

拥有一个 你说了算 的人生

武志红 / 著

活出自我篇

民主与建设出版社

拥有一个 你说了算的人生

活出自我篇

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

拥有一个你说了算的人生. 活出自我篇 / 武志红著
—北京：民主与建设出版社，2018.12
ISBN 978-7-5139-2351-4

I. ①拥… 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260874号

拥有一个你说了算的人生. 活出自我篇

YONGYOU YIGE NI SHUOLESUAN DE RENSHENG. HUOCHU ZIWO PIAN

出版人 李声笑
著者 武志红
责任编辑 郭长岭
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 2019年1月第1版 2019年1月第1次印刷
开本 710mm × 1000mm 1/16
印张 27.25
字数 430千字
书号 ISBN 978-7-5139-2351-4
定价 68.00元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

序言 拥有一个你说说了算的人生

一个人的生命，终究是为了活出自己。

如果你有幸在很小的时候就被告知这一点，并身体力行，那么这会是一个非常不同的人生起点。

比如股神巴菲特，他父亲一再对他说：“尊重你的感觉，你的感觉越是别具一格，别人越喜欢对你说三道四。而这时候，你就更需要相信你自己的感觉。”

巴菲特说：“这是我生命中最宝贵的教诲。”这种教诲深入骨髓，他才能做到“别人贪婪的时候我恐惧，别人恐惧的时候我贪婪”。

尊重自己的感觉，这是成功人士的共同特点。

动漫之王宫崎骏说：“我从来不考虑观众。”

德川幕府的开创者德川家康说：“过于揣测别人的想法，就会失去自己的立场。”

作为宅男，我最初关注的多是这种众所周知的“大神”级人物。后来，作为记者和心理咨询师，见的人越来越多后则发现，身边的“强人”们普遍有一个特点：强烈的自我意识。

他们很小，如初中、小学甚至刚记事起，就有了一个意识——我要过什么样的生活！几十年过去后，他们的人生也的确活成了他们想要的样子。

比如一个女强人，在她2岁半时对父母失望至极，于是对自己说：“我发誓这

辈子不再靠任何人。”现在，她是成功的企业家，非常独立。当然，回避依赖也导致她的亲密关系会出问题。

又如我的一个朋友，60岁了看着还年轻、貌美，她没多高的社会地位和经济收入，但她活得惬意，生活一直在按她的意愿前行。虽然她有那个年代的人容易遇到的一些很“凶险”的选择，但她都能逢凶化吉。

她之所以能做到这一点，是因为每到一个重要的选择关头，她都没有随波逐流（别人怎么过，我也怎么过；别人要什么，我也要什么），而是强烈地知道“我想要什么”。

聆听这些“强人”的故事，很容易得出一个结论：一个人的外在现实，是由他的内在意识所决定的。特别是放到几十年甚至一生的长度去看，这个结论就更容易看到。

不只是“强人”们如此，普通人如此，所谓的“弱者”也是如此。作为资深的咨询师，我在和来访者的深度咨询中看到，他们的内在意识是如何决定了自己的一生。

同时，我一直在做自我分析，也在稳定地找精神分析师给我做分析。这也让我深刻地体会到，我的外在人生是我内在想象的展现。

谁都如此，只是“强人”们在他们有所成就的领域里，没有从众（即听从别人的意志），而是一直在坚持自己在这方面的自我意识。其他人则向外寻找一种生活标准，而遗忘了自我。

对此，我最喜爱的诗人鲁米说：

经年累月，复制他人，我试图了解我自己。

内心深处，我不知何去何从。

无法看到，只听得我的名字被唤起。

就这样，我走到了外面。

你，是一切的根源。

强烈的自我意识是一个基础，这相当于人生的起跑线，而能否做自我归因与自我觉知又是一个关键。

我们一生中，势必会遇到各种挫败。而挫败中，有人会为了维护自恋，而去做外部归因——是别人或环境让我不成功，有人则倾向于做自我归因——是不是我自己的哪些方面出了问题导致了失败。

做外部归因的人，会一时爽，但因此失去了升级自我的机会。

做自我归因的人，看似难受，但他的自我会因此“松动”，而有了被“淬炼”的可能。

归因方式的不同，导致了不同的人生：做外部归因的人，他的心理逻辑基本没发生过改变，于是不断有同样的轮回；做自我归因的人，随着内在意识的升维，他的外在人生也在升级。

这样讲，就好像我要讲成功学似的。

当然，成功学也很重要，从孩童到青少年，再到成年，一个人要不断地增强自己。但能否做自己，其实还有非常复杂微妙的种种表现。

比如，拖延、迟到、宅、好忘事、效率低下，乃至皮肤病、耳聋眼花等，都可能是因为在外部世界做自己。

不能在外部世界做自己的生命，就会倾向于将自己适当地封闭起来，好在一个相对封闭的内向世界里自己说了算。

又如，一些人的自毁，是因为他们发现，他们的生命几乎都是父母说了算，因此他们想毁掉自己的人生，以此证明父母的意志是错的。同时也证明了，他们至少可以通过自毁来证明他们有说了算的地方。

所以，你必须去为自己的生命争取一个空间。在这个空间里，你说了算。

马斯洛的“自我实现”概念深入人心，而拥有一个你说了算的人生，是基础。

特别重要的一点是，幸福感的主要源头是人际关系的深度，但当你在人际关系中不能做自己时，你不会去构建太有深度的关系。你需要从关系中撤离一部分自我，好保护你做自己的空间。

到现在，我写了十几本书，文字已有几百万字，文章总数已有上千篇，也开始讲视频和音频，一直贯穿其中的精神就是：成为你自己。

大学本科时，“人本主义心理学”的这个概念就特别深入我心。后来，我发现自己所有的学习和努力，都是为了贯彻这一精神。

一个人活着，是为了“实现”自己，而不是其他。你必须知道，你有多宝贵。美国现代舞创始人玛莎·格雷厄姆说：

有股活力、生命力、能量经你而实现。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。保持管道开放才是你的事。

成为你自己，这是简单的哲学。但将它活出来，殊为不易，特别是当我们的教育一直是听话哲学时。

我从在北京大学读心理学本科开始就明确地思考这个问题，到现在已有25年。

并且，我从未被父母教育过听话，我一生没挨过父母一次打骂，他们也不会左右我的选择，所以我是难得的有一个在原生家庭里就可以自己说了算的空间。

我不仅一直在身体力行这一哲学，还借助心理学工作，有了大量细致入微的真切理解。

2017年7月，我借助“得到”的平台，将这份哲学用音频和文字的形式讲出来。我足足花了半年的时间做准备工作，梳理出了一个简单的思想体系。在整理过程中，我感觉到自己的意识再一次升维，并在专栏结束后，对整体内容进行梳理、修订、精选，形成了《拥有一个你说了算的人生》，分活出自我篇和终身成长篇。

我所认为的心理学，就是集中在一个生命如何成为他自己上。我也的确认为，这是最为根本的生命动力，它演化出了一切人性。

不过，我现在仍然在路上，所以并不是在教大家如何走路，而是与大家一起

探讨：如果我们想成为自己，该如何前行。

活出自己是一件很美的事。

一旦你活出了自己，你会发现，你对外界的善恶感知，其实源自内在的善恶；你所看到的外界的黑暗与光明，其实是源自你内在的黑暗与光明。

成为自己是一条长路，约瑟夫·坎贝尔称为“英雄之旅”。完成了这个旅程的人，会彻悟到这一点。比如，王阳明在死之前指着自己的心说：“此心光明，亦复何言。”

相反，那些没有活出自己的生命，他们有太多能量在潜意识的黑暗中，也因此滋生出大量的恶来。

所有关于生命的哲学，都不是哲理这么简单，它是活生生的现实。你会体验到，当真正发现自己、成为自己时，你会喜极而泣，你会看到：原来这才是你自己，原来你就是生命。

再分享一首鲁米的诗：

那一天将会到来
带着喜悦，你问候自己
到达你自己的门口，看着你自己的镜子
你们彼此向着对方微笑，说，请坐，请吃吧
你将再一次爱上这个陌生人
他，就是你自己
给他美酒、食物
将你的心再度交还给他
给这个爱了你一生的陌生人
以前，你忽略了这个陌生人，为了其他人。

目录

CONTENTS

序言 拥有一个你说了算的人生

第一章 命运

自我实现的预言 / 002

潜意识就是命运 / 003

自我实现的预言 / 005

改变，从体验开始 / 007

互动：不要太急着说“是” / 009

权威期待的力量 / 013

罗森塔尔效应 / 014

怎样带给别人积极的影响 / 016

一切努力，只为遇见你 / 017

互动：最好的期待，是“我相信你” / 019

打赢你的内在比赛 / 022

警惕你的自我成就感 / 023

放下头脑，信任身体 / 024

互动：竞争，是最好的合作 / 026

界限意识与共生关系 / 029

界限意识 / 029

共生关系 / 030

六招划出“界限” / 031

读懂你的人生脚本 / 036

一切都是自传 / 037

重复体验，是为了疗愈 / 039

你想要一个什么样的自传 / 042

如何读懂自己的生命隐喻 / 044

第二章 自我

衡量自我的五个维度 / 048

自我的稳定性与灵活度 / 049

自我的力量和疆界 / 052

自我的组织力 / 054

互动：找到适合你的回应 / 057

心理大家的自我理论 / 061

本我、超我和自我 / 062

我，是一切体验的总和 / 065

让你的本能“喷涌而出” / 068

进入别人的现象场 / 070

互动：成为带着野性生命力的自己 / 073

弗洛伊德的人格发展理论 / 075

口欲期：吃货的源起 / 076

肛欲期：金钱态度之源 / 078

心理罪：俄狄浦斯期 / 082

潜伏期和生殖期 / 085

互动：给觉知留下空间 / 087

成为你自己 / 090

内部动机和外部动机 / 091

哺育你的精神胚胎 / 094

真自我和假自我 / 096

互动：尊重你的感觉，聆听你的心 / 100

第三章 关系

关系，即命运 / 102

性格是你的内在关系模式 / 103

认识关系奥秘的第三只眼 / 106

如何构建健康的关系 / 107

吃的隐喻 / 109

互动：再怎么努力，伤害也不可避免 / 111

关系，就是一切 / 114

你存在，所以我存在 / 115

心灵感应与深度同频 / 118

你真能保守住一个秘密吗 / 120

全神贯注时，感应就会发生 / 121

互动：失去自我的迷恋和忘我的爱 / 123

我与你，我与它 / 127

世界的本质，是关系 / 128

珍惜规则与权力规则 / 130

关系怎样疗愈一个人 / 133

天才和情商有仇吗 / 136

互动：我与你的关系，难以一蹴而就 / 138

世界是相反的 / 141

“好我”与“坏我” / 142

你既可以 A，又可以 -A / 144

发现问题行为背后的积极动力 / 147

互动：拥抱完整的自己 / 149

一元、二元、三元关系 / 151

无回应之地，即是绝境 / 152

从一元关系到三元关系 / 153

关系层次进化的关键 / 156

互动：人没有简单活着的福分 / 160

第四章 动力

心理健康的标准 / 164

心理疾病的分类 / 165

自信与热情 / 168

两种生命力 / 170

互动：自体都在寻找客体，我都在寻找你 / 173

全能自恋 / 175

全能自恋与自恋性暴怒 / 176

实体自恋与虚体自恋 / 178

全能自恋的力量 / 180

全能自恋的常规表现 / 182

互动：从全能自恋到健康自恋 / 186

攻击性 / 189

每个人都不好惹 / 190

攻击性的意义 / 193

如何转化破坏性 / 197

生本能和死本能 / 200

互动：先试试表达攻击性吧 / 201

锤炼生命的韧劲儿 / 205

时空感 / 206

自我效能感 / 208

挑战舒适区 / 211

连续与断裂 / 214

互动：接纳痛苦，就是生死转换 / 218

性 / 220

警惕心灵僻径 / 221

性是对关系的渴望 / 224

文明是原始欲望的升华 / 226

互动：性的模式，是关系模式的呈现 / 228

生命的初心 / 231

从渴望到绝望 / 232

碰触你的内在婴儿 / 235

英雄之旅 / 239

互动：别皈依了绝望 / 242

第五章 思维

心灵的三层结构 / 246

保护层、伤痛层和真我 / 246

为什么要讲感受 / 250

高贵的头颅，鄙俗的身体，对吗 / 253

你的想法真是你的吗 / 256

互动：头脑该是仆人，而非主人 / 260

认识你的非理性信念 / 262

人生如赴宴，须举止得体 / 263

重塑非理性信念 / 266

捕捉你的自动思维 / 269

每个地方都能挖一口深井 / 272

互动：什么是理性和非理性 / 276

破解你的生命逻辑 / 279

怎样接住关系中的“坏” / 280

自恋幻觉的 ABC / 283

支配者 / 287

滥好人和诱惑者 / 290

互动：及时修正你的心灵地图 / 293

我思故我在 / 296

向思维认同 / 297

痛苦之身 / 300

抚平你内心的钩子 / 304

互动：怎样做到只接纳生命中的“好” / 307

第六章 身体

身体是心灵的镜子 / 312

身体冷暖的隐喻 / 313

具身认知观 / 316

如何用身体来聆听 / 319

让痛苦流动 / 322

互动：怕热，又是什么样的隐喻 / 326

艾瑞克森催眠法 / 328

疼痛铸就的催眠大师 / 329

艾瑞克森的治疗原则 / 332

自我催眠 / 336

扫描式感受身体练习 / 339

互动：潜意识的层次 / 342

谁是你身体的主人 / 346

假自我与身心分离 / 347

真自我与身心合一 / 350

躯体化 / 353

互动：看见孩子的生命力 / 355

第七章 情感

自恋与依恋 / 360

依恋的形成 / 361

两种妈妈与两种孩子 / 364

依恋“你”，排斥“它” / 367

晕车的隐喻 / 370

互动：我可以不依恋任何人吗 / 374

快意恩仇与纠结 / 376

负爱、负恨与负知识 / 377

“头脑妈妈” / 380

去爱、去恨、去了解 / 382

含蓄，是一种什么味儿 / 386

互动：快意恩仇时，至少有机会 / 388

爱与恨 / 390

爱是容纳、看见与联结 / 391

恨是拒绝、否认与切割 / 394

让恨流动 / 397

给毁灭欲披上一层“胶囊” / 400

互动：做一个不好惹的人 / 403

最难面对的平实之物 / 406

自体的虚弱与坚韧 / 407

关系中的恨与爱 / 410

一念之转：你就是我 / 412

互动：“你”，就是整个世界 / 416

第一章 命运