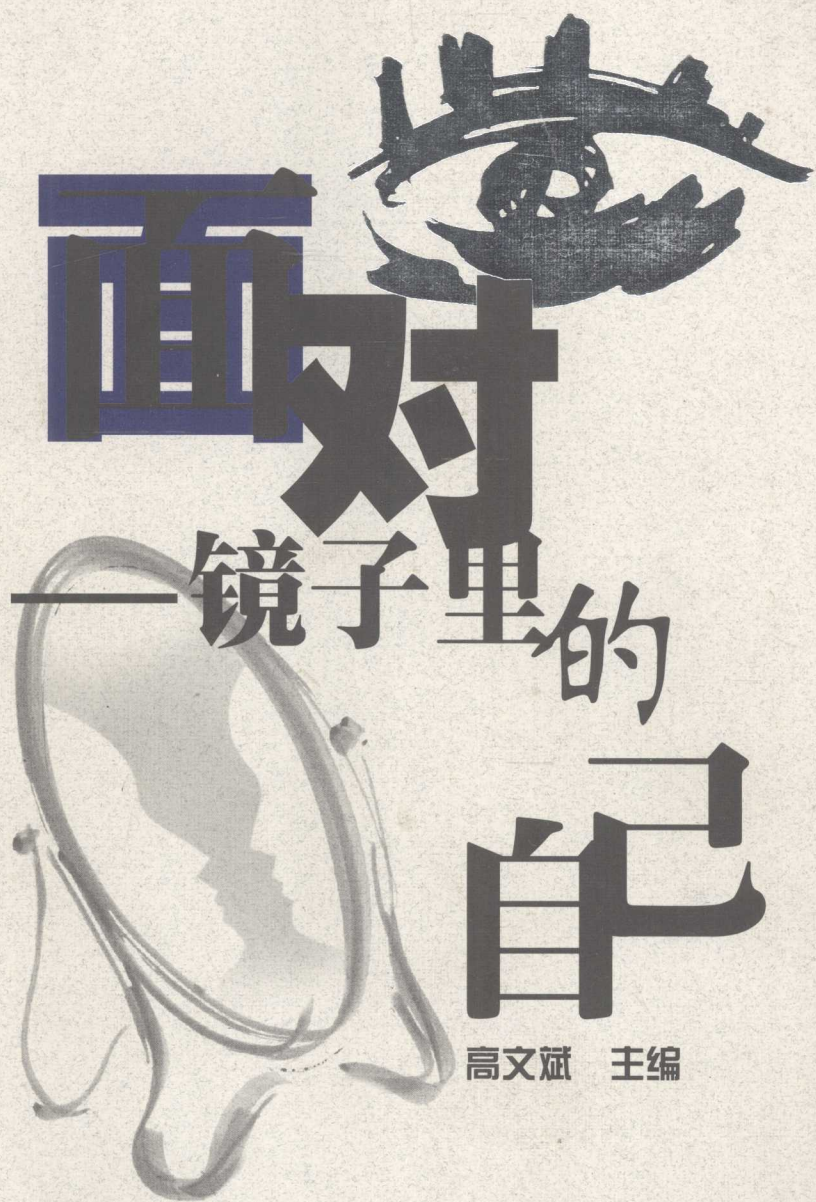


A large, stylized illustration of a human eye with thick, expressive black brushstrokes for the eyelids and eyelashes. Below the eye, a pair of clear-framed glasses is depicted with a light gray, almost ethereal, outline. The overall style is graphic and artistic, set against a textured, light beige background.

面对镜子里的自己

高文斌 主编



化学工业出版社
现代生物技术与医药科技出版中心

面对 ——镜子里的 自己

高文斌 主编



化学工业出版社

现代生物技术与医药科技出版中心

· 北 京 ·

(京)新登字039号

图书在版编目(CIP)数据

面对——镜子里的自己 / 高文斌主编. —北京: 化学工业出版社, 2004. 7

ISBN 7-5025-5652-4

I. 面 … II. 高 … III. 心理学 - 通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第049093号

面对——镜子里的自己

高文斌 主编

责任编辑: 蔡红

责任校对: 凌亚男

封面设计: 关飞

*

化学工业出版社

现代生物技术与医药科技出版中心 出版发行

(北京市朝阳区惠新里3号 邮政编码100029)

发行电话: (010) 64982530

<http://www.cip.com.cn>

*

新华书店北京发行所经销

北京云浩印刷有限责任公司印刷

三河市延风装订厂装订

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 7¼ 字数 139 千字

2004年9月第1版 2004年9月北京第1次印刷

ISBN 7-5025-5652-4/R·229

定价: 16.00元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

在非典期间，中国科学院心理研究所心理咨询中心开通了全国公众的“非典热线”，启动了为非典患者与医务人员心理干预及心理康复支持。面对非典，他们在解答人们的种种困惑的同时，也在不断思考、总结着其中具有代表性、普遍性的问题，并总结为15对心理矛盾，编写成册，旨在与读者一起从书中透视自己，透视人性，透视社会，透视历史，在思考中一起面对过去和未来……

编写人员



主 编：高文斌

编 者：王文忠 陈祉妍 韩 茹

史占彪 王一牛 黄宇霞

李金珍

茫茫人海里，每一个人就像是一滴水，虽然小，但依然可以折射出整个太阳的光芒。当我们一个人的时候，你会面对……

当一滴水遇到另一滴水的时候，它们可能会融合，也可能擦身而过。当你遇到另一个人的时候，你们会面对……

越来越多的水滴汇聚在一起的时候，最终就成了大海，而大海里的风浪属于每一滴水。当我们汇聚在一起的时候，大家会面对……

一位朋友在非典时期曾经这样说：“过去的已经过去，未来的还是未来，只有现在是最现实的存在。我非常用心地度过我的每一天。”

就在落笔的同时，展现在笔者眼前的是一幕幕鲜活而又真实的场景：

人们的脸庞掩盖在白色的口罩下；

熙熙攘攘的大街突然变得空空荡荡；

现代化的大超市里人们抢购着生活必需品；

一批一批的人涌向火车站、长途汽车站、码头，纷纷逃离“疫区”；

高速公路上纷纷设卡；

乡村向备战一样挖沟；

大院、小区禁止外人出入；

对于来自“疫区”的人敬而远之；

一些地区谣言四起；

各种方法用来驱除病邪；

喝醋、放鞭炮、喝绿豆汤……

这些场景似曾相识，很像是历史上某些片段的翻版，这是人类行为的“残留”吗？其实，在我们的人类血液中一直“传承”着某些东西，在特定的时刻这些东西就会再现得淋漓尽致。

我们到底和“过去”有什么区别？“未来”还未来，但未来还会不会再上演“过去”或者我们的“现在”呢？

在2003年4月起，中国科学院心理研究所的一支富有朝气和责任感的专业部门——心理咨询中心，开始了面对全国公众的“非典热线”之旅。在开通这部热线的每一个日夜里，我们倾听着电话线那头的心声，帮助他们挖掘自己生活的力量、勇气还有智慧。那些声音也许是忧郁的，也许是悲愤的；也许是无奈的，甚至是默默的。但无一例外的都是最为真实的声音，是我们生活的一个镜像。这些声音和身影中也许还搀杂着您的某些东西，在看到自己的影像投射于其中时，大可不必感到惊讶，因为本书的目的就在于让大家从这些现象中透视自己，透视人性，透视社会，透视历史。

本书就是在这样一个时代背景下完稿，在书中也许大家找不到现成的答案，更多的可能是给您带来的思考，让我们一起面对过去和未来！

编者

二零零四年七月于北京

序

变化与永恒

——代前言

生活就是在一天又一天、一次又一次的“面对”之中度过的，我们有的时候在“面对”这一面，有的时候则是在“面对”另一面，有的时候在面对着别人的“面对”……

本书集中展现了个人、人与人之间以及人们共同面对的十五对问题，此外一定还有更多的问题需要面对。在问题面前，我们有的时候欣喜若狂，有的时候黯然失色，有的时候信心百倍，有的时候心灰意冷……面对这变化无端的世界，你如何应对呢？

请不要因为那些不会为你哭泣的东西而哭泣，也不要因为那些不会为你高兴的东西而高兴。

因为——

生活是变化的，面对是永恒的。

茫茫人海里，每一个人就像是一滴水，虽然小，但依然可以折射出整个太阳的光芒。当我们一个人的时候，你会面对：

内控与外控——我们是生活的泥瓦匠，有的人只知道自己是在砌砖头；有的人明白自己是在盖楼。当摩天大楼竖立起来的时候，有的人和有的人就不同了。

自卑与自信——其实使理想成为现实并不难，这些取决于我们是否具备一项关键的心理素质，那就是自信。

乐观与悲观——看见半杯水时，有的人觉得有水喝，而有的人觉得不够喝。不是对与错的问题，而是我们处事心态不同。

冲击与防御——在我们的心里，有一种类似于隐身草的东西，我们不知不觉地在使用。但是，我们更多地用它来骗自己，让我们自己不能看到自己的内心。

孤独与充实——遭遇“孤独”平常得就像是夏天见到蚊子一般，但是你可以选择是孤独着孤独，还是充实着孤独。

当一滴水遇到另一滴水的时候，它们可能会融合，也可能擦身而过。当你遇到另一个人的时候，你们会面对：

真诚与虚伪——如果我们能真诚，我们就能把握住实在的自己，就能感到一种满足和愉快。

自私与利他——人类社会的延续与发展受益于人的天性，同时也得利于利他的本能。我们活着究竟是为了谁？

热情与冷漠——越来越多的人在“经营”自己的感情，他们希望把自己保护得严严实实的，生怕自己一不小心受到伤害。

狭隘与宽容——也许，我永远不能和你一样，也不能成为你想像的样子。如果是这样，你能否对我尊重并宽容？

责任与逃避——没有谁能够逃脱自己的角色去当个纯粹的观众，每一个人都必须扮演着各种角色，这种角色的背后就是我们的责任。

越来越多的水滴汇聚在一起的时候，最终就成了大海，而大海里的风浪属于每一滴水。当我们汇聚在一起的时候，大家会面对：

安全与风险——母亲说：“我必须给我的孩子一个玻璃罩子！这样既可以看到他，又会很安全。”然而玻璃罩安全吗？

压力与冲突——世上没有无往不破的矛，也没有无尖不避的盾。生活就像一枚硬币，没有了反面也就无所谓正面。

封闭与开放——世界上最广阔的是天空和海洋，而比天空和海洋更广阔的是人的心灵。当你选择了不同方式的同时，你也选择了不同的结果。

从众与独立——老虎因为独立而成为百兽之王，羚羊因为从众而繁衍生息。结果并不能作为惟一的评价标准，走自己的路，让别人去说吧！

迷茫与信念——人类面前的路永远充满未知，我们的心灵因而也不时地萦绕在无知、无奈与恐惧之中。这时，信念是人类生存的基础。

目录

- 1 / 一滴水的世界
- 3 / 生活的泥瓦匠——内控与外控
- 16 / 神奇的发卡——自卑与自信
- 31 / 半杯水——乐观与悲观
- 44 / 隐身草——冲击与防御
- 58 / 孤独着孤独还是充实着孤独——孤独与充实
- 73 / 一滴水和……
- 75 / 金斧子与铁斧子——真诚与虚伪
- 89 / 为了谁？——自私与利他
- 101 / 面具下的折射——热情与冷漠
- 116 / 宽容是一种心理能力——狭隘与宽容
- 130 / 一个萝卜一个坑——责任与逃避
- 145 / 大海
- 147 / 玻璃罩——安全与风险
- 164 / 矛与盾——压力与冲突
- 183 / 不同的方式，不同的结果——封闭与开放
- 195 / 买一份保险——从众与独立
- 208 / 心灵靠什么生存？——迷茫与信念
- 221 / 附录
- 221 / 中国各地心理学会机构名录

一滴水的世界

一滴水
可以折射出太阳的光芒
但小小一滴水
自己又是怎样

古希腊的哲人说
人是万物的尺度
但
人又拿什么来衡量

认识自己——
这是人类永恒的课题



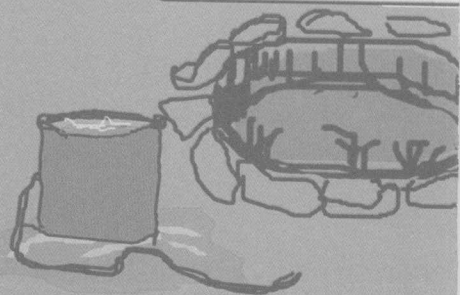
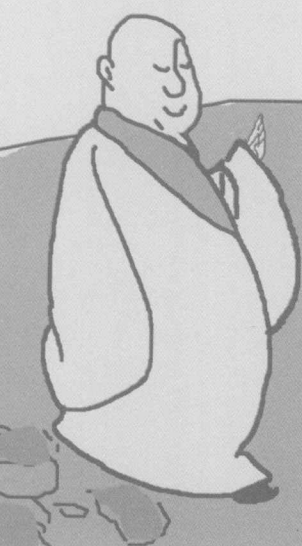
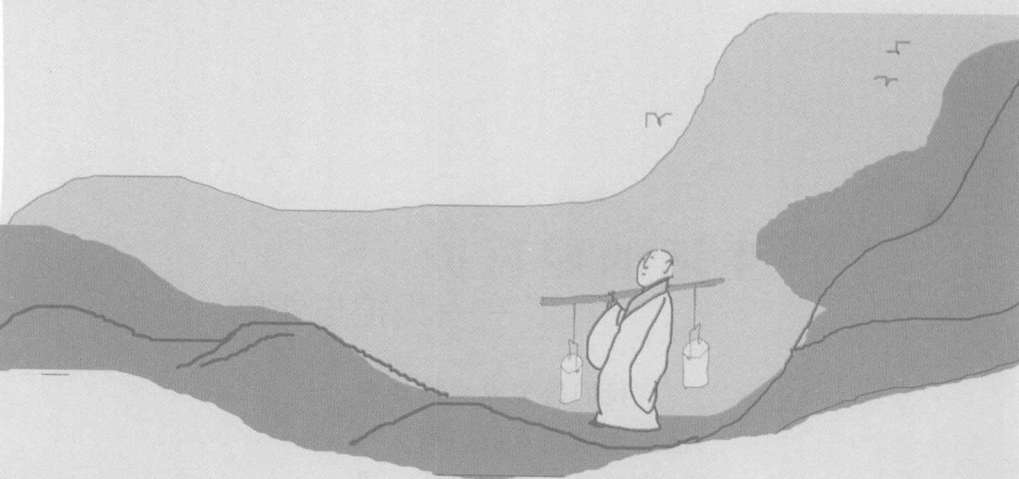
生活的泥瓦匠——内控与外控
神奇的发卡——自卑与自信
半杯水——乐观与悲观
隐身草——冲击与防御
孤独着孤独还是充实着孤独——孤独与充实

A decorative floral graphic with stylized leaves and flowers, positioned behind the title.

生活的泥瓦匠

——内控与外控

我们每个人都都是自己生活的泥瓦匠。有人只知道自己是在砌砖头，是在抹石灰粉；有人明白是从平凡的努力中积累未来的成就，在他的手下竖立起来的摩天大楼，是他的作品，是他的成就，是他的骄傲。



镜子^①

女，20，未婚，大二学生，北京

紧张，在寝室里每天无所事事，身体稍有不适就哭，家在外地，不敢把感受告诉家人。

许多同学都已陆陆续续地回家了，校园里冷冷清清，连昔日吵吵嚷嚷的寝室里也只剩下田敏丽。其实她们走之前，大家还都在时刻关注着伊拉克战争，还沉浸在怀念张国荣的心情之中。但是这 SARS（非典型肺炎）来势实在凶猛，还没有等大家消化掉这些时间的观察和思考，BBS（广播布告栏系统）上已经充斥了越来越多有关 SARS 的消息，曾经一度有人在上面喊着“BBS 哪里还有一片净土”的呼号，最后也被掩埋在更多的 SARS 消息里。

这时田敏丽的室友们也加入了临时售票处的长队里，男朋友也被父母开车接回老家了。目送身边的人离去之后，她开始整理寝室，很快都整理好了。看着空静的房间，一种从未有过的孤独和恐惧突然涌来，她不敢想像怎样才能独自度过这段日子。

接着学校停课，学校大门也不让随意进出，除了去固定的那个食堂以外，几乎只有呆在寝室里。

打开电脑，今天北京又增加了 106 例，又有一趟火

① 全书中“镜子”标题下所举事件均为真实的，所用人名、单位等个人信息均为化名。



车发现了疑似患者……这时她看见自己的手在发抖，感到头开始发晕，扶着桌子躺到床上，会不会是非典（非典型肺炎）？她开始问自己，眼前浮现出昔日熟悉的脸，爸爸、妈妈、男朋友，还有那么多同学，眼泪顺着脸庞滑落。远在千里之外的家人此刻会在做什么，要是他们知道了会多担心啊！

男，40，已婚，银行干部，河北石家庄

外面有关非典的消息渐渐多了起来，以前从来不起眼的字眼，现在简直是“谈非色变”。再加上一些小道消息弄得人心惶惶，为了不出差，王毅新已经推了好几次，今天领导又要求他在4月23日一定要去张家口。不过幸好不是去北京、广州这些地区。也罢，他咬咬牙接受了任务。到达张家口当天在附近的一个饭店就餐闲谈时，对方接待的同志说本市已有了病例。就在这时，他感觉到心里的火苗被点燃了一般，实在无法继续呆在这里，迅速返回下榻的宾馆收拾行囊匆匆返程。

他失魂落魄地回到家里，测了一下体温， 36.90°C ！顿时浑身冒汗。他在房间里来回踱步，总好像静不下来。晚饭时，突然提及几年前患肺炎的经历，这下，连吃饭的胃口都没有了。“真的不该去出差，早知道那里有人得了SARS，说什么也不会去啊！自己在单位是堂堂的领导，在家又是丈夫、父亲，如果得了非典，怎么向自己的单位、自己的家人交代啊！再测测体温吧……”

突如其来的非典，让太多的人没有足够的心理准

备，以上的两位也不例外。生活情景的突变，各种媒体和通讯，甚至一些传闻给他们带来了更多的压力，让他们感觉到了生活的不可预测和无助，感到了对于灾难的无能为力。与许多人的无奈不同，现在可以看到还有更多的人在当时以另外一种方式渡过他们的非典时期。

许多人曾收到过这样的短信“如果你还在坚持上班，你是一名战士；如果你还敢满世界溜达，你是勇士；如果我发的短信你没回，你就是烈士；如果你坚持要请我吃饭——那你就是绅士”。这样调侃的短信，时刻在给予我们温暖和力量。不过，这样的战士还真的不少。有在一线的医务工作者，有天天上路的公交车、出租车司机，有为学生远程教学的老师们，还有从海湾回港直赴抗非典前沿的女记者，还有下面的这么两位……

某大企业的“海归（海外留学归国人员）”林克启，从哈佛大学毕业回国就业，非典刚起之时，许多朋友都纷纷要求他回美国。的确，逃离北京成为大多数人的话题，他有足够的资格去美国，并且有着非常好的职位迎接他。也就在那样的时刻，大多数人听到了他铿锵的话语“我要对认识的人还有不认识的人负责”。随后，同事们看到他更加努力地工作，更关心周围的职员。

还有一位某跨国公司总裁Alex和妻子、孩子长期生活在北京，对于北京、对于中国他已经有了一种特别的感情。本来打算的“五·一”举家回国探亲也因非典取消了，虽然很多人劝他回国，但在他解释之后，都理解了他。

