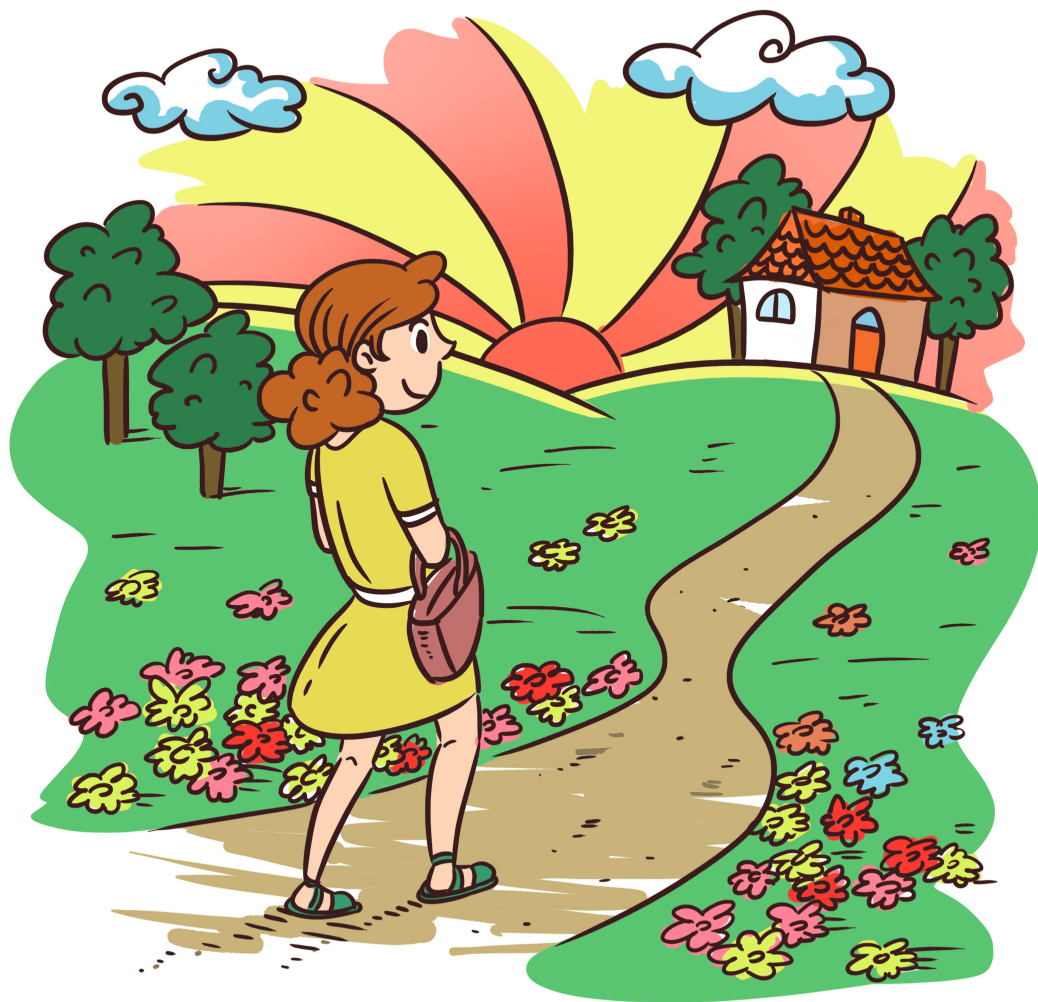


行走心灵地图上

——韦志中心理专栏

撰文 韦志中 郑柳华 绘图 小四



你的心灵疆域有多大？

我的爷爷奶奶一辈子没有离开过出生的那个城市，美丽中国只出现在他们的想象中，地球是一个大家庭更只是一个概念。

由于每个人的工作、经历的不同，身体

所到过的地方都不尽相同。如果按照地理疆域来区别，我的地理疆域到目前为止，都已经是我爷爷奶奶的好多倍了。可是在心灵疆域方面，我和我的爷爷奶奶相比，可能需要反过来计算才可以。

我的焦虑分数大过他们好多倍，对生活的坦然远远低于他们，在心胸豁达方面

更是望尘莫及。我们可能会找出好多原因和理由，但无论怎样都不得不承认，每一个人的心理疆域差距很大，这种差距背后就是幸福的差距。

我们需要做一些事情，来扩大自己的心理疆域。

“心有多大，舞台就有多大”，我们的一生都在追求着各种各样的目标：金钱、名誉、地位，抑或理想、事业、婚姻……小时候我们拥有大大的梦想，小小的力量，我们坚信全世界都是围着我们转的，只要我们想，只要我们努力我们就可以改变世界。如果心理也有疆域的话，那时候我们的心理疆域可不止九百六十万平方公里而已。

长大了，有人在不断地收复失地，扩大自己的领土；有人在节节后退，固守自己眼前的一方领地，安于稳定、没有风险的生活，心理的疆域不断出让，却浑然不觉。

心灵疆域与人生规划

有一次，我带自己5岁的小女儿去动物园玩。我坐在公园的亭子里，女儿自己跑到几米远的湖边喂鸭子去了，看着她欢快地跟着鸭子跑前跑后，我的心情也愉悦起来。养鸭子的湖边有栏杆，我就放心地让女儿自己跑着玩去，我也乐得安静。正思索着，突然一声中年男子的大喝：“回来！”声音严厉洪亮，我不由得打了个激灵。转头看到我身边不远处也坐了一个跟我差不多年龄的爸爸，刚才是他在叫他跑出十来步远也想去喂鸭子的儿子回来，他儿子十岁左右，有点怯生生的样子。听见老爸的大喝，赶紧跑回到爸爸身边，安静地坐下来，眼睛却还是依依不舍地盯着湖的方向，羡慕地看着我的女儿。

我摇摇头，继续闭目养神，偶尔抬眼看看女儿的方向，知道她在就安心下来。过了几分钟，有一声严厉吓人的大喝：“回

来！淹死你！”原来小孩子没有记性，趁老爸不注意，又往鸭子的方向跑去了，这一次快跑到湖边了，再次被老爸发现，喝得更严厉、更大声。我的女儿也吓了一跳，颠颠地跑回来，扑进我的怀里，偷偷拿眼看旁边的叔叔。

我看着眼前这个一米八多的壮实的大男人，再看看自己，看看他怯生生的已经十岁大的儿子，再看看怀里这个无忧无虑的小女孩，突然很感慨。论块头，他打我不在话下；论安全，他的儿子已经到了基本懂事、能分清危险的年龄；论危险，他的儿子不过就离他几米远……但是他依然不放心，他怀着恐惧将危险的信号不断地传达给儿子，直到儿子敢踏出的距离也越来越短。他的心理疆域是非常小的，小到只能允许儿子离开





他几步，小到他自己不敢冒任何险。当然，我也可以预料，他的人生将会更稳妥安全，而同时，也会缺少很多乐趣和新鲜感。

每一个动物或者人，时刻都在尽力保持着两种生存空间：物理空间和心理空间。这种空间与外界的界限，也称作疆界。

相对有形的物理空间，我们每个人还需要一个看不见摸不到的心理空间，被一道无形的心理疆界环绕着。也就是说，我们的心灵和领土一样，也有一道疆界。这道疆界将我们自己与别人隔开，以保持自己的个性空间。心理疆界明确地定义出什么是我的、我应该对什么负责，也标明什么不是我的、我不应该对什么负责。心理疆界向我们展示，我自己在什么地方截止、他人从什么地方开始，从而给我们的“心理财产”一个明确的范围。

建立和维护自己的心理疆界，是成功人

生规划的第一步，正如克劳德和唐森博士在《心理疆界》一书中所言：“知道我拥有什么，应该对什么负责，赋予我自由。如果我知道我的院子从何处开始、在何处截止，我就可以在里面自由的活动。对我自己的生活负责任，让我有充分的选择余地。如果我不拥有自己的生活，我的选择就会非常有限。”

心理疆界划出了我们与别人间的界限。当心理疆界不明确时，一个人会把自己的想法、感觉、情绪、态度、行为等，和别人黏腻、依附在一起，分不清哪些东西是自己的，哪些东西是别人强加给自己的。心理疆域太小，会放弃原本属于自己的领域，不敢大胆地去追求，去选择。在自己划定的小圈子里打转久了，我们可能真会像井底之蛙一样，以为自己看到的天空，就是整个天空的全貌。

你的心有多大舞台就有多大

今天的中国，似乎每个人的怨气都特别大。80后抱怨：“我们80后，基本什么好事都没赶上：上小学的时候，大学不要钱；上大学了，小学又不要钱了。不能工作的时候，工作是分配的；该工作了，费死了劲才能找个饿不死的活儿。不能挣钱的时候，房子是分的；能挣钱的时候，拼命攒一年都不够买个卫生间。不让结婚的时候，姑娘是讲心的；让结婚的时候，姑娘是讲钱的……”

60后听了，不干了：“你们受的那点罪，哪赶得上我们？我们这一代，才真是什么坏事都赶上了：生下就挨饿，上学就停课，毕业就下乡，回城没着落，结婚老大难，生育只一个，中年又下岗，好容易盼着孩子毕业了，还找不着工作！”

看起来70后好像还不错，可没想到他们也是一肚子苦水：“90年刚刚工作就赶上了优化组合，21世纪还没完成原始积累又



赶上了啥都货币化。三十多了，中不溜秋，上不上、下不下，老的看不到你，还要熬日子；小的看你不顺眼，说你挡了他前进的路。70后是啥都看到了，啥都不算数。有经历、没资历；有心动、不敢动……”

总而言之，不管是60后、70后，还是80后，似乎都有足够的理由，把自己的不如意，归结到时代和环境上。却殊不知，其实是我们自己圈定了自己的活动范围，心不够大，所以世界在我们眼中也就限制重重，寸步难行。

新东方创始人俞敏洪说：在走向人生的目的地之前，先为自己设计一张人生地图十分重要。在地图上要把起点标出来，把目的地标出来，把到达目的地的路径标出来。还必须要有足够的心理准备应付意外情况发生，一旦原定的路径走不通，要知道如何确定新的路径。人生不仅仅是为了走向一

个结果，同样重要的是走向结果的路径选择。有人生的地图在手中，走在风中雨中你都不会迷失方向，你的一辈子就会比你想象的走得更远，到达的目的地更多，因此也就会有更多的精彩。

一部以新东方的创业史为蓝本的《中国合伙人》，让我们看到一个“土鳖”如何靠自己一步步的努力，靠朋友的支持，走出国门，走向了世界舞台。陈东青初入大学时最想去的地方是天安门，而对他来说拥有着良好的家庭出身和修养，有些遥不可及的孟晓骏告诉他，要想真正改变世界，改变身边的人，改变自己的命运，只有去一个地方——美国。他向孟晓骏发誓，他要成为一个让孟嫉妒的人，由此展开他的追梦之旅。

而我们也可以说，在他的整个创业路上，正是孟晓骏打开了他的视野，带他看到他看不到的世界。为他们的成功画一幅一

生地图的话，前面大半段的人生是孟晓骏领着成东青走过的：他带领成东青来到一片他不曾想到过的巨大的疆域面前，他们什么都没有，所以并不害怕失败，相反每一次成功都激起他们更大的斗志，展现在他们面前的也就是更大的世界。最终，“新梦想”成功上市，站在纽交所挥锤，让世界都看到了他们。

马云说他个头不高，但从小就喜欢打架，是个很调皮的孩子。小学不是重点小学，中学普通，大学也很普通。他曾经也很想到北大上学，但他的数学成绩已经差得不能再差。连续参加了三次高考，而且每次数学分数都有大幅提高，才摇摇晃晃进入了与北大相差甚远的杭州师范学院专科。由于同专业招生不满，他被调剂进入外语本科

专业，捡了个便宜。

到大学后他悬崖勒马了，变得非常刻苦，非常认真。他常常清晨跑到西湖边找老外“聊天”，几乎每天都一个人跑到宾馆门口跟老外“对话”，这样打下了坚实的外语基础。创办阿里巴巴之后，他可以轻松地到欧美向海外用户作演讲，水平丝毫不亚于普通话，这都得益于大学时代打下的底子。

此外，进入大学校园后他还将往日打架的劲头转到学生工作上，不仅顺利当选为学校学生会主席，还做了杭州市学联主席。对于一个二流高校学生来说，这几乎是个奇迹。

他并不聪明，还讨厌高科技的东西。说起他为什么不做大学老师来做阿里巴巴？他说：“我想证明一点，如果马云能成功，那么大家都能成功。这世界上每个人都是能成功的，只要你不断去努力。”

他说，创业者就是为一个梦想不放弃，不断努力的人。阿里巴巴经历了很多挫折，以后还会有很多，他永远接受这一点。

他说：“我们从18名员工到现在2500多名员工，这不是奇迹，这才刚刚开始。如果说马云可以，你也可以，因为这是很多人的梦想。”

不为自己的人生设限，因此人生拥有无数的可能。

作者简介

韦志中，国家心理督导师，本会团体心理咨询研究院院长，武汉大学现代心理学研究中心特约研究员，广州大学心理技术应用研究生班负责人，广州市韦志中心心理咨询工作室创办人。

(责编 桑新华)





心灵地图技术操作指南

1. 作一张人生地图，地图类似于子宫的形状，制作成挂起来的样式，大小可以根据当下对自己心理疆域范围的估计确定。可以制作成喷绘，也可以亲自动手画。
2. 心灵地图上必须包括的元素包括家（现在的家，要去的家）、墓地、诱惑、可能要经历的苦难等，还要留一些空白的地方。家的地方画上拄着拐杖的妈妈，代表恋爱的地方可以画上一棵山楂树，代表苦难的地可以画上万丈深渊等。
3. 你正走在人生的什么地方？在图上画出你的位置，用一个小人代替。
4. 每周一次，将心灵地图挂出来，可以在线路图上添加自己想要的内容。例如画上自己想去旅游的地方，工作上想达到的高度，未来的理想家庭等。每周仅添加其中一项内容，用不同颜色的笔标明。（注意：最好是添加一些近期能实现的目标，而切忌随手添加毫无意义的假大空的目标。）
5. 半年之后，看看你的心灵地图，够大吗？是否有一些你想实现的目标无法在地图中画下来了？非常好，在地图的旁边，按照你的估计，加上一块新的心灵地图。你可以在地图上写下更多的新目标：想出国，想到更大的公司工作，想要在当地小有名气。
6. 如此，至少坚持一年。记住，每当你觉得已有的心灵地图不够大的时候，就加上一张新的地图，制定新的目标，而目标的可行性是实施这个机会的关键。一年后，对比一下最初的心灵地图，相信你会惊喜的发现。
7. 将绘制心灵地图作为一个日常的活动坚持下来，不断扩大自己的心理疆域，就能获得更大的舞台。