

Why Does This Keep Happening To Me?

为什么 我老碰到 这种事？

〔美国〕艾伦·唐斯◎著
班松梅◎译



坏
朋
友

坏
工
作

欠
债

太
肥

花城出版社



WHY TO?

为什么我老碰到 这种事？

[美国] 艾伦·唐斯◎著

班松梅◎译

花城出版社

图书在版编目(CIP)数据

为什么我老碰到这种事?/(美)唐斯(Downs, A.)著;班松梅译.
—广州:花城出版社,2003.8

ISBN 7-5360-4130-6

I. 为... II. ①唐...②班... III. 挫折(心理学)-青少年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 066733 号

Copyright:©2002 by ALAN DOWNS, PH.D.

This edition arranged with SUSAN SCHULMAN LITERARY AGENCY, INC
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Simplified Chinese edition copyright: 200X FLOWER CITY PUBLISHING HOUSE
All rights reserved.

书 名 为什么我老碰到这种事?

作 者 [美]艾伦·唐斯

译 者 班松梅

书名原文 Why Does This Keep Happening To Me?

出版发行 花城出版社

印 刷 广东惠阳印刷厂

厂 址 惠州市南坛西路 17 号

开 本 850×1168 毫米 1/32

印 张 7 1 插页

字 数 10 千字

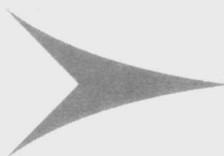
版 次 2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印 数 8,000 册

书 号 ISBN 7-5360-4130-6/B·54

定 价 16.00 元

如发现印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换



目录

一、引言

- I. 重复的故事一再发生 /5
- II. 危机会自己走开吗 /25
- III. 自我休眠 /41

二、人生危机

列表分析:生活中的七种危机 /61

- 1. 激情危机:渴望振作 /65
- 2. 沟通危机:谁与我共享生活 /95
- 3. 自信危机:为什么不自信 /119
- 4. 个性独立危机:如何成为自己的主人 /141
- 5. 恐惧危机:如何把握自己的生活 /159
- 6. 精神危机:生命意味着什么 /181
- 7. 梦想破灭危机:现实不是我梦想的模样 /199

三、人生突破

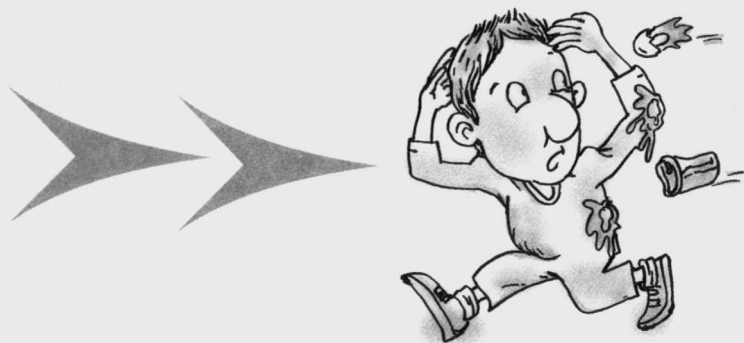
放弃抵抗,踏上新旅程 /213

PB-153/05

Why Does This Keep Happening To Me?

Introduction

一、引 言



不久以前,我的生活终日落落寡欢。我寄情了10年并希望保持一生的婚姻破裂了。我的业务步伐突然放缓,整个人疲劳不堪,浑浑噩噩,没有动力去做任何事情。每时每刻,我都在尝试着改变自己的生活,但结果似乎只有一种,那就是更糟。我对工作完全失去了兴趣,周围的人际关系好像要在灾难中结束了。此时,我正远离家人,只身生活在数千里之外。

我劝告自己:“上帝保佑,你是个心理学家,应该知道如何冲出怯懦。”我曾帮助许多病人度过黑暗的心理危机,也给一些同事同样的帮助,现在危机却难堪地落在了自己头上。等真的落到了自己头上,居然如此无力自救。我的生活状态越来越趋于失控,无论怎么做都于事无补。我把最坏的结果都想到了,但这只能带来更深的痛苦。我终于能够深深体会那些一次又一次不断来心理诊所诊疗的病人心中的绝望感了。我一再追问自己:我出什么问题了?难道就不能把自己解脱出来吗?

除非有过切身体验,否则你很难理解这个话题。或许在生活的某些时刻,你也会遭遇此情此景。如果你读过此书,了解书中的内容,也许会给你带来自我解脱的机会。

当你不管怎么做、生活都没有进步的时候,当生活已经变成一场抗争、只为生存、没有享受的时候——相信本书会对你会有所裨益。

如果你能仔细研读本书,效果会更好。书中与你分享的绝不是理论教条或精神分析,而是本人通过艰苦跋涉所得到的实践真知。我有所发现,因为我必须发现。如果你正经历着一场危机,就会懂得此话的含义。事情不能总往坏处发展吧,何处找寻自己的精神支点?

拿去吧,这是我的帮助。相信你有能力走出危机,重新回到正轨上来,一定能够重新掌控自己的生活。



Why Does This Keep Happening To Me?

I. 重复的故事一再发生



“为什么我总是遇人不淑？”
“为什么我总是太瘦或太胖？”
“为什么我总是找不到好工作？”
“为什么我经济上总是不宽裕？”
“为什么我总和自己的孩子发生冲突？”
“为什么我经常对生活感到失望？”
“为什么我不能从可怕的定规中解放自己？”

.....

6 你是否因为原地打转、从不前进的生活而苦恼？你是否因为永无休止、循环往复的未来而张皇？

“这一回，不会再发生什么事情了吧。这一回，事情总该往好的方向发展了吧。”尽管你以为自己已经吃一堑长一智了，但还是踏进了同一条痛苦的河流。



有多少次你对自己说：这次不能再和上回那样的瘪三谈婚论嫁了，这次不要再撞到上回那样的暴君式的老板了，这次我不能再让自己负债累累

了。

可是后来呢，不管你怎么竭尽全力，却发现自己仍然重蹈覆辙。新关系还跟旧的一模一样，新老板甚至比甩掉的那个更坏，银行账目照样透支。这到底是怎么了？是什么东西在妨碍你从原来那个痛苦的模式里解放自己？为什么自己总是没办法把握生活并加以改善呢？

其实你并非惟一的例子。遍布世界各地的心理诊所，每天都潮水般地涌来被不断重复的事件所困扰的人们。他们一遍遍地努力，又一次次碰壁，似乎总是无法从原来那个痛苦的模式里解放自己。他们也追问和你一样的问题：“为什么我老碰上这种事？”

本书将帮你找到答案。更重要的是，还能帮你找到方法，和那个困扰你的痛苦的模式切断联系。这不是巫术，也不是快修，而是我在与那些和你有着相同经历的人们的合作中，历经多年积累起来的、实实在在的忠告。实际上，本书提供的心理分析，是每个生活在和平充实心境中的人已经发现和掌握了。——我努力用简单的语言把自己的分析表述出来，或许会帮助你更容易找到答案。

如果你没病没伤，没有精神疾患，也不缺少意志力，却因悲惨的生活而焦虑，那么你所经历的就是每个人要经历的。如何控制局面，决定着你是获得解放，还是仍然困守在自我作对的怪圈里。本书将为你提供走出痛苦、走向美好充实生活的指导。

“如果什么问题都没有，我为什么总是惶恐不安？”这个问题问得不错，让我们就从这里开始解答。首先，要明白你现在的经历叫做：危机。

危机并不意味着生活遇到威胁，却是痛苦的。如果持

续下去,生活将日渐衰弱。当你身处其中的时候,没有比这悲惨的境遇了。

危机通常发生在生活遭受痛苦的时候。你做了自己能做的一切努力,却依旧在原地飘摆。事情的结果还是你发誓不想再看到的那个老结果,你还是回到了自己千方百计不想再回的老地方。

每个人的生活都会发生危机。所有高薪的官员、部长级的人物、心理医生、普利策获奖作家等等,都会经历危机;无论是智者、富人,幸福伴侣还是单身汉,老人还是青年,都会遇到危机。也许我们会异想,聪明人或成功者的生活里该没有什么危机吧,结果却大错特错了。实际上,金钱、智慧、权力和成功等因素都不足以抵御危机的到来,相反正是由于这些因素的存在,会把事情搞得更糟。所以说,每一个人都会经历危机。

生活危机表现为四种方式:潜在的危机、发作的危机、抑制的危机、解决的危机。开始的时候,总是先出现潜在的危机。这种危机虽然存在,却不会引起痛苦。此时你也许会意识到心理治疗的重要性,却不会有求助于精神指导的紧迫感。这种状态下的危机可称为“潜在的危机”。

如果你的丈夫突然意外去世,你就会迫切需要得到关于生存意义和永恒方面的精神指导。刹那之间,潜在的危机发作了,你陷入了痛苦,一心想得到坚实真切的回答。这是所有危机中最痛苦、最严重的一种:“发作的危机”。

是什么导致潜在的危机最终发作?因为激活潜在的危机并引发痛苦,毕竟



是一件痛彻肺腑、损害精神的大事。比如失去了工作,爱情关系破裂,心脏病突发,儿子学习一塌糊涂,最好的朋友永远翻脸等等,所有这些事情都要求你重新评价自己的一切。

不管事情将来的进展如何,危机潜藏的能量都在尽情释放,你陷入一场巨大的痛苦之中。这是比失业或失恋更难受的一种痛苦——你开始追问一些严肃而痛苦的生活问题。这些问题不仅搞得你彻夜不眠,而且须臾不离左右。无缝可钻,无路可逃,危机就这样爆发了。

你此时经历的危机正值发作期。当危机处于潜伏状态时,你浑然不觉,也许根本就没有意识到它的存在。必须靠着某个事件的触发,才使潜在的危机最终浮出水面,继而全面发作。

危机一旦发作,你将面临两种选择:一是回避危机(比如离婚后迅速和高中时的男友订婚,紧接着在三个月后结婚),二是积极解决危机——这一点你可以从本书中学会。

如果你被围困在貌似坚不可摧的、不断循环的危机模式里,根源只有一个:你在回避危机而不是解决危机。回避危机意味着,虽身处危机却不敢面对和解决,只求把它推出意识之外,努力避免给自己造成伤痛。有许多方法可以用来回避危机,比如用忙碌的工作来分散注意力、沉迷于吸毒、陷进精神麻醉的深谷等等。

但是,不管采取哪种办法,抑制危机只带来一种更为消极的结果,即危机还会以同样的循环模式不断袭来。这是因为,你刚从恐惧和回避中走出来,人生没有任何进步,依然保持着痛苦的心境。抑制危机需要花费大量的精

力,会慢慢地耗尽你的精神资源,让你无法成长,无法冒险,无法前进。

人生危机有七种。无论一个人的出身种族、教育程度或生活背景如何,都会遭遇这七种危机。说不定,你现在正经历着其中之一。面对这些危机怎样做出反应,是企图抑制还是勇敢面对,决定着你能否让自己的生活保持前进。如果你一而再、再而三地重复相同的痛苦模式,说明你还没有正视生活的危机。本书将帮你清理那些努力抑制、无法解决的危机,教会你如何去面对和运作。书中还专门辟出一个章节,对你进行测试,对各种危机进行甄别,指导你如何去克服。

那么,每个人都要经历的七种生活危机究竟是什么呢? 无序排列如下:

- ◇ 感情危机
- ◇ 交往危机
- ◇ 自信危机
- ◇ 个性危机
- ◇ 恐惧危机
- ◇ 精神意义的危机
- ◇ 梦想破灭的危机

10



有些人,一旦看到危机发作,就立即采取抑制姿态,精心伪装自己的外表,依然过着刻板的生活,尽量绕开危机;另外一些人,则生活在持续发作的危机之中,既无法抑制危机,也不愿承担解除危机的责任;还有其他一些人,

虽然遭遇各种各样的人生危机，却总能找到妥善积极的革新办法。本书的目的就在于帮你掌握这一办法，从而顺利解决各种人生危机。

下面我讲几个例子，介绍一些病人所经历的心理危机情况：

玛丽娜的危机

当玛丽娜走进诊所的时候，周身都透着一种挫败感。沉重的脚步、艰难的微笑、黯淡的目光，都显露了她的内心世界。在前后十个疗程里，这种外在表现比她的倾诉本身更能说明问题：她被挫折彻底打垮了。

玛丽娜给人的第一印象是一位成功女士的形象。她富有魅力，穿着得体。一手拎着小巧的手提包，一手伸出来，用有力的握手把你拉进她的世界。毫无疑问，玛丽娜是个事业型的女人。正如我后来所知，她的职业生涯的确非常成功。

她在进行心理咨询的那一天，只字不提自己事业的成功。她今年 35 岁，从来没有结过婚，只在大学期间有过一次短暂的订婚。她不渴求传统的婚姻关系，更喜欢没有丈夫在家等待的那份独立感。让玛丽娜烦恼的，是她几天前才意识到的东西：她好像总不能和已婚男人以外的人恋爱，而且恋爱总照着一个套路进行——两人不断幽会，对方发誓要离婚但从不动真格的，最后只能是她自己从败局中走出来。类似的故事一次又一次地重复。

危机给玛丽娜带来沉重的精神负担，消融了她对事

业的自信和热情。她发现自己常常失眠、违约,甚至连最常规的工作职责也履行不了。她说自己不像是情绪低落,更像是梦游,行尸走肉一般地活着,对外界浑无知觉。她向我发问:“我出了什么问题?为什么得不到一份持久的爱,为什么不能和单身男人发生爱情?”

在我们第一次谈话的时候,她自认为天生就不该享有爱情,毕竟自己事业很成功,对于商界女人来说,能被“优秀的老男孩”折服,应该是一种莫大的成就。或许有这些,也就够了。

玛丽娜陷入了危机。这不是人际关系的危机,而是一种深刻的内心危机。多年来她一直都拒绝承认危机的存在,不断重复着相同的、最后均以失败告终的爱情故事。如今那个被否认和埋藏了多年的痛苦突然冲出来,折磨着她。不管她如何挣扎,都无济于事。因为最终的结果都是一样的:情人重新回到妻子身边,自己重回孤独,形影相吊,一切还得靠自己。

事业中天的崩溃

几年前我曾与一位名叫丹的行政人员合作过。在公司的人力资源领导看来,他的事业正在颓废中盘旋。在经历了一系列的恶果和失败后,这位一度非常成功的人士垮掉了,甚至“失去了底线”。在他前来进行心理诊疗的时候,已经到了崩溃的边缘。

丹向我讲述他的生活危机景况。过去的几年中,他一直感到自己厌恶工作



(虽然他做得很好),对婚姻也没有信心。他差不多每周都会有一次差旅,刚好借机在洛杉矶住上一两夜,在那里秘密地虚度时光,活得像个大手大脚的单身汉,做一些放浪形骸的事。过了这个时候,丹就会变得消沉沮丧,工作时打不起丝毫精神。最初,他还能靠着过去的成功吃老本,不久他的疏忽和粗心大意就开始露馅。上司警告说,如果不加改善,他将面临被炒鱿鱼的危险。

丹觉得,自己之所以出问题,是因为“倍受约束”,离婚和辞职是目前惟一的出路。当我们在一起诊疗的时候,我看到丹对妻子的爱已经彻底消退。他的生活怨声载道,因为点滴小事,他都会受到来自工作上的、公司里的、父母和妻子的责备。这些怨言使他无法实现自我,也不知道该如何实现自我。他惟一的感受就是,自己对于生活没有任何激情。

出乎意料的是,妻子有一天忽然搬出去住了,还提出了离婚的要求。也许事态的急转直下会帮助丹解决“备受约束”带来的问题,但事实正好相反。丹完全陷入了消沉低落的状态,最终丢掉了工作,失去了朋友,一个人过着形孤影只的凄凉生活。

詹妮的再度失败

詹妮精力充沛,很有主见。她想象力丰富,酷爱旅行。在一场痛苦的破产和离异之后,她打算开一家服装店,让这份工作给自己带来好感觉。她想开商店可以采购各式各样的漂亮服装、创造性地展示给顾客,这样就可以每年