

性 情 中 左 山 走

19-C364

855258

●张殿国著

走出惰性



10006581

●上海人民出版社



责任编辑 林铭纲
封面设计 王晓阳
插图 戴逸如

走出情性

张殿国 著

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路54号)

新华书店上海发行所经销 南通二甲印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.25 插页 2 字数 118,000

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷

印数 1—10,000

ISBN 7-208-00843-4/G·143

定价 2.25 元

前 言

我很早就喜欢琢磨人的心理现象。最初是出于好奇，感到人的心理现象那么有趣，有那么多可以意会但难以准确言传的奥秘，简直是妙不可言。这种“心理游戏”式的揣摸，居然也有不少心得，使我对人的心理活动，常能说出一些“撞到人的心坎儿上”的见解。在我从事部队基层思想政治工作的实践时，曾尝试着把这些心得和做人的基本道理结合起来讲，收到了更能打动人心的效果。这使我意识到：琢磨和研究人的心理现象和活动规律，很有实用的价值。于是便认真起来，由琢磨而到钻研，由积累心得而到写论文、写书。这几年，先后写成与出版了《情绪的控制和调节》、《优化你的性格》和《进取心理探秘》。令我感到出乎意外与十分惊喜的是，这三本书都在全国范围的评奖活动中获得了奖励与荣誉，使我进一步认识到这项工作是很有价值、很有意义的。

这些年我看了不少中外学者关于心理学的专著，更多地则是切切实实地研究与解析实际生活中人的心理现象，结合阅读、观察和内心的感受，逐步形成了一些自己的想法，感到心理学和日常人们进行的心理修养虽有联系，但两者并非是一回事。心理学的研究是精确的、严密的，但并不

能直接完成指导人们心理修养的任务。实际生活中的心理现象是极为微妙和复杂的,因素多,变化多,远不象心理学那样具有逻辑的严密性和结论的确定性。对它们更适宜于作心理修养的阐述,而不是进行心理学的精确的定量研究。因此,心理修养应当有自己的领域、自己的体系和自己的书籍,这是一个需要引起更多人的重视并进行大力开拓的领域。

文化领域中有一个层次叫“俗文化”,文学上也有“俗文学”,以此类推,我们也可以把心理修养的研究称之为“俗心理学”。对广大非心理学专业的青年来说,这种“俗心理学”恐怕比严谨的心理学显得更接近、更实用,从而更能引起心理上的共鸣和在生活中加以运用。

我所进行的就是这样一种对“俗心理学”的研究。因此,我在著述中虽然也引用了中外学者心理学研究的成果,但更多的是讲述自己在心理修养领域的体验以及在观察中悟出来的一些感受,不求在理论上有惊人的突破,只求能够真切地引起读者、尤其是青年朋友更多的心理共鸣,对于他们完善与优化自己的性格能够有所裨益。

这本《走出情性》是专门研究如何克服情性的。对于情性,从理论上对其进行系统研究,我感到是相当困难的。但倘若不弄清它的本质、它的来源、它的组成,它被情感同化和被理性认可的过程,我们便难以把握制服它的办法。因此,我采取了一种试图把情性“剥开来看”的方法,即循着它的发展轨迹一层一层开剥,力图搞清楚情性究竟是怎么回事,然后再进一步阐述从哪些方面走出情性。我还认为,

一个人老是和惰性“打仗”是不行的，关键在于要能够自觉地自愿地走出惰性。因此，书中虽然也有制服惰性的实用方法介绍，但更多的是和读者一起对惰性进行理性的探究，以便振奋精神、走出惰性、积极向上，在建设伟大社会主义祖国的宏伟事业中，发出更大的光和热。

本书共分四个部分：一、二节是第一部分，论述惰性的本质、结构和来源；三、四节是第二部分，论述惰性怎样受到情感的保护和被理性所认可，从而成为难以克服的顽症；五、六节是第三部分，从内在因素和环境因素两个方面，说明人是完全有条件、有能力、有可能战胜惰性的；七到十五节，则针对惰性在现实生活中的各种表现，分门别类阐述了克服惰性的要求和方法。

就我的水平而论，从事这样一项研究工作可谓“志大而才疏”，难以胜任是显而易见的，我热切地企望读者诸君不吝赐教。

在我写作感到困难的时候，本书责任编辑、上海人民出版社青年读物编辑室的林铭纲同志给了我很大的帮助，同我商讨了全书的结构，拟写了修改提纲，并对许多地方进行了画龙点睛般的加工，使我得益不浅，在此深表谢意。我还要感谢青年画家戴逸如同志，他画的插图为本书生色不少，对读者提高阅读兴趣及加深理解甚有裨益。

作 者

1990年1月6日

目 录

〔 1 〕	一 情性是人类的一种劣根性
〔 1 〕	深藏于自身内部的反对自我的力量
〔 4 〕	向伟大目标举步的顽强狙击者
〔 6 〕	闲适和安逸导向自我全面退却
〔 8 〕	运用自身能力的无形阻滞力
〔 10 〕	诱导智慧处于昏睡状态的催眠曲
〔 11 〕	情性使人成为无所归依的漂泊者
〔 14 〕	二 剖析情性的深层结构
〔 14 〕	人的天性中的情性因子
〔 17 〕	人的欲望中的情性动因
〔 18 〕	不良习性积成的情性症状
〔 20 〕	历史发展河床沉淀的情性
〔 21 〕	传统文化负面因素滋养的情性
〔 23 〕	作为一种手段而被使用的情性
〔 26 〕	三 割断和情性的情感联系
〔 26 〕	情性的情感纽带

- [28] 情感对情性的依恋和需求
- [30] 驱赶情性会引起情感的对抗
- [33] 割断情性和情感的联系中介

- [35] **四 铲除情性的理性根基**
- [35] 理性的迷误和情性的诱惑
- [37] 情性被理性化的三重根
- [40] 情性和虚无论的循环互证
- [41] 怡然闲适展示的虚假逍遥
- [43] 纯然享受的背后一无所有

- [46] **五 释放天性中的情性抗体**
- [46] 人的天性是相反力量的奇妙组合
- [49] 潜意识中的内驱力之源
- [51] “理想自我”同“真我”的矛盾冲突
- [53] 欲求之链永无穷尽的滚动
- [55] “成就需要”推动人们奋斗
- [57] 让抗衡情性的动力充分发挥

- [59] **六 改造环境中的情性因子**
- [59] 情性和活力在人类环境中的永恒对抗
- [61] 情性和活力对抗激起的社会旋涡场
- [65] 在旋涡场中人们对情性和活力把持不定
- [67] 环境对人的活力的激发

[69]

环境对人的惰性的助长

[71]

奋起改造产生惰性的环境

[74]

七 惰性导致对劳作的厌恶

[74]

劳动不应成为厌恶的对象

[76]

劳动是人的本性的深层需要

[77]

深层需要到难挨重负的演变

[79]

轻松地挑起沉重的担子

[81]

以悠扬的心情进行紧张的创造

[84]

成就、快乐和悠闲的三重和谐

[87]

八 惰性造成潜能的荒废

[87]

无人能把自身潜能发挥无遗

[90]

人类的潜能被普遍地低估

[92]

走出惰性才能感知潜能的存在

[95]

潜能的实现就是对惰性的战胜

[97]

九 惰性使人失却自立的脊梁

[97]

依赖与顺从是一种生存的惰性

[99]

维护自主权就是维护做人的尊严

[101]

顺应外部世界将可能丢失自主性

[102]

渴望自主而又害怕自主的二难心态

[104]

过于依赖环境意味着自由的丧失

[105]

依赖和顺从会偏离真实的自我

- [107] 盲从他人可能毁弃自己的前程
- [109] 不要把自身价值戴在他人袖口上
- [111] 依靠自我的力量驾驭命运之舟

- [114] **十 惰性不除就没有自我的改造**
- [114] 维持旧我的推理循环
- [116] 新我不应成为旧我的简单重复
- [118] 惰性衍生的对改变旧我的不适应症
- [120] 摆脱过去生活铸造的旧我模型
- [121] 打碎惰性之壳迎接新我的诞生

- [124] **十一 解放创造力必须打破惰性**
- [124] 以不变应万变的惰性适应法
- [126] 因循守旧在现实生活中的困境
- [128] 多变的社会需要灵活的选择
- [130] 跳出心理定势的怪圈
- [133] 打破已有经验的束缚
- [136] 莫把模仿当作成功的捷径

- [141] **十二 拆除不思进取的惰性墙基**
- [141] 惰性和不思进取症同生共长
- [144] 舒适的生活助长不思进取症
- [146] 以对平庸的畏惧感警醒自己
- [147] 驱除为懒于进取作辩护的“说客”

[149]

消除不思进取的推理假证

[151]

自设压力走上积极进取之途

[153]

焕发积极表现自我的热情

[156]

十三 警惕有所成就后的情性膨胀

[156]

有所成就以后的情性膨胀

[157]

成功不是供人咀嚼的口香糖

[160]

淡化你的成功感

[162]

不要失却成功后的新追求

[163]

生命是不断的自我发展过程

[167]

十四 莫让情性在等待拖延中滋长

[167]

“等一等”背后的情性实质

[169]

事事等待的结果是一事无成

[170]

一事在手就应立即动手去做

[171]

在棘手的事情面前不可退避

[172]

对拖延的顽症进行斗争

[174]

十五 坚定不移地摆脱情性

[174]

走出情性必须依靠自觉

[177]

以对生活的深刻理解融化情性

[178]

以对使命的深刻感知鞭挞情性

[180]

以创造生命价值的激情冲击情性

[182]

以迫切的成就饥饿感抵御情性

[184]

以常悬于心的目标抗衡情性

一 惰性是人类的一种劣根性

人皆可以为尧舜，但有些人却不能
不是他天生愚笨，只因他惰性未泯。

深藏于自身内部的反对自我的力量

英国经验主义哲学家大卫·休谟说：“最肥沃的土地，当其未经耕耘之时，不能为懒惰的主人长出葡萄和橄榄以提供愉悦和享受，只能充斥着最可厌的杂草。最富有的天才也是如此，当它未经教化时，只能产生最恶劣的毒果。”懒惰，使许多有才能的人荒废了才能，本来应当硕果满园的人生变成了不结果实只长杂草的贫瘠的盐碱地。

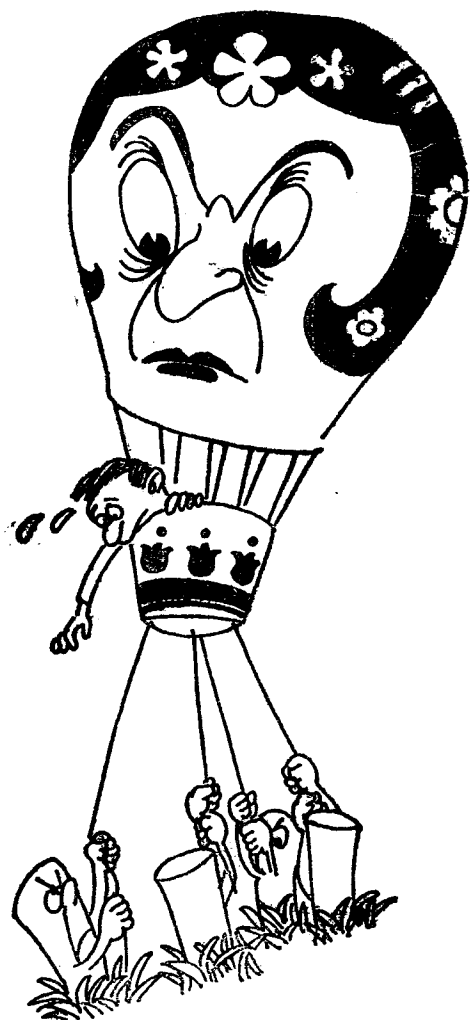
惰性，作为人类劣根性的一种，是深藏于我们自身的真正反对自我的力量，这种力量反对我们对自身进行任何积极的改造。每当我们试图从平庸的泥潭抽身而出，向一种伟大的目标进军时，我们便会受到自身惰性的狙击。

当人生使命感的鼓声在我们耳边敲响的时候，惰性却使我们继续滞留于人生赛场以外的安静的角落里。我们不

敢鼓起勇气进到搏斗的中心，觉得那是必须全力以赴的。我们迈不出这个脚步，而宁愿用惰性的睡衣裹住我们的身躯，尽可能以它自爱自怜的一点温暖来安慰我们自己。

●当然，也有的人具备不用督促，便能按照自己的创造精神去行动的能力。这些人是具有明确的人生信念的人。然而，相当多的人并不具备这种能力。有些人需要给予严格的外部约束才能全力以赴，他们本人也觉得，在受到约束时，行动就积极一些。一下命令，他们就能全部完成任务；没有人监督，他们就偷懒。另一些人只需提醒一下就行了，因为他们尚未忘掉自己的职责，不过在他们身上缺乏主动工作的动力罢了。不需要任何提醒和督促以及生活压力的推动，就能自觉自愿行动起来的人如此之少，这个事实清楚地证明了惰性的存在是多么普遍。

法国思想家弗朗索瓦·拉罗什富科曾经说过：“那些认为只有爱情和虚荣心之类强烈的激情才能战胜其他激情的人们，看法是错误的。懒惰，尽管使人无所作为，人们却往往摆脱不掉，它在控制我们意志和行为的同时，悄悄地消磨了我们的志向和美德。”惰性靠着我们自身对它的怂恿，而在自我世界中放马狂奔，践踏自我世界中一切充满活力的东西。它是对我们自身一切才能的真正封锁和对抗。我们的活力，因为惰性的消融而被瓦解；我们的潜能，因为惰性的禁锢而被埋没；我们所能达到的成就，也因为惰性的封锁而无法实现。我们要向上升，惰性却拼命地将我们向下拉。惰性的引力就象地球的引力那样束缚着我们，限制着我们人生所能达到的高度。因此，惰性不折不扣地是自我这个被



我们要向上升，情性却拼命地将我们向下拉。

学者称为“繁复的小宇宙”中的一种劣根性，它使人们陷入忧虑、平庸和没有创造性的困境，丧失掉生命的活力和创造自我的能力，而变成保守、迂腐、无用的人物。这种劣根性，使得凡是对生命采取严肃态度的人们，不能不对惰性保持高度的警觉，不能不认真思考自己生命的意义和价值所在。

向伟大目标举步的顽强狙击者

惰性不同于无能，也不同于休息。对确实无能者应予谅解，休息也有合理的原因。但是，惰性却是有能力而懒得用，未累而想消闲。准确地说，它是在开始行动时就遇到的障碍。心理学家威廉·詹姆斯指出：“懒惰处于起床的明确责任与把脚放到床下之间，产生于意图形成之后、行为开始之前。”也就是说，它是阻滞把意图变成行动的一种深层的心理障碍。

◆ 懒惰存在于行为的全部过程之中。无论在行为的开始阶段、进行阶段或结束阶段，惰性对行动都会构成阻滞力，但在行为的开始阶段，危害尤甚。人类的共同经验早就指出这一点，这反映在世界各国语言中都有关于这个题目的谚语。中国有一句古老的谚语叫“万事开头难”。古罗马人把“雅努斯”称为各种事业开端的神。因此，为把意图变成行动而走出的第一步，实在是对惰性的一个很有意义的征服。

◆ 懒惰之如此不喜欢“开始”，是因为“开始”对于懒惰者来说，是一种令人厌倦的时刻。也就是说，懒惰者从行为的一开始就被惰性注进了厌恶的毒素，而使热情和活力消失

得无影无踪。

那些在生活中引起疲劳、忧虑和厌恶的东西，那些需要极大的努力才能承担的东西，都是懒惰者在生活中所要拒绝承担的东西。实际上，懒惰就成为一种背弃，一种对生活所应承担责任的背弃。

人生是有责任的，这个责任驱使他不是为自身的舒适消闲，而是为履行自身责任去从事艰难的活动。这种活动的后面，不可避免地拖着一个沉重的份量，这个份量使他的旅途更充满艰难。正是在这种重负面前，人生才显出真正有意义和有价值；反过来说，也正是在这种重负面前，懒惰才成其为懒惰。懒惰者从其面前退缩的那些困难和重负，原本是人生不可割断的一个部分。因为一旦割断它，人生自身便立刻变得没有重量了。

惰性的表现形式是不愿从事活动，不愿占有自身价值。在骨子里，它是对生存重负的恐惧，以及在生活困难面前真正的懦弱无能。懒惰者害怕生活，但无论如何懒惰也是一种生活。在这种生活中，向伟大目标的进军成了困难的或不可能的。这种生活完全成了一种死气沉沉的枯燥的重复。

懒惰不仅是磨磨蹭蹭地破坏现在的行动，而且更是破坏未来的行动。从形式上看，懒惰只是磨蹭现在，而在实际上，它因为伴随着面向未来的步伐的退缩，在更充分、更具体的意义上，它也是逃避未来。在懒惰者勉强所为的事情上，他们的行进就象老牛破车走在一条铺设得很坏的道路，它在每个瞬间都在颠簸着，而每个瞬间都包含着拖拖拉拉、疲疲沓沓的因素。这种车的轮子是由极薄的胶皮做成

的,很容易被戳破,遇到稍微被称为障碍的东西,它就乘机制步不前了。这种颠簸的行进既不顺利,也不可理解,因为它是不连续的,但又不是那种果断的嘎然而止。这是一种拖泥带水、犹犹豫豫的人生行进,极难达到预想的终点。

闲适和安逸导向自我全面退却

每一个进入生活的人,都在选择自己的生活道路和生活方式。惰性在人们的选择过程中,默默地起着顽强的作用。

按照惰性的指引,人们的选择必然奉行“最少努力原则”,寻求“最小抵抗路线”和“最少风险系数”。通俗明白地说,就是怎么好干怎么干,怎么省事怎么干,怎么保险怎么干。“多一事不如少一事”,这是懒惰者最常说的口头禅,也是对“最少努力原则”、“最小抵抗路线”和“最少风险系数”的简单明瞭的注解。

心理学家马斯洛,曾对寻求“最小抵抗路线”和“最少风险系数”的惰性心理机制作过认真研究。他发现:每一个人的内部都有两种力量,一种力量出于畏惧而坚持安全和防御,倾向于倒退,紧紧依附过去,害怕承担机遇的风险,害怕损害了他已有的东西,害怕独立、自由和分离;另一种力量推动他向前,建立自我的完整性和独特性,充分发挥他的一切能力,建立面对外部世界的信心,同时也认可他最深邃的、真实的、无意识的自我。这两种力量在经常斗争着,这种斗争是人在一生中每时每刻都面临着的。人们必须在从属和自主、倒退和前进、不成熟和成熟之间进行选择。这两