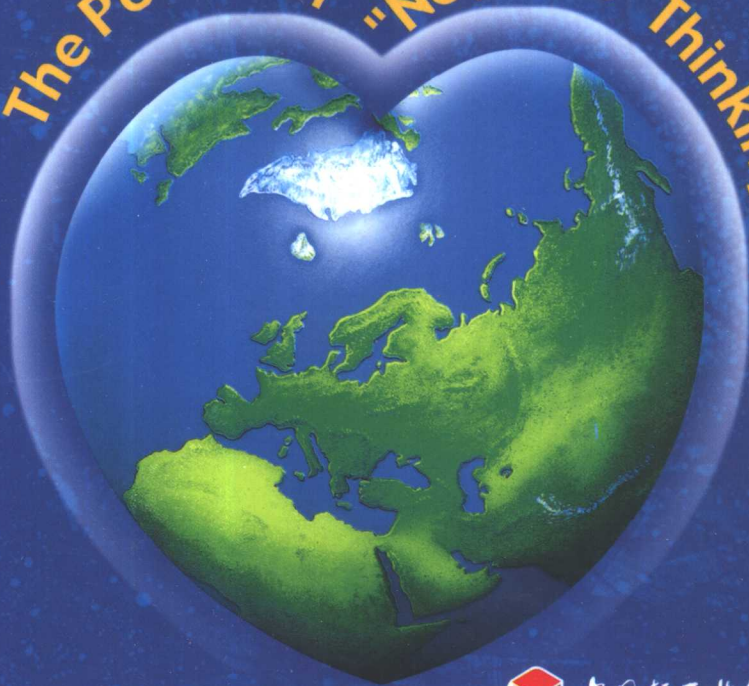


大众心理系列

"消极"思维的力量

【爱】 Tony Humphreys 著
金慧莉 译

The Power of "Negative" Thinking



中国轻工业出版社

新向导丛书——大众心理系列

The Power of "Negative" Thinking

“消极”思维的力量

【爱】 Tony Humphreys 著

金慧莉 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

“消极”思维的力量 / (爱尔兰) 汉弗莱斯 (Humphreys, T.) 著; 金慧莉译. —北京: 中国轻工业出版社, 2002.1
(新向导丛书·大众心理系列)
ISBN 7-5019-3456-8

I. 消… II. ①汉… ②金… III. 思维心理学
IV. B842.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第078304号

版权声明

Copyright © 1996, 2000 by Dr. Tony Humphreys
Original Title: *The Power of 'Negative' Thinking*
First published by Gill & Macmillan Publishers, Dublin, Ireland

策 划: 石 铁
责任编辑: 朱 玲 张乃柬 责任终审: 杜文勇
版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)
网 址: <http://www.chlip.com.cn>
电子信箱: wqtw@263.net
电 话: (010) 65262933
印 刷: 北京天竺颖华印刷厂
经 销: 各地新华书店
版 次: 2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷
开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 9.00
字 数: 120千字
书 号: ISBN 7-5019-3456-8/G · 256
定 价: 16.00元

著作权合同登记 图字: 01-2001-3808

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究

译者序

《“消极”思维的力量》是一本大众心理学书籍，适用于不同文化层次的读者群。书中很少出现晦涩、复杂的心理学专业术语，文字简明、易懂。本书作者 Tony Humphreys 是爱尔兰资深心理学家，他的作品几乎都是畅销书，深受读者的欢迎。本书在1996年第一次出版时，很短时间内就售出了数万册。

作者在书中极有条理地一步步带着读者了解什么是“消极”思维，它与积极思维的区别，各自所起的作用，以及消极思维的各种表现形式和需要采取的对策等。其视角之独特和观点之新颖是本书的特色。书中的某些理论会令人感到很惊讶，但反过来一想，又很令人信服，的确不能否认其合理性。相信读者在阅读过程中会体会到这一点的。

本书的目的是帮助人们更好地了解自己、爱自己，并在内心树立起安全感。在作者看来，这一是最重要、最基本的，正如书中写到的“我认为人最重要的旅途是探索自我，这是一条很少有人走过的道路，而这也是人们缺乏安全感来发现和赞赏自己的原因。”如果不了解、不爱自己，又怎能去了

解和爱你周围的人以及这个绚丽奇妙的世界呢？其实消极思维是在起着一种保护作用。读完本书之后，你就会发现自己对消极思维的心理现象有了一种全新的、积极的认识。

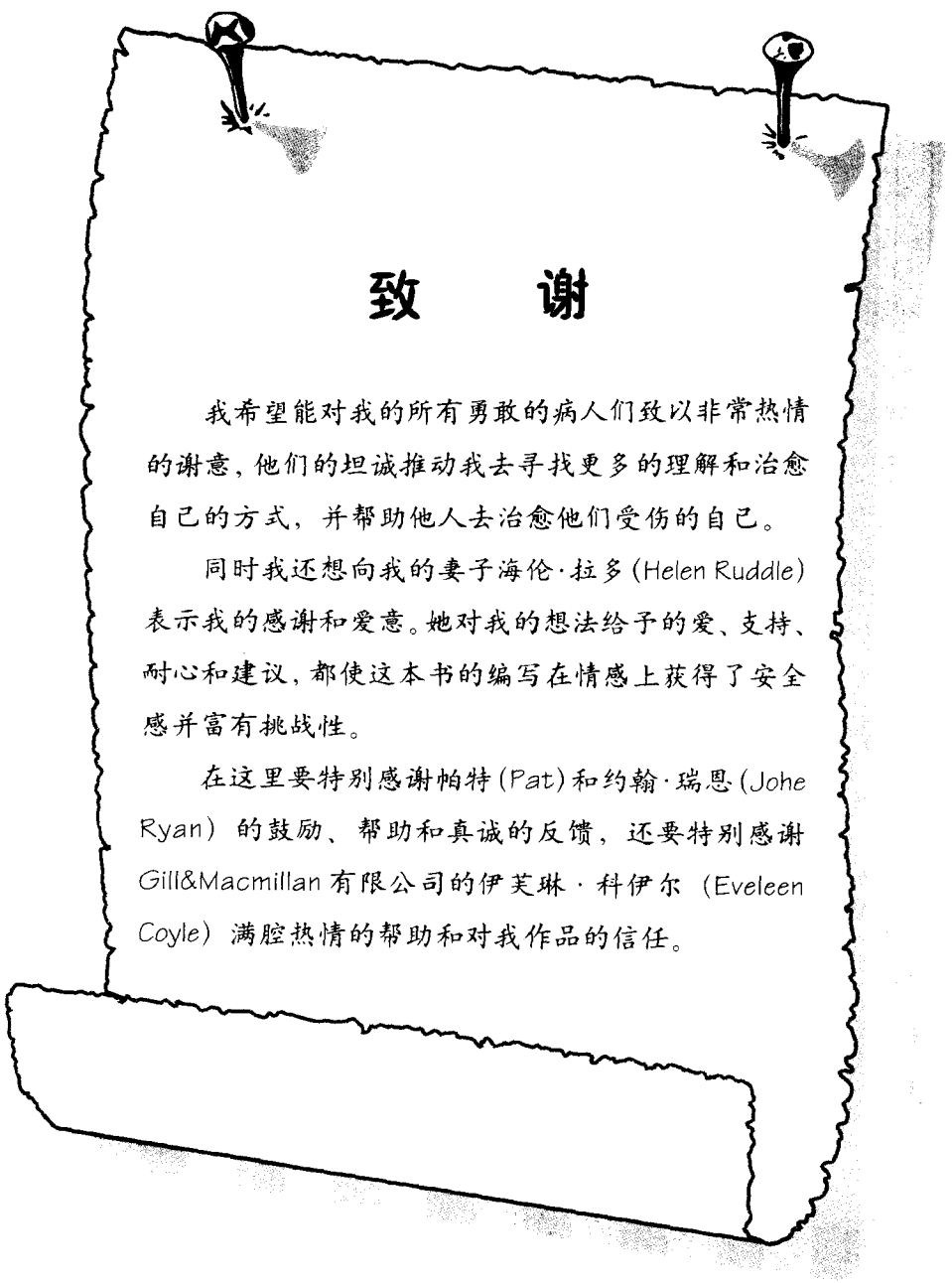
本书不仅仅是一本探索心理奥秘的书籍，同时也是一部很有益的自助书，它能帮你理解和洞察不同人际关系中的种种矛盾冲突及其根源。

可以说，本书把心理学领域的问题同人们日常生活中的不同方面紧密地联系在一起，使人读之并不觉得事不关己、遥不可及，而是有一种近距离的、理性的透视感，能够给广大读者带来有益的启示和帮助。当然，本书所起到的只能是一个领路人的作用，最重要的还是每个人自己要在波澜起伏的生活征途中不断地学习、探索、领悟和理解。相信那会是一个充满挑战和刺激，并不断发现爱的、令人兴奋的旅程！

在这里，我要特别感谢Merriam Webster网站的Penny Couillard以及北京外国语大学王菲、刘楠楠、胡婷婷等朋友在我翻译过程中给予的支持和帮助。由于水平有限，译作中会有很多不足之处，望广大读者多多指教。

金慧莉

2001年10月



致 谢

我希望能对我的所有勇敢的病人们致以非常热情的谢意，他们的坦诚推动我去寻找更多的理解和治愈自己的方式，并帮助他人去治愈他们受伤的自己。

同时我还想向我的妻子海伦·拉多(Helen Ruddle)表示我的感谢和爱意。她对我的想法给予的爱、支持、耐心和建议，都使这本书的编写在情感上获得了安全感并富有挑战性。

在这里要特别感谢帕特(Pat)和约翰·瑞恩(John Ryan)的鼓励、帮助和真诚的反馈，还要特别感谢Gill&Macmillan有限公司的伊芙琳·科伊尔(Eveleen Coyle)满腔热情的帮助和我作品的信任。

目 录

第一章 在一个并非安全的世界里保护你自己	1
这个世界并不总是安全的	1
保护是明智之举	8
第二章 “消极”思维的力量	13
没有所谓的消极思维	13
是保护性思维而不是消极思维	15
保护性思维的类型	20
识别你的保护性思维模式	25
第三章 “积极”思维的力量	35
没有所谓的积极思维	35
是开放型思维而不是积极思维	39
开放型思维的类型	40
表扬和肯定	53
第四章 “消极”态度的力量	61
有意识的思想和前意识[1]态度	61
没有所谓的消极态度	64
是保护性态度而不是消极态度	70
识别你的保护性态度	84





第五章 “消极”感情的力量	89
没有所谓的消极感情	89
是保护性感情而不是消极感情	90
识别和理解保护性感情	94
保护性感情的不同程度	115
第六章 “消极”行为的力量	121
没有所谓的消极行为	121
是保护性行为而非消极行为	123
保护性行为的类型	126
人际间的冲突具有创造性和保护性	129
治愈和保护行为	145
第七章 压力和疾病的力量	151
身体总是正确的	151
语言、压力和疾病	162
起保护作用的身体	169
第八章 认识到自己的力量	179
心灵的力量	179
了解你的力量	181
利用你的力量去保护自己	197
利用你的力量成长	198

第九章 安全感的力量	205
安全感是治愈的关键	205
个人安全感	207
人际间的安全感	217
治疗中的安全感	222
第十章 康复并继续前进	225
治疗和人际关系	225
个人治疗	226
人际间的治疗	234
治疗专家的治疗	240
第十一章 康复并继续前进的故事	245
安全感和讲出你的故事	245
故事	247
永无止境的旅程	273



第一章

在一个并非安全的世界里保护你自己

这个世界并不总是安全的

我们生活在这样的一个世界中：到处都有锁头、门闩、枪弹、警报和社区监视系统，以及警察和各种保险计划等。我们运用这些手段是来防止易对人身安全造成伤害的各种威胁。你已不能再安全地独自漫步在幽谧的乡村小路，僻远的林中曲径，或是繁忙的都市大道上了。同时，我们也很注重对财产的保护，可以说，我们很警惕对人身和财产安全构成的威胁。因此我们也看到了改善行为和体系以保护自己的必要性和创造性。但我们却大大忽视了有害于我们情感和社会生活幸福的种种威胁。每天，无论大人还是孩子都面临着情感危机，相对于人身危险来说，情感危险在很多方面所造成的危害要更大。这是为什么呢？因为在我们的文化氛围中，人们





的主要需求就是希望得到爱、认可、尊重和接纳。任何对情感和社会需要构成的威胁都会给人们带来极大的危险性。所以，毫不奇怪，就像抵御各种人身受到的伤害一样，人们也需要改进各种创造性的保护措施，来减少或根除在感情和社会生活上所冒的风险。那么这些威胁是如何产生的呢？它们又具有哪些特点呢？它们主要是从以下的社会环境体系中产生出来的：

- ☐ 家庭
- ☐ 学校和课堂
- ☐ 所居住的社区
- ☐ 工作环境

下面我们就分别来大致地看看危险的情感氛围是如何在这些环境中形成的。

不安全的家庭

在我们的生活中，父母的家庭是首要的，也是影响力最大的一个社会体系，其次则是夫妻关系。我们绝大部分人都是在家庭里出生的，作为成人来讲，我们很多人都已牵涉到夫妻关系中。在这两种社会体系中，这些关系的特点也就决定了将要经历的不安全感的程度及强

度。每一个家庭和每一种夫妻关系都有其独特的文化特点。如要真正理解一个成人目前的不安全感，那你就需要了解有关这个人的详细情况和背景了。

夫妻或家庭成员在感情幸福上受到的威胁是由相互作用产生的，这种相互作用或具有条件性的特征，或具有完全疏忽的特征。

条件性的相互作用特征：

-
- | | |
|----------------------------------|--|
| ☐ 收回爱 | ☐ 暴力 |
| ☐ 处于支配地位 | ☐ 判决、裁决 |
| ☐ 控制别人 | ☐ 急躁、易怒 |
| ☐ 敌对情绪或行为 | ☐ 缺乏耐心 |
| ☐ 被动、消极 | ☐ 不听取意见 |
| ☐ 嘲弄 | ☐ 粗暴、轻率及漫不经心的态度 |
| ☐ 训斥 | ☐ 顺从 |
| ☐ 含有敌意的批评 | ☐ 过于参与他人的事务 |
-

在这些相互作用中，一个可悲的事实造成了这种不安全感的产生：你自己并没有感到被人爱，而你能够得到爱的唯一途径是要在一定的条件下才会发生。这也太不稳定了！你永远没法衡量和应付这些情况。在夫妻和家





庭关系中，要得到爱和认可的典型的条件就是做得令人满意追求完美、聪明、美丽像对方一样志趣相同、和蔼、乐于助人、安静等。其实不安全感也就是伴随着这些期望产生的。因为如果你所做的和所期待的一点儿都不沾边儿，对方就会以前面所列举的惩罚行为撤回对你的爱。当人们，不管是大人还是孩子经受这些惩罚时，他们的情感世界就会变得非常不安全，于是便被迫采取各种方法保护自己免受更多的伤害。就如同他们会用任何手段保护自己的人身安全一样，人们也学着运用各种方法防御这些感情上的危险。本书大部分正是致力于阐述多种多样富有创意的策略，人们在面临情感危机时会采用它们来保护自己。

完全疏忽性的相互作用特征：

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 没有任何爱的表示 | ☐ 低落、消沉 |
| ☐ 人身虐待 | ☐ 绝望 |
| ☐ 性虐待 | ☐ 漠不关心 |
| ☐ 辱骂 | ☐ 极度仇恨 |
| ☐ 对身体健康的忽视 | ☐ 不参与对方的生活 |
| ☐ 冷漠的反应 | ☐ 极度退缩 |
| ☐ 带有敌意的沉默 | ☐ 酗酒 |
| ☐ 缺乏对对方生活的兴趣 | ☐ 吸毒 |

在带有条件性关系的家庭中，其感情上不安全的程度虽然总是有一定的危害性，但不如带有完全疏忽性关系的家庭那样更具有破坏力。这是因为前者至少提供了一些获得爱和认可的可能性，而对于后者来说，则是不可能提供的。

在完全疏忽性关系的家庭中，不安全感强度和深度并不难预测。在这种不安全环境中，保护措施必须要与所经历的忽视行为相吻合。

并不安全的学校与教室

在我们的生命进程中，第三种最有影响力并且我们已融入其中的社会体系就是学校了。仍然有许多人至今为他们在学校所受的羞辱而感到愤愤不平，我特意把学校和教室明显区别开来。我们都曾遇到过这样的老师：慈爱、善解人意、关心和照顾学生；也曾碰到过充满敌意、吹毛求疵、有暴力倾向、愤世嫉俗和冷嘲热讽的老师。显而易见，在教室中如遇到像后者那样的老师，情感上的确要受到很大的威胁。

学校本身也有其独特的氛围。在提倡以尊重他人及其所有成员为道德风范的学校里，你就能够下意识地感受到这种氛围的安全性。但在这些道德观没有得到发展





的学校里，对师生带有威胁特征的相互作用往往被人们所忽视，当然更不会有人去面对它们了。在这种学校里一般都具有以下的行为特征：恐吓、恶意取笑、偷窃、贩毒、无动于衷以及漠视等。老师和学生在这种环境中感到任何安全，于是各种保护性的行为也就必然应运而生了：像逃学、旷课、攻击和疏远等。学校和教室的不安全感制造了各种恐惧：

- ☐ 害怕失败
- ☐ 害怕挨批评
- ☐ 害怕受羞辱
- ☐ 怕被人嘲笑
- ☐ 怕被训斥
- ☐ 唯恐自己不够好
- ☐ 担心自己显得“蠢”和“傻”
- ☐ 害怕暴露自己的弱点
- ☐ 害怕听到带有愤世嫉俗和讽刺意味的观点
- ☐ 惧怕遭到恐吓
- ☐ 不敢和别人比
- ☐ 害怕被人戏弄
- ☐ 怕遭到拒绝和排斥
- ☐ 害怕不被人接纳和尊重

毫不奇怪，师生们不得不用创造性行为来保护自己以寻求庇护，防止以上所惧怕的情况变为现实。当你读这本书时，就会看到这些必要的保护性（无论是内部，还是外部的）行动的特点及范围。

不安全的社区

我们都住在各种类型的住宅区里。比方说我自己吧，我就生活在一个离村庄不远的地方。附近的村子里有两个小酒店，一家商店，一座教堂，一个社区活动厅和一片住房。尽管最近这儿发生了一些暴力性的抢劫事件，导致人们更加小心谨慎，但总的来说，这地方还是安全的。我之所以喜欢我所在的居民区，是因为这里的人们都互相尊重对方以及各自的不同点。没有人强迫你去顺从，更没人强制你改变自己的宗教信仰，尽管宗教色彩是地方社区生活的一个重要特征。同时，人与人之间也非常友好。与所有社区一样，每个地方都不可避免地有无赖，尖刻狡猾的人和爱管闲事的人。但有时付出一些个人代价后，你就会学着去保护自己免受这些人的侵犯。

当然也有并不良好的社区。在那里，敌意、势利、固执、僵化、暴力威胁、抢劫以及流言蜚语等“营造”了





一个极其不安全的环境。抵制这些威胁的措施也就不可避免地产生了：如小集团行为、疏远、排斥等。离开此地当然也就是最后一招保护策略了。

并不保险的工作

工作环境中的气氛可以和家庭一样给人带来精神上的不安全感。工作人员、同事间的关系则是引起工作不满意的主要原因。职员们可能会惧怕人员繁杂，惧怕被炒鱿鱼，害怕受到威胁、批评，或怕遭到人身或性骚扰，以及工作过度劳累或被羞辱，担心自己被别人不公平看待并视为烦扰的对象，以及被开除、攻击和威吓等。难怪工作上的不满意最能预示患心脏病的可能性，大多数心脏病都发生在星期一早上9点以前。相应的，人们采取了一些保护策略来应付一个不安全、冷漠和无法预测的工作环境：比如装病、追求完美、过于取悦他人、胆怯和不主动等。

保护是明智之举

你的心理经常会高度意识到安全和保护的必要性，这不仅仅是因为物质生活上所冒的风险，更是因为情感