



善待生命丛书

SHENG MING DE
MANG QU

生命的盲区

一个医生
对心理的治疗

蒋泽先 李远发 著
江西人民出版社



99
R395.1
60
2



善待生命丛书

生命的盲区

一个医生对心理的治疗

蒋泽先 李远发 著

江西人民出版社



3 0038 3572 9

图书在版编目(CIP)数据

生命的盲区/蒋泽先 李远发 高海

—江西南昌:江西人民出版社,1999. 元

(《善待生命》丛书/蒋泽先)

ISBN 7-210-02033-0

I. 生…

II. 蒋…

III. 心理咨询,盲区—哲学

IV. B848

生命的盲区

蒋泽先 李远发 高海著

江西人民出版社出版发行

南昌市印刷十一厂印刷 新华书店经销

1999年元月第1版 1999年元月第1次印刷

开本:850毫米×1168毫米 1/32 印张:11

字数:254千 印数:1-3200册

ISBN 7-210-02033-0/B·57 定价:16.00元

江西人民出版社 地址:南昌市新魏路17号

邮政编码:330002 电报挂号:3652 电话:8511534(发行部)

(赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

目 录

开篇：走出盲区

1. 中国老百姓心中的盲区 (3)

●与其说是当代人与人之间智力、体力的竞争,不如说是心理健康程度的大检阅

●智力、智力、智力,普天下家长呼唤着

●现代社会竞争进入了以发点球决定胜负的时刻

2. 此时的“健康”不是彼时的“健康”了 (13)

●健康有两个含义:其一是生理健康,即无疾病;其二是

心理健康,即无心理疾病

●心理健康往往比生理健康重要得多

生存篇:命运交响曲

命运之舟驶向何方(上)

1. 苦难是黄金,经历是财富 (25)

(之一)

●想写一本世界名人苦难史。许多名人都是苦难者。苦难是心灵的检测仪

●是苦难成就了天才,还是天才钟情于苦难

●读成功者的苦难史,可以矫正心理失常,可以净化心灵,可以获得力量

(之二)

●对于老百姓,苦难是噩梦,是不堪回首的记忆

●心情舒坦,日子就永远舒坦

●日子是漂泊的,阳光没有漂泊

2. 不幸是一所大学,不幸是一位老师 (64)

(之一)

●金钱产生力量,权利产生力量,不幸也能产生力量

●不幸有时会创造出一个又一个生命的奇迹

●不幸和不幸者的亲人都要经受一场意志、毅力的考验

(之二)

- 癌症不等于死亡,生命在你手中
- 无法拒绝疾病,但可以拒绝悲哀和痛苦
- 以超人的襟怀对待疾病才是真正的解放与超脱

3. 我是我心灵的主宰 (90)

- 机遇偏爱有准备的人
- 他像一片飘零的枯萎的秋叶,他像一只折断了翅膀、拔脱了羽毛的小鸟
- 希望之星总比泪珠明亮
- 命运是什么,命运是一个人用其健康心理去追求的人生轨迹

4. 下岗,心理健康程度的一次检阅 (105)

(之一)

- 下岗,换了一种活法,也要换一种心态
- 两种心理,两种行动,两种结果
- 用健康人的心理对待下岗才能赢得身体的健康和前途的辉煌
- 建议写一本《下岗心理学》,不能面对下岗的不是智力,不能面对下岗的不是体力,而是心理

(之二)

- 很难说谁不会在这 50%,早作准备的好
- 有事没人做,有人没事做。这是有下岗的准备,没有择业的准备。择业先要掂量自己是几斤几两
- 大锅饭、铁饭碗将会成为历史,我教育儿子自己开路自己走,想靠谁是没有出路的

心帆折断在自己手中(中)

1. 三个失败者的故事 (137)
 - 没读大学,不是智力、不是机遇
 - 男子汉的虚荣心
 - 锲而不舍的女人
2. 伊甸园中的心理碰撞 (151)
 - 为了爱而结婚,为了爱而离异
 - 生命不息,离婚不止
3. 封闭自我,游离社会,最终会毁灭自己,伤害他人
..... (160)
 - 他们不知自己在犯罪
 - 不健康的人格是犯罪的基础
 - 要将自我和社会融为一体
4. 徘徊在精神病院门口 (168)
 - 过分的褒奖和自卑是他心灵创伤之源
 - 理想期望不要与现实际遇相距太远,要学会明白世事
 - 会“伸”不会“屈”的姑娘
5. 此辈不知身有病 (173)
 - 恩怨无情,玉枕沉埋
 - 古怪的吃客
6. 中国足球队:心理脆弱的大孩子 (182)
 - 在南美足球是生命的水,在欧洲足球是厚重的山,在中国足球是什么
 - 踢球的是人,是人的素质与文化

● 晾赛场的日子

走出盲区,走出心狱(下)

1. 一个自杀未遂者创立的学科 (192)

● 孔子提出“仁者寿”,“大德必得其寿”,这道出了良好的心理与长寿的关系

● 走出盲区,走出心狱的科学

● 意志,情绪,人格,能力,毅力这一切组成了健康心理的内涵。德行是灵魂的力量

2. 生命行走在没有界沟的疾病线上 (205)

● 这是一个可以相互转变或单向发展的方程式

● 健康的心理失常

● 心理失常的诊断

3. 心理失常是固有因素与诱发因素的共振 (218)

(之一)

● 一个人在成长过程中要加强“心理锻炼”

● 社会因素可以促使人心理健康,也可以使人失常

● 认识理解社会是减少负效应的根本

(之二)

● 不说不知道,一说吓一跳

● 一个个真实而荒唐的故事

● 人人都可以营造一个培养健康心理的小环境

4. 是先救老婆还是先救娘的故事 (235)

● 其实人人都关注了心理教育,只是没有开展心理教育

● 孩子心理的失常大都与父母教育失误有关

●健康的心理用两个字概括：向上

5. 健康心理是事业大树的土壤 (243)

(之一)

●两种教育方法，两种结果，他们的差异不是智力

●同一个家庭兄妹不一样，他们差异也不是智力

●一个人成功的因素是什么？是智力？是体力？是非智力

(之二)

●超常儿童和超常教育

●超常教育别忘了“非智力因素”

●能力是有复杂结构的各种心理品质的总和

6. 一个女兵教育女儿的诉说 (260)

●发现了女儿的不良心理

●受教育是要吃苦的

●许多不良心理在孩子成长过程中是可以预防摒除的

7. 一家之见，不敢算是教子有方 (268)

●不打不成才

●男唱武，女唱文，文武之道一张一弛

●弹性限度内，弹力与伸长成正比

8. 老百姓讲述自己的故事 (274)

●龙生龙，凤生凤，老鼠生的会打洞

●郭沫若也逃不脱社会环境对他心理的影响

●素质教育是系统工程

9. 绝对实话实说 (282)

●听见上楼声以为来了送礼的人

●自己把自己排在老百姓之外

●会调节心态也是健康长寿的一门功夫

自杀篇:死亡的旋律

1. 自杀:留给生者一个谜 (289)
 - 自杀已成为一个严重和普遍的社会问题
 - 在中国自杀者每年是多少
2. 自杀是某种文化的凝固,是什么样的文化呢?
..... (293)
 - 日本人崇尚自杀,信仰自杀
 - “宁为玉碎,不为瓦全”;“红尘滚滚,死是超脱”,这是中国文化塑造的两种对自杀的心境
 - 在安定的环境里,自杀率是检验精神文明程度和人们生活质量的一个尺度
3. 社会因素可以让人去自杀,也可以减少自杀
..... (297)
 - 人生在世,不可能把自己囚在一个小的圈子里
 - 浮躁是一种危险的信号
 - 自杀行为可以通过环境和心理进行铲除
4. 形形色色的自杀 (304)
 - 不可能与每个自杀者进行一次谈话
 - 自杀无疑是社会问题
 - 倾吐是人类心灵的安全阀门

末篇：寻找皈依的精神家园

1. 人的一生在向自己的精神家园奔波 (323)

●上帝拯救了他

●我姑妈的故事

●这是她一生追寻的精神家园

2. 不能只用道德来解释 (328)

●不该发生的悲剧

●她追寻的是恃强凌弱的精神家园

●她对生命意义的感悟是什么

3. 要用灵魂寻找回灵魂 (330)

●寻找中国教育的灵魂

●谦卑学习班

●精神的故乡在远方

赘语：普及生命科学知识

开篇：走出盲区

1972 年联合国教科文组织关于教育的报告中，针对社会的急剧变革，提出了教育要帮助青年“学会生存”。

20 年过去了，中国社会的变革不仅令世界瞩目，也使中国老百姓深切感受到变革中“学会生存”的重要。

学会生存是关注体力？智力？能力？

作为提高国民素质之一的健康教育，应聚焦何处呢？

——摘自手记

长寿的一半是心理健康，事业成功的一半是健康的心理。

——摘自手记

1. 中国老百姓心中的盲区

- 与其说是当代人与人之间智力、体力的竞争,不如说是心理健康程度的大检阅
- 智力、智力、智力,普天下家长呼唤着
- 现代社会竞争进入了以发点球决定胜负的时刻

中国老百姓从来没有像今天这样能畅所欲言,能这样随心所欲,能这样充分地表现自我,能这样尽情地施展才华。

现代生活的丰富多彩,给每个人提供了最好的舞台,最佳的角色,最大的空间,最小的限制。每个人都有选择角色的自由,都有扮演角色的权利,可以是一台之柱,也可以是龙套配角;可以是弄潮儿,也可以是岸边客,可以干出惊天动地的事,业,可以成为腰缠万贯的富翁。

现代生活的快节奏、高强度又给每个人带来了前所未有的压力与考验,机遇与挑战。可能在竞争中暴发或破产,可能在选择中升迁或落伍,可能在应聘中获胜或败北。昨天是经理,今天是雇员,昨天端的铁饭碗,今天是下岗者。

现代生活的浪潮向每个人发出了冲击波,每个人都有可

能被推到浪尖上,接受前所未有的震荡。可能是承受淘汰的痛苦,可能是遭受冷落的寂寞,可能是接纳误解的指责,可能是要经受贫寒的煎熬;也有可能被赞语鲜花簇拥,也有可能被金钱美女包围,可能为名利权欲所薰蒸,可能为虚假奉承所网络。

是理智的抉择?是勇敢的抵御?是随波逐流沉溺其中?还是淡泊宁静从容应之?

每个人心中都十二分地清楚,今天是一个变革时代,是一个竞争的社会。一个人若无生存之术就会被生活的浪潮湮没;一个人若无竞争之力就会被挤出人生舞台。

为了改变自己,完善自己,发展自己,人人都在不遗余力地用知识充实自己,用文凭提高自己,用人情网络掩护自己,用保健药品关怀自己。让自己尽快成为一个深谙水性的弄潮儿,一个能开顶风船的好水手。

在母体里的胎儿就开始了胎教。望子成龙是天下父母的祈祷。

保健药品如浪似潮,期盼获得一张健康的绿卡是当代人的心愿。

“智力投资”“健康投资”呼声鹊起,趋之若鹜。

每个人心中都十二分地明白,当代人与人之间的竞争就是智力与体力的竞争。

70年代末,80年代初,“智力投资”已掀起小小的热浪。以后10年间,在都市,这热浪一阵高过一阵。

我身边还保留着一张1987年南昌十中一位初一学生的暑假计划,当然是在其父母指导下制订的:

6:00起床,上公园练武术。

7:00 上公园英语角。

10:00 回家完成暑假作业。

2:30 练琴。

4:30 练书法(逢单),练英语(逢双)。

5:30 游泳。

7:00 请吴老师补习数学和物理。

10:00 完成当天的日记和一篇作文。

二附院心内科肖君副教授的儿子,1985年出生,9岁那年父母就给儿子加码了:补习英语,做课外数学题,读世界名著。我与他家是邻居,9岁的小朋友,夜夜11点才能上床。床头上堆满了厚厚的精装本的书;有一套四本的《中国少年儿童百科全书》,有奥林匹克竞赛数学题选,有世界名著缩写本,有中国四大名著缩写本。

两个上海朋友的孩子,刚进高一,父母就要他们参加托福补习班学习。

一时间,少年大学生,名牌大学生的成长经历为不少家长所青睐,所追逐,所探访,就好像各路豪杰侠客不约而同地云集雪山山麓寻宝一样。家长们不遗余力,绞尽脑汁地搜寻“神童”的饮食,教材,供自己子女使用与学习。重点中学或知名教师用过的教材,补习资料还着实让出版社和教育部门赚了一把。

智力!智力!智力!!普天下家长呼唤着,追逐着,期盼着。

智力投资,开发智力没有错,智力投资仍需要继续下去。人们把智力与体力喻为生命之舟上的双桨,人生列车上的一对车轮。比喻总是蹩脚的,在向理想彼岸航道上行驶的生命之舟或人生列车上只需要智力与体力吗?

20年过去了,当年被“智力投资”热浪冲击过的少年儿童都已长大成人,都已进入社会,遭遇到改革以来最激剧、最阵痛的时刻,他们已不能再端铁饭碗,再吃大锅饭,他们要为自己的生存作出抉择,他们也将面临自己求职,面临下岗待业。

他们能用自己的智慧在社会上赢得一席之地吗?

何侃,1986年以优异的成绩考入了复旦大学。毕业后希望能进入省外贸机关。竞争失利,他被分配到一家地方企业。他不认识社会,他不去反省自己的不足,破口大骂父母:你们统统是饭桶。子女的分配实际就是父母能量的较量。你们发挥不了余热,又舍不得花钱,我不是你们的儿子,我不做你们的儿子。他没留下一句话,没留下一张纸,走了。人海茫茫,杳无音信,留给父母的只是痛苦与思念。

汪宏宇,医学院毕业,也是因为分配不理想,一夜间成了精神病患者。

一位年轻的工程师下岗后无法面对现实,他和妻子双双服毒自杀了。

北京一所大学发生了两起砒中毒事件,投毒者是大学生。

一位长期从事大学生思想教育工作的吴教授告诉我这样一个现实:1998年上学期末,南昌大学一位男生因毕业分配问题而自杀;江西医学院一位96级的女生因恐惧考试而轻生;师大一位学生走失2个多月,仍在寻找之中。江西医学院的学生因学业沉重,每届都有3~4个学生因惧考而精神失常,而理工文科学院的学生因单相思而患精神分裂症不在少数。他十分焦虑和沉重地说:“当代大学生心理素质太差了,经不起风风雨雨。”

他的话没有错。经不起风雨的又岂止是大学生,当代许多