

# 我真的

丛非从  
著

# 很

# 棒

建立稳定  
而有秩序的  
内心

应用心理学硕士  
著名心理咨询师

写给每天  
都很累的你

武志红  
强力推荐

丛非从

停止内在对自我的攻击，每天接受自己，  
相信自己，才能让自己内心充满力量。

长江出版传媒  
长江文艺出版社

# 我真的很棒



建立稳定  
而有秩序的内心

丛非从 著

新出图证(鄂)字03号  
图书在版编目(CIP)数据

我真的很棒 / 丛非从著. — 武汉: 长江文艺出版社, 2020.7 (2020.7重印)  
ISBN 978-7-5702-1510-2

I. ①我… II. ①丛… III. ①心理咨询 IV. ①B849.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第064013号

图书策划: 孙文霞  
责任校对: 韩雨  
责任印制: 张涛

责任编辑: 薛纪雨 孙文霞  
封面设计: 周延辉

---

出版:  长江出版传媒 |  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街268号

邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

北京时代华语国际传媒股份有限公司 (电话: 010-83670231)

http: //www.cjlap.com

印刷: 唐山富达印务有限公司

---

开本: 880毫米 × 1230毫米 1/32

印张: 8

版次: 2020年7月第1版

2020年7月第2次印刷

字数: 148千字

---

定价: 49.80元

---

版权所有, 盗版必究

(图书如出现印装质量问题, 请联系 010-83670231 进行调换)

# 目录

## 第一章 处理自己的情绪，停止内耗 内在的战争正在消耗我们的能量。

关于愤怒，你可能有个错误逻辑 003

化解愤怒，只需四个字 011

他凭什么指责我 021

聊天时尴尬了，怎么办 027

你自卑是因为你太自恋了 035

自责或指责都是偏执 041

每个没安全感的人，都是因为太挑剔 047

## 第二章 我不完美，但值得深爱

无论你怎么说，我都是一个有价值的人。

你所追求的“足够好”，其实谋杀了你的生活 055

听话的人生，是不会“开挂”的 063

我需要你爱我，我怕你不喜欢我 073

如何一句话“怼”回去 081  
别人的认可对你来说怎么就那么重要 089  
面对你的话，我为什么要急着辩解或否认 095  
这么在意别人的看法，你一定很累吧 101  
我只是害怕别人说我不好 109

### 第三章 充满内在力量的自在人生

让内心持续给予自信，让自己明白，我值得被爱，值得拥有美好。

爱自己，每天都是情人节 117  
想要被爱，放低姿态 123  
你只懂得如何优秀，却不明白如何去爱 131  
被爱，是有风险的，你敢吗 139  
怎样才能喜欢自己 147  
爱需经由懂得才能发生 155  
女人常说的安全感，是什么 161

## 第四章 享受与他人的相处

用更简单，安静和沉静的内心对待生命中的每一个人。

别人不是你想的那样 169

哪有那么多三观不合，吵架常是思维问题 177

他不满足我的需要，我该怎么办 185

为什么你无法享受社交 193

什么是好的陪伴 203

拒绝是门艺术，如何高级地说“不” 211

我们之间的矛盾、失望和疏离 220

什么是真的付出 227

没人能比你更懂得如何照顾你的情绪 235

很多关系本身就是交换，哪有什么无条件 241

## 第一章

⋮

处理自己的情绪，停止内耗

⋮

内在的战争正在消耗我们的能量



## 关于愤怒，你可能有个错误逻辑

### 1. 被愤怒不是你的错

很多人潜意识里有一个逻辑：你对我发火，就是在说我错了。

所以当别人对你发火，你就开始有情绪反应了：当你也觉得自己错了，你就会愧疚、自责，觉得自己不应该做错；当你觉得自己没错，你就会委屈、恐惧，继而愤怒——我又没做错，你凭什么对我发火？

这个语言依然在潜意识的逻辑里：只有我错了，你才能对我发火。如果我没做错，你就不能对我发火。

我们在给企业做培训的时候，经常强调最需要情绪管理的就是客服。他们经常被客户骂，却不能“怼”回去。关键有些客户明显是无理取闹，自己不合规定还要对客服发火。这些客服就很委屈。

被领导无端训诫的下属们也经常这样，因满腹委屈而哭鼻子，觉得自己没错，为什么要被领导骂。

以前没有觉察的时候，我也有这个逻辑。我在写文章的时候，

经常被读者骂。骂得我很不爽，内心愤怒地对着他们大喊：我说错了吗？错了吗？你看明白了吗，你就骂？

怕被指责的人，通常不是因为无法接受别人的愤怒，而是无法接受别人用愤怒否定自己。

可是作为成年人，你扪心自问：你对别人感到愤怒的时候，真的仅仅是因为觉得别人做错了吗？

## 2. 愤怒是向下流的

我们只有去理解愤怒是如何形成的，才可能应对别人的愤怒。实际上，愤怒是向下流的。

在一个系统中，愤怒会自动从较强的一方流向较弱的一方。如此你就可以理解很多种愤怒了。

在家庭生活中，父母会因为小事而发大火，通常是因为父母心里有团火无处可发，所以要流向更弱的个体。孩子比父母弱勢，愤怒就更容易从父母流向孩子。

如果爸爸妈妈不是威严的人，孩子长大的过程中就能感知到他们的软弱，就会成为“熊孩子”，从而对父母发泄愤怒。

如果爸爸妈妈非常强势，小孩子被骂后内心的愤怒无法倒流，就会虐待小动物。这就是“踢猫效应”。因为猫比孩子弱，所以愤怒就流向猫了。但是，猫错了吗？我们看到很多触目惊心的虐待动物、报复社会事件，其实是因为那些人内心的很多愤怒无处发泄。

城管会对小商贩愤怒，这种愤怒通常会超出执法的范围和程度，因为城管到了商贩面前，变成了“强者”。

客户会对客服发火，很多情况下不是因为客服做错了什么，而是客户心里有团火，发给客服最安全。客服的“人设”就是“低人一等”。虽然你可能不太喜欢这四个字。

有时，领导对员工无缘无故发火，是因为领导在系统中是员工的上级。

打老婆的男人，是因为在社会上他本身是弱者，愤怒无法流动，他们只有到了老婆面前才强大了点。而能征服社会的男人，则可以宠老婆了。所以从这个角度来看，妈妈都希望女儿嫁人要嫁在社会上混得好的，这不是因为势利，而是因为混得好的男人有别的地方可以释放愤怒。

愤怒是从强者流向弱者的，并非从正确流向错误。但是系统的能量流动，总得有个表现形式，这个外在的表现通常会以对错为寄托。

对错只是寄托愤怒流动的形式，而非本质。

强者不一定是客观上的强。只要他潜意识里那一刻认为比你强大，他的愤怒就会流向你。你能“怼”回去是另一回事，说明你有愤怒能力，那一刻你认为自己比他更强。

### 3. 平等 vs 等级

人与人之间的模式有两种：平等模式与等级模式。

① 平等模式的系统核心是尊重。

在平等模式中，我们彼此平等，大家只是社会分工不同，但人格绝对平等。在家庭系统中，我可以赚钱比你少，干活比你少，但我们人格平等。在工作系统中，我可以职位比你低，权利比你小，但我们人格平等。

“平等”两个字说起来容易，但是对人的理性和人格的要求都非常高。

我们的社会，本质上是等级系统的社会。无论我们怎么呼吁，人人平等也好，人权平等也好，绝对的平等模式都是个理想化的存在。

② 等级模式的系统核心是权力。

大致上来说，领导比员工更有权力，父母比孩子更有权力，甲方比乙方有权力，消费者比商家更有权利，粉丝比明星更有权力，资源多的人比资源少的人更有权力，道德上风的人比道德下风的人有权力，懂得多的人比懂得少的人更有权力，做对的人比做错的人更有权力。当然这个不绝对。

更有权力的人，就处于系统的上层，就更有“发火权”。

在等级系统中，权力方和被权力方有两条关系线：明线：在事情上，你要按照我说的去做，在事情层面上照顾好我。暗线：

在情绪上，你要接住我的愤怒并自行消化，在情绪层面上照顾好我。

情商低的人，只能看到明线，吭哧吭哧做事情，执行任务，像个愣头青。情商高的人，能看到暗线，会把权利方的情绪也照顾好。

所以情商高的人自然就比情商低的人混得好，低情商者则抱怨着：就会拍马屁，没什么真本事。

在家庭中，干活更多的那个人好像更高级，就自然具备了更大“发火权”。所以他干了很多活，你就要在明线上配合好他一起干活，暗线上你就要老老实实接受他的批评和愤怒。挣钱更多的那个人也是这种情况。

所以有人无缘无故对你发火，只是因为他潜意识里认为你比他弱。实际上在这个系统里你不一定比他弱。

#### 4. 怎么办

应对别人愤怒的方式，体现了一个人的情商。情商从低到高，对应的应对方式依次为：

- ① 委屈。
- ② “怼”回去。
- ③ 回避。
- ④ 消化。

消化别人的愤怒，不是你的义务，但体现的是你的情商。前三种不多介绍了，想必你已经很熟悉了。我们主要谈如何轻松消化别人的愤怒，成为高情商的成功人士。

第一步，区分。

首先你要知道：有时，发火代表一种权力，无关对错。

即使你是错的，只要你更有权力，你可能也会成为对的，而不会被发火。即使你是对的，只要你没有权力，你可能也会成为错的，而被发火。

因此，当面对别人发火的时候你就会知道，在他的世界里，他认为自己比你高级。

当你明白，发火有时与对错无关的时候，你就能进入情商的领域了。

第二步，自问。

你要问自己：我离得开他以及这个系统吗？

如果你离得开，你就可以反抗了。你可以拍桌子、发火、扔鸡蛋、争辩，花式反抗都可以。懒得反抗，你就拉黑、绝交、远离、分手都行。这几种方式，都可以让他的愤怒在你这里终止。

如果你离不开，那就需要隔离了。情感隔离，是应对愤怒非常好的方式，就是让别人的愤怒经过你，但不停留。你只要认清楚这个情绪跟你没关系，你就可以隔离掉了。他们只是在对这个角色发火，并不是你。这个角色换个人，他也会找理由发火的，

跟你没关系。

人在什么时候离得开，什么时候离不开呢？

这就取决于你对他人的需要是否是刚需。孩子只能默默接受父母发火，因为需要父母提供爱和粮食。员工只能接受老板发火，因为需要老板提供薪水和职位。学生只能接受老师发火，因为还得在这里上学。明星只能接受粉丝发火，因为需要粉丝提供支持。

当你不需要他人的时候，你就可以远离或反击了。当你需要他人的时候，就忍忍吧。人家给你钱、资源、安全感等，你就要让人家情绪“爽”一下。这是暗线的交换，别要太多了。

第三步，原谅。

你对别人的愤怒起反应，通常是这激活了你的“弱小”。

如果你愿意，你可以尝试看到并原谅小时候那个弱小的自己。你可能也经受过别人无端的怒火，那时候你十分弱小，不得不认为是自己的错，然后拼命改正自己以消除别人的愤怒。但是现在不一样了，你长大了，别人的情绪，不需要你负责了。

第四步，抱持。

更高的情商，是消化别人的愤怒。

他人莫名其妙的愤怒，你最多有 10% 的责任。但是如果你看到他的愤怒来自别处，你就理解了他。他给你愤怒，你还以抱持，你就做了他的容器。他的愤怒就会降下来，并因此产生愧疚心，从而对你心生感激。

抱持不是忍让，而是以独立姿态，不带委屈地看着一个“宝宝”在那哭。等他哭完了，你用成年人的方式安慰他，告诉他：乖，你真可爱。

抱持，是一种情商力。

消化别人的愤怒，不是你的义务，但却是你的情商。不要抱怨别人为什么把愤怒情绪给你。你需要他，就要接受。不需要他，就离开。

不要抱怨别人为什么不接住你的愤怒，你要问自己：你能给他什么，让他愿意为你接住愤怒？

不要抱怨别人为什么不尊重你，你要问自己：你有什么资本，让别人尊重你？

## 化解愤怒，只需四个字

### 1

你生气过吗？

会对谁生气呢？

生气的时候，你在想什么呢？

你怎么处理自己的愤怒呢？是习惯压抑，还是发泄？

你最近一次生气，是什么时候呢？

我想起的生气事件有很多。

对爸爸妈妈有很多愤怒。过年回家的时候，对妈妈最多的愤怒就是：能不能不要管我，不要这么唠叨，不要同样的一句话反复说，不要喋喋不休变着法子地催我结婚。

对咨询师有很多愤怒。为什么我花这么多钱来找你，你都不能理解我？为什么你不能对我主动点？为什么你不能专业点，要像新手咨询师一样犯这么低级的错误？

对同事会有很多愤怒。有次约了同事去见一位客户，他居然迟到了。我的怒气差点全都撒给客户。