

# 七个 心理寓言

武志红 著



生活中的寓言，  
随时都在上演。  
读懂它，  
爱就会在你心中开花结果。

世界图书出版公司

# 七个心理寓言



武志红 著

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

## 图书在版编目 (CIP) 数据

七个心理寓言 / 武志红著. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2008.4  
(武志红的心理沫沫茶)  
ISBN 978-7-5062-8752-4

I.七... II.武... III.心理学—通俗读物 IV.B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第007174号

## 七个心理寓言

---

著 者: 武志红  
责任编辑: 李 征  
装帧设计: 黑羽平面工作室  
插 图: 徐寅虎

---

出 版: 世界图书出版公司北京公司  
发 行: 世界图书出版公司北京公司  
(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)  
销 售: 各地新华书店  
印 刷: 三河市国英印务有限公司

---

开 本: 787 × 1092 1/16  
印 张: 12.375  
字 数: 150千  
版 次: 2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷

---

ISBN 978-7-5062-8752-4/R · 167

定价: 21.00元

版权所有 翻印必究

## 成为你自己

我们渴望做自己。

同时，我们又渴望得到别人的认可。

显然，这是一对矛盾。

在我看来，这是每个人生命的头号矛盾。

或者，你会说，你只要自己认可自己就OK了。但这是真的吗？当你登上世界的巅峰时，却无人分享，无人喝彩，那种滋味，你能想像、能体会吗？

一个朋友在我博客上留言说，他登一座山，到了山顶，却发现没有什么瑰丽的景色，那一刻，他好像悟出了什么，从山上下来后，就给一个女孩打电话，说他爱她。

这种感受，不难体会吧。

不必说巅峰，你只需问问自己：你可曾保守住过任何一个秘密？

是不是，每当有了一个重要的体验，或有了一个秘密，你都渴望有一个聆听的对象。这个聆听对象，或者是牧师、心理医生，也或者是亲朋好友，还可以是一件物品。

譬如，电影《花样年华》中，最后梁朝伟对着一个树洞一诉衷肠。

说这些，只是想强调一点：我们无时无刻都活在关系中，我们都渴望得到关系对方的认可，渴望能与对方分享彼此。如果没有这一点，我们会感觉，生如同死。

然而，如果我们过于在乎别人对自己的认可，一个巨大的问题就会产生：我们可能会失去自己。

每个人都渴望爱与被爱，大多数人也有过爱与被爱的经历。但是，对于多数人而言，关系越亲密，我们就越渴望将自己的意志强加到对方的身上。那时，我们就是在摧毁对方的真实存在。反过来也一样，别人也在对我们做同样的事情。

一切关系中都包含着这一点。也就是说，这世界上，我们都在互相强加，强加的时候，我们还会说，我爱你，所以才这样对你。

因为这样的说法，一切人际关系就是成了一团迷雾：我们以爱的名义彼此强加，而当我们自觉地按照别人的意志去行动时，我们便迷失在人际关系的迷雾了。

人本主义心理学说，以人为本。这个著名词汇的更准确的意思其实是“以我为本”，即“我”自己才是我的人生选择者和判断者。

马斯洛强调自我实现，而与马斯洛同为入本主义心理学的旗手的罗杰斯则强调“成为自己”。这两者是同一个含义，其意思是，当一个人能够为自己的一切做选择时，他便是在做自己，便是成为自己，便是自我实现。

这听起来很简单，其实很难。

因为，关系所制造的迷雾淹没了我们，我们的内心深处，藏着太多的别人

的意志。尤其是父母的意志、权威的意志，以及圣人的意志……

· 想成为自己，就必须拨开关系的迷雾，破除掉别人强加于自己的意志。

这就是我写这本书的主要目的。

这本书中的系列文章《心灵成长的六个定律》，可以视为我自己的理论体系的入门文章。如果你渴望看清楚自己，看清楚自己的亲密关系，看清楚普通的人际关系，这一系列文章一定会帮到你。

如果你对心理学感兴趣，相信这一系列文章也会让你看破很多迷雾。除了看破人际关系的迷雾外，我们也需看到，我们的意志本身也常是一团迷雾。

譬如，为什么“得不到的，才是最好的”？

这是因为，我们太爱自己的意志。如果意志得不到实现，我们便会执著在这个意志上，于是，那些“得不到”的，便成了我们无比重视的事物了。

这也引来另一个奥秘：如果想让一个人对你好，便请他帮你一个忙。

这是因为，多数时候，我们看似是在爱别人，但其实首先是在爱自己在这个人身上的付出。如果对一个人付出越多，那么我们就会越在乎他，但其实在乎的不过是自己的意志而已。

这也是为什么“好人没好报”，因好人多在付出。那么，在一个关系里，对方既然只是得到而没付出，他自然就不在乎这个关系了。

看破人际关系的迷雾后，也可以去编织更多的迷雾，以把自己的意志强加给别人。看破意志的虚妄后，也可以去利用这一虚妄，让自己追求更多的利益。

但更重要的是，只有看破关系的迷雾，也看破意志的虚妄后，我们才能看到彼此的真实存在，才能做到真爱。

武志红

2008年3月

# 目录

## 自序 / 成为你自己

### 1 / 七个心理寓言

七个关于心理健康的寓言，从故事中获得成长的感悟。

### 15 / 宽容自己，才能宽以待人

一个对自己太苛刻的人，很难做到宽以待人。相反，对自己苛刻的人，更可能的选择是，挑剔别人。

### 21 / 越控制，越失序

只有当你缺乏理解的时候，才有掌控的必要。如果你已经把事情看得很清楚，自然就不需要掌控了。

### 27 / 学校和家庭不是“养鸡场”

我们的大学校园越来越像是“养鸡场”，“不成熟的小鸡们”被圈养起来，以帮助缺乏自控能力的大学生们“健康成长”。

39 / 心理书屋：《不要控制我》

41 / 内向是对内向者的保护？外向是对外向者的嘉奖？

为什么有许多内向者，富有爱心、乐于助人，却一直陷于孤独；而有些霸道，也从不畏惧向人索取的外向者却有很多朋友？

53 / 心灵成长的六个定律：我们天然有一个精神胚胎

关于心理成长的最基本的知识。如果我们的成长环境明显违背了这些定律，我们的心灵就会受伤，我们的生命感觉就会出现破碎。

67 / 心理书屋：《中毒的父母》

69 / 心灵成长的六个定律：多一只心灵之眼，看破关系的迷雾

投射与认同，是人际关系中最重要的心理互动机制，是我们内在的关系模式相互影响的主要途径。

83 / 心灵成长的六个定律：幸与不幸，是你主动实现的

尽管我们很容易归罪于人，但其实我们人生的结局，在相当程度上是我们主动推动的结果。

97 / 心理书屋：《爱是一种选择》

99 / 心灵成长的六个定律：答案，在你自己心中

有没有一种喜悦是不依赖任何东西的？  
有没有一种光是不需要别人来点燃的？

109 / 自我觉察，解脱之道

命运不是发生在我们身上的事，而是我们自身的一个组成部分，命运是我们如何运用洞悉力和爱的规律对事件做出反应。

117 / 人生为什么会轮回？

追求优秀不是克服自卑的良药，特别自控也不是情绪化的答案。



121 / 心理书屋：《少有人走的路》

123 / 警惕你身边的“隐形攻击”

他们没有表达出强有力的愤怒，甚至没有表现出一点愤怒，但他们通过犯一些莫名其妙的错误的方式所达到的效果，却和直接用愤怒攻击强势方没有什么两样。

133 / 攻击性：男人的魅力之源？

为什么老有人说，男人不坏，女人不爱？

139 / 自我价值，为谁认可？

活着，是为了实现自我价值。  
然而，自我价值，为谁认可？

147 / 心理书屋：《男生讨好你是有企图》

149 / 再劫面包店——未被实现的愿望的诅咒

得不到的，才是最好的。  
这是我们最常听到的一句话。这句话反映了一点：没有实现的愿望，具有多么可怕的力量。

161 / 看到的境界，与达到的境界

一个能看到很好的境界的人，未必能达到这个境界，甚至，他可能还会背离这个境界。

167 / 心理书屋：《沉重的肉身》

171 / 让感觉在你心中开花结果

感觉是“我”与世界的真相建立关系的那一刹那的产物。

179 / 心理书屋：《爱的觉醒》

# 七个心理寓言

七个关于心理健康的寓言，从故事中获得成长的感悟。

## （一）成长的寓言：做一棵永远成长的苹果树

一棵苹果树，终于结果了。

第一年，它结了10个苹果，9个被拿走，自己得到1个。对此，苹果树愤愤不平，于是自断经脉，拒绝成长。第二年，它结了5个苹果，4个被拿走，自己得到1个。“哈哈，去年我得到了10%，今年得到20%！翻了一番。”这棵苹果树心理平衡了。

但是，它还可以这样：继续成长。譬如，第二年，它结了100个果子，被拿走90个，自己得到10个。

很可能，它被拿走99个，自己得到1个。但没关系，它还可以继续成长，第三年结1 000个果子……

其实，得到多少果子不是最重要的。最重要的是，苹果树在成长！等苹果树长成参天大树的时候，那些曾阻碍它成长的力量都会微弱到可以忽略。真的，不要太在乎果子，成长是最重要的。

### 心理点评：

你是不是一个已自断经脉的打工族？

刚开始工作的时候，你才华横溢，意气风发，相信“天生我才必有用”。但现实很快敲了你几个闷棍，或许，你为单位做了大贡献没人重视；或许，只得到口头重视但却得不到实惠；或许……总之，你觉得就像那棵苹果树，结出的果子自己只享受到了很小一部分，与你的期望相差甚远。

于是，你愤怒、你懊恼、你牢骚满腹……最终，你决定不再那么努力，让自己的所做去匹配自己的所得。几年过去后，你一反省，发现现在的你，已经没有刚工作时的激情和才华了。

“老了，成熟了。”我们习惯这样自嘲。但实质是，你已停止成长了。



## （二）动机的寓言：孩子在为谁而玩

一群孩子在一位老人家门前嬉闹，叫声连天。几天过去，老人难以忍受。

于是，他出来给了每个孩子25美分，对他们说：“你们让这儿变得很热闹，我觉得自己年轻了不少，这点钱表示谢意。”

孩子们很高兴，第二天仍然来了，一如既往地嬉闹。老人再出来，给了每个孩子15美分。他解释说，自己没有收入，只能少给一些。15美分也还可以吧，孩子仍然兴高采烈地走了。

第三天，老人只给了每个孩子5美分。

孩子们勃然大怒，“一天才5美分，知不知道我们多辛苦！”他们向老人发誓，他们再也不会为他玩了！

### 心理点评：

这是我在2005年6月18日的《你职业枯竭了吗？》一文中提到的寓言。这个寓言是苹果树寓言的更深一层的答案：苹果树为什么会自断经脉，因为它不是为自己而“玩”。

人的动机分两种：内部动机和外部动机。如果按照内部动机去行动，我们就是自己的主人。如果驱使我们的是外部动机，我们就会被外部因素所左右，成为它的奴隶。

在这个寓言中，老人的算计很简单，他将孩子们的内部动机“为自己快乐而玩”变成了外部动机“为得到美分而玩”，而他操纵着美分这个外部因素，所以也操纵了孩子们的行为。寓言中的老人，像不像是你的老板、上司？而美分，像不像是你的工资、奖金等各种各样的外部奖励？

如将外部评价当作参考坐标，我们的情绪就容易出现波动。因为，我们控制不了外部因素，它很容易偏离我们的内部期望，让我们不满，让

我们牢骚满腹。不满和牢骚等负性情绪让我们痛苦，为了减少痛苦，我们就只好降低内部期望，最常见的方法就是减少工作的努力程度。

一个人之所以会形成外部评价体系，最主要的原因是父母喜欢控制他。父母太喜欢使用口头奖惩、物质奖惩等控制孩子，而不去理会孩子自己的动机。久而久之，孩子就忘记了自己的原初动机，做什么都很在乎外部的评价。上学时，他忘记了学习的原初动机——好奇心和学习的快乐；工作后，他又忘记了工作的原初动机——成长的快乐，上司的评价和收入的起伏成了他工作的最大快乐和痛苦的源头。

### ■ 切记：

外部评价系统经常是一种家族遗传，但你完全可以打破它，从现在开始培育自己的内部评价体系，让学习和工作变成“为自己而玩”。

## （三）规划的寓言：把一张纸折叠51次

想象一下，你手里有一张足够大的白纸。现在，你的任务是，把它折叠51次。那么，它有多高？

一个冰箱？一层楼？或者一栋摩天大厦那么高？不是，差太多了，这个厚度超过了地球和太阳之间的距离。

### 心理点评：

这是我在2005年12月24日的文章《职业规划：帮你设计人生》中提到的一个寓言。

到现在，我拿这个寓言问过十几个人了，只有两个人说，这可能是一个

想象不到的高度，而其他人想到的最高的高度也就是一栋摩天大厦那么高。

折叠51次的高度如此恐怖，但如果仅仅是将51张白纸叠在一起呢？

这个对比让不少人感到震撼。因为没有方向、缺乏规划的人生，就像是将51张白纸简单叠在一起。今天做做这个，明天做做那个，每次努力之间并没有一个联系。这样一来，哪怕每个工作都做得非常出色，它们对你的整个人生来说也不过是简单的叠加而已。

当然，人生比这个寓言更复杂一些。有些人，一生认定一个简单的方向而坚定地做下去，他们的人生最后达到了别人不可企及的高度。譬如，我一个朋友的人生方向是英语，他花了十几年努力，仅单词的记忆量就达到了十几万之多，在这一点上达到了一般人无法企及的高度。

也有些人，他们的人生方向也很明确，譬如开公司做老板，这样，他们就需要很多技能——专业技能、管理技能、沟通技能、决策技能等等。他们可能会在一开始尝试做做这个，又尝试做做那个，没有一样是特别精通的，但最后，开公司做老板的这个方向将以前的这些看似零散的努力统合到一起，这也是一种复杂的人生折叠，而不是简单的叠加。

## 切记：

看得见比看不见更有用。

现在，流行从看不见的地方寻找答案，譬如潜能开发，譬如成功学，以为我们的人生要靠一些奇迹才能得救。但是，在我看来，通过规划利用好现有的能力远比挖掘所谓的潜能更重要。

## （四）逃避的寓言：小猫逃开影子的招数

“影子真讨厌！”小猫汤姆和托比都这样想，“我们一定要摆脱它。”

然而，无论走到哪里，汤姆和托比发现，只要一出现阳光，它们就会看到令它们抓狂的自己的影子。

不过，汤姆和托比最后终于都找到了各自的解决办法。汤姆的方法是，永远闭着眼睛。托比的办法则是，永远待在其他东西的阴影里。

### 心理点评：

这个寓言说明，一个小的心理问题是如何变成更大的心理问题的。

可以说，一切心理问题都源自对事实的扭曲。什么事实呢？主要就是那些令我们痛苦的负性事件。

因为痛苦的体验，我们不愿意去面对这个负性事件。但是，一旦发生过，这样的负性事件就注定要伴随我们一生，我们能做的，最多不过是将它们压抑到潜意识中去，这就是所谓的忘记。

但是，它们在潜意识中仍然会一如既往地发挥作用。并且，哪怕我们对事实遗忘得再厉害，这些事实所伴随的痛苦仍然会袭击我们，让我们莫名其妙地伤心难过，而且无法抑制。这种疼痛让我们进一步努力去逃避。

发展到最后，通常的解决办法就是这两个：要么，我们像小猫汤姆一样，彻底扭曲自己的体验，对生命中所有重要的负性事实都视而不见；要么，我们像小猫托比一样，干脆投靠痛苦，把自己的所有事情都搞得非常糟糕，既然一切都那么糟糕，那个让自己最伤心的原初事件就不是那么疼了。

白云心理医院的咨询师李凌说，99%的吸毒者有过痛苦的遭遇。他们之所以吸毒，是为了让自己逃避这些痛苦。这就像是躲进阴影里，痛苦的事实是一个魔鬼，为了躲避这个魔鬼，干脆把自己卖给更大的魔鬼。

还有很多酗酒的人，他们有过一个酗酒而虐待的老爸，挨过老爸的不少折磨。为了忘记这个痛苦，他们学会了同样的方法。



除了这些看得见的错误方法外，我们人类还发明了无数种形形色色的方法去逃避痛苦，弗洛伊德将这些方式称为心理防御机制。太痛苦的时候，这些防御机制是必要的，但糟糕的是，如果心理防御机制对事实扭曲得太厉害，它会带出更多的心理问题，譬如强迫症、社交焦虑症、多重人格，甚至精神分裂症等。

真正抵达健康的方法只有一个——直面痛苦。直面痛苦的人会从痛苦中得到许多意想不到的收获，它们最终会变成当事人的生命财富。

### 切记：

阴影和光明一样，都是人生的财富。

一个最重要的心理规律是，无论多么痛苦的事情，你都是逃不掉的。你只能去勇敢地面对它、化解它、超越它，最后和它达成和解。如果你自己暂时缺乏力量，你可以寻找帮助，寻找亲友的帮助，或寻找专业的帮助，让你信任的人陪着你一起去面对这些痛苦的事情。

美国心理学家罗杰斯曾是最孤独的人，但当他面对这个事实并化解后，他成了真正的人际关系大师；美国心理学家弗兰克有一个暴虐而酗酒的继父和一个糟糕的母亲，但当他挑战这个事实并最终从心中原谅了父母后，他成了治疗这方面问题的专家；日本心理学家森田正马曾是严重的神经症患者，但他通过挑战这个事实并最终发明出了森田疗法……他们生命中最痛苦的事实最后都变成了他们最重要的财富。你，一样也可以做到。

## （五）行动的寓言——螃蟹、猫头鹰和蝙蝠

螃蟹、猫头鹰和蝙蝠去上恶习改正班。数年过后，它们都顺利毕业并获得博士学位。不过，螃蟹仍横行，猫头鹰仍白天睡觉晚上活动，蝙蝠仍倒悬。