

解除苦恼大全

我国第一部
综合治理
人生苦恼之书

上

苦闷愁怅者之友



解 除 苦 恼 大 全

本 书 写 作 组

农 村 读 物 出 版 社

1989·北京

解除苦恼大全

本书写作组

责任编辑 任鹤

•

农村读物出版社 出版

北苑印刷厂 印刷

新华书店首都发行所 发行

•

787×1092毫米1/32 35印张 780千字

1989年3月 第1版 1989年3月北京第1次印刷

印数：1—31600套

ISBN7-5048-0700-1/Z·39

定价：精14.00元 平11.40元(上、下册)

本书主编组

(按姓氏笔画排列)

马金星	王朝闻	王通讯	叶 朗	冯中良	刘 瀚
任 鹤	朱德龙	陈元晖	张岱年	张新亭	李庆善
周辅成	周继明	凯 传	林崇德	钟友彬	聂鸿音
陶功定	梁中义				

常务主编 任 鹤

本书著者

(按姓氏笔画排列)

丁雪琴	马金星	么树本	士 心	王朝闻	王行娟
王通讯	王士俊	王 滨	王若愚	王瑞华	王锡仁
天 西	方尔加	田其祥	甘葆露	卢云亭	生 茂
石秀印	东 耳	申远程	任志萍	朱德龙	朱长立
吕 远	刘诗召	刘文雨	刘 健	孙健敏	孙 绰
达昕甫	许叶萍	陈元晖	陈战国	陈开国	陈曾终
陈 妮	张岱年	张奇伟	张德莲	张鸿懿	张坚学
李庆善	李希海	李世凯	李亚民	李朝旺	李国庆
李 焰	肖丽萍	甫玉龙	吴崇生	辛 丽	周辅成
周继明	周宗奎	育 葵	范晓清	杨坤绪	杨 刚
钟友彬	钟立民	祖荣祺	姚梅林	高玉祥	秦 烨
秦 海	徐景翀	孙建军	郭 岚	陶春芳	陶功定
梁中义	梁 侠	康 凯	惜 蓉	扈文华	韩 震
董志铁	董长武	湘 卉	彭兆辉	楚兴元	谭玉慈
黎 生	魏 群				

封面设计 任建辉

装帧设计 杨季明

插 图 洪 敏

目 录

(上册)

一、哲学家、心理学家、伦理学家、美学家专为本书读者奉献认识苦恼、摆脱苦恼的金钥匙

- 苦恼，是可以解除的……………张岱年 (1)
- “远虑”与“近忧”——一位老心理学家、教育学家的呼吁…………… (7)
- 是“世风日上”还是“世风日下”——道德风气与苦恼……………周辅成 (12)
- 痛感·刺激·净化——文艺创作、文艺欣赏与苦恼……………王朝闻 (31)

二、西方文化与解除苦恼

- 苦恼与超越——古希腊哲学家其人事漫谈……………秦烨 (46)

1. 苦恼与悲剧性——兼谈苏格拉底之死 (46) 2. 苦恼与欢乐——昔勒尼学派与犬儒学派之争 (48) 3. 苦恼与至善——柏拉图与亚里士多德论幸福 (51) 4. 苦恼与宁静——晚期希腊哲学家的人生思想 (55)

- 慰藉在天堂还是在尘世？——中世纪欧洲对苦恼问题的认识……………韩震 梁侠 (59)

1. 从火焰、刀剑和饥饿中皈依上帝——中世纪早期的解除苦恼思想 (59) 2. 人类的慰藉在天堂——中世纪中期的解除苦恼思想 (66) 3. 人的真正慰藉就在尘世中——人文主义的解除苦恼思想 (73) 4. 苦恼——人对自我的第一次自觉的意识 (79)

叔本华、尼采、存在主义——高举向痛苦进军的

旗帜……………周继明 (82)

三、从中国传统文化谈解除烦恼

先秦儒家、道家的解除苦恼思想……………张奇伟 (95)

魏晋名士们的苦恼与解脱……………陈战国 (113)

1. 觉醒者的苦恼 (113) 2. 越名任心——嵇康、阮籍解除苦恼的方法与途径 (116) 3. 无心顺有——向秀、郭象顺应环境解除苦恼的途径 (120) 4. 肆情纵欲——穷极无聊、玩世不恭的“放达派” (123) 5. 退隐归耕——陶渊明寻求心灵平静的现实途径 (127)

明朝伟大的哲学家王阳明对苦恼的克服

……………方尔加 (130)

1. “我才不救时，匡扶志空大”——王阳明的极度苦恼 (131) 2. “人间酷暑避不得，清风都在深山中”——恣情山水的解除方法 (133) 3. “横逆之加，无日无有”——旧愁未了，新愁又添 (134) 4. “万化无停机，往来何时息”——从虚无主义到相对主义 (137) 5. “阳明小洞天”与“玩易窝”——积极改造客体、创造客体 (138) 6. “心无体，以万物感应之是非为体”——积极改造主体，适应环境 (141) 7. 值得肯定的解除苦恼方法 (142)

佛教与苦恼解除

(一) 烦恼·佛法·禅……………刘文雨 (143)

关于烦恼知识的ABC

(一) 烦恼是一种消极情绪…………… (162)

(二) 无形的吞噬——烦恼的危害…………… (172)

(三) 苦恼状态中的身心变化描述…………… (178)

烦恼，就是这样发生的……………陶功定 (181)

需要与动机——永无止境的循环往复……陶功定（181）

挫折——烦恼的直接根源……陶功定（189）

耐挫力差——烦恼的内因……陶功定（193）

苦恼受其他心理因素的制约……高玉祥 李焰（196）

七、不要总是“亡羊补牢”——谈苦恼的先期预防

……陶功定（204）

你知道“我”是什么？——正确的自我观念（204）它们并非“身外之物”——熟悉各种社会规范（206）了解你生存的土壤——全面认识现实世界（208）你的一笔宝贵财富——掌握和利用自己气质和性格的珍贵方面（208）

八、人欲解其忧，必先利其“器”——赠您几件解除苦恼的精选“武器”……陶功定（217）

难得聪明——理智调适法（217）当“忙人”，不当“盲人”——活动转移法（218）寻它山之石，解自身之忧——交往调适法（220）望梅止渴的启示——暗示调适法（222）打开你心中的地狱之门——适当发泄法（223）做自我苦恼史的司马迁——行为强化调适法（225）如果我不是我自己——景情转换调适法（227）变相的象征性释放——升华法（229）——速则不达——几种错误的调适方法的纠正（230）

九、心理平衡与心理健康……陶功定（233）

烦恼与心理平衡……（233）

心理健康的自我评判……（235）

〔附〕心理健康积分法自我测定表……（239）

十、再评价心理咨询与人的烦恼……孙健敏（240）

遭“枪打”的“出头鸟”与受委屈的“贤妻良母”——烦恼窒息着智能的火花（240）再评价心理咨询——在美国迅

速兴起的医治心灵创伤新流派 (241) “我挺烦的, 什么都不想干”的剖析 (243) 哭泣、发抖、愤怒、大笑、出冷汗, 打哈欠——也是摆脱的过程 (245) 根本的出路——“释放” (247) 重新评价你痛苦的经历——再评价心理咨询为你开辟“释放”窗口 (248) “男儿有泪未必不能弹”——更新束缚“释放”的传统观念 (249)

十一、变态心性与苦恼

两位治疗心理疾病的青年医生与本书读者谈心理疾

病.....钟友彬 (253)

他患的是“心病”——谈“病理性熟路反应”

.....张坚学 (254)

情绪低不都是思想问题——谈“抑郁症”

.....谭玉慈 (258)

她的病根在幼年——谈“强迫性动作症”

.....张坚学 (262)

千万不可欺负“傻孩子”——谈“精神发育不全”

.....谭玉慈 (267)

她为什么总躲着人们——谈“恐人症”

.....张坚学 (271)

他为什么见到她就浑身哆嗦——心理发育不成熟造

成的悲剧.....谭玉慈 (277)

她为什么像祥林嫂一样——病态的哀伤

.....谭玉慈 (282)

一封表示歉意的信——谈“歇斯底里”

.....谭玉慈 (288)

做梦有害吗?张坚学 (291)

手淫有害吗?	张坚学 (295)
无病呻吟的“病人”——谈“疑病症”	
.....	张坚学 (297)
他为什么惧怕温顺的小猫——谈“恐怖症”	
.....	谭玉慈 (302)
“与疾病作斗争”不等于“与症状作斗争”	
——谈“强迫症”	谭玉慈 (307)
十二、一石激起千层浪——改革开放引起的心理变	
化与解除苦恼	朱德龙 (313)
“导火线”的点燃——改革振荡着人们心灵 (313) 十字路口的徘徊——苦恼的浅层原因和深层原因(318) 改造环境和“脱胎换骨”——在改革开放中解除苦恼 (323)	
十三、社会环境、文化背景与苦恼	陶功定 (328)
“千军万马过独木桥”——文化知识素质与苦恼 (328)	
“五色令人目眩,五音令人乱”耳——生活方式的变化与苦恼 (329) 八小时之外再非“良辰美景”——生活节奏的变化与苦恼(329) “有一利必有一弊”——把握生活中的证法(330) 劳动仍是谋生手段——工作条件与苦恼 (330) 钱与欢乐、苦恼是“三胞胎”——经济条件与苦恼(331) 移风易俗与心理健康——社会风气习俗与苦恼 (334)	
十四、地理环境与人类苦恼	卢云亭 (335)
地震引起的人类烦恼	(335)
火山爆发引起的人类烦恼	(338)
崩塌、滑坡引起的人类烦恼	(340)
泥石流引起的人类烦恼	(341)
台风和大风引起的人类烦恼	(342)

高温酷热给人类带来的烦恼·····	(345)
低温冷害给人类带来的烦恼·····	(349)
高山反应引起的人类烦恼·····	(352)
十五、自身原因造成的烦恼与调适·····	陶功定 (354)
生理缺陷造成的苦恼与解除 (354)	体弱多病造成的 苦 恼
与解除 (356)	体态仪表与烦恼(357)知识经验与烦恼(358)
能力和机遇与烦恼(359)	适应性与烦恼(361)无名烦恼(362)
十六、彼岸的召唤——理想与苦恼·····	王士俊 (365)
渴望崇高的苦恼——一种净化自身的情感·····	(365)
遥远的诱惑——驾驭理想的骚动·····	(366)
1. 群星眩目——马静娟的故事(367)	2. 望“星”兴叹——
江水贵的故事 (368)	3. 求A得B——李伟的一封咨询信
(369)	4. 生不逢时的哀恸——秦秋厚的绝命书 (371)
5. 一生努力付东流——林轩古的叙述 (373)	6. 否定自身的悲欢
——樊玉兰日记选摘 (376)	
(三) 拥抱晨星——技巧与悲喜	
十七、成才与苦恼·····	王通讯 (380)
“成人不自在,自在不成人”——古今中外、概莫能外的	真谛 (380)
“无者愈无”与“有者愈有”——马太效应与	两类苦恼 (381)
解除两类苦恼的良方 (383)	我怎样走出苦
恼 (386)	
十八、烦恼与人生价值·····	甘葆露 (387)
在人生的镜子里认识自己·····	(387)
烦恼的产生——现实与理想的冲突·····	(389)
搏斗·····	(389)
超越·····	(391)
十九、学习中的烦恼与解除·····	肖丽萍 姚梅林 (393)

“授人以鱼，不如授人以渔”——学习心理学帮助您解除
学习中的烦恼..... (393)

1. 从“邯郸学步”谈起——了解自己，了解周围(393)
2. “巴尔扎克不在家”——怎样集中注意力(359)
3. 泰山不避其土，故能成其高——怎样构建智慧的仓库(397)
4. 爱因斯坦荒诞的念头——想象比知识更重要(398)
5. 思考是人生最大快乐——怎样学会开动脑筋(400)
6. 驻足不前的学习——怎样克服学习中出现的“高原现象”
(402)
7. 为什么初学英语时会感到困难重重——谈学习
中的“迁移”(403)

文武之道、一张一弛——情绪与学习中的苦恼
..... (405)

1. 如何摆脱学习中的焦虑紧张(405)
2. 如何摆脱学习
中的心理疲劳(405)
3. 热爱是最好的老师(407)
4. 为什
么会出现“偏科”(408)

“功高百丈，岂早夕而为”——意志与学习中的苦恼
..... (410)

“知己知彼，百战不殆”——个性与学习中的苦恼
..... (411)

1. 克服心灰意懒的心理状态(411)
2. “彼能为，我亦
能为”(411)

烦恼是一剂清醒剂..... (413)

二十、交往与烦恼.....陈 媿(414)

如何解除交往过频与交往不足的烦恼(415) 如何解除羞
怯自卑、不敢交往的烦恼(416) 如何解除受嘲讽、受攻击
的烦恼(419) 如何避免交往失败的烦恼(421)

(下册)

二十二、人与人之间的烦恼及解除.....陶功定 (432)

街坊邻里之间 (432) 师徒之间 (434) 领导者与被领导者
之间 (436) 同事之间 (439) 亲人别离 (441) 误解 (443)

二十二、爱情、婚姻、家庭中苦恼的消除

.....王行娟 (445)

消除爱情中苦恼的技巧..... (445)

消除婚姻苦恼的技巧..... (458)

消除家庭烦恼的技巧..... (473)

二十三、法律与烦恼.....朱长立 (484)

从“我恨透了我丈夫”谈起..... (484)

法律为你解脱恋爱、婚姻家庭中的烦恼..... (486)

1. 失败的选择与烦恼 (486) 2. 婚约带来的烦恼 (488)

3. 不幸的家庭——你给人带来什么启示 (490)

经济活动中的烦恼，法律显神通..... (494)

1. S经理的烦恼从何而来 (494) 2. 法律帮助果园承包
专业户解除了苦恼 (496)

其他社会生活中的烦恼，法律为您提供帮助..... (499)

“不愿同法律打交道”——不现实的“超脱”..... (505)

二十四、消费者的苦恼附除.....天西 (507)

(一) “不讲理的老板”——国际消费联盟前主席的故事
..... (507)

(二) 你是否意识到“我是一个消费者”..... (508)

(三) 你的权利和义务..... (509)

(四) 要学会运用应有的权利..... (512)

二十五、人生特殊阶段的烦恼与调适

少年童的烦恼及其解除·····	周宗奎 (521)
1. 孩子眼中的世界——并非只有欢乐 (521)	
2. 孩子怕什么 (523)	
3. 烦恼的现代儿童 (526)	
4. “少年不识愁滋味”吗? (530)	
5. 从少年维特的烦恼说起 (532)	
6. 自我的搏斗 (535)	
7. 第二次断乳 (537)	
8. 谁知我心 (540)	
9. 希望的肥皂泡破灭之后 (542)	
10. 帮助烦恼的少年 (543)	
青年的烦恼与调适·····	李庆善 (550)
1. 青年情绪的五大特点 (550)	
2. 探求青年烦恼发生的机制 (554)	
3. 过分烦恼对青年的影响 (567)	
4. 青年烦恼的调适 (572)	
社会转折期与当代青年的失意感·····	陈曾终 (579)
中年人工作中的烦恼及其解除·····	石秀印 (583)
1. 中年人工作中的烦恼及解除它 (583)	
2. 工作劳累令人烦恼, 怎样解除它 (586)	
3. 工作任务重令人烦恼, 怎样解除它 (595)	
4. 对工作不感兴趣引起的烦恼及其解除 (599)	
5. 因工作不得怎引起的烦恼及其解除 (605)	
6. 因事业受挫折引起的烦恼及其解除 (613)	
7. 因工作困难引起的烦恼及其解除 (623)	
8. 因害怕成功引起的烦恼及其解除 (626)	
9. 因社会和组织变革引起的烦恼及其解除 (634)	
更年期的烦恼·····	陶功定 (646)
老年期的烦恼·····	陶功定 (647)
1. 老年期的生理变化 (648)	
2. 老年期的心理变化	
3. 老年人格特征的五种类型 (640)	
4. 有益于解除老年苦恼的活动 (650)	
有关解除老年人苦恼的若干活动介绍·····	(652)

1. 从孤独单调的生活中走出 (653) 2. 老年丧偶者再婚 (656) 3. 从学习、工作中寻找生活的寄托 (659)

二十六 性别角色与苦恼

(一) 女人的烦恼……………陶春芳 (664)

(二) 男人的十大苦恼及其克服……………石秀印 (678)

1. 求爱中的进退两难 (678) 2. 在姑娘面前的自卑 (680) 3. 在妻子面前的无所适从 (684) 4. 在妻子唠叨之中的无可奈何 (686) 5. 夫妻矛盾中的你争我斗 (690) 6. 婆媳之中的“夹板气” (692) 7. 社会结构中的地位差距 (693) 8. 权力争夺中遇到的“小人” (697) 9. 事业道路上的挫折 (700) 10. 成功后的受诋毁 (703)

二十七 职业角色与苦恼

农民的苦恼……………陈开国 (707)

1. 甜中有苦 (707) 2. 最大的担心 (708) 3. 背着沉重的包袱 (709) 4. 种田人的苦恼 (710) 5. 由于化肥、柴油供应紧张引起的苦恼 (711) 6. 农民的沉重负担 (712) 7. 一些基层干部不讲理引起的苦恼 (714) 8. 专业户的苦衷 (716) 9. 最后要说的几句话 (718)

工人的苦恼……………申远程 彭兆辉 (718)

1. 依附企业——多数工人致富之路 (719) 2. 积蓄力量——主宰自己的动力 (720) 3. “岗位成才”是事业的捷径——谈工人在求知、成才方面的苦恼及解除 (721)

军人的苦恼及其解除方法……………郭岚 (724)

1. 怎样看待军人的得与失 (724) 2. 怎样适应部队紧张艰苦的生活 (727) 3. 军人该怎样对待挫折 (730) 4. 军人如何处置与同乡战友之间的关系 (732) 5. 怎样解除军人夫妻两地分居生活带来的苦恼 (733)

教师的苦恼与解除——写给大学教师的心里话

.....达昕甫 (736)

1. 教师的职业与苦恼 (736) 2. “晋级”、“职称”与苦恼 (739) 3. 收入、生活水平与苦恼 (743)

研究生的苦恼及其解除.....湘卉 惜蓉 (745)

1. 研究生事业上的苦恼 (747) 2. 研究生在恋爱婚姻问题上的苦恼 (748) 3. 研究生在生活上的苦恼 (749) 4. 事业与生活的矛盾——女研究生特有的苦恼 (750) 5. 摆脱苦恼的一些新思维 (751)

大学生的烦恼及解除方法.....许叶萍 (751)

1. 大学生的烦恼及其特点 (751) 2. 大学生烦恼的行为表现 (752) 3. 物质生活中的烦恼及解除 (755) 4. 学习中的烦恼及解除 (757) 5. 毕业分配中的烦恼及解除 (759) 6. 人生思索中的烦恼及解除 (760)

大学生的苦恼与心理自救.....李国庆 (762)

有钱就可以无忧吗?——谈谈出租汽车司机..... (772)

二十八、关于苦恼的哲学思考

代沟与苦恼——谈谈在对立中把握统一性..... (781)

惹不起您就躲不起吗?——矛盾应该解决..... (792)

戴着有色眼镜看不清前进道路——谈观念和思维

方式的变更与解除苦恼.....王瑞华 (807)

百思不得其解时, 仍需千思——谈谈辩证思维

.....甫玉龙 (817)

莫大于心死——谈人的主观能动性与苦恼的解除

.....徐景翀 (820)

您的烦恼来自“大事做不来, 小事不愿做”——

量变与质变的关系.....扈文华 (831)

失败不一定是成功之母——把握因果联系

.....甫玉龙 (838)

“难得糊涂”还是糊涂——从郑板桥的苦恼谈起

.....甫玉龙 (843)

二十九、瞧啊，乌云在逝去——审美对痛苦的超越

.....杨坤绪 (849)

三十、苦恼的文学疗法.....刘健 (859)

三十一、语言研究与人的性情.....孙建军 (874)

三十二、违反逻辑引起的烦恼及其治疗.....董志铁 (885)

咖啡与打嘴巴 木瓜与蝙蝠——概念不明确引起的烦恼(886) 差一字难熬妻子——判断不恰当引起的烦恼(890) 评奖会上的风波——推理不合逻辑引起的烦恼(894) 小张参与打架了吗——错误的论证引出的烦恼(898)

三十三、数学与苦恼解除.....辛丽 (901)

(一) 加法的解除苦恼功能..... (901)

1. 尝试做一些新鲜事，来丰富你的生活(901) 2. 把生活中不利的变化转变成新的机会来增加你生活的乐趣(902)

(二) 减法的解除苦恼功能..... (903)

去掉那些对你是负担的东西，停止做那些你与觉得无味的事情..... (903)

(三) 乘法的解除苦恼功能：让你和其他人的接触成倍地增长..... (903)

(四) 除法的解除苦恼功能：..... (904)

1. 把要你负责的事情分成许多容易做到的小事，然后，把其中一部分委托给别人(904) 2. 把一些似乎不容易处理的麻烦分割开来，这样你就可以一次一个地解决

了 (905)

三十四、音乐能帮助人们解除苦恼……………张鸿懿 (906)

人生的第一苦恼和音乐的妙用 (906) 音乐是解除人生旅途中苦恼的一剂良药 (907) 新兴学科“音乐医学”(908) 音乐与智力开发 (912) 欣赏音乐与解除苦恼 (915)

三十五、体育运动能帮助您解除烦恼，促进您身心

健康……………丁雪琴 (919)

缺少运动才是真正的慢性自杀——动动是身心健康的支柱 (919) 运动能增强人的活力、改善神经系统的功能 (921) 运动能改善人的情绪，解除人的烦恼和忧郁 (923) 介绍几种适合不同年龄，不同性别人的体育运动方式 (926)

三十六、减肥与苦恼解除……………李亚民 (940)

暴饮暴食的国度平均寿命52岁

——肥胖影响寿命…………… (940)

肥胖人的烦恼…………… (941)

1. 心理因素 (941) 2. 社会因素 (943) 3. 疾病因素 (943)

什么是肥胖…………… (946)

肥胖的类型…………… (947)

肥胖症的原因…………… (948)

1. 饮食原因 (948) 2. 肥胖和动动的关系 (950) 3. 肥胖和年龄的关系 (990) 4. 小时肥胖与成年肥胖的关系 (951) 5. 遗传的肥胖 (951)

(六) 肥胖的防治…………… (951)

三十七、饮食与烦恼解除

饮食与烦恼——一位老食品专家的担忧…………… (956)

1. 人类的遗——几家欢乐几家愁 (956) 2. 享不完的