

从系统的视角看 人的发展与矫正

——走出心灵沼泽后的感悟与反思

皮斯李◎著



上海社会科学院出版社

从系统的视角看—— 人的发展与矫正

——走出心灵沼泽后的感悟与反思

皮斯李◎著



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

从系统的视角看人的发展与矫正：走出心灵沼泽后的感悟与反思/皮斯李著. —上海：上海社会科学院出版社，2014

ISBN 978 - 7 - 5520 - 0527 - 1

I. ①从… II. ①皮… III. ①心理学—研究 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 038879 号



从系统的视角看人的发展与矫正

——走出心灵沼泽后的感悟与反思

著 者：皮斯李

责任编辑：董汉玲

封面设计：黄婧昉

出版发行：上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sassp.org.cn

排 版：南京展望文化发展有限公司

印 刷：上海信老印刷厂

开 本：720×1020 毫米 1/16 开

印 张：12.75

插 页：2

字 数：180 千字

版 次：2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5520 - 0527 - 1/B · 095

定价：34.80 元

版权所有 翻印必究

前 言

我对心理学的兴趣源于我曾为严重的心理问题所困扰。从大学三年级开始(1980年),我就陷入了神经症的心灵沼泽中无力自拔,前后达10余年之久。为了解决自己的心理问题,我翻遍了我所能找到的有关心理、医学、人生、社会、哲学、保健等方面的书籍,参加中科院心理研究所心理学函授大学和研究生课程班的学习,进行自我剖析,探索人生的意义。就这样,我因疾病而探索,因探索而领悟,因领悟而自愈。

走出神经症的心灵地狱,我靠的就是四个字:悟道、笃行。悟道包括三个层次:悟疾病之道,悟人生之道,悟生命之道;笃行即按照悟出的道理(客观规律)去行动,“我行我素”,为所当为。就这样,我没有看过一次医生,没吃过一片药,完全靠自己从神经症的顽疾中走了出来。而且,不仅解决了自己的问题,还有许多深刻而独到的体验、感悟和收获。

从自身的经历中,我深深地体会到,走出心灵的沼泽,不能仅局限于解决具体的心理问题,还要正确面对并处理好学业、工作、婚恋、与他人及社会环境之间的关系等人生发展中的各种问题,要有人生追求,有健康的生活方式。实际上这些方面的缺陷构成了心理疾病的深层原因。从这个意义上讲,心理康复的过程,也是人的全面和谐发展的过程。

回过头来看,我的探索历程并非一帆风顺。当时,我翻遍了我所能找到的心理学和精神医学著作,试图从中找到有关神经症的本质、病理机制和病因。但是,我感到茫然,心理学几大理论学派对神经症的分析各说不一。精

神分析论认为,神经症是因为潜意识中的心理冲突造成的,而这种心理冲突是以性力(即 Libido,力必多)为动力展开。因此,弗洛伊德说:“神经症是性变态的否定。”行为主义论认为,神经症是经条件作用而习得的不良反应;人本主义论认为,神经症是自我观念中的冲突与矛盾所致;认知论认为,神经症是当事人对人、对己、对事理的错误认知所致;森田疗法的创始人森田正马认为,神经症的发病基础是病人的疑病素质,并由此导致了精神颤颤作用所致。一些探讨神经症的精神医学著作都仅从性格基础、心理社会因素和患者对疾病的态度等方面作一般性探讨。所有这些,给我这样的不良印象:各派理论“瞎人摸象,各执一词”。

但是,我并没有因此沉沦,并没有放弃探索。后来,我从认知心理学和系统论中获得了理论启示。认知心理学将人同计算机类比,将人的认知过程看成是信息加工过程,这为我们认识人的心理活动开拓了新的视角。但从我的亲身经历中,我体会到,这种视角过于狭窄。其实,我们可以立足于系统思维的视角,将人和计算机看成两个系统,并比较这两个系统的相似性,从而为认识人的心理及其行为的心理机制,开拓更为开阔的视野,这就是系统的心理观。对于把握自己的心理疾病的本质、病理机制和病因,我体会到,最根本的是得益于系统的心理观。可以说,现代心理学的几大学派,有助于我从不同的视角来看待自己的心理疾病,但是,系统的心理观最终有助于我从整体上把握自己的心理疾病。这好比登山,开始在山脚下,对具体的地形细节有所了解,但登到山顶时,才有一览众山小的感觉。

在这样的背景下,我提出“系统心理理论与系统心理疗法”,多次应邀参加全国或国际心理学大会,获优秀论文奖,作大会报告,或展报交流,受到学界肯定和好评。

据专家调查推测,我国的神经症患者高达 3700 万,这个数据足以看出我探讨自身问题的意义和价值。其实,随着“系统心理理论与系统心理疗法”的提出和完善,其意义和价值远远超出了神经症的范围,这也许为解决现代心理学的两大缺陷找到了方向。

现代心理学的第一大缺陷是:缺乏统一的理论框架。曾任中国心理学

会理论心理学与心理学史专业委员会主任委员、现任广州大学教育学院院长的叶浩生教授曾在多篇文章中谈到这个问题。美国心理学家库克更直截了当地说：“现代心理学之所以呈现一种分裂的不统一的局面，就是因为缺乏统一的理论框架。”

现代心理学的第二大缺陷是：不贴近社会大众的现实生活，实用性不足。本来，心理学在现实社会中有大量需求，尤其在转型时期的中国。但现实生活中的普通社会大众急需贴近他们的实际生活，能用他们听得懂的语言，理解得了的文字，对他们的现实精神生活有指导意义的内容，从而帮助他们调整心理状态，从容应对人生中所遇到的问题，引领他们踏上健康、成功和幸福的人生之路。

然而，与之形成鲜明对照的是，心理学界热衷于搞些玄奥的、支离破碎的、远离现实生活的、在现实生活中应用价值不大的内容。想想看，每年那么多的有关心理学的研究报告、论文、书籍，对现实生活中的普通大众有多大的指导意义？在现实生活中有多大的应用价值呢？按照有些专家的说法，心理学成了心理学圈子里面的人自娱自乐的东西。

2008年5月24—25日，由武汉大学现代心理学研究中心与万千心理出版策划机构合作主办的“首届心理学与中国发展论坛”在武汉大学举行。该论坛由王登峰、乐国安、石铁、许燕、金盛华、钟年、梁觉、彭凯平等8位心理学专家共同发起，还出版了《心理学与中国发展——中国的心理学向何处去？》一书。在论坛上，北京大学人格与社会心理学研究中心主任、现任教育部体育卫生与艺术教育司司长的王登峰教授说：“我们现在的心理学发展给人的感觉是‘只低头拉车，不抬头看路’，因为路西方人已经设定好了，我们似乎只是亦步亦趋。心理研究的目的，应该是‘关注应用，回应社会’。如果心理学的发展不能够密切关注、紧密结合、积极参与中国的发展，那么，不光是心理学，任何一门学科都不能有它的立足之处。”

这其实是一个世界性的问题，不仅仅存在于我国，国外有学者早已认识到这个问题。被誉为积极心理学之父的马丁·塞利格曼于1998年当选为美国心理学会主席。他曾表示任职期间的首要任务是要实现两个目标：第

一,让学院式心理学变得通俗,连接起象牙塔与普通大众;第二,要着眼于实用,不仅仅研究抑郁、焦虑、精神分裂、神经症,更要关注爱、两性关系、自尊、动机及幸福感。马丁·塞利格曼作出了积极努力,创立了“积极心理学”,写了一些大众化的书籍。然而,从总体上讲,他的努力并没有为心理学带来革命性的变化,心理学的发展仍然任重而道远。

我1982年大学毕业后担任中学教师。30余年来,我当老师,当班主任,兼做学校心理辅导工作,接触了很多学生和家长,我就发现,很多青少年学生经常会感到苦恼、困惑和迷茫,找不到人生方向。其实,大学生和成人的问题也很多。《2012年中国健康报告》显示,7成受访市民称不快乐。有些人看来生活得很好,但实际上也生活在某种困惑和迷茫之中。许多人因此走弯路,走错路,甚至走上不归路。当前,犯罪率、精神病患率、自杀率、离婚率居高不下,官员腐败,商业伦理败坏,社会价值观倒错,凡此种种足以说明,人们的心理状态和精神生活质量亟待改善和提高。

由己及人,我有一种“舍我其谁”的沉甸甸的责任感和使命感,将我对人生诸多方面的探索与思考总结出来,供大家参考,以便人们从中领悟人生的真谛,找到自己的人生方向。《学生成功从这里起步》和《过好人生10道坎——迈向健康、成功和幸福人生的必由之路》两本书就是在这样的背景下写作而成的。

在本书中,我将30年来对自身问题和对心理学理论及应用方面的探索作一个总结,试图为解决现代心理学的两大缺陷找到方向,并希望凝聚共识:心理学只有走近社会大众才有生命力!希望我所作出的努力能够起到抛砖引玉的作用,希望有更多的人能关注这些问题,希望有一大批专家学者走出象牙塔,走出书斋,走近社会大众,关注现实生活中人们的现实问题,帮助人们找到并踏上健康、成功和幸福的人生之路。

目 录 CONTENTS

前言	001
第一章 我对自己心理问题的研究心得	001
一、一个心灵的复苏	002
二、我征服神经症的心路历程	008
三、神经症不会发展成精神病	012
第二章 系统心理理论与系统心理疗法	014
一、理论的提出背景	015
二、系统心理理论	016
三、系统心理疗法	018
四、简评与展望	024
第三章 构建和谐的主观内心世界	026
一、和谐铸就幸福人生	027
二、正确面对人生中的各种问题	030
三、夯实安身立命之根基	037
四、协调好同外部环境的关系	039
五、找到自己的人生方向	042
六、践行生命的意义和价值	045
第四章 坚持练习心身双修的功法	049
一、太极拳	050

二、瑜伽	052
三、气功	058
四、静坐	060
五、倒立	064
六、散步	066
第五章 从系统思维的视角看健康	068
一、生命的保护者正是你自己	069
二、人类生命观的第一次革命	070
三、人类生命观的第二次革命	071
四、健康的核心：心理健康	073
五、不可忽视人的社会健康	077
六、身体保健四原则	078
第六章 人的健康成长始于家庭教育	082
一、当前家庭教育的主要缺陷	083
二、家长最重要的责任是什么	086
三、营造和谐上进的家庭氛围	089
第七章 学校教育应立足于人的发展	094
一、现行教育造就的大多是考试机器	095
二、新教育：过一种幸福完整的教育生活	103
三、刘道玉：我心中的理想大学	110
四、教育要回到“人的发展”这个原点	115
第八章 人在与社会环境的互动中发展	122
一、人的成长受社会环境的教化	123
二、优化社会环境促进人的发展	125

三、个人的自我教育促进人的发展	130
第九章 现代心理学的缺陷与出路	133
一、现代心理学理论及疗法简评	134
二、现代心理学的两大缺陷	141
三、建立统一的理论框架	143
四、心理学走近大众才有生命力	147
第十章 心理咨询师的成长之路	152
一、障碍有层次,矫正各不同	153
二、心理咨询业是个朝阳产业	156
三、心理咨询师要有人生历练	158
四、心理咨询要走大众路线	163
五、心理咨询要立足于本土文化	167
六、我对事业的发展设想	170
附录一 新华网报道:	
皮斯李:从心理病患者到教育与心理辅导专家	173
附录二	
Systematic Psychology and Systematic Psychotherapy	181
参考文献	190

第一章

我对自己心理问题的研究心得

我对自己的心理问题有许多深入而独到的体验、感悟和心得。我曾将这段心路历程整理成多篇文章,发表在刊物上。其中,初步的研讨心得《一个心灵的复苏》,发表在《大众心理学》1994年第2期上;深入的研讨心得《我征服神经症的心路历程》,发表在《心理医生》1999年第6期上。本章收录我对自己心理问题的这两篇研究心得。

我曾向刊物投稿,稿件转到许又新教授那里,他是精神医学专家、中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会首任主任委员,他特来信鼓励我将自己的内心感受写出来,说这很有意义。于是,就有了我对自己心理问题及心理学理论和疗法的深入思考与探索。

上海市精神卫生中心周天骅等人在2000年第5期《中国心理卫生杂志》上发表的《上海市社区神经症的流行病学调查》显示,上海市社区神经症的总患病率为2.872%。假如以此推测全国,则我国的神经症患病总人数将超过3700万人。目前,精神医学界、心理学界对神经症的了解都还不深入,对其本质、病理机制和病因还缺乏统一的认识。这足以看出我探讨自身心理问题的意义和价值。其实,随着“系统心理理论与系统心理疗法”的提出和完善,其意义和价值已经远远超出了神经症的范围。

一、一个心灵的复苏

人的命运蕴藏于他的灵魂之中。——希罗多德

我从大学三年级(1980年)开始,就受到神经症的困扰。首先表现为对失眠的担心,其后表现为对患病的焦虑,再后来表现为对注意力分散的担忧和对自己在公共场合下失态(如脸红等)的恐惧。焦虑、抑郁、强迫交织在一起,如影随形,无法排遣。症状较重时,心境之悲凉可用“灰色”两字表达,五彩缤纷的世界在我眼里都是灰色的;生活中没有欢乐,没有朝气,没有目标,没有意义;食不甘味,睡不安枕,恶心脑胀,心悸紧张,注意力难以集中,记忆力、思维力下降,苦闷之至无法用语言表达。有时候可以说活着是很勉强的,是在无可奈何之中打发着宝贵的青春时光。这种身心状态严重地影响了个人的身心健康,影响了生活质量,影响了人际关系,影响了潜能的发挥。

为了摆脱这种悲苦的处境,我不断地探索,不断地寻找通往健康和幸福的道路。我阅读我所能找到的有关心理、医学、人生、社会、哲学、保健、气功等方面的书籍,进行自我剖析,探索人生的意义。通过10多年的思考与探索,我现在可以自豪地说,我征服了神经症!而且,这是我10多年来痛苦的探索中的一个小小的副产品。在经历了一系列的心理振荡之后,此时此刻,可以用“柳暗花明”四个字来表达我的心境。虽然,很多事情还值得我终生去探索、去理解,圣人孔夫子四十才不惑,但我自信,关于人生、自我和社会等问题我比过去认识得深刻多了。可以说,我的价值体系的基本框架已经形成。我深信,这是我将拥有一个多彩多姿人生的基础,健康幸福生活的源泉。

人有身、心两个方面,以身为基础,以心为主导,两者相互影响,相辅相成,形成高度有序的动态平衡系统。神经症的产生就是对这个动态平衡系统的破坏,其产生原因即来自心、身两个方面。

产生神经症的原因,首先是由于各种精神因素引起的高级神经活动的过度紧张,或者说内心有某种冲突,比如主观认识同客观环境之间,理想我同现实我之间的心理冲突。我想,这种心理冲突是产生神经症的最直接、最根本的原因。当然个人的身体素质差,学习、工作负担重,体育锻炼不够,营养不足等都是引起神经症的客观原因。由于这些主、客观因素的交互累积作用,使得中枢神经系统、内分泌系统和植物性神经系统的功能紊乱,进而使得整个身心系统进入了一种有序性相对较低的状态。

为了治愈神经症,我想,首要的目标和前提条件是解决内心心理冲突,使内心世界趋于和谐,淡化心对身所产生的不良影响,以至激发起心的主观能动作用,使其对身产生良性影响。其次可以通过合理的作息制度、健康的生活方式以便张弛有度,脑体活动兼顾,从而使紊乱的身心系统得到重新调整。唯有这样从心身两个方面夹击,方可使得整个身心系统进入良性循环之中,进而恢复到高度有序的健康状态。

解决内心心理冲突,首先应正确地认识疾病,这是解决因患病而产生的紧张焦虑情绪,即继发病因问题。

医学心理学认为,外界刺激能否影响健康并导致疾病,不完全取决于刺激的质和量,更重要的是取决于个体对外界刺激的认知和评价。扰乱人精神的因素与其说是事件,不如说是人对事件的评价。外界刺激以心理评价作为中介引起心身的整体反应。

我患强迫性神经症的历史很能说明认知与评价的巨大作用。我当时先是一两次偶然失眠,白天感到疲倦,希望将睡眠补起来。然而有意识地补反而睡不着,这就引起焦虑,而焦虑导致进一步的失眠。在后来的两三个月,每到吃了晚饭就担心晚上的失眠,结果是可想而知的。因为连续的失眠,我担心是否患病,后来就反复到医院看病。这种精神状态显然影响学习。学习时提不起精神,而且注意力极易分散。我又担心自己注意力不能集中,是不是脑子出了问题,患了精神分裂症什么的。总之,由于自己对疾病缺乏正确的认识,导致恶性循环和症状的泛化。

通过阅读心理学和精神医学著作,使我懂得,第一,神经症是非永久性

的,没有器质性损伤的,由精神过度紧张而引起的心身失调所致。按照巴甫洛夫的学说,神经症是因暂时性神经联系而形成的条件反射,使得整个身心系统就如同编的计算机程序一样,形成了同环境刺激之间较为稳定的(当然不是永久性的)应对模式。各种神经症同重性精神病的重要区别是,前者具有充分的自知力,患者为自己的疾病苦恼,多方求医,而后者缺乏这种自知力,患者不认为自己有病。这使得我获得了对自己的疾病可以治愈的信心,也解除了可能得精神分裂症等精神病的顾虑。

第二,治愈有一个过程,症状只能逐渐缓解。这使我认识到不可急于求成,也能够忍耐暂时的失败。

第三,不应过分排斥症状,要任其自然,尽可能怀着一颗局外人的心去观察、体验、评价病中的生活,理解地接纳症状。这一点我有很深的体会。我曾一度在公众场合脸红。每次失态后就自责,觉得荒唐。失态的情境反复在大脑中重现,其目的是寻找一条解决问题的途径,设想假如再在类似的场合出现,我将如何如何。殊不知这种设想强化了暂时性的神经联系,提高了在该场合下失态的唤醒水平,因而是十分有害的。

解决内心心理冲突,其次要正确地认识自我,这是解决原发病因问题。

医学心理学重视和强调自我意识对机体心身的主动调节作用。自我意识是人格发展的核心结构,是心理的最高层次,是一种高级的反应形式。自我意识充分发展是“自然人”成长为成熟的“社会人”的重要标志。充分发展的自我意识是指个体不仅能根据客观评价和自我实践,形成对自己的意识,而且能根据自我意识来控制 and 调整自身的心理生活和行为。可见,正确地认识自我是自我意识的关键,是控制和调整自身的心理生活和行为的前提。

认识自我包括认识自己的生理状况(如身高、体重、形态等)、心理品质(如兴趣爱好、能力特长、性格气质、自我期望等)以及自己与他人之间的关系(如自己同周围人相处的关系,自己在集体中的位置和作用等)。其中心理品质和同他人之间的关系是认识自我的难点和重点。认识自我的过程是协调理想我同现实我,主观认识同客观实际之间矛盾的过程,也是人格塑造和完善,价值观、人生观、世界观形成的过程。一句话,认识自我是使自己的

内心世界趋于和谐的过程,这是一个十分漫长而曲折的过程。

我在中小学时期是在赞扬声中度过的,上大学后就没有了往日的风采,再加上农村学生同城市学生相比,经济条件落差大,因而有自卑感。在学习上不思进取,崇尚“60分万岁”。这种没有追求,没有精神寄托的生活无法摆脱自卑压抑情绪。大学毕业后,同班一些同学分配到大、中专和科研单位,有一些同学相继考取研究生,而我被分配到大别山区一所普通中学教书,这就更增加了自卑压抑情绪。为了摆脱这种自卑,我立志考研究生,而且要考名牌大学,期望超过同学。这段时间自高自大,自认为了不起,什么事情都不在话下。现在想来,这种盲目自大实际上是自卑的另一种表现形式罢了。后来阴错阳差,考研未能如愿。继而想在工作中干出突出成绩,以慰这颗失落的心。然而工作上不尽如人意,反而弄得人际关系紧张,这使得我一下子陷入了情绪的低谷。于是,因自己几年来为之努力的梦想破灭了,犹如整个人掉入万丈深谷之中,没有人理解我,没有人帮助我,因而强迫性神经症乘虚而入,使之达到最严重的程度,以致正常的教学工作受到干扰。在经历了一段最痛苦的精神折磨后,我开始就自我、人生和社会等问题进行反思和探索,通过反思和探索,我认识到了自身的弱点,对很多问题加深了理解,也明确了自己的努力方向。我感到,当一个人经历了人世间莫大的苦痛之后,他更能懂得生命的意义。

第一,我认识到,过去我的自我期望过高,理想我同现实我之间的落差太大,老同别人相比,期望超过别人,急于求成,急功近利。其实,人不应该同别人相比,每个人都是具体的,主、客观因素是不相同的。人只能同自己相比,自己的能力特长如何,是否得到了充分发挥。人可以确立一个适合自己的能力特长、兴趣爱好,同时也适合社会需求的奋斗目标,但不应被目标束缚住自己。人不应该过分注重结果,而应对过程培养兴趣。结果的轰轰烈烈总是短暂的,过程是平平淡淡才是长久的。耐不住过程的平平淡淡,就享受不到结果的轰轰烈烈。平淡乃人生之真谛。人在有些方面应该淡泊一些,比如金钱、地位、名誉、权势等;在有些方面应该执著一点,比如健康、学识、才干、人格等。淡泊是为了更好地执著,执著反过来可以涵着淡泊。人

既要随遇而安,知足常乐,又要有所追求,积极进取;既要有所不为,又要有所为。唯有如此,方能精神充实,减少烦恼。明白了这些人生道理之后,我的心情豁然开朗。

第二,我认识到,我在人格模式上有欠缺。由于小时候家长过于严厉,使自己形成胆小内倾性格,并带有强迫型人格和思维应对模式,比如追求完美,遇事优柔寡断,谨小慎微,过分自我克制,自我关注等。因此,自己过去经常感到轻松不起来,别人谈笑自娱,我顾影自怜;别人“及时行乐”,我多愁善感。医学心理学认为这种人格应对模式是形成神经症的人格基础。为了改变自己的人格弱点,我有意识地培养多方面的兴趣,积累多方面的知识,比如钓鱼、书法、搞报章剪摘、听音乐、玩乐器、打太极拳等。在报章剪摘方面有一本幽默专集,专门剪摘幽默故事,不时翻翻,其乐融融。通过这些努力,我逐渐变得乐观开朗、豁达轻松。

第三,我认识到,过去我过于自我关注,以自我为中心,因而在处理人际关系方面显得生硬。我感到,人应跳出小我的圈子,达到同自然和社会融为一体的境地。一个人离开了具体的家庭、工作单位和社会就显得相当渺小。离群索居、自我封闭、自我欣赏是精神不健康的表现。良好的人际关系是一个健全的“社会人”的重要标志。现在我本着“待人友善,敞开心扉,给予帮助”的原则与人交往,使我在人际关系方面的状况大为改善,同他人相处和睦融洽。这对稳定自己的情绪,缓解神经症极有帮助。

第四,我认识到,过去将学习看作是达到某种目的的手段,因而常感到不得已而学,学习成了一种精神压力。其实,学习是人生很重要的一部分内容。古人云:夫学,身之砥砺也。学习之于精神有如饮食之于身体。人不学习必将精神空虚,思想贫乏,思维迟钝。现在我视学习为人生的一大乐事,视学习为人生的必修课程,视学习为成长进步的阶梯。通过学习心灵得到净化,精神得到升华,人格得到完善。

解决了内心心理冲突,确立了既随遇而安又积极进取的人生态度,就为健康幸福的生活提供了最根本的前提条件。然而,对神经症患者来说,解决了内心心理冲突并没有立即到达健康的目的地。因为精神紧张的累积作用

而导致紊乱的身心系统并不因为内心心理冲突的解除而迅速得到恢复。这就需要在日常生活中讲求健康的生活方式,使其逐渐得到恢复。

我想,健康的生活方式体现在作息制度、饮食和无不良嗜好三个方面。

科学的作息制度的总原则是张弛有度,脑体活动兼顾。具体地讲有三点:定时作息、劳逸结合、坚持锻炼。养成定时作息的生物节律,可以提高工作、学习、休息的效率。劳逸结合也很重要,文武之道,一张一弛。休息并不一定就是睡觉或坐着不动,对于脑力劳动者要提倡积极的休息。培养做手工活的兴趣更好,比如搞缝纫、纺织、木工、电器维修等。《英语世界》1992年第4期中有一篇文章《快乐掌握在你手中》,谈到手工活可以缓解脑力劳动带来的紧张情绪,使生活变得轻松快乐。锻炼要养成习惯,就如同洗脸、刷牙一样。我不主张剧烈的竞技运动,比较倾向于柔和的锻炼方法,比如太极拳、气功、瑜伽、放松训练等。对于神经症患者来说,要防止这种倾向,将解除病痛单方面地寄希望于某种锻炼方法,或对其所寄希望太强烈。否则可造成新的精神压力,对康复不利。

饮食方面我注意三点:营养、适量、卫生。营养方面不是吃得越多越好,而是要尽量杂食、不偏食。这样有利于营养合理搭配。饮食适量也很重要。我每餐都只吃八成饱,做到留有余地。参加宴会时,饮食适可而止。暴饮暴食是有损健康的。

不良嗜好如烟、酒、辣、咸等都有损身体健康。吸烟是绝对没有好处的。有一篇很短的获奖征文这样写道:一支燃着的香烟指着自已说道:“我是最好的直观教具。说明吸烟可以缩短生命。”饮少量酒可以增进血液循环,对健康有利,但过量饮酒有损健康,嗜酒如命的人可以说在精神上和身体上都是在慢性自杀。一个人若对自己的健康不负责任,很难说他对家庭、对社会是负责的,也很难说其精神状态是积极向上的。嗜辣对胃没有好处,嗜咸可导致血压上升。

人生为了什么?如果就这个问题作民意调查,答案肯定众说纷纭。依我看,人生都是为了一个共同的目标,那便是幸福。因为人们对幸福的理解不同,决定了人们追求幸福的途径千差万别,因而这个世界才显得五彩缤