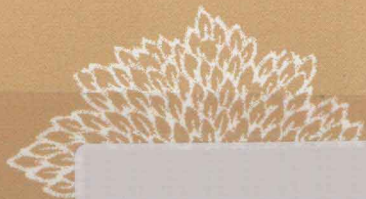


在不伤害对方的同时感动对方的关系心理学



**接纳
自己，
就接纳了
世界**

(韩) 杨昌顺·著 千太阳·译

天津出版传媒集团

天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

心理学入门

在不伤害对方的同时感动对方的关系心理学

接纳 自己， 就接纳了 世界

(韩) 杨昌顺 著
千太阳 译

天津出版传媒集团



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

接纳自己, 就接纳了世界 / (韩) 杨昌顺著; 千太阳译.
—天津: 天津教育出版社, 2013.7
ISBN 978-7-5309-7262-5

I. ①接… II. ①杨… ②千… III. ①心理学—通俗
读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第137480号

接纳自己, 就接纳了世界

出版人 胡振泰

作者 (韩) 杨昌顺
译者 千太阳
出版监制 刘峰
责任编辑 常浩
特约编辑 邱霜
封面设计 刘红刚
版式设计 新兴工作室

出版发行 天津出版传媒集团
天津教育出版社
天津市和平区西康路35号 邮政编码 300051
<http://www.tjeph.com.cn>

经销 全国新华书店
印刷 三河市中晟雅豪印务有限公司
版次 2013年8月第1版
印次 2013年8月第1次印刷
规格 32开 (870×1280毫米)
字数 100千字
印张 8
书号 ISBN 978-7-5309-7262-5
定价 30.00元

让这个世界接纳我的方法

有一次，受到朋友的邀请，跟一些初次见面的人去南岛旅行。开始每个人都做了自我介绍。有趣的是，每个人都会在自己名字后面加上职业及单位。当我介绍完自己之后，邀请我的那个朋友突然对我说道：

“我听说你开了一家人际关系诊所，不知你本人在人际关系处理上怎么样呢？”

这位朋友具有这样一种幽默感：用一句简简单单的话即可改善全场的氛围。但他也会偶尔于幽默中含一丝锐气。虽然平时我对此倒是无所谓，但这次，我却好像被他的话狠狠扎了一下。

说实话，曾经有一段时间，我非常忌讳被别人提到自己是人际关系方面的专家。

专家们经常陷入的困境之一，便是对自己期待过高，觉得自己应该掌握相应领域的所有知识，给外人呈现出一副完美形象。我也

一度曾为了这份期待而拼命付出过努力。当然，最终的结果和付出的努力完全不符。

我在矛盾中徘徊良久，不知从什么时候起慢慢放下了这份期待。没想到，此后我的内心居然变得格外踏实。对别人的指点评论，我不再像从前那样敏感。在人际关系处理上，道出自己的职业也变得不再难以启齿。我仿佛让自己得到了某种全新的自由。如果换成从前的我，可能会在听到诸如“既然身为专家，人际关系也应该处理得很不错”一类的话时心里非常不踏实。然而，如今内心已经一片自由的我，足可以用一句“先甭提人际关系，反正和爱人的关系不咋样”来从容应付。

我们隐藏真心的理由

我们对人际关系的追求总是有正反两面。一种是“只要可以”就随心所欲自由行动，另一种是知道“这不可能”。因此小心慎重抑制自己。当这两种追求相互碰撞便会产生很多矛盾，最终，大部分人的身上会留下后者的印记。

因为他们认为，想要得到别人的认可，就只能这么做。

我们从小受传统文化的影响，认为坚持自己的想法并非一件好事。可能有人觉得，正是受“谦逊即美德”这一思想的熏陶才形成了大家今天的习惯，但我认为其实不然。

每个人都渴望堂堂正正、自信十足地直率而言。事实上，有些

没能及时表达自己想法的人来找我咨询时也会说：“我想表达自己的想法。真的很讨厌这个只能曲意逢迎的自己。”

其实，不仅是他们，包括我在内的大部分人都不擅长表达自己的想法。

因为，被对方否定是件相当可怕的事情。很久之前兰波就曾说过：“不存在从没受过伤的灵魂，只不过是我們没有勇气来面对人际关系带来的伤害罢了。”所以，直到今天我一直在思考这样一个问题，“到底该不该说出自己的想法？如果对方说我不礼貌该怎么办？”此外，能给我们内心带来恐惧的还有“我可不可以先敞开心扉”“会不会最后受伤的只有我”“应该没有人想法和我一样”等一系列问题。

接纳自己，让人际关系瞬间好转

其实，对方也有和我一样的烦恼。这里我们可以找到一个明确的解决方法。我先将害怕受伤、害怕被否定的心理表现出来。如此一来，走近对方并主动伸手就会变得更加轻松。同时，表达自己的想法，坚持自己的主张也变得不再可怕。当然，对方也可以理解包容你的言谈举止。

为了达到这个目的，我们首先要与自己和睦相处。我们似乎非常了解自己，但现实往往相反。所以，我们需要具备足够的勇气来走出这一误区，包容真实的自己，扬长避短。只有和自己和睦相

处，才能给对方呈现出“真实的自己”，从而才能和那些包容你的人和睦相处。不仅如此，与自己和睦相处还可以改善自己与指责自己的人们的关系。先看看那些指责有没有道理。如果有道理，那就改正自身的不足；如果没道理，那就看作对方的过错。简言之，即“做个直率的人”。

我在前文中已提到过，从前，我常常会在不同意对方意见时有这样一些想法，诸如“如果我继续坚持自己的意见，对方会不会受伤”或“没准对方会背后说我坏话”，末了说一句“随你便”便不了了之。不过每当遇到这种情况，结果都不会很好。因为事情最后既没让自己满意，又让对方说出“你不是说过无所谓么，责任不只在我不”一类话。这时，我再怎么表示“我当时害怕伤到你才放弃”也无济于事。所以现在我才改变了想法。

接纳自己的前提条件

通过亲身经历，我体会到这样一点：既然我要负责任，就要明明白白地表达出我自己的意见。这对我的人际关系有着非常重要的意义。这并不意味着我是在无视对方的意见，而仅仅说明我要坦率地表达出我自己的想法。其核心在于“明确和简洁”。有趣的是，只要我做到了这一点，对方也能够包容我。

因为对于任何一个人来说，对方不表达自己，就无法知道对方的本意。人们不可能知道你是因为喜欢才说喜欢，还是因为害怕受

伤才说喜欢，抑或是因为麻烦、疲倦、摆脱矛盾才说喜欢。所以，最好明确表达出自己的本意。这就是我所理解的“健康直率”。

当然，这里需要几个前提条件。

首先，我需要了解自己的想法是否合理客观。如果在什么都不懂的情况下一味地发表意见，那就不是直率，而是一种无知和粗鲁。

其次，要理解他人，热爱生活。只有这样，才能在坚持自己想法的同时包容这些想法所产生的矛盾，并一一化解它们。

最后，不管在何种情况下，都要保持风度。吃了尖锐的东西，很容易消化不良。人类的感情也一样，各种尖锐的要素相互碰撞，很容易产生伤害。风度会让这些尖锐的东西变得温柔而缓和。

所幸的是，不知道从何时起，这种以年轻人为中心进行沟通的文化氛围正在不断扩散。很多人通过自由地展现自我，也接受别人的做法，从而为建立更加健康的人际关系而努力着。

之所以这些努力非常重要，是因为人之本性当中有一种渴望通过与人和睦相处达到人生成功的强烈欲望。当我们无法实现这种欲望时，就会倍感蹉跎。受伤意识与怨气便从这个时候开始积累。为了克服这些问题，我们务必要了解那些让我们内心无时无刻不难受的心理问题。

正如我们把自己推出去，去了解别人，通过这种努力我们会不断加深对人类的理解。这不仅限于一般的人际关系，对提升领导力也有很大的帮助。唯有理解才能达成共鸣，唯有共鸣才能进行沟通。而且，当你不断尝试这种努力时，这个世界才能了解你的真

心，这个世界的人们才能对你伸出双手，敞开心扉。

本书将把这些主题以一个章节一篇故事的形式传达给读者们。我非常希望将我的内心想法传达给广大的读者朋友。如果能够帮助更多人将恐惧转化成力量，我也就毫无遗憾了。

渴望人际关系的自由

杨昌顺

目 录

Chapter One

这个世界为什么不懂我的心

为什么受伤的只有我自己 · 3

把“我是真心的”放在心里 · 10

“我的真实”和“对方的真相”之间 · 15

谎言一定要拆穿吗 · 21

劝人的话永远无法劝己 · 28

接受差异，才能产生共鸣 · 36

Chapter Two

跟随自己的心

真实面对自己是人生最大的难题 · 45

我是什么样的人：性格的普遍类型 · 51

与自己和好 · 59

改变是对自己的再创造 · 65

人生如你所言 · 72

感情也需要自救 · 78

活在当下 · 85

Chapter Three

距离会带来健康的人际关系

每个人都希望对方先伸出手 · 93

共鸣是人类的本性 · 100

你的言行举止泄露你的本性 · 106

没有人希望把别人置于自己的前端 · 112

爱管闲事也要有个度 · 118

智慧的人会先征求他人的意见 · 124

适当地妥协是人际关系健康的良药 · 129

Chapter Four

感动TA而不伤害TA的关系心理学

宽容自己，也包容别人 · 137

关怀和谦卑是提升影响力的基础 · 141

挫折可以成为人生的经验 · 146

发挥你的自制力 · 150

同类会认出同类 · 157

人都渴望称赞 · 161

人生可以再设计 · 166

管理自己的情绪 · 171

答案在右脑上 · 178

Chapter Five

妨碍接纳自己的9种心理问题

自杀本能：我为什么要杀害自己 · 185

隐匿性抑郁症：笑容背后的另一个我 · 193

虚假哲学倾向：堕落的世界无法让我干净地生活 · 202

强迫障碍和偏执症：不安过度会成病 · 207

恐慌障碍：感觉死亡即将来临的不安和恐惧 · 213

换季心病：春天只会显得残忍的理由 · 219

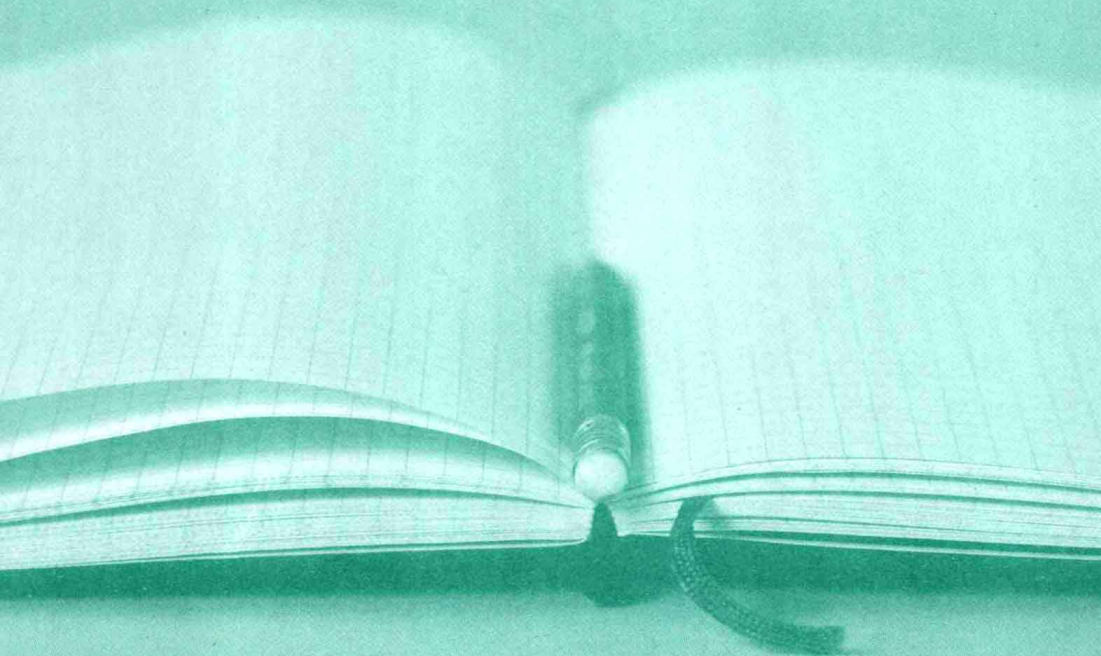
孤立：无法消除的灵魂伤痕 · 223

拒绝恐惧症：浇灭你的人情欲望 · 232

Epilogue | “只有爱才能救赎我们”，这句话依然有效 · 237

Chapter One

这个世界为什么不懂我的心



为什么受伤的只有我自己

有很多人认为，在人际关系中只有自己才会受伤。这种想法根源于内心深处的自恋情结。

“我是个善良耿直的人，不可能做出给别人带来伤害的事情，所以人际关系恶化完全在于对方，我之所以难过，是因为他们会伤害到我。”这类想法都是人际关系恶化的基本前提。

这种话听来可能会有些残酷。

不可否认，普遍拥有这种自恋情结的物种就是人类。一旦拥有这种想法，就会陷入自我怜悯，受到伤害，从而让自己难受。同时还因得不到别人的安慰，觉得世界上只有自己才是可怜的人。这种人的自我厌恶情绪可能会变得更强烈。这种情况下同样无法摆脱负面情绪，只会觉得自己受到了伤害，别人从来不关心自己。

认为只有自己受伤害的人们

金成民先生对周围的人充满了愤怒和受害意识。他经常会受到别人的伤害，而且程度不浅。他认为，自己对他人全心全意，以礼相待，努力尊重对方的意见，也自认为给予了他人足够的关怀。

不过，人们却没有接受他的好意。至少和他自己的期待值大不一样。不，金先生反而受到了更多的无视和排斥。人们并没有礼貌地回敬他，也没有足够地尊重他，更不用谈什么关怀了。

他觉得，大部分人一开始还不错，但时间一久便露出了本来面目。金先生认为，周围所有的人都太过自私自利，为了拉拢人心而不择手段，完全不考虑对方的立场。

这些人不会顾及别人的想法，只会按自己的主张任意而行。这些人当中似乎只有金先生自己是受害者。这种想法让他越来越难受。每当看到那些给自己带来伤害，却若无其事有说有笑的人，他的受害意识和愤怒感就会突然萌生。有时这种感情会非常猛烈，连他自己都会大吃一惊。一想到如果某天自己无法控制这种感情而发生恐怖的事情，他就非常头痛。

此外，他还会经常产生自卑情结，譬如，为什么自己在人际关系的处理上这么无能，只会受别人欺负。他常常会觉得自己是一个十足的傻瓜，无法正面应对那些看不起自己、伤害自己的人，最终也只有每天叹气的份——“我怎么会是这样没用的人”。

他有一个癖好，即每当进入诊疗室后会在入座前盯着我的脸上几秒钟。开始我没有当回事，但后来发现他总是如此，我不得

不问其中的原因。他反问道：

“难道老师也觉得我的视线让人不安吗？”

我回答说：“应该每个人都会这么觉得吧。”他随即回答道：

“别人也经常会说我的视线让人不安。不过我也毫无办法，这个毛病跟了我一辈子了。”

“可能因为在处理人际关系上屡受伤害才变成了这副样子，所以我才会更加认真地观察对方，想知道对方是什么样的人。换句话说，就是想知道对方会不会骗我，或者是不是表里不一。”

听完他的话后，我问他，通过这样的方式有没有将对方看穿，他深深低下了头。他回答道，虽然知道这种方法没用，但就是改不了。这也说明他的受害意识已根深蒂固。我对他说，“看一两次是没办法知道对方内心的。你在认识我的过程中不也是经过了一次又一次的谈话吗？所以你那种只见一两次就渴望了解对方全部心理的心态仅仅是受害意识作祟罢了。”

姜敏雅同样是那种总爱抱怨人际关系中只有自己受伤的人。

本来就没有几个朋友，只要在一起就会各吐苦水。就算是倾诉一下苦楚，对方也仅仅是表示同情而已。相反，当她们有心事时，看到别人同样的反应就感到遭人背叛。姜女士认为，既然是朋友就不该这样，所以自己会经常找借口不去聚会。

和家人们在一起也是一样。这个家庭中的每个成员都非常忙碌，打开始就说不上相互体贴、相互关怀。常言道，难过时可以从家人那里取暖，但姜女士却并没有这种体会，反而因为家人受到了不少伤害。