**发刊词 | 拥有一个你说了算的人生**

你好，我是武志红。

自我从本科和硕士在北大接触、学习心理学，到后来开始由浅入深地从事心理咨询工作，时间已经过去了25年。

在这期间，我听过上万人的故事，累计咨询时间超过6000小时，也写了三百万字的心理学著作。

现在，我在“得到”开设了订阅专栏《武志红的心理学课》，要把多年的所得和收获，毫无保留地分享给你。

**一**

在接触心理学的25年时间里，我发现了一件很重要的事——

**一个人的生命，终究是为了活出自己。**

如果你有幸在很小的时候就被告知这一点，且身体力行，那会是一个非常不同的人生起点。

譬如股神巴菲特，他父亲一再对他说：尊重你的感觉，你的感觉越是别具一格，别人越喜欢对你说三道四，而这时候你就更需要相信自己的感觉。

巴菲特说，这是他生命中最宝贵的教诲。因为这种教诲深入骨髓，他才能做到“别人贪婪的时候我恐惧，别人恐惧的时候我贪婪”。

**尊重自己的感觉，这是第一流人士的共同特点。**

譬如动漫之王宫崎骏说：我从来不考虑观众。

譬如德川幕府的开创者德川家康说：过于揣测别人的想法，就会失去自己的立场。



宫崎骏作品：动画《天空之城》

作为宅男，我最初关注的多是这种众所周知的大神级人物，后来当了记者和心理咨询师，见的人越来越多后则发现：一个人的外在现实，是由他的内在意识所决定的。

不只强人们如此，普通人如此，所谓的“弱者”也是如此。

有的强者，在其强悍的领域中，没有从众——即听从别人的意志，而是一直在坚持自己在这方面的自我意识。

而有一些人，常常会被贴上“宅”、“拖延”、“迟到”、“好忘事”、“效率低下”等标签，症结可能都在于——不能在外部世界做自己。

**不能在外部世界做自己的生命，就会倾向于将自己适当封闭起来，好在一个相对封闭的内向世界中自己说了算。**

其实，你，是一切的根源。

强烈的自我意识是一个基础，这相当于人生的一种起跑线。

所以，我在得到上的专栏《武志红的心理学课》，就是想**帮助你通过学习心理学，洞悉自己的内心，完成内在意识的不断升维，真正“拥有一个自己说了算的人生”。**

**二**

除了帮助你升级人生的“操作系统”，学习心理学还有迷人的另一面，帮你掌握一把“钥匙”。

**小到围绕在你身边的亲密关系，大到你和外部世界发生的社会协同，你都需要一把万能钥匙，去解锁复杂世界。**

这也是心理学的妙处。



学了心理学，你会对亲密关系有更深层的认知，找到相处中的正确姿势和技巧，更善于站在对方的角度考虑问题。

学了心理学，你会更关注孩子的心理健康，了解孩子在不同阶段的心理特征，帮助孩子保有健全的人格。

学了心理学，你能慢慢看懂合作伙伴的行为和意图，用良好的沟通，建立起深度的理解与互信。

如果你是领导，学了心理学，你会知道怎么去激励员工，对看似复杂的人事与动机，做到洞若观火。

如果你是员工，学了心理学，你会知道如何融入新的集体，如何巧妙地在团队里争取话语权，如何和同事相处得更好。

**懂得如何和身边的人相处，懂得如何和这个世界相处，不代表对外部世界的妥协，而是一个强大自我的生命力展现。**

这，也是“拥有一个自己说了算的人生”的体现。

**三**

订阅了这个专栏，你将可以——

**1. 系统而真切地了解心理学体系的知识，迈入心理学学科大门。**

专栏内容凝练了我多年心理咨询经验，以及撰写三百万字心理学书籍后积累的思考笔记，我把它们打造成模块化的知识体系，交付给你。

**2. 每周分析真实发生的心理临床案例，获得一个心理“真问题”的答案。**

从心理学的角度认知自己、洞悉内心，觉知问题发生的关键，变得更加开阔、包容，完成内在意识的不断升维，真正“拥有一个自己说了算的人生”。

**3. 参透关系的迷雾，成为朋友圈里的“心理学达人”。**

了解身边人表象行为背后的意识和心理，洞察亲密关系和人性动机，掌握与外部世界的相处之道。

除此之外，在我们的专栏课程里，还有一个很重要的安排—— 我会在每周专门抽出两天的时间，回答你的问题。希望在这里，我们能对心理学这门课程，展开真诚的讨论。



**成为自己，是一条长路，美国作家约瑟夫·坎贝尔把它称为“英雄之旅”。**完成了这个旅程的人，会彻悟到这一点。大思想家王阳明在死之前，就指着自己的心说：此心光明，亦复何言。

当真正发现自己，成为自己时，你会喜极而泣，你会看到，原来这才是你自己，原来你就是生命。

这趟英雄之旅马上就要启程，请和我一起前行。