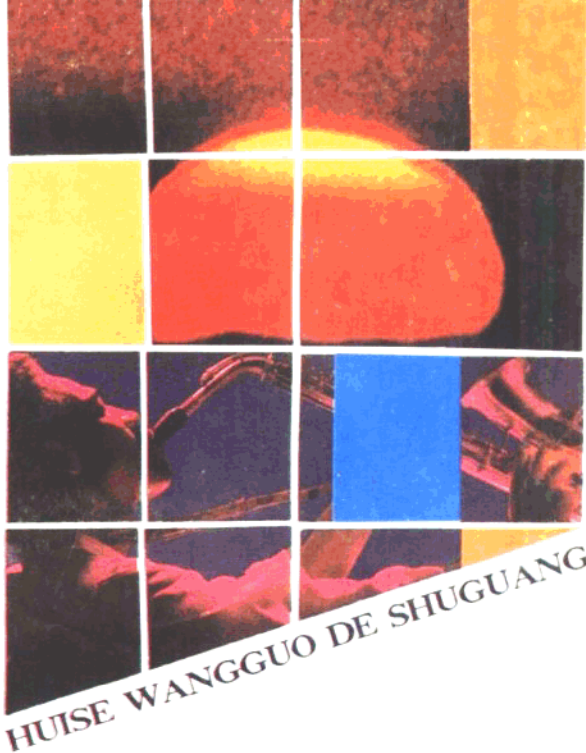




HUISE WANGGUO DE SHUGUANG

“青春黑匣子”叢書

灰色王國的曙光

—殘疾青年心理探秘

●余義林 著

中國發展出版社

“青春黑匣子”叢書

灰色王國的曙光

— 殘疾青年心理探秘

● 余義林 著

中國發展出版社

中国国际文化交流中心出版部编

主 编： 傅溪鹏 胡守文

副主编： 王春元

责任编辑： 林乙

灰色王国的曙光

——残疾青年心理探秘

余义林著

*

中国发展出版社出版发行

(北京市西城区金果胡同 8 号)

邮政编码： 100035

新华书店经销

兵器工业出版社印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 5.375 印张 95 千字

1991 年 9 月第 1 版 1991 年 9 月第 1 次印刷

印数： 1—8000 册

统一书号： ISBN7—80087—065—0 / G · 22

登记证号： (京)070 定价： 3.78 元

做生活的强者

为青年们写的书很多。

有的对青年的思想品格进行指导、有的为青年的工作生活提供帮助，还有的针对青年时期特有的问题咨询答疑、研究分析……青年正值成长及成熟阶段，很需要精神营养的滋养，多读一些好书，确实很有必要。

然而，在上百种、千种为青年们写的书中，专为残疾青年写的书却太少了。这不能不说是一个值得注意的缺憾。

我国有五千多万残疾人，有一千八百多万残疾青年，这不是一个可以忽略的数字。固然，残疾青年遇到的问题，有许多是与健全青年相同的，但由于他们自身功能的障碍和环境的障碍，他们在社会化过程中，势必会遇到诸多特殊的困难，更容易在思想和心理上引起波折，产生许多比较特殊又难为人知的问题。对这些问题缺乏重视与研究，无疑对残疾青年身心的发育是不利的。

残疾青年的问题也应辟专著来研究。

《灰色王国的曙光》便是一本写给残疾青年的书。

这尽管不是一本高深的理论读本，但它却以细腻的笔调、娓娓谈心的方式，较为广泛地触及了残疾青年在思想认识上及心理感情上的问题，譬如在孤独、自卑、寂寞等不良情绪袭来时怎么办、成功意味着什么以及怎样取得成功、残疾青年为什么要注意加强自身素养等。残疾青年在各行各业

都有优秀人士，书中也记录了他们的足迹，而且谈出了作者的见解，相信对残疾青年会有所启迪。

残疾人是一个特殊而困难的群体。我国残疾人事业近几年虽然发展较快，但由于起点较低，总的看来还是滞后于社会发展水平。因此，我们要倡导人道主义，倡导全社会对残疾人的理解、尊重、关心和帮助，同样重要的，是残疾人本身也要自尊、自信、自强、自立，克服自身障碍，树立乐观进取、顽强拼搏的精神，热爱生活、热爱事业、努力奉献，做一个生活的强者。

由于感到社会应该向残疾青年表示更多的爱心与关怀，作者说她愿意写一本这样的书；她确实写出来了，而且是一本文风清丽、富有情趣、颇为可读的书。我则希望写给残疾人看的书更多一些，因而我乐为之序。

解书方

1991.10.

打开心理奥秘的钥匙（序）

心，大海，宇宙……

有风平浪静，有明媚春光，有诗情画意；

有惊涛骇浪，有狂风暴雨，有雷鸣电闪……

一颗心，有一个阴沉的“雷”区。

一个小小神秘的角落，

一个难以捉摸的角落，

一个不可轻易触及的角落……

有风暴，有雷电，有狂涛……

年轻人的心理“雷”区，尤为时云时雾，时风时雨，时冰时雪……因为它还不成熟，还很稚嫩，甚至有些无知……

你探究过这个小小的“雷”区吗？也许有，也许没有。可你寻觅到什么了吗？也许有，也许没有。你体验过其中的滋味吗？也许它有时是简单的，明朗的，清澈见底的。也许它有时是复杂的，隐晦的，神秘莫测的。

为什么在人生路上觅寻不到方向？为什么在漫漫征途上寻找不到目标？为什么在茫茫人海上形影孤单？为什么在心中有那么多解不开的愁结？为什么在十字路口徘徊？为什么……这不就是青春征途上的一个个“黑匣子”？

青春的“黑匣子”是不是就在你的内心深处？为什么这个“黑匣子”里隐藏着那么多人生考卷？

进入青春期的青年男女，在生理上尤其心理上都发生了一系列的变化，在生活、学习、求知、就业、交友方面，会遇到许许多多的困惑与障碍，会引起各种各样的烦躁与不安，会漂浮着莫名其妙的苦恼与彷徨？会……

婚恋可能充满着罗曼蒂克的爱之芳香，也可能洒下令人悔恨的泪斑。跋涉过青春期的多少春秋，仍没有到达宁静的港湾？可你依然渴望筑个爱之巢？抑或孤顽地追求潇洒自如逍遥自在？你觅寻爱之小径？你遭受过感情的打击？你……

你希望把爱之巢装饰得更为美丽漂亮？你希望精心耕耘一片爱之土壤？你的“爱之巢”给你带来幸福？带来了快乐？带来了苦痛？带来了负担？带来了愁闷？带来了焦灼？

婚姻的破裂又给你带来多少创伤？多少怨恨？多少困惑？你辗转不眠？你心力交瘁？你希望营造理想的独身小屋？你企盼再有一个充满阳光的“小家”？

装满隐秘疑虑的“黑匣子”，能不能启开？有没有钥匙？

《走通心与心》、《两半球的碰撞与交融》、《摇曳的花季》、《没有停泊地》、《透明的夜》、《同是天涯客》和《灰色王国的曙光》这套“青春黑匣子”丛书，便是一把把闪光的钥匙，便能启开你那人生路上的一个个“黑匣子”。

这套导引人生之路的小册子的作者编者，多半是生活在年轻人中的年轻人。有亲身的体味，也有他人的经验，又有社会的“积淀”；他们道出了年轻人的心声、渴望与追求……

这些人生的钥匙，年轻人需要它们；年长的人也需要它们。因为，为人父母的、为人兄长的、为人长辈的、为人上司的，都应该为小辈们的健康成长承担责任！相信，这套丛书，会成为年轻人生活道路上的伴侣、挚友；会为你开启封闭的心扉，扫除胸中的忧虑，拂去脸上的阴霾；为你带来和煦的春风，带来明媚的阳光，带来灿烂的明天……

傅溪鹏

1991年中秋节于北京“古榕斋”

写在前面

大概每位残疾青年朋友都知道丹麦有个童话大师安徒生。他创作的童话如同长着翅膀的天使，飞遍了世界每一个角落，把温馨的爱带给人们，把彩色的梦带给人们，也把金色的向往带给人们……

也许有些朋友不见得熟悉安徒生的名字和国籍，却从小就知道一个个美丽的故事：灰姑娘和白马王子、卖火柴的小姑娘、丑小鸭与天鹅等等。它们虽然简单朴素，却蕴含着不少道理，散发着理想的光辉。比如那只从一出生就被人瞧不起的丑小鸭吧。因为样子丑，被同伴们耻笑，被各种各样的小动物奚落、讥笑，没有人睬它。它只好孤独地到树林里过冬，怀着不尽的忧伤……然而，当它熬过寒冷和寂寞后，却变成了一只美丽的天鹅，一只仪态优雅，展翅高飞的高贵的鸟儿，自由地翱翔在辽阔的蓝天……

这个充满浪漫色彩的故事，是不是有些象残疾青年的命运？

当你们身体伤残的时候，你们便不免有些自惭形秽，认为自己是一只丑小鸭，或带着一颗忧伤的心踽踽独行，或怀着孤独与寂寞离群索居……

然而你们不是丑小鸭。

在你们中间，曾飞起过，将来也会飞起来许多天鹅。他们虽然身有残疾，虽然形象不佳，但他们却在各自的领域里和专业中取得了优异的成绩，不仅令残疾人骄傲，也令许多健全人感动不已，甚至全世界都知晓了他们的名字，他们真

的变成了白天鹅，展翅飞向云天外……

是的，那只丑小鸭，本来就是天鹅么！

可是，在丑小鸭与天鹅之间，确实还有距离，确实还有一片冷落、一个冬季，这个距离是必然的，是迈向成功的必经之路和到达真善美的过渡。丑小鸭正是熬过冬季才等到春天的。获得成功的残疾朋友又有谁没有这样一个期待与奋斗的过程？

这个过程却不简单。它由许许多多的困难、险阻、矛盾和问题充塞其间，具有挑战性、威胁性和相当的难度。它其实就象一道严峻的试题，摆在每一个残疾青年面前，看你如何回答。答得好，就要花气力，就要付出代价，结果也就很好地完成了这个过程；答得不好，少花了气力，自然没有克服多少难关，人生进程就相应减慢了，拖长了；至于什么也答不出的，自然也就完成不了这个过程，只能仍然是一只终于没有变成天鹅的丑小鸭。

这里似乎有一个公式：

付出得多 = 得到的多；

付出得少 = 得到的少；

没有付出 = 不能得到。

很公平。

因而，当你为所遇到的困难而沮丧的时候，当你为他人的误解而停下脚步的时候，当你碰见难以解决的问题的时候，当你矛盾重重、山重水复疑无路的时候，你需要想想这个公式。

你是前进，鼓足勇气克服困难做一个生活的强者；还是原地踏步，甚至畏缩后退，完全在于你想得到什么。多还是

少，有还是无，去完成哪道公式，可就“全看你的了”。

或者说，如果你自认为是一只丑小鸭，那么，变不成天鹅、在什么时候变成天鹅只能取决于你自己，别人无能为力……

别人给你打气，为你分析问题，帮你参考一两个计划，但终究不能替代你。本书写作的目的就是考虑到残疾青年们可能遇到的困难，从而与朋友们共渡那样一个过程，一个“变化”过程，一个由“丑小鸭”变成“白天鹅”时的种种调整与努力，包括思想的、观念的、心理的过程。以期使这个过程变得更自觉、更可知也更短一些。

因而，我们设想了“丑小鸭”在“冬季”中可能遇到的问题：寒冷难耐怎么办？自卑怎么办？孤独寂寞时怎样排遣？受到误解时该做出怎样的反应？等等。本书所想到的，可能挂一漏万，不尽周详。但它却是一点提示，是一种思维方式的媒介，让残疾朋友知道，遇到问题时要用更乐观、更宽阔、更远大的目光来审视自己，一定要拿出多多的勇气与方法，使自己渡过难关，迎来春天，迎来展翅高飞的美丽明天

……

我们也更多地谈了那些“白天鹅”——那些已在某个领域取得突出成就、成为人们学习的榜样的残疾青年们（还有个别的残疾中老年）。他们的成功、他们成功前的奋斗及成功后的思索，不也是有着很好的借鉴意义吗？这些优秀残疾青年有些是大家都知道的名人，有些则是默默无闻的小老百姓，但他们的奋斗过程都是可歌可泣的，相信会给你一些启迪。

只要树立起信心，只要横下心来去努力，那么，从丑小

鸭到白天鹅的路就不会太遥远。做一个自尊自爱自强自立的丑小鸭，实际上已踏上了通往白天鹅世界的旅程。

残疾朋友也许会说，“我不愿做丑小鸭，而只当一只普普通通的鸭子……”是的，普通也是一种人生，但你既为残疾人，就证明你已经不能“普通”了，你已令人瞩目，而且已别无选择地进入丑小鸭的行列。这似乎不幸，但也正是这种不幸为你提供变成天鹅的契机，强迫你变成一个卓越的人。大自然之所以制造出一些残疾人，大概就是要在人类的普通人中找出些优秀的或坚强的，把他们作为“特殊的人”来试一试人的能力，考验一下人的意志能有多强、技艺能有多高？它也许开玩笑式地搞了点恶作剧，但残疾对你来说，无疑是严肃的事实，你需要正视这个事实。

你已作为人类的代表走上了大自然的试验台。

要么你沉沦下去，你可能就什么也不是……

要么你振作起来，你可能把自己的生命变得生动而辉煌，大自然将对你露出灿烂的笑容……

你有在试验台上选择的权利，这是你唯一的权利了。

我们期待。

我们知道，在森林、在草原、在江河、在池塘、在山岭中，有许多丑小鸭，希望你们能有某个机会读到此书，能在生命的某个瞬间想起此书，那你们就会知道我们的期望：

我们在等着你们飞起来的那个辉煌的时刻。

目 录

做生活的强者 (序一) 邓朴方

打开心理奥秘的钥匙 (序二) 傅溪鹏

写在前面

上篇 丑小鸭与天鹅

一、拂去灰色的影子	2
自我封闭才孤独	3
“残月”好吗?	9
自卑情绪	14
可怕的“畸镜效应”	18
每天说 10 遍	23
人间自有真情在	27
关于“影子”	32
二、别人的眼睛	38
令人迷失的误区	39
为什么,你不幸福?	44
走自己的路	49
三、自我完善	54
人间悲喜剧	55
爱是力量的源泉	59
心病还须心药治	64
高山流水赋知音	69
保尔式的自我审判	74

中篇 命运是这样敲门的……

一、奋斗者的足迹	78
认为你是健全的	79
肯尼和他的伙伴	83
找，就能找到	88
回归社会	91
彩色的舞台	95
那一串驼铃.....	100
二、否定的意义	105
寻找一个支点	106
有没有“全军覆没”.....	111
追求与必须追求	115
艰难的超越	119
志气重新铸人	124

下篇 你在前进，这就够了……

一、不在此而在彼	130
并非是倾斜的.....	131
什么是目的?	135
理想的方舟	140
二、辉煌的乐章	143
灵魂赞美诗	144
同一地平线	149
永远面对命运的抉择	154
结束语	157

上 篇

丑小鸭与天鹅

一、拂去灰色的影子

人生不是无影灯。

可能在你的背后，有许许多多的灰色的影子跟随你，它们使你忧郁，使你孤独，也许还会搞得你心绪不宁无可奈何

.....

因而，你将自己的心自我封闭，对外面的世界冷淡隔膜，或是以为这世界对你太不公平，你没有幸福与欢笑，只有自卑与寂寞。然而，你想过吗？这可能是你的错觉。

真的！错觉。

说得明白一点，是你的心理状态出了问题。健全人的心理状态也不一定没有问题，因此你或是他，无论谁的心理上有点不对劲都是可以理解的。可以说，人人心里都有灰暗的影子。

无论你在阳光下、月光下还是灯光下，看一看，能没有影子吗？

所以，这也不是什么了不得的问题。

只要你清楚那是影子，便行了。

然而，对于一些影响心态，干扰正常生活的心理上的灰影，则要赶快拂去，让它处于弱势，不能打乱你的生活节奏，在心里不给它留一点位置.....

自我封闭才孤独

残疾青年有着与健全人一样美好的生活理想和丰富细腻的感情，但也有着鲜为人知的特殊的心理情感，有着完全不同于健全人的心理特征。这种特殊的心理特征多数是由特殊的生理条件和特殊的社会环境而形成的。

所谓特殊的生理条件可以说是形成残疾人心理特征的物质基础。由于残疾人都具有不同程度的生理缺陷，或耳聋或眼盲或音哑或肢残或弱智等，这就程度不同地妨碍了他们认识世界和接触社会的全面性深刻性。例如盲人，假如他是生下来就看不见的，那么他就不知道各种事物的形状及外观形象，因而无法进行形象思维。我们健全人对“云在天上飞”或“乌云在奔跑”之类的形容云的文学字眼感到很自然。然而盲人却觉得很难理解，有些也就此得出“云象鸟儿一样长着翅膀”或“云象马，有腿有蹄子”一类的结论；另外，盲人也很容易掌握关于颜色的知觉，很难分辨赤橙黄绿有什么不同。再如聋人，由于听不见声音，因而他们感到这个大千世界是如此安静，不知道“声音”这东西是个什么样子，所以他们自己也很难发声，不会说话，俗话说“十聋九哑”，大概就是这个道理。诸如此类的生理器官功能上的缺陷必然会影响他们的一切活动与交流，使残疾青年无法与其他青年一样地去生活、工作和交友。他们会明显意识到自己和别人是不同的。这种特殊的自我意识往往会产生自卑、孤独、固执、多疑等等心理障碍，从而造成了残疾青年的心理特征。

此外，社会环境对残疾人来讲也不够有利，没有为他们

提供足够的方便。几级 20 公分高的台阶，可能会使他们望而却步，过窄的公共设施的门口，也无法通过他们的轮椅。无障碍通道太少，社会环境的不利，无疑加重了残疾青年心态的不平衡。有的健全人歧视残疾人，把他们叫成“残废人”，不愿与他们一起工作或相互交往，甚至开他们的玩笑，搞恶作剧，不尊重残疾人的人格，造成了残疾人的不满与反感，使他们在与社会交往中更存有戒心。从家长及亲友方面说，不少人也缺乏对残疾青年的正确认识，走两个极端：要么过于“溺爱”，把他们“保护”起来，什么也不要他们做地“养”着他们；要么不关心他们，无视他们的正当要求，甚至厌弃他们。这两种作法，都加剧了残疾者本身的特殊心态。另外，由于残疾，一般来说他们的生活圈相应缩小。自身的生理原因和在社交中遇到障碍，也使不少残疾青年不愿与健全人交往、而只愿与同类残疾者交往。结果认识范围受到局限，更容易产生种种不良情绪。

据了解，不管残疾青年的心理状态多么复杂，有一点几乎是共同的，那就是孤独感。其实，孤独是人类一种普遍的、共有的情绪。只不过对健全人来说它可以较为容易地排遣，听听歌、出去散散步或找几个朋友聊聊，大约就轻松一些。但对残疾人来说，这几条中有的他们终生都不可能做到。因此，孤独对于残疾人来说，多多少少带一些强迫性，是一种必须接受并忍耐的现实。尽管外面的世界非常光彩，非常可爱，他们也只好孤孤单单地呆在自己的小屋里，无可奈何地看着时间流水般从身边一分一秒地消逝。

一位高位截瘫的青年曾这样说：“我每天早晨最怕听到关门声。第一声，是妹妹上学去了，再一声是爸爸上班去了，