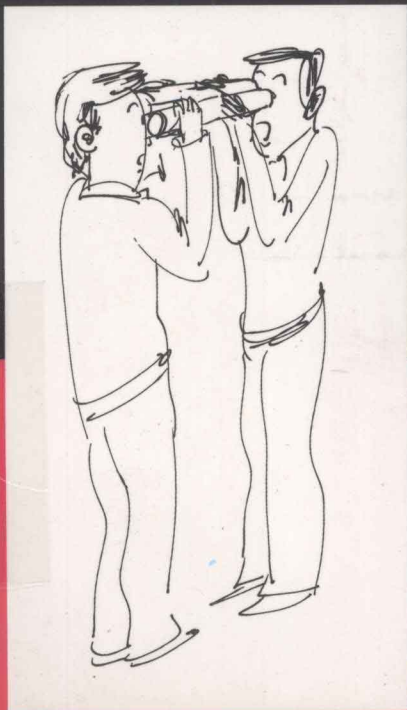


# 七個心理寓言

武志紅 著

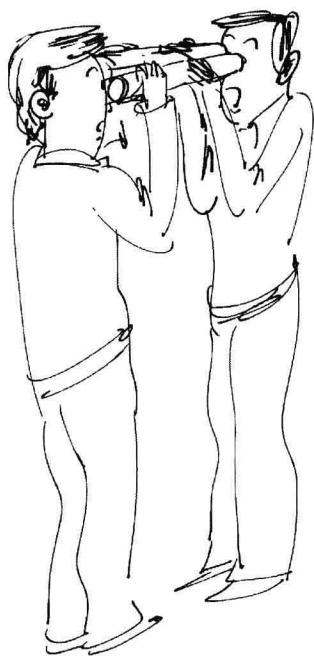


我們都渴望得到對方的認同，  
渴望能與對方分享彼此。  
但對於多數人而言，關係越親密，  
就越渴望將自己的意志  
強加到對方的身上。  
我們看似是在愛別人，  
但其實是在愛自己在這人身上的付出。

世界書局

# 七個心理寓言

武志紅 著



我們都渴望得到對方的認同，  
渴望能與對方分享彼此。  
但對於多數人而言，關係越親密，  
就越渴望將自己的意志  
強加到對方的身上。  
我們看似是在愛別人，  
但其實是在愛自己在這人身上的付出。

世界書局

國家圖書館出版品預行編目資料

七個心理寓言 / 武志紅 著. -- 初版. -- 臺北市 : 世界, 2010.08  
面 ; 公分

ISBN 978-957-06-0400-9 (平裝)

1. 修身 2. 自我實現 3. 通俗作品

192.1

99010602

# 七個心理寓言

世界書號

A718-2347

作 者 / 武志紅 插 圖 / 徐寅虎  
發 行 人 / 閻 初  
發 行 者 / 世界書局股份有限公司  
地 址 / (100) 台北市重慶南路一段 99 號  
電 話 / 886-2-2311-3834  
傳 真 / 886-2-2331-7963  
網 址 / [www.worldbook.com.tw](http://www.worldbook.com.tw)  
劃撥帳號 / 00058437 世界書局  
出版日期 / 2010 年 8 月初版  
定 價 / 台幣 200 元

◎ 版權所有・翻印必究

◎ 繁體中文版由世界圖書出版公司北京公司授權 世界書局出版

◎ 本書言論屬作者觀點，不代表本局立場

## 成為你自己

我們渴望做自己。

同時，我們又渴望得到別人的認可。

顯然，這是一對矛盾。

在我看來，這是每個人生命的頭號矛盾。

或者，你會說，你只要自己認可自己就 OK 了。但這是真的嗎？當你登上世界的巔峰時，卻無人分享，無人喝彩，那種滋味，你能想像、能體會嗎？

一個朋友在我博客上留言說，他登一座山，到了山頂，卻發現沒有什麼瑰麗的景色，那一刻，他好像悟出了什麼，從山上下來後，就給一個女孩打電話，說他愛她。

這種感受，不難體會吧。

不必說巔峰，你只需問問自己：你可曾保守住過任何一個祕密？

是不是，每當有了一個重要的體驗，或有了一個祕密，你都渴望有一個聆聽的對象。這個聆聽對象，或者是牧師、心理醫生，也或者是親朋好友，還可以是一件物品。

譬如，電影《花樣年華》中，最後梁朝偉對著一個樹洞一訴衷腸。

說這些，只是想強調一點：我們無時不刻都活在關係中，我們都渴望得到關係對方的認可，渴望能與對方分享彼此。如果沒有這一點，我們就會感覺，生如同死。

然而，如果我們過於在乎別人對自己的認可，一個巨大的問題就會產生：我們可能會失去自己。

每個人都渴望愛與被愛，大多數人也有過愛與被愛的經歷。但是，對於多數人而言，關係越親密，我們就越渴望將自己的意志強加到對方的身上。那時，我們就是在摧毀對方的真實存在。反過來也一樣，別人也在對我們做同樣的事情。

一切關係中都包含著這一點。也就是說，這世界上，我們都在互相強加，強加的時候，我們還會說，我愛你，所以才這樣對你。

因為這樣的說法，一切人際關係就是成了一團迷霧：我們以愛的名義彼此強加，而當我們自覺地按照別人的意志去行動時，我們便迷失在人際關係的迷霧了。

人本主義心理學說，以人為本。這個著名詞彙更準確的意思其實是“以我為本”，即“我”自己才是我的人生的選擇者和判斷者。

馬斯洛強調自我實現，而與馬斯洛同為人本主義心理學旗手的羅傑斯則強調“成為自己”。這兩者是同一個含義，其意思是，當一個人能夠為自己的一切做選擇時，他便是在做自己，便是成為自己，便是自我實現。

這聽起來很簡單，其實很難。

因為，關係所製造的迷霧淹沒了我們，我們的內心深處，藏著太多

的別人的意志。尤其是父母的意志、權威的意志，以及聖人的意志……

想成為自己，就必須撥開關係的迷霧，破除掉別人強加於自己的意志。

這就是我寫這本書的主要目的。

這本書中的系列文章〈心靈成長的六個定律〉，可以視為我自己的理論體系的入門文章。如果你渴望看清楚自己，看清楚自己的親密關係，看清楚普通的人際關係，這一系列文章一定會幫到你。

如果你對心理學感興趣，相信這一系列文章也會讓你看破很多迷霧。除了看破人際關係的迷霧外，我們也需看到，我們的意志本身也常是一團迷霧。

譬如，為什麼“得不到的，才是最好的”？

這是因為，我們太愛自己的意志。如果意志得不到實現，我們便會執著在這個意志上，於是，那些“得不到”的，便成了我們無比重視的事物了。

這也引來另一個奧秘：如果想讓一個人對你好，便請他幫你一個忙。

這是因為，多數時候，我們看似是在愛別人，但其實首先是在愛自己在這個人身上的付出。如果對一個人付出越多，那麼我們就會越在乎他，但其實在乎的不過是自己的意志而已。

這也是為什麼“好人沒好報”，因好人多在付出。那麼，在一個關係裏，對方既然只是得到而沒付出，他自然就不在乎這個關係了。

看破人際關係的迷霧後，也可以去編織更多的迷霧，以把自己的意志強加給別人。看破意志的虛妄後，也可以去利用這一虛妄，讓自己追求更多的利益。

但更重要的是，只有看破關係的迷霧，也看破意志的虛妄後，我們才能看到彼此的真實存在，才能做到真愛。

武志紅

2008年3月

## 自序 / 成為你自己

### 1 / 七個心理寓言

七個關於心理健康的寓言，從故事中獲得成長的感悟。

### 15 / 寬容自己，才能寬以待人

一個對自己太苛刻的人，很難做到寬以待人。相反，對自己苛刻的人，更可能的選擇是，挑剔別人。

### 21 / 越控制，越失序

只有當你缺乏理解的時候，才有掌控的必要。如果你已經把事情看得很清楚，自然就不需要掌控了。

### 27 / 學校和家庭不是“養雞場”

我們的大學校園越來越像是“養雞場”，“不成熟的小雞們”被圈養起來，以幫助缺乏自控能力的大學生們“健康成長”。

### 39 / 心理書屋：《不要控制我》

### 41 / 內向是對內向者的保護？外向是對外向者的嘉獎？

為什麼有許多內向者，富有愛心、樂於助人，卻一直陷於孤獨；而有些霸道，也從不畏懼向人索取的外向者卻有很多朋友？

53 / 心靈成長的六個定律：我們天生有一個精神胚胎

這是關於心理成長最基本的知識。如果我們的成長環境明顯違背了這些定律，我們的心靈就會受傷，我們的生命感覺就會出現破碎。

67 / 心理書屋：《中毒的父母》

69 / 心靈成長的六個定律：多一隻心靈之眼，看破關係的迷霧

投射與認同，是人際關係中最重要的心理互動機制，是我們內在的關係模式相互影響的主要途徑。

83 / 心靈成長的六個定律：幸與不幸，是你主動實現的

儘管我們很容易歸罪於人，但其實我們人生的結局，在相當程度上是我們主動推動的結果。

97 / 心理書屋：《愛是一種選擇》

99 / 心靈成長的六個定律：答案，在你自己心中

有沒有一種喜悅是不依賴任何東西的？  
有沒有一種光是不需要別人來點燃的？

109 / 自我覺察，解脫之道

命運不是發生在我們身上的事，而是我們自身的一個組成部分，命運是我們如何運用洞悉力和愛的規律對事件做出反應。

117 / 人生為什麼會輪迴？

追求優秀不是克服自卑的良藥，特別自控也不是情緒化的答案。

121 / 心理書屋：《少有人走的路》



### 123 / 警惕你身邊的“隱形攻擊”

他們沒有表達出強有力的憤怒，甚至沒有表現出一點憤怒，但他們通過犯一些莫名其妙的錯誤的方式所達到的效果，卻和直接用憤怒攻擊強勢方沒有什麼兩樣。

### 133 / 攻擊性：男人的魅力之源？

為什麼老有人說，男人不壞，女人不愛？

### 139 / 自我價值，為誰認可？

活著，是為了實現自我價值。  
然而，自我價值，為誰認可？

### 147 / 心理書屋：《男生討好你是有企圖的》

### 149 / 再劫麵包店——未被實現的願望的詛咒

得不到的，才是最好的。  
這是我們最常聽到的一句話。這句話反映了一點：沒有實現的願望，具有多麼可怕的力量。

### 161 / 看到的境界，與達到的境界

一個能看到很好的境界的人，未必能達到這個境界，甚至，他可能還會背離這個境界。

### 167 / 心理書屋：《沉重的肉身》

### 171 / 讓感覺在你心中開花結果

感覺是“我”與世界的真相建立關係的那一剎那的產物。

### 179 / 心理書屋：《愛的覺醒》

# 七個心理寓言

七個關於心理健康的寓言，從故事中獲得成長的感悟。

## （一）成長的寓言：做一棵永遠成長的蘋果樹

一棵蘋果樹，終於結果了。第一年，它結了10個蘋果，9個被拿走，自己得到1個。對此，蘋果樹憤憤不平，於是自斷經脈，拒絕成長。第二年，它結了5個蘋果，4個被拿走，自己得到1個。“哈哈，去年我得到了10%，今年得到20%！翻了一番。”這棵蘋果樹心理平衡了。

但是，它還可以這樣：繼續成長。譬如，第二年，它結了100個果子，被拿走90個，自己得到10個。

很可能，它被拿走99個，自己得到1個。但沒關係，它還可以繼續成長，第三年結1000個果子……

其實，得到多少果子不是最重要的。最重要的是，蘋果樹在成長！等蘋果樹長成參天大樹的時候，那些曾阻礙它成長的力量都會微弱到可以忽略。真的，不要太在乎果子，成長是最重要的。

### 心理點評：

你是不是一個已自斷經脈的打工族？

剛開始工作的時候，你才華橫溢，意氣風發，相信“天生我才必有用”。但現實很快敲了你幾個悶棍，或許，你為單位做了大貢獻沒人重視；或許，只得到口頭重視但卻得不到實惠；或許……總之，你覺得就像那棵蘋果樹，結出的果子自己只享受到了很小一部分，與你的期望相差甚遠。於是，你憤怒、你懊惱、你牢騷滿腹……最終，你決定不再那麼努力，讓自己的所做去匹配自己的所得。幾年過去後，你一反省，發現現在的你，已經沒有剛工作時的激情和才華了。

“老了，成熟了。”我們習慣這樣自嘲。但實質是，你已停止成長了。

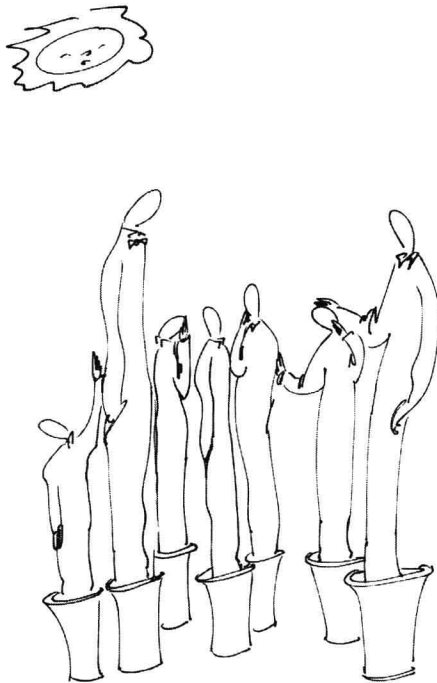
這樣的故事，在我們身邊比比皆是。

之所以犯這種錯誤，是因為我們忘記生命是一個歷程，是一個整體，我們覺得自己已經成長過了，現在是到該結果子的時候了。我們太過於在乎一時的得失，而忘記了成長才是最重要的。

好在，這不是金庸小說裏的自斷經脈。我們隨時可以放棄這樣做，繼續走向成長之路。

### ■ ■ ■ ■ ■ 切記：

如果你是一個打工族，遇到了不懂管理、野蠻管理或錯誤管理的上司或企業文化，那麼，提醒自己一下，千萬不要因為激憤和滿腹牢騷而自斷經脈。不論遇到什麼事情，都要做一棵永遠成長的蘋果樹，因為你的成長永遠比每個月拿多少錢重要。



## （二）動機的寓言：孩子在為誰而玩

一群孩子在一位老人家門前嬉鬧，叫聲連天。幾天過去，老人難以忍受。

於是，他出來給了每個孩子 25 美分，對他們說：“你們讓這兒變得很熱鬧，我覺得自己年輕了不少，這點錢表示謝意。”

孩子們很高興，第二天仍然來了，一如既往地嬉鬧。老人再出來，給了每個孩子 15 美分。他解釋說，自己沒有收入，只能少給一些。15 美分也還可以吧，孩子仍然興高采烈地走了。

第三天，老人只給了每個孩子 5 美分。

孩子們勃然大怒，“一天才 5 美分，知不知道我們多辛苦！”他們向老人發誓，他們再也不會為他玩了！

### 心理點評：

這是我在 2005 年 6 月 18 日的〈你職業枯竭了嗎？〉一文中提到的寓言。這個寓言是蘋果樹寓言的更深一層的答案：蘋果樹為什麼會自斷經脈，因為它不是為自己而“玩”。

人的動機分兩種：內部動機和外部動機。如果按照內部動機去行動，我們就是自己的主人。如果驅使我們的是外部動機，我們就會被外部因素所左右，成為它的奴隸。

在這個寓言中，老人的算計很簡單，他將孩子們的內部動機“為自己快樂而玩”變成了外部動機“為得到美分而玩”，而他操縱著美分這個外部因素，所以也操縱了孩子們的行為。寓言中的老人，像不像是你的老闆、上司？而美分，像不像是你的工資、獎金等各種各樣的外部獎勵？

如將外部評價當作參考座標，我們的情緒就很容易出現波動。因為，我們控制不了外部因素，它很容易偏離我們的內部期望，讓我們不滿，讓

我們牢騷滿腹。不滿和牢騷等負性情緒讓我們痛苦，為了減少痛苦，我們就只好降低內部期望，最常見的方法就是減少工作的努力程度。

一個人之所以會形成外部評價體系，最主要的原因是父母喜歡控制他。父母太喜歡使用口頭獎懲、物質獎懲等控制孩子，而不去理會孩子自己的動機。久而久之，孩子就忘記了自己的原初動機，做什麼都很在乎外部的評價。上學時，他忘記了學習的原初動機——好奇心和學習的快樂；工作後，他又忘記了工作的原初動機——成長的快樂，上司的評價和收入的起伏成了他工作的最大快樂和痛苦的源頭。

### ■ 切記：

外部評價系統經常是一種家族遺傳，但你完全可以打破它，從現在開始培育自己的內部評價體系，讓學習和工作變成“為自己而玩”。

## （三）規劃的寓言：把一張紙折疊 51 次

想像一下，你手裏有一張足夠大的白紙。現在，你的任務是，把它折疊 51 次。那麼，它有多高？

一個冰箱？一層樓？或者一棟摩天大廈那麼高？不是，差太多了，這個厚度超過了地球和太陽之間的距離。

### 心理點評：

這是我在 2005 年 12 月 24 日的文章〈職業規劃：幫你設計人生〉中提到的一個寓言。

到現在，我拿這個寓言問過十幾個人了，只有兩個人說，這可能是

一個想像不到的高度，而其他人想到最高的高度也就是摩天大廈那麼高。

折疊 51 次的高度如此恐怖，但如果僅僅是將 51 張白紙疊在一起呢？

這個對比讓不少人感到震撼。因為沒有方向、缺乏規劃的人生，就像是將 51 張白紙簡單疊在一起。今天做做這個，明天做做那個，每次努力之間並沒有一個聯繫。這樣一來，哪怕每個工作都做得非常出色，它們對你的整个人生來說也不過是簡單的疊加而已。

當然，人生比這個寓言更複雜一些。有些人，一生認定一個簡單的方向而堅定地做下去，他們的人生最後達到了別人不可企及的高度。譬如，我一個朋友的人生方向是英語，他花了十幾年努力，僅單詞的記憶量就達到了十幾萬之多，在這一點上達到了一般人無法企及的高度。

也有些人，他們的人生方向也很明確，譬如開公司做老闆，這樣，他們就需要很多技能——專業技能、管理技能、溝通技能等等。他們可能會在一開始嘗試做做這個，又嘗試做做那個，沒有一樣是特別精通的，但最後，開公司做老闆的這個方向將以前的這些看似零散的努力統合到一起，這也是一種複雜的人生折疊，而不是簡單的疊加。

## ■ 切記：

看得見的力量比看不見的力量更有用。

現在，流行從看不見的地方尋找答案，譬如潛能開發，譬如成功學，以為我們的人生要靠一些奇蹟才能得救。但是，在我看來，通過規劃利用好現有的能力遠比挖掘所謂的潛能更重要。

## （四）逃避的寓言：小貓逃開影子的招數

“影子真討厭！”小貓湯姆和托比都這樣想，“我們一定要擺脫它。”

然而，無論走到哪裏，湯姆和托比發現，只要一出現陽光，它們就會看到令它們抓狂的自己的影子。

不過，湯姆和托比最後終於都找到了各自的解決辦法。湯姆的方法是，永遠閉著眼睛。托比的辦法則是，永遠待在其他東西的陰影裏。

## 心理點評：

這個寓言說明，一個小的心理問題是如何變成更大的心理問題的。

可以說，一切心理問題都源自對事實的扭曲。什麼事實呢？主要就是那些令我們痛苦的負性事件。

因為痛苦的體驗，我們不願意去面對這個負性事件。但是，一旦發生過，這樣的負性事件就注定要伴隨我們一生，我們能做的，最多不過是將它們壓抑到潛意識中去，這就是所謂的忘記。

但是，它們在潛意識中仍然會一如既往地發揮作用。並且，哪怕我們對事實遺忘得再厲害，這些事實所伴隨的痛苦仍然會襲擊我們，讓我們莫名其妙地傷心難過，而且無法抑制。這種疼痛讓我們進一步努力去逃避。

發展到最後，通常的解決辦法就是這兩個：要麼，我們像小貓湯姆一樣，徹底扭曲自己的體驗，對生命中所有重要的負性事實都視而不見；要麼，我們像小貓托比一樣，乾脆投靠痛苦，把自己的所有事情都搞得非常糟糕，既然一切都那麼糟糕，那個讓自己最傷心的原初事件就不是那麼疼了。

白雲心理醫院的諮詢師李凌說，99%的吸毒者有過痛苦的遭遇。他們之所以吸毒，是為了讓自己逃避這些痛苦。這就像是躲進陰影裏，痛苦的事實是一個魔鬼，為了躲避這個魔鬼，乾脆把自己賣給更大的魔鬼。

還有很多酗酒的成人，他們有過一個酗酒而暴虐的老爸，挨過老爸的不少折磨。為了忘記這個痛苦，他們學會了同樣的方法。



除了這些看得見的錯誤方法外，我們人類還發明了無數種形形色色的方法去逃避痛苦，佛洛伊德將這些方式稱為心理防禦機制。太痛苦的時候，這些防禦機制是必要的，但糟糕的是，如果心理防禦機制對事實扭曲得太厲害，它會帶出更多的心理問題，譬如強迫症、社交焦慮症、多重人格，甚至精神分裂症等。

真正抵達健康的方法只有一個——直面痛苦。直面痛苦的人會從痛苦中得到許多意想不到的收穫，它們最終會變成當事人的生命財富。

### ■ 切記：

陰影和光明一樣，都是人生的財富。

一個最重要的心理規律是，無論多麼痛苦的事情，你都是逃不掉的。你只能去勇敢地面對它、化解它、超越它，最後和它達成和解。如果你自己暫時缺乏力量，你可以尋找幫助，尋找親友的幫助，或尋找專業的幫助，讓你信任的人陪著你一起去面對這些痛苦的事情。

美國心理學家羅傑斯曾是最孤獨的人，但當他面對這個事實並化解後，他成了真正的人際關係大師；美國心理學家弗蘭克有一個暴虐而酗酒的繼父和一個糟糕的母親，但當他挑戰這個事實並最終從中原諒了父母後，他成了治療這方面問題的專家；日本心理學家森田正馬曾是嚴重的神經症患者，但他通過挑戰這個事實並最終發明出了森田療法……他們生命中最痛苦的事實最後都變成了他們最重要的財富。你，一樣也可以做到。

## （五）行動的寓言：螃蟹、貓頭鷹和蝙蝠

螃蟹、貓頭鷹和蝙蝠去上惡習改正班。數年過後，它們都順利畢業並獲得博士學位。不過，螃蟹仍橫行，貓頭鷹仍白天睡覺晚上活動，蝙蝠仍倒懸。