

“原生家庭”概念走红后 武志红出书详解“自我”

很多人知道武志红的名字，都是从他“原生家庭”的分析开始的。甚至在某种程度上说，“原生家庭”这个词能在中国火起来，很大程度上也与武志红的推动分不开。

1992年考入北京大学心理学系的武志红，师从国内资深心理治疗学家钱铭怡教授。著有《为何家会伤人》《为何爱会伤人》等，作品销量超百万册。现于北上广等城市开办了武志红心理咨询中心，致力于用心理学去深度剖析和理解个人、家庭的种种典型现象。

随着心理咨询经验不断增多，武志红对各种心理现象的关注和思考也在不断加深。2022年春，武志红将最新思考以及融汇凝结上万小时心理咨询的经验，写成新书《自我的诞生》。在这本书中，他提出一个观点——人的大多数痛苦，都源于“自我”尚未形成；而且，很多人终其一生都无法建立起真正的“自我”。

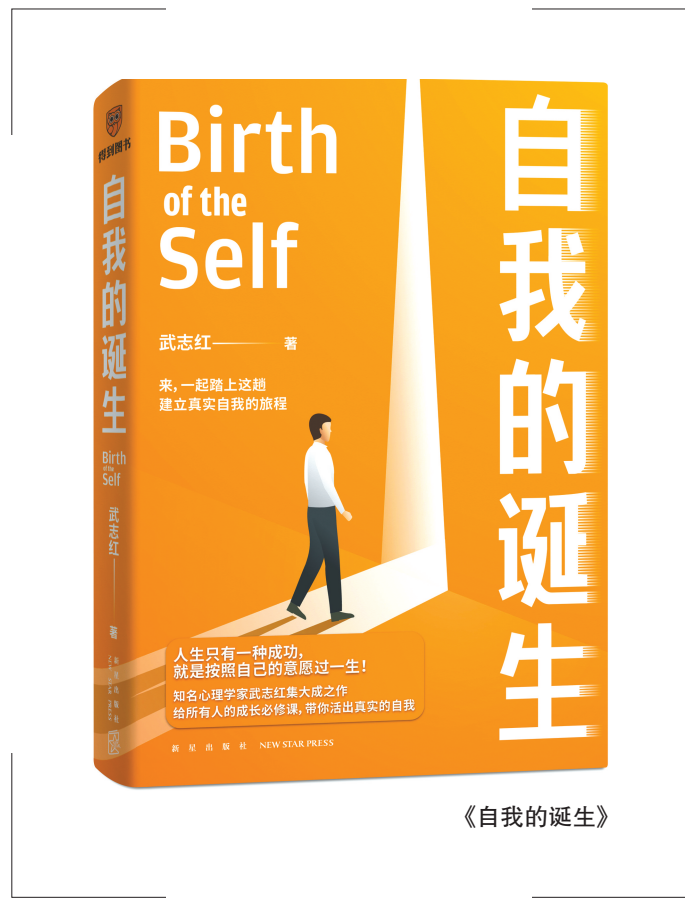
“自我”不等于自私 其形成是心灵发展的里程碑

在《自我的诞生》中，武志红讲到了一位受访者的例子——林女士觉得婚姻生活非常痛苦，因为她总感觉被丈夫一家人排斥，婆婆甚至数次对她说：“你怎么一直没摆正自己的位置？你就是个外人啊！”

林女士的丈夫是一位事业有成的企业家，也是整个大家族的核心人物，婆婆更是整个家族说一不二的权威。丈夫的弟弟、妹妹和其他家人都在丈夫的公司工作，而且都在想尽办法往自己口袋里捞钱。可是，她不能指出来，因为这样会被婆婆一家人攻击，说她挑事。丈夫也会因此埋怨她，觉得她在破坏一家人的团结和感情。林女士多次试图和丈夫沟通，结果发现丈夫其实对公司的这些情况非常了解，也觉得家人的做法不合理，但却没法做什么，因为他觉得大家都是家人，账不能算得太清楚。

武志红指出，在这个案例中，林女士的丈夫和婆婆都没有形成真正的“自我”，也没有做到基础关系的分化。也就是说，他们没有分化出“我”和“你”，更没有分化出“我”和“我们”、“你”和“你们”，而是将“我”等同于“我们”，将“你”等同于“你们”，一家人的关系全部粘连在一起，完全分不出彼此。林女士的痛苦是因为丈夫没有“自我”，进而将她带进了这种黏稠的家族关系。

虽然知道“自我缺失”会带来这么多问题，但是，“自我”究竟是什么？在我们生活中，很多人会把“自我”等同于“自私”，甚至有人会把“自我”视为洪水猛兽。即使没有这种负面的看



《自我的诞生》

法，大多数人对“自我”也是没有认知的，他们认知更多的是性格、个性等外在的东西。武志红说，实际上，“自我”的形成是心灵发展中的一个里程碑事件。

“自我”的关键词：感觉、外化、真实

什么是“自我”？武志红说，如果把“自我”这个词理解成“精神生命”，就直观很多了。一个人一出生，就拥有了肉体生命。但精神生命却不是天然赋予的，

而是需要活出来。那么如何才能打造出强大的精神生命呢？

在书中，武志红提到几点。第一是“尊重你的感觉”。“你的感觉是什么？讲讲你的感觉吧。”这是心理咨询师常用的句式。武志红提到，各种事都要讲感觉，码字需要有文字感，玩音乐需要乐感，画画需要美感，打篮球需要手感，谈恋爱也要让自己有感觉的人……意大利教育家蒙台梭利认为，感觉是自我的养料。或者说，感觉是精神生命的养料。“如果你想滋养精

神生命，就必须尊重你的感觉。那些精神生命强大的人，可以理解是因为一直尊重自己的感觉而不断得到滋养，因而强大。”

武志红还提到一个极为关键的概念——外化。外化的对立面，是内耗。一个人会跟各种各样的人和事产生深度碰撞，这是人作为一个生命呼吸、互动的过程。在这个过程中，人的精神生命得到滋养、检验和锤炼，从而真正走向强大。武志红说，关于这一点，日本设计师山本耀司有个精辟的表达：“自我这个东西是看不见的，需要不断撞上一一些别的什么，反弹回来，才会了解自己。跟很强的东西、可怕的东西、高水准的东西碰撞，才能看见自己。”

武志红还特别提到“进入深度关系”。一切美好的事物，都是深度关系的产物。创造力不是由思维的独特性塑造的，创造力是生命与生命的深度碰撞后产生的。心理学家维克托·弗兰克说，幸福不可直接求来，它只是个副产品，当你投入地去做一件事，投入地去爱一个人，幸福就会降临。这是同一个道理——幸福，是深度关系的副产品。

深度关系纵然美妙，但武志红也提醒读者要切记：“没有真实，什么都不会有。而且，真实意味着你要充分活在感觉和体验之中。思维是镜像世界、符号世界，是虚幻的，体验才是真的。所以你会发现，如果做事只动脑子，那么不管你有多聪明，都容易停留在平庸的水平上。比如说，谈恋爱时，如果没有热爱，没有激情，只动脑，永远都会不到恋爱的感觉。”

封面新闻记者 张杰 出版社供图

国际空间站女指令长发“太空随笔”

萨曼莎·克里斯托弗雷蒂1977年4月26日生于意大利米兰。2009年5月，32岁的萨曼莎通过欧洲航天局选拔，成为意大利第一位女宇航员。2012年，她被指派担任“联盟TMA-15M”号宇宙飞船随航工程师，成为国际空间站第42/43次远征乘组的一员。2014年11月23日，她执行航天任务，在国际空间站驻守200天。

2021年，萨曼莎成为第一位被任命为国际空间站指令长的欧洲女性。按计划她将于2022年国际空间站第68次远征期间担任这一职务。

萨曼莎不仅是有魄力的宇航员，也颇有个人魅力。她是第一个在太空中喝意式浓缩咖啡的意大利人，她还拥有自己的“芭比娃娃”形象，并以此鼓励所有女孩和男孩无限制地梦想未来。

萨曼莎于2018年出版了一部随笔作品《成为一颗星：宇



太空中的萨曼莎。

航学员日记》。该书采用日记的形式，讲述了萨曼莎追寻太空梦的经历并分享了“宇航故事”。其中包括她从被选拔成为宇航员到为第一次太空任务进行训练和驻守太空200天的经历。作为一份真实的记录，《成为一颗星：宇航学员日记》兼具科学和人文色彩。2022年3月8日，上海译文出版社引进

出版了中文版。

从书中我们可以看到，萨曼莎是如何从一名战斗机飞行员，一路过关斩将通过欧洲航天局的层层选拔，成为一名宇航学员的。该书借助详实的情节，刻画出一名宇航员在真正飞往太空之前需要经受的严峻考验与磨练，也展现了他们超乎常人的智力、耐力以及敬业

精神。当中不乏对宇宙飞船以及相关设备细节与使用技巧的描述，从技术层面提升了作品的层次，同时加入一个亲历者的各种体会和心理活动，使作品更加接近一部文学作品，而非一般的科普读物。

书中记录了萨曼莎在国际空间站200天的太空生活。她用细腻的笔触展开一幅太空之旅的画卷：被火箭送上太空，与国际空间站对接，失重初体验，在太空的吃喝拉撒、体育锻炼、科学实验……这些令人好奇又十分有趣的事情，以及一天16次日日落之间穹顶舱外银河系变幻的壮丽奇迹，都在萨曼莎的笔下娓娓道出。

萨曼莎曾将150本迷你书带上太空，并将这些收录了不同时代和语言的作品，作为返航后的礼物送给亲友。而这本书每章的开头，都精准引用了从荷马到里尔克的诗句、意大利和俄罗斯歌谣的歌词，以及

圣埃克苏佩里和卡尔维诺充满诗意的句子。科技和人文在书中碰撞出浪漫的色彩。书中还附有十余幅彩色插图，还原了萨曼莎眼中的太空，读者可身临其境地感受太空景象。

封面新闻记者 张杰 出版社供图



《成为一颗星：宇航学员日记》