

心灵的七种兵器

武志红 著

虔诚的心，
可以救渡生命有罪者。
贪婪则坏了
属于自己的心灵兵器——



Table of Contents

序言：坏情绪不是你的敌人

心灵的七种兵器之一：最纯的悲伤帮你告别
悲惨往事

心灵的七种兵器之一：最纯的悲伤帮你
告别悲惨往事

她的拯救者：一次最深的悲伤

她计划明年去巴黎学设计

以后我只为自己跳舞

“悲伤，是完结（悲剧）的力量！”

悲剧性是我们心灵的养料

“死而复生”成了她的“悲伤后遗症”

把路断掉，会更有生机！

最纯的悲伤宛如天籁之音

抑郁：没有完成的悲伤？

他越爱她，她越担心分手

自然的悲伤，是一种治疗

太爱他，所以不能嫁给他

心灵的七种兵器之二：愤怒，你的力量之泉

心灵的七种兵器之二：愤怒你的力量之
泉

以前，他是没脾气的小孩

后来，他是乱发脾气的成人

找到愤怒的源头，就可得救
愤怒，是对入侵的直接反应
性和攻击：人类的两个基本欲望
不生气，就用行动表达攻击
愤怒，帮你认清自己的价值
心灵的七种兵器之三：内疚，和谐关系的调节者

心灵的七种兵器之三：内疚和谐关系的调节者

“完美太太”吓走丈夫

她永远是问心无愧

她把内疚转嫁给了丈夫

分析：逃避内疚的两个模式

禁欲者的模式

助人的模式

启示：放弃绝对的清白感

固守清白感，关系就不可改进

你不报复，其他人会替你报复

容纳轻微的内疚感

心灵的七种兵器之四：仪式，引导心灵的蜕变

心灵的七种兵器之四：仪式，引导心灵的蜕变

仪式帮你直面人生

仪式宛如一道门

结婚需要仪式，做妈妈也需要
离开家是重要的成长仪式
我们的心灵需要一个“瓦尔登湖”
生活中处处可以作心灵的仪式

心灵的七种兵器之五：恐惧，揭示生命的真谛

心灵的七种兵器之五：恐惧，揭示生命的真谛

心灵的七种兵器之六：关系，我们心灵的镜子

他养了一条又脏又丑的狗
丑狗受到了他的特殊宠爱
我要保护它像保护我自己一样
他认为自己很难看
我们的心灵常玩“刻舟求剑”的游戏
我们很容易把成长的责任推到亲人身上
每一次迷恋都是认清自己的最佳时机

心灵的七种兵器之七：接受，带你走向自由之路

心灵的七种兵器之七：接受，带你走向自由之路
接受过去
接受当下
接受悲伤
接受愤怒

接受内疚
接受恐惧
接受关系

序言：坏情绪不是你的敌人

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：2338856113 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号名称：幸福的味道 id：d716-716 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读 网址：<http://www.ireadweek.com>

研究生二年级开始，我陷入了严重的抑郁状态。

这一状态，持续了约两年时间。

抑郁的原因很老套，我失恋了。

抑郁的后果很严重，这两年期间，我的学业荒废了，到研三结束时，我才拿到了33个学分中的三分之一，而这也基本上是研一时的功劳。

因此，我申请了延期一年毕业，读了“研四”。

研三和研四期间的暑假，我逐渐走出了抑郁状态。

研四初，一种轻度兴奋状态替代了持续已久的抑郁状态，我变得话很多，而且很精彩，有朋友半开玩笑说，她已对北大失去了信心，因为她认识的北大学生一样很浮躁，失去了北大的传统，但她终于在我身上看到了北大传统的影子，也有朋友说，我应该把这些话写成书，一定能畅销。

现在，我已出了四本书，书中文字至少四分之一的功劳可直接归到这两年抑郁状态中的思考，而这两年的间接贡献，就更不该如何衡量了。

可以说，这两年，是我生命中收获最丰的两年。

然而，先抑郁，再兴奋，用心理病理学的术语讲，我这是躁狂抑郁症，这可是极其难治的一种心理疾病。

对躁狂抑郁症的治疗，尤其是对抑郁症的经典治疗方法，有着这样的逻辑：抑郁是不好的，必须减轻甚至消灭抑郁。

治疗抑郁症的经典药物“百忧解”的命名，便是这一逻辑的经典体现——你很难过是吧，我这

个药可以让你快乐。

崔永元发明的词汇“微笑型抑郁”，也道出了对付抑郁症的通常办法：用快乐战胜悲伤。

这也是我们对待一切所谓的“负面情绪”的办法。

印度哲人克里希那穆提说，一切问题源自我们拒绝接受真相。为了拒绝接受真相，我们刻意朝相反的方向走，当我们这样做时，我们就会陷入“反相”的泥潭中。

譬如，你愤怒，但你觉得愤怒不好，于是你表现得更有善意，但愤怒积攒太多了，突然一天你爆发了……

譬如，你内向，但你觉得内向不好，于是你变成了一个朋友极多的人，但当别人问，谁是你的知己朋友时，你却发现，你心中没有一个真正的朋友……

譬如，你焦虑，但你觉得焦虑不好，于是你表现得总是波澜不惊，但你得了胃溃疡、十二指肠溃疡……

……

我们常说虚妄，由“反相”组成的人生便是虚妄。

研究生期间的抑郁令我明白，抑郁不是我的敌人。相反，当我接纳它，理解它，它便会成为我心灵的养料，成为我不可思议的力量源泉。

这本书中，我的一篇文章的题目是《坏习惯不是你的敌人》，这个句式可以套用到很多地方：

自卑不是你的敌人；

愤怒不是你的敌人；

悲伤不是你的敌人；

焦虑不是你的敌人；

恐惧不是你的敌人；

.....

它们其实都是你心灵成长的“兵器”，它们之所以会成为敌人，只是因为你把它们当成了敌人。

中世纪，一个学者研究数学，某一瞬间，突然有了一个重大突破。这时，天上响了一声暴雨。

他想，这是上帝对他发现可怕奥秘的警告，于是恐惧起来。

这种恐惧的另一面，显然是沾沾自喜。

我也一样，研四时，我总有点沾沾自喜，觉得自己发现了一个大秘密，而这个秘密，好像知道的人还很少。

也在研四，我偶然读起了日本作家村上春树的小说。他的小说中常写到，男主人公有时会潜入井底一段时间，而当他们从井底出来的时候，他们身上就多了一些不可思议的能量。

对此，我很有共鸣，我想我那两年的抑郁，就是潜入潜意识的深井。

村上春树的小说并没有消除我的沾沾自喜，我只是觉得不那么孤独了，我心中的智者除了自己外，又多了一个旅伴。

但再以后，我才知道，西方有一个词汇“the dark night of the soul”，翻译过来即“灵魂的黑

夜”。

西方许多哲人都说过，不必抵触“灵魂的黑夜”，相反当拥抱它，当你做到全然地拥抱“灵魂的黑夜”时，它便给你巨大的能量。

原来，我的经历，只是佐证了这一早已被许多人认可的哲理的小小的材料而已。

不过，相比这一提倡拥抱真相哲理，这个世界上更流行的，还是执著于“反相”的道理。

例如，多数人还是将抑郁症视为洪水猛兽，或起码视为心理健康的敌人。至于自卑、愤怒、焦虑和恐惧等负面情绪，一样是普遍被视为不好的东西。

如果你常被这些体验困扰。那么，我郑重建议你，我这本书值得买一本。顺便告诉你，你买我一本书，我就可以赚约两元钱。

以前，我会伪装得好像不在乎钱，觉得那样太俗了。

现在，我学会了接受自己这一点。

我也希望，我这本书，能帮你接受自己

的“坏我”，能帮你从所谓的负面情绪中汲取力量。

心灵的七种兵器之一：最纯的悲伤帮你告别悲惨往事

任何真切而纯粹的情绪、感受和体验都是大自然的馈赠。

假若你学会敏锐捕捉并坦然接受它们，那么你就会发生不可思议的成长。

所以说，真纯的情绪、感受和体验都是“心灵的兵器”。

心灵的七种兵器之一：最纯的悲伤帮你告别悲惨往事

一个人在原生家庭中的关系决定了这个人的心理健康程度。这是临床心理学的一个基本理论，用我的话概括来说就是：问题，在关系中产生。

不过，总会有例外，我们总能见到一些特殊的人，他们的童年非常非常悲惨，但他们却拥有很健康的心灵。

她的拯救者：一次最深的悲伤

在广州建设六马路上开着一个时尚小店的24岁的成都女孩Z就是一个例外。

她是成都人，两岁时，妈妈与爸爸离婚，从此失去联系，一直到现在都不知所终。她爸爸是个花花公子，对女人很殷勤，情人不断，但对女儿一直缺乏关照。

爷爷奶奶对她不错。但是，她5岁时，奶奶去世，6岁时，爷爷去世。其他的亲人中，姑姑对她很好，当爸爸把钱花在情人身上而忘了她的

学杂费时，都是姑姑帮她垫上。

这是很糟糕的童年，这种条件下的孩子，一般会有种种心理问题。

幼小的Z也不例外，她特别在乎别人对她的评价，特别惧怕被亲友、同学和同龄的孩子疏远甚至伤害。为了讨好别人——尤其是同学，她用过各种各样的方法，但是，没有一个同学喜欢她，大家总是嘲笑她，嘲笑她穷，嘲笑她的衣服有多难看。她还记得，一次学校要换书桌，交几十元就可以将破旧的木桌换成漂亮的铁桌，其他同学都交了钱换了新桌子，惟独她交不起钱，于是全班只有她一个人的是破旧的木桌，其他同学用的都是崭新的铁桌，那种对照分外显眼。老师把她安排到最角落的地方，同学们也常去奚落她。

这样的事情经常发生，她终于承受不住了。小学四年级的时候，她想到了自杀。她接连想了好几天，问自己为什么要活着。

最后，一个人的时候，她拿出一张纸，这边写“活着的理由”，那边写“死去的理由”。这边只有寥寥几个，那边则是长长的一列。

写完之后，看着这张纸，她感到无比悲伤，于是哭起来，开始是啜泣，但慢慢变成了号啕大哭。以前她也哭过不少次，但没有哪一次如此伤心。

她哭了好久好久，仿佛都没了时间的概念。但哭到最伤心的时候，她内心深处突然蹦出一个声音对她说：“你很惨，非常惨，但你有力量好好活下去！”

她计划明年去巴黎学设计

这句话救了她。

本来，当看到“活着的理由”如此之少，而“死去的理由”如此之多时，她已决意自杀，但内心深处突然蹦出的这句话给了她想象不到的力量，让她有了继续活下去的勇气。

不仅如此，这句话还极大地改变了她。她不再关注别人对她的评价，也不再惧怕别人对她的拒绝和嘲讽。并且，奇怪的是，自从好好哭了这一场后，好像也很少有人再肆意地奚落她了。

她的性格越来越开朗，渐渐有了朋友，先是一个、两个……到了初中后，她已有了许多朋

友，有人还成了她的FANS，有男孩开始给她写情书。

她的人生构想也越来越清晰，职高时就开始打工，做过酒店服务员、啤酒女郎和酒吧歌手等。2000年职高毕业时，她已攒下几千元，但把多数钱留给了花花公子爸爸，自己拿着几百元来到广州“闯世界”。

来广州后，她做过化妆品的推销员、杂志的广州业务员等工作，最近辞去了所有工作，现在自己经营一家时尚小店，并在广西南宁开了一家分店。

目前，她最大的梦想是去法国学服装设计，已准备好了学费和生活费，计划明年去巴黎。

我刚来广州时就认识了Z，她让我印象最深的一次是2002年圣诞节，她邀请我去她家里过圣诞。我以为就是几个人的小Party，没想到是一个很盛大的节目，最后到了28个人，硕士、公务员、律师……形形色色的人都有，而她作为一个职高毕业生，却显不出有丝毫的自卑。

我把Z的故事给我的许多学心理学的同学和朋友讲过，大家一致承认：她是心理学上的一

个“例外”，那么悲惨的童年居然能长出这样一个心灵健康的女孩，实在是令人惊讶。那么，这个“例外”是怎样发生的呢？

以后我只为自己跳舞

关键的答案就是那一次悲伤，那次悲伤令她接受了自己的人生真相——“你很惨，非常惨”。

妈妈离开她，爸爸不关爱她、爷爷奶奶去世、老师和同学经常奚落她等等事实，都是“非常惨”的事实，这些事实一旦发生过，就永远不可能更改了。

但是，我们经常和“永远不可能更改”的悲剧较劲，这是我们产生心理问题的核心原因。

其实，人生的悲剧本身并不一定会导致心理问题，它之所以最后令我们陷入困境，是因为我们想否认自己人生的悲剧性。你很惨，没人爱你，这种事实太难以承受了，于是你骗自己，对自己也对别人说，你很好，你很幸福，其实很多人爱你。这种自我欺骗的方式暂时会令自己好受一些，但它最终在我们精神中竖了一堵墙，将我们的心与人生真相隔离起来，而我们的心也越来越缺乏营养，最终这心不敢碰触的人生真相也越

来越多，所谓的心理疾病也由此而生。

Z四年级之前正是如此，她拒绝承认很少有人爱她的人生真相，于是她神经质式地极其在乎别人的评价，无比渴望得到亲友、同学和老师的关爱。爸爸妈妈没有给她的，她渴望从别人那里得到。但没有人愿承担这种重量，于是大家对她的索取都有些抵触。她的一个表哥说，小时候的Z尽管看上去很乖巧，但他觉得她心中总有一股强烈怨气，这让他和亲友都有些不喜欢她。

但通过那次畅快的哭泣，她最终承认了这一人生真相，她不再和这个人生真相较劲，不再把力气花在刻意赢取别人的努力上。

这是很关键的一点。Z说，如果说那次哭泣前后有什么最大改变，就是：“以前我围着别人转，总渴求别人给我什么，以后我把注意力放到自己身上，只为自己跳舞。”

Z说，当她第一次读到网络小说《第一次亲密接触》的女主人公“轻舞飞扬”的个人说明时，惊异不已，觉得那段话仿佛是为那次哭泣后的自己而写：

我轻轻地舞着，在拥挤的人群之中。你投射

过来异样的眼神。诧异也好，欣赏也罢。并不曾使我的舞步凌乱。因为令我飞扬的，不是你注视的目光。而是我年轻的心。

只是，要把那句“我年轻的心”改成“我自己的心”。Z说，以前，她对别人战战兢兢，特别想赢得别人的认可，结果赢得的是冷落和嘲讽。后来，她不再关注别人，不再渴求别人的认可，只是“为自己跳舞”，但人们反而走过来，和她一起跳舞。

这是常见的人生悖论。不过，这一悖论并非是什么人性的劣根性，而是Z自己的心境已发生了翻天覆地的变化。

那变化就是前面提到的那一点：她接受了自己人生的悲剧性。套用鲁迅的名言就是，她终于能够“直面惨淡的人生”。

“悲伤，是完结（悲剧）的力量！”

当“直面惨淡的人生”时，会产生什么情绪呢？毫无疑问，就是悲伤！

悲伤，是非常令人难受的情绪。我们普遍抵触悲伤。前两天，一个读者打电话给我说，她现

在的生活令她非常难过，但她的方法是强颜欢笑，给别人的印象是她一切都很好。

但是，当你抵触悲伤时，你的心也就远离了你悲惨的人生真相。不过，这只是远离，并不是消失。悲惨的人生真相永远不会因为我们做一些主观努力，就从我们的世界中消失，并不再对我们的的心灵发挥消极的影响。

甚至恰恰相反，你越想否认一些悲惨的事实，这些悲惨的事实对你的消极影响也就越大。譬如Z，当她想否认没有亲人爱她的事实时，她要做的事情就是尽力争取别人对她的认可和爱，但这令她更加受伤。

但是，当她那次彻底地沉入悲伤中，她却平生第一次拥抱了自己悲惨的人生真相。那么沉重的人生真相显然并未摧毁她，相反却给了她活下去的力量。

Z并非是特例，而是一种最普遍的心理机制。无数的心理治疗师都发现，悲伤的过程，是告别不幸的过去的必经之路。若想帮助来访者从不幸的过去中走出来，就必须帮他完成一个悲伤的过程。

并且，必须是那种真切而纯粹的悲伤，不是来访者为了赢得心理治疗师而表演出来的悲伤，而仅仅是直面自己的不幸时带来的自然而然的难过。

悲剧性是我们心灵的养料

当陷入这种真切而纯粹的悲伤时，必然会泪如泉涌，而这泪水就宛如心灵的洪水，会冲垮我们在自己的心中建立的各种各样的墙，最终让我们的内心成为一个和谐的整体。

以前，你拒绝悲伤，也拒绝直面自己悲惨的人生真相。你巨大的心理能量都花在了否认真相、与真相较劲上。

现在，随着心灵之墙的一一倒塌，你坦然接受了悲惨的人生真相，你不再去否认，也不再去和这注定不可能改变的事实较劲。当你做到这一点时，你的心理能量就获得了解放，它们以前被你投注到外界的人和物上。但现在，这能量回到了你自己身上……

这正是Z当时的心理过程，当她承认“你很惨，非常惨”之后，她立即感受到了这力量，于是对自己说：“你有力量好好活下去！”

最真纯的悲伤过程必然有这样的结果。因此，广州朴实管理咨询有限公司的咨询师舒俊琳感叹说：

“悲伤，是完结的力量！”

悲伤所完结的，是人生悲惨的人生真相。当然，这真相永远不会消失，但经由悲伤之路，我们的心灵从这真相中的悲剧中获得了解放。甚至，这真相的悲剧性还会成为我们心灵的养料，促进我们成长。

“死而复生”成了她的“悲伤后遗症”

其实，所有的情绪、感受和体验都有这种力量。任何情绪、感受和体验都是天然产生，它们都在告诉我们一些信息，在指引我们走向好的成长之路。

我们需切记：我们的力量不在于我们看上去有多快乐，而在于我们的心离我们的人生真相有多近。

关于悲伤，我喜欢美国心理学家托马斯”摩尔的话：

悲伤把你的注意力从积极的生活中转移开，聚焦于生活中最重要的事情。当你损失惨重或处于极度悲痛的时候，你会想到对你最重要的人，而不是个人的成功，是人生的深层规划，而不是令人精力涣散的小玩意以及娱乐项目。

相信许多人有这种体验：一场大病、一场灾难或一场意外的死亡，改变了我们的人生态度，使得我们明白什么是人生中真正重要的。这也是悲惨的人生真相必将带给我们的馈赠。

一系列的人生悲剧，既可以令一个人变成祥林嫂，只是喋喋不休地向别人重复诉说自己的苦难，以赢取别人的同情，也可以令一个人变成贝多芬，紧紧扼住命运的咽喉，唱响自己生命的最强音。

不过，我们也需警惕另一种倾向：命运的强迫性重复。

譬如Z，那次悲伤令她形成了“置之死地而后生”的人生哲学。结果，生活一旦平静下来，她就会觉得，自己需要重新一次“置于死地”，她深信那会极大地激发她的生命能量。

把路断掉，会更有生机！

所以，当2004年，装着700元——那是她当时的所有财产——的背包被一辆疾驶而过的摩托车上的歹徒抢走后，她居然没有任何惶恐、愤怒和惧怕，相反倒有了如释重负的感受。

她对自己说：“你瞧，你整天计算来计算去，考虑怎么花那么点钱。现在钱没了，不用再计算了吧。好了，你该拼命了！”

结果，此后她找到一份新工作，在一家杂志做广告业务员，在一年多的时间就挣够了她去巴黎的钱。

这当然是一次“置之死地而后生”。

今年，她忍不住又玩了一次这样的游戏。她辞去了广告业务员的工作，理由是“要专心经营她的时尚小店”。但我分明感到，那其实是源自她内心“置之死地而后生”的人生哲学的呼唤。

她承认了，辞职时，她的确对自己说过：“把路断掉，会更有生机！”

这就是人生的复杂性。

那次真纯的悲伤，馈赠她了力量，但另一方面，也在她心中埋下了这种渴求动荡的人生哲

学。

虽然，现在她明白了自己是怎么回事，但我想，她或许还要好多年才能放下这种危险的人生哲学，领略到幸福生活的平凡之美。

最纯的悲伤宛如天籁之音

读研究生时，我们几个同学组成了一个心理学习小组，每星期聚一次，轮流讲自己的体验和故事。

那时，我们的心灵都披着厚厚的盔甲，总为自己的故事涂脂抹粉，那些故事也因此失去了力量。大约半年时间，听了许多故事，但我没有一次被打动过，直到那一次例外。

当时，我的一个女同学X讲了一件她的伤心事：

一天晚上，一个长途电话从美国打来说，她高中班上最天才的男同学在美国五大湖上划船游览时遭遇晴天霹雳，同一条小舟上的其他人安然无恙，只有他当场身亡。

她是在北大校园的一个电话亭接的电话，那

边话刚落下，她的眼泪已刷刷地流下来。接下来，她忘记还说了什么，也不知道是怎样回的宿舍。

在小组中讲这个故事的时候，那种感觉再一次袭来，她再次失声痛哭。

我们被深深地打动了，大家陪着她一同落泪，我也不例外。只是，在难过之后，我还有了一种特殊的感觉：我仿佛听到了天籁之音。

等平静下来后，我讲述了这种感受，并解释说：你讲得那么单纯，没有掺杂一丁点的杂质，是我感受过的最纯净的悲伤。所以，我觉得那是来自天堂里的音乐。

我描述这感受时，曾担心她会不会觉得被冒犯，因那么悲惨的事情我居然有了享受的感觉。但她说，她没有被冒犯的感受，相反觉得我的这种形容让她很舒服。

后来，我明白，这种不掺杂质的悲伤，是告别悲惨往事的最佳途径，甚至可以是唯一的途径。从这个意义上讲，真纯的悲伤的确是天籁之音。

抑郁：没有完成的悲伤？

快乐有理，悲伤无益。

这是我们习惯的逻辑。

当遭遇人生悲剧时，我们会劝自己，要么被别人劝，想开点吧，多想想那些美好的事，多看看人生的阳光之处……

于是，看上去，我们很快恢复过来，开始笑对人生。

然而，那个人生悲剧所制造的悲伤，会在潜意识深处大肆蔓延。

结果，白天，你笑对人生，你看似阳光灿烂。

只是，到了夜深人静之后，你总被一些莫名的忧伤所袭击，你会控制不住地落泪。

你怀疑自己得了抑郁症，但为什么会走到这一步呢？

对此，你总能找到一些现实的、显而易见的理由，一些此时此地的理由。

但是，那个真实的理由，常常藏在你的潜意识深处。

抑郁症，很容易被理解为过度悲伤。

不过，瑞士心理学家维雷娜·卡斯特在她的《体验悲哀》一书中写到，一个人之所以患上抑郁症，往往不是因为过度悲伤，而恰恰是拒绝了悲伤。

她认为，抑郁症的产生，常常是因为这样的情形：悲剧事件A发生了，当事人过于悲痛，一时无法忍受，于是用“阳光战略”来对抗悲伤，伪装得像没事人一样。

并且，他仿佛成功了，他很快从悲剧事件A中恢复了过来，又可以笑口常开了，甚至表现得比悲剧发生前还快乐。

多年以后，悲剧事件B发生了，它看起来并不严重，但却引起了当事人强烈的情绪反应，他为此深深地沉溺在悲伤之中，常常控制不住地长时间哭泣。

意识上，他会认为自己是**因为B而悲伤**，是**悲伤过度**了。

实际上，他是因为事件A而悲伤。

从这一点上而言，抑郁，这种沉溺性的悲伤，其实是没有完成的悲伤，或者说，是错位的悲伤。

他越爱她，她越担心分手

26岁的卢娜在一家欧资企业工作，她表现得非常卖力，常常晚上工作到22时以后。

只是，这家企业并不鼓励加班，所以部门领导几次找卢娜谈话，叮嘱她注意身体。卢娜总是满口答应，但她仍会在办公室待到半夜。领导再来劝她时，她会说，她忍不住加班，这是她的一个习惯，请领导谅解。

因为卢娜工作极其出色，再加上公司文化非常宽容，并且加班毕竟看上去是好事，所以领导不再管她了。

为什么非加班不可？

一方面，卢娜有完美主义，必须把工作做到尽可能的好，她才安心。另一方面，她是用工作“kill time（即消磨时间）”。

原来，卢娜怕回家，怕独自一人待在空荡荡的房间里。

偶尔，她会跟朋友们去酒吧等场合“kill time”，但她不喜欢那种闹哄哄的场面，她觉得那时反而会更空虚，相比较之下，工作更有意义一些，所以她宁愿加班到半夜，然后才拖着疲惫不堪的身体回家。

同样疲惫不堪的还有她的心。卢娜渴望在身心俱疲的情况下回家，只有在这样的情况下，她才能在回家后倒头就睡。

这样说来，卢娜的加班，原来只是为了不让自己的心灵放松，因为心灵一旦放松，她一直不愿意面对的一些东西就会映现出来，令她难过。

一开始，她的加班战术比较成功，她基本上每天都可以令自己身心疲惫，回家后倒头就睡。然而，随着时间的推移，这个战术逐渐失去了效力，现在，她要么不管多疲惫都难以入睡，要么常在深夜里突然醒来，然后陷入失眠状态。

睡不着的时候，她会忍不住哭泣。

其实，睡梦里，她也常哭泣，醒来后发现自

己已泪流满面，枕头也被泪水打湿。

“我是不是得了抑郁症？”在一家咖啡馆里，卢娜问我。

“听起来很像，但我们先不做诊断，你先谈一下，你为什么这么悲伤。”我对她说。

原因很简单，她说，她每天晚上哭泣，都是因为同一个原因：担心男友再一次抛弃她。卢娜和男友是中学同学，大学时开始谈恋爱，她在广州，而他在上海。恋爱期间，一次她没有打招呼，就跑到了男友的学校，想给他一个惊喜。不成想，男友居然提出了分手，而且什么理由都不肯讲。

这次分手给卢娜造成了极大的伤害。当时，她曾有一段时间，每个夜晚都忍不住哭泣，悲伤的感觉太难过了，卢娜想克服这种情绪，随后找到了办法——高强度的学习。

大学毕业后，她留在广州，而他留在了上海。

去年春天，他突然和卢娜取得了联系，对她说，他渴望和她重新到一起，因为一直爱着她，

当时之所以分手，是因为担心毕业后找不到好工作，那样自己就配不上各方面都很优秀的卢娜。没想到，他毕业后很顺利地找了一份好工作，那之后他一直想和卢娜复合，只是没有勇气提出。经过了几年的犹豫后，他终于鼓足了勇气，决定告诉她真相——他一直爱着她。

卢娜也仍爱着他，于是，两人又走到一起。复合的爱情一开始很甜蜜，他们常在广州和上海间飞来飞去，空间上的距离似乎没有那么远了。并且，经过了几年的相思之苦后，男友更懂得了如何呵护卢娜，常给她制造一些意想不到的浪漫和温暖。

然而，恋爱一年后，从今年春天开始，卢娜常陷入莫名的担忧中，她脑海里常重现那次被抛弃的画面：她兴冲冲地跑到他的学校，他却冷冰冰地对她说，他不再爱她了，一切都结束了。

脑海里一出现这个画面，她就会担忧这一幕再次重演，于是难过到极点，忍不住会哭起来。这时，她会告诉男友，男友则会极力劝慰她，对她说，他以前太傻，不知道该怎么爱一个人，所以才做出那样的蠢事，但以后不会再做了，他爱她，他只爱她，心里没有其他人，你别哭了，你担心的事情不会发生……

只是，不管男友在身边劝慰，还是通过电话劝慰，都没有多大效果。卢娜理性上愿意相信男友说的是真的，但她就是无法控制自己令大学时被抛弃的那幅画面不要出现。

当然，也并不是一点办法都没有。卢娜很快想起，大学时，她用刻苦学习的办法克服了当时的悲伤。于是，她重新拾起这一办法，用刻苦工作的办法来克服现在的悲伤。

这个办法一度有效，但现在也不行了。

自然的悲伤，是一种治疗

听完她的故事，我感觉，卢娜的这种悲伤，的确是一种过度的悲伤，而且还是不恰当的悲伤。

因为，除了两地分居，她和男友的关系并没有大问题，她却为这一点而深深地悲伤，这是过度的，也是不恰当的。

简而言之，这是莫名其妙的悲伤。

所谓莫名其妙，几乎一定是因为，潜意识的东西发挥了作用。当事人意识上以为是因为事件

B而有了什么情绪，但其实，真正引起这一情绪的是潜意识里的事件A在发挥作用。因为潜意识不被当事人感觉到，所以当事人的情绪和意识上找到的原因明显不匹配，这种不匹配，常被我们称为莫名其妙。

因为这样的认识，我相信，卢娜这种沉溺性的悲伤，肯定还有其他理由。肯定了这一点后，我问卢娜：“现在，你用努力工作克服悲伤；大学时，你用努力学习克服悲伤。这好像是你常用的对付悲伤的方法。这个方法，更早以前，用过吗？”

卢娜想了一下，有点迟疑地说：“高中的时候用过。”

“那时，发生了什么事情？”我继续问她。

“哦，爸爸突然去世，因为车祸。”卢娜平静地回答说，“当时非常痛苦，后来想，不能辜负爸爸的期望，于是刻苦学习，决定用考上一所重点大学的办法告慰爸爸的在天之灵。”

“当时很难过，现在又说起这件事，你难过吗？”我问。

“不难过了，这件事过去了那么多年，我早已不再难过了。”卢娜继续用平静的口吻对我说。

接下来，我让卢娜详细地给我讲了一下，当时具体发生了什么，她和家人又是怎样渡过这一难关的。讲述这一切时，卢娜的情绪还是和刚才一样平静，而语调越来越自然。

“这一切都过去了。”我总结说。

“是的，都过去了。”她说。

“好，既然这样，现在，请你跟我说：爸爸，我承认，你走了。”说这句话时，我刻意加重了语气。

我说完这句话后，有那么短短一瞬间，咖啡馆好像一下子陷入了彻底的安静之中，我好像只关注到卢娜一个人的存在，而咖啡馆里的其他人、其他事物都不存在了。

卢娜显然也感受到了这种特殊的气氛，她诺诺地开口说：“爸...爸...”第二个“爸”字还没说完，她已泪如雨下，几乎同时，她轻声地而又肆意地哭了起来。

哭了好一会儿后，她努力止住了哭声，擦了擦眼泪，问我：“我还没有接受爸爸离去的事实，是吗？”

是的，显然如此，而这也是她抑郁状态的根本原因。

认为抑郁症是没有完成的悲伤，并不是维雷娜·卡斯特的独创。许多心理学家都持有这一看法，而精神分析流派的心理治疗师在做心理治疗时，常常要帮来访者完成“悲伤的过程”。南希在哀别里根，告别仪式，是完成悲伤过程的重要一步。

精神分析的理论认为，自然而单纯的悲伤，是一种治疗。

这一看法，建立在一个最基本的道理之上——大多数心理疾病，都源自对人生真相的扭曲，要想做一个健康的人，就要拥抱自己的人生真相。

只是，人生太苦，我们很容易遭遇一些人生悲剧。

这时，该怎么办？

假若没有任何教导，只问我们的自然情感过程，那么，我们第一时间产生的情绪必然是悲伤。

这个自然的情感过程，其实就是最自然的疗伤。当我们为自己的人生悲剧而痛哭时，就是一个拥抱自己的人生真相的最自然的过程。

并且，等我们真正彻底地拥抱了这个人生真相，即彻底承认这个人生悲剧的确发生了，这时，我们的心灵就与这个人生悲剧达成了一种默契，我们就可以与它共存了。

不仅意识上与它共存，心灵深处也可以与它共存。

悲剧一旦发生，它就是不可逆转的人生真相，我们除了承认它，与它共存之外，并没有其他办法。

然而，因为一些人生悲剧产生的痛苦太重了，会令我们暂时无法接受，于是我们会渴望远离这些人生悲剧，而常用的办法有两个：否认，即否认人生悲剧的发生，甚至会彻底忘记它的发生；情感隔离，我们理性上记得这件事，但它已唤不起我们相应的情感反应。

用这两种办法，我们意识上与人生悲剧拉开了很大的距离，由此，我们可以不再为它痛苦。

只是，这只是意识上的过程。其实，我们仍然在痛苦，只是这些痛苦被压抑到潜意识深处而已。

太爱他，所以不能嫁给他

如果一种痛苦还能被意识到，我们就会在意识层面对痛苦做一些工作。如果痛苦完全被压抑到潜意识中，那么它们将会以我们所不能了解的途径继续发挥作用。

卢娜的情况就是这样，意识上，她不再为失去爸爸而痛苦。但是，潜意识上，她为此痛苦。

并且，这种埋藏在潜意识深处的痛苦，一定会借用一些途径来表达，而类似失去父亲这样的事，就是最好的途径。与男友分手，从心理含义上而言，很像是再次失去父亲。于是，看起来，这一年来，她每天晚上都在为可能再一次被男友抛弃而痛苦，但实际上，她是一次次地在为失去父亲而悲伤。

这是很容易被理解的，因为卢娜的情感和事

实存在着巨大的漏洞。男友一次次保证爱她，不再离开她，而她也找不到男友想离开她的证据，也就是说，她意识上找不到男友会再次抛弃她的证据，但她仍然沉溺在悲伤中。这种悲伤与事实不合拍，证明这个事实其实不是这种悲伤的理由。

卢娜不想以后的晚上继续哭泣，这一点并不难做到，方法是继续悲伤，不过不再是为担心男友抛弃自己而悲伤，而是完成失去父亲所导致的悲伤。

表面上，她是太悲伤了。实际上，她是没有完成悲伤。

卢娜的例子并不罕见，最近一段时间，我常遇到类似的故事：有人对我说，他担心自己得了抑郁症，因为他太悲伤了，然而，随着聊天的深入，最后发现，真正的问题不是太悲伤，而是因为他阻断了自己对一个重大的人生悲剧的悲伤过程。

31岁的女子莎莎，她最近谈了三次恋爱，但每次只持续了几个月就无疾而终，她想不明白为什么，于是约我来谈。

她先说了她的第一次恋爱。23岁时，她和一个公认的花花公子谈起恋爱来，不过他追的她。他很爱她，后来逐渐改变了自己，对她越来越忠诚，最后只爱她一个人了。

恋爱了3年后，莎莎突然特别想结婚，尽管男友变成了一个忠贞不贰的男子了，但他以前的花心史还是令莎莎不放心。于是，她坚决地和男友分手了，没有给他任何回旋余地。

之后，有多名男子追她，但莎莎有3年时间没有谈恋爱。她是从29岁才开始试着和其他男子交往，但没想到，每一次恋情都不能持久，谈了三次，最长的一次也只持续了半年。

她的初恋是不是有些莫名其妙？

她说，她想结婚，而男友不可靠，所以她才分的手。然而，男友已从花花公子变成一个忠贞不二的男人了，她所说的不可靠不成立。

并且，既然那么渴望结婚，为何分手后，却拒绝所有追求者，孤独了3年呢？

这种莫名其妙里显然藏着潜意识的理由。

原来，莎莎和卢娜一样，也意外地失去了父

亲。她是在初中失去父亲的，她以为自己早就处理了父亲意外去世这件事，但是，父亲去世一年内的事情她已经记不得了。显然，莎莎是把与父亲去世有关的事情，给压抑到潜意识深处了。

失去父亲这个最亲密的男人太痛苦了，于是，莎莎不想再重复这样的事，这是她与初恋男友莫名其妙分手的原因。与男友结婚，意味着男友将从实质上变成她最亲密的男人。如果真这样做了，再失去他怎么办？莎莎为此深深地担忧，于是与男友分手了。分手后，她孤独3年，其实是在表达对男友的忠诚。这正如卢娜的男友一样，因为自卑与卢娜一度分手，但仍深深地爱着对方，而莎莎也深深地爱着初恋男友。她和卢娜的解决办法也一样，我推荐她们读一下维雷娜·卡斯特的著作《体验悲哀》，并建议去看一下心理医生，在心理医生的帮助下，完成失去爸爸的悲伤过程。

心灵的七种兵器之二：愤怒，你的力量之泉

愤怒，给予你力量和动力，让你生命的每一分钟都具有创意，每一分钟都能表现出你自己的风采。没有愤怒，你就会在不适当的地方屈服，就会手足无措。——美国心理学家托马斯·摩尔

心灵的七种兵器之二：愤怒你的力量之泉

我们惧怕愤怒，因愤怒看上去易伤害关系，让我们与别人疏远。但愤怒是必须的。

因为，我们既需要亲密关系，也需要保持独立空间，从而保持住自己的个性和判断力。愤怒，是保护独立空间的最有力武器，甚至是唯一的武器。

假若你接受自己的愤怒，那么，当有人试图与你建立坏的关系时，无论他的借口多漂亮，他都难以得逞，因为愤怒告诉你，他这样做不对。

你的愤怒释放后，会令他知难而退，而你则捍卫了自己的空间。这样，通过愤怒，你拒绝了一次坏的关系，或者拒绝了一个关系向坏的方向发展。

由此，美国心理学家托马斯·摩尔在其著作《灵魂的黑夜》中说：“当人们清楚明白地表达出愤怒的情感时，它就能为一个人和一种关系做出很大贡献；但是当愤怒被遮掩隐藏起来时，它的影响则正好相反。”

与关系有好坏之分一样，愤怒也有好的愤怒和坏的愤怒。好的愤怒，直接捍卫了你的个人空间，并最终阻止了一个好的关系向坏的方向发展。坏的愤怒则做不到这一点。

“不过，有趣的是，”广州向日葵心理咨询中心的咨询师胡慎之说，“一些愤怒之所以成为坏的愤怒，正是因为我们一开始压抑了自己的愤怒。”

他用自己的例子诠释了这一点。

以前，他是没脾气的小孩

胡慎之说，一直以来，他常因吃饭的事而情绪失控，特别不能忍受吃饭的时间被拖延。

譬如，公司订餐，送餐的来晚了，他非常愤怒，忍不住暴训一通送餐的服务员，有时还会斥责一通他公司中负责订餐的文员。

为什么吃饭的事这么令自己愤怒？对此，胡慎之想过很多，最后将其上升到了理论的高度——因为某些重要的心理原因，男人是受不了饿的。

但直到近两年，他才真正明白了自己失控的原因。“简单说来，就是把对经常饿我的父亲的原始愤怒，转移到了对饿我的其他人身上。”他说。

原来，胡慎之小时候，父亲常用“面壁”的方式惩罚他，命令他跪在一个板凳上，面向墙壁思过，并且一罚就是3小时。

“父亲常在晚上吃饭前罚我面壁，3小时过去，饭都凉了。妈妈和奶奶求他先让我吃饭，但他坚决不同意，并且大声吼他们。”他说。

小孩子正是长身体期间，很难忍受挨饿的滋味，“我还记得那种滋味，我当时非常愤怒，但我不敢表达，因为父亲是那么强大。”

不敢表达愤怒的小胡慎之表现像一个好孩子，非常乖非常听话。直到小学三年级，他才爆发了第一次愤怒，“那好像是我记忆中第一次发脾气。”

后来，他是乱发脾气的成人

那一天中午，上最后一节课的老师拖了堂，大约拖了一小时，而他放学后要走10分钟才能走

到妈妈上班的地方吃饭。在路上，他越走越有气，结果当走到妈妈那，看到妈妈为他准备的午饭时，他的怒气一下子到了顶峰，举起盛饭的搪瓷大盆，猛得摔到了地上，然后转身又去了学校，这顿中午饭因此没吃成。

“饭撒了一地，第一次看到我大发脾气，妈妈目瞪口呆。”他说。

这次愤怒只是昙花一现，他又变回那个很乖的、没脾气的小男孩。他记忆中的第二次强烈的愤怒，一直到大大学毕业后才出现。

当时，他在防疫站工作，一次去一家饭店检查卫生工作。那家饭店老板给他们安排了午餐，但向下布置任务时出现了疏漏。结果，等胡慎之和同事做完检查准备就餐时，饭店的服务员却告诉他们，没有给他们安排午餐。

“听到这个消息，我暴跳如雷，平生第一次这么愤怒，而且完全不能控制自己。”他说，“我把饭店服务员、经理和老板叫来狠狠训斥了一番。当然，我不能说是因为吃饭的事，只能拼命挑卫生的刺。”

其实，饭店再立即安排一顿午餐也不难，胡

慎之知道这一点，但他就是无法控制自己的愤怒，甚至他的上司极力相劝都不成，“后来有一段时间我一直给这家饭店穿小鞋。”

这只是开始，从此以后，他不仅变得对挨饿特别不能忍受，而且也变成了一个很有怒气的男人。

这导致了双重的结果。一方面，胡慎之觉得自己的人格力量越来越强，“愤怒强的人，力量就强，这是因为愤怒既是保护自己的力量，也是激发自己争取和战斗的力量。”

但另一方面，他因为愤怒而失控的情形也越来越多。

找到愤怒的源头，就可得救

这种情形，直到前两年给父亲打的一个电话才发生了巨大改变。

当时，他在四川一个机场接到了父亲的电话，电话结束时，他突然对父亲说了一句：“我有你这个父亲，是我的命；你有我这个儿子，是你的命。”

这句脱口而出的话，产生了不可思议的结果。胡慎之感到如释重负，心里好像有一个大包袱放下了，他觉得有说不出的轻松。

“有这种感受，是因为我接受了事实，接受了父亲就是这个样子的事实。”他说，“以前，我一直想，我不该有这样的父亲，我应有更好的父亲。但那一刻，我明白，这就是我的命，这是不可更改的事实，我不用和事实较劲。”

“同时，我也明白了，我的命运并非全由他造成，我可以为自己负责，这就是第二句话的意思。”他说，“很多人明白父母的确糟糕后，把这一点当成了推卸自己责任的理由，认为自己什么问题都该父母负责，但忘记了他还有很多事情可以做。”

不久，他也明白了自己经常失控的缘由：把对父亲和自己的愤怒转嫁到其他人身上去。

“好的愤怒，针对的必须是导致你愤怒的那个人。你对这个人愤怒，你才能捍卫自己的空间，并且愤怒的表达才会有效果。如果这个人惹了你，你不敢对他愤怒，你跑去把愤怒发泄到其他人身上。那么，你发泄得再厉害都没用，因为对象选错了，那样愤怒就没有任何意义。”他解

释说。

愤怒，是对入侵的直接反应

并且，重要的不是要宣泄愤怒，而首先是理解自己的愤怒。因为和其他所有的情绪一样，愤怒首先是一个信号，它告诉你有人过分地侵入了你的空间，过分地控制了你。如果你感受到了愤怒并理解了愤怒传来的这个信号，那么你就会明白，侵入你空间的那个人，无论其理由是多么美好，你都应当捍卫自己。

最常见的入侵恰恰来自最亲密的人，如父母、配偶、亲友和同事。关系越亲密，入侵者越容易打出冠冕堂皇的借口，如“我爱你，所以才这样做”。这种借口很容易迷惑我们的理智，让我们陷入迷茫，开始相信他们的确是为了自己好才这么做。毕竟，理智很容易被欺骗。

但是，情绪决不会被欺骗。第一时间产生的情绪，都是基于真相的最直接反应。愤怒也是如此，假若你能全然地接受第一时间产生的愤怒，那么你永远不会被欺骗，不管多么聪明的入侵者都不会得逞。或许，你不得不暂时接受一些强势人物的入侵，但你清楚地知道，这不是爱，这不是为了你好，这是入侵，这是不对的。

胡慎之说，很多时候，仅仅知道自己愤怒和为什么愤怒，就足以得救了。他在那个机场的那个电话，之所以能发挥如此巨大的作用，正是借由这个电话，他明白了自己愤怒的源头。一旦明白了愤怒从哪里来，他就没必要再把这愤怒转嫁到其他人身上。

性和攻击：人类的两个基本欲望

精神分析的鼻祖弗洛伊德认为，性和攻击是人类的两大基本欲望，我们的所有行为，其动力都来自于这两种力量。

性，是为了建立关系，它驱动着我们走出孤独状态，并渴望与别人建立形形色色的关系。

攻击，的确会令关系一时疏远，但它由此给我们留下了充足的个人空间，使我们可以充分地保留自己的个性与独立。

性与攻击，听上去是一对黑暗的词汇。那么，可以换成另一套词汇：爱与自由。

爱，拉近我们与另一个人的距离，使得我们不再孤独，并充分享受关系的温暖与美好。

而自由的获得，离不开愤怒与攻击。因为，我们每个人都或多或少有控制欲望，免不了想把自己的意志强加在另一个人身上，而那个被强加的人，必须靠愤怒与攻击与强加者拉开距离，否则他就不会成为一个自由的人。

更重要的是，别人一旦过分地侵入你的空间，你的愤怒是不可避免的。你永远不能阻止自己愤怒的产生，你最多只能暂时把愤怒压抑下去。不过，如果这愤怒被压抑了太久太多，那么一旦爆发，就会是毁灭性的，要么是毁灭对方，要么是毁灭自己。

这正是为什么，那些内向的、孤僻的、听话的、很乖的人，经常会做出令周围人都难以理解的事情来。

假若马加爵合理处理了他的愤怒，他最后就不会杀害同学，假若董吉君合理地处理了他对父亲的愤怒，他就不会杀掉父亲。

会合理地表达愤怒的人，远比从不愤怒的人更适合建立关系，正是从这个意义上讲，一个朋友对托马斯·摩尔说：

你最好只和那些会表达愤怒的人做朋友。

不生气，就用行动表达攻击

胡慎之强调说，转嫁愤怒是不好的，但并不是说，愤怒是不好的，我们应注意这一区别。他说，他清晰地感受到，开始愤怒后的他，和以前很乖的他相比，显然更有力量。如果比较这两者，他远远喜欢后者，而不是前者。

这不难理解。因为愤怒和性一样，都是我们本能的驱动力。如果性能力被阉割了，一个人就会变得萎靡不振，愤怒的能力被“阉割”，会带来同样的结果。

更重要的是，愤怒很难被阉割。那些看起来没有愤怒的人，其实也会找一些途径释放自己的愤怒。

一个女孩，她父母疼爱她的弟弟远远胜于她，但她不能表达愤怒，否则会招致责骂，从而得到的爱更少。于是，她变成一个看上去没有愤怒的人。在家里如此，在单位里也如此。

譬如，在单位里，领导和其他同事常推给她一些本不属于她的任务。她不敢推掉，因为怕得罪人，怕伤害关系。并且，她对我说：“我从不生气。”

但是，那些任务，她总是拖延，且常犯一些“莫名其妙的错误”。结果，常惹得领导和同事非常愤怒，这导致她经常被开除，于是不断地换工作。

在这个案例中，拖延和“莫名其妙的错误”其实就是她的愤怒与攻击。只不过，这种愤怒的表达不是来自意识，而是来自潜意识。当在家里遭遇了不公平的时候，她不敢捍卫自己，于是只能忍气吞声。在单位里遭遇了不公平时，她一样是忍气吞声。不过，并不像她所言，“我从不生气”，她只是在愤怒出现的第一时间，立即把愤怒压下去，从而根本觉察不到而已。但那愤怒仍要找突破口表达出来，拖延和“莫名其妙的错误”就是她的愤怒的表达方式。

她的那些同事和领导由此感受到了被攻击，这种感受是很真实的，这女孩的确是在报复他们。当然，这种报复是破坏性的，既得罪了人，也不能帮助她捍卫自己。

此外，这个女孩，她不愤怒，但她看上去成了一个惨兮兮的可怜虫，她永远有说不完的委屈，她总在自怜，也总是无意中找一切机会让人可怜自己。但假若她能在第一时间识别自己的愤怒，并能适当地把它们表达出来，那么她就会远

离这种无力的可怜状态，变成一个更有力量的人。

愤怒，帮你认清自己的价值

否认和压抑愤怒，还会导致你错误地评判形势。

一个女研究生，她的导师申请了达数千万元的科研经费，她是那个项目的得力干将。她的导师为了最大程度地利用她，不让她学习其他知识，只让她专心做一个方面的工作，而那方面知识她已完全掌握，再干下去不会有任何提高。还不止如此，虽然这个项目会给导师带来很多收入，但她的导师每个月只给她200元的生活补贴。

这是赤裸裸的剥削，但这女孩不敢对导师愤怒，因为她认为导师决定着她未来的前途，她还有赖于导师的恩惠。

但等她接受了自己的愤怒并重新分析全局局势后，她才恍然大悟，其实导师对她的依赖程度，远远胜于她对导师的依赖程度，她有足够的资本去和导师讨价还价，根本不必那么惧怕他。

于是，她这样做了，去和导师讨价还价，导师一开始很生气，但最终聪明地让步了，因为事情僵持下去的话，他的损失更大。

这就是愤怒的价值。

你不能、也不必像小孩子一样，一感受到愤怒就发泄愤怒。但是，你必须清楚地知道你的愤怒，并知道这愤怒是为什么，然后富有智慧地去处理它。

日本有“愤怒吧”，那些受了上司、家人和社会强势人物的气的人，会去“愤怒吧”发泄自己的愤怒，譬如把讨厌的上司的画像贴在一个木偶上，然后攻击这个木偶。这是一种等而下之的处理方式，其实也是一种转嫁，当然，它总比不处理要好。

好的处理方式是，理解你的愤怒，问问它向你传递的信号是什么意思，然后富有智慧地去解决它，那它势必会成为你心灵的兵器，帮助你强大起来。就如托马斯·摩尔所说：

你要理解你的愤怒，最终才能触及它的核心。它有某种深奥的内涵，帮助你让生活变得有意义。如果你确切地知道什么让你生气、你在和

谁生气，你就能清楚自己的立场与事情的重点，以及该如何在情感上加以处理。

愤怒厘清了复杂的生活，并不断将其重组。

心灵的七种兵器之三：内疚，和谐关系的调节者

有些人相信这样的幻象：固守自己的清白，面对坏事，不进行力所能及的面对面的抗争，就可以避免参与邪恶。

其实，自己也在做同样的坏事。如果一方坚持保持自己清白有理，另一方的罪责就不会结束，他们之间的爱就会枯萎。那些想置身事外的人和被动服从邪恶的人，不但保持不了清白无辜，反而制造了更多的不公正。

——摘自海灵格的著作《谁在我家》

心灵的七种兵器之三：内疚和谐关系的调节者

一个和谐的关系，必然有丰富的付出与接受，你给予我物质和精神的愛，我接受，我给予你更多的物质和精神的愛，你也欣然接受，然后回予我更多……如果这个付出和接受的循环被破坏，关系也随即会向坏的方向发展。

并且，与我们的想象不同，爱的关系中，付出和接受的循环被破坏，很多时候不是因为不愿意给予，而是因为不愿意接受。

不愿意接受的原因也并不如我们想象得那么伟大，恰恰相反，是因为我们不愿意承受内疚。

对此，德国家庭治疗大师海灵格描绘说：“我们付出的时候，就会觉得有权利，我们接受的时候，就会感到有义务。”

而且，只付出不接受的人，会有一种清白感，会觉得自己在这个关系中绝对问心无愧。这是一种很舒服的感觉，有这种感觉的人，会觉得自己 在关系中永远正确。那么，相应的，关系的另一方就会觉得很不舒服，会频频感到内疚，会

经常觉得问心有愧，即便他不明白付出者为什么那么喜欢付出，他最终一定会产生逃离的冲动。

一旦他真做出了逃离的举动，那个一直认为自己清白无辜的付出者就会觉得受到了莫大伤害，并且会激烈地指责逃离者的背叛举动，但殊不知，他才是破坏关系的始作俑者。

“完美太太”吓走丈夫

广州薇薇安心理医院的咨询师于东辉认同海灵格的观点，他说：“清白感总是和负罪感联系在一起，一个和谐的人是既有清白感也有负罪感。假如你没有一点负罪感，而只有清白感，那其实就是你把负罪感强加给其他人了，而那个被强加者一般都是你最亲密的人。”

于东辉的一个来访者丽娜的故事就是一个典型的例子。31岁的丽娜是一家外企的高级管理人员，不仅事业一帆风顺，人也聪慧靓丽，且非常顾家，被大家视为经典的好妻子。

丽娜做公务员的丈夫罗峰也这么认为，他常说，丽娜是一个无可挑剔的好妻子。但他近一年对妻子越来越疏远，最近提出了离婚，理由是他有了第三者。不过，丽娜很快了解到，那个所谓

的第三者是子虚乌有的事，她其实只是罗峰的一个很好的朋友而已。后来，在妻子的逼问之下，罗峰终于讲了实话，他说自己非常有压力。

丽娜一听，还以为是自己成功的事业给了丈夫压力，但罗峰否认这一点，他说自己也不明白这种感受从哪里来，但他就是难受，“可能是你太好了，对我太好，对我家人也太好，什么都好……我说不好，但就是对这一点不舒服”。

“我太好了，难道是一个罪过吗？”丽娜激动地对于东辉说，“我工作很紧张，还尽力去做一个尽职的好妻子，他也承认我没什么好挑剔的，那他为什么这样对我？！”

她永远是问心无愧

丽娜想不明白，罗峰的家人也想不明白。他的父母知道儿子想离婚后，把他骂得狗血淋头，他妈妈说：“这么好的媳妇，别人打着灯笼都找不到，你却不知道珍惜，还想离婚，你脑子是浆糊做的啊！”

不仅父母，罗峰的哥哥和妹妹，还有其他亲朋好友也都站在丽娜的一边，要么声援丽娜，要么谴责罗峰，不少人则劝罗峰别离婚。

“你们起争端的时候，他的亲朋好友都站在你这一边吗？”于东辉问丽娜。

“是的，因为我对他们比罗峰对他们都好。”丽娜说。

“没有例外吗？”于东辉问。“很少，嗯，基本没有。”丽娜说。她略想了一会儿，然后坚定地说：“可以说，对这个家，我尽全力了，要是真走到离婚这一步，我也问心无愧！”

“在和其他人的重要关系中，你也问心无愧？”于东辉继续问。

“嗯，是的。”丽娜回答说，“对我的父母，对他的父母，对他的朋友，我都尽力做到最好。”

于东辉捕捉到了这句话中的问题，于是问：“你对人很好，他对人一般，那么是你的朋友多，还是他的朋友多？”

听到这句问题，丽娜有点吃惊，她呆坐在咨询室里，好一会儿才反问：“我没有多少朋友，他朋友是很多。你是说，我人太好，不仅不受他欢迎，也不受别人欢迎吗？”这是问题的关键。

她把内疚转嫁给了丈夫

于东辉解释说，朋友关系和配偶关系一样，是相对平等的关系，是付出和接受相对平衡的关系。相反，亲子关系一般不是平等关系，要么是成年的父母向幼年的孩子多付出而少接受，要么是壮年的孩子向老迈的父母多付出而少接受，其他的亲人关系也常是不平衡的关系。所以，当丽娜一贯地扮演“付出者”的角色时，她在亲人中受到了欢迎，并被当作典范来看到。但是，因为她习惯性地拒绝接受，所以在讲究平衡的配偶和朋友关系中遭遇到了挫折，对于她这样的“付出者”，她的朋友和她的丈夫罗峰一样，都有点想避而远之。

从理智上，这种避而远之看上去好像不合常理，毕竟作为“接受者”，从利益上是获益者，为什么朋友和丈夫都逃避丽娜呢？但如果从情感上去分析，这种逃避就不难理解了。

从情感上看，单纯的“付出者”其实并不伟大，他们的不计得失的付出，从根本上是一种自恋。“付出者”过分地追求“问心无愧”，过分地迷恋清白感。然而，不管多么付出，一个人仍然是会在关系中犯错的，是会不可避免地伤害关系的另一方，或对另一方总有亏欠的。当伤害和亏欠

发生时，你总会产生或轻或重的内疚感，单纯的“付出者”其实很惧怕这种内疚感，他要求自己绝对不要有内疚感，于是非常努力地去做一个“完美的付出者”，那样他就问心无愧了。只不过，这种内疚感并没有因此在关系中消失，它其实是被“付出者”在有意无意中强加到“接受者”身上了。

简单而言，即“付出者”其实在享受这种逻辑：既然我是付出的一方，那么我们关系中无论出现什么问题，那都是你的错了。

明白了这一点，就不难理解，丽娜的丈夫和朋友为什么要逃避丽娜了。

分析：逃避内疚的两个模式

内疚，是和谐关系的调节者，我们必须认识到这一点。

内疚的产生，源自付出与接受的失衡。内疚的产生，其实是在提醒你，你该补偿对方了。我们要懂得这一点，懂得觉察自己的内疚，然后及时作出补偿。同样，当对方产生内疚时，我们也要给对方机会，让对方完成他的补偿。

在关系中扮演一个单纯的付出者，其实是拒绝对方的补偿，从而破坏了对对方化解自己内疚的努力。结果，内疚不断在对方心中郁积，最终这内疚成为一种愤怒，让他产生了想逃离这个关系的冲动。这正是罗峰为什么想离开“无可挑剔的妻子”的缘故。

作为一种最基本的情感，内疚是大自然的馈赠，它在提醒我们，你的一个关系需要调整了。假若你懂得接纳自己的内疚，并帮助对方接纳他的内疚，那么关系就会自然地流动，自然地走向和谐。

许许多多的“好人”不懂得这一点，他们不喜欢“问心无愧”的感受，企图彻底消除自己的内疚感，而消除的模式可以分成两类：禁欲、助人。禁欲是禁止自己接受别人的付出，而助人则是只付出不接受，丽娜无疑属于后者。

禁欲者的模式

对于“禁欲者”，海灵格有很精彩的描绘：

某些人用最小的方式参与生命，坚持清白无辜的幻象。不是全数地接受他们需要的东西并为此表示感激，而是封闭自己，节食禁欲。他们觉

得这样可以摆脱需求和义务，因此他们没有需求，不需要接受。他们洁身自爱，因此经常把自己想象成为高人一等或与众不同。生活给他们带来的快乐也仅仅限于蜻蜓点水而已，相比较而言他们会感觉到空虚和不足。

海灵格认为，很多消极的人，持有的正是这种人生态度。通常，一开始是父母警告他们不要接受别人的馈赠，最终他们自己信奉了这种人生态度，并一直固守着被动和空虚。

金庸的小说《侠客行》中的主人公石破天，小时候就是一个“禁欲者”。他被母亲的情敌偷走，并一直以为这个女人就是自己的妈妈，而这个“妈妈”向他灌输了“禁欲”的观念，要求他不得接受任何馈赠。在小说中，这种人生态度曾让他逃脱危机，但在现实中，这种人生态度会让我们无比孤独，我们拒绝一个人的付出，其实也就是在拒绝与这个人建立关系。如果我们拒绝所有人的付出，那无疑就是在拒绝与所有人建立关系。

关系，是一个生命的核心因素，是我们痛苦的主要来源，也是我们幸福的主要来源，总之是让我们人生丰富多彩的主要来源。禁欲者拒绝了关系，其实也就拒绝了生命。

助人的模式

在关系中，禁欲者是单纯拒绝接受别人的付出，助人者则是疯狂付出，他们的付出是如此之高，以至于他们的接受仿佛就不值一提了。

正常的人不会喜欢这样的助人者，因为你假若和他建立了关系，那么，你常会在这个关系中感到，你的付出是不值一提的，而接下来的结论就是，你也是不值一提的。正常的人不会喜欢这种感受。

并且，因为我们总是对付出报有敬意，所以尽管我们不喜欢“我的付出不值一提”的感受，但我们难免会对疯狂的付出者产生敬意。这种敬意就化为了助人者的一种权力感。产生了这种权力感的助人者会严重地“问心无愧”，在他巨大的付出前，其他人都没了说三道四的资格，这就是“助人者”所追求的境界，这也是很多理想主义者的人生哲学，但其核心逻辑——“与其让我欠你的情，不如让你欠我的情”——远不是多么伟大，相反是一种幼稚的逻辑。

对于这种助人者，海灵格描绘道：

这种人自我中心、抛弃需求……他们从根本

上讲是和关系对着干的。无论谁只想付出而不想接受，都不过是想维持高高在上的幻想，拒绝接受生命的施舍，否认自己和同伴之间的平等。别人很快不想从拒绝接受的人那里得到任何东西了，反而会怨恨他们，远离他们。因此，长期的助人者常常是孤独的，最终变得痛苦不堪。

丽娜正是如此，她一方面疯狂付出，另一方面则对丈夫缺乏敬意。表面上，她对丈夫仿佛很尊重，但她实际上对丈夫缺乏感激，疯狂付出的行为下面其实隐藏着对丈夫的不满，她内心深处对丈夫是有很多抱怨的。

和其他助人者一样，丽娜之所以成为一个疯狂的“付出者”，其实是在极力地逃避内疚感。原来，她刚出生不久，她的大她几岁的哥哥就去世了，结果她的家人认为是丽娜“克死”了她的小哥哥。等丽娜懂事后，家人很爱她，所以没有把这种观点鲜明地说出来，但丽娜和所有的小孩子一样，能敏锐地捕捉到家人的这种逻辑，并由此产生了深深的内疚。但是，这种沉重的内疚是幼小的丽娜所不能承受的，于是，她很小就变成了一个特别努力、对家人特别好的孩子，目的是通过疯狂的付出化解命运的沉重压力。

在她的新家庭中，她也是如此，她不容许在

和丈夫的关系中有内疚产生，因为一个轻微的内疚会激发她潜意识深处的强烈的内疚，这太难受了，所以她拼命逃避。

丽娜已经彻底忘记了她有过一个死去的小哥哥的事实，她是在接受于东辉的治疗时，在半催眠状态下发现自己脑海里有一个四五岁的小男孩的形象，而那形象一出现就令她非常压抑，非常难受。后来，她去问了父母，才知道死去的小哥哥的事实，也才知道父母及其他亲人的确曾认为是她“克死”了哥哥。

幼小的她无法承受辨别真相，也不能承受这个压力，但成年的丽娜已具备了这些能力。所以，当明白自己一直逃避内疚之后，她也就明白了她和丈夫关系中的问题，并由此懂得付出和接受的平衡才是关系的和谐之道。

启示：放弃绝对的清白感

海灵格称，最好的关系是彼此慷慨地付出和坦然地接受，通过这种交换，双方的接受和付出达成了一种平衡，且彼此都感到，自己在这个关系中富有价值。

他强调说：“少量的付出和接受，并不会带

来多大的好处；大量才会让我们变得富有。”

不过，这是完美状态，在具体的关系里，平衡只是目标，而失衡才是常态，轻微失衡没有关系，但一旦严重失衡发生，内疚也会随之产生，你觉知到内疚，也就觉知到关系到了必须调整的地步。

不要因此就惧怕失衡，惧怕失衡是“禁欲者”的哲学，他们因为惧怕这一点于是干脆就不接受别人的付出，而自己也少付出。实际上，正是因为失衡，我们才会发展出有意义的交换。假若关系永远停留在了一个平衡的地步，那个关系也就该结束了。

关系有爱的失衡，那要用更多的爱去平衡。另一方付出多了，你感受到，于是，你付出更多。他感受到了，于是付出比你还多。于是，关系前进了，且没有停留。

关系还有恨的失衡。关系犹如一个生命，有高潮有低谷，有出生有死亡，关系中必然有相互的伤害，如两人的确不合适，关系还会走向结束。

固守清白感，关系就不可改进

这种情形一旦产生，我们得尊重它，并听从自己天然的情绪，被伤害者要给予加害者适度的报复，以防止关系滑向更坏的方向。

很多被伤害者拒绝这样做，因为他们认为，报复意味着自己和加害者是一丘之貉了，一旦实施了报复，自己也会产生内疚感，并不再是清白无辜了。

但是，如果你希望和加害者的亲密关系继续下去，报复就很有价值，因为相爱就意味着“我们是一丘之貉”。对此，海灵格描绘说：“除非让清白无辜的人变得身负罪责，否则能让爱丰富流动的调解就不可能出现……当受伤的一方感觉到高高在上，而不能弯下腰来根据爱需要回以适当的报复时，就会面临这样困难的处境。在婚外情事件发生之后，如果伴侣一方顽固地要保持自己的清白感，得理不饶人，就不可能调节成功。”

在《谁在我家》这本书中，他举了这样一个例子：

一个人告诉朋友，他的妻子埋怨了他20年。他说，在结婚后没几天，父母就要求他用六个星期的假期来陪他们，因为父母要他开他们的新车。他跟着父母去了，把妻子撇在一边。回来之

后，他再解释、再抱歉也没有用。

朋友建议他：“告诉她，她可以选择一些事情或者自己做一些事情，让大家扯平。”

那人笑了，他知道解决问题的关键了。

这个妻子以受害者自居，这严重伤害了关系。假若她回以丈夫适当报复，那么负罪感也会报复而生，她随即与丈夫重新处于一个平等地位，而关系也得以修补。

你不报复，其他人会替你报复

不过，处理恨的失衡，与处理爱的失衡时大不一样。处理后者，付出要比接受多；处理前者，报复要比接受轻。相同的是，都不要完全相等，因为那时就没有一种失衡把他们维系到一起了。

在一个爱的系统中，这样做是非常重要的。因为，假若被伤害者不去为自己争取公平，那么系统的其他人就会这么做，替他争取公平。最常见的是，母亲被父亲伤害，母亲不去争取公平，而是甘愿扮演一个受害者，那么孩子们就会帮母亲去争取公平，他们自发地站在母亲一边，与父

亲对峙。但是，这样做对孩子们的伤害极大，他们负起了本不属于自己的责任，最终导致他们把这种关系也复制到了自己的新家庭中。

在其他的系统中，也常有这种情形发生。所以，一些受害者甘愿以受害者自居，最多只是抱怨，却从不实施报复，或奋起反抗，因为总有人帮他们去争取公平。从这一点上看，受害者的“清白无辜感”更谈不上伟大。

当一个关系即将走向死亡时，带来的内疚感会更强烈，这时候如果一味扮演清白无辜的角色，会有更奇特的事情发生。

容纳轻微的内疚感

譬如，一个女孩老梦到男友屡有新欢，但男友其实忠心耿耿。原来，是她想和男友分手，但她不愿意承担主动结束这个关系的责任，因为那会带来很强烈的负罪感。她为了逃避这种感受，于是一直忍着不对男友提分手，相反她希望男友最好找个第三者，那样分手就不是她的责任，而是男友的责任了。

并且，她还将以受害者自居，理直气壮地声讨男友。这样一来，她就把自己的负罪感彻底转

嫁到男友身上了。假若她男友一直不提分手，也不犯任何错误，那么，她很可能会为了这种清白感，而一直将这个将成毒药的关系继续下去，哪怕一辈子。

如果认真观察你周围的世界，你一定会发现，太多的人因为固守这种清白无辜感，而摧毁了自己的人生。

所以，即便结束一个极其糟糕的关系，也会产生内疚感的。

不过，这个时候的内疚感，有更深远的意义。这种内疚告诉你，不管对方错得多么离谱，他也不能负担破坏这个关系的全部责任，你也一定有责任。你不必追求彻底没有罪责的境地，从而为了一点轻微的内疚感也拒绝做出好的决定，因为没有罪责是神的境地，不是凡人的境地。

作为一个凡人，你须明白，事情永远是两面性的，在一个关系中，对方永远有责任，你也永远有责任。

心灵的七种兵器之四：仪式，引导心灵的蜕变

我们想象着自己像建造中的摩天大厦直冲云霄，而不是像毛毛虫蜕变为蝴蝶。

——摘自美国作家托马斯·摩尔的《灵魂的黑夜》

心灵的七种兵器之四：仪式，引导心灵的蜕变

一次生命，是心灵不断成长的过程。

只是，对于心灵的转变，我们常处于混沌状态，不知自己已进入了一个新的人生阶段。

这时，我们就需要一个仪式，来提醒自己，甚至引导自己的转变。

譬如，我一个朋友W，今年28岁，但他却根本没有感觉到，自己已变成一个男子汉了，他仍感觉自己还是一个没有长大的男孩。那么，他可以借助一个成年的仪式，来告诉自己，你已经是一个堂堂的男子汉了。

这也是我自己的体验，虽然已32岁，但却没有而立的感受。不过，借助一次心理治疗，我彻底整理了一下自己过去12年的生活，才突然感觉到，人生苦短，自己一生中美好的时光已过去一半，不能再浪费时间，必须努力去做自己想做的事情了。

这次心理治疗，起到了仪式的效果，提醒我

已进入新的人生阶段。但假若在30岁那年，我有一个仪式，庆祝也提醒自己这一点，那么想必不必拖到现在我才有这种危机感。

人生成长仪式的缺乏，乃至其他心灵蜕变仪式的缺乏，是现代社会的一个通病，我们讨厌繁琐的礼仪和程式，但顺带着也把很多非常有必要的仪式一并给消灭了。

归来吧，仪式。

心灵的成长并非是一个抽象的过程，我们需要一些具体的仪式来呼应心灵成长的节拍。

仪式帮你直面人生

W不觉得有什么，他只是苦笑着说，父母也是关心他。我另外一个30来岁的女性朋友则切实感受到了被侵犯，她极力要求母亲进她的房间前必须敲门，母亲答应了，但仍然时常不打招呼就推开了她的房间。最后，她生气了，给自己的房间加了一道锁。

一开始，加了这道锁后，她心中感到非常不安，也是因为觉得这是对父母的冒犯。但随着时间的流逝，她发现，自己由衷地感激这道锁，因

为她感受到，即便是面对父母，她也需要一个绝对隐私的空间。

一个绝对隐私的空间，对于任何人的心灵而言，都是非常必要的。不仅父母不能随意侵入儿女的空间，儿女也不能随意侵入父母的空间。西方人很在乎这一点，甚至在孩子很小的时候，就给了孩子一个单独的房间或床了。

这个简单的仪式，既是尊重孩子的独立空间，也是尊重自己的独立空间。

在生活中，我们的人生不断地发生转变，每一次转变，我们都需要一些仪式来提醒自己。

譬如成长的仪式——离开家、成年、结婚、为人父母；

譬如团聚的仪式——春节、端午、中秋；

譬如告别的仪式——与恋人分手、葬礼；

譬如纪念的仪式——清明、周年祭奠；

.....

这些仪式，都在提醒我们，我们的人生的确

有过一些转变，我们必须直面这些转变。假若逃避这些转变，我们的心灵就会生病。

仪式宛如一道门

仪式，有一套固定的程序，它保证我们在固定的时间和空间，按照固定的形式和规则，完成一些象征性的行为。

古代很重视成长的仪式，不同年龄段要举行仪式，以提醒你已进入一个新的人生阶段了，你未来需要承担的权利和义务，已与过去大不相同，你需要改变你的生活方式和人生态度。

仪式宛如一道门，举行仪式的那一刻，你踏在那道门上，既未脱离过去，也未迈入未来。但同时，它也在告诉我们，你正脱离过去，你正迈入未来。

仪式并不一定是一个刻意的程序，其实，入学、毕业、工作、恋爱、结婚乃至为人父母等等，都是一个仪式。这些转折性的时刻，你必然会做一些象征性的事情，以纪念这些时刻，也提示自己，你已进入新的人生阶段。

譬如，美国一所学校，每年都会在固定时间

举行一个玫瑰典礼，已经毕业的初三的学生，给刚入学的小学一年级新生送上玫瑰花，这个仪式简单而鲜明，它会给许多孩子心中留下深刻的印记，提示他们，你正在长大，你已进入了一个不同的人生阶段，你即将成长为一个与以前不同的人。

结婚需要仪式，做妈妈也需要

或许，你的学校没有这样的仪式。不过，一定也会有一些简单的。譬如，你考上了大学，父母为你举行一个家庭宴会，这不只是在庆祝你的胜利，也是在提示你的转变。

不过，值得注意的是，我们这个社会尤其缺乏这些成长的仪式，这会让我们意识不到，自己已步入了一个新的人生阶段，从而导致心灵的脱节。

这样的例子比比皆是。

阿莲结婚了，她的婚姻仪式堪称奢华，厚厚的几本婚纱照也标志着她的人生进入了新阶段。

她知道，自己结婚了，已是一个女人了。

后来，她和丈夫去了一个新城市，在那里有了自己的家，不久以后还做了妈妈。但问题是，她没有意识到，自己已经是一个妈妈了。她还觉得，自己是一个年轻女子，需要丈夫的关照和疼爱，需要丰富多彩的生活。但孩子夺走了丈夫一大部分关注，也极大地改变了她的生活。

有一年多时间，她都无法接受这个事实：我已经是一个妈妈了。

最终，当孩子学会说话时，当孩子开口叫出第一声“妈妈”时，她的内心才感受到巨大的震撼，才真正意识到，自己的确是一个妈妈了。

如果，在刚生下孩子不久，就举行一些简单的仪式，她或许就不必非得等到孩子学会叫“妈妈”时才会真正有做妈妈的感受。

离开家是重要的成长仪式

前面提到的W，尽管已28岁了，却从来没感受到，自己已是一个堂堂的男子汉。

一个很重要的原因是，他还没有与父母分离过。不仅如此，他甚至都没有自己独立的空间。每天晚上回家后，父母都会过来一一向他训话，

询问他的一切事情，好像他还是一个小孩子。

显然，不仅W的内心与现实脱节，他的父母也与现实脱节，他们和W一样，没意识到W已是男子汉，需要独立的空间，需要去外面闯荡。

W可做一个很简单的仪式——至少有一段时间离开家，自己去外面闯荡。

这个仪式很重要，但常常被我们忽略，我有很多20多岁的广州朋友，他们自出生到现在，一直没离开广州，在广州长大、读书和工作，而且一直住在家里。因为从未与家分离，他们都没有清晰地意识到，自己已经是一个成年人了。

如果离开家很艰难，那他们还可以做一件简单的事情：给自己的卧室上一道锁。

这也是一种仪式，它是在告诉父母或其他家人，我已是一个独立的人了，我需要自己的空间，你们要进入我的空间前，请先给我打招呼。

W没有这样做，他觉得这是对父母的冒犯。于是，每天晚上回到家，他的父母常常不打招呼就推开他的房间，想看看他在做什么。

这有鲜明的象征意义：父母可随意侵入他的

心理疆界，他根本无权拥有自己的隐私空间。

我们的心灵需要一个“瓦尔登湖”

失恋了，我们拒绝接受这个事实，于是心理上仍与过去藕断丝连，但这种沉溺妨碍了自己的成长。这时，你可以给自己举行一个仪式，告别这一切。

亲人突然去世，你不能承受这一打击，于是否认亲人已经离去的事实，仍给他留一个房间，吃饭时给他留一双筷子一只碗，每天晚上和他对话……就好像他仍然活着一样。这种沉溺令自己深陷痛苦而不能自拔。那么，我们可以举行一个郑重的仪式，提醒自己，他的确已经离去。

仪式只是为了告别，而不是为了忘却，因为事实一旦发生，就注定是我们命运中的一部分，我们必须接受这一部分，忘却既不能真正做到，也不利于心灵的康复。

这也是仪式的一个含义。仪式只是一道门，这道门，把我们的人生路划成两段，前一段属于过去，后一段属于未来，但门仍是通的，属于门那边的过去并未消失。也就是说，它只是一个象征，在提示我们，转变已发生。

面临转变的时候，我们总是心情矛盾。一方面，我们很可能会为未来而欣喜雀跃，但另一方面，我们必然会产生或轻或重的忧伤。因为，任何丧失都会导致忧伤，不管这丧失是好是坏，更何况进入新的人生阶段还常常意味着一些美好事物的丧失。譬如，成为一个成年人，就意味着必须要接受成年人的责任，同时放弃未成年人的一些生活方式，也恰是因为这一点，很多人并不愿意完成离开家这个成年仪式。

成长本身就是心灵的需要。不过，真正关注心灵的人，除了要完成那些最基本的成长仪式之外，还需要一些特定的仪式，以让自己起码在某段时间，保证心灵与尘世的喧嚣保持一段距离。

最典型的做法是美国思想家亨利·戴维·梭罗，有两年多时间，他一直独自一人，在波士顿城外的瓦尔登湖边的一间小木屋过着一种出世的生活，并借由这一段经历的思考，写了著名的《瓦尔登湖》。对这一段生活，梭罗描绘说：“我到树林中去，因为我希望从容不迫地生活，仅仅面对生活中最基本的事实，看看我是否能掌握生活的教诲，不至于在临终时才发现自己不曾生活过。”

每个人都需要一个他自己的“瓦尔登湖”。如

果你做不到像梭罗学习，那么你可以有一些简化的选择，譬如：

每天写一段简短的心情日记；

每天给自己留出半个小时的绝对独处时间；

每年有一个星期的旅游，去海边、湖边或河边，看清水流动，那时仿佛你的心灵也被净化了；

.....

这些都是简单的仪式，让你和尘世的喧嚣暂时保证一段距离，它可以让你的心灵出现不可思议的成长，同时又保证你不与现实脱节。

生活中处处可以作心灵的仪式

并且，在选择你的“瓦尔登湖”时，你无妨将它的时间、空间和方式固定下来，这样它就发展成了一个清晰的仪式，可以让你很方便地比较过去与现在的差异，从而清晰地意识到你心灵的成长。

如果这一切都无法做到，那么你还可以做更

简单的，譬如每年选一段固定的时间读一本对自己最有启发的书，或看最有启发的电影，这是对心灵最简单的检验。2000年时，我读了《挪威的森林》，书中的诸多人物和故事，就像是一个载体，帮我梳理了我当时的人生哲学。2006年，我把这本小说又读了一遍，这时的感受明显发生了变化，借助这个很简单的仪式，我清晰地看到了自己这6年来的人生体验和人生哲学的翻天覆地的变化。

因为两次读同样一本书，而带来的如此不同的感受，使我对自己的转变变得非常清晰，而不再是在混沌中成长。

现在，我正重读国内知名作家刘小枫的《沉重的肉身》。1998年时，我第一次读这本书，极大地受到了启发。现在再读它，我知道自己已经远远超越了那时的境界，的确，人不能两次踏入同样的一条河流。

我们须认识到仪式的重要性，至于怎么履行仪式不是特别重要。你可以沿用传统的仪式，尽管这些传统你永远也无法完全明白，你也可以运用自己的想象力创造出你自己的仪式来引导你心灵的蜕变。

我们社会普遍讨厌仪式，因为我们曾有太多的繁琐的仪式，这让我们陷入了形式主义，而陷入形式主义的人，一样也是与心灵失去联系的人。譬如，强迫症患者特别喜欢仪式，但他们发展出的不容更改的仪式，只是为了逃避感受、体验和生命中的真相，这些仪式只是为了让他与自己的心灵更远。

你不必非得去教堂，但你可以仰望清澈的星空；你不必一定聆听钟声，但你可以由衷地欣赏海上日出。

并且，你还可以在日常生活中找到各种各样的仪式。美国心理学家托马斯·摩尔说：

当举动是出自想像和情感而不仅仅是物质世界的需要时，它都可以成为某种仪式。你照看菜园可以是因为需要蔬菜，但也可以是想和大自然紧密联系；你把房间弄得洁净漂亮，可以是一种习惯，但也可以是为了心灵的安宁。

以灵魂来导向自己的行动，你就会觉得更有仪式感。

心灵的七种兵器之五：恐惧，揭示生命的真谛

恐惧=怯弱，这成了我们一个思维定势。

怯弱要克服，所以，战胜恐惧，也仿佛成了一个不容置疑的真理。譬如，在百度上输入关键词“战胜恐惧”，可搜到112000个相关网页；在google上，则可搜到811000个相关网页。

然而，当致力于战胜恐惧时，我们可能会忽视一点：作为人类一种最基本的情绪，恐惧和其他情绪一样，也有着它的独特价值，而一味地追求战胜恐惧，就忽略了恐惧所传递的重要信息。

许多恐惧所传递的信息，是极具价值的。事实上，我们越恐惧一件事情，那件事情背后隐藏着的信息，可能就越重要。

从这一点而言，许多恐惧，无需战胜。相反，我们可静下来，聆听恐惧，从而发现恐惧给我们的提示。

心灵的七种兵器之五：恐惧，揭示生命的真谛

我们最恐惧的，恰恰可能隐藏着我们生命中最关键的答案。

27岁的Joe就是一个例证，小时候，他从不怕黑，但随着年龄的增长，他的胆子反而越来越小。

Joe是湖南人，只身一人来到广州工作，也是只身一人居住。他有女友，但女友在老家，两人的关系日趋冷淡，现在已岌岌可危。

现在，每晚睡觉前，他不仅要仔细地关好门窗，还要锁紧卧室的门，他知道这完全是一种自我安慰，但若不这样做，他会心神不宁，不能安心入睡。

并且，他在夜里变得很敏感。半夜去卫生间时，如果突然看到自己映在镜子或其他光滑家具上的影子时，他会激灵灵打一个寒战。他告诉自己，那只是自己的身影，但这种理性的自我提醒没有用，下次他一样还会打寒战。

他很纳闷，为什么小时候从不怕黑，甚至可以一个人在晚上走过老家的一片坟地，现在长大了，却怕起黑来，而且还如此神经质。

一天晚上，他忽然间找到了答案。

那天晚上，Joe特别怕黑，并把家里的灯全打开了，但灯光太亮，令他无法入眠，于是躺在床上发呆。发呆的时候，他一一回想与女友的关系，同时也在回想自己这一段时间那些好笑的怕黑的小故事。

刹那间，这两种信息交融到一起，仿佛电闪雷鸣一样，Joe突然明白，他怕黑的程度，和他与女友关系有密切联系。如关系好，他就不怎么怕黑，晚上看到他在镜子上的影子时，也不害怕，有时还会对镜子做个鬼脸，嘲笑自己一下。如关系变得糟糕，他就会怕黑。并且，关系越糟糕，怕黑程度就越重。

这一天，他和女友的关系看上去已到了不可收拾的地步，他怕黑的程度也随之达到顶峰。

原来，怕黑的节奏，是和他与女友的关系变化的节奏，是一致的。

想到这里，他立即明白了，他怕黑，实际上是怕失去女友。

Joe几次找我聊天，有时开玩笑一样地讲他怕黑的趣事，有时则倾诉爱情带给他的苦恼，而他一直不知道该怎么办。

但当明白了自己为什么怕黑后，Joe知道该怎么办了。

他说：“我一直野心勃勃，希望尽快成为一个事业有成的男人，并认为这一点是爱情的保证，但当明白了怕黑背后的信息后，我知道，她才是最重要的，因为事业的起伏，不会让我如此恐惧，只有和她的关系才会把我的情绪搅动得这么厉害。”

Joe和女友的关系很快好转了。他表面上没做任何具体的事情，还在留在广州独自打拼，而女友也还在湖南老家，但他对女友的态度，有了很大转变，而仅仅这一点，就足可以改善他们的关系了。

小标题：

当陷入困境时，我们很容易认为，假若做出

一些什么事情，就可以跳出困境或起码可以改善困境了。

但是，假若你不理解自己是如何陷入困境的，而只是急着去做一些改变，那么你做的这些改变，可能与你的心灵，与你真正的需要，是背道而驰的。

譬如，假若Joe为了改善关系，而把女友接到广州来，或他回湖南去，让两人相聚。那么，这种做法未必真正会起到改善他们关系的作用。

因为，Joe还会觉得，为了爱情，他牺牲了事业，他不甘心，并因此可能会对女友有所抱怨。那么，相聚反而令他们的心更远。

理解自己的处境，比急着去做一些改变的举措更重要。因为，假若你能很好地聆听到你内心的声音，你自动会找到更好的答案，而好的改变会自然而然地随之发生，因为你会心甘情愿地去做那些正确的事情。

从这一点而言，恐惧具有独一无二的价值，因为很多时候，只有恐惧才能强有力地提醒你，什么是最重要的。

譬如Joe，他的工作顺利，也融入了广州，一切看上去都步入正轨，只待向他野心勃勃的目标前进了，但对黑夜的恐惧强有力地提示他，事业之外，还有更重要的东西需要他认真对待。

这是恐惧的独特价值，除了恐惧，其他力量很难提醒年轻的Joe领会亲密关系的重要性。

并且，幸运的是，Joe没有太积极地去战胜恐惧。譬如，他可以把工作带回家，让自己一天24小时都沉浸在工作中；他可以把夜晚交给酒吧、夜总会等娱乐场所；他可以在广州找一个情人，填补自己的情感空洞……

这些方法，都可以帮他远离孤独，暂时达到战胜恐惧的目的。然而，在战胜恐惧的同时，他也错过聆听恐惧并领悟人生真谛的机会。

我认识的一些朋友，他们是在抵达事业的颠峰之后，才突然明白，自己多年来一直忽视的亲密关系，恰恰是最值得珍惜的。一个50多岁的朋友，他在广州和香港都有产业，两个儿子都在国外留学，看上去是事业家庭双丰收，但他现在最渴望的，是改善他和第二任太太的关系，因为他明白，“必须做到这一点，那才是有质量的生活。”

其实，类似于Joe的恐惧早就袭击过他，但他这时都变身为一个工作狂，用彻底忽略亲密关系的方式来战胜对亲密关系带给他的恐惧。然而，假若他不这样做，而是早日聆听恐惧并领悟到恐惧所传递的信息，他的“有质量的生活”可能已开始好多年了。

小标题：

许多极端的恐惧都与亲密关系有关。2005年8月25日，我写过一篇文章《怕黑没有错，那是一种寂寞》，文中的张女士怕黑怕到顶点。每当夜幕降临，她会将家里所有的门窗锁上，而且要一遍遍地检查，生怕没有锁好。

即便如此，她也不能安心，她把家里所有的灯全打开，然后自己坐在电视机前看电视。看什么节目不重要，但一定要把声音调到很大。经常，她就这样一直看到天亮，而天一亮，恐惧也随之消失，然后才在疲惫中睡去。

她有一个5岁的儿子，但儿子一点都不能给她带来安全感。有时，为了在晚上睡一觉，她会求朋友来陪她。朋友一定要是成年人，那样她才能睡着。并且朋友只要在她家的任何一个地方待

着，而她就能在卧室安然入睡。但神奇的是，不管她睡得多好，只要朋友一离开她的家，她一定会在短时间内醒来，就好像有心灵感应告诉她，朋友离开了。

怕黑怕到这种地步，是因为张女士曾在亲密关系中遭受过严重的创伤。

原来，她4岁时，在一个漆黑的夜里，亲生父母把她送人。那一天，她傍晚时睡着了，等一觉醒来，发现已不在家里，而是在一条船上，身边是一对陌生的阿伯和阿婆，他们说，他们现在是她的爸爸妈妈了，她的亲生父母不要她了。

这是非常惨痛的创伤，给她幼小的心灵留下了无法抹去的伤痕。现在，张女士之所以再一次如此怕黑，也恰恰是因为她第二次被重要的亲人抛弃——丈夫刚和她离婚。

第一次，她是在黑夜中被抛弃，这容易给她留下这样的幻想：如果我当时没有睡着，或许我就不会被爸爸妈妈抛弃了。

这种心理，带到了现在，就好像她的潜意识在说，不能在晚上睡觉，如果这次不睡着，她就可以避免第二次被重要的亲人抛弃了。这是心理

上常玩的“刻舟求剑”的游戏。

面临极端的恐惧，我们最容易想到的是“战胜”。张女士正是如此，她一遍遍地检查门窗有没有锁紧、打开所有的灯、把电视调得很响、找成年人陪，都是为了战胜恐惧。

假若她去求治，一些医生也会采用战胜恐惧的策略，譬如给她开较大剂量的安眠药或其他精神类药物，也可以采用系统脱敏的方法，即让她对自己最害怕的事情做一个排列，把最害怕的情形、其次害怕的情形一直到可以忍受的害怕的情形——譬如有一列列举出来，然后从可以忍受的害怕的情形——譬如有一成年人陪伴——开始练习，先适应这种情形，然后逐步提高所能适应的恐惧的程度，最后做到能适应最惧怕的情形——完全一个人过夜。

这些“战胜恐惧”的做法，都能起到一定的效果。但最好的办法是，她应去聆听恐惧，发现恐惧所传递的信息。假若她彻底明白，自己的恐惧是来自4岁时被父母抛弃的经历，那么这种恐惧或许就可以很自然地摆脱了。

不仅如此，当明白这一点后，她的内心会变得更和谐、更完整，她的人格也大有可能会出现

不可思议的成长，而她对自己人生的理解也进入一个新境界。如果只是单纯地“战胜恐惧”，是不会有这样的收获的。

小标题：

对这一点，我也深有体会。2003年，有一天，我做噩梦，半夜里突然在极度恐慌中醒来，发现自己无法动弹，几分钟后身体才恢复过来。当时我采用的也是“战胜恐惧”的策略，爬起来，打开灯，要么看一会儿书，要么想一些阳光的事情，要么去阳台上坐一会儿，而阳台对面的万家灯火会给我相当的安慰，帮助我暂时平静下来。

但是，这种“战胜恐惧”的策略只能起到暂时的作用，一般是隔一天，我又会遭遇梦魇，又是醒来后发现自己不能动弹，又是采用同样的策略，又是达到暂时的效果……隔一两天，又一次遭遇梦魇。

这种情况持续了近20天，梦魇才不再袭击我。那时我非常诧异，不知道自己为什么会变成这样子，一开始我以为是睡觉姿势的问题，但无论我怎样变换睡觉姿势，梦魇仍然会袭来。那一定是心理的原因，但因为当时还没有从事心理学

的工作，就没有刻意去寻找它的原因。

去年的一天晚上，我又一次遭遇梦魇，和2003年的情况一模一样。突然醒来后，还是不能动弹，还是极度的恐慌。但是，这一次我没有想去战胜它，而是等身体能动弹之后，继续安静地躺在床上，继续慢慢入睡。我感觉到，它还会再次袭击我。果真，刚入睡，就又是一次梦魇。我又一次在恐慌中醒来，身体还是不能动弹。但等好转过来后，我再次安静地入睡。梦魇，则再一次袭来.....

在很短的时间内，这种情况上演了五六次。但最后一次梦魇过后，我清晰地感觉到，我捕捉到了梦魇背后的某种信息，我对自己生命中一些极其重要的事情的理解，到了一个新的深度。同时，先前让我惧怕的漆黑的卧室，仍然一如既往的漆黑，但现在这种黑暗变得温暖、静谧而和谐，让我感觉自己就像胎儿躺在妈妈的子宫一样。

这一次，只有这一个晚上遭遇到了梦魇，后来再没有重复。显然，当我没有和这种严重的恐慌对抗时，没有试图消灭它征服它战胜它时，它反而将我带入了一个新的境界。

就是从这个经历中，我初步得出这个结论：恐慌的背后，常藏着我们生命中重要的答案；恐慌程度越高，答案就越重要。

后来，我这个结论不断得以验证。譬如，31岁的广州女子阿宁，一天晚上突然惊恐发作。当时是子夜时分，刚从小憩中醒来的她陷入了一种很难形容的恐慌，屋内还有灯光，她小憩前看的书就在床头，还未合上，但她觉得，小憩前还感觉很温馨的卧室，现在仿佛是一个无比狭窄的牢笼，憋得她喘不过气来。她匆匆地收拾一下，逃出了卧室，也逃出了家，跑到她最好的朋友家里，让朋友陪着她过了一晚上。

后来，她对我说，这是她长这么大经历的最可怕的一个晚上，她从未如此恐慌过。但在我看来，这次最可怕的恐慌，也恰恰是在提示她，她目前的人生状态中有一个最重大的缺陷。

这个缺陷，就是爱情。

阿宁不反对爱情，但她要的是那种最纯洁的爱情，假若追求她的男子有一点性的暗示，或者有身体的接触，或者谈到其他喜欢的女孩，她就会觉得，这个男人很脏，于是她就逃离这个男人。结果，尽管现在已31岁，但她还没有过一次

恋爱，最多只是和一个男子交往了三星期，而交往的方式也只是发短信。但那男子对她不耐烦了，于是不再和她主动联系。而她的恐慌发作的那一天，也恰是这个男子不再和她联系后的第三天。

和我交谈的时候，阿宁说，她要的是纯洁的爱情，如果没有，那她宁愿一个人过。

这是她意识上的想法，意识上的观念。但这种观念，只能让她陷入孤独，违背了她内心真正的需求。这种极端的恐慌，可以说来自潜意识，其功能就是提醒她，和男人的关系，比她意识中以为的要重要的多，她不能再这样下去了。假若她还是持有这种观点，还是拒绝与男人建立关系，还是这种孤独，那么这种恐慌就会一直继续下去，直到她醒悟，直到她开始改变自己，并学习与男性建立起稳定的亲密关系。

那个夜晚，是她一生中最可怕的夜晚。那么相应的，这种程度的恐慌就是在告诉她，与男人的关系，就是她目前最重要的需要。极度恐慌是在提示她，与男性的亲密关系，对她是极度重要。

小标题：

我们很容易自恋，常以为自己一个人就OK了，我们不需要别人。结果，因为人际关系的欠缺，我们常会有一些轻微的恐慌。这些恐慌也都在提示我们，关系的重要性，超乎我们的想象。

譬如，我一个朋友，她说自己根本不在乎男人喜欢不喜欢她，她对爱情持怀疑态度，而她的偶像是著名小说《生命中不能承受之轻》中的萨宾娜，她认为自己能像萨宾娜一样“享受孤独”。

萨宾娜能不能享受孤独，暂且不讨论，但在我看来，我这个朋友是享受不了孤独的。

实际上，她只是白天拒绝关系，看似很孤独，但晚上只要一有时间就流连于酒吧，与各式各样的男人调情。甚至，她做不到一个人在家里做饭吃，因为“那种感觉像是一个疯子”。像疯子是一种什么样的感觉？我的理解是，是一种难以言说的孤独，并伴随着中度的、莫名其妙的恐慌。

并且，她的这种恐慌会逐渐升级。因为，她害怕有深度的、有质量的一个稳定的亲密关系，而她流连酒吧，则是试图用许多没有质量、没有深度的性关系来弥补。但长此以往，她的内心会有一个逐渐扩大的空洞，而这空洞会让感觉越来越

越孤独，她也由此越来越恐慌。

我和多个有过十数个甚至数十个性伙伴的人聊过，无论男女，他们无一例外地有明显的恐慌感。在我看来，这种恐慌都源自他们缺乏一个有质量的稳定的亲密关系。他们自以为可以做到不在乎这种亲密关系，但他们却在恐慌。和我那位朋友一样，他们不去聆听恐慌，而只试图战胜恐慌，而迅速地换性伙伴，就是他们战胜恐惧的方式。但是，这只会让他们离自己内心的真正需要越来越远，最终会陷入更深的恐慌之中。

如果能细心地聆听自己的内心，那么你会发现有很多轻微的恐慌，都在提示你关系的意义。

就这一点，我再谈一下自己的体会。

刚来广州的前两年，我和一个女孩合租。因生活节奏太不一样，两人很少见面，有时甚至一个月都见不上一面。当时，我认为，这只是最简单不过的合租关系，她对于我，一点都不重要。

但是，等合租关系结束，她搬走的那一天。我却突然发现，一个人住在那套两室一厅的房间里，非常难受。

于是，我开始想，过去和现在，到底有什么不同呢？最终达成的结论是，虽然和室友只是最简单的合租关系，但心里有一种安全感，而这种安全感不是物理上的防范，而是关系上的安全感。就是说，当你在家里时，你知道家里还有另一个人，仅仅这一点，就可以让我安心很多了。

其实，很多时候，我们会做一些很简单的事情，寻找一些很浅的关系，以填补自己对关系的渴求。

譬如，一个人在房间里闷了好几天，最后，他忍不住要下楼走走，尤其是去人多的地方走走。对这种情况，我们常说是“沾点人气”。实际上，这是试图满足自己对关系的需求。

只是，这种恐慌，实在太轻了，除非我们非常敏感，否则很难从这种轻度的恐慌中意识到关系的重要性，而极端的恐惧，则以其强大的力量提醒我们，这是生命中极其重要的所在。

小标题：

许多严重的恐惧与关系有关。这不难理解，因为在我们最幼小的时候，如果没有与父母的亲

密关系，没有任何生存能力的我们势必会死去。

所以，关系匮乏所带来的恐惧，在相当的程度上可以说源自对死亡的恐惧。

不过，关系匮乏所带来的恐惧，比死亡恐惧还有着更丰富的含义。因为，关系的匮乏意味着死，而关系的丰富则意味着生。

关系至少给了我们两次生命，第一次是父母对我们的生养。并且，我们的人格也源自我们与父母的关系，父母和我们的原生关系，最终被我们内化为“内在的父母”和“内在的小孩”。由此，不管长大后我们与父母的关系如何，我们内的“内在的父母”和“内在的小孩”都是我们人格的基础，虽然可以改变，但非常困难，而我们与其他人的外在的人际关系，其实也是这个内部的人际关系投射和展现。

关系第二次给予我们生命，则是爱情。绝大多数小说、电影和电视剧，讲的都是爱情，而且常用“重生”来形容。仅仅这一点就足以证明，爱情这个亲密关系的重要性。

不过，亲子关系和情侣关系这两个最重要的亲密关系都有一个共同特点：我们无法左右对

方。父母无法选择，甚至你爱的人你也无法选择。你会发现，越在乎一个关系，你能左右这个关系的可能性就越低。这样一来，在你最在乎的亲密关系中，你就被抛进一个看似无能为力的地步。由此，无数的人开始憧憬享受孤独，认为自己总能找到很多东西，可以摆脱亲密关系对自己的控制，或者摆脱自己在亲密关系中的无力感。

但一些恐惧会把你拉回来，它强有力地告诉你，你不能独自一人获得生命的圆满，你不能总做一个自大的控制者。至少在亲密关系这一个地方，你必须像爱人如己，你必须学会倾听最爱的那个人的心声，必须学会理解与接受，然后你才有可能和他拥有一个值得珍惜的亲密关系。假若你只关注你自己，那么无论你多么富有魅力，或拥有多少钱权名利，你仍然无法拥有这样的关系。

在纯粹的个人领域，这或许是最重要的生命真谛。

心灵的七种兵器之六：关系，我们心灵的镜子

或许，你已听说，好的心理医生宛如一面平滑的镜子，可以帮你清晰地看到自己。

不过，更确切的说法应该是，好的心理医生与来访者的关系，是一面平滑的镜子，可以让来访者淋漓尽致地将他内心的关系——也即“内在的父母”与“内在的小孩”的关系，投射到这个外在的关系上，也由此得以理解自己。

这一点非常重要，因为理解自己是最难的一件事，若你真正理解了自己，那么好的改变会自然而然地发生。

可能，你反对这种说法，因为，你自认为知道的问题出在哪儿，但改变就是无法发生，无论怎么努力，自己永远是在原地踏步走。

这只是因为，理性的知道，不是理解。真正的理解，必然是感性的理解，情感的理解，肉体的理解，即在理解的那一刻，你的大脑、神经、躯体乃至内脏都在颤动，仿佛你的全部身心都回到了问题产生的那一时刻，你重新体验到，自己

的问题是怎样发生的。但同时，你也彻底明白，你不再是当年的那个小孩，你已是一个强有力的成人，你没必要再像过去那样，用一些自我欺骗的方式来保护自己不受到伤害了。于是，好的改变自然发生了。

好的心理医生，其价值就在于会和你建立一个好的关系，然后把你轻松地带到这种状态。不过，我们生活中还有太多的关系，可以把你带进这种状态。

实际上，只要你在乎一个关系，那么你一定把你的内在的关系投射到这个外部关系上。并且，你越在乎一个关系，这种投射就越强烈。

由此，任何一个你在乎的关系，其实都是一面心灵的镜子，可以照出你内心的秘密来。

这时，你要做的就是抓住机会，在关系的镜子前审视自己，理解自己，并引导自己走向好的转变。

他养了一条又脏又丑的狗

50多岁的刘涛（化名）是一个私企老板，在广州和香港都有产业，两个儿子都在国外留学，表面上看，堪称是事业家庭双丰收。但他最近，却与第二任太太的关系不断发生冲突。

冲突起因令人啼笑皆非。原来，刘涛特别爱养狗，家里有四五只体型各异的宠物狗，从体型很大而又很温顺的牧羊犬，到最小型的吉娃娃狗，刘涛都有收养。不过，比较特殊的是，尽管很爱养狗，但刘涛家的所有狗都不是买来的，而都是别人不要的狗。要么是朋友家的狗生了狗仔送他，要么是拣来的流浪狗。但刘涛对它们都是宠爱有加，把它们看成家人一样对待。

最受刘涛和太太宠爱的是一只雌性的小狐狸犬“妙妙”，它是刘涛在去广西游玩时在一个山村发现的。当时养妙妙的是一个山村的孩子，据说是城里的一个女白领不耐烦养狗了送给他的。但妙妙太骄气了，那个孩子的家人觉得自己养不来，于是卖给了刘涛。

妙妙很漂亮，而且特别聪明，有时还会像小女孩一样耍点小脾气，特别招主人的喜爱。

然而，很快妙妙有了争宠的对象。一次，刘涛在广州附近一个农村又拣了一条几个月大的小公狗，它当时很脏很难看，村里的一些男孩子正在折磨它。刘涛看到后，不知道为什么特别心疼它，于是把它拣回了家，并起名“虎子”。

把虎子带回家后，刘太太就很不喜欢它，并质问丈夫说：“干吗弄这么一条难看的狗回家？”

太太的这句话令刘涛莫名地反感，他一下子发起了脾气，对太太吼道：“怎么了，长得难看就没人要吗！我就要好好养它！”

越爱你，就对你越好？

很多父母，特别急着去塑造、去教育自己的孩子，甚至不惜为此折磨孩子虐待孩子。

这样做的时候，他们忽视了另一点：父母与孩子的关系，才是最重要的。因为父母与孩子的关系，最终会在6岁前被孩子内化为一个“内在的父母”与“内在的小孩”的关系模式。

这个内在的关系模式，并非是简单地复制父母与孩子的关系，但基本上是以此为原型，并掺杂了孩子的期望、愿景等各种主观的因素，而且

也会随着孩子的成长而不断发生变化。

这个内在的关系模式，会展现在我们一切外在的关系上。不过，如果一个外在的关系是我们不在乎的，那么我们会比较好地控制自己，用一些理性的方式去处理这个关系，而受那个内在的关系模式的影响比较浅。相反，如果一个外在的关系是我们非常在乎的，那么它就会受到内在的关系模式的强烈影响，让我们在这个外在的关系模式上失去控制，完全用感性的方式去处理这个外在的关系。

这就引出了一个问题：假若我们的内在关系模式是健康的、和谐的，那么我们越在乎一个人，我们和这个人的关系就越健康、越和谐；假若我们的内在的关系是冲突的、分裂的，那么我们越在乎一个人，我们和这个人的关系就反而越有冲突，越有问题。

因此，很多人在同事、朋友、邻居等一般的关系上很友好，但却是配偶和孩子的噩梦。那并不是因为他不在乎配偶和孩子，而只是因为他内在的关系模式太糟糕了，他越在乎配偶和孩子，就越无法控制自己，越容易将内在的关系模式展现在自己最亲的亲人身上。

假若我们渴望变成一个健康、和谐的人，那么，我们就要好好地观察自己在重要的关系上的表现。

丑狗受到了他的特殊宠爱

从此以后，刘涛的注意力从妙妙身上转移到了虎子身上，他给它好好洗了个澡，发现它果真是非常难看。更要命的是，虎子原来的主人显然也很忽视它，没有训练过它，结果虎子常在刘涛的豪宅里随地大小便。相比之下，妙妙就非常训练有素了，从不会给主人带来这方面的麻烦。

随地大小便的虎子令刘太特别恼火，她因此数次和丈夫吵架，要丈夫把它丢掉。刘涛坚决反对，并求太太说，请给他三个月时间，他会把虎子训练好。

接下来的两个月时间里，刘涛把大量的时间花在了虎子身上，而妙妙则被他彻底冷落在一边。虎子的状况也逐渐有了改善，但仍时不时会随地大小便。有一天，刘太刚把家里清洁干净，虎子就在地板上拉了一滩屎，刘太多日积攒的不满一下子到达顶点，她愤怒地大声呵斥虎子，虎子则吓得躲在角落里瑟瑟发抖。

看到这种情形，刘涛对太太的情绪也一下子爆发出来，他对着太太吼道：“你懂什么叫感情吗！啊，你只知道以貌取人！你喜欢那条小母狗是吗？她又有什么好！”

刘太也不甘示弱地和丈夫吵起来。结果，失去控制的刘涛拿了根细柳条，抽起妙妙来。不过，只有少数几下抽在妙妙身上，其他都抽在地上。只是，受尽千般宠爱的妙妙哪经过这种阵仗，它一路叫着跑出了家门，从此失去踪影。

后来，刘家花了很多力气都没有找到妙妙，每想起这一点，刘涛就会心如刀绞，责怪自己太凶暴了。同时，他也会责怪太太，说如果没有她起事，他不会动妙妙一个手指头的。

一次，他又指责太太时，他的弟弟刘洋在旁边叹了一句：“我知道，你为什么生这么大的气。”

我要保护它像保护我自己一样

听到弟弟这句话，刘涛也叹了口气说：“我也知道为什么，但当时就是控制不住自己。”

那么，刘涛为什么生这么大的气呢？

原来，太太、妙妙和虎子的复杂关系，其实恰恰是刘涛、刘洋和妈妈的的关系的模式完美再现。

刘涛在和我聊天时说，他个子矮小且长相一般，而弟弟则高大帅气，从小妈妈就宠爱弟弟而对他非常冷落，他认为这就是相貌导致的结果。从小他就一直想，如果他和弟弟一样帅气，那么妈妈也会像宠爱弟弟一样宠爱他了。这种想法在他心里根深蒂固，最终形成了他的内在的关系模式，“不管我多么努力，我认为妈妈都不会爱我，因为我长得不好看，而弟弟长得好看。”

现在，他内心的这种关系模式，充分展现在了他自己的家中。他回忆说，看到虎子的那一刻，他难过得不行，因为他知道，那些孩子就是因为虎子难看才折磨它的，要是他和妙妙一样漂亮，也会和妙妙一样得到万般宠爱的。

也就是说，在那一刻，刘涛把自己的“内在的难看的小男孩”投射到了虎子身上，于是和虎子产生了很强的认同感，所以才收养了它，而且那么宠它，这其实是在宠他自己内心深处的那个受尽冷落的小男孩。

但刘太不理解这一点。刘涛说，这是让他最

难过的。每当刘太一边宠爱妙妙一边对虎子投过不耐烦的眼神时，他就想起了自己小时候，妈妈一边宠爱弟弟一边却冷落他的情形。因此，当那次和太太发生冲突后，他失去了控制，因为当时的那种情形和他的童年实在太相像了，“我小时候，没有人保护我，但现在，我可以保护虎子。”

也就是说，他可以保护自己心中的那个受伤的小男孩了。

除了弟弟刘洋和刘涛自己，其他人很难理解刘涛的心情。因为，刘涛的事业非常成功，而且两个儿子又那么争气。按说，他的自我价值感应该很高才对，但刘涛的内心深处，其实仍然非常自卑。

他认为自己很难看

刘涛说，恰恰是因为那么自卑，他才拼命工作，目的就是为了让别人看不起他。不过，这种自卑并非源自贫穷，而是源自爱的匮乏。只要还没有获得充分的爱，他的这种自卑就很难消失。

在和我聊天时，刘涛回忆起了一个梦。

那是20多年前的事了，经过一般人难以想象的拼命工作后，他的事业有了起色，并在香港的居住地附近有了一点小小的名气。一次，他参加朋友的一个婚礼，看到伴娘非常漂亮，“就像是公主一样，我一下子有了情迷意乱的感觉。”

当天晚上，他做了一个梦，梦见那个伴娘变成了一个妓女，并被她带到一个破败的房子里，然后他强迫她和他发生了性关系。

这个梦，也典型地反映了刘涛的内在的关系模式。尽管已算是事业有成，但他仍是一个自我评价很低的男人。看到他喜欢的女孩后，他渴望她，但却觉得自己配不上她。所以，他在梦中要把她变成一个低贱的妓女，因为那样一来，两个人就般配了。

我向刘涛讲了这个观点，他恍然有所悟地说：“反过来说，如果我自我评价很高的话，看到像公主一样的女孩，我会在梦中把自己变成王子，那样一样是很般配了？”

的确如此，自我价值感高的人，无论他的现实状况如何，他都会在梦中把自己想像得更有价值，而自我价值感低的人，无论他的现实状况如何，他都会在梦中把自己想像得很卑微。

“这和别人没有关系，是你自己的事儿。”我对刘涛强调说。

“对，只是我自己的事儿。自我价值感低，我会把那女孩梦见是妓女；自我价值感高，我会梦见自己是王子。”刘涛说。

接着，他继续引申说：“打妙妙，也和妙妙无关，和我太太无关，和虎子无关，都是我自己的事儿……不过，太太要是理解我，这事也不会发生。”

“要是妈妈小时候和宠弟弟一样宠你，这事更不会发生了。”我说。

听到这儿，刘涛一下子明白了，他哈哈大笑说：“你在讽刺我，说我把太太当成妈了。”

我们的心灵常玩“刻舟求剑”的游戏

这是所有重要的关系的奥秘，除非我们把某人当成我们的内在的关系模式中的某个人，否则我们不会对一个人或物产生那么强烈的情感。

妙妙漂亮可爱，其他人喜欢它，刘涛也一样喜欢它，这或许是出于天性，毕竟人皆爱美。

但是，这是一般的情感。而像虎子，尽管又难看又脏，但因为刘涛和它产生了认同感，于是对虎子的情感一下子远远超出了妙妙。

甚至，刘涛对太太的选择，也一样有同样的道理。可能，他就是要选择一个和妈妈有点像的女人，她一样会爱美忌丑。爱上并选择这样的女人做自己最亲密的配偶，也是因为刘涛渴望在这个像妈妈的女人身上，弥补自己童年的缺憾。

但反过来讲，刘涛的这种心理过程，和太太没有关系。因为，这是一种心灵的刻舟求剑。刘涛是在和妈妈的关系中受到了伤害，但他不去那里寻找答案，却到和太太的关系中寻找补偿，这是对太太的一种不公正。这种刻舟求剑，注定难以实现。

不过，我们的生命中有太多的刻舟求剑的事情。并且，成年的关系中，和童年的关系模式越像，我们的情感就会被激发得越厉害，而我们也就越有机会弄清楚自己。因为这时的情感被激发得特别厉害，与我们童年受伤时的感受，就非常接近了。

这个时候，我们要提醒一下：你又回到过去了。

譬如，假若刘涛这样提醒自己一下，他会懂得，看到虎子时，他的那种同情感，其实就是他的“内在的小孩”向外的投射。不是虎子渴望得到那种同情，而是他的“内在的小孩”渴望得到同情。

假若在那次冲突中，刘涛能这样提醒自己一下，他会懂得，他对太太的那种愤怒，其实就是对妈妈的愤怒，而他对妙妙的嫉妒和愤怒，其实就是对弟弟的嫉妒和愤怒。

假若他能做到这一点，那么这次冲突，以及这个复杂的关系，就成了他心灵成长的重要兵器。借由现在这个复杂的关系模式，他可以清楚地理解自己童年时的复杂的关系模式。这样一来，他的情感被触动的那一刻，也是可以修复自己的最佳时机。

我们很容易把成长的责任推到亲人身上

在心理治疗中，一旦来访者将心理医生视为自己童年时的关系模式中的重要人物，他的强烈情绪也会被唤起。这个时候，无论来访者是悲伤、内疚、愤怒还是仇恨，心理医生都会明白，这是怎么回事。于是，心理医生只会给予来访者爱与宽容，而不是像他童年时的重要人物一样，

回以他伤害。这样一来，来访者的心结被化解，而治疗效果就产生了。

换过来说，假若刘太能理解丈夫为什么那么宠虎子，并跟着丈夫一起宠，但同时也一如既往地宠妙妙。那么，刘太就是最好的心理医生，刘涛的心结就会得到极大的化解。

不过，除了心理医生，我们不能指望别人为自己的情绪负责，而刘涛则不能指望太太为自己的情绪负责。这个时候，假若你渴望理解自己改变自己，那么重要的不是抱怨别人希望别人为自己改变，而是反省自己，“我为什么会变成这样子？”“我把他当成了谁？”“这和我以前有什么相像的地方？”

通过这些反省，一个重要的亲密关系就会成为最好的镜子，帮助我们看清自己，并最终走向改变。

具体到刘涛身上，他借由这次反省，明白了自己很多事情，他开始懂得，他以前是渴望太太能按照他的愿望发生改变，那样他会很舒服。但是，他指望太太改变，那就是把自己成长的责任放到了太太身上，而结果会让太太感到压力，并且太太一定会抵制他的要求，因为她不能为他负

责，她只能为自己负责。

反过来，刘太也有类似的要求。这个亲密关系一样也唤起了她内心深处的一些声音，她也渴望丈夫能按照她的设想去改变，那样她也会很舒服。但刘涛拒绝这么做，因为他一样也不能为她的成长负责。

这是一个普遍的心理学道理。重要的亲密关系，是我们生命中的拯救者，遇到一个真心爱自己的人，那是生命中最有价值的事情。

不过，我们许多人都没有从这种亲密关系中获救。相反，我们很容易毁掉亲密关系，甚至还彼此仇恨。并且，越亲密，就越仇恨。

之所以沦为这种局面，一个很重要的原因，是我们把自己成长的责任放到了对方身上。以前，在原生家庭没有得到的，现在希望从配偶身上得到，但这给了配偶太大的压力，并几乎清一色地会被配偶所拒绝。于是，我们的生命就只是在简单的重复，童年的痛苦到了成年又重演了一遍，而改变却未发生。

每一次迷恋都是认清自己的最佳时机

26岁的阿永写信说，他和女友相爱3年了，每次发生矛盾，女友都会不理他，他打电话、发短信、写电子邮件，她都只是沉默，而拒绝进行任何回应。这时候，他就会非常痛苦，因为他“最怕沉默”，于是每次都是他主动认错。只有当他认错后，她才会继续和他说话。

对此，阿永感到痛苦至极，他在信中写道：“我小心翼翼，生怕犯一点小错就彻底失去她，所以每次都是我忍不住要认错。我渴望女友能改变这种方式，不要总用沉默对待我，那样我太痛苦了。”

这也是一种刻舟求剑。女友小小的沉默，就给他带来那么大的痛苦，那只是因为，他童年时被妈妈伤害得太重了。

原来，阿永4岁的时候，父母离婚，他跟着爸爸。每当他说想见妈妈时，爸爸会带着他去见妈妈，但妈妈拒绝见他们父子，且也是沉默着不说任何理由。这给阿永幼小的心灵留下了很深的创伤。

我回信问阿永，他是否曾觉得，妈妈和爸爸离婚，是因为他犯了错？

阿永的第二封信回答说，是的，他还想过，如果有机会向妈妈认错，或许就可以见到妈妈了。

显然，他童年时和妈妈的关系，现在也展现在他与女友的关系中。女友一生气就沉默，就像小时候妈妈的沉默一样；他每次都忍不住向女友道歉，就像想向妈妈道歉一样；他如此害怕失去女友，其实害怕重复失去妈妈的痛苦……

那么，阿永应该怎么办？

最好的办法不是急着去改变，更不是说服女友改变她对待他的方式，而是借着这个机会去理解自己，明白自己的这种感受是从何而来，并告诉自己，这么强烈的痛，并不是女友给的，而是妈妈过去给自己的。

我们应切记一点：爱不是为了幸福和快乐。爱首先是为了强迫性重复，假若你和某个异性能完美地再现你的“内在的父母”与“内在的小孩”的关系，那么你一定强烈地迷恋上这个异性。迷恋他，是为了修正你内心的关系模式，是为了弥补你童年时的一些痛苦。

所有重要的关系，都有着这种强迫性重复的

含义。尤其是，你越在乎一个关系，你的那个内在的关系模式就越会淋漓尽致地展现在这个关系上。

这个时候，最重要的事情之一就是，把这个关系当作一面镜子，一面帮助你认识自己并重新整理自己的镜子。

如果能做到这一点，那么无论这个关系看似多么糟糕，你其实都获得了无比重要的成长的机会。

心灵的七种兵器之七：接受，带你走向自由之路

生命诚可贵，爱情价更高，若为自由故，两者皆可抛。

这是匈牙利诗人裴多菲的著名诗句，写出了我们对自由的无比向往。一个40多岁的朋友说，他们高中同学聚会时，做了个小调查“什么是最重要的”，结果一半以上的人给出了一个共同的答案：自由！

自由分很多种，有权利上的自由，有行动上的自由，也有人格的自由。权利和行动的自由很容易被限制，但人格的自由很难被禁锢。

人格的自由很重要，它是我们的独立之本、健康之泉，也是我们创造力的基石。

不过，我们很容易自大地以为，人格的自由是很容易获得的。譬如，我们以为可以随意左右自己的心情，可以轻率地进行各种各样的选择，可以轻易地建立一个亲密关系，也可以轻易地切断一个亲密关系……总之，我们把随心所欲理解为了自由。

实际上，这种自由是假自由，甚至是对心灵的禁锢。

譬如，遇到了重大的问题，你不面对，却认为，不处理你也可以很快乐，那么这快乐一定是表面上的，那个问题只是被你压进了潜意识，继续像毒瘤一样破坏你的心灵。于是，你白天对着许多人微笑，到了夜晚，你只好独自呜咽。

譬如，为了彰显你的自由精神，你随意地做选择，又随意地逃离，你以为你可以轻松地结束你的任何事情，可以忘记一切烦恼，只留下快乐在记忆中。但实际上，任何事情一旦发生，都注定不可改变，且不能被遗忘，它将永远对你发挥影响。

再如，你轻易地建立一个关系，又轻易地切断一个关系。你以为，这才叫自由。但实际上，任何关系都有生命，而且这生命起码与你的生命一样长，甚至还会在你的家族中遗传。

实际上，追求人格的自由，结束已经发生的事实对我们心灵的羁绊，只有一条途径：接受已经发生的事实，承认它已不可改变。

假若你做到了这一点，那么过去的事实仍然

存在，它并未消失，也未被你遗忘，但你对它的纠缠就结束了，而你也由此获得了自由。

心灵的七种兵器之七：接受，带你走向自由之路

美国人本主义心理学家罗杰斯说，一个人的人格就是这个人过去所有人生体验的总和。

从这一点上而言，任何过去发生的事情都不容否认，因为否认自己经历的任何事情，就是在否认自己人格的一部分。否认自己的一部分，就会或轻或重地导致人格的分裂。

并且，被否认的那一部分，绝对不会因此而消失，它只是被你压抑进潜意识而已，仍然在对你发挥影响。更糟糕的是，当它们发挥作用时，因为是来自潜意识，你的意识对它们一无所知，于是你对它丧失了控制能力。

一个人假若常常失去控制，那么一个重要的原因是因为他把自己太多的事情压抑进了潜意识。

这是最简单的否认，即我们对一些自己不喜欢的事实置之不理，认为自己那样就可以摆脱它的控制了。

还有另一种否认。很多时候，我们会像小孩子一样，认为过去一些不好的事情不应该发生，一些人不应该那样对待自己。就好像是，过去那些事情，还可以纠正过来似的。

这两种否认，都会令我们在不好的事情中越陷越深。我们本来是想摆脱这些不好的事情对自己的消极影响的，但结果适得其反，它们对我们的影响反而越来越重。

想结束这些不幸的事情对我们的影响，从而令自己的心灵获得自由，我们只有一件事情可以做：接受！

所谓接受，即直面我们人生中的所有真相，深深地懂得，任何事实一旦发生就无可更改，而且不管多么亲密的人，我们都不能指望他们为自己而改变。

没有学会接受之前，我们都会把注意力放到别人身上，期望别人为自己改变一下，那么自己就得救了。但任何一个独立的人，都不会按照我们的要求去改变的。所以，这种期望注定会失败。

学会接受之后，我们就会把注意力转移到自

己身上，深深地懂得，自己才是自己问题的答案。由此，我们开始努力改变自己，并最终获得更大的自由。

接受过去

有一对什么样的父母，是我们最大的命运。父母，不只是我们物质生命的给予者和保护者，也是我们心灵生命最重要的影响者之一。

好的父母，未必能很好地满足我们的物质需要，但却一定会给我们健康的心灵。糟糕的父母，可能会很好地满足我们的物质需要，但却会给我们留下各种各样的心理问题。

不过，糟糕的父母之所以会让我们形成心理问题，一个很重要的原因是，我们不愿意接受一个事实——我们的父母不够好，我们幻想自己应该有更好的父母，我们甚至会尝试去改变自己的父母。

然而，这种改变的努力注定会失败。因为，除非父母自己意识到，他们的教养方式有问题必须改变，那样改变才有可能发生。极少有父母，会因为孩子要求他们改变而改变。

在采访幼儿教育专家孙瑞雪时，她给我讲了一个小故事。她的蒙特梭利幼儿园里，几个三四岁的孩子开会，最后，他们得出了几个结论，其中两个是：

父母是不可改变的！

我们越想改变父母，他们就会越糟糕！

三四岁的孩子得出了这个结论，令我大为惊讶！我不禁感叹，天哪，要是我们小时候都得出过这个结论，而且将它当作自己的人生信条，那么大多数心理医生可以改行了。因为，假若一个孩子坚守这两个信条，那么只要他的父母不是糟糕得恨不得杀掉他，这个孩子总能靠自己的力量得救的。

实际上，多数心理问题，就是因为我们在小时候拒绝接受自己的父母，拒绝接受这个生命中最大的命运。相反，我们渴望改变父母。这种渴望注定会失败，于是我们将这个渴望深埋在心底，长大了，再按照这个渴望去选择配偶，并像童年渴望改变父母一样来改造配偶。

譬如说，有过一个暴虐的老爸的女孩。她小时候，极可能会产生过要改造暴虐的爸爸的愿

望。但是，正如蒙特梭利幼儿园的那几个孩子得出的结论，她这个愿望一定会失败的，而且她越想改造爸爸，爸爸对她就越糟糕。结果，屡屡受挫的她，只好把这个愿望深埋在心底。

当然，只是深埋在心底，成为潜意识的一部分，而不是消失。

结果，等这个女孩长大后，那些有暴力倾向的男子，会对她有非常大的吸引力，他们好像磁石一样，吸引着她接近他们、迷恋他们。同时，那些充满爱心的好男子，对这个女孩却缺乏吸引力。

这种吸引力是什么呢？其实就是深埋在女孩心底的改造梦想。以前，她渴望改变暴虐的老爸，但失败了。现在，她渴望选择一个同样暴虐的男子，继续去实现她潜意识深处的改造梦想。

但是，她的意识不明白自己在做什么，因为那个改造梦想是源自潜意识深处的。于是，这种有暴力倾向的男子对她的吸引力，她就只能用迷恋、激情式的爱情、上天注定等等词汇来描述了。

然而，正如她童年时的改造梦注定会失败一

样，她成年后的改造梦一样也会失败。这些被她的潜意识选中的男子，像她的老爸一样，首先是不可改变，其次是她越想改变，他们就会变得越糟糕。

结果，她会带着满身的伤痕离开这个有暴力倾向的男子。接下来，她又投入另一个有暴力倾向的男子的怀抱。

这是很多好莱坞女明星的人生写照。譬如哈莉·贝瑞，她小时候有一个糟糕的黑人老爸，既不负责任，又常暴打她的妈妈。长大后，贝瑞几次婚姻，都是选择了同样有暴力倾向的丈夫。结束第二次婚姻后，贝瑞伤心地说，她“不会再有婚姻”。

贝瑞要想结束她的这种强迫性重复，她就必须承认并接受自己的命运，像那几个三四岁的孩子学习，对自己说：父亲是不可改变的，有那样一个父亲，是我的命。

假若她能发自内心地做到这一点，那么她势必会号啕大哭几场，为自己那么悲惨的童年，也为自己那么悲惨的人生经历而悲伤。但正如《心灵的七种兵器之一：最纯的悲伤帮你告别悲惨往事》中所诠释的道理，真而纯的悲伤，会帮助她

告别——注意，不是忘记——悲惨往事。

如果做到这一点，她会发现，她喜欢的男子类型，好像发生了巨大改变。这只是因为，当她学会接受自己有一个糟糕的老爸的命运后，她潜意识深处的改造梦想也随之消失。没有了来自潜意识的病态渴望，那些暴虐男子自然就对她没有什么吸引力了。

小标题：

当然，做到这一点并不容易。我在《心灵的七种兵器之六：关系，我们心灵的镜子》中提到的刘涛。他已50多岁，非常坚强，有无比丰富的人生阅历，但他在和我交谈时，仍然经常说：“如果我妈妈不那样做，就会……”“假如我妈妈做了什么，我就……”

显然，当他这样说的时侯，他就是一个饱受伤害的小男孩，他的心理状态退行到了5岁前的时侯。在这种年龄，他拒绝接受自己有那样一个妈妈的事实，他幻想可以改造自己的妈妈。

当然，正如蒙特梭利幼儿园的孩子所发现的道理那样，刘涛小时候的改造梦想注定会失败的。妈妈不会满足他的改造梦想，甚至当他向妈

妈说出自己的渴望时，妈妈反而会变得更糟糕。

结果，他也一样，把这种改造梦想深埋在心底。但是，等长大后，当碰到他所迷恋的女性时，这种改造梦想就会强烈被激发出来。

25岁左右的时候，正在香港打拼的刘涛疯狂地爱上了一个当地女孩。他回忆说：“我不惜为她做任何事，她要什么，我给什么。我挣的钱还算不少，但当时差不多都花在她身上了。甚至，我还想，为了她我可以去死。”

但是，刘涛疯狂的爱，是有一个条件的，那就是：她得爱他，不离开他。但最令他心伤的是，尽管他这么疯狂地付出，这个女孩还是离开了他。结果，刘涛的心理一度出现崩溃，后来花了10年的时间才慢慢地找回自己。

这其实也是源自改造梦想。

当刘涛讲完他的爱情故事后，我请他回忆：“你有没有对另一个女人这样做过？慢慢回忆，别着急。”

结果，刘涛想了一会儿感慨说，做过，那就是他的妈妈。他说，小时候，他曾经像对待那个

香港女孩那样对待妈妈，拼命讨好妈妈，为妈妈做一切可以做的事情，但目的很清楚，就是为了赢得妈妈的爱，让妈妈像爱帅气的弟弟一样爱不够帅气的他。

但是，他失败了。不管他怎么做，妈妈都没有改变对他的态度。于是，他一方面深深地绝望，但另一方面把这个改造梦想深埋在心底。等遇到并痴迷上那个香港女孩后，他潜意识深处的改造梦想被强烈地激发出来，于是，在这个女孩的身上，他又完美地重复了一次童年时对待妈妈的那些方式。

要命的是，和童年一样，这次改造梦想也失败了。那个女孩，最后也像他妈妈一样，还是离开了他，嫁给了另外一个男人。并且，和童年一样，刘涛再一次深深地陷入了绝望。

这就是最常见的人生谜团：童年时所受过的苦，长大后我们会再受一次，不过，这次重复的受苦，目的是为了纠正童年的错误。

极少数的情况下，成年后的这次受苦，居然成功了，我们从恋人身上，完成了童年时没有从父母身上完成的梦想。不过，这种情况之所以会发生，并非是因为恋人按照我们的意愿改变了自

己，而是恋人自己具备改变的意愿，他自己主动做了改变，而并非是按照我们的设计去做了改变。

小标题：

但大多数的这种重复性受苦，最后都失败了。这种时候，一部分人会幡然省悟，放弃了对迷恋式爱情的执着，而追求更平静的恋爱，并且不再对新的恋人或配偶产生改变的渴望。也有另一部分人，继续把这种愿望深埋在心底，于是要么去寻找新的恋人去追求自己的改造梦想，要么希望能改变配偶，让配偶满足自己的改造梦想。

譬如，刘涛的改造梦想，就蔓延到了刘太和弟弟刘洋的身上。有时，他会抱怨太太不理解她，“要是她能理解我并包容我，我就彻底好了”；有时，也会抱怨弟弟刘洋，“他要是小时候能帮帮我，让妈妈分一点爱给我，我也不会有后来那些心理问题。”

刘涛对太太和弟弟的抱怨，以前比较强烈，但现在越来越弱。因为，他逐渐意识到，他才是解决自己问题的答案。并且，他也开始明白，他那样抱怨太太和弟弟，其实是将对妈妈的一些

责难，不公平地转嫁到了太太和弟弟身上。

等明白这些以后，刘涛的注意力重新回到了问题的核心之处：他和妈妈的关系。

他说，他从理性上知道，放弃对妈妈的改造梦想是对的，接受自己有一个糟糕的妈妈这个事实是对的。但是，从感觉上，他觉得自己很难做到这一点，他能感受到自己对妈妈的强烈的抱怨。

这也是事实，是他此时此地的事实。我对他说：“不仅要尊重的事实，不与过去的事实做纠缠，接受自己有一个糟糕的妈妈这个事实；同时，也要尊重现在的事实，尊重自己的感受，接受自己暂时做不到完美状态的事实。”

很多时候，我们一看到解决问题的完美状态，就渴望自己立即抵达那个终极状态，当达不到的时候，就谴责自己。这也是一种自恋，以为自己可以轻松拥有抵达完美状态的自由。但当这样想的时候，我们的自由度反而会受到损害，因为你谴责自己，其实就是你的一部分自我在谴责另一部分自我，而且一般都是“内在的父母”在谴责“内在的小孩”，但“内在的小孩”才是我们的动力之源，我们对它谴责太过，可能会让它生出不

满。于是，它反而拒绝成长。

若想最快地获得自由，就要接受并尊重自己暂时难抵达最佳状态的事实。假若看到了自己的成长，那么也要接受并接受这个事实。

譬如刘涛，他其实一直在成长。被那个女孩拒绝后，他尽管心理出现了一次严重的崩溃，但这次崩溃，让他暂时对迷恋式爱情失去了信心。就是说，他部分地放弃了改造梦想，把注意力从妈妈和完美恋人身上转移到了他自己身上。那10年时间，他努力反省自己，并养成了有节律的生活、经常锻炼身体等很多好的生活规律。

并且，他心灵现在的开放程度，要远胜以往。他说：“就好像又重新回到了黑暗的山洞，但手里多了一支蜡烛，于是不再像以前那么害怕。”

黑暗的山洞，可以理解为他的潜意识，手里的蜡烛，则可以理解为他的自知之明。他一个人拿着这支蜡烛回到了黑漆漆的山洞，意味着他正从自己的身上独自寻找答案。

接受当下

渴望改造别人，其实是一种自恋状态。

这不难理解，因为我们或多或少都是自恋的，而年龄越小，这种自恋就越严重。童年的自恋有两种含义：

好的东西，小孩子会认为是自己所导致的，譬如假若爸爸妈妈关系很好，一家人温馨和睦，小孩子就会想，这是他造成的；

坏的东西，小孩子也会认为是自己导致的，譬如父母离婚，小孩子会觉得是他的错，假若他做了什么，也许父母就不离婚了。

好的父母，会把孩子安全地带出自恋状态。孩子最终会明白，什么事情是他的责任，什么不是。但糟糕的父母，有时会指责孩子，假若父母一方说，我们离婚就是因为你，那么这个孩子会遭到致命的打击，他可能会终其一生都有深深的内疚感，因为他相信是他让父母离婚了。

我们不只是在童年才自恋，长大了一样也会自恋。并且，童年越缺乏爱的孩子，长大后更容易自恋。

这时候，我们会以为，自己特别强大，特别

有力量，可以很自由地做很多事情。但是，当我们自恋地做这些事情的时候，我们就会忽视很多重要的信息。这正是我写这个“心灵的七种兵器”系列文章的目的。

作为成年人，我们最容易自恋的一点是，既然悲伤、愤怒、内疚和恐惧这些消极的情绪那么伤人伤己，那么干脆“消灭”掉它们算了。

接受悲伤

于是，我们尽可能伪装地不悲伤。但没有悲伤，我们就无法与悲惨往事做一个告别。一个女子，丈夫突然出车祸去世，她忍住悲伤，极力地安抚公公婆婆等亲人，独自一人操办了丈夫的葬礼。为了不引起亲人的悲伤，她在丈夫的车祸现场和葬礼上都没有表达深切的悲伤。之后，还是为了公公婆婆，她强装笑脸，像一个模范儿媳一样，无时无刻都在关注他们的感受，用各种办法逗他们开心，帮他们忘却悲惨往事。

但是，随着时间的推移，她自己的问题越来越重，她失眠、焦虑、忧伤，最终陷入了深深的抑郁。后来，在心理医生的帮助下，她好好回忆了一下丈夫出事前后的细节，放肆地、无比伤心地大哭了几场，才从这种状态中走了出来。

丈夫意外去世的事实已无可更改，这一点不容否认，她只有接受。那么，相应的，丈夫去世后，她无比的心痛和悲伤也是事实，这一点也不容否认，她必须接受并给予尊重。

实际上，悲伤是大自然给她的馈赠，只有借由悲伤，她才能从失去最挚爱的亲人的伤痛中走出来。其他任何办法，都做不到这一点。

接受愤怒

再如愤怒。愤怒其实是在提醒我们，别人对你侵犯得太厉害了，你要告诉对方：停！你不能再侵入我的空间。

但是，因为愤怒是最容易伤害别人的，所以我们很容易拒绝愤怒。尤其是在家里，我们最容易抵制愤怒。因为，我们会想，既然你爱家人，怎么能对家人愤怒呢？

然而，无论多么至亲挚爱，假若另一个人不尊重你的地盘，经常指挥你控制你的时候，你一样会愤怒。

一个女子说，她5年之内只回了两次家，因为“回家谁都不舒服，还是少回为妙”。但是，当

我让她描述自己的家庭时，她的父母虽然不能说完美，但好像也没有做过严重伤害她的事情。那么，她怎么对父母这么疏远呢？

最终，我们一起找到了答案：她的妈妈太爱指挥她控制她了。小时候，她的妈妈为她安排一切，已令她烦不胜烦。现在，她工作了，结婚了，都有自己的孩子了，她的妈妈还是要女儿听她的话，要是女儿不听，这个妈妈就非常生气。

这个妈妈如此爱侵入女儿的空间，女儿不愤怒才怪。但是，妈妈是最亲近的人，按照规矩，她不能对妈妈表达愤怒，她也不能接受自己会对妈妈愤怒这个事实。但愤怒是天然产生的，不会因为我们不想愤怒就可以不愤怒。结果就是，她意识上不怎么愤怒，但潜意识却表达了极大的愤怒——5年内只回两次家。

假若这个女子想改善她和妈妈的关系，她就当尊重自己的愤怒，并带着这种情绪与妈妈沟通和交流。这种沟通和交流，一开始一定是不愉快的，但它会把关系带向好的方向。因为，只有适当地表达出愤怒，她的妈妈才会适当停止对女儿的过分干涉，随后，女儿也会相应地亲近妈妈。

接受内疚

还有内疚。内疚，本来是一个信号，告诉你，某个关系的付出与接受，已经失去了平衡，需要调整了。

但是，内疚的感受是如此不舒服，所以很多人渴望自己对亲朋好友一定要做到“仁至义尽”，甚至还要求自己对所有人都做到这一点。

然而，当你这样做的时候，你其实就是把你的内疚的感受，转嫁给了你的亲人或其他人。

所以，我们不难看到，一些好得出奇的好人，却让我们避而远之。因为我们不想承受他们强加给我们的巨大的内疚。并且，这样的好人，因为他们离自己的内心太远了，你会感觉很难和他们建立更深的关系，因为从不内疚的他们，仿佛有一道厚厚的墙壁，把你和他隔开。

一个心理学家说，拒绝某一种情感的人，势必会拒绝所有的情感。所以，那些从来都是“仁至义尽”的好人，因为他们拒绝了内疚，结果就是，他们也顺带着拒绝了所有的情感。

对他们而言，建立一个关系太可怕了。因为，若想深深地建立一个好的亲密关系，必须要深深地付出，也必须要深深地接受。一个关系，

就是在相互的付出和接受的循环中不断发展的。假若一个人只付出不接受，那么他就不可能与人建立很深的亲密关系。

由此，我们不难见到，那些特别“仁至义尽”的好人，他们在社会上会享有很高的声望，但亲人会对他们怨声载道。如果你能深入地去看一下这些好人的生活，你会发现，亲人抱怨他，并不是因为他太爱帮人以至于不顾家了，而是因为亲人觉得离他很远。

接受恐惧

与悲伤、愤怒和内疚一样，恐惧也是一个非常不讨人喜欢的情绪。并且，它比其他的负性情绪更令人讨厌，因为它把我们打入了一种无能为力的状态。

但是，最不讨人喜欢的恐惧，其实具备着最重要的价值。只有恐惧，才能强有力地打破我们的自恋状态，告诉我们：你，真地很渺小，你，必须放弃一些虚假的自大，而去寻找真正重要的东西。

关系，尤其是亲密关系，是我们生命中最重要的事情。所以，最令人讨厌的恐惧，其实就是

在警示我们，人啊，你不能自恋到以为一个人就OK了，你必须寻找你的另一半，必须和另外的存在建立起深深的情感关系。

假若你一直自大而孤独，那么恐惧就会一直袭击你，直到你真正能听懂恐惧的提示，并向关系顺从为止。

接受关系

真而纯的情绪，是源自当下的情绪，它在提示我们，你现在欠缺什么，你现在应当弥补什么。

由此，不管这真而纯的情绪是什么，我们都必须尊重它，接受它，并听从它的指引，从而让我们走上心灵成长之路。

也有一些沉溺性的、歇斯底里的情绪，假若你经常失去控制地发泄情绪，那么，这种情绪一般都是在提示你，你的过去大有问题，你的潜意识大有问题。并且，你的情绪一定是在玩刻舟求剑的游戏，你现在发泄愤怒的对象，是被愿望了的，你要回到船出发的源头，到那里去寻找答案。

自由与接受，看似是一对矛盾。因为我们一般的观念会认为，自由是积极进取的，是展现自己的力量，而接受是消极的。但是，积极的自由观很容易夸大个人的力量，而忽视我们存在的卑微性。

假若你明白了自己存在的卑微性，你会明白，你越懂得接受，你的心灵所享有的自由度就越高。

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：2338856113 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号名称：幸福的味道 id：d716-716 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读 网址：<http://www.ireadweek.com>

如果你不知道读什么书，
就关注这个微信号。



微信公众号名称：幸福的味道

加小编微信一起读书



小编微信号：2338856113

【幸福的味道】已提供200个不同类型的书单

- 1、 历届茅盾文学奖获奖作品
- 2、 每年豆瓣，当当，亚马逊年度图书销售排行榜

- 3、 25岁前一定要读的25本书
- 4、 有生之年，你一定要看的25部外国纯文学名著
- 5、 有生之年，你一定要看的20部中国现当代名著
- 6、 美国亚马逊编辑推荐的一生必读书单100本
- 7、 30个领域30本不容错过的入门书
- 8、 这20本书，是各领域的巅峰之作
- 9、 这7本书，教你如何高效读书
- 10、 80万书虫力荐的“给五星都不够”的30本书
-

关注“幸福的味道”微信公众号，即可查看对应书单和得到电子书

也可以在我的网站（周读） www.ireadweek.com

这行下载

如果你不知道读什么书，
就关注这个微信号。



微信公众号名称：幸福的味道

加小编微信一起读书



小编微信号：2338856113

【幸福的味道】已提供200个不同类型的书单

- 1、 历届茅盾文学奖获奖作品
- 2、 每年豆瓣，当当，亚马逊年度图书销售排行榜

- 3、 25岁前一定要读的25本书
- 4、 有生之年，你一定要看的25部外国纯文学名著
- 5、 有生之年，你一定要看的20部中国现当代名著
- 6、 美国亚马逊编辑推荐的一生必读书单100本
- 7、 30个领域30本不容错过的入门书
- 8、 这20本书，是各领域的巅峰之作
- 9、 这7本书，教你如何高效读书
- 10、 80万书虫力荐的“给五星都不够”的30本书
-

关注“幸福的味道”微信公众号，即可查看对应书单和得到电子书

也可以在我的网站（周读） www.ireadweek.com

这行下载