

沟通心理学

绪言

* 心理学就是生活

——把生活参透的人，本身就是心理学大师。

* 心身陷阱

——心里会导致生理上的问题，生理上的问题反过来会加剧心理问题。

* 很多时候心理学就是来训练我们的思维的。

* 通过实战来验证你的理论，而不是通过理论来说明你的实战厉害。

* 不要变成野蛮分析家。心理学真正的目的是要合作。

事实上你是不是承认来找过我（心理咨询师）不是重要的，只要你自己能够找到你自己，这就最重要了。

* 人非经历百考而不能成才

* 一定要敢于提问题，提问题比回答问题更重要。

* 人可以自恋一点，没问题，不能以伤害他人的自由或权利为代价。

第一章 沟通交流中的常见心理与行为问题解析

——团体中的攻击无意识与防御机制

1.1 见诸行动

* 攻击是一种无意识

攻击无意识就是有些时候攻击别人不是有意的。你和别人发生冲突目的是为了接近他，但是你自己并没有意识到。有些人是不打不相识，有些人看起来貌似恨得咬牙切齿，最后还是成为了夫妻。越是攻击的无意识越是让你和他接触更加全面，或者更容易创造出很多很多碰撞的机会，一旦你对他的印象突然改变。比如说他在你的心里一直是一无是处，至少他已经把你身上很多的方面都已经观察完了，形成了一无是处的印象。有一天，他和你说话的时候，发现你刚说上句，或者他刚想上句，你直接说出来就是他刚想说的下句。你刚给他想表达喜欢的东西，他就给了你，其实这不是神秘，这恰恰是一种契合，但是也可能有一种认同在里面。当你有这样的想法的时候，你对他的观念一转，那你最开始在他身上所有的点，所谓的那些不好的点，一无是处的点，彻底反转变成了优点，破茧成蝶，然后就成为恋人。

其实很多时候，攻击是一种无意识，不一定是想伤害对方，甚至可能在接触中找到进一步发展机会。

* 防御机制

我们处理我们自己焦虑的那套方式。焦虑，通俗一点，你明明知道或者说你知道这个事情会发生，什么时间会发生呢？

我们处理我们自己焦虑的那套方式

你知道这个事情会发生，不清楚什么时间会发生

你并不清楚。比如说，你将来一定会找到工作，但是呢又非常可能会被炒鱿鱼，什么时候会被炒鱿鱼，不知道。但是知道一定会被炒鱿鱼，当有这样的想法——什么时候会被炒鱿鱼呢？每天为这种事情而思考，就陷入一种杞人忧天的东西，这是一种焦虑的状态。

* 见诸行动（acting out）

见诸行动就是叫往事如昨，或者是昨日重现，或者当下回到过去。什么意思呢？你觉得莫名其妙的不喜欢一个人。比如说，我在路边看到几个人打架，打一个人。当然打得不是很厉害，但是我要过去拦他们，我说：为什么要打他呢？他们说：不为什么，就是看他不顺眼，就感觉他欠揍。这是什么理由。其实，任何一种攻击性的东西、行为背后都有它的理由。为什么？可能是这个人的形象和打他的这几个人的创伤经历有关系，形象、气质或者当时现场的环境，就非常想当年他们某些挫折的东西、环境等等。这就类似于一种见诸行动。这种见诸行动只要是环境已具备，条件已具备，心中的条件点瞬间被激活。而且，这样的一种攻击性行为一旦发生，是很难去悟反的。比如说，别人要去攻击你，你并不知道你是某个人的替代品，并不知道你正处于给其他人带来创伤的相似的环境下。进入到这个环境，你并不知道。你并不是要简单的认倒霉，而是你要明白，你莫名其

妙遭人攻击的时候，这种攻击方法是投射性的。其实，他真正想要攻击的不是你，而是某个场景、某个时间、某个当初给他带来创伤的人。当遇到这种场景的时候，你就问他：我让你想起了哪个人？你觉得这个场景和当年那个挫折的环境相似呢？你见到我的时候让你联想到那个人呢？等等。就直接点破他，不要胆怯，事实上莫名其妙的想攻击你的人，往往他想攻击的不一定是你，而是他挫折环境到来的时候，他碰上谁就是谁。

* 我爱你也不是因为你，我恨你也不是因为你，而是因为过去的情结。

* 对抗的最高境界

一 逻辑对逻辑；二 语言对语言；三 智慧对智慧； 而不是拳头对拳头。

1.2 内疚的强迫性重复

* 内疚感

有些人觉得自己亏欠别人的内心出现的一种反应。

觉得对不起别人，然后内心想补偿他的内心的一种反应或者行为表达。

中国人喜欢内疚吗？

中国人容易内疚吗？

中国人西方人谁更容易内疚？

男人和女人谁更容易内疚？

* 内疚的强迫性重复？

比如说：你非常喜欢吃一个东西，你就可能多次去吃它。所以，当你有一个所谓的不是，不是太合适的一种心理的时候，你可能会强迫性的多次重复。

内疚，如果，硬性去比较的话，男性的内疚感略强于女性。男性喜欢冒险，在冒险过程中培养空间知觉。

* 空间知觉（space perception）

空间知觉是个体对外界事物空间的特性反应，包括大小、形状、距离、立体、方位等知觉。

内疚潜藏在你的母亲给你安排做家务的事情上。

内疚的强迫性重复是什么？他把可能引发男人内疚的一种强迫性运作机制已经提前设定好了。心里中的剧本已经写好，大家只能无意识的按照他来演。你里里外外一把手，男人什么都不会做的话，就会不好意思，不好意思的话就会内疚，一内疚了就会感觉亏欠你，亏欠你了就可能会听你的话，你有可能把他控制在股掌之中。这仅仅是一种自由联想方式，或者是一种假设。

因为你付出了，因为做家务的这种先天条件，你反倒反而可能激发男人的内疚情结。

一种观点：男性的内疚感略强于女性。

另一种观点：男性的空间知觉强于女性。

1.3 自运行系统

自运行系统还有一个说法——小宇宙。一旦一个挫折的环境出现时，心中的某一个运行系统会被激活来应对它。

* 运动口腔可以缓解焦虑——自运行系统。比如说，女性的语言系统比男性发达。女性在培养孩子中交流中培养孩子的语言系统的慢慢发展，更重要的一点是在运动口腔缓解自己压力。心理学家认为，女性说话的总量比男性大很多。女性说话的量是足够的，同时她的资料也是足够的，通过这种方式缓解压力，这样一种方式还是比较科学的、省钱的。男人压力大会抽烟、喝酒、打麻将等等，这都非常伤身体的。女人正常情况下通过唠唠叨叨、说很多话来缓解压力，那一种更健康呢？很明显只是运动口腔、唠唠叨叨来缓解焦虑，这其实是非常非常有意思，非常实用的一种表达方式。虽然女性通过唠叨的方式，的确可以通过运动口腔缓解压力，也是相对来说是一种比较健康的方式，尽管可能有些男人会不胜其烦。但是，假如男人过多的来干涉女人的唠叨，或者说去来阻挠女性的方式，他就会反向形成一种另外一种东西——替代性心理——购物。

女性的自运行系统——运动口腔缓解焦虑、缓解压力，这是她一种天然的本能，但是，也是非常重要社会化的一种功能。只要有压力，自运行系统就会自动运行。男人的表达方式和女人不一样，你要和我为难，你为难我，我就为难你，你要想肢体冲突，我就一定回应你。女性因为她会有很多的顾虑，所以，你要为难我，一不留神，我就为难我自己。这是女性自运行系统形成的一个重要动机或者机制。

运动口腔缓解压力的这样一种方式其实还是比较简单、实用、科学的。

自运行系统（小宇宙）男人也有，但是，男人的表达方式和女人不太一样。男人压力大的时候，他的小宇宙就是喝酒、抽烟、玩、熬夜等等方式。这些跟男人本身社会的角色有关系，或者也和某种文化暗示有关系。男人非常经典的小宇宙，拿捏得非常准。父爱貌似看起来很严厉。男人的小宇宙——我会对你很严厉，但是我

绝对拿捏到位。

1.4 心身陷阱

* 貌似看起来有时候会有一些生理疾病，事实上它背后有者一系列的心理基础，或者称之为躯体化。比如说，有些家长说：孩子总是和他撒谎。孩子小（一、二年级），总是说肚子疼，以各种各样的理由上学。结果，他明明知道是骗局，但是一到医院检查，真的就是肠炎。事实上，在你的脏器底部的肌肉里有周围神经系统，你情绪一变化周围神经系统就会起作用，而这个周围神经系统本身就会影响到肌肉的分泌，肌肉的蠕动，就会影响到脏器底部的胃液分泌，继而影响到胃液健康，影响到胃的健康。这说明：心理的确可能影响生理上，这种欲望是暗潮汹涌在下面。

心理疾病都有一系列心理基础。比如：父母一要离婚，孩子就会非常及时的得病。

如果让一个人的心里更加健康，他的生理上的疾病也可能会相对减少，所以，心身陷阱貌似是一个陷阱，其实也可能是一个机会。知道这个道理的人要明白，为什么很多的心理科叫心身科。明白心里对生理的影响，心理导致生理的疾病影响，已经得到世界公认。心身合一对我们有多重要。

1.5 研究本能

研究——搞清楚现象背后本质的东西，真正地里面的含义是什么。

本能——来自于生物性。

生物性包括攻击性、破坏性、等等，侵犯性很多时候和动物的本能有关系。攻击的无意识，攻击是怎么表达出来，如何去分析，如何去规避攻击无意识当中所带来的风险，研究本能就是其中之一。研究本能很大程度上可能来自于高职群体。比如，家庭暴力有相当一部分来自于知识层次相对高一点，为什么？知识层相对高一点的人，他的心中会有一种叫做合理化。心理学里叫归因。迅速把自己的内疚感消失的无影无踪，变得心安理得。人不可能永远彻底满足别人的需求，同样别人的需求你也不可能彻底满足。怎样避免尴尬、内疚或者歉疚感，就要形成合理化模式，自己内心才能够平和。研究本能的攻击性，打着所谓研究事物的机理的目的，去破坏东西。你研究它的同时你就把它破坏掉。你打着研究它的幌子，事实上满足了你的破坏欲，攻击性。这些可能是有挫折心理的人，也可能是没有挫折心理，或者说心态比较健康的，你的心理只是研究一下。

拥有它清楚相信真正的拥有

研究本能潜力意识里的攻击性、破坏性、合理化

你研究它的同时，其实就把它破坏掉了

第二章 沟通交流中的常见心理与行为问题解析

——社会禁忌与沟通主体

2.1 拖沓情结

* 情结是指如果我们有些心理问题没有解决，或者是有些经历，一些体验给我们造成了一定的影响，就像纠结在一起的绳子，一层一层编制，一层一层叠加下去，就像海绵组织一样压在一起，这是个情结。情结你一拉，就拉出来，想牵一发而动全身，或者是拔出萝卜带出泥。情结往往不是一个事情，是一系列事情。不管是处女情结、恋父情结、恋母情结等等，这都跟他的过去的经历有关系，而且情结也跟情境有关系，特等的情境，特定的环境，特定的经历，特定的家族、特定的种族、特定的职业等等都可以形成情结。拖沓和拖延有什么区别？拖延是在行动上，拖沓加入了认知在里面。拖沓虽然是拖延，但是本身它有一系列的建构系统对它进行解释。比如说：就行泼妇一样，泼妇骂街，你为什么骂不过她？本身她有一套非常厉害的逻辑系统，而且它是万能的，她会在各个方面企图堵，你没有地方能够超越，能够直接放到她的核心的东西。如果不从道德上来说，泼妇本身反应速度、逻辑系统、建构系统是非常厉害的。拖沓不仅仅是慢，而且思考也相对慢。拖沓的人思维可能慢，或者不排除他的思维快，过于快，快到一下想到结果，他就可能不做了，所以说有些拖沓的人他的认知系统是顾虑重重，或者叫思考过多，不利于行动。理智化，过度的理智，过度调动理智的成分，其实看起来貌似很理性，归跟节点还是你不懂。你只是用理性的理由去包装自己，给自己找借口。人类制造借口方法太多，甚至有时候天衣无缝。如果你非常相信那些借口，你就不可能洞悉自己内心的东西。我们真的想能够洞察对方内心的话，首先你必须能够真正接纳对方内心很攻击性、破坏性，甚至一些非常重要的合理化的东西。

如果要是想真正地把问题解决，得有定格，定格拖沓的真正目的是什么？第一种可能冒险情结，我前面就是不做，到最后一刻才做。还有一种追求完美，我总想把最好的东西弄完，然后再交上去，而且会找到一个非常合理化的借口——慢工出细活。在内心里始终在追求完美，有很多构想，但是就是不动手，这才叫追求完

美。所谓的为了追求完美，并不是每天都在做，每天都在积累，跟心中追求完美结合，这就不是拖沓了。心中个每天都在想着万一做成会是什么样，有很多憧憬，有很多构想、构建，但是行动上就是不做——这就是所谓的追求完美。这个拖沓是什么呢？拖沓本身我们自己在和他保持一种隔离，什么是隔离呢？隔离——或许这个事情你真正做成了，可能对于你不并不是一件安全的事情。如果有拖沓的情结，最好是自己重新有一个规划，不要找那么多借口，最好的方式是直接。所以说：没有被修改得东西，永远不可能是真实的，没有被经常修改的东西，它是不可能真正成为可操作性东西。挑战的是你是否有真正的勇气和真实的价值相通。

2.2 容器

社会禁忌

今天——演变为社会规则

沟通主体 人、组织等

* 沟通最主要指的是组织或者群体，因为在群体当中每个人都会找到自己的位置，在这个互动当中慢慢地清楚自己的角色，或者社会对我们角色的期待，以及在角色中体会到的冲突。

* 容器。什么叫容器？比昂认为：可能人与人的关系就像一个容器一样，这容器可以是瓷的。陶瓷的容器在里面看不到外面。玻璃器皿可以称之为容器，或者说称之为设施，这些东西貌似看起来和心理治疗，或者建构心理学的事件，事实上它也是非常生活化心理事件。你和任何人去接触的时候，最终你们要形成一种关系，或者说叫设置。什么是设置？我们如何在这样一个场景之下自由的沟通和交流，自由的互换信息，同时最好是安全的，或者至少在那个现场觉得双方是讲信誉的，能形成一种信息的积累。

但是，最理想的容器是什么？人与人这样一种关系一种交流的平台是玻璃器皿，就是人与人之间一边沟通的时候却可以看到外面的东西，但是外面会和我们形成一种隔离，就是外面的东西不能打扰我们，但是我们却知道外面的世界是存在的。也就是说透过玻璃窗我们看到外面阳光，当然不是说阳光不是属于我们，只要开门出去，阳光非常清晰的直接照在身上，透过玻璃照在身上也可以，或者间接照在身上。我们可以清晰的看到这个世界，跟世界有一种沟通，但是我们要保留一种自我，一种安全，一种有限的隔离。心理学绝对不单纯从伦理上看，而是要去看到底发生了什么？我们为什么不能去适应这个社会？为什么不能去适应这个组织？为什么会莫名其妙的不喜欢一个人？事实上他也可能就是你不喜欢的那种人格类型。不喜欢就是要躲起来吗？很奇怪，越是不喜欢的人就是在身边存在。逃避不能解决问题，只有面对才可以。在你身边的某个恶人或者和你经常作对的人，是你建构出来的，这是从建构心理学来说，或者说是你需要他。因为如果你不建构出来这种关系，你会碰到所谓的死敌，你并不知道原来机子的胸量那么小。原来碰到这么样的人，你其实没有办法把所有的智慧都表达出来，而且经常还会怒火万丈，没有办法调整自己的情绪。其实，这是有意义的，也就是说：你建构出来的这样关系，建构出来这样一个和你作对的人，事实上把你的底线看出来。好处是：你可以非常清晰的知道自己的边界，非常清晰的知道自己，这是容器。

如果你有一个错觉，就是你在一个玻璃器皿里，隔着玻璃一样可以享受阳光的温暖，可能有时候就不愿出去，感觉这样很好，外面的世界其实也是我的。你可以堂而皇之的藏在玻璃器皿里。这肯定是不行的，因为所有的关系必须真正的接触，必须还要走出去，无论它是玻璃的，还是搪瓷陶瓷等等做的完全封闭的，看不见的外面光线的东西，其实都可能变成一种主动地自我封闭。自我封闭有的时候是人的一种本能。

被规定的自我，被约定的自我，其实并不是他所需要。躲起来会有一种自我隐私感。隐私感比隐私本身更重要。父母更想要知道孩子的隐私更容易加剧孩子的一种自我封闭，或者把自己的隐私藏起来，甚至可以埋下冲突的隐患。甚至有些时候父母眼里看到的这个容器，能够看到孩子在里面，并不知道里面是什么。孩子在很小的时候，或者在保护自己的隐私的时候，或者想形成这样一种自我隐私感的时候，他就需要这样一个安全的空间。一旦有了创伤，尤其有了心理承受，他就真的藏在里面，变成自我封闭。比昂发现了容器的问题，说：生活当中的设置和心理咨询、心理治疗的设置不是完全一样的。心理咨询设置和心理治疗设置一定要让，感觉到可以看到外面的世界，但是在这一刻在里面说的任何话，外面的人都不可能看到，环境是透明的，但是秘密就是秘密。之后，结束了，你要推门出去，体验到再多的东西，如果不在空气当中受到那一种滋养的话，还会慢慢的消失。

* 最理想的容器——玻璃器皿

外面的东西不能打扰我们，外面的世界是存在的。清楚自己的角色，社会对我们角色的期待，角色中体会到的冲突。心理学绝对不单纯从伦理上看问题，而是面对才可以。

* 心理学：抱持感（hold on）——抱住它，持有它，送出去。

生活当中注意：朋友之间的关系是什么样的关系？你要给他自由，他也会给你自由，关键时刻，彼此能够看到外面的未来。

2.3 认知吝啬

* 认知

认识同时要知道——结构化——观点、概念、方法、思维逻辑

认知，同时要知道心中要形成一种结构化——观念、概念、方法、思维逻辑等等。

吝啬，我们在用到认知的时候，是非常小心的。

比如：你要到超市买香皂，可结果你买了一大堆物品。

现场特殊设置和对象选择

认知选择系统崩溃

观念：注意广度

不同类别的东西呈现在你眼前——可同时选择 5 到 9 个

超过 5 到 9 个你的认知系统就会崩溃。心理是什么？是内心的需要和外面的供体之间不能平衡，于是而产生的一种现象，或者形成的一系列的过程。

外在的供给永远不能满足内心的需要。

内外的不平衡

情绪、情感、心理反应

正是因为很多信息大量进来以后，我们大脑做了大量的处理，或者说及时的进行处理，处理以后存储。处理的广度 5 到 9 个，可能就代表下面是各大瓶子，瓶子里面都是我们接受进来的信息，可以称之为知情意、认知记忆、思维表象、动机等等。在里面形成了一系列信息，但是你要把它拿出来。拿出来的时候，瓶子瓶口确实比较窄，可能每次提取 5 到 9 个，这样才能保证源源不断的关键时刻提取出来。但是我们并不知道，一旦一着急的时候，一下子拿多了就拿不出来，或者就乱了，这非常清楚的告诉你，增加了注意的类别，认知系统就失灵了。

认知系统失灵

从有计划的买到乱买

人力资源配置型的 被动型的失恋。

被动型失恋，就是女生太少。其实这是你的想法，未必。你到底会不会运用你的认知系统。我们都有非常丰富的能力，但是在提取的时候一定要非常小心。

刻板印象：

对一个人有一个固定的印象

印象不好

为什么不容易改？

因为你没有足够的时间。但是，如果从认知吝啬的角度来讲，因为可能你一生当中对别人错误的第一印象可能有成千上万，因为你的中央处理器每次处理能量是有限的。明明知道是错误的，但是，很多时候你没有勇气把所有第一印象排开重新处理一遍，中央处理器一下子爆掉。所以，你明明知道第一印象是错误的，你没有时间没有精力去更改，可能从某种意义上来讲误解就一直存在下去。

建议：既然知道很多第一印象都是错的，

或者说都是有问题的，

还不如来个心理上的大赦，

宽恕或者宽容所有给你带来不好印象的人。

* 注意广度的问题：

7 ±2 可以选择的对象问题，
中央处理器处理的有限能力的问题。
每次能够迅速的对你的印象进行选择或者更改

他的宽度和他的幅度是有限的

2.3 选择性客体

* 客体——认识的对象，当然有的时候主体和客体是融在一起的。

主体和客体融入的关系

* 投射型客体，见物如见人。投射型客体其中有一个功能——可以把一个没有生命的东西，把我们的情感注入进去，就变成了一个有血有肉得东西，甚至说就变成一个人。

选择性客体和投射型客体很相似，选择性客体就是在我们内心里面形成这样一个东西。有些时候客体和主体是融在一起的。 比如说： 在你自己的内心里形成一种体验或者是所谓的好或者坏。 在你内心形成一个好的印象、体验，同时形成另外一种感觉——坏的体验，这种体验把他投射出去，投射到外面的两个东西上，比如说一个桌子一个椅子，再把桌子椅子本身赋予了涵义，或者你投射给它，然后再把桌子椅子重新内设与内心，形成内心的两个客体， 这地方就表明了内设型客体， 这么做的目的是什么？是人其实生而孤独， 人这一生都在想办法处理孤独。 这是我们处理孤独的一种方式， 孤独真的是一种非常强烈的隔离感。 处理孤独是人类非常重要的课题，或者说是个难题。

* 孤独——隔离感

投射型客体内设于心，就是只要一想起来，这些内设性客体就会让我一下子如沐春风的感觉。

客体往往它其实更是一种体验的东西。

选择性客体会让你心中这样一种状况。 比如说： 你明明成功了， 特别高兴， 这个时候心里特别特别舒服，有一种强烈的幸福感的时候， 结果不知道问什么有一种莫名其妙的， 你心中又出现了另一种感觉： 这样一种幸福感能存在多久， 能保持很久么？心中有两种体验同时存在， 一但有好的感觉油然而生的时候， 有一个坏的声音告诉你说：那这个东西能永远存在么？这是一种体验——归因错误。

当你出现这样一种归因错误的时候，你的那种胜利和成功就会瞬间化为乌有。过于自信会伤害别人。选择性客体事实上是内设于心的， 我们内心的好的体验、 坏的体验投射到外面去， 投射到外面两个不同的物体或者两个事件当中去， 然后， 又把这两个已经染上好的体验和坏的体验的事物或者客体内设于心， 形成内部的两个客体——好的客体、 坏的客体。 这两个客体是通过意向实现的能力——他不在我身边， 他也能浮现在我眼前。

如果说你真正对别人有某些偏见的时候， 你回头想一想， 与其说那个偏见、 那个对象到底伤没伤害到你，其实并不是最重要的， 而是要真正明白你自己内心的体验——好的体验、 坏的体验形成了什么样的两个选择性客体。

第三章 心理动力学视角下社会沟通的行为结构

——团体责任与信任的再沟通

3.1 人机互动软肋之性别诱惑

有互动才会有关系，有关系才会有机会，有机会才可能有成长等等，但事实上这并不难。每个人都会有自己的软肋。 一旦在交往中软肋被戳中的时候， 就像高手在对决中一下子脉门被掐中， 命门被打中一样， 就会全身瘫软功亏于溃。性别诱惑就是很多人的软肋。

性别诱惑表面看起来的两个词其实背后有着非常非常深刻的含义或者性别暗示在里面。性别诱惑可以定义为异性诱惑， 异性诱惑在诱惑中是最难抵挡的。 性别诱惑很多时候就是个雷池。 这个雷池很多人想越， 但最后还是越过了， 最后形成了一系列的愧疚、 内疚等心理。 男性和女性在这个诱惑的比较当中， 谁抑制更强？不要以为抑制是伦理道德上的词， 当然也可以这么理解， 一直也是心理学当中很重要的词。 什么叫抑制？当你去认识一个东西的时候，或者说你已经认识到本质的时候，能够把观点坚持下去，同时能够把相关的行为完成。你认识到了人际交往当中一定都有代价， 认识到男女之间的交往一定会有代价， 但是你仍然还坚持去和异性接触， 和人去接触， 然后把和异性接触这样的行为继续进行下去， 这就是抑制。 你可以保证这样心理过程的完整性。

在抵抗异性诱惑方面，女性相对来说比男性更强。男性和女性谁是第一社会性别？谁是第二社会性别？女性是第一社会性别，男性是第二社会性别。女性对于抵抗外界诱惑相对强的原因——把孩子或者婴儿顺利地诞生下来，所以她必须要忍受外界的诱惑。男性也能抵抗一部分诱惑，不是完全不能抵抗，但是抵抗诱惑的能力或者抵抗异性诱惑的能力比女性差一点。男性会产生一种特殊方式去处理，通过习惯的抽烟喝酒等等其他的口腔满足方式来转移对于诱惑的、抵抗力差的问题。

于是就出现了婚姻，婚姻是什么？婚姻孕育生命、繁衍，是一种受到法律保护相对安全的一种诞生生命、孕育生命的过程。人类有一个比较长的生活依附期，依附父母、朋友等等，这样婚姻可以给他提供一定的保证。婚姻的另外一种功能是——抵抗诱惑。往往男性边界感不强，或者过于怜香惜玉，不太能搞清楚到底在什么样的界限当中和别人保持安全的距离，从情感上。女性边界感为什么比男性强？除了后天的社会化训练之外，还有前面讲的天然的一些东西——社会第一性别、母性，边界一定直觉比男性更准，所以女性处理起来相对容易一些。中年男性，当他心中有内疚感，不想再向前走，但是有点难以自控的时候，有些比较理性的，相对比较理性的男性，就开始主动示弱了。敢于求助，敢于示弱其实这恰恰是非常重要的社会发展能力。女性的帮助非常的正确，非常的直接，男性和女性之间的信任会有一个飞升，家庭的关系也会更加融洽。

性别的诱惑恰恰试出来了我们家庭的边界。

3.2 人际交往之生而平等

生而平等：指人生而孤独，正是因为每个人生而孤独，所以平等。因为孩子刚出生的时候，他手无缚鸡之力，他没有能力去安排自己，他只能依附别人，这就是创伤。但是也是机会，正是因为他非常无助的样子，一个人之所以有人能帮你，是有很多原因。假如你的可怜、你的无助是真实的不是装出来的，这样更容易得到别人的帮助。如果你的那一种孤单感、孤独感如果是非常真实的，更容易有人来帮你，因他也体会过相关的、同样的孤独。

人从母体里出生之后，因为他要和父母、家庭要有很长的生活依附期，以便以一种类似学徒的方式，学会各种生存技能，学会一系列动作方式、动作系统、掌握各种知识，那他必须能够获得家庭的信任，必须要拿出诚意——绝对依赖，而且必须绝对依赖。弱成为一种优势，当我们觉得这个人弱到不可能跟我们争夺任何资源的时候，我们更容易帮他吗？假如这个人弱到不可能跟我们争夺任何资源，我们是不是更容易帮他吗？也有可能。

能力：从心理学的意义上讲——就是你能顺利完成某个活动的心理条件。条件很重要。如果说你出生之后没有任何一个事情、任何一个活动都不能顺利完成它，你就不具备这样的心理条件，你没有这样的能力，那只能依附。婴儿和母亲之间一开始是共生状态，慢慢地开始个别化，开始分离。他和母亲像长在一块一样，是一种共生关系，虽然他偶尔会分离出去，但是又回来。

分离焦虑：我们依附于一个东西，一旦离开他，我们内心就有焦虑。事实上有很多关系真的是很微妙的，这就是分离的焦虑，他和他之间形成了共生的关系，明明两个人感情没有多少，但是这样的共生关系，比如：一起生活，吃饭等等。一旦这种关系没有了，还没有建立新的关系这样的真空期的时候。印证：事实上生而平等的背后是生而孤独，生而依附，生下来的时候不能决定自己的命运，只能依附于别人。那么：依附与别人，迟早要分离。母爱无原则，没有界限。父爱有原则，如果想要东西就要用代价来换。母爱对于孩子的爱是无原则的，真实的。任何人在交往的时候

生而平等就是大家都曾经有孤独感，都曾经有生理、心理的依附期，都曾经有过分离的焦虑。任何人在交往的时候，既然大家的背景都是一样的，其实大家都是平等的。没有不散的宴席就是分离焦虑。再好的宴席还是要曲终人散。还要回到自己的那个空间里，还要最后面对自己。既能独处，又能群居，这是一种非常重要的社会功能，或者社会化的能力。既能静，又能动。既能个体，又能群体。交往是平等的关系，不能把它变成贵族与贫民，奴隶主与奴隶的关系。朋友才是你一生当中时刻离不开的社会知识系统。珍重友谊本身就是珍重关系，珍重关系本身就是尊重生而孤独，交往平等的人的本性。

3.3 承担责任之温柔的陷阱

承担责任之温柔的陷阱大背景是在团体心理动力学背景之下的行为结构的分析。事实上团体的责任与团体的信任如何建构？醉酒（烂醉如泥）的行为有意义吗？有意义，也有价值至少有些人本能的潜意识当中通过这种方式在超越规则。

* 温柔的陷阱不是一下子在你面前呈现的，而是慢慢的渗透的。有些时候承担责任——有些时候是无意的；有些时候是有意的；有些时候也是一种凑巧。过于在意想保持独立性，想证明我都是靠自己。个性独立当中有一点是非常非常明显的。一个孩子当他从父母身边分离出来以后，自己想独立生活，接近于独立生活，他

最怕别人说：他是 XXX 的儿子，他太想他母亲（父亲）。因为他找不到自我。所以，他宁可发展出有一些错误的自我，对社会不是特别适应的自我。但至少他觉得这是我的自我，这是个个性独立的自我。

什么是独立？有资源充分利用，没有资源再靠自己。承担责任一不留神就变成温柔的陷阱。推卸责任也是人的本能之一。如果你过度替代他（孩子）做决定的话，他也会下意识的、无意识的、潜意识的把这个责任推卸再推给你，最好的方式是让孩子自己承担责任。承担责任的确是既是一门艺术，也是非常非常符合心理学一门的课题。假如父母过度的替孩子做决定，孩子即便遵从了你的决定，一旦出了问题，孩子潜意识当中、下意识当中、无意识的把责任推给你。所以，我们可以称之为——温柔的陷阱。如果你想失去一个朋友最好的方式，就是总是在最重要的事情上让他给你做决定，然后你又把责任推给他。在中国替朋友做决定是一种信任，如何避免温柔的陷阱呢？就用一个菜单式，或者那个小诸葛式的，我把这几个选项给你，让你自己选。貌似看起来多少有点狡猾，不是，其实如果朋友能够帮助自己的朋友，能够真正的承担责任，而不推卸额责任，这才是真正的朋友。

3.4 关爱与变相控制

爱是什么？爱肯定是关心，肯定是有依赖在里面。但是依而不赖，这才是真正的爱。有些时候我们会一种错误的感觉，特别是男人，觉得女人依附于自己，依赖于自己，女人就是自己的，这个想法是错误的。女人为什么会依附你、依赖你呢？一定程度上讲，是她示弱的一种智慧，她知道男人是很要面子的，知道男人在被人依附的时候会形成一种责任感，形成一种责任的价值的认同。所以，就可以继续的保持自己一种尊严感，这是女性依附于你的原因。依附和依赖大并但不是真正和你站在一起的，她永远有她自己独立的个性，所以说，当你总是有这样的一种感觉的这个女人是你的，甚至她都没有独立的自我而是你的时候，这个女人就可能会离开你了，为什么？当你这就么去说，这么去理解的时候，这个女人就看成或者知道你把她看成是没有独立性的、没有自我的，她恐怕只能通过离开你来证明她是有独立性的。什么是幸福？什么是爱？彼此之间的信任，彼此去依靠对方、依赖对方，给对方一种温暖，给对方一种价值感，双方赋予价值，然后共同存在，共同让这个价值不断地升华，是这样一种过程。千万不能有那种虚假的繁荣，以为她爱上你了，她依赖你，他就没有独立性了，这是非常错误的。

关心和爱有联系也有不一样的，关心很多时候来自于他的经验，爱当然也是需要经验，关心很多时候还是有很多的规划，爱也可能有规划，爱如果完全是规划就变成阴谋了。有善心，还要眼观六路耳听八方。有眼力价儿，眼里有活，这些经验也可能成为爱她的重要一种经验性的东西，转化为关爱。但是任何事情都是有代价的，仅仅靠关爱是不行的，为什么？因为人是一种非常复杂的客体，人有非常强大的逻辑系统和强大的神经系统，他不怕复杂。从某种意义上讲就怕平淡，一旦平淡逻辑系统就不能用了。一不留神，可能无意当中希望你造出一些复杂的问题来，来让我这机器可以保持运行。所以，复杂是不可能完全回避开的，或者说复杂的事情、纠结的事情其实本身就是对中央处理器的一次提纯，或者一次自动的练习、自动的清洗。平平淡淡是很多人的想法，但是后来很多纠结的事情还是注定会发生，不要从道德上来看它，这恐怕是一个思维逻辑系统。

变相控制是什么呢？因为人有羞耻之心，人有内疚之心，尤其是当你对我非常好的时候，我就会很在乎。爱别人的时候为什么不给自己留点余地，留点空间，给别人也留点余地，留点空间。当女人全身心的去爱某一个人的时候，甚至爱到极致连自己都不爱了，连自己的个性独立都没有了，连自我都不存在了。这种爱是非常恐怖，就变成一种变相控制，变成一种剥夺的爱

所以说这种爱本身就是一种剥夺，或者说就是一种变相的控制。

第四章 心理动力学视角下社会沟通的行为结构

——宽容与接纳

4.1 发展天花板

宽容与宽恕有什么差别呢？接纳与接受有什么差别呢？在你不正常的时候想要宣泄一下，想要调节一下，这恰恰都是很正常的。所以我们彼此都能够接受对方在压力状态下的某些不正常状态。如果一个人在任何状态下都正常，那他肯定不正常。如果一个人在某些时候不正常，这恰恰是正常的。不病那么多，只病一点点，刚刚好。宽恕某种意义上讲更大程度的宗教情怀。宽容更多相对来说是一个平等的状态——你中有我，我中有你，我的问题你可能也有，你的问题我可能也有。这就是一种相互的接纳。接纳往往是一个平等的状态下。接受有些时候多多少少是有一点些被动的，同样宽恕有些时候多多少少也有一点些被动，至少被接受宽恕的那一方有

一些被动的状态。事实上很多不平等是人们交往中的不平等，所谓交往中的不平等都是建构出来的，或者想要获得心灵上的优势，然后你才想高屋建瓴、高高在上。事实上我们彼此之间的关系是平等的。

发展天花板事实上似乎与职业有关系，发展是一个人一生要去处理的问题。人的心理是毕生都要发展的。人的心理是由早期经历、以前创伤经历引发的。或者说跟潜意识、或者说个家族的威权有关系、或者说跟父母抛弃你、虐待你所形成的心理创伤，等到环境一下子把你的创伤激活的时候，可能你就会瞬间爆发出来，这就是情景再现。如果一个人不能反身向后，不去看他的家族的发展史，不去看他的种族的背景，那其实仅仅从一个小小的家庭来追溯一个人的心理问题的原因，这其实还是比较狭隘的。而且从发展来讲，如果一个人不能当下觉知自己当下的状态，同时又不能以发展的愿景来看未来，这也不行。预则立不预则废，就是要用发展的眼光看未来。因为任何一个人，比如说现在他可能是你的敌人，或者可能是你的对手，不排除将来会是合作的一个方向。如果你没有一个发展愿景的思考去看问题，就容易心胸特别狭隘，只是纠结于过去的某些情结、某些创伤，是不可能真正解决问题的。所以，宽容和接纳是一样的一定首先要往后看，所谓后就是过去看，看看最开始这个家族、种族、民族等等那个大的背景，然后同时再看看未来，未来还有没有新的发展，或者彼此之间的合作可能，只要彼此之间还有合作的可能，那你就尽可能地搁置争议。

你真的不想失去一个朋友的最好方式是什么呢？你记住他对你的好，忘记你对她的好。否则，你会失去他。

4.2 冲突与接触

冲突事实上是非常重要的。心理冲突，内心有需要外在的条件不能满足。心理冲突是外界给你的条件跟你内心的需要不能匹配而产生的。而实际上的冲突是语言冲突、肢体冲突。语言的冲突它的代价是最小的。肢体冲突在先，语言冲突在后。是因为在最开始的时候，语言冲突是为了减少肢体冲突所造成生命的消亡。其实语言他真正的目的是以一种发声的口腔的冲突，来回避肢体的冲突。事实上语言的出现是为了缓解肢体冲突所造成的生命代价。如果对方和你发生语言冲突的时候，你常常用一种肢体冲突来回应的话，那恐怕在你内心层面上是这么认为的：你其实根本不敢、或者不善于通过语言或者逻辑的系统来和他对决，所以你能通过粗糙的肢体冲突来替代。真正的勇者，肢体冲突永远是最后一步。但凡能够用嘴解决问题，就不要用拳头来解决。南方人和北方人谁的语言系统更发达？很显然是南方人。语言的冲突、逻辑的冲突是冲突当中的最高境界，而且还是无意而功业。男性和女性本身在语言冲突的时候女性往往更容易占上风，女性她的本身语言系统就比较发达，而且发展的比男性早，同时逻辑上也比较机智。冲突实在不能避免的时候，尽量用语言冲突。肢体的冲突从某种意义上讲是人与人接触非常重要的一种方式。肢体冲突是人与人的无缝连接。正是因为你不断的挑她的理，正是因为你看不爽，其实你们俩就有冲突，有冲突接触的就会越来越多，接触的越来越多其实你们的关系就越来越近了，一但你发现你们在观点上的方面，价值观方面或者在你的行为模式、生活方面、价值方面有相似方面，一下子就可能破茧成蝶，成为一对鸳鸯。

有时似乎冲突和接触是一回事。

4.3 互动与言语表达误区

语言的交流当中事实上有很多的含义在里面。当语言把它分析到极致的时候，就会变成一种非常抽象的东西。语言并不是像大家想象的那么普通，它背后有非常非常复杂的结构在里面，表达的误区这就是所谓的误解，正是因为有语言的存在，正是因为你在解读的过程当中每个人他的人格不同。假如我们在解读这些语言的时候，在解码这些语言的时候，一但出现了某些偏差，就可能失之毫厘，谬之千里。语言系统正是因为人类在为了避免冲突的时候，赋予了语言极其复杂的含义，或者说用一些非常复杂的逻辑结构想办法把你和我隔离开。语言本身如果过于抽象就会把你和他隔离开。只可意会不可言传。语言的出现是人类的第一次的心理创伤。很多东西明明是意会然后不用言传就可以了，但是如果一旦用语言一表达，可能出来之后，意义就变了。因为发射出来信息的这一个人是一种状态，接受信息的是这一个人是另外的一种状态，误会就可能慢慢形成。语言的出现一个方面可能是改变了动不动就用肢体冲突来解决问的方式、或者危险方式，但是同时也增加了人际交往的复杂性。因为语言太微妙了，语言在解构的过程当中几乎是一个特别特别深邃的哲学思维，或者非常深邃的推理学、逻辑学，或者逻辑学的这样一种思维。

语言它在表达的时候，它涉及到叫交际成本或者语言成本。语言成本是什么？我爱你不是因为你，我恨你也不是因为你，其实我之所以恨你，是因为把我不喜欢你的我自己投射到你的身上，然后我表面上恨的是你，其实恨的是我。我们人类事实上发展出来语言之后，还发展了很多专业语言，那么这个专业就是在各个行业之间形成了隔离。

陌生人进入陌生世界，因为专业已经成为一种隔离。图画是非常直观的东西，图画的最大好处就是超越

种族、超越民族、超越文字来形成共识。语言到了一定程度的时候，其实变成一种非常非常重要的隔离工具。尽量可能用非常直观的、生活化的、普适性的语言来表达，尽量降低所有人的交际成本和语言成本。

4.4 流言的群体无意识

流言是什么？谣言、谎言等等。就是在语言信息传递的过程当中它出现了一种非正常的状态。我们的思想、我们的行为是否能适应外在的环境，或者说在互动当中能够正常的生存。我们所说流言事实上是没有经过正常渠道传播的东西。很多人对于从一个正常渠道传播的东西他不一定是不相信的，但是也未必全信。为什么？因为有的时候一种主流文化传播的一种东西，久而久之可能会变成有一定非常有结构化的东西。我们经常接触一些有结构化的东西去传播的话，慢慢地我们在有些人在内心里形成抵抗，我凭什么被动的接受你传递给我的东西呢？即便他是正确的，我要通过我的选择来听一些不是通过你的渠道来传播的东西。流言不是通过正常渠道或者说主流渠道来传递信息的过程。

* 群体无意识，就是群体在某种压力下形成的某种共识，这样的一种共识会让他们出现群体的行为而这种行为是恰恰正确的，或者是当时的最佳选择。当流言这样一种信息如果与群体无意识结合的时候，就容易形成一种什么样的东西呢？在社会心理学里经常讲，叫做群体无意识、集群的冲动。

* 集群的冲动

第五章 心理动力学视角下社会沟通的行为结构

——社会行为与社会人格

5.1 社会行为——刺激与反应的驿站

社会行为——我们人彼此互动，然后遵守彼此之间的规则，共同组织一个团体，或者说建立一种规范，这样的过程。社会行为指的是如果说社会或者外在的世界给了你很多刺激，我们去主动反应它，然后让我们的反应有意义的，而不是被动的、盲目的，这样一个过程就是社会行为。外在的一些事物的意义本身使我们赋予它，他本来是存在的，我们赋予给他。我们赋予给它含义的时候，它反过来就会回应我们。正是因为我们赋予了很多事物它本身的含义，这些事物就有了生命，反过来这些生命的客体会陪着我们度过慢慢长夜。

孤独莫言孤独事，明月清风静听心。孤独和孤独的差别。孤独是一种非常落寞的一种情绪反应，自己一个人感觉到没有人理自己、没有关系、没有人呵护自己、孤零零的、没有价值、没有人需要你等等，这样一种自我否定的状态，或者接近于自我贬低的状态。孤独是我自己一个人但是我可以做很多事情，我可以自己写一篇稿子、可以自己看一本书、可以自己静静的听音乐、可以自己看一场电影、可以自己在林间慢慢地踱步等等，这是我的一个自我体验的过程。当然孤独本身不等于说一点点缺点也没有。如果一个人孤独的话，真正变成孤独求败天下第一高手，也容易形成一种自以为是的東西。当然如果能把这个处理的更好一点，那就完全变成静下来的时候自我体验、动起来的时候和天下人为伍，这是非常好的动静结合的东西。这就是社会行为，我们赋予了它的含义，所有的行为都是有意义的，而且我们赋予含义的意义的行为之后，行为对行为的解释。任何东西你在分析它，分析到极致的时候，它可能会变成一种非常抽象的东西。

* 社会人格，人格是气质和性格。气质是先天的秉性，性格是后天训练的东西，社会人格就是我们在社会行为的整个过程当中的时候形成的相对比较稳定的人格的特制。社会行为是刺激和反应的过程。刺激——当你和外在的世界、事物去沟通的时候，假设突然间有人在你面前把杯子摔得粉碎，你会觉得很生气，为什么？或者你会莫名其妙的把你手里的东西破坏掉，但是这个刺激的本身是有特定的含义的。这个刺激和你的人格特制、你的环境、你的职业可能都是有关系。貌似看起来的一般的所谓的社会刺激，其实他背后有着非常非常丰富含义。

概念是知识和经验的高度融塑，因为本身很多知识是碎片化的东西。大脑的记忆是表象化的，它本身像照片一样一张一张压缩到一起的，每一张照片的背后都有很多的含义在里面，所以说它是压缩版的。所以，你的记忆要么通过压缩图片的方式来记忆，或者是通过逻辑结构来记忆。这说明，所有的我们形成的观点都是一个高度凝缩的过程。概念是什么？高度凝缩化的、结构化的、逻辑化的。社会行为事实上它背后是由很多刺激所引发的，而在这个行为出现之前的时候，我们有很多概念化的东西在里面，或者说还有投射型客体在里面。任何一个刺激的产生都不是凭空的，任何一个纠结的出现都不是没有意义的，所有的冲突、所有的问题、所有的刺激、所有的纠结其实都是有重要的含义在里面，什么含义？就是你解决一切问题的线索。

5.2 社会人格——莽撞人、计划人、忧郁人、万能人

莽撞貌似看起来，莽撞的背后是有内容的。不要以为粗人没有智慧，不要以为俗人没有智慧，不要以为

懒人没有智慧。当你去鄙视一个人的时候往往证明你的智慧可能不如的对方。人格，从传统意义上讲分气质和性格两部分。气质是先天的，性格是后天的。反应的速度、情绪的快慢这些是先天的。莽撞人——他内心里就会形成这样一种东西，如果想规避风险，最好的方式是快。计划人——要想安全，要有计划、要有规划、一步一步来，而不能莽撞。忧郁人——很多所谓的安全、很多所谓的危险，那只是人们想出来的。最大的不安全，不是外面的不安全，而是我是不是有一个白日梦可以做，我是不是可以活在我自己的梦里。万能人——比较懒，多一事不如少一事，综合性的。

人格，也许一个人的人格它是摇摆型的。也可能有莽撞的，也可能有计划的，也可能有忧郁的，但是他各有优缺点，在不同的环境下他可能会变化。怎么规避气质本身的风险呢？靠性格。性格是相对比较稳定的，通过社会训练而形成的东西。莽撞人的性格的优点：一下子可能看到事物发展的正确方向。必须要在他自己人格修通当中他也要不断的修炼，修炼他后天的性格。

家庭是个减压阀，家庭是个最真实的地方。回到家里这样一种减压的状态，或者说一个减压阀的状态，恰恰证明了家庭的重要性。在外一个样，回到家变成另外一个样。就是你通过后天的性格训练，暂时弥补气质上的不足或者气质方面的隐患。所以，在职业环境之下，一个公开的场合可以保持一种均态，或者保持一种平衡的状态，直到坚持回到家里，所谓你露出原形。回到家里，这样一个减压阀的状态，这恰恰证明了家庭的重要性。这不是虚伪，而是一种软着陆。如果彼此之间双方之间都是有职业压力的，就要更加能够理解。人格当中的气质前面的东西，我们要理解这是不能改变的。而性格后天是可以通过不断的训练，来弥补气质本身的不足，同时还能进一步保证气质当中的优势的东西在安全的时候表达出来。所有的心里的东西，它真正的目的不是束缚人性，而是让我们在各个方面的寻找自由。技术的真正目的还是为心理服务，还是为人的自由服务的，为人的需求、满足服务的。

5.3 公正与隔离

* 公正，价值中立——历史主义，史官性的思维——你可以不同意它，但是你必须尊重他。公正——你要尊重你的对手真实存在的价值。如果你的对手存在的价值你却忽视，或者重伤这个价值，其实一定程度上也会降低你自己的信誉。你的对手明明是个强人，你把他说很弱的人也没人相信，反倒别人认为你心胸狭隘。而公正的背后是羡慕和妒忌。心理学家维雷纳卡斯特写过一本书《羡慕与嫉妒》。羡慕的同时也就是嫉妒的另外的一面。怎么能够公正、能够真正的承认别人的价值，然后同时又不会有自我否定的前提之下，去评判别人的价值，或者肯定别人的价值。既不能波及，又不能厚己薄彼。做人即有礼有节，又不卑不亢。我可以尊重你，但前提我不能卑微，我可以赞同你，前提是不能自我否定。

* 隔离，假如你经常用一些非常概念化的东西和别人说话，别人根本就听不懂你说的话，当然你也可能只是很高深，但是你的知识不能被别人所认可的话，还有什么用呢？所以，任何一种大雅的形式，或者大雅的理论绝对可以以一种大俗的形式表达出来。隔离一定要非常小心，不要故意玩抽象，然后和别人保持一种隔离。公正和隔离如果把它所结合之后，当你过于强调一种公正的概念的时候，过于强调你是代表什么什么东西的时候，这个时候反倒不容易保证你的公正，相反更容易给别人造成伤害。貌似看起来是伦理的东西，事实上是涉及心理上的东西。公正和隔离看起来是伦理上的东西，事实上背后还有很多代价的考量在里面。

即便你娶的是一个凌波仙子，你也要和她过日子。梦总会醒的。女性非常现实。不是对错的问题，没有参照系，就不可能没有评价，没有评价你的家庭或者婚姻到底是否合适，谁也不知道。一个人首先敢于接受别人的评价，然后在有资格去评价别人。一个家庭不敢接受外人的评价，它注定是虚伪的，或者注定不会长久，经过评价和洗礼之后的家庭其实才是更有生命力的。否则，你自己追求的那样一种公平，这样一种公正，或者评价的公正，只不过是隔离其他人的对你评价的一个借口，只不过是把你把自己隐藏起来，最后变得越来越自我封闭的一个借口。

5.4 恋物与精神洁癖

恋物确切来讲是物质依赖或者沉溺于这样一种感觉。精神洁癖和我们追求的目标有关系，或者说和我们的成长经历有关系。恋物就是物质依赖的一种方式，它是一种替代，替代我们某些不适合的或者不正常的一些心理行为的一个结论。精神洁癖是一种偏执行为，相对来说是一种偏执行为的状态，他不是变态，但至少是有问题。事实上如果作为一个人来讲，他没有他所喜欢的东西，没有他所沉溺于的东西，当然也未必是正常。他总要有喜欢的东西，这样才可以把心里的能量固指在一个东西上。

既然酒是水火相容的东西，人与人为什么不能相容呢？与常规饮酒的文化暗示不同，酒精依赖呢不一样，他完全变成一种生活方式，甚至是一种自我刺激的东西。一个人之所以去迷恋网络，一个人如果没有能力恋人他就更容易恋物，它是一种替代行的，我们称之为代偿性的方式。恋物——物是没有生命的，拿过来我想怎么

摆弄就摆弄，我想怎么摆布就摆布。精神洁癖——它的反面就是极度邋遢，甚至可能会形成一种反社会行为。如果一个女性对一个男性有过度的理想化，就是你一定要变得非常的优秀，如果你不优秀我就说你是废物，当我说我是废物的时候。精神洁癖还有一种反向形成，它不是向清洁那里发展，而是想肮脏、邋遢那里发展。如果男人奋起可以，如果不奋起就会变成邋遢大王，你不是说我是个废物吗？那我就变成废物给你看。

处女情结，过于强调的时候，这恰恰证明你对于情感的精神世界的把握更有问题。一个真正的精神世界里的东西是不会完全强求什么处女情结，而要体现的是一种包容。当你去刻意追求精神洁癖可以去追求处女情结的时候，事实上这个东西已经变成恋物品的东西，已经背离它本身的东西。因为有些人潜意识里有这样一种东西，我只有让你内疚了，然后我才能控制你。恋物的本质是越是不能恋人的却恰恰就是恋物。精神洁癖，当你恋物的时候恰恰反映的是——你根本没有足够能力去恋这个外面的人或者他的灵魂。

第六章 团队管理模式

6.1 团队管理模式孵化器——奶妈式的无条件管理

团队的管理模式貌似看起来是个主动创造过程，其实也是经过不断地孵化，慢慢的从员工来讲或者组织形式来说，是个逐渐的慢慢细化的过程。孵化模式，激情式的野兽的模式管理或者叫野兽式的野蛮管理，鲶鱼式的管理，奶妈式的管理，授权式管理等等。母爱与父爱的差别，母爱是无原则的。0-2岁是以自我为中心，只要你给他东西吃，他马上就吃，马上即可就满足的方式。主体客体不分，错觉是好像长在一块儿。弗洛姆讲：母爱太汹涌，可能就没有参透孩子他的这种哭闹表达的目的是什么，是为了证明自己的存在。当孩子这样一种想法慢慢出现之后，孩子正要走向另一个重要发展阶段，开始有个性独立。从这个意义上看，似乎妈妈式管理模式是有一定的问题，要就给无原则的给，并不能区分孩子到底要什么。但是与奶妈式管理模式还是有区别的。一旦母亲发现孩子他想要什么东西呢？要文化，要教育理念，要生活的方式，要处事的哲学。好，你需要我也可以给你。奶妈不是，奶妈的目的更主要是让婴儿活下去，给他足够的乳汁，能够保证他生存的资源。一旦孩子觉醒，需要母亲把一些文化、传统、生存的经验、生活的经验、教育的理念等传给他时的时候，奶妈是很难给的。奶妈式的管理可以保证员工的生存，可以保证这个公司、组织有相对生存的资源，更多是物质资源，当然包括金钱之类。想让他给公司、组织带来非常先进的管理经验，他不能给公司、组织这些非常深邃的理念，只能提供基本的生存资源。没有任何一种管理模式是独立的。奶妈式的管理优势是什么？假如这个管理者接界线非常清晰，比如只负责筹钱，只保证生存的资源，具体的管理理念找专门从事职业管理的人，或职业经理的人，或者有董事会，或者相关的中层管理着，各司其职。什么时候最危险？比如说：筹钱的奶妈突然间也改写更张了，想搞搞管理，想涉入职业经理人的事情的时候，当他超越了这个界限的时候，这个企业已经濒临崩溃。

任何的管理模式都有它的问题，纯粹的妈妈是管理，对孩子太好无原则，什么都给。奶妈式的管理模式虽然问题是：只是有这样的一种模式，没有引进职业的经理人，没有专门的决策系统，那这个企业恐怕也很难维持。无论你有什么理念，有服务意识其实才是最重要的。在家庭中学服务，在孝道中学管理。

6.2 团队管理模式孵化器——鲶鱼式的精英管理

并不是简单说在一单位、组织有一个鲶鱼在里面让他运作，让他变得充满活力。鲶鱼的层次并不高，在一个组织更能体现其他人很高贵、水平很高，很精英，然后我和他之间有差距。这样既能满足其他人的精英情结，也能让这些精英们感觉尊贵感、差异感。既然鲶鱼式的人可以进入到我们组织当中，是不是组织出现问题了？有了危机感。

任何组织，你不用刻意弄一个鲶鱼进去，一个组织当中都会有。鲶鱼不一定是你所想象的层次那么低，他只是在关键时候可能引发冲突。这个鲶鱼或者是真实存在的人或者是事情。他会触发其他人所谓的致命点或者命门，激发其他人对它的攻击，打成一片乱作一团，事实上这个组织因为这个对立而充满活力，有冲突一个单位才有机会才有活力。鲶鱼可能是人或者是事，这个事就是个鲶鱼，然后大家那这个年与时间来说事。比如：夫妻之间吵架，为什么有时候中国的夫妻愿意要吵架呢？那其中一点就是，婚姻太长，怎么办？定期要热热身，找找茬而已。激起互动，有种存在感，组织变得有张力。其实鲶鱼式的精英管理模式，精英的团队更需要冲突，这种冲突随心所欲不逾矩。

6.3 团队成员的合作模式管理

团队成员的类型：

* 画家型——写意型、工笔型两种。写意型的合作模式：老板你告诉我这事给怎么做？你就告诉我一个愿景，一个目标，一个基本的上线，剩下的我肯定完成。因为我画的是写意画，给我事不用给我具体细节，让我做可以你必须相信我。具体的细节你不能涉入，只要最后你的目标，愿景我能完成。非常能够考验领导者或

者最大的组织者信任度和能不能真正的放权。这种人往往都有非常大的发展空间。工笔型的合作模式：领导不用给我愿景，你就给个模板我会百分之百做出来，百分之百复制出来，复制多少都可以。不管给我什么我都能复制出来。这就是非常明确地服从者和执行者，

* 清教徒型的员工：他最喜欢愿景，他可以把公司的发展目标变成一种信仰，甚至一个公司或者大的组织真正具备清教徒型的员工很少，清教徒型的员工是这个组织的发起者，或者发起者之一。清教徒型员工工作的力量，主动性、积极性、创造性是很强的。要跟对人，考察他，把愿景实现或者共同创立一个愿景。能够把目标变成信仰，力量、主动性、积极性都很强。

* 脱口秀型的员工：非常善于表达。比如：推销员，即便是这个产品没什么可说的，他还能和你侃侃而谈 2、3 天。他这样能够让你对产品增加印象，虽然有些硬性植入，但是让你想产品的时候想到这个非常有个性的人。面对这些人的时候，你在发怒的时候你已经被强迫，你为什么被强迫？他已经给你了某种暗示，在语言上已经给你一种施压方式，一旦语言系统被压住了，心身都是结合的。就像是你特别惊讶的时候，你想说话就是说不出来，跟着有些相似。他一下子就把你的语言系统压制住的时候，你似乎下意识的身体都不能动了。

* 运动员型——飞碟性、射手型。这种形象点的叫：移动电话移动打，假如让他坐在那打，脑子里就一片空白，只要让他晃悠，思路马上就来了。在运动中创新思路源源不绝，只要一坐办公室，好像头脑僵化了，很多创意都没有了。运动型的员工不要让他坐办公室，让他名山大川到处走，而把他的运动中的创新能力发挥到极致。

* 三流哲学型的员工：他自己本身的观点，或者他自己永远有一个自己的逻辑系统，别人很难说服。比如：公司有个愿景、有个文化，但是你想用你的文化植入到他的内心，是很难的；但是你想用你的逻辑替代到他的逻辑，是很难的。我心中的逻辑不和公司的逻辑相对抗，就已经很给公司面子了。很多时候都活在自己的逻辑系统里面。你很难说服我的，只有我用我自己的逻辑来说服我自己，才算真正说服。