

# 积极生存法

献给——陷于苦恼而难以自拔的人

(美) 大卫·雷诺兹 著



旅游教育出版社

# 积极生存法

献给——陷于苦恼而难以自拔的人

〔美〕大卫·雷诺兹 著

汤宜朗 译

王昭 校

旅游教育出版社

## 积极生存法

献给——陷于苦恼而难以自拔的人

[美]大卫·雷诺兹 著

汤 宜 朗 译

王 昭 校

旅游教育出版社出版

(北京市朝阳区定福庄1号)

北京市通县向阳印刷厂印刷

规格: 787×1092毫米 1/32 5.25印张100千字

1990年12月第1版 1990年12月第1次印刷

印数1—10000册 定价: 2.50元

ISBN7-5637-0201-6

G·046

## 译 校 前 言

积极生存法是美国著名心理学家大卫·肯特·雷诺兹所创立的一种心理治疗体系。这一疗法，以当今日本两大心理治疗体系(森田疗法和内观疗法)为基础，各取其精华，融汇贯通，在解决各种各样心理问题方面，收到很好效果。现已为广大西方人所接受。

这一方法的主要思想是，对于各种不良情绪切不可否认和压抑，因为，一味压抑或否认，不仅于事无补，而且易形成恶性循环，使情况越来越糟。正确的做法是，让情绪顺其自然地存在，先加以接受，然后，根据现实需要，采取有目的的行动，用行动影响情绪，来改变目前状况。在处理人际关系时，要采取“内观”、“内省”的方法，想想周围的人和事物对自己好的一面，想想自己曾给对方造成多少不利影响，激发感激之情或内疚感，从而采取积极行动，改善关系，走出自我痛苦的小天地。

本书论述了生活中常常遇到的一些“逆境”，如失败、羞怯、抑郁、恐惧、紧张、悲哀、慢性病、精力不足、婚恋及性生活障碍等，并阐述了独到的见解和解决问题的方法，对我们颇有启发意义。

本书文字浅显易懂，作者娓娓道来，读者如用心阅读，不难悟出内中深邃的哲理。如能按其要求进行练习，可望步入积极生存之路。

作者雷诺兹是美国人，但他对东方文化非常热爱，且有很深造诣，迄今已有十余本著作问世。

译校者受原作者的委托，将本书译为中文，以期对提高全民心理健康水平有所助益。不过，由于本书只是一本大众精神卫生读物，有些观点需要分析对待，望读者在阅读中注意。

全书约10万字。可供具有高中以上文化程度者阅读。

## 美国读书界对本书的评价

这是一本引人入胜的好书，它能帮助我们留心自己的生活质量；并且，对我们的日常生活提出了合情合理、切实可行的忠告。对于那些关心自己生活质量者，我极力举荐此书。

伊丽莎白·库伯·罗斯 医学博士  
《论死亡和濒死》作者

雷诺兹先生巧妙地把日本人处理生活困境的技巧译到西方，创造出一套富有建设性、可自行控制、以行动为中心的应对策略，用来处理个人日常生活。

卡伦·布莱克 著名播音员

## 译 本 序

看来，这本书会受欢迎，不少人会对它很感兴趣。自然，读者也一定会是各式各样的。不妨把读者大体上分为两组：一组是“内行”，即有关的各种专业人员，如心理学家，精神病学家，教育家，社会学家，哲学家，等等；另一组是“外行”，他们所从事的专业跟这本书的理论几乎沾不上边。我估计，“外行”中间有很大一部分人是青年人，或者精神上有苦恼的人，或者患有精神科疾病(尤其是神经症)的人。

我是一个边缘人。我既是个精神科医生，同时又是一个精神科病人。译者要我写序，我马上答应了，这也许是最重要的原因。

可以从两种不同的角度来评介这本书。我打算主要从“外行”的角度来谈谈。本书涉及的学术理论问题太多，我实在有点怕麻烦，也担心费力不讨好，甚至怕使人看了生厌。每个人都有权选择自认合适的人生态度，别人无权干预，也很难说谁的特别美妙，谁的就一文不值。

森田正马也是一位边缘人。我在思考他的学说时，有一种亲切感。也许可以叫做“臭味相投”吧，如果森田先生在天之灵不见怪的话。

我对森田治疗的体会，可以归结为两个英语词：Accept 和 Act。这两个概念是从阅读英文书中得出来的。至于有多大成分源于森田，多大成分源于某一位或几位英文作者，

还有多少东西来自我本人的生活体验，我也说不清楚。世界上的事太多，太复杂，有一些事也没有必要去非把它搞个一清二楚不可。我死了以后，森田先生愿收我做徒弟，我会感到荣幸；马克思批评我崇洋，我一定认真听取他的意见。

Accept的意思是“接受”、“采纳”、“承认”等等。通俗地说，一句话，要认帐。

客观世界比较容易承认。譬如说，眼前有一堵墙，我们就只好承认它，硬是不承认，使劲往前撞，那就只有鞠躬硬撞，死而后已。

我们每一个人还有自己独特的内心世界，或曰，心理的现实。要接受它，承认它，心甘情愿地采纳它，可就大不易了。我自己有许多痛苦的经验教训，也亲眼看见过许多病人陷在这种“不认帐”的心理冲突之中。

怎么就叫做承认、接受或采纳呢？对于我来说，谈谈它的反面似乎容易得多，这反面就叫做不认帐。不认帐有许多不同的表现形式和内容。下面举几种常见的情况。

1. “要是我的记忆不这么坏，那多好。”实际上，我的记忆不好，这是我心理的现实，可我就是不愿意承认它，老是幻想有什么窍门可以把本康熙字典全都背下来，或者有哪位妙手回春的医生用灵丹妙药一下子把我的健忘症治得霍然而愈。说的是“记忆”，这只是一个例子。换上别的词儿，也一样。“要是我没有烦恼，那多好。”“要是我能把她忘掉，那就没有痛苦了。”“要是我的意志坚强，我就一定……”

2. 后悔。“我一生之中最大的失误就是不该跟她结婚。”“我真后悔不该跟他发脾气。”“我真后悔当初选择这种职业。”如此等等。



3. 为将来焦虑。这实际上也就是不承认现实。不承认现实的人，不是为过去后悔，便是为未来担心害怕。“如果高考考不上，怎么办？”“如果领导扣我的奖金，那可糟了。”“跟她见面，我该怎么说呢？要是张口结舌，脸红心慌，这回又砸锅了。”一句话，老是怕将来出错，怕将来失败，怕运气不好，倒霉的事会正好碰在我头上。

4. 极力控制自己，不去想它。明明心里有某些想法，却死气白赖地控制自己，恨不得把那种思想消灭掉，根本不去想它。“我为什么老是患得患失，这么自私？不行，不行，我必须控制住自己，今后永远不再想这些事了。”

5. 极力控制自己的情绪。已经生气了，却极力压抑自己，不准自己生气，就像假洋鬼子不准阿Q革命一样。实际上，喜、怒、哀、惧、厌恶、爱，等等，每个人都有。不允许自己有情绪，不承认自己的情绪，是办不到的。

6. 对身体上不舒适的感觉不接受，是疑病症的一个重要症状。病人整天或经常想：“要是不头痛，那就好了。”这该死的心慌(或胸闷，或出汗，或肚子痛，等等)，真叫人受不了。”从表面上看，疑病症病人承认“病”这个现实，实际上，他们并不真正接受生老病死这四种人生应有之义，谁也跑不了。疑病症病人经常想着自己的病，老是为它担忧害怕，他们心里很明白，情绪愈不好，对病愈是不利，可就是跳不出这个恶性循环。这又是怎么回事呢？也还是个不认帐的问题。“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合。”谁也免不了犯错误，遭受失败和挫折，受了欺侮又不敢公开反抗，等等。如果我们对这些事不认帐，不去面对自己内心的现实，这些苦恼的情绪就很容易转移到身体的不舒适上去。这就是疑病症发生

的心理根源。

7. 完美主义。每个人都有短处和缺点，这是常识。有人对自己就是死不认帐，总把自己想象得十全十美，总是按“理想的自我”苛求自己，而不是从“实际的自我”出发去一点一滴地做。

8. 对别人强求。这是完美主义的另一种表现。极端的情况是，明明自己有错，别人一旦指出，便找各种理由为自己辩护，怪别人偏心眼儿，专挑毛病，恨别人看不见或抹杀了自己的长处和成绩。总之，怨天尤人，怪父母，怪老师，怪学校，怪社会不公平，怪不正之风或六害横行。似乎只有世界十全十美，别人提意见态度和蔼、特别有分寸，并且一点儿错也没有，才够资格对我提意见。再者，对别人的缺点错误不承认不宽容，很容易产生对别人嫌恶和讨厌的情绪，极端的形式便是强烈的控制占有欲或公开而直接的攻击性。对子女不是骂就是打，当领导的对下属动不动就训斥，官气十足，夫妻同事之间则是吵个没完、互不服气。

各式各样不认帐的人有一个共同的认识错误，就是误认为一个人可以直接用意志一下子消灭掉自认不好的思想情绪，可以用意志直接改变自己的内脏活动和睡眠情况。事实上，这是注定要失败的，并且还会每况愈下。森田正马先生吃够了苦头，终于觉悟到了一个道理：“听其自然。”

不少人（尤其是西方人）对“听其自然”有误解，误以为这是在搞无为主义、悲观消极、听任所谓命运的摆布。其实，森田先生完全不是这个意思。老子要是搞彻底的清静无为，《道德经》就会写不出来；森田要是任凭命运摆布，他又怎么能搞出一套森田治疗呢？

森田治疗的另一方面是Act。这个词的意思是“行动”。每一个人都能直接指挥自己的手脚、舌头和嘴巴。正因为如此，社会才要求每个人对自己的言语和行动负责。“刑不罚单纯意志。”这说明，不论我们内心有多么坏的思想，只要不在言行中表现出来，法律是管不着的。

有了坏思想怎么办？首先是承认它，根本无需自责，也不妄图一下子去消灭它。同时，行动起来：做我可以做的事，做我喜欢或感兴趣的事，做我认为值得做的事，……这样一来，通过行动，思想情绪也就间接地会随之发生改变。马克思主义强调，在改造客观世界的过程中改造自我，也就是这个意思。

这跟我们中国的传统文化是一致的。我们常常说“做人”。成为一个真正的“人”，需要不断地去“做”，光是苦思苦想是不行的。

精神上长期苦恼的人往往问题恰好发生在这里。他们想得多，做得少。他们甚至想通过所谓思想斗争去解决内心世界的问题，根本不在行动上下功夫，或者硬逼着自己去做自己不喜欢、不感兴趣的事，以致越干越痛苦。

其实，绝大多数人的情欲是差不多的：金钱、名誉、地位、成就、爱情，等等。情欲得到满足，我们会感到痛快，否则，便感到苦恼，甚至痛苦不堪。“苦海无边，回头是岸”。佛家主张消灭情欲，实际上是办不到的，至少绝大多数人做不到。既然消灭不了，不满足又苦恼，便只好压抑，这就糟了。不论我们心里有什么思想情绪和欲望，总是压而不服的。不仅如此，压得愈厉害，情欲的反抗愈强烈。尤有甚者压抑使人丧失自知之明，弄不明白活着到底有什么意思，弄不清楚自己追求的

究竟是什么。到头来，我们便为苦恼而苦恼，为焦虑而焦虑，为忧郁而忧郁，为恐惧而恐惧，这就成了神经症性的了。

确实，人生的不幸和灾难不请自来，但愉快和幸福却必须我们每个人自己去争取，这就需要行动。一般地说，满足情欲的行动愈多而且愈有效，幸福感便愈强烈，人生的苦痛也就被积极的行动冲洗掉了。至少，快乐超过痛苦，活着还是有意思的。

有些人常把“不为”与“不能”混为一谈。孟子曾打过生动的比喻，他说：“挟太山以超北海，语人曰，我不能，是诚不能也；为长者折枝，语人曰，我不能，是不为也，非不能也。”许多神经症病人，陷在精神痛苦之中，长期无所作为，是不为也，非不能也。

我相信，一个精神科病人，一旦明确了自己的权利并在行动中付诸实践，他就能获得自我解放。就这一点而言，雷诺兹的这本书对我们是大有借鉴意义的。

至于书中谈到的内观疗法部分，坦率地说，我并不欣赏。对它之强调忏悔尤为反感。我认为，将它用于神经症患者，只会使情况越来越坏。我们要做的是，把动物性攻击本能上升到建设和创造的道路上去。人各不同，完全可以选定适合自己的形式和内容对社会的一切丑恶发动攻击。大家行动起来，在行动中体验美好的今天和创造更加美好的明天。

就写这么一些，也算是序吧。

**许又新**

1990年3月7日作为病人住在北医精神卫生研究所病房里时写就初稿，  
3月11日于出院后修改定稿

## 原 序

积极生存法的基础——森田疗法，决非一种“有趣的”心理疗法。它不能为您提供一套新方法，让您从睡梦和幻想中折腾出什么新花样。它不会将您的伪装全都剥去，让您立于一大群心灵探索者面前。它不会让您如入雾中，不会教给您一套详尽的程式，更不是什么一点就通的启蒙术。

不过我想，积极生存法会对您产生实实在在的影响。它能把您惯常用来进行自我辩解或别人为安慰您找出的理由击得粉碎。您可能常用那些理由，替自己未能充分发挥潜力而开脱责任。它会给您一套解释，且这些解释可与您自身的经验相验证。它会给您以忠告，且这些忠告切实可行。还有，您是否听从这些忠告，也悉听尊便。

也许，有人发现这一方法实行起来并不那么一帆风顺；而另一些人则会把它视为救星。无论怎样，我都相信，只要您能用心好好思考一下，总会获益匪浅。对于那种以情绪为中心，任之起伏跌宕，信马由缰的生活，用积极生存法去替代是很有价值的。\*从中您会发现一条途径，使您在日常生活的竞赛中稳操胜券。

我认为，较之于行动来说，对于知识理解不理解并不太重要。无疑，我这样说要冒一定风险。毕竟，大多数人读书的目的在于理解书中的内容。不过，我认为，如果您仅仅使自己对

这种生活方式的求知欲得到满足，而无行动，那么，这一方法很可能对您的生活没什么影响。告诉您这一点，您也许会大失所望。但是，要是您能亲身体验一下本书中有关的建议和练习(您甚至无须对它们如何生效作过多的了解)的话，您整个的生活方式就有可能发生变化。不过，我还是希望您在阅读过程中把书中的东西和亲身体验进行对照检查。

关于积极生存法，我想说明，并不因为本书为我所写，我才把它吹得天花乱坠。这一方法之所以有价值，乃由于它是许许多多不同国度、不同时代的人们智慧的结晶。至于我本人，实在不足挂齿。要说我自己，最准确的莫过于这样的表述：我不是一成不变的。我和读者诸君毫无二致。我们都不是小说中的人物，也不是电视连续剧中的角色，我们都不是恒定不变的。我们时而充满偏见，时而公正待人；时而深思熟虑，时而冲动任性；时而聪明，时而笨拙；时而被痛苦折磨得长吁短叹，时而又会喜笑颜开。这些，全依时间、地点的变化而变化。再说，即便在同一段时间内，我们的身分也并不统一，我们常在几重身分之间来回变动。实际上，并不存在什么神经症患者、天才、失败者、笨蛋这样的叫法，有的只是一过性神经症倾向，一缕智慧的闪光，一次机会的错过或是犯了某次愚蠢的错误。但是，无论这些短暂的瞬间是否愉快，它们也不该就此给我们钉上一个死板的、无可更改的标签。我们都在身不由己地变化着。本书所述的，就是让您选择好变化的方向，并为之采取行动。

有许多人为本书作出了贡献，是日本和美国的那些森田疗法大师和患者们教会我这套积极生存法。我的那些学员曾给我提出诸多疑问和批评，这加深了我对积极生存法的理解。

玛格丽特·雷诺兹和埃丽诺·旷为我打印了手稿。伊丽莎白·汉米尔顿为我编写了箴言部分,我对他们非常感谢。唐·约德为本书排版尽了努力,而艾里斯·威利则一直是技术娴熟、信心十足地对印刷过程作着指导。我所属的研究所给了我写作、思考和应用这些原理的时间。对于这些人的努力,我谨致谢忱。

## 目 录

|             |        |
|-------------|--------|
| 译校前言        | { 1 }  |
| 美国读书界对本书的评价 | { 3 }  |
| 译本序         | { 4 }  |
| 原 序         | { 10 } |
| 绪 言         | ( 1 )  |
| 生活即注意       | ( 3 )  |
| 生活的种种可能     | ( 9 )  |
| 关于情绪的若干常理   | ( 9 )  |
| 要对行为负责      | ( 14 ) |
| 自我中心及痛苦     | ( 20 ) |
| 自我折磨        | ( 21 ) |
| 谈“要现实一些”    | ( 24 ) |
| 要发现善的内核     | ( 26 ) |
| 艰难时刻，如何度过   | ( 30 ) |
| 失败          | ( 30 ) |
| 羞怯          | ( 34 ) |
| 抑郁          | ( 39 ) |
| 恐惧和紧张       | ( 44 ) |
| 悲哀          | ( 48 ) |
| 慢性病痛        | ( 52 ) |



|                   |       |
|-------------------|-------|
| 精力不足.....         | (57)  |
| 婚恋障碍.....         | (61)  |
| 积极生存法散论.....      | (65)  |
| 谈掌握原理.....        | (66)  |
| 局限性在哪里.....       | (66)  |
| 是感恩之行，不是感恩之情..... | (71)  |
| 谈条件化法.....        | (73)  |
| 乱贴标签.....         | (74)  |
| 谈生活到最后一刻.....     | (77)  |
| 关于写作.....         | (78)  |
| 时代不同了.....        | (80)  |
| 象棋残局和生活.....      | (85)  |
| 行之有效的“再背一里”.....  | (86)  |
| 文化因素.....         | (87)  |
| 行为：井然相连的圆环.....   | (89)  |
| 练习和应用.....        | (92)  |
| 箴言.....           | (105) |
| 附：东方现实疗法          |       |
| ——积极生存法简介.....    | (115) |
| 译者后记.....         | (139) |