

送你一座玫瑰园

——能有效提升生活质量的心理学术语

杨眉 / 著

走进心中的花园 采撷自己的玫瑰
了解心灵的奥秘 掌握自己的人生



中国城市出版社

B84-49

7

送你一座玫瑰园

——能有效提升生活质量的心理学术语

杨眉 著

中国城市出版社

图书在版编目(CIP)数据

送你一座玫瑰园：能有效提升生活质量的心理学术语 /
杨眉著.——北京：中国城市出版社，2005.1

ISBN 7-5074-1673-9

I. 送 … II. 杨 … III. 心理学—通俗读物

IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 004566 号

责任编辑	郭 星
封面设计	王子建 徐寅虎
责任技术编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
地 址	北京市朝阳区和平里西街 21 号 (邮编 100013)
电 话	(010)84275833 84272149
传 真	(010)84278264
总编室信箱	citypress@sina.com
发行部信箱	citypress_fx@tom.com
经 销	新华书店
印 刷	北京集惠印刷有限公司
字 数	211 千字 印张 7.875
开 本	880 × 1230(毫米) 1/32
版 次	2005 年 4 月第 1 版
印 次	2005 年 4 月第 1 次印刷
印 数	0001 — 7000 册
定 价	17.80 元

版权所有，盗印必究。

举报电话：(010) 84276257 84276253

走进心中的花园，采撷自己的玫瑰

了解心灵的奥秘，掌握自己的人生。

前言

我承诺送你一座玫瑰园

为本书命名的灵感来自琼妮·格瑞伯那本自传体小说《我从未许诺给你一座玫瑰园》。琼妮·格瑞伯少年时因精神分裂症而接受心理治疗，幸遇坚信心理治疗同样适用于精神分裂症的大夫菲姐·芳瑞曼。16岁的少女琼妮在芳瑞曼大夫那著名的栗色小屋中接受了整整3年的心理治疗，终于重返社会，成为当时被心理治疗治愈的精神分裂症的罕见个案之一。后来她上大学、结婚、生子，并写了许多书，其中最著名的一本便是：《我从未许诺给你一座玫瑰园》。

那是1950年代的事，也就在那个时候，抗精神病药物开始用于临床，并为治疗精神病做出了巨大的贡献。

由于芳瑞曼大夫的谈话疗法在精神病治疗上存在着一定的局限性，而当时社会对精神病人又存在巨大歧视，琼妮决定以写书的形式向给精神病人贴上否定性标签的社会抗争，驳斥当时社会对精神病人妖魔化的印象。同时，也为了让人们了解精神病人也是很有勇气的人，他们由于自身的遭遇，对精神健康的价值有比常人更多的理解、欣赏和贡献。但是琼妮也知道，以她个人微薄的力量，要想改变整个社会对精神病人的误解甚至歧视是非常难的，因此，她在一开始就坦然宣布：“我从未许诺给你一座玫瑰园”。

但是，你眼前这本书的情况不一样。因为这本书是写给正常人的，是为了帮助正常人具备基本的心理保健常识和方法的。

首先，我的来访者绝大多数都是具备基本心理健康的人，他们只是在人生的一些重大事件和时期遇到一些困扰并由于缺乏有效的自助方法，从而产生了一般心理问题，暂时处于心理的“亚健康”状态。而当他们意识到自己的问题，并开始调动自身的调节力后，

他们通常不仅能够有效处理自己当时面临的问题,而且还往往因此而获得了成长的意识和方法。

其次,刚开始做咨询工作时,我眼里看到的都是问题。但是随着时间的推移,我发现,不仅很多人的问题都是一过性的,而且,每个人自身都拥有非常奇特的自我调节、自我修复、自我痊愈和自我成长的天赋潜能。很多人不知道,就如同造化在时间上对所有人都是公平的一样,在赋予人与生俱来的资源上的分配也一样。只是由于各人对其发现与发掘的不同,而出现了不同的道路和结果。

至于心理问题本身,则常常是生命向我们示警和求助的信号。例如:焦虑是我们面临难题的信号;恐惧是我们面临危险时机体对我们发出的信号。

再者,自从我1984年开始做心理咨询以来,20年来,我已经做了近2000例心理咨询个案和十多例心理治疗个案,其中最长的一个心理治疗个案做了105次。因而我从中总结出的经验以及我所发现的人的巨大的自调节潜能和成长能力是有一定的普遍意义的。

所以,与孤军奋战的琼妮不一样,我敢于作出我的承诺。其实,现在看来,就是精神病人也一样,每个人的心中也都存在着一座美丽的玫瑰园,只是和一般基本正常的人相比,不仅他们自己而且他们的亲人都暂时处于被其阳性症状缠绕与蒙蔽的状态,因而,完全无暇顾及自身的美丽。当然,怎样发现并且发掘精神病人内心的玫瑰园,那应该是另一本书的内容……

世界卫生组织提出:“21世纪不应该继续以疾病为主要研究对象,而应该把人的健康作为医学的研究方向。”

向正常人做心理学的科普宣传,让人们具备基本的自我心理保健意识和方法,让人们因为能够了解和把握自己而感觉快乐和幸福,这是我写此书的初衷,现在更成为我的志向。

此外,由于职业的缘故,使我得以在有限的时空中见识并体验了千百种人的人生。这不仅使我在成长的过程中避免了许多弯路,而且使我较早地发现了自己心中的玫瑰园。因此,我今天所拥有的自我认识与把握已不再是我个人的,我愿以这种形式与大家分享。

其实，世界上所有的学科都在帮助人增进自我认识。心理学与其他学科不同的区别处只在于：它不仅在宏观与微观上增加着人的自我认识，而且提炼出了许多可以操作的方法。

了解自己是预测和把握自己的前提。但是，人不可能也没必要完全了解自己。所以，我只选了咨询中我所发现的十多个与人心理保健和健康发展密切有关的心理学术语。

我以阐发术语的形式写成这个心理学科普小册子，是因为任何一门学科都是一个术语系统，每一个术语都是一个高度概括的小理论，掌握术语对了解一门学科有着至关重要的作用，而掌握心理学中有关人自身认识和调节的术语，则对促进我们的心理卫生水平以及提高我们的成长能力和生活质量有至关重要的作用。

现在，我以客观描述的方式，把我所观察到的人所拥有的那些关乎人心理健康和生活质量的心理学知识以概念形式展开来，并以随笔文体写成科普读物，剩下的就要靠读者自己去完成了。

我的观点是：一个人在了解了自己所具备的特点和内在资源后，在知道大自然赋予了自己多么奇妙的成长功能后，就会充满激情地走上实现自己的道路。

其实，尽管有近 2000 人的咨询个案与十多人的治疗个案做支撑，我对人的了解仍然极为有限。因为大自然实在太神奇，它创造了人类，让他们有基本相似的外形，有一些可以共同归为大类的特点，以使我们在这个世界上不会孤独。但它同时又让每一个人成为一个独一无二的个体，成为一个永远不会被淹没在茫茫人海中的“这一个”。

成千咨询个案的积累只让我多少了解了大自然在我们人类身上所做的前半部分工作，使我总结、归纳、提升了一些一般规律，而对每一个个体，我仍然所知甚少，而且以后也未必能知道更多。

因为，对每一个个体的了解与开发，原是大自然赋予我们每一个人的权利。

在这个世界上，没有人比我们自己更有条件了解我们自己，没有人比我们自己更有愿望了解我们自己，也没有人比我们自己更有责

任认识我们自己。

我所能做的,只是告诉你,让你知道:大自然在我们每个人心中安放了一座美丽无比的玫瑰园。

发现它,珍惜它,浇灌它,培育它,让它花开满园,这不仅是我们做人的权利,也是我们做人的责任。

因此,正是在这个意义上,我兑现着我的承诺:

送 你 一 座 玫 瑰 园!

目录

你认识自己有多深 你的路就能走多远

——术语一：自我察觉

1

准确的自我察觉,有助于个体的社会调适和心理、行为的良好发展。

如果我们在有意识的自我察觉中追求自身的成长,那就不仅能更好地理解自己的感觉和行为,还会有更多的机会和自由去改变想要改变的并创造想要创造的。

练习题：一、我在察觉……10

二、我察觉到……12

三、我是……14

四、别人眼中的我……15

五、我从哪里来（对自己原生家庭的认识）……16

六、我所拥有的社会资源……18

你了解并且满足自己的需要了吗

——术语二：需要

20

若从需要的角度为心理健康下定义。那么,心理健康就是:不仅能以建设性方式满足自身的需要,而且还知道在满足自己需要的同时照顾他人的需要。

你一直细心倾听自己的需要了么? 你有愿望、有能力照顾好自己



的需要么？

- 练习题：一、你能区分自己的需要和愿望吗……46
二、学习用建设性方式满足自己的需要和合理愿望……48



你可知你拥有可以无限发展的潜能

——术语三：潜能

50

人的潜能就是人尚未表现出来且自己尚未意识到的潜在能力。
每个人都具有可以无限发展的潜能。

人成长的过程就是不断发现并且实现自身潜能的过程。

- 练习题：一、对自身潜能的发现与认识……56
二、发现自己的优势潜能……56
三、在开放中发现自己的新潜能……58



我们的情绪 我们的朋友

——术语四：情绪

60

情绪是人类适应生存的心理工具，情绪是我们的朋友而非敌人，
情绪是一个人可以依赖的最重要的内在资源之一。

情绪的发生发展有自己的规律。人可以通过管理自己的情绪而提高生活的质量。

- 练习题：一、学习为自己创造持续的快乐……73
二、想像放松训练……74
三、愤怒管理技术……75
四、情绪表达练习……77



凭能力和性格赢取干干净净的成功

——术语五与六：能力和性格

80

人们的心理卫生水平和生活质量与人的内在资源能力与性格,有着十分密切的关系。

让自己有能力,并让自己有好性格,那么,我们就总会有好心情与好生活。

性格与能力一样,都是可以通过学习而加以培养和完善的。

练习题：一、问题解决能力训练……94

二、自我接纳宣言……96

三、学习喜欢并且关爱自己……98



总结成败的方式决定人的心情和发展

——术语七：归因方式

100

归因,是指对他人或自己的行为进行原因归结和说明解释的过程。归因的目的在于实现对环境预测和控制。不同的归因风格导致不同的心情和生活质量。

改变归因方式,换一种视角看世界,好起来的不仅会有你的心情,还会有——你的生活!

练习题：一、成功树上的内归因训练……110

二、责任感训练……111

三、自主选择意识的培养……113



你了解自己所具备的心理防御功能吗

——术语八：自我防御机制

115

自我防御机制是人类在进化过程中获得的一项十分重要的心理上的自我保护功能。



了解自我防御机制，不仅可以帮我们深入认识并且接纳自己，可以增加我们的自我调控水平，而且可以增强我们对他人无意识的洞察并学会与他人和平共处。

- 练习题：一、认识自己的“三我”……132
- 二、学习与自己的本我和超我友好相处……133
- 三、学习更全面地理解他人……135



最好的医生是自己

——术语九与十：自我调节与自愈

137

不论是医学上的发现，还是我们日常生活中所见证的种种心理自我调节的范例，都说明我们人类具有极其成熟的心理自我调节与自愈机制，只要我们懂得信赖它、珍重它、借助它的帮助，我们就可以提升我们的生活质量并且充满幸福感地享受生活。

- 练习题：一、认识自己的自我调节力……153
- 二、学会察觉自身自我调节力的信号……153
- 三、有关心理问题和心理疾病的一般常识……154



好习惯收获好命运

——术语十一：习惯

157

习惯是造化为了确保万无一失而赋予人类的极为奇妙的后天补偿功能，是造化对人类安排的保险装置。

“播种行为，收获习惯，播种习惯，收获性格，播种性格，收获命运”。

“现在我们养习惯，将来习惯养我们”。

- 练习题：一、习惯养成计划……173
- 二、正向思维习惯的养成……175



你可知大自然为你安排的发展任务

——术语十二：发展任务

177

人在几个主要的年龄段（童年少年、青年、中年、老年）都有相应的成长任务，每个年龄段任务完成的好坏不仅会影响个人当时的成长，而且会影响日后的发展。

认真过好每一个阶段，对自己的发展和生命质量负责，是造化赋予我们的职责之一。

练习题：一、假如你只有三个月的时间了……209

二、你到底想要什么，为什么……209

三、我将往何处去……210



善解人意的人是最有可能持续发展的人

——术语十三：共情

213

共情是指一种能设身处地从别人的角度去体会并理解别人的一种态度和能力。

健康的人际关系是一个人可以依赖的最重要的外在资源，而共情的态度与能力则是能够帮助我们促进健康关系的最重要的基石。

练习题：一、感受性增强训练……228

二、提高对他人的理解力……229

三、学会倾听……232



结束语：你不知道你有多么美丽

236

你认识自己有多深 你的路就能走多远

——术语一：自我察觉

谁如命运似地推着我向前走呢？

那是我自己，在身后大踏步走着

—— 泰戈尔

自我察觉是指一种能够深入感觉到自己的存在，包括知道自己的情绪、需要、性格特点、情感和行为。自我察觉始于对自己的言谈、举止、心情、表情等方面开始的客观感知。

善于自我察觉的人，不仅能够更好地把握自己，而且也能够较好地与人相处。

生活中，那些在人群中大声喧哗，对他人的侧目而视浑然不觉的人，那些从来不知道根据他人的言谈举止反思自己、调节自己行为的人，那些对自己的身体、心情、需要缺乏关注甚至完全忽略的人，那些从来不知道根据自己身心所发出的信号而照顾自己、调节自己的人，那些总是被同一块石头绊倒的人，那些很少知道体谅别人难处的人……都是缺乏自我察觉力的人。

而那些能够根据别人的一个眼神、一次皱眉、一个难以察觉的迟疑、一个欲言又止的表情而及时反思自己，并且在必要时调节自己的人，那些很少在一个问题上错两次的人，那些对自己的所作所为有清楚的了解和认识的人，那些被他人称作“善解人意”的人，则都是善于自我察觉的人。

我从1984年开始做心理咨询，1992年开始做心理治疗，这么多

年了,最大的发现就是:几乎所有心病的根源都可以溯源到有关自我察觉以及更深的自我认识的三个主要问题:我是谁?我从哪里来?我将往何处去?

“我是谁?”中包括的问题有:自己的外表、举止,自己的体质,自己的气质类型,性格特点,能力,兴趣以及自己的社会角色是什么等等。

“我从哪里来?”包括自己的籍贯、家庭状况,自己的学历、工作经历、阅历,现有知识水准、能力、社会地位、社会资源等。

“我将往何处去?”则包括对自己未来人生的设计,如自己希望在情感上、经济上、社会成就上达到什么样的目标,以及实现这些目标的具体方法等。

自我察觉是一个人深入自我认识和自我完善的基础。

高考报志愿,找工作,与人相处,恋爱、结婚、生子,继续学习、下岗、再就业、离退休等等,所有这些问题,哪一个离得了对自我的察觉以及认识?

所以,自我察觉解决得不好,即使眼前敷衍过去了,以后也还会再次横亘在我们面前,成为一个想持续发展的人永远也绕不开的问题。

信不信,一个人缺乏自我察觉,他会连盘子都端不好!

一个挺聪明但却因种种原因在当前不得不以端盘子为生的人,如果他只知自己聪明,不知自己眼前时运不济,只会天天抱怨社会不公,天天感叹自己是大材小用,那么他怎么可能端好盘子?以他这种只知怨天尤人,不知脚踏实地奋斗的心态,又怎么可能走出困境?

相反,那些不仅知道自己是谁,从哪里来,而且知道自己将往何处去的人,不论因何种原因沦落到何种地步,最终都会以脚踏实地的顽强努力为自己赢取光明的未来。



没有哪件事能绕过自我察觉，只是小事造成的影响小一些而已。

小到买衣服，如一个身高体壮的人却为自己买小号衣服。尽管正常人不会犯这样的错误，但由于不了解自己的体形、肤色等而乱穿衣的人难道还少吗？不了解自己心理上的特点而选错专业、找错工作的人还少吗？

再看现在的“购房热”，同样牵涉到自我察觉。我是谁？我为什么要买房？我的经济条件允许我买什么样的房子？我对房子有什么要求？我准备为买房子承担什么样的代价……

这些问题不想清楚，盲目跟风，盲目买房，买到手后往往成为一大心病。

再看高考上大学。

如果说在中国现有高考制度下，一个中小学生的确很难体验学习的快乐，那么，大学本该是一个人体验学习的快乐、享受生命的快乐的起点了吧。

但是，环顾周围的大学生，有多少人正在快乐地体验着学习？又有多少人正在幸福地享受着生命？

这里的问题同样出在缺乏自我察觉上。如果一个高中生在高中阶段就开始有意识地了解自己，探索自己，知道自己的兴趣、爱好，知道自己擅长什么，不擅长什么；如果他在报高考志愿时又懂得忠实于自己并在必要时捍卫自己选择专业的权利；那么，感受痛苦和不幸的大学生就会少许多，而从大学时代就开始享受生活的人又会多许多（当然，前提还得是他的家长、老师懂得尊重他的独立性和选择的权利）。

与人相处也离不开自我察觉。比如恋爱，为什么大多数人的初恋难以持续发展？最根本的原因不是因为“初恋时我们不懂爱情”，而在于初恋时的人不懂自己。

不懂自己到底是谁，不懂自己到底想要什么，他又怎么可能懂得自己需要什么样的恋人？

以青年学生为例，现在很多人谈恋爱，不是因为情之所至，而是因为“别人在谈恋爱”，因为“别人都谈恋爱了，如果我没有谈，别人会觉得我没能力、没面子”等等，不为自己的需要谈恋爱而为别人的看法谈恋爱，这样的初恋又怎么可能持久！

与亲友、同学、同事、师生、上下级相处也一样，如果我们想和别人保持可以持续发展的人际关系，我们首先就要从自我了解入手。我们要知道自己在不同的人面前有不同的身份，并懂得按照基本的社会角色规范行事，否则就很难与人建立健康的人际关系。

要求同事像朋友一样理解自己，要求老师或上级为自己办私事……这些必然会碰钉子的事，全都由不知道自己究竟是谁以及自己应遵守什么样的规则而引发。

为什么“自我察觉”这一问题现在越来越突出？

其实，这与社会的改革开放和民主化进程是相对应的。

在计划经济时代，人生的路只有那么几条，且其原则还是：“服从国家分配”。因此，我们只需要服从国家的指挥就足够了。那时如果有人敢说：“因为我是××，我有自己的理想，这个工作不适合我，那个工作才适合我。”除非他是特权阶层者，否则，等待他的只有一个可能：走投无路。

现在不然，人生的路已从十字到米字到网状到无穷多样，如果我们不知道自己是谁，从哪里来，要往何处去，我们就会在人生机会的海洋中淹没，且是咎由自取。

抽象地看，机会多一定比机会少好，但是，如果一个人不知道自己是谁，机会越多，他的烦恼甚至痛苦就会越多，他出现心理问题的可能性也越大。

因为无论一个人面临多少机会，多少道路，但他在同一时间内真正能拥有的只能是一个机会，一条道路。拥有这个，就意味着失去了无数其他个，这已经让人有所不甘；若一段时间后还发现这个并非