



· 普索心理大师丛书 · 您的私人心理医师

克服紧张

一种积极的方法与途径



DAS GEHEIMNIS DES SAMENKORNS

〔德〕诺斯拉特·佩塞施基安 著

社会科学文献出版社



· 普索心理大师丛书 · 您的私人心理医师

克服紧张

一种积极的方法与途径

〔德〕诺斯拉特·佩塞施基安 著
薛思亮 译

社会科学文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

克服紧张——一种积极的方法与途径/[德]诺斯拉特·佩塞施基安著;薛思亮译. -北京:社会科学文献出版社,2002.3
(普索心理大师丛书)
ISBN 7-80149-262-5

I. 克… II. ①诺…②薛… III. 紧张状态-精神疗法
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 73088 号

普索心理大师丛书

克服紧张

——一种积极的方法与途径



著 者:[德]诺斯拉特·佩塞施基安

译 者:薛思亮

责任编辑:程晓燕 许春山

责任校对:邵明君

责任印制:同 非

出版发行:社会科学文献出版社

(北京建国门内大街5号 电话65139961 邮编100732)

网址: <http://www.ssdph.com.cn>

经 销:新华书店总店北京发行所

排 版:北京中文天地文化艺术有限公司

印 刷:北京增富印刷有限责任公司

开 本:850×1168毫米 1/32开

印 张:9.5

字 数:182千字

版 次:2002年3月第1版 2002年3月第1次印刷

ISBN 7-80149-262-5/B·037

定价:18.00元

著作权合同登记号:图字01-1999-3597号

版权所有 翻印必究

种子与大树

一粒种子发芽了，它牺牲了自己，而幼芽长成了大树。从表面上看这粒种子毁灭了，可是被牺牲掉了的种子却继续活在树的身上，活在树的枝杈、花朵和果实上。假如没有为树而牺牲了自己的种子，哪儿还会有什么枝杈、花朵和果实呢？

阿布都尔-巴哈

目 录

- 一、引 言 ⇒ 1
- 二、紧张与疾病 ⇒ 7
- 三、积极心理治疗 ⇒ 22
- 四、“您要是早点儿给我打电话就好了”
 (治疗医师) ⇒ 40
- 五、“我的儿子很懒”
 (一个学生) ⇒ 50
- 六、“我没有通过考试”
 (一位女大学生) ⇒ 67
- 七、“幸亏我辞了职”
 (一位教师) ⇒ 78
- 八、“我有心事”
 (一位医生) ⇒ 90



目 录

九、“我再也承受不起担负的责任了”

(一位法官) ⇒ 102

十、“我害怕去上班”

(一位公务员) ⇒ 112

十一、“这简直让人无法忍受”

(一位女老板) ⇒ 126

十二、“我的同事挑唆众人攻击我”

(一位经理) ⇒ 138

十三、“我觉得被骗去了 20 年的光阴”

(一位家庭主妇) ⇒ 155

十四、“我像个正在梦想着的孩子，睁大眼睛看着这个世界”

(一位年轻妇女) ⇒ 165

十五、“我实在是没法儿宽心”

(空巢现象) ⇒ 178

十六、“我总是看错了人”

(一位女雇员) ⇒ 187

十七、“我是如此寂寞”

(一位离了婚的妇女) ⇒ 201



十八、“我耳边听到的事太多了”

(一位小组长) ⇒ 218

十九、“我是在寻找缺少的温暖”

(一位糖尿病患者) ⇒ 232

二十、“我才 50 岁就已丧失了工作能力”

(一位推销经理) ⇒ 245

二十一、“我会失去立足之地”

(一位伤心的女子) ⇒ 256

二十二、“我为自己的晚年担忧”

(一位 77 岁的男子) ⇒ 271

结束语：打个比方 ⇒ 283

谢 辞 ⇒ 285

参考文献 ⇒ 287



一、引 言

蝴 蝶 现 象

一只蝴蝶误飞进了我的房间。它锲而不舍地向窗玻璃撞去，一而再，再而三，直到精疲力尽地栽在窗台上。然后它又挣扎着爬起来，又因为在它的想象世界里不存在着什么窗玻璃，它就继续用头去撞。它没发现紧挨着窗的凉台门是敞开着的。

——埃丽卡·格鲁伯

无论何时何地，只要有人聚集在一起，意在安居乐业，也就不可避免地会产生各种误会、困难、矛盾与冲突，致使其中某些人陷入身心紧张的状态。

我们所有的人，无论是在与自己还是在与我们的伴侣和周围人们的相处中，或是在面对即定的人生目标时，都会遇到这样的问题，受到类似的紧张因素的影响。所以社会寄希望于新的，也就是说，既经济有效、又切合实际的



一、引言

心理治疗与自助的方法与途径。

下面被我们称之为健康的不是那些生活中没有问题的人，而是那些有能力以积极、恰当的方式处理、解决问题的人。而这就意味着善于与人交流，行为举止，包括对问题的解决，具有丰富的想象能力。然而我觉得有必要强调指出，我们在职业中、在与伴侣的相处及婚姻生活中遇到困难和问题，不是因为某一个人——不管是出于何种原因——没有能力驾驭这些关系，矛盾产生的事实是，我们不具备解决这些问题所必需的先决条件。就像在蝴蝶的故事中那样，人们总在重复着同样的错误。

下面的两个例子告诉我们，什么叫以积极的态度来面对出现的问题。

有位丈夫下班回家，正撞上妻子在点燃一块蛋糕上的 15 支蜡烛。“今天有谁过生日吗？”他问道。“对”，妻子回答说，“我的大衣穿到今天已经 15 年了。”

一位商人走进一个雇员的办公室，见这位正趴在办公桌上睡大觉，就把他推醒：“您知道吗，您在上班时睡了一个小时的觉！”“知道”，这位回答说，“您说得完全对，可我在这一小时里梦到的全是工作。”



心理治疗与自助取代心理障碍

难道人们非得离了婚才知道婚姻的好处？非得患了心肌梗塞才明白身体健康有多么重要？非得自杀未遂才懂得心灵健康的意义？

紧张、冲突和紊乱产生于人们的日常生活。譬如婚姻问题的根源首先在于配偶间的相互关系，这其中又涉及到对自己及对其他社会关系的态度。又譬如在职业或与伴侣的关系中出了问题，我们可以有不同的反应方式。你可以提交辞呈或要求离婚。您也可以借酒消愁，凭借毒品为自己营造一个理想世界，或者出于报复自己去另觅新欢。然而您也能以积极的态度来处理问题。所有这一切都是自助。只是某些这种自助措施的弊端是火上浇油。所以关键在于找到能为当事各方所接受、而且切实可行的措施。

本书将要介绍的便是这样的方法。

所以，我们的目的是向读者展示各种可能的、积极且具有丰富想象力的解决问题的方法。我们希望各阶层有意于摆脱日常生活中种种烦恼的人士都成为我们的读者：医生、心理治疗医师、心理学家、教师及其他教育工作者、父母、青年人、大学生、经理、商人等等。

紧张状态的诸多表现形式

今天差不多每个人都在抱怨紧张，甚至在幼儿园的孩



一、引言

子或小学生身上医生就能诊断出患有紧张症。然而紧张究竟是什么呢？处理不完的事务？工作过于繁多？或者只有当多种因素凑在一起时才谈得上紧张？紧张是如何得以确定的？真是每个抱怨紧张的人都确实处于紧张状态吗？

紧张（“Stress”）这一词是由加拿大籍的奥地利生物化学家汉斯·塞尔叶提出来的，它的含意是“费力、适应、紧张，也包括担心和忧愁”。医学界将紧张定义为“人的机体的一种特殊的综合症状，也可以由各种非特殊刺激而引起。紧张也可理解为来自外界的、机体尚不能完全适应的影响”。

这种来自外界的影响可以是各种各样的：譬如疾病及对疾病的恐惧，过度的刺激，极端的工作条件、嗜好及休闲活动，家庭冲突，对生存与未来的恐惧以及对人生的意义产生怀疑等。

其他造成身心负担的紧张因素是个人的性格，如内向、严格的道德观念、追求消费、缺少活动和片面的成就欲。

谁若想以积极的态度来克服紧张，就应当知道下面的几个观点：

——所有的人都毫无例外地受到周围环境的影响，个人不是孤立的。

——由于个性所决定，每个人对来自外界影响的反应会有所不同。个性涉及到每个人在身体、职业、社会、文化和伦理/世界观方面的经验。目标应是在生活的四大质量范畴中体验自己的个性，从而达到一种平衡（见第三章



的平衡模式)。

——每个人都有能力、有可能、也有机会，通过学习解决问题的方法或咨询来获取一种“抵制紧张”的经验。而十分有助于成功地克服紧张状态的则是我们的感觉，即在困难的场合拥有各种控制局面和施加影响的可能。这一点得到了相关研究项目结果的有力证实。调查的对象是置身于嘈杂的工作环境的工人：机器的轰鸣声、街上交通工具的噪声、周围有人用外语聊天。一组工人可以通过摁一个电钮关上噪声，另一组工人则没有这种可能。第一组工人的效率无例外地高于第二组，而令人惊讶的是没有一个工人摁过那个电钮。显然知道电钮的存在就足够了。

以此看来，每个人都需要有这样的按钮。它们能帮助我们与周围的种种压力和负担“和平共处”。大多数发生在个人生活及社会领域中的事情确实是可以控制和调节的。

本书的结构

书中以我在诊所接待过的不同年龄及职业的人们为例，介绍了各种可能的克服紧张状态的方法，描述本身分为6个步骤：

——故事与格言：无论是在我的诊所里，还是在各种研讨班和报告会上，我都一再发现，东方的民间故事和寓言对听众和病人很有帮助。

——第一次交谈：在心理治疗的实践中第一次交谈的



一、引言

目的是诊断，亦是治疗的开始。交谈为病人带来改善其状况的希望，对病人与治疗医师间的关系有着关键性的意义。

——治疗过程：在治疗过程中，医师尝试着与病人一起就他们的问题找到一种现实的态度。

——积极心理治疗对问题的认识：这一步旨在使读者对各种背景情况有所了解，也有助于我们更好地理解自己的问题。

——病人对问题解决的看法：主要介绍病人在心理治疗过程中同医师一起分析探讨的问题以及在实际运用中达到的效果。

——治疗医师对问题解决的看法：每一章的结尾部分均有治疗医师对整个治疗过程的总结。为了帮助读者和病人对他们的问题有一个全面的理解，在许多章后还附有指导性的问题。

或许——至少这是我的希望——本书能为人们在如何与自己及他人相处的问题上开辟新的视野，即以积极的态度来克服紧张状态。



二、紧张与疾病

一则寓言送你上路

7

上帝创造了世界万物之后，人来到他的面前，对他说：“你把我造成了人，请告诉我，我能活多长时间，该怎样生活，靠什么为生，做何种工作？”上帝对他说：“你可以活 30 年。只要是不损害你健康的东西你都可以用作食物，而你的工作就是主宰大地上的一切。”人说：“上帝，我感谢你赐给我美好的生活，只是我觉得 30 年太少了。”上帝说：“走吧，去坐到那边的角落里。”

这时公牛走来问上帝：“上帝，你把我造成了公牛，送我到这个世界上来，请你也告诉我，我能活多长时间，该怎样生活，做何种工作，靠什么为生？”上帝对它说：“你看见坐在那边角落里的人了吗？他将是你的主人。你的工作将是犁田拉车。你的食物是青草和麦杆，你可以活 30



二、紧张与疾病

年。”公牛说：“唉，上帝，这是怎样的一种公牛生活？请把给我的年限缩短几年吧。”当坐在角落里的人听到这话时，他向上帝示意并悄声说：“少给它几年吧，拿来给我！”上帝笑了，说：“那你就拿走公牛 20 年吧！”他赐给了人 20 年公牛的生活。

这时狗走来，说：“上帝，你把我造成了狗。请告诉我，我能活多长时间，该做何种工作，靠什么为生？”上帝对它说：“你看见坐在那边角落里的人了吗？他将是你的主人。你将替他看守他的房子、羊群和一切财产。你靠他留在桌上的面包皮和肉骨头为生，你可以活 30 年。”狗说：“唉，上帝，这是怎样的一种狗的生活！请把给我的年限缩短几年吧。”当坐在角落里的人听到这话时，他向上帝示意并悄声说：“少给它几年吧，拿来给我！”上帝又笑了，他说：“那你就拿走狗 20 年吧！”于是人就分得了 70 年，有狗的 20 年。

最后猴子来到上帝面前，说：“上帝，你把我造成了猴子，送我到这个世界上来，请告诉我，我能活多长时间，该靠什么为生，做何种工作？”上帝对它说：“你看见坐在那边角落里的人了吗？他将是你的主人。你靠各种果实为生。你的工作是用各种滑稽和逗乐的玩艺儿引他和他的孩子们开心。你可以活 30 年。”猴子说：“唉，



上帝，这是怎样的一种猴子生活！请把给我的年限缩短几年吧。”当坐在角落里的人听到这话时，他向上帝示意并悄声说：“少给它几年吧，拿来给我！”上帝笑了，他说：“那你也拿走它20年吧！”于是人又得了20年，他的寿命是90岁。

这样人有30年过着自由自在的人的生活。从30岁到50岁他过起公牛的生活。他的脖子上套上牛车的皮带，忍辱负重地劳作，养活妻儿，积攒钱财。50岁起他像狗一样守护着他挣得的全部家产，这样到70岁他就过着狗一般的生活。他成天看什么都不顺眼，为每一件鸡毛蒜皮的小事诅咒、叫骂。最后从70岁到90岁他过着猴子一样的生活，大家都嘲笑戏弄他，把他当做小孩子或者干脆当成猴子。

对陌生事物的恐惧

自从降生在人世上，我们便置身于一个变幻不定的人生舞台，就如同我们自己莫测的命运一样。在儿童时期我们逐渐意识到自己的存在。随着青春期的到来我们开始迈入成人的世界。先单身，后结对，随后则是驾驭职业和承担父母的角色。到了中年和更年期我们开始对人生的意义产生怀疑。而退休又意味着生活的根本改变。到了晚年我们不得不面对死亡临近的现实，并为这最后的归宿做准



二、紧张与疾病

备。

每一个年龄段的人都有其特定的恐惧：不懂得学习的乐趣、不具备好奇心的孩子在学校里会害怕跟不上别人，害怕考试；青春时期人会对自己渴慕的东西感到恐惧：在与异性接触时的“我一你”关系；此外青年人害怕得不到同龄人与长辈的承认。人在其一生中最早富力强的时期几乎要为一切实操心，这从他所签订的种种保险就可略见一斑。他害怕生病与失业，害怕丢掉已挣得的财产，失去已赢得的地位和影响。在临近职业生涯的终点时人会产生对晚年的恐惧，担心社会不再需要自己，惟恐会被熟悉的同事和朋友们拒之门外，害怕已经习惯了的生活节奏会骤降下来。

生命的每一个阶段、每一个过渡、每一个转折都会带来未知的、能引起恐慌的风险。心理治疗医师在各年龄段的人们身上都能诊断出各种因变化造成的恐惧。

人对一切还不为自己所知的东西会感到恐惧，而这种未知的东西既潜藏于人的自身，又可能包含在他身上不断形成的各种新的品质当中。在人的一生中，人格的形成在很大的程度上便受到这种恐惧的影响。因为一般人都倾向于培养自己性格中熟悉的、成功的一面，而无视另一面。这种难以逾越自己影子的困难，即所谓的本性难移，治疗医师们称之为“影子的恐惧”：男子喜欢显示其阳刚之美，而压抑内秀与多情的一面；女子喜欢被追求，被渴慕，而不愿主动“出击”，建立积极的伴侣关系。