

张国清 著

QINGGAN SHENGHUO YUANLI

情感生活

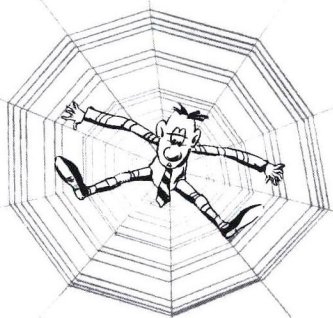
原理

接受情感考验，突破情网纠缠。
领悟爱的真谛，实践卓越人生。



● 浙江教育出版社

QINGGAN SHENGHUO YUANLI



情感生活原理

张国清 著

● 浙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

情感生活原理/张国清著. —杭州: 浙江教育出版社,
2003.12

ISBN 7-5338-4649-4

I . 情 ... II . 张 ... III . 情感 — 研究 IV . B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 037928 号

书 名	情感生活原理
著 者	张国清
责任编辑	舒 晴
封面设计	王大川
插 图	陈 璞
责任出版	陆 江
出版发行	浙江教育出版社
制 版	杭州万方电脑制作部
印 刷	杭州富春印务有限公司
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	12
插 页	2
字 数	260 000
版 次	2003 年 12 月第 1 版
印 次	2003 年 12 月第 1 次
书 号	ISBN 7-5338-4649-4/B · 46
定 价	22.80 元

目 录

前 言	1
第一章 非常的学问	13
一、艰难的转变	13
二、感性和理性	14
三、解释与改造	16
四、教育与成长	17
五、基本的问题	20
六、理性与秩序	31
第二章 颠倒的魔力	37
一、伤心似我心	37
二、懊悔非人生	39
三、颠倒的世界	45
四、严重忧郁症	49
五、恶劣的心境	51
六、忧郁的两极	52
七、周末综合征	60
八、考前综合征	61
九、新生的理念	64
第三章 蓝色的心情	69
一、生存的沉重	70
二、慢性焦虑症	74
三、急性焦虑症	76
四、单一恐怖症	77

五、旷野恐怖症	78
六、社交恐惧症	79
七、莫名的恐慌	80
八、反常的强制	82
九、快乐的原则	86
第四章 简单的真理	93
一、命运的真相	94
二、神奇的魔力	99
三、消极心理场	100
四、心灵的两极	103
五、正常与反常	106
第五章 生命的函数	145
一、情感与理智	146
二、微妙的变化	149
三、心灵的改造	156
四、生命的追问	158
五、理情治疗法	170
六、人格函数表	174
七、追根究底法	186
第六章 爱的方程式	193
一、爱情的定义	195
二、爱情的风格	202
三、恋爱的感觉	223
四、爱情的迷茫	228
第七章 情感的治疗	239
一、异常的表现	240
二、异常与心灵	241

三、变态的根源	246
四、爱情的治疗	252
第八章 不争的勇气	265
一、心平即气静	266
二、发怒的原因	271
三、争吵的理由	285
四、息怒的方法	290
五、忍耐再忍耐	307
第九章 亲和的力量	317
一、成功的砝码	318
二、不良的表现	321
三、沟通的目标	335
四、倾听的价值	336
五、知己又知彼	344
六、心善而言善	348
结 论 一生的资本	359
【附录】忧郁和焦虑测试表	364
一、贝克忧郁测量表(BDI)	365
二、伯恩斯焦虑测试表(BAI)	371
二、伯恩斯忧郁测试表(BDC)	374
参考书目	377
后 记	379

前言

这是一本关于情性的著作。读者大多听说过或读到过思想家和研究者对与感性、知性、理性、德性等有关的个体心理状态、精神状态、人格境界、人格构造的讨论，但是很少有人听说过情性。其实情性构成人性的一个重要方面或重要维度。这是我从其他人性维度中分离出来的一个新维度。实际上，情性是人性的原始维度或基本维度之一，但它又是被人类自身长期忽视的人性维度。它很容易与人性其他维度混同起来。即使以往思想家和研究者多少涉及了这一维度，但是它并没有在人性结构中占有一席之地。

在我制作的《人性结构模型》中，存在着人性的五个维度。它们依次是科学维度、艺术维度、宗教维度、哲学维度和道德与法律维度。这些维度相互影响并相互联系，但是不能相互替代。其中，科学维度居于“形而下”的基础地位，体现了人性的客观性和逻辑性维度；道德和法律维度居于“形而中”的核心地位，体现了人性的习惯性和合理性维度。艺术、宗教和哲学维度居于“形而上”的超越地位，体现人性的主观性和想像力维度。后者是对人性的进一步丰富、提升和美化。

情性处于宗教维度上。情性离开艺术、宗教和哲学较近，

但是离科学较远，并且容易被道德和法律遮蔽和歪曲。此外，情性虽然处于宗教维度上，但它既能够重叠于宗教维度，而成为宗教维度的一支，又能够脱离宗教维度，而自成为一个新的维度。这是它长期不为世人认识的原因。表面上，在情性之中，个体的情感或感情占据着核心地位。实际上，情性包容了个体的情感和感情，但是比个体的情感和感情又要广泛得多和深刻得多。一方面，情感和感情往往蒙蔽了个体的情性维度，导致人们误以为情感和感情就是情性。另一方面，情感和感情是情性的表现。其关系就像哲学中讨论的事物的现象和本质的关系。我们可以这样说，情性是感情和情感的本质，情感和感情是情性的表象。人的情感和感情是自然而然的，正因为是自然而然的，它们往往是不健全的畸形的甚至变态的。要想克服人的情感和感情的这一缺陷，我们就需要借助于对人性的一个特殊维度的认识 and 把握，这个维度就是情性维度。人的情性是先天的，但它不是自然的。它是有待于人们去发现、去挖掘、去提炼、去培养的。我们经常听人们说“感情是可以培养的”，实际上，我们培养的不是“感情”，而是“情性”。因为人的感情是多变的，易于波动的，有时会大起大落，但是人的情性却能够在感情的多变中获得积累，获得提升，获得进步。人性的健全在这一维度上就表现为情性的健全、成熟和发展。

基于上述设想，本书旨在向读者提供一套有关个体应当如何获得健康、理性、美好的情感生活的科学原理。这是一套相当严密而科学的情感生活原理，不过我给它取了一个古怪的名字，亦即“情性加减法”。这是我几年前提出的快乐加减法理论在人们的情感生活领域的应用。

本书主要由两个部分内容所组成。第一部分是有关个体心理异常或心理变态的,第1~5章构成了第一部分。第二部分是有关个体情感异常或情感变态的,第6~9章构成第二部分。因为个体心理异常、心理变态和个体情感异常或情感变态往往纠缠在一起,很难明确区分,所以,我把它们放到同一本书中来讨论。

首先,我建议那些在心理自我调节上遇到一定困难的读者阅读本书第1~5章,尤其是第4章和第5章。

在第1章里,我主要介绍了写作本书的理由,说明了本书基本框架、本书试图解决的基本问题,并阐明了本书对待情感生活的基本态度。这一章的核心思想是:在我们的情感生活中,其实存在着大量无法解决的问题。无法解决的问题大多是些多余的问题。它们给我们的生活制造的麻烦比它们带给我们的快乐要多得多。为此,我们不是应该想办法去解决它们,而是把它们清除掉。

我在第2章主要探讨了与忧伤或忧愁相关的常见心理疾病,并对“周末综合征”和“考前综合征”等新型心理疾病作了界定和解释,提出了个体应当如何对待不幸事件和不良心绪的科学态度。医治我们的生活,改造我们的生活,或者美化我们的生活,不一定是为了“解决”我们的情感纠葛和心绪困惑,而可能是为了“清除”我们的情感纠葛和心绪困惑。

我在第3章探讨了与焦虑或焦急相关的常见心理疾病,阐明了个体获得快乐情感生活的基本原则。这个原则可以表述为,所有感情问题都可以划分为两大类:一类是可以解决的,一类是无法解决的。对于可以解决的感情问题,我们应该尽力给予解决。对于无法解决的感情问题,我们应该把它们从我们

的思想中清除出去。在这里，减法往往比加法更有效。

第4章主要研究个体的思想状态和思维方式。这一章是个体认识自己的心理状态的关键内容。读者只有真正了解自己的实际思想活动的发生和发展过程，才能真正明确自己所感、所思、所言、所行的思想根源，才能知道自己应当在哪些方面进行必要的矫正或改造。这一章旨在帮助读者认识到，哪些思维方式和心态是不良的或错误的，哪些思维方式和心态是可取的或正确的。也就是说，它旨在帮助读者认识到，哪些心绪问题和情感问题是可以解决的，哪些心绪问题和情感问题是无法解决的。对于后者，我们不当想方设法解决它们，而应当设法把它们清除掉。这种“清除”是从思想上“清除”。

第5章主要探讨存在心理问题或心理障碍的个体实施自我改造的具体方式和途径。此外，想了解自己人格函数的读者也可以先读这一章。这一章旨在帮助读者运用一些行之有效的办法来清除多余的心绪问题和情感问题。

因此，从逻辑上讲，本书第一部分各章之间存在着一定内在联系。第2章和第3章讨论的是个体的心理状态“究竟怎么样？”的问题。第4章讨论的是个体的心理状态“怎么会这样？”的问题。第5章讨论的是具有不良心理状态的个体“应当怎么办？”的问题。

本书第二部分主要讨论情感问题或感情问题。

我建议那些在情感上受到挫折或遇到困难的读者先阅读本书第6章内容。在这一章里，我对爱 and 爱情作了专门探讨。我讨论了爱的定义、爱的等式或爱的方程式、爱的本质、爱的疆界、爱的冲突、爱的风格。我讨论了10种恋爱风格，它

们分别是罗曼蒂克之恋、青梅竹马之恋、门当户对之恋、逢场作戏之恋、有我无他之恋、无私无我之恋、无缘无故之恋(暗恋、单恋)、孤芳自赏之恋(自恋)、阴差阳错之恋(同性恋)和异性恋。这些恋爱风格构成了一张无形的情网。每个人的恋爱风格都将是上述10种风格中的某些风格的混合。读者要想弄清自己具有什么样的爱情,首先应当认识这些恋爱风格。

孤独是现代人面临的最严峻问题之一。在一般意义上,恋情或爱情是进入青春期之后的个体对另一个充满青春气息的个体产生的最强烈感情的自然流露。它是一种情不自禁的情感。人们寻找爱情的首要目的就是为了摆脱孤独。然而,由于不同个体情感生活的不对称性或不平衡性,个体的恋情所表现出来的随意性、偶然性、不确定性和盲目性等特点会导致严重的心理挫折和情感挫折。

我在第6章和第7章探讨了情感挫折的主要表现以及个体在遭受情感挫折之后如何才能振作起来的途径。因此,本书的第6章和第7章是特意对情感问题尤其是爱情问题感兴趣的读者写的。其中,第6章是专门为那些正在陷入情网的读者而写的,它更是对热恋者的忠告。第7章是专门为那些想要突破情网的读者而写的,它更是给失恋者的忠告。

本书最后几章主要讨论了个体应当如何拥有一种体面、正常的社会生活的问题。我提出了个体应对各种日常困境的许多方法,比如,如何进行有效沟通、交往、倾听、倾诉、说理甚至争吵的方法。有了这些方法,我们的情感生活才会显得更加充满生机和活力,才会显得更加健康和理性。

现在,情感生活和情感问题研究已经成为一项涉及哲学、心理学、精神病学、教育学和社会学等众多学科的复杂

的综合性工作。我根据自己多年学术积累而撰成本书。诚然，本书并非凭空杜撰，它是建立在国内外学者许多重要理论研究和临床成果基础上撰写而成的。在这一领域，我更多地借鉴和参考了国内有限的译著以及搜集的外文资料。为此，我觉得有必要在此说明本书的思想来源、本书主要见解和前人理论成果的关系，以及本人在这一领域的创新尝试。

我在1990年前后开始介入对情感生活和情感问题的研究。1993年发表的《变态的根源及其认知结构新探》是本人在这一领域的最初尝试。我在那篇论文中提出了一个“变态根源的结构模型”。¹这个模型对我以后从事相关学术研究产生了决定性影响。我在近10年发表的主要译著和论著大多与此有关。那些译著和论著既表明了该模型同前人思想和理论成果的关系，也在一定程度上是对该模型的佐证、解释和丰富(参阅本人列出的参考书目)。这个模型构成了我探讨情感生活和情感问题的基本框架。具体说来，本书中阐述的学术见解受到了以下思想家的影响：

首先，在心理学方面，本书的写作受到了两大对立心理学流派的影响。一个是以弗洛伊德、荣格和弗洛姆为代表的精神分析学，另一个是以阿伦·T·贝克、艾理斯和大卫·伯恩斯为代表的认识治疗心理学。我试图把这两个流派的优点给予结合起来，并且避免这两个流派各自的片面性。受这两个流派的影响，我提出了探讨个体心理变态的结构模型(第7章)。

弗洛姆在《爱的艺术》中探讨了6种爱的风格(母爱、父爱、友爱、性爱、自爱和神圣之爱)。²受其影响，结合中国人的感情观和爱情观，我在本书中提出了10种恋爱风格。我制作了有关这10种恋爱风格的一个图式(它实际上是一个情

网模型),并且解释了每一种恋爱风格(第6章)。同时,我融合了马斯洛人格发展和自我实现理论,但对人格发展和自我实现给出了自己的解释(第5章)。

其次,在精神病学方面,我既介绍了一些常见的精神疾病和心理疾病,也对由现代文明导致的新型心理疾病提出了自己的界定和剖析意见,如“周末综合征”和“考前综合征”(第2章)。³我还在本书中重述了我在《后弗洛伊德主义》一书中提出的界定“个体行为变态和心理变态”的标准(第1章)。那个标准受到了当代美国催眠师和心理学家弥尔顿·艾里克松的启示和影响。⁴

第三,在哲学上,本书的重要哲学思想来源是以福柯为代表的“理性的他者”理论、以哈贝马斯为代表的主体间理性商谈理论和以罗蒂为代表的理性对话和兼容理论。这些哲学见解的核心主张是对他者的宽容,对错误的宽容。也就是说,犯错误是构成人格成长的核心内容,罪恶是构成人类文明与进步的重要内容。全面认识前人犯下的错误和罪恶是人类文明与进步的重要手段。我们只有对错误和犯错误的人,甚至对罪恶和罪犯怀着一种仁爱和宽容的态度,我们才能帮助别人获得人格成长,我们才能帮助我们自己获得人格成长和灵魂升华(第1章、第8章)。这种思想也受到了英国哲学家波普尔试错和证伪理论以及美国儿童心理学家艾瑞克逊人格发展理论的重大影响。

第四,需要特别指出的是,大卫·伯恩斯认知治疗理论对本人和本书的影响是决定性的。⁵在伯恩斯的帮助下,我提出了一个由20种思维方式和心态组成的个体思维结构模型(第4章),这个模型最初发表在我的《快乐加减法》一书中。⁶

我认为,接受并且运用这个个体思维结构模型对于个体认识自己的实际思维活动和行为是至关重要的。

第五,在治疗策略上,除了受到上述两大心理学派和马斯洛潜能和人格发展理论的影响以外,我还借鉴了理性治疗理论创始人艾里斯的重大启示(第5章)。⁷我提出了这样的见解:个体永远处于成长之中,人在生理上会趋于成熟并且衰老,但是人在心理上或精神上可以趋于成熟但永远不会衰老,这个见解贯穿于本书的始终。

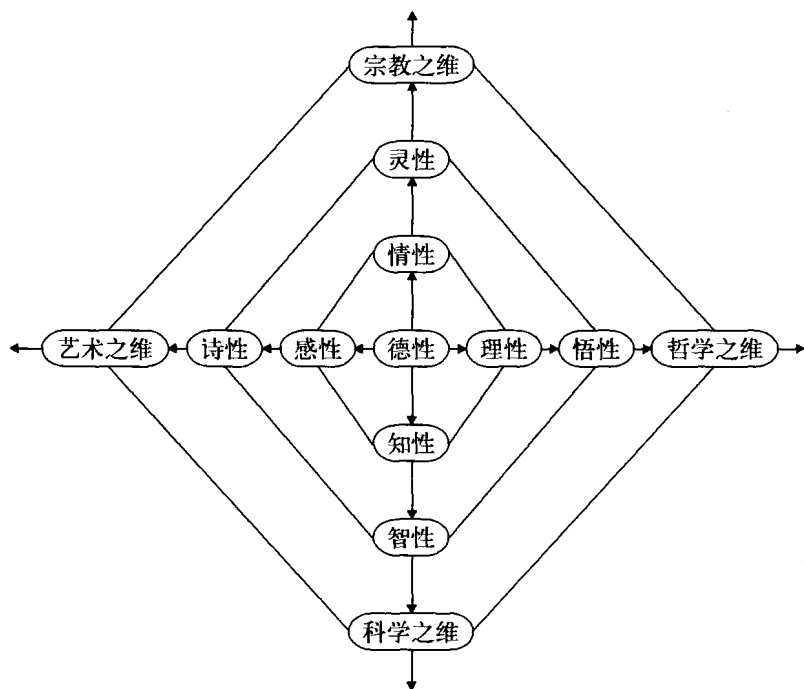
第六,我还受到了法律的经济分析学派的影响,我试图把经济分析理论应用到精神病和心理疾病的治疗中来,把精神分析和精神病治疗学当作一门严格的类似经济分析那样的分析科学。⁸正因为如此,在本书中,各种各样的量表、图式、模型是随处可见的。我把它当作个体实现自我认识、自我诊治、自我纠正和自我成长的重要工具(第8章)。

第七,诚然,本书的研究重点是个体的情感生活,尤其是爱情生活。这是我把本书取名为《情感生活原理》的原因。为此,我在第6章探讨了爱情的基本构成要素,即爱的方程式和恋爱的主要风格。我在第7章探讨了导致个体情感失常和认知失常的各种原因,提出了诊治个体情感失常的方法。本书所使用的这些方法主要借鉴自阿伦·T·贝克和大卫·伯恩斯创立的认知和行为治疗理论。当然,我在本书中也提出了一些新方法。爱情关系或情感关系是最能体现微妙的人性关系的。情感纠葛常常令人痛不欲生。然而,解除这份痛苦是有办法的。本书中的第8章和第9章主要讨论的是如何与人相处的问题,实际上试图向读者提供解决情感纠葛的某些可行方法。

总而言之，这是一本关于情性的著作。但愿本书有助于人们真正全面而深入地理解自己的情感和感情，有助于人们最终领悟自己的情性。

让我们从对情性的快乐阅读开始。

1. 参阅张国清：《变态的根源及其认知结构新探》，载于《浙江大学学报》，1993年第4期。
2. 参阅Fromm, E. *The Art of Loving*, New York: Perennial Library, 1974. 并参阅Cox, Frank D., *Human Intimacy: Marriage, the Family and its Meaning*, West Publishing Comany, 1981. p.92~95.
3. 我借鉴了沈渔邨主编的《精神病学》(人民卫生出版社，1992年)和大卫·伯恩斯著的《心理调适艺术》(张国清译，上海译文出版社，1996年)中的一些理论成果和见解。
4. 参阅张国清：《后弗洛伊德主义》(台北扬智出版社，1996年)，第163~164页、第187页。并且参阅Erickson, M. H. *The Collected Papers of Milton H. Erickson on Hypnosis*, Irvington Publishers Inc., 1980.
5. 参阅大卫·伯恩斯：《实用宽心术》，张国清译，上海人民出版社，1992年，第28~40页。
6. 参阅张国清：《快乐加减法》，上海三联书店，第2章，尤其是第80页和第82页。
7. 参阅Ellis, A. *Humanistic Psychotherapy: The Rational-Emotive Approach*. New York: Julian, 1973; 以及Ellis, A. *The Basic Clinical Theory of Rational-Emotive Therapy*. New York: Springer, 1977.
8. 参阅理查德·波斯纳：《法律的经济分析》，蒋兆康译，中国大百科全书出版社，1997年。



(说明：德性体现了人性的道德和法律之维。)

人性结构模型

给坠入情网者的忠告

我希望这样的人能够摆脱来自彼岸世界的诱惑，能够认识到其所作所为，只不过是同自己杜撰的某个幻想的游戏。由于他自己创造了那个幻想，因而实际上是自己同自己的游戏。这是一种“被诗化了的”自恋。在如此这般诗意化爱情生活的过程中，他没有把注意力外在化，指向某个现实对象，而是指向由自己创造出来的某个幻影。这正像古希腊神话中的美丽少年纳西瑟斯一样，因其自恋水中之影，卒致憔悴而死，化为水仙花。因此，一个人要想在现实世界中获得有效的生存和发展，其精神世界必须现实化。他首先必须放弃“虚拟化”的生存方式，必须丢掉幻想，从梦魇之中清醒过来，一步一步地从彼岸世界回到现实世界中来。这将是一次心灵的胜利退却，他放弃的是一个本不存在的梦境般的海市蜃楼，他获得的却是整个活生生的现实世界。

张国清：《快乐加减法》，第7页。