

三视角心理健康入门

作者：阎玉平

（王老师：今晚我们的分享老师是:一期学员阎行长。主题是:三视角心理健康与辅导分享入门。）

一、

上面这段文字，有我的哪几个特征。（行长，一期学员，老师）（姓阎）

这就是我的所有对比特征中的四个特征。

我的所有特征组成我的对比视角，对比视角就把我和别人区分开来，我姓闫就把我与不姓闫的人区分开来，我在银行工作就把我与工作单位不是银行的人区分开来，学习三视角就把我与不学习三视角的人区分开来。

再问一个问题：

从上面文字，说一下我的几个人脉关系场。行长是在一个银行工作场中，一期学员是在什么场中？

（三视角学员场）

对。

我与这几个场有千丝万缕的关系，（阎姓家族场，银行单位场，三视角学习场）

这就是我的分布视角。在这几个场中的各种关系就是我的分布视角。

我的变化视角如何表述呢？

我今天在微信群里怎么样具体分享三视角，这就是变化视角。变化视角的变化是为了分布视角的和谐。我对三视角的信望爱是我的分布视角推动我的具体分享。

二、

对比、变化、分布三个视角是语言学家派克教授在 1949 年发现。王教授类比推广到万事万物万理都是三个视角。

下面我们共同学习人的三视角。人和非人有什么本质特征的区别呢？

（对比物体，人是活物；对比动物，人具有灵魂和思维）

王教授高度抽象概括归纳出：人和非人的区别，只有人是具有真善美的特征。真善美的特征怎么样显现出来呢？通过人的知情意。为什么知情意的显现会有变化？因为要与所处环境中不同的信望爱关系保持和谐。

三、

下面我们将把此图运用到抑郁症的认知上。

爆料一下我自己有十几年的抑郁症经历：曾经用死都不怕还怕什么来为自己活着鼓气。曾经蹲在垃圾箱旁边看着野狗，羡慕野狗的无忧无虑，在人面前却把自己伪装起来，和正常人一样。没有这种经历的人，体会不到那种痛苦。

抑郁症一定会对人的知情意的生命活动产生影响，抑郁症使人的分布视角中的信望爱严重缺失，对比视角的真善美迷失。

理智上，记忆衰退，专注力减弱，影响工作，严重会产生幻听幻觉；意志上表现懒惰，停止社交；情感上悲观厌世敏感多疑无端恐惧害怕。

（影响了家庭幸福？）

工作，家庭都会影响。

（感恩，今天你走出来了！）

变化视角知情意都受到影响，生命活动受到影响。分布视角信望爱严重缺失什么意思呢？

对自己的各层级生命场都失去了信望爱严重的，最后关掉所有的场，退回到家庭场中，拒接熟人的电话。

如果没有一个场接纳就会自杀的。(王老师:行长的女儿，儿子，夫人真是有爱心)真善美的迷失什么意思呢？

(缺少使命？)

长中短期人生目标都没有了，只剩下活着一个目标。

(王老师:我记得你不只一次问我，人生使命是什么)

(很多人都是这样的状态哦，没有真善美)

一直在思考人生使命。

思考螺旋上升:当生命场处境在逆境中的时候，可以引导我们踏实的去思考自己的人生使命，可以强迫我们努力提升自己的能力，当你的能力得到提升，你的人生使命更清晰时，那么你的生命场也会得到改变。优秀的人常常主动把自己放在一个有挑战的生命场中去调整自己也是这个道理。

我们在舒适的环境中呆的久了，自己的人生使命方向会迷失，也很难去努力提升个人能力。人的生命失去创新能力，人生进入下降的通道。所以上帝不会让我们长久待在舒适的环境中，他希望我们在任何环境中都要靠着祂喜乐前行上升，让我们越来越像祂，因为祂是完全的。

(王老师:你是去年十月开始接触三视角智慧?那时是非常严重的时候吗？)

人生使命离不开生命场，否则就是空的，有时为了上一个层级生命场，会打破低级生命场的和谐。去年我的生命场遇到大的变化，遇到环境变化抑郁症就会复发。

四、

今天早晨，不知为何抑郁情绪进入我的大脑，情绪很低潮，拿上手机翻看了一个小时，更加心烦，懒懒的什么也不想做，开始沉浸在已经固化的神经回路中。爱人看到我的状态后，也开始心烦，家里就不和谐了！

以前遇到这种情况，爱人会陪我去公园走一走（用意是帮助我走出抑郁情绪）；或者是我自己沉浸在抑郁中什么也不做，等遇到必须做的事情时被动去做，通过被动的做事情走出抑郁情绪。

这次我运用三视角智慧主动走出来。理智、情感、意志是三个视角。情感出现抑郁时，完全失去了意志行动力，更加没有了思考力。我想得赶紧用仅存的一点点理智使用三视角智慧。

我就把家里的衣服拿出来细细整理。不是为了整理而整理，只是为了恢复变化视角的行动走出情绪。经过半个小时的整理情绪慢慢正常了！在我刚刚整理衣服时，爱人不赞成我去整理衣服（她说衣服不用整理），她希望我去帮她擦地，我没有听她的。我思考意志的本质是抉择，只有自己选择去执行时才能得到坚持的推动力。

在学习三视角的道路上，我重新认识了自己，明白自己的情商、意商、智商都是可以成长的。三视角真的很有威力。

这是我 5 月份在三视角学员群中的分享。我希望我的分享能够减轻正在经受同样痛苦的人的痛苦，抑郁症是可以治愈的，学习三视角可以帮助我们认知自己的情绪，改变自己的情绪。

五、（以下主要为王老师补充）

（王老师：你的治愈中，最为重要的是哪些因素呢？抑郁症的人，一般是首先缺失对外面的世界的信望爱，然后依靠自信，最后因为自信只是人生的激素，所以过

一段时间之后，就是抑郁的开始了！大家要不要试试看，你完全相信自己，会不会犯抑郁症？)

我用人的九宫格，多角度对照检查自己，有时从对比，有时从变化，有时从分布。

(王老师:九宫格非常重要！你有没有一段时间，对自己充满信心？在抑郁之前，因为你是银行行长，自然会觉得事业顺利啊。我发现很多抑郁症的朋友首先是无限自信的，或者信望爱的不够广泛。)

回首过去，人生一直顺利。

(王老师:一直顺利，其实是一种自我感觉，这就是一种自信的感觉)

(抑郁和自信这两个似乎是会交替出现的)

自信把分布视角拿掉了。

(王老师: 我们要预防抑郁症的发生。我们要注意提醒自己:自信是抑郁症的先症！

一个人越是自我肯定，越是自信，就越容易进入抑郁症的行列！

所以今天心理学治疗抑郁症的方案基本上无用，大家知道是什么原因吗？这些心理辅导员竟然鼓励病者要自信，要加强自信，要相信自己！

越是鼓励病者加强自信，越是很难自信，越是陷入绝境！

大家知道为何吗？

因为抑郁症的定义就是缺少信望爱，缺乏分布视角的推动，英文叫做 depressed。

而人生的信望爱绝大部分不是相信自己，而是相信周围的事物和人！也就是你成功地做好一件事情，你需要信望爱，可是这些信望爱里面，99%是需要相信外在的世界是帮助你的，只有 1%是需要相信自己的！

大家思考一下，你今晚成功地上床睡觉这件看起来简单的事情，你需要相信无数外在的事物，而你几乎不需要思考自己是否有能力完成。人类的病根就是经常会过分自信，而不是缺少自信！

一旦你失去对外在世界的信望爱，你的自信只能 1% 支撑你的成功，自然你会失败。

因为自信只能提高 1% 的信望爱，所以你无法成功完成大部分工作，此时面对失败，你就会说自己缺少信心，所以不能做好。

其实真正的失败的原因是缺少对外在世界的信望爱，而不是对自己的信望爱！

在我们的黄埔学员里面，我发现了有一些学员非常自信，可是已经表现抑郁。

大家知道，自信的人经常强调哪个视角？喜欢说什么话呢？）

（喜欢说 我 字开头；对比视角强）

（王老师：对！喜欢进行定性论断的人！

这种人一般有一段时间会非常自信，事业看起来也会顺利，此时他把事业的顺利归于自己的能力，这就是自信。

因为这个自信，他把他人的帮助忽视不见，不会感恩，于是他人也就慢慢地离开了他，外界的帮助越来越少。

于是事情一件接着一件失败，于是他开始怀疑自己的能力，怀疑自己的判断。慢慢地他进入抑郁症的行列。

自信，某种意义上，就是骄傲，不感恩，不相信他人！或者说，就是把 99% 的功劳归于自己！其实一件事情的成功，99% 的功劳不属于我们自己！大家记住这句话就行了！我们没有任何值得骄傲的资本！

我们的使命是让更多的人知道三视角智慧，学习它，所以使命，核心竞争力，生命场决定了我们的真善美定义！

我们还有很多学员依靠三视角智慧走出了抑郁症，大家可以多读读我们的饭团文章：自信是心理学上皇帝的新装，自信自尊自爱带来抑郁症，这都是揭开今天心理学的皇帝的新装的文章！

如果没有三视角智慧，你是无法明白其中的奥妙的！特别是人的九宫格！非常重要！)

(王教授的分析太透彻啦！不认上帝之前，认为自信，自尊，自爱是优点，却成为自己痛苦的根！)

(王老师：我再告诉你，很多信徒只信一个抽象的神，确对周边的事物人缺少信望爱，这样的人也会进入抑郁症的，大家知道为何吗？而且这样的信徒非常多！很多信徒说：只有耶稣是可信的，其他都是不值得信的，这种人就是赤裸裸的骄傲自满和自信！你们明白这里面的道理吗？)

(爱是凡事相信)

(王老师：对耶稣的信望爱是通过对他人的信望爱体现出来的，否则就是空的！)

(抑郁症外部有什么特征？缺少对人的信望爱就是抑郁的表现吗？)

(王老师：缺少对人，对物，对事情的信望爱。)

(王老师：你的分享非常棒！很难想象的，记得去年十月我们娄底开始见面的时候，你的心情都是非常沉重的。今年5月份，周年庆典的时候，你应该还是有一些问题。抑郁症患者时间太长的话，就会影响到大脑的知情意三大神经中区，这样治疗时间就会需要很强。)

六、

(还有一个问题，您能否解释下，信为何是对比视角，望是变化视角，爱是分布视角？)

(王老师：信望爱是人类的分布视角，即人与外物和自己的关系。信是静态的，即粒子的关系；望是动态的关系；爱是关系的关系，即场的关系。

因为粒子波场也是形成对比变化分布三视角结构，所以也可以说信是对比，望是变化，爱是分布。)

(先知君王祭司又是如何从对比分布变化来理解呢？)

(王老师：先知君王祭司也是粒子波场，知是静态，意是动态，情是场，或者关系。)

(爱是关系的关系，如何理解啊？)

(王老师：爱一个人是把你宝贝的东西给对方，对方也是看为宝贝。所以爱不只是舍己。)

(先知君王祭司三视角必须从知情意来理解吗？)

(王老师：严格来说，知情意是从先知君王祭司类比推理而来的。而我们的知就不再是理智的知道而已，知是一个人的静态的表现。)

(爱一个人是把你宝贝的东西给对方，对方也是看为宝贝。这个是举例说明，能否有一个爱的三视角的定义啊？)

(王老师：爱有九宫格，爱的三视角是

1.施爱者

2.礼物

3.受爱者

这和符号的三视角类似。而爱有静态，动态，场之分。爱的本质是舍己，变化是礼物，分布是受爱者。礼物是爱的符号，礼物指向施爱者的舍己。但是受爱者是非常重要的分布视角。)

三视角心理学