

人生哲理丛书·第二辑

妙手回春

(美) 史考托·佩克 著

孙玉明 辰辰 译

——日常心理障碍的自我排除



MIAOSHOU
HUICHUN

中国城市经济社会出版社



2 020 7575 2

妙手回春

——日常心理障碍的自我排除

〔美〕史考托·佩克 著

孙玉明 辰 辰 译

吴兰芳 校



中国城市经济社会出版社

责任编辑：刘小伟

封面设计：李法明

妙手回春

——日常心理障碍的自我排除

〔美〕史考托·佩克 著

孙玉明 辰 辰 译

吴兰芳 校

中国城市经济社会出版社出版发行

（北京东城西总布胡同58号）

新华书店经销

水利电力出版社印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32印张：8.125 字数：170 千字

1990年5月第1版 1991年4月第2次印刷

ISBN 7-5074-0331-9/G·106

印数：15701—31550 定价：3.25 元

人生哲理丛书总书目

第一辑

错误与人生

批评与人生

成功启示录

妙语惊人——怎样富有幽默感

善解愁肠——怎样和烦恼作斗争

巧结人缘——友谊心理浅谈

克己制胜——竞赛中的高技巧对策

恰到好处——如何展示自己的魅力

迷彩人伦——艺术与人生的辩证思索

第二辑

异想天开——创造性思维的艺术

两性沟通——献给爱情十字路口的男女

左右逢源——控制时间和生命的艺术

察言观色——对话心理战

妙手回春——日常心理障碍的自我排除

稳操胜券——破译人际关系的密码

尽诉衷情——充分表达七情六欲

心领神会——迅速理解他人传递的信息

第三辑

独具慧眼——从身体语言猜解人意

铁腕雄心——事业成功的机遇与手段
侠骨柔肠——正确地对待生活中的碰撞
斩断情根——潇洒地同友人情人分手
佳音常随——音乐给人生的浪漫色彩
见机行事——巧妙地和上级相处
光彩照人——仪表与人生探秘
处变不惊——培养稳定的心理素质

目 录

1. 解决人生的难题	1
问题和痛苦	1
延缓对愿望的满足	4
父之过	6
解决难题和时间.....	11
人生的责任.....	16
神经症和性格异常.....	18
逃避自由.....	22
忠于现实.....	26
移情：一幅过时的“地图”	28
接受挑战.....	32
隐蔽真相.....	37
生活中的平衡之美.....	41
益于健康的抑郁症.....	46
弃绝与新生.....	48
2. 爱	55
关于爱.....	55
坠入情网.....	58

浪漫爱情的神话	63
再论自我疆域	66
爱的依赖性	69
没有爱的精神投入	76
“自我牺牲”——受虐狂	80
爱并非一种感情	84
关注	87
失落之险	97
独立之险	99
忠诚之险	104
批评之险	113
爱的约束	117
爱是独立	120
爱与心理怪癖	128
爱的神秘	137
3. 精神成长和宗教信仰	141
世界观和宗教信仰	141
科学信仰	148
凯西的邪念	152
马西娅的万事不如意	162
西奥多的精神支柱	164
孩子和洗澡水	176
科学的井蛙之见	179
4. 天意	186
健康的奇迹	186
无意识的奇迹	193
奇运的奇迹	203

关于天意	208
进化的奇迹	211
始与终	216
耗衰与原罪	219
邪恶的问题	224
意识的进化	227
力量	231
奥列斯特的神话	235
拒绝天意	242



解决人生的难题

问 题 和 痛 苦

人生艰难。

这是一条伟大的真理，最伟大的的真理之一。^① 如果一旦我们真正认识了这条真理，便能够超越它。一旦我们真正明白了人生之艰难，真正理解并接受了这条真理，人生就变得不再艰难，或者说，再艰难也无关紧要。

绝大多数人并没有完全理解人生艰难这条真理。他们总是喋喋不休地抱怨自己遇到巨大的难题，负担沉重，生活艰难，似乎生活本来是容易的，也应该是容易的。他们苦诉自己遇到了似乎不该遇到的困难，是一种奇灾异祸，不知怎么偏偏落到自己的头上，或让他们的家庭、部落、阶层、国家、种族甚至人种来蒙祸遭殃。我也这么抱怨过，所以我对此很熟悉。生活中有一连串的难题，我们对此是呻吟哀诉，还是着手去解决？

约束是我们用来解决人生难题的最基本工具。没有约束我们什么也解决不了。运用部份约束可以解决部份难题，运用一整套约束我们几乎能够解决所有的难题。

人生艰难是因为要去面对和解决难题非常痛苦。各种难题，因其性质不同，在我们心里唤起或沮丧或悲痛或哀愁或孤独或自责或遗憾或愤怒或恐惧或焦虑或绝望的种种情绪。

这些都是使人不舒服的感情，常常令人很不愉快。事实上，正因为那些事件或冲突在我们心里引起痛苦，我们才把它们叫做难题。既然生活提出了永无止境的难题，生活就永远是艰难的，永远充满了欢乐和悲伤。

然而正是在迎接难题、解决难题的整个过程中，生活才有意义。难题是成败的试金石。与其说是难题唤起我们的勇气和智慧，不如说是难题创造了我们的勇气和智慧。正因为遇到难题，我们才会有精神上的成长。当我们渴望促进精神成长时，我们所采取的方法是激发并培养解决难题的能力，正象在学校里特意出难题让孩子们解答。经历了正视难题、解决难题的痛苦后，我们才学到了东西。正如本杰明·富兰克林所说：“那些刺痛人的事情，最有教益。”也正因为如此，明智的人们懂得无所畏惧地面对难题，或者说是面对难题所带来的痛苦。

我们中大多数人并不那么明智，由于惧怕痛苦，我们中几乎所有的人都或多或少想竭力逃难题，我们拖延耽搁，以期这些难题会形消影灭。我们故意忽视它们，忘却它们，仿佛它们并不存在。我们甚至靠吸毒帮助自己忽视它们，通过麻木自己来抗拒痛苦，以忘却引起痛苦的难题。我们总想绕过难题而避免正视它们，总想逃难题而不愿在痛苦中奋力拼搏以求摆脱困扰。

这种躲避难题和它必定带来的感情痛苦的倾向是所有人类精神疾病的主要原因。既然我们大多数人多少都有这种倾向，因此可以说我们这些人的精神不完全健康，多少有些精神疾病。有些人会走得奇远，以逃难题和与之俱来的痛苦，他们丧失了理智和常识，不可思议地要寻找一条捷径，筑起最精美的海市蜃楼躲进去，有时候根本就无视现

实。用卡尔·荣格简练优雅的话来说：“神经症总是合理痛苦的替代。”②

但是替代本身最终变得比想要逃避的合理痛苦更加折磨人，神经症本身成了最大的难题。一如既往，很多人将试图一会儿逃避痛苦，一会儿逃避难题，渐渐地神经症日益严重。然而幸运的是，有的人具有正视神经症的勇气，常常在心理治疗的帮助下，开始学会怎样经受合理的痛苦。不管怎样，当我们躲避因处理难题而产生的合理痛苦时，我们也躲避在解决难题中成长。

由于患了慢性精神疾病，我们停止成长，如果未经治愈，人的精神就从此枯萎了。

因此让我们耐心教会自己和孩子获得心灵和精神健康的途径，我是指让我们教会自己和我们的后代懂得经受磨难的必要和价值，懂得直接面对难题和经受与之俱来的痛苦的必要性。我已经指出约束是我们用来解决人生种种难题的基本工具。以后我们会逐步看清，这些工具不过是度过痛苦的一种技巧。我们在经历难题所引起的痛苦时将采取研究和解决难题的方法，并在这过程中边学习、边成长。当我们教自己和孩子约束时，我们就是在教自己和孩子怎样经受磨难，怎样成长。

那么这些工具有哪些呢？这些经历痛苦的技巧有哪些呢？哪些是我称之为约束的经受痛苦的积极办法呢？共有四条途径：延缓对愿望的满足、承担责任、忠于真理和协调平衡。你们以后会清楚，掌握这些工具并不复杂，并不需要有各方面的训练。相反，这些工具相当简单，几乎所有孩子从十岁起就能对此运用自如。可总统先生和国王陛下却常常忘了去使用它们，以致倾城覆国。难就难在有没有意志去使用

这些工具，而不在于这些工具是否复杂。因为这些工具是用来对付痛苦而不是逃避痛苦的。如果一个人企图逃避合理的磨难的话，那他就会逃避使用这些工具。因此，在对各种工具作具体分析之后，我们将在下一部分里讨论使用这些工具的意志——爱。

延缓对愿望的满足

不久以前，一位 30 岁的财经分析员一连几个月向我抱怨她在工作中因循拖延的倾向。我们一起分析了她对上司的看法以及总体上她对权威的态度，尤其是对她父母的态度。我们一起分析了她对待工作和成功的态度，以及这些东西怎么和她的婚姻、她在性生活中的身份、她想和丈夫竞争的欲望、她对这种竞争的恐惧关联起来。然而，尽管给她作了这些费力的一般心理分析，她依然如故，继续拖延。最后，有一天，我们鼓起勇气来面对最显而易见的一个问题。我问她：“你爱吃蛋糕吗？”她说：“爱吃。”我又问：“你更喜欢蛋糕的哪个部分？糕，还是涂在上面的糖霜？”她不假思索地说：“当然是糖霜喽！”我又问：“你是怎样吃蛋糕的？”我感到这么问一定成了有史以来最糟糕的精神病医生。“我当然先吃那层糖霜，”她答道。我从她吃蛋糕的习惯谈起，转入分析她在工作时的习惯。不出所料，我发现任何一天，她总是在上班时间的一个小时内做使她愉快的那些工作，而在剩余的六小时里应付她感到头痛的其他工作。我建议她不妨强迫自己在第一个小时里干完叫她讨厌的工作。这样，她就可以自由自在地享受剩下的六个小时。我说：“一小时的痛苦后，享受六小时的快乐，似乎比一小时的快乐后再受六小时的罪更合算。”她表示赞同。她本质上是一个意志坚强的人，

因此她后来终于做到了不再因循拖延。

延缓对愿望的满足意味着把生活中的痛苦和欢乐作如此的分配：先苦后甜，甜上加甜。这是唯一体面的生活方式。大多数孩子很早就学会使用这个方法。这样的做法，有些五岁的孩子就懂了。比如，一个五岁的孩子在和同伴玩游戏时，常常会建议让同伴先玩，这样他（她）自己就可以在后面慢慢享受。从六岁起，孩子也许就开始先吃蛋糕的糕，后吃上面的糖霜。整个上小学期间，这种延缓愿望满足的能力就天天得到训练，特别是通过完成家庭作业。到了十二岁，一些孩子已经能在没有父母的督促下，一个人坐下来做功课，做完作业再看电视。十五、六岁的青少年理应能做到这一点，而且做到这一点是很平常的事。

然而还有相当数量的青少年远没达到这个水平，教育工作者渐渐认识到这一点。尽管许多十五、六岁的青少年具有发展成熟的延缓愿望满足的能力，有些人却几乎没有发展这种能力。事实上，有些孩子甚至完全缺乏这种能力，这些孩子成了有问题的学生。尽管他们的智力一般或高出常人，却因为不用功，所以成绩总是差。他们完全凭一时的兴致逃课或逃学。他们凭一时的冲动行事，这种冲动甚至影响到他们的社会生活。他们常常打架，慢慢地染上了吸毒的恶习，开始给警察找麻烦。先甜后苦是他们的座右铭，所以只好求治于心理学家和心理治疗学家。可是大部分时候似乎已经太晚了。这些青少年对干预他们那种自发的生活方式的人表示不满，甚至当治疗医生以其满腔热情和同情理解的态度打消了他们的不满之后，他们冲动的积习却还是如此根深蒂固，以致妨碍他们以任何有意义的方式参加心理治疗。医生约定看病的时间，他们不去，避而不谈所有重要而痛苦的问题，所

以试图干预他们生活的努力常常以失败告终。这些孩子离开学校后，积习不改，常常重蹈故辙——比如陷入灾难的婚姻、发生意外事故、进入精神病院或监狱。

为什么会这样？为什么大多数人发展了延缓满足愿望的能力，而一定数量的少数人常常无可挽救地没有发展这种能力呢？对这个问题暂时还找不到一个科学的答案。遗传基因是否起作用还不明确。变异也无法被充分控制以提供科学证明。但大多数迹象很清楚地表明家庭教育的质量起了决定性的作用。

父 之 过

并不是这些缺乏自我约束的孩子家里缺乏某种来自家长的约束。相反，在整个童年时代他们常常遭到严厉的惩罚——甚至为了一点不是就遭父母掴、揍、踢、打、鞭抽。但是这种约束毫无意义，因为它是无约束的约束。

这种约束没有意义，其原因之一是这些父母本身缺乏自我约束，所以给他们的孩子作了不讲约束的坏榜样。他们是“照我说的去做，而不是照我做的去做”那类父母。他们也许常常在孩子面前喝得烂醉如泥。在孩子面前毫无顾忌，不讲尊严，不讲道理地吵架。他们不修边幅，信口许诺却不去遵守。他们自己的生活常常显得杂乱无章，却试图使孩子的生活有条有理。这对孩子们来说是不合理的。如果父亲常常打母亲，当男孩因为打了他的姐妹而挨母亲揍时，怎能让他服气呢？此时对孩子说，应该学会耐心不该发火，这种教导能有用吗？因为我们小时候不懂得作比较，父母在孩子的眼里象上帝一样有威信。当父母用某种方式待人接物时，小孩子以为似乎这就是处世之道。如果孩子看到父母天天举止端

庄、谨严、体面，那么心灵深处他会感悟到人就应该这么生活。如果孩子看到父母在日常生活中毫无自我约束的精神，不能严于律己，那么他也会从心灵深处感到生活就该那样。

然而比榜样更重要的是爱。甚至在乱哄哄、毫无秩序的家庭里也常有真正的爱。从这样的家庭里出来的孩子可能会有自我约束的能力。而有的父母是专业人员，如医生、律师、妇女活动家和慈善家，他们奉公守法，作风正派，可是缺乏爱。他们的孩子往往也会和来自贫困混乱家庭的孩子一样，自暴自弃，放纵无度，缺乏约束自己的能力。

说到底，爱才是至关重要的。本书后面章节里将探讨爱的神秘性。然而，为了连贯起见，在此简要地提一下爱与爱的关系可能会有帮助。

当我们喜爱某物时，某物对我们才有价值。某物对我们有价值时，我们才会在它身上花时间，欣赏它，并且爱护它。一个青少年爱上了他的汽车，他会花很多时间欣赏、擦洗、修理、调整他的汽车。一位老人爱上了玫瑰园，他会花很多时间去修剪树枝、保护树根、浇水施肥、钻研琢磨。所以当我们爱孩子时，我们才会花时间关怀他们，把自己的时间奉献给他们。

良好的约束需要花时间。当我们拿不出时间给孩子或不愿意在孩子身上花时间时，即使他们流露出需要我们帮助、树立约束的榜样时，我们也会根本没有察觉到这种需要。如果他们如此强烈地需要约束以致我们不可能不注意时，我们仍然会视而不见，认为任其自然发展更方便些。“今天我没有精力跟他们打交道。”或者最后，直到被他们的不端行为惹火了不得不采取行动时，我们常常残暴地把惩罚强加于他们的头上，不经深思慎虑，只为泄怒气，也不查一下症结所

在，或者甚至不花时间考虑哪种惩罚才最对症下药。

在孩子还没有出轨行为时就在他们身上花时间的那些父母才能明察秋毫，用温和的催促或责备或指导或表扬来细致周到地满足孩子对纪律的细微要求。他们观察孩子怎么吃蛋糕，怎么学习，什么时候巧妙地撒谎，什么时候逃避困难而不是正视困难。他们会花时间进行细小的纠正和调整，倾听孩子的讲话，作出适当的反应。这儿收紧一点，那儿放松一点。给他们讲些道理和小故事，拥抱一下并亲吻他们，给他们几点小忠告，拍拍他们的肩膀等等。

所以充满爱的父母提供的约束其质量比缺乏爱心的父母所提供的要高。不过这只是开头。在花时间观察考虑孩子的要求时，有爱心的父母常常为教育子女作出适当决定而痛苦地、并真正地同孩子一同经受痛苦。孩子们对此并非视而不见。当父母愿意和他们一同受苦时，他们觉察到了。尽管他们也许并没有立刻报之以感激之情，但他们将学会经受磨难。他们对自己说：“如果父母愿意和我一起受苦，那么受苦一定不是那么糟糕的坏事。我自己应该心甘情愿地经受苦难。”这是自我约束的开端。

父母在孩子身上花费多少时间和心血，这向孩子们表明了他们受重视的程度的深浅。一些基本上缺乏爱心的父母，为了掩盖对孩子缺乏关怀，常常向孩子表白他们的爱，不断的机械地向孩子重复说他们多么重视孩子，却并没有把必要的时间奉献给子女，对他们尽心尽力。他们的孩子从未完全相信这些空洞的词句。孩子可能有意识地紧紧抓住这些话，相信自己被父母爱着，可潜意识里他们明白父母言不符实。另一方面，被真正爱着的孩子，尽管在生气的时候，会意识到或声称他们被忽视，可他们无意识里明白自己是受到重视

的。这种无意识的认识比金子还可贵。因为当孩子们知道自己被人重视，当他们在心灵深处真正感到自己被重视时，他们就会感到自己有价值。

感到自己有价值——“我是一个有价值的人”——这对精神健康十分重要，同时也是自我约束的一块基石。这是父母之爱的直接产物。在童年时代如果没有这样的自信，在成年时期要获得它就极其困难。相反的，当孩子从父母之爱中感到自己有价值以后，成年生活中的成败荣辱就再也不可能毁坏他们的精神。

这种自信本人有价值的感觉是自我约束的基石。因为当一个人觉得自己有价值，他会采取必要的措施从各个方面关怀自己。自我约束就是自我关怀。既然我们在讨论延缓愿望满足，讨论分配和规划时间，就让我们以时间为例吧。如果感到自己有价值，就会珍惜自己的时间，就想充分利用时间。那位爱拖延的财经分析员并不珍惜自己的时间。如果她珍惜时光的话，她不会任自己在每天大部分时间里过得不愉快而且毫无成果。在她整个童年时期，每逢学校放假，她总是被寄养到养父养母那儿，尽管她生父生母如果愿意的话满可以亲自照顾她。这段经历并非没有给她留下后遗症。他们并不重视她，不想关怀她。因此她在长大成人的过程中感到自己身价轻微，不值得关怀，因此，她也不去关怀自己。她感到不值得约束自己。尽管她聪颖能干，但由于缺乏对自己价值和对自己时间价值的现实估计，她需要自我约束中最基本的指导。一旦她能够觉察到她的时间有价值，自然而然她会最大程度地安排利用时间。

由于整个童年时代沐浴在父母一贯的疼爱和关怀中，这样幸运的孩子在步入成年期时，内心深处怀有自我的价值