

# 别跟自己过不去

〔美〕 韦恩·戴尔 著

● 许兰亭 郭芳 张桂林 张光辉 译

别跟自己过不去



B84  
88-157

B848  
88-157

88-157

# 别跟自己过不去

〔美〕韦恩·戴尔 著

许兰亭 郭芳 张桂林 张光辉 译

辽宁人民出版社

1989年·沈阳

Wayne W. Dyer  
YOUR ERRONEOUS ZONES  
Avon Books New York 1977

---

根据纽约阿文出版社1977年版译出

别喊自己过不去  
Bie Gen Ziji Guo Buqu

〔美〕韦恩·戴尔 著

许兰亭 郭芳 张桂林 张光辉 译

---

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行  
(沈阳市南京街6段1里2号) 朝阳新华印刷厂印刷

---

字数: 160,000 开本: 787×1092 1/32 印张: 10 1/2

印数: 1—13,513

1983年0月第1版

1983年10月第1次印刷

---

责任编辑: 庸夫 责任校对: 李文杰 刘夏阳

封面设计: 刘 璇 版式设计: 赵耀今

---

ISBN 7-205-01105-1 / C·97

---

定 价: 3.60 元

社

《生活心理分析》丛书

主 编：魏中军

副主编：王志华

01.42/12

---

## 致 读 者

### ——本丛书能为你提供什么

亲爱的读者：

也许你已经感受到：在现代文明的生活里，我们的不幸与烦恼往往并非仅仅来自于物品、金钱、称心如意的的工作环境等外在条件的匮乏；就某种意义而言，其更为主要的来源在于我们的内心世界，在于我们对自己存在本身的困惑不解：

“我是谁？我是什么？我的存在价值是什么？”

“今天我是怎么了？明明决定了的，可事到临头又变了卦！这是我吗？”

“我本来不是那样的人，可我为什么就控制不了自己去做那些愚蠢透顶的事呢？”

“我知道老师说对，现在谈朋友会影响学习，可我一天见不到他。就象丢了魂儿似的！”

“分开时，我们俩彼此想得要命，可在一块儿时又总吵个没完，这是为什么？”

“我们什么都不缺，完全可以过得很好，可实际上我们谁也不如！”

“退休了，本该轻闲轻闲，享受一下天伦之乐了，可是现在我觉得一点儿意思也没有。”

.....

生活真是不可思议！也许这正是因为作为生活的主体、以及你的生活心理本身就不可思议：现代文明提供给我们生活条件，本可以使享受到比前人更多、更大的快乐和幸福，可我们的实际体验却往往相差甚远！

其实，假如你能换个角度来思考的话，也许你会发现，生活的外观存在本身无所谓什么意义。财富、金钱、房子、家具、彩电、冰箱、工作职务的升迁…乃至每一个细小的生活事件，是否能给你的生活带来意义，即你从中感受到的是快乐还是痛苦，并非直接取决于它们的存在本身，更为根本的，是取决于你对人生的理解和你的生活信念。

由此可见，人们的生活所以会有所不同，就其内在性而言，就是因为它的意义是由你的体验和理解赋予的。自我体验和理解是现代文明生活的必然要求；不仅我们需要生活的体验和理解，而且生活本身也需要我们从心灵内部给予理解和体验；不仅我们的心灵需要他人的理解和体验，而且他人的生活也需要我们的理解和体验；我们不仅要对他人的体验和理解给予体验和理解，而且要对他人对我们的不体验、不理解给予体验和理解。

那么，究竟怎样去体验和理解生活呢？换言之，怎样才能正确地体验和理解呢？对生活的真正体验和理解需要哪些起码的知识、技能和方法呢？这便是本丛书所要力图企及的基本课题。

为了更加深刻地研究和多角度地探索生活的奥秘，这套丛书采用了译、著、编等多种形式。不过，我们的兴趣主要是集中在对现代生活中心理问题的研究上。因此，我们的基本编写要求，就是它必须对我们现代中国人的实际生活有所裨益。此外，本丛书的作者均以大量的实地调查和翔实的第一手材料为根据，以较为活泼的描述方式进行写作的，每本书大约10—15万字。我们力争在近几年里使之更加充实，尽快把它们奉献在你的面前。

坦率地说，作为同你一样的普通人，我们对生活及生活心理的理解也许不比你的看法深刻多少，也许你并不能从本丛书中找到令你满意的答案。不过，我们愿意为开垦这块生活的处女地付出最辛勤的努力。

我们希望这套丛书能有助于你的生活，希望它能协助你跨越人生中那些令人苦恼的障碍。并且，我们也希望你能将你对它的感受直接告诉我们。

编 者

1983年5月于沈阳

---

# 目 录

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 导言 .....                  | 1  |
| 一 把握你自己 .....             | 9  |
| 幸福与你的智商 .....             | 11 |
| 选择自己的情感 .....             | 13 |
| 学会摆脱不愉快 .....             | 19 |
| 选择——你的自由 .....            | 22 |
| 选择健康，摆脱疾病 .....           | 25 |
| 避免丧失机动性 .....             | 27 |
| 现阶段生活的重要性 .....           | 29 |
| 以求发展还是以弥补缺<br>陷作为动力 ..... | 33 |
| 二 学会自爱 .....              | 37 |
| 爱：具有启发性的定义 .....          | 39 |
| 自我接受、自我认可 .....           | 44 |
| 热爱你的身体 .....              | 45 |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 选择更为积极的自我形象 .....          | 49         |
| 不抱怨自己 .....                | 55         |
| 自爱与自负 .....                | 58         |
| 对不自爱的报应 .....              | 59         |
| 一些容易掌握的自爱方法 .....          | 61         |
| <b>三 你不需要别人的赞同 .....</b>   | <b>67</b>  |
| “赞同需要”存在的历史前提 .....        | 71         |
| 幼年家庭传导的“赞同                 |            |
| 需要”信息 .....                | 72         |
| 来自学校的“赞同需要”信息 .....        | 76         |
| 来自其它方面的“赞同                 |            |
| 需要”信息 .....                | 79         |
| 把“赞同需要”一步一步哄出去 .....       | 85         |
| “赞同需要”行为的典型事例 .....        | 86         |
| 寻求赞同的“红利” .....            | 88         |
| 事实对寻求赞同行为的嘲讽 .....         | 90         |
| 消除“赞同需要”的方法 .....          | 91         |
| <b>四 从旧我中走出来 .....</b>     | <b>98</b>  |
| “我是……”是如何开始的 .....         | 104        |
| 十种典型的“我是……”                |            |
| 标签及精神“红利” .....            | 106        |
| “我是……”圈 .....              | 110        |
| 消除标签的方法 .....              | 113        |
| 本章结束语 .....                | 115        |
| <b>五 无用的情绪：内疚和忧虑 .....</b> | <b>117</b> |
| 关于内疚的近距离观察 .....           | 119        |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 内疚与吸取教训的区别 .....   | 120 |
| 内疚的起因 .....        | 120 |
| 父母给予的内疚感 .....     | 123 |
| 恋人和配偶引起的内疚感 .....  | 127 |
| 孩子引起的内疚感 .....     | 128 |
| 学校造成的内疚感 .....     | 129 |
| 教堂给予的内疚感 .....     | 130 |
| 其他机构给予的内疚感 .....   | 130 |
| 性给予的内疚感 .....      | 132 |
| 选择内疚的“红利” .....    | 133 |
| 消除内疚感的方法 .....     | 135 |
| 对忧虑的审视 .....       | 139 |
| 典型的忧虑表现 .....      | 142 |
| 忧虑的报偿 .....        | 147 |
| 消除忧虑的方法 .....      | 149 |
| 关于悔恨与忧虑的几点结论 ..... | 152 |

## 六 探索未知 ..... 153

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 尝试新事物 .....         | 155 |
| 僵化与自发性 .....        | 153 |
| 偏见与僵化 .....         | 159 |
| “计划化”陷阱 .....       | 160 |
| 安全感：内在的与外在的 .....   | 162 |
| 来自成功的安全感 .....      | 164 |
| 完美无缺 .....          | 167 |
| 一些典型的“惧怕未知”行为 ..... | 169 |
| 惧怕未知行为的心理支撑系统 ..... | 174 |
| 探索神秘和未知事物的方法 .....  | 175 |

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| 关于惧怕未知的几点结论 .....       | 131        |
| <b>七 冲破习俗的束缚 .....</b>  | <b>183</b> |
| 外在控制与内在控制 .....         | 184        |
| 是非观的陷阱 .....            | 191        |
| 是非观造成的优柔寡断 .....        | 193        |
| 荒谬的“应该”与“必须”标准 .....    | 196        |
| 礼节标准 .....              | 197        |
| 盲目服从规则与法律 .....         | 198        |
| 抵制消极的社会习俗和传统 .....      | 201        |
| 典型的“必须性”行为 .....        | 204        |
| 常见“必须性”行为的报偿 .....      | 208        |
| 消除“应该”行为的方法 .....       | 210        |
| 关于“应该”行为的结束语 .....      | 216        |
| <b>八 强求公正的陷阱 .....</b>  | <b>217</b> |
| “这不公平”是消极的口号 .....      | 220        |
| 忌妒：“寻求公正”的一种方式 .....    | 222        |
| 典型的“要求公道”行为 .....       | 224        |
| 要求公正所得到的心理报偿 .....      | 227        |
| 消除要求公正心理的方法 .....       | 229        |
| <b>九 从现在起不要拖延 .....</b> | <b>233</b> |
| 希望、但愿和或许 .....          | 234        |
| 惰性生活方式 .....            | 235        |
| 拖延的机制 .....             | 237        |
| 批评家与实干家 .....           | 239        |
| 厌倦：拖延的后果 .....          | 240        |

|                        |            |
|------------------------|------------|
| 典型的拖延行为 .....          | 241        |
| 继续拖延的原因 .....          | 243        |
| 消除拖延行为的方法 .....        | 245        |
| <b>十 宣告你的独立 .....</b>  | <b>250</b> |
| 儿童教育与家庭中的依赖陷阱 .....    | 252        |
| 家庭区别：注重依赖的与            |            |
| 注重独立的 .....            | 257        |
| 心理依赖与婚姻危机 .....        | 259        |
| 典型的婚姻 .....            | 260        |
| 别人待你的方法是你教授的 .....     | 267        |
| 常见的依赖行为和助长依            |            |
| 赖的行为 .....             | 269        |
| 依赖的心理补偿 .....          | 271        |
| 消除依赖感的方法 .....         | 272        |
| <b>十一 别了，愤怒.....</b>   | <b>277</b> |
| 富有幽默感 .....            | 283        |
| 愤怒产生的常见性原因 .....       | 284        |
| 愤怒的多面性 .....           | 286        |
| 选择愤怒行为的心理补偿 .....      | 288        |
| 制怒的方法 .....            | 290        |
| <b>十二 走出误区的人 .....</b> | <b>294</b> |

---

## 导 言

讲演者站在一群酒徒的面前，决心彻底地向他们说明酒精是无与伦比的恶魔。讲台上，他拿着两个同样的装有透明液的容器，宣布：一个容器中装着清水，另一个容器中盛着纯酒精。他把一条小虫子放到盛水的容器中，在场的每个人都在注视着，小虫子在容器中转圈地游动着，朝容器边缘而去，不费劲地蠕动到容器顶端。接着他拿起这条虫子，把它放到装有酒精的容器中，人们看到虫子化了。（完全被分解了。）“瞧，”讲演者说：“这具有什么寓意？”一个十分清

楚的声音从讲演厅的后部传来，“我看，如果你喝酒精，你就永远也不会生虫子。”

这本书中有许多“虫子”——意思是说：你将从这本书中得知并确切地领悟基于你自己的价值观念、信念、偏见和个人经历而所想要知道的那些事情。自我挫败行为及其克服它们的方法是写作中令人头痛的领域。在做出改变之前，如果你愿意深入地检查一下你自己，可能存在这样的事情，你说你对改变感兴趣，可你的行为经常是与之相悖的。要做出改变是很费力的。如果你象大多数人那样，那么你要努力改变自我挫败的行为时，你全身的每一根神经都会成为这一努力的阻碍。尽管有着这些“虫子”我还是认为你会喜欢这本书，我喜欢它！我爱写它。

尽管我认为心理健康不应该以轻率的态度对待，但我也决不赞成那种认为心理健康必须是一本正经的，充满神秘的事业的看法。我已经在书中尽力避免那些令人费解的说明，这主要是因为，我认为“精神愉快”不是一件复杂的事情。心理健康是一种自然状态，达到心理健康的方法我们每一个人都能掌握。我认为各种适宜的艰苦工作，清楚的思维，幽默和自信是人们实际生活的组成部分。我不相信凭空想象出来的法则，也不相信必须到你的早年成长史中寻找心理不健

康的原因。

本书略述了实现精神愉快的方法，这个方法的前提是你对自己具有责任心和义务感，加上对生活的热爱和按自己目前的意愿为人处事。这个方法并不难懂，是常识性的。如果你是一个健康而又愉快的人，你有可能发现自己在想，“这本书本来我也能写”，你想得对。掌握实际生活的原则，不需要专门从事心理咨询工作，不需要心理学或精神分析学的博士学位。你在课堂上，或书本里，学不到这些原则。你要学到这些原则就要下决心使自己的精神愉快，而且做与此有关的事。这就是我每天做的事，同时我还帮助其他的人做出同样的选择。

这本书的每一章都写得象一次心理询诊。这样做的目的在于提供尽可能多的自助的机会。每一章中都研究了一个特定的误区，即自我毁灭行为的本质。同时，对西方国家这种行为的事例加以研究。每一章的重点在于帮助你了解为什么你陷入自我挫败的误区中。然后对陷入这个误区的具体行为作详细的描述。本书中谈到各种类型的行为是一些你完全有可能接受的日常行为。但实际上，这些行为对你自己的精神愉快是有害的。这里没有情绪严重失调的临床案例，有的是我们大家每天发放的神经过敏的信息。弄清某一误区

的行为之后，我们继续分析是什么原因使你放弃导致你不愉快的行为。这需要努力分析你坚持而不是放弃自我挫败行为的心理支撑系统。这部分我们试图解答这样的问题：“我的行为使我得到了什么？”“如果它对我有害，为什么还继续呢？”随着对每一个误区的研究，你无疑会注意到每个误区的“决定性”部分都有着相似的东西。你会发现坚持神经过敏行为的原因在所有的误区中都完全一致。按习惯行事是比较安全的，即使它是自我毁灭性的。你不去触动误区的话，你就可以不做改变，不负责任。本书将通篇显示这些追求安全和保险的结果。你将开始认识到你的心理支撑系统之所以起作用是为了使你不受责怪，竭力不便改变的机会迫近。你因为同样的原因而维持许多自我挫败行为这一事实，只能使总的发展变得更可接近。消除这些原因，你就根除了你的误区。

本书每一章都以一些消除自我挫败行为的简单计策作为结尾。这种形式确切地是：整个一章是一次心理询诊，即调查咨询者的困难及其表现在什么地方，弄清自我挫败行为，洞察这种行为的原因，制定消除自我挫败行为的具体计策。

你可能认为这种方法过于频繁。这是一个好兆头，是有效思考的征兆。我当了多年的精神病