



痛苦的真相

／我们该怎样安慰自己的心灵／

T H E T R U T H O F P A I N

剖析最经典的生活事例 看透最难懂的心理困境

每个人的心理都是扭曲的，只是程度不同而已！

可可 / 著

面对人性的善与恶、舍与得、逃避与战斗的纠结，
你的喜与悲、成与败、得与失就取决于你对自己有多了解。
看懂自己，才是成为强者的开始。



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

痛苦的真相

我们该怎样安慰自己的心灵

可可 著

t h e t r u t h o f p a i n

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

内 容 简 介

如果你战胜不了自己，为什么不去接纳自己？

如果你消除不了自己心中的痛苦，为什么不试着先去了解它们，甚至接受它们？

本书的宗旨在于通过30个生动的事例，联系不同的心理学原理，对这些事例和生活现象进行深刻分析，一层层剥开深藏于内心的痛苦，让我们了解并战胜自己，成为人生的强者。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

痛苦的真相：我们该怎样安慰自己的心灵 / 可可著. —北京：电子工业出版社，2014.10

ISBN 978-7-121-24031-7

I. ①痛… II. ①可… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821.49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第183585号

责任编辑：杨 雯

印 刷：三河市兴达印务有限公司

装 订：三河市兴达印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本：720×1000 1/16 印张：16 字数：200千字

版 次：2014年10月第1版

印 次：2014年10月第1次印刷

定 价：35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

生活中的困难似乎永远都解决不完。即使花费了很多时间，做了最科学、最精细的打算，你可能还会出错，甚至大错特错，这往往让你后悔不已。

比如，你满怀希望地与心爱的人结了婚，三年后，这段婚姻却因为某种原因走到了尽头；或者，七年后，你对这段婚姻产生了厌烦的情绪，开始后悔当年做出结婚的决定。

为什么会这样？所有的事情不都是在深思熟虑之后才决定的吗？为什么还会发生一连串的变故？变故发生后，为什么你不但没有处理好，反而让事情变得更糟糕了呢？是你做得不够好吗？你或许会想：应该是吧，毕竟，别人的婚姻生活看起来似乎很幸福。

不仅婚姻如此，其他事情亦是如此。你虽然很认真地在做选择，但是现实却在证明你选错了。看到与愿望相差甚远的现实，你感到很难过，对自己又怨又恨。

虽然这个局面让人很痛心——人怎么能怨恨自己呢？但这却是事实。一旦事情没有像你期望的那样发展，你可能就会紧紧束缚自己，不断地惩罚自己、伤害自己，甚至是“对自己落井下石”。

当然，理智一点的人都不会这么做。但很多人还是在冲动之下这么做了，因为他们想要战胜自己——战胜自己对挫

败的恐惧和焦虑，战胜生活中的悲伤和忧郁。可是，不管如何努力，如何惩罚自己，你都无法真正战胜自己，无法摆脱那些让你痛苦的情绪——羞愧、愤怒、孤独、恐惧、绝望和困惑，它们还是如影随形，时不时地找到你纠缠一番。

渐渐地，你疲于应付，浑浑噩噩，得过且过。

你可能听过一句名言：“如果你不能战胜他们，那么，就加入到他们之中去。”既然你战胜不了自己，为什么不接纳自己？既然你消除不了自己心中的痛苦，为什么不去了解它、理解它、接纳它？

IV 本书通过对三十个常见的内心挣扎现象的解说，旨在使读者理解、接纳并摆脱心中的挣扎。本书共有30章。每一章都包含至少一个心理学原理，如习得性无助、控制力、酸葡萄效应、甜柠檬效应、自我妨碍、自我暗示、继发性获益、过度自信、认知失调、绝对化信念、权威效应、从众效应和自尊等，从不同的角度和层面说明了人们在个人成长、人际交往、追求事业成功和生活幸福时的内心冲突，从而指引读者反思自己的所思所想、一言一行，并对照书中的知识找出内心冲突的根源及有效的应对方法，关爱自己、接受自己，客观地看待未知事物，接受所有的不确定性，敢于尝试，真正拥有健康的心理。

衷心地希望这本书能够给读者朋友们带来帮助。如果发现书中有不足之处，还请提出宝贵的意见和建议。

Chapter 1

第1章 伤口一直在滴血 / 001

弗洛伊德 童年阴影 / 001

Chapter 2

第2章 追求越高痛苦越多 / 011

詹姆斯 自尊公式：自尊=成就/抱负 / 011

Chapter 3

第3章 越来越没用的抑郁感 / 021

塞利格曼 习得性无助 / 021

Chapter 4

第4章 要么强大，要么脆弱 / 029

兰格和罗丁 控制力 / 029

Chapter 5

第5章 酸葡萄、甜柠檬的诱惑 / 037

精神分析流派 合理化 / 037

Chapter 6

第6章 自己才是问题的根源 / 047

伯格拉斯和琼斯 自我妨碍 / 047

Chapter 7

第7章 是你，为自己招来坏运气 / 055

消极的自我暗示 / 055

Chapter 8

第8章 难以痊愈的疾病 / 061

继发性获益 / 061

Chapter 9

第9章 是礼花，还是炸弹 / 069

卡内曼 过度自信理论 / 069

Chapter 10

第10章 是信念，还是自欺欺人 / 079

安德森 信念固执 / 079

Chapter 11

第11章 你被催眠了 / 085

费斯廷格 认知失调 / 085

Chapter 12

第12章 悬崖边缘曼舞 / 095

尼尔·温斯顿 盲目乐观 / 095

Chapter 13

第13章 “必须成功”导致的悲剧 / 103

艾利斯 绝对化信念 / 103

Chapter 14

第14章 别往死胡同里钻 / 111

艾利斯 ABC理论 / 111

Chapter 15

第15章 压力，是宠物还是癌症 / 119

跨栏定律 詹森效应 / 119

Chapter 16

第16章 归因决定成败 / 127

罗特 归因倾向 / 127

Chapter 17

第17章 未圆满，放不下 / 137

蔡加尼克效应 / 137

Chapter 18

第18章 欲望，永无止境 / 143

狄德罗效应 / 143

Chapter 19

第19章 成败只在一念间 / 149

班杜拉 自我效能感 / 149

Chapter 20

第20章 谁拖了后腿 / 155

拉坦内和达利 责任扩散效应 / 155

Chapter 21

第21章 你该与他人一样吗 / 163

黎格曼 社会懈怠效应 / 163

Chapter 22

第22章 谁绑架了良知 / 171

博恩 去个性化 / 171

Chapter 23

第23章 群体思维中的八卦阵 / 179

贾尼斯 群体思维 / 179

Chapter 24

第24章 你也会杀人 / 187

米尔格兰姆 服从的力量 / 187

Chapter 25

第25章 快要饿死的毛毛虫 / 195

阿希 从众心理 / 195

Chapter 26

第26章 假想观众误导了你的生活 / 205

皮亚杰 自我中心主义 / 205

Chapter 27

第27章 真实与虚伪 / 215

库利和戈夫曼 印象管理 / 215

Chapter 28

第28章 扭曲的乖巧 / 225

罗杰斯 价值条件化 / 225

Chapter 29

第29章 与自尊的危险博弈 / 235

道斯 自尊心理 / 235

Chapter 30

第30章 幸福的轨道驶过沼泽 / 241

斯腾伯格 爱情三元论 / 241

第1章

伤口一直在滴血

弗洛伊德 童年阴影

Chapter 1

1.1 脆弱的童年

心理咨询室中的一幕。

求助者：“我不敢和别人对视，别人一看我，我就紧张得想逃走。”

咨询师：“这可能是因为你害怕，那么，你怕什么？”

求助者：“我怕别人看我，怕他们议论我。我感到很自卑。”

咨询师：“你在公司担任什么职务？”

求助者：“后勤主管。”

咨询师：“你的工作做得怎么样？”

求助者：“做得很好，我们领导经常夸我。”

咨询师：“工作做得很好，你也会感到自卑吗？”

求助者：“会，我怕别人对我挑剔，所以总是将工作做到最好。”

咨询师：“这种状态持续多久了？”

（在咨询师的协助下，求助者逐渐放松，开始回忆。）

求助者：“我上小学时，被传染上了虱子，怎么洗头都洗不干净。我妈妈知道后特别生气，就把我的头发全剪了。第二天，我害怕光着头去上学，就找了顶帽子戴上。到学校后，大家都看我，因为只有我一个人在教室里戴帽子。后来，一个男同学走过来，猛地把我的帽子摘掉了，大家看到我的光头后，哄堂大笑，声音特别大。我害怕极了，真想找个地缝钻进去。从那之后，我就害怕别人看我。”

这名求助者三十多岁，上述事情已经过去二十多年了，她还是无法走出阴影。尽管她在事业上小有成绩，尽管她现在拥有一头秀发，但是，她的内心依然在当年的嘲笑声中瑟瑟发抖。

这就是童年阴影，精神分析学派认为，人的一生都是在修复6岁以前受到的伤害。

一位贪官落马，人们在搜查他家时发现，他多年来贪污的钱几乎都没花，全部放在家里，大衣柜里、床底下全是现金，塞得满满的。有人问他为什么这样做，他说，“小时候太穷，穷怕了，屋子里塞满了现金，才感觉踏实。”

弗洛伊德认为，如果童年受过的创伤被压抑，“力比多”（人的本性）就会被压抑，并不断进入潜意识中，这是成年后性格缺陷、人格障碍等问题产生的根源。

你往往会以为，童年的事过去那么久了，早已被自己遗忘了。其实，它们从未走远，它们不仅被你的潜意识记住了，而且总在找机会进入意识层面，比如，它们可能会以梦的形式出现，或者形成某种人格特质。第一个案例中的求助者怕被注视，就是童年时被嘲笑的经历所形成的阴影。你常常以为随着时间的推移和阅历的增长，童年阴影会越来越淡，然而，在很多人看来，这道阴影的伤疤并未痊愈，时隔多年，它仍在滴血。

1.2 滴血的伤疤

也许你的童年记忆已经模糊，自己也不清楚潜意识里有没有被

压抑的童年阴影。那么，阴影的表现形式都有哪些呢？如今已经成年的你，是否经常有以下感觉：无法信任他人，不能摆脱自我防卫心理，不知道自己到底需要什么，对成功感到不自在，不容易享受生活，在社交场合中极其焦虑，要求自己达到几乎完美的状态，感觉自己一无是处，心理压抑，生活没有希望……看到这些，如果你已经点了几次头，那么，就关注以下内容吧。

心理学家认为，童年的成长环境需要具备六个因素：支持，尊重和赞同，表达，无条件的爱与关怀，始终如一，以及安全感。只有六个因素都具备的童年，才是健康的童年。缺少其中的任何一个，都会或多或少地产生童年阴影。一旦阴影以人格的形式被固定下来，很可能将终生不可逆。

例如，有些人怕狗，看到狗就尖叫。如果是因为“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，那么他们的害怕也是合理的；可奇怪的是，大多数怕狗的人并没有被狗伤害过。心理学认为，对不该害怕的事物产生恐惧，是心理病态的表现。

那么，这种病态是如何产生的呢？

这要追溯到他们的幼年时期，当时他们的心理是健康的，但是他们的抚养者不喜欢狗，看到狗时，抚养者会恐惧狗、躲避狗、驱赶狗，在这个过程中，怀抱中的幼儿记住了抚养者的不良情绪，感到安全感受到了侵害，因此，幼儿的潜意识深深地记住了这种联结：狗和不良情绪的联结，狗和不安全感的联结。

即便长大成人后，这种潜意识中的联结也不会自动解除。再次看到狗时，即使狗没有威胁到他们，他们的情绪记忆也会自动打开，不良情绪和不安全感随之而来。

1.3 理智与阴影的抗争

童年阴影已经过去了那么久，那个时候思维还很幼稚，想法也很单纯，现在的你已经成熟了，难道不能用理智的头脑来控制童年阴影的影响吗？比如，开篇的那位求助者，小时候怕被他人看，是因为当时是光头；现在不是光头了，难道就不能用理智来克服对他人目光的恐惧吗？不能。童年阴影不只是一件事情，更是一种伤害，这种伤害改变了当事人，使其人格产生了变化。事情可以慢慢淡去，人格却非常牢固地保留着。

电影《无极》中的无欢小时候被倾城骗走了手中的馒头，自此，他不再相信任何人。这种偏执的性格越来越极端，即使到了有权有钱时，即使到了可以完全不在意一个馒头时，他依然不相信任何人，心中依然没有爱。因为被骗走馒头，所以不再相信任何人，这一童年阴影笼罩了无欢的一生，就算没人骗他，就算别人都被他骗，他也永远不相信任何人。

电影《国王的演讲》中的艾伯特王子口吃，也是源于童年阴影。从小父王对艾伯特要求严格，规矩甚多。成年后的王子虽然成熟了，他的父王也经常鼓励他放松，但他还是不能放松自己，一直口吃。因为父权威严依旧，“放松”这个目标，不是多说几遍“放松”就能达到的。影片中有一处重点渲染，令王子口吃得最严重、练习次数最多的是“father”（父亲）这个词。理智往往不能打败阴影，无论王子在理智层面上多么想放松、多么想自如地表达，他还是做不到。

人类的左、右大脑既相互联系，又彼此独立，左脑控制语言思

维，右脑控制情绪记忆。你的童年阴影以情绪记忆为主，被储存在右脑中。你的理智思维主要依靠左脑运行，左脑想：事情都过去了，不要想了，放松、平静……右脑却并不理会，它独立地支配着你的情绪和态度，时刻提醒着你：阴影从未过去——右脑一直在想，一直在紧张、恐惧……因为左脑不能控制右脑。所以，在理智与阴影的抗争中，理智处于劣势。

1.4 情感与阴影的较量

既然理智败下阵来，左脑敌不过右脑，那么，你可以用情感来战胜阴影吗？情感和阴影都是在右脑中存储的，它们之间的较量，谁会胜出呢？

以下是真实的某心理咨询机构接待的求助者案例。

求助者，女，32岁，职员。由于家长要求严格，求助者从小就养成了谨慎、听话和追求完美的性格特点。她受不了自己有缺点，有一句话说得不恰当，就会反复想；有一件事做得不完美，晚上就睡不着觉，翻来覆去地琢磨，直到找到完美的解决方案。

两年前，母亲生病了，瘫痪在床。她天天伺候母亲，难免耽误了一些工作，于是她内心感到非常焦虑。有一天，与同事聊天，她说到母亲瘫痪后受了很多罪，同事说：“受这么多罪，还不如死了好呢。”她心里也在默默赞同：是啊，受这么多罪，又治不好，拖得时间越久越受罪，真不如死了好。聊天过后，她突然产生了负罪恶感：那是我的母亲啊，我怎么能盼着她死呢！

于是，这两种想法开始在她的头脑中斗争起来：一种是“我是孝敬母亲、爱母亲的，我只是希望她少受罪”，另一种是“我怎么能有一种卑鄙的想法，我怎么能盼着母亲快点死呢”。哪种想法都不够完美，哪种想法都不能压倒另一种，她在头脑中反复斗争，日夜不宁。等到去心理咨询机构治疗时，她已经表现出了严重的强迫思维症状。

案例中求助者碰到的情况并不是很特殊的，只是同事的一句话、自己瞬间的一个想法而已，为什么在她心中能掀起如此汹涌的波浪呢？因为早年留下的阴影（比如，父母要求严格，自己听话，追求完美）已经把她塑造成了具有强迫人格特质的人，当这一人格特质受到了现实的刺激（伺候母亲，耽误工作），又经受了情感的挑战（比如，盼着母亲早日解脱痛苦的想法是否卑鄙），情感的力量不但不能缓解她的强迫型人格特质，还会起到导火索的作用刺激其激化（出现强迫思维症状）。

所以，在情感和阴影的较量中，获胜方还是阴影。

1.5 清洗伤口

童年阴影的影响如此巨大，大到你需要用毕生去承受其疼痛。所以，你有必要遵循着它的规律，清洗伤口，治愈创伤。

要想治疗创伤，先要找到伤口在哪里。精神分析学派最推崇的方法是催眠，他们认为只有经过催眠才能发现潜藏在内心深处的阴影。也许你暂时没有机会接受专业的催眠治疗，不过没关系，你完全有能力进行自我催眠治疗。

其实，催眠并不神秘。催眠的目的是让人潜意识里的存在进入

显意识。只要做到这一点，就能达到催眠的效果。

请想象，千万不要看，要靠想象，想一下你的左脚大拇趾正在哪里，正在做什么。感觉到了吗？非常好！你对左脚大拇趾的感知一直存在，但是你并没直觉到自己的感受，所以说，之前你对左脚大拇趾的感知是潜意识层面的。当你开始想象着感受它的时候，你对它的感知就从潜意识层面提升到意识层面了。其实，打开潜意识并没有多难，是吗？并非一定要躺在专业咨询师的催眠室、听着放松指导语才能做到。

理解了这个要点，你就可以自己治疗伤痛了。

第一步，回忆。人对疼痛有躲避的本能。没有人愿意回忆疼痛。但是，这样做又是有价值的，当你回忆了，阴影就走到了阳光下，让你的童年蒙受创伤的事件，一旦从潜意识上升到意识层面，就不再具有那么大的破坏力了。

陈凯歌的电影《无极》上映后，有位恶搞网友剪辑出了名为《一个馒头引发的血案》的视频，传播得非常快，也引起了一片哄笑。虽然网友对电影进行了恶搞，但是他们并没有歪曲故事本身。电影中的核心人物无欢，确实是因为小时候被骗走了馒头而埋下了阴影，从此不再信任任何人，以致引发了后来的无数血案，把血案归结为由馒头引发的，也是有道理的。

可是，大家为什么会哄笑，这就值得思考了。无欢心中惨痛的情节，为什么在其他人看来那么可笑？因为“因馒头而被骗”这事本身没有多么严重，只是因为它发生在一个饥饿贫穷的小男孩身上，那是他当时唯一的食物，被骗的屈辱感和无助的饥饿感交叠而来，强烈地改变了无欢的人格特质。

同时，我们也发现，引发童年阴影的事件，未必很恐怖，只是因为当时的各种因素夹杂在一起，放大了事件的影响。