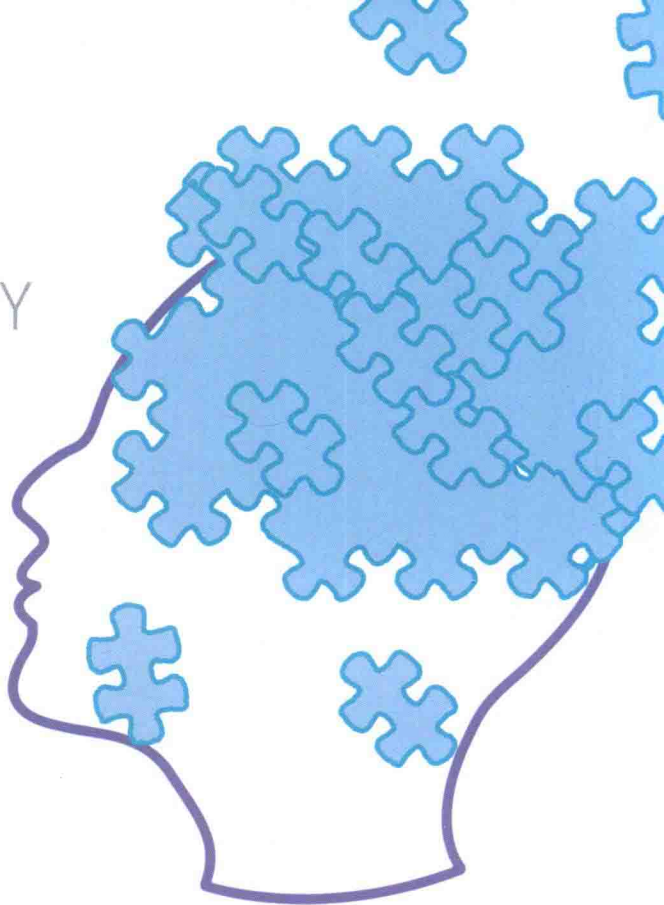


PERSONAL
GROWTH
PSYCHOLOGY

陈欢 / 著



跨界型的成长视野、颠覆性的心理解读

个人成长心理学

一本关于成长与思辨的通识性心理学著作

普通读者了解心理学的窗口
心理学专业学生的课外辅助读物
心理咨询从业者的参考指南

项目名称：2018年湖南省社科基金一般项目：
基于心理健康视角的男性同性恋者自我认同的结构及
其作用研究（课题编号：18YBA110）

PERSONAL
GROWTH
PSYCHOLOGY

陈欢 / 著

个人成长心理学

图书在版编目(CIP)数据

个人成长心理学 / 陈欢著. —北京: 中国书籍出版社, 2020.1
ISBN 978-7-5068-7550-9

I. ①个… II. ①陈… III. ①心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第269795号

个人成长心理学

陈欢 著

责任编辑 王星舒

责任印制 孙马飞 马芝

版式设计 中尚图

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路97号(邮编:100073)

电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257140(发行部)

电子邮箱 eo@chinabp.com.cn

经 销 全国新华书店

印 刷 河北盛世彩捷印刷有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

字 数 201千字

印 张 9.5

版 次 2020年1月第1版 2020年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-7550-9

定 价 49.00元

版权所有 翻印必究

前 言

作为心理学从业者，经常有人问我有什么心理学方面的书可以推荐，可以让他/她看了之后有一些顿悟，可以对自己的人生有些许帮助。这常常让我为难，因为专业的书籍一般都有细分领域。

心理学专业的学生看的都是一些和基本功有关的学科教材，如心理学导论、心理统计学、实验心理学之类的；有一定心理学基础的，可以根据自己兴趣或者分支专业，看更加深入的专著。而其他专业书籍通常集中在心理健康、心理咨询与治疗、家庭教育和亲子关系这三大领域，另外还有大量书籍打着“心理学”旗号，但其内容专业性很低。

所以，我不知道应该如何推荐，即便对方在我一再追问下具体描述了他/她主要想了解的细分领域，我也一时半会儿想不到特别值得推荐的中文书籍。有些书我个人觉得不错，但是要么是没有中文版，要么是太“大部头”或者太专业，不适合初学者或者一般读者阅读。被问得多了，我开始萌生一些想法，为什么不

自己写呢？于是写这本书的最初动机便产生了。

由于问我的绝大多数都是家长和中小学老师，他们需要一本书，看了之后能对自己的工作、生活、社交、育儿有所启迪，于是我在想，可以写一些与个人成长主题有关的书，能囊括心理健康、人际关系、亲密关系、逻辑与理性、死亡、性与同性恋、亲子关系、人生意义、文化差异等各种主题。内容既要有一定的科学性，又要通俗易懂；既要有客观依据，也要有鲜明的个人风格。

国内目前关于个人成长相关主题的书，可供读者选择的比较少，要么是中译本，存在一定的文化差异和因翻译水平导致的理解不畅；要么太过于专业，一般读者或者初学者阅读有障碍。所以我更加觉得写这本书意义重大，相较而言，本书的特色在于：

第一，读者范围更广。本书内容将心理学专业知识与现实生活相联系，结合心理学领域一些权威期刊文章和专著，对现实生活中一些现象进行批判性地解读和阐述。对于一些对心理学感兴趣的家长和中小学老师，本书可以作为帮助他们了解心理学的窗口；对于心理学专业学生，本书可以作为专业学习之外的辅助读物；而对于心理健康咨询从业者，本书也可以作为其“个人成长”的参考。

第二，各个话题相对独立，但又涵盖个人成长涉及的心理与健康与障碍、家庭教养与亲子关系、成长与社交、学习与文化、逻辑与理性这五大方面。各专题既能对于个人生活各方面进行较

为理性深刻的思考，又能为大学阶段通识教育的框架提供探索方向。

第三，既有可读性，又具备一定的科学严谨性。大部分内容都结合了心理学相关领域已出版的名著或者相关研究。每章看似零散，实际上内容都凝聚于思辨与成长。融会贯通心理学、社会学、人类学、行为经济学、教育学、语言学各个领域的内容，各个章节互相启发，构建起发展与教育心理学、社会心理学、心理咨询与治疗、异常心理学之间的桥梁。

但是，因为涉及的话题较为广泛，个人精力也有限，所以还有更多的内容难以在本书一一涵盖，希望未来有机会再进一步丰富和扩充。另外，本书很多鲜明的观点为作者个人之见，不宜作为纯专业教科书来阅读，希望能抛砖引玉，若能激发部分人更加独到和深入的思索和探讨，便已功德无量！

目 录

第一部分 成长与社交

- 第一章 论自卑 // 003
- 第二章 任何人都无法改变他人 // 008
- 第三章 做真实的自己 // 017
- 第四章 眼界决定境界，境界决定世界 // 023
- 第五章 “杠精” // 034

第二部分 心理健康与障碍

- 第六章 悦纳自我与多元身份认同 // 049
- 第七章 向死而生 // 055
- 第八章 ADHD与社会建构 // 072
- 第九章 智能手机会成瘾？ // 082
- 第十章 莫再误解自闭症 // 090
- 第十一章 三季人 // 102

第三部分 学习与文化

第十二章 东西方文化差异的十个维度 // 115

第十三章 学习的奥秘 // 130

第十四章 越保守，智商越低？ // 139

第十五章 怎样才能学好外语 // 146

第四部分 逻辑与理性

第十六章 教条 // 161

第十七章 逻辑错误有哪些？ // 172

第十八章 你所不知道的理性 // 184

第十九章 到底什么是批判性思维？ // 214

第五部分 家庭教养与亲子关系

第二十章 如何防止性骚扰 // 227

第二十一章 教养的迷思 // 234

第二十二章 新弟子规 // 250

第二十三章 性取向是一种选择吗？ // 259

第二十四章 用你给我的翅膀飞 // 274

参考文献 // 291

第一部分

成长与社交

贵州师范学院内部使用

第一章

论自卑

1927年奥地利心理学家阿德勒（Alfred Adler）写的一本《自卑与超越》横空出世，至今还被认为是心理动力学领域有关人格的名著。阿德勒认为，每一个人都存在程度不一的自卑感，自卑感推动人类不断地追求一个比当下的自己更“优秀”或者“卓越”的自己。

自卑感非常普遍，甚至在朋友圈的日常中，我们都能窥见一斑：自卑于自己不够“优秀”的人，通过晒娃的优秀来获取一种与众不同的“优越感”；自卑于自己外貌的人，通过炫富来获取一种超越大多数人的“优越感”；自卑于自己能力平平的人，通过突显爱情的甜蜜来获取一种让旁人艳羡的“优越感”。每个人都在以各种方式来维持一种优越感。

确实，自卑人人都有，而且，一定程度的自卑感具有积极的意义，人类的进步一定程度上是被自卑感所推动。但是过分的自卑，则阻碍一个人适应社会。

过度自卑的人，会表现得生怕自己不够卓越、不够优秀。由于自信

无法由内到外产生，所以常常需要依附外在的世俗功利的标准，如身份、地位、金钱、荣誉等，来证明自己足够优秀和卓越。这样的人常常表现得缺乏主见、犹豫不决（indecisive），因为对自己的选择和判断不够笃定，以至于难以做到始终坚持相信某种信念，自己的观点轻易受到他人的影响而产生摇摆。

但被很多人忽略的是，过度自卑的人，往往还具有潜在的攻击性。跟过于自卑的人聊天往往很累，因为他/她会很容易变得防御心理很重（defensive），你需要小心措辞，以免激惹到他/她，因为你不知道什么时候会伤害到他/她的玻璃心。对方很容易把你随意的一句话理解为挑衅，时刻都处在要证明自己、要获得认可的“战斗”状态，最后往往导致交谈冷场，交道常常流于表浅。

我在生活中会遇到这样的场景。当我和某人聊天时，出于尊重和咨询师的素质，聊天过程中我通常会给予对方一些回应或者非言语信息，表达我在认真倾听。而且，我还会适时地对对方的话题抛出几个貌似“好奇”的问题，让对方受到鼓励继续聊下去。

但偶尔会遇到某些人，他/她完全沉浸于自己的故事讲述和观点表达中，几乎从不主动表示出把话题偶尔丢给我的意愿，所以大多数时间，我都是充当他/她的听众。即便有时候我忍无可忍将话题转移，也会发现他/她还没当几分钟“听众”，就会迫不及待地继续把话题又引到他/她自己的故事，继续意犹未尽地充当“诉说者”的角色。看上去，这样的人表现得很自恋，但其实质是自卑。

因为上述这类人，在社交中极少对他人真正产生兴趣，他/她潜意

识中更在意的是“我一定要表现出优秀”“我一定不能让人看不起”。他/她很少发问，因为发问在他/她看来意味着“我不懂”。“我不懂”进一步意味着“我不优秀”，从而产生负面情绪，这是他/她终其一生极力想避免的。所以，这类人会不受控地主导每一次聊天的主题和内容，让周围人充当听众。渐渐地，他/她表现得非常自我为中心，甚至自恋。

日常生活中，这样的人并不少见，尤其在中国的文化土壤下。因为我们的传统家庭教育，重指责，轻鼓励，生怕被表扬的孩子会骄傲自满。殊不知，我们恰恰不缺“自谦”教育，缺的恰恰是“骄傲”教育。孩子们错失了无数次可以为自己、为自己的朋友、为自己的父母感到骄傲的机会。

“骄傲”对应的英文是pride，这个词理应是一个褒义词，但我们的很多家长却很容易把“骄傲”理解为英文的另一个词：arrogant（自大、傲慢），总倾向于把“骄傲”看作贬义。

这导致在我们的文化中，一个低调的人远远比一个高调的人要更讨人喜欢，一个沉默的人比一个爱表达的人要显得“更聪明”。所以很多人，尤其70后、80后，都在“邻居小明/小红”的压力下长大，自卑感都较强。

这样的人若和三两朋友在一起，发现朋友中有人展现出了过人的才艺或才干，他/她即使意识到对方的优秀，往往也会极其吝啬任何夸赞对方的言辞，因为在他/她看来，一旦夸别人的话说出口，另一把利剑也同时插向自己的内心，让自己再一次意识到自己的“不如人”。

你还会看到更极端的表现，比如，那些极爱留意有关北京雾霾堵车

的新闻并讨厌北京的人，可能曾在北京的高校毕业后绞尽脑汁地想留下来却失败，而班上不如他/她的同学却顺利留在北京，是他/她内心极力想避免的痛。

那些支持废除英语教育，并美其名曰“弘扬民族文化”的人，可能仅仅是因为自己英语不好且看不到会变好的可能。而英语不好，是他/她内心极力想避免的痛。

那些看不惯大学生并坚信大学无用论的人，通常没有大学学历。即便现在赚了不少钱，但没有受过大学教育的过往，依然是他/她今生极力想避免的痛。

那些视路边恩爱情侣为眼中钉，逢人便讲婚姻就是过日子，哪有什么爱的人，很多都缺少爱情且婚姻不幸福。这辈子没真正爱过和被爱过，是他/她此生极力想避免的痛。

那些仇视体制内工作者、到处鼓吹不公平论的人，或许现在不一定过得比公务员差，但他/她年轻时想考某单位却被刷，是其今生极力想避免的痛……

按照弗洛伊德的观点，这是一种“吃不到葡萄说葡萄酸”的消极防御机制，其蕴含的认知倾向是“我得不到的就要毁灭，这样我心里才更好受”。另一种类似的心态是“即便不喜欢我也得自圆其说，这样我心里才会更好受”。

譬如，某些买房买车都是父母出资的人，会更希望标榜自己跟父母住一起是因为“孝顺”，会更倾向于认为那些不跟父母住一起的人“不够孝顺”，似乎这样就能合理化自己的“啃老”状态，好让自己在道德

上更占上风。

那些因为家长的“重男轻女”，不得不资助亲弟弟买房、照顾亲弟弟的孩子并视同己出的“姐姐们”，会更希望标榜享受自己家庭关系的融洽和和睦，会更倾向于评价那些不这么做的人“自私”，似乎这样才能合理化自己的行为，让自己心里更好受。

这些心态不同程度地人皆有之，因为每个人都得让自己最终接受自己。过去的经历已经是人生的一个部分，即便过去再鄙视它，也不得不渐渐找理由去粉饰它。

否定自己的过去更可怕，因为它意味着否定了自己。人人都想回避否定自己，并希望自己的当下是令人满足的，要为自己过去的“挫败”找寻道德上合理的解释，好让自己更好地继续余生。

荣格（1928）曾说过：一个施虐者往往也曾是受虐者，成长历程中没有受过虐的人往往也不会对他人施虐。咬人的狗过去一定也常被人踢打过；那些当年身为儿媳被婆婆整的人，自己当了婆婆后，很多也会整自己的儿媳。同理，越是自卑的人，或许其潜在的攻击性反而越强！

第二章

任何人都无法改变他人

我想开门见山、旗帜鲜明地先表达一个观点：你活得越久，越会发现，你永远不可能改变另外一个人。同样，在这个世界上，也没有任何一个人可以改变你！可能一开始看到这句话，很多人会产生怀疑，但我希望看到最后，你会有所认同。

或许你会马上反驳，当年就是因为我爸/我妈为我做的那件事，才让我有了今天，是他们改变了我；抑或是，当年就是因为听了那位老师的一句话，我的人生才发生了改变，是那位老师改变了我……但是，你有没有想过，你爸妈同样也为你的兄弟姐妹做过那件事，为什么他们没有同样的领悟？那位老师的那句话跟班上其他同学也都说过，为什么只对你产生了影响？

去年，和已毕业的学生小聚过两次，有一位学生提及曾经上我的课的时候，我在课堂上讲的某句话让她印象深刻；还有一位学生提及我曾经在课堂上分享过的另外一个故事，对她的人生影响颇大。尽管我统统

都不记得具体是什么时间什么课上讲过那些，但当我问在座的其他学生有没有印象时，发现其他学生要么没有印象，要么印象深刻的是另外一句话，另外一个故事。

所以，当有学生感谢我曾经改变了他/她的时候，我一般都会提醒：不是我改变了你，是你自己改变了你自己。因为，我当时课上那句话说给全班听了，我分享的那个故事在每一年的那门课上都可能会分享，但不见得所有人都听进去了。你到现在还记得，觉得重要，关键的原因是——你自己认同。即便你当时没听我说，迟早也会从其他途径选择性地筛选出跟我当初观点类似的信息，并认同。

我本科学的英文专业。记得大一刚入校的时候，为整个年级做专业介绍的是一位看上去很有水平、外形儒雅的教授，他一开场居然说了一席个人色彩非常鲜明的话，大意是英文专业去了国外等于没专业，他建议我们所有人只把学好英语当作工具，不管是未来工作还是考研都不要从事英文专业……到了大三我毅然决然地选择心理学作为考研的专业，直到现在，我依然不后悔当初的选择。

但是，是这位老师改变了我吗？其实也不是。因为他当年跟整个大一级的新生都说了那番话，但后来选择跨专业考研的依然只是极少数，绝大多数同学最后还是从事与英语相关的工作。甚至在大学同学聚会的时候，绝大多数人根本不记得这位教授在我们进大学的第一天说过那番话。其实，我个人很早就隐隐约约认可，如果英文不错，又能有另外一种专长，比单纯只懂英语，要厉害得多。而那位教师的那番话，只不过恰恰正中我下怀，强化了我本身就相信的一个观念而已。