

人生·社会心理 冲出逆境 丛书

强者心理

- 对弱者心态的透视
- 来自困境中的心理报告
- 现代人：新的生存环境
- 走出误区：强者的心理调节
- 强与弱：心灵的力量
- 站在心灵世界的十字路口
- 制服魔难：强者的性格力量
- 逆与顺：困境的转化
- 抓住时机
- 面对未来的冲击
- 调整角色

● REN SHENG SHEHUI XINLI CONG SHU

● 葛铁林 温泉信著 ●



冲出逆境

——强者心理

葛铁林 温泉信 著

主 编：穆 宪

编委会：穆 宪 张潘仕 费穗宇
戴裕民 温泉信 卢树全
郑 刚 张 玉 张景岩
聂北茵 胡庆生 傅强年
海 潮 沈雁英 刘玉平
金盛华

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

责任编辑：吴方泽

封面设计：孙凤娣

图书在版编目 (CIP) 数据

冲出逆境——强者心理/葛铁林、温泉信著

北京：中国青年出版社，1993

(人生·社会心理丛书/穆宪主编)

ISBN 7-5006-1417-9

I. 冲…

II. ①葛… ②温…

III. 成功心理学

IV. B848

中国青年出版社出版 发行

社址：北京东四12条21号 邮政编码：100708

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 5.5印张 4插页 98千字

1993年12月北京第1版 1993年12月北京第1次印刷

定价 4.60 元

前 言

在现代生活中,各种各样的心理问题已为人们普遍关心。越来越多的事例表明,人生中大量的困惑和障碍都来自心理的失衡。于是,人们特别是青年人,对心理咨询和心理辅导,开始给予高度的重视。面对这一趋势,心理学家充满信心地说,21世纪将是心理学的世纪。

不管这一断言有无充分的根据,我们仍然可以确信,在纷繁复杂,变幻莫测的当代社会,心理学应当肩负起为人们排忧解难的重任。正是在这种背景下,《人生社会心理》丛书才有可能同广大读者见面。令人欣慰的是,这套丛书还荣幸地列入国家八五规划。

丛书的选题都是着眼于与青年人生息息相关的心理问题。在撰著过程中,作者们注重将社会心理学的理论与分析研究各类人生社会心理问题相结合,这是本丛书的一大特色。

丛书在编辑过程中,曾得到中国心理学会、中国社会心理学会、北京社会心理学会、中国社会科学院社会学所专家、学者的支持与帮助;还得到台湾大学杨国枢教授、香港大学杨中芳教授的指教。在此,一并表示衷心的感谢。

丛书编委会

1993年5月

目 录

引言	1
第一章 站在心灵世界的十字路口	4
● 困境：人人有份的“快餐”	5
● 逆与顺：困境的转化	8
● 强与弱：心灵的力量	12
第二章 来自困境中的心理报告	16
● 生存：自然环境的威胁	17
● 压力：生活事件的打击	23
● 障碍：个体自身的因素	35
第三章 对弱者心态的透视	41
● 归因：环境与命运	42
● 放大：自卑与自负	45
● 诊断之一：被动症	47
● 诊断之二：非我症	51
● 病源：人格缺陷探索	54
第四章 制服魔难：强者的性格力量	58

● 自信：“天生我才必有用”.....	59
● 勇气：“两军相遇勇者胜”.....	66
● 韧性：心理的耐力.....	72
● 自制：驾驭自我的本领.....	78
● 信念：心灵的支柱.....	84
第五章 策略选择：强者的智慧力量	90
● “回头看看”.....	91
● 走哪条路.....	95
● 利用困境.....	101
● 抓住时机.....	106
● 欲浮故沉.....	113
● 调整角色.....	117
● 善借东风.....	123
第六章 走出误区：强者的心理调节	128
● 释放：启动心理的“安全阀”.....	129
● 咨询：寻找打开困惑之门的钥匙.....	133
● 自慰：学会心理的自救.....	137
● 升华：用美的力量净化心灵.....	142
● 幽默：拿起抑制精神危险的武器.....	147
● 转移：让心灵在行动中找到归宿.....	149
第七章 面对未来的冲击	154
● 现代人：新的生存环境.....	156
● 冲击波：心灵世界的重负.....	161
● 新观念：人格的重塑.....	164

引言

当我们第一次郑重地审视着自己曾经走过的一个个困境，仿佛平凡的我们也立刻变得不同寻常了。

当我们将曾经是仰视的目光，再一次瞄准了我们自己，瞄准了那些普普通通的人们，仿佛一个个伟岸的躯体陡然立在了我们的面前。

于是，我们便有了主题，有了构想，有了一吐为快的冲动和渴望。于是，这本小册子就成了如今这个模样。

那是个宁静的夜晚。一盏不知疲倦的台灯陪伴着我们，暖融融的灯光下一叠尚待书写的方格纸静卧在案头上。朦胧中蓦然地发现：我们曾经走过的抑或将要前行的人生路上，那些失败、挫折——困境，又何尝不是这一个个“方格”呢？

也许，人就是在不断地走出自己的“方格”——冲出生活的困境，去书写自己奋进跋涉的历史。

据说美国前总统尼克松因“水门事件”而下台后，一位不知姓名的先生给他送去这样一句话：

“不管你是已经被打倒，还是快要支持不住了，请你时时刻刻不要忘记，生活就是99个回合。”

这句忠告曾使尼克松下决心在数年后再次投身政治舞台。

生活就是99个回合！这个绝妙的比喻，分明告诉人们：生活就是不断地面对新的“方格”，面对新的失败和挫折。然而，这又算得了什么呢？

尚待前行的路上还有90多次考验，90多座山峰，于是，你便有了90多次创造、奋进和崛起的机会。

一位哲人曾经说过：人类不甘寂寞的天性，注定了无法抵御生活本身的诱惑。但是，生活并非一望无垠的草原任你纵横驰骋。生活从来都是慷慨地把恩惠和惩罚、快乐和痛苦一起赐给人们。于是，这个世界才有了成功和失败，有了强者和弱者，以及他们演出的一幕幕可歌可泣的活剧。

“人生本来苦恼已多，再来一次又如何？”我们曾不厌其烦地吟唱着，似乎已领略到人生中那份壮美和洒脱。其实，生活并非“苦海无边”，当我们走出困境摆脱苦恼的同时，快乐和幸福不也是悄然地来到了我们身边？！

于是，我们才那么毫不畏惧地直面人生旅途中的一个一个“方格”，我们才依然仰起高贵的头颅去迎接生活中的一个

不幸。

于是，我们也在人生的履历表上从容地写上了自己的名字——强者。

第一章

站在心灵世界的十字路口

当我们不只一次地把目光拉回人类曾经走过的历程，似乎也不只一次地发现：人类每前行一步都要付出代价；人类又总是在冲出困境付出代价之后，赢得了新的文明的到来。

我们作为这个世界的一员，又何尝不是如此呢？生活从来都是以其固有的法则，无以例外地赐给人们以五花八门的不幸和困境，人们又总是从转逆为顺的搏击中，获得人生的一种滋味、一种境界、一种价值。

然而，生活并非像我们想象的那样富有诗意。当你身陷图圉，横遭不幸的时候，当你遭到打击、身遇病残的时候，你能否扼住命运的咽喉，冲出困境？生活的经验告诉我们，不是所有的人都能从失败和不幸中走出来，正因为如此，生活中才有了强者和弱者的区分。生活的常识

还告诉我们，生活中的强者和弱者，并非是命运之神的安排和捉弄，而在于人的心灵的力量。一位先哲曾经说过：

人的不幸和幸运都源于人的本身。

● 困境：人人有份的“快餐”

人们都希望走直路，走平坦的路，“宁走十步远，不走一步险”。然而，这不过是人们的一种愿望、一种幻想。

世界上没有坎坷的路压根儿就不存在，也不存在只走坦途而不遇险境的人。

这是人类一对永恒的矛盾。

当我们真真切切地审视目光所及的这段路时，就会遗憾地发现它并非像我们想象的那样顺畅，或许险情、逆境和不幸就在眼前。一位诗人说得好：“你之所以觉得是在走直路，是因为你绕了个大弯。”

记得上中学的时候，教语文的老师说过一句话：一个善于生活的人，必定善于面对生活中的困境和不幸。也许，对于那些经历了许多风风雨雨的人来说，会更深刻地体味出个中滋味——困境是无法回避的。

其实，困境是个容量复杂的词，与困境含义相近的还有逆境、困难、不幸、倒霉等等。通常人们都习惯于把困境说成是困难的情境和境地。而困难是个人对所要达成的行动目标（包括追求的成绩、效益、结果）而言的。当一个人在达成行为目标的过程中遇到阻碍（自身的和外来的，可控的和不可控

的)而不能顺利排除,则谓陷入了困境。身陷困境的人有一系列身心反应;排解困境或适应困境的能力叫承受力。

显然,困难有大小、强弱之分,困难的强度大,对人的压力 and 影响就大,反之则小。但是,由于人的心理承受能力不同,在承受相同强度的压力时,人的心理反应和身心损害程度就会不同。我们常常可以看到,有的人在困境面前惊慌失措、无所适从;而有的人却若无其事、镇定自若。从这个意义上讲,困境也是相对于人的心理品质而言的。难怪有人说:“决定我们命运的,不是我们的际遇,而是我们对际遇的看法。”

有人说,生活是五颜六色和五彩缤纷的。

有人说,生活是酸甜苦辣和五味俱全的。

其实,生活中还有许多说不尽道不白的不幸和困境。也许,在我们有限的生活空间里,已经自觉或不自觉地承受着各种困境的困扰和袭击。

倘若我们从自然环境去观察,就会想象到那些突如其来的水灾、火灾、地震和风暴的袭击,会使人们在毫无精神准备的情况下,承受家破人亡的巨大不幸。美国的科学家曾经做过一项统计,认为坐民航机失事身亡的机会是八十万分之一;从事体育运动时身亡的可能性,比被陌生人刺死的可能性大一倍;因医生出错或并发症而致死的机会是八万四千分之一……这些令人毛骨悚然的事实,无疑会给人们带来巨大的打击。当然,这些危险和意外的发生,毕竟是很小的比例,可是我们却每时每刻都面临着新的困境的袭扰——人口骤增,住宅拥挤,噪音、污染已经或正在给人们的生活带来更多的困

境，身心健康受到不良的影响。人类已经或正在面临着新的自然环境的威胁。

如果我们从工作和学习环境上去看，那么，大大小小的困境更是接踵而至。也许最常见的是人际关系紧张，工作负担过重，以及角色冲突。紧张、疲劳常常使人们情绪低落；当然，对于那些不能适应新的工作环境，或与兴趣抱负不相一致的人来说，就总也难以摆脱一种莫名其妙的压力感；对于高考落第的青年来说，也算是人生中的一个小小的不幸，可是对于考上大学的青年来说也并非都能如愿以偿，或许负担过重的功课、频繁的考试、毕业分配的去向等等，也会给他们带来新的不安、烦恼，甚或身心受了损害。

人们总是把家庭比作“安乐窝”，其实家庭所包容的不幸、困境绝不少于工作环境。生老病死，婚丧嫁娶，衣食住行，哪一样都可能把人带入窘境。至于家庭人际关系紧张，夫妻分居、离婚，以及经济拮据、负债累累，往往使人陷入说不清道不明的困境之中。

由此看来，生活中潜在的和暴露的各种困境，无所不在，无时不有。也许，正是因为具有这样的普遍的困境，才使得生活如此纷繁复杂。

然而，当我们仔细地观察和分析时，就会发现各种各样的困境的发生和变化，是有规律可循的。

偶然发生的困境。诸如车祸致残、家财被盗、自然灾害的突然降临。这些都是人们事先难以预知的。这种偶然的突如其来的打击，给人的身心损伤很大。

可以预知的困境。这种困境通常都有一个形成的过程，因而它是可以预见到的，像升学落榜、晋级提升、经济困难、结婚生育等所带来的身心影响，在事先是可以判断出来的。对于这些可以预见到的困境，只要事先作好足够的心理准备，采取必要的措施，也许困境就会被化作顺境。

注定要发生的困境。“生老病死”，是不可逆转的规律，对于本人或周围的亲人，都是一种难以摆脱的困境。还有生命不同阶段所面临的——青春期的困惑；人到中年的生理变化和生活重负；老年人的角色转换和老年孤独等困境，都会程度不同地出现在每个人的身上。

也许，在我们平心静气地审视着生活中已经发生或正在出现的各种困境的同时，我们已经感受到了来自我们心灵深处的一种无穷的力量。正如美国著名的女作家、教育家海伦·凯勒所说的那样：

“尽管世界上充满了苦难和痛苦，
但这个世界也有足够的力量战胜它们。”

●逆与顺：困境的转化

江山难改，却有“愚公移山”的壮举。

本性难移，仍有“浪子回头”的奇迹。

也许，这正是人的伟大之处——人能够改变世间的一切。

早在200年前，一位长满络腮胡子的人——卡尔·马克思，不仅发现了人的伟大的力量，还揭示了世间万物都是对立

统一的矛盾，矛盾的双方可以相互转化的真理。这个真理的发现，几乎使每一个中国人都受益匪浅。

也许，人们永远也不会忘记现代战争史上的经典之作——“四渡赤水”。雄才大略的政治家、军事家毛泽东以他那气吞山河的人格力量和超人的智慧力量，创造了以少胜多、变逆境为顺境、化腐朽为神奇的战争奇迹，从而实践和证明了马克思这条朴素的真理。

毫无疑问，困境和顺境是一对对立统一的矛盾，困境不是一成不变的。然而，许多人尤其是身陷困境中的人常常看不到这一点。他们常常夸大困境的危害，经不起困难的折磨，叹息命运的不公平，因而丧失了由困境向顺境转化的机遇。

任何事物包括各种困境都有一个发生、发展和变化的过程。在这一过程中，便蕴含着困境向顺境转化的契机。抓住契机就等于成功了一半。

众所周知的日本松下电器公司创始人松下幸之助，是一个只念了4年书、一贫如洗、体质虚弱的穷孩子。这位饱尝人间辛酸的少年，就在别人在充满快乐和浪漫的校园里接受完整教育的时候，却默默地承受着生活的洗礼和磨炼。他不愤世嫉俗，从不气馁，在人生的“大学”里吮吸着、积累着，从而建立了他自己的“松下哲学”。在24岁那年，他终于捕捉到了创业的机遇，用他仅有的100日元创办了“松下电器公司”，凭借着执著的信念、诚实的品格、缜密的经营方略，终于获得了成功，建立了130个工厂，成了庞大的“松下帝国”！

倘若松下幸之助当年沉沦于逆境之中，放弃发奋磨炼的

信念；倘若他坐享其成，丢弃创业的机遇，也许，他就不会成为名扬四海的传奇人物，也不会有所向披靡的“松下帝国”。

松下幸之助的成功，恰恰是得益于他那段含辛茹苦的少年经历。从这个意义上说，不幸和困境常常给人创造了重新崛起的机遇。

一位作家曾说：“任何一个卓越的人，都有过一段艰难的遭遇以及百折不挠的奋斗历史。”

一位物理学家说：“一次失败甚至比一系列成功给人的教益更多。”

也许，从我们有限的经历和不足为奇的成功中，已经发现了这个真谛：困境常常会给人以动力。

现代心理学和生理学的研究，似乎也证实了这个道理。人们在困境中往往在生理、心理上都会发生相应的变化，对于训练有素、具有一定生活经验的人，往往在困境中会激发全身的能力，甚至会爆发出巨大的能量。在第二次世界大战的一次战役中，一个英军士兵，突然发现一个德国兵的枪口对着自己的胸膛，他条件反射式的飞速地抬手一枪，把子弹射入对方的枪筒，动作之迅速令人不可思议。我国古时候曾有“一夫舍命，万夫莫敌”的说法，说的是在困境和应激中爆发的力量是难以估量的。

当困境变成人的一种动力的时候，困境也就开始向着它的相反方向转化了。困境作为事物发展过程的一个阶段，意味着新的起点就在你的脚下。俗话说，不如意的事过去了，好的机会就会跟着来临。