

♥ 心灵自助热线

人性的傲慢是一种自我孤立和慢性自杀。

一些老谋深算的政治家，总是在向人诉

苦，吟唱着一首“正在活受罪”的咏叹调，

其实就是钝化别人嫉妒锋芒的一种策略。

嫉妒从一降生，就已经与刽子手和绞刑架

结伴而行，直到一条船上的人们同船一起

沉掉，嫉妒才会开口笑。

报复是人性中一处扭曲的心理死结。

贪婪是失去权利的罪魁祸首，也是毁灭人

生的恶魔。

[美] 陈栋樾 著

透视人性弱点 心灵暗礁

XINLING ANJIAO

重庆出版集团 重庆出版社



XINLING ANJIAO

心灵暗礁

透视人性弱点

重庆出版集团  重庆出版社

[美] 陈栋樾 著

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵暗礁 / 陈栋堃著. —重庆: 重庆出版社, 2008.12
(心灵自助热线)

ISBN 978-7-229-00280-0

I. 心… II. 陈… III. 人格心理学—通俗读物
IV. B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 179824 号

心灵暗礁

XINLING ANJIAO

陈栋堃 著

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 王 梅

责任校对: 廖应碧

装帧设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·王芳甜



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆市联谊印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 700mm×1 000mm 1/16 印张: 14.25 字数: 140 千

2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-00280-0

定价: 26.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

前言 PREFACE

人性本善还是人性本恶？人的灰暗心理是与生俱来的吗？

现代社会中，我们常常看到人的自卑、虚荣、贪婪、嫉妒——人性之恶这一幽灵演出着一幕幕惨痛的悲剧和荒诞的闹剧，让人们自我怜悯、自我放弃、自我厌恶、自我毁灭。如何摆脱这种绝望，超越自我，实现真正的幸福人生呢？

幸福完全是掌握在每个人自己的手中的。为了实现生存的目的和意义，人们必须首先学会关注自己的内在生活，了解自我。那么，让我们先来看看，什么是人的心理？按照心理学理论的说法，人的心理是人的生存状态的反映。所谓心理是一种流动的直觉、感觉和概念，是一种人的本能反应、认知和理性行为的过程，也就是不断地反映出“人”能够被称之为“人”的那些规定性的东西。中国古代心理学者认为：心即是理。这就是说“心”者，乃认识的主体之源，“理”者，乃自然的规律，人们生存的环境，以及社会生活的知识影响。每个具体的人都是具体世界中的特殊存在物，因此人性既是人心，又是每个人所禀受的自然法则之理，所以，人心有感性和理性活动的共性，又有差别，差别是宇宙普遍的“理”通过每个人

的心、性表现为每个人的具体的心理。所以有百人百性之说；有各怀心思之状；懂得爱与被爱者是人的一种心理；知道分享信息者又是人的一种心理；能够移山填海者是人的心理；懂得钩心斗角、互相残杀、攻城略地的也是人的心理……但这些都是从人的表面的行为特征方面看待人。人的心理活动实际上是世界上最为复杂的一种生物现象；一种最复杂的，试图不断地、完美地解释宇宙，解释自身精神现象的物质存在。除了表面的特征外，人还有许多更为复杂的内在特征，比如虚荣、贪婪、嫉妒、欺骗、固执、报复、偏见、傲慢等等东西，这些东西既不属于理性，也不属于感性。但是缺少了，“人”就不能称之为人了。所以姑且按照哲学的方法把它们也作为心理之规定性的组成部分，称之为灰暗晦涩的心理。这些就是本书要研究的主要问题。当我们认识这些负面心理时，我们更了解行为的出发点，继而更了解个人的性格和心态，这都会帮助人际关系和改进自我。俗话说：“人在江湖，身不由己。”如果没有好好地认识自己，确定目标，分辨是非，便会“人云亦云”，失去自我，或者变成丑恶的人性。

在此，我还要非常感谢潘宇小姐、范艳娟女士和岳毅英女士对这本书的帮助。

陈栋墀

2008年8月

目 录

CONTENTS

- 1 走进心理世界
zoujin xinli shijie
- 9 人性本善还是人性本恶
renxing benshan haishi renxing ben'e
/////善与恶_10
/////激发善良的人性_17
- 31 无知的狂妄:傲慢
wuzhi de kuangwang : aoman
/////傲慢人的特征_32
/////傲慢的后果_34
/////克服心灵的傲慢_43
- 49 快乐的天敌:自卑
kuaile de tiandi : zibei
/////自卑是与生俱来的吗_50

////自卑是因为不自信_55

77 欲望的暗疾:虚荣

yuwang de anji : xurong

////虚荣心作祟_78

////虚荣:男女各不同_80

////虚荣的表现_84

////虚荣心的滋生_91

////培养心性可以克服虚荣_93

97 扭曲的人性:偏见

niuqu de renxing : pianjian

////心理偏见_98

////偏见的表现_103

////克服心理的偏见_107

111 毁灭性杀手:嫉妒

huimiexing shashou : jidu

////心理嫉妒_112

////嫉妒的产生及其危害_124

////性嫉妒_129

//////对嫉妒的提防_135

//////摆脱嫉妒_139

145 心灵听觉障碍:固执

xinling tingjue zhang'ai : guzhi

//////心理的固执_146

//////心理固执的特征_148

//////走出心理固执的阴影_150

165 喜始而悲终:贪婪

xi shi er bei zhong : tanlan

//////心理的恶疾是贪婪_166

//////销贪婪于未形,防贪婪于未然

_171

175 心理的死结:报复

xinli de sijie : baofu

//////心理报复_176

//////宽宏大量_185

189 健全的心灵

jianquan de xinling

////心理的改造与理想人格_190

////完善自我的幸福观_196

////掌舵生活_205

215 跋

ba



走进心理世界

zoujin xinli shijie



世界上什么最大？不是大海，不是宇宙，而是人的心。

俗话说：“女人心，海底针。”人的心理是不可度量的，是十分复杂的，绝不是一两句话或几段文字能够说得清楚，也不是用几个公式就能找出定律的。心理学跟医学不一样，不能用X光或验血来诊断或度量。在美国大学，心理学可算为理科或文科。理科是因为心理学可以作研究或实验。文科是因为心理学是一门艺术，讲求直觉、推理和交流。同一个人，在不同的环境、时间和心情，他的行为会有很大的差异。例如一个很严肃的教师在下课后可能是一个放荡不堪的人。年初香港明星陈冠希艳照风波中的女明星阿娇，她的大胆艳照会令人不可思议，一向以纯情形象出现的玉女，被人偷拍更衣便抱头大哭，为何会拍这么多令人发指的艳照？很多人看到她的艳照感到很震惊，但在心理学上却一点不出奇。因为人的行为分为意识和潜意识。意识上的阿娇和教师要表现出别人对他们的期望，但潜意识上他们的表现是自发性的，根据他们当时的心态，所以很难预测。《易经》常说：物极必反。人的行为当走向极端时，会改道而行。所以俗语说：“佛都有火”“赶狗入穷巷”“破虎跳墙”等。

人的心理常被分为正面心理、负面心理、病态心理、心理不健全和心理障碍等。俗话说：“三岁孩儿定八十”“小时偷针，大时偷金”，是不是人的心理和性格会遗传或年幼时已决定？还是像心理

学家所说后天或环境所造成？其实心理跟智慧一样，先天和后天同样重要。一个天生聪明的孩子，如果不肯念书，也不能发挥潜能；相反的，一个天生愚笨的孩子，如果努力读书，勤于补习和改进，也可能成绩优良的。人的智慧和心理一样，不可能是完整或绝对健全的。就像一个数理化成绩优秀的学生，他在体育或艺术方面不一定有好的成绩。

人的心理、性格和行为会随着环境、机遇、年龄、经验和学识而改变，所以不是永恒的。一时冲动、受不住诱惑、极度沮丧、受禁用药或毒品的影响、外界的压力等等都会使一个正常的人做从前不会做的事，如偷窃、婚外情、性侵犯、自杀等。人不会有十全十美的，好人也可能会做坏事，坏人也可能做有益他人的事。一个作奸犯科的罪犯，可能是一个很好的父亲；一个对病人很关怀的医师，在家可能会打骂太太或孩子。所以在报刊中常常看到不可思议的新闻而惊叹：“知人知面不知心”或“伪君子”等。

中国父母大部分认为小孩子“不打不成才”，所以主张体罚或严加管教，使孩子长大后更听话、更好、更中用，通常用自己或社会的标准或规范来教导孩子。如果孩子跟着父母所铺的路走便高兴，反之，则认为孩子叛逆，更要严加管教。例如，父母希望孩子书念好，将来成为“三师”之一，即律师、医师、工程师。如果孩子不爱念书，或选择艺术、音乐、考古学等，就很生气。我小时候很喜欢绘画，跟一位老师学习，中学毕业后，很想跟这位老师到意大利进修艺术，而且可以拿到大学奖学金，但我的妈妈说：“你看你的老师，40多岁



仍是单身，难道你想跟你的老师一样吗？”那时的我刚20岁，跟其他孩子一样，都很听父母的话，自己从来没有做过什么决定，认为父母的话应该是对的，因为父母常说：“我吃酱油多过你吃饭，我走路多过你坐车”等，所以乖乖地听父母的话，不跟40多岁单身的绘画老师到意大利深造。因为我从小爱好心理学，母亲仍有怨言，她说：“心理学有什么用？毕业后可以找到工作吗？”后来因为我苦苦哀求，才批准我念心理学。西方的文化和教育跟东方有很大的差别。西方国家鼓励孩子自由发展，让他们自由选择和独立。所以美国的小学 and 中学，除非是教会学校，都没有校服。中学生可以选修课程，餐馆有儿童菜单，从小就让他们自己选择。由于思想比较开放，所以性格和行为也多是表达性的。在美国看有奖电视节目中，中奖的对象会高兴得跳起来、尖叫、拥吻主持人。而在香港的有奖电视节目中，中奖的对象只会高兴地上台领奖和矜持地跟主持人握手。虽然他们的心理感受可能一样，但东方人和西方人在表达上有很大的差别。

东方人比较保守和矜持，喜欢把感受放在心里，不会直接表达出来。所以很多外国人不容易了解东方人。例如，当中国人说：“不要”，不一定代表他真的不要，而是客气而已。在临床经验中，了解中国病患比外国病患更难，所以一般外国心理医师对中国病患都束手无策。

东方和西方的文化和教育，各有他们的优点和缺点，不能说哪个最好。在心理学上，由于受传统的文化和教育影响，东方人通常



会压抑自己的感受,不容易表达出来,但不代表他们没有这样的感受,因为人的心灵仍然随着年龄、思想、感受、学识和经历不停地在发展和改变。年前美国维州理工大学学生在校园枪杀几十个学生和教师,震惊美国。一个从没有暴力前科的韩裔大学生,为什么会这么残忍杀害无辜的学生和教师?

“人不可貌相”,心理学是一个高深的学问,不像医学,可以用验血,X光照片,脑扫描,化验细胞和细菌分析等来诊断,因为人的心理不停地在转变,所以小时候的性格和行为不一定代表将来,只可当成参考。通常习惯成自然,历史通常重演。“江山易改,本性难移”,如果没有刻意修改,性格和行为会继续下去。就如一个喜欢开快车的人,如果没有受到严重惩罚,他会继续开快车,直到吊销车牌或出现严重车祸为止。

人的心理受着人生变化的影响,这个变化无论大小,都会在不同的人心理产生不同大小的变化。比如:配偶死亡、离婚。

这些人生变化,无论是好还是坏,都会对你的心理产生一定的影响。根据调查中了“六合彩”的人中,有三分之二的人的生活,比没有中的时候还要差。虽然中彩是一件高兴的事,但中彩后的后遗症,如子女争财产,性格改变等都会产生负面效果。

曾经有一对夫妇到我诊所,他们闹着要离婚。我开始以为他们是性格不合或是有第三者。但细听他们诉说,才知道他们为了丈夫的父亲交给他们5万元的遗产吵起来。男的要投资股票,把



从前输掉的钱赚回来，女的是很保守的人，要把钱全放在银行里。他们就是为了这5万元争吵，而且吵得越来越厉害，最后提出离婚。父母留给子女遗产，本想让子女更好过一些，谁知却成了婚姻的杀手。这就是人生变化对心理的影响。

有很多太太都有这样的经验，当家境清贫时，丈夫很努力，很顾家。但当有钱时，丈夫便会赌博、找情人。所以有钱对一些家庭不一定是好事。在诊所，有一位王太太来找我，她跟王先生结婚20年。从白手起家到拥有多个物业的百万富商。但当丈夫有钱时，他就认识一个比自己女儿还小的女朋友，要闹离婚。王太太一方面感到很痛苦，另一方面感到大惑不解。她说：“我不明白我的丈夫会这么忍心，抛妻弃儿，跟一个明知是为了金钱的女人结婚！”我跟这位哭着脸的王太太解释，人的心灵是十分脆弱的，特别是男性，他们外表刚强，但内心软弱，自制能力差，特别是美色当前，更难控制，所以叫“英雄难过美人关”。女间谍常用美色引诱高官。报刊上常常看到神父、牧师、和尚非礼信徒，甚至美国前总统克林顿在白宫办公室内与女实习生发生性关系，这些都反映出负面心理——贪婪(贪色)。

人的心理很多时候是很矛盾的。爱的反面是恨，很喜爱的人可以一刹那间便成为很痛恨的仇人。当看到心爱的人移情别恋，有人便会激发杀机。一个斯文的大丈夫，当太太红杏出墙时，会把她杀掉、分尸，甚至煮吃。一个温柔的太太，当发现丈夫有外遇时，

会趁他睡觉时,把他的性器官剪掉,丢进马桶。爱与恨是一线之差,犯罪是一念之差。所以心理学有分犯罪心理学,专门研究犯罪者的动机、心态和性格。在美国,如果因为精神病或由于极度刺激而犯罪都可以减刑。很多年前,枪杀美国总统里根的精神病患,没有坐牢,但被送进精神病院治疗;一个太太由于长期被丈夫虐待而杀害丈夫也会被轻判。



