

王志红主编

可以让你变得更好的心理学书

ICH
UND
DU

我与你

〔德〕马丁·布伯（Martin Buber）著 任兵译

非常接地气的导读
非常通俗易懂的翻译

ICH
UND
DU

我与你

〔德〕马丁·布伯(Martin Buber)著 任兵译

——
武志红主编
——

可以让你变得更好的心理学书



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

我与你 / (德) 马丁·布伯著; 武志红主编; 任兵译. -- 北京: 北京联合出版公司, 2018.7
(可以让你变得更好的心理学书)

ISBN 978-7-5596-1926-6

I. ①我… II. ①马… ②武… ③任… 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068735号

我与你

ICH UND DU

著 者: [德] 马丁·布伯
主 编: 武志红
译 者: 任 兵
责任编辑: 管 文
封面设计: 平 平
装帧设计: 季 群 涂依一

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数150千字 710毫米×1000毫米 1/16 11.5印张

2018年7月第1版 2018年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-1926-6

定价: 35.00元

版权所有, 侵权必究

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832

可以让你
变得更好
的心理书

| 总序

一本好书，一个灯塔

「武志红」

今年，我 44 岁，出版了十几本书，写的文章字数近 400 万字。并且，作为一名心理学专业人士，我也形成了对人性的一个系统认识。

我还可以夸口的是，我跳入过潜意识的深渊，又安然返回。

在跳入的过程中，我体验到“你注视着深渊，深渊也注视着你”这句话中的危险之意。

同时，这个过程中，我也体验到，当彻底松手，坦然坠入深渊后，那是一个何等美妙的过程。

当然，最美妙的，是深渊最深处藏着的存在之美。

虽然拥有了这样一些精神财富，但我也知道苏格拉底说的“无知”之意，我并不敢说掌握了真理。

我还是美国催眠大师米尔顿·艾瑞克森的徒孙，我的催眠老师，是艾瑞克森最得意的弟子斯蒂芬·吉利根，我知道，艾瑞克

森做催眠治疗时从来都抱着一个基本态度——“我不知道”。

只有由衷地带着这个前提，催眠师才能将被催眠者带入到潜意识深处。

所以我也会告诫自己说，不管你形成了什么样的关于人性的认识体系，都不要固着在那里。

不过，同时我也不谦虚地说，我觉得我的确形成了一些很有层次的认识，关于人性，关于人是怎么一回事。

然后，再回头看自己过去的人生时，我知道，我在太长的时间里，都是在迷路中，甚至都不叫迷路，而应该说是懵懂，即，根本不知道人性是怎么回事，自己是怎么回事，简直像瞎子一样，在悬崖边走路。

我特别喜欢的一张图片是，一位健硕的裸男，手里拿着一盏灯在前行，可一个天使用双手蒙上了他的眼睛。

对此，我的理解是，很多时候，当我们觉得“真理之灯”在手，自信满满地前行时，很可能，我们的眼睛是瞎的，你走的路，也是错的。

在北京大学读本科时，曾对一个哥们儿说，如果中国人都是我们这种素质，那这个国家会大有希望。现在想起这句话觉得汗颜，因为如果大家都是我的那种心智水平，肯定是整个社会一团糟。

这种自恋，就是那个蒙上裸男眼睛的天使吧。



© 2006 Steven Kenny

所幸的是，这个世界上有各种各样的好书，它们打开了我的智慧之眼。

一直以来，对我影响最重要的一本书，是马丁·布伯的《我与你》。

我现在还记得，我是在北大图书馆借书时，翻那些有借书卡的木柜子，很偶然地看到了这个书名《我与你》，莫名地被触动，于是借阅了这本书。

这对我应该是个里程碑的事件，所以记忆深刻，打开这个柜

子抽屉的情形和感觉，现在还非常清晰，好像就发生在昨天。

这一本书对我触动极大，胜过我在北大心理学系读的许多课程，我当时很喜欢做读书笔记，而且当时没有电脑，都是写在纸质的笔记本上。我写了满满的一本子读书笔记，可一次拿这个本子占座，弄丢了，当时心疼得不得了。

不过，本子虽然丢了，但智慧和灵性的种子却种在了我心里，后来，每当我感觉自己身处心灵的迷宫时，我都会想起这本书的内容，它就像灯塔一样，指引着我，让我不容易迷路。

那些真正的好书，就该有这一功能。

在《广州日报》写心理专栏时，我开辟了一个栏目“每周一书”，尽可能做到每周推荐一本心理学书，专栏后来有了一定的影响力，常有读者说，看到你推荐一本书，得赶紧在网上下单，要是几天后再下单，就买不到了。

特别是《我与你》这本书，本来是很艰涩的哲学书，也因为我一再推荐，而一再买断货，相当长时间里，一书难求。

现在，我和正清远流文化公司的涂道坤先生一起来策划一套书，希望这套书，都能有灯塔的这种感觉。

我和涂先生结缘于多年前，那时候涂先生刚引进了斯科特·派克的《少有人走的路》。很多读者在读完后，都说这是一本让人振聋发聩的好书，然而在当时，知道它的人很少。我在专栏上极力推荐这本书，随即销量渐渐好了起来，成为了至今为人

称道的畅销书。然而，那时我和涂先生并不认识，直到去年我们才见面相识，发现很多理念十分契合，说起这件往事，也更觉得有缘，于是便有了一起策划丛书的念头。

我们策划的这套丛书，以心理学的书籍为主，都是严肃读物，但它们都有一个共同点：作为普通读者，只要你用心去读，基本都能读懂。

并且，读懂这些书，会有一个效果：你的心性会变得越来越好。

同时，这些书还有一个共同点：它们都不会说，要束缚你自己，不要放纵你的欲望，不要自私，而要成为一个利他、对社会有用的人……

假如一本书总是在强调这些，那它很可能会将你引入更深的迷宫。

我们选的这些书，都对你这个人具有无上的尊重。

因为，你是最宝贵的。

我特别喜欢现代舞创始人玛莎·格雷厄姆的一段话：

有股活力、生命力、能量由你而实现，从古至今只有一个你，这份表达独一无二。如果你卡住了，它便失去了，再也无法以其他方式存在。世界会失掉它。它有多好或与他人比起来如何，与你无关。保持通道开放才是你的事。

每个人都在保护自己的主体感，并试着在用各种各样的方

式，活出自己的主体感。只有当确保这个基础时，一个人才愿意敞开自己，否则，一个人就会关闭自己。

人性的迷宫，人生的迷途，都和以上这一条规律有关，而一本好书，一本好的心理学书籍，会在各种程度上持有以上这条规律，视其为基本原则。

可以说，我们选择的这些书，都不会让你失去自己。

一本这样的好书，都建立在一个前提之上——这本书的作者，他在相当程度上活出了自己，当做到这一点后，他的写作，就算再严肃，都不会是教科书一般的枯燥无味。

这样的作者，他的文字中，会有感觉之水流，会有电闪雷鸣，会有清风和青草的香味……

总之，这是他们真正用心写出的文字。

每一个活出了自己的人，都是尚走在迷宫中的我们的榜样，而书是一种可以穿越时间和空间的东西，我们可以借由一本好书，和一位作者对话，而那些你喜欢的作者，他们的文字会进入你心中，照亮你自己，甚至成为你的灯塔。

愿我们的这套丛书，能起到这样的作用：

帮助你更好地成为自己，而不是教你成为更好的自己，因为你的真我，本质上就是最好的。

一切真实的生活，都是相遇

| 武志红 |

一位企业家，事业成功，性格霸道。作为地道的霸道总裁，他喜欢上了自己的一位下属。

他花了很长时间，想尽了各种办法去追求她，可下属一再拒绝。

对于成功又自恋的他而言，这事实在太有挑战了。如果是下属因为别的事拒绝他，他必定会开除掉，可这是他喜欢的女孩，他不能这样做。

这是我一位来访者的故事。女孩再一次拒绝他之后，他来见我，看上去非常落魄。

因为被心爱的女孩拒绝而消沉，这实在可以理解。

但诡异的是，他在给我讲述这件事时，我忍不住想笑，而且还是带着点开心的那种笑。

作为咨询师，这种时候，我需要区分，这是我的情感，还是

我捕捉到了他的情感。

我先假定是我的，我想，会不会因为我觉得这家伙太霸道自恋，所以想看他的笑话？

这个假定一出来，我内在就有声音否掉了。我再提了一些其他假设，我的内心都立即有否定的声音出来。

我继续听他讲，但在不算长的时间里，我多次产生了同样的喜悦，于是我可以基本断定，这是他的感受，不是我的。

然后，我给他做了反馈：你遭遇了一件很受伤的事，你表现得也非常落魄，这是人之常情，可不知道为什么，你给我讲这件事时，我多次感觉到一种喜悦……

我话还没说完，这位“霸道总裁”就开心地笑了起来，这份笑明显也超出了他的想象，他显得有些失控。并且，接下来的咨询中，他也多次开心地笑。

这样就产生了一个问题：为什么，被心爱的女孩拒绝，他反而会有些开心呢？

我们就此做了几次讨论，最终得出的结论是：作为一个霸道又自恋的成功企业家，他生活在“所有人都在围着他转”的一种错觉中，而当这个女孩坚定地一再拒绝他时，他突然意识到，并非只有他一个人是世界的中心，在他之外，也有别人存在。当真切体验到有别人存在后，他虽然自恋受到了打击，但他发现，自己没那么孤独了。并且，他真切感觉到，女下属虽然坚决拒绝了他，但对他是尊重而友善的。

因为这个故事，我想出了这样一段话：

“我”并不想活在一个可以为所欲为的世界中，那样太孤独了，“我”一直在寻找一个善意的“你”，当确信“你”存在后，我就可以放下防御，把“我”交给“你”。

同时，“我”惧怕的是，在“我”之外，是有一个敌意的“它”，如果是这样，“我”就不能向“它”低头，而如果被“它”逼迫而低头，那就会产生巨大的羞耻。

熟悉我文字的朋友一看就知道，我这样一段话中，使用的是犹太哲学家马丁·布伯的《我与你》这本书中的语词。

这段话还可以这样表达：

自体一直都在寻找客体，“我”一直都在寻找“你”。

在这里，“我”，或者“你”，不仅仅是一个具体的人，而是一种抽象的概念。所谓“我”，就是一个人的内在世界，所谓“你”，可以理解为整个外部世界。

这个外部世界，还可能是敌意的“它”。

一个人把外部世界感知为“你”，还是“它”，这是一个根本问题。

关于《我与你》

马丁·布伯被列为二十世纪最伟大的哲学家之一，而他最

重要的书，就是这本《我与你》，可以看出这本书在哲学史中的地位。

我们来谈谈书的内容。

众所周知，“我”是第一人称，“你”是第二人称，“它”、“他”或“她”是第三人称。这三个人称中，藏着深刻的生命哲学。

人们说得最多的一个字是“我”，而“我”是不能单独存在的，一旦“我”呈现，同时也必然呈现出了关系——“我与你”或“我与它”。

当说“我与你”时，“我”与“你”之间的关系是面对面的、直接的、亲近无间的，中间没有中介物，是“我”带着自己的全部存在与“你”的全部存在相遇。这种相遇是全身心的、毫无隐藏的交流，其中的“你”可以是一个人，也可以是一棵树、一本书，是发生在此时此刻的“临在”，是当下的生动和真实。

而当人们说“它”、“他”或者“她”时，对方并不是直接呈现在“我”的面前，中间有人为的转述和加工，有想法和经验的阻隔，而“我”也不是全身心地投入，其中有很多隐瞒和保留，带有明显的企图。

打个比喻，“我与你”的链接，相当于“当面对证”，中间没有人传闲话，是一对一的关系；而“我与它”的链接，则横亘着很多二手的想法和概念，马丁·布伯称之为“想法的灌木丛”。这些“想法的灌木丛”不仅会让人带有明显的目的性和功利性，也割裂了对方的完整本质，看不见真相。

在“我与它”的链接中，“它”、“他”或者“她”，都是“我”利用的工具，“我”通过对方来实现自己的目的。北大中文系的钱理群教授讲过一个故事，他上课时，有一位学生每次上课必定坐在第一排，对他的授课频频点头微笑，于是，他对这个学生产生了好感。

在讲课互动和课后交流中，钱教授和这个学生时常探讨一些问题，就在他以为自己找到了一个“可造之才”时，这个学生突然提出一个请求，说自己正在申请美国常青藤名校，希望钱教授可以帮忙写推荐信。

钱教授欣然答应，可是就在他把推荐信交给那个学生后，这个学生从此就消失了，再也没来上他的课，也没有私下里找他讨论过问题。

到这时，他才明白这个学生与他建立链接的目的。钱教授将这种人称为“精致的利己主义者”、“美丽的罂粟花”。

这个故事中，那个学生与钱教授建立的链接，从一开始就带有明确的目的性、功利性，目的达到后，链接也就断了，这也就是马丁·布伯所说的“我与它”的链接。在这种链接中，“我”与“它”是二元对立的，“我”作为认识世界的主体，独立于世界之外，认为世界上的一切都可以为己所用。“我”不会去尊重对方的本质、真相和整体性，只关心“它”与我有利害关系的那一部分。例如上面那个学生，心里想的只是那份推荐信，这与他休戚相关，至于钱教授作为一个活生生的人，有什么感受和反应，他毫不在乎，在他眼里，钱教授根本就不是一个鲜活的人，

只是他实现目的的工具。

我们都无法完全脱离目的性和功利性，比如高考时，没有人是为了学习而学习，大家都希望能提高一分，干掉千人，因此，学生与那些教材的链接就是“我与它”的链接，有非常强的目的性和功利性。怪不得考试一结束，很多人就会把教材撕得粉碎，或烧成灰烬。

不过，我们与真正热爱的事物之间，却是“我与你”的链接。比如我和《我与你》这本书，中间没有企图、所求和预期，也没有目的性和功利性。当我看到《我与你》这个书名时，被莫名地触动了，那电光石火的相遇，瞬间便让我与这本书建立起了非同一般的关系，正如马丁·布伯所说的“相遇”。我沉浸其中，不带任何目的性和功利性，一字一句阅读，写下厚厚一大本笔记，心底沉寂多年的能量被激活，在“我”与“你”（这本书）之间流动，这美妙的感觉难以言说。

现在想来，当时我是用整个生命在读这本书，而这本书也将我的生命慢慢展开。马丁·布伯说，“我与它”所反映的是一个经验世界，而“我与你”却塑造了一个关系世界。

真正的关系是相遇，“我”与“你”比肩而立，心神交汇，休戚与共，因为“你”囊括了宇宙万有，一无所漏，而我的本质也尽情展现在这一对一的相遇中。

忙着链接，未必相遇

有快递员给我家送了一份快递，我收了快递后，说了声谢谢。他走之后，我回忆时发现，尽管事情刚发生，但他的样子已非常模糊，因为，我和他没有真正相遇。

对我而言，见面那一刻，他只是一位快递员，满足了我当时的一种需要。如此一来，我没有拿出我的全部存在去碰撞他，于是他对我而言就很模糊了。

马丁·布伯说，一切真实的生活，都是“我与你”的相遇。这时，“我”与“你”之间没有概念体系，没有先验知识，也没有幻觉想象，此间，连记忆本身也转换了模样，从碎片变身整体。事实上，只有当所有的概念、判断和评价都分崩离析之后，相遇才会发生。

有天早上，我在书房里整理书稿，我家的猫阿白爬到我腿上。由于它的毛会粘到裤子上，所以我一般会把它抱回到地上，可那天我突发奇想：干什么要切断这个过程，就让它进行下去吧。

它就这样安然地趴在我的腿上，我默默地看着它，感受着，突然感觉有什么奇妙的东西，在我和它之间发生了。过去，尽管阿白的样子很清晰，但我与它仍然是以一种需要与被需要的链

接，我喜欢它的可爱，它也一直扮演可爱与我打交道。

而那一刻，我忽然触碰到了阿白的存在——全然存在。

由此，我领悟到，过去绝大多数时候，我与阿白都处在“我与它”的链接中，在这种链接中，我的头脑不间断地对阿白做出评价，这些评价阻断了双方能量顺畅的流动。譬如，阿白趴在我的腿上时，我会评价“裤子粘上猫毛不好”，这个评价会驱使我把阿白抱下来，强行介入这种链接，同时也切断了彼此之间的能量流动。

头脑很容易追求二元对立，会对人和事进行评判、分等级、过度追求完美和深刻，而忽视了当下生动而真实的生活。在这样的链接中，人其实是活在概念中，并没有活在生活里，既无法通过对方感受到自己的全然存在，也无法通过自己感受到对方的全然存在。

在我看来，做事情时，重要的不是头脑有多聪明，而是要让自己生活在生活中，让封冻的能量流动起来。能量流动起来后，它会自动指引你走向归途。心理学家邬斯宾斯基在临终前说：“靠头脑什么也发现不了。”而马丁·布伯一针见血地指出，要建立“我与你”的关系，必须远离“想法的灌木丛”。

事实上，那天早上，当我终止了把阿白抱下去的想法后，就是把“我与它”提升成了“我与你”的关系——我遇见了阿白，它与过去完全不一样，彼此的关系无比生动，至今深深印在脑海。

有趣的是，接下来的一段时间里，阿白与我形影不离，我走