



心理学译丛
学术系列

PSYCHOLOGY
TRANSLATION
SERIES

主 编 许金声

没有疆界

No Boundary
Eastern and Western Approaches
to Personal Growth

[美] 肯·威尔伯 著 许金声 等译
Ken Wilber

 中国人民大学出版社

心理学译丛
学术系列

PSYCHOLOGY
TRANSLATION
SERIES

主 编 许金声

没有疆界

No Boundary

Eastern and Western Approaches
to Personal Growth

[美] 肯·威尔伯 著 许金声 等译

Ken Wilber

中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

没有疆界/ (美) 威尔伯著; 许金声等译. —北京: 中国人民大学出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-300-14533-4

I. ①没… II. ①威…②许… III. ①心理学-通俗读物②精神疗法-通俗读物
IV. ①B84-49②R749.055-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 224653 号

心理学译丛·学术系列

主编 许金声

没有疆界

[美] 肯·威尔伯 著

许金声 等译

Meiyou Jiangjie

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)		010-62511398 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)		010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)		010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京鑫丰华彩印有限公司		
规 格	155mm×230mm 16 开本	版 次	2012 年 3 月第 1 版
印 张	11.75 插页 2	印 次	2012 年 3 月第 1 次印刷
字 数	161 000	定 价	35.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

译者序

一、人类意识领域勇敢的探索者

夏天的夜晚，凉爽而寂静。繁星满天，银河浩瀚。当你仰望夜空，你会产生什么样的感觉呢？在这个时候，你的心理状态是不是与平常有一些不同呢？

我们不少人生活在充满了高楼大厦的大城市中，整天忙忙碌碌，已经忘记了自己的头上还有一个灿烂的星空，即使偶尔看见，也熟视无睹。

还有一些人，或者心情比较平静，有一点闲情逸致；或者童心未泯，仍保有好奇心。当他们面对星空，面对宇宙的神秘与无穷时，会深刻感到个体生命的脆弱与渺小，进而产生一种敬畏的感情……

当今心理学大师肯·威尔伯对此具有更深沉的情感、更深邃的理性、更好奇的童心，因此他底气十足地发问：“面对令人目眩的浩瀚的大宇宙，我们能比发出一声表示惊讶和狼狈的‘哎呀’更成熟的回应吗？”（肯·威尔伯《性，生态，灵性》）

令人敬佩的是，肯·威尔伯以身作则，以罕见的胆识、心量、智慧和毅力做出了这样的“成熟的回应”。他为我们奉献了一系列的著作，包括：《意识谱》、《没有疆界》、《阿特曼计划》、《来自伊甸园》、《眼对眼》、《恩宠与勇气》、《性，生态，灵性》、《科学与宗教》、《一味》、《整合心理学》、《万物简史》、《存在的简单感觉》等。这些著作大多都得到好评。有的评论甚至认为，他的巨著《性，生态，灵性》可以被称为与海德格尔的《存在与时间》、怀特海的《过程与实在》、奥罗宾多的《神圣人生论》并列的20世纪最伟大的四部哲学著作。

《万物简史》是肯·威尔伯在《性，生态，灵性》之后发表的体现他的思想的更通俗、更精练的读本。在这本书中，他概括地论述了从宇宙的生成到意识的进化的整个过程，即从物质到生命，从生命到意识，从意识到心智，从心智到灵魂，从灵魂到灵性的过程。

他论述这一过程，是为了回答这样一个困惑我们每一个人的根本问题：

“我是谁？”

也就是说，为了回答这一问题，他往上追溯到宇宙大爆炸，往深挖掘到灵性。也许不追溯到宇宙大爆炸，他认为自己不深远。不深入到灵性，他感觉自己不透彻。而他最后给出的答案会使人大吃一惊：我是“我”，但同时也是“大精神”（Spirit）。这听起来似乎有点费解，其实与中国文化早已有的“天人合一”的说法，有大体相近的含义。

我认为，肯·威尔伯在人类认识自己方面，做出了勇敢的、整合性的探索。他从意识领域的角度，给出了一个迄今相对成熟的、宏观的答案。在他的身上，体现了典型的、灵性的健康。

所谓灵性健康，是指人表达终极关怀的一种积极的、开放的、富有创造力的状态。人的基本需要得到满足后，还要进一步探索人生的意义，对宇宙、生命的奥秘感到好奇。灵性健康的重要性在于，它是人固有的、深层的潜能，如果没有灵性健康，“身”、“心”的健康都是不稳固、不彻底的。

也许有人会质疑：灵性对于中国人来说应该还是奢侈品吧？

没错。至少对于大多数中国人还是。也许就像在夏夜能够静心仰望星空一样，那是比较难得的，甚至是多年未有的事情。大家在市场经济中忙忙碌碌，挣钱买房、买车，有多少人有这样的闲情逸致呢？至于“天人合一”，尽管也有耳闻，但或者早已麻木，无关痛痒；或者一笑置之，当做痴人说梦。

但是，情况正在不知不觉地改变。例如，肯·威尔伯的两本书《超越死亡——恩宠与勇气》、《万物简史》在中国内地出版后，并没有受到冷遇，而是引起了越来越广泛的反响，这就是一种有力的说明。我曾经

在谷歌网输入上述两本书名，搜索后分别有 3 780 条和 1 910 条信息。

其中有一位这样评价肯·威尔伯：“他的天才来源于他拥有百科全书一样的知识和超强的分析归纳以及极度清晰的思维能力。他的语言，干脆利落又不乏幽默地绝妙；他的思维，清醒干净如西藏的空气；他的观点，似乎毫无偏差地一针见血；他的知识，广泛无边又处处展现了知识深处的共通之处，听他说话，看他的文字，醍醐灌顶、欢畅淋漓，他是个能让人觉悟的突然，清醒的痛快的人。”该评价非常贴切，与我的感觉很接近。

就像感动世界其他地方的读者一样，肯·威尔伯的自传《超越死亡——恩宠与勇气》也感动了不少中国读者。许多读者都说他们看这本书时流下了眼泪。不幸患癌夭折的天才少年子尤先生，在去世前阅读了这本书，他写道：“这是我见过的描写死亡最细致的文字，魂归之时，由风雨交加到霎时间四周寂静，看得我全身奔腾。”

国人对肯·威尔伯的兴趣，反映了国人对精神生活兴趣的增加，对于成长兴趣的增加。最近几十年来，中国社会已经有了很大的发展，中国人的人格也有了很大的发展。当今中国的主要问题不是物质匮乏，而是精神匮乏。而精神匮乏中欠缺的部分包括对于灵性健康的追求。从这方面看，对于肯·威尔伯的著作的介绍正是时候。

二、《没有疆界》的宗旨和思路

记得 1999 年的时候，我给肯·威尔伯写信，希望能够在 中国出版他的书。由于他的书很多，我请他推荐一本可读性强，深入而又浅出的代表作。他回信表示很高兴他的书有机会在中国出版，而他推荐的书就是这本《没有疆界》。

《没有疆界》是肯·威尔伯的早期著作，也是他的第一本成名作。这本书字数不多，但内容含量却很大。它显示了肯·威尔伯思想的最重要的特点：思维相当广阔、深邃，逻辑相当严密，善于雄辩。这是一本蕴涵深刻道理的书，是一本有力量的书。

关于这本书的宗旨，肯·威尔伯指出：“这本书探讨的是我们如何把自己当下的体验用一道道的疆界分割成不同的部分，从而使我们自己

远离了自身、他人以及整个世界。我们人为地把自己的觉知（Awareness）分解成了许多相互对立的范畴，例如主体与客体、生与死、心与身、内在与外在、理性与本能等等。我们将它们各自孤立起来，使得经验之间互相否定，生命与生命之间相互冲突。这样一种暴力所导致的后果，可用多种词语来描述，简而言之就是‘没有幸福感’。生活变成了苦难，充满了冲突与争斗。其实，我们体验中的所有这些冲突、焦虑、痛苦以及失望等，都是由于我们自己在经验中错误地设立各种各样的疆界所造成的。这本书探讨了我们是怎样制造这些疆界的，我们应该怎样面对这些疆界。”

肯·威尔伯对人类“没有幸福感”的原因，从观念的角度来进行探讨，这也许会引起一些质疑：把社会结构的因素放到哪里去了？难道我们日常的很多观念都是错误的？解决观念问题就可以解决我们的幸福感问题？难道我们“没有幸福感”只在于我们自己？难道人类的幸福与社会以及社会结构的进步没有关系？

要消除这些疑问，需要弄清楚这本书的语境。这里有从普遍人格与个体人格来看的差异。

如果是从社会普遍人格（某一社会发展阶段大多数人的性格）来看，社会结构对于人类的幸福感是至关重要的，普遍人格的改变，要取决于社会结构的改变。但对于个体人格，他们通过自身的心理调整，自身的观念更新，可以在一定程度上超越社会结构的局限，获得相对健康的成长。这也就是个体人格可以在一定范围内使自己的潜能发挥得更好，更有幸福感，在人格的发展上达到更高的层次。肯·威尔伯在这本书中的主要语境，所针对的都是个体的成长。或者说，他谈的是个人修养，是主张个体“向内求”来解决自己的烦恼问题，这与社会结构的优化并不矛盾。

作为个体，如果我们不愿意坐等社会结构的变化，不愿意在社会结构发生变化以后再变化，而愿意更多、更自由地把握自己的命运，我们应该首先自己解放自己，让自己的精神更加自由。

按照肯·威尔伯的说法，解放自己，让自己的精神更加自由，就是

消除疆界。

为什么消除疆界对于个人的成长以及幸福感至关重要呢？

肯·威尔伯所谓的“疆界”是什么意思？要理解他关于“疆界”的思想，首先需要理解他所使用的“自我认同”的概念。

什么是自我认同？

肯·威尔伯认为，自我认同就是对于“我是谁？”这一问题的回答。

当有人问：“你是谁？”你会给出一个有理智的、诚实的、多少有些具体的答案。你当时实际上是在做什么呢？当你在做这件事时，你的头脑里正在进行一个什么样的过程呢？从某种意义上说，你正在对你所知道的你的“自我”（self）进行描述。你的描述中包括了你认为与你的身份密切相关的那些事实：好的还是坏的，有价值的还是无用的，科学的或诗意的，哲学的或是宗教的，等等。例如，你或许会想：“我是个与众不同的人，具有一定的潜力；我的心地善良，但有时也冷酷无情；我充满爱心，但有时也心怀敌意；我为人之父，是一个律师；我喜欢钓鱼、打篮球……”（见本书第一章）这类感觉和想法还可以不停地列举下去。

肯·威尔伯进一步指出，在回答“我是谁？”以及在描述自己是什么时候的时候，实际上同时也在否认自己不是什么，也就是在自己“是什么”和“不是什么”之间划界线。这是“一个更加基础的心理过程”。

“在这条界线里面的一切，你会感觉是你自己，或者叫做你的‘自我’，而在界线外面的一切你则觉得是‘非我’（not-self）。换句话说，你的自我认同（self-identity）完全取决于你在何处划下那条界线。

你是一个人而不是一把椅子，你之所以知道这一点，是因为你已经有意无意地在人和椅子之间划了一条界线，并且让自己认同了前者。你也许是个长得很高的人，而不是一个矮子，于是你心里在‘高’和‘矮’之间划了一道界线，这样让自己与‘高’认同。你在‘这个’或‘那个’之间划分界线，并确认自己认同‘这个’，不认同‘那个’，你就这样感觉到了‘我是这个，而不是那个’。

因此，当你说‘我自己’时，你就在‘什么是你’和‘什么不是

你’之间划了一道界线。当你回答‘你是谁?’这个问题时,你仅描述了在界线里面的事实。当你不能确定在哪里如何划下这条界线时,‘自我认同危机’就出现了。简而言之,‘你是谁?’意味着‘你在哪里划下界线。’”(见本书第一章)

肯·威尔伯的主要思想,就是在这一逻辑中展开的。他认为,当你把无论什么都当做“非我”的时候,你就在“我”与“非我”之间划了一条界限,这样也就等于制造了内心冲突。而在“我”与“非我”之间的界限的基础上,人们又进一步划分了形形色色的疆界。正是这些疆界使我们生活在痛苦之中。

因此,“没有幸福感”的现代人要调整自己,改善自己的状态,减少内心冲突,就必须消除这些疆界。那么,我们如何才能做到呢?我们能够到哪里去寻求帮助?如何去寻求帮助呢?能够寻求什么帮助呢?

三、意识谱理论

肯·威尔伯指出:“今天,我们面对自己的冲突与矛盾,感到大量的困惑,却不知道在何处能得到帮助。首先,在东西方都存在大量可用的方法,范围从精神分析到禅宗佛教,从格式塔心理学到超越性静修,从存在主义到密宗哲学,等等。其次,这些学派常常互不相容。它们不仅对痛苦的分析不同,解决之道也不同。一个人往往在接受了两位不同派别的心理学家或静修导师的思想后,才会发现它们大相径庭。”

正是由于如此,在这本书中,肯·威尔伯提出了意识谱理论(或者意识层次理论),对所有这些流派和方法进行了整合,为现代人的心理调整,对纷繁复杂的心理学流派以及各种宗教提供了一个理解的框架。

肯·威尔伯认为,不同层次的意识,它们之间是有联系和有变化规律的。它们构成了一个“彩虹般的光谱”。这个光谱主要有五种类型或层次。这五种主要层次还有许多变化,每一层次也可以再细分。

肯·威尔伯由此画出一个“意识层次图”(见图1)。

“意识层次图”中间的一条线即自我与非我的疆界。这条疆界线从上开始,向下延伸,经由角色、私我、生命整体的层次,在到达“超个人”的地方开始变成了虚线,在达到一体意识之后则完全消失。因为在

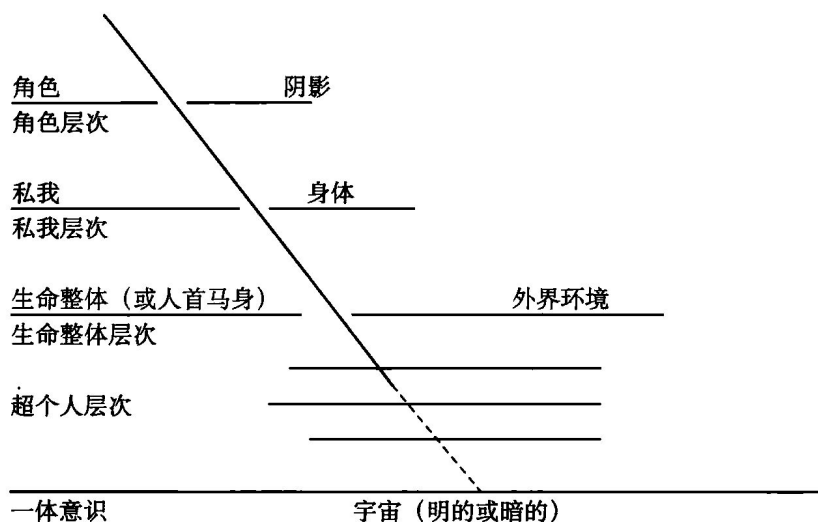


图1 意识层次图

一体意识的层次上，已经不存在自我与非我的疆界。或者说，一体意识意味着人的自我认同已经扩大到全宇宙。

在角色层次，人除了心灵的某些方面之外，其他所有方面都是阴影，都是他所疏远和压抑的。在私我层次，人的自我认同范围进一步扩大，他主要认同自己的心智（mind）或自我，而不认同自己的身体。在生命整体层次，他的自身是同一的，但还没有对环境认同。在超个人层次，人对环境还没有完全的认同，只是认同部分。再往上，就是一体意识了。在一体意识层次，人没有不认同的。在这一意识层次图中，越往上越接近表层，自我就越是狭隘。

肯·威尔伯认为：不同的意识层次，有不同的疆界，也有不同的自我冲突。“当一个人在自己的灵魂（soul）划出疆界时，灵魂的战斗也就随之而生，这正是关键之所在。个人所认同的疆界把宇宙的一部分划分成了自我，把其余部分划分成了非我。这样，在意识层次图的每一个层次上，都有一部分世界成了非我的、敌对的、陌生的。每个层次都把宇宙的不同过程看成陌生人。弗洛伊德曾经指出，陌生人似乎都是敌人。在意识的每个层次上，都可能与不同的敌人发生冲突。请记住，每

一条疆界都是一条战线，而每个层次的敌人各有不同。用心理学术语来说，不同的‘症状’来源于不同的层次。”

肯·威尔伯认为，凭借意识谱这一框架，我们可以清楚地看到不同的心理、意识问题所处的位置，这样也就可以更方便地寻求不同的解决方法。

例如，处于“私我层次”的人，可以寻求精神分析、心理剧、人际分析、现实治疗的帮助。处于“超个人层次”的人，则可以寻求荣格心理学、心理综合、马斯洛心理学的帮助。

四、成长容易出现的谬误

肯·威尔伯认为，成长有层次的问题。如果层次混淆，就会出问题。他概括出两大类的成长问题：“前”的谬误和“超”的谬误。

所谓“前”的谬误，是指把超越性的状态（超个人以后的状态），误认为是前个人的、蒙昧的状态。在治疗上，也就是把一些本来属于自我超越、一体意识、高峰体验的高的状态，从较低的状态去理解。这也是所谓的“还原主义”的立场。在心理学上，弗洛伊德心理学有这种倾向。

在现实中，有不少人对于追求“灵性健康”的行为一味排斥，认为“没有用”，是“浪费时间”，甚至是“神经兮兮”等。他们自认为过着讲求实际、讲究实惠的生活，久而久之，对一切美的东西、神圣的东西都失去了兴趣。应该说，这类人具有“前”谬误和“还原主义”的问题。这类人往往完成了一定个人阶段的发展，有一定的个体化程度。他们的问题是继续向超越个人的方向发展。有一些人受“机械唯物论”影响较深，也容易发生这种情况。他们无法理解灵性的东西，甚至没有灵性健康的概念。^①

所谓“超”的谬误，是指把前个人的、蒙昧的状态，误认为是超越性的状态（超个人以后的状态）。在治疗上，也就是把一些本来属于较低的状态理解为自我超越、一体意识、高峰体验等状态。

^① 关于什么是“灵性健康”，请参阅许金声：《唤醒大我》，北京，北京航空航天大学出版社，2010。——译者注

这也是所谓“拔高主义”的立场。如肯·威尔伯所说：“任何非理性的事物都被搜罗起来，不加区别地加以赞美，当做奔向神圣的通途。”

在现实生活中，可以见到这样一些人，他们有一些心理问题，这些问题大多是在原生家庭里形成的。这些问题包括常见的自卑情结，对自己以及他人（包括自己的父母）不接纳。于是他们开始练气功、信宗教。他们从事这些活动只是为了回避原来的不愉快。由于原来的心理问题得不到处理、解决，他们需要更狂热地进行修炼，才能够转移和忘记自己的烦恼。于是，他们常常发生“超”的谬误以及“拔高主义”的错误。一旦他们在修炼中有什么愉快的体验，他们就把这种体验加以夸大，甚至认为自己达到了某种层次。

我曾经对一些有心理问题的修炼者进行过治疗。

经过治疗，他们变得现实、踏实了许多。他们之中有的人说，在去工作坊之前，是虚幻的飘在空中的感觉，之后，从空中降了下来，变成了踏实地在地面上行走。

“超”的谬误以及“拔高主义”的错误有着深刻的社会历史根源。

肯·威尔伯在论述到人首马身层次后，着重谈到了超越性的问题。“灵性健康”是一种在终极关怀中表达出来的健康状态，它体现了人的超越性。

肯·威尔伯指出：

“我们西方人从过去几个世纪以来，一直处心积虑地压制关于‘超越’的观念，实在极为不幸。这种压制是隐晦的但十分广泛，而且影响深远，它无疑要为我们对当前文明常感到的不满足、不快乐负有重要责任。它的贻害远比上述意识层次中所谈到的对性、敌意、攻击性及其他表面层次的压抑等要严重得多。虽然角色、自我以及‘人首马身’层次上的压抑，看起来混乱而且神经质，却不至于影响到我们整个社会的健康状态。社会的健康状态是扎根于超越境界的土壤中的，可是我们却异口同声地否认这一事实。由于被压抑的渴求并没有真正消失，只是潜藏于某个地方而伺机乔装为其他形式出现，因此我们随时随地都可看到它们的化身，例如越来越多的人热衷于冥想、通灵现象、瑜伽、东方宗

教、生理反馈、灵魂出窍、濒临死亡的体验等等。由于对超越体验的渴求被压抑了太久，一旦现身常显现得过于激烈而且变质，于是巫术、邪教、服用迷幻药、盲目崇拜等便大行其道。”

西方社会如此，在东方尤其是中国，也有类似的情况。肯·威尔伯的这一段话，十分精彩，对于我们看待目前的社会问题，也有启迪意义。对于灵性健康、终极关怀、超越性的追求，是人的本性。如果这种本性得不到正常的发展，它就会以病态的方式表现出来。目前关于我国社会状况存在的问题，有舆论尖锐地说是“不差钱，差灵魂”，这正是普遍的灵性健康的缺失所带来的不足。

如果人们正常的追求“灵性健康”的心理受到压制，没有正常的渠道来满足人们对“灵性健康”的追求，这种追求就会从非正常的渠道表现出来，从而引发严重的后果，包括肯·威尔伯所说的“巫术、邪教、服用迷幻药、盲目崇拜”等。即使是通过正常的渠道得以表现，也容易发生“超”的谬误以及“拔高主义”的错误。在我国，“气功热”走偏、练各种功走偏的情况十分普遍。

限制“灵性健康”的追求产生的另外的弊病是社会大量人群的需要满足的低俗化。包括人生缺乏支柱，空虚、无聊，对于吃喝、麻将的过分追求，甚至迷恋赌博、嫖娼。

诸多原因造成中国人在人格的发展上，有一种灵性健康追求的不足。这个问题还有待进一步深入研究。

五、“只接纳一半”的危害

肯·威尔伯指出：

“我们常常这样想：如果能够去掉对立面中不好的或者不想要的那一面，我们的生活就会变得更加快乐。也就是说，如果我们消除了痛苦、邪恶、死亡、折磨、疾病等，那么，善、生命、快乐和健康就会涌现，生活就会变得美好、健康、愉快。这正是许多人的天堂观念。他们的天堂只是由对立面中正面的那一半特质构成的，而不是所有对立的超越。而地狱则是由负面的那一半特质，例如痛苦、折磨、烦恼、焦虑、疾病等构成的。

划分正与负两面，然后对正的一面紧追不舍，这似乎已经成了西方文明进步的关键特征，宗教、科学、医学、工业等都是如此。所谓进步，不过就是‘走向’正的方面，‘远离’负的方面的过程。尽管医学、农业已经取得了很大成就，而且若干世纪以来人们一直在强化正的方面，消除负的方面，但我们却一点看不出人类有更加幸福、更加满意、更加宁静的倾向。实际情况恰恰相反：今天已经变成了‘焦虑的时代’，变成了‘未来冲击’的时代，变成了挫折和异化盛行的时代，变成了拥有财富却感到无聊的时代，变成了充裕却感到生命缺乏意义的时代。”

肯·威尔伯的这一思想，具有深刻的意义。用它来看一些流行的片面的关于成功的培训，其问题就显得很清晰。这些关于成功的培训正是拼命让人们强化正的方面，远离负的方面。它们很像“大跃进”时期的“人有多大胆，地有多大产”。

这些培训避开人们存在的问题，抓住人们急于成功的心理，无休止地激励他的欲望。例如，有的培训要人们挥舞拳头，不断地大声喊叫：“我是最棒的！我是最棒的！！我是最棒的！！！”这的确可以暂时地强化当事人的意志力量，刺激人们成功的欲望。当人们的欲望被刺激起来以后，他会觉得什么困难都可以克服。不少人感觉自己在很短的时间内就可以成为亿万富翁。但由于这种培训并没有真正的成长做基础，它只能取得一种“打肿脸充胖子”似的效果。人们暂时获得的自信很容易消失，最后常常导致自信的下降。

肯·威尔伯指出：“所谓‘进步’和不幸福，就像是一枚转动的硬币的两面。渴望‘进步’，就意味着对眼下的状态不满。我们越是渴望‘进步’，我们就越是对现状感到不满。在盲目追求‘进步’的过程中，挫折已经深入了我们的文明。当我们在强化正的方面、消除负的方面的時候，我们忘记了如果没有负的方面，正的方面也就不存在了。正负两个方面尽管就像白天和黑夜一样有区别，但是，如果没有黑夜，我们又如何辨认白天？当我们在消除负面的同时，我们也失去了欣赏正面的机会。因此，我们越是取得进步，我们就越是失败，挫折感也就越严重。

整个问题的根源在于，我们把对立的两面看成是不相容的，两者完

全是相互分离的。即使最简单的对立，比如买和卖也被视为两个相互分离的不同事件。当然，买和卖从某种意义上讲的确有些区别，可关键是它们完全是不可分割的。你买什么东西的时候，同时就有人在卖东西。换句话说，买和卖只是同一个活动的两面，即商品交换本身。交换的两面是不同的，但是却代表了同一个活动。”

“只接纳一半”是人类影响广泛的行为习惯和误区。

我在自己的治疗实践中，发现许多当事人都根深蒂固地持有这种观念。他们把内心的感受分为“好”和“坏”两种。凡是“坏”的感受，包括愤怒、委屈等负面情绪，就深深压入自己的内心。这样，这些负面情绪被超我不断地压入潜意识，成为心理情结。许多人在自己的内心都隐藏了不少情绪，例如对父母的愤怒。这些情绪从来没有得到处理，而是被各种各样的防御机制所压抑、隔离了。由于压抑、隔离负面情绪也需要能量，这样，他们浪费的能量就越来越多。只有处理这些情结，才能够把他的能量解放出来。

“只接纳一半”有深远的根源，包括文化的根源。这里我们尝试从心理学的角度来理解。“只接纳一半”是怎样形成的呢？我以为，原因至少有以下三个方面：

1. 我们不少人在小时候都有孤独、缺少爱的体验，我们有大量的时间沉浸在自恋的幻想中，把事物分成对自己有利的和对自己不利的两种。我们用大量时间来幻想美好的生活，逐渐就形成了完美主义的习惯。我们对未来有极大的期望，这些期望使我们焦虑，使我们不能够活在当下，总是去追求能够更快更好的东西。

2. 我们都有避苦趋乐的天性。在生活中，我们总是本能地选择快乐，逃避痛苦。这种天性需要逐渐得到改变。我们需要学会延迟满足，学会以必要的痛苦来换取欢乐。小的时候，我们有父母关照，不知道满足需要必须付出代价。我们的安全感只是依赖性的安全感。我们应该在成长的过程中，把安全感从依赖性的安全感转化为独立性的安全感。这也是我们的意志力得到训练的过程。

3. 社会文化的影响，使我们形成两分法的局限的思维。

六、“积极的心态”辨析

“积极的心态”在当前是一个非常流行的话语，我们常常听到有人在强调：“要有积极的心态！”但是，从真正踏实成长的角度看，“积极的心态”这一概念还有含混的地方，笼统地强调“积极的心态”，未必就有积极的效果，有时候甚至成为一种阻碍成长的防御机制。

我们有必要对这一概念进行辨析。那么，究竟什么是真正的“积极的心态”？

抽象地说，所谓“积极的心态”应该是指当人处于困境中时，看待事物和自身能够突破一时的局限，用发展、成长的眼光来看自己状况的一种心态。或者说，当人遭遇困境之时，能够尽量放空自己，尽量不带任何主观偏见和心理情结来看待自己的一种心态。

现实生活中有不少关于“积极的心态”的误区：

例如，常常有人把“积极的心态”解释为只看正面，不看负面，甚至忘记负面。或者只看积极的方面，不看消极的方面，甚至忘记消极的方面。

在现实生活中，有的人过去曾经遭受过心理创伤，现在仍然留有明显的心理问题和情绪问题，他们或者严重焦虑、恐惧、愤怒、易激惹，或者经常有内心冲突、矛盾混乱，或者脾气古怪等。如果您劝他找咨询师解决，他常常会说：“这是过去的事情了，过去的事情就让它过去吧，我要向前看。”他们会把自己的这种态度解释为“积极的心态”。

有的人有强烈的负面情绪和心理问题，有时候实在憋不住了，也去寻求心理咨询或者参加工作坊，但他们在咨询和参加工作坊的过程中，却不愿意去碰自己的问题和伤疤。他们常常辩解：“我是来寻求方法的。”他们也会把自己的这种态度解释为“积极的心态”。

人由于自身的“避苦趋乐”的天性，在生活中难免会遭遇一些挫折，难免会遇到一些难受的事情。大多数人在这个时候往往是尽量隔离它，不去想它，尽量去忘记它。他们往往还会有一种理由，美其名曰“时间是最好的良药”。如果是处于应急状态，当下有重要的事情需要处理，我们的临时回避是合理的。但如果这个阶段已经过去，我们仍然一

味回避，这就有问题了。这是迁就我们“避苦趋乐”的天性。欲望有高低，心态有好有坏。采取“积极的心态”是需要做出一定努力的。

我们的文化中历来有“报喜不报忧”的习惯。我们的文化自觉或者不自觉地回避甚至掩盖阴暗面。这也促使我们容易错误地去对待负面情绪。

“5·12”大地震时，到处流行“别哭，别伤心！”的劝告，其实这是有一定问题的。这种流行的劝告，如果是在地震正在进行过程中的时候，作为应急是可以的。或者在没有条件进行心理治疗的情况下，人们只能这样做。但在地震危险期过去后，再这样劝告，则会使人产生压抑情绪，形成心理问题。有一些心理咨询师在灾区进行心理治疗时，只注意包扎伤口，注意安慰当事人，不注意引导当事人宣泄自己的情绪，面对客观现实。由于错误理解“第二次创伤”的问题，有意地回避了当事人的心理创伤，放弃了对当事人进行实质性的治疗。这些做法都常常有一个好听的根据：“积极的心态”。

与此相反，真正治本的心理治疗并不只是要树立正的一面，消除负的一面，而是处理和疏通阻碍当事人发挥自己的心理障碍和心理情结。处理当事人负面的心理情结就是帮助他挖掘出自己的压抑的潜能。

真正的“积极的心态”，不是避开消极的情绪，而是要敢于面对，进而接纳自己的消极情绪，接纳这些以前由于恐惧等情绪没有接纳的东西。一旦做到了对消极情绪的接纳，我们的能量就得到解放，积极的情绪也就能够得到适当的、正确的发挥。

面对、接纳、行动，是“积极的心态”的重要内容。

在这里，关键的一步是让自己面对和接纳自己原来不接纳的负面情绪。一旦接纳了自己原来不接纳的情绪，这原来所谓的负面情绪就会转化为正面的可以运用的能量。或者说，这实际上是从根本上化解一种人为的、虚妄的、浪费人能量的正面与负面的对立。

如果您凭借自己的力量就可以做到这一点，当然很好，怕就怕如果做不到反而会增加一些防御机制。这时候，对于您来说，真正的“积极的心态”就是勇敢地去寻求心理咨询师的帮助。