

城市屋
生活丛书

心灵微笑处方

XINLING WEIXIAO CHUFANG

汪大海 主编



农村读物出版社

5.6
52:1

R395.6
W052:1

城市屋
生活丛书

心灵微笑处方

汪大海 主编

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵微笑处方/汪大海主编.-北京:农村读物出版社,1999.9

(小木屋生活丛书)

ISBN 7-5048-3079-8

I. 心… II. 汪… III. 心理卫生-通俗读物 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 37063 号

主 编 汪大海
编 者 汪大海 孙淑芬

出 版 人 沈镇昭
责任编辑 刘宁波
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 中国农业出版社印刷厂
开 本 850mm × 1168mm 1/32
印 张 8.875
字 数 224 千
版 次 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月北京第 1 次印刷
印 数 1~10 000 册
定 价 12.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

出版者的话

小木屋，自然而神奇，洁雅而绚烂，大众而现代，给人以美好的联想。生活丛书，冠之以“小木屋”，是对人们生活美好的祝福。

追求美好生活，人之常情。而美好生活理应包括物质生活和精神生活两方面，缺一都是不完美的。其实，即使在物质生活中，也有丰厚的科学内涵和文明积淀。人们要充分享受物质生活，也必须具备相应的科学文化知识。

《小木屋生活丛书》与众不同之处就在于加大了精神方面的分量。它不仅关注人们的衣食住行，也关注人们的休闲娱乐，还关注衣食住行本身所包含的文化意味和精神享受。这些无疑对全方位提高人们的生活质量大有裨益。

至于生活类图书，应当具有现代意识——富于前瞻性，应当贴近实际生活——具备实用性，应当讲究表述艺术——增强可读性。这也正是本丛书力图实现的。

但愿出版者的这些美好愿望，能得到读者朋友的认同。

一九九九年六月

目 录

出版者的话

导言：笑对人生，春暖花开	1
一、我是谁：每个人都必须面对的问题	4
(一) 认识你自己：自我意识的觉醒	5
(二) 完善你自己：通向完美人格之路	11
二、性格与气质：江山易改，本性易移	18
(一) 个性：世界上找不出相同的两片树叶	18
(二) 不战而胜：良好性格的自我训练	31
(三) 塑造美丽的气质	38

三、谁也不能把所有“情绪”都自己扛	44
(一) 世纪末情绪：越来越多的现代人流行焦虑症	44
(二) 竞争无情：现代人如何面对心理压力	54
四、天生我“才”必有用	61
(一) 智商不等于智慧	62
(二) 有“智”者，事竟成	70
(三) 培养情商，增进智慧	75
五、志不可夺：不想当元帅的士兵不是好士兵	84
(一) 迷失自我：精神空虚的现代人	84
(二) 接受自我：每个人生都有特殊意义	89
(三) 重建理想：尽显真我风采	95
六、追求“性”福：走出迷失的性王国	103
(一) 男人有钱就变坏，女人变坏就有钱？	103
(二) 对不良性行为说“不”	106
(三) 追求“性”福，使生活丰富多彩	117
七、爱情是把双刃剑	122
(一) 爱情苦恼：我的爱人在哪里？	122
(二) 爱情视觉：不是眼睛，而是心灵	129
(三) 人不可没有爱情，也不可迷恋爱情	137
(四) 爱的真谛：奉献	144
八、婚姻：婚前睁大两只眼，婚后闭上一只眼	149
(一) “围城”告急：离婚的比结婚的还多	149

(二) 婚姻幸福：追求比占有更宝贵	157
(三) 难得糊涂：相互开放自我	163
九、你不能改变环境，但你能改变自己	177
(一) 社会转型：究竟是我们改变了世界，还是世界 改变了我们	177
(二) 社会适应：在市场中寻找自己的位置	184
(三) 放飞自我：随遇而安与安而不惰	191
十、人际交往：朋友多了路好走	196
(一) 学习交往——你别无选择	196
(二) 消除两种错误心理：自傲与自卑	201
(三) 与人为善：人际交往有技巧	207
十一、工作：人生的基点与归宿	212
(一) 体验失业下岗：失去工作，人生无着	212
(二) 根源追溯：下岗失业与市场经济共生共存	222
(三) 转变心态：及早觉醒是上策	225
(四) 合理流动：选择适合你的职业	236
(五) 人生保障：编织流动的保护网	243
(六) 热爱工作：包治百病的妙方	245
十二、重建人类精神家园	251
(一) 心灵城堡的机遇与挑战	252
(二) 时空距离缩小与心灵距离加大	261
(三) 积极应对：靠天靠地，还要靠自己	264

引言：笑对人生，春暖花开

1990年，联合国世界卫生组织给“健康”做了新的定义：一个人只有在躯体、心理、社会适应和道德四个方面都健康，才算完全健康。

躯体健康就是生理健康。

心理健康就是人格完整，自我感觉良好，情绪稳定，积极情绪多于消极情绪，有较好的自控能力，能够保持心理上的平衡，能自尊、自爱、自信，有自知之明；在自己所处的环境中充分的安全感，能保持正常的人际关系，能受到他人的欢迎与信任；对未来有明确的生活目标，能切合实际地不断进取，有理想和事业上的追求。

社会适应健康就是自己的各种心理活动和行为能适应复杂的环境变化，为他人所理解和接受。

道德健康就是不以损害他人的利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱、是非的能力，能按照社会公认

的准则约束、支配自己的言行，愿为人们的幸福作贡献。

显然，健康概念所包含的后3项即心理、社会适应和道德，都可以归入心理健康里面。这就是说，对于现代人来讲，唯有心理健康才是健康的最重要内涵。实际上，任何一个人光有一个健康的躯体是非常不够的，假如他不是同时具备心理健康的诸多因素的话，他就会与社会、与他人格格不入，甚至难以生存。

说来令人遗憾，几乎我们每一个人都或多或少地存在着心理疾病或心理障碍。美国著名心理学家马斯洛曾做过一个心理实验，发现被调查的对象中，心理最健康的还不到1%，只有他们才显示出没有神经症或精神病的症状，并能达到有效地利用他们才能和能力的地步。

在紧张生活节奏中，在人体健康和疾病的相互转化中，有物理因素影响，有生物因素影响，也有心理因素和社会环境之间的影响。随着科学技术的发展和社会的进步，人类由细菌、病毒、寄生虫等生物因素和恶劣的社会背景引起的疾病逐渐变少，而过去频发的传染病、营养缺乏病不再成为人类健康的一种威胁。

但是，由心理社会因素、不良的生活习惯产生的精神类型的疾病、心身疾病及遗传疾病不断地增多。目前许多国家的疾病发生及致死因素中，心理行为有1/2—2/3的作用。而现代生物、心理、社会健康模式的提出，又是人类保健的迫切需要及科技进步的反映。要求人的心理承受能力应当也随之加大，才能在竞争中取胜。什么压力、忧伤都不在乎，心情舒畅、坦荡，才能健康！

特别是，目前的中国正处于社会转型期，人们一下子要从过去稳定的“大锅饭”制度中走出来，走向充满竞争、充满风险的市场经济，人们的心理还很难迅速适应这种社会的剧变。

因此，中国人转型期的心理问题，就成为一个特别重要的

课题摆在我们每一个人面前。心理咨询、心理治疗引起国人的普遍关注，普遍开始从情绪与心理这些方面应用心理治疗的技术，来调整个人情绪，让情绪在一定状态下分散。

一些心理学家和精神病学家都认为，把咨询作为一种从心理上进行帮助的活动，又是一种人际关系，使人产生变化，并解决好自己的问题；它甚至是一种通过谈话和讨论等形式的治疗方法，使人际关系达到平衡的帮助过程和教育过程，能使心理紧张冲突得到缓解，并在认识、情感、态度等方面，更好地适应环境的变化。如学生如何选择专业、如何解决恋爱婚姻中的纠纷等等，都可以通过咨询，挖掘其内在的心理优势，克服现有的心理障碍。这样，心理就能有一个平衡的依托。

尽管我国的心理咨询行业才开始起步，但远远“供不应求”，因此，这就要求我们通过自己的努力，来调适自己的心态和心理，培养自己健康的心理倾向和个性品格，能够以积极主动的心理过程和平衡稳定的心理状态去参与社会竞争，迎接生存的挑战；要培养自己健全的意志，能够承受各种挫折与失败，并能把握住自身的情绪；还要培养健康的社会适应能力，能够把握周围的环境，能够适应和对付变幻多端的世界，妥善地完成自己的社会化过程，与社会保持良好的接触，与他人保持良好的人际关系。

可见，重视当代中国人的心理健康问题，除了政府部门要大力推动全社会的心理卫生工作，积极开展心理健康研究和心理素质教育，建设健全的健康监督系统和心理咨询服务机构等措施外，尤为重要的是，我们每一个人维护和增进身心健康的主人，只有切实地对自己的健康负起责任，才能微笑面对人生。

为此，我们开了今天这个《心灵微笑处方》，但愿它能“对症下药”，让我们每一个人都健康快乐。

海子诗：“面朝大海，春暖花开。”人生就是一片海。

一、我是谁：每个人都必须面对的问题

如果我问：“你是谁？”

你或许马上会哈哈大笑：

“笑话。我怎么会不知道我是谁呢。我是张三！”

如我告诉你，“张三”不是你，它不过是你的符号，更何况叫“张三”的大有人在。

这时，你又可能会找出另外一些“我”来：

“我是乒乓球世界冠军。”

“我是劳模，优秀共产党员。”

“我是著名歌星。”

“我是……”

我仍然要告诉你：这些“我”都不是你自己。“世界冠军”你不拿自然会有人拿，“劳模”、“优秀共产党员”不过是别人封你的，“歌星”、“影星”到处都有。所有这些都无

法回答你与他人的区别。

看来，要回答“我是谁”，似乎成了一个很大的问题。

确实，要认识“我是谁”，并不像我们想象的那么容易，它要花去我们一辈子的精力。因此，古希腊哲学家苏格拉底说，“认识你自己”，乃是哲学的最高任务。

(一) 认识你自己：自我意识的觉醒

培根曾说过“读史使人明智”，纵观悠悠的历史，人们会对自我有一个清醒的洞彻。这是时间赋予我们的智慧。

作为一个个体人的生命存在，一切实践活动都是出于自我，围绕自我，归宿于自我的。因而，作为一种血肉形体的存在，自我似乎是人的一个最强的感觉，是一个无须发现的存在。但是如若由此没有意识到发现自我的重要，不想去开掘发现自我的能力，那么人的生命现象在本质上就与动物的生命现象没什么区别了。与古人对话，实际上是在重新发现自己，认识自己。在“认识你自己”这个似乎无须再发现的存在背后，隐藏着人类世界的种种秘密，而破解之处，恰恰是从认识自我这个入口处进入的。

“认识你自己”这句铭刻在希腊名胜地德尔斐神庙墙上的箴言，表明古希腊的苏格拉底开始从以探究自然为主的兴趣转向了对人自身的认识与思考，突出了对作为认知主体的人的研究。人优越于其他自然物的本质特征之一，就在于人有意识和自我意识，是自觉能动的存在物。色诺芬在其《回忆录》中写道：“人必须先考察自己作为人的用处如何，能力如何，才能算是认识自己”。即要有自知之明，能实现自己的智慧本性。这集中表现在柏拉图的早期对话《卡尔米德篇》中。在苏格拉底的智慧追问中，令人惊奇的是世界上许多看上去熟悉和明白

的道理、事情，实际上是最不明白，是不熟悉的。而在所有不了解、不熟悉的事物中，以自己对自己的无知为最。

人们总以为自己最了解自己，何以变成自己最不了解自己，认识自己成了最大的困难呢？在通向这座宫殿的智慧道路上，苏格拉底无疑为这座宫殿铺下了入口的基石。“认识你自己”，在苏格拉底那里主要还是一种求知的激情，一种不断的追问，而不是一种现成的答案。苏格拉底在描绘自己的想法时写道：

我年轻的时候，……对于研究自然的那种智慧怀有极大的兴趣，我觉得，知道每个事物的原因，了解它们怎样生成、存在和灭亡是一件很崇高的事情。我总是拿诸如此类的问题来困扰自己……我原以为，无论在别人或我自己看，都清清楚楚知道了的，现在我却怀疑起来，我老在想，以前原以为认识了，却原来一无所知，特别是关于人的成长的原因更是如此。
……

由此可以看出，人作为一个思维着的主体从被思维着的自然对象中凸现了出来，并同时成了一个被探究的对象。古希腊人这种对“认识你自己”不断追问的认识激情，鼓舞着后来者对人自身及其心理的不断探究。

1. 自我意识是人所特有的

动物，包括高等动物黑猩猩在内，是没有自我意识的。正如专家所发现的，黑猩猩能够对照自己在镜子里的形象除去脸上的有色标记，能够意识到自己的行动，但它完全意识不到自己的意识。这是人的智慧高于动物的一个明显的例子。

人在成长过程中，只有处于人的社会环境中才能健康发育成长，在其成长过程中逐渐产生对周围世界的认识，与此同时，也产生了对自己的认识，即形成自我意识。所以说，一个人通过社会化就形成了“自我”，认识到自己是什么人？有什

么特点?如果个体在发育过程中没有处在人类社会生活中,而在动物环境中生活,即使在生理上发展得象一个人的模样,但却未被社会化,不具人的意识。这方面,被剥夺了人的社会环境而偶然生活下来的野生儿,就是最好的证明。即在乳儿和幼儿期为动物所哺育成长的;另一种是在儿童期和动物生活在一起的所谓野生儿,就是人们常说的“野孩”,即个体人在儿童期由于脱离人类社会,未受社会教育和训练的儿童。迄今为止,在全世界已发现有数十例,他们都是被动物哺育的人孩,有“熊孩”、“猴孩”、“狼孩”、“豹孩”……。

如印度的狼孩卡玛拉、阿玛拉和巴斯卡尔。1920年9月,在印度加尔各答西面约1000公里的丛林中,人们发现两个由狼哺育的女孩。大的约8岁左右,这就是卡玛拉;小的约1岁半,这就是阿玛拉。据推测,这两个狼孩大概都是在半岁左右被狼哺育的。她俩没有人类语言,不会说话。她俩走路姿势和动作方式不同于人,而类似于狼。她俩不会直立行走,而是两手两脚同时着地走路,即用四肢行走。她俩的生活习性也类似于狼,白天一动不动睡觉,夜间开始活动。她俩惧怕人,一旦人接近便张口露牙做防卫姿态;对于猫狗等动物不惧怕,并且还有一种亲近感。在她俩回到社会中后,有关人员在这段时间内,花了很大的精力,对她俩进行教育和训练,还是不能具有人的自我意识与智力,不能学会知识。

1972年5月,印度又发现一个狼孩巴斯卡尔。在发现巴斯卡尔时,他大约3~4岁,正在同4只小狼在一起玩。在他被带回人间后,有相当长一段时间仍象狼一样生活,白天睡觉,夜里活动,一见生肉就垂涎欲滴,用舌舔喝生水。1978年1月,他被送进一家医院检查治疗。经过教育,仍不能恢复人的正常意识和智力。此种情况,远溯于1799年的法国巴黎,人们在其附近的阿维龙森林中,见到一个12岁左右的赤身裸

体的男孩：维克多。据有关记载，维克多在7岁之前生活在社会中，受过7年社会教育，因而同印度狼孩有一定的区别。他会使用双手，直立行走，但却是双脚跳跃前进，如同袋鼠的走路方式。在同人相处时，出现咬人、搔人等动物行为。对剥核桃的声音极为敏感，而对扣动枪的扳机声没反应；冬季可在冰冷的地上睡觉；从滚沸的热汤中用手直接去抓马铃薯。据医生诊断为重度白痴。

即使是生活在社会中的儿童，如果让他们孤独生活，不接触他人，也会成为白痴。根据历史上的有关史料记载：古埃及有个皇帝，为了想知道人说话的能力是先天就有的，还是后天学会的，就将两名儿童放进地下室，只给吃喝，与外面隔绝。在此环境下生活了12—13年的孩子，只能发出怪叫，不会说任何话。由上述诸例可以得出如下结论，人的自我意识的发生与发展过程，就是个性社会化的过程。

一个人是怎样认识自己？他对自己本身怀有怎样的情感？这完全是在他内心世界的范围内进行的，别人是无法知道的。然而，这在表面上看来好像是属于他个人的私事，实质上自己对自我的认识与情感总是在一定的文化环境中，通过人与人的相互作用而形成的，是社会化的结果。一个人产生了对自己的认识之后，就能够指导自己去如何做，使个人与社会发展相适应。

2. 自我人格形成的8个阶段及其心理危机

美国著名人格心理学家爱利克·埃里克森认为，一个人由出生到死亡由8个阶段组成，每一个阶段都有特定的心理危机，这些危机解决得好，就能形成美德，解决不好就会形成人格缺陷。这8个阶段中的每个阶段都以这个阶段特定的危机命名：

(1) 基本信任对基本不信任（0—1岁）：这个阶段的儿

童最为孤弱，因而对成人依赖性最大，如果护理人员能以慈爱和惯常的方式来满足儿童的需要，他们就会形成基本信任感，从而形成希望的美德，敢于冒险，对热烈愿望的东西怀有持久的信念。相反，如果新生儿的母亲拒绝他的需要或者以非同寻常的方式来满足他们的需要，那么，儿童就会形成不信任感，形成恐惧，他们会被目前的东西所束缚，容易被绝望和挫折压垮。

(2) 自主对羞怯的疑虑 (1~3岁)：这个阶段中，儿童迅速形成了许多技能，如爬、推、拉、握、放等，他们能“随心所欲地决定做或不做某事”。这样，儿童就介入了自己意愿与父母意愿相互冲突的矛盾中。父母必须按照社会所能接受的方式，控制儿童的行为，同时又不能伤害儿童的自主性。即不能过分地溺爱和不公正地使用体罚，这样才能使儿童的自主性超过羞怯和疑虑，从而形成意志的美德。就是说可以进行自由决策，并能自我约束。

(3) 主动对内疚 (4~5岁)：这一阶段，儿童会检验各种各样的限制，以便找到哪些是许可的，哪些又是不允许的。他们可以更精确地运用语言和更生动地运用想象力。如果父母鼓励儿童的独创性行为 and 想象力。那么儿童就会发展出主动性，从而形成目的的美德，具有正视和追求有价值目的的勇气。如果父母讥笑儿童的独创性行为 and 想象力，儿童就会形成自卑感和内疚感，倾向于在别人为他们安排好的狭隘的圈子中生活。

(4) 勤奋对自卑 (6~11岁)：这一阶段中，儿童学习各种必要的谋生技能以及能使他们成为社会生产者所具备的专业技巧。他们要在学校中学习这些知识技能，同时学习适应各种社会关系的社交能力。如果他在学校中学会了以稳定的注意力和孜孜不倦的勤奋来完成工作，并能体会到其中的乐趣，他便