A dramatic seascape with a large wave crashing against dark rocks under a blue sky with white clouds.

# 人生我做主？！

秦维红

弗洛姆在《逃避自由》中写到：

“现代人生活在幻觉中，

他自以为知道想要的东西是什么，而实际上他想要的只不过是别人期望他要的东西。要使大家接受这个真理，就必须认识到，弄清楚一个人真正想要什么并不像多数人想的那么容易，而是人必须解决的最大难题之一”。

## 为了人自身而不是人之外的任何东西

- 人是目的不是手段——康德
- 人是人的最高本质——马克思（即人的根本就是人本身）
- 如果人只能单纯地做出反应或身不由己的行动，这样的人就被认为——在经典的意义上——是消极的。……消极的人对于自己的估价基于他有什么，而不是他是什么。

——弗洛姆《生命之爱》

# 弗洛姆《为自己的人》

- 对入道主义伦理学来说，善就是肯定生命，展现人的力量；美德就是人对自身的存在负责任。恶就是削弱人的力量；罪恶就是人对己不负责任。（p39）
- 对人有好处的谓之善，对人有害处的谓之恶；伦理价值的唯一标准，就是人的幸福。（p33）
- 人类历史是进步还是倒退，人类社会是健全的还是不健全的，人类个体是道德的还是不道德的，唯一的判别标准和真正的分水岭就看它是促进了人的解放、人的自由、人的全面发展，还是阻碍了人的解放、人的自由、人的全面发展。这一基本立场，可以说是弗洛姆伦理学的全部基石所在。（中文本序p2）
- 这种伦理学“相信伦理行为规范的源泉应当在人的本性中发见”。（p28）即为了识别何为善、何为恶，就必须懂得人性。

人们都有懒惰的倾向。在很多人看来，他要这样说才更加准确：人们都是胆怯的。从根本上，每个人都知道得很清楚：他（她）是一个独一无二的人，就只来这世上一次，也不会有第二个如此奇特的偶然机会，能够把那奇妙的各种各样的混杂成分，组合而成一个像他（她）现在那样的单独体。每一个人都知道这个道理，却把这个道理隐藏起来，就像隐藏一桩亏心事。这是为什么呢？就是因为害怕那些要求他循规蹈矩、把自己用习俗裹得严严实实的邻人……对于绝大多数的人，那是因为懒散、惰性，一句话，就是那旅行者所说的懒惰。这位旅行者是说对了：人们是懒惰更甚于胆怯，最害怕的就是那种无条件的和赤裸裸的诚实所带来的负担。



# 幸福观

得失观    苦乐观    顺逆观    生死观    荣辱观

人生充满矛盾，又何尝不是人生真相、人生丰富完满的体现。没有得何来失，没有苦哪知乐，没有顺怎知逆，不知生焉知死.....失去才知珍惜，苦过乐更浓烈，逆境催人奋进，死亡则易使人洞悉人生.....

正所谓“曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑”。（老子22章）事物两端并非不同和对立，而是你中有我我中有你彼此依存，而且往往通过关注负面才可能把握正面人生和本质。

矛盾在短时间内可能会影响个人的心情和人们的关系以及行为、事情结果，但是从长时间来看则会促进个人的改变和提高。

# 人生矛盾的关系领域

人与社会： 流俗文化、大众价值、出身背景  
以及资源有限等等。

与他人： 父母老师同学朋友恋人陌生人

与自我： 优秀者和普通者落差  
理想我和现实我差距  
独立性和依赖性并存



# 大家说说“矛盾&心理”的心里话

- 谈谈你对大学生心理健康状况的基本印象和看法。
- 你认为产生“矛盾”的最主要根源是什么？
- 说说你经历过的重大挫折和痛苦，是靠什么走出来的？
- 你曾有过的最幸福的感受是什么？
- 心理问题与生命意义、责任、道德、价值等有关系吗？

矛盾是人生常态？矛盾是消极的？  
还是积极的？ .....

人生之不如意者十之八九？

叔本华：痛苦具有肯定的意义，  
快乐只有否定的意义？

# 这次课的主要目的

---

虽然并不能解决每个学生具体的人生矛盾和心理问题，但是希望促使大家都来关注矛盾、心理、生命乃至精神问题，注意及时调节不良情绪和认知、价值偏差，  
并终身坚持下去。

---

皇冠在圣殿失落  
华丽的遗书

# 涂尔干的《自杀论》

---



1 利己主义自杀



• 2 利他主义自杀

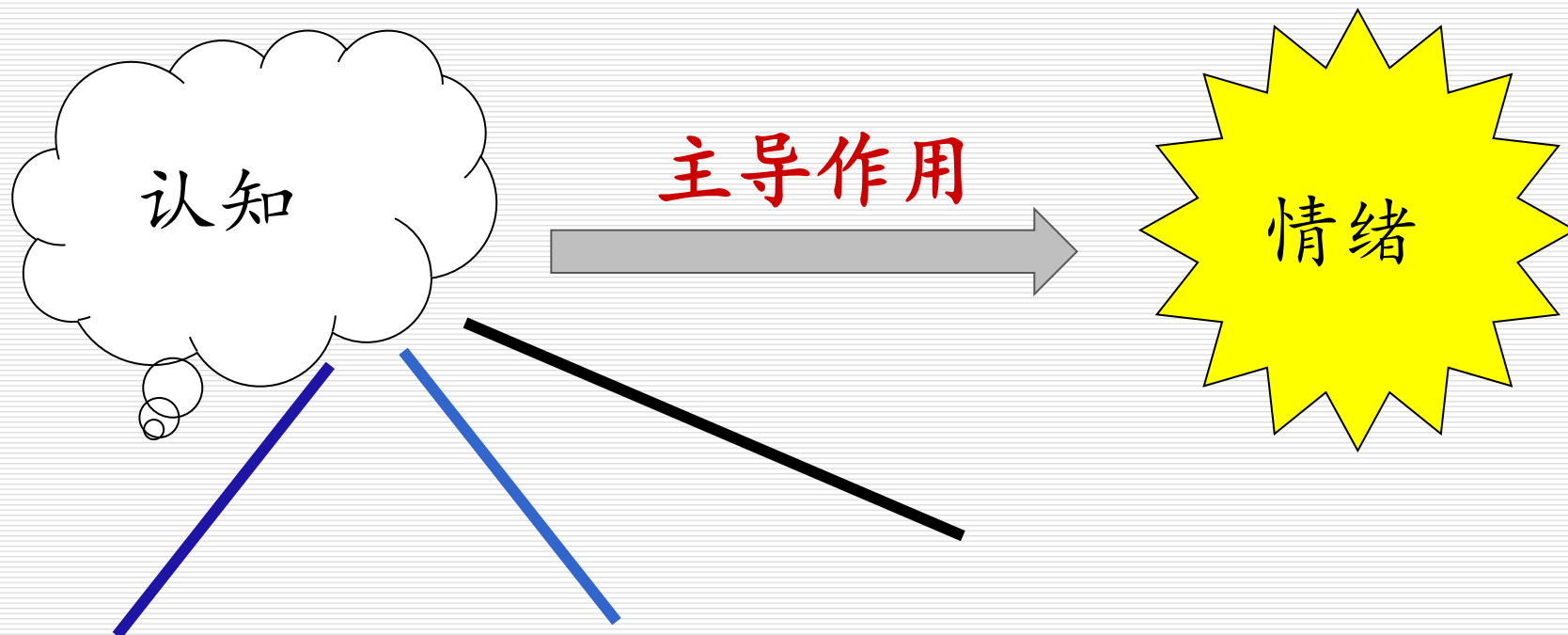


• 3 反常的自杀

---

# 现代情绪理论

---



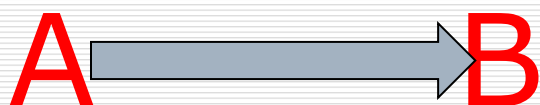
不同的认知必然伴有不同的情感体验

---



# 两种认知模式

---



完美型

(恐惧失败)



智慧型

(享受过程)

表面看来二者似乎一样，但心态却截然不同

---

# 认知水平与情绪、心态

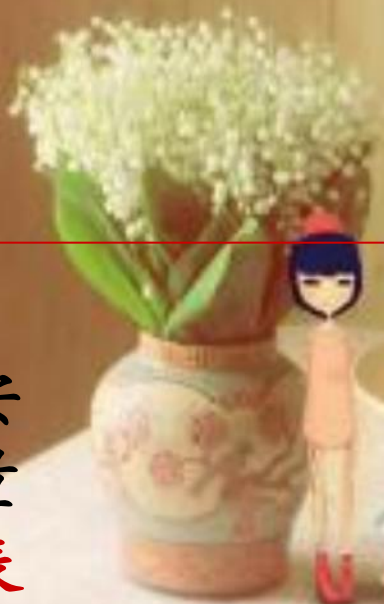
---

一个人的认知水平越低，其想法就越单一，缺乏复杂性和弹性，也就缺乏相对正确的判断力，身陷自我认定的误区，固执且痛苦。

# 每一种心理治疗

---

实际上都为来访者提供了一个安全的空间，让他们借由治疗师的力量和帮助，以言语或是其他行为方式表达真实自我、了解真实自我。

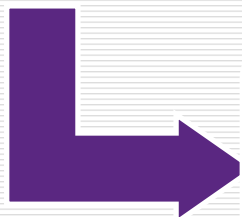


# 埃利斯“合理情绪治疗”

---

A

- 诱发性事件 (Activity Events)



B

- 对这一事件的看法、解释和评价 (Beliefs)



C

- 个体的情绪和行为的结果 (Consequences)。
-

ABC理论的要点就是情绪不是由某一诱发性事件本身所引起的，而是由经历了这一事件的个体对这一事件的解释和评价所引起的。即事件只是产生情绪的间接原因，而人们对事件所持的看法和解释以及其中蕴涵的价值、信念，才是引起人们情绪和行为反应的直接原因。

## 叔本华 《人生的智慧》

一个人的幸福，乃至他的整个生存方式，最根本的就在于他自身的内在素质。这种内在素质决定了一个人能否获得内心的幸福，因为人内心的快乐和痛苦首先产生于人的思想、感情和意愿。而人自身之外的一切事物，都只能间接地影响人的幸福。所以同一个外在事物或境遇对每个人的影响都不一样，哪怕人们所处的环境相同，他们所生活的世界也是完全不同的。这是因为一个人的感情、意愿以及对事物的看法才是与他直接相关的，而外在的事物所能做的只是对上述事物起到刺激作用。

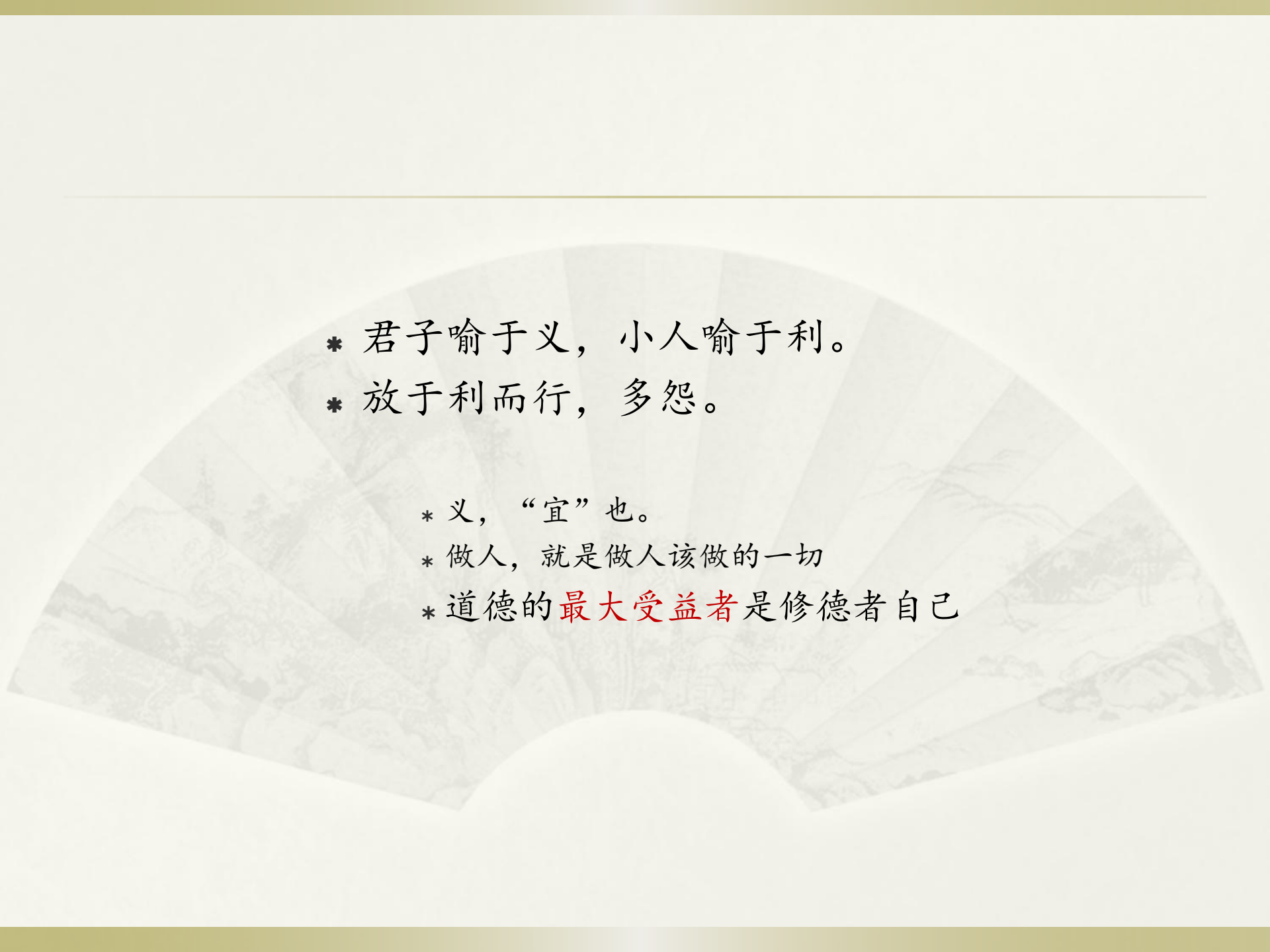




# 人生的烦恼苦闷

---

在“心” 不在“境”

- 
- 
- \* 君子喻于义，小人喻于利。
  - \* 放于利而行，多怨。

- \* 义，“宜”也。
- \* 做人，就是做人该做的一切
- \* 道德的**最大受益者**是修德者自己

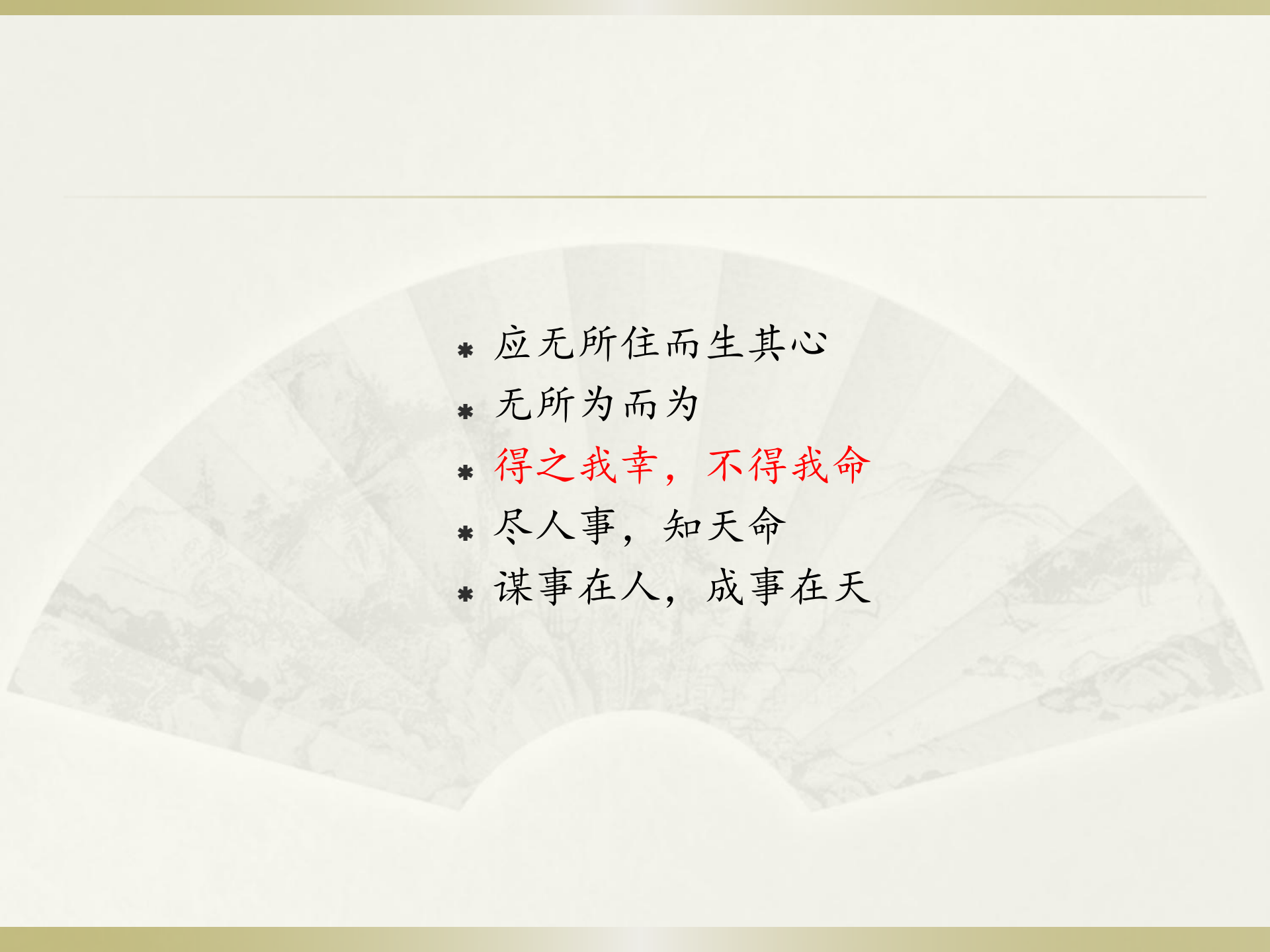
## 自私≠自爱

- \* 自私的人是无力爱他人的，同时也就无力爱自己。
- \* 因为爱不是和具体的人相联系，它是一种态度。
- \* 如果我真的爱一个人，我就会爱所有的人，爱世界，爱生活。如果我能对一个人说“我爱你”，我就一定能说：“我在你身上爱所有的人，爱世界，也爱我自己”。

——弗洛姆《爱的艺术》

# 乐天知命的人生智慧

- \* “吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩。”（《为政》）
- \* 不怨天，不尤人，下学而上达。知我者其天乎！（《宪问》）
  - \* 天命就是指人生一切当然之道义与职责。
- \* 仁者不忧，知者不惑，勇者不惧。（《子罕》《宪问》）
- \* 君子不忧不惧；死生有命，富贵在天。（《颜渊》）
- \* 乐天知命故不忧。（《周易系辞上》）

- 
- 
- \* 应无所住而生其心
  - \* 无所为而为
  - \* 得之我幸，不得我命
  - \* 尽人事，知天命
  - \* 谋事在人，成事在天

# 空心病

有一位同学告诉我，“学习好工作好是基本的要求，如果学习好，工作不够好，我就活不下去。但也不是说因为学习好，工作好了我就开心了，我不知道为什么要活着，我总是对自己不满足，总是想各方面做得更好，但是这样的人生似乎没有头。”



# 我为什么不快乐？

我慢慢明白了为什么我不快乐，因为我总是期待一个结果。

看一本书期待它让我变得深刻，吃饭游泳期待它让我一斤斤瘦下来，发一条短信期待它被回复，对人好期待它回应也好，写一个故事说一个心情期待它被关注被安慰，参加一个活动期待换来充实丰富的经历。

这些预设的期待如果实现了，长舒一口气，如果没有实现呢，自怨自艾。

可是小时候也是同一个我，用一个下午的时间看蚂蚁搬家，等石头开花。小时候不期待结果，小时候哭笑都不打折。

——马德《允许自己虚度时光》

# 相关心理学规律

## \* 瓦伦达效应

- \* 以前每次成功的表演，瓦伦达只是想着走好钢丝这事本身，不去管这件事可能带来的一切。这次他太想成功，太不专注于事情本身，太患得患失了。

## \* 墨菲定律

- \* 消极的心理暗示以及太怕失败的心理只能使事情更糟糕。



心若改变，行为跟着改变；  
行为改变，习惯跟着改变；  
习惯改变，性格跟着改变；  
性格改变，你的人生会跟着改变。



□ 的确，在生命的旅途中，我们常常会遭受各种挫折和失败，会身陷某种意料之外的困境。这时，请不要轻易地说自己**什么都没有了**。**生命本身就是一切**。

□ 任何人**只要活着**，就有理由去怀抱希望。因为每个人都是与众不同、独一无二的，每个人的价值和地位都不可替代。



# 《活出意义来》

人所拥有的任何东西，都可以被剥夺，唯独人性最后的自由——也就是在任何境遇中选择一己态度和生活方式的自由——不能被剥夺。



## 只有实现的成就才可被称为意义吗？

很久以来，我们即已不再询问“什么是人生意义”了。这种天真的质疑，是由于把人生看成借着积极创造某种有价值的东西而实现某个目标所致。我们早已彻悟，人生意义的涵盖面不止于此，它包括生存与死亡，临终与痛苦。

——《活出意义来》



生命意义感在个人面临危机和遭遇重大挫折时所发挥的作用是无比巨大的。

任何生命即使残缺的生命也是有意义的独一无二的。

遇到挫折和困境时坚持努力也不一定成功，可不坚持就可能后悔，那何不再走远些，至少可以证明自己，可以不辜负自己。要不枉此生，人生值得尝试！

“也许，人们根据那些没有耐心的人的怨言就说，在他们应得上帝的报偿以前，上帝就应该报偿他们，他必须预先支付他们的美德的价值。啊！我们要首先为人善良，然后才能得福。在获得胜利以前，我们不能强索奖励，在工作以前，我们不能硬讨工资。普卢塔克说：‘在神圣的竞技中得胜的人，并不是一进入运动场就算是胜利了的，他们必须跑完了他们的路程之后，才能把荣冠戴在自己的头上’”。

——《爱弥儿》p445

# 美国首席大法官的毕业致辞

---

From time to time in the years to come, I hope you will be treated unfairly, so that you will come to know the value of **justice**.....

I wish you bad luck, again, from time to time so that you will be conscious of the role of **chance** in life and understand that your success is not completely **deserved** and that the failure of others is not completely deserved either.

---

## 《闻香识女人》最精彩片段

---

Now I have come to the crossroads in my life.

I always knew what the right path was.

Without exception, I knew, but I never took it.

You know why ? It was too damn hard.

---

《不好意思，你们可能不是那四成认为人生没有意义的北大新生之一——但并不说明“空心病”不值得讨论》

“其实，在每个普通人的普通生活中，是不需要去有意识地去思考意义感的，因为我们每天都在上班、上学，和朋友出去，和亲人共处时光，我们就生活在有意义的世界里，尽管我们没有去有意识的去看：「噢，这就是意义。」但确实，人生中那些「普通」就是一种意义。”

意义的范围不限于崇高的理想信念、伟大的人生追求，也可存在于平凡人生的“普通”时光中。认为人生缺乏意义，部分来源于对意义统一性的质疑和意义的个性化的理解、限定。

# 《生命中不能承受之轻》

- 也许最沉重的负担同时也是一种生活最为充实的象征，负担越沉，我们的生活也就越贴近大地，越趋近真切和实在。
- 相反，完全没有负担，人变得比大气还轻，会高高地飞起，离别大地亦即离别真实的生活。他将变得似真非真，运动自由而毫无意义。
- 那么我们将选择什么呢？沉重还是轻松？

# 责任

(burden,duty,obligation,responsibility)

对我们而言，最高形式的行为便是回应的，而不是主动性的。

——C.S.刘易斯 《痛苦的奥秘》

(责任不是冷冰冰的外在负担和束缚，恰恰是由爱生发出来的自然的情感牵绊，是对爱的回应。责任高于义务，重在必须，必须高于应该；而义务是重在应该，应该重于必须。)

要教导濒于绝望的人认清  
一个事实：真正重要的不是  
我们对人生有何指望，而是  
人生对我们有何指望。



# 敬畏生命

---

- 生命就意味着欠恩。
  - 敬畏生命就是要充分挖掘生命潜力，  
绝不允许个人放弃对世界的关心，始  
终促使个人同其周围的所有生命交往，  
并感受到对他们负有责任。
-

# 而我认为

---

- 是否对生命和人生价值有正确的认识，正是判断一个心理和精神是否健康的主要标尺。
  - 道德上的冷漠，其根源在于情感的冷漠；而心理问题的频发，其根源在于精神的贫乏，在于对生命的漠视以及责任、勇气的欠缺。
-



In a world where nothing is sacred ,  
moral education is impossible.

马丁·路德·金赞扬教育工作说：

---

“智慧加上品格，  
这就是教育的真正目标”

（由智仁勇三达德可知，  
这二者又是相通的）

## 思修课矛盾及其心理健康教育的两个重点

---

从调节认知的角度增强智慧；  
注重价值观对心理的调适引领作用。

（这里心理健康相当于宽泛的精神健康）

# 《作为教育家的叔本华》

---

你的教育者，除了能够成为你的解放者以外，别无其他。这就是一切教育的秘密：教育并不是要借给你一个蜡做的假鼻，或者某一义肢，或者一副提高视力的眼镜一类。能够提供这些的，只是貌似的教育。真正的教育就是解放，就是清理掉所有的杂草、垃圾，还有那些啃吃、伤害植物幼苗的蛇虫鼠蚁.....

教育者即是提升着、牵引者。

---

---

人是一个置身于不断发展过程中的生命体，在生命的每一时刻，他都正在成为、却又永远尚未成为他能够成为的那个人。

— 《生命之爱》

---



# 人生我做主！！

---

珍惜生命 勇敢担当