

---

# 心理悦读

---

第十期

---

2013.07

---

Psychological Reading

# 心理 悦读

总第10期 2013.7

女汉子考

爱情中的“共有应答性”

梦中的死亡

灵性人生：星盘比较中的关键词

# 目录

篇首语：真爱之旅.....	3
三分钟爱上心理学.....	5
超能力真的存在吗？ .....	5
倾听身体的声音——情绪聚焦疗法.....	6
封面故事：女汉子考.....	7
何为女汉子？ .....	8
新性别.....	9
性别认同混乱.....	10
关系密匙：爱情中的“共有应答性” .....	11
什么是“共有应答性” .....	12
高质量爱情关系的特点.....	13
促成“共有应答性”核心是信任.....	14
梦的解析.....	16
梦中的死亡.....	17
危险的警告.....	19
灵性人生.....	20
何为灵性人生.....	21
从过度敏感到高度敏感.....	23
男性能量与女性能量的平衡.....	24
高端访谈： .....	26
赫伯特·西蒙：计算机模拟挑战了人类的唯我独尊.....	26
灵性人生：星盘比较中的关键词.....	29
下一代：初为人母 初为人父.....	31
如果你不得不把孩子托付于人.....	32
是孩子发育迟缓还是我太心急？ .....	33
心·阅读.....	34
人际占星学：性与爱的能量和谐.....	34
发展心理学——人的毕生发展.....	36
心·影像 .....	37
卡塔利亚，幼时的花伤——评《致命黑兰》 .....	37

## 篇首语：真爱之旅

世人常常误解爱。

英国作家刘易斯将人类之爱分为性爱、友谊、亲情和圣爱，于是，爱似乎有了某种限定，前三种爱是人类之爱。圣爱则是对上帝的全部交出。然而，人类之爱可以这样定义吗？人类之爱与圣爱矛盾吗？



以最荡人心魄又最折磨人的爱情为例。爱情常常意味着对另一个人的渴望。渴望与 Ta 接近。既渴望身体的亲近，又渴望心灵的敞开，二者总是相辅相成。然而，渴望并不是爱，渴望是一种欲求。渴望不得便生嗔恨。嗔恨是痛苦的来源之一。

既然欲求带来的是痛苦，那么根除人类的欲求，不再渴望，爱能产生吗？答案是不会有爱，只有漠不关心。人用僵硬的盔甲来保护自己，成为恐惧他人，恐惧自己欲望的假人。

其实，欲望既不是我们的敌人，也不是我们的主人。欲望虽然带来痛苦，但欲望也是推动人找到真爱的动力。

试想一下，你在一段关系备受煎熬，你将心悉数向那个人敞开，你渴望和 Ta 朝夕相伴，然而那个人身为情感的强势一方，似乎总是要折磨你。用俗语来说就是，爱，就意味着受苦。受苦的你可以有两种选择，第一个是大多数人的选择，把心封闭起来，不再有渴望。但你也可以选择找寻内在的珍宝：我为什么会陷入这段关系？他的存在，这段关系在提醒我有什么样的内在伤痛？通常，每一段关系都会揭露出我们两种伤痛，一是你的人格创伤，你幼年，甚至前世遗留的

痛苦需要你去疗愈；二是你的灵魂之苦。你身为有自我意识的人，因为过分认同“我”，而贪求、嗔恨。前者常常为西方心理

学疗愈的范围；后者则是佛教对治的疾病。当你深切地感到，对方却视你如敝履，其实就是你对你某一部分人格的态度时，你的人格得到了整合；当你深切地感到，自我执着于占有的愉快、分离的痛苦，你进入了地狱；当你深切地感到，无论这个人是否是你的人间所爱，会不会与你在人世间厮守，你与 Ta 的灵魂在神的创造中都是合一的，你就从地狱到了天堂。

爱，只是要接纳欲求的存在，接纳我执的存在。没有欲求、我执不会有爱；地狱不是天堂的对立面，地狱是在天堂的一部分。爱，就是造物主（神）本身，因此，爱没有对立面，爱就是爱。

爱深藏于所有的人际关系中，因为神就在你自身之中。你的每一段关系都可以是真爱之旅。（蓝莲花/文）

# 三分钟爱上心理学

## 超能力真的存在吗？

超能力这种未知的力量到底是否存在呢？由于没有适当的证据，这已经成了一个相当大的谜团。由于超能力多少与“人的意志”有些关联，所以心理学也无法无视这种能力的存在与否。研究超自然现象的心理学领域同样进行着认真实际的研究。

超心理学的研究与心理学一样，要使用很多实验手段，为了证明也需要进行很多统计检验。统计检验是怎样的情况呢？让我们结合研究念力的实验来详细地看一下。

我们来做一个掷骰子的实验，掷之前先预想一个数字，然后把预想的数字与实际掷出的数字记录下来，100次后我们来看结果。这其中有几次是和你预想的数字一致呢？无论掷出哪个数字，概率都应该是六分之一。让我们忽略复杂的计算公式，认为“骰子掷出的数字只是偶然的作用所决定的”，那么骰子掷100次与预想相同的情况大多是17次左右。但是24次以上与预想相同的概率大约是3.79%。100次之中有24次都和预想的数字相同应该就不是偶然的情况了。在心理学中，实验上偶然出现概率5%以下的现象，就可以被认为是偶然以外的作用。也就是说，如果你答对的概率在24%以上，那就有可能是拥有在统计上可以认为是特别的能力。（完）





## 倾听身体的声音——情绪聚焦疗法



我们常常处在一种“越想越不能抑制自己心情”的生活中。例如，“总觉得有些焦虑”时，越是想将这种情绪抑制下去，或努力忘掉它时，越是感到焦虑。情绪聚焦疗法，顾名思义，就是“正对焦点”，将那种心情作为一个焦点，既不批判也不鼓励，只是让时间慢慢流逝，让感觉持续。当明白了那种“焦虑的感觉”究竟是什么时，心情也就随之放松下来了。

具体的顺序是，首先，将意识集中在自己的身体，找到身体内部的感觉。然后，试着将这种感觉用言语表达出来。或许是“感到窒息”、“感到胸闷”等，将自己所想到的词不断与身体情况进行对照确认，找到一个恰当的词。再然后就要思考这种感觉给自己的身体传达了什么样的信息。将自己所感觉到的一点点与身体情况对照。这样，与感觉的关系就可以越来越深了。这就好像和朋友并排坐在一起谈心一样。

你不偶尔也去试着倾听一下身体的声音吗？（完，摘选自《三分钟爱上心理学》）

## 封面故事：女汉子考



仿佛一夜间，“女汉子”一词就红遍天下了，年老的、年少的妹妹们都以是女汉子为荣，以萌妹子为耻。何为女汉子？



## 何为女汉子？

汉子一词，与男性同义。但女汉子并不仅仅是指像男子那样行为处事的女子。从微博上可以看出大家对“女汉子”一词的理解，诸如：

本来想像蒲公英般温柔浪漫自由，  
却不小心活成了仙人掌

软妹子和小弱受喜欢用食指刷屏幕，  
纯爷们和女汉子习惯用拇指刷屏幕

女汉子当街把抢项链贼的衣服扒光，最后小贼果奔了。太强悍了

人家都和你没感情了还死活不同意分手，你说人家除了冷暴力还能怎么样呢？  
一哭二闹三上吊用了个全……别玷污女汉子这个词了，女汉子没有这么贱的

女人需要安全感，包给男人拎着会觉得这是一份依赖，心里会很踏实，这就  
像我们会挽着男生的臂膀，是因为我们不会走路么？唉……可怜我这种女汉子向  
来都是自己拎。

威武雄壮女汉子、拒绝嫁总裁（总裁一般不会要女汉子）。

可以看出，女汉子指的是行事爽快、坚强、独立、带刺，不爱哭哭啼啼、磨磨唧唧，不会小鸟依人的女子。“硬”是女汉子的核心特点。与女汉子相对的是小弱、软妹子。女汉子一词包含着对这些品质的认同，以及不能像传统的女性那样温柔，得到他人的关爱的无奈和自嘲。



## 新性别

女汉子这一词语的逻辑包括两层。首先，认同爽快、坚强、独立等等品质。其次，认为这些品质是属于男人的。否则可以另创一个词来形容这类女子，而不必“依附”与男性这个性别。

问题就出在将坚强、独立、勇敢这些品质与男性划等号上，并推崇这一点。天地分阴阳，这类品质属于阳性能量这倒是不假，但它并不仅仅属于男人，仅仅是一种能量而已。男性更多地体现阳性能量，女性更多地体现阴性能量，两股能量并未优劣之分，两个性别也无高下之分。事实上，这两股能量是互补调和的，从没有一个人、一个事物身上体现出绝对的阴阳；如果其内在的阴阳不调，就会出现低阶的阴（阳）性特质。在人类文明的发展中，将两股能量分出了优劣，凡是和阳性能量沾边的（自然也是男人专属的）比如理性、创造、逻辑、独立、坚强等等，都是好的；凡是和女性能量有关的（自然也是女性专属的）比如顺从、被动、包容、接纳、关系等都被斥之为不好的，这就是所谓的“娘”。人类社会，迄今为止，都是“雄性能量过于强悍的社会”。

身处这个社会，或多或少会被“雄性推崇”的文化塑型。男人为人，女人为没有阴茎的人（男人）；男人，与男人有关的都是好的，女人，与女人有关的都是坏的，这就是“雄性崇拜”最根本的两点。其衍生的分类有男人、女人、女博士；男人、女人、女汉子，所有采用巾帼英雄、女汉子一类词。再看其他的词语，如公知、女公知；记者、女记者；律师、女律师；官员、女性官员；诗人、女诗人……语言中蕴含着强大的无意识暗示。很多人都有这样的经验：当你谈及某一人时，如果Ta的性别是女的，你是要特地强调的，这是无意识的行为，如果你不提“女记者、女学者、女律师”等，对方为下意识地认为这是个男人。正如“穷人、富人”这样的表述中，你也很难直接关联到性别身份。有个段子是这么说的：“穷人一颗真心，但没有一个女人；富人一堆女人，但不知道哪一个是真心”么？



## 性别认同混乱

女汉子是女人，但也是汉子。成为女汉子，你是男人还是女人？这个词背后折射出来的是女性对自身的性别，以及性别带来的价值、安全感等等不认同，转而认同另一个性别。

阴阳两股能量或多或少都存在于我们每个人心灵之内，倘若你只要阴，不要阳，你只要阳，不要阴，抑或你推崇一种，贬抑另一种，后果都是将自己生生地撕裂了。如果你是个女人，你认同“女汉子”，那么很可悲地成为了“无意识的女人”，你贬抑的女人的那一面被扔到无意识的垃圾桶去了。

不过，女汉子一词里仍然含有某种积极性。完全无意识地认同、感到认同带来的不适、无意识地想解除认同、反向认同、有意识地解除认同，任何关系都遵循这个规律。女性感到了内在外在的“雄性崇拜”给自己带来的压力，开始了反抗，于是有了“女汉子”。不过，这个反抗是无意识的，包含着反向认同。而且在男女真正平等，实现和谐互补之前，这个无意识阶段将长期存在。

因此，反对“雄性崇拜”并没有那么简单。女性是“雄性崇拜”的受害者，男性也是。在这个阴阳失调的世界里，没有人能置身事外。男女两性存在生理、心理差异，但这不能成为“雄性推崇”的依据，也不能成为反向的“雌性推崇”的依据；“雄性崇拜”导致男女两性不平等，女性普遍感受到更多的贬抑，但这同样不能成为无视、消除男女两性生理、心理差异的依据。正因为男女存在生理、心理差异，才构成了永恒的两性相吸。（完，蓝莲花文）



## 关系密钥：爱情中的“共有应答性”



《爱情心理学》中，玛格丽特.S. 克拉克与琼.K. 莫南两位研究者指出，爱即关系中的“共有一个应答性”，即它是作用于伙伴的感觉以及伙伴所感到的作用于自身感觉。作者相信，当一段关系以相互一致的“共有应答性”为特征时，关系中的双方都会有爱和被爱的感觉。

## 什么是“共有应答性”



### 什么是 “共有应答性”

场景一：一个小男孩突然哭了，他向妈妈解释是因为同班同学嘲笑他的发型。妈妈抱着他耐心地听他诉说，并让孩子确信他觉得他的发型看起来很好。他说他不喜欢自己的发型，妈妈回答说：“如果你想要理一个新发型，我们现在就去。”

场景二：一个女性靠在丈夫身旁，下意识地哼唱。丈夫露出笑容，也跟和哼唱几句，还添加一些好玩的歌词，他们一块笑了。

场景三：一位年轻女性与哥哥谈话。女性抱怨说厌烦她的工作，想要重返学校获得生物学的硕士学位，然后可以在高中教生物。哥哥表示理解，询问了她不开心的原因以及想要达到的目标。

场景四：一位女性在开会中途她想起错过了与朋友的午餐约会。她感到糟糕，于是离开会场给朋友打电话表示歉意、忧虑和内疚。她的朋友并没有生气，安慰她说理解她的忙碌以及苦恼，说：“我们找时间再聚。”

这些情景的共同之处在于一个人表露自己的需要或者渴望，也可以说自己的脆弱。另一方明确关注前者的幸福。在“相互的应答性”的关系中，伙伴关注对方的需要与幸福，满足其需要并促进其幸福。他们确信对方会这么做。于是，他们在关系中感到安全、可靠和轻松。



# 高质量爱情关系的特点



高质量爱情关系的特点

这类应答有很多表现形式，可以是倾听一个人的梦想，表示理解与接受，给予勇气，并克制自己认为其目标是疯狂的、不切实际的，或者提供具体的帮助。还有一种形式，即为对方向目标成功迈进的每一步喝彩。

1 雪中送炭型。当某人失去一些东西或者遭受一些伤害而迫切需要帮助时，正好一个人雪中送炭。“炭”即某人缺少的，而在他的情境中大多数人却拥有的东西。这通常称作帮助。

2 支持型。支持一个伙伴朝着他/她的目标前进，不管这个目标是长期的还是短期的，是共享的还是个人的。这类应答有很多表现形式，可以是倾听一个人的梦想，表示理解与接受，给予勇气，并克制自己认为其目标是疯狂的、不切实际的，或者提供具体的帮助。还有一种形式，即为对方向目标成功迈进的每一步喝彩。

3 创造型。与另一人同心协力去创造一些让一方或双方都感到愉悦和有益的活动——一场愉悦的谈话、一场网球比赛。

4 象征型。这种类型对另一个人具有“象征性”的意义。这种应答性可能出现在没有明显支持或合作参与需要的活动中，它在于表达一个人真正关心着伙伴并且如果对方需要，他将会一直陪伴。这可以通过言语（“我爱你”）、肢体行为（比如一个拥抱）、卡片甚至善意的玩笑来实现。



## 促成“共有应答性”核心是信任



在具有挑战性的情形下，建立、深入进而维持共有关系的关键在于信任：（1）信任就是一个特殊的伙伴真正关心着自己的幸福，同时不会利用或伤害自己，（2）信任就是伙伴渴望得到关心并且会接受这种关心，以及一段共有关系。前一种类型的信任使一个人有勇气表达需要，寻求支持；后一种类型的信任使一个人有勇气提供支持。

对别人关爱的低信任是干扰关系中“共有应答性”与“爱”持续性发展的主要因素。不信任增强了一个人的自我保护，这通常会导致出现三个方面的问题：

- 1 在一个人的共有关系层次中，将自我置于伙伴之上，有时甚至远远高于伙伴的位置。

- 2 使人非常不愿意表露脆弱。

- 3 使人不愿意对别人表现出非相倚性应答，以免别人拒绝自己主动表示的“共有应答性”（这会造成伤害）或者在自己有需要时别人不作出回应。最后的附带结果往好一点想是独立于他人，往坏处想是冲突、怀疑，以消极防御的方式解释伙伴行为的倾向，还有完全消极的互动。

- 4 相倚性的积极使用。相倚性指的是亲密关系的交换规则。这种基于利益交换的做法虽然在一定程度上是公平的，但是会损害给予者的关爱感，也损害了接受者作为关爱对象的感觉。

5 将伙伴看成是完全正面的或者完全负面的。对于那些不相信他人会关心自己的人（通过低自尊和焦虑型依恋表示）来说，接近一个看似不太完美的人是困难的。在低威胁的时候，他倾向于将他人完美化；一旦察觉他人的缺点，就会变魔术似的发现所有的缺点。（蓝莲花改编自《爱情心理学》，罗伯特.J. 斯滕伯格、凯琳. 斯滕伯格编著）

# 梦的解析



比利时心理治疗师米衫在其著作《梦的真相——梦的心理学解析与疗愈》中认为，梦更多是真正内心工作、疗愈和成长的一个邀请。梦的工作不只是“理解”象征要素，更多是与澄清感受及内心选择相关。梦是可以用来进行自我探索的镜子，是一扇开放的通往重要的个人与灵性成长的大门。

## 梦中的死亡



“我梦见我和一群亲密的朋友在一起。他们在谈论我们过去认识的一位年轻的女士，好像她已经死了。”

心理咨询师在对这个简短的梦进行工作时，与来访者有了下面的对话：

咨询师：那个人是谁？

来访者：我过去和她很亲近，但是有段时间没有见到她了。

咨询师：你最近有听到她的消息吗？

来访者：没有。

咨询师：你从她身上看到什么具体的“特质”（正面或负面）？你把什么投射在她身上？

来访者：我的朋友责怪她太尖刻、看事情很负面。

咨询师：你的哪部分是这样的？你可以识别出你身上有任何的尖刻、负面吗？

来访者：嗯，特别是对我自己……自责……

咨询师：你能够看到与你这部分相关的变化的过程吗？

来访者：实际上，我最近能够更好地接纳我自己了，我意识到我可以放下对自己的自责了。

咨询师：很好。这就是在死亡衰退的次人格！只需要庆祝它的离去。

在梦中除了有人死亡或被杀害，还可能有死了的动物或任何其他梦境要素。这总是表示梦者的某个独特的存在失去了与生命能量的联结，或者是不被允许存在。有时候死亡的可能是狗、猫或鱼，这指向被忽略的、受伤害的或被压抑的性。

如果死亡以令人可憎厌恶的细节加以呈现，可能表示有更为创伤性的事情，可能与未解决的恐惧相关。恐惧感愈强烈，愈可能有与之相关的创伤性内容。死尸表示过去，已经死亡但还没有完全消失离去的東西。依然感到恐惧害怕，代表梦者内心环境中有不想要的部分存在。在柜子里发现死尸，通常表示在内心某处有被压抑的创伤，需要被带入到光亮中观照审视，从而使情绪能量得到释放与转化。

梦中的死亡也可能指一种关系行将结束。丧失感可能以这种方式来表达，有这样一个案例。梦者在火山爆发侵入到他的空间后，感觉他将死去，他要死亡的部分是他与妻子的关系。需要注意的是他只是“准备死亡”，梦者不是真的经历死亡的过程。我从未见过有人以经历死亡作为梦的真正的结束。梦中无论何时在经历死亡，总有些意识，或者梦者会在他要死的那个時候醒来。

## 危险的警告

一个女人半夜被噩梦惊醒，她梦见吊在孩子床顶上的大吊灯突然之间从天花板上掉落下来，砸在孩子身上。她赶紧跑到孩子房间，看到孩子安详地睡着，灯依然挂在天花板上。她受到内心的推动，把孩子抱到了自己的床上。半个小时后孩子房间的吊灯掉下来，落在空床上。



这个梦是对梦者面临的一些潜在危险的警告，如果梦者采取适当的措施就可以避免。

有些人可能担心他们惊恐的梦是未来灾难的一种预兆。尽管梦有时的确表示一种潜在的未来可能性，不过更为明智的是对这一点不予过度重视，而应视之为相当罕见的情况。即使梦是在预先警告，依然存在选择、提示、邀请，这会使得实际的结果是开放的。但让我们不要忘记，大多数紧张或不愉快的梦都是我们未解决的内在冲突或面临的挑战的一种表达。审视内在、识别出未解决的内在冲突比陷入恐惧、害怕灾难要明智得多。

这里有一些参考标准可以帮助你判别一个梦是否包含警告梦者的预告性信息：

- 1 预告性的梦通常有更为强烈的现实感受，感觉如同真实“体验”。
- 2 这种梦即使能以象征语言解释，可能也感觉不很完整。
- 3 梦中可能有对具体事情的担忧或急迫感，但不应有任何过度的焦虑。无论何种情况，梦不应是梦者可以识别的某种恐惧模式的表达。对预告性元素的清晰感知似乎与镇定和明晰相关。
- 4 梦中有强烈的直觉，“知道”要做什么，如何做。



# 灵性人生



本期语汇根据“心能量·新生活”心理读书沙龙第 51 期《约书亚的传导：灵性人生》读书分享会整理而成。《心探索》杂志编辑部主任李婧，内在工作者、心灵自由文化公司创办人陈寿文、《约书亚的传导：灵性人生》责任编辑黄秀丽与与会读者们一起，倾情分享了各自的灵性感悟。

## 何为灵性人生

读者：我想知道，这本书是一本基督教的书吗？和灵性有什么关系？

嘉宾：《约书亚的传导：灵性人生》，乍看书名，很多人存有这样一个疑问：它是不是基督教的书？事实上它不是。世界上各大宗教都包含着灵性的内容，这本书是基于基督教体系的灵性，来阐述相关的理论和实践步骤的。



读者：那什么是灵性人生？

嘉宾：可以说灵性人生是一种生活状态，是指我们以爱为基点活着的状态。或者可以这样理解：我们从造物主的神圣本源分裂出来，我们既是作为个体存在的，又是作为神的造物存在的，也就是说，我们是神的一部分，神的碎片，神要我们来体现祂自身。倘若你只认同个体的我，就会受苦，只有联结到这个源头，才能解脱最终的苦。这本书里有非常强的能量让你能够联结到这个源头。

读者：我之前在帕梅拉（本书作者）的网站上已经看了部分内容，为什么还要印刷成书呢？

嘉宾：电子信息和印刷品是非常不同的。这个不同对灵性修行类图书来说，意义尤其重大。电子信息有瞬间化、碎片化的特点，信息迅速地来，迅速地就去，不利于深层能量的传递。纸张印刷的书就不同了，文字背后承载着能量。

读者：灵性人生一定要加入什么宗教吗？

嘉宾：在《约书亚的传导：灵性人生》这本书中所指的灵性人生，已经超越了传统宗教的诠释，强调每个人本身所具有的灵性，也可以理解为佛性。佛性、神性，都是不同的名词，它不强调具体的宗教形式，而强调个体本身觉悟到内容。

例如，有些年轻人学习茶艺，就没有通过宗教的形式来修行，但也可以体悟到灵性。

另外，身心灵是分层次的。身，是一个层次，一个圈，它的直径是1米；然后心超越了身，又包含身，可以说直径是100米，是一个圆环套圆环的形态，而灵性是一个更大的圆圈。也可以说，灵性其实包含理性，但又超越理性，包含身体，但又超越身体。身心灵一圈一圈向外发展，就像是人的意识在进化，让人从身的层面、也就是物质的层面，慢慢进入到感受、心灵层面，然后再往上到超越身体超越思维的层面。这是一个进化的过程，同时又是一个包容的过程。在这个进化和包容的过程中，我们的内在的空间越来越大了，内在世界越来越丰富了，也就越来越走向了灵性的人生。

## 从过度敏感到高度敏感



### 从过度敏感到高度敏感

读者：我是个高度敏感的人，这个敏感让我太不快乐了，我一直在想，我如何变得不敏感，后来想了很多办法都没用。书上讲到了过度敏感和高度敏感的不同，请问如何从过度敏感变为高度敏感？

嘉宾：过度敏感指的是对他人的情绪过于开放。同情他人没有错，但你和他一起受苦就是愚蠢的慈悲。书中讲到：“真正的灵性指导，从来不尝试解决他人的问题，他就像一盏觉知的灯塔，

映射出他们的问题，让他人能换一种方式看来的问题，让他们能看到问题也是有意义的有价值的。”这就是说，你不是给他人解决问题，你只是存在着，做你本来的自己，然后你就会影响他人。这就是光的工作。

对非常敏感的人来说（通常灵修的人都较常人敏感，否则他们不会灵修），容易卷入他人的情绪能量，你会觉得不舒服，非常难受。这时，停止去往外看，转而往内看，去感受你的不舒服。你就是去感受他就好了。是伤心，是恐惧，慢慢的你就会分清楚，是你的，还是他的，是集体的，还是我自己的，然后你就会有自信心。通常，你难受往往是因为你内在有相同的情绪能量与之共振，你转化了自身的情绪，那么光就进来了，你也不容易为他人影响了。

这并不意味着你体察不到他人的痛苦，不是不再对他人的情绪敏感，而是你能够接纳这种存在，而不陷进去。

这不是一蹴而就的，需要长时间的练习。

## 男性能量与女性能量的平衡



### 男性能量与女性能量的 平衡

读者：书里面讲到，新纪元里有更多的女性能量觉醒，女性能量能带来更多的东西，我没太想明白这一点，因为现实生活中似乎有的女性特别强势，很多人认为现在女性已经很强了。

嘉宾：这得从人类文明史说起。从母系社会进入到父系社会后，直到女权运动兴起，一直男人掌握社会的主导权。只要是和男人有关的，就是好的，和女人有关的，就是不好的。从我们的语言里可以看到这一点，各国语言在这个方面大同小异。

现实生活中有些女性很强势，但并不意味着女新能量很强，而是她的女性能量和男性能量不平衡表现出来的样子。其实我们整体的女性能量是被压抑，被排斥的。这本书里讲到，我们女性有一个集体的创伤，如果仔细体会，你是能感受到的，比如一些性侵犯案件中。性创伤对女性来说是非常漫长深刻的创伤。这样就出现一个后果，女性不认同自己的女性特质，她认为这是不好的，她认为像男人那样去做事、为人处世才是好的。其实她的潜意识再说“我是男人”。但她当然不是男人。而且两性能量的特点是互补，一方压制另一方，也会导致自身的扭曲。所以那些所谓的强势的女人，潜意识要去做男人的女人，其实也没办法发挥出比较好的男性特质，而只是不伦不类，自己也难受。荣格和他的夫人艾玛早在上个世纪三十年代就指明了这一点。

反过来说，那些压制女性能量的男性，看起来就特别的粗蛮。他就会变得非常的狂妄自大，最终的结果是出现了上个世纪的三个极权社会。这个现象也说明，人类的男权统治已经到头了，女性能量需要被解放出来，女性的那个柔和、接纳、宽容、富于灵性和直觉那部分，要得到认可和尊重。女性能量需要和男性能量联结。不是说要男性能量为主导转变为女性能量为主导，而是一个协作，是一个融合。我们从以前彼此仇恨对立的状态，变为相爱的状态。

读者：男性和男性能量可以划等号吗？女性能量指的是女性的能量吗？

嘉宾：男性能量和女性能量其实是一个方便的说法，不太准确。更准确的可以说是阴和阳。男的身上也是有阴性能量，女的也是有阳性能量的。只不过男的更多的体现出阳性，女的有更多的阴性。

读者：可以举例来说明男性能量和女性能量吗？

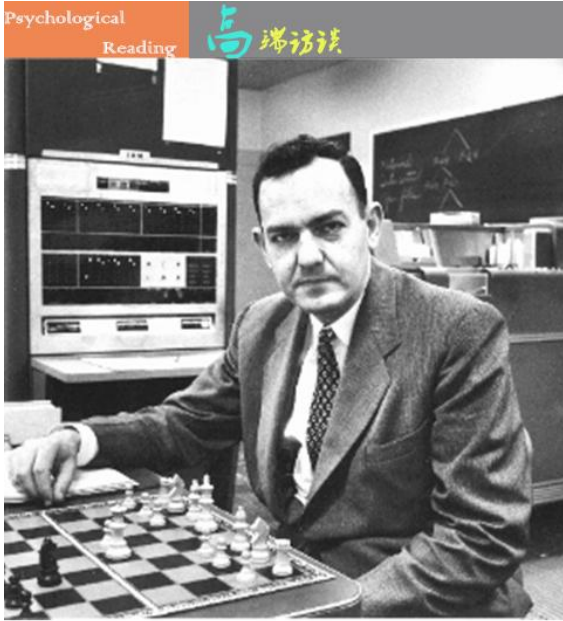
嘉宾：你内在的灵感和直觉，那个没有显化的部分，那个就是女性能量。而我们去做、行动、创造就是男性能量。比如现在我说话，我就用了男性能量。一个叫行动，一个叫存在。

其实我们每个人都是阴阳而合而生的，只不过比例不同，如何去平衡和调谐二者，就是灵性人生要探索的。



## 高端访谈：

### 赫伯特·西蒙：计算机模拟挑战了人类的唯我独尊



赫伯特·西蒙：  
计算机模拟挑战了人类的唯我独尊

受访者：赫伯特·西蒙，人工智能的先锋者之一。获得过九个博士头衔，1978 年获诺贝尔经济学奖，他于 1957 年与艾伦·纽厄尔一起设计的象棋程序可以独自与象棋大师对弈。西蒙相信计算机能够清楚明白地显示人类的思维过程，他的观点对铺平认知心理学复活之路产生了重大的影响。

访谈者：大卫·科恩，英国作家和电影人。

问：你似乎有一个观点，就是人们对于人工智能及类似的计算机程序有着许多恐惧。你能否解释一下这种恐惧对于大众接受你的研究产生了怎样的影响，还有就是你做了什么来避免这种恐惧？

西蒙：我认为这种恐惧对大众接受我的研究有如下的影响，就是许多人都认为计算机能够思考或者做类似于思考的活动是不太可能的。我认为机器能够思考这一想法再次挑战了人类的唯我独尊。我们已经看到，先前挑战人类唯我独尊的事物引起了异常强烈的反响。所以对立面的证据就必须非常充足并且令人信服，这样才能改变人们的观点。

问：你是不是认为，你的计算机模拟将不仅能处理问题解决和有意识思维，甚至如果你愿意的话还可以处理无意识思维，或者你觉得这一切是痴人说梦？

西蒙：其实它们已经涉及大量的无意识思维，因为如果你看到我们构建的模型，包括问题解决模型在内，你就会发现它们并没有在意识过程和无意识过程之

间划出清楚的界线。所以，没有理由说我们建立的模型中有哪些是专门针对行为意识层面的。如果我们只是刻意这样做，那么这些模型一定不能奏效，因为问题解决模型要靠解决问题，而如果解决问题的过程中涉及无意识过程，也要求“它们最好在模型范围内，否则就会出现巨大偏差”。

**问：**当你首次涉足认知领域的时候，劝说心理学家们对认知过程和意识过程感兴趣是不是一件非常困难的事情？

**西蒙：**你只要在这方面做一些工作的话，就不那么难了。心理学中一直都有很多不同方向的研究。世界上到处都是行为主义者，和遍布美国中西部的机能主义者，他们不太遵守传统，并且很少将自己的思维方式僵化在理论上。大约在1958年的时候我的理论开始引发激烈讨论。乔治·米勒、卡尔·霍兰德对这些观点的态度很开放。他们在这个方向上身体力行，并且这两人极力帮助我们在该专业上前行。

**问：**你能不能谈一点你现在对于心理意象的研究？

**西蒙：**它来自于许多东西，但是最主要的也许是两样东西。第一个我们在建立整体模型的过程中表征的来源。人们是如何获得问题表征的？无论是从人们的口头报告看还是从事实看，当一个人思考表征和表征变化的时候，显然他是将一个视觉形象或者外部图表作为表征的形式来思考，这在人们的思考中是被广泛运用的。看到视觉形象或表征意识的眼睛是非常个人化的精细装置。我们能够看到人们在纸上画的画，并且能够明白他们画里传递的信息。这很棒且很有用，但是接着你要联系起想象中的图景。这才是研究的视角，两件事几乎同时发生。所以我们在研究中对于这种任务采用的策略是，探索你能够用视觉意象得出的推论范围，如果一个人能够得出正确的推论，那他一定是能够想象的，因为如果他不能想象，他就不能得出推论。所以你给出任务，你并不是让人们说出他们认为自己正用眼睛做什么，而是给他们任务看看他们能否正确回答。

**问：**我采访过的一些人说起一件事，就是当他们写心理学著作的时候，心理学就像活过来一样。那种感觉就像是，你知道小说家 E. M. 福斯特说过的一句

**名言：“如果我不明白我在说什么，我怎么知道我在想什么呢？”你也是这样吗？**

**西蒙：**是的，在写东西的时候确实是这样——有时候也要看情况，坐下来写了十几二十页。但是，很显然当你写或者说的時候，你不知道下一个出来的单词是什么，直到它们已经写出来。但是我认为，对我而言，使心理学变得生动的方法是观察行为，尤其是言语信息，真正了解言语信息的时候就是人顿悟的那一刻。

**问：你显然追随着最新的潮流，从某种意义上说，就是对于意识的兴趣。你是否认为我们正离发展意识模型越来越远？**

**西蒙：**是的。对此的乐观说法是：好了，我们所有的程序都在工作了，都在做人们解决问题时所做的事情。我们要决定的一切只是，这些行为程序的哪些部分是能被报告而哪些不能。我们将此称做界限，“意识的界限”。现在我们可能还不能对此一劳永逸，因为意识中还有一些东西与自我建模有关。

**问：撇开你的科学同行不谈，人民大众最感兴趣的是下象棋程序。它们现在如何了？除了鲍比·菲舍尔，它们还能打败其他人吗？**

**西蒙：**不，不能打败所有人。但还是可能有最顶尖的大师被打败。大家都知道，你可以证明卡尔帕夫和卡斯帕罗夫掌握的信息没有计算机程序多。但是我并不以此为主要兴趣，我感兴趣的是，我十年前编制的 NSS 程序受到关注，而更加新近的程序都具备了人类的特点。Hi 技术和深度——思考着两个程序都是这方面顶尖的程序。所以为了让人们认真看待下象棋程序的编制，就要像人那样下出很好的棋。法国的雅克·德·特赫伊曾一度致力于此，并且有次尝试了法国的另一个程序。

**问：许多心理学家相信，他们的理论对全人类普适的，而他们自己则是个例外，你是不是对这样的观点感到满意，即你的大脑是个问题解决计算机？**

**西蒙：**当然。真正会引起恐慌的是我们拥有一个有着自由意志的大脑，有些人，当他们被迫要解释自由意志的时候就会开始介绍量子不确定性。我不希望过多的量子不确定性和其他诸如此类的东西在我脑中喋喋不休。我宁愿我做的事情是有原因的。

# 灵性人生：星盘比较中的关键词



史蒂芬·阿若优在《人际占星学：性与爱的能量和谐》中指出，两个人互动是否和谐，从出生盘比较中可以看出。除对比各自星盘的元素和谐外，还要考虑以下因素。

太阳与月亮：至关重要的日月两极关系在前文已有阐释。太阳和月亮是出生盘上占据支配地位的因素，在占星学界，二者往往被称为“发光体”。在此，我想补充一点：在亲密关系中，如果一

个人的日、月星座与对方的“发光体”都不和谐，那这两人要想维持长久的和谐，取决于一方的日、月星座是否与对方的上升星座和谐。

月亮和谐：这是匹配度分析的重要领域，我将在第七章中详细说明。在此我想说明一点：两个和谐的月亮，对家庭生活的和睦以及日常生活良好的长期互动提供的助力，无人能出其右。可以用一个简单的测试来看你与对方的月亮能量是否和谐。你只要问问自己以下这个问题：你能否自在、放松地与这个人一起驱车数日，进行越野之旅？或者，你会不会感觉别扭、紧张，很难找到彼此身上的共同点？

上升星座：上升星座与老早的心理学书籍中所谓的“秉性”有关。两个人的秉性和对待人生的态度截然相反时，总是会引发一些冲突。

水星和谐：比较两个人水星星座，可以看出双方能否达成思想沟通，是否拥有相似的兴趣。两个人的水星无须和谐，只要一方的水星与另一方的其他行星

和谐就行。在那种最令人兴奋的关系中，很可能双方会拥有截然相反的水星。只要双方在其他方面和谐友好、互相尊重，思考模式的巨大差异不一定是问题，。

金星与火星：金星能够帮助我们了解一个人的品位、生活中的快乐来源，以及一个人付出和接受感情的习惯模式。火星揭示的是一个人的生理能量，包括性能量。更宽泛地说，也揭示出一个人在生活各个方面的行为模式，即为了获得他想要的东西他会采取何种行动。

木星和土星：木星的和谐能量特别能够鼓舞、促进一段关系的成长，能促成双方互相包容，建立积极的关系。木星因素也在某种程度上表明两人在宗教和哲学态度上是存在巨大分歧，还是和谐兼容。土星关系和谐可以令关系稳定，意味着长期的承诺和责任感。土星若关系紧张，也具有相似的意义，但是少了一分快乐，多了一分责任感，有时甚至会带来巨大的压迫感。

天王星、海王星和冥王星：这些“外行星”在一定范围内也具有重要意义。这些行星一旦与其他星座元素发生强烈互动，就能强有力地后者变形。

# 下一代：初为人母 初为人父

Psychological Reading 下一代

## 初为人母 初为人父





# 如果你不得不把孩子托付于人

Psychological Reading 下一代



## 如果你不得不把孩子托付于人

在孩子出生后 1 年之内，很多妈妈都要重返工作岗位，把还没断奶的孩子托付给别人看护是非常普遍的现象。在这个阶段，更换主要抚养人要非常慎重。因为此时正是母子依恋关系开始形成的重要时期，环境的突然改变会给孩子造成巨大的压力。

更换主要抚养人时，父母在人选上要特别用心。即使是自己的家人，也要认真考虑他们是否有足够的能力、精力来带好孩子。

在人选初步决定之后、正式把孩子托付给新的抚养人时，妈妈要在数周内陪着孩子慢慢熟悉新的抚养人，建立和新抚养人之间的依恋关系。

### 如何托付出生后 6 个月以内的孩子？

最重要的是让孩子和替代妈妈的主要抚养人结下深厚感情。代理抚养人要明白，自己不止是替代妈妈来照顾孩子的生活，更重要的是要和孩子建立稳定的依恋关系。

### 如何托付出生后 6-12 个月的孩子？

出生 6 个月以后，孩子和爸爸、妈妈以及常见面的家人已经形成依恋关系，因此最好不要更换主要抚养人。例如，要避免平时把孩子托付给爷爷、奶奶或外公、外婆，只在周末接回来和妈妈团聚。18 个月以内的孩子每天最少要有 1 个小时的时间和妈妈亲密相处，即使迫不得已把孩子托付给代理抚养人，妈妈也要努力争取每天有一段时间和孩子在一起。（申宜真）

## 是孩子发育迟缓还是我太心急？



### 是孩子发育迟缓还是我 太心急？

“我的孩子是不是发育迟缓？”很多妈妈有类似的困惑。

#### 如何衡量孩子是否发育迟缓？

若要准确理解发育的含义，就必须把发育至少划分为“情绪发育”和“运动发育”两种。需要留意的是，不同年龄都有相应的体现发育状况的主要指标和次要指标。例如，在情绪发育程度方面，会说很多话就不是重要的指标，而对语言的理解能力才是非常重要的指标。运动发育方面，能支撑脖颈和独立行走

是重要的指标，相比之下，翻身和站立就不是决定性的指标。妈妈应该关心的是孩子在重要指标上是否发育迟缓。

#### 孩子的发育需要适度刺激

孩子出生时脑部就形成了基础神经系统。关于基础神经系统对孩子将来的影响有多大，学者们有着不同的见解。但可以确定的一点是神经越用越发达，越不用越退化。就好像手是越用越灵巧，头脑也是越用越聪明。

#### 运动发育和情绪发育是一致的

如果运动发育迟缓，情绪发育也会变得缓慢。同样，情绪发育延迟，运动发育也会变得迟缓。因此，绝不能把运动发育和情绪发育分开看。例如，严重焦虑的孩子学走路也学得慢，因为害怕新刺激，所以害怕摔跤，产生焦虑，不愿意尝试行走，身体机能就慢慢退化。因此，为了孩子的运动发育和情绪发育正常进行，要在育儿过程中以积极的态度帮助孩子，不让他感到焦虑和恐惧。（申宜真）

### 人际占星学：性与爱的能量和谐

Psychological  
Reading

心 · 阅读

书名：人际占星学：性与爱的能量和谐

著者：[美] 史蒂芬·阿若优

译者：狄雯韵 张悦

史蒂芬·阿若优（Stephen Arroyo），天秤座作家、占星师，侧重心理占星，其理论以古老的地、水、火、风四元素为基础，强调太阳系的能量对个体的影响。阿若优曾获得英国占星学会占星奖、加拿大占星兄弟会国际太阳奖、美国占星代表大会雷古勒斯奖。

他在中国出版的占星书《生命的轨迹》、《生命四元素》广受好评。



《人际占星学：性与爱的能量和谐》

《人际占星学——性与爱的能量和谐》是一本讲述占星能量语言的书。在阿若优看来，当今社会已有许多人与生命和爱中最基本的元素失去了联系，构建宇宙万物的基础——极性法则遭到了破坏。最可怕的表现就是男人不再是男人，女人不再是女人，男女不再相爱。而占星学，对帮助人们重新理解这个极性法则很重要。

在关系中，有两个极性组合很重要：太阳—月亮；金星—火星。

男性的火星代表了他的男性自我；女性的金星代表了她的女性自我。

对于两性关系，这本书会在以下方面启发你：

为什么有这样的感觉？为什么这么想？为什么会有这样的需要？了解自己

才能了解对方。

你们之间哪一种能量交换最激烈？哪一种最为和谐？哪一种最为冲突？从各个层面了解两人的匹配度。

这段关系给我带来什么样的礼物？

在你的心理动力系统中，什么样的能量占据主要地位？这些力量相互是如何发生作用的？基本上，你自身的冲突，也会反应在你与他人的关系上。此时，观察两人的比较盘就很有用了。你可以看到，因另一个人的“闯入”，此人的某一能量是如何被激活的，也许是和风细雨，也许是狂涛巨浪，既有喜悦，也有痛苦，而这个痛苦无一例外都指向我们未愈合的旧伤。从这个角度来说，任何关系都是一个礼物。

# 发展心理学——人的毕生发展

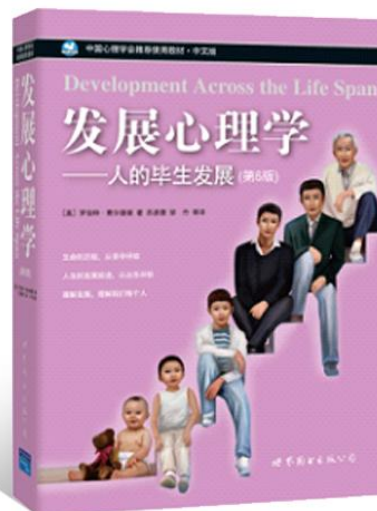
书名：发展心理学——人的毕生发展

著者：[美]罗伯特·费尔德曼

译者：苏彦捷 邹丹

本版的《发展心理学》在前一版的基础上，内容更加丰富翔实：从生到死，从孕育期胚胎的成形到老年期疾病的来袭。书中既有经典研究的介绍，又有最新研究成果的及时反映；既可以作为学生的课外补充读物，其深度与广度也足以充当课堂教材，能够为学生奠定较好的学科基础。

Psychological Reading 心理 · 阅读



《发展心理学——人的毕生发展》

《发展的多样性》、《从研究到实践》和《成为发展心理学知识的明智消费者》三个专栏，对于我们将心理学知识运用到生活中，非常有帮助。尤其《成为发展心理学知识的明智消费者》这个专栏，更是和我们每个人的生活密切相关。

### 卡特利亚，幼时的花伤—— 评《致命黑兰》



卡特利亚，幼时的花伤——评《致命黑兰》

片名：致命黑兰 Colombiana

导演：奥利维尔·米加顿编

剧：吕克·贝松 / 罗伯特·马克·卡

门主演：佐伊·索尔达娜 / 迈克

尔·瓦尔坦 / 马克斯·马蒂尼 / 詹

迪·莫拉 / 连尼·詹姆斯 / 山姆·道

格拉斯 / 克利夫·柯蒂斯 / 杰

西·博雷格 / 辛希亚·阿戴-罗宾森

制片国家/地区：法国

卡特利亚，是一种盛开在哥伦比亚的美丽兰花。

女孩儿卡特利亚的父母以此花为女儿命名，其中蕴含的爱意与祝福可想而知。

然而，一场意外的杀戮夺去了他们的性命，也毁掉了女孩儿本应鲜花般简单而快乐的未来。

十岁，本应是天真烂漫的年纪，卡特利亚却亲眼目睹了自己的父母被哥伦比亚毒品大王唐·路易斯残酷杀害。不仅如此，她自己更是被人威胁和追杀，历经万难才逃生到芝加哥，投奔了舅舅埃米利奥。

当满身伤痕的她终于安全地站在舅舅面前，面对舅舅悲伤的泪水和拥抱，



这个年幼的女孩儿没有我预想中的情绪崩溃和坚强坍塌，她的行为举止看起来甚至有些冷漠和疏离。

这种情感基调几乎蔓延在整部影片之中，从卡塔利亚要求舅舅训练自己成为一名杀手到终于手刃毒品大亨唐·路易斯，她的精明睿智、在危机面前的冷静果决，几乎让人忘记这个瘦弱的黑人女孩儿仅仅 25 岁，并且曾经历过巨大的童年创伤——如果不是她在爱情中表现出的拒绝。

她总是突然出现在男友家中，她与男友的相处总是格外匆忙。男友从不知道她会在某个夜晚到来，也从来无法得知她清晨醒来后的去向。当男友想要走进她的内心，当他说：“说说你的感受，你的一切，你对我的想法”时，她甚至显得有些仓皇。她只说“我时常感到孤独。”没有刻意煽情，却足够令人感到心疼。

就如她的杀人手法一般，每杀一个人，她都执拗地在受害者胸前留下一枚黑色的卡塔利亚，像是一个杀手签名，更象征着她对爱的怀念和绝望。

由始至终，除了目睹舅舅、姥姥惨死时愤怒的呜咽，几乎看不到卡塔利亚有任何情绪的表达。简单粗暴的杀人行为遮蔽了复杂细腻的情感。而她的情绪，似乎早已被远远抛在了逃离家乡的那个十岁的夏天。

但是，好在那幼时的创伤并未完全打碎这个年轻女孩儿对爱的憧憬。所以在男友问她“我离巢的小鸟什么时候回窝？”时，她答，“你开着窗户就知道了。”

似乎她已决意，带着幼时的伤痕，勇敢的去爱。（完，王洋/文）



**《心理悦读》编辑部**

策划统筹：吴和松

责 编：黄秀丽 王 洋

美 编：蔡 彬

团队支持：世界图书出版公司北京公司心理学图书编辑室

地 址：北京市东城区朝内大街137号

邮 编：100010

电 话：010-64015580 / 64014877

邮 箱：xlydzz@163.com

Q Q：1047082667

新浪微博：世界图书出版公司北京