

武志红青春成长系列

武志红  
—  
著

# 感谢自己的 不完美

一切的不完美，你都可以坦然面对



中国华侨出版社

# 感谢自己的 不完美

武志红 著



中國華僑出版社

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

感谢自己的不完美 / 武志红著. —北京: 中国华侨出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-5113-4317-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 295798 号

---

## 感谢自己的不完美

---

著 者: 武志红

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 叶 辞

封面设计: 红杉林文化

版式设计: 颜森工作室

经 销: 新华书店

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 9 插页: 8 字数: 218千字

印 刷: 北京慧美印刷有限公司

版 次: 2014年4月第1版 2014年6月第3次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4317-8

定 价: 32.80元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 82068999 传 真: (010) 82069000

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

质量投诉电话: 010-82069336

## 序

### 拥抱你的不完美

接纳自己！

悦纳真我！

或许，你常听到这类哲言，但你会说，这个道理我懂啊，可是，为什么对我没有用？

因为，它们有一个前提——你首先得看到自己，而这相当不易。因而，美国心理学家斯考特·派克，将认识自己这条路称为“少有人走的路”。

之所以不易，最重要的原因是，这个所谓的“自己”中，有太多黑暗、太多痛苦，我们不想面对。

讲一个故事吧。

前不久，我的来访者许哲结束了他在我这儿的长程咨询，他说：“终于好起来了。”

许哲三十来岁，但他看心理医生的历史，却有近十年了。

不过，好起来的那一关键时刻，却看似与心理医生无关。当时，他在看一个电视剧，剧中一人对另一人说：你骗得了别人，但你骗不了自己！

这句很普通的话，却如闪电般击中了他，他感觉脑袋“嗡”地响了一下，无数感触与过往事件在他内心翻腾，并瞬间融合在一起，令他感到自己的内在与外部世界都刹那间变清澈了。

是啊，他对自己说，你一直都想扮一个好形象给别人，可你骗不了自己！

他说的好形象，即他一直都尽可能用百分百的努力，试着给周围的人留下一个好印象。

但其实，他几乎是每时每刻都处于痛苦纠结中的人。他不能独处，因独处时会感到致命的孤独，这份孤独演化出虚无，让他窒息，让他觉得活着没有任何意义。然而，和别人在一起，他同样痛苦，因人际关系中的任何一件小事，他都能从中看到别人对他的鄙视。

并且，对别人的鄙视，他没有自我保护能力，就好像别人敌意的眼光——多数时候并非真的而是他以为的，会直接刺到他的心脏上。

致命的孤独，与根本不能融入关系，这两者结合在一起，成为对他的双重绞杀，令他既不能独处，又不能进入关系。结果是，他选择了最低限度的人际关系——只与一个人交往。

以前，这个人妈妈；成年后，变成了初恋女友，她后来成为他的妻子。

他的痛苦，多数时候不是那种尖锐的刺痛，而是钝痛，它散布在他人生中的每一时刻、每一角落，围裹着他，让他感受不到其他事物。

这种钝刀割肉的痛苦，太难受了，所以当他二十来岁听到心理医生的概念之后，立即开始四处求医了。

他自己在一个小城市，而国内有些名气的心理医生，多在大城市，他听说一个就去找一个，对这个失望了，就换一个。

最后，他找到我，而在那个关键性治愈时刻发生前，他咨询我，已持续近两年了。

绝非是电视剧中的那句话将他治好了，也绝非是我之前的心理医生都是庸医，而是这十来年的努力都很重要，而那个治愈时刻，是一个从量变到质变的转折点。

那么，量变到质变，是如何发生的？

许哲说，根本在于，他终于接受了自己的真实，即实现了那个所谓的“接受自己”。

过去，他一直在否认孤独而不擅交际的真实的自己，他总觉得，自己不应该是这个样子。并且，他脑海中有有一个完美的自己，他一直期待自己是那个样子。

曾有几天的时间，他一度成为那样的完美男人。气质上有十足的雄性魅力，同时对别人又有高度的共情能力，可以凭直觉，清晰地捕捉到别人的感受与需求。并且，他可以自如地选择，或者满足别人，或者拒绝别人，或者支配别人，或者顺应形势……都是完全从自己的感受出发。有意思的是，不管他怎么做，他都会得到别人的尊重。

这完美的几天，让他体验到了天堂般的感觉，但更衬托出，他生命的其他时间，那些感觉是多么糟糕。这种落差尤其加重了他的痛苦：既然自己明明可以活出那么完美的感觉，却为何偏偏坠入地狱般的感觉而不能自拔？

所以，他绝对不想要那种每时每刻都在袭击他的痛苦，而期待远离，并进入一种完美的状态。

咨询的过程，特别是最后一年的咨询，就是对他的这些痛苦，作细致又深刻入骨的碰触与理解——大多数理解，都是他沉醉到自己的感觉中而完成的。这个过程非常痛苦，他常常怀疑自己能否好起来，并一次又一次地问我：武老师，我还有希望吗？

但这个过程，正是传说中的“认识你自己”的过程！

这个过程中累积的努力，终于等来关键性的时刻。“你骗得了别人，但你骗不了自己！”——这样一句哲言，让他实现了“接纳自己”。他明白，他一直不想接受自己真实的样子，那样孤独、那样自卑、在人际关系中那样笨拙，于是渴望成为相反的、完美的样子。那份完美，其实是表演给别人看的，想让别人说，这个人真不错！

可是，即便真的呈现了一个完美的外在，也只能是骗骗别人而已。

这个“接纳自己”的时刻，像是在一瞬间完成的，但它其实是一个累积的过程，前面漫长的咨询，是在做“认识自己”的工作，自己对自己的认识越来越清晰，最终导致了“接纳自己”的关键性时刻的到来。

像许哲这样的故事，在我这几年的咨询中一再看到。

这本书的首次出版是在2008年初，而我是2007年下半年才开始正式做心理咨询，所以多数文章都是在做咨询前完成的，其中最重要的体验，来自我自己读研究生时的抑郁症的自愈，它让我明白，深入地碰触自己内心的黑暗，而不是逃避黑暗去追求快乐乃至一个外在的好形象，是治愈之路。

这几年的咨询进一步验证了这一结论。特别是，我的个案多数是超过一年以上的长程个案，其展现的人性的深度，常让我惊叹，让我越来越真切地相信，拥抱你真实的痛苦——假若你内心有这个，就是治愈之路，也是成长之路。

无数哲人也论述过这一道理，如因纽特人（爱斯基摩人）的萨满

依格加卡加克曾说：

生命远非人智所及，它由伟大的孤寂中诞生，只有从苦难中才能触及。只有困厄与苦难才能使心眼打开，看到那不为他人所知的一切。

所以，拥抱你的痛苦，这是成为你自己的必经之路。



## Part 1

### 坏习惯不是你的敌人

认识恶习：它一定曾让你获益	004
带着心理问题积极生活	014
心灵成长书吧：《克服焦虑》	025

## Part 2

### 悲伤是完结悲剧的力量

悲伤是完结悲剧的力量	031
每一次磨难都是生命的财富	040
越控制，越失序	051
对抗痛苦才是痛苦本源	055
越快乐，越悲伤？	067
超越挫折：变逆境为机遇	072
心灵成长书吧：《体验悲哀》	080

### Part 3

#### 愤怒是对愤怒者的保护

愤怒：你的力量之泉	085
向创可贴式的爱说“不”	094
如何与传销者谈话	102
“走饭”之死与快乐王子的“铅心”	104

### Part 4

#### 不要内疚，这世界没有绝对的清白

从承受内疚开始	115
你的欲望不是罪	127
自卑，只是因为缺乏爱	138
心灵成长书吧：《女心理师》	141

### Part 5

#### 恐惧告诉你什么对你更重要

无需战胜恐惧	149
好好活着是最好的想念	160
人生为什么会轮回？	167
温柔地对待你的疾病	170
身体是心灵的镜子	173
心灵成长书吧：《关于坏人我们需要知道的一切》	179

## Part 6

### 只有在人群中，才能认识自己

在关系的镜子前审视自己，理解自己	189
关上车窗，关上心房	200
我们为什么需要崇拜谁？	207
心灵成长书吧：《中国文化的深层结构》	212

## Part 7

### 说出“我接受”，让心灵回归自由

学会接受自己	223
宽容自己，才能宽以待人	237
让你的身心重归流动	241
越懂黑暗，越相信光明	250

## 结语

给自己一个仪式，开始一段征程	263
----------------	-----



## Part 1 坏习惯不是你的敌人

改变恶习最关键的一点是：不和恶习较劲，接受恶习。因为，积习就是你的本性，恶习代表着你内心的需要，你只有理解它并接受它，它才能得到最有效的改造。



坏习惯是一个人的性格的一部分，接受它才能更好地改变它。

“本来，昨天安排好了今天的工作，但忽然间不想干了，于是放纵自己，一整天在单位什么正经事都不做，只是晃着。下班了，没人指责自己，但自己觉得自己就像一个黑洞，真是可怕。”

“我是个胖子，知道减肥的最有效方法是少吃多动。大多数情况下，我还能控制住自己，但情绪一低落就会敞开肚皮大吃一顿。于是减肥计划中止了，自己心里也充满挫败感。”

“我总是拖到最后一刻才拼命工作，平时都挂在网上，无论是在家里还是在单位，一遍遍地刷屏，哪怕眼睛发疼两腿发麻都不停下来。”

.....

“以上这些问题都有一个共同点：当事人没有自控力，让坏习惯成了他们的主人。”广州朴实管理咨询公司的资深培训师何长明说，“在我近十年的培训生涯中，如何增强自控力是被问到最多的问题。”

“增强自控力并改变坏习惯可以说是一门科学，”正在写关于自控力专著的何长明说，“与一般的理解不同，改变恶习最关键的一点是：不和恶习较劲，接受恶习。因为，积习就是你的本性，恶习代表着你内心的需要，你只有理解它并接受它，它才能得到最有效的改造。”

## 认识恶习：它一定曾让你获益

“无论你现在怎么痛恨坏习惯，它一定曾让你获益。”广州晴朗天心理咨询中心的袁荣亲咨询师说，“认识坏习惯的这一特点，是改变它的第一步。”

某私营公司的文秘小刘有一个坏习惯：什么文件她都是拖到最后一刻才会拼命做。譬如，公司周一开了次会议，老总让小刘最迟周四交上整理好的会议记录。无论周一、周二时间多么宽裕，小刘都不会先完成这份记录。她是一天10次、20次地在电脑上打开一个文件，但每写几个字就会停下来，一个字都写不下去。直到周三的下午，她才会对着键盘一通狂敲，如果下午还没完成——这对小刘是家常便饭，她就会拖到晚上，到晚上十一二点甚至深夜一两点才下班。周四，她一定会一早就来到单位，红着眼睛、带着一脸的疲惫把会议记录交给老总。

小刘下了无数次决心，发誓要改变自己这一作风，但一年年下去，没有任何效果。

袁荣亲说，小刘知道这是一个恶习，但她一直没有想过这个恶习给她带来了不少好处。譬如，同事们都知道她是“加班大王”，这个称号传到老总耳朵里，老总也从不批评她做事拖沓。这些好处成了奖励，强化了小刘办事拖沓的习惯。

这个恶习还有更深层的原因。小刘的爸爸对小刘要求很高，上学的时候，每次她做完作业，她爸爸都要检查一遍，一发现差错，就会狠狠地批她一顿，斥责她不努力不认真。

最后，小刘发展出应对办法：熬夜到最后一刻才把作业完成。

这样，即便爸爸检查出了错误，但因为知道小刘熬过夜，不仅不斥责她，反而会夸她用功。在公司里其实也一样，老总是男性，面对老总就仿佛是面对老爸，小刘害怕老总斥责自己不努力，所以用了以往的应付方式应对老总。

“某一方式让自己在过去得到了很多好处，自己现在就会无意识地去习惯它、运用它。”袁荣亲说，“这是一种特殊的‘刻舟求剑’。”

---

## 习惯是怎么形成的

每一种习惯的形成都必然会经历以下这个循环：

### 行为发生—得到奖励—强化

如果这个循环只有一次，那么一个习惯不可能形成。习惯之所以形成，是因为一次次产生强化，让当事人产生了一个自动思维“如果我重复这个行为，可以再得到奖励”。

强化包括奖励和惩罚。如果重复某种行为，当事人得到奖励，那么他就会养成做这件事情的习惯；如果重复某种行为，当事人得到惩罚，他就会养成不做某事的习惯。

譬如，把小白鼠放在笼子里，每当它走到笼子口时，就电击它。这样的次数重复多了，再撤掉电击，这个小白鼠仍然不敢靠近笼子口。这是一种负向的强化，结果就是让小白鼠不再做某种行为。



其实，在我们的生活中，也有大量的这种例子。一些人对做某些事充满了恐惧，原因就是他们在以前因为做类似这种事情时遭到过严厉的惩罚。

小张25岁了，还从来没有和女孩子谈过恋爱，他一直不知道为什么。在心理咨询室，他最终发现，原来是他5岁时发生的一件很小的事情造成的。当年，他去邻居家摘了一朵花（很小的孩子是没有“偷”的概念的），但年轻的女邻居却闯到他家里，对他的父母大吵大闹，指责他是个“小贼”。以后，这个女邻居见到他也是一副鄙夷的态度。小张从此开始惧怕年轻女人，这种惧怕最终成了习惯并泛化到他生活中的每个角落，让他不敢和年轻女人打交道。

在小张看来，他不和年轻女人打交道是“有好处的”，因为可以避免年轻女人对自己的侮辱和指责。但他忘记了，这是他很小时候的经验，那时候他没有能力去反击、去保护自己，理性地看待“偷花”这个指责。但现在他长大了，完全可以理性地面对年轻女人了。

不过，没办法，袁荣亲说：“人就是非理性的，人们都是根据自己过去有限的人生经验总结出自己的人生信条，这些信条发展出的自动思维左右了我们现在的行动。这听起来很荒诞，但这就是事实。”

### 积习为何难改？

袁荣亲说，习惯其实就是个性的基础，而个性又决定了我们的命运。从这一点看，可以说“习惯决定命运”。

某外资公司的一名管理人员庞先生说，他相信“习惯决定命运”这种说法。庞先生从小极其聪明，上学从来都是不费什么力气就能在班级甚至年级名列前茅。但他说：“如果可以选择，我宁愿选择让自