

人生哲理丛书

SHAN JIE CHOU CHANG

善解愁肠

刘小伟 郑燕萍 著



中国城市经济社会出版社

SHAN JIE CHOU CHANG

人生哲理丛书

善 解 愁 肠

刘小伟 郑燕萍 著

中国城市经济社会出版社

内 容 提 要

人无远虑，必有近忧。当你为生不逢时而苦恼，为外貌不佳而发愁的时候，当你为无意的过失而懊悔，为莫名的忧郁所缠绕的时候，你一定活得很累，愁肠百结。虽苦苦抗争，却无法解脱。烦恼从哪里来？我们为什么感到压抑？怎样解放自己？如何走出生活的阴影？本书以社会心理学的独特分析方法，对苦恼这一不健康的精神现象从环境影响、情绪意志、性格气质、文化修养多方面加以探讨和阐释，为读者提供排除和转移危害身心的不良因素的钥匙。

善 解 愁 肠

刘小伟 郑燕萍 著

中国城市经济社会出版社出版发行

(北京复兴门外木樨地北里25号)

新华书店经销

北京市密云县印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：5 字数：100 千

1988年9月第1版 1988年9月第1次印刷

ISBN 7-5074-0048-4/G·013

印数：00001--50000 定价：1.70元

做每一件事情

都给它一个

快乐的思想

就象把

一盏盏灯

点亮。

砍柴的时候

想的是火炬的诞生；

锄草的时候

想的是丰收在望。

与你同行

想的是我们有共同的理想；

与你分手

想的是会师时的狂欢。

〔香港〕何达

目 录

代前言——从《烦恼人生》谈起

一 烦恼从天而降

- (一) 少年也识愁滋味..... (3)
- 十万个怎么办..... (4)
- 烦恼是怎样产生的..... (6)
- 调整你的心理天平..... (11)
- (二) 绣房拈出个大马猴..... (18)
- 逆境才能出天才吗..... (20)
- 你生不逢时吗..... (21)
- 何必为外貌发愁..... (23)
- 做个“硬汉子”..... (24)
- 走出生活的阴影..... (26)
- (三) “好蜜削到屎流”..... (28)
- 关于《一个官员之死》..... (29)
- 艰苦的二难推理..... (31)
- 虚荣是做人的大敌..... (33)
- 不必活得太仔细..... (34)
- 人穷不能怪屋脊..... (36)

二 逃 还是正视

(一) 适应刺眼和昏暗	(38)
逃避面面观	(39)
生活是“苦海”吗	(42)
学会忍耐	(44)
等待的思索	(46)
(二) 走出混乱的迷宫	(48)
跟自己过不去最蠢	(49)
死马当成活马医	(52)
紧张一点又何妨	(53)
一年四季风霜剑吗	(55)
弱不可支风摆柳	(58)
(三) 过错并不重要	(60)
失约、失信及其他	(62)
以牙还牙的恶果	(63)
(四) 转移危险的TNT	(65)
让大自然拥抱你	(67)
朋友是最好的港湾	(69)
万能的O型血——艺术	(71)

三 在烦恼背后

(一) 疑心生暗鬼	(74)
可笑的“无名之忧”	(76)
谁说没有后悔药	(77)
羞怯——精神之茧壳	(79)
愤怒出仇人	(81)
(二) 大胆地说“不!”	(84)
隐瞒苦恼更苦恼	(85)

不要说自己不行	(88)
宽容能融化坚冰	(93)
生活不相信眼泪	(96)
坦率可以减少烦恼	(99)
走出你的困惑	(102)
(三) 知足者常乐	(107)
千金散尽还复来	(109)
绝食的方法不可取	(112)
不以成败论英雄	(115)

四 向烦恼开火

(一) 幸福，取决于你自己	(119)
旋钮在自己手中	(120)
暂把明天抛脑后	(122)
“峰谷”的辩证法	(125)
睡一个好觉	(128)
(二) 从恶运中拔出双脚	(131)
生活需要正常的心绪	(132)
装扮成你希望的角色	(136)
学会哭和笑	(139)
珍爱自己	(142)
(三) 别让吐沫淹死	(145)
别人的评价并不重要	(146)
对自己说“没关系”	(150)
别以自我划地为牢	(151)

从《烦恼人生》*谈起

——代前言

人无远虑，必有近忧。虽是句古话，却说得实在。谁无愁闷？谁无苦恼？谁无悔恨？谁无痛楚？人生的每一阶段，生活的每一内容，都充满复杂而纷繁的矛盾。解决这些矛盾，达不到预期的、理想的效果，就会产生沮丧，产生不满，乃至产生绝望。可以毫不夸张地说，人的一生被无数的烦恼包围着。

有一篇叫做《烦恼人生》的小说。写的是普通工人印家厚平凡的一天。这一天过得非常紧张和沉重。

半夜里，儿子从床上掉到地上。印家厚起床开灯，拽断了灯绳。安顿好儿子，刚要入睡，老婆抱怨电灯亮刺刺的无法入睡。早上起来上厕所，里面满员，蹲着四个退休老头。争分夺秒挤公共汽车，到厂里却迟到一分钟。恰好车间正在开评奖金会，因为迟到一分钟，他的奖金份额由一等30元降到了三等5元。中午吃饭，菜里吃出了一条小青虫。下午又是征收各种份子钱：同事结婚、拯救非洲灾民、救救熊猫募捐……晚上，他洗盘刷碗、洗衣晾衣，哄儿子睡觉，忙到11点36分。上床后，却又忧虑什么时候能分到房子和即将到来的

*《芳草》1988年第1期。

表弟住在哪里……

他活得很累。他苦苦抗争，却无法摆脱。

烦恼从哪里来？

为什么我们会感到压抑？

怎样自己解放自己？

《善解愁肠》试图用社会心理学的分析方法，对苦恼这一不健康的精神现象加以探讨和阐释。我们将从环境影响、情绪意志、性格气质、文化修养等诸方面入手，为读者找到排解和转移那些危害身心的不良因素的钥匙。

愿欢乐伴随你。

一 烦恼从天而降

(一) 少年也识愁滋味

少年不识愁滋味，

爱上层楼。

爱上层楼，

为赋新诗强说愁。

天真少年，单纯幼稚，宛如一张白纸。他们向往美好的东西，对未来充满幻想。忧愁似乎是与他们无缘的。他们相信正义能战胜邪恶，却不知道真理有时也能被谎言所遮没；他们认为生活能一帆风顺，处处如意，却不知道人生道路上会遇到无数坎坷；他们希望人与人的关系永远友好和睦，互相帮助怜爱，却不知道世间的人物形形色色，人与人之间还有冷漠、欺诈、迫害与仇恨。面对每天差不多全新的生活，他们欣喜地吸吮着甘甜，做梦都是馨香的。有时候，为了故作老成，故作感情丰富，他们才弄出些多愁善感的故事，对月皱眉，迎风坠泪。然而这些稍纵即逝，只有欢乐主宰他们。

但是，少年时代决不是一片瓦蓝的天空，生活的阴影时时刻刻在头顶上飘来飘去。一有时机，便会悄悄地降临在那

些稚嫩的心灵上。它给明镜般的日子蒙上灰尘，它在洁白的雪地上留下难以磨灭的污记，象春天的幼芽经受着第一场霜冻。

少男少女们刚刚在白纸上绘出的美丽图案，渐渐被一个个问号和惊叹号所代替。他们不停地向生活提问，却绝少得到现成的回答。生活不动声色，有时翻脸无情。理想之舟在颠簸飘摇之中。问题从八面涌来，逐渐围困着他们。他们开始借鉴自己和别人的经验来不断地解答这些问题。烦恼在分析、解决问题的过程中诞生了，并且象头发一样，剪掉一茬又一茬，持续增长，伴随整个人生。

少年也识愁滋味。现代社会的高信息、高消费、高智能的状态，促成了少男少女的早熟。一连串实实在在、看得见摸得着、贴近切身利益的问题接踵而来，令他们头晕目眩。

十万个怎么办

当孩子听故事的时候，当孩子对某些事物不明白的时候，总喜欢叮问：“为什么？电灯为什么会亮？星星为什么晚上出来？妈妈为什么是女的？”这仅仅是孩子们认识世界的初级阶段。但是，当孩子遇到某些具体困难，当他们学会分析事物、作出判断、权衡得失并且参加社会实践的时候，情形就大不相同。他们头脑里跳出来的字眼变成了“怎么办”：爸爸和妈妈吵架我怎么办？想看电视没完成作业怎么办？小伙伴们不理睬我怎么办？老师在课堂提问我不会怎么办？我喜欢隔壁家的小花猫怎么办……

短时间能解决、能想通，转化为满足与快乐；短时间

无法解决和克服、缠绕在心头的便成了烦恼与忧郁。

烦恼是必然的，也是绝对的。烦恼和人们的欲望与要求成正比。人的追求无止境，烦恼也无止境。烦恼是人生的附着物，没有无烦恼的人。青少年时期，烦恼是最讨厌的不速之客。它不分场合不分情境地贸然闯入你平静的心湖，引起层层涟漪。

汤姆是个品学兼优的学生。在学校里，经常得到同学的赞扬和教师的推崇。他信心十足，学习勤奋。一天，他父亲突然因诈骗罪被捕入狱，这给他的精神带来沉重的打击。他背上思想包袱，时时在考虑别人对他的评价。他变得多疑和暴躁，成绩每况愈下，甚至在家里向母亲发脾气。一年以后，他因为辱骂老师被开除学籍……

由此看出，不良因素给少年心理带来了消极影响和无法摆脱的烦恼。父亲犯罪以后，汤姆总在思考：要是他不诈骗有多好，同学会不会认为我也是一个骗子？我的命运为什么这样糟糕？我是罪犯的儿子，我低人一等……怎么办？今后我还能成为好学生吗？没有一本书能为他提供实用的答案。

那么，在优越的条件下，少年会不会有烦恼呢？珍妮是个快乐的小姑娘。5岁时，父母为培养她的音乐才能，省吃俭用为她购买了一架钢琴，企图把她造就成一个钢琴家。起初，珍妮对弹琴抱着极大的兴趣，天天练习不辍。然而，随着年龄增长，珍妮的热情却逐渐减退，变得懈怠和厌烦起来。因为恒定的练琴时间使她不能参加更多更好的游戏与玩耍。她开始怨恨钢琴：我要是没有这架倒霉的钢琴多好！真想把它砸个稀烂！简直是一个魔鬼啊！别人的孩子为什么可以不弹琴呢？

看来，恶劣的条件下会产生烦恼，优越的条件下，烦恼也会降临。所以，我们可以说，烦恼六亲不认，见缝插针，神不知鬼不觉地出现在你面前。从某种意义上说，人永远是被动的。然而人又可以把这种被动转化为主动，寻找到排除烦恼的有效途径。

烦恼是怎样产生的

烦恼目空一切地大踏步地向我们走来。它在我们面前设下了一道又一道横杆。象跳高，更象跨栏。有的能越过去，有的越不过去，有的暂时越不过去，须经过努力和锻炼才能越过去。然而，问题的关键并不在于我们能越过几道横杆，而在于我们面对这些生活的横杆，应该采取什么样的态度，做好哪些必要的心理准备和心理训练。

那么，烦恼究竟是怎样产生的呢？心理学家认为：烦恼是客观因素对人的精神搅扰时的一种病态的心境。根据这个原理，我们反过来探讨，人在什么心境时才会产生烦恼呢？显然，高兴、平静时不易出现烦恼。只有在不愉快、内心冲突急剧的情形下，烦恼才应运而生。

我们认为，至少在以下七种状态时，容易产生烦恼。

~~~~ 波动状态。人的心境犹如湖水，稍遇微风，便会波动。当外界的刺激引起心灵上的兴奋，或者需要做出抉择时，心境就不会平静。

杰克在音乐、舞蹈、绘画和诗歌创作方面有同样的天才。他不能在这四个方面分出高低和偏爱。中学毕业时，他报考了四所有关的大学，准备让生活来决定他的命运。然而

事情遇到巧合，四所大学都先后录取了他，并且展示了各自的诱惑。杰克的内心波动不已，不知道该上哪所大学更合适，他辗转反侧，苦思冥想。选定，推翻，再选定，再推翻……烦恼折磨得他痛苦不堪。最后，他竟然放弃了所有的可能。

杰克不是笨蛋，但他有弱点。躁动不安的心绪、迟疑多变的性格断送了他的前程。假如他能冷静地判断，假如他不以客观条件作为权衡的标准，假如他不被苦恼折腾得茫然不知所措，他完全可能从容地作出正确地选择。

人的行为是思考的结果。波动的心态使思考走向歧路。

—— 倾斜状态。人对外部事物，总会保持不同的距离，人与人的关系尤其如此。或亲或疏，或近或远。人往往在心灵上确立一个支点，来达到认识和保持与外部事物间的平衡。这种平衡相对稳定，并且随时间的推移不断加深。然而，一旦外部事物发生严重的、逆转性的变化，人的心灵的支点就会随之移动，从而陷入一种倾斜状态的心境。

玛丽是个痴情的姑娘。半年前，她爱上英俊倜傥的约翰。约翰风度翩翩，学识不凡，待人慷慨大度。玛丽爱他到无以复加的程度。她盼着早日做个新娘，成为世界上最幸福的人。但是，一个偶然的机，她发现了几张约翰和别的女人鬼混的照片。她心乱如麻，悔恨交加，整天寝食不思，对约翰的爱变成了恨……后来，她成了疯子。

玛丽不是傻瓜。她对约翰有自己的看法和信任感。但是在突然的事变面前，她没有任何自卫的能力，因此坠进痛苦的深渊……负心和欺骗摧残着她的心灵，冲垮了她薄弱的心理防线。

人的心灵，应该是一座坚固的大堤，时刻准备接受一切严峻的考验。

☞ 对抗状态。通常，人们说，一个人的头脑里有两个小人。一个说“对”，另一个说“不对”。他们总是针锋相对。有时候这个占上风，有时候那个占上风。当旗鼓相当的时候，双方战得难解难分。这种矛盾的心境，是烦恼的最适宜的培养基。自斥与反驳在里面疯狂地生长。

盖伊在乔治大叔家打碎了一只颇为昂贵的古瓷瓶。当时无人在场。他便把瓷瓶的碎片收集起来，扔到了很远的垃圾箱里。回到家中，他才不安起来。脑袋里有两个声音在争执：“你应该告诉乔治大叔，应该赔！”“我不是故意的，再说我也赔不起！”“隐瞒事实是可耻的，被人知道了会丢丑的！”“当时没有人看见，不会被人发现的。”“乔治大叔多喜欢你，他知道了这事是要痛心的！”“现在解释也晚了，已经错了。”“那更不能错上加错！早点醒悟早点解脱！”

盖伊脑袋里的两个小人整整争吵了三个月，他仍然不能鼓起勇气承认错误。两种截然不同的想法象夹板一样将他夹住，使他动弹不得。

邪恶的心灵不会对抗，他们干了坏事心安理得。善良的心灵产生对抗状态，便会出现持久的内疚。灵魂会被内疚啃噬得无法忍受。

🔒 闭锁状态。有人天性开朗，有人天性孤僻。有人天性随和，有人天性古怪。心灵象一间屋子，有时打开了窗户，有时却紧闭着窗户。在那些封闭的窗户里，积有厚厚的蚀锈和尘埃。有句歇后语叫做“铁蚌蛤——死不开窍”。孤独、

不合群的心灵就象一只夜蝙蝠，总是躲在幽暗处。那里是被欢乐遗忘的角落，是苦恼与烦闷的王国。

菲利浦是一家电气公司的职员。父母的早逝，从小的磨难使他变得冷酷、少言寡语。他总是板着面孔，毫无表情。同事跟他打招呼他也不予理睬，好象他们是一些树。一次，公司里购买财产保险，人们动员他也买一份。他大发雷霆，认为大家在猜测和算计他。结果弄得十分尴尬。另一次，大家购买彩券，鉴于上次的教训，没有人再动员他。可是他内心却萌动了参加的意识。然而碍于情面，他羞于启口，反而对同事的做法表现出极大的鄙夷，甚至大声嘲弄。几天后，有人真中彩了，大家热烈地举杯庆贺。菲利浦自然不在应邀之列。他的心情坏极了。他认为所有的人都存心跟他作对。就在这时，他家中着了火。由于未上保险，损失惨重。人们同情他，想给予帮助，他却固执地加以拒绝……

闭锁的心灵，犹如受控的热核反应，凝聚着巨大的杀伤力。这种杀伤力不是毁灭别人，就是毁灭自己。因此必须当心恶性循环的悲剧。

○ 空虚状态。空虚是浅薄的兄弟，又是颓废的伙伴。这样的心灵宛如一片干涸的沙漠，没有绿洲。没有河流。没有鸟兽。死气沉沉。毫无生机。他们往往否定一切，走向虚无。干什么都没意义，干什么都没劲头。成了生活的局外人与旁客。

俄国作家莱蒙托夫写过一本《当代英雄》。主人公毕巧林就是这类多余人的典型。他不愿与腐败的上流社会同流合污，但又缺乏理想，只能孤芳自赏；他对读书和学习毫无兴趣，一心追求奇特的生活；他的行为给别人带来痛苦，自己



也得不到满足。自高自大的个人主义，使他陷入了玩世不恭的没落之中。最后，他终于离开祖国前往波斯，后来死在归途中。

值得注意的是，空虚的心灵往往习惯于用华丽怪诞的外表来包容。比如西方曾风靡一时的“旁客”。他们剃着阴阳头，穿着奇装异服，倒着走路和翻跟头，发出怪叫以示独特。透过现象看本质，他们是不甘寂寞的。他们是通过畸形的方式来表露扭曲的心境。在他们内心深处苦恼如烈火般燃烧着。

✕ 疯狂状态。疯狂是人类感情的最激烈的表现形式。我们常说：“爱得要发疯了”，“痛苦得近乎疯狂”，“高兴得要死”。这些只不过是说我们的情感接近疯狂的程度。然而，真正的疯狂也是烦恼的最高形式，或者说是变态心理。不论意外打击还是强烈的刺激，疯狂都是苦恼的结果。即使高兴得发疯也是如此。

《范进中举》是著名的例子。穷秀才范进年过半百，屡试不第，遭到老母的斥骂、妻子的揶揄和岳父的嘲讽。他无颜见人，抱着家中唯一的老母鸡上街变卖。这时，朝廷传旨，范进中了状元。当人们把好消息告诉他后，他疯了，披头散发沿街喊着“中了！”一头扑进烂泥塘……

在范进半辈子的状元梦里，有数不清的凄凉和忧伤，中举以后，笑也是苦涩的。疯狂之人的痛苦与烦恼往往变成了麻木。范进的疯狂被他的岳父胡屠户一个耳光打跑了。如果我们也陷入疯狂，是否同样需要那粗大的手掌呢？

㊦ 疾病状态。生理上的痛苦能够引起心理上的痛苦，这是毋庸置疑的。身体的疾病，尤其是长期的疾病，对人的精