

# 谁在掌控 你的人生

破解生命的四大魔咒

韦志中◎著

SHUI ZAI

ZHANGKONG

NI DE RENSHENG



台海出版社

# 谁在掌控 你的人生

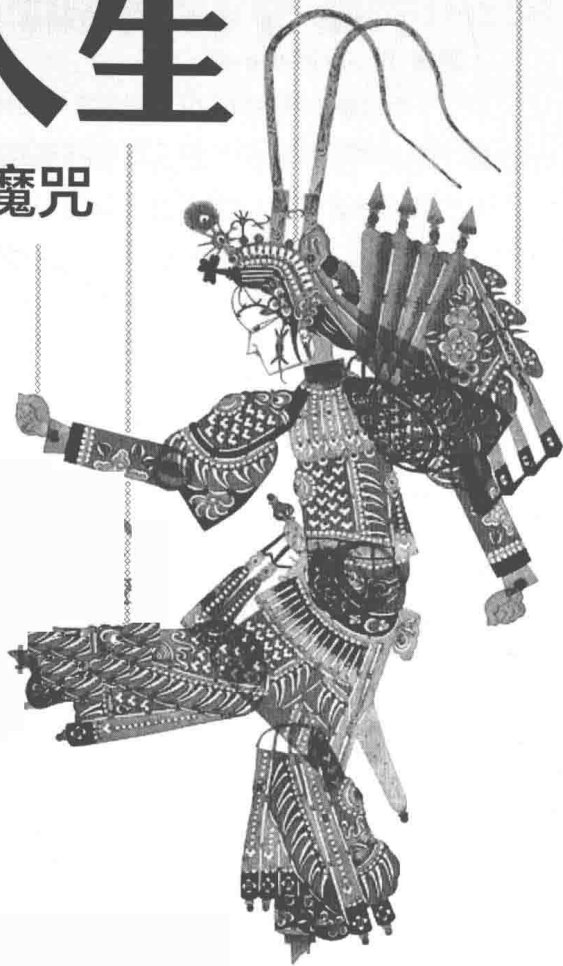
破解生命的四大魔咒

韦志中◎著

SHUI ZAI

ZHANGKONG

NI DE RENSHENG



台海出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

谁在掌控你的人生：破解生命的四大魔咒 / 韦志中  
著. — 北京：台海出版社，2019.7  
ISBN 978-7-5168-2309-5

I . ①谁… II . ①韦… III . ①情绪—自我控制—通俗  
读物 IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2019 ) 第 159286 号

谁在掌控你的人生：破解生命的四大魔咒

著 者：韦志中

责任编辑：赵旭雯 王慧敏  
责任印制：蔡 旭

装帧设计：张合涛

出版发行：台海出版社

地 址：北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码：100009

电 话：010 — 64041652 ( 发行，邮购 )

传 真：010 — 84045799 ( 总编室 )

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail：thcbs@126.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：三河市文通印刷包装有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数：205 千字 印 张：8.25

版 次：2019 年 10 月第 1 版 印 次：2019 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-2309-5

定 价：49.80 元

版权所有 侵权必究



# 序

## 投石冲开水底天

志中给了我他的新作《谁在掌控你的人生——破解生命的四大魔咒》，我几乎是一口气读完的。这应该算是小说吧，准确地说是用小说的形式表现心理咨询工作以及普及心理学知识的作品。好多年了，我好像没有认真读过哪怕是一本小说，这次可算是一个例外，我想这例外是因了作品的吸引力。

这部小说与许多小说一样，也有作者自身的影子，甚至在书里面就出现了作者自己发展出来的心理咨询技术“石头”的故事”。在2009年济南全国心理学大会期间，志中开办了“石头”工作坊，我曾去观摩片刻，看到了那些有趣的石头，但可惜没有时间深刻体味石头背后的故事。在小说里面，随着情节的推进，咨询师与来访者的关系越发默契，主人翁的心结也渐次打开，我突然从石头上想起了一句诗——“投石冲开水底天”。

冯梦龙在其所编的《醒世恒言》中讲了一个故事：苏东坡之妹苏小妹是个才女，在新婚之夜把新郎秦少游拒之门外，要他对出对联方可入内。苏小妹出的上联是“闭门推出窗前月”，秦少游思之良久，也没想出下联。苏东坡在一旁看见，很为妹夫着急，但又不好现身帮忙。他看着月光映照下的池塘，忽然灵机一动，拾起一块石头投入水中。秦少游看了，立即对出下联——“投石冲开水底天”。这样，秦少游终于敲开了苏小妹的闺房。而在小说中，心理咨询师也是用石头敲开了来访者的心灵之扉。

石头是自然的，石头也是文化的。自然的石头，每块都沉淀着亿

万年的沧桑；文化的石头，与人类结缘恐怕也不少于百万年的岁月。我们都知道，人类历史上经历过漫长的石器时代，许多族群也曾有过对石头的供养或崇拜。人类正是靠着与石头的相遇、相识、相依，才超越了其他动物而达万物之灵的地位。正如毛泽东在《贺新郎·读史》开篇所写的：“人猿相揖别，只几个石头磨过，小儿时节。”所以，用石头去叩击人们的心灵，或许是条通顺畅达的中正平和之路。我们中国人还有“投石问路”的说法，只不过这里的路是人们的心路。太平天国的名人谱中有位“石达开”，借用他的名字，我很希望在石头抵达之时，人们的心扉便真的能够敞开。

当然，石头要敲开心灵之扉，靠的还是拿石头的人。这人可能是心理咨询师，更可能是来访者自己。志中在书中逐次涉及情绪、自我、他人、群体这些内容，这是他在十余年心理咨询职业生涯中总结出来的，是看待一个人心理健康状况的关节点。用他的话说，做一个人只要这些方面和谐了，基本就没有多大问题了。

确实，作为人类，最关心的应该就是人，只可惜对人的研究谈何容易！在人类已经可以“上九天揽月，下五洋捉鳖”的今天，我们对自身的了解还十分有限。在对人的研究方面，心理学有突出的贡献。心理学以人类个体为研究对象，试图透彻了解个体的心理与行为表现及其背后的原因，同时也试图透彻了解个体与个体之间的心理与行为表现及其背后的原因。于是，个体自身以及此个体与彼个体的关系就成了心理学研究的主要课题，用专门的术语来表达，这个话题即“自我”与“他人”。

每个人类个体最有切实感受的是自我，对人的认识首先需要从弄清楚什么是自我开始。但弄清自我并不是一件容易的事，成龙曾经主演过一部影片《我是谁》，凑巧心理学里也有一个测验叫“我是谁”（Who am I），在这个测验面前，很多人迟迟难以下笔，因为人们平

常很少有意识地反思自我。自我就像空气和水，是我们“日用而不自知”的东西。而且，要弄清自我，还得了解他人。哲学家说“我思故我在”，但心理学家更相信自我因与他人对照而凸显，此即梁启超所谓“对他而自觉为我”，也就是库利（C.H.Cooley）所说的镜像自我（looking-glass self）。志中的这本书，便生动地演绎了自我与他人的互动在探索人类心灵奥秘中的协作。

志中还有一个职业理想，就是坚持“让更多的人因为心理学而受益”，他自己也一直致力于推动心理学在社会中的应用。本书的写作，可以看作他在心理教育方面迈出的坚实一步。办心灵俱乐部是教育，办工作坊是教育，就是咨询也可以视为教育，不过小说形式的作品可以用更快的速度影响更广大的人群，这可以让他的理想更好实现。我个人很认可志中的做法，近年来我也和几个志同道合的朋友发起了“心理学与中国发展论坛”，其任务之一，就是以各种形式把心理学知识推广到中国社会和民众中去。我曾提出“迈向人民的心理学”，与志中的理想颇为契合，在这一点上，我愿与志中共勉。

钟 年

武汉大学现代心理学研究中心主任

武汉大学哲学学院心理学系教授、系主任

2010年1月6日于武汉大学

## 目 录

### Contents

#### 第一编 不要试图和情绪讲道理

- | 梦的恐惧，咨询师的温柔 / 002
- | 孩子饿了就要吃东西 / 006
- | 每人一个炸弹——不公平 / 011
- | 汪汪的委屈 / 019
- | 胃痛不一定是胃病 / 025
- | 陷入哀伤的漩涡 / 031
- | 烟头戳到手臂的快感 / 038
- | 不给孩子继承的财产 / 045
- | 情绪管理的真谛 / 053

#### 第二编 我是谁

- | 一定要超过姐姐 / 062
- | 三个姐妹一台戏 / 070
- | 洋葱该怎么剥 / 080

- | 穿上马甲也认得你 / 088
- | 拔腿毛的小女孩 / 094
- | 石头的故事 / 100
- | 三兄弟见尼采 / 107
- | 三兄弟见孔子 / 114
- | 三兄弟见弗洛伊德 / 121
- | 接纳的三个层次 / 128
- | 心理医生只是一面镜子 / 137

### 第三编 生命中的贵人

- | 性的功能 / 144
- | 你选择责任还是自由 / 152
- | 真诚是一种力量 / 159
- | 经验与经历 / 165
- | 婚姻无限责任公司 / 171
- | 先说再见的人 / 176
- | 生命中的贵人 / 182
- | 六个人一张床 / 189
- | 两个对我恩重如山的人 / 196

### 第四编 家族的梦

- | 不要期望太阳像你希望的一样升起 / 204
- | 给自己判刑的人 / 212

- | 最后的逃避——自杀 / 218
- | 没有一个人不自信 / 223
- | 成长的诗歌，是最好的礼物 / 229
- | 神仙说“这个家庭不欢迎你” / 237
- | 生命的魔咒 / 244

后记 / 248

# 1

**第一编**  
**不要试图和情绪讲道理**

## 梦的恐惧，咨询师的温柔

漆黑的夜里，陈逸芸不停地向前奔跑着，用尽了全身的力气。此时，天地间除了她跑步的声音和粗重的呼吸声之外，再也没有其他声音。但是因为这样，她变得更加恐惧。她总觉得，在她背后，正有什么东西在不停地追赶着她，让她不敢停下自己的脚步。因为她害怕自己一停下来，就会成为俘虏。

突然，她脚下一滑，跌倒在地，有一个尖锐的东西刺入她的脚底。漆黑中，除了感觉到剧烈的疼痛之外，她还感到自己的血液正从脚底汨汨地流出来。

她坐在地上无助地捂着伤口，很希望这个时候能够发现一点亮光，但是周围一片寂静，黑灯瞎火，显然，这一带都荒无人烟。

回头望，后面听不到任何声响，但她总觉得，追着自己的人就潜伏在背后。于是她挣扎着起来，但是因为伤口实在是太痛，她刚站起来又马上跌坐下去。

突然，她听到一声声微弱的犬吠，马上提高了警惕，侧耳倾听，只觉得那犬吠声越来越近，紧接着，一阵杂乱的脚步声从黑暗中传了过来。她知道，追兵来了，但是自己又走不动，怎么办呢？

她多么渴望这个时候会有奇迹，上天会派一个人来救她，但她也

知道这个时候发生奇迹的概率是多么渺茫。

于是，她再次挣扎起身，试图挪动自己的脚步，继续向前奔跑。身后的呼喊声越来越高，隐约中还看见了火光，那是追兵的火把。

她咬着牙，一步一步地挪动着自己的身体。没过多久，就听见背后有人大声叫着：“她就在前面，好像受伤了，快点，我们过去抓住她！”

她听到之后，顿时觉得全身冰冷，像是置身于冰窖般，但是双脚依然坚持挪动着，她想，就算痛死也不能落入那些人的手里。

突然，她觉得身后袭来一阵风，骇然回首，她看到一个黑乎乎的东西向她扑了过来，那是帮助追兵寻找她的猎犬。她吓得不由得大声狂叫起来。

她一屁股跌坐在地上，身子不由自主地向后退，试图逃开那猎犬的魔爪。突然，她感觉自己跌入了一片虚空。原来，她背后是一个悬崖，她刚才已经跑到了悬崖的边缘，这一再后退，让自己掉下了悬崖。

陈逸芸感到自己的身体不断地在黑暗中往下坠。悬崖边的火光在她的眼里变得越来越小。她使劲地挥舞着手臂，试图抓住什么东西，但是身边除了呼呼的风声，什么也没有，甚至没有一根草，没有一棵树。

不过，让她觉得奇怪的是，她下坠了很长一段时间，却依然没有跌到崖底。那悬崖好像是无底洞一般，无边无际。她突然想到地狱，于是浑身冒汗。她觉得自己像是一片飘落的树叶，在去地狱的路上。于是，她忍不住大哭起来。

此时，她仿佛听到了右手边传来一声隐约的人语，她张开眼睛，向右边望去，竟然看到一点小小的灯光，正在远处忽明忽暗地闪烁着。在这个漆黑一片的空间里，这点橘红色的灯光看起来是那么的温暖。

陈逸芸立刻挥动着手臂向那边飞奔而去，而且，她真的转了一个

方向，就如一只鸟儿一般飞向了那点灯光。

她不断地挥动着自已的两只手臂，感觉到离火光已经越来越近了，她甚至已经看到了房子的轮廓。然而一阵狂风向她吹了过来，把她吹跌在地上。

她马上爬了起来，顾不上痛，拔腿就往房子那边跑，正当她要到达房子的时候，突然响起了一阵刺耳的铃声……

也许是前一阵子经常下雨的缘故，天空居然是少见的湛蓝。陈逸芸穿着黑色丝质紧身衬衣和同质的红色裙子，脚上穿着一双黑色细跟的高跟鞋，头发在脑后扎成马尾，正走在前往咨询室的路上。她故意无视行人中投来的几道热烈目光，继续迈着婀娜的步子前行。她知道这样的自己是非常美丽的，而这样的美丽也很久没在她身上出现过了。因而，这样久违的目光让她觉得更为享受。

一个年轻的男咨询师李承轩，长得不算帅气，可眉目间却有一种打动人的温柔，他说话的声音也是那么柔和。陈逸芸还清楚地记得他在听完自己一把鼻涕一把泪的诉说之后，轻轻问她：“陈小姐，刚才我听你说了这些生活中发生的事，我一边听，一边在思索，这些是你来找我的真正原因吗？如果不是，那到底是什么原因让你来找我分享你的生命故事呢？现在我想到了。”

当时，陈逸芸用纸巾擦擦鼻涕，抬头疑惑地看着他问道：“那你说是为什么？”

李承轩继续说：“你只为了一个原因来找我，因为你过去 35 年的生活让你不满意，让你每次回想都会忍不住悲从心起。在你内心有一种强烈的恐惧，你害怕自己未来几十年也会像过去一样糟糕，甚至更糟糕，所以你来找我，希望自己别再重复过去的生命路线。”

他话中的每一个字都烙印在陈逸芸心里，在过去的一个星期里，

这些话无时无刻不在她脑海中回响，让她的眼泪一次又一次像听了这话时一样控制不住地流下来。

在没有来接受心理咨询之前，她内心彷徨不安，不知道自己应该从何处着手，她觉得自己已经陷入绝境了。当他的话语如阳光般从她心中的重重迷雾中透过一丝光亮时，她本能地想抓住这丝光亮，让它带领自己离开这无边的黑暗。可是，他真的行吗？

是啊，他真的行吗？陈逸芸理了理肩上银色挎包的带子，顺着街道拐了一个弯。往前再走一条街就是她的目的地——李承轩的咨询室了。望着那里，陈逸芸忍不住又分神了。

那天，他看着她的眼睛，很认真地说：“今天，你走进咨询室，我们就开始了一段分享彼此生命故事的旅程。在一段时间内，我将和你一起去探索，看看要怎么样才能够让我们未来的人生不至于像过去那样糟糕。我们一起努力，好吗？”

## 孩子饿了就要吃东西

陈逸芸如约来到了咨询室，这是她的第二次咨询。看到她简洁时尚的装扮时，李承轩也眼前一亮，微笑着和她打招呼。

坐定之后，李承轩微笑着说：“上次布置的作业你带来了吗？”

“带来了。”陈逸芸从挎包中拿出一沓纸，放在面前的小茶几上。

李承轩要求陈逸芸在每次咨询结束之后，都要完成家庭作业。好久没有做过作业的陈逸芸觉得好新鲜，仿佛又回到了纯真的学生年代。面前是一沓“此时此地情绪画”，她就像小学生那样，每晚都认真地画出自己当天的感觉和情绪。虽然她不会画画，但李承轩说过，随便涂鸦也行，只要用心感受自己内心情绪的颜色和形状，想涂什么就涂什么。

李承轩从茶几上拿过那些画，仔细浏览着，感受着她画中的情绪。他一边看一边说：“现在，你愿意和我分享一下你作画时内心的感受吗？比如整个作画过程中的思考、情绪上的波动，等等。”

陈逸芸说：“我在做作业的过程中，不断地思考‘画画真的有用吗’这个问题。我不知道画画是不是真的能够帮助我解决自己的问题，同时，画画的过程中会觉得很伤感。觉得自己活到现在，好像都把时间浪费在自我挣扎上面了。我常常觉得自己就像生活在一堆乱麻里。”

说到这里，陈逸芸停顿了一下，看了看李承轩认真倾听的双眸，

接着说道：“有一次，孩子看了我的画，她说，‘妈妈，为什么你的画总是黑黑的呢？’当时我一下子愣住了。当我重新拿起自己的画细看时，感觉自己就像面对着一个又一个旋涡。那些没有其他颜色的画，就像是我的内心，一片黑暗和混乱。”

李承轩点点头，说：“我看到你最后这张画，已经多了些温暖的颜色。在你的画中，我看到了你的改变和突破。”

“是的，我也感觉到了。听了我的话之后，我画画时，能够感觉到自己的情绪随着画笔在纸上流动。过去我对情绪根本感觉不了。”

“你一直都这样？”

“不是，以前我能够感觉得到的。但是后来，我变得不轻易表达情绪了。有时候内心明明有感动，或是愤怒，我也压抑着不去表达。”

“在生活和工作中，我们有时候可能会不得不掩饰自己内心真实的情感，久而久之就形成了一种模式。情感来临时，它就自动地躲在背后了，我们往往很难看到真实的它。”

“是的，但是我发觉近年来我已经压制不住了。我失控的次数越来越多，在面对一些人的时候，发脾气已经成了家常便饭。”

“假如把你的内心比作一个容器，情绪比作某种物体。当你不断地把这个物体装入那有限的容器的时候，最后容器会怎么样？”

“装不下去，会流出来。”

李承轩点点头。

陈逸芸说：“我决心来做咨询，也是希望能够为自己的情绪找到一个出口。这样说，我是不应该继续控制自己的情绪了，是吗？”

听到这里，李承轩站起身来在白板上画了一个圆圈，然后在圆圈的中间画了一条分界线，他在左边的半圆里写上“个性”，在右边的半圆里写上“情绪”。写完之后，他转身问陈逸芸：“你觉得，如果我们把人分成理性的自我和感性的自我，哪一边属于理性，哪一边属

于感性？”

陈逸芸说：“我的理解是，理性的区域是在‘个性’这边，感性的区域是在‘情绪’一边。”

李承轩点头：“没错，你说得很对。现在，让我们来想象一下，如果把其中一个比作大人，另一个比作小孩，你觉得哪一个是大人，哪一个是小孩？”

陈逸芸说：“我觉得‘情绪’更像一个小孩子，‘个性’更像一个大成人。”

李承轩说：“是的。既然情绪是一个小孩子，那么就不要再试图和情绪讲道理，小孩子都是重感受的，他们能够理解的道理是很少的。”说完，他顺手在个性一边写上“大人”和“讲道理，重逻辑”，在情绪一边写上“孩子”和“重感受”。

陈逸芸坐在一旁看着他不断地写写画画，内心感触良多。自己的情绪的确就像一个孩子，一个非常顽皮到处惹是生非的孩子，有时候自己简直对它无能为力。

写完之后，李承轩回到对面坐着，轻轻地问陈逸芸：“当你看到这个图的时候，内心有什么感受吗？”

“我感觉，个性就如同一个喜欢讲道理的大人，他以自己的经验来告诉小孩这个不能做那个不能做。而情绪不过是一个注重感受的孩子，他无法理解大人的话，不明白为什么有些事情不能做。也就是说，我常常忽略了情绪本身。”

李承轩说：“这还不是最核心的。最核心的是你要怎么样让情绪变成一个好孩子、乖孩子。过去，你都用什么方法来‘管教’它？”

陈逸芸说：“当某种情绪产生的时候，我首先会觉得，有这样的的情绪不应该。比如愤怒的时候，我会要求自己理解别人；悲伤的时候，我会要求自己不要软弱；当感觉到温暖的时候，我会跟自己说，