

你在为谁而活？

清醒思考
赢得幸福人生

李子勋

著



对任何心理困境，你都要说：
“这是我的，但我不是它。
烦恼是我的，抑郁是我的，哀伤是我的……
但我不是烦恼、抑郁、哀伤……
我有比这些多得多的自我，
在烦恼苦痛的同时我依然还有快乐、自信、幸福与骄傲。”
那么，你就成为痛苦的主人，而不再是臣服痛苦的奴隶。

国内最受读者喜爱的心理治疗师
CCTV长期特邀心理学家
李子勋



中信出版社·CHINACITICPRESS

你成为过生命吗？

2018年
第1期

100



你成为过生命吗？
这是一个关于生命、关于爱、关于希望的故事。
它讲述了一个平凡的人，如何在一个不平凡的时刻，
成为了一个不平凡的生命。
这个故事，发生在2018年的春天。
它发生在一个普通人的家中。
它发生在一个平凡的时刻。
它发生在一个不平凡的生命中。



013930743

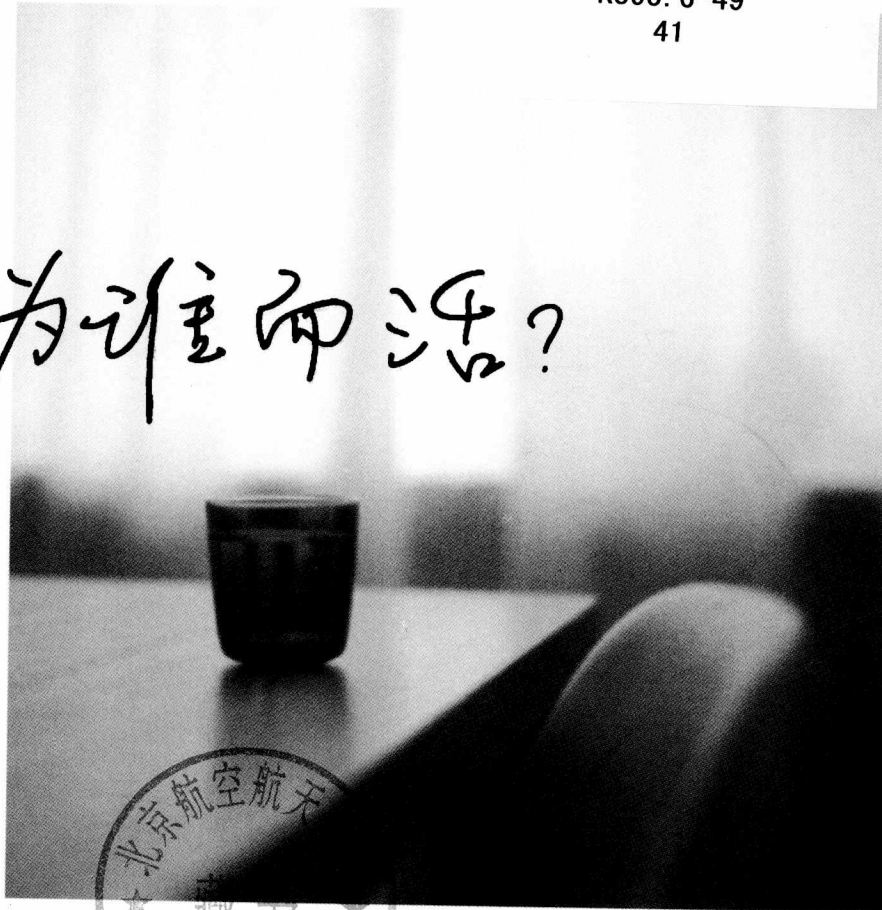
R395.6-49
41

李子勋

/ 著

你在为谁而活？

清醒思考
赢得幸福人生



R395.6-49

41



北航 C1636352

图书在版编目 (CIP) 数据

你在为谁而活 : 清醒思考, 赢得幸福人生 / 李子勋著. —北京 : 中信出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5086-3861-4

I. 你… II. 李… III. 心理健康 - 普及读物 IV. R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第037526号

你在为谁而活 —— 清醒思考, 赢得幸福人生

著 者 : 李子勋

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者 : 中国电影出版社印刷厂

开 本 : 787mm × 1092mm 1/16

印 张 : 16

字 数 : 120 千字

版 次 : 2013 年 4 月第 1 版

印 次 : 2013 年 4 月第 1 次印刷

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-3861-4/G · 956

定 价 : 35.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线 : 010-84849555.

服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com



北航

C1636352

（再版） 前言

其实，我有一个很大的梦想，就是写一本让读者可以心理自愈的书，《幸福从心开始》是我的第一次尝试。这本书从出版到今天已经近7年，感谢中信出版社愿意为此书再版。这本《你在为谁而活——清醒思考，赢得幸福人生》里，我作了不小的增减，也对原文有一些润色，以便于读者领会。

要感谢这么多年来一直喜欢我的朋友们，在我的博客、微博里有你们给予我的很多建议与回馈，更多的是欣赏与鼓励。我在微博里说：“理解流动的感觉与凝固的字词间存在的不同，理解生活的复杂与分类学的简单之间的不确定性，理解知觉中的现实与认知选择与重建中的现实之间的差异，心理学才算入门了。任何学问都一样，只有把理论与技术零散化、碎片化，融入自己的生命感受中，构成一种具有活力的场，应用在生活与工作中，才能从中受益。”这本书就是把心理学碎片化的过程。

在流动的感觉中，我们会明白世界上并没有心理健康的人。疾病是健康的一部分，一个人不可能是完全健康的，也不可能完全不健康，或者

说，人不是健康的，也不是不健康的。心理疾病恰好是一个人心理成长的动力，是促使一个人尽快达成内心饱满的保证。一个人的言行如果对自己、对他人、对社会无害，这个人的心理就是健康的，当然，无害也并非都好，无害是一种平和淡定的心态，也是让人变得无为与平庸的心境。正如传统命理学所讲，命中带煞不好，命中无煞的人也没有大作为，有煞又能将其制服并为己所用的人才能大富大贵。心理困境犹如煞，能体验这些苦痛又能利用这些苦痛去丰满自己就是福气。

任何人、任何事、任何情景，不同的人会有不同的反应。这些反应一定是有差异的，这些差异也是正当而且应当的。人的心理反应与感受正好是个人情绪与知觉的体现，通过它你看到了你。试图修正它、否认它等于堵塞了情绪的出口，结果可能更糟。读我的书需要以接纳自我为基础，不要总想改变自己，当你经历得还不够的时候，这种改变无疑是一种望梅止渴。《你在为谁而活——清醒思考，赢得幸福人生》这本书旨在表达爱这个世界要从爱自己开始。

对任何心理困境，你都要说：“这是我的，但我不是它。烦恼是我的，抑郁是我的，哀伤是我的……但我不是烦恼、抑郁、哀伤……我有比这些

多得多的自我，在烦恼、痛苦的同时我还有快乐、自信、幸福与骄傲。”那么，你就成了痛苦的主人，而不再是臣服于痛苦的奴隶。

我喜欢通过多重解释去表达一个问题，目的是为了缓冲这么多年来心理学给人们带来的那种归因式解读。问题没有原因，问题只是生命自我发展在某一阶段、某一时刻的变现，与过去、未来既相关又不相关。如果认定相关，我们就受制于它；如果能理解其不相关，我们可以更自由地发展。

每年冬天我都会在空气清新的海南度过。在北京雾霾横行的时候，我在美丽的三亚，穿着单衣，舒适地坐在阳台上吹着海风，做白日梦。生命需要张弛有度，人的心理、情绪也要有抑扬起伏，一切皆自然。

以此为序！

李子勋
2013年1月1日

目 录

上 篇 人 | 与 | 自 | 我

第1章 接纳当下的自己

- 你心中的你 002
- 做梦是一种自我唤醒 004
- 有关幸福的说法 008
- 你并非在跟着“感觉”走 011
- 体验越多生命越饱满 013
- 恐怖是潜意识中的快感 015
- 你失去的不是快乐，是体验快乐的能力 019
- “假想敌”是一面镜子 021
- “活着的意义”是文化对人的一种精神压迫 024
- 别被直觉误导 027
- 安全感源于我们选定的文化 031
- 喜欢破坏规则 034

巧用自我暗示	037
你有助人者情结吗?	039
善于把持自卑是种智慧	042
从众和缺乏判断力是两码事	044

第2章 **生病是健康生命应有的状态**

送走抑郁症	048
生病是生命的一种状态	051
真正的“遗忘”是彻底接纳	054
与强迫症和平共处	057
如何让自己脱“瘾”而出	060
快乐有时需痛苦相伴	063
告别“依恋饥渴”	066
厌食背后的秘密	069
善待抑郁	072
积极释梦带来积极心情	075
如何“助人自助”?	078

莫把宠物当情人	080
家有同性恋老公	082
现实在左，精神在右	085

第3章 与心理困境和平共处

想象能助你度过困境	090
从不叫他爸爸	092
为什么潜意识会抵抗婚姻?	094
自由自在做自己	096
生命是一个人的旅程	098
你不是被他珍惜的那个人	100
何谓自我探索?	102
学习让情绪自然地表达	104
把爱还给自己	106
怎样摆脱父母的控制?	108
莫让遗憾成瘾	110

下 篇 人 | 与 | 现 | 实

第1章 你的潜意识在期待什么？

- 不执着对错，心才能自由表达 116
- 你害怕被拒绝吗? 118
- 自言自语是种“带响”的思维 121
- 好朋友是个大嘴巴 123
- 别跟“恋母”的他谈恋爱 125
- 婆媳自然是天敌? 127
- 你的潜意识在期待什么? 130
- 情绪的双向性是一种常态 132
- 识人是学问 134
- 千万别把婆婆当妈 137

第2章 在爱中破茧而出

- 从女明星的婚嫁看女人的安全感 142
- 如何在失恋后保持清醒? 145

寻爱途中，你爱上的可能只是你自己	148
有没有始终充满激情的爱?	151
超现实主义如何找到真爱?	153
给爱情加点儿幻想	155
情爱的两端	157
柏拉图式的爱情需要时空的距离	159
你如何对待过去就如何对待爱情	161
让婚姻远离冷战	163
你会背着老公存私房钱吗?	165
嫉妒是爱情中最辛辣的调味剂	167
他为何不能对你敞开心扉?	169
爱被夺走，如何破茧而出?	171
放弃控制才能自由享受爱情	173
世上没有完美情人	176
让爱情自由呼吸	178
在爱中重建自我	180
恋人拒绝亲密为哪般?	182

第3章 你就是你的爱情

- 爱情保鲜的秘诀 186
- 爱不是一种平等回报的交易 190
- 这样做，让小丈夫变成大男人 192
- 在爱中保持自我 194
- 你有亲密焦虑症吗? 196
- 懒老公是否要改造? 198
- 怎样面对老公的窥探欲? 201
- 维持婚姻的到底是什么? 204
- 对新婚妻子的建议 206

第4章 婚外情是婚姻的附属品

- 为越界打一支预防针 210
- 婚外情感需求 212
- 爱情可以很多元? 216
- 与情感依赖症说再见 219
- 如何拉回在网上偷情的他? 223

爱情需要守卫 225

找一个容器装载情欲 227

婚姻是“自我”走向完形的过程 229

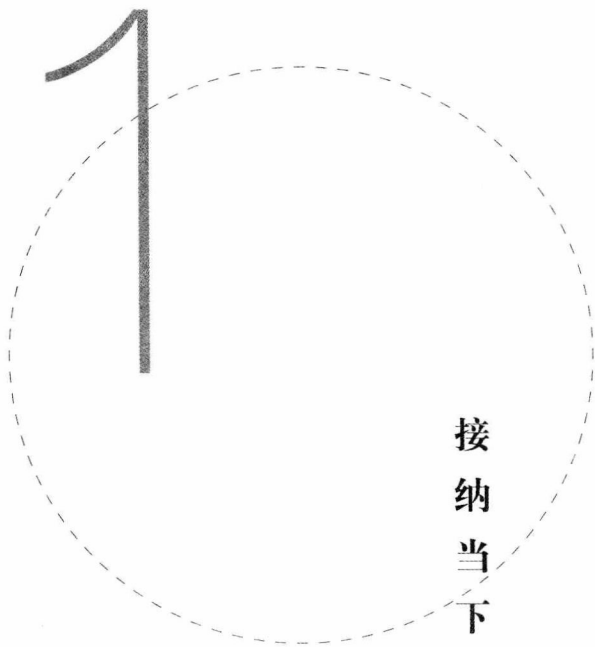
2000~2009十年女性的情爱变迁 233

上
篇

人
与
自
我



章



接纳当下的自己

客观世界是硬的，内心的现实却是软的。人们共同观察到的物体是一个客观实在，当离开这个物体去向别人讲述时，人们只能讲述物体留给自己的内心印象，这个印象因人对物体的观察不同而不同，因人被物体引发的感受不同而不同。这个被感受的物体已经不是物体本身，而是一种认知的结果。

你心中的你

日本大导演黑泽明的电影《罗生门》讲述的是人的眼睛会受到观察者的立场与私欲的影响，看到的事实不一定是真的。许多人过于相信自己的眼睛，眼见为实，耳听为虚，其实人的认知有一种选择功能，这跟人的内心有关。内心美好的时候，一切看起来都美好。内心需要的信息总是率先被提取，不需要的或者不知道的东西你可能视而不见。佛家说：“心中有，眼中才有。”有时候人对现实的烦恼并不是现实有多么糟糕，而是自己总选择糟糕的信息，同时也缺乏让自己快乐的能力。

人们往往会把自己的感受等同于别人的感受，这是造成人与人之间交流困境的另一个原因。苏轼的诗：“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。不识庐山真面目，只缘身在此山中。”讲的是同样的道理。两人的关系中存在着一种微妙的情景，“你心中的他，他心中的你”，交流是在各自的内心印象中进行的。你心中的他是你的一部分，他心中的你是他的一部分。这个你与他的存在有关，自动生成，这个他因你的存在而不同。明白这点有极大的益处，至少我们会明白，与不同的人交往、在不同的环境中我们会不同。