

《新主日茶》 健康·心理版 著名专栏作家

心／理／沫／沫／茶

《为何家会伤人》作者最新力作

为何越爱越孤独

武志红 著

造成这场战争
让亲密关系成为咫尺天涯的
是横亘在人与人之间的
那堵自恋的墙



化学工业出版社
米立方出版机构

武志红 著

为何越爱越孤独

《为何家会伤人》作者最新力作

心理一沫一沫一茶

健康·心理版 著名专栏作家



化学工业出版社
米立方出版机构

北京



武志红 著

为何越爱越孤独

《为何家会伤人》作者最新力作

心理·沫·沫·茶
健康·心理版 著名专栏作家



化学工业出版社
米立方出版机构

北京



多关照你的内心

经营博客已一年多，逐渐发现一个有趣的现象：

在这篇文章中问我该怎么办的朋友，在其他文章中也会这样做，而那些感谢我帮他们获得了解脱的朋友们，却很少这样做。

为什么会有这个差异呢？

我想，关键在于他们的着眼点不同。

第一种朋友可以说是喜欢到外面去寻找答案，着眼点在自己之外。我充当着貌似心理医生一样的权威人物，所以他们认为我知道答案是什么。

第二种朋友则是喜欢自己去寻找答案，而且着眼点在自己身上。所以，哪怕我的文章再好上许多倍，他们也不会轻易去求我指点。

不仅如此，所谓的办法也常常是一种外在的倚仗。着眼点在外部的话，会更难容忍模糊状态，喜欢一切都是清晰可见的，都是看得见摸得着，该怎么办不该怎么办，清清楚楚，顺着这样一条确定的路就可以抵达终点。他们并不会惧怕麻烦，只是希望有一条明确的路而已。

着眼点在内部的人，会比较能容忍模糊状态，他们更容易关注自己内部的感受，会更关注自己内在的心理变化，而内部的感受常常是模糊的，甚至很难抓住的，但他们会比较有耐心和自己对话，去聆听自己内部的声音。

重大的变化总是和自己内心的变化有关的。因此，着眼于自己内心的人，自然很容易觉察到自己内心的变化，而这种觉察会

引起更好的变化，更好的变化一发生，他们自然就解脱了。

但是，急于去外部寻找答案的人，他们对自己内在的变化比较忽略，当他们匆匆忙忙地去做很多事情时，即便内心发生了变化自己也难以觉察到，所以他们内在的变化便会比较缓慢，甚至即便做出无数艰巨的努力，好的变化仍未发生，因为他们和自己内心的距离实在太遥远了。

这两种风格导致了许多有意思的事情发生。我很早就发现，很多人经历了很多事，但他们的内心仍然很空洞，要么幼稚要么僵化，而有少数人并未经历什么事情，但他们的内心世界非常丰富，有时看似单纯，但看人的眼光很是厉害。

前不久，一个朋友问我，为什么她总是看错人，而她的一些朋友看人的眼光却很是毒辣。我并不了解她说的那些朋友的人格特点，但对于她，我感觉，她与自己内心之间有一堵很厚的墙，沟通起来很不容易。

所以，我想对第一种朋友提一个建议：不要急着去问我该怎么办，也不必急着去问别人该怎么办，而应学会去关照自己的内心，一开始先是去认识自己的想法，再慢慢去认识自己的情绪，最后是捕捉自己的感受，一旦你开始能清晰地捕捉到自己的感受时，你就可以比较迅捷地走在自我成长之路上了。

譬如，当某篇文章触动你时，不必去太感叹我文中揭示的道理多么漂亮，甚至还对文章作者产生憧憬之心，而应立即去关照自己的内心，认识自己的想法、判断和感觉。

此外，我也希望读者朋友一开始读我的文章并有感觉时，不要急着问我该怎么做，而无妨把你喜欢的我的文章以及我推荐的书先读一读，然后再去问该怎么办。

不过，那时你一定会发现，很多问题已不必问了，你已在内心找到了答案。

唯一重要的是点亮你自己心中的光

有朋友看了我的文章，对心理治疗产生了渴望，去了一家医

院的心理科，那位“心理医生”跟她谈了一小会儿后，随即给她开了一份精神类药物。

我回信说，你不必吃这份药物。

我不是反精神类药物的，但这种“心理医生”的方式，不是救人，而是来杀人的。

后来，从很多朋友那里听到了类似的故事。

对此，我想对大家说，能“救人”的心理医生固然不错，但最重要的，还是点亮你自己心中的光。

这也是克里希那穆提的说法，他明确地说，唯一重要的是点亮你自己心中的光。

然而，不少医生或专家摆出了一种“我就是光”的姿态来。

这样的自恋的“光”，就是别人的阴影，它或许可以短时间内让你感觉远离了黑暗，但一离开这个医生、专家或大师，回到你自己的世界后，你很容易会感觉又回到了黑暗里。

别人的光就是你的阴影。

这也是存在主义哲学的名言——“他人即地狱”的含义。

如果情绪很激烈很沉重，需要用霹雳手段立即使自己从毁灭性的情绪中暂时走出来，这种源自别人的“光”是OK的，但如果本来自己尚算健康，只是追求个人成长，这种“光”就不必去沾。

跟一个朋友聊天，她说很爱读书，喜欢摘抄一些名句。我提醒她说，重要的不是记住那些美妙的句子，而是当被某句话或某个道理给震撼时，应立即去关照自己的感受，去觉察自己内心的东西。

这是同一个道理。我也建议我的读者朋友们去做这样的事情：不是去记忆我的文章所带来的震撼或沉浸其中，而是去体察你的内心究竟发生了什么。

武志红

目录

CONTENTS

为何越爱越

孤独



- 1/ 活在当下
- 11/ 我们都有一堵超级自恋的墙
- 19/ 远离你自我实现的陷阱
- 27/ 我们都是受虐狂？
- 39/ 我们为什么爱评价？
- 49/ 尊重你的选择，走出自恋幻觉
- 59/ 过火的自信 = 自卑？
- 68/ 低挫折商是怎么被炼成的
- 77/ 溺爱 = 过度的阻碍
- 83/ 她好乖，但好可怜
- 87/ 父母不是孩子的答案
- 92/ 他们为什么好吃
- 99/ 非黑即白：三月婴儿的游戏
- 109/ 支配与服从：病态关系的双重奏
(上)
- 119/ 支配与服从：病态关系的双重奏
(下)
- 129/ 夫妻吵架：隐秘的权力斗争
- 136/ 最远的距离是咫尺天涯
- 141/ 谎言的对立面不是真诚
- 148/ 长江七号：我们共同的梦想
- 153/ 爱的炮灰
- 161/ 吸引力法则：成功的奥秘还是自恋
的幻觉？
- 170/ 对我影响最大的6本书
- 179/ 谎言与虚无
- 184/ 师生恋 = 情感“乱伦”
- 190/ 她们为何爱上奥地利乱伦父？

- 196/ 对奥地利乱伦父的心理分析
- 204/ 愚孝是怎样炼成的——对迎合者的心理分析
- 212/ 人善被人欺！为什么？
- 221/ 警惕替死鬼心理
- 227/ 是什么令他们如此嚣张
- 235/ 身体是心灵的镜子
- 241/ 缺乏自我：希拉里败选的根源
- 250/ 萨科齐总统：一个不合时宜的幻觉游戏
- 255/ 埃蒙斯：两让金牌得到了什么好处？
- 260/ 陈冠希：请偷走这部相册吧
- 266/ 姚明：最大优点的另一面是致命缺点
- 272/ “开心果”肥姐：越快乐，越悲伤
- 277/ 范跑跑：宏大的理由只是自欺的泡泡
- 282/ 地震后，我们为什么愤怒和内疚
- 292/ 失控爱心或源自你的痛苦

目 录

CONTENTS

为何越爱越

孤独



当下左右着你的动力，究竟是什么？

常见的是两种：留恋或目的。

留恋源自过去，而目的着眼于未来。但是，一旦留恋于过去的美好，或关注于将来的目的，你就丢失了当下。

然而，当下永远是你直接面对的唯一。如果你不关注当下，你便是一直在浪费时间。

活在当下

一天晚上，我在小区散步。我住的小区有一个湖，湖的两侧是矮矮的山，湖的对岸也是一座小山丘。

走到湖边的小路上，我看到湖对岸有一轮满月刚刚升起，正好位于湖对岸那座小山丘的山顶。空气中有些雾气，这轮满月有些泛黄，因这幽暗的浅黄色，这轮满月，和这湖、这些小山以及湖边的垂柳都有了一种怀旧的味道。

这一瞬间，我被触动，然后拔腿就跑，我想赶快跑回家，去拿自己的专业相机，拍下这迷人的景色。

但刚刚拔腿要跑的这一刻，我又停下来，站在湖边的垂柳下，看那轮幽暗的满月，还有湖水、小山……

有那么短短的一恍惚间，我彻底忘记了自己，全神贯注于这月、这山、这水乃至湖水上的电线……景色成为一体，我与这景色也似乎融为一体。

这一恍惚非常短，短到似乎没了时间概念。然后，我“醒过来”，再次对自己说，这么美的景色，我一定要记录下来。



于是，我再次奔跑。

十多分钟后，我从家里拿了相机，跑回到湖边，但月亮已升得相当高，那种带点怀旧感的幽暗的黄色已换成了明亮的白色，整个景色的味道也已改变，我也失去了把它拍摄下来的冲动。

第二天，我想，差不多的时间，该有差不多的月色吧。于是，到了第二天晚上，我带着相机提前来到湖边，等着这月色的出现。然而，这天晚上的月亮似乎还是那么圆，但那种怀旧感已彻底没有了。

对着这样的月色，我备感失望。但忽然间，我明白，我执著于过去了，我想在今晚复制昨晚的月色以及昨晚的快乐，而这是不可能的。

明白了这一点后，我静下心来，再看当时的月色，发现它尽管没有昨晚月色的特点，但一样有它的迷人之处。

我这个故事，反映了一个很简单的道理：我们很容易执著于过去产生的快乐，于是我们便不能活在当下。

一比较，便失去了单纯的快乐

我们多有一种体验：随着年龄的增长，单纯的快乐越来越难了。

为什么会这样？

因为过去的快乐成了一种阻碍。每多有一种快乐，我们就多少会产生一种渴望，希望能在未来继续复制这种快乐。快乐越多，这种渴望也就越多。于是，随着年龄的增长，我们的心就会被一层又一层的渴望所缠绕，从而失去了对当下事物的关注。

记得小时候看过一个故事，说西汉开国皇帝刘邦逐渐对美食失去了兴趣，御厨们送来什么样的珍馐，他都觉得索然无味。这时，他想起一次在逃亡路上，喝过一碗不知道是什么做的粥，那味道好极了，简直可以说是天下第一粥，他渴望再喝上一次。

这碗粥是当时收留刘邦的一个老妪所做，刘邦命属下找来这个老妪，用同样的方法给他做了一碗同样的粥。但是，拿到这碗粥，刘邦只喝了一口就再也喝不下去了，他问老妪为什么会这样。

老妪说，这两碗粥是一模一样的，都是她用小麦的颗粒做的粥，只是境遇不同，以前大王你在逃亡路上，命都难保，并且饥肠辘辘，于是吃什么都会觉得好吃。现在，你吃遍了天下珍馐，再喝这碗粥自然就不再觉得好。

这个故事表明，比较心会令我们产生审美疲劳。如果有比较心，那么一旦遭遇极好的事物并产生过极大的快乐，我们就会对其他事物失去兴趣。所以关键不是刘邦吃尽天下珍馐，而是因为他有比较心，总拿过去的事物和眼前的事物做比较，渴望能在眼前的事物上复制过去的快乐，这就阻碍了他与当下的事物建立好的联系。

美国以人为本主义心理学家马斯洛说，自我实现者的一个特点是没有审美疲劳。我的理解是，这是因为自我实现者能全神贯注于当下，他们不会执著于过去的体验，不拿过去的事物和当前的事物做比较，于是每一时刻的体验都是全然的、新鲜的，审美疲劳也就无从产生。

譬如，我有时会夸口说，我就是一个没有审美疲劳的人，我可以一年看365次海上日出而不会觉得厌倦。

不过，我前面提到的故事表明，这只是一种夸口而已，我一样会拿过去的月色与当下的月色相比，于是一样会有审美疲劳。

这也是夫妻关系中审美疲劳产生的原因。好莱坞影片《美国丽人》中，丈夫问妻子，以前那个可以在阳台上对着飞机敞开胸脯的女孩哪里去了？显然，他在留恋过去的快乐，他脑子里有太多妻子过去的形象，但当他执著于这些时，他就不可能看到妻子当前的美，也就不能单纯地享受当前的时光。



过去的感觉不可复制

一次，和一个朋友聊天时，我开玩笑说，最好不要和太好的男人或太好的女人谈恋爱，因为他们是毒药，一旦遭遇最好就要有结果，否则这毒无解，或许只有比他们更好的人才能解。

甚至，更好的人也不能解，因为我们会拿他们与过去的恋人相比较，而一旦我们这样做，我们就是活在过去，就是在他们的身上看过去的恋人的影子，从而看不到他们的真实存在。

这个道理，我是特意说给她听。她刚失恋不久，过去的那个恋人带给她很多快乐，她说他能每时每刻让她开心。现在，她接受了已经分手的事实，准备找新的恋人。她渴望新的恋人一样能让她每时每刻都开心。

显然，她想在新的恋爱中复制过去的快乐。不仅如此，和她深聊下去，我还发现，她还希望新的恋人最好和旧的恋人一样，也是不高、稍有点胖、计划性极强、爱锻炼身体、幽默……

因为心中藏着这样的期望，她就看不到当下了。最近，她也与一些男子相识并尝试交往，但她很容易就会失望，她认定他们给不了她想要的快乐。

快乐有很多种，好男人也有很多种。然而，她渴望的快乐只有一种，她渴望的好男人也只有一种，她执著于这两个唯一上，也就无从看到其他的好了。

这样的话，只有过去的那个男人才能救她。

甚至，过去的男人也救不了她了。因为，即便这个男人和她在一起时所制造的快乐，也是在过去的情形中所产生的，这种情形不可复制，这种快乐也一样不可复制。

这一点，她也承认。她说，的确，随着时间的推移，她发现她的一些感觉正逐渐失去。

这是必然的，因为过去的感觉不可复制。

这也是多数爱情故事的共同遭遇。某些感觉太好了，于是我们想一再重复它们，结果这些感觉成了阻碍，令我们看不到当下的美好。

怀旧，所以喜欢旧上司

不过，怀旧是她的风格。和她聊了多次以后，我发现，她有一个很有趣的地方：无法和当下的上司相处，但一旦这个上司离开了，或她离开了，她和上司的关系反而会立即好转，所以她好几个要好的朋友都是她的老上司。

这个风格是怎么形成的呢？原来，她最留恋的是童年。10岁之前，她和爷爷奶奶住在一起，爷爷奶奶收入高，生活条件充裕，而且视她为心肝宝贝，最小的叔叔整天和她玩在一起，经常逗她、捉弄她，有时令她生气，但多数时候是逗得非常开心。但10岁后，她回到父母家，父母收入低，并且更爱弟弟，对她相当冷淡。从此以后，她不断地渴望重新回到童年，继续过那种快乐的生活。

所以，她刚结束的那场恋爱，其实不过是和叔叔的关系的一个重复而已。那个恋人的体型和性格都和她的叔叔很像，而那种快乐也和童年时很像。

至于她和上司的关系，大致可以说，目前的上司，就像是她父母。她对父母有愤怒，所以难以和目前的上司处好关系。但一旦上司离开了，他们就像是她的爷爷奶奶和叔叔了，她爱他们，于是就能顺利地和旧上司打成一片。

此外，她还对一些零食极其执著，每年春节都会努力地去找广州一些老式的点心，而那些点心都是她童年时在爷爷奶奶家的最爱。可以说，这些点心自身并不重要，但它们是象征，是一种仪式，在吃这些点心的时候，她就似乎回到快乐童年了。

她的故事，也是我们共同的故事，我们很容易先将童年时的



重要亲人的形象套在恋人的头上，渴望在他们的身上复制童年时的快乐。接着，我们又很容易将上一个恋人的形象套在新的恋人头上，渴望复制过去的快乐。但是，这都令我们看不到恋人的真实存在，不能活在当下。

总想着目标是浪费时间

不能活在当下的另一个常见原因，是我们容易被目标所淹没。

很多人喜欢树立目标，认为目标越高，自己做事的动力就越强。然而，当总是想着目标时，我们就会忽略当下，就做不好当下的事情。

一个老乡来找我诉苦，说他有一肚子的雄心壮志，渴望出人头地，但没有人理解他，大家反而都嘲笑他好高骛远而看不起他。

和他聊天时，我有一种感觉，他好像漂浮在空中，并且他的眼神也有一种飘忽感。

慢慢地，我发现他说话有这样一个逻辑：事情A做不好，是因为事情B阻碍了事情A；事情B做不好，是因为事情C阻碍了事情B……总之，我难以和他就事论事地谈论一件事情。

一开始，我试图令他就事论事地说话，但发现无法做到这一点，就接受他的逻辑，顺着他的逻辑往下说，即承认事情B是事情A的阻碍，事情C是事情B的阻碍……

但最终这样聊下去的结果，是他不得不承认，他没有做好过任何一件事。譬如，他事业做不好，耕田也不行，做饭超难吃，也不会打扮，也不会玩牌，学历也很低……

为什么会有这样的结果？

最直接的原因是好高骛远。他做事情时，也是一个逻辑，做着事情A就想着事情B，做着事情B就想着事情C……总之，总是想着更高一层的目标。

当做着事情A时，他的时间就用在了事情A上，但他心思却不在事情A上，于是时间就被浪费了。因为过去三十多年他一贯如此，于是他过去的所有时间都被浪费了，结果令他差不多一无是处。

聊到最后，他不知不觉流下了眼泪，承认这的确是他一个最大的缺点，他决定试着活在当下，先把眼前的事情做好。

活在当下，才能全神贯注

把眼前的事情做好，我认为，是卓越人士的共同特点。

一个小有成就的企业家朋友说，他的一个人生哲学是，从不抱怨，做什么事就做好，如果对这件事不满了，就立即离开它，去做新的想做的事。

如果我这个老乡持有这种人生哲学，那么，他的人生会全然不同。设想，他还是农民，但耕田一流、做饭一流、衣着有风度、玩牌一流……那么，这个人该是何等出色？

我曾去一个家具店买家具，接待我的是一个刚来广州的女孩，在这个家具店的办公室墙上，写着每个店员的职业目标，她的职业目标是三年内做一家分店的店长，我说，这个目标你一定会实现，并且时间也许会更短。

果不其然，再过几个月，我又去逛这个家具店的另一家分店时，发现她已是这家分店的店长，她开玩笑说是托了我的洪福。我则回答说，我的预言不是瞎说的，因为我看到她有一个可贵的品质——能全神贯注地做事情，非常投入地为顾客着想，不仅不厌其烦，而且还很快乐，有这种品质的员工一定是人才，而那个家具店的管理看来也不错，我相信那个店的老板能慧眼识人。

树立一个远大的目标是必要的，然而，仅靠目标做动力，这种动力就是强迫式的，有这种动力的人容易焦虑，所以会比较努力，但他们缺乏全神贯注的素质，于是做事会比较马虎，而且会



浮在表面上，不能做得非常到位。

拥有全神贯注的素质的人，是能够活在当下的人，他们也会有目标，会有一个全盘规划，但当做事时，他们会关注当下的信息，不仅会细致，而且会享受当下的事情，他们做事的动力是当下产生的快乐，而不是源自未来——其实也是过去——的目标。

很多父母和老师喜欢给孩子树立目标，认为有了压力才会有动力。但是，这都会阻碍孩子活在当下，令他们在做事情A时总想着目标B，于是不仅容易焦虑而且还容易马虎。

大多数有考试焦虑的孩子，他们的动力都是过去产生的，主要是父母给他们心中种下的压力，他们的关注点也是这些压力，而不是学习本身。例如，有考试焦虑的高三学生，做任何事时都会想着高考的结果——如果考砸了怎么向父母交代，所以不能全神贯注于当下的学习。

不活在当下，易纸上谈兵

我们每个人心中都有很多渴望，但这些渴望都会阻碍我们与当下的事物建立最单纯的关系。

印度哲人克里希那穆提说，活在当下是智慧的唯一源泉，因为过去产生的都是知识，都是僵死的东西，按照过去的知识套当下的问题，就不能第一时间洞烛当下问题的本质，从而很容易做出错误的判断。

战国时期，赵括纸上谈兵而葬送赵国四十万的兵力；三国时期，马谡死用兵书而导致蜀军失败，这都是不能活在当下的典型案例。

明朝著名哲学家和军事家王阳明说，兵法的最高境界是“此心不动，随机而动”。此心不动，意味着放下了渴望，放下了对过去的执著，而随机而动，则意味着对当下形势的准确判断。做到了这一点的王阳明，一生剿匪无数，没打过一场败仗，等他

56岁又被调往广西剿匪时，广西的土匪听说是王阳明来，立即就投降了。

可以说，活在当下是一个普适哲理，任何时候都适用。譬如学心理学，国内一个著名心理专家对我说，他发现学心理学的方式有两种，一种人是拿理论去套事实，这种人将大师的理论奉为神明，如果发现理论与事实不相符时，他们第一时间会怀疑事实，而不是理论；另一种人则是拿事实检验理论，如果发现理论与事实不相符时，他们会第一时间怀疑理论，这就是活在当下的态度。

玩摄影时，我也会发现这种差别。一些人拍照时，会想着书上讲的构图，另一些人则是沉浸在当下，凭着当下产生的感觉去构图。自不必言，前一种人的摄影水平很难提高，因为当不能沉浸于当下，不能与当下的事物建立关系时，他们就是一直在浪费时间。

要活在当下，重要的是破，而不是立。我们要认识自己当前的渴望，明白它们一定是源自过去，然后试着放下它们。当你能做到放下时，你就能洞见当下事物的本质，然后这洞见就会自动告诉你，你该怎么做。

