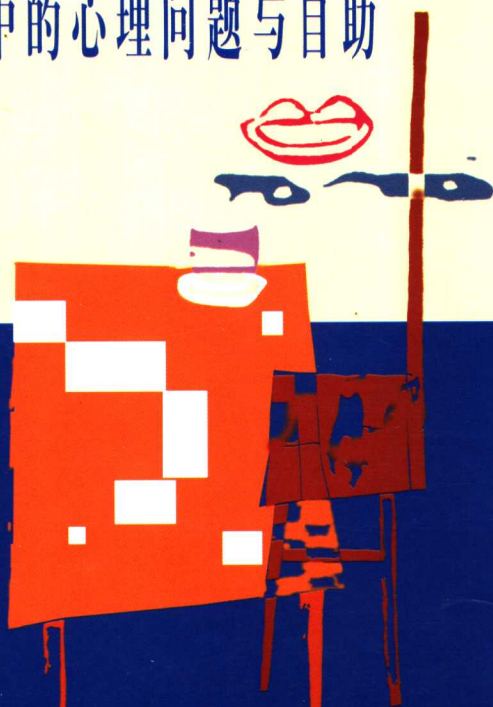




· 普索心理大师丛书 · 您的私人心理医师

化解冲突

日常生活中的心理问题与自助



Psychotherapy in Everyday Life

〔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

化解冲突

日常生活中的心理问题与自助

〔德〕诺斯拉特·佩塞施基安 著
赖升禄 等译

社会科学文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

化解冲突:日常生活中的心理问题与自助/[德]诺斯拉特·佩塞施基安著;赖升禄等译. —北京:社会科学文献出版社,2002.3

(普索心理大师丛书)

ISBN 7-80149-265-X

I. 化… II. ①诺… ②赖… III. 心理保健—普及读物 IV. R161.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 73762 号

普索心理大师丛书

化解冲突

——日常生活中的心理问题与自助



著 者:[德]诺斯拉特·佩塞施基安

译 者:赖升禄 等

责任编辑:冯韵文 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

(北京美国门内大街5号 电话 65139963 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:12.25

字 数:233 千字

版 次:2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-80149-265-X/B·040

定价:25.00 元

著作权合同登记号:图字 01-96-1445 号

版权所有 翻印必究

买椟还珠

楚人有卖其珠于郑者，为木兰之柜，熏以桂椒，缀以珠玉，饰以玫瑰，辑以翠羽。郑人买其椟而还其珠。

此可谓善卖椟矣，未可谓善鬻珠也。

——《韩非子·外储说左上》



导 言

东方和西方在这本书中被融为一个整体，读者可以从中对沉沦和病态的内心世界和行为获得一个广泛的了解。作者不仅善于分析当代的社会关系和与此有关的教育观点，而且将跨越一切时代的“原发的”和“继发的”心理能力描述得淋漓尽致。作者从他那生动的东方源泉和他的心理治疗实践取得了经验。他没有受特殊实例的束缚，而是从中得出对人类普遍有用的结论，并将其构建成一个清楚的体系。尤其是作者借以描述孩子和教育者的失误的话语都是引用的原话，例如他在举例说明家长的惩罚性的失误行为时就是这样写的：“一个孩子从小就应该学会听话顺从”，“惩罚是必要的”，“必须用暴力制服孩子的任性（意志）”或者他在表述双亲的紧张情绪是怎样在孩子背后散布开时写道：“你就像你的父亲一样！对他来说，准时竟是一个陌生的字眼。”作者试图将他对心理治疗作用的信心和他的世界观融为一体，竭力去理解作为其时代表现的文化宗教。从这个观点来看，作者所信奉的巴哈宗教就是在进一步完善的道路上继续发展的一个阶段。他对宗教作了这样的区分：宗教的最初的一个本质部分就是精神和



经验的部分；宗教的第二个本质部分则由时代价值和时代标准组成。如果在一个宗教中不考虑时代的原则，就很容易导致将头等重要的内容和次等重要的内容相混淆。认识到宗教的核心和不受那些取决于时代的观点的影响是十分重要的。作者着重的是，在心理治疗中将这种宗教的核心解脱出来。他特别重视对双亲和孩子之间的误会的识别。双亲往往希望将孩子造就成与他们真实的情况不同的人。作者着重指出了每个人的独特性，因而必须发展独特的东西。在他引用东方的寓言时，他将教育以及心理治疗描述为一个过程，这一过程的内容则会发展为一种自助，并在尽可能充分发展人所有的心理的、身体的和社会的能力的意义上“扩大目标”。这本书不单单是为那些以研究心理治疗这一任务为取向的专业人员写的，也为那些献身于教育事业的双亲和教育工作者提供了一个具有丰富的心理经验和教育经验的宝库。

雷蒙德·巴特盖博士 教授
巴塞尔大学心理治疗门诊部



积极心理治疗简介

传统医学和心理治疗是从精神病理学的观点看待人的。它们研究的对象是疾病，其治疗目的是祛除疾病。这就像外科医生把有病的器官割掉一样。其结果是，病被治好了，而不是人被治好了。病人想的是：“看来只能以我的病来引起医生的注意。”这就使得疾病在他的心里显得特别重要，从而造成治疗上的困难。

病人不仅遭受所患疾病带来的冲突和痛苦，也遭受着由于诊断而带给他们的失望。这些冲突、痛苦和失望，部分是由于历史和文化的作用。如果我们在他们的想法中整合进一些别的东西，就可以消除这些作用。

此处所用的“积极”一词源出于拉丁语 *positum*，含有实际的和潜在的意思。这里边，不单是实际的和潜在的冲突和疾病，也包含有每个人实际的和潜在的能力。因此，我们强调心理社会因素的重要性。因为，由此可以产生特殊的能力。我们也对疾病给予新的概念，以提高治疗的可能。

积极心理治疗特殊之处，在于治疗过程中运用直觉和想象；在于运用故事作为治疗者与病人之间的媒介；在不



与病人的概念直接发生冲突的情况下提出改变其观点的建议。由于观点的改变，病人最终放弃了自己的片面看法，对问题产生新的解释。

积极心理治疗意味着在跨文化的基础上以冲突为中心的治疗模式。它包括三个方面：积极的概念、冲突的内容和五个阶段的整合治疗。

一、积极的概念

一种行为、一种疾病或一种症状，从文化和历史的观点来评估，会得出不同的含意。与以治疗症状作为目标的传统心理治疗相比较，积极心理治疗既看到了紊乱的一面，也考虑到人们所具有的能力。

从相互作用来看，个人看待事物的标准会带来偏见，并阻碍了与他人的交往。积极心理治疗不去解释那些奇怪的行为，而是寻找为什么会使这些行为看起来那么令人奇怪。这意味着，我们把其他文化的观点、概念和规律运用到我们的家庭和治疗系统之中。

在实践中，看来我们似乎是在询问某个人的症状，而实际上是要从中得知其“积极的”含意。“脸红有何积极的作用？”“我从抑制中能得到什么好处？”“失眠和睡眠障碍起什么作用？”“我的焦虑意味着什么？”下面还有一些例子：



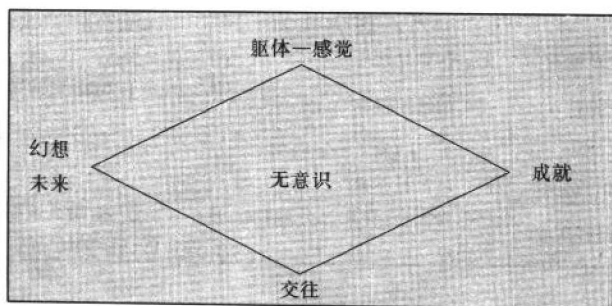
	传统的解释	积极的解释
性欲缺乏	无法达到性快感	能不以身委人
抑郁	被动的情绪低落	能对冲突作出深刻的情绪反应
懒惰	没志气、不勤奋、性格软弱	能避免争强好胜
怕独处	跟自己都处不来	说明要求与他人相处
神经性厌食	食欲丧失、青春期过分地追求苗条	能结束自己；能用饥饿摆脱女性角色；能分担世界饥荒

这些重新评估开辟了新的治疗途径。由于积极心理治疗立足于现实，允许对这些症状另行评估，使得治疗者易于接纳病人。同样，也使病人更易于处理那些与疾病有关的、而又未曾暴露的心理及社会问题。

二、冲突的内容：现实和基本能力

积极心理治疗的基本概念是：每个人均具有两种基本能力，即认识的能力（知觉）和爱的能力（情绪）。由于对现实的认识而派生出：守时、有序、整洁、礼貌、诚实、节俭等。由于爱而派生出：耐心、时间、交往、信心、信任、希望、信仰、怀疑、确定和团结。

在研究了 18 种不同文化背景对冲突的处理方式之后，可以将冲突归纳为四种领域。也就是说，当我们感到烦恼不安、压力沉重、被人误解、生活紧张而没有意思之时，会以下面四种方式表现出来。这四种方式也与我们学习、认识的四种方式相联系。



四种生活质量和四种解决冲突的方式

躯体—感觉：以心身疾病的方式或以觉察自己躯体的方式来反映冲突。

成就：与个体的自我概念相结合，可以采取逃匿到工作中去的方式，也可以采取逃匿到成就中去的方式。

交往：与家庭、伴侣及社会群体的关系，由传统的方式以及个人的学习经验所决定。

未来：直觉和幻想可以超越现实，能够包罗生活中一切事物，乃至对遥远的将来想入非非。人们可以从幻想中谋求冲突之解决。从想象中达到愿望的现实。

三、积极心理治疗的五个阶段

积极心理治疗的五个阶段过程是与处理冲突的四种方式相联系的。

①**观察/距离阶段：**病人描述在什么时候、什么情况下感到烦恼，在什么情况下感到快活，都有什么症状？治



疗者用跨文化的例子和哲言给予积极的解释。

②调查阶段：以结构式的访谈进行调查。病人指出什么样的冲突是积极的，什么样的冲突是消极的。由此而探索冲突与现实能力之间的联系。

③处境鼓励阶段：积极地肯定病人的所作所为，而不是批评指责。病人不为丈夫的邋遢而感到难堪，而是为他的勤奋感到骄傲。

④语言表达阶段：与人交往中断是人际关系出现困难的特点。应学会讨论所出现的问题。

⑤扩大目标阶段：这是积极心理治疗的最后步骤，运用所有可能得到的手段使病人达到患神经症之前的水平。

这种积极心理治疗方法对酒精及其他物质的依赖、婚姻问题、教育问题、抑郁症、恐怖症、性障碍、心身疾患均有效。一般来说，经过6~10次访谈即可明显改善或治愈。随访一年发现，绝大多数病人情况良好，尤其是酒精及其他物质依赖者的效果更佳。

积极心理治疗是从全方位地看待事物，看到事物的方方面面，而不仅仅是某一层面。因此，能够消除病人消极的想象，把病人理解为具有自助能力的个体。

上述治疗程序并非一成不变，而是因人而异。依据病人的年龄、冲突状况、内部和外部的动力，可对治疗程序进行调整。依据病人的条件而分别侧重于分析、催眠或集体心理治疗。

与传统的治疗形式比较，积极心理治疗已证实其优越性。从对五万次访谈的研究表明，治疗者只是把病人带到水边，至于喝不喝水，则在于病人自己。



读者指南

书将读者带到泉水边
但喝水还得靠他自己

1

一般说来，人们认为教育是某种不言而喻的东西。但自助对许多人说来却是一个陌生的字眼。

有些人当他们出了问题或者生了病时，却期待医生从他们眼里看出问题的所在，万无一失地开出药方，以便战胜一切痼疾。鉴于这样一种要求，心理治疗一再面临这样一个问题，要酿造出适用的药剂，来克服内在和外在的冲突状况。“我们现在没有时间来研究孩子，有事我们就带着孩子去看心理治疗医生”，一位有一个5岁孩子的母亲这样说道，这个孩子患有尿床症，口吃和行为障碍。因此心理医生不得不扮演临时替补者和万能拯救者，他如果没有一颗善良的心，往往就不能胜任这个角色。

另一方面，有些人对药物和医生缺乏信心，或者说对医生缺乏信心：“我的母亲经医生治疗却死了。我还想多活几年，因此我让那些乐观主义者去看医生。”这些人往往就成为他们自己的治疗医生。他们以无与伦比的独创



性，向别人建议：“这样做有助于我，大概也会有助于您。”如果可以的话，他们最好也亲自切除自己的盲肠（Blinddarm）。在专业人员的消极等待和执拗的猜疑这两种极端之间势必会有这样一个领域，在这里，治疗的愿望和乐意接受专家的建议会重合在一起。

自助有一个指导性的任务。因此它基本上注意的只是几种基本的操作方法。这些方法的优点在于适合比较广泛的人群和解决形形色色的问题。自助所提供的使用指南（方法）并不是可以一成不变地用于每一个方案的，因为每一种伙伴境遇都有其惟一性，这种惟一性也是自助不得不考虑的。不可以将这样一种实际的出发点误解为一种处方，而毋宁将这种出发点看作是一种指导方针，告诫人们如何避免“孩子掉入水井”的危险，如果已经掉入水井，应怎样帮助他脱险。

谁是健康的？

许多人都需要拯救心灵。如果他们认识到这一点，他们也许就会去找心理治疗医生。在医生诊断时，当然有时也会出现某些未料到的事：病人不理解治疗医生的诊断，因此对自己的病也不理解。如果他打算去读一本关于心理学内容的书，他往往读了几页之后就听天由命地将书弃置一旁。在他看来，这本书太难读了。心理治疗在大多数情况下根本就不是必须要解除某种特别的心灵疾患，而毋宁说是实际的生命救助。若没有心理治疗，随着时间的推移，其实就会产生疾病，至少会产生人们普遍称作为“心



灵创伤”这类疾病。

有人经常向别人问到：“我应该怎样教育孩子？”“为什么我讨厌这或讨厌那？”“我在这样或那样的情况下应该怎样面对我的妻子？”这些问题都涉及心理卫生。如果用这些问题去问不同的人，就会得到不同的回答，最后等于白问，什么也没有回答。

我们在同自身，同我们的伴侣，同我们的同事，甚至同我们的生活目的的关系中，总会碰到冲突、问题和困难。因此我们就会感到，需要心理治疗和自助这种既有效、又结合实际的新的观点和方法。

因此说，那些没有问题的人并不是健康的，而健康的人却是那些有能力解决问题的人。

学会鉴别

在我的心理治疗的实践中，我经常面对这样的误解：如果一个孩子发烧、头痛、消化不良或患有心脏病，人们就会特别顾惜这个孩子。但是假如我们认为，一个孩子的举止是“滑稽的”，就是说，不同于我们通常看到的那样，甚至很可能以为这孩子不懂礼貌和不懂规矩，那么我们的容忍很快就会达到极限。换句话说，在这种场景下我们的反应甚至会是很不舒服或易于冲动。而这种行为方式可能就是某种疾病的特征，只不过经常被忽略了。人们只是特别注意身体上的疾病，因此产生下述明显的结果：如果有人感到不舒服了，他首先想到的就是去看大夫。甚至感到有明显的心理障碍的人，也很少想到去看心理治疗医



生。

是心理治疗而不是心理病理学

人们耳边很少听到应该做什么和应该如何更好地去做什么。人们更多听到的是不应该去做什么。据说，英国女王维多利亚在一封信中报怨道，她的教师总是喋喋不休地提醒她作为未来的女王不允许去做什么：“可是我作为未来的女王应该做什么和怎样才能做好，却没有人告诉我。”

我们在心理治疗和医学中也发现了同样的原则。人们只是谈论疾病，但是对保持健康、不生病的前提却沉默不语。哲学家李希腾贝格对此说道：人们只有通过患病才能获得健康的感觉。弗洛伊德也在这个意义上阐述道：只有当人们研究了什么是生病，才能学会理解什么是正常。

这种观念造成的后果则是，人们虽然也研究如何去治疗疾病，但是却很少去研究如何才能保持健康。我们的人际关系、伙伴关系和受的教育大概在很大程度上都要服从这个观念。不过我们借以与伙伴相互理解的语言却以一种“非原则”为出发点：“别干这个，别动那个”，“为什么你又这么晚才来”，“这么不整洁我简直无法忍受”，“你又一次欺骗人了”，“为什么你变得不忠实”，“你真是懒得要死”，“我不想同这种不择手段占人便宜的人打交道”，“他不知道怎样待人接物”，等等。

这种观念导致的结果必然是令人烦恼，就像祈祷之后要说阿门一样。在绝大多数的情况下，这种观念的后果到底有多大影响人们并不清楚。



但是，难道人们必须要知道什么样的婚姻是美满的之后才离婚吗？难道人们必须患了心肌梗塞后才能学会判断什么是健康的体魄吗？难道人们必须要尝试一次自杀的滋味才能明白心灵健康的重要意义吗？难道人们必须坐过大牢之后才能知道自由的可贵吗？难道人们驾驶汽车必须出了车祸才能明白，在公路行驶车距太近本身就意味着很大的事故风险吗？

冲突和障碍的产生很少有什么规则，也不是在心理治疗中产生的，而是产生于日常生活当中。例如，婚姻问题首先是产生于伙伴关系当中，也就是产生于同自身的关系之中和其他社会联系中。例如，如果配偶或朋友有了外遇，人们不仅会唇枪舌剑地申张“正义”和重建“婚姻”，而且还会以其他方式作出反应。人们可以借酒来消除自己的苦闷；还会吸毒，借此寻找一个美好的世界；人们可能实施报复，自己也去找一个情人。当然，人们也是在利用一切机会，积极地去解决这个问题。这一切也都是自助。只不过这些自助措施中有些措施有缺点，还会引起更多的烦恼和问题。因此，问题在于去寻找那些双方都能接受和都可以实施的措施。这本书就介绍了找到这类措施的方法。

因此写这本书的宗旨就是给病人和当事人提供一本在医疗、心理学实践中有用的书，有助于心理治疗和心理咨询。因此，这本书并不只是为专业人员写的，而是为广大的读者，即为大学生、年轻人、父母、商人、教师、教育工作者以及大夫和心理治疗医生写的。



这意味着，我们不能只是停留在表述病理学的状况上，就是说不能只是停留在表述受干扰或病态的状况上，而是要表述日常生活中的心理病理学，正如西格蒙德·弗洛伊德所描述的心理病理学那样，心理治疗的现实存在的需要和当前的发展给我们提出建立日常生活中的心理治疗学的任务。同时我们也不要囿于一些本能的表现形式，而是首先要以人际关系和人所具有的能力为出发点。压抑的和偏激的能力则是在人们心灵深处和人际关系领域产生冲突和干扰的可能源泉。这些能力则表现为抑郁、恐惧、冲动、行为诡谲和身心障碍：

从孩提时代开始，我就被严格训练成一个要有作为的人。……职业给我很多乐趣，但是我却不同其他人打交道。我和我的孩子也很少交谈。空闲时我感到烦恼……（——一位 42 岁的抑郁的律师）

既然成长过程中的人在面对他的环境时会产生冲突，而这些冲突又不是人所必需的和不可避免的命运，那么毋宁说这些冲突正是我们试图要去加以解决的问题和任务。

自助

鉴别分析模式的一个本质特征是，教育和自助是心理治疗本身这一整体的组成部分。心理治疗作为一种再教育手段直接同教育中先前造就和学会的东西有关。自助将促使病人成为一个积极的伙伴，而不仅仅是一个忍耐着。因