

ZOUXIANGXINLINGLUZHOUCONGSHU

走向心灵绿洲丛书



性挑战命运

开发潜我的

独特优势

◎ 朱 菁 菁 编著
◎ 京 华 出 版 社

个性挑战命运

——开发潜我的独特优势

朱菁菁 编著

京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

个性挑战命运/朱菁菁编著. —北京: 京华出版社, 1997. 10
(走向心灵绿洲丛书)

ISBN 7-80600-259-6

I. 个… II. 朱… III. 青少年-心理卫生 W. B845.9

中国版本图书馆 CIP 数据校字 (97) 第 21386 号

个性挑战命运

朱菁菁 编著

责任编辑: 郭 垦 责任校对: 孙岳奇

技术编辑: 凌 敏 封面设计: 李昱修

京华出版社出版

(100011 北京市安外青年湖西里甲 1 号)

情报研究所印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

787×1092 毫米 32 开 7.375 印张 140 千字

1998 年 1 月第 1 版 1998 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 定价: 10.00 元

序

几年前，分散在京城的一些高等院校和医院里的十来位从事心理咨询和心理治疗的年轻同志聚在了一起，为的是共同磋商、交流经验，进行学术上的探讨。他们称自己的这个集体为“心灵绿洲”。

那是一个星期六，我赶到了他们平时利用休息日而定期聚会的地点——北京大学，参加了一次活动，方才亲自体验到他们投身于自己事业的热忱。后来，由于编写辞典的缘故，跟他们中的一些人在专业上又有了进一步的接触，领会到他们在治学上严谨的态度。他们之中，不乏硕士、博士、主治医师、副教授，每一个人都工作在心理咨询和心理治疗的第一线，既有扎实的理论基础，又有丰富的实践经验，而最为难能可贵的是他们所具有的精良的素质和同情、坦诚、善解人意、热心助人的品质。这些都体现在他们为社会上困陷于心灵烦扰的人们排忧解难的贯注和投入的精神上。这一本集子就是一个见证。

随着社会的进步，随着物质生活的提高，人们对于情感世界的需要，对于人际关系和家庭生活的质量也越来越重视。

许多人已不再满足于过去那种为了生存而委曲求全的人际关系，不再满足于过去那种为了“面子”而凑凑合合的婚姻关系。当人们对生活质量的期望值提高之后，困扰和挫折也就不可避免地随之增加。没有一个人会喜欢困扰和挫折，可是，活生生的现实却告诉我们——那是无法避免的。

如何坦然地面对生活中的困扰与挫折而不是回避，这一本集子肯定会给你不少启示，会帮助你渡过难关。也就是说，它会像绿洲里的甘泉一样，对于沙漠之中干渴难当的行旅，一点一滴都沁入心脾。虽然在今天看来，这股“心灵绿洲”中流淌的清泉还只不过是涓涓细水，相信，不久的将来，它终会汇成巨流。

我想，这一定不会只是我这个做序者一个人的愿望吧。

杨华渝

1997年3月16日

目 录

一 关于挑战的提出·····	(1)
(一) 个性就是一个独特的“我”吗·····	(2)
(二) 滴水见海——人与环境背景的关系·····	(2)
(三) 内心里的环境·····	(3)
(四) 潜我的真相·····	(4)
(五) 独特的个性与环境的差·····	(9)
(六) 荡起命运之舟的双桨·····	(10)
二 个性与命运的对视·····	(13)
(一) 懂得命运的个性·····	(13)
(二) 个性的自我探知·····	(22)
(三) 你为什么是你·····	(37)
(四) 如何透视潜我——己所未知的活力·····	(46)
(五) 生命之源——希望·····	(56)
(六) 命运看重素质·····	(64)
三 命运的主宰：环境焉？个性焉？·····	(69)
(一) 个性同环境的较量·····	(70)
(二) 命运的背景分量·····	(78)

(三) 个性筛选环境·····	(85)
(四) 机遇与素质共命运·····	(92)
(五) 成事在天,更在人·····	(99)
四 高扬个性之帆·····	(105)
(一) 广阔的个性成长时空 ·····	(105)
(二) 经典个性——竞争者 ·····	(111)
(三) 丧失幻想的悲哀 ·····	(117)
(四) 多彩的个性美 ·····	(122)
(五) 开拓自我的多维取向 ·····	(128)
(六) 在环境中顽强地表达自我 ·····	(135)
(七) “度”的把握——考究的自我实现·····	(141)
五 顺自我之天性,开心智之潜能·····	(149)
(一) 生命的极光 ·····	(149)
(二) 在行动中确认自己的优势 ·····	(156)
(三) 以发展的眼光重塑自己的品格 ·····	(161)
(四) 随波逐流地创新 ·····	(167)
(五) 开启右脑天赋 ·····	(173)
(六) 愉快、自然地成长 ·····	(186)
(七) 好奇心的可贵 ·····	(191)
六 独特的个性与闪光的命运·····	(196)
(一) 张扬独一无二 ·····	(196)
(二) 我行我素,独辟蹊径 ·····	(202)
(三) 坚韧里裹着的梦 ·····	(207)

(四) 与众不同的收获	(211)
(五) 新颖的知识结构	(216)
(六) 我就是我	(221)
七 开放的结尾.....	(228)
后记.....	(230)

一 关于挑战的提出

个性与命运的话题述说着人的一生。什么是个性？命运又指什么？个性能否挑战命运？每个独特的潜我将怎样出征命运之程？这是本书关注的问题。

说起来，在宇宙的诸生命现象中，我们最熟悉而又最陌生的莫过于“人”了。我们似乎很知道自己，但又常常对自己大惑不解；作为人类的一员，我们却很难真正地把握人类自己——这样绝妙而久远的生命现象。如果将人视为一种流动的、开放的、完整的、独特的、稳定的生命体系，那么，被心理学界定出的个性的内涵和外延就应无条件地逼近这一命题。

（一）个性就是一个独特的“我”吗

关于个性的心理学定义众说纷纭，我的理解是：个性（在心理学术语中也称人格）是由人与环境全息联系构成的、个体的、显现和潜在的生存样式。

这种生存样式首先是指个体的，而非群体的，因此其最显著的特征就是独特性。每个人来到这个世界上都是独一无二的，都具有完整、充分的独特背景和本质品性。尤其是心理活动的独特性，更是人与其他动物不同的重要标志，是人类作为高级生命现象的明证。这就是说，人在群体的生存方式中始终保持了高度的个体化水平。生活在这个世界里，我们每个人既有群体的人生目标，也有个体化的人生目的，这两种目的既相通又有差异。毋庸置疑，所有的人都希望自己有一个良好的生存环境，不过，个体的人生目标在这种前提下，却呈现出多彩多样：有的人向往以丰厚的学识修养人性，也有的人渴望开创一项自己喜欢的实业，还有的人愿终生以游历为乐……而千姿百态的人生选择与每个人的生活阅历、每个人的知识背景、每个人的个性特质，又都有着千丝万缕的联系。

（二）滴水见海——人与环境背景的关系

从“一滴水里见大海”这句话来说明人与环境的关系，是对人与环境全息联系的最好注释了。全息的概念源于对全息照片的一种联想，即如果打碎一幅全息照片，那么其中每个

碎粒都含有整幅照片的全部信息。沿此思路延伸下去，我们可以看出，人本身就如同一个小宇宙（一个巨系统），是已知的地球生命现象的顶峰，但在整个宇宙的发展中，每个人只是一颗微小的晶粒。宇宙在漫长的演化时空中，将自己的信息弥散于所有蕴育其中的生命。宇宙不但产生、发展着人类，同时也消亡着人类，赋予了人类生命完整的过程；宇宙信息不断地浓缩于人脑里，渗入人的行为中。每个人都自觉不自觉地吸纳着环境给予他的全部信息，而这种全息联系铸就了当今人类面临的诸种全球问题。现在几乎每个地域、每个民族的明显变动都会产生“牵一发而动全身”的国际影响。所以，混沌学中有这样一种夸张的说法：亚马逊河的一只蝴蝶煽动翅膀引起的微弱气流，传到太平洋上空竟酿成一场灾难性的飓风。这被称为“蝴蝶效应”。而“蝴蝶效应”在即将到来的信息社会将不足为奇，信息迅速传导的网络会使整个环境与每个人的联系越来越密切，这样就很容易理解个性的另一个重要特征了，这就是人的开放性。人活在与环境的全息联系中，其生存方式不可能是封闭的，而是开放的，并且这种开放是人与环境互动的。也就是说，环境既能容纳人，又会改变人；而人呢，即要适应环境，又可以创造环境。二者，你中有我，我中有你，即相互通融，又矛盾冲突。

（三）内心里的环境

通常我们所说的环境，往往是指自然环境或社会环境。其实，就人本身来说，也有一个环境，这个环境可称之为“内环境”。内环境集中体现了个性的稳定性，包含个体的生理基

础和心理情境。生理基础主要指与遗传相关的生理特征，如：人的相貌、体格、气质中先天的生物成份；心理情境指稳定的心理现象，这类现象或是潜在的，或是显现的，其表现为需求倾向、动机强度、思维方法、行为习惯、情感常态、兴趣爱好等。人的心理情境的差异是多样的。有的人热情奔放，有的人淡泊宁静；有人行动直奔目标，不达目的，誓不罢休，有人只重过程，不计结果；有人办事麻利干脆、大刀阔斧，有人做事认真谨慎，慢工细做；有人善于分析，有人长于体悟；有人清早精神，有人夜晚兴奋；有人着迷音乐，有人热衷体育运动；有人愿意独处，有人喜欢交往……这些相对稳定的心理背景成为人心理活动的内在环境，决定着人对外环境信息的吸收方式和取向。

“外环境”则是指个体以外的环境，即自然和社会环境。如果从外环境与个体相关的时空范畴看，可分为与个体关系更为紧密的小环境和与个体不无相关的大环境。具体地说，小环境是指个体的家庭、就职单位、生活社区和朋友关系，还有个体居住地的气候、地貌等自然环境等等；大环境则指国家的经济发展、民族的文化传统、地球的资源开发、太空的科学探索等等。

(四) 潜我的真相

在心理学的术语中，个性与人格是同一个概念。为了解释个性的存在机理，即人为什么具有个性，人们在心理学理论探讨中提出了人格结构的假设。有的心理学家将人格结构抽取为不同层次的自我，如精神分析派创始人弗洛伊德将人

格分为超我、自我和本我，弗农把自我分为“社会自我”、“有意识的私有的自我”、“顿悟的自我”、“压入深层的自我”……这里我想借用弗洛伊德著名的概念——潜意识，将自我作为人格的主体，分为潜在自我、显现自我和理想自我。

显现自我与潜在自我有着生理基础（脑神经的运作机理）的差异，所以有活动方式和功能时空的区别。显现自我（简称显我）就是我们对自已已知的那部分，是现实的自我，是被社会文化挂上标签的自我，是经验的自我，是由我们的思维、情感和行为表达出来的自我。理想自我是我们寄希望于自己的自我，是被我们自己赋予很高价值的自我。理想自我常常超出真实的自我，存在于显我与潜我构成的全我中。这就是说，理想自我既存在于我们的意识中，被显我清楚地感知，又埋伏在我们的潜意识里，和我们玩着捉迷藏的游戏，时时呈现在梦里。

潜在自我（简称潜我）是自我中最有容量的部分，也是最模糊的部分，又是自我的本真，其中有相当部分不为我们自己所知。这里蕴藏着丰厚的生命潜能，是一种复杂精妙的心理现象，是我们吸收、加工、存储、输出信息的重要基地之一，是人与环境全息联系的主要心理载体。潜我从一个人的生命之初即开始发育，是人所以能够接受胎教的心理活动的发端。它不但存储着父母遗传下来的基本信息，还沉积着外环境作用于自我的大部分信息，是一个庞大而有序的信息存储库和加工厂。潜我对外环境信息的吸收是天真而扎实的，常常诚实地支配着自我，反映出真我。如人的身体语言总是透出人的本意，这就是潜我的坦白。正如当代学者周国平所说：“文明对于不同的人，往往进入其不同的心理层次。进入

意识层次的只是学问，进入无意识层次的才是教养。”

潜我的信息（包括能量）多处于抑制状态，只有少部分信息悄然活跃着，并适时释放着。潜我是经过筛选才施放信息的，但它将选中的信息传给显我时，其选择的途径和所用的方式都是不拘一格的，而且多采取非理性的思维方法，如灵感、顿悟、直觉、想象、梦幻等。潜我的信息有时会在外环境突发事件的强刺激下，如奔突的岩浆一样喷发而出。也有这类情况，即在显我明确的需求和强烈的动机驱使下，靠理性的思考提取出来。另外，在人的心理状态极其轻松、愉悦时，也正是潜我的工作遇到干扰最少的时机。此时有利潜我排除显我的成见、偏见的束缚，使自己无论是汲取还是传播信息都处于高效集中状态。这时我们会感到自己的大脑异常灵活、明晰，思路开阔，信息调用自如，记忆力格外出色。（有关操作与实例将在后面章节中细谈。）

潜我除了同显我互递信息而外，还能将外环境投入的信息与内环境原有的信息不断协调起来，经过创造性地重组后再恰当传出。有时，我们在急需时，会忽然忆起一些从未留心记过、但非常对路的信息。例如，有位建筑师在思索一个建筑结构的设计难点时，突然想起他曾见过的一种昆虫筑巢的方式，恰好可以借用来解决这个问题，他欣喜若狂，但当他静心回想这个灵感的来历，却怎么也想不起自己是在什么时候存下这段记忆的。事隔4年，在一次朋友聚会闲聊时，他的一位老朋友提起，儿时，他们曾一起在花园里捣毁过一种小虫的窝，并乐此不疲。“噢！天啊，那个灵感竟来自我最淘气的时候。”这就是他的潜我将外来信息的强烈需要与其幼年不经意时存下的经验串联起来，并及时送给了他的显我。

潜我不仅有存储源自人体内外信息的容量和结构，还具备良好的承受外界刺激和内心冲突的缓冲机制。其中大家熟知的有心理防御机制，即当我们遭遇到重大挫折时，会以自己意识不到的方式保护自己，用来减少内心的冲突造成的挫折感和痛苦，而这种保护在意识层常常是一种离题甚远的表现形式。例如，有一个从小被继母虐待的男人，在他父亲去世时，突然感到浑身疼痛难忍，以致无法参加父亲的葬礼。这是怎么回事？原来，他的潜我一直在为父亲娶了继母而怨恨父亲，而父亲的死无形中解了他那深藏在心中的恨，也激起了他对自己童年渴求爱抚却无望满足的创伤回忆。他本来无心奔丧，却没有说得出口的理由，这时心身反应引起的全身不舒服给了他拒绝为其父送葬的借口。再比如，有时我们会莫名其妙地梦见自己对一个自己厌恶的人献殷勤，这也是潜我常用的自卫策略。潜我以为，如果对一个伤害自己的人表示友好，会令这个人摸不着头脑而困惑，而这正是对他的惩罚。但在醒来时，我们会认为这个梦表明自己害怕这个恶人，所以用讨好的方式使自己免受伤害，可是马上又会惊奇地自问：“难道我真的怕过他吗？”这就是说，显我有时会误解潜我的语言。因为潜我的语言有时是无逻辑可言的，这就需要对潜我的信息来源同显我的现实情景比照着作深入的联想和针对性的分析，尤其是独到的体悟，才可能明白这些荒诞怪异的语言在叙说什么。这也是我们认识自我的方法之一——释梦。

对于潜我的认识更多地需要体悟，并要以顺其自然的或强刺激的方法去启动或激发其潜在的功能。对显我的认识则要以诚实的态度和开放的视野，按人与环境互动的规律去把

握。

明确了显我和潜我在人格结构中的性能和关系，就建立了我们对个性的完整性的认知。人虽然与环境息息相通，必须依存于环境，但同时从本性上为证实自己的存在，又需要独立于外环境，不断地自我凝聚，这是个性成长中无时不有的一种重要发展势态和活动过程。

自我凝聚就是在自己的心理世界里营筑起一个符合自己生命真谛的个性内核，这个内核包含理想自我、真实自我、生命意识、自我意识、价值观等（其中自我意识是一个体现了自我的要求、表现、拓展、保护、超越、评价、控制的动态过程，是对自己存在的知觉）。这种自我组织工作是心理的新陈代谢，一方面要时常清理自己头脑中的废料，保养、启用其中的精华，并以此调整、施展自己的情感和行为；另一方面，要将外来的信息，经过去伪存真，归纳分辨，化为适于自己成长的素养；这样就能对自己与环境的关系保持明智的评判和把握，对自我也会常有新的理解和设计。

另外，个性的完整性还体现于每个人从出生起，心理成长的连续性和整体性。这种成长历程也表现了个性的流动性。人生的长河无时不面临着新的问题，这就注定了人的一生都在变化，都在成长。由此使我们每个年龄段都显出不同的成长印迹（特征）。幼年时，我们依恋父母、天真、好奇；少年时，我们困惑、冲动、多愁善感；青年时，我们活跃、自立、充满向往；中年时，我们清醒、成熟，坚韧、负责；老年时，我们孤独、固执、淡泊自爱。我们每一时段的个性成长都在思维、情感、意志、行动上深深扎根于环境，汲取着各种养分，构成自己与环境的个性循环体系。

以上，我们细述了人与环境的全息联系，辨析了内环境与外环境的涵义，阐释了个性的稳定性、开放性、完整性和流动性。这是否会淹没了个性的独特之处呢？在人类共性日益突出的时代，我们是否还有必要探索个性的独特品质呢？独特性在这样紧密的关系网中又是怎样生成并蓬勃着的？

（五）独特的个性与环境的差异

在全息联系的密网里，每个人的小环境和人格结构都有差异，而且社会的信息在每一个特定的人与环境的关系中传动的方 法、内容、数量、渠道又是千差万别的，于是便生成了一个具有独特个性的人。与此同时，每个独特的人也给外环境提供了一份与众不同的信息，并以其特有的方式渗向外环境，成为外环境的一部分——一个个特定的环境细节，而社会的大环境正是由这样的环境细节构筑而成的。这样的构筑不是相加的关系，而是全息的关系，即整体大于部分之和。而个体的人格向外环境渗透时，因方式的特异，必然构成个体与外环境间的冲突和开拓。这种开拓一方面表现于个体自身的突破、进化和适应力的增长，另一方面体现于外环境容纳个体的时空扩展和格局变化。当个体的变化、突破或进取顺应了社会时代潮流的变革，那么，个体的价值便会大放异彩。目前，这样的互动联系变化已成为成千上万勇于开拓进取的改革者的实绩所证实。从这个意义上说，个体的独特性与外环境是人性里共存的一对本质。二者都有合情合理的存在和发展的权力，这也是一个优秀的社会环境的基本标志。在这样的社会里既有代表共性的良好的社会秩序，又有显示个