



如何战胜痛苦

农村读物出版社

如何战胜痛苦

何春晖 主编
本书编写组编著

农村读物出版社

(京)新登字 169 号

如何战胜痛苦

何春晖 主编

本书编写组编著

责任编辑 任鹤

*

农村读物出版社 出版

北京南华印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 9.125 印张 291 千字
1993 年 9 月第 1 版 1993 年 9 月北京第 1 次印刷

印数：1—14000

ISBN7-5048-0796-6/Z·57

平装定价：5.05 元

精装定价：8.45 元

前 言

也许，你在人生的道路上迷失了方向，误入歧途，犯下了不可饶恕、难以悔改的错误；也许，你在工作中碰到了巨大的、不可战胜的困难，你的薄弱的精神防线正在崩溃；也许，由于一个偶然的误会，铸成了千古遗恨，你无颜面见父母、兄弟、师长、朋友；也许，你倾心相爱的恋人在骗走了你的金钱和感情之后，轻易地象抛掉一个纸团那样抛弃了你；也许，曾经是你生命的一部分的亲人，在你还没有足够的思想准备时撒手人寰，离你而去；也许，由于其它种种意外的不幸，你的内心正经受着痛苦，痛感人生旅途之艰难。

有时，由于说不出来的原因，你会莫名其妙地感到悲伤，世界变得那样地灰暗，连嘴里都有一丝苦涩，从往事的追忆中传来的钟声在身畔悠然回荡，却激不起内心的一丝欢乐，生命竟是那样的无奈。朗朗晴日之际，你走在满是行人和鲜花的街上，却丝毫感受不到生机，你的心中全是忧伤；夜深人静之时，你躺在床上，清醒地回忆着往事，脑中却尽是虚无和空荡。

随便一件事情都会使你触景生情，电视剧甚至新闻联播，都能使你想起伤心的往事。而别人得意洋洋的交谈、闲聊，则会使你更恼火、沮丧。电台里播放的歌曲音乐节目，会在你的头脑中形成一幅画面，唤起你的回忆。你极力回避一些事情：某次宴会的菜点，某次朋友聚会，某个熟悉的地方。你极力避开会使你联想起昔日的事情和令你触景生情的场景：街上的陌生人、模特儿、衣服的款式、医院、公园、饭店或学校。

你会特别地关注周围的人，试图从他们中寻找和你一样正处于苦痛中的人。随处可见的快乐的人们，更使你产生对生活的隔离感、孤独感。有时，你会愤愤地看待没有“痛苦体验”的人们。一种近乎悲愤的精神上

的哀凉，会困扰你。似乎当你生活得越凄凉，活力越衰竭，别人生活就越充实，精力越充沛。感到世界太不公平——所有的人都在享受生活，唯独你一个人承受着人类全部的苦难。

你沉浸于冥思苦想之中，终日思考着类似“生存还是毁灭”这样的问题——关于生活的目的；关于我们的信念；关于生命终结于死亡呢，还是终结于死亡之外的什么；我们曾做了什么；我们的各种情感，如羞耻与罪过、恐惧与勇气、宽恕与复仇、愤怒与妒忌、恨与爱等问题。有时，你似乎能得到一些明确的答案，人生也仿佛达到了一种新的境界；但也有的时候，你会长久地陷于精神骚乱和内心痛苦之中而无力自拔。

你期望着有一只手，一只安抚的手向你伸来，为你抹去苦痛，你企盼着有一种药，一种能治愈痛苦的灵丹妙药，医治你心灵的创伤；你渴望着有一种力量，一种心灵的力量让你战胜痛苦，使你短暂的人生拥有尽可能多的欢乐。

《如何战胜痛苦》是一本为正陷于各种各样的痛苦之中，或将来有可能遇到痛苦的朋友们而编写的书。本书基于这么一种信念：我们有可能通过自身的各种各样的努力，通过借助外界的力量医治我们心灵的创伤，战胜痛苦。本书既注重心灵的“解剖学”，更注重心灵的“创伤医学”；本书既有一些如何战胜痛苦的宽泛的道理，又提供了许许多多的具体实用方法，这些方法包括心理的、生理的、艺术的、幽默的、医疗的、食疗的、行为的、睡眠的、体育的和数学的。我们期望书中提供的道理和方法，有助于医治你心灵的创伤，抚平你心中的累累疤痕。

参加本书编写工作的有柯春晖、蒋宝荣、刘英、江山、韩飞、杨绪、汪才生等。

目 录

前言	(1)
第一章 痛苦，人生浓重的底色	(1)
痛苦存在于人生的每一个阶段	(1)
痛苦存在于人生的各个方面	(4)
人为什么会痛苦	(11)
痛苦种种	(14)
第二章 认清痛苦的实质	(19)
没有人不痛苦	(19)
痛苦，究竟是一种什么样的人生体验	(21)
影响痛苦的因素	(23)
一切痛苦都会有结局	(25)
痛苦并不十分可怕	(27)
痛苦的意义和作用	(29)
人类因为痛苦而伟大	(31)
第三章 与痛苦作斗争	(33)
接受药物治疗	(33)
要求专业化协调	(33)
适量地服用兴奋剂也有必要	(35)
工作是最有意义的	(36)
学习会使你的心灵永不衰竭	(39)
睡一个好觉	(40)
娱乐有益于身心健康	(41)
倾诉、发泄、大哭、大笑	(43)

	在大自然中得到放松·····	(45)
第四章	不要害怕做人 ·····	(47)
	痛苦的日子请加忍耐·····	(47)
	用信念和意志战胜痛苦·····	(49)
	我们没有权利感到不快乐·····	(52)
	痛苦中的人也有快乐的权利·····	(57)
	轻待生离·····	(58)
	不要惧怕老年和死亡·····	(61)
第五章	培养积极的生活态度 ·····	(67)
	以欣赏的态度来看待世界·····	(67)
	不要走极端·····	(68)
	不要强求公正·····	(70)
	诚实地生活·····	(72)
	撇开阴性的思想·····	(73)
	生活需要正常的心绪·····	(75)
	根据自己的愿望去生活·····	(76)
	体会知足的意义·····	(79)
	对生活怀着感激之心·····	(80)
第六章	摆正自我的位置 ·····	(84)
	别以自我划地为牢·····	(84)
	承认自己有局限·····	(86)
	坦然接受自己的弱点·····	(87)
	接受他人的现实·····	(88)
	从无端的困惑中解脱出来·····	(89)
	不要太在乎别人的评价·····	(90)
	成为你自己·····	(91)
	装扮成你希望的角色·····	(93)
	不要和自己过不去·····	(95)
第七章	爱是痛苦的解脱者 ·····	(97)
	宽恕能减轻痛苦·····	(98)

	对自己说“没关系”	(100)
	接受别人给予的关怀	(101)
	寻找能安慰自己的人	(102)
	建立一个互爱的关系网	(105)
第八章	痛苦自我调节	(108)
	自我暗示法	(109)
	放松调节法	(110)
	想象脱敏法	(112)
	想象调节法	(113)
	呼吸调节法	(115)
	保持良好心理状态的技巧	(117)
第九章	事业遭挫之苦及适应	(122)
	增强挫折承受力	(122)
	合理运用心理防卫机制	(126)
	不要畏惧失败	(129)
第十章	人际痛苦及排除	(132)
	克服不敢交往的痛苦	(132)
	摆脱交往不足的痛苦	(135)
	过于被人接受的痛苦	(138)
	排除受嘲讽、受攻击的痛苦	(139)
	消除误会引起的痛苦	(140)
	避免交往失败的痛苦	(142)
第十一章	情爱之苦及排除	(144)
	不能爱之痛苦	(144)
	爱之苦	(151)
	婚姻的痛苦	(153)
第十二章	生活“路障”与积极生存法	(157)
	失败	(160)
	羞怯	(161)
	恐惧与紧张	(162)

	悲哀.....	(163)
	慢性病痛.....	(164)
	精力不足.....	(165)
	婚恋障碍.....	(167)
第十三章	孤独之苦及排除.....	(169)
	孤独是一种特别的人生体验.....	(169)
	孤独者的观念及行为方式.....	(170)
	人们是如何使自己产生孤独的.....	(171)
	孤独是危害.....	(176)
	走出孤独的境地.....	(177)
第十四章	抑郁之苦及走出抑郁.....	(184)
	比死亡更可怕的抑郁.....	(184)
	抑郁的根源.....	(186)
	人们为何要沉溺于抑郁之中.....	(190)
	怎样逃离抑郁之门.....	(195)
第十五章	生存空虚与理性疗法.....	(202)
	无意义生活之痛苦.....	(202)
	生命有意义吗?.....	(204)
	理性疗法.....	(205)
第十六章	治疗痛苦的心理方法.....	(211)
	精神分析疗法.....	(211)
	行为疗法.....	(213)
	领悟疗法.....	(215)
	幽隔疗法.....	(219)
	认识疗法.....	(221)
	药物疗法.....	(225)
	此时此地疗法.....	(227)
	疏导疗法.....	(231)
	冥想放松法.....	(232)
第十七章	痛苦的幽默疗法.....	(234)

	幽默控制痛苦的四种方式·····	(235)
	幽默引发笑的心理动力·····	(237)
	幽默是减轻焦虑的良策·····	(238)
	幽默是克服抑郁的良策·····	(241)
	幽默是适应失落感的良策·····	(244)
第十八章	审美对痛苦的超越·····	(246)
	文学治愈痛苦的功效·····	(251)
	音乐疗法·····	(255)
	绘画疗法·····	(259)
第十九章	几种有助于战胜痛苦的方法·····	(261)
	运动疗法·····	(261)
	气味疗法·····	(264)
	色彩疗法·····	(265)
	数学疗法·····	(269)
	食物疗法·····	(272)
第二十章	九个战胜痛苦的故事·····	(274)
	我能渡过昨天，就能渡过今天·····	(274)
	我不期望活到天明·····	(275)
	到健身房练拳击或到户外走走·····	(276)
	我曾苦到极点仍支持下来·····	(276)
	我总是保留一条退路·····	(277)
	时间会解决许多事情·····	(279)
	我靠改换工作及心理态度治愈了胃溃疡及忧虑·····	(280)
	不知放松等于慢性自杀·····	(281)
	我愁到十八天吃不下一点固体食物·····	(281)

第一章 痛苦，人生浓重的底色

痛苦——一种我们人人都能体会到、许多人正陷于其中并因此感到生活中缺少欢乐的原生命体验。存在于每个个体生命的每一个阶段和各个方面，构成生命的浓重的底色。

人生是苦。

人生会有各种各样的痛苦是我们每个人都能体验到的事实，事业遭挫、情场失意、亲人丧生、破财犯罪、疾病缠身、生理缺陷、被侮辱被损害，及其它各种意外的不幸，都有可能使我们的内心感受到痛苦，痛感人生旅途之艰难。

痛苦存在于人生的每一个阶段

出生是苦 人来到世上本身就是一件痛苦的事情。新生儿降生时与母体分离是婴儿痛苦的第一个来源。尽管新生儿的第一声啼哭是从胚胎环境来到世界上，从真空进入空气中受空气压力的正常反应，是呼吸器官的强力所激起的，但不可否认的是，第一声啼哭是新生儿对环境变迁的不舒适的适应反应。

婴儿在具有分辨母亲和陌生人的能力的第一天起，每当母亲离去时就会产生痛苦。从七个月到三岁这一阶段，在幼儿的语言、认知能力和兴趣范围扩大到能够开始与同龄儿童相互交往以前，每当他们同最亲近的人和熟悉的环境相分离时，就会引起痛苦。幼儿在三岁以后由于同伴关系和交往的建立，可以在一定程度上缓解同成人分离的痛苦，但缓解不等于消除，实际上，儿童即使处在人群之中，仍会在心理上感到孤单的痛苦。幼儿的整个时期，如果得不到成人的足够的接触和感情上的关心，他们在

幼儿园或远离亲人时随时都会因想念亲人而产生痛苦。

如果说婴幼儿的痛苦只是一种因分离而导致的对安全需要的生物适应性的反应，则成人时期的痛苦除了生理的原因外，还增加了社会的、历史的、心理的等等复杂的原因，而且显而易见的，成人的痛苦更沉重，人们对他的感觉也更加强烈。

成长是苦 莫里斯·迪克斯坦在《伊甸园之门》中说过这么一段话：“所谓长大成人就是第一次产生无法选择和弥补的感觉，我们每走一条路，同时意识到会有很多其它的路没有走，而有些路永远也无法去走。”这是说人的成长的痛苦，实际上也指的是缺憾之苦。当长大成人后，我们才慢慢地而且终究真正地明白人生并不是十全十美的，它有许许多多令我们感到不如意的事。

青年时期是痛苦比较沉重的时期，不独因为青年期是一个人梦想最多、期望值最高、热情最充沛，而各种机会也最多的时期，还因为这个时期人的心理最敏感，最能感受到生活中的美与丑、善与恶，也最能体会到人生的各种各样的苦痛。

青春期的的人耽于幻想，一位少女这样写道：“在学校，我有时会对老师的讲课走了神，振翅飞入梦想的国度……我陶醉于愉快的幻想中，以至完全失去了现实感。我一动不动地呆坐在座位上，当我从发愣中醒过来，我会吃惊地发现自己被囚禁于四面环墙之中。”幻想能给处于青春期的的人带来短暂的愉悦，但随之而来的却是极度的空虚与烦恼。这是一种因幻想和现实的距离太远而产生的痛苦。

青春期的的人痛苦深重的另一个很重要的原因，是朦胧的爱的意识的产生。爱是人类的专利，刚步入青春期的的人，对异性有着神秘感，这种神秘感在青春期的第二性特征的驱动下，便产生与异性交往的欲望，尽管这种欲望朦胧、渺茫、遥远，但却非常强烈。但这种爱又因为年龄、文化观念和青年人自身的心理素质的不够成熟，因此只能算是一种没有现实性的苦闷的爱。心中有爱却又不能达到目的，只能受到精神上的压抑，情绪上的折磨。

当然，青春期是一个比较长的时期，青春期的后期，求学、婚恋、成家立业都成了很现实的问题，而成家立业又会有其它许多痛苦。

中年有苦 人到中年，心情渐趋平和，虽然已没有了年轻人的那些想头和敏感，但此时的人也会有各种痛苦的事。

中年人最能感受到生命和来自各方面的压力。按理说，此时的人最应该有所成就，可实际情况并不都是天如人愿。眼瞧着生命将秋，可事业无成；或者是事业有成，但自己的婚姻却经历着危机。

按理说，中年人的婚姻应比较稳定，因为此时多半的人经济情况好转，个人成就渐入佳境，个人的性格渐趋稳定，不似年轻时那样血气方刚，拈花惹草。但这并不能说明婚姻到此就稳定了。中年人婚姻的危机往往源于个人事业上的不得志或是感到自己的配偶已非昔日爱恋时的模样。夫妻间往日的柔情蜜意已不见了，代之而来的是感情的对抗。婚姻治疗学家的开山祖亨利·狄克斯对这种“中年幻灭”有这样的评述：“这是一次了悟，年轻理想与残酷现实之间的差异以后的觉醒。人过 35 岁就开始明白世界是难以征服的，而自己的目标也无法一一兑现。在‘人生有涯’的前提下许多人怀疑起自我约束的正确性来了，于是旧病复发，配偶立刻成了替罪的羔羊。他们这些原以为可以白头偕老的人，也感到了失望。每人都把早年的爱情回忆再度唤回玩味，婚姻于此接受严厉的考验，夫妻各为前途重新估量。”在这种情况下，有的人刻意于要找回失去的一切，但结果往往是造成夫妻间更为强烈的对抗，要么是“感情位移”却不能成功，而由此陷入更大的苦痛之中。

老年也苦 有很多人一心盼望着早到退休年龄，以为那个时期，整天可以闲呆着，晒晒太阳，聊聊大天，串串门，过着无忧无虑的生活。为了这一天的到来很多人很早就开始作准备，遗憾的是实际情况并非如此。退休的人照样有他们的痛苦、无聊、寂寞，不被人重视往往是他们的同感，有不少人刚刚退休就潦倒了，他们觉得自己成了无用之人。老年的痛苦是一种因社会日益发达，老人的经验和智慧已不再闪光，感到工作权利和责任被剥夺，被社会“遗弃”，被“扫地出门”的失落的痛苦；这是因老年丧偶而最终“茕茕子立、形影相吊”的孤独之苦；这是一种时时感到因病魔与死神威胁，感到人生短暂而不愿与人接触、离群索居的隔阂之苦；这是由于越来越明显的小家庭模式而没有人陪着说话聊天、解闷，没人体谅自己清冷的寂寞之苦。

痛苦存在于人生的各个方面

痛苦存在于人生的各个方面，人生的每一个场合都有可能发生痛苦。

一、丧失带来的痛苦

1. 分离引起的痛苦

引起分离的情况很多：战争、政治动乱、疾病、灾害、政治迫害、……所有这些都造成了大量的逃难者，无数的家庭被分离和新环境造成的冷漠敌意而撕碎。历史上和现实生活中这种情况很多，相爱的人——妻子、丈夫、孩子、朋友，——的分离，造成了种种感情上的刺痛，分离导致了人感情的苦楚，在人生的任何时候都可能发生。

并不是只有大动乱才产生分离。许多分离在生活中是家常便饭，人们已经习以为常，已经学会与它们共存。那些长年在外海员，那些做着发财梦而奔波着，长时间不回家的商人，那些去军队服役的男人，甚至于有的人因为工作需要作大量的旅行，花很多时间去国际机场，而感觉就好像生活在机场中一样。

分离有时让人感到很容易，就好像到一个新地方换份工作或房屋，或者离开家人，或象工作了30年的工人退下来一样，许多人都知道分离给相爱的人带来痛苦。这是人类共同的经历，也是真正的痛苦之源。

分离许多时候是因为地理上的距离。

社会和文化传统，宗教和种族，等等，都有可能把生活在同一地域的人从心理上隔离开。

生病的时候也会经受分离的痛苦。生病会带给某人身心的变化，他将不再是其他人昔日心目中的他，个性上调整这种变化将不可避免地带有的一种失落感。

有时人在人群中生活，但不能同他人进行心理上或感情上的交往，往往会感到孤独。有时不能向他人倾诉自己的感受，或得不到对方的理解和同情，也会产生内心的痛苦。

2. 失去亲人的痛苦

每个生命个体都有生成和老死的时候，死亡对于每个人来说都是必然而又现实的事情。尽管如此，人们至今依然没有把丧失亲人当作一件很

容易很平淡的事情接受下来。丧亲的痛苦是人类所能体会的最大的痛苦之一。因为其它任何失去都有挽回的可能，名誉、地位、财富、爱情、身体的某一部分，唯有死亡使活着的人和死去的人永远分离，尽管许多宗教和文化都在宣扬人死能够复生，活着的人也可以在来世与亲人们相见，但人类的经验和科学都证明这不过是人类的一种自我安慰。死亡是一种冰冷的、残忍的事实，尤其是当死亡不是以一种自然老死而是以一种残酷的方式，如战争、疾病、事故或自杀等形式表现出来时，死亡带给亲人的痛苦则更大。

随着亲人的失去，人们经常会象在隧道里一样，看不到顶端的光亮，没有减轻痛苦的希望，事过境迁，我们不断地调整，但痛苦似乎永远不能摆脱。

失去的人可能是你最亲近的人，我们可能不会由于听到癌症病人的死讯而失去什么，尽管我们很可能同情他们；如果死者是你的亲近的人，情况则大不一样，因为亲近的人曾是你的时间、工作、饮食、休息，甚至你的个性的一部分，因此当亲人死亡时，活着的人会感到家里的一面墙倒了一样。你会感到被暴露了，很脆弱，并且失去了保护，你会感到失去了依托。

意外的死会造成无状的痛苦，因为被死隔开的彼此相爱的人意味着彻底分离。即使用多种多样的手段来安慰丧亲者，也难以消除由于分离造成的痛苦和那种巨大的缺憾，人类的信仰和意志等等所能做到的至多是使痛苦减轻一些。

二、抛弃带来的痛苦

人和人之间的任何关系都有可能出现危机，因此都潜藏着抛弃的可能。

抛弃的可能情况很多：夫妻之间的抛弃（婚姻关系紧张或离婚），恋人之间的抛弃，父母子女之间的抛弃，兄弟的抛弃，姊妹的抛弃，朋友的抛弃，合伙人的抛弃。尽管各种抛弃的方式，引起的痛苦的程度不同，但其实质却是相同的。

1. 由婚姻引起的痛苦

促成和破坏婚姻的原因，取决于彼此忠诚的程度。在婚姻中，破坏信

任远比找一个情人要容易得多。不信任的行为恐怕是引起婚姻紧张的最重要的因素。常常有许多事情恰巧激发了不信任的形成，在不信任中配偶双方或一方已经达到放纵、轻率、任意的程度，婚姻也就危在旦夕，双方的热情可能象螺旋般缓缓地、痛苦地下降，其结果往往是分居和离婚。

日益恶化的婚姻关系会引起许多其他的痛苦。从精神上的孤独到肉体上的侵犯。事情往往是如此地糟糕，以至于许多人认为离婚是解决问题的唯一出路。但许多人或许没意识到，一种关系并不仅仅因为你在一张纸上签了字就结束了。即使是两地分居甚至于配偶的死亡，联系也依然存在。一种关系一旦开始，有变化也只是具体状况的变化。在一个婚约已从法律上被解除之后，你可能还会痛苦多年。就好象一个男人被切掉一只手，而他仍然“感觉”到手指一样，离婚并不是一了百了的解决办法。

如果是因为配偶一方不忠而导致离婚，那么这种不忠给另一方带来的痛苦将持续到离婚之后。任何一位离过婚的人都有这样的体会——痛苦不会因离婚而自行消失。每一次当别人问起你的孩子为什么没有妈妈或爸爸时，每一次当你看到别的夫妻成双成对地带着孩子散步时，你就又会想起一切。被配偶抛弃的痛苦会因朋友和熟人对你的态度而加倍。他们视你为怪物，一个不受欢迎的门外汉。

配偶的一方有了外遇，他往往会用由于对方的疏忽才使自己发展到这一步来替自己辩护。不忠行为的确常常是由于一方渴望婚姻完美而实际上并非如此而引起的。如果真是那样的话，不忠行为就是婚姻崩溃的原因。但如果不是这样，不忠行为则会很快煽起相互间报复性的火焰，此时双方已不太注意是谁引起婚姻崩溃这个问题。一旦事情到了这个地步，痛苦的转换就成为一件极为不易的事情。

世上还有比由于不忠导致婚姻关系破裂更为痛苦的事，被抛弃一方的痛苦是容易想象的，但很少有人能体验到抛弃一方经历痛苦，尤其是当他或她特别想赎罪并要重新开始的时候。

这是一自我抛弃。有一个男人由于道德败坏，在一瞬间背叛了他的妻子和家庭，他的妻子宽恕了他，他的家庭宽恕了他，按说原有关系应该得到恢复，但是他不能宽恕自己，他没有能力接受他所爱人的宽恕，这一切毁灭了他的生命，他因内心痛苦折磨而死。

2. 父母与孩子之间的抛弃

孩子总是婚姻破裂和离婚中最大的受害者。

甚至在父母双方仅仅是有一些隔阂、裂痕，但仍然没有分手的家庭中，父母间的别扭和不愉快，也会传染给孩子们。尽管他们因为太小还不十分懂得这些事情，但也会隐隐地感觉和体会到。他们生活中最重要的两个人的不和所造成的印象将深深地留在他们以后的生活中。

给孩子们感情以打击的不仅仅是离婚。他们对接受每种影响，好的或坏的，都是脆弱的，如同树苗一样，如果你要它们长得好，就需要细致的照料。他们会因被忽视而受到伤害——比如说缺乏父母之爱，或者遭到各种各样的惩罚：公开的警告、责骂，甚至是虐待。

孩子会因父母而受到伤害是一方面，另一方面，父母也会因孩子而受到伤害。孩子们为了证明自己确实在成长，会急切地去做那些被禁止的事情，尽管这实际上是一件好事，但父母有时可能对这种自然过程难以接受，就好像它是一种抛弃行为。

如果孩子的成长过程发生差错，痛苦就会在两方面产生：孩子会感到被父母抛弃，成了多余的，没人爱的，净受指责的对象；而父母会感到被孩子抛弃，认为自己不为孩子所爱。在这两方面中，孩子可能感受更深一些，因为孩子的性格更容易受到影响。

3. 缺乏交流

有一种东西尽管算不上真正被抛弃，但它给人的感觉和抛弃是同一类的。

有这样的情况：一个人想要与某人或某个团体建立关系，但由于害羞或缺乏自信又不能够如愿。有些人因为他们参加社交活动时感到非常窘迫而逃避某些场合。这使得他无法与他人建立起各种有效的合作关系。害羞的人在答话时就好像被抛弃一样，感到异常激动或认为他自己是一个失败者，其结果，既不能同其他人建立关系，也不能自己去改善破裂的关系。他们常常为此而痛苦。

三、约束带来的痛苦

1. 家庭的约束

家庭的约束可能是我们中许多人最早经历的痛苦之一。尤其是在专