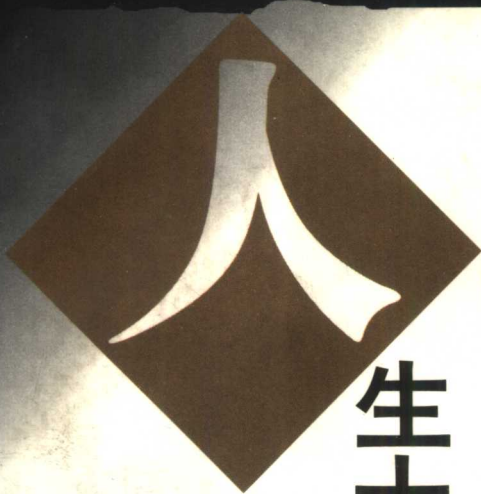


人生十大心理矛盾

杨永明 著

著



RENSHENG SHIDA XINLI MAODUN
陕西人民教育出版社

人生十大心理矛盾

杨永明 著

陕西人民教育出版社

(陕)新登字 004 号

人生十大心理矛盾

杨永明 著

陕西人民教育出版社出版发行

(西安长安路南段 376 号)

陕西人民教育出版社照排室排版

各地新华书店经销 洛南县印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 8.25 印张 4 插页 192 千字

1997 年 9 月第 1 版 1997 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—2,000

ISBN 7—5419—4991—4/G·4295

定价:13.50 元

读者如发现印、装质量问题,请与印厂联系调换

厂址:洛南县城西街 邮编:726100 电话:(0914)7322656

序 言

人生，就是人类的生存。它像一部电视连续剧，情节曲折，悬念横生。也像一条崎岖不平的山路，一会儿“山重水复”，一会儿又“柳暗花明”，前途未卜，妙趣横生。

人生心理，就是人们在人生的道路上所产生的关于“人生”的种种心理活动规律。例如，人生心理误区的探索，人生心理规律的追寻，人生心理策略的研究，人生心理矛盾的分析等，都属于人生心理的研究范围。

一、人生心理矛盾是人生心理研究的核心

人生心理矛盾，是研究人生心理中带有根本性、纲领性的一个问题。剖析人生心理矛盾，是打开人生心理大门的一把钥匙。主要有以下三点理由：

（一）没有矛盾就没有世界

世界是在矛盾中存在和发展的，哲学的论证，自然科学的成果都有力地证明：矛盾是世界存在的根本形式，是世界发展的根本动力。中国古代哲学的阴阳观，辩证唯物主义的矛盾论，自然科学中的排斥与吸引、化合与分解，系统论中的有序与无序等等，都充分说明了矛盾的普遍意义。

（二）对立统一的规律是宇宙的根本规律

毛泽东同志曾经指出：“马克思主义的哲学认为，对立统一规律是宇宙的根本规律。这个规律，不论在自然界、人类社会和人们的思想中，都是普遍存在的。矛盾着的双方对立而又统一，又斗争，由此推动事物的运动和变化。”例如：阴与晴、升与降、分与合、昼与夜、荣与辱、贫与富、贵与贱等等，都是

既相互依存，又相互转化。任何企图掩盖、回避和否定这一规律的理论、想法和做法都是错误的，都会脱离实际，与现实背道而驰。

（三）人生心理问题，归根到底是人生的心理矛盾问题

“心似双丝网，中有千千结。问天何时老，问地何时绝！我心深深处，终有千千结。”每个人的心中都充满着各式各样的矛盾，它们纠结着，冲突着，使我们困扰，又给我们以激励。没有这些矛盾，就没有人生的兴衰荣辱，坎坷波折；没有这些矛盾就没有人生的酸甜苦辣、赤橙黄绿。

人生的心理矛盾就像一张网，覆盖了人生的整个时间和空间，我们经历的每一场风雨，留下的每一行脚印，都与这张网有着千丝万缕的联系，使人成为宇宙中最复杂的复合体。柯林奇说：“人同时是生物的动物，也是社会性的动物；是命运的主宰，也是命运的奴隶；是理性的，也是非理性的；是驱策者，也是被驱策者。只有将每一方面的行为放在他应有的位置，我们对行为才得以完全解释清楚。在构成宇宙的一切动态系统中，当推人类最为复杂。”

二、人生的主要心理矛盾

人生的主要心理矛盾究竟有哪些呢？这是一个众说纷纭的问题。世界著名哲学家狄德罗列举了三对矛盾，他说：“人是力量与软弱、光明与没落、渺小与伟大的复合物。这并不是责难人，而是给人下定义。”人本主义心理学的创始人马斯洛列举了七对矛盾，他说：“即使最完善的人，也不能摆脱人的基本规定。人既是被创造的，又是天使般的；既是强大的，也是软弱的；既是无限的，也是有限的；既是勇敢的，又是害怕的；既是前进的，又是后退的；既是想完善的，又是害怕完善的；既有人性，又有兽性。”其他如阿德勒、罗杰斯·E·O、威尔逊、勃纳德·利维古德等，各人有各人的说法。

经多年研究，笔者认为人生的心理矛盾主要有10对：1. 人性与兽性的矛盾；2. 生与死的矛盾；3. 灵与笨的矛盾；4. 是与非的矛盾；5. 真与假的矛盾；6. 爱与恨的矛盾；7. 苦与乐的矛盾；8. 意与行的矛盾；9. 成与败的矛盾；10. 己与他的矛盾。

这10对心理矛盾虽说互相渗透，紧密结合，但大致可归为四类。

第一类是属于人的本性方面的心理矛盾。包括两对：一是人性与兽性的矛盾。这是一对最根本性的矛盾。恩格斯说：“人来源于动物界这一事实已决定人永远不能摆脱兽性，所以问题永远只能在于摆脱得多些或少些，在于人性或兽性的程度上的差异。”所谓教育、培养、社会化等，从根本上看，都是为了不断地帮助人“摆脱”兽性增加人性。人性集中体现为社会性、文明性和利他性；兽性则集中体现为生物性、野蛮性和利己性。二是生与死的矛盾。人类走过兽性的误区，从兽中分离出来，首先面临的便是自身的生与死的矛盾。这个矛盾的核心是：一要尽力活着；二要争取活得更好、更光彩、更舒畅、更潇洒。这是人一生始终在心灵中萦绕的问题。这两对矛盾是影响人心理活动的根本矛盾，也是分析人心理活动的根本出发点。

第二类是属于认识方面的心理矛盾。包括灵与笨的矛盾、是与非的矛盾和真与假的矛盾。这三对矛盾是决定人理智活动的三大要素，也是提高人理智水平和优化人思维方法的三条线索。

第三类是属于情意方面的心理矛盾。包括爱与恨的矛盾、苦与乐的矛盾和意与行的矛盾。人既是理智的动物，也是感情的动物，还是意志的动物。理智是定向系统，情感是动力系统，意志是控制调节系统。这三对矛盾，是情意中的主要矛盾，解决得好，就能把握自己，抓住时机，一生受用无穷。反之，就会陷入消极颓废的漩涡和只说而不干的泥潭。

第四类是属于人格方面的心理矛盾。包括成与败的矛盾和己与他的矛盾。这属人生态度方面的问题，也是性格方面的两个根本问题。一个人如果既能正确地对待成功和失败，做到“荣辱不惊”，又能正确地对待别人和自己，做到自知知人，乐于助人，就会在人生的征途上游刃有余，潇洒走一回。

三、研究人生的心理矛盾有明显的理论意义和现实意义

从理论意义看，至少有三个方面，其一，把“人生”这一自古以来就始终只由哲学研究的问题，引进心理学的研究领域，既有利于对“人生”问题的深入探索，也有助于扩大心理学的研究范围，并为心理咨询、心理治疗和人生学、教育学提供一定的心理学理论。其二，在方法论方面，随着科学技术的日新月异，心理学日益热衷于实证的研究和切片式的研究。从历史的发展规律看，这是一种必然的现象，也是一种进步发展的体现，是无可非议的。但是，从历史发展的趋势看，事物总是朝自己相反的方面转化，不能忽视和否定经验的和整体的研究。心理学第三思潮的兴起，就是一个明显的信号。研究人生心理矛盾就有助于把实证法的研究与经验法的研究结合起来，把切片式的研究和整体式的研究结合起来。其三，拓宽心理学的研究方向。心理咨询、心理治疗等，多是着重注意问题发生后如何“改变”，以“治疗”为主，而人生心理矛盾的研究，则着眼于“预防”，在于促进人们的心理更加健康。总之，从心理学的研究范围、研究方法和研究方向三方面看，人生心理矛盾的研究都有一定的理论意义。

从现实意义看，特别突出的有两点。第一，有助于预防心理障碍和心理疾病，“万殊归一本”，人们的心理矛盾和心理冲突虽千姿百态，五光十色，扑朔迷离，但刨根问底，最终都是关于人生的心理矛盾。这些矛盾如果得不到及时解决，就会日积月累成为心理障碍和心理疾病，如果能及时排除，及时解决，

就会避免心理障碍和心理疾病的发生，起到“预防”的作用。其次，促进心理健康，培养健全人格。人的一生，就是在社会迷宫和人生迷宫中摸索前进的一生，一切教育和培养的最终目的，都是在于帮助人们及时地、尽快地在头脑中构成一幅接近“迷宫”本来面目的“地图”，以便顺利地走出“迷宫”。人生十大心理矛盾的剖析，正是试图画出这座迷宫的基本路线图，让人们特别是青年人能够走出这个人生迷宫。

例如，灵与笨的矛盾。就是说明人虽是“万物之灵”，但也有“万物之笨”的一面。缘木求鱼、守株待兔、揠苗助长、螳臂当车等等，都是笨的表现。为什么人会由灵变笨呢？主要原因有五：1. 鼠目寸光，极端“近视”；2. 利令智昏；3. 权令智昏；4. 情令智昏；5. 智令智昏。“机关算尽太聪明，反误了卿卿性命。”那么，人怎样才能变得更聪明一点呢？一要站得高一点，看得远一点；二要先公后私，大公无私；三要冷静客观，用理智调节感情；四要“大事聪明，小事糊涂”。做到“四要”就会由“笨”变“灵”，也就会比较顺利地走出“迷宫”。

再如：爱与恨的矛盾。就是说明人的一生就是对爱的追求和对恨的排斥的一生。人生的意义最根本的也就是爱。爱你的人越多，你就会越神气，越荣耀，越幸福。你爱的人越多，你也就会越充实，越自豪，越能体验到人生的乐趣。反之，你恨的人越多，恨你的人越多，你就会越孤独、疏离，越烦恼、痛苦，最终被仇恨的火焰所吞没。因而，人们了解了爱的真谛，领会了爱的力量，掌握了爱的艺术，就会形成积极美好的情感倾向。

法国著名作家雨果说：“世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。”笔者近几年来，在撰写和研究《人生十大心理矛盾》《人生十大心理规律》《人生十大心理误区》和《人生十大心理策略》等人生心理问题的

过程中，更加感到人类心灵的广阔。这本拙作，就是试图探索出一条研究广阔心灵的新路。目的仅在于“抛砖引玉”，以便引起志同道合者的进一步探讨。

杨永明

1992年7月1日于古城西安

目 录

序 言.....	[1]
----------	-----

一、人性与兽性的矛盾.....	[1]
-----------------	-----

1. 人与兽的关系	[2]
-----------------	-----

1·1 人兽同祖	[3]
----------------	-----

1·2 人兽相争	[5]
----------------	-----

1·3 人兽分家	[6]
----------------	-----

1·4 人主宰兽	[9]
----------------	-----

1·5 人羡慕兽.....	[10]
---------------	------

2. 人性与兽性的对立统一.....	[11]
--------------------	------

2·1 人性.....	[12]
-------------	------

2·2 兽性.....	[18]
-------------	------

2·3 人性与兽性的对立统一.....	[24]
---------------------	------

3. 启示三则.....	[27]
--------------	------

3·1 正确认识人与自然、人与社会的关系	[27]
-------------------------------	------

3·2 正确认识自己与他人.....	[28]
--------------------	------

3·3 正确认识利己与利他.....	[28]
--------------------	------

二、生与死的矛盾	[30]
----------------	------

1. 生与死的基本含义.....	[31]
------------------	------

1·1 生命的存在——生.....	[31]
-------------------	------

1·2 生命的丧失——死.....	[32]
-------------------	------

2. 生与死的对立统一.....	[33]
2·1 有生必有死.....	[34]
2·2 追求与超越.....	[36]
3. 人在生死矛盾中的心理倾向.....	[37]
3·1 好生恶死.....	[37]
3·2 活得更好.....	[39]
3·3 延缓死亡.....	[40]
3·4 杀身成仁.....	[42]
4. 树立正确的生死观.....	[43]
4·1 正视人生.....	[46]
4·2 超越死亡，创造生活.....	[48]

三、灵与笨的矛盾 [51]

1. 人是万物之灵.....	[52]
2. 人是万物之笨.....	[53]
2·1 掠夺性的索取.....	[54]
2·2 无休止的争斗.....	[55]
2·3 逆行桩桩.....	[56]
3. 从万物之灵到万物之笨.....	[58]
3·1 鼠目寸光.....	[58]
3·2 利欲之扰.....	[59]
3·3 情欲之困.....	[61]
3·4 自以为是.....	[63]
4. 使人变得聪明的秘诀.....	[65]
4·1 登高望远.....	[65]
4·2 先公后私.....	[66]
4·3 以理驭情.....	[68]
4·4 再思可矣.....	[69]

四、是与非的矛盾	[70]
1. 天道无为和是非	[70]
2. 人道有为生是非	[75]
2·1 人是理智的动物	[76]
2·2 理智在于人的认识活动	[77]
2·3 是与非：认识活动的最终体现	[80]
3. 人法人道辨是非	[83]
3·1 判断是非的标准	[83]
3·2 判断是非的特点	[91]
4. 遵天性，尽人道，明是非	[94]
4·1 正确处理认识与实践的关系	[94]
4·2 正确处理长远利益和暂时利益的关系	[94]
4·3 正确处理理想和现实的关系	[95]
4·4 正确处理个人愿望和社会需要的关系	[96]

五、真与假的矛盾	[98]
1. 辨别真假的人生意义	[99]
2. 面对真假的矛盾心理	[101]
2·1 喜真恶假	[102]
2·2 喜假恶真	[105]
2·3 喜假恶真的心理原因	[110]
3. 辨别真假的奥秘	[115]
3·1 一分为二地看待世界	[115]
3·2 一分为二地看待自己	[116]
3·3 注意“过分”的美妙	[117]
3·4 不要追求绝对的“真”	[119]

3·5 走向多元社会	[120]
------------------	-------

六、爱与恨的矛盾..... [121]

1. 爱与恨的含义	[124]
2. 爱的魅力引述	[127]
3. 爱的真谛	[131]
3·1 爱就是给予	[132]
3·2 爱就是关切、责任、尊重 and 了解	[135]
3·3 爱是一种互换，是奉献和索取的统一	[136]
4. 爱情的奥秘	[139]
4·1 爱情的含义	[139]
4·2 青年爱情的心理结构	[140]
4·3 马斯洛论爱情	[143]
5. 关于恨	[147]
5·1 恨的含义	[147]
5·2 人的攻击本能	[148]
5·3 恨与爱互为条件	[151]
5·4 恨的宣泄与升华	[152]

七、苦与乐的矛盾..... [155]

1. 苦与乐的含义	[156]
1·1 苦	[156]
1·2 乐	[157]
2. 苦乐律探求	[164]
2·1 苦乐并存律	[164]
2·2 趋乐避苦律	[165]
2·3 弃旧图新律	[166]

2·4	苦尽甘来律	[168]
2·5	乐极生悲律	[169]
2·6	苦中求乐律	[170]
3.	快乐的秘诀	[172]
3·1	认识快乐的妙用	[172]
3·2	不要自寻烦恼	[173]
3·3	积累愉快的经验	[173]
3·4	牢牢抓住今天	[174]
3·5	船到桥头自然直	[175]
3·6	给人以快乐，自己也快乐	[175]
3·7	正确理解机会和能力	[176]
3·8	知足常乐	[177]
八、	意与行的矛盾	[180]
1.	意志探幽	[180]
2.	行动寻微	[184]
3.	意志与行动的矛盾	[187]
4.	意志的把握	[194]
5.	意行矛盾中的心理倾向	[197]
5·1	意在行先	[197]
5·2	意多行少	[198]
5·3	意行相悖	[198]
5·4	意行不一	[199]
6.	意行矛盾溯因	[200]
6·1	社会的制约	[200]
6·2	自私的天性	[200]
九、	成与败的矛盾	[203]

1. 成与败的基本含义	[204]
2. 成与败的关系	[212]
3. 成功的心理奥秘	[216]
3·1 自信	[216]
3·2 勇气	[219]
3·3 热情	[223]
3·4 信仰	[226]
十、己与他的矛盾	[228]
1. 人是什么	[229]
2. 己与他的矛盾	[232]
2·1 个人与社会	[232]
2·2 个人与他人	[236]
2·3 个人与自身	[238]
3. 如何处理己与他的矛盾	[241]
3·1 交换原则	[241]
3·2 理性原则	[243]
3·3 真实原则	[245]
后 记	[246]

一、人性与兽性的矛盾

人，在最完美的时候是动物中的佼佼者。但是，当他与法律和正义隔绝之后，他便是动物中最坏的东西。……他在动物中就是最不神圣的，最野蛮的。

——亚里斯多德

人来源于动物界这一事实已经决定人永远不能摆脱兽性，所以问题永远只能在于摆脱得多么或少些，在于兽性或人性程度上的差异。

——恩格斯

天苍苍，野茫茫。广袤无垠的宇宙间，大自然以其神奇的力量创造了“人”这么一个奇妙的作品。从此，寂寥的宇宙空间飘散着人的气息，延伸着人的足迹，回荡着人的呼唤：人是什么？千百年来这一哲思深深地困扰着无数人类最优秀的头脑，成了一个无可索解、最激动人心的“斯芬克斯”之谜。“天何言哉？四时行焉，百物生焉，天何言哉？”^①大自然孕育了人类，却并没有给人以昭示人生的“神启”，从此，人类便走上了一条探

^① 《四书译注·论语》第188页，吉林文史出版社1993年版。

索人生之路、破解人生奥秘的艰险之途。

人性与兽性的矛盾正是人生探索旅程的奥秘之一。我们之所以把这对矛盾列为本书的第一个问题来谈，是因为在人生所有的心理矛盾中，人性与兽性的矛盾处于支配地位，在人生心理发展过程中起着决定性作用。而其它一些心理矛盾则处于从属地位。这一矛盾解决得好，有利于其它各种心理矛盾的解决。不仅如此，这一对矛盾又统一，又斗争，在人生历程中无时不起作用，它贯穿于人类的整个发展历程和个体的发展经历之中，是人的本质的体现，是研究人首先必须面临的一个课题。为此，我们必须从这个问题入手，研究人生的十大心理矛盾。

1. 人与兽的关系

在硝烟弥漫的战场上，贵族出身的梅达尔多子爵，突然被敌方的一颗炮弹击中胸膛，他的整个身体被炸成了两半。每一半仅有半个额，一只眼睛，一只耳朵，半个脸颊，半个鼻子，半张嘴巴，一条胳膊和一条大腿，但他仍然活着。他的右半边身体被一位军医救活，回到家乡后，他兽性大发，干尽坏事，不仅树上的果子、地上的蘑菇都被他掰成两半，而且他还纵火烧毁田园村舍，烧死百姓和牲畜。人们都骂他是“邪恶子爵”。而梅达尔多的左半边身体却被两位隐士救活，他回到家乡后从早到晚地看望老人，帮助穷人，不断地做好事。人们都叫他“善良子爵”。在一次为了获得乡村姑娘帕梅拉的爱情决斗中，他们又相互劈开了对方原来的伤口，扭作一团，粘在了一起。后来经过医生精心治疗，他们合二为一，成了一个完整的人。但是这时的梅达尔多已是集“邪恶子爵”的兽性与“善良子