

心／理／自／助／丛／书

无 聊 与 兴 趣

【德】维蕾娜·卡斯特 著

晏松 译

夏利群 校

上海人民出版社



心／理／自／助／丛／书

无 聊 与 兴 趣

【德】维蕾娜·卡斯特 著

晏松 译

夏利群 校



图书在版编目(CIP)数据

无聊与兴趣/(德)卡斯特著;晏松译.

—上海:上海人民出版社,2003

(心理自助丛书)

ISBN 7-208-04510-0

I. 无... II. ①卡...②晏... III. ①情绪-研究
②兴趣-研究 IV. ①B842.6②B848.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第000614号

责任编辑 王国平

美术编辑 杨德鸿

封面设计 吴骑飞 储平

插图 袁少锋

·心理自助丛书·

无聊与兴趣

[德]维雷娜·卡斯特 著

晏松译 夏利群校

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)

新华书店上海发行所经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 7.25 插页 2 字数 137,000

2003年4月第1版 2003年4月第1次印刷

印数 1-5,100

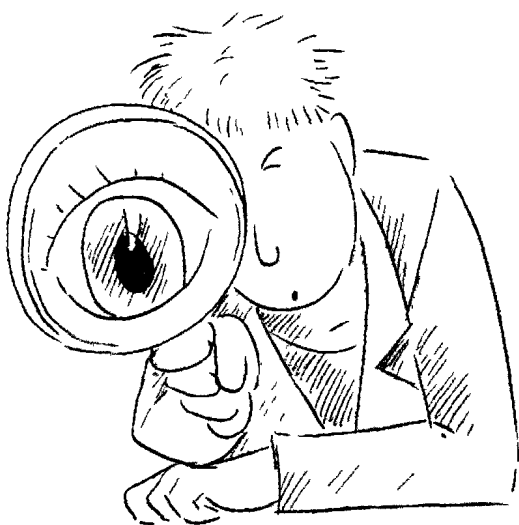
ISBN 7-208-04510-0/B·365

定价 16.00 元

前言

真正的兴趣是生活的灵丹妙药。一旦我们对某件事物产生了兴趣,我们就会感到浑身充满了活力和斗志,并且因此而“蠢蠢欲动”。人天生就是充满好奇心的。我们对于新生的、尚未熟悉的或者未曾理解的事物充满了贪婪,总是在不停地寻找能给我们带来适度的刺激和变化的东西。或许我们还在寻找能成为我们兴趣之源的东西。仅仅拥有好奇心是不够的,但是它能使我们去接触那些能够不断赋予我们有兴趣感的事物。兴趣是一种非常特殊的情绪:如果我们对什么东西感兴趣,我们不仅会因此对一项具体的工作产生兴致,而且还会投入我们的整个身心。我们的外部世界和内心世界融合到一起,这就使我们觉得自己生机勃勃充满活力,使我们能够强烈感受到自我、我们的现实存在,使我们敢于尝试我们所坚信的与自我有关的东西,于是我们全身心地投入。当

我们对某事物怀有狂热的兴趣时，特别容易体会到这种投入感。



然而，这种兴趣是怎样产生的呢？到底是什么妨碍了它的产生？人们怎样才能学会对一个事物发生兴趣？本书将对这些问题以及其他有关问题进行思索和探讨。

有必要对兴趣进行思考。这是因为，如果一个人缺乏兴趣，那么原本由于发生兴趣而形成的活力就必须通过能使我们感到兴奋和刺激的情境来取代。而这种刺激是不能持久的，所以我们又必须不断找寻新的、具有刺激性的情境。但是，这些生活情境很快就会成为习惯，不再具有刺激性。如此循

环往复。

但是,为什么我们总是在寻求更大的刺激?——这在今天已完全成为一个社会问题。

我们想抗拒无聊,因为无聊是一种空虚感,是一种沉闷的感觉,无所事事,对什么都毫无兴趣,对一切充满了厌恶。无聊使我们感到恐惧,我们竭力逃避这种感觉。无聊的情绪一旦占据了我们的内心,我们就会对周围的事物失去感知能力,任何东西——无论是客观世界,还是内心的情感和思想——都无法使我们提起精神。无聊虽然能在短时间内消除,但这是一件很费力的事。或者我们可以把无聊看作一种迫使我们停止领悟和感知的情感。正是因为我们把注意力集中到了无聊上,才使真正的、内在的兴趣慢慢地浮现,于是我们的生命又充满了活力。

Contents

目 录

前言	1
一、兴趣	1
目前您对什么最感兴趣?	3
兴趣的作用圈	6
兴趣的情绪场	9
二、好奇心	12
三、无聊	15
四、好奇心和兴趣的社会化	18
依恋理论	26
稳定的依恋	27
能拥有一个稳定依恋的前提条件	31
五、自身的兴趣——被要求的兴趣	35
六、共享的兴趣	41

七、对于自身的兴趣..... 45

自恋式障碍 49

关于对自身缺乏兴趣的病人的治疗说明 54

八、兴趣和情结..... 56

情结 56

情结的起源 57

情结的效应 59

又一个情结：“永远都不够好” 62

潜藏在问题背后的情结情景 64

情结组织着我们的兴趣结构 70

特殊的情结情景决定特殊的兴趣 71

大的情结影响着兴趣的方向 73

对情结的穷尽想像 75

一个临床例子 77

九、想像和兴趣..... 79

关于“更好”的想像 80

担忧式的想像 82

想像作为补偿 84

想像力的率先行动 85

自恋主义和幻想 88

十、关于兴趣强度的保持..... 90

兴趣的节奏	92
和失望打交道	93
学会“感兴趣”	100
十一、关系中的兴趣	106
怎样从接触中产生关系	108
在一种关系中保持兴趣	118
十二、具体的利益兴趣	125
公共的利益兴趣	128
这些具体的利益兴趣令人不舒服的地方	130
十三、好奇心	133
好奇的许可——好奇的禁止	136
禁止扼杀好奇,但也可以唤起好奇	136
好奇心的消极形式	139
好奇心逗留在他人那里,却不在自己这里	141
贪婪的好奇	142
用好奇心来抵制无聊	146
十四、无聊	152
平庸乏味的无聊	155
无聊的起源	159
本质性的无聊	163
单调与重复	165
被封锁的将来	169

Contents

目 录

无聊作为社会问题	171
关于处理无聊的实际行为	176

十五、对强度的寻找 190

什么是激情	190
激情是对话式的	192
激情赖以存在的情绪基础	195
灵感	195
对于激情的矛盾心理	197
对于失去控制的恐惧	197
激情的目标并不都是好的	199
激情的消极形式	201
借来的激情	202
激情会失去自我	205
对于生命激情的辩护	206
再说一遍：对于充满活力的事物的激情	209
热情和快乐	211

十六、结束语 215

后记 217

一、兴 趣

我们当然总是在对什么东西产生兴趣,难道不是这样吗?在大部分情况下,我们都是稀里糊涂地就断定一件事或一样东西令我们感兴趣或不感兴趣。对于不感兴趣的東西,我们置之不理,而对于感兴趣的東西则会表现出莫大的关心。区分“有趣的”和“不有趣的”,是需要我们不断进行的一种基本的区分行为。

人的生活意识有着很大的区别,有的人属于那种对周围世界、对他人以及对自己都感兴趣的类型,有的人则对这一切表现得兴味索然。兴趣是一种基本的情绪,它的存在,它的缺乏,或者它的丧失,都会直接影响到我们的同一性结构。在一般情况下,人们并不会考虑到这一点,因为情绪是如此的“正常”,以至于人们几乎察觉不到它的存在。这种“对什么感兴趣”的感觉是我们生活中的一种伴随性的情绪,一种基本旋律。它是各种程度的清醒和意识形式在情绪上的伴随现象,而这些形式受到了我们的注意,并伴随着我们的行为和行动。我们常常是直到它已不复存在或是在某种程度上受到了破坏,才意识到这种伴随性情绪的存在。当一个人对什么都不感兴趣的时候,那是很痛苦的。当然,有兴趣却不能保持,或者一再地对某个人、某个知识领域或者某种运动产生间歇性





的兴趣,但总是坚持不了多久,这也同样令人不安。这种情绪,也就是兴趣的丧失,在通常的情况下被称之为“无聊”。这种无聊是最令人不安的,但归根结底又是最具有创造性的情绪之一——如果我们能使自己沉湎于其中的话。

兴趣和好奇不仅是基本的情绪,它们也属于生命早期出现的情绪。人们在刚出生几天的婴儿的身上就能够观察到这些情绪。人有这样一种本质特征,即他总是或强或弱,或者多多少少会对新事物感兴趣。一旦有了特殊的兴趣,我们就会因此而对事物做出强烈的反应。我们会很警觉,注意力集中,我们所有的感官都会变得敏锐,同时在大多数情况下我们会沉思,而且这样的状态我们还能保持一段时间。而后我们也许会说:我们被迷住了,我们被某件事缠身而摆脱不了,我们是那么的好奇和专注,或者我们把什么事情摆在第一位。兴趣促使我们有目的地去参与某事,促使我们有目的地去研究那些引起了我们兴趣的东西,从兴趣中产生行动。没有行动和动作的兴趣,就不是真正的兴趣。因此,人们很容易从科学的角度把兴趣和好奇心归为诱因。但是我认为,兴趣和好奇是隐藏在诱因背后的情感,因此很有必要来研究这些情感。当我们想要“激励”某人的时候,实际上是要把他的兴趣引诱出来。

即使我们在语言上并不能够始终作出正确的区分,但是我们应该注意到这里使用的 Interesse(德语词,含有“兴趣”或者“利益”的意思——译者注)有两层含义:一方面,我们使用 Interesse 这个词来表达“对什么感兴趣”这一过程本身;另

一方面,它又可以指所谓的“具体利益”,即那些我们所代表着的利益、那些或许还能满足我们的需求,但主要是能维护我们的优势的利益。

这就是说,我们的兴趣一方面涉及的是“自我的维系”:这里关系到的是我们是否能存活下去的利益和一种美好生活的利益——我们能给自己创造食物,能满足自身性的需求,能找到自己所需要的安全感,能找到对我们有益的启发。但是,兴趣并不止于“自我的维系”,它同时还涉及到一个“自我的扩展”,一个面向还未存在的事物、面向未来的“自我的扩展”。这里,兴趣和我们的愿望,和我们的白日梦,尤其和我们的梦之间存在着一种联系。



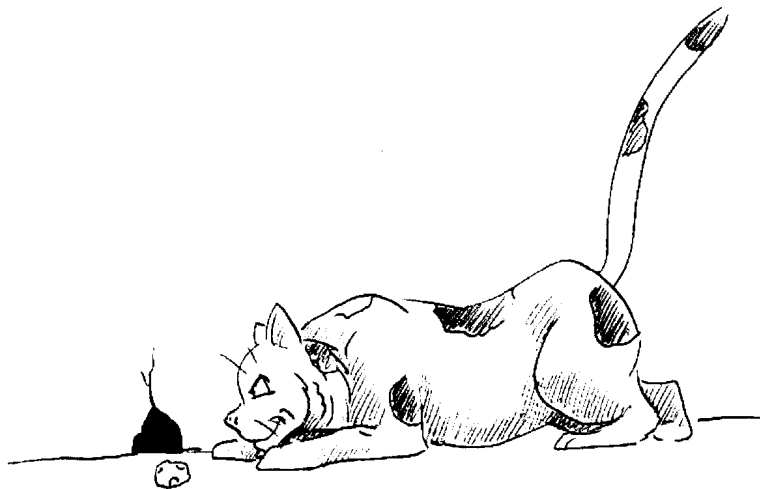
003

目前您对什么最感兴趣?

我们在某一时刻所拥有的最重要的兴趣,往往能反映出此刻我们性格的某些本质特征。我们的兴趣是一些在特定的时刻——可能是很久以前,也可能是很久以后——令我们关注的生命主题。这里所指的并不是那些具有可示范性的兴趣,即那些人们认为在我们的时代、在我们所归属的社会阶层里人人必须拥有的兴趣,或者那些为了能博得某人的喜好而必须拥有的兴趣。这里我们指的是那些真正的、甚至可能隐秘的兴趣。我们不对别人谈论这些兴趣,是因为它们可能会暴露我们生活中的某个领域,而这个领域对我们来说非常宝贵,所以我们要保护它,不让它受到任何可能的批判和反对。在各个时刻最令人感兴趣的东西,或者具有重要意义的东西,



对于整个的存在也同样具有重要意义。我们的兴趣决定了哪些东西对我们自己是有价值的,哪些东西能够激发我们的积极性,以及哪些东西能够让我们充满生气。我们的兴趣强度以及感兴趣的方式,暗示着这个价值在我们现实生活中的重要地位。关于什么是最重要的兴趣、什么是我们真正倾心所在,这些问题将直接指向我们性格的某些方面,也就是那些在特定的时刻起作用的性格方面,那些能够进行发展的方面,那些能使生命富有意义且充满活力的方面。



人的兴趣范围是如此地广泛,就如同生命本身那样:人可以对世界上的任何东西感兴趣——对人,对爱,对性,对宗教,对理论,对物体,对运动,对金钱,对文化,对科学等等。而且在所有这些大的范围之中,人们也可以对其中某个特定的问题产生持久的兴趣。在这里,重要的是把这些兴趣放到具体的情境中去。比方说,某人对金钱有着特殊的癖好。在这种

兴趣背后,可能存在着完全不同的动机:一种人可能想攒钱,以使自己能尽早享受安静的晚年;另一种人对钱感兴趣,可能因为他是一个天生的大玩家,一心想赢钱获利,但又不愿意遭受损失,自然要避免亏损;还有一种人则想用他的钱来证明他是多么勤劳能干,或者他把钱和权力混为一谈。

兴趣是没有边界的。兴趣定义的是一个主观的,而不是客观的价值。一个令我们感兴趣的东西,对于我们来说很重要、很有价值,但是对于别人来说并不一定有价值。我们总是倾向于把我们的兴趣内容,当作一个具有客观价值的东西。我们通常会认为,如果全世界能和我们拥有同样的兴趣,那么这对全世界会更有好处。事实上重要的不是兴趣的内容,而是兴趣本身,重要的是人们能够对事物产生兴趣,能够满足他们的兴趣。一般来说,我们在一生中总是在发展自己,不可能永远是同一个人,因此,人们也可以在他的自传中描述他一生中曾经有过的发展过的兴趣。这里不仅涉及到某个特定情境中的兴趣内容,而且还涉及到了兴趣的强度。人们思索着,到底是哪些兴趣使一个人在童年时代就那么出类拔萃,而这些兴趣在他的青春期、在他谋求职业的阶段,以及在三十岁、四十岁甚至以后,是怎样地发生变化。

对于哪些兴趣影响自己的生活这个问题,人们有着千差万别、形形色色的答案。有些人在其生命的过程中,他们的兴趣总是不断地朝向一个类似的方向,与他们相应的发展阶段相适应;而有些人则拥有较为广泛的兴趣,而其中一些又会不断地消失。这些人经常会感到惊讶,因为他们连自己儿时的





兴趣爱好都会遗忘,只有当人们问及他们孩提时代的兴趣时才会重新回忆起来。我们也发现,上了年纪的人常常会回想起他们年轻时候的兴趣爱好,这时候他们会突然意识到,这些年来自己的生活缺少了某样东西,这些年来他们忽略了某个兴趣,于是他们重新拾起这个兴趣爱好。

我们的兴趣集中反映了我们性格的一个特定方面,人们也可以说,我们的兴趣是目前暂时的自我定义。但这只是指那些我们认为是有兴趣的,并对此作出行动导致一种行为的兴趣。因为兴趣体现了一个当前的自我定义,我们不可能对所有的东西都感兴趣,就连那些兴趣特别广泛的人,也是在某一特定生命阶段专注于某一特定的兴趣。总而言之,我们的“感兴趣”展现了我们积极和富有创造性的生活中的某样东西,能一定程度上反映出我们是以什么样的强度去面对和塑造我们生命主题。

兴趣的作用圈

每种情绪的本质,总是通过它最强烈的表现形式得以充分体现。如果一个人对某一件事、某一个人、某一个符号或者某一个主意产生了浓厚的兴趣,那么它们就会变得格外重要,把他所有的注意力都吸引过去,占据他所有的思想过程。这时人是清醒的、聚精会神的,整个是被占据了,但是这里的被占据状态与被苦恼所占据的状态完全不同,这里的被占据的状态具有最高的生命力。因为这时的人没有负重感,而是轻松愉悦的,即使这种兴趣要求他付出大量的劳动。这就是说,

我们的兴趣使我们完全地被一件事所左右,而且是以完全的集中精力,以完全的注意力——集中精力是注意力的一种形式。兴趣产生行动和展开,如果不付诸于行动,那么兴趣很快就会消退。如果我们对一个人感兴趣,我们就会重视他。如果令我们感兴趣的是一个科学的主意,那么我们会尝试用各种办法去实践它。因为兴趣能诱发出一种持续的行为,所以兴趣和好奇心也可以被看作是能增强那些创造性和建设性行为的动机的情绪,以及加强学习动机的情绪;相反,无聊则会消除动机。

一个人如果产生了兴趣,这种对某件事的强烈参与,能够在内心世界和外部世界之间建立起一种特殊的联系。如果我们对什么感兴趣,我们会走近世界,这时我们和世界的联系就变得紧密,此刻的世界在我们的眼里获得了完全特定的质量:它跟我们有了一定的关系,而且是非常密切的关系。而反过来也是如此:世界也走向我们。这种情况表明,令我们感兴趣的东西从外界侵入了我们。艺术家们突然对外界的某些特定形式做出了反应,他们想以自己的方式对其进行艺术加工;科学家们能发现一个存在于我们世界中的问题,一个他们能理解而且打算解决的问题;那些狂热的偏激者总能在政治中不断地发现一些不良现象,这些不良现象使得他们寝食难安。而那些相对来说更崇尚深层心理学的人,则被那些和我们性格的核心有着密切联系的心理现象所深深吸引:这时,生命主题,人生发展的主题,就成为内心心理学所关注的问题,促使我们结合这些主题去认识和看待我们的世界。我们的兴趣有

