

成功金钥匙丛书



心灵突围

——在真爱中实现精神成长

XIN LING TU WEI

孙玉明 辰辰 编著



中国城市出版社

·成功金钥匙丛书·

心灵突围

——在真爱中实现精神成长

孙玉明 辰辰 编著

中国城市出版社

成功金钥匙丛书



心灵突围

——在真爱中实现精神成长

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵突围：在真爱中实现精神成长/孙玉明，辰辰编著. - 2 版—北京：中国城市出版社，2002.1

(成功金钥匙丛书)

ISBN 7-5074-1349-7

I. 心… II. ①孙…②辰… III. 心理卫生—通俗读物
IV. B395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 093562 号

责任编辑	郭 垦		
封面设计	依 林		
责任技术编辑	张建军		
出版发行	中国城市出版社		
地 址	北京市朝阳区和平里西街 21 号	邮 编	100013
电 话	84275833	传 真	84278264
电子信箱	citypress@sina.com		
读者服务部	84277987		
经 销	新华书店		
印 刷	北京集惠印刷有限公司		
字 数	184 千字	印 张	10
开 本	850 × 1168 (毫米)	1/32	
版 次	2002 年 1 月第 2 版		
印 次	2002 年 1 月第 1 次印刷		
印 数	0001—5000 册	定 价	18.00 元

本书封底贴有防伪标识。版权所有，盗印必究。

举报电话：(010) 84276257 84276253



总 序

——用钥匙开锁是最经济的

每天回到家门口，掏出榔头，“砰”的一声，砸开门锁，进家，换拖鞋，洗菜，做饭，吃饭，看电视，刷牙，睡觉。第二天出门前换锁，回家时，再掏出榔头。

在处理“人与锁”的关系时，人们一般不会犯这种低级的错误；但在处理“人与人”、“人与事”的关系时，人们却常常干类似的蠢事。

处理好“人与人”的关系，处理好“人与事”的关系，是成功的基本前提。为什么有的人比你成功一百倍一千倍？他们难道比你聪明一百倍一千倍？也许你没有做错什么，但总有人比你成功，比你拥有更多的财富。区别在哪里？奥秘是什么？

在真爱中实现精神成长

1



随着造锁匠的造锁技术日新月异，妙手神偷的开锁技艺也水涨船高；随着竞争越来越激烈，人们对成功技巧的渴望也就越来越迫切。

世上没有万能钥匙，但有一些开锁技巧；如何成功没有标准答案，但有一些基本原则。出类拔萃者大多是出色掌握技巧和善于把握原则的人。

想成为开锁妙手，需要了解锁的主要类型和基本构造；想成为成功高手，需要知晓关于成功的要素。

成功是实现既定目标的行为过程的心理体现，成功是取得的成绩、获得的成就、达到的目的、实现的目标、完成的任务，成功是满足预期的物质和精神需求。

成功是可以教育的。成功教育是培养人们心态力、认识力、自信力、生存力、创业力、决策力、行动力、控制力、交际力等成功能力的科学。

观念、心态、时间是成功的要素，《成功金钥匙丛书》紧紧围绕这些基本要素，以专家的水平，用大众的语言，通过大量世界名人成功的实例，活学活用心理学等学科的基本原理，深入浅出地



介绍了走向成功的基本原则和规律，是一套非常实用的成功艺术指南，像一把把打开成功之门的金钥匙。它探讨的主要是下列问题：

如何培养稳定的心理素质，如何做到不怨天尤人，不在乎流言短长，敢于面对棘手难题，从容应对突发灾难……

如何开发创造性思维，如何打破禁锢创造力的枷锁，如何开发自己的潜能……

如何找出原以为不存在的时间，如何做一个效率专家，如何获得自由的生活，如何避免拖延……

如何做到坚信事在人为，勇于知难而进，选择最佳时机，创造良好环境，广交良朋益友，永不满足现状……

了解了这些基本规则，你就用不着动不动掏“榔头”了，从经济学的意义上讲，用钥匙开锁是最经济的。本丛书将培养你成功的能力，教给你成功的方略，携你步入辉煌的人生殿堂，创造物质财富，满足精神需求，实现既定的成功目标。

当然，这只是一些“马走日，象飞田”的规



心灵突围

则，能不能赢棋，关键还在临场发挥，关键还在千局万盘厮杀出来的实力。真正学会游泳，还需要在大江大海中多扑腾；真正掌握成功的金钥匙，还需要在社会实践中多锻炼。



目 录

1 解决人生的难题·····	(1)
问题和痛苦·····	(1)
延缓对愿望的满足·····	(4)
父之过·····	(8)
解决难题和时间·····	(14)
人生的责任·····	(20)
神经症和性格异常·····	(23)
逃避自由·····	(28)
忠于现实·····	(33)
移情：一幅过时的“地图”·····	(36)
接受挑战·····	(41)
隐蔽真相·····	(48)
生活中的平衡之美·····	(53)
益于健康的抑郁症·····	(58)
弃绝与新生·····	(61)
2 爱·····	(68)
关于爱·····	(68)



心灵突围

成功金钥匙丛书

堕人情网	(72)
浪漫爱情的神话	(79)
再论自我疆域	(82)
爱的依赖性	(87)
没有爱的精神投入	(95)
“自我牺牲”——受虐狂	(101)
爱并非一种感情	(107)
关注	(111)
失落之险	(122)
独立之险	(125)
忠诚之险	(131)
批评之险	(142)
爱的约束	(147)
爱是独立	(151)
爱与心理怪癖	(161)
爱的神秘	(172)
3 精神成长和宗教信仰	(175)
世界观和宗教信仰	(175)
科学信仰	(183)
凯西的邪念	(188)
马西娅的万事不如意	(201)
西奥多的精神支柱	(205)
孩子和洗澡水	(218)



科学的井蛙之见	(223)
4 天意	(230)
健康的奇迹	(230)
无意识的奇迹	(239)
奇运的奇迹	(250)
关于天意	(257)
进化的奇迹	(260)
始与终	(266)
耗衰与原罪	(269)
邪恶的问题	(276)
意识的进化	(279)
力量	(284)
奥列斯特的神话	(290)
拒绝天意	(299)



1

解决人生的难题

问题和痛苦

人生艰难。

这是一条伟大的真理，最伟大的真理之一。如果一旦我们真正认识了这条真理，便能够超越它。一旦我们真正明白了人生之艰难，真正理解并接受了这条真理，人生就变得不再艰难，或者说，再艰难也无关紧要。

绝大多数人并没有完全理解人生艰难这条真理。他们总是喋喋不休地抱怨自己遇到巨大的难题，负担沉重，生活艰难，似乎生活本来是容易的，也应该是容易的。他们苦诉自己遇到了似乎不该遇到的困难，是一种奇灾异祸，不知怎么偏偏落到自己的头上，或让他们的家庭、部落、阶层、国家、种族甚至人种来蒙祸遭殃。我也这么抱怨过，所以我对此很熟悉。生活中有一连串的难题，我们对此是呻吟哀诉，还是着手去解决？

约束是我们用来解决人生难题的最基本工具。没有约束我们什么也解决不了。运用部分约束可以解决部分难题，运用一整套约束，我们几乎能够解决所有的难题。

在真爱中实现精神成长

成功金钥匙丛书



人生艰难是因为要去面对和解决难题，因而非常痛苦。各种难题，因其性质不同，在我们心里唤起或沮丧或悲痛或哀愁或孤独或自责或愤懑或愤怒或恐惧或焦虑或绝望的种种情绪。这些都是使人不舒服的感情，常常令人很不愉快。事实上，正因为那些事件或冲突在我们心里引起痛苦，我们才把它们叫做难题。既然生活提出了永无止境的难题，生活就永远是艰难的，永远充满了欢乐和悲伤。

然而正是在迎接难题、解决难题的整个过程中，生活才有意义。难题是成败的试金石。与其说是难题唤起我们的勇气和智慧，不如说是难题创造了我们的勇气和智慧。正因为遇到难题，我们才会有精神上的成长。当我们渴望促进精神成长时，我们所采取的方法是激发并培养解决难题的能力，正像在学校里特意出难题让孩子们解答。经历了正视难题、解决难题的痛苦后，我们才学到了东西。正如本杰明·富兰克林所说：“那些刺痛人的事情，最有教益。”也正因为如此，明智的人们懂得无所畏惧地面对难题，或者说是面对难题所带来的痛苦。

我们中大多数人并不那么明智，由于惧怕痛苦，我们中几乎所有的人都或多或少想竭力逃避难题，我们拖延耽搁，以期这些难题会形消影灭。我们故意忽视它们，忘却它们，仿佛它们并不存在。我们甚至靠吸毒帮助自己忽视它们，通过麻木自己来抗拒痛苦，以忘却引起痛苦的难题。我们总想绕过难题而避免正视它们，总想逃避难题而

在真爱中实现精神成长



不愿在痛苦中奋力拼搏以求摆脱困扰。

这种躲避难题和它必定带来的感情痛苦的倾向，是所有人类精神疾病的主要原因。既然我们大多数人多少都有这种倾向，因此可以说我们这些人的精神不完全健康，多少有些精神疾病。有些人会走得出奇的远，以逃避难题和与之俱来的痛苦，他们丧失了理智和常识，不可思议地要寻找一条捷径，筑起最精美的海市蜃楼躲进去，有时候根本就无视现实。用卡尔·荣格简练优雅的话来说：“神经症总是合理痛苦的替代。”

但是替代本身最终变得比想要逃避的合理痛苦更加折磨人，神经症本身成了最大的难题。一如既往，很多人将试图一会儿逃避痛苦，一会儿逃避难题，渐渐地神经症日益严重。然而幸运的是，有的人具有正视神经症的勇气，常常在心理治疗的帮助下，开始学会怎样经受合理的痛苦。不管怎样，当我们躲避因处理难题而产生的合理痛苦时，我们也躲避在解决难题中成长。

由于患了慢性精神疾病，我们停止成长，如果未经治愈，人的精神就从此枯萎了。

因此让我们耐心教会自己和孩子获得心灵和精神健康的途径，我是指让我们教会自己和我们的后代懂得经受磨难的必要和价值，懂得直接面对难题和经受与之俱来的痛苦的必要性。我已经指出，约束是我们用来解决人生种种难题的基本工具。以后我们会逐步看清，这些工具不过是



度过痛苦的一种技巧。我们在经历难题所引起的痛苦时将采取研究和解决难题的方法，并在这过程中边学习、边成长。当我们教自己和孩子约束时，我们就是在教自己和孩子怎样经受磨难，怎样成长。

那么这些工具有哪些呢？这些经历痛苦的技巧有哪些呢？哪些是我称之为约束的经受痛苦的积极办法呢？共有四条途径：延缓对愿望的满足、承担责任、忠于真理和协调平衡。你们以后会清楚，掌握这些工具并不复杂，并不需要各方面的训练。相反，这些工具相当简单，几乎所有孩子从10岁起就能对此运用自如。可总统先生和国王陛下却常常忘了去使用它们，以致倾城覆国。难就难在有没有意志去使用这些工具，而不在于这些工具是否复杂。因为这些工具是用来对付痛苦而不是逃避痛苦的。如果一个人企图逃避合理的磨难的话，那他就会逃避使用这些工具。因此，在对各种工具作具体分析之后，我们将在下一部分里讨论使用这些工具的意志——爱。

延缓对愿望的满足

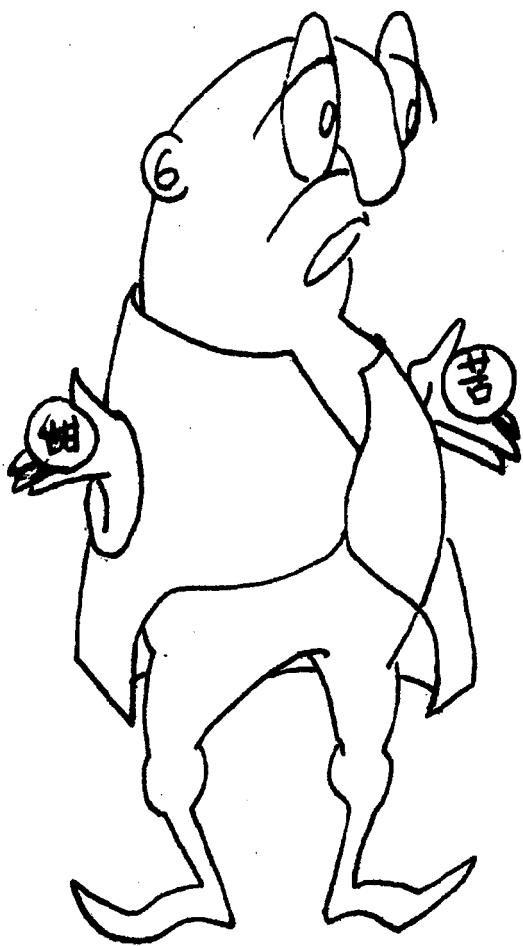
不久以前，一位30岁的财经分析员一连几个月向我抱怨她在工作中因循拖延的倾向。我们一起分析了她对上司的看法以及总体上她对权威的态度，尤其是对她父母的态度。我们一起分析了她对待工作和成功的态度，以及这些东西怎么和她的婚姻、她在性生活中的身份、她想和丈



夫竞争的欲望、她对这种竞争的恐惧关联起来。然而，尽管给她作了这些费力的一般心理分析，她依然如故，继续拖延。最后，有一天，我们鼓起勇气来面对最显而易见的一个问题。我问她：“你爱吃蛋糕吗？”她说：“爱吃。”我又问：“你更喜欢蛋糕的哪个部分？糕，还是涂在上面的糖霜？”她不假思索地说：“当然是糖霜喽！”我又问：“你是怎样吃蛋糕的？”我感到，这么问，我一定成了有史以来最糟糕的精神病医生。“我当然先吃那层糖霜，”她答道。我从她吃蛋糕的习惯谈起，转入分析她在工作时的习惯。不出所料，我发现任何一天，她总是在上班时间的一个小时里做使她愉快的那些工作，而在剩余的六小时里应付她感到头痛的其他工作。我建议她不妨强迫自己在第一个小时里干完叫她讨厌的工作。这样，她就可以自由自在地享受剩下的6个小时。我说：“一小时的痛苦后，享受6小时的快乐，似乎比一小时的快乐后再受6小时的罪更合算。”她表示赞同。她本质上是一个意志坚强的人，因此她后来终于做到了不再因循拖延。

延缓对愿望的满足意味着把生活中的痛苦和欢乐作如此的分配：先苦后甜，甜上加甜。

这是唯一体面的生活方式。大多数孩子很早就学会使用这个方法。这样的做法，有些五岁的孩子就懂了，比如，一个5岁的孩子在和同伴玩游戏时，常常会建议让同伴先玩，这样他（她）自己就可以在后面慢慢享受。从6



先苦？先甜？