**命运02 | 什么是自我实现的预言？**

你好，欢迎来到《武志红的心理学课》。

我们这一周的主题是“自我实现的预言”，今天进入第二讲——自我实现的预言。

昨天，我们讲了潜意识就是命运，讲这个是作个铺垫，主要为了引出今天要讲的自我实现的预言这个概念。

关于自我实现的预言，我们在这周的开篇语中讲了，就是，**一旦你说了一句话，你就会爱上你自己说的这句话，而出于人类最本质的自恋需求，你会把事情朝这句预言的方向去推动，以此来证明，你是对的。**

只要形成了自我实现的预言这个概念，我们看人的眼光就会犀利起来。

我读高中的时候，我们班成绩最好的哥们，经常考年级第一名，照这个成绩，他考北大清华都绰绰有余，而且考北京大学也是他的梦想，因为他的叔叔上了清华大学，总瞧不起他们家，他很想为家里争一口气，去考一直被称为“中国第一学府”的北大。当然，虽然我是北京大学毕业的，但我绝不是说，北大好过清华，只是讲一下他的感知。

他是有这样的实力，但却常常说，北大不好考啊，我能考上南开大学就很满足了。结果，最后高考，他发挥失常，果真是上了南开大学。

再比如说，如果一个人女人总说，男人都不是好东西。那么你可以推测，这很可能就是她的生命预言，她找的男人都不会是好东西，因为找了好男人，就意味着她常说的这句话是错的了。

关于这个，我有一个非常经典的故事。

一位女士，是一个大城市的处级干部，各方面条件都很好，但她经常鼻青脸肿地去上班，因为她的丈夫家暴。

第一任丈夫家暴，她离婚了；第二任丈夫还家暴，她又离婚了。第二次离婚的时候，她正好40岁，她发誓再也不结婚了，因为觉得男人都不是好东西。



可是有个好男人一直在追求她，这个追求者别说对女人暴力了，他甚至从来都不和女人吵架。这位女士离婚后，他更用心地追求她，女士被打动，于是和他结婚了。

没想到，结婚后的第二周，她又被打了。她打电话叫了几个朋友过来看她，而正巧，其中有一位是我的心理医生朋友。

你可以想象一下，在这种场合你会怎么做。我猜，大家十有八九会去指责家暴男。她的朋友们就是这样做的，她们质问家暴男，你难道不知道她有多不幸吗，你怎么可以这样对她！

不过，我的心理医生朋友不同，她没有参与指责，而是问，请告诉我，你们到底发生了什么？能不能讲讲细节。

**划重点**

我的心理医生朋友，也是有意使用了“具体化”的对话技术。再回顾一下这个昨天介绍的概念：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。

细节是魔鬼，魔鬼般的细节一讲出来后，所有人鸦雀无声，再没有人去指责这个男人。

细节是，他们因为很小的事吵架，好像就是因为做菜盐放得不对，越吵越激烈，吵着吵着，女人对男人说：你是不是想打我了？像某某某打我妈一样！

女人说的某某某是她爸爸，因为她很恨爸爸，所以都是直呼其名。

男人说，怎么可能，我今天和你吵成这样都很奇怪，我平时都不和女人吵架的。

这个女人歇斯底里起来，开始大喊：你就是想打我！打呀！打呀！不打你不是男人！

她刚喊的时候，男人没做什么，但她癫狂地喊了很多次后，男人脑袋突然一片空白，然后一拳挥了出去，将他最爱的女人打倒在地，嘴角流血。

在男人脑袋一片空白的时候，其实发生了一个很重要的转变，就是他被洗脑了。**本来，他有一个积极的自我实现的预言“我是一个好男人”，结果被妻子的预言“男人都不是好东西”，给洗掉了。**

女人预言了男人都不是好东西，而当她真遇到一个好男人的时候，就会去改造他，把他改造成坏男人，这样虽然她活得痛苦，但却证明了，自己是对的。根本就没有好男人嘛！

昨天，我们讲的是一个男人，本来可以娶一个能干的美女做老婆，但偏偏选了一个不好看、自己又不爱的女人。

今天，我们又讲了一个这样的故事。

可能你会觉得，武老师，你太暗黑了，怎么讲的都是消极的故事。别着急，我明天会给你讲积极的。

不过，我还是要跟你说，虽然我们很喜欢使用正能量这个词，但很多心理学家发现，活得幸福快乐的人真不多。美国当代著名的心理学大师欧文·亚龙说，每年他都会和妻子玩一个游戏：请那些他们两个都认为幸福快乐的人来参加聚会。但他们发现，每年都凑不够一个圆桌。



美国著名心理学大师：欧文·亚龙

**背景知识：**

欧文·亚龙是美国当代的著名心理学家，他擅长写心理小说和畅销书，《当尼采哭泣》、《叔本华的眼泪》、《诊疗椅上的谎言》都是非常棒的心理治疗小说。

**人太自恋了，而自恋，容易成为幸福快乐的大敌。**

为什么这样说呢？我们可以再回到昨天和今天讲的这两个故事去寻找答案，站在第一人称的角度，这两个故事藏着至少两层自恋：

* **第一层自恋是，我是对的。所以，我说了事情是怎样的，就会把事情朝那个方向推动，用这个去证明，我说的是对的。**因为这个原因，今天讲的这位女士，把好男人变成了家暴男，这样就可以让他们两口子和旁观者看到，这个男人在道德上是不对的，而他们关系中的问题都是男人导致的，她自己则是清白无辜的。
* **第二层自恋是，我比你强。在关系中，我要一份这样的自恋，叫做我高过你。所以，我地位高、你地位低的格局才会让我自在舒服。**因为这个原因，我的那个哥们才不找女神做老婆，而找一个他觉得远远不如自己的妻子。

有一本寓言小说叫《盔甲骑士》，这个书名也被翻译成《为自己出征》，里面讲了一个伟大骑士自我醒悟的过程，其中一个细节是，他突然明白，当他的妻子酗酒时，他虽然看上去很恼火，但其实内心深处有一份高兴在，因为这样就可以把他们之间的问题都推给妻子了，而他这位伟大的骑士就没有问题。

**背景知识：**

《盔甲骑士》一书的作者是罗伯特·费希尔。这是一部非常优秀的寓言小说，讲的是一位骑士，发现他的盔甲和他长到了一起，然后他去寻找亚瑟王的老师、魔法师梅林帮助自己脱掉这个盔甲。 脱掉这个外在盔甲的过程，是紧密伴随着他的内在逐渐觉醒的过程。

我们常常会觉得命运这个词，意味着一种痛苦与悲观。但从这两个故事你就可以看到，**当我们在关系中追求这样的自恋时，自然会痛苦，而我们自己，就是痛苦命运的亲手缔造者。**

不过，我也必须澄清，我绝对不是反对自恋，自恋有它很深的合理性，这点我们在以后的课程中会学到。在这里我想告诉你的是，我们都需要从满满的自恋出发，在走出自恋的过程中，发现我和你都是好的，才能拥有幸福快乐。

今日得到

最后，我们来回顾一下今天你学到的关键知识：

第一，一旦你说了一句话，因为人类最本质的自恋需求，你会把事情朝这句话预言的方向去推动，以此来证明，你是对的。这就是自我实现的预言。

第二，自恋的两个常见表现是，追求“我是对的”和“我比你强”。

那么，该怎么去改变这样的自我实现的预言呢？明天我们就来讲这个。

如果今天的内容对你有帮助，欢迎你把今天的内容转发给和你一样热爱心理学的朋友，一起找到更多话题。