



帝王心理传记

李 抗◎著

中国社会科学出版社



帝王心理传记

李 抗◎著

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

帝王心理传记 / 李抗著. —北京: 中国社会科学出版社, 2017. 11

ISBN 978-7-5203-0288-3

I. ①帝… II. ①李… III. ①帝王-列传-中国-古代 IV. ①K827=2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 094928 号

出 版 人 赵剑英
责任编辑 任 明
责任校对 沈丁晨
责任印制 李寡寡

出 版 中国社会科学出版社
社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号
邮 编 100720
网 址 <http://www.csspw.cn>
发 行 部 010-84083685
门 市 部 010-84029450
经 销 新华书店及其他书店

印刷装订 北京君升印刷有限公司
版 次 2017 年 11 月第 1 版
印 次 2017 年 11 月第 1 次印刷

开 本 710×1000 1/16
印 张 12
插 页 2
字 数 173 千字
定 价 58.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社营销中心联系调换

电话: 010-84083683

版权所有 侵权必究

自序

心理传记学是一门“理解人”的科学

我非常认同美国心理学家艾伦·埃尔穆斯（Alan Elms）的观点，他认为“心理传记学是心理学研究的一种方式。它是一种特殊的方式、一种艺术的方式、一种更为艰难的方式。”心理传记学特殊在什么地方，艰难在什么地方呢？我们知道，科学心理学的研究是通过操纵变量，选取匿名被试，在实验室的环境下进行的，企图构建变量间的关系用来说明“客观的人”。而心理传记学研究的人即具客观性质也具有主观性质，即具有普遍的理性特征也具有特殊的价值和情感取向，可以说又是在一定历史背景下生活的“关系性质”的人。所以，心理传记学虽然是研究个人，但却放眼于个体与世界的共在性，并从多个视角来理解个案。

心理学传记学的目标更着重于“理解人”，而不是“说明人”。威廉·舒尔茨（William Schultz）认为：“心理传记学的目标可以简单陈述为对人的理解，尽管实现这个目标非常困难，心理传记学家花费大量的精力来思索、写作，其目的就是试图理解那些最复杂的，最具有创造性的，甚至有时自相矛盾的个体生命，他们中有许多人为了他们的目标而奋斗终生。”这就是说，心理传记学属于一种人文科学，而不是自然科学，更不同于文学传记学或历史传记学。文学传记允许作者的想象虚构和再创造，而历史传记学却像户口簿或记事录一样，不进行系统地个体心理或文化心理的分析。但并不是说，心理传记学就不需要文学和历史学的方法。历史学的资料是心理传记研究者依赖的证据，没有史书资料和文物作品，心理传记也无法开展。另外，心理传记研究者为了传记的易读性，可以在表述上借助文学的手法。基于

这点，也可以说心理传记的创作也具有艺术属性。总之，心理传记学所进行的是一种理解人的综合的研究，遵循的是一种人文科学的研究范式。

心理传记学和心理学的发展可谓同时起步。精神分析的创始人弗洛伊德（Sigmund Freud）可以说是心理传记的先锋人物，他从精神分析心理学的视角研究了天才画家列奥纳多·达芬奇，解释了心理与艺术创作之间的关系。此外，弗洛伊德还分析了犹太教与基督教中的核心人物摩西。当然，弗洛伊德写作心理传记的目的是为了证明精神分析理论的科学性，而不完全是为了理解人物。另外，他所写的心理传记侧重于人物心理的局部，而不是生命发展的历程。精神分析心理传记学的第二位大师当属美国心理学家埃里克森（Erik Erikson）。埃里克森写出了两本影响较大的著作，分别是《青年路德》和《甘地的真理》。在埃里克森的著作里，尽管他的理论建构比较单一，主要依靠于“自我同一性”理论以说明人物的心理成长和发展，但可以看到他突破了弗洛伊德的理论框架，他的著作开始走向了“理解人”。他的著作是真正的人生传记作品，而不再是心理问题诊断报告书。

在 20 世纪下半叶的历史中，心理传记学在众多研究者的推动下有了更多发展，最重要的一点是不再依赖于精神分析理论。目前心理学的理论和知识体系是非常丰富的，存在着行为主义、人本主义、进化心理学、认知心理学、积极心理学、文化心理学、社会心理学、后现代心理学等多种类别和层次的理论体系，心理传记者有了更多理解人的工具。本书在分析历史人物中，不再拘泥于一家一派之言，而是从多重理论视角共同聚焦，试图把历史人物的生命秘密说透析烂。同时，真正地从生命史的场（社会文化）和时间两个维度把握个案。“场”是格式塔心理学的一个概念，其原始含义来源于物理学和现象学哲学，而在本书中主要是指人物存在的情境性、社会性、关系性和文化性。当我们去理解个体时，是在理解个体所在的场。在时间维度上，心理传记研究者罗伯特·怀特（Robert white）认为“人格研究应该包含时间维度，这是整个生命史研究及个体性研究

的精华所在。”而我认为，时间可以用来解释个人的性格发展、人生发展，所以本书常用“命运”一词来表达此维度。综合相关心理理论，基于两大研究维度是本书理解人物心理和命运发展的关键。此外，本书是多个案的传记著作，其最大的一个优势是人物之间可以彼此做对比研究，这是本书不同于单一人物心理传记著作的一个特色。

在具体的写作内容上，本书还注重对人物动机因素的分析。这一点可能来源于作者所受人格心理学等因素的影响。因为人格心理学把个体作为一个有组织的具有动力特点的有机体来研究。其次，中华优秀传统文化对作者影响巨大。中华优秀传统文化在评价人的时候是非常重视动机因素的，儒家的圣人孔子、孟子、朱熹和王阳明等都是把“立志”作为做人的根本。如孔子说道“吾十五而志于学”，“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也”；孟子提出“夫志，气之帅也”“志壹则动气”；荀子提出“志意致修，德行致厚，志虑致明，是天子之所以取天下也”；宋朝的朱熹则认为“志者，心之所之”“立志要如饥渴于饮食，才有悠悠，便是志不立”“人若不立志，只泛泛地同流合污，便做成甚人？”明朝的王阳明继承孔孟思想，更是重视动机因素。他说：“夫志，气之帅也，人之命也，木之本也，水之源也。”“志不立，天下无可成之事，虽百工技艺，未有不本于志者。志不立，如无舵之舟，无衔之马，飘荡奔逸，终以何所底乎？”明清之际的大思想家王夫之也是非常重视动机因素对人生命运的影响，强调对志向的培养和管理。他说：“人之所以异于禽兽者，唯志而已矣。”“志者，人心之主，人为功于天而气因志之治也。”中国古代思想家除了注重动机因素外，还非常注重德才两大品质，但解释德与才形成的源头，志向情感等动机因素起着决定作用。不考虑动机，只是把德与才作为普遍的心理素质对待，对人的认识就缺乏深入性和深刻性。

本书在分析动机因素的过程中，遵循了舒尔茨提倡的另一个观点：“心理传记学家应该找出某一行为的多种动机的汇集（动机丛），而不是唯一的动机。”所以，在分析个案时，需要综合个体的特殊经历和智慧，以及传统文化的影响和社会家庭背景等。比如分析秦始皇

嬴政的动机就不能忽略他小时候在赵国的人质遭遇，不能忽略在人质期间的母子关系，同样也不能忽略战国的社会背景和嬴氏家族的历史。分析刘秀、朱元璋等人的动机同样不能忽略家庭遭遇的影响，同伴的影响，以及同时的竞争者的影响。分析洪秀全的动机，不能忽略他的客家人身份，不能忽略社会经济危机和他的科举失败的经历，也不能忽略他对梦的解释和宗教信仰因素。

除了分析动机因素之外，本书同时兼顾个案自我概念的生成。自我概念的生成是促成个体命运的系统的有机过程，在某种程度上具有动机性质。自我概念的作用起到引导自我发展、解释自我的作用，并影响到自我预言和成败归因等。自我概念可以帮助一个人回答三个问题，既“我从哪儿来，我的过去是怎么回事？我是谁，我的现状是怎么回事？我向哪里去，我的价值在哪里？”如果回答不了三个问题，那么人们对自我的认识就是模糊的，如果持续的时间过长，就可能产生一定的心理问题。相反，对这三个问题回答清晰的人，目标明确，心理健康，也更容易取得成功。本书中对历史人物的心理传记的写作，就是以这三大问题作为线索而展开的。

本书关注的其他内容是自我效能和智慧因素。自我效能指人对自己是否能够成功地完成某事的主观评价，它与自我能力感是同义的，也是指执行某项事物的自信心。自我效能与经验的因素关系密切。本书中的许多英雄人物，幼年多有成功的经历，对自我的期许较高，预言较为积极。但对命运的期许并不是一次完成的，并非某人自幼就非要成为帝王的，而是在成功经历的刺激下，信心逐渐增高，身份认同逐渐确定，最终把做“皇帝”当成了目标。另外，历史人物的知识、智慧对他们身份意识的形成，人生境界的界定，管理方法的采用和人生事业的成败都起到了影响，本书中也多有涉及。

本书的目的除了在于理解帝王英雄外，还在于提倡学以致用。中华文化最厉害的思想之一是“极高明而道中庸”。好的思想要能落实到实际，我们理解历史人物，是以之为镜，是为了改造好我们的人格，过好当下的人生。科学虽然是中立的，但创造科学的人应该怀有这样的人文胸怀，秉承这样的人文价值，从而服务于人与社会的发展

和完善。所以本书在创造中力图以浅显易懂的话来表达中华文化的高深道理，启发读者去塑造更好的思维方式和生命素质。

心理学传记学并不是一门完全成熟的学科，其研究方法有着较多争议之处，加之作者的研究能力限制，本书中必然会有不少缺漏谬误之处，作者诚待批评和赐教。

李 抗

目 录

导论	(1)
第一节 心理与命运	(1)
第二节 突破三重蒙蔽	(3)
第三节 正向去想	(5)
第四节 系统去想	(7)
第五节 辩证去想	(9)
第一章 嬴政	(12)
第一节 借力者生	(12)
第二节 被囚禁的童心	(16)
第三节 家族的使命	(18)
第四节 矛盾的母子	(22)
第五节 以乾道修己	(25)
第六节 以坤道治人	(29)
第七节 战略上的制胜	(31)
第八节 失败者的弱点	(33)
第九节 统一人心是根本	(36)
第十节 第一助手的智慧	(38)
第二章 刘邦	(47)
第一节 书生的忍与谋	(47)
第二节 寻找更优的算法	(51)
第三节 霸道不可久	(54)
第四节 身份认同决定命运	(58)

第五节	一颗包天的心	(62)
第六节	失败的励志哥	(64)
第七节	攻心者得天下	(69)
第八节	赢在大盘的棋手	(71)
第九节	阵前有急智	(74)
第十节	待人以威，赏人以实	(77)
第十一节	以无为治有为	(79)
第十二节	人生如负重远行	(82)
第三章	刘秀	(85)
第一节	治大国若烹小鲜	(85)
第二节	孤儿的潜能为何巨大	(88)
第三节	向死而生	(91)
第四节	柔术治天下	(97)
第五节	团队的境界	(101)
第六节	权力平衡术	(104)
第七节	自证预言的力量	(107)
第八节	时机不可错过	(110)
第四章	朱元璋	(113)
第一节	母亲宠爱的人	(113)
第二节	得力的少年玩伴	(116)
第三节	灭门的刺激	(118)
第四节	行万里路就是财富	(121)
第五节	禅房里的静思	(123)
第六节	胜在眼界	(126)
第七节	胜在思维	(128)
第八节	智慧从哪里来	(131)
第九节	治人三宝	(132)
第十节	天命在我	(135)
第十一节	背后的女人	(136)
第十二节	心理危机下的疯狂	(139)

第十三节 心学大师（上）	（141）
第十四节 心学大师（下）	（145）
第五章 洪秀全	（150）
第一节 渴求功名的客家青年	（150）
第二节 无路可走	（152）
第三节 认知的魔力	（155）
第四节 服众的方法	（159）
第五节 艰难困苦，玉汝于成	（164）
第六节 自毁长城	（169）
第七节 灭亡前的疯狂	（172）
第八节 屡败屡战的家风	（174）
第九节 读书人治军	（177）
参考文献	（181）

导 论

第一节 心理与命运

世人追逐成功，渴望好命，如同沙漠里的羊儿渴望青草，枯池里的鱼儿渴望水流。世人的追求丝毫都不奇怪，这是人之本性。但许许多多的人对成功的理解太狭隘，想法太扭曲、浅薄、古怪。所想的是错误的，所立的方向是错的，无论怎样努力，最终只能接受失败的命运。

什么是成功呢？古往今来，从常人的想法看，成功是保险箱里堆积的数量庞大的钱财，银行账户上的天文数字；成功是登上耀眼的权力宝座，挥斥方遒；成功是生前为人敬仰崇拜，名声远扬，死后载入史册，为人惦念。可是，这些只是世人看到的成功的某些外在现象，并未能涉及成功的本质。

如果人一心追求的是财、权、名，这就如同与诡计多端的魔鬼签订了一个协议。人生可能获得很多，但生命总伴有挥之不去的阴影，魔鬼会在最后一刻倒打一耙。这样的成功，带有很大的负能量，尽管付出很多，却可能是一个巨大的失败。

成功能带给人物质的享受、人群的仰慕，这并不虚假。但成功人士并非为追求这些享受而去，并非为别人的仰慕而去。他追逐的是天赋使命与自我价值的实现，这就是成功的本质。人类历史上的一切伟大人物，影响巨大的人、业界的巨擘、他们追求成功的心，多由于心灵上的刺激与开悟引起。或许一开始，他是为了向世界证明自己，后

来他明白，他是为了向自己证明自己。自己越认同自己，自己越接纳自己，自己越能与宇宙的某种旋律、某种跳动相联系，他就会越来越成功，越来越有价值！

我国古代的智者说，人生的最大成功其实是“明心见性”，“尽性立命”，完成道所赋予的使命。人，本是道，人的最高追求就应该是活在道中，自由自在地展现自己，让道与自己同生，即所谓的“天人合一”。或许，本书所涉及的帝王将相、英雄人物，并没有全都达到这种境界，但是他们智慧的闪光处总是和道有某种程度的契合。人们的想法、逻辑造就了他们的一生，造就了他们的结果，圣人如此，帝王如此，平凡的人也如此。

人的生命价值无非是要自由地舒展自己，在有限中体味无限，在有限中活出无限。其他物种的生命多是被动地在自然选择下的适应，多是固着在某种需要之下，某种舒适地带中。它们的生命常常是不自觉的，是不知道自己在活着的，是被动适应的。而人对生命，对智慧有一种自觉的解放，自觉的创造。

“太虚本动，天地日新”，人的这种自觉的有意识的努力和生命创新，是动中之动，新中之新，美中之美，大中之大。但是要求普通人达到这种千百年来只有少数智者才抵达的智慧状态非常之难。达到这种认识，需要曲折的经历，痛苦的启发，需要吸收人类的文明精华，需要灵感带动下的深思和觉悟。一旦我们的心被宇宙的旋律所触动，一动而自我变，智慧变成了流动的河流，生命变成了流动的创造。世界与自己，物质与精神已经紧密地联系到一块，凝结在一处，整合到一起。他不再追求什么，已经有最大的追求，他不再刻意拥有意志，已经拥有最坚韧的意志。他苏醒在自己的本性中，热烈地营造着自己。

他有与众不同的智慧，勇敢地融入世界，把自己放在世界之中，像鱼儿在水，云儿在天，鸟儿在林一样自然。没有隔阂，没有夸张和压缩，只是勇敢地自由地选择、协作、创造。他不需要显示权力和财富，他可能已经具有了无限的权力和财富。

而那些智慧被蒙蔽的人，常常把假我当作真我，把细枝末节当作

主干，把外物作为自身的本质。他们离智慧，离自己的本质越来越远，他们幻想通过控制世界、逃避世界、依赖世界等形式，以固着的方式停留在某个状态来保护自我、实现自我。这些方式是他们的人生停滞、庸俗、犯错、堕落、失败的根本原因。

通过权力、武力、奸计来威胁、迷惑人们服从自己，并认为这样做是人间铁律，就是控制病；因为恐惧某些事物，常常退隐到孤独的环境，做着自娱自乐的事情，只摆弄些浅薄的快乐，就是逃避病。放弃自我的人生权利，听命于他人或依附于某种不合理的制度，就是依赖病。在情感上麻木，对自己和世界冷血，过着机械的生活，按照不知所以然的规则、信念行事就是僵化病。这样的行为叫作“背离世界”的人生取向。

谁怀有一颗这样的心，谁就只能在人生战场上惨败，无论他的智力是多么的高深莫测，人情处世是多么的练达有方。当他有“背离世界”之心时，他就可能从巅峰上跌落，从青云里坠下。一个人走向了实现真我的方向，有了在洞察之后“融入世界”的心，他就是在向上飞翔，他的人生才会有动力，有无穷的能量，他的生活的大小小的目标才能活起来，他的智力和知识才能像催化剂一样，使他的事业和影响力迅速膨胀。他周围的人会积极与他协作，他的行动才会有实效，并终会硕果累累。

第二节 突破三重蒙蔽

人向往智慧，希望活出最大的生命价值。但人的想法、思维却被各种难以觉察的无形之物，无意识之物所蒙蔽。

第一重蒙蔽是身体的欲望享乐和习惯。人的身体有着趋乐避苦的先天趋向。喜食佳肴美味，追求容貌俊秀，沉溺在温柔世界。以致寻欢逐乐，靡靡失我。这种欲望带来的伤害，小则败坏声誉，耽误事业，大则身死家灭国亡，给世界带来灾难。

此外，在习惯方面，人受到的约束力量非常之大，更是难以察

觉。正如美国心理学家威廉·詹姆斯所说：“习惯是社会的巨大的飞轮，是它最为宝贵的保守性作用力。它独自将我们所有人都保持在传统习惯的限制之内，保护富人家的儿童免受穷人嫉妒的暴动之苦；它独自使得最艰苦和最受排斥的行业，不至于为在那里成长起来的人所遗弃；它使渔夫和甲板水手整个冬天都待在海上；它让矿工待在黑暗中；它让农村人在漫长的雪天固守在自己的小木屋和那寂寞的农场；它保护我们不受沙漠和严寒地带的土著人的侵袭；它使不同的阶层不会混合起来。”

第二重蒙蔽是从众行为带来的。作为个体，常常感到势孤力单，会跟着众人苟合，认为多数人比少数人的选择更对，从而遵守愚笨的规则和协议，无法抗拒别人设计的从众的套子。在这方面，有时，人和动物没有区别。一群羊可以跟着头羊一只只跳下悬崖，一群鱼可以跟着头领一条条钻进鲨鱼的胃里。一群人也可以跟着头领选择集体自杀。当三个人说有老虎的时候，一个城里的人都信以为真。当我们每个人都自以为可以摆脱这条规律的时候，我们却穿着流行的服饰，剪着流行的发型，说着流行的词汇，表演着流行的姿势，生活在流行的生活里。

第三重蒙蔽是文化和习俗带来的。人们的语言和思维方式，是周围的俗言俗语，各种陈旧的风俗和道德塑造而成的。当满大街人都跪拜向一个泥偶的时候，被认为是礼仪和文明；有的地方认为处女是可怕的，会把新娘的初夜让给陌生人，有的却因为争夺初夜权而战斗；曾经世界上所有的人几乎都认为自己的家乡是地球的中心；吃这样的动物，不吃那样的动物，称自己为文明人，他人为异族、野蛮人；认为“孝”是伦理的核心，“礼”是普遍的法则，而不知道在异国他域可能“无父无子”；把出身归为父亲的家族，而不归为母亲的家族，姓李而不姓张，姓刘而不姓王，而一些文化里却全然没有姓氏之说。文化所造成的蒙蔽，所产生的限制和阻力，难以自知，难以摆脱。

认识清楚这三种蒙蔽，是生命成长发展的基础。除此之外，需要培养正向的、系统的、辩证的符合于道的认知方式。

第三节 正向去想

“人自毁然后人毁之，人自败然后人败之。”顽强的对手不是我们最重要的敌人，困境不是我们最重要的敌人，自己才是最重要的敌人。

具体来说，我们的想法、认识方式是陷我们于失败的“敌人”。许多人的认知有一个重大的缺陷，偏好消极归纳，偏好关注不利因素，常沉溺在闭合的推理里，不能自拔。所以，我们常常看到那些怀才不遇的聪明人郁郁寡欢，正值青春年华的少年暮气沉沉，拥有超强本领的人却选择了自尽的道路。他们不是没有潜能和优势，而是没有跳出思维的框框，没有跳出消极的归纳法和循环式的推理陷阱。

归纳法有不少优点，是人们积累经验，学习知识，在世上生存的基本技能。归纳法让我们给事物分类和命名，形成概念和规则。归纳法让我们知道一年有 365 天，一天有 24 小时；让农夫知道春耕秋收，灌溉除虫；让水手知道哪里有洋流奔涌，何时季风袭来，何时扬帆何时回港；让科学家预测到日食，预见到彗星；让医生辨识疾病，做出诊断；让数学家得出三角形的各种公理，总结出两条不相交的直线永远平行。让司机知道哪条路上有土坑，哪个路口不易通行。这些都是归纳法带给我们的智慧。但如果说它只有优点而没有弊端，那就大错特错了。

有时，归纳法带给生命的消极影响绝不亚于它的积极影响。先来看一个跳蚤实验吧。在一个玻璃杯里放一只普通的跳蚤，它无须努力，可以很轻松地跳出来。以身长和弹跳高度相比，跳蚤可以说是动物界的跳高冠军，有些跳蚤跳的高度甚至可以达到自己身体长度的 200 倍以上。接下来实验者将跳蚤放进一个杯子，在上面再加上一个玻璃盖。这时，跳蚤可以看到外面的空间，当它依照往常的经验要跳出去时，却重重地撞到了玻璃盖。在头昏脑涨之余，跳蚤内心应当十分的疑惑，它试了又试，一次次地跳起，一次次地跌落。慢慢地它

“归纳”出了经验，为了不让自己痛苦，它只能把运动限制在玻璃盖的高度内。经过多次的练习，它习得了一种新的跳跃模式。几天后，将玻璃盖拿掉，跳蚤再也跳不出杯子了。

除了跳蚤，狗也有如此现象。心理学家用狗做了一项类似的实验，把狗关在笼子里，只要蜂鸣器一响，就给狗施加难以忍受的电击。狗关在笼子里逃避不了电击，只能狂跳，屁滚尿流，惊恐哀叫。多次实验后，蜂鸣器一响，狗就趴在地上，惊恐悲鸣，不再动弹。后来实验者把笼门打开，此时狗不但不逃出去，而且不等电击出现，就倒地呻吟和颤抖。它们本来可以轻松地出逃，却只是绝望地呆在原地。

心理学家把这种通过学习而获得的无能，叫作“习得性无助”。不要以为人比跳蚤和狗聪明，就可以逃脱这个规律的控制。人因为具有理性，更擅长归纳，对错误、失败就更敏感，只需要几次甚至一次打击，就可以获得“习得性无助”。在幼年的冲突中，一个孩子被狠狠地击败过一次，他这一生都可能不敢直面那个对手。一个被蛇咬过一口的人，见到井绳就恐惧。一个被狗咬过一次的人，听到柔弱的小狗的叫声都会身体战栗。更别提那些在一件事上失败多次的人，他怎么还能去积极争取呢？那些经历几场爱情失败的人，从此放弃了对异性的信任。那些小时候考试总是不及格的学生，后来也很难学习新的知识；那些经历几次创业失败的人，再也不敢从头再来。这也是大清早遇到两三件麻烦事，一天就会不开心的原因。

消极归纳，习得性无助，消极推理是几个很难摆脱的定式。它们的发生是无意识的，是难以觉察的，甚至构成思维的本性，人的本性。抑郁者之所以抑郁，失败者之所以自弃，凡人之所以平凡，都可以用此来解释。

记住，我们可以反省教训和经验，但不要定下僵化的结论，不要为要做的事，要走的路寻找失败的、不可能的理由！当你认为没有机遇的时候，就真的不会有机遇。当你绝望的时候，就只能坠入难以逃脱的绝境。忙着为缺陷、失败、无能找借口，不如静下来为可能、优势、成功找理由。我们只有常常反思思维本身，看自己是否跳进了思