

消除心理障碍的艺术

● 朱卫东 傅荣

吴光琛 著

● 湖南出版社

消除心理障碍的艺术

朱卫东 傅 荣 吴光聚著

责任编辑：田树德

※

湖南出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路87号)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷二厂印刷

1991年8月第1版第1次印刷

开本：850×1168 1/32 印张：6.375

字数：143,000 印数：1—5,500

ISBN 7-5438-0160-4

G·30 定价：3.80元

出 版 说 明

青年学是怎样一门学科，这是有待探究的问题。有一种比较公允的看法，它应当是研究青年的成长、活动规律、社会影响以及其他有关青年问题的一门新兴学科。一般来说，青年期自我意识的演化，青年的特点和变化规律，青年在社会中的角色、地位和参与作用，对青年进行科学教育、培养和引导的方法，开展青年工作的对策，以及青年运动的历史和未来等等，都属于青年学研究的范围。

青年学研究的内容如此广泛，目前对它又正处在探索阶段，因此宜于突出重点，根据广大青年和青年工作者的急需，选取具有一定特色的理论研究成果出版。基于此，《青年学研究》丛书拟选择青年关心的、困惑的某些问题，从不同侧面、分层次地进行探讨；拟从研究青年个体开始，进而探讨青年群体、青年总体的诸多问题。它力求将基础理论与应用理论、宏观理论与微观理论结合起来，做到理论与实践并重，讲究新颖性和独创性，广泛汲取国外青年研究的最新成果。

《青年学研究》丛书的出版将坚持执行“百花齐放，百家争鸣”的方针，以求为建立具有中国特色的青年学作出贡献。热切期望得到广大读者和专家的有关指导。

湖南出版社青年读物编辑室

目 录

第一章 心理障碍与调适(1)

- 一 不可忽视的心理压力.....(1)
- 二 心理障碍的消除.....(4)
- 三 自我心理调适的方法.....(21)

第二章 心理控制术.....(29)

- 一 从一个游戏谈起.....(29)
- 二 孙膑骗魏王的妙法.....(30)
- 三 外科医生与绣花.....(32)
- 四 系统与子系统.....(34)
- 五 心理的适宜性.....(36)
- 六 控制系统与心理控制.....(39)
- 七 心理控制的特点.....(39)
- 八 心理控制的方式.....(41)
- 九 心理的自控.....(42)
- 十 无意活动与有意控制.....(44)

第三章 投射术(46)

- 一 误解了的“秋波”(46)

二	“有此心，反疑心”	(50)
三	己错投射他人	(53)
四	虚假的满足	(55)
五	故意假装的掩盖	(56)

第四章 移置术

一	两个破碎的家庭	(59)
二	错误的转向	(60)
三	稀释心理重负的秘诀	(62)
四	莫名其妙的迁怒	(64)
五	希波克拉底的绝招	(66)
六	孔子、司马迁与达·芬奇	(68)
七	有效的移置方式	(70)
八	莫错过转机	(71)

第五章 暗示术

一	“双重人格”的暗示	(74)
二	自我暗示	(75)
三	暗示激励与强化	(77)
四	并非异想天开	(80)
五	暗示的特殊应用	(83)

第六章 补偿术

一	“海大鱼”故事的启迪	(87)
二	令人关注的补偿现象	(89)
三	名人与补偿	(90)

四	补偿的形态	(92)
五	人格的装饰品	(94)
六	形式多样的融合	(96)
七	获得自尊的补偿	(98)
八	积极补偿的运用	(98)
九	消极补偿的后果	(102)

第七章 调整术(103)

一	两位大学生自杀的警示	(103)
二	心理调节的关键	(104)
三	有益的目标调整	(105)
四	行为调整	(108)
五	调整情绪的途径	(109)
六	意志调整	(112)
七	扮演好自己的角色	(114)
八	根据时代特点调整	(116)
九	调整与更新	(118)

第八章 激励术(119)

一	有力的精神支柱	(119)
二	无形的推动	(120)
三	激励的基本模式	(122)
四	激励他人的艺术	(124)
五	自我激励	(128)
六	激励的尺度	(131)
七	不同特点的激励理论	(132)

第九章 突破术.....(136)

一 奋发突破逆境.....(136)

二 突破“本能的防御圈”.....(138)

三 威尔逊的自贬.....(139)

四 走出“自我陶醉”的怪圈.....(141)

五 向自己挑战.....(143)

六 莫成为孤僻的怪物.....(145)

七 请插上幻想的翅膀.....(146)

八 勇于面对失败.....(148)

九 充分发挥自己的才能.....(150)

第十章 心理免疫术.....(152)

一 心理免疫的效能.....(152)

二 免疫“整体疗法”.....(155)

三 心理免疫治疗术.....(158)

四 心理免疫与健康.....(165)

第十一章 微笑术.....(168)

一 微笑的功效.....(168)

二 微笑的社会价值.....(169)

三 达尔文的解释.....(170)

四 笑的目的考察.....(171)

五 笑与幽默.....(172)

六 笑的策略.....(174)

七 让生活充满微笑.....(176)

第十二章 心理平衡术.....	(179)
一 心理冲突与平衡.....	(179)
二 心理平衡的方式.....	(181)
三 心理平衡的实质.....	(186)
四 心理平衡的科学方法.....	(188)

朋友，如果您想要在竞争激烈的现代社会中保持心理健康，以赢得事业的成功；如果您想要在错综复杂的人际关系中锻炼适应能力，以获取公关效果；如果您遇到了生活的波折，想从痛苦烦恼的心境中解脱出来，无疑必须消除在心理上出现的某些困惑和障碍。本书正是针对现实生活中经常出现的心理障碍，运用心理学等多方面的知识，从理论上进行分析，试图为您提供解除心理矛盾、突破心理障碍、保持心理平衡的种种方法。

第一章 心理障碍与调适

一 不可忽视的心理压力

与青年朋友交往，经常听到他们诉说因参加学习考试、或参与事业竞争、或因失恋等产生的烦恼。他们职业不同，情形各异，但有其共同点，就是都有着心理上的压力，导致产生这样或那样的心理障碍，因而渴望寻求消除心理压力的方法。这个问题的确值得重视和研究。

所谓心理压力是指因外界环境的要求而导致的生理上的变化与情绪上的波动。导致心理压力的因素是多方面的，并有积极的和消极的之分。积极的心理压力能转化为动力，消极的心理压力

会成为人们学习、工作和生活的障碍。在正常人当中，恐惧、担忧、悲伤、喜悦等情绪都是短暂的，而生理上相伴而产生的反应亦是短暂的。可是一个人常年累月长时期地有着情绪上的波动，生理上亦会产生过度的反应，于是就产生了种种疾病。常见的因心理压力而产生的疾病有高血压、胃溃疡、哮喘、偏头痛等身心反应疾病。

心理学家测定环境变化、生活变化所产生的压力用以下数据来表明：配偶之死的心理压力为100；离婚的心理压力为73；夫妻分居的心理压力为65；亲人之死的心理压力为63；个人受伤或疾病的心理压力为53；结婚的心理压力为50；怀孕的心理压力为40；性生活困扰的心理压力为39；调换新的工作岗位的心理压力为36；子女在外读书父母的心理压力为29；与配偶争吵次数增多的心理压力为35；迁居的心理压力为20；职工与本单位领导闹纠纷的心理压力为32；被辞去工作的心理压力为47；年轻夫妇生了小孩时的心理压力为39；个人取得成就后的心理压力为28；离退休后的心理压力为45。

面对上述这些压力，不论是谁，都会产生不安情绪，甚至导致异常的行为。因为情绪是人们对所认识的事物的一种态度体验。例如，寒夜在乡间的小道上独行，会对周围的黑暗、可疑之物产生恐惧的态度体验。人的情绪复杂多样，按两极划分，有欢悦与悲伤、快乐与痛苦、爱和恨、喜和怒等等。从生理的角度看，这些情绪和人的身体健康有密切联系，如经常烦躁、暴怒的人易患心脏病和胃病。从社会角度看，人的情绪的激化，会影响人际关系甚至自身生命的安危，例如教师对学生表现出厌恶、暴怒的情绪，学生则会对教师产生憎恨的情绪，从而导致师生关系的对立；一个人因失恋而产生极端痛苦的情绪有可能导致自杀或杀害他

人。因此，人们需要消除心理障碍，调节自己的情绪以利于身体健康，需要合理调节自己情绪的状态，以便改善人际关系。

情绪调节的机制概括起来有两大类：外部调节机制，即他人帮助你改变环境，对你进行疏导、劝慰等；内部自我调节机制，即主要通过自己的意识和意志的努力来调节情绪。人的心理有一种称之为“心理自卫机制”的东西，它是指以“自我”的心理防卫活动来应付挫折或不安的心理活动。这种心理活动的一种特殊表现，就是大都在潜意识中进行。即人们生活中由于挫折而产生的不安与痛苦，自己以一定的方式将产生挫折的现实改变一下，以达到减弱或除掉心理上的不安与痛苦的目的。这种解决情绪上的不安与痛苦，减弱内心的烦恼与争执的心理技术和心理治疗方法，被称之为消除心理障碍的艺术。

焦虑是一种情绪障碍，它使人们感到一种特殊的恐惧、不安并伴有躯体的种种不适感，如心悸、头昏、胸闷、肢体震颤、植物神经功能紊乱等。焦虑与恐惧关系很密切，但它们是有区别的。恐惧有一定的害怕对象，自己知道为什么会害怕。而焦虑则不然，虽惶恐不安，如感大祸临头，但不能明确自己害怕什么，以及为什么这样害怕、惶恐与心情不安定。因此，焦虑比恐惧还要难受，它使人陷入一种茫然无措、困惑、无助的痛苦状态之中。一般地说，恐惧是一种正常的心理反应，而焦虑无度则多数属于心理变态现象。例如以恐怖症为例，患者的痛苦核心倒不在于他所感到的对某种特殊事物的恐怖，而是由其伴随的严重焦虑。焦虑不但使人精神十分痛苦，还能引起躯体与内环境的一系列改变，如心率与血压变化、胃肠功能障碍、失眠、内分泌与新陈代谢改变、免疫系统功能削弱等。它可以使人原有的躯体状态恶化或逆转，或促发某些心身疾病（如高血压、溃疡病等）。

心理动力学家认为焦虑的真正根源在于人们内心的矛盾冲突。有些往往是潜意识的，平常不为人们所觉察，因此常使人感到烦恼、不安、坐立不宁，连自己也不知道为什么会这样。心理动力学从动机或内驱力的观点去研究人类行为，并十分强调情绪的意义和作用，因而它可以通过对人的精神分析（即心理分析）与心理治疗进行发掘和了解。例如一个女青年患了“洋娃娃恐怖症”，她不敢观看、接触商店里与亲友家中摆设的洋娃娃，若强迫她去接近这些玩偶时，就会产生严重焦虑与恐惧。经过精神分析，发现她童年时曾有一段精神创伤——有一天她受到一个坏男孩的欺侮与污辱，并把她当时玩的洋娃娃抢走了。就这样，她的焦虑从原来的精神创伤经历游离开来，而依附到与原受辱无关的事物（洋娃娃）方面去了，这叫作“游离性焦虑”。这种病症可以通过精神分析心理治疗而消除。

二 心理障碍的消除

目前，国内外消除心理障碍的方法和形式很多，但归纳起来，主要有以下方法和形式：压抑、“文饰作用”、升华、投射、移换（替代）和填补、代偿（补偿）、象征化、幻想、认同等。这些活动过程常常是形成或保持其精神症状的背景，对精神病理现象的理解和帮助人们平衡心身往往有不可低估的作用。这些精神活动过程中，有一些是相互覆盖或相互交叉或相互补充的，有些是被动而积极地防御，有些也不乏有主动出击以攻为守的积极因素和成分，因其内容较广，情形也非常复杂，本书不可能一一详述，下面仅将其表现形式扼要地作个系统概说。

1. 压抑

它是消除心理障碍中最基本的防御机制。那些对自我威胁性

的本能冲动、欲望、情感、思想、经历记忆等通过压抑，把它们拒之于意识域外或压抑到潜意识内，使之不侵犯自我或使自我避免痛苦。最常见的形式是“遗忘”，如忘记了指派给自己十分反感的工作任务。前面介绍的那个患洋娃娃恐怖症的女青年，也是通过压抑忘记了自己恐怖与焦虑的真正根源——那段童年精神创伤经历，而避免自我受到伤害。

压抑是自我用以阻止激起焦虑的那些思想进入意识域的机制。这些思想可能来自本我中那些遗传部分，也可能来自个人一生中痛苦悲伤的回忆。前一种的压抑称为“原始的压抑”，后一种称为“纯粹的压抑”。在任何一种情况下，只要那些引起焦虑的思想有进入意识域的兆头，自我就会运用反精神宣泄把这种可能出现的思想控制在潜意识域中。弗洛伊德认为，因为被压抑的思想并非停止对我们人格的影响，而仅仅在于使它们不易进入意识域之中，所以，研究压抑机制是至关重要的。我们采取这些方法诸如梦的分析、自由联想、催眠以及对口误或记忆错误进行分析的全部目的就是试图发现被压抑的思想，以便从中了解它们对人格产生的影响。

2. “文饰作用”

“文饰作用”，即是指用一种较好的理由来解释自己行为的真正动机，使自我较少受到谴责。例如在潜意识中嫉妒别人的成就，或出于“打击别人，抬高自己”的心理，而上纲上线地对他人进行批判或揭发，所用理由却是“为了帮助他提高觉悟”，这就是一种合理化或文饰作用。

为自己的行为或行为的后果加上社会所能接受的理由，藉以使他人及自身不致发现其真正的动机。所谓“酸葡萄作用”、“甜柠檬作用”，均属于此。

运用这一机制，个人能对那些可能激起焦虑的行为或思想进行合理的判断。自我总是用逻辑证明的方式（尽管错误）来为那些若不用某种方式解释就会引起不安的结果寻找理由。这种“酸葡萄”的文饰作用就是一种最普遍的文饰作用。公元前500年的伊索就谈到，有只狐狸看见葡萄架上一串串垂挂的葡萄，口水直流，它竭尽全力想摘取，却一无所获。最后，它转身走时说道，“不管怎样，葡萄很可能是酸的。”贬低个人渴望得到但又不能获得的东西是文饰作用的一种普遍形式。吃不到葡萄说是嫌葡萄酸。个人行动受到挫折，其动机不能实现，便以人们认可的动机加之于自己所做的事情，于是个人的行为看起来就似乎是合理的，适宜的。又如有人想参加一个会议却未受到邀请，于是给自己寻找理由：“即使请我去，我也不去。因为我对会议的内容毫无兴趣。”同样，有些本来并无明显吸引力的东西但在获得之后可能又给它美化颂扬，这就是所谓的“甜柠檬”文饰作用。其它文饰作用的例子有：

我迟到是因为闹钟不响。

我抽大麻是因为很多人都抽它。

对没有被研究生院录取一事，我感到高兴，因为不管怎样，我讨厌读书（“酸葡萄”作用）。

我猜想我命中注定不能成为一名学者。

你不可能全部击败他们。

如果你处于我的处境，你同样不能通过英语考试。

我在多道多重选择题的答案中都加进了许多自己的见解，这就是我为什么考得这样差的原因。

文饰作用的另一种形式是理想化。这种潜意识心理机制使人们对所钟爱或崇拜的对象理想化，而忽视了其客观实际存在的缺

陷，这样可使自我减少不妥、困扰或痛苦。“情人眼里出西施”，“癞痢头儿子比别人的好”，“个人迷信崇拜”等等都属于这种心理。

总之，文饰作用的目的在于个人达不到目的时减少失望情绪，对自己的行动提供可能或可以接受的动机。它是解释某一事件发生原因并使之合理化、理想化的心理防御机制。在精神分析学中，文饰作用是一种自我能接受、超我能宽恕、以虚替实，以保持内心安宁的心理技术。

3. 升华

这是消除心理障碍中最有建设性的心理防御机制。它是指通过致力于高尚的社会的和文化的活动，使其不能满足的欲望得到发散。当补偿的目标是指向社会价值高的事物时，就是升华。如有的人肢体残废了，致力于写作或翻译工作；有的人失恋后专心致力于科学研究或艺术事业。在精神分析学看来，它是利用社会所认可的活动，以满足其为社会所禁抑的动机（弗洛伊德谓系性与攻击的动机），并认为它将性欲或攻击本能冲动引导到被社会所容许或认可的途径方面去。如将性欲本能升华为诗歌、音乐、绘画、文学创造等方面去，而将攻击冲动升华为劳动竞争、体育竞赛等方面去。有人报导西欧有一个具有强烈同性恋欲望的男子，经心理学家指导，把这种变态性欲升华为学习雕塑，最后成了一个出色的男性健美造型的艺术家。

升华是一个潜意识过程。某些被我们深深封藏着但却很有力的冲动（它们本质上是社会不允许的），借着这个过程而迁绕到社会允许的路线上。这是个健康而具建设性的过程。每个人都可以用它。它代表一种评判方式，在任性的潜意识要求和环境的合法尺度间做批判，把那些可能是不道德的或违反伦理的强烈的潜意识欲念，利用升华作用而以较可接受的形式出现于我们的生活中。

我们的环境不仅会试着容忍那表现原来欲望的伪装形式，甚至可能大大给予喝采。

例如：一个婴儿在屋里乱丢东西或打坏它们而毫不在意。他享受着自己的力量感。当他长大成人后，知道这种毁坏的冲动会被遏制，于是他可能就被导向社会较可能赞同的路途上去，他可能被带引去从事军队里的职业，在这里，他的优异毁灭性表现可以得到奖赏；他也可能成为争夺奖牌的橄榄球队队员，这可以获得可观的一笔钱或荣誉做为报酬；他也可能成为下国际象棋的高手，那是个会把伤害或毁灭的冲动理智化的游戏。这都是升华，把那些潜在的违反社会的冲动转移成社会赞同的行为的方式。对于其他的反社会冲动，升华也提供同样有效的转变方式。

4. 投射

投射有外射和内射两种。把自己内心存在的某种不被社会所接受的欲望冲动或思想观念，向外投射到别人身上去，以使自我少受伤害，这就是“外射”。例如一个有强烈情欲而有外恋的妇女，反而声称“所有丈夫或男人都是坏的不忠实的”，就是这种投射心理的反映。精神病人的嫉妒、被害等妄想症状也常与此心理机制有关。

外射是一种技巧。通常有了过错时不责备自己，却说是别人的错而责骂他。外射就是这样的一种掩盖自己过错的技巧。每个人或多或少地都曾经用过它，因为我们在实际生活中会发现必须在某些场合里维护自己的自尊感。心理症患者更是常常用它。它的作用就象这样：一个男人可能向妻子说：“你并不真的爱我”，并且坚信他所说的是“真理”，然而对自己实际上一无所知的他，可能早就先不爱她了。他把自己无法认知的本身过错外射在他妻子身上。外射的冲动常在许多情况下被使用，而我们总是不

知道它在作用着。但是不管什么时候用了它，它的目的都是同样的：阻止我们面对本身的某些冲动、态度或感觉，因为它们使我们觉得丧气；同时也阻止我们产生罪恶感。

当我们被老板威胁时，我们很容易去责备其他雇员的受威吓，而不必面对自己真正的感觉。当我们与朋友在外面一块儿用饭而不愿付帐时，我们显得过于小器，于是我们为了使心头感到好过些，就把吝啬的恶名加在同桌的其他人身上。当我们受了不是妻子的女人吸引时，我们喜欢责骂有这种感觉的别人，心里因而觉得安慰些。外射让我们利用别人做“替罪羔羊”，而把自己的真象伪装起来。毫无疑问地，它与圣经里对路加提出的问题中所暗示的相似：“为什么你要注意你兄弟眼里的灰尘，却不去发觉你自己眼里的缺陷呢？”

内向投射与外射相反，它是指将所爱或仇恨的对象或心理，内向投射且合并于己，使内心的情感冲动获得一个出路，以减少对自我的压力。这种心理机制常见于精神病人，如重症抑郁症的自责、自罪或自残、自杀，就是把仇恨、攻击冲动内向投射所致；精神分裂症患者的“自恋窥镜”症状，就是退行到幼婴自恋期并把性爱感情内向投射的反映。

内射也是一种心理活动过程。人们利用它来吸收周围世界的各种感觉、欲望、观念和情绪态度。比方在孩童时候，他就从双亲那里接受一些是非观念，他往往毫不怀疑地相信父母信仰的宗教就是唯一正确的宗教。长大以后，一个男人会以上司的政治观点做为自己的观点；也可能以他爱慕的朋友的观点做为自己的，或以他活动的团体之意见形成自己的偏见；但他通常并不晓得这个同化的过程。每个人在一生之中不断地收集周围人们的许多观念、欲望及观点，个人的发展多少得力于这个过程。如果环境健