

# 拥有一个 你说了算的人生

---

终身成长篇

武志红 / 著

民主与建设出版社

# 拥有一个 你说了算的人生

---

终身成长篇

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. 终身成长篇 / 武志红著  
—北京：民主与建设出版社，2018.12  
ISBN 978-7-5139-2365-1

I. ①拥… II. ①武… III. ①心理学—通俗读物  
IV. ①B821-49②B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第270817号

---

### 拥有一个你说了算的人生. 终身成长篇

YONGYOU YIGE NI SHUOLESUAN DE RENSHENG. ZHONGSHEN CHENGZHANG PIAN

---

出 版 人 李声笑  
著 者 武志红  
责任编辑 程 旭  
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2月第1版  
印 次 2019年2月第1次印刷  
开 本 710mm × 1000mm 1/16  
印 张 20.5  
字 数 350千字  
书 号 ISBN 978-7-5139-2365-1  
定 价 58.00元

---

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

# 目录

CONTENTS

## 第一章 觉知

---

觉知，是最大的容器 / 002

觉知的力量 / 003

潜意识概念的提出 / 006

个人历史的潜意识 / 009

自我，也是个容器 / 012

互动：让感觉在你心中开花、结果 / 015

集体历史的潜意识 / 017

集体无意识的提出 / 018

社会无意识 / 020

家族无意识 / 022

保护好“我”这个容器 / 025

互动：集体是如何修剪个人的 / 029

回家过年的怕与爱 / 031

春节为什么要逼婚 / 032

用可控第三者对待应酬 / 035

集体性自我带来的焦虑 / 038

创造属于你的春节 / 039

互动：春节习俗变动的背后 / 042

**梦——通往潜意识的捷径 / 044**

向梦寻求答案 / 045

自我解梦的方法 / 049

梦与心灵一起成长 / 051

一些常见的梦 / 055

互动：梦可以整理心灵碎片 / 057

**自我防御机制 / 060**

自我防御机制的定义与介绍 / 061

自我防御机制的连环套 / 064

切割与吸纳 / 067

一些常见的防御机制 / 071

互动：问题越大，防御越简单 / 074

## 第二章 空间

---

**创造你的空间 / 078**

房子的隐喻 / 079

我们都需要一个安全的空间 / 082

让家成为真正的港湾 / 084

修炼掌控力 / 087

互动：你想要一个什么样的房子 / 090

**创造你的工作空间 / 094**

维护你的权力空间 / 094  
做一棵永远成长的苹果树 / 096  
个性化、社会化与体系化 / 099  
工作空间的无情 / 102  
互动：死能量终究导致死亡 / 103

## 宅 / 106

程序、封闭与控制 / 107  
宅，是为了切断敌意 / 110  
越封闭，越累 / 113  
迟到、早到、拖延与权力 / 115  
互动：守住你的节奏 / 119

## 与原生家庭分离 / 121

心理断乳的谎言 / 122  
父性与秩序 / 125  
从黏稠到清爽 / 129  
听话、叛逆、感恩与背叛 / 132  
互动：成年人可以健康共生吗 / 135

## 第三章 创造

---

### 创造，来自臣服 / 140

如何有创造力地写作 / 141

容忍模糊 / 143

爱因斯坦的策略 / 146

最朴素的创新方法 / 148

互动：臣服什么，又冒犯什么 / 150

臣服的动力 / 152

迪士尼的策略 / 153

你在，我才能流动 / 156

内在的批评者 / 158

创造和扩容 / 161

互动：总感觉不到自己怎么办 / 164

提升你的挫折商 / 165

控制与归因 / 166

延伸与耐力 / 169

学习与转化 / 171

给你的自我腾挪出空间 / 174

互动：内聚性自我如何形成 / 176

创造与枯竭 / 179

男人的中年危机 / 180

疾病的隐喻 / 182

职业枯竭 / 185

互动：胃部的隐喻 / 187

## 第四章 现实

---

单纯 / 192

越简单，越复杂 / 193

好人逃避了什么 / 196

输在起跑线上 / 199

互动：幼稚、单纯、世故和成熟 / 201

从想象世界到现实世界 / 203

三重世界 / 204  
两条道路 / 207  
如何迈入复杂 / 210  
强与弱、善与恶 / 212  
互动：从现实世界到想象世界 / 214

**金钱的隐喻** / 216  
金钱恐惧症 / 217  
金钱恐惧症的核心恐惧 / 220  
金钱与嫉羨 / 223  
升级你的生命尺度 / 225  
互动：从嫉羨到感恩 / 228

**从分裂到整合** / 231  
偏执、分裂与整合 / 232  
你可以好，也可以坏 / 235  
你可以执着，也可以放弃 / 237  
最终的整合 / 240  
互动：偏执分裂位不等于错误 / 243

## 第五章 自由

---

**自我实现** / 246  
自我实现者的人格特征（上） / 247  
自我实现者的人格特征（下） / 249  
怎样回归自主 / 253  
高峰体验 / 257  
互动：心流与高峰体验 / 260



让情绪流动 / 262

让悲伤流动 / 263

让愤怒流动 / 265

两种愤怒 / 268

让一切情绪流动 / 272

互动：流动是一种什么样的体验 / 275

让欲求流动 / 277

没有麻烦，就没有情感 / 278

你的需求不是罪 / 281

让你的声音流动 / 283

呼吸的隐喻 / 286

互动：罪疚感，是完整人性的一部分 / 288

## 第六章 无常

---

自我的生灭 / 292

我，是一个流动的概念 / 293

让一切流经你的心 / 296

活在当下 / 299

头脑的伟大之处 / 301

互动：自我总是会被打破 / 304

生命的意义在于选择 / 306

尼奥的选择 / 307

衔尾蛇——无常的隐喻 / 310

自性化：从生到死的英雄之旅 / 312

身体的隐喻 / 315

互动：不做选择，你连悲剧都不算 / 318



# 第一章 觉知

## 觉知，是最大的容器

精神分析学家比昂有一对词语——“容器”与“被容物”。最原始的被容物，是不能被一个人的自我所接受的，他要把它投射出去。这就需要另一个人作为容器，容纳这个人投射出去的东西。先经由另一个人的容器容纳后，这个人原来不能容忍的东西就变得可以容忍了。

最原始的被容物，比昂把它称为“贝塔元素”，经由容纳，变成阿尔法元素。阿尔法元素再经由容纳，变成梦和梦样思维，再被容纳，变成预想，再被容纳，变成前概念，再被容纳，发展为概念，再被容纳，发展成科学演绎系统，再被容纳则发展成代数公式。

语言文字是一个巨大的容器，绝大多数事物都能用语言文字来讲述。这时，语言文字就起到了容纳作用。

最大的容器是觉知，或许一切事物都能被人类所觉知。所以，觉知本身就成为了可以容纳一切的容器。那些原本不被理解的事物，一旦被觉知到，就会发生变化。

什么时候，你觉知到了自己的一些东西，你就会迅速发生转变。

觉知就是光，被觉知之物，就是阴影。分享鲁米的一首诗：

你跑得愈快，

你的影子跟得愈紧。

有时，它还会跑在你的前头呢！

只有日正当中的太阳，  
才能让它退减。  
但你可知道，你那影子一直都在服侍着你呢！  
加害你的，也必保护你。  
黑暗就是你的蜡烛。  
你的边界，就是你追寻的起点。

——鲁米

## 觉知的力量

我偶尔会想起这个问题：人，可以按照一些简单的原则生活，而让自己的心灵臻于完美吗？甚至，别说完美，就是健康、幸福地活着这个目标，可以通过遵守一些正确的原则而实现吗？对于这个问题，我有一个答案：不能！因为这些简单的原则，一旦被视作“正确的”，那就会构成二元对立，产生一个“错误的”东西。而这会导致对人性的切割，最终妨碍对人性的觉知，并阻碍人性的圆满。

我是人性的觉知派，认为人性甚至一切都可以被观察与觉知。我推测，人可以达到全意识状态。也就是说，能觉知到人性的一切，甚至超出人们一般理解的人性的部分。这个说法有点儿夸张，但太多人是这么认为的。例如，心学的创始人、著名思想家王阳明就说“此心之外，更无他求”。

有一位男士来找我做咨询，他说他想报复他老婆。

为什么他想报复他老婆呢？因为他认为，他老婆已经和他们认识的几乎所有男人上过床了。对此，他感到无比羞耻，于是产生了想报复老婆的恨意。

这是非常严重的问题，它可以被称为“嫉妒妄想”。有这种妄想的人，会怀疑伴侣出轨了。虽然没有确凿的证据，但他们偏执地信以为真，很难改变。

妄想有很多种，比如被迫害妄想、钟情妄想等。妄想是偏执的一种表现。有妄想的人，常常是在妄想这件事上失去了现实检验能力，虽然其他方面他们心智正常。因此，人们容易忽略妄想的严重程度。

例如这位男士，他硕士毕业，教育背景良好，是大企业的高层管理人员，有很好的逻辑能力。所以，我最初想试试理性的对话，于是问他：“你知道什么叫‘冒烟的枪’（smoking gun，即确凿证据）吧？”

他说：“知道，不就是说的证据吗？要判定一个人枪杀了别人，最好是找到那把‘冒烟的枪’。”

我说：“那么，你刚才给我列举的你太太出轨的迹象都是蛛丝马迹，有哪个是‘冒烟的枪’呢？”

我这个问法让他愣了一下。很明显，他也知道，这些都不叫“证据”，但他接着用逻辑狠狠地反驳了我一下。他说：“是啊，这些都不算证据，可是蛛丝马迹这么多，总可以推理，我太太有极大的可能出轨吧？”

他这个反问，我觉得逻辑很严密，不能再在这件事上辩论下去了。如果继续辩论，那就会陷入和传销者对话的那种感觉。我曾经多次和传销者对话，他们深陷传销陷阱却不自知。和他们辩论，就算我在逻辑上赢了，他们仍能找到让他们坚信传销能挣大钱的理由。

此路不通，那就换一条。我问他：“你以前有过报复你老婆的想法吗？”

他说：“有啊，还有两次，一次在几年前，另一次在10年前。”

然后，我试着请他一一讲讲，现在、几年前和10年前，在他对老婆有报复心前，发生了什么，有什么共同之处。

他一一列举，然后发现，最明显的共同之处是：他控制欲极强的妈妈从乡下老家过来，和他们一起住了半年以上时，他对老婆就会有此念头。

看到这一点后，我问他：“你到底想报复谁？”

他沉默了很久后说，他想报复他妈妈。承认这一点后，他情绪崩溃，号啕大哭。

为什么会对妈妈有这么大的恨意？因为他觉得，妈妈的控制欲望把他们第二代毁了就算了，他认命，可妈妈还想控制第三代孙辈，他感到非常绝望。可妈妈又像顽石一样坚固，好像根本不会接受任何人的建议并改变，于是他对妈妈起了报复心。

想报复妈妈，这是他的内在现实；而外在现实，是他对妈妈非常孝顺。

孝顺妈妈，是他的一个简单、正确的原则，他把这个做到了极致。结果，对妈妈的恨意就只能压抑到潜意识中，不能被很好地觉察到，转而投射到了老婆身上，变成了想报复老婆。

类似的逻辑，是非常常见的。无数男人，因孝道的压力，不能合理地表达对母亲的恨意，甚至都不能承认自己有这种恨。结果，他们把这种恨意转嫁到了老婆甚至女儿身上。

这位男士应该可以被诊断为偏执型人格，甚至是偏执型精神分裂症，属于很难被治疗之列。如果他的求治意愿非常强，又找到了一位非常好的心理治疗师，可以用五年以上的时间来治疗，最终可以得到疗愈。但是，我和他只共同工作了一年半，他的生活就发生了全方位改变，他和妻子、孩子的关系变得亲近了很多。

特别是他和妈妈的关系，先经历了一段“让恨意流动”，他和妈妈变得非常疏远。后来，他又逐渐看到自己对妈妈很深的爱意和敬意，他们的关系又得以恢复了。不过，不管怎么爱和尊敬，他都有意识地不让妈妈常住在他家里。他知道，自己得和妈妈保持一定的距离。

这是一个很难被治疗的个案，却因为觉知，有了很大的疗愈。

觉知除了给当事人带来改变和疗愈，还可以让其他人做更好的选择。

我的一个学医的朋友，和一位偏执狂男子谈了多年的恋爱。恋爱期间，这位男士逼迫她承认和上百个男人发生过性关系。每当她承认了，这个偏执狂就会暴打她。但看到她被打得流血后，他又会跪下来大哭，求原谅。这样的事情一再重复，我这位朋友又羞于和别人谈，结果就陷在了这个可怕的陷阱中。

后来，她去学心理学，老师讲到了偏执狂（即偏执型人格和偏执型精神分裂症），她恍然大悟说：“我男朋友不就是典型的患者吗？”因为这个，她当机立断，决定分手。

以上两个案例，我们要做一个区分：对我的那位来访者来说，意识到对老婆的恨意，是对妈妈恨意的转嫁，这叫作“觉知”；而对我这位朋友来说，这叫作“认识”。因为觉知，必然意味着对自身的了解，并且还会伴随着深刻的体验。如果只是头脑的认识，那还不叫“觉知”。

真正的觉知，会立即带来一些改变。例如我的这位来访者，他几乎是立刻就放

下了对妻子的嫉妒妄想和恨意。虽然他还是会怀疑妻子可能有外遇，但那会是建立在现实基础上的合理怀疑，而恨意也是他们夫妻二人在二元关系中必然产生的一些情绪。

觉知是光，而没有被觉知之物，就藏在黑暗中。一旦有觉知之光照进来，黑暗不仅无所遁形，而且黑暗中的动力还可以变成光明之物。

任何我们觉得有点儿不对劲儿的事，背后必有原因。学心理学，特别是精神分析，就可以锻炼自己的觉知，不断去认识自己觉得各种不对劲儿的事物背后的原因。

## 潜意识概念的提出

有人认为：弗洛伊德的学说是伪科学，弗洛伊德的理论已经过时了。在弗洛伊德的时代，他的学说的确不能用当时的科学手段做很好的验证，但随着科学手段的发展，他的很多学说已经被证实了。同时，他至少有两个学说，只怕是人类存在，就永远不会过时：一个是潜意识，一个是自我防御体系。

我认为，最重要的是从弗洛伊德开始的精神分析的态度。也就是说，不管发现了什么，都要如实地看待，不因为个人的好恶和社会道德等去修改和删减。

弗洛伊德在1895年出版的《歇斯底里症研究》(Studies in Hysteria)一书中，第一次提出了“潜意识”的概念。这本书是他与布洛伊尔合著的，书中也正式提出了“精神分析学”的概念。歇斯底里症又被称为“癔症”，这本书中译本的书名是《癔症研究》。

癔症给人最直观的深刻印象是夸张，像是在表演一样（常见于女性）。它有两种核心症状：分离症状和转换症状。

所谓“分离症状”，即个案的意识解体不能将身、心、灵三者整合为一个整体——身体、心理和灵魂这三者像是分开了。比如，一个人情绪大爆发，但爆发后说“刚才发生了什么？我不记得了”。又如身份改变，突然间一个人变成了另一个人，就像是被附体了一样。

所谓“转换症状”，即各种生理上的障碍，例如临时瘫痪、痉挛、抽搐、奇特

的肌肉张力紊乱、听觉障碍、视觉障碍等，做什么医学检查都查不出原因。我们民间所说的“撒吃挣”，就是癔症的一种。

我的一位来访者的妈妈常爆发癔症，发病时会浑身抽搐、口吐白沫，很像是癫痫发作，说自己是“神灵”或“恶魔”，不听她的，就会有灾难降临。神奇的是，这时候，她非常厉害，能知道家人各种隐秘的事情。

有一次，这位来访者非常痛苦，突然间也爆发了一次癔症。这时候，她深深地体验到了一种感觉：啊！太爽了！因为所有人都被吓着了，所有人都得乖乖听我的。

通过这次发作，她洞见了妈妈用到癔症中的一个功能：威胁大家，让大家听自己的。

并且，因为攻击性和全能自恋的宣泄，她发现自己的记忆力和洞察力一下子变得非常可怕。过去被自己忽略的蛛丝马迹都连在了一起，好像突然间能知道家人的各种隐秘事件似的。

弗洛伊德发现，他处理的癔症患者，背后多有性的动力在作祟。例如，他的著名个案“少女杜拉”。她有很多癔症的症状，如周期性偏头痛、神经性咳嗽和失语症。一次被父亲责备时，她突然间晕死过去。

弗洛伊德为杜拉做了3个月的治疗，一个星期6次。结果发现，杜拉的这些症状多指向了这样的事实：

(1) 她父亲的朋友K先生多次骚扰她，而杜拉爱上了K先生，K先生的一些骚扰也唤起了她明显的性欲，这让她感到非常羞耻和不安。

(2) 她父亲和K太太有通奸行为，这给了杜拉强烈的刺激。

(3) 更深之处是，杜拉有恋父仇母心理，所以爱上了K先生。这是恋父的一种转移，杜拉同时也与K太太竞争，这又是仇母心理的转移。

……

对这些事实一一理解后，杜拉的癔症有了改善。最后，弗洛伊德对杜拉说：“杜拉，要深挖你的感情。你并不害怕K先生，对吗？你怕的是你自己，怕自己可能会抵挡不住诱惑。不要隐瞒真情了，秘密是保不住的。”

杜拉则说：“我再也不想保密了，医生。我很高兴它们能被揭露出来。所有为我治疗过的大夫中，唯有你看透了我的心思。我瞧不起那些人，因为他们根本不



知道我的隐私是什么。也许你使我真正地解脱了。”

可以说，杜拉先是将自己的恋父仇母心理压抑到潜意识中了。在和K先生接触的过程中，她又把对K先生的爱慕和对K太太的仇视压抑了下去。这种压抑太辛苦了。而癔症发作的时候，这些饱含着性欲、毁灭欲、爱意与恨意的情感就可以象征性地表达出来，从而癔症有了宣泄的功能。而当她理解了这一切，就是把潜意识上升到意识层面后，疗愈就发生了。

在弗洛伊德看来，心理治疗就是将潜意识的内容意识化。并且，潜意识中隐藏的东西就是不被接受的性欲和攻击欲，而要意识化就是我们要意识到它们。

特别是性欲。弗洛伊德身处的时代，被称为“维多利亚时代”。当时的社会整体上呈严重性压抑状态。这只是表面现象，实际上，当时也是黄色小说盛行的时代。社会也像人一样，意识上要显得正人君子，而潜意识中则“暗潮涌动”。

有一部电影《危险方法》，是围绕着弗洛伊德和荣格编导的，影片中有两个细节让我印象深刻：

一是弗洛伊德对相信神秘体验的荣格说：“你要明智一点儿，我谈论性就已经引起这么多非议了，你还要谈神秘体验，这会让你在学术界更被排斥。”

二是荣格的女病人萨宾娜有严重的癔症，意识层面的原因，是父亲经常打萨宾娜的屁股，这让她非常恨父亲。结果，在一次癔症发作时，荣格和萨宾娜发现，癔症是在掩饰一个让萨宾娜非常羞耻的真相，就是在被打屁股时，她有强烈的性快感。

这两个细节，并不公开谈论，它们的真相，一样不容易被面对、被接纳。

美国当代著名心理学家、著名作家欧文·亚隆说，日本的心理咨询与治疗之所以没有发展起来，是因为日本的文化，日本到现在还不能接受对父母的批评。亚隆有一个日本裔的儿媳妇，所以对日本比较了解。

如果这个说法成立，那就意味着，在日本社会，对父母的爱是可以呈现在社会和个人意识中的，而对父母的恨却只能停留在个人和社会的潜意识中（即阴影中），还有待觉知之光照亮。