

幸福从心开始

李子勋的 100 个快乐处方

1. 心理世界

心理世界存在于内心，和外部世界明显不同。我们共同观察到的物体是外部世界的客观存在，当我们离开这个物体，去向别人描述时，只能描述物体留在我们内心的印象，这个印象因每个人对物体的观察不同而不同，也因每个人对物体的感知不同而不同。我们看到的同一个物体经由描述后就变得不那么一样了，这是内心世界与外部世界的差别。客观世界是硬的，内心世界是软的，不要以为你对现实的感受一定等同于别人的感受，差异是自然的。抹杀两个世界的差异或者不能很好地设立两个世界的边界，人就会陷入无穷无尽的烦恼之中。

很多心理困境是文化造成的。人类创造了文化，创造了人类社会。文化反过来又把自然的、动物性的人改变为文明的、社会的人。社会人与自然人最大的不同是需要遵循社会的游戏规则，并表现出符合社会规范的个性和行为。不要以为你表现出来的东西就代表了你自己，其实那只是你在某种文化观念下的自我面具。面具下面，是自我内部的阴影。荣格认为人的面具越完美，掩藏的阴影越大，内心的烦恼和冲突就越强。

神秘的事物本身并不神秘，我们是因为无知和好奇才有神秘的内心体验，很多我们感觉神奇的东西在动植物看来，假定它们有智慧的话，恐怕是非常自然、平凡的东西。人类的心智仿佛不能穷尽这个世界的奥秘，世界是不可知的。知道

这一点我们就会，心生敬畏；心存敬畏，我们就找到了在这个世界的立足点，我们坦诚地面对人类的限制，面对这个世界，既不狂妄自大，也不妄自菲薄，并由此获得内心的安宁。

1.1 人类的情绪体验

们对自然万物的感知在很大程度上依赖于人们自身的观察系统。用非此即彼的思维逻辑来看这个世界，我们很自然地会把所有的事物都分出好坏、黑白、正反、对错、胜负、有序与无序、规则与杂乱、稳定与突变、发展与退化、物质与精神、男人与女人、直线因果与循环互动。我们会觉得许多事情都处在矛盾的对立之中，鱼与熊掌不可兼得。当我们摘掉非此即彼的眼镜，用自然的、存在性的眼光，在更长的时间序列中去观察世界，又会发现对立的两者浑然一体，很难截然划分。

比如，我们感知到的黑夜与白昼，是不会同时出现的；当我们的视觉跳出自我感觉，立即就能知道，地球的黑夜和白昼是同时性的；如果我们的视觉跳得更远一些，又会发现并没有黑夜白昼，有的只是一片蔚蓝。

因而，大多数我们自以为是的真实，其实只是我们的心智和观察系统发明的。

1.1.1 恐惧

“我很爱看恐怖片，但每次看完后都要害怕好几天，可还是控制不住地想看，我是不是胆子小？”

恐怖是潜意识中的快感体验，你对恐怖片的感觉几乎是一种世界性的人类经验。对恐怖又爱又怕是真正享受恐怖艺术的心灵源泉和情绪状态，这也是为什么恐怖片的市场票房经久不衰的原因。

日本的心理恐怖片我也挺喜欢看的，比如去年的《午夜凶铃》。刚看完时，家中的电话真的响了，一家三口谁也不敢去接，嘴里不说，心里都在想：“会不会是凶兆？”我的女儿更是一反常态，拔掉她好不容易才争取到手的、自己房间里的电视电源和天线，怕会有贞子之类的东西从屏幕中爬出来。这倒省得我们担心她在学习时间偷偷地看电视。

恐惧体验的确是世界性的。还在一百年前，著名的生物进化论学家达尔文就发现，哺乳动物的恐惧表情与人类的恐惧表情几乎一样。在恐惧的瞬间表现为：“眉梢上扬、瞳孔扩大、眼光发直、嘴张大、无意识地惊声尖叫或呼吸暂停、憋气、脸色苍白、表情呆若木鸡。”更大的恐惧会伴有肌肉的紧张发硬、不由自主地震颤、毛发竖立、起鸡皮疙瘩、毛孔张开、冷汗直流，同时，内脏器官功能亢进、肾上腺素分泌、血压升高、思维变慢或停滞，这就是我们俗称的被“吓傻了”。体弱的人还可能出现短暂晕厥，其心理机制是对恐怖情景的一种快速逃避反应，什么都不知道了，恐惧也就不存在了。有的人事后还会出现选择性遗忘，这是对

恐惧体验的一种无意识压抑，只有在催眠状态下才能唤起回忆。动物界就存在这种假死状况，旨在回避危险与恐惧。

恐惧过后，人会有一种解脱的快感，全身的肌肉、骨骼乃至精神、情绪的松弛、放松，长长地呼吸，内心洋溢着一种绵绵不断的舒适、平和与惬意，对自我处境的安全感、幸福感、满足感接踵而来。这种惊吓过后的舒服、失落后的重获、痛苦过后的快感、死后的再生都是人类共有的最深层的内心感觉模式和最原始的文化与精神的原型。

心理学认为每个人在潜意识中都或多或少地存在着未解决的恐惧冲突，比如对衰老和死亡的恐惧、对危险的恐惧、对失控或精神错乱的恐惧、对暴露自我的恐惧、对失去或改变的恐惧，等等。这些未解决的恐惧感或多或少会影响我们内心的和谐，使我们下意识地做一些本不愿意做的事。而观看恐怖片可以帮助我们体验到内心潜藏着的恐惧意识，并尽可能地释放它，由此获得内心的补偿与平衡。

中国文化认为，人有七情六欲，恐惧正是人类的意识与感觉要素。生活在安全感中的人，恐惧感和恐惧的表达被压抑，需要找一些恐怖的情景来感觉它和释放它。正如生活在幸福、富足中的人喜好看悲剧片，看似在为男女主角掬一把同情泪，实则在畅心舒怀，顺肠通气；而生活贫困的人们喜欢喜剧片大团圆，以此来满足他们对成功与幸运的联想。

临床心理学有一种艺术治疗，让一些有焦虑、恐惧的神经症患者观看恐怖电影、聆听惊悸的音乐，或在家中悬挂沉船、火灾、地震等恐怖或悲伤的画卷，通过他们的日日面对来释放内心的恐惧感，使之不能积聚到某种可能导致当事人失去正常生活能力的强度。痴迷恐怖片的人，会因为被刺激过多而对恐惧感觉难受。

当他们对恐惧已经不再那么害怕的时候，去看恐怖片就有点儿味如嚼蜡，甚至有点儿麻木不仁。美国电影《惊声尖叫》系列的确创造了许多胆大、不再害怕的人。由于所有的足以引发恐惧的电影手法都使用过了，现今的恐怖片导演已经黔驴技穷，留给人们的只是一种滑稽的重复和平淡而虚假的造作感。所以，我个人以为，看恐怖片切不可接二连三，最好有一个相当的时间间隔。

当然，每个人内心的恐惧激发都有一定的阈值，这个阈值还可能随年龄的不同、心境的不同而改变。一般说来，恐怖情景有描述上的等级，从小到大排列是吃惊、惊愕、恐怖、惊恐、震骇。有的人在很低等的恐怖中也会表现出一种很强的恐惧色彩，被心理学认为有一种夸张性；另一些人在很高的等级中也无恐惧表现，具有一种情绪的压抑和掩饰性。这样的表现都可能有一些复杂的心理动因在起作用，需要精神分析去诠释和理解。

上面的个案对恐惧的感觉是敏锐的，他在观看恐怖片时的体验自然是异常鲜明和清晰的，这一点不用奇怪。相反，这恰恰说明他正是恐怖片的最佳受众和最好的受益人。建议他勇敢地踏进影院，在一遍惊叫声中去体验生命活生生的感觉；或者，买回自认为优秀的恐怖片，打开影碟机，关上灯，拉上窗帘，屏住气，去接受与死亡的握手，与“魔鬼”的契约，与恐惧的共舞吧。

1.1.2 快乐

我本质上是一个情绪比较低沉的人，

凡事都爱往坏处想，偶尔的快乐也很快就消失。我想做快乐主义者，想知道如何寻找快乐并把快乐留住。

快乐是一种内心资源，不快乐也是一种内在动力。快乐是一种给予，让内心的阳光点燃别人；不快乐是一种吝啬，把好情绪压制在内心，不愿与人分享。不快乐在社交场景中两种象征意义：让喜欢的人来亲近我，给予关怀，潜台词是“我需要你！”同时也是让不喜欢的人离自己远点，“别来烦我！”太多的快乐让人觉得你没心没肺；太多的不快乐让人感觉你孤僻古怪，好像别人总欠你的。恰到好处的快乐会点亮自己和所有的人；恰到好处的不快乐会控制局面，控制喜欢你的人的心。

持续的快乐是不可能的，因为人的情绪是有起伏的。当一个人感觉快乐的时候，好的情绪在释放，并慢慢平复，不好的情绪也会慢慢显现。每个人都有特定的情绪曲线，快乐与不那么快乐总是像水一样流动着，想做快乐主义者去追求并留住快乐是无用的。过度满足和快乐的情绪很快就会转换成挫折与不满。

如果说人的情绪是天生的，那么有三个办法可以帮助人们更多地体会到快乐。

一是让快乐来和走得慢一些。激情对快乐的消耗很大，也让快乐溜走得快。节制的、清淡的愉悦感可以帮助我们更长久的保持着快乐与满足的心境。

二是提高心理对快乐的敏感。其实抑郁的人不是没有快乐而是内心失去了体

验快乐的能力。当情绪压力来的时候，决定把情绪朝向快乐还是不快乐全在于我们对情绪的联想。快乐的人做积极的联想，得到快乐；不快乐的人做消极的联想，得到悲伤。

三是创造可以感受快乐的情境。快乐是专心致志去从事一项活动，或潜心于一件有回报的事情，或创造性地实现一种关系后的副产品。好奇心是快乐的必备要素，探索精神是快乐的源泉，学会去爱是快乐的动力，活在当下是快乐的保证。不可能单纯为了追求快乐而获得快乐，快乐需要付出与创造，就像农民辛劳地播种、耕作，最终才会有收获。

1.1.3 敌意

我是个比较随和的人，跟所有同事的关系都不错，但唯独对一位同事会无端地产生厌烦，讨厌她的个性和习惯。其实她人不坏，也没惹我，可我就是看着她烦。这是怎么回事？

为自己找到一个假想敌是一种处理内心愤怒最安全、最省力、最有

益的办法。人活得哪怕是非常的中立和客观，仍免不了受内心好恶的影响。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”。如果你只能通过对同事的无端厌烦来平衡情绪，私下里你应该对她心存感激。真正的厌烦是冷漠麻木、没感觉和不知道。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，往往是某事某人激发了自己潜藏已久的焦虑，因为无意识害怕这种内心焦虑再现，而迁怒于他人、他事。

在我看来，那位同事的某些个性或习惯，正好对应了你内心一直刻意要压抑的东西，你厌烦的恰好可能是部分的你自己。每个人的心中都存在着一些个性的阴影，自己难以察觉，你对某个人好或对某个人歹，其实都是内心自我的具体化，类似一种心理愿望的表达。比如，我们都喜欢美丽的东西，心理愿望正是渴望自己也那么美；我们不喜欢丑陋的人和事，因为我们害怕自己变丑陋。与人交往很像是照镜子，你总能发现镜中人的美中不足，喜欢也好，遗憾也罢，那就是你对自我的态度。

用分析的眼光看，这是一种对关系的依赖，通过攻击别人来感知自己，获得“我不像她！”的自我感。比如，有人很风情，而你内心似乎也很风情，但你不愿意这样，或不愿意让人觉得你这样，你就会起劲地攻击那个人很风骚，这样就证明自己不是那类人。这很像是此地无银三百两哟！

读你的东西，我还感觉到另外一层心理含意。你敢于无端对她不敬有可能是你潜意识觉得她比较安全，她可能不具备伤害你的能力，正如大国可以随意评论

和欺压小国一样。所以，我敢说你不该用同样的态度去对付那些尖酸刻薄的厉害角色，即使你不想讨好他们你也会退避三舍。

真正的解决办法是向你的同事率先伸出友好的手，对她的接纳会让你变得更加成熟。

1.1.4 嫉妒

我的工作能力强，身体与相貌比较好，喜欢与英俊聪明的男士交朋友。不料议论我的风言风语铺天盖地而来，我百般解释，却越抹越黑。真不知道人们的心理为什么那么促狭？

人们的确有一种善妒的心理，大多数人都喜欢捕风捉影、道听途说、以讹传讹，其实这正是内心的嫉妒在作怪。人们在意你，说明你有比别人强的地方。一个美丽的未婚女子，跟多个帅哥来往，的确容易让许多自惭形秽的男女艳羡。有种心理防御叫“心理反向作用”，指人越渴望做一些反常规、反传统、反伦理的事，越会公开地贬低和攻击这样的事，通过一种表面的否定来掩藏自己的暧昧居心。其实，被人嫉妒既是痛苦的事，也是快乐的事，因为人的嫉妒心是由羡慕心演化而来的。伟大的但丁说过一句名言：“走

自己的路，让别人去说吧！”这是一句很大无畏的话，很少有人能真正做到。

一般来说，嫉妒是一种迂回的认同，被嫉妒的人某些方面常常比嫉妒者要好。所以，被嫉妒的人常常处在心理上的优势地位，嫉妒别人的人常常处在心理劣势。明白这点你也许不会再痛苦。

对抗嫉妒有三种方法。

一是保持距离。嫉妒情绪容易发生在与你平起平坐的人、朋友、同事、同学、邻里、兄弟、姑嫂之间，八竿子打不着的人，人们懒得去嫉妒。与他人保持心理距离和关系距离，会让对你敏感的人脱敏，失去对你的兴趣。

二是平抑自己。在公众环境里保持一种随同性，服从社会的一般游戏规则，以此来平息人们的猜疑。但这样一来，你可能失去心理的自由。

三是通过对抗，辩解来反击，让嫉妒者自讨没趣。不过，这很容易被认为是欲盖弥彰，引起猜疑的升级。真正的反击是不予理睬。有位名人对一个小记者的挑战置之不理，任其百般地挑衅和辱骂，就是不肯应战。他说如果我应战就贬低了自己的身份，这是一种但丁的精神。

谣言在它亦真亦假时才吸引人，激起人们的猜疑心，不妨干脆大胆些，不打自招。谣言一经证实，就失去了传播的动力，人们反倒会见怪不怪。从另一个角度看，你对风言风语的敏感，说明你也处在一种患得患失的心理冲突中。

生活中的快乐原则和现实原则永远是矛盾对立的，只有接纳这种对立性，你才能找到内心的秩序和平和。

《幸福从心开始：李子勋的 100 个快乐处方》一、2(2008-10-11 09:25:25)标签：文化 分类：转载

1.2 多样的心理现象

人生活在两种不同的现实中，一是内心现实，二是客观现实。客观现实是实实在在的，看得见摸得着。内心现实却有些含混、模糊与不确定。心理现实基本是人对客观存在的一些主观建构。

比如，一张书桌摆在那儿，谁都可以用手摸摸，在上面写写画画。可这张书桌反映在人的内心，引发的感受，离开后书桌给内心留下的印象却因人而异。当人要把对书桌的印象描述出来时，会发现描述出来的书桌只是一些感知的细节，且与他人的描述存在明显差别。书桌是现实的，我们对书桌的感知是内心的。由此可知，现实是硬的，内心是软的，多样的，不确定的。

知道这些，我们应该理解这句话“被描述出来的真实已经不再是真实”。

1.2.1 内心现实

我不小心看到了一个同事好友的日记，才发现她最讨厌的人竟是我！在日记里，她毫不留情地表达出对我的鄙视。我希望自己能装作什么也没有发生，但是很难！我该相信现实中她对我的友情，还是相信日记里她对我的感觉？

你的问题让我想起好莱坞电影《The cell》中，进入别人大脑意识的医生凯瑟林。她看到的东​​西让人瞠目结舌——一个卑微的罪犯内心却是个华丽的统治者。你在日记中看到的东​​西不是你朋友现实中的真实，而是另一种形式的真实——内在真实。人的内心现实可能有一种对外部现实的补偿性，在生活中看起来顺理成章的事在内心深处可能会掉了个，变了形。爱一个人的深处也许还隐藏对这个人的恨、嫉妒与攻击性。

事实上，心理研究认为，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同义词，有着同一等级的感觉体验和压力。

你与好友不仅在工作中很接近、很亲密，在她的精神世界里你们也是密不可分的。恨你、嫉妒你、渴望击败你或控制你可能是她内在的精神动力。这种动力的另一面是她对你的依赖(愿意服从你)和移情(把一种深层的情感投射给你)。但对你的依赖和移情是她理性中不能接受和认同的东西，因而她产生了对你既无奈又愤怒的感觉，不得不通过写日记贬低你来平衡自己，以此掩藏她心理深层的自卑感。

你完全可以相信现实中的那个好友，至于日记中的那个她，你可以敬而远之。除非你也同样在依赖她和需要她认同你，不然，你不会渴望被她全盘接受。你无

意中读到的东西，只是好友的内心独白，知道她认知中的双重性，有利于你与她保持一种合适的关系边界。有这样一个边界，你们彼此相处起来反倒可以轻松一些。

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。好友在日记里对你的不满、贬低，甚至鄙视，说明你无形中给了她很大的压力。她无法在现实中战胜你，不得不在精神的私人领地中扮演一个强者或道德评判者。其实，爱一个人和恨一个人都是针对自我的挣扎。我猜想你的好友在小时候的情感成长中，可能有一个让她又爱又怕的人。她需要制造出一个分离的自我来同时接受两种情感。在与你的关系中，这种情感模式被再现了。

那么，我们怎样来识别好友只是心理层面需要一个情感投射的对象，还是一个真正对你心怀叵测的人呢？如果她在需要你帮助或利益的驱使下刻意地附和你、迎合你，甚至讨好你，另一方面又有意无意地在某些不起眼的方面给你出难题，渴望看到你出错，甚至在你陷入困境时落井下石，这样的人你就不得不提防。另外，我感觉，相比之下，你对她的关注要比她对你的关注少得多，我想你对她多少有点儿冷，有点儿高高在上。单就这一点，好友有理由在内心表示对你的不满。

其实，内心世界是一种绝对隐私，在那里很多的现实问题都会被扭曲、变形来适应精神的感觉模式。你读到的只是好友内心的影子——一个还没有长大的、有点恋母的孩子，这样的孩子喜欢攻击最接近她的人。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你觉得是你喜欢的，又有多少东西让你惊讶地认识到你原来是如此的糟糕透顶、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。

1.2.2 暗示

我老是用别人的评价来左右自己的判断。太容易接受别人的暗示，使我的生活乱成一团。我怎样才能学会有条理地生活？

暗示性的确是人类特有的、有趣的精神现象。据一些科学报道，生物界某些动植物种类也有对暗示的反应能力。每个人对暗示的敏感性不一样，有的暗示性高，有的低。暗示性越高对世界的感知能力越强，具有高暗示性的人的

内在感觉也要比别人更丰富多彩。经典的测试暗示性的方法是用两杯清水，说其中有一杯含有少量酒精，暗示性高的人就可以嗅出酒味来。暗示又分语言暗示和非语言暗示、被动暗示和自我暗示。被动的、非语言的暗示更像是一种经典的暗示方法，常用在心理治疗中。

你的问题是一种很无聊的自我暗示。表面上你是在意别人对你的看法，实际上你是活得有点儿不真实，好像时时刻刻在问：“我是谁？”要对抗暗示并不难，你只要做到充耳不闻、视而不见，谁想暗示你都不成。

当然，暗示性高也可以是很积极的。你常常会对某些事有特殊的预感，或者有一种超能力，你能一眼看出某个人可交不可交，要骗你很难。你对情爱的联想远比一般人绵长、复杂，一个眼神可以让你的心热情如火，也可以刹那间冷若寒冰，或者“一半是火焰一半是海水”。

暗示性高的人也不怕孤独，因为你的心难得有休闲的日子。近日无忧，你还会留恋于往昔或徘徊于将来，人间的大悲大喜无不在你的心中穿梭跌宕，雁过留痕。暗示性高的人喜欢幻想，更多地流连在自己内心建构的世界里，可能引发社会接触不良，或孤僻倾向。心理学的催眠技术就是建立在人容易接受暗示的基础上，用一种诱导技术，让人慢慢专注于催眠师的语言，并以此产生需要的联想，心理困扰在这样的联想中就被悄悄地处理掉了。所以，不要怪暗示搞乱了你的生活，在你还没有活到老眼昏花的时候，不必过早让生活变得过分有条有理。

1.2.3 敏感

每次跟别人谈完话，我的脑子里会
反复出现谈话过程，担心自己说错了话。
别人早把谈话忘掉了，而我还纠缠在这
里面，很累。

担心自己说错话实质上是一种人际敏感，说明你还处在一个充满困惑的年龄。说实在的，大多数心理问题是被自己努力建构出来的，这是一种指向自己的“执著”。人在成长的某一阶段，都会用一种非此即彼的直线逻辑思维来认识这个世界和认识自己，把事物分成对与错、是与非的两种状态。你现在正处于这样的年龄，你的痛苦是一种成长的痛苦。解决的方法大体上有两种。

第一种是接纳的态度。把这种人际敏感看作是一种培养记忆的“游戏”，喜欢它，不要排斥它。敏感本身是一种不自主形式，把它变为一种主动的、自主的形式，它所引起的烦恼就会大大减少。精神能量最怕压抑，你不再压抑它，精神的动力就会很快衰竭。

第二种态度是等待。相信成长的力量是世界上最原始、最伟大，也是最不能抗拒的力量。人际敏感只是一种年轻的伴随状态，只要你的生命在继续，它就只是你生活中的一个“过客”，它来了，但它还会离开。中国古训中说“三十而立，四十不惑，五十知天命”就是人心智成熟的规律。如果你想二十就不惑，三十就知天命，那么你首先要放弃对因果、是非的执著。

接下来你还要放弃对直线逻辑、唯物质主义、唯科学主义的执著，承认存在是唯一的现实，承认存在只是一种状态，没有原因也没有极向，也就无所谓对错。

语言一旦说出去，别人听了怎么想有时你根本猜不到。每个人对语言含义的理解本来就不同，听话的时候每个人的心境也会不同，对语言引发的心理联想因为个人的生活经验也会有不同，那么多的不可知因素同时存在着，去思考自己语言的对错是多么无聊啊！放弃了对错，你才会获得思想与表达的自由，也就获得了社交中的快乐。那个时候，什么样的烦恼都难纠缠你了。

1.2.4 误解

在我的成长过程中，曾经数次遭到别人的误解。我该任由别人去说，还是该跳起来为自己解释？

被人误解的确痛苦，但从不被人误解也是一种痛苦。误解是交流中的必然规律，这个世界上，我还不知道是否有人总能被他人真正地理解。在翻译界有个“译不准原则”，在交流学上，我认为也应该有个“听不懂原理”。实际上，语言文字只是一种符号，它本身没有意义，是交流的人赋予了它意义。任意两人，对词句的赋义都是根源于他们自我的体验和理解，这就有主客观的差异。一个人说“我痛苦得快死了”，我们姑且不去过问这句话中的夸张和不实，就听这句话构成的内心感觉也是一百个人有一百个样儿。

人的内心系统是理解语言的基础。内心系统里栖身着很多观念，这些观念会把我们听到的、看到的、触及到的、体验到的信息作一种固化的解释。对于被观

念拒绝或不理解的信息我们会视而不见、听而不闻。从信息的传导来说，因为系统内部对信息的解释不同，系统与系统间的信息是很难传导的。我们以为对方理解了我们，其实这种理解很大成分是误解。例如你说：“亲爱的，你是最棒的！”但你内心并不这样想。对方听了后非常高兴地说：“谢谢！”可是他内心也不这样想。结果你以为你赞美了他，给了他快乐，他也以为他的回馈给了你快乐，其实各自的内心却都将这次交流认定为敷衍与客套。在另一个场合，同样的话也许会让听到的人不舒服，觉得你可能是在嘲笑他，这是一种交流的一致性下掩藏着的内心感受的不一致。

人的交流正是在这种互相误解中进行的，你想不被人误解的努力本身毫无意义。其实，真正的误解是对误解的误解。你觉得被人误解的时候，正是你误解别人的误解的时候，这时的误解就变得对关系有害！所以，对误解最好不要去解释，很可能解释的结果是让误解成为真正的误解。你对误解的内心诠释本身就可能是另一种误解，又何来正确的解释。倒不如放下该放的心，做该做的事，风言风语权当风过耳！

1.2.5 以怨报德

我妈一生与人为善，却常遭人以怨报德，搞得自己常常满腹牢骚，却又痴心不改。我觉得她很受伤，但不知道该如何劝阻她。

真正的问题是你母亲潜意识中有一种“助人者情结”——希望通过对别人的帮助来获得自己存在的价值感和成就感。说来好笑，百分之九十九的心理医生在刚执业时都存在着与你母亲相似的毛病。他们非常在意疗效，渴望看到当事人的改变，渴望听到当事人感激和肯定的声音，并以此来维持职业的动力。结果却是无意识地把当事人的焦虑、痛苦、神经质纳入自己的人格之中，被当事人挫败、耗竭。

为了逃避这样的感觉，心理医生会无意识地依赖当事人，给当事人无形的压力、暗示和强迫意念。这正是精神分析提出的心理治疗中的反移情作用——心理医生把自己的心理需求和未解决的内心冲突带入治疗关系，剥削和伤害了当事人的情感而不自知。这也是为什么心理医生一定要经过长期的专业训练、苛刻的自我体验、严厉的专业督导才能执业的原因之一。帮助他人可能有三种不同的心理期待：

第一种被称为“助人者情结”，通过帮助别人来感觉自己重要，获得权威感，获得被感激、被认同、被喜欢的感觉。帮助的目的是获得一种关系现实，或内心的一种平衡。你的母亲要属于这一类。这样的帮助者很在意被帮助者回馈的信息，因为帮助的目的就是要获取这些信息，因而也容易被这些信息干扰，以至于牢骚满腹。

第二种是“功利性帮助”，通过提供帮助来获得更大的利益。这就是人们常说的施与小恩小惠，目的是要放长线、钓大鱼。或者通过提供帮助来控制一种关系为自己所用。这样的人内心可能对被帮助者有一种隐秘的愤怒，要对方加倍偿

还给他。

第三种帮助是“超越性共享”，把人类看成一个整体，彼此血肉相连，帮助别人就是帮助自己；同时，认为财富是大家的，把自己手中的财富给那些更需要的人。这样的帮助不需要被帮助者任何的感激和报答，也不关注回馈的信息。这是帮助的超越！

你的母亲与人为善、乐于助人，并非这种自然的人格超越。她对他人存有一种内心期待，所以才总是感觉别人以怨报德，才会有那么多抱怨和牢骚。当然，这些抱怨和牢骚也是重要的，类似于自嘲、自我心理平衡，通过诉说得到女儿的同情。作为女儿，你就构成了母亲情感疏泄的一个重要环节，能维持她可以继续以善意待人。你需要热切地附和和欣赏她，给她一些积极的反馈信息，来替代那些被她抱怨的人。你要装作很在意母亲的抱怨，但内心却要对这些抱怨有充分的理解和接纳，因为搞不好，母亲的焦虑会转移到你自己的心里。

当然，最好不要试图通过说理、规劝来减少母亲的唠叨，更不要妄自尊大地替她作心理分析(这是专业人员的事)。一不留神这些好心会办坏事，结果是加重了母亲的情绪压抑，给她的身心带来不良影响。

1.2.6 道歉

我有这样一位喜欢道歉的朋友，其实大家都觉得她没做错什么，她却喜欢不停地向周围的人道歉，我觉得她真累。

我们都忽视了道歉有许多有趣的功能。喜欢道歉的人永远保持了一种自如的心态，不避讳道歉，因而也不怕出错。喜欢道歉的人有比较强的心理净化能力，许多与人交往中的不快都通过对人说“Sorry”而投射出去，直到把那个有理的“Sorry”变成无理的。看看你，不就是有些不自在了嘛！觉得她很累、同情她，接下来就会觉得欠她什么，想为她做点什么。喜欢道歉的人也是喜欢控制的人，直接控制让人反感，要让人不反感，就需要付出很多。

而道歉不需要付出什么就可以控制你，它迂回地让你觉得你是强者，是你应该且需要付出。生活中，那个看起来弱的人，总会得到许多意想不到的照顾，而能者多劳亦是共识。那么，既是能者还要得到照顾，就只有会道歉才行。

道歉还是一种进攻的武器。假惺惺地以退为进，像刘邦与项羽，柔者胜刚；或如刘备，凄凄然地一哭也可以哭出一片江山来。前几天，听北京电台人生热线的公开道歉节目，听到一个女人在向她伤害过的人道歉，听来听去，倒听出一片铁马金戈，刀剑出鞘的萧瑟，那些恳切的话语后面分明充盈着胜利者的笑声。道歉道得有点“宜将剩勇追穷寇”的味道。这段时间，社会上遍地竟开道歉公司，都以为道歉这玩意儿是只赚不赔的，却不了解这是一厢情愿的事，只能惨淡经营。

心理学认为，道歉需要一种心理情境，像周瑜打黄盖——一个愿打一个愿挨才行。如果道歉只是为了宽恕自己，给自己一个台阶，找一个平衡，反倒把对方逼到不仁不义、不明不白的境地，这样的歉不如不道。当然，对于你的朋友，我一点都没有责怪她的意思，相反，我倒有几分喜欢她，跟这样的人在一起，至少你容易获得良好感觉。

1.2.7 防御

我有一个特别要好的朋友最近离婚了。我得知后打电话给她，本想安慰她，可她一开口就全副武装，拼命讲她现在多么幸福。我知道她是言不由衷的，但却不知道怎样帮助她。

最好的做法是不要试图帮助她，只要装着相信她你就帮助了她。人活在这个世界上，需要有一种内心的自我防御系统。它会把发生在自己身上和身边的事情作一个合理化的解释，这是心理成熟的表现。比如，你上班迟到了，对人抱怨说碰上了倒霉的塞车，这样自己就成了受害者，应该得到同事们的同情与谅解。如果某人反驳你说：“谁都塞车，就你迟到！”就打破了你的防御，引起你不快，久而久之你会想离他远点儿。

心理学的研究表明，人有很多防御体系。大多数的防御来源于一种合理化要求，通过改变感觉、行为、内在解释和联想把自己感觉不适应的东西屏蔽掉。很多防御看起来仿佛是装聋作哑，其实自己并不觉得，只是无意识地就这样做了。看到害怕的东西闭上眼，遇到危险就逃跑，遭受伤害时失去知觉等等是躯体防御，这样的防御是人的本能。还有心理防御，如压抑、否定、投射、转移、认同、补偿、升华等，这是人的潜意识作用，协助人应付焦虑，避免自身遭受心理打击。

比较经典的防御故事是“狐狸与葡萄”。狐狸吃不到葡萄就认为葡萄是酸的，不值得这样期待以此来缓解得不到葡萄的沮丧与焦虑。当然，你朋友的心理防御更像是一种反向作用。用夸张的快乐来掩盖失落与悲伤，用热烈的爱来压抑内心的恨。这样的自我防御看起来幼稚，但却给当事人一个很好的心理愈合与缓冲的时间。此时的她仿佛是一只受了惊吓的小兔子，要找个隐蔽的地方藏一藏，等到不那么害怕时再回到阳光下、草地上。

要想安慰你的朋友，需要稍作等待。等到她的内心敢于面对自己、不再逃避的时候，她会自动地脱去防御，接受你的宽慰。

1.2.8 友情

欢欢是我从小玩到大的老朋友。我们既是形影不离的死党，又是针锋相对的对头。后来我进了大学、出国、事业成功。欢欢只读了中专，留在当地。我总想重拾儿时的友情，凡事小心翼翼，但她总是回避我，让我难过!

读你写的东西，感觉到你是一个心地细密、情感丰富的女子。你对儿时好友欢欢流露出来的真挚情谊让人感动。回想我在儿时也有这样一个亲密无间的邻家好友。我们两个一块儿掉牙、换牙、得腮腺炎、割扁桃腺；一块儿嬉戏、

长大。进幼儿园，上小学、中学都是同班同学，一块儿结成像扭麻糖似的死党，逃学、撒谎、耍赖，谁也离不了谁。高中毕业，我到北京上大学，朋友却名落孙山，在家乡从事商业。

以后日夜交替、岁月蹉跎，开始我们还有书信往来，慢慢地往日情怀已悠然无痕，再见面时形同路人。直到成为心理治疗师我才明白，朋友间的交往重在平等，我越想安慰和帮助我的朋友，朋友就不由自主想远远地离我而去。我俩之间已经不再有忘形的共同快乐和难分彼此的心境。小心翼翼地怕触犯对方，恰恰使我失去了友情中的真诚。如今我已经记不起是如何渡过了让友情如水逝去的那段分离，只能找到留在心中的一丝丝淡淡的怀旧与伤感。

我想你也正在面对这样的一种友情分离。不是欢欢想逃避你，而是在你们的关系色彩中，一方无意识地在扮演优势的、居高临下的友情给予者；而另一方不得不下意识地成为友情的承受者。你的小心翼翼犹如一种欲盖弥彰，反而强化了欢欢的敏感。在这样的交往中，没有了自如、随意和热烈的心灵碰撞与交流，只剩下假惺惺的亲密。

可以看出你的苦恼来源于对欢欢有一种情感固结。在长期的相伴中，欢欢已被你内化为自我结构的一部分，和欢欢分享快乐是你的心理需要。但你忽视了你和她存在的现实差异，你也只是想和你印象中的、儿时的欢欢共情，忽视了现在的欢欢也不是原来的那个她了，她已经改变了很多。你的不快也是因为你的内心拒绝欢欢的改变，把这种改变认为是指向你的。

人在成长的过程中，不仅需要和父母结成亲密关系，也需要有一些友好伙伴。好的伙伴关系有一种镜像作用，在自我认识和觉察能力未形成前，通过朋友看到

自己和找到自己。和朋友的交往远比跟父母的交往更能平等地发展自己的情感能力，朋友关系中的爱和恨、欣赏和嫉妒、认同与竞争、骄傲自大或自惭形秽都是一种心理发展和情感成熟的动力。尤其在父母对孩子不够细心或过于权威的情况下，好的朋友和伙伴就成为一个人是否能顺利长大的重要杠杆。

但友情有一个自然变化的过程。一个人总是会不停地从社会交往中获得新的情感和淡忘旧的友谊，每一段友情都会对应着你生命的某个阶段的心智水平。一般来说，青春期后有一个交友的黄金时代，这时候得到的友情大多难以忘怀。成年人之间的交往需要跟着感觉走，感觉到的东西难以说清谁是谁非，最好不作理性分析。对感情忠实是应该的，但过分执著却是交友中的大忌。执著是一种让人害怕的压力，能使双方失去交往中的平和和自由的心理空间。“君子之交淡如水，小人之交常戚戚”正是这个道理。

1.3 成长的烦恼

其实，年轻只是一种内心感觉，代表生命内涵中的创造力、冒险精神和自我发展的动力。

不管你的年龄有多大，你仍旧可以拥有一颗年轻的心，拥有朝气蓬勃的活力、对未来的希望，心里充满对新事物、新世界的兴趣。我们形容一个人活得很年轻，常常是指那些不服老的人，尽管他们已经霜染鬓发，仍在穿牛仔裤、跳迪斯科、泡酒吧，热切关注时尚，品尝激情。

心理学认为，不服老是一种潜意识对老的恐惧，必须通过反向的行为来遏制。

正因如此，对年龄的恐惧也是一种生命的再创造动力。正应了一句格言：“知道死亡不可逃避，活着才拥有了真正的意义。”

1.3.1 怕老

我才 29 岁已经开始对年龄有恐慌。

人老了真可怕，满脸皱纹，疾病缠身，
孤苦伶仃。我不敢想象自己老了以后
是什么样子。

对生命有限性的思考是人生一种有益的精神体验。在我 20 岁的时候，和你一样有人生已近中途的感觉。那时，我读过朗费罗的诗《中途》，诗中写道，“我的生命已度过一半的时光，听任岁月悄悄地离我而去，不曾实现青年时期的抱负——建一座诗歌之塔，有巍峨的护墙”，真正感觉到“往昔的缥缈苍茫和暮色中飒飒的秋风”。于是在沉寂中奋发，在忧郁中前行。又一个 20 岁过去了，沧海桑田，岁月更换，我感觉我的生命依然未近中途。

年龄恐慌是成年人的一种精神游戏，给自己一个紧迫感和内在压力，激励自己去创造更好的明天。古人说“三十而立”，你的年龄正好开始了对生命而立的思索、痛苦与彷徨，这是每个人在成长中都会有的内心历程。你需要的只是平心静气地面对它，而不必试图去逃避它。对你的建议是，努力把内心的冲突和痛苦“做”大一些，让自己在自我否定、否定之否定中积攒生命发展的动力。

仔细想来，没有哪一位真正理解生命的杰出人士，没有经历过深沉的自我痛苦，没有走过一段漫长、崎岖、泥泞的心路历程。他们的成功正在于勇敢地超越自我，而你正面临着这样的超越。记住：一切痛苦都是有益的，一切恐慌都是有益的，一切挫折都是有益的。

当你真正老了的时候，你一定感觉不到你已经满脸皱纹、疾病缠身、孤苦伶仃。那个时候你的心态，或许会觉得老还离你很远，你开始活出一些滋味来，觉得真正的生活才刚刚开始。那时的你，孩子们大了，孙子也有了，你有了欢愉的心情和休闲的时间来享受天伦之乐，开始用平和的心态待人处世。即便你是单身一人，那时也已经有了自我的意志，觉得自己很重要，这个世界没你不行。其实，年轻是一种心态，老态龙钟的老人也可以感觉自己年轻，不妨问问自己：“我的心老了吗？”

1.3.2 死亡

你有没有贴近过死亡？上星期我乘坐的飞机因为一场暴雨而无法降落，在高空盘旋，生死悬于一线。我第一次经历了这么长时间的死亡威胁，这以后我常常想到死。

与死是这个世界上最奥妙无穷但同时也是最自然不过的现象。人类

迄今为止，所有的文化、哲学、宗教的内涵都与试图解释生命的诞生和衰亡有关。不管人类怎样来看待生死，生死本身更像是一种禅，是超越人的理解，超越宗教的轮回说、天堂说和重生说，也超越科学的进化论、基因学说和自然主义的。

我喜欢把生死看作是一种宇宙时间的属性。生命一定会来，又一定会走，从不停止亦不重复。它存在着，同时亦不存在。对于人类所能感觉到的任何存在性的事物，时间是描述它们最本质的东西，失去了时间，就失去了存在性。我也曾有在空中颠簸三个小时的惊险飞行，当时的感觉比你还惨。只是随着时间的流逝，那种感觉渐渐就淡了。虽然我帮不了你，但时间可以抹平你心中的恐惧。

甚至我以为，死的境界与生的境界是一致的。感觉到死的蛰伏能让你更好地品味生的从容。其实，没有对死亡做过认真思考和真实体验的人，对生也不会有真正透彻的理解。生命是一体的，虽然我们每个个体的生命看来是独自存在与消亡的，但我们只是整个生命机体中一个微小的部分。生命在宇宙间存在着，我们实际上也永恒存在着，这是生命的延续性决定的。珍视自己和所有的生命形式，善待自己与他人，是我们为整体生命输送的有益能量。死亡虽然带走了我们，但个体生命留下的能量、痕迹、思想是整体生命蓬勃发展、延续、兴旺的保证。接受这些，你就不再害怕死亡。

1.3.3 恐惧

我和朋友一起去蹦极，大家都陆续跳下去了，我却不敢跳。站在高台上，腿就止不住地发抖，能告诉我如何战胜

恐惧吗？

世界上没有战胜恐惧的特效方法，最好的办法是和各种恐惧和平相处。你越想战胜它，它就会越发频繁和强烈地出现。心理学认为，恐惧是与生俱来的，是上帝给自然界所有生命物质的贵重礼物，没有生命的东西才没有恐惧。其实在那高台上，你被恐惧紧紧地拥抱着，从恐惧中解脱有一种狂喜，要么放弃，要么跳下去。跳与不跳是你的权利，你有权跳，也有权不跳，大可不必灰心丧气。

恐惧其实是人存在的一种警觉与本能，没有人能真正逃避恐惧。因为生命是脆弱的，是对危险的恐惧让我们克制与清醒。人有一种自由意向，这是在心理学所说的快乐原则影响下的自行其是的倾向。恐惧约束着我们对自由的向往和冲动，让人能受制于环境、主流文化与道德、社会规则和法律。人可以追求的自由主要是精神层面的自由，要得到精神层面的自由首要的是面对恐惧这个话题。恐惧让我们不敢自由地思考，怕不被他人认同与接纳，怕孤独，怕违背文化禁忌而受到惩罚，等等。超越恐惧的辩证思维就是坦然地接纳恐惧，承认恐惧是内心必不可少的体验，和它和平相处。有人说，自由就是不再恐惧。我个人觉得，自由是你可以清楚地觉察到恐惧，却不受制于它。

人们忽视恐惧才可能造成大麻烦。失去恐惧的感觉可能造成一种狂妄自大，以为自己很强大。这类人喜欢用生命去冒险，喜欢追求不同的诱惑，喜欢和在意的躯体的体验与快感。这些“看起来很美”的行为实际上却充满着危险与艰辛。相信我和你一样在生活中也是那种能保有优雅与宁静的人。我对如登山、潜水、坐过山车、射击、蹦极、赛车之类的活动也没有多大兴趣，我接受我的平庸，是因

为内心的快乐已经很多。

1.3.4 安全感

我总是觉得自己没有安全感，所以
我做事很小心，不相信爱情也不信任朋
友，我该如何解决这个问题呢？

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：异物飞近眼睛的时候，眼睑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。

一般地，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

到的不安全感是躯体的紧张，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什么样的三个基本假定：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；人类是友善的，愿意分享、互助与亲近的；自己是可爱的、有价值的。那么，她的内心就比较平和，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，品尝着自由的感觉。

1.3.5 虚 构

朋友没有男朋友，没有性经验，却老爱给我们讲她的艳遇，不明白她为什么老爱虚构自己的私生活？

这是非常典型的心理补偿现象。一般地说，嘴上很“色”的人，内心的性都是比较压抑的。前不久，在网上读到大众评价卫惠《上海宝贝》的许多帖子，感觉懂一点心理学的人很少，自以为是的人太多。能写出那种纵欲肆情东西来的女子，在性方面可能是很矜持和保守的。书中的性生活千万不要以为是写实的，大多是作家性饥渴、性幻想的产物。性满足的人难得动笔，也没有激情去写性方面的东西，哪怕是为了赚钱也写不出那些声色兼备的东西来。

这很像是看达利的画，精神展现出来的物体的变形只是一种精神的深刻，而非再现一种现实。再如电影《美国丽人》中那位美丽的少女，因为恐惧自己对异性缺乏吸引力，而胡编乱造自己的性经历，直到把一个孤独的中年男人搞得神魂颠倒。人们就是在这样生活，没钱的人会整天在想有了钱做什么，做发财的白日

梦使他与现实有了协同。痛苦、抑郁的人在梦中多半是快乐的。

所以,我们最好认为虚构的生活也是一种生活,只是精神层面的一种补偿与平衡。当然,不排除你的女友是担心自己缺少性吸引力而编造这些来保全自尊心。那么,就希望你不要去破坏朋友的虚构,这正是她最重要的情感生活。甚至于你,要装作相信她的故事,让她从中多得到一丝慰藉。这样你既帮助了她,也培养了自己的善意。

1.3.6 享乐

我会为了一件在品牌店看到的高级大衣而努力赚钱,还会为了能够像别人那样买车、泡咖啡吧、过时尚的生活而努力赚钱,我是不是追求享乐的人?

抱歉得很,我看不出追求时尚生活有什么不妥。现在的社会也远不像过去的社会那样单纯到只要节俭就能致富。不会花钱的人也不会赚钱;爱玩儿的、会玩儿的人常常也是些会攒钱的、易于成功的人士。只赚不花的人很像巴尔扎克笔下的葛朗台,这样的人活在当今世上就成了头戴瓜皮帽,身穿西装,打领带的文化怪物。

现实的改变应当引发观念的更新,存在决定意识嘛!其实,把享受、玩与价值观对立起来是一种过时的、两极化的直线思维。这会让你活得很累、很烦、很冲突、很没有人味儿。我们的社会已经进入所谓的非线性的、混沌的思维时代,

敢攒钱是爱国，敢花钱也是爱国，只要花的是自己的钱，不是受贿、逃税、坑人拐骗得来的钱。

许多时候，在生命的某一个时刻你看不到它的真实意义，看到的只是你头脑中赋予它的意义，正如历史也要回过头来才能看明白。一年有四季，人生也会有春夏秋冬，这叫生命的时间序列。在你足够年轻的时候，去感受世界，体会人生，寻觅爱情，泡泡吧、蹦蹦迪也未尝不可。年轻的时候就要像春天的花，尽情与别人争奇斗艳，难道要等到五十岁才知道要找寻真爱，到六十岁才想起要穿牛仔裤跳交谊舞，到七十岁才走出房门颤颤巍巍地去看久违的大千世界不成？

生活里的确存在很多供人们享乐的东西，但你要选择。挣自己力所能及的钱，享自己可以承受的乐，这是一种均衡观念。现实的观点是一种追求效率的、齐头并进、兼收并索、并存主义的观点。在竞争和工作的同时，不要忘了让自己快乐和勇于消费。善待自己也就是善待了这个世界。

1.3.7 规则

我常为自己设定很多规矩——只能这样，不能那样。每次打破规则我都心存不安。因为我其实是很贪玩儿的人，我是否很缺乏计划性和自律性？

没规则就是一种规则，没计划也是一种计划。在人们的脑海里，计

划和规则似乎是一种承诺、一种不变的誓言、一种自律的生活态度。而我认为计划和规则更像是一种生活的游戏规则，有的人立规则是为了遵守，有的人立规则是为了破坏。前一种人，定计划立规则总是可执行、可完成的，他们的内心承受不了对自己的失望，渴望反馈给自己自律的感觉；而后一种人却喜欢定一些显然是实现不了的计划或规则，表面上他们的内心渴望一种对自己的超越，潜意识里他们在反复挫败自己，让自己慢慢地松懈开来，自由一些，并不再对规则、计划感兴趣。

为自己订计划和规则有时是性格所致。写出畅销读物《性格解析》的美国作家弗洛伦斯·妮蒂雅，对个性产生兴趣缘于她和丈夫费特在一块儿吃葡萄。费特喜欢用剪子剪下一小串葡萄来吃，使篮子里留下的葡萄保持一种美感，而妮蒂雅却在篮子里胡乱地摘着吃，破坏了整串葡萄的外观，由此引发了她与丈夫之间一场持久的性格争执。费特竭力要用完美主义、有条不紊的生活态度来改变她，处处设立“葡萄规则”，而妮蒂雅却总是有意无意地破坏这些规则，保持她自由自在、无拘无束的生活方式。而你正好既是费特也是妮蒂雅。

有一种哲学思想说：“规矩天生就需要有人来破坏，如果谁都不破坏，规矩就不再成其为规矩，而只是一种人的行为本能。”所以，你只是一个喜欢破坏规则的人，跟你的自律性无关。只是你内心需要一个理由、一个解释，所以，你说没有计划妨碍了你。在人生的旅途中，没有计划也许是更大的计划。你不循规蹈矩、墨守成规，就必须用十二分的精力来保持对生活的警觉和弹性，以应付随时不期而遇的突变和机遇。

1.3.8 嫉妒

我的男朋友来自农村，对城市人有一种强烈的嫉妒和愤怒，家人和朋友劝我说，交一个农村的男朋友，会有很多的麻烦。真是这样吗？

嫉妒要算是人类最基本的情绪之一，它是人的社会属性，源于人们彼此的攀比与竞争意识。每个人都希望自己比别人强，如果在现实中做不到，情绪就会创造出内部的精神现实，通过对别人的贬低、忽视、讥讽来获取心理平衡。嫉妒的潜意识语言其实是对自己的不满，并把这种不满投射在他人身上。用积极的眼光看，嫉妒象征着人不服输、不甘心的内心势态，在很多情形下也可算是一种反向的生命驱动力，不善嫉妒的人也许也不易成功。如果把人的情绪看成一个线性的轴，与嫉妒相关的情绪排列有：好感、欣赏、羡慕、嫉妒、不满、忿忿然、敌意、恼怒。嫉妒只是情绪轴中的分水岭。所以我认为，嫉妒本身并无害处，感觉到它的存在会让人变得诚实，活在嫉妒中的人，如能痛析自己的不足，就比盲目的自恋好！当然，嫉妒需要有一个度，过了这个度，嫉妒也会害人害己。

我想问题并不在他是农村人，你是城市人。在信息时代，地域所带来的文化差异已经非常不明显。我结识过许多边区或山区的人，他们说的、唱的、想的与城市人没有什么两样，在个性层面反倒比城市人更朴实、纯真。用逻辑分析，你的男友嫉妒城市人却爱上城市人，这是一种认同作用，嫉妒和愤怒的核心是羡慕，

是自卑心作祟，欲盖弥彰，显得小家子气。是怕别人说他爱慕城市人，故意流露出对城市人的愤怒来。像这样的男人，掩盖虚荣心却正好证明他多少有一些虚荣。告诉他，你爱他正好因为他是农村人，爱他的朴实无华，引导他反躬自省，也许有一天，他会是个出色的城市人。

1.4 微妙的心理

理论上，一个人成长的动力来源于三种欲望。一是物欲——生存的需要；二是情欲——归属感与亲密的需要；三是权欲——对安全与优越的需要。三种欲望此消彼长，相互关联，也相互印证。其实，我觉得还有第四种欲望：精神欲——对知识的渴望，对心灵超越的向往，对不惑与良知的追求。

人需要有欲望，不管哪种欲望，也不管文化怎么来解读或贬低某些欲望，恰好是这些欲望促进着人的发展与成长。每个人总的欲望水平是有差异的，欲望高的人创造性高，成就的动力也强。有欲望的孩子比没有欲望的孩子更能坚持，更能吃苦，更能调动身心的潜力，也更能成功。

1.4.2 微疵

我的嘴角有颗很小的痣，很难看，
我总觉得别人会因此瞧不起我。

人们喜欢为自己制造出一些难以解决的问题来保持一种内心趋向，或

者维持一种成长的张力。在青少年时期，有关体形、人际关系、学习与生活能力、伦理与道德焦虑、成就感与价值感等问题也会因为应答失当而发展为一种心理危机，固化了对自己的低评价。一般来说，对体态、相貌的挑剔是一种心理成长的自然过程，这时的你害怕别人审视自己。

在我看来，这种自我挫败似的对体态、相貌的烦恼是一种内部约束，一种朝内投射的、安全的、与环境协调的焦虑释放。当一个人还没有能力把握与外部世界的关系时，把幼稚的攻击欲和愤怒投向自己，无疑减低了青春期的躁动、叛逆给自己的社会适应过程带来的危险。

记得有个寓言说：

一头大象，从小被人用一条细细的铁链拴着脚。它那时体单力薄，所有的挣扎与反抗都无济于事。慢慢地它习惯了这条铁链的束缚。随着逐渐长大，这条细细的铁链不能再对大象有任何限制，但大象内心的约束已经根深蒂固。大象不再去挑战这种约束，而把它视为自然。

你嘴角的小痣正象征着那一条细细的约束，是心理发展在体态、相貌问题上的一种残留情结，是一个把你和自卑连接起来的符号。这种歪曲可能会把你的视觉放大，把那个小痣看得很突出、很不协调，这是心态的作用。嘴角的痣在某些文化里被看成是“美人痣”，是性感的标志。也许你的朋友们会认为那正是你与众不同的“特点”，是你吸引大家的地方呢！

换个角度，用积极的眼光来看，那颗小痣也许是你内心的完美主义、理想主义与外部的现实主义、实用主义的可靠的平衡点。没有它对你的时时约束，你可能早已做出不少冲动的傻事来。你把它看作是自卑的缘由，还不如看作是自卑的

结果。因即是果，果亦是因，因果是循环互换的。我想你是需要对自己深藏的不满作一个不一样的解释，把它当作是一个个性的特征、一种生命力的外张与内缩、一种对安全的需求与尺度、一种自由与抉择，这样，对这颗小痣的自卑就只是一张过了时的、没用的标签了。

1.4.3 悲观

没有高学历、没有积蓄、没有爱情、
没有青春、没有美貌..，总之，别人有
的我全没有，日复一日挨日子的生活让
我烦透了。我想活得充满激情，我想活
得日新月异，能不能帮我想一个理由？

活着的理由总是自己给自己找到的。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。你可能不算一个幸运者，你拥有的让你骄傲的东西似乎不多，但你最大的不幸是失去了对自我的愉悦。

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”意味着你会很快得到或会有更好的补偿。著名的禅师苏菲讲了一个故事：他去旅行，到一个客店住宿。店老板对苏菲说：“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。”苏菲问：“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；当你意识到自己不美丽的时候，也许你正在获得它。

自然界的确存在着这种物极必反的规律。“什么都没有”是一种很高的境界，一种混沌，一种改天换地、万物新生的状态。所以，请你把“没有高学历、没有积蓄、没有爱情、没有青春、没有美貌..”用很大的字写下来，放在家中显眼的位置，意识到自己先天和后天的不足，这会是你变得有学历、有储蓄、有爱情、有青春和美丽的保证，也是让你的生活日新月异的最好的内心动力。

1.4.4 自卑情结

我的朋友要才有才、要貌有貌，各方面都很优秀，美丽、成功她都占了，她居然说自己见人很紧张，很自卑，这是为什么？

自卑心是一种内心的警觉，是一种创造的源泉与动力。自卑感让人去追求成熟、优越与完美。著名的心理学家阿尔弗烈·阿德勒(Alfred Adler)说，“人们所有的成长动力与行为目标旨在追求安全和克服自卑感”，这解释了自卑的人为何更易于趋向成功。你的朋友在各方面都很优秀，美丽、成功她都占了，她仍旧说她很自卑，在我看来，这也许是为了保持完美的动力，也许是自谦。

人有时候需要自卑之心，或被宗教经常提及的谦卑心。谦卑让我们知道需要

敬畏，知道我们不能狂妄自大地解释与评述这个世界。有了敬畏就有了宽容，就让我们明白世界上存在着许多不可知的东西，人基本是无知的。尽管科学帮助我们学到很多，但那仍旧是浩瀚自然中的微小部分。宽容、无知就会接纳更多的人和事，也会接纳自己。

美丽还存在一种悖论。我们几个心理医生曾做了一个调查，越是漂亮的女性，越缺乏自信和安全感。开始，我们和你一样也心存疑惑，按照《漂亮者生存》一书，漂亮的女人应该占尽风头。其实不然，漂亮的女子经受着更多的社会“歧视”与曲解。人们习惯认为有漂亮的脸蛋的人脑子一定很蠢。人们只在意漂亮女子的外表而更多地忽视了她们美好的品质，反过来还要把这种下意识中的龌龊归罪于她们。有些人善于发现漂亮女子身上的缺点，在很大程度上是为了达成自己的内心平衡。

另外，美有一种同一性或对等原则，越是美好的东西人们对它的心理要求就越苛刻。这样一来，漂亮女孩美好的品质和个性得不到人们的及时欣赏和肯定，就会产生一种心理消退，而缺点却被放大乃至强化和固化。漂亮的人活得更没有自我，有时不得不依靠矫饰外表来获取她成长中本应该自然得到的那些赞赏。你的朋友见到人会紧张，说明她知道比起一般人她更需要防御。漂亮的女人更容易遭受同性的嫉妒和引发异性的叵测居心，甚至是攻击欲望。善于把持一种自卑，与他人保持心理距离正是你女友的聪明之处。

1.4.5 星座速配

女性有很多人痴迷星座，希望从自

己的星座中找到自信，也常拿来对婚姻

作速配分析，星座预测真实吗？

心理学认为，人类一直试图逃避对不可知的恐惧，面对混沌、杂乱、突变的人生与命运，人类需要找到一些象征、坐标、信号来增加生存的勇气。星座速配正是指向婚姻的一种符号系统，它的魅力在于对男女情爱、婚姻、相处关系的预知与解密，也满足人们把不可知的、不能预测和把握的婚姻变得有章可寻。中国传统对情感婚姻的预测是用生辰八字、属相的相生相克来推算婚姻的运势，包括祸福寿损，但这套符号系统非常复杂，难以理解和操作。星座速配的魅力在于逻辑简单，条理清晰，易于理解和应用。

星座与女性的自信有什么关系呢？女性相对男性来说更在意自己的内心感觉，更感性。女性的自信更多来源于自我认同，男性的自信更多来源于社会认同。现在的星座解释大多比较积极，正面信息多于负面信息。阅读这些预测便于女性找到自己的位置，帮助自己实现自我认同，达到自我愉悦的心境。就我的观察，女性喜欢星座理论，关注的不是发财运势，主要是交友婚恋。

情爱是许多女性内心关注的中心，现代社会爱情的复杂多变与情爱维系的困难使每个女性都保持了足够的心理动力希望自己能先知先觉。星座这套符号系统，对解释男女情爱、个性、婚姻、相处关系有极大的魅力，它逻辑简单、条理清晰，易于理解和应用，而且就我看来还有相当的准确性。传统预测用生辰八字和属相的相生相克来推算婚姻的前途，但非常复杂，难以理解和操作。由此看来，星座预测在女性群体中如此流行就非常自然了。

我个人觉得，重要的不是这些符号系统真不真实，重要的是你用什么心态去看，积极的心态会把不利的因素变为有用的资源。当星座速配完美的时候，我们无形中修改了各自的行为，努力成为那“幸福一对”，这是暗示的力量。而速配不利的时候，我们对困难心中有数，反倒踏实且坚定。正如《女友》的编辑朵拉所说：“不妨把星座当作一个自我心理治疗师，让它给我们一个理由来对婚姻宽容。”

1.4.6 从众心理

我好像没有主见，同事做什么我就会不加考虑地去做；别人穿什么好看，我也会去买同样的衣服。我是不是缺乏判断力？

人不可能总是保持清醒的状态，事无巨细都做一番细细思量。大多数的时候自我是按照感觉来做事的，不然会活得太累！看到你的问题让我想到，从众心理是一种奇特的群体现象。在人群里面，个人好像失去了基本的判断力，人云亦云，大家在做什么，个人也就跟着去做。心理学把这种现象称为“去个性化”，即人在一个群体里会随着群体去思考和行动，事后也许感觉自己当时很傻。

在日常生活中，人们会经常地从众、跟风，别人做什么自己就做什么。人生活在社会里，往往会给自己一个自我认同，以此获得归属感。在一个群体里，为

了获得归属感，人们也会随同大家的意见，让自己融入一个集体，不至于孤独。因为去个性化，追求一致，消除差异，担心被群体抛弃，于是你身不由己地去做自己不喜欢的事。

身处理性的社会，人人变得合乎规则；身处混乱的社会，人人行为无序。这也是从众引起的。有种从众现象值得分析，就是在理性的社会，人人需要压抑自己的本能来符合社会的理性。但人的内心深藏着一些动物属性，身处一个被情绪控制的群体，自己的原始冲动会觉醒，当别人出现暴力色彩的言行时，自己会不能自控跟着干起来。很多社会暴乱、打砸事件就是在这样的心理状态中发生的。其实大多数参与者都是道德少年或好好公民。心理学解释这种现象像是一种被解放的感觉，对本能的压抑被解除了，人就变得不那么可以理喻了。

当然还有另外一种心理，明知大家都在干傻事，但心理暗自思量自己只是协从、跟随，不是带头大哥，以为法律和规则不会找到自己，也就放胆去做。这是一种卷入，被群体效应的力量征服和控制，也等于是一种自我催眠，仿佛对自己说：“没事的，我不会有事的！”结果后悔晚矣。

你的从众只是生活琐事，无伤大雅，但你要为此警觉，你不是“众人皆醉我独醒”的那类人。当看到群情激动和愤怒的场景时，最好早早离开，脱离可能让你被暗示、被卷入而变得疯狂的场景。

1.4.7 感恩

我资助了一个贫困山区的小女孩，

她写信说，我是她最大的恩人，要尽全力报答我。看完信后我心里不太舒服，小小年纪就担着欠人恩情的心理压力，会不会不利于她的成长？

我想是你太敏感，被报恩其实也是一种心理压力，是你的内心承受不了别人的感激。我猜你喜欢直白坦荡、独来独往的生活，你的内心只属于你自己。所以，你的行为看起来像一种逃避，不愿意被那小女孩惦念和关注，不愿意你的存在被人分享。

社会上除了沽名钓誉的助人者还存在两类人：一类人把助人当作一种心理需要，及时地感激和回馈能激发他们内心的满足，不然就失去了助人的动力；另一类人助人只是一种内心的善意，并不在意回报与感激，当然也不会拘泥于被感激。这样的人才是真正的助人者。而你，虽然不在意被感激，但却拘泥于被感激，要做真正的助人者，还需要努力。

对那个小女孩来说，写信表达她的感恩是为了她内心的平衡，如果不让她说出来，反倒不利于她的身心。感不感恩是她的事，对感恩能否以平常心处之却是你的事。我们常常说人要常存感恩之心，感恩并非对某事、某人感恩，这样的感恩很狭隘。真正的感恩是一种生活态度，是人心灵的活动，对所有存在感恩，感谢这个世界，感谢身边所有的生命、土地、植物和自己的际遇，因为这些让自己的存在充满意义。

因为感恩而珍惜这个世界，珍惜他人，珍惜生命，所以感恩也是一种博爱的

心态。宗教一般会倡导感恩，对主感恩，这个感恩建立在人的谦卑和感激主的创造上。

心理学说的感恩是一种内心境界，把自己完全看成是世界、生命、人类的一个部分，因为整体我们存在，由此对整体充满敬畏与感激之心。当然，只有我们不忘记对自己也要感恩的时候，才能体会到精神的飞跃。“我感激我的身体，它让我有能力去体验美、体验爱、体验快乐、体验卓越、体验成就、体验人生五味的酸甜苦辣咸。”这个时候，你的精神超越了，变得充实和笃定，心灵也会变得成熟。

1.4.8 初为人母

我本来性格活泼开朗，可自从当了妈妈，一下子陷入极大的恐慌，成天蓬头垢面的，只想躲在家里，不知该如何改变？

很难想象，哪一个做过母亲的人会没有过蓬头垢面的日子。初为人母，在心理学的意义上有一个角色重建或角色混乱的阶段。你原有的自我边界在可爱婴儿的啼哭声中消融了。你的生命变得充满母性、宽容和接纳。你不再是过去的你，不再是一个娇小姐、一个被人关注和呵护的中心，你的孩子替代了你的位置。同时你在生活上需要与你的宝贝的生理节奏完全合拍一致，你不再知道白

天和夜晚是否还在规则地轮回，也不清楚自己饱着和饿着有什么差别。

读你的来信，感觉你的问题是表面上你已经是一个称职的母亲，但骨子里却在拒绝这一角色。这种冲突表现为一种自我认同困难。好在你已经开始为自己担心了，开始审视自己的外表和内心。那些被压抑的、深层面的自我需求开始苏醒。其实，你需要的只是时间，让你从逐步的适应和条件化中去获得一种“双重身份”。做母亲并不是一件很难的事情，因为人的性格是一种复杂系统，它与环境有极强的耦合力，相信自己就一定能成功。

心理医生并不担心年轻的妈妈会吃尽苦头，相反，我们一般会关注新母亲是如何在对孩子“投情”。如果她需要从一个小小的、只会笑不会说的孩子那儿满足自己所有的情感需求，她的角色就会呈现一种母性的忘我，迷失在对孩子的深层需要和依赖中。这种依赖会逐渐演变为一种产后抑郁症候群。这样的病在初产妇中的发病率约占十分之一。解决的办法是你必须在两种性格角色(母亲和太太)中做周期性的摇摆。每天让自己离开孩子几个小时，回到你熟悉的人际环境中，以此来维持两种角色的平衡。

1.5 疾病的新衣

我们要回到对生命的基本态度，生命本身是一种存在，它唯一的特性就是时间。诞生、发育、成长、成熟，到衰老、死亡构成一个生命的存在序列。在每一个时间序列中，生命按照自己的“本能时钟”去实现生命自己的生物学内容以及延伸的文化定义，这就是全部生命的意义。生命是一种完成，死亡是它最

后的“绝唱”。

健康的观念来源于现代医学，把生命存在的某些状态看成是好的，某些状态看成是不好的。但定义下的好与坏都是生命的常态，生命并不按文化定义去改变自己。医学不考虑个体对存在的内心感觉和意愿，也忽视生命存在的差异性，忽视个人的情感、精神需要和对生命的自定义。

其实，健康的人只存在于健康理论中，现实中不存在绝对健康的人。换一种眼光看，不健康的东西是被健康理论创造的，正如有了心理医生，就有了心理学的理论，也就有了有心理障碍的病人。

1.5.1 看病的态度

我先生是一个对身体健康特别关注的人。偶尔有个感冒咳嗽什么的，一定会在第一时间上医院。有时服药没有快速见效，他会急不可待地去另外几家医院求诊。我不知道先生为什么那么恐惧疾病。

对疾病的恐惧从心理根源上来说是一种对死亡的本能恐惧。很多人不接受生老病死是自然规律，有时嘴上接受，内心深处却在拒绝。以我个人的临床经验，可以把人们对看病的态度粗略地归为三类：

一是讳疾忌医，轻易不去医院，视医院和医生为危险地带，严重的可以形成一种恐医症。一般来说，对医院、医生有防备的人医学上是欢迎的。因为，人体有许多的差异，同样的病、同样的治疗在不同的人身上会产生不同的效果。人们应该知道在治疗中你是有自由抉择的权利的，可以自动终止治疗或要求医生提供不同的治疗方法，这样做能减少医源性的伤害。研究那些长寿者，会发现他们都是不那么爱去医院的人，也是对化学药物有心理排斥的人。

二是完全信赖医院医生，把自己完全托付给医生。效果如何要看我们的医疗制度、医疗水平是否完善，还要看救治你的医生的个人素质、水平和责任感。医学研究中有一种奇怪的现象，医从性高的人(绝对服从医生的人)生存率明显低于医从性差的人。用老百姓的话说就是“听医生的话死得更快”。不恰当的医疗破坏了人体的自然康复能力，当然会缩短生命的历程。医学界现在讨论较多的是滥用药物的问题，尤其是抗生素、维生素、营养补液的滥用给人体带来不可逆的伤害。

三是对医生将信将疑，这样的人如果个性洒脱，是医院最好的“消费者”，他们会根据自己的感觉来决定吃什么药和吃多久药。有时间时，他们会战战兢兢地阅读一些医学书籍和热衷于医疗健康信息，希望了解更多以追求就医中的安全感。这类人如果对身体过度关注就很麻烦。首先他缺乏足够的安全感，对危险敏感，整天被一些可疑的身心症状缠绕，时时感觉大祸临头。热衷于看医生但又对医生持怀疑态度，身心事事处处都在一种对立的矛盾状态，我们把这样的看病称作是在逛医生商店，“采购”医生，恨不能天下的名医都能见一见，天下好药都能试一试，但治病却像蜻蜓点水，朝秦暮楚。

我个人希望人们对医疗报以中等程度的期待与信任,原因是医学对生命的理解和解释还非常有限,医学并不是万能的。人们和现代医学的协调有赖于人们是否愿意改变对疾病的观念。最近,世面上流行一本书叫《疾病的希望》,作者是两位德国心理学家。他们认为:“疾病是生命的一种状态,生病属于健康,就像死亡属于生命一样。”用另一种角度看,疾病不是人类的敌人,而是人类的朋友。比如在人体发育中,疾病或感染会增加人体的免疫系统、体温平衡系统和对环境的适应力;创伤会加速皮肤和骨骼的修复与新陈代谢,使之更具有抵抗力,等等。比如,不小心吃了不好的东西,拉肚子就能帮助我们尽快地排出毒素。

近几年出现了一种崇尚自然与自我康复的新观念,生病的时候停止使用化学制剂、药品,少进饮食,多喝水,依赖自身的康复机制,减少脏器消化代谢中的负担,允许身体经历疾病的自然发生发展过程,以此来促进康复,增强生命力。你可以鼓励先生给疾病两三天到一周的观察期,如果是感冒咳嗽自然会好转,稍重一点的病首先要注意休息,保持心情平和,吃易于消化的饮食,补足清洁的水分和呼吸新鲜的空气,然后才是服用毒性小、副作用少的药物来减轻症状与体征。

在知识信息爆炸的今天,健康信息的过剩、极端化倾向、伪权威色彩与自相矛盾给人们的生活带来无尽的烦恼。人们已经彻底地失去了对健康的自我鉴别能力。现代医学认为,人类的许多疾病在某种意义上可以说是一种信息病,是人们或多或少地受了某些或某类信息的误导、干扰、冲击和过剩所致。信息是有能量的,正如有的科学家大胆地说癌症患者是被吓死的而不是病死的一样。接受疾病是生命的一种状态,疾病可以成为人类的朋友。因为疾病让你坦诚,让你关心并检视自己,就像车内指示灯亮了,提示你需要为车修整或加些什么。拒绝疾病甚

至不惜“饮鸩止渴”来消除疾病的人，疾病就真正成为了人类的敌人。

1.5.2 强迫症

我一个人独处的时候，总怀疑水龙头没关好，煤气没关好，钥匙没带，反复检查还是不放心。朋友说我是强迫倾向。我该怎样摆脱这种心理？

人的内心有一种对现实的建构能力，你一个人独处，安全是你最关心的，因此，你常常会体验到莫名的紧张。当你关注这样的感觉时，你的内心就有了很强的无中生有的创造力。至于是不是强迫症要看你检查后是否就放下心来，是否妨碍了你的正常生活，如果只是内心的紧张，这种强迫是你的情绪需要而不是问题。

要理解强迫的观念，就要想到人在清醒的时候，都会有很多散乱的、无序的念头一闪而过，这是大脑为了保持清晰而需要的信息流。很多人注意不到自己已经有过什么担心，没有关注就没有存在。强迫的人善于抓住一闪而过的念头，并由逻辑去分析、批判、强化它们，结果类似的念头就越来越多，好像是自己挖坑再往下跳的样子。

强迫的人俨然像个哲学家，对人的思维过程感兴趣，所以很多微小的念头在他那儿被津津乐道地阐述和重复。说强迫的人痛苦是假的，说他们随时优越地对

人显示自己思维过程的逻辑性与精确性，并以此沾沾自喜才是真的。那么，他们为什么不快乐？是文化没有标定这样的能力是人类高智力的表现，而把这样的思维看成是病的结果。仔细想想，很多杰出的人都曾有一段强迫性的生活，在强迫的思维中操练了自己掌控科学、社会、宗教、文化事业的心理能力。

强迫是一个很有意义的词，意味着不自由。那么是什么让我们的内心不自由呢？自由是需要代价的，比如冒险、责任、恐惧、失控；强迫是一种对规则的服从——安全的规则、干净的规则、正确的规则，借此我们可以逃避不洁感、不安全感 and 犯错。那么我们为什么要寻求干净、整洁和一丝不苟呢？因为这些是我们喜欢的文化。文化告诉我们“你必须永远正确、不犯错、有条不紊”，人就这样去做了。结果发现，绝对正确的东西简直是恶魔，它让你寸步难行。

其实，规则对强迫的内心还不是致命的。致命的是预兆式的恐惧和行为后的自责。这两者非常矛盾，前者说你不这样做就不行，天会塌的；后者说你怎么能这样做呢，天都塌下来了！其实反正天都要塌了，就让它塌好了。当然，强迫的人要这样想就不强迫了。我觉得强迫性思维是科学的产物，科学排斥、也不能忍受不确定，科学喜欢逻辑与线性规则。强迫的人也害怕不确定的东西，喜欢线性的思维和对规则无条件的屈从。所以，大多数前一百年的伟大的数学家和物理学家都是有强迫行为的人。不过，后一百年的科学家都是混沌理论、超弦、存在、复杂思维者，强迫的人不再可能在科学界成名。

要解决你的强迫，根本是要解读你内心的文化规则，不要相信心理学说的洁癖是对往事性创伤的压抑或处理，反复检查是缺少安全感或“超我”的霸道，因为很多解释不是导向问题的松解，反而促进问题的固化和你的无力感。相信强迫

是你在训练一种科学的、绝对正确和一丝不苟的生活方式和思维方式，解决起来就容易多了。首先阅读混沌学，学习复杂思维，然后接受新物理学的定义，把牛顿、爱因斯坦、马克思、弗洛伊德放进旧纸箱。容许世界的不可知与混乱，你才可以接受内心的不安、不确定感和无序。

解决强迫的技术最有意义的就是反其道而行之。每天给自己定下来清晨四点起来，要检查二十遍门窗、煤气，洗三十遍手，请一个人给你计数，不达目的誓不罢休。结果怎样，你差不多会变疯了。疯子是不会强迫的，清醒的人才强迫呢！当你变得有点疯的时候，思维就自由了。

另一个技术是道家思想。要摆脱某种状态最有效的方法就是试着不去摆脱它。与它和平相处，甚至喜欢它。因为强迫状态是一种双向的循环冲突：一件事你不愿意去做，又控制不住自己要去做，做后又备加后悔和懊恼，并体验强烈的矛盾与痛苦。对这种内心悖论情景的解构就是：想做就去做了，别跟自己较劲，也不去评价，像一种禅的境界：“人在桥上过，桥流水不流。”

1.5.3 成 癮

我做什么事都容易上瘾，最近好像得了电脑依赖症，每晚打网游打到半夜两点，就是停不下来，很影响第二天的工作。

我想，决定一个人能每晚久坐电脑前打游戏，需要有两点：

1.过剩的精力需要释放，并且不再愿意去寻找新的追求；

2.上瘾行为会给人一种忘我与放松，对现实的解离，对内心焦虑与愤怒的处理，这是继发的心理获利。缺少这两点中的任何一点，电脑依赖症或其他相类似的上瘾行为都是不能维持的。

人类的内心普遍存在着一种依赖情结或成瘾倾向，这样的特点主要是用来应付生命存在中的三类基本焦虑：现实性焦虑、神经质焦虑和道德性焦虑。这些焦虑会陪伴人从生到死。焦虑的存在维持了生命的活力，却需要一种释放或处理方式来与之达到大致的内在平衡。每个人对焦虑的忍耐阈值不同，对焦虑的释放和处理也不同。一般来说，使自己焦虑疏解的行为、活动、兴趣、爱好、社交都是良好的释放情绪压力的方法。成熟的释放方式适度、合理、节制、具有节律和规律。幼稚的处理焦虑的方法是不现实的，比如无意识地通过转移、投射、压抑、退化等自我防御机制，达到一种虚假的内心平衡。这样的释放常常是过度、成瘾、不合理和无规律的。

成瘾的象征意义是固着，即不再接受更新。焦虑的象征意义是寻找，总是在寻找而又苦苦寻求不到，就形成了焦虑。成瘾行为当然是缓解焦虑最方便的做法，一片药、一个收集物、一杯酒、一壶茶、一段情欲都可以是追求中的替代品，让人们忘却生命负载的终极意义、目标和对幸福的追求。其实，所有的形式都可以成为成瘾物：金钱、权力、知识、爱情、娱乐、运动、食物、宗教、毒品、酒精、安眠药等药品。不管什么东西，只要能激发人的内心体验都可以成瘾。

当然，上瘾是幸福感与满足感的快速达成，不用久经磨难，轻而易举地就获

得了生命的激情与高潮体验。对什么依赖、上什么瘾，往往能看出一个人的内心需要什么。网络聊天依赖的人往往在社交方面有些困难；网游依赖的人绝对需要成就感和唯我独尊的体验；有社交恐惧的人容易饮酒上瘾，以此获得人际关系中的完美体验；渴望在不自由的关系里获得自由，香烟可以帮助人达成瞬间的现实飞跃。药物上瘾也有很奇特的区别：需要激情、赞赏、卓越的人服用兴奋剂(可卡因)；需要回避现实冲突与烦恼的人服用麻醉剂(大麻、海洛因)；需要超越与高峰体验的人服用致幻剂(LSD)；需要对痛苦麻木的人服催眠剂(安眠药)，睡着了就感觉不到了。你依赖什么就是你需要却难以得到什么，用一杯酒、一支烟、一片药、一个游戏来做替代品，得到内心片刻的安宁。

现在我们要回到问题描述的情境中，我们要问你打网游改变了什么——是否减少了你与什么人的接触，从而获得了更多的自我空间？或者是否回避和化解了什么内心冲突，忘却了什么样的烦恼？暴力的网游往往指向攻击欲望的实现、愤怒和敌意的畅快表达。把对现实的愤怒发泄到非现实的领地是安全的。游戏对暴力的合理化，让我们感觉不到我们的内心充满残酷、嗜血的欲望与对杀伐的快感。

我们还要问你游戏结束后的感觉是什么——是心满意足，还是意犹未尽，或后悔不已？心满意足是一种需要，继续网游下去没有什么不好，这是你情绪的调节物。意犹未尽就要小心，因为游戏已越过边界进入了你的生活，你被它牵制和干扰了。从禅的境界来看，你玩游戏的时候，游戏(制作者)也在玩你。后悔不已是一种心智的警觉，游戏已经在毒害你，让你成为它的奴隶，像吸毒的人最终从毒品的主人沦落成为毒品的奴隶一样，送走你的电脑是唯一的自我拯救之途。

1.5.4 躁抑症

我遇到很多不顺，最近经医生诊断有躁狂型抑郁症，我不敢告诉家人，不敢告诉男友，怕他们会把我当作病人看待。

首先你需要质疑医生的诊断。躁狂抑郁症是精神病学的一种专业标签，指一种双相性情感障碍。它的诊断需要有典型的躁狂与抑郁发作，具有心境与环境不协调、社会能力和工作能力受损，病期缺乏对病症的认识和自我协调能力，睡眠减少，易激惹、抓狂与自杀，夸大与自贬，话语多与沉默寡言并存或交替出现。一个典型的躁狂抑郁患者并不需要告诉别人，相反，恰好是被别人发现而自己却不自知。不过，医学统计认为，人群中大约有百分之十的人有双向情绪色彩，是否给予临床诊断还要看是否影响了当事人的社会生活与人际关系。

其实，每个人的情绪曲线都有一种兴奋与沉郁的变化周期，像波浪一样起伏。把情绪的变化周期(频率)和变化的幅度(强弱)看成两个参照轴，人的情绪状态分为四种类型：波幅小，情绪周期交替快者是活泼型；交替慢的是沉稳型；交替快，情绪波动大，给人的感觉就是戏剧型人格，喜怒无常，好在是大体平衡；周期慢，波幅大，被人感觉此一时、彼一时，这是一种躁抑色彩。后两者给人的感觉是不稳定。

我有个朋友，每年3月到9月是他的沉郁期，不爱读书，整天睡觉，上班懒懒散散，工作马马虎虎，而9月到第二年3月，是他的兴奋期，“十处打锣九处在”，什么事都来瞎掺和，哪儿都听得见他的欢声笑语，让人爱恨交加。我们常调侃他是夏眠动物，天气变冷精气神倒来了。奇怪的是，他自己倒很认同，从不把自己当另类，结果是我们也只好认同，权当是他的个性特征，久而久之，离了他还不行，觉得生活中少了一笔亮彩。

双向情绪色彩也许是个更贴切的，不易引发你不良联想的标签。它只是人对环境的适应问题，而非一个医学问题。比较有意思的是轻躁状态，这差不多是生命能够在非人性化的、压抑的环境中能够不靠药物就能免费得到的完美体验。具有这种特质的人充满对世界的好奇，总是乐滋滋的，哪怕谁家花盆被风吹落砸在头上，瞬间的愤怒后喜悦又会控制他。这样的人到一个社交环境是个良好的润滑剂，幽默、风趣、逗人发笑、耍小聪明，哪儿都有他的身影。这样的人学习效率极高，在心境不良下欠下的半学期功课，短短一两周不吃也不睡地补完，考试成绩能出奇的好，让那些勤勤恳恳的学子们气得吐血，让老师大跌眼镜。他们是创造奇迹的人。

轻躁是上帝给这一类型人的礼物，作为补偿，上帝也会拿走他们几个月的快乐，让他们处在恶劣的心境中。如果我们不想保持双向情绪，那么在快乐到来时我们就要自觉节制，不让喜悦那么集中、快速地勃发出来。心境低落的时候我们自觉地增加活动，不恋床，也不回避人际交往，让情绪在外部环境的刺激下得到恢复。当然，渴望奇迹的人不必这样做，但不变的哲学是，快乐是需要痛苦去平衡的。

1.5.5 厌食

我有厌食症。情绪不好的时候，会
猛吃零食，吃完后悔不已。平时我尽量
不吃东西，专挑没有营养的蔬菜与水果，
吃多了我还会悄悄去吐，怕自己长肉。

情绪的宣泄对每个活着的人都很重要，古人也有借酒消愁、长歌当哭的情怀。人们对情绪舒展的多种特色，构成了人文社会情绪行为的多样性。比如：谦谦君子生气的时候能去找人理论、打架；行为规矩的人去抽烟喝酒；生活节俭的人胡乱花钱..人对情绪的宣泄大多与自己的禁忌有关，平时最忌讳什么，伤心起来就专干什么。你一不高兴就胡吃海塞，那减肥自然是你日常最关心的事，所以生气的时候贪食就成为惩罚自己的最好办法。

厌食是人妄想回归婴儿时代最无意识却最有象征意义的行为。食物对人的第一联想是发育成长，厌食的潜意识语言是我不想长大。看看有些父母对待厌食的孩子，你立即会想起父母拿着饭碗追着孩子喂饭的情景，大人不惜百般地迁就他、喂他、哀求他、逼迫他多吃一点点。厌食让人重新回到了孩提时代。

用精神分析理论，厌食还是对性爱的拒绝。这类厌食行为几乎全发生在年轻女孩子的身上。身体发育会出现女性的曲线，由此联想到性，于是女孩子用厌食来对抗对性的恐惧。

在宗教立场上，厌食是一种净身行为。食物是糟粕，要让身体保持洁净，少吃糟粕的东西是唯一可行的。节食是很多教徒修炼的必经之路，清心寡欲、淡泊名利、少言节食才能达成精神的升华。那么，人为什么要节食？是为了对抗人性中的贪欲、渴望、权力、性欲、被爱、享乐欲.....要放弃厌食，就要坦诚地接受自己的内心是不完美的，自己的身体也不是尽善尽美的，要无条件地接纳自己的形体和心灵，坦诚地接纳自己的贪婪、欲望、性冲动、享乐主义与个人主义，才能使厌食看起来不那么重要。

在我的经验中，厌食的人潜意识或拒绝女性角色，或反抗父母权威，或逃避现实焦虑，这些情况也占相当的比例。饮食的象征意义是接纳、消化、融入自我，节食的人则缺乏接纳的勇气，也不承认现实。保持身体苗条只是一种美丽的谎言，大多数厌食者的苗条不是美学上的，而是心理层面的。真正追求苗条的人并不排斥食物，只是不多吃。

厌食的最后一个象征是不畏惧死亡。吃不进东西往往是濒临死亡者的一种表现，厌食者在玩味死亡。她们瘦得只剩一把骨头，还那么坚决地闭紧嘴巴。百分之二十的厌食症会因为内脏器官衰竭、感染而死亡，不能不说厌食是一种巧妙的自杀。不过，厌食的后期无一例外会暴食(贪食)，控制不住地把找得到的东西都吃光。这是对死的藐视后面潜在着对死极度的恐惧。坦诚地面对，并强化对死的恐惧差不多是治疗好这类厌食症的最根本方法。

1.5.6 抑郁

我常常很抑郁，医生让我吃抗抑郁

药已经三年了，我还是摆脱不了。我该

如何做？

抑郁情绪是人类情绪中最普遍的体验。英语 depress，有被压倒的意义，被什么压倒呢？被环境、被文化、被自我知觉所压倒吗？一个人被打倒了，倒在地上，只要他不再爬起来，谁也不能再一次打倒他。抑郁给了我们一个休息的理由。既然谁都不能再加害于我，我就可以喘息了。当我们很累、很不安全的时候，容易被人打倒的时候，我们欢迎抑郁的到来，我们可以合理地倒在地上，获得安全。

在这个意义上，抑郁有的时候表达了身体的诉求，拯救了人的生命。当精神还处于高涨的时候，我们忘我地工作，忘我地付出和奉献，忽视了肌体的耗竭和生命的日见脆弱。抑郁来了，它让我们倒下，得到了别人的奉献、关爱、帮助和体贴，精神虽然是不快乐的，身体却在休息，生命的力量也在恢复。我们的大导演、大画家陈逸飞先生如果当时有抑郁来帮助他，他可能还好好地活在这个世界上。拒绝抑郁帮助的人不能不说是一种愚蠢。其实，抑郁需要是一种能力，是身体对情绪、压力、疲劳的感知能力，缺少这种能力的人，不能感觉到自己已近崩溃，过劳死往往就找上他们。

想想如果抑郁这个词没有被好事者发明，我们只会对抑郁的人说：“你太累了，你需要休息。你可以在床上多躺躺，让别人来照顾你。”那么，你就不会那么紧张，也不会让自己情绪低落太久，因为你是正常人。当你接受你是一个抑郁

病人，你的很多过分的行为就变得合理，你可以理所当然地享受疾病给你带来的利益。疾病的确有一种很强的改变环境和关系的能力，关键是你是否知道如何利用它。

心理学解释抑郁是愤怒的朝内释放。因为担心攻击性、愤怒和敌意的泄露给自己带来麻烦，所以把它朝向自己，攻击自己是安全的。心理医生有时会故意激怒抑郁者，如果他们愤怒，抑郁立即就会减轻。抑郁的另一个心理解释是逃避责任。伴随抑郁有强烈的无力感、无能感、失去活力，这样的人是不能承担责任的。当一个人做错了什么事，需要承担责任的时候，抑郁就来帮助他解脱这样的责任。

人们只有接纳抑郁的情绪，把它视为一种情绪常态，并采取积极措施去适应和改变，才能成为抑郁的朋友。德国的托·德特勒夫森说：“不要认为疾病是多了什么，换个角度想疾病是少了什么？比如车里的指示灯亮了，提示我们需要加油续水。”抑郁也是人体的一盏指示灯，它提示我们身体需要休息，情绪需要宣泄，生命需要爱护。只有这样，我们才能克制欲望，减少过度的辛劳，因为抑郁使我们清心寡欲，没有兴趣就没有动力。

我们对抑郁的恐惧来源于我们的文化对抑郁的解释。我们总看到抑郁可怕、糟糕的一面，我们得到的只有烦恼、灾难、绝境甚至决定结束生命。如果文化提醒我们抑郁也有好处，我们无意识地就会把抑郁导向一种宽容，并利用它为自己获得在不抑郁的时候得不到的利益。善待你的抑郁也就是善待自己。

1.5.7 自杀

我想知道一个人在什么情况、什么心理时，会用自杀来逼别人为他做事。

如果一个人失去了生活中最美好的东西，是否就应该产生自杀的念头。

凡是涉及到“自杀”两个字，都会对交谈者产生无形的压力。因为自杀是一种文化禁忌，也容易激发人对死的联想与恐惧。虽然死这个现实是不可战胜的，但是人总在本能地回避死的问题，心理医生也不例外。每当我面对一个要自杀或有明显自杀倾向的人，都会放弃专业规定，向当事人让权。在心理培训中我们接受了尊重自杀这样的思想，自杀是一种权威、一种尊严，不是逃避，而是选择。人没有主导生的权力却有选择死的权力。但文化传统让我们两难，我们必须尽到努力去挽救自杀者，并向他们提供尽可能的人性关怀。

在自然界，哺乳动物差不多都有自杀行为。我们必须坦陈我们对生命现象知之甚少，生命的延续、发展有其自身的规则，不是人类文化可以完全洞察的。文化有时很可笑，英雄挺身炸碉堡、堵枪眼，就不称为自杀，而是献身。其实，这也是自杀，只是文化可以给这类自杀找到意义，而普通生活中的自杀没有意义。但我们也知道，意义是文化建构的，人类的自杀是存在一种意义的，象征生命的更新与循环，只是这种意义不被文化接受而已。

自杀有很多变种，有的人想死，但又畏惧死，怎么办呢？就做一些更可怕的事让自己该死，不得不死。当他杀了人以后，想不死都不行了。要注意这样的自杀可能杀的是自己的亲人或认识的人，平时没有多大的仇隙，只是容易找到机会

实现自己的目的。系列杀人犯的内心深层也是渴望死和不停地寻找死的人。研究犯罪心理学你就会了解想死、不怕死是犯罪的深层根源，想死的人不尊重生命。鼓励人们珍视生命、恐惧死亡可能是抑制犯罪最好的文化策略。怕死的文化是把社会导向和谐、安定、平和的文化。

另类自杀是一种迂回自杀，表面上不是自杀，实际上哪儿危险就去哪儿。有些职业和运动场所差不多是无意识中想自杀的人聚集的地方。登山或出警时和这样的人结伴你可能会倒霉。他们高度地不关注安全，因此很勇敢。电影《狂徒凶警》讲的是一个警察误以为自己得了肺癌，只有几个月的生存期，想因公殉职得到大笔抚恤金，哪儿危险就往哪儿去，结果制住悍匪。当然，拼命的抽烟、喝酒、吸毒、开快车、冒险、性乱、饱食终日的人也要算是另类的迂回自杀者。

还有一类自杀者更是千姿百态，这种叫“伪自杀”。他们本身并不想死，却选择自杀的方式，当然无一例外地会给自己留下后路可以被及时发现，并采取根本就死不了(如切割皮肤、服少量药物，跳进很浅的水池等)的方式。他们或是以死对某个人要挟；或是为了取乐(自慰中的勒颈)；或只是寻求宗教体验(如对死亡的超越体验)。

具有边缘性人格的人容易用自杀来面对复杂的现实情境，他们最常用的方法是割腕，但不会很深，只是要流一些血。另一类是癔症性人格，他们的自杀有更多的表演性和戏剧性。这两者有一个共同点是自杀总是发生在他的愤怒指向的人或相关的人在场的时候。这样的自杀旨在制造一种控制，给对方套上沉重的枷锁。

世界上没有什么比生命更美好，珍惜生命才是人类社会最高的精神目的。因为珍视生命，我们珍惜自己，珍惜这个世界。尽管我反对迂回自杀和伪自杀，但

对那种绝对的自杀还是保持高度敬畏。我坦陈自己对自杀知道很多却懂得太少，只能接受它是人类自然死亡的一种方式。

1.5.8 失眠

我常常失眠，整夜整夜不能入睡。

我痛苦死了，谁来帮帮我？

必须承认失眠也是人类普遍的体验之一，有谁敢保证从来没有失过眠呢！要解决失眠，先要来理解睡眠是什么。不过，我担保在这个世界上还没有人敢说真正理解睡眠。不要相信医生或神经生理学家对睡眠做的科学解释，那只是解释而已，睡眠的真正意义还没有被发现呢！关于人类或哺乳动物，甚至脊椎动物为什么需要睡眠而不需要冬眠，睡眠在生物进化中有什么意义，存在很多假说。如新陈代谢说、能源节约说、生物节律说等等。我也不知道睡眠在生命水平上的意义，还是不说为好。

我想对失眠者讲一些睡眠的象征意义。睡眠是人类对死亡的一种体验，睡过去了，失去了意识，跟死了一样。在古代文明里，人们就寝前需要进行一些仪式，代表在告别这个世界，不知道还能不能回来。那么，我们立即发现失眠是那些不太有安全感的人容易陷入的境地。死是一种放下，不愿意放下、恪守、执著、自控的人常常是睡不着的。那么，我们如何进行心理调节，来放下烦恼、放下责任、放下欲望、放下焦虑，更开放地生活就是治疗失眠症最好的方法。

失眠给人们带来的痛苦很多时候不是睡眠本身，而是因失眠激发的联想。往往我们越是高度地在意失眠的危害性，失眠就越严重，失眠后的躯体不适感也就越强。如果一个人第二天要去从事一件重要的事，比如高考，头天晚上他就会告诫自己“千万不要失眠”！结果就像应验般的，失眠应召而来。于是，他想当然地就觉得：完了，明天的考试不行了。这是个自我寓言式的暗示，结果早上起来，心智就要强行把自己检查一番，立即会发现很多的不适症状与体征，暗示进一步加强。结果可想而知，他要考得好才怪。

对失眠的害怕正好是失眠得以维持的根源，可惜很多人本可以利用这样的技术轻而易举地击败失眠，却想不到要这样做。对付失眠的方式就是坚决不让自己睡觉，为自己安排许多的、做不完的事。你再看看，还没有怎么做你就鼾声大作。美国有一种睡眠管理方法，你不是只能睡四个小时吗？那好，凌晨两点你再上床去。不仅如此，这个方法还要求人们对自己说时间就是生命，睡四个小时还是太多，明天争取只睡三个半小时，后天争取只睡三个小时。让身体处在一个极限里，最后再放任自己按自然的方式睡觉，结果失眠症就自然消失了。

解决失眠需要建立崭新的世界观和对失眠的认识，学习放下，接受生活中不安全、不确定、不可知的感觉。其实，失眠是一种对危险的警觉，因为睡着的时候最不安全，不能及时地反应。这样的人应急水平都很高，血液中肾上腺素的分泌也多。那么，失眠者要问自己在警觉什么？害怕什么？睁着眼又在防备什么？失眠的时候要保持愉快的联想，不给自己不好的暗示，虽然你还是睡不太好，但你对失眠的感觉会大不一样。失眠不再是被你高度关注的问题，摆脱失眠就为期不远了。

1.6 人际环境

人们总是以自己为蓝本来观察别人的内心。快乐的人以为谁的心里都是阳光明媚；抑郁的人认为天总是深灰色的。这种心理现象能发展成一种极端的情景，把不被自己接纳的内心欲望、冲动归咎在别人身上，我们称之为“心理投射”。

在投射作用下，偏执的人随时提防别人的攻击，也随时感觉到社会的敌意；吝啬的人感觉谁都会算计他，钱放在自己兜里才踏实；好色的人对美丽女子动心会以为是对方在诱惑他。殊不知，当一个人过多地沉浸在这种内心感觉里，真正的现实与他内心的距离却越来越远了。

1.6.1 被拒敏感

我内心总想讨好别人，即使十分影响自己的生活，违背我内心的情感和理智，也不曾拒绝过别人。我害怕当说出“不”的同时，会伤害到别人，我想学会说“不”的技巧。

其实，不论谁的内心都曾有过想讨好别人的想法。小的时候，我们讨好父亲、母亲，讨好邻家霸道的男孩、女孩。长大后，在许多情形下，我们仍

旧不得不违心地摆出笑脸来维持社交礼仪。这是生活的无奈，也是人性的无奈。但我个人以为，讨好别人应该有两层含义：一是进攻，利用人性喜欢恭维的弱点达到自己的目的；二是防御，利用讨好达成情感结盟，给自己争得相对宽松的生存环境。所以，讨好有时也有积极的一面，对人际关系带有建设性的功用。你所说的“讨好”可能掩藏着一种内心冲突，提示你对人际交往有一些不安全感。

判断人在社会交往关系中的心理成熟度有两个重要标准：一是看能否自如地对别人说“不”，拒绝别人是需要勇气的；第二是可不可以主动地要求别人帮助自己，接受被别人拒绝同样需要勇气。两种心理色彩常常具有同时性，有其一必有其二。

心理学把人的这种希望讨好别人，不能自如地提出要求，又害怕被别人拒绝的心理状态称为“被拒敏感”。这样的人既不能自如地对别人提要求，又非常害怕被拒绝，不知道如果被拒自己是否能保持内心平和；同时，又很难自如地拒绝别人的要求，不知道如果拒绝别人接下来又会发生什么。结果，这样的人看起来是个热心人，总在答应和帮助别人，但内心的苦处和人际烦恼难以言表。

害怕说“不”的人，是一种心理投射，说“不”你未必能伤害别人，只是自己内心受不了被人拒绝，所以也不敢拒绝人。反过来执著于说“不”的人，也是一种心理投射，由于总对自己说“不”，也条件化地对别人说“不”。不会拒绝别人是每个人在社交环境中都要面对的。究其根源可能还是小时候你的父母是否允许你说“不”，或者你是否有足够的说“不”的经验。所以，被拒敏感是人社会成长的一个必经阶段，相信它会自然地来，还会自然地走。你需要对你的苦恼有个积极的认同，想想不会拒绝别人也不全是坏处，至少你看起来很美，也容易得

到别人的感激。

人们大凡说“不”有两种方式：一是嘴上说“不”身体或行为却在说“是”；二是嘴上说“是”身体或行为表达的是“不”。被拒敏感的人就是后一种情况。那么，有哪些说“不”的技术呢？温柔地拒绝：“我可以说不吗？”委婉地拒绝：“如果我知道..我会帮你的。”迂回地拒绝：“如果你可以等上几天，我就能帮你了。”巧妙地拒绝：“我也正为这样的事犯愁呢，正想请你帮帮我。”直接地拒绝：“抱歉，我也不会。”强烈地拒绝：“别惹我，我烦着呢！”其实，说“不”不需要什么技巧，想说就说，没有技巧也是一种技巧。

1.6.2 交流

我不太爱和别人交流，觉得人和人之间的交流多半是无效的。最近，我却发现自己稍不留神就喜欢把心理活动说出来，好像自己在跟自己交流，这种自言自语是病吗？

人是需要语言交流的，如果你不和别人交流，你就不得不进行与自己内心的交流。与人沟通常常有三个要素：1.交流的对象；2.交流语言的表达；3.沟通的目的。对应的分析有心理层面的：交流的欲望；语言学层面的：交流的技术；效率学层面的：沟通目的性是否存在，是否常常可以达成。你在与人交流

中的无效感也需要作这三个层面的分析,但你并没有一个具体的交流情景供我分析,所以我只能在心理学层面作一般性的描述。

你的自言自语是在稍不留神的时候说漏了嘴,像是一种思想的泄密。心理学一直对说漏嘴、口误、白日梦一类的现象给予深刻的心理学含义,认为这是内心被压抑的声音,是潜意识突破意识阻碍的一种直接显现。所以,我建议你把一不留神说出来的东西记下来,自己去研究和联想,寻找到内心对应和自我疏导的方法。

自言自语是一种专注思维引起的现象,反映一种比较压抑、凝重的心情,一般说来算不上是一种病。什么样的自言自语是病呢?它必须符合精神病理的特点:语言表现出思维形式的障碍(思维中断、破裂、不连贯)和思维逻辑的混乱(荒诞性),或成为一种“带响”的思维,或纯粹是在和一个虚幻的人说话(幻听),还要看是否伴随有社会功能的受损和自制力的缺乏。如无后两者,无论你的内心有多混乱,都只能被看作是人类精神和文化的多样性的结果而非病理现象。

解决的办法是增加自己与人交流的欲望,这种欲望可以通过好奇来促进。想知道身边的人对同一问题怎么想,怎么看,你就需要问问别人。另外是增加交流中的快乐。如何获得交流的快乐?如果你的交流是立足于分享,而非谁对谁错、谁是谁非,交流本身就会给人带来轻松的感觉。如果对方说你错了,别生气,因为你相信不同的人对问题的看法是不同的,不必为别人的观点去烦恼,除非你觉得你需要改变自己的观念。当然,发展语言的幽默有趣也是增加交流快乐的一种办法。有时候,交流并没有确切的目的,交流本身就是目的。而且,日常的对维持社交层面的亲密感,增进个人对社会的兴趣与情绪投入也有好处。

1.6.3 说长道短

我的好朋友太爱说别人长短了。跟谁都说，不分亲疏。谁的事都说，以此为跟人建立关系的工具。我不喜欢，也不愿意把自己的事情跟她分享了。

你的好朋友正是那种大嘴巴(bigmouth)的人。和这样的人做好朋友需要三个原则：一是你不能太坦诚。因为坦诚往往会涉及隐私，也就需要对方保密，但大嘴巴最难做到的就是保密。二是你不能太相信对方说的，相信十分之一就可以了。因为大嘴巴的人往往是想当然的人，他们喜欢捕风捉影、添油加醋，仿佛唯恐天下不乱。三是不能太在意好友对你名誉的“渲染”。这样的人其实没有坏心，只是孤独、无聊与好奇所致，并不真心想坑害什么人。

心理学曾把爱说话的人当作“口欲期”滞留的人，说这样的人不是小时候缺少口欲的满足，就是三岁还在叼着母亲的奶头。当然，这只是想当然。不过，大嘴巴是一种瘾，一旦形成习惯嘴巴就关不住，四处漏风。也有人形容大嘴巴人的耳朵是张捕鱼的网，时时刻刻都想网住点什么，耳朵比较灵，听风就是雨。但大嘴巴的人不太依赖眼睛，眼见的为虚，耳听才为实。有时候，你也要怜悯怜悯她，给她一些子虚乌有的事，越离奇，对大嘴巴越是精神刺激，她越开心、越上劲。

在特定的情况下，人们需要大嘴巴来活跃气氛，松开人们彼此间的冷漠、隔

离与防御。在这样的情景下，一个大嘴巴比一个诚实并谨小慎微的人更重要。往往在沉闷的社交环境里，会有一个人自我牺牲充当大嘴巴的角色，来扰动关系，建立彼此联结。这是由团体动力学决定的，不能责怪这个人天生就那么漏嘴。你可能会说你喜欢活跃空气的人，但传播信息需要公正、准确，我们也知道言多必失，说话多的人说错话的也多，做事多的人做错事的也多。知道了这点，你就可以谅解你的好朋友了。

1.6.4 同事暗恋

我有一个男同事，平常老跟我作对，公司里都知道我们俩是死对头，最近他居然厚颜无耻地说他一直在暗恋我，这是怎么回事？

你的信让我想起一个成语，叫欲盖弥彰。《资治通鉴》上说：“畏人知，横加威怒，欲盖弥彰，竟有何益！”意思是害怕被别人看出内心的企图，而故意做出相反的态度。心理学把这种心理现象叫作“反向作用”。这是一种较为幼稚的心理防御机制，多见于青春期的少男少女。由于性的觉醒产生了对异性的好感，却要拼命地压抑这种需求，在行为上表现出回避异性甚至贬低和攻击异性的色彩。

让我感兴趣的是你的男同事是怎样把这种不成熟的心理防御延续到了现在，

像过家家似的玩这种“明修栈道，暗渡陈仓”的把戏。他对你说暗恋你，你可以相信也可以不相信，这要取决于你是不是在意他喜欢你。相信他暗恋你，就意味着接受了他的道歉，让很多日子攒积起来的不满在一种理解万岁的感觉中消隐。不相信意味着拒绝，交流学上的意义是“占了便宜还卖乖”！

我想如果你的内心足够坚强，那你应该帮帮这个男人，他对情爱可能有一些内心的怯懦和害怕，他缺乏和所爱的人平等相处的能力。在这样的心理下，当他爱你，就以为你应该感激他，所以对你就有了苛求，就有了不满，就有了要跟你理论争执的欲望，而你还一无所知，蒙在鼓里呢。另一种情况是恋母，无意识地把你当成母亲，也因为你的某些性格、长相或对他的态度让他联想到他的母亲，孩子对母亲发脾气是不需要理由的，让他说道理的时候他会说他爱母亲。

当然，千万不要和这样的人谈恋爱，很麻烦。内心缺乏安全感的他很可能喜欢那些看起来柔弱，愿意被他控制的女子，无意识中他要挫败你、打垮你，逼迫你不得不依赖他。恋母的人会喜欢强一点的女子，他可以随心所欲，所有结果都要你来承担。

1.6.5 借钱不还

朋友跟我借钱物，我喜欢尽己所有、尽己所能去满足她们，但有的朋友借的钱物到期没有归还，我却总不好意思去要。

莎士比亚的《哈姆雷特》中有一句至理名言：“不要轻易向朋友借贷，因为容易到手的借贷会养成你的懈怠；也不要轻易借钱给朋友，轻易借钱给朋友不仅可能失去这些财物有时还会失去这些朋友。”这句话的确值得人好好琢磨。

“尽己所有、尽己所能”的处世方式并没有错，关键是你有没有一种视财物为身外之物的心理能力。你借钱物给别人，看起来是你慷慨大方、乐善好施，内心却在等待着别人还本付息，你不仅没有财物的损失，还要赢得感激。在一般情况下，这种只赚不赔的事很少会有翻船的时候，钱物不分彼此的态度其实是一种犀利的社交技术，会很快拉近你与他人的关系。

记得有一次我去上海开会，走在外滩上，突然感到口渴，但小贩就是不愿意为我找零钱，这时一位还很陌生的与会者替我买了一瓶水，让我对他感激不尽，此后我们竟成了好友。当然，有时拒绝别人不一定会得罪人，只要你的表达合情合理。我小时候有一个像孪生兄弟般的朋友，他的父母热爱文学，家中藏书颇丰，让我垂涎。可他从不肯借给我，只让我在他家阅读，有时宁愿赔上一顿便餐，让我讥笑他是爱书胜过爱友。长大以后，借失了自己的几本好书，痛心疾首之余我才明白，学会拒绝也是一种有效的社交技术。

当然，平心静气地说，我们的确喜欢与助人为乐的人来往，也愿意扮演快乐的助人者。偏偏这个社会就存在少许善意的“杀手”，他们极富于遗忘，让你把借给他的东西不得不装傻再从他那儿借回来，有时真是“赔了夫人又折兵”。心理学的告诫是：可以把钱物借给不重要的朋友，因为你会厚着脸皮讨回来而不怕失去他们。借给好朋友的东西你一定要准备好忍痛割爱，如果你过分地斤斤计较，

你们的友情就会触礁。

1.6.6 上下级

我的经理是个很难相处的人，不管我做了什么，他的第一反应永远是说不，好像他的工作就是否定别人，我很受挫败，也对他有怨恨。

在我看来，真正的原因是你在工作关系中掺杂了私人感情，你对你的经理在潜意识层面有一些理不清的期待和需求。表面上你是在希望经理对你的工作加以肯定，实际上更像是期待一个既权威又特别的人给予你喜爱和赞许。人在所有的关系中都会存在某些心理需求，当你对人抱怨的时候，往往会忽视这些抱怨可能正是你的期待没有得到满足所致，需要首先检查一下自己在无意识中期待什么。

对一个难相处的人，如果你本身并不想跟他相处，只是公事公办，那你得到什么样的回应都会按照职业关系去解释，不会有那么多的挫败感。不想与谁交往，就不会在意对方是否难相处。所以，你要问问其他的同事有没有相似的感觉。职场关系也会存在一种亲密感，面对重要的人，我们无意识会希望被喜欢，那么你会捕捉这样的信息。你的上司一本正经地指正你，不在意你的感受，你会有一种错觉是他故意地离你很远，不想让你靠近，这样的感觉是被你的期待所决定的。

你对他显然不是怨恨，而是一种失落，你没有看到希望看到的东西。其实，站在经理的角度上，他的行为与他的角色并没有什么不妥，他有权肯定或否定你，也有权重视或忽视你，他与你之间只是简单的工作关系。问题是你似乎并不满足这样的关系色彩，也不愿适应这种关系模式。当你内心对他服从时，你外在的表现很可能是对立；而当你表面表现得服从时，内心就开始电闪雷鸣。建议你回忆一下成长过程，与什么样的重要关系人在什么时候是否有过相似的心境。如果能找到类似的体验，那么你会恍然大悟，也许你和权威的人相处时，都有这样不自信与受挫的感觉。

1.6.7 相处

我有一个同事，她非常敏感，刚刚还和颜悦色。突然一下子就变得气急败坏。尤其在人多的场合，经常令人尴尬得下不了台。我不知道该如何与她相处？

那些看起来让人害怕的人恰恰可能是内心怯懦的人；那些看起来不想惹麻烦的人，内心恰好是非常笃定的人。与其认为你的同事敏感，还不如说她拥有特别的社交技术。这种技术使她摇摆在两种情绪状态中，当好的情绪主导时，跟任何人都能亲近，也喜欢讨好人、取悦人；当不好的情绪主导时，见谁都烦，把不良心情归罪给别人，语言也尖酸刻薄起来。情绪的双向性是一种常态，有的

人起伏小一些，看起来情绪就稳定，也好相处，因为你可以预见他们对事物的反应。有的人起伏大一些，就像你的同事，有点难以捉摸和预测，因此也难以适应。不过，情绪不稳定的人特别依赖朋友，在他气急败坏的时候，你和颜悦色，不跟他计较；在他和风细雨的时候，你稍加平抑，不让他的喜悦来得太快、太猛，他的情绪变化就会变得不那么剧烈。

人是一种关系的产物，而关系的维持是双方的事。有的时候这种双向情绪只是人下意识地想与别人保持一种合适的心理距离，当他觉得别人离他有点远的时候，和颜悦色可使关系拉近；当这种关系亲密得有点让他窒息的时候，他又会无理取闹，让人敬而远之。当人们摇摆在宽容和敬而远之的两种态度之间，你的好友在社交上的不确定性(敏感易变)就被强化了。

处理的方法有两种：

1.客观地说她的这种心理行为并不是一种意识行为，而是一种无意识行为。但如果我们把她释义为一种意识行为，我们就限制了她，因而也可能治疗了她。比如我们可以表示欣赏她的不可预期性，认为这是一种控制他人的能力，让她自个儿都觉得无趣。

2.由于她的不确定性依赖于人们与之交往中的犹豫性，所以，用以不变应万变的方式，可以让她那摇摆不定的动能在人际互动中消失殆尽。

1.6.8 如何识人

我总是与人意见不合，却又不知道

怎么去化解矛盾，有时候很影响我的人
际关系，能告诉我如何处理人际关系吗？

人总有与别人发生矛盾的时候，当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，你有三种选择去处理：一是主动回避，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。二是主动化解。矛盾往往来自于误解，如果你能让身边的人完全信任你，误解的可能就少了。不过，这样你自己比较累，需要你单方面付出很多。三是示弱，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。四是对对方对关系的期待——想与我接近还是在排斥我，为什么？读懂四类信息对你如何处理关系很有帮助。

另外，要注意人的个性差异：外表严肃正经的人内心比较神经质，以认真地态度对待他们比较好。外表坚强的人内心可能很软弱，不要试图挑战他们，为了掩藏虚弱，对方会跟你缠绕。死板的人其实是自我中心者，不要否定他们，也不

要在他们的前面表现出狂妄自大，一旦他跟你认死理儿，你也很麻烦。对刚愎自用的人不要去奉承他，唯唯诺诺是容易接近之法，你不能太有主见，因为刚愎自用的人只相信自己是对的。对偏激的人不要一味退让，而要坦诚相待，对方可能是缺少安全感，并不是成心要欺负你。对势利的人，只有用互惠才能打动他，有用无用是他交朋友的原则，让自己对他有用你就可以对他随心所欲。对单纯的人，可以用赞许来搞定。单纯的人要用单纯的心去面对，但单纯也有杀伤力，单纯的人大多坦诚，坦诚有时会让人害怕，因为你好像会失去掩饰自我的外衣。对多疑的人，要表现得凡事敏感，让他觉得你赞同他。如果他说窗外那片落叶是一种预兆，你就附和说最近你也觉得不好。对聪明的人，聪明的你最好装傻，那样他会感激你。如果你不聪明千万别装聪明，聪明的人往往自视很高，一旦看透你的愚蠢，他一辈子都会拿你当笑柄。对霸道的人惹不起躲是可以的。这样的人六亲不认，你还是敬而远之。对权威的人，尊重他、崇敬他是你得到他认同的方便之门。不过，不要过火，这样的人很怪，他不怕挑战却怕被捧，你太捧他会失去他对你的信任。

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，也愿意尊重别人。反过来，内心缺少自爱的人，很难感觉别人喜欢他；内心没自尊的人，越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具有。

中国传统文化中也有很多处世哲学。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；难得糊涂等等。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。

1.7 梦、心灵及其他

《骇客帝国》扰动了人类对真实的感觉，真实是否存在，有没有人们所说的真实，的确可能是个哲学问题。有位哲学家说：“不存在真理，只存在对真理的不同解释。”那么我们也会联想到，真实是被发现的还是被发明的呢？

1.7.1 噩梦

我一切都很顺利，事业、爱情，最近却老做噩梦，让我产生很不好的预感，好像有什么不好的事要发生。本来计划好与爱人出国旅游也因此取消，外出上班时也提心吊胆，不仅担心自己，更担心我的爱人，心情很不好。我该怎么办？

人类为什么要做梦，至今还是一个谜。科学的假设只有两个：1．做梦是大脑在处理信息与储存信息，类似计算机。证据是做梦时大脑活跃，神经突触间信息交流频繁；2．人深睡时心跳和呼吸变慢，体温降低，达到一个临界点后，心跳再慢、体温再低生命就会有危险，而做梦会形成一种假醒，唤醒心肺功能，增高体温。证据是冷血动物不做梦，只有哺乳动物才做梦。

相比之下，做梦的文化假设却相当多。比如把梦当作一种生活的启迪或预兆；或把梦看作是心灵的艺术创作；或把做梦看成灵魂脱离躯体到处漫游..人们在晚上分别时会说“做个好梦”；把美好的期待说成“梦想”；把达成心愿说成“圆梦”；把身处险境描述为“仿佛身处噩梦之中”；面对不期而来的幸福，人们说“我不会是在做梦”。心理学家认为梦是潜意识打开的一扇窗，把释梦看作是通达人潜意识的捷径，对梦的解析也已成了心理治疗中的重要内容。由于每个人对梦的诠释存在着不同的观点，使得一个梦由不同的人来解析就有了不同的意义。

传说中有个国王，他做了一个很可怕的梦。梦见自己一夜之间，满口的牙齿一颗颗地掉光了。国王醒来后非常害怕。他招来大臣为他解梦。第一个大臣说：

“国王，这是一个不好的梦，它预示你的亲人会一个个死掉。”国王一听发了火，把这个大臣关进了大牢。国王招来第二个大臣，这位大臣说：“国王，恭喜你得了一个好梦，它预示国王是一个长寿的人，身边的亲友会先你而去。”国王转怒为喜，赐予此大臣许多财宝。

对同一个梦的不同释法得到的效果不同，报酬也不同。

我想给你的噩梦另一种意义，心理学家荣格认为，梦有一种重要的心理补偿和调节作用，是一个内在的自我平衡系统。在我的临床中，的确发现许多幸福的人做悲伤的梦，闲适的人做紧张的梦，抑郁的人做快乐的梦，满足的人做失落的梦，这倒应验了东方文化中“梦是反的”的学说。荣格的理论正好可以解释什么都不错的你为何要做很糟糕的梦。你的担忧多半来源于你的自我暗示，暗示自己会出“事”。心理学把这种自我暗示看成自我预言，激发无意识的自我求证过程，结果真就出事了。但这个“事”绝非是梦惹的祸，而是你重复暗示的结果。所以，改变你对梦的解释也可以改变梦给你带来的心情。

1.7.2 婚姻的梦

我常做奇怪的梦，有一天梦见鞋变得很脏很旧，于是我丢掉了旧鞋，去不同的鞋店想买一双新鞋，但试来试去总不合脚。到后来，我新鞋没有买成，旧鞋也找不到了，只好光脚走回家。我把

我的梦告诉了一位心理学专家，他说：

“在梦里鞋象征着婚姻。这个梦的意义是你内心想摆脱你的婚姻，又担心离婚后找不到合适的男人。”

专家的话让我很困惑，因为无论是我还是家人、朋友都认为我的丈夫非常不错。但从那儿以后，我开始觉得我的婚姻不对劲，有时疑神疑鬼。我不知道这样下去我会怎样？

人对做梦的确充满着神奇的感觉和敬畏之心。有人把梦看作是神的启示或预兆，希望从中找到一些生活的启示或是对未来的先知先觉。有人把它看作是来自内心的声音和观察心灵的窗口，对梦呈现的意义着迷，并以此分析做梦者的内心世界。极端的梦的崇拜者，把梦看作是心灵的艺术杰作，希望用一个个钻石般的梦来装点美丽的人生。

一般说来，心理学并不随意对当事人的梦作分析，只是在为了维持一种分析架构，并以此找到潜藏于当事人内心的阻抗、防御或对治疗师的隐秘的移情时，才会鼓励当事人叙述梦境。同时，对梦的解释与算命者对梦的解释也是完全不同的。按照精神分析的理解，梦是一种被压抑愿望的达成与满足，是一种潜意识的语言。它并非是一种直白，而是存在着很大程度的变形和扭曲。

你遇到的心理专家只能算是“半瓶子醋”。他的释梦显然是不完整的。严肃

的释梦者 ,重视的是你对梦产生的联想 ,借此来分析被你压抑在潜意识中的东西。他会问梦中的情境为什么会触动你 ,又是怎样触动你 ,让你通过对自己的梳理找到内心的线索。当你提供出你的生活 “素材” ,释梦者可能会就你在梦中的行为作分析、对比。其次 ,他会分析你在梦中的情绪类型 ,引导你把相似的情绪投射到生活现实中 ,帮助你整理心情 ,使你更好地适应社会。

严肃的释梦者对梦中事物的象征意义很少涉及 ,因为这些象征意义并没有普遍性。其实 ,释梦和算命一样 ,具有强烈的暗示性 ,在你不设防的时候替你植入一种观念。而世界上的事恰恰又是你担心什么 ,内心就能凭空地创造出什么或者感觉到什么。最好的办法是承认自己的疑神疑鬼是一种自我暗示 ,以平常心处之。

1.7.3 业余心理医生

朋友们一有了烦恼 ,都找我倾诉 ,
我的心中不知埋藏了朋友们多少酸甜甜辣 ,包括他们非常隐私的事情 :婚外情、同性恋、单恋的绝望以及非分的欲望、狂想。我守口如瓶。可是背负着这么多秘密 ,我都快被憋疯了!

你应该算是一个敬业的 “民间心理医生” , “被逼疯” 的感觉用心理学术语说 :是一种心理的耗竭 ,这种状态会给你的身心带来危险。专职的心理医

生在倾听咨客的“秘密”前，要经过无数的职业训练，他们拥有“钢心铁胃”，不易产生对负性情绪的“消化不良”。即便有，他们的背后还有专业督导和工作小组来帮助他们做心情更新。所以，最好的建议是立即停止这样的助人，赶紧找一个真正的心理医生来解脱你的压力。

有时候，朋友们向你谈苦恼你愿意听，慢慢地他们会以为你喜欢听，久而久之就成了一种条件反射。看到你，朋友的酸水、苦水就向上冒，不说不得消停。这个时候，说愁道苦就成了双方的“创作”游戏，说有就有，说无亦无。甚至到了后来，也搞不清是你有听的需要，还是他们有说的渴求。日子久了，朋友们反过来会怕你，走路也要躲着你。所以给你的第二个建议是多与人分享快乐，少与人分享忧愁。面对“垃圾倾销”，该说“不”时就说“不”，不要闹个“眼大肚子小”。

很多时候，听别人的故事可能潜藏着自我的情结，一些连自己都说不清、道不明，没有搞利索的烦心事，再从别人嘴中听到，就会乱上加乱，扰得你内心不安。受过训练的心理医生也经常会被自己内心突然出现的情绪所干扰，好在他会立即停下来给自己作分析。很多没有处理好的问题在这个时候得到了恰当的处理，医生就得到了成长。所以，第三个建议是，许多沉甸甸的东西你认为是别人的，有时恰恰是你自己的。正如佛说：“你心中有，眼中就有。”要想听别人说，先把自己的内心变得空灵，不然，在听时、听后，自家的情动、欲动、心动，会惹出大麻烦。

1.7.4 宠物依赖

朋友送了我一只可爱的、长满金黄色长毛的博美狗。我非常喜爱它，每天和它形影不离，连工作都不想做了。

动物尤其是小而可爱、对人没有攻击性的动物，的确成了人类多余情感和情绪的收容所。人类从动物那儿得到的太多了。先不要说人类在物质上和饮食上对动物资源的依赖。在心理层面离了它们也真的不行。在这个星球上，人类是最孤独的生物，需要动物给予我们信赖与温暖，如今流行的宠物热正说明了这一点。在我们的社会生活中，没有孩子或孩子已经长大离家的妇女，会对猫狗疼爱得跟对孩子似的。这类似于精神分析说的“移情”。看来情感对于人来说不仅仅是一种需求，也是一种压力，所以人千方百计地要把它释放出去。

心理学认为有三种人对小动物可能会形成过度的宠爱和依赖：一是孩子，二是单身男女，三是老人。孩子需要朋友；单身男女需要陪伴；老人需要精神寄托。积极地看，是人在通过对动物的友谊来补偿人际情感的不足，宠物成为一种心理替代或投情的容器。换个角度，这种宠爱也是孤独的人在利用动物来逃避空虚与寂寞。当然，宠物也可用来实现人内心难以昭示的控制欲与占有欲。爱一个人，可能会遭到冷落和拒绝，你的宠物却不能拒绝你，也难以冷落你，它只能依赖你才能生存，宠物对你所有的关爱都会抱以感激和喜悦。

读你的信，感觉你对动物的宠爱更像是一种情爱的补偿，替代了你对真实情感的需要。你的内心也许是孤傲的，不能平等地接纳一个恋人；也许是怯懦的，

害怕被人背叛或拒绝。养一只温顺的、会讨好的、不会拒绝你的、与你不死不休的小动物是再合适不过了。我年轻的时候，邻家女孩养了一只猫，她与别人恋爱时要先带对方回家，看自己的猫亲不亲近对方，喜不喜欢对方，我们都笑她有点痴迷。学了心理学后才知道那是一种被歪曲了的对安全的需求。

在我的咨询生涯中，有一个三十来岁、离了婚的女子，没有孩子，却养了六只猫，其中一只是公猫。她的快乐就是把公猫关闭在一个阳台上，让它与母猫们只闻其声不见其面，或虽见其面却难近其身。邻居们抱怨说那公猫的叫声惨不忍闻，但她自得其乐。这种心理机制被称为“转移”。她把对前夫不忠的愤怒转移到可怜的猫身上。另外，她把公猫关起来，也是一种心理补偿，潜意识里埋怨自己没有管住丈夫，让他受到了年轻女子的诱惑。所以她对我说：“我总得小心地看住那些母猫，一不留神它们就往阳台上跑。”对动物情感的拟人化是出自人的需要，对动物其实是不公平的。所以，希望你的博美狗只是你的朋友，而不是你的“情人”。

1.7.5 昆虫

我很怕昆虫。在我租的小房子里，经常会看到一些蚂蚁、蟑螂之类的爬虫类昆虫。窗外有爬墙的藤蔓，所以壁虎也会在晚上溜进来，光顾我的小屋。我经常被吓得哭着跑出去，把房东都给吵醒了。我不怕老鼠，不怕蛇，就是怕昆

虫。

昆虫其实是人类的朋友。人类出现的好几百万年前，地球已经是很
多昆虫的家；生物学家预言，人类消失好几百万年后，地球仍旧会是许多昆虫的
家。用自然的眼光看，昆虫世界有极大的包容性，并不因为人类的入侵、繁衍，
森林的砍伐，土地的开垦和城市化而逐渐消亡；相反，它们乐于和人类和平相处，
乐于为人类处理留下的垃圾与残羹剩饭。你所害怕的蟑螂正是这些昆虫中具有顽
强生命力的典范，从高温摄氏八十五度到低温零下四十多度都可以看到它们自由
自在的身影。

人类为什么会怕小小的昆虫？这是一个非常让人难以理解和着迷的问题。心
理学家认为：一种假设是，这可能和人类内心深层的原始意象有关。人类潜意识
希望整个自然界都怕他们，他们是主宰世界并决定万物生命的神。所以，在有人
居住的地方，他们希望动物们要么知道回避，要么就要臣服人类。但聪明的昆虫
不理睬人类的要求，它们敢于离人类很近，但又决不讨好人类。

第二种假设是人类是好战的生物，需要建构出一些“安全的”敌人，以利于
内心攻击欲望的发泄，但被攻击的对象必须是毫无还手之力的。对于单个的昆虫，
人类可以任意地踩死、捏死、淹死、毒死；但遇到大群的昆虫，人们就会心里发
毛，有时甚至会望风而逃。为了实现攻击性，人类会根据自身利益和自我意识来
为昆虫世界分出害虫、益虫或无害无益的昆虫，即便是随意地毁了它们也不用有
丝毫良心谴责。在寓言故事里，人们肆意嘲笑可怜的不敢踩到蚂蚁的东郭先生。
生态学者认为任何生物都是自然存在的，并无好坏之分，每种植物、动物、昆虫、

微生物都是自然界生物链中重要的、不可缺少的一环，维系着地球的生态平衡，每一个物种的灭绝都是一场生命现象的悲剧，都会给地球生物链增加脆弱性。

第三种说法是源于人类对传染病的恐惧。许多昆虫会携带致命的病菌或病毒却与人贴身相伴，人类防不胜防，对昆虫的恐惧投射出人类对死亡的恐惧。

读了你的来信，感觉你对蟑螂的害怕来源于一种深层的不可控制的厌恶感，并非是一种对疾病的避讳，这是很有趣的现象。一般地说，人类对昆虫或啮齿类动物的恐惧起始于 2 岁至 5 岁，那个时期的心理特征是充满不可知的神秘感和对危险的恐惧。你对蟑螂的厌恶也许正是这种神秘与危险联结的潜意识的再现。

其实，在心理学看来，每个人都或多或少会对某种场景或某些物件残留一种莫名的恐惧体验，或产生一些很幼稚的惊吓反应和防御反应，正如你害怕蟑螂一样。我们把这种对昆虫的非理性害怕看作特殊恐惧，一般并不需要治疗。但是，如果这样的恐惧严重地影响了正常生活，就需要在心理医生的帮助下做一些心理调整。最著名的心理治疗是渐进性脱敏疗法，医生先给你讲蟑螂的故事，观察你的焦虑反应，并通过放松训练来减除紧张。然后给你看蟑螂的图片、人工制品，慢慢到实物标本、死蟑螂，最后是接触活的蟑螂，让你逐渐对其脱敏。

第二种著名的心理治疗是暴露疗法，在医生的陪伴下，让你通过对蟑螂的想象，或看实物来激发恐惧的内心体验和躯体反应，并让这样的反应维持一段时间，以达到消除对蟑螂的恐惧心理。心理学在对待特殊恐惧的人时，就是看他们有无回避色彩，因为害怕不会损害社会功能，逃避却是一种社会功能不全。所以，我建议你在看到蟑螂的时候不管是哭也好、跳也好，就是不要逃跑。

1.7.6 同性恋

我读了先生笔记本中别人给他的一封情书，发现自己深爱的丈夫竟是同性恋。我用了一个月的时间平静自己几乎崩溃的神经，连哭都哭不出来。但我不能跟任何人诉说，怕伤害他，只是感到一种彻彻底底的绝望。

你的信给我呈现了一种生活的真实。真实的东西常常意味着不完美和不和谐，甚至是易碎的和易变的。你的内心对家庭曾是那么的认同和满足，读了那封情书，过去的幸福欢乐似乎就不曾发生过或不再发生了，过去的真实似乎也就不再是真实的了。其实，你的生活并没有变，生活还是那种生活，只是你的内心感觉变了。在我的咨询经历中，因配偶是同性恋或存在同性恋情结前来求助的人确有不少。她(他)们都有强烈的被伤害感和失落感。我很理解你信中那种“彻彻底底的绝望心情”，更让我感动的是你内心的宽容和人性的善良，你的丈夫遇到你，是他的幸福。

同性恋在今天的生活中已是公开的秘密，你没有生活在那种情感层面，不理解和不接受是非常自然的。虽然金赛认为每个人都潜藏着同性爱的能力和情结，但要发展到真正意义上的同性恋对大多数人来讲仍似登天。人类的情感的确是非常泛性和具有多元化色彩的，人们可以爱阿猫阿狗，为何就不能爱一个同性。就

家庭的稳定来说，一个同性恋外遇并不比一个异性恋外遇对家庭的伤害更大，相反，同性恋外遇并不鼓励家庭解体。你的丈夫是同性恋，不排除他同时也可以是个好丈夫，这两者之间看起来是矛盾的，实际上又可以是统一的。他是同性恋者，但同时他也可以是一个高尚的、有道德的和有责任感的人，也可以是一个可爱的和值得你去爱的人。

此时此刻，相信你的内心正在承受着痛苦的冲击。心理学认为：痛苦是扩展人们对生命的体验最好的途径，经历了这场情感风暴，无论你生命之帆朝向何方，你生命的存在形式已经超越了其他人。对今后的生活你可能要面临选择。

第一种选择可能是维持。因为大多数同性恋者其实过着双性恋的生活。在德国我曾访问过一个由两个女同性恋组成的家庭，莉莎和凯蒂。莉莎有一个两岁的小女儿，她们共同抚养她，为此我曾有些惊讶。但凯蒂说：“我们各自还有自己的男性伙伴，情感应该是多种形式的。”维持这样的家需要你的成熟和勇气。首先你需要承认人类情感的自由属性，在家庭层面，你的丈夫属于你，在其他层面，丈夫属于他自己。爱他就必须欣赏他、认同他，以此来保留你轻松的心境。

经典的精神分析认为同性恋者有一种自恋倾向，所以你需要直言对他身体的喜欢，在性生活方面，你需要表现出一定的“男子气”，表现出主动与进取。在当代开放的性爱观中，任意两人之间都可以实现任何类型(同性和异性)的性爱方式，这里没有应该不应该，只有愿意不愿意。

第二种选择就是离开。保留你的内心纯洁与性爱完整也是你的权利。在我的门诊中，大部分的咨客选择了离婚。给我印象最深的是一对从加拿大留学回来的夫妻(有一个4岁的男孩)，因为丈夫有了一个同性伴侣，妻子要求离婚。三年后，

前夫告诉她，他的同性恋情结玩完了，要求复婚。妻子找我咨询，我支持她复婚。现在又过了三年，他们的夫妻关系似乎越来越好。离婚不一定是逃避，分离可以让双方拥有更大的空间来帮助自己成长。生活不仅仅是情感的，它更是现实的。不妨听听你丈夫的意见和打算，看他在夫妻情感责任上还能承担多少，以此来决定你对婚姻的取舍。

1.7.7 心灵

所有探索生命与精神现象的科学家

都不得不面对灵魂与宗教这样的问题。

你怎么看待鬼神、灵魂、宗教信仰之类的东西？

人有灵魂吗？这的确是个难以回答的问题。虽然我们没有证据说灵魂是存在的，但人类未知的东西还很多，我不能说没有，也不能说有，唯一的态度是对此保持高度的敬畏。有本传教的书说已经证实灵魂是有重量的，说人死的时候，当灵魂离开身体时体重瞬间会减轻四十克。那么相信灵魂存在和不相信灵魂存在会有什么不同吗？相信灵魂存在的人也相信轮回学说或者天堂说，比较不会作恶，因为今生的恶、富裕、享乐下辈子自己要偿还出来；今生的善、辛劳、贫困下辈子也会得到补偿。不相信的人没有那么多忌讳，既然人死如灯灭，一了百了，那么贪污、浪费、为非作歹就没有什么内心的约束。

我比较喜欢“灵性”这个词，灵性与灵魂是有区别的。灵魂可以脱离肉体而独立存在，而灵性却是与生命共舞的一种超越理性、逻辑的精神力。我觉得人有三个层面的生命：一是身体的，二是心理或精神的，三是灵性的。身体的层面包含欲望、本能、及时满足、温饱与安全感；精神层面是理性、知识、理想主义、兴趣与追求。心灵层面是道德良知、创造力与想象力、信仰、博爱、高峰体验等。身体层面是个人体验的，精神层面是社会或阶级彼此分享的，而心灵层面是全人类共同可以拥有的超越经验。

鬼神的概念其实是人潜意识中的一些原始意象，主要来源于神话故事、民间传说中的文化原型。鬼神的意识是一种人类的原始意识形式，它的语言是象征与符号，没有逻辑和推理关系。敬畏鬼神隐含着人类对自然的敬畏，也是人类对不可知的世界或现象的文化解释。当然，心理学认为意识深层对死亡的恐惧，对不存在的害怕，或对自我的不确定感(我是谁?)，对不可知的畏惧与对生命永恒的受限，都是人们愿意相信鬼神以寻求心灵慰藉的心理力量。这些深层的恐惧促使人类非理性地追求神灵、永恒、魔力和无冲突的境界(天堂)。如此看来，鬼神是人内心的意象投射到外部世界而形成的。

解读鬼神就要涉及巫术思想，这是一种人类在前科学时代对自然现象的朴素解释，是愿望、意图和恐惧对客观世界的歪曲。自然科学的发展可以战胜巫术思想，帮助人们解读大千世界的复杂性，但对宗教却无能为力。因为宗教是一个价值观问题，一种信仰，在现实中看不到、碰不着，它代表一种特殊的意识、体验、群体意向、献身与救赎等。宗教客观地说是一种文化存在、一种心灵追求，是生命灵性层面的内容，但不是全部。

文化存在是不是也是一种存在?像我们说的雷锋精神长存,也是指一种文化存在。我们的文学作品、哲学思想、国家体制与道德法则也是文化存在。美国人曾对“圣诞老人存在不存在”展开过争论,说存在的人强调的正是一种文化存在,你摸不着,但它却天天和你生活在一起,并给你快乐;说不存在的人强调的是一种现实存在,谁也没有看见过圣诞老人,这就是证据。文化的存在性几乎包含了人类生活的全部:思想、习俗、主义、文学、信仰,你不能说上帝不真实,就像你不能说文化、哲学、精神不真实一样。

仔细想想,人类意识可以触及的存在最终大多还是栖身在精神层面的。一张桌子摆在那儿,只要不近视、有手的人就可以感知它的存在。这个存在是实在的、硬的,凡是走过来的人都能感知到。当我们离开的时候,那个存在会在我们的内心留下一个印象,这个存在就软化了。我们用桌子的印象来替代那个现实的桌子,不过,这两个桌子已经有很多的不同。桌子给每个人留下的内心印象是不一样的,这正如我们看到美女后留在心里的余味会因人而异一样,这就是精神与物质的关系。那么,哪种存在对你更重要呢?现实存在是唯一的,你是唯物的,却无法获得生命的超越体验,失去了生命的意义。认识到现实与精神同等重要,你才能有心灵的飞舞,精神的歌唱。