

<<七个心理寓言>>

图书基本信息

书名：<<七个心理寓言>>

13位ISBN编号：9787506287524

10位ISBN编号：7506287528

出版时间：2008-4

出版时间：世界图书出版公司

作者：武志红

页数：183

字数：150000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;七个心理寓言&gt;&gt;

## 前言

我们渴望做自己。

同时，我们又渴望得到别人的认可。

显然，这是一对矛盾。

在我看来，这是每个人生命的头号矛盾。

或者，你会说，你只要自己认可自己就OK了。

但这是真的吗？

当你登上世界的巅峰时，却无人分享，无人喝彩，那种滋味，你能想像、能体会吗？

一个朋友在我博客上留言说，他登一座山，到了山顶，却发现没有什么瑰丽的景色。

那一刻，他好像悟出了什么。

从山上下来后，就给一个女孩打电话，说他爱她。

这种感受，不难体会吧。

不必说巅峰，你只需问问自己：你可曾保守住过任何一个秘密？

是不是，每当有了一个重要的体验，或有了一个秘密，你都渴望有一个聆听的对象。

这个聆听对象，或者是牧师、心理医生，也或者是亲朋好友，还可以是一件物品。

譬如，电影《花样年华》中，最后梁朝伟对着一个树洞一诉衷肠。

说这些，只是想强调一点：我们无时不刻都活在关系中，我们都渴望得到关系对方的认可，渴望能与对方分享彼此。

如果没有这一点，我们就会感觉，生如同死。

然而，如果我们过于在乎别人对自己的认可，一个巨大的问题就会产生：我们可能会失去自己。

每个人都渴望爱与被爱，大多数人也有过爱与被爱的经历。

但是，对于多数人而言，关系越亲密，我们就越渴望将自己的意志强加到对方的身上。

那时，我们就是在摧毁对方的真实存在。

反过来也一样，别人也在对我们做同样的事情。

一切关系中都包含着这一点。

也就是说，这世界上，我们都在互相强加，强加的时候，我们还会说，我爱你，所以才这样对你。

因为这样的说法，一切人际关系就是成了一团迷雾：我们以爱的名义彼此强加，而当我们自觉地按照别人的意志去行动时，我们便迷失在人际关系的迷雾了。

人本主义心理学说，以人为本。

这个著名词汇的更准确的意思其实是“以我为本”，即“我”自己才是我的人生的选择者和判断者。

马斯洛强调自我实现，而与马斯洛同为人本主义心理学的旗手的罗杰斯则强调“成为自己”。

这两者是同一个含义，其意思是，当一个人能够为自己的一切做选择时，他便是在做自己，便是成为自己，便是自我实现。

这听起来很简单，其实很难。

因为，关系所制造的迷雾淹没了我们，我们的内心深处，藏着太多的别人的意志。

尤其是父母的意志、权威的意志，以及圣人的意志……想成为自己，就必须拨开关系的迷雾，破除掉别人强加于自己的意志。

这就是我写这本书的主要目的。

这本书中的系列文章《心灵成长的六个定律》，可以视为我自己的理论体系的入门文章。

如果你渴望看清楚自己，看清楚自己的亲密关系，看清楚普通的人际关系，这一系列文章一定会帮到你。

如果你对心理学感兴趣，相信这一系列文章也会让你看破很多迷雾。

除了看破人际关系的迷雾外，我们也需看到，我们的意志本身也常是一团迷雾。

譬如，为什么“得不到的，才是最好的”？

这是因为，我们太爱自己的意志。

如果意志得不到实现，我们便会执著在这个意志上，于是，那些“得不到”的，便成了我们无比重视

<<七个心理寓言>>

的事物了。

这也引来另一个奥秘：如果想让一个人对你好，便请他帮你一个忙。

这是因为，多数时候，我们看似是在爱别人，但其实首先是在爱自己在这个人身上的付出。如果对一个人付出越多，那么我们会越在乎他，但其实在乎的不过是自己的意志而已。

这也是为什么“好人没好报”，因好人多在付出。

那么，在一个关系里，对方既然只是得到而没付出，他自然就不在乎这个关系了。

看破人际关系的迷雾后，也可以去编织更多的迷雾，以把自己的意志强加给别人。

看破意志的虚妄后，也可以去利用这一虚妄，让自己追求更多的利益。

但更重要的是，只有看破关系的迷雾，也看破意志的虚妄后，我们才能看到彼此的真实存在，才能做到真爱。

武志红 2008年3月

## <<七个心理寓言>>

### 内容概要

想成为自己，就必须撰稿开关系的迷雾，破除掉别人强加于自己的意志。

这就是作者写这本书的主要目的。

这本书中的系列文章《心灵成长的六个定律》，可以视为我自己的理论体系的入门文章。如果你渴望看清楚自己，看清楚自己的亲密关系，看清楚普通的人际关系，这一系列文章一定会帮到你。

<<七个心理寓言>>

作者简介

<<七个心理寓言>>

书籍目录

自序/成为你自己

七个心理寓言

宽容自己，才能宽以待人

越控制，越失序

学校和家庭不是“养鸡场”

心理书屋：《不要控制我》

内向是对内向者的保护？

外向是对外向者的嘉奖？

心灵成长的六个定律：我们天然有一个精神胚胎

心理书屋：《中毒的父母》

心灵成长的六个定律：多一只心灵之眼，看破的迷雾

心灵成长的六个定律：幸与不幸，是你主动实现的

心理书屋：《爱是一种选择》

心灵成长的六个定律：答案，在你自己心中

自我觉察，解脱之道

人生为什么会轮回？

## &lt;&lt;七个心理寓言&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：七个心理寓言 七个关于心理健康的寓言，从故事中获得成长的感悟。

（一）成长的寓言：做一棵永远成长的苹果树 一棵苹果树，终于结果了。

第一年，它结了10个苹果，9个被拿走，自己得到1个。

对此，苹果树愤愤不平，于是自断经脉，拒绝成长。

第二年，它结了5个苹果，4个被拿走，自己得到1个。

“哈哈，去年我得到了10%，今年得到20%！”

翻了一番。

”这棵苹果树心理平衡了。

但是，它还可以这样：继续成长。

譬如，第二年，它结了100个果子，被拿走90个，自己得到10个。

很可能，它被拿走99个，自己得到1个。

但没关系，它还可以继续成长，第三年结1000个果子……其实，得到多少果子不是最重要的。

最重要的是，苹果树在成长！

等苹果树长成参天大树的时候，那些曾阻碍它成长的力量都会微弱到可以忽略。

真的，不要太在乎果子，成长是最重要的。

心理点评：你是不是一个已自断经脉的打工族？

刚开始工作的时候，你才华横溢，意气风发，相信“天生我才必有用”。

但现实很快敲了你几个闷棍，或许，你为单位做了大贡献没人重视；或许，只得到口头重视但却得不到实惠；或许……总之，你觉得就像那棵苹果树，结出的果子自己只享受到了很小一部分，与你的期望相差甚远。

于是，你愤怒、你懊恼、你牢骚满腹……最终，你决定不再那么努力，让自己的所做去匹配自己的所得。

几年过去后，你一反省，发现现在的你，已经没有刚工作时的激情和才华了。

“老了，成熟了。”

”我们习惯这样自嘲。

但实质是，你已停止成长了。

这样的故事，在我们身边比比皆是。

之所以犯这种错误，是因为我们忘记生命是一个历程，是一个整体，我们觉得自己已经成长过了，现在是到该结果子的时候了。

我们太过于在乎一时的得失，而忘记了成长才是最重要的。

好在，这不是金庸小说里的自断经脉。

我们随时可以放弃这样做，继续走向成长之路。

切记：如果你是一个打工族，遇到了不懂管理、野蛮管理或错误管理的上司或企业文化，那么，提醒自己一下，千万不要因为激愤和满腹牢骚而自断经脉。

不论遇到什么事情，都要做一棵永远成长的苹果树，因为你的成长永远比每个月拿多少钱重要。

（二）动机的寓言：孩子在为谁而玩 一群孩子在一位老人家门前嬉闹，叫声连天。

几天过去，老人难以忍受。

于是，他出来给了每个孩子25美分，对他们说：“你们让这儿变得很热闹，我觉得自己年轻了不少，这点钱表示谢意。”

”

<<七个心理寓言>>

编辑推荐

《武志红的心理沫沫茶:七个心理寓言》编辑推荐：生活中的寓言，随时都在上演。  
读懂《武志红的心理沫沫茶:七个心理寓言》爱就会在你心中开花结果。



版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>