

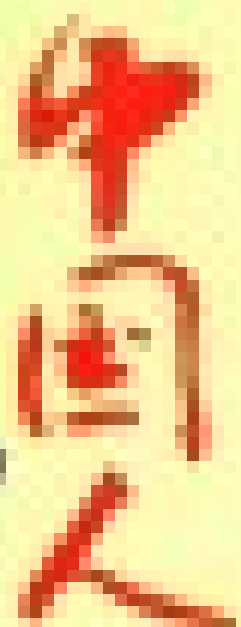
张彦平

著

中国人 的心理误区

北京出版集团公司
北京出版社





心理误区



第 1 卷

第 1 期

中国人的 心理误区

张彦平 著

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国人的心理误区/张彦平著. —北京: 北京出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-200-08190-9

I. ①中… II. ①张… III. ①心理卫生—普及读物
IV. ①R395. 6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第043380号

中国人的心理误区

ZHONGGUOREN DE XINLI WUQU

张彦平 著

出版: 北京出版集团公司

北 京 出 版 社

地址: 北京北三环中路6号

邮编: 100120

网址: www.bph.com.cn

发行: 北京出版集团公司

印刷: 北京四季青印刷厂

版次: 2010年6月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16

印张: 15

书号: ISBN 978-7-200-08190-9/R·399

定价: 29.80元

质量监督电话: 010-58572393

序言

中国人的心理误区

促使我写这本书是基于以下的理由：

在心理咨询过程中，我会经常对来访者说：

“人生其实就两件事：一件事是‘喜欢’做的，一件事是‘应该’做的。

“一个人老是去做‘喜欢’做的事，为所欲为，以自我为中心，很可能会做出不负责任甚至违法乱纪的事，到那时就可能要警察给他‘看病’了。

“而假如一个人老是做‘应该’做的事，凡事竭尽全力，鞠躬尽瘁，一味地去尽责任、尽义务，就会活得很累、很角色化，迟早会去看心理医生的。

“但如果一个人所做的事，既是他‘喜欢’做的，又是他‘应该’做的，比如‘男大当婚，女大当嫁’，那就‘OK’了……不但活得不累，反而能提高生活与生命质量，更重要的是，他会在既‘喜欢’又‘应该’做的事情当中，快速而又健康地成长……”

写这本书，同样既是我“喜欢”做的事，又是我“应该”做的事。

首先，这是我“喜欢”做的事。

我从事临床心理咨询与心理治疗迄今为止已有 22 年了。这 22 年来，我一直在扮演“角色”，或者说，一直活在“角色”中：诊费昂贵的“首席心理治疗师”（每次收费 280 元）；白手起家，历经风雨雨，至今还在苦苦经营的心理医院“院长”；几所高校的“兼职教授”；诸多学术团体和社会团体的“重要人物”；专栏撰稿人；电台、电视台的“客座嘉宾”……

我经常扪心自问，流连于以上这种种“角色”，是我自己真正想要的生活吗？看病，接待咨询客人，受聘给本科生、研究生授课、讲座，培训心理咨询师，辗转于各种学山会海之中以提高自己在同行中的“知名度”和“学术地位”……

我厌倦了，我变得越来越讨厌自己，为自己的“生活质量”感到悲哀，甚至常常为“找不到自我”而烦恼。归根到底，我终于明白，这一切，并不是我真正“喜欢”做的事。

在用胰岛素两年而血糖仍无法控制到正常范围并出现一些并发症后，我不得不再次住进了医院，与其说是寻求治疗，不如说是“逃避”。

我需要独处。20 年前，在北京医科大学精神卫生研究所进修精神病学临床时，就曾一气呵成，发表过《独处——现代人的心理需要》的文章。时至今日，它就像是写给我自己的一样：

“现在生活的节奏日益加快，人与人之间的接触与交往也日益频繁。我们不得不在有限的时间与空间中和形形色色的人打交道，不得不随时更迭与变换自己的角色；我们无时不在承受着各种价值观念的冲击和影响，而不得不随时调整自己的言行。每天都忙得焦头烂额，每个人都在抱怨：‘人在江湖，身不由己，我们简直变成了外部世界的奴隶！’

“面对这种情形，我们很容易迷失掉自己，常常发自内心地产生一种‘自己找不到自己’的感觉，自然而然地，在心理上产生了

‘寻找自我，整合自我’的需要。

“与‘跟着感觉走’一样，独处是一种艺术的生活态度。

“我们不妨给‘独处’下个定义：

“所谓独处，就是有意识地避免外界干扰，‘自己和自己在一起’，进行自我整合与建设性思考的过程。

“独处的方法有很多：

“当你静坐斗室之时；

“当你漫步湖边之际；

“当你记日记的时候；

“当你把‘失眠’变得有价值的时候；

“当你坐在列车上；

“当你躺在沙滩上；

“甚至当你躲进厕所，愿意一个人多待一会儿的时候……

“独处，可以不受空间的限制，如果你愿意的话，即使置身于熙熙攘攘的人流和闹市之中，你依然可以独处；

“独处是一种状态，只要你有意识地自己面对自己，自己和自己对话，自己在寻找自己，你总是在独处着；

“独处是一种生活手段，亦是一种生活技巧……”

在心理咨询过程中，我对来访者或咨询客人说得最多的一句话是：多做你喜欢做的事！（Do as you want to do!）

可惜，正如我的恩师，我国临床心理学界泰斗许又新教授所说：“我们这些人，往往是说一套做一套。”

真可谓一语道破天机！

值此次住院之际，我终于有了再次“独处”的机会，我不禁问自己：你能不能做点“自己喜欢做的事”？

可是问题又来了，一个长期扮演着各种角色的人，一个总是戴着“面具”的人，一个总是不“跟着感觉走”的人，时间久了，根本就“找不到感觉了”，或者说得严重一些，甚至都“没感觉了”。

我为此困惑，甚至有一种人生特别失败的感觉，我怀疑，是不是自己的抑郁症又复发了？因为自1995年以来已犯过三次了，这并不可怕，正如一个心血管科的医生不一定不患心脏病一样，从事心理咨询的临床医生也不一定不罹患抑郁症，而且，其比例可能比其他职业发病率更高。美国人统计过，在所有医疗行业中，精神科医生和心理医生的自杀率是最高的。

既然“找不到感觉”，那就不勉强自己，起码身体是第一位的，把血糖控制好再说。听医生的，每天吃着全麦面黑馒头，油水不能大（病友们称之为“和尚饭”），每天下午锻炼一两个小时，踏踏实实地遵守医嘱，争取做个“模范病人”。

突然有一天，一个病人家属打电话给我：

“张教授，听说您出过几本书，能不能把您出的书卖给我们一本，让孩子好好读读，就像听到您说话一样？”

我只能表示道歉，这些年的确出过几本书，但要么是高等教材，要么是学术专著，哪里像说话，差不多都是刻板、教条和道貌岸然的话，或像二道贩子东拼西凑的“功利硬件”，是不适合他们读的。

“就像听到您说话一样。”

这像是天籁之声，触动了我内心深处的神经。

是啊，这么多年了，自己不是一直想写一本“真正属于自己的书”吗？22年的从业经验，22年的临床体会，22年来，我用自己的生命陪伴这些“病人们”一起成长，我有太多太多的话要说、要表达、要忠告，我何必如鲠在喉，我要直抒胸臆，不吐不快！这，

不正是我“喜欢”做的事吗?!同时,这又是我“应该”做的事。

我经常对学生和下属讲:“病人是我们最好的老师!”22年来,我把每一个来访者都当做一本书来读,只有你读懂了、读透了,才能给他们心理上以最大的帮助。从他们那里,我学到了很多很多,该是回报他们的时候了,因为还有千千万万的心理障碍患者正忍受着心理疾病的折磨,他们的家人也正为此左右为难,痛苦不堪。

就算我每周一、三、五上午接诊,每次两三个病人,算下来,在我的余生,又能为多少病人提供最真诚、最优质的服务呢!

“做一个医生容易,做一个好医生不容易。”

“医乃仁之术,无德不为医。”

这是我常常挂在嘴边的话,它激励着我自己,也叮嘱着我身边每一位工作人员和学生。

做一名心理医生很累很累,和我以前当外科医生做手术有所不同。外科医生做手术必须按部就班地按照各种既有的术式,切开、止血、缝合、打结;而心理医生接待每一位来访者或病人,都极富有“挑战性”与“创造性”,即使患者同是做婚姻咨询或同是患抑郁症,由于其个性特点、成长经历以及生活事件的不同,都必须视其为“独一无二”的个例,决不可按部就班、教条主义。因此,我做得很辛苦,每天下班的时候,我都疲惫不堪、有气无力。我不知道自己是不是在“修行”。

一个精神病患者曾非常诚挚地对我说:

“张院长,我觉得你挺可怜的!”

我愕然,问为什么,他说:

“你看,我们在住院,其实你也在住院,只不过我们在这里住几个月,而你,却要在这一辈子!……”

还有一个病人说得更精辟:

“说实话，我不知是我们疯了，还是外面的世界疯了？！”

我得到了病人和家属太多的理解、尊重和信任，我把这些视为“心理营养”。

如何才能不愧对这份理解、尊重和信任呢？我想应该把“我的忠告”写出来，是谓“应该做的事”。

所以，写这本书，既是我“喜欢做的事”，又是我“应该做的事”。何乐而不为呢？

谨以此书，献给当今中国亿万罹患心理疾病并正在痛苦中挣扎的患者和他们的家属；献给我的同道和学生；也献给正在成长着，同时又像我年轻时一样困惑着的青年朋友；献给正处在人生“最不幸时刻”中的中年同龄人；也献给已驾鹤西去的父亲——一位老革命军人，一位真正的布尔什维克。

但愿此书能让读者体会到一个心理医生的真诚和坦率，并对每个人有所帮助。

对我而言，写这本书无疑也是一个成长的过程。

张彦平

2010年5月3日

目 录

序言 中国人的心理误区

第一章 江山易改，本性难移

——中国人的性格误区	1
性格的分类	2
性格可以改变	8

第二章 过分在乎他人看法

——中国人的“面子”心理	12
“自尊”与“他尊”	12
“耻感文化”与“罪感文化”	14
社交恐怖症	15
我的成长	17
“面子”心理	19

第三章 不打不骂不成才

——中国人“慈道文化”的缺失	24
重孝轻慈与“舐犊之情”	24
医生的愤怒	26
父母的误区	29
给父母的忠告	33

第四章 鱼和熊掌想兼而得之

——中国人的“心理冲突”	35
“心理冲突”无处不在	35

什么是“人性”	38
“人性”之冲突	40
建议与忠告	43
第五章 注重“应该”，忽视“喜欢”	
——中国人的禁忌意识	46
“应该”的产生	46
“应该”的危害	47
“喜欢”与“应该”的区别	50
“喜欢”的理论依据	51
注重“喜欢”的好处	54
第六章 戒备、敏感与冷漠	
——中国人的人际关系	56
人际障碍	56
家庭——人际关系的摇篮	60
社会——人际交往中的“角色扮演”	65
个人品质与人际关系	69
第七章 缺乏浪漫与情调	
——中国人的生活质量	75
假如“感觉被剥夺”	75
中国人为什么不快乐	80
“放浪形骸”与一个“自我戏剧化”的女病人	83
第八章 追求“名利”与“补偿过度”	
——中国人的自卑情结	89
每个人都是自卑的	89
导致自卑的原因浅析	93
“补偿”与“补偿过度”	98
成就感——自卑的天敌	100

第九章 浮躁、空虚与实用主义

——中国人的“信仰危机”	105
空虚、迷茫的中国人	105
现实的悲哀	107
实用主义的理念	109
信仰危机的文化背景	111
道德痛苦与道德愉快	114
“去圣化”与“再圣化”	117

第十章 我们为什么要结婚

——中国人的婚姻误区	120
我们为什么要结婚	121
为父母“娶媳妇”、“嫁姑爷”	128
为结婚而结婚	130
结婚恐惧症	131
追究对方的“过去”	133
彼此缺乏沟通	136
都想当“老大”	138
不重视身体语言	140
性惩罚	142
婚外恋	143

第十一章 缺乏品位，逃避责任

——中国男性的心理误区	155
逃避责任	156
缺乏品位	158
游戏人生	159
“乱性”主义	160
大男子主义	161
工作狂	163
享乐主义	165
“恋母”与“护母”	166

男儿有泪不轻弹	168
第十二章 他人至上，迷失自我	
——中国女性的心理误区	173
完美主义	174
他人至上，迷失自我	175
忽视“性爱”	177
缺少“阴柔之美”	178
单调乏味	179
忽视男方家庭	181
把丈夫送人	183
嫁鸡随鸡，嫁狗随狗	185
第十三章 爱生爱，恨生恨	
——一个临床心理学家的人生哲学	191
“爱”是什么	191
性爱	211
爱的哲学意义——爱生爱	217
爱的缺失——“疾病”、“仇恨”与“冷漠”	221

第一章

江山易改，本性难移 ——中国人的性格误区

“人的性格能改变吗？”

这恐怕是每个心理医生都经常会被问到的问题，也是咨询者最为关心与关注的问题之一，尤其是青少年朋友。

为什么人们会对此如此热衷，我想可能是受了“性格决定命运”、“江山易改，本性难移”诸如此类命题的强烈暗示，因而形成了这样或那样的心理误区。

首先应当搞清楚的是，“性格”与“人格”不同，前者没有道德色彩。我们可以说这个人“性格”不好，这本身不含有道德色彩，只是说他性格有偏差或缺陷而已，而假如我们说一个人“人格”有问题，那我们就要对这个人的人品打个问号了，用现在时髦的话讲，起码是“不厚道”。

那么，究竟什么是“性格”呢？

从心理学角度上讲，“性格”是一个人对自己、对他人、对事物、对现实环境所持的态度，以及与态度相适应的、习惯了的行为模式。这种态度与行为模式构成了他“相对稳定的心理特征”。当人们同时同地遇到同一种情况时，由于性格的不同，采取的态度和行

为也各不相同。比如说，当一群大学生看到他们的辅导员穿着一条漂亮的裙子，有人会惊呼：“哇，老师，你好漂亮哦！”有人则沉默不语，还有人甚至会做不屑状。我们于是会说：第一种人“外向”，第二种人“内向”，第三种人则有些“孤僻”了。

一般来说，一个人的性格是受遗传和后天环境两方面因素影响逐步发展和形成的。性格一旦形成（大约在 25 ~ 35 岁），就具有相对的稳定性。

正因为人与人性格不同，其态度与行为模式不同，才构成了我们人与人之间的千差万别，人生也因此而变得丰富多彩。

试想，假如世界上所有人的性格都像是一个模子里刻出来的，那这个世界将是多么单调、无趣和乏味。

性格的分类

尽管国内外各种教科书上对性格的分类形形色色，我个人还是倾向于把中国人常见的性格类型归纳为以下七种：

1. 强迫型性格

这种性格的人，其特点是凡事过分认真，过分追求完美；过于自我苛求并苛求他人；争强好胜同时又谨小慎微；爱好整洁，循规蹈矩；遇事刻板而缺乏灵活与变通；过分追求“安全感”与“确定感”而忽视效率；爱“钻牛角尖”而又缺乏幽默感。

这种人活得很累，而自我苛求的人往往又喜欢苛求他人，因而也很容易让他（她）们身边的人（如家人和同事）也跟着很累。因为这种人自觉不自觉地强求自己，也强求和控制他人，如果强求与控制成功，他（她）们就有“成就感”；而如果强求与控制不了或不成功，随之而来的则肯定是指责和抱怨。试想，谁愿意和一个整

天爱指责、爱抱怨的人在一起呢，和这样的人在一起能不累吗？

不仅我们中国人，大凡东方民族均受教于儒家学说，凡事均执著于“礼”和“理”，道理和理性大于随意和感性；想事与做事的模式也是“应该”、“必须”或“不得不”，而很少是“我喜欢……”“我想要……”或“我愿意……”一言以蔽之，这种人一般都活得比较“压抑”。

在一个人的成长过程中，如果家长（或父或母或双方）从小对孩子过分苛求、严厉，或经常指责、唠叨或抱怨，则很容易培养出具有强迫性格的孩子。即便将来孩子大了，家长也不再苛求，但此种苛求早已“内化”为孩子的自我苛求。最为可怕的是，这种塑造具有无意识的“遗传性”，会“遗传”给孩子的下一代。

顾名思义，具有强迫性格的人在外界心理、社会因素的作用下，很容易罹患强迫症，这在后面我会讨论到，而一个家庭，两代人或是三代人均患强迫症在临床上并不少见。

2. 自闭型性格

这种性格的人，其特点是内向、孤僻、沉默少语，内心敏感又不善表达，富于幻想又拙于行动，平素喜静而不愿交际，因而朋友少，知心朋友更是少之又少，甚至一个也没有。

这是一种危险的性格。说其危险，就个体而言，因其缺乏沟通能力，朋友少，生活质量不高，心理免疫力低，遇事又缺少心理支持，外界一个小小的生活事件或精神打击，就很容易导致精神分裂症；对他人和社会而言，因其孤僻且敏感，一旦遇到挫折或不如意，又很容易形成“投射作用”而对他人和社会构成危害，令人防不胜防。即便已构成危害他人和社会的事实，周围的人也常常会说：“怎么会是他，这不可能！”近年来，清华大学生“伤熊”，云南马加爵杀害四名同宿舍同学，甚至精神分裂症患者故意肇事，危害公共安全，如在幼儿园杀害、杀伤众多幼童等事件，当事人无一不属于此