

愿你拥有被爱照亮的生命

每一种孤独 都有陪伴

武志红 著



中國華僑出版社

武志红心智成长系列

武志红心智成长系列

每一种孤独
都有陪伴



武志红
著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每一种孤独都有陪伴 / 武志红著. —北京: 中国
华侨出版社, 2014. 12

ISBN 978-7-5113-5062-6

I. ①每… 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 (2014) 第288513号

每一种孤独都有陪伴

著 者: 武志红

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 紫 夜

封面设计: 门乃婷工作室

经 销: 新华书店

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 8 字数: 200千字

印 刷: 北京旭丰源印刷技术有限公司

版 次: 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5062-6

定 价: 36.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 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



BLACK SWAN 黑天鹅图书

..... 为 人 生 提 供 领 跑 世 界 的 力 量

BLACK SWAN

Part 1

拆掉自恋的高墙

我们心中都有一堵超级自恋的墙	003
远离你自我实现的陷阱	012
我们都是受虐狂吗?	022
我们为什么爱评价?	036
尊重你的选择, 走出自恋幻觉	048

Part 2

为何我们越爱越孤独

支配与服从: 病态关系的双重奏 (上)	063
支配与服从: 病态关系的双重奏 (下)	075
最远的距离是咫尺天涯	087
过火的自信 = 自卑?	093
优秀的女性为什么怕成功	104

Part 3

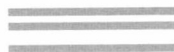
教孩子知识，不如给孩子爱

低挫折商是怎么被炼成的	117
她好乖，但好可怜	126
他们为什么好吃	132
非黑即白：3个月婴儿的游戏	141
人善被人欺！为什么？	153

Part 4

故事是追寻现实的载体

爱的炮灰——《追风筝的人》读后感	165
天才为什么自甘堕落	175
永远保持一颗柔软的心	188
多少感情因逃离孤寂而生？——《逃离》读后感	201
没有被爱照亮的生命，存在本身就是羞愧	205
感情寂灭的一代宗师	208
阿凡达：一个回不去的童话？	212
蝙蝠侠的俄狄浦斯情结	222
每个人都以为他的逻辑是正确的	225
如何在自我与现世间达成一个平衡？	237
雨果的“悲惨世界”	243



Part 1 拆掉自恋的高墙

我们心中都有一堵超级自恋的墙

“有没有可能，我们在心中建一座足够坚固的墙，足以抵抗一切打击？”

最近，去一家咨询机构做关于灾后心理干预的讲座时，一位听众问了我这样一个问题。

这是一个要命的问题。

其实，我们每个人心中都有一堵墙，这堵墙不可能坚硬到“足以抵抗一切打击”，但却具备另一个功能：将我们圈在这堵墙内，令我们看不见别人的真实存在，也令我们看不到更大的力量。

然而，只有真正看到别人的存在，我们才有机会走出孤独，并与其他人建立起真爱的关系；也只有看到更大的力量并顺从这个力量，我们才能真正强大起来，并获得真正的解脱。

并且，在自己构筑起来的墙内，每个人都是自恋的、洋洋自得的、自以为正确的。

例如，看起来最谦逊的人，骨子里也是以谦逊为荣的；看起来最痛苦的人，也是一边痛苦一边自大的。

所以，我们本能上都是抵触改变的，因为那意味着要拆掉这堵自恋之墙。

前不久，我一个朋友 X 去做近视眼手术。当被固定在病床上不能动弹，也不能说话时，她陷入了前所未有的恐惧中。

“好像我要死了，甚至比死还可怕。”她回忆说，“好像一切都消失了，一切都不存在了。我胡乱伸出手去，却什么都抓不住，就像是一个溺水的人，却发现周围连一棵可以起心理安慰作用的稻草都没有。”

为了对抗这种恐惧，她做了一件事情——胡思乱想，想象自己是待宰割的羔羊，而到底会有谁来救她。

这样一想象，她觉得好受了很多。

然而，我对她说，假若她不做这个想象，不做任何对抗，而是听任自己沉浸在这种恐惧中，她最后就会得救。

说得救，是因为她是一个心理问题比较严重的女子。她极渴望亲密关系，但却很难与他人建立起稳定而高质量的亲密关系。在我看来，导致这一结果的核心问题是她看不到恋人的真实存在。因为她越在乎对方，就越是容易把她头脑中想象的恋人形象投射到对方身上，而这时对方就会觉得离她越远。

但为什么她会看不到恋人的真实存在呢？因为，当和恋人在一起时，或和任何人在一起时，她的心理活动会一直处于活跃状态，她会一直在行动、想象或思考，她的心从来没有留下空隙。然而，只有当我们的心理活动能在某些时刻停顿下来，我们的心才能感应到对方的真实存在。

这是一个很普遍的道理，对于这个道理，明朝大哲学家王阳明用八个字做过概括：“此心不动，随机而动”。

卜 王阳明不败的秘密

王阳明是中国历史上最伟大的哲学家之一。在我看来，他堪与老子媲美。并且，他还可以当之无愧地被称为伟大的文学家、政治家和军事家。他的哲学绝非书斋里的空想，而是实实在在可以学以致用用的东西，用到政治上，王阳明成了第一流的政治家，和王阳明较劲的对手不管多强大，最后都败给了他；用到战争上，王阳明则成了对方眼中最可怕的军事家。

他提出“此心不动，随机而动”八字箴言时，正值江西的宁王造反，而他作为当地的最高官员负责平叛。当时，他的一个下属抱着一腔爱国热情想与宁王奋不顾身地作战。王阳明问：“兵法的要义是什么？”这个下属答不上来，而王阳明随即讲了他的兵法要义，就是这八字箴言。

这是什么意思呢？

我的理解是，我们的心经常处于“妄动”状态，即一个念头接一个念头像滚雷一样不断地在我们心中炸响。然而，绝大多数人对自己的“妄动”没有觉察能力，套用精神分析的术语，这些没有被觉察的“妄动”就是潜意识。当我们被潜意识所控制时，我们就会处于程度不同的失控状态。我们以为，自己是根据意识层面的某种想法去行动的，但其实，是我们没有觉察到的潜意识在驱使着自己这样做。

这时，我们的行动就有点像是“盲人骑瞎马，夜半临深池”。

宁王就是这样一个人，所以他后来犯了很多战略和战术上的错误。然而，作为对手，如果王阳明的心也处于同样的“妄动”状

态，他一样也会犯一些大大小小的错误。

然而，王阳明的“心”可以不动。如果他的心不动，他的心就是一面空明的镜子，宁王的“妄动”会清晰地映照在这面镜子上，而其致命的缺陷就会被王阳明一览无余。结果，王阳明可以随时抓住宁王的漏洞，从而“随机而动”，不仅可先发制人，也可后发制人。

相反，如果我们的心先动了，并且还对自己的念头特执着，那么就会看不到事情的本相，而犯一些低级的错误。

在“此心不动，随机而动”的理念指引下，王阳明成了敌人眼中最可怕的军事家，他一生打仗无数，未尝有败绩。他去世前一年，两广再次叛乱，其他人无法平叛，朝廷不得已再请王阳明出山。孰料，叛匪一听说鼎鼎大名的王阳明要来，立即就投降了。

卜 为什么越爱越孤独

以上都是太伟大的例子，有点扯远了，我们再回到 X 的小故事上来。

其实，X 的心也是先动了，而且动得很厉害，结果看不到事实的本相。

事实的本相很简单——医生是帮她的，而她已先动的心是恐惧中藏着被迫害的念头。即，她对周围一切人都有戒心，她潜意识中认定一切人和她建立关系都是为了攻击和控制她。

她有这样的念头，也是因为她童年时有过这样的人际关系——

她妈妈对她的控制欲望太强烈，这意味着她妈妈一直试图过分侵入她的空间。同时，她妈妈还一直给她讲人多可怕，她一定要加强自我保护。这些加在一起令她的心很容易处于“妄动”状态——认为“别人都是来害我的”。所以，尽管她意识上知道医生是来帮自己的，但潜意识里却认为医生是害自己的，并因而充满了恐惧。

这不仅是她躺在病床上那一刻的感受，更是她时时刻刻的感受。这种恐惧就像是一种背景音，一直弥散在她的内心深处，令她时刻都处于不安全感中。为了对抗这种弥散的恐惧，她会忙碌地做事，喋喋不休地说话，拼命地学习和思考，总之是不能停歇下来。如果停歇下来，这种恐惧就会将她吞噬。

这样一来，对抗似乎是有道理的。

但是，假若她听任自己沉浸在这种恐惧中，不去做任何对抗，而是让念头或意识像水一样在心中流动，最后那一刻，她就会全然明白，这种恐惧到底是怎么来的。

印度哲人克里希那穆提称，唯一重要的是点亮你自己心中的光。假若 X 能在那一瞬间全然明白那种弥散的恐惧是什么，就意味着她在这一角落上的光被点亮了，这时就会立即得救。

怎么可以做到这一点呢？克里希那穆提的方法是，不做任何抵抗，让心中的念头自然地流动。这时，我们会发现念头一个接一个，但当念头可以停歇时，真相会自然映现。

一个读者在我发在天涯论坛的帖子《谎言中的 No.1：没有父母不爱自己的孩子》中写道，她发现自己冷酷无情，经常不合时宜地哈哈大笑。最近一次是看体育比赛时，有两个运动员猛烈地撞在一起，其中一个被撞得鲜血淋漓。看到这一幕，她哈哈大

笑了起来。这引起了一起看球的丈夫的不满，他斥责她为何如此麻木。这样的事情屡屡发生，令她也开始不解，自己为何如此冷血。

后来，她按照克里希那穆提的方法做了一下工作，先是回想起她冷血时的画面，然后让念头自然流动。结果，念头终于停歇时，她脑海里映现了一个暴力画面：爸爸一拳打在妈妈的脸上，妈妈血流满面。并且，这个画面出来后，她心中有说不出的畅快。

这个画面就是答案。由此，我们可以看出，她之所以对运动员撞在一起不自觉地幸灾乐祸，是因为她的内心深处有“妄动”。具体而言，是她渴望爸爸揍妈妈一通。原来，她的妈妈喜欢挑剔和唠叨，爸爸喜欢沉默，而她觉得爸爸对妈妈忍让得太过分了，所以曾希望爸爸揍妈妈。可是，打人本来就不好，而她作为女儿又怎么能希望爸爸打妈妈呢？所以这种念头最初一产生，她立即和它进行对抗。对抗貌似成功了，这个念头她再也意识不到了。但这不过是压抑到潜意识中去而已，并最终变成令她失控的“妄动”源头。

┐ “小我”由无数妄念组成

美国哲人埃克哈特·托利在他的著作《当下的力量》中称，我们绝大多数人都被思维给控制住了，当头脑中出现一个念头时，我们不自觉地会去实现它。但如果我们能觉察到思维的流动，既不去实现它，也不与它对抗，那么我们很容易理解思维的合理和不合理

之处，随即就可以从思维中解脱出来。

对于这个读者而言，她产生希望爸爸揍妈妈一顿的念头乍一看是不好的，但这个念头的产生却是源自她对父母失衡的关系的自然反应。从这一点而言，这个念头的产生是合理的。但是，如果她继续让思维自然流动，那么她还会发现这个念头背后还藏着其他的念头。而一旦最后那个念头出现，她便会明白她与父母的三角关系的实质，而自动放下前面那个暴力的念头。

埃克哈特·托利认为，无数相互矛盾的念头，以及围绕着这些念头的种种努力组成了我们的“小我”，也即心理学家所说的“自我”。通常，当你说“我如何如何”时，你其实说的都是这个“小我”。我们很容易执着于“小我”中，这时，“小我”就会成为一堵无形的墙，阻碍我们内心深处的“真我”与外部世界建立直接的联系。

每个人的“小我”都是不同的，有人喜欢追求快乐，将快乐视为最重要的事情，有人经常沉溺在痛苦中，视痛苦为必然；有人视助人为绝对原则，有人则将索取视为理所应当……总之，我们都在“小我”之墙所围成的院落内过着自以为是的生活。但不管这个院落内所奉行的法则看起来是多么美好或伟大，它们都是我们与其他人、其他存在乃至世间万物建立真实联系的障碍。

因此，尽管我们每个人都渴望走出孤独，都渴望与别人相爱，但这个最普遍的欲望却很容易成为奢望。

并且，这时我们越自以为是，越以自己的“小我”为荣，我们相爱的渴望就越会成为以我的“小我”消灭对方的“小我”的战争。

日本小说家渡边淳一写了一本名为《钝感力》的“心灵鸡汤”。其大意是，相对比较迟钝的人才更易与人相处，也更能忍受挫折，因为他的心比较钝。

这种说法是很有问题的。例如，心理学中所说的边缘型人格障碍者是最难与人相处的一种人，因为他们非常情绪化，渴望亲密关系，但一旦建立起亲密关系，他们又会忍不住大肆地攻击恋人。而恋人受不了想离开他们时，他们便容易有自伤甚至自杀的极端行为。

不过，自恋型人格障碍者却很容易和边缘型人格障碍者相处，因为自恋型人格障碍者普遍既自大又迟钝，由于他们心中那堵自恋的墙太坚硬了，边缘型人格障碍者的情绪化或许会给别人带来很大困扰，但却刺透不了自恋型人格障碍者的自恋之墙。

卜 心不动的瞬间最有洞察力

不管我去哪里做讲座，最后都会有人问类似的问题：请问怎样才能让我的孩子或我的配偶变得更好？

提类似问题的人，都是缩身于“小我”的墙内，并试图将别人纳入自己的墙内，这怎么可能呢？

试着去了解一下你的内心，你一定会发现，你的头脑中有着仿佛永不停歇的念头。然而，如果你想发现世界的本相，你想真正看到别人的存在，你的心就必须要有空隙。

以前，我经常自诩看人的眼光很厉害，一般是第一眼，最多也

不超过 5 分钟，我就会有一个清晰的判断，而这个判断也几乎从来没有欺骗过我。

现在，我明白，这不是我多厉害，恰恰相反，这是因为和人初相识时，我容易有不那么自恋的瞬间。在那样的瞬间，我的念头之河停止了流动，心中出现了空隙。这时，我的心会自然而然地感应到对方的真实存在。

正如王阳明所言，我这时是“此心不动”。

对我而言，这样的时刻一般都是不自觉地出现的。假若我一开始就抱定一个念头，我非要把对方看清楚，那么，我反而容易出错。也就是说，这时我的心动了，而心一动，我看见的就是我的心投射到对方身上的自己的“妄念”，而不是对方的真实存在了。

所以，我赞成这种说法：重要的不是做什么，而是放下。若想看到别人和其他事物的真实存在，你至少要有某个时刻，可以放下你的“小我”。