

## 梦境的力量

很多人都会做梦,但你认真分析过你的梦吗?了解自己最直接的方法,就可以从梦境入手。

瑞士心理学家荣格曾提出一个词叫“无意识”,指的是我们头脑中装着的某种东西。如果将“意识”比作露出水面的冰山尖端,“无意识”就像水下的冰山,大部分是看不见的,但它却占据了大部分的体积。

“无意识”能够制造意象,然后意象组成了我们的梦境。醒来后把梦中的每个意象都写下来,比如人物、场景、颜色、声音,针对梦里的意象进行联想,然后你可以问问自己:我对这个意象有什么感受?你的梦就可以借助这些意象来指代内心的某件事。

## 观察自我外在

如果梦境是从内在入手,我们还可以通过一些更加生活化的外在表现来观察自己。

以睡觉来说,有人喜欢绝对黑暗,一点儿光都不能有,有人却喜欢开着灯睡觉,有人睡觉喜欢盖很厚的棉被才踏实,有人会蜷成一团或者抱着抱枕才能安然入睡,有人倒头就睡得四仰八叉——这是最令人羡慕的一种睡姿,只有内心有着绝对安全感的人才会睡成这样。

正如人格的多面性,每个人的生活习惯都不一样,一千个人就有一千个样子,这些生活习惯可以让人从各种角度出发去思考自己的内心,寻找真正的自我。

## 写一些文字

很多人看到“写”就会退缩,其实这里所说的不是需要完整构思和文笔优美的写作,而是自由书写,这是一种写作疗法,用来认识和疗愈自我的手段。

自由书写就是记录下自由联想的内容。自由联想是弗洛伊德在治疗中使用的一种方法,弗洛伊德让他的治疗对象说出自由联想的内容然后与之对话。简单来说就是无论你想到什么,都可以让它在你的脑海中呈现,哪怕是一些破碎的、奇怪的感受,不需要进行任何筛选。自由书写的精髓是自发和诚实,要快速而不加评判地记录自由联想的内容,想到什么写什么,就像擦拭心灵镜面的工作,帮助我们擦拭掉虚假自我和真实自我之间的模糊,呈现出自我的真相。

建议每天可以书写15~20分钟,感觉好要写,感觉不好也要写,无论如何都要亲自动笔去写。通过每天的“写”,你能看到真实丰富的自我,从而进一步深入全面了解“我是谁”。

“如何让自己活得更更有安全感?如何让自己内心平静?……”在浮躁的现实生活中,我们负重前行,很少能抬起头来看看四周的风景;生活在人群里,我们总是过多关注别人的看法,却很少关注自己的内心……长此以往,强烈却无法解释的不安全感、孤独感和浮躁就会在心里滋生。

在心理学范畴,人们回归内心平静的过程,通常也是认识真实自我的过程。一旦踏上探索自我的旅程,就会感受到真实自我的力量,安全感也会逐渐产生——明白自己拥有独特的价值观和生活方式,不必努力变得与其他人一样,因为做自己才能真正脚踏实地地活着,完全了解自己、发展固有才能才是贯穿一生的任务。那么,如何才能正确认识自我呢?

郑报全媒体记者 叶霖

# 如何认识真实的自我

## 观察你爱的人

通过观察自己会爱上什么样的人,我们可以更好地了解自己。一般来说,童年的关系模式都会在成年后的亲密关系中重现,尤其是那些你对其有着强烈感觉的人,以及你最在乎的关系。重要的亲密关系是我们接近内在世界非常好的渠道,可以抓住机会,在关系的镜子前审视自己,理解自己,并引导自己走向好的转变。

## 倾听他人的评价

他人对我们的看法和意见也是提高认识自我的重要部分。

但这并不是一件容易的事情,因为人们十分抗拒“不好听的话”,而且外人的评价无可避免地会带入自己的主观判断。所以,为了从外界获得真诚有效(相对而言)的反馈,你要选择对的反馈对象——避免那些对你有强烈情绪反应的人,比如嫉妒你的同事和抱怨不休的前任,或者对你有着很深感情的亲人。

另外,不要小看那些和我们并不十分熟悉的人,他们常常能给出准确、客观的评价。一项研究显示,让亲近的人和普通的熟人分别对同一个人在约70种人格特质上进行打分,结果两组人的答案高度重合,且结果都非常准确。

## 了解家庭的故事

在心理学中,家庭治疗理论强调家庭是一个组织起来的系统,很多家族的强迫性重复会导致家人相似的性格、命运,而对孩子最有影响的,是父母尚未实现的愿望。

你可以尝试询问父母的历史,挖掘父母甚至祖父母身上的故事,知道自己家族的来历和故事,这样我们就对自身有着更深层次的认识——那些创伤和执着的欲望究竟从何而来。

很多艺术家都会执迷于讲述故乡故事,比如导演贾樟柯,他的电影中就有很多关于山西的故事,其实他们都是在和故乡的对话中慢慢探索和拼凑自我的画像。

