**命运01 | 潜意识就是命运**

你好，欢迎来到《武志红的心理学课》。

昨天咱们说过，这一周的主题是“自我实现的预言”，今天我们来进入第一讲——潜意识就是命运。

为什么在心理学课程的第一周，就来说“命运”呢？其实包含了我们专栏的初衷，希望你通过学习专栏，能够明白**我们的外在命运和我们的内在想象，也就是内在意识，是镜像的关系。**意思是，你可以通过一个人的外在命运，看到他的内在想象，也可以通过他的内在想象，看清楚这个人的外在命运。

而且，我们越是能懂得我们的内在想象，就越能看到，一个人的内心，是怎么决定了一个人的外在命运的。同样的，如果你想改变自己的外在命运，就需要去认识、去改变你的内在意识。

那么，什么是命运？我们今天来做一个小小的探讨。

先讲一个我现在常用的谈话技术：

在短时间内，如果一个人把一句话说了三遍以上，我就会知道，这句话非常重要，我就会去和对方去探讨，这句话到底意味着什么。

这个谈话技术发展起来，是因为十来年前的一个故事。当时，我一个初中同学过来找我聊天，说他有很痛苦的事，找我咨询一下。

什么事情呢？原来他处在三角关系中，他有长得不好看的老婆，还有一个美貌情人，他们频繁因为这个三角关系而吵架，对父母、对孩子都造成了非常不好的影响。



一讲到这儿，可能很多人会认为，情人是第三者。但这个故事里恰恰不是，这个美貌情人其实是这哥们的初恋，他很爱这个美女，美女也一心想嫁给他，但他并不相信美女是真心的。后来经过相亲，认识了现在的妻子，虽然这哥们不太满意，但他们还是迅速走向婚姻。

讲这个故事的时候，他不断说“ **这是命** ”。

这句话太普通了，所以他第一次讲的时候，我没有当回事，以为就是一般性的、对命运的感慨。他第二次讲，我还是没当回事。但不到十分钟，他第三次又说“这是命”的时候，我突然意识到，这句我认为很普通的命运感慨，可能对他来说有非常特殊的意义，于是问他：你不断说“这是命”，是什么意思呢？

他回答说，他和妻子的相亲过程有些诡异，所以他觉得，是某种类似命运的外在力量推动他做了这个选择，而不是他自己的意识在做选择。

我请他详细讲讲这个过程。

**划重点：**

这里我使用了“具体化”的对话技术。具体化即，你必须搞清楚一个人话语中的那些细节，你才能具体知道对方是什么意思，因为词语是非常容易含糊和有歧义的。这是咨询中最常使用的技术之一。

例如，你可以请对方交代时间、地点、人物等线索，以及其中的想法、情感、情绪与身体感受，也可以非常简单地说：“你刚才那句话具体是什么意思呢？请多说说吧。”

他说，他有过三十多次相亲，最后一次相亲，一进到房间里，看到有几个女孩在，其中一个最丑，他心里一咯噔，对自己说，千万不要是她。

没想到相亲对象竟然就是她，但奇怪的是，这哥们答应了，本来他是对相貌很重视的，何况他已经和那么漂亮的女孩谈过恋爱，到现在他也没搞清楚自己当时的鬼使神差是什么状况。

我说，这明明是你做的选择啊。他说，这看起来是，但他觉得，如果是脑子清醒的话，他绝不会做这个选择，是他糊涂了，是“命”的力量让他做了这个选择。

这种事我见过太多，**明明是当事人的内在意识做的合理选择，却因为他不清楚自己的内在意识到底是什么，所以将结果归因成外在命运。**

在这种认识中，藏着一个假设：

**我们做任何选择都是为了追求好处。**

这的确也是一个心理学的假设，问题的核心在于，你在做决定的时候，知不知道某个选择的好处是什么。对于我这个哥们而言，他看起来是不知道自己做这种选择的好处，于是我就想和他探究一下，其中的好处会是什么。

我请他设想，你真的和美女结婚了，那会是什么感觉？

**划重点：**

这里我使用了“搁置”的对话技术。搁置即，我们常常陷入矛盾思考中——假如这样会怎样，假如那样又会怎样。这会让思考变得混沌。

这时可以这样问：假设某个问题彻底没有了，那你会怎样？

他想了一会儿说，这很好啊，有这样的老婆，真的是赏心悦目，而且会很爱很爱，会非常用心对她，只是面对她，会免不了自卑，于是有点不自在。

说到这儿，答案就出来了。

对他而言，美女像女神，和女神一起过日子，会一直被自卑折磨着，这会很不舒服。

相反，和丑妻一起，这份自卑就没有了，他想说什么就说什么，不高兴了就吵，再不高兴就打，虽然家暴很不好，别人会非议他，但同时外人也会说：这人找了一个这样的老婆，真的是让人同情啊，他本来可以找更好的。

于是，不仅他自己可以将自卑甩到妻子身上，外人也会这么看，而他妻子自我不够强大的话，也容易中这种投射。

这样就可以看到，他没有和美女结婚，而是和丑妻结婚，这真的是一个很狡猾的选择。他多数时间和妻子在一起，而他地位高，于是有了一份优越感。同时他又继续和美女保持情爱关系，偶尔见一下，可以满足对美女的各种期待，又不必天天活在自卑中。

有人会说，自卑算什么，如果可以和一个很爱的美女结婚，那我愿意承受和她在一起时的自卑。这样说，是因为这份自卑你能承受，而对他而言，这份自卑是他消化不了的“毒”。当一份“毒”我们消化不了的时候，很容易做出的选择是，将它甩到别人身上。

从道德角度上看，这有些卑鄙，但从心理学角度看，这是一种很难避免的选择，甚至都不是一个自主选择。所以他一再说“这是命”，是有道理的。

当把他的故事理清后，这个哥们就再也不说“这是命”了。

这是一个简单的故事，可以说明，一个人认为的外在力量决定着的命运，其实很可能是内在想象驱动着自己所做的选择。

**内在想象中，包括着意识和潜意识。**有时候，我们能意识到，我们是如何清晰地去塑造我们人生的，但还有很大程度上，是潜意识塑造着我们的人生。

并且，可能对于多数人来说，潜意识的力量都太强大，于是，我们难以认识到，潜意识的想象如何决定着自己的命运。

关于这一点，心理学家荣格说：

**你的潜意识指引着你的人生，而你称其为命运。**

这句话听起来让人觉得无力，而荣格还有另一句话：

**当潜意识被呈现，命运就被改写了。**

**背景知识：**

荣格是瑞士的心理学家，是心理分析学派的创始人。他本是心理学家弗洛伊德最器重的弟子，弗洛伊德甚至称他为“王储”，但因为反对弗洛伊德的泛性论等理论，也因为持有神秘主义倾向等，而和弗洛伊德决裂。

**潜意识，最早是精神分析学派的鼻祖弗洛伊德提出的**，弗洛伊德有很多理论，也有很多争议，特别是他的恋父恋母情结和泛性论，这里的泛性论简单说来就是人类一切行为的动力都来自于性。虽然这些理论并没有得到一致的承认，但弗洛伊德提出的，潜意识控制着我们很多心理行为的理论，是他最被承认的巨大贡献。

**背景知识：**

弗洛伊德是奥地利的心理学家，精神分析学派的创始人，可以说，他是第一位心理医生，他发现仅仅通过谈话治疗，就可以疗愈人的心灵，而谈话治疗的核心，就是把潜意识意识化。

所谓恋父恋母情结，即弗洛伊德发现，孩子会对异性父母产生情欲，而对同性父母有竞争欲。所谓泛性论，即弗洛伊德的理论给人感觉，性是一切行为背后的驱力。

今天的故事，我们可以看到一个很简单的道理：

**意识层面的东西，因为我们都很容易地感知到，所以我们会说，这是“我”做的选择；**

**而潜意识层面的东西，因为我们不能够很清晰地感知到，所以我们会觉得，这不是“我”做的选择，是命运一般的外在力量推动的结果。**

不过，**当我们扩大了觉知范围，觉知到了潜意识的部分时，潜意识就变成为意识层面的东西了。**通过这种努力，你扩大了你的觉知领域，因此可以更好地去做选择，更好地去掌控自己，你的自我因此变得更为成熟而强大。

今日得到

最后，我们来回顾一下今天的关键知识点：

第一，我们的外在命运，是由内在想象决定的，特别是我们潜意识层面的想象。

第二，要特别重视一个人经常说的话，当一个人在短时间内把一句话说了三遍以上，这句话就非常重要，值得好好探讨。

第三，我们做任何选择，都是为了追求好处，问题仅仅是，你是否能知道这个好处是什么。

武志红

在这里，我要补充一下，我们这个专栏，既讲意识的规律，也讲潜意识的规律，希望能够帮助我们扩大自己的觉知范围。

并且，因为有了这些认识，我们对其他人的生命，和人际关系也会有更多的理解。**认识自己，理解别人，这就是我们这个专栏的宗旨。**