

解忧消愁小丛书

想入非非者

解忧小锦囊

王士俊 甘葆露 陶功定 著

农村读物出版社

1990·4

想入非非者解忧小锦囊

王士俊 甘葆露 陶功定 著

责任编辑：任 鹤

•
农村读物出版社出版
肥城县印刷厂印刷
各地新华书店经销
•

787×1092毫米 1/32 1.125印张 25千字

1990年4月第1版 1990年4月山东第1次印刷

印数：1—5700

书号：ISBN 7—5048—1283—8/Z·167 定价：1.40元

理想与苦恼

黑龙江民间文化生活研究所所长 王士俊

纵观人类文明史,可以说它是一部人类追求理想,为理想而奋斗的历史。在这部历史上记录的是人类的英雄们在他们所处的时代矗立起理想丰碑的业绩。然而却很少叙述这类人在理想之翅的拍击下,内心如何骚动不宁、苦恼不堪的事实。

渴望崇高的苦恼

——一种净化自身的情感

理想,是一种同奋斗目标相联系的可以实现的愿望。它是人渴望在社会、集体、群体中实现自我价值的崇高动机。理想和希望的区别在于,理想着眼于未来,具有彼岸性、利他性;希望则多着眼于现在,具有此岸性、利己性。理想以其所具有的属性,表明它的追求者的精神世界,希图超越自我,希图以英雄的行为摆脱人类的动物性,以显示自己人格的崇高。若从心理学和精神分析学的角度考察则可以发现,人对理想的追求的实质仅在于把个人的生命外化于整个社

会、集体、群体之中，以期获得生命的延长。

既然理想需要在社会、集体、群体中实现自身价值，那么它也就必然受到社会、集体、群体以及与这些方面有关的诸因素的制约。可以说，在人的一切渴望和追求中，受制约因素最多的是理想，因此，它受阻的可能性、承受的阻力也最多、最大。

人在生命旅程中追求实现理想(即实现自我价值)受阻时的心理冲突，我们称之为因理想而苦恼，简称理想性苦恼。这是一个人追求理想、事业受挫时的心理状态。一般说，这种苦恼通常表现为：①自身素质、才学很高而未被外界承认(即自我 $>$ 外界的周围个体外界)；②自身素质、才学低而未被外界承认(即自我 $<$ 外界的周围个体外界)；③自身素质和周围的个体相等，而未被外界承认(即自我 $=$ 外界的周围个体外界)。

有趣的是，人树立理想的时候，是人在选择、支配理想；一旦理想在一个人的内心确立地位，它便转化为人的行为的主人，成为人的生活支柱，强化人的精神力量。

为理想的苦恼，是崇高的苦恼，正因为它的崇高属性和受人讴歌的事实，恰恰导致人们在苦恼中享受一种悲壮的快感。这种快感有时竟能成为排遣苦恼的力量，苦恼的悲剧性，在这里轻而易举地转变成了一种罩着圣光的欣慰。啊，彼岸的理想啊，竟有这样神奇的力量。

遥远的诱惑

——驾驭理想的骚动

理想具有一种诱人的魅力，不仅表现在能够寄托人对实

现自身价值的渴望，而且表现在它的朦胧状态中。它在遥远的彼岸，披着朦胧的云纱，接受不同的人从不同的角度给予的膜拜。因此它具有一种极其迷人的力量。所以有人把理想神化为璀璨的明星、女神和上帝，报之以诚挚的爱。结果，苦恼也就由此而生。

1. 群星眩目的苦恼——马静娟的故事

她是个端庄、美丽的姑娘，某中学品学兼优的高中应届毕业生，现年20岁。造物主似乎把一切女性的优点都集中到了她的身上。因此，在她行将毕业面临选择未来的时候，命运之神也对她特别光顾：某电视剧团要她去当演员；某艺术院校愿意破格录取她；某大学中文系因她曾在报上发表过作品，而要她报考该校；她父亲所工作的深圳某单位，则让她父亲同意她去深圳某外资企业当秘书……而她自己则做过女兵、医生、教师、飞行员的梦。演员、大学生、秘书、女兵、医生、教师、飞行员都是比较理想的职业，现在要她在几天内作出抉择，这就像突然把她从一间封闭的屋里带到璀璨的星空之下，让她从众多的星星中，选择自己终生相爱的星那样，感到头晕目眩。为了摆脱这种无法选择的苦恼，姑娘在某一天清晨跑到一座庙里，用求签的方式寻求解脱……

马静娟姑娘的苦恼是青年人行将步入社会之门时经常遇到的心理冲突。造成这种冲突的原因主要是涉世不深，对自己的素质、能力最适宜追求什么理想，从事什么职业不了解。因而在面临多个理想目标需要选择时，便出现举无足措的现象。年轻人要想从理想的迷宫中找到自己前行的方向，一般可采取，

(1) 座标选择法 人生理想的确定不能仅从自己个人的喜好出发，而应该把自己放到同代人的横轴线上排队，

看自己处于什么位置（即确定自己的实力）；然后，再在此轴线上树立垂直线，思索自己行将确定的目标目前的情况（比如，有多少竞争者，自己若追求这一目标将处于什么状况，有什么优势、有什么劣势，劣势如何克服等等），如果劣势大于优势则不宜确立该理想为追求的目标。这样，把多个目标逐个比较，然后一般可以选出较佳的理想目标。

（2）回避缓想法 如果无法用A法确定自己的理想目标，又不想贸然抉择，则可以从众多目标中选择一个能够暂避抉择，而又具有再次选择权的目标作为暂时目标，使自己在一个比较从容的时间内，反复比较选择，积累才干和实力，在再一次抉择时，向选定的理想目标冲刺。以马静娟的处境来说，运用（2）法，则可暂时选择某大学读书，毕业后再作抉择。这也是较实用的方法。

2. 望“星”兴叹

——江水贵的故事

他，一个年轻人，父亲是个部队高级指挥员。自幼受家庭和历史故事熏陶，梦想成为一名驰骋疆场的将军，率兵打仗。可是平时又不注意锻炼身体素质，结果在高中毕业时，未能考取军事院校。若用理智的头脑考虑问题，则应放弃原有的理想，但他并未这样做。至今仍在为自己不能实现理想而苦恼……我们有理由把这一类苦恼称为望“星”兴叹。

望“星”兴叹式的苦恼，是一种不顾现实、痴恋理想的苦恼。具有这种苦恼者，通常为理想的圣光所诱，看不到自己实际情况和理想之间的鸿沟。试用：

（1）透视理想法 迷恋于理想的人，其动机是多种多样的，其中很多年轻人，往往是从光荣性、崇高性、浪漫性出发确立理想的，因此，对理想世界的内在内容并不了解，

欲改变这类人不顾实际的痴恋，可采用让其透视其理想的方法来实现，即详尽地展现他憧憬的理想世界所具有的艰苦性、严酷性，把他的热情引入“冰水”之中，使其逐渐改变初衷。

(2) 修正目标法 在(1)法无效时，一般可测知该望“星”兴叹式苦恼者的理想基本上扎得比较牢。在这种情况下，可以帮助他(亦可自己实施)修正目标，即依据自身实际情况选择最能靠近自己理想目标的职业，从另一个角度实现理想。比如江水贵就可以选择军事理论、军事史、战略战术的研究作为自己的理想目标。谁能说这种修正就一定不可能在某一天指挥百万雄兵呢？

当然，如果不存在江水贵这种不可补救的原因。而是因为自叹自己水平太低，理想可望不可即的缘故，那么，解脱苦恼的办法只有一个：抛弃苦恼，努力提升自己，百折不挠地向理想目标冲刺。这种方法叫做：“临渊羡鱼，不如退而结网”。

3. 求A得B

——李伟的一封咨询信

“尊敬的飘逸先生：

您好！从电台里知道您能给予苦恼者以心灵的慰藉和有益的帮助，请您在百忙中给我帮助吧！……

我今年21岁，是个高中毕业的姑娘。我父亲生前是个作家，我母亲是个教师。在家庭的影响下，我在读初中时，就立志要当个文学家。因此，平时很注意阅读国内的著名小说、诗歌，并且坚持写日记。我的初中时代，学习成绩全优，还在报纸，电台上发表过两篇小文章。考入高中之后，我读了一些人物传记，发现有些文学家在校时，并不是各门

功课全优，而是疯狂地只专一门，结果踏上了成功之路。……当时，正逢我的外语成绩下降，功课压力很大的时候，我便决定不求全优，除了语文、历史之外，其他各科只求一般。谁知，这一决定，学习成绩就像着了魔，外语成绩直线下降，其他各科也大大退步。……等到高考前夕，我虽然感到将面临失败，但是已经晚了。结果高考外语不及格，拖了总分的腿。……高考落榜，待业在家。本来准备第2年再考，偏偏我父亲病故，家境一下跌落，给我很大的打击，第2年未考。第3年报考，又没考上。……现在在家待业，陷入难熬的矛盾之中；是上大学当文学家呢？还是找个职业减轻母亲的负担？请您给予指点！……

李 伟

在追求理想的实践中，经常遇到求A得B的事。李伟姑娘提出的就是这个问题。表面上看，她想当文学家，可又苦于上大学会造成家庭经济负担。这是造成她苦恼的原因。李伟的思维方式是：第一、出于幼稚的片面性，认为：上大学是文学家的阶梯，就业与当文学家无缘；第二、长期目标（当文学家）受眼前近期目标（家庭经济困难）干扰。在指出这种思维方式上的缺陷之后，可供她参考的具体方法有以下几种：

（1）改良直达目标式 坚持考大学，上大学后，积极开辟第二职业，努力获取经济收入，争取自身经济自立，缓解家庭负担。这种方式在国外和我国当年的留学生中比较流行，实质是勤工俭学。但是辛苦异常。其优点是直趋既定目标，能够丰富自己生活经历和感受，锻炼人生的毅力。不足之处是没有通常大学生那么多的学习、写作时间；通常对家

庭经济的改善不会有十分明显的效果。

(2) 迂回趋向目标式 放弃上大学的目标，谋求一个职业，把人生当作大课堂，上社会大学；在工作之余坚持自学和写作，用迂回的方式追求当文学家的理想，其实是世界上多数作家的成功之路。这种方法的优点是，①可以为文学创作积累很丰富的素材，增强对社会的了解；②可望在短期内减轻家庭经济困难的程度；③比起第一种方式，其最终成功的机率比较大。它的不足是在摸索通往成功的路上，受挫可能性较大；在实际工作中受各种因素干扰、动摇自己理想的时候比较多。值得指出的是，在这条路上走的人，有很多因为抵抗不了世俗观念和艰苦劳动的挤压，最终泯灭了追求的理想目标。

(3) 亚迂回趋向目标式(I) 这是第2种方式的改良，即在一段时间内采取第2种方式，到一定时间，家中经济状况好转后再改第1种方案，或超A种方案（即在有丰厚金钱的基础上，考大学，入学后像正常大学生那样学习、生活）。

(4) 亚迂回趋向目标式(II) 在经济改革的今天，还可依据某些行业的需要，与某些研究单位、宣传部门或特殊行业等机构签订协议，寻求资助，用其他劳务给予报偿。

给予李伟姑娘的咨询方案，她选择了第一种，一条艰难的路。

4. 生不逢时的衷恸

——秦秋厚的绝命书

“连日秋雨初晴的一天，我踩着秋风摇落的黄叶，心情十分沉重。但是，在我的感觉中，我右手插着的衣兜的表面十分平静，然而，那衣兜里的右手捏着的一封信，仿佛有一个幽灵在骚动。自读了这封信，我的眼前总会映出这样的一

幕，一个面色苍白、英俊的男青年，横陈在葡萄架的荫影里，他微睁的双眼透过凋零的树枝望着天空，手中捏着的就是现在我衣兜里的信。……那信上有这样几句话：‘……唉，作为一个医科大学的学生，我总觉得有一种说不出的悲哀，……如果，我要是生活在旧中国，也许，会像孙中山那样由医从政，成为一个伟人；……如果，我要是生在外国也许能作出弗洛伊德那样的业绩；……可是，我生不逢时，现在当一个医大学生，将来毕业当一名医生，一辈子就这样浑浑噩噩，然后到死，又有多么地无聊！与其将来那样死，不如现在死……’他就这样悲恸着死了，……而他的信被人送给我，当作一份实例。”

这是一位心理咨询工作者讲述的一个悲剧。从这个悲剧中，我们看到了一个年轻人追求一种与时代错位的理想，结果苦恼不堪，竟至自杀。对于他的死，人们持贬斥态度要多于怜悯之情。在这里，我们不评论他死的行为本身，只研究他苦恼的动机和对策。年轻人追求理想，这是常情，但是，有时由于种种原因，理想超越了应有时空、造成理想与时代错位，结果陷入不能自拔的苦恼。就拿这位自杀的大学生为例，崇敬伟人，这无可非议；要想成为伟人，这也是好的动机。但是，他没有在自身所处的时代这个时空中，思考成为伟人的特定素质和条件，而是希求重演历史伟人，这当然无法实现，结果只能以死来解脱苦恼。像这种超时空的理想，有时可以发展到荒谬的梦想。比如，80年代有人还追求当皇帝的“理想”；还有人把能像当年绿林好汉的首领那样叱咤风云作为“理想”。这种脱离时空，逆时代之潮的“理想”，在今天当然不会有好的结果。那么，如果我们有些年轻人一旦有这种情况出现时，该怎么办？

第一法，显恶自弃法。凡是被当作理想的目标，一般都被感觉涂上理想化的色彩，罩上了一层朦胧的光环。在这种情况下，理想才具有一种吸引力和驱动力。要想嫌弃一样东西，通常可用显恶法，即显示该物不足的一面和自己不喜欢的一面来冲淡理想化的色彩。使自己设身处地想一想，自己如果真的实现了理想，将该怎么倒霉和不幸。

第二法，模拟自测法。对于有些人用上述方法，未必能收到效果。在这种情况下，采用一种伟人生活模拟自测法也许是值得试一试的。运用这种方法时，首先把自己崇拜的伟人或理想目标分解成：①经历（该伟人或理想目标通常所有的生活经历）；②性格（该伟人或理想目标所需要或具有的性格特色）；③学识（该伟人或理想目标所需要的才学和知识）；④气质（该伟人或理想目标所需要或具有的风度、素养、心理），等等。在此基础上，把以上各项和自己对比，看看自己在经历、性格、学识、气质等各方面有多少相似之处；如果相差甚远，则应该承认自己不具备这一方面的天赋和条件，自动放弃自己不切实际的幻想；如果自测后觉得有很多相似之处，则可进行第三步：分析一下，该伟人或某种理想目标能够成功的社会条件，想想所处的社会环境是否具有相似情况。经过这样的对比，一般便能确定自己理想是否符合现实时空，并以此作为自己弃取理想的依据。

需要指出的是，模拟自测法对于那些有荒唐幻想者只有一定的意义，对于类似有“皇帝”梦一类的青年，唯一的办法是冷静的思索理想逆时空的结果，以此来获得自我否定的动力。

5. 一生努力付东流

——林轩古的叙述

……该怎样说呢？在这秋雨瑟瑟的黄昏，我躺在病床

上，思绪就像那窗外飘忽不定的雨丝，远看一片迷蒙，近看乱成一团。……人到老年，便爱回想往事。我常想这一生穷书皓首，可谓辛苦异常，18岁爱上历史专业，50年研史读经，写了一些论文，出过几本书，有的书也曾获得一点社会反响。解放后，四部论著写了一半就遇上运动，结果被搁置，无法发表。到我这次忽然病倒，想到生命之火不久也将熄灭，自己终身追求的目标是否已经达到？自己在学海中沉浮，是否已有一点建树？……想了半天，竟然觉得心灵深处异常空虚。虽然被人尊为教授，但是名不符实，在全国我称不上出名的学者。痛苦之余，我也百思不解，为什么终生期望的，并且付之实践的，最后未能如愿？现在我真心灰意懒，准备在病愈后安度晚年，决不再做那劳而无功的事了。……但是，内心的良知又觉得不安，真不知如何是好……

林轩古叙述的情况带有一定的普遍性，即许多迈入老年的学者在年轻时，都曾憧憬过自己的理想和未来的生活。然而，终因人生的种种其他因素的干扰，没完全实现或没能实现自己的目标。这种现象其实是理想与努力的结果错位，理想与结果错位也是一种动机冲突的原因。若论林轩古的苦恼，其构成系由两大要素：年龄和目标。具体说，表面上看林轩古由于一生努力，毫无建树而产生苦恼，实际上是眼见年龄渐老，再努力也觉得没有希望而惶惶不安。假定林轩古不存在年事渐高这个问题，他还可以从“零”开始，也就不会存在这一类苦恼。

为消除这一类苦恼，我们设计了下述方法：

(1) 调整治学方法，继续追求既定目标 可以冷静地思考自己一生治学的经验和不足，根据既定的目标，改进治学方法，不管年龄大小，不管最终能否成功，一如既往地追

求。这种消除苦恼的方式，可称为以追求的行为本身成为欢乐之源，以此达到释放苦恼的目的。而目标是否能够实现，则降到次要地位。

(2) 修正原先追求的目标，力求有效地实现 这种方式(1)恰好相反。其特色则是以实现目标作为欢乐之源。换句话说，追求不是行为的自身目的，目标是追求的自身目的。本来，任何一个追求理想者都应该如此。但是，对于林轩古来说，要按这种方式行事，就必须将追求的目标按照现在的年龄条件和已经积累的基础作出修正，使之在有生之年获得实现。通常修正的方法是，

①“旧地重游”法。即在自己原有的基础、原有的治学、工作范围内，搞新的开拓。比如，用自己以前做学问积累的素材资料，进行新的思索，从新的角度去探索，作出新的发现、新的著述；从事其他行业的人，则在自己已经从事的岗位上，总结多年的积累，用新的方式作出一点新的突破。这种“旧地重游”法的最大特色，就是不再涉猎新的领域，因而精力“投资”小，若使“旧地换新颜”，则可能获得较大的收益。对于受年龄限制的追求者来说，是一种比较“经济”的方法。

②“移花接木”法。一个人奋斗一生，即使没有太多的成功，但总有一星半点的所得。如果把这一星半点的所得从原来的老树上切取下来，“嫁接”到自己新培植的树枝上，则会结出有特色的“果实”。搞学问的人，在久功不克的时候用这种方法修正，扬长避短，把已有的知识和临近的学科相结合，摆脱原来所在领域群雄竞争的局面，在一个“夹缝”地带独树一帜，这种成功机遇就会很大。对于从事其他行业的人，也可以按此法来设计。比如，多年从事党务、商务、

公安、邮电等行业者，可以设想把自己的工作与管理学、心理学、决策学、人才学等学科相结合，开创新的领域。

③“削足适履”法。削足适履是一个嘲贬性的成语，这里只用其意。在根据自己年龄、能力和其他条件无法实现原有目标时，可以将自己的“大”目标“削”成小目标，也就是说，盖不成大楼，就根据自有条件盖一个小屋。这样做虽然和原来想的大相径庭，但是毕竟在自己的人生旅途上建了一样东西，可以聊以自慰，也是实事求是的做法。

(3)“另起炉灶”法。在总结自己一生奋斗的失误时，发现了最适合自己追求的新目标，因而“弃旧图新，另起炉灶”。这种做法不是不可，但因“精力投资”大，年龄不饶人，须考虑这个新目标，确实值得自己以生命的最后时刻为之一搏，为后来者奠定基础。在这种情况下，开拓就是目标，因而追求者不求新目标的完善和精美。

除上述可供选择的方案之外，若因身体或其他原因不再希图劳碌之苦者，当然也可以用种种消遣娱乐方式，冲淡一生追求的苦恼，达到健康的心理平衡。

6. 否定自身的悲欢

——樊玉兰日记选摘

1979年4月×日 星期二 晴

庆祝李林获市科研成果奖的会议一结束，我便悄悄地离开会场，沿着林荫道漫无边际地走，心里说不出是为自己培养的学生高兴呢？还是为自己无私地奉献了自己发现的科研课题，让学生否定了自己而悲哀？……唉！仅仅只是一年，去年我在获奖大会领奖归来只说了一句自己的想法，想不到这个想法李林便捕捉住了，而且在这个想法上研究出了否定我去年科研结论的新成果，……这叫什么？真的是周围人们

说的那样，猫教老虎没好处吗？……

唉，初春的夜晚，为什么这样闷热呢？

如果撇开情操和人的修养水平来谈，否定自身的价值、否定理想、否定自己的劳动成果都是一种极其痛楚的事。这种痛楚从心理上说来自于因取得成就而成倍强化了的对目标的渴望。人的心理情绪十分有趣，倘若在追求某个目标而始终难以实现，久而久之，渴望会慢慢平息。然而，在追求的过程中只要向目标迈进了极其微小的一点，有时反而会成倍地煽起追求者追求目标的热情。究其能够强化追求热情的原因，无非是追求者在微乎其微的进展中产生了两点认识。一是自己所确立的目标的正确性；二是目标的现实性（即目标可以实现）。像樊玉兰同志这类痛苦的第二个原因是，突如其来的事件阻断了她毕生所寄的追求，而她已迈入了暮年。本来想在已取得的成就上安度晚年，现在，新成果否定了自己的成果，这在她眼里就像抽掉了她的生存支柱。最后一个原因是感情上的；在她的思想深处潜藏着一丝悲哀——否定自己的恰是自己培养的学生！

针对类似樊玉兰这样的苦恼，我们建议采取的方法是：

1. “亲情目视”法 通俗点说，就是用母亲端详孩子的方法，来看自己的劳动成果和学生劳动成果之间的同异。在我们日常生活中，母亲对孩子的爱不仅仅是因为孩子是自己身体中分离出来的一部分，更重要的是，母亲不管人们怎么评论，她总在端详孩子的时候，感到看到孩子身上有自己昔日的影子。爱孩子的感情中，本身也包含着爱自己。如果我们用母亲看孩子的目光，从学生的劳动成果中看到自己辛勤劳动的果实的影子，我们就不会觉得苦恼和痛苦。相反会感到一种欣慰。自然界中一切有生命的物种，都不会因自己孕育的后

代否定了自身而感到悲哀，这就是生命的伟大之处、无私之处。学生的成果中对自己的否定正是自己所追求的目标的发展（不论是继承和否定，都是一种发展，只不过发展的方向不同而已）。以此，我们可以获得一种安宁。

2. 逆返回忆法 大凡一个有成就的人，知识都不是天生的，换句话说，知识受之于师或前人。如果在面临学生否定自己而觉得苦恼时，回忆自己成长的过程，想想当年培养自己的前辈在自己超越他们时，他们的豁达大度。以此居高纵观，人类向真理的进军，是一个一代一代接力不息的过程。在整个进军的过程中，任何一个人只能完成历史赋予他的那一部分使命。这犹如在整个连接的链条上，每一个人只是其中的一环，每一环都不能独立，只能承上启下，这样才能成为延伸的链条。用这种逆返回忆的方法，可以找到自己的历史位置，比较理智地平息自己的情感波澜。

由理想引发的骚动，是一种崇高的骚动。驾驭这种骚动，不是为了泯灭它，而是使它在生活的现实中，更具有现实性，从而作为行动的动力而发挥作用。几个方面。正如人所共知的，理想的骚动是极其复杂而又广泛的。

拥抱晨星 ——技巧与悲喜

理想，历来是受人表扬的对象。人们常说，理想是人生的精神支柱，是强化人类血肉之躯的强化剂。然而，理想，像一切事物却具有两面性一样，它既是兴奋剂，也是一种迷幻剂；甚至在一定的情况下，还是一帖麻醉剂。众所周知，理想能使人忍受超过常人的数倍、数百倍难以想像的困苦、折

磨。但是，理想也能使人产生一种幻觉，使人在幻觉中失去理智和常态。

因此，作为理想这颗晨星，虽然她那熠熠闪光的诱人光芒能使人产生一种爱的冲动；但是，她那折磨人的幻觉和现实的矛盾又使许多人望而却步。结果，英雄们说，理想是英雄成就事业的媒介；凡夫俗子说，理想是人类生活不安的诱因。

.....

其中的底蕴谁知道？