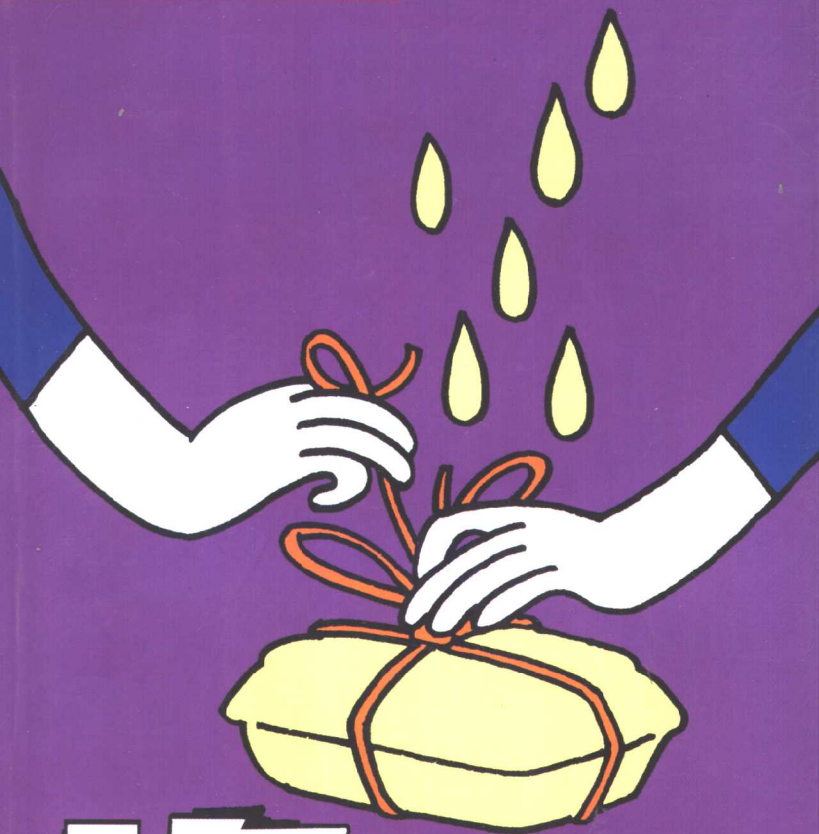



心理自助系列

XINLI ZIZHU XILIE



将痛苦打包

王裕如 著

 汉语大词典出版社

将痛苦打包



王裕如 著

心

理

自

助

系

列

XINLI ZIZHU XILIE

图书在版编目(CIP)数据
将痛苦打包 / 王裕如著. —上海: 汉语大
词典出版社, 2002. 9
(心理自助系列)
ISBN 7-5432-0762-1

I. 将... II. 王... III. 人际关系学: 社
会心理学—通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第
066930 号

责任编辑 陈 静
插 图 邵 炯
美术编辑 钱自成
技术编辑 徐雅清

心理自助系列

将痛苦打包

王裕如 著

世纪出版集团 出版、发行
汉语大词典出版社

(200001 上海福建中路 193 号 www.cwenz.com)

各地新华书店经销 常熟市文化印刷有限公司印刷

开本 787×960 1/32 印张 6.5 字数 100 千字

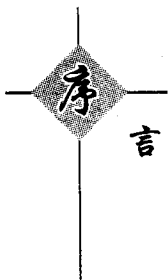
2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

印数 0 001—4 100

ISBN 7-5432-0762-1/G·363

定价: 11.00 元

如有印订质量问题, 请与公司质量科联系。T: 0512-52561025



序

言

人自从有了心理意义上的心,精神痛苦也随之而生。精神痛苦是精致生活的产物,而精致是人心理进化的必然结果,所以,我们只能面对自己的困惑而无处逃遁。活得快乐是人的权利,可是假如人们不知道怎样才能快乐,那个“权利”就显得很空洞。相对于人的欲望,痛苦成了绝对的感觉,而快乐似乎成了奢侈。其实,我认为,痛苦是社会价值干预下的人的本能感觉,而快乐才是更高层次上的人性的升华。

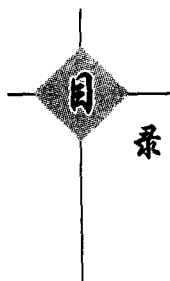
我长期与痛苦和灾难打交道,在人们的心灵里进进出出,从而深深感觉,无论对己对人,有些痛苦是有价值的,有些则是完全不值得的。我不习惯论理,只是以个案论证,但是这一次例外,写了四个小册子,对不相干的人和

事作了些评论,不为别的,只是有感而发,自以为似乎窥见了快乐的一角,愿和熟悉的朋友和不熟悉的读者分享自己琐碎却很真实的感觉。

王裕如
2002.5.30

将
痛
苦
打
包





目

录

工程师的交往恐惧	1
寻找回家的感觉	11
成功男士:面对外企妻子和农村母亲	17
父母婚姻与孩子心理发展	23
与负罪的灵魂相遇	29
儿子是心中永远的痛	34
三百元的心理重负	43
咒语兑现以后	49
她为什么害怕书会掉下来	57
“课桌诗”情结	63
偶像的阴影	69
交往之道:喜欢他人,喜欢自己	75
破译强迫冲动——他为什么想从车上跳下 去?	79
她为何“怀疑人生”	87

磨合期	92
撒谎女孩的忏悔	97
与“痛苦”相伴的人们——维护“心理症”	
患者家属的心理健康	103
偏见使交往失却自然	109
增强承受挫折的心理能力	115
打开你心中的“魔术箱”	121
妈妈的“外遇”	127
失衡的母爱	135
他为什么仇恨父亲	141
亲情不该疏离——破裂家庭子女的人格	
培养及自我调适	149
母女冤家	159
母女为何成为“冤家”？	164
付出与牺牲——当教育孩子与事业冲	
突时	169
走近女儿	172
他找不到自己	175
第一次离开家	178
去找老师论长短	181
成功素质：宽容和谦恭	185
合理宣泄怒气	189
请别迁怒于人	192
平平淡淡才是真	197
微妙的推销语言	199



工

工程师的交往恐惧



工
程
师
的
交
往
恐
惧

周末,我在对外资企业业务主管进行自我探索和员工关系培训时,发现有一位大公司来的三十岁左右、刚被提升为主管的工程师整整两天没有说一句话。他极其虔诚地倾听,极其认真地记录,凝神思考,十分投入。一个星期后,他来电话预约咨询,当我再见到他时,他显然比前次放松了许多。

他有些腼腆地告诉我,他常常感觉自己的喉口长了个东西,在妨碍他说话或者呼吸,假如仔细倾听,它会发出“丝丝”的声音,这令他很不安,甚至有些恐惧。工作很繁忙的时候,它似乎平息了,觉不出什么,但好奇心令他想再体验一下,于是,那种“丝丝”的感觉又回来了,他想再次消除它却再也不能……

他相信这个东西就存在于他的喉口,时隐



时现在妨碍他的生活,而他则被笼罩在它的阴影中。

工程师自己也不知道他的喉口究竟有没有东西,虽然他去就医时医生含糊地告诉他里面似有东西。到底有没有呢,假如没有,又为什么会因“体验”而出现呢?工程师为此来探讨。

这个因体验而出现的“东西”更多可能是心因性的,而他的出现与他的某种忌讳有关,比如他可能不愿说话或者害怕说话,因为喉口的位置既体现了发声的功能也体现了发声的位置。

“你是否忌讳在人前说话?”我问他。

“是这样的,不到万不得已,我总是回避。”

“你喉口的东西就是受你无意识支配,在你精神上制造了障碍,帮助你回避与人交往。”

“它是怎样一种病理运作呢?”他问我。

它的性质和“癔病”差不多,在完全没有生理疾病的状态下,呈现出典型的病态症状。癔病是一种潜在意念产生的病态状态,完全是心因性的,它的原因和结果已被了解,但是具体的因果路径还未能被确证,工程师喉口的“结”也是心因性的,要消除它,首先要消除心理上的交往障碍。

孱弱、斯文、敏感的年轻工程师,在那个时



刻打开了话匣子,他承认自己特怕说话,甚至到了恐惧的地步。他在人前更多时候是沉默的,不知道怎样插入谈话,不懂寻常人际寒暄,假如一定要说话,人稍微多些,他会紧张得发抖。有一次,董事长突然要他对一批新招聘的员工讲话,瞬时他只觉得天旋地转,两眼发黑,硬撑着才没有瘫下去。总算挨上了场,又混过了关,可他大汗淋漓,似大病一场。在企业的日常管理中,他虽力不从心,却也好歹应付下来了,可他自己心里有数,是如履薄冰、危险万分。在这种状态下,惟一给他安慰的是妻子对他的关爱,他全身心地投入两人世界,并依赖这种关系。他说:“妻子很好,我们很相爱,这是我最大的安慰……”

美国心理科幻小说《塞莱斯廷预言》说,最初的两人世界可以使人红光满面、神采奕奕,然而,不久就会因为两人能量的对流而形成封闭圈,而割断了与大千世界的大循环,他们因为能量枯竭而衰亡。工程师因为外部的压力而躲进两人世界,使得他与外部世界的联系越来越少,越来越生疏,以致产生恐惧感。

当然,心理预言探讨的只是主动沉湎于两人世界的现象,而非工程师的逃避,虽然,一旦隐入其中副作用相同。我们现在来分析他为什么恐惧与外界交往,综其原因,有以下一些:

“我不行”的暗示 工程师是个性格内向的人,



勤于思、懒于说，久而久之，越发不善说话，每次该说时，他都胆怯，至此他得出消极结论“我不行”。随着放弃机会的增多，“我不行”的概念固化，并常常在他想说时强烈暗示他“我不行”，于是他便更加沉默。

职业异化的因素 工程师是个电脑专家，整天埋首专业，在业务状态中得心应手，应付裕如，当他抬起头来，面对人际社会，他的自信心大为低落，这是他自由的职业状态造成的强烈反差。在人格趋向上，他是个典型的专家类型。这种工作状态消蚀了他的生活激情，而强化了他的工具功能，使他日渐趋向物化。

潜在的发展焦虑 经过探讨，发现他对自身的发展有强烈的焦虑。在被推上管理岗位后，他发现自己的专业发展停止了，而管理能力却没有显示，他因此而恐慌。在瞬息万变的电脑领域，不能创新便如逆水行舟不进则退，便意味着淘汰，意味着被人替代，意味着失去相应的物质享受。当他发现了这种潜在的威胁，却没有相应的措施来改变，他就变得特别焦虑。

现在我们已经理解，工程师喉口的“东西”只是一个象征，他的“交往障碍”是他的症状，真正的原因，则是他的发展焦虑。针对他的情况，给他如下建议：

做到不可被替代 与管理职能相比较，专业是



他的长处,他完全可以在做管理人的同时,继续钻研业务,在专业上做到不可被替代,这样就可以免除后顾之忧。

不可能样样都比别人好 不敢说话是因为怕出丑,事实是没有人样样都比他人好,只要允许自己有缺陷,说话时就会放轻松。

我不比其他人差 在承认自己有缺陷的同时,还需要自我鼓励:我不比任何人差。

这样的正向暗示可以消除障碍鼓起信心。交往需要练习和实践,而自信心是练习的基础。

竞争时代对人的最大伤害是人被物化、工具化。为了追求最大化的利润,为了心理优势,人们付出了精神和心理享受的代价,值吗?

工程师是那种较典型的 A 型性格,这种性格更容易接受压力。你是 A 型、B 型或是 AB 混合型性格? 做完了以下的测试题,你就更了解自己了。

附录一

为什么有些人可以应付任何形态的压力，有些人无法应付稍微紧张的事情呢？

你可以利用以下测验来辨识你的人格特征，并找出它们与压力之间的关系。你将确定自己究竟属于 A 型或 B 型人格，抑或拥有两者完美混合的人格。

压力的人格倾向类型

序号	测 试 题 目	是	否
1	你是否向来都准时赴约呢？	1	0
2	和配偶或最亲近的朋友相形下，你和你的同事们是否更容易沟通？	1	0
3	你在周六早晨是否比在周日傍晚更容易放松身心？	1	0
4	当你无所事事时是否比尽忙于工作时感觉更轻松自在？	1	0
5	你是否向来都谨慎地安排你的消遣？	1	0
6	当你处于等待状态时，是否通常会感觉十分懊恼？	1	0
7	你大多数的娱乐活动是否都是和你的同事们一同进行的？	1	0

将
痛
苦
打
包



(续表)



工程师的
文注
恐惧

序号	测 试 题 目	是	否
8	你的配偶(或朋友)是否认为你生性随和、容易相处?	1	0
9	是否有特定的同事让你感觉积极进取?	1	0
10	在运动方面,你是否总是试图改进技巧与赢得更多胜利?	1	0
11	当你处于压力之下时,是否仍会仔细确认每件事的真相才做出决定?	1	0
12	你是否通常会在出发旅行之前计划妥行程表的每一步骤,而且在计划必须变更时,感觉非常不自在?	1	0
13	你是否喜欢在一场酒会上与人闲谈?	1	0
14	你是否倾向于利用工作来替代或躲避亲密的人际关系?	1	0
15	你的朋友是否多半属于同一种行业?	1	0
16	当你生病时,是否将工作带到床上?	1	0
17	你的阅读是否多半与工作相关?	1	0

(续表)

序号	测 试 题 目	是	否
18	你是否较同事们花费更多时间于工作上?	1	0
19	你在社交场合里是否三句不离本行?	1	0
20	你是否变得在放假日也焦躁不安?	1	0

评分

现在你已完成了测验,请计算总分,并看看你属于哪种类型。

12—20分: A型

10—11分: A型与B型的混合型

0—9分: B型

将
痛
苦
打
包

类型

A型人格最受企业组织,尤其是成长度高的公司欢迎,但也最容易受到情绪压力的折磨。

典型A型人格特征:(超过17分者为典型A型性格)

1. 过度的竞争性以及寻求升迁与成就感。
2. 在一般言谈中过度强调各种关键词汇,



在表达一个句子时,往往愈说愈快并且加重最后几个词汇。

3. 奋力不停地追求着各种不明确的目标。
4. 全神贯注于截止日期。
5. 憎恨延缓或延期。
6. 随时保持警戒状态并且极易转化成敌对心理。
7. 缺乏耐心。
8. 放松心情时会产生罪恶感。



工
程
师
的
文
注
恐
惧

典型 B 型人格特征：

1. 神情轻松自在且思绪缜密。
2. 工作之外拥有广泛兴趣。
3. 倾向于从容漫步。
4. 充满耐心而且肯花时间考量一个决定。

A 型和 B 型人格的压力反应：

伤害性的作用主要不是来自你的工作节奏,而是源自伴随它产生的焦虑。所有的研究结果均显示,B 型性格者和 A 型性格者都同样地容易感染这种焦虑,显然 A 型性格者是最容易受到影响的类型。

引发各种问题的并非身体因素或体力,问题的肇因通常多半为心理因素。

战胜压力的方法：

1. 试着别让你的上司或你的“公司文化”将你引导入 A 型心态。学着单纯表现出你的自我,无论是在工作场所或家里。

2. B 型性格同样可以展现出令人瞩目的工作表现。

3. 试着培养出一种“耐劳性格”,避免变成一个“辛苦拼命”的人。

将
痛
苦
打
包

