

01.

自我觉察工作坊

Self-awareness workshop

导师：邓锦平

人最大的罪过莫过于不自我觉察

——
荣格

非

真

象

大

Part One

01.

生命故事

Part Two

02.

防卫模式

转移 (Displacement)

压抑 (Repression)

合理化 (Rationalization)

投射 (Projection)

自居 (identification)

歪曲 (Distortion)

固着 (Fixation)

反向形成 (Reaction formation)

转移（Displacement）

又称为置换，是因为某事物引起的强烈情绪和冲动不能直接发泄到这个对象上去，就转向发泄到另外的对象上去，即找“替罪羊”。

例如：有的员工对上级的某些行为不满时，满肚子的委屈、恼火情绪不能向上级直接表达，就拿产品或同事甚至家人出气。

压抑（Repression）

指一些为社会道德所不容的，不被意识接受，超我所不允许的冲动和欲望，在不知不觉中被抑制到无意识之中，使自己不能意识到其存在。这是最基本的心理防御机制。

例如：有的人在面临重大事件时会生病（如感冒发烧），这种病的原因并不来自外部，而是来自潜意识中逃避面对困难的勇气，因为生病可以不用面对事件本身，还可博取他人的同情。而这种动机往往自己意识不到。

合理化（Rationalization）

又称文饰作用。指用一种通过似乎有理的解释或实际上站不住脚的理由来为其难以接受的情感、行为或动机辩护，以使其可接受。它有两种表现：一是酸葡萄心理，即把得不到的东西说成是不好的：

例如：有些员工没被评为优秀员工，就说当优秀员工其实挺累的。

二是甜柠檬心理，即把已经接受了的不好的东西说成是好的：

例如：有些员工面对绩效考核不过关时，说只要领导不让走人就行了。

这两者均是掩盖其错误或失败，以保持内心的安宁。

歪曲（Distortion）

指把外界事实加以曲解变化，以符合内心的需要。

例如：有的员工几次业务谈判失败，明明是沟通水平低，但却不承认，坚持认为自己的沟通是没问题的，是客户难缠、不识货。

投射（Projection）

投射是一种心理防卫机制，是指一个人将自己的想法、动机、欲望或感觉加诸于他人，而不承认那些是自己的。

自居（identification）

指模仿或把他人（一般是自己敬爱和尊崇的人）之长归为己有，当作自己的优点，从而排解焦虑。

例如：有的员工各方面平平，但其朋友或亲人是名人或干部，他便会常在人前夸耀这些人，以抬高自己。

固着（Fixation）

指心理发展未达到应有成熟程度，固着于自己相信的事实、自己认为的真相、偏见、假设和想要的结果。

反向形成 (Reaction formation)

把潜意识中不能被接受的欲望和冲动转化为意识之中的相反行为。

例如：有的学生对某位异性同学有好感，但却在他或她面前表现得若无其事非常冷漠。

- 理解你的自我意识障碍
- 理解你的思维盲点障碍
- 理解你和其他人的“头脑蓝图”
与谦逊性

理解你的自我意识障碍

- 我说的“自我意识障碍”是指你潜意识里的防卫机制，它使你难以接受自己的错误和弱点。你有一些根植于内心最深处的需求和恐惧，例如需要被爱，害怕失去别人的爱；需要生存，害怕死亡；需要让自己有存在感，害怕自己无足轻重。这些需求都源自你大脑里的一些原始部分，如杏仁体。这些原始部分都是大脑颞叶里的构造，负责处理情绪。因为你大脑的这些区域是你感知不到的，所以你几乎不可能理解它们需要什么，它们如何控制你。这些区域会简单化地处理事物，做出本能的反应。这些区域渴望赞誉，把批评视为一种攻击，尽管大脑更高级的部分能够理解到建设性的批评对你有利。这些区域使你产生抵触心理，尤其是在涉及对你的评价的时候。
- 更高级的意识源于你的大脑皮层，更具体地说是在叫作“前额皮层”的部分。这是你的大脑里最具有人类特征的部分。相对于大脑的其余部分，人类的前额皮层比大多数其他物种的大。你会通过这一部分清醒地感知到自己在做决策（称为大脑的“执行功能”），以及对逻辑和推理的应用。

理解你的思维盲点障碍

- 除了自我意识障碍之外，你（以及其他所有人）还有思维盲点，即你的思维方式有时会阻碍你准确看待事物。就像人类的辨音辨色能力有差异一样，我们认知和理解事物的能力也有差异。我们以自己的方式看待事物。例如，一些人就是能看到大图景但看不到小细节，另一些人就是能看到小细节但看不到大图景；一些人习惯线性思维，另一些人习惯发散思维，等等。
- 所以很自然，人们无法理解自己看不到的东西。没有识别规律和综合分析能力的人，不知道识别规律和综合分析是怎么回事，就像一个色盲不知道能辨色是怎么回事一样。与人类身体功能的差异相比，人类大脑功能的差异要不明显得多。色盲最终会发现自己是色盲，但大多数人从来无法知道，也不明白，为什么说他们的思维方式会导致他们看不到一些东西。让事情变得更困难的是，尽管人都有思维盲点，我们不愿意承认这个事实。当你指出某个人的心理弱点时，对方的反应通常像你指出他的身体缺陷一样，感到不舒服。

理解你的思维盲点障碍

- 如果你跟大多数人一样，那么你就不会明白其他人看待事物的方式，也不善于探求其他人的想法，因为你一心只想着告诉对方自己认为正确的想法。换句话说，你是一个头脑封闭的人，有太多先入之见。头脑封闭的代价极为高昂：当其他人向你展示各种美妙的可能性和可怕的威胁时，你会视而不见；当其他人提出可能是建设性甚至能救命的批评时，你也不能领会。
- 这两大障碍造成的最终结果是，出现意见分歧的各方通常始终坚信自己是对的，而且往往以彼此恼怒告终。这是不理性的，也会导致人们无法做出最优决策。归根结底，当两个人得出相反的结论时，必有一个是错的。你难道不应该试图确认那个错的人不是你吗？
- 这种无法从其他人的想法中获益的现象，不只出现在产生分歧的时候，当人们遇到难解的问题时也会出现。大多数人在试图弄明白某件事时总是在自己的脑子里打转，而不是参考所有他们能得到的好想法。结果是他们不断地跑向自己看到的東西，不断地在自己的盲点上撞墙，直至失败迫使他们适应和进化。

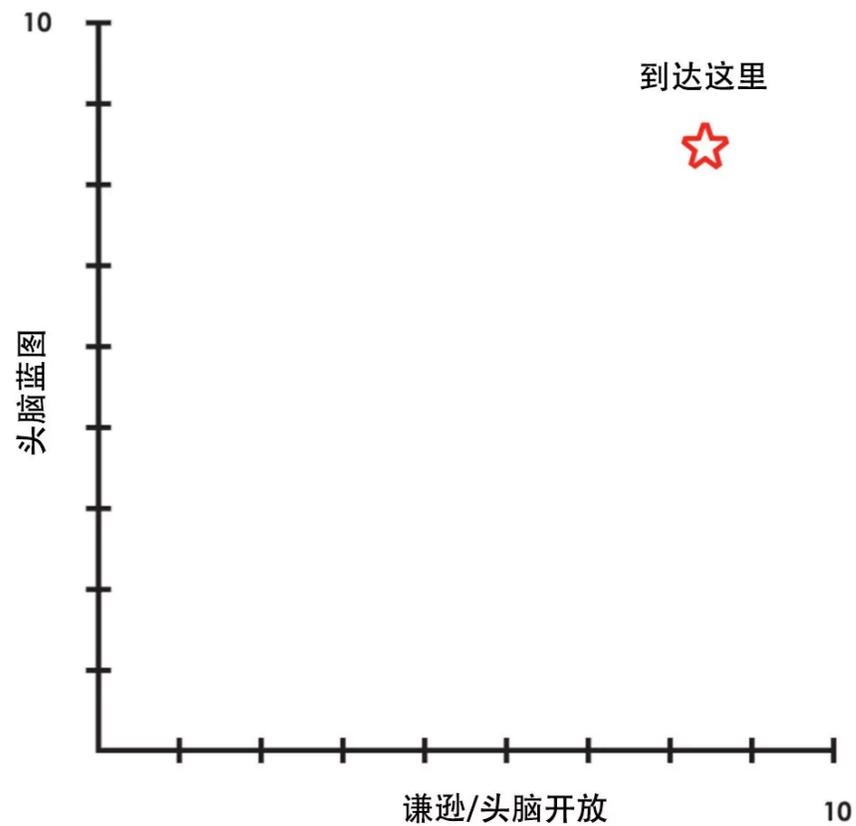
理解你的思维盲点障碍

- 那些适应和进化的人多通过三种方式：（1）训练自己的头脑以反直觉的方式思考（例如有创造力的人通过自律和练习变得更有条理）；（2）利用辅助机制（例如程序化的提醒器）；（3）在自己的短板上，依靠擅长者的帮助。
- 思维的差异不一定具有破坏性，也可能产生相辅相成的效果。例如，有创造力的人通常持发散思维，这可能导致他们做事不太可靠，而线性思维者往往更可靠；一些人更情绪化，另一些人更理性，等等。在任何复杂的项目中，若缺少拥有互补性能力者的帮助，任何人都无法成功。
- 亚里士多德把悲剧定义为，人的致命缺陷导致的可怕结果。而假如人能弥补缺陷的话，这本可带来美好的结果。在我看来，自我意识和思维盲点这两大障碍就是人的致命缺陷，导致聪颖勤奋的人无法发挥自身的全部潜力。

理解你和其他人的“头脑蓝图”与谦逊性

- 有的人很擅长自己把问题和解决办法搞明白，这样的人拥有良好的“头脑蓝图”。也许他们通过学习掌握了这种能力，也许他们天生就极富常识。无论是哪种情况，相较于他人，他们更多地可以自己找到答案。同时，还有一些人比其他人更谦逊，头脑更开放。
- 如果谦逊能引导你找到比自己能想到的更好的解决办法的话，就可以说谦逊比拥有良好的“头脑蓝图”价值更大。既头脑开放又拥有良好“头脑蓝图”的人是最强大的。为了说明这个简单的概念，我们可以画一个坐标系，Y轴代表一个人的“头脑蓝图”（换句话说就是这个人所知道的），X轴代表一个人谦逊和头脑开放的程度，分数从1到10，如下图所示。

理解你和其他人的“头脑蓝图”与谦逊性



理解你和其他人的“头脑蓝图”与谦逊性

- 所有人一开始都位于左下方，“头脑蓝图”不好，头脑也不开放，而大多数人一生都会悲剧性地、顽固地留在那个位置。你可以沿着Y轴进步（通过学习如何更好地做事），也可以沿着代表头脑开放的X轴进步。这两种方式都能帮你更好地认识到如何解决问题。如果你的“头脑蓝图”好而头脑不够开放，这也不错，但不能说太好，你仍将错过很多有价值的东西。类似地，如果你头脑很开放而“头脑蓝图”不好，你或许将难以选择正确的人来请教，难以选择正确的观点来借鉴。既有良好的“头脑蓝图”又有开放的头脑的人，总是可以击败不是两者皆有的人。
- 现在花点时间来想想你应该如何才更有效。你觉得自己处在这个坐标系的什么位置？也问问别人他们觉得你在什么位置。
- 一旦你明白自己的短板在哪里，并变得头脑开放从而可以得到其他人的帮助，你将会发现，你几乎没有实现不了的东西。很多人多数时间都无法成功做到这一点。之后我会分析为什么并如何解决。

我们与生俱来的一些特质，取决于如何实践，可能帮助我们，也可能伤害我们

大多数的特质都像是一把双刃剑，可以带来好处和坏处。这一特质越极端，可能产生的好结果或坏结果就会越极端。比方说，一个富有创造力、以目标为导向、擅长于构思新想法的人可能会忽视日常生活的细节，但其实这是很重要的，他可能太过注重追求长期目标，而不屑于注重生活细节的人。同样，一个以任务为导向、注重细节的人可能会不重视创造力、甚至会以效率为由遏制创造力。这两个人或许能组成一支很棒的团队，但也可能在实现互补上存在困难，因为他们的思维方式使彼此很难看到对方思维方式的價值。

兴
博
盛
大

Part Three

03.

防卫与成长

两个脑争夺控制权

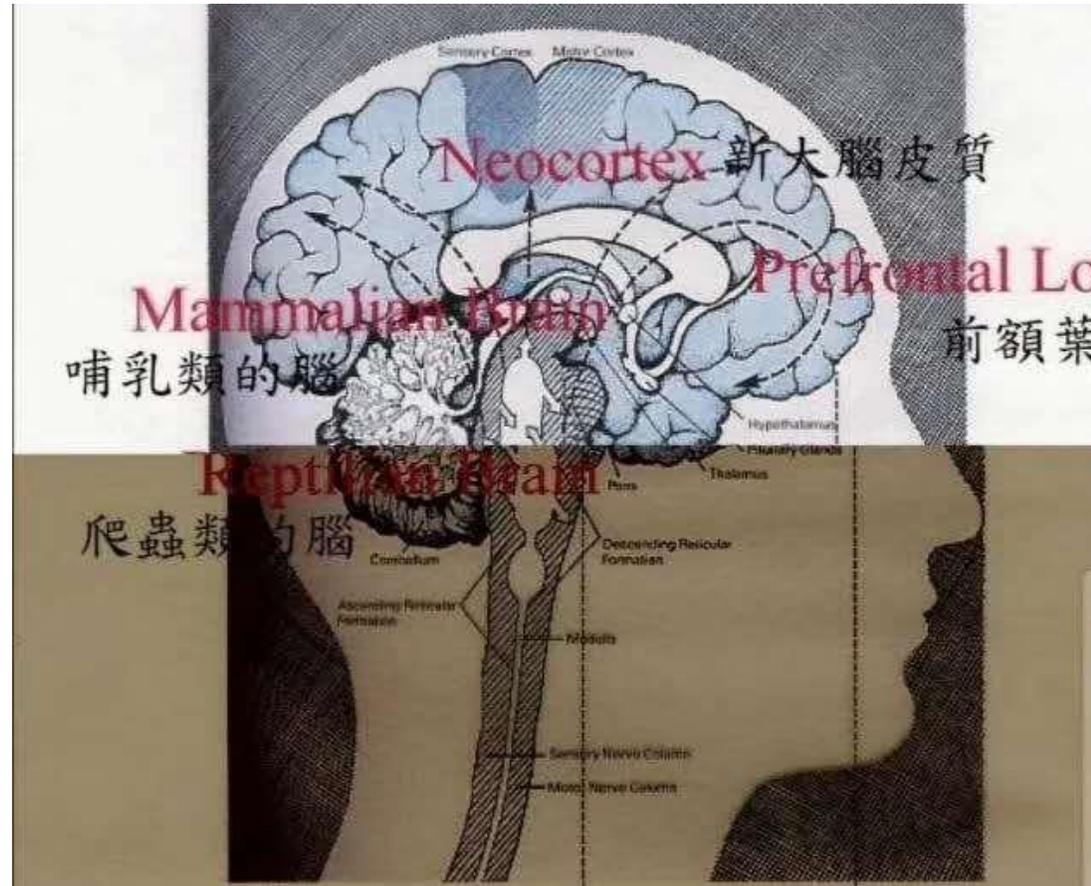
“两个你”在争夺对你的控制权

- 这就像化身博士，一会儿是杰基尔博士，一会儿是海德先生一样，只不过较高层次的你意识不到较低层次的你。这一冲突是普遍存在的。如果你足够仔细地观察，你确实能看到人脑两个不同部分争吵的情况。例如，当一个人“对自己感到愤怒”时，他的前额皮层在和杏仁体（或者大脑其他较低层次的部分）争吵。当一个人问“我怎么放任自己把这一整块蛋糕都吃了”时，答案是：“因为较低层次的你战胜了深思熟虑的较高层次的你。”一旦你理解了“有逻辑和有意识的你”与“情绪化和潜意识的你”是如何交战的，你就可以设想，你的“两个你”是如何同也有“两个自我”的其他人打交道的。那就是一团糟。较低层次的自我就像斗犬，始终保持战斗意识，而较高层次的自我则想把事情搞明白。这很容易让人困惑，因为不管是你还是你打交道的人，通常根本就不知道自己大脑里有这些较低层次的“野兽”，更不用说这些“野兽”在试图绑架所有人的行为了。

“两个你” 在争夺对你的控制权

- 我们来看看当有人和你意见不同并要求你解释你的想法时，会发生什么。因为你的大脑构造让你把这样的做法视为攻击，所以你会变得愤怒，尽管你更合理的反应应该是对另一方的观点产生兴趣，尤其是当这些观点明智的时候。当你试图解释自己的行为时，这些解释令人无法理解。这是因为，在你愤怒时，是较低层次的你试图通过较高层次的你说话，深植于你内心的各种隐蔽动因在控制你，导致你无法理性地解释“你”的行为。
- 连最聪颖的人通常也会表现出这样的行为，这很令人遗憾。要有效行事，你就绝不能允许“想要自己正确”的需求压倒“找出真相”的需求。如果你对自己掌握的知识 and 擅长的事情过于骄傲，你学到的东西就会变少，决策质量就会变低，也将难以充分发挥自己的潜力。

大象真北



高能脑

心理学家进行的大量测试表明，
多数人在多数时间里受到较低层次大脑的控制，而他们还不自知。

桥水基金创始人：瑞·达利欧

北
博
盛
大

除非你能将无意识的模式意识化，
否则，
这些无意识的模式会一直躲在暗处左右着你，
直到有一天，
你会说，这就是“命”。

卡尔·荣格

“这个世界上所有的问题都是思维的问题。很多人以为自己在思考，其实只不过是重新排列组合他们先入为主的偏见而已。”

量子物理学家戴维·玻姆 (David Bohm)

心理韧性

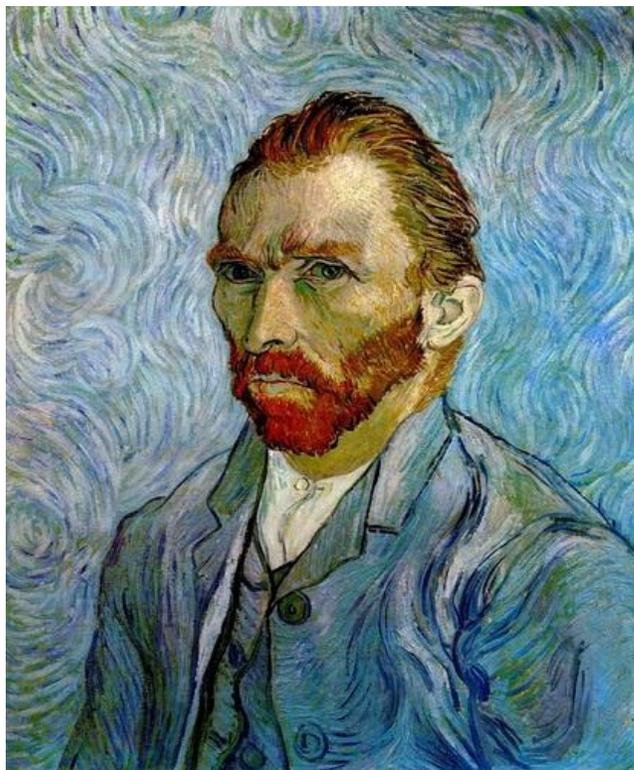
- ① 复原力
- ② 抗逆力
- ③ 创伤后成长：

由于逆境和其他挑战而经历的积极心理变化和心理功能的提升称之为PTG (Post-traumatic Grwth, 创伤后的成长)，以区别于PTSD (Post-traumatic stress disorder, 创伤后应激障碍)。很多人在受创之后，并不一定会产生挫折，打击也有可能让一个人变得更坚强。这个现象称之为创伤后成长与发展—PTGD (Post-traumatic growth and development)——不仅包括恢复“正常”，还包括将逆境作为通向成长和获益的途经或者机遇。

白熊效应

1987年哈佛大学著名心理学教授丹尼尔·魏格纳 (Daniel Wagner) 做了一个实验, 要求参与者尝试想象一只白色的北极熊, 然后再让受试者忘掉它, 结果人们的思维出现强烈反弹, 脑海中北极熊的形象越加鲜明, 根本忘不掉。

魏格纳教授以此为基础通过一系列后续实验证明, 用逃避、压抑的方式去控制疼痛、创伤和困扰都会导致这些症状以更负面的方式回归。



不要忘记，那些细微的情绪是我们人生航船的伟大船长，我们无意识地服从它们。

—— 凡·高

呈现脆弱：

呈现脆弱是指在自我觉察的背景下，诚实的面对自己时（诚意正心），将自己在某个情境中的不良意图，不善的心念以及基于“我执”、无明或自以为是的思维与行为模式敞开心扉与人分享的过程。

回顾已经明确的人生重要转折点，回答下列问题：

- 是否有某种**重复的模式**？如果有，是什么？
- 在这些重大时刻所发生的二三个**主题**是什么？
- 能激发你的**梦想**是什么？
- 所有这些事件显示出你**最关注**的是什么？
- 你所秉承的理念赋予你的生活和工作怎样的**意义和目标**？

探索个人生命故事

把你的人生看作一本书，
梳理个人生命故事的纲要

详细描述你生命中的几个
重要人物

总结当下困住你的压力源、
问题和挑战

总结出自己的人生主题

详细回忆八个关键事件：

高峰体验 · 低谷体验 · 转折点 · 最早的记忆 · 重要的童年记忆 · 重要的青春期记忆 · 重要的成年期记忆 · 其他重要记忆

拟写未来脚本，设想生命故事的
未来

了解自己的基本信念与价值观

北大真像

Part Fore

04.

冰山模型

北真象大



两个人的对话
就是两座冰山的相遇



THANK YOU
SEE YOU NEXT TIME

