，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，一直到凌晨一点的时候还没停。这令我很受不了，于是打电话给小区的物业管理处，值班的保安答应过来查看一下。

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，没有人家在装修，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，很难明确是哪里传出来的，而且这时也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。

逐渐的，我回想起1996年的一件事情。

那个学期，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，但我们宿舍的哥们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的时间里，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发生过几次小小的冲突。

研究生考试结束的那一天，我非常内疚。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五个好好搓了一顿。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”之后，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，我们很容易想到，一个人很容易以自己的某些条件为傲，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“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，而如果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，考研结束的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，长时间地住在这里，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。此后，我之所以打电话给物业，还爬起来试图去找到噪音的来源，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，这个世界是何等地孤独啊！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，因为我其实还是只对自己感兴趣，我貌似是在和对方交流，在试图努力理解对方，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，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，慢慢的，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，哗哗的雨声将我们谈话的声音几乎给淹没。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入睡，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，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，假若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，而当控制感被破坏后，他的反应也会越强烈。

历史上有无数这样的故事，一旦某个人大权在握，他很容易



会变得小肚鸡肠，任何人违逆他的意志，都会遭到他程度不一的报复。

这几乎是绝对权势所导致的结果。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的意志的尊重，而肆无忌惮地打击一切不服膺于他这种幻觉的人。

同样的，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会沉浸在“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，很想对孩子奉献，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，让孩子按照自己的意志做选择。他们往往会说，这是紧要关头，孩子的人生经验不足，他们的经验很重要。但很有可能在潜意识上，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左右之中，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。因我感觉，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，她的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。

人一开车脾气就大，这也和自恋的幻觉息息相关。因为，很少有车这样的物品，既强大又灵活又听话，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，这极大地增强了我们“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“我能控制一切”的幻觉很严重的人——就容易发展出暴力行为。据调查，美国公路上发生的枪击案，多数都是由堵车和抢道等小事引起。

## 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得很不一样，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“天人合一”，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著，因此，我们会去做出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，觉察到这些想法的自以为是，以及我们对它们的执著，就可以在相当程度上放下它们。

在《我们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，也是最大的执著之一，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。

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。而且圣人形象自动会激起一些人的反感，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理的，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。”

我们所执著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著于那些想法，为什么它们会成为构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。

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》

## 我们都是受虐狂？

深夜时分，荒郊野岭处，一个女子，刚和丈夫吵完一架，郁闷之余开车冲到马路上飙车。

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在她的小说《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的回答，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”，都是可以变化可以改造可以消失的，而“真我”是不会改变也不会消失的。如果用更哲学化的语言说，“小我”即幻觉，我们绝大多数人执著地将“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”的内容可以有許多层面的内容。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，因为痛苦几乎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？

然而我发现，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，最后发出同样的哀嚎，但在这种哀嚎声中，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我们是如何执著于苦难的轮回的。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，人会恋栈曾经的苦难。

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，你会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，其中多数男子一开始便是酒鬼，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系列办法，就只有去重复这一类痛苦。

### 太渴望“好”，会导致对“坏”的执著

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栈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”的恋栈和对“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”特别执著，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”越执著，这也势必意味着，他潜意识上对“坏我”同样很执著。很多特别渴望考第一的学生，一旦真考了第一后，他们就会感觉到恐惧，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时一个副产品，而不是主产品，所以不会伴随着对失败的恐惧。

我前面提到，“小我”是幻觉，这一点，只要多看一下几个人所执著的东西就立即明白了。

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”。他们对依赖这么执著，对独立这么恐惧，是因为父母喜欢他们依赖，当他们表现得最弱小无助的时候，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、否认甚至虐待。

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”。他们对独立如此执著，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，当他们很小的时候，就被迫使独立，有的父母在孩子一出生后就开始挫折教育了，而当他们表现出依赖时，很容易会遭到忽视和打骂。

于是，这样两类人当出现在同一类情景中时，就会出现完全不同的风格，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了如此宏大的逻辑。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，因为我们很容易会渴望“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力特的名言“你不能两次踏入同一条河流”的寓意所在。

有趣的是，执著于“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”的极度执著，并对“坏我”极度恐惧。他们的“好我”表面上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，但其实是不能容忍弱小。

“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轰动效应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”，而希拉里的心中也会有“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。追求内心的和谐该是一个根本性的动力吧。所以，希拉里和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，很快将家给败尽。如果仔细追求其中的动力，也可以说儿子一辈是帮父亲一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，他们内心深处必定藏着对“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，她是出去吸毒贩毒去了，而且每次都是去投奔情人，她有多个情人。

就是这样的一个太太，当她坚决要和这个打工仔离婚时，他伤痛欲绝。

难以理解他为什么这样做，似乎百害而无一利。但和我聊了近三个小时后，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，他希望能通过拯救这个“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，他没有看到她的独立存在，而这一定是“好”与“坏”并存，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，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”。

2008年6月26日～27日，我参加了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，而这几个无法进行下去的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。

我曾讲到，“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，那么他们几乎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

在这个工作坊上，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，太累，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张凳子，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张凳子。

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，我怀里抱着的凳子也多了很多。我想，这也是我的内心逻辑在我周围世界的投射的结果。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？我真希望能救人吗？我还是更希望“周围世界永远要有重病人，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渴望让另一个人做病人。

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的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；我能不能要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，我们如果想做到接受别人——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”，降低她的节俭的“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，小我能被彻底放下吗？我们能否走出二元对立的困境呢？

“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次的心理医生。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发表评论性的语言。

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，更遑论是纯净的感觉。

纯净的感觉是天籁之音。一个朋友一次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？

## 我们为什么爱评价？

从表面上看，我们爱评价的一个答案是，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着别人，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会很少用尖锐的批评，而容易给予夸奖，但夸奖和褒贬一样令我感到难受。夸奖的意味儿越明显，我难受的程度也就越大。假若碰巧有人刚讲了感觉，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。

类似的，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，否则事情不可能会出现好的转变。

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著。

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。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，我发现了一个现象，不少心理医生谈不出细节来，当他们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。

每当碰到这样的事情，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，还是在做心理咨询，我发现自己虽然会耐心倾听，但却容忍不了沉默，稍一发生沉默，我便会不由自主地开口讲话，制造一些话茬，好使对话立即继续



下去。

终于，在一次咨询中，我迫使自己沉默，不去急着接话茬，更不去制造话茬，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。我的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。

来访者的投射在很多时候会取得成功，心理医生不自觉中会中了来访者“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，而心理医生可能会对于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，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，他们的话茬可能会看上去接得特别好，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，但从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著。

### 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所有的疑问，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”——就会更执著，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也不制造话茬时，来访者投射的内容就会反转到自己身上，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的“小我”的养料，你在我的讲话中索取你的“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，但不过是遇到了自己的投射而已。

一次，我见到两个来访者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。

这让我想起了多年前的另一次经历。当时，我去一个电话心理热线实习，观摩一个心理志愿者接电话。来访者讲到了她童年时被针扎到的疼痛和没人管的辛酸，一听到来访者的故事，那个志愿者无比兴奋，因为她童年时也有过一次被针扎得鲜血淋漓，然后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，而是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，而后面的来访者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，两个相爱的人常会出现长长的沉默，但这沉默不是令他们更远，反而令他们更近，便是因为同样的原因。

### 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，绝大多数人都犯了一个致命的错误：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”。我在《远离你自我实现的陷阱》一文中也谈到，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，真的变成了一个很容易被惊醒的人，这类故事也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，所以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”的任何一个具体的想法都有其对立面，譬如追求成功的对立面是惧怕失败，渴望快乐的对立面是惧怕悲伤……

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，那样不仅“小我”的痛苦会有所减轻，而且外部冲突中的优势感还满足了“小我”的自恋需要。

结果，本来是内心中喋喋不休的念头的争斗变成了外部的争斗，而评价便是初级外部争斗的表现，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，来访者很容易就会明白，自己所执著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，因为他们的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——别人话语和思维之下的存在，却丝毫也未留意。当然，你只能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“空气感”，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在被拍摄对象上，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，不管你怎么玩，都很难拍出震撼人心的照片。

一张照片并非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个瞬间，它也足以颠覆来访者“小我”对自己某一片面逻辑的执著。

### 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，这一定义无妨加一个形容词：纯净的感觉是我的本真与其他存在的本真相遇的那一刻的产物。

依照这一定义，假若你执著于“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，如果他执著于这些知识，他就不可能与来访者的“真我”相遇，好的疗效也就不能发生。

一个心理医生执著于自己的知识体系，也就是执著于“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，沉默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，假若急着去给予解释，就是强行将“小我”强加给事物，于是就远离了事物本质了。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事情的进展，而那些能对这一领域做出真正卓越贡献的人，总是那些愿意承认自己无知的人。

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”。

## 尊重你的选择，走出自恋幻觉

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了吧，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，我这样做也想换取妈妈或家人的赞赏，同时隐隐还有些埋怨，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，所以，我并不能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，而在那么一刻，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，甚至当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。

自恋的核心是，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的希望来做事。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——主动地为妈妈洗碗，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，这个逻辑会延续到我的生命的每个角落，尤其是和女性的关系中，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，就会收到我的内心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，他们其实在渴望回报。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，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“付出者”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，关键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，你就不爱我，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，他们渴望自己不说属下就应该知道自己想要什么，如果某个属下常做到这一点，他们会倚重这个属下，如果某个属下做不到这一点，他们会疏远或打压他。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有多执著。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，既不刻意要求孩子要听话，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。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，也即通过伤害自己来控制孩子。



但是，如果父母对B很执著，即不管A如何，他们都在头脑中限定了孩子的行为方式，相应的，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：一直以来，孩子都觉得自己父母堪称完美，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。

通常，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。

一开始他也的确是这样做，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，而儿子先是答应，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，不断加大压力。最后，她向儿子发出威胁，如果你不和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，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），实际上，是她的自恋幻觉被破坏了：我对你付出了这么多（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，但慢慢的，疲倦了，出现所谓的审美疲劳了，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，她（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，因为对方势必不是按照你的想象来行动的，她（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著，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，彻底明白自己开始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的三个环节的纠缠。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一个城市，但她很清楚父母的控制欲望太强，所以想去其他城市。但是，不仅父母轮番给她做工作，父母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，现在她虽然不愿意，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，这不是你父母的选择，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。她知道这会引来父母的埋怨和谴责，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。

没有谁能真正替你做选择，因为所有的选择都得通过你自身。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是太狭窄了，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，其实都是在将自己生命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，我的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，那前面几乎势必会有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，我情愿留下来，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。

我们很容易发现主动的控制者，而忽视被动的控制者。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，他们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的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，临死前罗伯斯庇尔说了一段话：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，但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——它可以美其名曰为理想——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著。但是，在一个偏执狂眼里，别人是不存在的，别人的想法他们不感兴趣，别人的幸福和苦痛他毫不在乎，所以他可以执著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，就很容易会是一个怨气冲天的世界。



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），其实这也是源自于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

## 过火的自信=自卑？

自信的人似乎很多，但仔细观察便会发现，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，和她一同去的还有十多名大学毕业生。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。工作了几个月后，有一天，办公室里就他们两人，她忙着做秘书分内的工作，而老板突然冒出了一句话：

“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，美其名曰是重用你，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，开始令她隐隐觉得，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，但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，意味着他有一个什么样的内在的关系模式。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：

一、“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。

二、“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。

三、“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。

四、“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，最容易制造麻烦。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，其中不少人非常优秀，于是非常具有迷惑性，典型的如希特勒这种世界级的强人。

一个民族如果总是出世界级的强人，先是带来巨大的荣耀，最后导致巨大的痛苦，那么这总是这个民族共同的选择。这样的民族，大多数人具备的是“我不行，你行”这样的内在关系模式，因此他们渴望最极端的“我行，你不行”的强人来领导自己。

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”的内在关系模式完美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。

后来，事情过了一两年后，有一天我无意中再想起此事，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，这其实是他潜意识深处的渴望。他渴望营造这样的一种外部关系：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，在我们这个文化下似乎比比皆是。想必我们都听过这样的故事：某个组织或机构要招人了，明显的人才领导不要，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的“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的离间计。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，这不是智商的问题，而是因为中计者有一个“我行，你不行”的内在关系模式。

## 他否定你，是希望你听命于他

我有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了自己的偶像。这主要不是因为万科赚了多少钱，王石在事业上多么成功，而是因为万科这么大的公司，王石居然可以整年在外游山玩水，似乎很少花精力打理自己的公司。

王石怎样做到了这一点？

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，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，从而可以做到放权。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，或者即便找了牛人进来，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。

在政界和职场中，想营造“我行，你不行”的外部人际关系模式的人很多。在家中，想这样做的人也很多。其实，多数具备“我行，你不行”的性格的人，他们会将自己这种内在关系模式投射到他们的关系网络的每一角落。

美国心理学家帕萃斯·埃文斯在她的著作《不要控制我》中描绘了一些男人是如何操纵他们的太太的，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”……每当我“发神经”之后，我都非常自责。类似下面的这些行为，会经常在我与妻子之间发生：

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，故意不告诉她去哪、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，结婚前我比现在舒心多了。
8. 指责她整天不知道做些什么。

当我意识到我所做的一切，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。

帕萃斯认为，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的失败，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被极力否认过的，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。

“我行，你不行”的内在关系模式越极端的人，他渴望别人不行的愿望也越强烈，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，文章一开始提到的我那个朋友，当老板说了“我一天挣得比你一年都多”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，一旦她接受了这种投射，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，于是他以后会有收敛。

并且，更重要的是，这个老板真的很累。因为，他在玩“我行，你不行”的游戏时，他得付出很大代价，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，甚至还可能有辱骂和暴打。所以，为了保护自己，他不得不总是硬撑着。

但这个女秘书属于另一类人。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”。这样的人天然地识破你的假自信，从而没有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：假若你真的在她面前袒露你的脆弱，她不会看不起你，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。





**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”。

## 低挫折商是怎么被炼成的

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，导致这一问题的一个重要原因是，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，于是事情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的产生，立即就担心一个很大的恶果出现，

于是对这个小问题非常恐惧。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，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

低挫折商的人的一个重要特征是挫折扩大化，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，一个挫折事件就会像瘟疫一样蔓延到他的生活的方方面面，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，挫折是怎么被扩大化的。

刘太太带着10岁的儿子壮壮去儿子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活动。

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，结果一些唾液的碎沫喷到了林林的碗里。

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，壮壮向外面跑了出去，但跑到林林家门口的时候，被刚回来的林林的爸爸给拦了回来。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，游泳对他的诱惑力已明显降低了。

听了刘太太讲完这个故事后，我问她，当时怎么想到了用游泳作为条件以换取壮壮去道歉的。

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。

“并且还造成了一个糟糕的副产品，”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，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，在和刘太太和她的丈夫的交流中，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，壮壮的兴趣爱好点明显有日益减少的趋势。

“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，但最终却弄成了儿子险些离家出走的大事，还制造了一个副产品——小家伙对游泳的兴趣减少了。

### “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。我曾去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，她可以不去上数学补习班，不过，数学上他丢的分数，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件独立的事情，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，但是你要在其他方面满足我的条件。这种包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

梁太太和刘太太的故事表明，不要把好苹果和坏苹果搀在一起，是一个很重要的原则。如果想培养孩子的高挫折商，那么还有一个重要的原则：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，我发现太多的父母们有这样一个坏习惯：孩子的一个小问题发生了，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，现在从班里的第一名下降到了三十多名，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的，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，后来发展到二十分钟，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事的。

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上，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，这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。







溺爱=过度的阻碍



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=过度的阻碍

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，孩子越小的时候，照料越少就伤害越大，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：

1. 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；
2. 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刘德华的狂热追星族杨某，但杨某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，常常对父母进行索取，如果不答应就拳脚相加，甚至发展到不是



他将父母打死，就是他被父母或亲人打死。

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，“狼心狗肺”中的恨意是什么时候种下的呢？仅仅是长大时受挫折后产生的吗？

### 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10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，孩子产生的可能是开心，但如果这种事情总发生，孩子的心中势必会产生愤怒。

因为，相比拿到这个球的目的，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，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这个自我探索的过程，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，因为他相信自己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10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，他渴望自己穿衣服，他渴望自己喝水，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孩子身上。这样一来，他们对孩子的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，但他们会有感觉，他们会感觉到，父母其实看不到自己的真实存在，而是将父母自己的一些东西强加到了他们身上。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。

## 溺爱，会令孩子既依赖又恨父母

在严重溺爱中长大的孩子，一离开家势必会遇到大问题。在家中，他们习惯了别人替他做事情，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，他童年的经历告诉他，他是弱小的，他做不了什么，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。受挫感的产生是很正常的事，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，而是他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10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，当父母非要替他穿衣时，当父母以安全的理由而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并动手。

之所以这样做，是因为在溺爱中长大的她潜意识深处知道，她现在经受不起挫折，其中很大一部分原因在于溺爱。她折磨父母，其实是在表达这样的意思：你们为什么现在不能帮我解决困难了？

以前，她习惯了有困难找父母，小的时候，父母能帮她解决困难的可能性很大，因为那时的挑战难度不大，但越长大，她遇到的挑战就越大，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，我们一直都有美化溺爱的倾向，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10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，并在他出现危险的时候化解他的真实的危险。

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个月时独立探索时化解一个挫折所产生的难度，远胜于他16岁、26岁或36岁时化解一个挫折的难度。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所产生的痛苦。

所以，要尊重一个幼小的孩子的受挫折的权利。

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，那么他们自动会培养出高挫折商，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。



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。

## 她好乖，但好可怜

雯雯才两岁半，但她很懂事。

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，据说是按照她所掌握的教育学办法来塑造雯雯，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办法了吗？”

“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，她可能会哭得越厉害。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，因为她认为女儿很坚强，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，也是本来对孩子就能够狠得下心的，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。

章雪为什么会这样对待女儿？我的朋友的说法是，章雪认为，她自己小时候被父母溺爱惯了，所以有些娇气，也有些粘人，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，是一个极端走向了另一个极端。

## 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，会看上去有些霸道，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，但却对大狗不恐惧。这是因为，小狗小猫是很粘人的，但她们讨厌自己粘人的一面，于是她们会将这种讨厌投射到小狗小猫等小动物身上，而大狗是不太粘人的，所以她们就不怎么惧怕它。

因为讨厌自己的粘人，所以这样的女子做了妈妈后，她们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，于是她很容易会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追星族杨某一家，我在多篇文章中谈到，她的奶奶是一个只知索取的人，而她的爸爸则是一个只知付出的人，他把女儿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，关键是先认识到自己在做什么。章雪意识上以为，她是在用科学的教育学手段在塑造女儿，但其实，她不过是片面借用了一种办法，其实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改变这个问题，而不是希望女儿帮她完成自己未完成的任务。她很渴望独立，那么她该自己去努力走向独立，如果做到了这一点，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。

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”，但如果你仔细地聆听，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。

父母的职责是用爱给孩子提供一个安全的环境，但至于孩子如何探索世界，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，他就会一开始就是一个“成为自己的人”，而最终也势必会成为一个自我实现者。

## 父母不是孩子的答案

成为你自己！

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，具高度的创造力；  
……

那么，一个儿童能不能成为自己呢？一次，我在广州举行了一场主题为《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的角色，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。后来，我和一个朋友聊起了她有趣至极的儿子，这个8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！我们上课时间就晚了！”

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状态，她暴跳如雷地训儿子，嘴里嘟噜出了一大堆别人难以听清楚的难听的话。

我这位朋友的儿子看不下去了，只有7岁的小家伙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合不上嘴，等稍一醒过神来后，就二话不说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，我先是震惊得有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，我感慨地说：“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，一样感慨地说：“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。

## 8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”，但抚养者们非想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时都在扮演“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的。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×××，我希望大家支持我做班长，我会为大家提供最好的服务。”

结果，他以高票当上班长。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差不多无效，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，他也绝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，驱动我学习的动力绝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，同时我也很少惹事，但我却没成为少先队员，对于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，都是渴望控制自己的孩子，让自己的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。

居住在广州的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，但至于孩子如何探索世界，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，他会一开始就是一个“成为自己的人”，而最终也势必会成为一个自我实现者。





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，极其外向的人常常没有一个知心朋友，整天笑个不停的人往往内心是很悲伤的，看起来最性感的人可能是性冷淡，而那种看起来最简单的人脑子充满了无数狂暴的想法和冲动……

同样的道理，有些人很好吃，导致这一表象的核心原因可能是，他们小时候普遍被饿坏了。

## 他们为什么好吃

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，认为我的文章过于尖锐，其实咱们国人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的读者。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疯人院，怎么那么多明显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，和那么多妈妈们聊过了，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，才知道了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，那么爱情失去了时，她就觉得整个世界崩溃了，因为这是她唯一的需要，也是她唯一支柱，唯一的支柱都倒了，自然是整个世界都坍塌了。

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的口感的满足——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，他也会有类似的感觉。

## 一岁前孩子怎么爱都不过分

记得广州妈妈网上有这样一个故事：儿子仅三个月，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，三个月儿子的哭声应该是唤起了他的身体的痛苦记忆，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的这些需要。她说，她本能上反感那些育儿书的方法，如果她不知道该怎么对待孩子时，她就会去



看《动物世界》类的电视节目，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：对于一个一岁前的孩子而言，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为什么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](http://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，结果这些办法真灵，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”的奇怪的声音，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”。

所谓的“鬼”，常是孩子心中的“坏妈妈”的形象的向外的投射。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深处，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

我在博客上以《那些变态的育儿经》为题发表了上述看法后，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。

网友“宅男奶爸”写道：



女儿小的时候吃奶是没让其吃苦头的，可是一岁两个月时断奶却让她经历了绝望。她的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，心疼得姥姥也跟着哭，但还是硬着心断了奶。

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，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，现在已经四岁半了，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，所以经常给那些要断奶的妈妈们的建议，不要断得太绝情，要有耐心慢慢断掉。

其他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。见人就会无声的笑，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，是爱和养育出来的。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’。”

但估计不止是她的先生“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，那些很好吃很馋的人之所以如此，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，再也不想经历这种体验。

### 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，也用口来满足自己的特殊的心理需要，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没有被满足。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等。

所以，不仅要及时满足婴儿的吃奶的需要，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》，先是她儿子下载，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”，这是她心中的鬼的源头；

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文化说起来有点难为情的事情：我印象中一直吃奶到三四岁。

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，最难以做到对事不对人的，是一些特别理想主义的人。你和他们相识的一开始，他们对你特别好，只看到你的优点，还会把你本不具有的一些优点加在你身上，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，他会对你全盘否定，激烈地攻击你，仿佛你这个人立即便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，是婴儿在三个月之前所必然处于的状态。



## 非黑即白：三月婴儿的游戏

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，一个孩子还小，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，一个孩子在一岁前有两个发展阶段：

从出生到三个月大，这时的婴儿处于“偏执一分裂状态”。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”。相应的，他也将自己分成两部分：绝对的“好我”和绝对的“坏我”。

从四个月大到一岁，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——原来的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，她在大多数情况下，对于自己的孩子而言是“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，她对于自己的孩子而言是“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”。在生命最初的三个月得到了足够好的养育的婴儿，会顺利地从偏执一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三个月没有得到“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一分裂状态，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，并且因婴儿持有“别人爱我，是因为我好”的天然自恋，所以“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。但“坏妈妈”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。当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，在他约一岁刚学会走路时，就常“走丢”——他会主动乘妈妈不注意的时候连走带爬地远离妈妈，总是被邻居给发现，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。

他的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”的形象投射到鬼上，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”的部分就越多。

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，她会忍不住地想：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，有时会有窒息感，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，当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，因为只有懂得这一点，她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，对他的打骂更厉害，她之所以常常把强仔绑在椅子上，是因为强仔的逃离努力深深地刺伤了她。

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。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……

这是处于偏执一分裂状态的婴儿的幻想世界：好的——如亲生妈妈——绝对好，坏的——如后母——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。

这就是四个月到一岁大的健康婴儿的内心世界了，他们开始意识到，妈妈和自己的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着必须消灭“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一岁左右，但许多心理学家发现，最初六个月的母子关系的质量是决定性的，堪称一个人生命中最重要六个月。如果这六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，需要的爱和耐心更多，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，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，她经常做同一个白日梦：她进入一块黑色的石头，里面是空的，像一个房间，有一张桌子和六七张椅子，有一扇小小的窗户，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，最坦然的父母会接受事实，比较执著的父母则会继续执著在自己的愿望上，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，他们对两个姐姐和一个哥哥给足了爱，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，而哥哥和两个姐姐都不需要做，并且一旦做不好，她还常会被爸妈打骂。

不仅如此，她的爸妈常给她开玩笑说：“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，她真是从垃圾桶里捡来的，她还去看了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。

“这就是你的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的扩展。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，那该是什么样的一种滋味儿？

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，我通过电话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，看到了一个叫雷切尔的女子的案例，于是一下子理解了那个男孩的内心冲突。

25岁的雷切尔是一个女招待，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，但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，这会严重地刺激他的内心。

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，那也反映了李敖内心的严重分裂。

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”，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，我们整个民族都处于一种集体幼稚状态，只相当于不足三个月大的婴儿。

当然，我们整个民族如此，可能也恰恰反映出，我们整个民族的一个又一个的家庭，和一个又一个的人存在着同样的问题。

### 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，并起码保证在婴儿六个月前提供“足够好的养育”。

假若一个成年人内心中有了严重的分裂，总是持有着非黑即白的观念，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。

当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。这两者差不多总是如影相随的。

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，这既有时代的原因，还有一个更重要的原因——妈妈自己的童年也很不幸。发现这一层的真相后，X原谅了妈妈。

当她原谅妈妈“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，当她能够如实地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。

再如雷切尔，她的童年非常悲惨，她一岁时父亲去世，母亲不能照顾她，将她托付给养父母，而养母患有精神分裂症，养父则是一个酒鬼，于是养育者们的糟糕养育，被她内化为粪人的意象，而养育者们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们很糟糕的事实，同时也要看到，她的养育者们因为自身的不幸，没有能力给她更好的照料，这时她也会实现“好的养育者”与“坏的养育者”的融合，那时，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。

**我**们都想做好人，并用好的方式对待某人。如果一个人越重要，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，藏着一个隐藏的逻辑：我对你这么好，你当给予我回报。

对回报的渴望也不算是问题，但关键是，我们还渴望对方也用某种特定的方式给予自己回报。

如果对方不仅给了回报，而且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。

对方也会执著于类似的渴望。

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。

更多的情况下，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。



## 支配与服从：病态关系的双重奏（上）

---

雷子是我的一个好友，前不久，他从外地来到广州出差，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，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，他谈过了不知多少次恋爱，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，这样可以不会发展得太快。

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，过了一会儿后再打过来，对他说，她当时一次在开会，一次在和老板谈话，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。

如果用普通的语言来说，这种诱导是强加。如果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大量的投射与认同。

一般情形下，尽管我们玩投射，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，有些人会特别执著，他投射时，抱着强烈的愿望，渴望对方必须以他所期冀的方式回应他，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，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，它的完整的表达是：“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。”

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：

一、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。

二、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。

三、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。

四、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。如果一个执著于权力游戏的人碰上一个执著于依赖游戏的人，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，而我们最初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，那么不难理解，在我们国家的亲子关系中，父母容易执著于权力的



投射性认同：我对你好，但你必须听我的，否则你就是坏孩子。

相应的，孩子容易执著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。

如果父母特别执著于权力，那么这个家庭的孩子就会特别执著于依赖。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，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，等走出了家门后，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，也是因为他潜意识深处相信，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，它只有站着。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，并继续执著在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，是因为他潜意识上认为，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

我们都执著在自己的逻辑上。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，我们就越需要执著在这一套逻辑上，只有这样做才能拯救自己。

就如那只熊，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，但却没有意识到，它可以打滚、逃跑甚至反击。

这也是珠海一桩虐待保姆案中，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，美国心理学家斯考特·派克称，你应当及时地修正你的心灵地图。

相对而言，依赖更容易是女性的特点，而执著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，这些女子的潜意识中认为，作为女性，依赖是好的，可以促进与爱人的关系的亲密，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，她们这样做就会导致皆大欢喜，男人尽管常常批评她无能，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，并且取得了艺术行政管理专业的硕士学位，她嫁给了一个电子机械师汤姆，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，希望她不要这么做，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，你就不爱我

这是两个人的逻辑的错位。作为一个执著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的角色，相反他觉得妻子不可理喻，因为她的能力那么出色，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，她就会越执著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秘密。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，我们没有选择回应方式的自由，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，能不能少接你一些，比方说，以前每次都来接，现在减少到一半的时间。

她也觉得自己好像有些过分，不得已勉强答应了，但刚答应

的那一瞬间，她脑海里便闪过一丝念头：“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，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，明白了这一点后，她懂得这是自己的问题，而不是男友的问题，于是对男友的情绪便消失了大半。

一个执著于依赖的投射性认同的人，几乎势必会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母亲欢迎的，并且会受到表扬，但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，而依赖是好的，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，她之所以嫁给汤姆也是母亲的决定。可以料想，这样的妈妈之所以会选择汤姆，一定不是因为汤姆独立，而是因为汤姆好控制。那么，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，但潜意识深处仍然将依赖当作了“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，你的潜意识深处将独立当作了“坏我”，你会恐惧自己的独立倾向，因为你的原生家庭的经历告诉你，一旦你想独立，你得到的是惩罚和疏远。

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。”



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。

——摘自帕萃斯·埃文斯著作《不要控制我》

## 支配与服从：病态关系的双重奏（下）

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，她们两个选了几个菜。

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，说她们点的几个菜都不够好，然后点了他自认为的“够好”的菜。

“这种人，真让人受不了。”她说，“既然你自己那么有主意，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，于是我做了以下的推测：

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

我曾谈到，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。

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，有些人会极其渴望这一点，并将这一点绝对化。

在前面我已经探讨了依赖者的心理机制，这里将主要探讨支配者。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”这个终极目的。

必须强调的是，当传递“我是为了你好”这个信号时，支配者自己意识上的确是这样想的，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否定，但如你拿这一点质疑他，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，而他也正如我所预料，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”，他就越要展示“我行”，所以，他会尽自己一切所能，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，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。她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，而且也在生活上包办了一切。譬如，烧菜、做饭、扫地等家务全是他操办，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，他们有过一次比较大的矛盾，莎莎第一次非常生气，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。

不久以后，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。

### 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。

重新到一起后，对于分手的事情，这个男人也没有对此说过一句话，莎莎也不敢提，怕再次惹怒他，但她很想问他：你为什么那么狠心离开我，你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”作为交换的。莎莎那两次失踪的小小的把戏，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，这才是他的最核心的愿望，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。

莎莎和男友是一个严重的依赖者与一个极端的支配者的故事。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，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中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，自从毕业以来，一直在一家效益中等的私营企业工作，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8年的婚姻分两个阶段：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，他认为，既



然是一家人了，钱就应该放到一起，怎样花就两个人商量着来。

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，他既阻止妻子和异性朋友与同事来往，也常阻止妻子和同性的朋友与同事来往，甚至还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，而且连一个能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，她重新变成了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

从大学二年级开始做电话心理热线一直到现在，这样的故事我听了估计不下100个了，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，这样的男人是不是醋意太大了，但他们限制女人和亲人交往，这实在是没有道理啊。

后来，看了美国女心理学家帕萃斯·埃文斯《不要控制我》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，就意味着她失去了所有一切。

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，当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，整日斥责他没本事，但她没有想过，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，她说她的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，当回忆她年轻时，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，一旦爱上谁，他们便会把这个形象强加在这个人身上。因为他们童年时严重受伤，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。

帕萃斯·埃文斯在她的著作《不要控制我》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的爱的逻辑，相反我们都执著在自己的爱的方式上，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。人类历史上这么多年以来一直如此，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。

帕萃斯·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，那么你当去重新认识它，并改变自己的关系模式。

不明白家里的公公和婆婆都七老八十了，还整天吵吵闹闹的，一时为今天买的菜吵，一时又为今天没给孙子买东西吵……总之每次都是鸡毛蒜皮的小事。是不是夫妻做得久了，就对对方平时的各种习惯越看不顺眼了？

——大洋网友

## 夫妻吵架：隐秘的权力斗争

能将自己的意志强加在别人头上，这就是权力。对方越不情愿，越能表明强加者的权力。

依照这个定义，权力几乎无所不在，它绝不仅仅是政治斗争或公司竞争的产物，而是存在于一切人际关系中，最亲密的情侣关系和亲子关系莫不例外，甚至关系越亲密，权力斗争可能越激烈。

譬如，夫妻吵架就是一种隐秘的权力斗争。

夫妻吵架中最令人不解的是，引起争吵的源头，多是很小的事，但却常常引起很大的情绪反应。

很小的事，引起很大的情绪反应，这种明显的不匹配，是怎么回事？

如果把很小的事，理解为寻求权力，那就很容易理解了。

我常听到这样的事：丈夫要妻子做一件事（或者妻子要丈夫做一件事），譬如换窗帘，妻子忘了，或没有按照丈夫的意思去做，丈夫大发雷霆，并整整唠叨了几天，直到妻子百分百按照他的意思去做了，他才停止了唠叨和愤怒。

这种事情中，丈夫之所以大发雷霆，是因为他的意志没有得



以实施，他希望妻子按照他的意志去行事，但妻子没有做到，他因而情绪失控，并施加很大压力要本不情愿的妻子按照他的意志去做事，这是不折不扣地在寻求权力。

寻求权力，也即权力欲望，而权力这个词很容易让人联想到邪恶。那么，它可以换成另一个词——控制，权力欲望也即控制欲望，控制欲望强烈的人势必会努力寻求权力，也即千方百计地将自己的意志强加在别人头上。

有时，这种强加的方式非常明显，而且目的明显有问题，于是我们立即会想到权力，并产生抵触情绪。有时，这种强加的方式非常隐秘，而且目的看起来非常好，于是我们就会这样说——“目的很好，方式不对。”

其实，有问题的手段，在我看来，势必意味着目的本身都有问题。

### 李阳和下跪校长都在寻求别人的服从

有两起特别有名的下跪事件，一起是“疯狂英语”的创始人李阳在包头让约三千名中学生集体下跪，一起是海南省某中学的校长周常德给自己学校的学生下跪。

李阳作为老师让学生给老师下跪，周常德作为老师却给学生下跪，这两起下跪事件形成了鲜明的对比。不过，这两起事件中，至少有一点相同之处，那就是下跪的名义——也即目的——听上去都很美。

李阳让学生下跪的名义是感恩，他认为要感谢师恩，就应当使用这个“最古老、最虔诚”的方式，他最近接受采访还宣称要极力恢复跪拜礼。周常德给学生下跪的名义则普通一些，他称“下跪是一种工作方式”，因为其他工作方式不能达到管理学校的目的，他使用了这一特殊方式。

这两起事件，很容易被认为是“目的很好，方式不对”，但



在我看来，这两起事件的目的一样有问题。

什么问题？即权力。

权力不是别的，就是让别人听从自己的意志，越多的人听从自己的意志，就证明自己的权力越大。

包头下跪事件发生后，李阳对记者说：“下跪的照片是真的，我已经习以为常了，学生下跪是对老师的尊重，过几天我还要去成都讲课，相信可以让成都最好的中学的全体学生下跪。”

这句话透着一种强烈的自大和自得的意味儿，当李阳说“相信可以让成都最好的中学的全体学生下跪”这句话时，他其实是在说，“我可以让成都最好的中学的全体学生执行我的意志”。

这是再明显不过的权力欲望。评论家在评论这一事件时，都嗅到了其中的权力意味，于是很多评论都将李阳和东方不败或希特勒等人联系到一起。

相对于李阳事件，周常德向学生几次下跪一事中的权力意味更加隐蔽。在接受记者采访时，周常德列举了学校一系列困难，他说，自己是迫不得已，最后用了这一特殊的工作方式，但他又说，一天早操，他看到一个班的队伍不整齐，给他们去训话，说到动情处就跪了下来，目的是“想让他们改过来”。

显然，他下跪的方式和这个情景是不匹配的。他也承认，这个班并没有乱到“大闹天宫”，课都上不下去的份上。那么，他为什么要采取这么特殊的方式呢？

这么特殊的方式，显然是一种巨大的压力。我作为一校之长，给你们毛头孩子下跪了，你们还不理解我的良苦用心吗？你们还不接受我的意志吗？

看到这个事例，我想起一个朋友的故事。她母亲要求她每天晚上必须8点前回家，而且工资也掌管在母亲手中，她已26岁了还是如此，她很希望像一个成年人一样做事，有自己的独立空间，晚上有些应酬，但她不敢，因为她怕母亲伤害自己。以前她



有过一晚8点后才回家，母亲没责骂她一句，只是痛哭流涕，自己扇自己的耳光，脸扇出血来都没停止。这个情形吓坏了她，她从此以后再也不敢违背母亲的意志。

这位母亲扇自己耳光，和这位校长向学生下跪，都有同样的含义——我都把自己伤害成这样了，你还不听我的，你真是个坏蛋。

任何关系中都会出现一些问题，有了问题就要沟通、交流，最终导致关系向某个方向转变。但是，这位校长和这位母亲没有去做足够的沟通和交流，而是直接使用自我伤害的极端方式，迫使对方接受自己的意志。这是一种要挟，其中隐含着权力的味道。

### 每一件小事都是争夺控制权的战场

目的很好，方式不对，这句话如果用心理学来说，其实就是“意识层面是好的，但潜意识层面是有问题的”。

因此，所谓的目的与方式的分裂，其实是意识与潜意识的分裂。所以，当你的某种方式对别人造成了伤害后，你的那个方式一定透露着你的潜意识层面的一些隐秘的东西。

人际关系中，最常见的隐秘内容就是控制欲望。美国心理学家帕萃斯·埃文斯在她的经典著作《不要控制我》中写过这样两个例子：

#### （一）

一天早上，杰克打算去买他最喜欢的周报，出门看了看天，感觉有点凉，回头就对妻子婕喊道：“该死的，给我衣服，快点！”

#### （二）

有个男人说：“咱们去吃中国菜吧。”

妻子回答说：“好呀，”但是接着问道，“你想去饭馆吃，还是把它带到家里吃呢？”

这时，他可能感到相当尴尬，因此厉声说道：“你为什么要把问题想得这么复杂？”

这样的例子比比皆是，许多激烈的吵架就是由这种再琐细不过的事情引起的。而且，这些吵架所隐含着的意思都是一样的，即“你难道不知道我需要什么吗？为什么不乖乖地听我的？”

在健康家庭长大的人，可能无法理解以上两个例子中的丈夫为什么那么奇怪。然而，这样的事情是非常普遍的。很多对夫妻吵来吵去，其实就是在争取这样一个结果——“你什么都不懂，你什么都做不好，所以你什么都要听我的。”

一个人越渴求这样一个结果，就越容易把每一件小事变成一个战场。对他而言，任何一件小事都是一场必须打赢的战争，他必须让配偶在每一件小事上听从他的意志，他会觉得，自己的确控制住了局面。

他这么渴求控制配偶，进而在这个亲密关系中彻底占据制高点，其原因常常是，以前在原生家庭的亲密关系中，他没有占据制高点，相反，他老被其他亲人控制，或曾被严重伤害过。

埃文斯喜欢用“泰迪幻想”来分析控制欲望。在北美，泰迪熊是很流行的玩具。假设有这样一个小男孩，他的家庭中有四个重要成员：爸爸、妈妈、他和泰迪熊。他必然会和泰迪熊有这样的幻想中的对话：“我要出去玩了，你乖乖地在这儿待着。”“我回来了，你真乖啊，一直在这儿等我啊。”

泰迪熊是不能动弹的，也不能说话，于是，这个小男孩可以把自己对一个稳定的“爱人”的幻想完美地投射到泰迪熊的身上，这个泰迪熊会百分百地按照他的幻想和他“互动”。

长大以后，这个男人就会把这个泰迪熊投射到恋人身上，期望着恋人能像泰迪熊一样彻底地遵从他的意志。

恋人自然和泰迪熊不一样，因为她能走能跑能说话，而且更要命的，她是一个独立的人，一定会有他所不能预测的言行和想法，这一切都会颠覆他的“泰迪幻想”。这时，他就会产生情绪。如果“泰迪幻想”对他极其重要，那么他的情绪就会极其强烈。





## 适度的吵架也是一种正常磨合过程

在一个健康的家庭，父母爱孩子，而且和孩子的关系很稳定，给孩子的安全感很足。那么，父母就是最好的“爱人”，一个男孩尽管喜欢泰迪熊，但不会把它当成重要的依恋对象。相反，在一个病态的家庭，或很不稳定的家庭，父母要么不爱孩子，要么与孩子的关系很不稳定，结果这个孩子就会经常遭遇伤害，他就会特别缺乏安全感。他与现实的“爱人”的关系常是病态的、凌乱的、不能把握的。这时，泰迪熊就会成为他的一个无比重要的依恋对象。父母越不爱他，越不可靠，这个泰迪熊就越重要，他心中的“泰迪幻想”就越强烈。

泰迪熊也可以换成其他玩具。甚至，有的孩子可能什么玩具都没有，那他就会幻想出一个“爱人”来。

不管是泰迪熊或其他玩具，还是纯粹幻想中的“爱人”，这些形象都有一个共同的特点：没有独立人格，必然彻底听命于他。

小男孩如此，小女孩也一样。所有在严重缺乏安全感的环境下长大的人，脑中都会有一个他可以操控的爱人原型。这样的人长大后，就会将这个幻想的“爱人原型”投射到真实的爱人身上，于是本来是想操控一个幻想的爱人，现在变成了操控一个真实的人。

这种操控愿望渗透到生活中的每一个角落，然而，没有谁愿意被操控，于是吵架成了两个控制欲望比较强的情侣的家常便饭。

假若两人主动发起吵架的次数基本相当，那么就是两人都在争夺这个亲密关系的权力制高点。并且，在这样的关系中，两人要么彼此不能忍受，于是分手，要么就会争吵一生，谁也没有控制住谁，但这个控制欲望一辈子都没减少。

也有很多关系，越偏执的人越容易争夺这个权力的制高点。偏执的人安全感极低，所以脑子里的“泰迪幻想”越强，他们的控制欲望也越厉害。他们的配偶尽管感到很痛苦，但假若不想离婚，那么就会发现，只要不接受他们的控制，这个战争就会一直在进行，那似乎更痛苦，于是他们的配偶容易放弃，而接受他们的控制。

当然，大多数亲密关系还是比较正常的，尽管我渴望你遵从我的意志，你渴望我遵从你的意志，但大家较量了几个回合后，就发现这样做很难得逞，而且得不偿失。并且，大多数男人尽管有时会渴望“乖一点”的女友，但多数时候还是觉得她有适当的独立性更好。同样，大多数女子尽管有时会渴望男友“强硬”一些，但多数时候还是觉得他有适度的宽容更好。

于是，一个正常的亲密关系中，尽管吵架也在所难免，但不会成为这个关系的主旋律。尽管彼此都尝试过争夺一下关系的制高点，但不会特别渴望对方绝对的服从。

吵架也是磨合。每一个亲密关系的一开始，双方其实都没有看到对方的真实存在，我们都在很大程度上是将自己脑子里的爱人原型投射到对方身上。当发现真实的爱人和幻想中的爱人不相符时，我们会渴望真实的爱人朝幻想的爱人方向变化，但真实的爱人一定不大愿意。反过来，真实的爱人也在对我们做同样的事情，而我们也不愿意。于是，两人由此产生意志的较量。但这个较量过程自然也是一个相互了解的过程，最终，在一个健康的亲密关系中，较量的双方都失败了，谁也没有改变谁，但同时又通由这个过程了解了彼此，而后就可以看到对方真实的存在，并与其互动了。

从这个意义上看，吵架也有相当的积极意义。



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，你当融入我的世界中，融入我的梦想和我所熟知的逻辑中。相应的，爱人也执著于这种渴望中。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。

## 最远的距离是咫尺天涯

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、著名的面具制作者露西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，而且还有人似乎成功了。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，被改造出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。

既然第一条奇幻的主线没有找到答案，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，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”，但当她几次失控时，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时，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，但保罗仍执著于自己的欲念上。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，准备当露西一旦反悔时，他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，你不该有孩子。

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，他执著在自己的梦想上，执著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的身上。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，我的专栏中的“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，爱就该是这样的境界——我不说他都应该知道我在想什么，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被抹杀了，而仅仅沦为

了“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，当和露西在一起时，保罗也做了很多同样的事。

当我们执著于自己的逻辑时，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，一个男人的太太跟其他男人走了，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，认真地尊重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，但却只写过一句话：“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。当他看到露西在最后一次发脾气时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·创世纪》中写到，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：她的所谓的“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，但每次他都愿意去抱慰她的痛苦。

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。

现实世界就是一个罗生门，为了生存，没有什么是不可能的。

——豆瓣网友“雪代缘”

## 谎言的对立面不是真诚

“人的主观陈述是不可信的。”这是日本著名导演黑泽明在其名作《罗生门》（寓意“地狱之门”）中想表达的一个主题。

他成功了。在国内最热门的读书网站豆瓣网上，我看了数以百计值得深思的评论和留言。

看起来，《罗生门》这部影片所展示的谎言的确可怕。

本来故事很简单。大盗遇上武士夫妇，先设计擒住武士，然后将妻子骗到武士面前，强暴了她，最后武士死去。

武士怎么死的，这成了情节上最大的悬念，但在影片中，这个真实的悬念相对于谎言所制造的悬念，差不多完全可以忽略了。

大盗说，他本来没有动邪念，但一阵清风让他看到女子的美貌，于是动了邪念。本来他不想杀武士，但女子被强暴后，居然不仅答应跟他走，还要他杀掉武士，于是他和武士奋勇大战二十多回合，最后将武士杀死。然而，那女子却乘机逃跑了。

大盗的陈述中，突出了他的骁勇。

女子说，她被强暴后，大盗走了，她哭着抱住了丈夫，但却发现丈夫非常冷漠，看着她的眼神中充满了蔑视、嘲弄和愤怒，比大盗更可怕，她拿着匕首扑上去让丈夫杀他，但晕了过去，醒来后发现丈夫胸口上插着匕首死去了。



女子的陈述中，突出了她的无助。

死去的武士借女巫的口也在衙门上做了陈述。他说，大盗强暴妻子后，妻子求大盗杀死他，这个要求令大盗震惊，大盗转而去杀妻子，但她逃跑了，大盗转回来割开了武士身上的绳索，但因妻子的背叛，令他心冷至极，于是他自杀了。

武士的陈述中，突出了他作为受害者的心疼。

这是衙门上的陈述，但在破败的罗生门边，作为最早发现武士死亡现场的证人，樵夫说出了自己的陈述。

樵夫说，女子被强暴后，一直埋头地下痛哭，而大盗求她跟自己走。女子哭了很久后，突然跑去割开丈夫身上的绳索，又跑回来爬在原地痛哭。大盗恍然大悟，认为女子是要他和武士决斗。但武士拒绝决斗，因为她已是“妓女”，不值得。他还嘲讽妻子为什么不自杀。

武士的说法刺激了大盗，他也失去了对女子的热情，想转身离开。这时，一直只是痛哭的女子突然站起来，用尖利的语言狠狠地嘲讽两个男人懦弱，终于激得两个男人展开决斗，但决斗时没有一点英勇的气概，而是像两个怕死鬼似的，非常可笑地纠缠了很多回合后，大盗幸运地将武士杀死。

樵夫的陈述直接驳倒了武士。本来以为死去的人不必说谎了，但樵夫作为目击证人，说死人也会说谎。

但樵夫一样也撒了谎。原来，他偷走了现场的一把镶着珍珠的匕首，为了掩饰这一点，他也撒了谎。

四个版本的陈述，能相信谁？显然，谁的都不可全相信。所以，见证了审判过程的僧人说：“如果不能信任别人，这个世界和地狱有什么分别？”

### 每人平均每10分钟撒谎3次

如果说，一旦有人撒谎，我们就不能信任这个人。那么，这



这个世界会彻底是一个地狱。因为，谎言实在太普遍了，可以说是无处不在。

美国马萨诸塞州大学的心理学家罗伯特·费尔德曼做过一个实验。他在人们日常交谈时带上隐蔽的摄像机录下现场情景。然后，实验人员一边观看录像带，一边计算人们在交谈中说谎的次数。统计结果令人吃惊：人们平均每10分钟就会说3个谎言。

美国新泽西州约翰逊医学院的刘易斯博士的研究也显示了这一点。他要求被调查者反省自己每天撒谎的次数，而被调查者承认，他们平均每天最少撒谎次数是25次。这个数字让被调查者感到吃惊不已，但可以料定，他们真正说谎的次数比这个数字要高得多，毕竟这个调查的依据是被调查者的“主观陈述”，而关于“主观陈述”有一个堪称定理的说法——“我们一定会选择对自己有利的主观陈述”。

习惯上，我们认为孩子是真诚的天使。但幼小的孩子，因为分不清幻想和事实的差距，常会把想象描述成事实。美国一名幼儿教师被她执教的孩子们集体描述成恶魔，说她对他们实施了难以想象的虐待和性骚扰，大人们开始信以为真，但后来证明这全是孩子们的幻想。

这是不是比《罗生门》更可怕的谎言世界？

要回答这个问题，首先要回答一个问题——人们为什么撒谎？

这个答案很简单：因为我说出真话，你不能接受，所以我只好撒谎。

前两天，一个妈妈对我说，她儿子总对她撒谎，让她非常愤怒，她想尽办法希望儿子说真话，但显然儿子就是不肯说。

我问她：“儿子对你说了真话后，你能接受吗？以前他说真话时，你有接受的能力吗？”

她陷入了沉思，想了一会儿后说，的确，太多时候，当儿子



说了真话后，她没法接受，会对他大加训斥。

她这样做，儿子只好撒谎，因为这个妈妈没有接受他说真话的能力。既然经验告诉他，说真话多数时候带来的是伤害，那么干吗要自找麻烦。

谎言看起来有两种：自欺，即对自己撒谎；欺人，即对别人撒谎。但这两种谎言其实是一回事。自欺，即自己欺骗自己，这从逻辑上是不成立的，更准确的解释是“内在的小孩”对“内在的父母”撒谎，即内心的一部分“我”对另外一部分“我”撒谎，所谓自欺其实也是一种内在人际关系的欺人。

### 你真有能力接受真相吗？

黑泽明的这部影片中，核心点在于女子，一方面是两个男人对她的态度大有问题，另一方面是她自己对两个男人的态度也很古怪。

大盗强暴女子时，黑泽明着意描绘了一个细节：她的手一开始是挣扎的，但慢慢地放开了，最后还抱住了大盗的背，而另一只手中的匕首也悄然落地。

一些细心的观众关注到了这个细节。

假设这个女子要和这些细心人对话，而这些细心人并没有看到这个细节，那么可以预料的是，这个女子势必会对这些细心人撒谎，她会刻意隐瞒自己在被强暴中有快感的事实，而只将自己描绘成一个彻底的受害者。

这些细心人知道真相后，势必会谴责这个女子撒谎。然而，他们真有能力理解并接受这个女子的真相吗？

不管一个女子意志上多么不情愿，当被强暴时，一定会有或多或少的生理反应，这不是由这个女子的意志所能决定的。

强暴带给女子的心理创伤，有相当一部分是，她们不能原谅自己，于是她们自己会谴责自己“贱”。因为这种自我谴责，哪

怕没有别人知道她被强暴的事实，她也容易产生自暴自弃的念头，很多女子被强暴后沦为妓女，其中一个原因就是不能原谅自己，她们因而觉得自己“坏透了”，于是干脆继续“坏”下去。

给遭遇强暴的女子做心理治疗，就势必要面对这一点。假若这个女子感觉到心理医生不能接受她的所有感受，那么她一定会对心理医生撒谎，这样治疗效果就不可能太好。

但是，假若这个心理医生深深地懂得这一点，让这个女子感觉到，无论她说什么，心理医生都能包容她、理解她、接受她，那么她会把她最为羞耻的这一点说出来，并学会自我接纳，从而得到更彻底的治疗。

黑泽明的多部影片都给我缺乏宽容的感觉，这不难理解，他生于日本的一个武士家庭，而武士道是一个极其苛刻的生命哲学，太过于强调人的自由意志。

《罗生门》中，女子撒了谎。但假设她不撒谎，她百分百地坦诚，试问有谁能理解能接受？在当时的大男子主义盛行的社会，仅仅女子被强暴这一点，只怕就没有多少人能接受。显然武士不能接受，而当武士说妻子是“妓女”时，大盗也不能接受了。

既然大家都不能接受她的真相，她只好撒谎。

这也是我们现代社会女子被强暴后较少报案并诉诸法律的主要原因，因为她隐约知道，社会、家庭和朋友未必能接受她是一个受害者的事实，反而会用特殊的眼光看她，真正能够将她当做一个受害者来看待的，并不是多数。

### 道德标准越苛刻，谎言越盛行

武士撒谎也很容易理解。日本的武士道精神倡导绝对的坚硬，但他先很是窝囊地被大盗算计了，接着妻子又在自己眼前被





强暴，这两件事彻底摧毁他的自信。作为一个倡导武士道精神的武士，他要想继续有颜面地生存下去，只好试着让这件事对自己的影响降到最低点。为此，他会蔑视妻子，因他首先蔑视了自己；他会希望妻子死去，因他希望自己死去。

假若没有一个锋利的、绝对化的武士道精神在他心中，他是否可以比较宽容地对待妻子在自己眼前被强暴的事实，是否可以抱慰她的脆弱，和她一起哭泣，一起面对这件事情。

再如樵夫，假若他拿走匕首这件事可以不被追究，他没有阻止悲剧发生的软弱不被苛责，那么他就不必撒谎了。

一个社会的道德标准越锋利、越苛刻，人们就容易撒谎。英国维多利亚时代追求清心寡欲，但这一时代反而出现了最出色的黄色小说。因为那些一流的小说家，平时也装得和正人君子一样，四处撒谎，显示自己多么遵守道德标准，但一转身便成了“最下流”的家伙。这是同一个道理。

谁在制造最大的谎言呢？譬如，一对父母因为孩子撒谎而把孩子活活打死。他们事后痛哭流涕地说，他们太爱他了，所以特别恨他撒谎，而一个社会也似乎理解了这对父母的苦衷。

那么，究竟谁的谎言更重？显然是父母，杀死了孩子，居然还说爱他！

回到《罗生门》上，当丈夫和强盗都不能接受一个受辱的女子时，他们才是谎言的制造者。

同样的道理，当我们谴责一个人撒谎时，我们要好好问问自己，假若对方说了实话，我们能否接受。

黑泽明的影片《乱》和《罗生门》一样，其道德标准也是相当锋利，结果导致了最可怕的恶——亲人相残。

不过，《罗生门》中也不是全然没有温暖。原来一直站在谴责者角度的樵夫，最后出现了自省，说：“我才是那个应该感到羞耻的人，我没理解自己的灵魂。”不仅如此，他还理解了那对

未露面的父母遗弃婴儿的苦衷，并抱起了被遗弃的婴儿。

于是，心地单纯的僧人说，感谢你，让我恢复了对人类灵魂的信心。

## 谎言的对立面是宽容

不仅如此，在我看来，那个一直露着狰狞面孔的乞丐也是可以谅解的，他是行了恶，剥了包着婴儿的和服，但他并没有再去剥这个婴儿的内衣。在当时的乱世中，一个一无所有的乞丐，他的生与死可能就寄托在一件和服上，这时别人没有太大的资格去谴责他的良心。

他的那副狰狞面孔，可能和樵夫版本中的大盗一样，之所以显得那么可怕，其实只是为了恐吓人的，但他的内心，是惶恐至极，脆弱至极。

谎言可怕，但更可怕的是不原谅、不理解，并由此要么以一个绝对的道德正确者自居，而对别人横加自责，要么是真的认为“为了生存，没有什么是不可以的”。

谎言的另一面并非是真诚，而是宽容，宽容是减少谎言的唯一道路。



如果我们能回想起自己的童年，估计会发现，拥有一个像“长江七号”这样神奇而又忠诚的宠物，是我们每个人都曾有过的梦想。

## 长江七号：我们共同的梦想

一个朋友在她的博客里写到，周星驰最新的贺岁片《长江七号》中的外星狗非常可爱，相信每个女孩都想拥有一个。

其实，岂止女孩，男人也不例外。并且，如果我们能回想起自己的童年，估计会发现，拥有一个像“长江七号”这样神奇而又忠诚的宠物，是我们每个人都曾有过的梦想。

现代心理学认为，每个孩子都渴望一个对自己不离不弃的陪伴者。这种渴望的对象最初是妈妈，其后还有爸爸或其他重要的亲人。

然而，这一渴望注定是会受挫的，因为妈妈势必会有种种理由，不时地离开自己，离开的时间有时很短，只有一转眼，有时则很长。

3岁以前的孩子，受不了这种分离，当看不到妈妈时，他们就会哭泣。心理学的说法是，太小的孩子还没有形成“客体恒定感”。只有在看到一个人或物在自己眼前时，他们才会相信这个陪伴者存在，而一旦看不到了，他们就会觉得这个陪伴者似乎是彻底消失了。因为妈妈太重要了，不仅满足着一个孩子的所有重要的生理需要，也满足着他的所有重要的情感需要，所以一旦妈妈不在他的眼前，他的世界仿佛就坍塌了，于是他号啕大哭，这种哭的背后，是一种发自肺腑的痛。



3岁以后的孩子，才初步形成“客体恒定感”，即，当一个人或物从眼前消失后，他的心中有着这个人或物的意象，所以这种消失不会令他太焦虑。

当然，这种“客体恒定感”是逐步形成的，并不存在一个绝对的分水岭，在这以前，孩子绝对不能忍受妈妈或其他重要的人或物的消失，在这以后，他就绝对可以忍受了。

简而言之，每个孩子——其实大人也不例外——都渴望绝对地拥有一个专属于自己的重要客体，这个客体最初是妈妈。

但是，妈妈总是要不断地或长或短地离开自己的，这会给孩子造成或多或少的伤害。为了弥补这种伤害，一个孩子就会将这种渴望转移到某个特定的物品上，这个物品，则可以称为“过渡客体”，或“过渡妈妈”。

过渡客体可以是任何物品。譬如，一个孩子的过渡客体是一团毛线，她每天都攥着这团毛线，仿佛这是天下最宝贝的东西，当这团毛线突然找不到时，她会哭得晕厥过去。这团毛线是一张毛毯的残留物，而这张毛毯是她出生后和妈妈一起盖的，而她的妈妈是空姐，产假休完后便开始满世界飞来飞去，这令她很痛苦，为了弥补这种痛苦，她便先是依赖那张毛毯，每天都睡在毛毯里。毛毯太脏了，家人把它扔了，那次她也是哭得晕厥过去。后来，她不知在哪里发现了这团毛线，于是视为珍宝，实际上她是将这团毛线当做了妈妈，妈妈才是她心中真正的宝贝。

最常见的过渡客体是毛茸茸的玩具，例如各种各样的公仔。电影《长江七号》中，七仔死去时缩成了一个毛线织成的玩具，便是这个道理。

最初在一个幼小的孩子心目中，妈妈是全能的，因为她可以满足自己的一切需要。随着孩子逐渐长大，他逐渐明白妈妈的能力其实是很有限的，随后，他将这种全能幻想转移到了“过渡妈妈”身上。孩子们常对自己的玩具说话，如果认真去听，你会发



现，孩子把这个玩具想象得极其伟大，好像可以帮他做任何事情。

在小狄的梦中，周星驰刻意描绘了这一点。七仔不仅可以打败“天下最凶恶的狗”，还可以给他神奇眼镜，让他偷窥同学的试卷而考100分，还可以给他一双超级跑鞋，让他在体育课上大放光彩，并且还帮他惩罚了一直瞧不起他的两个老师……

不过，相比之下，对这种全能描绘得最为淋漓尽致的，还是日本动画片《机器猫》。在这个系列动画片中，不管小主人公有任何梦想，“机器猫”都可以帮他神奇地实现。

6个月前的孩子处于“全能自恋”期，他会觉得自己无所不能，因为当他冷了、饿了或渴了时，他都会在第一时间得到满足，尽管是妈妈满足了他，但因为他觉得妈妈和他是一体的，所以他会觉得是自己全能。如果这种“全能自恋”得到了满足，这个孩子便会顺利度过这个阶段。但是，如果他的这些需要常常得不到满足，那么他的全能自恋便会遭遇挫伤，此后，他会一直执著于这种全能需要。由此可以说，如果《机器猫》或《长江七号》这种影片中的“全能玩具”特别能打动你，那很可能是你在很小的时候得到的照料不够好。

除了超能力外，一个过渡客体的更重要的特征是不离不弃，不管我们怎么对待它，它都会忠于我们。《长江七号》便着意刻画了这一点。先是小狄的爸爸无意中百般折磨过七仔，接着是小狄，后来是小狄的同学……但不管遭遇什么样的折磨，七仔仍然忠于小狄。

这也是每个孩子都干过的事情，那些被孩子当成过渡客体的玩具，不仅被孩子视为珍宝，也被孩子肆意折磨过，但不论孩子怎么对待它，它势必都会“不离不弃”。这样一来，一个孩子就会获得一种安稳感。

很多人恋爱时会做这样的事情：不断刺激对方，不断探对方底线，并且心里会想，如果这样的事情他都宽容我，那么就证明

他爱我了。然而，一旦对方降低了底线，自己会忍不住做更过分的事情，进一步试探对方的耐心。这也是同样的道理。

然而，玩具可以承受任何折磨，但人是做不到的，所以这种不断探视底线的人，注定会失去自己的恋人。

其实，这种行为很早便开始了。很多心理学家认为，孩子天然有强烈的攻击性。譬如，很小的孩子会咬妈妈的乳头，大一些的孩子会掐妈妈，拔妈妈的头发等。他们这样做，也是在做同样的事情——如果我这样对待你，你都对我不离不弃，都一如既往地爱我，那就证明你是真爱我的了。

一个有安全感的妈妈会宽容孩子的攻击，毕竟一个婴儿的攻击是没有什么杀伤力的。得到了这种宽容的孩子，则会顺利度过这一阶段，他心中的攻击性会大减。

相反，一个没有安全感的妈妈，可能会对婴儿的小小的攻击过于敏感，于是会惩罚孩子。由此，这个孩子的攻击性便会被过度压制，于是他会执著于释放自己的攻击性，会找一切机会去释放它，譬如那种不断探恋人底线的人。

这也是青少年犯罪的一个重要原因。我们知道，大人们的攻击行为常常是有目的的，当目的达到时，大人的攻击行为便会停止，但青少年的攻击行为常常没有底线，他们似乎根本没有满足的那一时刻。

所以说，最好让一个人在最小的时候释放他的攻击性，毕竟一个婴儿的攻击性是没有杀伤力的，而一个青少年的攻击性已比较可怕，而一个成年人的攻击性就尤其可怕。

这部电影可以说是周星驰的内心的映照。他很早失去爸爸，所以幻想爸爸的管教，他自称见过两次外星人，所以影片中的小狄拥有了外星宠物狗……

如果你特别渴望拥有一个七仔这样的玩具，那么可以说，这部影片也是你的内心的映照。







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。

## 爱的炮灰

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，钱钟书的小说《围城》，因为一些关键情节的推进缺乏情感的真实而令人留有遗憾，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，美裔阿富汗人卡德勒·胡塞尼的《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，而小他一岁的、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，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的同父异母的弟弟……

在胡塞尼的这部小说中，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，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，那时你会明白，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汇——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，最大的荣耀是要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，哈桑就沦为了阿米尔的炮灰，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对阿米尔奉献他自己。

所以，当阿米尔栽赃哈桑，造成哈桑偷了他的财物的假象时，他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。如果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？

当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的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汇是“妈妈”，而哈桑说出的第一个词汇却是“阿米尔”。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汇是“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的妻子偷情而来的私生子，阿里和阿米尔的爸爸也是自幼一起长大，也是情同手足，他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，当发现困难重重后，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，但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。

胡塞尼的这部小说对情感的描绘如此深刻而真切，令我不由怀疑，这是一部自传。

这部小说的情感之真实，在我读过的小说中，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，《情人》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》列为第一流的小说之列，不仅是因为它具备“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，又具有鲜明的个人风格，仔细阅读的时候，你可以感到好像一直是在以阿米尔的视角在看待这个世界。

此外，胡塞尼的笔触既细腻，又有洞烛人性后而产生的沉混有力感。

令人惊讶的是，这是胡塞尼的处女作。第一部出版的小说便如此优秀，胡塞尼是如何做到了这一点？

除了可能是自传的特殊原因外，在自序中，胡塞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。



**愿**你心想事成！

逢年过节的时候，我常给别人发这样一句祝福语。但现在，这个很普通的祝福语变身为“零星地在一些古老的传说、经典和哲人的口中出现过”的“至大的秘密”。

## 吸引力法则：成功的奥秘 还是自恋的幻觉？

愿你心想事成！

逢年过节的时候，我常给别人发这样一句祝福语。但现在，这个很普通的祝福语变身为“零星地在一些古老的传说、经典和哲人的口中出现过”的“至大的秘密”。

这是最近一部煞为流行的影片《The Secret》（秘密）的宣传辞。这部影片自称“纪录片”，但在我看来，它并未记录什么事实，而是以超级传销式的风格，用一个又一个“哲人”和“成功人士”一遍又一遍地宣扬“吸引力法则”。

吸引力法则是这部影片对心想事成的新诠释，“你的想法是有一定频率的能量波，而它会引起具有接近频率的能量波的共振。”于是，如果你有一个糟糕的想法，你就会吸引具有类似想法的人，以及具有同频率的宇宙中的能量波，而最终你会收获一个糟糕的结果。相反，如果你有美好的想法，你最终就可以收获一个美好的结果。

这真是一个激动人心的理念，我在看电影时偶尔也会感到热



血澎湃，但当看到影片上一个严重秃顶的男子说“我们能到达任何地方，能做任何事情，一切都能达成”时，我忍不住放声大笑，我很想问他：“老兄，你能让自己的秃顶长满头发吗？”

大家千万别误解我在歧视秃顶男人。其实，我前额的头发也有日益减少的倾向，所以我只是很关注这一点罢了。

### 警惕不自觉心想事成

不过，话说回来，我相当赞成“心想事成”这句话，第一次深深地感受到这个简单道理，是在3年前的一天。

当时正近傍晚时分，我独自走在广州滨江东路上。这是大有斩获的一天，有几件工作和生活上的重要事情进展顺利，我心情舒畅，而周围的一切景色也看上去是那么宜人。但突然，我看到一条运沙船在珠江上缓缓滑过，船的尾部拖着一条长长的油污带，在落日余晖中五彩斑斓，分外刺眼。

看着这一幕，我悲从中来，脑子里蹦出了一句话：这真是一个无可救药的世界！

这句话蹦出来后，我吓了一跳，纵然我是一个环保主义者，但仅仅与我没有直接关系的一条船的污染，竟可以立即摧毁掉几件与我息息相关的重大事情所带来的快乐，并令我得出一个如此悲观的大结论，我这是怎么了？！

安静地沉思了一会儿后，我才捕捉到了这个自动念头出现时我的稍纵即逝的感受——我扬扬自得！

那一刻，我看上去似乎处于忧虑中，但其实我非常得意，这种得意感仿佛在说：看，我武志红多聪明，我早就预料到，世界是无可救药的，瞧，这艘运沙船不就证明了我的预见能力！谁有我这样的眼光！

我这种心理机制，心理学的术语称为“自我实现的预言”。意思是，如果我对某一事物做了预言，那么，我就会努力在这一

事物上实现这个预言。

自我实现的预言这个概念我早就知道，但第一次深深地理解它的真切含义，还必须经由这种亲身体验。有了这一体验后，再审视周围的世界，发现类似的故事比比皆是。

一个女子，看上去温柔贤惠，同时也很能干，是一位小有地位的公务员，但她却经常鼻青脸肿地去上班。原来，她的老公很暴力，经常打她。她受不了，离婚了，但第二任老公又是如此。约40岁时，她再一次离婚。

这时，她对男人绝望了，想单身下去，因为“男人没有一个是好东西”。不过，有一个男子喜欢她很多年了，这时继续对她穷追不舍，而且这个男人据说没有暴力史，别说打女人，连和女人吵架的事都没干过。

又爱自己，又是好男人，那还有什么好挑的，她心动了，嫁给了他。但刚结婚两个星期，她给她的几个朋友打电话，哭诉说，她又被打了。

朋友们赶过来，自然对男人一通斥责：你又不是不知道她多不幸，你又说爱她，那为什么这样对待你最爱的女人……但这次来的朋友中有一位心理医生，她没有加入谴责男人的队伍，而是问，你们到底发生了什么事，请告诉我细节。

细节决定成败，细节是魔鬼，而魔鬼般的细节一出来，所有赶来的人都鸦雀无声。

原来，两人先是吵架，吵着吵着，女人对男人说：你是不是想打我了，像×××（她爸爸的名字）打我妈妈一样？

男人回答说：怎么可能，我从不打女人，今天怎么能和你吵成这样，我都纳闷。

女人不信，说：你就是想打我，你打呀打呀，你不打就不是男人！

她歇斯底里地一直念叨这句话，某一瞬间，男人突然脑子里





一片空白，一拳挥了过去……

男子挥拳前的那一刻，发生了什么？

洗脑！这个男人脑子里一片空白，是因为他一直持有的好男人的逻辑被抹去了，而接受了女人用歇斯底里的方式强加给他的坏男人的逻辑。

女人为什么这么做？因为心想事成！她预言过“男人都不是好东西”，这句看似悲观的话是她引以为傲的生存基本，是她对这个世界有控制感的基石，是她自恋——这是芸芸众生最重要的需求——的重要养料，她需要不断证实这一点，而一旦遇到一个“好东西”，她由此建立起的关于亲密关系的大厦就会崩溃，这会令她不舒服，令她恐慌，所以她会努力将这个“好东西”变成坏男人，那样才能证明她对这个世界的确是有掌控力的。

### 积极的想法常是刻意对抗

这个女人的故事，以及我的故事，都是从消极一面诠释了“心想事成”。很多人渴望幸福和快乐，但这只是表层的意识层面的，而深层潜意识中追求的则是自我实现的预言，是对这个世界和自己人生的掌控感。这个结若化不开，那么意识层面上无论多么努力地追求幸福和快乐，都可能是没有作用的，反而是越渴望幸福和快乐，就越容易陷在轮回中。

一个八卦网站很无聊地找到了美国前总统克林顿几十个情人的照片，而我做国际新闻时也很无聊地用这些照片拼了一个版，拼着的时候发现，克林顿的情人从面容和神情上看可以很明显地分成两类：酷似希拉里的女强人和酷似白宫实习生莱温斯基的傻女孩。

对此，我想，克林顿是在追求他所渴望的美好情感，他先选择了一个“女强人”，以为这是他的“正确小姐”，但处得久了，烦了，于是想去寻找新的“正确小姐”。既然“女强人”不是答

案，那么与女强人完全相反的“傻女孩”该是答案了。但和“傻女孩”处久了，他又烦了，于是又找一个与“傻女孩”完全相反的女强人……

对这一现象，我戏称为“克林顿钟摆”。那些无比渴望理想情人，渴望正确先生或正确小姐的人，很容易陷在“克林顿钟摆”的肥皂剧一般的轮回中。

要解决这一轮回的陷阱，关键不是“心想事成”。《The Secret》称，你若对A不满，那么可以忽略A，而去关注B，你多年如一日地将能量贯注在B上，你就可以实现B，而如果你非和A进行缠斗，你就是在将能量投注到A上，而最终你被A所控制。

这听上去很有道理，很好。但问题是，所谓的B常常是一A，即A的对立面，这时我们仍然是在与A进行缠斗。

这也恰恰是我们人格（也即自我）建立的核心。德国心理学家阿德勒说，自卑会引出超越的动力来。我自己的观察则发现，对于绝大多数人而言，痛苦总是引出对痛苦的逃避来。也就是说，人格中的动力几乎总是和痛苦对抗的。

电影《The Secret》、同名书《秘密》和《吸引力法则》等书，以及由这些概念所引出的培训等都在强调，不去关注消极的A，而可以生出一个积极的B，然后关注这个B就可以了。但是，从深层的含义讲，任何由小我主动生出的念头都不是无中生有的，这些念头势必是建立小我的一切体验上的。并且，积极与消极常是相辅相成的，一个积极的念头常是与消极的体验的对抗。

譬如，追求快乐常是与悲伤的对抗，追求欢笑常是对哭泣的压抑，追求性感常是对性冷淡的恐惧，追求卓越则是对自卑的逃避……但是，这些追求都造成了内心的分裂，一个看起来总是非常快乐的人，内心中常藏着悲伤，甚至，其意识层面的快乐和潜意识深处的悲伤的分量是相当的。这好比是一个天平，



天平这一端的快乐太重了，那一端就要有悲伤与之匹配，这样才是平衡的。

那么，该如何化解人生悲剧对我们的影响，如何从糟糕的心想事成中解脱出来？

承认并接受真相！

真相是永远的No. 1。人生悲剧的真相会令我们痛苦，痛苦不好受，于是我们很容易去否认悲剧的真相，以此减轻痛苦，并且否认的最常见形式是努力制造“反相”。

例如，爸爸不好，这很痛苦，于是我渴望改变爸爸，但这个愿望没实现，于是我渴望改变和爸爸一样的男人。结果，童年有一个暴力老爸的人，长大后很容易对暴力男人一见钟情。导致这一结果的原因很多，而一个很重要的原因是对“反相”的执著，是我们非得想完成一次改造梦想。前面提到的那位女子人生中出现了“丈夫打妻子”的四次强迫性重复，第一次是爸爸打妈妈，而后三次是她的三任丈夫打她，最后一任丈夫本是好男人，但她要先把她塑造为坏男人，然后再去玩改造的游戏。

要终结这种消极的心想事成，最有效的办法不是玩一下积极的心想事成的游戏，而是接受真相，即承认自己有一个不好的爸爸，接受这是一个改变不了的事实。

当彻底接受发生时，我们内心中会自动浮现出一个新的念头，但这个念头并不是我们主动想出来的，而是自然而然地在彻底接受真相的一刹那所自动产生的，这种想法具有不可思议的力量，会在瞬间将我们从对痛苦的纠缠中解脱出来。

譬如，这位女子如果彻底接受自己有一个糟糕的爸爸之后，她会对改造男人彻底失去兴趣，于是坏男人对她的吸引力就不存在了，她可以把能量从对这一不幸的纠缠中解脱出来。此后，她才有能力玩积极的心想事成的游戏。不过，必须强调的是，最积极的“想”，并不是她的心主动想出来的，而是自然浮现的。



德国心理学家埃克哈特·托利，29岁时绝望到极点，觉得痛不欲生，产生了自杀的念头。但是，就在彻底绝望时，奇迹发生了，他在瞬间获得解脱。

埃克哈特·托利的这个奇迹事件，我和一些高人讨论过，他们一致赞同，如果这时他还抱着任何自己主动的念头，解脱就不会发生，只有全然而彻底的接受才能达到这一境界。

我曾提到的Z的故事，类似于埃克哈特·托利的奇迹，她是在小学四年级想自杀时，在全然的悲伤中自动获得了解脱。

### 执著于“心想”就会“失明”

在心理治疗中，与积极的心想事成相接近的术语，一个是“积极赋意”，一个是“积极想象”。但这两个方法都不是忽略消极的A而去发展积极的B，相反都重视与消极的A背后的真我的沟通，并最终促进内心的和谐。

举一下一代情圣徐志摩的例子吧。他认为林徽因是他幸福人生的答案，他无比执著于她。可惜，心想事成并未发生，因林徽因感觉，在徐志摩面前，只有他的“心想”存在，而她自己并不存在，但每个人都渴望自己存在，所以她拒绝了徐志摩。

台湾作家张德芬在她的灵修小说《遇见未知的自己》中写到：亲爱的，外面没有别人，只有你自己。这句话的意思也是心想事成，即你看到的世界和你周围的世界，都是你的心指引你完成的。

这样的看法有它一定的道理，因为我们的确是按照自己的内心来塑造周围的世界的。然而，在我看来，除非我们能感觉到别人的真切存在，否则我们对幸福的渴求就总是一场空。因为，幸福意味着和另一个人或事物的关系的和谐，而当我们太执著于自己的想法时，别人还存在吗？

实际上，积极的心想事成并非是至高的境界。更好的境界，



用我的话说就是单纯，用印度哲人克里希那穆提的话说就是空寂和冥想，而用明朝哲学家王阳明的话说就是“此心不动，随机而动”。

什么意思呢？就是，这世界存在着本相，我的心若处于空寂的状态，我的心就是单纯的，而别人乃至万物的本相就会在第一时间被我觉察到，这时我就可以做选择，觉察到了善就可以自然被吸引，觉察到了恶就可以自然远离。

并且，“心不动”非常重要，因为心一动了，你看见的就是你的欲念，而不是其他存在的本相了。

有人可能会说，积极的心不是很好吗？对此，我的看法是，执著于积极的想法会形成一个屏障，阻碍你与世界的本相相遇。例如，你总是积极地想着，水真甜，这会让你在喝水的时候总是品尝到甜味。这貌似很好。但当一杯臭水摆在你面前时，你会因为执著于“甜水”的积极念头，而觉察不到臭水的存在。

电影《The Secret》宣称，吸引力法则是无数名人成功的奥秘，其中包括牛顿和爱因斯坦。但是，起码在他们令世界震惊的物理学定律上，牛顿和爱因斯坦并不是先有了念头然后再去论证自己的念头，而是当他们投入到自己的研究领域后自然映现的结果。

我的几位朋友去上过很有名的灵修班。回来后，他们看上去发生了剧变，快乐了很多，但我发现，他们似乎沉溺在一种快乐的飘忽状态，对周围事物的觉知能力下降了很多。这种快乐，就是妨碍他们与其他事物建立关系的一堵墙了。

所以，心想事成固然不错，吸引力法则固然迷人，但这并非是多么伟大的东西。在自我成长的路上，加法固然重要，减法更重要，我们必须去认识自己的内心，去碰触那些痛苦的内容，而不是简单地忽略它们。只是，了解它们也恰恰是为了放下它们。正如一个脓包已是一个独立的存在，如果你不理睬，

它会日益严重，而一旦割开它做了清理，它对你的影响就可以降到最低点了。

美国心理学家亚龙说，他和妻子常玩一个“想象中的晚宴”的游戏，设想要举办一个家庭宴会，专门招待某一类人，结果几十年过去，他们发现，有任何一种问题的人，都可以轻松请满一桌，而唯独真正快乐的人，却始终凑不齐一桌。

这说明，掌握“吸引力法则”并成为自我感觉良好的人很容易，但想成为亚龙的快乐晚宴上的客人，要难得多。





## 《我与你》

《爱的觉醒》

《不要控制我》

《客体关系心理治疗》

《世界在你心中》

《沉重的肉身》

## 对我影响最大的6本书

### 一、《我与你》

犹太哲学马丁·布伯的著作，非常薄，意思也非常简单，但却翻译得极其晦涩。

布伯认为，关系分两种：我与你，我与它。

当我带着预期和目的去和一个人建立关系时，这个关系即是我与它。不管那预期或目的看起来是多么美好，这都是我与它的关系，因这个人没有被我当做和我一样的人看待，他在我面前沦为了我实现自己预期和目的的工具。

当我放下预期和目的，而以我的全部本真与一个人建立关系时，我就会与这个人的全部本真相遇，这种没有掺杂着任何预期和目的的关系，即是我与你的关系。

布伯所说的“我与你”中的“你”，首先是上帝。但这一个关系也可以体现在人与人之间，“我”与一个人相遇，其实也是我的本真——上帝——与这个人的本真——也即上帝相遇。

马丁·布伯描绘了我与你的关系的美好。不过，他说，我与它无时不在，而我与你只是瞬间，但正是这样的瞬间，让生命拥有了意义。

一切关系均可达到我与你的境界，譬如我可以与一棵树的本真相遇，也可以与一只猫的本真相遇……

我是在读本科时读了这本书，现在都不记得是怎么选择了这本书，可能纯属偶然，这个偶然真好。

那时也在读人本主义心理学家罗杰斯的书，他对于关系的阐述非常好，但我认为他本人不是一个擅长哲学思考的人，他并不能将他的诸多体会提炼成一个很好的哲学体系。

马丁·布伯做到了这一点，迄今为止，我还没读过哪本书，对关系的论述能达到像《我与你》的深度。

克里希那穆提或许更高，他说，“我与你”可随时随地达到，这一境界高到我目前还看不大懂，我看到的还是马丁·布伯的境界：我与你只是瞬间，我与它无时不在。

可能是，马丁·布伯尽管是神学家，但还是要营生吃饭，而克里希那穆提毕生都不必为这一俗事烦扰。

## 二、《爱的觉醒》

印度哲人克里希那穆提的书，这本书和《克里希那穆提传记》一起对我产生了很深的影响。

最大的影响是，我明确了自己的路：自我觉察。

以前，我尽管一直走在这条路上，但不敢相信，这条路是终究之路，甚至都不觉得自己这条路有多重要。

但《爱的觉醒》这本书让我明白，我没有走错，而且恰恰走在最值得走的路上，其他的路都不如这条路更快更好。

读了克里希那穆提的书以后，我彻底放下了对所有权威的迷信。他的书令我心中的光更亮。



以前，我读弗洛伊德、荣格、弗兰克或尼采等绝大多数颇有影响的哲人们的故事时，都隐隐有很不舒服的地方，心中的光更亮后，我很肯定地知道，这些哲人们，其实和其他一切领域的牛人们一样，都在做一件事——巧妙或野蛮地运用很多办法，增加自己对这个世界的影响，最终让人们以为，他们的路似乎是通往真理的唯一一条路。

有了这一点的觉悟，我可以彻底地赞同克里希那穆提的说法：某个人发现一点真相后，他和他的追随者会围绕着这一点真相构建一个宏伟的大厦，让人们膜拜这个大厦，并企图让人们相信，这整个大厦都是真理。

然而，这整个大厦都是虚妄，真理——关于真相的智慧——其实只是被藏在大厦中间的那么一点点而已。

由此，我相信，所有牛气哄哄的东西，其实只是bullshit而已。

政治领域，大家在彼此强加自己的意志；思想领域，大家也在彼此强加自己的意志；亲密领域，大家也在彼此强加自己的意志……

这是一个很重要的真相。

所以，我们不能被那个大厦所迷惑，那些大厦是藏着一些真理，但因为大厦中的迷宫太多，崇信它，势必会令自己陷入无明。

克里希那穆提挑战了所有的权威，他说所有组织化的权威都不过是在牟取权力而已。

那么，我们该信谁？

一个权威打倒一个权威，只是为了让别人更信自己，但克里希那穆提没这么做，他让我们放下所有的权威，只是因为他认为：

唯一重要的是通过自我觉察点亮你自己心中的光。



### 三、《不要控制我》

控制欲望是万恶之源。

在读研究生时，我非常肯定地相信了这一点，并想以后一定要写一本书，书名就是《控制欲望是万恶之源》。

但即便那时，我的认识仍然主要是局限在政治领域和社会领域，我看到这些领域的规则是权力，而权力的核心并不是为了攫取利益，而仅仅是为了把自己的意志强加在别人头上。

然而，帕萃斯·埃文斯的《不要控制我》这本书让我发现，最恐怖最极端的控制欲望，首先展现在亲密关系中，亲密关系中的权力意味，丝毫不逊于政治领域和社会领域，甚至更强更变态。

这本书对亲密关系的控制欲望的细致入微的描绘，几次令我陷入绝望。可以说，它彻底摧毁了我对一个单纯的地方——爱情——的妄想。

以前，在读《挪威的森林》时，我发展出了自己的一个人生观：人生分为两部分——权力规则发挥作用的社会领域和珍惜规则发挥作用的私密领域。

但《不要控制我》打破了我这一理想化的分野，它淋漓尽致地展示，爱情规则并无特殊之处，权力规则仍在发挥巨大作用，甚至越迷恋，权力规则的作用就越大。

### 四、《客体关系心理治疗》和《世界在你心中》

控制欲望是万恶之源，但为什么要控制？

因为分裂。

美国学者卡什丹在《客体关系心理治疗》中称，一个婴儿的世界一开始就是分裂的，妈妈有时对他好，有时对他不好，于是他的世界就分裂了。



如果妈妈对他足够好，那么，这个婴儿就会比较宽容，愿意接受世界的不完美，他认为这个世界有好也有坏，不必因为坏而对好绝望，也不必把这个世界理想化。

然而，如果遇到“坏妈妈”的体验比较多或比较严重，这个婴儿就会出现严重的分裂。他无法接纳好与坏的并存，他的善与恶的观念会严重对立，他的意识和潜意识会严重对立。

因为孩子认为“父母对我好，是因为我好；父母对我坏，是因为我坏”，所以一个童年经历很糟糕的孩子，他的潜意识中藏着太多“我很坏”的信息。控制欲望想控制的，其实不是别人，而是内心深处“我很坏”的信息。

譬如，一个女孩脸红，是因为她认为“脸红的女孩是没用的女孩”，也即“坏女孩”，所以她特别想控制自己脸红，最终发展成了脸红恐怖症。

《客体关系心理治疗》这本书的精髓是对四种投射性认同的描绘，但对我而言，它对我最大的启发是分裂的概念。

依照客体关系理论，分裂是因为糟糕的早期经历。

然而，克里希那穆提在《世界在你心中》讲得更彻底：一旦你想控制，你就制造了分裂。

他说，控制者和被控制者的对立，是世界灾难的源头。这个对立首先是藏在我们每个人心中，我们的心是分裂的，于是制造了分裂的世界。

譬如，悲伤产生了，我认为不好，于是想控制悲伤。控制欲望没产生前，悲伤就是我，我就是悲伤，这本来是一体的是和谐的，但“我”一想控制，悲伤就成了异己，就成了与“我”对立的东西。

然而，悲伤就是我，就在我心中。所以，“它”怎么消灭得了？

于是，我越想消灭悲伤，悲伤在我心中的影响就越大，抑郁

症也就此产生。

分裂并不只是童年的创伤所产生，分裂是无时无刻都在发生，分裂就是“我与它”的关系的必然产物。一旦我将人视为它，分裂就产生了；一旦我将某种情绪视为它，分裂就产生了……

分裂无处不在，所以控制无处不在，而唯一的解决之道是接受，接受被我视为异己的部分，最终达到真正的宽容。

## 五、《沉重的肉身》

中山大学哲学教授刘小枫的著作，先谈到了法国天才毕希纳在22岁时莫名其妙地发烧死去。

毕希纳死去，是因为他发现了一个秘密：倡导人民伦理的罗伯斯庇尔和倡导自由伦理的丹东，一个疯了，一个甘愿被送上断头台，看起来他们是捍卫了截然对立的东西，但其实是同一个东西。

这个东西就是虚无。

尼采喊，上帝死了。之后，西方社会迷失在意义的黑丛林中。

卢梭在这个黑丛林中找到了人民伦理，他把生命的意义放到了“让人民决定一切”这样的想法中。尽管卢梭是个绝对的浪子，对自己、对爱人、对孩子都极不负责，但他这个伟大的想法却吸引了无数人，让无数人开始追求乌托邦，试图让人民伦理普降大地。

罗伯斯庇尔也被人民伦理吸引了。绝对的人民伦理的一个口号是，人民掌握真理，与人民对立的就该死去，为了绝大多数人的利益，消灭极少数人是不必犹豫的。由此，持有这个美好理想的预期和目的的罗伯斯庇尔们，制造了一次又一次大屠杀。

这不难理解，因为人民伦理是巨大的分裂。人民伦理越盛





的地方，越要划分敌与我，而杀戮必然会发生，并且一定不会停止。因为分裂先产生，所以敌人必然要产生。最终整个世界剩下两个人了，这两个持有绝对人民伦理的人，也一定要斗个你死我活。

并且，人民伦理总有一个副产品：一个内心最分裂的人攫取了权力，并宣称自己是人民的代表者。

但必须强调，这只是副产品，罪还是在人民伦理自身，因为这个主义制造了太大的分裂，所以内心最分裂的人才能被选择。

欧洲大地上发生的这些杀戮，刘小枫并没有讲太多，他讲完罗伯斯庇尔和丹东的故事后，没去讲那些宏大的故事，反而笔锋一转，讲起了《牛虻》。

这个被奉为经典革命主义者的故事，在刘小枫讲来，其实是一个内心极其分裂的病人的故事。牛虻一生下来就不知道父亲是谁，很快又失去了妈妈，按照客体关系理论，他的内心世界一定是极其分裂的。

这个分裂投射到他的现实世界中，让他先失去了爱人琼玛，又失去了吉普赛情人，并且让琼玛的世界四分五裂，让爱琼玛的男人的世界也四五分裂，也让这个世界四分五裂。

这就是革命故事。

通过这个极其私人化的故事，刘小枫不动声色而又淋漓尽致地解读了欧洲大地上发生的诸多惨剧的根源。

当然，不是所有人都容易被人民伦理的宏大叙事所迷惑，托马斯和萨宾娜天然就对人民伦理的强加意味很反感。

这是米兰·昆德拉的小说《生命中不能承受之轻》中讲述的故事。托马斯和萨宾娜反感“媚俗”的人民伦理，认为这些东西让肉身变得太重，于是他们渴望“轻”，于是他们从一次又一次的性漂泊中寻找生命的意义。

萨宾娜是最不“媚俗”的，最终，她的生命彻底失去了关

系。她在孤独中死去，每读到这一幕，我都觉得非常辛酸。现在明白，因这是彻底的分裂。

托马斯的性漂泊是为了寻找每个女人中的“万一”，因这“万一”才是令她与她不同的根本，托马斯这样认为。

他这样寻找时，严重伤害了特丽莎。特丽莎不懂人民伦理，也不懂自由伦理，她离开母亲的“大同世界”（其实也是一种人民伦理），就是为了找到一种感觉——她的灵魂和肉身可以被一个男人独一无二地对待，那样意味着她也是独一无二的，这样她才能找到她之所以存在的特殊价值。然而，托马斯用对待那些女人的一模一样的方式对待她，摸她一个样，做爱的方式也一个样。

卡列宁（托马斯和特丽莎养的狗）病死后，特丽莎觉得生无所恋，而昆德拉安排了她和托马斯一同死去的结局。

最美好的人民伦理的尽头是杀戮，是虚无，于是罗伯斯庇尔疯了，疯了后他说自己比耶稣还苦，他认为他和耶稣一样在建设美好社会，但耶稣不必背负杀人的罪名，而他得背。

最浪漫的自由伦理的尽头却是人民伦理所倡导的大同世界，也是虚无，于是丹东和特丽莎一样觉得生无所恋。

罗伯斯庇尔、丹东、托马斯和特丽莎一直在探索，一直在欲求，他们最终发现了相同的结果。毕希纳22岁研究法国大革命时也碰到了虚无，于是发了一通烧热死了。

卡夫卡是一个什么都不愿意做的男人，他的人生乏善可陈，似乎什么都没做，即便结婚都犹犹豫豫，一会儿订婚，一会儿又取消婚约，一会儿又订婚……

当然，他还是做了点事——写小说。他的小说，读起来很憋气，会让很多人觉得和卡夫卡本人一样乏味。

然而，他是现代小说之父。

刘小枫研究了卡夫卡的日记，发现这个什么都不愿意去做的



人，和那些什么都努力去争取的人，看到了同样的结果：虚无。

虚无很可怕，所以绝大多数人都竭力避免去碰，都宁愿不探索内心，而生活在琐细的日常生活中，并认为“平凡才是生命的真谛”。

真的吗？

波兰导演基耶斯洛夫斯基把视角对准在日常生活上，拍了《十诫》，其实就是我们都会遇到的普通人的十个小故事。

最终，基耶斯洛夫斯基令人信服地用《十诫》、《蓝白红》和《双面薇娥丽卡》等影片展示，“生命的真谛的确蕴藏于平凡生活中”。

然而，这并不是说，我们该麻木地活在琐细的日常生活中，而是他通过影片的悲喜剧展示了一个最简单的真谛：

不可感情轻浮。不仅有美好的感情，而且这感情不可轻慢、猥亵。

罗伯斯庇尔和丹东试图在政治中找到意义，这是“重”，托马斯和萨宾娜试图在自由的性漂泊中找到意义，这是“轻”。

但轻也罢，重也罢，都是试图在生活以外找到生命的真谛，而基耶斯洛夫斯基则用细腻的画面语言说：生命的意义就在日常生活中，就是美好的、不可轻慢的感情。特丽莎的诉求是对的，可惜她选择了托马斯。

这和克里希那穆提是一个意思了。克里希那穆提说，你不必从神秘的洞穴或寺庙中寻找答案，因为最值得去做的就是日常生活中认识你自己。



**安**泰俄斯是大地女神该亚和海神波塞冬的儿子，他居住在利比亚，强迫所有经过他的土地的人与他摔跤。他力大无穷，所有和他摔跤的人都被他杀死，他收集了死者的头骨，想以此为他的父亲波塞冬建一座神庙。

当希腊神话中最伟大的英雄赫拉克勒斯经过利比亚时，也被迫与安泰俄斯摔跤，他几次将安泰俄斯摔倒，但安泰俄斯每次都重新站起，并且力气也神奇地恢复了。

最后，赫拉克勒斯发现了“大地之子”安泰俄斯的秘密：他站在大地上就会拥有无穷的力量，一旦离开大地，他就不再神奇。于是，赫拉克勒斯将安泰俄斯举在半空中，使其无法从大地之母该亚那里获取力量，最终将安泰俄斯勒死。

大地是安泰俄斯的力量源泉，离开了大地，他就丧失了力量。

对于一个人或一个民族而言，真相就是大地。



## 谎言与虚无

---

周老虎事件，无疑是2007年最具有关注度的新闻事件之一。在这一匪夷所思的荒唐事件中，无数网友发出了“请给我真相”的呼声。

其实，真相早已不言而喻，每个人都对这一事件的真相心知肚明，我们所需要的，不过是一个官方的正式说法而已。

2007年，我们这块神奇的土地上发生了许多匪夷所思的故事，从对社会的实质性危害来讲，相比起黑砖窑事件和南京“彭

字案”等，周老虎事件实在算不了什么，不就是一个公共性的滑稽剧吗？

那么，它为何引起如此广泛的关注？

原因很简单——我们最讨厌谎言！无论是一个民族的集体心理，还是纯粹的个人心理，谎言都是最被讨厌的东西。

譬如，一个网友发表了一篇小文，第一句话就是：“最讨厌别人骗我，别给我说什么善意的谎言！”

这个网友的说法有一个名气与周老虎不相上下的事迹做例证，那便是“艳照门”事件。

据报道，“艳照门”的主角陈冠希9岁时父母离婚，但一直瞒着他，他直到14岁时才明白了这一点，这令他很受伤，而他也表示，被亲人欺瞒对他的伤害程度更胜于父母离婚所造成的伤害。

阿富汗裔美国人卡德勒·胡塞尼在他的小说《追风筝的人》中也写道，当人到中年的阿米尔得知，哈桑是他同父异母的弟弟时，他无比愤怒，大喊道：我他妈的这半辈子原来一直生活在一个谎言之上，你知道我的感受吗？

读到这里时，我试着想象自己是阿米尔，已年近40，才突然被告知，自己生命中最重要的事情根本不是我一直以为的那样子，而完全是另外一回事，且是最亲密的人对我撒了谎……

当似乎已沉浸在阿米尔的世界中时，我突然感觉，我的全部重量好像一下子消失了，我仿佛悬在了半空中，脚下踩不着什么，双手伸展开去，也抓不着任何东西。

这种感觉，的确是非常可怕，似乎是自己不存在了。相比这种感觉，我想自己宁愿直面最可怕的事实，宁愿愤怒、宁愿痛苦、宁愿遍体鳞伤。

因为，这时我的双脚仍是紧踩大地，我的感觉是踏实的，我的生命是有重量有力量的。

除了感觉外，我还想象，假若我是阿米尔，一开始就知道，小我一岁的哈桑其实是我的弟弟，那么，我还会那么嫉妒他获得了父亲的爱吗？我还会在阿塞夫侵害他时不挺身而出吗？我还会设计陷害他，把他赶出家门吗？

面对一件事情时，我们会做出一个选择，而一个又一个的选择便是我们的人生。

由此，可以想象，如果你生命中的一个重大选择甚至许多重大选择都建立在最亲密的人所制造的一个谎言之上，你的选择还有意义吗？

那时，你就会感觉到崩溃，感觉到自己过去许多年的人生都被戏弄，被否定了。

那时，你就会感觉到虚无，感觉到无意义，你对别人和世界的信任感会在瞬间坍塌。

由此，再从阿米尔的世界转到陈冠希的世界，可以想象，陈冠希14岁时的感受。那之后，他便开始早恋，这其实是他对家人绝望后，想在外面的世界寻找可以信任的基石。但是，很不幸，15岁时，他最爱的女孩和他的一个好朋友上了床。那以后，他对他人和世界的信任感彻底丧失了。

存在感或许是最重要的生命感觉，如果人生有一连串的不幸，我们的生命感觉会出现很多痛苦，但建立在人生真相基础上的痛苦是踏实的。并且，一旦真正拥抱了人生真相，就会洞见到所谓不幸的真谛，那时一个人就会拥有豁达、大度和宽容。

一个人如此，一个民族也如此。

对于一个人而言，如果他为了逃避痛苦，而不断去扭曲人生真相，那么他便会患上种种心理疾病。

对于一个民族而言，如果从不去反省自己的历史真相，甚至还仍然不断地进行造假，那么，这个民族就会患上集体性的心理疾患。





被誉为“俄罗斯良心”的俄罗斯文豪索尔仁尼琴称：一句真话的分量抵得上整个世界。他的意思是，如果整个世界建立在谎言的基础之上，那么整个世界都是虚无的、没有分量的，而唯有真相才有分量。

周正龙所拍的虎照是真是假，这一点本来极其简单，根本毋庸置疑，一个稍微有点PS水平的业余摄影爱好者都明白这一点，而即便没有PS水平，也可以通过逻辑推理发现这些虎照的漏洞，譬如所有照片中老虎都是同一个姿势。然而，对如此简单的事情求得一个官方的真相，却似乎比登天都难。

更要命的是，周老虎事件只是系列荒诞剧中的一个最没有实质性危害的事情罢了。

譬如，最近屡屡发生诡异的“自杀事件”。于是，网络上开始流行“小心被自杀”的说法。

当谎言的力量屡屡压过真相时，一个民族的心理就会出现集体性扭曲。

昨天，疑似“彭宇案”再现新浪网的社会新闻。据《东方金报》报道，郑州女子牛丽好心搀扶一个摔倒的老太太时，被有白血病的老太太粘住并称是这位女子碰到了自己，而路人则称，老太太摔倒时，牛丽离她有相当一段距离。

用“彭宇案”三个字进行搜索，可以发现，在温州、河北和河南等很多地方都可以看到类似的事件。

这也是谎言压倒真相的一个例证。

在彭宇案中，法官在宣判词中宣称：

如果被告是见义勇为做好事，更符合实际的做法应是抓住撞倒原告的人，而不仅仅是好心相扶；如果被告是做好事，根据社会情理，在原告的家人到达后，其完全可以在言明事实经过并让原告的家人将原告送往医院，然后自行离开，但被告未作此等选择，其行为显然与情理相悖。

这一段宣判词既有“莫须有”的嫌疑，也有“诛心论”的风格。并且，宣判词其他部分也违背了“疑罪从无”的原则，不是让原告提供充分证据证明被告有罪，而是让被告提供证据证明自己无罪。

最后，“彭宇案”以和解结束，但其细节也成了公众无法了解的绝密。当普通案件的真相也屡屡成为绝密时，谣言和谎言只好盛行。

在黑泽明的影片《罗生门》中，僧人对樵夫说，如果这个世界没有信任，那么和地狱有什么分别。

其实，地狱也是踏实的，因为受罚的是恶人，而虚无比地狱更可怕。

在诡异的“自杀案”中，在奇特的“彭宇案”中，在荒唐的“周老虎事件”中，以及在引起群情激愤的“谭静案”中，我们都可以听到同样的呼声：请给我一个真相。

这是一种根本性的诉求，我们民族若想屹立在世界民族之林，就必须满足这个诉求，否则最终我们会发现，建立在谎言之上的一切华丽的大厦终归都会坍塌。



从心理含义上讲，师生关系和亲子关系、心理医生与来访者的关系（下简称医患关系）是同一种性质的关系，都是力量不对等的，并且是强大的一方帮助弱小的一方成长。这三种关系里的恋情都可以说是一种乱伦，而处于弱者的一方——学生、孩子和来访者很容易成为受害者。

## 师生恋=情感“乱伦”

18岁的高三男生孟超杀死了自己的同班同学何小历，因为他们有一个共同的情人——45岁的班主任张丽（孟、何和张三人均为化名）。

贵阳六中2007年发生的这一匪夷所思的事件最近被媒体曝光后，立即成为最受瞩目的热点新闻之一，而张丽对两个高三学生说过的“誓言”——“爱你比永远多一天”——也成为新的网络流行语，与“艳照门”中的阿娇说过的“很傻很天真”有得一比。

在百度贴吧“贵阳六中吧”，可以看到对这一报道的大量质疑。最激烈的质疑者多是张丽的历届学生，显然，作为一名语文老师，张丽得到了学生们的尊敬和爱戴。

不过，有太多人是两面的，他们在社会领域是一种形象，而在私人领域则是另一种形象，这种分裂并不罕见。所以，很可能的情形是，贵阳六中的学生们的说法是成立的——张丽是一个优秀的语文老师，但媒体报道也大致成立——张丽和这两个男孩的确形成了一个特殊的三角恋，并最终导致了诡异的情杀。



这个诡异的情杀是怎样一步步发展的呢？

孟超一方对记者的说法是，孟超是张丽“借刀杀人”的工具，因何小历粗暴地纠缠张丽，张为了摆脱何的纠缠，诱使孟杀了何。

这让我想起了日本著名导演黑泽明的名片《罗生门》。这部影片讲的也是一个诡异的三角关系：大盗遇上武士夫妇，先设计擒住武士，然后将妻子骗到武士面前，强暴了她，最后武士死去。武士怎么死的，成了一个悬念，大盗和妻子各执一词，而死去的武士也通过巫师讲了自己的说法，这些说法都仿佛成立，但又彼此相互矛盾。

通过这部影片，黑泽明表达了一个观点：人的主观陈述是不可信的。

这个观点，可也适用于贵阳六中的少年杀人事件。孟超一方的主观陈述一定有不可信的地方。譬如，孟超说，他对何小历的嫉恨全是张丽煽动的，这一说辞不大可能成立。在一个三角恋爱中，情敌之间产生嫉恨是再自然不过的事情，否认这一点，99%的可能性是撒谎。

还有很多人难以相信这个三角恋的复杂性，认为记者是在“写小说”。持有这一观点的人，应该是认为这么离奇的故事只有小说中才有。但在听了无数匪夷所思的真实故事后，我发现，这个世界上，真实故事的离奇性常常比小说更胜一筹，如果记者们都擅长挖掘细节，能写出每一个故事的真实细节，那读报纸一定比读小说还要引人入胜。

一些朋友希望我能对这一故事做细致的心理分析。这一点我还做不到，因为要理解这一故事，报道尚缺乏关键性细节。在此，我只想大致谈一谈师生恋的特殊心理含义。

## 亲子关系的乱伦会阻断孩子的成长动力

仅仅看到师生恋，相信很多人就已经义愤填膺了，这仿佛是



一种本能性的反感。这不难理解，因为从心理含义上讲，师生关系和亲子关系、心理医生与来访者的关系（下简称医患关系）是同一种性质的关系，都是力量不对等的，并且是强大的一方帮助弱小的一方成长。在这种性质的关系中，一旦有恋情乃至性关系发生，都会引起人们本能上的反感。

因为，这三种关系里的恋情都可以说是一种乱伦，而处于弱者的一方——学生、孩子和来访者很容易成为受害者。

家庭中的关系——尤其是亲子关系，其最重要的价值是传递爱，父母等长辈把爱传递给孩子，帮助孩子长大成人，然后再把他们推出家庭，让他们独立地去过自己的生活。之后，他们也成为父母，再按照同样的方式把爱传给自己孩子……整个人类和社会就是这样不断发展和繁衍的。

德国有一首名为《黄金球》的诗，把爱比喻成黄金球，不断从上向下传，但球从来不会传回前面的传递者，因为一旦这样做，这个过程就会被破坏，就会终止。

亲子关系就是这样的过程，在父母无私的爱的呵护下，孩子长大成人。但之后他们的主要任务并非是把爱再传回父母，而是把爱继续向下传递，传递给自己的孩子。这是从宏观的方面来说。

从微观的方面来说，亲子关系中的乱伦也非常糟糕。心理学已指出，其实孩子在3～6岁的时候，都曾有一段恋异性父母期，男孩恋妈妈，女孩恋爸爸。从实质上讲，这种恋和通常所说的恋爱并无二致。不过，孩子对父母的这种恋是不能被满足的，因为父亲的伴侣是母亲，母亲的伴侣是父亲，他们不仅相互恋，而且相互支持，此外还有性关系的深度满足，这些都是孩子做不到的。孩子的“初恋”受到了挫折，他们深深地感到没有被满足，于是这种未被满足感推动着他们走向外面的世界，先是和其他人建立友谊类的关系，等进入青春后期，也开始建立恋爱类的关系。

假若父母满足了异性孩子的这种“初恋”的渴望，与这个孩子建立起极其密切的关系，并将自己的伴侣丢到一边，甚至还与孩子有性关系。那么，这个异性孩子与其他人建立深度关系的动力就会消失，他就不会那么强烈地需要走出家门，与其他人建立友谊，最后又去寻找真正属于他的恋人。

这是非常重要的一点，我认识的许多朋友，现在年龄很大了还没有结婚甚至也没怎么谈恋爱，其核心原因是他们与父母的关系太密切了，以至于他们缺乏和别人建立关系的动力，甚至潜意识深处还会觉得，如果爱上了一名异性，那就是对异性父母的严重背叛。

孩子的身体、心理的成长都源自父母，如果父母强烈地需要孩子，那么孩子很少会拒绝父母的。

甚至，一些被父亲性骚扰甚至强奸的女孩，她们的内心深处其实是不反对满足父亲的。

## 师生恋常是亲子恋的一个替代品

师生关系的性质，与亲子关系是非常像的。老师和父母一样，主要是爱的传递者，他们的任务都是帮助孩子成长。好的老师，一定会和好的父母一样，会和自己的学生建立起密切而深厚的关系。

并且，优秀的异性老师，一定会唤起很多孩子的爱恋。这其实是因为好的老师特别像父母，结果令孩子对父母的“初恋”转移到了老师身上。这种爱恋一旦产生，老师想与自己的学生谈恋爱，是非常容易得手的。

在百度贴吧“贵阳六中吧”中，张丽得到了同事和学生们的交口称赞，可以肯定她是一个热情而且业务能力优秀的老师，那么，相信很多男孩子都对她产生了类似的情感。这时，她想与某个男孩发展恋爱关系，是很容易成功的，其概率绝对比她在社会





上找年龄相当的恋人更容易。

这并非她的特殊魅力，而是老师的特殊身份所决定的。

心理医生也是一个特殊职业，好的心理医生，几乎必然会让自己的异性来访者“爱”上。假若好的心理医生想和自己的来访者谈恋爱，会特别容易成功，比师生恋还要容易得多。这也不是因为心理医生有魅力，而是因为好的心理医生一定要和来访者建立起非常值得信任、非常好的关系。

但是，心理医生不能和来访者谈恋爱，因为那违反职业道德。

这种职业道德，并非是简单的禁忌，而是有很深的道理，即，假若心理医生和自己的来访者谈恋爱，那么来访者的成长就会停滞。这种情形，和父母不能和自己的孩子谈恋爱是同一个道理。

心理医生和父母一样，其职业功能就是促进来访者的个人成长，然后将其推到更广阔的天地里，令其独立成长。

老师的职业功能也是同样一个道理。一个真正的好老师或许不像心理医生一样明白自己的职业道德是怎么一回事，但他会从本能上懂得，他不能和自己的学生谈恋爱，因为那会阻碍学生的成长。

并且，我所了解的很多故事表明，师生恋常常是亲子恋不能满足的一个替代品。

例如，一个女孩自幼父母离异，她与父亲相依为命。父亲宠爱她，而她也爱父亲。后来，她考上大学。一个周末，她回到家里，父亲喝醉了酒，突然对她有性骚扰的举动，这令她大受刺激，哭着跑回了学校。父亲酒醒后，后悔莫及，跑到学校跪着边求女儿原谅，边打自己耳光。女儿原谅了父亲，但她很快与高中的男老师取得联系，两人迅速发展成恋人，并有了性关系。

这个男老师，和女孩的父亲年龄相仿，而女孩后来也承认，

他和父亲的相貌都有相似之处。

显然，这个老师，其实就是这个父亲的一个替代品。看起来，女孩极其反感父亲的性骚扰，但她内心中其实很渴望，但这违反了一切的社会规则，她不能这么做。于是，她选择了相对来讲比较能被社会接受的师生恋。

贵阳六中的这场师生恋中，也有这样的道理。孟超3岁时父母离异，而他跟父亲，于是他极其渴望母爱，而张丽就是他的“母爱”。他嘴上这样说，心里也这样认为。

所以说，孟超和张丽的师生恋，不折不扣就是情感乱伦。

情感乱伦一旦发生，会给当事人带来极大的心理困扰。对此，孟超在日记中形容说：“社会、伦理、道德在逼我挥手……我拼了命也不愿意，我遭到那些人的毒打，头骨被打碎了，牙齿被打掉了，眼睛也被活生生地挖走了……”

这种痛苦，源自道德的压力，因为社会不能接受。

即便没有道德压力，这个孩子也常常会有其他的伤害，最常见的伤害便是向外发展的动力的丧失。我了解的一些家庭乱伦的故事中，孩子因为与父母黏得太紧了，就不愿意甚至不敢与其他异性建立深度的情感关系，因为这是对父母的背叛。

这一点在孟超身上也有体现。与张丽有了性关系后，他就与同班的女友分手了。

不得与孩子有性关系，这是一个社会禁忌；不得与来访者有性关系，这是心理医生的一个职业禁忌。那么，不得与学生有性关系，是不是也当明确成为一个禁忌？譬如，我们是否当明确立法，禁止老师和学生有性关系。



这些女人与杀人犯之间的恋情在某种程度上满足了她们的需要。

——摘自希拉·埃森博格的《爱上杀人犯的女人们》

## 她们为何爱上奥地利乱伦父？

73岁的奥地利男子约瑟夫·弗莱茨勒再次成为新闻热点。

2008年4月，弗莱茨勒被逮捕并被关押在圣波尔顿监狱，因他31年前就开始强暴当时仅有11岁的亲生女儿伊丽莎白，并将其囚禁在自己地下室24年，还与她生下了7个孩子。然而，这样一个恶魔父亲入监后的一个多月时间里，却收到了三百多位女子写来的情书。

据报道，弗莱茨勒被捕后，曾宣称他深爱伊丽莎白，他之所以将她囚禁在地牢中，是为了防止她“误入歧途”。他的这番辩论居然得到了女粉丝们的“理解”，她们在情书中纷纷称赞他有一颗“善良的心”，是一个“好心肠的人”，甚至为他辩解说，他之所以强奸女儿并与女儿生下7个孩子，是为了教她体会“当母亲的快乐”。

这一怪现象令无数人大跌眼镜，在新浪网、搜狐网和网易等门户网站，可以看到无数网友对此表示难以理解，甚至因而讽刺奥地利是“禽兽之邦”。

不过，这并不是一件罕见的事。在媒体发达的美国，几乎所有的著名男性罪犯在监狱中都收到了大量求爱信，其中许多人还有机会在监狱中做了新郎，甚至还做了父亲，女记者希



拉·埃森博格采访了许多这样的女人后写了一本调查报告《爱上杀人犯的女人们》，并概括了这些女人们为什么这么做的11个理由：

1. 拯救幻想：她们相信自己有改变残暴男人的能力；
2. 母性：很多女人说，她们在这些男人身上看到了小男孩似的感觉，并强烈感觉自己有抚育和保护那个小男孩的需要；
3. 戏剧感的需要；
4. 受虐：她们普遍有被性虐待的幻想；
5. 重获儿时回忆：一些曾受到虐待、忽视或失去父亲的人把罪犯看做可以填补这种感受的角色；
6. 各式幻想：一些人生活在自己制造的各式暴力幻想之中，而杀人犯是唯一可以实施这些幻想的人；
7. 自卑感：一些女人由于自卑而认为自己无法找到男性伴侣，并认为监狱中的男犯十分孤独，和他们交往会更容易；
8. 受关注感：当她们开始和杀人犯交往时，会得到周围人和媒体关注；
9. 崇高感：从无名小卒变成焦点；
10. 展现勇气的机会：和所爱的人一起“对抗世界”；
11. “美女与野兽”情结：靠近可能伤害到自己的危险，不过总有幸免的一线希望。

这些理由纷繁复杂，并有将这些女子妖魔化的倾向，其实这些女子和我们普通人没什么两样，都是在追求两个结果：重复童年的美好，修正童年的错误。

童年时，不管父母多么优秀，我们对他们仍会有不满，并渴望他们依照自己的意愿发生改变，但这种改造梦想注定会失败，因为父母必然是按照自己的意志而活，他们通常并不关注孩子的改造梦想，即便关注到了也不会按照孩子的意愿改造自己。



## 美国著名杀人犯多有“艳遇”

此外，不管父母或事实上的养育者多么糟糕，他们仍然是我们最早爱上的对象，并多少会给我们留下一些美好的体验和记忆。

并且，无论是美好的体验，还是可怕的体验，一旦在我们心中产生，就会被固着下来，令我们不自觉地以为，这是自己唯一能获得的体验，我们似乎只有在这种体验中才能感觉不再孤独，才可以与别人建立起联系感。

因而，我们在长大后渴望找到和异性父母相似的人，那样既可以延续我们所熟知的那种美好或可怕的体验，也有机会可以继续玩改造游戏，把童年没有实现的改造梦想再去实现一下。

这是绝大多数人共同的游戏，只是童年非常幸福的人，他们的游戏是“重复童年巨大的美好，修正童年可怜的错误”，而对于童年非常悲惨的人，他们的游戏就是“重复童年可怜的美好，修正童年巨大的错误”。

那些童年被暴力父亲虐待过的女孩，长大后很容易被暴力男人所吸引，因为这样的男人才可以同时满足她两个愿望，至于其他男人，她或许理性上知道很不错，但没感觉。所谓没感觉，即她没法与其他男人建立起联系感来，面对这些自己不熟悉的类型的男子，她会手足无措，不知如何交往，而一旦碰到和父亲很像的男人，她们早就建立起来的那些心理机制立即会被激发出来，并发挥各自的作用。

其实，这些所谓的心理机制就是她的“自我”的一部分，大多数人本性上都不愿意舍弃“自我”，也即不愿意改变。

利用这一原则，我们可大致推测，这些给弗莱茨勒写信的女子，只怕多数有过和伊丽莎白类似的经历，即被父亲虐待和强暴。

弗莱茨勒成为“小众情人”绝非特殊的个案，那些被媒体广泛报道的著名罪犯，都有过类似的“艳遇”。

此前，我曾谈到美国一位叫贾丝廷·默斯的女子，先后向多名杀人犯求爱，并最终如愿以偿嫁给著名的杀人犯汤姆·尼森。

他们先是通信，很快碰出火花，一年半后，她决定嫁给他，而在做出这个决定前，他们两人还没有见过面。

类似的故事也不断在国内上演，差不多每年我都留意到数起类似的新闻：某起罪行被报道，某个女孩关注到了其中一个重刑犯，给他写信，劝他好好接受改造，罪犯回信，他们被彼此深深感动，最终女孩决定嫁给重刑犯，而做出这个决定前，她一样是还没有见过这个男人。我们的监狱管理现在人性化了，最后她如愿以偿，而媒体也当作美好的稀罕事给予报道。

如果感兴趣，你不妨用google或baidu搜索一下“爱上杀人犯”，你会轻松找到大量类似的故事，其中许多故事还没有真正上演，女主角还处在渴望或犹豫不决的阶段。

### 数百名女子竞争一个罪犯

默斯的故事表明，一些女子对杀人犯极其执著。例如维罗尼卡·康普顿，她是一个作家，为写一个关于女性连环杀手的剧本，去监狱采访“山腰扼杀者”肯尼斯·比安基，并对比安基一见钟情。见面后，两人密谋由康普顿再做一次类似的案件，让当局以为真正的凶手还在逃，而将比安基释放。

康普顿成功引诱了一名女子来到汽车旅馆，但她的阴谋被识破，这名女子反而制服了康普顿并报警，结果康普顿被关进监狱，比安基也对她失去了兴趣。后来，康普顿爱上了更有名的泰德·邦迪和“日落大道杀手”道格·克拉克，但泰德·邦迪这个美国历史上最有名的“美女杀手”对她不感兴趣，但她倒获得了克拉克的青睐，他送给她一具无头女尸作为情人节礼物！





康普顿之所以不能获得泰德·邦迪的青睐，或许是因为她的情敌实在是太多了。泰德·邦迪不仅是最有名的连环杀手，而且也是最帅气的，他至少杀死了28个女子，并且多数是长头发、瓜子脸的美女。但这样一个远比弗莱茨勒更变态的男人却成了偶像级人物，他收到了几百名仰慕者的信，她们和弗莱茨勒的粉丝们一样为他辩护，并纷纷出席他的庭审，还刻意留起了死在他手下的那些女孩的中分发型。最后，一位叫卡罗尔·安布恩的女子打败了数百名竞争者，在监狱中和泰德·邦迪结婚，还怀上了这个杀人恶魔的孩子，没有人知道她是怎么做到这一点的。

这真是可怕的轮回。据说，泰德·邦迪的妈妈年轻时就是长头发、瓜子脸的美女，也一样是中分发型，尽管媒体报道说泰德·邦迪最初的打击来自于被初恋女友抛弃，但更深层的原因还是他先被妈妈虐待。至于卡罗尔·安布恩，可以推测她应该不仅和泰德·邦迪的妈妈很像，而且也极可能有一个和泰德·邦迪很像的父亲。

### 和政府一起改造他

我有时会想，整个人类中的无数人都陷在自恋的漩涡中，固守着自己的经历，固守着自己的体验，而根本不愿意改变自己，也不愿意向更大的法则表示顺从。每次和人深聊，我都会发现，那些极其不幸的人其实都有着极端的自恋，他们甚至以自己被虐待为荣，他们会争论：有谁比我更不幸吗？仿佛最不幸是一个巨大的奖赏，是一个可以藐视一切的资本。

前面提到，我们都有类似的梦想“重复童年的美好，修正童年的错误”。那么，一个有暴力父亲的女人，找一个善良男人不就可以得救了吗？并且，美好更多，而“修正童年的错误”的结果也立即就实现了，那为什么不这样做呢？

因为，自恋的我们对外来力量赐给我们的幸福不感兴趣，我们非要自己去挣得这个幸福。我们必须靠自己完成“修正童年的错误”这个结果，这样才能显示自己的力量。

并且，必须指出的是，嫁给泰德·邦迪、向约瑟夫·弗莱茨勒求爱，这样的事情看起来很愚蠢，但实际上这是很聪明的做法。

因为，独自改造一个暴力男人，这是多么可怕、多么危险的事情，但是，如果和政府一起来改造，是不是就安全得多，也容易得多？毕竟，一头野兽被关进笼子后，他会显得乖很多，而且危险性也大大降低了。再者，改造一个被无数人关注的最可怕的罪犯，那种成就感想必要高很多吧。

相对而言，嫁给潜在的杀人犯就危险多了，但这也是无数女子的选择。国内一个机构调查了一千多名男性重刑犯，发现其中多达三分之一的男人的罪行是“杀妻”。这一点在新闻中也可以清晰看到。这看起来很悲惨很可怜，但其中有许多是自由恋爱，也即，这样的男人是这样的女子的选择。

弗莱茨勒收到三百多位女子的情书这一事件被报道后，有社会学家担心，这种现象会造成对丑恶现象的宣扬，会引发新的社会伦理危机。这是过虑了。因为，一个真正在幸福中长大的女子，是不会给约瑟夫·弗莱茨勒或泰德·邦迪写求爱信的，只有处于类似轮回中的女子才会这么做。

甚至还可以说，喜欢泰德·邦迪的女子未必喜欢弗莱茨勒，而喜欢弗莱茨勒的女子未必喜欢泰德·邦迪，即便这种荒唐的爱也是一种很精微的事情，没有缘分是不成的。



前不久爆出的奥地利恐怖乱伦案震惊了全世界。

前 假若你是奥地利人，看到这样一句话，只怕会对“奥地利恐怖乱伦案”这个组合词汇感到不舒服。

奥地利总理古森鲍尔就有这种感受。他在一个公开集会上称：“我们不会让奥地利和所有奥地利人被一个单独、野蛮的犯罪个例所劫持……我们将捍卫奥地利的形象……（奥地利）是最安全、最好的国家之一。”

这让我想起了去年黑砖窑事件刚被曝光时，一位网友在天涯杂谈上发表一个帖子称：这不是山西人的错，山西人是诚实善良的。

我相信多数山西人民是诚实善良的，但这位网友未必，因为诚实善良者不会在这样的时刻如此急于与罪恶撇清责任。相反，诚实善良的人会沉浸在悲痛和反思中：为什么会这样？我有什么责任？该怎样阻止这样的罪恶再次发生……

## 对奥地利乱伦父的心理分析

一滴水常常反映了一整个世界，如果对这一滴水不重视，那么就会出现第二滴水、第三滴水……

风景如画的奥地利近年便体现了这样的逻辑。

2006年，卡姆普什案一样引起全球轰动。时年18岁的她乘绑架她的男子沃尔夫冈不注意，逃出了他的魔掌，而之前，他已在一个地窖绑架她8年。

2007年，媒体曝光一名奥地利母亲囚禁3个女儿达7年之久。



现在，超级变态禽兽父亲出现。

如果这三滴水还引不起足够的重视，那么可以看这个最新曝光的数据：奥地利六分之一的女孩和九分之一的男孩在家中遭受过虐待或性侵犯。

这一数据是乱伦案爆发地阿姆斯特顿镇的预防犯罪中心的负责人夏洛特·艾克勒透露的。并且，她还称，因许多孩子没有报案，所以这个数字只是保守的统计，真实的虐待孩子案会远远大于这一数字。

如果说，约瑟夫·弗莱茨勒性虐女儿伊丽莎白31年、囚禁女儿24年并生下7个孩子一案是一滴水，反映了虐待孩子案是奥地利的一个痼疾。那么，也可以说，奥地利总理古森鲍尔的态度也是一滴水，反映了奥地利官方对家庭暴力的忽视甚至纵容。

譬如，据报道，奥地利法律对乱伦并没有惩罚条例。

又如，伊丽莎白16岁已被父亲性虐5年，一位知情的女邻居帮她逃离了家庭，但她却被父亲叫来的警察给带回家——估计伊丽莎白肯定不愿意。阿姆斯特顿的一名女副市长也称，在伊丽莎白18岁被关入地窖前，许多邻居都曾指证她被父亲虐待。那么，为什么这个禽兽父亲的恶行没有被禁止？难道，当地的警察只管帮父亲找回离家出走的女儿，而对令人发指的家庭暴力没有兴趣吗？

这位副市长称，“这是非常可悲和可怕的事情”，但显然更应该对这一悲剧负主要责任的，不是弗莱茨勒的邻居们，而是当地的政府机构。

## 法官不必做道德判官

其他报道也显示，当地警方似乎不把男人强暴女人太当回事。

犯罪记录显示，仅仅在1967年一个月时间内，弗莱茨勒就先有一次强奸未遂，而后则闯入一位女子家中将其强奸，但法官



“考虑到让约瑟夫和他妻子以及4个孩子早日团聚，仅判了他18个月监禁”。

我不太了解法律，更不懂奥地利的法律，但在我看来，这种判决是“糍糊逻辑”。

我认为，处理事情的一个原则是：A是A，B是B，如事情A出了问题，就尽量只在事情A的范畴内解决问题，而轻易不要将事情B牵扯进来。

我认为，法官不应将弗莱茨勒的强奸案和他有老婆孩子一事搅和在一起，因为后者的存在而减轻他在前者中的责任，这是对被强暴女子的不公正。

或许，法官将不相干的事件B牵扯进来时，以为自己整体上是做善事，但事实证明，他减少弗莱茨勒的刑罚，既是对被强奸女儿的不公，也危害了弗莱茨勒的家人。

人不是神，任何时候都做不到对整体的掌控，所以轻易不要做这种选择，而应各司其职，将自己负责的做好就OK了。

但可惜，法官超越自己的智能，屡屡扮演道德判官的“糍糊逻辑”，不仅体现在弗莱茨勒的案件中，在国内一些涉及家庭冲突的事件中也常常可以看到。

譬如，广州一位妈妈将自己的女儿的双耳割下，并丢进马桶冲掉，如此严重的家庭暴力事件，最终却以这位恶母只得到三年有期和五年缓刑的惩罚而告终。

又如，天涯论坛上的热门事件——北大佛学博士孟领的妻子状告父母侵占自己房屋，这一事件最终也以和稀泥式判决而结束。判决书称，既然其父母已在判决前撤离房间，所以原告诉讼请求无事实依据，法院不予支持。

这个判决书乍一看是没问题的，但问题是，原告1月21日提出诉讼，而这一事实非常清晰简单的案件，却一直拖到了4月24日才宣判，而被告也只是在4月14日搬离了女儿的房屋。此外，

孟领也称，负责该案件的女法官一直劝他多为老人考虑。并且，判决书中还提到了孟领岳母莫名受伤的无关事情。

总之，这份判决书给人的感觉是，原告的诉讼请求不成立，而岳父母不仅没错，还是受害者。

我个人认为，出现这种结果，是法官有意无意中扮演了道德判官的角色。然而，一个人对道德层面的判断，总是囿于自己的常识，而这常识常常是很有局限的，譬如这一案件中的女法官，以及割耳母亲的案件中的法官可能会有“没有父母不爱自己的孩子”这种常识性的道德判断，但这种判断无论从逻辑上、伦理学上还是心理学上都是不能成立的。

## 国家机器可震慑权力人格

很多涉及家庭冲突的案件，重要的或许不是惩罚，而是需要国家机器以鲜明的态度表明，不管是谁，都不得以任何名义侵犯其他人的合法权益。或者说，需要的只是一句话的正义：到底是谁对，到底是谁错。

这一点极其重要，因为制造家庭暴力的人，常是偏执型人格，或可称为“权力型人格”，具有这一人格的人，希望在自己所控制的范围内具有绝对权威，所以他们会不断去打击、否认被控制方，如果看到被控制方有脱离自己控制的可能性，他们就会采取极端手段，而这常常意味着灾难的到来。

那么，在他们采取极端手段之前，制止他们的行为就极为重要。

并且，因为他们很信奉权力，所以比他们更权威的国家机器如果旗帜鲜明地对他们说，你对其他亲人的行为是错误的。那么，他们相对会比较容易接受。否则，他们会认为，自己的行为既是正确的，又是不会被惩罚的，于是对亲人的侵害就会变本加厉。





据报道，伊丽莎白16岁逃离这个可怕家庭的行为失败后，弗莱茨勒对她的行为变得更加凶暴，并最终在她18岁时将她关进了地窖。我认为，当时找到伊丽莎白并将她带回家的警察对这一恶果负有相当的责任，因为他们不仅成了事实上的帮凶，而且他们的特殊身份还加重了弗莱茨勒的权力感，令他更加坚信自己对女儿有绝对的支配权。

### 斩断苦难轮回需反省精神

苦难和邪恶经常是一个不断的轮回，邪恶者制造了苦难，而邪恶者之所以沦为邪恶，也几乎总是先遭受了巨大的苦难。

据最新报道，恶父弗莱茨勒的童年相当悲惨，他1935年出生，童年在第二次世界大战的混乱中度过，他不知道自己的父亲是谁，而母亲也脾气暴躁，对他的虐待如家常便饭，据说每天都会把他打得鼻青脸肿。

在这样的家庭长大的弗莱茨勒，会混淆爱与恨，他越爱一个人时，就会越恨一个人。他先是对母亲既恨又爱，后是对最漂亮的女儿既爱又恨。我甚至可以推测，伊丽莎白也许最像弗莱茨勒的妈妈，于是，弗莱茨勒对妈妈的极度的爱与恨都被他转嫁到了女儿身上。

7日，他在接受审判时称，他禁锢伊丽莎白，是出于“对她的爱”。这种说法很容易被视为是不知廉耻的谎言，但准确说来，他这可以称为是“不知廉耻的真诚”。他应是最喜欢这个女儿。只是，因为他内心扭曲得太厉害，他越爱一个人，就越容易伤害她。

不过，在我看来，这不应当成为他逃避责任的原因。他的辩护律师称，弗莱茨勒有精神病，所以不当接受法律惩罚，而应在精神病院接受治疗。但是，或许没有什么罪恶是凭空而生，一切罪恶或许都是轮回的延续，例如希特勒这种空前的恶魔之所以产生，也是因为他有一个极度暴虐的父亲。那么，一切罪恶都当被宽恕吗？

我不仅认为当事人轻易不必宽恕，更认为法官不该替当事人行使宽恕。

宽恕是很好的事，但当事人意识上的宽恕，常常伴随着潜意识深处的恐惧和愤怒，这不是一种真正的宽恕。因为，弱者对强者的轻易宽恕常意味着对强者的认同，这是一种权力崇拜。

因而，如果轻易便宽恕了伤害自己的人，他们常常会把自己的苦难转嫁到比自己更弱小的人身上，这就导致了罪恶的蔓延。

行使宽恕之前，首先需要的是反思，因为必须理解了罪恶轮回之链条，才能真正斩断这一链条。

德国是二战的主要发起者，但德国也是二战中反思最深沉的国度，这种反思虽然还不能帮助德国从这个链条中彻底获得解脱，但起码德国整体上对二战负起了责任，这对目前德国社会的进步帮助极大。

但奥地利似乎缺乏这种反思。二战中，奥地利既是牺牲品也是帮凶，受纳粹思想的危害应该较德国要轻，但因为缺乏反思，于是纳粹思想之流毒仍在影响奥地利。卡姆普什最近便在接受采访时称，她认为二战时奥地利盛行的“男尊女卑”和“权力至上”在现代奥地利仍有一定市场。

2000年，奥地利极右政党“自由党”进入政府，这在一定程度上佐证了卡姆普什的这一说法。

对于个人而言，逃避痛苦最终不会有好结果，因为痛苦不在别处，就在自己心中，逃避痛苦势必会引起内心的扭曲。

对于一个国家而言，否认历史最终也不会有好结果，因为历史并不仅仅是历史，也藏在每个国民的内心深处，是一直在进行的轮回的一部分，如果不反省历史，一个国家就缺乏对这一轮回的清醒认识，而导致这个国家总是重蹈覆辙。

奥地利恐怖乱伦案还显示了一点：一个家庭可能会沦为极度专制的暴力家庭，所谓的爱与和谐已荡然无存。



对于这样的家庭，国家机器的干涉就非常重要。最好先是法律的干涉，接着是社会保障体系对受害者的充分保护。

### 家庭暴力是社会犯罪之源

持有“天下无不是的父母”的人，会将弗莱茨勒这样的恶父视为异端，视为极少数，仿佛受苦的孩子也是极少数，所以不必就父母对孩子的暴力太敏感。

但还是讲一个真实故事吧。

广州某小学一年级的班主任做了一个调查，她问班里的孩子：“谁认为自己的妈妈是好妈妈？”

有3个孩子举手，其中有一对双胞胎，而这个班有43名学生。

她再问：“谁认为自己的爸爸是好爸爸？”这次有5个孩子举手，但那对双胞胎没举手。

孩子们的心更单纯，他们离自己内心的真相更近，而成年人则更容易用意识说话，并且因为自己做了父母，就更容易站在父母的角度上看待问题，所以就忘记了自己童年时的感受。

自然，好父母和恶父母不是非此即彼，优秀的父母和可怕的父母之间还有一个漫长的中间地带，多数父母处于这个中间地带上。但我和我的心理学界的朋友们都认为，可怕的父母比普通人想象的要多得多，社会和国家必须重视这一现象。前面提到，奥地利至少六分之一的女孩和九分之一的男孩在家中遭受过虐待或性侵犯，我们国家这方面的数据，不会比这个数据美好多少。

那些不是因利益而莫名其妙杀人或制造严重刑事案件的人，其中相当一部分是先在家里受了伤，如果社会和国家发现了他们在受伤，并立即给予及时的干预和保护，那么，他们尽管可能已伤痕累累，但起码知道，原来主流的逻辑和他们家中的逻辑是不一样的，原来还是有对与错，而不是到处都是权力至上。



并且，家庭暴力都不是在孤独中进行，因为即便受害者没有把事情说出来，加害者也会忍不住表现出来的。曾在弗莱茨勒家租过房子的一个租客说，弗莱茨勒曾骄傲地对他说，这栋房子将创造历史。现在，他如愿以偿了，他成了目前全球最瞩目的人物。

甚至，我以为，这次事件之所以被媒体曝光，可能正是弗莱茨勒的愿望。他将伊丽莎白的大女儿克尔斯廷送到医院门口，其潜意识的原因很可能是，已经73岁的他并不想将这么“伟大”的事情带进棺材里，他希望震惊世界，以展示他是多么有影响力的人物。

家庭乱伦案在大多数情况下，被性侵犯的孩子都告诉了大人，譬如自己的母亲或父亲。但因恐惧、要面子等种种原因，大人们奇特地“团结”在一起，而隐瞒了事件真相。少数大人会痛心疾首，并将凶手送上法庭，而多数大人们不仅隐瞒真相，甚至反而痛斥、羞辱和威胁孩子，说这是他们在撒谎，或者说这是他们自己招惹的。

所以，当这类事情闹上法庭后，如果法官再无形中“原谅”了加害者，那么罪行很容易会继续下去，而这个孩子不仅对家人，对社会也会丧失信心，他们也因而成为危害社会的重要隐患。

至于没有明显性意味的虐待孩子的案件，一般家人更少会站在孩子一边，和施虐的大人对抗。

完美的情况下，我们当学习美国，只要发现孩子有被虐待的情形，就及时对这个家庭进行干预。但考虑到我们的社会体系，我们难以做到这一点，因为法官做了公正的判决后，这个孩子很可能会失去抚养他的资源。

但起码意识到，我们应重视家庭暴力，它比我们想象的要严重得多。



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你不这样做的话，你对她来说根本就是不存在的。

——摘自谢尔登·卡什丹的著作《客体关系心理治疗》

## 愚孝是怎样炼成的—— 对迎合者的心理分析

北京大学佛学博士孟领与岳父母纠葛一事有了新进展。2008年4月15日，一个叫“言有尽意无穷”的网友自称孟领，并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、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“向一个孩子疯狂索取，向另一个孩子疯狂付出”这样的故事，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，他们也是明显地偏袒弟弟。

为什么一些父母会对一个孩子会没有餍足地索取？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，所以就可以进行大肆索取了。

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？为什么他们反而会发展出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

我谈到过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，概括成一句话即：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，因他们在频频做出付出后，经常会表示，他的奉献不需回报的。

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。”

美国心理学家卡什丹在他的著作《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10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，他们会很卑微地向你表示，他们只是想帮你而已，他们不需要任何回报，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著。但他越付出，对方越想逃离，由此这成了一种恶性循环，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的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。

我曾在天涯杂谈发布《谎言中的No.1：没有父母不爱自己的孩子》一帖，跟帖的例子有很多个可以称为“愚孝”的迎合者，几乎清一色是女士，而且其父母清一色是重男轻女，会对男



孩百般溺爱，而对她则严重忽视。对于这样的女孩而言，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的例子。

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，没想到生下来的却是女儿。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，她只有通过迎合父母需要的方式，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，而对父母而言，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，这个孩子越容易发展成迎合者。

### 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，他对父母已不再依赖。但是，作为一个迎合者，他心中的恐慌并未消失，他心中仍认为奉献是他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著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，这就是“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，却对父母百依百顺，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，这些人会对父母有很大不满，但当父母继续向他们索取时，他们却发现，自己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，于是改变了态度，爱他胜过了爱其他孩子。

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，是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，而他们很热情，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，而一旦能得到她了，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，她就变得过于容忍，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子了，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她极力讨好父母，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让男友产生很大

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，但这个陷阱里的每一个细节都是她设定好的。她很善解人意，会做很多对我有利的小事，而同时又表示，我不必在乎，因为这实在没什么，而同时她又向我暗示，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。尽管第一次见面时我对她印象很好，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，然后发了一个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，她可不想打搅我，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。





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？

## 人善被人欺！为什么？

“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。

今年21岁的蔡敏敏是河南女孩，她曾在珠海做过5年保姆，受到了同为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年底被媒体曝光后，魏娟已被绳之以法，而蔡敏敏也得到了一些帮助，目前正在准备在广州继续接受免费的整容手术，而她的容貌也比两年前刚被发现时好多了。

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，魏娟是将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》，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。



---

### 小知识：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。

当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另外那个人为何那样对待自己，从而可以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，但如果进行得顺利的话，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的和所表达的。

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上。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的一个重要的部分是“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有多残酷，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”的结局。

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”与“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，也不仅怀疑，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地位上，我是甘于以小孩自居，而将他当做了父母一样的权威。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，但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一点的呢？

原来，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，他只好给这个学生做善意的回应。

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时，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太过于强大，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，弱者将扮演强者的他打翻在地，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。

当时，继父和母亲一直在吵架，接连吵了快三个月。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，弗兰克的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“窝囊的内在的小孩”，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“内在的虐待的父亲”，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，这就会鼓励他继父投射，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“窝囊的内在的小孩”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，于是开始尊重弗兰克了。

### 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，当魏娟再打一下时，她就会还击过去。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、逆来顺受的小女孩的形象，魏娟对她的投射就越厉害。魏娟多么恨自己的“窝囊的内在的小女孩”，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话，但一些家庭，父母要求孩子坚强而听话，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，但他还是会表现得特别坚强，甚至将软弱彻底从自己意识上排挤出去，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，软弱会成为一个好素质，聪明的孩子会刻意地软弱。

第二种家庭长大的温顺的孩子，如果碰到第一种家庭长大的强人，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。第二种家庭长大的孩子，甘愿以“温顺的小孩”自居，而第一种家庭长大的孩子，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，第一种家庭长大的孩子，越坚强，其实越软弱。他们的坚强，是强迫自己做出来的，但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弱者，而且正好在第二种家庭长大，你会习惯上认为，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，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，会忍不住更恨你，对你的攻击就会越加强烈。

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，她不断地说到，她和丈夫一再要求女儿听话，因为她和丈夫不会害她，她越听话，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，反而成了令她获得伤害的原因。

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，听话会收获好处，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。



随便找一个理由杀死一个和自己不相干的女人，同时又极大地牺牲自己去供奉另一个女人，这到底是为什么？

这要到阿峰的个人生活中去寻找答案。

## 警惕替死鬼心理

在新浪网上看到一起触目惊心的新闻。黑龙江佳木斯男子宫润伯，在一年多时间里，诱骗并猥亵11名儿童，更将其中6名儿童杀死并肢解尸体。

这让我想起了前不久从一个做司法鉴定的朋友那里听到的另一件看似很不一样的奇特的新闻——30多岁的广州男子阿峰，杀了工友的妻子后自首。

他说，在决定杀人前，他先有了不想活的念头，但他不想孤独死去，而想在临死前先找一个垫背的。于是，他乘工友不在家的时候去了工友家，在看电视的时候，随便找了一个借口和工友的妻子吵起架来，并借着怒气将她杀死。随后，阿峰将工友家的现金搜罗一空，然后去蒸桑拿。在桑拿中心，他觉得享受得差不多了，便心满意足地打电话自首，并对接电话的警察说，不要随便开一辆破车过来抓他，要来就要开本田轿车来。

警方满足了他的要求，开着本田轿车来到桑拿中心，而阿峰没做任何抵抗便束手就擒。

阿峰的行为令警方不解，于是警方要求给阿峰做一次司法鉴定，鉴定结果是他作案时精神正常，是完全行为责任人，不能减免刑事责任。



我这个做司法鉴定的朋友也觉得无法理解阿峰的行为，既然阿峰已不想活了，为什么还非得找一个垫背的？

并且，杀死工友的妻子后，他的目标已实现，他完全可以自杀，这样他不想活的目标也可以一并实现了，为什么还非要自首？并且，他还明确表示，请判他死刑。

更为奇特的是，阿峰有一个小他十来岁的女友，他很爱她，每个月2000元左右的收入，自己只留100元，其他的全留给女友。

决定杀人前，阿峰特地去了女友在外地的老家，将自己的所有存款和现金留给她，然后返回广州，闯进工友家，制造了这起惨案。

随便找一个理由杀死一个和自己不相干的女人，同时又极大地牺牲自己去供奉另一个女人，这到底是为什么？

这要到阿峰的个人生活中去寻找答案。

### 工友的妻子是自己所恨的人的替身

和许多非利益取向的杀人凶手一样，阿峰也有一个不幸的童年。他很小的时候父亲因病去世，此后母亲改嫁三次，而阿峰和三任继父的关系都很一般。家庭的不幸，令阿峰很渴望建立自己的小家庭，但结婚几年后，阿峰患上肾病，也因而导致性无能，他的妻子据此向他提出了离婚。

离婚发生在他杀人前一年，这一打击令他对生活彻底失去信心，经常会有自杀的念头泛起，也经常会在心中掀起强烈的暴力欲望。

关键问题是，他的暴力欲望的针对对象到底是谁？

警方不必纠缠潜意识，司法鉴定也不必考虑这一内容，因为潜意识不属于法律范畴的内容，而这恰恰是理解这一奇特行为的关键所在。

杀死与自己无冤无仇的工友的妻子，这件事会令所有人觉得

莫明其妙，而一旦一件事看上去太莫明其妙了，就需要从潜意识去寻找答案了。

在我看来，阿峰杀死工友的妻子，这个行为具有强烈的象征意义：他杀死了一个女人。

详细说来，即阿峰想杀其他女人，只是因种种原因令他觉得不能这么做，但他对女人的愤怒仍然极其强烈，他控制不住这种冲动，而他又不能直接对他所恨的女人下手，于是就找了另一个女人做替身。

工友的妻子是谁的替身？

显然是阿峰的前妻以及妈妈的替身。

幼年丧父和妈妈三次改嫁，这样的经历很容易引起儿子对妈妈的仇恨。他首先可能会觉得，妈妈一直将他放在不重要的位置上，而她对后来的三任丈夫都比儿子要好。其次，很多家庭出现重要亲人意外去世后，都容易彼此怪罪，例如制造佛山灭门案的黄文义，他想杀死二哥，原因就是怪罪二哥对爸爸和大哥的死负有一定责任，所以阿峰很可能会将爸爸的死怪罪在妈妈身上。

如果成年后能建立一个美满的家庭，这些仇恨或许会得到化解，但阿峰没有这种机会，肾病和性无能摧毁了他的婚姻，而妻子主动提出离婚，也会进一步加重他对女性的仇恨。

不过，不管童年多不幸，儿子与妈妈的关系多糟糕，仇恨最多也只是儿子心理的一个方面，另一方面则是他仍然渴望妈妈的爱，同时也惧怕妈妈的惩罚。面对妈妈的时候，他的心理仍然会在很大程度上停留在一个幼小的孩子的水平上，令他不敢对妈妈有什么暴力行为。

所以，很多对父母有很大仇恨的杀人凶手，他们不会对父母怎么样，他们最容易做的，是找一个和父母相似的人，然后将仇恨加在这个人身上。譬如美国最有名的连环杀手泰德·邦迪，他





杀死的几十个女孩清一色是瓜子脸和长头发，而这也恰恰是他妈妈年轻时的样子。

关于阿峰的案例，我那个做司法鉴定的朋友也没掌握太多的细节，所以我做不了细致的分析，但大致可以判断，他工友的妻子只是一个可怜的替身，阿峰之所以选择杀她，只是将对妈妈和前妻的愤怒转移到她身上而已。

### 替死鬼心理源于“向强者认同”

所有的妈妈都是不完美的，但只要从妈妈那里得到的照料足够好，一个孩子就能做到一点——全面地看待妈妈，既接受妈妈好的一面，也接受妈妈不好的一面。

假若妈妈过于糟糕，但仍然有一些好的方面，那么一个孩子就会使用分裂的心理机制，即在心理上制造一个“好妈妈”的形象，同时也制造一个“坏妈妈”的形象。有时，孩子会将真实的妈妈视为“好妈妈”，极力地赞誉妈妈，仿佛妈妈是完美的。然而，这个孩子非常怕鬼，也对像妈妈的女人——譬如女老师——充满警惕、愤怒甚至仇恨，所谓的“鬼”和女老师便是这个孩子的“坏妈妈”的投射。

此外，一些孩子会使用相反的心理机制，对自己的妈妈极其愤怒，但却对另一个女人——如恋人——无比地爱。这时，他便是将真实的妈妈当成绝对的“坏妈妈”，而将恋人当作绝对的“好妈妈”了。

阿峰杀死与自己无冤无仇的工友的妻子，却牺牲自己去供奉小自己十多年的女友，那么可以说，他是将自己心中的绝对的“坏妈妈”形象投射到前者身上，却将自己心中的绝对的“好妈妈”形象投射到女友身上。

至于他为什么杀人后不自杀，很可能的原因是，他杀人是杀给其他人看的，他希望某些人知道他的行为，他也想看到那些

人——譬如妈妈和妻子对他杀人的反应，所以他不会立即去死。

再回到一开始提到的宫润伯的案例上来。宫润伯和阿峰的相同之处，是他们都是找垫背的，宫润伯所找的垫背是那些无辜的孩子，阿峰所找的垫背则是工友的太太。

依照我们古老的传说，举凡上吊、溺水、中毒、难产而死者，其鬼魂会在人间飘荡不去，必须找到一个替死者，并让对方以同样的方式死亡，自己的灵魂才能超生。这种传说，藏着一个卑劣的逻辑——我必须将我所承受的苦难传递给另一个人，那样我的心才得以安宁。

这也恰恰是阿峰和宫润伯的逻辑。

据报道，宫润伯曾入狱多年，并在监狱中屡屡被同监的犯人鸡奸，这给他带来了极大的心理创伤。显然，他对10名男童进行性侵犯，这就是“替死鬼心理”在作祟——我要将我所承受的同样的苦难传递给你，这样我就好受多了。

阿峰也是类似的心理，他可能认为母亲和前妻给他制造了很多痛苦，但他因种种原因不会去报复母亲和前妻，而将仇恨转移给了另一个女人。

比较东西方的文艺作品，我总有这种感觉：替死鬼心理在中国远比西方要流行。相比西方社会，当我们受到伤害时，似乎更少有人直接还击加害者，而更常见的选择是加害比自己更弱小的人。尽管冤冤相报不值得提倡，但起码冤冤相报是将仇恨限制在加害者和受害者之间。相比之下，替死鬼心理所带来的危害就大多了，因为这种心理会导致仇恨向外扩散。假若替死鬼心理非常流行，那么一个很小的罪恶就会导致对社会极大的冲击。

例如，假若宫润伯是直接报复强暴他的人，那么仇恨就会限于他和加害者之间，而不会伤及无辜，造成整个佳木斯城的普遍恐慌。

替死鬼心理之所以盛行，还可能是因为对强者的崇拜。即，



相比对加害者的愤怒，受害者可能更痛恨自己的弱小。相比要还击加害者的欲望，他更渴望成为一个和加害者一模一样的强者，而要实现这一点，他更想做的是像伤害他的人一样去伤害更弱者。

这种心理，被称为是“向强者认同”。

一个家族的暴力史之所以会不断延续，便是因为这种心理。父亲对儿子施加暴力，儿子反而会认同父亲，并渴望比父亲更暴力，于是家族暴力不断延续了下去。

这也是这个社会的暴力不断传播并延续的重要原因。例如，我们会看到，那些制造了最多杀戮的强人们，反而普遍会被当做英雄来崇拜。



**最** 不可思议的事情不在小说中，而在真实的世界里。

如果你每天读一下新浪网的社会新闻，就会真切地感受到这个道理。

我便是如此，只要能上网，我都会去看一下新浪网的社会新闻，那里，你总可以看到一些极端的事件。

2008年3月12日和13日，仅仅两天，就可以看到以下几个触目惊心的新闻：

男子嫌的哥刹车声音大吵醒孩子将其捅死；

少女因与人发生口角被逼裸体示众；

司机劝乘客让座遭5人连砍数刀；

12岁女孩被怀疑偷钱遭父亲吊打致死。

同时，在新浪网的论坛，还可以看到一起恶性事件：

在河北某中学，一个男子带数人闯进校园，殴打与女儿有矛盾的三名女学生，这个男子的儿子用尖刀将其中两个未成年女孩毁容。

这数起恶性事件中，乍一看形式很不一样，有的是陌生人相残，有的是亲人相残，有的是有权势者伤害弱势者……

然而，在这些看似不一样的事件中，你都可以嗅出权力的味道。



## 是什么令他们如此嚣张

---

权力是什么？

权力就是能将自己的意志强加在别人头上。尽管你不情愿，

但我还是成功地将自己的意志强加给你，这就证明了我对你拥有权力。

现代心理学认为，严重的权力欲望是一种心理疾病，有这种欲望的人，他们心中藏着这样一个内在的逻辑：我对你好，但你必须听我的，否则我会让你好看。

这一逻辑，在无数家庭中都可以看到，尤其是我们国家的家庭中。父母将孩子听话视为头号优点，其实不过是在追求自己对孩子的权力而已，太看重孩子听话的父母，会用种种直接或间接的办法向孩子传递一个信息——“我对你好，但你得听我的，否则……”

例如，一个女孩，20岁之前，她和母亲的关系非常融洽，她甚至觉得母亲是完美的，因为她对她实在太好了。

20岁时，她爱上了一个男孩，但母亲不接受他，对他百般挑剔，无论女儿和这个男孩怎么努力，这个母亲都丝毫不给他们机会。

一开始，她说，这个男孩配不上自己的女儿，但最终，她承认，最让她愤怒的是，女儿不和她商量就选择了这个男孩。她说，以前女儿承诺过——其实是在她暗示之下承诺的，选择一个男孩时一定会和母亲商量，如果母亲不同意，她就不会接受他。但是，女儿最终却不和她商量就偷偷和这个男孩恋爱了，这让她非常愤怒。

就是说，她一开始拒绝那个男孩的理由——“我是为了女儿好”——不过是借口，她真正在乎的，是女儿不听她话了，因而，她要给女儿好看。她曾明确地对女儿说，你想和他在一起是吗，那么你得踩着我的尸体过去。

显然，这是前面提到的典型的权力的逻辑：我对你好，但你必须听我的，否则我会让你好看。

总是对孩子实施权力的父母，一般会特别爱面子，如果有人

让他好看，他的权力欲望就会遭到刺激。

那个将12岁女儿活活打死的父亲，就是先被刺激了一下。先是亲戚怀疑他女儿偷了自己100元人民币，但据报道说又不好意思直接对女孩的父母说，于是去找了这个女孩的老师——这种做法真是可怕，最终是老师告诉这个父亲的。

可以推测，这个父亲觉得自己丢了面子，觉得受伤了。他回到家里，就把这种受伤感转嫁给了女儿。女儿辩解说，她没有偷钱。这时，这个父亲根本不理睬女儿的辩解，而只是暴打女儿。

### 警惕家庭中的恐怖主义

英国小说家奥威尔在他的名著《1984》中有一段对话：

审判者问被审判的主人公：我会怎样证明我对你拥有权力？

主人公回答说：通过令我受苦。

父亲暴打女儿，正是通过令女儿受苦而证明自己对女儿拥有绝对权力。

在极端折磨之下，女儿承认，是她偷了钱。

但是，钱放在哪儿了呢？这就成了大问题。

女儿先说一个放钱的地点，父亲找不着，于是回来后再对女儿一通残酷的折磨；女儿再说一个放钱的地点，父亲还是找不着，回来后对女儿又是一通折磨……

最终，女儿被折磨致死，而那个亲戚则在自己家里找到了那“丢失”的100元人民币。

当司法机构调查这一事件时，这个父亲先是编造谎言，最终不得不承认是他打死了女儿，这时，他使用了一个借口——“我是在教育她”。

这是一个不折不扣的谎言。

那个尽一切力量，一定要拆散女儿恋爱的母亲，至少此前很多年对女儿是有不少“我对你好”的成分的，但这个父亲，连这





个借口都不愿意使用了，而是直接追求“你必须听我的，否则我就打死你”。

这是家庭中的恐怖主义。

这种恐怖主义，比政治上的恐怖主义更可怕。因为，本·拉丹摧毁美国世贸中心后，或希特勒统治的纳粹德国侵占波兰时，至少会遭到很多力量的谴责。然而，在一个相对封闭的家庭，当各方面力量都占绝对强势的父母对孩子实施可怕的恐怖主义时，常常不为人知，也就得不到谴责。

甚至，在我们这个社会，父母打孩子还成了天经地义的事，因为大家普遍都这么干，所以大人们站在一条战线上，将打孩子这样的事给美化了。所以，不管多么可怕的家庭恐怖事件，当媒体进行报道时，都会给加上一丝温情脉脉的玫瑰色彩，说这是“爱”，只是“爱”的方式出了问题。

这一点尤其可怕。有时我想，真不知道，我们还要看到多少孩子被牺牲，才最终明白，父母对孩子的暴力也是暴力。

权力欲望必然意味着，我只尊重我的意志，我不尊重你的意志。权力欲望强烈的人，即便看到了别人的意志的存在，也会故意视而不见，甚至故意去羞辱对方的意志。

假若父母的权力欲望过重，那么，孩子势必会很受伤。并且，孩子的内心中会形成一个“‘内在的父母’羞辱‘内在的小孩’”的内在关系模式。

有这样一个内在关系模式的人，等他长大了，有力量了，就会将这个模式套在自己周围的人际关系上。于是，面对比他弱小的，他会强烈地渴望羞辱对方。

我想，将的哥杀死的男子，将司机砍成重伤的男子，以及逼少女在河中裸体示众的少女们，他们都可能在这样的家庭长大，他们可能都先在自己家中被父母或其他重要的养育者肆无忌惮地实施权力欲望。离开家后，他们便将这一欲望转嫁到别人身上。

那个将妹妹的同学毁容的男子，他也可能生活在这样的家庭中。

不过，还可能，他单纯就是权力欲望的祭品。

## 欲令他灭亡，先给他权势

马克思的女儿燕妮，请求历史学家维特克用最简单的语言概括一下历史，据说维特克只用了四句话就满足了燕妮的要求，其中一句话是：

上帝要让一个人灭亡，往往先让他拥有炙人的权势。

汉朝开国皇帝刘邦，刚坐上皇帝宝位时，他还是想和一起打天下的功臣们称兄道弟，但当司礼大臣们制定了君臣之礼后，看着跪倒在自己脚下的重臣们，他兴奋地感叹道：真没想到，做皇帝是这么爽。

最爽的未必是重臣们匍匐在地的跪拜，而是当他们臣服时，刘邦感到，他终于可以肆无忌惮地将自己的意志加在任何人头上而不必担心遭到反对了。

不过，刘邦终其一生也没有彻底被权力欲望所吞噬，他始终还有一点平民皇帝的感觉，历史上被炙人的权势所吞噬的强人实在太多了。

日本16世纪的战国时代，诸侯林立，第一个对统一日本做出巨大贡献的人叫织田信长。一开始，他就是一个肆意妄为的人，但他极重视人才，堪称当时诸侯中最有伯乐眼光的人。当武田信玄和上杉谦信等强有力的对手一一死去后，他看到统一日本在即，自己在日本的地位已不可撼动后，变得更加肆意妄为，不断羞辱、放逐甚至屠杀重臣。最终，作为他四大重臣之一的明智光秀发动政变，将他围困在本能寺，而他也不得已自尽。

炙人的权势之所以会吞噬一个强人，关键是，对别人为所欲为的感觉是这么爽，这个强人逐渐忘记了别人的存在，对别人的



强加变得越来越肆无忌惮，但没有谁乐意被强加，于是他肆无忌惮的强加逐渐会导致敌人和自己属下的越来越多的反感，就此埋下覆灭的种子。

并且，因为只看到自己的意志，只在乎自己的意志的展现，这些强人对别人的意志和别人的生命也越来越不在乎，这也导致了他们的严重失算，因为真正运筹帷幄的人，他们要考虑的头号问题，便是敌我双方的意志。

例如希特勒，他非得命令150万德军坚守斯大林格勒。他这样做，既可能是因为战略考虑，也可能是因为面子问题，即忍受不了自己的意志被挑战。因为太在乎自己的意志了，他甚至都看不见150万军人的生命的价值了。

我们常说，绝对的权力会导致绝对的腐败。其实，腐败还不够可怕，最可怕的是，绝对的权力会导致绝对的疯狂。

### 最重要的是保持均衡

每个人都有权力欲望，每个人都忍不住渴望将自己的意志加在别人身上，这也是我们与别人建立关系的一个重要的动力。所以，关键不是消除人类的权力欲望，而是各方都应有博弈的机会，这样一个特定的人际关系就会保持相对均衡的态势。

一个社会应该如此，一个家庭也当如此。在一个特定的家庭中，父母和孩子的力量明显是失衡的，这时社会的适当干预非常重要，一旦发现父母对孩子有严重的暴力行为，社会应该有强有力的干涉。

以上提到的新浪网新闻事件的主角中，有的人是拥有了权势，譬如那个用利刃挥向妹妹同学的男子，以及将女儿折磨致死的父亲。但是，那个将的哥捅死的丈夫，以及那个将司机砍伤的男子，他们并没有拥有权势，只是妄想自己拥有权势而已。

明明没拥有什么权势，却仍然肆意侵害别人，最终轻易便遭



到了法律的惩罚的人，我们会说，他疯了。

“疯了”，这个词的含义是，这个人的行为与现实严重脱节。别人对他的意志的一丁点干扰，却引发了他最可怕的暴行，这是与现实的严重脱节。实施了最可怕的暴行后，他又轻易得到了报应，这也是与现实的严重脱节。

也就是说，他没有什么权力，但却又肆意地表达权力欲望。

然而，这种追求其实是我们普遍的欲望。

美国学者做过一个“模拟监狱”实验：让一些人扮演狱警，让另一些人扮演罪犯，狱警对罪犯享有绝对的权力。结果，狱警们的系统暴力行为不断升级，最终显示了法西斯政权的苗头。

对此，有人称，美国和德国也没什么分别，如果当权者可以造集中营，那么在任何一个州都可以轻松找到管理集中营的“优秀人才”。

这一点，不仅在美国成立，可能在一切有人类的地方都成立。印度哲人克里希那穆提说，我们之所以有这样一个世界，是因为我们有这样的内心，世界的每一部分的表现，都可以在你的内心中找到相对应的答案。

所以，假若你和我一样，每天都看新浪网的社会新闻时，不必在屡屡惊叹之余而对人性越来越绝望。

因为，人性就是这个样子。我们不必为人类的权力欲望而感到悲观，我们需要做的是，首先看清楚人类的权力欲望的可怕之处，然后尽可能建立相应的制度去限制这一欲望的无限表达。





身体是心灵的镜子

心

中升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。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。

## 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自己说，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，夏天他都要穿十件衣服和多条裤子，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，穿得厚厚地出门，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，但却检查不出肚子疼的缘由，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，这让他在这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，东北的那所大学尽管也不错，但比北大、清华差了档次，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。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，他的内心仍然执著于回去的念头，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，还经常肚子疼。

他不再和父母说回去的念头，但他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，当我们心中升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。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，先是突然从床上做起，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，他并未忘记这些事，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，他也有梦游。

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。

身体的健康，应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，这或许是这样的道理：某种重要的情绪产生了，你拒绝接受，绝对地拒绝接受，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

我认识的几个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，一位30多岁，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，因为他们认为那是一种自己职业的使命。

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。

美国心理学家斯考特·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。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，因为他是实实在在的怕冷，他的身体有很真实的反映。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，而必须学会聆听并尊重心灵深处的声音。

去过罗德姆家的人都能够感受到多萝西和休之间刻意的病态和压抑的紧张气氛。不过，他们夫妇在教育孩子的时候很默契，两人都是专制的家长，想要在20世纪中叶向孩子们灌输老派价值观念和真理体系推崇的精神遗产。他们坚信，只要有纪律、勤奋，有适当的鼓励，再加上充分的家庭、学校和宗教教育，孩子就能够实现任何梦想。他们唯一的女儿希拉里出生于1947年10月26日，他们的教育理念在她身上取得了非比寻常的效果。

——摘自卡尔·伯恩斯坦《希拉里传》

## 缺乏自我：希拉里败选的根源

美国大选的民主党初选终于结束了时日旷久的持久战，堪称政坛新兵的奥巴马击败了有雄厚政治资本的希拉里。

希拉里为什么会败给奥巴马？

我曾在文章中预言了希拉里的失败，我认为，希拉里给人太“假”的感觉，这令选民始终对她有明显的距离感，而奥巴马相反却是一个很“真”的人，这种感觉上的差距最终会成为希拉里与白宫的致命距离。

在现代选举政治中，这种“假”是很要命的东西，明显给选民距离感的候选人，不管他们多么有政治资本，多么长袖善舞，多么会玩权力手腕，他们很难过选民这一关。

那么，我这种预言是凑巧应验吗？这背后有没有更深刻的道理？





在探讨开始前，先讲一个摩门教的神话故事吧。

上帝要撒旦和耶稣交一份养育婴儿的计划书。撒旦的计划很简单：上帝只需派懂得赏罚的天使去管束每一个人，一切就好办了。

耶稣的计划截然不同：使人类拥有自由意志，走自己的道路。但是，且让我与人类共生死，做人类的榜样，启发他们如何享受生命，并让他们知道上帝对人类是关爱的。

自然，上帝接纳了耶稣的富有创造力的计划，而撒旦对此很不满。

我不是什么信徒，但觉得这是一个好故事，可以说明很多道理，譬如，希拉里为什么“假”，而奥巴马又为什么“真”。

最简单的答案是，希拉里的父亲培育女儿的计划类似于撒旦，而奥巴马的妈妈养育儿子的方式类似于耶稣。

### 希拉里的父亲是个权力狂

希拉里的父亲叫休·罗德姆，美国著名记者卡尔·伯恩斯坦在他的著作《希拉里传》中称，他是一个“脾气暴躁、郁郁不得志的男人，总是毫不留情地对孩子们冷嘲热讽、蓄意贬低他们，还愤世嫉俗、玩世不恭”。二战期间，休作为海军军士长负责训练士兵，而他显然在自己家里也复制了军营式的管理模式，“坐在客厅里的长沙发椅上厉声发号施令，诋毁和贬低孩子的进步，这让孩子们备感挫折，而他则称之为‘挫折教育’。”

撒旦的计划书的核心是“赏罚”，但和很多苛刻的父母一样，休更喜欢行使惩罚而很少给予奖励，而且他尽管总要求妻子和孩子们进行自我批评，但他从来不会这么做。伯恩斯坦在《希拉里传》中描绘了一些可怕的细节：

他要求在家中享有绝对权威，稍有抵抗，他就会暴跳如雷。

如果希拉里或她的弟弟们不小心忘记拧上牙膏管的盖子，他会毫不客气地把牙膏盖子从浴室的窗口扔出去，然后命令孩子到前院的冬青树丛中把它捡回来，即使是外面下着大雪也绝不手软。不管冬天的芝加哥夜晚气温有多低，他都坚持晚上睡觉时要把暖气关掉，第二天早上才能打开。吃饭时，他会粗暴地发表自己的见解，绝不容许别人发表异议，也绝少承认自己可能错了。

对此，数十年后，希拉里在自传《亲历历史》中温情脉脉地写道：“我从来没有怀疑过他对我们的爱，他是相信棍棒底下出孝子的人。”

但如果让心理学家弗洛姆做一个归类，休毫无疑问会被弗洛姆归为“权力型人格”，这样的男人追求对周围的人有绝对的控制权，并会极力打压别人的独立人格，而被打压得最厉害的莫过于他的妻子和孩子，而休就是这样一个男人。伯恩斯坦在《希拉里传》中称，希拉里的妈妈多萝西“在丈夫面前委曲求全，就像是侍女一样”。

休似乎并不希望女儿像妻子一样软弱，相反他给女儿树立了很高的目标并鞭策女儿不断进取。当希拉里拿着除了一个B，其余各科成绩都是A的成绩单回家时，休会说，试题太简单了，并斥责她为什么没有拿到全A。尽管获得父亲的夸奖和认可很难，但希拉里付出艰巨的努力，以博取父亲的欢心。所以她为了全校第一名而拼命学习，明明没有运动细胞却投父亲所好而成为一名女垒运动员，这一切都是为了博取父亲的欢心。

当看到女儿完全按照自己的意志努力并卓有成效时，苛刻的休会给予女儿父爱和信任，但若发现女儿稍有松懈，就会毫不掩饰地表现出失望，并立刻收回父爱和信任以示惩戒。

这种撒旦式的养育方式收到了双重效果。一方面，希拉里会一直不停歇地追求成功，另一方面，她也丢失了自我。



## 她不是为了自己的梦想而奔跑

休·罗德姆同样没有意识到自己的女儿也拥有着独立的人格，他不自觉地把女儿变成了一个木偶。希拉里为了全校第一拼命学习，明明没有运动神经，却硬要成为女垒运动员，所有这些都是为了博得父亲的欢心。

休·罗德姆每次看到女儿和自己年轻时一样潜心学习、热衷运动，都会欣喜若狂，也会给女儿更多的父爱和信任作为奖励；倘若发现女儿稍有松懈，就毫不掩饰地流露出失望之情，并立刻收回父爱和信任以示惩罚。

对希拉里来说，赢得父亲的爱和信任是最辛苦的事情，父亲的眼中没有自己就意味着人生的失败。从襁褓时起，希拉里就一直接受着这种教育。

正如世界上所有的父亲一样，休·罗德姆同样教育女儿凡事要做到最好，当然，这种教育方式也使希拉里受益匪浅。希拉里能成功最重要的因素正来源于此，即养成不断努力，超越极限的习惯。

但是，休·罗德姆的教育方式中存在着致命的弱点，父亲的影响力太强，以致希拉里在人生中不知不觉地丧失了自我。

于是，女儿失去了自我，成为父亲的一部分。父亲希望看到女儿在运动和学习上都能够成为第一名，女儿为了父亲的梦想而奔跑，然而每天跑到脚底浸血也无法实现父亲的梦想。运动也好，学习也罢，在第一名位置上的永远是其他孩子，因为他们不是为了父亲的梦想而奔跑，而是为了自己的梦想而奔跑。

——摘自《做女人要像希拉里》



## 苛刻父亲令希拉里惧怕失败

希拉里的卓越自不必说，她不仅帮助丈夫克林顿成为美国总统，而且她自己也一直站在成功的巅峰，并在克林顿2000年退任后直接走上政治舞台，先是连任参议员，接着在这次大选中叱咤风云，和奥巴马联袂演出了美国民主党初选历史上罕见的一幕激情戏。

同时，希拉里也显示出对失败的低承受能力。数月前，就有民主党大佬纷纷站出来劝希拉里为民主党大局着想，早点退出竞选，并转而支持奥巴马，但希拉里却一直坚持战斗到最后一刻，并数次危情中反戈一击，虽然没从根本上扭转局面，但肯定会把奥巴马阵营多次惊出冷汗。

不仅如此，当竞选资金匮乏时，希拉里还从私人腰包里拿出巨资，有明确数据可查的有一千多万美元，但有分析人士称，希拉里阵营后来宣称获得的一千多万美元的捐款中有大水分，并非选民所捐，而更可能是希拉里个人的贡献。

最不可思议的是，2008年6月4日，奥巴马已明确获得了足够的选举人票，成为事实意义上的民主党候选人，但希拉里却迟迟不肯公开宣布结束竞选，就好像她仍然有战斗空间。

有媒体猜测称，她不宣布结束竞选，是要挟奥巴马阵营让步，要么希望奥巴马接受希拉里为副总统候选人，要么希望奥巴马为4000万美元的亏空买单。

这些猜测不无道理，但主要原因可能是希拉里不能承受失败。这是父亲的苛刻训练的结果，先是童年时不能接受失败，因为现实的父亲不能接受，而后是成年后不能接受失败，因为“内在的父亲”不能接受。或者说，失败先是割裂开她与父亲的关系，令父亲和她关系疏远甚至对立，而后是割裂她的“内在的小女孩”和“内在的父亲”的关系，令她的内心出现痛苦的对立。



不过，不能承受失败一般还不是撒旦式苛刻教育的最大败笔，休对女儿的最大伤害是，他的专制令女儿丢失了自我。

这是撒旦式养育孩子的计划书的通病。无论孩子们看上去多么优秀，但他们的内心普遍是空的，他们不能向内寻找力量，他们不信任自己的感觉，不信任自己的判断，而总是向外面寻找答案，别人的评判对他们有极大的影响，因为别人的评价就是他们空空如也的自我的养料。所以，他们先是在家中极其渴求父母的好的评语，到了学校和社会后也一样会寻求老师和他人的赞誉。

希拉里正是如此，伯恩斯坦在《希拉里传》中写道：“小学时，希拉里就是老师的宠儿，因为她总是愿意取悦老师，而且学习勤奋，思维敏捷。”有创造力的孩子学习勤奋是因为学习是快乐的，知识会满足他们的好奇心，而希拉里这样的人学习勤奋是为了竞争，是为了取悦老师和他人，以及内心里那个“专制的内在父亲”。

### 失控的克林顿是自控的希拉里的绝配

希拉里与克林顿的结合也非常有趣。希拉里是“最训练有素、最严格自律又最有控制欲的人”，而克林顿则恰恰相反，骨子里是一个最缺乏纪律且又渴望被一个强大女人控制的“小男孩”。尽管希拉里知道克林顿的毛病，但她仍无法自制地爱上了他。

这是为什么？希拉里的一个密友发现了答案，她说，克林顿是希拉里“井然有序的理智世界中的不可控因素”。

这句话的意思是，不能自控的克林顿是严格自律的希拉里的绝配，希拉里僵硬的理智世界中需要克林顿提供丰富的感性刺激。克林顿可以说是一个才华横溢的浪子，而这也是希拉里的渴望。和所有的被父母严格控制的孩子一样，希拉里也渴望与父亲对着干，那样才意味着她不是父亲意志的产物，而是她的自由意

志的结果。但是，她自己做不到这一点，于是她就爱上了克林顿这样的男人，这是她将自己的“理想自我”投射到克林顿身上的结果。

克林顿对希拉里也非常依恋。实际上，和婆婆弗吉尼亚很像的希拉里有意无意地扮演了克林顿的妈妈的角色。与克林顿夫妇共事多年的戴维·格根称：“在日常生活中，我看到的那个比尔·克林顿每天都需要妻子情感上的支持。他依赖她，时时谈起她，无论做什么她都把她当做是永远可以让他依靠的、坚不可摧的直布罗陀岩石……当他们取得平衡的时候，可以互为补充。他们的伙伴关系为他的领导才能提供了更多的能量。她是锚，他则是帆；她是现实主义者，他则是梦想家；她是战略家，他则是战术家。”

可以说，克林顿依赖希拉里，而希拉里也几乎控制着克林顿的一切，唯独一个领域除外——女人。但惹恼希拉里的并不是克林顿的出轨，对此希拉里刚开始和克林顿交往就做好了准备，令她懊恼的是她根本无法预料克林顿会惹出什么样的麻烦。但是，克林顿的这档子事或许是克林顿夫妇潜意识上的“双重奏”，如果克林顿在仍旧保持他的才华的同时变得自控起来，希拉里可能就会丧失感觉，因为太自控的她需要一个太不自控的人来平衡。或者说，她的如湖水般平静的内心世界里需要克林顿不断地进行搅动，既然克林顿的大多数领域都处在她控制范围之内，那么克林顿能搅动她的就只剩下了女人这一个领域。

我看到过大量类似的例子。一些丈夫要求妻子听话，他们用苛刻甚至残暴的手段压制妻子的自我，但当妻子真变成了一个没有独立意志的木偶，他们会无情地抛弃妻子，而另找一个女人继续去玩控制游戏。同样的，一些女人找了一个大有问题的老公，例如酗酒、乱交或暴力，她们整日以泪洗面，希望丈夫改变，但丈夫真变好了，她们会莫名其妙地结束这个关系，然后再找一个有问题的男人。





所以，我常对一些抱着改造梦想的人说，你渴望改变配偶，但这个游戏最好永远不要停止，否则，你们的关系就要停止了。

### 没有人限制奥巴马的人生轨迹

套用弗洛伊德的话，主导希拉里的是“超我”，主导克林顿的是“本我”。然而，“超我”太强都意味着一点：一个人离自己的内心太远。如果一个人离自己的内心太远，那么我们和他交往时，就会感觉到很难碰触到他的内心，于是总是觉得和他有距离感。

相反，“本我”太强的人，也许你会讨厌他、反感他，但和他在一起时，你很容易被他感染，被他挑动起很强的情绪。

克林顿可以感染接近他的每一个人，据说能在两个小时内让任何一个人对他产生强烈的好感，而希拉里尽管可以赢得别人的尊敬，并使用权力手腕与对方建立利益联盟，但她比较难感染别人。

这种差异也展现在希拉里的竞选班子中，她的竞选班子不断传出不和的传闻。但最要命的或许还是选民的感觉，如果选民感觉无论如何都难以和她亲近，那么就很难被感染了。

相比之下，奥巴马似乎有魔力一般的魅力，令无数支持者为他的一举一动而如痴如狂。那么，奥巴马又是如何长大的？

据报道，奥巴马一直处于和父亲的分离状态，他刚两岁时，父亲便去哈佛读书，而后直到父亲去世他只见过父亲一面，所以对他影响最大的是他的母亲安。

和希拉里的父亲休类似的一点是，安对儿子的期望也很高，她带着儿子在印度尼西亚生活的时候，凌晨4时就会把儿子从床上赶下来，在他上学前给他上一些额外的课程，譬如马丁·路德·金的讲稿。但不同的是，安是一个胸襟宽广的女性，她有固执而刚烈的一面，但并没有像休那样唯我独尊的偏执心态，相反

能接纳一切事物的多样性，奥巴马回忆说，妈妈的人生哲理是：“不要被恐惧或狭隘的定义所束缚，不要在自己周围筑起围墙，尽力在意想不到的地方找到亲情和美的事物。”可以证明她的宽广胸襟的最典型例子，是她与奥巴马父亲老贝拉克·奥巴马的结合，那时白人女子嫁给黑人男性还需要相当大的勇气。

安的第二任丈夫则是白人，而她和第二任丈夫生下的女儿玛雅回忆说，妈妈给她的玩偶中“有黑人小姑娘，有因纽特人，有穿木屐的荷兰男孩，看起来就像个小联合国”。

并且，从少年起，奥巴马就不得不独自生活。他仅有十来岁的时候，妈妈要回印度尼西亚工作，而奥巴马厌倦了四处奔波的生活，想独自留在夏威夷，妈妈答应了他的要求。这样一来，他的生活就必须自己为自己做主，这会让他吃一些苦头，但也会迫使他按照自己的意志去生活。

看起来，安的抚育儿子的计划书颇像耶稣，给儿子的爱或许不够多，但她给了儿子自由，并最终令儿子有了一个强大而真实的自我。

韩国作家李智诚在他的著作《做女人要像希拉里》中写出了希拉里的人生悖论：“运动也好，学习也罢，在第一名位置上的永远是其他孩子，因为他们不是为了父亲的梦想而奔跑，而是为了自己的梦想而奔跑。”

李智诚认为，希拉里20岁以后决意从心理上与父亲决裂，而坚决地“走自己的人生”，并最终拿下了很多个第一。

但是，这种决裂不会是彻底的，专制父亲的影响会贯穿希拉里的一生，而政治领域，或许最适合她的角色就是第二，这是“超我”太强的人在选举政治中的宿命。



**法**国人似乎很容易怀念拿破仑，毕竟，那个时代是法国人把自己的意志强加给欧洲最厉害的时代。

只是，如果拿破仑现在复活了，并要求法国人抛头颅洒热血，把乏味而平淡的生活扔到一边去，都跟着去追求解放法国、欧洲乃至全世界的伟大事业，现在的法国人会做吗？

或者，问一个简单的问题：如果拿破仑复活了，想用他19世纪的执政风格统治法国，法国人会答应吗？

更可能的答案是NO！

因为，雄才大略但独裁且无信义的拿破仑，与现代社会格格不入。

懂得这一点就会明白法国现任总统萨科齐现在的处境。

## 萨科齐总统：一个不合时宜的 幻觉游戏

人的意识和潜意识总是脱节的。

潜意识活在过去，这个过去不只是童年，也是一个家庭、一个民族甚至整个人类的过去史。

人的意识则只不过是当下时刻。

所以，绝大多数人总是被一些莫名其妙的东西控制着，这些莫名其妙的东西就是过去人类所有经验所积累成的潜意识。

因为一个人的童年的潜意识，一个人总是不经意地把人生弄成轮回，其实就是潜意识指挥他不断重复童年的经历和感觉。



一个民族的集体潜意识也会具有同样的威力，如果一个民族总是怀念这个共同体某个伟大的时代，那么这个民族的命运也会出现轮回。<sup>①</sup>

法国人选择萨科齐做总统，在我看来，就是这个民族整体命运的轮回，他们渴望在这个和拿破仑一样的小个子外来户男人的领导下，再次重复法兰西民族在19世纪初的辉煌，以及“太阳王”路易十四时代的光辉。

但是，潜意识毕竟是潜意识，而人心是很贪婪的，人们做选择时，是既希望获得潜意识深处的好处，也想保留住此刻的好处。

例如，童年有软弱但温和的父亲的女子，会渴望找一个既温和又坚定的男朋友，这意味着，童年的好处保留住了，而童年的错误也被修正了。

回到法国人的身上，我想，他们自觉不自觉的愿望是，找一个像拿破仑那样的现代男人，那样仿佛就可以既获得拿破仑时代的辉煌，也可以享受现代自由国家公民的权利，而不必付出拿破仑时代的人们的代价。

理解萨科齐，需要理解一点：只要不是严重世袭的，其实任何一个民族的领导人，都是整个民族选择的。譬如一个民族内心深处都充满杀伐之心时，最冷酷无情的人就会被这个民族的集体无意识“选”为领导人。

即便在自由国家，也不要太看重那些看得见摸得着的东西，譬如某个人的政治经济纲领什么的。在个人的世界中，发挥作用的主要是潜意识，与之相比，只相当于冰山一角的意识的作用远



---

① 荣格在个体的潜意识之外发现了一种社会或集体无意识的存在，并以此来解释个体以及集体的行为。按照荣格的解释，“集体无意识是心灵的一部分，它有别于个体潜意识，就是由于它的存在不像后者那样来自个人的经验，因此不是个人习得的东西。”

远没有我们想象的那么大。在一个民族共同体中，一样如此，民族的集体无意识比意识更容易发挥作用。

譬如，意大利总理贝卢斯科尼，从意识上看，看不到他对意大利到底做出了什么贡献，但他却成了二战后在总理位子上坐得最久的人，这很可能是，他的热情和不羁符合了意大利人的集体无意识中的形象。

同样的道理，德国盛产像钢铁一样强硬的领导人，德国历史上赫赫有名的领导人都有类似的作风。

2005年做国际新闻之前，我用现代民主政治的眼光看萨科齐，一直有点不能明白，为什么这个明显不按现代民主原则出牌的政客，却赢得了法国人空前的支持。2003年11月，在党内一次竞选中，萨科齐赢得了85.1%的选票，而其对手只赢得了9.1%的选票。美国《时代》杂志称，这个数字不像是法国的选举数字，而像是独联体国家的选举数字。

与这一数字相对应的，是萨科齐别具一格的行事风格。例如，90%的法国人讨厌布什政府，反对伊拉克战争。这种情形下，作为一个有总统野心的政客，一般是不敢与民意作对的，但萨科齐却公然表示，自己“崇拜美国”并支持美英发动伊拉克战争。

2008年刚成为法国总统后，萨科齐违背宪法原则，指令在全国中学教材中加入一个反法西斯小英雄的遗书。

此前，他任财政部长时，认为促进消费是一个可行的步骤，但怎么做呢？一般的做法是，通过复杂立法工作出台某项政策，慢慢促进消费。但萨科齐等不及，他召集全国各大超市的零售商，与他们达成协议，要他们将数百种主要日常消费品的价格下调2%~3%。这一举措发挥了巨大作用，法国今年经济预计将增长2%，而去年这一数字只有0.5%。《时代》记者问，他究竟用了什么绝招让零售业巨头们屈服了。他笑着说：“我说，如果哪个（公司）拒绝，我就会在电视上告诉公众它们是谁。”

对此，法国一家杂志的文章写道：“在法国，独断专行的领导人就和奶酪的品种一样多……这些领导人都有一个特点：法律对他没有约束力。”

但是，这种说法只是硬币的一面，硬币的另一面是，法国人之所以允许萨科齐这样做，是因为他们既幻想萨科齐能像拿破仑一样给法国带来辉煌，又幻想可以不必付出什么代价就可以达到这种辉煌。

然而，要达到这一辉煌，就必须改变法国目前沉痾积久的社会结构，必须对大家已经习惯的很多玩意动手术，譬如法国过高的税率、过好的福利等。正如法国大革命前，要想改变法国，就必须对贵族和国王开刀。

但是，以前只是对少数人开刀，现在则是要对大多数法国人开刀，那些选择了萨科齐的公民，真的做好了挨刀的准备了吗？

显然没有。所以，当萨科齐企图强硬推动他的政策时，遭到了喜欢闹游行和革命的法国人民一波又一波的反抗。

尤其重要的是，现在不比以前，以前法律真的对拿破仑彻底没有约束力，现在这只是一个幻觉，人们在幻觉中可以允许萨科齐暂时不遵守法律甚至宪法，但只要人民愿意，他们随时可以把这些权力收回，企图用拿破仑风格大干一场的萨科齐必然会发现，自己其实根本没有什么活动空间。

彻底生活在自己幻觉中的人常常很积极，因为他们真的以为，自己在控制着这个世界。所以，他们既会去追求这个结果，同时又很惧怕自己中意的结果不会出现，那会让他的世界有崩溃感。这两个原因结合在一起，导致他们特别积极。

在我看来，萨科齐就是一个生活在严重的幻觉中的人，他感兴趣的是将自己的幻觉强加给周围的人和法国，但对周围的人的存在并不感兴趣，对真正的法国也不感兴趣。

被这种幻觉折磨得最厉害的，首先是与这些人最亲密的人，





譬如他们的妻子或孩子。

拿破仑也是这样一个人。所以，拿破仑的王后约瑟芬既不幸福也不快乐，但她没有能力打破拿破仑的幻觉，因为在当时的环境下，只能是拿破仑废掉约瑟芬的皇后头衔，而约瑟芬却没有可能离开甚至拒绝拿破仑。

现在不一样了，塞西莉亚觉得太不舒服的时候，不仅有权利，而且不必费太多周折就可以离开萨科齐。

这对萨科齐是一个致命打击，依照我的理解，他甚至都不能预料，这件事对他的打击有多大。他本来幻想，世界在他掌控之中，但塞西莉亚告诉他，这不过是一个幻觉罢了，他其实根本控制不了什么。

幻觉被打破后，强人会严重失控，这正是萨科齐为什么在离婚后老爆出一些丑事的关键原因。对记者发脾气，对市民恶语相向，胡乱娶一个老婆，在欧盟会议上喝醉说胡话，这些都像是幻觉被打破后的失控行为。

不仅老婆控制不了，随便一个法国市民他都控制不了。现在的时代的确不同了，现在的法兰西民族只允许一个小型推土机推倒一些自己堵心的事，例如犯罪啊移民啊，但如果这个推土机想把他们都推倒在地，他们是断断不能接受的。

所以，萨科齐很可能会成为法国历史上的一个笑话。他野心勃勃，法国人民原来看起来也喜欢这个野心勃勃的政客，但当他真开始推行他的野心时，人民和他才发现，原来这一切都只不过是一个不合时宜的幻觉。

2004年的雅典奥运会，50米步枪三姿项目赛中，马休·埃蒙斯最后一枪只需打在自己靶子上，就铁定夺冠。

孰料，唯一不可能夺冠的可能性发生了，埃蒙斯一枪打在了中国选手贾占波的靶子上，并最终成就了贾占波夺冠。

2008年的北京奥运会上，仍是50米步枪三姿项目中，埃蒙斯最后一枪只需打出6.0环以上，就铁定夺冠。

不料，他竟然打出了4.4环，最终获第四名，中国选手邱健夺冠。

不要在一个地方跌倒两次！这是我们经常听到的哲言，但埃蒙斯不仅在同一个地方跌倒，而且跌倒的姿势都是那么相似。

## 埃蒙斯：两让金牌得到了什么好处？

雅典奥运会打脱靶后，埃蒙斯说“记者们有故事写了”，而北京奥运会打出业余选手都不可能打出的成绩后，他成了网络上的明星，起码在国内论坛上，他的名气指数不亚于拿到8枚游泳金牌的菲尔普斯和两破纪录的超级飞人博尔特，网友们甚至在百度为他开了一个贴吧“埃蒙斯吧”，人气即便在影视明星中也不逊色。

对于埃蒙斯的失常，许多网友用了一个习惯性的解释“压力”。不过，在我看来，他的失常发展到如此匪夷所思的地步，已不能用“压力太大”这样的理由来给予解释了，而应该会有更特殊的心理动力。

一个最容易见到的动力便是“失败带来的奖赏”。

2004年雅典奥运会上失利后，埃蒙斯去酒吧借酒消愁，捷



克神枪手、曾在埃蒙斯比赛现场为捷克电视台做解说嘉宾的卡特林娜·库尔科娃专门寻到这个酒吧来安慰埃蒙斯，并告诉埃蒙斯，她的神枪手父亲也是她的教练彼得·库尔科娃让她告诉他：“你才应该是真正的冠军。”

这次相遇只是他们一生际遇的开始，后来不久，他们结婚，而卡特林娜·库尔科娃的姓名变成了卡特林娜·埃蒙斯。不过，北京奥运会上，卡特林娜继续代表祖国捷克参赛，并击败中国神枪手杜丽，拿到了本届奥运的首金——女子步枪50米三姿的金牌。

失去一枚奥运金牌，而得到一个中意的妻子，这令埃蒙斯由衷感叹生命的奇妙，并称，如果人生可以再次重复，他甚至宁愿第一枪就脱靶。

自然，这句话更像是玩笑话，因假若他第一枪就脱靶，那么他可能就不会得到出生于神枪手世家的美女的垂青了。

我一个朋友，聪明无比，中学时从不用努力学习都可以考取班级或年级的第一名，父母和她从此后爱上了这种感觉，“我们家女儿不用努力学习都可以考第一”，这应该比“我们家女儿努力学习才能考第一”的感觉来得更骄傲吧。

埃蒙斯可能也有类似的逻辑，他两次在有绝对优势的情形下将“第一名”的称号拱手相让，让“记者们有故事写了”，让美女有安慰他的机会，也成了“无冕之王”，人们都相信他才是最厉害的。

那么，在一个名誉压力不是很大的国度，到底是第一名的诱惑力大呢，还是美女妻子+“无冕之王”+无数人的喜爱和同情的诱惑力更大呢？

美国职业篮球比赛（NBA）中被誉为“飞人”的卡特，具有超凡绝伦的身体条件，但他却有一个诡异的特点：每当回到他曾经服务的多伦多猛龙队，他的发挥就会跌到不可思议的水平。



对此，表面的理由是，多伦多的球迷们对他由爱转恨，所以每次他“回娘家”都会遭到球迷们的狂嘘。

不过，在我看来，他是在对具有一切妈妈象征的事物表达忠诚。据说，卡特尽管已是NBA的超级巨星，但仍然很听妈妈的话，还是妈妈心目中的“乖孩子”。

性格决定命运，而我们外部的世界都是自己内心向外投射的结果，卡特先是在家中做妈妈的“乖孩子”，那么在家外，也会做一切“妈妈”的乖孩子，不对自己的娘家猛龙队发飙，就是无意中在做这个“球场妈妈”的乖孩子吧。

妈妈还不断叮嘱卡特要谦虚，要做一个好人，所以，卡特会在比赛时和所有球员打招呼，一点都没有超级巨星的架子。这看上去很好，但也带来了一个恶果——他在关键时刻总是掉链子。

这也好理解，总是玩绝杀的游戏的话，还怎么做好人啊！

能不能在球场上绝杀，我们一般不会将其视为是技术水平的结果，而会视为是心理素质的结果，但这种心理素质，并非一律都是“泰山崩于前而能否不形于色”，很多时候也是运动员们在追求我们看不到的奖励。

卡特对娘家手下留情，是为了向“内在的妈妈”表达忠诚，不绝杀，则是为了获取“内在的妈妈”的夸奖。这些都是我们不容易看到的奖励。

相比起卡特来，埃蒙斯获得的好处其实已是显而易见了，金牌的分量能比得上美女妻子吗？冠军带来的荣耀能比得上“无冕之王”吗？

雅典奥运会和北京奥运会上，埃蒙斯以惊人的姿势跌倒两次，完美地诠释了我以前一篇文章的题目《命运=强迫性重复》。

不过，我推测，也深信，埃蒙斯的这个游戏已玩了不知多少次了。

据报道，埃蒙斯生于美国新泽西州，是天生的神枪手，枪法



是从小跟随祖父和父亲打猎练成的。

那么，我们可以设想一个画面：他和父亲或祖父在一起打猎，旁边还有妈妈或其他女性亲人跟随……

这像不像奥运比赛的画面：他和众多男性赛手在一起，而旁边则有卡特林娜这样的美女解说员和众多女性观众。

这两个画面，或两个场景中产生了同样的故事：埃蒙斯神枪无敌，明显可以击败任何男性选手，但在最后一枪时，他却把赢得表面荣誉的机会让给了其他男性对手，结果，他们获得了表面的荣誉，而他获得了无冕之王的称号，以及女性的青睐。

具体而言，就可以说，以前在他的家庭中，他就可能一直在打猎或家族比赛中玩一个游戏：先是表现惊人的实力，但在最后一刻输给父亲或祖父，结果他们获得了荣誉称号，而他获得了母亲或其他女性亲人的同情。

现在，在奥运会上，他继续玩这个游戏：先是表现惊人的实力，但在最后一刻输给男性对手，结果他们获得金牌，而他则获得了赞誉，并先是获得了一个美女的同情，而当这个美女成为他的太太后仍然一如既往地给予他同情。

请注意北京奥运会比赛后的现场照片，你觉得卡特林娜究竟是妻子呢还是妈妈呢？

还请注意卡特林娜2004年时的安慰：“我父亲想让我告诉你，你才应该是真正的冠军。”

这句看似感人至深的话，埃蒙斯可能已听了不知多少次了。譬如在他的家族比赛中，当长辈们以尴尬的方式击败他后，会让女性亲人转告他，他们认为小埃蒙斯才是真正的胜利者。

奖励弱者的游戏在家庭和社会中是非常常见的。

丈夫虐待了妻子后，旁观者很容易会同情这个妻子，但有经验的人会知道，不要轻易地给予这个妻子同情，因为冲突很可能是她主动挑起来的。例如，一个妻子会先挑起冲突，接着

在吵架很激烈时刺激丈夫：“你打我啊，你打我啊，你不打就不是男人。”

电影《孔雀》中，父母把大部分的关爱给了大儿子，而对二女儿和小儿子有些苛刻，父母的理由是大儿子有智障，所以要给他额外的关照。但是，最后的情节显示，智障是大儿子玩的一个游戏，他实际上非常聪明，他表现得智障，只是为了赢取“对弱者的奖励”而已。

在《我们为什么爱评价》一文中，我写道，心理学学到最后会失去同情心，便是因为这个道理。因为同情心总是所谓的强者对弱者的奖励，但实施同情的，真是强者吗？索取同情的，真是弱者吗？

或者，起码我们会看到，同情心会奖励弱者，而让弱者一直以弱者自居。





如相纸把现实替代而色彩并未残留太耐  
不要答案但要知快门无声记录片段会比爱长情

如相纸把现实替代而闪灯并未残留太耐  
一秒半秒未至于去芜存菁记录片面已经当全程

.....

只有你让他世界不会为了任何人等待错过了也没有人怪  
只有你让他一旦不留意就会失去了精彩我干脆把他全都拍  
下来

.....

即影即有是我捕捉的所有深刻紧贴我感受  
即影即有共我像牵手紧扣在掌心已是足够

——摘自陈冠希的歌曲《即影即有》

## 陈冠希：请偷走这部相册吧

艺人陈冠希在香港召开新闻发布会，承认“艳照门”事件中的照片大多是他自拍。

同时，陈冠希向艳照所涉及的女性及其家人道歉，也向公众道歉。

这些照片因波及香港多名极具影响力的女星，而且照片内容极其暴露，且照片为什么会泄露也有不少谜团，所以成了轰动事件。

不同的人对这一事件会有不同的着眼点。

从道德的角度看，有人认为陈冠希和女星们该道歉，有人则

认为看了照片的网民们该自省。

从法律的角度看，陈冠希的律师宣称陈冠希对这些照片有版权，未经许可不得使用，而香港的警方昨日则彻查陈冠希在香港的寓所，据说是怀疑陈冠希拍摄非法，譬如他拍女友杨永晴浴照时杨还未成年。

从心理学的角度出发，我最想知道的是，陈冠希为什么要拍照。

并且，尽管有消息称陈冠希是摄影发烧友，部分照片用了准专业相机，但显然这些照片谈不上是作品，他显然没有从美感的角度出发去拍照，而是从纯记录的角度拍摄。

此外，他所拍摄的内容也多集中在一种特定的性行为方式上。

这都是为什么？

### 照片比爱更可靠？

可能的答案有许多种，而最好的答案自然是当事人自己的说法。其实，在一首歌曲《即影即有》中，陈冠希已透露了自己爱自拍的秘密，同时也透露了他为什么会钟情于自拍的原因。

在这首据说是自创歌词的歌曲中，陈冠希唱到：

如相纸把现实替代而色彩并未残留太耐

不要答案但要知快门无声记录片段会比爱长情

这段歌词显示，陈冠希之所以把性爱过程拍下来，是因为他认为，这些“记录片断”比爱更长久更恒定。

这可以理解，因为谈恋爱是最累的一件事情，对方的心思很难琢磨，并且爱注定是一种冒险，对方总有可能会离开你。但是，照片是不会的。

当然，“艳照门”这一事件最终证明，照片也有可能会背叛你。目前比较一致的说法是，“艳照门”涉及的照片是数码相机



和数码录像机所拍摄，都存在陈冠希的一部笔记本电脑里，电脑坏了，他送去修，没想到照片被电脑修理人员盗窃，并由他们发到网络上。

不过，我怀疑这些照片之所以泄露，可能并不仅仅是意外，起码有陈冠希自己的潜意识的责任。

因为，非常诡秘的一点是，透露着陈冠希为什么钟情于拍照的歌曲《即影即有》所在的专辑名是《Please steal this album》，其中文意思是“请偷走这部相册（也可以理解为‘大碟’）吧”。这首歌和这本专辑的名称，和“艳照门”的事件，配合得如此丝丝入扣，或许已不能单纯用“照片被别人偷窃”来解释了。

### 他重照片甚于重性

我所看到的“艳照门”照片中，只要有陈冠希在的，多有一个特点：他对拍摄很在意，有相当的一部分注意力不在性爱上，而在拍摄本身上。

这个特点显示，陈冠希的确对记录性爱行为有极大的兴趣，甚至这一兴趣有可能会超出他对性爱本身的关注。

这一特殊兴趣的背后很可能是缺乏安全感。在歌曲《即影即有》中，陈冠希唱到：

只有你让他世界不会为了任何人等待错过了也没有人怪

只有你让他一旦不留意就会失去了精彩我干脆把他全都拍下来

他说“不会为任何人等待”，其实应该是他自己惧怕等待后是“错过”，是“一旦不留意就会失去”。因为这种惧怕心理，他难以沉浸在性爱行为本身上，相反是将注意力放到了“全都拍下来”。

“全”，也的确是他拍摄行为的特点，使用相机的时候，他常常会进行连拍。

为什么会如此没有安全感？陈冠希的经历可以给出答案。



据报道，陈冠希的父母在他很小的时候离异，但一直没向他明说，他只是纳闷为何很少见到父亲。到14岁，才明白到底发生了什么，因而觉得被欺骗，从此以后对人深有戒心。

此外，他也坦言入行前有过5次恋爱经历，15岁时便有一个女友，相处八九个月，天天都在一起，但突然有一天女友告诉他，她与他的一个最好的朋友发生了性关系。

遭遇亲情的欺瞒和恋情的背叛，这种经历想必会令他对亲密关系彻底失去信任，这想必也是他不愿再“为任何人等待”的根本原因。

我在网上看了大量网友对“艳照门”的评论，有很大一部分男性网友对陈冠希表达了艳羡，甚至有人戏称“生子当如陈冠希”。

然而，这种艳羡，是一种误解。生出这种艳羡的人，以为陈冠希这样做很幸福，但殊不知这种行为的背后更可能是痛苦。

衡量亲密关系的指标有广度和深度。广度，即拥有过多少人；深度，即和一个人的关系究竟深入到什么地步。男人更容易渴望拥有很多异性。然而，有过太多性关系的人，他对亲密关系的信任感会瓦解。国外对多种滥性行为的调查都发现了这一点。

并且，陈冠希的故事也显示，一个滥性的人，很可能是先已经丧失了对亲密关系的信任感。这样的人，不敢再去深爱一个人，甚至不敢再珍爱一个人。从此以后，他对亲密关系的深度的渴望，转向了对亲密关系的广度的渴望。

## 照片显示了对女性的羞辱

还要看到的是，陈冠希所钟情的特殊性行为模式中，藏着对女性的羞辱。这种羞辱，可以说是一种攻击，甚至是一种报复，而它的源头，则可能是源自早期恋爱中的受挫，以及在原生家庭中所产生的愤怒。



照片显示，陈冠希对于自己的男性生殖器过于在意。考虑到有报道称，陈冠希的父亲有可能是同性恋，那么，他的这一刻意彰显自己男性性征的行为就不难理解了。

必须强调的是，我这样说，并不是对有这种性行为模式的人的谴责。实际上，我们每个人的性冲动中藏着强烈的攻击欲望。如果一个男人彻底没有攻击欲望，他就不再“性感”，女性会对他失去“性”趣。甚至，即便男性有时也会渴望在性中被女性羞辱和攻击。

所以说，不管意识上多么相爱，在性中我们都会释放藏在潜意识深处的攻击性。

并且，在性中，我们不仅会去攻击，我们也渴望被攻击；我们不仅会去羞辱，我们也会渴望被羞辱……

我认为，性爱中藏着我们的所有欲望，这一端是对爱与融合的渴望，那一段则是对恨与攻击的表达。

性中藏着人类的所有欲望，而一个特定的人所钟情的性的模式，则藏着这个人的所有心理奥秘。

一次，一个很动人的女子对我说，她不能理解，为什么她的情人从来不肯有前戏，这样子她很痛，最后尽管她意识上想满足他，但身体上做不到，她的身体再也不肯为他打开。

他彻底不照顾她的感受，她的内心深处自然会有愤怒产生，自然会彻底拒绝他。

性爱前的前戏并不难，但他为什么一点都不愿意做？我想这是因为，他的内心中一定积攒着对女性的强烈的愤怒甚至仇恨，他的性的欲望中，恨与攻击的成分太强了，而爱与融合的成分太少了。

### 他们通过性来释放愤怒

他的身上还有一个很特殊的地方。每当和一个女子交往，他

会百分百地对她好，譬如送很多礼物、阿谀奉承、满足对方所有小小的愿望，以显示对她的绝对在乎，其程度，你可以说他是低声下气。

然而，一旦到了性爱中，他会丝毫不顾及对方的感受，他说他知道怎么做对方会更满意，但他就是不愿意那么做，偶尔那样做时，他会觉得恶心。

遇到这样的男子，女人很容易动心，因为他不仅如此在乎自己，还似乎很有男子气概，但时间一久，这个关系便会成为她的地狱。

一个人拒绝在性爱中照顾对方的感受，可能既反映他潜意识深处的仇恨和攻击欲望，也反映着他对以前的爱人抛弃自己的恐惧和愤怒。

普通人的普通世界里，我们常听到这样的故事：某个男人拍了某个女人的裸照，然后以此要挟她不要离开自己。

那么，陈冠希的拍照，单纯就是一种情趣吗？“艳照门”的照片，果真就是单纯被别人偷窃吗？





优点的另一面可能是缺点。  
最大优点的另一面则可能是致命缺点。

火箭队前教练范甘迪多次强调，姚明是NBA中最勤奋的球员，这一点也得到了姚明队友、火箭队工作人员乃至其他所有人的公认。

但这一优点，显然也成了姚明的致命缺点。

当火箭队以12连胜在NBA中掀起红色风暴时，作为这一波连胜的最大贡献者姚明，却被发现重伤而退出了这一赛季。

姚明伤在脚踝部的“舟骨”，这一伤病的学名是“应力性骨折”，缘由则是太疲惫。

谁令姚明如此疲惫？

中美的球迷们发起了大讨论，据说中国球迷指责美国，说火箭队的老板和教练当为此负责，美国球迷则指责中国，说中国篮球队的管理层当为此负责。

在我看来，首先当为此负责的，是姚明自己。

作为一名球迷，一名关注火箭队胜于NBA的伪球迷，也作为一名心理工作人员，我很想跑到姚明面前，对着他大喊：

姚明，学会爱你自己。

## 姚明：最大优点的另一面是致命缺点

姚明是一个大好人，这一点得到了公认。

所谓好人，是那种懂得别人感受并顾及别人感受的人。所谓大好人，则是特别懂得别人感受并特别顾及别人感受的人。

姚明显然是这种人。

姚明不仅是大个子，也有大智慧，他的语言表达能力极其出色。如果你关注他的讲话，你会发现，他的幽默是从不伤人的那种，他的幽默中包含着对身边所有人的理解和宽容。

他很少发火。本赛季才开始这样做，一次对裁判摔毛巾，一次当众批评自己的队友是“软蛋”。

摔毛巾，我记得导致他被裁判驱逐出赛场；当众批评队友是“软蛋”，据说是犯了NBA中的“天条”，因为NBA赛场上的男子汉们最忌讳被别人说是“软蛋”。因而，一度有假新闻称，火箭的一号队员麦蒂对着姚明大喊：我们要孤立你。

那时，姚明也的确有被孤立的迹象。记得当时的两场比赛，他几乎像是一个人孤军奋战，他拿下超级数据，但球队还是输了，而且似乎队友与他之间缺乏配合。

然而，再以后，奇迹开始出现，火箭开始了一波连胜，随后又开始了这一波惊人的12连胜。

这一波连胜的一开始，是姚明的超级表现，但慢慢的，他的队友们开始了超级表现，而姚明则是中规中矩的发挥。那时，我想，这是姚明的性格所导致的化学反应，因他性格的核心是“我行，你也行”。他既渴望自己行，也衷心渴望队友们行，并且当队友们比他发挥还要出色时，他不但不嫉妒，而且由衷地高兴。

普通世界中，有这种性格的人，不多；NBA赛场上，有这种性格的人，也寥寥无几。我想，这是姚明的性格魅力的核心部分，也是他能发动这一波红色风暴的根本原因。

这波红色风暴的最后，是队友们继续超级表现，而姚明却一场不如一场。那时，人们都以为，姚明是太累了。

没有人能预料到，竟然是重伤，而且是退出赛季的重伤。

最感到意外的仿佛是姚明，因为他对他这次的重伤好像没有感觉，既没有觉得多么痛，也说不出这次是怎么受的伤。



或者，这是“应力性骨折”的通病。又或者，这是姚明的一个根本问题。

这个问题是，他不够尊重自己身体的感觉。

一个广东的千万富翁，是在20世纪80年代初闯香港时得到第一桶金的。那时，他做装修生意，可以把拳头当铁锤，把钉子砸进木板里。

痛吗？我问他。

他回忆说，一开始是痛的，但后来就不怎么痛了，因为麻木了。

这是意志对身体的胜利。

然而，这种胜利必然付出代价——这个人会远离自己身体的感觉，而身体感觉是对身体内部问题的第一反应，所以，一个远离身体感觉的人，也就失去了在第一时间发现自己身体问题的机会。

我想，姚明或许和这个千万富翁是同一个逻辑。当火箭队需要他时，当国家队需要他时，他会刻意忘记自己的疲惫，甚至可以压制自己身体的疼痛，而以巨大的意志坚持拼搏。

特殊时期，这是一个巨大的优点。

但长此以往，这就是一个致命的缺点。你不尊重身体，身体就会让你付出代价。

譬如，火箭队这次红色风暴的一开始，姚明需要以巨大意志，将火箭队扛在自己的肩上。但是，当队友们的表现越来越好时，他是否就可以懒惰一下？尊重一下自己身体所发出的呼唤？

譬如，当国家队的管理人员有些过分地要求姚明集训时，他是否可以拿出自己的巨大号召力，明确说“不”？与王治郅不同，现在几乎所有人都知道姚明是个好人，他已有这个号召力可以和一些官僚作风对抗了。

意识上，姚明做不到这一点。但是，他的身体替他这样做了。



当然，如果只是这次红色风暴中，姚明才开始说“不”，那未必会阻止这次悲剧的发生。

但是，假若他进入NBA的第二个或第三个赛季就开始这么做，这次悲剧就一定不会发生。甚至上个赛季的骨折也未必会发生，那次骨折看似是意外，但很多人都认为，姚明是太累了，所以身体反应和身体对抗能力都跟不上了，这导致他很容易受伤。

这也是身体深处的呼唤，这些受伤，都是身体在呐喊：我太累了，请让我休息。

要想不让这些悲剧发生，就必须尊重身体的这些呐喊。

许多人说，姚明与奥尼尔是两类人。奥尼尔天赋惊人，但太懒；姚明天赋一般，但勤奋。勤能补拙，于是姚明与奥尼尔一样，成为NBA最好的中锋。

但是，我总想，奥尼尔的懒中藏着极大的智慧，他的懒惰在很大程度上是自我保护。他其实总是在常规赛中储存能量，而最终总在季后赛中有超级发挥。

这个世界上，到处都在“鞭打快牛”。如果你特别好使唤，那么所有人都会忍不住使唤你，你不能对这些使唤说“不”时，别人便会夸你是“好人”，当你觉得这些夸奖很中听时，当你追逐这些夸奖时，你就会迷失自己。

范甘迪说，姚明应该对别人说“不”。

但是，在范甘迪执教时，他何尝没有对姚明过度使用？

火箭队现任主教练阿德尔曼也一样对姚明有过度使用的嫌疑，而国家队的管理人员也一样。

从这个角度上讲，围绕在姚明身边的所有人，对他这次重伤都有责任。因为我相信，他身边的所有人与姚明建立关系时，都渴望姚明做“好人”，即渴望姚明按照他们的意志去做事。

但根本原因还在姚明自己身上，他应继续发挥本赛季对裁判摔毛巾、说队友是“软蛋”的作风，他这样做，裁判会不爽，队



友会不爽，但天不会塌下来。并且，当他越坚持自己真正正确的行为，裁判和队友就会越尊重他。

所谓尊重，意思是，别人终于开始尊重他的意志。

只有做到这一点，姚明才终于能对火箭队发挥领袖的作用。所谓领袖，其实就是以自己的意志驾驭别人，一个“好人”是没有这种作用的。

姚明有一个特殊的能力：每次伤病之后，他会表现得更优秀。显然，他是那种罕有能从往事吸取经验教训的人。

希望这次重伤也能带来这一效果，希望这次重伤结束后，他不再是单纯地变得更会投篮、更会盖帽、更会传球，而是终于学会自爱，学会聆听自己身体的声音，学会对别人说“不”。

越是明星越需要学会这一点，因为你越是明星，就会有越多的人渴望把自己的意志加在你的身上。

我不懂篮球，但我想，不够尊重自己身体的感觉，或许不仅是姚明个性的一个缺点，也是他赛场上的一个缺点。

譬如，他的罚球很好。

然而，罚球很好的另一面，或许就是，他过于重模式化的技术，而缺乏那种非常有感觉的投篮。

奥尼尔和霍华德的罚球都一般，但作为中锋，他们的投篮命中率都远高于姚明，而且打球更好看。他们能做到这一点，是不是也有个性的原因？

我还注意到，姚明在投篮时，常常会犹豫。这种犹豫，是不是也是因为他的理性在发挥作用，他的头脑回旋的是别人的声音——“姚明，你应该怎么怎么投篮”，而不是他自己身体的感觉，他自己身体的声音。

最大优点的另一面或是致命缺点，这一点，不止应在了姚明的身上，也应在NBA其他许多球员身上。

热队的韦德被奥尼尔称为“闪电侠”，因他的突破神出鬼没。

这是他球技上的最大优点，但是，他也恰恰在突破中被火箭队的巴蒂尔撞成重伤，于是这也成了他的致命缺点。

这是理性的说法。早在这个判断产生之前，我看韦德打球时，就总是有一种说不出的担忧。后来，我知道，这种担忧是本能性的，因为我的身体捕捉到了一个信号：闪电侠的脸上写着不怕死的神情，他仿佛可以为了一次突破而不惜丢掉性命。

NBA很重要，球队的胜利很重要，总冠军很重要。但是，总不必为了一次投篮就丢掉性命吧。

所以，我想，韦德也不够爱自己。

对姚明而言，也是同一个道理。火箭队的胜利很重要，这个赛季很关键，奥运会也很重要。

但是，对他自己而言，他的身体更重要，他的健康与幸福更重要。现在已不是过分的集体主义时代，球迷们已能接受姚明有点正确的个人主义，并已希望姚明在爱祖国荣誉时一样爱自己的健康与幸福。

俄罗斯小说家陀思妥耶夫斯基在他的名著《卡拉玛佐夫兄弟》中有这样一段对话：

二哥问老三：如果牺牲一个小女孩，世界可以得救，那么，可以这样做吗？

老三想了一小会儿，小声但很坚定地回答：不可以！

陀思妥耶夫斯基被誉为俄罗斯最有良心的作家，我想，这才是最好的道理。





**越**悲伤的时候，我们常表现得越快乐。

很多人将这个办法当做了战胜悲伤的法宝。

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，并相反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”沈殿霞的人生悲剧的核心。

## “开心果”肥姐：越快乐，越悲伤

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了快乐。但是，她自己快乐吗？

本来我对肥姐的故事并不了解，但有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，但女儿不到八个月时，她的“最爱”郑少秋坚决和她离了婚。并且，此时郑少秋已和第三者生了一个孩子，和肥姐的孩子差不多大。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。

被最爱的人抛弃，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，此后我们便会执著在这个方式上。并且，这世界上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，我们会越执著于这一套方式，认为这是唯一，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。男人这样做也罢了，女人这样做，显然是认为肥姐这样的形象安全，不会给她构成挑战。

## 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。很多的倾诉，多是自恋式的絮絮叨叨，这时的倾听并没有价值。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，不必假肥姐以手，而且假手前也没有告诉肥姐真情。不过，看肥姐的自述文字，她好像对这种做法没有一点不舒服，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，就该对他好。但是，更好的道理是，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又多好，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，如果她继续仍做开心果，她就只有付出，而难以有收获。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，而不是执著于以前的方式上。

能自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著于固有的方式的人，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，这个人根本不了解我，不知道我内心有多苦。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，你是香港的开心果时，她会不会也有相同的感受？

我们执著于某一点，势必是因为我们认为，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，得到这样的鼓励只怕就不知道多多少了。

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，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，其实就是她在和自己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，这一定会意味着更大的悲剧的产生。



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。

以前我写到，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，读一本杂志，上面介绍国外某杂志的文章，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。

大山临盆，天为之崩，地为之裂，日月星辰，为之无光。房倒屋坍，烟尘滚滚，天下生灵，死伤无数……最后生下了一只耗子。

这是拉封丹的一则寓言《大山临盆》，因被已逝的著名文学家王小波引用而广为国人所知。

把这则寓言故事反过来用，就可以理解喧嚣一时的“范跑跑”事件：

自以为伟岸的大山中突然跑出来一只耗子，大山觉得很没面子，于是闹出了惊天动地的响声，试图让人以为这只耗子很不一般，但耗子毕竟还是耗子，无论大山怎么扭动身躯都无法改变这一事实。

## 范跑跑：宏大的理由只是自欺的泡泡

---

在四川灾区的一周时间里，我发现一个规律：越是英雄，越是内疚。

现在看来，这个道理反过来也大致是成立的：内疚越轻，越不英雄。

能诠释前一个道理的例子很多，我所知道的最典型的例子是都江堰新建小学学前班的一个老师。大地震发生后，她不顾危险将被吓傻的孩子们一个个地扔到了安全地带，最后她执教的班中没有一个孩子遇难。但这位英雄老师却陷入了巨大的内疚中，她责问自己为什么不能把她以前教过的孩子也给救出来。

能诠释后一个道理的最佳例子当属“范跑跑”。当时，同为





都江堰的一名老师，北京大学历史系毕业的范美忠先是以为是小地震，于是对班里的学生们说了一句“别慌”，但当明白这是一场“地动山摇”的大地震后，他极其敏捷地逃了出去，并成为第一个逃到操场安全地带的人。

范美忠为何能有如此敏捷的反应，他10天后发在天涯论坛上的帖子《那一刻地动山摇——“5·12”汶川地震亲历记》或许透露了秘密，在帖子中，他理直气壮地宣称：“我没有丝毫的道德负疚感。”

此外，他还细致地写了当时的情形：

两个女生跑到操场上后问：“老师你怎么不把我们带出来才走啊？”

范美忠回答：“我是一个追求自由和公正的人，却不是先人后己勇于牺牲自我的人！在这种生死抉择的瞬间，只有为了我的女儿我才可能考虑牺牲自我，其他的人，哪怕是母亲，在这种情况下我也不会管的。因为成年人我抱不动，间不容发之际逃出一个是一个，如果过于危险，我跟你们一起死亡没有意义；如果没有危险，我不管你们你们也没有危险，何况你们是十七八岁的人了！”

这是一个很有趣的回答。逃命只是一瞬间的事情，但依照范美忠的回答，他好像那一瞬间做了很多思考，不仅考虑了母亲、女儿和自己生命的取舍难题，还考虑了“自由和公正”等伟大的话题。

这自然是一个后来加上去的辩解，套用心理学的术语，可以说这是合理化的处理。即，做了一件令自己难以接受的事情，但意识上不愿意忍受这种矛盾，于是就费心费力地用一个看似漂亮的道理来捍卫自己这种做法，令其看上去非常合理。

但这个道理，别人很容易觉得不对劲，逃命就逃命吧，你扯什么自由和公正啊。所以，范的这个帖子引起了激烈的争议，而

最有名的帖子当属知名网友五岳散人的回帖《自由与道德——从“范跑跑”事件说起》，他一针见血地指出：“这事范先生做的不能说是错的，为自己的行为做解释或者心理建设也没问题，但你在这里说出来并且洋洋自得，虽然有言论自由的底线管着很多人手上想抽人的冲动，毕竟是件异常傻逼的事情。”

五岳散人本来对范美忠“一直尊重”，但仍受不了范的合理化处理，写了一篇犀利的文章来拆穿他的小把戏，而其“范跑跑”的戏称也被广为流传，成了这一事件的代名词。

网友们的攻击引起了范美忠进一步的合理化处理，他后来又在天涯论坛上发表帖子《我为什么写〈那一刻地动山摇〉》，以自己的行为做辩解：

你有救助别人的义务，但你没有冒着极大生命危险救助的义务，如果别人这么做了，是他的自愿选择，无所谓高尚！如果你没有这么做，也是你的自由，你没有错！先人后己和牺牲是一种选择，但不是美德！从利害权衡来看，跑出去一个是一个！

我相信，新建小学的那位老师以及其他众多英雄之所以奋不顾身地救人，是他们的自愿选择，而我有幸认识的几位英雄，也不以高尚自居。但是，作为旁观者说出“无所谓高尚”的话来，就分外刺耳，如果“先人后己和牺牲”都不是“美德”，那么什么是美德呢？难道“利害权衡”是美德？

所以，范美忠的第二次合理化处理又遭到了新一轮的攻击，而他也随即做了新的合理化应对，到了最近接受广州日报社记者徐峰的采访时，其合理化处理又达到了新高峰：

“我大学是学历史的，我想通过这篇文章提供一个个案研究，你要知道，中国的历史研究向来讲究宏大叙事，却缺乏个案和活生生的有现场感的记载。”

“我是用头撞墙的思想者，用实践来进行思考，有我自己的独特之处。”



“当时写此文，也有挑战孝道伦理的意思。”

这样说起来，地震发生时连滚带爬地逃到安全地带，不仅不是自私，而是伟大的献身了，都可以引用希拉里自传的书名了——《亲历历史》。

通过这样一个三步走，范美忠将自己逃命的行为不断拔高，先是说这是“自由和公正”，接着暗示“利害权衡”是“美德”，最后则说，他这是“用实践来进行思考”。

貌似一座大山搭建起来了，但这个大山只是个肥皂泡，不管赞成还是反对他的人都知道，这个大山里面藏着一只耗子——懦弱。

我在灾区听到了大量关于老师的故事，他们多数人的故事可歌可泣，也有少数老师表现出了懦弱。我个人认为，这完全是可以理解的，我们不能指望每个人都是英雄。并且，我极度反感当地有关部门的新规定：灾难再发生后，老师必须最后出来。

这个规定是非常无知且背离人性的。本来，是我要牺牲自己，这是我的意志的选择。但是，现在别人要我牺牲自己，这就成了别人的意志的选择。是人都讨厌别人的逼迫，于是，我可能会故意和这个规定对着干，不再做英雄，以此表示我的意志的独立性。因而，这个逼老师们做自我牺牲的规定反而令老师们远离英雄行为。

所以，我认为，我们既要向英雄们表达敬意，也要尊重一些人的懦弱。

我相信这也是很多人的无意中的共同认识，范美忠也因而一开始并没有遭到自己同事和学生们的攻击。

但是，范美忠为什么站出来为自己辩解，并用那么多宏大的玩意来为自己的懦弱做合理化处理？

范美忠自己的两段话或许是答案。在接受徐峰采访时，他表示自己不仅有智力优越感，还有“很强的道德优越感。因为我在遵守道德底线上比很多人都强，比如我从不闯红灯、不乱扔垃圾、



不在公共场合抽烟、碰到假币立即撕毁、不接受学生贿赂等。”

此外，他还自称是“中国最优秀的文科教师，不管是在业务上，人格上，还是遵守道德底线上，比如我的知识、思想在中国是最顶尖的。”

这两段话显示，范美忠是一个非常自恋的人，这是比较不好听的说法，比较好听的说法是，他是一个理想主义者。

就我所知，范美忠的一个核心理想是教书育人，这是他为什么作为北京大学的毕业生却大多数时间一直坚持做中学老师的原因。他渴望通过改变尽可能多的中学生来影响中国的未来，而他的朋友也说过，他是个教育“疯子”。并且，他才华横溢，不仅掌握了无数的知识，也有相当难得的独立思考，也因而得到了他的很多学生的崇拜。

然而，和很多狂热而自恋的理想主义者一样，他容不得批评和自我批评。我和他有过一面之缘，感觉很难和他沟通，因为他很敏感，很容易把别人关于他的言语当做批评。这种敏感可能是他不断换工作的原因。

由此，可以想象，一个把教育中学生当作至大理想的人，他可能很难接受自己在学生面前的懦弱表现。逃命是本能性的，但当他的逃命行为受到了本来崇拜他的女学生的质疑后，他开始对逃命行为这一懦弱的小事进行伟大的辩解。但他辩解时引用的理由越伟大，可能说明他越心虚。他说自己“没有丝毫的道德负疚感”，这句话如此过分地斩钉截铁，那很可能表明，他其实和那些英雄们一样是有内疚的，只是英雄们不能接受这内疚并将其化为自我牺牲的举动，而他不能接受这内疚而围绕着它建造了一座合理化的大山。

每个人都有两面性，范美忠的理想主义不能掩盖他那一瞬间的懦弱，他那一瞬间的懦弱也不能否认他的理想主义精神。



2008年5月18日～24日期间，由47名心理专业人士和志愿者组成的广州心理救援组在四川地震灾区开展了为期一周的心理危机干预工作。

在灾区，我们这一队伍只是抵达四川的庞大的心理救援大军中的一个小分队。据了解，在18日前，仅北京就已有20支心理救援队抵达灾区，而作为广州心理救援组的一个成员，我在四川的一周时间内，不断听到我在北大心理学系的同学和我在全国各地的心理学界的朋友抵达灾区的消息。同时，我从电视、报纸和电台中，也频繁听到媒体对心理专家就心理危机干预这一话题的采访。

可以说，与以往的重大灾难相比，这一次汶川大地震中，心理危机干预得到了前所未有的重视。

作为这个庞大队伍中的一员，我想谈谈我这一周的观察和体会。

## 地震后，我们为什么愤怒和内疚

18日抵达成都后，看着街头井然有序的情境，我突然有了一种恍惚感：地震真的发生了吗？

这种感觉令我有点惊讶。因为，12日晚得知汶川大地震导致大量同胞遇难的消息后，我一度泪如雨下，在后来的几天内，也在看报纸照片和电视画面时数次落泪，那时我觉得自己的心仿佛已在汶川，已和灾区同胞共命运。

但是，为什么来到成都后，反而有了这种恍惚感呢？就好像

是，以前我觉得和大地震这个悲剧是没有距离的，但现在，看着没有遭到明显破坏的成都的街头时，我却忽然觉得，我和地震这个悲剧拉远了距离。

这种感觉一直滞留到19日才消失。当日，我们救援组分成几个小组，而我所在的小组去了都江堰，我们第一个要干预的对象是新建小学的十余名老师，他们讲述的故事深深地震撼了我们，虽然我们此前劝说自己，做心理志愿者要有一颗“大心脏”，但第一次如此真切地听到地震中的悲情故事，我们几乎无一例外都流下了眼泪。

譬如，新建小学三年级的几个孩子被压在废墟下，其中一个女孩拿到了一瓶水，但她不肯喝，而是分给其他孩子喝，饿极的时候，她就啃桌子角，想象这是方便面。当其他孩子情绪沮丧的时候，她就唱国歌鼓励他们。最后，这几个孩子中只有一个孩子获救，而这个最勇敢、最有爱心的小女孩走了。

讲这个故事的是这个小女孩的女班主任，她的班里有17个孩子遇难，这令她的心理陷入崩溃状态。从地震发生后到19日，她没怎么吃东西，更睡不着，因为一合上眼便会看到许多双可爱的眼睛在看着她。她说她已不能再继续做老师了，这个班的孩子就是她永远的孩子，她不能舍弃他们……

这个故事令在场的所有救援组成员泣不成声。

下午，我们去了新建小学，后来又去了伤亡更惨烈的聚源中学，看着眼前的废墟，无比强烈的悲伤冲上心头。直到这一刻，我感觉我才彻底地接受了地震的事实，已不能否认，已不能拒绝。

## 看到事实，才能让自己接受悲剧

也正是在聚源中学，令我明白了什么叫“灾难性旅游”。这个词是奥地利媒体发明的，专指那些蜂拥而来参观一个地窖的人





们，这个地窖是一个73岁的男子所造，他在这个地窖中将自己的女儿伊丽莎白关了24年，并与她生下了7个孩子。

灾难性旅游也出现在聚源中学的废墟上。当时，有一个十多  
人不知什么身份的团队纷纷在废墟前摆pose留照，而一个男子  
离我只有两米处也在摆pose让别人给他拍照，他的旁边就是两  
个花圈。看到这一幕，我有失控的感觉，忍不住地大声对他说：  
“你干吗要在这个地方给自己拍照？！”

这声呵斥令他醒过神来，他赶紧制止了正准备拍照的伙伴，  
并感谢我对他的提醒。

这让我想起了2006年我去奥斯维辛集中营，在一堵墙上  
看到了许多用各种文字的留言，我严重怀疑那些都是“到此一  
游”的东西。奥斯维辛的这些文字和聚源中学废墟上的拍照留  
念，让我当时很愤怒。但回过头来写这篇文章时，我想我似乎  
明白了他们这样做的心理含义：我见证过了最悲惨的惨剧的发  
生。他们只是最普通的市民，尚不能从情感上接受悲剧的发生，  
于是必须要看到事实，但看到了事实仍然不敢让悲伤从心中自  
然迸发，所以对这一事实仍然有距离感，于是自己摆个pose留  
念，这样就可以在以后告诉自己，这件事的确发生过，你看我  
都曾经来过这里。

## 见证灾难，让心理拥有确定感

我想，追求这种心理上的确定感，或许是很多志愿者奋不顾  
身地涌向灾难第一线的重要原因。尽管知道自己未必能做什么，  
尽管知道自己还可能添乱，但还是忍不住要奔向前方，这就是因  
为很微妙的心理因素。

例如，你没有登过珠穆朗玛峰，那你就只是理性上知道它的  
存在，但假若你到了珠穆朗玛峰的面前，甚至攀登过它，那它对  
于你就是真切的存在了。许多人奋不顾身地奔向各种“前线”，

这种“我来过这里”的心理需要或许是很重要的心理因素。

在广州招募志愿者时，和一些志愿者聊天时，我都感觉到了“不到前线非好汉”的这种微妙心理。

大地震发生后，无数人都想为受灾的人们提供帮助，不过，提供帮助的办法很多，我们最好找到最适合自己的办法，而不必都到前线中来，无比渴望到灾区第一线的志愿者，可以深思一下，你真的就是百分百想去提供帮助吗？你的强烈的愿望里，有没有杂质存在？

### 问问灵魂：为什么我们会感到“内疚”？

按计划，20日我们的团队应该去绵阳，但因为预报有6~7级的强烈余震，且灾区还会有中到大雨，所以我们将去绵阳的计划推迟了一天。当日，我听说一个儿童活动中心有60名孤儿，想去那里做一些事情，但还在路上时，接到新的消息，说这里的孤儿都得到了心理辅导，所以活动中心不接受其他志愿者或专家为这些孩子再次做辅导，因重复辅导其实意味着重复创伤。

于是，20日这天，我临时“失业”了，这令我感觉到明显的内疚，并立即开始想，我要大大提高我对灾区的捐款额，我要做很多很多事情……

类似的内疚在心理志愿者、其他志愿者、救援人员和幸存者中非常常见，可以说是灾后最普遍的情绪之一。

20日调整一天后，我们由15人组成的小分队21日按计划奔赴绵阳，先后给永安镇救助站帐篷学校的170名师生、沸水镇150名师生和花亥小学150名师生做了心理辅导。

在永安镇，我和来自广州的心理咨询师晏嫣一起合作，负责辅导二十余名十来岁的孩子，先由晏嫣带着孩子们一起做“手指操”活跃气氛，等气氛活跃起来后，我们给每个孩子一张纸和笔，让孩子们画他们印象中最深刻的一次梦，如果没有梦，就可



以画自己想画的任何画面。

距离北川县城二十余公里的永安镇是灾情最严重的地区之一，据了解，我们负责的二十余名孩子差不多都有亲人遇难或受重伤，所以不出所料的是，孩子们画的都是与地震有关的画面。

等孩子们画好后，我和晏嫣再根据画面对孩子的心理状况做一个直觉上的评估，然后视情况或做单独对话，或让孩子站出来和其他孩子一起分享他的感受。

我先和一个孩子单独对话，等结束对话后，我们回到帐篷里，看到晏嫣让一个神情落寞但又有点要强的9岁小女孩在讲她的画，讲完后，晏嫣问她有什么理想，小丫头大声地说：“我长大了要发明一个仪器，可以控制地震的仪器。”

这个小丫头的理想真好，我想，有这样的一个理想，她就从灾难中找到了积极的意义，而不会单纯地陷入悲伤中。于是，我走上前说：“你的理想真好，你会记住它的，是不是？请大家为她的理想鼓掌！”

孩子们激动地为她鼓掌。但是，等她坐回座位后，我却发现，她的神情仿佛更加落寞。于是，我走到她的小课桌前，蹲下来，拉住她的小手，轻声问她：“愿不愿意跟叔叔单独说会儿话？”

她摇了摇头，并且隐约有点拒绝我的身体接触，虽然不坚决。

等离开这个帐篷学校后，这个小女孩的那种落寞和倔强的神情一直在我脑海里盘旋，突然有一瞬间，我想到一个可能的答案：她很内疚，她很自责，她认为她对地震的发生有一定的责任，所以她才有了要控制地震发生的理想。

当然，这只是一个推论，并不一定就是答案，晏嫣就不大认同我的看法，她认为我给出的反应非常好。

当日，我们的第二站是沸水镇帐篷学校。这里的灾情比永安镇稍轻一些，我们是四个志愿者一组，在一个帐篷里为四十多个



从初一到初三的孩子做心理活动。活动即将结束时，我特地对孩子们说，你们中如果有谁觉得自己心中有强烈的内疚、愤怒或悲伤，可以留下来和我们单独交流。

结果，几个学生留了下来，其中一个女学生对我说，她觉得自己是废物是饭桶。

“这句话的意思是什么呢？”我问她，“能不能详细给我说一下？”

她说，地震发生时，他们刚午睡结束正赶向教学楼，大多数同学都逃过了一劫，但有两个学生遇难了，其中一个是她的好朋友，虽然关系不是特别紧密，但也算是好朋友，她看着这个同学被送上担架，听说这个同学医治无效死亡后，她觉得很内疚，并想，如果她早一点起床叫醒大家一起下去，那么也许这个同学就不会死了。

不过，真正令她觉得自己是饭桶的，是爸爸的受伤。她说，地震发生前，她缠着爸爸给家里买冰箱，因为她爱吃冰镇的食物，爸爸工作有点忙，想晚两天再买，但她不干，要爸爸立即买。爸爸爱她，就专门抽时间买了冰箱，因为这个原因，地震发生那一天，他恰好留在家里，结果腰被砸伤了，伤情挺重，现在还在医院里。

这就可以理解了，她认为是她要爸爸买冰箱给她弄吃的，这一点导致父亲受了重伤，所以她内疚，恨自己是个饭桶。

她这个逻辑看似合理，但其实是一个扩大化的、错误的心理连接。她要爸爸买冰箱是一件事，地震的发生是另一件事，这两件事的轨迹凑巧相遇，结果她将两件事混淆在一起，认为是她导致了爸爸的受伤，但爸爸受伤的唯一原因是地震的发生，而不是她，这是两码事。

我给她讲了这个道理后，让她大声说：“我不是爸爸受伤的原因，爸爸受伤的原因是地震。”



说了几遍后，她的神情有些释然。

接着，我给她讲了一下“冰箱—地震—爸爸受伤—我是饭桶”这四者之间的联系，帮助她明白，她自责为饭桶的心理是怎么来的。

因时间有限，这个个案我处理得急了些，用了太多说教，如果时间稍宽裕一些，我会让她自己找到“冰箱—地震—爸爸受伤—我是饭桶”之间的连接，那样会好很多；也会让她做角色扮演，如让她扮演女儿，对我扮演的“爸爸”表达她的内疚和自责，接着会让她扮演“爸爸”，对我扮演的“女儿”说他的想法，还可以让她扮演“地震”，对“女儿”说话，这样她会更清晰地理解，她的自责只是她一个人的孤独的想法，“地震”会嘲笑她的这种自大的想法，而爸爸更是根本就不会怪罪她。

### 内疚情绪是不容忽视的负面情绪

内疚是我们在这周的心理干预中遇到的非常普遍的情绪。20日，我们的志愿者中有一大半虚度了一天，于是感到内疚。但21日，我们所有志愿者都忙碌了一天，做了很多事情，但内疚却是当晚我们分享感受时最集中的情绪。

我们尚且如此，那些前线救援人员的内疚估计更为普遍和严重，例如那些给埋在废墟中的幸存者做截肢手术的武警和士兵们，他们肯定会有更为严重的内疚，是亟须心理辅导的一个特殊群体。22日，我们的心理救援组特地派了一个23人的分队，前往绵阳市安县，为驻扎在永和镇上的广东省边防总队115名官兵做了团体心理辅导。期间，救援组巧遇深圳市副市长李铭，他得知救援组是来自广东的心理志愿者后，立即向我们表示了敬意，并向工作组赠送了慰问金。

内疚情绪是必须进行处理的一个关键性的负面情绪，否则，当事人就容易出现自毁倾向，严重者会自杀。前面提到的那个

自责为饭桶的女孩，如果不处理她的内疚情绪，她就会产生进食障碍。

## 放弃愤怒，别和一瞬间的丧失“控制感”较劲

除了内疚外，愤怒是这次地震后出现的另一种常见的情绪。

绵阳市魏城镇在地震中遭遇的主要是财产损失，大部分房屋倒塌，但人员伤亡较少，而其中大多数集中在魏城小学六年级二班。这个班在教学楼的最高层的三层，据了解，地震发生时，这个班的班主任带着孩子们向下跑，但跑到走廊正中间时，楼顶的一大块水泥板掉下来，砸塌了三楼和二楼的走廊，最终令13个孩子遇难。其他班的老师都没带着孩子逃跑，所以都没有人员死亡。

这一明显的对比引起了六年级二班的部分家长们的愤怒，他们认为这个班主任该为这一灾难性后果负责，其中一个家长在举办孩子的葬礼时，强令这个班主任在葬礼上捧孩子的遗像，而在当地风俗中，捧遗像的都是晚辈。

迫于多方面压力，这个班主任接受了这一结果，但他的心理因而崩溃了，长时间处于“傻了”的状态。在辅导中，他第一次透露了他的苦衷，他认为自己是在带孩子逃命，自己是绝对的善心，出现了这样的结果是谁都不想要的，凭什么要让他负责？但他无处诉冤，也难以被人理解，所以濒临彻底绝望的状态。

不过，整体上而言，我们通过这一周的工作发现，尽管一些学校遭遇了惨烈的人员伤亡，但多数家长对老师们的处境还是理解的，对老师无比愤怒的家长尚是少数。

但愤怒却是网络上最常见的负面情绪，国内人气最旺的天涯杂谈和新浪论坛中，首页差不多有一半帖子是网友在表达他们的愤怒。姚明竟然“只”捐了200万元人民币，这遭到了多数网民的口诛笔伐，新浪留言中多数都是黑姚明的。万科房地产公司一





开始捐了200万元人民币，遭到了一边倒的抨击，而当万科追加了1亿元后，很多网民说，瞧，压力生效了，我们令万科又多掏出了1亿元。

## 愤怒和内疚均源于丧失控制感

为什么愤怒和内疚情绪会如此普遍？

要回答这个问题，就要先回答一个问题：重大灾难对心理造成的冲击是什么？

主要的冲击是两点：1. 重大的丧失，包括受伤、亲人伤亡和财产损失；2. 控制感瓦解。

第一点冲击会导致悲伤等很多情绪，这不是本文探讨的范围，本文主要探讨第二点。

所谓控制感，即我感觉世界在我掌控和预料之中，我早就知道事情会朝着什么方向发展，我预料到我的人生会去向何方……

对于绝大多数人而言，维护自己的控制感可能是第一要义。假若我预料事情会朝什么方向发展，那么一旦我发现事情没有这样发展，我就会很恐慌，并会尽一切力量将事情朝我推动的方向发展。

假若一个人的人生没有外界事物的强力侵入，那么他的这种控制感就会一直得以保持。

但是，像地震这样的重大灾难一定会撕毁这种控制感，以强有力的方式告诉每一个受到严重影响的人，你根本掌控不了什么，你的控制感是幻觉。

控制感被破坏后，一个人就会有强烈的无能为力感，觉得自己做什么都是没有意义的。

彻底的无能为力感是极其可怕的，为了逃避这种感觉，内疚和愤怒这样的情绪就会产生。

在地震中，无能为力感深藏的逻辑是：“大自然是控制者，

你们不是。”内疚感深藏的逻辑则是：“我是控制者。”愤怒深藏的逻辑则是：“他是控制者。”

由此，可以看出，内疚和愤怒其实都是在大自然以外寻求归因，而将灾难的原因归结到人身上，就好控制多了。

这当然是一种虚妄。但在重大灾难发生后的那一小段时间，这种虚妄可以保证我们适度逃避无能为力感，于是对人生和世界的掌控感不至于被彻底摧毁。

但是，等灾难过去一段时间后，我们重新建立了一些新的控制能力，这时就可以把内疚和愤怒给放下了。我们得承认，在大地震发生的那一瞬间，我们在相当程度上的确无能为力。

不过，我们可以顺应地震，可以预测它的发生，可以改善房屋的构造，可以掌握更好的逃生办法，可以改善我们的救援体系……从而最终让地震对我们的危害减至最小。

同时，我们还要看到，地震是很可怕，但它只是那一瞬间，而我们的人生是一条长河，我们可以不和这一瞬间较劲，但可以在人生长河中失去的适度弥补回来。假若我们的人生一直是在和这一瞬间被瓦解的控制感较劲，内疚和愤怒等情绪就可能会控制我们一生，而让我们自毁或不当地攻击别人。



任何事情都像是一面镜子，我们怎样对一件事情进行反应，在很大程度上反映的是我们自己内心的东西。

这次地震也不例外。

汶川大地震发生后，其景象之惨烈，令很多人痛哭失声，受难同胞们的不幸也激发了我们极大的同情心和爱心。

不过，如果悲伤或表达爱心到了严重失控的地步，这很可能反映的就是我们自己的问题。我们看似是为灾区受难同胞们难过，但其实无意中是在处理自己内心的问题。

## 失控爱心或源自你的痛苦

在我随同一个心理志愿者团队去了四川灾区做心理干预期间，我一位朋友差不多每天都会给我发两条短信，嘱咐我多关心灾区的孩子和老人。

她为什么这一段时间频繁给我发短信？原来，这次大地震导致的大规模集体性创伤引发了她自己心中的创伤。去年，她的父亲因病去世，而她的母亲也已早早去世。她无法接受父亲的离世，一直处于极度的痛苦之中，虽然这痛苦随着时间的推移在逐步降低，但对她仍是不能承受之重。并且，她多少有一种倾向：尽力逃避父亲去世的事实。

这两个因素同时发挥作用，就会令她这样的人有一种特殊的行为习惯：看上去很坚强，对自己的痛苦貌似不怎么在乎，但对别人的不幸极其关注。

这样做是一种投射，即将自己潜意识中的被安抚的需要投射



到了和自己有类似经历的人的身上，他们极度想帮助其他不幸的人，但其实他们是渴望自己得到帮助。短期内，帮助其他不幸的人对他们自己会有一定的治疗效果，但从长期看可能无济于事，因为他们自己内心的痛苦并不会因此消失甚至都不会减弱多少，而一旦他们觉察到这一点后，便容易出现拼命帮助别人的失控性行为。这样做，是因为帮助别人似乎是减少了他们的痛苦，但只要帮助别人的行为一停下来，他们内心的痛苦又会被唤起。于是，他们只好尽可能连续不间断地投入到助人行为中。所以，这样的人看上去极有爱心，但他们不适合做志愿者，因为他们的失控行为会伤害他们自己。

在筛选志愿者时，我很关注这一点，如果谁的神情中传达出“我可以为了灾区人民付出所有”的奋不顾身精神的信息，我就会毫不犹豫地把他pass掉。

据报道，一位老婆婆出现了“捐助强迫症”。她每天都督促亲人去捐款，这给亲人们带来了很大的压力。她出现失控性反应的原因很可能也是自己有一些过去产生的心理问题没有处理好，而且她们可能还都有逃避自己问题的倾向。但这些问题是逃不掉的，因为问题就在自己心中。所以，她们会时刻感受到潜藏在内心深处的心理问题所导致的痛苦，她们热衷于消除别人的不幸，其实是想化解自己的不幸。

例如，这位老婆婆或许心中藏有内疚，她觉得对某个亲人没提供足够多的帮助，但这位亲人要么是去世了，要么是关系很僵，总之她没有机会去化解自己的内疚，于是，现在有机会去帮助其他特别需要帮助的人时，她就会提供帮助。

但无论她帮助多少其他人，都不能化解她内心的歉疚，因为灾区同胞并非她的心理问题的答案。同时，给灾区提供捐助令她暂时感觉到好受，所以她会不由得去追逐这种稍纵即逝的感觉，于是出现了强迫性的捐助行为。



另据报道，四川女孩叶子在刚堕胎后便奔赴灾区，一直奔波在救灾的第一线，但回到成都后却得不到马来西亚籍华裔男友的理解和支持，于是与男友分手。

叶子的精神固然可嘉，而她叙述的男友也有些可恨。然而，叶子之所以如此奋不顾身地投入到救灾中，一个可以看得出来的原因，是她对堕胎的胎儿的深深的内疚。她的救灾行为有自毁的倾向，而自毁常源自内疚，“我对不起你，我令你受苦，现在我和你一样苦，是不是我就可以稍稍被原谅了？”

### 知道内疚从哪里来，就可以不失控了

我认识的几乎所有故事都显示，堕胎后的女性会出现种种心理问题，最常见的是对胎儿的内疚，叶子也难以例外。

这次地震中学校普遍成了伤亡最惨重的地方，灾区受难的孩子也成了灾后报道中的重点关注对象。那么，可以推测，叶子很可能是怀着对孩子们的担忧和关爱奔向灾区的，但之所以这样做，可能是通过救助灾区的孩子们的方式来缓解自己对堕胎胎儿的内疚，同时也表达对胎儿的爱。

以上这些例子中，当事人首先需要处理的是自己的心理问题。譬如，叶子可以接受心理治疗，理解并接受自己对胎儿的种种情感和体验，她还可以做一些简单的事情，例如去一些宗教场所为她的孩子做一些祷告，并最后和胎儿做一个告别仪式。

德国心理治疗大师海灵格说，胎儿已有灵性，尽管未出生，但他们其实在我们心中，也在我们的家庭系统中存在了，我们必须承认他们的存在，这样就不会有大的问题发生。

至于我那位朋友，她首先需要直面并接受失去父亲的事实，也许还要去处理多年前失去母亲的痛苦的真相，这不会是一个简单的过程，但等她完成这个过程后，她面对灾区和她有同样命运的人，就会既无比敏感又可以有一定的镇定，那时她会是比普通

的志愿者更合适的助人者。

那位出现了“捐助强迫症”的老婆婆，如果她知道了自己的内疚是从哪里来的，她就可以控制自己的行为。

说到这里，需要指出的是，很多人的内疚可以说是一种孤独的自恋。我们以为，我们对某个失去的亲人心有亏欠，但实际上，这个失去的亲人并不需要我们的这种亏欠感，更不需要我们和他们一样苦。

这时，做一些简单的工作，就可以明白这是怎么回事。

### 适当与灾难保持一点距离

例如，你可以找一个人或一个物品来扮演失去的亲人的角色。你先对着“失去的亲人”表达你对他的感受。接下来，你再扮演“失去的亲人”的角色，让那个人或物品扮演你的角色，然后对着“你”表达你的感受，这样你就会发现，已离世的亲人绝不会希望看到你在受苦，他更希望你好好活着，希望你记着他，但也希望你幸福和快乐。

感受到这一点后，你可以再以死去的亲人的角色，给“你”写一封遗书。对于那些没有见到死去的亲人的最后一面的人，或亲人死去前已失去话语能力而没有留下遗言的人，这种方式非常重要。

做了这些工作后，你就可以做一些告别的仪式。例如，你可以给死去的亲人写一封信，并在他的坟前或其他标志性的地方烧掉。你还可以举办一个没有完成的葬礼，用这种仪式承认亲人已离世的事实。

如果自己现在有比较好的人际支持系统，做到这一点就比较容易。但假若自己目前的人际网络缺乏很亲密且质量很好的人际关系，做到这一点就很难。像我那位朋友，她早早失去了母亲，其他的亲密关系的质量也一般，这时让她承认并接受父亲的离





世，是一件很艰难的工作。在地震灾区中，有许多人同时失去了多名亲人，他们需要时间去建立新的亲密关系网络，在亲密关系网络没有充分建立前，让他们承认失去亲人的事实，也是很艰难的。但这个工作不管多难，最后必须要去做，否则我们就会一方面在意识上活在幻觉和错觉中，另一方面在潜意识上沉浸在根本无法逃避的痛苦中。

汶川大地震不只是冲击了灾区人民的生活，也冲击了我们所有人的生活，这时，我们都需要做一些简单的工作，以防这次灾难给自己造成太大的冲击。

1. 告诉自己，适当与灾难保持一点距离。
2. 保持正常的日常生活节奏。不要没日没夜地看大地震的新闻和画面，并整日以泪洗面。
3. 如果从灾区归来，要明确告诉自己，自己已不在灾区，自己已回到了安全的、不一样的地方。
4. 如果自己有任何一种失控的反应，那一定是反映了自己的问题，这时就需要去问问自己，到底是什么问题令自己如此失控。

总之，在大地震发生后的这种极端情形下，我们不要只盯着别人，仍需要适度地反思一下自己。我们越明白自己，就越可以在救助别人和自我保护之间找到一个平衡，那时，我们才可以有力量提供更有效率更长久的救助。