

CCTV

《心理访谈》特约心理专家

心灵



舞

李子勋  
李子勋 著  
THE MIND  
WITH WIND  
谈心理健康

中国  广播电视出版社  
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

心灵  舞

李子勋谈心理健康

THE MIND  
WITH WIND

李子勋

著



中国  广播电视出版社

CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

心灵飞舞：李子勋谈心理健康 / 李子勋著. —北京：  
中国广播电视出版社，2006.6  
ISBN 7-5043-5019-2

I. 心... II. 李... III. 心理卫生 - 普及读物  
IV. R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第056783号

## 心灵飞舞——李子勋谈心理健康

作 者	李子勋
责任编辑	刘 君
封面设计	罗针盘设计工作室
监 印	陈晓华
出版发行	中国广播电视出版社
电 话	86093580 86093583
社 址	北京市西城区真武庙二条9号 (邮政编码 100045)
经 销	全国各地新华书店
印 刷	北京海淀安华印刷厂
装 订	涿州市西何各庄新华装订厂
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
字 数	262(千)字
印 张	17.5
版 次	2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷
印 数	10000册
书 号	ISBN 7-5043-5019-2/R·122
定 价	28.00元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

# 自序

我们这个世界越来越难以让人把握。首先是新物理学的发展,牛顿学说、爱因斯坦理论受到挑战,硬物质在物理学家的眼中慢慢变软。从结构、分子到构成物质的元素,然后是原子、质子、基本粒子、超微子到量子,之后出现场理论、对称群,最后是弦(一维空间中粒子蠕动的曲线)、乃至超弦(对称群在十维空间—时间中的蠕动状态)。理论物理学已成为看不见、摸不着的东西,甚至干脆演化为某种数学公式——把物质存在的问题变成纯数学推理的问题。人的思维也存在一些类别,线性的、因果的、逻辑的、辩证的、推理的、理性的思维都是些看得见、摸得着的东西,进入到感性的、非线性的、无逻辑关系的、发散的、存在性的、经验的、归纳的思维方式就没有那么确切的规律可循,有时仅仅是人的本能、直觉在引导着人。

当人的思想闯入混沌学说、复杂性原理或复杂系统的理论世界,昨天还感觉实实在在的东西,今天却变得非常的模糊、含混起来。所谓的秩序、逻辑、规律与真理,原来只是理性的科学思维从众多非线性关系里选择出来的线性关系,从广泛混沌的存在中抽取出来相对清晰的关联。或者打个比方,把一个圆周切得足够短,看起来都是小的直线段。选择与抽取过程中百分之九十九的存在被忽略了,也只有忽略这些东西,人类的认知活动才能显得那么有条不紊,那么充满逻辑的魅力。

那些广泛的存在到哪儿去了?它在我们的视觉与意识之外,即便有时闯入我们的感知世界,我们也习惯把它当作偶然事件。认识到这一点,人们不禁要问真实是否还存在?被人感觉到的或者经逻辑推理得出的东西还是不是真实?又是哪一类真实?人类的感官系统对客观存在的感知能力非常有限,有多少未被人感觉到的真实在深刻地影响

着人类发展？人内心存在的主观真实与外部可感知的客观真实有多大程度是一致的？如果不一致，哪种真实更重要呢？人脑的思维、意识、情绪活动，甚至人的行为有多少是随机的、非线性关系的，又有多少是有意识的、符合逻辑与线性的？

无论是心理学还是社会学，都假定人是受理性思维控制的动物，至少愿意受理性思维控制。心理学理论不管是动力学模式还是行为认知理论，都试图在线性的、逻辑的关系里建构自己的学说。它们采用一种归因的、决定性的、内部相关的、因果的、甚至先验的观点解释一切。每一种理论给人的视觉与感知觉创建了一种关联现实，我们越是欣赏一种理论，我们受这种理论的制约也越多，我们的视觉与感知觉也越狭窄。如果我们还有无意识地否定其他理论的心理倾向，那么我们基本上可以被称为某种理论的“囚徒”。越是深刻地相信和依赖一种理论，人们的认知能力越会被理论慢慢地缩窄到一个非常可怜的境地，直至完全失去心灵与感知的自由。

科学是把双刃剑，在帮助人类认识世界的同时也会愚弄人们。科学思维是一种非常有用的思维，尽管它是那么的神奇和富有创造力，但它只是人类众多思维形式中的一种，不是全部。我们经典的精神病学和心理学，一直试图用一种符合物理学世界的逻辑关系来建立自己的学说，它给所有可描述的精神（心理）问题分类，却不知道人类许多精神现象是不可描述也难以交流的。生命的本质或精神现象应该是一种生物学，对生物学的认识仅有逻辑、理性、线性关系是不够的，必须应用那些非线性、无序、自组，包括突变与涌动的认知模型。

康德说：“人类把理性思维本身的固有结构投射到世界，所谓发现一般真理或本质的东西，实际上是用思维这种结构来选定经验，组织经验，并从中创造出一种秩序来。”作为一个追求心灵自由的人士，我们需要对固有的思维结构做一些解构的工作，以帮助我们减轻对一些著名理论的迷思。在这本书的很多文章里，我会慢慢引入一些心理学方面颠覆性的思想，一种对习惯思维的反向思考。我会故意贬低因果论、非此即彼、是非观、渐变、简约主义给这个世界带来的简洁的模型，给大家带来融合、无序、循环、突变、自然主义的复杂视觉。

喜欢超越的人与心理医生一样，永远追求心灵的自由。这种自由在于即便被现实的压力、苦恼、疾病缠身，内心依然是快乐且满足的。那么，心灵存在吗？在精神的哪一个层面呢？我们如何寻迹心灵呢？我在文章《高峰体验》中写到：“生命潜能、创造力、智慧、灵感、道德、坦诚、良知、博爱、慈悲、无私、使命感与信仰，对所有生命的珍视、保护与敬畏，这些都是人类心灵层面的内容。”心灵的升华需要思维的扩展，思维的扩展需要精神的能量，这个集子正是为了帮助人的精神捕获能量，让心灵飞舞。

本集文章由我从1995—2005年发表过的文章里精选而出，这些文章以笔名子木、小里、晓立等发表，主要发表在《时尚》杂志、深圳《女友》、上海《双周刊》、《世界都市》、《追求》等著名杂志。文章采自发表前的原稿，没有采用经杂志社删改、编辑的成稿，主要是想体现我自己的观点和创作风格。其中有些文章也被一些报刊转载、网络浏览，我为大家喜欢我的文章感到欣慰，现在把它完整地印刷出来，希望与更多的读者分享。

李子勋



# 目 录

<b>解构篇：对文化的思考</b> .....	<b>1</b>
自信只是皇帝的新衣 .....	2
人类的终极幻想——自由 .....	5
个性新说 .....	8
孤独是人类的属性 .....	12
安全感源于我们选定的文化 .....	14
解读《康熙来了》 .....	16
解读《双面胶》 .....	18
解读《3H》 .....	20
解读图书《第五个》 .....	21
寻找你的卓越 .....	23
我们在《中国式离婚》中看什么 .....	25
解读《疯狂主妇》 .....	31
压力也是动力 .....	36
爱最美丽的时候最简单 .....	38
完美的女人不能爱 .....	40
谁偷走了我们的幸福 .....	43
躁动的年代，躁动的心 .....	45
星座的意义 .....	47
井底之蛙的新解 .....	49
<b>心理篇：探索你的内心</b> .....	<b>55</b>
高峰体验 .....	56
人的第三次诞生 .....	62



弱势控制 .....	65
办公室中的人性化 .....	69
人类的社会情绪 .....	72
鸡肋情绪 .....	77
你怕什么 .....	79
爱情的非理性元素 .....	82
爱是一种心理过程 .....	90

### **男性篇：角色的洞察 .....** **97**

男人与母亲 .....	98
创造自然与生命的神——父亲 .....	102
男人心中的处女情结 .....	109
缄默的男人 .....	115
男人，你的开放性有多大 .....	119
当代男性禁欲主义 .....	124
偷情的心理根源与对策 .....	130

### **女性篇：示弱的强者 .....** **141**

21世纪女性发展的狂想 .....	142
爱情中的“虐待”现象 .....	145
安全感是女性的外衣 .....	149
女性创业的优势与劣势 .....	151
女性的情感需求 .....	155
骚扰的另一面 .....	157
心灵的健康是更重要的 .....	165
重要的遗忘与时间无关 .....	167

压抑的心其实是开放的心 .....	169
好好解析“坦白”的心理动因 .....	171
差异是情爱的活力 .....	173
住房格局与家庭关系 .....	175
主张自己的权益 .....	178

### **婚姻篇：相爱难相处更难 .....** 183

婚姻如棋 .....	184
预测婚姻 .....	187
婚姻的去、现在与未来 .....	195
如何应对婚姻危机 .....	198
试婚与同居 .....	208
婚姻的反思 .....	211
婚姻关系的权力游戏 .....	214
你将与谁共度今生 .....	218
如何预防家庭暴力 .....	221

### **专业篇：走近心理医生 .....** 229

走近心理医生 .....	230
文化视觉是心理医生主导的视觉 .....	240
心理咨询能做的和不能做的 .....	242
答记者问：我的心理咨询之路 .....	246
《走出黑暗时光》序 .....	252
理论的扩展和扩张的理论 .....	255
寻找你的心理医生 .....	257
自我心理调节的解析 .....	266



解  
构  
篇

对文化的思考

## 自信只是皇帝的新衣

人类文化特别需要自信、自尊这样的词来促进人性中积极进取的一面，以此获得勇气去面对并征服复杂的外部世界。不过，刻意去摒弃或贬低不自信与自卑可能会让人类失去更多。

讨论自信之前，先讲一个奥修的寓言故事。

据说有一天，绝顶聪明的纳斯鲁丁跑来找奥修，非常激动地说：“快来帮帮我！”奥修问：“发生了什么事，让你难过成这样？”纳斯鲁丁说：“我感觉糟糕透了，最近我开始有强烈的不自信，这很糟糕，快告诉我，我要做些什么来消除它。”奥修说：“你一直是很自信的人，发生了什么事让你如此不自信了呢？”纳斯鲁丁非常沮丧地说：“我发现每个人都像我一样好！”

故事告诉人们非常自信的人往往也非常的不自信。如果真是这样，自信满满的人可能正是那些不太自信的人，处处谦虚谦让的人更像是内心笃定的家伙。

自信在中文中的解释是：自己相信自己。英文对confidence(自信)的解释是：Believe that one is right on something or that one is able to do something. 很容易在两者之间找到文化差异。“自己相信自己”是一个比较模糊的概念，相信什么呢？英语的解释要明确一些，只要你在某件事情上认为自己是正确的，或者认为自己能做某件事就可以拥有自信。讨论自信需要知道我们的文化在构建词语的同时也构建了人的内心真实，因为人是通过语言来思考的，语词既帮助人也限制人对问题的分析。

自信与不自信是描述人在社会适应中的一种自然心境，即人尝试用自己有限的经验去把握这个陌生世界时的那种忐忑不安的心理过程。文化觉得有必要把这种心境割裂为两个面：自信与不自信，这种割裂逼迫人们采用对立的思维，或非此即彼的观察方法。于是自信不自信从一种原本统一只是有起有伏的心境变成截然相反、不能并存的两件事。你是自信的，就不

可能同时也是不自信的。事实上恰好是表现自信的人,往往需要努力忽视内心的不自信,不那么表现自信的人内心也没有那么多不自信。

进一步想,自信只是人类文化的产物,是人类为了掩饰对外部世界恐惧的一小块遮羞布。人要有真正的自信,就必须假定这个世界是可知的,万物都是有规律可循的,真理也只有一个,而人是可以掌管和支配这个世界的。这些假定可能只是人类的一厢情愿。面对浩瀚深邃的宇宙,面对生命现象在恒远的时空中瞬息而过,我们内心知道世界是难以把握的,万物的有序性只是在无穷的复杂、混沌、多样性和无序中少得可怜的东西,且必须在局限的时空中这种有序才有意义。绝对的真理也不存在,因为不同的文化会构建不同的真理,不同的宗教有不同的真神。希望拥有完全的自信可能只是人类的一种梦想,类似精神的自慰。

自然世界之所以被人类糟蹋到难以复加的地步,大部分的原因就是我们过于自信了。我们自信是世界的主宰,自信地球资源的能力是无限的,于是便有了众多的子孙、城市,有了经济的繁荣、奢华的生活与浪费,现在我们要来为我们的自信承担人口爆炸、环境污染、资源耗竭的沉重负担了。自信在国际环境中也有许多副产品,自信的文化总是要否定并兼并其他的文化,自信的国家总是要干涉侵略别的国家,因为自信本身隐含着一种扩张的欲望。在人际环境里,自信的人比较独立,更少依赖别人,更愿意各自为阵。自信者扎堆的地方,竞争和压力也大,因为自信者更具有进取和攻击性,更少有善意和分享的意愿。在团队里,一个自以为自信的人往往需要更多自以为不自信的人去调和,不然团队就会失去均衡,大家都不舒服。

不自信才是人类精神领域可靠的、赖以生存并维持生命张力的心境。不自信提醒人类要保持谦虚的心态,对不知的东西保持高度敬畏心。不自信有一种内敛的力量,克己、节制、随同、从众由此而生,这些素质对构建和谐社会是重要的。由不自信引发的诸多情绪不适并不是不自信本身造成的,而是我们的文化长期渲染建构所致。文化让人对不自信产生许多挫败、糟糕的联想。最核心的文化建构是“不自信是不相信自己的能力,因而失去许多发展自己的机会,最终成为生活的失败者”,这是文化应用线性的因果思维来定义某种心境的结果。其实许多心境都是人的一种情绪能力,是随机的并与环境适配的。另一个文化建构是“不自信的人不快乐、不可爱”。这些建构使本身很自然的心境被固化成一种自我挫败的心态,最终让人走向

失败。

同样让人迷思的还有自尊与自卑。修辞学说自尊包含独立意志、自由、自信、乐观、成就感与荣誉感。自卑是自我评价低，妄自菲薄，谨小慎微，甚至自暴自弃。心理学却认为人的成就恰好是自卑心的作用，人寻求卓越正是对自卑的一种补偿行为。在我看来并没有自尊这种精神现实，自尊只是自卑在人际社会中的面具，它像精神现实中的“皇帝的新衣”。和自信与不自信一样，自尊与自卑也是文化割裂与建构的产品。那么，它们之间有什么样的关系呢？不自信、自卑是土壤，自信和自尊只是地上的庄稼。用一棵树来形容，前者是树，后者只是树上结的果子，文化可能以果子的香甜来标定树的价值，但没有树哪有果？果虽然可以解人以馋，果人以腹，树却也荫泽土地，富庇众生。

在某种意义上，自信与自尊意味着一种浅薄，很像无知者无畏。科学界流传着这样一句话：说得越多，懂得越少，说得越少，懂得越多。让我深感忧虑的是励志类书籍泛滥，不停地夸大自信与不自信、自尊与自卑之间的鸿沟，以为只要拥有自信、自尊就可心想事成。更有甚者，讲学游说，办班收钱，大发横财，把人类心智世界搞得很乱。这些人要算夸夸其谈、知道得很少，却自以为懂得很多的人。我们的时代已经到了要重新来定义，并反思文化建构的时候了。近代神经生物学家针对人类认知系统的筛子理论认为，我们的大脑在信息接收、传输、采集、组织的过程中要经过许多文化筛子，文化会故意漏掉许多信息，只让允许的信息被意识感知到。知道我们看到的，听到的，感觉的，触及的真实只是被文化过滤后留下的真实，那么，当你高昂着自信、自尊的头时，真的还那么有底气吗？难道还不能稍许保留一点无知之心、谦卑之心、敬畏之心吗？坦诚地接纳不自信和自卑的心才可能使人们到达心境平和、乐天知命的精神境界。

## 人类的终极幻想——自由

自由是人类构词学中一个最美丽的词，却也是一个最不可能的词。

要对自由下一个定义很难，这里需要考虑两个层面。顺应现实社会，服从事物发展规律，并循序渐进、水到渠成般去生活可以获得一种活着的自由。脱离现实，追求独特的思想与感悟，按照自己的美学观念去解读世界，不屈从事物规律或主流文化态度，自行其是地生活可以获得一种存在的自由。活着是一种躯体感觉，而存在是一种精神感觉。

人们一直追求和崇尚着自由，由此我们赞美随意的风、飘忽的云，赞美水中的鱼、飞翔中的鸟，因为这些东西让人联想到自由。人类构词中可以联想到自由的词语有这样一些：逍遥自在、自如、自主、随意、自行其是、无拘无束、优哉游哉、海阔天空、独来独往、随心所欲，等等。这些词语给人带来一种宽松感，让人惬意舒服。对自由的渴望往往来源于人类心灵中隐藏着的对死亡的恐惧，以及本能欲望、焦虑、依赖、安全需求、成就压力与害怕失去……人们希望摆脱和逃离这些情绪体验，找到一种可以安抚心灵的感觉，这就是自由。其实，自由是人类渴望永生的代名词，一个可以不死的人可能是真正不再需要自由的人。

对自由的渴望也是无知的结果，自由的感觉正是无知的感觉。当我们感知不到被约束的时候就可以获得一种自由的假象。比如风受气候摆布、云受风摆布、鸟受气流摆布、鱼受水流摆布，它们的自由只是一种文学象征。对自由的渴望有一种悖论情景，你越需要自由的时候，你可能越容易失去它。因为对自由的执著让你处处感觉到受限制，而在现实生活中自由往往与责任、决定、承担压力有关，你得到自由的同时可能失去更多，甚至得不偿失。当你觉得自由并没有那么重要，顺应现实规律，反倒可能获得某种意义上的自由。难得糊涂的人正是通过无知的状态去享受心灵的自由。对自由的追求往往也有种悲情色彩，因为它本身并不存在。

对自由的追求有时还会产生一种非常极致和滑稽的情景：一个人受生活与情感所累，感愤世上许多不公平、不公正的事，为了自由与平等他偏激地批评政府，随意地破坏社会秩序，以无政府主义的态度去藐视一切，最终锒铛入狱。当他被关在一间不足五平方米的小房子里时，突然获得了一种心灵的自由与宁静。世上那些烦心事离他而去，只要简单地遵循吃饭、放风、睡觉的规则，就可以让自己活得很自在。精神上少了很多对尘世的依恋、恐惧、烦恼，也没有了做人子、人父、人夫的烦恼，内心就得到了很大的自我空间。失去身体自由的同时可能让人获得更大的心灵自由。我们常常还可以看到这样的悖论情景——一个人失去健康，同时也失去了内心对自己的约束，变得更加坦诚和自如地去享受生活。人们与生俱来的对死亡的恐惧给人极大的约束，经历过死亡或者对死亡有积极认同的人，反倒比普通入更理解生命与自由的意义，更能获得存在的自由。一个病了的孩子，可以比一个健康的孩子享受更大的自由，可以在家看电视，玩电脑，吃好吃穿好，承担更少的责任，享受更多的权益。健康的孩子却必须背着沉甸甸的书包去上学。失去行为自由的人可能会得到心灵的自由。

婚姻给了我们情爱的自由吗？婚姻其实是对爱的约束。被约束的爱已经失去爱本质中的那种洒脱。权力可以帮助我们获得自由吗？权力是一种沉重的负担，当家作主看起来让你获得了一种决策的自由，但你失去的自由更多。你不得不为自己的政策去排除异己，对抗挑战，即便是错也只能将错就错。这个决策代表着你，你被它所累。人们要得到人际关系中自由自在的感觉，就要关心更多的人，为他们着想，与他们共情。当我们有一天真正做到了社交中的如鱼得水，却有可能会失去大量可以自由支配的时间，也难以品尝到独自逍遥的快乐。如果不是为了逃避孤独，这样的自由真是得不偿失。

《人生不可不想的事》作者克里希那穆提说“自由包藏着极大的智慧”，这的确是最好的有关自由的解释。在一个有序的世界里，自由必须顺应这个有序世界的规律。在一个无序的、混沌的世界里呢？没有规律可循，你是否就可以获得自由呢？当人处在一种可以绝对自由的环境中，内心会呈现规律，言行也要受到内心规则的约束。人们始终要生活在一种可凭借的被约束的规则中，为什么会这样？因为人必须生活在被人类建构的世界中，如文化、哲学、宗教、环境、物质与人际关系。智慧让我们觉察到在这样建构的



世界背后是深渊般的“虚无”，或道家说的“空”，而“无”给人心带来的焦虑远比没有自由来得巨大。

所以，只有一种办法可以让自己轻松地获得自由的感觉：当我们忘记需要追求自由的时候，我们正好在享用着它。