

武志红  
心智  
成长系列



# 愿你拥有 被爱照亮的生命

极具人气的资深心理学家  
百万册畅销书作家武志红

武志红 著

是我们走出孤独的道路  
爱和自由意志

关系的迷雾，看到彼此的真实存在，让真爱照亮我们的生命

联合出版公司  
United Publishing Co., Ltd.

# 愿你拥有 被爱照亮的生命

武志红——著



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 ( CIP ) 数据

愿你拥有被爱照亮的生命 / 王志红著. —北京:  
北京联合出版公司, 2015.10  
ISBN 978-7-5502-6162-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第221603号

愿你拥有被爱照亮的生命

作 者: 王志红

责任编辑: 赵晓秋 王 巍

装帧设计: 仙境工作室

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京慧美印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数180千字 880毫米×1230毫米 1/32 8.5印张

2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6162-4

定价: 38.00元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069336



















## 成为你自己

我们渴望做自己。

同时，我们又渴望得到别人的认可。

显然，这是矛盾的。

在我看来，这是每个人生命的头号矛盾。

或者，你会说，你只要自己认可自己就OK了。但这是真的吗？当你登上世界的巅峰时，却无人分享，无人喝彩，那种滋味，你能想象、能体会吗？

一个朋友在我博客上留言说，他登一座山，到了山顶，却发现没有什么瑰丽的景色，那一刻，他好像悟出了什么，从山上下来后，就给一个女孩打电话，说他爱她。

这种感受，不难体会吧。

不必说巅峰，你只须问问自己：你可曾保守住任何一个秘密？

是不是，每当有了一个重要的体验，或有了一个秘密，你都渴望有一个聆听的对象。这个聆听对象，可以是牧师、心理医生，也可以是亲朋好友，还可以是一件物品。

譬如，电影《花样年华》中，最后梁朝伟对着一个树洞一诉衷肠。

说这些，只是想强调一点：我们无时无刻不活在关系中，我们都渴望得到关系对方的认可，渴望能与对方分享彼此。如果没有这一点，我们会感觉，生如同死。

然而，如果我们过于在乎别人对自己的认可，一个巨大的问题就会产生：我们可能会失去自己。

每个人都渴望爱与被爱，大多数人也有过爱与被爱的经历。

但是，对于多数人而言，关系越亲密，我们就越渴望将自己的意志强加到对方的身上。

那时，我们就是在摧毁对方的真实存在。

反过来也一样，别人也在对我们做同样的事情。

一切关系中都包含着这一点。

也就是说，这世界上，我们都在互相强加，强加的时候，我们还会说，我爱你，所以才这样对你。

因为这样的说法，一切人际关系就成了一团迷雾：我们以爱的名义彼此强加，而当我们自觉地按照别人的意志去行动时，我们便迷失在人际关系的迷雾中了。

人本主义心理学说，以人为本。

这个著名词汇的更准确的意思其实是“以我为本”，即“我”自己才是我的人生选择者和判断者。

马斯洛强调自我实现，而与马斯洛同为人本主义心理学的旗手罗杰斯则强调“成为自己”。

这两者是同一个含义，其意思是，当一个人为自己的一切作选择时，他便是在做自己，便是成为自己，便是自我实现。

这听起来很简单，其实很难。

因为，关系所制造的迷雾淹没了我们，我们的内心深处，藏着太多的别人的意志。

尤其是，父母的意志，权威的意志，以及圣人的意志……

想成为自己，就必须拨开关系的迷雾，破除掉别人强加于自己的意志。

这就是我写这本书的主要目的。

这本书中的系列文章《心灵成长的六个定律》，可以视为我自己的理论体系的入门文章。如果你渴望看清楚自己，看清楚自己的亲密关系，看清楚普通的人际关系，这一系列文章一定会帮到你。

如果你对心理学感兴趣，相信这一系列文章也会让你看破很多迷雾。

除了看破人际关系的迷雾外，我们也需看到，我们的意志本身也常是一团迷雾。

譬如，为什么“得不到的，才是最好的”？

这是因为，我们太爱自己的意志。如果意志得不到实现，我们便会执着在这个意志上，于是，那些“得不到”的，便成了我们无比重视的事物了。

这也引来另一个奥秘：如果想让一个人对你好，便请他帮你一个忙。

这是因为，多数时候，我们看似是在爱别人，其实首先是在爱自己在这个人身上的付出。如果对一个人付出越多，那么我们就会越在乎他，其实在乎的不过是自己的意志而已。

这也是为什么“好人没好报”，因好人多在付出。那么，在一个关系里，对方既然只是得到而没付出，他自然就不在乎这个关

系了。

看破人际关系的迷雾后，也可以去编织更多的迷雾，以把自己的意志强加给别人。

看破意志的虚妄后，也可以利用这一虚妄，给自己追求更多的利益。

但更重要的是，只有看破关系的迷雾，也看破意志的虚妄后，我们才能看到彼此的真实存在，才能做到真爱。

# 目 录

## CONTENTS

序言：成为你自己

1

### Part1

#### 心灵成长的六个定律

定律一：成为自己	003
定律二：我们天然就有一个精神胚胎	007
定律三：关系胜于一切	010
定律四：多一只心灵之眼，看破关系的迷雾	018
定律五：幸与不幸，是你主动实现的	033
定律六：答案，在你自己心中	046
心灵成长的六个定律：生命的意义在于选择	057

### Part2

#### 人的命运为什么会轮回

内向是对内向者的保护？外向是对外向者的嘉奖？	069
不含诱惑的深情	081



谁制造了乱世佳人的宿命	089
再劫面包店——未被实现的愿望的诅咒	096
警惕爱情的七个教条	108
学校和家庭不该是“养鸡场”	121

### Part3

#### 让感觉在你心中开花结果

活在当下	135
你想要什么样的人生	146
尊重自己的感受	159
谁动摇了你的立场	163
你为什么太在乎他人的评价	167
自我价值，为谁认可	171
种子的力量——你如何创造了你的现实	176
自我觉察，解脱之道	181
看到的境界与达到的境界	189
让感觉在你心中开花结果	194