

心理的自我调节

心理的自我调节

——做你想做的人

杰里·格林伍德 著(美)

刘建军 贾琪 雷湘萍 译

同济大学出版社

丛书编委会

主编 黄国新 李志平
编委 吕明 顾尔石 薛建农
林骧华 葛昆元
张平官 徐明松

责任编辑 葛昆元
常务编辑 徐明松

心理的自我调节

杰里·格林伍德 著

刘建军 贾琪 雷湘萍 译

同济大学出版社出版

(上海四平路1239号)

江苏省大丰县印刷二厂印刷

新华书店上海发行所发行

开本 1/32 787×960mm 印张 9.25 字数 169千字

印数 1—8000 定价 2.70元

ISBN7—5608—0404—7/C·32

内 容 提 要

本书是美国著名学者杰里·格林伍德撰写的一部治疗人的心理病的通俗读物，是近年来美国畅销书之一。在我国尚属第一次出版。

作者列举了当代社会中人们在家庭、学校、机关、企业等社会环境中所产生的形形色色的心理病，并运用当代哲学、心理学、社会学、教育学、人类学以及诸多新学科的理论知识进行科学的分析；更吸引人的是，作者还运用正反事例比较的方法，列出与各种心理病相比照的正确行为和心理，给读者以参考和引导。因此，使该书首先具有指导人们预防和治疗各种心理病的实用价值，同时也具有心理病治疗的学术研究价值。该书适用于一切愿意防治心理病的读者，是当代人的生活教科书。

前 言

依据格式塔^①的哲学理论，人无须深究自己的历史以求排斥、解脱和消除往事的有害影响。因为探究自己的历史只会导致那些本来属于人们早年生活的有害影响得以永存，这种举动将严重破坏人们的自我意识、行为方式及外界的各种联系。

格式塔哲学美妙、简单并充满乐观。鉴于人们现阶段的理念及反应方式全都基于过去的经历和各种联系而形成，通盘放弃那些有害观念及有害的行为方式将促使人们开始把自己的注意力全部集中到现阶段来。一个心理上的健康者每时每刻在思维、行为及感受方面与现阶段的自我体验保持着联系。当他理智的时候，就绝不会用那些产生于痛苦经历中的恐惧、焦虑、憎恶和灾害性的期待来毒害自己。

根据格式塔的理论，现实仅存于现阶段之中，人们对往事的追忆无非是重新收集那早已过时的错误观念和不确切的事实（尽管回忆者本人都竭力企图否认这一事实）。而人们的未来则又是一种期待与焦虑（有害的期待）的混杂物，这个混杂物的绝大

①现代欧美主要心理学派别之一。（本文注均系译者注）

2011/11/10

部分是不能实现的，即使是那些能使人如愿以偿的部分也很难补偿人们在痛苦的准备中为消除其痛苦而付出的巨大努力。

在他的主要论著——《格式塔心理学》一书中，弗雷德里克·S·波尔斯博士声称该书是说明人类及人类生活怎样才算是自然的一种陈述。这种陈述方式既没有对人类是怎么回事进行空洞的设想，也没有对其进行虚伪的解释。

这部论著充分运用格式塔的哲学理论对人类的自然及不自然行为进行了探索，其目的在于最大限度地减少读者对自己、对别人采取的不自然(有害)行为，并强调人们发现什么是自然(有益)的思维及行为方式。

《格式塔心理学》一书的宗旨是想教会人们通过把自己的注意力全部集中于现阶段从而消除往事的有害影响。当一个人完全生活于现实之中时，那产生有害影响的过去就会消失在他的行动背后并失去它的作用。

人类拥有无穷的潜在能力可用来发现如何能使自己生活得更有益、更充实和更富有创造性。当人们对此问题发生兴趣时，他们就会开始了解自己，开始了解自己此时此地应该如何行事的过程。无论是8岁的顽童还是年过8旬的老翁都无一例外，而中老年人常见的那种“改变生活对我已为时过晚”的态度本身就是有害和陈腐观念的再简单不过的例

证。

本书的许多篇幅集中用于剖析人们为逃避现实而采取的种种不高明做法。人们只有正确了解自己的行为，才能找到医治自我毒害及允许别人毒害自己等行为的良药。更加令人欣喜的是，人们将会发现每当他把自己从有害行为中解脱出来，他就将释放出被束缚在自己身上的一股巨大的能量，他还将因此能把这股巨大的能量运用到更富有创造性、更加令人满足的目的中去。

本书的另一个目的在于帮助读者更清楚地意识到自己是如何做有益于自己或有害于自己（包括有益、有害于自己的关系）的事。了解自己就能使人们获得永久性的机会去发现自己属于哪种人而不属于哪种人。这是一种能使人们通过了解自己、了解自我世界而获得乐趣和兴奋的潜在手段，这一神力无际的潜在手段能使任何人的生活变成一次有意义的历险。

人们在着手寻找一种更为有益的生活方式时，需要付出一定努力才愿意尝试那些新观念和新的行为方式。很久以来人们就已经意识到，不经历某种尴尬（紧张或损失），人们是不会轻易有所行动的。从这个意义上说，蒙受尴尬之苦是人们改变观念、改变行为必不可少的经历。不幸的是，人们经受的思想上的痛苦每每大可不必。人们通常不愿正视自己蒙受的痛苦，因而也就允许它继续存在下去。同

样，人们还有无数可用来麻醉自己的痛苦的方式，这就不可避免会产生一种永久性的僵局。大有希望的是，本书将使人们认清他们回避痛苦及无视事实的种种做法，从而使他们能对自己的痛苦做出较为有效的反应并找到解除痛苦的良药。

各式各样的有害影响无时不有、无所不在，任何人都可以提高自我意识，都能找出效果颇佳的良药用以对付个人生活中的种种有害影响。人的自然本性不屈不挠地追求着健康与发展，这种寻求自我满足的潜在力量既不会丧失，也不会被摧毁。但是，人们却会以各种方式永远地埋葬这些潜力。他们内心的矛盾与斗争把自己折腾得死去活来；他们竭尽全力与想像中的敌人进行殊死的拼搏；他们还把自己的力量及问题发泄到别人身上。这就是有害的行为方式，它们极大地影响了人类的自然发展。但是，通过发现和运用有效的解决方法，这些有害的行为方式将被降低到最低限度。反过来，这一做法还将解放人们的另一种能力，使他们能充分体验到充实的生活带来的种种欢乐及兴奋之情，还能使他们更多地发现自己那些未被发掘的能量和潜力。

有益及有害行为只有在人们了解如何控制自己的安定情绪之后才能起作用。即使一个人处于无望、焦虑、甚至完全绝望的危机之中，他仍然是那个最能找到解决自己问题的人。本书无意为每个特殊的心理难题提供解答方案，它的目的在于帮助每

位读者运用自己的各种潜力、依靠自己的力量为自己找到有益的生活方式所需要的一切。

目 录

前言	(1)
第一章：有益及有害的生活方式	(1)
第二章：有害行为的消除方法	(32)
第三章：自我毒害者：自我毒害的方式	(71)
第四章：自我造成的孤独	(109)
第五章：消除自我毒害的良方	(150)
第六章：有益及有害的交往方式	(190)
第七章：有害交往的解除方式	(236)

第 一 章

有益及有害的生活方式

人们怎样才能过一种有益的生活？人们如何才能发现自己的所作所为对自己、对别人的安宁究竟有益还是有害？这个问题并不象大多数人们想象的那样莫测高深、复杂之极。人们对自己的行为有了较多的了解，这本身就是转变的开始。这一转变的过程是从人们意识到自己的观念、意识到与己相关的种种方式^①时开始的。人们最基本的问题是：我究竟是如何做出有益或有害于自己的事？

在下述若干提问中，读者可以自我检查一下，自己目前的行为方式从总体上来说是有害呢，还是有益？

1、有益：你是否积极主动、尽自己最大努力去谋求自己需要的东西？

或者

有害：你是否苦苦等待，希望有朝一日会有人把你需要的东西送上门来？

^①此处指行为方式、思维方式等。

- 2、有益：你是否自己能够决定什么东西对你来说最重要？

或者

有害：你是否事事要由别人为你做主？

- 3、有益：你是否放弃主宰世界的欲望，老老实实接受生活的现实？

或者

有害：你是否笼罩在灾难的恐惧中，惶惶不可终日地生活？为面对灾难的降临，你是否总是一刻不停地做着准备？

- 4、有益：你是否愿意进行合理冒险，尝试一种崭新并且可能是更能令人满意的行为方式？

或者

有害：你是否会死死抱住那种熟悉、可靠、但却是陈腐的行为方式？

- 5、有益：你是否能把自己的注意力全盘集中在自己此时此地从事的工作中？

或者

有害：你是否常常沉湎于对未来的憧憬或陷于对以往错误的回忆中不能自拔？

- 6、有益：你是否一次只把自己的注意力集中在一件事上？

或者

有害：你是否企图同时从事两件工作从而

分散自己的注意力？

- 7、有益：在决定自己的生活方式时，你自己是否能在其中唱主角？

或者

有害：你是否把这个角色推与他人？

- 8、有益：为满足自己的需求，你是否愿为自己承担各种责任？

或者

有害：你是否企图操纵别人来为你承担责任？

- 9、有益：在现实生活中，你是否竭尽全力去发挥自己的作用？

或者

有害：你是否死死抱住自己过去的悲剧与不幸（也许是真的，也许只是想象中的），并以此为由拒不为现阶段的自己承担任何义务？

- 10、有益：你是否过着一种自认为是适合于自己的生活并企图去碰一碰那些别人有可能会否定你的运气？

或者

有害：你生活中是否时时需要向自己作解释并事事需要获得别人同意？

- 11、有益：你是否感到自己生活中充满兴奋与刺激？

或者

有害：你是否感到自己正在冤家对头的庞大阵营中为生存而苦苦搏击？

- 12、有益：你是否发现自己直至生命最后一刻仍在不断成熟？

或者

有害：你是否人为地制造某种终止期（如：“人过三十就开始走下坡路。”），并认为自己在生活中已经没有机会再有什么新发现或新的乐趣？

- 13、有益：你是否把自己对别人的需求视作是自己生活方式的一个组成部分？

或者

有害：你是否一味放任自流，假如别人不喜欢，你就会说：“谁稀罕他们”？

- 14、有益：你经历的矛盾心理及种种问题是否基本上属于本人造成的？

或者

有害：你是否怨天尤人，把自己的矛盾和问题全部归罪于别人？

- 15、有益：你的行为举止总体上说是否能够自制并且是基于自己对生活的正确发现？

或者

有害：你是否死抱在孩提时代形成的观念并惧怕与其背道而驰？

- 16、有益：你是否接受现阶段的自我并在希望改变自己时能决定该如何改变？

或者

有害：你是否认为自己必须变得面目全非、判若两人才能过上一种更为有益和更令人满足的生活？

- 17、有益：你是否愿意承担风险去寻求自己希望得到的东西？

或者

有害：你是否惧怕碰壁，宁愿让自己的感情因得不到满足而苦苦熬煎也不愿冒险蒙遭拒绝之辱？

- 18、有益：你是否体会到自己的感情及情绪是人生极为宝贵的组成部分？

或者

有害：你是否把感情受抑制、受控制看成是自己软弱无能的表现？

- 19、有益：你是否能意识到自己及周围世界那不断发生变化的现实？

或者

有害：你是否顽固地认为自己已经形成的观念及个人价值是根深蒂固、不可改变的？

- 20、有益：你是否能正视错误，把它看成是学习中不可避免的一部分？

或者

有害：当你做出一件令自己不满意的事情时，你是否用奚落、厌恶和自我惩罚来和自己过不去？

- 21、有益：你是否把自己的注意力集中到每日的生活乐趣及生活意义上并将此视作有益生活的实质所在？

或者

有害：你是否在得不到心理满足的情况下苦苦熬煎，拼命工作，以期等到“幸福的那一天”？

- 22、有益：你是否把注意力集中在体验自我及体验内心世界所产生的乐趣并对此赏识备至？

或者

有害：你是否把注意力集中在自己的不足及自己讨厌的东西上？

- 23、有益：你是否接受现阶段的自我并准备继续下去而且将其视作自己的需要？

或者

有害：你是否认为自己潦倒、无能，并力求取得成功和成就来“证实”自己？

- 24、有益：你是否体会到自己的自私行为只是自我保护法则的一种流露？

或者

有害：你认为“自私”是个肮脏的字眼吗？

25、有益：你是否把痛苦视作生活的一个正常部分和个人成长不可缺少的一个方面？

或者

有害：你在体验痛苦（焦虑不安、紧张不宁、诚惶诚恐）时，是否将其视作“受罪”？

26、有益：你是否知道痛苦常常是一种信号，它能引起你去注意一些被你忽略的自我需求？

或者

有害：你是否认为凡是痛苦就应以任何方式迅速加以消除或减少到最低限度？

27、有益：你的行为是你对现实的体验所作的反应吗？

或者

有害：你是否把自己过去的经历强加于现阶段？

人们正常的功能取决于他们的能力及潜力，有害的影响则不可避免地会损害这种正常的功能。从生理构造上说，婴孩出于生理需要排泄粪便就是一种正常功能。他的生理构造自然而然会把体内的废物排出体外，因为他的肌肉力量不足以制止这种排泄。如此说来，在孩子太小时就训练他蹲茅坑无疑是一种有害的强制行为，是企图通过对孩子现有的生理结构提出不正常、不现实的要求来改变他的