

困境与解脱

人的潜力开发及心理疗法

杨仲明 蒲 淳著

困境与解脱

——人的潜力开发及心理疗法

杨仲明 蒲 淳 著

人 民 出 版 社

封面设计：倪天煦

责任编辑：曹力红

困境与解脱

——人的潜力开发及心理疗法

KUNJING YU JIETUO

RENDE QIANLIKAIFA JI XINLILIAOFA

杨仲明 蒲淳著

人民大学出版社出版发行 新华书店经销

北京东光印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 7.375印张 161,000字

1989年4月第1版 1989年4月北京第1次印刷

印数 0,001—5,600

ISBN 7-01-000507-9/B·94 定价 2.65元

前 言

某著名大学心理学系的一位研究生写信给本书的作者之一杨仲明，希望毕业以后能和我们一起从事心理治疗的研究。他在信中写道：“……听您介绍您那神奇的心理治疗，使我惊喜和入迷。长期以来，我一直想把自己所学用于实际，直接为社会服务，又一直限于在校的时间和其它问题，未能实现自己的愿望。如今知道了您在心理治疗方面的精深造诣和成就，我非常仰慕，特别希望毕业以后能作为您的助手，在您的指导下，在工作上有所成就，为社会贡献自己微薄力量，这既可实现自己的愿望，又不枉我从学多年。”

这位研究生的导师是我国著名的心理学家，这位研究生的才学和能力也颇得他的导师喜爱，他是有条件继续留在导师身边从事研究的。但是，他喜爱心理治疗的研究，也深知心理治疗研究在振兴中华大业中的地位和作用。这样，他才写信求助于我们这些无名之辈。

怎奈人微言轻，我们的努力，丝毫不能给这位研究生帮一点忙，实在羞愧。细细想来，关键在于我们对心理治疗的知识宣传得太少。如果不知道心理治疗是个什么东西，哪里有魄力支持心理治疗的研究呢？！

不过，我们撰写此书的主要目的还是为了广大的青少年。生活在今天的青少年，得天独厚，他们有权力实践自己的追求：希望能明白世间的道理。在改革与开放的年代，瞬

息万变，明白世间的道理是不容易的。希望想个明白，结果呢，有的因想不明白，心灰意懒，孤独、冷漠，整天忧心郁郁；有的钻进了“牛角尖”，神志恍惚，导致了各种心理障碍。凡此种种，陷入了难以自拔的困境。

《困境与解脱》就是要给人以解脱之道。让读者懂得怎样可以想个明白，怎样走向健康，怎样走向幸福。一句话，怎样获得生活的诀窍。

目 录

前 言	1
第一章 概述	1
一 困境	1
二 信赖自己	3
三 人的潜力	6
四 健康与选择	13
五 心理治疗	17
六 自我启发前的思想准备	19
第二章 心理发展与健康的个性	23
一 心理发展	23
二 奥尔波特关于成熟个性的研究	33
三 马斯洛有关自我实现的研究	37
四 罗杰斯的功能充分发挥者模式	45
五 青年学生健康个性的基本特征	50
第三章 精神潜力	54
一 理性潜力	57
二 爱	60
三 真诚	64
四 责任心	67
第四章 提高个人潜力的障碍	70
一 挫折	72
二 孤独	78

DN42/ES

三	消极情绪	81
四	懒惰心理	90
五	风俗习惯	93
六	影响大学生心理健康的教育缺憾	98
第五章	心理疗法	101
一	心理疗法讨论班	102
二	凝神与禅神法	113
三	此时此地疗法	124
四	理性疗法	130
五	认识疗法	137
六	自我承认法	143
七	心理剧	148
八	绘画疗法	152
九	矛盾与幽默疗法	155
十	行为疗法	159
十一	精神分析疗法	168
第六章	自我启发的策略与技巧	173
一	确定目标是自我启发的第一步	174
二	探索未知是自我启发的源泉	178
三	有效地利用时间	182
四	摆脱心理压力	189
五	克服过去的影响	193
六	防止疲劳的技巧	195
七	唤起童心	200
第七章	创造力	204
一	天才与自发	205
二	创造力的不同模式	207
三	动机与创造性	209
四	创造力和审美价值	211

五	影响创造力的条件	215
六	策 略	220
后 记		227

第 一 章

概 述

一 困 境

你了解当代青年人吗？

你了解青年人的兴奋、欢乐、痛苦和忧愁吗？

或许你就是青年人，那么，你了解你的同龄人吗？也请你宽容我们贸然地再问一句：你了解你自己吗？

我们曾收到一位女大学生的来信，她在信中写道：“前不久，我参加了一位男同学的生日宴会，14人中有9人喝得酩酊大醉，其他的人也是似醉非醉，我作为宴会唯一的女性而幸免。他们中哭的、笑的、闹的都有，更多的是向我诉苦。我没有想到，在平日那一张张笑脸的后面竟藏着那么多的痛苦和烦恼。当时，我真想和他们一起哭呀！请别误会，我决不是一个意志薄弱的女性。因为这些哭的、闹的，不是大学中的失意者，他们中有的争取入党的积极分子，有的是学习上的佼佼者，他们平日都有一种强烈的优越感。然而，从这酒醉哭述的真言中，我却发现了他们那一颗颗受伤的心。社会上总是指责当代青年学生过生日讲排场，可是有谁能理解当代青年内心的困境呢？”

近年来，越来越多的青年学生喜好喝酒，而且喜欢喝醉。青年人也知道，酒醉一次如同大病一场，是会伤身体的。可

是，他们为什么要心甘情愿承受醉酒后的痛苦呢？

酒，既可以助兴，也可以麻醉自己……

我们曾询问一些放弃学习的大学生，为什么把大量时间放在打牌或参加舞会上。他们回答说，不打牌，不参加舞会，晚上睡不安。看来，打牌、舞会也有一种麻醉作用。

为什么青年学生要借助各种方式来麻醉自己呢？

中国的现代化事业以不可逆转的历史步伐向前迈进，各种文化的撞击，思维方式的选择，新旧价值观念的混杂，致使当代青年学生在成长中面临难以抉择的困境。

青年人感到困惑的是，在走向未来的生活中，路应该怎样走。青年人最痛苦的是，由于抉择的困难而面临的孤独、空虚与冷漠。

按以往的概念，我们总以为青年人只是在工作或学习中遇到挫折时，才会出现这样或那样的思想问题。其实不然，有许多工作和学习都相当不错的青年向我们倾吐真言：他们只有钻进了蚊帐里，才有一种安全感。

这种缺乏安全感的意识严重妨碍了当代青年的健康成长。一位智力较优的大学生，就因在图书馆看书无意识地流下一滴涎水而导致心理障碍。一位颇有魅力的女大学生，就因在他人面前一次不自然的笑，而发展成“社交恐怖症”。一位智力超常的“神童”，仅仅因为宿舍两次被盗而惶恐不安，时时刻刻担心他会被外星人带走。

近年来，在我国中学生中发现一种怪病，发病的时间大都在高中一年级面临期末考试之际，有的突然感到自己的眼睛不行了；有的突然下肢瘫痪，不能行走……无论怎样打针吃药都不见效果。当他们休学回家，不打针，不吃药，也就好了，却在心理上留下了后遗症：他们会胡思乱想，时常恐惧

不安。

在一部分毕业以后走向社会的女青年中，患有程度不一的“恐男症”。轻微的，在与同龄男性交往时会脸红，不自在，举止呆板，说话往往词不达意，有时还会语无伦次；较重的，见异性无论老少都会胆颤心惊，满脸彤红，肌肉疲劳，手脚发软，有时甚至会抽搐，或者完全不能言语；严重的，行为举止失控，视力骤然下降，或者一想到异性的影子就惊恐失色。

尤其是近几年来，令人关切的是大学生自杀的现象有所增加。就在1987年，中南某高校有6人自杀，死亡4人；武汉某高校有7人出走，迄今下落不明……

此外，据有关专家估计，在青年学生中精神病与神经病的发病率由原来的3%猛增到超过20%。

总之，青年心理的健康发展，已成为迫在眉睫、需要全社会关注和迅速加以解决的问题。

1988年3月10日，新华社关于南京工学院成人教育学院机电专业86级自费走读生王林，因考试作弊败露，畏惧家长责罚，竟残忍杀害亲生父母的报道，引起全社会的强烈反应。这虽是一起极个别的恶性案件，但从根本上说，却又一次把当今青年学生心理健康的教育问题，尖锐地提了出来。

二 信 赖 自 己

我们接待了许多处于困境的青年人，他们常常对我们讲起这样的事情：“我担心那次考试如果失误，我的爸爸是不会饶恕我的。”“我学这个专业完全是妈妈的意愿，我的妈妈希望我接我父亲的班。”“我的舅舅认为我应该学工。”“我不敢想我学习为了什么，反正爸爸妈妈日复一日、年复一年的要我考

上大学。”“自从那次参加全国数学竞赛失利以后，我发现我的班主任、我的数学老师明显对我冷淡。天啊，我还是个人吗？我几乎成了往他们脸上贴金的工具！我实在受不了！”

有的青年人之所以陷入各种困境，原因就在于他们怀疑自己的力量，不敢坚持走自己的路。人生活在世上，路要由自己来走，生活中的重要决策要由自己来作。如果一个人总是要揣度别人的喜怒哀乐，违背自己的本来面目去为人处事，那么世上没有比这种人更可悲的了。

成功是没有止境的：成功之后还会有较大的成功，较大的成功后面还有更大的成功。一旦在你的心目中有了一个可以信赖的人，前程便无限远大，你的种种思想就能够实现了。

这个可以信赖的人就是你自己！

成功的人就在于他们信赖自己。而屡遭失败处于困境的人就在于他们不信赖自己。医治创伤、摆脱困境、走向成功，就要求我们采取积极的态度，意识到自己是有能力选择和控制自己的命运的。

有的人之所以陷入困境，就在于他一遇挫折就怨天尤人，甚至捶胸顿足，大骂自己“愚蠢”、“笨蛋”，觉得自己一无是处，陷入失望之中。这种人常用一些自我挫败的问题来责怪自己：“为什么我不小心一点？为什么我那么容易上当？为什么我犯那么多错误？”

为什么……？为什么……？为什么……？

陷入困境的人生活中总是重复着这种责备自己的无聊话，长期背上自责、内疚、悔恨的包袱。其结果是：每这样自责一次，自信心就受到一次伤害，成功的意志就萎缩一分。于是就造成了一种恶性循环。陷入困境的人越是这样责

骂自己，便越是觉得自己无能；越是觉得自己无能，失误也就越多；越是失误得多，又越是觉得自己不行；越是觉得自己不行，又越是责骂自己……。一旦形成了这种恶性循环，由于唯恐犯错误，便使陷入困境的人产生极大的忧虑，陷入一种保护性的僵化状态，而别人可能认为这是“懒惰”或“消沉”。

我们曾经到某大学附中高三的普通班进行心理咨询。我们发现，这个班有不少同学的天赋还是不错的，他们的父母大都受过良好的教育，有的是教授、副教授，有的是高级工程师。在这些学生中，有的原来因仅差0.5分而没有进快班。但由于周围的人们对他们的不正确评价而使他们陷入一种惰性，怀疑自己天赋不好，缺乏自信心。他们的父母在向我们介绍情况时，也只是说：“我那孩子智力一般，就是有点懒，情绪消沉，性格内向。”

我们在他们中举办了一个心理疗法学习班，采用“童心唤醒疗法”，即鼓励他们努力去回顾童年时曾有过的美好理想，唤醒他们那已经泯灭的童心般的追求，使他们看到自己的力量，鼓起勇气，重新确定远大的目标。

如果你确实希望摆脱各种困境，在生活中有所作为并作出自己的选择，你就必须象完成任何一项艰苦任务一样，对自己严格要求，摒弃迄今为止所养成的自我挫败的思维方式。为了做到这一点，你必须坚持你就是你的信念。你必须主宰自己的命运，必须用自己的手来写下自己的历史。需要为自己的成功全力以赴的是你！

我们也常听到一些患有心理疾病的青年人说：“我的父母太糟糕了，假如我是他们的话，决不会那样搞的！我担心我的心灵已经损伤得太厉害了，对我来说已经太迟了。”

不必担心。掌握走向健康的本领，改进你的生活，是永远不会为时过迟的。

现在就让我们一起来学习如何才能欢欣愉悦、摆脱困境、走向成功的策略吧！

三 人的潜力

刚进入20世纪时，美国一位最著名的心理学家和哲学家威廉·詹姆斯就断定：普通人只用了他们全部潜力的极小部分。他说：“我毫不怀疑绝大多数人不论在生理上、精神上还是道德上，却只是很有限地利用了他们的潜力……我们所拥有的生命宝库是我们连做梦也想不到的。”他还说：“与我们应该成为的样子相比，我们只是半睡半醒。我们的希望之火被泼了冷水，我们的蓝图无法展现。我们目前只运用了脑力和体力的一部分。”^①

但是，在詹姆斯以后的较长时间里，心理学家更关心的是心理病态而不是心理健康。正如发展有效技术来开发人的潜力的先驱者奥托博士在1967年所指出的：“近50年来人的潜力这一课题几乎被完全忽视了。我们所看见的只是个别的先驱者在极其有限的条件下从事十分有限的研究……。”

1954年，加德纳·墨菲出版的《人的潜力》以及马斯洛、罗杰斯、弗洛姆等人的研究，又一次把焦点聚到尚未开发的潜力资源这一点上来了。对人类潜能的注重已带来了心理学领域无声的革命。

当代发达国家，不论资本主义社会或社会主义社会，都

^① 弗兰克·戈布尔：《第三思潮：马斯洛心理学》，上海译文出版社1987年版，第166页。

十分重视人类潜能的开发。在一些发达国家中，正在兴起一个人类潜能的运动，潜能开发已成为当代心理学研究的重要问题。

人有哪些潜在能力？心理学家把人的潜能大致分为躯体能力和心理能力两大类。这样的划分只是为了研究的方便，并不是说这两种能力在人身上是可以截然分开的。人所表现出来的许多能力很难说是属于躯体的范围，还是属于心理的范围。例如，人的基本运动和劳动的技能，看起来似乎是一种躯体的能力，实际上是既有躯体因素，又有心理因素的作用。智能是心理能力的一种。反过来看也一样。脑力劳动看起来完全是一种智能的作用。但脑的本身依靠着躯体的生理作用供给养分，它的活动是以躯体活动为基础的。从脑力劳动的起源来看，它和人类原始的工具制造是分不开的。工具制造是手和脑的活动、躯体能力和心理能力相结合的产物。

就心理能力来说，智能和情感是最基本的，再细分就复杂了。智能是一个综合的概念，它以人的认识过程为基础。认识过程很复杂，是由感觉、知觉、记忆、注意、思维、判断等构成。情感也是一个最基本的概念。情感或情绪，是人对现实的对象和现象是否适合他的需要的一种反映。情绪除了同知觉和思维一样，也是人脑对客观事物的一种反映形式外，它又具有不同的方面，即人们在反映客观事物性质的同时，就会对这些事物持一定的态度，并会在内心产生不同的体验。情绪在人的活动中起着很重要的作用，并给人们的生活增添了某种情感的色彩。列宁曾说：“没有‘人的情感’，就从来没有也不可能有人对真理的追求”。①

① 《列宁全集》第20卷，人民出版社1958年版，第255页。

从发展的观点来看，心理能力的作用越来越重要也是一个不容忽视的事实。不仅普通的运动和劳动技能离不开心理能力的作用，而且人类科学技术和文化艺术的发展更依赖于心理能力的作用。每当一种新技术被引进社会，人类必然会产生一种要加以平衡的反应，也就是说产生一种高情感，否则新技术就会遭到排斥。技术越高级，情感反应也就越强烈。

约翰·奈斯比特在《大趋势》一书中写道：“现在，21世纪即将来临，高技术与高情感相平衡的时代真的出现了。技术和人类潜能是今日人类面临的两大挑战和奇遇。……我们必须学会把技术的物质奇迹和人性的精神需要平衡起来。”^①

马斯洛认为，所有的人都被五种先天的需要所激励，这五种需要按其强弱构成一个层次，它很象一个梯子。我们只有在上了第一层后才能上第二层，只有上了第二层后才能上第三层……同样，只有在需要层次中最低一级的需要得到满足以后，第二级的需要才能出现，以此类推，直到最高一级的需要。这些需要从低到高分别为：（1）生理需要；（2）安全需要；（3）从属与爱的需要；（4）尊重的需要；（5）自我实现的需要。后来，他又增加了审美的需要和求知的需要。这两者居于尊重的需要与自我实现的需要之间。

生理的需要包括对食物、水、空气的需要，睡眠的需要，性的需要以及其它人类生存必须得到满足的需要。安全需要包括对安全、稳定、保护以及不受恐惧和担心威胁的需要。当生理和安全需要得到满足时，就会出现从属和爱的需要。此时这个人会开始追求与他人建立友情，即在自己的团体里

^① 约翰·奈斯比特：《大趋势》，中国社会科学出版社1984年版，第39页。

得到一席之地。随后就出现了尊重的需要。这种需要包括尊重感和两个尊重的来源：他人和自己。所有这些较低级的需要都有可能很好地得到满足。但除非我们满足了最高级的需要——自我实现需要，否则我们就会觉得受挫折，就会坐立不安，就会不满足。

必须指出，不管任何层次需要满足后，都存在着两种可能性：一是向较高层次发展，一是向同一层次的横向发展。前者对潜力开发有益，后者，若人的需要在较低层次横向发展对心理发展有害。马斯洛认为，心理发展有一种来自寻求安全的较低级需要的消极影响。发展过程需要人时刻准备冒险、犯错误、改变习惯。马斯洛说：“人可以作出选择，回头是安全，前进则会发展；人必须一而再、再而三地选择发展；一而再、再而三地克服恐惧。”“所有引起恐惧和焦虑的因素都会打破倒退与发展之间的平衡，使之变成倒退和停滞不前。”^①处于和平、安全和友爱的环境中的孩子很容易发展，并容易懂得发展的过程。但处于不安全环境的孩子却总是渴求稳定和安全。甚至一个健康的孩子到了一个陌生的环境也会变得小心翼翼，不敢轻举妄动。

马斯洛经过深入研究又在《存在心理学探索》一书中，进一步探索了动机的需要层次与心理发展的关系，区分了缺乏性动机的概念与成长性动机的概念。缺乏性动机包括一种不安全感、自卑感和失败感，以及回避饥、渴、痛苦，回避与人冲突。于是，生理需要、安全需要、从属与爱的需要和尊重的需要，都可以认为是生存需要，这些需要不能缺乏，必须得到满足。自我实现的需要就是成长性动机。

^① 弗兰克·戈布尔：《第三思潮：马斯洛心理学》，上海译文出版社1987年版，第66页。