

武志红主编

可以让你变得更好的心理学书

心灵地图

[美] 托马斯·摩尔
(Thomas Moore) 著
严冬冬 译



 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

——
武志红主编
——

可以让你变得更好的心理学书

Care
of
the
Soul

心灵地图

[美] 托马斯·摩尔
(Thomas Moore) 著
严冬冬 译

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

心灵地图 / (美) 托马斯·摩尔著; 武志红主编; 严冬冬译.

-- 北京: 北京联合出版公司, 2019.5

(可以让你变得更好的心理书)

ISBN 978-7-5596-2712-4

I. ①心… II. ①托… ②武… ③严… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第234088号

CARE OF THE SOUL: A Guide for Cultivating Depth and Sacredness in Everyday Life,
Copyright © 1992 by Thomas Moore.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

Simplified Chinese Edition: © 2019 Beijing ZhengQingYuanLiu Culture Development, Co., Ltd

北京市版权局著作权登记号: 图字01-2018-0405号

心灵地图

Care of the Soul

著者: [美] 托马斯·摩尔

译者: 严冬冬

责任编辑: 咎亚会 夏应鹏

封面设计: 门乃婷

装帧设计: 季群 涂依一

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数200千字 640毫米×960毫米 1/16 20.75印张

2019年5月第1版 2019年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-2712-4

定价: 45.00元

版权所有, 侵权必究

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832

可以让你
变得更好
的心理学书

| 总序

一本好书，一个灯塔

| 武志红 |

今年，我 44 岁，出版了十几本书，写的文章字数近 400 万字。并且，作为一名心理学专业人士，我也形成了对人性的一個系统认识。

我还可以夸口的是，我跳入过潜意识的深渊，又安然返回。

在跳入的过程中，我体验到“你注视着深渊，深渊也注视着你”这句话中的危险之意。

同时，这个过程中，我也体验到，当彻底松手，坦然坠入深渊后，那是一个何等美妙的过程。

当然，最美妙的，是深渊最深处藏着的存在之美。

虽然拥有了这样一些精神财富，但我也知道苏格拉底说的“无知”之意，我并不敢说我掌握了真理。

我还是美国催眠大师米尔顿·艾瑞克森的徒孙，我的催眠老师，是艾瑞克森最得意的弟子斯蒂芬·吉利根，我知道，艾瑞克

森做催眠治疗时从来都抱有一个基本态度——“我不知道”。

只有由衷地带着这个前提，催眠师才能将被催眠者带入到潜意识深处。

所以我也会告诫自己说，不管你形成了什么样的关于人性的认识体系，都不要固着在那里。

不过，同时我也不谦虚地说，我觉得我的确形成了一些很有层次的认识，关于人性，关于人是怎么回事。

然后，再回头看自己过去的人生时，我知道，我在太长的时间里，都是在迷路中，甚至都不叫迷路，而应该说是懵懂，即，根本不知道人性是怎么回事，自己是怎么回事，简直像瞎子一样，在悬崖边走路。

我特别喜欢的一张图片是，一位健硕的裸男，手里拿着一盏灯在前行，可一个天使用双手蒙上了他的眼睛。

对此，我的理解是，很多时候，当我们觉得“真理之灯”在手，自信满满地前行时，很可能，我们的眼睛是瞎的，你走的路，也是错的。

在北京大学读本科时，曾对一个哥们儿说，如果中国人都是我们这种素质，那这个国家会大有希望。现在想起这句话觉得汗颜，因为如果大家都是我的那种心智水平，肯定是整个社会一团糟。

这种自恋，就是那个蒙上裸男眼睛的天使吧。



© 2006 Steven Kenny

所幸的是，这个世界上有各种各样的好书，它们打开了我的智慧之眼。

一直以来，对我影响最重要的一本书，是马丁·布伯的《我与你》。

我现在还记得，我是在北大图书馆借书时，翻那些有借书卡的木柜子，很偶然地看到了这个书名《我与你》，莫名地被触动，于是借阅了这本书。

这对我应该是个里程碑的事件，所以记忆深刻，打开这个柜

子抽屉的情形和感觉，现在还非常清晰，好像就发生在昨天。

这一本书对我触动极大，胜过我在北大心理学系读的许多课程，我当时很喜欢做读书笔记，而且当时没有电脑，都是写在纸质的笔记本上。我写了满满的一本子读书笔记，可一次拿这个本子占座，弄丢了，当时心疼得不得了。

不过，本子虽然丢了，但智慧和灵性的种子却种在了我心里，后来，每当我感觉自己身处心灵的迷宫时，我都会想起这本书的内容，它就像灯塔一样，指引着我，让我不容易迷路。

那些真正的好书，就该有这一功能。

在《广州日报》写心理专栏时，我开辟了一个栏目“每周一书”，尽可能做到每周推荐一本心理学书，专栏后来有了一定的影响力，常有读者说，看到你推荐一本书，得赶紧在网上下单，要是几天后再下单，就买不到了。

特别是《我与你》这本书，本来是很艰涩的哲学书，也因为我一再推荐，而一再买断货，相当长时间里，一书难求。

现在，我和正清远流文化公司的涂道坤先生一起来策划一套书，希望这套书，都能有灯塔的这种感觉。

我和涂先生结缘于多年前，那时候涂先生刚引进了斯科特·派克的《少有人走的路》。很多读者在读完后，都说这是一本让人振聋发聩的好书，然而在当时，知道它的人很少。我在专栏上极力推荐这本书，随即销量渐渐好了起来，成为了至今为人

称道的畅销书。然而，那时我和涂先生并不认识，直到去年我们才见面相识，发现很多理念十分契合，说起这件往事，也更觉得有缘，于是便有了一起策划丛书的念头。

我们策划的这套丛书，以心理学的书籍为主，都是严肃读物，但它们都有一个共同点：作为普通读者，只要你用心去读，基本都能读懂。

并且，读懂这些书，会有一个效果：你的心性会变得越来越好。

同时，这些书还有一个共同点：它们都不会说，要束缚你自己，不要放纵你的欲望，不要自私，而要成为一个利他、对社会有用的人……

假如一本书总是在强调这些，那它很可能会将你引入更深的迷宫。

——我们选的这些书，都对你这个人具有无上的尊重。

因为，你是最宝贵的。

我特别喜欢现代舞创始人玛莎·格雷厄姆的一段话：

有股活力、生命力、能量由你而实现，从古至今只有一个你，这份表达独一无二。如果你卡住了，它便失去了，再也无法以其他方式存在。世界会失掉它。它有多好或与他人比起来如何，与你无关。保持通道开放才是你的事。

每个人都在保护自己的主体感，并试着在用各种各样的方式，活出自己的主体感。只有当确保这个基础时，一个人才愿意敞开自己，否则，一个人就会关闭自己。

人性的迷宫，人生的迷途，都和以上这一条规律有关，而一本好书，一本好的心理学书籍，会在各种程度上持有以上这条规律，视其为基本原则。

可以说，我们选择的这些书，都不会让你失去自己。

一本这样的好书，都建立在一个前提之上——这本书的作者，他在相当程度上活出了自己，当做到这一点后，他的写作，就算再严肃，都不会是教科书一般的枯燥无味。

这样的作者，他的文字中，会有感觉之水流，会有电闪雷鸣，会有清风和青草的香味……

总之，这是他们真正用心写出的文字。

每一个活出了自己的人，都是尚走在迷宫中的我们的榜样，而书是一种可以穿越时间和空间的东西，我们可以借由一本好书，和一位作者对话，而那些你喜欢的作者，他们的文字会进入你心中，照亮你自己，甚至成为你的灯塔。

愿我们的这套丛书，能起到这样的作用：

帮助你更好地成为自己，而不是教你成为更好的自己，因为你的真我，本质上就是最好的。

打开你的心灵地图

| 武志红 |

写下这篇导读前，我与几位同事分享了书中的一个故事——

备受人们崇敬的智者努里·贝，娶了一位年轻美丽的娇妻。

一天傍晚，他比往常回家早了一些，有个忠心的仆人跑来向他报告：“您的妻子，我们的女主人，今天的举止有点可疑。她一个人待在房里，守着一口箱子，那箱子原先是您祖母的，大得足以装下一个人。箱子里原本只有一些上了年头的刺绣，但是我敢说，现在里面一定多了什么东西。她不准我打开箱子查看，尽管我是您最年长的仆人。”

努里去了妻子的房间，她正坐在箱子旁，满脸郁郁寡欢。

“你能不能给我看看，箱子里究竟是什么？”他说。

“是因为一个仆人的猜疑，还是因为你本身就不信任我？”

“何必费心猜测话语背后的玄机，把箱子打开不是更简单吗？”努里问。

“那不可能。”

“箱子锁上了吗？”

“是的。”

“钥匙在哪里？”

她举起钥匙给他看，同时提出条件：“如果你把那个仆人解雇，我就把它给你。”

仆人解雇了。努里的妻子把钥匙交给了他，自己则退出了房间。但很显然，她心中十分不安。

努里·贝思索了很长时间，然后叫来四个园丁，跟他们一起借着夜色，把箱子抬到很远的地方埋了起来。

从那以后，再也没人提起过这件事。

这个故事充满悬念，令人着迷。分享之后，大家交换了各自的感受。

一位同事说，她觉得夫妻相处就应该相互信任、彼此包容，而不该听信谗言、胡乱猜忌。

另一位同事说，他很想知道箱子里究竟藏着什么，他觉得故事的结尾太过理想化，这种事很难翻篇，虽然彼此嘴上不说，但心里一定是不快的，多少有些芥蒂。

还有一位同事说，那位智者心机很深，他让人借着夜色，将

箱子抬到很远的地方埋了起来。如果箱子里没有其他东西，可以显示自己大度。如果真有一个情敌，他便就此杀死了情敌。

……

同一个故事，不同的人给出了不同的解读，这些解读都很有道理，没有对错之分，皆是各自内心世界的流露。

其实，我们每个人心里也都有一个这样的箱子——心灵的箱子，里面装着各种秘密。直接打开它是最省事的方法，但看似简单的路，或许会最难走，因为心灵有着自己的法则，用简单粗暴的方式强行打开，只会给心灵带来伤害。

对于心灵来说，感受比分析更重要，想象比现实更重要，记忆比计划更重要。在通往心灵的道路上，我们只能按照心灵的逻辑、而非思维的逻辑前行。人类为了追求深刻和统一，为了避免自相矛盾，很容易运用头脑对事物进行分析、判断、推理和分级，而心灵运行和表达的方式则完全不同。心灵不是用来分析的，也无法用理性加以解读，心灵总是用迂回的方式，呈现转瞬即逝的意象，而故事就是心灵最喜欢的表现形式之一。

在上面的故事中，智者努里不去打开箱子，就是遵循了心灵的逻辑，而同事们发掘出故事的多重意义，恰恰说明了心灵的丰富。如果我们一定要确立一个标准答案，人为地限制想象力，心灵就会枯竭，变得浅薄而苍白。

本书中，美国心理学家托马斯·摩尔如此形容心灵：就像一只飘忽不定的蝴蝶，她的目标不明确，方向不固定，路线不笔直，变幻莫测。摩尔将这种扑朔迷离的心灵运行方式，称之为

“心灵地图”。蝴蝶这个意象本身就很能触动心灵，波兰诗人卡波维兹的诗《沉默的一课》中，也有着这样动人的句子：

当一只蝴蝶
剧烈地对折
它的翅膀
请将这当作一个沉默的呼唤。

蝴蝶扇动翅膀时，它的羽翼呈 180 度的对折，而沉默与呼唤也是水火不容的对立。但正是这种对折和对立，展现出生命的真相。心灵之翼亦如蝴蝶之翼，总是在光明与黑暗、希望与绝望、勇敢与怯懦之间折叠交替，看似矛盾重重，不可调和，实质上却舞动出了鲜活的生命图景。

学习心理学最大的收获之一，就是让我领悟到世界是对折的，即当你看到一个人失魂落魄的时候，你也要想到，这或许正是他最有力量的时刻。《神雕侠侣》中的杨过，因为思念小龙女而形销骨立，在沮丧到极点时，却施展出了绝世武功——“黯然销魂掌”。虽然这一武功招式是金庸虚构出来的，但在心灵的世界中却无比真实，诗人济慈将这种心理现象称作“消极感受力”，被很多心理学家所推崇。比如，抑郁是一种令人痛苦的感受，在抑郁的空虚感面前，人生的意义会彻底崩溃。但恰恰是这巨大的空虚和痛苦，可以带我们前往心灵最偏远的角落。弗洛伊德指出，在抑郁症发作期间，外在的生活或许一片空虚，但心灵中的

工程却在全速进行。与此类似的是，多数人最大的优点，往往也是他们最大的缺点。

心灵就是这样不讲道理，却又无比真实生动。

打开心灵地图，我们可以看到：被认为“不好”的东西，或许自身很有价值；越是努力掩饰无知，我们就越显得无知；越是故作成熟冷静，我们就越是暴露出自己的幼稚；越是想充当大人，我们就越表现得像孩子。

世间最强大的力量，莫过于向人们展示心灵，而心灵最强大的力量并不是在光明中，而是在阴影里。畏惧中藏着无畏，醉梦中藏着清醒，不确定中藏着确定……如果我们不在阴影中去发掘力量，为我所用，就会反受其害。

恐惧、自恋、嫉妒、羡慕、抑郁……这些都是心灵地图中赫然标注的阴影，如果我们忌惮这些阴影，不敢进入其中，就只能忍受其折磨，无法享受心灵的快乐。唯有承认、接纳并紧紧拥抱阴影，才能获得无穷的力量。正如诗人济慈所说：

失望，焦虑，
想象的挣扎，无论远近，全是人生；
这些都有美好的一面。

每个人的内心都有一幅地图，按照这幅地图，我们进入阴影，又走出阴影，进入黑暗，又走出黑暗。在不断挣扎、重叠和穿越的过程中，我们的心灵变得更开阔，更深邃，也由此拥有

了鲜活、真实、独特的感受。这些感受不属于任何人，只属于自己。以我为例，我跳入抑郁的深渊，又安然返回，这份难得的经历专属于我。不仅如此，在我身上，我所有的经历、故事、性格和命运，一切事情都打上了“王志红”的烙印，最终成为一个不同于他人的自己。

一个人的生命，终究是为了活出自己。

而打开心灵地图，是其中一件极其重要的事情。

我曾做过一个梦：梦见自己在一列火车上，对所有人的故事都充满好奇，恨不得在一次旅行中，听完所有人的故事。故事承载心灵，在梦中，我对所有人的故事感兴趣，其实是我对所有人的心灵入迷。

心灵不需要众口一词的雷同，只需要尊重内心的感受。你说出的每一句话，每一份感受，每一次行动，都可能成为打开心灵地图的入口，从这里进去，穿过荒凉的沙漠、潮湿的洼地、恐怖的阴影，将一切连接起来，就构成了独一无二的“我”。

心灵的沦丧

如果心灵遭到漠视，我们可能面临执念、瘾疾、暴力和人生意义的缺失。我们惯于把这些问题看成孤立的心理疾病，试图一一加以治疗，殊不知真正的症结在于，我们的心灵已经沦丧。

“心灵”一词并没有确切的定义，它完全属于感性的范畴。直觉告诉我们，心灵与真诚和灵魂有关，所以我们可以说一首曲子“具有灵魂”，说一个气质出众的人“很有灵气”。只要仔细捕捉这种感觉，就会发现心灵其实牵涉到生活的方方面面——可口的美食，愉快的交谈，真诚的友谊，以及让我们铭记在心的种种经历。

“只要你能学会自信 / 爱 / 生气 / 自我表达 / 沉思 / 减肥……一切问题都能迎刃而解”——这是现代心理自助书常用的腔调。而任何一位洞察心灵的人，绝不会用这种救世主式的口吻教导别人。他们能够保持内心的谦逊、尊严和安宁，是因为他们对人性的弱点更为了解，而不是妄图超越人性的限制。

每个人的心灵都有自己的轨迹，没有人能告诉你应该如何生活，没有人能真正参透心灵的奥秘，更没有人可以狂妄自大地指引别人。心灵存在于意识和无意识之间的模糊地带，其领域既不是思

维也不是肉体，而是想象力。许多所谓的心理疾病，无非就是想象力缺失的外在表现，而心理治疗就是引导想象力回归的过程。

心灵不是抽象的概念，每当我们从家庭、自恋、爱情、嫉妒与羡慕、阴影、抑郁、疾病、金钱等方面追溯心理问题的根源时，总能发现心灵的影子。为了描述这一过程，我借用了一个比喻——心灵地图。心理医生并不是心灵的塑造者，仅仅是心灵的引导者，指引人们凭借心灵地图的提示来度过生育、疾病、婚嫁、危机和死亡等重要关头。在当今社会中，这样的责任必须由我们自己承担，由自己在生活的重重迷宫中找出正确的路径。

或许你已经注意到，按照心灵地图前行不是要强行治疗、修正、改变和调整自己，不是追求所谓的完美，不是逃避所有的烦恼，而是聚焦于眼前的日常生活。在现代社会中，技术文明既是巨大的成就，同时也是沉重的负担。当今人们普遍面临的情感问题包括：

空虚

人生缺乏意义

焦虑

对未来忧心忡忡

抑郁

对婚姻、家庭和人际关系的失望

价值观缺失

对成就感的渴望