



Be your own child

每个人都是自己的孩子

—— 破解情绪密码，做自己的心理咨询师

芦森◎著

Be your own child

每个人都是自己的孩子

——破解情绪密码，做自己的心理咨询师

图书在版编目(CIP)数据

每个人都是自己的孩子：破解情绪密码，做自己的心理
咨询师 / 芦森著. — 北京：中国友谊出版公司，2010.9

ISBN 978-7-5057-2756-4

I. ①每... II. ①芦... III. ①心理学-通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 176221 号

书名 每个人都是自己的孩子：破解情绪密码，
做自己的心理咨询师

作者 芦森

出版 中国友谊出版公司

发行 中国友谊出版公司

经销 新华书店

印刷 北京市后沙峪印刷厂

规格 880×1230 毫米 32 开

8 印张 200 千字

版次 2010 年 11 月第 1 版

印次 2010 年 11 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5057-2756-4

定价 25.00 元

地址 北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼

邮编 100028

电话 (010) 64668676

序言 心理学创造美好生活

北京大学心理学教授 胡佩诚

芦森是我的学生，是我众多的学生之一。近日看到他的新作即将出版，内心充满了一种惊喜与快乐。年轻人的思维敏捷、大胆、创新，的确走在了时代的前沿。也正是这些年轻人，在创造历史，创造未来，创造美好的人类生活。

心理学是研究人类大脑思维的科学，也是促进人类精神健康的科学，但同时也是为大众传播科学的思维、记忆、情感、行动、生活的学科。有这样一本通俗易懂、接近生活、形象生动的读物，对普通百姓，包括年轻人、中年人以至老年人都是有益的。

本书的特点在于：结构合理。它介绍了成长的意义，然后从觉察和调适两方面进行分析。觉察分为三部分：对自身、对人格特质和对情绪的把握；调适也分为三部分：自我心理、自我与他人，以及自我与社会。

本书的亮点在于和生活联系紧密。书中所述绝大部分问题都是从

生活中来，又回到生活中去。其文章内容涵盖的是生活中最常遇到的，也是最容易为人所忽视的部分。

本书的可贵之处在于有可操作性。每一篇的结尾均有可操作性建议。读者还可以通过此书进行自我心理调适：文章所述的方法分为两类，一种是通过改变认知进而减少焦虑的；另一种则通过一系列自我心理建设以达到开放心灵的目的。

愿这本书能成为你的良师益友，陪伴你的成长，陪伴你的人生。如果能为你的心理健康做一点有益的贡献，我们这些心理学工作者将感到十分欣慰。

自序 像呵护孩子一样善待自己

芦 森

在我最开始学习心理学的时候，常有种疑惑：这玩意儿真的有用吗？那些大师们三言两语，于是来访者就痛哭流涕地痛说革命家史，这种事情真的存在吗？我想：如果不是弟子们为了讨好大师而给他找了托儿，那就只能说大师们在叙述时用了春秋笔法，省去了大量铺垫性的工作。

再后来我发现了倾听的妙处。很多朋友愿意来找我聊天，愿意向我讲出他们自己内心深处的故事，不为别的，就因为我懂得倾听。我知道自己在什么时候该闭嘴，什么时候该颌首赞同，什么时候又该用鼓励和理解的眼光静静地看着他。因为这个，我家的电话常常成为朋友们的“咨询热线”，半夜三更也会有朋友打来电话，诉说心中的苦闷。

这样的日子继续下去，首先撑不住的是我自己。持续不停地做“知心大哥”，即使是铁人也受不了。于是渐渐地，我懂得了说“不”，

尝试着体察自己的内心，也学会了根据自己的内心感觉而果断地拒绝别人。开始时我充满忧虑，担心拒绝会引起别人对我的不快。但后来我发现，如果一味当“垃圾筒”，那么你能只能收获一半的朋友——你只会吸引那些充满忧悵的人。而当他们心理恢复健康时，他们会像抛弃鼻涕纸一样抛弃你。这真应了那句歌词：“如果你正承受幸福，请你忘记我。”

渐渐地，我习惯尊重感受，尝试着学习该如何爱——既包括爱人，也包括自爱。我不希望做个只能共苦却无法同甘的朋友。所以朋友们也发现了我的改变：我变得更加开放，更加兼容并蓄，可以坦然接受别人和自己的不足。在我自己而言，我发现我比从前更有力量：我可以坚持那些自己希望坚持的，可以拒绝那些自己不愿意去做的；可以拥抱那些自己全心热爱的，同样也可以摒弃那些别人说好却不适合自己的。

我知道，在生活中，每个人都会或多或少遇到各种各样的挫折。这些挫折是横在人面前的问题，而一个人的开放性则决定了他能在多大程度上去解决这些问题。当一个人内心足够开放的时候，他不会给自己设限，不会在事情还没开始前就给自己贴上“不可能”的标签，也不会因为暂时受挫而气馁。因为他知道并且相信，世上总有办法可以解决问题。

这本书所谈及的，就是这样一些在生活里随时可能会遇到的“问题”。很多时候，这些问题来自于封闭内心给我们的自我束缚，来自于心理层面上的一种惯性。就像小象被铁链拴住脚后，即使长成大象，也不会懂得挣开那铁链的道理一样，我们常常把某些禁锢心灵的东西看作理所当然，把自己变成过去经历的奴隶，全然没有想到过该

如何去重新打开自己的心灵。而问题，也就因此而产生。

这些问题堆积在心中，很多时候就会形成“伤痕”，即使是再精心呵护长大的孩子，他的内心同样也存在着伤痛，遑论那些要面对严酷社会环境的人们，这些“伤痕”在没以经过系统，细致的梳理时，会表现出“伤”的一面，它会让人在想及念及之时就忍不住心痛；而当它经过梳理后，“伤”的一面渐渐隐去，“痕”的一面得以体现出来，而“痕”，对于一个心灵开放的人而言，意味着经历，意味着从容，意味着用今天的能力与眼光去抚平昨天的问题。

生活中所会遇到的问题千千万万。我选出一些朋友们常常拿来问我的问题，和读者共享，目的是在于能够使更多的人分享到我的经验，知道原来世界上并不是只有自己才会遇到这些问题，知道世界上原来还有这么多值得去爱去珍惜的美好的东西，知道除了自己固守的一套方法外还有其他的方法可以解决困难，知道自己在这世界上并不孤单。

当然，同一个问题在不同人手中会有不同的解决方法。从来就没有什么方法“必然正确”或者“必然错误”。每种解决方法都有它的道理，只是有时候某些情境下，有些方法并不适用而已。本书并不准备否认其他方法，而只是提出：还有其它解决问题的可能性。而这，也正是“开放心灵”的关键之所在。

我从不认为“心灵完善的人”是完人，尽管我觉得这样的人应该是我们大家的奋斗目标。或许只有已经被后人神话到不食人间烟火的孔夫子，才有资格称为完人吧。我们每个人身上永远都有自己无法正视的弱点与缺点。而正因为有了这些弱点和缺点，我们才有了完善自身的动力和可能。其实每个人都是自己心中的孩子。就让我们像呵护孩子一样善待自己，让自己不断成熟成长吧。

目录

- 序 言 心理学创造美好生活 胡佩诚
自 序 像呵护孩子一样善待自己 芦 森

第一章 做个心灵开放的人

- 智慧的停顿 002
做个心灵开放的人 004
为了自己，请坚强起来 008
改变习惯的4个秘诀 013
学习爱 018
底子厚，就不怕黑 023
将压力转为成功 026
测试题一：你愿意打开心扉吗？ 031

第二章 觉察内心世界

- 倾听内心的声音 034
- 假如有天失去光明…… 037
- 人人都是匹诺曹 043
- 怎样整合矛盾的自我 049
- 活在镜子中 053
- 激活你的“自尊体系” 057
- 测试题二：试着认清自己 063

第三章 胸膛里的那颗心

- 无聊时爱做的事 070
- 抚慰心灵的秘方 072
- 完美不等于100% 077
- 记忆最不可靠 082
- 胸膛里的那颗心 086
- 人生不需要激情 091

玩转“消极思维” 093

测试题三：描绘自己的人格 098

第四章 给你的情绪起个名

宽容是自我的赐福 104

如何制怒 106

做自己的“咨询师” 111

给你的情绪取个名 115

警惕“快乐贪食症” 118

期待要少，幸福才多 123

信任是玫瑰，怀疑是野草 127

测试题四：你能否体会到自己的情绪？ 134

第五章 平衡你的爱与生活

平衡你的爱与生活 138

别用忙碌掩饰失败	142
童年冥想	146
我的孩子我的爱	150
“清创”三部曲	155
伤痕的力量	160
快乐感与完成感	165
决定饥饿的不是胃	169
破墙与瑕疵	172
测试题五：过去的伤痕在影响你吗？	177

第六章 爱通过交流才壮大

看看你和谁同名	180
完整的自我	182
工作是工作，生活是生活	187
爱通过交流才壮大	190
永远不要轻许承诺	194
学会拆除“糖芯炮弹”	198

送给爱人最佳的礼物 201

测试题六：你和另一半——你们有足够的交流吗？ 208

第七章 别让世界干扰了你

沉默的巴别塔 212

好心情，得到好成果 214

内疚型控制与自我心理健康 218

“做决定”是门大学问 223

别让世界干扰了你 227

用沉默打动爱人 230

感恩的心与自我表扬 233

测试题七：对抗还是合作？你该与外界和谐相处 237

后 记

Chapter 1

做个心灵开放的人

所谓开放心灵，并不是指一个人什么话都愿意听，或者什么话都能听。开放，其实指的是当听和思考的时候，把自己的思维先变成一张白纸，让自己保持空白。如果把它视为一种生活态度，那么它的目的是为了腾空大脑，好让自己可以接受更多的新鲜事物。那些曾经印在脑海里的知识和能力，都是我们的财富。

智慧的停顿

极端的命运是对智慧的真正检验，谁最能经得起这种考验，谁就是大智大慧。

——坎伯兰谚语

有朋友买汽车，一定要拉我做参谋。我犯了难：在我看来，车子无非就是铁皮壳加四个轮子，区别只在于壳子上面刻的标志不同而已。不过朋友却振振有词，说：找你去，不是为了砍价，是为了让你帮忙看看，车行的经纪们有没有说谎话。你们做心理的人不都像半仙似的，别人有点什么小阴谋诡计，全瞒不过你们吗？

我有些啼笑皆非。哈利波特那样的人只存在于畅销书当中，生活中怎么可能有？而且到时候人家几句术语下来，恐怕瞠目结舌的会是我啊。

不怕不怕。说着，朋友抽出张单子来，说是专家指点过的，上面林林总总写了几十个衡量标准，什么马力啊，扭矩啊之类的，都是些专有名词。他说：有了这张单子，就不怕被骗。

到了车行，经纪很仔细地挑选了几款车以供我们比较，最后重点推荐两款车。

朋友犯了难：究竟哪个更好呢？外观、性能和价格都相差无几，实在让人难以取舍。最后他问：这两辆车，哪辆快一些？平时在城里跑来跑去，时间就是生命。我要辆快一点的车。

经纪想了想说：左边那辆。

朋友很好奇地问：我看它们两个的参数都差不多啊，为什么左边那辆快？是因为发动机好吗？

经纪淡淡地说：一辆车子能开多快，不在于发动机有多棒，而在于刹车有多好，在于它开快了，刹车时能不能刹得住。

我和朋友面面相觑。第一次听到这种“欲扬先抑”的说法，有些不知所措。不过细想想，觉得他说的却很在理。

年轻人年富力强，什么也不怕，最有冲力和干劲。他们做事情时很容易凭借着一腔热血从而一往无前，很勇敢。

但人很容易沉浸在惯性当中，而在惯性中的人很容易顺着走下去。就像在酒吧打台球，只要有膀子力气，把球打出去是很容易的。然而优秀的台球手之所以优秀，在于他知道什么时候该让球停下来。当人陷在紧张忙碌的生活中时，如何把握好每一分力气，如何在该停止的时候停下来，又如何能在每日奔波忙碌的生活里保持一个时时给自己刹刹车的心境，这叫智慧。

如果没有勇气，这世界上可能至今还是一片废墟——在做事情时，“鼓起勇气”通常是良好开端的第一步。但当人们开始放开手脚以后，却常常因为种种原因而停不下来，有时候，是出于自己的面子；有时候，是别人的爱让人们头脑不冷静；有时候，则是生计所迫，生活的重担逼着人们不能停下来。但不管因为什么，停不下，往往会比跑不快更惨。

城里人过得很累，不在于每天要起早贪黑，而在于城市就像个大钟表，而每个人就是里面的螺丝钉。即使自己想停下来，即使想找个机会平复和梳理一下自己已经疲惫不堪的心绪，却仍然会被周围快节

奏的环境裹挟着，不知疲倦地永远向前。

朋友终于还是买了那辆刹车性能最好的车。他说：我不追求一往无前的刺激，我更向往适可而止的悠闲。

我想，这就是智慧。

芦淼告诉你

城里人很累。城市本身就像个大钟表，每个人不过是里面的螺丝钉。想停下来，常常只是个人的奢望而已。智慧，就是在这种忙碌中不向往一往无前的刺激，而是更喜爱适可而止的悠闲。

做个心灵开放的人

别自寻烦恼地只想比你同时代的人或是先辈们出色，试着比你自己更出色吧。

——美国小说家 福克纳

脑子要更活一点儿，思想不要拘泥，不可停滞不前。老辈们这样谆谆教导，期望我们能做得比他们更好。

相传当年，有个智者带着一个打着死结的绳子来到亚历山大大帝所在的城市。他说：如果有人能够解开这个绳子上的结，那他就会成