

自在成长

所有经历，都是完成自己

李子勋 著



生命不愿停留在一个地方，
待久了哪怕是伊甸园也会感觉是围城。
学习在未知境界中去遇见自己，
这是成长中必须学会的本事。

李子勋

中国心理学界
后现代整合心理治疗第一人
CCTV长期特邀心理专家、家庭治疗师

李子勋 | 遗留之作

生前亲自筹划的最后一本书

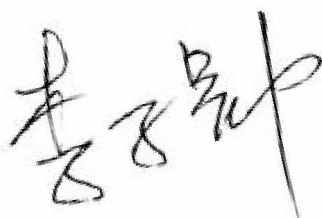
30年生命哲思完整收录，找回内在平衡 重塑人生
朱建军、杨凤池、阿果、刘丹 盛赞推荐

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

自在成长

所有经历，都是完成自己

李子勋 著

Handwritten signature of the author, Li Zihun, in black ink.

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

前言

我想通过这本书传输一个心态，生活需要的是智慧而不是技巧。

任何生活的经历都是构成生命的拼图片段，没有多余的，也没有不恰当的。

生命的价值正是人在生命历程中集结的全部体验，体验过就活过，生命结束的时候，人不曾后悔做过什么，也许会后悔自己有什么该做的还没有做。

序

在成长的道路上，总会有那么一些人在你的心灵层面产生过巨大的影响，读他们的书，让你心潮澎湃，物我两忘。

生而为人，本来孤独。

但透过书中那些睿智超然的解读、抚慰人心的话语，心灵变得舒展、轻盈，你开始愿意和自己甚至和这个世界和解。

于我，李子勋老师就是这样一位导师，他的重要性是不言而喻的。

2008年3月至今，我和老师相识已逾十年。

我最深的感受是：他永远给人如沐春风的感觉，微笑着，温和地关怀着身边的人。他一生都在践行他的咨询理念：关系要大于治疗，关怀要大于技术。

李老师曾说过，一流的咨询师本身就是一道风景，他什么都不说，什么都不做，就像西湖一样，只要人经过，就被他搅动。显然李老师达到了这样的境界。

这种感觉就像是一个陪伴在你身边多年的知心老友，平常的日子里，不显山露水，在你脆弱的时刻，会对你投过深切的一瞥，似乎是说：“嗨，你还好吧？”

和李老师相识或是有缘听过他课的人，都会被他的明亮谦和的气场温暖到；更多读过他著作却未曾与之谋面的人，也会在生命的某个特别时刻，在不经意间被那些充满哲思、通透关怀的语言扰动，然后整个生命状态发生质的变化。

很多年以前，我曾是一个愤世嫉俗的热血青年。我为很多事情日夜烦扰，心意难平——环境污染、食品安全、社会公平……因此失去内在平衡。我相信类似的问题也困扰着许多人吧，在一次督导课上，我提出

了这个困惑。

直到今天，我仍清晰地记得李老师对我说：“人类只能伤害人类自己。”他轻描淡写，清风徐来；我醍醐灌顶，即时顿悟，内在的乖张犀利日益变得坚定平和。

——大概只有李子勋能以这样的方式做咨询吧。

多年以来，这样的神奇时刻时常上演着。

我常常惊叹，一个人要达到怎样的精神境界，才能如此自由和谐地解构并建构着来访者的内在？

拿到这本书的初稿，正是李子勋老师离开世间半个月时。

在整理这本书稿的时候，我一时为书中的哲思妙语拍案叫绝，一时又为老师的骤然离去黯然神伤，心情忽悲忽喜，忽明忽暗，也算是一段绝不寻常的体验。

于是想起老师说过的话：“你要乐于接受生活的变化，你所经历的，都是在完成自己”。

斯人已去，精魂长存。

跟随李老师的视角，阅读这本书，你会感觉到这位坦诚真挚的人生导师如何运用他的智慧、情怀来贴近读者的内心。从哲学的高度、心理咨询的角度来看待自己的人生，你看到的将是更优美的风景和更加从容地生活的可能。

探索自我是勇者所为。

正如书中所提倡的：真正的自我探索是不能借助言语的，唯一的工具是感觉。唯一的技术是接纳与认同；要达到的唯一境界是无限。

用文字来表达感觉，已不是感觉本身。但无论如何，读到这些文字，我们已无限扩大了内心的感觉。对人生的误解将会减少许多，对自己的认识倒又清晰不少。

央视法制频道的主持人阿果老师曾说：“感谢李子勋老师和杨凤池老师，通过《心理访谈》节目把心理咨询带向千家万户，也幸好是他

们，树立了心理学界的正气。”这句话对我颇有感触。阿果所说的正气我理解为，心理咨询是让来访者更多悦纳自己、内心更和谐的解释系统。

所以，当马春辉女士把整理李老师遗留之作的重任交付于我的时候，我的压力当然是有的，不仅仅是天赋、智识、技术上的差距，更有经历、体验上的鸿沟，深怕不能准确传达李老师的精神。在惴惴不安、踌躇难行之际，感谢马老师无条件的信任，感谢那么多老师、朋友（这将是一长串的名单，在此不一一表述）背后的默默支持！我也相信，如果李老师地下有知，也一定会像以往一样，鼓励我说：“小胡，你做得很好啊，很好啊。”

——反正他只会让别人的压力更小，感觉更好。

那么，就全力以赴并义无反顾吧——反正这是将要走的路。

亲爱的读者朋友们，若本书中有任何疏漏之处，敬请批评指正。

学生：胡素卿

2018年12月于洛阳

（胡素卿：国家二级心理咨询师，家庭治疗师，高级企业EAP执行师。师从李子勋先生，李子勋后现代整合应用课程督导师。）

自序

心理学提供给我们的到底是什么

我也要算非常迷恋精神分析的了，因为迷恋才会对它不满，渴望创造出一些东西来让它完美。我削弱精神分析中的理性、归因、决定、因果色彩，把人类学、社会学、历史学、哲学、宗教信仰、灵性、复杂的动态纳入精神分析，就是希望精神分析这棵大树更加蓬勃生长。

我讲课的时候很坦承自己内心是分析性的。我会常常陷入一种困惑，就是试图用理性来解读感觉。感觉不是通约模型，却要经由通约的理解去解释，这的确很精神分析。精神分析的核心就是关注人的感觉，最常做的训练就是感觉分析。对感觉的分析只能通过言语、事例、一些关系模型和分类来解读与理解。可惜人们却把注意力放在言语、事例、模型和分类上，把解释当作真理，忘掉了我们解释的目的，忘掉了精神分析的目的是要提高我们感觉的能力，而不是解释的能力。这是壳与核、法与道的关系。所有感觉都是不可描述的，道不可言传，感觉只能经由感觉去捕捉，捕捉到的感觉还是不知道其来源是自己还是对方，抑或两人共有。

在咨询环境中，所有的感觉都来自共同创造，在我们修正自己的感觉时，来访者的感觉也在改变。

客观地说，没有精神分析就没有心理学。在弗洛伊德之前，心理学一直沿用哲学的言语，弗洛伊德创立的精神分析言语系统让心理学完全与哲学剥离，成为一个自在的学问。

不管你属于何门何派，只要讨论心理学，你就不得不使用精神分析的言语系统。精神分析产生于科学主义盛行的维多利亚时期，所以在它的理论中蕴涵着归因论、决定论这样的物理学的线性思维逻辑是非常正常的。因为只有如此，精神分析才能生存下来。由于精神分析是归因的，问题取向也是当然的。但讨论问题并不是导向问题的解决，而是导向对问题的感觉的松懈，感觉变了，问题也就不成其为问题。讨论问题

的方式其实只是达成我们内心成长的工具或路径，不是目的。精神分析为了理论的系统，多少会出现一些刻板分类与模型化，不然就不成其为系统。面对来访者，咨询会以“当下关系”的特征，让自己灵动地发展出千变万化的策略来对应。心理学给人带来的是一种不用依靠他人，不依靠环境，不依靠物质也能获得的自在之乐。对自己全然接纳，对外部世界全然接纳。有时候，心理学家似乎更显得孤独或者怪异，人们可能以为他不健康，但他却在生命自然呈现的状态中快乐并享受着生命。

心理健康是什么？内心的接纳度，现实的适应度，人际关系的宽容度，再加上让自己快乐的能力。这就是我理解的心理健康。

如果读心理学的书，反倒更不接纳自己，那么最好就不读这些书。不过，你也不能把自己的经验看成人普遍的经验。对感觉分析的书要用感觉去阅读，而不要用固着的理性去理解。同样，宣传心理健康不是宣传心理知识，而是传播一种心态，以善意的、自在的方式完成自我生命的升华并获得豁达的生活观。

生活类似一种禅修，开始我们各自以为着参禅的目的，经过一番历练、渐修与顿悟，才知道生命是以自在的形式存在于当下，没有明天，只有今天。以当下的方式活着就不再有价值的判断，没有什么是好的，没有什么是坏的，就像土壤内含有的物质对于树木来说，只有需要的与不那么需要的。即便是不需要的成分也在坚实自己的根系，支撑着自己抵御着风寒雨露、地动山摇的侵蚀。

在这本书里，我期待用一种多元文化视角来解读生活中的麻烦，很多人与自己、人与人、人与亲情、人与社会、人与自然间的冲突，因为我们认为它是问题才存在，因为在意才被深深地影响。很多问题是被我们有问题的观察方式创造出来的，改变一种观察方式或许不再是问题，甚至麻烦成为生活的滋养也不一定。那么，如何重新解读问题，如何给问题重新赋义呢？读者可跟随我慢慢去熟悉这些方式。

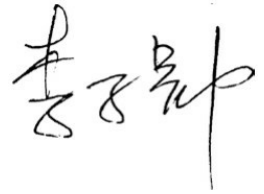
读书，读什么书，用什么方式读，是读者自我观照的奇妙的过程。

我想通过这本书传输一个心态：生活需要的是智慧而不是技巧。

任何生活的经历都是生命的构成，没有多余的，也没有不恰当的。生命的价值正是人在生命历程中集结的全部体验，体验过就活过，生命结束的时候，人不曾后悔做过什么，也许会后悔自己有什么该做的却没

有做。

如果本书对读者有一星半点的帮助，能够引发读者以灵动创意的心态去应对各自的生活情景，我会感觉欣慰。我坚信人与人之间的矛盾大多来自于我们没有意识到个体阅历与他人阅历间存在着差异，生活法则并不存在所谓的同一性或通约性。人生这条道路上没有专家，能够与读者进行些许分享，吾心足矣。

Handwritten signature in Chinese characters, reading "李子元" (Li Zhiyuan).

[目录](#)

[封面](#)

[扉页](#)

[前言](#)

[序](#)

[自序](#)

[PART1 我们生来孤独](#)

[对躯壳的不满 是心灵最痛苦的事](#)

[什么是生命深层的孤独感](#)

[如何让自己快乐](#)

[给早晨醒来不开心的你](#)

[PART2 自我探索与做自己](#)

[人的自我是由关系决定的](#)

[女人什么年龄开始做自己](#)

[追不追求完美应依年龄而定](#)

[自我探索的意义和方法](#)

[气场从哪里来](#)

[“多面性”思维带来的改变](#)

[安全感来源于你选定的文化](#)

[PART3 生命中的情绪](#)

[童年创伤：记忆并不可靠](#)

[生命也需要害怕来滋养](#)

[我们是否需要后悔](#)

[需要因为性格而苦恼吗](#)

[PART4 爱上爱情](#)

[婚姻该有的味道](#)

[体验与经历的更新会让爱变得聪明](#)

[获得包容和共鸣兼具的交流](#)

[PART5 别让爱情败给细节](#)

[跟老公更适合做朋友吗](#)

[如何鼓励你的另一半](#)

[性与爱的饥渴与挫败](#)

[爱情的不信任危机](#)

[爱上谁不难，难在为什么会爱](#)

[如何理解婚姻](#)

[婚姻中要不要AA制](#)

[PART6 温柔地坚持成熟的婚姻就会到来](#)

[温柔地坚持，成熟的婚姻就会到来](#)

[亲密感的边界](#)

[请对生命充满敬畏](#)

[生命的滋养和动力](#)

[PART7 取悦他人不如坚持自我](#)

[遇到偏心的上司](#)

[总是与领导意见不一致](#)

[现代职场生存法则](#)

[做一个决策果敢、行事谨慎的管理者](#)

[内向者的职场之道](#)

[在职场，做个有影响力的人](#)

[PART8 生活，才是真正的自我](#)

[怎样做不焦虑的好妈妈](#)

[生存靠技术，生活靠艺术](#)

[经常“换个频道”生活](#)

[敏感的人要这样面对社交](#)

[潜意识里的敌意](#)

[识别好友主要看行动](#)

[我爱你因为我们彼此相似](#)

[版权信息](#)

PART1 我们生来孤独

对躯壳的不满是心灵最痛苦的事

当你善待自己的身体时，身体的舒服会让你的心灵恢复平静。

想跟大家分享我对生命的态度和看法。

生命本身是一种存在，它唯一的特性就是时间性。生命的时间序列有一种循环的意义，看起来它是直线渐进式的，实际上它是弧形回旋式的。诞生，发育，幼稚，成长，成熟，爱情，生育，抚养，中年，疾病，衰老，死亡……生命的循环最终回到原点。如果说生命是一种完成，那么人在生命的每一个时间序列中自然地按照生命本身的状态去实现生命的意义就可以了。

健康的观念来源于医学，生命存在的某些状态看作是好的，某些状态看作是不好的。它的标准有两个：第一，生命持续的长短；第二，生存的质量。医学一直把疾病与健康对立起来看，也许疾病正是健康的一部分，没有疾病的健康与没有健康的疾病一样，是生命一种不那么正常的状态。医学是一种统计学，是利用数据统计的正态分布区域来区分正常与不正常的，但人类对生命的本质还知之甚少，医学也只是对生命状态的一种解释系统。虽然医学是借助实证的生命研究，对于这些研究的结果，人类还只能在自己有限的认知下进行观察、解释与理解。近代医学似乎还有一种疯狂，企图发现让人可以永远保持健康的秘密，如改变基因位点、引入长寿的基因酶等。

其实完全健康的人只存在于健康理论中，每个健康的人同时又处在不健康中。相对而言，健康并不是生命的常态，生命的常态是不断地更新与衰老，所以疾病、不健康才是生命的常态。正如幸福、满足、自由、快乐不是生活的常态一样，肌体完全没病也是不可能的。没病只是

一种自我安慰，从基因学层面来说，你的病在娘胎起就有根源了，脱离娘胎你就开始面对死亡。

对死亡恐惧的人本质上也是在恐惧中活着，因为生与死同体、同源、同根，是同一部分。生死不是对立的，生不是缘，死也不是果，珍惜生命本身，活在每一时刻就是接纳了死亡。

有些时候人们恐惧活着可能比恐惧死亡更强，自杀这种行为无论是在人类还是自然界其他生命系统中都是广泛存在的。从美感角度，科学和医学丑化了死亡，宗教可能神化了它，而戏剧与文学似乎更乐意用嘲笑、戏弄、调侃的方式来美化它。其实死亡是一种存在，正如生是一种存在，不以人的意志为转移，过多思考死亡无异于浪费生命。

很可能情况是，你失去了部分健康，却得到了完全的幸福和快乐的感受。每个从死亡中脱身的人，都有一种凤凰涅槃似的新生的感觉，他们会重新审视自己并开始善待生命。

古人说：“未知生，焉知死？”过早地关注死亡这个概念不一定是好事，很多声言看破生死、接纳死亡的人也许不知死为何物，只是用这样的心态隔离或者减轻对死亡的焦虑感。我个人感觉有一个问题是很有意义的：“假如生命还剩下一天，我会做什么？”这样的问题逼迫我们珍惜每一刻，不再花费时间去恐惧死亡。人只有在死神来临的时刻才知道自己是否真的会去拥抱它，也许痛苦万状、万念俱灰且心无存念、情无顾盼的人可能更容易接受死神的造访。在这个意义上，人只要保持旺盛的渴望、不斩断情感的羁绊并保持创造的动力，死神也许就不愿过早地来敲你的门。

* * *

善待生命的首要任务就是善待自己的身体。

我们应当学会善待自己的身体，身体是自我的一个重要的部分，不喜欢自己身体或者不珍惜自己身体的人从心理层面分析就是不接纳自己。

在八仙的传说中，铁拐李原本是一个英俊潇洒的男人，因为他修炼成功，原神可以开窍出去神游。他对座下弟子说，为师修炼成功，原神要出去历游天境，这一年你们要好生看护为师的躯体，等我回来。由于

仙境太美，铁拐李流连忘返，忘记了时间。过了一年，徒弟们以为师父不是神游，是真的死了，非常伤心，于是烧掉了他的身体。铁拐李回来的时候，找不到自己的躯体，大惊失色，追着徒弟大喊“还我壳来”，最后只好栖身在一个挨冻受饿死亡的瘸子的身体里。这就是风流倜傥的他最终是八仙中最丑的人的原因。如果不那么善待自己的躯体，对躯壳的不满将会是心灵最痛苦的事。

有时候我们会感觉很困惑，仿佛失去了快乐的能力，其实最简单的解决办法是让你的躯体高兴。当你善待自己的身体时，身体的舒服会让你的心灵恢复平静。

什么是生命深层的孤独感

人最终是孤独的，社交在某种心理层面上也是为了逃避孤独。

疏离感其实来源于生命深层的孤独感。

人终究是孤独的，社交在某种心理层面上也是为了逃避孤独。一个人即便拥有众多好友，也依然摆脱不了孤独的煎熬。不喜欢或者不善于社交的人恰好是不太怕孤独的人，他们更能直面孤独与寂寞，自在地活着。

人类所有的社会建构与社交行为，如谈恋爱、结婚、交朋友、运动、培养兴趣爱好、参加社会团体等，实际上还是被孤独感驱动着的回避行为，只是社会赋予这些行为正面的意义而已。

人们经常会被自己的担心欺骗。大学的时候学校每个周末都会有学生舞会，作为男生我特别害怕被拒绝，只要对方稍有迟疑我就会赶紧落荒而逃，结果大家都说我孤傲。其实很多女生都期望我去邀请她，只是看到我犹犹豫豫的，以为我不情愿，结果也表现出勉强，人是被自己的敏感打败的。

很多时候，我们自己会无意识地表现出一种退缩情绪，让别人不敢靠近，反过来又证明自己真的不被喜欢和不被接纳，生活中这样的情况比比皆是。人必须相信自己是被喜欢的，才能感觉到自己是真的被喜欢。如果假定自己不受欢迎，那么感受到的也会是不受欢迎。

认知心理学认为感觉到的东西是自己的一部分，跟他人没有太大关系。如果你总把感觉到的当真实，那么你会时时处在社交焦虑之中。解决的办法是寻找与你一样落单的人，相信对方渴望你的接近，也许你不需要太多的朋友、太多的社交应酬，但交几个朋友还是需要考虑的。

* * *

疏离感还有一种表现，就是让人常有一种找不到根的感觉，这种没有归属的疏离感同样来源于人类在宇宙中的孤独。人类从哪里来，要到

哪里去，是潜藏在人类意识深处的一种战栗。不知道自己是谁，不知道自己从哪里来，或者要到哪里去，这些答案正是人自我认知的哲学境界。

不过，对生命浮萍般的感觉也许是一种至高的存在感，生命是流动的，它在特定的时间空间交汇点上呈现着它的形态，也在特定的社会人际关系中实现其意义。我是四川人，但我在北京工作的时间已经远超过待在故乡的时间。在北京，我感觉自己是四川人，在老家，我又觉得自己不属于那里，觉得自己是北京人。

* * *

活着的理由总是自己给自己找的。快乐、爱、激情和幸福感都应该存在于你的内心，再从你的内心世界发射出来，通过你身边的人和事反馈于你，让你产生美好的感觉。正如你看得到五彩缤纷的世界是因为你的眼睛拥有良好的视力。你可能不算是一个幸运者，你拥有的让你骄傲的东西可能不多，但人最大的不幸是失去对自我的愉悦。

在哲学的意义上，“有”和“没有”是同时存在的，“有”意味着你很快会失去，“没有”意味着你很快会得到或会有更好的补偿。

有位禅师讲过这样一个故事：他去旅行，到一个客店住宿。店老板对他说：“我有两个妻子，一个很美，一个很丑，但我喜欢的却是那个丑的。”禅师问：“这是什么原因呢？”店老板说：“那个美的老婆太在意她的美丽，这使她变得很丑；而另一个意识到自己的不足，行为举止和内心都显得很美。”当意识到自己美丽的时候你可能就失去了它；当意识到自己不美丽的时候，也许你正在获得它。

如何让自己快乐

快乐有时像套在你脖子上的饼，你需要往前够，饼不会自动跑到你嘴里来让你快乐。

古人说：“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。”人的各种行为中隐藏着人的各种欲求，你做还是不做，这样做还是那样做，内心都会有一个考量，有一个选择。人的思维存在一定的定式，不是你做什么有问题，而是你用这样的定式思考问题有问题。这是一种非此即彼的思维，不是这样就是那样，没有第三种情形。

人类的文明正是针对克制或者节制欲望来发展的，欲望是生物的本能——自行其是，文明是社会的本质——自我约束，人是在两者之间选择自己的生活。所以最好不要经常使用顺从、压抑这样的词，这样的词隐含的感受是放弃自我，当然是不愉快的。

痛苦与快乐的意义是什么？人类的痛苦与快乐在生物学看来是一样的，都是内啡肽的聚集与释放，神经心理的过程都是一样的。事实上人类选择痛苦的目的仍是快乐，痛苦变小的时候快乐会随之而来。登山的人经历长久的苦痛与劳累，登顶以后才会有长久的喜悦与放松。

心理学一直研究人类欲望实现中紧张—痛苦—释放—快乐的过程，没有紧张就没有释放，两者相辅相成。放弃痛苦的人意味着也放弃了快乐，人要追求快乐，就要先去体验痛苦。

当然很多时候这个过程会反过来，人得到一个很大的快乐，快乐过后是漫长的压抑—平淡—乏味。人们在欲望达成与满足以后，会处在一种恍惚状态，突然感觉经历所有努力后得到的一切并没有什么意义，这种无意义感是一种后物欲时代的流行病。

富裕的人有时比贫穷者活得更不快乐，原因是物欲的实现会让精神变空。人不是仅有物质的享受就可以快乐，快乐是个精神活动，只有精神活动才会给我们永恒的愉悦感。人是需要精神动力的，追求、好奇、冒险、冲动、不满足会带给我们焦虑与紧张，当某些事件可以让我们释

放焦虑，我们的内心就会体验到快乐！对某些人来说，重复简单的生活方式是自己的追求，因此他会感觉舒适与安逸，如果你不是这样的人，那么在生活中你需要一些刺激，我会建议你独自去度一个假，去一个陌生的地方呆上一阵子，接触一些新鲜的人与事，看看情绪是否能够得到改善。如果有效，周期性的外出可能是平衡你内心的有效方式。

生活的简单重复会构成一种信息堆积，使我们寝食难安，情绪抑郁也由此而生。刺激与变化会激发生命的潜能。有个远洋捕鱼的故事，说满舱沙丁鱼在回归的路途中纷纷死去。渔民们放进几条鲰鱼，鲰鱼好动，又吃沙丁鱼，舱里的鱼会变得惊恐并不断逃避，结果在漫长的归途中保持着鲜活。平静生活中能否感觉到快乐是由我们内在的动力系统决定的，生命是一种能量，每个生命可能处在不同的能量态势中，能量低的人不喜欢变化，能量高的人不喜欢刻板，对不同的人来说，两种状态都可能是致命的。***

对快乐、幸福、满足的心理体验历来有两种态度，一是主观的快乐，称为乐观主义，快乐不需要任何标准，快乐是人生的目的。内心超然的人对快乐的体验与创造力就很强。一个没有钱买鞋的人，会感激自己还有一双健全脚，比起那些没有脚的人应该是非常知足的了。

演员范伟说：“幸福就是当你饿的时候，看到有人在吃烤红薯，那人比你幸福；当你想方便的时候，先占着茅坑的人比你幸福。”这样的话体现出一种现实主义的快乐，或称功利主义的快乐。快乐是一种当下的享受，快乐有一种共同的标准或集体认同，是可以度量的。

快乐有时像套在你脖子上的饼，你需要往前够，饼不会自动跑到你嘴里来让你快乐。现在很多修身养性、禅修打坐的训练，目的就是让人对快乐的体验力增强，喜乐就在你心中，你需要从心里去寻找。

一个人如果想真正获得快乐，就需要感激身边的一切，不仅感激那些帮助你的人，还要感激那些曾经为难过你的人、让你痛苦的人，这样你的快乐就谁也拿不走了。就我个人来说，完全赞成乐观主义的阿Q式快乐不如伦理学家密尔所说：做不满足的苏格拉底要比做满足的猪更快乐。年轻的时候，快乐着，同时也压抑和痛苦着，在生命发展阶段该经历的竞争、压力、不满足、不快乐都是一种动力，没有痛苦的逼迫，人是不会到达幸福的彼岸的。

给早晨醒来不开心的你

设立一个较大的兴趣或追求的目标，让内心的能量有一个指向，你就能开心起来。

近日有个好朋友跟我诉苦，说不知道为什么最近每天清晨刚刚醒来时总是不开心。脑子里总是浮现出感情、生活、工作中一些不开心的事，一些负面的情绪如失恋的痛苦、工作的不如意、对亲人身体健康的担忧等无法控制地就飘了出来，弄得心里特难受。但只要起床后，让自己忙起来，或是自我主观上调节一下，就会过去。想起来以前讲课的时候，也有学生曾问到这个问题，不如我们就来谈谈这种情绪吧。

习惯早起运动的人，如果一天不运动全身都会不舒服，习惯自谦的人一日不“三省吾身”就不那么自在。习惯关注自己负面情绪的人，总是能感受到这些情绪在内心出现，问题在于：“是谁让你去想这些不开心的事呢？”不要告诉我是抑郁让你这样干的，如果我们给自己的烦恼找到一个外部的理由，那么要摆脱它就会变得异常困难。一个学生问他的哲学老师：“为什么我总感觉不到自己的存在？”老师回答说：“是谁在感觉呢？”

记忆中的不快是与我们躯体的不快相连的，因此，我们可以给早上不良情绪找到一个看起来好一些的理由。

晚上睡眠不那么好的人，早上起来心情要差一些。睡不好的原因有很多，比如，打鼾鼻塞造成的肌体缺氧，不正确的睡姿让身体某些部分不能得到很好的休息，尤其是枕头不合适。晚睡或睡前进食太多、宿醉、磨牙、做噩梦等都会造成睡眠质量不好。换一个床，换一个房间，换一种睡姿，或者换一种入睡方式，等等，看看情况会不会好一点。如果不行，就换一种思维，问问自己：“早起的情绪对我有现实的影响吗？我的生活会因此而改变吗？会有什么样的改变呢？哪些改变自己不喜欢，哪些改变又是自己求之不得的呢？如果这种情况注定一辈子都会存在，我还需要在意它吗？我能坚持我喜欢的生活吗？如果不能坚持，是谁让我不要坚持的呢？”问完自己这些问题你应该会好受一点。但前提就是不要认为自己是病了，或是自己心理素质不好才这样，因为这样

想就会失去改变自己的能力。

失恋、工作不稳定、亲人身体不佳，正是因为这些情况的出现，内心能量才变得涣散、难以聚集，所以早上才如此沮丧。

在哲学意义上想，人类正是逃避不愉快，逃避孤独，逃避痛苦，逃避无意义感，才努力去工作、创造、恋爱、社交，并创造出如今美好的世界。晨间的不愉快是在你投入工作、生活、人际交往时才离开你，这对你不是个启示吗？你是否需要设立一个较大的兴趣或追求的目标，让内心的能量有一个指向？

当我们真正把心智投注在一件我们喜欢的事情上，那么，只要还有一丝意识，我们会沉醉于斯。当你把眼光投注得远一些的时候，每天一醒就给自己一个祝福，为自己放一曲轻快的音乐，为自己做一份可口的早餐，对着镜子对自己说：“无论沧海桑田，我都会喜欢你！”如果做到这样，晨起的时候，就不会再有任何不快进入你的意识了。

PART2 自我探索与做自己

人的自我是由关系决定的

人总是活在关系中，你的“在”与对方的“在”共同构成了一种关系现实。

“重新做回自己”这样的说法虽然很流行，却是一个很无趣的话题。

问问“现在的我是我吗？”你马上会意识到现在的你也是你。

人不可能回到过去，“做回自己”“自我成长”更像是心理学商业推销的一个美妙陷阱。人没有什么恒定的自我，人的自我是由关系决定的，一个十恶不赦的罪犯面对父母妻女呈现出的自我也许是他至真至善、有情有义的那一面，这也是他自我的一部分，没有哪一面是真，哪一面为假。电影《荒岛余生》告诉我们，当一个人孤独地面对大自然的时候，社会人性丧失、动物属性回归也是必然。

人总是活在关系中，你的“在”与对方的“在”共同构成了一种关系现实。遇到强势的老板，你展现出隐忍、潜藏、包容、大度的一面，恰好是一种最佳的自我状态。如果人不那么盲从，凭借理性、价值观、大脑的思维与判断，生命会自然地找到解困之道。人的痛苦应该是观念造成的痛苦，做什么或不做什么，关键是看你能做什么，不是想做什么。如果一个强势的老板把你变成了没有工作积极性的人，那么只能说明是你在人际交往中缺少灵活性与宽容度。想想你在老板面前收起锋芒，在同事与家人面前却依然保持着工作热诚与快乐心态，会是一种什么结果？结果可能是老板很快就会改变对你的态度。如果对你进行心理分析，结论可能是你太在意他人对你的看法，你需要及时被人认可。究其根源，也许是你内心不够自信。

与权威的关系历来考验人的自我成熟度。能屈能伸，该主张时主张，该隐藏时隐藏，这是顺势而为，是人的一种社会适应能力。缺乏这种能力，人经常会感觉自己受制于他人，受制于环境。其实受约束感不是来源于他人，而是来源于自己对他人隐含的关系渴求没有得到适时、适度的满足。

人与人的关系好坏主要是看对对方期待的大小。对他人的期待越大，这段关系就越会被他人影响。生活中最常见的与权威的关系大概就是与老板的关系，如果你不再期待老板什么，老板对你的影响就会变得很小。

想想你不是在为老板工作，你是在为自己工作。老板经常会换，生活却始终是自己的。老板不会对你的生活负责，你却要对自己的生活负责，把责任推给别人，其实也是自己不想为自己的行为负责。

与老板的关系只是生活的一部分，不是全部。保持这样的关系也许更能让人的社会适应能力得到提高，自己是可以从中获益的。

* * *

从另一个角度来讲，嫉妒、焦虑、不满都是人类的正常情绪，不过在这些情绪存在的同时，我们也拥有更多的正面情绪，如欣赏、满足、愉悦等。人类的情绪原本都是混杂的，同时生成，彼此影响、制约、平衡，关键是理解自己的情绪所选择的语言，语言就像是一个杯子，情绪是水，你用什么杯子去盛水，情绪看起来就是什么样子。

人每一天都在自我更新，纳入新的感受，替代旧的情怀，如果只用已知的自我去解释当下的或者未来的自己，那么即便你长成了一颗参天大树，自我感觉却还是一个稚嫩的树苗。

记得一个禅理故事：“一头大象小时候被一根铁链拴着，它曾拼命挣扎过，失败了。等它长成一头高大有力的成年大象，只要轻抬脚掌就可以挣断那根铁链，但它不会再去尝试。”我们常常也被过去的那根细细的铁链困扰着，以为自己不管怎样都挣不脱，其实限制我们的正好是已知的经验。学习在未知境界中去遇见自己，这是一个成长中必须学会的本事。

女人什么年龄开始做自己

其实改变不是年龄的问题，而是能力与机遇的问题。

“女人什么年龄开始做自己？”这是一个好问题。

一个女人不再在意别人的喜欢与否，不为社会的期待、物欲、性欲、荣誉所压迫的时候，就可以真正做自己了。

在当今社会的期待下，女性的生命形式在不同的年龄呈现不同的光彩。年幼的时候女孩子要乖，要懂事，要孝顺父母，不给家庭添乱。年少的时候女孩子要知道学习上进，要品行要端正，在学校要尊重老师。女孩子的言行透出家庭的教养，懂得言不轻狂，行要得体。青春期时期女孩子要懂得自爱，节制，尊重他人；个性独立而不张扬，亲情、友情、爱情简单纯朴，出淤泥而不染，有见识而不争。成年以后事业、婚姻、家庭兼顾并行，尽心、尽责、尽力，懂得自尊而不轻慢他人，自信而不骄傲，自强而不炫耀。女人就这样度过了她三分之一的生命。

从生理与心理的角度看，女人一般在三十五岁前后才开始活出自己，有了自己的味道。欲望中有了平常心，感情中有了自爱心，事业上有了自知心。

年轻女子以可爱悦人，成熟女子则以美丽动人。女人漂亮、性感当然好，但不是每一个女子都能既漂亮又性感。漂亮性感是天赋的财富，不过正如钱多的人不一定会快乐，漂亮的女人也需要努力才能获得幸福。

每一个女人都可以变得美丽，美丽指的是女性的修养与德行，智慧而不失谦和，坚定而不失温婉，内敛而不失大度。举手投足间那一种优雅，一颦一笑中那一份从容，好女人不彰显漂亮，却在意魅力。女性魅力是一种极致的美，如玫瑰的芬芳淡雅而悠长，迎面而过如柔风拂面，细雨润体，清爽而舒适，让人过目久久难忘。有魅力的女人是王者，不管多强悍的男人都乐于臣服，这样的女性也算活出了自己，知道做什么不做什么，要什么不要什么。

天下女人有几个敢真正舍弃一切，轻松与昨日告别？

佛家所说“凤凰涅槃”正是这样的境界。三十岁的女人拥有足够的智慧、能力、健康与激情，就能拥有自我更新的胆识。平常女子大多喜欢维持一种生活的稳定，哪怕再婚、再就业，或者移民，生活还是那种生活，改变的只是生存环境，自我也还是那个自我。真正的“自我蜕变”不是形而上的，而是把“成为社会、他人喜欢的人转变为成为自己喜欢的自己”。这种转变的核心是在心理上，而不是形式上的。

* * *

好的转变是对自我生命的一种尊重与珍惜，一种扩展与延伸，这是心理学非常崇尚的理念。完美的人生需要这样的改变，在有限的生命中活出无限的体验来。就存在的意义来说，体验的事情越多，生命的内涵也越丰富。一个人在一个狭小的地方，重复地活了一百岁，在存在的意义上她只活了一天。世界是什么，人情世故为何，酸甜苦辣、悲欢离合都不自知，活着无异于死了。

“自我实现”一直是当下人们喜欢挂在嘴边的词，有时候自我实现不代表生活在变，也可能是心境在变。从不满足到满足，或从满足到不满足。从见山是山，到见山不是山，再到见山还是山，山还是那山，人还是那人，自我已今非昔比。

人到中年，如何找到自己想做的事？四十岁以后再想改变算不算太晚？其实改变不是年龄的问题，而是能力与机遇的问题。生活中总会遭遇些什么，不逃避就是一种更新。生活中的改变有时是因为命定，你想或者不想，改变都会来；有时是因为性格，生命不愿停留在一个地方，待久了哪怕是伊甸园也会感觉是围城。

生命犹如旅途，每个人都是旅客，经历不同的风景才是生命游历的真谛。如果遇到一个美景，生命从此流连忘返，那么生活的乐章就只是休止符。人生如戏剧，也有表演派与体验派两种活法，表演的人内心永远是自己，不管他穿的什么行头，化的什么妆，演的什么角色。体验的人演什么就是什么，内心是不同的，没有角色感，演的正是自己。

时时“遇见未知的你”，才是女性保持一生美丽的唯一法门。

追不追求完美应依年龄而定

越追求完美的人，内心越要保持一种个人主义才能获得心身发展的平衡。

追不追求完美应依年龄而定，当一个生命还足够年轻的时候，完美主义是一种自我发展的动力。完美的过程实际上是与社会主流文化认同的过程，而不是自我价值体现的过程，两者不能混同。在生命的早期阶段，人的自我是比较自由和自行其是的，文化把这样的行为称为不够完善或完美。所以，我们需要服从社会规则，遵从主流文化的价值取向，慢慢把我们的内心变得有序，或有规则可循。这个时候我们不得不放弃一点个性，放弃一点自我甚至自尊去随同、谦虚、无私、克己，去让别人喜欢。这时我们也只能依靠朋友、同事、亲人的赞许认同来验证自己是否已变得完美。

人是一种人际关系“动物”，必须生活在人际关系层面，人际关系的互动构成人们的自我感和自我观念。同时，人每时每刻都会对身边的他人存在着“关系联想”，这是一种精神自慰式的自我安慰。联想别人对自己投情，凭空就有了对自己的良好感觉。喜欢自己的人，也容易喜欢上别人；尊重自己的人，也愿意尊重他人。反过来，内心缺少自爱的人，很难感觉到别人喜欢他；内心没有自尊的人，会感觉别人瞧不起他，这是一种心理同化效应。而愚蠢的人老是装聪明，自卑的人会做出极高傲的样子，胆怯的人喜欢做一些让别人害怕的表情，这是心理补偿，越是内在缺乏的东西，越想让别人以为自己拥有。

心理学把关注别人的评价和看法看成是一种通过压抑自我来寻求融入他人的能力，所以没有什么不好。当人成长到一定的阶段，精神丰满了，与社会的适应也日趋完善，知识和经验也让我们有了取之不尽的内在资源和动力，别人的评价看起来就不那么重要了。我们的自我意识开始觉醒，我们又开始重新审视自我，重视个性，发现自己与众不同。那个时候我们不再害怕和他人的差异，我们故意保持一些差异来感觉自己是很重要的。不要忘了完美的目的是对社会的适应，而非改变自我的价值取向。

自我的实现需要靠发展自我意识，而不关注他人的看法，这是非常个人的领地。人必须在完美主义与个人主义两个极向中摇摆，越追求完美的人，内心越要保持一种个人主义才能获得心身发展的平衡。

* * *

人活在与人的关系层面，如果失去所有与人的关系，那么人也就失去了做人的意义。在所有与人的关系中，我们会重视一些关系，看轻一些关系，不同的关系在我们心里有不同的心理位置。人没有真实的自我，只有关系中的我，在上司面前我们是下属，在下属面前我们是上司；在父母面前我们是孩子，在孩子面前我们是父母。面对人类，我们是它的一分子，面对自己，身体是我们的一部分。

在意别人的人首先在伦理上是优越的，因为一个社会的基本伦理就是自己的言行不影响他人的感受与利益。在意自己想法的人，在心理上有一种优越感，因为你对自己的坦诚就是对他人的坦诚，你会赢得尊重与理解。东方文化比较推崇克己复礼，整个儒学正是教导人如何做人的学识。西方文化则比较重自我，认为有个性与主张的人才算是个人。

在与德国老师的相处中，我开始是按照东方文化行事的，凡事都为老师考虑，基本上不麻烦他，与他聊天也只谈他感兴趣的话题。结果老师说和我在一起不开心。我心里想，我围着你转，你应该很开心啊。但老师说，跟我在一起，他始终不知道我内心在想什么，想要什么，觉得很乏味。让别人舒服是植根我内心深处的想法。我曾经在家宴请一对美国夫妻，很忙乱地做西餐，放美国大片，给他们吃美国的开心果，我以为这样待客很到位。结果后来对方很不以为然，说他们想吃川菜，看越剧，嗑瓜子。后来我明白了，自己是什么样的人就真诚地展现为什么样的人，没有真诚也交不了朋友。

在意别人的想法不是要臣服于人，若如此，平等关系中的美妙与敦厚你会视而不见，充耳不闻。人要在“在意别人与尊重自己”之间寻找一个适合自己的方式，不要走向两个极端。无法解决的时候，可以给自己一个原则：关键的问题听自己的，枝节的问题在意别人的建议，这样你就既在意了别人又尊重了自己。

自我探索的意义和方法

自我探索就是扩大知觉的能力与范围，从对自我的知觉展开对宇宙和生命的探索。

“自我探索”变成了一个时髦的词语，但我猜大部分人并不了解自我探索真正的意义与方法。

现在市面上一部分流行的自我成长小组不能算是自我探索，只能算是用心理分析，或者用被篡改、误读的心理学语言去重新编译或建构我们的过去。这样的自我探索充满着创伤感和悲悲切切，尽管这样的探索背后有所谓的整合与疗伤，但据我的经验，“老师”把更多的精力放在了“发现”你的问题上，把痊愈的责任更多地推给了你自己。这就是为什么自我探索会激发人们更多的负面情绪，增加人的丧失感，因为人的伤口被打开，没有人告诉我们该怎么把它缝合好。

自我探索有两种形式。

第一种是按照一种理论或言语模型去梳理自己的过去与现在，内心与现实，自我与人际。这样的探索不是探索，而是重新把自己言语化，因为结论是现成的，你只需要知道，不需要思考。尽管这样的重新解构是一种对过去的解放，会让人在短时间内有一种释放感，但是好景不长，新的言语诠释又会像枷锁一样让你失去被解放的滋味。

我对市面上那些收费颇高的自我成长小组颇有疑议，怀疑有些“老师”是否真的具有让人开悟的能力。更让我担心的是，自我成长与探索需要自身的能量，有时候是一种自然而发的过程，不是靠大师提携就可以轻易达成的。

有没有更深的自我，或者有没有确实的自我边界，心理学至今都说不清，或不能自圆其说。人能够感觉到的自我仍然是自我的投影——镜像自我，不是真的自我。那么深度分析出来的自我部分是真实自我还是被某种言语建构的“客体”自我呢？

第二种自我探索是对自我的觉知，没有言语、没有分类、没有对

错、没有因果、没有深浅、没有前后、没有轻重、没有批评与判断、没有始终、没有极向与目的……

你能知觉的一切都是自我的部分，宇宙、自然、人与物、存在与虚无、生与死、新与旧、个体与整体……你能感觉到的事物都构成你生命的世界、你的自我范畴。

自我探索就是扩大知觉的能力与范围，类似达摩十年面壁，从对自我的知觉展开对宇宙和生命的探索。从人成为“神”的过程，实际上就是人通过全方位、无条件、无先占假定去接纳存在的一切，并用知觉自己内在的方式去知觉整个世界的过程。痛苦是我的，但我不是痛苦；欲望是我的，但我不是欲望。我远比我知觉到的东西更丰富。

真正的自我探索是不能借助言语的（心理分析是很暴力的言语），唯一的工具是感觉，唯一的技术是接纳与认同，要达到的唯一境界是无限。不然，所谓的自我探索出来的结果只是言语产物，还不如那些活得简单、从不对自我进行探索的人。

气场从哪里来

让生命与自然连接，接受天地山水的滋养才能清其气，壮其场。

气场是什么？

人有没有气场？

这个议题需要从几个方面去思考。气场“Aura”是梵语的音译，意指环绕在人体周边的能量场。

气场能显示出一个人的整体身心状态，包括健康、心理及心灵修为等。

中医讲人有精、气、神，为人之三宝。精指的是生命组织的精华，分先天（肾元：先天之本）后天（脾：后天之本），泛指身体中的精、血、液滋养着生命。

气指身体能量在身体中的运行，推动着肌体运动，维系内脏功能，包含吐纳之气在心肺间的浸润，也包含情绪活动的高低起落；精为阴，气为阳。

神指心灵的能量，智慧、良知、认知、见识、修养的等级，是充足的精、气在生命外部的表现。神一般栖身在心，外露在眼，一个人眼睛亮不亮，清不清，明不明，聚不聚神，能够反映出他的神是怎样的。

中国戏剧讲眼功，要练眼睛的定力、穿透力，需要心神的推动。一般看人闪烁、游离、不定的人，心神的力就不那么强。这和儒家文化说人的魅力有些不同，魅力说的是修养——修身、修行、修心的结果。很多人有修养却不一定气场强，修养是让神内敛，身正行正言正，不是为了神的外泄。当然，内敛的神不等于气场小，往往内敛的结果是气场更强大。心理学对气场的理解可能解释为心理能量，心理能量其实是一种心智的定力，就像电筒和灯，电筒有聚焦所以光亮照得远，灯却是耗散的，两者能量虽然一样，效果却不同。越是危险的时候，心理能力强的人越会镇定，比较灵敏，对旁人就有某种影响力和感召力，让旁人愿

意效仿或者跟随。

道家讲养，滋养，是说有的人对他人有滋养作用，跟他在一起，身体、情绪、心智都会变得好，这样的人就是气场好。中国的命书中讲五行相合、相生、相克，也讲滋养。木命的人遇见水命的相生，但木重的人反过来却需要火命的人去化解。大概可以认为人的气场也是具有特殊性的，不是对谁都可以起作用。

拿大自然来说，直下三千尺的瀑布、滔天拍岸的海浪、广阔浩瀚的星空都会有种摄人心魄的气势，而广袤的草原、飘动的白云、清澈的湖水也会有一种让人心怡的气场。那么可不可以说气是一种控制，场是一种吸引？风景有时就具有某种气场效应，不管张三还是李四，来到丽江都会情动，去了藏北都会有被天地洗涤干净的感受，这是天地自然的场。

如果应用物理学中的能量学说（弦理论），我们可以这样来理解，宇宙万物都是能量的，以电磁的特性存在于宇宙的每一个角落，并聚集成不同的物体。人类知觉到的外部世界不过是能量的多种聚合形式。

其实生命本就是一种电磁现象，是电磁就会有场，有场效应，就可以在生命个体间传递、交换、感应，流动且生成新的电磁形式。在这样的解释下，所有的物体都有气场相随，是因为物体、生命都是电磁的，电磁本身就具有一种场效应。气场大的人正是生命力量旺盛的人，因为能量会有场势，会从高处往低处走，这也是气场强大的人容易影响别人的原因。

气场是天生的还是后天的？写《气场》那本书的美国作家皮克·菲尔说过，“气场是人独一无二的精神名片”“气场决定命运”等，提到只要我们找到正确的方法去训练，人就会改变自己的气场，从平庸变为卓越。

我个人觉得训练是改变不了人的气场的，人是自然的产物，人体气场与大自然的气场具有同质性。人要增强自己的气场能量只能到自然的环境中经由提高对自己的觉知，对自然的臣服，静心于呼吸之间，让生命与自然连接，接受天地山水的滋养才能清其气，壮其场。如果人只在人类社会，以功利之心、物欲之念去发展人际影响力、财富吸引力，结果只能是过早地耗散心力，看起来似乎有所得到，其实是重大的失去，正如一炷香，点得过亮，那么它离熄灭的时刻也就不远了。

“多面性”思维带来的改变

不能把自己感受到的东西强加给别人，应该好奇为什么在别人眼里事物是不同的。

我一直有一个愿望，希望我的读者能学会用一种多元文化视角来解读生活中的麻烦。今天便跟大家讲讲何为“多面性”。

事物的多面性可不是只有好和坏两个方面，每种事物的存在是自在的，不是他在的。如素描一个物体，在不同的角度看到的它，其质感、阴影、色泽、光亮度都会明显地不同，不只是正反两个面。人对事物本身的评价或者观察都是外部给予的，非物质自在的。好坏对错、大小方圆，都建立在观察者内在的认知与价值观基础上，所以观察出来的东西已经不是事物本身。

佛家常说“空不为空，实不为实”，《道德经》说的“道可道，非常道”，都在表达这样的意思。人类的认知能力也限制了人对外部客观物质的认识程度，我们只能听见、看见、知觉到物质非常狭窄的部分，更多的部分是看不见的。

在人际关系的事件里，也存在这样的复杂性，一件事情的发生可能是因为另外的事情在发生，两者并没有简单的因果关系。自从物理学开始从量子科学发展到弦、超弦、暗物质、反物质，整个科学世界进入一种重视不确定，忽视确定性，未知比已知更重要的时代。那种机械的唯物主义哲学——因果论、归因论、决定论、线性哲学已经失去了它的光辉。感觉的真实替代了客观的真实，原因是虽然客观的真实与真理是存在的，但被人们知觉到并描述出来的真实已经不再是那个客观真实。现在的哲学家已经不再去争论谁的理论更能反映或者逼近客观的真实，而是接受真实可以有不同的解释。

“不能对观察的事物有一个确定的结论”正是人类心智进步的结果，而非困惑。人不能把自己感受到的东西强加给别人，应该好奇为什么在别人眼里事物是不同的，觉察到这种差异，坚持自己，并欣赏别人的人就是一个聪明的人。

很多婚姻的冲突都源于两个人在不同的家庭文化背景中长大，习惯了对事物不同的看法与感受，结婚以后，总觉得对方是不对的、不正确的。双方各执一词，争论不止，破坏了婚姻的和谐与幸福。理解到我们知觉到的事物与我们自己的内心解释有关，就不会大动干戈。

我看到过一个跨文化的婚姻，一个美国男子，是基督徒，娶了一个北京女子，二人生了两个孩子。第一个女孩还好，妈妈对女孩很少责骂，也不打她，因为中国文化说女孩要富养，从小培养她高雅的言行和自尊，行为举止得体就可以了。后来生了个男孩，男孩五岁以后非常淘气，妈妈就经常责打他。也因为中国的文化说男孩子要贱养，对他严格些，不迁就，可以养成男孩为自己的行为负责、不拍挫败的精神，长大后才能去适应高强度的社会竞争。可是美国爸爸不这样看，他非常愤怒太太的做法，认为这样做毫无理由，也不公平，尤其不能容忍妈妈对儿子进行体罚。他到法院申请离婚，理由是太太虐待儿子，太太伤心不已，被家人带到我的诊室接受了几个月的情绪治疗。这就是同一件事情在不同文化背景下的解释不同。

科学观察一直可分为现象学、理解学和解释学几个方面，关键是我们怎么去理解和怎么去解释。解释一件事情不要太执着于正确，或谁更正确，而要在乎哪种解释可以给我们带来更积极、更正面的理解，从而产生更有效的、更符合社会与人类利益的行为。所以，对事物观察产生的解释不在乎是否正确，而在乎是否有效。

安全感来源于你选定的文化

能被我们意识到的安全感，或能被我们解释清楚的安全感已经不是本能，而是一种被我们的文化诠释过的安全感。

人类精神世界的发展有赖于两种内心深层的感觉——一是安全感，二是归属感。前者与恐惧（死亡、伤害、痛苦）有关，后者与孤独（依恋、隔离、无助）有关。为了获得安全感，人类发明了秩序、规则、法律以及派生的真理、道德意识和善恶观；为了获得归属感，人类发明了婚姻、社会、国家以及派生的哲学、价值体系、美感与爱情。

一般人并不能觉察到原始状态下的安全感，因为它只是一种内在驱动力，一种逼迫个体无意识地对危险警觉的本能。在生物试验中，当危险来临的时候，意识还没有运作，肌体已经自动出现应急反应。举一个很简单的例子——眨眼反应。当异物飞近眼睛的时候，眼睫的运动并不受意识控制。还有一个例子是，你到高空准备蹦极，意识让自己跳下去，安全需求的本能让你的腿和肢体僵硬，你不得不反复说服身体蹦极很安全，不然你的身体会拒绝往下跳。

一般能被我们意识到的安全感，或能被我们解释清楚的安全感已经不是本能，而是一种被我们的文化诠释过的安全感，两者不能等同。能意识到的不安全是精神层面的紧张，是我们学习到的文化、价值观、内心解释造成的。意识不到的不安全是躯体的紧张，如突发的、预感似的恐惧，莫名其妙的慌乱和焦虑。当我们的精神在某种信仰、信念的支撑下过度支配生命能量的时候，抑郁或焦虑会爆发，逼迫人们躺倒在床上。精神不快乐的时候，躯体在休息。

我们只能来解读被文化定义下的安全感。本能中的安全需求是不能解释的，因为任何解释出来的东西已经不是本能本身，而是被文化标定了的东西。

那么，为什么人们的内心对安全感会有不同的需要呢？这取决于人的内心存在着三个基本假定：一是对世界，二是对人类，三是对自己。

如果假定世界是美好的，值得我们珍惜的；假定人类是友善的，愿

意分享、互助与亲近的；假定自己是可爱的、有价值的，那么，人的内心就会比较平和，快乐、乐观的情绪就多，对自我、对他人的要求就比较宽松，也愿意体验不同的生活，欣赏不同的文化。如果你假定世界是充满危险的，人类是自私与好斗的，自己是无意义和脆弱的，你就会有高度的敏感、沮丧、紧张和害怕，你不得不谨小慎微。你会小心恪守某个价值体系、某种规则，不敢越雷池一步，在被你选定的文化强迫下生活，唯恐厄运临头、噩梦缠身。

安全感来源于我们自己选定的文化。不安全也是被你选择的文化（价值观、概念系统、道德感）建构出来的。很多时候这样的文化恰巧是主流文化。当你紧张害怕的时候，你的身体却不想搭理你，让你没效率、没快感、没激情。

要处理内心的不安全感，唯一要做的就是检视我们对自我、对外部社会、对人类的基本评价，看看我们行为激发的焦虑和不安全感是我们的意识或内心冲突引发的，还是被我们的身体警觉所唤起的。如果是文化引发的不安全感，选择尝试新的文化与价值系统可能是唯一有效的方式。

当一个人所选择的观念是多元的、合时宜的、有效的，并与你这个个体相匹配时，一个明显的特征就是：你的身心是协调的，心境是愉悦的，感情是充沛的，体验是丰富的，精力是旺盛的。什么人都敢爱，什么事都敢做，什么地方都敢去，总在品尝着自由的感觉。

PART3 生命中的情绪

童年创伤：记忆并不可靠

讨论童年创伤既可以让人受伤，也可以让人成长。

童年是成人记忆中的摇篮，不管这个摇篮大小怎样，舒适与否，人都会离开它去闯荡世界。有些时候人已经远离了童年，心却依然躺在摇篮里不想离开，那么是谁在做这样的决定呢？是摇篮吗？

生命常有两个态度需要选择，一个是线性的——昨天的一切成就了今天，今天的努力代表着明天；一个是非线性的——昨天的一切不等于今天，今天的一切也不代表明天。

线性的态度是可以归因与预测的，如果我们没有美好的童年，就不会有真正幸福的现在，更不太可能出现闪耀的未来。心理学强调童年的遭遇决定成年以后的性格、情感与行为，并且假定如果不消除童年给予我们的阴影，生活中会永远缺少阳光。

心理学的基础理论建立在一百年前的欧洲，弗洛伊德断言，人三岁以前如果没有与母亲建立起良好的母婴关系，那么依恋或分离障碍、物欲与安全缺乏、自恋缺乏或过度自恋，都会给人的潜意识带来难以愈合的创伤，这些创伤虽然不能完全被意识到，却会阻断成年人正常的心理和情绪反应，造成适应不良。

这样的理论有一个假定，即人都是一样的，创伤有固定的模式。

经典心理学产生于机械唯物主义的决定论与归因论盛行时期，仿佛人就如一种机器构型或建筑构型，任何部件的缺损（童年—少年—青年—成年层叠结构）都会大大影响到整体的功能。经典心理学又被称为解释的心理学，因为它主要致力于探索问题的成因，不太在意如何去解决

问题。理论的假定是必须仔细重温童年，获得对曾有的隐秘创伤的清晰觉察，审视早年经历与今天痛苦之间的联系，重建新行为，以此帮助成人摆脱童年给成长带来的阴霾。

现代心理学更接受一种非线性的态度，它认为人的成长是一个逐步选择与适应的过程，童年事件给人带来的影响是不确定的，不是一种简单的原因而是一种可选或者可多重赋义的资源。

非线性心理学假定：人是不一样的，创伤只是一种叙事方式或解释方式，而非真实存在。非线性是基于一种生命科学，多样性、多因素并存，未知与复杂并存……比如，童年经历了父母不幸的婚姻，它是让人获得对婚姻更大的耐受性，获得应对婚姻争执的经验，减少对婚姻的理想化期待，还是让人害怕婚姻，缺少长久维持亲密关系的能力，是不能确定的。

非线性的思想认为这种“童年不幸”可能只是当下的一种回忆产物，是为眼下亲密问题合理化的结果。那么是否接受这种合理化要看这样的解释是否让人获益，是哪一种获益。如果让人产生了觉悟，并对生活有积极的效果就接受它；如果解释增加人的缺陷感、无力感，放弃努力等待救赎，那么心理学就否定它。

非线性的心理学被称为解决的心理，它不关注过去发生过什么，而是致力于讨论今天我们做什么，或者不做什么，问题看起来会不同。现代心理学追求有效的解释而非追求既往的真实，因为人不可能客观地评价过去，今天的你与过去的你是完全不同的两个人。回忆童年也许是为当下的我服务的，婚姻幸福的人会说父母失败的婚姻教会我善待婚姻，婚姻不幸的人会说父母的不良关系让他失去了获取幸福的能力。事实上，婚姻的不幸可能有很多的原因，并非只是童年创伤印痕的重复，经历不幸福也许正是人们可以真正感受幸福并珍惜自己的前提。

不过，因果的思维毕竟是人类根深蒂固的认知方式，正如佛家说的“诸因皆有果，诸果皆有因”。在普及心理学知识时，一般心理学家还是更多停留在解释的心理，因为对创建一种健康的育儿意识，减少童年创伤，培养完美人格，这样的理论是必不可少的。

不过在面对某个个体带着问题来咨询时，心理学家会摇摆在解释的心理与解决的心理之间，讨论童年创伤既可以让人受伤，也可以让人成长。一个心理学家问一个成功的人士：“你成长的诀窍是什

么？”成功人士说：“因为父亲从小就看不起我，我要努力证明给他看我也是好样的。”再用同一问题问一个在地铁里乞讨的男子，男子说：“我从小就不受父亲的重视，造成我自卑胆怯，至今一事无成。”成功与失败都可以拿童年说事，但对童年不同的态度会造就不同的人生。

* * *

我们对儿时的评判可能影响我们对现实的评判，一切不快似乎是在重复过去的创伤。觉得自己没有社交能力，对权力人物恐惧，不自信，不满足，以及时时刻刻的挫败感，其实是源于儿时没有建立起对幸福的感知，对生活有不恰当的期待，总是羡慕别人的生活，消极地对待自己的生活，这样的人不可能有幸福感，即便天上掉肉饼，拿着饼子他会恐惧再失去，依旧感受不到快乐与幸福。

我们对自我的感知、对现实的感知来源于我们内心的建构，同样是早年的经历，不同的内心建构会带给我们不同的感觉。人们会说在记忆中我的确不被父母喜欢，但记忆是非常不可靠的，我们能记住的东西被我们在漫长岁月中不断地修饰补充，回忆出的东西只是我们当下心境的产物。幸福与否在于我们内心的选择，我们选择幸福，那么会有一千个理由让我们愉悦满足。我们选择痛苦，也会有一万个理由让我们悲伤失落。既然如此，我们为什么不选择幸福？

真正的幸福不存在，只存在人们对幸福的不同解释。就像名言“真理是不存在的，存在的只是不同的对真理的解释”一样。现实中的幸福和昙花一样，只是生活中短暂一现的芬芳。但内心的幸福是存在的，这种幸福实际上是对自己的态度，你首先要有感受幸福的能力，获得这种能力的前提是有良好的自我认同，对现实的满足感、对生活没有过高期待。

现在的生物科学比较认同细胞记忆，认为人具有言语记忆与情绪记忆两种不同的记忆，前者活跃在大脑，靠回忆与描述来表达；后者储存在机体里，靠激发与联想来完成。言语的记忆主要是人类的构词与解释系统，在理性的世界里，这样的记忆靠不断的强化、重复来增加，结果被转化成为一种体验记忆，最终储存在细胞里。而情绪记忆本来就是一种体验记忆，不需要重复，只要体验的强度突破记忆的阈值，就永远被保留起来。体验记忆是躯体直接的记忆，没有理性的分析过程，没有言

语描述，所以是非常感觉的。

有一个形象的比喻，每个细胞都是一个记忆体，我们的机体有多少细胞就有多少这样的记忆体，很像一个图书馆中浩瀚的藏书，把生活的点点滴滴储存起来。不过，要触及这些记忆，打开它们并不容易，它们被打开需要类同质的刺激信息。比如，我们小时候在一个地方生活过，几十年后，故地重游，很多儿时的记忆会很鲜活地涌现出来。故地重游就是类同质的信息。科学证实这些储存在细胞中的记忆，是通过心—脑的回复式交流，让我们的意识能够提取它们。

为了让我们能够记忆更多的经历，我们应该带着情绪去生活。我们阅读的时候，如果没有带任何情绪，也没有愉快的想象参与，那么这些言语记忆只能在大脑中保持很短的时间，就会永远消失了。如果阅读时产生心身体验，不管是愉悦的还是伤痛的，这些情绪会在细胞组织里积攒下来，留下印痕，不管多久，类似的刺激会准确地激发记忆并让我们重新体验那些情绪。带着情绪去生活、学习、交友、工作，才是丰富人内心记忆的根本。

生命也需要害怕来滋养

害怕让人需要安全，让人体验到生命的脆弱与存在，并让人在生活中保持谦卑、节制、隐忍和大度。

收到一个粉丝的来信，说到他总是无端害怕这害怕那。“一犯了什么错甚至被领导看见我在打电话就会害怕领导对我有意见，我害怕别人在背后议论我，总害怕会有不好的事发生，谈恋爱我害怕自己的选择是不是错了，害怕父母不同意怎么办……”他问我，自己到底在害怕什么，为什么会害怕到不敢向别人表达自己的想法，害怕到连跟领导说话的勇气都没有。

生活这么美好，我们到底有什么可害怕的呢？

害怕像是一种互相缠绕的心理体验，因为担心害怕会来而害怕，正如我们为失眠而焦虑，焦虑又让我们更加难以入睡一样。

思维有这样的特点，你觉得它是问题，它就会自然而然地更像是一个问题，因为思维永远在自我求证。担心自己会担心的人，自然而然担心是增多的，因为在原有的担心上又叠加了另外的担心。对内心某观念的思维控制会激活这种观念，让它变得频繁和强烈，因而体验到焦虑、情绪失控也是很自然的事。

人类经常会处在这种混乱的心理感受里，自我预感，自我求证，再自我建构，由此产生丰富多彩的心灵现实。产生贫困的预感，就会感到金钱饥渴，就会竭尽全力去捞钱，用富足来削减对贫困的害怕。同样的，权力饥渴、性饥渴、安全饥渴、亲密饥渴、有赌瘾或药瘾的人，明知并不需要那么多，却不能克制，且永远不能得到满足。害怕也是一种害怕饥渴，虽然明知自己不喜欢害怕，却总是全神贯注地在内心去体验，去寻找。

一个害怕蜘蛛的人，会比不害怕蜘蛛的人更多地关注房子的顶角、桌椅的背面底面、墙缝、窗台，凡是蜘蛛喜欢待的地方，怕蜘蛛的人都喜欢去找，在找的过程中体验一种先兆般的恐惧不安。相对来说，怕蜘蛛的人发现蜘蛛的概率比一般人大得多。害怕害怕的人，害怕当然也会

比一般人多很多，这是精神灌注的结果，是十分自然的事情。

人的内心世界往往存在一种先占般的预感，这种预感有很强的建构能力。一个有强迫性行为或观念的人，会突发一种预兆，然后他停下来，等待一个糟糕的观念产生，又被迫似的重复一种行为直到预兆变弱，观念淡化。这跟一个人饿了，停下来找吃的，然后把可吃的吃了，直到这种饥饿感变弱有什么两样呢？不同的是前者是不情愿的、被迫的，后者是自愿的、有快感的。

解决害怕很简单，就是把害怕解读为喜欢，喜欢你的害怕，你就会发现你总是花时间去寻找这种感觉，在人际关系中去制造它，然后你可以沾沾自喜。客观来说，人是需要害怕的，生命也需要害怕来滋养。害怕让人需要安全，让人体验到生命的脆弱与存在，并在生活中保持谦卑、节制、隐忍和大度。

我们是否需要后悔

人的心理有这样一个特征，得到的东西会被看轻，未曾得到的东西会日夜变重。

“人不能两次踏进同一条河流”是古希腊哲学家赫拉克利特的名言。

记得禅学中有这样一个故事：“一个武师为了挑战一个和尚，打了对方一个耳光，但和尚微笑着没有应战。武师认为自己胜利了，很是得意。三年后随着武功修为的进阶，武师感受到武学中‘无敌无我’的高深境界，深深后悔当初自己的鲁莽。于是他找和尚登门道歉，希望和尚还自己一个耳光。和尚微笑着说：站在你面前的不是三年前那个和尚，你也不是三年前那个武师，我们之间没有过节啊。”

一个人大学毕业选择来北京奋斗，经过多年的打拼，有了婚姻和孩子，有了一套小小的住房。慢慢地工作中的竞争与压力消磨了他的斗志，尤其是看到那些在家乡城市工作的同学，原本能力不如自己，现在却住着很大的房子，有很高的社会地位与收入，妻子娇美孩子聪慧，日子过得和和美美。

家乡小城山清水秀，远比北京拥挤、嘈杂的水泥森林舒适悠闲得多，于是他的内心有了后悔。想当年，同学们对他能在北京找到理想的工作是多么的羡慕，现在轮到他来羡慕别人了。

生活就是这样此一时彼一时，你永远不能预见未来是什么样的。每个人都玩过迷宫游戏，往左还是往右，你必须在每一个交叉口做选择，得与失同时并行着。过去生活艰苦，但你认为在北京可以接触到新鲜高尚的文化而聊以自慰，现在倒是那些远在故乡的人打着飞的来北京看演出、泡酒吧、品尝高雅的生活，在北京的你既没有时间，也没有金钱，更少了这样的雅趣。

对迷宫来说选错了还可以回去重来，生活却不能像倒带那样倒回过去。

人的心理有这样一个特征，得到的东西会被看轻，未曾得到的东西会日夜变重。其实后悔是一种普遍的心理感受，当一个人部分或者全面拒绝接受现实，想逃离现实的时候，后悔为逃避现实找到一个借口。如果我们不喜欢现实中的人和事，后悔当初的选择也为我们的不喜欢、不接纳、不适应找到了理由。

婚姻中的后悔是非常易于出现的情绪，记得张爱玲在《红玫瑰与白玫瑰》中的描写：娶了红玫瑰，久而久之，红的变成墙上一抹蚊子血，白的还是床前明月光；娶了白玫瑰，白的便是衣服上沾的一粒饭粒，红的却是心口上一颗朱砂痣。当初答应了多金精英男子的求婚，放弃了初恋的男友，现在索然无味的婚后生活又让人期待着那种纯净爱情的美好。

人在情爱上有多重体验的需求，实现了的又不得不重复体验的爱自然变得多余，未曾实现的渴望就变得珍贵。后悔当初的选择是蛊惑人去体验婚外心的心理驱动力，也是夫妻争吵中最容易被提及的话题。

心理分析认为后悔是一种针对自己的否定，看起来是指向过去的我，本质上是攻击当下的自己。不过在很多时候，后悔也有很积极的意义，经历刻骨铭心的后悔之痛后也许会找到生命中最本质的需要，为未来点亮一盏明灯。

人其实应该对过去的选择抱以敬畏，如果想到“如果生命重来，在那时那刻你还会做同样的选择”就无疑是对后悔情绪的一种警醒。人不能客观地评价过去发生的事，过去的我不是现在的我，事过境迁，现在的我其实并不真正理解过去的我，现在的我也无权去评价当初的选择。

自我是一个流动着的概念，每一个体验都在改变着自我的内涵，让人意识到过去未曾意识到的东西。我们也不能评价他人的选择，生命自有自在之道，该经历的艰难险阻还得去经历，不然生命就无法扩展到一个更广阔的内涵，经历过你才活过，不想经历苦也未知甜的意义。经由后悔你可以再选择的是未来，而非过去，明白这一点，后悔就是一个有价值的情绪。

在很多时候，人们只是后悔但却不愿对未来做任何细微的改变，那么，就要意识到那时那刻的选择对今天依然是重要的。因为后悔，我们更珍惜现在拥有的一切，因为后悔，我们对未来做一些有益的调整，生命的花朵就永不会凋谢，生命之树才得以长青。

* * *

每个人的内心都有一个曾经的我，能否喜欢或者接受这个“曾经的我”是“当下我”对自己的基本态度。接受或不接受“曾经的我”往往是当下我的一种情绪体现，愉快的时候即便说起曾经的糗事也有能力幽默和自嘲，不愉快的时候往日的成功说起来也会索然无味。

记忆是一个很不可靠的东西，神经生理学的研究证明，对过去的记忆都是当下的一种重构，而不是既往真实的再现。大脑并没有记忆的储存物质，往日经历的事情以躯体感受或体验经验存留在人的身体里，尤其是皮肤组织里，绝不是以言语的方式被“记”住。当下的情绪引发我们的感受使既往曾经体验过的类似感受活化，并由言语组织成为回忆。这就是为什么愉快的时候回忆过去一切都是阳光和煦的，不愉快的时候能回忆起来的过去都是糟糕的事情。

一个人经常回想以前做错的事，很后悔，很痛苦，只能说明他当下的情绪状态不佳，不是因为回忆错事而难过，而是回忆糟糕的往事只是为了释放或者合理化当下的不良情绪。

人不可能客观地评价“曾经的我”，原因是“今天的我”与“曾经的我”不是同一个人。人的内在时空有昨天、今天、明天三个维度，忧郁的人活在昨天，忘掉了今天，没有明天；焦虑的人活在糟糕的明天，忽视今天，烦恼昨天；积极的人活在今天，着眼明天，感恩美好的昨天；空想的人只活在幻想的明天，逃避了今天与昨天；超越的人没有昨天，也没有明天，只有今天……

一个人敢不敢与往事干杯，会决定他是否将珍爱自己，凡是经历过的事情都如生命的花，绚烂美丽。不管是痛苦还是喜悦，你感受过就活过，没有感受过的东西已经是永远的缺失与遗憾，生命不可能重新再来。

心理学教导人怎么通过回忆去调节自己的情绪，把曾经经历的事情看成是一个巨大书架里一本本的书，不愉快的时候用回忆抽取快乐的往事，翻阅与回味它们，往日愉快的体验会慢慢在身体里被唤醒，原本的沮丧就被回忆中的愉悦浸染和替代了。

需要因为性格而苦恼吗

在普通的人际交往中，随性而为就可以。但与一个彼此矛盾着的人相处就要知道对方的忌讳，了解对方的心理需要，知己知彼。

人总有与别人发生矛盾的时候。如果你与人意见不合争执起来，或者你不幸遇到某人专门与你过不去，你有三种方式去处理。

1. 主动回避，减少冲突。眼不见心不烦。当然这样一来，你的交往圈子会越来越小。

2. 主动化解。矛盾往往来自于误解，如果你能让身边的人完全信任你，误解的可能就小了。不过，这样你自己比较累，需要你单方面付出很多。

3. 示强，针锋相对，看看谁怕谁！这招对怕事的人很有效，但对爱招事的人就大错特错，结果会让自己灰头土脸。

在普通的人际交往中，随性而为就可以。但与一个彼此矛盾着的人相处就要知道对方的忌讳，了解对方的心理需要，知己知彼。不然，对方会觉得你在故意为难他。识人主要靠察言观色，通过对方的眼神、手的动作、姿态判断他的心境和可能的反应。交流中有四种信息：一是语言的信息——他想表达什么？二是语言背后的信息——为什么要这样说，而不是那样说？三是身体和表情信息——他的心情如何？姿态和表情会泄露对方的情绪：焦虑、害怕、愤怒、孤独等。四是对方对关系的期待——想与我接近还是在排斥我？为什么？读懂这四类信息对你如何处理关系很有帮助。

* * *

中国传统文化中也有很多处世哲学。比如，逢人只说三分话，不可全掏一片心；别往伤口上撒盐，留心别人的忌讳，不要触碰别人的痛处；说话投其所好，得捧人时需捧人；不去热殿拜佛，只去冷庙烧香；伸手不打笑脸人，恭维话人人爱听；礼多人不怪；难得糊涂……这些处世哲学是民间对人际关系的一些朴素经验。心理学的人际关系原则有：

1. 不要对别人期待太多，也不要让别人对你期待太多。
2. 保持适当的心理距离。区分亲密关系、朋友关系、一般关系三个社交等级。
3. 学会社交技巧。学习分享、并存、融合与借鉴，不要把自己的意志或想法强加给别人，也不要那么随便地被别人说服。
4. 必要地示弱。在许多情形下，声明自己不能、不会、不懂会使自己少做许多麻烦事、冤枉事，也少得罪人。

* * *

从自然法则来看，人类的性格差异是生物多样性的结果，是进化中的必然。

通常在人类社会发展的早期与高峰期，人类的外显性格及言行会有高度的随同性，出现一种类同的社会性人格。社会发展到一定的程度，生命的自然性、差异性又会越来越显著，逼迫社会出现更大的宽容与变通，接受并认同人类性格、情绪、行为的多样性。相同性格与相同情绪外显的人往往不能长久地在一起，因为缺乏差异信息刺激，久之会觉得乏味。不同性格与情绪的人因为互补更易成为一个彼此需要的团体。想想同一个父母生的孩子之间也存在显著的性格与情绪差异，证明这种差异对生命体系来说是非常重要的。

人们对自身性格的苦恼来自社会化过程中一致性的价值观，社会对人的言行、秉性、情绪推崇一种所谓的好模式，这种好只是针对社会的人际交流以及便于管理，并不考虑生命自身的需要。个性与情绪的好与坏，是社会价值参照的结果，如果你选择的价值系统适合你，你的性格与情绪在实现你的人际与生活主张中是有效的，那你一定会觉得生活异常美好。

PART4 爱上爱情

婚姻该有的味道

成熟的爱有一种自我完成的色彩，她本身是完整的、自我愉悦的。

婚姻和爱情都是自己的事，人对他人他事的感觉是自己认知选择的结果，在很大程度上，是你在选择一种婚姻方式，而非婚姻在选择你。

一个内心丰富而对精神世界有较高要求的女性，怎么在婚姻中经营幸福，大致可分三个层面：最普通的形式是和爱人建立相同的兴趣，把婚姻营建为双方都喜欢的样子，让回家的时候大家都觉得放松。最高级的形式是把家营建成男人是多余的东西，他只是生活的甜点，不是正餐，有他固然好，没他也不空虚。

要做到最高形式就需要明白两点：

第一，别说男人变了，喜欢他的时候，总会看到男人的好，不喜欢他的时候总是看到男人不如意。爱他的时候，他干什么我们都会为他合理化，不爱的时候他说什么我们都不信。女人要对自己内心所爱那个男人的形象负责，因为人对他人的印象是我们认知选择的结果，你爱的是内心那个“他”，你需要对“他”负起责。

第二，要跟自己谈恋爱，把爱和关怀投注给自己，女人的母性首先应该给予自己，如果男人或者孩子需要，可以把爱分享给他们，但一定是用爱自己的方式去爱别人。如果只在意老公孩子而不那么在意自己，老公孩子也不会快乐，会因为你过多的爱而心生压力。

如果我们承认人是不同的，人对情感与亲密距离的需求也是不同的，就像大自然有独居与群居动物一样。独居的动物只在发情的时候会与异性在一起，群居动物则不管有无性兴趣，彼此依恋是生存所需要

的。全当自己是独居动物好了，喜欢的时候在一起，但各自有自己的巢与领地。

成熟的爱有一种自我完成的色彩，她本身是完整的、自我愉悦的。她爱一个人，可以静静地欣赏他，伴随他，当他忙碌的时候，不去影响他，也不会感觉被冷落。当他快乐休闲的时候，会与他共情，为他的悠然自得而喜气洋洋。同时，成熟的爱懂得合适的诉求与主张，当另一半忙碌的时候你帮他，当他闲的时候，你要求他帮忙，这样的婚姻才有婚姻的味道。

体验与经历的更新会让爱变得聪明

在每个年龄做适合这个年龄的事，谈适合这个年龄的爱情，不要执着于过去。

如果我们怀抱着“不知道明天会怎样”的心态，那么，我们对当下的生命就会非常看重了。“我怎么才可以开始新的感情呢？不婚是否是一个好的选择？”这些对未来的提问不管怎么去回答，生活都会让这些回答成为谬误。原因很简单，但我们抱定独身的时候，可心的男人却时常出现，似乎要挑战我们的单身信念。

当我们渴望马上成婚，那些合适的男人就瞬间蒸发，让我们感觉所有努力只是竹篮打水一场空。爱情世界的确有些奇怪，很多相处不错的，却莫名其妙解体了；一些你死我活、整日怒目相对的，却纠缠缠缠一百年。

记得有个喜欢阴阳五行算命的爱好者，曾问我一个问题，说人的命理如果是天定不能改变的，那么算命就毫无意义了，只能徒生烦恼。如果命是可以因知道而选择规避，那么又为什么叫命理？

我回答说，任何东西，你认为它是不变的，结果就会看到它充满变数。你认为它是可以改变的，又总看到它亘古不变。爱情与命理一样，你以为你知道，其实你不知道。

情感是我们内心世界的事情，它与客观的物理世界不同。每一个阶段，生命的自我感都会不同，爱情的方式也会不一样。

二十岁的爱情是通过爱别人而爱自己，通过被爱知道自己可爱。三十岁的爱情是因为爱自己才会爱他人，因为自己可爱才被爱，渴望回归二十几岁的激情，即使见了许多人也将错过许多人。这有可能是你无意识回避亲密情感的一种合理化解释，根源还是在上一段恋情分离中未曾处理好丧失与创伤。“曾经沧海难为水，除却巫山不是云”，正是这种心境的写照。

其实，女性的成熟应该是在三十岁以后，那个时候自身的修养提

高，心性变得宽容、豁达，尤其孩子的出生会让母性意识回归，给身边的爱人有更多的体贴，让男人感觉舒服，没有那些青春的攻击、缠绕与紧迫，情爱关系也日渐平实与敦厚。

一个女性总想躺在婚姻的摇床上不愿意长大，三十多岁仍保留着二十几岁的“激情”（攻击性、自我中心、过度依恋与盘剥关系）才让某些男人甩袖而去。三十岁的爱情重在情爱的节制、分享，彼此取悦，而非青春时期的全然给予，或全然索取。

* * *

爱是一种学问，靠体验与经历的更新才会变得聪明。在每个年龄做适合这个年龄的事，谈适合这个年龄的爱情，不要执着于过去。至于如何开始新的情感生活，重要的是要认定，现在的你是一个全新的你，没有过爱情，正在学习如何去爱。

过去的你，曾拥有的情爱与现在的你无关，它不构成现在的你，也不曾被它影响。至于未来的你，未来的婚姻与爱情，它还不存在，现在的你也不用去为它劳神费力。如果在内心结构中接受这样的观念，那么，就没有什么可以阻碍你展开双臂去迎接鲜活多彩的情感生活了。

人们总是在新面孔中寻找着旧爱的影子，爱是一个悲剧，因为我们永远爱着的某个人，大多数情况下只是我们幼年依恋、少年梦想、青春渴望中，混杂着的依附、叛逆与激情，慢慢在内心建构的客体影像。这个“客体”实际上是本我、自我、超我对性与爱解读的混杂体，它让我们精神、身体、欲望都得到满足，又不满足得很彻底！

精神分析认为伦理与社会道德的压抑使这个客体变得既可爱又狰狞。那么，当一个人的某种行为、言语、气味激发起我们内心对那个客体熟悉的亲密感，我们会把压抑的情绪（被合理化为爱）不假思索地投注给对方，以为是对方给你带来激越与狂喜，其实这个喜欢来自内心曾给你带来隐秘快乐的客体。

* * *

人是关系的产物，一些早年与父母、亲人、同伴的关系会以一种客体形式（内心影像）储存在我们的内心，并影响我们成年后的人际关系。当然只是影响不是决定！

如果一个人引发我们的客体投射很强烈，也会形成一个心理印刻，这会让人终身不忘，甚至造成今后无法再对他人产生这样的由内心涌动的喜悦感，这样的印刻被称为客体固着。

固着类似于雕塑。

内心把一种客体期待（情愫）投注在雕像（恋人）的创建中，雕像（客体投注与恋人的混杂体）固化了创作者的情愫，这种情愫为雕像所独有。固着的人不再有爱的能力，在人性层面是很可悲的。所以，我们不能爱一个人很深，爱得越深，自我丢失和灵魂缺失就越厉害。感觉到我们过分把内心爱的能量投注给某个人时，就要学习节制，并把部分的爱还给自己。

获得包容和共鸣兼具的交流

相信眼睛的人更容易形成默契，相信耳朵的人却很难形成一致。

交流其实并不是量的问题，而是质的问题。比如，教育孩子，夫妻俩一个唱红脸，一个唱白脸，虽然说的不一样，暗地里互相配合、调和与平衡，这也是一种交流。

有些家庭不怎么说话，一说话就争吵起来，那么互相拉开距离，少说话，其实也是一种交流和默契。坏就坏在我们拥有一些华而不实的观念，以为夫妻不怎么说话就等于没有交流。

人际间的交流分为三个层面，一是语言的，相信耳朵。就是心里想的，通过嘴到达对方的耳朵，再到对方的心里，这种交流往往会产生许多的误解。因为大多数人心里怎么想，说出来就不是那么回事了。这个过程中干扰的因素很多，如对语言的应用、面子观念、自尊、价值取向都会歪曲内心的本意。同样，耳朵听到的与我们对词汇的理解和想听的期待有关。想听甜蜜的，会把普通的关心看成冷漠，想听附和的声音又会把好的建议和提醒当作讽刺。

二是行为的，相信眼睛。心里怎样想就怎样去做，将心比心，感受累的滋味，看到对方累了就让他歇着，先把孩子安顿好，再把厨房的事务都担下来。看到对方心绪不佳，承受一些埋怨而不辩解，等对方情绪改善后再进行必要的解释。行为互动是一种相对不太容易曲解的交流，但还得日久见人心，有时候自认为好的东西对方不一定领情。

三是心的交流，相信感觉。这是一种难以言说的共情和默契，表面上风平浪静，心与心之间却有千丝万缕的联系。很多信息不必要说，也不必刻意去做，一个眼神、一个微笑就尽在不言中。

心与心的交流才是一种人类高级的交流，有一种互相共情与互相融入的感觉。有些东西说出来就轻了，含在口里，融在心里，心心相印那才是真正的交流。这种交流可以用这样的词汇来形容：包容，欣赏，无条件接纳，感恩，全方位分享。

很多两性专家说女性是一种听觉动物，什么事情都需要听到而不是看到。一个男人为了一个女人去征服天下，像堂吉诃德那样去与现实的“风车”较量，如果他做了所有冒险的事，却没有抽出时间用甜蜜的语言把女性的耳朵灌醉，那么也许他能得到天下，得到那女人，但女人的心却早跟着甜言蜜语的汉子私奔了。

* * *

在婚姻的话题里，我们经常问，你是相信眼睛呢还是耳朵？相信眼睛的人更容易形成默契，前提是你要往积极的方面解释。相信耳朵的人却很难形成一致，原因是任何解释系统本身都是模糊且不确定的，越解释越生歧义。

女人依赖耳朵，这也是女人愿意煲电话粥的原因之一，因为听会给女人提供巨大的臆想空间，把自己内心的情结、情绪、情爱都投射进去，自我感十足。看却不那么浪漫，眼见为实嘛！没有想象空间。

男人可能更喜欢看到的，因为男人的兴趣更多受荷尔蒙驱使，荷尔蒙从来不刺激耳朵，眼睛却会因为激素分泌而炯炯有神。女性的兴趣受孤单驱使，说话因为你来我往，是一种真切的关系，有关系就不孤独。看来去你还是你，我还是我，关系仍旧是一种想象。

理论上讲，看是更感性与直觉的，中间没有分析与批判。听却首先需要大脑理性识别词句的意义，听是被理性支配的。但为什么通常认为男人更理性呢？原因是我们大脑里早存在很多文化认知模型，听到的信息会自动与内心涌出的知觉模型相匹配。结果反倒更不真实。看似有一个现实的模版在那儿，却限制了人知觉的不确定性，结果也理性。

* * *

千万别在家里和男人谈工作，除非这个工作涉及双方的利益。

家是个承载很多琐碎东西的地方，不是高谈阔论的地方。当然这样的论调跟我是男人有关，跟我是心理医生无关。

如果一个妻子真的想在工作上得到丈夫的帮助，有三个原则你要遵守：第一，采取预约的方式，让先生知道你是认真的，不是为了闲聊打发时间。第二，不管先生说什么，千万不要纠正他的观点，哪怕他的观点幼稚可笑。聪明的女子不让先生觉得自己比他聪明，男人打死也不想

被挤到滑稽可笑的位置。渴望被太太崇拜，也是男人的血性之一。第三，感激他，给他正面回馈，让男人感觉陪你说话物超所值。这样可以刺激他的荷尔蒙，产生愉悦感，下次你要找他说话聊天就会容易些。

PART5 别让爱情败给细节

跟老公更适合做朋友吗

人们对“活在当下”的理解存在很大的误区，竭尽全力地发展自我与享受生命的每一时刻并非对立的，而是同质的。

跟老公（或老婆）更适合做朋友？这样的疑问困惑着很多的人。我曾经遇到过一个比较典型的例子，也跟大家分享一下我对这个问题的看法：

我和我老公结婚三年了，但是我越来越发现我们的价值观和人生观完全不一样：发生同样的事情我们的态度会截然不同；对于人生的想法，我希望过更好的生活，对自己很严格，而他是活在当下，想享受每分钟，从现在开始就享受人生，对未来没有更大的追求。我对他提要求，他往往是做不到的，他感到有压力，我也感到很累。我经常觉得，我们做朋友可能更合适。

比如这个案例，老公没有质疑老婆的人生观，也没有妨碍老婆去实现自己的价值，反而是老婆在推销自己的生活态度，在寻求对方的改变。对女性来说婚姻可能是人生最大的选择，你选择了草莓冰淇淋却又想吃出奶油巧克力味来，那么是冰淇淋的错还是你期待的错呢？

人们对“活在当下”的理解存在很大的误区，竭尽全力地发展自我与享受生命的每一时刻并非对立的，而是同质的，问题在于无论你做还是不做，你都在感受着，也许你开心，也许你郁闷，也许你轻松，也许你辛劳……你都在生命的每一个时刻感受着生命。

活在当下的真谛是从不后悔什么，不管生命在经历什么。很多人说要为明天而活，其实没有明天，生命只有一个当下，只是一个流淌着的今天。在某种视角下我也是赞同案例中的妻子的。大自然一切生命的规

则就是努力发展自己、壮大自己，争取更大的生存空间并延续自己的后代。“少壮不努力，老大徒伤悲”。很多懒惰的人把活在当下看成是不珍惜生命的托词，其实年纪轻轻就忙着休闲的人恰好是没有活在当下。

如果你为理想而活，只要注重艰辛之中的愉悦而非等着理想实现才乐就是活在当下了。不过换一个角度去看，可能是另外一回事。

婚姻分为互补型和相似型。互补型的婚姻往往会出现一种很有趣的现象，一方很勤快，另一方就变懒；一方节俭，另一方就显得奢侈；一方很努力，另一方就慢慢懈怠；一方情绪越稳定，另一方就越容易抓狂；一方开朗，另一方就总是有些闷……

这种现象可能源于两人关系中的一种平衡动力，通过多重回复式互动的行为模式慢慢构建而成。比如，凌乱是不好的，但婚姻中总有一方对整洁的心理需求更高，就会付出更多的心力去整理房间，同时他会抱怨对方懒，其实对方本身是喜欢整洁的，只是一次又一次地被伴侣抱怨，慢慢地对凌乱的心理忍受能力就大大增强了，认同自己懒，结果是油瓶倒了也不会去扶。

回过头想想，每个人都有选择生活的权利。婚姻是一种伴侣关系，要给予对方实现自我生活更大的空间。

如何鼓励你的另一半

事实上，好男人都是被聪明且装傻的女人培养出来的。

和男朋友在一起一年了，经常觉得他属于那种很自卑的人，他经常对我说“我怕你跟了我以后会后悔，如果我们以后不能过上富裕的生活，你不要怨我……”之类的话。开始的时候，我还能劝慰他说：“你很优秀很出色，以后会有出息的……”后来再听到这些话，我会觉得没有安全感，很反感。因为我的前男友和我在一起的时候，给我的感觉是那种拼了命也要让自己的女人幸福的男人。所以，我会觉得那才是一个正常的男人带给女人的感觉。相比之下，我真的不知道应该怎样鼓励我的男朋友了。我很爱我现在的男朋友，他也很爱我。所以我还能怎么鼓励他呢？

这是一个读者的来信，当然我收到的信件中跟这相似的有很多，所以今天想跟大家聊聊如何看待你的另一半的问题。

如果一个男人知道你的好而感觉自卑，另一个男人不知道你的好又觉得自己很了不起，哪种人更让人喜欢呢？那个“拼了命也要让自己的女人幸福的男人”给了你幸福吗？如果没有，这样的男人可靠吗？总是提醒怕不能给你幸福的男人，他们更聪明吗？你选择一个人，却只爱他的一部分，想改变他另外的部分来满足你的内心，这样的爱是否是爱？

自卑与自信是人面对生命与存在的两种心态。在这两种心态下，很多时候人会做出同样的事情，比如，都在意社会的评价系统，会按照社会游戏规则自强不息。

我们可以用荣格的理论来统一这两种心态，自信是人的光明面，自卑是它的阴影，光明面越大的人，阴影也越大。自信的人在亲密关系中相对更为独立，自卑的人对关系多少有些依赖，两者在爱情中都是需要的。

* * *

大多数聪明的男人都有一种躁郁倾向，一段时间中，他们的大脑被

高度使用，他们精力充沛，很具创造力。过一段时间他们会陷入一种莫名其妙的情绪低落中，大脑不灵光，没有自信也缺少动力（类似抑郁）。似乎他们处在大脑的休息阶段，在慢慢积聚动力，然后又像烟花那样灿烂开放。

如果他是这样的男人，在亲密关系中给予他充分的信任与鼓励会让他心身恢复得更快。另一方面，如果一个男人在亲密关系中总在重复悲观的话，也可能是一种隐含的对亲密关系的否定。

在生物学上，男人在所爱的人面前荷尔蒙水平都是增高的，喜欢表现自己，如果他没有那么爱你，无意识地让你不喜欢，他也不用承担情爱的责任。面对这样的男人，最好是对自己负责，渴望帮助这个男人只是自寻烦恼。

一个人在社会关系中充满进取，在亲密关系中却缺少自信，可能是由于早年与母亲缺少成形的依恋关系，面对一个类似母亲的女性，感觉不知所措。最好的方式是不要扮演母亲，如果你内心比较强大，那个男人只能以弱的方式才能找到自己的心理位置，久而久之这种压抑关系会激发出一种愤怒，通过对你迂回的攻击来释放，你越希望他怎样，他越不会怎样。解决的办法只能是示弱，如果你装作比他更不明事理，那个男人就会被逼到不得不主持大局的位置。事实上，好男人都是被聪明且装傻的女人培养出来的。

性与爱的饥渴与挫败

金钱与事业，权力和物质满足，其实这些欲望只是性欲的替代品。

我们需要从生物的本性去看待这个有趣的问题。生存的需要（吃）与繁殖的需要（性），哪个更重要呢？动物生存似乎还是隶属于繁殖的需要。如大马哈鱼为了达成繁殖的目的，不远几千里逆流而上，返回阿拉斯加故里。它们不吃不喝，轻装上路，甚至萎缩掉多余的器官，包括胃和肠，产子后坦然死去。

男人和女人虽然都是人，但在人的胚胎时期，生命的发育过程似乎重现返古，生命先发展生殖系统，然后才是肠胃系统。从这点看，不论男女，性是先于吃这件事的。

很多个案研究发现男人对女人的生物学渴望要先于对金钱的渴望。儿童的性欲旺盛与否，决定孩子未来的社会动力。为什么这样说呢？因为在孩子小的时候，欲望更趋于本能趋力，心智还没有被社会文化内化或浸染。所以可以说性欲是所有欲望之源。

很多青年人可能是因为性与爱的饥渴与挫败，才把内在趋力转向对金钱事业的渴求。这也可以解释为什么英俊的男孩或漂亮的女子都不那么勤奋。古代戏剧里，男人要赢得美人归，书生先要去读书求功名，商人先要赚钱置田地，将士先要征战建功勋。

金钱与事业可以给人带来某种自我价值感，权力和物质满足，其实这些欲望只是性欲的替代品。不过，事业第一、感情第二是一种男人的经典托辞。因为对男性来说，泛性是一种生物本能，生物界雄性总是极少数，雌性为主体，雄性天生就不是始终如一的主儿。

文明与爱的神圣性使人类发明了一夫一妻的情爱哲学，这让男性的集体无意识中的泛性色彩深受压抑。所以，在某种意义上，地位、事业、金钱、艺术造诣、职业成就都可以帮助他变相实现性满足，同样也会在性爱实现上获得相对自由，如雄孔雀有了更美丽的羽毛。

情感当然不重要，但性满足是重要的，不信，当男人想与你发生性

关系时，你对男人说：希望你事业有成后，再和我谈这个问题。100个男人99个都不会答应。

人惯常的思维方式是因果的，如果你需要“因”，就可以看到有个“因”，往往“果”却是在“因”未曾出现时已经有了。你不担心你与他的关系，你不会在意谁在他身边，如果你担心了，担心的事很可能会变成现实。

人的感觉有时很奇怪，似乎真的存在一种预感。对出轨的担心，可能不是先生说了什么，而是你们两人关系本身也出现了微妙变化，妻子只是在对原有的变化进行“合理”的解释。

心理学说人与人的关系存在一种“投射性认同”，女性若把你的怀疑、敏感、担心投射给你的男友，男友原本没有意识到，结果被你提醒后就感觉到了。

担心在意是事物发展的催化剂，因为担心，你会敏感，这个时候你的观察、分析、判断都变得不客观，结果，担心的事预兆般地发生了。你会说你早知道……其实正是你把一个原本不太可能发生的事情催化了出来。

拿外遇举例。刚开始时他声辩、解释，甚至生气说这绝对不可能，但你每次提醒都让他看到自己对那个女孩的确不一样，结果在你的“提醒”下，他感觉到自己真的是喜欢那个女孩的，接下来，他不再需要你提醒就会把“外遇”进行到底。提醒对方做什么，不做什么，结果往往是该做的不做，不该做的反倒做了。

心理学中有个实验，给孩子一块钱，说你买什么都可以，就是不能买雪糕，结果孩子整天都想着雪糕，尽管第一次他克制住自己，没有买，下一次得到一块钱，他会飞快地去买一块雪糕来吃。

爱情的不信任危机

恋爱的双方是需要分享隐私的，这才叫信任。

有一位女性读者问道：“我知道老公私藏了一些信件，他肯定是不愿意我看到的。但我又无法克制自己的好奇心，那些信里到底会有些什么？如果我自己偷看了，老公会不会以为我不够信任他？”

这样的事看就看了，不要把它提到上纲上线的高度，关键的问题不是该不该偷看，而是当你看到不该看的东西时打算怎么办。如果你的心理素质很强，看到一些暧昧的苗头，你可以有意无意地敲打敲打他，这在心理学上叫预先干预，防患于未然，而非亡羊补牢。但如果你捕风捉影，见风就是雨，男人会心想干与不干反正都被你坐实了，那就不如真的去干。或者发现你看到这样的东西生起气来不过如此，觉得结果不那么吓人，以后就真的不检点了也是可能的。

所以，一般来说，不看最好，如果看了也可以取证留档，以备他不承认，除非你不想和他过了。所以摆到桌面上谈这样的事风险是非常大的。

信任在爱情中是一个值得推敲、难以通约定义的词汇，信任意味着我的一切都是向你敞开的，你可以随意浏览，还是意味着允许你看的才能看，我不想让你知道的你就不应当知道，哪种信任才是信任呢？

如果你看了他的私信一类的东西，他认为你对他缺乏信任，那么你有没有问问他，信任是建立在彼此坦诚的基础上，如果他不愿意你知道他的隐私，不管是担心这些东西会伤害你们的感情，还是觉得侵犯了他个人的利益，那么谁对谁缺乏信任一目了然。

其实偷看真正犯的错误是不尊重，不仅是不尊重你爱的人，也是不尊重私信中涉及的另外那个人。恋爱的双方是需要分享隐私的，这才叫信任，但如果没有得到第三人的授权，你所爱的那个他告诉你这类隐私其实在法律上也是一种侵权。

这一点是我对“非诚勿扰”类节目的一个质疑，男嘉宾需要公开说

出自己的情史，自然侵犯了第三人的权益。恋爱中信任是重要的，但没有坦诚就不会有信任，考虑到人性的复杂，坦诚绝不是什么都可以说，只能是该说的说，否则，信任就是一张空头支票。

聪明的女人会说：“看你的东西正是基于对你的信任，但你的反应让我觉得信任你是有些轻率的。”不过话说回来，己所不欲，勿施于人，如果你有隐私不想让对方知道，那么偷看他的隐私就是一种非常不公平的侵权行为了。

爱上谁不难，难在为什么会爱

这个人让你激动，还是他的落魄唤起了你的柔情，抑或是他的忧郁映衬出你的愉悦心境。

“落难的王子遇到一个美丽善良的女孩，巨大的同情心让女孩不顾一切反对之声，用真挚的爱与关怀帮助王子脱离苦难，王子也爱上了这个可爱的女子，于是他们相亲相爱，白头到老。”这种童话情结几乎是跨文化的，因为人类相信好心必定会有好报。相对来说，如果让一个高贵的公主爱上一个落魄的人，就要困难得多。中国的《西厢记》中，崔莺莺爱上落魄书生张生，几经磨难，幸福结局还得让张生博得功名。

不过在现实中，类似的故事结局就未必如此了。

一位女性朋友谈到她的困惑，她发现自己爱上了一个落魄的中年男子，他还患有抑郁症。家人都极力反对，自己是否要坚持下去？当然自己也不想失去爱的感觉。

爱是一个很虚无、很不实在的词，原因是前一分钟你还爱着，但下一分钟因为一件事、一句话、一个眼神突然就可以不爱，甚至把爱都变成了恨。

爱上谁不难回答，要回答为什么会爱就有点困难。你要先问问自己，是这个人让你激动，还是他的落魄唤起了你的柔情，抑或是他的忧郁凸显出你的愉悦心境。如果你喜欢爱上一个需要人关怀的人，那么也许你也是一个内心不那么开心的人，对他人孤苦的形象激发了你内心的忧虑，你想救他也许也是在救自己。

有两个词我们可以解析一下。“发现”自己爱上，这个语境让我感觉爱的起源不是本体的你，不是那种被欲望驱使的情欲的投注，而是一种外在的理性判断。理性是一种美丽的东西，它会考虑道德、良知、规则这样的东西，唯独不考虑私欲。如果爱还是一种感觉，那就还不能确定这个感觉是谁的。是需要的感觉还是被需要的感觉，哪种感觉更像你对爱的感觉？因爱而需要与因需要而爱是心理学判断爱是否成熟的标志之一，如果能分清，那么我不会为你担心。

不过，心怀拯救欲望的女子，喜欢受苦的男子，或看不得男子受苦。喜欢感觉自己被需要，感觉自己重要，这样的感觉卷入爱中，就成为一种精神自慰式的游戏，通过救赎别人来救赎自己，结果是双双陷入爱的迷途。

所以，较好的做法是，用你的关怀去帮助他，把爱放在心里，直到他战胜抑郁困境，真正展现出可爱和能付出爱的时候，这样的爱才会是长久的。

如何理解婚姻

婚姻是人生的一种形式，爱情只是婚姻的一部分，不是全部。

有读者来信寻求我的帮助，信件的主要内容是：我和老公是大学校友，一直以来我们都过得幸福快乐。但自从他工作上有了点成绩后，我们开始有了矛盾。更严重的是，一个月前我发现他有了外遇，对方是他公司的一个文员。当我知道这件事后，他马上和那个女人断了联系，也一再地表示后悔。现在的问题是，我也想恢复到以前的日子，可是他对我好，我就想是不是他曾经也对那个女人这么好，我感觉他的一切都是脏的，我无法说服自己接受他，可我也真的想挽救这个家。

我给这位困惑的读者讲了一个故事，我也想把这个故事分享给大家：

一只鳄鱼抓住一个小孩，小孩的母亲赶来哀求鳄鱼放了自己的孩子。鳄鱼说：“我可以放了你的孩子，前提是你能猜到我接下来要对你的孩子做什么，猜错了别怪我把你的孩子当晚餐！”母亲说：“我相信你是守信的诚实的鳄鱼先生，我知道你接下来就是想吃掉我的孩子。”“你猜错了！”鳄鱼狡猾地说，“你不能再抱怨我吃了他。”母亲坚持说道：“鳄鱼先生，如果你吃了我的孩子，就证明我猜对了，所以你不能吃掉他。”

把这个故事改个样子。一个疯狂（Madness）的念头（他有了不良的男女关系，我无法再接受他）抓住了你，婚姻赶过来哀求Madness放了你，因为婚姻不能没有你。狡猾的Madness说：“那你猜猜我接下来要做什么，猜对了我会放了她。猜错了，嘿嘿……”婚姻说：“你是一个守信和诚实的Madness，我知道你不想让她原谅她的伴侣，让我（婚姻）难以存在下去，你在想如何破坏我这个婚姻。”

Madness眨巴着小眼睛狡猾地说：“可怜的婚姻你猜错了，我没有这样想，因为那个男人他做了糟糕的事，厌恶是他罪有应得。现在我不能放掉这个受伤的女人，你也不能再怪我破坏这个婚姻。”

如果是你该如何回答呢？你会聪明而理智地说：“尊敬的

Madness, 你不能再阻止我们夫妻和好, 因为如果你这样做, 就证明我猜对了!”

读懂这个故事, 你会知道妨碍你的心情和你的婚姻的不是你的先生, 而是你内心疯狂的念头, 如果你仍由它摆布, 那么, 最终用破坏性情绪撕裂、肢解婚姻的人是你, 而不是有错的他。

* * *

我是这样来理解婚姻的, 婚姻是人生存的一种形式, 爱情只是婚姻的一部分, 不是全部。把婚姻看成是爱情的一种包容形式, 其实骨子里是不那么想对婚姻负责。因为爱必须在自由的情况下才产生, 而且爱是一种心理体验, 本身就不太能确定和维持, 婚姻却是客观现实。如果没有爱情, 婚姻是不道德的, 那么婚姻中的人都必须爱对方, 爱情就失去了它的自由属性, 这样的爱也失去了魅力。每个人因此也可以随意地把“不爱”当成婚姻解体的正当理由。

婚姻是一种依存关系, 但婚姻是靠爱情这颗种子来发育的。婚姻一旦像新生儿那样产生, 就会慢慢长大, 必然又会增加许多的外延和内涵, 这个时候婚姻就不仅仅是爱情了。

在人性立场上, 婚姻应该具备三个基本功能, 一个是互利, 一个是分享, 一个是并存。

互利是双方都能从婚姻里得到所需, 并能更自由、更快乐地实现自我生命的意义并完成对价值的追求, 而不是削弱或限制人的追求。

分享包含互助, 也包含一种归属感, 永远只说“我的是你的”, 但不说“你的是我的”。把自己好的、快乐的、令人幸福的东西奉献给对方, 但永远不要求对方给自己。

并存是一种高度尊重, 愿意保持一种边界, 尊重双方的差异, 其中包含信仰、生活方式、价值观、习惯、社会兴趣、朋友等方面的差异。我个人觉得实现这三个功能比爱情对婚姻的维系力度还要大。

如果我们用开放的心态来解读婚姻这个词, 会认为婚姻并不仅仅是两个人的形式。婚姻可以是多人的, 一个团队如果实现这三个功能也可以是婚姻, 两个企业或几家企业因互利、共享并联结在一起也叫联姻。同样, 一个人独自生活得好, 发展得好, 也可以是一个人的婚姻。一个

人生活不好，发展也不好，那就需要另一个人来互利，一个人的婚姻就成为两个人的婚姻。两个人的婚姻就需要并存和分享，理解了这点，婚姻将不再是难题。

婚姻中要不要AA制

如果在婚姻中寻求这种平等关系，那么婚姻关系与外人关系就没有了区别。

前一阵儿接到一个读者来信，谈到婚姻生活中双方的消费观差异，跟大家分享一下我与这位读者的问与答：

问：从结婚开始，我和老公各管各的钱，他的收入比我高。我的钱全用在家庭上，从没想过存钱。老公的收入也用来养家，但是因为收入高，所以有储蓄。有时吵架，老公说这个家里的东西都是他买的，好像我没什么贡献。刚结婚时旅游是他出的钱，后来出去旅游，他都要我出一半。有时钟点工来打扫卫生，钱他先垫了，不过50元钱，他也会马上跟我要。我也经常因此跟他冷战，因为我也想有他愿意让我花他的钱，有被宠爱的感觉。我平时都觉得老公对我不错，挺疼爱的。但是，一涉及金钱，老公就太计较了。这是影响夫妻感情的一件大事。我想请教，问题是出在我身上，还是出在他身上，还是双方都要改变？

答：除情感以外，最容易让夫妻关系不和的有三大方面：子女教育方式，理财与钱的管理，对双方父母亲友的态度。

婚姻关系是人类最难相处的关系，原因是婚姻需要全方位的接触，不像与他人的关系那样总有空间与时间去缓冲。美好的婚姻是人类文明进化的产物，纯粹建立在人类公约的社会属性上，但家庭内部更多展现的是人的生物属性或是自然属性，很多不合理的、不和谐的关系大量地存在于婚姻之中。

古人语“清官难断家务事”，婚姻问题求教于朋友或者专家，结果往往是想帮助你的人好心办了坏事。婚姻制度与法律的建立让人们在两性关系中获得安全却失去了快乐。人类的烦恼基本上是人际关系的烦恼，夫妻关系产生的苦痛要远大于获得的甜美。

处理这种婚姻关系需要一些基本的意识——公平、公正、合情合理是不可能的，如果在婚姻中寻求这种平等关系，那么婚姻关系与外人关系就没有了区别。佛家讲婚姻是缘，隐喻是婚姻就是还债。婚姻的一方

感觉很亏，想想这是你上辈子欠他的，多少也会有些聊以自慰。一个人如果把婚姻看成是受苦，是一种人性的修炼，那么婚姻关系就好处多了，对方越对你不好，你的修炼越能精进，结果是你获得完美的生命。

民间流传这样一句话：“婚姻的秘诀在忍，忍无可忍还是忍。”婚姻关系和谐的前提是当你选定一个人，要坚持心甘、情愿、简单、糊涂这四个词，那么婚姻就不再让人害怕。

男人喜欢把钱掌控在自己的手里原因有很多，比如，小时候比较穷或者天性吝啬；婚姻里缺少优越感或者缺乏自尊，不会尊重他人；因为缺乏体面拿钱撑面子；担心妻子不会理财，花钱没计划；等等。他不一定是不够爱你，或者轻视你，欺负你。

婚姻问题的处理有一个原则，区分问题出在谁身上，要看谁认为这是问题。通常想改变现状的那方为诉求方，改变从自己做起。如果想改变的一方把责任都说成是对方的，对方应该做什么和不能做什么，改变就会因为对方需要为自己解释、争辩、合理化，结果改变就是南辕北辙。

可以坦诚地告诉另一半你的烦恼，问问他的感觉。如果另一半没觉得这是问题，那么你需要检视自己，是不是心不甘，情不愿了。让另一半知道你的烦恼大有好处。婚姻中一个人不快乐，另一个人也好不了。

PART6 温柔地坚持成熟的婚姻就会到来

温柔地坚持，成熟的婚姻就会到来

夫妻是一种同盟关系，不是所属关系。婚姻是为了好的生活与孩子的未来。

我们对生活的感受很多时候与我们的内心假定有关，很少与现实相关。同样的故事我们要换一种叙事的方式，内心感受会完全不同。

想想一对青梅竹马的恋人，由于学习与社会伦理的压迫，两个人都积攒了太多的情欲。大学期间压抑的爱不能畅快地实现，却有精神丰富的联想来演绎情爱并得到满足。毕业同居或结婚，两个人精力充沛，情欲的渴求在身体的缠绕摩擦中得到释放，心灵的碰触也日渐达到高峰。

那时恋人的眼睛总是专注地看着对方，仿佛世界在发生什么并不重要，生活清贫也不能影响两人。而且，越是艰难困苦的夫妻，越会依靠性的释放与心的依恋来找到力量，何况对年轻人来说那时除了性这种快乐，也没有什么经济实力从其他享乐中获得其他满足。

那时的亲密会深深地印刻在我们心里，那是一种天堂般的日子。但身体与心之间的熟悉会降低我们在亲密中获得的愉悦，身体碰触多了，心灵的接触就少了。慢慢地，经济与地位改变让我们的快乐实现有更多的可能性，永不满足的情欲也会因为孩子的到来而消失殆尽。彼此的心开始从对方身上移开，眼光也变得游移不定。

并不是人不再喜欢依恋，也不是不再爱了，而是人必须把精力放在比依恋更具现实的事业、成长和自我实现上来。性的过度满足会削弱人在事业上的动力（能量守恒），所以，婚姻男女需要在很长一段时间保持一种更具现实感的生活。一方把精力投注在孩子与家庭，有能力的一方可以更无牵挂地去大展宏图。

夫妻是一种同盟关系，不是所属关系。婚姻除了是为了性与亲密，更是为了好的生活与孩子的未来。

有人会使用一种非此即彼的逻辑，以为好婚姻应该有一种刻板模式。婚姻是生命，爱情是怀孕与孕育，结婚是新生儿诞生，依恋的情爱是五岁前，磨合是青春前期，现在婚姻处在青春逆反期，你成为母亲，他却是孩子。他顽固地把精力投注在外部事务上，而你仍旧停留在儿童时期，期望一切情爱都要从对方处获得。

只要我们温柔地坚持，青春期会过去，婚姻的成熟会到来。总是为爱付出的女性要把你对他的关注收回一些，放在对自己的照料上，先努力愉悦自己，让自己处在轻快舒适的生活里，自己先做好自己的情人，与爱人的相处才会自然地好起来。

亲密感的边界

丈夫必须长大，建立亲密边界，当儿子态度明确的时候，婆媳纠结就变得毫无意义。

向我咨询婆媳如何相处的来信特别多，选取其中一个跟大家分享我关于亲密关系的边界的看法。来信内容如下：

我婆婆年轻丧偶，独自带着儿子，现在这个儿子是我的丈夫。我小时候和妈妈相处很好，自然想婆婆就是我的妈。可是婆婆却不认我这个女儿，对我百般挑剔，讨厌我的生活习惯和穿着打扮，讨厌我与邻居说话，要求我做一个专心伺候婆婆、老公的传统妻子，还不断在丈夫那里告状，鼓动他来教训我。丈夫夹在两个女人中间很为难，经常唉声叹气，我也很累。我和丈夫都是高级白领，我有自己的事业和对生活的选择，婚姻只是我生命的一部分，但不是全部，我该怎么办呢？

这样的婆婆不喜欢媳妇是天经地义的，喜欢却是一种虚伪。从象征意义看，你的丈夫和婆婆十几年来过着一种类似婚姻的生活，他们除了不能有性生活外，分享着所有的人类可以有的亲密关系。你是闯入者，你不仅拥有与这个男人的性，还想分享其他的亲密关系，但这是婆婆的领域，你自然冒犯了她，自然她要找你的麻烦。

两个女人都想和一个男人分享亲密，类似一种精神的拔河游戏，当然婆婆很可能拔不过老婆，因为老婆能为那个男人生孩子，婆婆不能，最后胜利的经常是老婆。除非老婆自动放弃，或丈夫还是一个需要吃婆婆奶（心理层面上的奶）的男人，否则，老婆一般不会输。

一个女人带着一个孩子，尤其是男孩子，如果没有老公的干扰，极易形成一种深度依恋与亲密，甚至是一种共生关系，你中有我，我中有你。如果一个丧偶却为孩子不再去爱的女人，就更为可怕，因为一切的爱和情感，甚至生理需求都必须也只能从孩子那里获得。这样的母子关系没有边界，没有禁忌，也就自然产生一种排他性。

这样的关系多少有种病态的意味，但很可能掩藏在文化颂扬的那种孝顺的正面标签里。很自然的，那个男人会想，我母亲为我做了那么

多，牺牲了那么多，我也要如何如何……其实，一个为了孩子不再去生活的女人，不是为了孩子，而是为了自己，面对一个弱小的孩子，她自如地获得优越感、被需要感、重要感，甚至不能被拒绝的爱。跟这样的男人谈恋爱还可以，他常常很细腻、敏感、会体贴人，结婚就有点像押错宝，凭空为自己添一个天敌。

绝大多数的婆婆都是喜欢儿媳妇的，甚至讨好儿媳妇以维持与儿子良好的关系。在旧式文化下，由于高度强调儿媳妇的顺从，婆婆被文化滋长了一种专横跋扈的气质，儿媳妇只能忍气吞声。等多年的媳妇熬成婆，她又转过来欺压自己的儿媳妇，忘了当年做儿媳妇时的不平。

现在的文化倡导一种平等和边界，婆婆与儿子之间应当有明确的边界，婆婆在没有儿子“授权”情况下，不能随意介入儿子的生活。家庭内的尊卑也不那么提倡，尽管孝顺与赡养老人仍是一种传统美德，但尊卑意识还是淡化了。

丈夫无原则地让权是老婆和婆婆纠缠不休的根源，丈夫必须长大，建立亲密边界，并有能力对母亲说“不”。事实正是如此，当儿子态度明确的时候，婆媳纠结就变得毫无意义。

请对生命充满敬畏

我对生命充满敬畏，生命的智慧远比我们自己要深邃得多。我们对生命的态度，也是我们对待自己的态度。

有读者来信询问：

我是大学教师，和丈夫关系很好，目前怀孕两个半月。我一向不喜欢小孩，我的担忧是：我和丈夫分别是三十六岁和四十二岁，从优生优育的角度看可能影响胎儿质量，而且我丈夫在此之前一直未戒烟戒酒。不过最令我焦虑的是小孩的出现将使我们的生活发生重大改变，我能预见小孩带来的苦恼、负累和辛苦，但却想象不到小孩能带来什么快乐，担心因此降低我们的生活质量，当上“孩奴”。但是，我也没有不要这个孩子的决心，担心以后会后悔，影响夫妻关系，尽管丈夫说他也不像年轻时那样想要小孩了，能尊重和理解我的决定。这个孩子会让我们的生活变得更好还是变糟？我是不是应该要这个孩子？

我想说的是，我对生命充满敬畏，所以我也不能随意去评议这件事，生命的智慧远比我们自己要深邃得多。

人生无时无刻不在选择中，同样也无时无刻不在被选择，既然孩子已经选择了你，那么你需要拿出全部的智慧 and 勇气来迎接他的到来。有了孩子以后，去讨论该不该要，或是担心孩子将来是否能带来快乐已经毫无意义了，生命是自然的产物，自然是人类真正的母亲。母亲的子宫只是自然赋予生命的通道，它既属于你，有不全属于你。

读生命的自然发展史你会知晓生命从来就是以群体的方式共存的，并不真正存在个体这样的东西，那是被人类有限的知觉创造出来的。我认为，女性生命中最伟大的使命不是成为撒切尔总理，不是成为玛丽莲·梦露，也不是成为居里夫人，而是成为母亲。

所有生命都需要得到世界足够的敬重，即便他还在你的身体里，如果他已经存在了，那么就没有谁可以忽视他，或者可以决定他的命运。从佛学的轮回理论看，这个孩子的存在，一定与这个世界有众多的渊源。

请对生命充满敬畏，生命的智慧远比我们自己要深邃得多。我的德国海德堡的老师，佛瑞兹·西蒙和他的太太没有生孩子，在太太三十多岁的时候，接连在菲律宾、南非领养了两个女孩，一家人欢乐和睦，亲密异常。西蒙老师有个信念，人类的孩子都是共同的，养育孩子是成年人不能推卸的责任。西方文化下的社会比较强调人的社会责任感，如果觉得自己有更好的能力养育更好的孩子，自己就要多承担一些。

东方文化下“养儿防老”过于狭隘，隐含孩子是自己的，既失去对生命存在本然的尊重，也造成社会对家庭养育孩子缺乏监控和指导功能。

有一次做节目，来者是一个收垃圾的，二十年捡了十二个孩子，缺吃少穿，居住条件恶劣，好几个孩子还有畸形。这位四十多岁的男人虽然善意可嘉，可是社会对孩子的保障到哪儿去了呢？让我扼腕垂泪。

孩子的未来就是中国的未来，今天我们的社会怎样对待孩子，二十年后孩子就会用什么样的方式回馈社会。我们对待生命的态度，也是我们对待自己的态度。珍爱生命，也是珍爱我们自己。

生命的滋养和动力

认为过去的一切都是生命美好的资源，从中获得滋养获得情爱的智慧，才能把经历过的痛苦变成发展的动力。

生命与情爱是一个缓慢展开的过程，没有什么事情是可以忘却的，经历过的东西都是我们生命的一部分，不可忘却也不可消除。

这个世界上不存在“真正的忘却”，所谓的忘却心理上只是通过隔离、潜移的机制，把问题留在意识的深层。无条件接纳过去的所感所受，认为过去的一切都是生命美好的资源，从中获得滋养获得情爱的智慧，才能把经历过的痛苦变成发展的动力。

心理学有一个很经典的解释，叫“依恋障碍”，说孩子两岁以前，或称依恋前期，在与母亲的关系中体验被爱的同时又体验到被伤害，或者抚养他的人不断地更替，难以形成稳定的依恋关系，孩子会选择一种逆来顺受的方式接受“现实”，表面很乖很听话，内心却潜隐着“婴儿的愤怒”。这种愤怒在青春期和成年后常常指向最亲密的人，对外人却能保持理性与克制。

有“依恋障碍”这种情况的个体如果害怕失去一段关系，往往会刻意讨好对方，结果自己失去了自我感，不能维持一种良好的情爱边界，反倒让对方感觉被缠绕。当情爱不顺利或者只是处在情爱中自然的潮起潮落阶段，会产生一种夸大的愤怒与多疑，同时伴随强烈的自卑与对自己的不信任，两种情绪会把爱情变成地狱般的煎熬，让双方伤痕累累。

这样的个体在普通的人际关系中温暖、成熟、坚强，谁也伤害不了他，他会很努力地发展自己，获取稳定的社会认同，事业上也容易取得成功。但一涉及亲密关系，就变得脆弱、不自信、非理性、容易受伤。

那么，出路在哪里？

请一定要意识到婚姻是你自己的，婚姻不是你的伴侣的，你要珍惜它。很多时候，如果我们把婚姻看成是一个人的，对方只是来配合你对婚姻的假想，那么你的内心会好过一些。伴侣只是婚姻的一部分，不是

全部，所以在婚姻中的感觉也不能只依靠另一半，不然，你就会被另一半制约了。

女性需要寻找自己生活与婚姻的乐趣，你爱那个男人，他存在着，你的爱就有了投注的对象。你爱他，你幸福着，和爱的人在一起会让人愉悦。

保持自己的一些社交活动和个人爱好是重要的，因为情绪不好的时候你有逃避的地方，都要另一半来承受对他来说是不公平的，如果你自己搞不定自己，谁能搞定你呢！

很多时候，愤怒很可能来源于你愤怒的方式，愤怒—内疚—压抑—愤怒，周而复始。如果愤怒后，陷入自责与悔恨，然后变得忍耐、压抑，慢慢地，情绪压抑到了一个极点，新的愤怒又会产生。这是一种情绪的激惹现象，破坏这样的循环，愤怒就会减少许多。

我有几个小建议，或许可以减少愤怒，减少因“依恋障碍”而带来的影响：

1. 不要对所爱的人太好，也不要爱得太深，不做情爱天使也不会沦为恶魔。

2. 不要理想化你爱的人，没有高的期待也不会有大的失落。

3. 把生命看成你驾驶的车，男人只是买票上来的乘客，你可以决定他何时上车，却不能决定他何时下车。不过只要车好，总会有值得你爱的人想挤上来。

4. 爱一个男人不全为了自己，是为了给自己的孩子选择一个好基因以及未来生活的经济保证，因此要学会感激爱你的男人。

PART7 取悦他人不如坚持自我

遇到偏心的上司

同一件事对处在事件中不同位置与角度的人来说，感受起来也是大有不同。

前一阵儿接到一个读者来信，谈到老板偏心的问题，在这里跟大家分享一下我与这位读者的问与答：

问：我今年二十八岁，在外企做企宣。我们部门就我和另一个同事，工作直接对老板汇报。同样一个想法，如果从我嘴里说出去，老板会各种批评；另一个同事说出来，老板就各种夸赞。每次都是这样。我不明白为什么老板会如此偏心。

答：通常情况下，人对你所处的情景都会有与你一样的心理反应，但心理学不这样看。心理学擅长听者分析，正如“听话听音，锣鼓听声”，同样的话在不同的人听来感觉是不一样的；同一件事对处在事件中不同位置与角度的人来说，感受起来也是大有不同。

心理学把人幼年、少年时某些对亲人产生的或被亲人激发的性欲压抑起来。青春期的性冲动会引发早年的回想，由于这个时候道德已经开始起自我批判作用，那么被浮现、活化的童年记忆会变成一种创伤，形成古怪的焦虑。如果用类同来思考，你的敏感会不会是因为领导的行为活化了某种压抑的东西，形成敏感呢？

当然，这样的提醒是存在一种有害性的，因为会给你建构出一些类似的记忆。像自动求证般地以为真的是自己怎么了。除非这样的工作能够成功化解你与领导间的问题，改变你内在的感觉，你从中获益，那么你就不妨这样去做。如果新仇未解旧恨又增，就会得不偿失。

首先需要想想“不被重视与关爱”的感受过去曾有过吗？如果你常有这样的感受，那么问题可能是你的。在家庭里排行老二的人，这样的感受从幼年就种植下来，因为某些相似情境而内心涌出巨大的感受。这是一种唤起，是内部生成的，不是外部给予的。对别人语言的解读与理解基于内心已有的经验，这正是语言交流中信息不通，交流难以真正达成的首要原因。

每个人、每个民族、每种文化都有一套自在的对言语的解释与理解系统，很多人不了解这点，以为自己的理解一定等同于他人的理解，自己的感受一定是全天下人的感受，这也是人类容易引发分歧、争辩的首要原因。即便是你提及的情形真实可靠，至少还有很多不同的可能存在，比如：

1. 人对幼小的、不成熟的人会有更多的宽容与迁让，对成熟的、能力强的人可能会更苛求，隐喻是你比那位同事能力强，老板对你的期待更高；

2. 在功利的动机下，人对重要的关系会有更多的关照，对看起来不那么重要的人说话会漫不经心；

3. 人对亲近的、安全的、信任的朋友说话会没大没小，对相对生疏的人会注意分寸。诸如此类的例子还有很多，关键是看听者的内心需求，人只能听到内心有的，想听到的东西，那么你的内心呢？

心理学重视感觉，如果你是第一次感受到这种不公平，是一种全新的关系体验，那么需要检视自己是否对老板存有非常的期待。

人不会对一个不重要的人的言语过于心存芥蒂，比如恋爱的时候，男朋友对别的女孩稍微好一点，你会非常生气。如果是女友的男朋友对你好一些，你就会觉得没什么，对方是不必要生气的。恋爱中还会有这样的情景，男朋友说你十句好你记不住，说你一句不好或者说别的女人一句好你就记住了。

假定老板真的偏心，也有很多不是工作的原因，仅仅是老板私人的某些情绪存在所致。

如果老板对一个人内心有一种隐秘的情感投注，那么一定会有期待受挫、梦幻破灭的那一天，结局会比你这个局外人更惨。判断老板是否

重视你，不是看他说了什么，而是看他是否把重要的工作交予你，是否给你更高的位置与工资。通常老板会对获益多的员工轻慢一些，对获益少的员工有更大的耐心与感激，也许你就是那个获益较多的人。

总是与领导意见不一致

解决问题的立足点还是要放在自己的身上。

在读者的来信中，经常会遇到不知该如何与女上司相处，以及当与领导意见不一致时不知该如何处理等问题。

我认为解决问题的立足点还是要放在自己身上。按照心理分析，如果你接触过的女上司都是事多的，男上司都是比较宽容的，说明这可能是你内心的一种认同模式所致，不是别人的。

当我们有一种习惯性认同时，在角色相似的人身上我们就可以看到那些东西。有时需要问问自己：“你跟女上司相处时渴望是一种什么关系？你希望对方如何对待你？这些渴望是职业的需要（更好的成长）还是私下关系的需求（得到认同感，亲密感或者尊严）？问这些问题可以澄清自己内心的纠缠与苦恼。

通常女人与女人的关系有母女、姐妹、同事、上下级、普通朋友这几种。跟上司的关系类似于母女关系。可以检视自己与有权力的女人相处的经历，尤其是自己与母亲的关系，与女老师的关系，或者与一个强权色彩的姐姐的关系。如果与女上司之间产生的被挑剔、被决定的感受在小时候、青春期时期也强烈地影响过你，那么如何调整这个心态是你需要立即去做的事。

不过也存在这样的情形，通常女性上司都类似母亲的做派，替代多，决定多，对下级的心理需求多，承担责任的能力又有限，所以跟女上司处相对要细心一些，果敢一些，让对方觉得你靠谱，敢担当，遇事不慌，处事谨慎。从性别分析的角度看，女上司更有一种把部门看成是家的倾向，下属都是自己的孩子，所以对员工都比较紧张在意。男性上司这方面要洒脱一些，不那么想对下属负太多的责，也敢放手让下属自己去解决问题。

考虑到异性相容的原理，男上司对女下属也会格外客气宽容一些，他们普遍害怕眼泪，尤其是养育过女儿的男上司，无意识地会把一种温情传递给女员工，对男性员工可能会苛求一些。不自信的上司可能会比

较挑剔，自信的上司可能相对宽容，这与他们内心是否愿意为员工担当有关。如果你真的不喜欢事多的女上司，而且你确信自己是一个开朗、干脆的女子，也可以选择新的部门为自己找一个大气豁达的男上司。这是你的权力，不管问题是或不是你的，有机会改变就改变好了，不必有什么心理顾虑。

当然，如果不管问题是不是你的，你都可以坚持下来改变一些行为方式来容忍你挑剔的女上司，那么你算是中了头彩，因为在这样的上下级关系里你依然可以如鱼得水，天下就没有什么可以再难倒你的事了。

* * *

在遇到与领导意见不一致的情况时，要想好两件事，领导对你的指示一定是基于他自己的经验，供你借鉴，都是好心，在他们的角度与位置，这样做非常自然而且是应当的。但真正了解情况的人是你，你需要对领导说“*Yes*”，做与不做，先做什么后做什么却是你要拿捏准的。不要把与领导意见不合看成是冲突，要看成是互补，两种意见可能都是非常重要的，都要仔细斟酌，不要简单地二选一。

原则上，提供意见的人越多，你选择可行方式的机会越大，要感激他们愿意提供忠告，这代表对你的关心与器重，并非是不放心你。另一方面，做一个事情要先有自己的主见，把能做的先做好，只有到了关键点你没有把握或者缺少经验时才去请示，请示领导不是为了推卸责任，而是为了增长见识，看看领导的建议中有无可以让你豁然开朗的好点子。

遇到一些能力不够的领导出馊主意，你还是要真诚地说“*Yes*”，但不要去执行。有经验的领导熟知什么时候要帮你，到了关键时刻，你不请示他也会主动过问。领导不喜欢下属事无巨细地都跑去烦他，搞不清事情是你做还是他做，容易对你不信任。

现代职场生存法则

其实有些人在人际关系中的不适是自己的内心不能完全接受自己的结果，感觉别人不接纳你是自身不接纳自己的感受投注给他人而已。

俗语说“同行相妒，文人相轻”，因为彼此之间存在一种竞争关系，所以在利益相争的时候，很多人会轻视友情。如果人在友谊上投注太多的心智，竞争中可能会暗自神伤。这句话很像是中国人的处世哲学，记得《增广贤文》中有一句：“逢人只说三分话，莫可全抛一片心。”讲的就是对人太好，自己吃亏。

西方人坦诚，是因为西方的文化促进人成长为一个自在的、独立的人。东方人含蓄，是因为在东方文化下，人需要依附某种家庭、组织、团体才能很好地生存。如果一个人不是独立的，那么言语上就要考虑尊卑上下，不是爱怎么说就能怎么说。我们喜欢把不坦诚看成是一种社会的“礼”，“克己复礼”也是儒家文化的核心。为什么办公室里的恋情很泛滥，而友情却很淡薄，是因为情爱是一种结盟，情爱关系是人际关系的最高形式，情爱关系让两个同行隔离了竞争关系。

客观地说，工作环境不是一个适合交贴心朋友的地方，工作关系隐含着一种协作同时也是一种竞争，在存在利益冲突的人际环境中交知心朋友不可取。

如果你是1985年以前出生的孩子，深受二十世纪五十年代出生的父母的教育，那还可以理解，因为那个时代的人基本价值取向是获得他人认可才能完成自我认同。如果你是“85后”，还那么在意他人看法就有些说不过去了。需要检视自己是否是童年有什么重要的欲望没有达成，尤其是与母亲的关系。通常一个孩子没有得到母亲无条件的喜欢，或者与母亲的依恋没有得到满足，成年后就会比较在意他人的看法。

人的友情发展有几个阶段，五岁以后需要玩伴，那个时候只要好玩，接触比较方便，多半会形成一种儿童的情感。青春期以后（十二岁）是渴望友谊的重要阶段，那个时候主要是认同机制在起作用，喜欢的人往往是与自己的情志、兴趣、审美类同，仿佛是找到自己，因为喜

欢一个朋友而喜欢自己。

到了成年早期（十六岁），由于价值观与信仰的形成，人的自我否定与自我重建会放弃青春期与后青春期的朋友，转向志同道合的人，这个时候形成的友谊相对比较长久，甚至持续终身，这也是人生友情的最高峰。这时的朋友一生彼此悦纳，不管贫富贵贱都会把对方视为知己。二十岁以后人的友情发展基本完成，更多的情感倾注在与异性之间的情爱上。

开玩笑地说，人间深刻的、可以同生共死的友情一次足矣，而爱情体验却是多多益善。工作中感觉贴心朋友难找，一是同事都过了青春的纯真年代，不太喜欢轻易与人交心，二是对人际友善有过高的祈求，一般对人际期待越大、挫败越大。

* * *

当今社会存在一种无意识的强调人与他人一致的行为方式，中道是做人的精髓，不超前，不落后。心理学毕竟是西方文化下诞生的科学，在很多时候不能真正解释和适用于对中国人的心理分析。西方人明知如此会欣然接受，不再去烦恼。中国人常见的问题就是不希望做自己，希望成为别人。

人无完人，上帝不会把好东西都放在一个篮子里。如果对你来说，追求事业成功是你的为人之道，你必须通过自身的杰出和优越来吸引他人，以此改善你在人际关系中的位置，如果你把力气过多地放在人际关系的改善中，耗散了你的执业动力，可能是得不偿失，饮鸩止渴。

如果不确信自己的能力是否会让自己笑到最后，那么获得佛教中的一种“自在感”就变得很重要，自在的人可以从容地坚持自己，同时也喜悦地欣赏别人。佛说万物由心而生，其实有些人在人际关系中的不适是自己的内心不能完全接受自己的结果，感觉别人不接纳你是自身不接纳自己的感受投注给他人而已。行为治疗的心理学说“越怕什么，越做什么”。虽然不错，但一个聪明的人会有一种明确的生活态度：要事第一，如果你的事业发展处在一个相对缓和阶段，用一点心思去改善人际关系也是可取的。

做一个决策果敢、行事谨慎的管理者

管理者的职业人格仁在心，严在行，决策果敢，行事谨慎。

一般说来，管理者与被管理者在看问题的角度上会有不同，管理者有大局观，注重平衡、有效、审时度势，不计较局部得失，追求整体利益。

对一个真正的管理者来说，第一是识人用人，求贤若渴，最怕手中无能人，大胆放权给下属，发挥他的特长，提升他的能力。

第二是容人，虚怀若谷，坦坦荡荡，有能力的人多少会有些怪癖，不拘一格。一个好的管理者是人才的摇篮，手下的人都会有更大的出息。

第三是关怀人，真心爱惜你的员工。中国是家文化，管理者的位置象征着母亲，愿意投入情感，体贴下属，才能让众人齐心协力。

第四是恩威并施，恩是承担，不管下属做错什么，都因是你失察，要主动承担，这样下属为你做事心中才踏实。威就是惩戒，不该错的错了要罚，不姑息。罚要重，不能轻描淡写，罚后再私下安抚收心。

管理一个团队有时很像弹钢琴，该柔的时候春风和煦，该严的时候雷厉风行。管理者的职业人格仁在心，严在行，决策果敢，行事谨慎。管理者还需要有角色感，正如戏剧中你是谁不重要，重要的是你扮演的角色是什么，做事做人得按照角色的需要去做。

一个好的管理者会审时度势，不会由着自己的性子，凡事顾大局，不拘小节，有时也不论对错。如果一个管理者没有很好的管理经验，当务之急就是要学习对权力的运用，权力艺术（权术）的关键在于有效，一个好的管理却没有好的结果说明管理方式需要调整。虽不能说严格管理就一定能提高员工的绩效，至少可以去尝试一种不一样的管理风格，看看问题是否可以得到解决。一般说来，可以尝试这样做：保持员工之间有竞争，推动他们的渴望与野心，刺激他们的危机感。

今天的员工也不再把企业当家，不再把工作看成是生命的重要构成。拿炒股来形容，过去的员工对一份工作很珍惜，大多像炒长线的股民愿意与企业同甘共苦。现在的员工大多是炒短线的，企业如何不管，自己合适就行。所以一个管理者不能期待员工主动地服务于企业，需要有切实的管理条例与绩效目标来约束员工，创造一个让员工和企业双赢的局面。

内向者的职场之道

中道不是不努力，选择中道的人往往具有大智慧与大才能，也很自信。

因为职场问题来信咨询的朋友很多，其中一位朋友的来信让我印象深刻，跟大家一起分享：

我的性格比较内向，到了一个新单位不能很快适应。同事觉得我不会主动跟人沟通，在很多时候，我不知道我是不是应该说话，有时候我说了一些话，别人又觉得不能接受。这让我很难过，怎么改变才能增强适应能力呢？

我看过一些心理学方面的书，在大学时心理辅导课老师也讲过一些，说人的气质分为四种类型，抑郁质类型据说是不好，这样的人天生就是有缺陷的。那如果我恰好是这种气质类型，怎样才能正常生活并与别人正常交往呢？心理学上说，气质是不能改变的，而性格是可以改变的，那怎样才能在不改变气质的情况下改变一个人的性格呢？

不是所有人都适应心理学，从不知道心理学知识的人不会得心理学的病。心理学是一种解释系统，但不是唯一的，也不是最有效的。性格的分类只是帮助科学家在研究人类行为、气质、心理特征、情绪规则方面便于交流，而不是让每个人去自动对位。人的心智有一种无意识求证的功能，当我们学到一个东西的时候，就会在内心去探求，结果我们会发现自己跟那个东西有相似之处。

如果你认定自己是内向的，那么，你内向的行为会被内心的知觉放大，开朗活泼的时候就自然减少，结果是你越来越像你所判断的那样。很多时候是概念在前，而非事实在前。有些人会觉得自己内向，在新同事面前就更多关注对方不好的回应，对同事的赞许、认可、喜欢视而不见。

那些不好的感觉都是你自己产生并投射到同事身上的，你看到的是你自己的内心。正如在黑暗中我们手里举着的灯，看到的与我们照射的方位有关，那些未被照亮的部分也许才是我们的本质，但我们不知道。

人格的分类描述把人们引入一个误区，其实并没有什么人是单一性格的。人的性格是复杂的，多样的，齐头并进，共同发展。人的本质是不可化约的，一个人身上的特质也是整体人类的特质，没有好坏优劣之分。有时性格的表达是一种人主动选择的结果，是会受我们的经历、年龄、信息储备、价值观、外界评价、成就感等诸多影响的。

但很多时候，我们的选择只是为了我们让自己的处境合理化。后现代心理学认为，人不仅不能被分类出人格类型，连“自我”也是不存在的，自我并没有边界，也没有办法考量。

希腊神话中的俄狄浦斯王因为悔恨，最后弄瞎了自己的眼睛，也弄伤了听力，在一片寂静、黑暗的世界里，真正的“自我”出现了，他得到重生，从悔恨中解脱。其实，这还是神话，在寂静黑暗中感觉到的仍不能算自我，而只是“自我”的投影，正如镜子里的“我”不是我一样，那是我的影子。所以，改变对自己的看法就会改变你的心理、情绪和行为。

在职场，做个有影响力的人

想要成为有影响力的人需要训练两个能力，一是内心逻辑，二是你不能太在意别人的认同。

有影响力的人绝不是能言善辩，而是从不说废话、假话，从不逢场作戏般地讨巧，也不敷衍迎合别人的期待。只有真诚的言语与深刻的思想才能吸引别人。

不爱说话的人说出的话容易被人注意，因为每句话都过脑子、深刻。爱说话的人哪怕说出来的是哲理也很少被人注意，因为每句话都不思考，只是鹦鹉学舌。饶舌、夸夸其谈、见人说人话是让人最不能容忍的毛病，本想成为有影响力的人，做的事情却与自己的意愿南辕北辙。

想要成为有影响力的人需要训练两个能力，一是内心逻辑，言语的逻辑是内心逻辑的一种再现。内心混乱无序、杂乱无章的人就算你说出了花也没有说服力。平时坚持逻辑的思考，言语只是在表达你的思想。有思想深度的人，言语的分量就很重。二是你不能太在意别人的认同，要有忍耐误解、忍耐孤立的心理能力。渴望自己观点被认同的人说话往往会言不由衷，不能忍受孤独的人说话也不能坚持自己。

有了这两点的人说话会显得真诚，有胆识有勇气。想想马丁·路德·金在美国自由广场上说出的“*I have a dream*”，真诚地表达一种思想才会成为具有影响力的人。不能把说话看成一种社交工具，想把言语变成一朵美丽的花，没有内在思想，说得再响亮也肤浅。

学习说话最好的训练是大声朗读，让言语在朗读中学习到节奏，抑扬顿挫。还要有一点布局，最初的铺垫，到主题的引入，到列举事实求证，到最后结尾的前后呼应，强化你想表达的东西。这些都是简单的技巧，稍加训练就会有收获，最难的还是你有没有思想，有没有主张。有独立观念的人，有创新精神的人，说话的时候会给人启迪与享受，就具有影响力。这方面需要更多的经历、更多的知识、更深刻的思考才能达成。

说话不经大脑的人谁见谁怕，成熟的人有一种节制的心理能力。想

说的话要考虑该不该说，适不适合说，不逞一时口舌之快。社交中应该有所禁忌，俗话说不踩人痛脚，得饶人处且饶人，表达的就是节制。节制的另一层意思是点到为止，如果觉得该提醒别人，轻轻一点，尽到朋友的责任，至于对方改不改变要由对方决定。

节制意味着不要替八竿子打不着的人管教她的老公，该老板说的话不要抢着说，抖自己的聪明，这样干不是聪明，是傻，以为自己了不起。

节制的高级意义是能不说就不说，揣着聪明装糊涂，谁都是聪明人，是好是坏心里都明白。当然，节制并不是软弱，内心要有自己的原则，也坚持自己的观点，同时愿意忍受模糊，尊重别人的价值观与生活态度，体谅每个人都有自己的难处。歹话好说与好话歹说是两种不同的处世观，前者有人性的宽容与豁达，后者却是为了自己脱责，把丑话说到前头。

PART8 生活，才是真实的自我

怎样做不焦虑的好妈妈

妈妈做到最好是为自己负责，升华与丰满了自己，说到底不是为孩子负责。

没有哪个母亲不曾焦虑过，几乎所有的母亲在面对养育孩子的时候都是一个新手。想想我们刚拿到车本，第一次开车上路，不焦虑是不可能的，焦虑才是一种正常状态。初为人母的女性都想做个“完美妈妈”，这不太可能，没有谁会完美的妈妈，所有的妈妈都在不停的犯错与改变中伴随孩子成长。

现在育儿的书、育儿培训班、心理教育让妈妈们眼花缭乱，无所适从。刚流行完美式教育，然后是犹太人育儿经，接下来是法式妈妈，至今还没有看到一本把中国妈妈的育儿方式推广到世界中去的书。

中国的文化是一种母性文化，中国式教育主要是母亲在完成。从女娲造人补天、孟母教子三迁这些中国神话与历史故事来看，中国女性骨子里就有养育孩子的才能。孩子们都是跟谁像谁，跟谁学谁，中国的孩子大多是跟着母亲长大的。要做一个不那么焦虑的母亲就要把三句话奉为名言：

一、儿孙自有儿孙福，这是妈妈必须要时时提醒自己的。

不管父母为自己的孩子做什么，孩子自有自己的生命旅程。哪怕你为孩子准备广厦三千，不是他的留不住，是他的东西自然会来，这样的想法会给予妈妈平常心。

二、不完美的妈妈是好妈妈。

生命是自在的，妈妈可以做到最好，却不能要求孩子也做到最好。妈妈做到最好是为自己负责，升华与丰满了自己，说到底不是为孩子负责。一个好妈妈不一定教育出好孩子，原因是妈妈做得越好，孩子失去的越多。

孩子需要独立地面对一些糟糕情景，生命是在经验中成长的，妈妈为孩子想得太周全，孩子做人做事全被妈妈预设好了，教导好了，孩子从小就失去了选择与决策的自由，内心的能量很差，长大以后需要孩子选择的时候，没有母亲，孩子一选就错。不完美的、粗心的妈妈反倒给了孩子独立成长的机会。想想看为什么好女人不容易遇到好男人？道理是相似的，这个女人什么都好，慢慢地，男人只能自甘堕落了。

三、三岁不看大，七岁不看老。

孩子的成长并不是搭积木，下面不正上面也歪。孩子更像是玩拼图，随时可以打乱了重来。佛教里有一个视频叫“浮华原是一捧沙”，孩子任何时候的优劣都不长久。

我在做咨询的时候，面对母亲对孩子小时候淘气顽皮、不被老师看好、诸事不顺这些问题搞得焦头烂额的时候，我会问：“人都有三十年的运，或早或晚，你希望孩子小时候走运还是长大了才走运呢？”大多数母亲会说还是长大走运好。妈妈不要上心理学决定论的当，小时候没有善待孩子，或者为孩子想得少，对孩子来说既可以是创伤让孩子缺乏自信与自尊，也可以是礼物让孩子从小就懂事聪明，有更好的自信与自尊。真如危机这个词，危机是危险与机会并存。

如何选择适合自己孩子的养育方法，首先要看妈妈对自己是否满意，如果觉得自己不错，那么你喜欢的也是适合你的孩子的。如果妈妈对自己不满意，那么你要想清楚一个问题，俗语说种什么树结什么果，要看看你的家族里是否曾经出现过符合你期待的孩子。你家祖祖辈辈没有艺术家，却妄想孩子有一天成为凡·高、毕加索、巴赫、莫扎特什么的，也不容易。允不允许孩子成为他自己，是衡量一个母亲是否真爱孩子的一个很重要的标准。

现在的年轻妈妈或者准妈妈大多是“80后”，二十世纪八十年代至新世纪初是中国经济与物欲比翼高飞的年代，在这样的时代里成长起来的“80后”，从小就被压迫在成为第一、成为人才、成为社会精英分子的外部压力中，成长的焦虑一直是生活的主导意识，对孩子的焦虑是对

自己焦虑的一种延续与再现。孩子们将生活在未来的未知的社会现实中，我们无意识地把曾经经历的压力投注给了尚不确定的未来。

近些年有不少的学者推崇散养孩子，不让孩子上各种培训班，在养育孩子成为社会商业化热点的时候，推行这种做法的初衷是不错的，问题是这些搞散养的老师是否具有引导孩子更好成长的人格素质与知识积淀，他们眼里看到的是钱，还是每个孩子自然成长中呈现的那些天赋的特点，并因势利导地为每个孩子设定最好的自然长大方式。

完全的散养等于完全的不负责，动物都会不厌其烦地教导幼子谋生手段，更何况人类。不同年龄与秉性的孩子需要自然信息与人类知识的不同刺激，在合适的时候给予合适的教育才是重要的。比如三岁以下带孩子走进大自然，丰富情感与心灵；五岁左右引导孩子对人类文化（补习班）普遍涉猎，浅尝辄止，帮助孩子建立对人文初始的兴趣；七岁左右鼓励孩子之间交往（散养唯一的好处），获得友情、人际能力与团队精神；十岁左右促进孩子理性学习与建立必要的规矩……

站在孩子的角度看，什么样的妈妈他们最喜欢，最有利于他们健康成长？我想第一要素是做孩子气的妈妈：是用孩子的知觉去感受孩子，同欢共苦，不用成人的价值观审视孩子。第二要素是做孩子般好奇的妈妈，好奇是引导孩子对世界感兴趣的最好动力，好奇的妈妈会让孩子的童年充满欢乐。第三要素是做未知的妈妈，孩子的眼睛天真无邪，一切生活都在未知情景中慢慢展现，妈妈内心保留巨大的未知，就不会把自己不好的情绪传递给孩子，而是愿意把自己停留在未知的感觉里，妈妈的眼里会闪烁出稚气的光彩。当然，温暖、无条件接纳、充满关切、信任、尊重、感恩、慈善这些品质也是非常易于得到孩子的喜欢的。

生存靠技术，生活靠艺术

命运总是会眷顾抱有希望的人，希望是内心的一种准备，会让人能够在合适的时候抓住机会发展自己。

要说清工作这事儿可能先要对工作（work）这个词汇有所定义，凡是一种有指向目的的行为，并能够产生某种自我、团体、社会、人类意义的价值感的都是一种工作，在这个定义下，工作是精神的、金钱的，艺术的、生活的、社会成就等的追求行为。工作目的不仅仅是钱，钱虽然是重要的，但钱只是一个中介，钱会给人带来一些感受，比如，温饱、物欲满足、性欲实现，或者自尊、安全感、被需要、受尊敬、个人价值和社会认同感，甚至带来卓越感，自由与满足。

在物质匮乏的社会，钱能带来生活物质的安定，在动荡不安的社会，钱也许会买来平安，在社会保障不健全的社会，钱会给人一些生存的保障。不过在物质充裕、社会保障完善、低竞争、高福利、人性化的和谐社会，钱在满足物欲、安全方面给人带来的快感就没有那么明显了，相反，过大的富裕意味着要承担更大的社会责任感、更大的道德与伦理的社会压力，及更少的自我空间与自由选择。

在马克思笔下，在一个共产主义的理想社会，人类实际上是回归到大自然的生物法则：各尽其能，只取所需，钱就不再存在了，工作只是为了快乐和社会价值感。

工作并非生命的本质，工作只是谋身的技术。二十年前，工作就是你的身份，现在工作只是一件外衣。后现代有一种“飞特族”，他们打三个月的工，攒够钱就美美地闲适或游玩大半年，要做到这点，手里需要有技术，被社会需要的技术。你学工程，工程技术就是你的技术，你要达到可以谋生的水平，当然要经历苦痛的时间。当然，如果你没有谋生的技术，你就必须打九个月的工，甚至十一个月的工，才能享受自我生活一个月。

所以，寻找并修炼成一种高级技术，不管它快乐与否，能让你挣到足够的钱生活就可以。生活本身是艺术，本身充满着存在的激情与快

乐，工作只是生活中一个小的构成，且工作是可以时时更换的，生活才是你真实的自我。

如果一个人把快乐看成是生存唯一的目的，那的确是非常后现代的。应该说在高福利的国家或在物质欲望满足的人群里，才会把快乐作为生存之本。不过，即便是后现代的人还不能说工作必须是快乐的。真的需要好好想一想，我们听音乐感觉是愉悦的，但音乐家在创作音乐的时候，或在学习与排练的时候，往往是枯燥、艰辛并充满刻板重复与乏味的。也只有他把技法修炼好了，享受音乐的过程才能到来。还有，住在风景名胜区的居民，很少被山水打动，他们更多会抱怨生活的艰辛，这样的感受与仅仅到此一游的人有着巨大的差异。

我是心理学家，但我并不喜欢那些枯燥而强权的心理理论书籍，读它们是一件极苦的差事。因为这些理论总是用决定论或归因论的线性思维把原本和谐的内在世界强行分类与化约，肢解着存在的感觉。为了补偿自己，我把更多的精力投注到自然、艺术、科学中，这样才能保持平和的心境。

数年前我应邀去微软北京总部参加四天全球文化交流活动，那个时候，我是唯一被微软邀请的中国本土心理学家，以往的心理学家都是从海外邀请的。由于竞争的关系，微软人员流动性很大，高层一年半、中层三年就会变动。对高科技且充满创意才有发展的IT产业来讲，保持底层人员的流动才是企业永葆青春的策略，高层的变动是企业保持创意与自我更新（涅槃）的法宝。

针对员工失业的担心，我问大家：微软给了我们什么？有三点被普遍提及：第一，很好的报酬。薪酬高是重要的，因为对这些“80后”的孩子们，他们急需钱来保障生活。第二，职业优越感。很好理解，微软是世界上伟大的企业之一，能在这里工作证明自己很优秀。第三，良好的工作环境。毋庸置疑，微软的办公环境是比较人性化的，大多处在城市中心，办事出行很方便。

可能重要的还不止这些，而是微软这个平台给你提供世界最先进的管理技术、市场策略、企业文化和创新的思想，这些都是无价之宝。对一个聪明而勤奋的人来说，你在微软工作四年，就会完全熟悉和融入微软的文化与人文环境，在微软时你只拿到钱，离开它你会发现你从微软带走了智慧、创意、职业成长和精神财富。

所有伴随着痛苦与喜悦、思考与劳作、创造与重复、保守与更新的人类行为都可称为工作。在加拿大的一些城市，人们会在意自家的花园是否给街区带来美感，休息日会汗流浹背地在花园里做园艺，这些劳动其实也是一种社会性工作，因为它为城镇街区创造了一种美的生活，得到的是一种社会责任感的满足与精神愉悦。

二十年前我曾到瑞典斯德哥尔摩的一个工程师家做客，他家里相当自动化，很有科幻世界的感觉。他的地下室简直就是一个完整的车间，自己制作很多模具和金属的艺术品。他的卧室在三楼，早上换衣服时把衣服往墙上的一个装置里一扔，衣服会自动传送到一楼的洗衣机里。按一个按钮，一楼的咖啡机就启动，并在为他盛好咖啡时用音乐提醒他。这个朋友应该算是工作狂、创作狂。

生命最富激情的就是创造性的工作。思考、交流、感受、运动、旅游、交友、做爱这些人类行为与活动从某种层面上看也是人的一种劳作。尤其是艺术创作，最初的欲望不是钱，而是一种艺术冲动，正如女子怀胎，要把一个美好的艺术创意分娩出来，需要漫长的辛劳。由于科技的发展，人类思想的创造力异常巨大，乔布斯的苹果手机几近完美，这位伟大的老人，创造了极致的美丽，他的每一次心跳都在为他的理想而工作。

当今社会里，只要生活得到基本保障，我们也可以不为钱，只为快乐、幸福感、创造、自我满足、社会责任感与关爱他人而工作。只有法国作家巴尔扎克笔下的葛朗台因为极度贪婪，终身只能为钱而工作。

梦想、白日梦、情爱的渴望历来是生命的滋养，要让生活不枯燥，内心的离奇幻想就不能少。命运总是会眷顾抱有希望的人，希望是内心的一种准备，会让人能够在合适的时候抓住机会发展自己。不过，梦想是要与现实并存的，在看不到机会的时候，不能因为梦想而放弃太多拥有的东西，这样做是一种冒失。

人的一生也许会有很多的转折，无论在成长、事业、爱情中，每一个转折都是一种重要的生命体验。问题是你需要珍视每一个时刻，竭尽全力对待每一个时段的工作，才能证明自己有能力掌控未来全新的生活。

经常“换个频道”生活

人生并不是真的需要静心，静心是一种瞬间的体验。

人无远虑，必有近忧。宋代无门禅师题有一偈：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无烦事挂心头，便是人间好时节。”讲的就是平常心。人生其实并不是真的需要静心，静心是一种瞬间的体验。

有些人常常抱怨不能静心享受假期，静心享受假期是不可能的，因为假期中时时刻刻都会有让你紧张而忙碌的事。正如艳阳之下，树林中斑驳的光影反倒是一种恬淡，沐浴在丽阳之下也许会汗流浹背。真正的静心意味着心死，迟暮之下安心等待好死也许是一种终极的静心。

不过，平常心也不是轻易就可以获得的，无门禅师也参悟了三十年才获得这一了悟，写出这样的诗词。年轻人没有平常心也不是什么坏事，因为悲欢离合、酸甜苦辣都在生活的历练中，不知辛苦不识甘甜嘛。记得我在医院看门诊的时候，最怕的事不是挂号的人多，恰好是怕没人挂号，辛劳一天比起没有病人来访、闲适无聊的一天心中还是有隐隐的窃喜。

心理学中有个词叫“换频道”，意思是说我们的内心往往有许多情绪纠缠不清，如果我们的内心对情绪的管理能够像电视节目那样，当烦恼多了就调换一个台，看些让人高兴的节目就可以相对容易接受不同的心境了。玩的时候忘乎所以，事情来了也全情投入，这样就可以部分地减少担忧与纠结。

* * *

生命需要有一种阶段性感念，生育的妇女可能有五年的时间需要尽心地陪伴孩子，这是人生最辛苦也是最甜蜜和最值得回味的时刻。你会体验到一种至深至情的感受，感受到你与一个生命建立起共生共感共情的关系。这种感受是你早年与母亲之间依恋的再现，非常让人沉醉与痴迷。夫妻关系远不能达及这个深度，因为你养育的生命是你的身体分裂而成，你所爱的那个男人可以分享你的身体却永远和你不是共体。

女人之所以心理强大就在于她可以在与孩子的关系中重温与母亲的那种深度亲密，男人却没有这种福分，潜意识中对生命之初的那种共生共感的追求只能在一个又一个的女人的怀抱里去祈求而难以达及。感受与孩子生命的相融，很多智慧与知识仿佛会从内心澎湃而出，生育让女性变得美丽与聪明是显而易见的，除非你不喜欢孩子。

生活的重心需要选择，在孩子未满三岁上幼儿园之前，孩子就是生命的中心，工作与学习相对来说就不那么重要了。对聪慧的女性来说，生育是一种心灵与心智的凤凰涅槃。如果你认为养育孩子影响了你的活力，那是你并没有全情去享受此时此刻。等孩子五岁以后，女性可以慢慢地把心神转向自我的发展，谋求人生的社会价值，你的孩子会在你的引领下也开始建立社会兴趣与广泛的人际交往，这是一种发展同步性。

如果在孩子需要你的时候分心去做别的事情，那么五年以后你则需要花更多的精力去教育他，补偿他没有得到满足的情感与依恋，结果是你被孩子困住了，孩子也被你耽误了。

敏感的人要这样面对社交

你在人际中是否有快乐，取决于你可以喜欢的人的范围有多大，如果你老少皆宜，大小通吃，在人际中就会自得其乐，其乐融融。

被暗示是个很有意思的心理现象，心理学认为易受暗示的人比较缺乏主见，没有个人的观点与强烈的爱好，内心处在一种混沌不明的状态，像溶液一样，倒到什么容器里，就呈现什么样子。其实生活中每个人都在接受暗示，如认同一种观点，别人说好自己也觉得好；与人共情，别人哭自己鼻子就酸；别人做什么自己跟着做（模仿），这些都与一种自我暗示有关。堵车时看到别人走应急车道，自己不怎么考虑就跟上去，正是被暗示的结果。

心理医生也经常通过被暗示来达成与来访者的共情，做到这点就是先让自己内心空白（清屏），让自己处在易被暗示中，以此走进来访者的内心。但心理医生还有第三只眼在注视着自己，结果是暗示下的共情只为了与来访者建立合适的关系。

人际关系紧张是另外一个很有意思的心理现象，日本学者率先把社交恐惧诊断为恐人症，这个诊断很直观。一个家伙什么都不怕，就是害怕与别人在一起，这难道还不够幽默？其实，恐人症也是自我暗示的结果，所有恐惧都和暗示有关。看到有人长得凶，就退避三舍，很可能那个很凶的人本性像只小绵羊。古文里的杯弓蛇影、草木皆兵都是很好的例子。

害怕社交的人其实是缺乏社交原则的人，因为不明，所以暗示性就增高。当然严格说来暗示是与敏感的个性特征有关的，如果敏感的人有了某种原则依托，受暗示性也会大大降低。分享我认可的两个社交的普遍原则给大家：

一、快乐原则。主动把快乐与人分享，自己也收获快乐。如果把敏感、多疑、焦虑与人分享，那么收获的就是痛苦与恐惧。

二、对等原则。假如你帮助了别人，也要给人机会让他可以来帮助你。一个总帮助别人却不愿让别人帮助的人慢慢地会没有朋友；一个总

希望别人帮助却无心去帮助别人的人也会慢慢地失去朋友。所以，你不能期待别人来认同你，你要主动认同自己，认同别人。

* * *

心理学不看动机，只看结果，动机是理性的感知，结果是无意识的语言。其实，是非基本上是个人的是非，正如每个人心中都有自己的审美一样。我们会想当然地以为自己的是非观是全人类的，自己认为对的，别人理应说“*Yes*”，自己感觉错的，别人就该说“*No*”！人类普遍存在一种内在感觉，以为自己看到的、触及的东西，其他人也应该有相同的感觉，其实人与人间的知觉差异非常大，每个人都有自己感知到的独特的世界。

想想我们城市人到野外感受空气的清新、大地的翠绿、人际的朴实，为之感叹！而生活在当地的人却可能更多感觉到生存的艰辛，生活的不便。那么以自己心中那些是非对错去教导别人，就显得实在荒唐与霸道。

中国的构词学，尤其是同义词和反义词的创造，建构了人的一种非此即彼的思维，深陷这种思维可能导致个体人格的分裂，会无意识地把自已分为好的自我：优点；坏自我：缺点。好的自我必须时时刻刻与坏自我斗争。

与人深交的障碍正是无意识压抑并否认人格的阴影，当与人太接近时，因为无意识担心阴影泄密而激发一种焦虑。分析人格阴影当然也要分析文学、神话、童话、传说中的价值结构，好妈妈与坏后母，勤劳的人与懒惰的人，都代表着人格的光明和黑暗面。所以检视自己儿时记忆深刻的童话人物，可以帮助自己理解自己。社交中的焦虑都是对自我的焦虑，要坦诚接受自己内心的虚荣、褊狭、小气、怪癖等，把它们看成自己生命构成的重要成分，在满足高尚自我的同时，也满足一下自私的自我，这样生命才是活的、生动的。

处在现代社会中的人，是在不同的关系层面界定着自己，人总是在努力接近自己喜欢的人，或者允许喜欢的人接近自己，同时努力远离不喜欢的人，或者不让不喜欢的人靠近，这让人际关系变得像捉迷藏般地好玩。

潜意识里的敌意

人活得哪怕非常中立和客观，也仍摆脱不了受内心善恶的影响。

敌意是人类的一种原始情绪，因为人类毕竟是从原始森林走出来的，外部世界的一切对人类的先祖都可能是潜在的危险。敌意是一种生命的警觉，不完全是为了攻击他人，更多是为了保护自己。人类进化到今天，有了稳定的社会组织 and 法律保障，安全感越来越高，敌意的需要就越来越少。加上社会文明鼓励人类之间和平友好，法律又给予人们行为的准则与公平的保障，敌意这样的情绪就慢慢地被隔离在人的潜意识里面。

不过，有的人早年在母婴关系中没有得到很好的照料，内心会有较高的不安全感，在人际社会中也可能会感觉到更多的害怕与敌意。无意识觉得爱他的人可能也会伤害他，在人际关系中会莫名其妙地感觉到不安全，或者觉察出他人的不善。从情绪的效用来说，敌意在很大层面上是为了掩藏人的恐惧，敌意会激发人的愤怒，愤怒的人就不那么害怕别人了。

一切外在的人与事被我们感知到并组织成为一种可理解的意义都是自己内在的一种固化认知筛选的结果，这被心理学称为刻板重复模式，一定跟自己内心未曾处理好的情结相关。可能是一种对“攻击者认同”，儿童时期对一些可以伤害你或者决定你的人（父母、老师、厉害的同学等）主动认同与“迁让”，压抑自己服从对方以期换来一种类似“安全”的关系，但并不成功，由此产生了一种内在愤怒与创伤感。在青少年期，因为逆反情绪，人会隔离这种创伤感，对这类怪癖的权威的偏激的人产生亲近与认同感，无意识模仿或者成为曾经伤害过自己的那些人，这让自己胆壮。

成年后某一次人际创伤会唤醒埋藏在内心深处的未曾处理好的感受，突然这种儿童时期反复玩味的心理游戏又开始了，难以克制与摆脱那种因人际事件引发的无力感与无能感。但这个时候的人与儿童时期不一样了，他会摇摆在受害者与肇事者之间，当他有受害人感受的时候，他会表现出肇事者的样子，攻击与挑战对方，成为一种类怪癖、权威、

偏激的状态，但内心不喜欢自己这个状态，事后会陷入一种心理缠绕，这样不行那样也不行，不管怎样都不快乐。

* * *

为自己找到一个假想的敌人是一种处理内心愤怒最安全、最省力、最有益的办法。人活得哪怕非常中立和客观，也仍摆脱不了受内心善恶的影响。一个人、一个民族、一个国家都会有意无意地把一些内部的愤怒转移给他人，心理学称这样的情绪转移为负性移情。人们也会把热情、爱、欣赏投射给另一些事物和人，和他们分享快乐，这是一种正性移情。人对某件事、某个人的恼怒有时混杂着许多完全属于自己的东西，是某事某人激发自己潜藏已久的焦虑，因为无意识害怕这种内心焦虑再现，于是迁怒于他人他事。

* * *

每个人的心中都存在着一些个性的阴影，自己难以察觉，你对一个人好对某个人不好，其实都是内心自我的具体化，类似于一种心理愿望表达。比如，我们都喜欢美丽的东西，渴望自己也那么美。我们不喜欢丑陋的人和事，因为我们害怕自己丑陋。与人交往很像是照镜子，你总能发现镜中人美中不足的地方，喜欢也好，遗憾也罢，那就是你对自我的态度。

有社交焦虑的人有时也会体验到这样的情绪。有社交焦虑的人一个人独处时一切都好，在有人的环境中就丧失了自我，不能确定自己是谁，需要在人际关系中去识别、认同自己。这样的人对他人的行为、情绪、言语过度敏感，很容易感觉到被排斥、轻视，甚至被攻击。其特点是这样的：敌意一般不会外泄出来，只是一种活化在内心的对自己的攻击与愤怒，行为上选择的是一种人际逃避。由于经常感觉自己不被喜欢，因此也发展出一种对他人的排斥与警惕，借此平息自己的人际受挫感。人生活在不同的关系模型中，也在不同的关系模型中显现自己，界定自己的身份。

有社交焦虑的人总觉得别人都在关注自己，这些关注并不是赞许，而是挑剔、轻视、不友好、嘲讽，因而经常是表情僵滞，手足无措，气不敢出，仿佛置身在地狱一般，非常不舒服。

还有一种情形是人格的特质造成。有一种非正常的人格叫偏执型人

格，这样的人容易觉察到人际中的敌意，容易怀疑别人的动机不纯。他们缺少对人的基本信任，万事不求人，独立自主，意识狭隘，性格固执，并有高度的道德化倾向，容易否定他人，感觉世界上只有自己是正确的。由于这样的人内心过于敏感，会产生一种关系妄想，总觉得在被他观察与监视，在社交上往往与人保持距离，没有知心朋友。偏执型的人有一种自动求证的习惯，如果感觉谁对他不善，他会刻意地去回避他或攻击他，结果造成那个人对他不满，甚至敌视他，结果就证明他感觉到的敌意是客观存在的。

心理学认为感受到别人对他的敌意其实是自身情绪投注的结果，敌意不是他人的，是自己的。区别这种敌意是否正常要看他的敌意是否泛化，如果只是把敌意固定地投注在一个或者几个人身上，那么是正常的。如果感觉所有的人似乎都团结起来反对他，在公共场所也感觉被人跟踪、监视，每个陌生人甚至亲人也要陷害他，那就需要到医院去寻求帮助了。

识别好友主要看行动

人需要一个竞争的对手，如果没有，精神会创造出一个来。

在读者的来信中，有读者提到不小心在同事日记中发现其最讨厌的人竟是自己，不知该如何面对。其实生活中也常常有内心与言行不一致的情形存在，如何应对这种不一致，聊聊我的看法：

事实上，心理学研究认为，人的言行和内心常常是不一致的，很多时候恰巧是相反的。因为言行要求服从现实规则，而思想却是自由的、无拘无束的，有时甚至是喜欢偏激和走极端的。比如，渴望权威的人表现出来的是有意无意地对上级的讨好巴结；内心怯懦的人故意要装出一副让人害怕的样子。另一方面，爱和恨、喜欢和不满在心理现实中是近义词，有着同一等级的感觉体验和压力。

精神分析理论说，人需要一个竞争的对手，如果没有，精神会创造出一个来。其实，爱一个人和恨一个人都是针对自我的挣扎。每个人内心都有阴影，可以说我们的影子是我们自己的一个部分，但不等于自己。

检视每个人的内心世界，我们都可以发现许多非理性的、黑白颠倒的东西。真正的原因是，物质存在的本身是没有对错的，但人类社会的有序存在需要秩序，所以对错就被发明出来。人类在现实领域要保持一种有序状态，精神世界就会缓慢地滑动到对立的极点——无序存在，让被篡改过的东西再扶正回来，以此来实现一种内在的均衡。

如果不信，请你不假思索地、记日记似的记下你一天中的游思杂想，看看结果会不会令自己惊讶，看看到底有多少东西是你喜欢的，又有多少东西让你惊讶地认识到你原来是如此地糟糕透顶、俗不可耐！如果有一种仪器能解读人的脑电波，那么人们才能真正地意识到内心现实不等于外部现实。内心现实是无序、无道德感、无规则、黑白颠倒和混乱的。

我爱你因为我们彼此相似

社交的快乐原则，在与人交往时请更多考虑别人的需要。

在交流学中，差异的信息才是重要的。与你想的一样，说了等于白说，不能对你有些许的帮助。知道你想听什么就说什么，这是一种迎合，迎合的目的是控制你，不是帮助。自己有相反的意见，却不想干扰你，甚至附和你，那么这是脱责，不给自己添麻烦，也不是真心帮助。如果一个朋友肝胆相照，忠言逆耳，你要想到这个朋友为了帮你不顾及自己，这样的朋友可以深交。当然，这不包括那些只图口快，不顾及他人感受，喜欢把自己的意见强加给他人的人。这也不是帮助，是独裁！

在交流中还有一个悖论情景，就是人类的普遍经验和个人的独特经验这个差异。人们在理解别人的时候，首先会通过自己的经验去理解，然后使用人类普遍性经验去解释，其实这样做会把交流变成曲解。

心理医生经常面对这个悖论，比如处在特定情绪或感受中的人，如抑郁、边缘性人格障碍者在沙盘游戏中摆出一些物件来展示他的内心世界，如果用普遍经验去解释这些物件的意义可能会大错特错，医生只能以好奇的心来询问每个物件对这个人特定的意义和象征，以此了解沙盘呈现的意义。在这时，个别的经验大于整体经验。

很多时候在人际关系中感觉不被别人接纳，或许是在自己在拒绝别人，只是自己并不知道拒绝的信息是自己发出来的，别人不靠近自己只是不想让你不爽。人是很容易对自己的社交行为自动合理化的，总觉得问题都是别人的，因为意识到是自己的问题会引发内心痛苦。而平等的、朋友式的关系是交往的基础。

职场上人们需要尊重权力位置，可以接受不那么平等的谈话。生活中就不同了，如果你没有和人做朋友的能力，那么别人就懒得理你。不过，这样的解释还要看你是否可以做出改变。如果你外表中的强，可以让你保持着内心不被人际琐事过多地打扰，那么这种强就是你需要的人际屏障。

* * *

人是关系的动物，一个人到一个陌生环境中，渴望与外部连接更能深入到当地的人文、习俗、风景之中，产生深刻的体验。试想一对情侣，或者挚友，或家庭，不管去哪儿，他们彼此连接很紧，对外部的需求已经很少，更多的时间与心智都在彼此的谈情与交流中，去哪儿并没有太大的区别。

我有一个朋友设计了驾车去西藏的旅行，排出了详尽的旅游路线，参观地点，住宿与餐饮，甚至什么地方加油、什么地方休整等细节，然后把计划发给她认为有时间与能力去的朋友们。计划是很诱人，让朋友们兴奋了好大一阵，但阴差阳错结果还是她一个人前行。每一天我们都在等待她回京的消息，晚上也经常微信她，互转她的回信。一路上她发回很多的风景区人文图片，让朋友们遗憾不已。回京后全体朋友排除万难与她聚会，分享她一路的喜悦，并纷纷要求她什么时候带领大家再去一次。

社交有一个快乐原则，在与人交往时要更多考虑别人的需要，不要只图自己的方便与高兴。如果你孤单，需要有人陪，旅游或者丰富多彩的安排只是表面文章，怎么可能有跟随者。是不是要问问，自己是容易给人带来快乐的人吗？在央视做节目的时候大家都很喜欢阿果，她仿佛没有什么忧愁，开心果似的，不管她去哪里我们几个心理专家都喜欢跟着。哪怕很晚，阿果如果发短信来让到哪里聚聚，大家都会去，结果也都很开心。

心理学描述一种被拒敏感，这样的人从不对人要求什么，是因为害怕被拒绝。如果你一直在邀约别人而害怕被拒绝，究其原因也许是你不太会识别谁是与你志同道合的人。如果双方都有共同的需要，邀约的成功可能性就非常大。如果你是单身，不要邀请有情侣、有家庭的人，也不要邀请工作狂或者对什么有深度爱好的人，即便邀约成功，带给你的还是无聊。真正的关系长久的好朋友都是因为彼此相似。

人与人之间的矛盾大多来自于我们没有意识到个体阅历与他人阅历间存在着差异，生活法则并不存在所谓的同一性或通约性。人生这条道路上没有专家，能够与读者进行些许分享，吾心足矣。

图书在版编目(CIP)数据

自在成长：所有经历，都是完成自己 / 李子勋著. —北京：中国法制出版社，2019.6

ISBN 978-7-5216-0145-9

I. ①自… II. ①李… III. ①心理学—通俗读物IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第070587号

策划编辑：李佳（amberlee2014@126.com）

责任编辑：李佳 吕静云 黄一迪 封面设计：汪要军

自在成长：所有经历，都是完成自己

ZIZAI CHENGZHANG: SUOYOU JINGLI, DOU SHI WANCHENG ZIJI

著者 / 李子勋

经销 / 新华书店

印刷 /

开本 / 880毫米×1230毫米 32开 印张 / 7.5 字数 / 102千

版次 / 2019年6月第1版 2019年6月第1次印刷

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5216-0145-9 定价：45.00元

北京西单横二条2号 邮政编码100031 传真：010-66031119

网址：<http://www.zgfzs.com> 编辑部电话：010-66034985

市场营销部电话：010-66033393 邮购部电话：010-66033288

（如有印装质量问题，请与本社印务部联系调换。电话：010-66032926）