

第2章

：

不再相同



∴ 每个人的成长，都要整合他自己生命的碎片。当一个人有了完整的自我，他就成了一棵树，在任何一片生活的土地都可以扎根，不再从生活中飘离。

成为你自己

文化敏感与跨文化经验

最近，我想到一个文化敏感与跨文化经验的问题。

心理咨询本身就是一个文化活动，要求咨询师具有一定的文化敏感和相当丰富的跨文化经验。

这里所说的文化，是指对一个人产生影响的所有因素，这些因素包括过去的、现在的、外在的、内在的。它们曾经塑造了他，并且正在继续塑造他。

这里所说的文化敏感，是一个人对另一个人身上的这些文化因素具有很好的感受力和尊重。心理咨询是一个对文化敏感要求很高的工作。咨询师需要了解来访者的文化，尊重他的文化，了解他这个人、他的生活，以及所有那些对他这个人和他的生活产生影响的因素，并且协助来访者对自己的文化有最好的觉察，看到其中好的影响和不好的影响，让他做出选择，充分使用自己的文化资源，有意识地拒绝那些阻碍甚至损害他自己的文化因素。

什么叫跨文化的经验呢？

我也从个体来说。首先，一个人愿意跟另一个人接触，跟对方交往，这就是参与另一个人的文化，这本身就是跨文化经验。

在这种交往中，一个人发现，他自己的文化并不是唯一的。比如，他的感受不是唯一的，他的想法不是标准的，他的经验也不是绝对的。也就是说，别人可能跟他有不同的感受、想法、经验，这是一个很重要的发现。这样的发现越多，一个人就越能走

第2章 不再相同

出自我的阻碍，发展出更好的文化意识。

跨文化的经验不只在个体之间发生，它还在个体与群体之间发生。一个人生下来，他就在群体的文化里，最初的群体文化，就是他的家庭文化；最初的跨文化经验，在个体跟父母之间进行，然后由父母延伸到其他家庭成员，以及家庭成员之外的人。这时，他的跨文化经验就越来越丰富了。

一个人在成长过程中，如果受到父母的过多保护和过度限制，就会缺乏这种跨文化的经验，使他对别人的文化缺乏了解，也缺乏敏感，以至于他会停留在自己的文化里，以自己的文化为标准，他会变得单一、封闭、固执、刻板，进而可能发展出心理的症状。

如果一个家庭是敞开的，它就会把更多的文化经验带到家庭里来，这有利于孩子接触到更多的文化。但是，有些家庭是封闭的，孩子被过多地限制在自己的家庭文化里，这对孩子的成长是不利的。这个家庭是一个文化意义上的封闭体，它不大接触其他的家庭，不大参与社会交往，这样的家庭会固守自己的文化，会限制孩子的文化经验，使孩子以为所有的家庭都是这样的，所有的父母都是这样的。他不知道，有不同的家庭，有不同的父母。

我的一位来访者是一个大学生，透过她的症状，我看到她封闭的文化经验，但她在慢慢打开。有一个假期，她去了另一个同学家，有了一次跨越家庭文化的经验，她十分惊讶地发现了另一个新的家庭文化，原来存在这样一种与她完全不同的家庭关系模式。这虽然来得晚了一点，但也可贵。

成为你自己

西方人在讲到非洲时，常常会说“*It takes a village to raise a child*”，对此我颇为赞赏，直译过来就是“一个孩子是整个村落养大的”。这里 *village*（村落）就是一个比 *family*（家庭）更大的文化环境，在这种环境里的孩子就会有更多的文化经验，也会有更多的文化资源，也会使他具有更广阔的文化视野和文化意识，这对他将来的发展，就会有更多的资源，他在人生中就会多一些可以考量的选择。

在几十年前的中国，不管是农村还是城市，都大多如此。再往前追溯，人类的生活就是这样的。对于我来说，这种跨文化的经验是在很小的时候就大量积累了。在村庄里，家庭文化几乎是敞开的，通过走亲戚，还可以经历跨村庄的文化，甚至我小时候还有从乡村到城市的跨文化经验。其中，有许多是我喜欢到处走动的爷爷带我进行的。

我们有现实的文化，也有精神的文化。我的外婆，她带我经历了一种超越现实的精神文化。让我现在明白，一个人可以有翅膀，超越现实的困境，不为环境所拘，不为他人所控制，那是因为我们有一个精神的翅膀。我们需要两样东西：一个是我们的脚，在现实里行走；另一个是我们的翅膀，在现实之上飞。但在生活里，在咨询室里，我看到许多人，他们本来有脚，因为曾经被扎伤过，就不敢在现实里坦然行走；他们本来也有翅膀，因为受到各样的威胁和限制，他们不相信自己可以飞。我常常看到他们就坐在地上，看着脚上流血，感到无奈和无助。

后来我还经历了更多、更大幅度的跨文化经验，从家庭到乡村，从乡村到学校，然后从乡村到城市，参与了一个更丰富、

第2章 不再相同

多样的文化。当我从一个城市到另一个城市，又看到不同的城市文化，从中原到北方，再到南方，经历了不同地域的文化，再从中国到外国，到不同的国家，再回头来看祖国的文化，因为有了更多的视角，视野也更开阔了。因此，我喜欢 perspective（视角）这个词，跨文化的经验为我们提供了更多的视角。

这些跨文化的经验帮助我们对他人的文化保持敏感的心。当我们有了更多跨文化的经验，我们就会有更多的视角去看人，看事情、看世界，我们总会有更多的理解、更好的理解，我们会变得更宽容，人际关系更平等，更尊重别人。

我的母亲，她是那个村庄文化里走来的，我发现，她总在用自己的那一个乡村文化的视角在看现在所处的环境，并对其做出评价。我知道妈妈的文化局限，但是她的这种局限也在一点点拓展。跟我们一起生活的时候，她开始有了新的视角。她回到老家的时候，她的文化跟老家的人已经有所不同了。

我从事心理咨询时也渐渐体会到，这工作本身就是一种跨文化的活动。咨询室是一个文化互动的场合。不同的文化在这里相遇了，彼此参与，改变就在这种文化参与和互动中发生。好的咨询师，具有丰富的跨文化经验以及由此而产生的文化敏感，他在帮助人经历自己的跨文化，从而获得新的文化经验，产生新的文化觉察，并且形成新的文化。

从跨文化的视角来看症状，我们会发现，症状是一种固化的文化，是一种固定下来的单一的文化视角。它显示的是，一个人用这个固定的、单一的视角看自己、看他人、看世界。本来，他生活在一种跨文化的处境里，却固执地保留着一种单一的

成为你自己

文化，长期拒绝文化参与，拒绝新的文化流入。比如，有一个人不停洗手、擦桌子、撕掉写的字，害怕留有证据，她还害怕被枣核卡死、害怕……每一种害怕，都是一个单一而封闭的文化。她把自己关在里面，所有的人都在外面。在那里，只有她一个人的经验，人类的文化经验被排斥在外。她发展的这种文化几乎是不跟人相通的，她只关注它，不去关注他人，不去参与其他人的文化。这种状态就是症状，也就是不成长的状态，甚至是一种逆成长的状态。

当我们的文化变得封闭时，我们就不成长了，甚至我们的行为是对自我成长的损害，是为逆成长。我在许多来访者身上，看到的是一种过于单一而封闭的文化。这种文化在我看来，就是鲁迅所说的“铁屋子”，即一个人为了防御，而把自己封闭起来了。这时，他们需要领悟，不仅领悟，还要去行动，这行动就是去“跨”文化。当这种跨文化发生的时候，当他开始参与文化的时候，他就会慢慢走出症状，也就是那狭窄而封闭的文化经验。因此，我们的成长，是在跨文化的经验里发生的。

走出这一步很难。症状是“铁屋子”，我们的文化里有各样的“铁屋子”。人们在里面沉睡着，不愿被唤醒，你在那里呼喊，吵闹了他们的安睡，他们会觉得你烦，会用各样的防御塞住自己的耳朵，让自己睡下去。他们害怕醒来了无路可走，至少这是他们习惯的一条路。

在“铁屋子”外面，也有人来劝你，“不要敲了，不要喊了，他们是一些无望的人，任他们睡去吧”。甚至，还有许多人用药物来麻醉他们，让他们继续睡下去。

第2章 不再相同

在人类历史上，有许多先知，他们经历了更丰富、更高境界的跨文化，当他们回到原来的文化环境，带回新的文化，故乡的人却用旧的眼光看他，他们受到误解、抵抗、压制甚至扼杀。例如，耶稣回到故乡的时候，故乡人不大认识他了，说他这个人让人很莫名其妙，不知道他在讲些什么东西。耶稣只好离开故乡，感慨系之：大凡先知在本乡本土都是不被尊重的。

鲁迅“走异地，逃异路，寻找异样的人们”，这本身就是一种跨文化。当他带着新的文化回来，面对的是却是大众的“铁屋子”，或者“铁屋子”里的大众。鲁迅对文化的最深觉察与感慨是：英雄被谋杀。这是他的基本文学主题。这些英雄，是一些有新文化的人，面对的是旧文化的群体，而且这个群体十分强大，害怕改变，害怕新的东西，只要生存，不追问存在，只要活着，不在乎意义。他们视新文化为一种威胁，甚至会觉得，为了安全的缘故，他们会消除带来新文化的人。消除的方式就是，把带来新文化的人看做是“疯了。”因此，在《药》里，那群人说：“疯了。”这“疯了”的声音，跟各各他（耶稣被钉死之地）发生的一幕何其相似。

这就是英雄被谋害的人类主题，是一个文化意义上最基本的主题。人类永远都面临着一个“新文化”与“铁屋子”的问题。

直面的医治，核心也在这里，我们的选择是：在“铁屋子”前发出声音，敲击“铁屋子”，发出呐喊的声音。哪怕有一线微弱的希望，我们也这样做。

成为你自己

心理咨询：难道是把人变得坏一些

有两样东西最关注人的成长，一是教育，二是心理咨询。

本来教育做好了，就不需要心理咨询了，但在当今世界，心理咨询变得越来越重要，那就说明，教育变得越来越不好了。在教育产生问题的地方，心理咨询就开始了它的工作。

教育在哪里产生了问题呢？在这里：当教育成了知识灌输和技能训练，不大去管心理成长和人格造就，就会产生许多的问题。这样说却是不大准确的。教育也不是不管，而是管得不恰当，管错了，管出了问题，使心理和人格造成了扭曲，形成了障碍。于是，心理咨询就有事可做了。

教育的问题到底出在哪里呢？很多，我这里谈一个悖论性的问题：教育的好处是让人变好，但教育的坏处也在这里——因为太要让人变好，反而出了问题。

我跟从事心理咨询的同事在一起讨论，我们得出这样一个观点，听起来相当惊世骇俗：教育与心理咨询的不同就在于，教育的目的是让人变好，心理咨询的目的是让人变坏。

听了这话，没有人敢来接受心理咨询了。心理咨询的目的是让人变坏？这太可怕了。简直是误人子弟，毒害青年。

但在判我自饮毒酒之前，容我慢慢道来。

我做心理咨询多年，接待来访者无数，也算阅人多矣，且是“深阅”和“精阅”。渐渐地，我就“阅”出一点门道来。我发现，前来寻求心理咨询的人，都是好人，且是太好的人。

如果说，心理咨询的目标是把他们变得“更好”，那似乎不

第2章 不再相同

是我能够做到的事情。因为我简直可以说，我的每一位求助者都比我更好，他们好得如同天使，好得让我时时都感到羞愧，感到这个世界太对不起他们。

在羞愧的同时，我也大为惊讶：他们如此好，何以如此痛苦？

难道这“好”与这“痛苦”之间有什么关联？

我确认：的确存在关联——因为太好，所以太痛苦。原来，他们的问题恰恰就在于他们太好了。

于是，我开始意识到，我做心理咨询，真正的任务是要把这些“好人”变得“坏”一点。但不是让他们的变成“坏人”，而是变成“真人”，帮助他们恢复被太多的“好”压抑了的“真”。

我这样描述我的工作：我的求助者是一群天使，在这个不那么干净的世界里活不下去，而我要所做的往往就是，在他们不知不觉之间，时不时在他们那太过洁白的生命上抹一些泥巴，让他们从天使变成人类，能够在这个不大干净的人世间活下去，活得不那么阳春白雪，活得不那么格格不入，活得不要有那么多的顾虑与防范，活得不那么痛苦。原因很简单：这个世界不是天堂。

我没有读过这本书，但颇能领悟书名的意味：《好女孩上天堂，坏女孩走四方》。

我也没有过读这本书，却联想到它可能没有表达的另一层意思：《为什么好人总是受苦》。

我也没有读过这本书，但可以猜想到它要说的是什么：《总是不够好》。

成为你自己

这些年来我接待了许多求助者，在我眼里，他们已经够好了，但他们觉得自己不够好，永远都觉得自己不够好。他们认为，只要他们足够好，他们就不会活得这么苦。我明白了，他们所说的“好”，其实是完美。那意思自然是：如果变得完美了，一切问题都没有了。

很有意思的是，在《浮士德》里，当一个人说“这一切都太完美了”，他的死期也就快到了。那意思似乎是：在这个世界上没有完美。

但我的求助者们不知道，或者他们知道，但不愿意接受，他们就是要去求完美。也恰恰就是对完美的苛求，给他们造成了问题，带来了痛苦。原因很简单，人不可能完美，一个人苛求自己完美，等同于自我折磨。如果要用一个词来定义“人”，我想这个词就是“不完美”。因此，西方有一句话说：犯错是人的本性（to err is human）。

在人类中，有这样一群人，就是要追求完美，不允许自己犯错，他们要让自己好到天上去。本是不完美的人，却要变得完美，用鲁迅的比喻来说，那就如同一个人提着头发想让自己脱离地面，受苦就是难免的。于是，当一个来访者说他不够好，我就仿佛看到，就在我眼前，他抓着自己的头发往上提，因为不能脱离地面，就那样痛苦着，痛苦不堪。



我关心的是，他们是如何变得这么好的，以及为什么他们这么好还觉得不够好，还要更好，一定要完美才觉得好？这时，

第2章 不再相同

我的目光就从心理咨询转向了教育，看到我们的教育对孩子成长造成了怎样的影响。

在面谈室里，我跟许多困惑不已的父母相遇，他们无法理解，他们的孩子这么好，听话、乖巧、懂事、成绩好……怎么会会出现心理障碍呢？怎么会变得稀奇古怪、不可理喻，不管父母怎样苦口婆心，把道理说尽，都不管用，最后只好把他们送来接受心理咨询？

而且，这些父母以为，心理咨询不过是说道理，可能有更好的道理。恰恰相反，心理咨询是把许多人从“道理”中解救出来。

有一个大学生前来求助，他在医院被诊断为患有强迫症，主要表现为吞咽口水恐惧（此不赘述）。他长期痛苦不堪，最终从大学退学。在他的“症状”背后，我看到一个好孩子的成长经历：在所有人眼里，他几乎是一个百分之百的好孩子，从小到大，都是父母的骄傲，谁会想到会变成这样？

他成为这么“好”的孩子，当然是父母的“功劳”。

首先他成绩好。从小学开始，每到假期，父母把他就关在家里做作业。为了培养良好的学习习惯，只要他写错一个字，父母就罚他重写 50 遍。如果他考了 100 分，父母就有奖赏；如果成绩下降，就受惩罚。父母的训练造成了这样的结果，孩子回忆说：“我考试必须得第一名，如果是第二名，我就感到内疚。有一次我因和第一名相差 0.5 分而号啕大哭。”

其次他道德品质好。父母自幼要求他“坐有坐相，站有站相”；在外面走路，手不能摸栏杆；吃饭嘴里不能有声音；在家

成为你自己

听家长话，在校听老师话，在外听长辈话，因为“大人的话都是对的，都是为了你好”。这样的教育效果是显著的：“不管我心里同意不同意，嘴里都说，阿姨说得对、伯伯说得对、爷爷说得对、老师说对。”

强迫障碍源于被强迫的经验。试想，这个出现口水吞咽恐惧的大学生为了做“好孩子”曾经“吞咽”了多少自己不情愿的东西？这些吞咽下去的东西积累到一定程度，一定会以某种象征性的方式表现出来，而这个表现方式就是心理症状。它反映的是，一个人为了“好”而牺牲“真”，为此付出了代价。

我看到，许多父母把自己的人生缺憾转移成对孩子的无限期待，要求孩子一切都好，巴不得孩子占尽天下之美。他们为孩子创造一个天堂般纯净的环境，限制孩子跟同伴交往，为的是不让孩子受到任何“污染”。他们习惯于对孩子说：“不要跟坏孩子玩，要跟成绩好的孩子在一起学习。”这既是对孩子的过度保护，又带有一种功利性的“阴谋”。如果孩子犯一点错误，他们就会指责，说极端的话，包括说孩子道德品质不好、没有良心等。结果是，他们的孩子只要好，不敢真，就成了从天堂来的人，不懂人情世故，不食人间烟火，用一双天使般的眼睛看世界，容不得生活中有一点不洁净。他们也不能接受自己，总觉得自己不够好，会为一个小错或一点不足而苛责自己。他们内心里有极大的不安全感，非常害怕生活中有各样的不确定因素，到处寻找确切的答案或绝对的标准，以求获得绝对的安全保障。

追根溯源，有两种相反的经验对他们的成长影响很深：因为“好”，他们得到周围人的赞赏，这赞赏给他们带来了一种置

第2章 不再相同

身于天堂般的感觉；如果难免有“不好”，他们又会受到父母的责罚，这责罚又让他们感到像被投进地狱一般难受。这些幼年经验，会在他们内心形成一种根深蒂固的信念：如果我做得最好，就会得到所有人的赞赏；如果我出了差错，就会招致所有人的指责。他们生活在焦虑里，只要好，害怕真。



前面谈到“好”，这里来谈一谈“真”。

我有一个基本的观察：为了“好”而牺牲“真”，是许多人受苦的原因，而且，这好不是真好，这苦是白白受苦。可以说，心理问题的本质就是“失真”——只是求好，不敢真实。一个人内部的“好”越是坚韧，他就越会压抑自己的“真”。当“真”与“好”发生冲突，他为了维持“好”，会毫不吝惜地牺牲“真”。因此，我们看到许多人，他们对“好”敬若神明，对“真”忽略不顾。久而久之，他们变成了“好人”，却失掉了“真我”，自此不敢活得真实，在生活中顾虑重重，层层设防。

那么，心理咨询可以做什么？直面取向的心理学方法，重在求真。许多人因为过于“求好”而“失真”，现在他们可以通过“求真”而变得“真好”，而不是扛着一个“好人”的面具应付人生。这也正如罗杰斯所说，心理咨询的目标，是让当事人“从防御的面具后面走出来”“活出真实的自己”。直面的方法，是帮助来访者觉察到，他们过去一直“求好”，原来是出于恐惧，为了防御，局限了自己。现在，通过心理咨询，在一个充分被接纳的关系里，他们可以尝试变得勇敢一些、真实一些，敢于让自

成为你自己

己“不好”，也能够接受自己“不好”。因为人本不完美。这样一来，那“好”就不再是折磨他们的东西了，反而成为他们活出“真我”的一部分。“真”里有好，也有不好；“好”而无真，不是真好；不是真好，即是不好。当一个人可以尽量去做得好，也可以接受自己做得不好，这时他就能活得好了，他的生命就获得平衡，也变得和谐了。

在心理咨询经验里，我看到许多人成了“好”的牺牲品，它也给我们带来一个文化意义上的反思：从家庭到学校，再到社会，“崇好”而“抑真”简直成了一种不自觉的、无所不在的集体无意识行为，形成道德主义、群体主义、家族主义的文化土壤，会抑制个体和民族的力量。好而不真，是假好。假好不能造就自己，也不能造就他人。我看到，人类生活中有各样的迫害行为，本质上是对真实的压制与打击。我的许多求助者（在某种程度上，我们每个人都是这样）从小经历许多压制与打击，变成了惊弓之鸟。他们的“真我”被压抑在深处，不敢走出来。因为害怕，他们一心要在别人眼中看为好，而不敢表现自己的真。作为直面取向的心理咨询师，我所能做的，就是尽量让自己真实，从而让求助者学习真实，敢于真实，变得真实。只有当他真实了，他才会真正释放自己的力量，才会真正感到快乐和充实。

我相信，真实就是力量。我期待，我们的教育、我们的文化，不只“崇好”，更去“扬真”，这样的话，我们的民众就会成为培养天才的土壤，我们的民族就会焕发更大的力量。在我看来，犹太人的文化是敢于“求真”的文化，而不是一味“求好”的文化，这也是我们文化的方向。

第2章 不再相同

求真，不只是心理咨询的目标，也是教育的目标。在陶行知先生那里，我看到真正的教育与心理学携手并肩，朝着同一目标行进：“千教万教，教人求真，千学万学，学做真人。”信然！



成为你自己

白房子

有一个朋友叫米白，写了一篇《泥巴的故事》，内容如下：

从前有一个白色的房子，很高很高，像一个塔楼。房子很美丽，包裹着白色的大理石，在阳光照射下，人们远远就能看到她反射出的光彩。每每经过时，大家都会说：“看，多漂亮，那里面的人一定是世界上最幸福的。”

漂亮的白房子里确实住着个小姑娘，小姑娘从小就生活在里面，高高地俯瞰着周围的一切。小姑娘没有离开过白房子，这里干净、舒适，到处都是她所喜欢的柔软的触感。白房子很好，但是白房子太小。日日年年，小姑娘看着下面人来人往、花开花谢、四季变迁，在自己的想象中编织着各种美好而精彩的故事。她觉得那才是真正幸福的生活，所以决定要离开白房子，到人群中去，到即将发生的美好故事中去。

她的离开受到了别人的阻拦，白房子，在别人眼中是天堂，她为何要离开？但她去意已决，毅然决然走出了白房子，置身于人群中、树木花草中，以一种新的角度审视着周围，不再是俯视，而是平视。在这个角度下，她看到了许多白房子里看不到的“景色”。然而，曾经貌似快乐的人们脸上居然没有笑容，他们皱着眉头，急匆匆赶路；曾经鲜艳的花朵，原来花瓣上全是灰尘，还一瓣瓣正在枯萎；更糟糕的是，曾经看着那么亲切的土地，在上面走时却沾了她一脚的泥。

女孩懵了，为什么是这样？在她编写的故事里可不是这

第2章 不再相同

样的。没办法，她鼓起勇气往前走，越走越远，甚至走到过去从白房子看不到的地方。一路上，总有泥巴溅到她的身上。多脏啊！她忍受不了，就停下来使劲擦身上的泥巴。可是泥巴太多了，走一路，擦一路，都顾不得去看周围的人和发生的事。这样太累了，她终于放弃了——任由泥巴溅满身。还好，天没有塌下来。慢慢的，她习惯了脏兮兮的自己。后来，她竟发现，脏兮兮的自己是另一番美丽。再后来，她发现泥巴也可以是一种化妆品，不是为了遮饰，而是为了真实。

满身泥巴的小姑娘渐渐长大，去过很多地方，见过很多人，不再是幻想一个个故事，而是亲身经历了一个个故事。这世界不是那么美好，却深深吸引着她，让她继续走下去。她决定不再回那个白房子了，虽然那里干净而美丽。她决定在这个世界上走下去，虽然这里有种种危险、种种不如意。对于这一切，她不仅可以忍受，甚至觉得甘之如饴。住在白房子里的人不理解她，但她自己觉得挺好。

有一天，她对自己说：“我很幸福。”

这篇文章，虽然通篇用象征修辞描写，但大家都能读得明白。

我是亲眼看到米白从自己的白房子里走出来，在生活中自由行走，虽然身上溅了泥巴，却终于坦然而美丽。

但还有许多人如同以前的米白，依然住在白房子里。她们美丽，不是属于这个世界的美丽；她们的美丽，是属于天堂的美丽。

成为你自己

也有一些人，她们从白房子里出来，在世界上走动，总是担惊受怕，只要身上溅到一点泥巴，就觉得不应该，就没完没了地擦呀擦。

什么时候，他们能像米白那样，在真实的生活中行走，身上沾泥却依然美丽呢？

我也想到，有许多父母，他们为孩子造了一个小白房子，只让孩子在白房子里生活，不敢让他们到世界上走动。他们对孩子说：“住在白房子里才安全。”又说：“爸妈做这一切，都是为了你好！”

于是，他们的孩子在白房子里住得久了，就不大敢到这个世界上来了。有时候，他们从白房子里出来，到世界上走了一遭，溅了一些泥，就转身跑回去，躲在白房子里去了。

但在白房子里，他们并不真正快乐。

这白房子，其实在他们的内心；这白房子，囚禁着他们的自我。

也有觉醒的父母意识到，真正对孩子好是让孩子从白房子里走出来，到世界各个地方去行走，获得各样的经验。看到孩子身上溅了泥巴，他们也感到欣慰，因为那是生命呈现出来的自然美丽。

那些在父母过度保护下的孩子，便如同生活在天堂般的白房子里，过着太纯净、太单一的生活，缺乏跟世界打交道的经验，当他们从白房子里出来，就觉得这里脏、那里脏，无法落脚，结果只能退回到白房子里去。

十几年来，我接待了许多来访者，渐渐有一个发现：他们

第2章 不再相同

是在白房子里住得太久的孩子，因为生命太洁白，在世界上生活得不好。也正是因为他们的生命太洁白了，我所做的心理咨询，从本质上来说，是在他们太洁白的生命上抹一些泥，让他们从雪白的小天使变成脏脏的小泥孩。

说到这里，我就想到中国有一位作家萧乾，他写过一首诗，其中有句为：“耶稣笑我一脸泥，我笑耶稣没枕席。”这是何其真实而亲切的生命状态呀！

因此，我时常对那些为孩子造白房子的父母说：白房子很美丽，却囚禁了孩子的心灵。

我向那些生活在白房子里的孩子呼喊：从白房子里走出来，走到世界中来，你会溅一身泥巴，却换来了成长。



有人听到这呼唤，就从白房子里走出来了。有一个小朋友叫小岩，写给我一封信。

王老师：

读了这篇小文后，我的心情久久不能平静，我其实一直以来都是生活在那座白房子里的人。对我来说，那座白房子还不仅仅是父母的过度保护，还有我自己的自怜自爱。一直以来，我都不愿意走出那座白房子，即便是走出来了也是被迫的，还在想着回去。遇到事情，不去想办法解决，首先想到的就是逃避或者绕着走。也许，这正是一直以来我的问题所在：我不喜欢面对真实的世界，喜欢把一切想象成美好的

成为你自己

样子；真实的世界不好，我就想着怎样再创造一个美好的世界。一直以来，我似乎都是这样生活着，所以我的生活总是被动的，人际交往也是被动的，我常把由此引起的困难归咎于环境太不好。看来是我错了，我必须去面对一个脏兮兮的我，而不是使自己永远保持洁白。

我回信说：

写得多好呀，真是觉察之言。

觉察了，就可以到现实里走路了。现实里走路也不容易，但我们知道不容易，并且可以坚持。不然的话，我们就只在白房子里生活着，并不真正快乐。因为，现实里任何一点风吹草动，都会把我们弄得心神不宁。

过去，我看到你“洁白”的样子，生怕身上溅泥，这是一种多么不自由、也不自在的状态呀。现在，我看到你在朝自由、自在之路上行进了。

在世界上行走，会有泥溅到身上，但不用害怕，至少当泥溅到身上，我们不感到意外了，不会在那里哭喊说：“为什么？为什么……”好像这个世界上绝不可以有泥一样。

这许多的“为什么”，是从那些在白房子里住得太久的人嘴里发出来的。他们拒不接受这个世界有泥巴。

你说得对，白房子成了我们内心里的一种防御，不管我们走到哪里，都如同扛着一个白房子，它把我们跟别人隔开了，跟世界隔开了。我们独自在那里行走，我们跟人拉开距

第2章 不再相同

离，因为害怕溅到泥巴。这样一来，我们就孤独了、就孤立了，总是一个人，内心里对关系的需求就得不到满足。

当我们逃避一个真实的世界，就只好去臆造一个不真实的世界。

但问题是，我们必须在这个真实的世界里生活。其实我们无法逃避，我们无处可逃。既然如此，我们不如混入其中，跟其他人一起在泥水里“混”，然后就越来越坦然了。这就如同庄子所比喻的那样，与其做一头猪被供于庙堂之上，不如做一头猪在泥水里打滚，自得其乐。

因此，接到你的来信，我真的很高兴。

HZ BOOKS
华章图书

成为你自己

那一刻，我长大了

焯是一个高中生。一年多以前，她来跟我谈话。当时她的状态是两极分化的，时而拼命学习，一分钟都容不得耽误；时而把自己累垮了，躺在那里什么都不想做。

焯的状态反映的正是我们社会两极化的思维：考上大学，一切都好了；考不上大学，一切都完了。

我有时候想，在中国一个一个不同的时代，人们会追逐某一种完全相同的东西，似乎每个人都在用同一个头脑在思考问题。这背后的原因是什么呢？

我发现是恐惧，是不安全感，是一种很严重的生存焦虑。

每个人都相信，很少有人去认真想：“这是不是真的？”

这可能是我们时代最大的谎言。

在焯的学校，学生没有权利悠闲，包括上厕所，如果走路慢一点，老师会喊：“什么时候了，你还迈个四方步走路？快步跑！”

一年前，焯讲到一件事，给我留下了很深的印象：

有一天，焯读到一个报道，说一个女学生考到了北大。这个学生头脑没有任何杂念，只是一门心思读书，目的就是要考上北大。因此，她任何时候都在读书，上厕所坐在马桶上，手里都捧着一本书。读了这篇报道，焯找到了自己的榜样，她完全模仿那个女生。哪怕有一点点空闲没有学习，她都会责怪自己。结果，她把自己整垮了。

第2章 不再相同

最初，焯跟我谈话，我发现她的思维是单一的，只盯着一个点，看不到其他，似乎她的整个生活就只有那一个“点”。

在情感上她很幼稚，看她说话的样子，你开始会以为她在模仿一个小孩子，在跟你开玩笑，听着听着你会发现，她不是像小孩，其实就是一个小孩子。在跟同学的关系里，她常常受伤。

但是，这些都不是我今天要写的，我之所以要写一篇文章，是因为我在焯的身上看到了一种“成长”。看到这个，我心里欢喜。

今天焯对我说了一些话，我大概记了一些。

焯对我说：“我长大了”。

我说：“怎么就长大了呢？”

她说：“看到高三毕业生踏出校门，那一刻我长大了。”

现在，焯成了一名高三的学生。

她说的话，总会触到最本质的地方，因此就很简洁。

我相信，是在那一刻，她长大了。

但发生长大的这一时刻之前，已经有了许多的预备，在预备着这一时刻发生。

我们谈话中，她讲到一个同学，她对那个同学的评价也是很简洁和触及本质的。她说那个同伴的心是飘的，因此不知道什么时候哭，什么时候笑。

她其实也是在说她自己，她以前正是这样的。那个时候，她的心也是飘的，但现在，她的心回来了。

焯是一颗艺术的种子，但这颗种子在以前是随风而飘，一直不落在大地上，不落在土壤里。

成为你自己

她没有找到自己的土地，不确定自己的土地在哪里，因此也不确定落在哪里。她一直飘。

但现在，她落下来了，落到实处，沉潜下来，在那里扎根，发芽，开花，结果。我知道，她会长得茁壮，长得蓬勃，成为自己。

她也知道自己的过去，并且反思做了对照，她很高兴自己身上发生的变化，很高兴成了现在她自己的样式。

她说：“以前，我玩不起放不下；现在，我玩得起放得下。”

还有，以前，她是非此即彼的，只看到一点，就看不到更多；现在，她变得平衡了，看到了生活中多样的可能性。

以前，她不接受“不学习”的时刻；现在，她可以放松下来，可以让自己悠闲，并且享受这悠闲，在悠闲里有创造。

她对我说，以前，看到成绩最好的同学，她就想成为他们；现在，看到成绩最好的同学，她发现他们中间有人很呆，考上了大学，还是很呆。

她说：“这并不是说，我就要成绩不好。我的目标是：成绩好，但不要呆。”

要做到这一点，对她来说并不难。那就是，她现在可以全神贯注地学习，也可以让自己放松地玩耍。

她的妈妈见证了女儿的变化，但自己说不明白，于是问焯：“你的老师和同学能够看到你的变化吗？”

焯说：“她们看不出来，但我自己却知道。”

她妈妈问：“为什么呢？”

她说：“以前，我眼睛盯着黑板，但眼神是空洞的，我的心

第2章 不再相同

不在那里；现在，我的眼睛还是像过去一样盯着黑板，但我的眼神却是有光彩的，我的心在那里。”

她还说：“以前，我看着别人，让自己按别人的方式去做，为了成为别人，抹杀了自己；现在，我有自己的目标，用我自己的方式去做，就可以成为自己。”

我听了就说：“是的。有目标的生活，也是有动力的生活。这动力不是来自于跟别人比较，而是来自于自己要去成为自己。”

在跟人交往方面，焯以前遭受过许多挫折。其中有一个原因是，她要跟所有的人好，要让所有的人都喜欢她。因此，只要有一点不好，她就会花许多的精力去弥补任何一个漏洞，结果顾此失彼，结果还是会招致别人的“误解”“不满”，以至于有一度她开始逃避与人交往，躲在家里不出门。

但现在，焯有了这样一个发现：有深度关系的朋友总是少数。因此，她不求跟每一个人好，但可以尽量友善对待每一个人。

现在，焯不像过去那样紧张兮兮地生活了，也不会看着别人怎样，自己就开始慌张起来。她让自己多有一些空间，有一些闲散的时光，可以长出创造性、自发性，长出艺术，长出主动精神……

她对妈妈说：“我也会有没多少动力的时段，但你不要来管我，我可以自己来管，这样我就可以有机会在那里扎根了。”

这次的谈话，大多是焯在讲，我在听。听的时候，我带着一种欣赏、惊讶、欣喜……

成为你自己

最后，我对焯说：“也许我可以把你经历的这些成长写出来，让人读到。”

她说：“好呀。”

我说：“那我们来给它起一个名字，就叫‘心回来了’；或者叫‘那一刻，我长大了’。”

她喜欢后面这个名字。



得耶抑或失耶

亦昊是一位高中生，每周或隔周，她从苏州来南京跟我谈话。这样的谈话持续了很长时间之后，中间发生了这样一件事：有一天，亦昊从南京回苏州，在南京火车站受骗了。

亦昊这样讲述：

那是一个中年女性，在南京车站遇到我，她说她的包丢了，跟我借点钱。我当时没听清她要多少钱，我听到的是7块钱，就给了她10块钱，说不用找了。

她说是17块钱。我就给了她20块钱，说，不用找了。

然后她又对我说，她想出去吃顿饭，她的儿子也在附近，想给儿子也买点吃的。我就给了她100块钱。

她很高兴，就帮我拎着包，还向我要电话号码，说回家之后把钱寄还给我。

她把我送到站台上。我要上车的时候，她又对我说，她住旅馆也需要钱。我又给了她100块钱，这是我身上最后的100块钱。

她告诉我说，她是青岛的，要我以后到青岛去玩。说着，她还给了我一个电话号码。我一看电话号码前面的区号是010，我想，这不是北京的号码吗？但也没有多问，就上车走了。

回家后，我爸妈对我说：“你上当了，遇到了骗子。”

唉，我现在都无法相信她是骗子，因为她着装打扮和谈吐，都不像骗子。

成为你自己

听亦昊讲完这件事，我高兴得几乎跳了起来，说：“太好了！”

对我的这种反应，不明白的人还以为我幸灾乐祸呢——别人受骗了，你还高兴，说太好了，这是怎么回事呀？

亦昊也附和地笑了笑，却也有点莫名其妙，心里也许在说：“这王老师怎么回事呀？”

我慢慢来说。

亦昊生长在一个富有的家庭，父母是商人，经商几十年，吃了许多苦，挣了许多钱，也了解许多人性的阴影和社会的阴暗面。女儿出生后，他们视为心肝宝贝，对她宠爱有加，照顾得细致入微，喂饭都喂到10岁。亦昊从小到大，不管有什么要求，父母全都满足。只有一点，父母太忙，很少陪伴亦昊。父母担心亦昊在外面受苦，对她保护过度、限制太多，几乎不让她出门。因此，亦昊自幼很少跟同伴交往。她生活在父母精心构造的环境里，这环境像天堂一般光洁明亮，而亦昊的心也如天使一般纯洁。有时间的时候，母亲把亦昊打扮得像个公主，出门带着她，周围的人看到亦昊，无不夸她长得好看，聪明又可爱。这个时候，亦昊觉得自己是世界的中心。

亦昊上学了。在小学，她依然活在天堂般的感觉里，像一个小天使飞临人间。她是同学中最天真可爱的一个，同学羡慕，老师喜爱。到了初中，亦昊开始感到苦恼，她发现跟同学相处很难，听不大懂同学们说的话。这个时候，亦昊开始变得有点封闭自己。每天中午要在学校吃一顿午餐，她不敢去食堂，就一个人在外面转悠，饿着肚子。回到家里，也不敢告诉父母。到了高

第2章 不再相同

中，亦昊在同学面前展示她身上的好，想吸引他们，想成为被关注的中心。但是，她经常遇到挫折和刺激，又开始回避他们。亦昊常常发现她是孤独的。她觉得老师也不关注她，开始在课堂上故意跟老师对抗。她觉得外面的世界好陌生，学校的生活让她感到压抑，回到家里，她时时会发出尖叫声，把父母吓坏了。亦昊不想长大，想回到幼小时候的世界，但回不去，她就躲回到自己的内心里，不再跟人交往。

父母把亦昊送来南京，定期跟我谈话，这便是我开始时看到的亦昊：她不关心别人，也不关注别人；感受不到别人的需要，也不能体谅别人的感受。她只在意自己的欲求，满足不了就哀哀自怜，见到父母便发脾气、尖叫。她不跟人说话，总是独来独往。跟她说话，她会绕开，一点都不直率。我与助手带她出去旅游，对她有了更近距离的观察。每次离开宾馆，亦昊会把房间里所有的东西（包括一次性梳子、牙刷、牙膏、拖鞋、浴罩）全装进自己包里，连用过了的小香皂也不落下。跟人一起吃饭，亦昊从来都不会花钱，总是别人付账，包括她手里拿的一瓶矿泉水，也是别人买给她的。但她跟别人在一起，她去买一瓶水喝时，是不会想到给别人带一瓶的。从小到大，亦昊没有给父母买过一样东西，她只会要，不会给。这成了亦昊的生活风格。

在接受心理辅导很长时间以后，在亦昊身上竟然发生了这样一件事情。那天在火车上，就已经有人对她说，“你受骗了”。回到家里，父母也对她说，“你受骗了”。然后，亦昊来跟我谈话，我也知道她受骗了，但却为亦昊受骗而高兴。因为，从这件事我惊喜地看到：亦昊有了一双新的眼睛，能够看到别人，看到

成为你自己

别人的需求，看到别人的处境，能够体谅并且用行动去回应别人的需要。她不再只是要，而且学会了给，她的生命里不知不觉长出了一种“给的能力”。我看到，在亦昊把钱给出去的时候——在这时，给谁不是最重要的，重要的是给本身——她把自己找回来了。

细想起来，这件事很有意味。在亦昊小的时候，父母给了她很多，但她却失掉了很多。因为失掉很多，亦昊从来不敢给别人一点点，只会从别人那里拿更多。在任何时候、在任何地方、对任何人，她的方式都是，只要能拿她就去拿，从来不给。也正因为如此，亦昊一直都在失掉，失掉更多。但在这一天，亦昊开始给，而在给的时候，她甚至给出口袋里所有的钱，在她的内心，爱回来了。她恢复了爱的意识，以及从爱的意识里长出来的爱的能力。因此，在失掉的时候，她在真正得到；在付出的时候，她在真正收获。

现在，你该明白为什么亦昊被骗我却欣喜了吧！亦昊的行为让我看到，她的心变得柔软了，她失掉了钱，但找回了自己。

现在，我跟亦昊的谈话在继续进行。接下来，我也会跟亦昊探讨，在这个世界上，我们怎样去爱，把爱放在哪里。

给的能力

我曾经讲过一个故事，有人很喜欢，有人听不懂。

一个小教派的教主有一天对他的信众说：“世界末日要来了。”

信众问：“啊？什么时候？”

他说：“这个星期三。”

信众听了教主的话，回去后就把财产送人了，只留几天的食物，等着星期三到来。

星期三到来了，却像往常任何一天一样过去了，什么事都没有发生。

这时信众开始紧张了：他们还得在这个世界上活下去，但他们赖以生存的一切条件都没有了，包括他们的房子都已经送人，星期三之后，他们连住的地方也没了。

他们很生气，来找教主，抱怨道：“你辜负了我们对你的信任，你说星期三是世界末日，我们相信了；但世界末日并没有来，我们自己却无法活下去了。”

教主回答：“世界末日是我的星期三，不是你们的星期三。”

这其实是阿德勒讲的一个故事。这个故事很简单，意味却丰富，从不同的角度，可以看到不同的启示，就如同一个棱镜，每一面都反射不同的信息。

故事里有一个关键词：星期三。一个是教主本人的“星期

成为你自己

三”，一个是信众的“星期三”。问题出在这里：教主的“星期三”只有个人的意义，跟公众的意义不能相通。

我由此想到心理症状，便是一个人陷入了“个人意义”，失掉了跟公共意义的联系。扩大了看，人类的各种极端行为，也源自只看到“个人意义”，看不到公共意义。

反思我们现在的教育，让人对公共意义置之度外，一味追逐个人意义。这里，个人意义就变成了个人利益。钱理群批评北京大学成了培养“精致的自私主义”的地方，他的意思是说，当教育只是一种知识技能的训练，接受最好的教育，就成为了从世界上获得最多利益的最有效的途径。

这并不是教育的根本目的。

仿佛听说过这样一个事情：有一个中国高中生，学习成绩优异，申请哈佛大学。哈佛大学有意录取他，安排一场面试。

哈佛教授问：“你为什么选择哈佛大学？”

中国高中生回答：“因为哈佛大学是世界名校。如果我读了哈佛，毕业后就会有好的工作，就会有好的收入，就可以买大房子，就可以把我的父母接来跟我一起住，因为这些年来他们为了供我读书付出太多了……”

结果是，这位高中生被拒了。原因是：哈佛大学提供的教育不是为了满足个人欲望。

在我看来，教育有一个重要目标，就是培养一个人给的能力，从而让人从个人意义走向公共意义。

阿德勒讲的“星期三”的故事是想说明，在这个世界上，如果一个人只追求个人意义，就等于没有意义。甚至，对于那些只追

第2章 不再相同

求个人意义的人，地球都要对他们说：“你走吧，这里不欢迎你。”

因此，我还是相信，一个人是否有意义，在于他对别人是否有意义。更具体一点，他活着，是让别人活得好，还是让别人活得不好甚至让别人活不成。我观察到，那些真正活出自己的人，是投身于他人的人。他们在对他人的服务中发现了自己的意义。

另外有一些人，他们在生活中只看到自己，看不到别人；只知道要，不知道给；只要满足自己的欲求，不在乎别人的需求。如果在某一点上没有得到满足，他们就愤怒、怨恨、抱怨、指责，或冷漠、躲避，对一切不闻不问，对他人不管不顾。世界正在发生什么灾难，人类陷入怎样的处境，周围的人在关心什么，亲人在为他们担心……他们毫不在意，他们躲在自己的“星期三”里，跟别人的“星期三”无法相通了。对于他们来说，真是“拔一毛而利于下，我不为也”。用阿德勒的话来说，这是他们的“生活风格”。

“生活风格”是阿德勒的重要概念，是指个体在生活环境中慢慢形成的应付困境的基本行为方式，它显示一个人看重什么、忽略什么、如何跟人交往、如何解决难题、追求怎样的意义等，而这一切，总会在他与别人的关系里呈现出来。

有人发展出了“病态的生活风格”，包括：①统治-支配型。这样的人倾向于支配和统治别人，而不能平等待人。②索取-依赖型。这样的人会竭力从别人那里索取他能索取的一切，但不付出。③回避型。这样的人总是试图通过回避关系、回避问题来避免失败，却不能直面生活。

阿德勒把“神经病患、精神病患、罪犯、酗酒者、问题少

成为你自己

年、自杀者、堕落者、娼妓”称为失败者。他认为，那些失败者之所以失败，是因为他们在处理职业、友谊和性的问题时，都不相信这些问题可以用合作的方式加以解决。他们在生活中只追求个人的意义，“他们争取的目标是一种虚假的个人优越感，他们的成功也只对他们自身才有意义”。

也有人发展出一种“健康的生活风格”，即“社会利益型”。具有这种生活风格的人，能够正视人生的问题，并力图用对社会有益的方式来解决。他们跟人保持一种积极的、合作的关系，并随时愿意帮助别人，发展出一种“给多于取”的人生态度，也只有这样的人才能过“充实而有意义的生活”。

人生有各种各样的痛苦，但痛苦的性质有所不同：有的痛苦是有意义的，有的痛苦是没有意义的。

人生无法避免受苦，但人可以选择为意义受苦。有意义的痛苦，是为了有益于别人而受的苦；没有意义的痛苦，是为了满足个人欲求而受的苦。

心理症状也有不同类型，但大多是没有意义的痛苦，表现为：一个人过度关注自己的情绪，单一满足自己的欲求，对他人、对世界无所关注、无所关心，渐渐陷入自己的“星期三”，跟他人、跟世界失掉了联系。这不是一种有意识的自私主义，而是自我意识受遮蔽的表现。

心理治疗就是基于“给的能力”，帮助人发展出“给的能力”，修通个人的“星期三”与公众的“星期三”之间的阻碍，让一个人从自我走向他人，从对一己的关注走向对他人、对世界的关注。当一个人发展出给的能力，他不是没有了痛苦，而是他的痛苦的性质改变了——从没有意义，变成了有意义。