

撒下 好运的种子

徐博士心理在线

彻底改变人生命运的最佳心理健康指导书

每个现代人，一生中都需要接受至少一次基础心理教育，
如同学习识字、算术一样。

今天，心理健康已经成为人最基本的生存条件。
它使人，成为一个完整的人。

人生困境，大都与自己的心境息息相关。
好运并非与生俱来，它取决于人的心理状态。心理健康了，命运就会彻底改变，让你一步步走向光明的未来。

徐浩渊◎著



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

撒下 好运的种子

徐博士心理在线

徐浩渊◎著



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

撒下好运的种子/徐浩渊著. —北京: 中信出版社, 2008. 11

ISBN 978-7-5086-1318-5

I. 撒… II. 徐… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 149819 号

撒下好运的种子

SAXIA HAOYUN DE ZHONGZI

著 者: 徐浩渊

插 图: 戴盼盼

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 6.25 字 数: 100 千字

版 次: 2008 年 10 月第 1 版 印 次: 2008 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-1318-5/G·298

定 价: 22.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84264000

服务传真: 010-84264377

写给我的读者

这是一本启迪现代人心灵成长的书。书中的每个故事均系真人真事。有的选自我在北京人民广播电台做的《徐博士心理热线》，也有的选自我们开设了五年的免费心理网站“心育心”，其中，包括我自身成长的艰难历程。为了维护个人隐私，除了我和儿子的事例与名字，对其他个案都作了保护性修饰。

本书的首次出版书名为《我们都有心理伤痕》。那是2003年“非典”期间，因为所有北京人都被“隔离”在家，我完成了计划四本系列书籍中的第一本。尽管读者反应非常之好，但因原出版社发行不利，大多数人买不到书，纷纷向我抱怨。相信这次与中信出版股份有限公司合作，会满足大众的需求。

五年过去了，书中的不少人物与家庭有了可喜的成长。在这本再版书中，把他们的发展告知读者，也算是对他们本人的祝贺。不少读者说“书很好看，但不过瘾”。是啊，第一本书是把人生的六大关系作了综合性整理，后续的两本书，会更加详尽地分别将每一种关系的来龙去脉展现出来。人生在世不容易，要想获得幸福就更不容易。假如你能学会理解、把握六大关系：与（年轻、年老）父母的关系、与兄弟姐妹和朋友的关系、职场中的关系、爱情婚姻中的关系、与孩子的关系、与自然界的关系，你肯定能过得开开心心、舒舒服服的。

这个系列的书籍，旨在帮助每个读者不断成长、成熟。你可以去

我们“心育心”网站的心理论坛 (www.ht2ht.com), 那是一个支持所有人的免费心理咨询园地。爱与友情, 痛苦与再生, 帮助与互助, 一个让你强烈感受人间之爱的大家庭在等着你。

序言写到这里, 四川地震了。我赶去绵竹救灾。在那里的日日夜夜, 我触及了巨大的苦难, 也感受了震撼心灵的大爱。具有如此伟大至爱精神的民族, 当然赢得全世界人民的敬重。

最后, 还是想对大家说: 每个现代人, 一生中都需要接受至少一次基础心理教育, 如同学习识字、算术一样。今天, 心理健康已经成为人的最基本的生存条件。它使人, 成为一个完整的人。

衷心祝愿你幸福。

徐浩渊

2008年5月29日

情感·家庭

第一章 养儿育女

- 假如你真的爱我 • 3
- 到底是谁的需要 • 10
- 一家一本难念的经 • 18
- 为何惧怕“早恋” • 23

第二章 谈情说爱

- 学会沟通 • 40
- 姑娘们到底要什么 • 52

第三章 家里家外

- 一个家庭，两个中心 • 64
- 老父亲要结婚 • 69
- 婆婆和媳妇的战争 • 77

职场·人际

第四章 压力从何处来

- 成功的误区 • 92

竞争与选择 • 99

学不好英语的女孩儿 • 108

老板也是人 • 112

第五章 上司与下属

老板可是不好当 • 121

下属种种 • 128

自我·认知

第六章 我不开心谁之过

谁为我的痛苦负责 • 141

期望、失望、绝望 • 146

第七章 幸福是自己的杰作

人性的进化 • 154

我们到底要什么 • 159

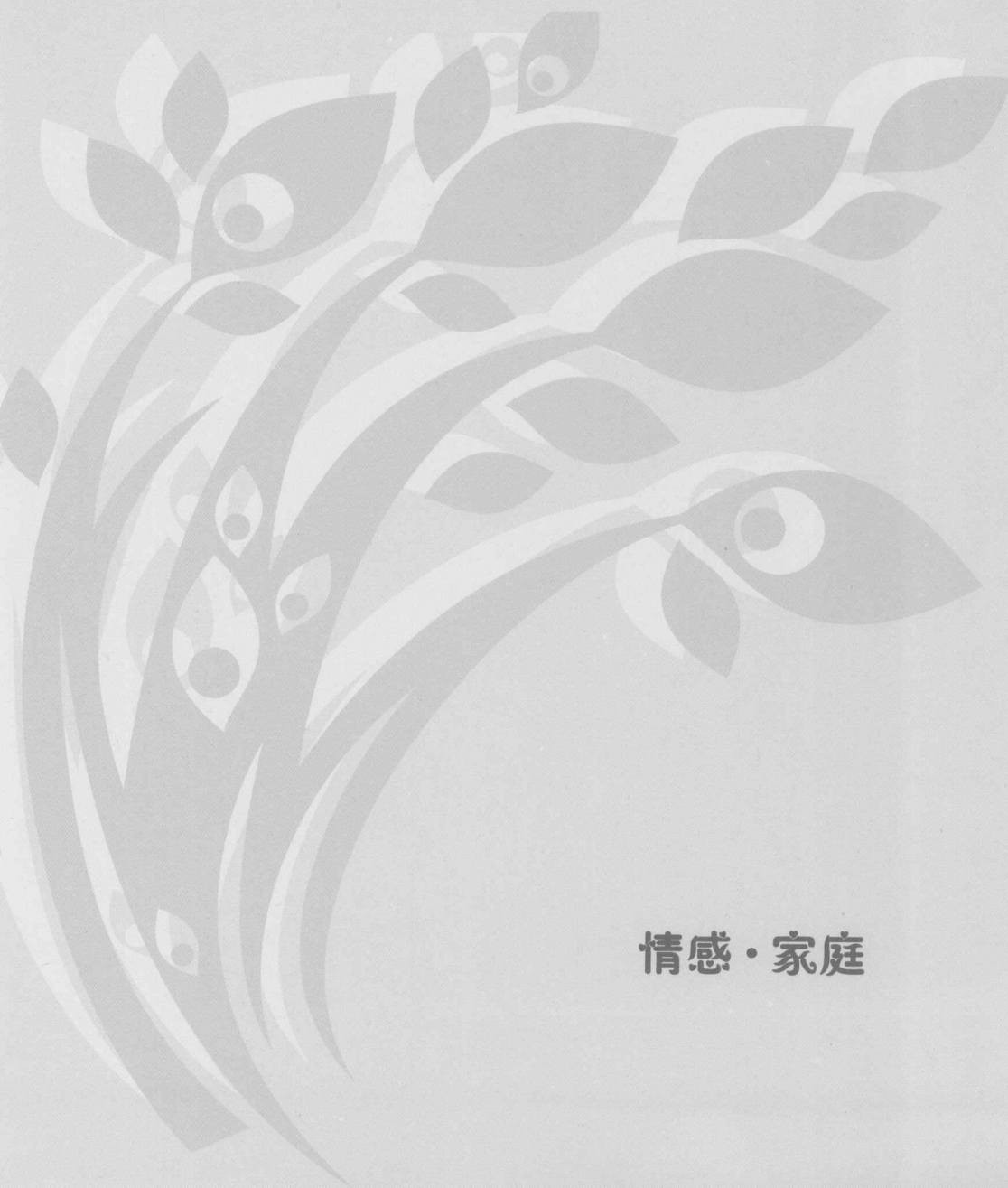
我的发展很有趣 • 163

美妙时光 • 174

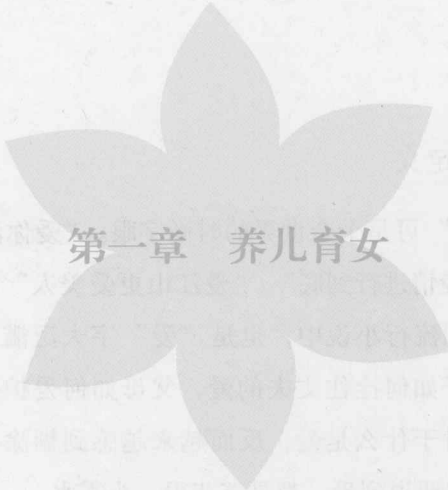
特别推荐

后记

索引



情感·家庭



第一章 养儿育女

假如你真的爱我

衡量真爱的两把尺子：

- ★真爱行为是一种抚育自身和他人情感与精神成长的行为；
- ★真爱行为助长个体的责任感。

“妈妈，你最爱谁？是爸爸还是我？”

4岁的儿子方方，眼睛瞪得溜圆，期待着我的答复。我正忙着学习烤蛋糕，不经意地说了一句：“当然是都爱。”

“那不行！到底谁是第一名？”望着儿子涨得通红的小脸，我方才意识到这个问题的严肃性。放下手里的活儿，我坐在方方的小桌子旁边，用他的彩色画笔，并排地描了几个小方格，看着他的眼睛，认真地说：“我的心里有好多小房间，每个里面都装着对一个人的爱。爱就是爱，没有第一第二，也没有多和少。”儿子似懂非懂地点点头，显然有些失望。

爱的全新定义

今天，“爱”可是个全世界的时尚字眼。“爱你没商量”、“让爱做主”、“将爱情进行到底”、“爱江山更爱美人”……在美国的自我帮助书籍和流行小说中，也是“爱”字大泛滥：忙着教夫妻如何做爱，妻子如何拴住丈夫的爱，父母如何爱护孩子等等。然而，人们似乎对于什么是爱，反而越来越感到糊涂了。前来心理咨询的人们，只要说到爱，都是迷茫得一头雾水。

打是亲？骂是爱？

小龙语文考试不及格，爸爸揍了他一顿，并且告诉我：“就这么一个孩子，我们爱得不得了。打他也是为了他好，再这样下去，他以后连个像样的工作都找不到，那可怎么办？”

挨了打的小龙，更加讨厌上语文课，甚至，遇见给自己 52 分的张老师时，扭头就跑。他觉得张老师不喜欢他，所以给了坏分数。期末考试，小龙的语文还是不及格，由于害怕再挨打，他索性把成绩单给撕了，躲在同学家里，不敢回家。

你怎么看这件事？

小龙的父亲对我说：“打是亲，骂是爱，我怎么就不打邻居的孩子啊？”

按照中国的传统，家长和教书先生打孩子，是为了让孩子有出息、有前途，是“爱”孩子的行为。可是结果呢？非但小龙的

语文成绩毫无长进，从此，他还对语文老师和语文课产生了厌恶感。显然，小龙消受不了父亲的“爱”。让我们再来看看，一个美国家庭的真实故事。

“成人宝宝”的故事

一位美国的牧师，他的妻子得了慢性抑郁症，他的两个儿子已经从大学辍学，住在家里接受精神科治疗，为此，他很不情愿地去见心理医生——派克博士。尽管他的整个家庭已经陷入了“病态”，这位牧师却完全没有意识到，他的行为对于家庭成员的心理病态所起的作用。他很委屈地说：“我竭尽全力去照顾他们，解决他们的问题，除了睡觉之外，我每时每刻都在关心他们。”

医生仔细询问了牧师的家庭状况，发现他为了满足妻子与孩子们的需求，全力以赴地日夜劳作。尽管他觉得儿子们应该付出更多努力以变得自立，他还是给他们分别买了新汽车，并为他们支付汽车保险。尽管他自己很不喜欢进城，而且讨厌听歌剧，但是，他还是每个周末都带妻子到城里的歌剧院去。在繁忙的工作之余，他将自己在家的几乎全部的自由时间，用于照顾妻子和孩子，而他们三人整天待在家里，一点家务事都不做。

医生问道：“难道你不厌烦将自己所有的时间都贡献给他们吗？”“当然烦了，”他回答说，“但是有什么办法？我爱他们，如果我不照顾他们，那他们多可怜呀！我是太关心他们了，永远不会在他们有需要而没有得到满足的时候，自己站在那儿袖手旁观。

我也许不是一个最出色的男人，但是，至少我懂得爱与关心。”

显然，这位牧师没有意识到，正是他自己的行为，促使了家庭其他成员的幼稚化。他总是把妻子称做“我的猫崽”，而把他那两个已经长大成人、健壮魁梧的儿子称做“我的宝贝”。他不理解，爱并不是一种简单的给予行为，爱要求对方的完全参与——使用他们的头脑和行动。他不明白，很多时候，不给予其实比给予需要更多的勇气。而且培养独立性比照顾那些原本可以照顾自己的人，更加是一种真爱行为。此外，他还需要学会表达自己的需要、愤怒、不满与期望，这对于家庭成员的心理健康是非常重要的。

经过几次心理治疗，牧师逐渐明白了以上道理，并且开始做出改变。他停止不适当地照料家里的每一个人。当他的儿子没有参与家务劳动的时候，他能够公开表示自己的愤怒。他拒绝继续为儿子的汽车支付汽车保险费，对他们说：“如果你想开车，就必须自己去工作，挣钱买保险。”他还建议妻子自己一个人去纽约听歌剧。

在做出这些改变的时候，他面临着变成一个“坏人”的危险，而且不得不放弃他以前作为家庭全部需要的满足者所具有的全权控制地位。一开始，他的妻子和孩子都对他的变化表示愤怒。但是不久，一个儿子回去上大学了，另一个儿子找到一份比较好的工作，并且搬到自己租的公寓里去住，还交上了女朋友。他的妻子开始享受独立的生活，按照自己的方式“成长”起来。这位牧

师则发现，自己的工作更有效率，生活也变得更加有乐趣了。

牧师家里发生的事情，你并不陌生吧？因为在今天的中国家庭里，父母面对自己的独生子女，也常常陷入相似的困境。可惜大多数的中国父母还没有像那位牧师那样醒悟，什么是真正的爱，怎样去爱。我也是从派克博士的书中，开始领会爱之真谛的。

在我的记忆中，美国1987年的冬天格外寒冷。从北京传来了噩耗，我最亲爱的父亲与世长辞。在极度的悲恸之中，我翻开派克博士的畅销书《少有人走的路》^①，看着他给爱下的定义，我愣住了。

爱，是一种为了哺育自身或他人的精神成长而延伸自我的意愿。

I define love thus: The will to extend one's self for the purpose of nurturing one's own or another's spiritual growth.

这句话翻译成中文以后，变得有些生涩，但是英文原文却具有非凡的震撼力。细细咀嚼之后，观察自己和他人的情感和行为，很多模糊不清的事情变得清晰起来。

在此基础上，美国的家庭心理治疗家——保罗博士夫妇在

^① 《少有人走的路》的英文原书名为 *The Road Less Traveled*，作者是 M·斯科特·派克 (M. Scott Peck)，医学博士。该书在台湾翻译出版时，书名被误译为《心灵地图》，恰恰违背了原名的含义：世上无人可以为他人绘制心路历程，每个人必须探索自己的心灵之旅。

《假如你真的爱我》一书中，将这个精辟的定义，用更加明晰、易懂的两句话展开：

- ★真爱行为是一种抚育自身和他人情感与精神成长的行为；
- ★真爱行为助长个体的责任感。

有了这两把尺子，我们便可以比较容易地衡量我们的各种行为，分析我们的情感，判断它们是不是真爱。

用真爱的第一把尺子，衡量父亲打小龙的行为，我们会发现它是非爱行为。因为父亲打小龙，不能解决他学不好语文的问题，更重要的是，通过这件事，小龙的情感 and 精神没有成长进步。如果父亲真的爱儿子，应该和他坐下来，一同好好查看，究竟孩子在学习语文的时候，遇到了什么样的具体困难，找出解决的办法来。如果父亲是个文化水平不高的人，也可以设法请求别人来帮助。但是，这需要父亲付出更多的时间、精力以及财力。

另外，父亲打儿子，其实是在发泄自己的愤怒。在这种情绪中，含有对自己文化底子薄的羞愧，以及对自己随时有可能下岗的焦虑。把这些负面情绪，借着小龙的学习问题，发泄在儿子身上，是很不公平的，对父亲自身的提高也毫无裨益。所以，小龙父亲的行为，从自身成长的角度讲，也是不爱他自己的做法。

用真爱的第二把尺子衡量牧师的前后行为，显然，前者属于非爱行为，因为这些行为抑制了其他家庭成员自身的情感 and 精神能力的成长。经过心理治疗，牧师被修正的行为是真爱行为。由

于他的改变，使得每个家庭成员有了自身发展的空间，逐步承担起自己应负的责任，助长了每个人的独立自主能力和责任感。

“给予”不是爱

从古至今，饥饿的母亲把食物省给孩子吃，一个人把生命献给自己心爱的人，这些都是爱的明证，都是被颂扬的美德。今天，这些定论还灵验吗？好像接受“给予”的人，再也不像过去那样有感激之心了。

我经常听到家长们感叹：“现在的孩子太幸福了，比起我们小时候，现在的孩子要什么有什么。”我的一对朋友夫妻苦着脸，无可奈何地开玩笑说：“我们家，两个贫农，养了一个小地主。”让家长更加困惑的是：“我们什么都替她做了，她长到十七八岁，连自己的内裤、袜子都没洗过，就是为了给她腾出时间来学习，可是她就是不爱学！什么兴趣也没有！你说这孩子是怎么了？”

答案是，家长给予孩子的物质条件太多了，饱和了他们的基本欲望，使得他们失去了做事的原始动力。人的行为动力（motivation）和人的欲望（desire）是平行的，这是一条最基本的行为/心理学原理。如果我不渴，就不会去找水喝。渴得越厉害，喝水的欲望越强，寻找水的动力就越大，行动也就越积极。

然而，今天中国城市里的大部分孩子，在家长的悉心呵护下，吃饱喝足，缺少基本的生存欲望；与此同时，应试教育又扼杀了他们天生喜爱学习的好奇心，当然要失去学习动力。大多数孩子

觉得学习好是为了让父母亲高兴，与自己的实际需要并没有什么关系。

其实，并非现今中国的孩子如此。20 世纪 80 年代，美国科学家在芝加哥做过一个统计，第一代菲律宾移民的孩子，学习成绩比同龄的其他学生的平均成绩高出一大截。但是他们的第三代，学习成绩就和所有的孩子没有什么差别了。原因是，第一代移民的生活很艰苦，他们的孩子有很多欲望不能被满足，孩子们不得不自己非常努力，来获取他们想要的东西。但是等到这批孩子长大成人，为人父母的时候，给自己的孩子创造了优越的生活条件。结果是，他们的孩子，因此失去了学习的动力。用我们两把真爱的尺子衡量，菲律宾第二代移民父母，对孩子的做法是非爱行为。因为他们的做法，不是从孩子的情感和精神成长的需要出发的，而是他们自己的感情需要。下面就来看看我们的深层心理需求。

到底是谁的需要

- ★人的很多行为，经常不是被我们意识中所认同的“道理”控制的，更多的是在不知不觉中，被我们潜意识中的能量支配左右着。
- ★真爱行为不是自然产物，而是自我培育的结果。

很多时候，父母的给予，并不是孩子成长发展的需要，而是做父母的自身的心理需要。小龙的父亲，借着打儿子，发泄了自