



# 为何你 总是会受伤

武志红

著



伤口  
是勇气和动力  
的来源

民主与建设出版社



# 为何你总是会受伤

伤口是勇气和动力的来源

武志红



著



民主与建设出版社

·北京·

© 民主与建设出版社，2018

---

### 图书在版编目（CIP）数据

为何你总是会受伤 / 武志红著. —北京：民主与建设出版社，2018.9

ISBN 978-7-5139-2269-2

I. ①为… II. ①武… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第187090号

---

### 为何你总是会受伤

WEIHE NI ZONGSHI HUI SHOUSHANG

---

出版人 李声笑

著者 武志红

责任编辑 刘芳

封面设计 天行健

出版发行 民主与建设出版社有限责任公司

电话 (010) 59417747 59419778

社址 北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层

邮编 100142

印刷 河北鹏润印刷有限公司

版次 2018年9月第1版

印次 2018年9月第1次印刷

开本 710mm × 1000mm 1/16

印张 12.5

字数 149千字

书号 ISBN 978-7-5139-2269-2

定价 49.80元

---

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。



## 看见，就是爱

从2001年进入《广州日报》起，我就一直在关注各种热点新闻。特别是2005年开始主持心理专栏后，对这些热点新闻事件进行心理分析，就成了我必须要做的工作。

对这份工作，我也充满热情。

对很多热点人物，或热点新闻进行剖析。这部分写作，也是我最有感觉的。因为在做剖析时，我非常担心写错，于是每篇文章都花了大量的时间和精力去调查了解相关的人和事，这些投入，也为我带来了很好的写作效果。

这些文章，都收录到之前出版的《解读疯狂》和《解读绝望》这两本书中。

我可以自恋地说，我的写作非常打动人。在当当网、亚马逊和京东看大家对我这两本书的评论时，很多人说，原来这些事件是可以被理解的，原来它们是有如此深刻的原因和逻辑的。

现在，我将这两本书中的精华文章，以及后来写的一些新闻分析，一起录入到这本新书中了。

在正式介绍这本书时，我想讲一个故事。

应该是 2017 年国庆时，我回到河北农村老家，和父母聊村子里的事。他们说，比起以前来，现在村子有了巨大变化。

例如，婆媳间的恶性争斗少了很多。

例如，现在的孩子，大都很好看，甚至丑人生的孩子也很好看，而且孩子们一个个都很聪明。

……

这些变化很多，我不一一列举了。

老人们对这些变化感受最深，爸妈说，常有老人奔走相告，现在活得太开心了，咱们要多活几年。

这些变化，有现实原因。譬如，之所以新生儿都更漂亮了，是因为现在产检比以往发达太多。婆媳之间的恶性争斗少了，是因为媳妇们的权利多了很多，同时老人们也都有了养老金，虽然数额不多，但因为老人们不缺吃的，这笔养老金也足够用，不用再找孩子们要了。老人们也有了医保，医疗有了保障，和孩子们之间的冲突就更少了。

同时我想，这里面也有深层的原因。

心理学上有一对术语：生能量和死能量。顾名思义，这对术语可以很直观地去理解，生能量就是热情、创造力和爱这些能量，而死能量就是冷漠、毁灭和恨这些能量。

像我们村子里以前的那些问题，可以理解为死能量的表达，而现在的好转，可以理解为生能量的增强。

这些理解，是我有一天在家里找我的精神分析师做视频咨询时突然领悟到的。与此同时，我的一种观感也发生了变化。我所住的小区，从2005年开始入住，小区里一直有各种装修工程。特别是这个小区视野最好的一排别墅，它们不断被卖来卖去，而每一位新房东好像都会拆掉以前的装修，自己再重新装修，装修时产生的噪声就没有断过。我做视频咨询时，噪声也会侵入我的书房，影响到我。

以前，我对这些噪声只有反感和烦躁，但现在，我从对村子里的生死能量的转化，延伸到了这个小区。我想，这些连绵不断的装修，也是生能量的一种表达吧。过去很难拥有自己房子的人，当有了一套满意的房子后，会投入巨大的热情，想创造出符合自己心意的家。

当有了这样的理解后，我甚至对这些噪声都有了一些喜欢。心理学中的“理性情绪疗法”认为，不是事件导致了你的感受，而是你对事件的理解导致了你的感受。

我的这本书中写的故事，多像是我们生活中的噪声，它们也带着程度不一的死能量而来，都不会让人感到愉快。但是，对于这些噪声的理解非常重要。

因为，心理学中有一个最基本的假设：看见，就是爱。

对于这些事件，人本能上容易想把它们划为彻底不能接受的“坏”，而制造这些事件的人，则是彻头彻尾的“恶魔”，我们不必理解它，消灭它或者远离它就好了。

这种态度可以理解，不过最好的方式还是，不管一件事情看上去多么不好，理解它都至关重要。理解这些黑暗之事，就是把光带入黑暗，这些人性中的黑，也因此被照亮。

当真的懂得这些黑暗后，我们更不容易陷进去。所以我常说，越懂黑暗，越相信光明。

看很多读者对我这些文章和图书的评论，我也看到了这一点。

我们也可以说，懂得这些黑暗，把光引入黑暗，就是在将死能量转化为生能量。

当我们这样做的时候，你会发现，本来被你视为的绝对不可接受的匪夷所思之事，它背后的心理逻辑、背后的人性，在你身上也存在，只是程度不一样而已。

精神分析认为，好的父母，该是一个结实的容器，孩子的生命能量，可以在这个容器内流动，一旦孩子发现，他的生命能量被允许、被看见，这份生命能量就会转化为生能量。相反，如果父母容纳不了孩子的这份生命能量，这时这份能量就会转入到潜意识的黑暗中，成为死能量。

这本书中故事的主人公，不管他们表面上显得多么有力量，大多都是自我虚弱的人，他们的很多不可思议的行为，都是为了显示他们的力量，并想被这个世界看到。现实世界是有疗愈的，他们最终被世界看见，并因此变得更好。毕竟，看见就是爱。

真正的力量，真正的自我强大，其实都是因为被看见。



PART 1

## 与受伤的内心小孩对话

婴儿期的失控 / 002

孩子失控时，他都要归罪于外部世界 / 002

我们为什么怕黑 / 006

怎样和不会说话的婴儿互动 / 008

婴儿需要的是活生生的妈妈 / 008

母子的亲密关系来自丰富的互动 / 010

妈妈，请看着我，和我说 / 011

生命的根本动力，是离开妈妈 / 016

如何与孩子实现平等对话 / 019

父母对孩子是恨，还是不会爱？ / 019

爱需要走出自恋 / 023





## PART 2

### 越懂黑暗，越相信光明

完美的人背后常藏有超常的痛苦 / 028

超常的痛苦催生超常能力 / 028

疾病的初衷是保护自己 / 033

车人合一感：攻击性驾驶的心理分析 / 036

一切都是别人的错 / 038

愤怒，因为世界没有按我的设想运转 / 039

暴怒，多是因为全能自恋 / 043

暴烈脾气，大都因为自恋 / 043

任何不如意，都有主观恶意动机在 / 047

“我行，你也行”是唯一健康的人际模式 / 049

“没有人能让我爱上，我也绝对不会去爱别人” / 050

爱情一开始都是在重复童年的模式 / 053

父母不要我，一定是我不好 / 054

无条件地爱自己，也无条件地爱别人 / 056

网络匿名性让人丢失“超我” / 060

优秀的女性为什么怕成功 / 062

我们是否具有很高的成就动机 / 062

高成就触发了内心强烈的愧疚感 / 067

请接受自己优秀的事实 / 068

男性也有成功恐惧 / 070

拓展阅读 / 072

情爱关系中的珍惜原则 / 076

别在私人关系中做太绝 / 076

让带着本心的我和我的本真相遇 / 079



### PART 3

## 生命的不可承受之重

消失的边界 / 084

界限意识是关键 / 084

你的善良，也许只是软弱 / 088

走出共生，开启独自探索之路 / 090

孩子渴求拥有独立空间 / 091

如何摆脱病态的纠缠关系 / 095

比纠缠更可怕的是对孤独的恐惧 / 096

仅仅作为一个人的存在就是有价值的 / 100

做强人父母的孩子，并不是那么容易 / 104

强势父母的孩子容易制造麻烦 / 106

每个人都想在关系中寻找价值感 / 107

找到自己生命存在的方式 / 111

你的个人意志是否存在 / 114

没有个人空间的生命为何脆弱 / 114

溺爱的心理真相 / 118

爱主要是从童年与父母的关系中学来 / 120

父母溺爱孩子，或许是因为自己渴望爱 / 122

我们为什么如此热爱做看客 / 123

与自己的感觉保持链接 / 127

安娜·卡列尼娜的爱情悲剧是为了什么 / 128

被时宜淹没也就丧失了自我 / 130

你是否有你自己鲜明的立场 / 132

内在父母和内在小孩的分裂 / 135

逃避挑剔的“内在爸爸” / 137

内在的父母和内在的小孩的撕裂 / 139

失恋等于又一次失去“妈妈” / 144

告别痛苦的唯一方法是直面痛苦 / 149

生活太苦，我们就有可能为“甜”发愁 / 153

逃避真实的心理感受 / 154

病态的心理防御机制 / 157

不管遇到什么挫折，都有一个安全基地 / 159

大学生的自杀之痛 / 161

冲动型自杀最为常见 / 162

抑郁型自杀难被现场制止 / 164

“精神上的意外” / 166

大学生的自杀倾向多数是在以前形成的 / 168

关系，是生命最本质的渴求 / 171

可怕的童年，恐怖的父母 / 171

孤独的青春，致命的幻想 / 175

表达爱的方式并不是绝对的“占有” / 177

无回应之地，即是绝境 / 181



PART 1

与受伤的  
内心小孩对话



## 婴儿期的失控

### 孩子失控时，他都要归罪于外部世界

我看过一个非常简单的小视频，一只小狗打了两次嗝，之后它就开始叫，而且叫的时候它似乎觉得外部世界有个敌人，它是在对着那个敌人进行吠叫的。

这是怎么回事呢？按照精神分析的理论来讲，这是一个很经典的案例，在小动物、婴儿，也包括部分还停留在婴儿期心理发展水平的成年人身上，你会看到这样的现象。小狗发现它控制不了打嗝这件事情，也就是说打嗝这件事失控了，失控发生之后，分裂和切割这样的心理机制就发生了。

对这个小狗来讲，先是发生了一次打嗝，接着它想控制这次打嗝，但是控制失败了，接着它就开始叫。

我们可以大致推理小狗的心理是这样的：打嗝这件事情是我不能控

制的，既然我不能控制，那就应该是另外一个力量在控制打嗝这件事情，而且因为打嗝是有点不舒服的，所以控制这件事情的另外一种力量是有些恶意的。所以小狗就会对着外面吠叫，因为它觉得打嗝这件事情应该是在它身体之外的一个敌意的力量在控制。

最后大家发现它转过身来，就好像要去咬自己的尾巴，这个时候它就开始怀疑，也许身体之内有一个力量在控制着它。比方说它的尾巴，虽然（尾巴）是它的身体上的东西，但是因为尾巴在它身体的末端，所以它会试着把这个尾巴切割到“我”的范畴之外，它怀疑尾巴是敌意的源头。

这是一个很简单的视频，但是它非常经典，对小狗、婴儿来讲都会发生这样的事情。

我曾经做过一次思考，思考什么叫作善，什么叫作恶。我想，其实对一个生命来讲，善和恶会有这样一种逻辑：我能控制的范围就叫作善，我不能控制的范围就叫作恶。

这种心理，对成年人来讲非常复杂，但对婴儿、小动物来讲就非常简单。比如打嗝，假如我能控制住它，那么这个事情就是一个很有趣的、好玩的、善良的事情。但是当我不能够控制这件事情的时候，就变成了一种恶意的事情，而且接下来这个婴儿或者小动物就会使用分裂（或者叫切割）的心理机制，那就意味着“我不能控制打嗝这件事情”，应该是有另外一个力量在控制它，这个时候分裂就发生了。

最初这个小狗的分裂是“在我身体之外的一个敌意的力量在和我作对”，或者说分裂成“我和我不能控制的另外一部分”，而且“另外一部分”是恶意的。

当打嗝继续不能控制的时候，这个分裂就进一步变得严重，它就开

始去看看是不是自己的尾巴、自己的身体在导致这样的事情，其实这个时候就意味着它把自己的尾巴也要切割到“我”之外。

如果我们留意去看，婴儿的身上这种现象数不胜数，可以直接拿过来置换。如果打嗝发生，而他控制不住，你会发现他很快就会陷入烦躁之中。因为他觉得他被攻击了，他必须找到这个攻击他的力量，然后他要和它作战。

因为婴儿不能表达，也不能够怎么样，所以我们未必能够很清晰地理解到底发生了什么，但在一些大的孩子身上就比较清晰。

比如说有一个网友曾经在我的微博留言，她的孩子把牛奶打翻了，结果他过来攻击妈妈。

这是怎么回事呢？他会觉得本来我应该能够控制住倒牛奶这件事情，但是我控制不住，而且在他的世界里主要的（力量）就是我和妈妈，既然我控制不住倒牛奶这件事情，那就应该是另外一个力量在控制着这件事情，当然这个另外的力量就应该是妈妈了。牛奶被打翻了，失控发生了，他就会认为妈妈变成坏的了，相当于坏妈妈打翻了牛奶，所以他要去攻击他的妈妈。

这个孩子应该是一两岁了，他能够表达，所以当他的妈妈问他的时候，他就说出来了，他觉得是妈妈打翻了牛奶。

小孩子把妈妈视为坏人，看起来这是一件不好的事情，但对一个小孩来讲，这样也不错，因为他归罪于妈妈要胜过归罪于有一个另外的力量在控制着他。

当孩子失控的时候，他都要归罪于外部世界，假如他说有一个看不见、摸不着的力量在攻击他而导致失控发生，那么这个时候他当然知道这个力量是他控制不了的，所以他会有一种彻底的失控感，并将这个



彻底失控的部分切割到“我”之外。

假如这个孩子觉得这是坏妈妈导致这件事情（的失控），那其实就意味着一种修复的可能性，即妈妈可以跟婴儿一起努力来克服这件事情。当这件事情克服之后，婴儿就会觉得“我是好的”“妈妈是好的”了。这个时候一个失控的事情就变成可以控制的了，而一个“坏妈妈”就变成一个好妈妈了，这样一来这个孩子的世界就发生了重要的转化。

我相信讲到这儿，大家就会知道，对于一个孩子来讲，特别是对于一个婴儿来讲，妈妈或者一个成年养育者的陪伴非常非常重要。

虽然婴儿的世界很简单，就是吃喝拉撒睡玩，当然还包括其他一些隐秘的部分，但吃喝拉撒睡玩是主要的，如果一个妈妈很用心的话，可以在很大程度上帮助她的孩子去控制这些事情。

假如是一个成年人，父母是控制不了他的世界的，也满足不了他，因为那个时候涉及结婚、生孩子、找工作各种各样的事情，甚至学习这件事情，父母也已经没办法帮孩子去完成了。但是，对于一个婴儿来讲，吃喝拉撒睡玩，一个有感觉的妈妈可以在很大程度上帮孩子完成。

假如婴儿活在他的世界里，他的世界主要就是吃喝拉撒睡玩这样的事情，并且他的事情处在一种基本可控的状态之内，对婴儿来讲，他就会觉得他活在一个善意满满的世界里。

当然，失控不可避免地会发生，所以对婴儿来讲必然有一个世界被他切割出去，并且这个切割出去的世界，是有一个无法控制的力量在导致这些失控发生。