

# 《你不知道的自己(新版)》

## 图书基本信息

书名：《你不知道的自己(新版)》

13位ISBN编号：9788753793615

10位ISBN编号：8753793617

出版社：希望出版社

作者：曾奇峰

页数：325

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《你不知道的自己(新版)》

## 内容概要

只要你不跟胆小的人一起去冒险，不和小气的人谈钱。不在好嫉妒的人面前自我表现，不和偏执的人发生争论，不跟老板比谁说了算，那就是很好的避开了别人的不美好了。这样的回避不是怯懦，也不是虚伪，而是大气和智慧。人际交流的目的，就是要预约别人和愉悦自己。

# 《你不知道的自己(新版)》

## 作者简介

曾奇峰

1986年毕业于同济医科大学医疗系

首期中德高级心理治疗师连续培训项目学员

武汉中德心理医院创始人、首任院长（1988年）

中国卫生专业技术资格考试专业委员会成员

中国心理卫生协会精神分析学组副组长

德中心理治疗院（在德国注册的机构）中方委员之一

中华医学会武汉分会精神医学委员会委员

# 《你不知道的自己(新版)》

## 书籍目录

### 第一辑 心灵深处的噪音

谁是家庭的遮风挡雨人  
完美母亲的不完美之处  
恐惧的不仅仅是艾滋病  
心灵深处的噪音  
另类性虐待  
最是那无间的亲密  
家庭中的“定海神针”  
心理医生的眼光  
心理测量----一面模糊的镜子  
我和我的病人夏毛  
做，还是不做----这是一个问题  
出师未捷身先“病”----谈经理综合症  
超越命运  
红色通行证  
当疾病敲开家庭之门  
情感隔离墙是怎样建成的

### 第二辑 心灵注定要在创伤中前行

心灵注定要在创伤中前行  
神情内敛 ----健康人格的东方描述  
近得我我还是我，远得还爱得着你  
男人对婚姻的幻想  
希望是心灵的阳光  
偷窥与人性  
简洁的力量  
减肥啊减肥  
关于自恋  
内向性格漫谈  
心理治疗断想  
心理治疗魔鬼辞典  
洋鸡和土鸡有何区别  
真正的“人的医生”  
用不用药

### 第三辑 厚道的聪明

嫉妒----欣赏不能的困境  
咀嚼孤独 游戏、学习与人生  
厚道的聪明  
将生活建立在磐石之上  
评说女人花心  
评说男人花心  
为自由算计  
学外语的心理漫谈  
再谈学外语的心理  
男人之间  
心理压力漫谈

## 《你不知道的自己(新版)》

性占爱的几分之几  
游戏的人与游戏的规则  
用另外一个人的心活下去  
一场皆大欢喜的争吵与谩骂  
错误的“真理”  
成为世界  
个人品行、公共安全和社会稳定  
“非典”时期我们不是只有失去  
第四辑 善良是一种能力  
对抗烦恼的一剂良药  
善良是一种能力  
爱不需要条件  
快乐的理由  
就那样另一场大雨  
论轻视  
智者的四句箴言  
解读命运  
温和的自大  
谁在活着  
希望就是力量  
心事浩茫连广宇  
做人的本色  
不与丑恶合作  
别被自己伤害  
你就是你的朋友的后院

第五辑 君子有所不为  
我犯过的错误  
镜子的惩罚与奖励  
君子有所不为  
与美好共舞  
上帝与魔鬼的赌博  
你愿意总是快乐幸福吗  
外表与内心  
修补人生  
顺序  
一趟化学实验课  
把自己和别人分开  
把过去和现在分开  
给学习装上核动力  
大悲无泪----评方方的小说《风中黄叶》  
评电影《天下无贼》  
深刻与深情----《弗洛伊德游记》代序  
评电影《一个陌生女人的来信》

# 《你不知道的自己(新版)》

## 精彩短评

- 1、 大师的门系列 曾奇峰新版
- 2、 喜欢的幽默诙谐的曾氏语言风格
- 3、 案例和独特的见解 看得非常之过瘾
- 4、 作者是中国心理咨询界的领军人物。
- 5、 篇幅不长却深入洞见直达人性，震撼，感动，不可多得的书！

## 章节试读

### 1、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第150页

曾奇峰

五年前，我从德国绕道美国回国。在美国期间，很多的亲友劝我就此留在美国。理由多种多样，如美国的心理治疗学术水平世界第一，你可以学到任何你想学的东西；生活水平高，只要有一份好工作，汽车、洋房应有尽有；孩子可以受很好的教育；等等，等等。

这每一条理由，对我都具有巨大的吸引力。但另一方面，回国做一些自己想做的事，也是一个足够强大的力量。在面对必须做出选择的压力之下，我焦虑重重。

一位定居美国的大学时期的女友，看出了我的焦虑，在了解了我想的一些想法之后，对我说了一句话，让我在事隔五年之后仍记忆犹新。

她说：留在美国或者回国，这都不重要，重要的是，不管在哪里，都是你自己在活着。

真是一语惊醒梦中人。当你知道什么最重要时，做出选择就是一件很容易的事了。

我果断地选择了回国，而且五年来从未为当初的决定后悔过。相信以后也不会。

不管在哪里，都是你自己在活着。简单的话，包含太多的意味，而且还可以变化成诸多类似的句型：

不管你年轻还是年老，都是你自己在活着；

不管你是漂亮还是丑陋，都是你自己在活着；

不管你健康还是病弱，都是你自己在活着；

不管你有钱还是没钱，都是你自己在活着；

还有：不管高兴还是忧伤，成功还是失败，居庙堂之高还是处江湖之远，不可改变也不必改变的基本事实是：你在活着。既然不论怎样都是我自己活着，那一切外物就自然变得轻了。

“你在活着”。这样一个基本事实还需要有人来提醒，那大约是因为自己在很多时候是在为自己之外的某些东西活着。这样的一种活法，纵然是真的长生不死又有何益？

人生只有一次。自己在活着的感觉，是使人生变得更加真切充实的清醒剂。

### 2、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第21页

父母不自觉地制造了一个跟他们自己的愿望相反的结果：他们本来希望孩子学习好，但他们的做法和说法，却导致了孩子学习不好

### 3、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第158页

在学习上的第一“游戏规则”是：学习是孩子自己的事，应该也必须由孩子自己做主。一个没有受到外界过多控制的孩子，他自然而然会学会自己控制自己，使自己把大多数时间和精力用在学习上；而受到外界过多控制的孩子，则会在学习之外的方面找回自己的自主感。失控地沉溺于游戏，本质上是对外界控制的一种反抗，而且有强烈的病理性味道，这就是我们觉得这样的孩子多半有心理问题的原因。所以，不尊重孩子自主性的代价，不仅仅是失去了一个优秀的孩子，而且还可能会制造一个问题孩子。

### 4、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第284页

再怎么不美好的人，都会有美好的部分，就像世上不存在完全没有缺点的人一样，世上也不存在完全只有缺点的人。与这样的人交流，由一个好办法，就是：远离不美好，让自己仅仅只是与他们的美好的那一部分打交道。

同样的，再美好的人，也可能有不美好的一面。既然决定只跟美好亲密接触，那我们就需要回避他们不美好的一面。

## 《你不知道的自己(新版)》

人际交流的目的，就是要愉悦别人和愉悦自己。

朗朗乾坤之下，没有谁会逼我们必须跟某一个人或者某一些人打交道。问题仅仅是，我们是愿意选择美好还是不美好？

### 5、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第175页

人生是由很多琐碎组成的。把这些琐碎先算计清楚了，才可能有时间和精力算计其它不琐碎的事情。我并不是害怕冲突，而是要自己从小的，琐碎的冲突中脱身，或者说，我算计的和看重的不是金钱或者冲突，而是心灵的自由

### 6、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第50页

对任何心理测量的结果，不管是当事人还是心理医生，应该采取的基本态度是：心理测量永远都只是诊断的辅助工具，只有参考价值，不能作为确诊的依据。正确的诊断最后只能再心理医生跟病人谈话之后作出；如果医生的诊断跟心理测量的结果不一致，则应该以医生的判断为准。

随着网络的发达，心理咨询随着网络被更多的人知道了解。很多人都会再网上做一些心理测评，包括我的很多朋友也会这样做。我经常接到电话，然后告诉我，我有同性恋倾向，我有抑郁症，我有强迫症，我有分裂症焦虑症，甚至他们对自己说出的这些名词也是一知半解的，然后很慌张，上网去查询这些病症，不查还好，一查症状，再一对照，觉得自己那个都符合，好了，自己真的成了病人了，这个时候，甚至你告诉他，网上的结果不可信，需要听专业人士的诊断，建议去医院或者心理咨询中心做诊断，他们也听不进去，在他们心理，他们已经是病人了

### 7、《你不知道的自己(新版)》的笔记-一生的烦恼和一滴油

#### 曾奇峰

刘老汉是一个典型的庄稼人。他一生中有一个不大但也绝对不小的烦恼，就是他家的木门在开和关的时候都会发出响声。那响声又尖锐又干燥，常令他心烦意乱，全身上下都不舒服。

响声是什么时候有的，已经无从考证，但肯定是在刘老汉娶媳妇之前。他记得很清楚，他的父母早亡，诺大的房子他一个人住，娶媳妇儿以前只要忍受自己一个人开关门的尖叫声就可以了，媳妇儿进门以后就开始忍受别人制造的声音。尤为恼火的是，别人开关门的时间和快慢无法预料，冷不防来一阵或长或短、或轻或重的怪音，刘老汉半天都恢复不了常态。

媳妇儿一个接一个地生孩子，门的响声也一年比一年多。孙辈们出世以后，响声增加了几个几何数级，刘老汉的烦恼也增加了同样多。

他的脾气也慢慢变得暴躁，常常为一些小事大发雷霆，儿孙们都害怕接近他。对他来说，一方面，那种声音是恼人的，另一方面，没有烦恼的生活又是不可想象的。

后来刘老汉病了，成天躺在床上。一次正在念初中的孙子进门，在门的响声结束以后，他叹着气说：我一听见门响就难受。于是孙子就从厨房拿了一瓶油，往门轴上下摩擦处各倒了一滴。几次开合之后，响声消失得无影无踪。

一个月以后，刘老汉去逝了。他在去逝前才明白，是什么带给了他一生的烦恼，以及消除这个烦恼本来是何等的容易。

这个听起来荒唐的故事却是实实在在发生过，而且在以另外的形式时时处处发生着。比如曾在街上见到一位衣着如时的漂亮女郎，鼻子上长着一颗突出来的比黄豆略大的黑痣。那当然不是一颗美人痣了。相信她曾千百次地照镜子，也曾千百次地为之烦恼过，但就是没有为消除这个烦恼做些什么。既使在一般的医院里，去掉这样一颗痣对医生来说也只是举手之劳，几分钟就彻底解决问题，而且可能疤痕都不会留下。

还有我们心灵深处的“噪声”和个性上的“黑痣”呢？想必每一个人都会有一些吧。如果我们不设法针对它们做些什么，烦恼就会终身与我们为伴。



## 《你不知道的自己(新版)》

办公室门口，神色慌张、满头大汗，一边连说对不起，一边坐下。我看出她有很深的自责。我们谈完了那些事后，她告诉了我她迟到时的心情。

她说：我是提前就出了门，叫了一辆出租车，想时间绝对是足够了。没想到路上堵车。开始我还不着急，后来眼看要迟到了，急得不得了，不停地催司机，要他抄近路、超车，还差点跟他吵起来。本来我知道，迟到一点也没什么大不了的，但当时的感觉是，迟到一分钟都有天要塌下来的感觉，或者是感觉到面临灭顶之灾。我真不知道是怎么回事。

我说：让我来告诉你是怎么回事。那是因为，你没有把过去和现在分开。

她问：怎么讲？

我说：也许在你过去的经历中，因为一些小过错受到过惩罚。这些经历你没有忘记，逐渐地积累起来，所以此时此刻的一件小错，也会把对那些事的记忆带动，使你感觉到象是犯了大错，要受到很严厉的惩罚一样。

她若有所思，似乎在回忆遥远的往事，一边点头一边说：对，你说得对。

这就是最后一根稻草压死一头牛的故事：如果不停地、一根一根地往一头牛身上放稻草，那最后总有一根会把牛压死。这并不是因为最后一根稻草特别重，而是因为以前已经积累了很多的重量。

积累，也许是世界上最可怕的事情之一。

情感也是可以逐渐堆积的。有好多事情，比如高考失败、失恋、下岗、人际冲突等等，如果孤立地看它们，每一件都不至于会导致一个人精神的崩溃，更不会致使一个人选择结束自己的生命。但是，如果这些事件与一个人过去所体验过的痛苦叠加起来，后果就可能很严重了。

佛认为，一个觉悟的人的特点是：活在当下。过去是虚妄的，过去的痛苦会加深我们此时此刻的痛苦，过去的幸福会遮挡我们感受现实的目光，这都不好；将来更加虚妄，一个为将来活着的人可能会成为一个从来就没有活过的人。只有“当下”才是真实的，一个活在“当下”的人会客观地看待发生在身边的一切事件，不会把这些事件的后果----不管是好的还是坏的----任意地叠加、夸大或者缩小。

朋友，把眼睛睁大一点，清楚地看着现在，把过去和现在分开；把以前的“稻草”都扔掉，只考虑和承受眼前的那一根“稻草”：不就是迟到了一刻钟吗？不就是一场考试没考好吗？不就是失去了恋人或者失去了几个朋友吗？不就是暂时没有工作吗？告诉自己，我愿意承担所有这些事件带给我的相应的痛苦和惩罚。但是，对那些与这些事情无关的、过分的、多余的、不恰当的、不相称的、不公平的痛苦和惩罚，大声地说：

这与我无关！我----不----要----！

### 8、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第247页

面对想象层面的恐惧，我们可能永远都是失败者。因为，这种恐惧是我们自己制造的，而且会被我们自己不断加工和放大。

### 9、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第33页

六岁之前，是一个人的性格形成的关键时期。在这个阶段跟父母的分离，其坏的影响怎么估计都不会过分。孩子对这样的分离还不可能产生清晰的理性判断，但她会感觉到，她最信任，最依赖、最需要的人离开了他，把她“抛弃”了。这种感觉会很深的种植在她心里，使她不能够再相信任何亲密的关系，内心害怕被抛弃的恐惧感就会被激活，使她逃避这种关系，以避免重蹈覆辙。

.....

父母可能犯的另一个错误是，跟孩子距离过近，给了孩子过多的关注和关爱。关系过于亲密，双方缺少各自的回旋空间，其危害程度不亚于疏远。人对独立的需要是很强大的，特别是成长中的孩子，独立是他们内心最强烈的愿望。过近的距离，显然会扼杀孩子的独立性。爱和控制会成正比例的增长，爱的越多，控制的也越厉害。孩子不可避免地会在这种控制中受到伤害。遗憾的是很多父母不明白这一点，他们以为爱的越多，对孩子的成长越有利。一个在亲密关系中受到过多控制和伤害的人，或者说一个被“爱”所伤的人，在将来自然就会逃避跟他人的亲密关系和“爱”了

## 《你不知道的自己(新版)》

### 10、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第216页

我们应该从根本上反对为任何目的而学习的教学方式。学习只应该有一个目的，那就是学习本身，就是只为了学习本身所带给我们的乐趣。任何其它的动机，不管是低级的还是崇高的，都可能对学习最纯净的动机造成污染

### 11、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第41页

现代心理学认为，孩子的情感能力，主要是从母亲那里学会的，而与人打交道的社会性能力，主要是从父亲那里学会的。社会性能力主要是指，知道自己的边界，也尊重别人的边界，不轻易冒犯别人；遵守社会活动中的规则，知道那些事情可以做，那些事情不能做。所以说，在一个家庭中，由夫妻俩组成的轴心，更有利于孩子健康，全面的成长

从心理发展的观点来看，男孩子的成长需要有一个认同的男性对象，这个对象常常就是自己的父亲。

### 12、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第36页

很多的人都在强调父母的态度对孩子成长的影响，但我们也不要忽略了孩子自我成长和自我教育的作用。成长是一辈子的事，自我教育是最为重要的教育。很多人有不幸的童年，但他们一样成长的很好，有着健全的人格和骄人的成就。不犯“错误”的父母是不存在的，如果一个成年人把自己的问题完全归罪于父母，那是在推卸责任，是在对自己犯比父母当年所犯的错误的更大的错误，也是在抛弃此时此刻的成长的机会

这段话写得太好了，经常会听到有咨客说，我目前的问题固然是因为我的原生家庭，但是，我现在都这么大了，这些问题也不是靠父母解决的，我没办法了，这些问题已经根深蒂固了。其实不然，只要我们开始学习，开始成长，什么时候都不算晚

### 13、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第222页

规则存在的意义之一就是让我们在反抗他们的时候得到锻炼和成长

### 14、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第38页

家庭中的定海神针，就是夫妻关系。

### 15、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第289页

外表变化的前提是内心的变化。如果内心不改变，外表的改变就不可能发生。

想起咨询室里遇到的很多人，来咨询过数次以后，有好几个人都问我“你看我现在外表上有什么变化吗？”我那时候才会再重新审视他们，的确有变化，倒不是说外貌上有什么大的改变，而是本人由内而外散发的感觉不一样了，以前那个哀怨，叹气的人不见了，焕然一新了。问他们怎么想起来问这个问题，他们告诉我，身边的很多朋友都说他们变了，而且变化很大。当你内心改变了，外表是会跟着改变的

### 16、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第220页

不论是男孩还是女孩，再他们的成长过程中，性都是以问题的形式出现的。再他们的所有愿望中

## 《你不知道的自己(新版)》

，受到最经常和最严重打击的往往是性的愿望。任何满足性的需求方式，不是被事先警告不可为，就是事后受到惩罚。……性之所以是一个问题，再很大程度上是因为我们把它当成问题来看。而且为了维持其作为问题的稳定性，我们又以它为中心制造了千百个问题，便以千百倍地增加解决性问题本身的难度。

### 17、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第31页

据统计，李勇儿童满足性欲的性虐待，发生率较低，大约是5%。但是，扼杀儿童的与其年龄相称的性愿望和性活动（包括获得性知识、与异性恰当交流等），这样的行为，也是一种虐待，我们不妨称之为“剥夺性的性虐待”……父母害怕孩子接触性知识性事件，是他们自己内心焦虑的表现。他们把自己的焦虑投射带孩子身上。……父母爱孩子，这从来都不是问题，真正的问题是，该如何去爱。

### 18、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第193页

面对压力，我们可能会有意识地、主动地寻找一些措施来解决它。但是我们面对心理压力的处置也不完全是意识层面的。在压力大到我们的智力想不到好的应对方式的时候，压力就会渗透到潜意识层面。潜意识层面对压力的处置有一些悲壮的味道。这种处置的主要方式有两种，一种是用心理症状来表达压力，这些症状包括我们熟知的一些专业名词，如抑郁、强迫、恐惧、焦虑等等。另一种方式就是躯体化，就是说，把心理问题转变为躯体问题。

### 19、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第141页

我们可以从移情和阻抗的角度来考察患者方面的因素对是否使用药物的影响。药物是患者能够感受到治疗师对她的总体关注的一部分。患者对治疗的依从性，也是他对治疗师移情的一部分。如果患者对治疗师是正性移情，他多半会把是否使用药物的决定交给治疗师来作出。药物中需要吞到肚里的东西，她会再肚里溶化，变成患者身体的一部分，或者说会对患者的身体和精神产生某种成都的影响。患者服用了某一个治疗师给他开的药，意味着他同意把自己变成治疗师所希望的呢个样子。在童年的时候，我们都希望成为父亲希望我们成为的那个样子，或者干脆成为父亲那个样子。在患者顺从地服药的时候，他在心中是把治疗师当成了自己的父亲。从阻抗的角度看，在精神分析治疗中一切可以使患者逃避探索自己内心世界所引起的痛苦的因素都可以称之为阻抗。精神药物能够在一定程度上改善症状，而不能消除引起症状的内心冲突，所以患者轻易同意使用药物或者强烈要求使用药物，都可能是不愿意面对内心冲突的表现，也就是阻抗的表现

### 20、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第257页

不管在哪里，都是你自己在活着

### 21、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第19页

统计资料表明，中国有上千万的学习困难的孩子。不争的事实是，这些孩子学习困难的原因并不是他们的智力有问题，这一点不难理解。那些上了名牌大学的孩子，并不一定就比没上好大学的孩子聪明。是周围的环境，特别是家庭环境和父母的教育方式，导致了他们学习困难

### 22、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第48页

一个人连自己都不清楚的那些愿望、冲动、痛苦、焦虑等，恰恰是心理医生重点观察的对象……也许有人会把医生的言语仅仅看成良性暗示，这个样想只对了一部分。在我几乎所有心理问题的发生和发展中，不良的自我暗示是一个非常重要的因素。所以再心理治疗中用良性暗示取代不良暗示是一个非常的重要手段。在以上的例子中，医生的言语背后，决不仅仅是良性暗示的技巧，而且是心理治

## 《你不知道的自己(新版)》

疗模式在最近二十年发生重大变化的反应，这一变化就是：从以疾病为中心变为以健康为中心，积极挖掘来访者身上潜在能力，注重他能够做什么，不注重甚至有一是“忽略”他的“问题”或者“毛病”，用他不断增加的有点把“毛病”从他心理“挤”出去。

### 23、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第39页

家庭是塑造孩子情感、认知和行为模式的“工厂”，而且，有时候一些表面看起来并不太坏的因素，也可能对孩子产生很多不利的影响

很多时候，大人习惯于粉饰太平，但是，却逃不过孩子的火眼金睛，孩子都是很敏感，很聪明的、当问题出现了以后，才会发现，很多时候，大人觉得不是事的事，在孩子看来却是天大的事，对孩子的影响也是大家想象不出来的。

### 24、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第229页

系统式家庭心理治疗理论认为，在一个家庭中，如果某一个家庭成员患了心理或者身心疾病，那说明整个家庭关系都有问题。换句话说就是，一个人的疾病是由所有家庭成员共同“制造”的，是家庭成员互动的必然产物。在这种理论的指导下，系统家庭治疗师会想尽一切办法打乱这个家庭的原有系统运作模式，从而使疾病得以好转

### 25、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第9页

习惯势力异常强大，当父母强迫性地以自己的方式制造问题孩子时，鲁迅先生大喝一声，要“肩住黑暗的闸门”，“放孩子一条生路”。父母制造了问题孩子却浑然不觉，还一脸无辜

很多父母会带着孩子的各种问题走进咨询室，想要解决孩子身上的各种问题。我每次听了他们的话，真的想直接对父母说，孩子有什么问题啊？这些问题都是父母造成的啊，父母对孩子的爱反而成了把孩子造成“问题儿童”的助手

### 26、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第10页

一个过分追求完美的母亲，会把孩子的“不完美”看成是自己的不完美，这会使她产生前所未有的挫败感，这种挫败感可以直接导致她改变对待孩子的态度，加强她对孩子的控制，以便使孩子更加接近她所要求的完美标准

### 27、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第7页

我们暂时无法减轻来自社会和学校的压力，但是我们可以很快减轻家庭给他的压力.....用父母的肩膀帮孩子承受一部分外界的压力，低档一些具有伤害性的风风雨雨，使他有一个可以从容不迫地改变自己的环境

### 28、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第141页

在心理治疗的关系中，治疗师与患者都展现的是整个人格。症状只是患者的人格的一部分

### 29、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第277页

对一个人最严厉的惩罚不是枷锁，也不是牢笼。最严厉的惩罚是：给他一面镜子，让他看看自己是怎样的一个人。.....对一个人最高的奖励不是金钱，也不是桂冠。最高的奖励是：给他一面镜子，

让他看看自己是怎样一个人

### 30、《你不知道的自己(新版)》的笔记-镜子的惩罚与奖励

小柱上初中的时候，染上了偷东西的习惯。特别是偷书。他惯用的伎俩是，走进一个书摊，弯腰用手同时拿起两本书，假装翻看，趁摊主不注意，迅速地将其中一本藏在腋下，再翻看一会儿手上的书，然后放下它扬长而去。他从未失过手，直到他的五层的小书柜被偷来的书塞满。

高中毕业以后，他没考上大学。在亲友的资助下，他开了一个小小的自选商店。一天，他坐在收银台内，无意间看见一个十几岁的男孩，在货架上拿了两盒巧克力，迅速将一盒藏在腋下，把另一盒仍然拿在手上。小柱像见到了天下最可怕的事情一样呆坐在那里，直到那个男孩付了一盒巧克力的钱后从容离开，他还没有清醒过来。

从此以后，他的情绪一落千丈。在他的那间有着装满了他偷来的书的书柜的房间里，他反复想着自己是怎样一个人，以及这样的一个人活着到底是好事还是坏事。

对一个人最严厉的惩罚不是枷锁，也不是牢狱。最严厉的惩罚是：给他一面镜子，让他看看自己是怎样一个人。

小娟15岁的时候，身体几乎还没有开始发育。在学校的成绩也不算出色，虽然很努力，但总是中等水平。跟几位洋溢着青春气息、成绩又很好的同班女同学相比，她一直都很自卑。自卑得不敢大声说话，自卑得不敢跟男生打交道。偏偏她又暗恋上了他们班的班长，一位成绩优秀、意气风发的男孩子。她总觉得自己不配他，所以一直把这份感情深深隐藏着，从来都没有流露丝毫。

初中毕业后，同学们考上了不同的高中。暑假期间，小娟收到了一份信封上落款为“内详”的信。打开一看，竟然是那位曾令她朝思暮想的男同学写的。内容很简单：你知道我为什么学习那么努力、打球那么拼命吗？因为我想吸引你的注意力，让你多看我几眼。

看着这几句话，小娟的视线被泪水模糊了。但她的自我印象，却因为这几句话逐渐地接近着真实与客观。一种从未有过的自信的感觉从她心底升起，并且慢慢地扩散到了身体的每一个细胞。

对一个人最高的奖励不是金钱，也不是桂冠。最高的奖励是：给他或她一面镜子，让他或她看看自己是怎样一个人。

### 31、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第220页

“下意识的爱”是受不为人知的驱力推动的，能量时大时小，方向时东时西，充满变数，难以控制。在这种爱中的女人多半会重蹈她母亲的命运，不论是好还是坏，她都会十分乐意接受。“有意识的爱”是由理性主宰的，内在的冲突被有分寸的限定着，这使爱作为一门艺术成为了可能

### 32、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第71页

曾奇峰

自我界限是指在人际关系中，个体清楚地知道自己和他人的责任和权力范围，既保护自己的个人空间不受侵犯，也不侵犯他人的个人空间。

从心理发展上看，自我界限是逐渐形成的。胎儿在母亲体内，他感觉到他和母亲是一体的，母亲就是他，他就是母亲的一部分。出生以后，虽然在肉体上与母亲已经分开，但在心理上仍然是连在一起。没有母亲或母亲的替代者，他一天也活不下去。

随着孩子慢慢长大，与母亲的心理距离也就越来越远。成长的过程，也就是与母亲在心理上分离的过

## 《你不知道的自己(新版)》

程。分得越开，也就意味着成长得越好。遗憾的是，好多人在成长的过程中会形成一种与母亲一部分分开、另一部分还连在一起的状况，这是一种不完全的成长。换一种说法，就是：处于这种状况的人，他的自我与母亲之间的界限不清楚。

这种界限不清楚的状况会投射到他的所有人际关系中。具体表现是：一方面，他会过多地在他人面前展露自己的内心世界，过分地渴望他人了解自己，并过度地依赖他人，希望他人本来该自己做出决定的方面代替自己做出决定；另一方面，他会过多地想了解别人的内心世界，以便获得与别人融为一体的感觉，还想别人依赖自己，希望参与别人即使是很私人化的决定，等等。

在自我界限不清楚的人的内心里，总是存在着成长与不成长之间的冲突。成长的力量当然是十分巨大的。曾经有科学家做过植物成长的力量的试验：用一些较薄的铁条捆住小南瓜，小南瓜慢慢长大，轻而易举就把铁条绷断了。然后逐渐增加铁条的厚度，直到铁条的厚度到了预计值的十倍时，才没有被绷断。植物的成长的力量都如此惊人，人的成长的力量就根本无法测量了。想想一个一岁的小孩能做什么，再想想一个三十岁的男人能做什么，就知道成长是怎么回事了。

但是，不成长的力量同样也是很大的。这是因为，不成长有很多的好处。第一个好处是安全。小孩在学步的过程中，走几步就回头，抱住妈妈的腿，那是为了安全；再长大一点，打开自己家的房门，看见有陌生人走过，把门一关，又跑回来抱住妈妈，那也是为了安全。在孩子心中，只要与妈妈融为一体，就什么都不怕了。这种心理会保持到成年，一个没有充分成长的成年人，他会下意识地感到，只要跟另外一个人变成一个人，就会有安全感。自我界限就在这样的过程中变得模糊不清了。成长从来都是以丧失安全感为代价的，安全感是人的基本需要之一，其重要性仅次于人对食物和性的需要，所以对安全感的追求，可以强大到与成长的力量抗衡的程度。

不成长或者说自我界限不清的第二个好处是，可以获得想象的、虚假的温情。从生理的角度看，在我们用手触摸边界很清楚的物品，比如表面光滑的硬物时，我们的感受是它是它、我是我，较少有交流的体验。但当我们触摸一件软的、毛茸茸的物品时，我们会感觉到与该物品在某种程度上的融合和某种意义上的温情。心理上也是如此，在我们觉得与一个人没有边界的时候，我们会自然地感到来自他的温情，即使这些温情是我们自己想象的，也可以暂时帮助我们抵御人世间的风寒。

自我界限不清的第三个好处是，可以控制他人。当然，这种控制感也是想象的、虚假的。需要这种控制感的原因是，自我界限不清的人往往都不太自信，他不能肯定别人会对他好，所以需要控制他人的态度，这样可以让自己感到有信心一些。

大家已经看得很清楚，这些好处实际上并不是真正的好处。如果把安全感建立在他人身上，这样的安全感是很不稳定的；假想的温情，随着时间的推移，也会露出其本来的面孔，结果是更令人难以承受的冷漠；而假想的控制感，会使人觉得自己对他人有巨大的权力，这迟早会导致关系的破坏。不仅如此，在他控制别人的同时，他自己实际上也失去了自由，他时常会有被别人控制的感觉，言行举止都会过多地考虑别人会怎么想，就好像在为别人而活着。

只有成长本身会带来真正的安全感。因为这种安全感是建立在自己的能力之上，所以它非常稳定可靠。当然，即使是一个成长得很好的人，也会需要温情，但是他所感受到的温情是真实的，不带任何虚情假意。至于控制感，他可能根本就不需要（理性的控制除外，比如作为行政首脑对下属的必要控制），他对自己有足够的信心，别人对他的态度的好坏，对他的自信心没有任何影响。

要在心理上划清与他人的界限，非一朝一夕之功，需要长久的努力。首先需要弄清楚的是，自己在哪些看法、情感和行为上与别人的界限不清楚。然后一条一条慢慢地对那些不清楚的地方画上清楚的线。这样做会有一些痛苦，但也会有更多的成长的喜悦。

自我界限清楚的人，并不意味着他不需要别人，也就是说，他并非在任何情形下都自己承担一切，拒

## 《你不知道的自己(新版)》

绝别人在情感上和行动上的支持。自我界限清楚意味着，一个人与他人接近，但没有近到他失去自己的程度，也没有近到把别人当成了自己的一部分的程度，他还是他，别人还是别人；与此同时，他也不会离别人太远，不会远到丧失爱自己想爱的人的能力和可能性，在他真正需要的时候，他会从别人那里获得不虚假的安全感与温情。

即使在夫妻之间、父母与儿女之间、朋友之间，每个人也都应该有清楚的自我界限。那种消弭了自我界限的情感，迟早会对身处这种情感关系中的每一个人造成伤害。也许有人会说，在这样亲密的关系中把界限弄得那么清楚，会不会使关系变得很冷漠？回答是不会。因为自我界限清楚，并不意味着没有情感。而且，两个都有着清楚的自我界限的人之间的情感交流，才是最深厚、最真实和最有价值的。

让我们近一点吧，因为我们都互相需要，但也不要太近，不要近得分不清哪个是你，哪个是我；或者我们互相离远一点吧，但是不要远得在我们彼此需要爱的时候，听不到对方的声音。

### 33、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第23页

孩子心灵身处的噪音（学习方面）

- 1、学习很重要，很重要，很重要——这是在想学习的重要性，而没有想学习本身
- 2、父母为我的学习作出了很大的牺牲，不学好对不起他们——内疚的噪音：内疚是一种机器恶劣的情绪体验，可以导致较大的精神负担
- 3、如果我学习不好，我就完了，全完了，全完了——这是恐怖的噪音
- 4、别人都比我强——这是惊慌的噪音，自卑的噪音
- 5、学习以外的事情

### 34、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第61页

性之所以十个问题，是因为我们太把它当成问题了。或者用福柯的话说，在我们的“凝视”之下，性从一个小问题变成了一个大大问题

其实不止是性，很多别的问题也是这样，当我们把它视为问题的时候，它就真的成了问题

### 35、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第162页

生活的基线：

- 1、养成相对规律的作息习惯。习惯的力量是强大的，至少强大到可以抵御大多数外界的和内心的变故的程度。
  - 2、至少有一个好朋友。应是这样过的一个朋友：即使是她不在你身边，你只是想着他，就不会觉得孤单
  - 3、有一两种兴趣爱好。人生在世，看不见的心理负荷是很大的，我们有时候要慰劳一下它
  - 4、尽力做好分内的事。不必抱怨，也不必赋予这些平常的事予什么超越的意义。只是去做就是了
- 生活原来也可以是不那么动荡不安的，如果你守住了你的基线，那你就已经把你的生活和全部的未来都建立在了磐石之上。

### 36、《你不知道的自己(新版)》的笔记-第222页

对某些女性来说，溺爱孩子是她们拒绝成长的重要方式。他们代替他们的孩子生活，为孩子操办一切，与孩子心理上合二为一。在爱的名义下，他们这样做可以满足他们用其它方式不可能得到满

## 《你不知道的自己(新版)》

足的需求

很多自己小时候没有得到足够关爱的人，更可能溺爱孩子。因为自己的缺失，所以想给孩子更多，让自己得到满足



# 《你不知道的自己(新版)》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)