

# 给“自私可恶人”的一封信

由于现代社会生活节奏的加快,升学、就业、工作等压力的加大,很容易使人产生各种各样的心理问题。本期《健康周刊》的心理专版将为您介绍一个典型的心理案例以及心理学家武志红就此进行的深刻详细的分析及回复。



武老师:

你好!

我是一个25岁的女孩,最近我很痛苦,因为我发现我是一个自私、可恶的人。近来我一直在看你的文章《为何家会伤人》,也参加了国家心理咨询师培训,但我的人际关系一塌糊涂。

我是一个好胜心极强的人,我会把我与利益有关的所有人当成竞争者,哪怕亲人也好。我忍受不了别人对我的冷落,我希望得到别人的关注,如果得不到,我就会痛苦,觉得自己很失败。我很情绪化,一会儿开心,一会儿无来由地伤感。连我自己都受不了这样的自己。

跟我越亲近的人,我跟她的矛盾就越大,尽管她很好,但我已经把她的缺点无限放大,无法忍受。发生什么事情,我想到的第一个是自己,然后才是别人。

老师,我该怎么办才好呢?

Jane

Jane:

你好!

从你的来信中,我看到了非凡的勇气。

以《蓝白红》和《十诫》等影片享誉世界的波兰导演基耶斯洛夫斯基,他的影片之所以有感染力,一个关键原因是,他经常无情地分析自己。为什么要这样做呢?他的

解释是,必须搞清楚自己,才能懂得别人的故事。

在你的来信中,你也在无情地分析自己,这样的努力是重要的基础。有了这种基础,你就有了自我改善的可能性,也有了“懂得别人的故事”的根本,这是比学习心理学知识和技能更重要的东西,而你已经具备了。

尊重自己的这一优点,将它贯彻下去,它会给你极大的帮助。稍稍要注意的是,试着减少自我分析时的强烈自责。

你的来信中写道:“我一直在看你的《为何家会伤人》,也参加了国家心理咨询师的培训,但我的人际关系一塌糊涂。”

对这一句式,可以概括为“是的,但是……”,使用这一句式的含义是“我有一个优点,但是我还有一个缺点”,因为句子的重心在于“但是”,所以这样的句式会给人消极懊丧的感觉。

美国著名的NLP培训师罗伯特·迪尔茨在其著作《语言的魔力》中称,这样的句式可以改变为两种更加积极的句式:“是的,同时”和“是的,虽然”。

试着感受一下以下这三个句子的差异。

我一直在看你的《为何家会伤人》,也参加了国家心理咨询师的培训,但我的人际关系一塌糊涂。

我一直在看你的《为何家会伤人》,也参加了国家心理咨询师的培训,同时我的人际关系一塌糊涂。

我一直在看你的《为何家会伤人》,也参加了国家心理咨询师的培训,虽然我的人际关系一塌糊涂。

是不是后面两个句子给你的感觉积极了很多,尤其是第三个句子?第二个句子是一种中性的表达,所以,可以试着多用这两个句式,去转换第一个句式。

自省是一个巨大的优点,但自省变成强烈自责时就成了一个沉重的压力,你可以保留自省这个巨大的优点,而远离自我批判。你在看我的书,你在参加国家心理咨询师的培训,这都是多么好的努力啊,可你说“但我的人际关系一塌糊涂”时,好像这一切努力都被抹煞了。尊重你的努力,这些努力不仅是自我改进的基石,同时也意味着,你的

改变已经发生了,而且会一直持续下去。

## ◆症状从来不是问题

接下来的两段话中,你写了自己很多问题。对此,我想起了美国催眠大师艾瑞克森的话“症状从来不是问题,问题是如何去解决它”。

你说,你的好胜心甚至会将亲人当作竞争者。这是一个现象,这个现象令你感到痛苦,你想改变它。

那么,你可以先去理解这一现象。你将亲人当作竞争者,这种现象最初是什么时候产生的?你第一个最重要的竞争者是谁?你为何要与这个亲人竞争?这种竞争的背后藏着什么样的心理……

你再去深深地体会一下:如果你最害怕的事情——竞争失败——果真发生了,会发生什么事情?很有意思的一点是,我们通常不去探究这个最害怕的底线。对你而言,你可能一直在说“不能失败,失败了会很可怕”,但真失败了,到底又会如何呢?

这样去探究时,你可能一开始会有很大的恐惧感,但真

的去体会并想象自己失败后,你可能会发现,其实没什么大不了的,然后会有一种解脱,觉得这么竞争真是有些无聊。

我还想强调的一点是,不要痛恨自己的好胜心。可以说,在你此前生存的土壤上,这种好胜心给了你很大的帮助,令你学会了很多生存的策略和技能。只是,现在你不太需要这种好胜心了,你需要调整它了。所以,在探究这个好胜心时,要对它心存感激,带着感激之心将其放下,而不是带着敌对的情绪想赶走它,那只能适得其反。

## ◆与你的情绪拉开距离

另外重要的一点是,发展你的自我觉察能力,在你的情绪和“我”之间拉开一段距离,形成一个自我觉察的空间。

你说:“我很情绪化,一会儿开心,一会儿又无来由地伤感,连我都受不了这样的自己。”

这段话给我的感觉是,当你有这些情绪时,你完全认同了你的情绪。本来,开心、伤感或其他情绪只是你的一个体

验而已,但你好像将“我”等同于这种体验了,你就会被这些体验所笼罩所左右所控制。

怎样去和这些体验拉开距离呢?方法非常简单,就是当体验到某种情绪时,譬如伤感,试着对自己说:“我感受到一种伤感,这是一种什么样的伤感,它因为什么而产生。”

当你这样做,就是培育一个内在的觉察者,在觉察这种体验,而不是完全认同这种体验。

台湾作家张德芬在其小说《遇见未知的自己》中也讲到一个简单有效的办法,即当某种情绪到来时,对自己说,我觉察到一种情绪的产生,我接受你产生的合理性,但我不再认同你,我要将你放下。

这些办法是如此简单,但刚开始用起来好像很难。我的认识是,这是因为我们不愿意放下这些体验,我们喜欢一边陷在这种体验里喊苦,一边却期待着被另一种强有力的方式从这种体验的陷阱里拉出来。然而,等别人将我们拉出来后,我们还会跳进去继续一边受苦一边期待别人拉我们。当这种阻力发生时,去觉察这种阻力,并对自已说,我真的想改变。

你最后说,你习惯将你朋友的缺点无限放大,然后无法忍受她。你之所以这样做,是因为你受不了你自己。我们怎么看待别人,其实都是我们内在关系模式的投射。我注意到,你说的朋友是“她”,这应该是因为她的性别和你一样,而导致你更强烈地将你的“喜欢自责的内在的小女孩”投射到了她身上。所以,不必痛恨这一点,而是去认识这一点。

不但不必痛恨自己这一点,甚至都不必痛恨自己任何一点。因为,这一切所谓的缺点都可以成为自己的资源,当你通过无情的自我分析更地了解自己、接受自己并改变了自己,这将是作为一个心理学业内人士最大的资源,它比一切学来的知识和技能都重要。

武志红

(据新华网)

## 便民服务电话

●兴鹤清洁公司(高空外墙清洗、地毯清洗、地板打蜡、搬家、管道疏通):13033891162  
●淇河家政公司(单位、家庭保洁、清洗外墙、搬家服务、地毯清洗、家电维修、洗油烟机):3360777 13939275900  
●君事达物业:13633927811  
家政(保洁、洗地毯、钟点工服务):2168326  
●心意家政(保洁、钟点工、地毯清洗、管道疏通改造):13569647934  
●滨城家政(保洁、洗地毯、外墙清洗、修改管道、疏通各种管道、清化粪池等):13103926404  
●利民家政(保洁、搬家、洗地毯、疏通等):3298881 15939231199  
●兴洁家政(专业疏通管道、单位家庭保洁、地板打蜡、地毯清洗、高空外墙清洗):13033874070

●玉洁家政(家庭保洁、洗地毯、疏通、打蜡):13030390094 13693925959  
●芳洁家政(高空外墙清洗、地板打蜡、地毯清洗、家庭清洁、疏通管道):13033876216  
●希望家政(单位家庭保洁、钟点工、保姆、病护、疏通管道、搬家):3302701、15839253989、13839236648  
●专业疏通大中型污水管道、清理化粪池:13030393419  
●东方家政(水电暖安装、钻孔、清洁、打蜡):3951778 13569631600  
●三灵开锁公司(现改灵师):6663030  
●鹤壁市汽校:3367050 13939207503  
●鑫昌汽修24小时急救:3338572 13343928572  
●京鹤汽车维修厂清障车、吊车24小时救援:3311326 3314348  
●市中医院急救:3353120、3378503(康复科)、2659562(精神科)、2659966(汤河分院)  
●鹤煤集团第二职工医院急救:2816120

2916666  
●按摩医院肛肠科(马佩凯):2647015(老区)3320085(新区)  
●范氏骨科:3313380(新区)2612120(老区)  
●张志刚皮肤病专科:13939285245  
●原有全肛肠科(发明专利:阔口长柄肛门镜):6988554 13839241809  
●东海渔港订餐:3382222  
●老根山庄订餐:3366666  
●百翼蜂产品销售:3308229 3308186  
●佳能数码相机销售:13939279001  
●水宜生微电解制水器:13323926333  
●法律服务、法律咨询:13939290016  
●各种液压平台、铝合金梯:13603929964  
●销售安装多种花瓶柱围栏(水泥制品):13303920444 13303924173  
●日报编辑部:3313871 3313873  
●晨报编辑部:3312941 3313880  
●报纸广告:3313877  
●报纸发行:3319180

●供水投诉:3368855  
●印刷:2189908 3189636  
●大河鹤壁网:2189926  
●鹤壁军分区门诊部皮肤科:3322774, 鼻炎科:3976644  
●维修电脑、数码相机:15839208517  
●非常车饰汽车用品服务  
服务热线:3322268、13323921658  
●汉唐数码图文、短版印刷、标书装订:13839211245 2185444  
●鹤壁市金磊金属回收有限公司(废铁、铜、铝、铅、锌、不锈钢、电瓶):3365608 13033878985  
●全新电脑、手机,三连、四连靓号,价格面议:13137234555  
●荣原洗衣(鹤壁样板店):3322459 2655459  
●舒宜家政(家庭及单位保洁、管道疏通、搬家服务):13613920200 13613920091  
●鹤壁特产黄河古陶:3333598 3939518  
●鹤壁总医院急救电话:2920000 2911919

春节送礼不必东奔西走,百姓量贩应有尽有。

“商品爱心卡”团购批发更优惠。团购热线:13939283981