

# 读书交流

何财民

《别和自己过不去》一看书名，便有一股想一口气将这本书看完的想法。于是便用了几天的时间，好好读了下这本书，让我感触颇深。这本书是李可欣写的，这本书从 88 个方面分析人可能存在的心理问题，这些心理问题是某些你所不能或者不愿意意识到的人生侧面的反应机制。它们囚禁了你，使你感到恐惧。它们实际上是虚假人生的雇佣军。你所有的信仰、感觉、思想、观念和恐惧都通过形形色色的行为表现出来。然而，这些普通的行为能够揭示出最不一般的动机。通过倾听自己行为的回音，你就减缓了反应机器的运行，从而帮助你深刻的理解自己。

在我们的生活中可能为这些事烦恼：我为什么总是干蠢事？我为什么如此偏执多疑？我为什么这样容易丧失信心？我为什么总是怀疑自己的能力？我为什么特别在意别人对我的看法？我为什么在平静的生活中也感到心力交瘁？

如果你正在因为这样的行为、习惯和想法的困扰而得不到你理想的生活，那么我建议你看看这本书。

一旦你认识并理解了自己人格中的某个方面，你就有能力摆脱桎梏来看自己了——将“真实的自我”同虚假外表进行对比。正是这种自觉想楔子一样插入你行为的机制中。一旦发现了真实的自己，罩在你身上的那层虚假的外壳就变得没有意义了，因为它惟一的目的就是防止你看见自我。

通过审视自己的各个方面，你逐渐除去虚假的外衣。每当一个反应分析曝光后，你就向真实的自我走近了一步，直到清除所有的屏障。当你逐渐感到真实的自我时，罩在外面的壳开始出现裂缝。然后整个外壳消融殆尽，一个无所畏惧、充满信心的真实自我最终显现出来。你会开始理解自己为什么这样做，这样思考或者这样感受。

对自己行为的全面理解使你达到了心理上的自觉。这也许并不足以将你从机械行动中立刻解脱出来。但是，你不舒适的感觉会在你的生命年龄中加上一个心理钝齿。即使你没有自觉地下决心去立刻改变这种行为，但对此类危害性行为的继续感知会最终导致变化。在任何情况下，打破行为反应的机械性后，你的生命就会进入一种新的感知水平。尽管你还有同样的行为反应，但它们已经不再是机械自动的了。你每次要自觉地决定去做出某种具体行为。即使最顽固的习惯行为也可以在慢慢消解，直到完全消失。当你的生活不再是机械运动的时候，你就开始看到真实的自我，你就开始了真正的生活。

本书中的 88 个案例就是让你能够获得一种内省能力——客观地看待自己。一旦你有了这种能力，你就能够停止生活中的各种机械行为。