



我 这是怎么了



西安政院201 2 0310988 3

——心灵在自我分析中成长

我 这 是 怎 么 了
——心灵在自我分析中成长

清 新 著

中国城市出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我这是怎么了：心灵在自我分析中成长 / 清新著 .
北京：中国城市出版社，2002.6
ISBN 7-5074-1391-8

. 我... . 清... . 青年心理学—通俗读物
. B844.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第028412号

责任编辑	郭 垦		
封面设计	武晓强		
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	84275833	传 真	84278264
电子信箱	citypress@sina.com		
读者服务部	84277987		
经 销	新华书店		
印 刷	利森达印务有限公司		
字 数	326千字	印 张	15.125
开 本	850×1168 (毫米)		1/32
版 次	2002年6月第1版		
印 次	2002年6月第1次印刷		
印 数	0001—6000册	定 价	24.80元

本书封底贴有防伪标识。版权所有，盗印必究。

举报电话：(010)84276257 84276253

目 录

上 篇

我的“泰坦尼克号”之旅

引言	3
----------	---

第 1 章 启航	6
----------------	---

我在高考模拟卷的题海中苦苦地挣扎、浮沉。
突然间，似乎抓到了一根救命稻草——制定“科学”、
“合理”的复习计划。

一个中国学生在高考前的生活	6
---------------------	---

发现“武林秘笈”	10
----------------	----

“科学”、“合理”的学习计划	15
----------------------	----

第 2 章 开足马力	21
------------------	----

雄心勃勃的计划向我勾勒出了一个光辉灿烂的
明天。惟一遗憾的是，它们的落实情况不那么“令人
振奋”。很明显，教室里乱糟糟的环境是造成我无法
集中注意力的原因。于是我毅然决定离开教室，另
寻一处安静的地方去执行我的复习计划。

第一次承认自己的差距	21
------------------	----

回家复习.....	24
屋漏偏逢连阴雨.....	33

第 3 章 黑夜来临 36

重新回到学校，却发现自己竟然无法适应学校生活了.....

我不得不开始对头脑中频繁出现的干扰意念进行追踪。经过痛苦的分析，首先发现了自己强烈的虚荣心，并与其展开了一场持续月余的“心灵肉搏战”。

无法控制的奇怪感觉.....	36
对强烈的虚荣心之战.....	41
发现虚荣心的根源.....	49

第 4 章 冰山 54

好不容易清理了虚荣心导致的学习障碍，不料却又接二连三地陷入了更为痛苦的深渊中.....

后座男孩的目光.....	54
对嫉妒心之战.....	58
邻座女生的长发.....	62

第 5 章 沉没 66

一次次的打击，使我的自我形象完全倒塌了.....我的中学时代是一连串巨大的失败.....无可避免的，我陷入了深深的懊恨中.....我从教育中得到

了什么？

第 6 章 自救 70

泰戈尔说：“如果你因失去太阳而流泪，那你也
将失去群星。”

在距高考只有四十余日之际，一篇短文使我终
于“浪子回头”。

学会享受“失去” 70

最后的拼搏 73

苦心人天不负 74

第 7 章 寻求更大的援助 77

初入大学，由于缺乏生活自理能力，缺少特长，
我又陷入了深深的自卑中。

偶然一次机会，我终于遇见了那本注定于我有
重大影响的书。此后的几年里，我沉浸在心理学
的世界里，直到有一天，我突发奇想：如果我在过去
生活的各个转折期都得到了心理学大师的直接指点，
那么我的成长之路会是怎样的呢？

我进入了时空网络.....

自卑的大一生活 77

终于找到了更有力的援助者 84

中 篇
心 灵 的 援 助

第 1 站 西 格 蒙 德 · 弗 洛 伊 德 89

高考前心理冲突后期，我有幸接受了弗洛伊德博士“非正式的精神分析”.....

会见后，我运用弗洛伊德的理论进行自我分析，得出当前心理冲突的起因及经过：对本我的一次很平常的唤醒，超我却做出了过分激烈的反应，命令自我进行压抑，结果遭到了本我强有力的抵抗，引发了一场本不该发生的“同室操戈”.....

第一次会见：接受求助.....	89
第二次会见：开始精神分析.....	94
关于“长发女孩”与“性”展开的自由联想.....	94
弗洛伊德对“性”的看法.....	98
第三次会见：梦的解析.....	100
一个与父母有关的梦.....	101
一个与老师有关的梦.....	104
梦的理论与释梦.....	112
第四次会见：关于对“邻座女孩”恐惧感的分析	
人格三结构理论.....	126
对我目前的焦虑感的分析.....	128
对精神分析的解释.....	130
在精神分析理论指导下进行自我分析.....	132
第五次会见：精神分析的结论.....	138
心理冲突的根源.....	140

强迫观念的起因分析.....	142
弗洛伊德博士的建议.....	147

第 2 站 阿尔伯特·班杜拉 153

仍旧处于高考前心理冲突的后期，我深陷于对邻座女孩的恐惧中。这一次，是班杜拉教授用行为疗法进行的援助。

第一次会见：情况介绍.....	153
第二次会见：放松训练.....	166
第三次会见：制订《焦虑等级表》.....	176
第四次会见：系统脱敏（ ）.....	180
想象脱敏.....	180
自主脱敏.....	185
第五次会见：系统脱敏（ ）.....	187
第六次会见：快速脱敏法.....	189
调整方案.....	189
直面恐惧.....	192
第七次会见：行为主义的阐释.....	198
从行为角度进行的分析.....	199
从主体因素的角度进行的分析.....	202
从外部环境角度进行的分析.....	207
班杜拉教授的建议.....	209

第 3 站 卡尔·荣格 214

高考之后的暑假。荣格向我介绍分析心理学的理论，我用此理论进行了自我分析。

第一、二次会见：情况介绍.....	214
第三次会见：荣格介绍分析心理学的理论（ ）.....	219
意识部分.....	220
个人无意识部分：.....	227
第四次会见：心理分析学的理论（ ）.....	233
集体无意识部分.....	234
心理动力学理论：.....	244
在分析心理学理论指导下进行的自我分析.....	250
第 4 站 卡伦·霍妮.....	260
大学生生活初期。霍妮用文化病理学理论帮助我 进行系统深入的自我分析。	
第一次会见至第二十一会见：霍妮初释精神分析... ..	260
第二十二会见：人类个体精神成长图案.....	266
第二十三次—第二十六会见：文化病理学理论.....	276
神经质的发展过程.....	277
真实情况的复杂性.....	312
神经质对人的影响.....	314
人类发展的乐观前景.....	315
第二十七会见：介绍“自我分析”的理论.....	317
自我分析的可行性及适用范围.....	317
自我分析的不利条件.....	318
自我分析常用的方法.....	320
自我分析的分析程序.....	322
自我分析的补充说明.....	325
自我分析所能达到的目标.....	329

在文化病理学理论指导下进行的自我分析	331
第二十八次会见：霍妮给出进一步的建议	345
神经质倾向的常见形式及特征	347
如何消除神经质倾向的强迫性	350
心灵世界“大扫除”	352
自我分析的两种途径	353
分析中的体会	354
脱胎换骨似的转变	359
第 5 站 亚伯拉罕·马斯洛	364
大学三年级时。马斯洛引导我进入“自我实现者”的世界。我按照马斯洛博士的建议，总结了自己过去生活中基本需要的满足情况，得出结论：无论在家庭生活还是学校生活中，低级需要都得到了较好的满足，高级需要的满足却远非令人满意。	
第一次会见：基本需要的理论	364
聆听基本需要的理论	367
对自身基本需要满足情况的总结	376
第二次会见：关于健康成长的理论	381
基本需要的适宜满足导致健康成长	381
自我实现者的特点	383
高峰体验的描述	394
高峰体验带给人的启示	395
高峰体验的特征	397
第三次会见：关于不健康成长的理论	403
通往自我实现的途径	403

基本需要满足受挫易导致心理病态.....	409
心理疗法的实质.....	408
自我分析的可行性与局限性.....	411
在人本主义理论指导下进行的自我分析：.....	412
马斯洛博士对健康教育的构想.....	415

下 篇

援助更多的人

第 1 章 心理学的馈赠	423
--------------------	-----

心理学帮助我重新认识了自我，使我在求职面试中一举成功。正在此时，传来了同学单亮自杀未遂的消息。震惊过后，我决定送给他一份珍贵的礼物——心理学。

对前述拜会心理学大师真实情况的说明.....	423
心理学助我求职成功.....	425
同班同学的遗书.....	427
援助单亮的行动.....	432

第 2 章 重新回到“自我分析”	436
------------------------	-----

从自己经历过的心灵洗礼，到给予单亮精神援助，我联想到千千万万个在应试教育制度下苦苦挣扎的青少年还背负着沉重的心理包袱.....作为过来人，我愿将心理自助的方法告诉他们，这就是——自我分析。

第3章 关于推广“自我分析”方法的构想.....440

经过紧张的筹备，“自我分析学院”终于开学了。
我向记者详细地阐述了办学的宗旨、规划、特点及种种设想，对前途充满了信心。

主要参考书目.....466

其他参考书目.....467

主要参考期刊.....470

后记.....471

上 篇

我的“泰坦尼克号”之旅

引 言

我 这是怎么了？

眼看“高考倒计时牌”一天天地变幻着，我坐在教室里，拼命想把注意力集中到老师的讲课上去。可是，夏滨老在那里“哗哗哗”地翻书，弄得我心烦意乱；仲杰、谷慧兰老在前面扭来扭去。扭什么扭？还有赵轲、韩乐天之流老是不怀好意地盯着我看，你们想干什么？

……

你们没看到高考正在一天天地逼近，没看到我的排名其实是第87名？不知道我的爸爸妈妈还有中学里教过我的老师对我的殷切希望？

烦死人啦！

你他妈的快看——看，老师又讲完一道题了。现在已经开始讲第五题了。赶快集中精神听讲，再他妈的胡思乱想我给你两耳光……

可是，仍然不行。每当我想集中注意力于学习中时，就有一些不知道从哪里来的鬼念头活像幽灵一般开始在我的头脑里游荡。我想赶走它们，却发现越赶越多；它们像一条条毒蛇，正一个一个地吞噬着我的脑细胞，还不时地向我吐出血红

的信子……

就这样，在我最需要集中精神于学习的时候，却发现自己已经无法集中注意力；在经过长时间的奔跑进入最后的冲刺阶段时，却发现自己不知何时起已被重重锁链束缚；在我准备和别人一起攀登一座高峰时，却发现命运在我面前又放下了另一座山，我必须同时攀越这两座山；在别人喊出“大干一百天，上台阶”的时候，我却越来越多地迷失于自己内心的冲突中。学习离我越来越远，越来越远……

这是怎么回事？为什么会这样！？

我不知道！！

为什么命运对我如此不公？？？

我从小就听老师的话跟党走，五讲四美三热爱，尊敬老师团结同学，不迟到不早退不打架不骂人不逃票不闯红灯不留长发不穿奇装异服不与不三不四的人交往……

我做错了什么？为什么要这样折磨我？

让我在最需要用功学习的时候却发现已经失去了对大脑的控制……

让我身受剧烈的煎熬却又无法与人诉说……
……

我在痛楚中挣扎，欲罢不能，欲哭无泪；有一段时间甚至于想到了死……

可是从表面上看，我与别人一般无二：

早上5:30起床，6:00在教室里开始晨读。7:00~8:00为早饭时间，8:00开始上课。没完没了地做卷子，对答案；抱怨老师进度太快，诅咒可恶的高考；下课后除了上厕所外就是与别人一样呆在课桌旁继续学习。中午12:30吃完午饭，休息

半小时后赶到学校，继续做卷子，等待老师上课评卷子，对答案。各科轮流转，一直到晚饭。晚饭后通常是迎接“新生”模拟卷的洗礼，把昨晚的陈旧试卷塞进任何可能塞得进去的空间。这样一直到晚上9:30放学。回到家中打开台灯，再学到11:30，然后被妈妈叫醒到床上睡觉。而闹钟在凌晨5:30则会准时响起。

谁能知道，此时此刻，在我的内心正在进行着激烈的肉搏战？

谁又能知道，我甚至想到了死？

谁都无法知道，也无暇知道：同学们都在忙着做卷子、对答案、写战书；老师们都在忙着印卷子、评卷子、发动员令；父母则在忙着给我准备好吃的、添营养、买健脑品……

最多，他们能从外表上看出，我的脸色越来越阴沉，目光越来越呆滞，眉头越皱越紧，叹气声越来越多。可这很正常！大家不都是这样的吗？每个面临高考的学生不都是这样的吗？

整天笑嘻嘻的，只有坐在最后排的那几个被认为是毫无希望，他们也自诩为“第四世界”的同学了。

是的，这里不是欢乐调频，这儿也没有轻松一刻。高考，就像《独立日》影片中那巨大的外星飞船，正以一种势不可挡的威慑力在一片静默中逼近每个人的天空。

两年后，当我的大学生活已经过半时，回想起那段艰难的历程，仍然历历在目，情同昨日。不过我已总结出：这场心灵磨难，是注定要发生的。

时光重回1996年3月初。