

# 感谢自己的 不完美

【升级版】

武志红 著

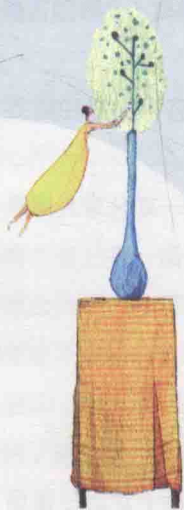


中国华侨出版社

【升级版】

# 感谢自己的 不完美

武志红 著



中国华侨出版社

---

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

感谢自己的不完美：升级版 / 武志红著. —北京：  
中国华侨出版社，2017. 4  
ISBN 978-7-5113-6769-3

I. ①感… 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 (2017) 第080471号

---

## 感谢自己的不完美：升级版

---

著 者：武志红  
出 版 人：方 鸣  
责任编辑：安 可  
版式设计：刘龄蔓  
经 销：新华书店  
开 本：889mm×680mm 1/16 印张：17 字数：218千字  
印 刷：北京盛通印刷股份有限公司  
版 次：2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷  
书 号：ISBN 978-7-5113-6769-3  
定 价：42.00元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发行部：(010) 82068999 传真：(010) 82069000

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

---

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

版权所有，侵权必究

如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010-82069336

## 拥抱内心的暗夜

生活中我们总是要感谢很多事情，但是我们却从来没有想过：感谢自己。感谢自己的什么呢？感谢自己的不完美。或者叫作“拥抱内心的暗夜”。在我做咨询的过程中，也包括自己之前的经历中，我发现我们能否拥抱自己内心那些痛苦的部分、黑暗的部分，是非常重要的。为什么呢？

### 完美的往往存在问题

想跟大家分享一个故事。有一次去讲课，见了来听课的三位女士。我经常自豪于自己有一眼断人的本领，于是见面之后我从她们脸上的神情评估她们最近的问题。有两位女士对我说，她们是我的忠实粉丝，但是她们觉得自己的家庭关系是完美的。

她们一说是完美的，我就知道肯定有问题，其实我在她们的脸上已经看到了两个字——崩溃。

而第三位女士看着是最健康的，但是她对我说：“武老师，我家里有很多问题，我内心有很多痛苦。”这就是一个正常人、健康人。等后来我们聊开了，我非常干净利落地指出来那两位女士可能有什么样的问题，结果基本上

都被我说中了。我们要警惕这种感觉——我们的人生是完美的，我们的家庭是完美的。

经常看我文章的朋友可能知道我有个说法——世界是相反的。其实，真实胜过完美，一旦我们懂得什么是真实，如何接受自己的真实，如何跟自己真实地在一起，就会深刻地感知到真实是比完美更好的东西。

通过刚才那个故事我们可以看到两位女士自身的问题很大，但她们说自己是完美的，而另外一位女士说家庭问题很多，由此我们可以看到这三位女士对真实的接纳程度是不一样的。这里所谓的真实就是痛苦，她们对痛苦的接纳程度不同。

觉得自己家庭是完美的，这样的人是把自己的痛苦分裂出去了，消灭了，她自己脑袋里意识不到痛苦，所以她会说自己家庭是完美的。而相对比较健康的女士，因为她对痛苦有接纳能力，所以她会直接说她的家庭有问题，她有痛苦。这时候我们看到一个简单的评价标准：一个人的心理健康程度与接纳痛苦的程度成正比。

痛苦意味着什么？《感谢自己的不完美》这本书里有一个故事很受欢迎，叫《悲伤是完结悲剧的力量》。故事是这样的：女孩Z的童年非常不幸，两岁时父母离婚，父亲挣不到钱，她基本上是跟着姑姑长大的。她不断更换养家庭，小学时就已经觉得自己充满痛苦。她努力讨好老师、同学，却总是不如愿，她连一个朋友也没有。

学校要换新课桌，需要交几十元钱，她因为出不起这个钱被调到了教室最后面，前面坐着的都是个头比她高、拥有新课桌的人，她感觉非常痛苦，充满羞耻。她曾经很认真地计划过自杀，也就是所谓的“哲学式自杀”，即经过很认真的计算、衡量，觉得自己的人生确实是不值得拥有的。她曾经在一张白纸的两边分别写下活着的理由和死去的理由，结果死去的理由远超过活着的理由，于是她认为自己应该自杀。

我在北大心理学系的一个师妹也做过同样的事情，不同的是师妹自杀成功了，而女孩 Z 没有成功。她感到很悲哀，进而很伤感。然后她开始哭泣。她不知道自己哭了多久，在哭泣的时候，她回忆起人生中的种种不幸，但是她哭到最后的时候，心里有个声音出来了，那个声音对她说：是的，你很惨，但是你还可以做很多事。结果这个声音改变了她，这个女孩感觉她获得了一种力量，让她真的开始思考：我可以为我的人生做些什么事情。

后来，女孩拥有了越来越多的好朋友。有一年圣诞节，在广州，她邀请我去她家参加圣诞 party。我去了，发现一屋子人，我数了一下，大概有 28 个外面来的朋友。这很有意思，这个女孩很悲切地痛哭了一次，她的人生就发生了很大的变化。为什么会这样呢？这就涉及了我们的不完美中的第一个重要的东西：悲伤。

### 悲伤：被接纳的悲伤是一股能量

心理学书籍经常会强调悲伤，专业的说法叫哀伤过程，指任何一份失去都会引起我们心中的悲伤，如果我们让这悲伤流动，就意味着我们接受了丧失、接受了失去。悲伤的流动是需要时间的，所以巨大的失去引起巨大的悲伤，而巨大的悲伤在一定的时间内流完，这就是所谓的哀伤过程。

你必须在面临巨大的失去的时候完成这个哀伤过程，这样才意味着你接受了你人生的不幸。这个女孩之所以有这样的转变，是因为她接受了她过去的人生中的那些痛苦。然而，当她不接受这些痛苦时，就会希望能够在痛苦中看到所谓的正能量，于是她特别想讨好对方。

如果你有一个讨好型的朋友，你就会发现他做十件事情，九件做得很好，一件做得不够好，于是他不在乎那九件，而只对那一件耿耿于怀。为什么会这样呢？女孩 Z 过去的人生充满黑暗、不幸，她不想接受这些，结果在跟别

人相处的时候就害怕那些线索会让她想起这些。也就是说她在和她的人生较劲，她想否认这些痛苦。结果跟她相处的时候，你发现一旦有什么信息让她回忆起她的痛苦，她就会对这件事耿耿于怀。

当她完成了这个哀伤过程，实际上一次哭泣并没有真正地彻底地消除悲伤，但是对她来讲，这是个很重要的过程。当她完成了很大一部分，说明她接受了这个事实：是的，我的人生有很多不幸，我不再和这个事实较劲，我接受我人生的真相。当她接受了这个真相之后，她的能量就在这个不幸中获得很大的释放，她就可以真的去思考自己可以为自己做些什么。

当你的人生遇见各种不幸，你会产生一个很本能的感觉，这个感觉就叫作悲伤，悲伤也许是所有的感受里最重要的一种。你能否让你的悲伤流动，意味着你是否能够真的接受人生的真相，你是否真的有智慧。

### 攻击性与恐惧：敢于攻击，才是真正的“好人”

接下来是愤怒，或者是我更喜欢的另一个词，叫作攻击性，这个过程展示了人性的奥秘和复杂。我原来以为我的心理医生会给我讲许多人性的奥秘，其实不然，我们的话题大部分涉及攻击力。我压抑了我的愤怒和攻击力，结果让我活得不自在，通过老师的引导，我慢慢清晰地认识了攻击力，碰触到我内心深处的攻击性部分，让我变得和以往不同。在深度睡眠治疗中，我梦到自己变成巨大的恐龙、土匪头子……

作为心理咨询师，我有几十个来访者，我的个案都是长程的，他们就是我故事里的人物。他们变成我的文章、书里的人物，我就是靠劫掠他们的故事维持我的生活的。这样一想自己不是拯救者，而是土匪，也就是坏人，自己就有一种很深的崩溃感。同时，我又觉得自己是知名心理咨询师，收费根本就不贵。

通过这次学习我真正明白了接受自己就是土匪头子，攻击性的恶魔才能出来，才能真正认识到自己是很自私的人。我接受了事实，心里才自在了许多，自己的攻击性就出来了，我能真正放松了。我的气质变化来自这里。

如果一个人不能直接对别人表达愤怒，而是绕着弯去表达攻击性，这就是心理学上的被动攻击。例如，不直接拒绝别人，而是拖延。每个人心里都有大量的愤怒，你能否觉知到你的愤怒，你能否合理表达你的愤怒，是心理健康的重要标准。弗洛伊德说过：“一个人能否合理表达自己的攻击性是健康与否的重要标准。”如果一个人做不到这些，就必然有心理疾病。

恐惧是个非常重要的东西，它的重要之处在于越让自己害怕的东西就对自己越重要。我们平时怕的“鬼”“冤魂”，其实都是我们自己的一部分，压抑在心里的愤怒、恐惧久了多了就变成了我们心里的“鬼”。它告诉你有些东西在生命里非常重要，你必须学会面对。你真正恐惧的是悲、是丧失，比如，你越是没有安全感，就越害怕一个人离开你。

我也有怕“鬼”的时候，那时我跟女朋友提出了分手，虽然分手是我提出来的，但是仍然唤起了“我失去了”这样的恐惧。就是说失去了她，我就是一个人了。这时候我就很害怕这种失去，因为这种恐惧向外投射就变成了一个“鬼魂”。当我在这个恐惧里待了一会儿，我发现这个恐惧就过去了，那么这个事我就可以轻松地去面对了。

我们要知道，我们对自己情绪的担心和害怕，其实往往来自童年。当你还是婴儿时，如果有大量孤独的时刻，或者当你是孩子时，有大量受伤的时刻，这会导致你害怕痛苦，你希望能够逃离那些痛苦。因为当时你面对和化解痛苦的能力是非常弱的，你除了父母，没有别人。那时候你经常有这种感觉，而且事实上你也面对不了自己的痛苦，所以你要通过逃离的方式来解决这个问题。

按照弗洛伊德的说法，这叫压抑，用各种各样的方式压抑自己。但是现



在不同了，现在你是一个成年人，痛苦往往不再是一种真实的东西，而仅是你内心的一种感受，一旦你好好地去体会它，让它在你心里流动，这种感受就会成为一份能量。

### 内疚：我错了，那又怎么了

内疚，也很重要。内疚和羞耻也许是这个世界上我们最不愿意面对的感受。为什么呢？内疚和羞耻是这样的一种东西，我伤害了你，所以我内疚；我觉得自己是个坏人，所以我羞耻。内疚通常是我们所不愿意面对的东西，因为它意味着我错了。而前面说的悲伤、愤怒、恐惧，这三种感受是在说对方错了。

所以，很多人选择成为圣人，却不愿意成为坏人。我的一篇文章《内向是对内向者的保护，外向是对外向者的嘉奖》中提到，很多外向者在社交层面会如鱼得水，而且他们的生意也做得很成功。为什么会这样呢？因为其实我们都是依赖关系的动物，我们很希望在关系中得到认可、得到爱。如果一个外向的人靠近我们，向我们传递这样的信息——我喜欢你，我欢迎你，我想跟你交往，那么这就意味着他打破了我们的孤独，所以我们就会觉得自己是受欢迎的。大家觉得外向的朋友具有很大的价值，而且外向的人经常有这样一个特点，他经常是会索取的，可以很轻松地说出他需要什么。

对于不能够提要求的人而言，每当你建立一个关系，就意味着你在丧失你的资源，你在付出，也就是说你朋友越多，你付出得越多，你就越累。例如，我便经常要斩断自己的一些关系，这会让我内疚，但现在我会好好地看待这份内疚，让内疚的能量流动，而不是为了避免有内疚的感觉，就不再向别人提要求。过去我不会攻击别人，不会拒绝别人，也是因为我会感到内疚，所以过去我在自己的关系中就非常不自由。

如果你是一个非常好的人，就意味着你在处理内疚方面其实有很大的问题。建议这样的朋友认真思考自己的这个问题，试着学习，内疚一点又怎么了？我错了又怎么了？

### 嫉妒：压抑嫉妒便是削弱竞争力

嫉妒也许同样是我们特别不愿去面对的一个东西，因为大家都知道，吃醋、嫉妒狂，都是在描述那些看上去很不受欢迎的人。其实嫉妒和竞争是紧密联系在一起，如果你克制自己的嫉妒，就意味着你在克制自己的竞争力。这会造成很多问题，例如，不能够在职场成功升职。

### 接纳黑暗，打开生命的通道

悲伤、愤怒、恐惧、内疚和嫉妒，还有简单谈到的羞耻，我很想说，这些都是我们生命中很重要的能量。

我的书签上有一句话：“成为你自己。”什么是自己呢？其实，在这个所谓的自己身上，往往所谓坏的东西比所谓好的东西更加凸显本质。悲伤、愤怒、恐惧、内疚、嫉妒和羞耻中藏着我们生命的本质。我们想成为一个真实的人、一个更好的人，想把真正的自己活出来，就需要去触碰这些东西，理解和接纳这些东西。

罗杰斯说过：“爱是深深的理解和接纳。”通常我们认为这句话是对别人说的，但是其实这句话同样可以放在我们自己身上，我们需要深深地理解和接纳我们自身。接纳自身什么呢？如果你已经是一个特别好的人，那还有什么要接纳的呢？大家都知道，所谓要理解和接纳的东西通常就是你心理上的那些黑暗面。

非常有意思的是，当你一旦深深地理解和接纳了这些所谓的黑暗面时，它们就是美，就是生命中最棒的东西，你会觉得它们根本就不是黑暗，而是从黑暗转化成了光明，从丑陋转化成了美好。同时，你会深深地体验到什么是自由。这时候你就知道能量流动、生命力流动的感觉是怎样的了。

弗洛伊德说噩梦是潜意识的一种，如果你从噩梦中醒来，身体不能动弹，可以尝试去体验这种感觉。你的身体保持不动，你的脑袋没有做很多工作，就意味着你没有切断流动的潜意识，而这就是最好的理解和接纳。而一旦你理解和接纳了，让它们自由流动了，一开始你会很难受，但是坚持下来就是美好的体验，能坚持 15 分钟就已经是极限了。

我现在 41 岁了，却从没有过这么好的感觉。就是因为我不断地在体验这些东西，让它们流动起来，达到疗愈的效果。

再次重复这句话：真实胜过完美。

如果你也对心理治疗感兴趣，或者是心理学人士，想学些东西，推荐这三本书：《感谢自己的不完美》《身体知道答案》《梦知道答案》。《身体知道答案》讲的是身体比头脑重要，感受比想法重要，你必须回到自己的感受上，回到自己的身体里，这个时候会有很好的疗愈效果，脑袋是治疗不了你的。《感谢自己的不完美》讲的就是负能量比正能量更具有价值，当我们积极地追求所谓的正能量的时候，其实就割裂了和所谓的负能量的联结，这种割裂是一个重大的损失。悲伤、愤怒、恐惧、内疚、嫉妒和羞耻，我们要打开这些感受的管道。当我们打开这些管道时，生命力就会在我们身上流动。

从 1992 年在北大心理学系学习心理学开始，到现在已经 23 年，我终于深刻地、频繁地体会到了这种流动的美好感觉，这是因为我不断地在和人生中这些所谓的黑暗面共处。

当我面对科学主义心理学路线和现象学心理学路线的时候，我选择了现

象学的路线。学院派不可避免地重视头脑轻视身体，我却本能地重视身体。23年来我一直在走自己的路，现在我终于找到了自己的位置。

这并不是说武志红有多么好，而是我作为一个管道，越来越通畅。

### 提问环节：

问：上班一年多，在单位和领导接触后就会不断地想，自己是不是做错了什么，说错了什么。在生活中，和比自己强的人接触时就经常紧张，放不开。但是平时我是个很开朗的人。老师，请你帮帮我吧。

答：其实潜意识里你完成了一个过程：我看到你比我好，我看到你比我强，我嫉妒你，我想比你强，其实我攻击了你，我攻击了你之后，我就会想我做错了、说错了，所以我感觉到你会报复我、你会攻击我。我就有这样的担心。嫉妒和竞争，这太正常了，这就是人性的本质。我当然想比你强，但是一旦有了爱，我体验到你爱我，我知道我是一个本质很好的人，那么这个时候我就会由衷地接受你可以比我强。爱的能力可以从与父母、伴侣的关系中修复。

问：读书时我是个好学生，工作中也尽量想让人满意，总把自己弄得很累，领导也会给我派更多的活儿。有几次的工作都是把自己逼到了极限，实在受不了了，就辞职了。如何打破这个模式呢？

答：第一，学会拒绝，先拒绝一些很轻松的东西；第二，对过分的人表达愤怒，不要被动攻击；第三，要意识到自己的完美自恋。

问：女，我失恋了很多次，我的模式永远都是我提分手，后悔，对方不后悔，我就低三下四地去求，结果对方离我越来越远。总是不能彻底结束，

有空就想找他。深深地讨厌这样的自己，却不能控制。

答：害怕失去，投射到别人身上，认为别人也害怕失去，于是一旦感受到对方的愤怒，便用分手来威胁别人；可是一旦失去，却不能面对悲伤。建议你找心理医生。

问：我是一个很自卑的人，我想让自己的每一方面都比别人强，如果比别人差，就会很自卑。我为什么什么都想和别人比？我应该如何面对自己的自卑？我经常感觉自己很无力、很懦弱，没有男子气概。30多岁的人了，总觉得自己没有力量，小心翼翼地活着。在与别人沟通时，总感觉很愤怒。我如何才能让自己强大？

答：你还属于未成年的婴儿状态，这叫完美自恋，或者叫全能自恋。在内心深处，你觉得自己应该是无所不能的。最重要的是，你如何才能面对自己的不强大。你不是神，而是一个普通人。建议找心理医生，并且要给医生一定的时间。

问：我是乖乖女，是别人眼中的优等生，从来没有叛逆过。母亲强势，父亲对我很宽松。我从小害怕和别人接触，即使和别人接触，也是语言上的接触，没有情感，像机器人一样。怎样才能和别人有正常的交流呢？母亲总是批判我，父亲对我很好，但我却不愿与父亲亲近，我是不是白眼狼？

答：不断地被妈妈攻击，潜意识里你是抗拒的，你认为所有人都是你的妈妈，所以不愿意与他人亲近，包括你爸爸。学会做自己，但是从小事做起，不要一开始就用恋爱、工作这种大事来表达攻击。可以和妈妈吵架，只要没

有进行身体攻击，都是可以的。

问：我是一个爱自责的人，看不到自己的任何优点，对自己极度不满，又将这种情绪以愤怒的形式发泄给身边的人。我应该怎么做？

答：区分想象和现实。在你的想象中，你对周围的人有极大的攻击性，甚至想杀死对方，所以你很自责，你觉得自己是个很坏的人。你想杀人和你真的有杀人的举动完全是两码事，你不需要为这个深深地自责。

问：我是个典型的老好人，活得小心翼翼，对同事和朋友从不发脾气，看了你的文章，我有所触动，很想展露出自己的攻击性，以后不再压抑自己。我要从哪方面开始做起？如何一步一步地实践，展露自己的攻击性？

答：一是现实层面，在小事上坚决捍卫自己的立场，也就是先从小事开始，从最容易的事情开始；二是学习表达愤怒，学习拒绝，学习观察自己是如何敏感地从关系中逃走的；三是观察自己的内心，观察潜意识中非常暴力的攻击性的部分，并接受长程心理咨询。

问：孩子不听话，自己状态不好的时候，就会将怒气发泄到孩子身上，很可怕！以前发誓，绝对不能打孩子，但现在孩子3岁了，越来越叛逆，我打过他屁股，还扇了一巴掌，甚至还掐过手，做完这些事，我真的内疚得要死。我怎样才能改变自己？我真的不想伤害孩子。

答：第一，你在重复你和你妈妈的相处模式；第二，你也有一个婴儿心理，认为自己是全能的，因为我是神，我让你怎样，你就该怎样。你至少要

控制住自己，不要做对孩子有真正伤害力的事情。

最后，真实胜过完美。我们要做的不是灭掉内心的魔鬼，而是去认识并拥抱它，使我们逐渐认识到，原来它是这么好的东西。希望大家都能活出真正的自我！

## 拥抱你的不完美

接纳自己!

悦纳真我!

或许，你常听到这类哲言，但你会说，这个道理我懂啊，可是，为什么对我没有用？

因为，它们有一个前提——你首先得看到自己，而这相当不易。因而，美国心理学家斯科特·派克将认识自己这条路称为“少有人走的路”。

之所以不易，最重要的原因是，这个所谓的“自己”中，有太多黑暗、太多痛苦，我们不想面对。

讲一个故事吧。

前不久，我的来访者许哲结束了他在我这儿的长程咨询，他说：“终于好起来了。”

许哲三十来岁，但他看心理医生的历史却有近10年了。

不过，好起来的那一关键时刻，却看似与心理医生无关。当时，他在看一部电视剧，剧中一人对另一人说：你骗得了别人，但你骗不了自己！

这句很普通的话，却如闪电般击中了他，他感觉脑袋“嗡”地响了一下，无数感触与过往事件在他内心翻腾，并瞬间融合在一起，令他感到自己的内



在与外部世界都刹那间变清澈了。

是啊，他对自己说，你一直都想扮一个好形象给别人，可你骗不了自己！

他说的好形象，即他一直都尽可能用百分之百的努力，试着给周围人留下一个好印象。

但其实，他几乎是每时每刻都处于痛苦纠结中的人。他不能独处，因为独处时会感到致命的孤独，这份孤独演化出虚无，让他窒息，让他觉得活着没有任何意义。然而，和别人在一起，他同样痛苦，因人际关系中的任何一件小事，他都能从中看到别人对他的鄙视。

并且，面对别人的鄙视，他没有自我保护能力，就好像别人敌意的眼光——多数时候并非真的，而是他以为的，会直接刺到他的心脏上。

致命的孤独与根本不能融入关系，这两者结合在一起，成为对他的双重绞杀，令他既不能独处，又不能进入关系。结果是，他选择了最低限度的人际关系——只与一个人交往。

以前，这个人妈妈；成年后，变成了初恋女友，后来变成了他的妻子。

他的痛苦，多数时候不是那种尖锐的刺痛，而是钝痛，它散布在他人生中的每一时刻、每一角落，围裹着他，让他感受不到其他事物。

这种钝刀割肉痛苦，太难受了，所以当他在二十来岁听到心理医生的概念之后，立即开始四处求医了。

他自己在一个小城市，而国内有些名气的心理医生大多在大城市，他听说一个就去找一个，对这个失望了，就换一个。

最后，他找到我，而在那个关键性治愈时刻发生前，他咨询我已持续近两年了。

绝非是电视剧中的那句话将他治好了，也绝非是在我之前的心理医生都是庸医，而是这十来年的努力都很重要，而那个治愈时刻，是一个从量变到