

走出迷惘

朱建军心理学文丛

——增强你的人格魅力

ZOUCHU MIWANG

当我们发现自己懒，就逼迫自己做事，

用意志力去推动自己，这是错误

不安全感是一种根深蒂固的潜藏着的怯懦，

一种不敢直面人生，不敢对自己负责的恐惧。

意象分析揭示心灵的奥秘，

倾听“原始人”声音，

教你如何走出迷惘，做一个真正优秀的人。

A.P.C

安徽人民出版社

安徽出版集团

ANHUI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

B848/31

2009

朱建军心理学文丛

ZOUCHU MIWANG

走出迷惘

——增强你的人格魅力



安徽人民出版社

ANHUI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

丛书策划
杜国新

责任编辑 / 任 济 袁小燕

装帧设计 / 宋文岚

图书在版编目 (CIP) 数据

走出迷惘——增强你的人格魅力 / 朱建军著. —合肥: 安徽人
民出版社, 2009. 1 (朱建军心理学文丛)

ISBN 978-7-212-03446-7

I. 走… II. 朱… III. 青年修养—青年读物 IV. D432.

63-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 200951 号

朱建军心理学文丛

走出迷惘

——增强你的人格魅力

朱建军 著

出版发行	安徽人民出版社
地 址	合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场
邮 编	230071
发 行 部	0551-3533258 0551-3533292 (传真)
经 销	新华书店
制 版	合肥市中旭制版有限责任公司
印 刷	合肥创新印务有限责任公司
开 本	1/16 787 × 960 印张: 12.25 字数: 182 千

2009年1月 第1版	ISBN 978-7-212-03446-7
-------------	------------------------

2009年1月 第1次印刷	
---------------	--

定 价	22.00 元
印 数	00001-05000

 总 序
我是一个导游

安徽人民出版社决定为我出文集，听到这个消息吃了一惊——已经可以出文集了吗？我？印象中，总觉得文集这个东西，只有大人物才可以有。或者，是已故的老先生们才有的东西。

我并不是一般所谓的那种“谦虚的人”，相反从小老师常批评我骄傲。我不打算假装谦虚，也不认为自己很骄傲，我觉得我不过是一个直人，有什么看法就直接说而已——比如我小学时同学称呼我“大学生”，我坦然接受，因此被称为骄傲。不过后来我的确成为大学生，而那时有人又称呼我博士，我坦然接受，因此被视为骄傲。不过后来我也的确成为博士。现在有人称我为心理学大师，我依旧坦然接受——虽然我知道这个名称也叫早了——但我知道如果我精进不止，而老天也给我足够的寿命，将来成为大师也在所难免。到那时出个文集，也是理所当然。不过现在就出文集——我不够老而且也还活着——还是让我有些吃惊。

盘点一下过去的著述，林林总总，不包括和别人合著的，

单是自己独自写的书,也有十几本了,从数量上看也还说得过去了。从内容上看,可以为自己骄傲的是,原创性也相当不错,本文集中的每一本书,都或多或少地包含着原创的思想、观念和方法。有朋友说我的书缺点是骨头多肉少——原创思想多,但是论述时展开不够充分。如果充分展开,有些书中的每一章都可以单独成书。这我也很同意,只不过我总是忙忙碌碌,很少能有时间安静地著述,所以也只好先这样了。毕竟还有许多有趣的、原创性的思想,连这样简要地写成书都还没有来得及。当然也有朋友指出,有的书中的思想应当更清晰地整理耙梳,理论体系也还不够理想,这些的确让我很汗颜,也不能以忙为理由为此辩解,思想没有被展开说清楚是一回事,思想本身不够清楚是不可被接受的。这个问题我不久后必要解决。

盘点之后,稍微安心了一点,感到不管怎么说,过去的这些书中有不少很有价值的内容,有不少自己的创新,卖给读者看,自认还不是浪费别人的钱财。于是,也就踏踏实实地、高兴地等着这文集的出版了。

回想在遥远的大学时代,我们还要“树立人生理想”,我自己倒也是认认真真地树立了自己的人生理想。我的理想是,“我要好好活,并且因为我的存在,给这个世界留下点好的东西,让别人也活得更好一点点”。

当时我学的专业还是“天气预报”,我也没有“预报”到,我以后会成为一个心理学家、心理咨询师或心理治疗师,“让别人也活得更好一点点”会成为我的正式工作,直接做的事情;但是也许是天意或者是传说中的缘分,今天我所做的事情,还真的都是在直接实现着我的人生理想。

那时的我,什么都有兴趣什么都想做,我读心理学、社会学、人类学、历史学、哲学和文学,我想做写作者、想做编辑和

记者、想做大学教授、也想做心理医生，我还想做节目主持人、想做企业家、想做导游……贪心无比，虽然所贪之物和一般人有所不同。

而今天看来，老天也真的很眷顾我，我想做的事情，多多少少都有机会做了一点：作为杂志写手，发表过散文或其他文字；兼职在《北京青年报》等报刊做过记者，也得到过“北京市好新闻”奖；做过杂志的编辑部主任甚至执行主编，所编杂志也达到过70多万的销量；现在做大学教授，也参与了一个心理系的整个创立过程；是一个有名望的心理咨询与治疗师；也几次作过兼职节目主持人，已经当了上百次的电视节目嘉宾；办过企业而且赔钱不多；唯一一个没有做过的，是导游。

而今天在写这个序的时候，突然意识到，其实我也做过导游，而且，我最主要的成就就是做导游。只不过我所导游的，不是这物质世界中的某个风景区，而是人的内心世界中的景区。

文集中的书，固然主题不一，但是内在的主题却是“一以贯之”的，无非是一个“心”字，或者是关乎对心的自知，或者是从心出发而进行的创造。心中的世界奇妙玄幻，最美的事物是在我们的心中，而最险恶的事物也是在我们的心中。二三十年来我所做的，无非是深入这个世界，以探险家的态度去探索这个世界，并且一旦有所发现，就用我的书或者我的教学去把这些发现告诉大家。

我最早出的一本书，是关于如何解梦的（这本书的内容后来几次改编，这次在文集中选择的是改编后的成熟版本）。解梦，就是进入心的潜意识层面的最基本的方法。我们内心仿佛有一个原始的世界，那里是原始人、鬼神和动物生活的世界，梦就是我们窥见这个世界的最基本的方法。因此，释梦可以看做是进入潜意识心理世界的一本导游手册。

后来我所出的书,有几本都是讲意象对话心理疗法的。意象对话心理疗法,是我们深入心理世界原始层面的一个更好的方法。意象对话可以让我们迅速进入深层人格,让潜意识中的心理内容昭然若揭,可以让内心中掩藏的种种情绪欲求清晰地展示。我以为意象对话可以说是了解人内心,深入人内心,甚至改变人内心的一个非常有力的工具。

作为心理咨询与治疗师,我越来越多地意识到,那些有心理问题和心理障碍的人,常常只是我们文化中缺陷的负载者,个人的心病源于文化的心理病。于是自然地,我开始了对文化心理的思考和探索,也就有了两本关于文化心理的书。对于中国文化心理,目前研究者还为数不多;在这个景区,我作为先行涉猎者,也自然成为一个导游。

除此之外,还有一些小书,是涉及一些具体领域的,比如青少年心理、少女自卫、心理随笔等,也可以看做是些小的景点,虽然没有什么脍炙人口的名胜,一花一石,也稍有可观之处。

如果有时间的话,我想写的东西还有很多。比如从“意象”的角度去看中医,我把中医看做是一种以“意象”为工具进行思考的医学体系。风、寒、暑、湿,可以说都是一种意象,并没有真正的物质世界的风可以进入身体,也不可能在我们的血管肌肉中用风速仪器测出风的等级来,但是,意象中的风,却的确可以带来有关的疾病。如果我们把意象的心理象征意义都弄明白,我们就可以用更实证的方法来研究中医。对此我有很多想法,也做了一些简单的测试,结果很鼓舞人心。另外,我对《红楼梦》也有一个很新的见解,发现不少旁证可以给出一个前所未有的假说,说《红楼梦》原作者不仅不是曹雪芹,而且是一个大家都没有想到过的人物。如果有时间,我决意把这个有趣的考证写出来。再有,我很想写一本

书,从现代心理学角度看佛教,并且把意象对话心理疗法和佛教相结合,以创立一个新的学说。还有,从心理学角度看《易经》,也会有一些新的角度,看到一些新的东西,我也很想有时间把这些新的发现写出来。如果更有时间,我还愿意把我对心理学方法论的一些见解形成文字。而心理学在管理中的应用,我也有些想法,这是我兼职经商、做 EAP、讲企业心理学课程中所积累的知识。当然,我最最希望写出来的,是对中国文化未来如何改进的个人的思考……

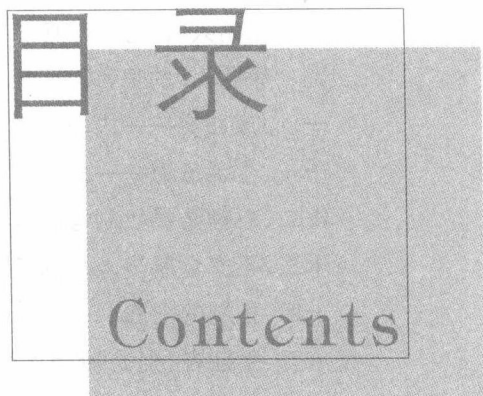
所以,这个文集,还是一个未完成,不可能是全集。全集将有多少书,什么时候完成,我自己也不知道,我希望的是,那会是在很久很久之后,因为有这些心愿未了,我希望我能够长寿,而且能够一直保有清醒的头脑,能一直一直写下去。

当然,我更希望,我的文字能够传达我对这个世界的爱,希望我的作品能让世界变得更美好一点点,而万万不可以适得其反,有害于人。

导游,不就是做这个的吗?把美好的世界展示给人去看。

朱建军

2008 年 12 月



总 序

我是一个导游/ 001

第 一 章 | 青春的迷惘/001

- 一、有关家庭的心理困扰/ 002
- 二、人际交往中的缺陷/ 003
- 三、情爱与性的问题/ 004
- 四、情绪与性格的问题/ 005
- 五、寻找自我时的迷惑/ 005
- 六、相貌问题/ 006
- 七、生活、学习和事业所面临的困扰/ 006
- 八、形形色色的心理疾病/ 006

第 二 章 | 心灵的奥秘/008

- 一、人像葱头,人像地球/ 009
- 二、最外层的人:“理智人”、“现代人”、“思考者”/ 009
- 三、中层的人:“原始人”、“儿童”、“想象者”/ 010
- 四、最内层的人:“纯真人”/ 011
- 五、苦恼之源/ 012
- 六、“理智人”的无知与偏见/ 013

- 七、不懂道理的“原始人”/ 013
- 八、“原始人”的心结/ 015
- 九、“原始人”的语言/ 016
- 十、心理冲突——内心中的争斗/ 017
- 十一、生活压力——外敌的入侵/ 018
- 十二、心理防御机制与心理障碍/ 018
- 十三、不安全感与人格的不完美/ 020
- 十四、控制的把戏/ 021
- 十五、生活在“别处”的人/ 022

第三章 | 真正优秀的人/024

- 一、旧榜样的不足/ 024
- 二、世界上不存在“人格榜样”/ 025
- 三、做人要做这样的人/ 026

第四章 | 第一条道路：分析与宣泄/030

- 一、分析/ 031
- 二、宣泄/ 033

第五章 | 第二条道路：意象法/036

- 一、用意象法了解人的自我评价/ 037
- 二、自我意象与人生/ 037
- 三、自我意象不一定符合实际/ 038
- 四、改变自我意象，改变命运/ 038
- 五、改变自我意象的方法/ 039
- 六、用意象法了解其他方面的心理/ 041
- 七、想象不出怎么办/ 041
- 八、和意象交谈/ 042

第六章 | 第三条道路：从认知到行动/043

- 一、认知重塑的方法/ 043

- 二、认知重塑的要点/ 045
- 三、循序渐进改变坏习惯/ 047
- 四、专注地行动/ 048
- 五、放松的技术/ 049

第七章 | 有关家庭的心理困扰/051

- 一、过度恋家/ 051
- 二、为什么流浪/ 055
- 三、面对挑剔的父母/ 056
- 四、我是隐身人吗/ 058
- 五、如何面对“委屈”的父母/ 059
- 六、每个人都应该为自己负责/ 060
- 七、如何面对专制父母/ 061
- 八、做独立自主的人/ 062

第八章 | 走出人际交往的心理误区/064

- 一、谁会受欢迎/ 065
- 二、谁令人讨厌/ 066
- 三、谁有问题/ 066
- 四、没有“评委”的社交/ 067
- 五、出错也无妨/ 068
- 六、扔掉你的放大镜/ 069
- 七、成为关心别人的人/ 069
- 八、赞美别人必须诚心/ 070
- 九、快乐就是善良/ 070
- 十、忍耐的害处/ 071
- 十一、“自尊心过强”的人/ 073
- 十二、自我开放/ 073
- 十三、关注别人的需要/ 074
- 十四、“观想本尊”法/ 074
- 十五、不劝而劝/ 076

十六、与人相处的“一报还一报”原则/ 078

第九章 | 在爱情的旗帜下/081

一、为何走上爱情之路/ 081

二、恋爱与自我的发现/ 082

三、恋爱与人生意义/ 082

四、爱情是盲目的吗/ 083

五、美女与野兽/ 085

六、女孩子就是女孩子/ 086

七、失恋心理分析/ 087

八、送你一杯忘情水/ 090

九、爱与嫉妒/ 092

十、同性恋：误解与事实/ 094

十一、被窝里的“罪恶”/ 097

第十章 | 做情绪的主人/101

一、火眼金睛看情绪/ 102

二、情绪的伪装/ 103

三、情绪压抑与扭曲/ 105

四、情绪的迁移/ 106

五、目的性的情绪/ 107

六、情绪调节的原则/ 107

七、学会正视恐惧和焦虑/ 107

八、学会表达和宣泄情绪/ 108

九、改变观念，改变情绪/ 108

十、意象调节情绪/ 109

十一、紧张焦虑情绪的调节/ 110

十二、命运不是母亲——致某些忧郁者/ 113

第十一章 | 做自己的知己/116

一、我是什么样的人/ 117

- 二、理想自我/ 118
- 三、真实自我/ 119
- 四、流变中的真实自我/ 119
- 五、“装假”焦虑/ 120
- 六、任务焦虑/ 121
- 七、存在焦虑/ 121
- 八、自我认识为什么会有偏差/ 122
- 九、我怎么成了这么个人/ 124
- 十、失去乐园的过程/ 127
- 十一、弗洛姆谈性格/ 129
- 十二、走向新的自我/ 131
- 十三、如何消除固执/ 132
- 十四、如何不优柔寡断/ 134
- 十五、如何消除冷漠/ 135
- 十六、如何消除过分顺从/ 136
- 十七、如何改掉说谎的习惯/ 138
- 十八、如何改掉火暴脾气/ 139
- 十九、如何消除偏执猜疑/ 142
- 二十、年轻时多试几种活法/ 144

第十二章 | 不做自卑的奴隶/146

- 一、自卑及其表现/ 146
- 二、自卑的形成/ 149
- 三、如何让自己不再自卑/ 150

第十三章 | 生活、学习与事业/156

- 一、相貌与魅力/ 156
- 二、肥胖与饥饿/ 157
- 三、漫话财运/ 158
- 四、永不抱怨/ 160
- 五、应聘面试的心理准备/ 163

第十四章 | 走向快乐与成功/166

- 一、拥有快乐的秘诀/ 166
- 二、成功的道路/ 169
- 三、活着为什么/ 171
- 四、潜能的开发/ 173
- 五、美的价值/ 176
- 六、在蜕壳过程中成长/ 177
- 七、痛苦带来的财富/ 179
- 八、你可以永不言败/ 181

第一章 青春的迷惘

读者朋友,你知道这本书的书名为什么叫《走出迷惘——增强你的人格魅力》吗?

青年朋友谁不想让自己有人格魅力?我们看名人传记时,看到那些名人伟人们的人格魅力,谁不羡慕。像毛泽东一样洒脱豪放,或者像周恩来一样恂恂儒雅,或者像巴顿将军一样刚毅勇猛,或者像爱因斯坦一样率真幽默……多让人向往!还有女孩子愿意像索菲亚·罗兰一样有风韵,或者像林徽音一样高雅……恕我举不出太多例子,因为我作为男性,缺少女性偶像。前几年三毛的书正畅销,人也还在时,我和许多青年人一样,对她的风采和魅力颇为欣赏,但是现在大概没有几个女孩还认为她的人格富于魅力了吧。

一种常见的看法是:人格魅力是要通过学得什么或者获得什么而增长的。比如学社交技巧,学礼仪风度等。就好比一个人要让自己更漂亮,就想在身上加上一些什么东西,比如戒指、项链、耳环等金银首饰。这固然也不错。但是事情还有另一面:人格魅力是要通过消除些什么而增长的。就好比一个人要让自己更漂亮,就要看看自己身上有什么不美的东西需要清除掉。假如你一脸青春痘,你要漂亮不能仅靠往脸上搽粉,还要消除青春痘;假如你有伤疤,或者跛足驼背,那就更需要治好病了。不然,你想象一个驼背穿上公主的服装,戴满最豪

华的首饰,她会有魅力吗?当然,这仅仅是就外表而言,更重要的还有内心世界。青年人心理上的种种问题、种种误区、种种心灵上的伤痕和扭曲、种种烦恼,也是需要消除的东西。有了这些,一个人心事重重、烦闷痛苦,焦虑恐惧或者性格古怪,怎么还可能有人格魅力?而消除了这些,一个心理健康、心情开朗的人自然就会有人格魅力。这就如同身体没有疾病,脸色自然会更红润,用不着多搽粉的道理一样。

所以走出心灵的迷惘就必然可以增强你的人格魅力。这就如同说:“治好病,让你更漂亮。”

那么青年人的迷惘多不多呢?现实生活告诉我们,确实很多。

所以我看到某些书本上常常写什么:青春年华多么美好,如何如何是黄金时代,是锦绣年华,就总有点不大以为然。因为写这些话的人,多是青春已逝的中老年人,中老年人没有青春了总归是很怀念的,所以也就把它说得格外好。就如一个人死了,我们就想起他种种好处了,而实际上他活着的时候,我们并没觉得他多么好。再有,你的记忆也是很不可靠的,一般来说,我们更愿意记住一些好事。所以中老年们说起他们的青年时代,往往都只记得好事不记得倒霉事,让别人听着仿佛在吹牛。

处于豆蔻年华的青年人,快乐幸福美好自然是有的,因为他们毕竟有热情、有精力、有希望,受社会污染也少。但是,青年面临的人生问题也最多,这是因为青年的阅历少,对己对人都了解得不透彻,所以烦恼困惑、挫折失意也都格外的多。

所有这种种,就像害虫在蚕食着一棵成长中的小树,把人格咬得伤痕累累,不复挺拔秀美。让我们把它们一一找出来灭掉,除掉心灵之树上的伤,让我们的人格一天天走向完美,这就是我们现在该做的。

首先,让我们看看有哪几种“害虫”吧。大略分一下,我把它分为这几类。

一、有关家庭的心理困扰

一说到家,人们总爱说它温暖、甜蜜、安宁等,实际哪里是这么简单。温暖的是家,可是让人烦恼的不也常常是家吗?有时,父母不也令你不满,甚至会引

起你的怨愤吗？比如，儿子有时和父亲会有很强烈的冲突；比如，父母对你的要求会让你难以忍受；比如，一回到家就会感受到一种让人烦躁的气氛。

最难办的是，不论家里人多么让你难以忍受，在你心中，你还是爱他们。又爱又恨就像天气忽冷忽热，让人没法适应。最不幸的是，你虽然反感父母的一些缺点，可是你会发现潜移默化之中，你自己也渐渐沾染上了这些缺点，毕竟你也是这个家庭中的一员。例如儿子最恨父亲的专制粗暴，但是他后来竟然发现自己脾气也挺暴躁。

还有的人家庭中矛盾不多，但是也有问题。问题是他或者她（大多是女孩）太依恋家庭了。结果离开家就受不了，就活不好，想家想得牵肠挂肚。一般人想家哭一哭也就罢了，可一些女孩离开家便天天如同坐牢一样难过。

.....

这种种问题固然都有外界原因，但是说到底，还是当事人自己人格不够成熟和健全。

二、人际交往中的缺陷

人格或者说性格中的任何弱点或缺陷，都会在人际交往中反映出来。所以也难怪那么多人在为人际交往而苦恼，抱怨自己社交能力不足了。实际上，许多人与其说缺少社交技巧，不如说缺少一种好的性格。

比如说，有的女孩问：“我对每个人都很好，为什么却没有人喜欢我？”

为什么会有这种怪事呢？仔细看看她的行为方式就明白了。她讨好每一个人，对谁都附和，从不按自己的意愿和见解行事。所以别人理所当然地把她不当一回事，不重视她。

说到底她是她的性格有弱点。为什么她会有这种性格？这就需要找出原因，消除这种性格。这样，她的人际关系自然就会改善了。

再如，一个男孩害怕社交，和女孩子一说话就窘得恨不得找个地缝钻。为什么？也要找原因，解决它。

社交心理障碍严重起来，会成为社交恐怖症。有的人会因为害怕见人，门都出不了，学也上不了，那就是心理疾病了。