

# 《皮格马利翁效应》

## 图书基本信息

书名：《皮格马利翁效应》

13位ISBN编号：9787111329169

10位ISBN编号：7111329163

出版时间：2011-1

出版社：机械工业

作者：朱瑟琳·乔塞尔森

页数：181

译者：高榕,温旻

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《皮格马利翁效应》

## 前言

“我发现了你，还是我创造了你？”这是人际关系的基本问题之一，在精神分析学家D.W.温尼科特（D.W.Winnicott）的洞察之中可以见到对这个问题的思考。但是，很少有人公开讨论或者私底下问过自己这个问题。发现与创造存在于所有的人际关系之中。他人所具有的特征，是从他们之前独特的关系中演化而来的，而我们被这些特征所吸引。然而，我们看到了他人身上的哪个特征，我们放大了他们身上的哪个特征，我们努力想要在他们身上植入哪个特征——这些全部都是创造的结果。我们无意识的涓涓细流汇聚在我们亲密的关系之中。在人们看来，生活中的其他人可能是被发现的，存在于已经形成的状态之中，正如他们经常被创造出来一样。随着自己的需要在别人宜人的精神土壤中生根，这些创造行为无意识地出现，而且这种愿望与实现愿望的巧合把人们联系在了一起。他人重要性的本质在于寻找表达的具体需要，而且这些需要往往与有意识感受和希望的东西不一致。因此，人们需要亲密的人来体现自己隐藏的一面，或者使亲密的人成为惩罚的力量，表明他们对“坏的”他人的愤怒和憎恨，并且与对方一起被锁在关系之中。关系是被创造的，而不是被发现的。心理分析理论提供了丰富的理解，帮助人们了解如何无意识地创造自己既需要又害怕的东西。但是，大多数治疗师还没有很好地理解这些过程。治疗师经常变得和病人一样，忽略在生活中创造与他人的关系时自己的角色，使得病人好像只是不幸“有”个冷漠的母亲或者“找了”一个缺乏爱心的伴侣。人际关系中的创造过程大部分是无意识的，很难被看到。结果，大多数关系理论家虽知其存在，却很少阐释这一过程是如何展开和显现的。这本书是用心理学术语解释人们创造彼此微妙的相互作用的一次努力。

我写就这本书的愿望来自三个源泉。一是我对多年来我所做的关系访问中所呈现的罗生门般的特点的迷恋。从两方面讲述的关系故事照亮人们之间流动的空间，在这个空间中关系被动态地创造和再创造。二是我对于把心理咨询中过渡性客体体验（transitional object experience）和投射认同（projective identification）这些概念介绍给大家的兴趣，以及它们在普通人类体验中作用的思考。这些已经在精神分析场景和越来越多的婴儿早期发展中得到了很好的理解，但在一般关系中却没有。因此，我用发展的观点看待这个相互构成彼此交织的世界的演化（Stolorow等人，2001）。三是我对临床案例研讨会（和回应发表了的案例报告）中的未经检验的客观性越来越没有了耐性。当治疗师描述病人生活中的人们时，常用确定性的措词，比如，“这个病人有一个自恋并且要求苛刻的母亲”，或者“这个病人的父亲是一个只关心自己又有控制欲的人”。“你的意思是，这个病人感受到她的母亲自恋并且要求苛刻，或者认为她的母亲自恋并且要求苛刻。”我总是带着牢骚纠正说。心理学家和治疗师太容易成为客观主义的谬误（objectivist fallacy）的牺牲品了，他们会相信人们对他们生活中他人描述的表面现象（这也越来越多地发生在叙述性的研究中）。然而，谨记互为主体的空间中创造的复杂性是更大的挑战。我怀着鼓励人们增强对这些复杂性的意识的目标，详述我们在生活中创造他人的过程。

# 《皮格马利翁效应》

## 内容概要

《皮格马利翁效应》内容简介：就像在古希腊神话中，皮格马利翁爱上了他亲手雕塑的加拉泰亚，每个人也在“创造”着生活中自我和他人角色。虽然，他人在我们看来就是他们本来的样子，是我们“发现”了他们，但是关系中包含着无意识的复杂心理过程，引导我们用自己构建的方式去感受他人。心理分析理论使得我们能够很好地理解人们如何无意识地创造其需要和恐惧，但大多数治疗师对此没有深刻的理解。治疗师经常变得和病人一样，忽略了在人际关系中创造他人时自己所扮演的角色，使得病人好像只是不幸“有”个冷漠的母亲，或者“找了”一个缺乏爱心的伴侣。其实，每个人都像一位导演，在舞台上将其他人塑造成某一个角色，而其他人也会将我们塑造成他们剧本当中的角色。

# 《皮格马利翁效应》

## 作者简介

朱瑟琳·乔塞尔森，著名心理学大师欧文·亚隆的得意门生，执业心理治疗师，密歇根大学临床心理学博士，哈佛教育研究生院访问学者，耶路撒冷希伯来大学富尔莱特法案基金心理学教授。

她的其他著作还有：《发现她自己：女性认同发展之路》(1987)。她还发表了很多关于青少年、女性和叙事的文章。

# 《皮格马利翁效应》

## 书籍目录

前言第一章 彼此创造第二章 在记忆中重塑对方第三章 你是我不能忍受的自己：唐娜和洛玻塔第四章 舞台上不许有感情：马克和琼第五章 “女儿就是女儿”：玛丽和拉维妮娜第六章 安全结：汤姆和凯茜第七章 皮格马利翁和加拉泰亚注释致谢参考文献译者后记

## 《皮格马利翁效应》

### 章节摘录

20岁那年，唐娜迷恋上了博特，他高中时曾经约会过洛玻塔。“不过我没让感情发展下去，因为他约会过我姐姐。”后来他生了很重的病，唐娜一直在身边照顾他。“他很难懂，也很自闭，我们只谈论文学和电影。他现在成了有名的作家，3年前写过一个短篇小说献给我，告诉我这些年来我对他有多么重要，他以前从没说起过。我以前不知道我对他很重要。我没有哥哥，他就像是我的哥哥。”然而，不仅如此。对唐娜来说，父母姐姐亲戚都跟她有或多或少的相似，而博特是第\_个跟她完全不同的人，是第一个以“外人”的身份跟她相处的人，尽管她仍然把他标记为“洛玻塔相关人等”。

唐娜第一个真正意义上的男友是马迪，他狂热地爱她。她享受那份浪漫的爱慕，却并不爱他。唐娜当时在纽约做着一份“不需要脑子的秘书工作”，并且卷入了女权运动。朋友伊冯娜鼓励她去上大学，还帮她了解如何争取奖学金。“20岁那年妙极了。我发现自己是有头脑的。老师让你自己思考，自己做功课，我喜欢那种方式。我喜欢学习，喜欢泡在图书馆。我干得不错，成了系里最好的学生。”

她的一位阿姨似乎替代了母亲的位置，会去宿舍看望她，带日用品给她，帮她做事。在对20岁的回忆中，唐娜很少谈到洛玻塔，虽然她在地图上把洛玻塔画得离自己最近。洛玻塔的确在那儿，不过是在唐娜身后。对唐娜来说，洛玻塔是个可以避世的安全港湾，虽说停泊在那儿，两人也有冲突的可能。

唐娜拼了命要去做自己，争取跟姐姐有所不同，她的女权理念和罗曼史见证了她的这一努力。她与某位教授关系暧昧。她跟女教师麦拉建立了亲密的友谊，还跟麦拉、洛玻塔合作了一本书。对于洛玻塔的参与，唐娜没说什么，好像洛玻塔可以理所当然地跟她同进同出。唐娜觉得，自己在这—人生阶段遇到的人，尊重她“建设自我”的努力，也支持她对于才学的追求。“他们是真的喜欢我这个人，在才学方面我也的确有所提高。”然而，她仍然有种疏离感，好像自己哪儿都不属于。回顾过去，除了某些闪光点，她只记得20~25岁是一段“可怕的时光”。

讲到25岁的时候，唐娜开始拿自己的人生跟洛玻塔作比较。“我一直在做自己想做的事，而她尽到了本分，25岁时她有了孩子。”

唐娜以洛玻塔为参照物，来构筑自己的身份特征：她是自由的；洛玻塔则被束缚。唐娜的感情生活被麦拉这个密友主导。“她很大女人，她让我着迷。我爱她，仰慕她。我想我们相爱了很长时间。她觉得我很棒很聪明，所以才可以走这么远。她，还有另外一个教授，真的给了我勇气，让我试着去做些事情，去读研究生。”

“麦拉跟我母亲刚好相反。她会说‘你真聪明’，然后给我奖学金；或者‘你真聪明’，然后给我打个高分。”唐娜跟麦拉有过一次性经历。“那次真的把我们的关系搞砸了。我发现自己不是同性恋，我不知道自己那样做是否只是为了让她高兴，我再没试过。那次之后我们的感情留下了伤疤。我们都不敢去讨论这个问题。之后她离开了美国几年，后来才告诉我，她当时一直爱着我，而我跟她说我做不来时，真的伤了她。”

25岁以后，唐娜还跟谢尔曼有过一段感情。他“让我觉得自己更像个女人了。他崇拜我，爱我。我觉得自己年轻了好多，人也漂亮了。而我可以爱他这件事，也让他感觉良好。他很迷人很英俊，这让我很得意，可惜他是个酒鬼。他到现在还想着我，他说过我是他的最爱。他虽然不能让我真正尊重他，但的确让我自信了不少”。唐娜跟查尔斯——她的另一个教授，也有过一段感情。“我跟他发生过关系，但那不重要，重要的是精神层面的东西。我们两个的脑电波很合拍。”

这些人，在唐娜说来，都是真的喜欢她，也能帮她增长才识，可她仍然感觉疏离。“我的朋友全是我的老师。我会参加他们的聚会，但我不是老师，不属于那个世界。我不知道自己是谁，我始终有这样的感觉。”

.....

# 《皮格马利翁效应》

## 媒体关注与评论

惊人的洞察力和同情心！这本见解深刻、引人入胜的书不可不读，尤其是对于那些想要了解人如何在关系中创造出自己的现实的读者。清晰的条理，令人回味的语言，细致的分析与案例研究，展示出人们彼此构建的动态过程。读完后，治疗师对来访者的看待，人们对自己的关系的看待，都会产生新的启发。——欧文·亚隆 美国团体心理治疗的权威、精神医学大师、存在主义治疗三大代表人物之一

人类以心理活动构建周遭的人际世界，作者无疑抓住了这些心理活动的瞬间。没有哪位心理学家能够这样精确地描述出我们如何在人际互动中认识自我，又是如何在发现和创造的过程中扮演了自己的角色。无论爱人、女儿还是朋友，都是我们把自己和其他人带进了一种关系当中。在本书中，作者将她的重要研究扩展到识别人际关系中未曾预期的层面。——特里·阿普特 博士 剑桥大学社会心理学家，著有《妹妹结》（The Sister Knot）

本书中关于人际关系中的无意识过程给予了清晰有力的描述，非常有价值，无论对于治疗师、来访者，还是任何热衷于探究人类思维是怎样在人际互动中彼此创造的心理爱好者，都是这样。作者向我们指出：我们的原生家庭、当前的人际关系、他人留给自己的印象、自己留给他人的印象，是怎样复杂地影响着我们的情绪反应。——安妮·罗杰斯 博士

# 《皮格马利翁效应》

## 编辑推荐

惊人的洞察力和同情心！《皮格马利翁效应》这本见解深刻、引人入胜的书不可不读，尤其是对于那些想要了解人如何在关系中创造出自己的现实的读者。清晰的条理，令人回味的语言，细致的分析与案例研究，展示出人们彼此构建的动态过程。读完后，治疗师对来访者的看待，人们对自己的关系的看待，都会产生新的启发。



## 《皮格马利翁效应》

### 精彩短评

- 1、非常棒的心理学书籍，心理咨询师必看，其他人也建议看，了解自己生活中真实的自己、他人，以及我们在生活中如何构建他人自己的，又是如何演绎这些构建的。
  - 2、上周刚向一个朋友承认了错误。自己有意地企图纠正和改变她的某些习惯来塑造成自己心目中的"她"。其实，她就是她。
  - 3、乔塞尔森的书以前读过，但都因翻译的不和本人口味（本人水平有限嘛），读起来有些艰难。所以这本还没敢读。期待着
  - 4、书很好正在读学习中
  - 5、代人买的，专业人士才看的书
  - 6、在生活中，你的行为也许改变了别人的看法，别人的行为可能改变了你的想法。也有可能，你们两个人在对某一件事的想法上有所偏见，都带有个人的色彩。所以客观的去看待事物是必须的，你的想法，你的世界观，你的价值观和别人都不一样，你在影响别人的同时也在改变自己，你有时需要站在别人的角度考虑问题，分析问题，这样才能更好的解决问题.....
  - 7、感觉这个很深刻的解析了《乱世佳人》中女主人的感情变化，我们一直喜欢追求的那个人可能真的不一定我们真的喜欢。
  - 8、给老板买的，据说比较难
  - 9、到底是我发现了你，还是我创作了你？
  - 10、重新让人审视自己一本的好书 不要认为自己看到的一切都是真实存在的
  - 11、评价这本书的人真少。。。。
- 这本书看的我飘渺了.....
- 12、一直想看此书，今天终于有机会一睹。
  - 13、非常有意思。
  - 14、真希望所有人都能读一下这部书，那些让我们喜欢或讨厌的人和事，到底是其原本就那样还只是我们自己想让他们变成那个样子？
  - 15、书还行，就是字好小，看得眼睛好累，好像当当网的图书字都是好小的
  - 16、超级好。让我自然地把精神分析和叙事结合在一起，重新思考了咨访关系，还调戏了下同学
  - 17、好书 值得一读
  - 18、文章通俗易懂！理论和实际相结合！才发觉原来人们的心理是这样构建的！发人深省！很好看！收本的质量也不错！
  - 19、书虽然还没看，但是大概的翻阅了一下，受益匪浅。如果心理学爱好者，或者是对生活没有信心的人，可以看看，会给你带来一些帮助~
  - 20、瞄了很久了，降价就收了吧
  - 21、看看这本书吧，绝对有益
  - 22、与《爱的艺术》对照阅读。
  - 23、一位老师推荐的，本来只想借来一度，最后还是收藏了，值得！
  - 24、做故事看还是挺好看的，也确实有点启发
  - 25、书挺好的 很实用 关键是哈佛要求的经典啊
  - 26、还没看 希望内容会有帮助
  - 27、古语说，当我们真的需要一位老师的时候，老师就会出现。同时，当我们真的需要情人、朋友或者劲敌时，他们也会一一出现。当我们初次遇到一个人时，我们互相搜寻最微妙的线索，看对方是否能胜任我们剧本中的某个角色（此过程通常是无意识的），同时对方也在做相同的事情。
- 28、书很好，孩子很喜欢，以后还会买的！！
  - 29、贴近现实生活，值得一读。
  - 30、本书讲述了心理学中一个重要的效应，很实际。事实上，每个人都不完全是我们印象中的样子，借由此书，我们开始反思。然而部分句子的翻译拗口，显然译者照原文直译，没有变通。
  - 31、是因为“欧文·亚龙推荐”才买下这本书的.....从大众角度去看，它给人际关系提出了很多实用的建议；对于心理专业人士来说，它提供了关于人际研究的又一新思路。

## 《皮格马利翁效应》

- 32、畅销书
- 33、没有亚龙先生写的好，基本需要重看的书
- 34、自我认可和得到周围人的认可足以
- 35、皮格马利翁效应，心理学非常知名的理论
- 36、书不错，这翻译实在是不忍直视...
- 37、欧文亚隆的又一作品，很喜欢，推荐~
- 38、内容是我想要的，6年前听说这个词，但一直不知道有这本书，无意当中在网上看到这本书，感觉挺不错的，就买了，读起来很有味，很实用。
- 39、理论和个案接合，个案是成对选择，让读者能从两方看到完全不同的感受，很不一样。非常好
- 40、很不错啊的东西 非常超值
- 41、通过事例介绍心理学上的皮马格利翁效应，通俗易懂吧
- 42、作者的三本书我是一起购的，并是连续读完的，自我的收益重新审视身边的人际关系，回顾发现在自己身边的人或事，并组织企业的管理人员一起来读，一起来分享此书的内容和身边的人或事。我也和家人一起分享了书中的内容，重新构建我们之间的关系。身边的人一致认为这本书很好。
- 43、看完不知道说什么好，“真我”有的时候不存在啊~~
- 44、这本书非常不错，值得看~
- 45、挺好，送货挺快，嘿嘿
- 46、一本非常有用的心理学辅助读物，对拓宽知识面很有帮助。
- 47、有一种说法是看不懂的书都是有水平的书，这本书蛮有水平。我不宁加强学习。
- 48、我们都是造梦者，梦中我们是导演、编剧、演员，梦相遇的地方，就是人生。
- 49、在书中的故事里不断看到自己
- 50、人毕竟是社会动物，遗世独立很难做到，人人都在导演自己的生活。
- 51、这本书翻译很生涩，但除去这个问题确实是本好书！
- 52、我这个非专业人士，也明白这本书真的很好，是心理学必修的
- 53、并无所谓的真相 每个人在他人眼中心中脑中所谓的“真我”都是想象的产物
- 54、这本书我特别喜欢，哈哈！我书橱里有！我把这本书送人啦！
- 55、创造你还是发现你
- 56、速度很快，很实用，很值得购买
- 57、心理学的书很好，开开眼界，理解和运用，结合其他看更好。
- 58、书很好，很值得一看，推荐。
- 59、这是一本会让我去思考，去反思的书。不错。
- 60、书写的有点啰嗦啊~到底有没有一个脱离主体的他者存在呢？感觉一脚迈到了萨特的领地。少在心里写剧本，是不是会让互动更和谐？一个人究竟有没有可把握的稳定的部分呢？我想，多少还是有吧~
- 61、关系决定人的表现，塑造人的性格，把关系上升到理论。
- 62、卖花女和淑女之间的区别，不在于其行为举止，而在于她被如何对待。——萧伯纳
- 63、今天刚刚收到书，看了第一章感觉很久没有看到这么满意的书了。  
书里有很多话很值得细细品味。  
但是这本书就有点旧了，感觉像是图书馆的书一样，很多人翻过，这点不太满意  
其他的都挺好的
- 64、速度很快，还没来及看。
- 65、很喜欢这本书，给我启示
- 66、装帧不错，内容也很好，建议看这本书以前，可以看看希腊神话。这样有利益对这本书的理解和把握
- 67、人与人的关系是怎么形成的？为什么是这种关系？关系会如何发展，给个体带来什么样的感受？这本书分析的明白透彻，让我获益匪浅！里面很多句子都特别耐读，推荐给心理学爱好者。  
如果喜欢《让尼采哭泣》那本书，就一定也会喜欢这本书的！强烈推荐！
- 68、在我的头脑中，塑造了现在的我的各位良师益友！
- 69、这本书没有想象的那么简单，要好好看看

## 《皮格马利翁效应》

- 70、读过了，受益匪浅
- 71、比较深奥，需要慢慢琢磨，领会。
- 72、通俗易懂且生动有趣的心理学读物。仔细想来，我似乎也创造了一个属于自己的皮格马利翁。（阿西，我写错了，其实是加拉泰亚。。）
- 73、关系的情感动力被暗中传送，在暗流中，在我们言谈的表面下涌动。不管我们是否注意过，我们总是”解读“自己对他人的意义，构建他人对我们的意义。
- 74、我认识你吗？你认识你吗？我认识的你是你认识的你吗？我认识的你和你认识的你是真实的你吗？其实上述问题都不重要。——这就是大意
- 75、内容值得思考，包装也不错，快递也不错，质量也不错
- 76、看过推荐，值得一看
- 77、由关系看到人生幸福感，人真就是社会动物。
- 78、人生是一场戏，我们是编剧，导演别人，也被别人导演。
- 79、书的封皮看着很有感觉，内容也很不错。不过有些地方翻译的不怎么样，一句话读下来都没有个断句，要反复读，才能明白到底说了些什么。  
用实际的例子来说明人与人之间的人际互动，受益匪浅。
- 80、这本翻译有些晦涩的书，给了一个全新的视角，关系之中，有很多无意识在操控；彼此之间，有多少是自己安排给他人的角色，有多少又是自己不自觉被他人导演着。边界，边界！关系之中，也许无法完全划出边界，否则这就意味着失去这段关系。但是明白这是怎么工作的，可以帮助自己了解能承载什么，应该怎么负责。
- 81、人们之间是相互影响的，我们会放大自己想看到的。我们看到可能不是真实的世界，我们看到的仅仅是我们理解的世界
- 82、自证预言在心理学上的体现。
- 83、皮格马利翁效应在心理学上多次被提及，阅读此书你可以准确了解到这种心理学效益的真实状况，可以认真一读！
- 84、经典之作。让我对自己的性格和自己感觉到的周围世界有点警觉。眼见原来还是由心生啊
- 85、朱瑟琳的书，第一次看，感觉整体和亚龙存在主义的感觉很像，亲切真诚。
- 86、还不错，也有收益，但不是我很喜欢讲述方式
- 87、一本好书，需要细细去读。
- 88、第一次看到这个名词，但是妈妈从小就灌输了这个概念给我。你可以塑造某一个人成为你想要的样子！有时候不是你发现了谁，而是你创造了谁，对他人的感知是一个复杂的心理过程，什么是真实的事实，强调内心意识的强大可以达到改变别人的程度。
- 89、我发现了你，还是我创造了你？
- 90、我们老师推荐的一本心理学方面的经典好书，值得好好一看！
- 91、包装不错，书保护的很好，内容还没看
- 92、还没看，但是封面还有纸质都很好，看的兴趣不减，至于内容不是店家的责任。呵呵支持
- 93、最后一章需要多多思考每句话的意思，有些绕，但的确受益匪浅。如果你受困于某段关系，或者在与他人相处中的问题迟迟得不到解决，这本书若读下来，会通透许多。
- 94、感觉非常洗三观，看完以后会……不想做人。建议写作朋友看，里面案例对塑造人物帮助很大，特别是第一个姐妹故事，和第三个故事里最后揭开名字的含义
- 95、其实书上的很多内容还需要慢慢的多看几遍才能完全理解。总的说起来还是有收获的。这种心理方面的书籍基本上都是这样的，下次我想不会再买这类的书了。
- 96、读完之后陷入回忆，发现自己身上大概早已满满都是执念着的阿尼玛的阿尼姆斯的影子。
- 97、interesting，实证派
- 98、喜欢看故事类的书，太动脑筋了不太适应了哈哈
- 99、纸质还好，印刷清晰
- 100、还是值得心里爱好者看看的
- 101、很有启发，让我重新审视与父母的关系，以及这一关系对我现在各种关系的影响。

1、卖花女和淑女之间的区别，不在于其行为举止，而在于她被如何对待。——萧伯纳读这本书一开始对我来说是有些晦涩比较难懂的，所以读起来也比较慢（可能是翻译的缘故，感觉有些绕来绕去，绕不明白的感觉）。还好后来通过作者举的几个案例，总算是读起来顺畅一些了。一边读的时候，也有在书上画线，做笔记，有很多想法。读完之后，有了更多的思考。还找来了根据萧伯纳的《卖花女》改编的好莱坞电影《窈窕淑女》来看（萧伯纳写《卖花女》也是从皮格马利翁的神话故事得到的灵感）。一下子头绪很乱，需要一一捋顺，理清。首先来说说关于皮格马利翁的神话故事——皮格马利翁是希腊神话中的塞浦路斯国王，善雕刻。他不喜欢塞浦路斯的凡间女子，决定永不结婚。他用神奇的技艺雕刻了一座美丽的象牙少女像，在夜以继日的工作中，皮格马利翁把全部的精力、全部的热情、全部的爱恋都赋予了这座雕像。他像对待自己的妻子那样抚爱她，装扮她，为她起名加拉泰亚，并向神乞求让她成为自己的妻子。爱神阿芙洛狄忒被他打动，赐予雕像生命，并让他们结为夫妻。（参考百度百科）后来，皮格马利翁效应就被应用在心理学上，也称“期待效应”、“罗森塔尔效应”。皮格马利翁效应(PygmalionEffect)：也有译“毕马龙效应”、“比马龙效应”，由美国著名心理学家罗森塔(RobertRosenthal)和雅格布森提出。他们在原神话的基础上，进行了一项有趣的研究。他们先找到了一个学校，然后从校方手中得到了一份全体学生的名单。在经过抽样后，他们向学校提供了一些学生名单，并告诉校方，他们通过一项测试发现，这些学生有很高的天赋，只不过尚未在学习中的表现出来。其实，这是从学生的名单中随意抽取出来的几个人。有趣的是，在学年末的测试中，这些学生的学习成绩的确比其他学生高出很多。研究者认为，这就是由于教师期望的影响。由于教师认为这个学生是天才，因而寄予他更大的期望，在上课时给予他更多的关注，通过各种方式向他传达“你很优秀”的信息，学生感受到教师的关注，因而产生一种激励作用，学习时加倍努力，因而取得了好成绩。这种现象说明教师的期待不同，对儿童施加影响的方法也不同，儿童受到的影响也不同。皮格马利翁效应简单来说就是——你期望什么，你就会得到什么，你得到的不是你想要的，而是你期待的。而在朱瑟琳·乔赛尔森(Ruthellen Josselson)著作的《皮格马利翁效应》这本书里主要分析了人们通过无意识的心理活动“创造”彼此的方式，我们在跟人的相互作用中创造自己，也创造彼此的关系。形象的来说，我们每个人都是自己人生的导演，创造自己的人生剧本，我们永远都是自己人生剧本里的主角，但是我们需要寻找合适的“演员”来饰演自己安排的其他角色，与此同时，别人也把我们排进他们的戏剧之中。每个人都有可能在彼此不断发展的剧情中露把脸。你是别人的舞台剧里的男一号吗？还只是个配角？又或者只是个跑龙套的？我们不得而知，这一切都要看导演的安排。“我们是彼此人生故事中的人物，但我们被分配并饰演的角色，很少跟我们所认识的完整的自己完全契合。我们要跟着剧本走，而这个剧本很大程度上由无意识的力量支配着，我们的某些性格会跟别人需要我们性格相融合，不同的人需要各不相同。我们对于他们的意义也绝对超不过我们自身存在的意义。我们饰演他们需要我们饰演的角色，因为他们也在为我们做着同样的事情。”当演员对导演的剧本有另一种解读，或者想要自由发挥的时候。这个时候，演员如果同导演沟通顺畅，或许还能继续在这台舞台剧上继续饰演下去；如果演员与导演沟通不畅，这个时候要么演员罢演要么导演要换人或者在下一集里把你“写死”。很多时候，我们会把演员剧中的角色和现实的人混为一谈。例如，陈赫、文章他们在影视剧里塑造了“好男人”的形象，但是现实中的他们是怎么样的男人我们不得而知。所以，在我们的人生剧本里也是这样的，有的人会在别人的人生剧本里演得太过投入，就忘记了自己原本的角色，他碰到了一部好剧于是也成就了他自己。而有的人他总碰不了自己想演的剧，他想演个好人，导演却总让他演反派。作为导演的我们来说，我们最想要的是找到一个人来匹配“妻子”/“丈夫”这一角色，而不是去重新为演员专门创造一个剧本，或者是为自己再重写一个剧本。“真实的人有自己的内心世界，有自己渴望演出的剧目，这些剧目跟我们所期望的是相反的。因此，真实的人的所作所为不在我们的控制范围之内。”在我们创造自己人生剧本的时候，我们创造了自己，在与其他的角色互动中，我们创造了彼此的关系。而当我们的关系不是一成不变的，它是动态的。因为演你的剧目的演员他原本不是想演这样的角色的。我们无意识的创造着自己的人生剧本并且给他人分配角色，我们也无意识的参与到他人的个人戏剧里。作者用了两点来阐述关于“彼此创造”，分别是创造幻想和创造对方。每个人在恋爱之前，都有一个自己想象的“恋人”，他/她的长相如何，他/她的气质如何。所谓的一见钟情就是你见到的那个人的长相与气质符合了你的想象。波伏娃在《第二性》里提到过玛丽·勒·哈尔杜思的《黑幕》有这样的描写：7岁时，我不知道用哪根肋骨，造成了我的第一个男人。他又

## 《皮格马利翁效应》

高又瘦，很年轻，穿着袖子拖地的黑缎子衣服。他的金发很长，卷曲得厉害……我叫他埃德蒙……后来我送给他两个弟弟，查理和塞德里克；这三个穿着和长相一样的兄弟，使我感受到一种奇怪的快活……他们的小脚和漂亮的小手，使我的心里产生了各种各样变化……我变成了他们的姐姐玛格丽特……喜欢完全受他们的摆布。埃德蒙对我操有生死之权……他稍有借口，就抽打我……他一开口，我就惊恐不已，只能支支吾吾的说：“是，我的老爷。”但有一种白痴的快感……当我受到的苦终于无法忍受时，我乞求他的怜悯，吻他的手，这时，显然我的心终于破碎，我却进入快活得想死的境地。我很喜欢这段描写，它包括的太多了——创造幻想、创造对方、家庭暴力和受虐心理。我自己也曾写过类似的一篇文章——我分裂出了另一个自己，我给他取名郝弟弟。他长得白白净净的，得到所有人的宠爱。他很乖，听话而且纯真，如果有人不爱他的话那个人就是傻瓜。因为他拥有了所有人的爱，所以他不懂什么叫“苦难”，他更不知道什么“痛”的滋味。但是，他是个善良的孩子。我的爸爸妈妈都爱他。他永远都那么快乐。因为他永远只有7岁。他不会长大也不会变老。在他7岁的时候，我离开了他，离开了我的家。我跟他挥挥手，说“我爱你，再见”。我看着他的影子在夕阳里被拉得老长，然后头也不回的走了。至于我为什么会将郝弟弟设定为永远都是7岁，我想是因为我看了《铁皮鼓》的原因。每个人的幻想和创造，不是为了满足自己内心所需就是为了补偿自己童年所失。作者在书里讲述了四个案例，四个故事。双胞胎姐妹唐娜和洛玻塔无意识的复制了她们各自眼中父母的婚姻，她们在对方身上创造了背光面的自己，并将终其一生跟自己的受造物作斗争。马克和琼这对父女俩相似的人生——琼在很多方面都重复了父亲马克的人生轨迹，马克在不经意间在女儿身上创造跟自己一样的品性。通过希望“成为”父母内心世界所希望的某个样子，孩子的人生会怎样被父母悬而未决的无意识问题深深影响。玛丽和拉维妮娜母女俩的故事仿佛如黑泽明的《罗生门》一样，女儿眼中的“母亲”，母亲眼中的自己完全是不一样的。这是因为她们的感受相去甚远。两个人的故事无所谓“真实”与否。我们讲述的回忆，真实的不是事实，真实的是当下的感受。我们的感受是真实的，痛苦是真的，眼泪也是真的，难过也是真的，至于“事实”是什么样子，在我们的回忆里或许重新包装了一番或许我们自己也记得没有那么真切。汤姆和凯西这对已经分道扬镳的夫妻，“他们两人都认为在对方身上找到了最想要的东西——安全感。”“两人最初彼此靠近，就是为了克服他们自身对于被拒绝的恐惧，并重建一种可以对之安之若素的无条件的爱的感觉，这种爱两人在童年时期都曾感受过。一方最不喜欢对方的东西往往不仅是最先吸引他或她的地方，而且是他或她想要无意识地固定在剧本上的东西”。这就是关系中投射和幻想化的过程。这四个故事里的主人公的关系图很复杂，它不仅包括现在的关系图，还有原生家庭的关系图。每个主人公现在的“困境”都与他的原生家庭密切相关着。所以，学习是必要的，不然你永远都理不清你困惑的源头在哪里，你无法平衡好自己的心态，也过不好自己的生活。“我们对自己幻想过程认识的最清楚的时候，是我们逐渐意识到对同一个人有不同观点时。”“人们通过彼此创造联结在一起，每个人负载一部分他人无法忍受（从积极的角度看）或者无法忍受（从消极的角度看）的自己。”我们讨厌一个人，是因为在对方身上看到了自己的缺点。我们欣赏一个人，是因为在对方身上看到了自己的优点。我们喜欢一个人，是因为你喜欢跟那个人在一起时的自己。你的感受跟别人无关，跟你自己的内心有关。我们想要他/她完全按照自己的剧本来演绎我们分配给他/她的角色，那是不可能的。所以，请先跟自己内心的小孩好好交流，好好安慰他/她，给他/她一个拥抱。“尝试认清我们的投射意味着让我们自己承认，我们看到的他人在我们的剧本中的角色不是他人演出的全部角色，继而对他人的新的认识保持开放的态度。”“我们能够拥有自己的部分越多，甚至自己很难忍受的那部分，我们需要找人来承载的部分就越少。”如果想要看到更多好书推荐，请关注微信公众号“郝老师读书”，搜索“haolaoshidushu”即可，那里有更多惊喜在等着你。

2、我是学心理学的，也许是学艺不精，不觉得它在心理学的知识上讲得多对准确多好，但的确是一本与心理学结合，也很有趣的书……看的过程中就会把当中的说法用于现实生活中比较，也觉得还破有道理。总之心理学爱好者不妨看看，着实有意思。

3、这本翻译起来有些晦涩的书，给了一个全新的视角，关系之中，有很多无意识在操控；彼此之间，有多少是自己安排给他人的角色，有多少又是自己不自觉被他人导演着。边界，边界！关系之中，也许无法完全划出边界，不然这就意味着失去这段关系。-----书摘来了-----幻想可能看起来像是现实本身，甚至在长时间内都是如此，知道痛苦、突然的觉醒降临，那个人似乎变成了一个完全不同的人。孩子的早期体验会固化某些品质并抑制其他的品质。我们可能会从这个人身上唤起什么——比如，是兴趣和热忱还是轻蔑和拒绝。关系是活出来的。记忆可以洗去关系感受的表层，只留下其核心意义。真实的人的所作所为不在我们的控制范围之

## 《皮格马利翁效应》

内。洛玻塔告诉我，即使是在很小的时候，她都不能允许自己想要什么东西。所以她跟唐娜无意识里达成的交易：你来需求，我会因此讨厌你这一点儿不用讨厌我自己。即使只有10岁，琼还是强烈地感觉到人家会期待如何如何，她不能“表达心里的恐惧或者自己的黑暗面。我总是觉得自己要坚强，举止要恰当，我有不能表现出来的一面。我不能傻里傻气——我很严肃”。一个人对自己在这个世界所处位置的感知，在很大程度上取决于他对别人在他成长过程中给予他的位置的感知。害怕自己在对方那里失去存在的意义，从此在对方生命中消失，这对谁来说都是一种摄人的恐怖。通过“成为”父母内心世界所希望的某个样子，孩子的人生会怎样被父母悬而未决的无意识问题深深影响。一方最不喜欢对方的东西往往不仅是最先吸引他或她的地方，而且是他或她想要无意识地固定在剧本上的东西。有时候投射和互相创造的程度太深，以至于再多的领悟都不能对它有任何改变。凯茜将会发现自己取悦别人的天性，不管别人想要她成为什么样子，她都会照办，以此希望对方可以相应地“做”她幻想中的人物。某些人发现常被他人安排进某些特定的剧情，即对某种角色有了引拒值。引拒值是输入我们的生物程序的结果，也是早期经历的结果，这些最有可能影响我们被分派的角色，但那并非是我们的全部。我们在关系中的不幸是我们经常被重复选来饰演我们可能不想再演的角色。尝试改变的人经常要和他人剧本中规定给自己的剧情抗争。别人会坚持己见——要么扮演你惯常的角色，要么你就离开这舞台。我们可以接受他人的理想化，甚至扮演理想化的角色，但是我们不必把这些角色和我们“是”谁混淆在一起。我们这样做是因为深深的、无意识的、极为痛苦的恐惧。我们害怕一旦不按照他人的需要演出，我们就会不再因他们而存在。角色的可获得性取决于导演在舞台上的其他角色。为了理解一个人的关系宇宙，我们不得不考虑这场戏的全体演员。在接受到新事物时，我们首先将其与过去的事物同化，否则我们无法理解任何事物。我们理解的视域，只有基于此立场我们才能够思考。我们对某人以某种方式行事的需要越强，我们对这个人作为独立主体的认识就越少。当我们按照自己的需要塑造了他人的时候，我们实现了自己与他人的关系——但是毫无生命。如果我们从好奇的立场与他人联系，从不了解他们是什么人和有什么样的感觉的立场，那么我们会注意到他们的主体性。我们能够拥有自己的部分越多，甚至自己很难忍受的那部分，我们需要找人来承载的部分就越少。

4、看了分析部分，前言一二七章，举的案例没看。我们一起创造了我们生活在其中的世界。当我们在头脑中规划出自己世界所需要的特定“人物”，又发现有人似乎拥有那个人物应有的性格特征，而在我们身上，对方也刚好可以找到适合他们想要建造的世界的特质，那我们会一起量身定做一出戏或一个剧本，让我们可以共同活在其中。即便我们认识到自己身在不合适的剧本之中也会演下去。我们害怕一旦不按照他人的需要演出，我们就不再因他们而存在。最可怕的恐惧不是来自受到伤害，而是来自被毁灭，来自消失，就像是我们在自己所爱的人的生活中不再有任何意义。对于身处受到虐待关系之中的人来说，宁可忍受虐待而不可不存在。因而，我们愿意甚至渴望接受角色分派；在别人的舞台上总比在冰冷、黑暗的外部要好。对每个人来说，生活中的重要感是一个人对自己在他人世界中的地位的感觉。

5、这本书翻译得不好，读来很累。皮格马利翁是远古时候塞浦路斯的国王。一天，他成功塑造了一个美女的形象，爱不释手，每天以深情的眼光观赏不止。看着看着，美女竟活了。心理学里借这个故事解释皮格马利翁效应，简单来说，是你对某个人有某种预期，结果这种预期成了现实，这个人真的变成你希望的样子。这本书在以上理解的基础上进行了拓展。每个人都在编写自己的人生剧本，是导演，是主角，设计并安排各种配角登场；同时，作为其他人剧本的配角，在需要的时候登场。投射，并被投射；投射认同，并被投射认同。书里列举了一对双胞胎、一对父女、一对母女、一对夫妻的关系，从他们各自的陈述中，可以发现人在成长过程中，相互投射，相互投射共同。一个强势的人，在潜意识里需要另一个软弱的人来帮助自己表达依靠的需求，同时又看不起人家的软弱；同时，软弱的人，需要借由强势的人表达自己控制的需求，同时又对强势表现出憎恨。这是个复杂的关系。对于关系可以有其他更多形式的认同，可以帮助人们找到其他看待问题的视角，发现自我、塑造自我、改善彼此的艰难关系。读了这本书，发现其实，童年与父母的关系，在很大程度上决定了以后的性格与与人相处的模式；破裂的亲密关系，也有它必然的理由。

## 章节试读

### 1、《皮格马利翁效应》的笔记-第1页

发烧，躺在床上跟妈妈聊天。

十年前我根本不会想到有一天会跟妈妈成为朋友，那时的自己真的是只有自己，不能跟父母有任何深入的交流，而母亲所做的只是照顾我穿衣吃饭，别的她无暇顾及，没有想到要顾及，或者仅仅只是没有兴趣顾及。

我的妈妈就像第四章里的父亲马克，几乎不会对人产生特别亲密的个人感情，她跟马克一样负责、认真，勤谨地工作，还要照顾家庭，内外兼顾，在我的记忆里，她绝对是个有本事的人，可是她总是面目严肃，过马路时想要拉她的手都会被甩开，想要跟她亲近几乎是不可能的事，在这一点上，我比马克的二女儿琼更惨，至少她还可以跟父亲谈论一些学术话题。

琼在长大后成为了跟父亲一样的人，负责、受人信赖，而我，并没有成为跟妈妈一样的人，甚至一度在青少年时期变得有些像马克最小的女儿，跟父母吵闹，拼命逃离冷酷的家庭，如果不是离开家到千里之外上大学，如果一直跟父母呆在一起，我大概永远都不会对家庭产生亲密的依赖的感情。

我始终都是感性的人，在跟家庭经历了长时间远距离的分离后，终于学会了拥抱母亲，用吵架的方式跟她沟通自己的想法，这样的过程持续了十年，现在依然是ing形式。这十年里妈妈也渐渐改变了独来独往的作风，随着年纪越来越大，她也在反思自己的行为方式，遗憾自己一直没有亲密的朋友，同时抱怨儿子，也就是我的弟弟，不懂跟父母亲密。

而书中的父亲马克，在四十多岁时经历了唯一一次婚外恋情，并在其中第一次发现了亲密这个词汇的意义。他去参加心理咨询活动，慢慢了解到自己的问题，开始尝试跟三个女儿进行比较亲密的沟通，有收效，但大概并不特别显著，毕竟这是跟自身性格有极大关系的。

我昨晚跟朋友聚会时开始发烧，脑海里浮现的第一个念头就是赶快回到家，躺在妈妈身边，好像那样就不会痛苦。其实哪一个子女不想父母爱自己呢，套句俗话，那是源自子宫的温暖，但为人父母的成年人都真的会爱人、爱孩子吗？答案是多么显而易见的不见得。然而这事实，很多人并不知道。很多人也许就像第五章里的母亲玛丽一样，认为孩子就是孩子，打断骨头连着筋（我妈的俗语），简单地认同感天地泣鬼神的母（父）爱，却不知道爱的层次和分类。

### 2、《皮格马利翁效应》的笔记-第17页

精神分析学家 D.W. 温尼科特（D.W. Winnicott）用他重要的过渡性客体及过渡性现象（transitional phenomena）这一概念带来了心理理解的革命，这一概念把中间性的经验领域确定为幻想（illusion）（1975）。这一幻想领域是内部和外部现实的综合体，存在于主观与客观感知的事物中间。温尼科特想知道被婴儿珍爱的毯子或者泰迪熊对婴儿的心理学意义。他的理解是，这个物体象征着不在眼前的慈母，可能是母亲不在时的一个安慰。但最重要的是，泰迪熊仅仅是一个安慰，孩子不必问安慰是否来自小熊或者来自孩子自己投注在泰迪熊上的情感投资（emotional investment）。也就是说，孩子不问自己，“我发现了你，还是我创造了你？”

幻想领域具有使实物或者他人具有来自我们自己精神世界的特质的能力，可以持续一生。幻想领域是在我和非我、幻想与现实之间的一片领域，容纳什么是内部的和什么是外界的两者的紧张局势（Ogden, 1992）。在任何年龄，近观幻觉都是一种怀疑态度的形式，过度使用现实验证会使我们的世界贫瘠、寒冷。

幻想与妄想（delusion）或者幻觉（hallucination）不同。妄想和幻想纯粹来自精神世界。妄想对体验到它的人来说是真实的，在所有人所共有的现实中没有基础。幻想是对存在的某种事物的阐释，把意义投入到感知到的事情上。能带来安慰的人或者物存在，但是，是我们自己赋予了它意义，才使之能够带来安慰。

## 《皮格马利翁效应》

赋予事物意义的过程是想象与外部现实之间至关重要的领域的标志，在这一领域中，于我们看来现实似乎就是现实，而不必追究它是否本就存在或者我们参与创造了它对我们的意义。我们最熟悉不过的是产生于恋爱状态中的幻想。莎士比亚对此了然于心，将其写入了《仲夏夜之梦》之中，利用人们理想化深爱的人的脾性写就了一出喜剧。当然，幻想在他人眼中可能一清二楚。幻想可能看起来像是现实本身，甚至在长时间内都是如此，直到痛苦、突然的觉醒降临。

除了在恋爱中理想化幻想之外，我们还能够形成各种各样对人的幻想。这些幻想取决于我们的需要。我们想象他人是我们希望（或者害怕的那样），可能忽略或者不承认他们做出了不符合我们剧本的行为。我们总是推断他人的内部状态和对我们的回应，那些通常具有温尼科特所说的过渡现象的特征——它是真的，还是我想象出来的？因为我们永远无法直接观察另一个人的内部状态，我们对他们所作所为的理解都是我们对他们的阐释的结果。我们对他人的理解反映了我们对自己内部体验的理解。这是我们能够直接了解的唯一内部体验。

幻想是我们赋予某事物的特质的总和。如果某事物对我们来说是完全由外部而来的，那么就是感知，但是我們不会感到与之有关系，我们感知到的人许许多多，但是除非我们有些许把自己的什么东西投注到他们身上的感觉，使他们成为我们情感体验的一部分，否则，他们就只是存在于这个世界上，而非存在于我们的世界中。

我们创造对他们的幻想以代表理想化的存在状态，我们也把他人创造成被诋毁的人以代表我们内心最鄙视的事物。

我们总是需要幻想，并需要毁灭幻想。

### 3、《皮格马利翁效应》的笔记-第2页

我们每个人都像是剧场里的导演，找人饰演自己舞台上的角色，与此同时，别人也把我们排进他们的戏剧之中。

### 4、《皮格马利翁效应》的笔记-第4页

在皮兰德娄（Pirandello）的戏剧《六个寻找作家的角色》（Six Characters in Search of an Author）中，导演说，“……但难就难在这里：要公之于众的只是对别人来说重要的东西”（p.49）。……没有人能够脱离别人单独存在。

### 5、《皮格马利翁效应》的笔记-第3页

生活中，我们就是简单地自然而然地做着这样的事情，很少意识到自己参与创造了那些生活在我们私人舞台上的他者，很少意识到我们在别人内心戏剧中所扮演的角色。我们在跟人的相互作用中创造自己，也创造彼此的关系。我们请人演出我们的剧目，对方也请我们饰演他们的剧中人。我们很少仔细地审视自己在别人生活中的角色，只要对方在我们的剧中表现令人满意。

### 6、《皮格马利翁效应》的笔记-第17页

我们通过阐释他人的行为，通过把意义的假象加诸于他人的所作所为以及自己的设计上，来创造幻想。我们给他人构建故事，沿着我们需要的路线完美地理解他人的行为。这话看来危言耸听，但实际是，你有没有发现自己择友总是那个调调？你有没有发现即便是不一样的餐馆你也是选择同样的位置？即便是不同的城市，你总是会在某个特别的地方停留？

所以，其实……



## 《皮格马利翁效应》

### 7、《皮格马利翁效应》的笔记-第5页

每段关系的”感觉“都不相同。每段关系的情感韵律都有自己的节奏和旋律，不可能在别处被精确复制。我们跟某个朋友在一起时，情感感受和自我表达上的微妙差异是那段关系中所独有的，跟任何别的朋友一起的感觉都会跟它截然不同。我们跟某个朋友在一起时，会更乐意去嘲笑别人的小缺点，而跟另一个朋友，我们会用学术上的讽刺一唱一和。我们跟每个人说话的方式都是独特的：跟这一个，我们更乐意说些俏皮话；跟哪一个，我们会高谈阔论，用上最高超的演说技巧。这不仅仅是因为我们分享的话题兴趣不同，更是因为，在不同的交往中，我们自己的不同方面与我们在对方身上细心挑出的特质相碰撞，所产生的化学反应各不相同。

关系不是语言可以表达的。关系更多是感觉到的而非想出来的。我们可以谈论关系，但不可能完全用语言还原它们。

关系的情感动力被暗中传送，在暗流中，在我们言谈的表面下涌动。不管我们是否注意过，我们总是”解读“自己对他人的意义，构建他人对我们的意义。

### 8、《皮格马利翁效应》的笔记-第1页

“我发现了你，还是我创造了你？”我们看到了他人身上的哪个特征，我们放大了他们身上的哪个特征，我们努力想要在他们身上植入哪个特征

这本书是2011.07.19在三亚购书中心瞎逛时买的。回去后看了两章就被酒局、工作、懒惰所打断。现在赋闲在家才重新开始阅读。

刚刚这向时“眼中体”在网上爆红，似乎这本书对“眼中体”有个很好的解释。

同时，也让我反思自己的很多行为，反思自己所表现出的性格。

当我们给他人起外号时，当我们给爱人起昵称时，都会有塑造与被塑造的痕迹。

我们喜欢一个人或是讨厌一个人，就算他们做相同的事，我们也可能做出不同评价，甚至用不同的方式去对待他们，即用奖励和惩罚去塑造他们。这其间的反馈也塑造了“我们”。他们眼中的我们。

也许这也算是对人的多面性的一种解释吧。

读这样的书，反省自己，理解他人，应该是提升个人修养的行为吧？嗯，我是该假装文艺一点了，再不努力改掉流氓习气，可真要一辈子打光棍了。

### 9、《皮格马利翁效应》的笔记-第5页

有时候我们的某些方面连我们自己都不了解，别人却可能看得一清二楚，而他们在我们生活中扮演的（无意识协定的）角色，可能会不允许他们告诉我们这些。我们最亲近的人最可能知道我们的缺点，但最爱我们的人最不可能跟我们说起这些。更有甚者，爱我们会静静地为我们弥补不足，掩盖我们的过失。如果他们做得天衣无缝，我们也就可能看不见自己的缺点。因为，我们“是”彼此戏剧中的角色，是两方的需要和欲望的复杂混合体。这就是关系如此激动人心，如此必不可少，并且通常如此困难的原因。我们跟每个人说话的方式都是独特的：跟这一个，我们更乐意说些俏皮话；跟那一个，我们会高谈阔论，用上最高超的演说技巧。这不仅仅是因为我们分享的话题兴趣不同，更是因为，在不同的交往中，我们自己的不同方面与我们在对方身上细心挑出的特质相碰撞所产生的化学反应各不相同。

### 10、《皮格马利翁效应》的笔记-第2页

心理学家和治疗师太容易成为客观主义的谬误的牺牲品了，他们会相信人们对他们生活中他人描述的表象。何止是心理学家和治疗师，我们每个人在生活中不都这样吗？听家长里短，听闲言碎语

### 11、《皮格马利翁效应》的笔记-第3页

## 《皮格马利翁效应》

就像在古希腊神话中，皮格马利翁爱上了他亲手雕塑的加拉泰亚，每个人也在“创造”着生活中自我和他人的角色。虽然，他人在我们看来就是他们本来的样子，是我们“发现”了他们，但是关系中包含着无意识的复杂心理过程，引导我们用自己构建的方式去感受他人。

其实，每个人都像一位导演，在舞台上将其他人塑造成他们剧本当中的角色。

我们在跟人的相互作用中创造自己，也创造彼此的关系。我们请人出演我们的剧目，对方也请我们饰演他们的剧中人。我们很少仔细地审视自己在别人生活中的角色，只要对方在我们的剧中表现令人满意。

我有一名叫琳恩的病人，她的丈夫霍德华在结婚5年后跟她分手，并跟她说：“你不再是你了”。琳恩在接下来的两年里一直接受心理治疗，想要弄明白前夫说这话的意思。琳恩曾经因为霍德华的爱，感到如此振奋如此被珍惜，他们的关系曾经让她感到非同寻常的亲密和满足。直到最后，琳恩才痛苦地认识到，霍德华构建并深爱地琳恩跟她本人并不是同一个人，以前不是，一直都不是。实际上，霍德华无法再在琳恩身上找到自己创造的那个她了，这让琳恩怀疑，他是否真的爱过她。

在《战争与和平》里，安德烈从一段时间的消沉和绝望之中抬起头来，爱上了娜塔莎，他无意间听到她的无心之语，看到她在魅力的夜色中散发出的迷人魅力。对他来说，娜塔莎象征着愉悦与重生，他甚至还没跟她说话就爱上了她。”安德烈公爵心里觉得，娜塔莎身上存在那样一个他认为完全陌生的、充满着他所不熟知的欢乐的特殊世界……那个陌生的世界曾经激起了他的欲望……他看着娜塔莎唱歌，某种新的幸福的感觉在他灵魂中悸动”。但这种感觉仅仅持续到他向她求婚，之后”他心中忽然有什么东西起了变化：从前那富有诗意的情欲诱惑不复存在了，取而代之的是对她那女性的、孩子气的软弱的怜惜，对她那热情和信任的畏惧”。娜塔莎好像神奇地变成了一个甜美柔弱又痴情的孩子。安德烈是知识分子，比她大很多。娜塔莎不确定他想从自己身上得到什么。她奇怪”他要在我身上寻找什么呢？他带着那样的表情是在探寻什么呢？他寻找的东西我没有怎么办？”他喜欢她，那就够了，这让他欣喜若狂，她在内心深处是一个浪漫的姑娘，她被这种喜悦冲昏了头脑，没有太过深入地追问。他想要她，这就够了，她下定了决心，他想要她做什么样的人她就做什么样的人。

### 12、《皮格马利翁效应》的笔记-第9页

我们在自己生活中创造的人物，并非全部都有益或者全都是善男信女。我们谁都有可能把内心的魔鬼安到别人身上。苛刻的、有迫害倾向的那部分自己，很可能由跟自己亲近的某人来代言，其中一部分原因是，与外部的物质斗争要比与存在于内心的东西斗争来得更容易。

# 《皮格马利翁效应》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)