

拥有一个你说了算的人生. 活出自我篇



[拥有一个你说了算的人生. 活出自我篇_下载链接1](#)

著者:武志红

出版者:民主与建设出版社

出版时间:2019-1-1

装帧:平装

isbn:9787513923514

★潜心思索25年、精炼300万字

、咨询6000个小时，知名心理学家武志红迄今为止zui重要作品！

★超过20万人关注的武志红的心理学课，已得到众多用户的验证和认可；

★薛兆丰、罗振宇、脱不花、张德芬、刘润、汪静波、Spenser、熊太行等联袂推荐！

★武志红：“如果你只看我一本书，那我推荐这一本！”

★整套书凝练了武志红老师多年心理咨询经验，以及300万字心理学笔记，通过模块化的知识体系，帮助读者系统而真切地了解心理学知识，迈入心理学学科的大门！

★帮助你从心理学的角度认知自己、洞悉内心，觉知问题发生的关键，变得更加开阔、包容，完成内在意识的不断升维；

★帮助你参透关系的迷雾，了解身边人表象行为背后的意识和心理，洞察亲密关系和人性动机，掌握与外部世界的相处之道，真正“拥有一个你说了算的人生”！

★武志红：一个人的生命，终究是为了活出自己。所有关于生命的哲学，都不是哲理这么简单，它是活生生的现实。你会体验到，当真正发现自己、成为自己时，你会喜极而泣，你会看到：原来这才是你自己，原来你就是生命。

作者介绍:

武志红

资深心理咨询师、心理学畅销书作家。

1992年考入北京大学心理学系，师从国内著名的心理治疗学家钱铭怡教授。2001年，获得心理学系临床心理学专业硕士学位。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，读者遍布世界各地华人区。著有《感谢自己的不完美》《为何你总是会受伤》《为何家会伤人》等作品，个人作品销量超百万册。

2017年7月，武志红在“得到”APP上线“武志红的心理学课”，订阅人数超过20万人，在整个华人世界产生了巨大影响。

目录: 序言 拥有一个你说了算的人生

第一章 命运

自我实现的预言 / 002

潜意识就是命运 / 003

自我实现的预言 / 005

改变，从体验开始 / 007

互动：不要太急着说“是” / 009

权威期待的力量 / 013

罗森塔尔效应 / 014

怎样带给别人积极的影响 / 016

一切努力，只为遇见你 / 017

互动：最好的期待，是“我相信你” / 019

打赢你的内在比赛 / 022

警惕你的自我成就感 / 023

放下头脑，信任身体 / 024

互动：竞争，是最好的合作 / 026

界限意识与共生关系 / 029

界限意识 / 029
共生关系 / 030
六招划出“界限” / 031
读懂你的人生脚本 / 036
一切都是自传 / 037
重复体验，是为了疗愈 / 039
你想要一个什么样的自传 / 042
如何读懂自己的生命隐喻 / 044
第二章 自我
衡量自我的五个维度 / 048
自我的稳定性与灵活度 / 049
自我的力量和疆界 / 052
自我的组织力 / 054
互动：找到适合你的回应 / 057
心理大家的自我理论 / 061
本我、超我和自我 / 062
我，是一切体验的总和 / 065
让你的本能“喷涌而出” / 068
进入别人的现象场 / 070
互动：成为带着野性生命力的自己 / 073
弗洛伊德的人格发展理论 / 075
口欲期：吃货的源起 / 076
肛欲期：金钱态度之源 / 078
心理罪：俄狄浦斯期 / 082
潜伏期和生殖期 / 085
互动：给觉知留下空间 / 087
成为你自己 / 090
内部动机和外部动机 / 091
哺育你的精神胚胎 / 094
真自我和假自我 / 096
互动：尊重你的感觉，聆听你的心 / 100
第三章 关系
关系，即命运 / 102
性格是你的内在关系模式 / 103
认识关系奥秘的第三只眼 / 106
如何构建健康的关系 / 107
吃的隐喻 / 109
互动：再怎么努力，伤害也不可避免 / 111
关系，就是一切 / 114
你存在，所以我存在 / 115
心灵感应与深度同频 / 118
你真能保守住一个秘密吗 / 120
全神贯注时，感应就会发生 / 121
互动：失去自我的迷恋和忘我的爱 / 123
我与你，我与它 / 127
世界的本质，是关系 / 128
珍惜规则与权力规则 / 130
关系怎样疗愈一个人 / 133
天才和情商有仇吗 / 136
互动：我与你的关系，难以一蹴而就 / 138
世界是相反的 / 141
“好我”与“坏我” / 142
你既可以A，又可以-A / 144
发现问题行为背后的积极动力 / 147

互动：拥抱完整的自己 / 149
一元、二元、三元关系 / 151
无回应之地，即是绝境 / 152
从一元关系到三元关系 / 153
关系层次进化的关键 / 156
互动：人没有简单活着的福分 / 160
第四章 动力
心理健康的标准 / 164
心理疾病的分类 / 165
自信与热情 / 168
两种生命力 / 170
互动：自体都在寻找客体，我都在寻找你 / 173
全能自恋 / 175
全能自恋与自恋性暴怒 / 176
实体自恋与虚体自恋 / 178
全能自恋的力量 / 180
全能自恋的常规表现 / 182
互动：从全能自恋到健康自恋 / 186
攻击性 / 189
每个人都不好惹 / 190
攻击性的意义 / 193
如何转化破坏性 / 197
生本能和死本能 / 200
互动：先试试表达攻击性吧 / 201
锤炼生命的韧劲儿 / 205
时空感 / 206
自我效能感 / 208
挑战舒适区 / 211
连续与断裂 / 214
互动：接纳痛苦，就是生死转换 / 218
性 / 220
警惕心灵僻径 / 221
性是对关系的渴望 / 224
文明是原始欲望的升华 / 226
互动：性的模式，是关系模式的呈现 / 228
生命的初心 / 231
从渴望到绝望 / 232
碰触你的内在婴儿 / 235
英雄之旅 / 239
互动：别皈依了绝望 / 242
第五章 思维
心灵的三层结构 / 246
保护层、伤痛层和真我 / 246
为什么要讲感受 / 250
高贵的头颅，鄙俗的身体，对吗 / 253
你的想法真是你的吗 / 256
互动：头脑该是仆人，而非主人 / 260
认识你的非理性信念 / 262
人生如赴宴，须举止得体 / 263
重塑非理性信念 / 266
捕捉你的自动思维 / 269
每个地方都能挖一口深井 / 272
互动：什么是理性和非理性 / 276
破解你的生命逻辑 / 279

怎样接住关系中的“坏” / 280
自恋幻觉的ABC / 283
支配者 / 287
滥好人和诱惑者 / 290
互动：及时修正你的心灵地图 / 293
我思故我在 / 296
向思维认同 / 297
痛苦之身 / 300
抚平你内心的钩子 / 304
互动：怎样做到只接纳生命中的“好” / 307
第六章 身体
身体是心灵的镜子 / 312
身体冷暖的隐喻 / 313
具身认知观 / 316
如何用身体来聆听 / 319
让痛苦流动 / 322
互动：怕热，又是什么样的隐喻 / 326
艾瑞克森催眠法 / 328
疼痛铸就的催眠大师 / 329
艾瑞克森的治疗原则 / 332
自我催眠 / 336
扫描式感受身体练习 / 339
互动：潜意识的层次 / 342
谁是你身体的主人 / 346
假自我与身心分离 / 347
真自我与身心合一 / 350
躯体化 / 353
互动：看见孩子的生命力 / 355
第七章 情感
自恋与依恋 / 360
依恋的形成 / 361
两种妈妈与两种孩子 / 364
依恋“你”，排斥“它” / 367
晕车的隐喻 / 370
互动：我可以不依恋任何人吗 / 374
快意恩仇与纠结 / 376
负爱、负恨与负知识 / 377
“头脑妈妈” / 380
去爱、去恨、去了解 / 382
含蓄，是一种什么味儿 / 386
互动：快意恩仇时，至少有机会 / 388
爱与恨 / 390
爱是容纳、看见与联结 / 391
恨是拒绝、否认与切割 / 394
让恨流动 / 397
给毁灭欲披上一层“胶囊” / 400
互动：做一个不好惹的人 / 403
最难面对的平实之物 / 406
自体的虚弱与坚韧 / 407
关系中的恨与爱 / 410
一念之转：你就是我 / 412
互动：“你”，就是整个世界 / 416
· · · · · (收起)

标签

心理学

成长

武志红

自我提升

心灵

正能量

武志红新书

我想读这本书

评论

终于可以有一本，自己能打90分的书。此前一本不能提书名的，写作上只能打70，其他书可以打80左右。

这部成熟的著作，无论是理论体系、思维框架、语言风格都可谓上乘之作。武志红说：“一个人的生命，终究是为了活出自己。”书中也的确用了“命运”、“自我”、“关系”、“动力”、“身体”、“思维”、“情感”整整七个章节来展开论述，每一个章节，对应一个生命的维度。我们学会从潜意识中窥探自己的命运脚本，暂时忘却思维，从身体中感知真实的自己，抛却所谓“高贵的孤独”，学会在关系中疗愈自己。武志红在接受采访时谈到，写作于他而言是一种本能，他只是在心理学的理论基础上表现自己的生命热情。所以全书不仅有理论有案例，还有作者饱满的创造力与情感。本书理论成熟，结构严谨，但读来毫不生硬而是体验到一种直击心灵的开阔、温暖与柔软，这是一

种最优质的阅读体验，文本不再是介质，而是象征着作者的饱满生命力，与带着本真的读者全然相遇。

正经心理学的东西、武志红的个人观点、未必能放之四海而皆准的个体经验、武氏心理商业帝国的软文，这些东西被混杂在一起煮成一锅。这锅汤药里有好东西，也有不那么好的东西，至于到底怎么吃、对什么症治什么病、吃完是救人还是死人，这就全看读者自己了。

用落后拼凑的内容组合成的伪心理学。

这本书将会是中国版的《心理学与生活》，但更有温度，更有国人特色。武老师是一个深情的人，他在告诉我们：去爱，去恨，去了解，真实存在着，哪怕痛苦，人间很值得。

音频转文字的凑字数之作。

为什么很多人就是不懂，人这辈子得先为自己而活呢

借武志红夸苏珊福沃德博士的话来夸一夸他，出版和推出这样的书和作品，本来就是一件功德无量的事情。

我们以为外在力量决定命运，但其实很大程度上，一切都是我们潜意识中自己的选择，是内在意识决定着外在现实。

对‘懂事’压抑的‘攻击性’真是作者的执念啊。不过这倒不是这本书的缺点。看上去虽然有各种主题,想构成一个理论体系，而且每一小节都遵循论点-举个例子写作模式。读起来很顺。
但是缺点是,举的例子‘证明’论点的斩钉截铁的力道太强,切割选取的目的性太强，甚至有不少非常‘戏剧性’‘有’张力‘的部分，铁口直断以至于消除了太多细节和没有留出供大家思考的空间。事实上，每一个案例仔细思考下来，有很多种不同于论点的解释

方式。这正是人性中的细微的地方。
这本书在‘布道’，说出作者价值判断的感觉太强。读的时候，有个声音一直在回响，
不一定吧，不是这样的。

成为自己的这条路，就是英雄之路。

武志红不停的重复自己，案例也是之前书里写过的。有的案例写的很假

四星半，与积极心理学一起读会更好。

看完这本像是要完成一个很严肃的寒假作业

武志红老师的作品~~对于认知自己，认知关系，对心理学感兴趣的朋友，可以看看

整本书的讲述方式我认为缺乏系统性，太散了，看似有章节，实际没有强烈的主线由浅入深的递进。优点是对于心理学一些基础概念和流派做了浅显易懂的科普，通过很多小的案例来讲作者的观点。这本书我认为主要是说“关系”，确实可以提供一个全新的思路来看待个体遭遇的种种问题。当然，我虽然也是精神分析取向又喜欢人本主义心理学的人，作者在此文中的观点我也并非全部认同。想了解自己的人这本书倒是值得一读的。
。

一直很喜欢武老师的文字，这本也不例外。一本囊括很多知识点的书，不会让你失望的
~

很厚一本书极其好读且不冗余！这太不容易了，好多名家就喜欢用看不懂的词藻堆砌。通篇对育儿有很大的启发，结合人生经历、也看到了自己各个方面尤其是感情上面的缺陷，同时还为如何与世界互动相处提供了有操作性的方法。非常推荐，谢谢武老师！等我有钱了也找您付费咨询哈^_^

作为一个打算攻读心理学博士的学生，强烈抵制把武志红的心理学作为心理学的代表。详细原因请从斯坦诺维奇的《这才是心理学》中了解。这是笔记。<https://mubu.com/doc/MwQxVgFH2>

我们因为看不清，所以迷茫；因为不可控，所以焦虑。不知从什么时候，我们习惯了，用他人的评价决定自己的行为；靠外界的影响得出自己的结果。读过武老师的这本书，我明白了：自己才是一切的根源。毕竟每个人的生命，终究都要活出自己的模样。一种前所未有的轻松与释然~

[拥有一个你说了算的人生. 活出自我篇_下载链接1](#)

书评

读武志红的书特别累：这累并不来自文字的艰深或表达的难懂，恰恰相反，武志红在表达上很有水平、擅长把专业的心理概念用极短的篇幅、极平实的例子、极口头化的语言说清楚，并且还极有煽动性、极易引起读者的共鸣和认同。这种话术的成功让武志红拥有了成为心理届咪蒙、志红仁波...

一个人的生命，终究是为了活出自己。
如果你有幸在很小的时候就被告知这一点，并身体力行，那么这会是一个非常不同的人生起点。
譬如股神巴菲特，他父亲一再对他说：尊重你的感觉，你的感觉越是别具一格，别人越喜欢对你说三道四，而这时候你就更需要相信你自己的感觉。 巴菲特...

应该拥有怎样的人生，一直以来都是被广泛讨论的话题，而几乎无一例外的是大家最后都会谈及到“幸福”这个词。
什么是幸福的人生？关于它的解读从来没有一致的标准答案，有人认为幸福是事业的成功，是物质的富裕，是家庭的美满，甚至幸福是以上的全部总和，但千万种对于幸福人...
...

人性有两个基本维度： 力量维度，这个维度上，大家争强弱；
道德维度，这个维度上，大家比善恶。
两个维度都不易。例如道德维度上，真成为一个有道德的人，那非常不易。如果还化解

了善恶，超越了善恶的二元对立，进入到合一之境，那会非常了不得，连带着强弱这个维度也一并化解...

2019-11-24补充：这篇有点凌乱，但是产生了许多评论，我要是删改原文可能会让评论的上下文消失了。相对更系统、回复了许多评论中的问题的另外一篇相关书评是评论《拥有一个你说了算的人生：终身成长篇》的这篇：<https://book.douban.com/review/10010595/> 2019-2-19新增并且修...

贴一下这篇文章，应该是我研究生二年级时，在心理学史课上的一篇作业。本科二年级时，我确立了自己的临床心理学方向，研究生二年级时，我思考了心理学研究的这两条路线。现在也准备写一篇长文，来继续阐述这个问题。欢迎认真的讨论。任何学问都需要验证，而验证需要测量，那...

收到编辑朋友送的《拥有一个你说了算的人生·活出自我篇》，作者是武志红。书中的内容来自武志红对自己在得到上开的心理学专栏的提炼。我之前有买过这个专栏，其中有些内容，比如人的自我是流动的，不用自我设限，对我挺有启发。这些年，随着武志红越来越被大众熟知，他的观...

其实在读这书之前，我觉得我在认可自我和满足自我方面已经做得蛮到位了。我不会去勉强自己迎合他人，但是这本书关于“自恋”的章节给我很多灵感。当一个人蛮横成性，周围的人开始纵容，自己也就开始纵容自己，我这个毛病日趋加深，换句话说，活得很舒服的状态，我已经实现了。...

这本书印证了我最近的很多思考。原生家庭的影响
原生家庭就像是一个小小世界，我们小时候在这个世界里面长大，我们为了在这个小小世界里面过的更好所养成的自动思维会烙印在我们的脑海中从而影响我们的一生。从而对外表现出各种性格，有的热情，有的冷漠，有的毫无耐心，有的...

这几天一直在看武志红的新书《拥有一个你说了算的人生》。
当看到这个书名的时候，我热血沸腾。因为拥有一个自己说了算的人生是多么奢侈的一件事。
不管是生活中还是职场上，我们其实一直都在活在别人的影响中，比如无底线逼婚，无法拒绝他人的要求。刚好这两天又看到一条新闻...

在中国，很多面临困境或者对现实不满的人喜欢去算命。而这困境，无非两种情况：或者感情，或者金钱。
人们在顺境的时候，志得意满，是不需要向算命先生求助的。而身处逆境时，各种不顺，但又不甘心认输，渴望翻盘、逆袭，但又对自己的能力缺乏信心，站在十字路口纠结迷茫，不知...

《拥有一个你说了算的人生》这本书，最近我终于看完了。像我这样喜新厌旧的人，基本上是不会只捧一本书读的，但这本就是走到哪儿带到哪儿。客观评价，它有瑕疵，有些事例举得很绝对，像高中生材料作文一样，但我就是偏爱的打上5颗蒙牛QQ星，因为它对我的帮助太大了。这段时间...

武志红老师总是在强调关系的重要性。这个重要性仿佛严重影响心理健康。
没错，大部分其实不愿意独自一人，当然确实少部分冷漠不看重关系的人，一个人也能自得其乐。
但是我觉得武老师也应该结合这个社会，现在的社会发展，发分析去洞察，不要老是局限分析自我如何强大，而是建...

一周的时间，断断续续看完了400多页的书。这是今年以来第一本纸质书，我看得很慢，看一看，听一听，想一想。这种阅读体验还蛮特别的。
原来在“得到”上试听过武老师的课，觉得很不错，有一种定心丸的功效。但真正切换到线下，才明白，白纸黑字带来的想象力是任何一种网络渠道...

我的内心有一个从小没有被满足的需求，就是我希望父母宠着我，无条件爱着我，可以撒娇，可以有机会表现任性的一面，彼此非常亲密。小时候我看到别的父亲把孩子举在头顶上就特别羡慕，连别人的父亲骑着女儿的自行车我都觉得特别好，也想我的父亲这么做。但我从未表达过。因为我...

如果说武老师新书有什么可以用来吐槽，大概就是书名了，《拥有一个你说了算的人生：活出自我篇》。

如果不是朋友强烈推荐，我内心是拒绝这种名字的书，毕竟鸡汤喝多了，人生更累了。但事实证明，打脸来的不要太快，真香。看书的过程中觉得很有趣，顺手安利给几个朋友，得到的答...

这本书是对得到专栏课程的复刻和总结，是武志红心理学体系近乎完整的呈现。觉得这就像是他自己的创造物，像是他酝酿多年生产出来的孩子。
既然是体系，就会比较全面，其中不只是单纯的心理学知识，还融合了一些哲学智慧，大的人生主题、解梦知识、身心整合、人际关系等，都有所...

一个人的外在现实，是由他的内在意识所决定的。
幸福感的主要来源是人际关系的深度，但当你的人际关系中不能做自己时，你不会去构建太有深度的关系。
如果你想改变自己的外在现实，就需要去认识并改变你的内在现实。
荣格：你的潜意识指引着你的人生，而你称其为“命运”。觉...

[拥有一个你说了算的人生.活出自我篇 下载链接1](#)