

与我们内心的 冲突和解

自我认识
自我成长
获得内心的自由

夏仰◎著

掌控情绪
缓解焦虑

打破执念，走上觉醒之路
开发潜能，你比想象中有力量

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

夏仰◎著

与我们内心的 冲突和解



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

与我们内心的冲突和解 / 夏仰著. —北京: 中国法制出版社,
2021.10

ISBN 978-7-5216-2147-1

I. ①与… II. ①夏… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第176059号

策划编辑: 冯 运

责任编辑: 李 佳

封面设计: 汪要军

与我们内心的冲突和解

YU WOMEN NEIXIN DE CHONGTU HEJIE

著者 / 夏 仰

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市国英印务有限公司

开本 / 880毫米 × 1230毫米 32开

版次 / 2021年10月第1版

印张 / 7.5 字数 / 110千

2021年10月第1次印刷

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5216-2147-1

定价: 39.80元

北京市西城区西便门西里甲16号西便门办公区

邮政编码: 100053

传真: 010-63141852

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010-63141832

市场营销部电话: 010-63141612

印务部电话: 010-63141606

(如有印装质量问题, 请与本社印务部联系。)



第一章 自我认识：认识内心的冲突__1

- 1 没有原因的抵触__3
- 2 如何摆脱标签的限制__8
- 3 如何摘下面具__14
- 4 像爱别人一样爱自己__20
- 5 如何面对创伤事件__26
- 6 群体性社会偏见__31

第二章 自我成长：认识内心的力量__37

- 1 如何摆脱假性独立__39
- 2 突破社交焦虑的限制__45

- 3 潜能的开发__50
- 4 寻找价值：找到你的精神支柱__55
- 5 你比想象中有力量__60
- 6 走上觉醒之路__64

第三章 原生家庭：依赖与独立__71

- 1 不让悲剧重演__73
- 2 甩开被忽视的桎梏__79
- 3 打开情感枷锁__83
- 4 你为什么会爱上像父母的人__90

第四章 正向情绪与负向情绪：让你害怕的是什么__97

- 1 如何改变情绪困扰__99
- 2 学会说“不”__105
- 3 不要被病耻感绊住__109
- 4 接纳自己的一切__114
- 5 独乐与众乐：和自己的内心对话__122

第五章 打破惯性带给我们的阻碍__129

- 1 突破为了努力而努力的怪圈__131
- 2 调整思维模式__137

- 3 有方向的努力才是正确的努力__142
- 4 找到自己的时区__148
- 5 今天与明天：如何打败拖延症__153

第六章 解构友情与爱情：人际交往中的“为什么”__161

- 1 突破防御，学会“需要”__163
- 2 如何找到适合的朋友__169
- 3 边界不可退让__174
- 4 如何延长友情的保质期__181
- 5 为什么你会喜欢这个人__187
- 6 什么是假性亲密关系__194

第七章 执念带来的内心冲突：极简心理学__201

- 1 断舍离：如何给人生做减法__203
- 2 执着的心理机制__207
- 3 打破未完成情结__212
- 4 如何正确应对压力__217
- 5 用感恩唤起积极情绪__223
- 6 如何获得内心的自由__228

后 记__233

第一章

自我认识：认识
内心的冲突



1) 没有原因的抵触

在生活中，你有没有过这样的体验：当你第一次见到某个人或者某类人的时候就觉得讨厌，也就是所谓的“不合眼缘”，哪怕对方什么都没做，别人问起你，你也说不出所以然来，唯一能确定的就是自己确实不喜欢对方。

林仪最近认识了一位比自己年长几岁的姐姐许晓，许晓为人热情，处处照顾林仪。林仪心里很清楚这位姐姐对自己不错，可是她身上总有一种挥之不去的熟悉感让林仪不自觉地和她拉开距离。这份疏远许晓看在眼里，难免有些受伤，两人渐行渐远。某天，林仪和朋友聊起这件事，朋友听完之后又看了几张许晓的照片，说：“你不觉得她的长相和说话方式和以前给你使绊子的那个人

很像吗？”她这才恍然大悟，也许真的因为这种相似，自己对许晓始终有种不好的感觉，但她依然很抵触去修复和许晓的关系。

我想每个人多多少少有过类似的时刻，也许是对擦肩而过的陌生人，也许是对某个人的照片，即便在完全不了解对方的情况下，我们也会大致得出“看着面善”“看着有点凶”“不像好人”之类的结论。这种近似直觉的推论是怎么来的呢？根据奥地利心理学家、精神分析学派创始人弗洛伊德的冰山理论，内心世界可以比喻为一座冰山，我们能够察觉到的是露出水面的部分，称之为意识，隐藏在水下不易察觉的部分是潜意识，水下的部分对水上的部分影响深远，起到决定性作用。

意识：能够被觉知的心理活动过程。例如，林仪不喜欢许晓，所以和她保持距离。这是意识层面的表现。

前意识：已发生但尚未进入意识层面的心理活动过程，是潜意识与意识的中间环节。例如，虽然林仪不知道为什么不喜欢许晓，但她可以确定自己不喜欢对方，所以和她保持距离。这是由前意识进入意识的过程。

潜意识：被压抑而难以觉知的心理活动过程。例如，林仪不自觉地和许晓保持距离，但她不知道自己为什么这么做，推动她远离对方的原因属于潜意识的范畴。

林仪对许晓的抵触，和我们在完全没有接触过的前提下仅通过外表对陌生人有大致评价一样，都是源于潜意识。

赵越平时对分析大案的文章很感兴趣，经常会上网搜集相关资料，在看文章的过程中也看到了很多罪犯的照片，在他看来，多数重案犯的眼神都流露出一种凶狠、冰冷的感觉。某天，他和几位朋友去喝酒，坐在隔壁桌的陌生男人偶尔会看向他这边。陌生男人的眼神稍显凶狠，让赵越觉得很不舒服，他也不知道为什么会出现这种突如其来的直觉式反应，只知道自己很想远离那个男人的视线范围，最后他拉着朋友去了另外一间酒吧喝酒。

尽管林仪和赵越都是在潜意识的推动下做出相应行为的，但两者并不完全一致。林仪的情况属于曾经的不良经历带来的负面情绪体验被压抑在潜意识之中，当她

遇到的人和过去给她带来不良体验的人外貌相似时，下意识远离对方是出于避免负面情绪体验再次出现的自我防御。赵越平时看到过很多罪犯的照片，那种凶狠、冰冷眼神已经深入他的潜意识之中，当他在现实生活中遇到有同样眼神的人，就会下意识地认为那是危险信号。不难看出，潜意识囊括了我们的本能、后天经历、心理印记等，能够在尚未察觉的时候就做出反应，甚至在事情未发生之前就能感知一部分，也就是俗称的“第六感”，这种觉知并不是凭空而来的，而是细节的变化勾起了深藏于潜意识之中的记忆。除此之外，潜意识的内容常常会在梦境中显现。

齐楚曾经因为生病在ICU住过一段时间，除了冰冷的机器和忙碌的医护人员之外无法见到至亲，这种感觉让她很难受。康复出院后，她经常会梦到自己在医院里迷路了，怎么走都走不出去。后来她的爸爸生病了，需要短暂住院几天，齐楚每次去探望的时候都会觉得呼吸不畅，但只要走出医院就恢复正常了，这种感觉让她不太舒服。此后，她下意识地回避关于医院的一切。

显然，曾经住院的经历对齐楚造成了很大的情绪困扰，但她把这种情绪压抑在潜意识的层面，被压抑住的东西并不会消失，于是它在齐楚的梦境和躯体反应中显现出来。我们每个人都有一些被藏在潜意识深处的经历和记忆，其中的不良经历和记忆如果一直被压抑，总有一天会被某件事引爆，这也是为什么我们常常会见到“他明明很好啊，怎么因为这点儿小事就这样了”的例子，外人只能看到最后一根稻草，而最初的导火索也许在很久之前就埋下了。我们该怎么做，才能让深藏于潜意识之中的不良情绪有一个出口呢？最好的办法当然是向专业的心理咨询师寻求帮助，除此之外，还可以自助。

(1) 找一个安静的房间，打开录音设备，对着它讲讲你为什么抵触某人某事，想到哪儿讲到哪儿。

(2) 回放录音，你会发现其中包含一些你从未意识到的话语。

(3) 进行回溯，反问自己为什么会说出这样的话。

(4) 找到说出这些话的原因，也就找到了动机。

(5) 动机的产生意味着存在需求，当你的需求被看见的时候，就是疗愈的开始。

完成这5个步骤，潜意识会逐渐意识化，当你再遇到类似的人和事的时候就会知道自己为什么心生抵触。只要你意识到其背后的动机和需求，自然就明白这种抵触是来自偏见还是对方真的如此让人讨厌，相应地，在处理同类情况的时候你也会客观很多。毕竟，对外界的人、事、物产生情绪反应的时候，哪怕我们认为没有原因，背后也必然有一个暂时无法被察觉的原因。了解动机，才能理解行为。

2 } 如何摆脱标签的限制

我是谁？这是哲学终极三问的其中一问。

“我是儿女，我是伴侣，我是父母”，这是你扮演的一个角色；“我是医生，我是警察，我是商人”，这是你的职业。这些都只是标签而已。曾有人说过：“人只有在

洗澡的时候是最真实的，一旦穿上衣服，就开始演戏。”

有一类人是很喜欢给自己加标签的，他们不在乎这个标签的内容，只在乎够不够特别。在一档节目中，有位嘉宾说自己想去西藏，因为在那里可以洗涤心灵。而主持人说：“你那颗心如果很肮脏，去哪儿都没用。去一趟丽江就不想工作了，去一趟西藏就要出家，我觉得有这样的心灵的人，不宜出门，就在家上上网，挺好的。”主持人言辞颇为犀利，却也道出了一种真实存在的现象。今天流行去西藏，他们就去西藏；明天流行冥想，他们就去报班；后天流行嘻哈，他们就梳脏辫。当这阵风刮过，他们就把它抛于脑后，开始寻找下一个流行风尚。这样的人总是在追逐，内心却宛如浮萍，无论他们看起来有多强大，内心都是虚弱的，没有一个足以支撑起自身精神世界的支点。

从某种程度上来说，我们的行为表现、情感观念多多少少会受到外界的影响，相应地，我们也会根据不同的标签来进行适度的演绎，这是心理学中的罗森塔尔效应，也被称为皮格马利翁效应。美国心理学家罗森塔尔曾在一所小学做过这样一个实验，他向校长索取了一份

名单，从中随机抽取几个名字后对校长说：“虽然这几个孩子目前表现平平，但他们是全校最有天赋的学生。”后来的考试中，这批学生也真的考了高分。罗森塔尔认为，这是因为老师们根据名单对这几个学生产生了正面期待，在教学中无论语言还是行为都在不断地传递这样的信号，学生自然而然会被激励，从而变得更加积极向上，最终成绩提高。正如希腊神话中的塞浦路斯国王皮格马利翁将全部的精力和热情灌注到雕像中，爱神最终被打动，把雕像变成有生命的个体。

平日里文文静静的小奇很喜欢唱歌，但因为他的声音很像女声，总被其他男同学奚落，渐渐地，他不再唱歌。升入高中以后，他换了一所学校，来到全新的环境，音乐老师很喜欢他的音色，常常鼓励他，夸他是天生就应该唱歌的人。被老师、同学多次鼓励之后，小奇站上了学校文艺会演的舞台，并考进音乐学院，一步一步走向更大的舞台。

显然，当我们对一个人传递积极的期望时，会让他

变得更好。但同样的标签在不同人身上所起到的效果是不同的，都是被贴上好人标签，有些人慢慢变成了真的好人，他享受做好人的感觉，有些人却越发痛苦，他们不知道是因为自己是个好人，还是因为别人认为自己是个好人，要满足别人的期待，所以必须去做一些他并不想做的事情。这正是被外人附加在自己身上的标签困住了。当一个人的很多行为都是为了满足他人的期待而产生的时候，他也就离真我越来越远了。像头被拴在磨盘上的骡子，不停地走，永无止境，等到有一天走累了，他们会开始思考，我到底是为什么而活。

赵嘉向来与人为善，常常把别人的事当成自己的事去对待。朋友经济窘迫的时候，他二话不说就转了一笔钱过去；朋友心情不好的时候，他陪对方聊到天亮。正因为这样，每当身边的朋友遇到解决不了的事情时总会找他，可是这样一来很影响他的工作和生活。于是，他开始拒绝，朋友们觉得他变了，有些人甚至开始疏远他。